



欢迎来到伯尔尼州

给新移民的实用信息

Chinesisch (Mandarin)

Chinois (mandarin)



Gesundheits- und Fürsorgedirektion
des Kantons Bern
Sozialamt, Abteilung Integration

Direction de la santé publique
et de la prévoyance sociale du
canton de Berne, Office des
affaires sociales, Division Intégration

亲爱的新移民们：

热烈欢迎您来到充满魅力和多姿多彩的伯尔尼州。我们很高兴您选择到这里生活。

伯尔尼州不仅有几个中心城市，还有许多乡村区域。2018年1月1日，这里的总人口数为 1'031'126 人，其中 16.2% 为外籍居民。伯尔尼州的绝大多数人口居住在伯尔尼、比尔、布格多夫和图恩这几个城市。伯尔尼州有两种官方语言，即德语和法语。某些地区双语通用，但绝大多数地区仅使用德语或者法语。

对我们来说重要的是，您在自己选择的新家乡感觉舒适，并能够很快适应当地的生活。融合永远是一个双向的过程。既需要您自己付出努力，也需要当地人给予理解。本手册为您介绍一系列项目和服务，帮助您轻松地开始在伯尔尼州的新生活。请善加利用这些机会！此外，许多地区还有各自提供的融合项目。更多相关信息请直接向当地政府咨询。

并见另请参阅：

信息平台：www.integration-be.ch

《欢迎来到瑞士》手册

www.sem.admin.ch > Publikationen & Service > Publikationen
www.sem.admin.ch > Publications & services > Publications

伯尔尼州的英文网站：

www.cantonofbern.ch

目录

日常问题与融合咨询	5
居留和家庭团聚	6
德语、法语课程以及融合课程	9
工作	10
居住	14
教育、儿童保育与学校儿童托管与学校	16
医疗保健与社会保障	21
防止歧视	26
税务	28
交通	29





日常问题与融合咨询

哪些机构提供有关瑞士生活方面的一般性问题或者专业问题的咨询?

您有具体问题?是关于语言方面的?关于婚姻、伴侣和家庭方面的?关于家庭暴力方面的?关于学校与职业方面的?关于财务、法律和保健方面的?关于与官方机构的沟通方面的?还是关于融合与年龄方面的?

融合咨询机构 (Ansprechstellen Integration / *Antennes d'intégration*) 致力于向外国人提供所有围绕日常生活与融合方面的咨询。如有必要, 这些机构还可把您介绍给其他专业性组织。

伯尔尼市:

伯尔尼市融合职能中心 (Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern)

Effingerstrasse 33, 3008 Bern

电话 031 321 60 36

电邮 integration@bern.ch

www.bern.ch/integration

Emmental-Mittelland-Oberaargau 地区:

外国人事务信息处

(isa Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen)

Speichergasse 29, 3011 Bern

电话 031 310 12 72

电邮 beratung@isabern.ch

www.isabern.ch

Berner Jura-Seeland-Biel 地区:

Fachstelle Integration / Service spécialisé de l'intégration

Bahnhofstrasse 50 / Rue de la gare 50,

2501 Biel/Bienne

电话 032 326 12 17

电邮 integration@biel-bienne.ch

www.biel-bienne.ch/integration_beratung/

www.biel-bienne.ch/integration_conseil

Thun-Oberland 地区:

融合职能中心

(KIO Kompetenzzentrum Integration)

Uttigenstrasse 3, 3600 Thun

电话 033 225 88 00

电邮 kio@thun.ch

www.thun.ch/kio

其他咨询机构及所提供的项目概况请参阅:

www.integration-be.ch



居留和家庭团聚

从哪里可以获得有关居留或定居许可方面的咨询？

您必须定期办理居留或定居许可的延长。您根据难民法或外国人法所获得的许可类型（视您获得的是难民法意义上的还是外国人法意义上的居留许可（划分为L, B, C, G, N, F）您的权利和义务也不同。

对您所持许可的延长适用哪种期限？您根据外国人法所获得的身份将给您带来哪些权利和义务？如何将您的居留许可转换为定居许可？或者您要申请瑞士国籍的话该如何办理？伯尔尼州移民局负责为您解答这些问题。如果您居住在伯尔尼市、比尔市或图恩市，则由当地市政府的居民服务处负责为您提供咨询服务。相关的以及有关入籍的资讯也请向您居住的社区政府了解。

伯尔尼州移民局 (Migrationsdienst des Kantons Bern / Service des migrations du canton de Berne)

Eigerstrasse 73, 3011 Bern
电话 031 633 53 15
电邮 midi.info@pom.be.ch
www.be.ch/migration

伯尔尼市： 居民服务, 移民事务和外事警务处 (Einwohnerdienste, Migration und Fremdenpolizei)

Predigergasse 5, Postfach, 3001 Bern
电话 031 321 53 00
电邮 einwohnerdienste@bern.ch
www.bern.ch > Politik und Verwaltung >
Stadtverwaltung > Direktion für Sicherheit,
Umwelt und Energie > Polizeiinspektorat >
Einwohnerdienste, Migration und Fremden-
polizei

比尔市：

居民与特殊服务处

**(Einwohner- und Spezialdienste /
Services des habitants et services
spéciaux)**

Neuengasse 28 / Rue Neuve 28,
Postfach 1120, 2502 Biel/Bienne
电话 032 326 12 25
电邮 ESD-SHS@biel-bienne.ch
www.biel-bienne.ch > Behörden/
Verwaltung > Direktion Soziales und
Sicherheit > öffentliche Sicherheit >
Einwohner- und Spezialdienste /
www.biel-bienne.ch > Autorités /
Administration > Direction de
l'action sociale et de la sécurité >
Sécurité publique > Services des
habitants et services spéciaux

图恩市：

图恩市居民服务处

(Einwohnerdienste der Stadt Thun)

Hofstettenstrasse 14, Postfach 145,
3602 Thun
电话 033 225 82 49
电邮 einwohnerdienste@thun.ch
www.thun.ch/einwohnerdienste

如何将家人接到瑞士来?谁 提供这方面的咨询?

您可以向您居住的社区政府或伯尔尼州移民局 (地址请见第 6 页) 了解家庭团聚方面的规定并索取必要的表格。此外, 还有各种融合咨询机构 (Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration) (地址请见第 5 页) 可以为您提供帮助。另外, 跨国男女关系咨询处 (frabina) 也可以向您提供有关由两个民族组成的伴侣和家庭方面的咨询。

跨国男女关系咨询处

**(frabina Beratungsstelle für Frauen und
Männer in binationalen Beziehungen)**

Kapellenstrasse 24, 3011 Bern
电话 031 381 27 01,
电邮 info@frabina.ch
www.frabina.ch

因婚姻关系来到瑞士者必须了解哪些信息？

您有关于瑞士婚姻法方面的问题？您想了解与瑞士公民或拥有瑞士居留身份的人结婚后您可以获得何种外国人身份？或者您想获得有关婚姻与伴侣的一般性信息？融合咨询机构 (Ansprechstellen Integration / *Antennes d'intégration*) 将为您提供帮助 (地址请见第 5 页)。

如果您在瑞士结婚，或在瑞士有婚后的共同住所，那么您将受到瑞士婚姻法的约束。瑞士奉行男女平等原则，这一原则也适用于婚姻外的男女关系。这意味着，夫妻双方在各项事务中都享有同等的权利和义务，并拥有同等的发言权。

家庭暴力在瑞士属于公诉罪行。这意味着，将由公共机关对这一罪行提出刑事诉讼，不管这是否违背受害人的意愿。

瑞士婚姻法中规定的最重要的权利和义务须知 (15 种不同的语言版本) 请参阅：

www.bj.admin.ch Gesellschaft > Zivilstandswesen > Merkblätter / www.ofj.admin.ch Société > Etat civil > Mémentos

其他信息请参阅：

www.integration-be.ch

有关跨国婚姻及伴侣的各种问题的信息也请参阅：www.binational.ch



德语和法语融合课程

可以在何处学习德语或法语？

伯尔尼州的主要用语是德语，少数地区说法语。在德语区的学校里说标准德语，日常生活中说方言，即所谓的瑞士德语。为能适应工作和生活，能够听和说新住地的语言非常重要。这样您比较容易与瑞士人建立联系并能较快地找到工作。

伯尔尼州有很多语言课程可供选择。有些课程传授瑞士日常语言知识或针对工作、学校、儿童等特定主题的语言知识。除此之外，还有融合课程，主要传授瑞士日常生活各种常识在参加这些课程期间，您还可以部分享受儿童托管服务。

伯尔尼州德语课程和法语课程概况简介请参阅：

www.be.ch/sprachkurse-migration/
www.be.ch/cours-langue-migration

您所在地区的融合咨询机构（地址见第 5 页）也为您提供各种不同的项目简介。有些机构还提供自己的语言课程和融合课程。



工作

想要在伯尔尼州工作时该怎么办？

如果您的有效外国人证件上没有«允许就业»这一备注,那么,您就要向您住地的社区政府的居民管理处申报您想要从事一份工作。在更换雇主时也应通报该部门。

如果您没有有效的外国人证件或者只有旅游签证,那就不允许您工作。

关于如何进入就业市场以及适用的工资和劳动条件等问题,请向以下两个专业部门咨询。:

伯尔尼经济局

**(beco Berner Wirtschaft /
beco Economie bernoise)**

Laupenstrasse 22, 3011 Bern

电话 031 633 58 10

电邮 info.arbeit@vol.be.ch

www.be.ch/arbeits / www.be.ch/travail

伯尔尼州移民局

**(Migrationsdienst des Kantons Bern /
Service des migrations du canton de
Berne)**

Eigerstrasse 73, 3011 Bern

电话 031 633 53 15

电邮 midi.info@pom.be.ch

www.be.ch/migration

怎么找工作?

您可以在报纸上、地区或城市的分类广告和网上找到招聘启事。

www.arbeit.swiss/

www.travail.swiss 平台除了招聘启事之外,还为求职和应聘提供建议。

您也可以将申请材料递交给您所在地区的私营职业介绍机构。这些机构不仅介绍临时工,也介绍固定的工作职位。

另外请告诉您所有的朋友、熟人、亲戚和邻居您在找工作。的很多时候工作岗位都是通过人际关系网络提供的。

有一些组织专门针对有移民背景的人群开设关于就业和进修培训方面的辅导活动和项目。各种项目简介及工作问题的其他信息请查阅 www.integration-be.ch

从哪里可以获得求职帮助?

您可以从当地的职业介绍中心 Regionale Arbeitsvermittlungszentren (RAV) / *Offices régionaux de placement (ORP)* 得到建议和帮助。伯尔尼州19个职业介绍中心的地址请查阅 18 个职业介绍中心的地址请参阅: www.be.ch/arbeit/ / www.be.ch/travail

您可以通过 www.integration-be.ch 找到其他的可以帮助您书写和准备求职申请材料或给您提供工作和失业问题咨询服务的机构的地址。

如何才能让在外国获得的学历得到承认？

并非所有外国学历证书都能在瑞士得到承认。有各种外国学历和职业认证机构。国立职业技能认证联络机构是围绕对外国学历和证书的认证的相关问题的第一受理机构。

国家教育、研究和创新秘书处
(Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) / *Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI)*)
国立职业技能认可联络机构
(Nationale Kontaktstelle für die Anerkennung von Berufsqualifikationen / *Point de contact national pour la reconnaissance des qualifications professionnelles*)

Einsteinstrasse 2, 3003 Bern

电话 058 462 28 26

电邮 kontaktstelle@sbfi.admin.ch

www.sbfi.admin.ch/diploma

职业咨询信息中心 (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centres d'orientation professionnelle*) 也提供有关外国教育水平认可方面的咨询。地址请参阅：

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

如何获得进修培训机会？

您可以在实践进修培训数据库中寻找您感兴趣的领域的进修机会信息：

www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Weiterbildung / www.orientation.ch > Formations > Formation continue

也请注意有关成人职业资格的相关信息：www.berufsberatung.ch > Berufsabschluss für Erwachsene / www.orientation.ch > Certification professionnelle pour adultes

您也可以与您所在地区的职业咨询信息中心 (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum / *OP Centre d'orientation professionnelle*) 联系并安排咨询谈话，以便概括了解各种进修机会。当地 BIZ/OP 的地址请参阅：

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

想要重新规划职业时可以在哪里得到帮助？

伯尔尼州职业咨询机构乐意为您提供职业教育、大学课程和进修培训方面的信息，在一次咨询谈话中，咨询顾问会和您一起分析现状并向您指出各种可能的就业渠道，咨询顾问并不能给您介绍工作。请直接联系您当地的职业咨询信息中心 (BIZ)。其它信息和联系地址请查阅 (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum / *OP Centre d'orientation professionnelle*)。其它信息和联系地址请参阅：

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop



居住

如何找住房？

您可以在您所在地区的报纸上、广告页面上和互联网上 (比如

www.immoscout24.ch 或 www.home.ch 寻找租房信息。

住房寻租的搜索引擎、有关搬家与落户申报的建议以及提供 16 种语言版本的“居住在瑞士”传单请见信息传单请参阅: www.integration-be.ch

如果您迁入新居, 请务必在 16 天之内到当地的社区行政管理部门申报。

在哪里可以获得租房法律方面的资讯？

您可以从州调解机构 (kantonale Schlichtungsbehörden / *Autorités cantonales de conciliation*) 获得有关租房方面的法律信息。您所在地区的相关机构的地址请参阅:

www.be.ch/justiz > Schlichtungsbehörden / www.be.ch/justice > *Autorités de conciliation*. 州房客协会 (Kantonaler Mieterinnen- und Mieterverband / *ASLOCA*) 也是一个合适的联络处。该协会免费向其会员提供关于租房问题的法律咨询和其它服务。

伯尔尼州房客协会 (Mieterinnen- und Mieterverband Kanton Bern) (州内的德语区和比尔地区)

Monbijoustrasse 61, 3007 Bern
电话 031 378 21 21
电邮 mv@mvbern.ch
www.mieterverband.ch

ASLOCA Transjura (Berner Jura / Jura bernois)

Rue des Granges 10, Case postale 46,
2800 Delémont 1
Tel. 032 422 74 58
www.asloca.ch/transjura

有关租房法律方面的更多信息和咨询机构地址请参阅: www.integration-be.ch





教育、儿童托管与学校

哪个机构可以向父母提供育儿咨询？

母亲和父亲咨询机构 (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) 为年轻的父母们提供免费咨询，并通过父母协会帮助他们适应新角色，给予他们有力的支持和安全感。在孩子的不同年龄段和人生阶段，家长们会有不同的问题，就怀孕、婴儿出生、成长到一岁、再到上幼儿园的各个阶段，母亲和父亲咨询机构 (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) 为未来的和年轻的家长们提供各种特殊项目。相应的咨询机构几乎遍布伯尔尼州的所有社区。详细地址请参阅：

www.mvb-be.ch / www.cp-be.ch

怎样才能胜任母亲或父亲的角色，如何获得更多有关教育的知识？

通过家庭会议、母亲中心和居民会议来为家长们举办讲座。学校里的家长理事会也会针对精选的议题为家长们举办活动。请向您所在的社区行政管理部门咨询，或者在家庭门户网站：www.be.ch/familie / www.be.ch/famille 上参阅您所在地区的讲座信息。

此外，就学龄前和学龄期间的教育问题，伯尔尼州教育咨询服务机构 (Erziehungsberatung des Kantons Bern / *Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*) 也提供支持：

www.erz.be.ch/erziehungsberatung / www.erz.be.ch/spe

遇到紧急情况时，您可以向“家长应急电话”求助：

家长应急电话

电话：0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

伯尔尼州的教育体系具有怎样的架构？

义务制教育共长达十一年，讲课和教材都是免费的。

作为学前准备，所有孩子在年满 4 周岁之后，都要上两年幼儿园。

在完成幼儿园阶段之后，孩子们上六年小学，然后上三年初中。

关于学校和幼儿园的多语种信息请参阅：

www.erz.be.ch/elterninfo/
www.erz.be.ch/info-parents

伯尔尼州教育局

(Erziehungsdirektion des Kantons Bern /
Direction de l'instruction publique du
canton de Berne)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Bern
电话 031 633 84 51,
电邮 akvb@erz.be.ch / oeco@erz.be.ch
www.erz.be.ch

义务教育完成以后有多种选择。您最好向伯尔尼州职业咨询信息中心 (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / OP Centres d'orientation professionnelle (www.be.ch/biz/ / www.be.ch/cop) 垂询各种可能性。根据孩子的兴趣和能​​力，可以在带或不带职业中学会考

的职业培训、高中以及理学/社会和教育/媒体/艺术类中学 (Fachmittelschule / école de culture générale) 或商业类中学 (Handelsmittelschule / école supérieure de commerce) 之间选择。

对于在瑞士生活时间还不长的年轻人，还提供语言课程和为职业培训或中学做准备的衔接课程。语言课程的相关信息可以从融合咨询机构了解 (地址参见第 5 页) 或通过 www.be.ch/sprachkurse-migration/ / www.be.ch/cours-langue-migration 获取。需要寻找衔接课程时，衔接课程分配机构 (Triagestelle Brückenangebote / service d'aiguillage solutions transitoires) 可以支持帮助。

伯尔尼州教育局

(Erziehungsdirektion des Kantons
Bern / Direction de l'instruction
publique du canton de Berne)

Regionale Triagestellen Brückenangebote /
Services d'aiguillage solutions transitoires
电邮: info.cmbb@erz.be.ch
www.erz.be.ch/triagestelle/
www.erz.be.ch/service-aiguillage

在职业教育方面,瑞士采用双轨制体系。也即,职业培训由在各相应的培训企业完成的实践部分和在职业学校的理论部分组成。在职业培训期间可以完成职业中学会考。通过会考后即获得进入高等专科学院深造的资格。谁要是还能额外通过名为“过渡性职业会考 – 高等院校 (Passerelle Berufsmaturität – universitäre Hochschulen / Passerelle maturité professionnelle – hautes écoles universitaires)”的补充性考试,也可以进入瑞士大学和高等技术学院就读。这样,职业培训途径就与高中阶段等价了,而且接受了职业培训后往往具有更好的就业前景。

有关各种教育途径的概况和多语种信息请参阅: www.berufsberatung.ch > Direkteinstieg > Aus dem Ausland) / www.orientation.ch > Accès direct: Je suis > de l'étranger

有关各教育课程的更多信息也请参阅: www.erz.be.ch > Berufsbildung 或 > Mittelschule / www.erz.be.ch > formation professionnelle 或 > écoles moyennes 和 www.integration-be.ch

关于在伯尔尼州升入高中的多语种“须知”请参阅:

www.erz.be.ch/aufnahmegym / www.erz.be.ch/admission-gymnase

伯尔尼州会在不同的地点定期为说外语的家长、少年和青年们举办有关职业选择方面的活动:

www.be.ch/biz-migration / www.be.ch/op-migration

如何为子女申请入学？

请向社区行政管理部门或直接向您所在社区的学校领导提出子女的入学申请。

有哪些机构可以帮助家长们为其子女做好入学前的准备并让孩子们有机会在上幼儿园之前就学习德语或法语？

对您的孩子来说，定期上托儿所、参加游戏小组或去日托家庭都为他们尽早学习和练习当地语言提供了很好的机会。有关这方面的机构的更多信息请参阅：

www.be.ch/familie/
www.be.ch/famille

另外，还为家长们提供语言课程，而且在上课期间，还为家长们提供孩子的托管服务，而这又给孩子们创造了学习语言的好机会。这类课程的相关信息请参阅：

www.be.ch/sprachkurse-migration/
www.be.ch/cours-langue-migration

如何处置在学校里遇到的问题？

如果您遇到问题，请与教职人员沟通，也可以向伯尔尼州教育咨询机构 (Erziehungsberatung des Kantons Bern / *Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*) 求助，该教育咨询机构共有 13 个地区分部，其所在地、地址和联系电话请参阅：
www.erz.be.ch/erziehungsberatung/
www.erz.be.ch/spe

有些社区还提供学校社工服务，学校社工服务人员会就社会和个人问题向儿童和青少年及其家长们提供咨询服务。学校本身也会协助您及时发现会危及教育质量的社会问题并采取必要的措施。您可以就此问题向您所在社区的学校领导咨询。

哪里提供儿童托管服务？

在伯尔尼州，您可以享受到家庭以外的多种儿童看管服务。关于收费标准和帮助寻找适合的托管机构和人员的更多信息请参阅：

www.be.ch/familie/
www.be.ch/famille

此外，学校还提供日托服务。您可以在上课前、午休期间或下课后把您的孩子托管。通常，此类日托服务所被纳入当地社区的国民学校中并设置在学校的所在场区内。学校日托所的收费根据家庭收入、财产和家庭人口的多少来确定。伯尔尼州各社区的学校里设有的日托服务机构的概况介绍和更多信息请参阅：

www.be.ch/familie/
www.be.ch/famille



医疗保健与社会保障

需要因病就诊时找哪些医生？

您可以自由选择您要就诊的医生。但有多种医保模式对医生的选择有一定的限制。您可以在电子版的电话簿 www.local.ch 中找到很多医生的地址。在

www.doctorfmh.ch 网站上，还可以按照专业领域和所在地区找到会说特定语言的医生。有关心理健康方面的多语种信息和治疗可能性请参阅：www.psy.ch

您最好选择一位您信任的家庭医生。在瑞士，生病时，家庭医生是您的第一联系人。他/她甚至经常提供上门诊疗服务，发生急症时还可以在夜间或周末联系到他/她。如有必要，家庭医生会将您转给专业医生或医院。请只有在有生命危险时才向医院的急救服务部门求助。

需要急救服务时，您可以使用以下由家庭医生提供的急救服务：

伯尔尼地区

市区急救股份公司 (CITY NOTFALL AG)

(每日7时至22时)

Schanzenstrasse 4a, 3008 Bern

电话 031 326 20 00

电邮 info@citynotfall.ch

www.citynotfall.ch

火车站附近的诊疗中心

(Praxiszentrum am Bahnhof)

Parkterrasse 10, 3012 Bern

电话 031 335 50 00

电邮 pzb.bern@hirslanden.ch

www.hirslanden.ch > Leistungsangebot

> Ambulante Zentren > Praxiszentrum am

Bahnhof Bern / www.hirslanden.ch >

Offre de prestations > Centres ambula-

toires > Praxiszentrum am Bahnhof Bern

比尔地区：

notfallpraxisbiel /

Cabinet d'urgences Bienne

比尔医院中心 (Spitalzentrum Biel /

Centre hospitalier Biel-Bienne)

Vogelsang 84 / Chante-Merle 84,

2501 Biel/Bienne

电话 032 324 48 44

或 0900 900 024 (收费)

www.notfallpraxisbiel.ch /

www.cabinetdurgencesbienne.ch

无预约医院 (Walk-in-Clinic)

Unionsgasse 14/Eisengasse 11 /
Rue de l'Union 14/Rue du Fer 11
2502 Biel/Bienne
Tel. 032 344 46 66
E-Mail wic@mzb-cmb.ch
www.mzb-cmb.ch

图恩地区:

图恩地区家庭医生急救服务中心 (Hausärztlicher Notfalldienst Region Thun)

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
电话 033 226 45 56
电邮 public@han-rt.ch
www.notfallthun.ch

哪个机构提供瑞士医保体系或 某一医保专题方面的咨询?

您的疑问具体针对营养和运动?还是
针对孩子和健康?还是针对爱和性?
又或是针对瑞士医保体系的基本情
况?您可以通过网站下载或免费订阅
多语种手册: www.migesplus.ch

如何保持健康?

保持自己和家人的健康,由此达到延年益寿的关键在于采取预防措施。请注意饮食健康,并每天坚持运动至少 30 分钟(如散步,骑自行车,从事体育运动)。

哪里提供对成瘾和冒险行 为的咨询和帮助?

在线门户网站 www.safezone.ch

上有关于嗜好成瘾方面的介绍
信息以及您的就近联络机构的
地址,供您在线匿名咨询。

如何选择医疗保险公司?

在瑞士,人人都有义务投保医疗险。移居瑞士后,必须在三个月内与一家医疗保险公司签订一份基本医疗保险合同。更多信息请查询: www.integration-be.ch

有多家不同的医疗保险公司，您可以自行选择在哪家投保。每家医保公司都有义务将您纳入基本保险范围。投保基本医疗险后，保险公司将承担您在伯尔尼州就医和上医院的诊疗费用，但您仍需承担医生或医院账款中的一部分，这就是所谓的费用自理部分。

基本医疗险中不包含牙医治疗费用。

您可以通过以下网站进行比较，看哪家医保公司的合同条款最适合您的需要：

www.comparis.ch > Versicherungen /
<https://fr.comparis.ch> > Assurances

有关各保险公司的保险产品和保费的详细信息请参阅：

www.bag.admin.ch > Versicherungen > Krankenversicherung /
www.ofsp.admin.ch > Assurances > Assurance-maladie

如果您的收入很少，可以得到保费优惠。这意味着，联邦和州政府将帮您支付部分保费。一般情况下，会根据提交的纳税申报单自动审核您是否具备获得保费优惠的资格。刚刚从国外迁入的以及持有 B, L, N 或 F 类居留许可的人员必须向社会保险机构 (Amt für Sozialversicherungen / *Office des assurances sociales*) 提交保费优惠申请。在那里，您还可以得到更多的相关信息和必需的表格。

社会保险局

**(Amt für Sozialversicherungen (ASV) /
Office des assurances sociales (OAS))**

保费优惠和社保义务部门

(Abteilung Prämienverbilligung und
Obligatorium / *Service de la réduction
des primes et de l'application du
régime obligatoire*)

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

电话 031 636 45 00

电邮 asv.pvo@jgk.be.ch

www.be.ch/pvo / www.be.ch/rpo

什么是 AHV / IV?

在瑞士，人人也都有义务投保养老和遗属抚恤险 (Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) / *Assurance-vieillesse et survivants (AVS)*) 以及伤残险 (Invalidenversicherung (IV) / *Assurance-invalidité (AI)*)。AHV / AVS 就是养老金。年满 64 周岁的女性和年满 65 周岁的男性可以领取养老金。

伤残险是为了在您因发生事故而丧失部分或全部劳动能力时或在您因患有先天性残疾或疾病而没有劳动能力时保证您的基本生活来源。

从年满 18 周岁起，您必须缴纳 AHV / IV / AVS/AI 保险费。对于从业人员，这一保费自动从工资里扣除。如果您没有工作或为个体经营者，则须由您直接向保险机构的出纳处缴纳保费。

伯尔尼州社保统筹基金 (Ausgleichskasse des Kantons Bern / *Caisse de compensation du canton de Berne*)

Chutzenstrasse 10, 3007 Bern
电话 031 379 79 79
电邮 info@akbern.ch
www.akbern.ch

关于 AHV/IV / AVS/AI 的详细信息和所有表格请参阅：

www.ahv-iv.ch / www.avs-ai.ch

还应该投保哪些其它非强制性的险种？

下列险种非常值得推荐。几乎所有在瑞士定居的人都投保了这些险种。

事故险：

如果您有工作，那么，您的雇主会为您投保工伤事故险。如果您在同一雇主处每周工作时间超过八小时，那您的雇主还会为您投保非工伤事故险。如果您没有工作或每周的工作时间低于八小时，就比如可以通过您的医保公司投保事故险。

赔偿责任险：

如果您给别人造成了损失，则须承担赔偿责任。这就意味着您必须为此支付费用。赔偿责任险可以保护您免受这类损失所导致的经济后果的影响。一般情况下，只要支付较低的保费就可以对较高的损失投保。有关各种赔偿责任险的简介请参阅：

www.comparis.ch > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

家庭财产险：

家庭财产险承担因火、水、不可抗力事件（比如暴风或洪水）、盗窃和玻璃碎裂给您的住所及您拥有的财物所造成的损失。房东一般都要求其房客投保家庭财产险。保险公司常常将家庭财产险和赔偿责任险组合在一起提供给投保人。有关各种保险产品和保费的简介请参阅：

www.comparis.ch > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

有关保险的更多信息请参阅：

www.integration-be.ch



防止歧视

遇到种族歧视时, 可以在哪里得到帮助?

州府与社区政府都负有防范与消除歧视的责任。一个人无论持有何种居留身份, 也无论属于哪个民族, 都不得因种族、肤色、性别、年龄、语言、出身、生活方式、性取向、政治信仰或宗教信仰以及身体、精神或心理残疾而受到歧视, 这是每个人的基本权利。

以下机构为遭受歧视者提供帮助:

为种族歧视受害者提供法律咨询:

**伯尔尼受困人员法律咨询处
(Berner Rechtsberatungsstelle
für Menschen in Not (RBS))**

Eigerplatz 5, 3007 Bern
电话 031 385 18 20
电邮 info@rechtsberatungsstelle.ch
www.rechtsberatungsstelle.ch

暴力与种族主义信息咨询处

gggfon — 共同反对暴力与种族主义

电话 031 333 33 40
电邮 melde@gggfon.ch
www.gggfon.ch

信息、咨询与中介机构(如果没有地区负责机构的话):

**联邦反对种族主义委员会
(Eidgenössische Kommission gegen
Rassismus EKR / Commission fédérale
contre le racisme (CFR))**

Inselgasse 1, 3003 Bern
电话 058 464 12 93
电邮 ekr-cfr@gs-edi.admin.ch
www.ekr.admin.ch

有关反歧视与反种族主义的更多信息与项目请参阅: www.integration-be.ch





税务



政府将税收用于为生活在瑞士的所有公民谋取公共福利，比如在教育、社会福利、保健或交通领域。

如何在伯尔尼州缴税？

如果您和您的配偶都不持有 C 类定居许可，将直接从您的工资中扣除相应的税款（源头税）。持有定居许可的人员和瑞士公民及其外国配偶或伴侣必须每年自行填写并提交一份纳税申报表。

有关税务问题请与您的雇主、您所在社区的税务机关或伯尔尼州税务管理局 (kantonale Steuerverwaltung / *Intendance des impôts du canton de Berne*) 联系。在州税务管理局的网站上还可以找到许多有用的建议和信息。

伯尔尼州税务管理局
(*Steuerverwaltung des Kantons Bern / Intendance des impôts du canton de Berne*)

Brünnenstrasse 66, 3018 Bern
Postadresse: Postfach 8334, 3001 Bern
电话 031 633 60 01
www.be.ch/steuern / www.be.ch/impots

必须缴纳广播和电视费吗？

在瑞士，收听广播和收看电视是要交费的。该费用由 Serafe 征收。如果您拥有一台电视机或收音机，或一台可以接收广播或电视节目的电子设备（比如电脑或智能手机），就必须申报。每个家庭只需申报一次，家庭人员数量和接收节目的设备数量不限。

SERAFE AG

Postfach, 8010 Zürich
电话 058 201 31 67
电邮 info@serafe.ch
www.serafe.ch



交通

如何使用公共交通工具出行?

伯尔尼州和整个瑞士拥有非常发达的轨道和公交网络。行驶时刻表、行驶路线图和各地区的订票信息请参阅: www.mylibero.ch

票价联合网络助您在转换交通工具时可以使用同一张票。在伯尔尼州有下列票价联合网络:

Bern-Solothurn-Biel-Berner Jura 地区:

LIBERO

www.mylibero.ch

Thun-Berner Oberland 地区:

BeoAbo

www.beoabo.ch

瑞士联邦铁路 Schweizerische

Bundesbahnen SBB / *Chemins de fer fédéraux CFF* 提供覆盖全瑞士的订票服务。订购一张名为 *Halbtax/abonnement demi-tarif* 的卡后, 您可以凭此卡以半价乘坐几乎所有的公共交通工具。您可以在任何一个火车站柜台了解 SBB / CFF 的订票信息以及全瑞士境内的行驶时刻, 也可以上网参阅: www.sbb.ch / www.cff.ch

如果您要租车, 除了许多其他的租车行之外, Mobility-Carsharing 在瑞士境内的 1500 个网点提供不同大小的汽车。租车前您必须先成为 Mobility 的会员: www.mobility.ch

骑自行车有哪些注意事项？

在瑞士，自行车（瑞士德语称之为Velo）是一种很受欢迎的出行工具。作为骑车人，建议您投保赔偿责任险，这样可以为您肇事的情况保险。更多信息请参阅第 25 页。

最美的自行车路线目录请参阅：

www.veloland.ch /

www.suissemobile.ch，或者可以向 Pro Velo 协会索取，该协会也为儿童和成年人提供自行车课程。

伯尔尼州 Pro Velo 协会 (Pro Velo Kanton Bern / *PRO VELO Canton de Berne*)

Birkenweg 13

3013 Bern

电话 031 318 54 12

电邮 sekretariat@pro-velo-be.ch

www.pro-velo-be.ch

可以凭外国驾照在瑞士开车吗？

您的外国驾照可以在瑞士使用 12 个月，此后必须用它更换瑞士驾照。更多信息和所需的表格请参阅：

www.be.ch/svsa > Führerausweise /
www.be.ch/ocrn > permis de conduire

如果您在瑞士的居留时间已经超过一年，则您使用的外国机动车和挂车必须有瑞士的监管标牌。一旦您在瑞士境内用您的车辆从事收费的客运或货运服务，必须立刻为您的车辆进行申报。

伯尔尼州道路交通和船运局 (Strassenverkehrs- und Schiffahrtsamt des Kantons Bern / *Office de la circulation routière et de la navigation*)

Schermenweg 5, Postfach, 3001 Bern

电话 031 635 80 80

电邮 info.svsa@pom.be.ch

www.be.ch/svsa / www.be.ch/ocrn

汽车驾驶员有哪些注意事项?

瑞士的道路交通适用以下最高限速规定,在与此规定不一致的地方则有交通标识:

市内:时速50公里

郊区:时速80公里

公路:时速100公里

高速公路:时速120公里

高速公路是收费的:您需要一张高速公路标签。这种标签可以在边境的海关检查处、加油站、邮局或书报亭等处买到。

在瑞士,驾驶员最高的酒精限度为 0.5‰。职业司机、新司机、驾校学员、驾校教员以及学车陪同人员在开车前完全不允许饮酒 (0.1‰)。驾驶机动车的司机或者学车陪同人员如果被检测到其血液酒精含量超出限值,则要承受法律后果。

摩托车和机动车在白天也需开灯行驶。

如果您有自己的汽车,那就必须投保机动车辆险。这份保险为您赔偿他人或归他人所有的物品的损失。没有这种赔偿责任险,公路交通局便不会给您车辆签发监管标牌。

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Deutsch, Französisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Chinesisch (Mandarin), Englisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Thailändisch, Türkisch.

Download unter www.be.ch/integration

2019



Cette brochure est disponible dans les langues suivantes :

Allemand, français, albanais, anglais, bosnien/croate/serbe, chinois (mandarin), espagnol, italien, polonais, portugais, tamoul, thaïlandais, turc.

Elle est téléchargeable sous www.be.ch/integration

2019