

目录

第一章	新生必经——手续篇	2
第二章	踏破铁蹄——住房篇	6
第三章	走遍慕城——交通篇	9
第四章	衣食无忧——购物篇	15
第五章	运动休闲——体育篇	22
第六章	生活保障——保险篇	26
第七章	求医问药——就医篇	30
第八章	自食其力——打工篇	33
第九章	生活细处——贴士篇	42
第十章	惬意生活——安全篇	44
第十一章	Freising、Garching校区篇	69
附录	73

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 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 7.30 – 12
7.30 – 12

周二 8.30 – 12; 14 – 18

周三

周四 8.30 – 15

周五 7.30 – 12

现场可以领取登记表格，带上个人护照，大学注册证明，房屋合同等文件。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。

- 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。

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，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。

- 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，是为了银行卡被错误的接收人拿到盗用。
3. 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

1.5 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

1.6 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) 约好延签的日期, 以免发生签证即将过期无法及时办理的状况, 即所谓 “黑户”。

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 7.30 – 12

周二 8.30 – 12; 14 – 18

周三

7.30 - 12

周四 8.30 – 15

周五 7.30 – 12

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), 学籍注册证明

(IMMATRIKULATIONSBEISCHEINIGUNG), 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, 一般指需要一个地址及护照不要求住房合同, 但最后又住房合同, 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 2011 年起均改为了电子签证。

中文版相关说明:

慕尼黑攻略 2012 版

http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/Broschuere-eAT-ch.pdf;jsessionid=047A59841F921F325433065F98B0AFC4.1_cid286?_blob=publicationFile

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 300-400 欧左右，学生宿舍一般 200-300 欧不等。

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。

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/wohnen/wrv/anmeldung/zustaendigkeit_studentenwerk_muenchen/（德文）

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

<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：

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

注：在网上找房是一定注意防骗，尤其是要求先汇押金或者房租，稍后寄出钥匙的情况，一定是骗子无疑。

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/

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/>

JugendherbergeMünchen-Thalkirchen
Miesingstr. 4
81379 München
Tel.: 089/7 23 65 50
Fax: 089/7 24 25 67

Email: jhmuenchen-thalkirchen@djh-bayern.de

<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

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

DJH Jugendgästehaus

Dachau

Roßwachtstr. 15

85221 Dachau

Tel.: 08131/32 29 50

Fax: 08131/32 29 550

Email: jghdachau@djh-bayern.de

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

Haus für Jugendarbeit

Gelbenholzener Str. 6

82256 Fürstenfeldbruck

Tel.: 08141/50 73 0

Fax: 08141/50 73 29

E-Mail: 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。

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

德国交通DB官方网站：www.db.de

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

Google地图：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/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，你还可以设置途径站，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（Immatrikulationsbescheinigung）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，交罚款的时候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的。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，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匪。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。

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。

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 *d&m* 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 Unterfuehring, 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

地址：Heisenbergstraße14, 85386 Eching

IKEA München-Brunnthal:

官网：

http://www.ikea.com/de/de/store/muenchen_brunnthal/storeInfo

地址：Brunnthalstrasse1, 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 fünf Höfe 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 Fünf Höfe，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 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。

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 **Schwimmbhalle** 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。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 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

德国是世界上最先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 Debeka 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。

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 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。

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。储蓄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: 过敏性鼻炎等。

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:

慕尼黑攻略 2012 版

Tel. : 01791219706; 08912294558.

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

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, 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，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。同时可在 <http://www.mcdonalds.de/metanavigati...mcdonalds.html>，<http://www.kfc.de/77/jobs/>

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。

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^①
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.^② 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.^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

Daniel Nelson

- 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稳定的小圈子，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，大部分公共场所都有专门的吸烟区。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 月至二月为冬令时，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

留学海外是机遇同时也是挑战。留学生离开了熟悉的国内环境，身边少了家庭、朋友以及社会关系的支持，在国外要面临学业、全新的生活及个人成长等诸多人生挑战。在这个环境发生巨大变化，人生产生大的转折的阶段，人的适应环境能力，人格发展能力及心理承受能力也受到挑战。据德国有关部门调查，在德国的移民群体（包括留学生）有最大的压力感，有很多外国留学生不能顺利完成学业。问卷调查表明，虽然移民群体有很多心理问题，但是很少有人会去进行心理咨询。这是因为大家对心理咨询往往有一种误解，认为这是“不光彩”的事，是“脑子有问题”。其实我们每个人在人生的某个阶段都会遇上一些困难，会感受到压力和疑惑。心理咨询面对普通人群，重点在为大家排忧解难，提高自我了解，提高个人综合能力，尤其是抗压能力。这对人生的发展具有重大意义。尤其是我们广大留学生需要适应新环境与文化，克服语言与文化障碍，结交朋友，找工作以及寻求自我发展。在这个过程中，心里咨询能起到指引方向的作用，帮助大家应对压力，克服心理适应的种种不适，在下文中我们对留学生生活状况及心理咨询的应用范围做一些简单的介绍。

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。

10.1.3 常见的心理问题的症状和防治方法

下面具体介绍几种常见的心理问题的症状和防治方法，希望可以帮助大家预防心理疾病。

10.1.3.1 抑郁症

抑郁症的症状主要以抑郁心境，思维迟缓和意志活动减退为主，许多人还存在各种身体反应，如果这些症状表现超过两周以上，就可以诊断为抑郁症。

(1)抑郁心境：情绪低落，兴趣索然、悲观绝望、自我评价低、有无用感和无价值感、自责自罪，严重者有厌世和自杀打算。

(2)思维迟缓：注意力不集中、反应迟缓、表现力语言减少、语速减慢、反应迟缓、记忆力下降。

(3)意志活动减退：生活被动，不愿参加外界活动，经常独处，生活懒散，严重者可发展为不语不动。

(4)躯体症状：睡眠障碍突出、食欲下降、心悸、胸闷及胃肠不适。

(5)其他：抑郁症发作时也能出现幻觉、人格解体、现实解体、强迫和恐怖症状。

10.1.3.2 广泛性焦虑症

反复并持续的焦虑、恐惧、担忧和紧张情绪，感到最坏的事即将发生，常常坐卧不安，缺乏安全感，整天提心吊胆、心烦意乱，对外界事务失去兴趣。严重时有恐惧情绪，对外界刺激易出现愤怒反应，经常伴有睡眠障碍和植物神经紊乱现象，如入睡困难、做噩梦、易出汗、四肢发麻、眩晕、心悸、胸闷、食欲不振等。

正常人在面对困难或者危险任务时，预感不利的情况或危险发生，产生焦虑（一种没有明确原因的，令人处于不愉快的紧张状态）。这种焦虑通常并不构成疾病，是一种正常的应激反应。只有当焦虑的程度及持续时间超过一定的范围时，焦虑症状会妨碍人处理面前的危机，甚至妨碍处理正常生活。

10.1.3.3 精神分裂症

精神分裂症的症状较复杂多样，不同类型，不同阶段的症状会有较大分别。主要症状如下：

(1)思维混乱，说话抓不住重点，交谈或书写内容缺少连贯性和逻辑性，东拉西扯，旁人往往无法理解。

(2)情感反常，会变得对亲人朋友漠不关心、退缩，不愿与外界接触，对生活和学习兴趣减少，易冲动，有时出现莫名其妙的伤人毁物行为。

(3)意气消沉，做事欠主动，行为孤僻，不与人往来，甚至会发展成为失去谈话和生活自理能力。

(4)产生幻觉，妄想常会听到有人在议论和辱骂自己。很多人会在脑子里听到对话，自言自语，有些人会产生幻觉，感到莫名的恐惧。此外，触幻觉和嗅幻觉也很常见。这些幻觉有时会支配患者行为，会让患者情绪反复受到困扰，严重的甚至会做出伤害自己及他人的行为。很多人会有妄想，无故深信受人陷害，或自以为是神仙、名人，有些相信有外力在操纵或干扰自己的思想行为，并相信内心所想的事情尽人皆知，感到十分困扰。

精神分裂症属于重症精神疾病。刚开始发病的症状还会相对较轻，若无及时治疗，病症会越来越严重，所以如果察觉到症状，应尽快去医院进行治疗，药物治疗为主，心理治疗及社会治疗为辅，这需要医生、家属、社会团体共同协调进行。关键是在疾病的早期进行治疗，争取更好的疗效，患者第一次发病痊愈后须防止复发。

10.1.4 自杀预防及危机干预

在各个国家，自杀是死亡原因的前十位因素之一，并且是15-35 岁年龄段人群中三个最重要死亡原因之一。偶尔产生自杀念头是正常的，这些想法是青少年正常发展阶段的一部分。调查表明，多于半数的高中生曾产生过自杀的想法，但如果自杀被视为解决问题的唯一方法，并伴有严重的自杀企图和倾向，该想法就不再正常。如果可能的话，最佳的在校自杀预防团队应包括社会支持系统(如学校、教师、团体、朋友)，医生、心理专家及社会工作者。

10.1.4.1 自杀预防的重要方法

(1)在自杀行为发生到能够把有压力的和有自杀危险的人识别出来，例如患心理及精神疾病的人有比较大的自杀倾向。据估计，感情有障碍（主要是抑郁症）导致自杀的风险是6-15%，酒精中毒为7-15%，精神分裂症为4-10%。处于巨大压力或生活遭受巨大变化的人（例如家庭紊乱、失恋、职业或经济状况改变，带负罪感的蒙羞和威胁）也常会有冲动型自杀情况。在校学生常对日常生活失去兴趣，学习成绩下降，懒散，不遵守学习规则，旷课，吸烟，酗酒或吸毒，有时会有暴力行为，较难与人沟通，向人诉说生命无意义，有自杀倾向等，有时会有详细的自杀计划（如时间、地点和方法），有过自杀未遂。

(2)当识别出有自杀危险的人时，要与他们建立沟通。在校自杀预防团队可培训课程，增强沟通技巧，进行初步心理支持。例如，与学生建立良好关系，努力理解他们，减轻学生精神压力，在学业上能帮助学生，帮助学生避免自闭，戒除酗酒恶习，将学生转介到心理健康话疗中心。

(3)自杀预防团队应该认真对待学生的威胁性语言（比如：我要自杀等），直接向学生询问有无自杀的念头，大多数情况下会减轻学生的焦虑情绪。询问自杀念头应循序渐进，按顺序进行下列提问是有帮助的：

- 1)你是否感到不愉快和无助？
- 2)你是否感到绝望？
- 3)你是否无法面对每一天？
- 4)你是否感到生活是种负担，感到活着没有价值？
- 5)你是否想要自杀？

当确认学生存有自杀念头时，要了解其是否已制定好计划。这些提问应该以一种对学生同情，使其感到温暖的方式进行，并且要和其建立起良好的关系。要把有自杀危险的学生转诊给专业机构（比如：心理治疗机构，医院等）。有严重自杀倾向的人需要立即住院，并且避免让其独处。对学生进行思想教育，增强学生自信。这样能使他们正确面对精神压力和精神沮丧，积极应对生命中的艰难和曲折。为学生提供希望，鼓励其独立，帮助学生学习应对生活应激事件的不同方法。

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

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/zchn/>)

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 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/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为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联系”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，亟须送住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。我住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

2.4 附录: 中国领事保护和协助指南 (新)

目录

第一部分 出国前特别提醒

第二部分 出国后特别提醒

第三部分 领事官员可以为您做什么

第四部分 领事官员不可以为您做什么

第五部分 寻求领事保护的常见问题

第六部分 文明出行 平安常在

第一部分: 出国前特别提醒

一、登录外交部网站和中国领事服务网, 查询中国各驻外使、领馆的联系方式以及相关旅行提醒、警告等海外安全信息。若目的地国与我国无外交关系, 则可了解其周边国家的中国使、领馆的地址与电话, 以便就近求助。

二、检查护照有效期（剩余有效期一般应在一年以上），以免因护照有效期不足影响申请签证，或在国外期间因护照过期影响行程。

三、办妥目的地国签证。确保自己已取得目的地国的入境签证和经停国家的过境签证，签证种类与出国目的相符，签证的有效期和停留期与出行计划一致。但需要注意的是，根据国际惯例，即使您已取得一国签证，该国也有权拒绝您入境而无需说明理由。

四、核对机（车、船）票。仔细核对票面上所显示的登机（车、船）时间、地点以及联程票的前后衔接是否正确。

五、了解您的旅行目的地国。尽可能收集目的地国的风土人情、气候情况、治安状况、艾滋病、流行病疫情、法律法规等信息，并采取相关预防措施。

六、购买必要的人身安全和医疗等方面保险。您将要面对国外陌生的环境，存在一些安全方面的隐患，而国外医药等费用普遍较高，建议您选择合适的险种，以防万一。

七、进行必要的预防接种，并随身携带接种证明（俗称“黄皮书”）。

八、有条件的话，最好做一次全面体检。

九、严禁携带毒品、国际禁运物品、受保护动植物制品及前往国禁止携带的其他物品等出入境。

十、慎重选择携带个人药品。许多国家对药品入境有严格规定，为减少不必要的麻烦，出国前应了解有关国家的海关规定，在允许的范围内选择所携药品的品种和数量。

十一、如因治疗自身疾病必须携带某些药品时，应请医生开具处方，并备齐药品的外文说明书和购药发票。

十二、注意目的地国海关在食品、动植物制品、外汇等方面的入境限制。如携带大额现金，必须按规定向海关申报。切勿为陌生人携带行李或物品。

十三、与家人和朋友保持联系。出国前应给家人或朋友留下一份出行计划日程，约定好联络方式。建议您在护照上详细写明家人或朋友的地址、电话号码，以备紧急情况下有关部门能够及时与他们取得联系。护照、签证、身份证应复印，一份留在家中，一份随身携带，还要准备几张护照相片，以备不时之需。

十四、尊重当地风俗习惯，遵守当地法律规定，注意交通安全（在实行靠左行驶的国家应尤其注意）。

十五、严格按照签证或居留许可上允许的时间在有关国家停留。

第二部分： 出国后特别提醒

一、如您需在国外停留较长时间或所在国局势不稳，建议您在中国驻当地使、领馆进行公民登记，以便出现紧急情况时，使、领馆能及时与您取得联系。

二、注意防盗、防骗、防诈、防抢、防打。在住处不要给陌生人开门；不要让小孩告诉陌生人父母不在家；出门时尽量不要随身携带贵重物品或大量现金，也不要再在居住地存放大量现金；不要在私车的明处摆放贵重物品，如车胎被扎，修车时务必要先锁好车门；不要将文件、钱包、护照等重要物品放在易被利器划开的塑料袋中；不要在黑暗处招呼出租车；不要轻易让陌生人搭乘您的车；不要和陌生人一起行走；在公共场合要表现平静，不要大声说话，避免突出自己；不要在公共场所参与他人的争吵；不要在街上乱捡东西，以防被敲诈；不要在黑市上换汇；如警察检查您的护照等证件，应先请他出示证件，记下他的警牌号、警车号；交罚款时不要当街交给警察，而要凭罚款单交到银行等指定地点。

三、如发生被抢、被盗、被骗或被打事件，应立即向当地警方报案，并要求其出具报警证明，以便日后办理保险理赔、证件补发等手续。

四、留意当地报纸、电视等媒体信息，了解当地政治、经济、社会形势，与邻为善，入乡随俗，尽快适应当地生活，融入当地社会。

五、您的合法权益受到侵害时，应循正当途径解决，不要采取贿赂等不合法方式。

六、熟记当地火、警、急救等应急电话。

七、照顾好自己的身体。注意在外饮食健康，尽量避免吃未煮熟的食物或喝未煮开的水（除正规密封矿泉水）；切勿前往疫区、辐射区、赌博、色情等场所。

八、通过电话或电子邮件等与家人或朋友保持正常联络，以免亲友担忧。

第三部分：领事官员可以为您做什么

一、当您的合法权益在所在国受到侵害，或与他人发生民事纠纷，或涉及刑事案件，中国驻外使、领馆可以应您的请求推荐律师、翻译和医生，帮助您进行诉讼或寻求医疗救助。

二、可以在所在国发生重大突发事件时，为您撤离危险地区提供咨询和必要的协助。

三、可以在您被拘留、逮捕或服刑时，根据您的请求进行探视。

四、可以在您遭遇意外时，协助您将事故或损伤情况通知国内亲属。

五、可以在您遇到生计困难时，协助您与国内亲属联系，以便及时解决费用问题。

六、可以协助您寻找失踪或久无音讯的亲友。您提出请求时须提供被寻人员的详细信息。

七、可以根据中华人民共和国有关法律和法规为在国外合法居留的中国公民颁发、换发、补发旅行证件及对旅行证件上的相关资料办理加注。

八、可以为遗失旅行证件或无证件的中国公民签发旅行证或回国证明。

九、可以根据中华人民共和国有关法律、法规和相关国际条约为中国公民办理有关文件的公证、认证；在与所在国的法律规章不相抵触的情况下办理中国公民间的婚姻登记手续（注：不能直接认证中国国内公证机关出具的公证书，也不能为中国国内有关机关出具的其他证书或文书办理公证）。

第四部分： 领事官员不可以为您做什么

一、不可以为您申办签证。

二、不可以为您在当地谋职或申办居留证、工作许可证。

三、不可以干预所在国的司法或行政行为。

四、不可以参与仲裁或解决您与他人的经济、劳资和其他民事纠纷。

五、不可以替您提出法律诉讼。

六、不可以帮助您在治疗、拘留或监禁期间获得比当地人更佳的治疗。

七、不可以为您支付酒店、律师、翻译、医疗及旅行（机、船、车票）费用或任何其他费用。

八、不可以将您留宿在使、领馆内或为您保管行李物品。

九、不可以为您购买免税物品。

第五部分： 寻求领事保护的常见问题

一、什么是领事保护？

领事保护是指中国公民、法人的合法权益在所在国受到侵害时，中国驻当地使、领馆依法向驻在国有关当局反映有关要求，敦促对方依法公正、妥善处理，从而维护海外中国公民、法人的合法权益。

实施领事保护的主体是政府，在国外是驻外使领馆。中国目前有 260 多个驻外使领馆，他们都是实施领事保护的主体。

领事保护的内容是海外中国公民、法人在海外的合法权益。合法权益主要包括：人身安全、财产安全、合法居留权、合法就业权，法定社会福利、人道主义待遇等，以及当事人与我国驻当地使领馆保持正常联系的权利。

领事保护的方式主要是依法依规，向驻在国反映有关要求，敦促公平、公正、妥善地处理。依据的法规，主要包括公认的国际法原则、有关国际公约、双边条约或协定以及中国和驻在国的有关法律。

二、什么人可以得到中国政府的领事保护？

凡是依照《中华人民共和国国籍法》具有中国国籍者，都可以得到中国政府的领事保护。也就是说，只要您是中国公民，无论是定居国外的华侨，还是临时出行的旅行者；无论是大陆居民，还是香港、澳门和台湾同胞，都是我们提供领事保护的对象。

注 1：《全国人民代表大会常务委员会关于〈中华人民共和国国籍法〉在香港特别行政区实施的几个问题的解释》的有关内容：

（1）凡具有中国血统的香港居民，本人出生在中国领土（含香港）者，以及其他符合《中华人民共和国国籍法》规定的具有中国国籍的条件者，都是中国公民。

（2）所有香港中国同胞，不论其是否持有“英国属土公民护照”或者“英国国民（海外）护照”，都是中国公民。自 1997 年 7 月 1 日起，上述中国公民可继续使用英国政府签发的有效旅行证件去其他国家或地区旅行，但在香港特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述英国旅行证件而享有英国的领事保护的权利。

（3）任何在香港的中国公民，因英国政府的“居英权计划”而获得的英国公民身份，根据《中华人民共和国国籍法》不予承认。这类人仍为中国公民，在香港特别行政区和中华人民共和国其他地区不得享有英国的领事保护的权利。

(4) 在外国有居留权的香港特别行政区的中国公民，可使用外国政府签发的有关证件去其他国家或地区旅行，但在香港特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述证件而享有外国领事保护的權利。

(5) 香港特别行政区的中国公民的国籍发生变更，可凭有效证件向香港特别行政区受理国籍申请的机关申报。

注 2：《全国人民代表大会常务委员会关于〈中华人民共和国国籍法〉在澳门特别行政区实施的几个问题的解释》的有关内容：

(1) 凡具有中国血统的澳门居民，本人出生在中国领土（含澳门）者，以及其他符合《中华人民共和国国籍法》规定的具有中国国籍的条件者，不论其是否持有葡萄牙旅行证件或身份证件，都是中国公民。凡具有中国血统但又具有葡萄牙血统的澳门特别行政区居民，可根据本人意愿，选择中华人民共和国国籍或葡萄牙共和国国籍。确定其中一种国籍，即不具有另一种国籍。上述澳门特别行政区居民，在选择国籍之前，享有澳门特别行政区基本法规定的权利，但受国籍限制的权利除外。

(2) 凡持有葡萄牙旅行证件的澳门中国公民，在澳门特别行政区成立后，可继续使用该证件去其他国家或地区旅行，但在澳门特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述葡萄牙旅行证件而享有葡萄牙的领事保护的權利。

(3) 在外国有居留权的澳门特别行政区的中国公民，可使用外国政府签发的有关证件去其他国家或地区旅行，但在澳门特别行政区和中华人民共和国其他地区不得因持有上述证件而享有外国领事保护的權利。

(4) 在澳门特别行政区成立以前或以后从海外返回澳门的原澳门居民中的中国公民，若变更国籍，可凭有效证件向澳门特别行政区受理国籍申请的机关申报。

三、出国时持中国护照，现已取得居住国国籍，是否还能享有中国驻当地使、领馆的领事保护？

根据《中华人民共和国国籍法》规定，中国不承认中国公民具有双重国籍。定居外国的中国公民，凡自愿加入或取得外国国籍者，即自动丧失中国国籍，因而不享有中国驻外使、领馆的领事保护。

四、正在办理移民者，是否还能享有中国驻当地使、领馆的领事保护？

正在办理移民手续者，在手续完结、国籍变更之前仍是中国公民，是我们提供领事保护的對象。

五、中国公民在何种情况下可以获得领事保护？

根据《维也纳领事关系公约》第五条规定：领事职务包括“于国际法许可之限度内，在接受国内保护派遣国及其国民——个人与法人——之利益”、“帮助及协助派遣国国民——个人与法人”等。也就是说，中国公民在其他国家境内的行为主要受国际法及所在国当地法律约束。一旦中国公民（包括触犯当地法律的中国籍公民）在当地所享有的合法权益受到侵害，中国驻外使、领馆有责任在国际法及当地法律允许的范围内实施领事保护。

六、中国公民怎样才能获得中国政府的领事保护？在寻求领事保护时应注意些什么？

作为中国公民，如果您的合法权益在所在国受到侵害，或遭遇不测需要救助，您可以就近联系中国驻外使、领馆，反映情况和有关要求。使领馆将在工作职责范围内向您提供领事保护和协助。

权利和义务不可分离。对海外中国公民而言，每位公民都有寻求和获得领事保护的权力，但也应承担相应义务和法律责任。主要有：

- 1、要求中国驻外使、领馆实施领事保护时，必须提供真实信息，不能作虚假陈述；
- 2、在主观上有接受领事保护的意愿。使领馆在实施领事保护时必须遵循当事人自愿原则，充分尊重当事人的意愿；
- 3、要求不超出所在国国民待遇水平。使领馆在实施领事保护时必须遵循国民待遇原则，可以保障当事人获得与当地入平等的对待，但不能帮助获得更好的待遇；
- 4、不能干扰外交部或驻外使、领馆的正常办公，应尊重外交、领事官员；
- 5、依法交纳办理各种证件、手续的相关费用；
- 6、严格遵守当地和中国的有关法律法规。

七、当您或您家人所在国家发生恐怖袭击、严重自然灾害、政治动乱等紧急情况时，应如何寻求领事保护？

（1）您应立即与就近的中国驻该国使、领馆取得联系，以获得最新相关信息并进行注册登记。如您家人与您失去联系，请您立即与中国驻当地使领馆取得联系，以获得最新相关信息，并提供您家人详细个人信息和联系方式等，以便使领馆协助查找。使、领馆将在必要及可能时协助中国公民（含死伤人员）撤离危险区域（不一定是回国）。

（2）您应保留好自己的重要证件和记录，包括护照、出入境记录、保险和银行记录等，并放在安全可靠的地方。

（3）您应检查护照、签证是否有效，如需更新护照请即到使、领馆办理。

（4）您应将存放家中或随身携带的重要证件和资料双备份，以防万一。同时要保证自己驾驶的汽车安全及行驶正常，并储备必要的食品和药品。

(5) 不要消极等待。如尚有安全方式离开，应立即行动。

八、当您在海外发生交通、工伤等事故时，如何处理？

如您在海外遇到交通或工伤事故，应立即向当地警方报案或通知雇主，并要求通知您的亲友或中国驻该国使、领馆。您可要求领事官员敦促所在国当局惩办肇事者，或协助您通过法律途径或向保险公司（如您已投保）争取赔偿。

九、当您在海外受到犯罪分子侵害（包括性侵害）时，该怎么办？

您应立即向当地警方报告，并索要一份警察报告复印件。您还应当与律师或医生（如需就医）联系，也可向中国驻当地使、领馆反映情况。领事官员可以向您提供以下帮助：安排适当人员（如有性别要求）听取您的受害情况并承诺保护您的个人隐私；敦促警方尽快破案；了解案件进展情况；向您提供律师和翻译的名单；推荐合适的医院；补发丢失或受损的旅行证件；协助您与家人、朋友或雇主联系；寻求当地社会救助。但是，领事官员不能调查案件，不能代替您出庭，不能充当翻译，也不能替您支付律师费、医疗费或其他相关费用。

十、当您在居住国被羁押或监禁时，该怎么办？

您有权要求面见中国使、领馆领事官员。领事官员将根据您的请求前往探视，并保护您的合法权益，如人道待遇、公平待遇等。领事官员还可以帮助您与亲友取得联系，向您提供当地律师名单。但是，领事官员不能干涉当地法律程序，不能出面替您进行诉讼。

十一、当您在居住国受到雇主不公正对待或工资被雇主无故拖欠时，如何处理？

您应当依据合同及当地有关法规与雇主协商解决。如协商未果，您可向当地法院提起诉讼。您可同时请求领事官员为您提供当地律师、翻译名单。领事官员将会向您介绍所在国一般的法律信息。

十二、当您持有效护照及签证在目的地国入境、出境或过境受阻时，如何寻求帮助？

您首先应向当地主管部门如实说明入出境或过境事由，同时了解受阻原因。如您不懂当地语言，有权要求对方提供翻译服务。如果您的请求仍然得不到有关部门的回应，可要求与中国驻当地使、领馆联系，寻求帮助。使、领馆领事官员将向有关当局了解情况，视情反映您的要求，或进行必要交涉，但不能保证您一定会被放行。如交涉未果，您应理智接受当地主管部门的决定；如确系受到对方不公正对待，要注意收集和保存证据，以便日后诉诸法律解决。

十三、当您非法进入或滞留他国，既无有效证件，也无经济来源时，如何办理回国手续？

您应向中国驻当地使、领馆如实报告本人真实、详细情况，包括姓名、出生日期、出生地、职业、家庭住址、联系电话、非法出境或滞留经过等。待您的原居住地公安机关核

实、确认您的身份，且您的家属已垫付您的回国费用后，领事官员可为您颁发回国旅行证件并协助购买回国机（车、船）票。

十四、当您的中国护照在海外遗失、被偷或被抢时，怎么办？

请您即向当地警察部门报案，以便您向当地移民局申请出境签证时备用，同时持本人有关身份材料及其复印件和照片到就近的中国驻当地使、领馆申请补发护照或旅行证，以供回国使用。我们提醒您注意：买卖、转让、伪/变造、故意损毁中国护照是违法行为，涉案人将承担相关法律责任。

十五、当您在海外遇到经济困难时，能寻求使、领馆帮助吗？

中国公民在国外的费用应由自己负责解决。如果您因被盗、被抢等原因出现暂时经济困难，可以与中国驻当地使、领馆联系，让家人通过使、领馆汇钱，或通过外交部转交。

十六、当您家人在海外死亡时，如何处理？

（1）您可通过领事官员或亲友了解家人死亡原因和遗物（遗嘱）情况，并从当地有关部门获得死亡证明书等证明文件。中国驻当地使、领馆可应您请求对上述证明文件办理认证。领事官员不能调查死亡原因。如您对死因有疑问，可聘请当地律师向当地司法部门提出，请其作出合理解释或重新进行调查；亦可请领事官员协助向当地政府有关部门转交您的书面意见，请其对您的意见予以关注或将您的意见转达给当地司法机关。

（2）如死亡涉及刑事案件并已在当地提起诉讼，您应聘请律师，密切跟踪庭审情况，同时可请领事官员协助关注案件，并在法律许可的情况下旁听庭审。如您对庭审情况或判决结果不满，您可请律师协助上诉，同时也可通过领事官员协助向当地有关部门转达您的意见。但是，领事官员不能调查案件，也不能代替您出庭。

（3）您可要求前往当地处理有关善后事宜，但一切费用（含国际旅费、食宿及市内交通费）须自理；赴有关国家的签证、宾馆预订、接送等手续须自行办理，亦可请有资质的旅行社协助；在国外如需翻译，使、领馆可推荐，但费用须自理。

（4）如果您因故（如被拒签、无足够旅费等）不能前往当地处理后事，可委托在当地的亲友代办遗体火化、骨灰和遗物送回等事宜；如当地主管部门要求，您应提供经国内公证机关公证并经外交部（或其授权的地方外办）以及有关国家驻华使、领馆认证的授权委托书。如当地法律法规允许，亦可委托领事官员代为处理上述事宜（费用需自理），但您应事先提供经国内公证机关公证并经外交部或其授权的地方外办认证的授权委托书。

（5）如果您希望将遗体运回国，中国驻当地使、领馆可向您提供办理运送遗体事务的公司名单。运送遗体的费用很高，需要自行筹集。

（6）由于国外法律环境不同，如家属长期不处理遗体，不仅无助于问题解决，当地有关部门还可能根据当地法律规定，在一定期限内将遗体进行埋葬或火化。

(7) 死亡案件的处理时间可能很长, 在这种情况下, 您应聘请当地律师跟踪处理。中国驻当地使、领馆只能在职权范围内向您转告当地主管部门所提供的案件处理情况。

十七、当您家人在国外失踪或遭绑架时, 如何求助?

应尽快向当地警方报案。您也可向中国驻当地使、领馆报告有关情况, 包括失踪或被绑架者姓名、性别、年龄、职业、相貌特征和在国外住址等并寻求协助。领事官员将根据您的要求请所在国有关当局寻找失踪者或解救被绑架者。

十八、当您或您家人在国外突发重病或精神病, 如何求助?

当您或您家人在国外突发重病或精神病, 应迅速拨打当地急救电话, 前往当地医院治疗。中国驻当地使领馆可以协助提供当地医院名单; 可协助通知国内家属或单位。如您或您家人要回国治疗, 经当地医院及有关航空公司同意, 使领馆可协助联系航空公司和陪护人员予以关照。您应承担机票及陪护等相关费用。

十九、当您与在国外的家人长期失去联系时, 可以请中国驻当地使、领馆协助寻找他们的下落吗?

如果您已通过各种途径长期无法联系上您在国外的家人, 中国驻当地的使、领馆可以在力所能及的情况下提供协助。目前中国政府没有强制要求所有海外公民到中国驻外使、领馆进行公民登记, 再加上他们的工作、住址和电话常有变动, 因此, 中国驻外使、领馆协助寻亲工作十分费时费力, 常常无功而返。有时, 即使找到您家人, 他(她)本人却不愿与您联系。在这种情况下, 领事官员可以为您传递一些信息, 或在征得您亲友同意的情况下将其联络方式转告给您。

二十、中国驻外使、领馆是否可以解决海外中国公民遇到的一切困难?

为海外中国公民提供领事保护和协助是中国驻外使领馆应尽的义务。领事保护应该在有关国际法、驻在国和中国的法律框架内进行。中国驻外使领馆是国家的外交代表机构, 在驻在国没有行政和司法权力, 不能使用强制手段, 不能代替个人主张其权利, 只能通过外交途径敦促驻在国依法、公正、公平处理有关案件。使领馆积极协助当事人维护合法权益, 但不能超越领事职务的权限。

二十一、中国驻外使领馆可否替求助公民支付一切费用?

如果因被盗、被抢等原因出现暂时经济困难, 公民首先应通过个人汇款等商业方式解决。如接收汇款有困难, 可与中国驻当地使、领馆联系, 让家人通过使、领馆汇款。如求助公民无法及时得到亲朋救助, 中国驻外使、领馆可以提供小额资助, 为当事人提供短期食宿或购买机票回国。受助中国公民须签署“还款保证书”并提供国内还款人有效联系方式, 回国后及时向外交部或驻外使、领馆归还借款。

第六部分 文明出行 平安常在

一、文明社交

（一）相互尊重

以良好的修养，展现自尊自信。热情坦诚、以礼相待，在友善待人的同时赢得他人的尊重。

（二）真诚相待

诚实守信，表里如一。以真诚为纽带，促进人与人间信息传递、情感交流、思想沟通。

（三）宽容大度

心胸豁达，宽以待人。多为他人着想，体谅他人难处。

（四）严于律己

交往中清楚自己该做什么，不该做什么，己所不欲，勿施于人。

（五）把握分寸

以平等的态度对待交往对象，以大方得体、不卑不亢为待人接物尺度。既不必自吹自擂、自我标榜，也不要妄自菲薄、自我贬低、过度谦虚客套。

（六）尊重差异

从不同民族、不同国家的社会文化背景出发，了解其礼仪文化差异，了解具体交往对象的不同风俗习惯、宗教信仰和交往禁忌，并给予尊重。

（七）积极融入

主动与居住地人民交流，对居住地的风俗习惯尽量做到入乡随俗，积极融入当地社会，拓宽平安、和谐发展空间。

（八）心系祖国

爱国情怀历久弥新，民族自尊心、自豪感永存心间。不做有辱国格的事，不说有辱国格的话。弘扬中华民族优秀文化，做文明中国人，从日常做起，日积月累，形成习惯。

二、文明举止

（一）讲究仪容仪表

不在公共场合脱去鞋袜、袒胸赤膊，不毫无掩饰地剔牙。不在卧室以外穿着睡衣，不对别人打喷嚏，不在妇女和儿童面前吸烟，不把烟雾喷向他人。

（二）注重个人修养

不语言粗俗，出口成脏，恶语伤人。礼让老弱病残，礼让女士。尊重服务人员劳动。不长时间独占公共设施。不强行与他人合影。

（三）遵守公共秩序

不在公共场所呼朋唤友、猜拳行令、扎堆吵闹，或高声接打电话。排队时不跨越黄线，不插队加塞。乘坐交通工具时不争抢拥挤。

（四）尊重风俗习惯

不在教堂、寺庙等宗教场所嬉戏、玩笑。与人谈话应避免问及年龄婚否、收入财务、信仰情感等个人私密情况。在穆斯林国家，女士不宜着装暴露。

（五）爱护公共设施

不损坏公共设施，不踩踏绿地，不摘折花木和果实。不在文物古迹上刻涂，不攀爬触摸文物。

（六）遵守公共规定

不在公共场所和禁烟区吸烟。不在禁止拍照的地区拍照留念。

（七）维护环境卫生

不乱扔垃圾、废弃物，乱倒污水。不随地吐痰、擤鼻涕、丢烟头、吐口香糖。上厕所后冲水。

（八）讲究环保节约

节约用水用电。吃自助餐时一次取食不要太多，吃完后再适量取用，避免在面前摆放多个盛满食物的餐盘，避免浪费。

（九）奉行健康娱乐

拒绝参与色情、赌博活动，拒绝吸食毒品。

三、企业文明

（一）树立风险意识

及时跟进世界经济发展趋势，全面了解所在国社会、经济、法制环境，通盘研究企业经营、人员安全面临的困难和风险，建立有效的风险防范、控制机制，确保经营顺利、人员安全。

（二）明确安全成本

保证人员、财产安全是企业海外经营的头等大事，安全成本是企业运营成本的一部分。应根据当地实际情况，制定落实安全措施，定期排查安全隐患，进行安全教育培训，并为员工购买人身意外及医疗保险。

（三）坚持守法经营

注重企业长远利益，坚持守法发展，摒弃违法短视行为。

牢固合法用工理念，为外派员工办理与其身份相符的签证、居留手续，保障劳动者根本权益。

（四）履行社会责任

正确把握企业发展和回馈社会的关系，重视履行企业社会责任，坚持有取有予的企业发展道路，注重环境保护，兼顾当地利益，发展当地就业，尊重、善待当地雇员。

（五）提倡诚实守信

坚守商业道德，远离坑蒙欺骗、尔虞我诈。加强中资企业间团结，避免竞相“杀价”、相互拆台。发生纠纷，应要求员工保持克制，采取措施避免激化矛盾，充分利用法律武器维护企业和员工合法权益，并及时与驻外使、领馆取得联系。

（六）共建和谐世界

广交朋友，增进友谊，努力扩大与当地社会的利益交汇点。加深互信、共同发展、互利共赢，拓宽企业和谐发展空间，共享平安与繁荣。

第十一章 Freising、Garching 校区篇

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。

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/\(FH\)](http://www.hswt.de/(FH)).

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.

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](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](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](tel:08161-713697)。

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。

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

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！！！！

附录