

四、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

- 登山活動

來挪威一定要體驗當地的全民運動——Hiking！挪威人特愛運動的民族，不管冬天夏天甚至下雨天（對你沒看錯）都可以看到有人在路上慢跑，也因此挪威很多厲害的運動品牌，像是 Hali Hansen 主打防風又保暖的登山外套（結果我沒買非常非常後悔 QQ），奧斯陸雖然是首都，不過其實隱藏很多 Hiking Path，然後交換生一定要體驗的就是爬挪威三大奇石，聖壇岩、奇蹟岩、惡魔之舌！聖壇岩奇蹟岩離 Stavanger 比較近，惡魔之舌則是在 Odda，最容易的是聖壇岩，大概就是散步 2~3 個小時的程度；奇蹟岩則是非常陡峭，常常要走在懸崖峭壁上、爬上爬下，要非常小心，也很常需要抓繩子，如果可以的話帶個手套比較不會受傷；而惡魔之舌則是耐力賽，我們來回走了將近十個小時，要注意的是惡魔之舌可以買 Odda taxi 接送你從 Odda 市區到登山口，但發車班次只有少少幾班，要評估好自己的體力和能夠來回的時間，才不會錯過班次沒車回市區。雖然爬山的過程極為辛苦，但爬的過程中看到的風景真的非常值得，回台灣之後最常翻的照片就是去爬三作奇石的時候過程中拍的照片！有機會的話一定要體驗看看～！



惡魔之舌 Trolltunga



奇蹟岩

- 看峽灣、冰川

大家來挪威一定會想看原本只在地理課本上才看得到的峽灣、冰川，這些地形必須要親眼看過才感覺得到震撼，根本是走在地理課本上的感覺 XD 滿多人會選擇去冰島走冰川看極光，只是冰島還是要會自駕比較方便，所以就在挪威 Sogndal 的 Breheimsenteret 走冰川，這邊滿多冰河 Tour 的，天氣好的時候很美，不過冰川的顏色真的很像動物園的企鵝館 XD 附近有 Jostedal camping 可以住也不算貴。峽灣就屬「挪威縮影」，挪威縮影蠻適合在挪威短時間停留的人參加的，透過搭乘郵輪與國鐵的方式，快速體驗挪威一些美麗的地形地貌，價格偏貴，不過很適合爬完惡魔之舌後悠哉地回 Oslo。



挪威縮影



天氣好時的冰川

- 滑雪、坐雪橇

一到冬天，假日的電車上滿滿都是挪威人帶著滑雪板要去滑雪，夏天挪威的全民運動是 Hiking，那冬天的全民運動一定是滑雪了，不過因為我只待到 1 月初，沒有體驗到滑雪坐雪橇，如果是在 UiO 交換的同學聽說也有開給國際生的滑雪課，另外也有聽朋友說可以在 Jump towel 附近租借滑雪器具，如果有交換時有經歷冬天的同學一定也要體驗看看！