

電子報（二）：當地商店介紹

企研二 楊海倫

挪威物價高的出名，而且不只是我們這麼覺得，從歐洲其他地方來的交換生也都覺得這裡的東西很貴。在這邊外食常常一餐就是 300 台幣起跳，因此在超市採買食材回宿舍煮飯是必須的，以下將介紹幾間在卑爾根常見的連鎖超市，讓之後來交換的同學參考。除了張羅三餐，日常用品的採買也很重要，另外有些人可能會想買一些衣服，這篇電子報中也會推薦一些我覺得不錯的商店。

一、超市

挪威的超市有蠻多品牌的，每一間的定位都稍微有一些不同，大家可以根據自己的需求決定要去哪間超市。另外，他們每間超市每週都會有很多不同的特價商品，推薦大家可以載一個叫 Tilbud 的 App ([ios](#) / [Android](#)) 看看每週各超市在特價些什麼。這邊的超市特價都蠻有感，建議大家如果有吃到喜歡的東西，可以趁特價的時候適量的囤一些。

1. REMA 1000



REMA 1000 可以說是卑爾根最常見的社區超市，跟台灣的全聯概念差不多。他們販售的商品種類齊全，而且這裡的肉品、乳製品的原價通常都會比其他超市便宜，如果有辦他們的會員，買生鮮蔬果還可以再享 9 折的優惠。NHH 的對面就有一間 REMA 1000，放學後去採買很方便。

2. SPAR



SPAR 的定位介於超商跟超市之間，販售的品項多元程度接近超市，但因為店面通常不大，所以每個品項都只有一兩種品牌可以選。在 SPAR 買同樣的商品，價格會比 REMA 貴上十幾克朗，但因為他是離 Hatleberg 宿舍最近的超市，便利性較高，所以許多學生也會選擇在 SPAR 採買。

3. MENY



MENY 最大的特點應該在於有販售較多樣化且新鮮現切的海鮮跟肉類，熟食的選項也比其他超市多。在這裡有時候可以買到一些其他超市沒有的品項，不過商品整體的價格比其他超市高。偶爾

MENY 會做大型優惠活動，超多種商品在當週只要 10 或 20 克朗就可以買到，大家不妨可以留意一下。

4. EXTRA



跟 REMA 1000 一樣算是社區型的超市，優勢在於蔬果往往會比 REMA1000 還便宜一些。另外，他是挪威大型零售企業 Coop 底下的子品牌之一，所以會賣一些 Coop 自家出品的商品。

5. Obs



和 EXTRA 一樣屬於 Coop 集團底下的子品牌，不過他的定位跟家樂福或是大潤發那種大賣場比較接近。Obs 坪數大，每種商品都有較多品牌可選擇，同時肉品也比較多樣化。除了生鮮和食物，也有賣一些日常用品、廚房用品、衣服、玩具等等。如果想要一站購足所有東西，Obs 會是一個好選擇，不過他的商品整體的價格沒有比較便宜就是了。

6. Global Food

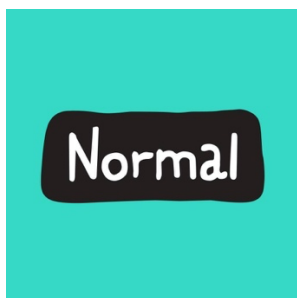


Global Food 就是其實就是亞洲超市。在這裡可以買到很多台灣、日本、韓國、泰國、越南的調味料、零食和乾貨。亞超的東西通常都比超市的貴，所以除非是想要買特別的調味料，不然基本上不建議去亞超採買。

*米、雞蛋麵、醬油在一般超市都買得到

二、日常用品

1. Normal



類似屈臣氏的藥妝店，有賣很多不同品牌的洗髮乳、沐浴乳、洗面乳、化妝品等日常快銷品。

Normal 商品選擇多，價格也比超市便宜，同時他的分店數蠻多，因此很推薦大家在這裡買日常快銷品。

2. Søstrene Grene



源自於丹麥的雜貨品牌，販售的商品很多樣化，從食品（茶、糖果、餅乾）、日常用品（筆記本、繪畫用品）到居家裝飾品等東西都可以在這裡買到，而且商品品質都不錯，價格都算平易近人。偶爾來逛逛可以發現很多漂亮的雜貨，喜歡北歐風格的人不要錯過。

3. Flying Tiger



同樣源自丹麥的雜貨品牌，不同於 Søstrene Grene 以簡約風格為主，Flying Tiger 的選物都走比較搞怪風格。在這裡常常能看到一些有趣或讓人會心一笑的東西。

三、衣物

1. XXL



以販售運動用品為主的商店，類似於迪卡儂。挪威的戶外運動很盛行，所以在這裡可以找到很多不同活動的用品，從入門到專業的都有。在卑爾根，登山算是很熱門的活動，因此有興趣在這裡爬山的人，可以從台灣帶登山靴過來，或是在 XXL 直接買一雙（入門款登山靴的價格跟台灣差不多）。