

## 生活相關

來到福岡後有著許多和台灣的不同等著大家探索、體驗，平常上課都是平日晚上與週六，意味著可以用人潮較少的平日白天好好探索各地，選擇居住福岡國際會館更可享地利之便。

### 一、 福岡國際會館

在進入日本前，九州大學會寄送一個“ Pre-arrival System” 要求我們交換生在上面先登記個人資料、班機資料、住處偏好的排序等等，我記得當初有「福岡國際會館」與「馬出國際會館」兩個可以選，**在這邊建議大家選福岡國際會館！**

福岡國際會館座落於中州端地下鐵站旁，此處可謂是黃金地段，離博多車站 15 分鐘路程，天神商圈 10 分鐘路程，旁邊就是中州紅燈區、櫛田神社，有大量餐廳與娛樂場所，並還有非常 local 的中州川端商店街販賣大量商品、食物，地下鐵站旁有博多座劇院、高島屋百貨公司、運河城 mall，不少超市和健身房。論交通的便利性、生活機能等都是首選之選！我並沒有去過馬出國際會館，但我去過該建築附近的區域，位於九大病院校區旁，生活機能一樣不差，但是不可能用走路方式到博多和天神兩大蛋黃區，並且能玩的東西少很多。只能說，除非你是個喜歡人少、與人群隔離的人，不然請一定不要選錯了！

( 附註：我們這屆的所有 QBS 學生都是居住福岡國際會館 )

## 二、 健身生活

自己在台灣有健身的習慣，來日本後也希望能持續訓練，於是自己去拜訪幾間詢問方案和價格，以下提供我瞭解的和我最後的選擇：

### I. Gold Gym

不給任何彈性，就是只能選擇綁定半年起跳的方案，且溝通過程員工不耐煩+一副老大爺的樣子，果斷放棄。

### II. TOTAL Workout

位於唐吉軻德樓上，最貴，每個月好像要破萬日幣，設施環境等也確實是我所問過的所有健身房中最頂的，在台灣是使用頂標健身房的人們可以來看看。

### III. Chocozap

似乎分店不少，離我們最近的應該是運河城一樓，我並沒有進去跟人員洽談，但光從外面看似乎是比較適合偏輕度、有氧等的人們去的地方，若有啞鈴、自由重量等設施要求的人可能要自己仔細觀察。

### IV. Anytime Fitness

我最後的選擇。當時是因為有限時活動可以免入會費(大概省七千日幣左右)，就和另一個交換生一起加入了。每月會費也差不多是6-7000日幣。設施該有都有，練胸、背、肩、腿都有相關的機械式器材，自由重量區也有自由槓、W槓、史密斯、臥推椅各一，算是麻雀雖小吧，且也有大量跑步機與滑輪機，旁邊還可以從三樓看到中州的運河街景，不錯。此外，似乎其實有免費體驗七天的小方案給還在觀望的人們體驗看看，所以可以先詢問並試用看看後再決定要不要加入哦！

要加入前請先加他們的官方 LINE，並在上面填寫個人基本資料&支付方式，再到實體門市和工作人員提出申請即可，我中間兩三個月因為想認真出去玩就暫停會籍，只要跟工作人員說要「休會」他就懂

意思，每月繳 1000 日圓左右就能保留到你想恢復的月份，要回台灣時再去辦「退會」取消會員。

要離開日本前發現住處附近又有許多家新開的健身房，每月會費都比我選的便宜，所以建議大家有興趣的話自己搜尋看看哦～

### 三、上課日常

課程安排上，平日晚上的課全部都是在博多車站，假日則是在伊都校區，若居住福岡國際會館，平日傍晚走路至博多車站即可，假日則需搭乘 K 線巴士至糸島的九大本部。

若你是社牛，和日本同學相處夠好的話，建議可以問問他們週六下課後有沒有空開車一起在糸島走走。糸島是九州一個相對貼近大自然，能享受海、牡蠣和風景的地方，但是交通十分不方便，故發揮社牛之力能蹭到人家的車來搭的話會方便省事許多，也能好好體驗這個地區的自然之美。

### 四、省錢日常

#### I. 超市

日本超市在每天晚上的 6-8 點時段會在熟食區開始打折以吸引民眾購買，我個人在這數個月的時間累積下來利用這個折扣省了非常多錢。住處附近有 Sunny、MaxValue、Food Way 等超市可以選擇，我自己是最常去 MaxValue，可以自己留意這些省錢的好機會哦。

#### II. MyRoute

每次從市區往返伊都校區都是耗時費力，且光單趟車程就超過七百日元，大家可以下載 MyRoute 這個 app 後，在上面購買「福岡西

鐵巴士搭乘券」，有分 6 小時和 24 小時兩個版本的，分別是 700 日圓和 900 日圓，正常使用下都是幫我們省錢的好選擇，**並絕對不要搭乘地鐵去伊都校區**，因為總花費會高到可怕的程度，而且還得轉乘公車才能抵達哦，而且！在九大學研都市站的巴士是「昭和巴士」，不是博多市區常見的「西鐵巴士」，故折扣券也是沒法使用的，這個小細節一定要特別注意！（車身都會寫是 Nishitetsu 還是 Showa）。