





# 慕尼黑攻略2012

—— CSSA Munich慕尼黑中国学生学者联合会





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, 学联会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](mailto: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: 13980503

慕尼黑学联Google Mailinglist: [http://groups.google.com/group/chinese\\_muenchen?hl=zh-CN&pli=1](http://groups.google.com/group/chinese_muenchen?hl=zh-CN&pli=1)



2012龙年《春节联欢晚会》 由-慕尼黑学生学者联合会-组织筹办  
摄于2012年除夕之夜（1月23日） 东方明珠酒楼





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TotuRIA



慕尼黑孔子课堂



慕尼黑德中友协



德国开元网



德国格瑞阁保险理财



## 慕尼黑攻略

主编：慕尼黑中国学生学者联合会

主页：[www.cssa-munich.de](http://www.cssa-munich.de)

主编：唐彦

编辑：陈科，郝学子，胡晓嵩，李冰颖，

李亦一，石磊，尚琦，王楚

版式设计：周曼好

校订：钟瑜

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

## 第一章 新生必经——手续篇

### 1. 流程概略

- 确定住房，签订合同（参见第二章住房篇）
- 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）
- 手机合同（长期合同需要居留许可，现在02, 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）

### 2. 登记户口（Anmelden）

在到达德国或者更改住址后，你有义务在一周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/Buergerbuero.html>

目前现行时间如下

周一7点30分 - 12点

周二 8点30分 - 12点; 14点 - 18点

周三 7点30分 - 12点

周四 8点30分 - 15点

周五 7点30分 - 12点

带上个人护照。在现场领取号码之后等待叫号。不需要照片或者其他文件，工作人员会用计算机帮你签好表格。在现场领取号码之后等待叫号。从2012年开始不再领取纸质的税卡，取而代之可以询问有自己ID号码的税卡卡号，以后打工只要报上自己的ID号码和生日就可以了。税卡卡号方面，在官方网站上看是到另外一个办公室领取（Servicezentrum der Finanzämter München, Derostr. 6, 80335 München）。  
<http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Kreisverwaltungsreferat/Auslaenderwesen/Studium--Sprachkurse-und-Forscher/Neueinreisende-Studenten.html>

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。

### 3. 激活账号

在拿到住房合同，或者有确切的住房地址之后，接下来需要马上处理的就是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，并没有确切的在德银行账户信息。

#### - 办理机构

DEUTSCHE BANK的任何一家分行都可以在柜台处办理，注意开门时间今早办理。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。另外这里也是工作人员负责填表（包括地址），一定要确认好地址再签字，免得产生不必要的麻烦，例如地址录入错误的责任问题。

#### - 携带材料

国内开户证明，护照，户口证明（ANMELDUNG）

#### - 具体流程

- 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
- 在接下来的两周之内，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，是为了银行卡被错误的接收人拿到盗用。
- DB的保证金卡使用有限制，每天最多提现不超过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

#### 4. 医疗保险（第六章专门介绍）

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。

#### 5. 入学注册（IMMATRIKULATION）

##### 注册办公室（IMMATRIKULATIONSAMT）

由于每个学校注册流程不一样，例如TUM如果材料已经交齐并且已缴纳学费，就会自动注册，并且可以在TUM Online上下载到注册证明 (<https://campus.tum.de/tumonline/webnav.ini>)；LMU则需要在特定的时间段亲自前往学校登记注册，注册后会发放或者邮寄注册证明。

- 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。一切必须材料以录取通知书为准！

- 交纳学费：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（以TUM为例是可以直接现金支付学费）。否则只能尽快采取银行转账的方法缴纳学费。

## 6. 签证事宜

一般新生所持签证为三个月的短期签证，需要在签证过期之前，最好一个半月之前去外管局（AUSLÄNDERBEHÖRDE）延签，以免发生签证即将过期无法及时办理的状况，即所谓“黑户”。延签可以预约也可直接前往。大家携带所需材料直接在工作时间内前往外管局办理即可。新版电子卡大约需要8周时间制作。

办理机构：

外管局（AUSLÄNDERBEHÖRDE）在之前提到的KREISVERWALTUNGSREFERAT二层，办理之前需要预约时间。办公时间为：

周一 7点30分 - 12点

周二 8点30分 - 12点；14点 - 18点

周三 7点30分 - 12点

周四 8点30分 - 15点

周五 7点30分 - 12点

携带材料：

申请表格，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（IMMATRIKULATIONS BESCHEINIGUNG），保险证明，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。在办理签证之前首先要注册一下在慕尼黑的地址（Anmelden/Ummelden），一般指需要一个地址及护照，办理延签时不要求住房合同，但需要在慕尼黑Anmeldung的证明，以示你在慕尼黑有合法的居住地址。签证有效期一般2年，之后则需要延签。签证自2012年起均改为了电子签证。如果签证时间不够，外国人管理局会给一个几个月有效期的临时签证。



注意事项:

现行签证为eAT电子签证，由于需要统一寄往柏林，制作周期较长，费用为110欧元或者更多。对于在FREISING以及GARCHING报户口的，需要去Landkreis München办理相关手续。

中文版相关说明:

[http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/Broschuere-eAT-ch.pdf;jsessionid=047A59841F921F325433065F98B0AFC4.1\\_cid286?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/Broschuere-eAT-ch.pdf;jsessionid=047A59841F921F325433065F98B0AFC4.1_cid286?__blob=publicationFile)

**IMPORTANT**

## 第二章 踏破铁蹄——住房篇

慕尼黑的住房是全德国数一数二的紧张，光说学生吧，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，先要你交押金，然后邮寄钥匙的情况，且要求西联汇款的一定是骗子！

### 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U6Giselastraße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/wohnen/wrv/>（德文）

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/>

简单地翻译一下：先要填一张网上的表格，然后记下账号，再把自己的学生证或者录取通知书

（Zulassung）的复印件寄到学生处，或者把扫描件用电子邮件发到学生处信箱（wrv@studentenwerk.mhn.de）也可以。过几天你就可以得到你的密码，然后就可以用他们的网上中介找房了。

#### 2.1.2 其他网上私房

[www.wg-gesucht.de](http://www.wg-gesucht.de)

[www.quoka.de](http://www.quoka.de)

[www.studenten-wg.de](http://www.studenten-wg.de)

[www.studenten-wohnung.de](http://www.studenten-wohnung.de)

[www.studis-online.de](http://www.studis-online.de)

[www.clickLodge.com](http://www.clickLodge.com)

各大华人论坛都有租房板块：

开元找房租房：<http://forum.kaiyuan.de/forum.php?mod=forumdisplay&fid=92>

#### 2.1.3 报纸

在德国，报纸也是提供房屋租赁信息的一个平台，下面是几家主要报纸租房信息比较集中的日期：

- Süddeutsche Zeitung: Mittwoch und Freitag（周三与周五）
- Abendzeitung: Mittwoch und Samstag（周三与周六）
- Münchner Merkur und TZ: Donnerstag und Samstag（周四与周六）
- Münchner Wochenblatt
- Münchner Wochenanzeiger
- Freisinger Tagblatt

#### 2.1.4 TUM外办关于慕尼黑居住情况的介绍：

<http://www.international.tum.de/willkommen-an-der-tum/internationale-studierende/wohnraum/>

外办关于居住情况的介绍是比较中肯的，里面也有很多有用的信息！

## 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，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/>

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，按规定是要去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/](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是不错的选择。下面是慕尼黑青年旅馆的地址：

DJH JugendherbergeBurg Schwaneck

Burgweg 4-6

82049 Pullach

Tel.: 089/74 48 66 70

Fax: 089/74 48 66 80

<http://www.burgschwaneck.de/>

Jugendherberge München-Thalkirchen

Miesingstr. 4

81379 München

Tel.: 089/7 23 65 50

Fax: 089/7 24 25 67

<http://www.jugendherberge.de/jh/bayern/muenchen-thalkirchen/>

Jugendherberge München-Neuhausen

Wendl-Dietrich-Str. 20

80634 München

Tel.: 089/13 11 56

Fax: 089/1 67 87 45

Email: [jhmuenchen-neuhausen@djh-bayern.de](mailto:jhmuenchen-neuhausen@djh-bayern.de)

<http://www.jugendherberge.de/jh/bayern/muenchen-neuhausen>

DJH Jugendgästehaus

Dachau

Roßwachtstr. 15

85221 Dachau 4

Tel.: 08131/32 29 50

Fax: 08131/32 29 550

Email: [jghdachau@djh-bayern.de](mailto:jghdachau@djh-bayern.de)

<http://www.jugendherberge.de/jh/bayern/dachau/>

Haus fürJugendarbeit  
Gelbenholzener Str. 6  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel.: 08141/50 73 0  
Fax: 08141/50 73 29  
E-Mail: [info@kjr.de](mailto:info@kjr.de)  
<http://www.kjr.de/hfj/index.php>

此外，在通过搜索引擎以及提供搜索酒店的网站，例如<http://www.aohostels.com/de/>也可以进行有条件的寻找合适落脚点。

**IMPORTANT**



### 第三章 走遍慕城——交通篇

#### 3.1. 重要网站:

慕尼黑交通MVG官方网站: [www.mvv-muenchen.de](http://www.mvv-muenchen.de)

德国交通DB官方网站: [www.db.de](http://www.db.de)

德国搭车网站: <http://www.mitfahrgelegenheit.de/>

Google地图: [www.maps.google.de](http://www.maps.google.de)

3.2. 慕尼黑市区交通图: 大家可以在MVG网站查询, 也可以在MVG客户中心 (Kundencenter / Infopoints) 免费领取。

3.3. 任何德国地址, 都可以通过Google地图方便的查看, 这是目前为止最方便的方法。

3.4. 查询慕尼黑市内和市郊公共交通, 在MVG官方网站[www.mvv-muenchen.de](http://www.mvv-muenchen.de)/首页输入: 起始地, 目的地和出发时间等等, 网站自动给出最佳乘车路线。当然, 你还可以设置途经站, 出发时间, 到达时间等查询。去往德国其他城市的路线和时间可在DB官网上查询。

3.5. 慕尼黑市内交通主要由地铁 (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) 组成。

所有交通工具的时刻表都可以在MVG的办事处免费拿取。MVG较大的办事处在U3/U6的Poccistraße, Marienplatz地下一层, 可以自助领取, 也可以在开设问讯处的地铁站如Sendlinger Tor等向工作人员索取。

3.6. 慕尼黑的交通票务系统非常复杂, 在这里只介绍一下学生比较关心的是日常用票问题, 其他的所有票务都可以在MVG网站上查找:

<http://www.mvv-muenchen.de/de/tickets-preise/preise/index.html#c4273>（学生票价格）

注：大学生均享受Ausbildungstarif II，目前拜仁州还未有学生学期票。

Q1:

怎么才能买学生月票？

A1:

要买学生票，必须先办理MVG的学生卡Kundencenter Poccistraße（外管局对面）可办理学生月票。在学校注册完毕之后，会收到学校寄给你的学生证之类的3份证明，找出其中带有MVV字样的小纸片，入学证（Immakulationsbescheinigung）带上一张护照照片，护照，户口地址证明（注册户口时会拿到一张签了字的纸，上面有你的地址），去MVG办事处，自己拿一张表格（可以问一下别人），需要填写自己的住址，和学校地址，以及要乘的公交车（不是很重要），填完自己的信息后，排队就是了。拿到了Kundenkarte以后，里面有一个号码，以后买票就只需要把这张卡给MVV卖票的合作商就行了，或者在售票机输入号码买。在Garching/Freising校区的同学可以开通Grüne Jugendkarten（全圈绿票），价格见链接：<http://www.mvv-muenchen.de/de/tickets-preise/preise/index.html#c4272>

Q2:

为什么我带了月票，还会被罚钱？

A2:

学生月票与学校方面提供的MVV乘车证明一同使用时才有效。如果查票的时候没有带月票，或者如果带了月票，没有更新学校发的MVV的小纸片，也会收到罚单，交罚款的时可以出示学生月票及附带MVV的证明，只交5欧罚款，且不记录档案。

注：建议各位不要逃票，因为查票查到的话，是要写入档案的，德国公司是不会招档案上有逃票记录的学生。这一点上，大家不要因小失大。（相比德国其它城市，慕尼黑查票非常频繁。）：

Q3:

我有月票，但是我要到同学那里去，出了我的月票有效范围怎么办？

A3:

这种情况下，是需要重新买票的，这里推荐一种联票，叫条票（Streifenkarte）。10格12欧元。地铁2站，巴士4站以下，打一格就可以了；2站以上要划2格，每个Zone (1Zone = 4 Ring) 要划2张，没有划过的一直有效。当然也可以买单程票，天票或者绿票。

Q4: 什么是绿票（Grüne Jugendkarten）？如何买？

A4:

绿票（Grüne Jugendkarten）是一种附加票，在普通月票的基础上买了绿票就可以去更多的地区。现在有三种：内圈绿票，1-4圈（Innenraum），外圈绿票，>4圈（Außenraum），全区绿票（Gesamtnetz）。比如，有些同学的月票是1-3圈的，如果很频繁地要去其它地方，那就可以买一个全区绿票。买绿票也要号码，办理Kundenkarte的时候可以问工作人员要，他们会和你解释。

Q5:

我平时骑车，车坏了，可不可以带上地铁？

A5:

可以，但是有限制。在非放假期间，在上下班高峰时段不可。只允许带上U-bahn, S-bahn。

要买一张额外的车票。具体参看：

<http://www.mvg-muenchen.de/fahrradmitnahme.htm>

Q6:

如果购买的Isard的月票，但是查票的时候没有带，要罚款怎么办？

A6:

Isarcard是不记名车票，所以还是要40欧元罚款。

Q7:

如何乘坐火车出行？

A7:

大家如果出行需要乘坐火车的话，可以登录[www.db.de](http://www.db.de)，查看时间、车次、价钱等等具体信息。购票可以在网上信用卡账户支付（乘车时需要随身携带打印车票，护照和购票的信用卡）、自动柜员机支付或者柜台人工售票处购买（人工售票每张加收5欧元不等的手续费）。一般来说，购票越早相对更加便宜。

另外DB还推出了DB25和DB50卡，就是在票价的基础上分别优惠25%和50%，不同的是两种卡的（年卡或者3月卡）的费用不同，再有就是后者不能在特价车票的基础上再打折。

需要指出的是，如果夫妻或者恋人一方办有了这种卡，另一方可以享用折扣的年费去办理对应的卡，称之为家庭卡或者伴侣卡。

Q8.:

如何使用拜仁州票（Bayern-Ticket）？

A8:

拜仁票适用范围：

- 拜仁州票可以乘坐本州内DB所有短途火车（RE, RB, IRE, S-Bahn）的二等车厢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（Allgäu）的境外段（奥地利），Lindau-Memmingen（经过Kißlegg）铁路段（巴符州）。

除了一些有特殊规定的路线（比如 Mautstrecken，上车前请询问司机拜恩票是否可用），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（公共汽车和几乎所有拜恩境内的汽车路线）。

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

价钱：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。

Q9：

如何获得特价票信息？

A9：

德国铁路推出巴伐利亚假期票，面向中小学生和大学生。票价30欧元，有效期为整个八月（7月28日至9月8日），打工或者旅游的学生可以凭此畅游巴伐利亚。此车票可以在各地火车站售票处或汽车站购得。凭票可以在上述期间内不受任何限制的乘坐巴伐利亚州内的火车（IRE、RE、RB和S-Bahn的二等车厢）以及一些地区的汽车。详情见：<http://www.ferienticketbayern.de>

同时各州还推出了各种形式的优惠以及暑期票，详情请查询DB网页的各州情况：

<http://www.bahn.de/regional/view/bayern/bahnregional/ueb.shtml>

Q10：

如何搭车（Mitfahren）？

A10：

因为有的时候火车票相对较贵或者时间不合适的愿意，越来越多的同学选用了搭车的方式。

具体如下：

（1） 进入顺风车网站<http://www.mitfahrgelegenheit.de/>，这个网站应该算是搭乘顺风车的主流网站了，如果还有好的，希望大家陆续补充：)

（2） 选择出发城市

（3） 选择达到城市

- (4) 选择日期：需要注意的是，德国习惯的写法是 日一月一年！
- (5) 选择时间范围：例如正负3天之内
- (6) 各项参数选择好后，点击“go”查询结果
- (7) 显示结果
- (8) 查找欧洲范围内的顺风车机会：先回到首页，再点击页面下端的“Europa”。如果从德国出发去其他国家或者从其他国家来德国也可以找找试试：)

#### 关键步骤

到目前为止还差最关键的一部，就是与车主联系，通常查询结果上都有车主的电话等信息，所以如果车主没有特别说明，最好直接打电话确定碰头时间、地点、价格，并问清楚车的颜色、品牌型号等。一般来讲，如果你不会德语，可以直接用英语说，如果车主不会英语，为了安全起见最好还是放弃这个机会！

Q11:

如何搭乘飞机出行？

A11:

复活节、圣母节和国庆节等等，再加上欧洲风情迥异的文化、建筑和景色等等，越来越多的朋友都会去旅行，有的时候还会选择飞机这种更为快捷的出行方式。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。

<http://www.eueueu.com/forums/1717/ShowPost.aspx>，这是一个廉价航空的引擎，可以查询不同的公司，更为廉价的票价。

举例就如瑞安廉价航空，很多时候0.99欧元或者10欧元的机票，这就需要你更多的关注，及早的查询和果断的下手！

Q12:

:慕尼黑便捷的地铁系统, 自行车也是不少同学理想的交通选择。在慕尼黑购买、使用自行车有哪些注意事项呢?

A12:

### 1. 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。不过, 旧货市场、网络及信息栏中的售车告示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。

### 2. 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存放是要另外付费的。

### 3. 使用

晚间骑车需打开前、后两盏车灯。

若路口有单行道标识, 若无其他特殊说明, 则也适用于自行车。

大多数自行车店提供免费的气筒供汽车人打气。

**IMPORTANT**



## 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和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](http://www.marktkauf.de)

在慕尼黑的地址是：Feringastr.16,85774 Unterfuehring。住在学生称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](http://www.kaufland.de)

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

- HIT: [www.hit.de](http://www.hit.de)

性质跟Real差不多，在慕尼黑的地址是：Rosenheimerstr. 30/32, 81669 München。在轻轨 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](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/storeInfo](http://www.ikea.com/de/de/store/muenchen_brunnthal/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，德国的面包店会使我怀念的东西之一，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，Vinzenzmurr，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，Vinzenzmurr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。

另外在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：

在慕尼黑主要有4个比较集中的购物中心，分别是  
Marienplatz，其周边集中了：

大商场Kaufhof，Karstadt。WMF，Zwilling，Fissler是德国最著名的三个餐具品牌，在这两家上场里的价钱都不贵，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上场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，各位有市立的同学在那里不会寂寞。

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Jackwolfskin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。

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，如科隆出产的不锈钢刀具，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钱，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。



## 第五章 运动休闲——体育篇

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。

（原来的：相信大家在看过了其他内容，解决了衣食住行的问题后，对自己的生活都有了详尽的安排，那么不知道你在紧张的生活中所留下的空闲时间里是否愿意参加一点体育活动并结交一些学习之外的朋友呢？如果你的回答是肯定的，那么下面的一小段内容一定会让你的生活变得更加充实而有意义）

### 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Entgeltmarken一栏，点击Buchen选项，可以看到不同类型的收费标准，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。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/online\\_anmeldung/entgeltmarken\\_buchen\\_kosten\\_ausgabetermine.html](http://www.zhs-muenchen.de/online_anmeldung/entgeltmarken_buchen_kosten_ausgabetermine.html)。领取运动卡时，我们需要带好学生证，护照即可，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，大家需要提前准备。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://kaiyuan.de/forum/forumdisplay.php?fid=133>）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：慕尼黑有一个华人羽毛球爱好者协会，有兴趣的可以去参加：<http://kaiyuan.de/forum/forumdisplay.php?fid=140>，或者直接和朋友去ZHS，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。

### 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了吧。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](http://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/berge-uebersicht/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。

## 第六章 生活保障——保险篇

对于出来驾到在德国的留学生有三项保险是非常重要的 1. 医疗保险 (Krankenversicherung), 2. 人身事故意外事故险 (private Unfallversicherung) 3. 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。

a. 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, 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周岁的大学生不再有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。

b. 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, 则也需要一医疗保险证明。

c. 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, 中医针灸按按摩, 配眼镜, 专家门诊等公立保险不涵盖的项目, 和德国最大的私人医疗保险而且还拥有德国四大房屋储蓄贷款银行之一的Debeke Bausparkasse。

d. 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。

e. 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，所以必须加入公保。

f. 在家庭医疗保险中如果家庭成员已经投保，可以其家庭成员的身份随父母或婚姻配偶免费入保。年龄未满足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。

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) 其中不仅尽覆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

6. 4. 1. 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，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。

6. 4. 2. 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/>



## 第七章 求医问药——就医篇

### 7.1 医保的使用

每月必须交纳80欧元左右的保费其中包括医疗保险和护理保险（Krankenversicherung+Pflegeversicherung）。

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）就医等项目不属于国家公立学生医疗保险范围，就医时可先向医师询问是否属于国家公立保险范围，如果不在此范围，建议可以根据个人情况和需要通过附加医疗保险来补充公立医疗保险的漏洞。每个季度第一次看病时须缴纳10欧元就诊费给保险公司，可直接在医生处缴纳，该季度如果再次就医，则不必再去缴纳就诊费。如果第二次就医在不同的医师那里，则必须去第一次交费的医师那里开转院证明（Überweisungsschein），并交给后一个医师，否则会被作为该季度第一次就医处理。当需要在一个季度访问第三位不同的医师，则在前两位医师那里都可以开转院证明。

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，通常医师会事先说明，概要是否属于保险范围，大家也可以直接询问。

健康是每位同学在德国顺利完成学业的保证，也是将来自己事业发展的基石。一个人出门在外生活本来就辛苦，如果再生病就更麻烦。可别因为省几个钱而耽误治疗，从而影响学业啊！

### 7.2 专科门诊

在德国就医与中国不同，平时的小病是去诊所而不是医院。每个诊所一般有一到两个医师挂帅，就医时必须注意医师的专业范围。这里列举了几个比较常用的可惜：

Allgemeinarzt: 全科，主要看一些小病，例如：感冒，头疼，发烧，伤口处理等。另外，如果自己不确定该去哪科医生那里问诊，也可以先去Allgemeinarzt处确诊。

Frauenarzt (Gynäkologie): 妇科, 通常也包括产科检查。

HNO: 耳鼻喉科, 例如: 国民性鼻炎等。

Neurochirurgie: 神经外科。

Neurologie: 神经科。

Hautarzt (Dermatologie): 皮肤科。

Orthopädie: 矫形外科医师。

Radiologie: 放射科, 拍X光片或MRI, 但通常必须通过矫形外科医师转过去。

Augenarzt (Ophthalmologie): 眼科。

Kinderarzt (Kinderheilkunde): 儿科。

Chirurgie: 外科。

### 7.3 关于就医的FAQ (其他沿用旧版)

A1:

#### 1. 了解保险公司的要求

{ 这点对参加留学生私立旅游保险 (这种保险的服务是区别于德国真正的私立保险: private Voll\_krankenversicherung) 的同学是非常重要的。} 国家公立保险如TK, AOK, Debeka 的承保范围都差不多。

#### 5. 费用

需要注意的是, 如前面所说国家公立保险在有些治疗中可能不能涵盖所有的费用, 所以可以提前向医生了解一下哪些费用是需要另外自付的, 以及有没有可以通过附加医疗保险 (Krankenzusatzversicherung) 报销的或其它替代治疗方法。

### 温馨提示

不少公司都有每年如免费体检，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，不妨直接到就近的保险公司办公地点进行询问。

（以下为市中心几家国家保险公司的信息）

Debeka: Damenstiftstraße 9 80331 München

Debeka 亚洲部的负责人刘依松先生：

Tel. : 01791219706; 08912294558

Email: yisong.gerig@gmail.com; yisong.gerig@debeka.de

**IMPORTANT**

## 第八章 自食其力——打工篇

路过打工篇的朋友，想必都已在慕城有稳定的生活，接下来的无非赚点Taschengeld，丰富下生活。

说到打工，首先要注意的就是签证第二页上的Arbeitserlaubnis。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90个全天或者180个半天。而学生签证相对宽松些，只规定了一年内90个全天或者180个半天的时间限制。

打工的另外一个必备材料就是税卡，所谓Lohnsteuerkarte，卡片可以在Kreisverwaltungsreferat的Bürgerbüro（与户口Anmelden的地点一致）领到，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。

这里补充一下社会保险的问题，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号码。

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，自然也不能不提慕城名目繁多的工作中介，比较大的如Trenkwalder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，你的护照，学生证，以及税卡。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。如果再去

Bürgerbüro申请一张的话，需要5欧的手续费。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，报纸一类的老传统，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。

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。

慕尼黑新生指南关于打工，先总结到这里，我们会及时更新，也欢迎同学们补充信息，人人为我，我为人人，多一点分享精神。最后提醒大家一下，学业重要。

除了以上以赚钱为主的工作之外呢，对于学生来说，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。

实习和学生工有一些区别：一般实习工资比较低，全职400-800欧元一个月，按月结，带有培训技能性质，找实习要看重是否能在岗位中学到一些东西。学生工工作内容和实习不一定会有太多本质区别，但是待遇比较好，一般8-15欧元一个小时，一周工作不超过20小时，既可赚钱维持生计，又可以丰富简历，真是穷屌丝们的不二选择，但做学生工一般需要有实习经验。

找实习（学生工）有以下一些途径：

#### 1. 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。

## 2. 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。

## 3. 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。

## 4. 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。

### 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 Berufskennntnisse)

(对实习生来说这方面可能期望不会太高)

### 3. 外语能力(Fremdsprachenkennntnisse)

### 4. 计算机能力(Computerkennntnisse)

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 Deutschkennntnisse 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 deutschkennntnisse, 或gute Englischkennntnisse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, 那些

能力、专业知识你是已经有的，那些你虽然不具备，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。

求职信das Anschreiben 范文：

Daniel Nehren

Hessenauerstraße 22, 65468 Trebur,

Tel. 0 61 47 / 12 34 56, E-Mail: d.nehren@aol.de

Trend Versand GmbH  
Personalabteilung  
Herr Paul Otte<sup>①</sup>  
Stiftstraße 62-64  
60313 Frankfurt

Trebur, 04.09.2007

Bewerbung als Marketingassistent  
Ihre Anzeige vom 02.09.2007 und unser Telefonat von heute

Sehr geehrter Herr Otte,

vielen Dank für das informative Telefongespräch.<sup>②</sup> Hier sind die gewünschten Informationen zu meinem beruflichen Hintergrund.

Momentan arbeite ich als Marketingmitarbeiter vorwiegend bei der Marktanalyse und Markteinführung mit. Ich werte Wettbewerberstudien aus und erstelle im Team Produktstrategien und Vermarktungskonzepte. Da ich am Aufbau einer Online-Vertriebsplattform beteiligt war, kenne ich auch diesen Bereich sehr gut.<sup>③</sup>

Mein beruflicher Hintergrund ist eine Ausbildung zum Bürokaufmann. Nach meiner Ausbildung habe ich noch ein Jahr bei meiner Ausbildungsfirma gearbeitet. Meine Hauptaufgaben waren damals die Erstellung von Informationsbroschüren und Präsentationsmaterialien. Seit zwei Jahren bin ich in meiner aktuellen

Stelle tätig. Neben den bereits aufgeführten Tätigkeiten entwickle ich auch Konzepte für Promotion und Infoveranstaltungen. Dabei arbeite ich eng mit Werbe- und Promotionagenturen zusammen.

Momentan arbeite ich als Marketingmitarbeiter vorwiegend bei der Marktanalyse und Markteinführung mit. Ich werte Wettbewerberstudien aus und erstelle im Team Produktstrategien und Vermarktungskonzepte. Da ich am Aufbau einer Online-Vertriebsplattform beteiligt war, kenne ich auch diesen Bereich sehr gut.③

Mein beruflicher Hintergrund ist eine Ausbildung zum Bürokaufmann. Nach meiner Ausbildung habe ich noch ein Jahr bei meiner Ausbildungsfirma gearbeitet. Meine Hauptaufgaben waren damals die Erstellung von Informationsbroschüren und Präsentationsmaterialien. Seit zwei Jahren bin ich in meiner aktuellen Stelle tätig. Neben den bereits aufgeführten Tätigkeiten entwickle ich auch Konzepte für Promotion und Infoveranstaltungen. Dabei arbeite ich eng mit Werbe- und Promotionagenturen zusammen.

Das MS-Office-Paket, insbesondere PowerPoint, beherrsche ich ebenso sicher wie Lotus-Notes-Anwendungen. Darüber hinaus verfüge ich über gute Kenntnisse im Desktop-Publishing. ④

Mein frühester Eintrittstermin wäre der 02.01.2012. Über die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch würde ich mich freuen.

Mit freundlichen Grüßen



- ①有名有姓的比只写Personalabteilung的和Sehr geehrte Damen und Herren要好。
- ②打电话可以建立你和公司Ansprechpartner的第一个联系。
- ③对职位介绍分析的很透彻，对岗位要求很了解。关键词如»Marktanalyse«, »Markteinführung«, »Wettbewerberstudien«, »Produktstrategien« 和 »Vermarktungskonzepte«都有所提及。各项能力都有具体的实例，而不是空洞的罗列。
- ④打电话之后可以获得他们公司的其他信息，如这里要求power point和lotus notes，在自荐信里面可以写进去

简历范例：

网上有很多，但大同小异，这里举一例，要注意的是德语简历和英美国家的有很多不同

## LEBENS LAUF

（右边附照片，这点和英美简历不同）

XXX

家庭住址

电话

Email

（这些信息现在流行用Kopfzeile的形式写在头上）

Persönliche Daten

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Geburtsort:

Nationalität: Chinesisch

Hochschulausbildung

10/2011-jetzt Studium der XXX an der Ludwig-Maximilians- Universität München

Abschluss voraussichtlich: Master XXX

09/2007-06/2011 Studium XXX an der University XXX , China

Abschluss: Bachelor of XXX

Praktika und Berufstätigkeiten

06/2011-11/2011 Praktikant bei XXX, München

- ... (和申请职位相关的经验重点写)
- ...
- ...

03/2009-12/2010 Werkstudent bei XXX, München

...

Ehrenamtliche Tätigkeiten

(公益活动, 有的企业蛮看重)

## Computerkenntnisse

MS Excel vertiefte Kenntnisse, inklusive Pivot und Makro (在介绍计算机水平时要写出到什么水平, 什么程度, 语言水平同样)

MS Powerpoint vertiefte Kenntnisse, insbesondere die Grafikdarstellung  
C++ gut

## Sprachkenntnisse

Chinesisch Muttersprache (几个等级从下往上的描述如下)

Englisch verhandlungssicher (或者 fließend in Wort und Schrift)

Deutsch gut (或者 gut in Wort und Schrift)

Französisch Grundkenntnisse

(电子签名, 自己扫描一下)

XXX (再把自己名字电脑打一下)

München, 07.07.2012

## 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！



## 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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 德国因为教育方式和文化背景不能，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，慢慢的就会结实一些德国朋友。
6. 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。
7. 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。
8. 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。

9. 德国的报警电话是110，医疗急救是112。

10. 在学习过程中，如果遇到什么问题，可以直接去问Mitstudierende，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。

11. 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！

12. 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。给小费属于资源行为，个人意愿。

13. 在德国，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。

14. 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。

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

16. 关于时差，这里要强调一下，德国分为夏时令和冬时令，三月至九月为夏令时，比中国慢6个小时；10月至二月为冬时令，比中国慢7个小时。

17. 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。

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 ! Viele Folge!

## 第十章 惬意生活——安全篇

### 一、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](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：这其中有诸多原因，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。
- 文化适应障碍：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。

### 10.1.2 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？

#### 10.1.2.1 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。

#### 10.1.2.2 加强对自身的了解

- 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。
- 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。
- 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。

- 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。
- 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。
- 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？

### 10.1.2.3 加强对留学过程及环境的了解

- 提高语言能力
- 尽可能多的与当地人接触，了解当地文化
- 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。

## 二、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

#### 10.2.1.1 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。

#### 10.2.1.2 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。

#### 10.2.1.3 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。

#### 10.2.1.4 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

### 10.2.2.1 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

- 个人的姓名
- 身份证号码
- 住所、联系方式
- 生理特征与状况
- 情感经历
- 非常规兴趣
- 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。

### 10.2.2.2 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。

### 10.2.2.3 杀毒软件和防火墙，防间谍软件推荐

(1)最基本的防护，360 安全卫士。

(2)免费杀毒软件推荐，捷克Avast (<http://www.avast.com/zhcn/index>)，有中文版本，只需要每年注册一次，填写邮箱即可；德国小红伞 (<http://www.avira.com/de/avira-free-antivirus>)



(3) 如果你没有安装有效的防火墙, 建议你安装这Comodo 防火墙。它是免费、可靠、质量高的一个很受欢迎的软件:

[http://personalfirewall.comodo.com/download\\_firewall.html](http://personalfirewall.comodo.com/download_firewall.html) 虽然Windows的操作系统有防火墙功能, 但Windows内的这功能是出了名的严重不足, 所以如果你没有可靠专门的防火墙, 还是建议你安装Comodo。

(4) 如过你没有防间谍软件, 建议安装spybot。它是免费的, 虽然Windows 的操作系统或者是市面上的杀毒软件会有防间谍功能, 但Windows 内的这些功能是出了名的严重不足, 所以如果你没有可靠的专门的防间谍软件, 还是建议你安装spybot。如果你已经安装了防间谍软件, 但想改用spybot 的话, 请先把你原有的防间谍软件卸载, 再安装这个spybot。

#### 10.2.2.4 社交网络的陷阱

《华盛顿邮报》2010 年2 月7 日报道称, 谷歌公司正与美国最大的情报部门——国家安全局(NSA) 协商, 由后者帮助其调查早前谷歌声称的可能源自中国的黑客攻击事件。2010 年3 月, 德国消费者保护部部长艾格纳接受《南德日报》访问时表示, Facebook、Apple、Google 和Microsoft 等网络巨擘, 知道我们的嗜好和朋友是谁、去哪里旅行和购物, 能提供完整的个人数据, 不仅商人能藉此找到特定的消费者, 一些人也因此被列入黑名单, 在找工作时可能遇到麻烦。她说, “透过个人资料的连结和营销, 能大捞一笔”, 姓名、地址和照片如何在网络上相互连结, 没有人知道。康奈尔大学社交关系学的Jon Kleinberg 教授也说: “在网上做事, 就是在公众场合”。因此, 要注意社交网上的举动。

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:

- 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。
- 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。
- 设置可靠的密码。不要使用生日、姓名等敏感内容设置。
- 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。

- 不要把生日、地址之类的信息作为安全问题的答案。
- 每次离开时记着退出登录。
- 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。

#### 10.2.2.5 聊天工具比较

现在可以选用的聊天工具可谓是多种多样，国内较常见的一些工具：新浪UC，飞信，游戏用的YY，淘宝的阿里旺旺，百度的百度Hi，MSN，Gtalk，QQ，Skype等等。除了以上这些常见的聊天工具，还有一些通讯工具，可以添加多客户端，就是在一个工具登录多个聊天工具账户，比如MSN，QQ，Skype 同时登录。这样的工具主要有，Digsby（适用于windows 界面），Pidgin（适用于Windows/Linux 界面），Meebo（网站）等，感兴趣的话，可以在网上搜到各自的官网下载试用。

这里主要讨论下用户量相对最多的Skype，QQ，MSN。安全性最好的是Skype，最差的是MSN。目前所常见的聊天工具中只有Skype 的聊天信息是经过加密的，而MSN 的信息是明文传输，即使加上MSN 防护盾，安全性也并不好。Skype 的安全性，跟Skype 的版本有关，建议在<http://www.skype.com> 下载。

如果你看过之前关于qq 窃取用户聊天记录，扫描、上传你上网记录及硬盘文件的报道，如果你对qq 这种令人发指的行为不寒而栗而寻求另一款可以保护你电脑隐私的IM 工具，如果你知道gtalk 就算是英文版也有可能是明文传输，总之你希望一个安全的即时通讯工具，强烈推荐RetroShare！软件的详细介绍请参见：

<http://article.yeeyan.org/view/90729/122585>

#### 10.2.2.5 电子邮件

电子邮件是大家最基本的网上沟通工具，也是网络安全保护的最后防线。很多电子邮箱供应商并不提供安全的邮件传输方式，比如Hotmail。因此使用时一定要注意敏感内容被截获。因为不加密的邮件是可以被轻易截获，并阅读源文件的。下面以此出发，从非加密邮件的防范措施到防止电子邮件病毒的措施，谈谈如

何设好最后一道防线。

(1) 非加密电子邮件（比如Hotmail）

a. 私密信息尽量不用非加密电子邮件邮箱

b. 不得已使用这类邮箱时，要尽量把私密内容分开发送。比如用户名和密码分两个邮件发送。同时被截获的几率就小很多。

(2) 病毒

a. 尽量在电子邮件服务器上查看邮件。用Outlook 等本地软件统一管理的确带来方便。但一定要设置“当别的应用程序试图以我的名义发送电子邮件时警告我”和自动防毒选项等各项防范选项，不要怕麻烦，一劳永逸。

b. 查看发信地址：陌生人带附件的邮件不看。

c. 如果是熟人之间发送的邮件，尽量把图片附件改用网络相册，文档附件直接写进邮件，少发打包文件。

d. 杀毒软件查杀附件后再打开。

e. 退信和自动回复信件有时是病毒伪装，如果带有附件不要打开。此外，通过仔细查看地址也可辨别真伪，很多都是使用数字1 和字母l，数字0 和字母o 等等伎俩进行冒名发送邮件。

f. 尽量不要回复陌生的电子邮件。

#### 10.2.2.6 本地数据

电脑、U 盘、手机、相机、iPod、MP3 等等也要进行保护，以防个人机密信息、个人隐私、或是工作单位信息不慎泄露，轻则给生活带来影响，重则容易造成泄露机密、盗取机密等犯罪、犯法行为。保护个人信息，也是对身边朋友的保护。这里列举一些保护方法：

(1) 加密（比如使用软件PGP 对硬盘和文件）

(2) 每次使用外来硬盘等都要进行查杀。

(3) 对工作单位的信息或其他机密信息，使用后要对硬盘进行彻底删除，比如使用East-Tec Eraser 软件彻底删除。

(4) 比较简单的彻底删除，不可恢复的方法就是格式化硬盘后再存储上其他内容。

(5) 对于保密文件、尤其是不同级别的保密文件，要给不同用户设置不同权限

(6) 注意不要使用管理员身份长期使用个人电脑，最好在装机结束后，创建一个power user，如果需要安装安全的软件，再切换到管理员身份进行安装。

#### 10.2.2.7 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。

#### 10.2.2.8 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。

#### 10.2.2.9 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，领事保护案例及重要联系方式

(1) 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/weihenstephan/>)

#### (2) 领事保护案例

随着留学生人数的增加，在异国的生活中，大家也遇到了各种各样的问题，这里我们选取了巴伐利亚州几个领事保护案例，希望大家从中有所收获。如果遇到严重问题，请及时与中华人民共和国驻慕尼黑总领事馆联系！

1) 巴伐利亚州中国留学生小A，在市立公共游泳馆溺水后急送医院抢救无效不幸身亡。中华人民共和国驻慕尼黑总领事馆获悉后即来德处理后事的该留学生亲属提供了相关的领事协助，并与各有关方面一直保

持密切联系，高度关注事态发展。之后，中华人民共和国驻慕尼黑总领事馆总领事和教育领事赴该城市，会见该大学校长和外办主任，共同听取该案委托律师介绍德国检察院就此案针市立公共游泳馆负责人及其救生员进行刑事侦查的最新进展情况，并再次向他们表示总领事馆对此案的严重关注。德国检察院基于该留学生的溺水身亡与公共游泳馆负责人及其救生员“的失职之间没有因果关系”的结论，已作出终止刑事侦查程序的决定。得知这一讯息后，总领事馆即请该委托代理人尽快检察院此项决定转告该留学生父母。据悉，该留学生父母认为德国检察院“明显维护偏袒游泳馆方面”，并已委托律师提起“上诉”。我总领事馆将继续关注此事进展情况，并尽最大努力维护我公民合法权益。

2) 巴伐利亚州中国留学生小B因白血病复发再度入院。农历除夕之夜，中华人民共和国驻慕尼黑总领事馆总领事和有关工作人员放弃节假日休息，冒雨驱车300余公里到医院，为该同学捐赠骨髓提供血样，并前往病房向该同学致以问候和新春佳节祝福，鼓励她坚定战胜病魔的必胜信念。在德各地中国学生及华侨华人也加入了救助她的行列，连续几天在验血室外排起了长队。深受感动的德国护士为中国人的团结与爱心所震撼。之后，驻慕尼黑总领事馆的工作人员又多次看望了该同学。

3) 巴伐利亚州中国留学生小C不幸遭遇车祸，脑部及上肢受重创，几经抢救医治脱离生命危险，曾长时间处于重度昏迷状态；恢复知觉后，亟须送往康复中心进一步接受理疗。该留学生男友不离不弃，在她行走尚依靠轮椅的情况下，坚持选择在象征爱情天长地久的2009年9月9日与女友结婚。为此，驻慕尼黑总领馆破例派员当日去康复中心为他们履行了结婚登记法律程序。同时，总领馆工作人员也多次看望他们，为他们送上祝福。

4) 巴伐利亚州中国留学生小D突患重病，在保险合同出现问题，产生巨额医疗费用的情况下，求助于我驻慕尼黑总领馆，在教育领事的协助下，保险公司为该同学破例支付了大部分医疗费用。

5) 瑞士几位中国留学生前来巴伐利亚州旅游，出现了签证问题，被扣押至拘留所。我驻慕尼黑总领馆获悉后，教育领事立即前往沟通。不久，几位留学生的问题即得到了解决。

### (3) 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

**IMPORTANT**



## 第十一章 Freising、Garching校区篇

### 11.1 Freising篇

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。

#### 11.1.1 教育

弗赖辛有不少高校校区和研究中心，分布都很集中。最为著名的是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，林业，园艺，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）。

#### 11.1.2 生活

弗赖辛的生活也是十分便利的，大多数市政机构和购物商店都位于市中心的Marienplatz附近。这里所有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，目前学生会主席是郑成栋，大家也可以写信申请加入到mailing list来获取当地即时的生活信息，邮箱是：[chinesefreising@gmail.com](mailto: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。

登记与税卡：<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

延签证：<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。

### 11.1.3 交通

从弗赖辛到慕尼黑的火车车次频繁，方便快捷。我们可以选择做S1（40分钟），也可以坐RE或者ALX（23分钟），大多数去往外地的车次都需要在慕尼黑转车。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下车，但是一般在晚间8点多就停止运营了，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。

那么如何购买车票呢，学生票，绿卡是怎么回事？

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。如果你要去慕尼黑上课，那么你有几种选择：

- 1) 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。
- 2) 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。
- 3) 学生票：如果你不愿意租借绿票，或者你去慕尼黑次数频繁，可以购买学生票，价格为59欧，所有时间段可用，但是不能转借。

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。

#### 11.1.4 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](http://www.myfreising.de)

[www.wg-gesucht.de](http://www.wg-gesucht.de)

[www.studenten-wg.de](http://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篇

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城市，南面与慕尼黑接壤，位于伊萨尔河河畔。加兴以教育和研究机构闻名，著名的有欧洲南方天文台总部，还有慕尼黑工业大学的很多系科，如数学系、机械工程系、计算机科学系、物理系和化学系等、路德维希-马克西米连大学的物理系，和通用电器全球研究中心等大学和研究机构。

### 11.2.2 住宿

在Garching校区旁边有两个宿舍区，位于Garching市区：

Wohnanlage Jochbergweg (Garching I)

Jochbergweg 1

85748 Garching

及Enzianstraße (Garching II)

Enzianstr. 1-3

85748 Garching。

这两个宿舍区都是由Studentenstadt的管理处负责的，想申请这两个宿舍区房子的同学，一定要前往学生城的Studentenwerk递交申请。住在这两个宿舍区的同学，不妨买一辆自行车，骑车上学很方便。此外，学生城（Studentenstadt）及Kiefern Garten的宿舍区，都是在garching校区上学的同学不错的选择，看大家的选择了。

### 11.2.3 购物

在Garching市区，有一些常见的超市，如Tengelmann，Penny和Rewe，都在离地铁U6的Garching站不远的地方。在离宿舍区Enzianstr不远的地方有Lidl还有Rewe，大家可以按照购物篇的说明，选择超市。如果想念家乡的问题，只能乖乖买票或者骑车到市区的几家亚超了。

**IMPORTANT**



### 开元客栈

地址: Franz-Mader-Str. 11

80992 München

电话: 089-1491055

主营: 旅馆, 正宗中餐点餐, 周末自助火锅, KTV

# LOU LAN CHA

Wir bieten "Originalen  
Pearl Milk Tea" aus Taiwan an !



珍珠奶茶



Bubble Tea & Cafe



Augustenstr. 8, 80333 München

U-Bahn

Linie U2: Haltestelle Königsplatz (Ausgang Karlsstraße)

Tram

Linie 20/21: Haltestelle Karlsstraße

**LOU LAN CHA**

"Bubble Tea & Café Boutique"

Der Wahre Geschmack aus Taiwan

## LOU LAN CHA

Augustenstr.8,80333 Muenchen

U2:Haltestelle Koenigsplatz

Tram

Linie 20/21:Haltestelle Karlsstrasse





**GERIG**

**Wealth Management**  
德国格瑞阁财富管理

## 刘依松先生

德国基尔大学国民经济学硕士  
(Diplom-Volkswirt)。

德国巴伐利亚慕尼黑  
黑工商部注册保险师  
(Versicherungsfachmann IHK für  
München und Oberbayern)。

德国Debeka保险公司房地产储  
蓄贷款银行，巴伐利亚州驻慕尼  
黑总部亚洲客户部负责人。

Telefon: (089)12294558

Mobil: (0179)1219706

<http://www.gerig-wealth.com/>

Email: yisong.gerig@gmail.com

Email: info@gerig-wealth.com

祝大家学业顺利！

**IMPORTANT**



