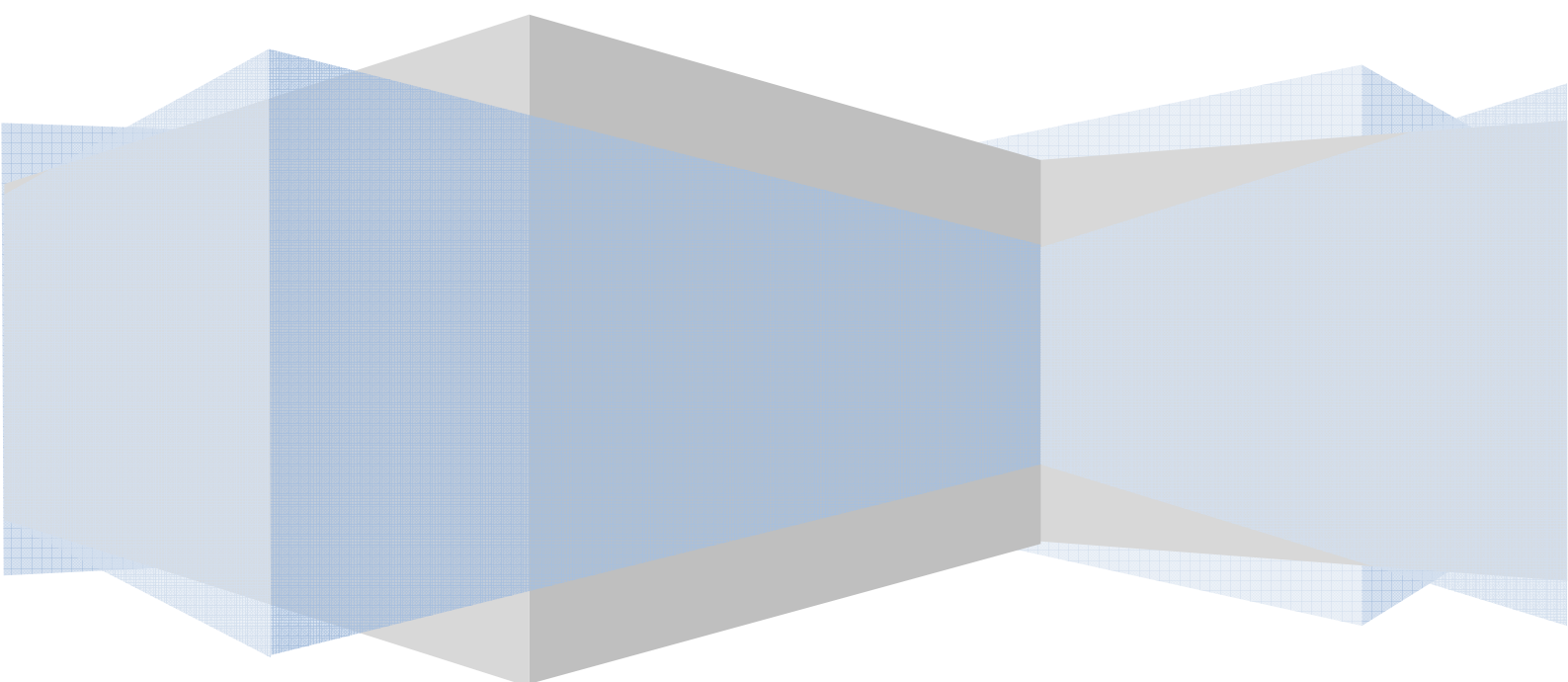


台大醫學系見習交換計畫



2008 Survival Guide : University of Rochester University of Rochester

李建霖 鄭琪睿 俞佑 林昭文



目次

一、	Introduction-城市與醫院生活介紹 (昭文).....	3
二、	食 (琪睿).....	6
三、	衣 (昭文).....	9
四、	住 (建霖).....	10
五、	行 (昭文).....	15
六、	生活雜務 (昭文).....	18
七、	育 (俞佑).....	19
八、	樂 (俞佑).....	25
九、	結語 (俞佑).....	30

一、 Introduction-城市與醫院生活介紹：

Rochester是紐約州西北部的城市，位於安大略湖旁，距美加邊境的Niagara Falls和Buffalo只要一個半小時車程，距離多倫多市則約三小時的車程。人口約20萬人，是紐約州第三大城，城市內有Kodak、Xerox的總部。建議到達機場後可以在機場的櫃台索取城市地圖和紐約州地圖，並且可以和櫃台人員要Rochester餐廳的列表，對之後假日外食和旅遊很有幫助。



University of Rochester建立於1850年，是一所私立大學，有4561個大學部學生和3892個研究所學

生，規模雖不算太大，但負有盛名，吸引來自超過九十個國家的留學生，國旗飄揚於Wilson

Commons student union(右圖)內，也可看到台灣的國旗，除大學部外設有六個學院：Eastman School of Music、School of Medicine & Dentistry、Simon Graduate School of Administrative Business、



School of Nursing、Margaret Warner Graduate School of Education & Human Development、The College of Arts, Sciences, and Engineering，其中Eastman School of Music是全美排名的第一的音樂學院，醫學院則是biopsychosocial model的創始地，2007年在primary care排名前二十，甚至高於



哈佛醫學院，在research方面也有前三十名的成就。

University of Rochester的校園位於Genesee河畔，景色秀麗，在校園慢跑、騎自行車都是很不錯的運動，冬天時，也可以在體育館裡打球、游泳，生活在這裡，不會有太多城市的煩囂，雖然沒有燈紅酒綠的夜生活，單純的環境，可以讓人靜靜的享受與思考。

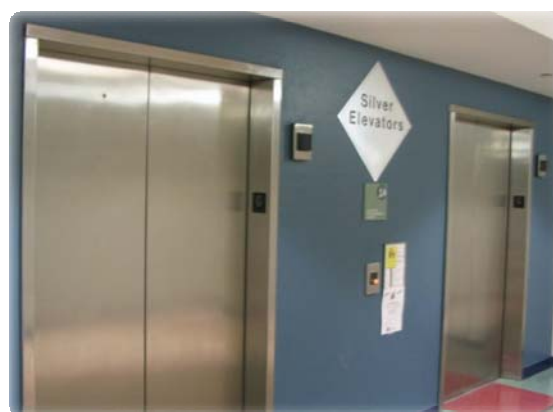


Rochester主要有兩家醫院，分別是Strong Memorial Hospital和Rochester General Hospital(RGH)，其中Strong Memorial Hospital就是我們見習的場所。他隸屬於Strong Health Care System，(旗下的另一家醫院Highland Hospital也在附近)，是擁有750床的教學醫院，身為紐約州北部最大醫學中心，常常可見遠從鱒城、水牛城甚至費城等地前來的病人。醫院的Neurology部門聲名遠播，排行數一數二，Cardiology和Adolescent Medicine也有極高的水準，癌症研究更是執世界之牛耳。

當地的醫學生從一年級開始，除了接受基礎醫學教育外，也會進醫院接觸病人，幫忙主治醫師問病史，做基本的檢查，自做中學；三四年級的醫學生則在醫院各科輪流rotation，醫院的師長對待學生都相當友善，願意回答任何問題並給予熱心指導。此外學校也接待許多來自世界各地的交換學生，和德國Wurzburg、波蘭Krakow等大學城簽有合作協議，每年都會篩選一些學生前來Rochester交換。

學校外國學生交換計畫的負責人原本是Mary，但我們今年剛好碰到她請產假，由Cristina Morganti代班，她人相當親切友善，如果有任何需要幫忙的地方，她都很樂意協助。

一開始見習生活會面臨的一個問題就是醫學院很像大迷宮，連助教都有可能找不到路，更別說人生地不熟的我，所以第一天去以前沒去過的地方的時候要早點去找位置，不然就請認識的人帶你過去囉！



還好醫院的病房位置就比較固定了，只要記好出電梯的方向，就不會迷路，他們為每一個電梯命名不同的顏色(如醫學院的黃色電梯、門診部的銀色電梯、急診的金色電梯，還有綠色、紅色、橘色、紫色等)，走廊天花板上會有路標顯示不同顏色電梯的方向，跟著箭頭走就不會錯啦!

每天到醫院的第一件事，就是到lock room放大衣，也可以把醫師袍放在這裡(報到的時候醫院會發給你一件醫師袍，所以自己可以不帶)，不過要學會使用這裡的鎖，是三道式的，先右轉兩圈以上再左轉一圈以上再右轉，看起來很複雜，不過用久了就會習慣的。如果去外科系的話，還要到刀房的更衣室換衣服，所以要更早一點到醫院。

醫學院的圖書館是休息和讀書的好地方，如果課程的中間有空檔的時候，到這裡來充電一下是很好的選擇。也可以把想看的書借回家，只要使用ID登記就可以了。



Student lounge則是另一個我常去的地方，除了可以休息之外，裡面有好幾台電腦可以用來查資料和上網，還有微波爐和冰箱，可以存放和微波午餐，相當方便。如果有閒暇時間，這裡還有撞球桌、桌球檯和桌上足球可以提供娛樂。

拿到CIS院內病人資訊系統的帳號和密碼後，可以練習在院內電腦上練習使用，在consult team或各科病房用到的機會很大，需要熟悉哪些病人資料要在哪裡才查得到。病人的病歷分成bedside chart和一般chart，前者記錄vital signs和medication，後者則是醫師護理人員的紀錄，病歷擺放的位置在每一個病房都不盡相同，所以需要花一點時間尋找。

最後一個重要的事情是pager的使用，助教會給我們一個pager，有自己的pager號碼，但是我們的號碼是沒有在院內網路註冊的，是七位數字的號碼(220-XXXX)。院內醫師的聯絡，只有少數team備有cell phone，大多

數都是靠pager，使用方法是找到任何一個院內電話，按51616，然後按對方pager號碼(院內人員都是使用四位數的號碼)，電話語音會顯示這個號碼現在是不是available，接著再輸入你所使用的電話上的五位數代碼，之後掛上話筒。你使用的電話號碼就會被輸入至對方pager，對方收到後再打電話回來，所以你必须要在電話旁邊等對方的回call。如果要聯絡同學(七位數號碼)，則是輸入9-220-XXXX，其餘的步驟一樣。另一個連絡方式是透過web page，上院內網路首頁有一個web page的地方，輸入對方的姓名或號碼，再打入響傳給對方的訊息，對方就會收到你想說的話。

這裡提供一些Rochester和學校、醫院的相關網址，給學弟妹們參考：

Rochester官方網站 (<http://www.ci.rochester.ny.us/>)

Rochester Made for Living (<http://www.rochestermadeforliving.com>)

Rochester Downtown (<http://rochesterdowntown.com/>)

Rochester Online (<http://www.rochesterny.com/>)

University of Rochester (<http://www.rochester.edu>)

Strong Memorial Hospital (<http://www.stronghealth.com/>)

二、 食：

吃對生活來說實在太重要了！只要在衣著上沒有因為帶太少衣服與遇到大風雪凍暴，就一定會要解決吃這個問題。

● 自己動手

■ 用具：如果住在 Alba house 是有冰箱廚房，不需要帶什麼特別的器具過去，甚至還有電動打蛋器(當然有些東西不太好用，可以在行李箱帶一把利刀，只是如果還要帶鍋蓋、抹布、更大的鍋子等等實在帶不完，而且美國的超市就有賣，如果有心，可以看情況在那裡投資購買)。如果要自己煮飯，決定帶一樣廚房用具，而行李箱又有多餘的空間，可以帶小型電鍋(如果只是因為怕太久沒吃到米飯，倒是不需要擔心，醫院樓下就有賣飯或中國餐廳外賣也都有，只是一定比較貴，沒有什麼 30 元滷肉飯之類的東西!)，米去那裡買就好了，美國超市幾乎麼都有，有的還是 24hr。有許多台灣出產的陽春麵、冬粉，大家可以好好支持國貨。如果不是住在 Alba House，可以在與房東溝通時詢問相關設備，通常也都會有瓦斯爐與冰箱等用具。

■ 材料：Rochester 附近沒有太多商店可以逛，但是大超市 Wegmans 真的市我們週末逛街的天堂之一。美國超市大得超乎想像，如果真的每一個走道都走完且都有停下來，可能會花兩個小時以上。Rochester 附近有三處商店聚集處，也就是有三個地方有大家的好朋友 Wegmans。房東的媽媽 Beverly 會再週末時帶我們去購物，所以交通上不是個問題。

如果之後想要自己前往，可以挑戰騎腳踏車，差不多騎三四十分鐘就可以抵達。但是那段路其實車開得很快，有點危險，而且腳踏車無法載太多東西。倒是可以考慮搭校園公車綠線(可以去活動中心拿公車班次表，網站上查得到，Alba house 也有)，不用錢，有特定時間，週末會有不同路線，如果遇到 spring break 則可能停駛，其實只要有開都頗為方便，活動時間也比較自由，可以請司機在離住的地方最近點停車放人，如果剛好車上都沒人可能還可以載到家門口。

■ 中國超商：

金利的旁邊有一家中國超商，要做中國菜的東西一應俱全，很方便。青菜、豆腐、絞肉、罐頭、調理包、醬油、香油、餃子皮、冷凍水餃、麵條、米都有，只怕自己不會做，不怕沒有原料。逛中國超商，其實是一解鄉愁的好方法。另外其實還有其他中國超商或韓國超商，不過都要有車才能到達，想去可以設法問當地台灣留學生能否帶路。

■ 早餐可以食用優格或 cereal 比較方便，晚餐如果要煮，除了瓦斯爐、微波爐，烤箱也是很好用的喲!(同住的波蘭同學通常簡單吃，很讚嘆我們台灣人竟然可以每天煮飯!)

- CVS：藥局，從 Elmwood Avenue 繼續往公墓的方向，與 Mt. Hope 交口就可以看到。但除了成藥之外也有很多日用品，類似比較大間的康是美，食物方面主要是乾糧類，有些麵包、巧克力、餅乾、飲料與牛奶(忘記有沒有雞蛋了)，房東的媽媽當時介紹 CVS 是說："If you're out of food and you are desperate, you can still come here. It's not too far away from your house."

● 吃在醫院：

- 首推 conference，可以聽演講學東西，又有免費的餐飲。哪裡有這些好的學習機會呢？要是大家 run 的 course，如果該科當天中午有 meeting，又剛好有提供餐點就是最好的機會啦(這可以問跟的 R 或看公告)，三樓內科的會議室幾乎天天都有會議，如果剛好在感染科或心臟科等等，可以問 R 或者跟著 R 一起去，不過有時候是行政會議，當時住院醫師是歡迎我去拿完午餐先行離開，因為行政會議是不讓醫學生在場；一周裡有一天會閱讀 paper 並且設計問題討論論文裡實驗設計、統計，或者作者的結論是否有什麼漏洞。這方面其實在台灣我們學習的機會比較少，大家可以去聽聽看。只是要有趕快看完論文並且回答問題的心理準備；神經科星期五上午十點會有 donut round，如果有去神經科或小兒神經的人可以去和老師們聊聊天；有些科早上 morning meeting 或 grand round 會有早餐，因為通常我們也會參加(雖然不大會被問問題)，所以可以再第一天到當科時就像住院醫師打聽一下。

- 醫院的 cafeteria 通常都不便宜，許多住院醫師說他們的卡到月末都還剩許多餘額，因為醫院樓下的餐廳實在讓人食不下嚥。賣的食物差不多是秤重沙拉、bagel、pretzel、muffins；主食：可能是漢堡、義大利麵

或很鹹的 pizza；有些地方可以現點製作潛艇堡或餅皮捲，差不多台幣一百五十元以上。一共有三家：

- 在醫學院內的那一家位在一進入醫學院右轉的大中庭走到底，小小的座位不多。這一家比較貴，平均要7~8 美金一餐，我比較喜歡，可以先到餐廳牆上的公告看菜單(可以特別注意當日特價餐)。也有早餐，份量比較大，食量不大的女生應該可以當兩餐吃。
- 在醫院一樓的那一間最大，在紅色電梯附近，選擇比較多，有 hamburger、hotdog、pizza、soup、sandwiches、pita、pretzel 以及炒飯或肉類等熱食。Hamburger、pizza 平均3 塊美金起跳(開始覺得台大醫院B1真是個好地方，不過很多餐廳都不能與雅杏比！)，sandwich 和pita 區的食物比較貴一點。這裡是醫院員工和家屬主要用餐的地方，這一間最大的問題應該是：實在不太好吃...。
- 第三間是相對上來說便宜的，地點不太好找，在醫學院bookstore 附近，有一家小店賣飲料跟餅乾的那一條巷子進去，選擇較少，基本上是本日特餐、pizza、一些漢堡類的東西和做好冰在冰箱裡的 tortilla。本日特餐是一個星期輪一次，以前學長推薦有魚排那一天，不過記得素食堡不是很多生菜而是一些像馬鈴薯泥油炸排放在漢堡麵包裡，已經對那樣食品物會不只一次！
- 自己帶便當：許多住院醫師或護理人員也都自己帶便當，如果是需要冰的東西，student lounge、開刀房休息是都有冰箱，只要注意寫上自己的名字或者不要放到某個時間會被清理的冰箱就好，旁邊通常都有微波爐，省錢又方便。
- 開刀房有免費的咖啡或熱可可，餅乾通常很快就被吃完，只足夠簡單果腹。
- 懶得動手：
 - 前進downtown：羅徹斯特本身不是個大都市，所以市中心的餐廳或小吃店並不多，比較多的餐廳集中於Eastman music school附近，那裡有家越南人開的中式餐廳與不貴的pizza店都不錯。機場information center的人推薦我們Dinosaur，是家吃BBQ的好餐廳。不貴，差不多兩三百元，但是量非常實惠，只是有時候需要排隊。java's café，這一家在eastman music school 旁的coffee shop，很多音樂系的學生都在這裡聚集，氣氛十分特別。
 - 比較多餐館的地方是一條叫 Park Ave 的街上，要坐公車先去 Downtown 再轉 1 號車。這裡有希臘、燒烤、意大利以及一些 pub，選擇還蠻多。
 - 在醫院與學校附近：沒有什麼太多明顯的餐廳，在 CVS 那條路上有些餐廳，也有 Wendy's、dunking donuts、與中國超市，附近有加墨西哥

餐廳；另外可以尋找學校宿舍或活動中心裡的 cafeteria，某間宿舍裡有吃到飽的自住餐。

- Wegmans 附近通常也是商店聚集處，有 Cheese cake factory 或 Apple bee 等，Wegmans 裡面也有熟食區，有中式料理或者其他國料理，也不錯。
- Philips european：據說是 Rochester 最好吃的甜點店。
- 金利(jing li restaurant)：

位於醫院附近，在 Elmwood Avenue 上往遠離 Genesee River 的方向走，遇到的第一個紅綠燈交叉的路即是 Mt. Hope Avenue(對面有一家 CVS 的那個交叉路口)。此時向左轉有 Quizino(潛艇堡)和一些 bar，向右轉可見麥當勞，繼續直走，這家中國餐館就位於這條路上的右手邊，在 **Mt. Hope Plaza** 裡面，大約從醫學院出發約 20min 路程(有一段距離喔!)，是最近的中國餐館。如果路熟以後可以不照上面的指示走，那樣走是有點繞路的，可以穿過 ambulatory center 或是從醫院的 Elmwood Avenue 對側出來會比較近。同一個 Plaza 裡還有泰國菜餐廳，還有中式超商。

- 順著 Elmwood Avenue 繼續走，brighton 之後有個 12 corner plaza，也有許多餐廳。
- 廣東樓：比較遠，需要有車才能抵達。但口味不錯，一進去就是餐廳的香味，飲茶也做得不錯。
- 度小月：正港台灣人開的餐廳，還有牛肉麵，但是要前往比較遠，可以問一下當地台灣人。
- Garbage plate：令人不敢恭維的正港 24hr 垃圾食物，熱狗加炸薯塊與漢堡肉泥加乳酪與美乃滋。在 Gates24 時營業的 wegmans 對面。
- 外賣：不想出門時外賣真的是個好選擇，Alba house 裡就有放許多點菜單，中式的外賣通常不貴，差不多台幣一百多就有一分主菜加飯，有時候還會附湯。筷子不錯吃，我們倒沒點過 pizza，papa johns 等等。

三、 衣：

Rochester 地處高緯度，是個相當冷的地方，所以需要準備一些禦寒衣物，首先推薦學弟妹一個網站：



<http://www.wunderground.com/US/NY/Rochester.html>

在這裡可以查到現在的氣象資訊，和未來幾天的天氣預報，包括下雨、下雪

的機會有多大。

二月、三月的氣溫非常冷，大概是攝氏零度到零下十度之間，常常會下雪，這時候如果下雨，雨滴在掉落地面之前就會結成冰，稱為freeze rain，所以不會溼，但是打在身上會痛。而且Rochester的天氣變化很大，早上出門非常冷，中午如果太陽出來會熱一些，到了晚上又會更冷。因此，雪衣是必備的防寒衣服，建議購買兩層式的，外層防水、內層保暖材質，除此之外基本的禦寒衣物如圍巾、手套(可用防水的皮手套)、防寒帽(可蓋住耳朵)都是必須的。最好帶一副太陽眼鏡，冬天防雪盲，春天如果要開車也可以避免陽光直射。

褲子方面可以選擇防水的材質，有時候會需要踏入雪裡，如果不能防水褲子會溼掉，就會很冷而且很難受。鞋子方面因為雪地易滑，可以準備雪靴，在醫院如果要穿皮鞋的話可以把皮鞋放在醫院櫃子裡替換。此外校園內有體育館可以使用，準備一雙適合打籃球、羽球、網球和壁球的運動鞋吧！當然也可以準備一套泳衣去游泳池放鬆一下自己。

醫院、住所和室內空間都會有暖氣，溫度會調到25度左右，有時候甚至更高，因此進了室內必須脫下厚重衣服。所以要選擇容易穿脫的大衣，使用起來會比方便。

到了四月，下雪的天氣減少了，花也在剎那間綻放，告訴你春天已經到了，這時候的天氣是最舒適的，不會燥熱，當地人已經開始穿短袖，路上也會有重型機車出沒。根據



我們的經驗，還是帶幾件短袖的衣服，如果要慢跑或散步比較涼爽。

在醫院時，男生通常都是穿襯衫打領帶，加上西裝褲和皮鞋；女生則是襯衫、長褲為主，偶而可見裙子，只要莊重合宜即可。選擇的鞋子以舒適耐走為原則，尤其是consult team需要全院走透透，沒有一雙好走的鞋，是很辛苦的。如果選擇的course以外科系為主，因為一去醫院就會換穿手術服，襯衫、西裝褲就可以少帶一些。

如果想要買衣服的話，可以到市內的幾個mall，或是百貨公司如Macy等，除了泳衣泳褲比較難找之外，需要的東西都買得到。

四、 住：

University of Rochester 並沒有提供宿舍，所以大家必須自己找住的地方。

ALBA house 是絕佳的住宿選擇，除了距離學校近之外（步行約 10 分鐘），基本上 ALBA house 就像是一個家一樣，提供了外國學生幾乎所有生活上需要的物品。就是因為 ALBA house 是很棒的選擇，所以只要晚一點就可能面臨到定不到位置的困境。所以建議盡早寄電子郵件給屋主預定房間，以免向隅。

（ALBA house e-mail : LPGForsley@aol.com）

基本上 ALBA house 的屋主並沒有住在 ALBA house，所以可以說是讓住在這裡的外國學生自己管理這個房子。但是屋主的父母還是住在 Rochester，所以屋主會請他的父母不時來關心這裡的外國學生。其中屋主的媽媽 Beverly 是一個非常熱心和善的人，不只在外國學生剛到機場時會想辦法來接機（我們那次是 Beverly 自己開車來接我們，總更跑了 3 趟才把我們和行李安置到 ALBA house），還會每個週末開車帶交換學生到賣場去採購（所以可以不用擔心沒有地方買生活用品），更會三不五時地噓寒問暖，看大家有沒有需要幫忙的地方，或是做些小點心請大家吃。老實說，Beverly 幾乎把 ALBA house 的外國學生當作自己的孫子，讓大家都倍感溫馨。

接下來就讓我介紹 ALBA house 本身的生活機能。首先，ALBA house 有兩層樓加一個閣樓（可以直接把他想成三層樓），一樓有客廳、廚房、餐廳和一間廁所（這間廁所裡有洗衣機和烘衣機），二樓則有一間浴室和四個房間，閣樓則是兩個房間。所以 ALBA house 總共有六個房間，因為是一人一間，所以同時間就只能租給六個外國學生（幾乎都會滿）。

先說一樓，客廳比較沒有什麼生活機能，但是可以是一個大家交流和放鬆的空間。



廚房則是 ALBA house 的生活重心，因為這裡是美國，所以不像台灣一出門就有好幾家餐廳和便利商店，所以想要隨便在家附近找個地方吃飯是不可能的事（ALBA house 的周圍只有住宅、校園和對面的一個公園，最近的餐廳需要騎 10 分鐘以上的腳踏車，所以平時大家都只能靠自己煮飯解決三餐（其實也是可以叫外賣），只有在假日比較有空的時候才會出去吃飯。）ALBA house 的廚房則提供了大家大展廚藝的場所，廚房裡有瓦斯爐、烤箱、微波爐和冰箱（ALBA house 總共有三個冰箱），另外還有相當齊全的廚具和餐具（大概只有筷子沒有），甚至連調味料都提供了不少選擇（不過主要是西式的調味料，當初我們只到賣場買了醬油和麻油）。所以簡單來說，只要你有食材，ALBA house 的廚房幾乎提供了烹調所需要的所有工具，所以大家不需要擔心。一個比較值得爭議的地方是，ALBA house 沒有電鍋，所以如果想自己煮飯的人可能要自己帶小電鍋去。但我覺得實在是不需要，因為如果想吃飯，叫中式料理的外賣就好了，實在不需要多帶電鍋。



說到餐廳，我覺得它現在變得比較像是儲藏室，那裡除了放置三輛 ALBA house 提供的腳踏車之外，還有一張桌子和許多櫥櫃。那些櫥櫃裡放了許多好東西，像是鋁箔紙、餐具、燈泡...，反正如果發現有缺少什麼東西，都可以翻翻那些櫥櫃，說不定就可以找到。至於一樓的廁所，基本上就是大家洗衣服的地方，那裡有一台洗衣機和一台烘衣機，都是免費的。而且那裡還有提供洗衣精和洗衣粉，我想那些應該是前人沒用完留下的，反正真的沒有再去賣場買就好了，不用擔心。

二樓的話，就是浴室和個人的房間。基本上房間裡也是提供了幾乎所有基本所需的物品，包括書桌、檯燈、小櫃子、椅子、延長線、床、棉被、枕頭、鬧鐘、電話、洗衣籃、衣架、衣櫃，所以真正需要自己帶的東西不多，最主要大概就是衣服（該帶哪些衣服請參考「衣」的部份）、電腦、盥洗用具（如果怕重的話，沐浴乳、洗髮精、牙膏牙刷也可以等到那邊之後再去賣

場買) ... (覺得自己衣服太多的人可以多帶衣架)。ALBA house 每間房間都有一隻電話，廚房也還有一隻。ALBA house 的電話打市區都是免費（包括手機，反正只要不需要另外加區碼的都免費。需要注意的是，ALBA house 的電話只要其中一隻使用中，其他的電話拿起來也都可以聽到，如果要講私事，可能要注意一下。浴室的話，基本上不提供個人衛浴用品，但是會提供衛生紙。浴室在使用上需要注意的是：當廚房或洗衣機有在使用熱水的時候，浴室的熱水可能會不夠。





關於網路，ALBA house 有無線網路，屋主會告知金鑰（我們當初是寫在廚房的白板）。另外，也有有線的網路（但是有幾間房間網路沒有網路接頭，須要用很長的網路線接到外面的接頭，雖然 ALBA house 也有提供網路線，但是夠長的好像不夠，反正有無線網路，雖然慢了點，但是還是可以用，所以不用擔心這個問題）。

不過如果大家來不及訂到 ALBA house 的話，也不用擔心，可以請那邊的負責人幫忙找住宿的地點，根據之前學長姐的經驗，那邊的負責人都會熱心地幫忙解決這樣的問題。

五、 行：

前往Rochester最方便的方式還是搭乘飛機，托運行李方便，交通時間短，而且機場離學校醫院和住宿地點(如Alba house)很近，車程大約十分鐘。到達前先聯絡好接機，不然搭乘計程車也是很快。

從臺灣到Rochester通常需要轉機兩次，加上在機場等待轉機，大概要花超過24小時的時間，是滿辛苦的。第一站可能先停西岸的LA或舊金山，然後轉至紐約、芝加哥、底特律、辛辛那提等地，最後一趟的旅程大約一個多小時的時間。值得注意的是需要知道美國的國內航線行李載重規定，有些航空公司只能攜帶一件行李，多加一件需要再加錢，另外國內航空不會提供免費餐飲服務，只有小餅乾和水、飲料，有些航空公司也不會提供耳機，所以要先吃過餐點避免受餓。

若要搭乘灰狗巴士的話，從紐約到Rochester要七至八個鐘頭，價錢大

約七十多元，只比機票便宜一點點，灰狗巴士是搭到downtown，要到醫院和住宿地點需要搭計程車或公車。

機票的訂票方式學弟妹們有出國旅遊過應該都了解，不然可以請旅行社幫忙代訂，提早訂票可以有比較便宜的價格，所以先定位後等行程確定再開票，是比較聰明的做法。

- ✓ 去醫院囉：Alba house和Strong Memorial Hospital都在Elmwood Avenue上，走路只要約十分鐘，騎腳踏車大概三到五分鐘就可以到醫學院的大門口，那裡有車架可供停車。校園也在步行的範圍內，可以下班後去體育館做做運動。Alba house 內有三台腳踏車可供運用，但是年久失修都有些問題存在，三台的剎車都有問題，綠色的兩台是後煞壞掉，橘色的是煞車不夠緊，有一台綠色的左邊腳踏板被踩壞了(波蘭學生心急之下的結果)，此外只有兩個鎖，所以可以把兩台腳踏車鎖在一起，鎖的密碼是911。
- ✓ 公車：Rochester的公車系統不是很方便(其實全美國都是如此)，在Alba House前面就有一個站牌，搭乘方式只要站在公車站的前面，看到公車來時招手就可以。從醫院到市中心有18/19號可以坐，去的時候沒有問題，回來時要車子的方向，如果做錯方向會要繞一大圈，請上車時先詢問司機目的地(記得要說Strong Memorial Hospital，而不是只說University)。車資單趟美金1.25元，一天內多趟搭乘的話買one-day pass比較划算，只要三塊錢，上車時向司機購買就可以，車程大約30分鐘。其實也可以嘗試用走路到downtown，我們就在冰天雪地裡嘗試了兩次，大概45分鐘就到了，也不會花太久時間，只是經過黑人區治安比較不好，需要稍微提心。

公車的缺點在於不是很準時，誤點可能會十到二十分鐘，晚上搭車如果怕搭過站的話，可以先跟司機講下車地點請他提醒你。

Alba House內有公車班次和路線圖可以索取，出發前記得拿來參考(請拿新版的，不要拿到舊版的)，至於Rochester的室內交通網，請查閱網站：<http://www.rgrta.com/>
- ✓ 學校Shuttle bus：這是一個很方便的交通工具，有分red、green、blue三條路線，出示學生ID就可以免費搭乘。red line是到市中心的Eastman Theater，green line可以到Wegman賣場，注意星期一到五和周六、周日的路線不同。發車時間可以查閱時間表(同樣的Alba House內也有)，spring break的時候班次會減少或是停駛，需要特別留心。
- ✓ 計程車：這項交通工具我們沒有搭過，只能參考學長姐留下來的資料(這

一段是唯一沒有全面update的部分)，計程車是按跳表計價，乘客每多一個人的話，要多收美金1.5元(到機場是2.5元)，四個人搭車，搭到down town每人大概美金4、5元左右，雖然沿路攔車即可，但Albany附近車來的頻率不高，最好事先叫好車。另外University of Rochester的學生在Medical School的Parking Office、Eastman school可以買到美金2元一份的24 hour Taxi Ticket，24小時可以叫到車，在叫車時表明持有該Ticket，並說明要從哪裡到哪裡，該司機接受的話，就可以用一張票卷抵美金6元的車資。這項服務不限於各校區之間的交通，只要是市區內的都可以，也可以到機場，同樣距離愈遠，收費愈高，而且單趟使用的票卷數限制是2張。

- ✓ 長程巴士：Gray Hound的車站市中心，距離公車站大約5分鐘路程，如果要搭灰狗巴士去多倫多，車程約6 小時，包含在Buffalo等轉車的1小時及入境檢查的3、40分鐘，車資美金38元(這是學長姐那時候記錄的價錢，相信已經漲了不少)。

- ✓ 飛機：如果想要在週末到東部的城市玩又想節省交通時間，搭乘國內線飛機是可以考慮的選擇，網路上有很多比價網站可以挑選最實惠的航段，jet blue通常是比較便



宜的航空公司，我們有同學利用周末跑去德州找親戚，不過需要轉機一次，花在交通上的時間還是不少。到達機場的時間不用太早，大約起飛前一小時到即可，如果沒有托運行李的話，半小時到就可以了。機場的櫃台有自助式的check-in機器，只需輸入自己的訂位名字然後根據機器螢幕上的指示確認訂位資料就可以拿到登機證，十分方便。機票當然是越早訂越便宜，通常一大早就出發的飛機也會比較便宜一些。

- ✓ 火車：這是我去美國唯一沒搭過的長程交通工具，據說誤點率還滿高的，票價也不便宜，不過從Rochester到紐約市這段路程的景色根據翁阿姨說法是滿不錯的，如果不是很趕時間，想要沿途欣賞風景，可以考慮搭乘。如果搭灰狗巴士，沿途都是開高速公路，就沒有什麼景色可以看了。

- ✓ 租車：假日去比較遠的地方，如 Niagara Fall、Finger Lake，租車是最方便的選擇，建議選 Enterprise 這家租車公司，他針對 25 歲以下租車加收的費用最少，只有 23 元，建議加保 Damage Waiver，如果發生意外才有保障，一天租車下來，加上油錢大約 90 到 100 元，當然價錢會隨油價有很大起伏。在紐約州開車，州法律規定須攜帶國際駕照和本國駕照，高速公路超過速限 10 mile 是可以容許的範圍，如果沒有特別標是紅燈時可以右轉，特別注意的是碰到 STOP sign 一定要完全停住，如果所有方向都有 STOP sign，就是先停下來的先走。路邊停車注意標示上的規定，假日時通常不用交停車費。



- ✓ 腳踏車：學弟妹如果想要騎較遠距離運動兼看風景，可以沿著 Genesee 河騎，一路上都有腳踏車道，可以騎兩三個小時，騎腳踏車到市中心則大概要二十到三十分鐘，須注意的是下雪時盡量避免騎車，容易滑倒較危險。

六、 生活雜務：

- ✓ 銀行：這裡要提一下當地的銀行，Rochester 治安雖不致於太差，但是帶著大筆現鈔在街上走還是有點危險，所以還是建議把暫時用不到的錢存在銀行比較保險。

基本上美國的銀行業多是地區性的，除了 Bank of America 之外，大部分銀行都只在東岸或西岸，所以如果之後要去西岸玩，離開之前最好把要用的錢領出來。

紐約州最多的銀行，可以說是 Chase **CHASE** 了，尤其在紐約市，可以說是三步一提款機、五步一銀行，而 SMH 醫院裡剛好也有 Chase 的銀行部門和提款機，所以把錢存在 Chase 是最方便的，在市中心也有許多銀行和提款機可供提錢。

醫院裡的銀行營樣時間到三點半，周末不營業。開戶時要攜帶護照和另一份 photo ID，可以用國際學生證或醫院的 ID，請跟客戶服務部門說你要

開 account for college student，可以不必付會費，但是如果要在三個月內結束戶頭要付 25 元的提早結束費。開戶時可以放入現金、旅行支票、支票(會收到一張來自 U of R 的 550 元支票，是當地華人的基金會捐款給我們的，用來支付學費 400 元，其餘用做生活費補貼。)銀行會給你一本支票簿，然後寄 debit card 到你住的地方，郵寄時間大約要一星期，但是有可能會寄丟，如果超過兩周還沒收到 debit card，請回銀行請他重寄，或是請他通知你來領。Debit card 具有信用卡功能，買東西的時候可以刷卡，不過不能預支現金，會有點數累積。

Chase 銀行網址：<http://www.chase.com/Chase.html>

- ✓ 郵寄：寄明信片或平信到台灣的價錢是 0.9 元，郵票可在醫院的郵局買，有時候會沒有 0.9 元的郵票，那就需要買 1 元的，若要寄包裹或較重的郵件，就要在郵局秤重，包裹寄回台灣價錢不便宜，而且可以裝的體積不多。
如果要寄較大的包裹，可以去 DHL，但是價格較貴。
- ✓ 電話：美國最大的兩家電信公司是 T-mobile 和 AT&T，都有和中華電信合作，但價錢不同，以簡訊來說 T mobile 較便宜。在美國的通訊連絡可以購買 prepaid card，我們是購買 AT&T 的，sim card 的價錢是二十多元，內含 10 元的儲值，計價方式是每天使用費一元，如果沒用就不扣錢，打網內不額外收費，網外接或收電話都要收費，傳或收簡訊也要。錢用完了可以去 CVS 買 gift card 儲值或用信用卡儲值。
- ✓ 醫療需求：如有需要藥品、乳液(氣候乾燥，乳液的塗抹可能是必要的)、沐浴乳、洗髮精，醫院旁邊的 CVS 藥局都可以買到，裡面的東西在原品牌的商品旁邊都會放 CVS 自己製造的，價錢會比原品牌便宜一到兩元，ALBA House 的鑰匙上有附 CVS 的折價牌，結帳前記得拿給櫃檯，有些物品可以打折。

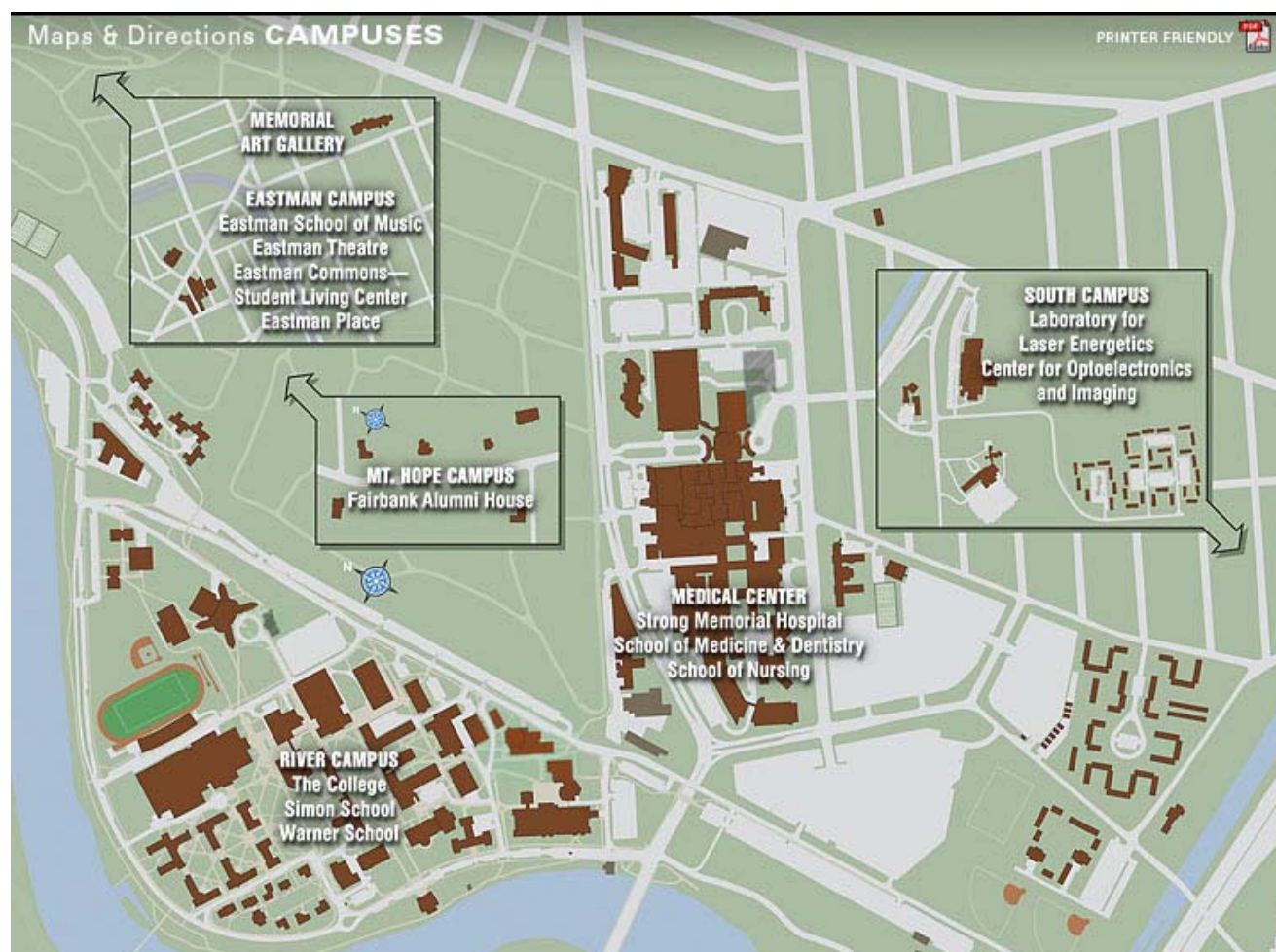
七、 育：

★ 體育活動

1. University of Rochester：

請先參閱此地圖網站，可清楚了解學校內各設施的地理位置！

<http://www.rochester.edu/maps/>



River campus 校區具有許多體育活動的場地，其中最棒的莫過於 Robert B. Goergen Athletic Center 了。其中有室內羽球場、室內籃球場、室內田徑場、室內壁球場、室內游泳池、健身房、韻律教室等，相當完備而新穎，是我個人幾乎每天都會報到的好去處！尤其開放時間晚至晚上近十一點，實在相當方便。部分設施(尤其是游泳池)開放時間不定，可詳見以下網址 <http://www.rochester.edu/athletics/Facilities/buildinguse.php>，有最新的資訊 update。須特別注意 spring break 期間開放時間較短。此健身中心憑識別證刷卡進入，若實在無法進入請向系辦公室負責小姐洽詢。



另，校區內也有室外的棒球場和橄欖球場，我們並沒有機會利用到，但有興趣的話也是可以去看觀喔！校區本身在雪融之後也是很適合慢跑的地方，許多當地學生都愛順著校園內的人行步道跑步，我也跑過好幾次，可以享受早春新鮮的空氣和融入大學自由自在的氛圍，值得推薦！也有人在 Mt. Hope Cemetery 內跑步，其實此墓園也是風景相當優美的喔！

2. Genesee Riverway Trail

沿著 Genesee River 兩岸都有建置良好的腳踏車道或步道。一路由 University of Rochester 通往 Downtown Rochester，全長約 4-5Km，平坦好騎，風景如畫，不到 30 分鐘即可抵達市中心。再往北行甚至可一路沿河通到 Lake Ontario，不過該段路程我並沒有嘗試過，有待學弟妹去發掘囉！



3. Erie Canalway Trail

沿著有百年歷史的 Erie Canal(伊利運河)北岸有極為完善的腳踏車道或步道。橫互紐約州的伊利運河總長度達數百公里，而我有騎過的腳踏車道是從 University of Rochester 往西至 Gates 止，以及往東至 Fairport 止的兩小段，其中又以後者景色最佳。入口處可由 Alba House 斜對面的溜冰場後方循指標進入。詳細內容請參閱”樂”篇的 Pittsford 及 Fairport 部分。



4. Genesee Valley 溜冰場

位於 Alba House 斜對面的橋頭(通往學校方向第一個紅綠燈，綠色建築)，內部有溜冰場以及不同時段不同程度的溜冰教學。我們這次沒有嘗試，但是收費低廉，值得學弟妹一試。

★ 藝術活動

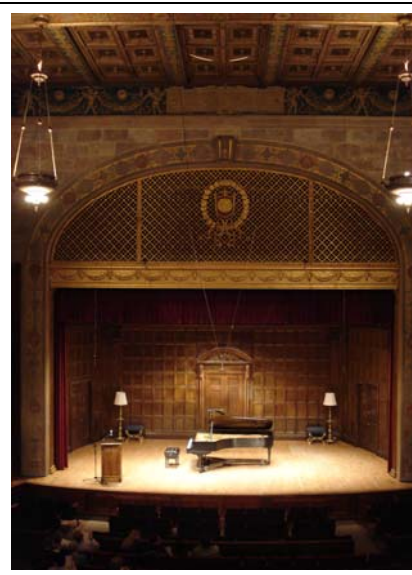
1. Memorial art Gallery

Memorial Art Gallery 位於市中心東邊的 east end，屬於 U of R 的一部份。館藏包括古典時代藏品以及近代美國藝術家的作品，是 Rochester 規模最大的美術館。最棒的是：憑學生證不用門票錢喔！可搭乘紅線校車前往。



2. Eastman School of Music

伊士曼音樂學院(Eastman School of Music)係由柯達創辦人 George Eastman 先生所捐助創立，將近百年歷史，是全美最富盛名的音樂學院之一，與紐約的茱莉亞音樂學院齊名。Eastman school of Music 位於市中心，同時擁有 Rochester 最大、最古老、最華麗的表演廳 Eastman Theater，另一座同樣氣質非凡的獨奏表演廳 Killbourn Hall 以及管風琴表演場地。在對面古雅的宿舍 Eastman Living Center 中尚有一處非正式的表演場地 Cimenelli Hall。Eastman School 雖然屬於 University of Rochester 的一部份，但是他們的學生可是很驕傲的！因為在音樂界中，Eastman 響噹噹的名聲遠大於 U of R，所以他們寧願被稱為 Eastman 的學生而非 U of R 的學生喔！伊士曼音樂學院的網站有詳實豐富且 up-dated 的音樂表演資訊，除了定期對外收門票的表演之外，還有一個稱為“in-house performance”的 section，每兩個星期會出一張表演資訊，其中有許多學生或教職員的表演活動，因為是對內為主的表演，所以學生憑證一樣是不收費的喔！我曾經幸運地看過世界知名的鋼琴大師 Barry Snyder 表演喔！一樣可搭乘紅線校車前往。



3. Little Theater

Little Theater 是 Rochester 唯一的小眾藝術電影院，播放許多獨立製片的電影。同樣位於市中心東邊的 Eastend，也可搭乘紅線校車前往。



★ 教會活動

◎ Rochester Chinese Christian Church (RCCC)

RCCC 是 Rochester 區域最大的華人基督教會，位於市郊東部 20Km 之外的 Penfield。我因為是基督徒，所以一來 Rochester 就找到了這個教會。牧師是會講一口中文的猶太人 Herring 韓牧師，師母則是土生土長台灣人，牧師在台灣台北中華福音神學院畢業，婚後前來美國，是一位非常有愛心耐心的溫厚長者。每個星期五晚間七點，大專團契(College Fellowship)固定聚會，通常地點是在 U of R river campus 的 Meriolla Hall，騎腳踏車約 8 分鐘車程，相當方便。星期的主日崇拜則固定有車子會來 River campus 的 Rush Rhee's Library 前面接人。教會的主日崇拜分為中文堂和英文堂，可以自行選擇。當地的年輕人因為多是美國當地土生土長的，所以都是參加英文堂。在美國的這段時間，我受到 RCCC 的幫忙甚多，許多人熱情地接待照顧，更在大專團契中交到許多好朋友。人在異鄉，最溫暖的莫過於受到故鄉來的同胞照顧了。如果有興趣，我很樂意介紹當地的教會朋友給各位學弟妹認識！

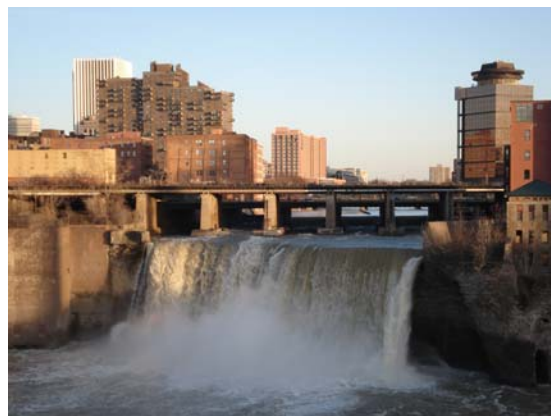


八、樂：

★ Rochester 市區

1. High Falls

堪稱 Rochester 市區最重要知名的景點。此瀑布最著名之處，就是位於城市的中心。其位置在市中心區北端。該區域為 Rochester 市相當古老的區域，除了一整區 18 世紀的老建築群之外，也可見到過去水力能源的古老設施和啤酒廠。本區可搭乘 18/19 路公車至市中心，再步行約 10-15 分鐘，由 Alba House 騎乘腳踏車約須 40 分鐘。



2. Strong Museum of Play

顧名思義，Strong Museum of Play 是國家級的"玩"博物館，展品包括相當完整的世界各地玩具蒐藏，以及依據童話故事、暢銷兒童節目(如：芝麻街)精心營造出來的展場空間，如果你像我一樣是個童心未泯幼稚鬼的話，一定會很享受跟小孩子混在一起，暫時拉回童年記憶的快樂時光。此博物館位在市中心區東南側，可搭乘 18/19 路公車至市中心步行 5-10 分鐘可達。



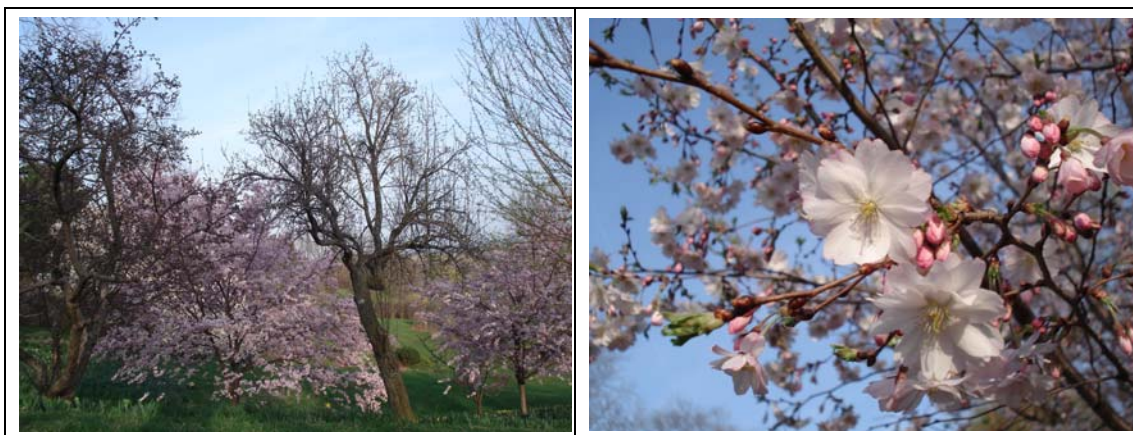
3. George Eastman House

George Eastman House 是柯達創辦人 George Eastman 先生的故居，也是 Rochester 規模最大也最漂亮的 19 世紀宅邸。房子內除了完整保存、復原當初 Eastman 先生生活實景，也同時作為柯達公司的影像博物館，展示了柯達公司的沿革、相機底片及攝影技術發展的歷史，以及定期的影像展覽。George Eastman House 也位於市中心東邊的 East End，搭乘紅線校車可達。



4. Highland Park

Highland Park (高地公園)顧名思義位於城市東南邊的高地，位置在市中心與 U of R 的中間。Highland park 最有名的是每年五月第二個星期的 Lilac festival (紫丁香節)，不過根據我們的課程安排，除非特地留下來，否則大概看不到囉。不過即使是紫丁香還沒開，春天的 Highland Park 還是很美麗的！四月中旬積雪全融之後，各種五彩繽紛的花卉非常驚人地在一週內即可開滿全城，尤以高地公園花卉種類最為繁多。此公園騎乘腳踏車約 15-20 分鐘可達。



5. Cobb's Hill Park

此公園較為不知名，也位在市區東南邊，在 Highland Park 東邊。此公園與 highland park 相當類似，也擁有一座位於高地的蓄水池，沿蓄水池有步道繞行相當靜謐舒適。蓄水池邊有座建於 20 世紀初期的抽水站，巴洛克式的建築相當古色古香。照片中的湖泊則是舊的 Erie canal 改道後積水整治而成。整個公園春天時繁花似錦。腳踏車由 Alba House 出發沿 Highland Avenue 東行約須 25-30 分鐘。



6. Charlotte/ Lake Ontario Beach Park

屬於 Rochester 市一部份但位處西北邊陲的 Charlotte 老村莊位於安大略湖邊，Genesee River 入湖口處，是夏天時 Rochester 人水上活動的重要據點。

一座明信片上常出現的百年老燈塔提供舊時安大略湖船隻航行安全所須，五月之後此地也有渡輪來往對岸的加拿大多倫多。冬天時此地白雪皚皚相當美麗，但溫度相當低需注意保暖。欲造訪此地須搭乘 18/19 路公車，在市中心換乘 1 路公車至終點站可達。



★ Rochester 近郊

1. Pittsford

Pittsford 位於 Rochester 東南方，是 Rochester 近郊最美麗的小鎮之一，離 Alba House 約 10 公里。Pittsford 位於 Erie 運河邊，有古老優雅的鐵橋以及沿著運河的美麗老街，沿途有許多特色小店。運河邊的 Simply Crepe 可說是附近饒富盛名的餐廳。Pittsford 也有 Rochester 附近唯一的 Ben & Jerry's 冰淇淋。另外，距離鎮中心約 1.5 公里處有 Pittsford Plaza 大型的購物商圈，有 Wegman 超市、大型書局、UPS 和極好吃的起士蛋糕 Cheesecake Factory。由 Alba House 沿 Erie canal trail 騎腳踏車至此約須 45-50 分鐘，星期天可搭乘綠線校車至終點站 Pittsford Plaza。



2. Fairport

Fairport 在 Rochester 東方，也是 Rochester 近郊美麗的小鎮之一，號稱“伊利運河的寶石”。距離 Alba house 約 15 公里。Fairport 也位在 Erie 運河邊，有著名的升降橋，許多古老的建築群以及可愛的小店。天氣回暖之後，由

Pittsford 至 Fairport 這段運河是最風光明媚的一段，有無數的遊人乘船在河上航行以及沿著河邊小徑健行、騎腳踏車。由市中心搭乘公車可達。由 Alba House 騎乘腳踏車約須 70 分鐘。



3. Marketplace Mall

位在 Rochester 南方的 Hanrietta，是距離醫院最近的大型購物商圈。除了基本的 Wegman 超市之外，尚有大型購物中心和數家百貨公司，附近亦有 Walmart、Target 等大型量販店，以及大型影城等等，堪稱 Rochester 購物的後花園。值得一提的是我的手機預付卡(AT&T)也是在這裡辦好的。每星期六可搭乘校車綠線來此，騎乘腳踏車約 45-50 分鐘。

4. Eastview Mall

位在 Rochester 東南方 20-30km 的 Victor，據說是大羅徹斯特地區規模最大也涵蓋最多名牌的 Shopping mall。如果想要購買 A&F、AE 等品牌則此購物中心都有專賣店。此地距離醫院甚遠，若沒有車子大概基本上是行不通的。我們因有貴人相助，所以得以一探究竟。



★ 紐約州周邊

1. Finger Lakes

Finger Lakes 散布在 Rochester 東南方的山谷之中，距離羅城約 50-150Km 不等，以出產葡萄酒聞名全美，同時也是夏日重要的水上活動據點。我們造訪的時機偏早，白雪仍未融化，但別有一番靜謐冷肅之美。Geneva 位於 Seneca Lake 北隅，是湖區最重要的城市之一。品酒的地點最著名的當屬 Seneca Lake 西南岸的 Glenora 酒莊，通常僅需付 1-2 美金即可開懷品嚐每一種酒品。其附設可俯瞰湖景的餐廳也值得大力推薦。Penn Yan 小鎮位於

Keuka Lake 東北隅，有一條極美的步道與 Seneca Lake 相連。我們沒有時間走完全程，但也足以一窺美麗的樹林和瀑布。Keuka Lake 州立公園也是相當值得停駐、賞玩、拍照的好地點。最後，還可順道前往位於 Waterloo、擁有超過一百家名店的 Waterloo Outlet 購物，有 banana republic、Polo、Tommy Hilfiger、Guess 等品牌。Finger Lakes 距離 Rochester 約一個半小時車程，取道州際公路 I-90 東行即可抵達。



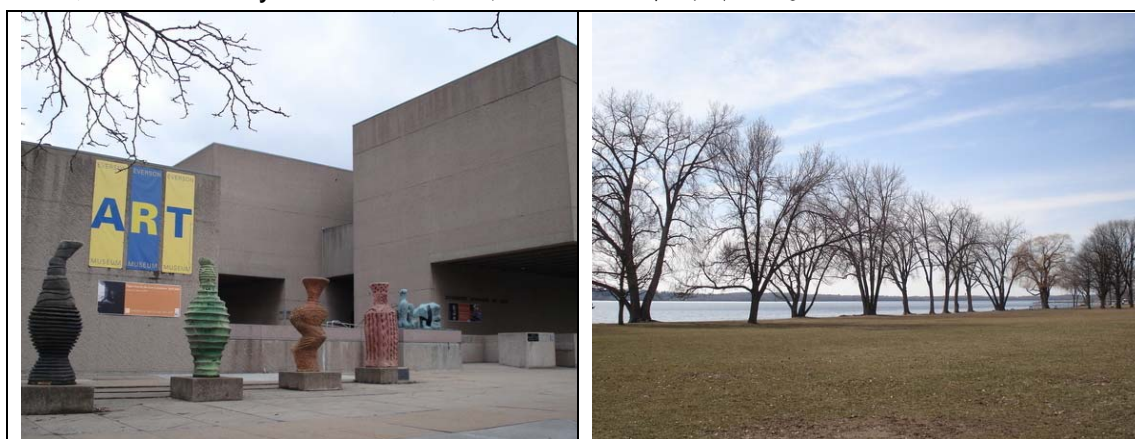
2. Buffalo & Niagara Falls

Buffalo(水牛城)是紐約州的第二大城，位於紐約州最西隅與加拿大緊鄰。水牛城本身觀光景點不多，但沿著主要街道漫步可以體驗二十世紀初葉的帝國主義建築風格，也可以搭乘古老的地鐵電車，以及品嚐 Anchor bar 最有名的水牛城酸辣雞翅。Niagara Falls 尼加拉瀑布是世界知名的景點，也是世界最寬的瀑布。瀑布橫跨美加兩國國境，分為美國瀑布、新娘面紗瀑布以及最大的加拿大(馬蹄)瀑布。由於一般咸認加拿大端的風景較美，因此若可行的話，建議在台灣辦妥加拿大簽證再前往。美國端的特色是可以步行至山羊島上，搭乘電梯下到新娘面紗瀑布的底部享受被水濺濕的快感。另一個頗受歡迎的選項是搭乘霧中少女號遊船接近瀑布，感受大水從天而降的磅礴氣勢。不過有季節限制，我們造訪時該船尚未開始營運。Buffalo & Niagara Falls 距離 Rochester 約一小時十五分至一小時半車程，欲造訪 Buffalo & Niagara Falls 取道州際公路 I-90 西行即可達。



3. Syracuse

Syracuse(雪城)是紐約州中部最重要的大城市，主要是以商業和交通發展起來。重要景點包括由貝聿銘操刀設計，擁有豐富陶瓷器館藏的 Everson Museum，以及城市近郊的 Onondaga 湖，湖畔小鎮 Liverpool 有家馳名全國的熱狗店 Heid's 值得試試！Syracuse 距離 Rochester 約一小時三十分車程，欲造訪 Syracuse 取道州際公路 I-90 東行即可達。



4. Ithaca

Ithaca 本身並不出名，但提到康乃爾大學，卻是名聞遐邇了！這個小城市確實是以大學為中心發展著，建立在許多峽谷之上的 Ithaca 美景天成，還享有“Ithaca is gorge.”的俗諺。康乃爾大學位於可以俯瞰全城的山坡上，古色古香，擁有令人艷羨的濃濃書卷氣息。Ithaca 位於 Rochester 東南方約兩小時十分車程，取道州際公路 I-90 東行，再轉 RT-89 南行即可抵達。



九、 結語

Rochester 是個四季分明的城市。從白雪皚皚的寒冬到春暖花開的四月天，來這裡短短兩個月，心情卻也好似經歷季節轉換的洗禮。記得帶足應付不同氣候的衣物，就能開開心心出去走走，好好享受這美麗靜謐的小城囉！