

電子報三：冬季活動

1. 溜冰



(取自 [UCalgary Olympic Oval](#) 官網)

場地介紹

學校內設有溜冰場，地點在 Olympic Oval，曾經是 1988 年卡加利辦冬季奧運競技溜冰的場館。整個場館是一個 Oval，外圈可以練田徑，中間是溜冰場，往內則是冰上曲棍球的訓練場。每天削冰機會出來開兩次，把刀痕遍布的冰面削平讓大家更好滑。

開放時間、價格

網路上會有開放給 public skating 的時間表，校內學生可以在這個時間憑學生證進入，沒有溜冰鞋和安全帽的話要在入口花\$7 加幣租借。

心得

場內溜冰的人不論是年齡或是程度都很廣泛，有技術高超的小朋友，也有拿著輔助器慢慢滑的成人初學。比較初學不友善的點是場邊沒有欄杆可以扶，也不提供護具，第一次溜的話可以在場邊拿輔助器滑比較有安全感。

溜冰跟直排輪很像，不一樣的點是溜冰鞋上的是冰刀不是輪子，和地面貼合的面積比較小(像一條線)，剛開始溜會比較難控制。另外因為是冰刀的關係，會在冰面上留下痕跡，很容易被前人留下的痕跡帶跑。除此之外溜冰和直排輪蠻類似的，可以用溜直排輪的邏輯溜冰，學過直排輪的人會比較好上手¹。

在這裡讀四年的國際學生跟我說就算在加拿大，有附設溜冰場的大學也不多。大家如果來 UCalgary 一定要好好利用！

¹ 我幼稚園碰過直排輪，在這裡是人生第一次溜冰，第三圈就可以把輔助器丟一邊自己滑了！

2. Snow Tubing



(圖片取自 [servus tube park](#))

來之前因為擔心卡加利的冬天太無聊有稍微查了一下冬天可以幹嘛，除了溜冰、滑雪，最吸引我的就是 snow tubing 了。

Snow tubing 玩法

Snow tubing 是個我不知道怎麼翻譯成中文的雪上娛樂，玩的時候要先拉著氣墊搭輸送帶到山坡上。到山坡上你要在一道道往下的 lane 排隊，輪到你時工作人員會問你要 spin 還是 shake。

Shake 會讓你面向下坡，坐在氣墊上像溜滑梯一樣往下溜；Spin 則是背對下坡坐在氣墊上，工作人員會把你往下推一路旋轉下山。大部分的人追求刺激都會要求 Spin，但 Spin 到暈的時候來一點 shake 會好很多。

當時去玩看到很多家人、朋友會要求工作人員把兩個氣墊綁在一起，一起送下山，看起來蠻好玩的，大家如果有機會和朋友去可以試試看。

場地介紹

我去的是卡加利 Winsports 的 Servus Tube Park，離學校有段距離，從 UCalgary 去可以搭公車到達。去之前可以參考他們網站，官網會列出有特價的日期和時段，可以事先預約或當場買票。

心得

蠻刺激的，尤其 Spin 時會有一種不知道往哪個方向飄的緊張感，每次停下來都會有腎上腺素獲得釋放的爽感 XD。玩個 5、6 趟其實就有點暈了。

建議大家穿暖一點去玩，畢竟是從山坡上滑下來，還是會有點冷²。網站上有強制入場必須配戴安全帽，當場租要\$10 加幣；但我到現場後發現很多人根本沒有安全帽。實際體驗過後還是會建議戴一下，安全很多。

² 當時-13 度在飄雪，我直接跟朋友借滑雪外套、滑雪褲和滑雪手套。回宿舍路上一一直被注視 but I don't care. 讓自己不失溫才是最重要的!

3. 滑雪



來卡加利有機會一定要來滑雪YYY! 這是我玩過和大自然最貼近最刺激的運動了!

宿舍活動

我當時是參與宿舍辦的滑雪活動，選擇初學者課程+裝備租借的方案，共\$200加幣(很貴，但聽說自己去外面學更貴，所以我就手刀報下去了)。滑雪有分2種，單板叫 Snow boarding，只有一個滑雪板，兩隻腳站在板子上側身往下滑；另一種是 Skiing，兩隻腳各一個細細的滑雪板，雙手各一隻滑雪杖輔助，正面往前滑。當時因為怕骨折選了稍微安全點的 Skiing。

活動辦在3月中，當天早上6點整要在指定地點集合，一起搭乘遊覽車到 Banff 的 Sunshine 滑雪村，大約8、9點到，會先帶大家去領租借裝備，再一起搭乘 Gondola 到山上的 Skiing school 放東西等教練，也可以趁這段時間去咖啡廳吃東西。10:30 左右教練會來上課，16:00~16:30 會在山下集合一起搭車回學校。個人經驗是4小時的課堂就能滑簡單的路線了，我遇到的教練都很有耐心不吝於稱讚，會有種想把滑雪學會的動力。

搭 Gondola 時主辦人員跟我們說這次活動辦得心很累，很多人報名了又臨時取消。大家來交換如果想報名記得當個乖寶寶，讓這麼讚的活動可以延續。

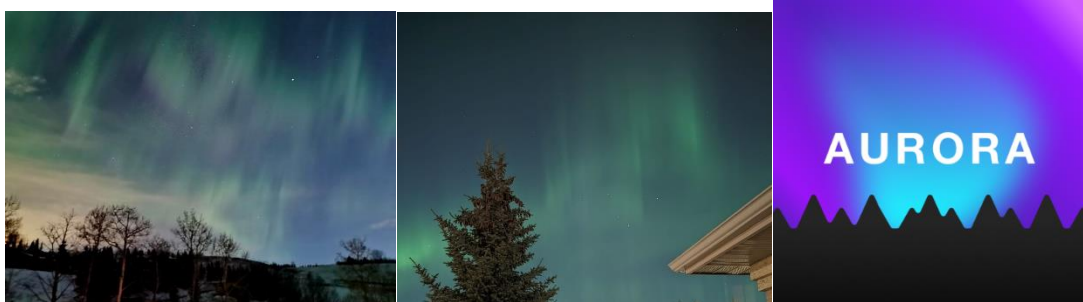
滑雪活動有幾點要注意:

1. 如果參加學校的活動要自備滑雪外套、滑雪褲、脖圍、滑雪護目鏡等穿在身上的東西，這些滑雪村不會租借，可以跟朋友借借看或者...就用買的吧! Mountain Warehouse 可以找到便宜的裝備，但以只滑1、2次來說還是筆不小的開銷，可能可以找找看二手商店有沒有。
2. 一定要找有教練證照的教練學。滑雪多少還是有一些危險性，滑雪學校的教練教學經驗豐富，對場地也比較熟悉，出什麼狀況比較懂得如何應對。
3. 注意安全。慢慢滑不要貪快，盡量不要往樹林的方向滑，要避免撞到人。感覺到自己快要摔了記得用安全的方式摔，比較不會受重傷。一切以安全為重。

心得

我自己滑雪的體驗還蠻讚的，雖然摔了很多次，每次摔滑雪板、手杖都會脫離身體往後噴飛，也不太知道摔倒後怎麼站起來，但滑雪人都蠻友善的，經過看到我有困難都很願意停下來幫助我，真的非常感謝。有部分也是因為這群善良的人們，才願意再嘗試第二次。另外 Banff Sunshine Village 的景美到不像現實，置身這樣的山景裡運動真的是一大享受，就算不滑雪只搭 chairlift 看風景也很值得一來。總之推薦大家有機會可以參加看看滑雪活動！

4. 極光



(左: 大陸友人 2 月底拍到的極光；中: 朋友 Elaine 5 月拍到的；右: 極光預測軟體)

如果想看盛大的極光可以搭飛機去 Yellowknife 看，卡加利有直飛的班機；如果要去 Yukon 的 Whitehorse 會需要轉機。9 月、3 月是看極光的旺季(10-2 月太冷，4-8 月日照時數太多)，機票會比較貴。

卡加利雖然不像 Yukon、Yellowknife 那麼容易看到極光，但還是有機會出現。有個叫 Aurora 的 app 會推出所在地的極光預測，指數高時會跳出通知提醒；臉書上也有叫 Calgary Aurora Chasers 的社團，有極光時卡加利追極光的同好會在裡面發布極光照，有些會願意公布拍攝地點供大家參考。

我一直深信自己有機會在卡加利看到極光，因此沒有特別買機票去其他地方看。交換期間卡加利有 3 次極光大爆發，分別是 2 月底凌晨、4 月底、5 月初，都因故錯過了。雖然最後還是沒親眼目睹極光大噴發，但有和朋友有拍到過肉眼看不到的極光³，也滿足了 XD。

³ 極光小知識

1. 極光不限季節，冬天因日照短較易觀察。若地區正確，5~9 月也有機會看到極光。
2. 極光有 2 種，多數時候極光無法用肉眼看到，只會靜靜地在同一個地方亮著，可以透過相機拍到微微的綠/黃光；大噴發的時候肉眼有機會看到，會在天空中跳動。