



# LAC + USC Medical Center 2007 Survival Guide

交換學生生活指南



編輯群: Med90 郭明慧、洪俊銘、劉嘉儒、游健生

## 一、簡介:

【洛杉磯大都會】  
【南加大】

## 二、行前準備

【選課】  
【疫苗】  
【住在 LA】

## 三、抵達 LA

【報到】  
【醫學校區資源】

## 四、生活

【衣著】  
【行在 LA】  
【食在 LA】  
【育樂】

## 一. 簡介：

updated by B90401109 劉嘉儒

### 【洛杉磯大都會】

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



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

洛杉磯地區有密如網狀的高速公路，四通八達，主要的工具是自小客車，因為汽車數量過多，平時在高速公路上已顯擁擠，如遇到上下班尖峰時間，更是形同牛步。但是由於大眾捷運不發達，在偌大的大洛杉磯地區，不管是要上學、旅遊、購物，都會好像沒有腳一樣，寸步難行。建議在選科或租屋時，要把交通的因素考慮進去。洛杉磯擁有全世界最豐富的娛樂資源，有瘋狂刺激的魔術山，有老少咸宜的迪士尼樂園，還有環球影城體驗拍電影的快感等，而影響全球電影最深的好萊塢也在這裡，如果是NBA的球迷話，洛杉磯有兩支職業球隊，一是快艇隊，另一隊就是赫赫有名的湖人隊，更是不能錯過他們的比賽。另外從洛杉磯往北可至舊金山，往南可至聖地牙哥，往東可至拉斯維加斯，甚至到大峽谷，這些都是在繁重的醫院見習之餘，可好好參觀的觀光景點，不管是欣賞壯闊自然天景，或瘋狂豪賭，都會為洛杉磯之行增添更多難忘樂趣，學弟妹一定要好好把握。而多元化的種族更是洛杉磯的一大特色，使得洛杉磯市有許多不同的異國風味。在這裡，幾乎可以吃到任何國家民族的菜餚，看到許許多多還自世界不同角落的各色人種。

## 【南加大】

座落於美國西岸洛杉磯中心的南加州大學（ University of Southern California, 簡稱 USC ），成立於 1880 年，是美國西部規模最大，最古老的私立大學，同時也是『美國大學聯盟』，以及 Association of Pacific Rim University 的一員。南加州大學是一所綜合性的大學，學校擁有文學藝術、理學院、會計學院、建築學院、商學院、法學院、醫學院等不同的學院，科系齊全，各具特色。雖然只有一百多年的歷史，南加大的課程水準極受肯定，其中商學院、電影、建築、醫學及理工學院等科系在美國大學中相當知名，在美國新聞及世界報導的排名中也從不缺席。尤其電影學院伴隨好萊塢的電影工業發展，造就不少電影界的奇才，最著名的校友是電影『星際大戰』的導演喬治魯卡斯，這些校友在功成名就之後以資金贊助學校的發展，是校方豐富的財源之一。此外，南加大的運動風氣盛行，美國各大職業聯盟裡，一些鼎鼎有名的球星，也有許多是從南加大畢業的，例如：多年前轟動一時的著名美式足球球星—O.J. Simpson，破紀錄的全壘打巨砲—Mark McGwire 及亞利桑納響尾蛇隊的明星投手，巨投—Randy Johnson 等都是南加大的校友喔。

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



(USC Main Campus 象徵 USC 的特洛伊人 Tommy Trojan)

## 二. 行前準備：

### 【語言】

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

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

### 【選課】

updated by 劉嘉儒、郭明慧、游健生、洪俊銘

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

至於要選哪兩個 course，可以往三個方向來想：

- (1) 個人喜好和未來的安排，以後是否要走相關科別等特殊考量...
- (2) 根據學長姐們的經驗(看看以往去過 USC 的學長姐心得報告)：

### ● Emergency Medicine 急診科 by 俊銘

這是已經累積四年口碑的招牌，以下是急診科的大概介紹：

#### (a) 課程介紹：

在排班方面，急診醫師的班都是以 shift 來算，分成 day shift 跟 night shift，以早上七點和晚上七點做分界，各為 12 小時。我們見習總共要做滿至少 12 個 shifts，地點主要在兩個地方，一個是 1350 區，主要是檢傷分類以及處理重症需要急救病人的地區。另一個是 1060 區，主要是處理眼科、骨科以及一些輕傷病人的地區。前年學長三人是各自被指派跟著一位住院醫師，住院醫師什麼時候值班就什麼時候到醫院，通常他們都是兩個星期輪值白班 7:00AM 到 7:00 PM，下兩個星期輪值夜班 7:00PM 到隔天 7:00AM；去年學長姐有五個人，分為兩組，一組三人先去 1350 區（重症區）兩週，再去 1060 區（輕傷區）兩週，另外一組兩人則是把順序倒過來，排班為週一到週四的 7:00AM 到 3:00PM。我們今年則是週一到週五，早上七點到下午五點，到了再找 2-star 住院醫師指派一名住院醫師帶。

每個星期四早上九點到下午一點是 Grand Round，所有在急診的醫學生、住

院醫師以及主治醫師都要參加，主要是由住院醫師報告一些有趣的主题，或是一些研究結果。另外，每天早上七點半到八點半會有一小時 case discussion，由 attending 帶大家做討論，主题都是在急診常見的疾病，例如：chest pain、SOB、hypertensive emergencies、non-traumatic abdominal pain、eye/ENT emergencies，外傷類的 trauma management、hand injuries，還有 altered mental status、toxicology 及在這裡常見得到的 alcohol-related emergencies。另外還有很特别的主题 domestic violence，以及少不了介紹的 resuscitation。通常討論的方式很自由，大多數老師是身為引導大家腦力激盪的角色，所以發言是一定要的，就算講的不是他預期的答案，他們也會先來一番稱讚，然後跟你討論為什麼不是這樣。參考文獻在一開始急診 orientation 發的那疊資料裡面，老師並不會照著講，但如果能在討論課前唸完，鐵定會有非常多的收穫！

### **(b)急診能做的事：**

到醫院不一定會遇到同一位住院醫師，但通常同一個星期會指派給相同的住院醫師，因為跟住院醫師越熟識，越容易建立一套溝通方式，醫師也會更願意讓我們嘗試 procedure。急診的醫師都很乾脆，想接病人只要跟住院醫師報備，通常我會先跟著醫師接二、三個病人，記下醫師問病史和寫病例的方式和重點，比較清楚醫師的習慣之後，我就會詢問可不可以接之後的新病人，寫完病歷後就向醫師報告，可以直接說出自己認為的處置和用藥，雖然最後的醫囑是醫師自己寫的，但醫師們都非常樂意和我們討論。

### **(c)值夜班：**

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

### **(d)評估：**

最後會有一個單選題的筆試，此外要交自己看過病人的 patient list 以及所做過的 procedure list。另外我們每個人要自己選幾位跟過比較久、或印象特別深的住院醫師，將評估表交給他們評估。

### **(e)總評： by 健生**

疲累指數：★★★★

可以接受的累，但很值得。因為在這裏可以見到台大較少見的東西，Trauma！這裏是全美首屈一指的 trauma center，car crush, gun shot 很多很常見。你在急診室的春天見到的畫面，都有機會在這看到！

教學指數：★★★

VS 教學不多，除了每天早上的 Lecture。R 則要看你跟到誰，以及他忙不忙。我跟的 Dr. Wolf 就真的超愛 teaching，經常問問題，真的有學到東西。其實，有不少他問的問題我都回答得到。另外，Dr. Brownfield 也不錯。最重要的是，他們都習慣把 procedure 放手給我們做，所以也算學到東西。也是老話一句，主動問～看

~做！

練習指數：★★★★★

一樣相比台大，你有更多的機會去做 procedure。喜歡動手的你，一定要來～！

## ● Internal Medicine 內科和內科次專科

內科方面，GI 和 Cardiology 因為 procedure 比較多，算是當地最熱門的兩科。今年有學長、姐去過 Nephrology、Cardiology 和 GI，以下是簡介：

### ◆ GI by 俊銘

學長我被分到的主要是以看照會為主，loading 不會太重但也不輕鬆。學長我當初選 GI 為第一個 course 主要是認為可以慢慢 適應環境，包括語文和環境方面，帶比較熟悉後，到急診就比較不會手忙腳亂了。

### ◆ Cardiology by 明慧

(a) 課程介紹：以前幾屆（包括我們這屆兩人）的經驗看來，選到心臟內科的通常會被安排到 CCU (Cardiology Intensive Care Unit)。CCU 的主任是一墨西哥裔的老醫師 Dr. Orstrzega，當地的醫學生都相當的推崇他。老師的為人很親切，而且查房教學上都很認真，查房後會花時間 teaching 一些 ECG reading 等，唯一缺點是口因有一點重，不過根據我們兩個人的經驗，其實聽一兩天就會習慣了，大概可以聽懂 90% 以上，不需要太擔心。去見習的當月遇不遇得到他，這就要看個人的運氣了。嘉儒是三月就先去 CCU，當時 team 的 attending 就是 Dr. Orstrzega，但我四月去的時候就換成 Dr. Goldkorn。

(b) 工作內容與值班：在心內的工作主要是要 primary care 一床的病人。中午會有一個 noon conference，一般上會提供午餐，內容上其實是比較適合 fellow 和 resident 聽的，沒有專門開給醫學生的教學課程，所以必須靠自己主動積極研究病房內各個病例，請教住院醫師，累積實用的臨床經驗。一天的流程大致如下：

8:30~9:00	Pre-rounds：由 fellow 主持 work-rounds。
9:00~11:00	Ward rounds
12:00~1:00	Noon conference：內容難異度差異蠻大的。不過大多是針對心內 fellow 開的課。

因為我所屬的 team 早上 8:30 就要 pre-round 了，所以早上要大約提早半個小時到一個小時到病房看病人。中午過後，只要把自己病人的事情做完，大約下午兩點就可以走了。ICU procedure 的機會比較多，如過有興趣看 Swan-Ganz 或 Echo 等，也是可以留下來看的。

值班的話，原則上是每四天值一次班，但排到 weekend，醫學生是不用去的。On-call 的工作就是要 admit 新病人，醫學生要留到下午五點半，如果沒有接到病

人就可以走了，但有幾次病人比較晚來，admit 完才能走。

**(c) 評量方式:** CCU 大部分是當地學生醫四才會選到的 elective，所以也沒有甚麼筆試。只要給 attending 填 evaluation form 就可以了。

**(d) 總評:** CCU 是個需要靠個人主動學習，但生活品質很不錯的選擇。CCU 病人的一大特色是病情都比較複雜，除了心臟方面的問題外還會遇到不同系統的疾病，可以藉此複習一下內科。此外，CCU 的病人 heart murmur 比較多，也有機會多看練習看 ECG，想要磨練一下 PE，或 ECG reading 的學弟妹是可以考慮的。

**(e) 推薦書目:** 就是 ECG 的書囉!

1. The only ECG book you'll ever need: 這本大家都有，所以也不用多做介紹，記得帶去就行了。

2. Basic Electrocardiography in ten days: 這本在圖書館就借得到了，最大的好處是裡面的練習 ECG 很多，後面會有解答，內容上會比上面那一本多了 pacemaker ECG 的介紹。

#### ◆ Nephrology by 嘉儒

Nephrology 的學生會被分配到一般的病房，除了腎臟的病人之外，也常常有一般內科的病人，他們稱為 medicine border。基本上內科系的工作內容大概都差不多，早上沒有硬性規定幾點到，一大早到病房要先抄病人的 lab 跟其他 data，在查房前還要再看一下病人，自己估算一下這些要花多少時間來決定早上到的時間。要跟當地的醫學生借帳號密碼，才能登入他們的 lab 系統。看完病人後，查房的時候大家會在 station 旁的小房間內，對著 patient list 一床床開始 run。整個都討論過一次後，大家再一起去看全部的病人。每天查房完，把 progress note 寫好，再看病人一下，就大概可以回家了。醫學生不需要值班，除非是新病人太晚來，否則大約三四點就可以走了。

每週三、五會有科部的 conference，禮拜三多是請外面的人來演講，內容深淺不一。禮拜五則是討論 case，不過只有 history 是由 intern 報，主要是 fellow 跟 attending 之間再討論。禮拜五的早上，腎內的主任都會來病房查房，有接新病人的醫師或學生都要報給主任聽。

#### ◆ Pulmonary Disease by Med 89 弘揚

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

## ● Pediatrics 小兒科

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

### ◆ Women's and Children's Hospital (LAC + USC) by 明慧

USC 的小兒科教學醫院是 LA County Hospital 附屬的 Women's and Children's Hospital，是一間獨棟的醫院，在 LA County General Hospital 的山坡下，與 General Hospital 一樣，都是屬於公立的醫院，所以服務的 patient population 也相當特殊，主要是以低收入戶為主。

#### (a) 課程介紹:

我今年在 WCH 選的是 General Ward Pediatrics，主要是以病房的工作為主。General Ward Pediatrics 有兩個病房 6L 和 6K，一共有四個 team 負責。原則上 team 會有一個 R2 或 R3 監督，並會有一到二個 Intern (等同於台灣的 R1) 以及一到兩位 Medical student。

WCH 的小兒科教學非常充實，除了每天早上 7:15 分會準時開 Morning Meeting 以外，週二早上會有 Grand Round，週四會有 Problem Rounds。另外，週一~週三的中午會有 Noon Conference，由各個次專科的 attending 介紹小兒科的常見疾病和主題，主要是給 R 聽的，不過內容不至於太艱深，用心聽會學到不少。大部分的 team ward round 之後，主治醫師會帶去會議室做 lecture 或 teaching，我所跟到的主治醫師是感染科的醫師，每四天會有一次的 journal club，還會花時間介紹抗生素的使用。

一週的 schedule 大致如下：

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Morning Report (7:15 ~ 8:30)</b>				
Ward Rounds (9:00 ~ 11:00)	<b>Grand Round</b> (8:00~ 9: 00)	Ward Rounds (9:00 ~ 11:00)	<b>Problem Rounds</b> (8:00~9:00)	Ward Rounds (9:00 ~ 11:00)
	Ward Rounds (9:00 ~ 11:00)		Ward Rounds (9:00 ~ 11:00)	
<b>Noon Conference (12:00~1:00)</b>				

大致上如果沒有 on-call 的話，通常下午兩、三點自己的事情做完就可以走了。值得注意的是雖然 Morning Meeting 是早上 7:15 但是因為 Ward round 在 Morning Meeting 之後就要查房了，所以事實上每天早上大約要在 6:00~6:30 就要到病房，先看完病人，寫完 progress note 才去 morning meeting。

### (b) 工作內容與值班

在病房的工作就是以 primary care 病人為主。General Ward Pediatrics 一共有四個 team，所以每四天要值班一次。值班的工作內容主要是要接 ER 的 Admission，還有部分轉到一般小兒科病房的病人。當地的醫學生是規定要留到晚上十點，不過由於醫院附近晚上八點之後就沒有公車了，所以我只有留到晚上七點為止。值班之後的一天是 post-call day，因為美國規定住院醫師一次不能值班超過 30 個小時，所以 post-call day 住院醫師都會在下午一點以前離開醫院，會比較早下班。另外，小兒科是連週末都要天天去的，只能有一天週末的放假，不過週末通常在中午以前就可以回家。

### (c) 評量方式

General Ward Pediatrics 是當地醫學系三年級的 Core Clinical Course 之一，所以在評量方面比較謹慎，在 rotation 的兩週以後會做一次 mid-rotation evaluation，項目蠻多的，包括臨床能力、團隊合作等，不過這個評分只是給學生參考改進用的，不會列入成績計算。當地的學生結束後要筆試，不過交換學生只要拿台大的那張 evaluation form 給主治醫師填就可以了。

### (d) 總評

WCH 的 General Ward Pediatrics 是一個非常扎實的課程，會有不少動手 primary care 的機會，也會要求開 order、prescription、還有 discharge order 等，admission note 是要手寫的，每天又要很早到，現在回想起來，的確有一點操。另外，一般小兒科看到的病人其實很多元化，除了有 leukemia、seizure、asthma 等之外，還會看到一些 psychiatric 或 domestic violence 的小孩，可以藉機了解美國的一些社會問題和處置。雖然小兒科的工作時數比較長，但是相對來說，收穫也蠻大的，尤其是各個 round 或 conference 的內容都有規劃，老師也很熱心教學，認真學習真的可以學到不少東西。如果想要練習 primary care，或是對小兒科有興趣的同學，我很推薦選這一科，可以讓你充分體驗到美國的醫學教育和工作。

### (e) 推薦書目：

1. **First Aid for the Wards:** 同樣是 First Aid 系列的書，這本對於交換學生來說，相當有幫助。書本精華在於有各科的 admission note, progress note, admission order 的範本。美國的病例縮寫用得比台灣多很多，也有一些習慣用語，PE finding 寫作的格式等。這本書不必買，去 Norris Medical Library 可以借得到，建議同學去病房以前不妨先看一看，熟悉一下美國的病歷寫作方式，才不會到時候病歷會看不太懂。
2. **Nelson pediatrics, Harriet Lane Handbook 等：** 這種 standard textbook 級的書，其實圖書館都有好幾個 copy，不會怕借不到，我起初有借，不過其實很少用到。

## ◆ Children's Hospital, Los Angeles (CHLA)

from Med88 學姊

### (a) CHLA 環境介紹



CHLA 位於 LA 市中心的北方，成立於 1901 年，是一棟私人非營利性的教學醫院，與南加大的醫學院有七十二年的 affiliation，2004 年在全美國的兒童醫院評比中是排名第十三的。在 LA 郡中，只有兩間醫院具備通過 American College of Surgeons 認證的 level I pediatric trauma centers，而 CHLA 就是其中之一。CHLA 致力於執行美國最大的 neonatal/pediatric transport program 之一，舉個數據來看，CHLA 每年平均為 3000 位情況緊急的小病人做檢傷分類，運輸方式包含了 Sikorsky S-76 直昇機、Lear 噴射機或是其他的運輸方式。

想瞭解更多關於 CHLA 的資訊，請連結醫院網頁：

<http://www.childrenshospitala.org/>

### (b) 選課

如果選小兒科的話，可以考慮到 CHLA(Children Hospital in LA)。在選課的時候，小兒科相關課程有可能在兩個不同的醫院進行，一個是在 Medical Campus 的 Women and Children Hospital，一個則是遠在 Hollywood 的 CHLA(Children's Hospital, Los Angeles)。一開始我們填了一大堆小兒科相關志願但全部槓龜，Amy 向我們表示要選到 CHLA 的 course 是相當困難的但她會盡量幫忙。經過我們企而不捨的一直寫信去跟她表示我們有多想要一個在 CHLA 的 course 之後，終於就在出國後，course 正式開始的前三天，我們才得知我們選到的是小兒內分泌。因此要注意的是，如果你想要一個在 **CHLA** 的 **course** 的話，不確定性相當高，在台灣打包行李的時候你 可能連要打包什麼書都不知道。

### (c) Rotation 內容

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

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

跟診指的是 follow 每天的 teaching clinic，上午下午各一，星期四早上是演講和病例討論 時間，星期五下午沒有門診可以提早回家。在跟診前，VS 會花一個小時的時間，把當天跟診的 fellow 和 medical student 集合在他的辦公室，討論今天會看到的門診病人或是針對某些重要的主題作教學。教學門診進行方式是由 fellow 跟我們先去診間看病人，由 fellow 問完病史做完 PE 並寫下初步處置之後，回到醫師休息室與 VS 討論，再大批人馬向診間出發，由 VS 向家屬對病情和處置做最後的解釋。很可惜的是，我們是不被容許接病人的，也不能問病史或做 PE，交換學生在此的腳色只是一個單純的 observer。此外，這是一個相當尊重病人隱私和權益的醫院，fellow 會先詢問病人及家屬是否介意學生在場，在檢查一些私密部位前也會再詢問一次，因此有時候會被請出診間外。

#### (4) 評量方

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

#### (5) 總評

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

### ● Surgery 外科

外科方面則變異性很大，跟遇到住院醫師有很大的關係；每天必須要 6:00AM 以前到醫院，算是所有 course 裡面最累的，選外科可以跟當地的醫學生一起上外科的課程：

**1. Traumatology:** 位於 LAC+USC medical center 中，是全美最大的三間 trauma center 之一，traumatology 算是當地最熱門的 course。

**2. Plastic surgery:** 相當的輕鬆，甚至有時候整個下午都沒事。

### 3. Neurological surgery: by 健生

疲累指數：★★★★★(5顆滿分，對。。。這裏有6顆)

真的很累，要每天晚上5:00出門上班，真的不是易事。尤其在 LAC hospital 的兩個星期特別累，而且累得不夠在 USC hospital 有意義。因為有很多時間都在當跑腿，學到的東西有限。重點是，這不是我飛越半個地球來到美國想要做的事！

教學指數：★★

基本上沒有太多教學，除了每周的 grand round 和 journal club。所以想學東西一定要主動！主動問～主動去做～主動去看～他們會很樂意去回答你。平常他們是沒有習慣主動去問你問題來電你的。。。我本人是喜歡被電的。。。不過語氣要好一點，不然很難受。。。:P

練習指數：★★★★

相比在台大大五的外科課程，在 LAC 你可以接病人接到不想接，在 USC 你可以跟刀跟到腳麻腰痛，臨床的 exposure 多太多了。在 LAC 我遇到了不少特別的 case (詳情請參閱我的心得報告)。在 USC，住院醫師和主治醫師都對我很好，讓我刷手跟刀，絕不會站的遠遠看，看來看去都看不到什麼(除了 AVM, aneurysm 的刀外，只可看電視)。在那裏不但可以看，還可以拉勾、suture、劃刀、拿電刀當 assistant。想試試外科的真正滋味，來美國一定要選外科系！

### ● 其他科別

#### ◆ Radiology

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

#### ◆ 眼科、腫瘤內科、婦產科 與其他考量

小科中的眼科與腫瘤內科 (Medical Oncology) 也很值得推薦。參考 U.S. News and World Report (美國新聞與世界報導) 的排名，2005 年 USC 大學醫院附屬眼科研究中心 Doheny Eye Institute 排名在第七名，USC 的大醫院的婦科 (Gynecology) 擠進全美第 25 名，前 50 名的還有神經科以及神經外科、骨科和耳鼻喉科等，詳見：

[http://www.usnews.com/usnews/health/best-hospitals/directory/glance\\_6930042](http://www.usnews.com/usnews/health/best-hospitals/directory/glance_6930042)

htm

此外，在申請科別時，還可註明選擇在 USC 醫學校區的哪家醫院。USC 附屬的醫院有四家：

1. LAC (LA County hospital)
2. LAC 體系下的 Women's & Children's Hospital
3. USC university hospital
4. Norris Comprehensive Cancer Center

其中 LAC 系統的兩所是公家醫院，上面所提的急診和內科小兒科都是在這裡，裝潢比較老舊，病人族群有七成是拉丁裔(Latino)，大部分病人是較沒錢甚至是免費來看病的；相對而言，University hospital 和 Norris Cancer Center 就是私立醫院，走高級路線，連從知名的私人醫院 Cedars-Sinai Medical Center 來的醫師，看到 Norris Cancer Center 五星級的擺設，也驚嘆萬分它的漂亮。如果是選擇外科和婦產科，可以考慮從 University hospital 和 LAC 從中擇一。

## 【疫苗】

updated by b90401125 游健生

USC 要求五樣東西 TB, Td, MMR, Varicella 及 HBV。TB 要求做 PPD Test，但要注意日期，他是要求在你見習第一天前六個月內做的測試結果！所以你記得要在你第二個見習課程的第一天前六個月內做測試，千萬不要以第一個見習課程的第一天作準！

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

雖然上一屆學長的 survival guide 是說要包括第二個見習課程的最後一天，但 USC 的免疫單子上只記明在開始前的六個月內。而且我也只是 cover 了第二個課程的前幾天，所以應該是沒問題。至於在 USC 那邊做 PPD test 是否免費我就不肯定，因為我們這一屆沒有人需要在那邊重做。

### ◆ Boost Td vaccine

只要求你在 10 年內有打過，不用 titer 證明。但我們都是有重新再打一支，因為實在太久了，忘了有沒有在 10 年內打過，而且打了可要求醫師在 USC 的 immunization record 記下證明。

### ◆ MMR 和 varicella

四者都要求有 titer 數，所以一定要有 lab report 且其上要有院方印章和西元日期。之前的學長姐都建議去馬偕做，因為在台大驗出來的 titer 不高，而且檢驗值都是寫 1:XX，USC 通常不接受。不過上一屆的學長在台大驗出來的結果，在 USC 方面都可以接受了，所以以後的學弟妹可以在台大辦完所有疫苗的事情，這樣會省下不少掛號費。MMR 部分，雖然小時候打過，可能還會殘存一點遺跡，有勇氣及想省錢

的人可以直接驗titer就好。(不過有學長曾經先去驗了,發現獨獨mumps沒過,只好重打)至於Varicella,也是一樣的情形,(Varicella的抗體約10年就會消失),不妨直接重打,省掉打之前驗titer不算小筆的錢。通常家醫科會建議要boost兩劑才算complete,但學長都只boost一劑,然後過兩週至一個月內去驗就過了,因此可以不必多挨一針,省1300。而今年我和嘉儒都在未打疫苗就去馬偕驗血,結果都是positive而且USC都接受了。

#### ◆ HBV status

上一屆的學長姐提議可以去台大總區保健中心二樓要求影印一份當時入學時候驗HBsAg及Anti-HBsAb的報告,然後請門診醫師在USC發的疫苗檢查單上註明檢查結果。如果不清楚,就要抽血測血中的HBsAg跟anti-HBsAb,最好就是有抗體、沒抗原,沒抗體沒抗原的學弟妹就要打好vaccine(三劑打完一共需要6個月)。如果不幸發現已經來不及打完三劑B型肝炎疫苗,可以找家醫科醫師,因為第三劑屬於booster,可以早一點打;如果打完還是驗不出抗體(通常第二劑打完就會有抗體了),請別緊張,有些人的抗體產生比較慢,來不及在出國前測出抗體的話,可以去LAC+USC再抽血一次(上屆學長姐說是免費的,但我不肯定有沒有改變),通常這時候就會測出抗體。至於有些帶原而沒抗體的學弟妹們就比較麻煩一點,雖然帶原者也可以去見習,但需要準備過去(10年內即)-抗體,e-抗原的英文報告,最好再附註上ALT,AST的檢驗值。據上一屆學長姐的經驗,到南加大時還會視情況再檢測一次最新的e-抗體和e-抗原或肝功能指數。

總結而言,除了HBV外(這方面有需要boost的學弟妹記得早點去做,全部三劑需要六個月的時間),全部要跑2~3趟台大醫院:

掛台大家醫科門診第一次可以同時做(記得要十一月中過後再去):

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

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

第二次掛門診

1. 記錄PPD test結果,並請醫師在USC發的那張疫苗檢查單上註明結果(不用另外開立英文診斷書,這是浪費錢的動作)。

2. 紀錄MMR及Varicella titer檢查結果，一樣請醫師在**USC**發的檢查單上註明 **titer**值，另外要列印有疫苗**titer**值的實驗檢查數據單
3. 最後在整個**USC**發的那張疫苗檢查單上蓋院方官印。

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

## 【住在 LA】

updated by b90401125 游健生

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

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

想要在那邊租房子有以下兩種捷徑：

### 1. 透過 USC 秘書小姐介紹

可以寫信給 Amy，就是 USC 的秘書，她也會 mail 一些當地的住屋資訊給你們喔。前三屆的學長則是先 email 給負責交換學生事務的 Ms. Rena Thorstensen(已退休，所以我們這一屆要靠自己)，請他幫他們介紹幾間不會太遠也不會太爛的房子，後來找到了一間，房東叫 Louis Fora，email 是 [LFora@aol.com](mailto:LFora@aol.com)，她的房子位於 Mount. Washington area，開車到醫院不塞車大約只要 10 分鐘，而且她家門口有公車可以到醫院，雖然房子是百年老屋設備不是很豪華，但是該有的都有，洗衣機、烘衣機、烤箱、微波爐等都有。房東很親切，也幫了學長們很大的忙，雖然附近以墨西哥人為數，可是治安也還不錯，可以考慮看看。我們這一屆是通過網路找到一家專租房間給到 USC 醫學院作交換學生的家庭，他們家環境不錯，也是在 Mt.

Washington area，只是他家是在山頂上，若果沒有租車子，每天要爬上山及下山可是不小的運動量。另外，也可以同時跟他家租車子。男主人的名字是 Warren Christensen，email:

[NNAPnow@aol.com](mailto:NNAPnow@aol.com)。他家的地址是 935

West Ave 37, Los Angeles, CA 90065. 他們家一家五口，但大兒子及二兒子已唸大學，所以有空出的房間。我覺得住 homestay 也不錯，只是男主人的脾氣有點怪就是了，但女主人則是個大好人。單人房是 USD750 一個月，雙人房 USD850 一個月，當女主人煮 dinner 時，他們是很歡迎我們一起吃的。



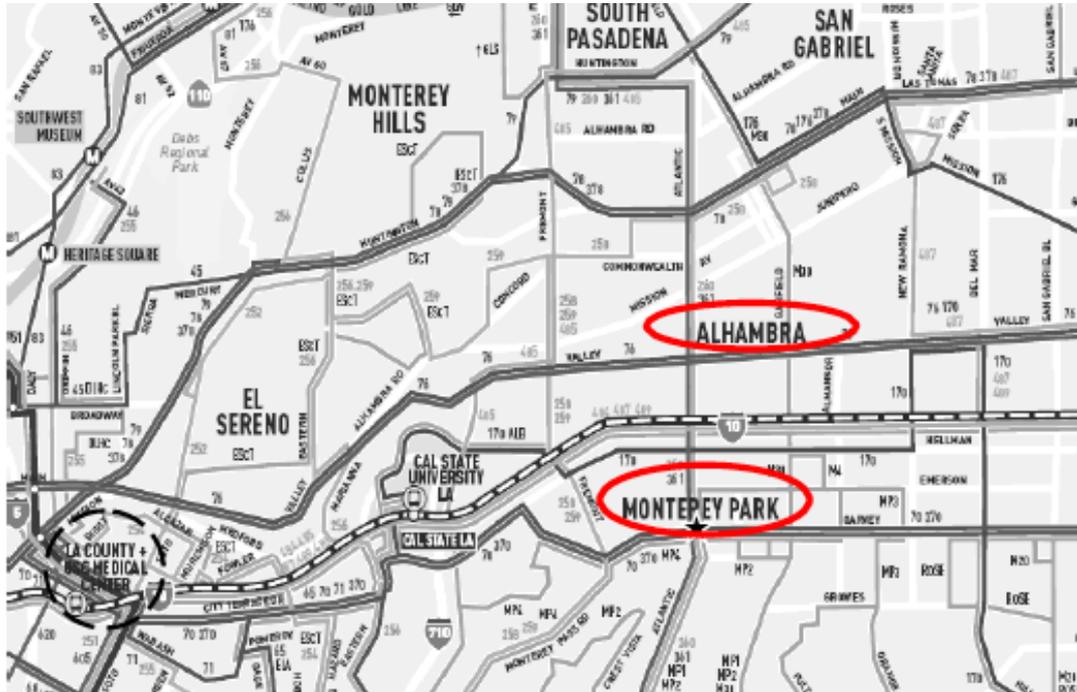
(Warren 家的餐廳，旋轉梯走上去是一間小閣樓)

### 2. 透過當地的廣告或關係

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

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

## (1) Alhambra :



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

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

前三屆的學長們是透過當地的教會朋友找到一間在Alhambra的公寓，位於Valley街上，搭76路公車到醫院。而上一屆有三個人一起住Monterey Park的一間平房，是他們在當地的親戚找的，離Garvey和Atlantic兩條路交叉口的公車站牌只要十分鐘 (圖中星星記號的地方)，在交叉口搭70或370公車到醫院。公車時刻表在Metro網站、公車上或Union station都有，實際情況大概誤差個一兩分鐘，通常等個

幾次就會有經驗要怎麼抓時間。以搭70路為例，是每十二分鐘一班車，從Garvey和Atlantic交叉路口搭到醫院站牌的車程約十五分鐘，再從站牌走到醫院大門大概要五分鐘；所以如果早上出門剛好搭上公車，大概二十到二十五分鐘就可以進入醫院。

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

就房租來看，前三屆學長三人住的是一間 2 bed rooms 的公寓，家具是另外再搬進去的，一個月 1000USD。前一屆三人住在一間兩房兩廳一衛浴的平房，廚房有火爐、烤箱、微波爐（但廚具餐具要自備），有像宿舍那樣的洗衣機和烘衣機（不過不用投錢幣），一個月含電費 1650USD。另外，前後院有小草坪，還附有大車庫，但因為房租太貴了所以沒有錢租車:p 只有週末他們才租車出去。總之，沒有最完美的住處，總是有得有失，學弟妹要好好評估一下。

## **(2) Santa Monica :**

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

### 三、抵達 LA：

updated by b90401123 郭明慧

#### 【如何到住處】

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

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

#### 【報到】

第一天報到的地方在 Keith Administration Building (KAM, 如右上圖)報到，至於這棟大樓裡在哪裡呢請看學長們附給大家的地圖（到時候住助教發的資料中有附），一定要看喔，不然其實是很難找的。

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

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

右圖這個地方(HCC)就是檢查你在台灣打的疫苗的資料合 不合格，合格的話交個錢 (約 30 元美金)就可以拿到一份文件進行到下一關了，如果不行的話可能就要補打或是補抽血。建議要是早點抵達 LA 的話，最好先去一趟，如果有問題可以早點補，以免要正式報到才發現，有問題就要 **delay** 好幾天了。



(2.) Los Angeles County Employee Health Service for

immunization clearance. Located in the Intern / Resident Dorm (IRD) Room 320 (across Zonal Avenue behind parking structure).



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

這一關是最耗時最麻煩的，甚至會花上幾天。首先拿著剛剛的文件到這棟大樓的 Room 320 報到，那邊的護士會做一份你的病例，先安排你去去一個 Pulmonary Physiology Lab，教你怎麼戴 N95 口罩。根據上屆學長的經驗，還會再安排一位醫師來檢查，和你談一談，看看你之前寄過來的資料中有沒有可疑的傳染病，比如說 PPD test positive 但 CxR 報告不夠詳細等，但其實我們今年去是沒有遇到的。不過為了謹慎起見，還是建議學弟妹要早幾天來做 health clearance，如果當地的醫生有不滿意的地方，那就要重做某些檢查了，可能又要花好幾天才能完成。

(3.) Office of Student Affairs (Keith Bldg 100-B) With evidence of health clearances outlined above, you will be issued a LAC+USC Healthcare Network Identification Badge which

will allow you access to the LAC+USC Medical Center. This badge must be easily visible at all times and worn between the shoulder and waist. Please also continue to wear ID badge from your home school. At the termination of your training please return the LAC+USC card to the Office of Student Affairs.



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

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

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



“Meal Cards”其實就是上面那張卡，只是背面有磁條，可以把錢存進去，等到 course 結束時記得要拿 picture ID (也就是有自己大頭照的證件 ex.護照) 就可以去把剩下的錢領回。要到上圖所示的窗口辦理，在走道上的指標是“cashier”，可以跟警衛要 LAC 地圖參考。

- (5.) Parking Permit –USC Parking permit may be purchased for parking in USC lots/parking structures. Permits are available at Transportation Services Office located in Keith Bldg 120; phone (323) 442-1201.

請參考 USC Campus Map。能免費停的停車場是“P9”，在 Marengo street 上，離 LAC (地圖上 GNH) 走路約 5 分鐘。

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

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

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

## 【醫學校區資源】

Health Science Campus 和總院裡 (LAC General Hospital) 各有一個圖書館：

### (1) Norris Memorial Library

HSC 裡的圖書館叫做 Norris memorial Library，就在大一天報到的 Keith Administration Building 的左手邊，共有地下一層，地上兩層，進去不用任何證件，不過要申請才能借書和使用電腦。使用前要先到一樓櫃檯申請，申請書填好後請 Amy 蓋個章，再拿回去給櫃檯就可以了，以後每次要用電腦時，先到櫃檯說你想要用電腦，他就會拿 鑰匙給你，有鑰匙才能開機，如果有需要耳機也可以跟他要。地下室是放期刊，有影印機可以印(一張 10 cents 是投幣機)。一樓有電腦可以上網，有部分電腦可以看到中文，有 USB port，印表機在一樓電腦區的方，不過要現去櫃檯買影印卡。二樓是放書籍，有很多桌椅可以唸書。

## (2) LAC General Hospital 2F 小圖書室：

LAC 裡的圖書館在 2F，到了 2F 後跟著 ” Medical Library”的箭頭走就可以到了，進去也不用證件，旁邊有影印機。這個圖書館也有不少期刊，藏書雖不及南加大醫學院的 Norris Library 豐富，但是好處在於列印免費、影印一張\$0.1；另外，這裡也不失為一個睡午覺的好地方，蠻安靜的~重點是，在 LAC 要走樓梯上 2F 是需要卡片開門的!而我們沒有卡...所以去年的學長找到了一個捷徑，先進急診 1060 的藍色電動門，外面會有個警衛把關，但通常穿醫師服就不會被刁難了。一進去後馬上看右邊，會有一個樓梯間，從那裡上二樓就可以到圖書館囉！另一種好記的方法就是：直接坐電梯到 2F，這樣就可以 bypass 樓梯的門了，只是 LAC 的電梯真的蠻慢的，可能會等很久。



## (3) 無線網路

在 USC Medical campus 內，雖然有無線網路區域，不過根據去年的經驗，承辦人員說至少要 在 USC 待超過三個月以上才准許申請使用帳號，所以我們當然就不能用了。至於醫院的狀況如何，就有待後人去探索了，不過我想機會應該不是很大。不過 2008 年新醫院應該會落成，屆時也許會有較新的設施也說不定。

## 四、Life in LA :

### 【衣著】

updated by b90401109 劉嘉儒

#### 1. 穿衣：

氣溫可以到 <http://www.yahoo.com> 點選 weather 查詢。南加州陽光很強，若要出去玩的話，太陽眼鏡以及防曬乳是必要的。基本上剛到的三月天，整天都不到攝氏 20 度。明明冷得要命，陽光卻強到可以搞瞎你。所以記得帶一件台灣冬天穿的大衣去。

大約到了三四月之後，天氣會開始轉熱。到了四月份，簡直就是台灣的夏天了。這時候早上可以穿一件台灣秋天穿的外套即可，到醫院裡面就可以脫掉了。裡面看是穿短袖襯衫或是醫院發的工作服(scrub)都可以。在醫院裡，基本上不分外科內科，所有工作人員都配有 scrub，大部分人也就穿著 scrub 來上班，穿著回家。但是對國際交換學生，通常內科系沒有提供 scrub，就穿自己的襯衫。長袖襯衫可以帶少件一點，只有剛去的前兩三週比較冷，後面大都是穿短袖襯衫，或者 polo 衫也是相當舒服又不失正式的服裝。有穿 scrub 的時候，鞋子就可以比較隨性。但是如果穿襯衫的話，就只能乖乖穿西裝褲跟皮鞋了。

去急診部(DEM)報到第一天，請行政人員寫份公文，帶著公文上到 10 樓給某主管同意，打個電話又下到 9 樓，一人領個兩套 scrubs，之後每天可以把髒的拿到九樓丟到洗衣籃裡，再要套新的，有借有還再借不難囉。至於要不要穿襯衫打領帶？如果你的 course 是在 Norris Cancer Research Center 看門診的話，為，領帶是必要的。如果是在小兒科，在沒有 On Call 的日子裡通常需要穿著比較正式一點的服裝，如襯衫、領帶、皮鞋等。但是如果是在 LAC 的急診、外科系列，那就不必啦！一切以方便俐落為宜。

出門在外，一定隨時攜帶一個號碼小鎖頭。因為急診部、外科刀房都有 locker room，但是不附鎖，要自備。其實最好是不要帶筆記型電腦之類太值錢的東西去醫院，LAC+USC 內部人來人往的，出入比較亂一點，東西非常容易弄丟，門口的安檢只能擋住危險物品並不能擋住小偷。

#### 2. 洗衣服：

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

#### 3. 購物：

大 LA 地區有 10 家 Macy's 百貨：[www.macys.com](http://www.macys.com)。詳細位置在網站上面有 store locator 可以查，Macy's 百貨會在平常的時候，放出許多過季折扣的貨架任君

挑選，折扣從 50% off 到 82.5% off 不等，尤其是 Century city shopping center 的 Mazy's，有最多 s size items，可以撿到便宜。

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

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

Dessert Hills Premium Outlets 隸屬於 Chelsea Premium Outlets Group，是全美第二大名牌 outlet(第一大是 Woodbury Premium Outlet 在 NY, NY)，有 170 間店面。如果你是名牌迷，為了 Burberry、Hugo Boss、Kenneth Cole、Armani General store、Nike town、Ralph Lauren、Fendi、Gucci、Coach 等名牌，非來這裡逛逛不可。

#### 4. 理容

學校附近理容院大都由墨西哥人操刀，男生剪髮約\$8~\$10 不包含小費，洗頭自理；若你喜歡給老中理髮師理髮，就要到 China Town、Monterey Park 與 Alhambra，那裡競爭激烈，價錢不一，剪髮從\$5~\$30，女生剪髮\$6~，燙髮\$10~，優點當然是溝通容易，不會把你剪個奇怪好笑的髮型。也可以考慮到 Pasadena 等高級購物區找連鎖的理髮店，價錢大約跟台北差不多。

### 【行在 LA】

by B90401011 洪俊銘

在 LA，大眾交通系統非常不發達，所以“No car, no foot”。當地人多半都自己開車，所以 LA 的交通是出了名的差，highway 幾乎隨時隨地都車輛滿載，交通尖峰時刻，更是不用說。我們並沒有長期租車，只有週末出去玩，而且大眾運輸系統沒有到的地方才租車。一來因為我們住在 Mount Washington，平常就利用 metro gold line 先搭到 Union Station，再搭 USC 的免費接駁車從 Union Station 到 LAC+USC Hospital，缺點是每天要花近三個多小時來回通勤，再者因為四個人的 course 都不同，作息也不同，一部車要讓大家滿意恐怕很難，所以就打消念頭了。假使選擇不長期租車，一定要先確定住的地點交通是否方便，利用 Google 或 Yahoo Map 對照 Metro 網站可以下載的公車路線圖，先確定住的地方有適合的公車去上班，且班次時間合適(很多公車沒有早班晚班或者班次間隔很長)，這些在租房子之前就要弄清楚，可以省下許多時間與腳力。

### A. LA 大眾交通系統

以下先跟各位介紹 LA 的 metro system，這是 metro system 的路線圖，關於 metro system 的許多資訊，都可以在：<http://www.mta.net/>上查得到。



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



1. **Metro rail**：分成gold line(去Pasadena)、red line(去Hollywood & Universal Studio)、green line(連接LAX airport)及blue line(去long beach)。Rail的票價同bus，日票(含)以上，可以通用rail及bus，進入rail無人查票，但是被抓到沒有valid ticket者、吃東西、放音樂、滑直排輪者，罰款\$250。
2. **Fly-away**：只要USD 3就可以從union station搭到LAX。而union station搭Metro rail即可到達，跟我們的台北車站差不多。想要週末搭國內班機到美國各地走走的話，是個相當方便的交通工具。
3. **Metro bus**：四通八達，只是時間久了點，還是能到目的地的。Metro system map可以到union station拿，或者找學長姊拿。打開它，看到各種顏色、各種數字的巴士。每次要出門前，請先用紅筆大方地圈出你要利用的巴士，記清楚走哪條路、哪個intersection要轉哪班公車。同時，metro.net網站也有懶人計畫區，輸入日期、出發地、目的地就可以列印出來你的行程表。不過，除非你是在終點站搭車，公車的時分是很有彈性的，早到、晚到都是常見。上了公車，先別急著坐下來，在駕駛座的後面牆上，有該公車以及能連結的公車的time table，若是常坐的公車，不妨多拿幾份，以後出門坐公車可以抓時間不必苦等。最後，若是到union station參觀照相的時候，記得再去information center要兩份metro system map造福下屆的學弟妹！（而且這裡有十分齊全的公車時刻表）
4. **Metrolink**：[http://www.lamissioncollege.com/?play\\_at=map](http://www.lamissioncollege.com/?play_at=map)公營，連接LA county及county週邊的城市，如Anaheim、San Diego。較Amtrak慢但是便
5. **Amtrak**：<http://www.amtrak.com/> 私人經營的鐵路，連接LA及週邊county，去San Diego、San Francisco、San Jose、Sacramento等地可上網查
6. **Grayhound**：<http://www.greyhound.com/>俗稱灰狗巴士，唯一nation-wide經營之便宜巴士，班次多，從LA搭這個去San Diego每個整點出發，單程只要\$15，一樣上網預定或是當場買票皆可。

## B. 租車

當周末或空閒時要跑比較遠而 metro system 沒到的地方，租車大概是唯一的辦法了。我們這兩個月有租車都是跟 host-family 租，沒跟租車公司租。不過我前一年暑假來美國玩的時候有和學弟一起租車，所以當時有做點功課，可以和學弟妹分享。其實在 LA 租車相當簡單也相當方便，上租車公司網站填好時間地點車種，就可以馬上完成預約知道價錢，但千萬要看清楚相關條件的限制！車種最便宜的分成 economy、compact，記得一定要在 google 找該租車公司的 coupon，關鍵字輸入租車公司的名字和“coupon”就會跑出一堆連結，看看有沒有條件適合的 coupon，可以省下不少錢！

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

### 1. Enterprise : [http://www.enterprise.com/car\\_rental/home.do](http://www.enterprise.com/car_rental/home.do)

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

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

### 2. Budget : <https://rent.drivebudget.com/Home.jsp>

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

### 3. Hertz : <http://www.hertz.com/servlet/LoginServlet?defPos=us>

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

### 4. One Dollar rent-a-car：經過比價，界於 EP 與 Hertz 之間，不推薦。

### C. 開車資訊

<http://maps.yahoo.com/dd>

<http://maps.google.com>

<http://www.mapquest.com/>

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

### D. 交通規則



在美國紅燈可以右轉，但是一定要開在最右邊的車道（最右邊的車道通常是供右轉用的）；紅燈不可以左轉，除非紅綠燈上有左轉的標識，但是左轉時一定要等待直行車通過。有些路口可以迴轉(U-turn)，有些不行，必須要看路口上面的標識。提醒一下，看到 stop sign 一定要停車再開，一定要養成習慣！不然可能會有為數不少的罰金要繳...

在 LA 開高速公路是有點辛苦的，高速公路的系統很複雜，交流道不一定在右邊，也有可能在左邊，而且當地人開車都非常的快，因此上高速公路之前一定要查看 google 地圖，在高速公路上也要注意標示。通常高速公路的最右道是上下交流道用的，因此不要上下交流道，不可以開在最右道，如果開在最右車道但是經過了 3 個交流道卻沒有下去，警車就會跟在你後面把你攔下來。最左道通常是"car pool"，限制車內要兩個人以上才可以開，車速也比較快。另外，LA 的高速公路路面奇差無比，開車常會抖的很厲害，千萬不要以為是車子壞掉了。

### E. 停車

住離學校較遠的同學可能必須開車上下學。學校附近車位難求，路邊停車時須注意路燈電桿上註明每週固定日期時間要掃街不得停車，千萬別心存僥倖，否則被開罰單可是划不來的，罰單從 40 元美金起跳。

### F. 電話卡 & 華商黃頁

「華商黃頁」是一本很重要很重要的書，不論是要租車、看牙、銀行、拖運、

旅遊、餐廳、超市、水電、網路，基本上你有需要的時候，都可以翻翻黃頁，然後打打電話，絕對有幫助，記得在逛中國超市時，搜尋他們的蹤影。另外，在 Chinatown 也賣有電話卡，\$18 面額的可以打回台灣約 800~900 分鐘，十分划算。有一些像「擎天卡」，雙向都可以撥號，可以視不同需求選購。

## G. Inter-campus shuttle

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

## 【食】

updated by b90401123 劉嘉儒

美國的原料十分便宜，但是服務費卻很貴。基於經濟考量，此地華人大多自炊。LA 的超市非常多，在 San Gabriel、Monterey Park 與 Alhambra 的中國超市(99 Ranch 大華超市等)，你所能想像得到的家鄉食品都買得到。每週一次的採購是美式生活的一部份。購買生鮮食品應注意鮮度，美國人食用牛肉比率比豬肉高，因此在美國超市購買豬肉應特別注意，可以的話，到中國超市買豬肉或許會比較新鮮。

此外，LA 是國際性大都市，各種民族的餐館應有盡有，中式餐館更是不勝枚舉。由於 LA 的自來水礦物質含量過高，不能生飲，甚至不適合飲用，所以上超市的時候要順便買飲用水。或者可以在超市或量販店找找看有濾心的濾水壺，老美也很常用這種水壺，把自來水裝進去過濾一下再喝。當然，直接把水煮開也是一個好辦法。

午餐大概都是在醫院解決，不管是在醫學院院區內，或是 LA County Hospital 或是 Women and Children Hospital 都有餐廳可以吃飯。在醫學院院區內的餐廳比較貴，約 6~10 塊美金左右，有戴學生證的話可以打折。而醫院內的餐廳(Doctor's Dining Room)必須要有識別證才能進去，第一天報到時就可以取得，主要是把錢存在識別證內，進餐廳的時候刷卡扣錢，早餐 \$2.17、午餐 \$2.71，晚餐 \$3.25。除了主菜只能點一次外，其他的麵包、沙拉、水果、甜點、飲料都可以吃到飽，東西的種類不算少，但是比較粗糙，不過看在價錢和方便性上，這裡算是最常解決五臟廟的地方了。若選擇 CHLA 的 course，CHLA B1 有 Cafeteria，食物和價錢同醫學院院區內餐廳，沒有其他較便宜的選擇。

如此外，醫院附近稍微走點路，在 Mission Road 上有家連鎖的漢堡店“Jack in the Box”，還不錯吃，再走遠點有 McDonald。不過醫院附近不是安全的區域，不建議離開醫院覓食，而且基本上也有段距離。

晚餐最難解決，基本上可以有外食和自炊兩種選擇，各有優劣。外食的優點是方便選擇多，且可省掉煮飯和洗碗的時間，但要有車比較方便，而且兩個月下來開銷頗大。加州的食物原料十分便宜且免稅，但是服務費卻很貴。在外面吃，最便宜的速食店一餐約 \$6，要給小費的餐廳則一定是 \$10 以上。

## ◆ 自炊

基本上還是建議自炊，自炊最大的好處就是便宜，雖然累了一天回家之後還是得進廚房弄個半天，沒辦法肚子餓一回家就享受到香噴噴熱騰騰的食物，吃完後也有洗碗等廚房清潔工作得作，但是基本上可以自主選擇適合自己口味的料理，才是最重要的。強烈建議出國前，請一定要向媽媽請教怎麼做菜。首先，一些基本功一定要會，例如炒青菜和用鍋子煮飯都是必備的（注意：是用鍋子不是電鍋，你租的地方未必有電鍋），出門在外沒有多吃青



(在 LA 自己煮的第一餐: 義大利空心麵)

菜很容易 constipation 的，而台灣人不吃飯吃馬鈴薯又不習慣。再來，學幾樣撐得久的料理，譬如超簡單又超好吃的咖哩，或者煮一鍋三杯雞之類的，煮個一鍋就可以吃兩三餐。當然，也要學一些可以快速料理的東西，譬如水餃（華人超市都買得到）。最後的大絕技，在華人超市記得買些好吃的泡麵囤積，當吃膩了醫院裡的墨西哥料理時，泡麵那濃厚的家鄉味是會讓人飆淚的。推薦一個達人日誌，窮留學生懶人食譜 <http://blog.xuite.net/iq943/recipe>，裡面有許許多多好吃又簡單的料理，都可以嘗試看看。當然，請出國前就先試作，在那邊肚子餓的時候才看有點太晚了。

## ◆ 外食

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

在LA，最便宜的外食選擇應該是不用付小費的速食店。幾家著名的連鎖店口味差異不大。推薦只有加州才有的IN-N-OUT burger。它的東西強調新鮮現作，且相當美味，點的時候記得要說著條要 animal style，會有免費的特殊醬料淋在薯條上。



(好吃的 In-N-out burger 和 animal style fries)

在這裡各種民族的餐館應有盡有，不勝枚舉的中式餐館絕對可以滿足想家的中國胃。底下是一些學長姐推薦的餐廳選擇。

1. 小東京：小東京 (Little Tokyo) 是由三個商場(Plaza)所組成的，在市中心內，範圍大概是從 1st Street到4th Street，Alameda Street到Los Angeles Street。
  - (1) T.O.T.：日式簡餐，在2nd St上，靠近Central St，價位中等。推薦餐飲為 Spicy Chicken Bowl。
  - (2) 燒烤店：日式燒烤/串燒店，在2nd Street上，Los Angeles St和San Pedro St的Miyako商場裡 (2F)，價位中上，Lunch Special不錯，Dinner的串燒很有日本風味。以上兩家吃一餐約\$10。
  - (3) 小政壽司：在2nd St近Central St，生魚片十分新鮮。蠻貴的，可能要\$20、30。
  - (4) 日式懷石料理 (Ka Ga Ya)：日式刷刷鍋/懷石料理店，在Honda商場，價位昂貴。菜餚十分精緻。這實在很貴!超過\$30。
  - (5) 假如要省錢，或者選購一些日式食材則推薦 Marukai超市，在123 S. Onizuka St上，\$2.5~3.8的精緻的「御便當」就可以飽餐一頓了。

## 2. 其他

- (6) 小美餐廳：在Garfield Ave和 Valley Blvd交叉口，主要是賣中式自助餐，菜色多，份量也多，而且只要4\$。另外也有賣珍珠奶茶，也只要1\$喔。
- (7) 大和魯味：在Valley Blvd南側，Del Mar Ave和San Gabriel Blv.中間。
- (8) 鼎泰豐：沒錯，這就是遠近馳名的鼎泰豐小籠包，是台灣老闆的弟弟在這邊開的，口味是一模一樣。位於10號公路往東Baldwin Ave交流道出口下，Baldwin商場內。
- (9) Korean B.B.Q.：道地的韓國烤肉，由韓國人開的，位於Korean Town內，在9th St上2819號，要吃的時候記得要提早去排隊喔。
- (10) Sam Han Korean B.B.Q. Buffet：另外一家BBQ烤肉店，是可以吃到飽的店，不過比較遠在Roland Heights內，1715 S. Nogales Street。值得一提的是午餐很便宜喔，約10\$就可以吃到飽。
- (11) California Pizza Kitchen：在 7th St 和 Figureola Ave 交口的 Robinson-May's百貨公司內，算是當地比較好吃的Pizza店。

LA 是玩樂的天堂阿，加州的陽光、沙灘，學弟妹一定要好好計畫，擅用閒暇時間，可別荒廢這大好機會！在這裡推薦一個網站，<http://www.wretch.cc/blog/callar>，學弟妹們可以參考看看。

## **A. 旅遊書籍**

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

除此之外，還有許多介紹洛杉磯的旅遊書籍，學弟妹可以依個人偏好選擇。如果是外文的書籍(如：Let's go、lonely planet 等)，其實可以等到了美國在當地的書店購買，在當地的書店旅遊書籍選擇很多，而且價錢也較便宜，Let's go、lonely planet 等書大概都是台灣的四分之三價錢。中文旅遊書學長個人是使用 Life Net 系列，覺得還不錯用，不只洛杉磯，其他城市、國家都寫得不錯。學弟妹們可以參考看看。

## **B. USC Ticket Center**

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

### **I. 主題樂園**

#### **a. Disneyland**

來 LA，絕對不能錯過世界上最歡樂的地方！米老鼠、唐老鴨、高飛狗等等陪伴大家渡過美好歡樂的時光！除了 Disneyland，California Adventure Park 也在前幾年開幕了。所以去 Disneyland 相當於到兩個樂園。建議學弟妹早一點到，或是避免週末去，才能盡量玩到每一個遊戲設施。傍晚的大遊行和夜晚絢麗的煙火秀，更是不能錯過！

一樣，出發之前可以上 Disneyland 的網站，看看有沒有特別的活動。

[http://disneyland.disney.go.com/disneyland/en\\_US/home/home?name=HomePage&bhcp=1](http://disneyland.disney.go.com/disneyland/en_US/home/home?name=HomePage&bhcp=1)

## b. Universal Studios

當然啦，環球影城也是一定要去的行程之一！喜好電影的學弟妹，在這裡絕對可以玩得很過癮。很多電影的場景、道具，在這裡都看得到。專業解說員的介紹，讓你對一些特效的拍攝技巧有種恍然大悟與不可思議的感覺！體驗可怕的舊金山大地震，絕對讓人有種身歷其境的感受。

可以的話，一樣建議避開週末假日，儘可能在 weekday 來。



## c. Six Flags

對癡迷雲霄飛車人來說，魔術山簡直是一處偉大的聖地，不過學長我們是沒去，因為年紀有點大了...，學弟妹如果有去，回來再跟學長姐分享。

這裡共有十個主題樂園，從海豚、海獅、動物秀、空中飛人表演、專為身高 52 吋以下孩童設計的「兔寶寶世界」、到一百樣眼花撩亂的海陸空摩天雲霄飛車，應有盡有。最著名的是一座世界最大的白色飛車「巨物」(Colossus)，這座重重疊疊、彎曲有如大腸繞小腸的大怪物，時速高達 90 哩，一坐上它，包準你嚇得花容失色！「自由落體」(Freefall) 讓您體驗物體由十層樓的高頂上落地之際的快感。而「大迴轉」(Revolution) 則是西岸最長的飛車，可做 360 度大旋轉，讓所有的遊客在高空中來個「鴿子大翻身」，其激烈的情況幾乎要你把五臟六腑裡的器官通通一次吐個精光！

新近推出的「蝙蝠俠飛車」(Batman The Ride) 更是恐怖。想像以 50 哩的時速飛行，唯一固定物只是頭上串連的一條軌道，它載著您頭上腳下地在空中激烈的甩盪、旋轉、扭轉，光聽描述就讓人臉色發白。而炎炎夏日更別錯過了「雷霆飛艇」(Roaring Rapids)，它帶您模擬科羅拉多急湍衝流而下，水花四濺的快感。

## II. 博物館

LA 不是只有沙灘和樂園，很少人會把文藝氣息和洛杉磯聯想在一起，事實上，LA 有幾個很不錯的博物館，大家如果戶外活動玩累了，可以考慮來點文靜氣質的活動。

### a. The Getty Center 蓋帝美術館

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

創辦人 Jean Paul Getty (保羅蓋帝) 是第二次世界大戰期間，全球公認的億萬富豪之一。當初他在 32 億遺產中，慨撥 22 億元充為蓋帝美術館的建館基金，不僅使該博物館成為全球資金最充裕的收藏與研究機構，也使蓋蒂先生辭世近 20 年來，

在迭變的時空衝擊下，尚能名垂丹青，永為後人緬懷不已。

該建築物的所有細部陳設及佈局均模仿古羅馬的豪門巨宅。西元 79 年，維蘇威火山爆發，將龐貝城整個淹沒在赤燄滔滔的熔岩與泥漿下。直至 18 世紀，考古學家挖出完整的龐貝，給了遍遊大江南北的蓋帝先生一個心目中最優的建築藍圖。此處的一草一木、一處轉角一座雕像，觸目皆是仿古之作，令人深思不已。你可看到文藝復興時代以至 19 世紀之名家雕塑作品及文物，從中可見當時藝術風格的時尚與轉變，及宮廷藝術流散入民間後，猶自曖曖發出的璀璨光芒。非常推薦大家一定要去，只要付\$5 的停車費，不需額外付門票。喜歡建築的朋友更不可錯過!!

## **b. Huntington Library 杭廷頓圖書館**

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

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

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

## **c. Griffith Observatory 葛瑞菲斯天文台**

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

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

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

### III. 著名景點

#### a. Santa Monica Beach

根據報章雜誌上的報導，若問洛杉磯居民心目中最理想的住處在哪裡？十個民眾中便有九個會選 Santa Monica。這個以夜生活為主的濱海城鎮，除了因毗鄰都會區，交通便利，又兼具有面山臨海、風景優美的特點外，更有一個自由主義思想濃郁的中產階級特區——「第三街步道區」(3<sup>rd</sup> Street Promenade)的興起，使得 Santa Monica 成為許多 LA 人心中的一大樂土。



3<sup>rd</sup> street promenade 非常的讚，去過的人都誇讚此地真是百去不厭，學長我就去了五次左右。如果你喜歡逛街 shopping，這裡絕對不會讓你失望的！由於露天咖啡店與兩旁小店每日都是極晚打烊，燈火通明照耀下的步道區，夜晚都還很熱鬧。遊客可在夾著海潮濕氣的晚風中，自由聆賞精采的街頭表演，悠閒逛過一家家充滿各式風情的精品店。這裡也有餐廳、書店及電影院，真的是應有盡有，很適合消磨悠閒的週末時光。



#### b. Venice Beach

位在 Santa Monica Beach 的南邊，商業氣息沒那麼濃，晚上頗為冷清，建議不要晚上時前往，因為治安相對來說比較不好。

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

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

沙灘上有一處叫 Muscle Beach，顧名思義這裡成天都有一些裸露上身的健美

先生舉啞鈴、擊砂袋，展現陽剛健美身材。幾年前威尼斯還是 LA 最富盛名的裸體海灘！如今天體主義的亞當和夏娃已轉移陣地，讓遊客、名流以及好奇的嚮往者繼承叛逆、浪漫的海灘文化。

### c. Olvera Street 歐維拉街

又稱為「墨西哥街」，是洛杉磯最古老且最短的街道之一，於 1930 年重新翻修成為現今的墨西哥市集，經常有墨西哥音樂舞蹈表演，與節慶裝飾等活動。短短的紅磚徒步區上佈滿了各式各樣的墨西哥商店和餐廳，不論是皮件、裝飾品、藝術品或只是一般的小東西，都相當具有墨西哥風味。歐維拉街前的小型廣場上，也經常有小販兜售墨西哥小點心，如糖南瓜、棕糖筒、類似甜甜圈的 Churros，以及剝皮芒果、木瓜等熱帶水果。歐維拉街上的 Casa de Sousa，陳列許多墨西哥和中美洲民俗藝術品。另一家很有特色的歐維拉蠟燭店 (Olvera Candle Shop)，裡頭有許多富宗教色彩的蠟燭，以及芳香療法用品等。



### d. New Port Beach 新港海灘

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

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

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

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

#### e. 羅勃艾爾州立海灘

洛杉磯馬里布海灘 Malibu Beach 綿延近 30 哩，有許多私人專屬的禁區，著名男星 Brad Pitt 在 Malibu Beach 就有棟豪宅，可以想見這裡風景有多美。

馬里布的遙遠西陲至少有 3 座以西班牙文命名，略帶神秘色彩的公立海灘。一般人不太知道，但卻是尚未遭到文明污染，令海濱遊客歡喜讚嘆的世外桃源。這三個隱匿在太平洋海岸公路邊的狹長海灘，由西起依序為艾爾佩斯卡多 (El Pescador)、拉彼德拉 (La Piedra)、艾爾瑪塔多 (El Matador)，合稱為勞勃邁爾紀念州立海灘，直到 1984 年才成為公共海灘，因位置較為隱蔽，在此處可以享受一絲寧靜的時光。

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

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

#### e. Beverly Hills

想要看看有錢人住的豪宅、逛逛全球知名的精品嗎？來 Beverly Hills 就對了！在這裡，雙 B 滿街跑，三不五時還可以看到 Bentley、Rolls-Royce、Ferrari 等超高檔跑車或轎車。走在路上的各各打扮的時尚味十足，太陽眼鏡、名牌包包、時髦打扮，好像大家都是 catwalk 上走秀的 model。走進 Rodeo Drive 旁的商店，裝潢非常富麗堂皇，裡頭光是一些小飾品，價格可能讓人下巴掉下來。這裡簡直就是「奢華」的代名詞！

#### f. The Grove

在 Beverly Hills 附近，是最近新興的著名景點，也是逛街 shopping 的好去處！來到這裡，會讓人誤以為是來到歐洲。這裡是近年來好萊塢名流常來的地方，眼尖的話，說不定還可以看到哪個大明星哩！強力推薦給學弟妹！

#### g. Hollywood & Highland、Melrose Ave.、Sunset strip

這一帶有許多非常有特色的小店，裡頭有賣二手衣、各種配件等等，喜歡尋寶挖寶的人在這裡一定不會失望的！此外，這一帶也有許多的 club，有以跳舞為主，有以 live music 為主的。而 West Hollywood 是同性戀的集中地區，在這裡到處可以看到彩虹旗飄揚，在這裡可以發掘很不一樣的次文化。

## h. Pasadena

Pasadena 帕莎蒂娜這個字的原始意思是印地安語裡的「山谷的皇冠」，而今日則代表著歷史建築、高尚文化和豐富的教育設施。每年元旦美國三台聯播的 Rose Parade 玫瑰遊行就是在 Pasadena 的 Colorado Blvd. 科羅拉多大道上，這個大道經常都有活動舉辦，其次著名的例如 Doo Dah Parade 搗蛋遊行，由最搞怪奇異的人群組成，並會選舉 Doo Dah Queen 搗蛋皇后。而 Colorado Blvd. 上面有餐廳、書店、連鎖服飾等等商店，也是非常好逛街的地方！



## IV. Around LA

### a. San Diego

San Diego 聖地牙哥是南加州第二大城，分別受西班牙和墨西哥統治過，不論建築和住民，都可以看出歷史的痕跡。氣候冬暖夏涼，非常舒服宜人，學長我是覺得比LA的氣候好太多了。每年總是湧入大批觀光客，是一個陽光、海水、藍天交織而成的美麗城市。聖地牙哥有舉世聞名的 Sea World，最吸引人的就是殺人鯨和海豚的表演，喜歡鯨魚、海豚的人絕對不能錯過，園區內有六個表演舞台及十數個展覽館；San Diego Zoo 是世界聞名的動物園之一，值得一去！其他像是 Old Town、Hotel Del Colorado 也是很值得造訪的！開車走高速公路如果不塞車一個半到兩小時，另外也可以選擇搭乘火車，沿途經加州美麗的海岸線行駛，學弟妹可以考慮看看。



## b. Santa Barbara

強力推薦給學弟妹！學長我之前來LA時，因為時間不夠，只好忍痛割捨這個行程，好險這次有機會拜訪美麗的Santa Barbara。

Santa Barbara位在LA的西北邊，開車過去沒塞車的話大約要兩小時。這裡的氣候都十分舒服，建築非常有特色，風景非常的美，怪不得超級巨星Michael Jackson選擇在這裡建造他的家園Neverland！建議學弟妹可以像學長們租台四人騎的腳踏車，沿著海岸邊看風景邊慢慢騎，既省力又愜意！



## c. Las Vegas

賭城拉斯維加斯相信大家都不陌生，近年來超大型的主題樂園、遊樂場、旅館紛紛開幕創造出多樣化的娛樂方式，非常值得一遊。如果沒有去過大峽谷，還可以利用在拉斯維加斯參加 local tour 出發到大峽谷喔！從拉斯維加斯搭巴士到大峽谷約五至六小時，搭飛機約半小時到一小時，只是所費不貲。從洛杉磯開車或搭灰狗巴士需要五小時，當然也可以花多點錢搭飛機！事實上，我們這次沒有來 Las Vegas，不過不過，去年學長我在美西的一個月裡就去了 Las Vegas 兩趟，所以對 Las Vegas 可說是瞭若指掌！在 Las Vegas 住宿其實不算貴，因為旅館業者希望吸引大量人潮去賭場賭個幾把，所以住啦、吃啦都不貴！除了小賭幾把，來 Las Vegas 一定要去看場 show！熱門的秀，可要好幾個月前就先預定好，所以有要去的學弟妹可要早點行動。除了看秀，還可以“逛旅館”！這裡每間旅館都是非常有特色，非常的大，例如凱撒飯店裡頭就有超過一百間的商店，各大國際精品應有盡有，只怕你口袋裡錢不夠多！而且很多旅館都會有免費的表演，不過都有時間性的，去之前先做好功課，規劃好路線，到時候就不會遺漏掉哪個秀了。

## V. 藝術表演

### a. Hollywood Bowl

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

露天音樂會每年均在盛夏夜晚 8:00 舉行，6 月底到 9 月中旬，每場演奏會都吸引近兩萬民眾前去聆賞。在 7 月 4 日左右美國國慶期間，除了可聆賞到如往常般的古典音樂、爵士吹奏或大眾樂曲，還可觀看五彩煙火，給人驚喜的感覺。

好萊塢音樂中的演奏水準相當高，屬職業演出，但它魅力所及之對象，除想像

中的古典樂迷外，更多的是音樂門外漢。事實上，這裡是南加州夏日最適合闔家老少一起前來的地方。

### b. 洛城愛樂

秋季十月到隔年的五月是洛城愛樂的表演時間，地點在 LA downtown 離學校蠻近。建議古典樂迷們在出發前一年就先把票買好，要是怕到時候時間空不出來，就訂四月份週末的票，可避開三月和五月不確定的上課時間，而且醫院通常是不會要求學生週末要去的(小兒科除外...)。為了一睹有名的當家指揮 **Esa-Pekka**，以及豪華的 Disney concert hall，一定要提早準備！

### 【What you should bring】

Clothes		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 鞋子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 室內拖鞋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 泳鏡
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 內衣	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 室外拖鞋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 泳帽
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 襪子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 泳衣	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 運動衣物
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 免洗衣物	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 上衣	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 眼鏡	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 裙子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 眼鏡盒	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 褲子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 涼鞋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 外套	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 隱形眼鏡	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 太陽眼鏡	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 睡衣	
Stationery		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 日記本	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 英文字典	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 鬧鐘
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 鉛筆盒	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 音樂CD	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 手錶
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 筆	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 小鏡子	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 相關書籍
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 資料夾	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 小Baby月曆	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 文法書
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 相本(各種相片)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> L夾	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 三孔夾
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 空白磁片	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 便條紙夾	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 三孔夾內頁
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 空白筆記本	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 刀片	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 萬用手冊
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 尺	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 相框	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 小書架
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 口紅膠	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雙面膠	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 書籤
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 剪刀	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 膠水	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 書夾
Electronics		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 筆記型電腦	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電磁爐	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 數位相機
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電鍋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 充電器(相機)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 空白錄音帶
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 手電筒	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 吹風機	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 收音機
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 充電電池	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 熨斗	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 錄音機
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> CD PLAYER	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> MP3 Player

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 行動碟 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 麥克風 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Web Camera <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 延長線	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 翻譯機 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 耳機	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Toiletries</b>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 修容組合 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 保養品 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 衛生棉 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 衛生紙 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 髮飾 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 浴帽 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 化妝品 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 吸油面紙 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 香水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 梳子 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 毛巾 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 浴巾	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 面膜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 潤膚乳液 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 沐浴乳 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 潤髮乳 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗髮精 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 隱形眼鏡藥水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 沐浴球 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 去角質刷(腳) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食鹽水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 牙膏 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 梳子 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 口紅	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 項鍊 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 手環 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 耳環 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 防曬乳液 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 口氣清新噴霧 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大髮夾 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 牙刷 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗面乳 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 化妝棉 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Documents</b>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 護照 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 入學通知 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 體檢證明 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 新生Survival Guide <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 保險證明 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 畢業證書影本 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 大學成績單	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食譜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 申請學校的文件備分 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 通訊錄 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 旅行支票資料 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 信用卡資料 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 駐外館處 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 通訊資料 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 證件照及底片 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Food</b>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 泡麵 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 速食湯包 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雞精粉 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雞湯塊 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

### Other

雨傘  
   雨衣  
   電池  
   塑膠袋  
   小禮物  
   小禮物  
   口罩  
   小包包  
   維他命  
   微波盒  
   吹風機頭  
   枕頭  
   被子  
   抹布

曼秀雷敦  
   溫度計  
   削水果皮刀  
   鎖(一般、NB)  
   伸縮衣架(門上)  
   開罐器  
   印鑑  
   證件照  
   童軍繩  
   衣架  
   菜瓜布  
   洗衣手套  
   洗衣網

食器(湯匙、叉子、筷子)  
   萬金油  
   ok蹦  
   普拿疼  
   正露丸  
   綠油精  
   曬衣夾  
   洗衣粉  
   杯子  
   羽球拍  
   杯墊  
   熱水瓶