

- 超市

KIWI 和 REMA 1000 是最便宜的超市，通常都會在那裏購買食材，而且他們都有自家品牌的產品，如 first price 和 best pris，價格都相當便宜，不過品質可能會稍差。在 Oslo S 的那家 Rimi 時常會有新鮮現烤麵包出爐，我覺得很不錯，推薦大家可以去嚐嚐。MENY 和 ICA 的東西都比較貴，但是通常會有生鮮部門，如果想要買新鮮魚肉，推薦去 UllevaalStadion 站的 ICA 購買。另外，超市在星期天都不會開，所以食材在週日以前就要先買好喔！不過，在 Oslo S 裡的 Joker 週日也有營業，但是價格偏貴。

此外，可以到地鐵站 Grønland 的中東市場（每天都有營業）購買蔬菜和水果，蔬果價格都相對便宜。中東市場對面有一家賣現成烤雞肉的店也很不錯，買回去放進烤箱熱一下就可以直接食用。Grønland 那裏還有幾間亞洲超市，可以找到亞洲的麵條、餃子、湯圓等，很想念台灣食物的人可以去那裏挖寶。



中東市場

- 挪威必吃美食

鮭魚、焦糖起司、Freia 巧克力（Karl Johan 大道上有一家專賣店）、公雞牌的餅乾，都是我個人特別喜歡的挪威食物。





想要外食的話，IKEA 裡面的餐廳是個不錯的選擇，價格相對便宜，又能吃得飽。另外，IKEA 裡面賣得熱狗超便宜，冰淇淋也很好吃，記得要去嘗試一下喔！

- **電話**

有一家叫 Mycall 的電信公司會在開學之初到 BI，學生只要攜帶護照，然後填寫基本資料，就能免費取得 SIM 卡，之後只要到便利商店或超市預付 NOK50，就能為你的電話號碼充值。每次充值都只能使用一個月，不論是否用完，金額都會在一個月後自動歸零。基本上 NOK50 就已經足夠使用一個月，而且每次充值還會有 2G 的網路流量可以使用。

