

**Norwegian School of Economics and Business Administration**

**Norges Handelshøyskole**

**Bergen, Norway**

2011 Fall

電子報第四篇:歐洲旅遊

98358006 風管所碩二陳姿錡 (Emma)

交換學生除了吸收不同文化以及享受國外教育差異之外,利用假期到各地遊覽增廣見聞,一方面休閒還能親眼見證過去課本上所學習到的地理、歷史知識。學習與旅遊並存將更使交換生活更加完美。

## 一、漫步挪威

### (一) 大自然的驚嘆-峽灣

挪威有峽灣之國之稱,而卑爾根 Bergen 就是峽灣門戶,是峽灣的起點;光是 Bergen 就包含三大峽灣, Sognefjord、Hardanger fjord 以及 Geirangerfjord, 其中 Sognefjord 是最狹長的峽灣。



挪威旅遊局有推出套裝行程供旅客參考,在 Information Center 就可以買到不同的行程,例如:Norway in Nutshell、Sognefjord in Nutshell。也可以在網路上訂到票。套票行程使用火車、船、巴士三種交通工具,連結點與點之間,網路上售價為全票價格,將近九千台幣。若到 Information Center 購買,學生可以半價購買到套票,因此具有學生身分的我們千萬別直接在網路上訂購,

要好好利用這種優惠；不過經過比價得知，自行分段購買比套票價格更低。如果不怕自行分段買會有一點麻煩的話可以考慮分段購買。(船票在 Information Center 購買、火車票到火車站購買、巴士票到當地搭巴士時在車上再買)。

自行分段買的好處是可不受到套裝行程的限制，自己增減行程。以我為例我想去最長的峽灣，Sognefjord 以及 Voss、Myrdal、Flam，但是 Sognefjord in Nutshell 無法滿足我的需求，因此我便決定自行分段購買來安排行程。我選擇從 Bergen 搭船走 Sognefjord 到 Flam，從 Flam 搭高山火車到 Myrdal，接著在 Flam 住一晚；隔天搭船到 Gudvangen 之後搭公車到 Voss，最後從 Voss 搭火車回 Bergen。

Flam 是一個很美麗的小城鎮，四周被群山環繞，有小河有瀑布，還有許多野生動物到處亂跑，很像置身在仙境一樣。清晨和傍晚是 Flam 最美麗的時候，不妨去附近的山林步道走走，享受大自然的靜謐。



Flam 的 YH 是小木屋的型態，衛浴與廚房共用，雖然背包客是租用床位，但若在淡季的時候有機會擁有整個房間。Flam 到 Myrdal 必須搭乘 Flam 高山火車，此列車為挪威私營列車。坐在列車上可以感受到不斷往上爬

的感覺，一路上可見到數個瀑布、冰川，雲霧繚繞，有如世外桃源。高山列車終點為大瀑布，氣勢磅礴令人肅然起敬。據說在旅遊旺季還會有舞者在瀑布前跳舞呢。



圖一：Mydral 瀑布

## (二) 聖壇岩 Preikestolen

聖壇岩 Preikestolen 為挪威知名景點，位於挪威第四大城，史塔萬格 Stavanger；從卑爾根出發可搭乘公車、船 (ferry)、飛機；若從奧斯陸出發則可選擇當火車。挪威旅遊中心也有提供從卑爾根出發遊峽灣到史塔萬格 Stavanger 的行程。史塔萬格 Stavanger，位於卑爾根(Bergen)南方的城市，市區風格和卑爾根(Bergen)很相似，來 Stavanger 的遊客大多是



來挑戰聖壇岩(Preikestolen)、石中劍 (Swords in Rock) 的紀念碑，三支巨大的青銅寶劍矗立在岩石上，紀念西元 872 年的挪威統一戰爭、克傑拉格圓石 (Kjeragbolten)，高度海拔 1000 公尺的，圓石卡在兩座山之間的奇景。這三個點為史塔萬格 Stavanger 最熱門景點，石中劍 (Swords in Rock) 在機場往市區的路上，較易到達。而攀登聖壇岩 (Preikestolen)和克傑拉格圓石 (Kjeragbolten) 由於都是極耗費體力的行程，因此較佳安排為兩個點各一天其中間隔一天。我由於時間限制只去了

聖壇岩因其懸崖外觀像一座講臺而得名，攀爬聖壇岩(Preikestolen)來回大約耗時五小時，且一路上會經過很多垂直狀的石頭路，時常需要手腳並用，才有辦法過關；路上指標並不多，一路上我們都是遵循

石頭上的紅字 T 指示，才不至於迷路。聖壇岩另一個出名的原因在於，它位於峽灣的上方，當你攀爬上 604 公尺高的聖壇岩時，便可以從高處眺望 Lysefjord 峽灣與搭船遊峽灣感覺很不同。

抵達 Preikestolen 的交通路線，為 Stavanger - Tao - Jorpeland - Preikestolen；首先從 Stavanger 市區 搭船到 Tau 小鎮，大約 35 分鐘抵達 Tau 碼頭，接著坐公車到 Jorpeland（旅客服務中心所在地），再坐計程車到 Preikestolhytta，山腳下（登山口和 YH 所在地），開始登山健行之旅。由於考量登山下山時間最好在天黑前，在規畫行程時可以選擇先在 YH 住一晚隔天再開始登山，或是登山完之後休息。Preikestolen YH 位於登山口，面對一整片湖，湖光水色蒼鬱翠綠，十分清幽；YH 環境清潔，房間為小木屋形式，簡單舒適，此外早餐豐富營養，是我住過最好的 YH。



圖二：Preikestolen 山頂

### (三) 追逐幸福之光-極光

挪威位於高緯度，看見極光的機率比起其他城市來的大，一年之中卑爾根總有一兩次機會看得見極光，但由於相對北極圈來說仍算不容易，很想看極光的學弟妹可以前往位於北極圈的城市觀賞。



圖三：極光

#### 1. 觀賞北極光地點

一般來說在歐洲適合看極光的城市大概有三處。分別為挪威北方-Tromsø、瑞典北方-Kiruna、芬蘭北方-Lapland(可以和聖誕老人村一起去)。冰島也可以看得到，但是對於一般背包客來說太難以到達。Tromsø 位於挪威北方，是北極圈的起點城市，素有極光之城之美稱。Tromsø -wiki 介紹 (<http://en.wikipedia.org/wiki/Troms%C3%B8>) 每年的5/21-7/23 為永晝期間，24 小時白天，還可以看見午夜太陽。(The Arctic Cathedral 會在這幾個月分之間安排午夜太陽的音樂會)。11/21 進入永夜，11/21-1/21 為永晝期，太陽落在海平面之下，完全看不到太陽，白

天與黑夜的差別只在於天空呈現微亮，微藍與全黑之差別。

要前往 Tromsø 主要有兩種方式：

第一：搭飛機，一般從首都 oslo→Tromsø，飛行時間 1hr50minutes，到機場之後可搭 LOCAL BUS NO.40,NO.42 近市中心。(若要走路的話大約要走半小時以上)由於 Tromsø 不大，機場離市中心很近，搭乘 flybussen(來回 90NOK)和 Local bus(27nok)時間只差十分鐘，價差卻是將近一半。Local bus 的 time table 可以在機場索取。搭車地點為出機場→下樓梯穿越停車場-->對面公車站牌。一到機場可以問服務人員在哪搭車(雖然他會說可以搭 flybussen，但是你可以直接跟他說你要搭 local bus)

第二：Train(NSB)+Ferry，費時 20 幾個小時，但據說風景美(但背包客可以考量冬天日照短 天氣冷等因素)

詳細搭乘方式請見：<http://www.visittromso.no/en/Travel/>

## 2.極光最佳觀測時間

極光分成九個等級，觀測網站預測未來五天，準確性以當天前 18 小時最準。強度強的時候在市區就可以看見，強度弱的時候只能到完全無光害的地方才能看見。最佳觀測月大約是 September - March 之間。肉眼可見時間大約在晚上六點到午夜之間。挑選日期第一個條件是避開滿月，其餘的真的就是越靠近才能越明朗，所以說看見極光有這麼一點運氣存在。如果非得看到，可以安排一周待在 Tromsø，至少會有一天看得見。一般來說 晴朗無雲的天候，見到極光的可能性極高。可參考，極光預測網站並搭配 Tromsø information center 官方網站

- 極光預測網站 <http://www.gedds.alaska.edu/AuroraForecast/Default.asp?>

- Tromsø information

center <http://www.visit tromsø.no/en/NorthernLights/>

我是第一天到市區 HOTEL 後山的湖，等待極光；第二天則是參加當地 TOUR(6HRs,700NOK)，搭小巴到兩小時車程外的小島上等待極光。若想跟隨 TOUR，建議抵達當地之後，或是出發前幾天觀察極光動態，再決定要跟隨 TOUR 的日期，以免太早預訂，結果不巧遇到極光最弱的那一天。

建議抵達 Tromsø 的第一天先到 I(Information center)問服務人員。以我們經驗來說較好服務人員（我們遇到的是一個豐腴的挪威人阿姨）會跟你說，怎麼搭公車自己去看極光。

那次我們聽到的共用三個點，一個是在 Ersfjord 處，搭 local bus 可到；一個是湖邊；一個是在市中心的東邊。（搭乘 local bus. no.42+郊區 bus NO.425)詳情可以到當地的 I 問清楚。

### 3. 裝備

最重要的是手腳和頭部的保暖。一般來說等待極光時需要一段為時四五個小時的時間。尤其是雙腳會踩在雪地上，即便不下雪，寒氣也是會透過鞋底滲透到腳底，另外有時風也是不小。因此手腳以及頭部的禦寒特別重要。

(A)有毛的靴子，且抓地力強（非一般平底的雪靴）+ 冰爪。根據本次同行人的經驗，再厲害的靴子都可能會滑倒。若是不想砸大錢買雪靴，EX:GORETEX。不如花點小錢買冰爪裝在漂亮的雪靴上，經濟又實惠。

(B)機能型衛生衣，可耐寒-5 度或-25 度。EX:HH。

(C)羊毛襪，一般羊毛襪還是會冷。建議到運動用品購買。

(D)手套、毛帽、耳罩



#### (E)熱水瓶+巧克力等高熱量食物

在零下的天氣之下等待極光，需要補充體力。有熱呼呼的熱茶和乾糧維持身體熱度是必要的。

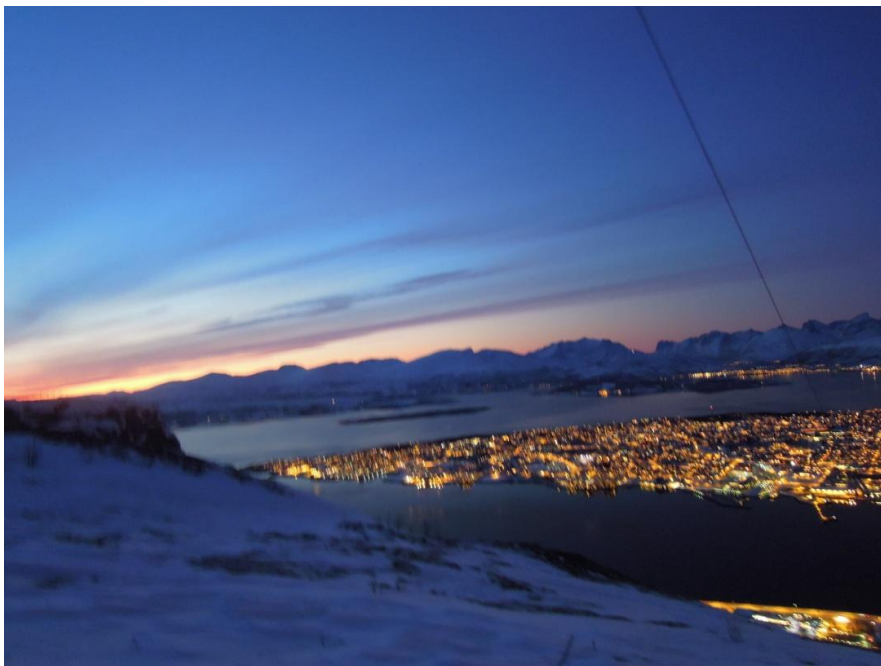
#### 4.住宿

市區 HOTEL 或是郊區的小木屋；這兩個地方有其優缺點。

市區 HOTEL：離市中心近，住宿設備齊全。但是光害大，想在 HOTEL 附近看到極光的機率較小。

郊區小木屋：離市中心遠，對於沒有交通工具的背包客來說，可能需要步行三十分鐘以上到公車站在搭乘公車到市中心。沒水沒電，但是在小木屋看到極光機率極高。由於十一月到隔年一二月為，欣賞極光的旺季，因此飯店和旅館很容易客滿。如果有經費預算考量，建議提早預訂。

#### 5.Tromsø 觀光景點



圖四：搭纜車到山頂眺望 Tromsø 市區

主要景點分成四區塊，第一區：面向海，I 以東；第二區：面向海，I 以西；第三區：市中心對岸，需要過橋。主要景點：The Cable Car、The Arctic Cathedral；第四區：郊區。例如：北極動物園 Polar Zoo。請參考 I 的資訊。<http://www.visittromso.no/en/Attractions/Most-Popular/> 推薦必去景點是 The Cable Car。在市中心的另一頭，走路 45 分鐘。搭 BUS NO.26，25 分鐘。學生票 80NOK，可看到整個 Tromsø 全城的景色。冬天建議搭乘時間為十一點～三點。纜車開放時間：11AM-04PM。至於交通部分，市中心幾乎可以走路完成。但若是不想在雪地裡行走，可以買一日 24 小時公車券，60NOK。假如一日內搭乘三次以上的公車（單趟 27NOK），建議直接買一日券。

## 6.極地活動

最有名的不外乎是狗拉雪橇(哈士奇)，麋鹿拉雪橇(一月份之後才有)。於 I 預定即可。參考網站 <http://www.visittromso.no/en/Activities/>。

要價都是一千克朗起跳，人數多的話可以試試看殺價。經驗蠻特別的，參加行程的話會有專人到市中心接送前往郊區。狗拉雪橇為兩人一車，後頭會有教練帶，也可自己嘗試拉雪橇。

另外挪威境內旅遊景點推薦奧勒松、羅浮敦群島、北角；此外也可以參加學校與旅行社合作的 Russia Trip-俄羅斯與波羅的海三小國。Russia Trip 每學期都會有，其中春季比較多時段供選擇，此旅程費用經濟實惠，為半自助式的行程，由旅行社幫忙辦簽證、訂船票、火車票、住宿以及某幾個景點導覽，其餘活動由自己安排；由於台灣要去俄羅斯辦簽證不易，不妨利用機會去一趟不同風情的國家。

## 二、漫步歐陸

### (一)交通

歐陸旅行接駁方式以飛機、國鐵、巴士最為方便；

#### ● 飛機

知名廉價航空如 Easyjet、Ryanair；通常都會使用 Skyscanner 來看機票，Skyscanner 是一個廉價航空搜尋系統，輸入出發與目的的、旅遊月份、系統便會列出由票價便宜到貴的時段和航空公司；可依據個人狀況安排旅程。有些城市為歐陸交通樞紐，班次多且票價便宜，例如：比利時布魯塞爾、法國巴黎、英國倫敦等城市。另外也有些特定城市對城市相對便宜（早鳥票價），例如：卑爾根—倫敦（約 29 歐）、卑爾根—柏林（約 43 歐）、倫敦—巴黎（約 35 歐）、奧斯陸—巴黎（約 17 歐額外得在加上手續費與機場接駁費用）、巴黎—羅馬（約 14-15 歐）等等。

#### ● 火車

歐洲火車系統十分發達，尤其在歐陸想前往各旅遊景點尤其是跨國境幾乎可以靠火車搞定；除了國鐵之外還有比較高級歐洲之星

(EuroStar)、大力士(Thalys)可以選擇；出發前一到兩個月都可以預定到最低票價。例如 EuroStar 倫敦到巴黎 40 歐、荷蘭到巴黎 35 歐。

由於地形限制，在挪威則比較沒有此跨國便利性的優勢。挪威國鐵為 NSB，從 Bergen 出發的話，通常都是搭 Bergen 到 Oslo 這段 NIGHT Train；從 Oslo 出發就可以到其他大城市，例如 Stavanger；也可以從 Oslo 搭到瑞典、丹麥等鄰近國家。

#### ● 巴士

另一種歐洲旅遊省錢方式為巴士，雖然時間較長但是票價相對便宜許多大城市都有提供跨國巴士。例如奧斯陸到瑞典可搭 Swiss bus；尤其是 Student Agency(<http://www.studentagencybus.com/>)，Student

Agency 是以捷克為出發據點的巴士公司，行駛據點多，有英國、荷蘭、比利時、瑞士、德國、挪威、瑞典、丹麥、匈牙利等等；此外熱門景點班次多票價便宜，以奧地利、匈牙利與捷克來說，捷克往返奧地利與捷克往返匈牙利的單趟交通費用大約不到台幣一千元。另外國內巴士也相當盛行於歐洲，例如英國的一鎊巴士可以到劍橋、牛津比起火車便宜很多。

## (二) 住宿選擇

YH 為一般交換學生會選擇的住宿地方，且在歐陸很盛行，幾乎每個景點都會有 YH，而且總類與選擇很多。這種購買一夜床位的方式可使旅客降低住宿費用；可先從網站

Hostelworld (<http://www.hostelworld.com/>) 或 Hostelling

International(<http://www.hihostels.com/web/hostels.en.htm>)搜尋評價與地點，主要需注意的點有安全性與便利性，是否位於鬧區或是比較雜亂的區域；周圍是否有火車站、捷運站、公車站；細節可注意是否有置物櫃(有無 Locker)、被單床單、早餐、wifi 等等。

若想省住宿費又想認識當地居民可以參考

Couchsurfing(<http://www.couchsurfing.org/>)，加入方式簡易，關鍵在於沙發衝浪的目的及對方時間，如果只是單純想省下住宿費用但不想與人接觸和交談者，就不適合此種旅行方式，完善且有誠意的自我介紹往往較容易成功地尋找到沙發主。沙發衝浪原意是希望透過住宿交換結交當地朋友，但也有一些意圖不軌的人在社群網站上，提醒大家在篩選對象時需十分小心。