

一日行程跟喜歡去的地方 (1)

「去泰國？那你不是每天都可以 Shopping 或出去玩嗎？真棒耶」一堆朋友跟家人都在我去泰國前這麼說道，現在就來揭開我日常生活的神秘面紗。

9:30 起床

剛起床的時候會起來喝一杯從洽圖洽買來的花草茶，想喝清爽口味選 Butterfly Peas 蝶豆花加檸檬、想溫和的選 Pandan 香蘭葉茶加蜂蜜、沒食慾時喝 Bael Fruit 巴爾果茶來來緩緩胃，我在泰國才培養早上喝花草茶的習慣，記得一開始來泰國時還跟室友辯論一番，主張花草茶有咖啡因，後來證明我過去是無知的，但幸虧如此，對於喝一點咖啡因就睡不著的我終於能有無論何時都可以泡的飲品。

我住的 CU ihouse 一樓有 7-11，常常早餐就是在那解決，聽起來很寒酸嗎？錯！泰國小 7 超強，不只加熱微波食品百百種，還可以直接跟店員點餐現做早餐給你。吃完早餐後慢慢步行 5 分鐘，抵達朱拉大學健身房，健身房有三個空間，一間擺滿了最新設備的運動器材，跑步機也放滿了整整一排，不用像在政大總是要避開尖峰以避免漫漫排隊路，一去隨時都有空位，而且空間大，每一個設備之間都有足夠的間隔，這樣的等級跟規模換在台北的話，少說也是要收個月費八、九百元，而且很多在台北的收費健身房採光跟空間還很差，能免費享受這些設備真不愧是貴族朱大。

一開始，我會先在跑步機慢跑個 15~20 分鐘做個暖身，跑步機的前面是一整片的落地玻璃，外面是室外跑道，時不時會有人從窗外跑過，再望出去一點，便是戶外游泳池、朱大的校園綠景及整片的藍天白雲，明明就是在室內卻能享受到戶外的明媚景致，跑起來很暢快。

待有氧運動的慢跑結束後，身體剛好是適度發熱但又不會太累的狀況，調整下呼吸，有時會轉身去向各種新穎的重訓設備試試，但大多我還是會走向體操室做最習慣的高強度 TABATA 訓練，朱大的體操室一樣很大，容納 100 人都沒問題，加上四面牆其中兩面為鏡牆，視覺上整個空間看起來大了四倍，而有一面也是落地的玻璃牆，當陽光灑落進來之時，寬敞且照明十足，待在這個空間運動不知怎的十分舒心，體操室會提供瑜珈墊很方便，待做了約 15 分鐘的高強度無氧訓練後，之後就是個人的享受時間，很喜歡一邊聽著最新挖到的歌一邊隨著旋律擺動，可能是太過陶醉，曾經還被當地的泰國人妻問可不可以教她小孩跳舞。在這裡順便推薦一個泰國的音樂 APP 叫 JOOX，是泰國朋友推薦的，是我好不容易找到泰國樂團與英文歌曲的收藏算齊全且更新快速的 APP，當時下載時大部分的歌都免費，但之後也慢慢將某些暢銷歌變成收費版了，不管如何，但目前 JOOX 還是泰國年輕人心中的第一。