

電子報（四）：卑爾根秋季交換行李準備

企研二 楊海倫

我 110 年秋季來 NHH 交換，由於當時學校的迎新周是在 8/15 開始，所以我 8 月初就抵達卑爾根，並在 11 月底回到台灣。在親身體會這邊的天氣以及宿舍生活後，我覺得自己當初的行李清單可以再優化，而這裡我將把優化過後的清單做成 checking list 給要過來交換的同學參考。

一、重要物品

護照	簽證
入學證明（建議印出來，我在哥本哈根轉機的時候有被海關查）	網卡
信用卡（建議在台灣先設定好 PIN Code）	轉接頭（樣式可以參考我的生活報告）

二、衣物

卑爾根 8 月到 9 月初的溫度大約 20-12 度左右，基本上白天有太陽的時候是可以穿短袖的，日落後（當地晚上 10 點左右）氣溫才會到 12 度。9 月中開始就會慢慢轉涼且開始容易下雨，因為我比較怕冷，所以這時候通常都穿薄發熱衣加針織長袖，並把外套的羽絨內裡加進去。10 月中的氣溫大概都只有個位數，對我來說已經算冷了，所以開始穿厚發熱衣跟毛衣，11 月氣溫來到 2 度甚至以下的時候，偶爾會在褲子裡加穿發熱褲，並穿雪靴出門。

短袖	薄長袖
毛衣	睡衣 / 睡褲
防水外套（最好是 Gortex 防水，卑爾根很常下雨，風又大）	羽絨衣
薄長褲 / 刷毛長褲	薄 / 厚發熱衣
發熱褲	一般帽子（風大，擋風用）
毛帽（10、11 月比較會用到）	好走的防水鞋
防水（登山）靴	圍巾
手套（斟酌攜帶，我帶了沒用到）	雪靴
貼身衣物	

三、日常用品

	筆電	各種電源插座、電源線
	毛毯（在房間冷的時候可以用）	洗衣袋
	牙刷	浴巾
	化妝品	保養品
	分裝罐（沒有買托運行李額度去其他國家玩時，可以分裝保養 / 化妝品）	護手霜（風大且天冷，手容易乾燥）
	護唇膏	洗臉毛巾
	環保餐具	保溫瓶
	日常藥品（頭痛藥、感冒藥、暈機藥、胃藥等等）	環保購物袋（可以帶兩個，一個當裝髒衣服的）
	雨傘	指甲刀
	延長線	暖暖包（11月開始比較常用到）
	拖鞋（可以在宿舍跟房間穿）	隨身面紙
	梳子	行動電源
	變壓器	剪刀 / 美工刀
	220V 吹風機	台灣家鄉味食物
	眼罩	耳塞（為了一夜好眠很重要！宿舍晚上常常很多人在開趴）