

交換心得

交換城市 Toulouse, France

地理位置

這次去的交換城市是位於法國西南部 Garonne 河畔土魯斯(Toulouse)，土魯斯位處大西洋和地中海之間的中點，靠近法國與西班牙的交界庇里牛斯山。這個城市是法國第四大城市，人口約 120 萬人，僅次於巴黎，里昂和馬賽。土魯斯也是歐洲最大的太空中心，空中巴士的總部。雖然是第四大城，土魯斯的市區規模其實不如想像中的大，大約像台南那樣的規模。在法國，Toulouse 被稱為”玫瑰之城”-----La Ville Rose。在古代 Toulouse 主要的經濟來源是燒磚，因此整個城市的建築都是以紅磚建造的，在夕陽的餘暉下更顯得美麗。



Toulouse 被稱為” 玫瑰之城” -----La Ville Rose

氣候/人文

土魯斯夏天七八月氣候炎熱卻不容易流汗。我是六月份去交換的，這時候的土魯斯氣候宜人，平均氣溫約 20 度左右，歐洲氣候早晚溫差大，白天時在陽光下約 28 度，隨著七月悄悄逼近，氣候愈來愈炎熱，陽光曬在皮膚上感覺溫溫的但曬久了還是會有些刺痛的，所以必要時還是要做好防曬措施，



土魯斯人習慣下班後一家人和好友聚在公園消磨一時間

這次去歐洲因為看到當地人沒有撐洋傘穿防曬外套的習慣，也入境隨俗的跟著他們這樣在烈日下這樣曬太陽，一整個月下來每天早晚在烈日下騎著單車，換得皮膚黑了一層。據說七八月的土魯斯白天氣候更是嚴熱難耐。因此如果夏天準備到土魯斯交換還是建議帶個防曬外套和帽子為宜。雖然在太陽很毒烈，但在室內和有陰影的地方還是很舒服的。在土魯斯，縱使是夏天，在市內的還是很涼快，因此大部分人沒有吹冷氣和電風扇的習慣。到了傍晚六七點以後，涼風徐徐吹來，走在河邊和徒步區上很是舒服。土魯斯人習慣在傍晚的時候與家人或三五好友帶著簡單的沙拉或三明治和飲品到公園或是河岸邊聊天野餐，或是到酒吧的室外區享受悠閒的時光。

交通

土魯斯的交通發達，市區交通有地鐵、輕軌和公車，售票方式為一張票可以無限轉車 1.5 小時，很方便。也有賣月票，學生月票約 18 歐元很便宜。但其實在土魯斯當地人更喜歡的交通方式是騎單車。

土魯斯也有類似 Ubike 的市區內單車租借系統稱為 VeloToulouse，租借點非常多，在市區中每隔一個街區都有一個租借點。市區單車租借分為日票(1.2 euro)、週票(5euro)、月票(10euro)和年票(25euro)賣。日票和週票使用上很方便，只要帶著信用卡到左邊圖示的機器依照指示操作就可使用了(有英文版指示所以比較放心)。以日票為例，使用前三十分鐘之內不額外計費，但是單次借車超過三十分鐘則依使用時間有不同計價方式，借愈久愈不划算，但可以在 24hr 內無限次借還，所以借車之後看好時間快到三十分鐘時，就趕快尋找一個借還站換一台車，超時可就要扣錢了，會直接從信用卡中扣款。



摘自 <http://www.velo.toulouse.fr/Comment-ca-marche>



每天穿著螢光背心騎車上下班 後方建築為交換醫院 Pierre-Paul Riquet 醫院前方有輕軌車道經過交通方便

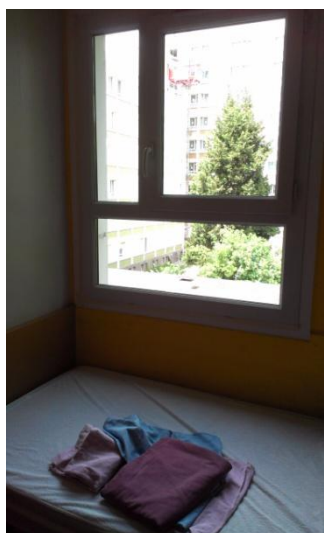
這次因為交換醫院地點在土魯斯郊區，醫院前雖有輕軌車經過，但宿舍和醫院間使用大眾運輸系統不方便，選擇騎車上下班，醫院周圍沒有市內單車租借點，所以我的腳踏車是跟接待學生借的。除了公共單車租借系統以外，土魯斯市區也有民營的連鎖腳踏車租借店：La Maison du Vélo de Toulouse，借整

個月 7 euro 也蠻方便的。市區中處處都有腳踏車停放架，所以只要記得栓住腳踏車就不怕被偷。在土魯斯騎腳踏車的人為了安全考量都會穿上一件類似台灣交通警察穿的螢光背心，特別是在清晨和晚上時一定會穿。

治安

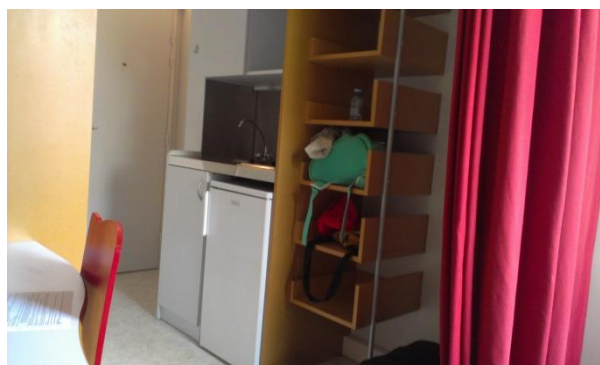
如同馬賽一樣的南法城市，土魯斯居民中有很一部分是北非和各地來的移民，他們為整個城市的文化增添了另一番色彩，但同時也引來一些治安問題。土魯斯並不算是一個治安非常好的地方，偷竊搶劫或販毒偶有所聞，但也不如想像中的那麼可怕。基本上白天在市區中都算安全，肇事多的區域也會有警察駐守，但天黑後就必須提高警覺。土魯斯夏天太陽約八點半下山九點天色全黑。因此晚上盡可能不要一個人外出，盡量結伴而行。特別是在一些治安較差的區域例如 St. cypriens、Arene 或火車站附近是主要犯罪密集的區域要提高警覺。晚上搭地鐵或輕軌時會有奇怪的北非人想靠近，碰到這種情況時往人多等候區或車廂就對了。把握這些原則基本上在土魯斯生活就沒有太大問題。

住宿



到土魯斯交換的外籍生主要住宿方式有接待家庭和學生宿舍。通常學期中(六月前或九月後)常會被安排到接待家庭或學生住處中與學生同住，七八月交換學生多且當地學生多去放假了，則會被安排住在大學學生宿舍。學生宿舍的部分，當地 LEO 會幫我們找好，學生可以住在土魯斯任一個學校的學生宿舍不限住在本校宿舍，住宿需考慮與交換醫院之間的交通。寄宿的部分，如果不想和異性同住或想住在離交換醫院交通方便的地方都可以事先與當地 LEO 溝通，當地接待 LEO 都很和善，也會盡力去符合交換生提出的需求。

我住的學生宿舍位在 Garonne 河的對岸的一個寧靜的社區裡，月租約 300 euro (由 Leo 支付)，內為單人套房含廚具及衛浴，十分方便，交換期間每日的樂趣便是下班後採買食材後回家準備晚餐。

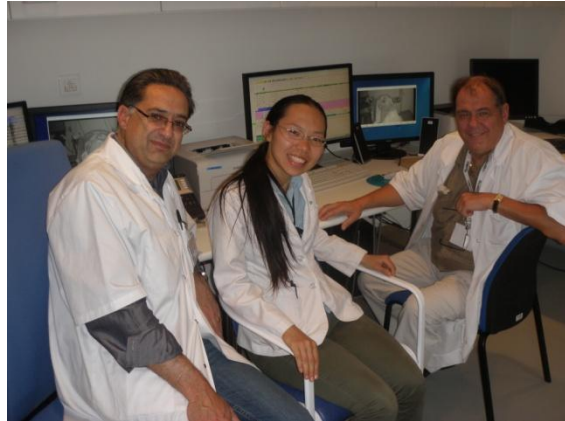


食

除了上餐廳或酒吧解決之外，土魯斯市區中的小型家樂福和超級市場論規模和密度都如台灣便利超商一樣方便，裡面有基本的食材和輕食，每家超商打烊時間不一樣，大多 20:30~22:00 之間就會打烊。周日大多超商是不開的。若想要較多選擇大約每個社區中也會有像松青頂好規模的超市。至於大賣場則多在市郊的地方。如位在地鐵 Balma Gramont 站出口的 Auchen Hypermarche。

交換醫院/部門

這次交換醫院是位於土魯斯西邊的新建的 L'hôpital Pierre-Paul Riquet，醫院內設備新穎而完善，今年五月才剛開始啟用，屬於 L'hôpital de Purpan 的一部分。以神經內外科系和精神科系和放射科為主。我的交換部門為神經內科的睡眠暨癲癇部門(Unite de sommeil et epilepsie)，跟隨 Dr. Michel Tiberge 學習睡眠有關的檢測和診斷。



與我的指導老師(右)和另一位同事 在睡眠檢查分析室 這是我每天工作的地方

見習期間每周一到五，禮拜六則是老師是否上班而定，當地上班時間早上約九點左右到，下午約六點以後下班，視當日工作進度而定。見習期間我每日的工作是分析一~二位睡眠障礙病患的 Polysomnograph 睡眠檢測內容。除此之外，睡眠障礙科的護士和技術員們都很和善，什麼大大小小的事情都可以問他們，他們也會讓我觀摩睡眠檢測的準備工作。

見習交換生在法國屬於 Observator (相當於當地醫學生的 Externat)，當地規定不能讓我們去問病史作理學檢查也不能作 procedure，所以接觸病人只能透過門診中見習主治醫師看診或是跟隨護理人員去看睡眠檢測。但是檢查報告分析的部分他們倒是很願意放手讓我自己去練習分析。一開始見習的前兩天老師讓我在他旁邊看他分析，一邊學習操作系統，一邊學習如何分析。第三天之後就完全放手讓我自己



在睡眠檢查室與和善的技術員們

練習分析，從做中學，等到我分析完後分析完後，Dr. Tiberge 會再幫我看

一次並和我討論需要修正的部分。這樣四個禮拜以來各種睡眠障礙的檢查分析幾乎都做過了，速度也愈來愈快。觀察醫師們在訓練其他學生也是這樣的必不會因為我們是見習生不讓我們操作，反而是直接讓學生從操作中學習，才能在操作中發現問題激發學習興趣。我在這一個月的時間一邊對照教科書的定義一邊操作，有問題的再找老師討論，不知不覺也讀完了一整本書。

除此之外便是跟門診。通常一個早上約有 6~12 位病患，老師會慢條斯理的問完每一位病人的病史及症狀。再幫病人做理學檢查。最後會錄音記下當日看診重點。在診間聽醫師與病人談論病情是一大挑戰，也讓我的法文聽力大大進步。