

Harvard Medical School Survival Guide



2007 年哈佛交換學生

- B90401013 張碩得 Ophthalmology, Children's Hospital;
Neurology, Brigham and Women's Hospital
- B90401128 鄭文立 Pediatric Neurology, MGH
Clinical Genetics, MGH
- B90401105 蕭名彥 Orthopedics, Brigham and Women's Hospital
Radiology, Beth Israel and Deaconess Medical Centre

前言

能夠到波士頓當交換學生是幸福無比的。這裡有熱情的台灣留學生、有美食、有文化表演、有體育活動還有漂亮的景色。我們三位合力完成這份survival guide，部分承襲自學長的經驗分享，另外將醫院介紹的部分加重，使學弟妹能夠更快進入狀況，如果有不夠詳細的部分，歡迎學弟妹在座談會時提出討論！以下就分食、衣、住、行、育樂、與醫院介紹，六大部分。

食

民以食爲天，是故掌握一切美食資訊就成了在波士頓生存的第一要務。以下是波士頓生活的美食指引。主要依照地區分類：

A. Hospital Meals and Longwood Area

在幾家主要的醫學中心裏，了解覓食法則，同樣是Survive 所必須。謹提供我們所實習的三家醫院(MGH、Children's Hospital)用餐資訊供參考。至於科部提供或廠商的免費食物呢？則是可遇不可求；這一切都是因著不同醫院的不同科別而相異，相較於大內科系或是麻醉疼痛控制與神經科，有源源不絕的免費早餐與午餐！我的外科與眼科生活不僅幾乎沒有任何免費餐食，還連自己去買午餐吃午餐的時間都沒有；因此不應有過高的期待，如果有，則當做意外的驚喜吧！

1. MGH-food court and duty dinner

MGH 的地下室有一個大Food Court，供應各種沙拉、三明治、排餐，雖稱不上是美味，但是在餓得受不了時，還是會從開刀房裡面溜出來，快快扒一個三明治，才不會餓昏頭摔到病人打開的腹腔中。整個Food Court 中，印象最深刻的還有一攤中餐，也是我到MGH Foodcourt最常吃的一攤，每天會有唯一一樣特餐，從香菇雞飯、糖醋里肌飯...，到蔥爆牛肉飯，五塊錢一餐，量不多，但是美味可口，心滿意足矣。

Food Court 營業到晚上八點鐘，之後關閉清潔，在晚上九點中重新開張，憑醫院識別證進入，提供免費的值班晚餐。值班晚餐基本上菜色沒有選擇性，一天固定一種肉、一種配菜、一種澱粉食物，但是無限量地供應。



2. Children's Food court

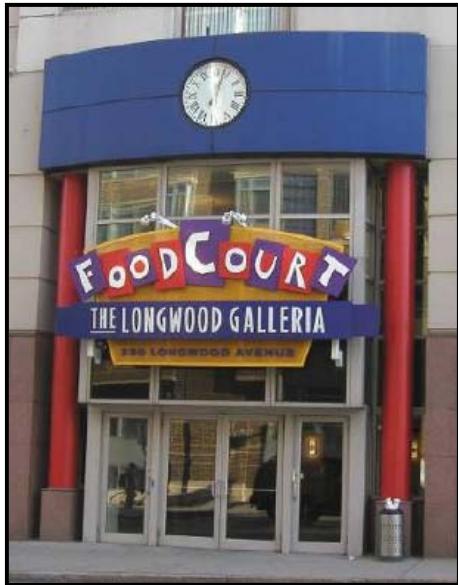
兒童醫院地下室的food court同樣有一個food court，餐食雖不若MGH般多樣化，卻是附近幾個醫學中心較可口的一個，同時因其位於地理位置的中心，用餐時間總可以見到各個醫院的醫護人員前來用餐；這裡的菜色每日更新，精緻可口，是工作中覓食的好所在。而且三樓開刀房休息室亦有餐廳，在兩台刀中間可稍做休憩。



3. Brigham and Women's Hospital

BWH的餐廳位於二樓，性質與MGH，兒童醫院的相似，而且在醫院的一樓，也都有一家叫做Au Bon Pain的餐廳，也曾經在台大醫院樓下開過分店，與food court相比價位稍高，但沙拉與麵包則是好吃地沒話說，而且麵包在打烊前半小時，全面五折相當划算，可以買來當作宵夜或隔天的早餐。

4. Longwood foodcourt



Longwood Galleria 就在Vanderbilt Hall 的隔壁Corner，提供多元化的飲食服務，不一定每一家都是最棒最可口的，但是因其地利之便，成爲住宿舍與醫院工作必到的地方。主要的餐廳包括Mr. Chen(香港餐食)、Subway(Sandwiches)、Italian Restaurant (Pizza, Pasta, and Spaghetti)、Dunkin Donuts (各式Donuts 甜甜圈，是我閒暇時候最喜歡的早餐。



另外，不在Foodcourt 之中，但是在The coop 隔壁還有一家The wrap，供應各式墨西哥捲Burritos；也有一家新開的連鎖義大利餐廳Bertucci，就在宿舍旁邊轉角，值得一嚐！

4. Chinese Truck

Vanderbilt 大門對面，中午會有一台賣中國料理的餐車，星期一到星期六營業，價錢都在四塊錢左右，方便、經濟、實惠！

5. Fenway Area

Brown Sugar、Hong Kong Café...，是棒球場附近，另一區集中的美食區，亦是我們經常到訪的一區，值得一家一家去品嚐，一探究竟。

B. Chinatown Area:

縱然說到了異國，就是要品嘗當地風味，但是畢竟將近三個月的生活，需要細水長流，以面對醫院生活；因此，外食雖然會有西餐，但是實際上每次大快頤，回味不已的卻還是中式料理。以下是Chinatown 首選的幾家餐廳：

1. 海之味Taiwan Café



這是波士頓最沒有特色的台灣餐廳。為什麼我放在survival guide 第一名，卻說他最沒有特色，因為他的料理真是太道地，太消魂了。它赫赫有名，波士頓台式口味第一名，從早餐的燒餅、油條、豆漿、皮蛋瘦肉粥，到家常的蚵仔煎、

菜圃蛋，典型的酥炸排骨飯、爌肉飯、咖哩飯，還有夜市類的生炒花枝、大腸麵線、排骨湯...。老闆來自高雄，店裡面充滿了親切的台語交談，據說到了夏天，只要跟老闆說台語，還會送一晚剉冰呢！

2. 漁村海鮮酒家Imperial Seafood Restaurant

這是我在波士頓首推的海鮮餐廳。第一次的造訪是台北駐波士頓經濟文化辦事處招待我們的餐敘，有各式新鮮美間的海鮮料理，活魚三吃. 龍蝦料理等等，樣樣令人齒頰留香。之後，常常三五個人約了就會席開一桌，大啖一番。三個人吃四菜一湯的合菜剛剛好，要價四十塊美金，有清蒸活魚、龍蝦美味、海鮮羹、京都排骨等等，一個人連同小費共十五元，就能夠心滿意足一個星期，而忘卻醫院的忙碌與煩憂。也由於是道地的台式海鮮風味，故而每每邀請外國學生餐敘時，這間海鮮餐廳就成了首選！

我們曾經帶著日本學生、巴西學生、大陸學生...，一同前往，席開一桌十五人，兩百塊錢十多道菜擺滿桌，非常豐盛澎湃，結帳時一個人同樣是十五塊錢！

另外，餐廳的水族箱內，有一公尺寬的巨大帝王蟹，如果有小朋友要求，服務人員總是開心地將帝王蟹抱出來，讓小朋友摸一摸，抓著合影；不是噱頭，而是服務態度親切，人人臉上盪漾著笑意。

3. 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！一個火鍋連小費十塊錢，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。

4. 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，便可直接放入熱湯中，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。而這家金車越南河粉正是Chinatown Area 最富盛名的河粉店之一。

5. 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，料理道地美味，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，日常餐食將當推薦的一家。

6. 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！

7. 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 凤城燒蠣或是丹陽街名門燒蠣有相似的味道，可以一解鄉愁。

8. 醉瓊樓

醉瓊樓在波士頓地區最負盛名的就是「三隻龍蝦十塊錢」，料理也相當不錯，惟獨生意太好，服務品質低落，相當勢利，而且三隻龍蝦十塊錢的招牌只適用於點超過幾道高單價的菜色，才能夠點用，因此雖然美味，卻往往為了傲慢討厭的服務生而生氣；加上可能是廣東話顧客居多，在擁擠狹小的空間內，鬧烘烘的，用餐品質低下。如果去的人數不多，或是點的菜色不多，還會遭服務生白眼，很不推薦。要吃海鮮，要吃龍蝦，要有良好的服務態度，請到「漁村海鮮酒家」，不要被「最窮樓」的虛名所矇騙。

9. 紫藤廬 Wisteria House

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。

10. 全聚德 Chef Chang

這是Boston 相當出名的北京烤鴨店，師傅來自台灣。



11. 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。

C. Prudential Area

Prudential Tower 與Longwood 相當近，而且BWH-MGH 的Free Shuttle 中間就有一站Prudential，因此經常在醫院工作後，或是閒暇之時，就會搭上免費的shuttle bus，奔向Prudential 散心去.其中最推薦的幾大美食如下:

1. Food court

Prudential 的food court 雖然不大，但是有美味的Japanese Teriyaki Chicken Rice，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。其中我最喜歡的是日式料理店的每日特餐，Teriyaki Chicken、Teriyaki Pork...，是一大美味。

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」，但是其主餐也都相當獨特，並不容易歸類究竟是哪一國的料理。由其美味、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、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！

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。至少我認為，要吃龍蝦，如果要吃整隻 Steamed 的原汁原味這裡是個好地方，但是我的的確確是比較喜歡漁村海鮮餐廳的龍蝦！

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 Meal or 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；預定桌位也只限於Meal Area，在Lounge並不接受預約。另外有三點值得注意，首先，喝酒一定會查驗證件，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；其次，九一一之後，要登上高樓都必須經過Security登記證件，一個Group至少要登記一個人的證件號碼才能進入登頂的高速電梯上樓。第三，幾個月前又有了新規定，那就是如果要做table，每個人最低消費25元，不然就必須做吧台。

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。



D. North End

North End 素有小義大利Little Italian的稱號，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。

E. Vanderbilt Hall

由於工作繁忙，甚少有時間自己下廚，但是如果要一展身手，Vanderbilt 廚房設備包括電爐（不是瓦斯爐）、大烤箱、微波爐、吐司機、冰箱。但是如果想要自己煮食，仍得先張羅鍋碗瓢盆調味料，新鮮食材則可以在Star Market 以及Shaw's Supermarket 買到！

F. 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，是嚐顯學長大力推薦的餐廳，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，尤其楓糖核桃口味更是我的最愛。

5. 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。

G. Supermarket

1. Shaw's Supermarket

這是一間大型的西方連鎖超市，裡面常會有促銷的商品，需要會員卡，但是如果懶得去申請的話也可以直接和櫃臺借用，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。

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，實在不需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。

衣

知道當地當時的氣候是很重要的，一般來說，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。雪天的穿著，在戶外，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，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，但是我個人覺得一般的防水透氣用具即可，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。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，看到積雪採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，高筒的鞋採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的話，人行道上的雪不一定已經清乾淨，所以走路要小心哦！

手套、圍巾、毛帽（可以包住耳朵）、耳罩我覺得是必備的添購物。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俏鼻啦！

另外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。

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USD 1025; 而是選擇住外面。由於我們這屆並沒有人住宿舍，所以 Vanderbilt hall 的部份就參考med88的學長姐，附在住宿的後半部。

學弟妹如果想自己在外面找房子，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，要等，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，需要的話記得洽詢謙謙助教。

在網路發達的時代，找房子一樣靠網路，以下幾個網站：

1. <http://www.bostonapartments.com/class.htm>
2. <http://boston.craigslist.org/>，這個網站非常普遍，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。

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Harvard，或念Boston University，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。

Vanderbilt Hall

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到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。

如果吃大多想運動的話，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

行

A. 捷運篇 (Subway, T,)



波士頓的交通，建議以坐捷運加上步行較為方便，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，現在只剩下ticket與charles card（相當於台灣的悠遊卡），而charles card直接在月台服務處免費領取，而且使用charles card稍有折扣。若是常常使用捷運（當地稱為“T”）的話，可以買日票週票與月票，無限次搭乘。

“T”的搭乘要先了解“inbond”和“outbond”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“inbond”遠離的稱為“outbond”。

波士頓的捷運有百年以上的歷史了，設備老舊是一定的，和台灣日本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佔一點時間。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啦！



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

捷運之外，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 哟! <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。



D. 其他

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。

至於全美的租車公司大同小異，可以上網租車比較價錢。但請記得要考慮還車時間與地點的問題，有些公司是不能在週末還車的。或者是否有里程限制。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，要準備台灣的駕照以及國際駕照才行。

E. PBL 問題導向學習: 常見的波士頓遊學交通問題

1. From Logan International Airport to Dormitory

如果你的行李不少，那可以考慮搭乘計乘車到宿舍 (VH)，地址是107 Avenue Louis Pasteur，在Avenue Louis Pasteur 和Longwood Avenue 的交叉口；如果行李不多的話，則可以搭乘機場shuttle bus 到subway 站，依據不同gate 以及時刻而 shuttle bus 的route 不同。而抵達捷運站後，搭藍線的inbond 方向到Government Center 後，換綠線“E”-line 往Heath Street方向，搭到Longwood (Medical Area)，也即出地面後的第三站(Northeastern → Museum of Fine Art → Longwood Medical Area)，下車後往右手邊過馬路直走四分鐘可見一圓環，而Vanderbilt Hall 就在圓環的對面了，順帶一提的是Harvard Medical School 就在你的左手邊呢！雖然搭乘捷運便宜，但是他們捷運多半沒有電梯(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。如果將來由宿舍往機場要搭計程車的話，可以請宿舍一樓警衛室幫忙叫車，不塞車時大約二十元，塞車時約二十五元(記得要給小費喔)。

2. From Vanderbilt Hall to Hospitals

由上圖可見星號的是Vanderbilt Hall，而Children's Hospital、Brigham and Women's Hospital、BIDMC 就在宿舍的附近，這些醫院走路七分鐘內可以抵達，然而Massachusetts General Hospital 以及Massachusetts Eye and Ear Infirmary 這兩家相鄰的醫院則要約半小時的車程才會到，如果不是太早或太晚的話，可以在BWH 斜對面乘車處搭乘BWH-Prudential-MGH 的免費Shuttle bus 到MGH，最早的一班是早上六點，往後每半小時一班，七點半以後每十五分鐘一班，下午六點半以後每半小時一班，最後一班是八點半；此外，如果要更早或更晚到MGH 或MEEI 的話，可以考慮搭乘捷運，由宿舍附近的LMA 捷運站搭E線inbond 方向的捷運到Park Street 換乘outbond 方向(往Alewife)的捷運坐一站就到Charles/MGH 站，出捷運站直行即抵達MEEI，往右邊走很快就會到MGH 了。

3. Want to go Farther

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，車程大約三個半小時。車速普通快，行李隨你帶多重。我在台灣已經很久沒坐過這麼臭的巴士了，完全就是貪便宜呀！還有其他的巴士可以考慮(ex. GreyHound 也不錯)，不過除了必須事先訂票以外，相對而言票價就貴了一點。

玩

波士頓雖然很小，近郊的景點很多值得一看，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，跟著旅遊書玩。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喔！)

A. 觀光客必去的景點介紹:

1. Boston Common:

波士頓中央大公園，不同的季節有不同的風情，冬天可以溜冰一定要去溜呀！春天則是戶外踏青野餐的好去處。旁邊的public garden 較秀氣，有知名的天鵝船遊湖，有點蠢！

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、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。

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。這座百年老球場聽說即將重建，最有名的遠距離全壘打牆Green Monster 不知道是不是要拆掉呢！建議學弟妹有錢有閒的話打聽好紅襪隊的場次，提早訂票！四月份開打的球賽，熱門的比賽大概一二月就被訂走囉！下手要快！(PS 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！)

4. Museum of Fine Art:

波士頓最好的美術館，館藏不錯並且不時有特別展覽。離Longwood Medical Area 不遠，坐捷運直接到MFA 那一站下車即可。建議學弟妹可以到波士頓就去MFA 參觀，選定喜愛的館藏可以多去看幾次，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！

5. 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。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。MIT 的建築則藏了很多理工科的幽默。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！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！

B. 學術之旅

波士頓以教育產業文明，三步一大學，五步一醫院呀！Longwood Medical and EducationArea 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 嘴！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

學弟妹如果循往例到波士頓當交換學生，應該會遇到波士頓的三月到五月。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定的！

3. Boston Marathon:

四月十九號，波士頓一年一度的馬拉松大會，同樣也是波士頓人藉機在馬路邊喝酒的機會。可以看到很多勁裝辣妹再春天來臨的這時候，熱情的為數萬名跑者加油，場面壯觀喔！

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 Museaum，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，旅遊書也會推薦作家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。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。

2. 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！

3. 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。

4. 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. 購物在波士頓 口袋麥可麥可嗎...Shopping 去囉

波士頓真是個購物天堂，首先它百分之五的稅率已經是全美數一數二低的，再者衣服褲子和鞋類只要單筆購物在一百七十五美金以下稅金全免，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，我就常捨棄交通車和地鐵，以步行的方式一邊逛街一邊欣賞市區之美。學弟妹們怎麼可以不趁待在這兒的兩個月多，好好血拼一番呢？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 捲便宜的話大部分商家規定是不能退貨的唷，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 Shopping Center

交通方便是這個賣場的最大優勢，往返 BWH 跟 MGH 的 shuttle bus 中間停靠的唯一中點站便是這個購物中心，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要到 Prudential Shopping Center 來個好幾趟。購物方面，這裡的服裝品牌大多是如 Levis、Ann Taylor 等比較平價的牌子，唯一賣高檔貨的是 Saks Fifth Avenue，代理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，個人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。

B: Copley Place

是附設在旅館之下的一個大型購物中心，和 Prudential Shopping 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，價位比較低一些的有

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，有點像台北市的東區，有型的時尚男女皆出沒於此。它是一條東西向的街道，南北兩邊散布很多服飾店，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。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 、Agnis b.和Diesel 等等，Banana Republic 和Ann Taylor 在這裡的店也是最大、貨最齊的。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

大家耳熟能詳的美國連鎖百貨，不過個人非常不推薦，牌子少、擺設差。唯一會吸引我的只有一樓化妝品區，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 & Filene's Basement

Filene's 百貨跟它B1、B2 的Filene's Basement 雖位在同一棟建築，但卻是兩家截然不同的商場，樓上的部分性質跟Macy's 一樣，稍微好一些的是它的賣場較大、商品較齊全，還算值得一逛。

Filene's Basement 是我在波士頓除了宿舍跟醫院以外待的最久的地方，它是美國的連鎖過季折扣店，以三到五折的低價提供衣、鞋、飾品與配件，此外還採行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，要找到適合自己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。我特別推薦B1 鞋區，會照尺寸排放尋寶起來很容易，B2 角落有一個獨立出來的空間專賣設計師品牌，以超乎想像的低價提供高檔服飾，只是大多都剩下大尺寸。在D、E 購物建議大家先去Old State House 對面的National Park Visitor Center 拿幾分「Downtown Crossing」brochure，裡頭有適用於Macy's 、Filene's 、Filene's Basement 的八五折折價卷，我就因此又省了不少錢（註: 2007造訪時詢問並沒有這些東西）。除了上述這幾個地方以外，Quincy Market 週邊也有一些店可逛，但沒有什麼獨特性，到Quincy 還是建議去吃吃美食，而過了Charles

river 來到北岸，Harvard Square 有許多個性小店，其中專賣Harvard 紀念品的 Harvard Coops 更是非去不可，比宿舍附近那間分店的規模要大上好幾倍，不過找不到專屬醫學院的東西。

F. Wrentham Outlets

這是波士頓近郊一處很大的暢貨中心集散地。一共有四百多家各式商店集中於此處。這個暢貨中心一定要開車去，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。在這邊買美國的牌子很划算，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。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？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，我很後悔沒時間買，花樣好看又比台灣便宜很多呢！註: Wrentham outlets 的東西比Filene Basement要便宜不少，租車去保證不後悔！不過如果沒有車，Filene 也不錯，多逛幾次不要太快下手喔！



一切可追溯回 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 Meidcal School 就在 Harvard Hall 誕生了。當初醫學教育只是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 Dextor, 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, Scheepen's 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

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。



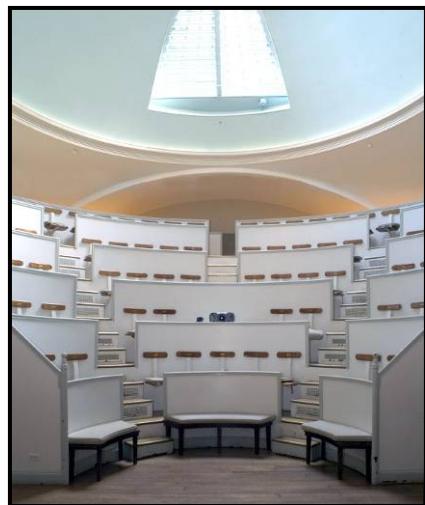
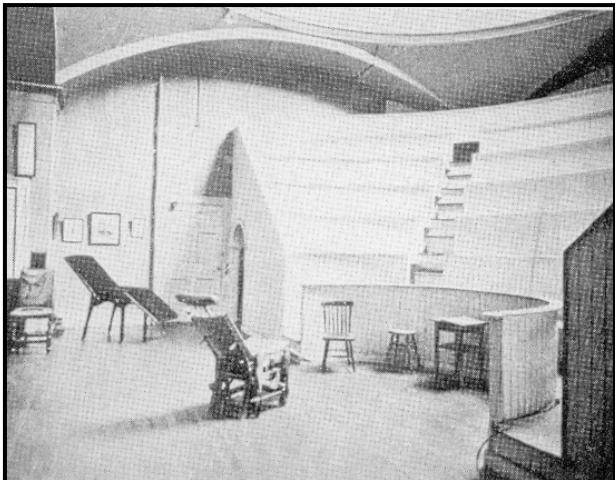
傍晚的 Bulfinch Building。



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 Abott，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。



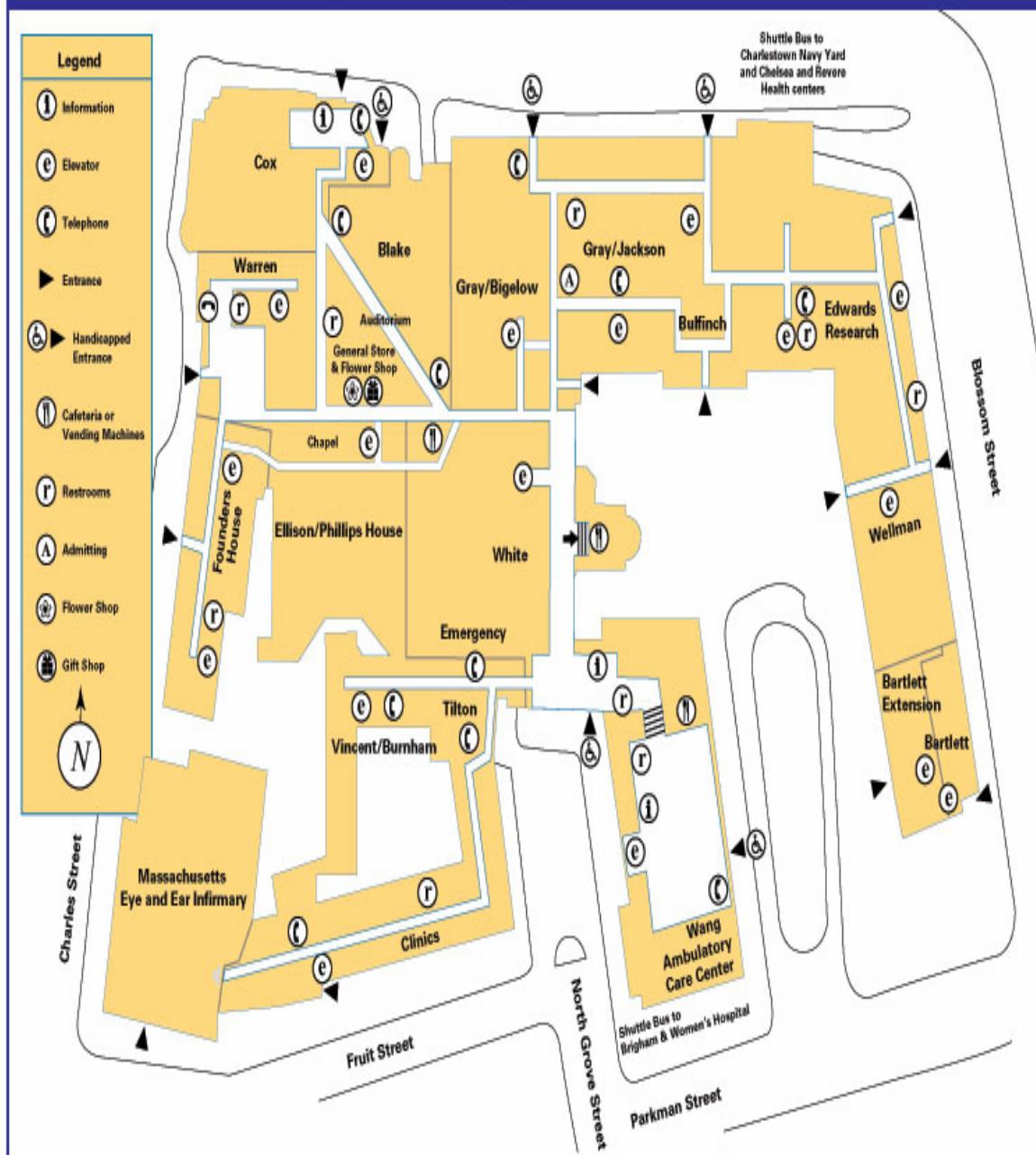
以前的 Ether Dome 與如今的 Ether dome



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！

整個醫學院的架構如下：

East Campus (Binney Street, Feldberg, Shapiro Entrances)

An indoor bridge is located on the second floor connecting both the Feldberg Complex and Shapiro Center.

Feldberg Lobby - ask for directions to:

Dana (Da)
Feldberg (Fd)
Finard (Fn)
Gryzmish (Gz)
Rabb (Ra)
Reisman (Rs)
Stoneman (St)
Yamins (Ya)

Shapiro Lobby - ask for directions to:

Be Well (including administrative offices)
Binney (Bn)
Kirstein (Ks)
Shapiro (Sc)

West Campus (Clinical Center, Emergency, Farr Complex, Lowry Medical Office Building Entrances)

Clinical Center (CC)

Emergency

Farr Complex - ask for directions to:

Baker (Ba)
Deaconess (De1) (De2)
Farr (Fa)
Palmer (Pa1) (Pa2)
Sky Concourse (Sk) (**connecting the Farr Complex and Clinical Center**)

Lowry Medical Office Building (Lm or LMOB)

我去的是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 :**

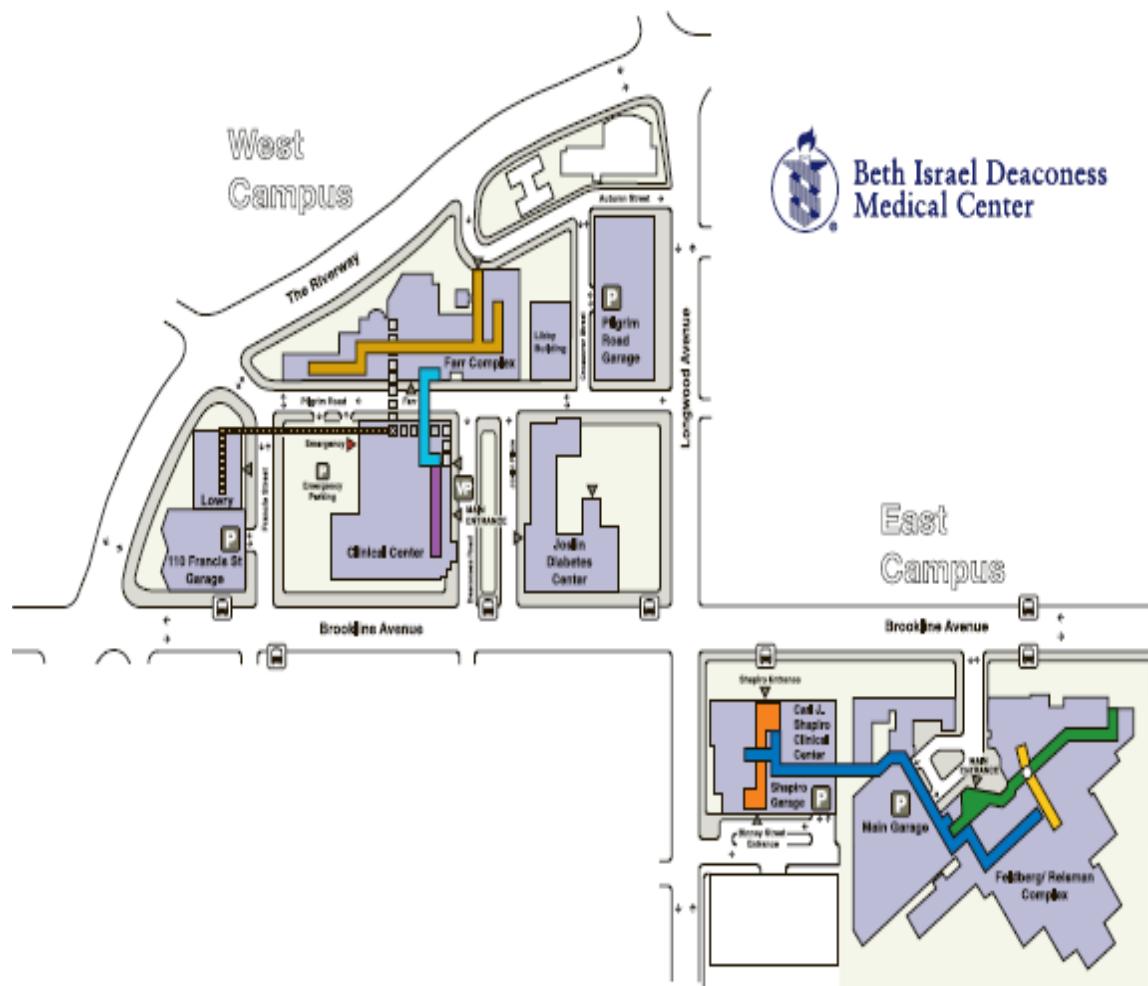
BIDMC裡面的medical library很小，但也是空檔休息看書的好去處。位置比較不好找，可以從Clinical Center裡面的通道，往”Farr Complex”從側門走出，跨過對街就是Farr Complex。入口進去在左邊角落。

✓ **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，在一個十字交口右手邊。當時是詢問一

個醫學生指引的，並不多人知道，可以到了Rabb building再找當地醫護人員詢問。

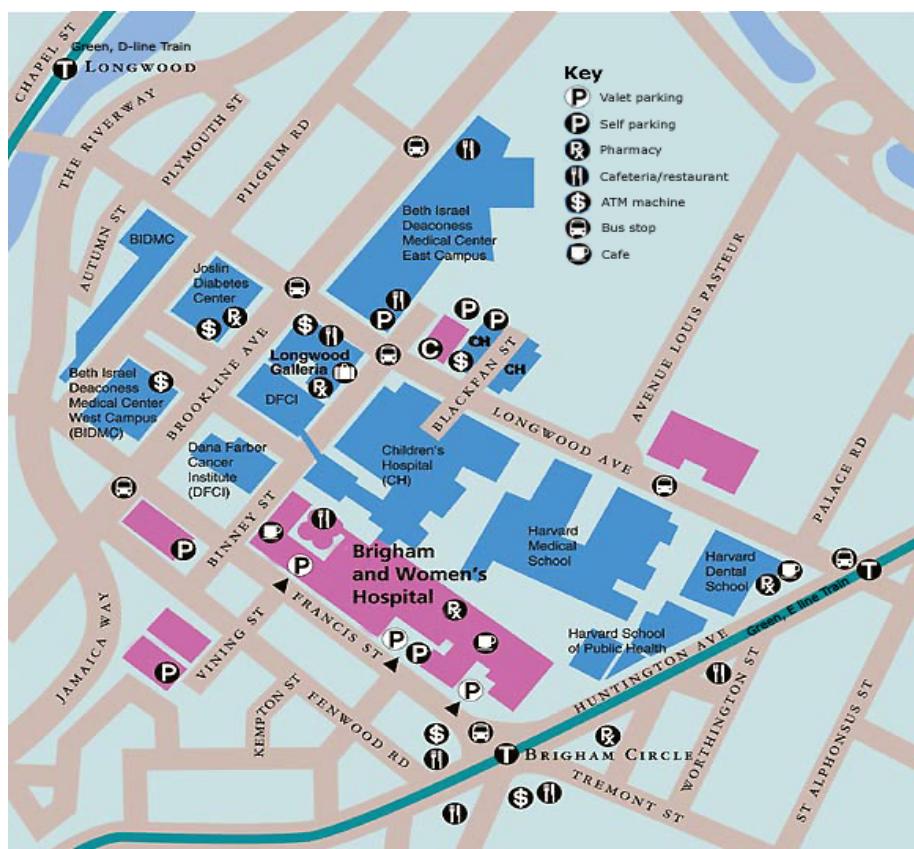
這裡有一個小小的電腦室可以使用，雖然只有四五台電腦，但是通常人很少，有桌椅可以休息，還有一些醫學書籍和光碟可以借。牆上有兩台電話，如果有買國際電話卡想打電話這裡也是不錯的地方。



Brigham and Women's Hospital 的簡介



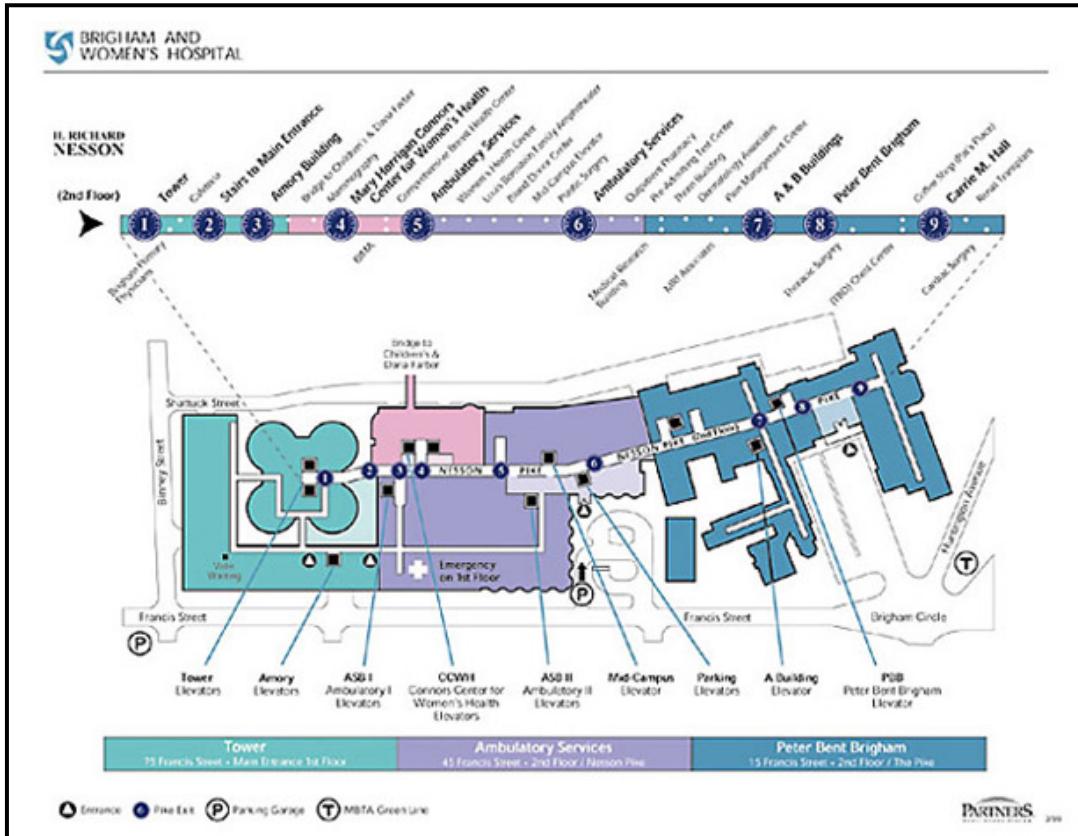
BWH的急診室，旁邊就是主要入口



BWH、BIDMC、Children's Hospital、Joslin Diabetic Center圍繞在Harvard Medical Center周圍。

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，而大部分部門集中在右方的”The Pike”。這是一條長長的通道，連接不同科別。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）。付完押金繼續往下走，左邊有一個安全門通往一個暗暗像倉庫的地方，不要懷疑就是這裡繼續走，在左邊有一個入口就是了。每次白袍髒了拿回來這裡就可以換一件乾淨的回去。

至於ID，要走比較遠去辦理。找不到地圖可供參考，就只能文字敘述。出了急診室走到對面（有正在興建當中的Cardiac Center），右轉再左轉第一條街，走過兩三條街就會遇到BHW的building。進門是一個有大廳的等候室，右邊的安全門推開直走右邊辦公室就是了。

✓ BWH Medical Library :

這個圖書館也不大，不過常用的醫學書籍和期刊都找的到，也有電腦可以使用。列印和影印都免費。位置在B1，Pike往內走，注意左邊有一個小小的往 medical library 指標。如果週末想去的話，拿student ID到櫃臺登記即可。

✓ Countway Library

從BWH Medical Library出來左轉穿出BWH，在右邊就可以看到了。十分壯觀氣派的建築，館藏也很可觀。期刊室十分舒適、自習室也有不少位置。

五樓有一個醫學史博物館，展出一些18世紀至今的醫學器材。六樓就是鼎鼎大名的NEJM編輯部。不管是參觀還是唸書查資料這裡都是最佳選擇。

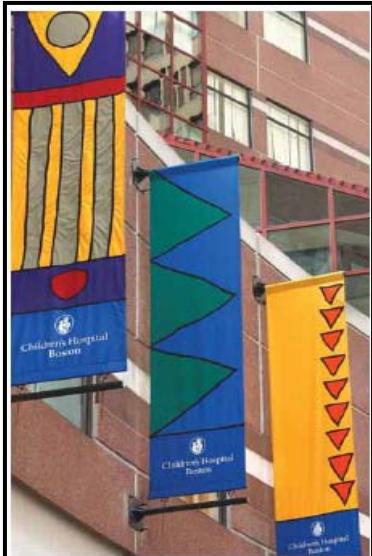
● 開放時間：

Monday through Thursday	8 AM-11 PM	9 AM-5 PM	9 AM-5 PM
Friday	8 AM-8 PM	9 AM-5 PM	9 AM-5 PM
Saturday	noon-7 PM	Closed	Closed
Sunday	noon-11 PM	Closed	Closed

● 各樓服務如下表：

Books		Group and Individual Study Areas	
1960 + (letters A-Z)	3	Group Study Rooms	2, 3, 4
Pre-1960 (numbers 1-44)	see Circulation	Individual Rooms	L1, 3
Reference Collection	2	Rooms	
Course Reserve (Circulation Desk)	1	Electronic Classrooms (202, 304)	2
Center for the History of Medicine (Rare Books)	L2	Microform Room (227)	2
Aesculapian Collection (popular reading)	L1	Ballard Auditorium	5
Journals		Holmes Hall (Rare Books reading room)	L2
1986 +	L1	Lahey Room	5
Pre-1986	L2	Minot Room	5
Current Journals (Russell Reading Room)	1	Russell Reading Room (current journals)	1
Copying		Medical Student Resource Center (216)	2
Photocopiers	L2, L1, 1, 2	Departments	
Copy Service (Circulation Desk)	1	Library Administration	5
Microform Reader (227)	2	Resource Management	4
Services		Reference and Educational Services	2
Circulation (borrowing, privileges)	1	Informatics and Technology Research	2
Interlibrary Loan (Document Delivery)	L2	Document Delivery (Interlibrary Loan)	1
Reference Desk	2	Access Services (Circulation)	1
Copy Service (Circulation Desk)	1	Center for the History of Medicine	L2
Computer Terminals		Archives and Records Management	L2
General Use	L2, L1, 2		
Word Processing, Image Analysis	2		
Exhibits			
Warren Museum Exhibit Area	5		
Rare Books Exhibit Area	L2		
Apothecary Jar Collection	L1		

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 1200
位科學家與員工，經費充裕
到令人難以想像。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%，而我們每個星期三早上的 Teaching Conference 便是在此舉行，整面的落地玻璃窗映著整個 Boston 地區，加上提供豐富的早餐，精讚的演講，使得星期三早上成為我每個星期最為期待的時光。



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。而由於眼科部門在 Waltham 分院剛成立，因此許多醫生都將門診或手術部分移至 Waltham 院區。



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，例如眼科位於 Fegan，你只要跟著藍綠色的小魚標誌走，就一定不會迷路。

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。



The END!!!

祝各位學弟妹有個愉快的旅程!!!