

尚流 Tatler



张艾嘉 王令尘

一对母子 两个创作者

August 2023 人民币80元

ISSN 1673-8373



9 771673 837231



亲爱的范老师 我到曼谷了

撰文：HUAN
插画：Don 酱

这是“亲爱的范老师”系列的第二集，这次范老师介绍了一家全球顶级的养生度假中心给我。于是，我去了趟曼谷……

亲爱的范老师：

我到曼谷了。

但我这次好像又到了一个假的曼谷。一台奔驰 E 级车把我从机场接到据说是曼谷城市绿肺的一个地方，我看了下地图，离我心心念念的曼谷市中心直线距离大概也就不到 10 公里，但最近的行车路线却要 20 公里，因为这里的位置有点特殊，我最好是给你看这张地图……从卫星图上你能看到这个曼谷的母亲河昭披耶河围绕的巨大绿色河套区域正是整个曼谷城市中生态最好的一片区域，而这次你派我去的这家英国明星、中东王室和泰国名流都悄悄住过的顶级健康养生度假中心 RAKxa 就在这里。哦，对了，昭披耶河就是你熟悉的那条湄南河。我也是写这封信的时候才知道，人家泰语里“湄南”是“河”的意思，昭披耶才是河的名字。

对了，我后来发现 RAKxa 是有一个自己的私人码头的，他们可以应你的需求用船把你送到河对岸，这样再去市中心就会近一些。我后来问他们有没有船期表，他们说，Khun Chen，你需要什么时候过河就和我们说，我们没有固定的时间表，一切按您实际需要来安排……这我就觉得好高级了。哦对，在泰国，不论男女前面都会加个“Khun”来对你表达尊称。我就想说，我泰国也没少来，过去近 20 年里来了可能也不下 20 回了，但也就是来 Tatler 工作以后，才在泰国第一次被人叫 Khun……我过去住的酒店和享受的服务真的离被叫“Khun”那么遥远吗？我要反省。不过，最后我也还是没有用他们的渡船服务，我发现渡河的方式大概也就只是缩短了去市中心 1/4 的路程，我还有 15 公里要走，关键是我深夜回来的时候，可能会惊动整个度假村的保安为我开门。因为我问了具体流程，他们说，Khun Chen，无论你多晚回来，只要给我们打电话，告诉我你进来的车牌号，我们会安排人等你，帮你开门……RAKxa 占地面积巨大，但只有 62 间别墅客房，平时大门紧闭，除了员工和客人，一概谢绝任何临时访客。也就是说，他们只放他们认识的人进来。你进来的时候，整个度假村的保安系统都知道你是谁，你进来了。

我是有多不想让这里的人知道我半夜跑去曼谷市中心喝酒啊，毕竟我是来养生的，我还是来采访的。所以这次我完全放弃了走出这家康养度假中心的想法，所以你可以说我是来了曼谷，但我除了在 RAKxa 待了 3 天 2 晚，做了 4 个顶级按摩，1 次水疗，2 节运动私教，4 顿精美的健康大餐，4 项顶级医疗服务以外，其实我真的没有在这座城市留下任何足迹……



我在这里又重新标注了一下地图，这样你大概就能知道 RAKxa 相对于曼谷市中心的位置了。黄色的是坐 RAKxa 提供的专属渡轮到市中心的大致线路



RAKxa 的选址确实非常特别,你感觉来到了曼谷,但又好像没来过……

说到这里,让我先跟读者介绍一下,这次亲爱的范老师给我安排的是一个怎样的差吧?基本上,这个差一如既往地范老师形容得十分无聊。你当初只说这可能是世界上最高级的一家养生度假村,让我去看看它到底有多高级……然而你知道我对于养生的热情始终不高于我做的几项日常有氧运动:跑步、游泳、骑行。但你也总有一些很有说服力的视角,促使我不太能拒绝,你说,让我也去看看世界上提供顶级服务的人他们到底是怎么服务的,听说他们会首先给我来一针很贵的减肥针,这我还不亲自试一下?

好吧,我出发前确实在 RAKxa 的官网上查了一下,他们分别在四个身心维度上提供了多种养生套餐,这四个维度分别是:体重控制和排毒、重新平衡身心、健康与恢复、先进的美容。都是 3 晚起订,3 晚的报价都在 17 万泰铢以上了……你可能一时算不过来,我给个简单的概念:也就是在 RAKxa 住一天,大约是 1.2 万人民币起。当然这个价格里面不仅仅包含住宿,它还包含了你要在那里做的所有疗养的项目和餐饮,这个我后面再说。先说说,像我们这样的没有特别强烈的养生目的的人,我要去做什么吧?

我本来是想体验你说的那个“上手段”上得最厉害的“先进的美容”。一来,这个项目是最贵的,二来,我从未尝试过任何美容的疗程,基于这两个原因,我就很想尝尝鲜。但后来我们的美容大神编辑郭爱给了我一个新的思路。他说,既然你从未尝试过任何美容项目与疗程,你做完以后就没有任何比较,没有比较,你怎么知道它是好还是不好的?

他说得有道理,万一我像猪八戒一样吃了人参果,还以为只是普通的蜜瓜,回来便不好交这趟差了。于是我想在这四个方向中,我最有发言权的应该是“健康与恢复”,因为我过去这些年里做过最多的疗愈无疑就是运动康复,我常年参加的越野跑和马拉松,带来的运动损伤确实还是不小的,两个明显的后遗症就是:左肩膀疼(一跑步一骑车就疼),右膝盖疼(日常疼,运动起来反而又不疼了)。于是我就把这两个我一直没有解决的运动损伤问题抛给了 RAKxa,我想看看他们到底能用什么先进的手段来解决困扰我很久的问题。我更好奇,他们将如何在短短三天时间里用实际效果来说服每一个来这里的客人心甘情愿地一天一万多,一天一万多地,就这么把钱给掏出来了?

我先不卖关子了,先告诉你我的结论:三天之后,我认为他们的服务是有说服力的,我愿意付这个钱。接着,我就不事无巨细地把经历的每一个细节都流水账一样报出来了,这些对每一读者都不具备实际参考价值,我们每个人疗养身心的目的都不一样。我想从我看到的一些有趣的细节来交这趟差……不,是阐述一下 Tatler 的内容核心之一:我们观察到的那些提供顶级服务的人,他们都做了些什么?

那……在告诉你他们都做了些什么之前,我们先来了解一下他们是做什么的吧?

要知道顶着全球新冠疫情最不好的时节,毅然选择在 2020 年开业的 RAKxa, 这个项目背后一定是有一批不简单的资本和神人。我来到 RAKxa 的第一件事情就是和这里负责业务开发与市场传讯的副总裁 Wsince 小姐姐坐下来喝了个下午茶……好吧,坦白,我来的第一件事情,他们安排我先做了个水疗……不过从聊天中我大概知道的信息是 RAKxa 背后是一个纯泰国本土的投资人集团,与王室没有什么关联,有点像一整个泰国版的比尔·盖茨买下四季酒店集团这样的概念,是一些泰国投资界的翘楚,具体是谁我就没问了,其实问了,我大概率也记不住的。一开始他们只是想在这块地上建一个带住宿功能的诊所,当然应该也是很高级的那种,但此后现实的步伐走得比初衷更远一些,他们决定联合起泰国最负盛名的两项服务业优势:高级酒店和国际医院。这两项确实都是泰国之光,酒店业不需要多说了,国际医院的盛名可能只有一部分人知道,我这里就简约提一嘴,整个东南亚、印度、中东的富人大概都是来泰国看病的,而其中最热门的选择就是康民国际医院(Bumrungrad International Hospital),这家私立医院堪称亚洲之光,医疗设施先进,医生团队也牛得很,还有全程中文服务(当然也有全球各地其他语言的翻译服务),价格着实不贵,所以它每年能接待超过 50 万名来自全球 190 多个国家的病人,真的是名副其实的国际医院。而 RAKxa 则最终联合了 VitaLife Scientific Wellness(康民医院主攻高端康养板块的子公司)一起来做这个康养度假项目;他们还联合了 Minor Hotel 这家公司来做高端酒店服务这个板块。RAKxa 这块地的业主则是 MK Real Estate, 是一家房地产公司。RAKxa 自己则成立一家公司叫做 RX Wellness Company, 他们迎着全球疫情开业,挺过这三年之后,一切都磨合得越来越成熟,接下来的计划是要在美国科罗拉多州著名的滑雪胜地阿斯彭(Aspen)和意大利再开两家 RAKxa。我想说,这家康养度假中心背后的资金实力真的让人刮目相看,我问过康养度假村的鼻祖 Chiva-Som 的总经理,建造和维护一家顶级康养度假村的成本与建造一家别墅房间规模相当的顶级度假酒店相比,成本是如何?他告诉我前期建造的成本大概是后者的 5 倍,后期的住宿维护成本与后者相当,但后者所没有的是要养活一整个医疗团队,以及水疗和理疗以及按摩师的人数要比任何一家顶级度假酒店的都要多,而且更专业。所以我在想,巴厘岛宝格丽,差不多 50 多间别墅,入门房价和 RAKxa 基本相当,宝格丽还有一些高级房型,所以平均价格还要再贵一些,但 RAKxa 的建造和维护成本恐怕要比宝格丽高许多,当然这只是我自己根据听到的采访信息汇总做的主观判断,但这不妨碍我们认定 RAKxa 背后的这家公司的资金是有多么雄厚,他们的实力甚至应该在顶奢度假酒店的业主之上(这是我的主观判断)。不过,住了很多顶级奢华的酒店之后,我现在越来越明白一个实力雄厚且有远大理想的业主对一家酒店是否能够铸造传奇真的起了决定性因素,所以我很建议你以后住那些很贵的酒店或者花大价钱出去度假的时候务必事先了解一下业主背景,这个比查看酒店网站上市场传讯部编造的品牌故事要有用得多。



度假中心有一个自己的百草园,UNAM 的很多食材以及水疗中心使用的很多草本都是直接从这里采集的



泳池别墅是长这样的,但这间房间我感觉已经是我住过最好的度假村里排名前三的了

好了,接下来我来告诉你,我是怎么觉得 RAKxa 这个钱,我是心甘情愿愿意付的。

我被奔驰车接进 RAKxa 的时候已经是下午,那天曼谷非常热,据说有 36 度,你知道热带国家反而没啥极端高温,35 度以上就已经叫苦连天了。但其实我没觉得热,主要是长时间在非常足的室内冷气空间下待着,曼谷的这块“绿肺”的温度也会比市区里低几度。然后他们的接待大堂居然是对着一个湖,好吧,也可以说是个漂亮的池塘,就是我画在插画正中央的那个,是个半开放的空间,似有冷气般的凉爽,又似和外面的空气和美景毫无阻隔。我在这里完成了简单的入住手续后,就被电瓶车接到了相距几百米远的真正的大堂,那里是现代式样的亭台楼阁,这回前台接待我的就是一个 doctor 了。这位女士慈眉善目,声音悦耳,当我被管家带进这个空间时,她坐在前台,当她接到我后,她就直接把我带到她的办公室,是一间非常赏心悦目的房间,但不是酒店风格,可以说,是间非常高品质的国际医院式样的医生办公室。

然后,我们聊了大约 1 个小时,她主要先和我沟通事先我填写的入住前的需求调查表,进一步了解我这次来这里,我身上究竟有多少问题需要解决。我记得当我事无巨细地,绞尽脑汁地把我生命中遇到的所有生理上,心理上的挫折和困惑说出来之后(也就是肩膀痛、膝盖痛、鼻窦炎、注意力不集中这些),她至少轻悠悠地又问了我两次“还有吗?”我倒也不怠慢,没有立刻回答没有,我就使劲想,拼命想,真诚地试图挖掘更多我所面临的问题。但在沟通中,我并没有暴露出非常强的想要恢复我之前提的这两项运动损伤的意愿,我只是尽可能多地暴露出我的问题,但我很清楚,我不是来看病的。对面坐着的这位慈眉善目的女士也非常清楚,她的职责也不是救死扶伤……嗯,我猜她的职责是:想让我过得比你更好。但让我吃惊的事情发生了,就在那次面对面的沟通过后,大约一个小时内吧,管家就把一张修改后的日程表送到了我别墅房间里。他说,医生刚才针对你的问题,在各个项目上又作了些微的调整。

好,现在就要来说我在 RAKxa 的核心体验了,就是我的这张被排得满满当当的日程表。其实在我来这里之前,通过电子邮件沟通,他们已经初步拟定了一个日程表,那上面写了太多我不认识的英文字母,所以我没太仔细看,但我大致是知道在这张日程表上大概每天有 2 个 SPA 加按摩,有一堆理疗项目,从我醒来到太阳落山,基本上是按 1 至 2 个小时一段,被排满的。我感觉我在那三天里,白天大概只有两个 1 小时的时间段是属于我自己的。但我猜这是因为我是媒体体验,我只有两个晚上,但他们想要在有限的时间内尽量让我体验一个完整的三天的疗程吧。



然后我是在快要结束所有的项目之时才后知后觉地发现,日程表上那些我当初看不太懂的名字其实就是 RAKxa 的几个核心功能区:RAKxa JAI 是水疗和按摩的地方。这地方巨大,好几层楼,每次你到门口他们就已经知道你是来做什么项目的,无需多言,他们会直接把你带你到你该去的地方,如果他们不带你,或许你会迷路;RAKxa GAYA 是健身房,也是巨大,设备先进,那种一张好几十万的普拉提床就有好几张,所有健身器械都是最新款,新到有几个设备我是闻所未闻的,比如有一个练股四头肌的常规器械,它的重量调节是用液压的……算了这个估计你也没兴趣听,但我想说他们这个健身房最强的地方是人,那几个教练可能是我见过最牛的,因为他们会思考,这个我后面再讲;接着是 VitalLife,就是康民医院的康养诊所了,里面除了有康民医院派驻的非常好的医生,也有非常多昂贵又先进的医疗设备;UNAM 是餐厅,你的一日三餐全在这里吃,因为吃是整个疗养的重要组成部分,所以进了 RAKxa 你就别想去别的地方吃了,他们会帮你安排全部。这也是一项巨大的挑战,因为健康饮食或者说排毒养颜的食谱是个很考验厨房的项目,尤其这里的客人非常富贵的,我就有种感觉,只要一口吃不好,立刻就会生气的,那我对这个餐厅的评价如何呢?可以用“有趣”两个字来评价,这个我也后面再说。

所以 RAKxa JAI、RAKxa GAYA、VitalLife、UNAM 这四个是 RAKxa 里面最主要的核心设施,这里面除了 VitalLife 是一般奢度假区酒店里不可能出现的之外,其他的就是水疗、健身房、餐厅,你去度假时酒店里都有的,但我想说,餐厅我不敢下定论,但至少水疗和健身房这两个,RAKxa 做得都要比我见识过的几乎所有奢度假区酒店里的都更好,而且不止是好了一星半点。



然而最精彩的地方来了,我最终发现上述这四个地方的人他们是“串通一气”的。当我第一天见完医生以后,这四个地方的人全都知道我左肩膀和右膝盖痛这件事情了。我到 RAKxa JAI 做按摩的时候,他们告诉我,今天给我安排的是见一个印度理疗医师,明天安排的是泰国理疗医师。我见完印度医师后,他给我分析了印度版的五行,告诉我肩膀疼的原因,我做了太多往前行进的运动,我的身体属火和风,我平时应该注意的呼吸,给我演示了练习呼吸的方法,然后告诉我应该多吃南瓜、姜一类的东西,要吃熟的蔬菜而不是生的蔬菜,可以在饿的时候吃饭而不是到点吃饭等等。记不住不要紧,这些都已经转成 pdf 文件发到我邮箱里了。接着就是一个印度式的“马杀鸡”,用黄姜等印度草药扎成的小槌子,槌遍了一个全身;第二天到泰式的,我没说话,对方就已经告诉我肩膀和膝盖疼是因为我的站姿,运动方式的哪些方面需要调整,然后我的肌肉在哪些地方没有使对劲。我不能说这是一个传统意义上的“马杀鸡”,因为在做按摩理疗之前,她会跟你聊大概半个小时,当然谈话内容记不住也没关系,当晚我会收到第二封邮件……可是对我来讲最重要的事,这位医师在聊完之后,给我做了一个人生中我觉得是排名第一的泰式按摩。而且,她非常有针对性地在我的肩膀附近“施法”,摸到一块巨大的“劳损”的时候也不会像别的按摩师一样一惊一乍说,哇,你真的要多做按摩呢,她的手只是默默地长时间的在肩膀附近非常熟悉地游走,而这可是我第一次在她这里做按摩啊……都是因为她事先已经知道了关于你身体的故事,在预知情报和事先沟通已经做足了功夫的时候,一次专业的按摩就会变得终身难忘。

同样的原理,更神的事情就发生在健身房里。我一开始只知道这是一项身体各项机能的评估,我没有想到最后在 RAKxa GAYA 会演变成我人身中上过的最好的两堂私教课。当然,前提是他们也已经掌握了我左肩右膝疼的这项情报。所以健身教练在第一天就我的各项身体机能做了一个测试,包括我的平衡能力,核心强度,力量能力等等,在做这些的时候,他就一直在看,我的右膝盖到底问题在哪里。因为我的描述就是不敢发力,不敢半蹲和上台阶,这几个动作发力就疼。所以他着重看了我的右腿到底在做哪些动作的时候,做到多大强度的时候,会疼,疼到什么程度。第一天,就这么过去了。第二天还有一堂课,日程表上只显示让我早上 9:30 到 RAKxa GAYA,我并不知道他要给我做怎样的训练。于是第二天,我到健身房的时候,教练已经给我在小黑板上写好了 12 个训练项目,每个项目做 1 次。有点像 Cross Fit,但更针对我的右腿。我想我再说更详细点,你可能也没兴趣听了。总之,每一项,都在极具针对性地告诉我如何用我感到惧怕的右腿来发力,做一些基本的动作……算了,我还是举个例子吧:有一项是让我单腿从一个楼梯台阶的高度往下跳,并



且要站住。这是非常简单的动作，但我左腿跳就能站住，右腿跳下来就死活站不住。可是教练问我，右腿跳下来的时候，你疼吗？我说不疼。所以站不稳就是害怕了。像这样的细节动作分解和容易记住的训练动作一个小时内做了12个，强度不小的。教练说，这是你第一次，通常情况下，一个小时内这12项需要完成两遍……

最终让我觉得这两堂一对一的私教课物有所值的是，我第二天的12个训练项目全是教练根据我第一天的测试和沟通描述后，他非常专业地设计了这12个训练项目出来，而且对我真的是顿悟性的帮助。因为尽管就是1小时的课程，但因为简单有效容易记住，我后来回到国内后就能重复可持续地自我训练。比如我现在，有意无意就会找个小台阶单腿训练跳上跳下……而我的右腿也因为知道了如何用膝盖周边的肌肉发力，疼痛开始慢慢消退。

在整个课程表中，原本我以为最没有技术含量的健身房训练，最终变成了我记忆最深也觉得最值钱的两个小时。我甚至一度在脑补，这个泰国的健身私教平时要面对的可不是我这个温顺的小绵羊，每天来上课的真正的“学员”正是那些国际名流和王室成员，他要如何“训练”他们？他是有方法的，包括他的沟通能力，专业能力，我觉得真的是我见过最优秀的教练……我就不加之一了，说来惭愧，我真的也没请过几个正经的私教。但以我和那么多人打交道的经验来判断，RAKxa JAYA里的健身教练恐怕真的不是一般意义上的厉害。

而到了VitalLife这里，就是医疗级别的恢复项目了。也同样的，我不不多说，他们就给我上了好几个“手段”。其中我觉得最有效的一个手段是一部机器。我猜它是一个高效的电子脉冲仪，它在我的左肩膀上噼里啪啦地打了10分钟，我感觉我背上劳损受到的精准打击次数，就已经是做1年“马杀鸡”的量了；还有一个把你赤膊扔进零下一百多度的冰屋子里，这也是很多职业运动员经常做的缓解运动损伤的理疗项目。但我觉得VitalLife的强项应该是在“先进的美容”这块，这里也是一个独立的大楼，走进来也是深不见底，想必会有很多我还没有机会尝试的东西。



最后我要说餐厅了,你不会想到餐厅也是和整个 RAKxa 的信息体统“串通”好的吧?还记得我刚才说那个印度医生给我的建议吗?多吃南瓜,多吃姜……我在当天晚上去 UNAM 吃饭的时候,上来的汤就是一碗南瓜汤,服务员小姐姐看我真在琢磨着什么,她索性就跟你摊牌了,她说:Khun Chen, doctors say,你要多吃南瓜……;同样的话在给我倒茶的时候又说了一次,因为倒的是姜茶,我又惊了,然后她又说:yes, doctors say, ginger good for you……

然而有一说一的是, UNAM 这家餐厅的餐是真的好吃的,因为我两天都跳过了早餐,所以不知道早餐的模样,但从午餐和晚餐来讲,都是达到了高级餐厅的水准的。每餐都是一个完整的头盘、汤、主菜、甜品的流程,加上每餐都不同的养生茶饮。后来主厨出来跟我打招呼,我才知道原来她之前是澳门永利两家酒店全日餐厅的主厨,泰国人,很随和很风趣。她说在 RAKxa 做餐厅的一个最大挑战就是除了餐厅上上下下所有的员工都得懂养生和食材的专业知识以外,你还得把餐做得好吃,还得每天都不一样。

哦对了,说到最后我还漏了第五项重要的设施,就是我住的别墅,如果仅仅是看房间的设施、品质和舒适程度,它也排在我住过的度假酒店房间的前三名。除了两间高级的 residence 大别墅以外, RAKxa 剩下的 60 间别墅基本上是型号统一的,两种别墅房型,一种是带泳池的别墅 101 平米,一种是不带泳池的别墅 80 平米,加上外面的花园和泳池的面积就要再翻个倍,每间别墅门口都配了一台复古的自行车,这是我这两天完全没有叫电瓶车的一个秘诀。我发现在 RAKxa 里骑自行车是一大乐趣,也是一种独有的生活方式还有他们的别墅房间服务里也满满的细节。我就举一个例子,客厅和卧室的空调、灯光总控都是墙上一个 iPad 一样的大型触控屏。到晚上的时候,卧室的触控屏会被罩上一个不透光的布罩子,这样屏幕的灯光在晚上就完全不会滋扰到那些对光线十分敏感的客人。

最难能可贵的是,这里通常不会住进来一大家子人,一般都是一个人或者一对夫妻情侣或两个闺蜜一起来静养,所以整个度假村里显得无比安静。我直到要离开前都还在怀疑,偌大的一个 RAKxa 里面是不是就住着我一个人?因为三天里我几乎看不到别的客人的踪迹,后来我从和这里的职员简单的聊天中才大概知道一些端倪,这里有很大一部分客人

都不愿意“见人”，他们有的是中东王室，也有来自欧美的社会名流，更有泰国家喻户晓的明星，一来他们更希望保证自己的个人隐私，另一方面他们一定是在个人状态不那么好的时候才会想到来这里疗养，恢复状态，所以也不愿意见人。比如我在 RAKxa 的期间，就有一对泰国的明星住在这里，已经两个月了，他们的目标是不减重满 10 公斤他们就一直住在这里不出去了，目前已经减了 8 公斤，他们约的课程、理疗、吃饭的时间几乎也都避开了和其他人接触，园区也足够大，所以如果不是你掌握别人的详细的日程表，基本上还真的邂逅不到别的人；我这几天在餐厅吃饭，也几乎是只有我一个人，唯一的一次隔壁桌有一对中东模样的夫妻，当他们在他们身后挺远的一个位置落座后，他们很快给了服务员小费换到了我们彼此完全无法看见的另一个角落去了；我还听说有一位女明星和家里人一起来的，每餐饭都叫到自己的别墅里吃，平时除了疗愈项目几乎足不出户。这就是我感觉仿佛住进了一个没有客人的 RAKxa 的原因了。不过在这里孤独地住了两天倒也真的没有那么害怕，因为感觉园区里的工作人员要比客人多，你几乎可以在任何时间遇到在园区里开着绿色电瓶车工作的职员，大量的人在负责园林绿化以及送餐及房务。他们有一个规矩，开电瓶车的员工但凡迎面见到有客人在路上走，就会把电瓶车停下，等客人走过才继续开车。这是我见过最有礼貌的度假村员工了，后来我想了想似乎也从来没有电瓶车从我身后超过我，想必也是同样的原理。

不知不觉，这封信我又写长了，我最后在想，到底要不要怂恿你来 RAKxa 体验一下，但我感觉没有怂恿你去的冲动。因为我觉得 RAKxa 适合非常清楚自己想要做出怎样的改变的人，而你不是，并且他可得非常有钱，嗯，你可能就快了……不过，我觉得你可能会低估在 RAKxa 的消费预算，因为我觉得，一般自己去过第一次的人，一定会定期再去，是会上瘾的。你想，就连我，都有想再回到这里多上几节私教课的冲动，并且我觉得下次去，我要把日程表安排得稀疏一点，因为我确实非常想空出大段的时间在水疗中心里泡两个小时，也非常想用一下午的时间躺在他们的主泳池那里晒太阳和游泳，然后爬起来擦干身子在隔壁的下午茶餐厅里好好喝个咖啡。这些看上去我能够在任何一家度假酒店里做的事情，放到 RAKxa 去做，就显得更加无比奢侈。RAKxa 的主泳池紧挨着河边，很长，很宽，像是永远没有人在使用，但永远有人在打理……然后我的日程越稀疏就代表着我需要付出更多的预算在这里度过更多的日子。但说回正经，我觉得 RAKxa 整体上还是一个我尚未研究透的地方，我会想象它是否能成为我未来人生的一个秘密的避风港湾。当然，在这里避风，也有可能把自己避破产的，我要努力。顺颂

大安！

编辑 HUAN

2023 年 7 月 20 日

