

# 洛桑新生实用手册

2011 年版【第一版】

洛桑中国学生学者联谊会  
Chinese Student and Scholars Association, Lausanne (CSSA Lausanne)



## 目录

前言 .....	1	3.3 奖学金.....	13
1. 临行篇.....	2	3.4 体育活动.....	14
1.1. 文件准备.....	2	3.5 法语学习.....	15
1.2. 和学校的沟通.....	2	3.6 课外活动.....	16
1.3. 行李准备.....	2	3.7 洛桑景点.....	16
2. 落地篇.....	4	3.8 瑞士旅游.....	16
2.1. 初到瑞士.....	4	3.9 出瑞旅游.....	17
2.2. 使馆教育处登记报到.....	4	4. 生活篇.....	18
2.3. 申请 RESIDENT PERMIT.....	4	4.1 购物.....	18
2.4. 学校注册.....	5	4.1.1. 超市.....	18
2.5. 银行.....	6	4.1.2. Openmarket.....	19
2.6. 保险.....	6	4.1.3. 日用品店.....	19
2.7. 通讯.....	7	4.1.4. 家居.....	19
2.8. 住房.....	7	4.1.5. 自行车.....	19
2.9. 洛桑中国学生学者联谊会.....	10	4.1.6. 衣服及化妆品.....	20
2.10. 安全问题.....	11	4.1.7. 补充其他.....	20
3. 宏图篇.....	12	4.2 邮局.....	20
3.1 专业学习.....	12	4.3 餐饮.....	20
3.2 学习经验.....	12	4.4 打工.....	21

---

4.5	医疗 .....	21
4.6	家人探亲 .....	22
5.	出行篇 .....	23
5.1	基本交通规则 .....	23
5.2	洛桑及瑞士境内公共交通 .....	23
5.2.1.	公交和地铁 .....	23
5.2.2.	火车 .....	25
5.2.3.	半价卡 .....	26
5.3	国际火车 .....	27
5.4	国际航班 .....	27
5.5	汽车及驾照 .....	27
6.	结语以及使馆教育处致留学人员的信 .....	29

## 前言

大家好,

欢迎大家来洛桑学习和生活, 并加入洛桑中国学生学者联谊会 (Lausanne, Chinese Student and Scholar Association) 这个大家庭。洛桑学联是瑞士第一批成立的中国学生学者联谊会之一, 具有悠久的历史 and 良好的传统。有史以来洛桑就是个团结互助的大家庭。

洛桑是瑞士第五大城市, 隶属沃省 (Canton de Vaud), 坐落瑞士西南部, 位于瑞士西南中心日内瓦东北约50公里、首都伯尔尼西南约80公里处。与法国 (“矿泉水小城” 依云Evian) 隔日内瓦湖相望。洛桑是奥运集结地, 是许多著名国际组织例如国际奥委会等的总部所在地。洛桑气候比较温和, 春秋长, 冬夏短。10-20度所占的比例比较大。洛桑.....

在洛桑的中国留学生学者主要分布在以下几所学校及其相关部门: 洛桑联邦理工学院 (EPFL, École Polytechnique Fédérale de Lausanne); 洛桑大学 (UNIL, Université de Lausanne); 洛桑酒店管理学院 (EHL, École Hôtelière Lausanne); 洛桑公共管理高等学院 (IDHEAP, Institut de Hautes Études en Administration Publique, Lausanne); 洛桑音乐学院 (Haute École de Musique - Conservatoire de Lausanne); 洛桑州立艺术学院 (ECAL, École Cantonale d'art de Lausanne); 沃州应用艺术学院 (Haute École d'arts Appliqués du Canton de Vaud, Lausanne)。其中以 EPFL、UNIL 和 EHL 的规模最大、留学人员最多。我们这个手册就是以这三所学校的本科、硕士学生的学习和生活为基础来编写的, 同时会加入一小部分其他学校的常用信息。

编写这本小册子里的材料, 是洛桑前辈们自己这些年在这里学习, 生活经验的总结, 希望对初到这里学习生活的人有所帮助。这本手册的编写我们要感谢教育处各位老师及洛桑学联的新老成员及热心同胞们: 郑楠, 王宇恒, 张澜方也, 张乾兵, 张润伟, 张煜, 景立夫, 张诗宜, 郑璐, 李葳, 徐泽林, 张罗鸣, 张宇, 宋红兵, 魏林, 杨峰, 蒲立, 许许, 张晓航, 柏艺铭, 崔鹏, 王阳 (以上编委排名不分先后)。

对于各章节的说明如下:

- 临行篇介绍临行前的准备
- 落地篇介绍到达后所应做的事情
- 宏图篇介绍学校的学习和运动情况
- 生活篇介绍洛桑业余生活所需信息
- 出行篇介绍洛桑及瑞士出行基本信息

新生实用手册 2011 版是我们洛桑新生信息手册的第一版, 编写时间紧促, 请大家指证。同时也希望更多的人可以加入到我们的组织里来, 使我们以后的工作更加完善 (更新、更正信息, 请以 “更新新生手册” 为题目发邮件至 [cssa.lausanne@gmail.com](mailto:cssa.lausanne@gmail.com), 学联信息员会及时处理, 谢谢)。

手册的内容只能简要地介绍洛桑的学习和生活, 具体还要大家自己体会。祝大家展翅高飞, 早日实现自己的梦想!

洛桑学联, 2011年10月

## 1. 临行篇

### 1.1. 文件准备

一定要带的证件：护照，其中护照上应有瑞士的签证，而且确保在进入瑞士国境的时候有效。其他重要证件可随身带复印件，以备：出生双认证，学位证(英文，部分学校有法语的认证)，奖学金证明，录取通知书等。另外最好带上学校的联系方式，比如系里coordinator或部门secretary的联系方式等，这样下了飞机如遇到任何麻烦可以找学校帮忙。已找好房子的同学带好地址及房屋合同。

### 1.2. 和学校的沟通

在国内的这段时间应该保持和学校的联系，定期查阅学校网站，掌握最新动态。对于博士和其他类员工，在来瑞士之前请和系里、实验室秘书协调是否要学校安排住房。如果系里、实验室有条件帮助安排住房，我们建议大家接受学校的安排，因为在洛桑找房非常难，全年紧张。即使来洛桑时间比较长的人，要找到又便宜又好的住房恐怕也很困难。对于学生，多数学校是不负责安排住处（详细说明见章节2.8）。

### 1.3. 行李准备

首先讲一下行李超重问题。第一，请大家不要抱有侥幸心理，认为不会被查到。的确，有这种幸运可能，但是，一旦被查，罚款损失很严重，这是有经验教训的。第二，有的同学在国内机场有内部熟人，即使超重也可以通过。但请注意，到达国外你出关的时候，还会被抽检。

如果你在国外机场没有内部熟人，最好不要超重，一旦被检查，罚款比国内还重。目前看比较经济的方法是选择可加带行李服务的航空公司。部分航空公司提供加带一个行李箱服务，如法航收费为65美金。这样，第一比超重罚款便宜多了，第二，比用海运节约时间。请大家自行查询所乘航班规则。

以下是我们认为应该带的东西，请根据自己的需要以及行李重量限制参考：

- 1) 菜刀：这里的刀都是窄窄的，普通超市没有中国的那种大菜刀，要买的话中国超市也有，价格比较贵。如果有人喜欢用中国的菜刀，最好自己带过来。
- 2) 几袋方便面或者其他食物：这是准备在下飞机当天吃的，到达当天时间已经很晚了或者飞机本身就晚点，没有办法去买东西，再有就是这里的商店一般营业到18点，星期天开门的不多，所以如果有人星期六到的话，最少准备2天的食物。
- 3) 一些瑞朗，从机场下来坐火车、公交或出租需要买票。最好准备出一些硬币，这边很多售票机是投币式的。后面章节会讲。
- 4) 转换插头及插座(见下图)：这里的插座是3个眼圆头的，中国的都是3个眼的，所以一定带转换插头过来，最少2个，这里卖的比较贵，不值得。买的时候买瑞标插头，价格在人民币30~50元/个。



- 5) 电饭锅：中国人还是喜欢吃米饭的，有个电饭锅很方便。这里的电饭锅价格比中国贵不少。

- 6) 电热水壶：要喝热水必须自己烧，这里也有电热水壶，便宜的大概 30-50 瑞朗不等，如果可以从国内带个小的很划算的。
- 7) 文具：笔、尺子、本，这些东西还是国内便宜，可以带些。
- 8) 剪子：生活中总是少不了的，带一把过来比较好。
- 9) 针线包：这里也卖针线，一轴线在中国可以买好几轴。
- 10) 浴巾：这里是 24 小时热水供应，浴巾很常用。
- 11) 小包装的沐浴露、洗发：这是给下飞机当天准备的，因为没有时间去买东西，又累了一路肯定想好好洗澡，带小瓶的就可以了。
- 12) 抹布：你刚搬进一个屋子，打扫，擦洗是免不了的。当然这里也可以买，关键是怕有人爱干净，当天下飞机又没有时间去买。
- 13) 药：常备药物药还是要带的。
- 14) 上网聊天用的耳机和摄像头。网络电话和视频可以省很多电话费，因为学校宿舍和学校上网是不花钱的。
- 15) 中国的调料：尤其是中国特有的调料，这里没得卖的，或者非常贵。还有汤料，解馋的时候用。
- 16) 肉类食品：理论上讲是不允许的，海关查得很严，但是为了解馋大家可以试试。
- 17) 钱包：如果要带那么带个有拉锁的钱包，这里用硬币的机会很多。
- 18) 电子字典：有的时候走在大街上忽然想问什么东西却想不起来，或者考试的时候遇见不认得的词都可以用一下，不过提醒一句，文曲星的电池耗得很快，而这里的电池较贵，因此建议带充电电池。但是鉴于现在智能手机上都有词典，所以其实电子词典也可以不带。
- 19) 万能手机充电器。实用。
- 20) 云南白药的牙膏：很多朋友提起用瑞士的牙膏刷牙会引起牙龈出血，云南白药的牙膏在治疗和预防牙龈出血方面很有效。瑞士的牙医很贵的，而且保险并不覆盖。
- 21) 消毒液：在瑞士，洗衣服经常需要和很多人公用一个洗衣机，买一个浓缩的洗衣液既卫生又安全。

- 22) 很多夹子的圆形晾衣架：在瑞士没有看到有卖的，很多小件可以凉在一起，尤其是对女孩子很实用。
- 23) 女孩子的一些装饰品，瑞士要比国内贵很多。
- 24) 床单：瑞士在商场买的只有被罩和枕套，因为床单是类似床垫套的东西。质量好贴身的纯棉床单还是自己带的好。
- 25) 法语语法书：想学好法语的同学最好从中国带去一本中文写的语法书。法语语法偏难，用母语解释的书看起来要明白一些。

有很多人会带很多东西，然后后来发现有的根本不需要。下面就是我们认为不需要带的东西：

- 1) 大桶的洗浴用品。占分量，这里一些超市，如 LIDL、ALDI 的洗发水、沐浴露比中国的还便宜。
- 2) 化妆品和护肤用品：欧洲名牌和平价的化妆品很多，相对并不比国内的贵多少。

还有一个大家可能关心的问题，要不要买手提电脑。瑞士的电脑产品价格不低，比周围几国要贵平均 100~200 瑞朗左右。大家都说香港的电脑最便宜，如果有广东的朋友可以从香港转机顺便买电脑，当然如果有德国的朋友在德国买也很划算。



## 2. 落地篇

### 2.1. 初到瑞士

瑞士有两个国际机场，日内瓦国际机场和苏黎世国际机场。从国内直飞瑞士的航班只有海南航空公司的北京-苏黎世和瑞士航空公司的上海-瑞士（瑞士航空公司将于2012年开通北京-苏黎世），其它的都是需要转机的航班。订飞机票不建议订晚上10点后到达的，因为第一，有可能你赶不上最后一班从机场到洛桑的火车，第二，到洛桑以后很可能没有公交车到达住处。尤其是从苏黎世机场来洛桑的朋友（当然，如果你到达后在机场附近留宿，就无所谓了）。具体时间还需要出发前查询好。从机场到洛桑乘火车的方法可以查询：[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) 网站，选择英语en，在from 处输入: Geneva airport或者Zurich airport，在to栏目里输入:Lausanne，然后就可以看见很多种组合。从两个机场到洛桑一般都是直达车，但会有一些班次火车需要转车，请大家看清楚！在洛桑境内的公交旅行也可以用sbb.ch来查询，输入你的详细地址，sbb.ch会给你提供最优组合。当然，大家也可以选择taxi，具体价格请Google查询（日内瓦：搜索geneva airport taxi; 苏黎世：zurich airport taxi），可以直接送到指定地址。

**提醒：**请大家落地后一定保管好旅行证件！如果有朋友到达后证件丢失，请立即报警报失，并联系使馆或领事馆寻求帮助。具体信息请参看章节3.9。

### 2.2. 使馆教育处登记报到

中国驻瑞士使馆教育处希望每一个到达瑞士留学的人员在教育处办理留学登记手续。包括 MSc, PhD 以及访问学者。留学登记手续包括填

写<留学人员登记表>，并提供相关的证明材料。具体要求请参考教育处网站：<http://www.cnedu-ch.org/> 上的“留学登记”栏目。填写完登记表并准备齐相关证明材料后，一并送到驻瑞士使馆教育处或者邮寄到教育处。

### 2.3. 申请 RESIDENT PERMIT

和欧洲大部分国家不同，瑞士的学校一般不负责学生上课外的一切事务。也就是说，除了在学校注册，其他的如找房、办银行卡、办保险、在移民局注册，都需要自己办理。注，EHL的新生在第一年的迎新周中，学校会帮助集体办理移民局注册和Resident Permit。首先给大家说下去移民局报到注册及申请Resident Permit (ID)。移民局要求所有人在到达后两周内去注册。这个很重要，大家一定要去报到，没有办理Resident Permit的证明，你无法办公交月票、银行卡、保险等等。而且建议大家有条件到达当天就去，或者到达第二天就去，越快越好，这样也可以早点收到正式ID。

洛桑及附近有几个社区。每个社区有自己的警察局。请大家注意，每个警察局只办理对应社区居民的注册。也就是说，你住在哪里，就只能去哪个区的警察局办理。怎么查询你所属哪个区域？看你住址的邮编，如1020 Renens, 打开网页：

[http://www.ucv.ch/net/Net\\_ucv.asp?v-vm=100031&Sty=&NumStr=30.01](http://www.ucv.ch/net/Net_ucv.asp?v-vm=100031&Sty=&NumStr=30.01)，在“Rechercher”输入

“Renens”，你所要去的警察局的信息就出来了。注意警察局的上班时间，一般是上午8:30~11:30,下午14:00~16:30，每个星期的某一天上午或下午警察局还会休息，请大家临行前一定查询好，以免白做功。

需要带上的东西 (临行前最好去警察局网站核对, 以免有新政策):

- 护照
- 3张护照照片
- 工作合同 (博士、工作人员) 或者学校的文件 (学生)
- 现金。交注册费。
- 房屋合同。很重要, 证明你在这个社区居住, 最好来之前就让你的房东/房屋中介准备好, 并签字。
- 证明你有足够财力在瑞生活的证明
- 申请表。注意, 这个表格可以当时填, 为了节约时间可以提前填写 (<http://www.vd.ch/fr/themes/vie-privee/population-etrangere/entree-et-sejour/formulaires-et-liens-utiles> under point 7/Annonce et rapport d'arrivée.)

进门以后记住拿号排队 (也可能不需要拿号), 同时没有提前填写申请表的同学拿一张申请表然后填写。

办好以后记住拿一个**回执**, 以后一段时间办理各种手续就用这个回执 (租房、办银行卡等)。有时候, 警察局的人粗心, 会忘记给你, 这种事情时有发生, 大家自己记着点。

从2011年 (今年) 开始, 申请permit还增加了“生物信息注册” (biometric data collection)。大家会收到信, 然后去位于洛桑市中心的信息中心注册。扫描了个人信息后, 注册才算完成。Permit的等待时间大约为1个月, 也有 2-3个月的情况。

Resident Permit就像我们在国内的身份证一样, 是一张卡, 移民局会邮寄到你在警察局注册的地址。所以, 如果有同学是暂时居住在某地, 一旦搬家, 一定要通知警察局, 或者到当地邮局去办理邮件转寄

业务, 以防Permit被寄丢。我们不建议下述的做法: 第一种, 有的同学会说, “等有了常住地址再注册”, 理由是这样做会违反移民局关于注册期限的规定; 第二种, 有的同学会说, “我用即将搬入的常住地址先注册, 免得麻烦”, 理由是除非你是在1-2个星期内搬进常住地址, 不然很有可能把重要文件寄丢。

我们在瑞士拿的是B类卡, 意味着这个卡需要一年更新一次 (有上预科的同学可能半年就要更新一次)。一般学校通知你交学费的时候, 移民局也会让你去重新注册了, 拿着学校的注册证明、移民局的通知信以及信上要求的其他文件。注意, 关于注册证明, 有的是邮寄给你, 有些是放在网上你的空间里 (如洛桑大学的学生的myunil), 还有的情况需要你自己去拿 (如epfl给博士的证明), 请大家自行查清楚。

#### 2.4. 学校注册

各个学校的注册程序、所需文件及发放东西等都不同, 这里介绍一般情况下所需物品。学校注册时会用到

- 2.3里讲到的回执
- 护照
- 学位证**原件**及经过认证的翻译件
- 邀请信
- 奖学金证明
- 你的居住地址 (不用房屋合同)
- 其他等等文件

登记的手续很多, 所以这些东西请大家放在方便取出的地方。学校还会发瑞士的介绍、学校介绍、地图等等。学校会给每个人安排一个e-mail, 学校信息发布都是通过这个邮箱。邮箱的名称, 使用方法, 密码都在注册时给的文件里。虽然以前也强调这个问题, 但是每年都有学生一看见一堆英文的文件就懒得看, 然后不知如何是好, 所以一定要自己认真阅读, 实在解决不了, 带上文件到学校问。



一些问题建议在注册时候和学校问清楚。

- 1) 银行帐户缴纳学费的问题
- 2) International Student Office的地址
- 3) 学校图书馆的位置, 以及如何办理图书证
- 4) 自己系楼的位置, 以及马上要上课的教室的位置
- 5) 学校有哪些组织新生的活动, 时间、地点等等
- 6) 可以加入哪些学生社团
- 7) 如果学生卡丢失如何补办
- 8) 补充。。。。。

## 2.5. 银行

洛桑的银行有很多家, UBS, CREDIT SWISS, POST FINANCE, BCV等等。这边同胞对每家银行褒贬不一。据我们抽样调查, 用UBS的朋友居多。30岁以下的UBS用户可申请UBS CAMPUS, 类似“STUDENT CARD”。开这个帐户是没有任何费用的。当然, 在选择银行前, 大家可以货比三家, 选择经济的、适合自己的。银行卡有不同的种类, 现在大家一般持有的卡是有Maestro功能的。Maestro卡在全世界带有Maestro标志的取款机(ATM)上都可以取钱, 申根境内没有手续费。银行各种帐户的信息, 在各银行网站上都有详细介绍。大家可Google银行的名字, 选择瑞士。在洛桑的银行的地址及联系方式, 亦可查询到。

申请银行卡需要带的东西, 同前, 护照、回执、工作证明或者学习证明以及住房合同。申请完成后, 银行会把所有信息邮寄到你的注册地址, 其中包括你的银行卡和密码! 所以, 2.3中的地址问题切记! 瑞士的银行系统和中国有不少区别, 银行卡的使用方法以及internet account很有意思! 这些都会在你申请银行卡后, 银行邮寄给的资料里, 请仔细阅读。

生活中取款一般不用到银行, 用随处可见的ATM取款即可。UBS CAMPUS异行取款, 一般是不收手续费的。购物一般不用携带超过100

瑞朗的现金, 因为大部分的商店都可以直接刷卡消费。由于货币单位的不同, 刚来的时候经常对商品的价格没有概念。可以多逛逛商店, 和已经来了一些日子的同学一起购物, 应该可以听到一些经验之谈。不要舍不得钱亏了自己, 也不要没有意识的情况下花了很多不该花钱。

至于申请信用卡(credit card), 建议大家直接去银行询问。根据笔者的经验, 每个银行、每个营业员各有一个说法……有的不给没有收入的人办, 有的不给存款不超过2500瑞朗的人办……看情况吧。在国外生活, 很多时候大家需要用信用卡, 如订机票旅馆什么的。也可以从国内申请一个。但是取现金手续费很贵。

## 2.6. 保险

### 1) 医疗和事故保险

瑞士政府规定每个在瑞士居留的个人都必须强制购买医疗和事故保险。政府会在你报到后, 写信给你, 让你发给他们你已经购买保险的证明。当然, 你也可以在国外上保险 (<http://sae.epfl.ch/insurance-exemption>)。

对于持Permit B的本科生、硕士生及博士, 希望办较便宜的保险, 可考虑如CSS的STUDENT CARE

(<https://www.css.ch/en/home.html>) 或者SWISS CARE

(<http://www.swisscare-intl.com/swisscare/switzerland/private/health-insurance/student-insurance-switzerland.html>), 除了看牙不保外, 一般的看病买药他们都保。CSS在Lausanne Flon有营业部, 办理还算方便。地址和介绍请参看

([http://www.unil.ch/webdav/site/sasc/users/pvulliam/public/CSS\\_english.pdf](http://www.unil.ch/webdav/site/sasc/users/pvulliam/public/CSS_english.pdf))。当然, 还有很多家保险可以上。若

无法决定上哪个保险，可以给咨询公司打电话：

<http://sae.epfl.ch/page-27007-en.html>。

办保险需要带的东西同办银行卡。最好你已经开了银行账户，并告知他们你的银行账户号，方便以后保险公司把看病的钱返回给你。当然，这不是必须的。

## 2) 房屋保险

房屋保险主要是给你住的房屋上房屋责任险 (Civil Responsibility Insurance) 和火险 (Fire insurance)。前者是赔偿你对房子或者邻居房子造成的损失。后者是火灾赔偿险，在你到达后一段时间，会收到Cantonal Insurance (ECA) office的信，里面有张表格让你填写自己的东西价值，以备火灾或自然灾害后赔偿。一般房东/中介会给房子上这个保险，你自己要和房东核实。房屋保险不是必须的，关于这些保险的详细信息请看，

<https://www.gestunion.ch/Documents/Zone%20c3%a9tudiants.aspx>

## 3) 其他保险

死亡险、残疾险等等。在此就不介绍了。

## 4) 保险方式

每月保险公司会给你邮寄账单，按月付款就好。瑞士信息系统很发达，会一直追踪你到按时付款。

在医院看病，一般只需要出示你的保险卡，账单会直接邮寄给你或保险公司；如果看病的账单邮寄给你，需要你再送到保险公司。若是需要你先自己付钱的，你要把账单保留好，然后找保险公司报销。

注意，这边的保险每年都有franchise，意思是自己必付的额度。如CSS是100瑞朗，即你在自己支付了100瑞朗以后，再看病买药才是保险公司买单。这个franchise每年清零。

## 2.7. 通讯

### 1) 当地通讯

买手机的SIM卡（这边的SIM卡，国内带来的手机可以直接使用），这边主要的大公司有ORANGE, SWISSCOM, T-MOBILE, SUNRISE等等，可在卖手机的商店里看到。一般有2种选择：

(1) 预付充值电话 (prepaid) 就是用完了然后充钱，街上卖手机的商店都有。建议大家落地后先买这样一个卡，方便和当地联系。

(2) 签手机合同，由于resident permit关系，电话公司一般只对有resident permit的人签手机合同。合同分带手机的合同，也可以只有分钟数的合同 (SIM-ONLY)。带手机的合同还是比较划算的。当然从国内带山寨IPHONE 5然后在这边用SIM-ONLY更华丽。

### 2) 和国内通讯

一般来说大家是通过网络电话和家里人联系的，价格便宜，信号好。如SKYPE, VOIP等等。除此之外也可以用SIM卡打，这种专门打中国的卡也有不少，如LYCA, LEBARA等等。

也有一些trick，如ORANGE的合同卡可以永久设置3个免费号码、ORANGE的预付卡可以设置1~2个星期的3个免费号码。这3个免费号码可以是任何ORANGE号码或者是瑞士境内座机号码。你可以将其中一个座机号设置成VIOP DISCOUNT（一个便宜的国际电话服务）在瑞士境内的服务座机，然后打给他们并让他们接通中国电话，7分钱人民币一分钟，还是很值的。这些trick我们需要大家在实践中不断总结和补充。

## 2.8. 住房

俗话说，蜀道难于上青天。而洛桑找房难于蜀道。究其原因，无外乎是狼多肉少且挣得又少。但是，这不能停止我们找房的脚步，不能阻挡我们追求高质量温馨小屋的美好愿望！

我们把常用的租房信息网站总结如下：

### 1) 学生公寓

(1) Foundation House for Students of Lausanne (FMEL)

[www.fmel.ch](http://www.fmel.ch)

(2) The Estudiantines (至少租半年)

[www.les-estudiantines.ch](http://www.les-estudiantines.ch)

(3) Blue Planet, <http://www.unil.ch/planetebleue>

(4) Stud's Home,

[www.regiefonciere.ch/tabid/1953/Default.aspx](http://www.regiefonciere.ch/tabid/1953/Default.aspx)

其他学生公寓可参见：<http://www.unil.ch/sasc/page6198.html>。提示，上述学生公寓很需求量很高，一般需要排队，请希望住这些公寓的同学尽早注册他们的网站，并按照他们的要求定期更新自己的帐户，争取早点排到房子。

### 2) 学校提供的平台

(1) EPFL: <http://logement.epfl.ch/>

这个网站即可以寻租(looking for house)，也可以招租(place an ad)，大家根据自己的需要。

点击寻租(<http://www.unil-epfl-logement.ch/en/HomePage>)，会接着有只租一间屋子(room)，或公寓(apartment)，同样，看每个人的偏好。之后，需要你输入你在学校的注册名和密码。输入页的默认的Organization是EPFL，如果你是EPFL的，输入你的Gasper。如果是其他学校的，在”Organization”里面找你的院校。进入到广告页，

点击每一则广告，会有房主或中介的联系方式、房子的地点、月租价格及房子的详细信息。

(2) UNIL. <http://www.unil.ch/sasc/page6173.html>

UNIL的学生也可以用(1)。同时，UNIL的网站还提供了其他一些信息，见

<http://www.unil.ch/Jahia/site/sasc/op/preview/lang/en/pid/39822> 的左侧“Accommodation”的菜单栏里。点击链接，你会看到他列举了很多房屋中介和找房信息。

(3) EHL。EHL有自己的学生公寓，具体信息

<http://www.ehl.edu/eng/Study-at-EHL/Campus/Accommodation>。

### 3) 房屋中介的平台

可参看：

[http://www.unil.ch/webdav/site/sasc/shared/import/Liste%20des%20g%C3%A9rances/Liste\\_des\\_gerances.pdf](http://www.unil.ch/webdav/site/sasc/shared/import/Liste%20des%20g%C3%A9rances/Liste_des_gerances.pdf)。这个上面总结的中介公司算是比较全的了，大家可以经常浏览这些网页，一旦有中意的新上的出租房，及时动手。比较大的中介有FONCIA, BERNOD NICOD, EPMSWISS, REGIMO等等。注，多数中介公司的服务人员只说法语。

### 4) 一些论坛

瑞士华人留学论坛上，会有一些出租房信息。如

瑞士蚂蚁：

<http://www.swissant.com/forum/forumdisplay.php?fid=5>

SwissInfo：

<http://forum.swissinfo.ch/chi/viewforum.php?f=31&sid=68c8ccb76323b81a2c9e6c7c5141eef8>

其他论坛：

(1) <http://www.englishforum.ch/adverts-property/>

(2) <http://www.anibis.ch/fr/Immobilier--16/AdvertList.aspx?fts=LAUSANNE&ualf=True&sf=ftw&so=d> 等等

## 5) 短租房

有很多朋友一直找不到房子，不要着急，太正常了。这种情况的解决办法就是短租房，先有落脚，再继续找！短租房可以参看：

[http://www.unil.ch/sasc/page6227\\_en.html](http://www.unil.ch/sasc/page6227_en.html)

也可以在网上查找其他便宜的motel或者hostel。

## 6) 政府房

一个专门为政府雇员（EPFL博士属于政府雇员）分房子的中介，他们有一个waiting list，交140CHF可以进到这个list中，但是可能要等几周甚至几个月才能等到满足要求的房子。

CIPEF

Coopérative d'Habitation de Personnel Fédéral

Rue de la Mouline 22, 1022 Chavannes-près-Renens

Tel: 021 691 99 00, Email: info@cipef.ch

## 7) 租房注意事项

## (1) 准备文件

去中介申请房子，中介要求必须先看过房子（visit）。公共visit信息需要和房主或者中介联系。看过房子后，如果中意，就要去中介交材料啦。需要提交文件如下：

- 申请表。可提前去网站下载，也可能是在你去看房的时候，才发给你。注意，有的中介让房主记录谁来看过房，如果你没去，且中介知道了，他们肯定拒绝收你的申请。
- 护照、resident permit的复印件
- 没有resident permit需要提交警察局的回执复印件
- OFFICE DES POURSUITES证明文件。如果你已在瑞士3个月以上，这个文件很重要！！是证明你在瑞士没有犯法欠债等。没有此文件，中介拒收你的申请。需要去地区的OFFICE DES POURSUITES开具。如果你到瑞士不足3个月，不需要这个证明。OFFICE的信息如下：

<http://www.vd.ch/fr/autorites/ordre-judiciaire/poursuites/>

住在洛桑的朋友一般是去” lausanne:

<http://www.vd.ch/fr/autorites/ordre-judiciaire/poursuites/lausanne/contact/> ” 或” ouest

lausanne: <http://www.vd.ch/fr/autorites/ordre-judiciaire/poursuites/ouest-lausannois/contact/> ”。

具体哪一个，请打电话并告之你的邮编，他们会告诉你。开证明费用20法郎左右。有效期3个月。3个月后仍想申请房子，需要重新办理。交这个证明，有的中介要看原件，你要带着，然后让他们复印或者给他们复印件。千万不要给他们原件。

- 工资证明或财产证明。有收入的人，需要提交你最近三个月的工资单，学生则需要提供你的存款证明。这是为了证明你有足够的钱付月租。
- 工作合同或学业证明。EPFL人员登录 [https://isa.epfl.ch/imoniteur\\_ISAP/isacademia.htm](https://isa.epfl.ch/imoniteur_ISAP/isacademia.htm) ，在“personal data “里可看到，UNIL人员登录[myunil: https://aai.unil.ch/idp/Authn/UserPassword](https://aai.unil.ch/idp/Authn/UserPassword) ，在” adminstrative “里可看到
- RC insurance的证明。什么是RC insurance, 请参看2.6里的房屋保险（点开链接）。这个不是必须的，但是有了它，中介会认为你对房子有责任感，同比条件下会加分。
- 老板/导师/旧房东/当地知名人士的推荐信。请他们在信中支持你，赞美你，或者请他们写明你有多么急切地找房。这个也不是必须的，而且实践发现没太大区别。但有比没有强吧。

## (2) Rental Guarantee

租房的时候，一般房主或者中介要大家交押金，所交钱数一般是2-3个月的房租。还有的房主会要求预存房屋损坏费。如果你没有这笔钱，可以参看如下信息如何运作：

<http://logement.epfl.ch/page-64912-en.html>



[http://www.unil.ch/sasc/page70246\\_en.html](http://www.unil.ch/sasc/page70246_en.html)

### (3) 一些advices

- 请参看<http://logement.epfl.ch/page-64921-en.html>。
- 合同很重要。一般和中介租房都有正规的合同。如果直接和房东租房，或者租二房东的房，合同一定要做好。合同的范本可在网上找，如<http://logement.epfl.ch/page-64881-en.html> 右侧的“EXAMPLE”。这样，你的权利和利益都有保障。
- 请大家注意租房骗局。有的朋友直接在Google里搜lausanne housing，点击一些广告，上面有写他不在洛桑、让你先打钱给他等等，这些都是骗局，千万不要相信！
- 很多中介只说法语，而且不愿意搭理说英语的人，如瑞士最大的房屋中介bernod nicod，态度很差。但也有好的，如EPM Swiss。请大家多学学这方面的交际法语，或者请会说法语的朋友陪同申请。
- 去中介申请交了以后，如果你成功了，一般一周内会听到消息。如果没有答复，就不要期待了，马上着手下一个并等着中介把材料给你退回来。如果你想多申请的话，就需要准备很多份材料，中介退材料往往很慢很慢。
- 注意，有的中介的申请表上会写明，如果他们同意你的申请，而你又不想要他们的房子，是需要交违约金的。你要看清楚并。

我们总结出来的经验就是一条：常关注、广撒网！找房是一项长期艰巨但又富有技巧性和艺术性的工作，一旦找到理想的住处，你会发现一切努力都值得。

## 2.9. 洛桑中国学生学者联谊会

中国学生学者联谊会是在中国大使馆教育处注册的自发性非营利群众组织，各地下设分支。我们洛桑学联旨在为所有在洛桑的中国留学生和访问学者提供各方面服务，组织各种联谊活动，增进友谊，促进国际文化交流，丰富业余文化生活，使中国留学生和访问学者愉快地度过留学生活。目前登记在册的留学生和访问学者近300人。

中国驻瑞使馆教育处网站：

<http://www.cnedu-ch.org/>

洛桑学联网站及学联论坛(在建中)：

<http://cssa.epfl.ch/>

2011-2012 洛桑学联执委会成员名单：

<http://cssa.epfl.ch/index.php/introduction.html>

学联每年的常规活动，包括：

时间	事项	说明
9月中	迎新	组织新生填写《留学登记》介绍洛桑学习、工作、生活
9月底或10月初	中秋+国庆	组织联欢会或其他活动庆祝中秋节和国庆节
10月底或11月中	秋季HIKING	组织学联人员远足，欣赏瑞士美好风光
1月底或2月初	春节联欢	组织联欢会和聚餐庆祝春节，并做学联工作报告
4月中	春季HIKING	组织学联人员远足，欣赏瑞

		士美好风光
5月最后一个周四	VIVAPOLY	洛桑联邦理工学院一年一度的社团狂欢节、美食节
7月底或8月初	湖边活动	不定, 根据大家的响应, 会办湖边烧烤或集体体育活动
其他1	各种访问团	接待国内人才招聘团、访问团, 为信息交流提供平台
其他2	各种自发组织活动	凡是健康向上、安全的自发活动, 可通过CSSA宣传
其他3	使馆教育处组织、科协的活动	组织参加驻瑞使馆教育处、瑞士华人科技协会、其他学联等的活动

以上是学联常规的活动, 每年会根据条件适当有所调节。

学联有统一的e-mail来负责解答大家的疑问:

[cssa.lausanne@gmail.com](mailto:cssa.lausanne@gmail.com)

另外学生会还有群发信件系统, 可以向大家发布最新的信息。加入方法是: <http://cssa.epfl.ch/index.php/contact.html> 的“一”, 这个群组只向大家传达信息, 不可给大家发信息。另外如果你有想发布的信息请注册: <http://cssa.epfl.ch/index.php/contact.html> 的“二”, 然后即可群发给在mail list上的人。

学联每年9月份会组织迎新, 迎新会上会介绍学联的人给大家认识, 介时会有老生去介绍经验。同时, 还会邀请有志为洛桑留学生学者服

务的朋友加入学联! 迎新会是个认识人的好机会, 也是集中回答问题的机会, 希望大家踊跃参加!

## 2.10. 安全问题

驻瑞使馆教育处参赞和老师长期关注留学生和访问学者的安全问题, 多次请学联传达给大家有关安全意识和自我保护的信息。以下内容引自使馆教育处, 请大家切记! 在瑞留学期间, 希望大家珍惜机会, 努力学习。同时要注意留学安全, 加强自我保护意识。其中包括:

- 1) 人身安全。乘车、骑车和走路时要遵守当地的交通法规, 防止发生意外交通事故; 必须办理保险手续, 身体不适要及时就医; 在进行日常健身锻炼活动时, 要选择有安全保障的场所, 注意量力而行, 避免发生意外; 不去偏僻生疏的地方, 如需夜间外出要结伴; 定期检查住所水电及防火设施, 排除各类安全隐患。
- 2) 财产安全。注意对本人银行账号和信用卡相关信息的保护; 不接受任何在街头发生的证件或货币检查; 注意关紧住所和办公场所的门窗, 防止财产被盗丢失; 在公共场所看管好随身财物, 防止被抢被盗。出门关好门窗, 减少不法分子潜入室内的机会。
- 3) 心理安全。加强心理自我调节能力, 遇到困难和问题宜采取勇敢应对的积极心态, 并通过与家人和朋友多做交流舒缓心理压力, 防止产生心理问题。
- 4) 有意识地让自己增强法制观念, 提高安全警惕意识, 增加责任感 (不要疏远家里, 让家里担心), 提高自身生活常识和自我保护意识, 提高政治素质和爱国意识。



### 3. 宏图篇

本篇主要介绍在洛桑学习生活需要注意的一些事项和一些基本信息, 诸如课程查询, 法语学习, 课外生活等等。

#### 3.1 专业学习

因为每个系的情况不一样, 所以最好一开始就把学校介绍本专业学习的手册研究一下, 比如弄清楚哪些课是必修课, 哪些是选修课, 需要多少学分才能毕业, 等等。如果有不明白的, 就和系里负责教学和学生工作的**Coordinator**预约一次会面, 提出自己的问题请他(她)帮忙解答。**Coordinator**一般都会非常热情解决你的问题, 所以不用不好意思。会面前最好先用**email**, 电话, 或者亲自预约一下, 免得时间不巧。另一个方法就是向本专业的学长请教, 这也是简单而行之有效地方法; 或者上网发帖, 请热心人解答你的问题。

除了各专业自己的网站, 与学习最相关的学校的网站:

**EPFL**的是: <http://moodle.epfl.ch/>。每个人都会有一个帐号和密码, 凭着帐号和密码登陆, 就可以浏览学校的课程, 登记课程。老师如果有什么通知, 一般会在上面张贴并群发学校的**email**。查成绩和注册课程在另一套系统, 登录:

[https://isa.epfl.ch/imoniteur\\_ISAP/isacademia.htm](https://isa.epfl.ch/imoniteur_ISAP/isacademia.htm)。**UNIL**的是 <http://my.unil.ch/jahia/Jahia/>。**EHL**的信息在 <https://cas.ehl.edu/cas/login?service=https%3A%2F%2Fmy.ehl.edu%2Fportal%2Flogin> 里面my study的版块有详细说明。

#### 3.2 学习经验

以下是一些前人的经验, 相信会对大家的学习有些帮助

##### 1) 做好预习工作

对于部分学科, 因为它的书表在学期初就已经知道了, 可以事先准备好, 在开学比较空余的时间, 通读其中的内容。等到这门课即将开始的时候, 再拿出来翻一翻, 而重点就可以放在老师在课堂上所补充的阅读材料上。

##### 2) 学会合作学习

因为每个人的时间和精力都是有限的, 可以组成2-5人的学习小组, 每个人都泛读全书, 但每个人可以负责精读书内不同的章节, 然后将他整理成提纲, 交由大家讨论。但需要提醒的是, 合作的前提是“共享+不依赖”。

##### 3) 积极提问

瑞士和欧洲大部分国家一样, 都是讲求自由的国家, 如果大家在课堂上有听不懂的, 不要感到害羞, 大胆地提问, 老师们都会给出详细耐心的解答。此外, 创造性的思维也很重要, 不要害怕挑战权威, 如果你认为自己的观点很有道理, 不要畏惧, 可以提出来让大家讨论。这里我想强调的是, 建议大家有问题在课堂上问, 这是完全允许的, 而不要因为好面子, 留到课后拖住老师再问。一般来说, 课后有问题就应该在教师的**opening hour** 期间去问。

##### 4) 阅读技巧

笔者个人喜欢用不同颜色的笔将看过的段落做记录, 比如蓝色代表作者的观点, 红色代表他与其他人争议的地方, 绿色代表我不理解、有待问老师的地方。我感觉, 这样可以方便自己在考试前的重温, 提高学习效率。另外有一点要强调的是, 对于学术类的文章。不要求大家逐字逐句的去理解, 把握好大的观点才是最重要的。

##### 5) 教学资源 (请经验的同学补充, 谢谢!)

##### 如何买专业书?

### 如何去图书馆借书?

建议第一次去图书馆时向服务台的工作人员询问,他们会非常热心地跟你解答所有的问题.

#### 6) 与同学讨论

没有教学经验的同学可以利用课后的机会向其他同学虚心请教,或者,对统计缺乏知识的同学可以积极向周围人学习.也希望每个同学都可以毫无保留的与其他人一起分享自己的学习所得.我的经验告诉我,对他人的帮助是对自己最大的提高.

#### 7) 提高研究能力

当你需要提交硕士论文的研究提纲(在经过近一段时间的密集学习以后),大家都会发现一些自己感兴趣又有能力完成的课题,在硕士提纲中,同学们最好将下学期论文撰写的时间安排、可能需要refer的书籍名称、目前已经找到的一点理论背景以及将采用的实验方法详细的罗列,这样做的好处,一是方便导师在一开始就纠正你有可能出现的方法错误,二是便于自己安排好下一个学期的论文时间.

在国外学习,方式方法和国内的大学总会有些出入,请注意以下几点:

- 不要擅自缺课、缺考、迟到。
- 不要抄袭作业、伪造数据或考试作弊。
- 有问题请教老师,不要不请自到,用一封email或电话来约定时间是必须的。
- 不要为了旅游让教师迁就你的日程安排。
- 不要为了考试分数反复纠缠老师。
- 不要在没有完成任何考试的前提下追问读博士或做项目的事宜。

### 3.3 奖学金

瑞士政府给非瑞士学生的奖学金:

[http://www.sbf.admin.ch/htm/themen/bildung/stipendien/esk\\_as\\_en.html](http://www.sbf.admin.ch/htm/themen/bildung/stipendien/esk_as_en.html)。网页上在“country of origin”里选择中国,可看到符合申请标准的奖学金(或直接点击[http://www.sbf.admin.ch/htm/themen/bildung/stipendien/esk\\_as\\_laender/China\\_en.html](http://www.sbf.admin.ch/htm/themen/bildung/stipendien/esk_as_laender/China_en.html))。

各个学校都设有自己的奖学金,每个系还有特设奖学金,大家在学校的查询中搜索“scholarship”即可。以EPFL为例,学校给所有硕士的奖学金说明:

- <http://master.epfl.ch/page-24550-en.html>
- <http://jahia-prod.epfl.ch/site/masters/op/edit/page-33077.html>
- <http://sae.epfl.ch/grants> (其中还包括一些私人基金)
- <http://daia.epfl.ch/page-24873-en.html> (主要对象是博士及研究人员)。

除了学校官方信息外,大家还可以经常关注一些网站如Scholarship-Positions.com。

中国国家留学基金管理委员会还为自费留学生提供了“国家优秀自费留学生奖学金”的奖励项目,具体的细则及报名请留意:

<http://www.csc.edu.cn/chuguo/Default.aspx?cid=271>

奖学金的信息量很大、信息源很多，这就需要大家自己仔细查询，并多多和相关负责人联系、沟通。

### 3.4 体育活动

紧张的工作学习往往会使我们的生活变得单调充满压力，何况大家身在国外，适应这里完全不同的环境不容易。能参加一些体育活动不仅能锻炼身体缓解大家平时的疲劳，更能增进相互之间的了解，丰富我们的生活。洛桑的体育活动组织主要包括两个方面：留学生学者自发组织的俱乐部和EPFL-UNIL的体育中心。洛桑的体育环境很好，

EPFL-UNIL体育中心坐落在日内瓦湖畔，放眼望去可看到阿尔卑斯山被云雾缭绕。而且洛桑爱好体育运动的人很多，体育传统一直很不错，大家有空可以一起做运动。

EPFL-UNIL体育中心 (<http://www.unil.ch/sport>) 提供了完善的体育场馆和课程。体育中心位于UNIL校区内，想要使用那里提供的器材、场地和参加体育课程，须办理体育卡，基本价格

(<http://www.unil.ch/sport/page24377.html>)：学生免费，员工100法郎/年（60半年），校友200法郎。办了基本卡，一般的项目，如篮球、羽毛球、足球等都可以参加。若要参加俱乐部或课程或使用健身房，则需要再交一些费用，如健身房是20法郎，课程请留意体育中心网站

<https://applicationspub.unil.ch/interpub/noauth/php/So/SoDisAff.php>。体育中心的体育课程还是丰富多彩，可以参加的项目有：网球，乒乓球，羽毛球，击剑，柔道，空手道等。在洛桑，尤其有特色的是水上项目，如帆船、赛艇，和冬季项目，如滑雪。如果对某个课程有兴趣，可以联系教练然后参加。一些球类项目需自己安排进行，球拍自备。柔道和空手道项目需购买服装。滑雪需自购设备。

体育中心的球类场地还安排有自由活动时间，可以凭体育卡自由活动，包括篮球、羽毛球和乒乓球等。具体的自由活动时间和安排可以参见体育中心网站提供的信息：

<https://applicationspub.unil.ch/interpub/noauth/php/So/SoHorrLieu.php>。

办卡的地点不在体育中心，在附近的一个栋小楼里，如图中A所示，B以及B的右侧一整片为体育中心室外活动区，蓝色框中是体育中心室内活动区。



除了以上的信息外，洛桑城区和附近有很多室外篮球场和足球草坪，这些设施都是免费使用的。当然也有专业的网球俱乐部、羽毛球俱乐部、健身房等。由于这些都是高收费且对运动水平有一定要求，这里就不细说。

洛桑还有几处室内游泳场，具体信息可以查询洛桑政府网站：

<http://www.lausanne.ch/view.asp?domId=64605&language=E>。

其他体育设施可参见:

<http://www.lausanne.ch/view.asp?domId=64586&language=E>。

自发组织的体育活动可联系如下洛桑前辈 (“前辈” 指在洛桑时间):

项目	时间	联系人、联系群
篮球	周末	张润伟: <a href="mailto:runwei.zhang@epfl.ch">runwei.zhang@epfl.ch</a>
足球 (洛桑足球游子队)	周末	<a href="http://groups.google.com/group/youzi-ch?hl=en">http://groups.google.com/group/youzi-ch?hl=en</a>
羽毛球	周日	陈立: <a href="mailto:li.chen@epfl.ch">li.chen@epfl.ch</a>
羽毛球专业俱乐部		许浒: <a href="mailto:hu.xu@epfl.ch">hu.xu@epfl.ch</a>
乒乓球	周末	陈乐: <a href="mailto:le.chen@epfl.ch">le.chen@epfl.ch</a>
游泳		张澜方也: <a href="mailto:lanfangye.zhang@ehl.ch">lanfangye.zhang@ehl.ch</a>
网球		
健身房		郑楠: <a href="mailto:nan.zheng@epfl.ch">nan.zheng@epfl.ch</a>

### 3.5 法语学习

EPFL和UNIL有很好的语言中心。语言中心有多种语言可以学习,其中以法语、德语、意大利语和英文为主。英语,如果大家来了之后觉得语言或者英语写作有问题,可以去参加他们的课程,课程是以选修课的方式,可记录学分。

洛桑身在法语区,多数同胞都选择学习法语。洛桑的法语教学在瑞士法语区是有很不错的地位的。他们的教学以日常对话为突破口,然后进一步培养你的听说读写的的能力。课程对在校学生都是免费的,对博士生也是。

EPFL的课程安排可参见<http://langues.epfl.ch/>, UNIL的课程安排可参见<http://www.unil.ch/cdl>。课程根据难度分级,完全没有学过法语的就是A0级,直到最后能熟练的交流C2级。半年一级。如果不是要拿学分,总体感觉课程压力不大,因为没有定期考试,只有一些小作业,不需要你在课余时间花大量时间去预习和复习。如果要拿学分,就要认真对待了。第一是考试一定要过。第二是,出勤率要保证,如EPFL的课程,如果你出勤率在80%一下,是不给学分的。第三,上机学习时间或要求的课程外的学习时间要保证,原因同二。假期的时候,一般是每年的2月初和6月下旬,语言中心还会开设intensive course,连续两周、每天4个小时课程。课程报名时间在网站上都有说明,请大家自行阅读。

除了上课外,大家还可以找语言伙伴。瑞士人对学中文的兴趣很高。很多人的中文都说的很好(谨慎在公共场合语言,别以为人家听不懂)。这样,找一个希望学中文的、法语还是母语的伙伴,大家可以互相练习。UNIL和EPFL提供这样一个PROGRAM,叫TANDEM,翻译过来类似我们小时候的“一帮一”。具体信息、联系方法和每年学校组织的见面会可参见:

<http://www.unil.ch/tandem/page17416.html>

网上的一些资源也是不错的课后自学材料,如

<http://lexiquefle.free.fr/learn-french.htm>

[http://www.tapis.com.au/studentbook2/Unit7/u07\\_situation\\_a01.html](http://www.tapis.com.au/studentbook2/Unit7/u07_situation_a01.html)

[http://www.maisondequartier.com/cours/lesson.php?lesson=situation\\_3&height=2](http://www.maisondequartier.com/cours/lesson.php?lesson=situation_3&height=2)

<http://www.tv5.org/cms/chaine-francophone/enseigner-apprendre-francais/Premiere-classe/Les-repas/Faire-les-courses/p-4095-lg0-Sommaire.htm>

[http://www.tapis.com.au/studentbook2/Unit5/u05\\_situation\\_a01.html](http://www.tapis.com.au/studentbook2/Unit5/u05_situation_a01.html)

### 3.6 课外活动

忙碌的学习、工作生活以外还需要课外活动调节。如果喜欢体育活动，可以去体育中心。如果愿意为洛桑同胞服务，可以参加学联。EPFL和UNIL还有音乐中心，可以办卡练习钢琴等乐器或加入合唱团、学习跳舞等等。具体情况请参看<http://aumc.epfl.ch/>。

周末的时候同学之间也常常聚餐。既有口舌之享，也其乐融融。洛桑有中国超市，虽然比较昂贵，但买中国的食品调料还是非常方便的。瑞士留学论坛上也有厨房板块，平日里也可以上去学习两招，总有一日可以一显身手。

### 3.7 洛桑景点

生活在洛桑，一定要知道的几个地方，往往是活动的集结地或指方位时候的参照物：

Lausanne Flon, Lausanne Gare, Renens Gare, EPFL, UNIL, EHL, Ouchy, St Francois, Rippone 图书馆及广场, Place de l'Europe。大家有空好好看看地图或 GoogleMap, 研究一下这些地点的位置。

在洛桑一般会逛的地方。一下列举一些主要景点：

- 奥林匹克博物馆 (<http://www.olympic.org/museum>)，从 Ouchy 出地铁站后，沿左手边湖边走，一路看湖景，走 10 分钟左右即可到达。
- 木塔  
([http://maps.google.ch/maps?saddr=Route+du+Pavement,+101+8+Lausanne+\(Piscine+Bellevaux\)&hl=zh-CN&ll=46.536473,6.636289&spn=0.004236,0.009645&sll=46.53647,6.636279&sspn=0.008473,0.01929&geocode=FQQVxgIdTD9IACElhrUA7wV7tg&vpsrc=6&dirflg=r&ttype=now&noexp=0&noal=0&sort=def&mra=prev&t=h&z=17&start=0](http://maps.google.ch/maps?saddr=Route+du+Pavement,+101+8+Lausanne+(Piscine+Bellevaux)&hl=zh-CN&ll=46.536473,6.636289&spn=0.004236,0.009645&sll=46.53647,6.636279&sspn=0.008473,0.01929&geocode=FQQVxgIdTD9IACElhrUA7wV7tg&vpsrc=6&dirflg=r&ttype=now&noexp=0&noal=0&sort=def&mra=prev&t=h&z=17&start=0))，在 Lausanne Flon 可乘 bus NO.22、NO.60；Lausanne Gare 可乘 bus NO.3；St-François 可乘 bus NO.8 在 Bellevaux 站下，步行一段路程就可到木塔。在此可看洛桑+日内瓦湖全景
- 日内瓦湖畔。以 Ouchy、Vidy、EPFL-UNIL 以及 St-Sulpice 几处为聚集点。经常会看到自发的烧烤、球类运动、游泳等。
- 博物馆。请大家参看这个帖子。  
<http://cssa.epfl.ch/index.php/information/70-2009-04-06-18-35-18.html>
- 美术馆。<http://www.fondation-hermitage.ch/run?iset=1307&refpage=26763&sansframe=tr>。这里经常展出名家名画。学生门票不到 10 瑞郎。
- 洛桑大教堂。  
<http://www.lausanne.ch/view.asp?docId=27644&Language=E>

### 3.8 瑞士旅游

给大家列举一些瑞士值得去的、有代表性的观光、人文、休闲城市。

洛桑附近城市：Montreux, Morges, Geneva, Evian (法国)

中部城市：Bern, Luzern, Natchatel

北部城市：Zurich, Basel, St.Gallen

东南部城市：Sion, Lucano



### 3.9 出瑞旅游

瑞士属于申根国家，去其他申根国家不需要签证，旅游非常方便。旅游的时候需要带的证件有护照以及**Resident permit** (在有效期内)。

一般新来的人的签证是3个月有效，那么在有效期内也可以去任何一个申根国家旅游。如果签证过期或旧的**Resident permit**到期而

**Resident permit**还没有那么可以申请**Return Visa**，注，在拿到第1个**resident permit**前不可以申请。申请**Return Visa**需要带着护照、旧**Resident permit**以及已在办理新**Resident permit**的证明去洛桑移民局。洛桑移民局：

<http://www.vd.ch/fr/autorites/departements/dint/population/contact-ontacts-et-adresses/>。

欧洲国家离得都很近，就近比如德国，比利时，卢森堡，法国，意大利；远一些比如丹麦，瑞典，英国等等。网上的信息足够丰富，这里就不再赘述了，比如：<http://www.go2eu.com/>，青年旅馆联盟：

<http://www.hihostels.com/>，国际学生卡：

<http://www.isic.org/home.aspx/>，驴游等等。

万一在旅游途中丢失随身物品，重要证件，一定要立即向当地**警察局报案**，请他们开一张丢失的证明，以便向相关部门申请证件补发、向保险公司索赔或作他用；如果有必要，可以向大使馆及领事馆求助。若确定是被小偷偷走，可尝试搜索盗窃发生位置附近的垃圾桶，因为小偷一般将钱拿走后，会把钱包随手扔掉。如果能找到钱包，至少重要证件幸存。在出行时，最好带上护照和**Resident permit**卡的复印件，这样在丢失时可以及时提供自己的材料，方便办理回程。旅行时医疗保险卡最好也带上，以备。



## 4. 生活篇

### 4.1 购物

洛桑主要商业区主要集中在市中心。周边各市镇也有自己的商业区，如Renens商业区坐落于火车站Renens Gare北部，Ecublens地区，Chavannes地区的Ecublens Commercial Center（在地跌一号线Crochy站西部）。

#### 4.1.1. 超市

去超市请自备书包和塑料袋，超市一般只提供又小又薄的免费塑料袋，装一棵白菜就差不多满了。大塑料袋需要购买，没必要。

Coop:

<http://standorte.coop.ch/vstinfo/showMap.do?language=de> 输入洛桑。点击每个小旗，即可看到开业时间和地点。Coop Ponto一般营业时间较长，但价格高。

Migros: <http://www.migros.ch/de/services/filialsuche.html> 输入洛桑。

Denner: <http://www.denner.ch/fr/> 是除Coop和Migros外最多的店。

LIDL:

<http://213.144.6.110/lidl/lidl.ch/zoomDetailMap.do;jsessionid=B64A5065CF8A4A06E989F900CE66421C?val=150>，洛桑目前只有一个店。

ALDI:<http://www.yellowmap.de/partners/AldiSued2/Html/Poi.aspx>，洛桑有5个店。

Aligro: <http://www.aligro.ch/fr/lentreprise/les-marches-aligro/chavannes-renens/>，洛桑目前只有一个店。

Coop和Migros两家超市基本在一起出现。当然也有例外。两家卖的东西基本相似，从性价比上来看，Migros更好一些（Coop已经足够好，只是一定要比较的话）。Coop和Migros都可以办计分卡，具体细节在其网站上查询。Denner里面的肉类和饮料相对便宜。LIDL 和ALDI均为德国超市。是在欧洲流行的便宜超市，以东西便宜而受到大家认可。商品种类也很丰富。Aligro是批发大量商品的超市，有车的朋友或者住的很近或组团一起扛东西的朋友，很适合去这里买东西。享受Aligro的打折优惠，需要办卡，100法郎一张。没卡也可以购物。除上述外，还有Manora、Pam等冷门超市，住在其附近的、临时买东西救急的也都可以去。

亚洲商品超市:

洛桑有至少3家亚洲超市。亚洲店的东西比较贵，为尝家乡的味道，也值得了。一般我们吃的大米、豆腐、酱油醋、老干妈、粉丝、榨菜、零食、方便面等等全都有了。

- Renens Gare 的 Fleurs d' Asie, <http://maps.google.ch/maps?daddr=Unbekannte+Stra%C3%9Fe&hl=de&ie=UTF8&ll=46.536765,6.578638&spn=0.001952,0.00559&sll=46.536945,6.578676&sspn=0.003904,0.011179&geocode=FWAYxgIdLGBkAA&vpsrc=6&mra=mr&z=18>，图中所示位置的是个小广场，商店在面对广场的白楼的底层最右边。
- 市中心 Coop City 旁边的 Asian Kim Dung, <http://maps.google.ch/maps?saddr=46.522711,6.630973&daddr=Unbekannte+Stra%C3%9Fe&hl=de&ie=UTF8&ll=46.522249,6.631435&spn=0.001953,0.00559&sll=46.522759,6.630844&sspn=0.001953,0.00559&geocode=%3BFWAYxgIdLGBkAA&vpsrc=6&mra=me&mrsp=0&sz=18&z=18>。不要用卫星图模式，图上会有标商店的位置。

- 市中心的 Uchitomi, <http://maps.google.ch/maps?q=Uchitomi+SA,+Ruelle+Grand-Saint-Jean+5,+1003+Lausanne&hl=de&ll=46.521969,6.631703&spn=0.001967,0.00559&sll=46.522918,6.63195&sspn=0.001967,0.00559&vpsrc=6&z=18>。

#### 4.1.2. Openmarket

洛桑每周六在市中心的街道上和 Rippone 图书馆前的广场会有 Openmarket, 有很多新鲜的水果、蔬菜、二手商品、图书、家具等等。有些东西还是比较实惠。但请注意下午就逐渐收摊了。在 Ouchy (地铁 2 号线的终点站) 沿湖的空地、广场上, 也有类似的市场, 周六和周日都有。

#### 4.1.3. 日用品店

- Pharmacie/Sun Store: 卖药和化妆品。每个社区都有。
- Coop city、Migros、Manora 类似的综合商场, 什么都有, 厨具、电器、床上用品、衣服、文具等等。市中心。
- Interdiscount: 卖电器类产品, 很全。店在每个商业中心或者一般在大型 Coop city 都有。经常有打折, 想买电脑、相机、电视、小家用电器的朋友可去 interdiscount.ch 网站关注。
- Fust: 类似 interdiscount, 一般在大型的 Migros 里。
- 大型的 Coop 和 Migros 里会卖日用品。小型的超市也会有一些。
- 补充。。。。。

#### 4.1.4. 家居

- IKEA。 <http://www.ikea.com/ch/fr/store/aubonne/>。洛桑没有 IKEA, 最近的店需要乘坐火车去 Allaman, 下车即可看到。从 Lausanne Gare 到 Allaman, 大约 15 分钟。买大件物品, 如沙发、床、大衣柜, 如果不是自己租车去, 可以让 IKEA 给送。费用原则上是 10% 你购物的费用, 最少需要付 100 法郎。

- Conforama。这家店和宜家的东西性价比都很高。 [http://www.conforama.ch/magasin\\_bussigny\\_10051\\_10601\\_16\\_11101](http://www.conforama.ch/magasin_bussigny_10051_10601_16_11101)。但是这家店也不在洛桑中心, 而且公共交通不是很容易到达, 从 Bussigny 火车站下车后要走大约 20 分钟。
- OTTOS。 <http://www.ottos.ch/>。这家店在洛桑, 还算方便。 [http://www.ottos.ch/de/filiale/latitude/p/\(46.5199617,%206.6335971\)/a/lausanne#mapBox](http://www.ottos.ch/de/filiale/latitude/p/(46.5199617,%206.6335971)/a/lausanne#mapBox), 选择“1000 Lausanne”。在 st. francois 或者 bel-air 坐 9 路车, 方向 Pully Eglise, 在 Montetan 站下车。请出发前确认公交是否改线及公交时刻。
- LIPO。这家店在距洛桑 10 分钟火车车程的 Morges。离火车站不远。 [http://lipo.ch/index.php?article\\_id=87&clang=2](http://lipo.ch/index.php?article_id=87&clang=2)。
- Fly。 [www.fly.ch](http://www.fly.ch)。

#### 4.1.5. 自行车

想买自行车的朋友, 如果不是买很专业很昂贵的自行车, 主要有三种渠道:

- (1) 二手。这边的车比较贵, 一般大家都是在二手网站上买, 如 <http://www.anibis.ch/en/Default.aspx>, 在“chercher”里输入“velo”, 在给出的列表里选合适自己的。或者, 很多同学从学校张贴广告的地方找二手车信息, 联系卖车人, 看车, 谈价格, 买车。一般价格在 100-400 间。
- (2) 新车。一些商店、五金店会有 200~500 法郎左右的打折新车。需要大家自己关注。如 OBI, [http://www.obibrico.ch/fr/maerkte/swiss/003\\_Renens/directions/index.html](http://www.obibrico.ch/fr/maerkte/swiss/003_Renens/directions/index.html)。
- (3) 学校的打折学生车。EPFL 校园内有个修车铺, 他们兼卖二手车, 价格在 50-300 不等, 大家可以结伴去, 多买便宜, 而且他们也砍价。介绍及地址信息参看 <http://developpement-durable.epfl.ch/page-12547->

[fr.html](#)，请注意查看他们的工作时间，来之前最好打个电话确认。

瑞士的自行车需要上保险 (assurance RC pour cycles) 并贴保险证明，每年更新。这个保险是必须的，如果警察拦截下你，发现你的车没有这个保险，是可以罚款的。一般在卖车的地方会随带卖保险，问服务人员就好。这个保险赔偿由于你不遵守交通规则给其他人造成的伤害。

#### 4.1.6. 衣服及化妆品

这两类就不做推荐了，大家自行在市中心逛。

#### 4.1.7. 补充其他

### 4.2 邮局

洛桑邮局很多，邮筒也有不少，大家寄件取件都很方便。需要注意的是，当你要搬家，为保证邮件不寄丢希望邮局给你开转寄业务时，你一定要去负责你居住区的邮局。查询方法，在 <http://www.swisspost.ch/> 网页右侧的“location and opening hours”里输入你的邮编，即可看到地址。希望从国内邮东西的朋友，在这个网站也会找到相关信息，如价格、怎么写地址、如何收寄等等。

### 4.3 餐饮

国外餐厅里最多的就是咖啡、奶酪、火腿、面包、三明治等，价格不菲，我们中国人可能吃不习惯。也卖“份饭”：一些米饭或者空心粉或面条或土豆类食品、一块肉或鱼、一些蔬菜，有的餐厅送一个水果或沙拉或酸奶，价格大约是 9~12 瑞郎。当然最经济的是自己准备好三明治或者盒饭带着，然后在学校食堂里（一般有微波炉加热，但要排队）再买点牛奶或者汤。EPFL 和 UNIL 每个系或附近都有餐厅，并

且是不同口味的餐厅，如中东口味的 KABAB、亚式的泰餐厅、pizza 快餐等。

偶尔去餐馆改善生活。西餐，口味多，就请大家自己体会。快餐，主要就是麦当劳（注意，番茄酱是要单收 2 毛钱的）、KEBAB 等等，当然还有其他一些街边小店。

要吃中餐，一般可以点菜，几个朋友一起去吃，平均下来每个人 20 法郎左右能吃的不错。有的餐馆还能吃火锅，按位收钱，可以无限续锅，价格在 20-30 法郎每人。几家熟知的中餐馆列举如下：

Renens Gare 附近的**好时光餐馆 (La Belle Saison)**

(<http://maps.google.ch/maps?saddr=46.536421,6.576194&hl=de&ll=46.536338,6.576793&spn=0.000983,0.002795&sll=46.536335,6.576793&sspn=0.000993,0.002795&vpsrc=0&mra=mift&mrsp=0&sz=19&z=19>)

Renens Gare 附近的**龙记餐厅 (Dragon)**

(<http://maps.google.ch/maps?saddr=46.536473,6.577957&hl=de&sll=46.536425,6.577629&sspn=0.001967,0.00559&vpsrc=0&mra=mift&mrsp=0&sz=18&z=18>)

在 Rippone 地铁站和 Lausanne Gare 附近各有一家店的**徐家面 (Chez Xu)**

(<http://maps.google.ch/maps?saddr=Av.+de+la+Gare&daddr=46.524844,6.633441&hl=de&ll=46.524774,6.632856&spn=0.001967,0.00559&sll=46.524243,6.632625&sspn=0.001967,0.00559&geocode=FRkXxgIdbl9kAA%3B&vpsrc=6&mra=me&mrsp=1,0&sz=18&z=18>)

在 Rippone 地铁站附近的**港式茶餐厅**

(<http://maps.google.ch/maps?saddr=46.523685,6.632443&hl=de&>

[sll=46.523493,6.631697&sspn=0.001967,0.00559&vpsrc=0&mra=mift&mrsp=0&sz=18&z=18](http://sll=46.523493,6.631697&sspn=0.001967,0.00559&vpsrc=0&mra=mift&mrsp=0&sz=18&z=18) )

在 Lausanne Gare 附近的**陈记 (Asian Chen)**

(<http://maps.google.ch/maps?saddr=Av.+William-Fraisse&hl=de&ll=46.517525,6.62827&spn=0.001968,0.00559&sll=46.524235,6.630657&sspn=0.007869,0.022359&geocode=FejMxQId8CF1AA&vpsrc=6&mra=mr&z=18> )

洛桑市中心北部还有其他几家中餐馆，请补充。

#### 4.4 打工

洛桑是法语区，且有排外情绪，不说法语的外国学生做兼职不是那么容易。大家注意，合法的打工需要**工作许可**，由employer来申请，需要最少几个星期。拿学生签证来瑞士的同学，前半年不允许申请工作许可。所以，下述的工作请大家尽量按规定申请，不要打私工。另，如果打工有收入，一些优惠政策就不能享受，如便宜的学生保险，且需要缴纳税费，具体信息请询问税务局。

就工作分类：

(1) 餐馆：工资较低，也比较辛苦（但有工作就不错了），一般要求会说法语。中餐馆有时候会雇佣没有工作许可的学生。

(2) 学校：学校会有一些给学生的工作，但对于外国人而言，手续比较复杂，但学校的工作一般比较轻松而且工资也高。

(3) 会说法语、有家教经验的朋友可教中文。如何给自己打广告，请请教经验比较丰富的学联张澜方也副主席：

[Lanfangye.ZHANG@ehl.ch](mailto:Lanfangye.ZHANG@ehl.ch)。

(4) 做保姆。看运气。有的雇主直接发广告，招人看孩子、做饭、教语言等等。学联有时候也会收到这样的需求，然后我们群发给注册成员。

(5) 看报纸上的广告，稍微翻译一下就能明白，根据自己能力应聘。

#### 4.5 医疗

在洛桑看病还是比较简单，不舒服了直接去医院或者诊所就好。不过，为了防止等待时间长，比如你发烧很难受，结果去医院挂号排队、等待空闲医生很长时间加重病情，去之前可致电医院预约看病时间。记得带保险卡！同时，提前熟悉下药房（前文提过的Pharmacie）在哪里，好及时取药治病。洛桑的医院及联系方式总结如下：

(1) CHUV Centre Hospitalier Universitaire Vaudois: 144 (life-threatening emergencies adults and children), 24/day, rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne, tel. +4121 314 11 11.

- 144 (life-threatening emergencies adults and children)
- Exposure to biological liquids: +4121 314 02 43
- Non-life-threatening emergencies: 0848 133 133 (adults and children) . Duty doctor call centre for Canton of Vaud.
- Psychiatric emergencies: +4121 314 19 30

(2) CHUV-PMU: Centre de vaccination et médecine du voyage (CVMV) +4121 314 19 30, rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne.

- Stomatologie et médecine dentaire: +4121 314 47 47, rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. Night emergency call: 0848 133 133.
- 

(3) Permanence PMU-Flon: +4121 314 90 90, 7/7, Monday-Saturday from 7am to 9pm, Saturday and holidays from 10am to 9 pm, bâtiment les Mercier A, voie du Chariot 4, 1003 Lausanne.

(4) Hôpital de l'Enfance: +4121 314 91 66 (children's hospital), chemin de Montétan 16, 1000 Lausanne 7.

(5) Hôpital de Morges: +4121 804 22 11, ch. Du Crêt 2, 1110 Morges.

(6) Fondation asile des aveugles (eye hospital): +4121 626 81 11, avenue de France 15 - case postale 133, 1000 Lausanne 7.

(7) Clinique Dentaire Adent (dental clinic): Emergencies: 0800 101 800 , centre commercial du Croset (CC2), ch. du Croset 7, 1024 Ecublens, tel.: +4121 694 20 00.

(8) Vidy Med SA: +4121 622 88 88 (near *la Maladière* roundabout), route de Chavannes 11-11A, 1007 Lausanne.

(9) Centre Medico-Chirurgical du Censuy, +41216358845, Avenue du Censuy 14, 1020 Renens, detail : <http://www.permedico.ch/accueil.html> .

#### 4.6 家人探亲

关于如何申请探亲签证, 瑞士驻中国大使馆的网站有详细的介绍和说明, 请大家仔细阅读。有好心的朋友分享他们的实际经历, 请参考 <http://cssa.epfl.ch/index.php/information.html>



## 5. 出行篇

本章给大家介绍在洛桑、在瑞士及在欧洲出行的相关信息。

### 5.1 基本交通规则

#### 1) 自行车基本交通规则。

瑞士的交通方式和国内一样，都为右侧通行。对于自行车交通，这边却不太一样。很多情况下是自行车与机动车混行，并按照机动车规则行驶。请骑车的朋友一定提前熟悉地形，不要用错车道。要变道或者并行，一定注意后方有没有机动车，掌握好车距空隙，稍做要变向的手势。实在不知如何是好，请先镇定，不慌乱，然后换到行人道上推车走。

这种交通运行方式，大家也不用害怕，第一，这边的司机考驾照时候学习过如何与自行车同行，第二，混行长期存在，大家都遵守规则，第三，在瑞士，90%的情况下机动车礼让行人和自行车，只要你不突然变向，是不会发生碰撞的。

以下是一些特殊的交通规定：

(1) 车灯：天黑以后(根据季节不同,天黑时间也不一样)骑自行车上街需前后两盏车灯(一般为前方白色,后方红色),以让自己醒目,保证出行安全。车灯既可安装在车上也可以佩戴身上,但必须前后两盏。如被警察发现没有,将被罚款。

(2) 红绿灯：有的路口有专门给自行车的红绿灯,绘以自行车图形。大多数路口是与机动车合用红绿灯。

(3) 等待线：次干路及支路入主干路的路口、环岛入岛口(这边环岛很多!)地面上绘以一排三角图形,当三角尖头指向行人时表示“行人必须等待前方车辆,不可抢道”,适用于所有车型。

#### 2) 行人基本交通规则。

行人过街,若有信号灯,则按信号灯放行,并需要行人按按钮,以激活行人信号灯;若没有信号灯,顺着斑马线过街即可,即使有同时到达的机动车,一般情况下他们会让行。安全起见,一定确定机动车减速让行了,你再走。对于让行的机动车,请大家给予表示感谢的手势或微笑。

#### 3) 机动车基本规则。

同国内基本相同。交通标识也基本一致。这边好像没有类似北京的机动车全责制。

请各位同学切记安全第一。无论你使用什么交通工具,一旦发生事故,后果必定会很严重。

### 5.2 洛桑及瑞士境内公共交通

国外的公共交通发达,基本的出行需求,瑞士的公共交通都能很好地满足了。这边的公共交通虽然不像国内那么便宜,但是也算相对划算的了,而且也很方便。这个章节我们给大家介绍如何买公交、火车票以及如何办一些有优惠的卡。

#### 5.2.1. 公交和地铁

洛桑公共交通网站是 [www.tl.ch](http://www.tl.ch) 在这个网站,你会发现很有用的信息,如单一票价和包月价、公交线路地图、某一线路时刻表(法语“horaires par lignes”)或某一站的时刻表(“horaires par arrêts”)。注意,时间表每天不同(周一至周五“lundi-



vendredi” )，星期六 ( “samedi” )，以及星期日及公众假期 ( “dimanche et fêtes” )，包括学校假期期间。

目前这个网站只有法语版，下面给大家讲一下用法：

1) 查某一线路时刻表，比如你想知道你楼下的某一路车都到哪些地方 (in French “Horaires par lignes” ): [www.t-l.ch](http://www.t-l.ch) > Voyage > Horaires par ligne > 选择你的 line number > 选择哪天 weekday/weekend/holiday

2) 查某一站的时刻表，比如你想知道 EPFL 站隔多久来一次车 (in French “Horaires par arrêts” ): [www.t-l.ch](http://www.t-l.ch) > Voyage > Horaires par arrêts > 选择 line number > 选择你的 stop (注意方向, going/coming direction).

3) 洛桑公共交通网络地图：  
[www.t-l.ch](http://www.t-l.ch) > Voyage > Plans de réseau > Plan de réseau géographique (pdf format).

4) 区地图 (Zones, 后面会讲 “zone” 是什么意思) :  
[www.t-l.ch](http://www.t-l.ch) > Voyage > Plans de réseau > Plan des zones Mobilis (pdf format).

如果知道起始站和目的地的站名，也可以登录 <http://www.sbb.ch/en/home.html> 的网站，获得详细地行程路线。这个方法是全瑞士都可以应用的，包括各种交通方式。

地铁和公共汽车的票会在路边的售票机、在主要火车站、在 Lausanne Flon 广场的 TL 办公室 (出地铁一号线 Lausanne Flon 站正对着就是) 都可以买到。EPFL 校内也有月票、年票以及国际火车票的销售点，在学校 Information 大厅里。

车票有有效时间和有效 Zone 的限制，只要你在规定时间和地域内，一张票就闯天下。注意，大部分路边的售票机需要投硬币，需要你提前做好准备。火车站和地铁终点站的售票机上一般可以刷卡 (Maestro)。购票系统有英语界面。

关于查票。虽然不会每次做公交或地铁遇到查票人员 (经常随机!)，但一旦被查到逃票，你将被罚款 80 瑞郎 (过后支付) 或 60 瑞郎 (马上用现金支付)。自觉很重要，不要为了省钱而不遵守制度。

下面给大家讲一下 “Zone”。洛桑附近区域公共交通是基于一个定时、定区域的系统，而按照旅程次数为单位的系统。从你的旅程开始到结束，你可以在一个区域内或跨越几个区域。你的旅程跨越的区域数将决定票价和有效时长。洛桑及周边地区分区情况如下。在 “区域图” 看 (前文 3) 里提到的图)，你会看到洛桑市中心区被区 11 所覆盖，而 EPFL 和 UNIL 的校园位于区 12。

一些出行举例：

(1) 在 11 区内 (例如从火车站到市中心)，需要买一个单一区域 11 区的票，费用 3 瑞士法郎 (全价，有半价卡的可以选择 “1/2 reduced adult” )，一小时内有效。

(2) 从 Flon (M1 地铁的起点) 到洛桑联邦理工学院 (EPFL), 则要买包括两区, 11 区和 12 区的票, 费用 3 瑞士法郎 (全价), 一小时内有效。

(3) 一个从洛桑到附近的莫尔日 (Morges) 的出行, 无论你乘坐火车或地铁和公交 – 都将跨越四个区 (11, 12, 32 和 30), 你需要买四个区的票, 6.60 瑞士法郎 (全价), 两小时内有效。或者直接买火车票。

自动售票机上有跨越区的数量及相应价格的表格, 供你买票时参考。不要买错, 买错被查票员查到, 也会被罚款。我们建议大家随身携带一个小的交通地图 (在任何火车站或 TL 办公室免费提供), 经常查看, 直到你完全熟悉了区域和公共交通网络。

如果你有半价卡 (demi-tarif 见下文), 你在洛桑做公共交通的票价有优惠。你还可以选择购买天票、周票、月票、月票和年票。如果你选择年票, 您只需支付 11 个月的月票费用 (即 1 个月的免费)。这边办理月票的朋友有不少, 大家一般办 11+12 区月票, 成本为 66 瑞郎。办年票, 价格是 660 瑞郎。注, EHL 的学生需要购买 11+12+18 区的月票, EHL 会根据买的月份数给予补贴。

如果你的年龄在 25 岁以下, 还可以购买一个俗称 “7 点卡” 的优惠, 即晚上 7 点以后免费乘坐公共交通, 对火车也适用。

其他适用性优惠, 请大家自行查询: [www.t-l.ch](http://www.t-l.ch) > Billets et abonnements > Tableau des tarifs > Tarifs abonnements, ("hebdo" = weekly, "mensuel" = monthly, "annuel" = yearly)。

如何去 EPFL、UNIL 和 EHL?

EPFL 和 UNIL 两所学校是邻居。地铁一号线 (Metro M1) 总共有 4 个站跨越这两所大学 (从东至西分别为 UNIL-DORIGNY, UNIL-MOULINE, UNIL-SORGE, EPFL)。大家根据自己教学楼的位置, 找到合适自己下车的站。住在洛桑的朋友从 Flon 上车, 车程大约 15 分钟。住在 Renens 或者 Chavannes 的朋友从 Renens 上车, 旅程需要大约 10 分钟。公交线 33 路通过 EPFL, 其一个总站就在 EPFL。跨城镇公交车 701 路 (Morges Public Transport) 连接莫尔日和 EPFL 附近的城镇。一个总站也在 EPFL。当然, 可以骑车。这里顺便提一句 Velopass, Velopass 是一个低价租自行车的 Program。在 EPFL、洛桑和瑞士任何有 Velopass 车站的地区, 都可以租车、还车。更多信息请参考 <http://www.velopass.ch/>。各个学校也有自己 Velopass 的 Program, 请在学校网站上查找 (如, EPFL 的是 <http://developpement-durable.epfl.ch/page-12546.html>)。EHL 在洛桑北部。需要乘坐地铁和公交。地铁要坐 2 号线, M2, 方向 Croisettes, 到底站 Croisettes。从 Croisettes, 需要搭公交 45 路, 方向 Chalet-à-Gobet, 到 Ecole hoteliere 站下车。若要骑车 (山路。。。), 从火车站 Lausanne Gare 到 EHL 骑车需要大约 45 分钟。从 Croisettes 到 EHL 骑需要约 15 分钟。

### 5.2.2. 火车

火车时刻表查询网站是 <http://www.sbb.ch/en/home.html>。使用起来很方便。输入出发点和到达点, 即可查知火车时刻和价格。如果

你输入详细的出发和到达地址，网站还会给你提供公交信息，以及最佳的换乘衔接组合！

买火车票有以下几种方式。

- 1) 火车站人工售票。注意，一些小站，如 Renens 站，晚上 7、8 点以后工作人员就下班了。
- 2) 火车站的自动售票机。可刷卡，可投币，还接受纸币（面值 50 以下）。
- 3) 有信用卡、并且手机能上网的朋友，可以在手机上安装 SBB 的信用卡购票应用，申请开通自己的帐号，用信用卡购票。电子车票会发到你手机上。

关于火车票优惠。

- 1) 火车票也有类似公交卡的季度卡、年卡等等。但如果你不是经常出行，或者说住在日内瓦而工作在洛桑，就没有必要买，反而不值得。
- 2) 前文提过的 25 岁优惠以及其他优惠。
- 3) 有半价卡的朋友火车票半价优惠。除了半价卡外，还有一种卡叫做 GA 卡 (<http://www.sbb.ch/en/travelcards-and-tickets/railpasses/the-general-abonnement.html>)，笔者没用过，有兴趣的朋友可以自己查询。
- 4) 天票和社区天票。天票在火车站售票厅就可以买到。如果你要出远门，比如车票价格在 70 瑞郎以上，买一张天票会更加划算。这个天票可以在瑞士境内随意做火车，当天有效。有的天票甚至还包括景点的门票费。每个社区（警察局，办 permit 的地方）不定时的会卖一些更便宜的数量有限的社区天票，Community Ticket。大家可以去自己的社区警察局，询问天票的事情。

- 5) 双人天票。Migros 超市据说有时候卖双人天票，去 Migros 的网站，输入 Die Duo-Tageskarte，可关注他们有没有在出售天票。还可以在 swisspost 上网上购买，双人天票 <https://sso.post.ch/shops/en/PostShop/Travel-sport>，在左边菜单里选择 “Nützliche Begleiter”，再找 “Duo-Tageskarte 2. Klasse”。这样的天票，价格在 60-70 法郎，而且是两个人一起使用，特别划算。
- 6) SBB 不定期的瑞士境内火车优惠票。这类票往往有固定的时间和班次，一般可以省下 5-10 法郎。请关注 <http://www.sbb.ch/en/travelcards-and-tickets/tickets-for-switzerland/supersaver-tickets.html>。
- 7) 其他优惠，有参照 <https://www.sbb.ch/en/ticketshop/b2c/> 选择 “SeasonTickets Switzerland” 选择 “General Abonnement”。

### 5.2.3. 半价卡

半价卡顾名思义，坐公共交通享受半价优惠。只要你不是天天宅在家里，买办价卡就是值得的，2-3 个月的出行就把卡费赚回来了。关于半价卡没有什么太多介绍，半价卡的详细信息和价格我们引用 SBB 的网页：<http://www.sbb.ch/en/travelcards-and-tickets/railpasses/half-fare-travelcard.html>。有一点提醒博士生和其他有收入的朋友注意：学校或者你的单位，很有可能帮你支付了半价卡费用（作为对员工的福利），比如 EPFL 是送半价卡、提供 GA 卡的折扣。若你的单位没有这项福利，再自己掏钱不迟。就算重复购买了，是可以去退的。

### 5.3 国际火车

在 SBB 网站, 可以购买国际火车票, 如洛桑-巴黎、洛桑-米兰等等。查询信息的方法是, 直接在 SBB 首页上输入起点和终点城市, 每天所有班次就会被罗列出来。想买便宜的票, 多关注

<http://www.sbb.ch/en/travelcards-and-tickets/tickets-for-switzerland/supersaver-tickets.html>。

注意, SBB 网上预订只接受信用卡支付; 国际列车都是高速列车, 乘车环境较好, 一般对号入座; 出行前可比较火车票价和飞机票价哪个划算, 如从洛桑-巴黎, 可比较“火车洛桑-日内瓦机场+飞机日内瓦-巴黎”和“火车洛桑-巴黎”。

欧洲的火车票价相对比较高, 一次出行走得地方比较多的驴友, 可以购买 Eurail (<http://www.eurail.com/home>); 对于在瑞士居住超过 6 个月的朋友, 可以购买 Interrail (<http://www.interrailnet.com/>)。两种欧洲通票, 在火车站都可以购买。需要注意的是, 购买完通票后, 需要预定将要搭乘的火车, 否则国际火车很有可能没有座位。

### 5.4 国际航班

两大国际机场在最开始已经介绍。如果坐飞机出行, 一般会在这两个机场, 以及 Basel 机场、BERN 机场, 或者做火车到 Milano、Paris、德国 Frankfurt 等邻近国际交通枢纽城市。

欧洲境内航班, 便宜机票一般去 easyjet 预订。当然大航空公司也会定期有打折票。可订阅如, KLM, Lufthansa, Air France, Swiss Airline 等的 Newsletter。方法是填写你的 email, 并选择从瑞士出发。

订回国机票或者去其他大洲的机票, 也可参照上述方法。笔者还建议大家多去旅行社的网站关注机票信息, 一般从旅行社能买到便宜回国机票。同学们可以和旅行社多联系, 同时和航空公司的 offer 做比较。瑞士蚂蚁论坛总结的瑞士当地华人旅行社信息有:

(1) 瑞士天坛旅行社, <http://www.tiantan.ch/cn>;

(2) 洛桑华人旅行社,

<http://www.swissant.com/forum/viewthread.php?tid=53320&highlight=%BB%FA%C6%B1>;

(3) Eurotravel,

<http://www.swissant.com/forum/viewthread.php?tid=8727&highlight=%BB%FA%C6%B1>;

(4) 欧亚旅行社, 021 351 9085, Rue du midi 16, 1003 Lausanne。

同时也可参考附近如意大利、法国华人论坛上的消息。

### 5.5 汽车及驾照

在瑞士自驾游还是个不错的选择。几个会开车的朋友凑在一起，很是悠闲。不过，要提醒，安全第一！！

如果想要在瑞士驾驶机动车，必须拥有一个有效驾驶执照。任何持有有效国际驾驶执照的外国人（只要有第三方保险）都可以在瑞士开车。在瑞士驾驶的法定年龄为 18 岁。

我们中国人持认证后的中国驾照在瑞士是允许开车的。解释如下。首先，驾照需要在国内公证处进行翻译，许可证的语言是法语，英语，意大利语，德语。在申请签证时，带着公证了的驾照，需要在使馆进行二次公证。这两个公证文件，当你在瑞士购买车辆、上车辆保险、出交通事故检查驾照等情况下，都需要用，若你是无照驾驶，罚款很严重。

这个认证的驾照，有效期从你进入瑞士开始后一年失效。之后，你需要去你所在州的州政府交通部更新驾照。我们的洛桑属于沃州，沃州的车辆服务局就在洛桑，具体信息请参看

<http://www.vd.ch/fr/autorites/departements/dse/automobiles-et-navigation/>。公交车 1 路直达。注意，我们的 resident permit

是 B 级卡，申请更新驾照要在你逗留瑞士第一年结束前（除非你有 C 级及以上卡）。如果你是在欧盟/欧洲经济区、澳大利亚、加拿大、克罗地亚、以色列、日本、摩洛哥、新西兰、韩国、新加坡、突尼斯或美国考取的驾照，应该直接可换取瑞士的驾驶执照（需要过一些常规小测试，具体请在上述网页中查询）。

在换取瑞士驾照前，需要做一个我们国内俗称的“路考”。只有一次考试机会。如果你考试失败，那么你将不得不重新学习理论和驾驶，并参加驾照考试。据一些当地朋友讲，这个时间很长、手续很多，而且费用不菲。当你通过了“路考”，带着以下证件到车辆服务局办理手续：

- 原驾驶执照
- 视力测试证书（任何一家 optical store 都能做，两年内有效）
- 两张彩色护照照片
- Resident permit
- 驾照更换申请表
- 路考考试通过证明

更改地址及驾驶执照。任何更改地址，如搬家，必须 14 天之内报车辆服务局。搬家到另一个州，你还需要给你的车申请新的车牌。州居住的新广路交通办公室负责这些修订。驾照执照遗失或被盗。驾照丢失或被盗，需要提交驾照丢失申报表格、resident permit 和彩色护照照片。

### 瑞士驾驶考试

瑞士的驾驶考试，包括笔试和路考。理论书和道路交通规则的书可能有英文版本，一些驾驶学校提供。中文版的就不要指望了。具体的学习和考试程序请搜索驾校网站。三次驾驶考试失败的人，需要见心理学家，由这个专家决定你是否心理健康、仍可以正常驾驶以及是否应该给你另一次考试机会。。。。。。 Good luck!



## 6. 结语以及使馆教育处致留学人员的信

洛桑学联殷切的希望每一位在洛桑留学的朋友和同学都能从本实用手册中获取到有用的信息，能使大家在洛桑的生活和学习更加顺利。欢迎大家对本手册提出修改意见和建议。再次附上学联的电子邮件地址：[cssa.lausanne@gmail.com](mailto:cssa.lausanne@gmail.com)。

最后，附上驻瑞使馆教育处致广大留学人员的信。使馆教育处是每位中国留学人员在瑞士的家，希望大家和使馆教育处多多联系！

### 致留学人员的信

各位同学：

你们好！欢迎大家来瑞士留学。

来到陌生的国度，远离家乡和亲人，当你们充满对留学生活憧憬的同时，或许还会遇到许多不适和困难。为了帮助大家尽快适应新的生活，教育处提醒大家注意下列有关事项。

- 1、抵瑞后，请及时办理居留、保险（人身意外、医疗保险等）、入学注册等有关手续。
- 2、请登陆教育处网 <http://www.cnedu-ch.org/>，下载《留学人员登记表》，填写好后连同本人护照、在瑞居留证以及入学注册证明的复印件一并寄我处。
- 3、为了加强留学人员与教育处之间的紧密联系，并为留学人员相互交流与帮助提供平台，我们在瑞士各地建立了 11 个中国学生学者联谊会，请大家积极参加各地学联的活动。符合条件的学生和学者还可参加瑞士中国学人科技协会。各地联谊会及科技协会的联系方式请见我处网页。

4、在瑞留学期间，希望大家珍惜机会，努力学习。同时要注意留学安全，加强自我保护意识。其中包括，

**人身安全：** 乘车、骑车和走路时要遵守当地的交通法规，防止发生意外交通事故；必须办理保险手续，身体不适要及时就医；在进行日常健身锻炼活动时，要选择有安全保障的场所，注意量力而行，避免发生意外；不去偏僻生疏的地方，如需夜间外出要结伴；定期检查住所水电及防火设施，排除各类安全隐患。

**财产安全：** 注意对本人银行账号和信用卡相关信息的保护；不接受任何在街头发生的证件或货币检查；注意关紧住所和办公场所的门窗，防止财产被盗丢失；在公共场所看管好随身财物，防止被抢被盗。

**心理安全：** 加强心理自我调节能力，遇到困难和问题宜采取勇敢应对的积极心态，并通过与家人和朋友多做交流舒缓心理压力，防止产生心理问题。

如遇到问题请及时向警方报案，并与教育处取得联系。本人各种证件应留有复印件，以便一旦丢失后方便补办。

5、请关注并积极申请国家优秀自费留学生奖学金项目。奖励对象：一年级（不含一年级）以上，年龄 40 岁以下的自费在读博士生。奖励金额：6000 美元/人。每年 9 月或 10 月开始申请，届时可登陆教育处网或国家留学基金委网 [www.csc.edu.cn](http://www.csc.edu.cn) 了解申请要求并下载申请表填写后提交教育处。

6、确定回国工作，并填写过留学人员登记表的留学人员，需在回国前办理《留学回国人员证明》。请登陆教育处网，下载填写《留学回国人员证明》草表。填表要求字迹工整，数据准确，本人在“留学回国人员签字”栏中签名。提供有关证明复印件：本人护照、在瑞居留证件、回国机票；在正规高等院校学习的学生须提供注册证明和毕（结）业证书，肄业者须提供注销学籍（Exmatrikulation）证明；博士后人员须提供由指导教授或研究机构负责人签署的进修或工作证明（请注明进修或工作期限）。上述资料齐备，我处将按有关规定进行审核，并为符合条件者出具正式《留学回国人员证明》。

- \* 驻瑞士使馆教育处地址: Bersetweg 6 , 3073 Gümligen
- \* 电话: 031 9514325 (法语区) 031 9510710 (德语区)
- \* 传真: 031 9514331
- \* E-Mail: [jiaoyuchu@muri-be.ch](mailto:jiaoyuchu@muri-be.ch)

顺致  
亲切的问候

驻瑞士使馆教育处