

Le Guide
incomplet pour Etudier
en France

留法不完全

颜安 宋佳 顾贝艺 编著

生活手册



上海文化出版社

Le Guide
incomplet pour Etudier
en France

法不
完全

颜安 宋佳 顾贝艺 编著

生活手册



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

留法不完全生活手册/颜安,宋佳编著. —上海:上海文化出版社,2009

ISBN 978 - 7 - 80740 - 388 - 3

I. 留… II. ①颜…②宋… III. ①留学生教育 - 概况 - 法国②高等学校 - 简介 - 法国 IV. G649.565.8
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 003561 号

责任编辑

胡燕贤

装帧设计

汤 靖

书名

留法不完全生活手册

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱: cslcm@public1. sta. net. cn

网址: www. slcm. com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

787 × 1092 1/32

印张

5.5

图文

172 面

版次

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印数

1 - 4,000 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 388 - 3/G·481

定价

25.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 64855582


迈出国门只是个开始

大家好，《留法不完全生活手册》出版在即，很高兴受邀为此书作序。

拿着《手册》，我不禁回望在齐进法语工作的这五年，当学生们以优秀的TEF/TCF考试成绩，顺利取得赴法留学签证的时候；当面对着孩子们对海外求学的憧憬，以及家长们寄予的殷殷期待的时候，顿觉有千言万语，只化作一句衷心的祝愿：迈出国门只是一个开始，希望同学们与Allons-y 互励，共勉共进，为更加美好的明天奋斗！

这些年来，每当听到有学生在适应法国新环境上遇到了困难，为了使自己的学习和生活步入轨道浪费了很多时间和精力，那一句“与学生共勉”就在我耳边萦绕。齐进，一直把“育教育人”作为发展的宗旨，我们教授的亦不仅仅是法语。指导学生们学好法语，顺利赴法，对我们来说只是一个开始，帮助他们顺利的完成学业，平安的回到父母身边，真诚地回报社会，直至实现他们人生的价值，才是我们的责任，才是教育的意义，也是齐进办学的根结和方向。

从2003年到2008年的五年里，齐进经历了一个快速发展的阶段。目前，我们共有法籍教师9名，留法归国教师和法语资深教师24名，每年都有2000多学员在这里学习法语。齐进的发展与老师们的投入和负责，学员及家长们的信任和支持是分不开的。看着这些莘莘学子，我和同事们的喜悦是不言而喻的，与此同时，也会有些担心，这中间是不是也会有同学无法适应海外的新环境呢？



终于，2007年初，颜安、宋佳和顾贝艺老师开始编写本书，把他们在法国切身的感受，以及对法国社会的认识与了解一一记录下来，历时一年多。今天的《留法不完全生活手册》是一本投石问路、抛砖引玉的手册。在我们的构思中，这将是一本年度版的手册，我们每年都会根据具体情况对其中的内容进行补充、更新和改进，力求把最新、最真实的法国展现给大家，希望此书能成为大家追梦路上的好朋友、好帮手。真诚地期待那些已经身在法国的朋友、数千齐进的学友们，能通过各种方式，与我们取得沟通并交流留法心得，讨论共同关注的话题，增加和完善图片，互帮互助，争取早日将这本“不完全”手册变成一本“完全”手册，为所有赴法的后来者搭建一条融入法国生活的快车道。

现在，我们将向所有在齐进法语参加500课时学习的同学免费赠送此书，希望我们的绵薄之力，能让大家的留法生活更加顺利！同样，这也将是年轻的齐进迈向梦想的一小步，是我们梦想的开始。最后，还是那句永久不变的叮咛：迈出国门只是一个开始，希望同学们与Allons-y互励，共勉，共进，为更加美好的明天奋斗！

北京齐进法语学校执行副校长：五瑾瑜

二零零八年于北京齐进法语学校

前言

很早就想写这么一本工具书来帮助那些即将去法国学习的朋友们。独自一个人去陌生的国度开始留学生活，难免会让人感到不安。这种不安主要是来源于大家对法国社会的不了解和在法国生活经验的缺乏。其实，很多生活上的小事，就像一层窗户纸，一点就破，只要一句话、一个信息，问题就迎刃而解。比如，法国各城市间存不存在漫游费？这是我们在购买和使用手机时，常碰到的一个问题。其实在法国境内，是没有漫游费的，在任何一个城市打电话，费用都一样。（关于如何选择手机、运营商、话费套餐，购买电话卡和拨打国内打长途将在书中相关章节介绍）。

我们不奢望用一本书就可以消除大家对未来留法生活感到的所有不安，只希望它可以帮助大家解决一些生活琐事，让大家把更多的精力投入到学习中，希望这本书能陪伴着大家，让你们在法国的生活更加从容，少走弯路，少花些冤枉钱，可以更多地享受生活，享受阳光。在使用本《手册》时，切忌教条主义，在实际处理时，还须多咨询和寻求当地朋友的帮助。

最后，我们要说这本书的更新将采取类似BBS的形式，我们先做版主。联系方式留在这里：allons-y@hotmail.com。目的是：首先，如果有哪里写的不对，请务必告诉我们，我们将及时地纠正和完善，避免大家按图索骥，都在同一个地方摔跤。其次，如果有哪里欠缺的方面，请大家参考本书风格补充上，让更多的朋友分享你的心得和体验。最后，法国不是一个静止的社会，如果大家发现有些信息过时了，请告知我们，我们将及时更新。上面提到的三点，在核实后，我们都会在新版中修改，同时将在新版中增加署名作者。

在本书的出版过程中，很多朋友都给予了大力的支持和帮助，在此要特别感谢我们的父母，尤其是颜安的父亲、蒲欢女士、王凤英阿姨和舅舅鲁培新，还有帮助我们实地补拍了大量图片的张良和周元婧，给我很多建议的邓晓，对其中章节提出修改意见的刘林、孙庆昕、曾黔燕、以及积极协助我们促成此事的胡燕贤、赵琼燕、杨欣、薛靖玲、陈维娜、殷俊和张洁之。

看到这里，如果你已经对这本书感兴趣了，那么请打开新的一页，开始面对在法国的生活琐事吧！

宋 佳

二〇〇八年于北京

第一章 出行装备

- I. 电子类产品…001
- II. 文件和书籍类…002
- III. 食品类…002
- IV. 生活用品类…003
- V. 药类…003
- VI. 其他…004
- VII. 女士专用…004
- VIII. 特别推荐…004

第二章 初识戴高乐机场

- I. 机场简介…006
- II. 入境登记卡…007
- III. 海关…009
- IV. 离开机场…010
- 附1 机场公共交通工具图…013
- 附2 机场地图…013

第三章 巴黎的公共交通

- I. 巴黎区域划分…015
- II. 巴黎的地铁…016
- III. 巴黎的城铁…018
- IV. 巴黎的公共汽车…019
- V. 巴黎的出租车…025



第四章 办理居留

- I. 办理居留的地点…028
- II. 办理居留所需材料…029
- III. 其他…032

第五章 房子

- I. 要考虑的几个因素…034
- II. 申请房补…035
- III. 租房…039

第六章 银行介绍

- I. 法国银行简介…048
- II. 开户手续…049
- III. 银行卡…051
- IV. 个人支票…051

第七章 保险

- I. 学生社会保险简介及选择…054
- II. 选择社区医生…057
- III. 医疗费用的报销方法和额度…059
- IV. 药店…060
- V. 补充保险…061
- VI. 紧急电话…062

第八章 法国的学制

- I. 高中…064
- II. 大学和学院…065

第九章 申请奖学金

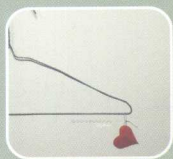
- I. 申请的原则…071
- II. 奖学金的种类…071
- III. 申请的要求…072
- IV. 申请流程…073
- V. 申请机构…075

第十章 实习和工作

- I. 工作环境概况…078
 - II. 实习…078
 - III. 半读半工…081
- IV. 毕业后的正式工作…086
- V. 简历和求职信…088
 - VI. 面试…091

第十一章 电话和网络

- I. 电话号码和公用电话…093
 - II. 中国卡…094
 - III. 手机…096
- IV. 手机运营商…098
- V. 固定电话…100
 - VI. 上网…102



第十二章 信件和包裹

- I. 信件…105
- II. 包裹…107

第十三章 出行

- I. 巴黎火车站…113
- II. 订票…120
- III. 换票和取消订票…126
- IV. 取票…129
- V. 检票…130
- VI. 火车青年卡…131
- VII. 长途汽车…133
- VIII. 拼车和顺风车…134

第十四章 私人交通

- I. 自行车…137
- II. 汽车…138



第十五章 超市购物

- I. 超市概况…144
- II. 大型综合超市…146
- III. 专用品超市…147
- IV. 小型超市…148
- V. 便利店…149
- VI. 周末市集…150
- VII. 中国超市…151

十六章 杂项

- I. 电视…153
- II. 理发…154
- III. 洗衣…154
- IV. 免费参观时间和学生票…154
- V. 二手交易…155
- VI. 打折销售…156
- VII. 公厕…157
- VIII. 娱乐…157



第一章 出行装备

1 电子类产品

- 1.1 电源转换插头。如果带了中国的电器过去，如电饭锅、手机等，一定要带电源转换插头，建议带2~3个，以防万一，那边买很贵，而且不是哪里都有的卖。
- 1.2 万能电源插座。建议带6~8个插口或者更多一点的，圆头、方头、两项、三项，这样一来法国、中国的电器就都能用了。推荐公牛或保镖牌的，质量好，安全性高。也是建议带2~3个，这样可以分别放在客厅、厨房和卧室。
- 1.3 电脑。这要看个人需求了。很多学工科的男生，行李不多，都自带主机过去，因为同等配置的，法国要贵很多，如果对配置要求不高，建议带笔记本过去。此外，法国使用的不是美式键盘，有些字母的位置和国内不一样，开始会不太习惯。在法国很多机型和国内不一样，所以没有办法在价格上作比较。一台电脑的保修期一般为一年。买的时候，很多和人工有关的服务是另收费的，比如买了一个内存条，让工作人员帮忙安装，一般要单收20~30欧元的人工费用。
- 1.4 软件。汉字字库和汉字输入软件、操作系统、中文的Office等。学校的电脑一般没有中文的编码，收发信件都是乱码，不过大家可以在线下载支持中文的软件，一般都用南极星，到<http://www.njstar.com>下载即可。
- 1.5 移动存储设备。U盘、SD卡、MP3、PSP、移动硬盘等，

容量越大越好。质量要好，尤其是稳定性，以防丢失重要的信息。法国这类产品比较贵，而且种类很少。

- 1.6 网聊用的摄像头、麦克风等。
- 1.7 手机附件。自带手机的，最好带上备用的电池和充电器。
- 1.8 电池，最好是充电电池。7号和5号用的比较多，建议容量在2200毫安时以上的。
- 1.9 照相机、摄像机。热爱摄影的人士是不会后悔的。
- 1.10 电饭煲。一般法国超市都没有，只有在中国商店能买到，价格贵、款式老，而且非常的大，能做一家七八口人的饭了。

2 文件和书籍类

- 2.1 公证材料。包括学位证明(从高中到大学)、驾照、成绩单、推荐信、护照复印件、证件照，同时最好把各种文件扫描到U盘备份。
- 2.2 照片(二寸，彩色)。
- 2.3 字典、电子字典(文曲星，快译通)。录音笔(如果开始还有一些语言障碍)。
- 2.4 专业书籍。
- 2.5 在国内精选一本介绍欧洲的旅游书，又便宜，又实用。

3 食品类

- 3.1 方便面、榨菜、各种汤的浓缩装。便宜、好带，而且吃起来方便，在没有厨房或者厨具的情况下能应急。
- 3.2 烟酒(空运只允许带烟2条、酒2公斤)，不抽烟的可以带过去送人或者卖掉。



3.3 中餐调料(如果不是什么很特别的调料,建议少带,中国城可买)。

3.4 茶叶。国外很少能喝到上好的茶,所以带一些好茶在身边,也可以让周围的朋友一起分享。

4 生活用品类

4.1 衣物、毛巾、床上用品、针线。

4.2 备用的眼镜、隐形眼镜的药水。

4.3 餐具和锅碗瓢盆、炒菜锅(建议带个深点的,最好有盖)、电磁炉、菜刀和碗筷。

4.4 理发用的推子、剪子,法国理发比国内贵好多。

4.5 便携照明工具(如小台灯、小手电筒)、小型工具(如螺丝刀、钳子等)。

4.6 如果打算自己申请宽带的,最好自带一个座机。无线路由器、无线网卡、电视卡、电话线这类产品,大家可以根据自己的需要携带,法国要比国内贵很多。

4.7 小礼品(比如剪纸、中国结等)。

5 药类

5.1 感冒类、消炎类、止疼类、退烧类。

5.2 眼药水。

5.3 创可贴、红花油、绷带、胶布、消毒棉花。

5.4 防过敏类。

5.5 胃肠道类、止泻类

5.6 体温计。

6 其他

- 6.1 家里人的照片。很温馨，还可以向法国朋友介绍你的家庭，他们似乎很感兴趣。
- 6.2 可在海外消费的信用卡。可以省去电汇的费用，直接让家里存钱进去，在海外消费。
- 6.3 收音机。初赴他乡的日子里很好的娱乐和学习工具。
- 6.4 睡袋(选轻薄的好)。z 少不了有几天到处打游击的日子，不要增添收留你的中国同学的负担。

7 女士专用

- 7.1 卫生巾、吸油面巾纸、面霜、各类化妆品。
- 7.2 修剪指甲的工具、梳子。
- 7.3 正装、礼服(建议中式旗袍，参加聚会的时候很特别)。

8 装备篇之特别推荐:

《2008留法不完全生活手册》

机场

初识戴高乐



试读结束，需要全本请在线购买。