

## 電子報二

### 關於穿著

如果沒到過雪地應該很難想像來到芬蘭到底會面臨如何的低溫，雖然我出國前看到些許人說芬蘭沒有想像中冷，不過我還是有某些時候冷到很想死掉，所以需要的保暖用具還是要帶齊才是。

我剛剛到赫爾辛基的時候是 12 月底，氣溫大概負 10 度，當時覺得並沒有很冷，因為芬蘭是乾冷氣候，這個時候的感覺可能還沒有台灣冬天 3 到 5 度那樣冷。在芬蘭生活之後我認為只要氣溫介於負 10 到 0 度之間都算是舒服的溫度，在這樣的日子我通常就穿著發熱衣褲(有時候發熱褲還不必須，穿厚一點的牛仔褲也行)，一件中層衣服(可以是毛衣或任何有點厚度的長袖或帽 T)再加一件外套。洋蔥式穿法是原則，因為無論外面多冷只要進到室內就是 20 度以上的暖氣房，所以我在房間裡也都是穿短袖短褲。

但再更冷的話就必須注意了！我到芬蘭不久就遇到一個負 25 的週末，好死不死那天跟一個朋友約去市中心晃晃，那天風又大，我走在海邊差不多十分鐘就覺得快不行了，臉皮已經不能動了，即使穿靴子和兩層襪子的腳也漸漸失去知覺，心想該不會要截肢 orz，手指要拿掉手套拍個照都會痛到不行。這種超級爆炸冷的天氣就盡量不要在室外待太久，如果逼不得已出門，我覺得發熱衣穿兩件是必要的，毛帽、手套也非常必須，最好皮膚都不要露在外面。

### 所需配備

#### 1. 外套

建議買防水防風的，市面上最紅的就是 Gortex 這個機能布料，幾乎每個登山品牌和滑雪品牌都會有這個材質的布料做的外套。我除了大外套還帶了一件輕羽絨衣當作輔助，或是待氣溫上升一些後，約莫 10 度可以穿出門。因為台灣的登山滑雪品牌都不是太便宜，均價大概 15,000，可以在國內先買一件應急，到當地穿膩了可以到大賣場去看看，可以找到便宜很多的大外套。想撿便宜的也可以去 UFF 二手店。

2. 發熱衣褲

3. 雪褲

深入雪地的行程就需要雪褲了，這個可以不用在台灣買，去芬蘭大賣場如 Prisma 找找可以找到不錯的也比台灣便宜很多。

4. 靴子

交換生活中有一大半時間會在雪中行走，一雙防滑和防水的鞋子很必要，我買的是 Palladium 的靴子，比 Timberland 便宜而且輕，但也因此他保暖的功能比較差，冷的時候請穿兩層襪子，或是去買有刷毛的鞋墊加強腳底保暖。

5. 手套、毛帽

這兩個在芬蘭也是必備的。

另外，在白天的雪地中最好待太陽眼睛保護自己，否很可能出現雪盲現象，打算去冰島玩的強烈建議準備個墨鏡吧！歐洲天氣很乾，保養品和乳液不能少。