



太雅

So Easy

Traveling in
Norway

開始在挪威 自助旅行

新第五版



炫目迷人的
極光



壯麗的
峽灣景致



旅遊作家
林庭如
陳昱綾



令人震懾屏息的挪威 10 大體驗

5 大峽灣交通規畫 & 行程推薦

訂票詳解、省錢祕技、串聯指南、資訊整合

讓你得心應手，輕鬆暢遊挪威

奧斯陸、史塔萬格、卑爾根、奧勒松、羅浮敦群島、特倫汗
阿爾塔、特羅姆瑟、漢寧史瓦、北角、斯瓦爾巴群島

加贈

挪威全圖
峽灣精細地圖



體驗 5

與動物們的不期而遇

不預期地就能和動物相遇，牠們跟隨渡輪飛翔、從山頭翻越到公路、或在健行步道等著你，下次可能就在你的小木屋前出現。

→ P.114、143、156





當地資訊

日常生活小資訊，多可在此找到方向。

飲食

挪威為海鮮大國，特別美味的是鱈魚和鮭魚。鱈魚乾濃湯(Bacalao)由北海鱈魚乾細火慢煮，另有馬鈴薯高麗菜燉羊肉(Fårikål)嘗得到最原始的清甜，敢嘗鮮者可試試有點像牛肉口感的馴鹿肉，或味道較重的鯨魚肉。特產焦糖起司(Brown Cheese)和魚子醬不可錯過。大部分冷水龍頭的水都可生飲，超市的礦泉水多為氣泡水。

營業時間

商店：週一～五10:00～19:00或20:00，週六10:00～18:00(市中心有的商店會更晚)，週日休息。

銀行：週一～五09:00～15:30或16:00，週四延長至17:00或18:00。

購物

戶外服裝、羊毛衣、手工編服飾與銀製品、海鮮加工產品等皆為挪威代表商品。明信片也是不錯的紀念品，每家紀念品店販售價格不同，重量

小於20g，寄到亞洲大約NOK20～25。挪威沒有實體郵局，可上官網查詢。

<http://www.posten.no>

退稅

在掛有免稅標誌的商店裡，只要一個月內單次購物金額超過NOK315(食品類滿NOK290)，便可以向商家索取免稅單(Tax-free cheque)，需印有清楚的商店資料或店章。

過海關檢查前，先至離境退稅Tax Refund櫃檯辦退稅，若是在奧斯陸國際機場(Oslo Gardermoen Airport)則是在入關安檢入口前的左方。Global Blue退稅公司營業時間為週一～五05:00～20:00、週六05:00～19:00、週日05:00～21:00，要攜帶購買完整未開封商品、填妥資料之退稅單、護照、機票，以及購物收據或商店所給的購物憑證，才能辦理退稅。

退稅並非100%的增值稅VAT，一般約25%(食品15%，書籍不能退稅)，購買金額越大，退稅率越高，因此盡量在同一商店購物時彙總結帳。可選擇退到信用卡或退現金。採用信用卡退款時間約3～6週，若採用現金退款，每張退稅單收取5～6%手續費。

手機、上網

SIM卡、eSIM

台灣手機可在挪威漫遊，但費用較高，如果你主要在挪威境內使用，且不需要頻繁更換國家，預付卡是一個不錯的選擇。建議購買挪威當地的手機預付SIM卡套裝方案，大型電信公司有Telenor、Telia和Ice，皆提供預付卡(Prepaid SIM Card)方案，可依照你的需求，如數據量、通話量和網路涵蓋範圍、價格、方案期限等，選擇適合的預付卡方案。

除了以上3家電信公司之外，MyCall、OneCall、Lyca Mobile等也有預付SIM卡，在機場、部分便利商店(如7-Eleven和部分Narvesen所設的自動販賣機)，以及當地較大的電信公司門市都可購買並測試。此外，有些歐洲較大電信公司的預付卡也提供歐洲境內免費漫遊服務，方案限制則依各家規定而異。

建議在出發前，先查詢各家電信業者的預付卡方案和價格，並參考評價，比較後再決定。購買前，記得確認你的手機是否支援想使用的SIM卡類型或eSIM，根據自己的需求和手機兼容性，選擇最適合的方案。

Wi-Fi

機場、火車站、圖書館、連鎖咖啡館和餐廳以

及一些公共空間如火車和巴士都有提供免費Wi-Fi使用。飯店除了提供免費Wi-Fi，有的也提供電腦給客人免費使用。但不是所有公共電腦都有中文輸入法，大多以英文輸入。國際漫遊有固定總時或流量付費，費用不便宜。

電話

挪威各地的電話號碼共8碼，沒有區域號碼。挪威的公共電話亭已全部拆除，留下來的皆被改造成閱讀亭或小型社區圖書館(Lesekiosk，也稱書籍交換亭)，鼓勵書籍流通與共享閱讀，使用方式是拿走一本並留下一本，閱讀亭全年開放且完全免費。



從台灣市內電話撥打到挪威

009/019 47 12345678

國際冠碼+挪威國碼+電話號碼(8碼)

從挪威撥打電話回台灣

00 886 2 1234567

國際冠碼+台灣國碼+區碼(去0)+電話號碼(7或8碼)

SIM卡類型	優點	缺點	購買地點
SIM卡 (Prepaid SIM Card)	<ul style="list-style-type: none"> 價格費用相對較低 方便購買 	<ul style="list-style-type: none"> 需要更換實體SIM卡 損毀或遺失時，需重新購買 	<ul style="list-style-type: none"> 機場 便利商店 電信業者門市
eSIM卡	<ul style="list-style-type: none"> 掃描QR code或手動輸入代碼資料即可安裝，且能即時啟用 無需更換實體卡，方便在不同國家間切換 不用擔心損毀或遺失 	<ul style="list-style-type: none"> 費用可能較高 需確認手機是否支援eSIM 	<ul style="list-style-type: none"> eSIM.net 透過電信供應商的網站或APP購買(如Holafly、SimOptions、Nomad或Airalo)

搭乘火車



挪威國鐵火車票可當場購票，也可網路預購。

挪威國鐵Vy

挪威國鐵從奧斯陸中央火車站Oslo S(Oslo Sentralstasjon Central Station)向北延伸只達Bodø。但挪威更北的Narvik，僅與鄰國瑞典Kiruna的火車相通。

火車票可當場購票，時間較易掌控，但價格較高。學生(需持有效證件或學校證明)、兒童、敬老票5折。網路可預購90天內的票，最便宜為Lavepris特惠票(詳見P.56)，往往一開賣就被秒殺，若長程夜車能買到特惠票則省更多。官網購票會寄確認信到你的E-Mail，信中隨附車票PDF和QR Code，建議截圖或列印下來備份，以防手機沒電或網路不穩導致無法顯示車票提供驗票。APP購票則手機會顯示電子車票和QR Code。

請注意 國鐵夏季有時會臨時公告維修(因冬天下雪維修不易)，但會提供免費接駁巴士，現場亦有穿著螢光背心的工作人員協助轉乘。出發前建議到官網確認營運狀況。

<http://www.vy.no>

景觀火車

旺季熱門景觀路段票量有限，建議事先預訂。



挪威縮影的高山火車
Flåmsbana (Flam-Myrdal)

<http://www.en.flamsbana.no>



觀光火車 RaumaRailway
(Åndalsnes-Dombås)

<http://www.sj.no/en/strekning/raumabanen-2>



▲ Trondheim-Bodø夜車



▲ Oslo-Stavanger夜車

挪威國鐵火車訂票步驟 Step by Step

Step 1 輸入訂票資料

先選擇英文版本，然後輸入出發地、目的地、單程或來回、日期和時間。

Hi, where do you want to travel?

Where from?
Oslo lufthavn (Garder)

Where to?
Oslo S

Date
18/10/2025

Time
12:35

+ Add return

+ Add promo code

Continue

Step 3 選擇與確定車班與票價

點選適合的車班時間與票價(有時優惠票價因時段而有不同)，點選車班可詳讀相關內容。

Show details From 129 NOK

13:03–13:26 23 min
Train with Vy from Oslo lufthavn stasjon · Track 4
RE10 Drammen
Show details From 129 NOK

13:13–13:36 23 min
Train with Vy from Oslo lufthavn stasjon · Track 4
RE11 Skien
Show details From 129 NOK

Step 5 確認訂票資訊

確認訂票資料(行程、日期、人數、出發與抵達時間、票價)。

Oslo lufthavn stasjon–Oslo S

Saturday, 18 October 23 min

1 adult

13:03–13:26

This ticket may be used on Ruter's metro, trams, buses, boats and on Vy's trains in your valid zones.

Travel details

Local ticket NOK 129

Total NOK 129

Total NOK 129 Complete pay

Step 2 輸入旅客人數及身分

Hi, where do you want to travel?

Oslo lufthavn (Gardermoen)–Oslo S

Saturday, October 18, 12:35

Passengers

Adult 1

Senior citizen 0

Child/youth 0

Student 0

Military 0

Step 4 輸入旅客資料

輸入旅客資料(E-Mail、手機號碼)，並點勾同意相關條款。

VY Menu

A receipt will be sent to this email. If you want to change email, you have to do it here.

E-mail

Get notified via SMS of any changes to your trip.

+47 Phone number

Oslo lufthavn stasjon–Oslo S

Saturday, 18 October 23 min

1 adult

13:03–13:26

Step 6 選擇信用卡種類

選擇信用卡種類並確認接受相關條款。

Log in and pay

Logging in before purchasing tickets provides a number of benefits:

- You can cancel tickets yourself if you have purchased a ticket that can be cancelled.
- Your contact and payment information will be filled in automatically next time you purchase tickets.
- You can see an overview of your journeys and receipts under My Account.

Log in or create a profile





與藝術、森林相融的首都

與藝術、森林相融的首都

奧斯陸



奧斯陸(Oslo)是挪威首都，峽灣環抱、舒適清新，獲選為世界上最有生活品質的地方。它也是挪威發展貿易、工業、漁業的中心，更是歐洲遠洋漁業貿易的重心。事實上，早在西元1048年即為國王Harald三世所建立，曾分別被丹麥和瑞典統治，直到1905年挪威獨立，1925年才正名為奧斯陸。

奧斯陸千變萬化，無論漫步在廣大的雕刻公園、沉浸挪威森林氣息、徜徉在似夢情境峽灣或體驗滑雪跳台的樂趣，都能感受不同的暢快！

此外，中央火車站到皇宮前的卡爾·約翰斯大道(Karl Johans Gate)，沿路兩旁充滿北歐風情的時尚設計商店、咖啡餐廳、教堂劇院等，20分鐘的路程讓人目不暇給。舉世聞名的表現主義畫家孟克(Edvard Munch)、寫實主義劇作家易卜生(Henrik Ibsen)、人生雕刻家韋格蘭(Gustav Vigeland)、諾貝獎得主兼極地探險家南森(Fridtjof Nansen)等相關資料收藏，還有最完整的維京海盜文物，豐富城市的文化資產。

民俗博物館

http://www.norskfolkemuseum.no

☒ Museumsveien 10, Oslo

☎ +47 22 12 37 00

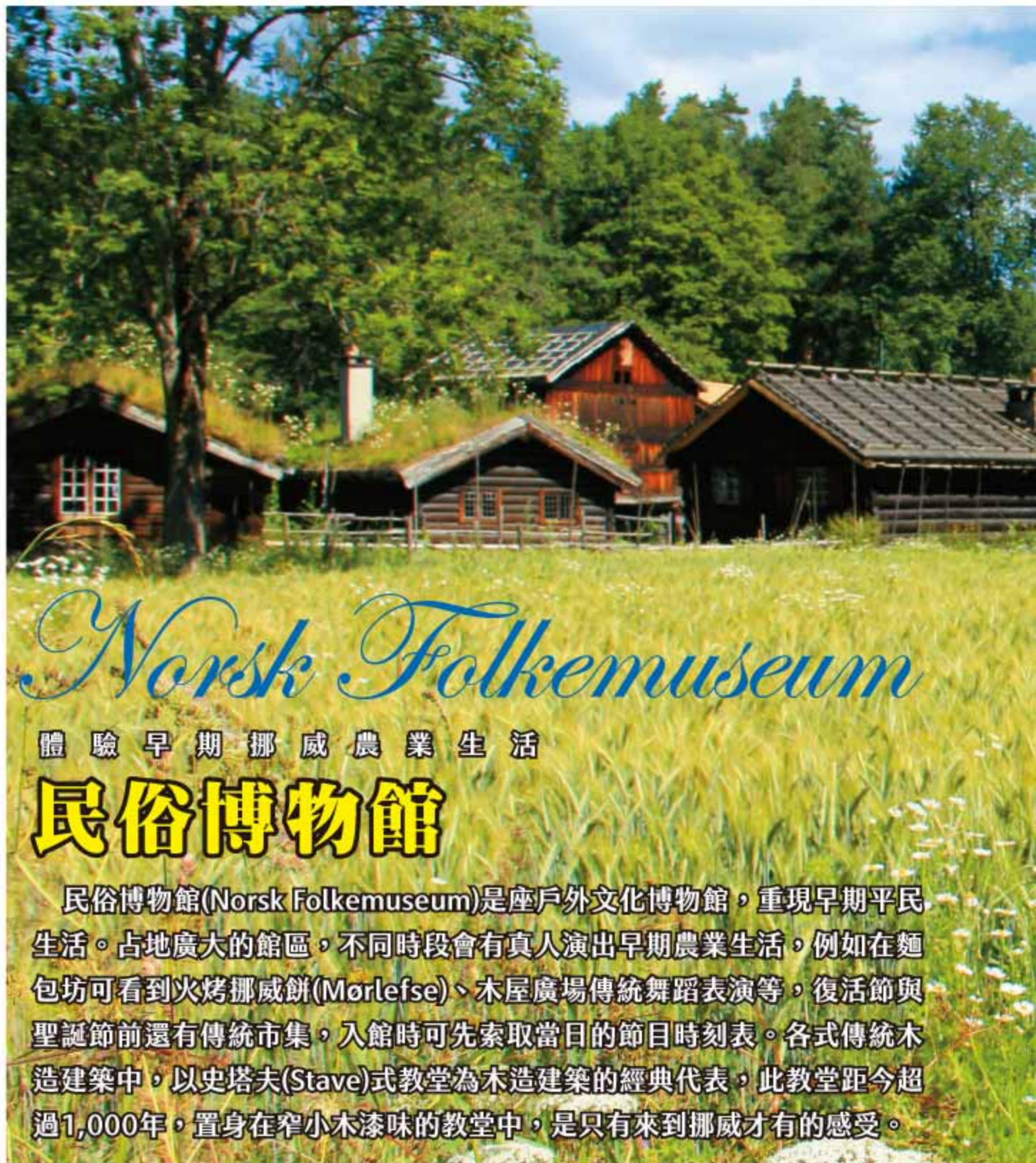
🕒 5/1~10/5 每日10:00~17:00, 10/6~4/30 每日11:00~16:00

🛑 1/1、5/17、12/24~25

💰 成人NOK195, 67歲以上、殘障人士NOK150、學生(需出示證件)NOK140, 17歲以下、持有效奧斯陸卡(Oslo Pass)免費。依季節而異, 行前請至官網查詢

🚌 從中央火車站(Jernbanetorget)搭乘30號公車(往Bygdøy via Bygdøyenes), 到Folkemuseet站下車, 步行約1分鐘; 或搭渡輪到Dronningen碼頭下船, 直走Huk Aveny, 會先看到維京船博物館, 再右轉直走, 步行共約10~15分鐘

🗺️ 拉頁/奧斯陸地圖/M1



Norsk Folkemuseum

體驗早期挪威農業生活

民俗博物館

民俗博物館(Norsk Folkemuseum)是座戶外文化博物館, 重現早期平民生活。占地廣大的館區, 不同時段會有真人演出早期農業生活, 例如在麵包坊可看到火烤挪威餅(Mørlefse)、木屋廣場傳統舞蹈表演等, 復活節與聖誕節前還有傳統市集, 入館時可先索取當日的節目時刻表。各式傳統木造建築中, 以史塔夫(Stave)式教堂為木造建築的經典代表, 此教堂距今超過1,000年, 置身在窄小木漆味的教堂中, 是只有來到挪威才有的感受。





活動體驗

多項活動體驗帶你探索挪威之美。

渡輪遊峽灣外，蓋倫格更值得住上一兩晚漫遊，才能體會箇中迷人滋味。

健行

渡輪仰望山景和實際走一遭，感受完全大不同！蓋倫格有各種難度與距離的健行路線，目前約有10條路線、48個景點，可從不同角度俯瞰峽灣的遼闊。山林裡的芬多精、沿途的小木屋、甚至與山羊、草泥馬近距離接觸，都是絕讚的天然享受。

健行路線圖(Hiking Map)可於官網下載或向住宿索取，或向遊客中心購買，有的有販售。路線採分級制，依難度、時間以色彩做區分。各人可依腳程和氣候評估選擇適合的路線，但挪威人的腳程通常比東方人來得快，若再加上喜好攝影多停留的話，建議估算寬裕一點的健行時間。健行



起點多從旅客中心後方上山，有的路線可經蓋倫格教堂、皇后之椅以及高度位置不同的蓋倫格峽灣觀景台。而健行路線B可親近放牧羊群、草泥馬，但記得出入隨手將柵門帶上喔！

由於有的路線容易起霧，若遇樹林間泥濘難行，可隨手撿樹枝，學挪威精靈拄杖安全步行。

行家
秘技

隱藏版景點：皇后之椅

位於山腰上Flydalsjuvet觀景台「皇后之椅」為HM Queen Sonja於2003年9月此處觀景台揭幕紀念，其目的是慶祝Fjord Norge AS成立10週年，以及感謝她對峽灣觀光於公於私，幾十載的努力貢獻。皇后除了對自然環境高度關切，在歷史文化上也關注良多，諾貝爾和平獎頒獎盛世也是親力親為。

此觀景台在山腰上，需穿過小樹林，不妨找一找，並以皇后的角度觀賞蓋倫格峽灣的「皇家級」景致吧！



制高點Dalsnibba

峽灣制高點Dalsnibba山頭有著乳牛般的積雪，另一側則可欣賞峽灣開口。夏季前往Dalsnibba有幾種方式可參考：

■ **旅客中心或網路報名制高點行程：**夏季每日約1~4班巴士(Mountain Highlight Dalsnibba/Skywalk Bus)，來回約2小時15分鐘(含解說與觀景停留)，紀念品店對面的巴士總站發車。回程可以請司機在山腰放行，改以步行，好好感受峽灣的變化。

 www.geirangerfjord.no

■ **旅客中心或網路報名Mini Bus Tour制高點行程：**夏季每日約一班，來回約2小時，目的地是Dalsnibba觀景台，從蓋倫格碼頭左側的Joker商店旁出發，沿路可以觀賞蓋倫格峽



灣，導遊會介紹當地動植物群，返程若時間允許，還可以體驗當地咖啡館、餐廳，或是參觀紀念品店。

 www.getyourguide.com/geiranger-l4560/geiranger-dalsnibba-mini-bus-tour-t727723

■ **旅遊移動時，選擇行經制高點的巴士行程：**例如史翠(Stryn)往返蓋倫格(Geiranger)經過Dalsnibba分岔口，或是蓋倫格往返安道爾森尼斯(Åndalsnes)也會經過制高點的路線。

黃金之路景觀公路 (The Golden Route)

Geiranger → Ørnevegen → Eidsdal → Linge Valldal → Trollstigen → Åndalsnes

老鷹之路(Eagle Route)

渡輪

精靈之路(Trollstigen)

63號公路也稱黃金公路(The Golden Route)，被認為世上18條最奇特的公路之一，長約100公里。從蓋倫格到Ørnesvingen稱為老鷹之路，從Valldal到Åndalsnes稱為精靈之路，兩段路線各有11個極陡且崎嶇的Z字型髮夾彎。其中，精靈之路會經過美麗的Stigfossen瀑布和平行的Tverrdalsfossen(Trollfossen)瀑布，以及黃金公路的最高點Trollstigen。

夏季每日一班Vy巴士，車程約3小時15分鐘，大部分在海拔1,000公尺以上的高山坡道盤旋。Eidsdal與Linge之間因被峽灣阻隔，需搭乘約15分鐘的渡輪接泊。

 拉頁 / 挪威峽灣地圖 / D5、E5

TIPS

景觀公路巴士可盡量往前坐甚至第一排，透過前方大玻璃，可欣賞較廣的景色唷！

路上觀察 Troll傳說

在挪威，Troll為傳說中的精靈，也是紀念品店最夯的「公仔」。個子矮小，有著長鼻子和大耳朵和澎亂的頭髮，拄著木杖住在森林裡，偶而會惡作劇，但是生性善良、動作表情各異、頑皮有趣。而在登山健行途中，常常看見疊著高高的石頭，因為傳說石頭疊得越高，精靈的庇護越多。另外，石頭上常寫著紅色的T，代表路標，跟著走就對了。



景觀火車

精靈之路終點的安道爾森尼斯(Åndalsnes)向東延伸到Dombås，這段景觀火車路線穿過羅姆河河谷(Rauma)，經過Kylling橋梁與隧道，森林溪谷與木屋交錯，行程約1小時40分。車廂寬敞乾淨，令人舒暢。從Dombås可銜接火車坐回奧斯陸，或向北特倫汗、博多(參見P.54)。



豆知識

髮夾彎

挪威人開墾山路不是繞山而行，而是在同一側山坡採Z字型開道。由於轉折處彎度極大，狀似髮夾，所以稱為髮夾彎。



鄰近路線規畫

大部分的巴士都配合蓋倫格峽灣夏季觀光營運，可利用巴士路線的來回起迄點，納入行程規畫中，同時移動行程兼觀景。目的地，也可反過來當起點。夏季每天約1~2班，套裝巴士行程可於官網查詢與預訂，奧斯陸中央車站售票處以及Åndalsnes、Ålesund、Geiranger遊客服務中心也可購買。

- 奧斯陸—蓋倫格路線：Oslo→Dombås→Åndalsnes→Geiranger，約10小時，一天約2班。
<http://www.vy.no/en/buy-tickets/bus-tickets>
- 史翠—蓋倫格路線：Stryn→Langvatn→Dalsinbba→Geiranger，約2小時，一天約1~2班。
<http://www.frammr.no>
- 奧勒松—蓋倫格路線：Ålesund→Hellesylt→Geiranger，約4~5小時，一天約一班。
<http://www.frammr.no>
<http://www.vy.no/en/buy-tickets/bus-tickets>
- 從Åndalsnes出發走黃金之路：Åndalsnes→Trollstigen-Valldal→Linge→Eidsdal→Ørnevegen→Geiranger，約3~3.5小時，一天約一班。
<http://www.frammr.no>

行家 秘技

腳踏車代步更自在

若覺得搭乘大眾交通工具遊覽蓋倫格峽灣有視野上的限制，步行又太過耗時，那麼不妨選擇以腳踏車代步吧！租

金通常已包含安全帽、鎖與安全反光背心，還有電動腳踏車可供選擇。若計畫騎乘腳踏車可先網上預約，旺季有時一車難求喔！

<http://www.geirangerfjord.no/electric-bike-rental>



特色住宿

Grande Hytteutleige og Camping

享受蓋倫格峽灣畔絕佳美景的黃昏與晨曦，是畢生多麼奢侈的幸福！這裡的小木屋面對峽灣，聽得見、看得見入港船隻，有時山上的羊群還會跑下來吃草，根本就是山中桃花源。這麼不真實的小確幸，是每次回到蓋倫格唯一的選擇。整體乾淨，還有溫馨的布置，提供多種房型選擇，包含1、2、4、5人房，有客廳、平面大電視，小廚房等一應俱全，即使2人房也有4張床，非常超值，是需要提早預訂的超人氣住宿。

http://www.grande-hytteutleige.no

@office@grande-hytteutleige.no

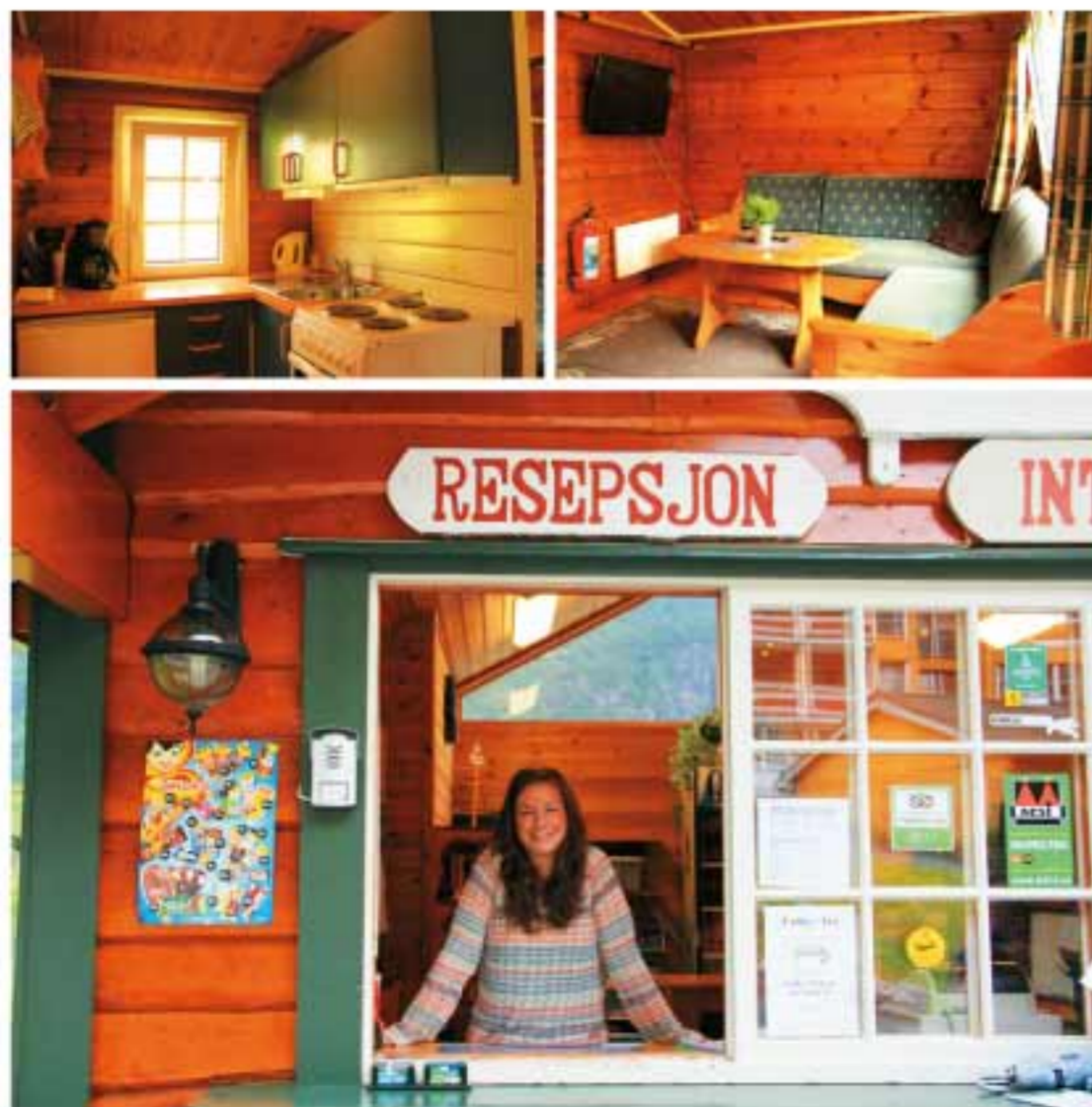
Ørnevegen 190, 6216 Geiranger

+47 70 26 30 68

從港口往老鷹之路方向的上坡路段，約2公里。絕景的住宿，絕對值得

櫃檯服務時間10:00~20:00

接待櫃檯後方有投幣式洗衣機和烘衣，若房型不含衛浴和廚具，則可使用投幣公共浴室、於服務時間內租借廚具



TIPS

若蓋倫格區域(Geiranger)訂不到住宿，則可住 Hellesylt區。

特色商店

Geiranger Sjokolade 峽灣巧克力店



走在蓋倫格小街，一輛置於小木屋前的藍色腳踏車，很難讓人錯過它。屋內陳設以簡約木材、毛料綴以湖藍色相襯，透露樸實又時髦的氣氛。這裡的手工巧克力，出自一位對巧克力極度熱愛的瑞典物理治療師Bengt Dahlberg與他的團隊。巧克力與焦糖起司(Brown Cheese)或是藍起司(Blue Cheese)的相遇，超乎想像的速配，沒試過別說你懂巧克力。還有特製冰淇淋或熱巧克力，讓人把疲憊融化在這裡了。當然，充滿朝氣的Bengt Dahlberg是這裡的陽光，總是不吝分享他的最新創作哩！

http://geirangersjokolade.no

www.facebook.com/Geiranger Sjokolade

Holenaustet, Maråksvegen 29, 6216 Geiranger

+47 96 72 52 05

5~10月10:00~18:00，不同月分各異，且淡季營業時間不定，行前請至官方Facebook確認

位於蓋倫格鎮中心的購物商店街上



TIPS

便利商店Joker就在小街的盡頭，從生鮮食品到藥品都有販賣。

北極圈永晝永夜在此發生

Bodo Trondheim

特倫汗·博多



特倫汗(Trondheim)位於挪威中部，常被稱作挪威的心臟地帶，北通Nordland、北極圈方向(Bodø、Tromsø等)，南連Dovrefjell山脈、Dombås，再進入奧斯陸谷地。早在西元997年，維京時期成為挪威首都直到1217年。特倫汗為挪威科技之都，也是歷史悠久的大學城，如劍橋牛津之於英國。挪威中古世紀最大的教堂之一，尼德羅斯大教堂(Nidaros Cathedral)就位於市中心。此外，北歐最大木造皇宮(Stiftsgården)、以及大紅色吊橋(Gamle Bybro)、要塞(Kristiansten)，都是獨特景點。

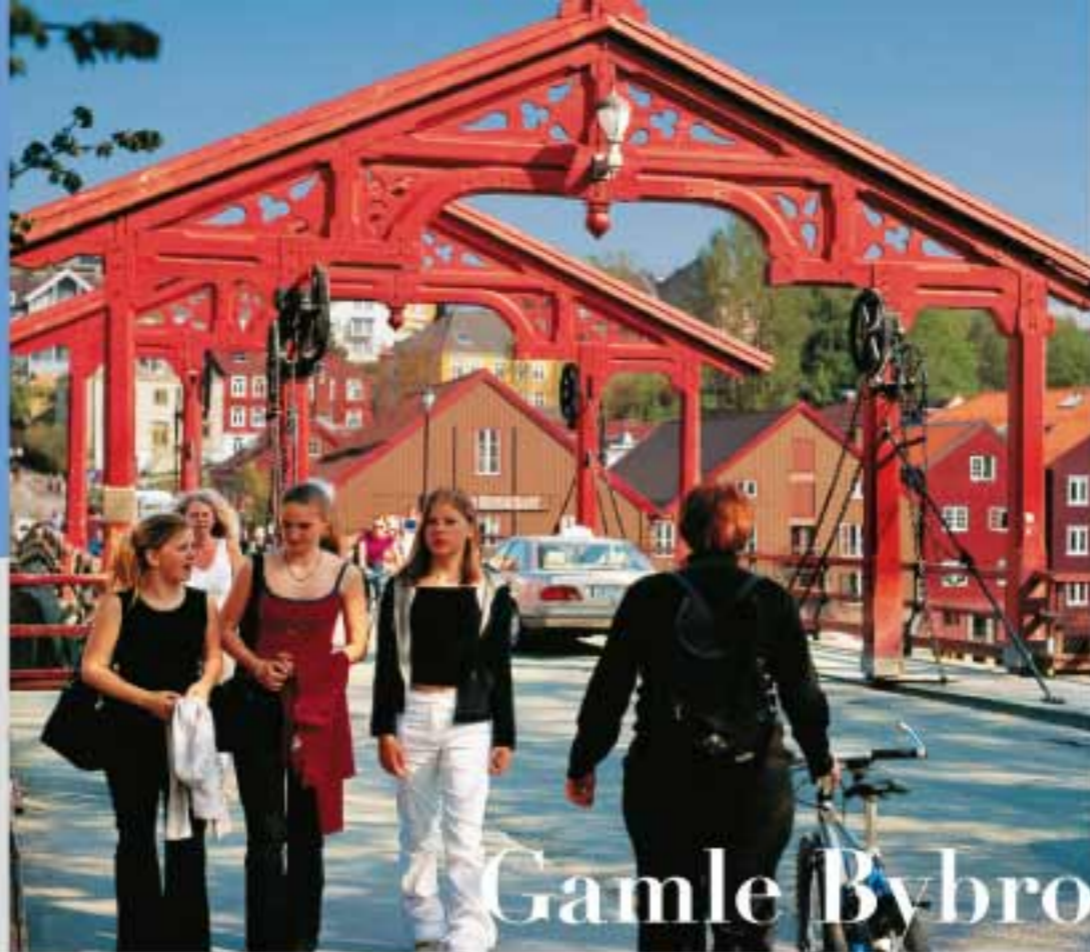
<http://trondheim.com> 特倫汗官網

<http://www.visitbodo.com>，www.nordnorge.com 博多官網

N o r w a y · 挪 威

特倫汗 景點

挪威的 科技之都



圖片提供：Johan Berge / Visitnorway.com

舊市區吊橋 (Gamle Bybro/The Old Town Bridge)

如詩如畫的水面倒影

最初建於1681年，1861年有重建，跨越Nidelva河，連接特倫汗以及鄰城Bakklandet。紅色拱形橋門是最引人注目的焦點，被稱為「幸福之門」(Lykkens portal)。兩岸橘黃色木造房倒映在藍色河面，堪稱特倫汗最美的風景畫。從火車站步行約15~20分鐘，遊客中心約10分鐘。

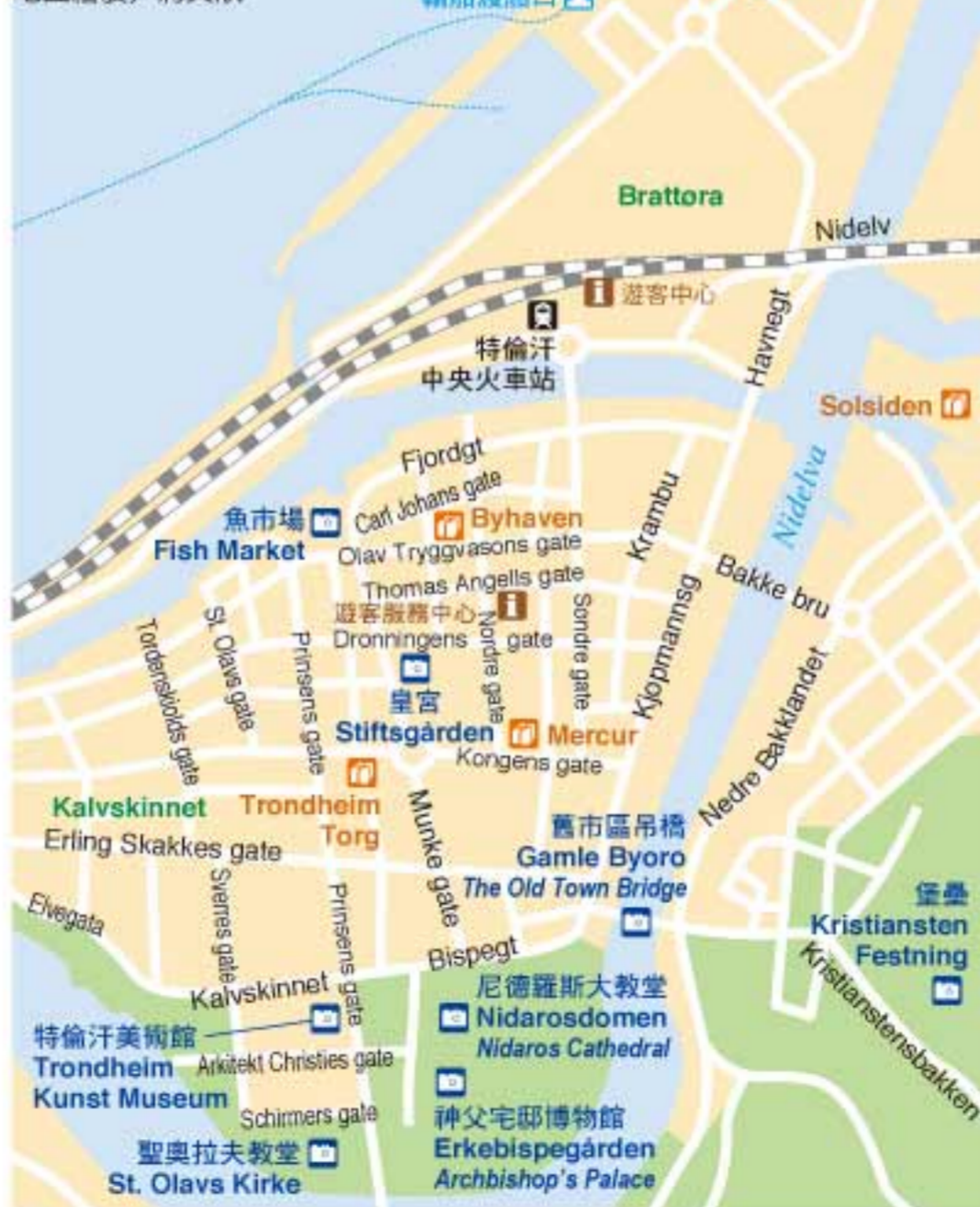
尼德羅斯大教堂 (Nidarosdomen/Nidaros Cathedral)

細緻的雕刻與玻璃彩繪

北歐地區第二大教堂(僅次於烏普薩拉大教堂)，初建於1070年，歷經數次大火毀壞而重建，主要呈現哥德式風格，目前保留最古老的部分則為12世紀中羅馬建築。教堂正面刻畫著細緻的耶穌、聖母瑪利亞和54位聖人雕像，教堂內部收藏王室的王冠珠寶和國王之劍，玻璃彩繪則富有20世紀簡約線條的風格。此處也是維京時期最受崇拜的神蹟國王Olav Haraldsson安息之地。

特倫汗地圖

地圖繪製/蔣文欣



景點皆可步行到達，其他重要景點：

斯蒂夫特宮(王室行宮)

Stiftsgården

<http://www.nkim.no>

要塞 Kristiansten Festning

<http://www.forsvarsbygg.no>

民俗博物館

Trøndelag Folkemuseum

<http://www.sverresborg.no>

藝術博物館

Trondheim Kunstmuseum

trondheimkunstmuseum.no

尼德羅斯大教堂

<http://www.nidarosdomen.no>

@ booking.ndr@nidarosdomen.no

✉ Kongsgårdsgata 2, 7013 Trondheim

☎ +47 73 89 08 00

🕒 遊客中心：週一~五09:00~15:00，週六、日09:00~16:00；正教堂內部(Nidaros Cathedral)週一~五09:00~14:00，週六09:00~13:00，週日13:00~16:00；大主教宮殿博物館(The Archbishop's Palace Museum)、冠冕徽章(The Crown Regalia)：週二~五11:00~14:00，週六11:00~15:00，週日12:00~16:00，週一休館。每年異動，行前請查詢官網

💰 正教堂內部成人NOK140，學生、兒童(6~16歲)NOK70；大主教宮殿博物館成人NOK120，學生、兒童(6~16歲)NOK60；組合票(教堂+宮殿+冠冕徽章)成人NOK260，學生、兒童(6~16歲)NOK130，6歲以下兒童免費。尖塔(Tower Climb)僅6~8月開放，需另加購NOK70

MAP P.149

超市推薦必買

超市是挪威生活的好朋友，可以買較便宜的食物，如：麵包、烤雞、冷凍魚蝦、微波或烤箱料理包、水果等，除了在這裡買東西、吃東西之外，逛超市也能了解居民生活型態。

推薦必買

- 優格濃郁，水果口味吃得到果粒。
- 三明治良伴：魚子醬(Kaviar或Cavir)或美乃滋(牙膏軟管形式，方便塗抹麵包，價格比想像中便宜許多)以及魚軟罐頭抹醬。
- 北極甜蝦及烤雞。
- 鱈鮭魚、魚丸、魚板、熱狗、漢堡肉、冷凍蔬菜等材料，相對較為平價的食材。

超市好物，送禮自用兩相宜

除了買菜之外，上超市還能挖到許多自用送禮皆宜的超值寶物，比如好吃的零嘴點心、海鮮製品、起司等等，最適合有預算限制者。這些東西在回台灣搭機前，至大超市採買即可，因為有些產品占空間或行程中提著也很重哩！



▲各種風味的沙拉輕食盒餐及新鮮果汁

行家秘技

紀念品總整理

除了魚子醬、焦糖起司、鹿牌餅乾、洋芋片等等，紀念品專賣店也販售其他伴手禮。

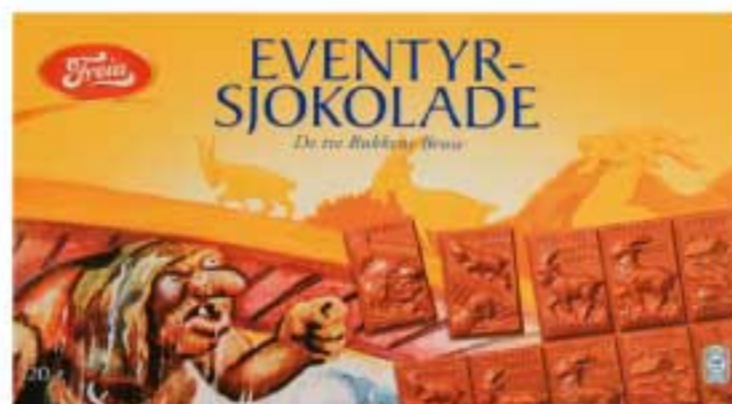
- 鱈魚乾：較軟的可直接食用，較硬的適合泡水後烹煮，口感Q彈、海味十足。
- 挪威森林中的精靈Troll，記得比價，各家紀念品店有價差。
- 紀念郵戳明信片、手工藝、針織品。



▲C/P值最高的奢華美味：鮭魚子醬、乳酪起司：若焦糖起司想沿途食用，則可準備小的保冰袋較佳。奧斯陸機場免稅店亦有販售



▲連阿公也搶著吃的公雞牌椰子餅



▲充滿特色的挪威Freia巧克力。巧克力上有樹精、山羊、木屋等峽灣風情。若找不到，卡爾約翰斯大道上有家專門店



▲好吃喇嘴的洋芋片



▲瑞典品牌Läkerol推出眾多種類軟糖(也有無糖水果口味)，這裡也買得到