

各位同学，

那么下面第一部分是坐出机场坐火车的注意事项，第二部分是如何办理有效的申请房补的出生公证双认证，第三部分是我结合雷恩情况修改整理的一份行李清单。

第一部分，到达巴黎戴高乐机场。

1，下飞机，取行李，过海关。

下飞机前上个厕所，戴高乐机场厕所收费。

注意如果是多个人的话一定不要大声喧哗，惹来机场安检开箱，耽误时间，易丢东西。

取了托运行李之后，就有小推车，即时各位亲是女汉子或者男汉子，也要注意省力，用小推车一直推到火车站。（我给大家买的都是从机场火车站出发来雷恩的车票，这样就不用大家到巴黎市中心转了）

安全问题：注意行李安全，但也不需要过度精神紧张，认为黑人阿拉伯人都是坏人，好人还是远远大于坏人地。

2， 我的电话：+33698747295，有事可以特别紧急电话联系我，不紧急短信就好。上车之后给我发个短信，告诉我几车厢。

注意：如果雷恩不是终点站的话，建议调个闹钟，以防过站。毕竟长途奔波。。。

3， 最关键的，乘火车。

巴黎有专门的很负责的老师帮助办理，我呢再啰嗦一下

先到售票大厅，要买青年票了哦，正常工作时间是在车站买的，找到服务口，排队，出示护照，照片，50 欧（2013 年价格），办理好青年票。然后对应已经打印好的车票看大屏幕，哪个站台，如果时间还早不会显示站台，那也去站台那里实践一下看怎么坐车。

到达站台有电梯，行李多的亲们的福音。有的时候一个站台有可能有两辆车，在两侧，注意看好应该乘哪一辆。可以问一下其他乘客。即时乘错也不要紧张，问一下列车员哪里可以下车。

4， 到达雷恩后，我就会出现在火车站接你。

第二部分办理有效的出生公证双认证

1， 先到普通的公证处办理出生公证

2， 问一下公证处当地外事办的地址，去此处办理双认证

3， 双认证的办理大概需要一个月到一个半，所以抓紧时间哦

第三部分是根据雷恩情况总结的行李清单

箱子的规格：

每件行李（包括托运行李）体积不超过 20×40×55 厘米（三边之和不超过 115 厘米）。旅客只能随身携带一件手提行李。笔记本电脑包不算在一件手提行李里。就是说可以拿一个规定规格内的手提行李箱或者包，再拿一个笔记本电脑包。

1. 30 寸或者 28 寸的大箱子。
2. 打包带（2 条），机场卖 40 元一条。可以在网上买，很多选择！

一 电源器

- 1 转换插座（3 个）
（法国电流的电压是 230 伏特、50 赫兹。）
- 2 插排（2 个、一大一小，线要长），关键是万能插座，公牛牌比较好。
- 3 充电电池 7 号和 5 号（各 2 节）、充电电池充电器（非必须）（也不需要带太多造成浪费）
- 4 充电电筒（1）

二 文具 生活常用小件类

1. 双肩背包（必备）
2. 笔（几只）
3. 笔心（若干）
4. 小夹子（若干）
5. 笔记本（可以不带，家乐福也不贵）
6. 剪刀（1）PS：若是要自己剪头发，最好带一把牙剪，和一张理发布。法国理发价格：男生 20 欧左右，女生 30 欧左右。我刚理得 32 欧。
7. 针线包（1）
8. 闹钟

三 鞋类

1. 拖鞋（冬/夏）最好带夏天的，冬天的在家乐福可以买到，但喜欢卡哇伊的还是国内带吧。
2. 运动鞋（1-2）PS：这边匡威比国内贵很多，60 欧左右，而且难看
3. 皮鞋（1-2）
4. 靴子（1 女生带）

四 床上用品类

1. 被子（可以不带，家乐福 10 几欧，质量还不错）
2. 枕头（不用带，看自己情况）
3. 床单，被罩，枕套（可以不用带，看自己情况）

PS：如果不是星期天到达法国，可以不带床上用品，家乐福晚上 8：00 左右才关门。当然如果你所住的地方附近没有大超市，觉得第一天来没有力气去超市买东西，那就最好还是带

着，不然第一天晚上没得盖！也许住的地方有提供床上用品，但是有洁癖的同学还是自己带吧！

4. 女生来例假，垫床上的东西

五 清洁 洗漱用品类

1. 毛巾（多条，法国的毛巾很贵）
2. 浴巾（1）
3. 沐浴帽（1）
4. 牙刷（3个，这里贵）、牙膏（不用带）、漱口杯（1个）
5. 抹布（1）
6. 梳子（1）
7. 电吹风（1）
8. 直发夹（1，女生带，不需要的女生不用带）
9. 指甲剪（1）
10. 香皂盒（1）PS:塑料的小东西挺贵的！
11. 沐浴液（小）、洗发液（小）（够刚到头两天用就可以，防止法国放假，商场关门买不到。资深堂水之密旅行装，很方便）
12. 衣架（可以不带）
13. 小镜子（1，女生带）

六 厨房用品

1. 电饭锅（超小，美的牌或苏泊尔，不要电子版，坏了不好修，除了电饭锅其他锅都不要带了，不贵！）如果是合住的话，可以另一名带电磁炉，吃火锅用，这里的活态温柔有时候不适合咱们做菜。另外可以带把好点的菜刀，这里的我们用这不习惯。
2. 碗（不带）、饭盒（1）
3. 盘（不带）虽然这边有点贵，家乐福有1欧左右的
4. 筷子（3副）
5. 勺子（1）
6. 刀、叉（1）
7. 菜刀（1-2，上面有提到）
8. IKEA 塑料菜板（1）也可以不带，家乐福木菜板也有
9. 洗碗布（1-2）
10. 围裙（1）
11. 削皮器、削丝器（很有用，弄土豆、红萝卜等，但这里也有，不过我从家里带来的比这里的好用）
12. 调料：花椒（法国没有）、火锅料、卤料、烧料、干红辣椒（法国没有）、辣椒面、紫菜（多）、八角、榨菜、鸡精（有是有，但是味道不对！可以带些），压缩的木耳，压缩的各种吧。。。

PS: 这边蔬菜种类很少，一般超市有的：茄子，生菜，红萝卜，白萝卜，蘑菇，黄瓜，青椒，甜椒，土豆，洋葱，花菜，厚皮菜，白菜，四季豆，番茄，蔬菜比较贵

肉类：猪肉、牛肉、鸡肉。价格：猪肉、牛肉6欧左右吃2-3顿，2个人吃。鸡肉2欧一顿，2个人吃。虾和国内差不多。排骨3欧左右一盒，2块，可以吃1-2次，2个人吃。

七. 药品类

退烧、感冒、止咳、消炎、止泻、通便、肠胃、过敏、牙龈、创口贴（多盒，有点贵）、跌

打损伤药等等，合作的亲们可以分别带，不然也会浪费

八. 出行用品

1. 结实的雨伞（1）PS:这边不打太阳伞，所以带把好一点的折叠雨伞。不要图好看，一定要结实！
2. 墨镜（1）
3. 腰包或随身小包包（1）
4. 手表（1）
5. 装硬币的小钱包（1）PS:超级有用，这边找零钱，一大把一大把的硬币。

九. 衣服

1. 内衣内裤（若干，贵!）
2. 袜子（若干，法国不太贵）女孩子，带点丝袜吧
3. 皮带（1）

冬天：雷恩不冷哦

4. 围巾、帽子、手套（我不用）
5. 毛衣
6. 大衣、长线衣
7. 棉服
8. 羽绒服（一件吧）
9. 棉毛衫

10. 羊绒裤

秋天、春天：

11. 长袖T恤
12. 衬衣
13. 风衣
14. 牛仔裤（多条）

夏天：

15. 短袖T恤
16. 短裤
17. 睡衣

衣服其实这边不太贵！另外我们从国内带过来的有时太过鲜艳，与当地的时尚不符。粉的，啥的很少穿。

十. 数码用品

1. 笔记本电脑
2. 耳麦，话筒
3. 数据线、充电器（相机、电子词典等）
4. 网线（长10米，法国有点贵）基本都是WIFI, 可以不用带
6. 照相机
7. 笔记本清洁套装
8. U盘
9. 移动硬盘
10. 常用软件安装盘

十二 银行、电话卡等

1. 我会帮大家开户，汇票里的钱开户后一周左右能用！

2. 第一次出境携带现金 3000 欧，汇票 5000 欧足够(到达法国要交费用房租、网费、电话费、语言学费等等，用现金。留一定量现金在身上，把剩余的钱存入银行)

不需要到银行开具外币携带证

3. 可以在国内办理一张中国银行欧元卡，或者华夏银行借记卡（黄*色的），用于救急。

4. 电话卡：在中国可以办理国际漫游，移动用户，在账户存入 1000 人民币，就可以了。不用的时候可以让国内的父母用你本人的身份证去注销电话号码，便可以拿出剩余的钱。如果你想保留国内的电话号码，那么剩余的钱便取不出来，作为预存话费存在你的电话费里，以后回国依旧可以用，没有期限限制。

到法国以后，手机卡我会帮大家弄。

3.备注：

1. 放好来的时候的登机卡,因为上面有来法国的时间,也许对于办”居住证”可能有用。

2. 有美术特长的同学，可以多带点绘画专业用品 法国很贵

3. 在飞机上，很干燥，女生可以把唇膏放随身包里，随身带水杯，下飞机前接一杯水，也许旅途匆忙来不及买水，而且水还是有点贵哦！

4. 建议大家穿厚点，飞机上睡觉很冷的，带一个眼罩，电视整夜不关，亮得睡不着！如果比较讲究的女生还可以带一个充气枕，和一双简便拖鞋。13 个小时的飞机是很难受的！

5. 大家可以在换登机牌时给小姐说要中间位置，如果飞机坐不满，中间位置还可以躺着睡觉哦，旁边就只有坐着睡了！

资料：

(1) 证件照 1 寸 2 寸各一版 20 张左右，并放入 U 盘

(2) 公证书（原件、复印件）

(3) 作品集（美术特长的同学）

(4) 法语工具书

(5) 法语电子词典（太沉也没必要）

PS: 准备一张一寸照片放在随身包里，到了巴黎，办青年卡，需要一寸照！青年卡一年有效期，当时买了，就可以打折。

旅途中的一些注意事项：

1. 重要的文件，如：护照、机票，最好放在贴身较隐蔽的地方；钱钞、汇票等物品应分散放在身上的口袋、随身包等安全的地方，避免集中

2. 签证用的一套材料最好在随身行李里

3. 指甲刀包括在内的刀具类，牙膏、睫毛膏、调料等膏状物品和眼药水等液体一定要放在托运行李里，不能随身带上飞机

4. 如果有超重的可能，请家长另外带包，在机场不允许多带的情况下，把不太重要的物品取出带走。

当然建议大家不要超重，特别是不是直飞的同学，比如：青岛—上海—巴黎，假如你在青岛顺利过关，上海也有检查超重，检查出来一样会叫你拿出来，大家还是不要侥幸，自从法航坠机，行李超重就检查的很严格，我就遇到了！中国邮政的联运业务不错，500-600 人民币可以寄 30 公斤左右，40 天左右到。所以不是急需的东西可以让家里寄。超重罚款是很不划算的。300 多人民币一斤！

5. 随身带一只笔（黑色），以备填写各种表格

6. 在机场去洗手间的时候大家一定要结队分批，保证有人看管行李
7. 在法国落地后，在当时的出口等候，不要随便走动，以便于接机人员寻找。要上厕所的请在下飞机前解决，降落前 30 分钟。
8. 在到法国的宿舍之前的任何时候，都要注意看管好自己的行李物品，并且一定要结伴而行，互相照应，防止被盗被抢。
9. 出发当天请于飞机起飞前三个小时到达国际机场，尽早办理登机手续。

第四部分，关于来雷恩后的各种手续的办理说明。

1, 我会组织大家办理公交卡，手机卡，还有居住证，银行卡，房补，保险。有的时候需要预约时间，所以还是希望亲有中国电话号，我可以联系到你，也希望大家不要迟到或者错过哦，不然再预约的话会比较麻烦。

添加内容：

关于 OFII 表格，就是大家申请完签证和护照一起寄到家的一张表格，上面写着请大家到达法国之后叫印花税之类之类的。请大家务必认真保管，有同学以为废纸一张，来了后没有非常麻烦。等大家来后，我会统一帮大家办理

最后，祝愿大家一切都顺利，咱们雷恩见吧。

李硕