

达姆施塔特

# 新生指南



达姆华人基督团契  
2020

# 达姆简介

达姆全称达姆施塔特 (Darmstadt)，是一座位于德国黑森州南部的中型城市，控有莱茵河和美茵河交汇口三角洲以东的地域，自古以来即为黑森南部的中心城市，曾作为历史上黑森大公国的首都。达姆施塔特北离法兰克福 (Frankfurt am Main) 27公里，海拔144米，面积122.09 km<sup>2</sup>，现在拥有人口159,207，其中外籍人员占比大约16.7%，是位于法兰克福、威斯巴登和卡塞尔后黑森州第四大城市[1]。

鉴于多所高校根植于达姆施塔特，1997年8月13日黑森州内政部授予了达姆施塔特“科学城 (Wissenschaftsstadt)”的称号。达姆施塔特共有大约 41,000 名学生。其中最具代表性的是成立于 1877 年的达姆施塔特工业大学(TU Darmstadt)，约有在校注册学生 26,000 名。紧接其后的是约有 13,000 名学生的达姆施塔特应用技术大学 (h\_da)。该校除了达姆施塔特校区以外，还在迪堡校区 (Campus Dieburg) 拥有 3000 名学生。除了这两所主要大学，达姆还拥有于 1851 年创办的音乐学院 (Akademie für Tonkunst) 以及创办于 1971 年的Evangelische Hochschule Darmstadt (EHD)。

Darmstadt 建市于 672 年，历史悠久，市内遍布历史古迹，其中最具代表性的就是Luisenplatz。作为城市交通枢纽，达姆施塔特的几乎所有的公交 (Bus) 和有轨电车 (Straßenbahn) 线路都会在 Luisenplatz 交汇。矗立在广场中央的，是由 Georg Moller 为设计并于 1844 年建造的路德维希纪念碑。达姆施塔特被认为是新艺术运动的代表，可以追述到 1899 年恩斯特·路德维希大公建立的达姆施塔特艺术家村 (Kunstkolonie)。

[1] 截止2018.12.31日数据

# 达姆交通

## 初到达姆交通

到达法兰克福机场 (Flughafen Frankfurt am Main) 后，你可以选择乘坐机场专线 (Bus Air/ AirLiner)，火车或者或者出租车的方式到达达姆施塔特。

### 机场专线

机场专线始发站位于1号航站楼 (Terminal 1) 的14站台，途经 Flughafen Tor 3 以及 2 号航站楼 (Terminal 2)，到达达姆市内后依次停靠 Mina-Rees-Straße, 达姆主火车站 (HBF Darmstadt), Luisenplatz 以及达姆会议中心 (Kongresszentrum Darmstadtium)。首班发车时间为 04:44，每半小时一班，末班发车时间为 23:59。机场专线全程约 45 分钟，成人票价 8.75 欧，儿童 (6-14岁) 票价 6.70 欧，学生优惠票 3.80 欧元。

### 火车到达

火车可从机场的 Regional Bahnhof 搭乘 S8/S9 或 RE/RB 到达法兰克福火车总站后，换乘去往海德堡方向的 RB 或者去往曼海姆方向的 RE (去往曼海姆方向需注意火车的路线，周末以及节假日并不开行法兰克福经达姆至曼海姆的 RE)，或者 S3 直达达姆。

到达达姆火车总站后，可于正门 (东侧) 换乘公共汽车 H、K 或有轨电车 3、5、2、1 (1、2 路仅限工作日，周末节假日不开行) 前往市中心。换乘公共汽车时请注意行车方向。

### 公交查询APP

具体行车时刻表以及票价, 请查询莱茵美因地区交通联合体APP, 或者德国联邦铁路。







RMV APP   DB Navigator APP

# 落户注册和延签

## 落户注册

按照德国规定，在来到德国的两周之内，每位居民都需要去到所在城市的市政厅（Rathaus亦或是Bürgeramt）完成注册（Anmelden）。

达姆注册所需的材料：

- 本人护照原件
- 住房确认证明（Wohnungsgeberbestätigung），可在市政厅官网或谷歌搜索“Wohnungsgeberbestätigung Darmstadt”下载，也可到市政厅向工作人员索取。住房确认证明仅需要由房东填写即可

## 注册流程

带齐上述材料，去到市政厅Erdgeschoss的取号机器那里取号，取号类型A。排队等候，直到进入指定房间，出示材料，完成注册。

完成注册之后，会得到一份Amtliche Meldebestätigung für die Anmeldung（官方注册证明），该份证明会在随后的银行卡激活以及其他方面用到。

## 延签

通常来说，你需要在自己签证过期之前去到当地的外国人管理局（Ausländerbehörde），下称“外管局”完成延签(Aufenthaltstitel verlängern)。

达姆延签须有Termin，无法在任意时候去外管局延签。根据经验，每一个人延签的Termin往往会由于外管局稀缺的工作人员和超出处理能力的延签需求排得非常靠后。此外由于工作疏忽，外管局可能会忘记寄出延签信。所以如果长时间没有收到延签信，就自己去到外管局，找自己对应的工作人员（德语对应：Sachbearbeiter（in））索取一个延期的Termin。在1.OG每个办公室门口会有一个牌子，上面列出一些姓

的首字母。找到自己的姓氏首字母对应的房间, 等工作人员有空时就可以进去。如果不清楚自己的Sachbearbeiter在哪个房间, 可以在EG的问询处问清楚。

## 延签所需的材料

拿到延签的Termin之后, 可以开始着手准备需要的材料。下面提供一份2019年3月延签的时候需要的资料。之后外管局发布的延签材料中, 某些细微处可能有改动, 但是大体需要的材料不会改变。具体材料, 请以自己的延签信上所陈列的材料为准, 此处仅供参考:

- 延签预约的信件。
- 护照的原件和复印件, 以及有出入境盖章的签证页面的原件和复印件。
- 一张近期的照片。照片要求参考网站
- 在读证明 (Studienbescheinigung), 在TUCaN下载。
- 银行账户资产状态 (Sperrkonto)。此外, 笔者建议, 在银行打印一份目前的资产证明, 以备不时之需。
- 保险卡原件+复印件 (正反面同时复印)
- 延签表格 (黄色表格)。请把符合自己要求的信息全部填写完整, 如果有不确定的地方, 用铅笔标注出来, 延签当天询问工作人员。
- 106欧元延签费。(现金或是刷卡均可)

延签结束后的4—8周, 将会收到一封领取信 (Abholungsbrief), 并被告知可以去外管局, 凭借自己的护照原件以及这封信, 领取自己的居留卡 (Aufenthaltstitel)。

## 白条

白条的正式称呼是Fiktionsbescheinigung。这个证明的作用是, 可以让你在延签开始到你拿到居留卡的这段时间证明你居留的合法性。你可以凭借白条在其有效期内申根国家旅游, 亦或是回国。办理白条原则上只需要护照和旧居留卡, 但还是尽量准备好手上的材料带过去, 防止出现特殊状况。办理白条并不需要费用, 但现在外管局会提前收取办理居留卡的费用, 因此也需要准备106 欧。



## 市政厅地址和工作时间

达姆外管局和市政厅在同一栋楼。市政厅在地面层（Erdgeschoss），而外管局在一楼(1.OG)。

地址：

Bürger-und Ordnungsamt Darmstadt  
Grafenstraße 30, 64283 Darmstadt

市政厅工作时间：

周三：08:30-12:30； 14:00-18:00  
其余工作日：07:30-12:30

外管局工作时间：

周三：08:30-12:30； 14:00-18:00  
周四：休息  
其余工作日：07:30-12:30

# 银行

德意志银行在办理激活的当天就可以在柜台取钱出来用,可选择办理网银和手机银行。之后会陆续收到银行寄来三封信,分别是Mastro 银行卡, 银行密码以及网银密码。目前电子转账授权方式有mobileTAN (收费) 或者photoTAN 图片验证方式。在柜台或网银开通授权方式后, 会寄来相应激活码, 用它激活相应验证方式后即可转账。通常photoTAN 需要再手机上安装相应的App。如果你在其他银行也有账户, 也可在德意志银行网银界面添加账户并登陆, 进行多账户管理。银行卡遗失或安装银行软件的手机遗失或账户被盗用需要马上通知银行并报警。

## 保证金与解冻

在外管局申请或者延长签证时会被要求出示银行开具的保证金证明, 即每月取款限制, 用2019年9月1日起留学生每月保证金为853欧。德意志银行的每月取款限制服务是收费的。可咨询其他银行的相关免费服务。关于限制账户的更多信息可以阅读德意志银行官方说明 [赴德留学保证金账户开立常见问题](#)。

目前一年的保证金是10236欧, 每月可以使用853欧, 一年后解冻完毕。账户上超出10236€ 的部分是不冻结的。比如: 你有11000欧在账上, 冻结10236欧后, 还有764欧是不冻结的。第一个月就有764+853欧的钱是不冻结的, 如果在当月结束之前就用尽了 (包括取款和转账) 这1617欧, 就无法再用这张卡进行消费了, 直到下个月开始。

## 取款机和转账的限制

如果是在Deutsche Bank 账户冻结期内, 每天在取款机取现金不能超过300欧, 每周不能超过600欧元, 此限制也是德意志银行的一个安全措施。如果账户解冻后, 可以在网上银行或柜台修改这个限制, 但不要把限额设置过高, 以免带来风险。如果只是偶尔需要大量现金, 可以直接在银行工作时间去柜台取钱。

## 银联卡的提现

使用中国银联卡可以在这边 Sparkasse 的取款机上取欧元现金, 少部分银行免收手续费。最新国内银行跨境取款收费可以查询。[银联境外手续费一览表](#)

中国银联规定单日累计取款不超过一 万元人民币或等值外币, 每年不超过十万元人民币或等值外币。

## 信用卡

欧洲的商店一般接受 MasterCard 万事达卡和 Visa 卡。使用信用卡在出游预定机票酒店和免手续费取款比较有用。在德国办理信用卡非常简单, 有许多免年费的信用卡, 学生也不需要收入证明。比如 Barclay 银行的 Visa 卡。

如果你是网购达人, 又是 Amazon 的粉丝, 可以考虑 Amazon 的信用卡。

## Paypal

Paypal是德国常用的网络支付方式。只需要在线注册, 然后根据提示跟信用卡或银行账号绑定。通常会有一个验证关联账号的过程, 具体验证方法要看 Paypal 发给你的邮件。

此外, 银行也提供网上快捷支付功能。比如德意志银行的paydirekt功能, 在网银中激活此功能, 并在网上结算时选择 paydirect Deutsche Bank 即可。

## 转账

在德国转账需要对方 IBAN 号码。IBAN 是 International Bank Account Number的缩写。一般在网上银行或银行卡上可以查到账户的信息。BIC 是 Bank Identification Code 的缩写, 作为各银行和支行的识别码。注意在欧洲转账银行是没有责任检查户主姓名的, 所以收件人姓名写错也没有关系。但也不用担心, IBAN 中有两位检验数字, 输错账号是不能通过检验进行转账的。

## 国际转账

家里人拿到账号信息后,在有外币业务的银行便可进行转账,也可以直接在支付宝上转账。各银行手续费不同,一般大银行手续费较高。注意在转账过程中各银行还会扣除10欧左右的手续费,到账时不是足额的。除了传统银行外,还可以使用西联汇款 (West Union) 转账,较传统银行更快捷。

## 网络骗局

现阶段网络骗局层出不穷,任何网络银行也不能保证百分百不出问题。下面就 Postbank 为例,说一下频繁发生的骗局。

Postbank都是用 mTan (手机验证码) 验证网上银行操作的,比如转账,改地址,改每天转账最高额度,所以这点很容易被不法分子利用。

如果你电脑中有木马病毒,杀毒软件更新不及时,木马会在你平时打开 Postbank 页面的时候,就已经盗走了登录用户名和密码,当你再次打开 Postbank 的网页的时候,木马自动登录,然后默默填好一个转账单,再会跳出一个窗口,说因为安全原因,让你输入 mTan 码,你不输入就不让你继续。因为木马已经在自动转账了,这时注册的手机就会收到一个转账用的 mTan 码,如果你没有认真看短信,以为真的只是用来做安全验证,直接输入 mTan,这个 mTan 就会被木马利用,转账就完成了。转账完成后,这时木马让你进入 Postbank 网站,好像什么事都没有发生一样。这只是骗局的一种,如果你的手机是智能手机,一定要注意,某些智能手机也可能中木马,如果中了,你都不用输入 mTan,木马自动会把收到的 mTan 短信发给不法分子。

一般来说,手机短信上的 mTan 都会说明用途,比如说多少金额,转给哪个账户。如果仔细看清楚就可以减少很多风险。如果一旦发生这种事情,也不要惊慌,马上联系银行说明情况,一般来说,银行都买了保险,不会让客户受损失。

# 保险和就医

## 办理保险

在德国学习和生活不可或缺的还有保险。留德保险可分为：公立保险和私立保险。

通过德语考试, 直接就读德国大学的学生, 强制性要求办理公立保险, 录取通知书和大学广网上有详细说明。30 岁以前以及直至第 14 个学期之前必须投保公立医疗保险公司。在注册入学时必须提供医疗保险证明。只有在特殊情况下才可以投保私立医疗保险公司。请注意：一旦选择投保私立医疗保险公司, 在学业期间将不能再次转回到德国境内任何一家公立医疗保险公司。

若是来德国先读语言, 可选择公立或者私立保险。

## 公立保险

德国公立保险主要是 AOK, TK 和 DAK。只要一卡在手, 基本有什么病痛去医院都可以不掏钱包看病, 不过医院只看病开药, 药需要去药店买, 部分药因为有保险只需要 5 欧, 部分药需要自费。有了保险卡, 可以免费接种疫苗, 洗牙等。假设需要康复训练, 保险公司也承包了大部分费用。比如伤到腿, 医生会开康复训练的证明给你, 然后你拿着证明去任何一家离你家近的康复训练中心, 他们会安排 Termin 给你, 自费的部分需要现场付款。

AOK, TK 和 DAK 都有提供一些健康课程: Fitnesskurse 和 Gesundheitskurse。比如 TK: 营养健康或减肥, 释放压力或放松, 成瘾性药物消费等等。在达姆有 AOK, TK 和 DAK 的服务点, 大家去之前一定要去官网或者用谷歌地图查一下地址和营业时间。在德国学习和生活不可或缺的还有保险。留德保险可分为：公立保险和私立保险。

以下是公立保险公司的列表链接: [Krankenkassenliste](#)

很多同学过来读语言班都是先办理便宜的私立保险, 有些一个月才十几欧, 不过万一生病或者受伤, 要承担的医疗费用很多。不同于公立保险,

私保一般需要本人垫付就医账单, 再向保险公司申请报销, 存在一定风险.

## 第三方责任险

第三方责任险是一项自选险种。您不会被强制要求购买该保险, 但建议您购买。第三方责任险可以担负您无意中造成的第三方损失。由于该保险年费 45 欧起就可以投保, 推荐您购买该保险, 从而避免大数额的损失。

这里有一个例子: 您不小心绊倒在地, 打坏了熟人的花瓶, 花瓶摔碎了。如果您上了第三方责任保险, 保险公司将承担该花瓶修补或者重新购置的费用。如果您没有上这个保险, 那么您将自行承担该费用。一个花瓶的费用还不是很高的, 但是想象一下如果您不慎绊倒在了同学的价值 2000 欧元的吉他上, 无法维修, 这时候您一定为自己上了第三方责任保险而感到高兴。此外, 通常还可以为钥匙丢失或是租房损坏办理第三方责任险。

关于该主题的其它信息请查询:[Krankenkasse Zentrale](#)

## 就医途径及程序

看医生的时候, 带上保险卡就好, 医生或是医院会自己和保险公司结账。无论你办理的是公立保险还是私立保险, 在就医时都需要带上你的保险卡。

### 全科医生 / 家庭医生

在德国看病, 首先得找私人诊所, 也就是先看" 全科医生 " (Allgemeinmediziner), 即所谓的" 家庭医生 "(Hausarzt)。一般德国人会在住处附近寻找合适的医生, 往后每当生病时, 会固定让家庭医生先问诊, 再由其判断是否要转诊到专科医生那里。初次看病时, 诊所会要求病人详细填写一份表格, 回答是否有家族病史 (如糖尿病、心脏病)、是否曾接受手术、对何种药物过敏以及是否长期服用某些药物等问题。

多数诊所周末和周三午后都休诊, 部分诊所则提供少数晚间看诊的时段, 以服务那些因为工作无法在白天前往诊所的病人, 不过各诊所的开业时间必须亲自打电话, 或到诊所的网站上查询。



## 专科医生

专科医生 (Fachärzte) 是指眼科医生、五官科医生、妇产科医生、心脏科医生、骨科医生等治疗某一特定领域疾病的医生。

在德国看专科医生可以直接专科门诊诊所, 一般不需要家庭医生转诊。例如孩子生病时可以直接去看儿科医生 (Kinderarzt)。德国有许多专科医生诊所, 预约专科医生比较方便, 病人也可以自由选择医生。

德国医院的专科医生通常治疗需住院的病人。医院的专科门诊服务较少, 主要诊治病情比较复杂、少见的疑难杂症。

## 牙医

德国的牙科医疗质量很高, 牙医的治疗需遵照严格的规定。德国的牙医 (Zahnärzte) 较多, 无论在城市还是乡镇地区, 可以很方便地找到。

德国的牙科费用非常昂贵, 而且不是每一项牙科治疗都可以得到报销。公立保险通常可以报销常规的牙齿检查、牙齿清洁、补牙等的费用。如果装牙冠、假牙等则只能部分报销。公立保险严格控制报销金额, 根据治疗项目一般可以报销 20%-70% 左右牙科医疗费。公立保险为年龄在 18 周岁以下的未成年人提供免费牙科医疗。

私人医疗保险可报销的牙科医疗费用通常更多, 但也不一定能全额报销某些牙科治疗。有些保险公司会要求投保人参加保险后需经过等待期后才报销牙科费用。

德国的牙医费用没有统一的定价, 例如牙科根管治疗, 牙桥等不同的牙科治疗项目, 不同牙医的报价会不一样。所以在治疗前最好先向牙科医生要求提供估价 (Heil- und Kostenplan), 事先提交保险公司获得批准。如果参加德国公立保险, 需要去经过公立保险认可的医生和牙医诊所。就医时可以询问医生是否支持公立保险。

在德国牙医联合会 (Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung) 网站可以查找各地区的牙医, [Zahnarztsuche](#)。如果在晚间、周末、节假日期间需要看牙科急诊, 各地区都有急诊牙医值班。可以在 [急诊牙医网](#) 查询各地区的急诊牙医。

## 妇科医生

女同胞来德国, 建议尽早先找好周边的妇科医生。即便身体良好, 有医疗卡, 每年都有免费检查的妇科项目。万一出现妇科疾病或者怀孕, 如果之前没有固定的妇科医生, 会出现很难约 Termin 的情况。

比如乳房或子宫附件等的癌症排查, 有的诊所得提前一个月以上约才行。哪怕是每年基本的免费的检查, 往往也是提前三个月开始约 Termin。还会出现三月份约到了8月份的 Termin 的情况呢!

可能很多人都会想在德国办理保险后注射 HPV 疫苗, 这个保险公司是给报销的。这也需要和妇科医生约 Termin。医生会询问过敏史, 是否接种过其他疫苗等问题, 然后决定你能不能打 HPV 疫苗, 这个疫苗要分三次打。打针的人工费大概每次 5 欧是免费的。疫苗是自费先买, 然后和保险公司报销, 需要拿着医生开的处方去药店买, 然后回到诊所护士帮你注射。

## 医疗保险话题学习和链接

医疗保险话题德语和英语学习链接 ( 涉及健康, 医疗保险以及看医生等各种话题 ): [Gesunderheitswörterbuch](#)

德国医疗保险详细信息: [Krankenversicherung](#)

中文网页信息: [Krankenkassen Zentrale 中文页面](#)

## 药物和药店



德国的药店 (Apotheke) 网络十分密集, 人们通常都是在药店买药。药店都带有红色大写的“A”的标志。同时, 在网上药店订购药物也越来越普遍。药物有以下两类:

- 非处方药, 无需医生处方
- 处方药 ( 如抗生素 ), 需要事先经过医生检查、医生开处方并自付部分费用



德国为紧急情况设立了药房紧急服务, 可以 Google 检索 „Apotheke Notdienst Darmstadt” 查找。 需要注意, 周日或其他节假日买药很可能价格会高一点, 比如贵 10%。

# 生活在达姆

本章围绕在达姆及周边买买买，吃吃吃，扔扔扔三大问题进行简单介绍，希望能满足同学日常所需。

## 购物

### 商圈

本小节主要介绍达姆及周边几大商圈，在这些地方，步行范围内就可以买到大部分生活所需，逛街觅食好去处。

#### Luisenplatz 及附近

位于达姆中心，坐公交 Luisenplatz 站下即可，这里有服装店像 Zara, ESPRIT, HM, C&A, Mango, 等等，电器店 Saturn, 鞋店 Foot Locker 等等，人在达姆几年最常去的地方之一。



#### Loop5 及附近

Loop 5 位于达姆市郊，Weiterstadt, Gutenbergstraße 3，主火车站乘坐公交车 WE 3 直达。6 万平米室内购物场地，超过百家店铺汇集于此，具体商铺信息可访问官网[loop5.de](http://loop5.de)。步行距离还有大型电器店

MediaMarkt, 电脑城 ComputerMAX, 大型户外运动产品卖场  
McTREK Outdoor Sports, 等等店铺卖场。



## **Zeil 大街，法兰克福**

主火乘坐 S3 小火车，Hauptwache 站直达，自 19 世纪末起，Zeil 街就是德国最富盛名以及交易量最大的购物街, 尽管不在达姆，离达姆并不远。无论是各种奢侈品平价品，还是各国美食，各种需求总能得到满足。



## **德国食品超市**

本小节主要介绍大家在日常生活最常见，也会去的最多的食品超市，大概分为三类，廉价超市，中型超市和大型超市。

- 平价超市: 价格便宜，自家产品较多，购物环境较为一般，品类丰富但种类较为单一，经常会有打折品，代表超市：Lidl, Aldi,

Netto, Penny, Nahkauf。

- 中型超市: 相较以上平价超市, 价格稍贵, 但购物环境更好, 种类更丰富, 食材也更新鲜, 代表超市: Rewe, Edeka, Tegut。如果对有机 bio 产品情有独钟, Alnatura 是个好去处。
- 大型超市: 面积大, 种类全, 价格适中, 活动多, 有活动时候不比平价超市贵, 但店面少, 且在市郊, 交通不是很方便, 代表超市: Kaufland, Real。

## 外国食品超市

身在德国, 一颗中国胃却总需要告慰。德超食材尽管丰富, 但仍不够, 这时候就需要在其他地域风格的超市里找些补充了, 本小节介绍了达姆及附近外国超市 (相对德国), 以及其中可以获得的食材。

- 亚洲超市 购买各种国内食材零食, 以及日韩泰越调味品去处, 推荐达姆市内 Luisenplatz 的 Kaufhof 负一层 Goasia, 或者法兰主火门口马路对面好人超市, 均为中国人所开, 店面较大种类丰富, 售卖商品符合国人口味。达姆还有一些其他较小的亚超。
- 俄国超市 在俄超可以购买到很多德超买不到的猪肉部位, 如猪耳猪舌猪蹄甚至整个猪头, 还能买着牛肚儿, 有更接近国内香肠的口味俄罗斯红肠, 这里还能买到价格较为便宜且丰富的冷冻海产品。去俄超 (Mix Markt) 可乘坐 4 号线 5 号线 Kranstein 方向, Simensstrasse 站下。
- 土耳其超市 在达姆可以看见很多土耳其超市, 这里推荐 Yazgülü, 公交 WE1, im Tiefensee 下车, 或者 4, 5, 7 电车 Pallaswiesen 站下车走去。可以买到新鲜羊肉, 羊腿, 羊小排, 这里的牛肉, 鸡肉散装售卖, 相较德超便宜。还可以买到新鲜鱼虾蟹及其他海鲜。肉食爱好者好去处。

## 日化超市

主要售卖日化用品, 平价药妆, 化妆品, 保健品, 母婴, 少量食品 (多为有机), 代表超市: Dm, Rossmann。

## 礼品超市

售卖各种新奇礼品，如果朋友生日，有送礼物需求，或者单纯用些奇奇怪怪小东西装饰下家，可去转转。代表超市：Nanu-nana，Hegendubel。

## 饮食

### 食堂 (Mensa)

达姆有四大学生食堂，分别在 Liwi 校区，Stadtmitte 校区，h\_da 主教学楼下，以及 Dieburg，TU 和 Hochschule 食堂用彼此学生卡均能购餐。每日具体菜单价格可以在学校食堂 app，Mensa-App 上查看。学校食堂只在周一至周五提供早午餐，此外校内还有一些 Bistro，BAR，甚至 Biergarten，会提供面包，披萨，咖啡和糕点等，营业时间长短不一具体可参考学校食堂官网 [Hochschul Gastronomie](#)。

### 餐厅

除了学校食堂和Bistro，也可以外面解决下吃饭问题，本小节介绍一些餐厅，可提供些选择与参考。

### 德餐

身在德国当然要去尝尝最正统的德国风味，大杯鲜啤酒，大猪肘酸菜，brezel，香肠薯条搭番茄酱等等，这里列达姆几家有年头，谷歌评分较高的德式餐厅：

- Grohe Brauhaus (k 线，3 号线，9 号线 Schulstrasse 下)
- Restaurant Sitte (Grohe 马路对面)
- Darmstädter Ratskelller Hausbrauerei (Schloss 站小广场中间最大那家老房子)

### 中餐

达姆中餐馆数目不多但各有卖点：

- 川辣炒菜店：龙门阵 (China Restaurant Klatsch & Tratsch);

- 麻辣烫店：麻辣隔壁 (China Restaurant Jin's Haus);
- 家常口味炒菜店：冬冬 (happy wok asiafood darmstadt), 包吧 (Bao Bar home food);
- 自助&烤肉店：大可汗 (Restaurant KHAN- Mongolischer Grill);
- 自助火锅店：新港鑫 (Neu Kong Fondue Restaurant)

当然法兰有更多口味选择，具体可自行谷歌。

## 其他

相较去以上餐厅，还有更适合日常常去的快餐店，那就是土耳其店和越南店。土耳其店不必多说，随处可见，什么时候饿了，进去点个 Döner 啃，总能得到烤肉蔬菜沙拉以及面饼的同时满足。另一选择就是更符合亚洲口味，相较中餐厅更加惠民的越南店，在市中心区域，离图书馆近的主要有三家：

- ASIA EXPRESS (Schloss 站 Tegut 超市旁边 );
- Asia Dang Dragon ( 市中心图书馆 Alexanderstrasse 站 Dieburger Str. 10);
- Wok MAN (Roßdörfer Platz 站下车，马路对面 )。

## 垃圾分类

相较国内垃圾分类才开始推广，方兴未艾，德国垃圾分类早已深入人心，自成体系，且已融入生活方方面面。本章将具体介绍在达姆垃圾分类的原则，并将根据是否需要自己移动垃圾桶待垃圾回收公司回收，将垃圾分为一般垃圾和特殊垃圾。值得一提的是达姆及周围地区的垃圾处理统一由 EAD 公司处理，如以下解释有异议或不懂，一切以 EAD 官网为准：[EAD 官网](#)

### 一般垃圾

此类垃圾为在日常生活中最易产生的垃圾，垃圾回收公司会以户为单位发放不同垃圾桶，并以周/月为单位挨家挨户回收。这就需要在提前看好回收日期，并于回收当天将对应垃圾桶推至路边 ( 针对住私房，且需要履行相应义务的同学 )。具体回收日期可于网址：[Abfallkalender](#)

[Darmstadt](#) 查询，点击输入所居住街道号即可。

此类垃圾共分为四种：Wertstofftonne ( 黄桶 )，Bioabfall ( 棕桶 )，Altpapier ( 绿桶 )，Restabfall ( 黑盖 )。如图，EAD会在每个垃圾桶上张贴对应桶应该装垃圾的种类名称。



具体每类垃圾对应详细分类可查询网址：[Abfallarten\\_EAD](#)。简单地可以参考下面图示：



# Mülltrennung mit den Müll-Profis



## 特殊垃圾

对于一些特殊垃圾，如旧玻璃瓶 (Altglas)，旧衣物纺织品 (Alttextilien)，旧电器 (Elektronikschrott)，旧电池废弃化妆品等有毒有害化学品 (Sonderabfall)，以及旧家具旧自行车等大件儿 (Sperrmüll)，并不能随手丢弃至一般垃圾的垃圾桶里，都需要有对应处理。对于旧玻璃瓶 (Altglas)，旧衣物纺织品 (Alttextilien)，旧电器



(Elektronikschrott) 三类垃圾，在每一块居民区都会设有对应的回收箱 (Container)。



尤其需要注意的是旧玻璃制品 (Altglas) 的回收，对应的回收箱有三个，需注意点如下。

- 白箱 (Weiß) 透明或白色的玻璃瓶或玻璃；
- 绿箱 (Grün) 绿色或蓝色的玻璃瓶或玻璃；
- 棕箱 (Braun) 棕色的玻璃瓶或玻璃。
- 带有押金的包装瓶 (Pfandflaschen) 最好不要丢入回收桶中，例如大部分啤酒瓶 (有押金)，虽然为玻璃瓶身，但属于押金瓶，这些瓶子可以去超市退钱；
- 玻璃瓶在丢弃前要去掉瓶盖，因为瓶盖属于黄桶 (Wertstoffe) 废弃物。
- 夜里是不许扔玻璃进去的，以防扰民，请注意桶上的 时间限定 (一般只允许在周一到周六的 7 点 - 20 点)。
- 陶瓷，如碗、碟，属于黑色垃圾 (Restabfall)，不要扔到玻璃制品回收箱。

对于像旧电池废弃化妆品等有毒有害化学品 (Sonderabfall)，需要去专门的回收点。旧电池可以直接去各大超市，都有回收点。其他如指甲油，喷漆，机油之类废弃物，需要去专门回收点，具体信息参考：[Sonderabfall](#) 有些地点回收会收取一定费用。

对于旧家具旧自行车旧地毯等大件儿 (Sperrmüll)，需要提前打电话向 EAD 预约 (Tel: 06151 / 1346 000)，EAD 会给你安排取垃圾 Termin，等待时间一般为 2 至 4 周，这是免费的。但是如果你想指定日期让 EAD 来取垃圾就需要支付费用了。



# 租房

## 房屋类型

德国学生住宿主要分两种，即：学生宿舍和私人房屋。  
按照房型又分为：WG-Zimmer，1-Zimmer-Wohnung，Wohnung，Haus。

- WG-Zimmer 是两人以上共同居住的公寓，通常自己有单独卧室，厕所、厨房、客厅、杂物室等大家共享。
- 1-Zimmer-Wohnung 顾名思义就是一个房间的公寓，一个卧室，内设小厨房（小灶台）、小厕所和小洗澡房。有些 1-Zimmer-Wohnung 需要和同层楼或者同栋楼的人共享卫生间和洗澡房。
- Wohnung 的话选择就多了，一个或者两个卧室以及两个卧室以上的公寓都可以有，一般是私人出租。有些中国学生会结伴共同租一栋房子，他们中间一个人自荐为二房东，管理大家的房租分配。
- Haus 是独栋的房子。

## 学生宿舍

达姆的学生宿舍申请链接是：[Studentenwohnheim](#)  
学生宿舍也包含 WG-Zimmer，1-Zimmer-Wohnung。有带家具的和不带家具的宿舍。新生拿到录取通知书后，可以马上申请学校的学生宿舍。学生宿舍位置好，经济，管理又规范，推荐大家优先考虑学生宿舍。目前申请学生宿舍需要排队约半年，学生宿舍总共最多可以住四年。

## 私人房屋

私人房屋就是私人或是房屋公司管理出租的房屋。如果没有申请到学生宿舍，可以先寻找私人房屋。私房可以在网上寻找，主要网站有：

- WG-Gesucht

- IMMOBILIENSCOUT24
- 萍聚

## 注意事项

- 部分学生宿舍不带家具，大家申请的时候注意看清是否带家具。
- 私人住房会出现诈骗，大家网上找资源的时候一定谨慎转账，一定要先看房！
- 私人住房里面住的不一定是学生，介意的要问清楚房东里面的租客都是什么人，有些房东会注明房子只租给学生或者工作的人。

## 最坏打算

倘若来德国前一直没有找到房子，眼看坐飞机要落地德国了，要做好最坏的打算。最坏的打算就是住青年旅馆或者酒店。

如果你急需帮助，也欢迎你联系达姆华人基督团契的弟兄姐妹朋友们帮你找房或者借宿。

## 家具和家电

德国学生宿舍大部分配有家具，水电网暖气都已经签好的，只是网络需要自己签或者找学生宿舍的网管弄。有些不带家具的宿舍，那家具怎么怎么办呢？

1. 一是可以看房的时候nach上一个租客的家具，
2. 购买二手家具，一般可在华人微信群求购，或者留意 eBay 同城以及 Facebook 同城小组，经常会有出二手
3. 还可以去购买新家具，家具店推荐达姆的 Mömax 和法兰的宜家 (IKEA)

小家具可以直接去宜家买，大型家具如床架床垫衣柜还是需要请宜家派送，不然的话就租车或者请有车的朋友帮忙了！宜家如果网上购买，需要注意派送时间，下单后两到三周能收到。

宜家链接：[IKEA 官网](https://www.ikea.com/)

地址: Züricher Str. 7, 60437 Frankfurt am Main  
营业时间: 周一至周六: 10:00–21:00

家电的话，一般带家具的宿舍都有冰箱，洗衣机通常是在公共的洗衣房，洗衣房里面还有烘干机。其他家电如电视机，烤箱，洗衣机，需要自己置办。

家电同样可以 nach 上一个租客的，也可以购置二手或者新的，达姆有二手微信群。新家电可以在 Saturn 或者 IKEA 买。

## 广播电视费

在德国 Anmelden 后，不久大家都会收到一封 “Rundfunkbeitrag” 的信，信里有两张纸：第一页是告诉你按照法律你需要缴纳电视费；第二页是 Anmeldung 登记的表格。来信上有一个缴费号码，建议和舍友们商量好，一起缴费，因为电视费是按户计算，不是按人数计算，如果大家统一用一个号码缴费，可以写信告诉 Rundfunkbeitrag 你和谁住在一个 WG 一同缴费。学生宿舍有些WG, 每个Zimmer有单独的门牌号, Studentenwerk可以开证明是同一个WG。

即便你不看电视，没有电视，也是需要缴费的。如果不按时缴费，每次会有罚款 (Mahnung) 大概 5 欧。为了避免不良信用记录甚至牢狱之灾，大家还是乖乖缴纳电视费吧，即来德国，我们便要入乡随俗，遵守当地的法律规范。

如果实在是因经济状况而无法支付，则必须出具有效证明来证明这一点。

# 交通

## 学期票覆盖的交通

大学注册的费用包含学期票 (Semesterticket), 凭借这张学期票, 我们可以在本学期在整个莱茵—美茵交通网 (Rhein-Main-Verkehrsverbundes, RMV) 乘坐大多数公共交通工具, 如RB, S-Bahn, U-Bahn和Bus。RMV交通网覆盖了黑森州中部和南部。[学期票的范围](#)

Darmstadt市内的公共交通主要有 Bus 还有 Straßenbahn, 整个市内的交通都被学期票覆盖。交通路线及时间可以通过 RMV APP 查询。

## 火车票

查行程和订票都可以在德国铁路DB主页完成, [Bahn](#)。

## 特价火车票

德铁的特价票, 就是平时大家常说的 29.9 欧起的特价票, 短距离路线 (250公里以下) 也有19.9 欧起的。同时还有至少 6 人的团体特价票提供, 票价为 19.9 欧。特价票可在德铁官网的Sparpreis-Finder下, 输入日期, 出发车站和目的车站搜索。

需要注意:

- 越早订特价票越多;
- 必须指定车次, 如果要更改行程, 在有效期前改签手续费为19欧, 从有效期当日开始则不得改签;
- 特价票通常可以和BahnCard 25或BahnCard50共同使用, 但都减免 25%;
- 订票过程中两次提到银行卡, 第一次是Identifizierungskarte, 这张是用于乘车时身份验证, 必须是乘车人的名字并且要随身携带。第二次是Zahlung, 这时可以用任意卡支付。假如你自己没有信用卡或其他可以支付的网银, 可以在第一步使用自己Mastero 卡 (比如德意志银行的EC卡), 第二步借用家人朋友的信用卡。



## 周末票 (Schönes-Wochenende-Ticket)

单人票价44欧元, 每多一个人加6欧, 最多五个人, 票价68 欧, 适用于周六或周日的其中一天。持有者 (票上需至少签一人的名字) 可以在这一天內搭乘德国境内任何区域的短途火车 (2等车厢)。周末票只能用来乘坐慢车, 当然还可以乘坐市内交通, 比如说公交车和有轨电车 (S-Bahn, U-Bahn), 如果坐那些跨国界的车, 可以拿票在上车的时候问一下司机。周末票不必提前订, 在站台上DB 的机器上买即可。

## 州票 (Länder-Tickets)

是各个联邦州自己出的火车票。州票适用于一个联邦州内部, 可在一天的时间内搭乘任何慢车, 时间是周一至周五的早上9:00 点到半夜3:00 点以及周六周天0:00 到半夜3:00。

## 该买 BahnCard 么?

学期票只在美因莱茵交通 (RMV) 免费, 如果去学期票范围以外的地方旅行, 为了节省路费, 可以考虑购买BahnCard。持有BahnCard 25所有DB 的车票可减免25%; BahnCard 50对普通车票可打五折, 但特价票只减免25%。BahnCard 适合经常乘坐DB 的人, 可以按需购买。

## 如何取消 BahnCard

无论是哪一种BahnCard, 都需要在有效期结束的6周前取消掉, 不然会续签为下一年的全年卡, 并邮寄账单督促你交钱, 或者直接从你注册过的银行账号中扣钱。所以这项工作, 其实在你收到实体卡的时候就可以着手做了, 防患于未然。最简单的取消的方法是DB 官网上的 [服务中心](#) 提交申请。也可以Post 寄信, 发Email, 或者火车站的DB 服务中心办理。

## 长途巴士

近几年兴起的长途巴士, 以其低廉的价格, 也越来越受到民众的喜爱, 如欧洲最大的Flixbus (meinfernbus, Postbus) 等, 站点遍及德国各大城市甚至欧洲其他国家。车票可在线购买 [Flixbus](#)。

## 飞机

往返德国中国可以通过一下的渠道购买机票：

- 各大航空公司官网
- 华人旅行社代理
- 携程/飞猪等平台

## 欧洲旅行

在欧洲旅行的话通常可以使用天巡和Omio这两个APP查询和购买机票,经常会有一些较为特价的机票甚至有9.9欧的廉价机票。

## 自行车

自行车作为平时代步或者闲暇去周边郊游的工具都是很理想的。尤其Darmstadt市中心不是很大,所以一般骑自行车会比搭公交还来得快,而且也可以免除查车次和等车的时间。

## 德国自行车规定

德国自行车俱乐部网站 [ADEC](#) 。

描述来一辆允许上路的自行车应该具备如下图所示配件：自行车配件规定



# Das verkehrssichere Fahrrad

Zugelassene Reflektoren und Leuchten  
sind am Prüfzeichen zu erkennen

Beispiel: 000 K 12345



在德国, 为确保交通安全, 根据道路交通许可规定需要包括一个发光铃, 两个独立制动器和两个防滑且牢固拧紧的踏板, 每个踏板都配有两个向

前和向后的黄色反光板的配件。除了刹车之外, 对于道路安全最重要的是自行车灯。这里规定的是白色大灯和红色尾灯。还有另一个是重要的但非强制性的配件, 高品质的锁具, 停车灯系统, 链条防护装置, 坚固的行李架和用于车轮的挡泥板。最好定期检查自行车, 至少每年一次。

## Darmstadt自行车规定

在Darmstadt, 对于自行车的交通有具体的要求和规定, 包括对于交通灯的识别, 自行车行驶和停放的范围 (关于自行车道, 步行区域自行车的行驶问题等), 携带自行车搭乘公共交通工具的问题, 骑自行车安全头盔的佩戴, Darmstadt路面上不同的标识Mehrzweckstreifen, Zebrastreifen, Fußgängerüberwege, Zweirichtungsradweg, Schutzstreifen。可参考 [DA Fahrrad](#)。

## 购买自行车

购买自行车有以下途径:

- Ebay上购买二手自行车
- Woograd Darmstadt 可以买到改装好的二手车
- Darmstadt Fahrrad Flohmarkt, 每年9月第一个周日 在Schlossmarkt。
- Zwanig°, 这是达姆学生会组织的, 就在图书馆旁边。那边会有回收的车架, 可以自己另外购买轮胎, 车灯等配件, 然后自己组装单车。当然也可以在那里利用他们的工具, 修自己的单车! 他们工具齐全, 使用不收费, 可以适当地捐赠。

## 共享单车

达姆的共享单车有DB提供的 Call a Bike, 达姆有很多停车点. 根据学生会和德铁的协议学生可以免费无限次骑60min以内, 可参考学生会网站, AsTA Bike 。

# 大学

## 注册

正式入学需要在学校注册 (Inmatrikulation), 作为外国学生注册要去大学外办 (Akademisches Auslandsamt, AAA) 注册。

TU Darmstadt 外办信息	h_da 外办信息
Karo 5 Studierendenservice 64289 Darmstadt Mo – Do 09:30 – 13:00 Uhr	STUDENT SERVICE CENTER Schöffersstraße 3 (Besuchsadresse) 64295 Darmstadt

注册所需材料通常有 (以学校信件为准):

- 有效签证和护照
- 大学的录取通知 (Zulassung)
- 通过 DSH 考试的证明
- 保险公司的保险证明 (Krankenversicherungsschein)
- 最好携带国内成绩, 证书的公证件以及原件
- 如果从德国其他学校转来, 需要原学校的退学证明 (Exmatrikulation)

## Orientierungswoche & Mentorprogramm

在学期开课前一周, 每个系都会为新生提供Orientierungswoche。一般是10到20人为一组, 每组会有2个高年级的学长或学姐作为Tutor. 他们会带新生去参观学校, 展示如何使用Moodle和Tucan进行选课。新生可以在这一周了解到自己专业的结构和内容, 考试的安排等等。除了学习相关的方面, Tutor也会带大家去学校周边不同的酒吧喝酒聊天, 每天晚上也有不同的Party。这同时也是一个认识朋友的好机会, 在这一周认识到一些同专业的同学, 之后可以相约一起上课学习。

Mentorprogramm 是以小组的形式和导师讨论所有学习相关的话题。Orientierungswoche 和 Mentorprogramm 的具体时间和形式每个院系都

会有些许的不同, 具体信息请查看各院系的官网以及邮件通知。

## 课程与考试

大学的课程形式有: 大课 ( Vorlesung) , 专题课程 (Seminar) , 练习 ( Übung) 以及项目 (Projekt)

通过Tucan可以报名每个学期的课程和考试, 要注意考试报名的截止时间, 如果错过了考试报名的时间, 可以去院系秘书处说明自己的情况后报名。选课时要注意所选的课时间不要重叠。大课 (Vorlesung) 一般人数较多, 以教授讲课学生听课的形式为主, 学生可以在课程上举手提问或者课后与教授交流, 这也是与教授接触最方便的计划, 其他时间需要和教授约Termin。专题课 (Seminar) , 人数较少, 学生有更多的机会参与讨论。练习课 (Übung) 分两种, 一种是博士生带的Vorrechnung, 会在讲台前讲一些练习。另外一种是以学生自主讨论做题为主, 有问题时会有高年级的Tutor过来帮助解答。除此之外, 每门课都会在一些固定时间提供帮助学生解决问题的Sprechstunde。

## 病假条 (Attest)

### TUD

一般来说考试前一周 (距考试日期7天前) 都可以随时在Tucan上申请考试 (Anmeldung) 或者退考 (Abmeldung) , 最后一周无法取消考试。如果在考前一个星期内或者考试当天因生病无法参加考试, 可以去找家庭医生开Attest, 然后交去各院系的Studienbüro。医生的假条必须是原件, 上面必须清楚的表明两点: 无法考试 (Prüfungsunfähigkeit) 以及生病的时间 (Beginn und Ende der Erkrankung) 。

Attest也需要在规定的时间内交到各院系, 具体请参见大学官网网址 [Attest](#) 。除了Attest一般还需要同时提交一张表格一起交到相关的Studienbüro。表格请见各院系官网。

### h\_da

有统一考试申报 ( Anmelden) 和退考 ( Abmeldung) 截止日期, 可以查看 [Webmail für Studierende] (<https://webmail.stud.h-da.de/>) 的邮件提醒或关

注个人网上服务系统 [Online-System QIS](#) , 如超过截止日期需要亲自到各院系的Studienbüro找秘书操作, 千万提前做好选课及考试计划, 尽量不要超过截止日期。

Attest可参照上面针对TU学生所述, 与各院系学生办公室联系。

## TU Darmstadt 软件

### TUCaN

在注册之后, 使用TUID和密码登录, [TUCaN](#) 。

Tucan的主要功能:

- 注册课程和考试, 退考试和课程
- 查看课表, 考试成绩, 考试时间和邮件
- 有一部分的课程学习资料和讲义会放到Tucan的相对应的module当中
- 在Tucan的Service栏可以修改自己的各人信息以及下载学期注册证明。

### Moodle

使用TUID和密码登录, 网站 [Moodle](#) 。

注册课程之后, 每门课都会自动开放自己在Moodle的网页, 网页中提供论坛交流和学习资料的下载, 有些课程安排和突发状况如课程取消会在Moodle, Tucan或者自己的学生邮箱中提示。

### Eduroam (公共免费WiFi)

Eduroam是学校公共WLAN的SSID, 全世界的很多高校都有eduroam, 也可以直接连接。

- 用户名: \$ (TU-ID) @tu-darmstadt.de
- 密码: TU-ID 的密码

### VPN

一些文献和软件在学校的网络下提供免费下载, 如果此时不在学校可以通过VPN下载。设置参考官网 [VPN设置](#)。

## **HESSENBOX-DA**

达姆工大自己的云盘, 对于小组作业进行数据交换尤其高效。可使用自己的TUID登录, 地址 [Hessenbox](#)。

## **Webmail**

学生激活TU-ID时会选择直接从学校提供的Webmail接受邮件或者将邮件转寄到自己制定的邮箱, 若使用学校提供的邮箱网址如下: [WebMail TUD](#)。

进入网站E-Mail-server 选择 Studentischer E-mail Server, 填写TU-ID和密码即可登录。主要用于收发关于课程信息的邮件和一些学校管理相关邮件。

## **h\_da 软件**

### **Online-System QIS**

注册之后, 使用学生ID和密码登录。功能与Tucan一致, 另外本校更换专业申请表也可在其中填写提交。

## **Moodle**

使用学生ID和密码登录, 网站 [Lernen h\\_da](#)。功能与TU的Moodle一致。

### **Eduroam (公共免费WiFi)**

在学校新生手册中会有登录信息, 在自己电子设备上可自行搜索 Hochschule Darmstadt 下载设置, [Eduroam 设置](#)。

## **Webmail**

可以选择直接从学校提供的Webmail接受邮件或者将邮件转寄到自己制定的邮箱,若使用学校提供的邮箱网址如下: [webmail h-da](mailto:webmail@h-da.de)。填写h-da学生ID和密码即可登录。同样用于收发关于课程信息的邮件和一些学校管理相关邮件。

## 建筑专业

可以经常使用本专业自己的网站 [fba sh-da](http://fba.sh-da.de)。在这里 [Schwarzes Brett](http://SchwarzesBrett.sh-da.de) 可以看到各门课程的即时信息,教授经常发布相关作业信息,及设计展、外聘教授讲座等活动信息。一定要经常浏览,以免遗漏重要事项。在网站选项 [Studium](http://Studium.sh-da.de) 中可以查看更多关于本专业的相关事项,比如学科组成、学习计划表、实习、外出考察(每年5月初左右,固定常去美国、日本、荷兰、意大利、西班牙等国家,可自愿报名)、往年毕业设计优秀作品等,可以更好的了解即将开始的学习环境和熟悉这边不一样的学习模式。

## 其他更多远程媒体信息

登陆学校网站<https://h-da.de/>, 首页在Studium下选择Studienorganisation, 有更多信息可以了解。

## TUD 自习场地

### 图书馆

两个校区均有图书馆:

- 市中心图书馆, 座位较少, 开门时间:
  - 四月到五月以及九月到十二月 8:00 - 01:00 am
  - 其余月份 24小时开放
- Liwi图书馆, 座位较少, 开门时间:
  - 周一到周五 8:00 - 22:00
  - 周六10:00 - 20:00
  - 周日闭馆



图书馆有自习室可以免费申请, 可以解决考试季图书馆抢不到座位的问题。申请网址: [Einzel Arbeitsraum](#) 。

## Lernzentrum

各个系都有自己的自习室, 位置较多。

- FB1自习室在S103 2.OG出电梯对面, 温度较高, 建议冬天去, 夏天很热
- Info 自习室在S203 UG 自习室有电脑屏幕可以外接电脑 (DVI接口), 适合喜欢大屏幕的同学, 空调常年开放, 夏天凉爽, 冬天略冷。
- Archi&maschinenbau自习室在L301 中间位置, 没空调, 位置多, 适合讨论。
- Maschinenbau自习室在L101 EG北侧, 位置较少但人一直不多。

## h\_da 自习场地

### 图书馆

- 中心图书馆: Schöfferstr.8, Gebäude D10i:
  - Mo - Fr: 08: 00 - 20: 00
  - Sa : 09: 30 - 13: 30
- Dieburg校区: Max-Planck-Str.2, 64807 Dieburg, Gebäude F25:
  - Mo - Do: 08: 00 - 20: 00
  - Fr : 09: 30 - 13: 30
- 艺术设计校区 ( Mathildenhöhe), Olbrichweg 10, 64287 Darmstadt, Gebäude E31, Raum 10:
  - Mo - Do: 09: 00 – 12: 15 Uhr und 13: 15 - 16: 00 Uhr
  - Fr : 09: 30 - 13: 00
- 社会教育学图书馆: Adelingstr.51, 64283 Darmstadt, Gebäude E10:
  - Mo - Mi: 09: 00 – 17: 00 Uhr
  - Do : 09: 00 - 14: 00 Uhr
  - Fr : 08: 00 – 12: 00 Uhr

## Lernzentrum



- 中心图书馆里Schöffersstr.8, 64295 Darmstadt, Gebäude D10
- 建筑专业有工作室可以申请, 在fba 搜索关键字Studios , 下载填写表格按要求提交并汇款。

# 生活贴士

## 手机

### 营运商

德国的手机网络有三家基础营运商, 分别是德国电信 (Deutsche Telekom), 沃达丰 (Vodafone) 和 O2。此外还有很多实体或是虚拟的电信品牌, 他们都是使用以上三家的网络服务。总体上来说, 这三家的网络服务质量都能够满足正常需求, 但是因为合同套餐的不同, 价格和流量都有差异。办理手机合同可以去实体运营商的门店, 或者是虚拟运营商的网站上。一般来说虚拟运营商会比较便宜, 但有一些隐藏的附加收费项, 办理套餐前, 建议到官网比较一下或是其它网站看一下评价。下面列出一些常用的运营商:

- 实体运营商: Telekom, Vodafone, O2 或是 Saturn
- 超市: Aldi talk, Lidl Connect
- 虚拟运营商: winSIM, Blau, Mobilcom-Debitel

### 合同形式

手机卡合同一般分为预付费卡, 合约卡以及合约机三种:

- 预付费卡 (Prepaid Karte): 可以在超市或是运营点购买, 先充值再使用, 可以每月解约。
- 合约手机卡 (Handyvertrag): 通常是和运营商签订两年的合同, 每个月定期从银行卡上扣相应资费。合同到期的三个月前必须提出解除合同, 否则会自动延长。
- 合约机 (Handy mit Vertrag): 签约合同, 分期购买手机以及运营商的服务, 一般也是两年。比较适合需要购买新手机的同学, 两年下来资费相对较低。

### 漫游

自2017年6月15日起, 所有欧盟的手机可以在欧盟境内免费漫游 (电话, 短信, 数据), 不收任何手续费。但是要注意的是, 免除的是漫游费, 而不是长途费。比如, 德国的手机在法国漫游, 那么拨打德国和法国的电话将按套餐收费, 但是拨打西班牙的电话将收取一笔不菲的长途费。免费漫游国家中不包括瑞士, 法罗群岛, 土耳其, 具体免费漫游国家应上运营商官网查看, 避免高额费用。

## 宽带网络

通常来说, 租住的学生宿舍或是WG已经安装好了宽带, 费用有时候是包含在合同里的, 也有可能需要和舍友另外分摊宽带费。也有一些情况是租住的房屋没有宽带, 需要自己办理合同。

德国比较大的宽带服务商有: Telekom, 1&1, Vodafone 和 Unitymedia 等。办理之前可以上网先查询一下资费和评价。一般可以去门店办理, 办理时需要询问清楚套餐内容, 合同年限以及怎样解除合同。签完合同之后, 会约一个Termin, 到时候技术人员 (Techniker) 会到你家安装网络。

当你搬家或是离开德国的时候可以选择, 把合同nach给你的Nachmieter, 或是带着合同去你的新家, 也可以选择Kündigen。

## 关于下载

使用迅雷, BT 软件和 eDonkey (电驴, 电骡) 下载软件本身不违法, 比如说Ubuntu 操作系统就有BT 种子。但如果软件自带上传功能, 下载的又是盗版资源, 比如说软件, 电影, 甚至一首不起眼的MP3, 就有可能招至高额罚款。

## 运动

达姆有着相对齐备的运动设施, 不论你喜欢什么运动都可以找到相应的场所。下面例举一些运动的可能性。

### 游泳

达姆有很多公里游泳池, 票的种类也很多, 有年票, 月票, 多次票或者单次票。在达姆有4个室内泳池 (Hallenbäder) 和5 (Freibäder) 。大家可以

找自己比较方便去的泳池, 具体信息可以查看市政府网站: [泳池信息](#)。  
大家比较常去的泳池有:

- Nordbad: 标准泳池, 比较便宜, 18点之后学生票价仅1, 1欧。
- Jugendstillbad: 比较贵, 有盐池, 露天温水池 也可以蒸桑拿。

## 健身

在达姆有很多健身房 (Fitnessstudio), 通过Google就查找到达姆的健身房。因为面向的对象不同, 以及健身房是设施不同, 费用也不同。对于学生来说, TU Darmstadt 在Lichtwiese校区也有自己的健身房 Unifit。

## 球类运动

在达姆的同学或是华人也会经常自己组织一些篮球或是足球运动。想要参加的, 可以在达姆的微信群里面询问。

除此之外大学还提供很多体育课, 比如跆拳道, 拳击和跑步等等。相关信息可以查看体育课程

## 文娱

### 剧院 Theater

达姆的学生会 (AStA) 和达姆国家剧院 (Staatstheater Darmstadt) 有合作, 除了特殊活动, 只要剧院还有空位, 学生就可以免费在网上订票, 去听歌剧. 申请方法可以参考 AStA的网站

## 紧急电话

### 医疗急救服务:

- 112 → 急救医生/救护车和/或消防车 (欧洲境内有效)
- 110 → 警察 (所有紧急电话都可免费拨打)
- 116117 → 法定医保医师协会的急救服务
- 089 20 20 4000 → ADAC 事故援助

## 领事保护

- 069-75085545 → 中国驻法兰克福总领事馆 (非签证等领事业务咨询电话)
- 0049- (0) 15117129745 → 中国驻法兰克福总领事馆 (只限紧急情况拨打)

# 关于我们

达姆施塔特(Darmstadt)华人基督团契自上世纪90年代成立至今，蒙神时刻看顾、一路引领，吸引了众多学生、学者到这里找寻人生答案，寻求认识真理，更体会并经历从神而来的爱。

团契成员主要是在达姆地区的华人弟兄姐妹，包括 TUD, h\_da 的各专业的学生、学者、医生、工程师、公司职员、大学教师等。大家旅居在德国，因不同的背景经历，带着各样的思考和心境，或疑惑、或好奇、或渴慕.....来到这里认真探讨查考圣经，神的话语使我们心得安慰、被光照，得以敞开心扉接受救恩，获得满有喜乐平安的新生命，从而人生有方向，生活有力量，更成为别人的祝福。

感谢神！愿我们团契成为祂美好的见证、福音的客栈，愿祂带领更多的人从这里重生得救，并在神的话语里不断进深长进，更把福音的种子带到世界各地。

不管你是已经认识神的弟兄姐妹，还是正在寻求神的慕道朋友，或是仅仅出于好奇，或有各种需要寻求帮助，都欢迎你来到我们中间，让我们互相认识，彼此帮助。愿这个团契成为一个爱的团契，成为我们认识神、传递爱的一个管道！

## 聚会信息

### 查经聚会

诗歌与查经 每周五晚上19:30

简餐供应 晚上18:30

### 主日敬拜

每周日 下午15:00

# 祷告会

每两周星期二 晚17: 00

# 聚会地址

Merckstraße 24  
64283 Darmstadt



# 福音信息

## 神爱世人

【约3:16】“ 神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”

## 面对压力和焦虑

客居他国，有着语言文化上的差异，又面临着学业，找实习，找工作的各种压力。我们看看圣经是怎么说的吧。

【诗55:22】你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你，他永不叫义人动摇。

【赛12:2】看哪！ 神是我的拯救，我要倚靠他，并不惧怕；因为主耶和华是我的力量，是我的诗歌，他也成了我的拯救。”

【番3:17】耶和华你的 神是施行拯救、大有能力的主。他在你中间必因你欢欣喜乐，默然爱你，且因你喜乐而欢呼。

【约16:33】我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”

【罗15:13】但愿使人有盼望的 神，因信，将诸般的喜乐平安充满你们的心，使你们藉着圣灵的能力大有盼望。

【太6:34】所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”

【约3:16】“ 神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”