

電子報二：北歐冬天生存指南

2026 Spring Semester 企管四孫涵詠

每次和朋友們分享自己要去挪威交換半年，一定都會收到的反應就是：「妳要去挪威？那裡不是很冷嗎？」對！挪威真的很冷沒錯！但是可以在冰天雪地裡上學聽起來就很酷啊！所以這篇要來和大家分享北歐的冬天會遇到哪些問題，以及如何在零下負 15 度的挪威生存下來。

我是在 12/27 落地奧斯陸，這幾天都沒有下雪，只有地上很少很少的殘雪，然後很幸運地在 2026 新年的第一天凌晨一點左右見證了新的一年的初雪，就這樣下大雪、又融雪、再下大雪、再融雪，一直到三月才徹底沒雪。通常下雪的時候溫度會落在 -3 到 -10 之間，最冷會到 -15 度，融雪的時候溫度大概在 0 到 -5 度左右，但我個人體感融雪的時候會下小雪再更冷一點。

一二月的時候日照很短，就算是白天不下雪也幾乎都是陰陰的天氣，大概要三月才會開始出太陽，但是四月之前的太陽都不用相信，因為它們只有亮度沒有溫度。四月的氣溫會開始超過 10 度，但也不能太鬆懈，因為這時候的天氣還很不穩定，可能這一週是好天氣，下一週馬上又大降溫，我就是在四月的時候生了一場重感冒半個月才好。但大家也不用太緊張，因為基本上冬天還是待在室內的時間比較長（會長時間待在室外大概也只有去旅行的時候），然後北歐不管走到哪室內都有非常足夠的暖氣，所以只要待在室內都是非常舒適的溫度，甚至二月教室裡就看到穿短袖短褲或無袖背心的勇者，所以到底要怎麼穿才夠保暖呢？

在最冷最冷的時候，我上半身最裡面會穿一件貼身的吸汗**背心** + UNIQLO 最厚的**發熱衣**，中層穿一件**毛衣**，外層穿的是 ONEBOY 的**羽絨棉衝鋒衣**（我身高 158 買男版 XL 可以蓋屁股當長版羽絨衣穿），下半身穿 UNIQLO 的**發熱褲** + ONEBOY 的**衝鋒褲**，迪卡儂買的**羊毛襪** + 桃園戶外買的**羊毛雪靴**，ONEBOY 的**衝鋒手套**，**毛帽**和**圍巾**我是隨便看顏值買的。



保暖的秘訣就是最裡面的背心可以薄但一定要超貼身，因為發熱衣和身體之間的空隙多少還是會漏風，其他衣物可以刷毛就選有刷毛的；再來是襪子可以穿厚一點，雪靴裡面的毛也要厚一點，因為不誇張，那個寒氣是會從地上的雪吹進鞋子裡，凍僵你十根腳指頭的；最外層的外套、手套、雪靴都一定要防水，除了因為這裡下雪是不撐傘的（下雨也不會）大家都是外套的帽子一戴就好了之外，最重要的是你永遠不知道下一秒會不會突然滑倒就摔進雪裡面，有基本的防風防水，保暖的等級也會再 level up。

說到摔倒，建議大家雪靴可以選鞋底自帶雪爪，下雪的時候可以直接扳出來，沒有的話很多商店也都有在賣穿戴式雪爪（算是必需品的一種，不會很貴），可以套在一般的鞋子外面，然後選白色像雪花冰，或是上面有混黑色小石頭的雪走，就算穿著雪爪也要儘量避開已經被踩得很結實透明發黑的冰面，或是被踩爛像泥巴狀的雪泥地。真的不小心滑倒的話，想辦法讓自己側面摔下去，不要撞到尾椎，如果很嚴重到骨折的話，Sio 的二手傢俱區有很多拐杖，但可能要請朋友去幫你拿了，祝大家都平平安安。

如果大家要準備暖暖包的話，我建議不用帶太多，因為真的很冷的時候是不可能一直待在室外的，真的要走出去的話也會一直帶著手套，所以手持暖暖包能用到的時間不多，但是可以準備像是手套式暖暖包或是鞋墊暖暖包，有時候如果我知道我會長時間待在室外的時候，我就會先戴手套式暖暖包再戴手套，也可以先套在腳上再穿雪靴，去看極光的時候非常有用。

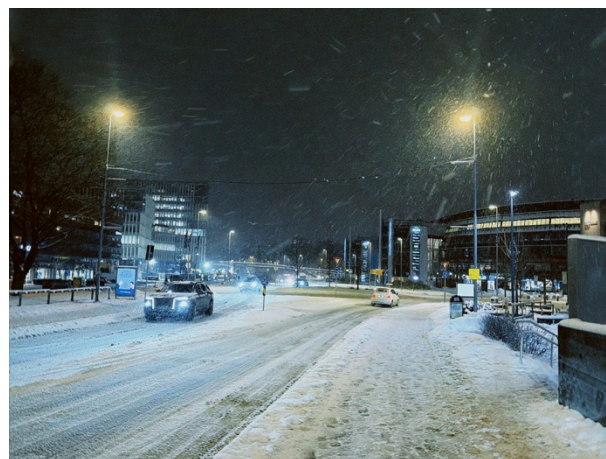


因為我當初也不知道到底要穿到怎樣才不會在挪威冷死，所以想說都先買個入門款，等真的到了當地覺得不夠暖再買，誰知道我也就這樣穿過了整個冬天，還去了 Tromso、冰島和北歐其他國家都沒有冷到，所以如果你還在猶豫要買怎樣的裝備可以參考我的方法，然後不一定要買到非常高級的名牌，做點功課可以找到很多 CP 值很高的選擇。

（不知道需不需要這個備注但總之以上都是我個人花錢購買，本篇 0 業配大家斟酌參考即可）

最後最後，冬天還會遇到的很大的問題就是日照不足，一二月的時候大概只有早上 10 點到下午 3 點天是亮的，感覺一整天沒做什麼事情又天黑了，睡了一覺起來天還是黑的，而且因為很冷大家也都不太會待在室外，路上都沒什麼人，放眼望去都是白茫茫一片感覺特別冷清。來北歐之前還不知道為什麼人家說沒有太陽心情會變憂鬱，因為我在台灣也不愛曬太陽啊？真的來了才知道原來是這個感覺，原來人是真的需要太陽。

我一開始有點適應不來，還維持在台灣的习惯天一黑我就想回家，自己一個人在房間躺在床上很無聊就會不小心一直睡著，不管睡多久每次睡醒天都是黑的，很快我就搞不清楚時間，作息整個亂掉，心裡也變得越來越敏感。



我自己的方法是感覺提不起勁的時候就逼自己一定要離開房間，就算只是待在廚房也可以，煮個飯、看看雪或是跟室友聊個天，天氣好的時候就約朋友一起去喝個咖啡，也很感謝在台灣和家人朋友都會和我約定好時間視訊和我講講話，總之不要一直自己一個人待在烏漆麻黑的房間裡就對了。除了心理上，我自己身體最大的變化還有指甲長不太長，變得很軟、很脆弱，不小心撞到就很容易掀起來，我自己是有去藥妝店買維他命 D 來補充，但一直到三月之後這個狀況才變得好一點。

