



Maastricht University

交換生活-電子報三

2025 fall. 國貿三 張恩喬

在國外看醫生

在台灣基本上不感冒所以一開始嘴硬沒有帶很多藥來荷蘭，結果幾乎每個月生一次病獲得各種各國藥品，所以在去藥局跟看家庭醫生（GP）也是頗有心得！一個人在國外生病難免會慌張希望可以幫助到需要的人！

基本上一般的感冒：發燒、喉嚨痛等等我還是用自然療法一等他自己好，偶爾搭配普拿疼退燒，這種喉嚨痛或感冒的藥在一般藥局都可以買到，但特殊處方藥或是特定藥物就需要有家庭醫生開的處方箋藥局才會給你。不過國外看醫生真的貴到要命所以非必要還是不太會去找家庭醫生，我一開始也沒有申請家庭醫生（因為覺得自己不會用到），結果有一次結膜炎太嚴重所以臨時找了附近的診所註冊看診，還是很建議大家一到就申請一個家庭醫生，因為臨時預約的話他們都要有登記註冊過才可看診！我那時候是直接帶著很慘的眼睛給櫃檯看才有機會快速看到醫生（很臨時緊急的話可以說得嚴重一點比較容易馬上幫你安插看診，但還是建議大家一到就註冊避免突發狀況）

住在Guesthouse的話宿舍那裡就有兩間診所跟藥局很方便，我自己接觸過的醫生人也很好不會有問診費丟水裡的感觉！

其他常備藥之外也建議帶點口罩在身上，因為歐洲人沒有戴口罩的習慣除非很嚴重，路上或搭飛機有時候到處都有人在咳嗽，病毒株跟台灣不一樣所以一感染就容易比較嚴重，所以我自己搭飛機或比較長程的火車都會帶著口罩！

