

## Having Fun in St. Petersburg 電子報(一)

2014 Fall Semester

風管四 郭建國(100 級)

---

### Ice Hockey:



在第一周的 introduction week,其中一個活動就是去看冰上曲棍球比賽，聖彼得堡的主場球隊名字叫做 CKA。

Ice hockey 很多肢體接觸，很多的時候撞人是合法的，如果打架的話也只是會被罰兩分鐘不能上場，變成 4 打 5，也還好，所以大家都撞來撞去的，很像俄羅斯人的風格，所以 ice hockey 是聖彼得堡人最喜歡的運動之一。

運動場的風格跟美式的運動場大同小異，圓形的屋頂，挑高的建築，競技場外有許多賣食物的攤販，熱狗、麵包或是可口可樂都有看到，小麵包+肉切片 20 元，火腿麵包 130 元，還蠻好吃的!但是到了場內就不能吃東西了。

很多球迷都很熱情，即使今天比賽只是熱身賽，許多球迷們身上都穿上印有主場球隊 CKA(念作 ska)LOGO 的衣服、飾品。加油方式也大同小異，鼓聲配合拍手聲還有吶喊聲，音樂 CKA 似乎有自己的主場音樂，中間休息還有撥放 we will we will rock you；比賽總共分三節，每節中間都有休息，可以讓球迷們去

外面買一點吃的，稍作休息再進去觀看比賽。

## Ice Skating

冬天聖彼得堡有很多溜冰的場所，很多公園裡面都附設小溜冰場，鞋子跟護具可以在那邊租。大型的溜冰場所在藍線 Udelnaya 地鐵站。

## Banya(sauna)芬蘭浴

一般所說的芬蘭浴，就是台灣的三溫暖，有烤箱、冷水池，特別的地方在於會拿樹枝拍打全身，增進血液循環，SOP 是先沖一沖身體進烤箱，溫度不夠熱的話舀水倒在加熱的石頭上(小心不要被蒸氣燙傷!!!)，倒的水越多蒸氣越多，溫度也就越高，然後請同伴拿樹枝葉拍打全身，過個 5~10 分鐘受不了後就出來呼呼新鮮空氣，然後跳進冷水池降溫；之後再重複動作 3~8 遍就差不多了，累了。這冰火五重天的效用請參考：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A1%91%E6%8B%BF>

Kapitanskaya 宿舍門口對街上就有一間小型的 Banya，5 個人去約 2500，裡面有一個小游泳池，還不錯!

另外這家在 Mayakovskaya 地鐵站附近，是大型的 Banya，三溫暖的烤箱很大，裡面空間開闊舒服，一個人 2 小時約 1000 盧布，推薦這間!

[http://en.yell.ru/spb/com/degtyarnye-bani\\_5169815/](http://en.yell.ru/spb/com/degtyarnye-bani_5169815/)

去 Banya 記得帶大毛巾跟水，在那邊租買比較貴，如果要洗澡要帶盥洗用具，泳衣不需要，因為沒有人穿>///<