

Freising

Garching

München

2013

慕尼黑攻略

CSSA Munich

慕尼黑中国学生学者联合会



CHINESE STUDENTS & SCHOLARS ASSOCIATION
VEREIN DER
CHINESISCHEN STUDENTEN & WISSENSCHAFTLER
MÜNCHEN

慕尼黑中国学生学者联合会

前言

中国驻慕尼黑朱总领事 致词



亲爱的中国留学人员：

你们好！

欢迎你们来到德国巴伐利亚州首府慕尼黑学习深造！

希望你们珍惜时间，劳逸结合，顺利完成学业及科研任务，报效祖国和亲人。希望你们积极与德国师长、同学及当地社会交流，为加深中德两国人民的理解和友谊做出贡献！

慕尼黑中国学生学者联合会编写的《慕尼黑攻略》手册，汇集了大家多年来对在慕尼黑生活学习的细致观察与总结，希望它可以帮助你们排忧解难。

欢迎中国留学人员来驻慕尼黑总领馆办理各种业务，我们会热情为大家服务，使大家有宾至如归和家的感觉。祝大家在慕尼黑度过一段美好的时光！

中国驻慕尼黑总领事 朱万金

2013 年 9 月 23 日



慕尼黑工大常务孟立秋副校长 致词

亲爱的同学们，

我很高兴见证你们通过艰苦努力终于如愿以偿，带着父母、师长和亲朋好友们的殷殷期待走出国门，来到慕尼黑进一步圆你们的求学梦。开学伊始，我可以想象出你们踌躇满志、青春焕发的神态，在一片祝福声里，请别忘了接过这份特殊的见面礼。

这是一本浓缩了的生存手册，它充满了学长们的集体智慧和温馨提示，通过它你们可以隐约看到一批又一批学兄学姐们在异国他乡，特别是慕尼黑地区互相扶持、苦乐交加的成长过程。如今，学长们的经验教训将为初来乍到的你们带来更多的安全感和自信心。衷心希望你们珍惜这难得的缘份，志同道合。我也相信这本手册将通过你们的实践得到进一步完善和更新，从而传递给下一轮的新生们。

祝愿你们在慕尼黑生活愉快，学业顺利。



孟立秋

慕尼黑工大常务副校长



慕尼黑教授 **Prof. Paul Gerhardt** 致词

Liebe Studentin und lieber Student aus China!

Im Namen des Erich Paulun Institutes der Deutsch Chinesischen Wirtschaftsvereinigung begrüße ich Sie sehr herzlich zu Ihrem Studienbeginn im Wintersemester 2013 an Münchener Hochschulen.

Ich wünsche Ihnen einen erfolgreichen und glücklichen Aufenthalt in Ihrem Gastland.

Das Studium in Deutschland hat für chinesische Wissenschaftler, Ärzte und Politiker eine lange Tradition, die mit der 1907 in Shanghai gegründeten Deutschen Medizinschule und der ihr 1912 angeschlossenen technischen Schule, der späteren Tongji Universität, begann.

Deren Ursprung liegt in dem um 1900 von dem deutschen Arzt Dr. Erich Paulun gegründeten Tongji Hospital für chinesische Patienten.

Dr. Paulun achtete die Kultur Chinas sehr, und seine Hilfsbereitschaft, sein ärztliches Können und seine Partnerschaft mit Persönlichkeiten aus Shanghai waren Anlass, ihn nach seinem frühen Tod 1909 als Brückenbauer der kulturellen Verbindungen zwischen Deutschland und China zu bezeichnen.

Wir haben seinen Namen für unser Institut gewählt, da er ein großes Vorbild für unsere Kulturelle und wirtschaftliche Zusammenarbeit ist.

Zahlreiche junge Menschen der Tongji Universität sind in den 30er Jahren und nach 1979 zum Studium nach Deutschland gekommen und haben ebenfalls Brücken der Freundschaft zwischen unseren Ländern errichtet.

Ich möchte beispielhaft an Prof. Dr. Li Guohao, den späteren Rektor der Tongji Universität und an Prof. Dr. Qiu Fazu, den bekannten Chirurgen und Rektor der Medizinhochschule in Wuhan erinnern.

Die vielen heute in Deutschland lernenden Studenten und arbeitenden Wissenschaftler aus China kommen aus verschiedenen Provinzen Ihres Landes, sind Botschafter der Entwicklung der Wissenschaft in China und werden nicht vergessen, was ihre Vorgänger zur Freundschaft unserer Länder beigetragen haben.

Das kürzlich gegründete Erich Paulun Institut wird die kulturellen und wirtschaftlichen Verbindungen zwischen Deutschland und China durch die Wissensvermittlung über unsere Länder fördern.

Ich freue mich, wenn Sie die Vorhaben des Institutes unterstützen und wir vielleicht nach Ihrer Integration in die TUM eine Gelegenheit des Kennenlernens haben werden.

Mit allen guten Wünschen für Ihr Studium begrüße ich Sie sehr herzlich.

Prof. Dr. Dr.h.c. Paul Gerhardt
Im August 2013



慕尼黑中国学生学者联合会

(Chinese Students and
Scholars Association

Munich e.V., 简称慕尼黑

学联或 CSSA Munich) 是一

个在慕尼黑法院注册成立的

正式组织, 面向在慕尼黑学

习和工作的中国学生学者。

在执委会及成员们的共同努

力下, 学联致力于通过组织

一系列广泛的活动为广大的

学生、学者提供一个互相交

流的平台创造共同合作的机

遇, 同时我们也为增进中、

德以及国际学生之间沟通与

融合而努力。此外我们正逐

步成为连结企业与中国人才

的桥梁。我们欢迎更多的朋

友加入我们的组织也期待与

更多的团体愉快合作。

慕尼黑学联联系方式

慕尼黑学联公共信箱: chinese.muenchen@gmail.com

慕尼黑学联官方网站: <http://www.cssa-munich.de/cgi-bin/index.cgi>

慕尼黑学联人人网公共主页: <http://page.renren.com/601326255>

慕尼黑学联 Facebook 公共主页: <http://www.facebook.com/pages/CSSA-in-Munich-eV/334763784624>

慕尼黑学联新生 QQ 群: 235357095

慕尼黑学联 Google Mailinglist: http://groups.google.com/group/chinese_muenchen?hl=zh-CN&pli=1



编写人员名单

《慕尼黑攻略》编写人员

主编：唐彦

设计排版：林迪航

校对：朱房煦

编写人员：郝学子，何东升，林迪航，马晓鹏，

石登辉，石磊，唐彦，王楚，王略，杨晓宇，

翟程远，朱房煦，朱明婧。





二零一三 饕餮盛宴 蛇我其谁

还有新年抽奖 iPad等大奖等你来拿!!

时间: 2013年2月11日(大年初二)晚18:00

地点: 东方明珠酒楼(Agnes-Bernauer-Str.51)

Csn
CHINESE STUDENTS & SCHOLARS ASSOCIATION
VIENNA BRANCH
MÜNCHEN e.V.

慕尼黑中国学生学者联合会

赞助商: Bay Energy Group



上海超市

恭贺新春
Happy New Year

友情单位或组织

中华人民共和国驻慕尼黑总领事馆



慕尼黑工业大学国际办公室



慕尼黑大学 TutorIA



慕尼黑孔子学院



友情单位或组织

慕尼黑德中友协



华为技术德国有限公司



德国开元网



德国格瑞阁保险理财



第一章 新生必经——手续篇

第二章 踏破铁蹄——住房篇

第三章 走遍慕城——交通篇

第四章 衣食无忧——购物篇

第五章 运动休闲——体育篇

第六章 生活保障——保险篇

第七章 求医问药——就医篇

第八章 自食其力——打工篇

第九章 生活细处——贴士篇

第十章 惬意生活——安全篇

第十一章 Freising、Garching 校区篇

备注：重要联系方式



第一章 新生必经——手续篇

1.1 流程概略

- 确定住房，签订合同（参见第二章 踏破铁蹄——住房篇）
- 登记户口（理论上需要合同，但在慕尼黑非必须条件）
- 银行开户（需要携带户口登记证明）
- 保险注册（需要银行账户信息）
- 学校注册（需要保险证明）
- 延长签证（需要注册证明、保险证明、银行账单等）
- 在线填写《留学人员登记表》（毕业回国时，办理留学生回国证明必须材料）；注册学联会员
- 手机合同（长期合同需要居留许可，现在 O2、Fonic 都有不带合同的套餐）
- 注意事项：在德国任何签字的合同都具有法律效力，在签名前若有不确定的地方及时提问，以免日后带来不必要的纠纷（例如房屋、手机、所谓的免费报纸合同等）

1.2 登记户口（Anmelden）

在到达德国或者更改住址后，你有义务在 8 天内到相关登记管理机构进行户口登记。

管理机构：地方行政管理部门（Kreisverwaltungsreferat，简称 KVR）下设的市民管理处（Bürgerbüro）。地址在 U6 Proccistraße 站，下车即可看到指示牌。

办公时间请访问：

<http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Kreisverwaltungsreferat.html>

目前现行时间如下：

周一：7 点半至 12 点 周二：8 点半至 12 点；下午 14 点至 18 点

周三：7 点半至 12 点 周四：8 点半至 15 点 周五：7 点半至 12 点

现场可以领取登记表格，带上个人护照、大学注册证明、房屋合同（非必须）等文件。在现场领取号码之后等待叫号。

注意事项:

对于在 FREISING 以及 GARCHING 报户口的, 需要去 Landkreis München 办理相关手续, 须在 Landkreis München 报户口的区域见此链接:
<http://www.landkreis-muenchen.de/verwaltung-buergerservice-politik-wahlen/landkreis-muenchen/gemeinden-und-staedte/>。

1.3 银行开户 (KONTO ERÖFFNEN)

在拿到住房合同或者有确切的住房地址之后 (地址用于接收银行卡以及密码), 需要马上激活德意志银行自保金账户, 因为之前存的自保金为冻结状态, 并没有确切的在德意志银行的账户信息。

- 办理机构:

DEUTSCHE BANK 的任何一家分行都可以在柜台处办理, 注意开门时间尽早办理。比较方便找到的是在市中心 MARIENPLATZ, 市政厅斜对面施华洛世奇商店旁边。

- 携带材料:

国内开户证明、护照、户口证明 (ANMELDUNG)

- 具体流程:

1. 去银行带着开户必须的材料, 告诉柜员需要开户就可以了, 接下来你需要在一系列文件上签字, 比如网络银行的同意许可等等。
2. 在接下来的几周之内, 你会陆续收到: 银行卡、银行卡密码、网络银行密码、网络银行 TAN 码 (验证码)、电话银行密码等, 先后顺序不一, 是为了防止银行卡被错误的接收人拿到而盗窃。
3. DB 的保证金卡使用有限制, 每天自动提款机 ATM 最多提现不超过 300 欧元, 每周也有使用限额, 超过限额需要去柜台申请才能提款, 每月的限额为 7900 欧元 /12, 自保金存入超出的余额可供自己随意支配, 不受限制。务必妥善分配好金额, 以避免签房屋合同交押金或者每学期交学费后没有足够的余额供使用。



1.4 医疗保险

医疗保险具体内容可见第六章 生活保障——保险篇。常用的公立保险有 AOK、TK、debeka 等；私有 care concept。

1.5 入学注册 (IMMATRIKULATION)

1.5.1 TUM 注册

如果材料已经交齐并且已缴纳学费，TUM 就会自动注册，并且可以在 TUM Online 上下载到注册证明，或自己前往慕尼黑工大主校区 Arcisstr. 21 的 Studentenservice Zentrum (SSZ) 办理注册手续及领取学生证。

— 携带材料：

录取通知书 (ZULASSUNG)、相关文件、需要补交的例如学位证毕业证 (公证件！) 等、缴纳学费的证明、用于大学注册的保险证明、两寸照片 (用于制作学生卡)、护照。一切必需材料以录取通知书为准！

— 缴纳学费：

若在注册时仍然未缴纳学费，可以询问学校财务室是否工作，可否接受直接现金缴纳。若不能则须尽快采取银行转账的方法缴纳学费。

1.5.2 LMU 注册

LMU 的注册程序必须由本人亲自携带所有材料当场完成，超过注册时间或者缺少注册材料都将不能完成注册。注册程序主要包括以下三步：

— 网上注册：

在现场注册之前，须先在网上 (www.lmu.de/international/imma) 进行在线注册，进行信息采集，打印网上注册证明。如有填写错误或者地址修改，可在现场注册的时候进行手动修改。

— 现场注册 (时间地点见录取通知书)，所带材料一般包括：

1. 录取通知书 (包括外办寄出的录取通知书和院系发出的录取通知书或入学资格证明，二者缺一不可！)
2. 大学之前的学历证明 (原件 + 翻译公证件)
3. 大学的入学资格证明以及本科毕业证和成绩单 (原件 + 翻译公证件，如原学校出具的证明本身是翻译密封件则无需另外翻译公证)

4. 德语成绩原件、护照、保险证明
5. 网上注册证明
6. 如果之前在德国大学注册过，须提供从之前学校注销学籍的证明。结婚、改名的状况下还须提供结婚证书以及改名证明。

（具体材料清单以录取通知书上列出的为准！）

注册完之后将从外办工作人员手中拿到注册信、本学期的学生证以及交费通知。交费可通过银行转账或者去财务办公室现场缴纳的方式实现。

1.5.3 LMU 博士生注册

LMU 博士注册流程可以参见外办给出的申请流程指南 http://www.en.uni-muenchen.de/scholars/doc_students/applic_guidelines.pdf 具体步骤如下：

- 找导师，这点不必细讲，大家肯定都是找到导师了才来的。
- 到学院负责 Promotion 的办公室注册，这一步是所有博士都必须进行的，目的是获得其出具的 Zulassung zur Promotion 以及 Bescheinigung über die Zulassung（一般为这两份文件）。学院注册的步骤为所有博士所必须，每个学院的具体要求不一，比如化学与药学院，需要在开始博士工作三个月内提交相关材料进行注册。各个学院具体注册流程及所需材料，可在到学校后咨询导师以及同事，还可查询对应学院的网页，都有详细的说明。一般要求是本人当面提交材料，不能邮寄材料申请。
- 如果希望获取学生身份，就要按照上述链接里的材料清单准备，在每年的一月十五日或者七月十五日之前去外办提交材料，要求是本人提交，在审核通过后，外办会寄发 Zulassung。如果暂时不希望获取学生身份，可以只进行到第二步，但需要注意的是在答辩获取学位之前一定要提前去学校注册，避免学位申请的一些问题。
- 注册。按照外办出具的 Zulassung 上的要求准备材料，在规定时间内完成注册，并缴纳注册费。
- 之后每个学期按照要求在规定时间内之前缴纳相应注册费，以获取对应学期的注册证明及学生证。提示：博士最多只能注册六学期。



注意事项:

因为 LMU 关于博士注册的所有流程都必须本人当面提交相应材料, 因此, 冬季学期到达慕尼黑的同学已经错过了向外办提交材料的截止日期, 只能尽快准备好材料申请注册 2014 年夏季学期。

关于是否去学校注册的问题:

注册的好处: 注册后可以享受部分学生待遇, 能参加外办及相应学生组织所组织的活动, 比如 LMU 的 Tutoria 每年会有多次廉价的外出郊游活动。注册后甚至可以申请学生宿舍, 但是按照规定, 最多只能住一年, 但实际执行过程中并不严格。此外, 从今年冬季学期开始, 有学期票。

注册的坏处: 手续过于复杂, 浪费时间; 需要缴纳注册费。

不注册的优缺点: 因为最后为了获得学位必须注册, 所以谈不上什么优点。签订工作合同的博士, 由于交通票有相应补助, 甚至可以用工资税抵掉一部分, 相当于免费, 所以注册的必要性不是很大。只是在景点门票, 交通票上不能享受学生优惠。

1.6 签证事宜

新生所持签证一般为三个月的短期签证, 所以须在签证过期之前, 提前去外管局 (AUSLÄNDERBEHÖRDE) 办理延签手续, 以免发生签证即将过期而无法及时办理的状况, 即所谓“黑户”。延签时, 可在准备好材料后, 在外管局工作时间内直接前往。排队经过工作人员简单资料审核后, 领取预约号码, 待自动叫号机排到已领取的预约号码时, 可与外管局工作人员面谈延签事项。也可与外管局电话或邮件约专门时间前去延签。

- 办理机构:

外管局 (AUSLÄNDERBEHÖRDE) 在之前提到的 KREISVERWALTUNGSREFERAT 二层, 可在外管局工作时间内直接前往或预约时间。

- 办公时间为:

周一: 7 点半至 12 点 周二: 8 点半至 12 点; 下午 14 点至 18 点

周三: 7 点半至 12 点 周四: 8 点半至 15 点 周五: 7 点半至 12 点

— 携带材料:

申请表格、报户证明（步骤 1.2 中的 Anmeldung）、个人护照、2 张近期的照片（要求比较严格，如果自带的照片在领取表格处被告知不符合要求，可以在地铁站或者办理处附近找到自助照相机器）、学籍注册证明（Immatrikulationsbescheinigung）、保险证明（Versicherungsbescheinigung）、近三个月的银行账单、现金（支付制作费用）等，一切以申请表格上的要求为准。

注意事项:

自 2011 年 9 月 1 日后，延签后均为 eAT 电子签证，由于需要统一寄往柏林，制作周期为 4 周或更长，费用为 110 欧元或更多；办理 eAT 电子签证后，外管局会暂时给一到两个月、最长三个月的短期另纸签证，待外管局通知领取电子签证时，会收回该短期另纸签。对于在 FREISING 以及 GARCHING 报户口的，需要去 Landkreis München 办理相关手续，具体要求可在 <http://www.landkreis-muenchen.de> 查询。

1.7 填写《留学人员登记表》及注册学联会员

在办理完所有手续及延签后，大家需要前往使馆教育处网站在线填写《留学人员登记表》，填写此表后，将来毕业回国前使领馆教育组才可根

据该表开具《留学人员回国证明》。
《留学人员登记表》在线填写链接：<http://www.de-moe.edu.cn/reg/>；慕尼黑地区公派留学生还需前往驻慕尼黑总领馆教育组报道。中国驻慕尼黑总领事馆网站：<http://www.fmprc.gov.cn/ce/cgm/chn/>

除了迎新活动，学联还会定期举办各类招聘会、联谊、参观活动，带大家共同体验德国社会及文化，了解国内的最新发展。所以，注册学联会员后，就会及时收到学联活动邮件通知，也欢迎大家关注学联微博、人人网公共主页及 Facebook 公共主页等！

学联会员在线注册：<http://www.cssa-munich.de/cgi-bin/jiaru.cgi>

学联微博：<http://weibo.com/cssamunich>

学联人人网公共主页：<http://page.renren.com/601326255>

学联 Facebook 公共主页：<https://www.facebook.com/pages/CSSA-in-Munich-eV/334763784624>

本章结束

第二章 踏破铁蹄——住房篇

来德国留学除了办各种手续，最重要的就是房子了。没有房子，很多手续都不好办。从最早的 Anmelden 到签手机、开银行卡、办保险，都需要有住址收信。可以说刚到慕尼黑如果有个房子（哪怕是短期 1 个月）那办各种手续都会方便很多。

慕尼黑的住房是全德国数一数二的紧张，慕尼黑有 10 万多大学生，大部分不是本地人，而大学生服务中心（Studentenwerk）只能提供约 1 万学生的宿舍，僧多粥少，房子自然难找，而且价格高。学生住的单人房，私房月租价格在 300-500 欧左右，学生宿舍一般 200-300 欧不等。找房时，一定要当心骗子，每个学期都有留学生被骗！如果出现没看房就先要你交押金、然后邮寄钥匙、且要求西联汇款的情况，一定是骗子！

2.1 私房

一般新生来慕尼黑，还没有注册时不能直接入住学生宿舍（交换、公派生除外），所以在来慕尼黑之前建议先找私房。

2.1.1 Studentenwerk 的私房中介（Privatzimmervermittlung）

学生服务中心的这个中介非常值得推荐，因为它不仅对学生是免费的，而且为学生的腰包着想，里面的房子比其他网上中介如 wg-gesucht 要便宜，不少房子价格都和学生宿舍差不多，此外房源还很丰富。目前 Studentenwerk 网站也有了中文页面，用起来非常方便！

地址：Leopoldstraße 13a（LMU 食堂内，地铁 U3 或 U6 Giselastraße 站下车）

开放时间：周一到周四 9 点 - 14 点，周五 9 点 - 12 点半

电话：(089) 38196 -213/-166

如果人还没到慕尼黑，在网上找房自然最方便。网址是：<http://www.studentenwerk-muenchen.de/zh/wohnen/>

为了看到房主信息，你必须有一个账号（Kennung），如果你已经得到大学的录取通知书，但还没有学生证同样可以申请账号。方法见：<http://www.studentenwerk-muenchen.de/zh/wohnen/vermittlung-von-privatzimmern/kennung-beantragen/>

此外，慕尼黑工业大学为了解决学生找房问题，也推出了自己的房屋搜索引擎，在 TUM 注册的学生也可在此查找私房：<http://www.tum.de/unileben/wohnen-in-muenchen/wohnungsboerse/>

2.1.2 其他网上私房

<http://www.wg-gesucht.de>

www.studenten-wg.de

www.immobilienscout24.de

<http://www.wohnungsboerse.net>

各大华人论坛都有租房板块，慕尼黑地区自然首选开元找房租房板块：

<http://forum.kaiyuan.de/forum.php?mod=forumdisplay&fid=92>

开元应该是除了微博以外网上房屋信息最多的地方，长租的房子一般都很容易被秒杀，即使短租一个月的房子在 10 月份这样的旺季也很抢手。所以找房一定要在经常用手机上开元，最好主动发一个有诚心的帖子。特别是刚开始落脚是困难的，不管长租短租，对房子的要求不要太高，能落脚是关键。之后就每天刷贴吧，看到出租贴，立马电话打过去不要犹豫。也许犹豫的功夫，房子已经被别人定了。

除了刷开元更要刷刷微博了，关注 @慕尼黑学联 CSSA @慕尼黑热线 @德国败吧微博 123 应该基本能掌握微博上慕尼黑地区的房子信息了。道理和开元一样的，经常看，看到就快下手。

2.2 学生宿舍

学社宿舍原则上需要人到慕尼黑注册手续完成之后才能申请，但一般在收到录取通知书之后就可以登陆 Studentenwerk 的网页登记排队等位，在开学注册之后需要补充上传注册证明。慕尼黑 Studentenwerk 现在新推出了中文网站，详细介绍申请宿舍的手续：<http://www.studentenwerk-muenchen.de/zh/wohnen/wohnanlagen-des-studentenwerks-muenchen/wie-bewerbe-ich-mich/>



从 Studentenwerk 官网可以看到各个宿舍区的情况和等待时间，每个申请只能申请 3 个房子，网上申请后可以随时去管理处申请更换。但需要提醒的是不要重复申请，因为 studentenwrk 的系统是只记录最后一次申请的。这样的话就会影响你排队的序列，最终导致更晚才能拿到房子。

一般在 TUM Garching 上课的同学推荐申请 Studentenstadt、Garching I /Garching II 和 Heidemannstraße（在 Kieferngarten 地铁站），另外如果实在着急也可以考虑申请一下 Oberschleißheim。这个宿舍在 S1 上，虽然有些偏僻，但是拿房速度会快很多。如果在 TUM 主校区或者 LMU 上课的话，推荐申请 Olympic Village、Dülferstraße、Klinikum Großhadern。

拿到宿舍后的提醒：

在学生宿舍的同学如果有事情要离开慕尼黑，想把自己的房子转租出去的话，按规定要去 Studentenwerk 申请转租，手续很简单。如果不办的话，很有可能收到他们的警告。因为，每一个楼层一般都有楼长，他们每两个星期要到 Hausmeister 那里报告情况的（这是有报酬的），所以奉劝大家要按照规定办事，不要给自己惹麻烦，也不要给租你房子的朋友惹麻烦。

如果要退学生宿舍的房子，那么按规定要提前两个月通知 Studentenwerk，如果跑过去跟他们说你第二天就要走的话，他们会罚你 50 欧元，理由是他们不能马上把房子出租掉，你要承担一部分损失。

2.3 私人学生宿舍

Studentenwerk 的学生宿舍是德国国家出资的，此外许多非公立团体、教会和个人也给学生提供宿舍，下面这个链接涵盖了慕尼黑的大部分私人学生宿舍：http://www.studentenwerk.mhn.de/wohnen/wohnen_in_wohnheimen/wohnanlagen_privater_traeger/

2.4 Jugendherberge 青年旅馆

如果到慕尼黑之前没有找到落脚的地方，头两天暂住在青年旅馆可解燃眉之急，<http://www.jugendherberge.de> 是不错的搜索引擎。

此外，在通过搜索引擎以及提供搜索酒店的网站，www.hotel.de 或 www.hrs.de 也可以进行有条件的寻找合适落脚点。

工大的网站上也为大家介绍了一些青年旅馆、旅舍等等，大家也可以参考。<http://www.international.tum.de/willkommen-an-der-tum/internationale-austauschstudierende/wohnraum/vorlaeufig/>

10 月开学的时候正好碰上慕尼黑啤酒节，房价自然飙升的厉害。如果实在慕尼黑找不到青旅和旅馆的话，去慕尼黑周边小城比如 Dachau 暂时落脚也是可以考虑的选择。

2.5 最后绝招：蹭住

在国内混了这么久的人了，慕尼黑总有认识的学长吧，没学长在慕尼黑学联新生 QQ 群 235357095 也该勾搭上几个相同专业或者志同道合的朋友了吧。前几天实在没地方去的话，蹭住地铺也是可以考虑的选择。有学长或是朋友愿意留宿你的话，出入要尽量保持低调（如果被人举报的话，留宿你的人也跟着惹麻烦）。

向愿意留宿学弟学妹的学长学姐们致敬！

本章结束



第三章 走遍慕城——交通篇

3.1 慕尼黑市内交通

3.1.1 MVV 与学期票

MVV (Münchner Verkehrs- und Tarifverbund) 经营慕尼黑的市内公共交通, 包括地铁 (U-bahn U1 至 U8)、高速区域列车也叫轻轨 (S-bahn S1 至 S8)、有轨电车 (Straßenbahn 也叫 Tram) 和巴士 (Bus), 官方网站: <http://www.mvv-muenchen.de/>。你可以直接在该网站上查询乘车路线, 查找慕尼黑公共交通的规划及票价等。

慕尼黑市内公共交通由内至外被划分为 1 至 16 圈。1-4 圈被称为 Innenraum, 大致为慕尼黑的市区范围。5 至 16 圈被称为 Außenraum, 大致为慕尼黑管辖的周边城镇。根据不同的需求, MVV 提供了不同种类的车票, 如单程票、联票、天票、月票及学期票等。你可以在 MVV 的网站上查看每种车票的使用范围及价格。

慕尼黑的几所高校校区大多在 Innenraum 范围内, 值得注意的是, Garching 和 Freising 校区属于 Außenraum。

学期票, 从 2013 年 10 月 1 日起, MVV 开始正式向慕尼黑各高校的学生提供学期票 (MVV-Semesterticket)。具体信息请大家参见网址:

<http://www.mvv-muenchen.de/de/tickets-preise/tickets/schule-ausbildung-und-studium/mvv-semesterticket/index.html>

— 提供范围 (以下 7 所大学的注册学生):

1. Akademie der Bildenden Künste München
2. Hochschule für Angewandte Sprachen/Fachhochschule des SDI München
3. Hochschule für Musik und Theater München
4. Hochschule München
5. Katholische Stiftungsfachhochschule München/Abteilung München
6. Ludwig-Maximilians-Universität München
7. Technische Universität München

— 价格：

MVV-Semesterticket 分为两部分：基础部分 59 欧元 + 扩展部分 141 欧元。

1. 基础部分 (Solidarbeitrag) 由学校征收，可以在每周一到周五 18 点至次日 6 点使用，周末、公众假期及 12 月 24 和 31 日可全天使用。

2. 扩展部分 (IsarCard Semester) 由学生根据需要自行购买，购买之后可以在一个学期中在慕尼黑全圈范围内 24 小时使用。扩展部分可在 MVV 及 DB 的部分售票机、公交车上、MVV 的客户服务中心及被授权的售票处购买（贴有“Semesterticket”标识的自动售票机均可购买）。购买时需要输入学号，请携带学生证。购买后，除车票外，你还会收到一张发票，请妥善保管。如果丢失车票，须凭该发票补票。

— 使用范围和使用时间：慕尼黑全圈（16 圈）范围内的 S-Bahn, U-Bahn, Tram, Bus 及一些短途火车。冬季学期 10 月 1 日至次年 3 月 31 日，夏季学期 4 月 1 日至 9 月 30 日。

— 学期票的携带

基础部分：带有 MVV 标志的学生证，以及带照片的有效证件。

扩展部分：有效车票

请携带好以上车票和证件，以备查票。

3.1.2 其他交通工具

根据不同需要，你也可以选择自行车、出租车、租车或买车。

使用自行车的注意事项：

— 购买：新车一般可以到自行车店、超市或网上购买。自行车店品种较多，质量一般也不错，但是价格较高。超市的自行车种类少，性价比较高。网上的自行车质量、价格参差不齐。由于德国的新车一般在 150 欧元以上，购买旧车就成了大多数学生的选择。自行车店一般会少量出售质量比较好的旧车，旧货市场、网络及信息栏中的售车告示则是购买旧车的主要途径。购买旧车时需要特别注意的是刹车、车灯和轮胎的情况，普通修理刹车的费用是 10 — 15 欧元，购买车灯则一般需要 20 — 30 欧元。所以，如果买回的旧车不能满足这两项功能，就得在车钱的基础上另外做好 30 — 45 欧的预算了。



- 维修：与国内修车的情况不同，德国的修车人工费价格不菲。所以，如果是自己可以解决的小毛病，不妨考虑到超市或修车店直接购买配件自己修理，很多 1 欧店都有基本的修车工具。另外，如果你不能按约定好的时间到店里取车，车辆在修车店里过夜寄放是要另外付费的。

- 使用：晚间骑车需打开前、后两盏车灯。若路口有单行道标识，若无其特殊说明，则也适用于自行车。大多数自行车店提供免费的气筒供骑车人打气。

另外，必要时需要乘坐出租车时，除了一些特定的出租车等客位之外，都需要打电话叫车。

3.2 行走拜仁州

如果你想去拜仁州的其他城市，德国铁路推出的拜仁州票应该是最方便的选择之一。另外也可以考虑乘坐长途客车等方式。本章节主要介绍拜仁州票的使用。

- 适用范围：拜仁州票可以乘坐本州内 DB 所有短途火车（RE, RB, IRE, S-Bahn 等）及其他铁路公司的火车。

拜仁州外火车段包括至 Ulm Hbf（巴符州）、Kufstein（奥地利）和 Salzburg（奥地利），从 Garmisch-Partenkirchen 经 Reutte（Tirol）到 Kempten 的境外段（奥地利），Lindau - Memmingen 铁路段（巴符州）。除了一些有特殊规定的路线（比如 Mautstrecken，上车前请咨询司机拜仁票是否可用），所有交通区内可以乘坐公共交通 S、U（地铁）、Strassenbahn（有轨电车）和 Bus（公共汽车）的大多数路线。

- 经典路线：拜仁州 - 慕尼黑，天鹅堡，国王湖，纽伦堡，维尔茨堡，罗腾堡，班贝格，雷根斯堡，浪漫之路大部分，拜仁州票当然也包括奥地利的萨尔斯堡。

- 使用时间：一天有效。周一到周五中的某一天：9:00—次日 3:00；周六，周日及全拜恩的法定节假日：0:00—次日 3:00（拜恩的法定节假日很多，平均比全德的多）

夜票：每天 18:00—次日 6:00，次日如果是周六、周日或者全拜恩的法定节假日则延长至 7:00。

- 价格（二等车厢）：1 人 22 欧，2 人 26 欧，3 人 30 欧，4 人 34 欧，5 人 38 欧，自行车 5 欧元 / 辆。

3.3 畅游欧洲

3.3.1 乘坐火车

DB, 全称 Deutsche Bahn, 经营德国铁路运输。官方网站: <http://www.bahn.de/>

在该网站上, 你可以查询铁路和德国各市内交通的具体路线, 以及他们提供的各项不同服务。

购买火车票, 可以在火车站的服务中心 (Servicezentrum) 人工购买, 在自动售票机上, 或者直接在网上预订。在服务中心的工作人员购买, 需要付 2 欧元的人工费。

下面介绍几项常见的火车票种类:

- Sparpreis 打折票

在德国, 越早购买火车票, 能买到的价格就越便宜。你可以直接在 DB 的网站上查找并选择合适价位的路线。常见的快车有 ICE、IC 等, 短途火车 (Nahverkehr) 则为慢车。

- Länder-Tickets 州票

如上一节介绍的拜仁州票。

- Schönes-Wochenende-Ticket 周末票

票价: 42 欧元, 最多可以 5 名乘客共用一张票。

使用时间: 周六或周日 0 点至第二天凌晨 3 点。

适用范围: 所有 DB 的区域列车 (Regionalzug) 和 S-Bahn, 及周边国家的一些特定线路。

- Quer-durchs-Land-Ticket 周中票

票价: 第一位乘客 44 欧元, 每多一位乘客加 6 欧元, 一位乘客最多只能带 4 名同伴。

使用时间: 周一至周五的某一天 9 点至第二天凌晨 3 点。

适用范围: 所有 DB 的区域列车 (Regionalzug) 和 S-Bahn, 及一些特定线路。

- City Night Line 夜车

DB 每年都会推出一些特定的路线 (包括德国境内和一些周边国家), 提供晚间的卧铺列车。定价为每人 59 欧元, 有时会有特价。

例如 2013 年从慕尼黑出发, 可以乘坐 CNL 去柏林、汉堡、巴黎、米兰、罗马、威尼斯等。



对于经常出行的朋友，DB 还提供了年卡：

- BahnCard 25

价格：61 欧元 / 年，学生价：41 欧元 / 年

作用：购买远途火车票（Fernverkehr），包括原价票和打折票，享受 25% 的折扣。

- BahnCard 50

价格：249 欧元 / 年，学生价：127 欧元 / 年

作用：购买德国境内的原价火车票，享受 50% 的折扣

- BahnCard 100

价格：4090 欧元 / 年

作用：一年内在德国境内无限次乘坐火车，并且可以为配偶以学生价提供 BahnCard 25 或 BahnCard 50。

在德国乘坐火车，还有很多其他的省钱方式，有待同学们慢慢发掘。

3.3.2 乘坐飞机

复活节、圣母节和国庆节等假期，越来越多的朋友都会去旅行，有时候会选择飞机这种更为快捷的出行方式。通常机票的价格较贵，不过你也可以选择廉价航空，例如瑞安、易捷、柏林航空等。乘坐廉价航空需要注意，首先通常要去比较偏僻的小机场登机，通常只允许携带较少的随身行李，托运行李则要额外收费。

慕尼黑有 2 个机场，一个是慕尼黑国际机场，德国第二大和世界第 30 位，约 100 家航空运营商在此提供航班飞往全球 69 个国家的 242 个航点，S1 和 S8 可以到达；Memmingen 机场，一般作为廉价航空机场，可以乘坐火车到达 Memmingen 火车站，然后乘坐 Bus811/812 到达。

本章结束

第四章 衣食无忧——购物篇

4.1 日常购物

4.1.1 中小型超市

— 食品：

Aldi、Lidl、Penny、Netto 这些店离社区一般比较近，里面的东西都相对便宜。Aldi 的老板是德国首富，Aldi 有如此强的盈利能力并不是没有原因的。同种类型的东西 Aldi 的质量都会胜其他超市一筹，价钱却不会更贵。就是说，同样的东西，尽量在 Aldi 买，如果距离不是很远的话。Aldi 的缺点在于 Aldi 的水果蔬菜的品种不是很丰富。而在这方面，Lidl 无疑是一个最好的补充，里面的水果蔬菜品种最全且新鲜，价钱也都不贵。Tengelmann 和 Rewe 算是级别高一些的社区超市，品质更精细的同时价钱也会贵一些。如果大家需要红酒或者诸如 Augustiner 之类的有品牌商品，可以考虑到这两家超市。

这里给大家一点建议，很多超市里的外国食品，大家尽可以尝试，不一定每顿都要自己动手做中餐。意大利西班牙的火腿、瑞士荷兰法国的奶酪、意大利的干酪、德国的香肠都是很不错的美食。可以尝试用橄榄油南瓜籽油、Balsamico 和各种意大利香料配合 Rucola 自制沙拉，省时且营养丰富。

— 日用品：

除了遍布德国全国的 dm 或者 Rossmann，慕尼黑还有拜仁州特有的 Müller。香水，护肤品之类的，首推 Müller，几乎常见的品牌在这里都可以以合理的价钱买到。和专门的香水店 Douglas 相比，Müller 除了咨询方面没有 Douglas 专业，价格有绝对的优势。dm 和 Rossmann 相比 Müller 更大众化一些，东西的质量不差，自己平时消费，也是一个好的选择。



— 推荐的品牌：

德国除了 Nivea 之外，也有很多品质非常好但对于中国人并不太出名的日用品品牌。比如 Welleda（天然纯植物护肤品，各类精油非常推荐，尤其以母婴用品出名）、Dr.Hauschka（中文称作德国世家，比 Welleda 更高级的药妆品牌）、Seba（杀菌清洁，类似宝洁公司的舒肤佳）、Schwarzkopf（德国的专业护发品牌，高端产品媲美欧莱雅集团的卡诗）、Doppelherzen（各类保健品）。

— 这些店的东西够便宜的了，如果有人还是想买更便宜的，可以注意这些店搞促销活动，活动详情会在这些店自己出的宣传单上预告出来，也可以再网站上查到。

以下是各个超市的网址：

<http://www.aldi.de>

<http://www.lidl.de>

<http://www.penny.de>

<http://www.norma-online.de>

<http://www.plus.de>

<http://www.dm-drogeriemarkt.de>

<http://www.rossmann.de>

4.1.2 大型超市

— Real: <http://www.real.de/>

买肉比较便宜，慕尼黑城南北各有一家。查找自己家附近的 Real，大家可以上官网，在开始网页中的左上方的 Markt suchen 中输入 München 或者，自己家的 PLZ，就可以查到家附近的 Real 超市。

— Marktkauf: www.marktkauf.de

在慕尼黑的地址是：Feringastr.16, 85774 Unterfuehring。住在学生城附近的同学可以考虑去 Marktkauf，在地铁 U6 Studentenstadt 站乘 Bus 50 路，要看清楚是 Johanneskirchen 方向的车，到 Unterfuehrung, Feringastrasse 下，具体可以问一下司机。

- Kaufland: www.kaufland.de
买肉比较便宜，商品种类很齐全，在慕尼黑的地址是：
Ollenhauserstr.4, 81737 München。在地铁 U5/U8 Neuperlach
Zentrum 站进入 PEP Einkaufszentrum 就能找到。

- HIT: www.hit.de
性质跟 Real 差不多，在慕尼黑的地址是：Rosenheimerstr. 30/32,
81669 München。在 S1 至 S8 Rosenheimplatz 站，HIT 就在地下一层。
其他还有几家，大家可以上他的官网，点知主页右下角的 Markt
suchen，然后输入相关信息就可以得到具体的地址等信息。

- EDEKA:
也是一家大型超市，但是东西的质量要比以上的大型超市好很多，当然
价钱也同步提升。如果有些特别的需求，比如说一般超市找不到的棕色
咖啡调糖，就可以考虑到 EDEKA 看看。

- IKEA:
买家居用品最便宜。在慕尼黑共有两家店：
IKEA München-Eching:
官网: http://www.ikea.com/de/de/store/muenchen_eching/storeInfo
地址: Heisenbergstraße14, 85386 Eching
IKEA München-Brunnthal:
官 网: [http://www.ikea.com/de/de/store/muenchen_brunnthal/](http://www.ikea.com/de/de/store/muenchen_brunnthal/storeInfo)
storeInfo
地址: Brunnthalerstrasse1, 82024 Taufkirchen



4.1.3 亚洲超市

在慕尼黑这样大城市的好处就是亚洲超市非常之多，亚洲超市推荐相见本手册附录。思念国内美食的心情可以理解，但这里，也建议大家入乡随俗。在中国吃意大利面和在德国吃康师傅，都是不经济的方式，用德国的原料其实也可以烹饪出家乡的味道。

另外，现在网上亚超也很多，超过一定购物金额也会免运费。除了生鲜蔬菜不适合之外，基本网上亚超都可以提供。价钱不贵，也省掉了来回路上的时间。

4.1.4 其他

- 药房，德国的药房，有多余一半的面积都是在卖各类化妆品和护肤品，各位女同学都可以过去看看。

- 面包店，离开德国的时候，德国的面包店会是我怀念的东西之一，那 Wimmer 的奶酪蛋糕、Ihle 的橄榄和核桃面包……

- 书店，Hugen Dubel，连锁书店，名字的发音是不是很好听。

- 肉店，Vinzennmurr，德国老牌肉店和快餐店，这里有真正的德国食品。除了麦当劳之类的美式快餐，Vinzennmurr 的 Leberkäsesemmel 也是不错的选择。

4.1.5 特色

德国的土耳其人很多，并且在德国已经形成的相当规模的土耳其人社区，那里的土耳其超市出售的水果和大米，和我们的习惯更加相似。慕尼黑最大的土耳其街区就在火车站附近的 Goethestr.

另外，慕尼黑市中心附近的 Viktualienmarkt 也是非常值得一逛，这里都是慕尼黑传统的农贸市场，出售很多传统意义上的农副产品，无论是购物还是参观，都值得一去。

在 Marienplatz 后身的 Aldis Dallmayr 是欧洲美食中的佼佼者，店内出售各种肉食、蔬菜食品、色拉等等，陈列令人眼花缭乱。再次购买葡萄酒和面包可带到英国公园进行野餐，另外可以买些果酱作为旅游纪念。慕尼黑有两家出售精美设计品的连锁店，一家叫 Manufaktur，在 Marienplatz 后身，Dallmayr 旁边。另外一家叫 Magazin，在 fünfhöfe 里。对产品设计感兴趣的同学无必要去。

4.2 专项购物

— 购衣：

如果买衣服想省钱的话，可以考虑到衣服大打折再买。德国一年有两个时间大打折（SSV 和 WSV），夏季大减价（SSV）在 7 月上中旬左右到 9 月初，冬季大减价（WSV）在圣诞过后到 2 月中下旬。

— 综合购物中心：

1. Marienplatz 周边集中了：

- 大商场 Kaufhof、Karstadt。WMF, Zwilling, Fissler 是德国最著名的三个餐具品牌，在这两家商场里的价钱都不贵，甚至比专卖店还便宜。尤其是 Kaufhof 非常推荐。Karstadt 里面的副食店很有特色，一定要去。另外 Karstadt 的电器盒床垫，在折扣的时候往往是个惊喜，建议多加关注。

- 针对青年群体的服装商场 Fünfhöfe，诸如 Ermenegildo Zegna、Armani、Longchamp、CAMPER 等众多国际知名品牌集中于此，里面还有几家不错的太阳镜店。

- Wormland 的男生的衣服选择很多。

- Ludwigsbeck 里除了衣服，也有很多小众品牌的护肤品和一般日用品店买不到的高级彩妆，各位女同学可以去学习一下。



- 女同学选购护肤品的时候，男同学可以借机到平价电子商场 Saturn 里看看，时间刚刚合适。

- Maximilianstrasse，就在 Marienplatz 不远，集中各种国际一类品牌。

- 其他中等价位的时装还分布在 Theatinerstrasse，从 Marienplatz 到 Karlsplatz 的 Kaufingerstrasse 和 Neuhauserstrasse，和从 Sendlingertor 到达 Marienplatz 的 Sendlingerstrasse 上。Diesel、Replay、Energie、Miss Sixty、ZARA、H&M、Mango、Esprit、Timberland、Oliver 都可以在以上地方找到。大型的体育用品商店，例如 Sportscheck，Karstadt Sport，Schuster 连同 The Northface 和 Jack Wolfskin 的专卖店也都坐落在 Marienplatz 附近。

- Marienplatz 周边也有好多鞋店，这里推荐 Tretter，几乎各种中档品牌在 Tretter 都可以找到，价钱在 60 到 120 欧之间。阿甘正传里面关于鞋子有些有趣的说法，如果你相信这些说法，那这个价钱就是值得的。

2. 另外的四个购物中心是 Shopping Mall 的形式：

- Perlacher Einkaufs-Paradies

地址：Ollenhauerstr. 6，81737 München

官网：<http://www.einkaufscenter-neuperlach.de/de/seite/home.php>

- Olympia-Einkaufszentrum

地址：Hanauer Strasse 68，80993 München

官网：<http://www.olympia-einkaufszentrum.de/de/seite/home.php>

- Riem Arcaden

地址：Willy-Brandt-Platz 5，81829 München

官网：<http://www.riemarcaden.de/>

- Mira Center

地址：Schleißheimer Straße 506，80933 München

注：Dülferstr 学生宿舍对面，新开不久。

4.3 跳蚤市场

在德国，跳蚤市场是许多人生活中不可或缺的一部分，德国的跳蚤市场大致上有两种形态，一种是专业性的，一种是社区性的。

— 专业性跳蚤市场：

专业性跳蚤市场的卖家大多是专业的旧货买卖商。这种跳蚤市场通常是在市郊某个空旷的广场举行，大部分都选在星期六，但也有在周间之中的某一天的。由于是专业卖家，货物相当多，因此卖家都是开着汽车进场，然后在车子前面直接摆摊做起生意来。人们可以发现许多在市面上早就看不到的怀旧商品，例如转盘式电话、三十年前当红歌星的唱片、年代久远的书籍、海报等等。经过专业卖家的分类与整理，人们可以再度拥有这些早年曾经流行，但不知不觉之间却又消失无踪的生活记忆。

除了旧货之外，在跳蚤市场还可以看到许多在市面上看不到的便宜货。对许多人而言，这就像是购物天堂一样，只要花很少的钱，就可以满足各种需要。至于耐不耐用，只有碰运气了。还有一些商品，就是知名品牌的瑕疵品。这些知名品牌的商品，在百货公司里都是价值不菲，也是许多人买不起的东西。但是跳蚤市场里知名品牌的瑕疵品，其实功能都很正常，只是外表有些瑕疵而已，例如刮痕或是包装破损的电器用品。其中还不乏迈森（为皇宫烧陶瓷的窑区，欧洲高级瓷器的代名词）的出品，这些餐具如果放在品牌店里卖，一般人不敢问津的，而在跳市上，你可以随意地讨价还价，有时候价钱便宜得令人不敢相信。有的中国人还在跳市上，专门挑一些德国纪念品，如科隆产的不锈钢刀具、Elt 出产的工艺品、Steiff 公司的布娃娃等等带回国内送人，既经济实惠又有品位。



— 社区性的跳蚤市场：

社区性的跳蚤市场并不是每周都有，而是每隔几个月才举办一次。因为卖家都是社区里的居民，所以必须每隔一段时间，自己家里才会有一批旧货清出来贩卖。社区性跳蚤市场的主办者通常是社区里的幼儿园、教会或社区活动中心。在这里，大家卖的都是自己家里不再需要，但仍然很好用的东西，例如小孩子的衣服、玩具，或是各种书籍、电器、家具等等。这种跳蚤市场的卖家其实志不在做生意赚钱，而是觉得自己不需要但还能用的东西，如果就这样丢掉实在太可惜，所以不如以便宜的价格，让邻居接手他的东西。由于卖家和买家都是社区居民，所以在这里买东西其实很有信赖感。

以下提供主要的专业性跳蚤市场的信息（也可以直接查询网页 <http://www.muenchen.de/verticals/ShoppingGuide/84776/flohmaerkteoc.html>）

Flohmarkt Riem : Am Messeturm, 81829 München

FlohmarktFreimann : Lilienthalallee 29, 80939 München

Flohmarkt inLangwied : Bergsonstr. 115, 81245 München

Flohmarkt im Olympiapark : Ernst-Curtius-Weg 1, 80809 München

Flohmarkt Daglfing: Burgauer Str., 81929 München

Riesen-FlohmarktTheresienwiese: Matthias-Pschorr-Straße 1, 80336 München

Halle 2 Gebrauchtwarenhaus der Stadt München : Sachsenstraße 25, 81543 München

4.4 网上购物

统计发现，德国人对网上购物的接受程度是欧洲最高的。Ebay.de 或者 Amazon.de 在德国的热度都不比在他们的原产地更低。电子产品，图书，Amazon 都是个不错的选择。Ebay，如果你有足够的精力，德语足够好，对二手商品的估值能力足够强的话，也是一个不错的选择。

还有各种你也不知道应该到什么地方买的东西，比如说阿拉伯水烟，都可以在网上找找，我相信，什么都可以找到。

个人最爱的 www.vente-privee.com 网上的 outlet，每年卖 500 左右各品牌，每个品牌卖 2 到 3 天，价格都在原价的 2 到 4 折左右，想加入的需要会员邀请。

4.5 关于购物的 FAQ

Q1: 回国带什么？

A1: 建议红酒 / 保健品 / 成衣 / 鞋子 / 特色食品

Q2: Outlet 到底怎么样？

A2: 没有传说的那么好，但也可以看看。德国最有名的 outlet 的 Metzingen，如果只想买 Espirit 或者 Marc Polo，那等慕尼黑换季打折的时候就可以了。

Q3: 在德国应该有什么样的消费观念？

A3: 德国中高档的东西，国内是这里价钱的 2 到 3 倍；德国的低端产品，放在国内只要一半或者三分之一的价钱。所以在德国买东西，建议像喝酒一样，喝少一点，喝好一点。

Q4: 需要信用卡么？

A4: 如果只是在超市和商场购物，那没必要。如果经常在线购物或者经常外出旅游，那一定要。

本章结束



第五章 运动休闲——体育篇

导语：在生活学习工作之余，有规律地进行体育运动也是健康生活的一种体现。在慕尼黑，丰富的体育项目设置，先进的运动器械和场地，人性化的服务更令运动成为了一种享受。如果你希望强身健体，并且结交一些志同道合的好友，敬请参考以下一段内容，希望能给你带来全方位的体育信息。

5.1 场地

慕尼黑地区向学生提供体育服务的机构是全德国最大的高校体育中心 ZHS (Zentraler Hochschulsport München 网址是: <http://www.zhs-muenchen.de/>)，目前只有在各高校注册了的学生和工作人员才能够享受其服务。ZHS 主要的运动场地是慕尼黑奥林匹克中心，1978 年，第 20 届奥林匹克运动会结束之后，它便被政府留给了所有热爱体育运动的慕尼黑市民们，因此也为我们学生们提供了极其先进和舒适的运动场地。它提供的运动项目种类繁多，奥运会上所能看到的项目这里基本都有，大部分的体育活动也都在这里进行。除了慕尼黑市区，Freising 和 Landshut 也有小规模的运动设施，为当地学生提供便利。大家在选择合适的体育项目的时候，也要考虑到交通情况，到达方式请参考之前的交通篇。

当然我们也大可不必每天赶往奥林匹克中心进行体育运动，大多数学生宿舍附近也有配套的运动设施。比如在学生城 (Studentenstadt) 就有一个可以打篮球的体育馆和一片可以踢足球的草坪，Klinikum Grosshandern 附近有两个乒乓球台、一个篮球架以及一大一小两个足球场，Handerner Stern 楼下有一个场地可供篮球足球使用，Freising 地区的学生宿舍也备有乒乓球台，附近的 Voettinger Weiher 也有一片质量不错足球场。

可能你并不是学生，或者你想寻找慕尼黑其他的一些运动机构，我们也可以在慕尼黑市政官网的运动一栏中找到，网址: <http://www.muenchen.de/freizeit/sport.html>。

5.2 运动注册和办卡

那运动怎么选择和注册呢？费用如何收取，以及什么是所谓的运动卡？这一节里面，你将对他们有所了解。

首先我们得先在网上进行注册，地址是之前介绍的 ZHS 官网，选择屏幕左侧 Online-Buchung 一栏，点击 Semestermarken 选项，可以看到关于 Marken 的一些介绍，页面中有“buchen”链接，点击后可进入购买页面：普通运动请选择“Marke H7,5”（H 是 Alle übrigen Hochschulsportveranstaltungen 的意思）的选项，缴纳 7.5 欧，水上运动则是要选择“Marke S15”（S 是 Schwimmhalle 的意思），缴纳 15 欧，选择后按照要求填写个人信息和银行信息即可。注册完毕后你会收到确认邮件，其中含缴费证明。之后你就可以在 ZHS 网站上选择你喜爱的运动项目了，选择方法是进入主页，在左上方的红色选框中，我们可以按照不同方式选择体育项目，如 Sportarten von A-Z、Sport nach Bereichen，生活在 Freising 和 Landshut 的同学可以在 Sportangebot Freising、Sportangebot Landshut 中选择。视情况而定，有的项目是免费的，有的则是要收取一些特别费用，如潜水、攀岩等。点击你选的项目，按照要求填写信息即可。

之后就是领取运动卡了。每学期开始时，ZHS 都会派人在各个校区给学生办理运动卡，时间和地点我们可以在以下网址找到：<http://www.zhs-muenchen.de/markenverkauf.html>。领取运动卡时，我们需要带好学生证，护照以及确认邮件中的缴费证明，第一次办理时还需要多带一张照片。

5.3 运动项目

5.3.1 球类运动

这个是参与最多，也是能广交好友的一类运动。

— 足球： 我们可以在之前提到的各个体育场进行足球比赛，一般球场是需要预定的，大家需要提早准备。另外慕尼黑还有两支注册了的华人足球队：



东方老虎队: <http://www.dongfangtiger.de/> 和

开元队: <http://www.kaiyuan.de/forum/forumdisplay.php?fid=34>。

当然, 在 Klinikum Grosshandern 和学生城也有自行组织的不定期足球赛, 在开元网上慕尼黑板块都有帖子, 请留心关注。

- 篮球: 大家可以参加到慕尼黑探索者队里 (<http://forum.kaiyuan.de/forum.php?mod=viewthread&tid=603724>) 和其他的业余爱好者打比赛, 或者每周五到 ZHS 篮球场, 那时也有很多人在那里打篮球。

- 羽毛球: ZHS 以及学生城体育馆, 均可找到许多羽毛球爱好者, 不过场地有限。

- 台球、乒乓球: 台球案很多学生宿舍下面的活动室都有, 如果没有活动都是可以免费使用的, 不过案台稍差一点。在 Karlsplatz 有两家 Merkus Spielthecken。一个在 Sonnenstrasse 4 号, 一个在 Schillerstrasse 和 Landwehrstrasse 的交界处, 都是很不错的。乒乓球也可以到 ZHS, 或者在学生宿舍里面找到球台。

5.3.2 游泳

在炎炎夏日里, 游泳是大家最常参加的体育活动。慕尼黑主要的也是最经济实惠的游泳场便是 ZHS 游泳场了, 每个学期参加各种游泳课程的同学也是趋之若鹜。游泳场里面分大小两个场, 假期和学期间的时刻表可以在以下网址找到 <http://www.zhs-muenchen.de/index.php?id=2068>。

如果你已经缴纳了 15 欧的游泳注册费用, 那你可以随时去游泳了, 如果你并不想办理游泳卡, 你也可以在那里游泳, 费用是 3 欧一次。

除了 ZHS 游泳馆, 慕尼黑市区还分布着大大小小的市立游泳馆, 在网站 www.swm.de 上, 我们可以找到离自己住处比较近的游泳池, 具体情况网站上也有详细说明。其中 Nordbad 和 Westbad 是两家大家常去、口碑较好的游泳池。

5.3.3 滑雪

冬季时候，唯有滑雪是最刺激不过的了。我们可以到慕尼黑的市郊滑雪场滑雪，当天可往返。开放时间是每年12月至2月，如果通过旅行社定的话价格是30欧到100欧不等，含往返车票和午餐费用。其具体情况可以在以下网址找到：<http://www.muenchen.de/freizeit/bergeuebersicht/skigebiete.html>。值得一提的是，要滑雪得制备一套滑雪装备，我们可以在Karstadt, Sportshek和C&A买到，价格在100欧左右。

5.3.4 舞蹈和塑身

舞蹈和塑身运动是很受大部分女生欢迎的，ZHS的舞蹈项目也是丰富多彩的，芭蕾、Hip-Hop、爵士、Salsa、拉丁舞、Zumba等各类舞蹈，都可以报名参加，几乎全是免费。另外瑜伽也是热门项目，但每年都会另收费用。这些课程一般是晚上6、7点左右开始，这也有助于我们在上完一天的课之后舒展筋骨，放松心情。

5.3.5 其他运动

这里想说的是，通过ZHS我们可以尝试在国内无法参与的一些特别的有趣的运动项目，如潜水、帆船、骑马、攀岩、橄榄球等多种活动，大家可以把握住机会多尝试尝试。这类运动通常需要交纳一些额外的费用，课程设置也和普通的运动不大一样。

结束语：身体是革命的本钱，希望大家在学习工作的同时都能有一个好身体。希望运动能给你们带来快乐，丰富你们的生活。

本章结束



第六章 生活保障——保险篇

对于初来乍到在德国的留学生有三项保险是非常重要的：

医疗保险 (Krankenversicherung)；

人身事故意外事故险 (private Unfallversicherung)；

赔偿责任险 (private Haftpflichtversicherung)。

6.1 医疗保险

德国是世界上最早建立医疗保障制度的国家之一，它一直坚持推行强制性的医疗保险制度，以社会医疗健康保险为主，辅之以商业保险的医疗保险制度。

- 凡是在德国国立或国家认可大学注册就读的大学生，均有医疗及医疗护理保险的投保义务，未保险的学生因此有可能被注销学籍，由此还可能造成学生签证失效。

- 如果注册超过 14 个专业学期或者年满 30 周岁的大学生不再以以学生身份投保的义务。在例外情况下投保义务也可延长，例如出于家庭及个人方面的原因，或者出于入学之前的特殊学习情况。作为注册学生可以在大学就读期间，兼职赚钱，但每周工作的时间不可超过 20 小时，否则将不能以大学生的身份加入法定医疗保险。但假期工作不属此规定之列。

- 大学生办理国家公立保险所需的材料有护照、银行帐号、录取通知书。大学生在各高校注册时，需要出具医疗保险证明。此医疗保险证明，可在注册前向医疗保险公司索取。如果转学到另一所高校就读，则也需要医疗保险证明。

- 在德国主要提供国家公立医疗保险的公司有 AOK、TK 和 Dekeka，这几家公司每月交付的学生保险保费是相同的。其中 Dekeka 不仅有国家公立保险，还有在公立医疗保险基础上的附加医疗保险，例如针对牙齿、中医针灸按摩、配眼镜、专家门诊等公立保险不涵盖的项目，并拥有德国最大的私人医疗保险和德国四大房屋储蓄贷款银行之一的 Debeke Bausparkasse。



- 为大学学习做准备的语言班或大学预科的留学生，没有法定医疗保险的投保义务。参加语言班或预科班的留学生需要国家认可的大学出具的在大学的注册证明而并非语言班或预科的注册证明，否则这些留学生没有法定医疗保险的义务从而不可能投保法定医疗保险。

- 在读博士生，一类是奖学金资助的在读博士生，这类博士生没有法定医疗保险的投保义务。另一类是在大学做半职或全职的博士生，这类博士生因为工作开工资，所以属于德国法定医疗保险的投保义务人员，必须加入公保。

- 国家公派的在读博士生，属于以上提到的第一类没有法定医疗保险投保义务的博士生，即无须强制公保，则可以选择私保，私保的选择较多，价钱相对公保针对博士生的保险项目便宜，目前大多选择 Care Concept 的私立保险，该公司有中国人代理以及中文部，因此有问题沟通起来比较容易。需要注意的是，相比公保来说，此类保险对于投保之前的疾病或者后遗症不报销，并且需要垫付，之后将账单邮寄到保险公司进行报销的缺点，但也有保险开始 6 个月后可以配一副 100 欧以内眼镜，并且度数变化 50 度后可以再配的福利，以及假期回国生病产生的医疗费用也能申请报销。

- 在家庭医疗保险中，如果家庭成员已经投保，可以以其家庭成员的身份随父母或婚姻配偶免费入保。年龄未满 25 周岁的子女都可享受家庭医疗保险。随配偶的家庭没有年龄上限。但享受家庭医疗保险的另一个前提是月收入没有超过 400 欧元（2012 年的标准）。



6.2 人身意外伤害保险 (private Unfallversicherung)

人身意外伤害保险,是指投保人向保险公司缴纳一定金额的保费,当被保险人在保险期限内遭受意外事故伤害,并以此为直接原因造成残疾或死亡时,保险公司按照保险合同的约定向保险人或受益人支付的保险金,其中涵盖残疾保险金,死亡保险金,住院津贴和康复津贴。

例如:

- 同学 Peter Wang 在留学期间不幸遭遇车祸导致终生瘫痪,不能自理,致使本人的学业中断而且给家人带来了巨大的经济负担,幸亏之前自己投保了一份人身意外伤害险,一次性从保险公司得到了 180000 欧元的残疾保险金。

- 同学 Jack Gao 在留学期间去郊外游泳不幸溺水身亡,从而结束了年轻的生命,父母的精神上受到了很大的打击,保险公司支付给身亡同学父母一笔死亡保险金。

- 同学 Julia Huang 在试验室做试验的时候,试管不慎爆裂,残渣蹦入左眼,不幸导致左眼失明,一次性从保险公司得到 100000 欧元的补偿。

人身意外伤害险不论留学生是在德国求学期间还是在假期回国探亲访友期间,也就是说 24 小时无论何时何地所发生的意外伤害都属于人身意外伤害险赔偿范围内。投保一份人身意外伤害险一个月几块钱无论是对身在异乡的自己还是对在家乡的亲人都是一份保证。

6.3 赔偿责任险 (private Haftpflichtversicherung)

赔偿责任险又名第三方责任险，在德国社会的普及率很高，几乎是一种每人必备的保险，是由于被保险人疏忽过失而给第三者造成财产损失或者人身伤害，保险公司对第三者财产进行赔偿或对第三者人身伤害进行赔偿给付的一种保险。一般偿付损失包括三个方面：1. 物品损失 (Sachschäden)；2. 经济损失 (Vermögensschäden)；3. 人员伤亡损失 (Personenschäden)。由于保险公司不同，而且赔付的金额和赔付的范围不同，保险的价格也有所不同。

- 如骑自行车不小心碰到别人的奔驰轿车并造成一个大划痕，对方去车行修理恢复了原貌，但是花费了2000欧元。受损方是德国人，按照常规思维他觉得每个人都会有赔偿责任险 (private Haftpflichtversicherung)，但恰好肇事的留学生没有投保此险种，从而留学生只有用自己的钱去偿付损失。

- 如到德国朋友家做客，不小心把果汁洒到主人家昂贵的地毯上。

- 还有如在所租的房间里自己的洗衣机漏水，造成所租房间和邻居房间大面积淌水从而带来的经济损失高达上万欧元。

- 而对于住学生宿舍的留学生来说，倘若丢失了宿舍钥匙，将面临上百欧的罚款，但如果投保了此险种，则由保险公司来进行赔付。

- 对于在实验室工作的留学生而言，有可能不小心造成昂贵试验仪器的损坏，而这个也在第三方责任险的赔付范围之内。

但有一些同学存在着侥幸心理，认为能省则省，但问题和麻烦往往经常就出在这种抱着侥幸心理的同学的身上。其实责任险是德国最经济实惠的保险项目之一，对于普通留学生来说一年不过几十欧元，但索赔赔付的金额上限不但很高而且范围也很大。

一份小小的责任险避免了投保人的重大经济损失，对自己、对家人和社会也是一份责任。



针对上述保险，我们请到了 Debeka Versichern und Bausparen 华人咨询部负责人刘依松先生为大家提供中文服务，刘依松先生是中华人民共和国驻德国慕尼黑领事馆商务室指定保险和房地产贷款咨询人、德国巴伐利亚慕尼黑工商部注册保险师、德国基尔大学国民经济学硕士，协助慕尼黑学联为广大留德学生办理医疗保险和其它保险并提供免费保险理财咨询。学联争取安排时间让大家统一现场办理医疗保险。

而且刘先生专门为留学生设计轻松校园包 (Campus Paket) 其中不仅尽涵盖了学生国家公立医疗保险，而且还囊括了学生意外伤害险和赔偿责任险，在价格上对于我们学生有很大的优惠。

刘依松先生的具体联系方式如下：

手机：0179/1219706

电话：089/12294558

邮箱：yisong.gerig@gmail.com ; info@gerig-wealth.com

参考链接：德国格瑞阁保险理财：<http://www.gerig-wealth.com/>

6.4 理财

近年来华人投资德国房地产市场升温，在德国购买房产同时拥有房产所属的土地，具有永久产权，像慕尼黑汉堡这样的大城市具有地理位置优越、交通便利、经济发达等得天独厚的优势。在德国有一种类似于中国住房公积金的房屋储蓄合同 Bausparen，而且德国政府规定年满 16 岁无论是德国人还是外国人都可拿到德国政府的住房补贴，但前提条件是必须有一份房屋储蓄合同 Bausparen，储蓄到期后如果不需要贷款可连本代息取出，自由支配；到期后如果不需要贷款可连本代息取出，自由支配。对于将来想申请德国或欧盟长居的同学需要交满 60 个月的法定养老保险或有一份足够的私人养老保险证明。

在这里我们对这两方面不做太多的陈述，因为涉及的专业性比较强。

如果对这方面感兴趣的同学请向刘依松先生咨询，联系方式同上。

参考链接：

德国格瑞阁保险理财：<http://www.gerig-wealth.com/>

本章结束

第七章 求医问药——就医篇

7.1 就医流程

一般来说，在德国就医，需要提前同诊所 (Arztpraxis) 预约 Termin。德国人通常会选择一位全科医生 (Hausarzt 或 Allgemeinarzt) 作为自己的家庭医生。对于普通病症，你可以先去看全科医生。确诊后如有需要，他会将你转诊 (Überweisung) 到相应的专科医生处。当然，如果自己能够确定，也可以直接同专科医生预约。你可以在网上或者黄页中查找并选择合适的医生。

普通急诊可以直接到医生的诊所就医，不过最好事先打电话说明一下自己的情况，并且询问一下能否在当天安排就诊。如果在周末需要看医生，可以致电急诊医生 (Notarzt)。本地报纸的紧急医疗服务栏目 (Ärztlicher Notdienst 或 Ärztlicher Bereitschaftsdienst) 会提供当天值班的急诊医生名单，紧急药房服务栏目 (Apotheken-Notdienst) 提供值班药房的名单。

德国的急救电话 (Notruf) 是 112。在紧急情况下可以拨打这个电话，救护车 (Krankenwagen) 会来接病人到附近的医院 (Klinikum 或 Krankenhaus) 急救。



7.2 就医费用及医保的使用

学生缴纳的公立保险费用，通常分为两部分：医疗保险 (Krankenversicherung) 和护理保险 (Pflegeversicherung)。普通的就医费用一般可以报销，但有时不能涵盖全部费用。

国家公立学生医疗保险有一定的范围，一些项目不在范围中，例如：针灸按摩 (Heilpraktiker)、主治医师 (Chefarzt)、专家会诊 (Spezialist)、配眼镜 (Brille)、补牙镶牙填充 (Zahnersatz, Implantate, Inlays, Onlays)、单双人病房 (Ein-/Zweitbettzimmer)、德国境外 (Auslandsreise) 就医等。根据个人情况，你可以选择办理附加医疗保险 (Krankenzusatzversicherung)，或者自付诊费。因此，费用问题，建议在就医时，直接向医生问询。如果看病之后医生开了药物处方 (Rezept)，那你可以凭借这张处方在任何一家药店 (Apotheke) 买药。每种药物收百分之十的费用，至少 5 欧，至多 10 欧。需要注意的是不是所有的药都属于报销范围，通常医生会事先说明，你也可以直接询问医生或保险公司。

7.3 常用术语

Allgemein- & Hausarzt 全科医生，家庭医生

Augenarzt 眼科医生

Frauenarzt 妇科医生

Chirurgie 外科

Hautarzt 皮肤科医生

HNO-Arzt 耳鼻喉科医生

Orthopädie 骨科

Radiologie 放射科

Zahnarzt 牙科医生

本章结束

很多保险公司每年都有如免费体检、健康咨询等活动，建议同学们经常关注自己保险公司的网站信息。如果同学们在日常生活中碰到了关于医保就医的问题，不妨直接到保险公司就近的办公地点进行咨询。

第八章 自食其力——打工篇

慕尼黑是德国第一贵的城市，相比在慕尼黑生活学习的同学也深有体会。同学们想必都已想打工补贴下生活，并在打工的同时更多的接触社会，为将来毕业找工作奠定基础，如果同学们把握好尺度，将会一个一举多得。但是打工也是一把双刃剑，如果掌握不好度，可能也会耽误学业。所以同学们一定要端正打工心态，合理调配时间，尽量找到工作学习的平衡点，做到两边都不耽误。

8.1 谁可以打工？

所有在德国的注册大学生是允许打工的，当然包括我们中国学生。德国劳动法规定在校学生一年可以打工 120 个全天或者 240 个半天。（最新修改，曾经是 90 个全天 180 个半天）。

一般来说，刚来德国的三到一个月的短期签证，是不附带 Arbeitserlaubnis。在之后的语言签证以及预科签证，会附带一个 Arbeitserlaubnis，上面写明只允许周末还有法定假期可以打工，且时间不超过 120 个全天或者 240 个半天。学生签证规定开学期间每周打工不能超过 20 个小时，放假期间打工每周不能超过 40 小时（这里要注意每个州，甚至每个学校的放假上课时间都不太一样，具体要参照你的 Immatrikulationsbescheinigung 就是注册证明上的时间）。一个自然年内不能超过 120 个全天或者 240 个半天的时间限制。其实这个时间是很多，因为一个月只有 20 天左右的工作日，如果打满 120 天，那是要打半年多的工。所以一般人是用不完这 120 天的限制的，所以同学们也不担心自己打工的天数会不够用。



8.2 打工需要的材料

- 税卡 Lohnsteuerkarte

税卡可以在 Finanzamt 领到，慕尼黑 Finanzamt 地址：Deroystraße 18, 80335 München。

同时工作人员会给你一本小册子，里面会介绍一些关于税卡的知识。一般来说大家会领到一张一级税卡（未婚的朋友）。对于打工皇帝来说，一张税卡明显不够用，所以你可以在找到下份工作之前去领一张 6 级税卡。原则上六级税卡可以申领很多，但是 6 级税卡需要交很多税。如果有分工作的话，建议可以把第二份工作按照 Minijob 来注册，但是 Minijob 一个月不能挣超过 450 欧，这个需要同学们自己衡量一下，但是 Minijob 有一个好处就是不需要交税，税会完全由雇主来承担。

- 养老保险证明 / 社会保险证明 Sozialversicherungsausweis / Rentenversicherungsnachweis

对于新生来说，还没有社会保险号码，所以在你的第一份工作时，你可以向 Arbeitsgeber 提出这个问题，Arbeitsgeber 会为你申请，几周之后，你就会收到你的社会保险卡号。因为打学生工 Werkstudent 是需要交养老保险税的，所以学生工需要有这个证明。如果你打的是 Minijob 也需要这个证明，但是你不需要交养老保险税。学生缴纳的养老保险会在你最终离开德国的时候一并退给你，如果想申请德国国籍，是需要缴纳一定数额的养老保险税才可以的，所以说对于想入籍的来说这个税是早晚都要交的，而且你早交到规定的数额就可以早一些入籍。

- 护照的第一页 Pass

- 学生注册证明 Immatrikulationsbescheinigung

关于 Immatrikulationsbescheinigung 每个学期学校会发新的给你，大家可以在网上自己下载。

- 医疗保险证明 Krankversicherungsbescheinigung

关于这个证明需要大家去你们的 Krankenkasse 问他们要，可以直接写邮件或是电话让他们给你邮寄过来，或是直接在他们的工作时间去问他们要。有的时候直接给公司你的医保卡的扫描件也可以。



- 银行信息 Bankverbindung

这个的用处我就不用多说了，大家都明白的。

- 住址 Adresse

住址用于每个月邮寄你的工资账单 Monatsabrechnung，通过工资账单你可以核对你的打工时间，工资，还有各种交税情况。

- 电子签证正面的扫描件，和电子签证的附页（就是一个小绿纸，在办签证的时候一起发给你的）

8.3 寻找工作的渠道

准备好这些材料，就开始找工作吧。对于新人来说 Arbeitsamt 会是个不错的选择。已注册的学生带好你的 studentcard（纸）还有护照、相片、保险，去 Kapuzinerstr. 26 的 Agentur für Arbeit München 登记一下，工作人员会给你一张卡片，同时也会告诉你 Arbeitsagentur 的 Links。一般来说，这里的工作信息在星期二会比较多一些，这时候你可以上午去 ARBEITSAGENTUR 问下，或者直接访问 <http://jobboerse.arbeitsagentur.de/> 在上面查找适合自己的工作信息（MINI JOB 或者 STUDENTENJOB 会是个不错的选择）。找到信息后最好立刻打电话或者发 EMAIL 询问一下，工作不会等你的。



说完 Arbeitsagentur, 自然也不能不提慕尼黑名目繁多的工作中介, 比较大的如 Trenkwalde、Löwe 之类, 同学们可以在 muenchen.de 或者 google 上找到很多。中介公司所需要的材料跟 ARBEITSAGENTUR 一样。这里顺便提一句, 有些中介合同结束之后, 记得让中介退还税卡。有时间多跑几个中介, 填几份 Personalbogen, 时不时打电话催促一下, 会有一份不错的工作。同时在 <http://www.mcdonalds.de/metanavigati...mcdonalds.html>、<http://www.kfc.de/77/jobs/> 之类的大公司网站, 我们也可以找到很多即时的工作信息, 之后的一个电话, 一封 EMAIL 就可以解决问题, 可谓简单明了。除了网络这些新兴媒体, 报纸一类老传统, 也会为我们带来心仪的工作, 比如路边常见的 Süddeutsche Zeitung 每周都会有关于 ZEITARBEIT 的广告, 大家也可留心下。慕尼黑的公司非常多, 有很多公司也提供学生工这样的工作, 既能挣钱又能学东西, 非常建议同学尽量去找这样的工作。不要只是为了挣钱而去打工, 更为重要的可能是丰富你的简历, 积极积累实习、学生工经验, 增加求职竞争力。

每年的啤酒节, 也是大家关心的话题, 很多工作中介会在之前的一段时间里招工, 不过所谓中介么, 自然会在我们的薪水里搞些苛捐杂税。所以啤酒节开始前一段时间, 不妨去 WIESE 走一圈, 看看哪些地方需要人手, 说不定合同当场就可以签。

找实习(学生工)有以下一些途径:

- 学校信息: 重点推荐。

LMU 的学生有 <http://www.s-a.uni-muenchen.de/index.html> 里面不仅有工作信息, 还有各种各样的求职培训, 以及招聘会信息。TUM 的学生有 <http://www.career.tum.de/> 里面也有各种各样的信息。

除此之外, 为使求职更有针对性, 留意各个系科 Lehrstuhl 外面橱窗里面挂的招聘求职信息, 以及各个系科网站上的招聘信息, 这些职位都是针对某个学校某个专业的学生, 所以邀请参加面试几率很大。

- 网络:

比较大的网站如 www.monster.de、<http://www.stepstone.de>，相当于国内的 51job、智联招聘，这里面的工作多如牛毛，键入关键字，选择 Vertragsarten -> Praktikum，自己找吧。

- 朋友、学长、教授、老师推荐

虽说在德国，但是还是有很多公司会考虑推荐的因素。多和学长讨教经验，很有可能你可以很顺利的从学长“继承”到一个好的实习（学生工）机会。在德国，很多老师、教授都和企业界有很多的联系，有时候直接问一问是否有实习机会也是不错的选择。

- 公司网络

如果你非大公司名公司不去，那你就时刻关注这些公司网站上 Career 一栏。一有新信息出来马上出击。

一般要成为大公司的实习生，都要有一定的实习经验，所以不妨从小公司开始做起，从低级的开始做起。

8.4 求职之路

- 第一步：分析职位介绍

找到了心仪的职位，如何开始申请呢，难道第一步就是准备英应聘材料吗？不！第一步是分析职位介绍 Job description /Ausschreibung:

一般职位介绍包括 4 个组成部分：一、介绍公司情况；二、介绍招聘岗位职责；三、介绍对求职者的要求；四、联系人信息。

对求职者的要求分两个方面：专业知识和个性特点 (Persönlichkeiten)。专业知识，也就是硬性要求，分四个方面：

1. 专业和主攻方向 (Studienrichtung mit Schwerpunkten)：

（对找实习来说最基本的要求，如果专业方向完全不同，一般是不会进入公司考虑范围的）

2. 实习和工作经历 (Praktika und Berufskenntnisse)

（对实习生来说这方面可能期望不会太高）

3. 外语能力 (Fremdsprachenkenntnisse)

4. 计算机能力 (Computerkenntnisse)



这些在职位描述中应该已经写明。对第三点外语能力多说几句。在德国会德语对你找工作是大大的有利的，所以建议上英语课程的同学多少都学点，对工作、学习、生活都大大的有好处。在职位描述中如果有要求 *Perfekte Deutschkenntnisse* 的话，你就不要投了，你的德语如果 *perfekt* 估计也不会来这里看中文信息。一般来说要求 *gute deutschkenntnisse*，或 *gute Englischkenntnisse* 的岗位我们外国人都可以试试。

除此之外还要研究公司网页，搞清楚公司是做什么的，摘出 20 个左右的关键词，分析每个关键词，哪些能力、专业知识你是已经有的，哪些你虽然不具备但是有相关的基础，如果多数内容你都做过或者相关知识你都掌握，那么这个职位申请成功就有一定把握了。

个性特点，也就是软性要求，一般在职位描述的第三部分会写明。

一般企业对求职者个性的要求不出 7 个方面：

1. Teamarbeit und Projektarbeit 团队精神
2. Selbständiges Arbeiten 独立工作
3. Kundenorientierung 面向客户
4. Belastungs- und Kritikfähigkeit 承受压力，面对批评
5. Lernbereitschaft 乐于学习
6. Analytisches Denken 分析能力
7. Leistungsbereitschaft 工作目标明确，积极主动，能给公司带来效益

篇幅有限，摘几个重要的个性要求讲一讲：

第一点：团队精神。德国是个非常注重团队协作的民族，这点和美国不一样。美国人可能会要求求职者个人能力特别突出，有 *Leadership*，德国并没有。这点两国有显著区别。对团队能力的要求几乎在每个招聘广告中都会出现。*Projektarbeit* 是 *Teamarbeit* 的一个变种，现在很多项目需要不同的部门协作完成。要介绍自己有团队精神，不能简单重复这个词，而要侧重自己的团队经历，通过具体的例子来证明，比如从你的小组学习中、实习经历中，和他人一起完成的项目中获得了团队能力。

第二点：独立工作能力。在招聘广告中出现”Eigeninitiative”、”Verantwortung”，“einsatzfreudig”、“engagiert”、“Selbständig”等字眼是很常见的。貌似和团队合作有矛盾，其实不然，团队协作不代表可以有人在团队里面滥竽充数，很多具体的工作是需要每个员工独立完成的，二者是不可割裂的。在面试时回答二可问题（Alternativfragen 比如你是更喜欢团队工作还是独立工作？）时，需要展现自己的全面，完整思维，不要只回答团队工作或者独立工作。

第五点，Lernbereitschaft，这个概念和 schnell einarbeiten、gute Auffassungsgabe、Flexibilität 等概念是紧紧联系在一起的，主要指迅速学习新事物的能力。介绍自己这点能力时同样需要举例。

— 第二步：准备应聘材料 Bewerbungsmappe

分析了岗位介绍之后，接下来就是准备 Bewerbungsmappe，这个 Mappe 包括求职信、简历和证书证明。

我们要学会巧妙的包装自己，如何在其他应聘者中脱颖而出，有别于其他的应聘者？首先是有针对性的介绍自己，硬要求一定要在简历或者求职信中清晰体现。对于软要求，注意的要点是最好不要出现这个词，如果光说自己 teamfähig、lernbereit 是很难让人信服的。要通过实例让别人得出你有这个能力，给人留下深刻印象。

在包装自己的时候，一定要客观，有一条黄金法则叫做 beschreiben statt bewerten（描述代替评价），也就是说不能自己表扬自己。不能自己说自己有这个能力，那个能力。而是尽量用陈述句的句型，比如 »Ich habe . . . gemacht/organisiert.«、»Ich war verantwortlich für . . .«、»Ich habe die Aufgaben eines . . . wahrgenommen.«、»Ich habe an . . . teilgenommen.«，让别人得出，你有这个能力的印象。刚才分析过的公司的 20 个左右的关键词，关键概念也可以在这里加进去。比如：



»Zu meinen Aufgaben gehörte...(Schlagwort1), ...(Schlagwort2) und ...(Schlagwort3)«

»Ich war verantwortlich für ...(Schlagwort1), ...(Schlagwort2) und ...(Schlagwort3)«

»Ich habe bei ...(Schlagwort1), ...(Schlagwort2) und ...(Schlagwort3) mitgearbeitet.«

范例:

»Bei meinem momentanen Arbeitgeber habe ich Maßnahmen der Verkaufsförderung entwickelt, neue Produktreihen auf Messen und Fachkongressen vorgestellt und Events zur Kundenansprache organisiert.« 这里的 关键概念 如 »Verkaufsförderung«、»Produktreihen vorgestellt«、»Kundenansprache« 和 »Events organisiert« 会使人事对你留下深刻印象

8.5 证明材料 (Zeugnisse und Bescheinigungen):

德国人很看重证明, 毕竟口说无凭嘛。你做过的事情, 不管是什么语言的, 中文也没关系, 最好扫描成 PDF 文件附在后面。你的自荐信, 简历, 证明是相互印证的关系。也就是说你自荐信里介绍的能力, 做过的事情能在简历里面看到, 简历里面的事迹, 可以在证明材料里面得到证明。

最后讲一讲 Bewerbungsmappe 的格式。所有的自荐信, 简历和证明最好做成一个 PDF 文件附在 Email 里面发给对方。尤其是自荐信和简历, 做成 PDF 格式一是保证公司能打开, 不会产生不兼容的状况, 二是格式问题, 不会产生到别的电脑里面换行或者语法错误下面划了红线绿线等问题。做成一个文件则是方便 HR 打印。

- 第三步：面试

如果你收到了面试邀请，恭喜，你已经成功了一半！面试分几个步骤：

1. 寒暄 2. 简短介绍公司 3. 自我介绍 4. 对面试者提问，考察硬实力和软技巧 5. 关于职位的详细信息 6. 面试者提问阶段

面试是一种交流、沟通 (communication)，有研究表明，人与人的交流中纯语言交流 (verbal communication) 只占 7%，准语言交流 (paraverbal communication) 占 38%，非语言交流 (nonverbal communication) 占 55%。

纯语言交流是指你说话的内容。

非语言是指你的表情、动作、眼神（这点中国人非常吃亏，面试时一定要习惯盯着人家看。）、衣着打扮（关于衣着，不能 overdressing 也不能 underdressing，想象一下这个公司在开展会的时候他们的工作人员会穿什么样的衣服展示公司即可）、脸红、出汗、握手的力度（握手的力度很有讲究，不能软绵绵，也不能给对方握痛，具体多重需要和朋友练两下，让朋友告诉你）等等。

准语言交流是指你讲话的语音语调、发音的清晰程度、音量大小、说话节奏、中间的停顿等。需要注意的是中国人讲话声音会偏轻，给人不自信的感觉，另外就是不要在句子中间有太多的“恩……”“额……”“啊……”

一般在寒暄阶段，秘书会问问你诸如 Haben Sie uns gut gefunden? 之类的问题，然后把你引到会议室，问你要不要喝咖啡或水，趁秘书给你倒水的时候就可以从包里从容不迫地掏出你的纸笔和你的简历，这样在别人问你简历上的问题时可以对照看，别人介绍公司时就可以看起来非常 professional 的做笔记了。

面试中你的自我介绍是重中之重，前面讲过的要巧妙的包装自己，beschreibung statt bewerten，这里全部都要展现。突出你和申请的这份工作最相关的经历，前面提到过软技巧 (soft skills)，这里需要用陈述句的句型举例说明，比如



团队精神 Teamarbeit und Projektarbeit:

例 1: Arbeit im Projektteam

例 2: Zusammenarbeit mit Spezialisten aus der Firma

独立工作能力 Selbstständiges Arbeiten:

例 1: Analyse von Geschäftsprozessen

例 2: Berichterstellung

学习能力 Lernbereitschaft:

例 1: In die Firmensoftware eingearbeitet

例 2: In Firmenabläufe eingearbeitet

抗压能力和抗批评能力 Belastungs- und Kritikfähigkeit:

例 1: Starke Arbeitsbelastung wegen Terminvorgaben und kurzfristiger Einarbeitung

例 2: Abgleich der Interessen der Firmenmitarbeiter und der Geschäftsführung

分析能力 Analytisches Denken:

例 1: Geschäftsprozesse analysiert

例 2: Anpassung der vorgeschlagenen Veränderungen an die Firmenrealität

- 关于面试常见问题要有所准备，比如

为什么来德国？为什么学这个专业？

为什么投我们公司？为什么投这个职位？

你对我们公司有什么了解？我们是做什么的？

另外有一些有亚洲雇员的大公司会针对亚洲人的性格特点问一些问题，

比如：你如果没有完全明白你的工作内容怎么办？你如果和你的上司有不同意见怎么办？

最后祝大家都能找到好工作！

本章结束

第九章 生活细处——贴士篇

刚来到德国的朋友们可能会因为中国德国文化背景的差异，生活习惯的不同、不了解，在生活和学习上有些不适应。下面学联送给来德国的各位同学、朋友的爱心小贴士：

- 有些朋友在国内可能不会对花草树木和花粉过敏，但是来德国一段时间，可能会出现皮肤或者呼吸道过敏的现象，因为德国大街上的花草树木种类非常的对，相应的蚊虫种类也比中国多，因此对不同物种出现过敏概率会加大，对在这种情况下，建议及时就医，去看皮肤科，情况比较严重的，在约 Termin 的时候，说是 das ist Notfall, es tut weh. 医生会给一个近期的看诊时间。

- 有些朋友来德国之后由于饮食不适应，会出现肠胃不适和闹肚子的情况，在德国有一种面包叫做 Brezel，这个 8 字饼对胃很好，除了吃药，连续吃 3-5 天的 Brezel，会得到缓解，长期食用会对胃起到保护作用，德国人很喜欢吃 Brezel 也有这个原因。

- 德国的空气很干燥，尤其是冬天和盛夏，建议同学们，尤其是南方和沿海地区来的朋友在房间内购置一个空气加湿器，Saturn 就有卖，中国也有，价钱比这边便宜一些，方便也可以从国内带来。

- 夏天，德国的这边的太阳狠毒，紫外线的强度比中国要强，如果防晒工作没有做好，可能会在面部留下晒斑，所以，爱美的朋友，出门要充分做好防晒工作。

- 德国因为教育方式和文化背景不同，大都比较的独立，也有的同学几个人形成一个小圈子。总之，一开始和德国同学的交往并不那么的容易，但是德国同学大都礼貌，有问题可以直接去问，要求助也可以直接说，他们能帮解答、能提供帮助，不会拒绝的，慢慢的就会结识一些德国朋友。



- 德国食品里也喜欢撒一些食用香料，对这方面过敏或者有忌讳的朋友们，在食用前要先询问清楚。
- 中国有句谚语，在家靠父母，出门靠朋友，希望大家广结人缘，无论是学习还是生活都会带来方便和快乐。还有只身在外，有时不妨胆子大一点，要有魄力和胆量，但是不能盲目的做事，要做到胆大心细。
- 还要强调一下垃圾分类的问题，垃圾分装 (Mülltrennung) 对很多人来说是一个典型的德国词，因为在德国垃圾在家中就开始被分拣了。废纸、包装材料、玻璃和其余垃圾都分别装进单独的垃圾桶里。大部分城市都在公共场合放置玻璃收集厢，有些地方还有废纸和包装材料收集厢。有些地方政府给每户人家都提供几种不同的垃圾桶，比如棕色的放有机垃圾，黄色的放包装材料，蓝色的放废纸，灰色的放其余垃圾。电池和化学品属于特种垃圾，必须送到特殊的收集地。
- 德国的报警电话是 110，医疗急救是 112。
- 在学习过程中，如果遇到什么问题，可以直接去问 Studienberatung，也可以课下去约助教，学习有任何问题马上提出来，不需要害怕，老师和同学会热情解答的。
- 有礼行天下，德国是礼仪之邦，请大家任何时候主要注意礼貌，态度，尊重是相互的。还有，在德国，时间观念很强，请大家准时！
- 在德国，小费（最多约为账目费用的 10%）属自愿给予的费用，但是通常如果给小费的话，你可以得到更好的服务。在餐馆，顾客大多把小费放在盘子里，或者干脆放在桌子上。给小费属于自愿行为，个人意愿。

- 在德国，超市商店的营业时间周中一般为早上 8 点或 9 点到晚上 20 点，面包房、药房等商铺和大型超市开门会较早。各类节假日和周日，超市和商店都不开门和中国这点大所不同，请大家注意平时储备粮食，以免断粮。周末商店不开门的时候，大家可以去加油站临时买点，但会比超市价格贵许多。

- 德国的电压为 220 伏特，与中国相同。但插座是圆头双孔式的，使用三相插头、扁插头电器的旅客宜自带转换插头。

- 在德国，无论是旅店还是火车，大部分公共场所专门的吸烟区。不要在禁止吸烟区吸烟。

- 关于时差，这里要强调一下，德国分为夏令时和冬令时，三月至九月为夏令时，比中国慢 6 个小时；10 月至二月为冬令时，比中国慢 7 个小时。

- 儿行千里母担忧，请大家定期定时的和国内的亲人保持联系，让亲人们放心，安心。也要和身边的朋友保持联系，如果万一，当然希望大家都能健健康康，顺顺利利，万一有什么意外，可以让朋友，或者朋友的朋友及时提供帮助或者救助。

- 德国的夏天非常适合大家搞些户外运动，比如足球、骑车、去湖里游泳等，但激烈运动前请准备好运动装备，也请提前做些热身运动，以免在运动中受伤。另外，夏天草坪上的蚊虫非常凶猛，可以准备些防蚊虫的喷雾剂。

- 有同学喜欢给朋友寄信或者明信片的，通常卖明信片的地方会有邮票可以买。另外，德国的邮局（Deutsche Post）也有专门售邮票的机器，喜欢集邮的朋友可以参考。



- 新生刚来会缺少很多家庭或厨房用品，如果觉得超市或者商城的东西太贵，可以在开元网站上淘宝，也可以周末去慕尼黑的几个二手市场淘淘，比如二手自行车。
- 刚来的同学都喜欢在欧洲到处游玩，慕尼黑的治安还是相对比较好的，但是欧洲其他国家就未必有这么放心。所以出门旅游的同学一定要保管好私人物品，尤其是护照。
- 大部分同学可能用的都是 Deutsche Bank，取钱的话不一定非得得到 Deutsche Bank 去，也可以到 Post Bank、COMMERZBANK 等银行网点，同样不需要手续费。因为它们几个银行属于同一个 Cash Group。详细信息可以查询 www.cashgroup.de。
- 慕尼黑的华人圈子里有很多不同的群体，比如打篮球的、踢足球的、唱歌的、跳舞的、户外的等等，只要你能想到的，都会有圈子，如果你想找到组织，可以问学联热心的同学，也可以上开元网站上找找。相信你很快就能在慕尼黑这个美丽的城市找到属于志趣相同的朋友。
- 慕尼黑有很多很多热心的朋友，新生同学遇到的问题相信很多同学以前也遇到过，所以请教周围的师兄师姐，也许可以事半功倍。
- 联系国内的亲人朋友，有很多种方法，比如 QQ、skype 等等网络聊天工具。如果往国内打电话，便宜的方式：可以选择在淘宝上购买 skype 的世界通套餐，然后用 skype 打网络电话，也可以试试德国的 VOIP discount 网络电话，虽然比 skype 资费稍微贵点 1cent/min，但是还是相对其他方式比较便宜的，而且信号也挺好。详细的可以参看相关网页。

最后，祝大家在慕尼黑，在德国的生活顺顺利利，开开心心！Viel Glück ! Viel Erfolg!

本章结束

第十章 惬意生活——安全篇

10.1 心理篇

本章，我们摘抄了中国留德学者学生团体联合会编写的《留德学生心理健康及安全防范参考手册》。具体内容，大家可以参看链接：http://www.casd-ev.org/casd/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=72&Itemid=47

10.1.1 常见的问题

几项针对中国留学生海外生活的调查发现，他们会遇到如下几个常见的问题：

— 语言障碍：由于语言不畅而引发的一系列问题。如就业困难，与当地人交往困难，融入当地生活困难，进而产生自我怀疑，自我封闭，自我价值感大大降低。

— 与同学交流障碍：

这其中有多重原因，如语言不通，和所在国学生接触机会受限同时缺乏跨文化交际能力等。如果缺乏交流，留学生只停留在自己本国人的小圈子里，文化适应及个人发展就不能得以实现。

— 文化适应障：

各国风俗、习惯、价值观及行为方式的不同会造成留学生“文化休克”。

— 经济承受能力障碍：

留学生常常要勤工俭学并省吃俭用。经济上的拮据会对留学生的生活造成很大的困难，产生很大的压力。

— 学业压力：

留学生要用一门外语完成学业，其中的困难可想而知。中国留学生要面对个人、家庭和社会的期望，顺利完成学业，这些因素也会对个体造成很大的压力。



上述种种原因都会使留学生受到巨大的压力，往往导致心理及身体问题的产生。据调查，在留学生中最常见的心理不适状况主要有：

- 抑郁情绪：主要症状为有悲伤、疲劳感，注意力不集中、焦虑、睡眠及进食障碍、躯体不适等。
- 强烈的迷失感、绝望情绪、自我怀疑。
- 躯体化疾病：这是指由于心理压力而导致、加重慢性化的身体上的疾病，主要有胃肠病，免疫能力减低（比如经常患感冒），身体各部位的疼痛等。
- 其它行为：强迫症状（不能自主的想、做某些不常规的事情），人际交往问题，爱情、家庭困惑等。

缓解心理压力的方法

我们该如何应对心理不适，缓解心理压力呢？

- 多与其他人交流，寻求帮助：

1) 慕尼黑大学生服务中心 (Studentenwerk München) 心理咨询处为学生提供了免费的心理咨询服务，帮助学生一起解决因为学业困难或人际关系冲突造成的心理问题。

心理咨询谈话以匿名的方式进行，咨询师会恪守保密的原则。他们的工作内容除了个人咨询、夫妻或家庭谈话外，还提供主题明确的团体课程，比如介绍学习或工作技巧的课程。详细信息可参见慕尼黑大学生服务中心心理咨询处中文网页 (<http://www.studentenwerk-muenchen.de/zh/beratungsnetzwerk/psychosoziale-und-psychotherapeutische-beratung/>)。

2) 各地的中国学生会是广大留学生的大本营。留学生可直接与学生会取得联系，寻求帮助。

3) 中国驻德国大使馆及总领事馆教育处的老师们会为留学人员提供热心的帮助。

上文中我们提及很多留学生不愿意去寻求心理帮助，觉得这是“不光彩”、是“有病”的事情。其实心理咨询面对普通人群，从源头抓起，会起到防微杜渐的作用。心理咨询是受法律保护的，心理咨询师会严格保护当事人的个人资料及隐私，大家大可不必担心。几乎所有去做过心理咨询的人都会有“如释重负”的感觉。

— 加强对自身的了解：

1) 培养个人的心理承受能力了解我们自身性格特点，在德国留学的目标是什么，人生观、价值观是怎样的。

2) 乐观、积极的人生观树立积极、乐观的人生观，相信自己的能力，同时积极寻求他人的帮助。面对困难要有耐心，心中充满克服困难的希望。

3) 正确的“归因”：中国留学生遇到挫折（如学业不顺）常常会把失败的原因归结到自己身上。例如：认为自己不够聪明，能力不强等。然而在成功的时候，则归因于外界因素，比如运气、偶然性等。这样的归因行为不利于乐观情绪的培养及自信心的提高。科学调查结果显示，这种归因行为亚洲文化中比较常见，而在西方文化中，归因行为往往是相反的，认为成功归因于自己，失败归因于外界因素。这样的思维方式有利于培养积极向上的心态及问题的解决。



4) 正确的对待困难和问题：研究表明，亚洲文化中处理问题的方式往往是“回避型”，西方文化里则多是“主动型”。“回避型”处理问题的方法表现为压制情绪，不正面对待问题，采取回避的策略。

5) 自信、自我价值感：亚洲文化中常常有“人受控于外界，个人没有能力抗拒外界压力”的倾向，而西方文化则强调个人能力，认为个体能够对外界因素施加影响，进行掌控。大家应该提高自信心，相信自己有能力对抗外界因素的干扰。

6) 文化适应能力：包括自我认知能力，跨文化交际能力。我们应当首先了解自己：我们来到德国的目的到底是什么？我们在今后的几年中有怎样的计划？我们是否愿意融入当地文化，与当地人接触？我们是否愿意培养一些新的行为能力？

- 加强对留学过程及环境的了解

1) 提高语言能力

2) 尽可能多的与当地人接触，了解当地文化

3) 认识到适应留学生活的是需要一个过程的：留学生活的开始阶段会面临很多困难。随着我们的不断地适应，更多的与当地人接触，我们会有更得社会资源支持。

10.2 安全篇

打开电视、互联网新闻网页，翻开报纸、杂志，我们常听到、看到中国留学遭遇交通事故、受骗惹官司，甚至遭遇歹人伤害而不幸遇难的消息。那么，广大留学生在安全方面需要注意哪些问题呢？

10.2.1 生活安全

— 居行安全

1) 如果在家中、公共汽车或者街上遇到人身攻击，最好选择逃走，保全自身的安全；还可以向身边身强力壮的人求救；如果是在公共汽车上，也可以迅速与司机取得联系，寻求保护。

2) 无论是住在学生公寓还是私房，在开门之前一定要问明来者身份！以防坏人浑水摸鱼。

3) 晚间及夜间最好是结伴出行！应该走灯光明亮的大路，尽量避免走偏僻的小巷。若人行道比较黑，可以顺着马路边上走。在马路上行走时，最好沿着迎面有车来的一边行走，以免有人从后面袭击。

4) 尽量不要搭乘陌生人的便车！

5) 如果怀疑有人跟踪，可以试着穿过马路并且观察周围的情况。若确实有人跟踪，要立刻向人多的地方走，并且尽快在公共场所报警。

— 证件资料安全

1) 外出时一定要随身携带有效证件、健康保险卡！一旦发生意外，可以及时治疗。

2) 护照是最重要的证件，一定要妥善保管！一旦遗失，要立即寻找。如果实在找不到，要及时到当地到警察局报案，到驻德使（领）馆领事部补办。

3) 在外地打工要防止上当受骗。一些不法分子以介绍工作为由，收取费用，甚至骗走护照。

4) 注意私人信息的保密！不将银行帐户密码转告他人；防止他人盗用个人帐户信息进行经济犯罪；定期查看帐户清单，一旦发现异常，及时与银行取得联系。

5) 不要轻易撤销健康保险。如果万一发生意外，往往会由此产生巨额医疗费用。



- 遵守法规

- 1) 遵守交通规则！不抢行，不闯红灯。
- 2) 遵守不同公共场所的规则。比如，很多场所是不能吸烟的；住宅区的游乐场是专门提供给儿童的，成人是不能使用的。

- 保持联系畅通

- 1) 经常与家人保持联系，以免家人过分担心。
- 2) 在驻德使馆教育处网站 (<http://www.de-moe.edu.cn/reg/>) 报到登记。一旦发生意外，使馆的工作人员可以按照本人提供的地址，迅速地与其家人取得联系。
- 3) 如果有人遇到突发的重大事故，其他的同学应立即与当地的学生会联系，以便及时地将情况反应给使馆教育处。

10.2.2 网络信息安全

- 注意保护个人隐私

按照国际信用监督体系即 ICE8000 第一章的第四条规定个人隐私是指

- 1) 个人的姓名
- 2) 身份证号码
- 3) 住所、联系方式
- 4) 生理特征与状况
- 5) 情感经历
- 6) 非常规兴趣
- 7) 不幸经历等身份信息

遇到网络用户利用网络服务实施侵权行为的，被侵权人有权通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等必要措施。同时应当及时报警，保留证据和继续追究的权利。对侵权者和网络服务提供者在无视侵权事实的情况下，应使用德国警方立案调查的收据为依据进行警告。网络服务提供者知道网络用户利用其网络服务侵害他人民事权益，未采取必要措施的，与该网络用户承担连带责任。

- 安全网上生活

1) 浏览器个人信息保存

倡议大家采用匿名方式浏览，尽量不要登录。如必要登录的话，离开时注意退出登录。同时建议大家尽量不要保存 cookie，以防不良程序通过 cookie 掌握你的浏览历史和登录信息等。

2) 网上交易填表

在线填表时，凡没有个人信息保护声明的表格尽量不要填写。填写时注意阅读协议中的第三方，如果没有声明不会泄露个人信息给第三方的话，请谨慎填写个人信息。很多同学都是因为在线填入了生日、电话等这类个人信息，让不法分子伪造同学证件、或是冒名犯案，带来不必要的麻烦。更有同学不断地受到无聊商家的电话骚扰。

3) 安全的链接

在登录网站填写个人信息时，一定要注意观察链接地址，例如 `https://` 就是安全的协议，而 `http://` 就是无安全保护的一般协议。当我们填写个人信息时，网站应该使用前者，如果不是，请慎重，最好不要填。此外，还有一个小窍门，就是观察网页的右下角，或是地址栏的开头，是否有个黄色的小锁。带小锁的就是受安全保护的网页。有些高级黑客，伪造安全网站，他们把不安全的网页插在安全的网页之间。所以请大家每次更新页面填写信息时，都看一眼这个小锁，以保万一。

4) 防止被黑客攻击

如果被黑客盯住了要攻击，就很难防御。但对于一般的黑客，我们还是可以进行防御的。比如，每次上网前，要记得打开防火墙、最好也打开相应的保护程序，比如 360 等。另外，对路由器、电脑用户等重视进行密码保护，定期更改密码。密码可以选择常用的话、人名的缩写等，但尽量不要用生日、电话、证件号码等很重要的敏感个人信息，因为一旦被攻破，黑客将掌握你的更多信息，这样存在更大的安全隐患。此外，尽量不要透露自己的密码。最后，合理使用保安软件，减少共享，共享结束后别忘了退出或取消共享设置，也是防止黑客攻击的好方法，见下一项。



- 社交网络的陷阱

针对社交网络对个人隐私的潜在危害，这里为大家列举一些相应的措施：

- 1) 改名、尽量不要用真名。一旦发生侵权事件，及时改名以保护个人隐私。
- 2) 修改安全 / 隐私设置。不要嫌麻烦，一定要把这方面的设置逐项进行。如果不确定的话，就设置成仅个人可浏览等。
- 3) 设置可靠的密码。不要使用生日、姓名等敏感内容设置。
- 4) 解除自己的标签。网络上照片互相链接，有时候会造成个人隐私侵害，大家在链接标签别人时，注意不是密友的话，要问一句，以免侵犯当事人隐私。
- 5) 不要把生日、地址之类的信息作为安全问题的答案。
- 6) 每次离开时记着退出登录。
- 7) 注意第三方软件的协议。很多供应商提供第三方插件、游戏等。在使用时要注意阅读个人隐私方面的声明。即使社交网本身承诺不向第三方泄露，如果这类插件没有这类声明，那就可能会在这里泄露。一旦同意使用了，就等于你同意泄露了。

- 其他

1) 智能手机上网

一般的智能手机第一次开机后默认都是可以自动连接网络（GPRS），这种默认上网的费用通常是按照连接时间计算的。没有把这个上网功能关掉的话，一个月后的账单，少则上百欧元，多则几千欧元。

2) 诈骗短信、邮件、电话等经常收到中奖信息、请大家不要上当。人们常说无欲则刚，诈骗往往是利用每人不同的心理弱点，比如贪小便宜，结果更亏。此外，更有诈骗集团假冒国家机关、警察、网络供应商等发来邮件，要求进行账务操作。对“当权机构”发来的信息、尤其是操作要求要反过来要求对方提出身份验证，以免被冒牌货骗取金钱或是个人信息。如果不确定，请及时联系警察进行保护，或是联系本地学生会，通过他们联系懂法律的同学，或是直接找使馆、领馆，进行领事保护。我们呼吁大家对网络的陌生人提高警惕，遇到侵权行为或是莫名警告等要及时和朋友商量、必要时及时报警，采取相应措施。希望大家养成良好上网习惯，保护好个人隐私，同时注意不要无意识地侵害他人隐私；做好各项安全措施，把危险可能性降到最低。

- 侵权行为

- 1) 未经公民许可，公开其姓名、肖像、住址和电话号码。
- 2) 非法侵入、搜查他人住宅，或以其他方式破坏他人居住安宁。非法跟踪他人，监视他人住所，安装窃听设备，私拍他人私生活镜头，窥探他人室内情况。
- 3) 非法刺探他人财产状况或未经本人允许公布其财产状况。
- 4) 私拆他人信件，偷看他人日记，刺探他人私人文件内容，以及将他们公开。
- 5) 调查、刺探他人社会关系并非法公诸于众。
- 6) 干扰他人夫妻性生活或对其进行调查、公布。将他人婚外性生活向社会公布。
- 7) 泄露公民的个人材料或公诸于众或扩大公开范围。
- 8) 收集公民不愿向社会公开的纯属个人的情况。



- 保护我们的个人隐私权

- 1) 要管理好含有自己隐私的物品。
- 2) 发现有人披露自己的个人隐私，要依法制止，学会运用法律的武器维护自己的隐私权。
- 3) 我们还要尊重他人的隐私权。

10.2.3 慕尼黑地区法律咨询及重要联系方式

慕尼黑大学生服务中心 (Studentenwerk München) 为大学生提供了免费的法律咨询服务，大学生在遇到下列情况时可以来进行法律咨询，比如打工的时候老板不支付工资，房东不退回押金或者进行网上交易时被骗，或遇到其他法律问题也可以来咨询慕尼黑大学生服务中心的律师。不需要提前进行预约，学生可以在咨询处谈话时间内随时来访。请在咨询时带上有效的学生证。

市区咨询点：慕尼黑大学附近，Leopoldstraße 大街 15 号，208 号房间

谈话时间：周二、四 14:00 至 16:30

Freising 咨询点：Alte Akademie 1, 309 号房间 85354 Freising

谈话时间：每月第一个和第三个周一 11:00 至 13:00

有关信息可参见慕尼黑大学生服务中心法律咨询中文网页 (<http://www.studentenwerk-muenchen.de/zh/beratungsnetzwerk/rechtsberatung/>)

本章结束

第十一章 Freising、Garching 校区篇

11.1 Freising

11.1.1 简介

弗赖辛(Freising)是德国巴伐利亚州弗赖辛县的首府,人口为48,400。城市位于慕尼黑以北33公里的伊萨尔河畔,与慕尼黑国际机场相邻。来往机场的人都可以看到弗赖辛的两座著名山峰——一为主教城堡座落的教堂山,一为世界上最古老的酿酒坊座落的魏恩施蒂芬山。

弗赖辛历史悠久,充满着古典的文艺气息,走在城市的主街上,你可以充分感受到它精致的美和浓郁的宗教氛围,随处可见的姿态各异的灰熊雕塑也能令你眼前一亮。弗赖辛的生活悠闲自在,安静舒适,有时间去魏恩施蒂芬山上的啤酒馆坐坐,在啤酒花园里聊天畅饮,极目远眺,更是欣然自得。如果你厌倦了慕尼黑吵杂的繁忙都市生活,那么来弗赖辛放松下心情,与大自然相伴,品味啤酒的芳香,也是一个不错的选择。下面就具体介绍下生活在弗赖辛的一些细节。

11.1.2 学校

弗赖辛主要有TUM的Weihenstephan校区和Hochschule Weihenstephan-Triesdorf。TUM和FH在这里设置的专业主要是自然科学为主,如生物学、林学、农学、景观、食品、啤酒酿造等。其官方主页分别是: <http://www.wzw.tum.de/> (TUM); <http://www.hswt.de/> (FH)。

11.1.3 生活

弗赖辛城市规模不大,生活也十分便利,大多数市政机构和购物商店都位于市中心的Marienplatz附近。同学们常去的超市有火车站边上的REWE,主街到底的ALDI,主街上的TENGMANN,亚超,市西南角的REAL,ALDI等等。这里所有主要的营业机构都记录在市民网上,网址是<http://www.fs-info.de/start1.htm>。

弗赖辛也有当地的学生会,目前学生会主席是林迪航,同时有一个QQ群:Freising总群,大家也可以写邮件申请加入到mailing list来及时获取活动和生活信息,邮箱是: chinesefreising@gmail.com。



如果你住在弗赖辛，那么注册登记，领税卡，办理签证，体育卡都是刚开始时必要的环节，以下是它们的办理信息。

- 登记和税卡：

<http://www.freising.de/rathaus/main.htm>，带护照和住房合同。

Obere Hauptstr. 2, 85354 Freising, Tel:08161-540,
Fax:08161-7686.

税卡在 Freising 的 Finanzamt 领取，地址可以在 Bürgerbüro 这里拿到。

- 延签：

<http://www.kreis-freising.de>，带护照，住房合同，存款证明，学校注册证明，照片。

Landshuter Str.31, 85356 Freising, Tel:0816-16000.

- 体育卡：

带照片，学生证。Mo.-Do. 9:00-11:00, Alte Akademie 1, 85354 Freising.

Tel:08161-713697。

11.1.4 交通

从弗赖辛到慕尼黑的火车车次频繁，方便快捷。我们可以选择坐 S-Bahn S1（40 分钟），也可以坐 Zug、RE 或者 ALX（25 分钟），大多数去往外地的车次都需要在慕尼黑转车。弗赖辛市内交通一般首选公交车，638、639 路都是可以直接在学校门口 Weihenstephan 下车，但是一般在晚间 8 点多就停止运营了，只有周末有夜车，大家要安排好时间。如果回来太晚或者有紧急情况，我们可以叫出租车，一般司机都会停在火车站门口等客，在别的地方则需要电话预约，电话号码在之前的市民网上可以找到。从火车站到飞机场也是十分快捷的，635 路坐 20 分钟左右便可到达。

如果你生活在弗赖辛，不需要经常去慕尼黑，那么一辆自行车就能满足你每天的出行需求了。

从 2013 的冬季学期开始，我们就有了学期票，告别了曾经的绿票。

当然学期票只能自己用，如果同学来玩，依然要用到天票或者绿票。

- 绿票：绿票就是所谓的 isarcard，它是一种不记名的月票，买的人如果不用它，可以随时转租给别人，收取一定的费用，当天需要还给票主。价格有好几种，一般我们够买 isarcard 9uhr，9 点后才能使用，价格是 67,5 欧，包含 1-16 圈。除 taxi 之外，任何公共交通都可以使用，周末节假日全天可用。中国学生之间租用的价格是每天 3.5 欧，弗赖辛学联每个月月初的公共邮箱都会汇总和通告当月有绿票的人员，方面联系。我们也可以找外国人租用，价格 4-5 欧不等，在学生宿舍等公告栏上都可以找到联系方式。

- 天票：如果你租不到绿票，那买天票是比较划算的，价格是 11 欧，全圈可坐。如果你只是去往附近的小镇如 Neufahrn，那么在购票机器上购买单程票会比较划算，价格不等。

购票方式多样，大家要根据自己的情况，购买最便宜，方便的车票。

11.1.5 住宿

弗赖辛有四个学生宿舍，一舍在图书馆对面，离学校很近。二、四舍离学校一公里左右，中国人很多。三舍离体育馆、市区较近。每个学生宿舍都有酒吧，每周会定期开放，大家可以在里面看球、娱乐、喝酒。申请学生宿舍需要在 Studentenwerk 的网站上排队申请，网址是 <http://www.studentenwerk-muenchen.de/zh/wohnen/wohnanlagen-des-studentenwerks-muenchen/wie-bewerbe-ich-mich/online-bewerbung/>。你需要耐心等待，刚来的同学可能不会立即被分配到，但一般等待不超过一学期，你便能住进学生宿舍了。之前你则需要找私房。



找私房的方式也有很多种，最常用的是去租房网站上找，以下是一些租房网址：

www.myfreising.de

www.wg-gesucht.de

www.studenten-wg.de,

其中，wg-gesucht 用的人比较多，房源广。你也可以在学校 mensa 的公告栏上找房子，一般学生转租都会把信息留在那边。

另外，每周的免费报纸 forum 上也会刊登一些房屋出租广告，大家可以留心关注。

希望大家能够在弗赖辛生活工作愉快！！

11.2 Garching

11.2.1 简介

加兴 (Garching bei München 或 Garching b. München) 是德国巴伐利亚州慕尼黑市北部的一座小镇，以教育和研究机构闻名。慕尼黑工业大学的很多科系都在这里，如数学系、计算机系、机械系、物理系和化学系等。此外还有欧洲南方天文台总部、慕尼黑大学的物理系、通用电器全球研究中心等研究机构，皆坐落在地铁 U6 线北边终点站 Garching - Forschungszentrum。

11.2.2 住宿

在 Garching 市区（即地铁 U6 线 Garching 站）有两幢学生宿舍，分别是：

- Wohnanlage Jochbergweg (Garching I)

Jochbergweg 1

85748 Garching

以及

- Enzianstraße (Garching II)

Enzianstr. 1-3

85748 Garching。

这两个宿舍都是由学生城的管理处 (Verwaltungsstelle Studentenstadt) 负责的。这两个宿舍距离地铁站较远，但是对于想骑车上学的同学就很方便。

另外，在 Garching 市区有几家私房学生宿舍，基础设施齐全，但是房租较高。如果感兴趣，可以自己在网上查询。

值得注意的是，如果你住在 Garching，那么你要在 Garching 市政厅登记户口，即 anmelden。

市政厅地址为：

Rathausplatz 3

85748 Garching b. München

具体联系方式及办公时间，你可以在 <http://www.garching.de/> 上查询。



由于 Garching 在慕尼黑七圈，所以在 Garching 登记的同学如果要延签，必须到 Landratsamt 办理相关手续。地址为：

Landratsamt München

Mariahilfplatz 17

81541 München

具体联系方式及办公时间，你可以在 <http://www.landkreis-muenchen.de/> 上查询。

11.2.3 生活

住在 Garching，购物还是能够满足基本的日常需求的。

在市中心，从 U6 Garching 站下车，沿着 Schleißheimer Straße 一路向西，有几家常见的超市，如 Rewe、Tengelmann、Penny，再远一点有 Edeka，另外还有日用品商店 Rossmann。

在 Garching 北部，学生宿舍 Enzianstraße 附近，还有 Lidl 同 Rewe 两家超市。

从 Garching 到慕尼黑市中心大约需要半个小时左右，在非高峰期时段，地铁是 20 分钟一班。不过对于经常在 Garching 上课，并且喜欢安静的宅男宅女们来说，倒是个不错的选择。

本章结束

备注：重要联系方式

中国驻德国大使馆领事保护电话：01736171052

中国驻慕尼黑总领馆领事保护电话：01755452913

中国驻汉堡总领馆领事保护电话：01752460080

中国驻法兰克福总领馆领事保护电话：015117129745

中国驻德国大使馆教育处联系电话：030-2462930

驻慕尼黑总领馆教育组联系电话：089-17301630

驻法兰克福总领馆教育组联系电话：069-75085522

慕尼黑学联紧急联系电话：0176-20782905

报警电话：110

火警电话：119

急救电话：120

Taxi 预定：Taxi-München eG 089-21610；IsarFunk 089-450 540



赞助商链接





开元旅游

KaiYuan Information & Business GmbH
开元半自助游，经济更自由！



关注小元微信，共享优惠

学生活动，
特惠机票，
旅游折扣，
出行锦囊，
一切尽在指尖！



开元旅游，陪您游遍欧洲

www.kaiyuan.eu





Kaiyuan Flugticket

Führender chinesischer Ticketanbieter in Deutschland, besonders günstige Flüge für alle Reiseziele in Asien und Europa. Erste Reiseagentur mit Softzeit-Onlinebuchung sowie Einführung der professionellen Call-Center-Agent-Technologie.



Kaiyuan Touristik

Führender chinesischer Busreisenanbieter in Europa. Mehr als 20 Standardkrois, Konzeption persönlicher und individueller Reisen in Europa.



Kaiyuan Logistik

DHL-Versand in die ganze Welt. Günstiger Preis und umfassender Service.



Kaiyuan.de

Ist eine chinesische Webseite mit Informationen in den Bereichen Wissenschaft, Nachrichten, Business, Reise, Vergnügen und vieles mehr. Zuzut nutzen rund 150.000 registrierte Mitglieder diese Internetseite. Mit über täglich rund einer Million Zugriffe ist Kaiyuan.de einer der beliebtesten Internetseiten für Chinesen in Europa.

Hauptstadt München
Flugticket: 0349-80-41415000
Flugticket Email: sw@kaiyuan.de
Touristik Hotline: 0349-40-418150059
Touristik Email: travel@kaiyuan.de

Filiale Frankfurt
Flugticket: 0618-69-730090905
Touristik: 0618-69-730090905
Fax: 0618-69-730090901
Email: frankfurt@kaiyuan.de

Filiale Paris
Touristik: 0033-1-48483200
Flugticket: 0033-1-82899666
Email: paris@kaiyuan.de

Filiale Beijing
Flugticket: 0086-10-51603231
Touristik: 0086-10-67182089
Fax: 010-65083551
Email: beijing@kaiyuan.de

Filiale Xiamen
Hotline: 0086-592-2259571
Fax: 0086-592-2230871
Email: xiamen@kaiyuan.de

Filiale Shanghai
Flugticket: 4809-96-5300
Touristik: 021-33190916
Fax: 021-5107249
Email: shanghai@kaiyuan.de

上海超市

Shang hai markt

上海超市

Asiatische Lebensmittel und Geschenkartikel

Herzogstr.2

80803 München

(Nähe Münchner Freiheit)

Öffnungszeiten:

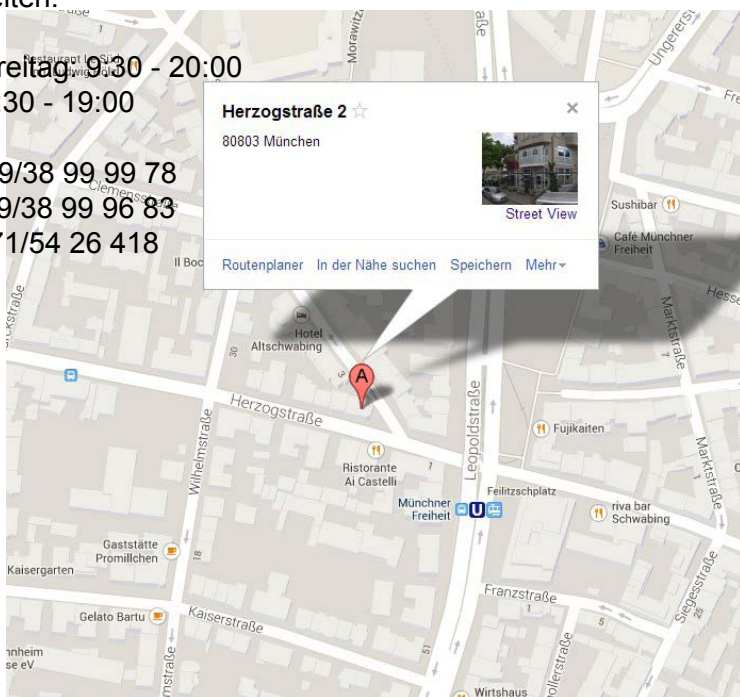
Montag - Freitag 9:30 - 20:00

Samstag: 9:30 - 19:00

Telefon: 089/38 99 99 78

Telefax: 089/38 99 96 83

Handy: 0171/54 26 418



YEN'c Hot Pot Gourmet

Chinesischer Feuertopf



宴客



All you can eat Mittagsbuffet inkl. Sushi

(Mo-Fr, außer Feiertag)

pro Person **7,80 €**

Abendbuffet plus Hot Pot

(jeden Abend ab 18.00 Uhr)

pro Person **14,90 €**

Garmischer Straße 10 • Telefon 089-72 64 94 08

Haltestelle Heimeranplatz   

www.yenc-hotpot.de



祝大家学业顺利！





Munich