

# 欢迎来到 3iS

您在法国顺利到达与取得成功的指南



# 完成抵法后的第一步

## 注册法国社保 (SÉCURITÉ SOCIALE)

作为留学生, 您可享受法国社会保险体系下的医疗服务, 报销部分医疗费用。

### 办理法国社保的优势

- ✓ 报销门诊、药品及住院等医疗费用
  - ✓ 留学生可与法国学生享有同等的医疗保障
- 如未完成注册, 所有医疗费用均由留学生自己承担

### 哪些学生需要办理?

- ✓ 年满 18 岁
  - ✓ 持有学生签证或法国居留许可证
  - ✓ 已注册就读 (于 3iS 等的法国高等院校的学生)
- 注册手续免费

## 您抵法后需办理的流程

- 1 前往“Ameli”法国国家社保官方网站“外国学生”栏目并创建账户：  
<https://www.ameli.fr/> (section: foreign students)
- 2 准备所需材料
  - 护照
  - 签证或居留许可
  - 在读证明
  - 出生证明 (需其翻译件)
  - 法国住址
  - 法国银行账户 (RIB)
- 3 在线提交申请材料
- 4 等待审核并获取医保证明
- 5 完成注册
  - 获取法国社保号
  - 创建 Ameli 账户
  - 申请法国医保卡 (Carte Vitale)

## !\ 注意事项

- ✔ 该手续需在您抵法后办理
- ✔ 审核周期可持续数周
- ✔ 请妥善保存所有材料副本

## 温馨建议

除了法国的政府医保,您还可以额外购买私人医疗保险(mutuelle),以获得更高比例的医疗报销。

## 自查清单

- 我已创建账户
- 我已提交申请材料
- 我已收到医保证明  
(attestation de sécurité sociale)
- 我已申请国家医保卡(Carte Vitale)

## 重点提示

- ✔ 该手续为必要且免费的程序,对您在法期间的医疗保障至关重要
- ✔ 在整个学习期间,您都将受益于法国社会医疗保障

## 开设法国银行账户

在法国生活,本地银行账户必不可少。它不仅能方便您的日常开支管理,更能简化许多必要的行政手续。

### 开设银行账户后,您可以:

- 接收国家补助(如医疗社保、住房补贴)
- 支付房租及日常账单
- 避免缴付国际转账产生的的手续费
- 接收工资(学生兼职或实习等)

### 法国常见的支付方式

- 银行卡(最常)
- 银行卡非接触式支付或手机支付
- 现金支付

## 3iS 银行合作项目

3iS 与多家银行合作,为学生提供优惠的银行服务:

- 开户
- 提供学生优惠服务
- 申请学生贷款(通常自第二学年起)

## 联系方式

### BNP Paribas (法国巴黎银行)

07 60 82 24 48

jennifer.bacchetti@bnpparibas.com

### Crédit Coopératif (合作信贷银行)

09 88 20 07 30

aurore.netter@credit-cooperatif.coop

## 开户流程

- 1 选择银行
  - 设有线下网点的传统银行
  - 或
  - 网上银行
- 2 准备所需材料
  - 护照
  - 签证或居留许可
  - 在读证明
  - 住址证明
  - (部分情况下) 法国手机号
- 3 提交开户申请
  - 线下办理(通常需预约)
  - 或
  - 在线办理
- 4 开通账户

签署合同后, 银行账户通常会在数日内正式启用。
- 5 获取相关银行信息
  - ✓ 银行卡
  - ✓ 银行账户信息(RIB) (重要!)
  - ✓ 网上银行权限

## 温馨提示

- ✓ 开户通常免费(部分银行可能收取手续费)
  - ✓ 不同银行的服务条件有所不同
  - ✓ 如被银行拒绝开户, 您仍可通过法国银行(Banque de France)申请“账户权利”程序
- 建议您在抵达法国后尽快开设账户, 以便办理各类行政手续。

## 办理保险

在法国, “民事责任保险证明”(responsabilité civile) 为必需文件。  
该保险用于保障您对他人的意外损害时所需承担的赔款。

### 您可以通过以下方式获得：

- 购买住房保险内部包含该保险
- 或
- 其他学生保险机构

购买保险后, 请记得及时索取该保险的证明。

## 缴纳 CVEC 学生与校园生活缴费

在完成 3iS 注册手续之前, 您需缴纳 CVEC (学生与校园生活缴费)。  
该费用属于法国全国性学生缴费, 大多数学生 (包括国际学生) 均需缴纳。

CVEC 主要用于支持和改善学生生活相关服务, 包括:

- 健康与学生福祉
- 体育活动
- 文化项目
- 学生支持与预防服务

**缴费金额: 每年约为 103 欧元 (金额每年可能调整)。**

### 办理流程

1. 在 CVEC 官方网站创建账户: <https://cvec.etudiant.gouv.fr>
  2. 缴纳费用 (或申请减免)
  3. 下载 CVEC 缴费证明
- 该证明为完成 3iS 注册手续的必备文件。

### 可申请免交 CVEC 费用的学生:

在以下情况下, 您可能可以申请 CVEC 减免:

- 获得法国政府奖学金的学生
- 难民或国际保护受益人
- 参加特定国际交流项目的学生

### 重点提示



- ✓ 该手续为政府强制性程序 (除非申请减免)
- ✓ CVEC 证明是完成入学流程的必要文件
- ✓ 建议您在抵法前完成

## 办理法国手机卡

抵法后，持有法国本地手机号对于办理各类行政手续、学习及日常生活都十分重要。在许多情况下，法国手机号都是必需信息（如银行开户、租房、社会保险等）。

### 手机与网络：两种解决方案

#### 预付SIM卡（适合刚抵法时使用）

- ✓ 可在机场、烟草店、超市或商店轻松购买
- ✓ 激活快速，无需长期合约
- ✓ 适合抵法初期短期使用

#### 手机套餐（推荐）

- ✓ 通常包含通话、短信及移动网络
- ✓ 价格相对优惠（约每月 10 至 20 欧元）
- ✓ 多数套餐无需长期绑定

法国主要运营商：Orange、SFR、Bouygues Telecom、Free Mobile。

## 网络服务

### 校园内网

- 3iS 校园提供免费Wi-Fi
- 抵达后将向您提供登录信息

### 宿舍的网络服务

- 学生公寓通常包含Wi-Fi
- 独立住宿一般需自行办理网络套餐（Internet Box）
- 您也可以通过手机热点共享网络

### 办理手机套餐所需材料

办理手机套餐通常需要：

- 护照
- 住址证明
- 银行账户信息（RIB / IBAN）

### 温馨建议

- 建议您优先选择无合约限制套餐
- 注意查看流量额度（4G / 5G）
- 您可优先使用校园Wi-Fi以节省移动流量
- 建议您提前比较不同运营商套餐服务

## 完成 3iS 入学行政手续

为确保您顺利开启在法国的学习生活，部分手续需在学年开始前完成。

### 登录学生平台

请登录 My3iS 平台：[www.my3is.fr](http://www.my3is.fr)

- ✓ 上传个人照片（用于学生名录及学生证）

### 签署相关文件

- ✓ 签署学校内部规章制度（请上 My3iS 校园平台查看）
- ✓ 完成校内问卷调查，以帮助学校持续改善教学质量与学生生活



## 1 - 了解您的生活环境

## 了解您的校园环境

3iS 巴黎校区致力于为学生提供专注于创意产业的学习环境。

### 卓越的校园环境

- ✔ 3 栋教学楼, 总面积达 17,500 平方米, 涵盖教学楼与技术楼
- ✔ 校园附近设有学生公寓楼
- ✔ 该校区每年培养超过 1,500 名学生

### 专业的教学设备

- ✔ 影视拍摄场地
- ✔ 录音棚与广播工作室
- ✔ 电视演播室及直播空间
- ✔ FabLab 创客实验室
- ✔ 300 平方米表演空间
- ✔ 300 座放映厅

### 3iS 的教学理念：

校园环境的设计旨在让学生能够在接近真实行业环境的条件下学习、实践与创作。

### 3iS 巴黎西校区建筑介绍：



## 帕斯卡1教学楼：

地址：4 rue Blaise Pascal, 78990 Élancourt.

该楼主要用于电影与视听艺术教学，是校园内重要的创作中心。

该楼配有：

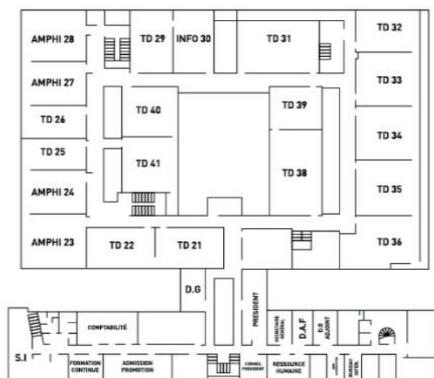
- ✓ 多个影视拍摄场地
- ✓ 演出舞台(用于学生项目与各类活动,如学生晚会、现场音乐会等)
- ✓ 阶梯教室
- ✓ 300座放映厅
- ✓ 广播录音室(供表演、传播与声音相关专业学生使用)

该楼也是学校重要的多功能艺术楼。



PASCAL 1 - RDC

帕斯卡1教学楼一层



PASCAL 1 - 1ER

帕斯卡1教学楼二层

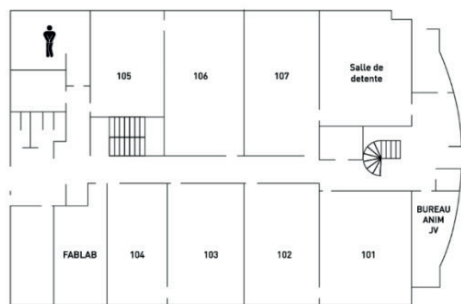
## 帕斯卡2教学楼

地址：2 Rue Blaise Pascal, 78190 Trappes

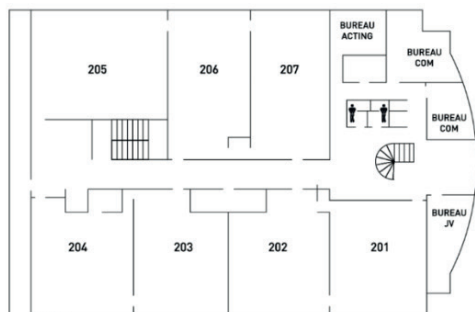
该教学楼主要面向表演与电子游戏专业的学生。

### 该楼配有：

- 配备电脑及数位板的机房
- 适用于艺术实践的舞蹈教室
- 用于创意项目的道具室



PASCAL 2 - RDC  
帕斯卡2教学楼一层



PASCAL 2 - 1ER  
帕斯卡2教学楼二层

## 笛卡尔教学楼

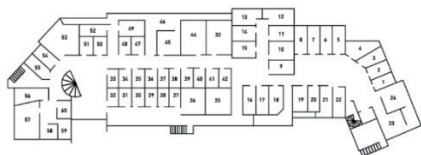
地址：7 Rue René Descartes, 78190 Trappes

笛卡尔教学楼主要用于声音、音乐与后期剪辑专业，其空间专为创作与后期制作而设计

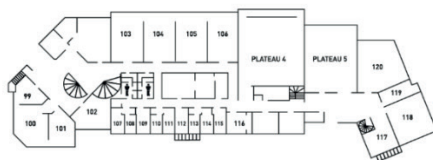
### 该楼配有：

- 专业录音棚
- 多间剪辑工作室
- 适用于创意创作项目

这里拥有安静的创作环境，是学生进行构思、制作与完善项目的空间。



笛卡尔教学楼地下一层  
DESCARTES - SOUS-SOLS



笛卡尔教学楼一层  
DESCARTES - RDC



# 校区交通与出行

3iS 巴黎主校区地址: 4 rue Blaise Pascal, 78990 Élancourt  
附近公交站: Blaise Pascal 或 Normandie/Niemens

笛卡尔教学楼 (声音与后期制作)  
地址: 7 Rue René Descartes, 78190 Trappes  
附近公交站: Pissaloup  
其余教学楼之间步行数分钟即可到达。

## 火车与 RER 交通

- **校园周边公共交通便利, 可通过以下线路到达:**
- Transilien N、L 与 U 线
- RER C 线 (可换乘)

## 附近主要车站

- Trappes
- Saint-Quentin-en-Yvelines – Montigny-le-Bretonneux
- Villiers-Neauphle-Pontchartrain

## 公交线路

以下公交线路可前往校园: EX100、5106、5133、5110、7815、7818、7817、7805、5367 (SQYBUS 与 Hourtoule 公交网络)

## 自驾出行

您可通过 A13、A86 与 RN12 公路, 快速往返巴黎及法兰西岛西部地区。

## 从机场前往校园的交通方式

- 从巴黎戴高乐机场出发 (约 1 小时 30 分至 1 小时 45 分):  
RER B → RER A → U 线 → 公交车
- 从巴黎奥利机场出发 (约 1 小时 20 分至 1 小时 40 分): Orlyval → RER B → U 线 → 公交车
- 下车站点: Blaise Pascal / Élancourt Business Park
- 您也可选择出租车或 VTC 网约车 (约 45 分钟至 1 小时 15 分)。

接机服务: 入住 3iS 学生公寓的学生, 可通过 Welcome Pack 申请机场接机服务。  
请您务必在抵达法国前 3 周完成预约。

## 联系方式

- ygondje@3is.fr
- international@3is.fr

## 推荐交通卡

在法兰西岛地区出行,推荐您使用以下交通卡:

- ✔ Navigo Pass (最常用): <https://www.iledefrance-mobilites.fr/>
- ✔ Imagine R' 学生优惠交通卡: <https://www.iledefrance-mobilites.fr/imagine-r>  
持有该交通卡您均可不限次数乘坐法兰西岛所有地铁、RER (快铁)、火车、有轨电车、公交车

## 手机应用程序

您也可以直接通过手机管理交通出行:

- ✔ 苹果系统: <https://apps.apple.com/fr/app/%C3%AEle-de-france-mobilit%C3%A9s/id484527651>
- ✔ 安卓系统: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.applidium.vianavigo>

## 如何办理该卡?

您可在线申请,或直接前往地铁站/火车站 / RER 快铁站售票窗口办理。

请您提前准备以下材料:

- 证件照片
- 身份证明

学生证,以申请学生优惠价

## 校园及周边餐饮

### 校园内

- 配备微波炉的餐饮区,可加热食物
- 自动售货机 (饮料与零食)
- CROUS 自动售餐设备 (JELO) 提供学生优惠餐:
  - 奖学金学生: 1 欧元
  - 非奖学金学生: 4 欧元

### 校园周边

- ✔ 附近餐厅 (K-mee Korean、La Vendemmia、Nal' s Burger 等)
- ✔ 附近超市:  
Auchan (步行约 13 分钟)  
Lidl (步行约 12 分钟)

## 注意事项 - 素食

校园内提供的素食选择相对有限。自行做饭通常是更加方便且灵活的选择。

## 使用学校数字化教学工具

在 3iS, 学校提供多种数字化教学工具, 以帮助您更高效地组织学习、跟进课程并进行沟通。

### 校园 Wi-Fi

- ✔ 全校范围内提供免费 Wi-Fi
- ✔ 抵达后将提供登录信息
- ✔ 可方便连接电脑、手机及平板设备

### 学习与办公工具

- ✔ Microsoft 365 (Word, Excel, PowerPoint)  
可用于撰写、分析及展示项目内容
- ✔ 可与其他学生进行线上协作

### 学业跟进平台

- ✔ YPAREO 您可通过该平台查看：
    - 课程时间表
    - 成绩
    - 出勤情况
- 该平台是日常跟进学习情况的重要工具。

### 沟通与远程学习

- ✔ Microsoft Teams 可用于：
  - 视频会议
  - 与教师及同学交流
  - 文件共享
  - 小组协作

### 职业发展支持

- ✔ 招聘与实习平台 (Job board Access)  
该平台用于：
  - 实习、兼职及工学结合 (alternance) 机会
  - 合作企业招聘信息
  - 求职申请建议与相关资源

### 重点提示

这些数字化工具将在整个学习期间帮助您更高效地组织学习、沟通交流并顺利完成学业。

## 融入校园生活

3iS为学生提供多方面支持,帮助您更好地融入校园生活。

### 新生欢迎活动

在您抵法后,学校将通过多项活动帮助您熟悉校园环境并结识其他学生:

- ✔ 国际学生欢迎说明会
- ✔ 校园与团队参观介绍
- ✔ 新生融入活动(9月-10月)
- ✔ 全年各类校园活动

### 全年各类校园活动

3iS的学生生活十分丰富。

学生社团是结识朋友、拓展人际关系及分享兴趣爱好的重要途径。

#### ✔ BDE (学生会)

→ 组织各类活动、聚会与外出活动。

- Ludivine Faidherbe - ludivine.faidherbe@3is.fr
- Bdeobscura.3iS (Instagram)
- communication.paris@3is.fr

#### ✔ BDI (国际学生办公室)

→ 主要负责国际学生融入、文化交流与学生支持。

Yonaye Gondje - ygondje@3iS.fr

Sorouh MAROUF - smarouf@3is.fr

#### ✔ BDA (艺术协会)

→ 组织音乐、戏剧、舞蹈、电影等创意项目。

- Akeksei Boyer - aleksei.boyer@3is.fr

#### ✔ 学生社团

- DJ社: @club\_dj\_3iS
- 舞蹈社: Helena Soeiro - clara.soeiro@3is.fr
- 戏剧社: Aleksei Boyer - aleksei.boyer@3is.fr
- 桌游角色扮演社 (JDR): Xanthe Van Den Broek - xanthe.vandenbroek@3is.fr
- Smash 游戏社: Timothée De Val - timothe.deval@3is.fr
- 电影社: cineclub3iS (on Instagram)

所有学生均可自由加入社团。社团活动是快速融入校园生活、结识其他学生的绝佳方式。您甚至可以在学校的支持下创建属于自己的社团!

## 外出休闲与当地生活

伊夫林省 (Yvelines) 为学生提供丰富的休闲与娱乐选择, 让您在课余时间也能充分享受法国学生生活。

### 电影院:

UGC SQY Ouest (16 个影厅, 提供原版电影放映。)

地址: 1 avenue de la Source de la Bièvre, 78180 Montigny-le-Bretonneux

详情请见UGC官方网站: [ugc.fr](http://ugc.fr)

### 酒吧与餐厅:

La Moisson: 靠近校园的温馨酒吧餐厅, 非常适合学生派对或课后小聚。

地址: 2 Place de Paris, Élancourt

Le Sosta: 一个充满活力, 深受学生欢迎, 夜晚氛围尤其热闹的现代酒吧。

地址: 5 Place Étienne Marcel, Montigny-le-Bretonneux

详情请见: <https://www.sosta.fr>

Le Montbauron 位于凡尔赛市中心, 环境舒适, 交通方便。

地址: 16 Rue de Montbauron, Versailles

详情请见: <https://www.lemontbauron.fr>

### 休闲娱乐场所:

Smile World Montigny-le-Bretonneux

地址: 12 Quai François Truffaut, Montigny-le-Bretonneux

详情请见 Smile World 官方网站: <https://www.smile-world.fr/>

娱乐项目包含: 保龄球、卡拉 OK、VR 虚拟现实体验、台球、街机游戏、酒吧休闲区。





## 2 - 适应法国生活

## 理解法国文化与生活习惯

来到法国，您需要逐渐适应新的生活方式。这些日常习惯看似细微，却对您与他人的相处产生重要影响。以下几点建议将帮助您更快适应法国生活。

### 准时观念：

在法国，准时非常重要，尤其是在上课、预约及小组项目中。迟到会被视为缺乏尊重。如果您可能迟到，建议提前告知对方。

### 礼貌用语

在法国，日常问候十分重要。抵达时请记得说“Bonjour(您好)”，表达感谢时使用“Merci(谢谢)”，离开时则说“Au revoir(再见)”。无论是在学校、商店还是行政机构，这些礼貌表达都非常重要。

### 正式称呼(vous)

在法国，与老师、学校工作人员或不熟悉的人交流时，通常使用“vous”(“您”)。而较为亲近、轻松的关系中，则会逐渐改用“tu”(“你”)。

### 法国式直接沟通

法国人的表达方式有时会显得较为直接。这通常并非不礼貌，而是一种追求清晰与高效的沟通方式。

### 提前准备行政手续

住房、社会保险、银行等行政手续有时需要较长时间。建议您尽早准备，并随身保留好重要的材料。

### 尊重集体生活规则

遵守规则、时间安排以及公共空间使用规范，是良好集体生活的重要部分。这同样适用于教室、学习设备及各类共享空间。

## 重点提示

这些生活习惯起初可能会让您感到陌生，但您会很快适应。随着时间推移，它们也将帮助您更自然地融入法国的日常生活。



## 适应气候与日常生活

法兰西岛大区 (Île-de-France) 属于温带气候, 四季分明, 整体气候较为舒适宜人。

**冬季:** 气温通常在 2°C 至 7°C 之间, 天气有时较为潮湿。法国冬季会偶尔降雪。

**夏季:** 气温通常在 20°C 至 25°C 之间, 部分时期可能超过 30°C。

## 重点提示

建议根据季节准备合适衣物: 冬季需准备外套, 夏季则以轻便衣物为主。整体而言, 当地气候较为温和, 日常生活适应起来相对容易。

## 医疗服务

法国的医疗体系完善且覆盖广泛, 学生在有需要时通常可以较方便地获得医疗服务。

## 就医方式

您可以预约全科医生 (médecin généraliste) 进行日常就诊; 如有需要, 也可预约专科医生 (如牙医、皮肤科医生等)。普通门诊费用通常约为 25 至 50 欧元。

如您已注册法国社会保险, 可获得部分费用报销。

选择您的主治医生 (médecin traitant)

在法国, 建议您申报一位全科医生作为“主治医生”。

## 这样有助于:

- 获得更稳定的医疗跟进
- 提高医疗费用报销比例

您可以自由选择医生, 也可通过 Doctolib 平台预约。

## 便捷预约方式

最常用的方式是通过 Doctolib 应用程序预约。

该平台可帮助您: 查找附近医生、快速预约时间、实时查看可预约时段、进行线上问诊 (Téléconsultation)

## 去药房 (Pharmacie)

法国的药房非常方便且到处都有。您可以在药房购买药品、咨询健康建议,或进行部分基础护理服务。药剂师会免费为您提供建议与帮助。

药房通常以绿色十字作为标志。

## 值班药房 (夜间 / 周末)

在夜间、周末或公共假日期间,部分药房仍会营业。

您可以通过网络查询,或拨打附近药房电话了解值班药房的信息。

## 医院与急诊

如遇较严重的情况,您可以前往医院急诊室或医疗中心急诊。

急诊主要针对以下情况:紧急事故受伤、剧烈疼痛、呼吸困难等严重的紧急症状。

## 实用建议

- 抵达后请尽快注册 Doctolib 账户
- 随身保管好医保重要文件 (Carte Vitale 卡、保险文件等)
- 有疑问时可直接向药剂师咨询
- 如有不明确的医情,建议先预约全科医生 (médecin généraliste)

## 日常生活实用指南

### 插头与电压：

法国使用 C 型与 E 型插头,电压为 230V。如果您来自欧洲国家,电子设备通常可以直接使用;如果您来自其他地区,则建议您准备转换插头。

部分设备可能还需要电压转换器。

### 购物与日常商店：

校园附近很方便购物。

周边的服务包括:超市(如 Auchan)、面包店、药房、文具店、手机运营商店等。

大型超市通常还提供多种国际食品和商品,且价格相对合理。

### 饮食需求 / 特殊饮食：

法国的饮食选择整体较为丰富,您通常可以购买:素食 (Vegetarian)、纯素 (Vegan)、无猪肉食品、无乳糖食品、无麸质食品,但价格有时会较高。

清真食品 (Halal) 可在专门的清真商店购买。

## 重点提示

日常生活所需的物品在法国都比较容易购买。

建议您抵达前准备好适配法国插座的转换插头。

## 在法国开车

您的驾照在法国是否有效？

- 欧盟驾照：在学习期间可直接在法国使用。
- 非欧盟驾照：抵法后，您通常可在 1 年内合法驾驶。为此，您需提供以下文件：有效驾照，提供法语翻译件，对应身份证。超过一年期限后，您需要更换法国驾照或参加法国驾照考试。

### 车辆保险（国家规定）

在法国，车辆保险属于国家法定要求。最基本的保险需涵盖对他人造成的损害。无保险驾驶在法国属于违法行为。

### 主要交通规则

- 靠右行驶
- 必须系好安全带
- 开车时禁止手持手机（可使用免提）
- 酒驾规定非常严格！
- 限速规定：市区：50 km/h；普通道路：80 km/h；高速公路：110–130 km/h

### 停车

法国市中心的停车位通常需要付费，部分区域仅限居民停车。

请注意遵守停车规定，以免罚款。

校园附近设有停车场。

### 租车与拼车

如果您没有车辆，也可以选择：

- 租车
- 共享汽车
- 拼车

这些出行方式在法国都非常普遍。

### 实用建议

- 来法国前请确认您的驾照是否有效
- 如有需要，请提前准备驾照的法语翻译
- 建议对比不同的保险方案
- 在市内，公交通常更方便

### 小提示

在巴黎及法兰西岛，由于公交发达，日常生活通常不需要汽车。

当然，对于实习、项目拍摄或周边出行来说，有车会更加方便。

## 在学习期间兼职

在法国,学生可以在学习期间兼职,以承担日常生活开销、积累工作经验,并更好地融入当地生活。

### 国际学生工作条件

如果您是非欧盟学生,持有有效学生签证则无需额外工作许可。

按照法国法律规定:国际学生每年最多可工作 964 小时,约合每周 20 小时。

### 工资水平(SMIC - 最低工资)

法国最低工资(SMIC)目前税前约为每小时 11-12 欧元。

该水平根据工作类型及个人经验有所不同。

由于最低工资每年可能调整,建议您开始工作前查看最新官方标准。

### 如何寻找学生兼职?

- 线上平台: Indeed、HelloWork、Emploi.org
- 校内工作机会: 3iS 有时也提供校内兼职机会。
- 校园周边: 校园周边常见的学生兼职包括餐厅、咖啡馆、电影院、超市、活动现场等。
- 也可直接携带简历(CV)到店咨询,在法国这种方式很有效。

### 就职需要准备的材料

- 有效的签证或居留证
- 法国社会保险号码
- 法国银行账户信息(RIB)
- 部分情况下您需提供在读证明

### 劳动合同

开始工作前,您需签署劳动合同(固定期限合同/兼职合同等)。

合同中会明确工作时间、薪资、工作内容与职责。

这是对學生的重要法律保障。

### 平衡学习与兼职

- 兼职每周 8-10 小时: 通常较容易平衡学习与生活
- 兼职每周 10-15 小时: 若安排合理,通常也可兼顾
- 超过每周 15 小时: 较难平衡兼职与学习时间

建议您尽量选择靠近学校或住所的兼职。

同时,也请您提前考虑项目制作与考试期间的学习压力。

## 实用建议

- 建议您准备一份清晰简洁的简历(法语/英语)
- 建议您在学年开始时尽早寻找兼职机会
- 建议您准时到达面试,保持专业态度
- 建议您主动利用人脉(同学、老师、学生会等)

## 第一学期结束后

完成第一学年后,您通常会接触到更多的新机会,例如实习(stage)、工学结合项目(alternance,需满足相关条件)和与专业相关的实践项目。

## 推荐安装的实用应用程序

在巴黎及法兰西岛生活时,一些应用程序能够帮助您更方便地出行、管理生活、关注健康、组织学习。

其中部分应用可在抵法前提前下载。

## 出行交通

- **Citymapper**: 巴黎最常用的路线规划应用之一。可提供:地铁、RER、公交、自行车、步行等实时路线,给予实时交通信息及最优换乘建议。
- **Google Maps谷歌地图**:适合查找路线、地点及地址。
- **Île-de-France Mobilités / Bonjour RATP**:用于购买和管理交通卡(Navigo 交通卡或地铁、巴士单程票等)。
- **SNCF Connect**:用于预订法国及欧洲火车票。

## 外卖与餐饮:

- **Uber Eats / Deliveroo**: 外卖配送平台。
- **Too Good To Go**: 帮助您购买低价的甩卖食品,既经济又环保。
- **TheFork**: 餐厅预订平台,常提供折扣。

## 健康管理

Doctolib:法国最重要的医疗预约平台。

可用于:预约医生和视频问诊(Téléconsultation)

建议抵达法国后尽快注册该平台。

## 预算与转账管理

- **您所在的法国银行的手机 App**:用于管理账户、查看消费及银行转账。
- **Lydia / PayPal**: 法国学生常用的转账工具,方便朋友之间分摊费用。

## 二手与生活用品

**Leboncoin**:法国非常常用的二手交易平台。可用于购买:家具、厨房用品、二手设备等。

**CAF 网站或 App**:用于申请法国住房补贴(如您符合具体条件)。

## 学生生活与沟通协作

- Microsoft Teams / Outlook / OneDrive: 3iS 学习常用的学习与协作工具。
- WhatsApp: 法国最常用的沟通应用软件, 常用于班级群、项目沟通等。

## 其他出行方式

Vélib': 巴黎的城市共享单车服务, 让您可在城市内租借自行车。

## 重点提示

您不需要一开始就立刻熟悉所有这些应用程序, 其中许多很快就会成为您在法国日常生活中经常使用的工具。提前了解并准备好这些应用, 将帮助您节省不少时间, 让您的留学生活更加轻松顺利。



**如何寻求帮助  
实用联系方式**

## 您在 3iS 的主要联系人

在 3iS, 多个团队将在您留学期间的不同阶段为您提供帮助。

如有需要, 请随时联系学校的相关部门, 他们的职责就是为您提供建议、支持与帮助。

### 国际招生与国际学生办

international@3is.fr 或 ygondje@3is.fr

+33 6 69 19 92 45

这是国际学生最主要的联系部门。

无论是在您抵达法国前、初到法国时, 还是整个学年期间, 都可以向他们咨询。

他们可协助您处理:

- 行政手续
- 初到法国后的安顿与适应
- 学生生活相关问题

### 3iS 器材中心 (Equipment Store)

联系方式: magasin@3is.fr

学生可免费借用项目所需您设备, 例如: 摄影器材、录音设备、灯光设备等。

主器材室位于帕斯卡1教学楼一层。

### Erasmus - 国际交换项目

联系方式: julie.beaulier@3is.fr 或 erasmus@3is.fr

负责交换项目、海外学习及相关事务。

### 财务部门

联系方式: lmurray@3is.fr 或 service-comptabilite@3is.fr

负责学费、付款及财务问题。

### 住宿服务

联系方式: apernot@3is.fr

协助学生寻找住宿。

### 3iS 学生公寓

联系方式: fgirona@3is.fr

负责学生公寓入住及居住期间相关支持。

### 教务部门 (Academic Affairs)

联系方式: viescolaire@3is.fr

负责以下事务: 课程表、出勤管理、行政文件、学业组织与安排

## 传播与校园活动 (Communications)

联系方式: lruelland@3is.fr 或 communication.paris@3is.fr

若您希望展示自己的作品,参与学生社团、学校活动或使用学校形象进行宣传,均可联系该部门。

## IT 技术支持

联系方式: support@3is.fr

若您遇到技术问题,可联系 IT 支持团队。

问题包括: Wi-Fi 网络、学校平台、技术设备等。

## 技术制作部门 (Technical Production)

联系方式: spierrat@3is.fr

该部门负责协助学生组织项目拍摄与制作、项目审批与技术验证、技术及后勤安排

## 企业合作与职业发展 (实习 / 工学结合)

联系方式: relation.entreprise@3is.fr

该部门将协助您寻找实习机会、申请工学结合项目 (alternance)、了解职业融入与企业合作相关事务

## VHSS 负责人 (暴力与骚扰相关支持)

联系方式: ygondje@3is.fr

学校设有专门联系人,为学生提供保密且安全的倾听与支持。

无论您是受害者还是目击者,都可以自由表达并寻求帮助。

学校会在尊重您个人意愿的前提下,为您提供倾听、支持与引导。

## 特殊需求支持负责人 (Disability Referents)

联系方式: dhaumer@3is.fr 或 cmaziere@3is.fr

负责支持有特殊需求的学生,例如: 残障相关需求、健康问题、临时特殊情况等。

学校可根据个人情况提供相应调整,以帮助更顺利地课程学习、考试安排、日常学习组织。

所有交流内容均严格保密,并根据您的具体情况进行个性化支持。

## 重点提示

您并不孤单。

3iS 的各个团队会一直陪伴并支持您,帮助您解答问题,顺利完成在法国的学习与生活。

## 医疗与紧急联系电话 (24 小时可用)

- 112 欧洲统一紧急电话
- 15 SAMU 医疗急救
- 17 警察
- 18 消防队 (Pompiers)

以上紧急服务均可免费拨打,并全天候提供帮助。



规划您抵法后的第一个月

初到法国是人生中的重要阶段。

在适应新环境、办理行政手续以及探索新生活的过程中，一开始感到有些迷茫是完全正常的。

不用担心，按照步骤慢慢来即可。

## 抵法后第一个月的清单

### 抵达后应尽快办理的重要行政手续

- 完成学生签证验证 (OFII / VLS-TS - 通常需在抵法后 3 个月内完成)
- 缴纳 CVEC 学生生活与校园服务费 (完成注册必需)
- 注册法国社会保险 (Assurance Maladie)
- 创建 Ameli 账户 (用于医疗报销)
- 创建 impots.gouv.fr 税务账户 (如您工作或是在法国停留数月以上)

### 日常安顿事项

- 开设法国银行账户
- 购买住房保险 (强制要求)
- 办理法国手机号
- 完成住房入住清单 (état des lieux)

### 日常出行准备

- 办理法兰西岛交通卡 (Navigo / Imagine R)
- 提前熟悉住所与学校之间路线
- 了解学生优惠政策

### 校园生活与学习

- 激活学校数字平台 (My3iS、Microsoft 365、YPAREO、Teams 等)
- 熟悉校园与各项服务
- 参加迎新与融入活动

### 重要文件管理

- 扫描并保存重要文件 (护照、签证、保险文件等)
- 始终保留纸质版或电子备份文件

#### + 其他实用建议

- 检查住宿相关合同是否齐全(水、电、网络等)
- 办理法国手机号或手机套餐
- 注册 Doctolib (方便今后预约医生)
- 提前了解住所附近的药房和诊所位置
- 如有需要,可注册法国二手交易平台
- 提前了解 CAF 住房补贴相关信息

#### 请记住

在法国,行政手续需要一定时长,需要经过政府审阅等流程。

最重要的是一步一步来,优先处理最重要的事项。

在整个适应与安顿过程中,3iS 团队都会一直为您提供帮助与支持。