

1 紧急求助电话号码

被侵犯的时候

如果您要投诉妨害你的人或事，和被侵犯的时候，您可以到最近的警察局（commissariat，在一般的工作日里警察局从早上9点到晚上19点办公，周末和节假日全天办公）。在其它的时间里您可以：

- ▶ 致警察局：电话号码 17
- ▶ 您也可以联系您国家驻法国大使馆或领事馆（联系方式见下表）

中华人民共和国驻法兰西共和国外交部门

<p style="text-align: center;">中华人民共和国驻法兰西共和国大使馆</p> <p>地址：11, avenue George V, 75008 PARIS 电话：01 47 23 34 45 传真：01 47 20 24 22 网站：http://www.amb-chine.fr</p>	<p style="text-align: center;">中华人民共和国驻法国马赛总领事馆</p> <p>地址：20, boulevard Carmagnole 13008 MARSEILLE FRANCE 电话：04 91 32 00 00</p>
<p style="text-align: center;">中国驻巴黎 Issy-les-Moulineaux 领事馆</p> <p>地址：9, avenue Victor Cresson 92130 ISSY-LES-MOULINEAUX 电话：01 47 36 35 18</p>	<p style="text-align: center;">Consulat général de la République Populaire de Chine à Strasbourg</p> <p style="text-align: center;">中华人民共和国驻法国斯特拉斯堡总领事馆</p> <p>地址：35, rue Bautain 67000 STRASBOURG FRANCE 电话：03 88 45 32 32 传真：03 88 45 32 23 网站：http://www.consulatchine-strasbourg.org/fra</p>

车祸遇险或生病的时候

- ▶ 紧急医疗救护处 (SAMU)：15（相当中国的120急救中心）
- ▶ 消防救护处：18（相当中国的110和119。在中国由110承担的众多诸如救助，解困的任务在法国一般都是由消防队承担）
- ▶ 如果从手机呼叫，可拨打唯一号码：112
- ▶ 您也可以联系您国家驻法国大使馆或领事馆（联系方式见上表）
- ▶ S.O.S 求助电话：（医疗急救或牙医）0 899 650 690

滨海夏朗德省所辖各地市医疗中心

<p>拉罗谢尔医院 Hôpital de La Rochelle</p> <p>地址：rue Docteur Schweitzer 17000 La Rochelle 电话：05 46 45 50 50 网址：www.ch-larochelle.fr</p>	<p>圣特市医院 Hôpital de Saintes</p> <p>地址：9 Place 11 Novembre BP.326 17108 Saintes Cedex 电话：05 46 92 76 76</p>	<p>圣路易医院 Hôpital Saint Louis</p> <p>地址：18 avenue du Port 17400 Saint Jean d' Angely 电话：05 46 59 50 50</p>
<p>坚石城医院 Hôpital de Rochefort</p> <p>地址：16 rue Docteur Paul Peltier 17300 Rochefort 电话：05 46 82 20 20</p>	<p>华扬市医院 Hôpital de Royan</p> <p>地址：20 avenue Saint Sordelin Plage 17640 Vaux sur Mer 电话：05 46 39 52 52 电子邮件：Contact@chr-royan.fr</p>	<p>荣扎克市医院 Hôpital de Jonzac</p> <p>地址：4 avenue Winston Churchill 17500 Jonzac 电话：05 46 48 75 75</p>

假如您的财物被盗，首先要向当地警察局报案，然后联系您所属国驻法国大使馆或领事馆。无论您是失窃还是丢失财物，都要在最短时间内联系以下部门：

护照或身份证	信用卡或支票
<p>▶ 在警察局填报一份遗失声明，然后通知您所属国大使馆或领事馆。</p>	<p>▶ 您所在银行的紧急服务处</p> <p>▶ American Express 驻法国挂失处电话： 电话：01 47 77 72 00</p>
个人用品	



实用地址

失物或 被盗	<p>▶ 失物招领处： 在滨海夏朗德省没有失物招领处，但您可以向最近的警察局或派出所报案，那里的警官将尽其所能的帮您找回失物或被盗物品。</p> <p>▶ 失物问询处： 所有在公共交通运输部门、SNCF 国家铁路公司、机场或火车站、汽车站丢失的物品请您向该地区所管理部门直接联系。那里的工作人员将尽其所能的帮您找回失物或被盗物品</p>	<p>地址：11, rue Scribe - 75009 Paris 地铁：乘三号线或八号线在 Opéra 站下车</p> <p>▶ <u>Visa</u> 卡驻法国挂失处电话： 电话：01 42 77 11 90 / 08 36 69 08 80 地址：11, rue Scribe - 75009 Paris 地铁：乘十二号线在Notre-Dame de Lorette站下车</p> <p>▶ 万事达卡 (Master Card) – 欧洲卡 (Eurocard) 挂失处电话： 电话：01 45 67 53 53 地址：16, rue Lecourbe - 75015 Paris 地铁：乘六号线在 Sévres-Lecourbe 站下车</p> <p>▶ <u>Diner's Club</u> : 电话：01 49 06 17 50 地址：Le Parvis - 92073 La Défense 地铁：乘一号线在La Défense站下车</p> <p>▶ 支票挂失：08 36 68 32 08</p>
	<p style="text-align: center;">动物</p> <p>▶ 动物保护组织 (SPA) : 01 43 80 40 66</p>	
其它麻烦	需要帮助的时候	
	<p>如果您在遇到麻烦的时候想不起来紧急求助电话号码，您可以向任何一个法国人寻问或者拨打英文的紧急求助电话号码。</p> <p>▶ S.O.S Help: 01 47 23 80 80</p> <p>▶ 全欧洲紧急求助电话号码：112</p>	
	假如你迷路了	
	<p>法国的警察都很和蔼可亲，并且为人排忧解难是他们的职责，因此在您迷路的时候不要犹豫，向警察问询（这里的警察多少都懂一点英语），说不定他们还会用警车把您送回去呢，又省了一笔路费不是。</p>	
	大使馆及领事馆	
<p>在一个说着您跟本听不懂的语言的国家遇到麻烦可真是个大麻烦事。所以您千万不要忘了自己国家驻法国的大使馆和领事馆，去掉了交流的困难，您的问题一定会更容易解决。大使馆及领事馆的职责是：</p> <p>▶ 在护照被盗或丢失时对本国公民给予帮助。</p> <p>▶ 在本国公民重伤、重病或去世时给予帮助。</p> <p>▶ 在本国公民被拘留或扣留时给予帮助。</p> <p>▶ 在紧急情况下对本国公民给予帮助。</p>		
<p>中华人民共和国驻法兰西共和国大使馆 地址：11, avenue George V , 75008 PARIS 电话：01 47 23 34 45 传真：01 47 20 24 22 网站：http://www.amb-chine.fr</p>	<p>法兰西共和国驻中华人民共和国大使馆 地址：北京朝阳区三里屯东三街 3 号 100600 电话：0086 10 65 32 13 31 传真：0086 10 65 32 48 41 网站：http://www.ambafrance-cn.org</p>	



2 交通工具

机场

拉罗谢尔—雷岛机场位于离拉罗谢尔市中心八公里外。

联系地址: Rue du Jura - 17000 La Rochelle cedex

每天有 Airlinair(法国航空公司)的两个往返航班通达于拉罗谢尔与里昂之间。除此之外还有一些不定期的国际航班起落于此。您可以拉罗谢尔市中心的 Verdun 广场乘 7 路公共汽车抵达该机场。该公共汽车于每周一和周六之间往返于拉罗谢尔—雷岛机场和 Verdun 广场。单程所用时间少于二十分钟。单程车票票价为 1.20 欧元。

Aéroport de Roissy - Charles de Gaulle

戴高乐机场

地址: 95700 ROISSY

电话: 01 48 64 95 55

网站: <http://www.adp.fr>

Aéroport d'Orly

奥利机场

地址: 94310 ORLY

电话: 01 49 75 15 15

网站: <http://www.adp.fr>

Aéroport de La Rochelle

拉罗谢尔机场

地址: 17000 La Rochelle

电话: 05 46 42 30 26

火车站

法国全境布满了法国国家铁路公司 SNCF (Société Nationale des Chemins de Fer) 铺设的铁路网络。普通列车和高速列车 TGV 连接了诸如巴黎 (Paris)、里昂 (Lyon)、波尔多 (Bordeaux)、马赛 (Marseille) 和拉罗谢尔等大中城市。高速列车 TGV 安静舒适并且比乘飞机便宜因此成为绝大多数法国人的首选。

经停或始发滨海夏朗德省省会拉罗谢尔的火车有普通列车和高速列车 TGV。

您可以在火车站, 旅行社或者网上购买车票。上车前千万不要忘了在自动检票机上为您的车票打孔。检票机一般设在站台上或候车厅内。如果您忘了在车票上打孔, 上车后您一定要立即主动找到检票员为您的车票打孔, 否则您将会受到高额罚款。

假如您想了解更多的法国国家铁路公司的信息或是在线订票, 您可以访问 SNCF 的网站:

<http://www.sncf.com/indexe.htm> (英文版)

始发或经停拉罗谢尔的主要高速列车(TGV)运行情况:

拉罗谢尔(La Rochelle)---巴黎(Paris):

运行时间: 2 小时 50 分钟, 每天六趟

南特(Nantes)---拉罗谢尔(La Rochelle)

运行时间: 2 小时, 每天五趟

波尔多(Bordeaux)---拉罗谢尔(La Rochelle):

运行时间: 2 小时, 每天八趟

想了解更多有关车次的信息或预定车票:

请致电 36 35 或访问法国国家铁路公司的网站

Gare de La Rochelle

拉罗谢尔火车站

地址: Place Pierre Sépard

17000 La Rochelle

电话: 05 46 51 62 22

Gare de Rochefort

坚石城火车站

地址: Place Françoise Dorléac

17300 Rochefort

电话: 05 46 82 28 30

Gare de Saintes

圣特市火车站

地址: 3 avenue Jules Dufaure

17100 Saintes

电话: 05 46 74 93 64

Gare de Royan

华扬市火车站

地址: 7 place de la gare

17200 Royan

电话: 05 46 05 62 32

Gare de Saint Jean d'Angely

圣让当热利市火车站

地址: 13 avenue Aristide Briand

17400 Saint Jean d'Angely

电话: 05 46 32 01 01

Gare de Jonzac

荣扎克市火车站

地址: Place Rémy Piteau

17500 Jonzac

电话: 05 46 48 00 36

公共交通工具

公共汽车: 滨海夏朗德省的各城市之间都有公共汽车连接。由于根据您的起始点和到达的终点不同, 公交线路的名称、公车运行时间和票价都会有相应的变化, 因此在这里我们不可能提供给您一个准确的信息。建议您在出发之前向您所要乘坐的交通运输公司的管理部门或者司机咨询。

拉罗谢尔市区和它的郊区市镇之间都有公共汽车线路连接, 从周一至周六每天都有公交车辆按时运行在各站点之间。每张公交车票票价为 1.20 欧元, 班车的运行时间表及线路都在每个公车站台张贴公布。

法国的计程车不象中国那样招手即停, 也远没有中国那么多。象目前中国好多大城市的主要街道都设有出租车固定停车点一样, 绝大多数情况下法国的计程车都在停车点载客。通常情况下出租车停车点都位于机场车站出站口, 广场和旅游景点。假如您看到计程车车顶灯箱是熄灭状态, 您也可以伸手示意您要叫车。您也可以通过电话来订出租车, 您所住酒店的前台会为您提供出租车预定服务的。

根据您要去的目的地, 行程所用时间的长短和季节的变化等因素您车费的变动会很大。比如说晚上和深夜还有周日及节假日的费用都



计程车

会比平时高。由于法国的汽油价格和人工服务费很高，因此法国计程车的价格也比中国高很多。

滨海夏朗德省所辖各城市的游客服务处 (offices de tourisme) 将会向您提供有关其所辖各城市的出租车公司的相关信息。

3 餐馆

中式餐馆

坚石城 Rochefort	坚石城 Rochefort	圣特市 和 华扬市 Saintes & Royan
DAI LAN 地址: 109 Avenue Gambetta 17300 ROCHEFORT 电话: 05.46.87.63.04 特色: 中餐和越南菜 亚洲餐馆 可带宠物	L'ASIE 地址: 45 Rue Toufaire 17300 ROCHEFORT 电话: 05.46.99.11.54 特色: 中餐和越南菜 亚洲餐馆 可带宠物	LE MANDARIN 地址: 7, Rue Alsace Lorraine 17100 SAINTES 电话: 05 46 93 57 24 特色: 中餐、泰国菜和越南菜。有外卖出售 亚洲餐馆 不可带宠物
HENG LONG 地址: Centre Commercial Des Quatr'Anes 17300 ROCHEFORT 电话: 05.46.99.49.50 特色: 中餐和越南菜。Intermarché连锁餐馆。 亚洲餐馆 可带宠物	LE ROYAL 地址: 28 Rue Grimaux 17300 ROCHEFORT 电话: 05.46.99.71.84 特色: 中餐和越南菜 亚洲餐馆 可带宠物	LES SAVEURS D'ASIE 地址: 22 avenue Maryse Bastié 17200 ROYAN 电话: 05 46 05 28 14 非法餐的外国厨艺。没有为行动不便的人特设特殊通道和座位。 亚洲餐馆 可带宠物
LE SHANG HAI 32 Avenue La Fayette 17300 ROCHEFORT 电话: 05.46.99.38.55 特色: 中餐和越南菜。午餐菜单6欧元起价。 外卖有20%的优惠。 亚洲餐馆 可带宠物		

4 购物

百货公司

Galleries Lafayette 老佛爷百货公司拉罗谢尔分店 地址: 31 rue du Palais 17000 La Rochelle 电话: 05 46 41 27 33 传真: 05 46 41 58 75	Marionnaud Parfumeries Marionnaud 香水店 地址: 66 rue Chaudrier 17000 La Rochelle 电话: 05 46 41 82 74 在 Rochefort, Saintes 和 Royan 分别设有连锁店	Sephora 地址: 14 rue des Merciers 17000 La Rochelle 电话: 05 46 41 40 88	Marie-Jeanne Godard 地址: 9 rue du Temple 17000 La Rochelle 电话: 05 46 41 07 09
Cuir de France 法国皮草 地址: 22 rue Saint Yon 17000 La Rochelle 电话: 05 46 41 21 05	Chauvin Joaillier 地址: 16 rue du Temple 17000 La Rochelle 电话: 05 46 41 00 28	Bijouterie Julien d'Orcel Julien d'Orcel 首饰店 地址: 10 boulevard de la République 17000 Royan 电话: 05 46 05 36 63	Valade Maroquinerie 地址: 103 rue de la République 17300 Rochefort 电话: 05 46 99 07 89

以上清单并不包括高级品商店和大型商场超市。在滨海夏朗德省存在很多大型商场和高级品商店。

5 通讯及通信方式

邮政局	<p>法国国家邮政局同它的邮箱一样以它们醒目的黄色标识为众人所知，邮箱通常设于公共场合和邮局的外墙，每个邮箱外都标有收集信件的时间。</p> <p>营业时间 通常邮政局营业时间为星期一至五早上8时至晚上7时，星期六早上8时至中午12时。</p>	
	<p>拉罗谢尔市中心 邮局 La Poste (Bureau La Rochelle Hôtel de Ville) 地址：6 rue Hôtel de Ville 17000 La Rochelle</p>	<p>电话：05 46 30 41 30 法国邮政网站：http://www.laposte.fr</p>
互联网	<p>绝大多数的法国城市都有网吧（cybercafé），但是上网费用较高，一般都起价于1.5欧/小时。</p> <p>滨海夏朗德省各地市的几个网吧：</p>	
	<p>Euro-Dial Communication 地址：84 av Pasteur 17640 Vaux sur Mer 营业项目：互联网，10 台上网电脑 七八月暑假期间不休息。开放时间：9h00-22h00</p>	<p>Akromicro 地址：Le Gabut 15 r de l'Aimable Nanette 17000 La Rochelle 营业项目：互联网。信息查询，信息发布。 电子邮件：contact@akromicro.com 137 平米营业面积，一周七天开放，开放时间：早 10 时至晚 20 时</p>
	<p>Cyberzone 17 地址：2 bis A Lorraine 17100 Saintes 电子邮件：cyberzone17@wanadoo.fr 营业项目：互联网。信息查询，信息发布。</p>	<p>Dimension It 地址：Galerie de l'îlot 10 quai Bernonville 17410 Saint Martin de Ré 电子邮件：info@dimension-it.com 营业项目：互联网。信息查询，信息发布。</p>
	<p>Cyber café Billard Oléronais 地址：rte D734 17550 Dolus d'Oléron 电子邮件：cybercafe_ip@free.fr 营业项目：互联网。信息查询，信息发布。</p>	

6 实用信息

来法之前	<p>签证 Visa</p> <p>来法旅游签证是必需申请的。您只需要申请一个短期的旅游签证，关于申请签证所需要的材料及费用，您可以在法国驻中国大使馆网站找到： http://www.ambafrance-cn.org/cn/showdetail.php?menu_id=1020105&story_id=24 (中文)</p>
	<p>免疫注射 Vaccination</p> <p>在法国，受传染的机会几乎不存在，因此来法前没有强制要求的免疫注射项目。但是建议进行破伤风、乙肝等的免疫注射。要知道很小的一点病痛都会给您的法国之游带来不便。</p>
行前准备	<p>保险 Assurances</p> <p>目前，法国、德国、荷兰、奥地利、丹麦、芬兰、意大利、卢森堡、比利时、挪威、西班牙和瑞典等 12 个欧盟国家对申请去该区域旅行的中国公民提出了强制性的保险要求，在办理签证时必须提供等值于 3 万欧元保额以上的、含有全球紧急援助功能的意外伤害保险保单和复印件。因此，想要顺利获得全球签证通过，购买一份足够额度的境外旅行保险是必需的。另外我们建议您联系中国境内一家保险公司，买一份普通的人身意外保险及健康保险，为您的法国之行做好保障。</p> <p>从 2001 年 9 月 1 日起，中国国家旅游局不再强制旅行社为游客购买旅游意外保险，为了获得更为完善的保障，我们建议游客可自行联系保险公司或通过旅行社与保险公司联系，按各自需要投保旅游保险。保险业人士认为，一般游客出游应购买以下几种类型保险：旅游救助保险、旅游救援保险、旅游意外伤害保险、旅游人身意外伤害保险、住宿游客人身保险。</p>
	<p>海关 Douanes</p> <p>您必须将所有在欧盟以外地区购买的单价超过 175 欧的商品在法国海关报关。有些商品是禁止带入法国境内的，如麻醉品，贗品，军火，植物，象牙制品等；还有一些物品是需要办理严格的入境手续的。携超过 7600 欧元离开或进入法国境内都要向</p>



海关报关。如果您想了解更多的法国海关规则与程序，请访问法兰西共和国海关网站：

<http://www.douane.gouv.fr/Listetheme.asp?cusnum=566> (英文版)

来巴黎旅游的最佳时节

游览法国最理想的季节是春季，这个季节气候最为宜人，日照时间相对较长，游人不是很多。秋季也是一个惬意的季节，但日照时间渐短，气候渐渐变冷。为了不受旅游高峰期的影响，你需要避免在学生假期期间来法国，比如说暑假（七八月间。在七八月间很多巴黎人外出渡假，所以有时很多面包店的老板都同时关门外出，给巴黎人的生活带来很多不便。但如果您是一个不以面包为主食的中国人，夏天来倒可以享受巴黎这个半空城市的宁静天空）和圣诞节（如果您是一个习惯了中国大城市那种人车人流整日川流不息场面的人，圣诞节也不妨来巴黎看看）。

时差 Décalage horaire

法国所在的时区为 GMT +1（在三月至十月间实行 GMT +2 时区的夏令时）

年度	更换夏令时时间	更换冬令时时间
2005	3月27日 (在凌晨两点将时间调为凌晨三点)	10月30日 (在凌晨三点将时间调为凌晨两点)
2006	3月26日 (在凌晨两点将时间调为凌晨三点)	10月29日 (在凌晨三点将时间调为凌晨两点)

公共厕所

大多数的法国公共厕所是需要付费使用的。您可以很容易地在街上，地铁站，火车站或旅游景点找到它们。假如您找不到公厕或您手边没有零钱，您可以使用快餐店里所设的公共厕所。大部分快餐店的公共厕所都是可自由出入的，但是在巴黎您也许会遇到一些快餐店需要输入密码才可以进入它们的厕所。当天所使用的密码都会印在账单上，而这些账单也会被消费者留在桌子上，您可以很容易的在上面找到。

自来水

尽管法国的自来水是符合直接饮用标准的，但大多数的法国人还是喜欢饮用瓶装水，他们觉得瓶装水含有更多的微量元素，更有益于身体健康。

电力设备

法国的电压为 220 伏，50 赫兹，同中国一样。但是电源插头却不同。假如您需要带一些电器来使用，最好买一个电源转接头。

国际长途

从法国拨打国外：首先拨 00（国际电话接入号码），其次是国家代码（比如打往中国是 0086+城市代码）最后是电话号码（比如打往中国北京就是 008610+八位北京市电话号码）。

从国外呼叫法国：首先拨您所在国家的国际电话接入号码（在中国是 00，同法国一样，但不是所有国家的国际电话接入号码都是 00，比如美国拨中国就是 011+86+城市电话号码），然后拨法国的国家代码 33，最后是去掉首位 0 的您所要拨打的法国电话号码（比如说您想要从中国拨打中国驻法国大使馆的电话（01 47 23 34 45），您就需拨打：0033147233445）。

流通货币

自 2002 年元月始，欧元（€）成为法国官方货币。自该日起欧盟所有成员国（大不列颠合众国、瑞典和丹麦除外）的消费者必需使用欧盟唯一的通行货币——欧元（€）进行消费。

交通票证

在公共运输工具（地铁，火车，公共汽车和有轨电车）中检票是常会遇到的。因此在上车前一定要购票并在打孔机上将您的车票打孔。假如您不为您的车票打孔，您将会受到同未购票一样数额的罚款。

购物退税

作为外国游客，您在法国享有购物退税的权利。您必须在离开法国前的三个月内购买超过 175 欧的商品才能享受到购物退税。离开法国之前您必须将全球退税支票的粉红色附联加盖海关章使之生效，然后将其寄回支票发出国的 GLOBAL REFUND 分公司（您可在购物时向商店工作人员寻问），然后您要做的就是回家等待了。您将会收到一张现金支票或者退税金额会被直接划拨到您的银行帐户上。

免税商店

免税商店都有标有“Tax-free for tourists”和“TAX FREE SHOPPING”的蓝白灰三色的退税购物的专用标志（见右图）。在此类免税商店购物后请务必向这些加盟商店索取您的退税支票。正确填写相应表格可以确保您及时获得退税。如果商店的全球退税支票（Global Tax Free Cheque）首联是蓝色的，则可以现金方式退税；如果是绿色或粉红色的，则只能以邮寄银行支票或信用卡划账的形式退税。请在表格上用英文或汉语拼音填写您的详细邮寄地址（含邮编），或填写您有效国际信用卡的卡号。在发票上盖章时您需要出示您的护照和与发票相对应的商品。

人身安全

外出时随身携带您的护照、身份证和一些能证明您居留合法性的文件。

将您的护照复印一份带在身上，如果万一您将证件丢失，通过复印件官方也可以查到您的合法身份。

不要在您的钥匙牌上写明您的姓名和地址。

记下您在法国的临时住址并随身携带。

为了防止被盗，建议您每次出门只带上当天预算花销的现金，使用小面价钞票，并将他们分别放在身上不同的地方，还要注意保护您的银行卡密码不被人偷窥。



实用法语
日常用语

请参见另外两个文件:

您将要听到的法语句子

和

您将要听到的法语句子