

Harvard Medical School & Boston Survival Guide



§ 2008 年度哈佛交換學生

B91401100	陳苓諭	Clinical Radiology Radiation Oncology	MGH MGH
B91401111	林健榮	Nephrology Cardiosurgery	MGH MGH
B91401027	陳志昊	Neurology Pediatric Cardiolgoy	Brigham & Women's Hospital Children's Hospital Boston

目錄

前言	3
◎ 謝謝你，波士頓	3
◎ 簡介	5
食	6
◎ MGH	6
◎ LONGWOOD AREA	6
◎ FENWAY AREA	7
◎ CHINATOWN	9
◎ PRUDENTIAL AREA	錯誤! 尚未定義書籤。
◎ NORTH END	錯誤! 尚未定義書籤。
◎ HARVARD SQUARE	錯誤! 尚未定義書籤。
◎ SUPERMARKET	錯誤! 尚未定義書籤。
衣	錯誤! 尚未定義書籤。
住	錯誤! 尚未定義書籤。
租屋	錯誤! 尚未定義書籤。
VANDERBILT HALL (參考學長姐)	錯誤! 尚未定義書籤。
總結:	錯誤! 尚未定義書籤。
行	錯誤! 尚未定義書籤。
A. 地鐵篇 (SUBWAY: "T")	錯誤! 尚未定義書籤。
B. 巴士篇	錯誤! 尚未定義書籤。
C. 醫院交通車篇 (SHUTTLE)	錯誤! 尚未定義書籤。
D. 火車	錯誤! 尚未定義書籤。
E. 長途客運	錯誤! 尚未定義書籤。
F. 租車	錯誤! 尚未定義書籤。
G. 機場交通	錯誤! 尚未定義書籤。
玩耍育樂	錯誤! 尚未定義書籤。
A. 波士頓著名景點:	錯誤! 尚未定義書籤。
B. 學術之旅	錯誤! 尚未定義書籤。
C. 節慶之旅	錯誤! 尚未定義書籤。
D. 近郊之旅	錯誤! 尚未定義書籤。
E. 來波士頓逛街!	錯誤! 尚未定義書籤。
F. 藝文活動	40
附錄: 哈佛醫學院及醫院簡介	錯誤! 尚未定義書籤。

前言

◎ 謝謝你，波士頓

謝謝你，波士頓。

一個我住了整整八週的城市，算是有生以來，除了台北的家以外棲身最久的小窩。

雖說是小窩倒也不小，我們住的古老公寓，寬敞的客廳有挑高的天花板，廚房還有天窗採光充足，在餐廳放愛聽的 CD、配上在家親自煮好的食物，不論是美好的週末早晨、或是一天在醫院疲憊工作後的夜晚，點起蠟燭，我們就有個溫馨的小聚餐。

等天氣好了點，還能享受住在公寓頂樓的優勢：爬個樓梯上去就是屋頂陽台，享受陽台早餐或晚餐，看著不遠處的芬威球場，更遠處的朝日或夕陽。深呼吸，波士頓的空氣、不管刺骨寒冷或溫暖舒服的、都充盈在我們身邊。

算是幸運吧，來波士頓的前一夜這裡正好下了場大風雪，以至積起的厚雪，足夠接下來的兩三週讓我們這幾個東方人看盡北國風情。接著幾週雪雖沒再下了，但亦經歷了好一段時間的冷風冷雨，一直到從紐約春假回來，新英格蘭也開始春暖花開了。

季節遞嬗，這在台灣多麼難以想像的名詞，我們卻有幸在此見證了春的第一章。

看到了多少改變？

初抵家門時鄰居正在門口辛苦鏟雪；今日離開時整條路都已翠綠開花。

從每天冒著日頭未升起、寒風刺骨的清晨出門，回家時天又已黑；到現在傍晚六點回家，整個城市都還躺在驕陽下。

從第一天睡覺都驚恐地被冷醒、抗議暖氣實在不夠強；到後來又在抱怨暖氣太熱，在家裡乾脆都穿短袖了。

Boston Common，這座城市之心的美麗公園，從覆蓋全身的白紗，穿成了花枝招展綠油油的春裝，天鵝船也從冬眠廠裡再度游了出來。

哈佛醫學院前的草地，也從白袍穿成了鮮綠的手術服。

當然遠在對岸的 Harvard Yard 更是如此，三度造訪，從雪白變土黃變淺綠，學生也如出籠的野鳥般，竄出原本寂靜的校園，草坪上開始踢起足球了。

Charles River 雖然仍然沉穩地流動著，河上的帆船卻也在四月起全都迎風開張了。

原本光禿的 Esplanade 河畔樹群們，終於等到了開花時節，在河水的鼓舞下，歡欣迎接為了馬拉松或為了血脂肪或為了看風景或什麼都不為了的慢跑人群。

從踩在積雪與名店間逛 Newbury street，到現在於株株櫻花底下的路邊餐廳用餐。從看著街上的 ZARA 寫著 Opening Soon，到一個月後已經在店裡比價了。

第一天在 Prudential tower 往下俯視 Fenway Park 仍被白雪冰封，心裡想著球季開打還真遙遙無期；一個月後我已經在球場內為打瘋了的紅襪叫喊。

當初在與白雪相映的 Ether Dome 合影，如今那塊地已在大興土木。

原本每晨喝一杯伯爵茶或 Swiss Miss 暖身，後來竟在 J.P. Licks 大啖冰淇淋。

從初來時我翹銳的短髮，留成蓬鬆覆耳的長髮。
連髮都能留長了，還有哪株嫩枝不抽芽、嬌蕊不綻開？

但亦有很多是不變的。

CITGO 霓虹燈招牌永遠都亮著，永遠是波士頓人的燈塔。

每天回家、儘管再晚，在公寓旁的 Berkeley College of Music 的幾棟老房子，總是會幽幽地傳來鋼琴聲，彷彿搖籃曲一般，安穩地守護著我走回家，每次聽到琴聲，總是渾身沒來由地感動起來。我回來了。

Symphony Hall 的音樂季節仍然美好，造訪了三次都有不同的感動。

紅襪，絕對的波士頓紅襪。"Boston 的字母要用紅襪球衣上的特殊字體寫成才對。不管是不是土生土長的波士頓人，在此住的或短或長，
You are all part of Red Sox. Red Sox is in you.

往返於 Brigham & MGH 的接駁車如老忠實般地營運著，我們賴以為生的交通工具，或是在其上睡覺補眠、或是期待會巧遇哪個說鄉音的台灣同胞。

綠線 T 總是在 Back Bay 路段開得跌跌撞撞；Park Street 總是熱鬧的轉車點。
紅線 T 總會如流星劃過天際般、開上 Longfellow bridge 橫越 Charles River。

Prudential Tower 是每次犒賞自己必去的景點，登泰山而小天下，波士頓市區風情飽覽眼底，雖然從白雪皚皚看到春暖花開，看出去的風景仍是如數家珍：
往北看去的 John Hancock 玻璃帷幕把其他建築物盡映在其身上；
Back Bay 整排磚紅格局綿延上山，就成了高雅脫俗的 Beacon Hill 高級住宅區；

Charles River、Esplanade，與對岸的 Cambridge 彼此對話了兩三百年；
更北一點看得到機場，天際時時刻刻都有四五台飛機飛過；
往西看就有整座國寶級的 Fenway Park；往南一點有醫學重鎮 Longwood Area；
往南則有一塊塊維多利亞式建築的 South End。
往東出去，過了 JFK museum，就是大西洋、那些先鋒移民者征服過的鴻溝。

更有一小處是沒變的：我們獨自佔據的老式公寓。
歷經了中國同胞、高醫同學來家裡參觀驚嘆用餐聊天，這仍是我們三人的小天地，
是我們三人每天茶餘飯後彼此抱怨（M&M=Murmur & Mucking）訴苦的好場所。

So it is, sweet sweet "home", our Boston.

By 陳志昊

◎ 簡介

正如上文所述，波士頓是個美麗而讓人難忘的城市。它不像美國典型城市（如紐約、芝加哥、洛杉磯）般、天際線被摩天大樓所佔據，新英格蘭區的城市具有歐式風格，維多利亞式紅磚建築鱗次櫛比地為街道巷弄增添優雅氣氛。除了建築之外，波士頓的人們則是充滿了自主意識，號稱 Hub of University 的波士頓深具學術氣息，在體育方面又有死忠的紅襪精神。因此，能夠到波士頓當交換學生是幸福無比的，更重要的是這裡有很多來自台灣的鄉親同胞，又有美食、有文化表演、有體育活動還有漂亮的景色。我們三位參考學長姐的經驗分享，加上自己的親身體驗，合力完成這份 survival guide，有所不足處便參考前人報告。下面就分食、衣、住、行、育樂、與醫院介紹，六大部分。

食

一說民以食為天，所以知道哪裡有好吃的是很重要的。其實，如果是在外科系見習，很可能根本沒有機會在合理的時間進食，所以知道哪裡可以找到東西提供熱量同樣是見習必知。本部份參考過去學長姐的心得，並試著補充。

◎MGH

MGH 地下室有一個主要的 cafeteria 叫做 Eat Street，提供 Pizza、沙拉、漢堡、三明治、還有一些排餐。早餐時間也有蛋、火腿等典型美式早餐。Wang 一樓和 Cox 一樓同樣有小型的餐廳是 Eat Street 的分店。聽說各醫院相較，MGH 的食物是最難吃的，可是我吃了兩個月也覺得還可以。學長姐有提到裡面有一攤中餐，可是我從來沒有試著找，也不知道是否還存在。

Eat Street 從約早上七點半開到晚上八點，之後會暫停，於晚上九點重新開張，從九點到十點提供值班人員免費的晚餐。我只吃過一次，僅僅果腹稱不上美食。單位裡的 fellow 對晚上的食物品質相當不以為然，對於我把那些食物吃完的行為嘖嘖稱奇。由此大概可以體會免費晚餐的美味程度。不過如果不在乎，值班晚餐的份量倒是相當大，可以省下兩餐的錢。

我在 MGH 的兩個月都沒有遇到藥廠的食物。聽說 MGH 已經禁止藥商進入醫院用這種方式宣傳，所以所有的筆、手冊、便當都絕跡了，我也沒有在醫院裡看到任何貼著藥名的東西。

中午如果有空，不妨到 Bigelow 8 的 Pott conference room，每天都有內科的 seminar，也提供午餐。我唯一去的一次提供的是頗受好評的 Anna's burrito。在這裡可以得到知識和肚皮的滿足感，何樂不為呢！如果在外科系，很可能五點半甚至更早要到醫院。這時 Eat Street 還沒開，唯一有食物的只有大廳的 Coffee Central。雖然只有 bagel、muffin 等食物，但是它 24 小時營業，是半夜需要咖啡因的最佳去處。

◎Longwood Area

Children's Hospital

兒童醫院地下室同樣有一個 food court，餐食雖不如 MGH 般多樣化，卻是附近幾個醫學中心較為可口的一個，同時因其位於地理位置的中心，用餐時間總可以見到各個醫院的醫護人員前來用餐；這裡的菜色每日更新，精緻可口，是工作中覓食的好所在；結帳方式是先拿好所有你要的菜色後，再走去結帳櫃台，而且這邊有分工作人員及非工作人員的專櫃，但我們交換學生身份似乎無法享有一般工作人員的折扣優惠……。三樓開刀房休息室亦有餐廳，在每台刀中間可稍作休憩。一樓大廳就有間 Au Bon Pain，也是工作閒暇時的休息好去處，有一般常見的各式麵包、現作三明治潛艇堡，亦有多種沙拉、冷熱飲。

BWH

BWH 在二樓有個 food court（見下圖），裡頭提供了如義大利麵、漢堡、米飯類等主食。當我在神經科時，科部還提供給每位學生六張 5 美元的餐券，因為每個學生一個月通常會值六天班，因此

晚餐時就可使用那張餐券了。另外 BWH 一樓大門入口左側亦有間 Au Bon Pain，算是早餐、白天中的 coffee time 的好去處，另外在結束營業前半小時會打折，是隔天早餐的好選擇。



Longwood Galleria Food Court

Longwood Galleria（見上圖）在 Longwood Ave 和 Brookline Ave 的交叉口，裡面的 food court 有各種典型的美國速食，包括 subway、麥當勞等。也有 Dunkin' Donut 可以當早餐，以及墨式的米食、日式的生魚片、義大利麵等等。

Souper Salad

這家店在 BIDMC 靠近 Brookline Ave 的出口處。特色是沙拉論盤而非論重計費。大盤子六塊多，只要能將食物像山一樣堆疊，可以吃的非常飽又很健康。

Chinese Truck

每天約十一點到下午兩點在 Longwood Ave 和 Ave Louis Pasteur 會有一台箱型車來賣中國食物。一份約五塊，勉強可以滿足想念中式食物的心情。不過我不是很推薦這一家，因為食物很油又很鹹，不算好吃，又很不健康。

◎ Fenway Area

El Pelon taqueria

絕對要推薦這家：El Pelon taqueria! <http://www.elpelon.com> 這家離 Longwood 有一點點距離，從 Ave Louis Pasteur 跨過 Fenway 小河，左轉走 Queensberry，左轉 Kilmamock 再右轉 Peterborough 即可見。這家店賣墨西哥食物，我通常只吃 burrito。這是一家連當地人都強力推薦的店。如果在波士頓要吃 burrito，來這家店就對了。（下左圖：店面地址；下右圖：店內情況，只是 Burrito 已經吃完了……）



Longhorn Steakhouse

這間牛排店位於 Brookline ave.與 Park Dr.的交叉口，一棟很大棟的建築物的一樓（樓上是電影院），是間很典型的美式牛排屋，每客牛排大約 20 美元上下，端上桌來就是乾淨俐落的一大塊牛肉，另外每人都有附麵包及湯。飯後若有閒情逸致點份蛋糕也很不賴，店內氣氛充滿了美式、西部風情。（可參考下圖：有菲力牛排、巧克力蛋糕甜點、店內裝潢、門口）



◎ Chinatown

海之味

這家店又稱 Taiwan Café，顧名思義就是賣「正宗」台灣菜啦！在中國城 Oxford 和 Beach 的交叉口。如果想家，除了自己有辦法煮，剩下最好的解決方案大概就是來這裡了。我們只吃過一次，簡單的客飯（不要像某學長一樣點鱈魚意麵，那個就算在台灣也不一定好吃——人家只是看到菜單上有這道菜，覺得很驚豔才點來試試看的嘛……），除了份量很大以及付錢要用美金以外，就像在台北吃飯。另外我們點了一道空心菜，不過稍嫌失敗（菜梗太硬太老了）；醉雞則還算 ok。



（上左圖：海之味的外觀；上右圖：空心菜、醉雞以及一盤失敗的鱈魚意麵……）

漁村海鮮酒家

這家餐廳在中國城牌樓旁邊，吃的是中式料理。過去的學長相當推薦，我過去幾年來的印象也很不錯。湊足三四人以上叫合菜的話一人 15 塊皆大歡喜。不過今年我們三人來，倒是稍微有些不愉快，可能與其龍蝦賣太貴、服務態度又不太佳有關。不過，我覺得這家餐廳還是值得推薦。



（上左圖：我們點的「四人合菜」，份量三人吃差不多；上右圖：開心地享用吧！）

醉瓊樓

這家理論上是中國城中最有名的中國餐廳，因為它的三隻龍蝦十塊錢政策：可別被騙了，這可是要先點三道菜，才能點一次這個價錢的龍蝦。其他時候，請還是照時價付帳。我 2004 年的時候曾經和到波士頓遊學同學們席開一桌十人，好不熱鬧，可是吃完後我卻拉了三天肚子。這可能是這家餐廳的問題，也可能不是，不過之後我再也沒試過這家餐廳，所以也沒能給它一個機會洗刷清白。建議如果能湊到多人，或是已經試過漁村海鮮酒家之後再來嘗試醉瓊樓。

其他學長推薦但是我沒有試過的中國城餐廳

Shabuzen

Shabuzen 是 Chinatown 中最棒的日式涮涮鍋；雖然名為日式涮涮鍋，但是實際上，我們幾個人斷定這一定是台灣人開的火鍋店。證據一，擺設與台灣的涮涮鍋店相似，充滿台灣味；證據二，Menu 語法係為台灣中文，從霜降牛肉鍋到梅花豬肉鍋，還有鴛鴦麻辣鍋...，光光名字就夠引人垂涎的了；證據三，喜出望外地，我們在火鍋吃完之後竟然還有清涼的綠豆湯，更令我們確定這是台灣涮涮鍋的波士頓分店！一個火鍋加小費十塊錢，雖然是台灣的兩倍價格，但是以美國的消費水準而言，的確是物美價廉！口味道地實在。

金車越南河粉

傳統越南河粉英文稱做 PHO (佛)，與台式湯麵不同的是，Pho 會另外提供一大盤的生豆芽菜、九層塔等等青菜，在滴加檸檬汁後，可直接放入熱湯中，在食用富有嚼勁的麵條同時，也能夠品嚐清脆新鮮的豆芽菜等青菜。而這家越南河粉正是 Chinatown Area 最富盛名的河粉店之一。

Penang

Penang 就是馬來西亞第二大城—檳城的英文，顧名思義，店內以馬來西亞料理為主，口味道地美味，充滿著南洋的風味。在大波士頓地區有幾家分店，除了 Chinatown，在 Cambridge 的哈佛校門口附近也有一家分店。也是住在波士頓，日常餐食相當推薦的一家。

美心餅屋

美心餅屋是一家傳統台式麵包店，有奶油麵包、波羅麵包、芋頭酥等等香噴噴的麵包，物美價廉！

池記餐館

池記餐館位於 ChinaTown 中國小超市正對面，是一間廣式小餐館。有各式各樣的燴飯以炒飯，與公館大聲公、鳳城燒或是丹陽街名門燒臘有相似的味道，可以一解鄉愁。

紫藤蘆

位在 Backbay 的 Newbury Street，賣許多台菜及台式小吃，招牌菜是腐乳空心菜、劍筍肉絲、五更腸旺、鹽酥雞、糯米腸，但是以其 C/P 值而言，仍遜於 Taiwan Café。

全聚德

這是 Boston 相當出名的北京烤鴨店，位於 Beacon Street (C line)上。師傅來自台灣。

Pho Pasteur

Pho 是越南湯河粉，非常大一碗，河粉香 Q 有勁，牛肉湯頭很好喝，此外，帶點甜味的豬排 BON，也就是很類似米粉的涼拌麵，也相當推薦。加上越南料理價位又不高，很值得一嘗。

另外有一間不在中國城的中國餐廳：

雅苑海鮮酒家 (Victoria Seafood Restaurant)

這間餐廳位於 Commonwealth ave.、地鐵坐 B line 過了 BU 後就可到達。我們會有幸吃到這間，是因為四月時正好遇到六位來自高醫的同學，他們也來這邊當交換學生，而哈佛醫學院正好有兩位來自高醫的醫師在進修，他們就一道請了我們九位同學一起吃飯。我們這次是點合菜，吃得很飽足，大家也相談甚歡！



(上圖：雅苑海鮮酒家)

◎ Prudential Area

Prudential Center就在我們家附近而已，因此常是我們每天下班或週末的好去處。與Longwood亦距離不遠，而且BWH-MGH的Free Shuttle Bus中間就有一站Prudential，就地鐵T來說則可坐到Prudential、Haines Convention Center、Boylston等站，交通亦很方便。

1. Food court

Prudential 的 food court 雖然不大，但是有美味(?)的Japanese Teriyaki Chicken Rice，通常只要5~6美元就可以吃一大碗便當；亦有給美國人吃的中餐—Panda Express(所有的味道總是酸酸甜甜的)，也有波士頓出名的Clam Chowder Bowl，以及Italian Pizza and Pasta，可謂是小小的麻雀，五臟俱全。(下圖是Teriyaki Chicken Rice便當)



2. Cheesecake Factory

Cheesecake Factory位於Prudential靠近西南側的出口，也就是靠近地鐵站的出口，最出名的莫過於是如同招牌明白提示的「Cheesecake」，櫃台一字排開有將近十數種起士蛋糕，我們曾試過其中的三四種，每塊都份量很大，再配上一杯飲料，就是完美的下午茶。其主餐也相當豐富，有義式、美式等料理。

由於其美味、盛名，加上不接受預約訂位，因此用餐時間前去，往往得等上兩個小時之久，即使是在非用餐時間，也大排長龍，得等上半個小時之久。要等那麼久，怎麼辦呢？在櫃檯登記後，就會領到一個Pager扣機，可以在三百公尺的範圍內逛街，等到Pager響了，才回到餐廳Lobby，繼續等待。另外，主餐份量相當相當大，因此點用食物時，應該以Share的方式，五個人就點兩個entrée（如Buffalo wings、Fried Calamari等）、三個main course，七個人就點三個entrée、四個main course，如此既可以享用多種口味，最重要的是留下一點胃，才吃得下招牌的Cheese Cake，否則總在離開餐廳時，聽到旁人抱怨道，又吃太飽而沒吃到Cheese Cake了！（當然也可以外帶Cheesecake回家慢慢享用囉！）

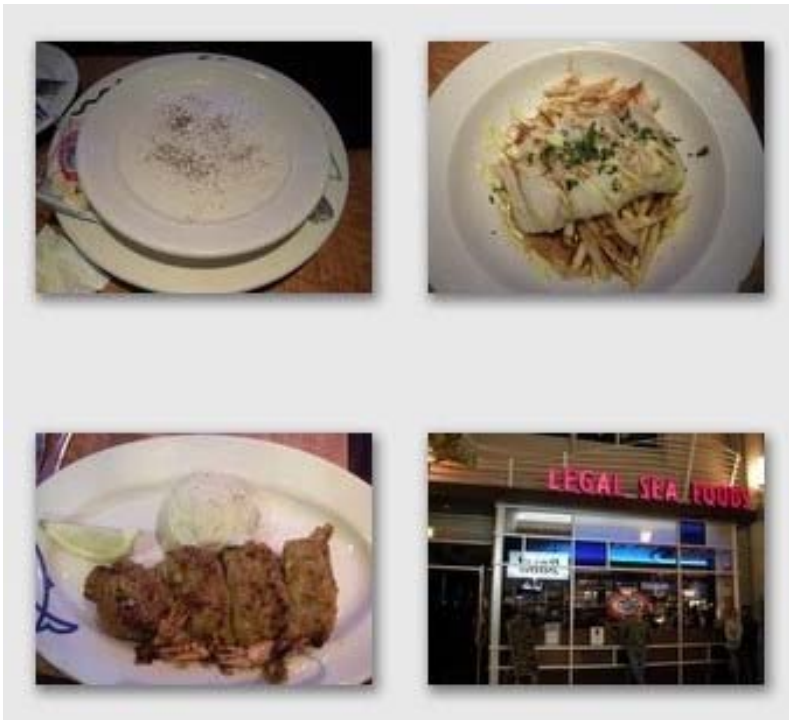


4. California Pizza Kitchen

California Pizza Kitchen 是全美國連鎖的Pizza 餐廳，料多皮薄味美。雖不若Cheesecake Factory 一般，連非用餐時間都大排長龍，但主因是其分店廣布，其美其實相當；在用餐時間同樣得花上半個小時等待。

5. Legal Seafood

Prudential以及Copley這兩個相連的Shopping Mall就有兩家Legal Sea Food，是品嚐西式龍蝦料理的好地方；但是所謂「西式龍蝦」，其實是將整隻大龍蝦抓起來清蒸，再徒手用鉗子來肢解龍蝦，雖然有趣，但是煞費其事，而且配上淡菜、九孔等貝類，吃到最後反而會為其腥味所苦。如果要吃整隻Steamed的原汁原味龍蝦，這裡的確是個好地方，但我們這次三人都沒有真的點龍蝦，而是嘗試了來新英格蘭必喝的Clam Chowder，並且又點了不同的主餐，包括Crab cake、類似雲吞的龍蝦餡餅。店內氣氛很讚，服務生也很愛過來跟你拉咧(只是小費也就別太吝嗇了……。)



(上圖：位於Prudential center的Legal seafood，有Clam Choder及其他海鮮主食)

6. Top of the Hub

Top of the Hub 位居 Prudential Tower 頂樓—Floor 52，曾經一度是波士頓的最高樓，後來雖然陸續被更新的建築物所比過，但是屹立不搖地是其絕佳的地點—位於 Boston 正中心，往北可以賞遍 Charles River，往南可以看透 South End，往東可以看到 Boston 港區以及 Logan International Airport，往西更可以欣賞 Emerald Necklace 的 Muddy River 蜿蜒穿越 Boston。這裡分為餐廳以及酒吧兩大部分，進門就會以 Mealor Lounge 的差別被帶往不同的座位區域，通常 Meal area 可以東、北兩側，Lounge area 則可以看見西、南兩側，各有不同的風景，可以飽覽波士頓之美，尤

其是在晝夜交替之際，望著整個城市由明亮，轉而映在火紅的夕陽餘暉下，漸漸亮起點點燈火，而後星羅棋布，萬家燈火照亮夜空，加上 Mass Pike 上流動的車火，串起來形成一長條留瀉的「燈龍」，更有說不出的感動。

然而理所當然地，到了晚上九點以後，是Lounge的尖峰時間，排隊要至少半個小時，而且如果指定窗邊的位置，需要更長的等待時間，我們有天晚上去，正好遇到有爵士樂隊現場演出，因此服務生還說若坐在一般餐桌需有最低消費25元，所以我們就坐在吧台，沒辦法直接看到身旁的夜景了（但也沒關係，反正可以在店內隨便走動，走到落地窗旁依然能照相！）；預定桌位也只限於Meal Area，在Lounge並不接受預約。另外若要喝酒，在美國會查驗證件，拿不出英文寫明出生年月日，以及附有本人相片的Photo ID，就不能點用任何酒精性飲料，包括雞尾酒（所以拿台灣身份證是沒有用的——他們看不懂「民國」年份呀！）。不過有趣的是，我們這次晚上去吧台喝酒時，店員竟然都沒有查驗我們身份證？或許我們看起來比較成熟吧哈哈哈！



（上組圖：Top of the hub，內部設備及俯看波士頓市景）

7. Petit Robert Bistro

愛吃法國料理的朋友有福了，這家位於Boylston上的法式小酒館，從前菜到甜點，每一道都

是經典，我跟兩位朋友三個人就點了三份前菜，四份主餐，三個甜點，兩瓶紅酒，雖然單價不高，但是因為太好吃點太多，所以價錢也很驚人。其中最推薦他的煎牛肝，香嫩入味，錯過了可惜啊。

◎ North End

此處素有小義大利Little Italy之稱，有道地的義大利餐食，也有慵懶浪漫的義大利生活步調。

1. Pizzeria Regina

成立於1926年，由一個義大利移民家庭經營至今，已經是第四代的傳人，盛名遠播。他們現做現烤的Pizza 口味獨到，與我之前在義大利Naples拿波里吃到的Pizza 可相媲美，尤其是他們的招牌「Spinach Pizza」，以菠菜為主題，與番茄一起拼湊出特別的滋味，沒有一般Pizza 的油膩，卻有猶勝於一切的香氣。他們從義大利移植過來的，不只是美味，還有義大利慵懶爛漫的生活態度；走進餐廳，會發現服務生與老闆娘坐在吧檯上聊天，遠遠地跟你問了聲好，用手筆畫出一個方向，讓你去找位置坐，過了好一會兒才會有人來招呼點餐。最妙的是結帳的時候，老闆娘一手接過鈔票，另一手會伸到圍裙的裙襬中掏零錢，好似是台灣路邊小麵攤一樣，更會隨興地自動進位，一塊錢以下的零錢就不找給你了...。老實說，我很吃驚，在美國竟有這般的餐廳；不過我還是強烈推薦Pizzeria Regina ！他們在用餐時間一樣排隊排到外面，加上典型的「義大利慢式服務」，所以，用餐請早！

2. Mike's Pastry

North End 最棒的點心店首推Mike's Pastry，也歷史相當悠久，大排長龍，都是慕各式各樣現做手工餅乾蛋糕之名而來，可以外帶或是在店內享用。其中最棒的莫過於是Tiramisu，尤其是在店內坐下來，喝一杯香醇的咖啡，看著窗外熙攘用餐的人潮，別是一番趣味！也是Cheesecake Factory 之外，在波士頓必訪的點心店之一。

◎ Harvard Square

1. Finale

Finale有好幾家分店，氣氛好，蛋糕精緻咖啡香醇，是波士頓相當有名的蛋糕店，尤其巧克力蛋糕，更是店內的招牌，不過對我而言，稍微有點甜膩，我最喜歡的是pineapple upside down，口味比較清爽，適合台灣人的口味。因此來到Boston一定要嘗一嘗，只是價位有點貴，要有心理準備喔。

2. S&S restaurant

週末早上，來到S&S用餐，享用美式brunch，不但份量足，價位也合理。特別的是，雖然是brunch，但是大約到下午兩點仍能用餐，如此更可以感受到週末輕鬆的氣氛。

3. TOSCANINI

這是一家以咖啡與冰淇淋聞名，咖啡香醇，冰淇淋的口味相當多種，雖然看起來很普通，但口感很濃郁，每天都不太一樣。

4. J. P. Licks

這家冰淇淋專門店在波士頓相當出名，有很多分店，然而在美國其他州，則沒有出現它的蹤影，因此來到Boston，愛吃冰淇淋的朋友千萬不能錯過。店內賣的冰淇淋是貨真價實，大碗又飽足，還可選擇一般甜筒、或是灑滿糖果屑的甜筒；他們家的咖啡也很好喝，店內裝潢十分可愛。除了在Harvard Square，在Newbury street與Mass ave. 交叉口一端、Brigham circle(BWH舊大門正對面)、Coolidge corner亦有分店。（可參考右圖）



5. John Harvard's brew house

這間位於Harvard正門對面進去的巷子裡，Garage（也就是哈佛的food court）旁的一間啤酒屋，最大賣點就是他們的啤酒，餐點主要就是美式料理，並有電視播放體育節目，類似sport bar，店內充滿年輕人的喧鬧之聲。我們在這裡很有趣地是跟一位來自台灣的醫師一家一起吃晚餐！

（右圖：John Harvard's Brew House）



6. Dalí Restaurant & Tapas Bar

這是一間西班牙的特色餐廳，在週末通常都大排長龍，裡面的食物很好吃，尤其如果有人生日，店員會拿著樂器伴奏生日快樂歌，另外準備很長很奇特的蠟燭，給壽星一個意外的驚喜，至於價位方面也不是很低，適合犒賞在醫院忙碌的見習醫師們。

◎ Supermarket

1. Shaw's Supermarket

這是一間大型的連鎖超市，裡面常會有促銷的商品，需要會員卡，但是若懶得去申請的話也可以直接和櫃檯借用，其實申請卡片是免費的而且隨辦隨好，填填電話地址即可。大間一點的Shaw's 甚至可以買到龍蝦，超市的店員會幫你蒸好，回家就可以吃了，但是其實只比餐廳裡便宜一點點，口感卻差很多，因此不推薦這麼做。就像一般西式超市一般，可以買到所有想要的牛奶、蛋、飲料、早餐、咖啡包、泡麵包（但實在很難吃）、洋芋片包等等，還可以買食材，包括生鮮、熟食、麵條、調理包、醬料等都有，我們有次邀了幾位北京醫學生一起到我們家煮中式料理，也是在這間超市採購的呢！我們平均每週會去Prudential area的Shaw's超市採購一次。

2. White Hen Pantry

這是一家連鎖的小型超市，主要聲稱他們的雞肉和雞蛋都是自己的農場出來的。我們倒是從來沒有吃過他們的肉類，但他們的脫脂牛奶賣得非常便宜，甚至比Shaw's還便宜上兩個quarters，如果住家附近有這家店的話可以來這裡買牛奶。MGH 對面有一家。

3. 八八超市

中國城和Allston 各有一家（B-line, Brighton Station，搭B-line Outbound方向，過BU west後第三站），其實在中國城裡面還有很多的中國超市，不過普遍而言購物環境都不是很好，只有Allston的88感覺起來和西方超市的感覺比較接近些。在那裡可以買到許多正港的東方食材，例如太白粉、金蘭醬油、還是各種奇奇怪怪的泰國調味料，也有豆漿、泰山仙草蜜、荔枝罐頭...，惟獨在品管上有相當大的漏洞，或許大部分的東西都是海運進口，罐頭外觀些許生鏽的不少，最大的問題是大部分地商品都沒有製造日期與保存期限，而且平時需要的食物、生鮮，無論是醬油、醋，或是牛奶、肉片、青菜，在大型的美式連鎖超市就可以買到，實在不必要大老遠跑到八八超市去買品質沒有保障的東西。

4. Haymarket

這是一個露天市集，位置在Haymarket 站一帶，Quincy Market 的旁邊，感覺上是稍微髒亂一點點的farmer's market。這邊的東西非常便宜，有蔬菜、水果、海鮮類等等，甚至在Blackstone St.上面可以找到一家肉店，裡面可以買到一磅兩塊出頭的rib-eye。如果順道經過的話不妨帶點東西回家，這邊的東西比超市便宜甚多。只是蔬菜水果有時候太熟，買回家要趕快吃掉。

5. CVS

全國性的連鎖藥房，功能和便利商店差不多。一樣有會員卡制，隨辦隨打折，填填電話地址即可。若有促銷的時候也可以買到便宜的東西。

6. Downtown Crossing

在Downtown Crossing 的地鐵站出口，Filene's 的旁邊有一家小水果店，常常會在馬路上擺出貨物，賣出價錢很便宜的青菜水果，尤其在七八點正要關門的時候，更是可以殺價到五折左右，

不過要小心買到快腐爛或是已經發霉的食物。

7. Whole Food

這間超市強調「有機食品」，所有食材都講求清新、健康，連結帳時都不像一般美國商店大量濫用塑膠袋，而是很環保地使用紙袋。若想要對自己身體負責一點，來這間買應該是有品質保證的，只是價錢會比Shaw's等級的超市稍微貴一點點。

8. Trader Joe's

這間是全國連鎖的「家庭超市」，每間分店總會配合當地民情風俗，光是走進去就覺得其裝潢很特別了。在 Boylston street 上、Haines Convention Center 對面就有一間位於地下室的 Trader Joe's。這間主打「鄰里間的 Grocery store」風格，主要都是賣食物為主，但竟然買不到酒……。

衣

知道當地當時的氣候是很重要的，我們通常會用yahoo widget桌面功能，每天出門前查閱天氣狀況。一般來說，二月三月依舊會下雪，四月份的話逐漸有回暖的趨勢，到五月才讓人比較覺得像春天，端看學弟妹們在哪個月見習而決定。

二月到三月，如果沒有下雪，基本上套上一件保暖的大衣就足夠，裡面穿一般的T-shirt、襯衫都可以，真的很怕冷則穿長袖或毛衣，因為只要進到室內都會有暖氣，但外面的大衣是仍有需要的，羽毛衣相當保暖，是不錯的選擇。至於長度，端看個人喜好，腳比較怕冷的人可以準備長大衣或獵裝外套，穿起來頗帥氣，有貴族的感覺；不喜歡穿長大衣的就穿一般長度，原則上身體保暖即可，下肢的穿著不需要特別注意，一般的牛仔褲、休閒褲、西裝褲就可以，如果腳很怕冷又不想穿長大衣，那就挑厚一點的褲子穿，不怕麻煩的話，還可以在裡面加件衛生棉褲。

下起雪的話，大衣的選擇就很重要，最好有防水功能，之前的學長是建議買有標明Gore-Tex材質的外套大衣品牌，可到百貨公司或登山用品店詢問，或是中山南路與忠孝東路的十字路口一帶的登山用品店及信義路AIT再往東一帶專賣羽毛衣的店家應該可以找到，但我覺得一般的防水透氣外套即可，不需特地去購買有Gore-Tex 材質的產品。一般不會太便宜，一分錢一分貨，若覺得太貴可考慮市面上的其他品牌，如Traveler, Northface等等，基本上只要有防水透氣功能即可。Northface是美國人最喜歡的品牌，我看每個人幾乎都是穿Northface的外套。進入室內前記得須先把身體上的雪撥掉，否則到室內會溶化，會弄濕外套。不過除了防水透氣外，不要忘了外套也得夠保暖，因此最好是有一件保暖的內襯。市面上其實有賣兩件式的外套，外層是防水透氣，內層是羽毛衣保暖，所以買一件兩件式的外套大衣，就可在沒下雪時用內層就好，下雪時就加上外套。

鞋子方面，我覺得很重要。有雪鞋或是防水鞋會比較方便，看到積雪踩下去不用怕滑倒或弄濕褲管，可以到各大登山用品店詢問。至於高筒、中筒、或低筒則端看個人喜好，高筒的鞋踩到深一點的積雪比較不用擔心雪會從鞋與腳的縫隙入侵，穿低筒鞋則要注意，最好用褲管蓋住鞋子，因為雪跑到鞋裡融化掉是很難受的，不僅腳冰，鞋子內部也會濕掉。不想買防水功能鞋子也沒關係，那麼走路就要注意，最好盡量挑沒有雪的地方走。有雪鞋最好也如此，因為雪地常常容易讓人滑倒，尤其當結成薄而硬的冰塊時。一般下過雪後，會有人剷雪，所以基本上走人行道是沒有問題的。不過有時候很早出門，人行道上的雪不一定已經清乾淨，所以走路要小心！

手套、圍巾、毛帽（可以包住耳朵）、耳罩是必備的添購物。因為這些地方常常露在外面，而且屬於末端的血管供應，容易感到非常冰冷。手真的冷起來不但會非常僵硬，甚至會覺得沒有直覺；耳朵，會失去感覺彷彿不是自己身體的一部份，因此做好手與耳朵的保暖是有必要的。建議學弟妹可去購買較保暖的手套與耳罩。另外鼻子很冷時，可以用圍巾圍住臉，這樣就不會凍傷學弟妹的鼻子！

出門前請務必看一看幾個氣象網站可以參考：

<http://www.weather.com>

<http://weather.boston.com>

<http://www.erh.noaa.gov/>

出發前check 一下，準備需要的衣物，因為室內的暖氣很容易誤導你穿錯衣服；到當地之後 weather forecast也很實用，因為天候往往會影響到活動的安排，尤其是週末。

(下圖解說，上排：二月的穿著；下排：四月的穿著)



住

住的方面學弟妹主要有2個選擇，一是像med88 之前的學長姐住Harvard Medical School 提供的Vanderbilt Hall 宿舍，位於Harvard Medical School area，去年一個月須USD1100；由於我們這屆是三個人合租一個公寓，所以Vanderbilt hall 的部份就參考med88的學長姐，附在住宿的後半部。

租屋

學弟妹如果想自己在外邊找房子，最好盡快進行，一來因為我們兩個月的時間是屬於很短期，又需要有furniture，一般的屋主很不喜歡租給這樣的學生，因為不划算，他們比較喜歡一兩年甚至更久的長期約；二來，如果學弟妹也選擇三四月的courses，那麼二月底就要出發前往美國，而二月的時候正在台大婦產科rotation，可能又要碰到考試，太多事情會忙不過來的；再者e-mail 往返往往需要時間，不是今天寫明天馬上對方就會回信，如果真的要講效率就是打國際電話，花費較貴，系辦可以提供一定額度的電話卡供我們聯絡交換學生事務用，需要的話記得洽詢以震助教。在網路發達的時代，找房子一樣靠網路，以下提供幾個網站：

1. <http://www.bostonapartments.com/class.htm>

2. <http://boston.craigslist.org>

這兩個網站非常普遍，很多人使用，在housing的地方依自己的需求點選進去，就像布告欄一樣，價錢、地區、以及房子或房間的介紹都有，對方的聯絡方式也有，自行聯絡，好一點的話還有照片可看，不過照片看看就好，不可全信。重要跟對方實際聯絡上，告訴對方自己的需求，千萬不要只看到網路上的照片或是description就真的定下去，有時候那是唬人的，不是那麼真實。

要注意的細節包括：

1. 租期多長（記得我們只需要兩個月）？何時可入住？
2. 有無furniture？這很重要，否則租到空無一物的房子，家具還要自己買。
3. 水電暖氣是否包含？這就是價錢的問題，一般都是包括，但還是要問，確定一下。
4. 有無網路？如果學弟妹覺得不重要也可以不用問，如果非網路不可就問一下，看是不是wireless？需要付錢嗎？
5. 有無廚房，住外面如果與同學住，自己煮會比較省錢。
6. 位置：在下著雪的冬天，離醫院越近越方便，如果離醫院有一段距離，就要挑離 T (Boston 的地鐵標誌) 近的地點，尤其如果選到需要一大早到醫院報到的 course，交通時間絕對是很重要的考量，這一部份通常要等course 決定之後才知道所在醫院，因此事前最好催一下 Harvard Medical International 或是負責與我們 contact 的人員看能否盡早通知選課結果。另外，周遭的生活機能也是考量重點，否則買東西得跑大老遠是很不方便的。

7. 價錢：如前所述，詢問有無包括水電暖氣網路，是否需要deposit押金——通常房東都會需要一個月房租費左右的deposit，這價錢的目的是為了等我們歸還房子後，屋主可依房子內設備的維持情況來酌量還我們deposit，只要不要有太嚴重的損壞，通常都可拿到九成甚至全數的押金。請一定要先把所有細節問清楚，而且千萬不要一開始就一口答應價錢，如果房子的各條件都符合自己需求時，開始殺價，至於殺價技巧就看個人，多一點人租的話可以殺、房東的房子租不出去急著想脫手的可以狂殺、心軟的房東照殺。總之，雖然是短短兩個月，但住的舒適、方便是很重要的，盡量找到符合自己需求的住所。有認識的朋友在Boston 更好，可以請朋友幫忙去看看房子，親自觀察環境的好壞、設備、交通、生活機能，親自與房東交涉。在Boston 有許多台灣的留學生，或念大學，或在醫院工作等等，許多台灣的醫師、學長姐，大家都非常熱心，在家靠父母，出外靠朋友，身處異地，有困難需要人幫忙一定要講，千萬不要鐵齒，大家都在外唸書生活，都是過來人，都瞭解剛到Boston 會遇到的問題，都是同鄉人，所以都會很樂意幫忙學弟妹的。

我們三人合租的房子，是在craigslist上找的，兩房的公寓，有廚房、客廳、衛浴設備、挑高的屋頂，有家具，一個月\$2500，租金尚在Boston可接受的範圍，這個價錢我們三人平均分攤起來，還比個別去住Vanderbilt Hall來得便宜一些。我們一進公寓，便被公寓內的氣氛所深深吸引，很漂亮的公寓，寬敞的客廳、挑高的天花板、器具一應俱全的餐廳廚房，兩間房間（一間雙人床、一間單人床），還有陽台及屋頂，讓我們在晴朗時可以把東西端上去，辦party，曬太陽。地點位在prudential center附近，prudential center有去BWH及MGH的接駁車，非常方便，到兩個醫院都只要不到三十分鐘的車程。其實從我們住的地點，就算用走的走到BWH、Children's Hospital Boston(CHB)也只需二十分鐘，當作清晨或下班後的散步也不賴呢！且地理位置也很方便，因此學弟妹可自行衡量是否要住宿舍或外宿。

若真要選擇外宿，有一些地點是可以考慮的(學弟妹可拿出波士頓地圖來對照)：

1. Longwood Medical area / Brigham Circle / Fenway：也就是位於BWH、BIDMC、CHB附近，這附近有一些較為便宜的房子，且距離醫院皆只要步行幾分鐘即可到達
2. Back Bay：這區範圍較大，但也算是波士頓的精華區所在，包含由Boylston street、Newbury street、Commonwealth avenue等街道含蓋的區域。價格相較起來就較貴，但逛街、享受美食的生活情趣自然也不賴啦，若離Prudential center夠近的話，每天就可以搭Shuttle bus上下班，方便許多。
3. Brookline：這區是由Longwood再往東的住宅區，房價通常很便宜，靠近但就需要坐T上下班，尤其如果要到MGH的話，則交通問題可能更麻煩一些了。
4. Beacon Hill：這是波士頓出名的高級住宅區，環境優美，鄰居可能都是來頭不小的大人物。在這樣的地區，要找到房子也不是不可能啦，但價錢自然就又得上看許多，一分錢一分貨囉.....。唯一的最大好處應該就是：Beacon Hill就在MGH正對面上去的小山丘上！

以下是圖片（公寓門口、客廳、小臥室、主臥室、餐廳、陽台）：



Vanderbilt Hall (參考學長姐)

之前聽學長姐說，我們被分到的宿舍都是最小間的，所以早就已經對房間大小不抱期望，不過進到自己房間後，倒覺得還好，我那一間幾乎就跟我家裡自己的房間差不多大。不過，因為沒有人打掃，加上我那一間又有鋪地毯，所以真的是灰塵滿天飛、地上也都是毛球，害我當天晚上就殺去B&B 買了吸塵器，否則有過敏體質的我真的會受不了。房間的硬體設備有一張書桌、書架、床、及置衣間。這裡要鎮重呼籲一點，這裡是有床墊的，之前聽學長姐說沒有，結果我跟佳真還一起去買了充氣床墊(有兩三公斤重耶)，最後當然是原封不動搬回來，不過那裡是真的沒有枕頭的，如果有認枕頭的小朋友記的要自己帶枕頭喔！還有棉被也要自己想辦法，否則就要學德揚學長睡兩個月的睡袋了。另外一個要在當地買的必備用品是書桌台燈，在B&B就可以買得到，女生的話還需要一面比較大的化妝鏡，否則就要跑到廁所裡才

有鏡子照，至於吹風機，由於波士頓相當乾燥，個人覺得如果行李塞不下倒可以不必帶，尤其頭髮不長的只要不是洗完頭後馬上去睡，通常一個小時內就可以乾透。

宿舍內的公用廚房一層樓大概有四、五個之多，就找離你房間最近的那個用就對了，裡面有電冰箱、微波爐、瓦斯爐，應有盡有，喜歡烹飪的學弟妹可以盡情揮灑長才，不過鍋碗瓢盆等廚具就得自己張羅了。此外令人生氣的是，宿舍裡的學生有的很沒公德心，我們放到冰箱的東西常會不翼而飛，就算寫上名字裝進塑膠袋也不完全保險，所以我們幾乎都是外食，不過如果有學弟妹仍想用廚房的話，記得要跟負責該區的RA(resident assistant)要門鎖的密碼，或是隨便抓一個使用該區廚房的學生問也行，但記得要先表明身分。

飲水的部分，雖然有些人說美國的水可以生飲(ps.很懶惰的佳真學姐喝了兩個多月也沒事)，不過大部分的人還是喝礦泉水；需要熱水的同學，廚房的水槽旁有提供熱水的水龍頭，是汽泡式的而且沒有很熱，不過拿來泡泡麵還可以，喝不習慣的人也可以去買hot pot，不到一分鐘就可沸騰，非常方便。如果不想自己煮的人，也可以選擇外食，在宿舍對面禮拜一到六的中午有中式餐車，販賣多種飯麵，價格多在\$3.95 上下，份量很夠，口味也不錯。宿舍門口出去右轉到Longwood Avenue則有一家賣Wrap 的店及Starbucks，如果腳勤一點再往前走Brookline Avenue 則有一家Food Court，裡面有麥當勞，義大利麵，甜甜圈，還有一家Mr. Chen(一聽就知道是中國菜)，不過我們覺得那家的菜有點油，所以並不建議常常食用。至於零食、飲料、水果這些小玩意兒，近的話可以到Food Court 裡的CVS 買，只是選擇比較少而且價錢稍微貴一些，一般我們都是去波士頓這裡的連鎖超市—Shaw's，最常去的那家靠近Longwood station(也就是B&B 那一帶)、離宿舍約十分鐘腳程，另外在Prudential shopping center 附近則有一家最大的Shaw's，雖然距離比較遠可是因為shuttle 跟T 可以直接到，要買很重的東西時反而比較方便。在超市買東西切記要先去辦會員卡，只要在服務處填妥申請表，不需要任何證件便可立即擁有，結帳時出示便可享有當週特惠折扣，有沒有打折價錢可是差很多的喲，比如說同樣是兩公升裝的可口可樂，平時是\$1.51，打折時可以便宜到\$0.79！Shaw's 每個禮拜五都會推出新的一波折扣，建議購買前拿一份傳單好好研究一番再下手，真的可以省下不少錢。

如果吃太多想運動的話，宿舍的運動設備有健身房跟一塊戶外用地，可以打網球。健身房隔著網球場與宿舍入口的門房遙遙相對，每天從早上六點開到晚上十一點，裡頭擺放的健身器材包括六台跑步機、四台划步機、踩腳踏車的機器以及一些重量訓練的器材，規模不大但倒也稱得上麻雀雖小五藏俱全。這裡頭我只使用過跑步機，如果不在傍晚六點到八點的尖峰時段去通常都有空著的機器可以用，否則就得排隊了。一般來說早上跟大白天的時間健身房裡都沒什麼人，但過了下班、下課時間一直到晚上，健身房裡都很熱鬧，而且令人驚訝的是來健身的女生並不比男生少。另一個運動選擇是與健身房相臨的體育館籃球場，除了某些特定時段會有團體把球場包下來比賽，平時都可以自由進去投球play，只是一樣是晚上人才會比較多。此外，不怕冷的話倒也可以試試美國人熱愛的路跑，即使是寒風刺骨的三、四月天，穿著短袖汗衫在街上跑步的人亦不在少數，不過個人最推薦的運動方式其實是散步，尤其四月初調整為夏日日光節約時段之後，每天晚上八、九點天色才會全暗，從醫院下班後仍有充分的時間可以四處晃一晃，毋需顧慮安全問題。

浴室是公用的，裡面有兩套衛浴設備，在浴室裡也有規劃小格子放置個人的衛浴用品，不過通常都被長期住戶給佔滿了。由於每天都有人固定打掃，所以還算乾淨。由於浴室的尖峰時間是早上七點到八點，如果在那時想用淋浴間通常得等上至少十分鐘，所以建議先算好時間去浴室，不過如果你的房間是在偏遠地帶的話就不用擔心有人跟你搶囉！此外，宿舍內的治安算不錯，很多學生除了去上課時會鎖門外，其餘像是到別人房間聊天或是去廚房時都

不鎖門的；另外，還可以跟門房要掛鑰匙的項圈，這樣攜帶比較方便。

洗衣服方面，每一層樓都有洗衣間，並含烘衣機，在check in 時會拿到一份用牛皮紙袋裝的資料，裡面包括一張Crimson Card，那是類似儲值卡的東西，需要先上網佔用信用卡加值。要洗衣服時就可以用這張卡付款。洗一次衣服或烘一次衣服都是一塊錢，如果不想用CrimsonCard 的話也可以自備Quarter 去投。若不想花錢洗一些貼身衣物的話也可以用手洗，而且洗好晾在房間裡隔天一定乾，但要事先準備一些衣架來吊衣服。

以上是關於宿舍的事情，不過，其實我們並不會極力推薦學弟妹一定要住宿舍，除了有些男生會抱怨房間不夠大之外，廚房的冰箱也是一個令人頭痛的問題。另外，一個月九百塊的住宿費其實不算便宜，我們一些日本朋友住寄宿家庭一個月只要500 元，但是網路費要另外算。

此外，如果course 都在BWH, Children Hospital, BIDMC 的話住宿舍距離是較近，但是如果像我一樣course 在MGH 的話就比較不方便，就算有Shuttle Bus 往來，但是光通車就要20分鐘(rush hour 有時甚至要40 分鐘)，如果再加上走到Stop 的時間跟等公車的時間，所以常常要比其他同學早起或晚回家，如果遇到要值班的話就更不方便了。所以如果確定有在MGH 的course，或許要想一下到底是不是非得住在宿舍不可。

總結：

比較住宿舍及在外租屋，其實各有優缺點。如果course在Longwood medical area 的醫院而學弟妹有不嫌貴的話選擇住宿的確比較省事，還有公共設施可以使用；選擇住外面的話比較省錢，不但省房租費，如果有的廚房還可以煮飯省伙食費。如果course 在MGH 的話，強烈建議在外面租屋，因為從Longwood medical area到MGH至少要30-45分鐘！



宿舍外觀

春天時宿舍外的花都開了
跟冬天時的蕭瑟截然不同喔！



宿舍的走廊

每天都有人打掃，因此非常整齊清潔，不過，春天時外面若在施肥要記的把窗戶關上。因為那個味道你真的會很想~~~吐。

房間內觀



書桌，上面有書架



衣櫥



床

浴室



洗手檯
淋浴間

(Vanderbilt Hall內觀)

行

A. 地鐵篇 (Subway: “T”)

波士頓號稱Walking city，因此市區內交通，建議以坐地鐵加上步行較為方便，由於MBTA公司連年虧損，因此不但票價調高，許多優惠也取消。因此車資並不便宜，搭乘一次是2塊美元，公車一次是1.5。但可以去販賣機買Charlie Ticket或Charlie Card（相當於台灣的悠遊卡），而Charlie Card是在月台服務處免費領取，而且使用Charles Card稍有折扣（變成單程一趟1.7美元）。若是常常使用“T”的話，亦可買日票週票與月票，無限次搭乘。



“T”的搭乘要先了解“inbound”和“outbound”的觀念，在MBTA (Massachusetts Bay Transportation Authority) (http://www.mbta.com/traveling_t/schedules_subway.asp) 地圖上，可以看到地圖的正中間有一個由四個站連成的正方形區域（下圖黃色方框），向這個方向前進的車就稱為“inbound”遠離的稱為“outbound”。這樣進站時就不會搞錯方向，因為許多地鐵站的inbound和outbound月台在隔絕的兩側的、從地面走下樓梯就會分開了。

若是綠線outbound的話，還得注意綠線會分成BCDE四條不同路線，因此在正中央區域的站等車時要看清楚再上車。若是inbound的話也要稍微注意，因為有些綠線往北的終點站只停到North station或Government center，若要到Lechmore則要特別注意哪班車才有到。

波士頓的地鐵有百年以上的歷史了，雖然前一陣子綠線車廂都有汰舊換新，但月台的設備仍嫌老舊，和台北捷運的乾淨明亮完全不能比，只比紐約的地鐵好一點。最老舊的綠線班次間隔長、車速慢。尤其在Kenmore之後分成BCDE四線更是讓人等到天荒地老。非尖峰時期可能要等上二十分鐘，而且地面上的部分還要等紅綠燈，三五百公尺就有一站，每一站又停很久，靠路線上學的的學弟妹出門請多估一點時間。紅線橘線藍線的速度都快多了，班次也較密集，搭乘起來順心如意多

至於安全性，波士頓的地鐵站雖然照明不佳，但還不致於危險。不過女孩子如果在離峰時間乘車還是請男生陪同較佳，地鐵站有時蠻冷清的，有時出入口附近會有討錢的流浪漢，挺不舒服的。每條路線的車班都不太一定，大致從清晨五點半營運到夜間十二點半。



B. 巴士篇

地鐵之外，巴士偶爾也是不錯的交通工具，特別是要到一些離市中心較遠的郊區。公車的車資有很多種，大部分是1.25。上車投幣後別忘了跟司機先生拿張轉乘卷 (transfer ticket)，可在兩個小時內轉乘其他巴士喔！另外，不同路線的巴士有差異很大的營運時間表，請學弟妹好好利用MBTA 的網頁查詢會用到的巴士schedules 喔！<http://www.mbta.com>

C. 醫院交通車篇 (Shuttle)

交通車是學生最佳良伴！免費，快速，班次多，準時，司機大哥又親切！建議學弟妹們第一天到醫院報到就可以問各間醫院的information desk，詢問醫院的交通車有哪些路線。通常小巴型的交通車都不會看證件，定點上車即可。我們三人這次幾乎每天都坐固定的shuttle bus，也就是Partner's提供的MGH↔BWH shuttle，起迄點就是MGH/BWH，中間會停在Prudential center站（位置就在Sheraton hotel正門旁邊、P.F.Chang餐廳門口），這班shuttle每天早上六點在MGH/BWH分別發車，在七點半前班次是每半小時一班，早上七點半後至下午六點半間是每15分鐘一班，六點半以後到九點間又恢復成每半小時一班。從MGH約花15分鐘到Prudential center、再花10分鐘到BWH，反之亦然，因此大家就可以稍微計算一下要幾點去站牌等車了（坐個幾天就知道了啦！）。

(下圖左：MGH/BWH shuttle，記得看清楚車頭上的文字是否正確！下圖右：BWH接駁站)



D. 火車

如果要到波士頓近郊的新英格蘭小鎮玩耍，例如女巫鎮 (Salem)，除了朋友可以開車或者自行租車之外，還可以考慮波士頓的火車**Commuter Rail**。車票不貴，跟台灣的自強號價錢差不多。要前往Salem的話，就要到**North station**去搭車，建議先上網查好每天的班次。

E. 長途客運

如果要到紐約或費城，有便宜的中國城巴士可以坐，不必事先預約，先到先坐。我們幾位學生到紐約玩都是坐中國城最便宜的「豐華」或者「Lucky star」巴士，一個人十五美金，車程大約四小時，中間會停一站休息站讓你買東西吃或上廁所。車速普通快（以往曾發生過車禍，因此現在司機也不敢飆太快了），行李隨你帶多重。以往學長姐的經驗是車子內很髒很臭，但我們這幾趟坐下來都覺得尚可。另外還有些美國自己的巴士，例如Greyhound或Peter Pan，但價錢就要上看三、四十美元了，且通常需事先訂票。如果要坐這些長途客運的話，現在全部的巴士公司車站都在**South station**，坐個地鐵到那邊再選看哪一間巴士上車即可。

F. 租車

全美的租車公司大同小異，可以上網租車比較價錢，有些較便宜的如National、Alamo、Enterprise、Budget，較有名的Hertz、Avis也就比較貴。若有看到網路上的Coupon或Promo Code的廣告，也不妨多參考再下手。但請記得要考慮還車時間與地點的問題，有些公司的某些地點是不能在週末還車的，亦要看是否有里程限制、是否不能開出某個州。此外保險費通常還要另記。租車者必須是駕駛，如果由另外的人駕駛價錢不一樣，如果年齡未滿25歲價錢又會更貴喔！此外，除非有美國駕照，都要準備國際駕照才能租車，而且台灣原本的駕照還是帶著比較安心（有些公司會要看）。

G. 機場交通

如果你的行李不少，那可以考慮出航廈後直接搭乘計乘車到市區，價錢大約30~40美元（記得再加小費）；如果行李不多的話，則可搭乘機場shuttle bus到藍線T的Airport站，依據不同gate以及時刻而shuttle bus的route不同。到T站後，再搭藍線的inbound方向看要往哪裡皆可。另外機場亦有Silver line，實際上是一台「巴士」但跑在類似地鐵的地下軌道內，可以一路坐到South station。雖然搭地鐵便宜，但是站內多半沒有電梯或手扶梯（除了有給傷殘人士專用的），所以要搬著上下車、上下樓梯，因此建議大件行李二件的同學可以考慮計程車。

玩耍育樂

波士頓雖然很小，但也正因為地方不大，適合用walking tour來拜訪眾名勝；近郊的景點亦很多值得一看，建議學弟妹們出國前可以先作一些功課，假日盡可能到處去玩（記得換一張國際駕照吧！租車可是方便許多。）怎麼作功課呢？PTT的North America版、Boston版還有台大椰林的Abroad版都是很好的BBS旅遊版。另外，可以買一本簡單的旅遊書（推薦：中文的可買JTB系列的「美國東海岸」；英文的呢？買LP—Lonely Planet準沒錯啦！），跟著旅遊書玩。此外，充滿文藝氣息的新英格蘭地區，文化表演藝術自然也是少不了的；體育迷到了波士頓更是不可以錯過Redsox是Celtics的比賽！至於要吃什麼，除了看我們前面推薦的文章，其實最佳消息來源是當地留學生，問台灣學生要吃什麼準沒錯！（註：許多景點都有波士頓當地學生特有折扣，記得帶哈佛臨時學生證，或是帶在台灣青年之家可以辦理的ISIC—International Student Identity Card喔！）

A. 波士頓著名景點：

1. Boston Common

位於波士頓市區中央的大公園，其實嚴格來說分成Boston Common與Public Garden兩塊綠地，不同的季節有不同的風情，冬天若可以溜冰一定要去溜呀，我們剛到時整片園區仍是白雪覆蓋的呢！春天則是戶外踏青野餐的好去處。知名的天鵝船遊湖位在Public Garden內，雖然看起來很小兒科，但卻廣受遊客歡迎，春暖花開之際，遊船間雜在綠樹紅花小橋流水之間，煞是美麗！



(上圖由左上方順時針方向：3/1、4/12、4/19、4/20日的公園景色)

2. Freedom Trail

需要花上一整天行走的波士頓熱門觀光路線。透過這條紅磚路線，你可以看到波士頓在美國追求獨立建國的歷史發展上扮演的重要角色。這條路線會帶你參觀波士頓新舊州政府、知名紀念碑、人民集會場所、各教堂、Paul Revere House、甚至到北邊碼頭停靠的全美最老的現役戰艦等等。每一本旅遊書上都會介紹，在這邊就不多提了。我們的建議是，一天走完freedom trail 實在太累了，可以把景點先規劃好之後分兩三次走完；亦可以隨興地利用週末或每天下班閒逛市區時間逐一探訪。

3. Fenway Park

不來到波士頓，不知道美國人有多迷棒球！波士頓全城為紅襪隊瘋狂！Fenway Park是她們的主場，坐捷運的話到Kenmore Square下車就有指示。這座百年老球場不只是現在MLB各球隊中最古老且仍在使用的球場、亦是觀眾席最少的球場，再加上整個新英格蘭地區的人都是死忠紅襪迷，每場票價可以炒到多高自然不在話下了。

關於購票部份，可以直接上紅襪官網(可從www.mlb.com連結進去尋找紅襪球隊)訂票，若是不太熱門的對戰組合，則甚至到比賽前一天都還有機會在網路上買到票。在官網買票後有兩種取票方式，一種是請它郵寄到你美國的住址，最快一天就可到達；另一種是開打前直接去現場取票，若是以晚上七點開打為例，則五點後即可取票。唯一不能在紅襪官網訂票的場次就是Redsox v.s. Yankees的比賽！由於實在太熱門了，因此官網是不接受訂票的，唯一買票的方法只有去其他購票網站(可以自行上Google搜尋)買票，但票價就要自己衡量了……(我們也因此錯過了今年四月中一場王建民來紅襪主場的比賽！)另外黃牛票也可以考慮，開賽半小時之後再去球場附近晃，就可以遇到很多黃牛買到比市價還要低的票喔！)



(到波士頓一定要去Fenway Park朝聖一下的呀！)

4. North End

位於波士頓北隅的一小區，是早年義大利移民主要居住的地區，又稱Little Italy，Freedom Trail亦有幾站位於此區。在這邊除了感受義式熱情風格（以及他們對義大利足球國家隊的支持！）以外，更不容錯過眾多義式美食，詳情就參考上面「食」的部份囉！

5. South End

有North End就有South End（甚麼鬼），這區主要位於Back Bay以南，由Tremont street貫穿之。整區充滿典型的維多利亞式紅磚建築，光是沿著街道走就讓人心曠神怡。由於此區早年居民是以來自世界各地移民為主，包括歐、亞、非等地都有，因此街上開了很多間異國料理、特色風味餐廳，值得一試！

6. Esplanade

這是一塊沿著Charles River橫躺開去的斜長公園，到了春暖花開之際，全波士頓的人都愛到此處慢跑。地圖一看就可找到，位在Back Bay以北，從Mass Ave.大橋一路沿伸至MGH；另外在河北岸、也就是MIT旁亦有同樣的河濱公園。此處最適合散步、慢跑、拍照，尤其從河北岸往南岸拍，更可看到整個波士頓市區的skyline唷！



(上組圖：Esplanade、Charles River與波士頓市區風情)

6. Coolidge Corner

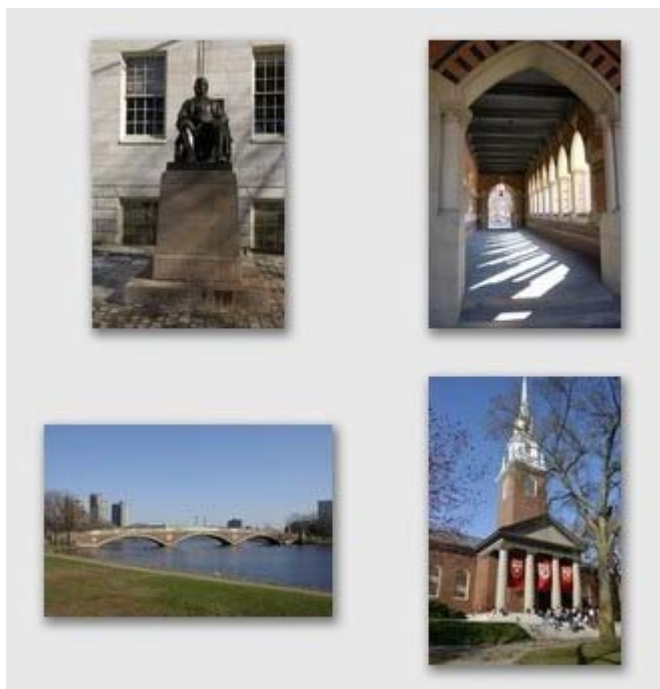
沿著地鐵C line一路往西坐到Coolidge Corner站，或從Longwood Medical Area沿Longwood ave.往西北走亦可走到。此處是遠離市中心但別有風情的街坊巷弄，有點類似台北的永康街或師大路，有一間非常大的二手書店Brookline Booksmith，另有許多不錯的餐廳，亦有一間專門播藝術片的電影院，適合在此找一間咖啡店，花上一個下午，細細品嚐人生百態。

B. 學術之旅

1. Harvard University + MIT

全美知名的兩大學府，校園建築各有特色。哈佛古典，MIT現代。如果有朋友在這兩間學校唸書，請她們帶你們去參觀會更棒，有些建築物需要學生證刷卡才能入內參觀，內部才是建築的經典所在喔！

哈佛校園冬夏的景致味道差很多，建議可以挑兩個時間都去看看，Harvard Yard是典型的長春藤校園風格，一個廣場四周都被紅磚塔樓包圍；廣場上著名的John Harvard像更是遊客必「摸」之處。往校園北邊一點走，還可以參觀Harvard Museum of Natural History (HMNH) 和Peabody Museum of Archaeology and Ethnology，HMNH二樓有非常漂亮的Glass Flower Museum絕對值得一看。走出校園，往Harvard Square走去，可以感受到大學生的活力氣氛，眾多店家與餐館都洋溢著青春的氣息；再往南走，就可走到Charles River河畔，有許多船屋及划船的大學生們在河上吆喝，好一幅美麗的劍橋水岸風情！



(左組圖：哈佛校園)

MIT的建築則藏了很多理工科的幽默，有空務必一一品嚐。每個星期MIT都有像楓城影展的電影夜，入場卷3美元。雖然不是電影院，座椅也只有木製硬椅，但是有一群主持的有趣的MIT學生們，選片都也很夠水準喔！



(左組圖：MIT風情)

2. 其他學府

波士頓以教育產業文明，三步一大學，五步一醫院呀！Longwood Medical and Education Area就有很多間全美頂尖的醫學研究中心，有機會的話可以漫步參觀。Dana Farber Cancer Center—全美第二的癌症研究中心；BIDMC、Children's hospital、BWH等等。此區另外還有許多藝術學院可以參觀。MGH 和其他醫院距離較遠，雄霸於North End，另為一家Tufts Medical School 也是非常有名喔！在Downtown中國城附近，校區看起來不怎麼起眼，研究卻赫赫有名。波士頓大學（Boston University），是著名的貴族學校，國內首富蔡萬霖的小孩就讀於該校期間，蔡家捐了很多錢給BU，所以在BU 可以看到以他們家為名的Tsai's Building 喔！這所學校現在也是阿妹進修語文的學校，我們認識的學長就在校園裡見過阿妹，同時阿妹也在這邊辦過小型的私人演唱會喔！另外，Berklee音樂學院以爵士樂出名，也是王力宏的母校，上述的學校不論是BU、Harvard or Berklee都會不定期的有學生實驗表演，聽說蠻棒的唷！另外，哈佛大學附設許多的小型博物館，學生常有折扣或可免費入場，別忘了假日可以去看看呀！另外，如果學弟妹有志於向研究路線發展，趁在哈佛交換學生期間多認識學長解，此地的台灣學生很熱情，哈佛的台灣同學會也組織的很好，可以拜託學長姐帶你們去參觀研究室、認識研究環境喔！

C. 節慶之旅

如果循往例到波士頓當交換學生，應該會是三月到五月待在波士頓。可能遇到的節慶有：

1. Saint Patrick Day

三月十七號，愛爾蘭人的重要紀念日，當天什麼東西最好都是綠色的，綠色的衣服，綠色的褲子外套帽子。因為愛爾蘭人的象徵是四葉幸運草，還有綠色。這天會有大遊行，有同學去湊熱鬧後回來說，嗯，就是一堆外國人藉機再大馬路上喝酒就是了！這天全波士頓的酒吧都會很熱鬧，特別是愛爾蘭酒吧！全線地鐵都會擠爆，要當心...。

2. Red Sox Game-Opening Day

四月的某一天會是Red sox開打的第一天，這天Fenway Park格外熱鬧，可以去看看美國的職業運動文化。球票不易定到，如果想看球的話，一定要提前兩三個月訂的！其實當天不只是球場熱鬧，整個城市的人們心中應該也只掛念這件事，光是在醫院裡就可以看到一堆醫護人員穿著Redsox shirt來工作，還會問我：Where's your redsox shirt？在當天的開幕戰（通常是下午），如果還在醫院但有空的話，跑去自助餐或有電視牆的地方，一定可以看到一大群人圍在一起為紅襪隊歡呼加油呢！

3. Boston Marathon / Patriot's Day

四月十九日是麻州的Patriot's Day，亦是波士頓一年一度的馬拉松大會的舉行日，同樣也是波士頓人藉機在馬路邊喝酒的機會。（只是2008年不知道為什麼是在4/21星期一放Patriot's Day，馬拉松也是在4/21舉行）當天可以看到很多勁裝辣妹在春天來臨的這時候，熱情的為數萬名跑者加油，場面壯觀喔！（參看下圖）



D. 近郊之旅

1. Salem

值得花上一天的小鎮，可以開車前往也可以坐Commuter Rail，車程大約一小時左右。女巫鎮上有個很棒的Peabody Museum，有各國商品展覽及特展，值得參觀三到四小時；女巫墓園和特色玩偶小店也很有趣，小店大約五點多六點就關門，要逛趁早。另外，旅遊書推薦的作家Hawthorne的靈感之家The House of the Seven Gables，傳統的美國移民建築，蠻漂亮的，可以花上一到兩個小時喔，但要注意那間建築物是採團體參觀方式，每半小時在售票處開團。此外，Salem的麻州海港風光也很美麗，可以再夕陽西下時到港邊散步走走，欣賞燈塔與帆船。

2. Wellesley College

著名的「衛斯里女子學院」，也就是蔣宋美齡、Hilary Clinton曾經讀過的私立大學，是美國少數僅存的全女子大學。位於波士頓近郊約半小時車程處，校園內充滿長春藤學院風格的古色古香建築物，一棟嶄新成立的Wang Campus Center則很有現代風格，裡面有不錯的自助餐廳。（參看下圖）



(左上：Wang Center；左下：宿舍)

3. Norman Rockwell Museum

Norman Rockwell何許人也？他可說是美國二十世紀最重要的當代畫家，而且他畫的作品主要是週刊封面的圖畫嘍，因此並不是艱澀難懂的現代藝術，反而是每張圖都充滿故事性的油畫，深切反應了時代議題，從街角小人物的故事、一直到名人偉舉，他總能精準地掌握了人性的各個層面，也因此每幅畫作都值得細細品嚐。他的美術館位於麻州西郊的Stockbridge，從波士頓開車約要兩個半小時才到的了，而且是座落在把他以往的畫室旁，因此周遭全是清幽謐靜的田野山林景色，讓人心曠神怡。除了美術館本身，他當年的畫室小屋、包括房子裡頭他所用過的器具、也原封不動地保留在山丘上，只是要注意的是，這個畫室通常要到每年五月後才開放，因此我們前往時（四月中）無緣一睹畫室內部了。儘管如此，還是很推薦這個麻州西部的小景點，花上一天時間也值得，很多當地人甚至也沒去過嘍！



(左上：博物館；右下：畫室)

以下是學長姐推薦但我們沒去過的景點：

4. Rockport

知名的龍蝦小鎮，有綺麗的港口景色和許多個性商店，龍蝦真的太好吃了，要吃一點三到一點五磅的肉質最鮮美喔！小鎮上還有好吃的蘋果派店，就在碼頭附近喔！

5. Conquer

典型的New England小鎮。著名的North Bridge是英軍和殖民軍的第一場防衛戰所在，觸發了美國獨立戰爭。附近風景十分優美，是適合散步的好地方。

6. De Cordova Sculpture Park

現代藝術雕刻館，館內收藏經常更新，有很前衛的藝術作品可欣賞。環繞著博物館的是一大片雕刻公園，有不同主題，逛起來頗為有趣。

E. 來波士頓逛街！

波士頓是個購物天堂，首先麻州百分之五的稅已經是全美數一數二低的，再者衣服褲子和鞋類等只要單筆購物在175美金以下稅金全免，即使超過也只有多出來的部分要繳稅，而漫步於別稱為「Walking City」的波士頓，在春暖花開的時節更是一大享受，不妨以步行的方式一邊逛街一邊欣賞市區之美。和台灣有一個很大的不同點是，在美國購物「退貨」是很稀鬆平常的事，所以如果不是很急著用的話標籤可別馬上拆掉，收據也不要隨手亂扔，一旦後悔了還可以把錢拿回來。不過每個賣場或品牌的「Return Policy」都不太相同，像是退貨期限、定點、是否需要附上收據等等，若有需要在購買前可要問清楚；通常牌子愈大它的退貨標準也愈鬆，以Coach為例，無論是多久以前、在哪一家分店購買的商品，只要看起來是未曾使用過的，附上收據便可以退貨，Kenneth Cole則是卅天內可拿至任何分店退，而百貨公司則是卅天內要到原店退，可是如果是到outlet 揀便宜的話大部分商家規定是不能退貨的嘍，買之前一定要仔細考慮並檢查商品是否有瑕疵。以下介紹幾個平常比較常去逛的點，不過基於每個人的風格品味並不同，只是提供一些心得作參考，大家多去四處探險應該會有很多新發現。

A. Prudential Center

交通方便是這個賣場的最大優，它本身也是一個地鐵站，再加上著名的「Cheese Cake Factory」、「Legal Sea Food」餐廳、規模頗大的美食廣場，連鎖超市「Shaw's」在波士頓最大的分店亦位於這附近，所以住在這兒你一定免不了Prudential Shopping Center來個好幾趟。購物方面，這裡的服裝品牌有一般常見的Club Monaco、Lacoste、Talbot、Ann Taylor等店，不算太多，唯一賣高檔貨的是高級百貨公司Saks Fifth Avenue，很多一線品牌的化妝品、配件跟衣服。在此設櫃的商家其實不以服裝為主，還包括文具、書籍、糖果零食、化妝品、保養品、運動用品、通訊業等等，包羅萬象、不一而足，學姐有推薦美國化妝品連鎖店「Sephora」，是個女生流連忘返男生無聊透頂的地方（註：也沒那麼無聊啦）。

B. Copley Place

是附設在旅館（Marriott、Westin相連的兩間飯店）底下的大型購物中心，和Prudential Center有空橋相連，一線品牌在波士頓所設的專賣店幾乎都在這裡，包括Gucci、Christian Dior、Prada、Louis Vuitton、Bally 和美國皮件名牌Coach，價位比較低一些的Armani Exchange、Banana Republic、Victoria's Secret、Nine West 等，至於適合一般大眾的平價服飾如Gap、

Express在這裡也一樣可以找到。二樓有我們台大醫院B1也有的GNC，如果被交代要買什麼營養品、健康食品之類的話，這兒的售價可比台灣要便宜許多。



C. Newbury street

波士頓的時尚之街，有點類似台北市的東區、東京的表參道或紐約的第五大道，Newbury street是條東西向的街道，南北兩側散布很多服飾店，建議從最東邊接Public Garden處的路口一路往西逛，大約逛到相對Prudential Shopping Center的位置就可以了，再往西沒什麼值得一觀的店面，而且你會發現由東往西的店家高級程度是逐漸下降（最東側有Burberry、Chanel）。你可以找到很多在其他購物中心都找不到的品牌（指專賣店，像Saks Fifth Avenue 那樣代理出售部分商品不算），如Chanel、Burberry、BCBG MaxAzria、DKNY、Camper、Giorgio & Emporio Armani、Ralph Lauren和Diesel等等，Banana Republic和Ann Taylor在這裡的店也是最大、貨最齊的，在2008年四月中時還開幕了波士頓的地一間ZARA，三層樓的店面也很氣派。天氣好的時候路邊的小餐館會把桌椅擺出來，讓客人在戶外享用餐點，逛起來感覺非常悠閒。

D. Macy's

波士頓的Macy's位Downtown區的Washington street上，是美國最常見的平價百貨公司，但逛起來實在不太「美觀」，因為平價，所以所有商品都類似地攤一般堆在一起，看起來滿傻眼的。但不時會撿到便宜貨，眾多美國牌子都找得到。我們這些「外國人」在Macy's有個優惠專案，只要走到B1的service區，跟工作人員出示國際學生證或護照後，即可申請一張給外國人用的Macy's Card（不是真正的Macy's Card，那種需要有SSN才可以申辦），這樣在店內購物就可再享有9折優惠，效期約一個月（到期再去拿一張就好啦！）。學姐的經驗是一樓化妝品區，每個月會有特定品牌推出促銷活動，內容大致是買滿廿元美金左右就可以得到很划算的贈品，包括化妝包、旅行用清潔組或保養組、唇膏和眼影組合。

E. Filene's Basement

原本位於Downtown Washington street上的Filene's百貨是全波士頓最古老也最有名的大平價賣場，但我們今年去時已經關閉整修中，以後會開成不一樣的商場。沒關係，還有一間Filene's Basement位於Newbury street與Boylston street之間一棟大樓的一至二樓，樓下還有Victoria's secret、Guess、H&M、Border's，頗好辨認。這間賣場主要是賣連鎖過季折扣品，一種貨物擺在架上愈久、售價就愈便宜的「Automatic Markdown」出清策略，說得明白一點，每件商品標籤後頭都標示著上架日期，如果上架兩週後還未賣出，就可以再打七五折，如果是四週後還留在架上的東西，可以再打五折，而最低折扣是再打二五折，如果你看中的是在架上放了四十二天以上的商品。不過在Filene's Basement買東西要有點耐心，這裡總是亂得跟菜市場一樣不說，要找到適合自尺寸又毫無瑕疵的衣物也不容易，而且它每天都會上新貨，想揀便宜要靠不厭其煩地數度造訪才行。

F. CambridgeSite Galleria

坐地鐵紅線過了查理士河，到Lechmere或Science Park站下車，步行約五到十分鐘就會抵達這間巨大的shopping mall，算是波士頓市區內最近的大型商場。想大肆採購到這邊準沒錯，包括有A&F、American Eagle、Ann Taylor、Banana Republic、bebe、Club Monaco、Gap、Guess、H&M、Hollister、J. Crew、Victoria's secret等眾多牌子不一而足。另外吃的、用的也都有。物質享受逛累了，還可以去附近的Boston Science Museum回歸學術氣息一番（我看算了……）。



(CambridgeSite Galleria)

G. COOPS

什麼是COOPS？它原本是間書店，但特別因為與Harvard University與MIT合作的關係，而成了最賺錢的大學書店之一，除了各式各樣書籍文具之外，還專門代理「官方版」的哈佛、MIT紀念品（包括衣服、帽子、鑰匙圈之類的，樣式超齊全）。最大的一間COOPS位於Harvard Square，也就是在哈佛大學正門口、地鐵Harvard站一出來即可看到，由兩三棟房屋連結起來的大商店；另一間位於MIT，從地鐵Kendall站出來也就可以看到了；還有一間則位於Longwood Medical Area，在Longwood ave.上、Children's Hospital的正對面，那間則有你夢寐以求的所有醫學書籍、小卡片、考題、參考書（漢棠之正版、藝軒合記之升級版），還有很多值得自己珍藏或送人的醫學專業用品。值得注意的是，我們會拿到的那張「哈佛臨時學生證」只能享有「哈佛紀念品」的折扣，書籍類則要申辦COOPS卡才有打折。

H. Wrentham Outlets

有道云：去美國必定要去逛outlet（謎之聲：真的有這句話嗎？）。麻州最大的outlet就在Wrentham，但從波士頓一定得開車去。基本上，喜歡購物的人可邀集四五好友一起share租車的錢，開車去一趟保證值回票價。有Adidas、Nike、Puma等運動廠牌，價格和台灣的暢貨中心接近，大約都是原價打六折；有CK、Kenneth Cole、Banana Republic等美國名牌。在這邊買美國牌子很划算，尤其是Kenneth Cole的長靴在台灣當季可能要六七千以上的靴子，在那邊只要台幣接近一千三左右。最近女生最紅的牌子Coach，當然要到outlet買，雖然在Macy's百貨公司買到的「原價」就已經比台灣買到的價格便宜上一大截，但到outlet買絕對不會後悔！雖然產品可能隔了一兩季，但價格絕對低上好幾倍！若真的喜歡這牌子、或是男生想買來討好女朋友，那就儘情享用吧～此外，很多人到美國會想買的鞋子，這邊也有，但是款式花色並不齊全，其實男孩子可以去看其他的鞋店，男生的皮鞋在這裡買也很划算喔！喜歡吃巧克力的朋友在這裡也能找到便宜的巧克力買，奇怪，巧克力也有暢貨中心，真是太奇怪了，難道是口味退流行的就會到暢貨中心嗎？（其實連SONY也有暢貨中心——但逛一逛就失望了，除了一些二手重修貨有比較便宜以外，SONY仍然是貴得討人厭呀！）最後，推薦女生們，眼睛不要只看名牌喔，美國有許多品牌便宜花色好看質料佳，但是沒有名氣，例如Rue21，個人強力推薦的少淑女服飾，很花很花很花的細間帶和可愛的裙子，款式眾多好穿又便宜喔！也可以在這裡買泳裝回去，花樣好看又比台灣便宜很多呢！

如果真的在波士頓沒機會去Wrentham，其實可以趁著到紐約一行時，去更大間的outlet：Woodbury outlet，號稱美國東岸最大間，專櫃更是比Wrentham的多上許多。雖然從紐約市區有交通車可前往，但費用不便宜，倒不如再租車去吧！

F. 藝文活動

看完以上物慾橫流的介紹，心靈是否也需要些滋潤呢？沒問題，波士頓一定能滿足你。

A. Boston Symphony Orchestra

波士頓最有名的古典樂團Boston Symphony Orchestra (BSO) 是全世界屬一屬二名團，現任指揮為赫赫有名的James Levine，樂團長駐表演場地就是市區內的Symphony Hall（坐地鐵E line到Symphony站，或直接從Prudential center步行前往即可），是棟超過百年的音樂廳，表演廳內外都充滿古典建築風格，連坐位都是很古老式的座椅呢！BSO每年在Symphony Hall駐團表演時間是從九月至隔年五月初，接下來的暑假期間則會整團移往麻州郊區的Tanglewood Music Festival。在暑假期間Symphony Hall則改由Boston Pops演出，這個團的前指揮是鼎鼎大名的電影配樂大師John Williams，因此在他指揮之下也演出過星際大戰、法櫃奇兵、E.T.等著名配樂。但學弟妹前往的期間一定還是能在市區內聽到BSO的樂團演出。

關於購票方面，我的經驗是演出前一天、甚至當天購票即可。因為根據櫃台工作人員說法，很多人都是買年票，把每一場位子早就劃滿了，但到演出前又會依情況而取消，因此太早去買票反而是買不到票，到演出前幾天或當天再衝現場櫃台即可。依照演出者的大牌程度不同，票價也有所高低。通常最貴可以超過100美金，但其實只要買30~40美金的票，就可以坐在一樓（也就是“Orchestra區”）視野很不錯的位子。有一次我們還正好遇到特惠專案：Buy your ticket by your age，因此我們就以23美元（因為我們23歲）買到一場音樂會門票囉！

聽古典音樂會，當然還是穿著正式一點比較好；雖然有些老美也穿得很隨性，但基本上有領子的襯衫或Polo衫、配上長褲還是比較合理的作法，而且晚上天氣冷，還是加件大衣吧！

通常每一場的開演前都會有Pre-concert talk，若是在7:30PM開演，則Pre-concert talk會在6:45PM舉行。我自己兩個月內前往Symphony Hall聽了三場音樂會，其中有一場是Levine指揮、Kissin彈琴的布拉姆斯之夜，實在是讓我大為感動。因此學弟妹可以把握在波士頓的兩個月期間，努力查看看看有哪些不錯的場次前往聆聽。

B. 其他藝文活動

其實除了BSO，波士頓還有像New England Conservatory of Music (NEC) 也常會舉辦古典樂、歌劇表演；Boston Ballet表演場地則位於Theatre District的Wang Theatre；至於Theatre District，顧名思義，就像紐約的Broadway一樣，有很多Musical劇碼在此任君挑選。其實只要上網作好功課，一定不會讓你失望的。

C. Museum of Fine Art (MFA)

波士頓最好的美術館，館藏豐富並且不時有特別展覽。從Longwood Medical Area沿Huntington ave.走大約十分鐘就到了，坐地鐵則坐E line到MFA那一站下車即可。最佳參觀時間是每週三下班後，因為每週三下午4:30以後，一直到閉館（約晚上10:00）之間，入場是免費的！不然平常入場還得花上一筆不小的費用呢。由於館藏實在很豐富（包括全世界搜集最完整的日本藝術品，以及讓人看得眼花撩亂的南亞、中東藝術，還有收藏許多木乃伊唷，中國、韓國藝術也是不可少，更不能錯過二樓的諸多印象派名畫，包括高更的名畫《我們從哪裡來？我們是何許人？我們往何處去？》，以及莫內、梵谷、米勒的作品，一樓還有個很有意思的樂器博物館），因此建議可以分幾次去，反正週三傍晚都免費嘛！還可以到服務台拿當月課程表、電影時刻表上免費的藝術課程喔！

D. 看電影去

波士頓找得到電影院嗎？當然。波士頓的電影院通常都是影城形式，有多廳播放不同片，因此想看的片應該都找得到時段去看。幾間主流戲院如：有一間Lowe就位於Boston Common東側，我自己去那間看了一次；另外有一間AMC Loews Boston Common 19則位於South End；Regal Fenway 13離Longwood Medical Area很近，就沿著Brookline ave.走到與Park Dr.交叉口即是；另外前述Coolidge Corner Theatre則是專門播放獨立製片及藝術電影，亦可一試。

以上拉拉雜雜，參考學長姐及自己親身體驗後，概述了波士頓的生活指南；如有不周，亦請見諒；而且大家去都一定會有自己的新體驗，這些都是前人所教不來的呀！以下的Harvard Medical School學校簡介及醫院部份，則大多是完全參考學長姐的版本：



一切可追溯到1782年的9月19日，當時President Joseph Willard向Harvard college 提出成立一個醫學校的計畫，就這樣Harvard Medical School就在Harvard Hall 誕生了。當初醫學教育只上一兩個學期的正式課程，之後就跟一位在職的醫生當幾年的學徒。那時候當醫學生不需要考試也不需要做任何學術上的準備，他們只要買票去上教授的科，累計上課堂數就可畢業了。

Harvard首三個教授是John Warren, Professor of Anatomy and Surgery; Benjamin Waterhouse, Professor of the Theory and Practice of Physic; 及 Aaron Dexter, Professor of Chemistry and Materia Medica。 Benjamin Waterhouse 最為人知的就是他是美國第一個提出引用Edward Jenner小兒麻痺疫苗的人，為了取得大家的信任，他先將疫苗試用於自己的家人，從此美國就漸漸開始接受小兒麻痺疫苗的施打。

John Warren則是一位非常出色的老師與外科醫師。他提議將醫學校搬到Boston，讓學生有機會到那裡的軍事醫院實習。在1811年，Warren的兒子, John Collins Warren, 與James Jackson, 成立了Massachusetts General Hospital。由於當時有錢人都在家裡醫病休養，當時候的Massachusetts General Hospital的病人主要都是些較貧窮的人。之後Harvard Medical School就從Cambridge搬到Boston。

在President Eliot於1869年當董事長時，他成立了較完整的醫學教育體系。入學資格被提高了，考試制度被嚴禁建立與施行，基本與臨床學科被成立，學分制度被建立而學徒制被解體。Harvard medical school成為了美國專業的醫學院校。

如今Harvard Medical School 有6個基本部門: Biological Chemistry and Molecular Pharmacology, Cell Biology, Genetics, Microbiology and Molecular Genetics, Neurobiology, Pathology, Health Care Policy and Social Medicine及Ambulatory Care and Prevention。Harvard Medical School有18所醫院，其中包括 Beth Israel Deaconess Medical Center, Brigham and Women's Hospital, Cambridge Hospital, Center for Blood Research, Children's Hospital, Dana-Farber Cancer Institute, Joslin Diabetes Center, Judge Baker Children's Center, Massachusetts Eye and Ear Infirmary, Massachusetts General Hospital, Massachusetts Mental Health Center, McLean Hospital, Mount Auburn Hospital, New England Regional Primate Center, Schepens Eye Research Institute, Spaulding Rehabilitation Hospital, and Veterans Administration Medical Center.

這兩世紀 Harvard Medical School 達成了很多的'第一'。Harvard Medical School 是第一個引進 small pox vaccination 進入美國的醫學校,第一所建立完整醫學教育的醫學校,第一所在美國運用 insulin 的醫學院,發明 iron lung 的醫學校,繪路出腦部視覺神經的整個走向的醫學校,發明 external cardiac pacemaker 及 artificial skin 的醫學院,成功的進行第一例的腎臟移植的醫學院,找出 Duchenne Muscular Dystrophy 基因的醫學院。

◎ MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL的簡介

Massachusetts General Hospital (簡稱"Mass General或"MGH")是 Harvard Medical School的其中一家合作醫院。他是一家非營利的健康機構 Partners Healthcare的其中一員。



在1810年，美國只有2間全方位的大醫院，那就是Pennsylvania Hospital(成立於1756年)與New York Hospital(成立於1791年)。那時Boston有的是一些海軍地區醫院與Boston Dispensary來治療貧窮的人民。當時一位Boston的牧師， Rev. John Bartlett夢想要成立一所可治療生理與心理上有問題的病人並且能夠提供醫學生臨床實習的大醫院，因此他就發起了籌款活動，而他最大的支持者就是之前有提到的John Collins Warren, 與James Jackson。

在1811年他們成功籌得了US 20,000的資金，其中還有人捐徵273pounds的莊稼，在大家的共同支持下，Mass General誕生了。原始的醫院的結構是由美國著名建築師 Charles Bulfinch設計的，現稱 Bulfinch Building，於1821年9月21日收第一位病人入院。之後MGH就順勢成為Harvard Medical School的第一間教學醫院。



原始的 Mass General Hospital



如今的Bulfinch Building



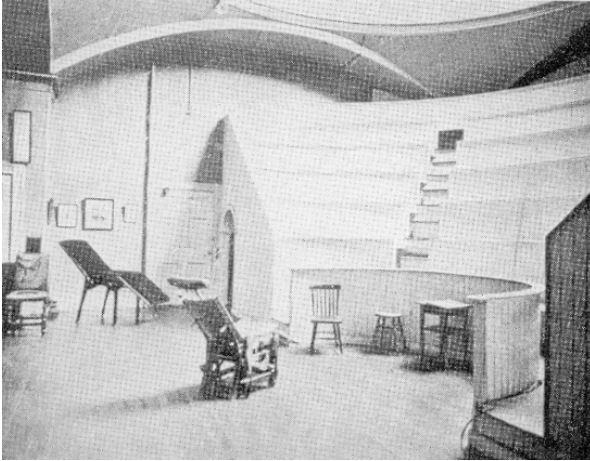
傍晚的 Bulfinch Building



下雪的 Bulfinch Building

Ether Dome

在MGH最值得去參觀的的建築物一定就是Ether Dome。在1846年的10月16日Ether Dome就舉辦了美國其中第一例用麻醉藥開刀的手術。那時的外科主任John Collins Warren為William Abbott，一位印刷員運用乙醚麻醉移除了一個頸部的血管瘤。如今Ether dome不再成為operation theatre了，他較常被用來當演講廳，而且後面還有一展覽區開放給公眾人士。



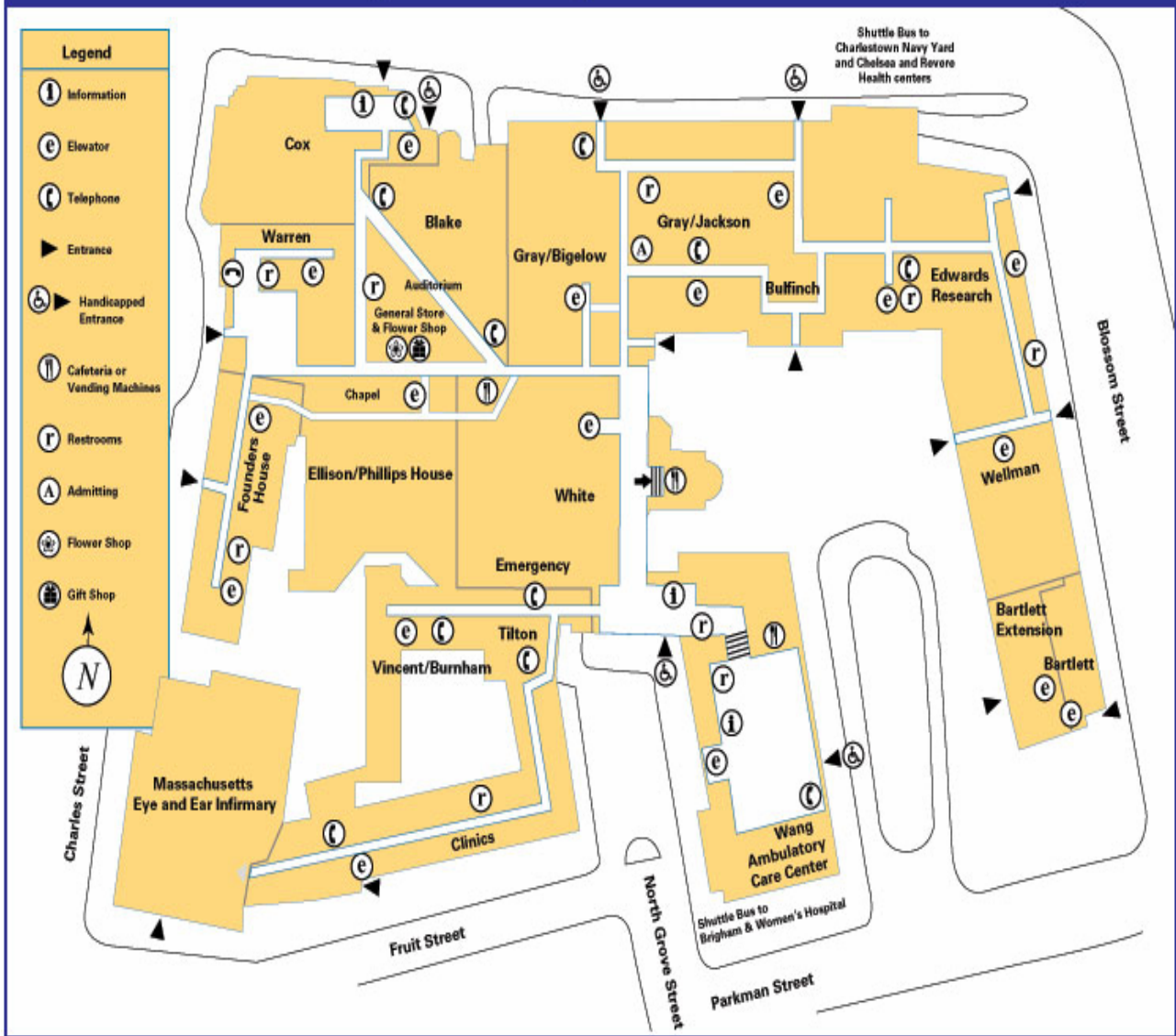
以前的Ether Dome 與如今的Ether dome



講台後面掛了一幅繪畫MGH第一例乙醚手術的情景

如今的MGH總共有898床，一年平均有45,000病人入院，一年動的外科手術約為34,000件，每年約接生3,500新生兒，一年門診的病人量為1,000,000。MGH是一家非常優秀的醫院，他長期是全美排名前十大的醫院，還曾被知名作家Samuel Shem的小說中稱為“Mankind’ s Greatest Hospital ”。擁有約10,000的員工，他可好稱是boston最大的非政府機構雇員。MGH擁有雄厚的資金，一年的研究資金約為USD400million，是美國最大的臨床研究機構。

Massachusetts General Hospital: Main Campus Ground Floor



附上的是 MGH 的地圖，其中正門是 White building。而 White building 隔壁就是急診室。White Building 一進去就是 lobby 那學弟妹就可根據地圖去到各個 building。



White Building



Yawkey Building



MGH 正門



Wang Building 的入口

門診主要集中在Yawkey Building與Wang Building。按照不同的schedule學弟妹會需要到不同的building，第一個禮拜很容易迷路，不過可以隨身帶著一個地圖，不會走就到lobby去找building，找到building後一切都好辦。一般從lobby找因為路標清晰所以都比較容易找到。剛到的第一天會先去辦ID與電腦帳號，這ID會讓你有權限隨意進入你科別相關的部門與病房。這主要是要去B1的Security department去辦理。到了B1後就隨著路標指示，路有點曲折，若找不到可以問人，一般員工都會知道在那裡。

◎ Beth and Israel Deaconess Medical Center 的簡介



(古色古香的 East Campus)

BIDMC臨床或研究規模雖然在Harvard的affiliated hospital中排名不及Massachusetts General Hospital (MGH)及Brigham and Women's Hospital(BWH)，但醫院以人性的醫療服務著名，在教學品質更常被Harvard醫學生評為第一。

如同許多歷史悠久的醫院，BIDMC由兩家醫院合併，陸陸續續從中心建築向外擴建，許多棟建築以迷宮般的走道相連，想不迷路都難。West Campus 是急診以及Clinical Center所在，大部分的病房和新的研究中心、會議廳都在這邊。East Campus較為古老，有舉行Grand Run的大講堂，其他不同建築分別有不同功能，族繁不及備載。學弟妹來的時候，記得先去West Campus拿一份院區地圖喔，會簡單許多。請參考下頁地圖，由Clinical Center 正門口進入，在左手邊的Information Center有提供各式諮詢，服務的員工都很親切喔！

學長去的是Radiology，大部分的時間都在讀片室中，所以不用借白袍。如果有需要借白袍的學弟妹再跟自己rotation的director詢問吧。推薦兩個休息好去處：

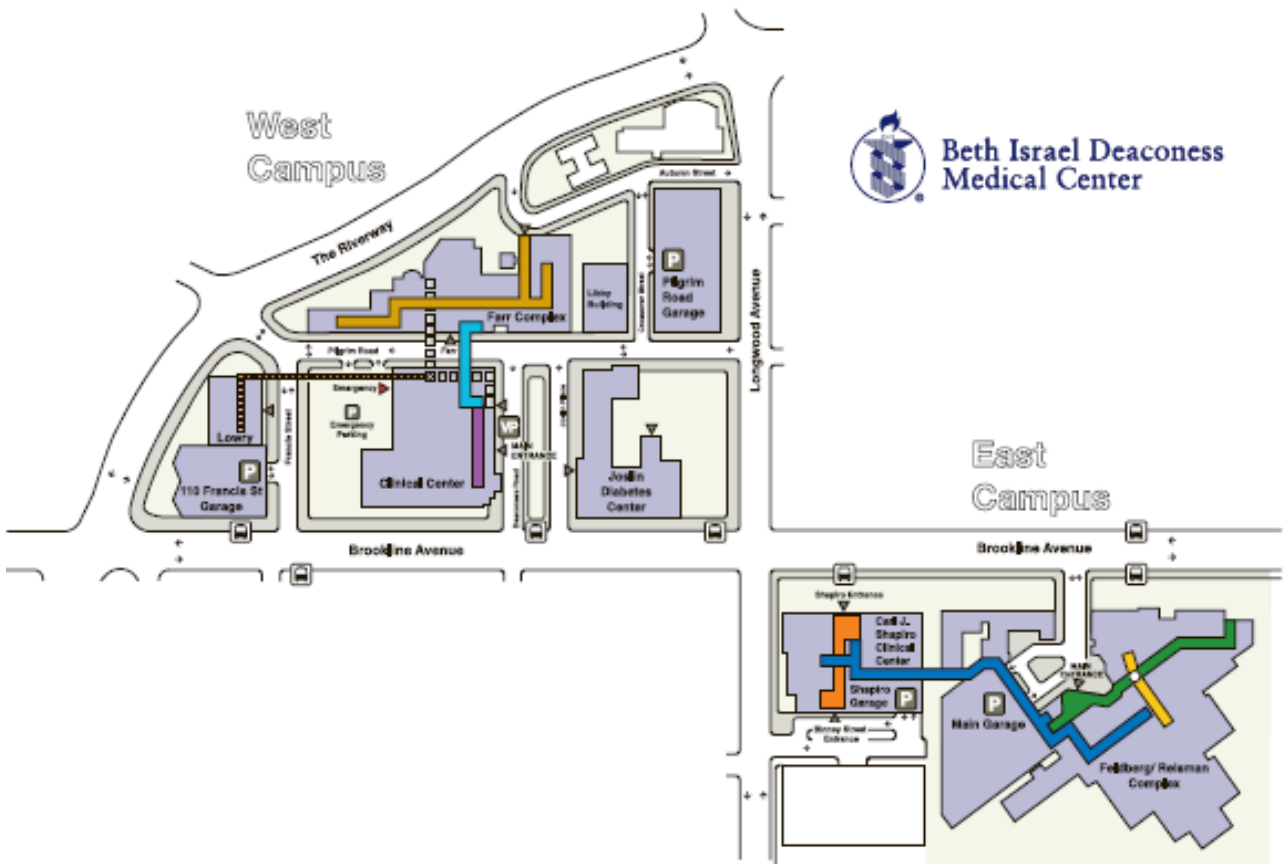
Medical Library：

BIDMC裡面的medical library很小，但也是空檔休息看書的好去處。位置比較不好找，可以從Clinical Center裡面的通道，往”Farr Complex”從側門走出，跨過對街就是Farr Complex。入口進去在左邊角落。

Shapiro Learning Center：

這是一個有點像我們系辦的地方，位在East Campus，更是曲折難找了。由East Campus主要入口進入，走左邊的樓梯到二樓，注意看天花板黃色的”Rabb building”指標，經過Dining area走到底，在一個十字路口右手邊。當時是詢問一個醫學生指引的，並不多人知道，可以到Rabb building再找當地醫護人員詢問。這裡有一個小小的電腦室可以使用，雖然只有四五台電腦，但是通常人很少，有桌椅可以休息，還有一些醫學書籍和光碟可以借。牆上有兩台電話，如果有買國際電話卡想打電話這裡也是不錯的地方。

以下附上 BIDMC 的地圖：



◎ Brigham and Women's Hospital 的簡介



最上排由左到右：BWH 標誌、BWH 舊大樓正門、BWH 空橋外觀；
中排左到右：BWH 病房四棟大樓及一樓急診室、新大樓一樓大廳、Women's Center；
下排左到右：病房一景、The Pike、The Pike

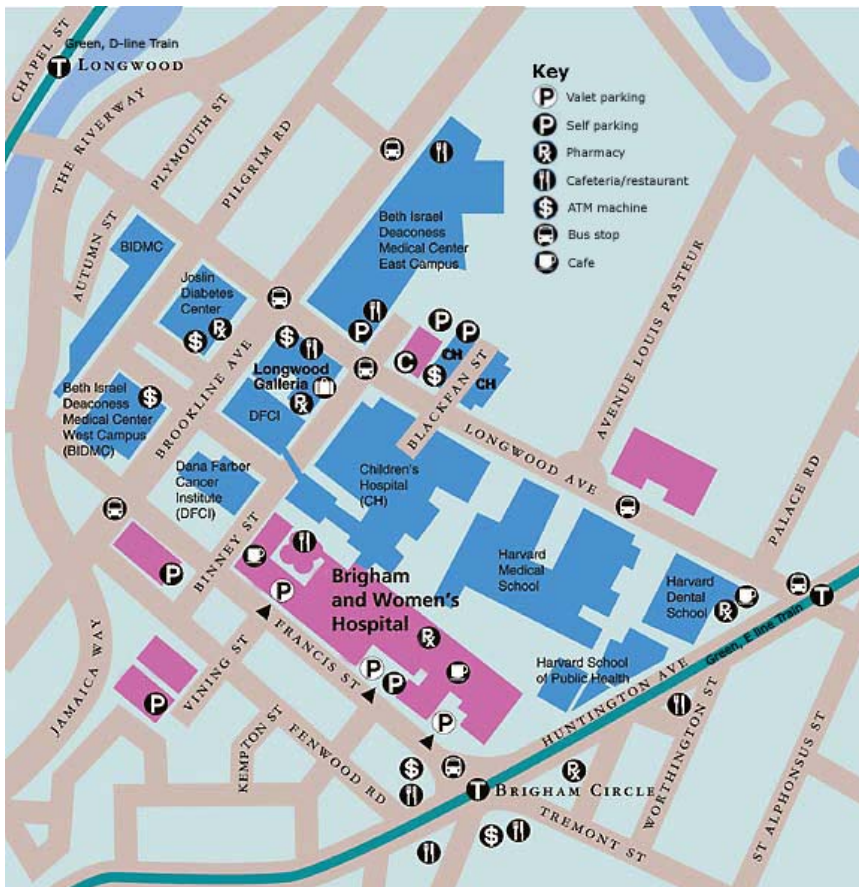
BWH在Harvard是僅次於MGH的醫學中心，雖然也是陸續擴建而成，但是主建築和大廳都很新，空間寬敞明亮。內部路線設計也較清晰易找一些。由急診室進入就可以看到大大的information center，同樣的可以拿一分精美地圖喔。

急診室進門左方是病房大樓（Tower），共有ABCD四大棟圓柱狀大樓，每層的station與病房都呈扇形排開。其他大部分臨床部門集中在二樓的“The Pike”；這是一條長長的中央走廊，連接不同科別，例如神經科就位在The Pike靠近舊大樓的一側。手術室和影像科則是在地下室。

來這裡首先要處理的事情是白袍，因為BWH規定較嚴格，來這裡rotation的學生一律要著標有BWH的白袍。首先跟你的director要一張白袍的借條（或是去拿白袍的地方拿），再到“Cash”繳費，押金10美金（歸還白袍時會退）。“Cash”在進急診室往左走，右轉過Kessler Library，在左邊的櫃臺。至於拿白袍的地方就比較不好找了（請先在櫃臺問個路確定怎麼走）。



(上圖左上：Harvard Medical Library外觀；右上：內部自習室；左下：六樓NEJM總部；
右下：展出史上有名的Gage被鐵棒貫穿Frontal lobe之頭骨)



(BWH、BIDMC、Children's Hospital、Dana Faber Cancer Institute、Joslin Diabetic Center 圍
繞在 Harvard Medical Center 周圍)

◎ Children's Hospital Boston的簡介

波士頓兒童醫院為目前全美最大的兒童醫學中心，亦為哈佛醫學院的教學醫院。其興建於1869年，當時只為20床的規模，而目前已擴建至347床，包含各個次專科，照顧對象從出生至21歲的全方位兒童醫院，並且為連續17年被U.S. News & World Report選為全美第一的兒童照護醫院。

至於研究方面，Children's是全世界最大的兒童研究機構，有超過120位科學家與員工，經費充裕到另人難以想像。例如除了既有的John F. Enders Pediatric Research Laboratories，在2003年有慈善家捐了12層樓高的Karp Family Research Laboratories，使研究的空間又增加了60%。除了在波士頓市中心的醫院之外，在Boston近郊Peabody, Lexington, Waltham等都建有分院，以分散病人量。



兒童醫院整體的設計別具巧思，可以從各個小細節體會，整體色彩鮮明，處處都掛著小朋友的畫作與各式各樣的玩具，連每一棟建築物都用一樣圖案代表，例如位於Fegan，你只要跟著藍綠色的小魚（Fish）標誌走、Farley/Pavilion則是找黃色小花（Flower）、Bader找淺綠色大船（Boat）、Hunnewell就找橘色高禮帽（Hat），這些諧音讓小孩或我們這些新來的學生一下就上手，就一定不會迷路唷！（可參考上右圖）

注意事項：

1. 兒童醫院非常注重管控，因此記得Harvard Medical School要求的疫苗注射單要影印備份，TB skin test (+)的同學一定要在台灣做CXR並且帶著，以免被要求重做浪費錢。
2. 由於擔心小朋友害怕白袍，所以有部分的部門要求不穿醫師服，不過建議還是要攜帶，因為兒童醫院並沒有提供醫師服租借服務。
3. 第一天到醫院，必須先通過感控，再申請ID，此ID的權限仍有限，如果要進開刀房的locker room，必須先到nurse office activate你的權限喔。