Survival Guide
LAC & USC Medical Center

交換學生生活指南 （2006 版）

編輯群：陳信銓、郭弘揚、郭俊亨、許耀文
總編輯：郭弘揚

Education

Patient Care

Research

一、簡介：
【洛杉磯大都會】
【南加大】

二、行前準備：
【選課】
【疫苗】
【住在 LA】

三、抵達 LA：
【報到】
【醫學校區資源】

四、生活：
【衣著】
【行在 LA】
【食在 LA】
【育樂】

一. 簡介：

updated by B89401045 陳信銓

【洛杉磯大都會】

洛杉磯位於美國加州的南方，北距舊金山 560 公里，南距聖地牙哥 320 公里，西邊臨海，東、南、北三邊面臨山地，是世界上最大的盆地之一。洛杉磯市面積有一千兩百平方公里，人口有三百七十萬人左右，是美國的第二大城。其中洛杉磯市的亞裔人口有三十七萬人左右，約佔總人口數的十分之一，所以學弟妹們來洛杉磯時，可以不用單新生活上適應的問題。

剛來到洛杉磯最難以瞭解的大概就是哪裡才是洛杉磯。其實我們平常說的洛杉磯是指 Los Angeles County，他包含了很多的 city，例如 Los Angeles City、Pasadena City、San Gabril City 等等，USC 所在的位置就是 LA city，而學長姐們到 USC 最常住的地方就是 Alhambra city，他就在 LA city 的東邊，算是上班交通方便的地方。

洛杉磯天氣乾燥，一年四季永不缺少普照的陽光。由於太平洋海風及洛磯山脈涼爽的山風，混合出穩定的氣候型態。冬季溫度約在攝氏 7 至 18 度，但終年的陽光和低濕度，使夏季平均溫度約在攝氏 18 至 24 度，冬天涼爽、夏天乾燥晴朗。學弟妹來的三至五月間，並不會太冷，但是早晚溫差大，出門需帶一件薄長袖或外套。而受到洛磯山風和大陸沙漠型氣候影響，洛杉磯的雨季在每年的十一月至次年三月，所以學弟妹來的期間將不會常遇到下雨的情形。

洛杉磯地區有密如網狀的高速公路，四通八達，主要的工具是自小客車，因為汽車數量過多，平時在高速公路上已顯擁擠，如遇到上下班尖峰時間，更是形同牛步。為改善此一問題，洛杉磯市已經開始興建地鐵，希望能改善一點交通問題。但是我還是強烈建議，要前往南加大的學弟妹們一定要想辦法租到一台車，要不然在偌大的大洛杉磯地區，不管是要上學、旅遊、購物，都會好像沒有腳一樣，寸步難行。至於詳細的租車細節，下面將有更進一步的介紹。

洛杉磯擁有全世界最豐富的娛樂資源，有瘋狂刺激的魔術山，有老少咸宜的迪士尼樂園，還有環球影城體驗拍電影的快感等，而影響全球電影最深的好萊塢也在這裡，如果是 NBA 的球迷話，洛杉磯有兩支職業球隊，一是快艇隊，另一隊就是赫赫有名的湖人隊，更是不能錯過他們的比賽。棒球則有在 LA city 的道奇隊和在 Anaheim 的天使隊，也是不可錯過的娛樂。另外從洛杉磯往北可至舊金山，往南可至聖地牙哥，往東可至拉斯維加斯，甚至到大峽谷，這些都是在繁重的醫院見習之餘，可好好參觀的觀光景點，不管是欣賞壯闊自然天景，或瘋狂豪賭，都會為洛杉磯之行增添更多難忘樂趣，學弟妹一定要好好把握。而多元化的種族更是洛杉磯的一大特色，使得洛杉磯市有許多不同的異國風味。在這裡，幾乎可以吃到任何國家民族的菜餚，看到許許多多還自世界不同角落的各色人種。

從 USC 醫學校區遠望 LA downtown

【南加大】

座落於美國西岸洛杉磯中心的南加州大學（ University of Southern California,簡稱 USC），成立於 1880 年，是美國西部規模最大，最古老的私立大學，同時也是『美國大學聯盟』，以及 Association of Pacific Rim University 的一員。南加州大學是一所綜合性的大學，學校擁有文學、

藝術、理學院、會計學院、建築學院、商學院、法學院、醫學院等不同的學院，科系齊全，各具特色。雖然只有一百多年的歷史，南加大的課程水準極受肯定，其中商學院、電影、建築、醫學及理工學院等科系在美國大學中相當知名，在美國新聞及世界報導的排名中也從不缺席。尤其電影學院伴隨好萊塢的電影工業發展，造就不少電影界的奇才，最著名的校友是電影『星際大戰』的導演喬治魯卡斯，這些校友在功成名就之後以資金贊助學校的發展，是校方豐富的財源之一。此外，南加大的運動風氣盛行，美國各大職業聯盟裡，一些鼎鼎有名的球星，也有許多是從南加大畢業的，例如：多年前轟動一時的著名美式足球球星—O.J. Simpson，破紀錄的全壘打巨砲—Mark McGwire 及亞利桑納響尾蛇隊的明星投手，巨投—Randy Johnson 等都是南加大的校友喔。

至於學弟妹要前往的醫學院校區是位於校本部（Main Campus）東方的 **Health Science Campus(HSC)，HSC** 比 Main Campus 小的多，主要的建築物是 LA County Hospital, University Hospital, Women and Children Hospital 及 USC School of Medicine。雖然這兩個校區相差有一段距離，但是有免費的區間公車(Inter-campus Shuttle)，建議學弟妹有空時，一定要過去校本部逛逛，這樣就會知道有錢的學校蓋的有多豪華了。而且那裡也比醫學院校區更充滿活力。

二. 行前準備：

【語言】

updated by b89401095　郭俊亨

雖然 LA 在美國，可是，南加州有很大的西班牙裔 (Hispanic) 族群，所以如果在 LAC 的話 通常會有一半左右的病人說西班牙文…在 LAC 的醫生或護士也有很多是會說西班牙文的，如果各位學弟妹有空的話，可以去學點西班牙文，不過基本上是不夠用的~所以，如果自己的病人只會說西班牙文，就要去找翻譯了!在病房，可以請會說西班牙文的護士小姐幫忙；在 clinic，通常都會有專門負責翻譯的護士小姐，所以不用擔心，更何況那邊的醫生也不是每個都會說西班牙文。

倒是英文是比較重要的，建議各位學弟妹去之前，**好好充實一下自己英文的聽和說的能力**，因為那邊的人說話可是都很快的，也有可能會要你報個 case 什麼的，在打電話和其他科聯絡時也要聽的懂人家在講什麼，再加上 LA 是個大城市，所以醫院裡各種口音都有，我就聽過西班牙腔、中國腔、廣東腔、韓國腔、印度腔、英國腔等等，所以聽力是很重要的，更何況台灣學生的聽力普遍不佳~

【選課】

updated by 郭俊亨、郭弘揚、陳信銓、許耀文

在大家確定學校後都會拿到一份資料，裡面就有可以選擇的 course，或是上 USC 的網站也可以查的到。一般是選兩個四週的 course，USC 的見習開始時間是每週的星期一，因為台大安排的時間是 12 週，會有空出來的四週，過去的經驗傾向安排空出前一週和後三週，可以提早到美國適應環境和辦理一些見習前的事情，結束後還有很充裕的時間可以自由安排。

至於要選哪兩個 course，可以往三個方向來想：

(1) 個人喜好和未來的安排，以後是否要走相關科別等特殊考量…

(2) 根據學長姐們的經驗(看看以往去過 USC 的學長姐心得報告)：

(a) **急診科**是已經累積四年口碑的招牌，以下是急診科的大概介紹：

課程介紹：

在排班方面，急診醫師的班都是以 shift 來算，分成 day shift 跟 night shift，以早上七點和晚上

七點做分界，各為 12 小時。我們見習總共要做滿 12 個 shifts，地點主要在兩個地方，一個是 1350 區，主要是檢傷分類以及處理重症需要急救病人的地區。另一個是 1060 區，主要是處理眼科、骨科以及一些輕傷病人的地區。前年學長三人是各自被指派跟著一位住院醫師，住院醫師什麼時候值班就什麼時候到醫院，通常他們都是兩個星期輪值白班 7:00AM 到 7:00 PM，下兩個星期輪值夜班 7:00PM 到隔天 7:00AM；去年學長姐有五個人，分為兩組，一組三人先去 1350 區（重症區）兩週，再去 1060 區（輕傷區）兩週，另外一組兩人則是把順序倒過來，排班為週一到週四的 7:00AM 到 3:00PM。我們今年則是比較像前年學長，也是被指派給住院醫師，住院醫師什麼時候在哪裡值班我們就什麼時候到他值班的位置報到。不過由於我們交通不便的問題，時間縮短成 8:00AM 到 4:00PM。而且由於是看住院醫師的班決定我們的班，所以在 1350 區與 1060 區的班變得很不平均，有人就只去過刺激的 1350 區三次而已，甚為可惜，希望能在排班的時候就先爭取，以免到時候覺得惋惜。

每個星期二是 conference day，從早上 8:45 到下午一點左右，參加的是所有在急診的醫學生、住院醫師以及主治醫師，主要是由住院醫師報告一些有趣的主題，或是一些研究結果。另外除了星期二外，每天下午兩點會有一小時 lecture，由不同的 attending 帶領所有來急診見習的醫學生做討論，主題都是在急診常見的疾病，例如：chest pain、SOB、hypertensive emergencies、non-traumatic abdominal pain、eye/ENT emergencies，外傷類的 trauma management、hand injuries，還有 altered mental status、toxicology 及在這裡常見得到的 alcohol related emergencies。另外還有很特別的主題 domestic violence，以及少不了介紹的 resuscitation。通常討論的方式很自由，大多數老師是身為引導大家腦力激盪的角色，所以發言是一定要的，就算講的不是他預期的答案，他們也會先來一番稱讚，然後跟你討論為什麼不是這樣。參考文獻在一開始急診 orientation 發的那疊資料裡面，老師並不會照著講，但如果能在討論課前唸完，會更有收穫。另外，每個星期在 lecture 時間會安插給醫學生 case presentation，所有在急診的醫學生都會報告過一次，通常一次是三位同學報告，選擇自己看過有趣的病例，報給大家聽，並介紹該病人疾病的一些醫學知識。

急診能做的事：

到醫院不一定會遇到一樣的住院醫師，但通常同一個星期會指派給相同的住院醫師，因為跟住院醫師越熟識，越容易建立一套溝通方式，醫師也會更願意讓我們嘗試 procedure。急診的醫師都很乾脆，想接病人只要跟住院醫師報備，通常我會先跟著醫師接二、三個病人，記下醫師問病史和寫病例的方式和重點，比較清楚醫師的習慣之後，我就會詢問可不可以接之後的新病人，寫完病歷後就向醫師報告，可以直接說出自己認為的處置和用藥，雖然最後的醫囑是醫師自己寫的，但醫師都非常樂意和我們討論。

值夜班：

值夜班是選擇性的，並沒有規定，看的病人和白天不會差太多，頂多是多二、三位車禍重傷或槍傷的病人（尤其是星期五、六的夜班，聽說車禍特別多）。不過在值夜班時人比較少，可以順利嘗試了一些沒做過的 procedure。

評估：

最後會有一個單選題的筆試，此外要交自己看過病人的 patient list 以及所看過疾病的 disease list。另外我們每個人要自己選幾位跟過比較久、或印象特別深的住院醫師把評估表交給他們評估。(b) 內科方面，GI 和 Cardiology 因為 procedure 比較多，算是當地最熱門的兩科。今年有學長去過 Pulmonology 和 Cardiology，以下是簡介：

Cardiology(耀文)：原本看以前學長的介紹，以為是壓力頗大的一個 course，不過根據本屆的經驗，心臟內科確實是自主學習的好地方。在這裡主要的任務就是照顧一床的病人，跟主治醫師查房，與中午可參加可不參加的 conference，不過沒有專門開給醫學生的教學課程，所以必須靠

自己主動積極研究病房內各個病例，請教住院醫師，方能累積實用的臨床經驗。不管是將來有心想選擇心臟內科，或是不想當實習醫師時還不會判讀心電圖，或是喜歡自主學習享受人生的學弟妹，都十分推薦這個 course。

Pulmonary Disease(弘揚)：分為兩大次專科，一是 pulmonary consultation，另一個是 critical care(ICU)，所以在填志願的時候要註明清楚，不然到時候萬一被分到你不想去的地方，要跟以難纏出名的胸腔科秘書換 course 有點困難。大致上來說，pulmonary consultation 是一個適合擺在第一個 course 的科別，因為不需要 primary care，只要每天去看分配到的新病人以及追蹤舊病人的狀況即可。壓力不算太大，是個適應醫院環境與系統的好 course。沒去過 14A 病房，卻想對胸腔疾病、CxR 和 chest CT 增加多一點經驗值的學弟妹可以考慮。

(c)小兒科也是相當不錯的選擇，可以選擇到老舊的 WCH(Women and Children Hospital)，比較能放手 primary care，但相對的工作時間就長很多，詳情請參閱俊亨學長的心得報告；亦可以考慮到 CHLA（Children's Hospital, Los Angeles），可以詳見前一屆學姐們對 CHLA 的介紹。

(d) 外科方面則變異性很大，跟遇到住院醫師有很大的關係；每天必須要 6:00AM 以前到醫院，算是所有 course 裡面最累的，選外科可以跟當地的醫學生一起上外科的課程：
Traumatology: 位於 LAC+USC medical center 中，是全美最大的三間 trauma center 之一，traumatology 算是當地最熱門的 course。
Plastic surgery: 相當的輕鬆，甚至有時候整個下午都沒事。
Neurological surgery: 在外科裡面算比較累的，在開刀房動手的機會也比較少（上一屆戴逸承學長曾經要求要縫 dura，但 resident 怕學生會縫不好而拒絕），但神經外科是美國最難申請的科別，選這個 course 可以跟全美最頂尖的 resident 一起工作；早上大約要 5:30 到醫院，先把整個 team 照顧的病人看一遍，再進開刀房；每天都有排刀，1~3 檯不等，下刀時間也不確定。運氣好的話會有當地的醫學生一起 run，可以分擔工作。除了開刀之外，resident 很敢放手讓學生做，從病人入院的 History and Physical 開始，術前的評估，開刀前的準備，開刀時顯 微鏡的錄影，術後的 follow-up，甚至是出院後到門診的追蹤，只要願意的話， 都可以一手包辦，可以學到很多東西。

(e) 小科中的眼科與腫瘤內科 (Medical Oncology) 也很值得推薦。

(f) **Radiology:** 去年有兩個學姐以及今年有一個學長都選了 radiology，真的滿輕鬆的，每天按照他給的 schedule 去不同的部門報到，大部分都是跟著看片子，那邊的學生選 radiology 不是以後真的想走就是當作 vacation 的，所以 resident、attending 也都習慣了沒有學生，還會安排一些 conference，可以自由參加，課程結束前要交一份報告，選一篇 paper 寫 summary 和心得，最後一天有一個考試，看十張片子寫 finding 和 diagnosis，不會太難。我覺得選 radiology 的好處是會有很多自己的時間，想去圖書館也可以、想出去走走也行，loading 不大，除非自己很積極，不然在醫院裡不太會有很充實的感覺。總之，radiology 是一個 life quality 很好的科目。

(3) 參考 U.S. News and World Report（美國新聞與世界報導）的排名，2005 年 USC 大學醫院附屬眼科研究中心 **Doheny Eye Institute** 排名在第七名，USC 的大醫院的婦科 (Gynecology) 擠進全美第 25 名，前 50 名的還有神經科以及神經外科、骨科和耳鼻喉科等，詳見:
http://www.usnews.com/usnews/health/best-hospitals/directory/glance_6930042.htm

此外，在申請科別時，還可註明選擇在 USC 醫學校區的哪家醫院。USC 附屬的醫院有四家：LAC (LA County hospital)、LAC 體系下的 Women's & Children's Hospital、USC university hospital、Norris Comprehensive Cancer Center。其中 LAC 系統的兩所是公家醫院，上面所提的急診和內科、

小兒科都是在這裡，裝潢比較老舊，病人族群有七成是拉丁裔(Latino)，大部分病人是較沒錢甚至是免費來看病的；相對而言，University hospital 和 Norris Cancer Center 就是私立醫院，走高級路線，連從知名的私人醫院 Cedars-Sinai Medical Center 來的醫師，看到 Norris Cancer Center 五星級的擺設，也驚嘆萬分它的漂亮。如果是選擇外科和婦產科，可以考慮從 University hospital 和 LAC 從中擇一。

【CHLA 簡介】

(1) CHLA 環境介紹

ChildrensHospitalLosAngeles
International Leader in Pediatrics

CHLA 位於 LA 市中心的北方，成立於 1901 年，是一棟私人非營利性的教學醫院，與南加大的醫學院有七十二年的 affiliation，2004 年在全美國的兒童醫院評比中是排名第十三的。 CHLA 所照顧的小病人大部分是來自 LA 郡，當然不僅止於此，也照顧 LA 附近七個郡的小朋友，例如：Kern、Orange、Riverside、 San Bernardino、San Luis Obispo、Santa Barbara 與 Ventura counties。

除了一般的照護，在加護病房方面，Center for Newborn and Infant Critical Care 是針對 high-risk infants 設計的，共有四十床的，另外還有二十床的小兒ICU 與十五床的心臟胸腔 ICU。院內有 522 名專科醫師，教學 250 名醫學生，83 名專任主院 醫師和 64 名 fellows。

在 LA 郡中，只有兩間醫院具備通過 American College of Surgeons 認證的 level I pediatric trauma centers，而 CHLA 就是其中之一。CHLA 致力於執行美國最大的 neonatal/pediatric transport program 之一，舉個數據來看，CHLA 每年平均為 3000 位情況 緊急的小病人做檢傷分類，運輸方式包含了 Sikorsky S-76 直昇機、Lear 噴射機或是其他的 運輸方式。

想瞭解更多關於CHLA的資訊，請連結醫院網頁：http://www.childrenshospitalla.org/

外觀

這棟建築是近幾年才剛蓋好，所以雖然 CHLA 已有百年歷史，醫院硬體的設計和裝 潢都很新穎。大門沒有台大醫 院的巍峨氣派，但很活潑的以 樹 枝狀的支柱來支撐與裝飾，像是穿過樹木間走進去，讓小朋友都忘記了是要去醫院。大門外的轉角處座落了大型的 積木（一塊積木的邊長大約是一公尺）寫著彩色的 CHLA，讓人經過看了就覺得心情很好。

大廳

一 進 門 的 大 廳「Beach lobby」有一座 information center，不止負責諮詢的工作，也為每個來訪的小病人

及家屬寫一張貼紙註明
要看的科別和目的地的樓層，然後貼在身上，讓之後佇立在長廊之前的一位警衛檢查，就算 是醫學生忘記帶識別證也會被要求回去大廳貼一張貼紙喔。叫做「Beach lobby」整個設計 也名符其實的像海灘般明亮,左圖是 information center 背後的一面牆,沒有一整幅的名畫， 但卻設計成一塊塊色彩繽紛的方塊,印著小病人的可愛塗鴉或是小病人和醫護人員的合照。 文字的部分,仔細一看，是對 CHLA 的這棟新大樓提供贊助與貢獻的芳名錄。右圖則是大廳通 往長廊的一面牆，寫著各國語言的「歡迎」

長廊
從大廳進來後,一定要通過這條長廊才能前往各個電梯,所以在長廊的起點有警衛駐守過濾身份。這條長廊延續「Beach lobby」的風格，靠內的一側有一長條 的分隔版，上面部分呈海浪紋理，下面部分則是湛藍如 海洋；靠窗邊的一側休息區有整面的落地窗採納陽光，座椅設計得色彩繽紛、很有律動感，加上裝飾的棕櫚樹， 佈置成海岸明媚的風光。

長廊的盡頭轉角處，掛著這麼一幅 CHLA 的七彩標誌,特別的是,是由一幅幅照片拼成的。旁邊的雕像似乎在說著,醫院對小病人的關懷,就像每位媽媽對小寶貝們 的珍惜與重視。

電梯

CHLA 的電梯有三座：孔雀、老虎和長頸鹿，很可愛吧！每一座通往不同棟，一樓以下 有相通，二樓以上每棟就不相通了，所以不能搭錯。不同主題的電梯間有不同的風格，我最 喜歡的就是孔雀電梯，牆面上的設計分為三部分，中間是清楚大方、卻不呆板的路標，兩旁 則是小朋友們畫的各式各樣的孔雀，讓小朋友等電梯時一點兒也不無聊。重點是，整體的設 計從快到天花板的高度延續到低處，配合小朋友的身高與眼光，是很貼心的設計。而且就連 地毯，都是孔雀開屏的模樣喔！

至於電梯本身，以老虎電梯和為例，牆面寫了各國的「老虎」地毯是老虎皮花紋，電梯 門一打開，裡面掛的圖畫也是以老虎為主題。長頸鹿電梯亦然。

門診

這是內分泌和風濕免疫科共用的診間。美國的門診和台灣不太一樣，病人依約定時間到 醫院，先聚集在等候室等待，等到前一位病人看完後，會有專人領病人前往診間等候醫師。 診間設計得簡單明亮，跟台大的診間差不多大小，該有的都有，有洗手台，診療台鋪著替換 式的白紙,特別的是每一間都有插電式的耳鏡和眼底鏡,我跟的住院醫師和 fellows 都會為小 病人檢查眼底，這是我覺得很好的地方。

(2) 選課

如果選小兒科的話，可以考慮到 CHLA(Children Hospital in LA)，我們是第一屆選到在 CHLA 的 course,希望透過我們的介紹可以幫助學弟妹在選課上的抉擇。在選課的時候，小 兒科相關課程有可能在兩個不同的醫院進行，一個是在 Medical Campus 的 Women and Children Hospital，一個則是遠在 Hollywood 的 CHLA(Children's Hospital, LosAngeles)。根據

US news2004 的 ranking，CHLA 是全美排名 13 的兒童醫院，它的各次專科也常在全美 名列前茅(小兒骨科是全美前五名)，是一所相當好的兒童醫院。當初我們選課的初衷其實就 是可以到 CHLA 看看。選到小兒內分泌則純屬意外:p。一開始我們填了一大堆小兒科相關志 願但全部槓龜，Amy 向我們表示要選到 CHLA 的 course 是相當困難的但她會盡量幫忙。經 過我們企而不捨的一直寫信去跟她表示我們有多想要一個在 CHLA 的 course 之後，終於就在出國後，course 正式開始的前三天，我們才得知我們選到的是小兒內分泌。因此要注意的是，如果你想要一個在 **CHLA** 的 **course** 的話，不確定性相當高，在台灣打包行李的時候你 可能連要打包什麼書都不知道。

(3) Rotation 內容

報到後會拿到一本 Syllabus，裡面介紹各種小兒內分泌常見的疾病。這本 Syllabus 是由S 們自己編寫的，寫的非常非常的好!內容提綱挈領，精簡清楚，拿到之後一定要好好唸，
VS 們問的問題幾乎裡面都找的得到答案。

小兒內分泌這個 rotation 基本上以跟診為主，以及參加他們每週的病例討論、相關演講。 我們曾跟 VS 表示是否能讓我們也到病房去，但他表示因為小兒內分泌疾病多數是以門診追 蹤治療，堅持我們四個星期都在門診可以學到最多的東西。

跟診指的是 follow 每天的 teaching clinic，上午下午各一，星期四早上是演講和病例討論 時間，星期五下午沒有門診可以提早回家。在跟診前，VS 會花一個小時的時間，把當天跟診的 fellow 和 medical student 集合在他的辦公室，討論今天會看到的門診病人或是針對某些重要的主題作教學。這是我收穫最豐的部分，討論進行的很自由，VS 會啟發大家的思路，讓大 家發表意見，並分析不同的意見，完全沒有任何架子。在討論過後再去看病人，學習效果非常好！

教學門診進行方式是由 fellow 跟我們先去診間看病人，由 fellow 問完病史做完 PE 並寫下初步處置之後，回到醫師休息室與 VS 討論，再大批人馬向診間出發，由 VS 向家屬對病情和處置做最後的解釋。很可惜的是，我們是不被容許接病人的，也不能問病史或做 PE，交 換學生在此的腳色只是一個單純的 observer。此外，這是一個相當尊重病人隱私和權益的醫 院，fellow 會先詢問病人及家屬是否介意學生在場，在檢查一些私密部位前也會再詢問一次， 因此有時候會被請出診間外。有些比較敏感脆弱的病人，VS 會一開始就跟我們抱歉請我們不 要跟，和有些極稀有病例如陰陽人等打照面的機會會因為尊重病人而被犧牲。受到這種待遇 千萬別喪氣，其實他們是一視同仁的。我們遇到兩位 visiting doctor，一個來自西班牙，一個 來自泰國。她們兩位都是受過完整的小兒科住院醫師訓練，申請到這邊來當 visiting doctor 和做研究。由於他們沒有參加美國的醫師考試，他們和我們一樣也只能當單純的 observer， 不允許接觸病人。

在此，學習一定要主動!可以主動要求幫 fellow 寫 chart、present case 給 VS 聽，或者 是就自己不懂的地方請教。美國人很直接，在醫師休息室有什麼要求疑問都不妨大聲提出，如果被拒絕也不用不好意思。要注意的是，門診有時間上的壓力，可能很難有時間好好討論 學生的問題，有些要求也可能會被拒絕。要提出問題最好的時機還是在門診前的討論。複診 病人占絕大多數，所以 Fellow 和 VS 的討論通常是著墨在治療的藥物選擇和劑量調整，一開 始會比較難進入狀況。

(4) 評量方式

評量方式就是沒有評量方式。沒有考試，沒有 presentation，不用交任何報告。我們也 不曉得他們要怎麼給我們打分數。分數如何在截稿的此刻還不知道，有興趣的學弟妹歡迎私 下向我詢問。

(5) 總評

到底要不要選這門課，端看你的要求和期待。如果你想輕鬆學習同時見識一個很棒的兒童醫院，小兒內分泌可以滿足你的需求。這裡的VS, fellow以及其他station的工作人員們都很好相處，也很願意教學。不過四個星期都follow teaching clinic，大概2個星期之後你就會對多數的病人都沒有很大的興趣，只有偶然的幾個case會讓你感到驚喜。如果你喜歡親自接病人的話，小兒內分泌大概不適合你，套句VS對我們說的話「來這裡的病人，等一個appointment要等三個月。不可能讓身為交換學生的你們去接。我們不能確定你們的知識程度，也無法預料你們的language barrier有多大，但我們絕對歡迎你做個observer」。

【疫苗】

updated by 郭俊亨、陳信銓、郭弘揚

南加大的疫苗要求相當嚴格，主要包括的項目有：

1. TB 2. B 型肝炎 3. MMR 4. Varicella 5. DT，以下就各項說明。

一、TB：

最重要的是接受 PPD test 的日期。**注意 PPD test 不能太早作!**不同醫院的要求不同。CHLA 要求 PPD test 必須是在 rotation 開始前一年內的結果。County hospital 的要求比較嚴格，必須是**包含 rotation 最後一天**的前六個月內，也就是最早也要**等到十一月中過後**才能做。如果不符合規定的話，會被要求重做，雖然免費但是很麻煩! 今年有兩個學長做的時間就是太早，只 cover 到第二個 rotation 開始那天，結果就被要求重做 PPD test。重做雖然是免費的，但需要兩天後觀察，也就是說如果你見習第一天去報到時，才發現需要重做，你的前兩天見習時間就飛了。我們那時候是見習開始四天前就先去報到處詢問，被告知需要重做後，在見習開始前兩天跑去重做，所以趕在見習第一天就能評估 PPD test。但結果兩個人都是 positive，所以得到外面診所自費照 chest X-ray，又多花了兩天時間等正式報告出來，送到 USC 確定是 negative 後才能開始見習，所以**千萬要注意別太早做！**

另一項要注意的是 PPD test 的結果。美國的規定是 induration 直徑需要小於 1 公分(10mm)才是 negative，和台灣的 2 公分不同! 所以請醫師在 **USC 發的疫苗檢查單上**要寫清楚 PPD test 的大小。；如果大於 1 公分(很不幸的，這還蠻常見)，就要去做 chest X-ray，千萬要注意 CXR 報告一定要打得很詳細，過去有學長只打“no active lung lesion”，而被要求在美國重做一張片子，非常麻煩！

二、B 型肝炎：(這要很早開始準備)

每個人在入學時候其實都有驗過 HBsAg 及 Anti-HBsAb，可以去台大總區保健中心二樓要求影印一份當時的報告，然後**請門診醫師在 USC 發的疫苗檢查單上註明檢查結果**。如果不清楚，就要抽血測血中的 HBsAg 跟 anti-HBsAb，最好就是有抗體、沒抗原，沒抗體沒抗原的學弟妹就要打好 vaccine（三劑打完一共需要 6 個月）。如果不幸發現已經來不及打完三劑 B 型肝炎疫苗，可以找家醫科醫師，因為第三劑屬於 booster，可以早一點打；如果打完還是驗不出抗體（通常第二劑打完就會有抗體了），請別緊張，有些人的抗體產生比較慢，來不及在出國前測出抗體的話，可以去 LAC+USC 再抽血一次（免費的），通常這時候就會測出抗體。至於有些帶原而沒抗體的學弟妹們就比較麻煩一點，雖然帶原者也可以去見習，依照今年的經驗，還需要準備過去 (10 年內即可)

的 e-抗體, e-抗原的英文報告，最好再附註上 ALT, AST 的檢驗值。到南加大時，他還會視情況再檢測一次最新的 e-抗體和 e-抗原或肝功能指數，雖然略麻煩些，不過還好都是免費的。

三、MMR 和 Varicella 要求所有的抗體 titer 都要 positive。

最重要的驗 titer，之前的學長姐都建議去馬偕做，因為在台大驗出來的 titer 不高，而且檢驗值都是寫 1:XX，USC 通常不接受。不過今年的學長在台大驗出來的結果，在 USC 方面都可以接受了，所以以後的學弟妹可以在台大辦完所有疫苗的事情，這樣會省下不少掛號費。MMR 部分，雖然小時候打過，可能還會殘存一點遺跡，有勇氣及想省錢的人可以直接驗 titer 就好。(不過有學長曾經先去驗了，發現獨獨 mumps 沒過，只好重打) 至於 Varicella，也是一樣的情形， (Varicella 的抗體約 10 年就會消失)，不妨直接重打，省掉打之前驗 titer 不算小筆的錢。通常家醫科會建議要 boost 兩劑才算 complete，但學長都只 boost 一劑，然後過兩週至一個月內去驗就過了，因此可以不必多挨一針，省 1300。

四、Boost 成人 Td vaccine

今年由於製造 Td 疫苗的工廠倒了，所以醫院都只剩下存貨在撐。台大已經沒有 Td 疫苗，我們都跑去仁愛路上的宏恩醫院打。明年學弟妹可以先詢問看看台大有沒有進新的 Td vaccine，如果還是沒有，只好多跑一趟外院去打 Td 疫苗。其實要打 DPT 也不是不行，只是據說 pertussis 的部份在成人會有一些副作用，反應比較強。然而也有學長直接打 DPT，結果也沒怎樣，所以可以在 Td 缺貨的時候考慮看看。

總結而言，除了 HBV 外 (這方面有需要 boost 的學弟妹記得早點去做，全部**三劑需要六個月**的時間)，全部要跑 2~3 趟台大醫院：

掛台大家醫科門診第一次可以同時做 (記得要**十一月中過後**再去)：

1. PPD test（第二第三天不必掛號，直接由門診醫師量大小，第二次門診時再記錄結果，如果遇到週末沒門診，可以到 6A 病房找學長姐測量）。
2. boost MMR、Varicella vaccine (覺得自己體內 titer 很高的學弟妹可以直接驗 titer)。
3. boost Td vaccine (請先確定台大有沒有，沒有的話得到外院去做)，**請門診醫師在 USC 發的疫苗檢查單上 Td boost 那欄註明 boost 的時間。**
4. 開驗四種 titer 和 CxR 的單子，約在 boost 完兩週至一個月內去抽血，再過一週 data 才會出來。當 PPD test 是 positive 時，CxR 的單子就派上用場了。

然後第二次門診前可以先到西址一樓的病例室**申請檢驗報告**，請他把所有 titer 都印出來一份，以及 X-ray 報告，然後再回門診請醫師幫忙填好所有該填的表格。

第二次掛門診

1. 記錄 PPD test 結果，並**請醫師在 USC 發的那張疫苗檢查單上註明結果 (不用另外開立英文診斷書**，這是浪費錢的動作)。
2. 紀錄 MMR 及 Varicella titer 檢查結果，一樣**請醫師在 USC 發的檢查單上註明 titer 值**，另外要**列印有疫苗 titer 值的實驗檢查數據單**。 3. 驗 Varicella titer。(如果第一次門診已經先驗的學弟妹，這次就記錄檢查結果)。
3. **最後在整個 USC 發的那張疫苗檢查單上蓋院方官印。**

這樣的方法是學長研究過之後發現最省錢的了！檢查一下，最後你應該至少會有三項文件：1. HBV 的實驗檢查數據單。 2. MMR 及 Varicella titer 的實驗檢查數據單。 3. 已經蓋好官印的 USC 疫苗檢查單。另外，4. Td boost 證明單(不確定要不要，我是有申請啦)。 5. chest X ray 報告 (PPD test positive 的學弟妹才需要)。 6. HBV 相關的檢驗報告 (HBV carrier 者才需要)，注意所有的檢驗、報告、疫苗注射都要**註明日期**（西元計年喔）。

【住在 LA】

updated by b89401095 郭俊亨

USC 最麻煩的一點，恐怕就是自己找房子這點了！最主要經濟的選擇是租公寓 (Apartment)：主要分為三類: Studio, One-Bed room 與 Two-Bed room。這些房間一般都有廚浴設備與客廳。其間的差別在於 Studio 沒有臥室隔間，One-Bed room 有一間臥房裡只有一張床，Two-Bed room 有一間臥房裡有兩張床。一般而言，One-Bed room 適合一個人住，Two-Bed room 可住兩個或三個人。必須注意的是，**出租屋不一定有附帶傢俱**，需要事先準備或到當地時再簡單購置，有時可「撿到」當地人不用的冰箱喔！

LA是一個很大的城市，想要租屋第一個考量，是與USC醫學校區(LAC)的距離。Yahoo!Map─http://maps.yahoo.com/，只要輸入地址，Yahoo都可以用地圖秀出來，此時，可同時配合公車metro.net查詢系統，所建議的搭車方案，兩者配合之下，附近有沒有bus或是電車可以到LAC，如果沒有，就要考慮租車了； 詳情請見【行在LA】的部分。第二就是看房子為在哪一區，一般來說，LA的東北側(如Arcadia, Alhambra, South Pasadena, San Gabriel, Monterey Park等市，是屬於華人社區，好處就是生活上比較方便。另外，USC總區位處Downtown LA，所以治安與環境不太理想。學校在校區外緣有公寓型宿舍，每個房間都有有線電視，治安也不錯。然而學校所屬的公寓價格稍高於其他私營公寓，不過交換學生沒有宿舍，要自己找啦。學校附近出租給學生的私營公寓也不少，建議除了考慮價格外，最好將安全性一併考慮進去。住在學校周圍最大的好處是方便，學校有免費的Shuttle，從早上七點到晚上五點(不確定是否有夜車)，巡迴二條路線接送學生。至於，離醫院最近的是稱作East LA(東洛杉磯)的區域，附近以墨西哥人為主，一般比較不推薦就是了。

想要在那邊租房子有以下兩種捷徑：

1. 透過 USC 秘書小姐介紹

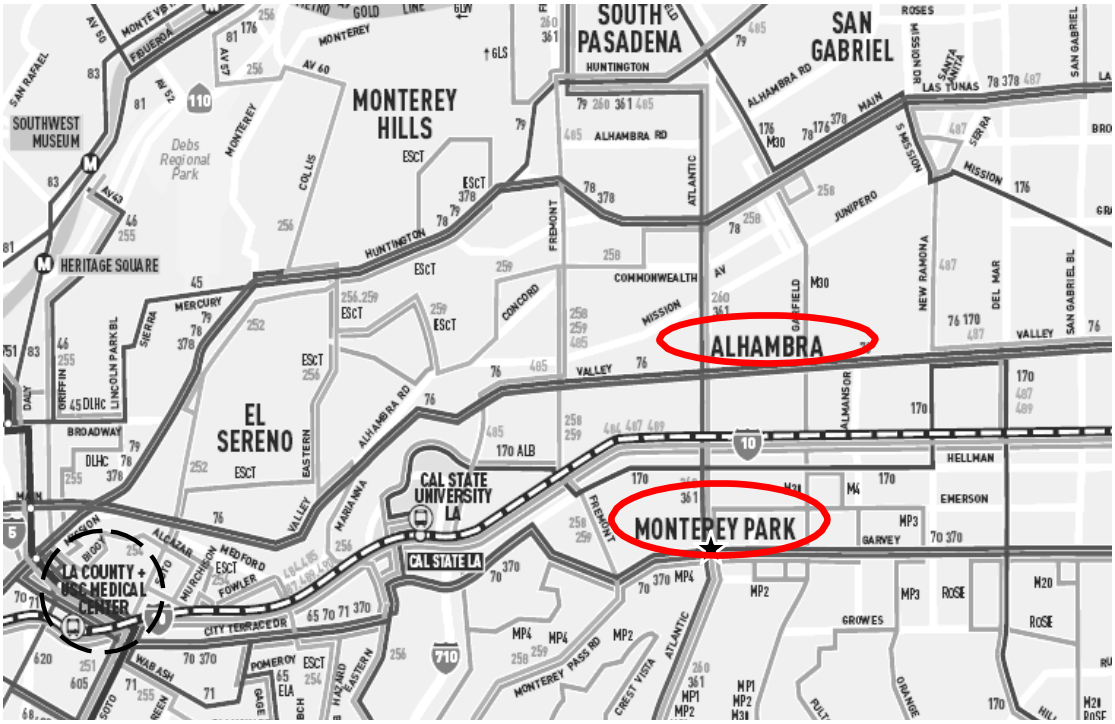
可以寫信給Amy，就是USC的秘書，她也會mail一些當地的住屋資訊給你們喔。前三屆的學長則是先email給負責交換學生事務的Ms. Rena Thorstensen，請他幫我們介紹幾間不會太遠也不會太爛的房子，後來找到了一間，房東叫Louis Fora，email是LFora@aol.com，她的房子位於Mount. Washington area，開車到醫院不塞車大約只要 10 分鐘，而且她家門口有公車可以到醫院，雖然房子是百年老屋設備不是很豪華，但是該有的都有，洗衣機、烘衣機、烤箱、微波爐等都有。房東很親切，也幫了學長們很大的忙，雖然附近以墨西哥人為主，可是治安也還不錯，可以考慮看看。我們這屆也是找Rena幫忙，後來在他的遊說下，我們決定住在他家。Rena家距離醫院只有 7 miles 遠，開車十分鐘就到了。他家有兩間one-bed room，在他的努力下，硬是在每間房間狹小的空間中各擠進一張折疊床，變成two-bed room，讓我們四個人可以順利住在一起。房租方面，他算我們每個人每個月$350-400。廁所浴室是大家一起共用，廚房、各式廚具、烤箱、微波爐、餐桌、洗碗機、洗衣機、烘衣機等等生活必需品樣樣不缺，還有一個客廳平時如果房東不用時，可以進去看電視或者休息。住在他家最大的缺點就是如果沒有車，要出入會很辛苦。不過今年他要退休了，他要離開LA去別的地方養老，他的房子已經長期租給當地的學生。

2. 透過當地的廣告或關係

如果有朋友在 LA 唸書或工作，可以請他們上網去找那種租屋的廣告，再打電話或是 email 去問看看。有親友住在 LA，可以考慮暫住在人家家裡啦。像前兩屆的三個學長，是透過當地很熱心的一位教會朋友，找到一個兩人房的公寓，位在　　人稱「小台北」的 Alhambra 區域附近，有一個亞洲超市就近在對街，十分方便，不過一個月也要$1000，家具也是另外再搬進去的。

2005 年的學長姊們分 2 個地方住，分別是 Alhambra 跟 Santa Monica，以下介紹一下這兩個地方的環境：

(1) Alhambra：



華人大多聚集在LA市東北方的一些城市，例如：Alhambra, Monterey Park, South Pasadena, San Gabriel或是比較遠的Arcadia，住在這些市最大的好處就是生活機能很方便，第一是有各式各樣類型的中式餐飲，從一般平價的麵店到合菜式的海鮮餐館都有，甚至 想喝珍珠奶茶都沒問題，而且這些店的老闆都是華人，點菜用中文就通。第二是有台灣式「大華 99」或大陸式「順發」等大型連鎖超級市場，值得一提的是「大華 99」，一進去就彷彿回到台灣，不論是要煮麻婆豆腐配蛋炒飯的材料，或是想吃義美蛋捲當點心都找得到。如果學弟妹沒有當地地圖，可以上網到 http://www.mta.net/ （LA的公車地鐵網）下載公車路線圖，或是到LA downtown的Union Station（就像台北車站，是交通樞紐）可以拿到紙本。下面的地圖擷取自公車地圖，可以大致看出這些cities的相關位置，圓圈圈起來的就是醫院所在地LAC+USC medical center。

Alhambra 與 Monterey Park 算是離醫院最近的兩個華人聚集地區，它們以東西向的 10 號 freeway 為界，10 號 freeway 以北是 Alhambra，以南是 Monterey Park。Alhambra 的街上有比較密集的小餐飲店或電影院，感覺比較熱鬧，比較多年輕人；而 Monterey Park 是早期最大的華人聚集地，發展得早，所以現在相較之下是個比較老舊的區域，比較多上了年紀的中國人。

前兩屆的學長們是透過當地的教會朋友找到一間在 Alhambra 的公寓，位於 Valley 街上，搭 76 路公車到醫院。而上一屆有三個人一起住 Monterey Park 的一間平房，是他們在當地的親戚找的，離 Garvey 和 Atlantic 兩條路交叉口的公車站牌只要十分鐘（圖中星星記號的地方），在交叉口搭 70 或 370 公車到醫院。公車時刻表在 Metro 網站、公車上或 Union station 都有，實際情況大概誤差個一兩分鐘，通常等個幾次就會有經驗要怎麼抓時間。以搭 70 路為例，是每十二分鐘一班車，從 Garvey 和 Atlantic 交叉路口搭到醫院站牌的車程約十五分鐘，再從站牌走到醫院大門大概要五分鐘；所以如果早上出門剛好搭上公車，大概二十到二十五分鐘就可以進入醫院。

Garvey 和 Atlantic 交叉路口除了搭公車很方便之外，那裡就有三家超級市場，分別是美式的「Ralphs」、台灣式的「大華 99」和大陸式的「順發」，非常非常方便，要買各式食物，走一趟就能買齊！

就房租來看，前兩屆學長三人住的是一間 2 bed rooms 的公寓，家具是另外再搬進去的，一個月 1000USD。上一屆三人住在一間兩房兩廳一衛浴的平房，廚房有火爐、烤箱、微波爐（但廚具餐具要自備），有像宿舍那樣的洗衣機和烘衣機（不過不用投錢幣），一個月含電費 1650USD。另外，前後院有小草坪，還附有大車庫，但因為房租太貴了所以沒有錢租車:p 只有週末他們才租車出去。總之，沒有最完美的住處，總是有得有失，學弟妹要好好評估一下。

(2) Santa Monica：

住在靠海邊的 Santa Monica，生活機能還不錯，第三街是條很熱鬧的街，吃東西或採買日用品都很方便，但是因為那邊華人不多，所以不像 Alhambra、San Gabriel 那麼多中國食物或台灣超市。環境很好，靠近海邊，傍晚可以到公園或海邊散步。住在那邊上課就一定要開車，從那邊開車到醫院大概要二十分鐘 (不塞車，車速 100km/hr)，如果八點要到，大概七點要出門，因為那時是交通尖峰時段，如果七點要到，六點二十出門即可。基本上那邊的房子都很不錯，也有很多公寓和 house，但是租金都不便宜，還要加上租車的費用，一個月下來可能會比住在 Alhambra、San Gabriel 等地方多上一倍的費用。整體來說，Santa Monica 的居住品質很好，房價也高 (聽說一個月要 1000 美元以上)。

三、抵達 **LA**：

updated by b89401091 郭弘揚

【如何到住處】

從**LAX**出來之後，要到住處有幾種選擇，一是直接搭計程車，二是搭**shuttle**，三是搭接駁車到**Metro green line**捷運站(何謂**metro**請見後面"行"的部份)。這屆學長都是搭**SUPER SHUTTLE**，車子是藍色的九人小巴士，出機場後左右找一下就可以看到了。把地址告訴負責調度的人員，他們就會幫你安排可搭的車了，重要的是地址要有郵遞區號，那是他們找地圖的一大工具。費用方面一個人是**30**塊，但每多一個人就只加**9**塊，所以越多人越便宜。

若要搭計程車，建議可以先搭**Fly-away**到**union station**再換計程車，這樣會省一大筆錢。當然，搭公車去搭捷運的話會是最省的，每人5塊就可以解決，但問題是行李太多的話會很辛苦，而且要轉好幾次車，加上捷運站離住處可能會有一小段距離，可能要兩個小時左右才會到。因此最建議的方式還是搭**shuttle**囉! 會直接把你載到家門口**!**

【報到】

第一天報到的地方在Keith Administration Building (KAM,如右上圖)報到,至於這棟大樓在哪裡呢，請看學長們附給大家的地圖，一定要看喔，不然其實是很難找的。

報到後 Amy 會要給大家一份文件,上面會詳述該到哪裡去做哪些事，我在這先簡述如下，並附上大樓的照片，也請大家對照地圖和 Amy 給的簡圖：

(1.) USC Student Health Service for immunization clearance.Located in the USC Healthcare Consultation Center(HCC)，Suite 104 – on the Richard Eamer Meical Plaza off San Pablo Street.

右圖這個地方(HCC)就是檢查你在台灣打的疫苗的資料合 不合格，合格的話交個錢就可以拿到一份文件進行 到下一關了，如果不行的話可能就要補打或是補抽血。建議要是早點抵達LA的話，最好先去一趟,如果有問題可以早點補，以免要正式報到才發現，有問題就要delay好幾天了。

(2.) Los Angeles County Employee Health Service for immunization clearance. Located in the Intern / Resident Dorm (IRD) Room 320 (across Zonal Avenue behind parking structure).

An appointment time has been pre-scheduled for you for Monday. If you have not received USC Student Health Service clearance in time to meet this appointment，please call LAC Employee Health (323) 226-5235 to reschedule the appointment.

這一關是最耗時最麻煩的，甚至會花上幾天。首先拿著剛剛的文件到這棟大樓的 Room 320 報到，那邊的護士會做一份你的病例，先安排你去去一個 Pulmonary Physiology Lab，教你怎麼戴 N95 口罩，再安排一位醫師來檢查，和你談一談，看看你之前寄過來的資料中有沒有可疑的傳染病，比如說 PPD test positive 但 CxR 報告不夠詳細， 如果有他不滿意的地方，那就要重做某些檢查了，像我當年就重照了一張 CxR，結果不 但照要等半天，還要再安排醫師來看片子，一拖就是兩天...如果他很滿意，那就會可以拿 到一份文件，再進行到下一關~

(3.) Office of Student Affairs (Keith Bldg 100-B) With evidence of health clearances outlined above， you will be issued a LAC+USC Healthcare Network Identification Badge which will allow you access to the LAC+USC Medical Center. This badge must be easily visable at all times and worn between the shoulder and waist. Please also continue to wear ID badge from your home school. At the termination of your training please return the LAC+USC card to the Office of Student Affair.

這裡就是回到Amy那裡，給她那份上一關通過後所發的文件，她就會發給你一個名牌，如右圖，有了這張名牌，進出醫院就不用再過金屬探測器和被搜身了，去 Doctors' Cafeteria 吃飯所用的錢也是放在這裡，去醫院工作時也是要戴這個名牌。到此可說報到手續大致完成了。要好好保管，要是掉了可是要花50塊美金再辦一張的喔！

(4.) Validine Meal Cards- LAC+USC Medical Center

Temporary Validine meal cards for purchasing meals in the Doctors Dining Room may be purchased at the Validine Office， General Hospital 1024 (located on the first floor)； phone (323) 226-6677. Adeposit will be required. Must have ID badge to purchase validine card.

"Meal Cards"其實就是上面那張卡，只是背面有磁條，可以把錢存進去，等到course結束時可以去剩下的錢領回。要到下圖所示的窗口辦理，在走道上的指標是"cashier"，可以跟警衛要 LAC 地圖參考。

(5.) Parking Permit –USC Parking permit may be purchased for parking in USClots/parking structures. Permits are available at Transportation Services Office located in Keith Bldg 120； phone (323) 442-1201.
請參考 USC Campus Map。能免費停的停車場是"P9"，在 Marengo street 上，離 LAC (地圖上 GNH)走路約5 分鐘。

(6.) Report to Clerkship 最後就是到你要去的那科找負責人報到了~

在開始每科的見習前，記得向 Amy 拿一張說明，上面會說該科 medical student 見習的秘書或負責人是哪位，電話多少，拿到後就可以打電話問報到的時間地點，屆時到那裡 去找那位負責人或病房負責帶你的醫師就行了。

至於評分的方面，基本上以台大 evaluation form 為主，但是在該科見習報到時，也 記得問清楚他們是否要求也使用另外他們的 evaluation form 等。

【醫學校區資源】

updated by b89401091 郭弘揚

(1) Library

Health Science Campus和每個醫院裡都有圖書館。HSC裡的圖書館叫做 Norris memorial Library，共有地下一層，地上兩層，進去不用任何證件，不過要申請才能借書和使用電腦。地下室是放期刊，有影印機可以印(不過要先去一樓買卡)，二樓是放書籍，有很多桌椅可以唸書，還有一間電腦室，裡面的電腦可以上網，可以看中文網站，有 USB port，速度還蠻快的，有一台印表機，要印東西要先去一樓櫃臺買卡。不過使用前要先到一樓櫃臺申請，申請書填好後請Amy蓋個章，再拿回去給櫃臺就可以了，以後每次要用電腦時，先到櫃臺說你想要用電腦，他就會拿鑰匙給你，有鑰匙才能開機，如果 有需要耳機也可以跟他要。

LAC 裡的圖書館在2F，到了2F後跟著"Medical Library"的箭頭走就可以到了，進去也不用證件，旁邊有影印機。這個圖書館也有不少期刊，藏書雖不及南加大醫學院的 Norris Library 豐富,但是好處在於列印免費、影印一張$0.1；另外，這裡也不失為一個睡午覺的好地方，蠻安靜的~重點是，在LAC要走樓梯上2F是需要卡片開門的!而我們沒有卡...所以今年我找到了一個捷徑，先進急診1060的藍色電動門，外面會有個警衛把關，但通常穿醫師服就不會被刁難了。一進去後馬上看右邊，會有一個樓梯間，從那裡上二樓就可以到圖書館囉！

(2) 無線網路

在 USC Medical campus 內，雖然有無線網路區域，不過根據今年的經驗，承辦人員說至少要在USC待超過三個月以上才准許申請使用帳號，所以我們當然就不能用了。至於醫院的狀況如何，就有待後人去探索了，不過我想機會應該不是很大。不過2007年新醫院應該會落成，屆時也許會有較新的設施也說不定。

四、**Life in LA**：【食】 updated by B89401045 陳信銓

美國的原料十分便宜，但是服務費卻很貴。基於經濟考量，此地華人大多自炊。LA 的超市非常多，在 San Gabriel、Monterey Park 與 Alhambra 的中國超市(99Ranch 大華超市等)，你所能想像得到的家鄉食品都買得到。每週一次的採購是美式生活的一部份。此外，LA 是國際性大都市，各種民族的餐館應有盡有，中式餐館更是不勝枚舉。由於 LA 的自來水礦物質含量過高，不能生飲，甚至不適合飲用，所以上超市的時候要順便買飲用水。亦可帶空水瓶至飲用水販賣機買水，會比超市密封的飲用水便宜（每加侖 25¢），但應注意機器是否衛生，出水口未被污染。購買生鮮食品應注意鮮度，美國人食用牛肉比率比豬肉高，因此在美國超市購買豬肉應特別注意，可以的話，到中國超市買豬肉或許會比較新鮮。其他美式的超市也很多，Vons, Ralphs 都是我們常去的超市，這些超市都可以辦會員卡，都是免費辦卡，常常有很多優惠，不要忘記了。有時候住家附近可以找到 99 cents store，所有東西都是 99 cents，可以買到便宜的食材或者日常用品，千萬不要認為你要的東西不可能只要 99cents，進去看看常常都有驚喜。

Costco 也是購買食材或者生活用品的好地方，包括很多人去美國會帶回來的善存都是在這裡買最便宜。Costco 卡是全球通用，因此如果在台灣就有卡不妨帶到美國，到那裡也可以使用。Costco 的食物比起一般超市可能不是最便宜，但是絕對都是新鮮有品質保證的，不妨去看看比較一下。離醫院最近的 costco 應該在 Alhambra，住附近有 USC 的校區，因此也有校車行經，不妨上學校的網頁找找看校車的時間表和地點，可以節省很多時間和金錢的成本。

我們這次出去另外的收穫，是在墨西哥人開的超市 Bi-Rites 買到超級便宜的加州柳橙，一般超市加州柳橙大概都是兩磅一美元，我們遇到的墨西哥超市是八磅一美元，算起來一顆柳橙大概只要 3 到 4 塊錢台幣，相當划算，因此不用怕走進墨西哥人的店，這裡常常會有低價的東西等著你。

午餐大概都是在醫院解決，不管是在醫學院院區內，或是 LA County Hospital 或是 Women and Children Hospital 都有餐廳可以吃飯。在醫學院院區內的餐廳比較貴，約 6～10 塊美金左右，但是比較好吃，有戴學生證的話可以打折~。而醫院內的餐廳(**Doctor's Dining Room**)必須要有識別證才能進去，第一天報到時就可以取得，主要是把錢存在識別證內，進餐廳的時候刷卡扣錢，**早餐$2.17(2*1.0825)、午餐$2.71(2.5*1.0825)，晚餐$3.25(3*1.0825)(在 LA 的稅率是 8.25%)。除了主菜只能點一次外**，其他的麵包、沙拉、水果、甜點、飲料都可以吃到飽，東西的種類不算少，但是比較粗糙，不過看在**價錢和方便性**上，這裡算是最常解決五臟廟的地方了。在 LAC 平常非用餐時間會有咖啡供應，免費的咖啡一直就擺在餐廳裡自己取用，還有用不完的牛奶，即使你不喝咖啡，也可以隨時去取用牛奶，就不用花錢再買牛奶了。另外用餐時間即使不用餐也可以直接進去拿飲料喝，保證回到台灣可樂上癮 @@。若選擇 CHLA 的 course，CHLA B1 有 Cafeteria，食物和價錢同醫學院院區內餐廳，沒有其他較便宜的選擇。

晚餐基本上可以有外食和自炊兩種選擇，各有優劣。**外食**的優點是方便選擇多，且可省掉煮飯和洗碗的時間，但要**有車比較方便**。自炊最大的好處是便宜，加州的食物原料十分便宜且免稅，但是服務費卻很貴。在外面吃，最便宜的速食店一餐約$5，要給小費的餐廳則一定是$7 以上。缺點是累了一天回家之後還是得進廚房揮鍋弄鏟，沒辦法肚子餓一回家就享受到香噴噴熱騰騰的食物。吃完後也有洗碗等廚房清潔工作得作。大家一起開伙就要互相幫忙，千萬不要為了吃飯洗碗的事傷了和氣，就不值得了。

(1) 外食

若是在外進餐的話，付帳時記得給小費，這是美國餐飲服務的習慣。中餐通常給 10%的小費，晚餐通常給 15%的小費 (大約就好，以好算為原則，有時 13%或是 14%都還可以接受)。結帳的口語是 check, please，如果是付現的話，侍者會把帳單送到桌上，我們再依據帳單上的含稅的價格再加上小費，錢放著就可以走了，不必再等著侍者來收。刷卡時則是自己在簽帳單上寫上加上小費總共要付給餐廳的價格，並不像台灣是他幫你把價格刷好，因為小費也是可以用刷的。

在 LA，最便宜的外食選擇應該是不用付小費的速食店。幾家著名的連鎖店口味差異不大。推薦只有加州才有的 IN-N-OUT burger(招牌如右圖)。它的東西強調新鮮現作，且相當美味^^。雖然我認為最好吃的還是 burger king，不過都可以多嘗試。

1.小東京：小東京（Little Tokyo）是由三個商場(Plaza)所組成的，在市中心內，範圍大概是從 1st Street到 4th Street，Alameda Street到Los Angeles Street。

T.O.T.：日式簡餐，在 2nd St 上，靠近 Central St，價位中等。推薦餐飲為 Spicy Chicken Bowl。

燒烤店：日式燒烤/串燒店，在 2nd Street 上，Los Angeles St 和 San Pedro St 的 Miyako 商場裡（2F），價位中上，Lunch Special 不錯，Dinner 的串燒很有日本風味。以上兩家吃一餐約$10。

小政壽司：在 2nd St 近 Central St，生魚片十分新鮮。蠻貴的，可能要$20、30。

日式懷石料理（Ka Ga Ya）：日式刷刷鍋/懷石料理店，在 Honda 商場，價位昂貴。菜餚十分精緻。這實在很貴!超過$30。

假如要省錢，或者選購一些日式食材則推薦 Marukai 超市，在 123 S. Onizuka St.上，$2.5~3.8 的精緻的「御便當」就可以飽餐一頓了。

2.其他

小美餐廳：在 Garfield Ave 和 Valley Blvd 交叉口，主要是賣中式自助餐，菜色多，份量也多，而且只要 4$。另外也有賣珍珠奶茶，也只要 1$喔。

大和魯味：在 Valley Blvd 南側，Del Mar Ave 和 San Gabriel Blv.中間。

鼎泰豐：沒錯，這就是遠近馳名的鼎泰豐小籠包，是台灣老闆的弟弟在這邊開的，口味是一模一樣。位於 10 號公路往東 Baldwin Ave 交流道出口下，Baldwin 商場內。

Korean B.B.Q.：道地的韓國烤肉，由韓國人開的，位於 Korean Town 內，在 9th St 上 2819 號，要吃的時候記得要提早去排隊喔。

Sam Han Korean B.B.Q. Buffet：另外一家 BBQ 烤肉店，是可以吃到飽的店，不過比較遠在 Roland Heights 內，1715 S. Nogales Street。值得一提的是午餐很便宜喔，約 10$就可以吃到飽。

California Pizza Kitchen：在 7th St 和 Figureola Ave 交口的 Robinson-May's 百貨公司內，算是當地比較好吃的 Pizza 店。

(3) 食譜

建議大家，如果有自炊的打算的話，在台灣可以先做練習和準備。像我在台灣少動手的話，去那邊一開始動作比較慢，讓一起住的同學等吃飯時間比較長就有點不好意思:p。口位不合等等也請大家記得互相多多溝通體諒。週末有空也別忘外出吃點大餐犒賞自己。

1. 工具篇

基本簡單的廚具都可以在中國超市買到。有三樣東西是必備的，電鍋(煮飯、蒸冷凍包子都相當好用!) 炒鍋，湯鍋(大小要足夠主共食者的份量，分次煮很費食)。這些東西沒有的話，

可以去 USC CCC 的網站上買二手的。我們則是剛好買到中國超市特價品，炒鍋$4.99，8 人份大同電子飯鍋$24.99。

美國式的房子抽風機都很不夠力，中國式的大火快炒往往會惹的煙霧警報器大叫，所以作菜的時候，記得開通氣窗和關廚房與屋內有警報器處相通的門，否則可能會嚇到鄰居。

2. 採購篇

LA 最大的好處就是什麼食材都買的到，滷東西的滷包、冷凍水餃、火鍋料都有哦!西式食材推薦到 Ralph's 買，中式食材推薦大華 99。每次採購前根據想做的菜先列採購清單，超市常會有一些特價促銷活動，進超市的時候不妨先注意這些訊息機動調整採購清單。在中國超市買東西要特別注意保存期限和商品品質的問題，不小心會買到過期或快過期的食物，不可不慎!

3. 食材應用篇

建議大家有空不妨花時間滷個肉或做咖哩，冰進冰箱，吃的時候只要拿出來微波就很簡便。底下介紹一些簡單的食材應用

1.康寶濃湯湯包

建議從台灣帶去，輕便不占空間又好用美味。雖然在大華 99 也買的到，價錢卻是翻了好幾倍。使用時可以自己多加些料下去煮。舉個簡例，只要把黑木耳、豆腐、肉片、青菜和酸辣濃湯包一起煮，再下個麵或水餃，就是好吃的酸辣麵、酸辣湯餃!

2.紫菜

中國超市只要$1 就可以買到一大塊乾燥紫菜，兩個月都用不完。用來煮最簡單的紫菜蛋花湯。水滾後，加入些許高湯粉(烹大師、康寶雞湯塊扳一小塊)，手撕紫菜丟入，打個蛋花就可以上桌。

3.義大利麵

Ralph's 常可買到特價的義大利麵條和醬汁。水煮滾後加鹽，放入義大利麵滾 10~15 分鐘(視麵條種類和喜歡的軟硬度)，起鍋濾乾後加喜歡的料(火腿、蘑菇、蘆筍等)倒入醬汁同炒把醬汁收乾一點後起鍋。

4.剩飯利用

煮飯的時候可以一次煮兩餐的份量，剩飯放涼冰進冰箱，隔天炒個飯煮個湯又是一餐。

我們最常去的是 MaxFood 超市(Valley Blvd& Garfield Blvd)，買三支雞腿只要$2.5，一盒 Italian hot sausage 九條只要$3.61，一包義大利螺旋麵。加州食物原料免稅，晚餐只要烤一支雞腿一支香腸，放進烤盤，送進烤箱 500 度烤 20 分鐘，煮一點螺旋麵配香腸，撲上 lettuce 跟一點點 onion、red pepper、配上 diet root beer 就是豐盛的一餐，一餐保證不到$3。

或是牛排一包四片 7.51，切對半變八片，配上 lamb shoulder steak 一片(五片=5.21)，先大火兩面煎熟封住肉汁，送進烤箱 500 度烤 7 分鐘，可以八分熟。

點心：tortilas 玉米餅，加上起司 salsa 醬；或是撲上一片 cheddar cheese 送進 microwave oven 強火 30sec，香~~

另外，MacDonald's one dollar meal，有 Double cheese burger、Sundae、apple pie 兩個通通只要$1，買兩個 Double cheese burger，夾上大量 lettice ($0.59/piece)，是省時又實惠的一餐。

【衣著】

(1) 穿衣：月平均溫度請看http://www.w3.weather.com/

LA 原本是座無水的沙漠，民生用水完全靠 600 miles 的引水管從 Arizona 跟 Northern California 引水供應，一年總共下不到一個禮拜的雨。南加州陽光很強，**太陽眼鏡**以及**遮陽帽(visor)**是必要的，往往溫度不高(i.e.攝氏 17 度)，卻陽光強到睜不開眼。基本上剛到的三月天，清晨低到攝氏 14 度，日間只有 17~18 度。四月溫暖一點，夜間 17 度，白天平常 23 度，熱起來 28 度。

五月就很猛啦，熱起來 32 度的都有。三、四月早晚溫差大，常常清晨穿著厚外套等公車趕外科 rounding，中午只能穿短袖手術衣(sugical scrub)晃來晃去不然熱死人。在醫院裡穿著，基本上不分外科內科，所有 medical staff 都配有 surgical scrub，大部分人也就穿著手術衣晃來晃去，會穿襯衫打領帶的，90%是醫學生(MS：medical student)。去急診部(DEM)報到第一天，請行政人員寫份公文，帶著公文上到 10 樓給某主管同意，打個電話又下到 9 樓，一人領個兩套 scrubs，之後每天可以把髒的拿到九樓丟到洗衣籃裡，再要套新的，有借有還再借不難囉。至於要不要穿襯衫打領帶？如果你的 course 是在 Norris Cancer Research Center 看門診的話，為了唬攏一下病人，領帶是必要的。如果是在小兒科，在沒有 On Call 的日子裡通常需要穿著比較正式一點的服裝，如襯衫、領帶、皮鞋等。但是如果是在 LACH 的急診、外科系列，那就不必啦！一切以方便俐落為宜。

建議至少攜帶：**一件厚的撲棉夾克**，因為早上上班時，往往為了方便，裡面就只穿著 scrub，外面加一件夾克。**長袖衛生衣**，當睡衣穿，三月的晚上是很冷的。**短袖 polo shirt**，熱起來的四月 polo shirt 實在是上班休閒兩相宜。不用帶太多的長袖衣物，平常出去玩或者上下班都不太需要長袖，不過最重要的外套就絕不能忘記。最好帶一件薄外套，四五月的時候大外套很可能已經用不到，上下班穿著 scrub 加上薄外套應該就足夠了。

出門在外，一定隨時攜帶一個**號碼小鎖頭**，why？因為急診部、外科刀房都有 locker room，但是不附鎖，要自備。你不希望在你值班的時候，要時時刻刻心繫你的相機、電腦、PDA 吧？

東西有繁雜，在最後一頁，附上出國留學的**攜帶物品表**供學弟妹參考。

(2) 洗衣服：至於洗衣服的話，因為住的地方有洗衣機和烘衣機，所以就省事了。若是學弟妹住的地方沒有這些設備，路上也可以看到一些自助式的洗衣店，洗衣為 3 或 4 個 Quarter，烘乾要 2 或 3 個 Quarter；因此內衣褲可能需要準備多套再一起洗較為划算。

(3) 購物：

大LA地區有 10 家　Macy's百貨：www.macys.com

詳細位置在網站上面有 store locator 可以查，或是請你帶著你的 Metro System Map(學長帶回兩份放在謙謙助教哪裡)來找蔡耀庭學長，我的 MTA map 上有標好，美國連鎖百貨公司何其多？Neiman Marcus、Bloomindales'、Saks Fifth Avenue、Robinson's May、JC Penny 等，為何強調 Macy's 呢？要知道，我們去的時間並不是一般百貨公司換季打折的季節，唯獨 Macy's 百貨會在平常的時候，放出許多過季折扣的貨架任君挑選，折扣從 50%off 到 82.5%off 不等，尤其是 Century city shopping center 的 Mazy's，有最多 s size items，可以撿到便宜。

幾個LA著名shopping地點：Century City Shopping Center、Beverly Hill Shopping Center、3rd St. of Santa Monica、Rodeo drive、Santa Monica Shopping Center、Colorado St. of Pasadena 有空慢慢逛。

接下來介紹一個名牌購物暢貨中心(outlet)：www.premiumoutlets.com

Dessert Hills Premium Outlets 隸屬於 Chelsea Premium Outlets Group，是全美第二大名牌 outlet(第一大是 Woodbury Premium Outlet 在 NY, NY)，有 170 間店面。如果你是名牌迷，為了 Burberry、Hugo Boss、Kenneth Cole、Armani General store、Nike town、Ralph Lauren、Fendi、Gucci、Coach 等名牌，你非來這裡逛逛不可，究竟有多好逛呢？請自行至 **PTT_Brand 版搜尋作者 magichead**，蔡耀庭學長 post 過一長串的 DHPO 以及 Century City Shopping Center 的購物心得，包君滿意。

不過這一間 outlet 比較遠，從 LA 市中心過去大概有 90 英里，加上找路很可能要花上單程兩小時的車程，在道 dessert hills 途中會經過 ontario，這裡有一間 ontario mills outlet，規模沒有 dessert hills 大，不過好處是它是室內，不用忍受沙漠氣候的毒陽光，逛起來比較舒服，另外東西買起來也比較方便。我今年兩個都有去，確實是 ontario mills 比較適合逛街。

不管是哪一家 outlet，到那裡之後都別忘了先到 info 去要折扣書 coupon book，這常常可以在網路上找到兌換券，直接印下來就可以去兌換 coupon book，即使忘了先印，到 info 撒個嬌，拜託他們給你一本，通常也都可以如願，這樣打折下來還是相當可觀。

理容：學校附近理容院大都由墨西哥人操刀，男生剪髮約$8～$10 不包含小費，洗頭自理；若你喜歡給老中理髮師理髮，就要到 China Town、 Monterey Park 與 Alhambra，那裡競爭激烈，價錢不一，剪髮從$5～$30，女生剪髮$6～，燙髮$10～，優點當然是溝通容易，不會把你剪個奇怪好笑的髮型。

【行】

updated by b89401102 許耀文

(1) LA 大眾運輸工具：在 LA，出門一定要有車。長期租車可以參考以下網站的價錢，自己有車很方便，但缺點就是貴，租車、保險、油錢、停車費都貴。另一個缺點就是是同學課程不一樣，值班時間不一樣，車子的使用沒辦法讓所有人都滿意，但是所有的人都要付錢，很難搞。LA 的大眾交通工具其實四通八達，重要景點坐車都可以到，所以較為省錢的辦法是只要安排幾個週末租車就好，利用這些時間把非租車不可的景點解決掉，其他時間就可以當個道地背包客啦。假使選擇不長期租車，一定要先確定住的地點交通是否方便，利用 Google 或 Yahoo Map 對照 Metro 網站可以下載的公車路線圖，先確定住的地方有適合的公車去上班，且班次時間合適(很多公車沒有早班晚班或者班次間隔很長)，這些在租房子之前就要弄清楚，可以省下許多時間與腳力。

以下為您介紹LA的大眾運輸工具Metro System：http://www.mta.net/

基本上 Metro System 分成 Metro rail(地上電車)、Metro bus(公共汽車)以及 Metrolink(郊區火車)三種系統，前面兩種最常用到。Union Station 是 Metro rail 及 Metrolink 的大交會站。Rail 跟 bus 的票卷分成單次$1.25、daily $3、weekly $14、biweekly $ 27、monthly $52。單次上車投現不找零，單日票是一張紙條，亦是上車投現不找零，周票、月票是一張小卡紙，在 Union Station、LACH 的 Validine 及 HSC 的 KAM 附設 Metro office 都買的到，上車秀給司機看即可。日票以上可以通用於 bus 及 rail。

Metro rail：分成 gold(去 Pasadena)、red(去 Hollywood & Universal Studio)、green(連接LAX airport)及blue(去long beach)，很重要的一點是，從機場到住的地方要從LAX搭free shuttle到green line的LAX站，經過重重轉接之後，到達目的地。Rail的票價同bus，日票(含)以上，可以通用rail及bus，進入rail無人查票，但是被抓到沒有valid ticket者、吃東西、放音樂、滑直排輪者，罰款$250。

Fly-away：今年新增的服務，只要 3 塊錢就可以從union station搭到LAX了。而union station搭Metro rail即可到達，跟我們的台北車站差不多。想要週末搭國內班機到美國各地走走的話，是個方便的交通工具。

Metro bus：學長姐們搭最多的工具，四通八達，只是時間久了點，還是能到目的地的。可以跟學長拿Metro system map，或到union station拿。打開它，看到各種顏色、各種數字的巴士。每次要出門前，請先用紅筆大方地圈出你要利用的巴士，記清楚走哪條路、哪個intersection要轉哪班公車。同時， metro.net網站也有懶人計畫區，輸入日期、出發地、目的地就可以列印出來你的行程表。但是！除非你是在終點站搭車，公車的時間是很有彈性的，早到、晚到都是常見。上了公車，先別急著坐下來，在駕駛座的後面牆上，有該公車以及能連結的公車的time table，若是常坐的公車，不妨拿幾份，以後出門坐公車可以抓時間不必苦等。最後，你們跑到union station參觀照相的時候，記得再去information center要兩份metro system map造福下屆學弟妹哦！(而且這裡有十分齊全的公車時刻表)

Metrolink：http://www.lamissioncollege.com/?play_at=map

公營，連接 LA county 及週邊 county 的城市，如 Anaheim、San Diego。較 Amtrak 慢但是便宜。

Amtrak：http://www.amtrak.com/

私人經營的鐵路，連接 LA 及週邊 county，去 San Diego、San Francisco、San Jose、Sacremento 等地可上網查詢。

Grayhound：http://www.greyhound.com/

俗稱灰狗巴士，唯一 nation-wide 經營之便宜巴士，班次多，從 LA 搭這個去 San Diego 每個整點出發，單程只要$15，一樣上網預定或是當場買票皆可。

(2) 租車：

蔡耀庭學長當初只為了某一天租一台車，辛辛苦苦仔仔細細花了六個小時上網比較了下列幾家有名的租車公司優劣。在 LA 租車相當簡單，上租車公司網站填好時間地點車種，就可以馬上完成預約知道價錢，但千萬要看清楚相關條件的限制。車種最便宜的分成 economy、compact，記得一定要在 google 找該租車公司的 coupon，關鍵字輸入租車公司的名字和"coupon"就會跑出一堆了，看看有沒有條件適合的 coupon，可以省下不少錢！

租車多有 free pick-up & drop-off service，只要一通電話，不必親自去公司，他們會來載你，還完車也會送你回家。以下所列，只有前兩家租車公司物美價廉，其他的看看就好。另外，若是一開始就租車，機場有免費專門巴士接送來回租車公司。

Enterprise：http://www.enterprise.com/car_rental/home.do

EP 租車，25 歲以下沒有 surcharge，保險一班都保 full coverage，包含三種險，到時候車子撞到、撞傷別人、自己受傷都會有保險理賠。**保險的問題相當重要**，租車時一定要問清楚是 full coverage 還是 partial coverage 的保險？是保兩個人還是保一個人（最多可以保 2 個駕駛）？可不可以跨州？有問題時的處理方式？當你選擇不同的保險時，租車的費用就不相同。

如果學弟妹只是想在週末租車，可以到 enterprise 的網站看週末的"special prise"，相當便宜，一天只有$13（不含保險），但是必需要星期五拿車，星期一還車。如果下次也要在同一家公司租車，那麼還車之後可以向店員要 10% off 的 coupon 下一次使用。

Budget：https://rent.drivebudget.com/Home.jsp

25 歲以下有 surcharge，其他細節請上網，目前 Enterprise 還沒有甲地租乙地還的服務，所以 Budget 變成 one way 長途旅行不錯的對象，只要同行有大於 25 歲的就可以考慮看看。

Hertz：http://www.hertz.com/servlet/LoginServlet?defPos=us

專營高級車種 Lexus、Jaguar、Mercedes、BMW 等租賃，價位一台抵前兩家兩台～三台，除非你想租台跑車拉風一下，不然這家的車不是我們這些窮學生租的起的。

Thrifity：經過比價，已經被排除。

One Dollar rent-a-car：經過比價，界於 EP 與 Hertz 之間，排除。

(3) 開車資訊：

http://maps.yahoo.com/dd

http://maps.google.com

在這裡一定要表揚一下 Stanford 的資訊工程人才實在是厲害，寫出 google 這玩意兒讓全世界為之瘋狂，還寫出 maps.yahoo.com 這種既清楚又仔細的 driving direction。在這個網站，你只要輸入出發地跟目的地的地址，馬上一步一步出現你該在哪條路上開多遠、轉彎、又開多遠要靠左邊接上哪條公路、又開多遠要如何如何……。基本上 U.S.每一條街道，這裡都有，USC 的朋友說的更誇張：「美國人開車都靠 yahoo 跟 google」。

http://www.mapquest.com/

這個網站有相同功能，不過個人認為 google 比較精細好用。

(4) 交通規則：

美國紅燈可以右轉，但是一定要開在最右邊的車道（最右邊的車道通常是供右轉用的）；紅燈不可以左轉，除非紅綠燈上有左轉的標識，但是左轉時一定要等待直行車通過。有些路口可以迴轉(U-turn)，有些不行，必須要看路口上面的標識。看到 stop sign 一定要停車再開，不然會有為數不小的罰金要繳。

在 LA 開高速公路是很麻煩的一件事，高速公路的系統很複雜，交流道不一定在右邊，也有可能在左邊，因此上高速公路之前一定要查看 google 地圖，在高速公路上也要注意標示。通常高速公路的最右道是上下交流道用的，因此不要上下交流道，不可以開在最右道，如果開在最右車道但是經過了 3 個交流道卻沒有下去，警車就會跟在你後面把你攔下來。最左道通常是"car pool"，限制車內要一個人以上才可以開，車速也比較快。LA 的高速公路路面奇差無比，開車在上面會有震動感，千萬不要以為是車子壞掉了。

路名

不可迴轉(U-turn)

紅燈時不可左轉(可左轉燈是綠色的)

(5) 停車：

住離學校較遠同學就必須開車通學。學校附近車位難求，路邊停車時須注意路燈電桿上註明每週固定日期時間要掃街不得停車，千萬別心存僥倖，否則被開罰單是划不來的，罰單從 40 元美金起跳，戴逸承學長認識的一位 ABC 同學就被拖吊過，一共花了$200 才把車拿回來。

(6) 電話卡&華商黃頁：

「華商黃頁」是一本很重要很重要很重要的書，不論你要租車、看牙、銀行、拖運、旅遊、餐廳、超市、水電、網路。基本上你有需要的時候，你都可以翻翻黃頁，然後打打電話，絕對有幫助，記得在逛中國超市時，搜尋他們的蹤影。另外，在中國超市也賣有電話卡，$18 面額的可以打回台灣約 800~900 分鐘，十分划算。有一些像「擎天卡」，雙向都可以撥號，可以視不同需求選購。

(7) Inter-campus Shuttle：

就在 HSC 的 Internal medicine building 門口，週一至週五，早上 7:30~下午 17：30 每個整點發車來往 main campus，校總區有 book store 買紀念品、有 Intramural Recreation Center 可以游泳、打籃球、上 GYM、打 Squash，有 religious center 可以找 Ann & Christen(兩個負責校總區國際學生事務的大好人，Amy 是負責 HSC 國際學生)上上星期一、三的英文課，認識其他的國際學生。

- **LA 商店總覽**

Category	Stores
各項家電用品	Best Buy, Frys, Circuit City, Costco and Radio Shark
電腦及週邊	Best Buy, Frys, Circuit City, Computer USA, Costco and Staples (Frys 的價格最低)
CD, VCR and DVD	Best Buy, Frys, Circuit City, Costco or Some Chinese Bookstore
家具及擺飾	IKEA, Staples, Office Depot and Home Depot
家用各類雜項	Home Depot
辦公及文具用品	Staples, Office Depot and Any Bookstores (Ex: USC Bookstore)

影印及裝訂	Staples, Kinco's Copies and Paper Clip (Closed to USC)
汽車零件及用品	Auto Zone and Pep Boy
綜合型商店	Costco, W-Mart, K-mart and Target
中國超市	大華九九，順發超市，香港超市，夏威夷超市及光華超市
美國超市	Ralphs Grocery, Albertson and 32 Street Market (Closed to USC)
日本超市	Mitsuwa Market Place (Located at Little Tokyo)

【育樂】

這裡是玩樂的天堂，太多著名景點與電影場景了，學弟妹們一定要認真計劃閒暇時間才不枉來這一趟。http://www.wretch.cc/blog/callar 這個網頁有詳細的美西旅遊景點介紹，背包客絕對不可錯過。

(1) 旅遊書籍

Let's Go 是一套十分推薦的自助旅遊工具書，該系列編輯小組的基地位在美國波士頓，早在 1960 年一群經常旅行的哈佛大學學生將他們的歐洲經驗製作成 20 頁的小冊子，發送給學生參考，沒想到引起熱烈的迴響，第二年他們正式派遣學生到歐洲旅行研究，開始了 Let's Go 的編輯工作，時至今日，他們還保有這項傳統，裡面介紹的食宿資訊不僅價位平實，作者下的褒貶評論也很恰當，另外，遣詞用字簡單明瞭，不需查太多單字，而且只要看到豎起大拇指的記號，就表示是該書極力推薦之處。

除此之外，還有許多介紹洛杉磯的旅遊書籍，學弟妹可以依個人偏好選擇。如果是外文的書籍(如：Let's go、lonely planet 等)，其實可以等到了美國在當地的書店購買，在當地的書店旅遊書籍選擇很多，而且價錢也較便宜，Let's go、lonely planet 等書大概都是台灣的四分之三價錢。

(2) U S C Ticket Center

在出發之前有一個地方一定要先去，就是 USC Ticket Center。在這邊，可以買到 LA 許多著名遊樂區的折扣門票，包括著名的 Universal Studios、Disneyland、Magic Mountain 等，甚至到聖地牙哥的 Sea World 的門票都有;USC Ticket Center 的地點很好找,在 Keith Building 往 County Hospital 的方向，路旁有一棟建築物裡面有餐廳和咖啡館，進去之後在咖啡館的旁邊就可以看到 Ticket Center 囉~

一、主題樂園：

1. 迪斯耐樂園：

世上最歡樂的地方，米老鼠伴您歡渡假日！現在您將進入一個世上最神奇、最歡樂的地方」，這兒到處都是樂園及天堂，讓您拋卻一切煩惱，不信您等著瞧！

「神話樂園」(Fantasyland) 是一座融合西方童話故事再加上幻想奇鏡的樂園。這裡有白雪公主、長鼻子木偶、及「小小世界真奇妙」的成員。遊客可在「邊城樂園」(Frontier land)搭上雙層汽船或高速礦車，體驗西部拓荒時期的景像。「冒險樂園」 (Adventure land)充滿了圖騰、槍茅

及人頭，如果您嚮往刺激的雲霄飛車，「明日樂園」(Tomorrow land) 的 Space Mountain 絕對可以與魔術山的飛車媲美。想欣賞傑克森的動感、霹靂舞嗎？別忘了參觀它的立體電影！

Critter 國度則有讓您涼到心坎的水上飛車。而增設的米老鼠樂園 (Mickey's Toontown) 是座動畫城，米奇、米妮在此恭候大駕。傍晚時分樂園定時舉行大遊街，所有卡通人物沿街又唱又跳，再加上入幕時分後的歡火施放，讓已繁華無比的夜空更形燦爛耀目，一幅歡鑼喜鼓的嘉年華奇景！

Website：http://disney.go.com/park/homepage/today/flash/index.html

2. 環球影城：

在世界一角，有那麼個恐怖的地方，天天引爆高達 8.3 級的地震，引得該地的人 哀號震天，這地方您敢去嗎？「環球影城」為聞名於世的大製片廠，它粗分為三區，現 在就帶您進入這神奇的世界。

「娛樂中心」有驍勇善戰的柯南，手舞石中劍大戰惡魔龍的場面，一場活生生、陰 慘慘、來自墳墓的搖滾樂舞。影史上恐怖片主角、劇場幽靈、鐘樓怪人及 Dracula 全自墓 地躍起載歌載舞。還有「美國鼠壇樂園」，小孩可與真人大小的肥鼠爬地道、鑽木桶，上天下地，胡作忘為。當然還有新增的「回到未來時光之旅」，隨著布朗博士闖入冰河世紀，見識橫行當時的恐龍，然後再咻地回到 2015 年，速度之快任您瘋狂大叫！

第二區「影室中心」有現場溫度高達一萬度的「Back draft」，只聽一聲巨響，火燙的油桶自頭頂傾洩而下，腳下甲板爆然斷裂，身體往下一沉，沖天火舌襲面而來，保證把您嚇得靈魂出竅！

第三區由「有軌遊覽車」載您四處探險。此回您將面對 30 呎高猙獰咆哮的大金剛， 8.3 級大地震及危危顫顫的索命斷橋。更嚇人的是陰魂不散的大白鯊又悄悄出現，但這次它追的是一你！

建議大家不要假日時間去，因為人非常多。我們是利用結束後的星期二去的，所以感覺花在排隊的時間不長，進去時可以先計劃一下路線。有些只有在特定時間才有，那種就要特別注意。大部分都是 15 分鐘一次，如果在平時去，應不會排很長的隊伍。

Website：http://themeparks.universalstudios.com/hollywood/website/index.html

3. 六旗魔術山：

對癡迷雲霄飛車人來說，魔術山簡直是一處偉大的聖地。這裡共有十個主題樂 園，從海豚、海獅、動物秀、空中飛人表演、專為身高 52 吋以下孩童設計的「兔寶寶世界」、到一百樣眼花撩亂的海陸空摩天雲霄飛車，應有盡有。

最著名的是一座世界最大的白色飛車「巨物」(Colossus)，這座重重疊疊、彎曲有如大腸繞小腸的大怪物，時速高達 90 哩，您一坐上它，包準嚇得魂兒無處竄！「自由落 體」(Freefall) 讓您體驗物體由十層樓的高頂上落地之際的快感。而「大迴轉」(Revolution) 則是西岸最長的飛車，可做 360 度大旋轉，讓所有的遊客在高空中來個「鴿子大翻身」，其激烈的情況幾乎要您把五臟六腑裡的器官 通通一次吐個精光！

新近推出的「蝙蝠俠飛車」(Batman The Ride) 更是恐怖。想像您以 50 哩的時速飛行，唯一固定物只是頭上串連的一條軌道，它載著您頭上腳下地在空中激烈的甩盪、旋 轉、扭轉，光聽描述就讓人臉色發白。炎夏更別忘了「雷霆飛艇」 (Roaring Rapids)，它帶您模擬科羅拉多急湍衝流而下，水花四賤的快感。

Website：http://www.sixflags.com/home.asp

二、博物館：

1. 蓋蒂美術館：

蓋蒂美術館穩穩地座落在危危的懸崖頂上，氣勢雄偉地俯覽著浩浩蕩蕩的太平洋，活生生是公元前一世紀羅馬海濱別墅的翻版，令人望之儼然！

創辦人 Jean Paul Getty (保羅蓋蒂) 在第二次世界大戰期間，是全球公認的億萬富豪之一。當初他在 32 億遺產中，慨撥 22 億元充為蓋蒂美術館的建館基金，不僅使該博物館成為全球資金最充裕的收藏與研究機構，也使蓋蒂先生辭世近 20 年來，在迭變的時空衝擊下，尚能名垂丹青，永為後人緬懷不已。

該建築物的所有細部陳設及佈局均模仿古羅馬的豪門巨宅。西元 79 年，維蘇威火山爆發，將龐貝城整個淹沒在赤燄滔滔的熔岩與泥漿下。直至 18 世紀，考古學家挖出完整的龐貝，也給遍遊大江南北的蓋蒂先生提供了一個心目中最佳的建築藍圖。此處的一草一木、一處轉角一座雕像，觸目皆是仿古之作，令人深思不已。你可看到文藝復興時代以至 19 世紀之名家雕塑作品及文物，從中可見當時藝術風格的時尚與轉變，及宮廷藝術流散入民間後，猶自曖曖發出的璀燦光芒。**非常推薦大家一定要去，只要付$5 的停車費，不需額外付門票。喜歡建築的朋友更不可錯過!!**

Website：http://www.getty.edu/museum/

2. 杭廷頓圖書館：

南加州名聞遐爾的杭廷頓圖書館，位於與「聖蓋博谷比佛利山」之稱的聖瑪利諾高級區 (San Marino)。這片佔地 207 英畝的花園，原係百萬富豪兼藝術收藏家杭廷頓之私產，其中的美術館即為該富豪的生前住所。

該地分為植物園及美術館兩大區。植物園內不僅擁有 14,000 種廣裘豐盛、美不勝收的林木花草，並依其生長類別，規劃出井然有序的玫瑰園、棕櫚園、日本園、茶花園等十二區，每一區代表著世界某個角落的國家其林木之特色。其中玫瑰園是舉世知名的林園之一；但最吸引人的還是沙漠花園，栽植有各種類奇形怪狀的沙漠植物，如仙人掌及多汁莖植物等。由於被精巧佈置在相仿的生長環境中，更是令人驚嘆。

杭廷頓圖書館收藏六十多萬冊藏書，並珍存有數百萬份學者真跡手稿。包括世界第一本活字印刷聖經、首版莎翁劇本、開國元勳富蘭克林自傳手稿、及美國大文豪梭羅於 1854 年親撰的「華爾騰手記」親筆等。圖書館尚展出歐洲文異復興時期繪畫、 十八世紀雕塑、織錦、瓷器及傢俱等。遊客行在其中，真有時光倒流的錯覺。**注意 4:30 p.m 即閉館，學生票$8.5，每月第一個週四免費！**

Website：http://www.huntington.org/

3. 葛瑞菲斯天文台：

葛瑞菲斯天文台在洛杉磯可是聲名顯赫，自它 1935 年開幕以來，已吸引超過五千萬人次前往。天文台座落於好萊塢的山頂上，由於夜間時分，台上可以眺望全洛杉磯五光十色的街景及萬家燈火的輝煌，浪漫遐想兼而有之，乃成為適婚年齡的友人們偕伴流連之所。聽說在良辰美景的催化下，已有無數的情人都在這兒定下了彼此終生的盟約呢！

此處是一座科學展示廳 (Hall of Science)，展有許多天文物理實物及圖片，是了解地球運轉、地心引力及地球知識的最佳學習場所。這裡還有一座加州最大的 12 吋巨型天文望遠鏡 (12 Inch Telescope)，冬季時除週一外，每天 7:00AM-10:00PM、夏日每日傍晚至 10:00PM，都提供民眾免費探索群星奧秘的難得機會。

另外還有一座圓蓋覆頂的巨大行星觀測站，利用各種巨型投影設備，您可看見約九千餘個浩瀚蒼芎裡的銀河星球。行行觀測站出來後，可等著參加緊接著舉行的鐳射燈光秀。您可舒適地斜躺在觀賞位上，欣賞四壁投射的千變萬化、五彩繽紛的鐳射光，配合上雄渾的交響樂曲或輕鬆的熱門曲調，真有如臨仙境之感。

Website：http://www.griffithobs.org/

三、名勝海灘：

1. 聖塔摩尼加碼頭：

根據報章雜誌上的報導，若問洛杉磯居民心目中最理想的住處在哪裡？十個民眾中便有九個會票選聖塔摩尼加。這個以夜生活為主的濱海城鎮，除了因毗鄰都會區，交通便利，又兼具有面山臨海、風景優美的特點外，更有一個自由主義思想濃郁的中產階級特區 ─「第三街步道區」(Third Street Promenade) 的興起，使得聖塔摩尼加更成為許多洛城人心中的一大樂土。

步道區的每一天都相當的新鮮有趣，去過的人都誇讚此地真是百去不厭。建議您在星期五及星期六兩日的夜晚時分前去碼頭，由於露天咖啡店與兩旁小店每日都是極晚打烊，燈火通明照耀下的步道區，更像夜市般充滿了躍動的活力。遊客可在夾著海潮濕氣的晚風中，與情人攜手漫步，自由聆賞現場音樂家演奏的大提琴及薩克斯風，傾聽靈異人士的命相之說，還可以悠閒逛過一家家充滿非洲原始風情的精品店，與沿途叫賣珠寶串飾品的小販攀談。這裡也有餐廳、書店及電影院，消費均非常大眾化，絕對不會讓您 有半點的心疼。

Website：http://pen.ci.santa-monica.ca.us/cm/

2. 威尼斯海灘：

沿著聖塔摩尼加灣有好幾個獨具特色的海濱社區，威尼斯應屬其中最具多元化色彩和現代風貌的海灘聖地。每到夏季，「美洲的威尼斯」人氣就突然旺盛起來，詩人、畫家、嬉皮和朝聖的觀光客，健美的滑輪女郎，青春朝氣的自行車好手，展現肌肉的彪形大漢，衣冠楚楚的有閒階級和形形色色的街頭表演藝人，共同勾勒出一幅浪漫、鮮活的戶外眾生相之大觀。

在今日旅客來到著名的「木板路」(Boardwalk，事實上是鋪柏油的)，沿著威尼斯的向洋步道 (Ocean Front Walk)，可以欣賞洋洋大觀的戶外休閒「儀式」，有人在路邊攤位看相算命，有人精挑細揀異國檀香，或者騷包一下弄個黏貼的紋身過癮，要不然嚐嚐美味的香腸料理，或者無所事事地看人群往來和水鳥、波濤及南加的蒼穹，看看能不能迸發出詩意般的靈感。

沙灘上有一處叫 Muscle Beach，顧名思義這裡成天都有一些裸露上身的健美先生拉 啞鈴、擊砂袋，展現陽剛美。若干年前威尼斯還是洛城最富盛名的裸體海灘呢！如今天體主義的亞當和夏娃已轉移陣地，讓遊客、名流以及好奇的嚮往者繼承叛逆、浪漫的海灘文化。威尼斯代表美國式另類文化的大熔爐，不信請來參觀品味一番。

3. 歐維拉街(Olvera Street)：

一般又稱為「墨西哥街」，是洛杉磯最古老最短的街道之一，於 1930 年重新翻修為現今的西哥市集，經常有墨西哥音樂舞蹈表演，與節慶飾等活動。短短的紅磚徒步區上佈滿了各式各樣墨西哥商店和餐廳，不論是皮件、裝飾品、藝術或只是一般的小東西，都相當具有墨西哥風味。維拉街前的小型廣場上，也經常有小販兜售墨西小點心，如糖南瓜、棕糖筒、類似甜甜圈的Churros，以及剝皮芒果、木瓜等熱帶水果。

每年四月初時 Animal Blessing festival

歐維拉街上的 Casa de Sousa，陳列許多墨哥和中美洲民俗藝術品。另一家很有特色的歐維且墨裝的品歐哥西拉

蠟燭店(Olvera Candle Shop)，有許多富宗教色彩的蠟燭，以及芳香療法用品等。**話說，當我們計劃要到墨西哥旅行，閒談中跟醫院同仁討論時，她們則很一致推薦，去 Downtown 的"Olvera Street"就好了，可見其風味的道地。**

4. 新港海灘：

位於長堤市南 10 哩，拉古納灘北 4 哩的新港海灘，夏天旅遊旺季每天平均吸引訪客達二萬人至十萬人之多，它的魅力何在？原來新港灘是水上活動的天堂，而在當地，新港碼頭更是最豐富有歷史性的觀光勝地、從 1891 年起，有名的「平底漁船隊」(Dory Fleet) 每天黎明前便出海捕魚，天明時這些小木船回到陸上，載回滿船的魚獲。漁夫每天風雨無阻的在碼頭旁喊價賣魚，成為當地的觀光賣點。

巴波亞半島 (Balboa Peninsula)是新港海灘最具吸引力的遊覽中心，在海灘上可以游泳和日光浴，在碼頭附近的公園可以野餐，玩自行車和放風箏。

巴波亞閣樓 (Balboa Pavilion) 建於 1906 年，當時是從洛杉磯開的太平洋電車之終點站，現在它已改建成一家餐廳 The Tale of Whale，在此用膳，可以欣賞港彎優美的風景。如果你想乘船遊港，有密西西比河遊輪式的 Pavilion Queen 從這裡出發，全程 45 分鐘。在 12 月到 3 月之間，還可以出海觀鯨，看龐大的加州灰鯨作季節遷徙。

當地並有最新潮的購物中心─Newport Center, Fashion Island。這裡的商店走的是高級路線，商品藝術化是最目前流行的趨勢。譬如有一家 Museum Co.，賣的是卡片、書籍和紀念品等，卻建造得高雅無比。

Website：http://www.newportbeachonline.com/

5. 羅勃艾爾州立海灘：

洛杉磯馬里埔海灘綿延近 30 哩，有許多私人專屬的禁區，也有更多公共的沙灘開放使用。究竟在那個角落可以獨樂，自由自在地徜徉，諦聽海洋的呼喚聲呢？

馬里埔的遙遠西陲以上至少有 3 座以西班牙文命名，而又略帶神秘色彩的公立海灘。一般人不太知道，但卻是尚未遭到文明污染，令海濱遊客歡喜讚嘆的世外桃源。這三個隱匿在太平洋海岸公路邊的狹長海灘，由西起依序為艾爾佩斯卡多 (El Pescador)、拉彼德拉 (La Piedra)、艾爾瑪塔多 (El Matador)，合稱為勞勃邁爾紀念州立海灘，直到 1984 年才成為公共海灘，因位置較為隱蔽，您尚可在此處找到一絲寧靜的時光。

「艾爾佩斯卡多」在西語意指漁人，佔地 10 英畝，沿岸有小徑和細砂平灘，時見海 鷗、水鳥俯飛或棲息岸上。「拉彼德拉」則是指石頭，此處的岩礁崢嶸突兀，呈現多變化的岸岬風光，狹長的沙灘是日光浴和嬉水的天堂。

「艾爾佩斯卡多」是其中最大的一個海灘，也是風景最壯觀而又引人入勝的自然化外之地。海岸邊灌木叢密布，春天時分遍地盛開的野花，迎風飛舞，尤其美麗動人。沿著小路蜿蜒而下，臨高眺望海天美景，豁然開朗，足以令人心曠神怡，煩惱盡消。這三座小海灘終年呈現自然、素樸的面貌，是城市旅人一見鍾情的天然勝地。

四、洛杉磯週遭：

1. 拉斯維加斯

賭城拉斯維加斯相信大家都不陌生，近年來超大型的主題樂園、遊樂場、劇場紛紛開幕創造出多樣化的娛樂方式，非常值得一看。如果沒有去過大峽谷，也可以利用在拉斯維加斯參加 local tour 出發到大峽谷喔！從拉斯維加斯搭巴士到大峽谷約五至六小時，搭飛機約半小時到一小時，只是所費不貲。此外，台灣旅美職棒好手陳金鋒目前在拉斯維加斯 3A 球隊打球，也可以事先訂好球票到場上幫陳金鋒加油喔！拉斯維加斯與洛杉磯距離不遠，從洛杉磯搭灰狗巴士只需五小時，也可以花多點錢搭飛機；我們曾經嘗試要找從洛杉磯出發的 local tour 到拉斯維加斯，但是大部分華人旅遊團都不是週末出發，所以後來我們是開車去的。

2. 聖地牙哥

聖地牙哥是加州第二大城，分別受西班牙和墨西哥統治過，不論建築和住民，都可以看出歷史的痕跡，氣候冬暖夏涼，非常舒服宜人，每年總是湧入大批觀光客，是一個陽光、海水、藍天交織而成的美麗城市。聖地牙哥有舉世聞名的海洋世界，最吸引人的就是殺人鯨和海豚的表演，喜歡鯨豚的人絕對不能錯過，園區內有六個表演舞台及十數個展覽館；聖地牙哥動物園是世界聞名的動物園之一，園區內最受歡迎的就是熊貓囉～～聖地牙哥距離洛杉磯較拉斯維加斯更近，開車若高速公路不塞車大約三小時，另外也可以選擇搭乘火車，會沿著加州美麗的海岸線行駛，也非常熱門。

五、藝術表演：

1. 好萊塢露天音樂會：

好萊塢露天音樂會 (Hollywood Bowl)， 有人稱之為「洛城星空下的音樂綠洲」，自從 1922 年以來，它就提供了洛城人盛夏炎炎裡洗滌心靈的最佳去處。在群山環抱，涼風輕拂的石階上，您席地而坐，傾聽仙樂乍起，仰現夜空繁星，良辰美景，此生難得！

露天音樂會每年均在盛夏夜晚 8:00 舉 行，6 月底到 9 月中旬，每場演奏會均吸引近兩萬民眾前去聆賞。在 7 月 4 日左右美利堅國慶期間，您除可聆賞到如往常般的古典 音樂、爵士吹奏或通俗樂曲，還可觀看五彩 煙火的施放，令人有驚喜的感覺。

好萊塢音樂中的演奏水準相當高，屬職業演出，但它魅力所及之對象，除想像中的古典樂迷外，多是音樂門外漢。事實上，它是南加夏日裡最適合闔家老少週遊之地。主要原因是您和家人可以提早在夕陽西下前即到達露天劇場，自行攜帶食物飲料享用，既 可欣賞天邊紅霞，又可同時進行野餐之樂。

Website：http://www.hollywoodbowl.org

2. 洛城愛樂：

秋季十月到隔年的五月是洛城愛樂的表演時間，地點在 LA downtown 離學校蠻近。因為我們去的時候大概都是三到五月，也就是他們的表演快接近尾聲的時刻，通常在這時候再買票，肯定是連最貴的票都買不到了。因此弘揚學長強烈建議古典樂迷們在出發前一年就先把票買好，要是怕到時候時間空不出來，就訂四月份週末的票，可避開三月和五月不確定的上課時間，而且醫院通常是不會要求學生週末要去的(小兒科除外...)。為了一睹有名的當家指揮 **Esa-Pekka**，以及豪華的 Disney concert hall，一定要提早準備！

Website：http://www.laphil.org

攜帶物品表：

衣　物		
☐☐☐ 鞋子	☐☐☐ 室內拖鞋	☐☐☐ 泳鏡
☐☐☐ 內衣	☐☐☐ 室外拖鞋	☐☐☐ 泳帽
☐☐☐ 襪子	☐☐☐ 泳衣	☐☐☐ 運動衣物
☐☐☐ 免洗衣物	☐☐☐ 上衣	☐☐☐
☐☐☐ 眼鏡	☐☐☐ 裙子	☐☐☐
☐☐☐ 眼鏡盒	☐☐☐ 褲子	☐☐☐
☐☐☐ 涼鞋	☐☐☐ 外套	☐☐☐
☐☐☐ 隱形眼鏡	☐☐☐ 帽子	☐☐☐
☐☐☐ 太陽眼鏡	☐☐☐ 睡衣	☐☐☐
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
文　具		

□□□ 日記本	□□□ 英文字典	□□□ 鬧鐘
□□□ 鉛筆盒	□□□ 音樂 CD	□□□ 手錶
□□□ 筆	□□□ 小鏡子	□□□ 相關書籍
□□□ 資料夾	□□□ 小 Baby 月曆	□□□ 文法書
□□□ 相本(各種相片)	□□□ L 夾	□□□ 三孔夾
□□□ 空白磁片	□□□ 便條紙夾	□□□ 三孔夾內頁
□□□ 空白筆記本	□□□ 刀片	□□□ 萬用手冊
□□□ 尺	□□□ 相框	□□□ 小書架
□□□ 口紅膠	□□□ 雙面膠	□□□ 書籤
□□□ 剪刀	□□□ 膠水	□□□ 書夾
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□

清 潔 、 美 容 用 品

□□□ 修容組合	□□□ 面膜	□□□ 項鍊
□□□ 保養品	□□□ 潤膚乳液	□□□ 手環
□□□ 衛生棉	□□□ 沐浴乳	□□□ 耳環
□□□ 衛生紙	□□□ 潤髮乳	□□□ 防曬乳液
□□□ 髮飾	□□□ 洗髮精	□□□ 口氣清新噴霧
□□□ 浴帽	□□□ 隱形眼鏡藥水	□□□ 大髮夾
□□□ 化妝品	□□□ 沐浴球	□□□ 牙刷
□□□ 吸油面紙	□□□ 去角質刷(腳)	□□□ 洗面乳
□□□ 香水	□□□ 食鹽水	□□□ 化妝棉
□□□ 梳子	□□□ 牙膏	□□□
□□□ 毛巾	□□□ 梳子	□□□
□□□ 浴巾	□□□ 口紅	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□

電 子 用 品

□□□ 筆記型電腦	□□□ 翻譯機	□□□ 數位相機
□□□ 電鍋	□□□ 電磁爐	□□□ 空白錄音帶
□□□ 手電筒	□□□ 充電器(相機)	□□□ 收音機
□□□ 充電電池	□□□ 吹風機	□□□ 錄音機
□□□ 行動碟	□□□ 熨斗	□□□
□□□ 麥克風	□□□ CD PLAYER	□□□
□□□ Web Camera	□□□ 耳機	□□□
□□□ 延長線	□□□	□□□

軟體、檔案

□□□ 通訊錄	□□□	□□□
□□□ 數位相機驅動程式	□□□	□□□
□□□ 音樂 CD	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□
□□□	□□□	□□□

文　件

□ □ □ 護照 □ □ □ 入學通知 □ □ □ 體檢證明 □ □ □ 新生 Survival Guide □ □ □ 保險證明 □ □ □ 畢業證書影本 □ □ □ 大學成績單	□ □ □ 食譜 □ □ □ 申請學校的文件備分 □ □ □ 通訊錄 □ □ □ 旅行支票資料 □ □ □ 信用卡資料 □ □ □ 駐外館處通訊資料 □ □ □ 證件照及底片	□ □
食　　物		
□ □ □ 泡麵 □ □ □ 速食湯包 □ □ □ 雞精粉 □ □ □ 雞湯塊 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □	□ □
其　　他		
□ □ □ 雨傘 □ □ □ 雨衣 □ □ □ 電池 □ □ □ 塑膠袋 □ □ □ 小禮物 □ □ □ 口罩 □ □ □ 小包包 □ □ □ 維他命 □ □ □ 微波盒 □ □ □ 吹風機頭 □ □ □ 枕頭 □ □ □ 被子 □ □ □ 抹布 □	□ □ □ 曼秀雷敦 □ □ □ 溫度計 □ □ □ 削水果皮刀 □ □ □ 鎖(一般、NB) □ □ □ 伸縮衣架(門上)_ □ □ □ 開罐器 □ □ □ 印鑑 □ □ □ 證件照 □ □ □ 童軍繩 □ □ □ 衣架 □ □ □ 菜瓜布 □ □ □ 洗衣手套 □ □ □ 洗衣網 □	□ □ □ 萬金油 □ □ □ ok 蹦 □ □ □ 普拿疼 □ □ □ 正露丸 □ □ □ 綠油精 □ □ □ 曬衣夾 □ □ □ 洗衣粉 □ □ □ 食器(湯匙、叉子、筷子) □ □ □ 杯子 □ □ □ 羽球拍 □ □ □ 杯墊 □ □ □ 熱水瓶 □