

生存◆荷蘭

電子報 3

天氣篇

- 直到五月，我都還覺得荷蘭滿冷的，有太陽的時候可以穿短袖，但是一沒了太陽就瞬間變很冷，得穿外套出門。荷蘭風大，所以更顯得冷。
- 我是個怕冷的人，所以我始終不解為什麼歐洲人可以在我穿兩三件衣服甚至長袖的時候，還能穿無袖趴趴走。
- 有幾天真的很熱（30度），對於沒有冷氣的荷蘭來說真的會受不了，可是也就那幾天，其他時候大多還是涼涼的（23、4度左右）。
- 六月的某幾天早上（14、5度左右），我甚至起床時還覺得微涼，需要穿長袖。
- 荷蘭的天氣變化大，冬天時，可能先下雪而後出太陽，然後再下大雨。有幾天可能異常風大、下冰雹，也有時候會下雨、放晴、下雨、放晴、再下雨、再放晴，一天重複個數回。
- 當然，這些關於冷熱的描述很主觀，還有一個大前提：我是怕冷的人。

穿搭篇-冬天

- 荷蘭的冬天有0度就該偷笑，有1度、2度就覺得好暖啊~ 冬天的下雪頻率算高，我會穿四五件，最外面是我衣櫃裡有的最厚的羽絨衣。最裡面穿最薄，最外面穿最厚的衣服，這就是所謂的「玉米式穿法」。羽絨衣要防水、有帽子，因為你可能會要穿著它騎車或待在室外一段時間，下雨或下雪的時候直接把帽子戴上，因為這裡沒人在撐傘，你自己撐會很突兀。
- 騎車的時候會冷到很想死，如果有圍巾或口罩就全部拿出來用，我自己是戴圍脖，會順勢往上蓋到口鼻的部分。手套也是必備，光著手根本會凍到無法在空氣中多待一秒。
- 鞋子部分可以在去荷蘭前先噴上防水噴霧，因為雪浸到鞋子裡腳也會凍到。
- 荷蘭的冬天冷到讓我不想出門，再加上很早就天黑，更讓我不想出門。

穿搭篇-夏天

- 如同前面提到，荷蘭的天氣會冷到四五月才慢慢變暖，所以這期間的穿搭就自己看天氣應變，不過基本上最艱辛的冬天過去後，就不太需要那麼費心了。
- 夏天雖然有太陽，白天可以高達30度，但也僅限於有陽光的時候跟地方。一旦陽光被雲層遮住，荷蘭的風還是帶著涼意的，更不用說太陽下山後，溫差會更明顯了，穿搭的時候還是要多多留意。不過如果你本身不怎麼怕冷，這就不太需要擔心了。
- 五六月的荷蘭日照時間已經很長了，早至4:00日出（或更早），晚至22:00才慢慢開始天黑，所以有很多時間可以在外面閒晃。

生病篇- PART 1

- 二月底三月初的時候我去了冰島，途經丹麥再回荷蘭。那段期間剛好是全歐洲氣候異常最極凍的時期，從丹麥回來後我病了三個禮拜。
- 一發現有症狀時我先服用從台灣帶去的備用藥，每天都吃，但是不同症狀輪著出現，跟我在台灣從輕微 → 症狀發作（嚴重）→ 慢慢變好的過程不一樣。我一下喉嚨痛得要死，一下左右鼻孔輪著鼻塞，一下燒聲，一下子又每吃東西每喝水就狂咳，喉嚨很癢。
- 我把一週份量的藥都吃完後，還是完全沒有變好的跡象，為了應急，我買了維他命發泡錠來吃。本來覺得還是應該去看病，但是聽到看病太貴我還是放棄了，最後我媽代替我去看醫生，再透過電話連線打給遠方的我問診。醫生讓我去藥局買一種藥，可以改善我的症狀，但晴天霹靂的是荷蘭政府禁止進口那款藥.....

生病篇-PART 2

- 最後，我還是靠著多喝水，多休息，泡發泡錠來喝，身體才終於慢慢復原。
- 我這個狀況有可能是因為到了新環境，身體還沒適應，所以一生病就大大小小的症狀全都出來了。我一度喉嚨覺得很癢，有食物碰到就想咳嗽，也可能是因為環境太乾燥的緣故，過些日子這些症狀就自動消失了。
- 不過生病的當下真的很難受，我甚至覺得是我幾年來病得最嚴重的一次，偏偏這一次發生在國外...所以真的要顧好身體，在國外生病是很麻煩的。
- 前一張PPT提到看醫生很貴，到底是多貴呢？據我室友轉述，看病前要先上網預約10分鐘 (30歐) 或20分鐘 (50歐)，她本來預約10分鐘的，結果醫生替她看了比較長的時間，她就被收了20分鐘的費用了。好在她有保險，不然就真的得付50歐。

受傷篇

- 跟生病篇比起來這篇根本是小巫見大巫，因為我會受傷完全都是因為切菜的時候切到自己。但是切傷的當下我還是有點慌張的，因為我沒有帶任何繃帶了，還好朋友借我用。
- 傷口不算深也不算淺，但是對於日常生活還是有影響的，煮菜切菜、洗澡、騎車等等還是會不方便。
- 做任何事都小心，畢竟在國外求助比較不易，除了藥品之外，也記得要準備OK繃、貼布、紗布等等的。

治安篇

- 荷蘭的治安是相對其他歐洲國家來說很好的，尤其是葛洛寧根這個在荷蘭北方省分的大學城城市，夜晚走在路上可以不太需要擔心安全問題（不過女生獨自一個人的話還是注意一點的好）。
- 雖然治安很好，但是也有聽說發生女生在宿舍門前被黑人搶的事情（電子報4會再提到），女生被搶走筆電、錢包等等的東西，而搶犯被帶警察帶走之後很快也被放出來了。
- 無論如何，不管在什麼場合，獨自一人的時候都還是要多注意。