

### 三、生活篇

許舒婷

- 交通

奧斯陸市區的交通是由 Ruter 公司經營的，凡是要搭乘地鐵(T-bane/metro)、公車、電車、渡輪，都要買 Ruter 票，以 20 歲以上的學生來說，目前一張月票是 488 克朗，用 app 購買電子票就 ok，買了即可無限搭乘前述的交通工具（沒錯！可以搭渡輪去市區附近的小島晃晃），但記得要隨身攜帶護照或居住證以便抽查喔！被抓到逃票可是罰很貴的。此外，機場到市區的火車票用 Ruter app 加購也會比較便宜喔！

- 如何購買呢？

首先，建議在台灣即可先下載好 Ruter app（如右圖）  
到機場以後，先購買好挪威市區的月票



Buy ticket -> 30-day ticket -> student -> Zone1 -> 選擇 active 的時間  
-> 綁上信用卡付費即購買完成

而機場到市區的火車票比較特別，因為機場不在 Zone1，所以需要加購，在已經買好的月票下方點選 extension ticket 然後 add zone，設定一下從機場到目的地 Oslo S，就可以加購了，一張目前是 75 克朗，可以從機場直接坐到 Oslo S 或 National theatre，車程約 30-40 分鐘，但要注意！！挪威的火車有分成兩種，一種是普通的火車，另一種叫 fly to get (FLY)，我們用月票加購的話只能坐前者，FLY 需要另外買票，票價也比較貴，但速度好像只比一般普通火車快十分鐘左右，個人覺得非常不划算，一般火車就很優質了！

- 採購

由於挪威外食特貴，因此我幾乎都是去超市或市場買食材回來自己煮，這邊超市主要品牌有 kiwi、coop、rema 1000，印象中 kiwi 是三者裡面價格最便宜的，而且他們還有一個自營品牌叫 first price，相較於同品項的東西，first price 價格會低很多，但品質不一定真的差很多，是窮學生省錢的好選擇。

然而，我通常只會在超市買生活必需品以及零食，蔬果跟肉品我反而會搭車去 Grønland 採買。Grønland 是屬於比較多中東人口聚集的區域，有些人會蠻怕自己去的，但我是覺得沒什麼差，至少這半年自己跑去都蠻安全的；Grønland 車站一出來，附近就有幾間菜攤，我習慣去 Grønland Fruit and Vegetables 這家購買，他的蔬果價格跟台灣差不多，有時候甚至更便宜，當然偶爾也是要特別挑一下，買完菜後，我會到對面的肉攤 Grønlands Torg Kjøtt 買肉，但因為這裡伊斯蘭信徒居多，所以只會賣牛肉跟雞肉，而且都是經過 halal 清真認證的肉品，品質新鮮又便宜。



- 超市必買的酷東西

既然前面都講到超市了，當然要講一下可以買什麼東西啊！

這邊我一定要先大推其他國家找不到的挪威特產——焦糖起司 brown cheese，吃起來甜甜的，有種牛奶糖的味道，可以夾土司或餅乾一起吃，是個亞洲人應該蠻喜歡的味道！



另一個是魚子醬 kaviar，長得像一條牙膏，價格也是很便宜，我很常拿來配吐司或是配生菜，整個都高級了起來 XD



還有我也很喜歡他們的番茄鯖魚罐頭，很適合拌飯或是加進義大利麵裡，是個懶人煮飯時的好幫手。



最後一個是我覺得很適合拿回家孝敬阿公阿嬤的伴手禮——魚油膠囊，超市裡有很多品牌可以選，我看台灣代購賣小小一罐都要破千，這裡只要幾百塊就能搞定，還能吃一個身體健康，超讚！