



ขอต้อนรับสู่มณฑลแบร์น

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้เข้ามาอยู่ใหม่

Thailändisch/Thailandais



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

เรียน ท่านที่เข้ามาอยู่ใหม่

ขอต้อนรับสู่มณฑลแบร์น ที่สวยงามสะอาด
และน่าสนใจหลายด้าน เรายินดีที่คุณ
ตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ที่นี้

มณฑลแบร์น มีใจกลางเมืองหลายแห่ง แต่ก็มีท้องถิ่น
ที่เป็นชนบทมากมาย ในวันที่ 1 มกราคม 2018 มี
ประชากร 1,031,126 คน จากจำนวนนี้เป็นต่าง
ชาติ 16.2% ประชาชนมณฑลแบร์นส่วน
มาก อาศัยในตัวเมืองแบร์น บีล บูร์กดอร์ฟ และ
ฐาน ภาษาราชการของมณฑลแบร์น มีสองภาษา
คือ ภาษาเยอรมันและฝรั่งเศส อำเภอบางอำเภอ
มีประชากรที่ใช้ทั้งสองภาษา แต่ว่าภาษาราชการ
ของอำเภอจะใช้ภาษาเยอรมันหรือฝรั่งเศส

สิ่งที่สำคัญมากสำหรับเรา คือ คุณจะต้องรู้สึกสบายใจ
ในบ้านเมืองใหม่ของคุณและเข้ากับชีวิตที่นี่ได้โดย
เร็ว การเข้าร่วมอยู่ในสังคม เป็นการดำเนินการของทั้ง
สองฝ่าย คุณเองต้องเป็นผู้มีส่วนร่วม ดำเนินการ และ
ประชากรที่เป็นเจ้าของถิ่นก็จะต้องมีความเข้าอกเข้าใจ
และยอมรับเช่นกัน สมุดเล่มนี้ จะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับ
บริการที่จัดเสนอและบริการต่างๆที่จะช่วยให้คุณ
เริ่มชีวิตใหม่ในมณฑลแบร์นได้ง่ายขึ้น ขอให้คุณใช้โอกาส
นี้! อำเภอหลายอำเภอจะจัดเสนอกิจการเพื่อช่วยให้
คุณเข้าร่วมอยู่ในสังคม หากต้องการรายละเอียด
เพิ่มเติม เชิญสอบถามได้โดยตรงที่อำเภอที่คุณอยู่

ดูรายละเอียดได้ที่ แพลตฟอร์มข้อมูล

www.integration-be.ch

โบรชัวร์ "ขอต้อนรับสู่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์"

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

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

เว็บไซต์ภาษาอังกฤษของมณฑลแบร์น:

www.cantonofbern.ch

สารบัญ

คำถามเกี่ยวกับเรื่องชีวิตประจำวัน และการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม	5
การทำนกออยู่ / การนำครอบครัวมาอยู่ด้วย	6
คอร์สสอนภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส และการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม	9
การทำงาน	10
การอยู่อาศัย	14
การอบรมบุตร / การดูแลเด็ก / การศึกษา	16
สุขภาพ / และความมั่นคงทางสังคม	21
องจากการถูกเลือกปฏิบัติ	26
ภาษี	28
การเดินทาง	29





คำถามเกี่ยวกับเรื่องชีวิตประจำวัน และ
การปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม

คำถามเกี่ยวกับเรื่องชีวิตประจำวัน และการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม

ฉันมีคำถามทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอยู่ใน
สวิตเซอร์แลนด์ หรืออยากทราบรายละเอียด
เพิ่มเติมในบางเรื่อง ฉันจะไปถามใครได้?

คุณมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องภาษา เรื่องการสมัคร
การอยู่ร่วมกับคูชีวิต และ เรื่องครอบครัว ความ
รุนแรงในครอบครัว เรื่องการศึกษาและอาชีพ
เรื่องการเงิน สิทธิ และสุขภาพ เรื่องการติดต่อ
หน่วยราชการ เรื่องการย้ายถิ่น และอายุ หรือ

หน่วยงานติดต่อสอบถามเรื่องการปรับตัวเข้าร่วม
อยู่ในสังคม (Anspruchstellen Integration /
Antennes d'intégration) จะให้คำปรึกษา
แก่ชาวต่างชาติ เกี่ยวกับคำถามเรื่องชีวิต
ประจำวันทุกเรื่องและเรื่องการปรับตัวเข้าร่วม
อยู่ในสังคม หน่วยงานติดต่อสอบถามนี้อาจ
ช่วยเหลือคุณในการติดต่อองค์กรที่ดูแลเรื่อง
ต่างๆ โดยเฉพาะอื่นๆ ต่อไปได้ ถ้าจำเป็น

กรุงเบิร์น:

Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern

(ศูนย์ดูแลเรื่องการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคมของ
มณฑลเบิร์น):

Effingerstrasse 33, 3008 Bern

โทรศัพท์ 031 321 60 36

อีเมล integration@bern.ch

www.bern.ch/integration

Region Emmental-Mittelland-Oberaargau

(เขต เอ็มเมนทาล-มิตเทิลลันด์-โอเบอร์อาร์เกา):

isa Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen (isa หน่วยงานสารสนเทศ สำหรับชาวต่างชาติ)

Speichergasse 29, 3011 Bern

โทรศัพท์ 031 310 12 72

อีเมล beratung@isabern.ch

www.isabern.ch

Region Berner Jura – Seeland – Biel:

(เขต บีล-เซลันด์-แบร์เนอร์จูรา):

Fachstelle Integration / Service spécialisé de l'intégration

Bahnhofstrasse 50 / Rue de la gare 50,
2501 Biel/Bienne

โทรศัพท์ 032 326 12 17

อีเมล integration@biel-bienne.ch

www.biel-bienne.ch/integration_beratung/

www.biel-bienne.ch/integration_conseil

Region Thun-Oberland:

(เขต ธุน-โอเบอร์ลันด์):

KIO Kompetenzzentrum Integration

(KIO ศูนย์ดูแลเรื่องการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม)

Uttigenstrasse 3, 3600 Thun

โทรศัพท์ 033 225 88 00

อีเมล kio@thun.ch

www.thun.ch/kio

ดูสรุปรายชื่อหน่วยงานให้คำปรึกษาและรายการ
ต่างๆ ที่เสนอให้อื่นๆ ได้ที่นี่

www.integration-be.ch



การพำนักอยู่/ การนำครอบครัวมาอยู่ด้วย



การพำนักอยู่/ การนำครอบครัวมาอยู่ด้วย

ฉันจะขอทราบเรื่องอนุญาตให้พำนักในประเทศ หรือ อนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานในประเทศได้ที่ไหน

คุณจะต้องไปต่ออายุใบอนุญาตให้พำนักในประเทศ หรือการอนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานในประเทศอย่างสม่ำเสมอ สิทธิและหน้าที่ต่างๆของคุณจะแตกต่างกันไปตามประเภทของใบอนุญาตขอลี้ภัย หรือใบอนุญาตตามกฎหมายคนเข้าเมือง (L, B, C, G, N, F) ที่คุณได้รับ

ใบอนุญาตของคุณได้รับการต่ออายุให้จนถึงเมื่อไร สิทธิและหน้าที่ใดก็ตามมากับสถานภาพตามกฎหมายคนเข้าเมืองของคุณ คุณจะเปลี่ยนใบอนุญาตจากการให้พำนักอยู่ เป็นการอนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานในประเทศได้อย่างไร หน่วยช่วยเหลือเรื่องการย้ายถิ่นของมณฑลแบร์นจะให้คำตอบแก่คุณ และหากคุณพำนักอยู่ในกรุงแบร์น บีล หรือธูท ทางหน่วยบริการประชาชนของเมืองจะให้รายละเอียดกับคุณได้ นอกจากนี้แล้ว คุณยังสามารถสอบถามข้อมูลในเรื่องเหล่านี้รวมทั้งในเรื่องของการขอสัญชาติสวิสได้ที่เมืองที่คุณพำนักอยู่

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

Eigerstrasse 73, 3011 Bern
โทรศัพท์ 031 633 53 15
อี-เมล midi.info@pom.be.ch
www.be.ch/migration

กรุงแบร์น:

**Einwohnerdienste, Migration
und Fremdenpolizei**

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

การพำนักอยู่/ การนำครอบครัวมาอยู่ด้วย

เมืองบิเอล:

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

Neuengasse 28 / Rue Neuve 28, Postfach
1120, 2502 Biel/Bienne

โทรศัพท์ 032 326 12 25

อี-เมล ESD-SHS@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*

เมืองธุน:

Einwohnerdienste der Stadt Thun

Hofstettenstrasse 14, Postfach 145,
3602 Thun

โทรศัพท์ 033 225 82 49

อี-เมล einwohnerdienste@thun.ch

www.thun.ch/einwohnerdienste

ฉันอยากจะทำครอบครัวมาอยู่สวิดเซอร์แลนด์
ด้วย จะต้องทำอย่างไร และใครให้คำแนะนำได้

รายละเอียดและแบบฟอร์มที่ต้องใช้ทุกฉบับเพื่อนำ
ครอบครัวมาอยู่ด้วย ขอรับได้ที่หน่วยบริการ ประชาชนที่
เมืองที่คุณพำนักอยู่ หรือที่หน่วยช่วยเหลือเรื่องการย้าย
ถิ่นของมณฑลแบร์น (ที่อยู่ โปรดดูหน้า 6) หน่วยงาน
เพื่อการติดต่อสอบถามเรื่องการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ใน
สังคมจะให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนคุณได้เช่นเดียวกัน
(ที่อยู่ โปรดดูหน้า 5) คู่สมรสและครอบครัวต่างสัญชาติ
สามารถขอคำปรึกษาที่แผนกให้คำปรึกษาแก่หญิงชาย
ผู้มีความสัมพันธ์ต่างสัญชาติ (frabina) ได้อีกด้วย

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

(หน่วยงานให้คำปรึกษาแก่หญิงและชายสตรีผู้มีความ
สัมพันธ์ต่างสัญชาติ)

Kapellenstrasse 24, 3011 Bern

โทรศัพท์ 031 381 27 01,

อี-เมล info@frabina.ch

www.frabina.ch

การพำนักอยู่/ การนำครอบครัวมาอยู่ด้วย

ฉันเข้ามาอยู่สวิตเซอร์แลนด์โดย การแต่งงาน ฉันต้องทราบอะไรบ้าง

คุณมีคำถามเกี่ยวกับกฎหมายสวิสว่าด้วยสภาพสมรส คำถามเกี่ยวกับสถานภาพชาวต่างชาติที่คุณ ได้มาโดยการสมรสกับชาวสวิสหญิงหรือชาย หรือกับบุคคลที่มีสิทธิพำนักอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ หรือคุณอยากทราบรายละเอียดต่างๆ ไปเกี่ยวกับการสมรสหรือการร่วมชีวิตกับคู่ชีวิต หน่วยงานเพื่อการติดต่อสอบถามด้านการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสวิสของเรา (Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration) พร้อมที่จะให้คำตอบกับคุณ (ที่อยู่ โปรดดูหน้า 5)

หากคุณแต่งงานในสวิตเซอร์แลนด์ หรือมีที่อยู่อาศัยร่วมกับคู่สมรสในสวิตเซอร์แลนด์ คุณต้องทำตามกฎหมายการสมรสของสวิส ในสวิตเซอร์แลนด์ กฎหมายหลักกำหนดว่า หญิงและชายมีสถานภาพเท่าเทียมกัน – ทั้งนี้รวมทั้งนอกชีวิตสมรสด้วย นั่นหมายความว่าคู่สมรสทั้งสองฝ่ายมีสิทธิและหน้าที่เท่าเทียมกัน และต้องมีส่วนออกความคิดเห็นและตัดสินใจร่วมกันในทุกๆ เรื่อง

ในสวิตเซอร์แลนด์ การใช้กำลังรุนแรงในชีวิตสมรสถือว่าเป็นการกระทำผิดตามกฎหมาย นั่นหมายความว่าทางราชการจะต้องติดตามเอาโทษทางอาญาต่อผู้ทำผิด กล่าวคือ ถึงแม้ผู้เสียหาย จะไม่ต้องการฟ้องร้องก็ตาม

โบแนบแผ่นที่ 15 ซึ่งมีหลายภาษา จะชี้แจงเกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ที่สำคัญๆ ตามกฎหมายการสมรสของสวิส ดูได้จาก

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

ข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้ที่:

www.integration-be.ch

รายละเอียดในหัวข้อต่างๆ ที่เกี่ยวกับคู่สมรส และคู่ชีวิตต่างสัญชาติ มีให้ดูได้ที่

www.binational.ch



คอร์สสอนภาษาเยอรมัน ภาษาฝรั่งเศส และการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม

ฉันจะเรียนภาษาเยอรมัน หรือ
ภาษาฝรั่งเศสได้ที่ไหน ?

ในมณฑลแบร์น คนส่วนมากจะใช้ภาษาเยอรมัน ในบางเขตจะพูดภาษาฝรั่งเศส ที่โรงเรียนในเขตที่พูดภาษาเยอรมัน จะพูดภาษาเยอรมันกลาง แต่ในชีวิตประจำวันจะพูดภาษาถิ่น คือภาษาเยอรมันแบบสวิส เพื่อที่คุณจะหางานอาชีพและดำเนินชีวิตประจำวันโดยสะดวก เป็นสิ่งสำคัญมากที่คุณจะต้องเข้าใจและพูดภาษาในถิ่นที่คุณอยู่ได้ ข้อนี้จะทำให้คุณติดต่อกับชาวสวิสได้ง่ายขึ้น และหางานทำได้เร็วขึ้น

ในมณฑลแบร์น มีคอร์สสอนภาษามากมาย โดยสอนความรู้ทางด้านภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ในสวิตเซอร์แลนด์ แต่บางคอร์สก็สอนหัวข้อที่เจาะจงลงไป เช่น เกี่ยวกับการทำงาน โรงเรียนเด็ก ฯลฯ ควบคู่กับคอร์สสอนภาษา จะมีการสอนคอร์สการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคมด้วย ซึ่งให้รายละเอียดทั่วไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติในสวิตเซอร์แลนด์ ระหว่างเข้าเรียน คอร์สต่างๆ นี้ คุณอาจขอใช้บริการช่วยเหลือบุตรในบางครั้งได้

ดูรายการคอร์สสอนภาษาเยอรมันและฝรั่งเศสในมณฑลแบร์น ได้ที่

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

รายการเกี่ยวกับคอร์สต่างๆ ที่นำเสนอ นั้น คุณจะขอรับได้ที่หน่วยงานที่คุณติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคมในภูมิภาคของคุณ (ที่อยู่ คู่มือหน้า 5) หน่วยงานบางแห่งจัดให้มีทั้งคอร์สสอนภาษาและคอร์สสอนการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคม



การทำงาน

ฉันต้องการทำงานในมณฑลแบร์น ฉันต้องทำอะไร

คุณมีบัตรประจำตัวชาวต่างชาติที่มีอายุใช้ได้แต่ไม่มี
หมายเหตุ « มีสิทธิทำงาน » ใช่หรือไม่ ถ้าเป็นกรณีนี้
คุณต้องไปรายงานตัวต่อแผนกควบคุมประชากรใน
อำเภอที่คุณอยู่ และแจ้งให้ทางการทราบว่าความต้องการ
เข้าทำงาน และหากคุณเปลี่ยนที่ทำงาน ก็จะต้องไปแจ้ง
ให้แผนกนี้ทราบเช่นกัน

ถ้าคุณไม่มีบัตรประจำตัวชาวต่างชาติที่มีอายุใช้ได้
หรือมีวีซ่าก่ทองเที่ยว ห้ามทำงาน

ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าสู่ตลาดงาน และเกี่ยวกับเงื่อนไข
เรื่องอัตราค่าจ้างและการทำงานฉบับที่มีผลใช้ได้นั้น
ขอรับได้ที่หน่วยงานทั้งสองนี้

beco Berner Wirtschaft / beco Economie bernoise

(เศรษฐกิจ แบร์น beco)

Laupenstrasse 22, 3011 Bern

โทรศัพท์ 031 633 58 10

อี-เมล info.arbeit@vol.be.ch

www.be.ch/arbeit / www.be.ch/travail

Migrationsdienst des Kantons Bern / Service des migrations du canton de Berne

(หน่วยช่วยเหลือด้านการย้ายถิ่นของมณฑลแบร์น)

Eigerstrasse 73, 3011 Bern

โทรศัพท์ 031 633 53 15

อี-เมล midi.info@pom.be.ch

www.be.ch/migration

การทำงาน

ฉันจะหางานทำได้อย่างไร

ประกาศรับสมัครพนักงาน ดูได้จากหนังสือพิมพ์รายวัน ประกาศของเขตหรือเมือง และในอินเทอร์เน็ต ที่แพลตฟอร์ม www.arbeit.swiss / www.travail.swiss นอกจากประกาศรับสมัครงานแล้ว ยังมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ การหาตำแหน่งงานและเกี่ยวกับการประเมินผลด้วย

คุณสามารถนำเอกสารใบสมัครงานของคุณไปฝากวางไว้ที่ สำนักงานจัดหางานของเอกชนในเขตอำเภอ ของคุณก็ได้ สำนักงานนี้ จะติดต่องานให้คุณทั้งงานชั่วคราวและงานประจำ

ขอให้คุณบอกเพื่อนๆ คนรู้จักญาติ และเพื่อนบ้าน ว่าคุณกำลังหางานทำ เพราะบ่อยครั้งที่จะได้งานทำโดยผ่านทางเครือข่ายของคนที่คุณรู้จัก

จะมีหน่วยงานบางแห่งที่จัดโปรแกรมอบรมสำหรับคนต่างชาติที่ย้ายเข้ามาอยู่โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นโครงการเพื่อให้เริ่มอาชีพโดยง่าย และให้การศึกษามีก่อนอบรมต่อไป รายละเอียดในหัวข้องาน จะดูได้ที่นี้ : www.integration-be.ch

ฉันจะได้รับความช่วยเหลือในการหางานได้ที่ไหน

คุณสามารถสอบถามขอคำแนะนำได้ที่ศูนย์ติดต่อหางาน ในอำเภอคุณ (Regionale Arbeitsvermittlungszentren (RAV) / Offices régionaux de placement (ORP)) มณฑลแบร์นมีศูนย์ 18 แห่ง ซึ่งจะดูที่อยู่ได้ที่ www.be.ch/arbeit / www.be.ch/travail

คุณสามารถหาที่อยู่ของหน่วยงานที่จะช่วยคุณในเรื่องของการจัดเอกสารเพื่อสมัครงาน หรือในการหางาน หรือให้คำปรึกษาแนะนำในกรณีที่คุณตกงานได้ที่เว็บไซต์ www.integration-be.ch

ประกาศนียบัตรของฉันทจากต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับในสวิตเซอร์แลนด์หรือไม่

ประกาศนียบัตรจากต่างประเทศอาจจะเป็นที่ยอมรับในสวิตเซอร์แลนด์เสมอไป มีหน่วยงานหลายแห่ง ที่ดูแลเรื่องการรับรองประกาศนียบัตร และประสบการณ์การทำงานจากต่างประเทศ หน่วยประชาสัมพันธ์แห่งชาติเพื่อการรับรองคุณวุฒิ การประกอบอาชีพ คือหน่วยงานแรกที่ควรไปติดต่อสอบถามหากคุณมีคำถามเรื่องการรับรองประกาศนียบัตร หรือบัตรประจำตัวผู้ประกอบอาชีพ

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) /

Secrétariat d'Etat à la formation, à la

recherche et à l'innovation (SEFRI)

(หน่วยราชการสหภาพพันธรัฐเพื่อการศึกษา วิจัย

และนวัตกรรม (SBFI))

Nationale Kontaktstelle für die An-

erkennung von Berufsqualifikationen /

Point de contact national pour la

reconnaissance des qualifications

professionnelles

(หน่วยประชาสัมพันธ์แห่งชาติเพื่อการรับรองคุณวุฒิ การประกอบอาชีพ)

Einsteinstrasse 2, 3003 Bern

โทรศัพท์ 058 462 28 26

อี-เมล kontaktstelle@sbfi.admin.ch

www.sbfi.admin.ch/diploma

รายละเอียดข้อมูลในเรื่องการรับรองคุณวุฒิการศึกษาของต่างประเทศนั้น สามารถสอบถามได้ที่ศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาชีพและข้อมูล (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centres d'orientation professionnelle*) ที่อยู่ของศูนย์เหล่านี้ได้ที่ www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

ฉันจะเรียนต่อในสายอาชีพได้อย่างไร

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

โปรดดูข้อมูลเกี่ยวกับประกาศนียบัตรสายอาชีพสำหรับผู้ใหญ่ ที่ www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Berufsabschluss für Erwachsene / www.orientation.ch > Formations > Certification professionnelle pour adultes

คุณสามารถขอนัดเวลาขอคำปรึกษาจากศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาชีพ BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / OP Centres d'orientation professionnelle ในอำเภอของคุณได้ เพื่อให้ทราบโดยสรุปในเรื่องข้อเสนอต่างๆ สำหรับการเรียนต่อ คุณสามารถหาที่อยู่ของ BIZ / OP ส่วนภูมิภาคได้ที่ www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

ฉันต้องการเริ่มอาชีพแขนงใหม่ จะได้รับข้อคิดและความสนับสนุนได้ที่ไหน

แผนกให้คำปรึกษาด้านอาชีพ ยินดีให้รายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพและการเรียนต่อ นอกจากนั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะสนทนากับคุณถึงสถานการณ์ของคุณในปัจจุบัน และแนะนำคุณเรื่องอาชีพที่เหมาะสมกับความสนใจและความสามารถของคุณ ขอให้เข้ารายงานตัวโดยตรงต่อศูนย์ให้คำปรึกษาด้านอาชีพ BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / OP Centres d'orientation professionnelle. ในอำเภอของคุณ รายละเอียดอื่นๆและข้อมูลในการติดต่อดูได้จาก www.be.ch/biz / www.be.ch/cop



การอยู่อาศัย

ฉันกำลังหาบ้านอยู่ ฉันต้องทำอะไร

ประกาศบ้านให้เช่า ดูได้จากหนังสือพิมพ์รายวันเช่นกัน หรือดูประกาศในอำเภอคุณ และในอินเทอร์เน็ต (เช่น

www.immoscout24.ch

หรือ www.home.ch).

ที่อยู่ของโปรแกรมค้นหาทางอินเทอร์เน็ตสำหรับการค้นหาบ้านเช่า ข้อเสนอในการย้ายบ้าน และการแจ้งย้ายเข้าในทะเบียนบ้าน รวมทั้งเอกสารข้อมูลควรทราบเกี่ยวกับ “การอยู่อาศัยในสวิตเซอร์แลนด์” ที่จัดทำไว้ 16 ภาษา สามารถดูได้จาก www.integration-be.ch

โปรดอย่าลืมว่า คุณต้องแจ้งย้ายที่อยู่ ที่ทำการอำเภอที่คุณอยู่ภายในเวลา 14 วันแรก เมื่อคุณย้าย เข้าที่อยู่อใหม่

ฉันขอรายละเอียดเกี่ยวกับสิทธิของผู้เช่าบ้านได้ที่ไหน

คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับคำถามเรื่องสิทธิผู้เช่าได้ที่หน่วยงานไกลเกลี่ยและประนีประนอมข้อพิพาท สามารถค้นหาที่อยู่ของหน่วยงานที่มีอำนาจหน้าที่ในอำเภอของคุณได้ที่ kantonale Schlichtungsbehörden / *Autorités cantonales de conciliation*

www.be.ch/justiz > Schlichtungsbehörden /

www.be.ch/justice > *Autorités de conciliation*

หน่วยงานที่คุณจะสอบถามได้ที่อีกแห่ง คือ สมาคมผู้เช่าของมณฑล Kantonaler Mieterinnen- und Mieterverband / ASLOCA ซึ่งจะให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย และให้บริการอื่นๆ เกี่ยวกับปัญหาเรื่องการเช่าแก่สมาชิกโดยไม่คิดค่าธรรมเนียม

Mieterinnen- und Mieterverband

Kanton Bern สมาคมผู้เช่าของมณฑลแบร์น (สมาคมผู้เช่าของมณฑลแบร์น และของภูมิภาคบิล ที่ใช้ภาษาเยอรมัน)

Monbijoustrasse 61, 3007 Bern

โทรศัพท์ 031 378 21 21

อี-เมล mv@mvbern.ch

www.mieterverband.ch

ASLOCA Transjura

(**Berner Jura / Jura bernois**)

Rue des Granges 10, Case postale 46, 2800 Delémont 1

โทรศัพท์ 032 422 74 58

www.asloca.ch/transjura

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับกฎหมายการเช่าที่อยู่อาศัยได้ที่ www.integration-be.ch





การอบรมบุตร / การดูแลเด็ก / การศึกษา

ฉันเพิ่งมีบุตร และมีคำถามเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กเล็ก จะขอคำปรึกษาได้ที่ไหน

หน่วยงานให้คำแนะนำบิดามารดา (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) ให้ข้อมูลที่จะช่วยให้คุณค้นพบแนวทางที่เหมาะสม มีกำลังใจ และรู้สึกมั่นคงในการทำหน้าที่บิดามารดา บิดามารดาจะมีคำถามต่างๆ กัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงชีวิตและอายุของเด็ก หน่วยงานให้คำแนะนำบิดามารดา (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) ให้คำแนะนำแก่ผู้ที่กำลังจะเป็นบิดามารดาทุกเรื่อง นับตั้งแต่หลังคลอด จนถึงปีแรกของเด็ก และจนกระทั่งเด็กเข้าโรงเรียนอนุบาล อำเภอแทบทุกอำเภอของมณฑลแบร์น มีหน่วยงานให้คำแนะนำนี้ ที่อยู่และที่ตั้งดูได้จาก: www.mvb-be.ch / www.cp-be.ch

ฉันจะเสริมบทบาทหน้าที่ในฐานะบิดาหรือมารดา และจะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการเลี้ยงดูอบรมบุตรได้อย่างไร

จุดพบปะสังสรรค์ของครอบครัว ศูนย์มารดา และจุดนัดพบของเขตที่คุณพำนักอยู่ มีคอร์สสำหรับบิดามารดา นอกจากนี้แล้ว ตัวแทนบิดามารดาของเด็กในโรงเรียน ก็จัดให้มีรายการในหัวข้อต่างๆ ที่จะประโยชน์กับบิดามารดาของเด็ก เชิญติดต่อสอบถามที่ทำการอำเภอที่คุณอยู่อาศัย หรือดูที่เว็บไซต์สำหรับครอบครัว www.be.ch/familie / www.be.ch/familie ว่าในอำเภอของคุณมีการเสนอรายการอะไรบ้าง

หน่วยงานให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดูอบรมบุตรของมณฑลแบร์น ให้คำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดูอบรมบุตรในวัยเรียนและวัยก่อนวัยเรียน (Erziehungsberatung des Kantons Bern / *Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*) www.erz.be.ch/erziehungsberatung/ www.erz.be.ch/spe

ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน โปรดติดต่อฮ็อตไลน์ จุกเงินสำหรับบิดามารดา

Elternnotruf

Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

ระบบโรงเรียนของ มณฑลเบิร์น เป็นอย่างไร

การศึกษาระดับบังคับเป็นเวลาทั้งหมดสิบเอ็ดปี โดยไม่เก็บค่าเล่าเรียนและค่าเครื่องมือเครื่องใช้ ในการเรียนก่อนเข้าโรงเรียน เด็กทุกคนเมื่ออายุครบ 4 ปี จะได้รับการเตรียมตัวในเรื่องการเรียนหนังสือด้วยการเข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาลเป็นเวลาสองปี หลังจากโรงเรียนอนุบาล เด็กจะเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา หกปี หลังจากนั้นจะเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ใช้เวลาเรียน สามปี ดูรายละเอียดเกี่ยวกับโรงเรียนและโรงเรียนอนุบาล ที่อธิบายไว้ในหลายภาษา ได้จาก:

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

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

(แผนกให้การศึกษาของมณฑลเบิร์น)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Bern

โทรศัพท์ 031 633 84 51

อี-เมล akvb@erz.be.ch / oeco@erz.be.ch

www.erz.be.ch

หลังจากจบการศึกษาภาคบังคับ เด็กสามารถเลือกเรียนได้หลายทาง ทางที่ดีที่สุดขอให้ไปปรึกษาศูนย์ให้คำแนะนำด้านอาชีพและบริการข้อมูลของมณฑลเบิร์น BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / OP Centres d'orientation professionnelle (www.be.ch/biz/ / www.be.ch/cop/) ในเรื่องของตัวเลือกต่างๆ นักเรียนอาจจะเลือกเรียนในสายที่ตนสนใจและเหมาะสมกับความสามารถ ซึ่งอาจจะเป็นการฝึกหัดวิชาชีพ

โดยสอบได้ใบรับรองหรือไม่ต้องสอบ อาจจะเลือกเรียนต่อมัธยมศึกษาสายสามัญสมบูรณ์ หรือเรียนต่อมัธยมสายอาชีพ หรือโรงเรียนพาณิชยการ ก็ได้

สำหรับเยาวชนที่เข้ามาอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ได้ไม่นานนัก ทางมณฑลเบิร์นจัดให้มีคอร์สสอนภาษา และคอร์สที่จะช่วยเชื่อมต่อสิ่งที่เคยเรียนมาก่อนกับสิ่งที่จะได้เรียนใหม่ เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการเรียนสายอาชีพ หรือการเรียนต่อมัธยมศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับคอร์สสอนภาษาสามารถขอได้ที่หน่วยประชาสัมพันธ์เรื่องการปรับตัวเข้าร่วมอยู่ในสังคมสวิส (ที่อยู่และที่ตั้ง ดูหน้า 5) หรือที่ www.be.ch/sprachkurse-migration/

www.be.ch/cours-langue-migration

หากต้องการข้อมูลเกี่ยวกับคอร์สที่จะช่วยเชื่อมต่อสิ่งที่เคยเรียนมาก่อนกับสิ่งที่จะได้เรียนใหม่ ขอให้สอบถามที่หน่วยคัดแยกนักเรียนเพื่อเข้าเรียนคอร์สที่จะช่วยเชื่อมต่อสิ่งที่เคยเรียนมาก่อนกับสิ่งที่จะได้เรียนใหม่

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

(แผนกให้การศึกษาของมณฑลเบิร์น)

หน่วยคัดแยกนักเรียนประจำภูมิภาคเพื่อเข้าเรียนคอร์สที่จะช่วยเชื่อมต่อสิ่งที่เคยเรียนมาก่อนกับสิ่งที่จะได้เรียนใหม่ (Regionale Triagestellen Brückenangebote / Services d'aiguillage solutions transitoires) อีเมล info.cmbb@erz.be.ch
www.erz.be.ch/triagestelle/
www.erz.be.ch/service-aiguillage

ในสวิตเซอร์แลนด์ การเรียนวิชาชีพจะดำเนินไปในระบบทวิภาคี นั่นหมายความว่ามีการเรียนวิชาชีพโดยฝึกงานในที่ทำงานแขนงนั้น และเรียนภาคทฤษฎีที่โรงเรียนอาชีวศึกษาคู่ขนานกันไป ระหว่างเรียนสามารถสอบเอาใบรับรองได้ ใบรับรองนี้แสดงว่านักเรียนมีวุฒิที่จะเรียนต่อวิทยาลัยเฉพาะแขนงชั้นสูง หากนักเรียนคนใดสอบผ่านวิชาเพิ่มเติม «*Passerelle Berufsmaturität – universitäre Hochschulen*» / «*Passerelle maturité professionnelle – hautes écoles universitaires*» ก็สามารถเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัยเทคโนโลยีของสวิตเซอร์แลนด์ได้ นั่นหมายความว่า การเรียนวิชาชีพดังกล่าวมีวุฒิเท่ากับมัธยมศึกษาสายสามัญสมบูรณ์ นอกจากนี้ ยังอาจเป็นการชี้ทางให้มีโอกาสเข้าประกอบอาชีพได้ง่ายขึ้น ดูรายละเอียดสายการ

เรียน รวมทั้งข้อมูลในภาษาต่างๆ ได้จาก www.berufsberatung.ch > Direkteinstieg > Aus dem Ausland / www.orientation.ch > Accès direct: Je suis > de l'étranger

ดูข้อมูลอื่นที่เพิ่มเติมเกี่ยวกับสายการเรียน ได้ที่ www.erp.be.ch > Berufsbildung หรือ > Mittelschule / www.erp.be.ch > formation professionnelle หรือ > écoles moyennes และที่ www.integration-be.ch

ใบแนบที่เขียนไว้ในห้าภาษา ในเรื่องการเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาสายสามัญสมบูรณ์ในมณฑลแบร์น ดูได้จาก: www.erp.be.ch/aufnahmegym/ www.erp.be.ch/admission-gymnase

ในที่ต่างๆ ในมณฑลแบร์น จะมีรายการเป็นภาษาต่างประเทศ ที่จัดขึ้นเป็นประจำสำหรับบิดามารดา เขาวชน และผู้ใหญ่วัยต้น เพื่อให้ข้อมูลในเรื่องของการเลือกอาชีพ www.be.ch/biz-migration/ www.be.ch/op-migration

ฉันจะนำเด็กไปรายงานตัวเข้าโรงเรียนอย่างไร

ให้คุณนำเด็กไปรายงานตัวต่อฝ่ายปกครอง
อำเภอหรือที่โรงเรียนในอำเภอคุณโดยตรง

ฉันอยากให้นักเตรียมตัวเข้าโรงเรียนได้ดี และ
เรียนภาษาเยอรมัน หรือฝรั่งเศส ตั้งแต่ก่อนเข้า
โรงเรียนอนุบาลเลย มีข้อเสนออะไรบ้างในเรื่องนี้

การให้เด็กไปเข้าสถานที่ดูแลเด็กในช่วงเวลากลางวัน
เข้าร่วมกลุ่มการเล่น หรือไปอยู่กับครอบครัวที่รับเลี้ยง
ดูเด็กตอนกลางวัน จะเป็นโอกาสที่ดีสำหรับเด็กในการ
เรียนรู้และฝึกหัดภาษาของประเทศตั้งแต่ต้น ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายการที่เสนอให้ได้ที่

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

มีคอร์สเรียนภาษาสำหรับบิดามารดา ซึ่งในระหว่างที่
เรียนนั้นมีการบริการช่วยดูแลบุตรไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้
เสริมเรื่องภาษาของเด็ก ดูรายการคอร์สภาษาที่เสนอให้
ในลักษณะนี้ได้ที่

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

ฉันจะทำอย่างไรถ้าเกิดมีปัญหาในโรงเรียน ?

ขอให้คุณพูดคุยกับครู และขอคำแนะนำจากหน่วยงาน
ให้คำปรึกษาเรื่องการอบรมเด็กของมณฑลแบร์น
(Erziehungsberatung des Kantons Bern /
*Service psychologique pour enfants et
adolescents du canton de Berne*) ก็ได้ ดูที่ตั้ง
ที่อยู่ และโทรศัพท์ในเขตต่างๆ 13 แห่ง ได้จาก:

www.erez.be.ch/erziehungsberatung /
www.erez.be.ch/spe

อำเภอบางอำเภอมีหน่วยงานที่ทำด้านสังคมสงเคราะห์
ในโรงเรียน โดยให้คำปรึกษาเรื่องปัญหาเข้าสังคมหรือ
ปัญหาส่วนตัวของเด็ก เยาวชน รวมทั้งบิดามารดาของ
เด็กหรือเยาวชนนี้ด้วย ทางโรงเรียนเองก็จะร่วมช่วย
วิเคราะห์และแก้ปัญหาทางสังคมที่จะทำให้เด็กเสียการ
เรียน โดยใช้มาตรการที่จำเป็น ขอให้คุณสอบถาม
โดยตรงได้ที่ผู้อำนวยการโรงเรียนของอำเภอคุณ

ฉันต้องการหาคนดูแลเด็ก ทำอย่างไรได้บ้าง?

ในมณฑลแบร์น คุณสามารถเลือกใช้บริการนอกครอบครัวเพื่อการดูแลเด็กที่มีการเสนอให้ในลักษณะต่างๆ ได้ รายละเอียดเพิ่มเติมในเรื่องค่าใช้จ่าย และการช่วยหาผู้ดูแลที่เหมาะสม ดูได้จาก:

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

นอกจากนี้ ยังมีบริการช่วยดูแลเด็กนักเรียนตอนกลางวัน ซึ่งจะคอยดูแลเด็กในเวลาก่อนเข้าเรียน ตอนหยุดพักกลางวัน หรือหลังโรงเรียนเลิกตามที่ต้องการ ปกติแล้ว จะมีการช่วยดูแลเด็กนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา โดยใช้ห้องของโรงเรียน ค่าธรรมเนียมคิดตามรายได้ ทรัพย์สินสมบัติ และขนาด ของครอบครัว

ดูรายการที่อำเภอต่างๆในมณฑลแบร์น เสนอความช่วยเหลือดูแลเด็กนักเรียนตอนกลางวัน ได้ที่นี่:

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



สุขภาพ / ความมั่นคงทางสังคม

ฉันป่วย จะปรึกษาแพทย์ที่ไหน

คุณตัดสินใจได้โดยเสรีว่าจะหาแพทย์คนไหน แต่การประกันสุขภาพบางแผนจำกัดการเลือกแพทย์ ในสมุดโทรศัพท์อิเล็กทรอนิกส์ www.local.ch คุณจะพบที่อยู่ของแพทย์มากมาย หากคุณต้องการหาแพทย์ที่พูดภาษาใดภาษาหนึ่ง แพทย์เชี่ยวชาญเฉพาะสาขา และแพทย์ที่อยู่ในเขตใดเขตหนึ่ง สามารถดูได้จาก: www.doctorfmh.ch ข้อมูลในภาษาต่างๆ และวิธีการรักษาหลายรูปแบบเพื่อสุขภาพจิตสามารถดูได้ที่ www.psy.ch.

ทางที่ดีที่สุด คุณควรไปหาแพทย์ประจำบ้านที่คุณไว้วางใจ ที่สวิตเซอร์แลนด์แพทย์ประจำบ้านเป็นบุคคลแรกที่ติดต่อเมื่อมีอาการป่วย มีบ่อยครั้งที่แพทย์ถึงกับมาเยี่ยมคุณที่บ้าน และในกรณีฉุกเฉินจะติดต่อแพทย์ได้ทั้งในเวลากลางวันและในวันสุดสัปดาห์ ถ้าจำเป็นแพทย์จะส่งคุณต่อไปให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขา หรือโรงพยาบาล ขอให้คุณขอความช่วยเหลือจากหน่วยฉุกเฉินของโรงพยาบาลเฉพาะในกรณีที่มีอาการหนักซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตเท่านั้น

กรณีต้องการคำแนะนำทางการแพทย์ โดยฉุกเฉิน มีบริการแพทย์ประจำบ้านฉุกเฉิน ให้คุณติดต่อได้ ดังนี้ คือ

จังหวัดเบิร์น:

CITY NOTFALL AG

(ฉุกเฉินในเมือง)

(ทุกวัน 7.00–22.00 น.)
Schanzenstrasse 4a, 3008 Bern
โทรศัพท์ 031 326 20 00
อี-เมล info@citynotfall.ch
www.citynotfall.ch

Praxiszentrum am Bahnhof

(ศูนย์คลินิกแพทย์ ที่ สถานีรถไฟ)

Parkterrasse 10, 3012 Bern
โทรศัพท์ 031 335 50 00
อี-เมล pzb.bern@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch > Leistungsangebot
> Ambulante Zentren > Praxiszentrum am Bahnhof Bern / www.hirslanden.ch > Offre de prestations > Centres ambulatoires > Praxiszentrum am Bahnhof Bern

จังหวัดบิเล:

notfallpraxisbiel /

Cabinet d'urgences Bienne

สถานพยาบาลฉุกเฉิน

โรงพยาบาลกลาง บิเล

(Spitalzentrum Biel /

Centre hospitalier Biel-Bienne)

Vogelsang 84 / Chante-Merle 84,

2501 Biel/Bienne

โทรศัพท์ 032 324 48 44 หรือ

0900 900 024 (คิดค่าบริการฟรี)

www.notfallpraxisbiel.ch /

www.cabinetdurgencesbienne.ch

Walk-in-Clinic

(วอล์ค-อิน-คลินิก)

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

จังหวัดธุน:

Hausärztlicher Notfalldienst Region Thun

(บริการแพทย์ประจำบ้านกรณีฉุกเฉิน จังหวัดธุน)

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
โทรศัพท์ 033 226 45 56
อี-เมล public@han-rt.ch
www.notfallthun.ch

ฉันต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับระบบสาธารณสุขของสวิส หรือหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง จะสอบถามได้ที่ไหน

คุณมีคำถามเฉพาะด้านเกี่ยวกับโภชนาการ และการฝึกเคลื่อนไหว เกี่ยวกับเด็กและสุขภาพ เกี่ยวกับความรักและเซ็กส์ หรือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วๆไปในสวิตเซอร์แลนด์หรือ หากคุณมีคำถามดังกล่าว ขอให้เปิดดูและดาวน์โหลดโบรชัวร์ในภาษาต่างๆ หรือโบรชัวร์โดยไม่เสียค่าธรรมเนียมได้ที่: www.migesplus.ch

ทำอย่างไรสุขภาพของฉันจึงจะดีอยู่เสมอ

วิธีรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด ก็คือการหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองและของบุคคลในครอบครัว ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต นอกจากนั้นแล้ว คุณควรพยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที (เช่น โดยการเดินเล่น ถีบจักรยาน หรือเล่นกีฬา)

คุณมีคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติด และพฤติกรรมสุ่มเสี่ยง และต้องการได้รับความช่วยเหลือหรือ

คุณสามารถหาข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด และที่ตั้งของหน่วยงานให้คำปรึกษาแควละแวกบ้านของคุณได้ โดยที่ในการขอคำปรึกษานั้นคุณไม่ต้องบอกชื่อ

ฉันจะเลือกการประกันสุขภาพอย่างไร

ในสวิตเซอร์แลนด์ ตามกฎหมาย คุณต้องมีประกันสุขภาพ ผู้ที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานในสวิตเซอร์แลนด์จะต้องทำประกันสุขภาพพื้นฐานกับบริษัทประกันสุขภาพภายในสามเดือนนับตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานในสวิตเซอร์แลนด์ รายละเอียดเพิ่มเติมดูได้จาก: www.integration-be.ch

มีบริษัทประกันสุขภาพต่างๆ มากมาย คุณสามารถตัดสินใจเลือกเองได้ว่าจะทำประกันกับใคร บริษัทประกันสุขภาพมีหน้าที่ที่จะต้องรับทำประกันสุขภาพพื้นฐานให้แก่คุณ จากการประกันสุขภาพพื้นฐานนี้ บริษัทประกันจะจ่ายค่ารักษาโดยแพทย์และโรงพยาบาลในมณฑลแบร์น แต่คุณจะต้องช่วยจ่ายค่าแพทย์ และโรงพยาบาลเองส่วนหนึ่ง ซึ่งส่วนนี้เรียกว่าเป็นจำนวนที่ผู้ป่วยต้องจ่ายเอง

ค่ารักษาพื้นฐานไม่รวมอยู่ในการประกันสุขภาพพื้นฐาน บริษัทประกันสุขภาพจะไม่จ่ายค่ารักษาพื้นฐานให้ ขอให้คุณเปรียบเทียบดูว่าการประกันสุขภาพแบบใดเหมาะสมกับคุณมากที่สุด:

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

ข้อมูลเพิ่มเติมอื่นๆเกี่ยวกับส่วนคุ้มครองและเบี้ยประกันของการประกันสุขภาพหลากหลายประเภทสามารถดูได้จาก:

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

หากคุณรายได้น้อย คุณจะได้รับการลดเบี้ยประกัน นั่นคือ ทางสมาพันธ์รัฐและมณฑลจะช่วยจ่ายเบี้ย

ประกันให้ส่วนหนึ่ง ทางการจะตรวจโดยอัตโนมัติว่าคุณมีสิทธิได้ลดเบี้ยประกันหรือไม่ โดยดูจากแบบยื่นภาษีของคุณ บุคคลที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ และบุคคลที่ได้รับอนุญาตให้พำนัก B, L, N หรือ F จะต้องยื่นคำร้องขอลดเบี้ยประกันต่อกองการประกันสังคม (Amt für Sozialversicherungen / Office des assurances sociales) ที่นั่น คุณจะ دریافتละเอียดและแบบฟอร์มที่ต้องใช้

Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht (ASV) / Office des assurances sociales (OAS)

(กองการประกันสังคมและกองควบคุมมูลนิธิ)

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

(แผนกลดเบี้ยประกันและทำหน้าที่ตามกฎหมาย)

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

โทรศัพท์ 031 636 45 00

อี-เมล asv.pvo@jgk.be.ch

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

AHV/IV คืออะไร

การประกันภัยผู้สูงอายุ (Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) / Assurance-vieillesse et survivants (AVS)) และการประกันภัยกรณีทุพพลภาพ (Invalidenversicherung (IV) / Assurance-invalidité (AI)) เป็นการประกันภัยที่ทุกคนต้องมีในสวิตเซอร์แลนด์ AHV/AVS คือ การประกันภัยผู้สูงอายุ ผู้หญิงจะได้รับบำนาญยามชรา เมื่ออายุครบ 64 ปี ผู้ชายเมื่ออายุครบ 65 ปี

การประกันภัยกรณีทุพพลภาพ จะช่วยเหลือคุณให้มีเงินดำรงชีพอยู่ได้ ตัวอย่างเช่นในกรณีที่คุณได้รับอุบัติเหตุและไม่สามารถทำงานบางประเภทหรือไม่สามารถทำงานอะไรได้เลย หรือในกรณีที่youไม่สามารถทำงานได้เนื่องจากสุขภาพไม่ดีมาตั้งแต่กำเนิด

คุณจะต้องจ่ายเบี้ยประกันภัยผู้สูงอายุ AHV/IV / AVS/AI ตั้งแต่อายุครบ 18 ปี สำหรับคนที่ทำงาน จะถูกหักเงินจำนวนนี้ออกจากค่าแรงโดยอัตโนมัติ หาก你不ทำงานหรือทำงานอิสระ คุณต้องจ่ายเงินเข้าบริษัทประกันเองโดยตรง

Ausgleichskasse des Kantons Bern / Caisse de compensation du canton de Berne

(ที่รับเงินสมดุลย์ของมณฑลแบร์น)
Chutzenstrasse 10, 3007 Bern
โทรศัพท์ 031 379 79 79
อี-เมล info@akbern.ch
www.akbern.ch

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ AHV/IV/ AVS/AI และแบบฟอร์มที่ต้องใช้ ดูได้จาก:

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

ฉันควรจะทำสัญญาประกันภัยอะไรอีก บ้างที่กฎหมายไม่ได้บังคับให้ประกัน

ประกันภัยต่อไปนี้ แนะนำว่าควรทำ แทบทุกคนในสวิตเซอร์แลนด์มีประกันภัยเหล่านี้

ประกันอุบัติเหตุ:

ถ้าคุณทำงาน คุณจะมีความเสี่ยงโดยผ่านนายจ้างอยู่แล้ว หากคุณทำงานมากกว่าแปดชั่วโมงต่ออาทิตย์ โดยทำกับนายจ้างคนเดียวกัน คุณจะได้รับการประกันอุบัติเหตุที่ไม่ได้เกิดจากการทำงานด้วย หาก你不是ลูกจ้างประจำ หรือคุณทำงานน้อยกว่าแปดชั่วโมงต่ออาทิตย์ คุณก็อาจทำสัญญาประกันอุบัติเหตุกับบริษัทประกันสุขภาพของคุณได้

ประกันความรับผิด:

หากคุณทำให้บุคคลอื่นเสียหาย คุณต้องรับผิดชอบ นั่นคือคุณต้องจ่ายเงินค่าเสียหาย การประกันความรับผิดจะประกันให้คุณไม่ต้องเสียเงินเมื่อเกิดกรณีดังกล่าว บ่อยครั้งที่เสียเพียงเบี้ยประกันต่ำ แต่สามารถคุ้มกันได้เป็นเงินจำนวนมาก ดูข้อมูลบริษัทประกันความรับผิดต่างๆ ได้จาก:

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

ประกันสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน:

ประกันสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน เป็นการประกันความเสียหายที่เกิดกับบ้านและข้าวของในบ้านของคุณ ในกรณีที่เกิดไฟไหม้ ถูกน้ำทำลาย วิกฤตการณ์ต่างๆ (เช่น พายุ หรือน้ำท่วม) ถูกขโมย แก้วกระจกแตกหัก โดยปกติแล้ว เจ้าของบ้านที่คุณเช่าจะให้คุณทำประกันสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน บ่อยครั้งที่บริษัทประกันจะเสนอการทำประกันสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือนร่วมไปกับการทำประกันความรับผิด ดูข้อมูลการประกันและเบี้ยประกันต่างๆ ได้จาก:

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

รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประกัน โปรดดูที่ www.integration-be.ch



ความคุ้มครองจากการถูกเลือกปฏิบัติ

ฉันจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน หากถูกเหยียดเชื้อชาติ

มณฑลและอำเภอต่างๆ ได้มอบหมายให้มีการจัดการป้องกันและต่อต้านการเลือกปฏิบัติ และคุ้มครองสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับการคุ้มครองให้พ้นจากการถูกดูถูกเหยียดหยามอันเนื่องมาจากเชื้อชาติ สีผิว เพศ อายุ ภาษา ถิ่นกำเนิด รูปแบบการดำรงชีวิต เพศวิถี ความเชื่อมั่นทางการเมืองหรือศาสนา รวมทั้งการไร้ความสามารถทางร่างกาย ทางปัญญา หรือทางจิต เป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคน ไม่ว่าผู้หนึ่งจะมีสถานภาพของสิทธิพำนักในลักษณะใด และเป็นคนชนชาติใด

ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการเหยียดเชื้อชาติ สามารถขอความช่วยเหลือได้จากหน่วยงานต่อไปนี้

ที่ปรึกษาด้านกฎหมายแก่ผู้ตกเป็นเหยื่อของการเหยียดเชื้อชาติ
**Berner Rechtsberatungsstelle
für Menschen in Not (RBS)**
(ที่ปรึกษาด้านกฎหมายแห่งกรุงเบิร์นสำหรับผู้ตกทุกข์ได้ยาก (RBS))
Eigerplatz 5, 3007 Bern
โทรศัพท์ 031 385 18 20
อี-เมล info@rechtsberatungsstelle.ch
www.rechtsberatungsstelle.ch

หน่วยงานให้ข้อมูลและคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้กำลังรุนแรงและการเหยียดเชื้อชาติ
**gggfon – gemeinsam gegen Gewalt
und Rassismus**
(ร่วมต่อต้านการใช้กำลังรุนแรงและการเหยียดเชื้อชาติ)
โทรศัพท์ 031 333 33 40
อี-เมล melde@gggfon.ch
www.gggfon.ch

หน่วยให้ข้อมูล คำแนะนำ และการประสานติดต่อ (ถ้าไม่มีหน่วยงานใดของจังหวัดมีอำนาจหน้าที่ในเรื่องนี้)
**Eidgenössische Kommission gegen
Rassismus EKR / Commission fédérale
contre le racisme (CFR)**
(คณะกรรมการแห่งสมาพันธรัฐเพื่อต่อต้านการเหยียดเชื้อชาติ)
Inselgasse 1, 3003 Bern
โทรศัพท์ 058 464 12 93
อี-เมล ekr-cfr@gs-edi.admin.ch
www.ekr.admin.ch

ดูรายละเอียดอื่นๆเพิ่มเติม รวมทั้งรายการนำเสนอเรื่องต่อต้านการถูกเลือกปฏิบัติและการเหยียดเชื้อชาติ ได้จาก: www.integration-be.ch





ภาษี

ภาษี

เงินภาษีที่ได้มา ทางรัฐจะนำไปใช้จ่ายในสิ่งสำคัญๆ เพื่อประโยชน์สุขของประชากรทุกคนที่อยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ ตัวอย่าง เช่น ในด้านการศึกษา สังคมสงเคราะห์ สุขภาพ หรือการจราจร

ฉันจะจ่ายเงินภาษีในมณฑลเบิร์นได้อย่างไร

ถ้าคุณหรือคู่สมรสไม่มีใบอนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานในประเทศ ประเภท C ทางกรจะหักภาษีจากค่าจ้างคุณโดยตรง (ภาษีต้นตอ) บุคคลที่ได้รับอนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานในประเทศ และชาวสวิสรวมทั้งคู่สมรส หรือคู่ชีวิตของชาวสวิส จะต้องกรอกแบบฟอร์มภาษีทุกปีและยื่นต่อกองภาษี

ถ้าคุณมีคำถามเรื่องภาษี ขอให้คุณสอบถามนายจ้าง ผู้ให้คำปรึกษาด้านภาษี หรือแผนกควบคุมภาษีของมณฑล (kantonale Steuerverwaltung / Intendance des impôts du canton de Berne) ในหน้าอินเทอร์เน็ต คุณจะ دریافتรายละเอียดและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์

Steuerverwaltung des Kantons Bern / Intendance des impôts du canton de Berne

(แผนกควบคุมภาษีของมณฑลเบิร์น)

Brünnenstrasse 66, 3018 Bern

ที่อยู่สำหรับการติดต่อทางไปรษณีย์:

Postfach 8334, 3001 Bern

โทรศัพท์ 031 633 60 01

www.be.ch/steuern / www.be.ch/impots

ฉันต้องจ่ายเงินค่าธรรมเนียมวิทยุและโทรทัศน์ หรือไม่

ในสวิตเซอร์แลนด์ หากคุณมีเครื่องรับวิทยุและโทรทัศน์ คุณต้องจ่ายค่าธรรมเนียม ทาง Serafe จะเป็นผู้เก็บค่าธรรมเนียม ในกรณีนี้ คุณต้องไปรายงานว่าคุณมีวิทยุหรือโทรทัศน์ หรือเครื่องรับที่รับคลื่นวิทยุหรือรายการโทรทัศน์ได้อยู่ในครอบครอง (เช่น คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ) สำหรับหนึ่งครัวเรือน ใช้แบบแจ้งเพียงใบเดียวก็พอ สำหรับทุกคนในบ้าน ไม่ว่าจะพักอยู่รวมกันกี่คนและดูหรือฟังรายการออกอากาศทางเครื่องรับใดและจากที่เครื่อง

SERAFE AG

Postfach, 8010 Zürich

โทรศัพท์ 058 201 31 67

อีเมล info@serafe.ch

www.serafe.ch



การเดินทาง

ฉันจะใช้ระบบการขนส่งมวลชนสาธารณะได้อย่างไร

ในมณฑลแบร์น และรัฐสวิสเซอร์แลนด์ มีระบบเครือข่ายเส้นทางการเดินทางด้วยรถไฟ และรถเมล์ที่ดี ดูรายละเอียดเรื่องตารางรถไฟ รถเมล์ และตั๋วประจำได้จาก: www.mylibero.ch

ระบบเครือข่ายร่วมอัตราค่าโดยสารทำให้สามารถสลับเปลี่ยนการใช้รถโดยสารสาธารณะประเภทต่างๆ ได้ ด้วยบัตรโดยสารใบเดียวกัน ในมณฑลแบร์นมีระบบเครือข่ายร่วมอัตราค่าโดยสารดังนี้ คือ

Region Bern-Solothurn-Biel-Berner Jura:

(เขต แบร์น-โซโลธูร์น-บิเอล-แบร์เนออร์จูรา)

LIBERO

www.mylibero.ch

Region Thun-Berner Oberland:

(เขต ฐุน-แบร์เนออร์โอเบอร์ลันด์)

BeoAbo

www.beoabo.ch

การรถไฟของสมาพันธ์รัฐสวิส (Schweizerische Bundesbahnen SBB / Chemins de fer fédéraux CFF) มีตั๋วประจำสวิตให้ทุกประเภท หากคุณใช้ตั๋วประจำประเภทลดราคาครึ่งหนึ่ง (Halbtax-Abo / abonnement demi-tarif) คุณจะประหยัดได้มาก เพราะคุณจะใช้รถโดยสารสาธารณะแทบทุกประเภทได้โดยจ่ายเพียงครึ่งเดียว ข้อมูลการซื้อตั๋วประจำของ SBB / CFF และ ตารางรถ โดยละเอียดที่รัฐสวิสเซอร์แลนด์ ดูได้ที่ช่องทางขายตั๋วของสถานีรถไฟทุกแห่งหรือดูจาก: www.sbb.ch / www.cff.ch

ถ้าคุณต้องการเช่ารถ บริษัท Mobility-Carsharing รวมทั้งบริษัทบริการรถเช่าอื่นๆ จะมีรถขนาดต่างๆ ให้เช่า ในที่ต่างๆ ในสวิสเซอร์แลนด์ ถึง 1500 แห่ง ในกรณีนี้ คุณต้องเป็นสมาชิกของ Mobility: www.mobility.ch.

ถ้าฉันใช้รถจักรยาน ฉันต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง

รถจักรยาน หรือเรียกเป็นภาษาเยอรมันสวิสว่า เวโล (Velo) เป็นยานพาหนะที่คนในสวิตเซอร์แลนด์ชอบใช้กันมาก ขอแนะนำให้ทำประกันความรับผิดด้วย เพื่อที่ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุซึ่งคุณในฐานะผู้ขี่จักรยานเป็นผู้ก่อให้เกิดขึ้น คุณจะได้รับการประกัน ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในเรื่องนี้ได้ที่หน้า 25.

ดูรายการแสดงเส้นทางรถจักรยานที่สวยงามที่สุดได้ที่ www.veloland.ch / www.suissemobile.ch หรือที่สมาคม Pro Velo ซึ่งเปิดคอร์สสอนการขี่จักรยานสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ด้วย

Pro Velo Kanton Bern / PRO VELO Canton de Berne

Birkenweg 13
3013 Bern
โทรศัพท์ 031 318 54 12
อี-เมล sekretariat@pro-velo-be.ch
www.pro-velo-be.ch

ฉันทำใบขับขี่มาจากต่างประเทศ ฉันจะขับรถในสวิตเซอร์แลนด์ได้ไหม

คุณจะใช้ใบขับขี่ที่ต่างประเทศของคุณขับรถในสวิตเซอร์แลนด์ได้ในระหว่าง 12 เดือนเมื่อเข้ามาอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ หลังจากนั้น ต้องเปลี่ยนไปเป็นใบขับขี่สวิส ดูรายละเอียดและแบบฟอร์มที่ต้องใช้ได้จาก:

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

ถ้าคุณพำนักอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ เป็นเวลานานกว่าหนึ่งปี รถยนต์จากต่างประเทศและรถพ่วงที่คุณใช้จะต้องติดป้ายตรวจของสวิส ถ้าคุณใช้รถคุณรับจ้างขนส่งบุคคลและสิ่งของ คุณจะต้องรายงานต่อทางการ ทันที

Strassenverkehrs- und Schifffahrtsamt des Kantons Bern / Office de la circulation routière et de la navigation

(กรมการขนส่งทางบกและทางเรือของมณฑลเบิร์น)
Schermenweg 5, Postfach, 3001 Bern
โทรศัพท์ 031 635 80 80
อี-เมล info.svsa@pom.be.ch
www.be.ch/svsa / www.be.ch/ocrn

ในฐานะที่เป็นคนขับรถยนต์ จัณ จะต้องทราบอะไรบ้าง

ในสวิตเซอร์แลนด์ การจราจรบนท้องถนนมีการจำกัดความเร็วสูงสุดดังต่อไปนี้ หากที่ใดไม่ใช้ตามกำหนดนี้ จะมีป้ายจราจรบ่งไว้ชัดเจน
ภายในตัวเมือง: 50 กม./ชั่วโมง
นอกตัวเมือง: 80 กม./ชั่วโมง
ถนนสำหรับรถยนต์: 100 กม./ชั่วโมง
ไฮเวย์: 120 กม./ชั่วโมง

การใช้ไฮเวย์ คุณต้องเสียค่าธรรมเนียม: คุณจะต้องมีตัวค่าธรรมเนียมไฮเวย์ ซึ่งซื้อได้ที่ด่านตรวจศุลกากรชายแดน บัมน้ำมัน ไปรษณีย์ หรือร้านขายของเล็กๆน้อยๆ

ในสวิตเซอร์แลนด์ ให้ขับรถได้หากมีแอลกอฮอล์ในเลือดไม่เกิน 0.5‰ ถ้ามากกว่านี้ ห้ามขับรถ พนักงานขับรถอาชีพ ผู้ได้รับใบอนุญาตขับขี่ใหม่ ผู้เรียนขับรถ ครูสอนขับรถ รวมทั้งบุคคลที่นั่งกำกับไประหว่างการขับเพื่อฝึกหัด ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับรถโดยเด็ดขาด (0.1‰) บุคคลใดที่มีค่าแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกว่านี้ และขับขี่ยานยนต์ หรือนั่งกำกับไประหว่างการขับเพื่อฝึกหัด จะต้องคาดว่าจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย

รถมอเตอร์ไซด์และรถยนต์จะต้องเปิดไฟเมื่อขับขึ้นในเวลากลางวันด้วย

ถ้าคุณมีรถของคุณเอง คุณต้องทำประกันภัยรถยนต์ ประกันภัยนี้จะครอบคลุมคุ้มครองและชดเชยค่าความเสียหายที่เกิดแก่บุคคลอื่นหรือวัตถุสิ่งของซึ่งบุคคลอื่นเป็นเจ้าของ ถ้าไม่มีการประกันรับความผิดนี้ ทางกรมการขนส่งทางบกจะไม่ออกป้ายควบคุมให้แก่รถคันนั้น

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