

## CẨM NANG DU HỌC TOULON-FRANCE

Thân chào các bạn đến với cuốn sách nhỏ " Cẩm Nang Du Học Toulon". Chúng tôi- những du học sinh hiện đang sống và học tập tại thành phố Toulon xinh đẹp và hiếu khách gửi đến các bạn cuốn sách nhỏ bé này mong sẽ giúp các bạn trong chuyến du học của mình đến thành phố được mệnh danh là có khí hậu đẹp nhất nước Pháp.

Trước khi đi vào chủ đề chính của cuốn sách, chúng tôi muốn giới thiệu vài nét về thành phố này.

**Tìm hiểu 1 số nét về Toulon( can cac ban giup cho phan nay)**





## 1- Tại Việt Nam

Khi còn ở Việt Nam, chúng tôi có thể hướng dẫn các bạn mua 1 số đồ để mang sang bên này.

Về mặt giấy tờ, chắc chắn các bạn sẽ dịch thêm hay công chứng thêm. Điều này là cần thiết nhưng đừng quá nhiều vì bên Pháp họ chấp nhận mình scan rồi sau đó in ra. Điều này hoàn toàn được cho phép. Do đó, các bạn nên scan hết tất cả những giấy tờ cần thiết rồi lưu vào USB và để trên hộp thư phòng khi mất sẽ có cái khác thay thế.

Pháp thì nhìn chung là lạnh. Riêng tại Toulon, vào mùa đông rất lạnh nhưng không có tuyết. Các bạn chắc chắn phải có một số áo ấm, áo dài tay, mũ len, găng tay, áo khoác, khăn choàng, áo lạnh cho mùa đông. Vào mùa hè, thì khí hậu ở Toulon nóng như Việt Nam.

Với các bạn nữ thì nên mang theo 1 bộ áo dài vì nó là hình ảnh của dân tộc VN. Các bạn nam thì nên có 1 bộ Vest vì bên này có những dịp chắc chắn các bạn sẽ dùng đến nó. Và quan trọng hơn nữa là bộ Vest nam bên Pháp rất mắc nên tốt nhất là nên may ở VN.

Ngòai ra với các bạn học về khoa học, phải làm thí nghiệm thì nên mua 1 áo Blu qua vì bên này áo Blu rất tốt nhưng khá mắc.

Bạn nhớ mang theo 1 balô nhỏ ( 3-5kg) để đi học hay mua túi sách đi học cũng được, thông dụng nhất vẫn là balo vì sẽ đựng sách tập, bánh và nước uống.

Bạn nào bị cận thì nên làm thêm 1 hay 2 kính nữa mang theo vì nếu gãy kính phải làm ở bên Pháp rất mắc tiền.

Dụng cụ học tập cần mang : 1 USB ( hay ổ cứng di động cũng được), bút (xanh, đen, đỏ), bút dạ quang, thước, gôm, bút xóa, bút chì, đồ bấm kim, máy tính bỏ túi, vài bì thư lớn để đựng giấy tờ ( loại màu vàng, trắng), bì thư bằng nhựa để đựng những giấy tờ quan trọng khi ở Pháp.

Ngòai ra nên mang theo cái điện thoại di động mà bạn đang dùng vì qua bên này các bạn mua Sim lắp vào vẫn dùng được.

Nếu được bạn nên mang theo cái máy ảnh kĩ thuật số vì nó rất hữu ích khi ở nước ngoài.

Bạn nên mang theo thuốc bổ, vitamin C, dầu, đồ cạo gió... mà bạn thấy cần thiết cho riêng bạn. Nên mang theo đồ cạo gió là bởi vì gió Mistral ở Toulon rất độc nên bạn mới qua chưa quen sẽ rất dễ bệnh. Bạn nào hay ốm vặt, nhức đầu, sổ mũi cũng nên mang 1 ít thuốc theo.

1 ít sách vở mà bạn thấy cần cho việc học tập của mình.

Nếu có điều kiện, bạn có thể mua máy tính xách tay ở VN mang sang( nhưng nhớ mua loại có thẻ bảo hành toàn cầu vì nếu có hư bạn có thể mang bảo hành ở bên này) hoặc không thì có thể mua ở Pháp cũng được.

Mang bàn ủi, phích nước nóng dùng cá nhân. Bạn nữ thì nên mang theo ít đồ dùng cá nhân trang điểm vì ở Pháp bạn mua sẽ rất mắc.

Thật ra những đồ mà chúng tôi hướng dẫn các bạn mua ở VN, các bạn hoàn toàn có thể mua được ở bên Pháp nhưng khá mắc.

Có 1 thứ mà ở Pháp không có trong món ăn VN , đó là bột canh Knorr. Các bạn nên mang theo nếu muốn nấu an các món VN.

Mang theo 1 chut đồ lưu niệm, hình ảnh gia đình.

Và nên mang 1 số quà hay bưu thiếp có hình ảnh VN sang vì sẽ có lúc cần dùng đến nó.

Bên Pháp dùng ổ cắm điện tròn nên bạn nào có những thiết bị cắm vuông thì phải mua ổ chuyển.

Bạn cứ mua ổ chuyển ở VN sang xài rất tốt, loại có công tắc để mỗi khi tắt không phải rút điện.

Pháp có 2 mùa Solde : 1 đợt vào tháng Giêng và 1 đợt vào tháng 7. Hầu như mọi người chỉ mua đồ vào 2 dịp giảm giá này. Bình thường mua đồ sẽ rất mắc.

Điều rất quan trọng là nếu bạn nào dưới 25 tuổi tính heo ngày sinh nhật của mình có thể làm Carte 12-25, thì bạn đi tàu TGV sẽ được giảm 50% vé. Phí làm Carte 12-15 là 49 E cho năm 2007.

Bạn có thể làm ngay ở Paris hay về Toulon làm vẫn được.

Bây giờ chúng ta sẽ đi vào vấn đề chính của cuốn sách.

Vấn đề mà chúng tôi biết các bạn rất quan tâm đó là : học tập, ăn ở và đi lại.

## 2- Trước hết về vấn đề học tập

Tại thành phố Toulon chính thức có trường Đại học duy nhất là Université du Sud Toulon Var.

Trường có đủ các bậc đào tạo về nhiều chuyên ngành : IUT, IAE, kĩ thuật, kinh tế, khoa học xã hội nhân văn, luật, Ingemedia... và có 1 trường kĩ sư là ISITV với các chuyên ngành : vật liệu, hải dương học, điện tử viễn thông.

Khi còn ở Việt Nam, các bạn làm hồ sơ đăng kí theo hướng dẫn và sau đó nếu trường chấp nhận sẽ gửi về cho các bạn giấy Attestation để gọi đi học. Đó là giấy quan trọng nhất.

Sau khi các bạn đến Toulon, mỗi phân khoa chuyên ngành đều có các anh chị học trước sẽ hướng dẫn cụ thể cho các bạn mới sang. Ngoài ra nếu may mắn các bạn sẽ còn có cả sách vở học trước của các anh chị và các bạn bên này.

Riêng đối với khoa Hóa hay chính xác là Materiau, thông thường các bạn đến Toulon để học Master II de recherche. Đây là khoa có nhiều truyền thống nhất Toulon, do đó các kinh nghiệm của các anh chị đi trước rất nhiều nên sẽ rất thuận tiện cho các bạn học tập. Ngoài ra còn có cả sách tập để lại nên các bạn theo học *Master II de recherche Fiabilite-Durabilite* sẽ thuận tiện hơn 1 chút so với các bạn mới sang ở các khoa khác.

Ngoài ra trường còn có đào tạo về tiếng Pháp cho các bạn chưa biết hay biết chưa nhiều về tiếng Pháp- Hệ đào tạo đó gọi là

Préparatoire với 2 đợt khai giảng vào tháng 9 và tháng 4. Trường chia ra làm 2 hướng : CNTT và kinh tế.

Với hệ đào tạo này trong vòng 1 năm các bạn sẽ học bằng tiếng Pháp về nhiều môn như Toán , tin học, comptabilite, economie, vật lý , culture, civilisation, geographie... Ngoài ra, các bạn phải trải qua 4 tuần thực tập được chia làm 2 lần vào tháng 2 và tháng 4.

Học phí ở trường Toulon không đắt lắm ngoại trừ lớp học tiếng Préparatoire. Theo như giá cả hiện nay là 3000 E/ năm cho lớp Préparatoire.

### **3- Tiếp theo là về vấn đề chỗ ở**

Đối với các bạn năm đầu học ở trường thì bình thường sẽ được ở Kí túc xá ( Cité) cho năm đầu tiên. Cité nằm ngay trong trường nên rất tiện cho việc đi học. CROUS là đơn vị quản lý cité. Tại cité hiện nay được chia làm 2 khu : nhà G và nhà F. Nhà G là khu nhà mới với nhiều tiện nghi hơn 1 chút nên giá tiền cao hơn, theo giá năm học 2007-2008 là 224.75 E/tháng chưa có CAF. Khu nhà này đa phần dành cho các bạn có Bourse. Ngoài ra nhà F cũng là chỗ ở rất tốt và ít tiền hơn nên sẽ ít tiện nghi hơn sẽ dành cho những bạn đi tự túc với giá là 138.75/ tháng. Nhưng các bạn hoàn toàn có quyền lựa chọn theo khả năng của mình. Ngoài ra, còn có khu Laurrier nhưng theo như được biết thì giá 1 phòng ở đây khá đắt 375 E/ tháng và cũng khá tiện nghi. Sau đó khi có Titre de séjour thì các bạn làm hồ sơ xin CAF ( Trợ cấp tiền nhà ở)

Quan trọng nữa , đó là việc mở compte ở ngân hàng, bạn cần Passeport và hình là đủ để mở 1 tài khoản ở ngân hàng.

Các ngân hàng đang được ưa chuộng nhất hiện nay tại Pháp mà du học sinh vẫn hay dùng : Societe General, BNP, Credit Agricol, LCL. Ngoài ra còn rất nhiều ngân hàng khác nữa

Tiếp đến là vấn đề mua bảo hiểm

Bảo hiểm nhà là giấy cần phải có để nhận nhà ở CROUS. Bạn có thể mua LMDE, MEP hay của các ngân hàng họ vẫn bán loại bảo hiểm này.

Sau đó là đến phòng đăng kí để làm thủ tục đăng kí nhập học.

Bạn đến phòng đăng kí trước để lấy ngày giờ của cuộc hẹn đăng kí. Sau đó họ sẽ phát cho các bạn tờ giấy ghi đầy đủ các giấy tờ mà bạn cần mang theo khi đăng kí. Bạn cứ làm như họ đã hướng dẫn thì mọi việc sẽ suông sẻ. Họ sẽ làm thủ tục rất mau và bạn sẽ nhận luôn Carte d'étudiante ngay sau khi đăng kí.

Trong giấy đăng kí, bạn sẽ phải mua bảo hiểm cho chính bạn, bạn có thể tùy chọn MEP hay LMDE. Giá không khác nhau.

Sau đó bạn sẽ làm Carte vitale để khi có ốm đau đi khám bệnh. Carte vitale theo kinh nghiệm thì mua LMDE sẽ làm nhanh hơn. Thật ra chất lượng của MEP và LMDE là như nhau. Bạn chọn hãng nào cũng đều tốt.

Sau đó, nếu bạn cần thiết có thể mua thêm Mutuel. Đó là loại bảo hiểm đi kèm. Mỗi khi có vấn đề gì về sức khỏe, bạn đi khám bệnh và cần mua thuốc uống thì nếu mua Mutuel bạn sẽ được họ trả lại 100% số tiền khám bệnh và mua thuốc men. Còn nếu chỉ có bảo hiểm mua ở trường bình thường thì bạn chỉ được họ trả lại

khoảng 60%. Mua Mutuel hay không tùy vào nhu cầu của bạn. Nhưng đối với các bạn có Bourse thì bắt buộc phải mua Mutuel.

#### 4- Về phần ăn uống

Nó cũng là vấn đề khá quan trọng cho những bạn mới sang. Trong trường vào buổi trưa có Res-U ( can tin) các bạn có thể ăn trưa ở đây với giá năm 2007-2008 là 2.8 E/ bữa ăn gồm ăn chính và dessert. Họ chỉ phục vụ buổi ăn sáng và trưa. Trong CROUS lầu 1 có bếp ăn chung nên các bạn cũng có thể đến đây để nấu ăn theo khẩu vị của mình.

Nếu các bạn muốn ăn đồ Châu Á thì có thể đến các cửa hàng châu Á để mua gia vị hay những thứ mà ở VN các bạn vẫn hay ăn. Tất nhiên là không phải đồ VN nào đều có ở các cửa hàng Châu Á.

Gần cité có rất nhiều magasin : Netto, Lescure de viande, Lidle, Lidle Price, Carrefour, Stockhomanie, China d'Azur...

Carrefour là nơi bạn có thể mua được hầu như tất cả mọi thứ cần thiết.

Các bạn mới đến hoàn toàn có thể an tâm về chuyện đi chợ nào sẽ mua được đồ rẻ, các anh chị đi trước sẽ hướng dẫn cho các bạn.

Cuối cùng là về vấn đề đi lại : nếu bạn ở cité thì đi học rất tiện.

Những bạn thuê nhà ở ngoài có thể đón xe bus hay đi xe đạp hay Scooter để đến trường và tiện nhất vẫn là bus- trừ khi có đình công thì hơi khó 1 chút.



Đây là website có đầy đủ thông tin về bus ở Toulon có 1 điểm chú ý ở Toulon là vé xe bus được dùng như vé đi bateau. Nghĩa là bạn có thể dùng vé này cho việc đi bus và đi bằng bateau.

[http://www.reseaumistral.com/horaires\\_ligne/index.asp?rub\\_cod e=6](http://www.reseaumistral.com/horaires_ligne/index.asp?rub_cod e=6)

Đối với bus, bình thường chưa có thẻ bus thì bạn mua 1 vé mất 1.4 E. Khi đã làm thẻ thì giá sẽ rẻ hơn nhiều.

Để làm carte de bus, bạn cần mang theo 1 tấm hình ( cỡ nào cũng được), passport, giấy đăng kí học vì họ ưu tiên cho sinh viên. Sau đó, bạn đón xe bus đến Liberte và đi bộ 2 phút sẽ đến chỗ Agence để làm carte de bus ( Nếu không biết thì cứ hỏi người đi đường họ sẽ chỉ cho các bạn).

Vậy là bây giờ trong ví của các bạn đã có 3 carte : carte d'étudiant, carte bancaire, carte de bus.

Đó là 3 carte thông dụng nhất của 1 sinh viên.

## **5- Titre de séjour**


Đầu tiên các bạn sẽ nhận hồ sơ làm Titre de Séjour tại Bureau International Bat V'. Mọi giấy tờ họ sẽ hướng dẫn cụ thể cho các bạn, nó rất đơn giản. Sau khi hoàn thành xong giấy tờ, bạn gửi lại cho Bureau International Bat V'. Như vậy là xong về mặt thủ tục.

Sau đó các bạn sẽ nhận được giấy khám sức khỏe tại Marseille-Trung tâm OMI.

Về vấn đề đi khám sức khỏe để làm Titre de Séjour cho những bạn lần đầu tiên đến Pháp mà cụ thể là ở Toulon.

Giấy tờ cần mang: Recipisé, passport, convocation của OMI ( Họ có dặn trong giấy rất kĩ)

Từ Gare routière Toulon, các bạn đón tàu đi Marseille St Charle, sẽ mất khoảng gần 1h( tùy từng chuyến) .

Sau đó từ gare SNCF Marseille ST Charle, các bạn đi xuống Metro nằm ngay trong gare này và chọn chuyến Metro M2, có kí hiệu ligne rouge (  ). Metro M2-ligne rouge sẽ dừng tại địa điểm *Rond-point du Prado*, mất 5 phút để đi. Sau đó các bạn lên khỏi mặt đất và rẽ phải và tiếp tục đi bộ khoảng 7 phút sẽ đến trung tâm OMI để khám sức khỏe.

Như vậy hành trình đi mất khoảng 1h30ph.

Sau khi hoàn thành công việc chính ở Marseille, các bạn nếu có thời gian có thể đi tham quan thành phố xinh đẹp này và mua 1 chút đồ lưu niệm tùy vào sở thích của các bạn.

Chi phí cho việc đi lại khoảng 14E/ người cho trọn cả chuyến đi( có carte 12-25).

Sau khi khám xong, có giấy sức khỏe, bạn sẽ nhận được Convocation của Mairie để lên nhận Titre de séjour. Mairie ở La Garde cách trường 15 phút đi bộ đi về hướng Centre ville.

## **6- Về vấn đề vui chơi, giải trí**

Bạn có thể chơi thể thao dưới cite hay đang kí chơi ở trường với đầy đủ các môn thể thao. Sinh viên VN ở đây hay tổ chức fête nên các bạn cũng sẽ thấy đỡ nhớ nhà rất nhiều.

Weekend, các bạn có thể đón bus hay bateau để đi các nơi khác vui chơi.

Hay có thể đi TGV đến các vùng trong PACA để vui chơi, ngắm cảnh chụp hình đều được.

Địa chỉ để bạn tham khảo giờ giấc, giá cả,... cho chuyến đi:

<http://www.voyages-sncf.com/leisure/fr/launch/home/>

Nhìn chung tổng thể việc sống và học tập ở Toulon là như vậy.

Các bạn đừng quá lo lắng vì theo như ý kiến chung của tất cả du học sinh tại Toulon đều cho rằng Toulon là 1 thành phố rất dễ sống. Mỗi tháng bình quân các bạn chi tiêu cho mọi thứ khoảng 300E. Khi mới đến, các bạn cần đăng kí và mua 1 chút đồ có tốn 1 chút nhưng không nhiều. Nhiều bạn mới đến thấy phải chi tiêu nhiều, hơi lo sợ 1 chút nhưng các bạn hãy an tâm vì đó chỉ là tháng đầu tiên, sau khi đi vào ổn định thì các bạn hoàn toàn kiểm soát được chi tiêu của mình.

Đối với sinh viên nước ngoài như sinh viên Việt Nam thì có 2 thứ rất quan trọng là Tivi và Internet. Nhờ đó các bạn có thể nắm bắt được tin tức rất tốt và cải thiện tiếng Pháp khá nhiều.

Theo kinh nghiệm thì năm đầu tiên là năm các bạn sẽ học được nhiều nhất về mọi thứ học tập, cuộc sống,...

Trên đây là những chia sẻ của du học sinh Toulon dành cho các bạn mới đến. Chúng tôi mong rằng nó sẽ có ích cho các bạn.

Thay mặt toàn thể sinh viên Việt Nam tại Toulon, chúng tôi chào đón các bạn đến với thành phố Toulon xinh đẹp, hiền hòa và mến khách.

La Garde 2008

Hội sinh viên Việt Nam tại Toulon

---

