

## 運動篇

在葛洛寧恩的上課間以外，我想沒意外的話大家都是有非常多的閒暇時光的。除了在我的生活報告裡面說到一定要去參加 ESN 各種活動以外，還有出國去旅行以外，介紹一下在當地生活的年輕人都是怎麼度過這些時光的。

### 籃球：

喜歡打籃球的同學們我已經幫你們打好先鋒了。基本上籃球在荷蘭是非常不普及的運動，整個葛洛寧恩也只有一間店買的到籃球鞋。葛洛寧恩的學校是沒有校隊的，但是有兩個籃球 club 在當地活躍，我去參加了名叫 Moestasj 的。基本上只要在學期初的時候很直接和他們說可以不可以加入你們練球，然後再他們練球時間去就沒有問題了！但這邊要注意一下這是需要收費的，如果只有單純練球一年是 65 歐，如果要打比賽的話就是 135 歐，算是一比不小的開支。一個禮拜練兩次球，可以和他們變成很要好的朋友，當時我需要做問卷調查的時候他們也幫了我不小的忙。

除了跟學校的 club 打球之外，我在街頭的場打球的時候也認識了很好的中國朋友，他們有固定每個星期天都會在 ACLO 租場地打三打三，這群中國朋友都非常的 nice，但是我這邊就不方便把朋友的資訊公布，需要的話再來找我了！

### 其他：

除了籃球之外的運動，我不得不承認荷蘭這個部分比台灣的學校們好太太太多了！在葛洛寧恩有一個叫做 ACLO 的組織，各種球場都有，游泳池健身房飛輪等等都有，半年我記得是 50 歐，很划算。他還有許多課程，像是有氧舞蹈、kickboxing、crossfit 等

等。只要先 **sign up** 就不用錢，而且非常可怕的是如果 **sign up** 之後沒去的話會被罰錢的！所以還可以督促自己運動！