

北國生活點滴—True North Country

臺大醫院神經部主治醫師/卡加利大學研修醫師 陳志昊

(編註：本文為陳醫師於加拿大卡加利大學進修生活的食衣住行分享，而陳醫師於卡加利大學所參與的學術研究經驗則分享於台灣神經學會會訊 2022 年 08 月第 85 期「洛磯山腳下的巨人-卡加利中風團隊」，有興趣之讀者可前往參閱)

身為亞熱帶地區的台灣人，若想一睹雪國風情，通常會在冬季前往日本或歐美等地旅遊。不過若要真正「生活」在北國，則可能得熬過北國的整個冬天才算數。不少醫學院同事們也都是藉著出國進修的時間，體驗截然不同的異鄉生活。本文就想與大家分享一下在號稱 True North Country 的加拿大的生活點滴。

筆者有幸透過醫院獲得教育部因公派員出國計畫，前往加拿大卡加利大學進修。講到加拿大的大城市，台灣人比較熟悉的或許是溫哥華、多倫多、蒙特婁等，而位於亞伯達省 (Alberta) 的卡加利 (Calgary) 可能不那麼熟悉。不過，卡加利其實是加拿大第三大都市，人口多達 120 萬，其中也有人數眾多的華人社群，各種亞洲超市或唐人街商店都一應俱全，因此生活便利性並不亞於其他大城。



圖：冬日卡加利大學校門

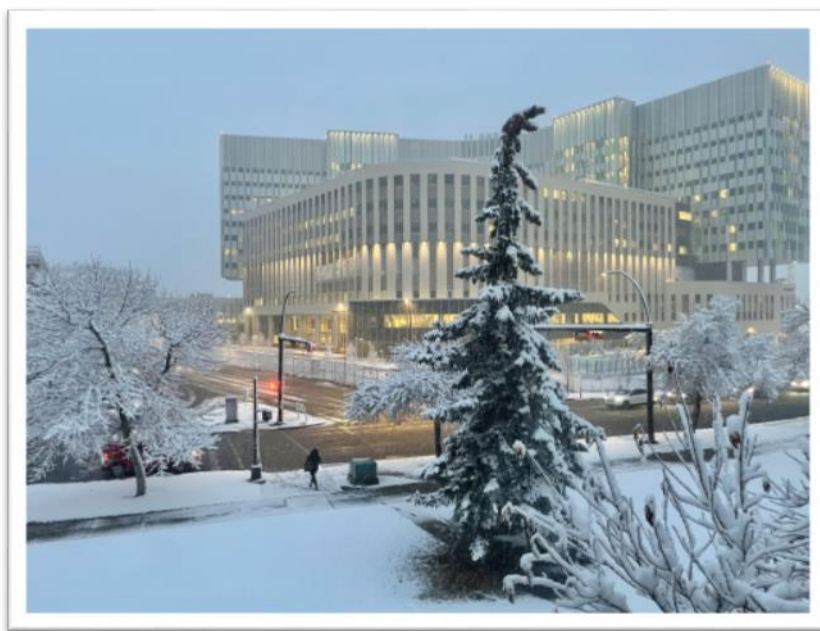
對崇尚大自然的旅客來說，卡加利更是前往世界著名的班夫國家公園 (Banff National Park) 的重要樞紐，從市中心只要 90 分鐘的車程，就

能欣賞壯闊又秀麗的洛磯山脈美景。位於其中的 Banff 小鎮，更是媲美瑞士的阿爾卑斯山城，每到夏天遊客如織，就算冬天也是滑雪勝地。因此，稱洛磯山脈是卡加立的後花園，一點也不為過。

北國氣候甘苦談

有人說，加拿大人聊天十句話有九句在講天氣。的確，生活在北國，不可能不談天氣，常常也是與人初次見面「破冰」的最好話題。那麼，在卡加利，或廣泛一點來說亞伯達省，氣候到底是如何呢？

簡單來說，一年有一半以上時間算是台灣人認知的「冬天」，也就是氣溫在零度左右或更低！那就從何時下雪開始談吧。加拿大人的感恩節比美國早很多，是在十月第一個週末（大約 10 月 10 日前後），因為過了感恩節氣溫就要下降，準備開始迎接第一場雪了！也因此所有的國家公園的夏季戶外活動，都以感恩節長週末當作收尾，過了感恩節就進入休兵模式。十月下旬到十一月中，葉子開始掉光，氣溫開始降到攝氏 0~10 度之間。進入十二月初，就可以期待氣溫平均降到-10~-20 度，雪也開始越下越頻繁，外頭除了針葉樹以外再也看不到綠葉或青草，地面蓋上一層又一層融了又積的雪。到了十二月底聖誕節新年假期，通常也是全年風雪最大、氣溫最冷的時候。筆者第一年就在那時經歷了-34 度的最低溫！也因此當地人都說新年假期哪裡最好玩？坐飛機離開加拿大最好玩！



圖：一覺睡醒往外看就是銀白大地

過完新年假期，氣溫完全不會有任何改變，一樣處於冰封大地的階段。一～二月平均氣溫一樣在-10~-20 度徘徊，街道上萬籟俱寂，所有公園都鋪滿厚厚積雪，更別說洛磯山脈裡那些絕美的冰河湖此時都是一片冰封死寂。此時除了滑雪溜冰以外，大概也不會有什麼人想一直處在戶外活動，大家就關在家裡或公司學校各自努力，或許這是一年當中工作生產力最高的時期？直到三月初左右才氣溫開始會爬升到 0~-10 度之間，稍微能往戶外多走一些，但偶爾還是會有一場場的大雪突襲。一直要到三月底春假（spring break）過後，才總算感覺到戶外沒那麼嚴苛了。因此從十月到三月，整整六個月的時間都是處於漫長北國冬天。

至於這種氣溫的感覺到底是什麼呢？在-0~-10 度大概就是逛好市多冷藏庫區的感覺，只要裝備齊全，其實還算舒服，可以在戶外溜冰、健行好幾小時都沒問題。-10~-20 度就是要穿上厚大衣、毛帽、手套、刷毛靴子、脖圍才能外出，但大概走個半小時就已經是極限了。不過訓練有素的當地人應該覺得還是小菜一疊，照樣溜狗慢跑，行人也不少。若是-20~-30 度呢？就算以上重裝備都套上，站在戶外五分鐘不動的話就已經手腳趾頭發凍；筆者曾嘗試在 -25 度左右清晨拍日出，沒保護好的皮膚果然就凍傷、手腳指頭也麻了好幾天。倒是因為疫情之下戴口罩幫忙蠻大的，就算在戶外臉頰遮住就不會那麼冷了，但同時戴眼鏡就很痛苦，配口罩一走到戶外馬上起霧整個看不到而且消不掉。若沒戴口罩，一走到戶外鼻孔出口就感覺結塊，推測是鼻水馬上結凍所致，有時會冷到臉部肌肉無法正常控制，很難講很長一串話（遑論英文）。

但卡加利人有一點很自豪的是，他們的冬天並不會徹底冷到非常絕望。原因就是他們有洛磯山脈帶來的禮物—Chinook！Chinook 指的是由太平洋帶來的溫暖水氣，吹往加拿大西岸時，爬升過高聳的洛磯山脈後沉降下來的「焚風」。每當 Chinook 造訪的二到三天內，卡加利的氣溫可以從原本的-20 度一路竄升到 0 度，或甚至有時可以上升到零上 10~20 度！城市中的雪也會突然都融化，變成一灘灘又黑又醜的爛泥巴（因為被人車經過）。想出去戶外活動的人，就霎時有機會可以一嚐滋味。但 Chinook 也有好有壞，許多人的身體對於這種氣溫驟升會感到不適，尤其偏頭痛患者會出現明顯的 Chinook headache。不過，Chinook 對卡加利人們的影響實在太深遠了，也因此城市中最大的購物商場甚至以它為名呢！

到了四五月之間，雪開始逐漸融化，但大地尚未冒出新芽，因此整個地貌看來就光禿禿的。五六月間則是雨季，豐沛的雨水讓綠葉再度探出頭來，短暫的春季讓城市裡的果樹花各自繽紛綻放，草地上也有蒲公英展現盎然生機，洛磯山脈裡美麗的冰河湖也總算開始融冰，重新展現它們深邃

湛藍的迷人色彩。七八月則是一年當中最適合戶外活動的時刻了！平均氣溫大概在 20-30 度之間，戶外烤肉、露營、運動、騎車、打球、玩水樣樣都不想錯過，畢竟一年中就只有這短短的兩個月最值得享受啊！但這幾年因為溫室效應與降雨減少的關係，從六月開始就常常出現野火與森林大火，有時一發不可收拾，會造成嚴重的空氣污染，甚至曾經長達一週整座城市都籠罩在霧霾之中。

到九月開學開工，但氣候還是很穩定怡人，大約 10-20 度左右，觀光客也少很多。這種”shoulder season”其實是最適合造訪大自然的時期。九月底在洛磯山脈裡更有著名的 larch season（落羽松），整片山頭變成金黃色美不勝收。即使城市裡，也因樹葉變色而有短暫卻絢爛的黃金季節。值得一提的是，亞伯達省位於內陸省，水氣不足，因此雖然加拿大以楓葉聞名，亞省卻幾乎沒有可以賞楓的地方。等到過了黃金季節，就要迎接感恩節。一年四季遞嬗，週而復始，又將進入白雪接管大地的時候了。



圖：短暫卻絢麗的卡加利金秋

活在北國，可以非常明顯感受到地軸傾斜 23.5 度角造成的四季變化，對於人們的行動起居有多大的影響。其中又以如何應對嚴冬氣候讓人體悟更深，下面就分享一下我們在冬天的食衣住行育樂心得吧！

要穿幾件才夠？

衣服大概是我們前往北國前最擔憂的事，也的確是學到最多的一課。先說結論就是：「到加拿大再買就好！」除非是剛好在正冬天前往造訪，否則都可以到了當地再做準備。為什麼呢？因為在當地買，實在又保暖又

划算。同樣的大衣外套在台灣買可能要當地的三四倍以上的價錢都不為過，更別說當地賣場常常過季出清的划算價格。再者，在當地買才能知道什麼程度的外套能抵擋幾度的氣溫，比如輕羽絨或 fleece 在春秋可用，到了冬天可以買厚羽絨，在更嚴東大雪時則需要稱為 Parka 的厚重大衣。更重要的是，除了外套的保暖層（各種不同羽絨材質）要足夠外，臉、脖子、甚至手腕這些會暴露在冷空氣中的保護是否足夠？因為在寒冬時，不只是氣溫像冰庫一樣冷，更讓人難受的是走在路上迎面颳來的刺骨寒風，因此走在外頭時絕對需要把自己包得一絲不漏才行。

另外一課就是：很多人說的洋蔥式穿法，其實也沒那麼複雜。其實拖了厚重的大外衣，裡頭跟在台灣冬天穿的差不多（或甚至更少）就行了，不外乎內襯衣（base layer）以及該有的襯衫或上衣即可。台灣流行穿的針織衫或毛衣，其實都用不到。因為到了公司教室或任何室內，絕對都有暖氣，此時穿太多反而會太熱。事實上，除非你的工作是需要一整天待在外頭（也很少人做這種工作），不然就算在-20 度的日子，一天下來真正在戶外待著的時間大概也不會超過 30 分鐘吧！

還有一課則是「雪褲」及「雪靴」的重要。如果真的需要走在戶外—例如通勤上班或上學時，原本的褲子鞋子絕對不夠，再加上走在路上很可能不小心踏入厚雪堆中，此時就要套上防水保暖的雪褲以及雪靴，到了公司或學校再脫掉即可（所以公司學校可能要擺一雙室內鞋）。這種雪褲在滑雪或戶外溜冰運動時更能派上用場。另外每次出門，就算只是開車去超市採買或接送小孩，還是要記得戴上全副裝備：毛帽、手套。這倒是比較麻煩的地方，全家大小全部裝備齊全出門常常也得花上一段時間。剛開始有時我們還會忘記，後來就變成冬天出門的反射動作了。



圖：冬季出門標準配備：毛帽大衣手套雪靴

自掃門前雪？

關於居住，由於加拿大地廣人稀，世界第二大的國家卻僅有 3800 萬人居住，就算卡加利面積大概是台北市三倍大也僅有不到北市一半的人口，因此加拿大人的居住空間真的還算「大」。由於卡加利幅員遼闊，各個居住社區也都四散東南西北，靠市中心雖有一些像台灣的高樓公寓社區，但那通常不是當地人會去住的。當地人居住的多半是獨棟的 house 或者雙棟併蓋的 duplex。由於亞省物價相對低廉，房價中位數大概在 50 萬加幣左右，比溫哥華或多倫多都便宜許多，因此近年吸引許多本國人甚至外國人移居當地置產。

當然對我們這種短期進修的人來說，住房條件大概就是 1. 離工作地點近，2. 最好已有家具，3. 住宅有物業負責照顧公共空間。很幸運地在出發前，於租屋網站就找到了一間非常理想的物件——就在醫院旁邊的連棟公寓當中的一間，走路到我辦公室根本只要五分鐘，到附近小孩學的學校也只要走路不到十分鐘，而且已有家具（床、衣櫃、沙發、餐桌椅、電視、甚至一些前面房客留下來的廚具等），更棒的是因為有物業管理，因此不需要在冬天自掃門前雪，每次下了場大雪後、馬上有專人來把車道上的雪掃掉以及灑鹽，春夏天也有人幫忙除草，秋天有人掃落葉。雖然沒有自己的草坪（因為在三樓），但也有個舒服的陽台可以曬太陽。而且房東人非常好，從第一天我們半夜提著七八個行李箱抵達時，還親自在那邊等我們幫忙搬行李；當我們決定延長進修時，也沒有因為房價上漲而多收房租。（當然也可能因為我們的房租就幫他付掉房貸了吧！）就這樣，讓我們很開心地在這個家度過了一年半載的時間。

此外，北國的房屋室內必備暖氣，通常在家中會有一個角落放有暖爐（furnace），除了確保有正常運作以外，如果像是我們這棟比較老的公寓，最好確認暖爐的過濾網是否需要更換，以及整個房間的暖氣送風口是否需要清潔，否則髒污會加重暖爐的作功、而導致暖氣費用大幅增加。儘管如此，由於我們的房租是不含水電暖氣費用，因此每到冬天，這些 utility fee 加起來仍然是夏天的兩三倍之多。另外近年來全球暖化之故，即使北國到了夏天也可以熱到 30 度以上，且由於北國老房子幾乎都沒有冷氣，因此夏天我們只得電扇全開不蓋棉被才睡得著呢（此時竟有點懷念台灣的冷氣），所幸這種炎熱時期通常不超過兩三週就是了。



圖：在住家陽台堆雪人。

雪地駕車大不易？

由於北美地廣人稀，四輪工具幾乎是每個人的行動必備工具。尤其卡加利大眾運輸工具沒有很方便，雖然有兩條輕軌及許多公車路線，但各社區之間分佈實在太廣，獨身一人或許還可以慢慢搭大眾運輸工具，攜家帶眷的話，尤其是在-20度的冬日，跳上車點對點最為方便，否則光是去超市買個東西就非常麻煩。雖然筆者在台灣也很習慣開車，但想到要在北國雪地開車仍不免有些緊張。還好我們是夏天抵達，能慢慢適應交通規矩，同時有當地好友教我們一些撇步，因此在兩個冬天都沒出什麼大問題。

關於在北國開車，第一件事就是買車。由於疫情之故，包含二手車價都瘋狂飆漲，在我到的第一天就直接由朋友帶去買車，還好還訂得到，而且由於車市實在供不應求，因此離開前賣掉也幾乎沒有虧太多。第二件事則是辦保險，要交車前一定要有車險，但很可惜這裡完全不認台灣的駕駛紀錄，因此在當地仍算是「新手」上路，導致保費很貴，但也只能咬牙買了下去。第三件事則是換駕照。雖然國際駕照也可以使用，但期限只有一年。而台灣駕照在美國許多州以及加拿大許多省份（包括亞伯達省），都可以直接互惠換照，而且換了當地駕照還能兼 ID card 使用。

關於在北美駕車原則，絕對就是行人至上，各街口 STOP sign 必停，有些路口沒有號誌燈、只有 STOP sign 的話，則是誰先到 STOP sign 停下來就接著先走，因此也得專心看其他方向的車輛先後順序。另外市區速限要遵守、尤其是學校或公園附近會非常嚴格緊抓 30 公里以下。在學校附近若有校車停下，也不可隨意超過它。大體上只要遵守規矩，在北國開車絕對比在台灣愜意許多。人們普遍開車素質很好，也常常彼此禮讓。卡加利市區雖然幅員廣大，但路上車子不多，幾乎沒遇到塞車，也有不少快速道路，因此市區點對點之間幾乎都在 20 分鐘內可達。但卡加利市區道路

有件事一直不太習慣，就是同向的車道分隔線（白線）實在非常不清楚，在晚上也沒有設置在白線上設置小燈，若再加上白雪覆蓋時，甚至會出現不知道自己在開哪條車道的情況。

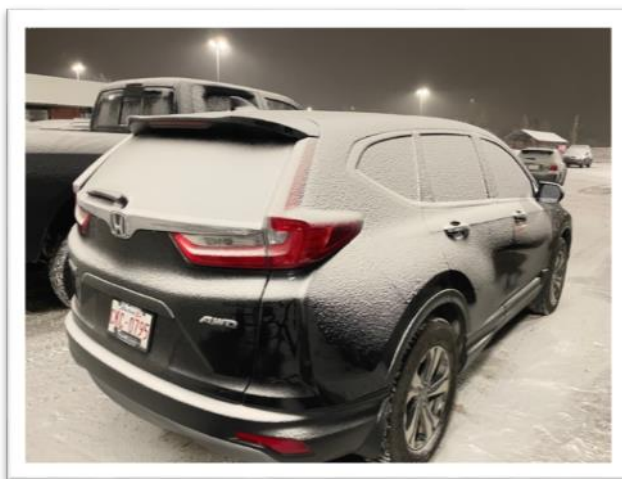
講到雪地開車，最重要的莫過於四輪傳動以及雪胎了。在容易打滑或卡進雪堆裡的冬天，沒有四輪傳動的話可能很難脫身。但即使有四輪傳動的車，在冬天尤其是剛融雪時，仍然是最容易打滑的時節（剛下過的厚雪反而不會），此時切記轉彎需要非常緩慢，但也切忌緊急踩煞車。就算真的覺得控制不住方向盤了，也請慢慢踩煞車順著方向盤的方向帶車過去就好。

關於雪胎則是另一門學問。當地人車庫大多備有兩套輪胎：夏胎與冬胎。在換季時（通常四五月換夏胎、十月左右換冬胎）有工具的人就自己在家換，不然也可帶去輪胎公司或 Costco 請人幫忙換。但由於我們沒打算久住，因此採用另一方案：我們買車時附的是 all season tire，但其實只能用到春夏秋三季而已，頂多到 0 度左右，講白了也是夏胎。但朋友建議下，有另一種 all weather tire，則可以用到冬天-10~-20 度左右，只要注意輪胎上有標示雪花符號即可。因此我買完車後，直接把四個輪胎都換成 all weather tire，還上網兜售換下來的輪胎（有趣的經驗）。雖然不是正版冬胎，但在兩個雪季裡、包括進入洛磯山脈深山道路，也都沒什麼大問題就是了。對了，跟台灣開車上合歡山不一樣喔，這裡雪下得再厚，也沒有在裝雪鏈的。雪胎本身就有足夠深厚的紋路抓地了。

在北國開車另一件事就是，車子實在太容易髒污了。由於路上的積雪被人車走過後，都變成髒髒的灰黑塵屑，接著被眾多車輪揚起後，就連番打在車身上，佈滿了各種污泥痕漬，深色車（如我們的黑車）尤其明顯，如果一陣子不清洗的話根本變成灰車，有些車子的車牌甚至都被灰塵層層蓋住（測速照相就照不到了）。但當地人好像也很習以為常，愛乾淨的會自己在家洗車，我們則只能定期去洗車場花錢了事—但也常常洗完後一兩天又髒了。夏天呢？也沒好到哪去。在郊區或者山裡開車，會遇到一大堆迎面飛來的千萬蟲子，開一陣子後下車檢查，就發現自己的擋風玻璃以及引擎風扇處都佈滿了烏黑或暗紅交雜的蟲子屍體。只能說，如果很愛開亮麗車子的人，不太適合來這省居住吧。在這裡的人根本都沒在意車子的外觀……實用最重要！

在天寒地凍的環境下開車，有些以往沒經歷過的趣事。如果是停在路邊或半露天車庫的話，車子停整晚可能會發不動，所以得從引擎蓋牽延長線插電保護引擎溫度（稱作 engine block heater），因此停車時要特別注意

旁邊有沒有附插座。另外，若停在戶外一整晚，剛發動時車窗內外都結霜，要趕緊開暖氣及除霧大概五分鐘才好。還有一件事，平常清洗擋風玻璃的蓄水管內要改加 de-ice water，不然噴出來馬上結凍更慘。後車廂也一定要有長柄刷、以便清掃車上或擋風玻璃的積雪；也要有鏟子，以便車子卡入雪堆時能趕緊挖開輪胎旁的積雪；另外得常備保暖的毯子、水及乾糧（或一些暖暖包），要是不幸車子在路拋錨時，才能保命等待救援，否則真的會冷死。總之，這些眉眉角角真的都要當地人提點才會知道的，也算是難忘的經驗。



圖：冰天雪地中的車子

如果在冬日，一個家庭……

講完衣、住、行，飲食的部分由於每個人口味各有不同，因此沒有太多著墨。畢竟加拿大有台灣人開的超大連鎖華人超市「大統華」（T&T Supermarket），因此各種台中日韓貨熟悉的味道一應俱全，此外也有許多韓國超市，要買西式的則更不用說，從 Costco 以降各種超市都很方便。只要能自己在家開伙，接著就各憑本事了。當然此地的人到了夏天還很喜歡 BBQ，在自家後院用 BBQ 機器烤牛排、熱狗、雞肉，配上飲料或啤酒，邀好友一起來聊天，好不自在。

但在漫長的冬日，到底有什麼娛樂消遣呢？曾聽不只一位當地人說過，「如果你不能享受冬天雪地，你會過得很痛苦啊！」也因此我們來之後就下定決心，讓小孩至少學會當地人必備的溜冰以及滑雪。溜冰尤其是最適合上手的運動，相較滑雪價格便宜許多（只需負擔溜冰鞋及護具費用—而且網路上二手貨很多也划算），在冬日幾乎所有社區公園都有免費室外溜冰場，有些公園的湖泊結冰厚也變天然溜冰場，有些公園則會畫出特別的 ice trail 能沿著步道溜冰；要更好一點的場地，則可以去位於卡加利

大學裡、曾是冬季奧運競技場 Olympic Oval；市中心也有個熱鬧的社交溜冰場 Olympic Plaza，常有冬日慶典在那邊舉辦。

雖然我們全家都是溜冰新手，但小孩上手真的很快，才過一個冬天他們就可以在冰上奔馳呼嘯而過，而我們大人則仍舉步蹣跚。不過只要會幾招溜冰之後，就可以與三五好友或其他家庭一起約去溜冰聊天，也達到運動效果。當然安全至上，還是建議戴安全帽。畢竟我們不像當地人，從開始學走路就會溜冰，長大後甚至可以一手拿熱咖啡一手牽小孩溜冰這種特技表演呢！

至於滑雪，則比較見仁見智。我們有些當地朋友（尤其是亞洲移民過去的）也不見得一定有在滑，畢竟門檻高很多：只能去特定場定、器具費用貴、入場費也很貴。不過如果真的有心想學的話，卡加利可以說是全加拿大最適合的地方了。原因有以下：(1)洛磯山脈是北美洲最好的天然滑雪場無庸置疑，光是 Banff 裡面就有 Big 3 三大滑雪場（Norquay, Sunshine, Lake Louise），每個場地都比國人最常去的日本雪場大，每年的雪季又是全球最久—從 11 月初一直到 5 月初。(2)就算不去山裡面，卡加利市區也有一個當年冬奧留下的滑雪場地，雖然只有幾條雪道，但相對便宜又近（離醫院開車只需 10 分鐘），可以常常去練習。(3)滑雪票價相對沒那麼貴，畢竟亞省物價本來就比東西兩岸便宜，而且若能在春天先購買季票的話，則可以無限次前往非常划算。

當然，滑雪用具一整套買下來費用還是很驚人，所幸因為小孩的器具淘汰率很快，因此網上都可以找到便宜又品質好的二手貨，就算大人的用心找也能找到。另一項較貴的費用則是教練費，為了讓小孩學好我們還是有請教練，但也發現當地會送小孩去學的有很多都是華人哪！畢竟本地人幾乎都父母自己教而已。另外，有些滑雪場不時有特殊日子的優惠票，選擇那時去（如果願意忍受稍微人擠人）票價就會省很多。會滑雪之後，會跟當地人有更多共通話題，而且，當發現自己一把老骨頭、卻能將那些平常很少用到的肌肉群協調地控制好下坡，徜徉在寬闊天地之間的雪道時，真的會留下畢生難忘的經驗。



圖：難得的滑雪體驗。

除了溜冰滑雪，冬日還是有許多更親民的娛樂。其中一項當地人最愛的就是「滑雪板/雪橇」Tobogganing。顧名思義，拿一塊類似滑草板的板子，找一塊小山坡，從山頂坐著雪板一路衝下去，就能體驗到直接又暴力的快感了！這是當地人非常普遍的活動，大人小孩都愛，超市都會賣雪板，市政府網站還會列出哪些小山頭是「合法安全」可以滑的，當然為了防護最好還是戴安全帽，此外比較麻煩的是，每次衝下去後，還得自己慢慢爬上山頭—這大概是最累的速率決定步驟了吧！



圖：就在我們家後院山坡上可以 tobogganing

孩童遊樂設施在冬日還是照常可以使用，因此會看到孩子們在白雪覆蓋的滑梯鞦韆中徜徉，不時在旁邊堆雪人或打雪仗。冬天的公園還能玩一種叫做「冰壺」（curling）的遊戲，就是在一塊光滑圓形或直線場地上，滑擲出類似厚重保齡球的壺狀物，看能否到達指定的得分線圈內。我們後來才知道這竟然也是正式冬季奧運項目之一呢！

冬季若想去洛磯山脈裡看風景，雖然美麗的湖泊都結冰、整片大地都是一片雪白，但仍有許多規劃良好的步道可以進行 Ice trail / Ice walk，除了看白雪靄靄外，更能見到北國特有的冰柱瀑布（frozen falls）！當然在行走時最好能在雪靴底下加裝雪釘（spike, ice cleats）以免滑倒，同時在戶外健行保暖一定要做好就是了。

不過，如果真的對這些冬季戶外運動完全沒興趣，一個家庭還是可以乖乖待在家裡、坐在壁爐前或吹暖氣聊天的。也因為加拿大人冬天太長時間待在家裡，因此非常盛行桌遊或拼圖，更有甚者，許多人在漫長冬日就在家裡自己刺繡、學樂器、繪畫了。畢竟我們只有待兩個冬季，因此想好好把握機會參與台灣難得一見的雪國活動；如果一輩子住在那邊，大概到了冬天真的只想飛去南邊度假吧。

總結來說，生命真的會自己找到出路。人類也是。在北國的冬日用盡各種方法，人們總是能生活下來。更別提加拿大還有更北邊、冬天下看-50度的地方的居民呢！對來自亞熱帶島嶼的我們一家來說，這一年半載，真的是人生中最特別的體驗之一了。或許哪天有機會，也能再度回到 True North 重溫冬日時光吧！