

汉诺威大学
中国学生指导手册
第三版

汉诺威中国学生学者联合会
2023年秋季学期

章节作者：

在德国完成学业

毕业要求：张丹阳

选课系统，qis 系统，考试报名：李晶

寻找论文（Studienarbeit 和 Masterarbeit）：孙明哲

寻找实习：陈杰扬

学校资源

图书馆：李晶

电子邮箱，学生优惠：高一凡

云盘，VPN：楚孟儒

免费软件：高一凡

大学各个机构：高一凡

大学其他服务（IT，语言班，体育课）：高一凡

公派报道攻略：何宇祺

在德生活

落户与延签：高一凡

租房攻略：徐晟玮

保险攻略：蒋竺轩

饮食攻略：段文杰

购物攻略：李爽

旅行攻略：李舒乐

运动攻略：任思远

养猫攻略：刘聪

游戏攻略：张洮

驾照攻略：邵子政

兼职与报税：黄晨宇

汉诺威学联简介：翟佳欣

内容整合工作：翟佳欣

排版编辑：王依凡

审阅：鱼金如

二次修订：苏德智

三次修订：张洮

前言

本指南由汉诺威学生学者联合会（简称：汉诺威学联）成员参考个人生活和学习经验，网络信息，和其他在德学联的资料整理汇编，部分信息具有时效性和个人主观性，请大家将本手册仅作为在汉诺威生活学习的参考文章，若发现其中问题请与学联联系：vcwsh2014@163.com，以便我们及时改正，谢谢！

本指南为服务中国学生学者的公益性和非盈利性作品，其中部分图片来源于网络，若出现侵权问题请联系本学联：vcwsh2014@163.com。

欢迎参与此手册后续的修正和补充阶段，如有意向分享经验和攻略，或参与美化排版等工作，请通过邮件与学联联系或微信联系小助手。

汉诺威学联小助手微信号：VCWSH1128

本指南最终解释权归汉诺威学生学者联合会。

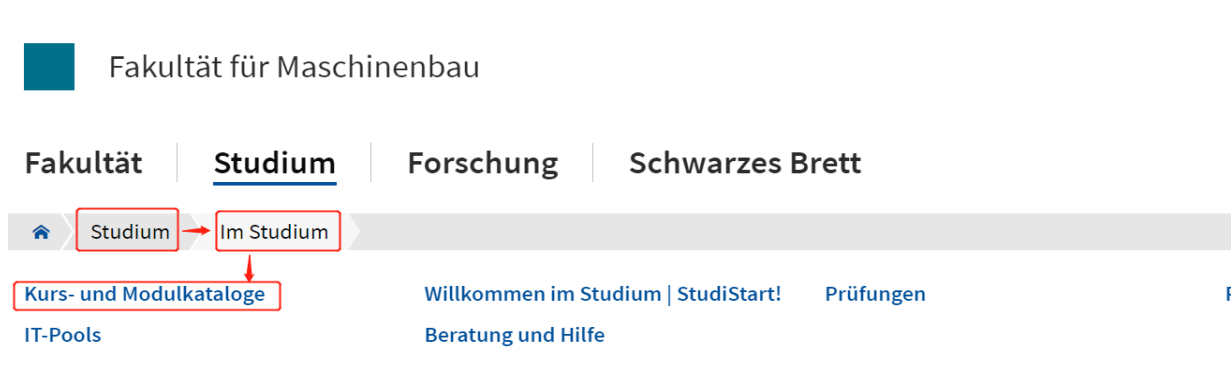
目录

在德国完成学业	5
毕业要求	5
stud.ip 系统	7
qis 系统	8
考试信息	9
考试报名	10
寻找论文 (Studienarbeit 和 Masterarbeit)	10
寻找实习	14
公派报道攻略	16
大学资源	18
图书馆	18
大学邮箱	19
免费软件	21
VPN	22
网盘	24
免费打印	26
大学 IT 课程	26
语言班	27
体育课	27
短期 Seminar、workshop	28
大学社交和德语练习	28
语伴活动 Sprachtandem	29
GVH 学期票的德铁票升级	29
大学其他机构 Einrichtungen	29
在德生活	34
落户 Anmelden	34
延签 Aufenthaltsverlängerung	36
租房攻略	38
就医及保险	41
饮食攻略	44
购物攻略	48
旅行攻略	51
运动攻略	55
养猫攻略	61
心理健康	62
游戏攻略	63
考驾照攻略	64
兼职与报税攻略	66
汉诺威学联介绍	71
特别鸣谢	76
附录: 重要的电话号码与网络链接	77

在德国完成学业

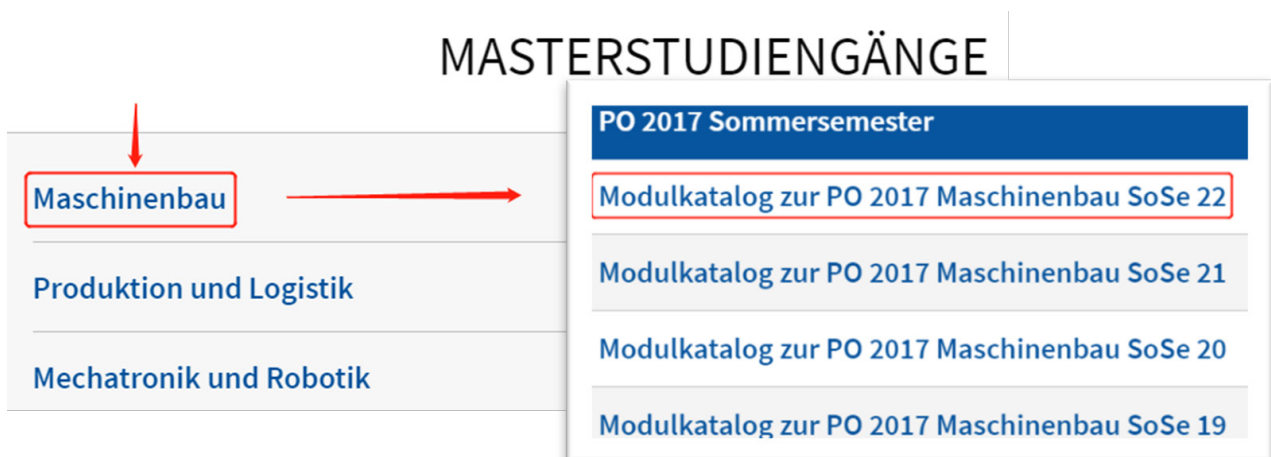
毕业要求

毕业要求大致分为必修和选修课程、实验、实习以及论文部分。不同学校以及不同专业的具体要求各不相同，需要细心查看学校或学院官网上的相关文件。以汉诺威大学机械学院为例，可在机械学院官网选择“Kurs- und Modulkataloge”。



之后选择自己的专业，并继续选择“Modulkatalog zur PO 2017 Maschinenbau SoSe 22”，这就是包含机械专业（本科及硕士）所有毕业要求及说明的文件。

打开该文件，找到如下图所示的表格。可以通过表头看到机械专业的理论毕业时间为4个学期。表中内容表述了具体的毕业要求，如两门5学分的必修课 Maschinendynamik 和 Arbeitwissenschaft，考试形式为 Klausur 笔试；15学分的选修课 Wahl，考试形式为 Klausur/Mündlich 笔试或口试。下方的小表格则是作为一个汇总，说明了各大模块总共占多少学分。



	1./2. Semester WS	1./2. Semester SoSe	3. Semester	4. Semester		
1	Maschinendynamik (5 LP) Klausur	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Studienarbeit (10 LP)	Masterarbeit (30 LP) Master-Arbeit (29 LP) + Präsentation der Arbeit (1 LP) Studienleistung		
2						
3						
4						
5						
6	Arbeitswissenschaft (5 LP) Klausur	Masterlabore (2 LP) Studienleistung				
7		Fachexkursion (1 LP)				
8		Tutorium (2 LP) Studienleistung				
9	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich			Präsentation Studienarbeit (1 LP) Studienleistung	
11					Studium Generale und/oder Tutorien (4 LP) Prüfungsleistung/Studienleistung	
12						
13			Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich		Wahl (15 LP) Klausur/Mündlich	Fachpraktikum* Klausur/Mündlich
14						
15						
16	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Wahl (15 LP) Klausur/Mündlich	Fachpraktikum* Klausur/Mündlich			
17						
18						
19	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Wahl (15 LP) Klausur/Mündlich	Fachpraktikum* Klausur/Mündlich			
20						
21						
22	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Wahl (15 LP) Klausur/Mündlich	Fachpraktikum* Klausur/Mündlich			
23						
24						
25	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Wahl (15 LP) Klausur/Mündlich	Fachpraktikum* Klausur/Mündlich			
26						
27						
28	Wahlpflicht (5 LP) Klausur/Mündlich	Wahl (15 LP) Klausur/Mündlich	Fachpraktikum* Klausur/Mündlich			
29						
30						

Mobilitätsfenster

*: Falls das Fachpraktikum im Bachelor erbracht wurde, ist dies durch 15 LP Wahlmodule (oder Wahlpflichtmodule) zu ersetzen

LP	30	30	30	30	120
	Allgemeiner Maschinenbau (10 LP)	Wahlpflicht (30 LP)	Wahl (30 LP)	Masterarbeit (30 LP)	
		Schlüsselkompetenzen (10 LP)	Studienarbeit (10 LP)		

本专业的各个细化方向也紧跟在该表的后面，如下图所示，包含各个方向的冬季学期及夏季学期的选修课和必修课名单。具体课程介绍也紧随其后，包含了每门课程的考试形式、学分、课程描述等等。可以据此挑选自己感兴趣又符合毕业要求的课程。

此外，值得注意的是文件中的一些其他说明。如下图这段文字说明了如果想要在某个细化方向（Vertiefungsbereich）下完成学业，则需要至少修完该方向下 31 个学分的课程，并至少有 25 个学分属于 Wahlpflichtmodulen。

Wahlmodule können beliebig kombiniert werden

Achten Sie jedoch auf Ihre Spezialisierung. Sollten Sie eine anstreben, so gilt, dass Sie aus einem Vertiefungsbereich mind. 31 LP erbringen müssen, von denen 25 LP aus Wahlpflichtmodulen zu leisten sind. Folgende Wahlpflicht- und Wahlmodule des jeweiligen Vertiefungsbereichs stehen Ihnen während Ihres Masterstudiums als Auswahl zur Verfügung; Die Listen sind im Folgenden vorweg auf Deutsch abgebildet:

Liste der Wahlpflicht- und Wahlmodule für die Vertiefungsrichtung: Entwicklung und Konstruktion (EuK)			
Wahlpflichtmodule			
Wintersemester	ECTS	Sommersemester	ECTS
Robotik I	5	Robotik I	5
Entwicklungsmethodik- Produktentwicklung I	5	Continuum Mechanics II	5
Tribologie II - Bio- und Mikrotribologie	5	Finite Elements II	5
Grundlagen der elektromagnetischen Energiewandlung	5	Computer- und Roboterassistierte Chirurgie	5
Automatisierung: Steuerungstechnik	5	Fahrzeug-Fahrweg-Dynamik	5
Bildverarbeitung I: Industrielle Bildverarbeitung	5	Tribologie	5

stud.ip 系统

使用 WebSSO 账号登陆 stud.ip 系统（网址链接：<https://studip.uni-hannover.de>）。在 stud.ip 系统可以在线选课，课程通常包括 Vorlesung, Übung, 部分还有 Labor。选课和考试报名不同，选课一般没有时效性，即使在学期末或者是未开课学期的课程都可以选，如果无法选课，可以给这门课的助教发邮件寻求帮助。在 stud.ip 可以查询课程的时间和地址，一些重要信息包括考试安排等助教会公告栏中发布。线上课程包括在线直播和上传录像两种形式，通过 BigBlueButton 或者 Link zum ILIAS-Kurs 平台实现。

Leibniz Universität IT Services


[WebSSO Login Service](#)

WebSSO Login Service

Login to Stud.IP Service Provider Uni Hannover

LUH-ID

WebSSO Password

 Don't Remember Login

 Clear prior granting of permission for release of your information to this service.

Service Provider for Stud.IP at Uni Hannover

- [Login into the idm accountmanager and reset the websso password.](#)
- [Need Help?](#)

qis 系统

使用 LUH-ID 登录 qis 系统（网址链接：<https://qis.verwaltung.uni-hannover.de>）。在 qis 系统可以注册 / 注销考试，查询考试成绩，生成成绩单，下载 Immatrikulationsbescheinigung 等。



SoSe 2022 | English | Hilfe

[Lehrveranstaltungen](#)
[Prüfungsordnungen](#)
[Räume und Gebäude](#)

Sie sind hier: Home

- Online Bewerben für Masterstudiengänge
- Online Einschreiben für Promotion
- ServiceCenter
- Handbuch für Nutzerinnen und Nutzer
- Archiv des Vorlesungsverzeichnisses
- Verifikation von Bescheinigungen
- Einrichtungs- und Personenverzeichnis



Herzlich willkommen beim Online-Service für Studierende und dem Vorlesungsverzeichnis der Leibniz Universität Hannover

 Benutzername

 Passwort

Zur Nutzung der Funktionen für Studierende bitte mit der IDM-Kennung und nicht mit der Bewerbernummer anmelden!

qis

考试信息

汉诺威大学 (Leibniz Universität Hannover) 的官方网页，提供有关考试注册 (Prüfungsanmeldung) 的相关信息。在这个链接 <https://www.uni-hannover.de/de/studium/im-studium/pruefungsinfos-fachberatung/pruefungsanmeldung#c104884> 中，学生可以找到与考试相关的重要信息和指南。

主要内容包括：

- **考试注册流程：**介绍了如何注册参加考试的步骤和要求，包括注册期限、方式以及所需的文件和信息。
- **考试日期和安排：**提供了有关即将举行的考试的日期、时间和地点的信息，以及考试时间表。
- **考试规则和准则：**解释了学校对考试的规定和准则，包括作弊规定、考试设备和材料的要求等。
- **联系信息：**提供了有关学校考试部门和相关联系人的信息，以便学生可以获取进一步的帮助和支持。

这个链接对于在汉诺威大学就读的学生来说，是了解和遵守考试注册流程和规则的重要资源。通过这些信息，学生可以确保在考试期间顺利进行，并遵守学校的考试政策。以下举例 VbP 考试信息：

VbP (Veranstaltungsbegleitende Prüfung) 类似于国内的过程考核。它需要在特定的时间段报名，这个报名时间与期末考试的报名时间不同，通常在学期开始后一个月内进行。某些科目的过程考核将计入最终成绩，而其他考试则不计入最终成绩，但必须通过这些考试，只有通过了这些考试才能参加期末考试。

考试报名

考试报名在 qis 系统上完成。要注意考试时间，每个专业考试时间有所不同，一般考试时间会持续一到两周。但是补课无法通过 qis 系统报名，而是直接和本节课的助教联系报名考试。



寻找论文

(Studienarbeit und Masterarbeit)

在硕士阶段完成论文的写作是取得学位必不可少的一部分，然而寻找一个满意的论文课题总伴随着许多烦恼与不确定性。本篇章提供了一些在寻找论文课题阶段的实用建议，相信对大多数新同学会有所帮助。

1. 在开始之前你需要知道什么

在你决定着手开始你的论文前，往往需要重新仔细阅读一遍自己的 Prüfungsordnung (PO)，也就是培养计划或教学大纲。自己对应的 PO 版本通常可以在录取通知书上看到（例如，PO16 即代表遵从 2016 年修订的培养计划）。这里详细说明了所有与你的毕业相关的信息，其中就包括应当何时开始你的论文，以及开始论文的前提条件 (Voraussetzung)，一般常说的小论文 (Studienarbeit (SA)，Projektarbeit (PA)) 不设置前提条件，而毕业论文 (Masterarbeit, Abschlussarbeit) 则通常对已获得最低学分进行了规定，如下图所示。

Prüfungsinfos und Fachberatung - Windenergie-Ingenieurwesen (Master of Science)

Ansprechpartner/-innen	Ordnungen	Termine
Prüfungsanmeldung	Prüfungsrücktritt	Formulare
Bescheinigungen		

在这个网址【<https://www.uni-hannover.de/de/studium/im-studium/pruefungsinfos-fachberatung/>】可以搜索你所在的专业并找到对应的 PO。

另外有一些非常实用的网站，如：

<https://www.scribbr.de>, <https://www.bachelorprint.de> 或者 <https://www.manchester.ac.uk>

这些网站也将为你提供更加丰富的以及更加实时的指导。另外需要格外注意的是，从决定开始着手论文课题的寻找到正式开始论文的写作，该过程往往会持续几周，如果想得到一个喜欢的题目或钟意的导师这个过程很可能会持续数月之久。因此，提前为寻找题目预留充足的时间是尤其重要的。

2. 当你决定开始寻找一个课题

现在你应该已经知道自己是否满足开始论文的条件了，如果决定开始，那么现在你将面临两个选项，一是常规路线，在大学里找到论文课题。二是不那么常规的选项，即在校外公司找到论文课题并挂靠到大学里某学院的某导师，需要注意的是这么做要事先了解自己学院或导师是否同意校外论文选题，大部分学院比如说电子学院原则上是不同意的，而且难度更大要求更多也更复杂一些。下面对两种情况进行简要介绍。

A. 校内课题

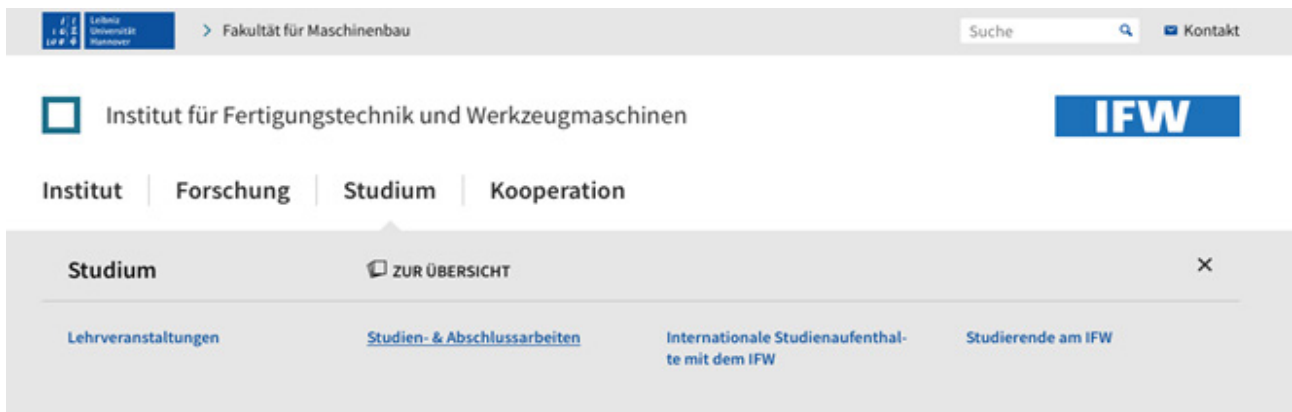
途径一：Vorlesung 课程中发布的课题

部分 Vorlesung 的助教会发布一些课程内容相关的题目或者他正在研究项目的子课题，主要在该 Vorlesung 的学生中寻找有意向的同学来完成题目，这个往往是可遇不可求的，不过一旦遇到基本上顺利完成课程就具备了选题的知识储备要求。该途径课题的具体信息往往会由助教上传到对应课程的 StudIP 中，可以下载相应文件了解更多。

途径二：各研究所官网（信息量最大）

原则上各个与本学科相关的学院提供的课题都可以选择，然而实际上还需要综合考虑个人兴趣，已上过的课程以及个人能力等因素。其中是否上过该课题相关的课程是导师考虑是否分给你题目的重要因素之一。通过研究所官网，往往可以获得大量的信息，因此该途径也是寻找论文课题最重要的一个途径。

下面以机械学院的 IFW 进行举例，首先进到学院主页，选择【Studium】下的【Studien-& Abschlussarbeiten】选项即可看到该研究所最新的论文课题。



在各个课题的详情页中，一般会显示对应导师的联系方式以及论文的简介和一些基本要求。如果感兴趣的话需要及时联系该助教，进行进一步沟通。

途径三：研究所公告栏

研究所公告栏有时会张贴最新发布的论文课题或招收 HIWI 职位公告，也会有一些打印出来的课题传单，往往时效性比网站要高，到研究所碰碰运气也是一种选择。

途径四：直接联系教授或助教

该方法成功是需要建立在了解某位教授或助教的科研领域以及当下研究课题的基础上，通过直接发送邮件或拨打电话与教授或助教交流，如果他有相关的意向甚至课题而没来得及发布就有机会直接拿到题目；即使未能拿到题目也可以寻求帮助得到推荐的其他教授或助教，也算是有了继续追寻的线索。同样，联系某门课熟悉的教授并提出自己的需求也有机会被介绍到一个合适的教授或助教那里。

无论使用哪种途径，前提都是建立在充分了解意向研究所的科研方向，了解教授和助教的大致研究内容，明确自己感兴趣的领域，再加上坚持不懈的寻找以及真诚交流的态度之上，因此比起盲目寻找更重要的是先沉下心来好好了解下多方信息。

B. 校外课题（需要事先和学院确认是否可行）

相比同大多数人一样寻找校内各学院的论文课题，谋求校外公司提供的前沿性课题不失为一种更好的选择。不同公司的具体方法与要求有着很大的差异，因此如果想尝试校外的课题，需要付出更多的时间与精力，并预留更长的时间准备。

Über Volkswagen

News
Newsletter
Hilfe & Kontakt
Karriere
Händlersuche
Geschäftskunden
COVID-19

Konzern

Volkswagen Konzern
Investor Relations
Compliance
Kontakt Cyber Security
Hinweisgebersystem
Volkswagen Nutzfahrzeuge

Social Media

Facebook
Instagram
YouTube
Twitter

Impressum | Nutzungsbedingungen | Datenschutzerklärungen | Cookie-Richtlinie | Lizenzhinweise Dritter

© Volkswagen 2022

Jetzt **bewerben**

Du hast noch Fragen? Unsere Tipps zur Bewerbung findest du [hier](#). Alles klar soweit? Dann geht's hier zu unseren Stellenangeboten.

[Jobs für Schüler](#) 

[Jobs für Studenten](#) 

[Jobs für Absolventen](#) 

[Jobs für Berufserfahrene](#) 



以 Volkswagen 举例如何获取校外课题信息。首先进入 VW 官网【<https://www.volkswagen.de/>】，在网站的最底部找到【Karriere】如下图所示。接着再新的网站中选择【Jobs für Studenten】。在接下来的网页中可以看到论文课题以及申请的具体方式（因公司而异）。

3. 当你已经拥有一个满意的课题

一次成功的课题寻找从来都是学生与导师双向选择的过程。在寻找导师的过程中建议频繁和导师沟通，促进相互之间的理解，进而在不同的导师之间进行比较并选择更适合自己的导师。

当你和导师在在线和当面谈话后对彼此都比较满意，那么就可以开始论文的正式写作了，接下来的注意事项你的导师也会对你进行及时告知。另外，在写论文之前也可以上一门语言中心 (Language Center) 的论文写作指导课，英语或德语的包含 wissenschaftlichen Schreiben 或个人咨询 individuelle Schreibberatung。

莱布尼兹大学官方提供了关于论文写作的专业指导，见 [<https://www.zqs.uni-hannover.de/de/sk/schreiben/>]，其中包含了在写作过程中可能遇到的各种问题，对第一次进行外语论文写作的同学会由非常大的帮助。

最后希望各位同学都能顺利找到自己满意的课题并且顺利完成学业！

寻找实习

这篇主要是给大家分享一下在德国找实习的经验和建议。

心态篇：

这里在给出找实习的介绍和具体方法论之前，最重要的首先想要大家明白的一点是：心态很重要！被拒绝是常态，毕竟我们是中国来的留学生，本身就客场作战，所以收到拒绝时候也不要太沮丧。其次是德国公司本身效率很低，很多时候投的简历没有消息，等待过程也很让人低气压，很多同学（包括我自己）都会被打击到，从而变得萧条，没有动力和鼓励去接着投简历。我想和大家说的是，这样的情绪出现，是一个很正常的过程，我们要允许我们感到沮丧，但不要一直陷入这个低气压的漩涡里面出不来，影响了自己该有的行动。就像福原爱那样，允许自己难受，边哭边训练才算是王道！这个才是最重要的！

心态比一切方法论都要重要！大家一定要正确认识，积极行动，尤其是经历过了实习以后，你再去看实习，就会发现，其实就那么回事！不要把自己想的太牛逼，也不要把实习想的多么高大上。正确认识实习，不要看了实习要求就觉得自己配不上，里面的要求百分之80都可以忽略。实习过去说白了就是去打杂，做基本活，是正式员工都不想做的活。但这些活对于我们在校生来说，却是一个很好地了解行业的窗口机会。所以算是资源互配。

原则篇：

说完心态上的面对，其次是跟大家说一下找实习的原则，把握好原则，围绕原则去做准备，顺着线头就会简单明了很多。我觉得找实习和找正式工作的最大的区别就是，在找实习的时候公司不会特别在意你的能力，德语，成绩等等，说真的大部分实习真的很水，一般短则2个月长至半年，公司没必要为了这么一个无所谓的岗位在这费心费力的面试。

但是你一定要让公司觉得招了你做实习省事，省事，省事。

省事的第一点就是，语言要没有障碍，或者说让面试官觉得没那么大的障碍。基本上把面试说的词自己做到十分熟悉就可以了。我这里说的是十分熟悉，或者说倒背如流。大大小小面试大概有十多次，问的专业问题是很少的，答不上来对结果影响也没那么大，重要的是要人觉得，你是一个好相处，积极阳光的人，哪怕找杂活做，你作为公司的人，肯定也不想找个沉默寡言的奇葩吧。另外绝大部分成功的实习面试都是当场给结果的。

第二点就是地域原则，根据我自己和周边的同学找到实习的经历，我总结出来，要么投你城市附近的企业，要么投法兰杜塞斯图慕尼黑这样的大城市，成功率最高。

第三点是时机，因为德国的实习大部分都是在校学生，所以实习开始和结束的时间也大致和学校的学期时间差不多。入职时间基本集中在每年3，4，8，9，10月，3月和9月最多，所以投简历最佳的时机就是1月和6，7月，在这3个月投，是100%

有面试机会的。

第四点是投的企业类型，因为每个专业的差异不好展开，但是基本原则就是，尽量找周围城市圈的大企业。从难度大小讲：周围大企业 < 周围小企业 = 大城市大企业（远） < 小城市大企业（远） < 小城市小企业（远），另外一点就是西德的企业比东德的企业更好找。

第五点就是利用好资源，举个例子，其实每个学校几乎都有一个叫 Karrierberatung 之类的，一般都方便不会德语的用英文写成 Career Service，并非让你通过他们给你介绍工作。因为这里面的人基本都没有找工作的经历，他们会开一些关于找工作的讲座，涉猎各种主题，不过去的人很少。一是找实习对德国人来讲简直太简单了，二是很多外国人根本不知道，尤其是中国人……我去过几次，20 几人的教室也就四、五个人。有一次就我一个人去了……2 个老师比较尴尬……总之我要说的是，因为他们都不忙，你有任何问题都可以大胆地去问，改简历 anschreiben 等等，即使你德语不好。很重要！不要嫌麻烦！

第六点是关于是否海投。我个人认为，海投可能仅仅在你第一次找实习中有一丝丝的作用，这个作用就是更大概率找到“眼瞎”的 HR。也不得不承认，第一份实习应该是最难的。对此我也不反对。但是一定要尽力有针对性的投，认真对待每一份 anschreiben 和申请。

简历篇：

如何准备简历：

这个其实网上直接谷歌简历就会有标准版出来了，照着别人的布局自己看看其实也就知道了。但是一定要有主线，简历上和“主线”无关的内容一律删掉，从“简”。从 HR 角度来说，一个好的简历应该去对照检查的清单，比如说下面。

1. Flüchtigkeitsfehler 马虎

再多看一次你的简历、你的求职信，你的所有申请材料。再让母语者校对一次。吊儿郎当是大多数申请者被拒的原因。他们不注意细节。连自己的简历都懒得注意的人，我是不会考虑的找你的母语朋友认真审阅下你的材料。另一方面，大学通常也有公益的改简历服务，不要错过这个机会

2. Lange Aufzählungen 事无巨细地枚举

作为申请人，你经常希望尽可能清楚地表明你确实符合职位描述的要求。然后人们往往会列举自己的能力和经历。在人力眼里看来，你的目标不应该是证明你有资格胜任这份工作，而是你比其他任何一个申请人都更有资格。是什么让你与众不同？为什么要录的人是你？

3. Irrelevante Hobbys und Arbeitserfahrungen 不相关的爱好和工作经历

与岗位描述无关的爱好，你大可以删除掉。没人关心你是否喜欢玩电脑游戏。这

适同样用于工作经验——对于工程行业而言，你在假期服务员的打工经验毫无帮助。在有限的简历空间里写那些重要的事（HR 看简历的时间有限）

4. Viel zu lange Zusammenfassung 自我总结太长

5. Zu viele schwammige Ausdrücke 太多空话

LinkedIn领英总结了十大申请时的空话: verantwortungsvoll 负责任, kreativ 富有创造力, innovativ 富有创新力, leidenschaftlich 富有激情, erfahren 富有经验, Expertenwissen 专家知识, fokussiert 专注, strategisch 战略眼光, Führungsqualitäten 领导力, spezialisiert 专业

6. Standardformatierungen 模板格式一定要统一，不要好几种格式混在一起

7. Euer Abi-Zeugnis 高中证书

任何超过 25 岁还在申请中提及自己高中经历的人，他们的简历都该立即被丢进垃圾桶。申请岗位重要的是你以前的工作经历或者大学相关加分经历——没有人会关心你在中学里面做了多么厉害的事情。

8. Ein unprofessionelles Bewerbungsfoto 照片不专业

投简历的途径：

直接找目标公司的招聘官网永远是最有效的，其次是 xing, stepstone linkedIn 等招聘平台，可以直接搜寻关键字，跟谷歌一样的方便。最好是投之前按照招聘上的联系方式打过去问一下，实习岗位还在不在，简单问问他们招聘的流程，尤其是走流程的时间，这个很重要，德国效率真的太慢了。

关于实习，网上有太多相关的德国留学如何找实习了，谷歌，YouTube 都有。这里也只是给大家提供一些大体的原则，希望大家有一个更好全局观和心态去面对。只要去行动，肯定能找到实习的。

公派报道攻略

下萨克森州及不来梅地区公派学生学者报道攻略

经历过挑灯夜战的准备，实现了万水千山的穿梭，终于顺利入境的小伙伴第一件事情会是什么？是飞奔到填写过无数次的地址，见见一直存在于照片里学院大楼，还是，体验传说中被各种形容词修饰的地方料理？当然兴奋之余，不能忽略公派生报道环节。自疫情以来，公派报道采用线上方式，登录网站上传电子材料即可完成。

首先，下萨克森州和不来梅地区所有学校的公派学生学者都归汉堡总领馆教育组负责。通过汉堡总领馆网站可以获得最新官方说明 <http://hamburg.china-consulate.org/chn/jywh/jywh2/>。

然后，这里附上四行攻略如下：

1. 抵达留学所在城市后，在 CSC 系统 (<https://s.csc.edu.cn>) 注册；
2. 填写个人基本信息至《国家公派留学人员国外报到表》；
3. 上传护照页、签证页、入境章等相关材料；
4. 提交申请，等待审核即可。

！注意：有部分同学反应由于是长期签证，入境时海关未在护照上盖入境章，导致无法进行正常报道。请大家在入境时确保海关在护照上盖章，不然后期补盖章相当麻烦。

是不是意想不到的简单！温馨提示：网上报道原则上须在抵德三周内完成。报道是新的学术生活的起点，也欢迎大家日常浏览使馆主页、各学联公众号，掌握日常咨询，便捷学习生活。当然，该系统同样用于研修报告的提交（每半年需要提交一次），建议大家收藏网址，以备他日。最后，预祝新征程顺利！

另：汉堡总领馆教育组建立了官方微信群方便大家交流，由于微信群的限制，大家可以联系身边公派同学加入，或联系下萨克森州及不来梅地区公派学生学者联合会官方邮箱，关注下萨克森州及不来梅地区公派学联微信公众号。

对于公派生日常问题，请电话或邮件联系汉堡总领馆教育组。

汉堡总领馆教育组联系邮箱：hamburg@de-moe.org

汉堡总领馆教育组联系电话：0049-040-82276026

公派学联邮箱：csc-niedersachsen@outlook.de

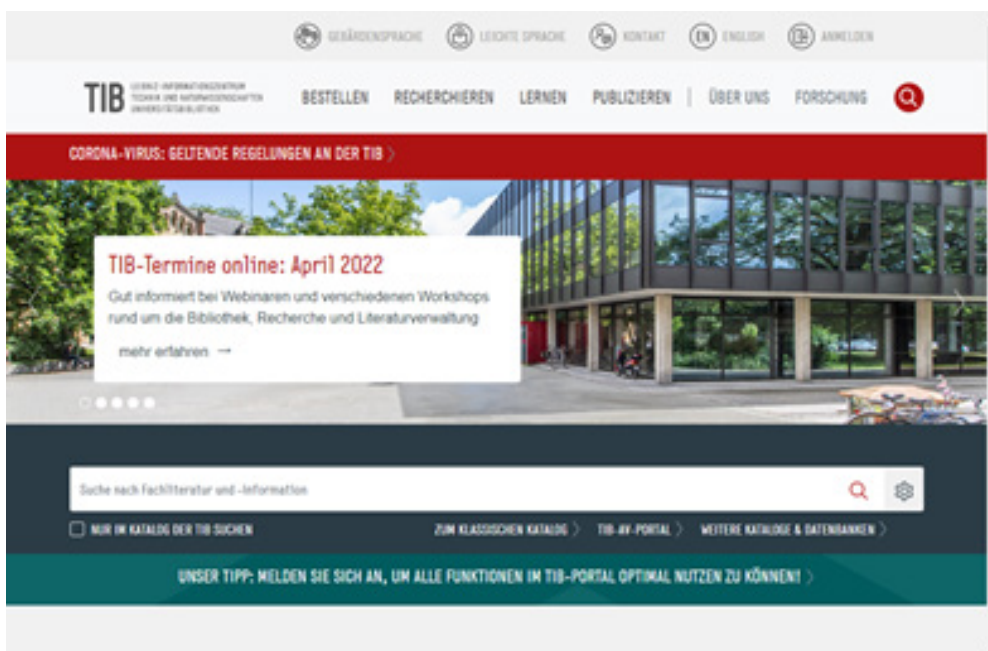
公派学联微信公众号：下萨克森及不来梅地区公派学联



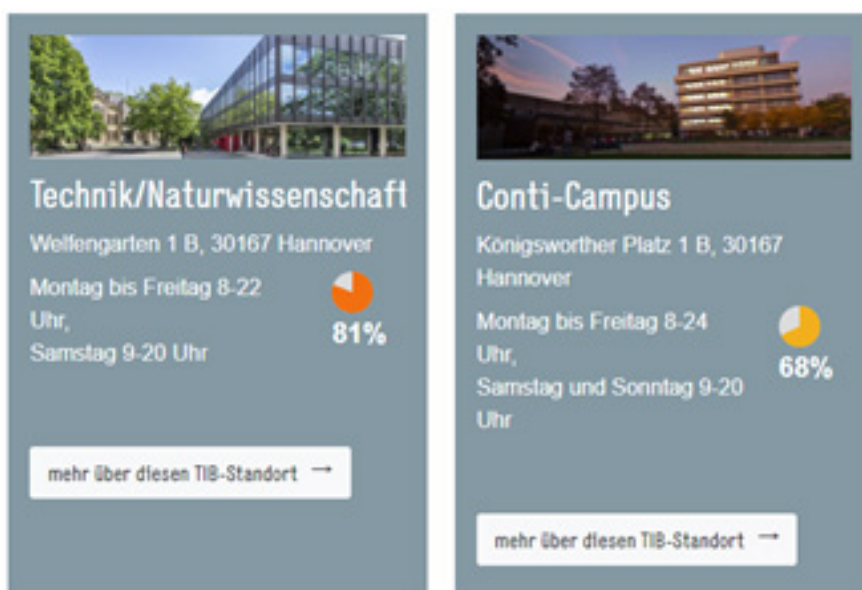
大学资源

图书馆

汉诺威大学图书馆的官网：



如果不想在家学习，那图书馆是不错的学习场所，汉诺威大学有三个图书馆提供自习场所，拥有大概 1800 个自习座位，具体的图书馆地址和开放时间如下。





关于学生卡的激活，可以在图书馆写有 Anmeldung 的问讯处，请图书馆工作人员激活。激活学生卡之后就可以用学生卡借书。可以使用图书馆门口放置的借书机自助借 / 还书或者找图书馆工作人员人工借 / 还书。

大学邮箱

LUIS 为大学员工和学生提供了免费的电子邮件服务。在校内外的所有官方电子邮件通信中，必须使用指定的电子邮件地址。

汉诺威莱布尼茨大学雇员的机构专用邮件地址，格式为：<name>@<institution abbreviation>.uni-hannover.de。邮件地址可以使用别名：（例如：<名.姓>@<机构缩写>.uni-hannover.de）。学生的邮件地址有以下格式：<名>@stud.uni-hannover.de。提供接收和发送电子邮件的资源 (IMAP, SMTP)，收到电子邮件时的最大容量：100MB，发送电子邮件时的最大容量：100MB。对于通过列表服务器发送的电子邮件，最大容量为 10MB，信箱大小：8GB，档案中的邮箱大小：8GB，支持的邮件协议：smtp(s), imap(s)v4, ActiveSync。

更多信息请自行查阅：

<https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/kommunikation/e-mail/dokumentation/>

如何申请一个学校邮箱（德语网页教程）：<https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/kommunikation/e-mail/beantragung-und-verwaltung/>。学生可以在学期期间通过 IDM 设置自己的邮箱。你的 LUH ID 和初始密码会在你收到录取通知书时和你的 LeibnizCard 一起发给你。登录 IDM 网址如下：<https://login.uni-hannover.de/ui/>。

Leibniz Universität Hannover

English

Angemeldet als PUT-BCX

Account-Manager

- IT-Dienste
 - Pers. Daten
 - E-Mail ändern
 - Verwendung pers. Daten
 - Abmelden

IT-Dienste

Die folgenden Zugänge sind bereits für Sie eingerichtet:

Dienst	Benutzername	Status	Aktionen
IdM / HIS		aktiv	Passwort ändern
WLAN / VPN		aktiv	Passwort ändern inaktivieren
WebSSO / OpenID		aktiv	Passwort ändern inaktivieren
E-Mail		aktiv	Passwort ändern

嘻...嘻嘻嘻...

登录后选择 IT-Dienste 就可以设置邮箱，同样的道理还可以设置 VPN, Studip(idM) 和 WebssO 账号的密码。你可以使用网络邮件界面 Webmail <https://sogo.stud.uni-hannover.de/SOG0/> 或邮件客户端 <https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/kommunikation/e-mail/dokumentation/mail-programme/> 来接收和发送电子邮件。可用 / 常用邮件客户端如下：

ANLEITUNGEN FÜR E-MAIL-PROGRAMME

MOZILLA THUNDERBIRD	Mozialla Thunderbird mit IMAP
UNZULÄSSIGE E-MAIL-CLIENTS	Unzulässige E-Mail-Clients
IMAP - OUTLOOK 2016	Outlook 2016 mit IMAP, optional das Add-On Outlook CalDav Synchronizer
IMAP - OUTLOOK 2019	Outlook 2019 mit IMAP
IMAP - MAIL UNTER MAC OS	Mail unter Mac OS X (Mountain Lion)
IMAP - MAIL UNTER IOS (IPHONE)	Mail mit dem iPhone unter iOS
ANDROID: GMAIL	Mail mit Android Gmail
GMAIL MIT EAS	Gmail mit EAS
GMAIL MIT IMAP	Gmail mit IMAP

该地址只能用于与学习有关的目的，因此该邮箱将在退学后 6 个月被删除。

若要申请群发邮件，汉诺威莱布尼茨大学的员工和机构可以建立邮件列表，并使用它们来发送邮件（比如将邮件发给某一特定年级或某一特定课程的学生）。如需申请邮件列表，请填写表格 ORG.BEN 34，并将其发送给 LUIS。表格获取：<https://www.luis.uni-hannover.de/fileadmin/formulare/orgben34.pdf>

免费软件

软件清单，大学自研发软件：

<https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/betrieb-und-infrastruktur/software-lizenzen/software-fuer-studierende/>

- Abaqus Student Edition (KOSTENLOS)
- Adobe Creative Cloud
- ANSYS Student License (KOSTENLOS)
- AutoDesk Student Edition (KOSTENLOS)
- CATIA Student Edition
- Corel für Studierende
- Disco Academic Initiative (KOSTENLOS)
- EndNote Student Edition (Alfasoft)
- FlexPro Student Edition (KOSTENLOS)
- Intel Software for Students (KOSTENLOS MIT UNI-MAILADRESSE)
- jBEAM Student Edition (KOSTENLOS)
- Maple Student Edition
- MaxQDA Student Edition
- Microsoft Office 365 Education A1 nur Online-Apps (KOSTENLOS MIT STUDENTISCHER MAILADRESSE)
- Microsoft Office 365
- MSC-Software (Adams, Nastran, Patran etc.) (KOSTENLOS)
- PTC Creo Student Edition (KOSTENLOS)
- Refeus Basic Literaturverwaltung (KOSTENLOS)
- STATA Student Edition (Hersteller direkt)
- STATA Student Edition (asknet)
- SAS University Edition (KOSTENLOS)

免费软件获取需要认证学生身份，一般是通过学生邮箱实现的，不同软件认证有时有区别，比如额外要求上传入学证明等，这里就不赘述了。

VPN

首先是我们的登录 diM 账号: <LUH-ID>-W1 , 密码一般是开学时拿到蓝色的那个 imma 的时候设置的, 如果忘记可以如下图显示去 service-center 重置。

Passwort zurücksetzen



Mit Hilfe Ihres Initialpassworts, das Sie z.B. auf Ihrem Studiendatenblatt finden, können Sie Ihr IdM-Passwort zurücksetzen.

Geben Sie dazu hier Ihre Kennung und das Initialpasswort ein. Sie erhalten daraufhin eine E-Mail mit einem Authorisierungscode und Hinweisen zum weiteren Vorgehen.

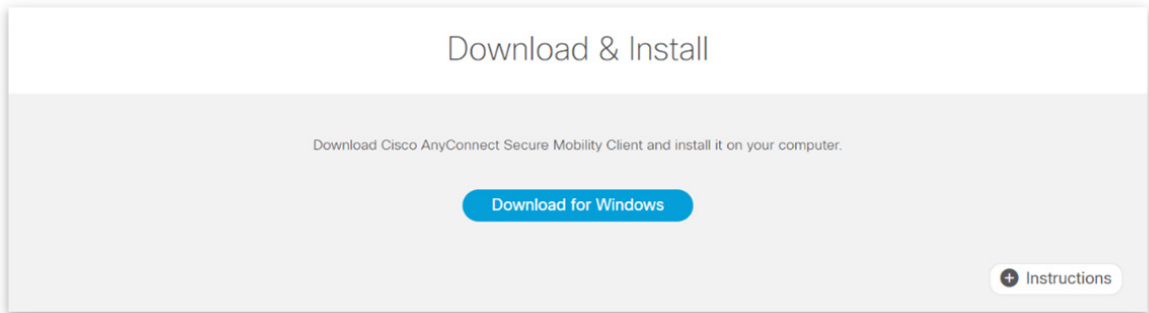
LUH-ID: *

Initialpasswort

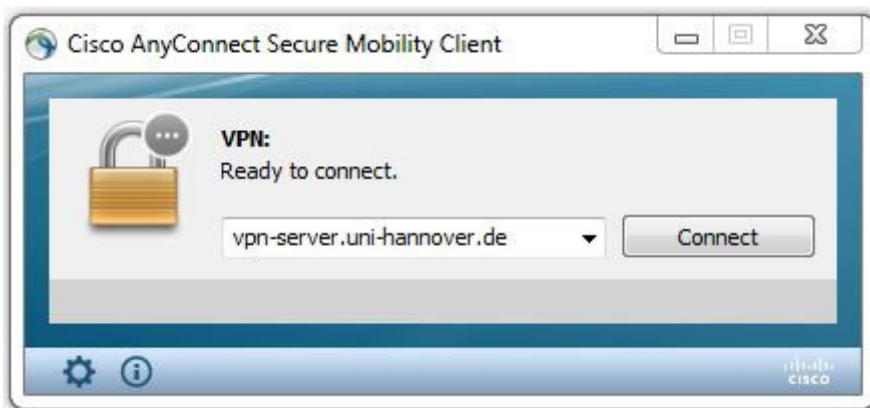
Falls Sie nicht mehr über Ihre Kennung und/oder Ihr Initialpasswort verfügen, können Sie sich die Daten im Service-Center im Hauptgebäude (Welfenschloss) ausdrucken lassen. Dabei wird auch automatisch Ihr Passwort zurückgesetzt. Bringen Sie dazu bitte Ihren Studierendenausweis und einen Lichtbildausweis mit.

接下来就是下载 app 并用上方的账号密码登录, 细节如下:

1. 以 windows (mac 一样, Linux 请见文末链接) 为例点击链接: <https://vpn-server.uni-hannover.de> 用刚刚的账号密码登录。将会显示您已经链接好了 vpn 并调转至下图, 下图为 vpn 的 app, 下载并安装, 下次登录 app 即可实现 vpn



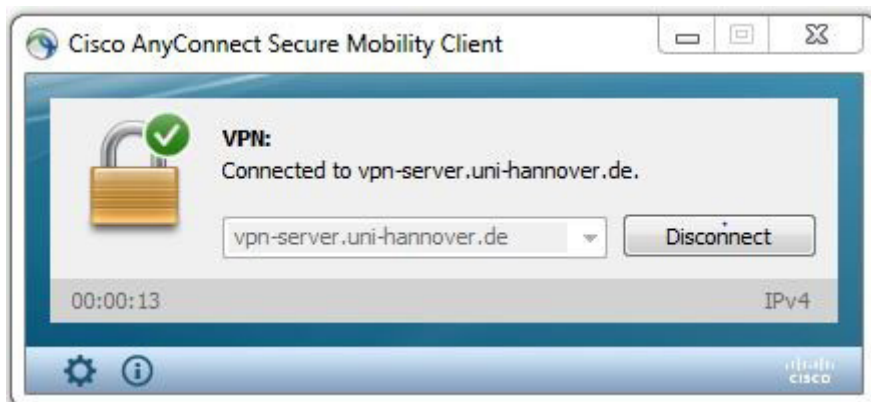
2. 安装好以后，在下图位置填写：vpn-server.uni-hannover.de



3. 接下来选择 connect 输入一开始介绍的账号密码如下图即可：



4. 如需断开链接直接点击 disconnect



Linux 用户请参照德语教程，由于没有相关的硬件没法给大家实操了：<https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/kommunikation/netz/angebote-im-service-netz/vpn-dienst/linux-systeme/>

手机用户请直接应用市场下载 app: AnyConnect, 并认准下方图标, 并用上方步骤 2, 3 提供的服务器名字和自己的账号密码登录:



网盘

学生（仅 uni 的学生）可以免费用的云服务有三个，这里仅做大概介绍，详细内容下方链接会有介绍，大家可以自行了解感兴趣的内容。

Seafile: 基本上是类似谷歌云盘，功能很相近，免费容量 100G 比较大，有 windows 和 mac 及手机客户端。同样也可以共享给他人, 该功能和谷歌及百度云盘一样。上传下载速度都很可以。国人做的网盘，甚至可以改成中文界面，比较推荐，目前唯一担心的就是我毕业了，没法免费用的时候，里面资料咋办。

Overleaf: 用于 TeX-/LaTeX 的多人同时在线编辑器。

onlyoffice: 主要有两个功能，一个是在线编辑文档，比较鸡肋，谷歌的文档之类基本完全可以替代，另一个是创建项目，可以在项目下方具体列出相应的事件节点，并添加所需要的相关文档，同时也可以添加合作的同学进来一起查看该项目。如果目前有小团队要带，又都是我校可以免费使用的学生，可以一试。

首先是大家都要有登录 diM 账号：<LUH-ID>-W1。密码一般是开学时拿到蓝色的那个 Immatrikulation 的时候设置的,如果忘记可以如下图显示去 service-center 重置。

Passwort zurücksetzen ?

Mit Hilfe Ihres Initialpassworts, das Sie z.B. auf Ihrem Studiendatenblatt finden, können Sie Ihr IdM-Passwort zurücksetzen.

Geben Sie dazu hier Ihre Kennung und das Initialpasswort ein. Sie erhalten daraufhin eine E-Mail mit einem Authorisierungscode und Hinweisen zum weiteren Vorgehen.

LUH-ID:*

Initialpasswort

Falls Sie nicht mehr über Ihre Kennung und/oder Ihr Initialpasswort verfügen, können Sie sich die Daten im Service-Center im Hauptgebäude (Welfenschloss) ausdrucken lassen. Dabei wird auch automatisch Ihr Passwort zurückgesetzt. Bringen Sie dazu bitte Ihren Studierendenausweis und einen Lichtbildausweis mit.

下面是对应的网站及一些详细介绍。

Seafile:

登录界面: <https://seafile.cloud.uni-hannover.de>

相关详细介绍: <https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/speichersysteme/dateiservice/cloud-dienste/seafile/#c8778>

Overleaf:

登录界面: <https://tex.cloud.uni-hannover.de>

相关详细介绍: <https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/speichersysteme/dateiservice/cloud-dienste/overleaf/>

Cloud-Onlyoffice:

登录界面: <https://office.cloud.uni-hannover.de>

相关详细介绍: <https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/speichersysteme/dateiservice/cloud-dienste/onlyoffice/>

免费打印

数据站 - 信息技术服务台每学期可提供 200 页免费 A4 纸黑白激光打印。数据站地址：Schlosswender Str. 5 地面层。



1. 按屏幕注解，以 Campus-PC 账号，密码登陆
2. 文件格式应为 Portable Document Format (.pdf)
3. 每次打印仅限二十页，超过此限制打印将被拒绝，打印超二十页，请将其分成子任务。例一百页文件，必须至少分成五份二十页：或五份二十页文件，或五次二十页打印任务。系统自动分配打印机，并在每次完成印刷后，附加一页带有账户名及剩余页数的解释页，此解释页不计入二百页中。

大学 IT 课程

汉诺威大学的信息技术部门 IT-Service-Desk 给在校生提供 Python, SPSS, Excel 等软件的入门课，每个学期有不同的排课，授课方式为线上授课，相关信息及报名链接如下：<https://www.luis.uni-hannover.de/de/services/kurse-beratung-und-support/kurse/>

报名请注意：只允许使用 uni-hannover.de 电子邮件地址（或 hs-hannover.de、tiho-hannover.de、hmtm-hannover.de 和 mh-hannover.de）进行报名。每个收到的报名将首先通过电子邮件确认。课程的名额是有限的。在课程开始前约两周，将通过电子邮件向学员发送课程确认或取消。如果你后来发现你不能参加课程，请通过电子邮件取消你的注册：kursanmeldung@luis.uni-hannover.de。

IT 课的形式一般为 BlockKurs，即在短时间内集中的学习，大多数课程会持续两天到一周，每天的整个上午（比如 9 点到 13 点）都在上课。

语言班

大学的 Sprachzentrum，现已更名 LLC (Leibniz Language Centre) 提供各种以德语授课的外语课程，比如法语，西班牙语，英语，日语等。课程难度在 A1-B2 都有分类。语言课程报名在 Studip 进行，一般都会开学后几天就被抢完。

语言课程的排课可以在 LLC 的网站上查看：<https://www.llc.uni-hannover.de/de/sprachlernangebote/>

语言课的上课频率一般为每周两小时，线下课程在主楼左边的红色建筑（语言中心）进行，假期里也有一些排课，形式为 Blockkurs，需要每天长时间上课持续一到两周，不推荐有很多考试的同学报名。

语言课属于 Studium General/Schlüsselkompetenz 分类，修完的同学可以在相应分类里获得学分，最高可以获得四学分（比如机械类的同学）。

此外，语言中心还向非母语者提供各种德语课，但排课时间都比较离奇，课多尤其是实验多的同学量力参与。

体育课

Hochschulsport Hannover 给汉诺威高校学生提供体育场地和体育课。体育课不是免费的，按照收费可以分为两个档位 Basisangebot 和 Zusatzangebot。多数课程在 Am Moritzwinkel 6, 30167 Hannover 进行。

关于 Basisangebot，也就是 hochschulsport 的学期卡购买，详细介绍可以参考本册汉诺威运动攻略”。

Zusatzangebot 需要在已经持有 Basisangebot 的情况下按照不同课程购买。一般为五欧元至十欧元，一些特殊项目比如潜水需要一百欧元。

以下是 Hochschulsport 提供的部分体育课程，体育课也需要报名抢课，报名日期和大学开学日期相近。报名链接：<https://www.hochschulsport-hannover.de/de/sportangebote/anmeldeverfahren/>

短期 Seminar, Workshop

咨询网址: <https://www.zqs.uni-hannover.de/de/sk/>

大学社交与德语学习

你喜欢去食堂,但不喜欢一个人去吗?或者你一直想去食堂,但找不到合适的同伴?

每周五 12:00 - 14:00 在主食堂里,本地和国际学生可以相约一起吃饭。在这里,你可以交流思想,认识新朋友。不需要报名,顺着写着 Meet&eat 的牌子就可以找到相应活动区域。

语伴活动 Sprachtandem

Study Buddy 计划旨在促进国际和本地学生之间的跨文化交流,同时支持国际学生适应学习生活。这个项目提供一个德方同学的联系方式,然后自行决定见面方式与频率。详情请或者申请链接: <https://www.uni-hannover.de/de/studium/im-studium/international/internationale-studierende/betreuungsangebote/study-buddy/internationaler-buddy>

GVH 学期票的德国票升级

从 2023 年 6 月 1 日开始,基于 GVH 学期票可以升级为德国票。

"Deutschlandticket GVH SemesterT Upgrade" 作为可每月退订的单人订阅,每月价格为 16.67 欧元。该价格是根据德国票 (49 欧元)、已订购的 GVH 学期票 (23 欧元) 和下萨克森州学期票 (9.33 欧元) 的当前月费之差计算得出的。目前仅可在 [gvh.de](https://www.gvh.de/fahrkarten-preise/abo-beantragen/) 的“我的订阅门户”上订购该票: <https://www.gvh.de/fahrkarten-preise/abo-beantragen/>。数字车票将在“Mein GVH App”中。如果您尚未使用 GVH App,可在 App Store (苹果手机) 或 Google Play (安卓手机) 上下载。必须注意: 在 [gvh.de](https://www.gvh.de) 上订购票务并在 GVH App 中注册时,必须使用相同的电子邮件地址。否则无法正确匹配。该票务不可转让,仅限票上所注明的个人使用。

订购 6 月 1 日起生效的“Deutschlandticket GVH SemesterT Upgrade”的最后期限为 2023 年 5 月 20 日。

如果已经在其他供应商处订购了2023年5月的“经典”德国票订阅，请注意该供应商的特定退订期限（通常是前一个月的10日）或退订方式。换句话说，应在2023年5月10日之前取消在其他供应商处订购的“经典”德国票订阅，以确保及时转换为上述GVH升级。

完成订购过程后，您将首先收到订购概述。

"Deutschlandticket GVH SemesterT Upgrade" 仅面向持有有效GVH学期票的学生提供。在订购过程中，订购人必须选择正确的大学，并上传个人的注册证明作为资格证明。"Deutschlandticket GVH SemesterT Upgrade" 仅在与GVH学期票和官方身份证明一起使用时有效。

"Deutschlandticket GVH SemesterT Upgrade" 是专门为持有有效Semesterticket GVH的学生提供的。在订购过程中，订购者需要选择适当的大学，并上传个人的注册证明作为资格证明。"Deutschlandticket GVH SemesterT Upgrade" 只在与Semesterticket GVH和官方身份证明文件同时使用时有效。

关于德国票和升级的一般信息，您可以在gvh.de上找到：<https://www.gvh.de/fahrkarten-preise/deutschland-ticket/> 在该网站上有一个常见问题解答（FAQ）列表，可以回答一些常见问题。

大学其他机构 Einrichtungen

除了大家熟知的考试中心和各研究所以外，汉诺威大学还有以下基础机构：莱布尼茨语言中心，校友会，莱布尼茨大学IT服务（LUIS），学生心理治疗咨询（ptb），废物处理管理中心（是的你没看错（ZBE）），学习和教学质量发展中心（ZQS），进修深造中心（ZEW），高校体育中心（ZfH），生物学合作中心，信息技术图书馆（TIB）和汉诺威大学档案馆，下萨克森州预科学院，戈特弗里德-威廉-莱布尼茨图书馆（GWLb），下萨克森州学生信息和咨询协调办公室，大学讲师相关，大学和工会合作中心（汉诺威-希尔德斯海姆地区），汉诺威莱布尼兹大学协会e.V.，汉诺威莱布尼兹学会，汉诺威学术活动交流组织（我实在不会翻了），汉诺威学生工会，乐队&乐团，合唱队，管弦乐团，文化沙龙，科技沙龙等等。更多信息请查看大学官网<https://www.uni-hannover.de/de/universitaet/organisation/einrichtungen/>。一切消息以网页实时德语页面信息为主，翻译仅供参考

以下仅简单介绍其中一部分同学们可能需要的机构，关于语言中心，体育中心的详细介绍请参看本册其他部分。

LLC (Leibniz Language Center)

莱布尼茨语言中心的任务是为汉诺威莱布尼茨大学所有院系的学生提供学科和外语学习机会，以满足他们学习的成功和需求。

机构既提供有需要语言支持的学习内容，研究在你的学习中最重要以及学生和院系最常提到的交流情况和语言任务。也有你计划实习、游览或学习访问的国家的语言学习，例如，在学生调查中最常提到的一些语言。

此外该机构还提供一些与大学相关的语言考试和考试准备课程，以及与大学相关的特殊语言课程。特别的还有为国际学生制定的方案。

此外莱布尼茨语言中心与大学国际事务办公室、各院系、其他机构和大学管理层合作，为大学的国际化进程提供最佳支持。

外办 / 国际办公室 (Hochschulbüro für Internationales / International Office)

提供在汉诺威莱布尼茨大学学习或研究的信息和服务，以及有关国外学习和研究机会的信息，为国际学生、博士生和客座研究员提供在线咨询。负责汉诺威莱布尼茨大学的交流项目，并就奖学金和资助机会提供咨询。还负责汉诺威莱布尼茨大学国际化的进一步发展以及大学合作的扩大和维持。

如有任何问题，请通过电话或电子邮件联系国际办公室的相关工作人员。如有一般查询，请联系以下电子邮件地址：internationaloffice@uni-hannover.de 或电话：0511-762 2548。

国际办公室的开放时间：周一至周五 9:00 至 12:00 和 14:00 至 16:00，12.00 至 14.00 关闭。

ZQS (Zentrale Einrichtung für Qualitätsentwicklung)

ZQS/Schlüsselkompetenzen

1. Seminare zu Schlüsselkompetenzen für Studium und Beruf
2. Lern- und Arbeitstechniken
3. Wissenschaftliches Schreiben im Studium
4. Studiengangsspezifische Tutoren- & Mentorenschulungen
5. Praxisprojekte in Unternehmen
6. Mentoring für den Berufseinstieg
7. Berufliche Orientierung, Praktikum und Berufseinstieg, Firmenkontakte (Career Service)

ZQS/(软实力)

关于学习和工作的关键能力的研讨会
学习和工作技巧
论文写作
辅导员和指导员培训课程
公司的实际项目
职业入门的指导
专业指导、实习和职业入门、公司联系（入职引导）。

ZQS/E-Learning Service (elsa)

1. Mediendidaktische Beratung zum Einsatz von E-Learning-Methoden in Lehrveranstaltungen (Planung, Methodenauswahl, Umsetzung)
2. Produktion von Lernmedien (z. B. Vorlesungsaufzeichnungen, audiovisuelle Medien, Gestaltung von Lernmodulen)
3. Betreuung und Anpassung der Lernmanagement-Systeme Stud.IP & ILIAS
4. E-Learning-Hotline / Support (-4040, elearning@uni-hannover.de)

ZQS/E-Learning Service (elsa)

关于在课程中使用电子学习方法的媒体教学建议 (计划、方法的选择、实施)。
制作学习媒体 (如讲座录音、视听媒体、学习模块的设计)。
支持和调整学习管理系统 Stud.IP 和 ILIAS
技术支持 (-4040, elearning@uni-hannover.de)

ZQS/Qualitätssicherung

1. Kompetenzorientierte Lehre und Studiengangsentwicklung
2. Evaluation von Lehrveranstaltungen
3. Befragungen von Studierenden und Absolventinnen/Absolventen
4. LQL-Review/Akkreditierung
5. Qualitätsmanagement
6. Konfliktlösung im Studium (Ombudsbüro für Studium und Lehre)
7. Lernraum und Lernumgebungen

ZQS/ 教学质量保证

以能力为导向的教学和课程开发
对课程的评价
对学生和毕业生的调查
QWL 审查 / 认证
质量管理
学习中的冲突解决 (学习和教学监察员办公室)
学习空间和学习环境

Ptb (Psychologisch - Therapeutische Beratung für Studierende)

无论是在学期开始、中间还是已经结束的时候,学习总是对学生构成巨大的挑战。ptb 的辅导员在学习相关的和个人的问题上为你提供支持和建议,如:

学习过程中的干扰和危机,如考试紧张和问题、科目和方向问题、工作和注意力问题、学习和表现问题、关于是否适合学习的问题。关系和伙伴关系问题,以及在合租社区、与同学和朋友、与父母和家庭负担方面的困难。
孤独和隔绝,如接触困难、社会隔绝、抑郁情绪和自杀想法。

如果你在以下大学学习或攻读博士学位,ptb 提供免费和保密的咨询。汉诺威莱布尼茨大学,汉诺威应用科学和艺术大学,汉诺威医学院,汉诺威音乐、戏剧和媒体大学,汉诺威兽医大学,萨克森州市政管理研究学院 & 下萨克森州市政管理应用科学大学。

个人咨询和参加团体咨询都需要预约。预约可以当面或通过电话进行，也可以在答录机上留言。

开放时间 周一至周五，上午 10 点至下午 12 点。

学期间额外增设 周一至周四，14 至 16 点

电话 +49 511 762 3799

电子邮件 info@ptb.uni-hannover.de

地址

Im Moore 13

30167 Hannover

GEBÄUDE

1139

Career Service

汉诺威莱布尼茨大学的官方招聘门户网站 Stellenticket。该招聘网站特别为汉诺威莱布尼茨大学的学生、应届毕业生、学术人员和校友提供了高质量的工作机会。

提供的范围从实习到毕业论文到高级专家职位。除了对地区性职位的关注，还有来自公司、当局、研究机构和大学的全德学生助理职位等等，这些都是专门针对汉诺威莱布尼茨大学的哦。

汉诺威莱布尼茨大学的 Stellenticket 是由汉诺威莱布尼茨大学的就业服务部 Career Service 与 Stellenticket 合作实现的。

<https://stellenticket.uni-hannover.de/de/>

<https://www.uni-hannover.de/de/studium/im-studium/praktikum-beruf/>

莱布尼茨大学 IT 服务 (LUIS)

作为一个中央机构，莱布尼茨大学信息技术服务部 (LUIS) 为研究、教学和管理方面的信息和处理服务提供高性能的基础设施。此外，该机构还参与了区域和超区域联盟，为大学和研究机构提供科学计算峰值需求的资源。

IT 服务提供：

Benutzerzugänge und Regelungen

Auskunft - Empfang - Verkauf

WLAN - Zertifikate - Zugänge

Liste unserer IT-Services

VPN

Eduroam

Passwort-Verwaltung

Zertifikate (Nutzer und Server)

Mailserver

用户访问和规定

信息 - 接收 - 销售

WLAN - 证书 - 访问

IT 服务清单

VPN

全欧洲校园网 (字面意思: 不仅在德国哦)

密码管理

证书 (用户和服务器)

邮件服务器

IT 热线

周一至周五 08:00 - 17:00

电话: +49 511 762 9996

邮件 support@luis.uni-hannover.de

联系方式总汇:

Leibniz Language Centre ↓

电话 (传真) : +49 511 762 4914

邮箱: sekretariat@llc.uni-hannover.de

具体地址:

Leibniz Language Centre

Im Moore 11B

30167 Hannover

GEBÄUDE 1138

ZQS/SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Abteilungsleitung, stv. Leitung ZQS ↓

M.A. Mirjam Reale

电话: +49 511 762 19934

邮箱: reale@zqs.uni-hannover.de

具体地址:

Callinstraße 14

30167 Hannover

GEBÄUDE 3428

RAUM 113

Hotline IT-Service-Desk ↓

工作时间:

Montag bis Freitag 08:00 - 17:00 Uhr

仅在此时间段可打电话.

电话: +49 511 762 9996

邮箱: support@luis.uni-hannover.de

Hochschulbüro für Internationales ↓

Wilhelm-Grunwald-Haus

Welfengarten 1 A

30167 Hannover

Ptb

Felicitas Saßnick

Geschäftszimmer ↓

电话: +49 511 762 3799

邮箱: info@ptb.uni-hannover.de

具体地址:

Im Moore 13 30167 Hannover

GEBÄUDE 1139

在德生活

落户 anmelden

留学生在固定住所（长租）后需要去当地市政厅（Bürgeramt）进行办理落户手续。汉诺威市的市政厅地址有很多个，同一个城市的任何市政厅都可以办理落户，一般选择距离自己最近的一处即可。

汉诺威市政厅网站：

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/B%c3%bcrger-Service/B%c3%bcrger-Service-in-der-Landeshauptstadt-Hannover/B%c3%bcrger%c3%a4mter-der-Landeshauptstadt/B%c3%bcrger%c3%a4mter-in-Hannover>

市政厅分布与联系方式（来自网络）：

Bürgeramt Aegi (Eingang Breite Straße)

Aegidientorplatz 1
30159 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-42394

Bürgeramt Linden, Rathaus Linden

Lindener Marktplatz 1,
30449 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-43973

Bürgeramt Bemerode

Bemeroder Rathausplatz 1,
30539 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-33301

Bürgeramt Podbi-Park

Lister Straße 10,
30163 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-48202

Bürgeramt Döhren

Peiner Straße 9,
30519 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-49147

Bürgeramt Ricklingen

Anne-Stache-Allee 7,
30459 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168 49582

Bürgeramt Herrenhausen

Meldaustraße 25/27,
30419 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-47599

Bürgeramt Sahlkamp

Elmstraße 15,
30657 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-48116

Bürgeramt Schützenplatz

Am Sch ü tzenplatz 1 / Eingang E,
30169 Hannover
+49 511 168-32000
+49 511 168-32787

Bürgerbüro -22.3-

Rathausplatz 1
30823 Garbsen
Telefon: 05131 707-270
Telefax: 05131 707-226
E-Mail: buergerbuero@garbsen.de

落户一般程序

1. 预约时间

来自官网：从2022年起的新规：除了 Schützenplatz 市政厅外，现在每周三都可以在其他市政厅进行无需事先预约的咨询。此外 Ricklingen 市政厅在所有工作日都提供无预约咨询服务。Ricklingen 市政厅没有设立照片亭，所以如需要请自行携带适合生物识别的照片 (Biometrische/ biometrietaugliche Fotos)。

但一般还是建议同学们先进行网上预约，汉诺威市预约网址如下：

https://e-government.hannover-stadt.de/online-terminvergabe/index.php?company=stadt-hannover&cur_causes=0|1|2|3|4|5|7|15|34|23。 预 约 服 务 选 择 落 户 (Meldeangelegenheiten(Umzug))

此外提醒同学们，搬家后如果之前住所的落户信息已经被房东或室友撤销 (abmelden)，或者刚到德国租到房子已经快两周，则要尽快给自己新的住所办理落户手续，一般长期居留的学生完全没有落户（并且没有预约落户）的状态不应该超过两周，但如果合理的解释，一般也没有惩罚措施。

2. 准备落户材料（以新生首次落户所需材料为例）

Ihr Personalausweis sowie die Ausweisdokumente aller anzumeldenden Familienmitglieder
Sofern vorhanden, Ihr Reisepass bzw. die Reisepässe der anzumeldenden Familienmitglieder

Ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger benötigen ihre Pässe oder anerkannte Passersatzpapiere

Eine Wohnungsgeberbestätigung, womit der "Überlasser", in der Regel der Vermieter der Wohnung, den Einzug aller Familienmitglieder bestätigt. Nur eine Vorlage eines Mietvertrages ist nicht ausreichend.

In Einzelfällen kann es sein, dass weitere Unterlagen benötigt werden (z. B. Urkunde mit Übersetzung über eine Eheschließung im Ausland). Informationen zur Anerkennung ausländischer Urkunden finden Sie auf der folgenden Seite des Auswärtigen Amts: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise/konsularinfo/internationaler-urkundenverkehr>

你的身份证和所有要登记的家庭成员的身份文件。（这部分刚到德国的同学没有）
如果有的话，你的护照或要登记的家庭成员的护照。

外国公民需要他们的护照或公认的护照替代文件。

房东的确认书，确认所有家庭成员都要搬进去。只提交一份租赁协议是不够的。
外管局网上有表格，可打印给房东，让其填写。

在个别情况下，可能需要更多的文件（例如，在国外结婚的证书与翻译）。关于认证公证外国文件的信息可以在联邦外交部的以下网页中找到：

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise/konsularinfo/internationaler-urkundenverkehr>

3. 本人前往落户，一般无需现金

延签 Aufenthaltverlängerung

延长签证的手续在外管局处办理。每个城市都有自己的外管局，只有住在汉诺威市区的留学生在汉诺威市外管局延签，住在 Garbsen, Laazen 等周边城市的同学有其他外管局地址。

汉诺威外管局地址

HannoverServiceCenter am Schützenplatz
Am Schützenplatz 1,
30169 Hannover

Garbsen 外管局地址（汉诺威郊区）

Region Hannover - Team Zuwanderung
Maschstr. 17
30169 Südstadt
Telefon: 0511 616-23700
Telefax: 0511 616-22905
E-Mail: Zuwanderung@region-hannover.de
Homepage: <http://www.region-hannover.de>

延签一般程序（以汉诺威市为例）

1. 预约时间（Vorsprache）

由于疫情以及其他影响，汉诺威外管局要求来访者在网上预约 Vorsprache，网址为 <https://auslaenderbehoerdeonline.hannover-stadt.de/>，个人信息和预约的原因可以在一个简单的表格中输入。几天内，来访人员将收到一封确认他们可以在未来一周内进入大楼的电子邮件。Vorsprache 的 Termin 在每周一的早上八点更新。

在 Vorsprache 中签证官会告诉你延签需要的具体材料，并给你一个正式延签的日期（也就是说还要来一次外管局），如果在等待期间要出境德国的同学这个时候可以要求打个欧盟白条（Fiktionsbescheinigung），需另付费用，普通白条原则上不能出德国（免费），若前往非欧盟国家，请另咨询工作人员。

对于外国学生学者还可以通过电话 +49 511 168-32337（周一至周四上午 8:30 至 12:30 和下午 1:30 至 4 点，周五上午 8:30 至 12:30），或通过电子邮件 32.33.7@hannover-stadt.de，进行预约。（据学长学姐说效率一般）

gültiger Pass (im Original)

有效护照 (原件)

1 aktuelles Foto (biometrisch!)

1 张照片 (护照规格的照片)

Sicherung des Lebensunterhaltes:

- o Verpflichtungserklärung oder
- o Sperrkonto [Fintiba](#) Sperrbestätigung oder
- o Nachweis über Stipendium oder
- o Arbeitsvertrag, Arbeitgeberbescheinigung über ein bestehendes und ungekündigtes Arbeitsverhältnis, Gehaltsabrechnungen der letzten drei Monate

生活保障:

- o 承诺书或
- o 被封锁的银行账户, 即冻结保证金 [Fintiba](#) 冻结账户或
- o 奖学金证明或
- o 雇佣合同、雇主的现有和未来的证明。雇佣关系, 最近三个月的工资单 (银行账户锁户需要给银行出示外管局的 Sperrkonto 证明, 可以进入表格下方链接下载)

Immatrikulationsbescheinigung / Zulassung zum Studium / Bescheinigung über den Deutschkurs mit mindestens 18 Wochenstunden (ohne Hausaufgaben) / Bescheinigung über den Besuch vom Studienkolleg

大学在读证明 / 录取通知书 / 毕业证书
每周至少 18 小时的德语课程 (不含家庭作业) / 学习班的出席证书

ab dem Fachsemester:aktuellen

Leistungsnachweis der Universität /Hochschule (Bescheinigung welche Leistungen Sie bislang erbracht haben und welche noch erforderlich sind)

从第四学期起: 大学 / 应用科学大学的成绩单。(确认你到目前为止修的课程以及哪些课程仍然是必需的)

Krankenversicherungsnachweis

健康保险证明

Wohnungsgeberbestätigung, sofern Sie noch nicht im Bürgeramt angemeldet wurden

如果你还没有在市政厅登记, 请提供 Wohnungsgeberbestätigung

Gebühr max. 75,00 Euro

75.00 欧元 (手续费)

以下网址列出了以留学为目的的延签各项注意事项和申请表格:

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Verwaltungen-Kommunen/Die-Verwaltung-der-Landeshauptstadt-Hannover/Dezernate-und-Fachbereiche-der-LHH/Finanzen,-Ordnung-und-Feuerwehr/Fachbereich-%C3%96ffentliche-Ordnung/Standesamt-und-Staatsangeh%C3%B6rig%C2%ADkeit/Ausl%C3%A4nderangelegen%C2%ADheiten-und-Staatsangeh%C3%B6rigkeit/Kundenservice-f%C3%BCr-Fachkr%C3%A4fte,-Studierende-und-Selbstst%C3%A4ndige-sowie-deren-Familienangeh%C3%B6rige/Aufenthalt-zum-Studium>

3. 本人前往延签, 延签费用学生为 75 欧元, 欧盟白条为 12 欧元。如果以前已经延过签, 记得带上过期的居留卡。

本文为截至 2022 年初的经验分享, 请自行辨别有效性和可靠性, 一切事宜以官网为准。

租房攻略

1. 学生宿舍
 - 1.1 申请流程
 - 1) 申请链接及宿舍信息

申请网址：<https://www.studentenwerk-hannover.de/wohnen/uebersicht>

汉诺威的所有宿舍官方信息包括房屋类型,租金水平,地理位置类等均在此处展示,可点击 进入查看。

宿舍列表:



Haus am Berggarten



Garbsen



Studentenwohnhaus Klaus Bahlsen



Am Georgengarten



Jägerstraße



Emdenstraße



Dorotheenstraße



Internationales Quartier



Hufelandstraße



Schneiderberg



Callinstraße 25



Callinstraße 18



Am Papehof



Ritter Brüning Straße



Bischofsholer Damm



Menschingstraße



Heiderhof



Nobelring

2) 申请表

Bitte den Antrag vollständig ausfüllen

Angaben zum Mietobjekt

Gewünschtes Mietobjekt* Einzel-Apartment Einzelzimmer Wohnung

Wohnhausauswahl*

Hochschule*

Gewünschter Einzugstermin*

Mietobergrenze* €

Gewünschte Mietdauer* Monate

Angaben zur Person

Familienname*

Vorname*

Geburtsname

Geburtsdatum*

Geschlecht*

Familienstand

Name Ehepartner

Anzahl Kinder

项目加“*”为必填。非必填项目不确定可不填，不影响申请进度。其中邮箱地址须确保正确且时常查看，因为后边的往来一般通过邮件。

Nationalität*

E-Mail*

E-Mail wiederholen*

Behinderung

Hochschulberechtigung in Deutschland erworben

Beträgt Ihr Brutto-Einkommen (zum Beispiel Einkünfte durch Jobben, aus einem dualen Studium oder Stipendien) mehr als 17.000 Euro im Jahr oder 1.416 Euro im Monat? Bitte ankreuzen:*

Angaben zum Studiengang

Studiengang*

aktuelles Semester (0 = StudienanfängerIn)*

PKW vorhanden

Heimatadresse

Straße Heimat*

PLZ/Ort Heimat*

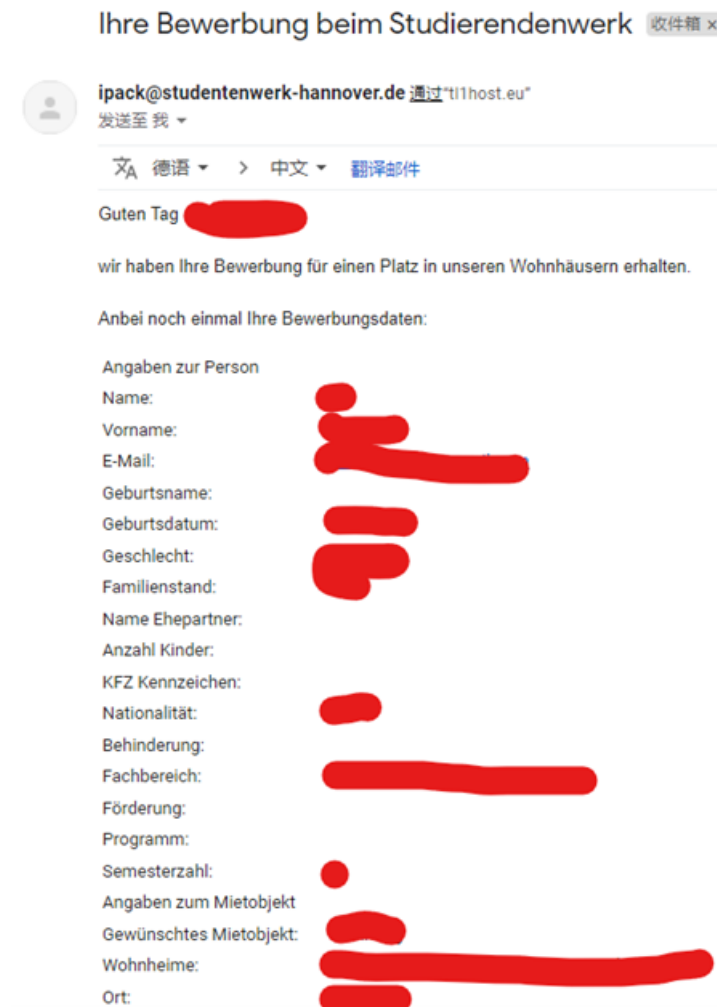
Land Heimat*

Telefon Heimat

Mobiltelefon*

3) 电子邮件确认

填写完成后会便会立即收到一封确认邮件，如下图所示，即代表信息已经成功提交。



1.2 签订合同

1.3 入住流程

需要与宿舍管理员预约时间拿取房间钥匙。从宿管处领取房间保修单及房屋物品信息确认单，待确认房屋无误，填写并签字投递至宿管信箱。

2. 私房

私房的选择性和不确定性都会比学生公寓高很多，但是也需要更频繁地和房东交涉，更要注意在租房的时候小心谨慎，避免权益受到侵害。

2.1 租房平台

WG-Gesucht

ImmoScout24

Immowelt

Ebay-Kleinanzeigen

在这些平台上可以通过关于信息筛选（期待租金 / 房间大小 / 位置选择...）得到符合你期待的房源，通过联系中介、房东或者室友来进行看房。此处需要强调的是，中介回复消息会比较快，但私人账号会回复的较慢，可以通过打电话的方式，效率更高。而一些私房房东也会对租房人进行面试，如果他们不满意，也是租不到房子的。

2.2 社交平台

Facebook 中也有租房群组，可以在群里看看其他人 po 的房源信息。微信群加入汉诺威的新生群，二手群等等群聊，在其中会有很多 nach 和 zwischen 的信息线下公告：多注意学校里的公告栏，关注房源信息。

2.3 额外注意

私房大多都是合租的，需要与人打交道，磨合生活习惯，但也可能会找到兴趣相投的好朋友。私房大多不包括水电暖网络，需要自己去 Stadtwerk 和电信公司开通，注意节约使用。私房大多不包含家具，往往需要 nach 家具，或者自己购买。但房间一般比宿舍大，自己可以自由布置。私房需要严格垃圾分类。有的私房是由房屋中介负责的，中介水准不一而足，中介费也较高，所以具体情况一定要咨询有经验的同学。

3. 最后

学校官网还提供了其他寻找住宿的建议。

<https://www.uni-hannover.de/de/universitaet/campus-und-stadt/wohnen/>

就医与保险

1. 就医

我们建议每位新生初到汉诺威后，尽快选择一家家庭医生进行注册，方便在生病时可以及时就医。

在德国医生分为

- 家庭医生 Hausarzt/ 全科医生 Allgemeinarzt
- 专科医生 Facharzt (妇科、眼科、皮肤科等，男生 - 尤其是女生 - 建议每半年去一次妇科、男科检查)
- 牙医 Zahnarzt (每半年可去一次牙结石)

一般来讲需要先前往诊所进行治疗。如诊所无法进行后续治疗，则会转院至医院进行，诊所会开具转院证明 Überweisungsschein. 在紧急情况下，可以直接到医院急诊就医，或拨打急救电话 112.

如何在德国寻找靠谱的医生？

- Google Maps 搜索，根据评分和评价选择
- 朋友或医生推荐

就医时务必带好个人医保卡！

2. 保险

德国是全民医保制度。只要在德国工作、学习和生活，都必须要有德国医保。德国医保分为公立保险和私立保险。学生属于强制性公保的人群，德国大学要求在校注册的学生，都必须提交公立医保的证明，确保学生生涯有足够的健康保障。而且公保满足大家日常看病就医的需求，没有报销上限，真正做到一卡在手，健康无忧。

学生公保的覆盖范围？

学生公保主要包括以下几大类服务：

- 医生服务（普通和专科医生）
- 急诊和住院治疗
- 处方药
- 辅助医疗药品
- 康复理疗

如果你办理了 [Fintiba Plus](#) 套餐，你将在获得冻结证明的同时，也获得入学所需的公保 DAK，DAK 将直接通过电子加密渠道，联系你在 [Fintiba](#) App 上传的大学。医保卡会邮寄至你在 App 上填写的德国地址，线上即可办理，不需要再去线下网点。常规看诊住院费用由医保全部承担。

[Fintiba Plus](#) 套餐中的公保 DAK 还可以报销 HPV 疫苗费用，每年洗牙费用等。注册参加公保的 Bonusprogram，报销的范围更广，积分也很容易获得。打疫苗、参加体育活动、选学线上健康课程，都可以获得 10 积分，如果用在报销运动设备上可以当作 20 欧。除了常规的健身器材以外，自行车以及 Apple Watch 都包含其中。对于喜欢健身的小伙伴来说，这个 Bonusprogram 相当于贴上了三五个月的健身房费用。

使用优惠码
SAVE184
Plus 套餐开户
最高获取 €89 + €95

Fintiba Plus 套餐

- ✓ Fintiba Plus 享受免费入境递签险
- ✓ 最佳保险供应商
- ✓ 用于签证申请、预科课程和注册入学
- ✓ 无限承保范围
- ✓ 获取保险证明，仅需几步线上操作

Plus 套餐中的医保

公立保险

- 公保直接通过电子加密渠道联系您在 Fintiba App 填写的大学
- 医保卡寄至您的 App 填写德国地址
- 保费将在绑定消费银行卡，设置转出后扣除
- 看诊费用由保险全部承担

私立保险

- 除了公立保险之外，均由私立保险承保
- 就诊费用通常是先垫付，后返款
- 保费将在绑定消费银行卡，设置转出后扣除
- 如需修改生效日期，邮件联系 support@fintiba.com

学生公保何时生效及扣款?

公保生效时间和大学开学时间一致，德国大学有两个学期：夏季学期（4.1号开始）和冬季学期（10.1号开始）。部分学校开学时间有变，以提交的学籍注册证明上的时间为准。每月15号是学生公保的扣款日，可以自己转账或者绑定银行卡来扣款。激活公保后的第二个月15号开始扣费。

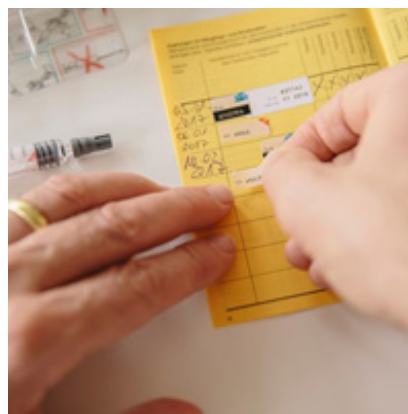
学生公保如何激活?

在大学注册完成后，需及时联系公保，提交注册证明、德国银行扣款绑定信以及医保卡需要的个人证件照。BARMER 公保可以微信在线激活公保，10个工作日内即可收到个人医保卡。

日常看病就医时，需要带好自己的公立医保卡!

如何接种 HPV 疫苗?

HPV 疫苗共三针，可以在家庭医生或者妇科诊所接种，需提前预约。在预约当天跟医生确认身体状况可以接种 HPV 疫苗后，会拿到相应的处方，即可去药店购买疫苗，需自费，一针约 163 欧元左右。全程需保留好所有单据和处方，即可像保险申请保险。在接种完疫苗后，会拿到自己专属的疫苗接种册，记录所有疫苗信息。



在德国只有部分公保报销 HPV 疫苗的接种费用，需向保险公司确认。BARMER 可以支付 HPV 疫苗的全款费用以及额外的人工注射费和妇科检查费用，直接通过微信在线办理，2-3 天即可收到款项。除 HPV 疫苗外，其他保护性的疫苗，比如流感疫苗，甲肝和乙肝疫苗，破伤风疫苗等，BARMER 也为用户报销其费用，直接刷医保卡即可接种。

BARMER 更多的增值服务:

- 健康体检和疾病筛查

BARMER 承担预防性检查费用，如牙齿、妇科、皮肤等常规检查。此外 BARMER 为所有客户支付一次全身专业体检的费用，建议大家随时关注自己的健康，更好的享受留德生活!

- 每年 400 欧元健康返款

a. 100 欧元健康积分 Bonusprogramm

接种疫苗，定期检查牙齿，进行体检和疾病筛查等项目都可以积分，并且还可以获得最多 100 欧现金奖励 / 50 欧项目补贴 (洗牙 / 配眼镜 / 中医理疗)。

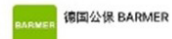
b. 200 欧元健康返现活动 Wahltarif

与其他公保相比，BARMER 的学生公保有最高的返现金额，学生人群参与返现活动，每人每年高达 200 欧的现金返还，3 年 600 欧到手。加入 BARMER 即可申请!

c. 100 欧元健康奖励

积极参加体育锻炼、血项正常、BMI 指数正常、不吸烟、参与预防性检查，通过盖章 (家庭医生、健身房或者药店) 每年即可获得 100 欧元健康奖励。

- BARMER 汉诺威营业厅地址: Schmiedestraße 13, 30159 Hannover



- 官方微信中文服务，随时咨询在线办理保险业务，全程伴您留德!



扫一扫，即可在线办理业务，咨询详情

饮食攻略

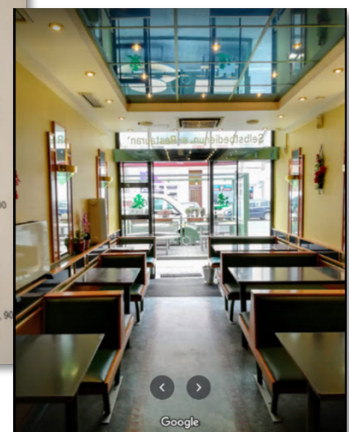
来汉诺威一定要吃什么? 探寻汉诺威的美食和网红餐厅，我们带你走遍汉诺威旅游美食地图，品味舌尖上的汉诺威!

一. 亚洲餐厅

远东中餐馆 (Fernost)

汉诺威城西的一家中餐厅，40 余年的历史的老店。虽然店铺面积不大，但是食材新鲜，美味佳肴，且相较于其他中餐厅而言，价格亲民。特色菜有松鼠鱼、梅菜扣肉、椒盐大虾、爆炒大肠等。

中餐菜单	
清蒸鱼	13.90
水浸鸡	8.90
牛腩	10.20
红焖肉	9.40
辣子鸡	9.50
宫保鸡丁	9.50
芥菜	8.40/9.50
猪肉炒/虾仁炒芥菜	9.20/9.90
生炒芥菜	9.40
椒盐大虾	15.50
宫保鸡丁	9.20
蒜香豆腐	9.90
虾仁豆腐羹	4.20/5.00
宫保肉	9.20
爆炒大肠	10.50
饺子	10.10
糯米饭	10.40
红烧牛肉	8.90/9.90
扬州炒饭	8.80



Deisterstrasse 28, 30449 Hannover

金字塔中餐厅(Ginkgo Restaurant)

宝蓝色的玻璃金字塔，螺旋式的楼梯，装修风格简约大方，环境优雅，适合约会、聚餐。中午和晚上均有自助餐提供，特色菜为北京烤鸭、香辣蛭子、孜然羊排、虎皮尖椒等。

Misburger Str. 81, 30625 Hannover
01721666916



ICHIBAN Grill-Restaurant (日料)

这是一家备受德国人欢迎的寿司店，主打自助，周末很繁忙，需要提前在网上或者电话预约。可口的寿司配上酥脆的天妇罗，爽口的海藻丝配上金黄的脆皮鸭，你可以在这里品尝到熟悉的亚洲味道。特色菜有各类寿司、手握、天妇罗等。

Friedrichswall 10, 30159 Hannover
05112157609



点心王 (China Restaurant DIM SUM HOUSE)

典型的粤菜餐厅，交通便捷，位于市中心附近，在这里可以品尝到精美港式茶点和鲜美的煲汤。特色菜有港式点心、叉烧、海鲜豆腐煲、金牌牛肉面等。

Nordmannpassage 8, 30159 Hannover
051189824088



Buafah(泰国菜)

泰国朋友推荐的泰餐厅，在这里可以品尝到极具东南亚特色的泰国菜，美味正宗且份量足，服务态度友善，就餐氛围安静。特色菜为 Papaya Salad (木瓜沙拉)、Tom Yam Gung (冬阴功)、Fried Ente(炸鸭)等。

Knochenhauerstraße 13, 30159 Hannover
051135354645

二. 西餐厅

Brauhaus Ernst August

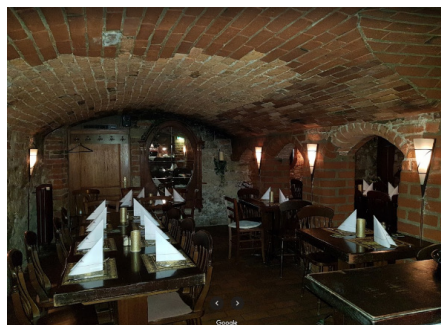
一家以汉诺威皇室名号命名的德国餐厅，典型的德式装修风格，墙上的老照片诉说着汉诺威的历史，特色菜是经典的 Schweinshaxe(德国猪肘)，外焦里嫩的烤猪肘与爽口解腻的酸菜是绝美的搭配。

Schmiedestrasse 13, 30159 Hannover
0511365950



Broyhan Haus

市中心集市教堂附近的一家德式餐厅，餐厅分为上下两层，上面可供喝啤酒和观看足球比赛，下面是防空洞可供约会、聚餐，在类似防空洞的地下室就餐也是很有趣的体验。特色菜是烤猪肘、烤土豆等。



Kramerstrasse 24, 30159 Hannover
0511323919



Focaccia Patisserie & Café

精美的甜点满目琳琅地摆在橱窗中，这里是位于 Steintor 附近的网红咖啡厅。这里的甜品不光外形精致，味道也极好，甜度适宜，香甜可口。



Georgstrasse 11, 30159 Hannover
051184403636

Schlossküche; Resso; Grofsergertensaal;
Höllandische Kakao-Stube (土耳其);
Teestübchen usw.

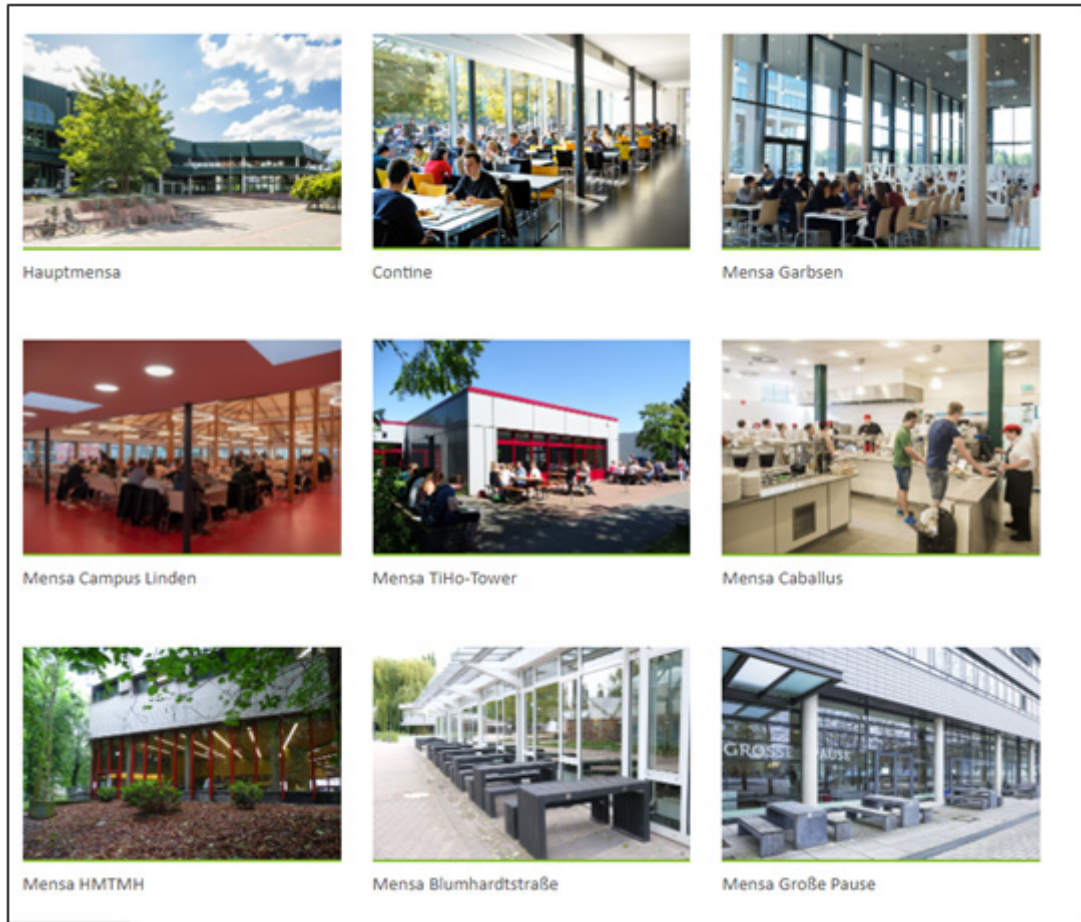
三. 食堂

汉诺威大学共有 9 个学生食堂，分别位于不同的大学校区，本校学生带着学生卡可以在所有的食堂就餐。德国食堂只提供早餐和中餐两顿。除了 Mensa Contine (Königsworther Platz 1, 30167 Hannover) 周六开门，其余食堂都只在工作日开放。

在外就餐性价比最高的地方非食堂莫属，学生卡打折后，一顿饭大约 3-5 欧，经济实惠又干净卫生。

我们还可以在手机 App 上 (Studi Futter) 查看当天的菜单。





汉诺威大学的九个学生食堂

购物攻略

德国和中国购物环境基调大不相同，身边的一众超市（例如 REWE、LIDL、DM、Rossmann 等）包含了日常生活学习中可能用到的大部分商品。包括但不限于食品、简单的衣物、日常洗浴 / 保洁、小型家用电器等。以下建议大家使用 google 地图 app 搜索地址及导航。

家具类：

IKEA (宜家)：在租房的过程中，很多同学会遇到家具不满意，想要添置几件家具，或装饰一下自己未来几年要住的房间。那么宜家一定是很好的选择。涉及很多种类，物美价廉。但汉诺威的宜家位置较为偏僻。（Str. d. Nationen 10, 30539 Hannover）

Möbel Staude：一家家具中心。种类不如宜家多，但有需要的同学也不妨可以逛逛。这附近有中餐厅，宠物用品店等。（Meelbaumstraße 15, 30165 Hannover）

Fair Kauf, Ebaykleinanzeige 等 app 或者微信群也会不定时有人出二手家具，可多关注之。

日常类：（以下超市由于地址众多，建议大家使用 google 地图寻找距离最近的门店）

日常类超市分为三种。以食品为主、以护肤保健类产品为主和以杂货类为主。（杂货指的是室内外装饰品，锅碗瓢盆，纸笔本等）

1. 以食品类为主的超市。

Kaufland、Real: 这两家属于超大型购物中心。产品特别丰富。价格普遍比较便宜。但门店数量较少。

Rewe、Edeka: 这两家属于较大型的超市。Rewe 自己的产品一般很便宜，但总体价格偏高。门店众多。主要提一下 Rewe，有部分亚洲的酱油辣酱方便面等。如果离亚超较远的同学，也可以在这里购买救急。

Lidl、Aldi、Netto: 这三家属于价格较为便宜的超市。相较于上面两家超市来说，价格较为便宜。超市规格基本相似。

德国的超市在每周的周日和节日当天都会关门休息。大家一定要安排好采买时间!!!

Kiosk: 小店，随处可见。烟酒饮料糖果等。周日也开门。价格比超市稍高。

2. 以护肤保健类为主的超市。

DM、Rossmann: 这两家店很相似，主打品牌稍微不一样。是以护肤品，洗浴用品，染发，保健品等为主。

Douglas: 一些名牌香水口红护肤品，送礼自用都很好。

3. 以杂货为主的超市

Woolworth、Tedi: 这两家店是性价比超高的装饰品店。同时也会售卖一些厨房厕所用到的各种物品。有需要的同学可以去发掘一下。

服装类:

NEW YORKER: 一家不错的服装店，性价比很高，个人很喜欢，偶尔可以淘到比较喜欢的衣服。（Bahnhofstrasse 6 - 7, 30159 Hannover）

服装店和鞋店在 Kröpcke 站下车出站后随处可见。

★值得一提的是 Rewe, Real, DM, Galeria 提供 Payback 积分, 该积分可以兑换成现金, 以转账的形式到银行账户上面, 除此之外还能通过 Payback 的 App 得到优惠券。

具体领用方式: 每个卖场都有 Payback 的宣传点, 拿上一份带卡的宣传材料, 回家注册一下就能用。

亚超：

go asia Supermarkt - Hannover: 德国连锁亚超，面积很大，东西也多。每个月的第一个周六打9折。其他时间凭学生证打95折。（Seilwinderstraße 8, 30159 Hannover）GALERIA 商场的地下一楼。

LiLi Supermarkt: 汉诺威老牌亚超，老板人很好，经常不定时推出打折产品，也可以订购海鲜、鲜豆腐、手工大包子这些。（Am Marstall 17, 30159 Hannover）

土超：

Saray Market: 土耳其超市，羊肉在这里买比较便宜。水果也比较便宜。也可以买到一些馕之类的面食，感觉还不错。（Lange Laube 3, 30159 Hannover）

俄超：

Mix Markt: 俄罗斯超市，最大的特点就是猪肉牛肉超级便宜。超市里 500g 的价格在这里通常可以买 1kg。可以在这里买到猪蹄，牛蹄，猪耳朵。卤着吃超级棒。这里提供两个地址（Vahrenheider Markt 6, 30179 Hannover）（Schierholzstraße 128, 30655 Hannover）

Outlets（奥特莱斯）：

Designer Outlets Wolfsburg: 在狼堡的奥特莱斯购物中心，奢侈品的集中地，凭学生卡可以免费坐火车到达。在主火附近。狼堡还有科技馆和汽车城，逛累了也可以进去看看。

（An d. Vorburg 1, 38440 Wolfsburg）注意：到达狼堡主火后，如需坐公交车要买票。



网购：

刚来德国的同学一定更习惯国内的网购方式。在这里一样可以。一些常用的购物网站。如下

综合类：

Amazon：全线产品都有，虽然不一定是最实惠的但是最全的网购平台。学生可以用学校的 邮箱免费获得半年的 Amazon Prime，享受到 Amazon 的升级服务。(amazon.de)

Kaufland.de：线上会有 Kaufland 众多产品。

电器类：

saturn.de 作为 saturn 的网店，几乎能提供所有你需要的电子产品，不但跟实体店同步，每周还会推出仅网购才能实现的优惠特价。14 天内，网店提供无条件退货服务。物流合作伙伴为 DHL，支付方式支持信用卡以及 paypal 等。(saturn.de)

超市购物类：

Rewe 超市官网 (<https://shop.rewe.de/>) 可以直接购买超市物品，送到家门口。

打酱油 www.dajiangyou.eu

开元 <https://www.yachao.de/>

悠购 <https://www.ugou.de/?lang=zh-hans>

东方亚超 <https://goasia.net/>

旅游攻略

汉诺威旅游

汉诺威红线之旅：

汉诺威市中心最重要的 36 个景点被一条“红线”串联起来，这是一条画在地面上红色的环线，总长 4.2 千米。

汉诺威植物园 (Berggarten)：

每年春天看樱花和牡丹的好去处哦。

汉诺威大花园 (Herrenhäuser Gärten)：

最著名的欧洲巴洛克风格花园之一。1638 年由 Calenberg 公爵建造。三个世纪以来花园的主人改朝换代，花园也因此被很大程度的改建和扩建。17 世纪中期这个花园只有现在的一半大。直到 1714 年汉诺威的选帝侯 - 索菲亚夫人将其改建成下萨克森的巴洛克风格，并扩建到 50 公顷，也就是今天的大小。私人花园的历史到 1936 年结束，汉诺威市政府买下花园并进行改建。如今大花园已经成为汉诺威人引以为豪的场所，每年夏天，“国际烟火节”和“大花园里的小节日”都在这里定期举办。

汉诺威市政厅 (Neues Rathaus)

汉诺威市政厅是汉诺威市长办公所在地。经过12年的建设，1913年6月汉诺威市政厅，即汉诺威新市政厅建成。从那以后汉诺威的行政主管部门不再使用老的市政厅，改迁到现在的市政厅工作。市政厅的造价达一千万马克，并且是现金支付。但是在二战期间，同其他汉诺威市内建筑一样遭到美军强烈轰炸，市政厅曾遭到严重损坏。市政厅内最值得一提的是通往顶层观光台的电梯，电梯沿着拱顶斜着成17度角往上爬升50米，是欧洲唯一一座倾斜上升的电梯。

汉诺威动物园 (Zoo Hannover)

汉诺威动物园建于1865年，占地22公顷。作为2000年世博项目之一，1999年起汉诺威花了5年的时间将原来传统的动物园改建成现在全世界最具吸引力的动物园之一：历险动物园。这种历险乐园的形式在欧洲没有先例。没有一个动物园能在如此短的时间里为动物和人类创造出可以如此亲密接触的游乐园。现有动物种类233种，约1800头。300多个员工饲养这些动物。2006年动物园接待了超过120万游客。据调查显示，93.6%的游客对汉诺威动物园的评价为很好或好。

集市教堂 (Marktkirche)

集市教堂坐落于汉诺威老城的中心，是三座汉诺威最老的教堂之一，也是下萨克森州最大的教堂之一。至今此建筑的大部分仍保持了14世纪北德的建筑风格。教堂的屋顶在1943年的空袭中被摧毁，1952年按原样修复。教堂高97米，是汉诺威的象征。

莱讷河城堡 (Leineschloss)

以前是国王的城堡，现在是下萨克森议会所在地

老市政厅 (Altes Rathaus)

老市厅位于汉诺威市中心，其中一部分早在1410年就已建成，以后经过多次扩建。自市长办公室迁到新市政厅后，老市政厅内现只有民政局在此办公。

汉诺威展览中心 (Messegelände Hannover)

它是世界上最大的展览中心，拥有49.6万平方米室内场馆，5万8千平方米户外场地，27个馆和一个拥有35个功能厅的会议中心。二战后，由于莱比锡展览中心被前苏联占领，英国人不得不寻找一个新的合适的地方举办贸易展销会，于是就选择了位于汉诺威南部曾经制造飞机的工厂，1947年在那里举办了第一次展览会，从那以后这个地方就成了展览会场，除了2000年的世博会，每年汉诺威工博会都在这里举行。

汉诺威周边旅游

Harz

Harz 山位于汉诺威附近，其中最著名的线路就是登顶 Brocken 峰 (1141m)，是 Harz 山最高峰同时也是北德地区最高峰。凭借学生卡包含的月票即可乘坐火车前往小镇 Bad Harzburg，有体力的同学可以从直接这里开始徒步前往 Brocken 或者乘坐公交车（需单独买票）前往 Torfhaus 后再开始徒步。

Steinhuder Meer

德国西北部最大的湖泊面积 30 平方公里（11.6 平方英里），距汉诺威以西仅 40 分钟车程。可以尝试航行，或风筝冲浪，也可以沿着湖边的环形小路步行或骑自行车。从主火坐 RE 到达 wunstorf 后步行可到。

德国（欧洲）旅游交通

汉诺威市区以及周边可游玩的地方有限，所以有机会还是可以尽量去到其他的欧洲城市看看。

交通工具

航空

对于长途旅行，可使用 Skyscanner（天巡 app）查询，再选择具体供应商的网站进行预订。推荐使用所选航空公司官网。为了节约成本，请尽早预定机票哟。
汉诺威机场：Flughafen Hannover，三字代码 HAJ，市区以北 13 公里，从主火出发有 S bahn 可以直接到达，车程约 20 分钟。汉诺威机场虽然不大，但是有不少直飞度假海岛的航班，利于马略卡，特内里法岛等。

铁路

对于德国境内及周边国家，IC/ICE 是不错的选择。火车票可在火车站人工售票处、自动售票机和网上购买。提前三日以上可以享有部分优惠。一般在 DB 也就是 Deutsch Bahn 软件上直接预定。为节约成本可提前 1-2 周预定，也可以使用 DB 自带的 Sparpreis-Finder 功能查询出行日当天较为廉价的班次。因为德国铁路经常遭遇各种不明不可抗力因素影响（罢工，技术故障，炸弹拆除等），请在时间安排上留有余量，防止耽误行程。另外德铁延误超过 1 小时，可以申请对票价的一定额度的索赔。

对于德铁打折卡 BahnCard，有两点需要注意：

1. BahnCard25 较为划算，针对已经打过折扣的车票（非原价票）再打 75 折；

2. 购买的 BahnCard 如果不提前 1-2 月写邮件 kündigung，会默认自动续期，并把新卡和账单邮寄给你。

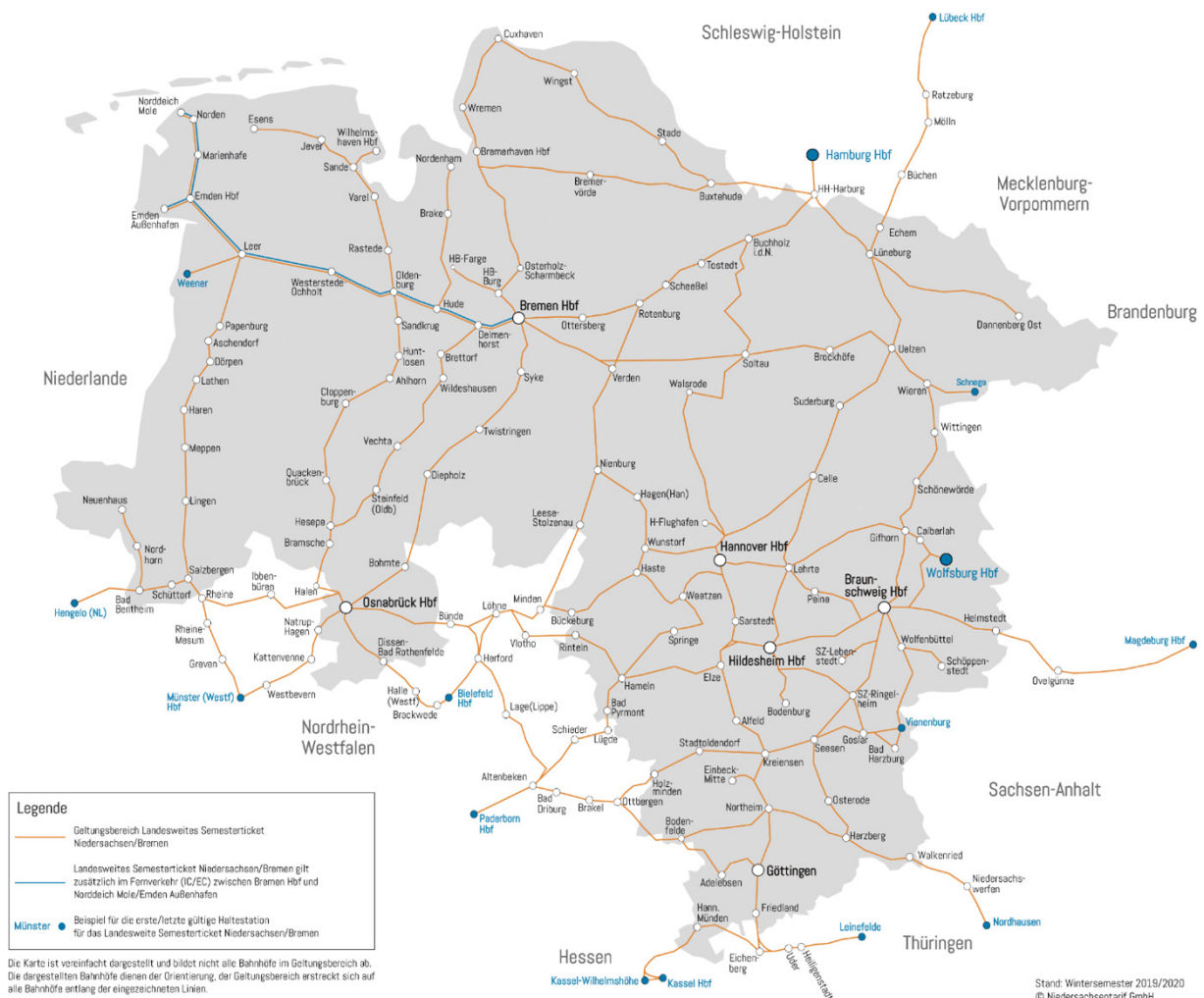
自驾

持有德国驾照的小伙伴，或初次入境不满半年且持有国内驾照公证件的朋友可以选择租车自驾出行。道路千万条，安全第一条，请务必注意行车安全。

大巴

<https://www.omio.com/> 是一个综合查询网站，可以首先在上面查到相对应的大巴再去他们的官网进行预订，如果直接从 omio 订，有时候的价格会比正常网站稍高一些。区域铁路和公交车（下萨克森州）

学期票：学生证上的学期票每学期都要更新（Validieren），在图书馆或食堂即可找到设备自助完成打印。凭学期票乘坐任何市内交通，也可以在州内乘坐 RE 等慢车免费出行。学期票所涵盖的具体区域每学期可能略有变化。<https://www.asta-hannover.de/service/mobilitat/semesterticket/> 如果没有学生票可以考虑几人拼一张州票。



住宿

比较常用的两个软件是 Booking 和 Airbnb，提前预定酒店和民宿可以节约成本。可供参考的住宿网站：

1. www.booking.com
2. www.hostels.com
3. www.hotel.de
4. www.hostelworld.com

饮食

旅行时的饮食安排也至关重要，因为某些节假日可能导致餐厅和超市关门（例如圣诞节），某些受欢迎的餐厅可能需要提前写邮件或者电话预约。可以适当参考谷歌地图、小红书、猫头鹰 Tripadvisor）等软件上对于餐厅的评价。

运动攻略

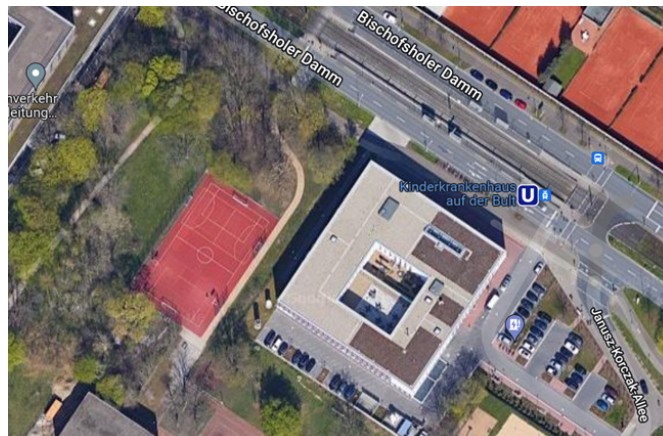
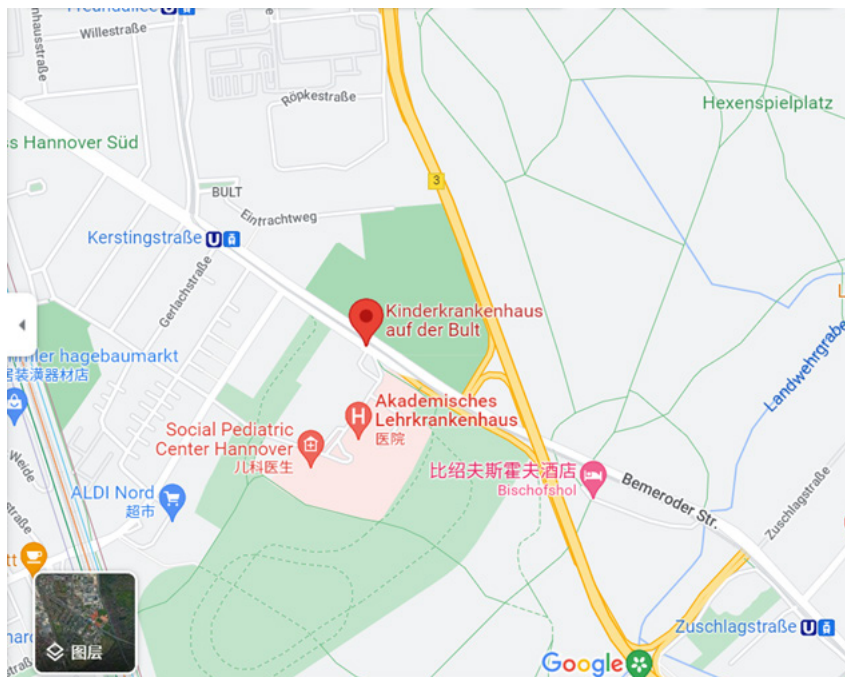
你好，如果你看到这里，那么你一定是一个喜欢运动的年轻人，运动对一个人来说是非常重要的，它可以帮助我们提高我们的注意力，缓解我们的生活压力和学业压力。据调查显示，一个人对一个件事投入百分之百的注意力的时间只能持续 7 分钟。适当的运动不仅可以帮助我们提高心肺功能，还可以改善我们的血液循环，如果说饮食是健康的根基，那么运动就是我们达到健康的必要途径。接下来让我们看看，在汉诺威都有哪些有意思的运动方式。

1. 篮球：

对于一个经常在国内看 NBA 的球迷来说，来到欧洲反而来到了一个相对痛苦，似乎与篮球绝缘的国度。我想这与时差有莫大的关系。国内的时候我们可以每天早上吃着早饭喝着茶就把 NBA 给看了，边就只能熬夜看自己喜欢的球队。如果在平时要上课的话，似乎看场球对生活的影响还是挺大的。但是我们在平时还是可以享受篮球带给我们的乐趣的。一般就是体育馆和也球场两种途径。野球场一般推荐夏天和好朋友一起在阳光明媚的早上大汗淋漓的打上几个小时，然后在旁边的 döner 店买上一个 big döner tasche 就很美滋滋。在汉诺威一般野球场有两个地方，一个是 allerweg 的公园，还有一个是儿童医院。



坐3, 7号线在allerweg站下车, 不行大概200米到红色箭头的地方, 你就可以看到一块红色塑胶的篮球场。



红色箭头所指为篮球场位置。

以上是野球场位置，还有就是体育馆，体育馆学联这里主要提供 Uni 体育馆的使用攻略。首先如果你是汉诺威的新生，那么你需要登陆 sport 的官网，办理一张学期票，这个学期票可以使用一个学期，为期 6 个月，一共 12 欧，还是相当划算的，你可以参加这个体育馆里面大部分的体育项目，参加这些项目首先要预约。接下来是操作流程：

第一步，打开链接：

https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/Wintersemester_2021_2022/_SEMESTERKARTE_-_Hochschulsport.html，点击 buchen，填写个人信息，购买学期票。

Nummer	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
9990-01	Semesterkarte Wintersemester 21/22				18.10.-17.04.		12/15/18/18 €	buchen

第二步：点击预约课程链接（前提是你购买了学期票）：

https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/Wintersemester_2021_2022/_Basketball__BASISANGEBOT.html。点击 buchen。输入相关信息，即可完成报名。一般篮球项目只能预约当天的课程，其他时间不可以预约。

In den Übungsgruppen wird ohne Übungsleitung frei gespielt. Die Spielerinnen und Spieler haben die Aufgabe sich selbst zu organisieren. Sobald mehr als 10 Teilnehmer*innen in der Halle sind, wird nicht mehr auf das Großfeld gespielt, sondern auf die Querfelder. Und natürlich wird insgesamt durchgewechselt, so dass alle mal zum Spielen kommen.

Die Basketballkurse dienstags entfallen leider ab 14.11.2021

i Teilnahmevoraussetzung: Hochschulangehörigkeit und Semesterkarte oder FitCard. Für diese Angebote ist eine tägliche Anmeldung ab 7 Uhr am Kurstag notwendig.

Neu: Übungsgruppe montags findet ab 31.1. in Halle 1 - bereits ab 21:00 Uhr statt.

Nummer	Details	Tag	Zeit	Ort	Zeitraum	Leitung	Preis	Buchung
1107-06	Ü Basisangebot	Mo	21:00-22:30	H 1	31.01.-11.04.	Luca Pannhausen	nur mit Teilnahmevoraussetzung	ab 11.04., 07:00
1107-07	Ü Basisangebot	Di	19:30-21:00	H 2	01.02.-12.04.	Jonas Schuhmacher	nur mit Teilnahmevoraussetzung	buchen
1107-08	Ü Basisangebot	Do	21:00-22:30	H 1	03.02.-14.04.	Rauand Jamil Ali	nur mit Teilnahmevoraussetzung	ab 07.04., 07:00
1107-09	Ü Basisangebot	So	16:00-18:00	H 2	06.02.-10.04.	Rauand Jamil Ali	nur mit Teilnahmevoraussetzung	ab 10.04., 07:00

第三步：

一般报名完成会有一个二维码，需要带着这个二维码前往体育馆柜台，他们会检查你的相关证件，确认后你就可以前往相应球馆，参加为期两个小时的篮球活动时间。

2. 足球

对于爱好足球的小伙伴，可以参加汉诺威的足球爱好者的群体，他们会每周定期在学校，langhagen 或者 soccer park 订场进行足球比赛，人数众多，欢乐众多。扫码进去，每周报名



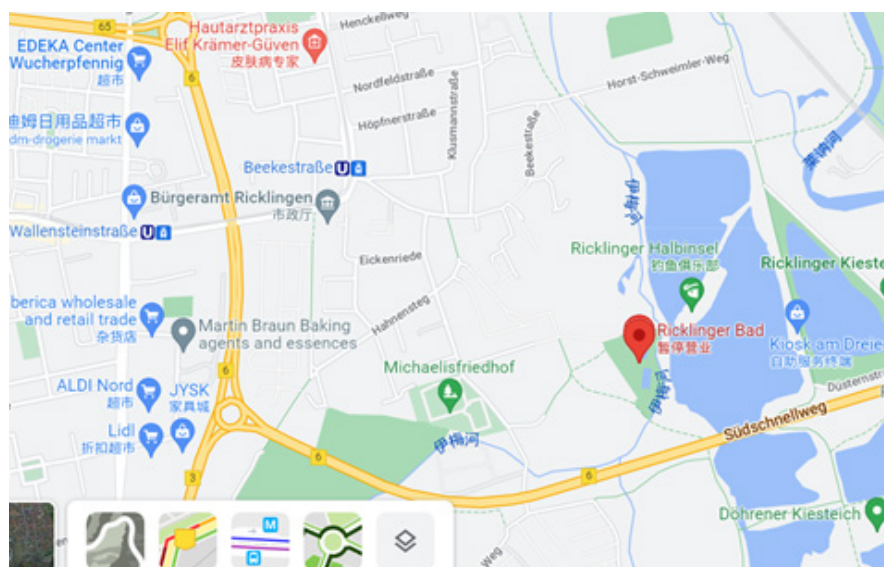
3. 游泳

游泳的好处相信大家也都有耳闻，这里不在多做赘述，咱么直接走流程。这家游泳馆位于一号线 Vahrenwalde 站，下车走两步就到，去时一定要带着学生证，可以凭证打五折。2.8 欧一个人一天不限时。水很干净，这个游泳池相对较小，人也少，性价比还是比较高的。一般是冬季开门，对于夏季想游泳的小伙伴也不用愁，汉诺威也有室外游泳馆。Stadionbad, Nordestbad, Vahrenwalderbad usw.

Ricklinger Bad



坐 3, 7 号线在 Wallensteinstrasse 下车，步行大约 10 分钟可以到达目的地。价格和室内一样，可以凭学生证享受半价优惠，同样没有时间限制。需要带条毛巾，如果碰上天气不怎么好时，刚出水还是会感受到异常的寒冷。



4. 滑雪

在汉诺威附近有一个滑雪的地方叫 Halzberg, 每年大量的滑雪爱好者慕名而来。若逢放假, 也可参加南部的滑雪旅行团, 例如 www.ep-reisen.de, skireisen für Studenten

交通情况: 在汉诺威的同学需要乘坐 RE, 在 Harzburg Bahnhof 下车, 下车后在火车站门口等待 Bus 820, 由于公交车人数有限, 如果一班没有乘上, 那么只能等待下一班车的公交, 所以建议去滑雪的朋友早点去, 如果路上耽误时间, 再加上租学具排队的时间, 实际滑雪的时间相对来说就没有那么久了。乘坐公交大约半个多小时(如果堵车会更久) 后在 Braunlage 站下车。步行至卖票点。

雪具租赁: 全身上下的雪具都可以租到, 如果经常滑雪的同学也可以购买自己的雪具。一般一天 28 欧可以租到所有装备(不包括衣服), 必须赶在每天的五点之前返还装备, 不然工作人员可能已经下班。

门票: 记得带好自已的学生证, 同样也会进行打折, 一个人全天是 24 欧的天票, 或者也可以购买 16 欧的 3 小时门票。

雪场: 雪场分为高级道和新手道, 初学的朋友一定建议新手道, 这边的高手道还是有一定的危险性, 之前没有丰富滑雪经验的朋友还是建议不要去高级道, 滑雪也是一件挺危险的事情, 掌握技能之后再尝试高级道。然后雪场是 5 点关门, 五点是缆车停止运行的时间, 如果五点你还在高处, 你可以选择滑下来, 不能再使用缆车。

5. 游艇(龙舟、快艇等 - DRC Hannover, www.dra1884.de) :

一般有两种玩家: ①抱着随便玩玩心态的一般玩家 or ②稍微专业的玩家。一般的玩家可以和朋友去找马斯湖附近夏天都会有的租赁船, 然后在汉诺威的环城河上划船。第二种比较专业的朋友, 就需要一些专业的道具和团队了。下面有一个链接, 可以直接在网页上申请加入俱乐部, 对方会跟你约几次试训, 大概就是看看你能不能弄这个, 我想这个还是考验一些个人的身体素质。这需要有一定基础。如果你是一个小白也是可以申请一下: 去跟负责人聊一聊说你想参加这个项目, 他也会乐于告诉你一些提高的方法。一旦你参加这个俱乐部, 每周都会有相应的团队训练。训练的目的当然是参加比赛。一段时期后会有一些相应的比赛参加, 你就会跟着整个团队前往比赛场地等等。其他运动种类直接找自家附近的 Verein 即可哦~

网页链接: [sport club hannover](https://www.facebook.com/sportclubhannover) (直接 google, 进入 fb 的页面就可以找到相关信息)



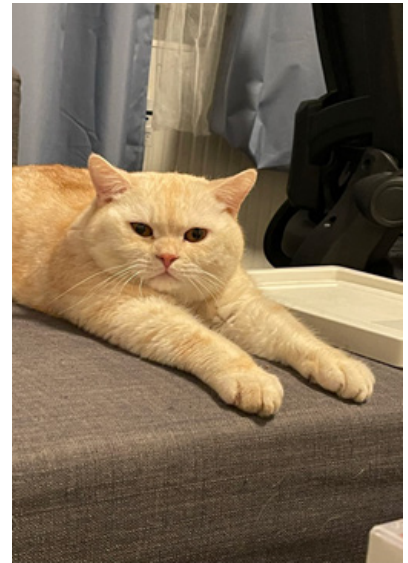
在德国养猫攻略

首先要明确一个责任：

既然打算养猫了，就要对其负责。切勿养了猫之后发现还有这么多麻烦事就将其丢弃，这是对于生命的不负责任。猫猫是家庭成员，是宠物而不是玩物。所谓饲养猫咪，就是将猫咪作为自己家庭的一员来对待。试想一下，你会随意地丢弃自己的家庭成员吗？

好啦，说完严肃的，我们来说经验：

1. 首先对于我们学生群体的话，建议在 Kleinanzeigen 上面搜索猫品种。或通过朋友介绍购买。当然，大多数情况下我们留学生养宠物也不会特别注意血统、过于苛刻的长相要求等问题。如果就是想养一只血统纯正且各方面都完美的猫咪，可以通过 Tierwelt 等网站。但是网购通常因为距离问题不方便。我的两只猫都是购于 Kleinanzeige。但是血统什么的主人都会讲清楚。下面摆两张照片给大家康康（一只小缅因一只胖英短）新手不踩坑直接冲英短，能吃能睡不捣乱，就是步伐有点慢。



另外补充一点：无论通过什么渠道都一定要擦亮眼睛，很多猫商养猫的环境非常差，坚决抵制这样的猫商！

2. 关于流程，直接搜索想养猫的品种，然后选择距离范围，（差不多 50km 以内都可以接受 v）跟主人发消息约一下时间就可以上门看猫啦！看好的话直接抱回家就好。但是在德国刚出生的小猫咪必须要在主人家和猫妈妈待够两个月才可以抱走哦！如果是刚出生的小猫咪上门看后想要哪只可以交定金，等到可以抱走的时候直接去就可以啦！

3. 这里分享一些挑选猫咪的小窍门：上门看猫咪的时候可以看看猫爸爸猫妈妈的性格，如果抱起来不怎么反抗的话应该都是比较安静比较乖的。小猫也一样，如果刚抱起来就要挣脱的话就要慎重一下啦。（喜欢闹的 uu 除外）

4. 价格方面，猫主人一般来说都会事先说清楚，不会随便要价。所以我们最好不要在价格上讨价还价哦！

5. 记得带带猫盒、猫砂盆和猫砂。小猫咪到了新家可能会有一些害怕，会自己躲起来一天左右，这段时间我们不要管他，小猫咪会自己探索新环境的~当然也有胆大的猫咪。

6. 还有小猫咪抱回家直接跟家附近的 Tierarzt 约 Termin 打疫苗，一般来说之前的主人会打一针疫苗并给你疫苗本。另外记得向医生询问是否需要绝育 - 你懂的。



心理健康

留学在外，大家可能会遇到一些难以排解的心理问题，可以通过各种方式来化解心理困扰，比如和家人朋友沟通，运动，听歌等的方式来排解。但如果想找人诉说但是身边没有找到合适的那个倾听者的话，推荐大家拨打中国汉堡总领事馆支持下，洪菲博士团队开通的免费的海外游子心灵热线。

目前热线开放时间：

每周三

欧洲大陆 CET 时间 20:30-22:30

美西 PST 时间 11:30-13:30

每周日

欧洲大陆 CET 时间 12:00-14:00

中国 CST 时间 19:00-21:00

Zoom 会议室：886 1813 8556

登入密码：112112

热线全年开通，不分节假日。

郑重承诺 100% 保密、100% 关注、100% 开放心态零批判

为了方便更多人，每位每次限时 30 分钟，欢迎长期多次拨打

谢谢你的理解和支持哦！

大家也可关注公众号：洪菲博士，可及时了解「海外游子心灵健康系列讲座」，该讲座秉持普及心理健康的宗旨，致力于提高海外游子们对常见心理疾病的识别度以及自身的心理免疫力。在讲座中，你将可以学到结合了热线来电中的实际案例（案例完全匿名，并作了泛化处理）的常见心理困扰的化解技巧，了解是否需要求助专业心理咨询的判断标准，以及紧急心理救助的处理方式。

还有还有!!!：

PTB：汉诺威高校心理辅导中心

www.ptb.uni-hannover.de

这是 PTB 的介绍语：

亲爱的中国同学，欢迎访问 ptb。如果你因语言困难或文化差异而对 ptb 望而却步，不妨先到我们的中文面谈开放时间来聊聊，无需预约。无论你有什么困难和问题，我们都愿意倾听并提供帮助。必要时，我们将与 ptb 的专业咨询师们一起想办法解决你的问题和困难。

Wann: Jeden ersten Donnerstag im Monat 14:00-15:00

时间：每个月的第一个星期四 14:00-15:00

Nächste Termine: 3. November, 1. Dezember, 5. Januar 2022

Wo 地址：Im Moore 13, 2. OG, 30167 Hannover

Wer: Frau Bailan Xia

游戏攻略

能翻到这一页，想必你们也受不了德国的慢节奏生活吧。习惯了国内丰富多彩的娱乐方式，难免会嫌弃这边的枯燥乏味。在这种时候，拿游戏稍微调剂一下生活，也不失为一明智之举。作为一位主机游戏发烧友，接下来将会在本篇中为各位介绍在德国关于游戏的一系列事宜。

主机挑选

微软的 Xbox、索尼的 PlayStation、任天堂的 Switch。来自这三家公司的游戏主机几乎占据现在所有的家用游戏机市场。

Xbox: 主推会员包月服务，也就是所谓的 Xbox Gamepass Ultimate。每月交少额的会费，便能畅玩服务里的上百款游戏，如果其中有几款你在意的游戏，那买个包年会员绝对不会亏。

PlayStation: Playstation 依靠优质的独占游戏内容，在上个世代的销量碾压了 Xbox，虽说有些游戏只有 PlayStation 上才玩得到，但诸如《战神》、《地平线》等索尼游戏畅销的 IP，也在被逐步移植到 PC 平台。

Nintendo Switch: 不像其他两家公司，任天堂的业务只跟游戏沾边，所以在游戏性的拿捏上，老任是当之无愧的王者。任天堂的游戏老少皆宜，趣味性都很强，再加上他们现在的主打机型 Switch 是款可拆卸式主机，放在底座上是主机，取下来便是掌机，非常方便，也契合留学生的生活节奏。唯一美中不足的是任天堂的游戏普遍偏卡通风，主机模式的画质也就只有 1080p，掌机则画质更低，对画面画质有要求的玩家需要做好心理准备。

主机型号分析

Xbox 现在最新的 Series S 以及 X（以下简称 XSS 和 XSX）都能买到，XSS 体积小，价格便宜，适合入门级玩家；XSX 可以理解为性能加强版，另外还附带了光驱，不过 XSX 现在货源比较紧，比较难原价入手。

PlayStation 现在最新的主机是 PS5，其中 PS5 也分两个版本，带光驱版，以及不带光驱的数字版。PS5 不用说，能买到，就不会亏。唯一的问题是现在 PS5 出货量极少，一机难求。退求其次选择 PS4 Pro 也是个选择，不过体验会大打折扣。

Switch 是这边持有率最高的主机，比较推荐购入。型号上最新推出的 OLED 版与老款续航版几乎无差别，OLED 版只是升级了一下屏幕和外观，如果只是想手持当个掌机来玩，也可以考虑购入 Switch Lite，价格上比较实惠。

关于实体版游戏区服带来的语言问题，这里再跟大家多说两句。Xbox 的实体光碟是不分区的，不管在哪个地域买的 game，都支持全区语言，除非是游戏本身不带中文，因此不用担心买错区服的问题。而 PlayStation 就需要注意了，在欧洲这边能买到体版

游戏都是欧服，而欧服游戏基本上只包含欧洲多国语言，几乎没有自带中文的欧版游戏。如果要想让游戏带中文，需要注册一个港服 PSN 账号（一定得是港服），然后通过港服商店购买数字版中文游戏。Switch 的实体游戏同样也划分的区服，但跟 PlayStation 不太一样的是 Switch 的大多欧版主流游戏是自带中文的，当然如果不确定可以上官方商店查一下。以下例举火焰纹章无双：风花雪月的商店链接，拉到最下即可查看语言种类。<https://www.nintendo.de/Spiele/Nintendo-Switch/Fire-Emblem-Warriors-Three-Hopes-2169456.html>

主机及游戏购买

线上购买直接用万能的 Amazon 就好了。线下的话，在汉诺威主火旁边的 Saturn(Ernst-August-Platz 3) 二楼，有一片很大的游戏区。主机、实体游戏、各种配件均能在哪里购入。除此之外，旁边的一家 GameStop(Ernst-August-Platz 2) 也可以去看看。

出二手回血

二手的游戏主机以及游戏除了选择在微信群里出以外，还可以把机子卖给 GameStop，他们会负责收购绝大部分主机以及主流游戏。如果要出售主机，需要带上所有的原装内容包括主机本体，手柄，HDMI 线，电源线等，同时还需要带着身份证件。GameStop 给出的回收费会比市面上的价格低一些，但优点就是比较省事，交易也比较规范。GameStop 的二手出售网址：<https://www.gamestop.de/trade-in>

最后语重心长的话：

郑重提醒大家一下——游戏虽好，可不要贪玩。适度益脑，过度伤身，切勿因为游戏而耽搁了学业。归根结底玩游戏是个人的私事，我见过很多因为玩游戏耽误学习的同学，毕业之时不免唏嘘。

总之，合理安排好时间学会控制方可在这漫漫求学之路上越走越顺。祝各位在汉诺威能开启美好的全新篇章吧！

汉诺威学驾照攻略

相信飞驰在德国不限速的高速是很多小伙伴想要的一种体验，同时在德国乃至欧洲自驾游也可以感受别样的欧洲文化，丰富我们的留学生活。这时候考一本德国驾照就是我们的一个不错的选择。

如果已经有中国驾照，想在德国开车有三种情况：

(1) 凭本国驾照和德文翻译公证件可以开 6 个月，从入境的日期算起；建议有需要的同学们可以在国内提前办好，这样即使是刚下飞机也可以租车开了。不过要注意两点

1. 不要超过六个月的期限，以前就有超过期限租车出了事故的被德国当局遣返的留学生的前车之鉴。
2. 德国的交通规则和路况与中国有所差异，建议充分了解德国交通规则后再租车。

(2) 使用国际驾照；

需要与中国驾照同时使用，并且需要每年年检。。

(3) 将本国驾照更换成德国驾照（即 Umschreibung，这个驾照可以永久使用，同时适用于所有的欧盟国家）。

如果还没有中国驾照，那只有在德国从头学起，考一个德国驾照。


下面简述更换和考驾照的步骤

1. 驾照翻译公证（只适合于换驾照的小伙伴）

如果中国驾照已经翻译过且是中国外交部双认证的话，不需要再做翻译认证。否则需要做翻译认证，翻译必须由在德国法院宣誓过的译员翻译。翻译员可以咨询各大德国互助群。费用：20-40 欧左右。

2. 驾校注册 (Fahrerschuleantrag)

考（换）驾照只能通过驾校 (Fahrerschule) 来实现。可以找朋友推荐或是咨询自己家附近的驾校。下面是汉诺威市中心的一所驾校的费用表，仅供参考：

		FAHRSCHULE METROPOL	ÜBER UNS	PREISLISTE	SERVICE	KONTAKT	TERMINRESERVIERUNG
Grundbetrag	175,-€	Fahrschule METROPOL Engelbosteler Damm 1 30167 Hannover +49 (0) 511 642 50 66 info@fahrschule-metropol.de www.fahrschule-metropol.de/ Öffnungszeiten: Mo - Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr					
Lehrmaterial	65,-€						
Übungsfahrt a 45 Min.	50,-€						
Überlandfahrt a 45 Min.	60,-€						
Autobahnfahrt a 45 Min.	60,-€						
Nachtfahrt a 45 Min.	60,-€						
Vorstellung zur theoretischen Prüfung	50,-€						
TÜV Gebühren theoretische Prüfung	22,49€						
Vorstellung zur praktischen Prüfung	150,-€						
TÜV Gebühren praktische Prüfung	116,93€						

根据经验一般国内有两年驾龄左右的同学大约需要 1200 欧左右的费用，如果新学驾照的同学大约需要 2500 欧左右的费用（以上建立在学车过程比较正常，理论考试和实践考试均为一遍通过的同学，当然天赋异禀的车神可以花费更少，运气不好实践考试没有一次通过的同学每次重新实践考试会额外花 500 欧左右（练习加考试费）

3. 视力 (Sehtest für Führerschein) + 急救培训 (Erste Hilfe)

去驾校推荐的地方就行

4. 车管所注册 (Führerscheinstelle)

汉诺威车管所地址

Anschrift Führerscheinstelle Hannover Fahrerlaubnisbehörde Landeshauptstadt Hannover Am Schützenplatz 1 30169 Hannover
 Telefon 0511 168-40706

办理前问清驾校需要什么材料在网上预约 Termin 即可

5. 理论考试 (Theoretisch Pruefung)

理论考试有效期一年，路考必须在这期间完成。理论考试全是选择题，反复刷驾校推荐的题库即可，德语一般的同学可选择英语考试。

6. 练车

理论上讲，练车是排在理论考试通过之后的。但有的驾校是在上理论课的同时就已经允许练车了。通常驾校的练车是一次上两个课时，共 90 分钟。正常的 Fahrstunde 是在市内的，Sonderfahrstunde 是要上高速的，或者是开夜路，对于初次考驾照的同学硬性要求 12 个课时的。5x 乡间小路 (Landstraße) 4x 高速 (Autobahn) 3x 夜路 (Nachtfahrt)。换驾照的无要求，但是建议都跑一下因为考试会出现这些场景。

Z

7. 路考 (Praktische Prüfung)

这是整个考驾照流程的最难点，教练会在觉得你练得差不多的时候推荐你约路考的时间，参加考试。推荐在自己觉得自己没有问题的时候再去参加考试。路考的时间是 45 分钟左右，考试内容包括市内路和高速、紧急刹车、调头和侧方位停车，具体由教练来定。考试的时候教练坐在副驾，考官坐在教练后面。在考试过程中只要没有重大安全错误，都会给发驾照。

下面是几个对于学车有帮助的网站

(1) www.dolc.de/forum-auto-1.html 萍聚论坛汽车版

中文论坛，对于从德国学驾照到买车保养直到卖车的一系列流程有着详细的介绍。

(2) YouTube 频道 Die InternetFahrschule

十分详细的把从初次接触汽车到最后驾照考试的注意事项的每一个细节讲解了一遍，建议在每次上路练习前观看相应的章节，这样既可以熟悉驾驶操作又可以提前了解教练可能会说的德语词汇。

道路千万条，安全第一条。希望在德国有驾车需求的小伙伴能够顺利安全的拿到驾照。

兼职

在外留学总会有不少空闲时间，这些时间总不能在家宅着和玩耍吧，那么就会想到外出打工赚点钱了。很多留学生会选择做一份兼职，那么如何找到兼职，做一个快乐的打工人呢？

我们先了解德国对待留学生打工的规定。因为在学生签证中就已经带着工作许可了。但是有一定的时间限制：德国劳动法有规定在德国工作每年不可以超过 120 天或 240 个半天。如果想打更长时间的工，需要去劳动局和外管局进行申请，至于通过与否就取决于当地的情况了。

在德国打工也分很多种类，比如 mini Job、HIWI、Werkstudent 等，下面就来一一介绍。

1. mini Job (450 Euro regelmäßig oder kurzfristige Beschäftigung)

首先找德国中介，拿着个人简历，去德国中介登记。有很多工作可以选择。德国每个城市的劳工局 (Arbeitsamt) 会发布一些适合学生的工作，定期更新信息，但是大部分工作都是类似于在邮局分信这类的工作，时间不固定，什么时候缺人了，中介会通过 whatsapp 通知你过去进行工作，工资就是学生的最低时薪。

第二脸上输入当地城市+jobs，比如 Hannoverjobs，你就会发现有很多兼职工作群组，你可以在上面发现不少兼职。在 ebay kleinanzeige 或 zeitarbeit 上，会不定期发布一些 mini job 的广告，如搬家、打扫之类的临时工。Google 搜索 minijob+ 所在的城市。

第三也是比较推荐的，对于刚来汉诺威不久的你们来说，多加一些汉诺威的微信群是很重要的，因为你加了这些群，不仅可以在上面找到物美价廉的二手商品，更多的，很多类似于中餐馆、奶茶店、仓库都会将招聘兼职的消息发到群里，薪资从 10 欧到 15 欧不等。如果对自己德语比较自信，或想锻炼口语的小伙伴，也可以尝试着寻找德国的餐馆或者咖啡馆兼职。特点：短期、时间灵活，每月 450 欧元的工资限额多少份工作没有关系，重点是每月收入不能超过 450 欧。如果你是在德国人那里工作你必须得遵守这些。如果你在中国餐馆等地方工作的话，对于工作时长并没有很严格的规定，一般来说你能干多久就多久，老板都会给你结算工资的，只不过他们报账的时候把你们按照 minijob 的规格往上报而已。

2. HiWi (Studentische Hilfskraft)

学生助手，与 Forschung & Lehre, Verwaltung 等工作内容有关，比如说协助教授完成科研项目等，工作算是比较轻松的。在 Studip 或 Jobbörse Uni Hannover 上很多高辅也会把 mini Job 的广告直接挂在高辅外面，大胆地上去问吧！HiWi 算是留德华们最想做的工作之一。跟着教授一边工作一边积累经验，还能学到课程上学不到的内容。工作完成很好的，而且可以找助教写一份工作评价，等同于工作经验。但是这份工作对于新生来说并不是很容易抢到，如果有幸申请到，请一定要好好完成。

3. Werkstudent (工读大学生)

Werkstudent 的定义比较宽泛，工作类型比较多，但仅针对已在学校注册有学生身份的同学。备简历和动机信喔。多投简历，多看信息，如果有特别想去的企业如 Bosch，多关注企业官网的可以获得合同，时薪 10 到 15 欧，平时每周不超过 20 小时，寒暑假没有限制，但是总工时要低于外管局的规定。werkstudent 情况更像是在企业的长期兼职工作，大家可以多关注自己心仪的企业，多留意企业信息，好好准可以咨询身边的朋友或学长学姐，有机会的话推荐到一些公司做 Werkstudent。

申请 Werkstudent 的岗位，只要语言没有问题，认真准备简历，动机信，拿到面试邀请只是时间问题。面试时表现大方自信，谦虚好学，都可以得到合同的。

4.Ferien Job

每到假期的时候工厂都会大量招暑假工，比如大众，Bosch，这种大公司，大家也可以好好了解一下，或者找有经验的小伙伴咨询，一般报酬都挺丰厚的。

汉诺威作为全德国最大的展会城市，每年都会有展会，那时候就需要不少翻译、接待等职位，感兴趣的童鞋可以了解一下，展会的报酬是最可观的。疫情过后，许多展会已经重新开放，大家可以抓住机会找到一份心仪的兼职工作。

圣诞假期的时候圣诞市场会大量招人，报酬同样的丰厚，还能得到圣诞市场不少的福利。

当然德国打工不止这么点可能性，如果有别的工作欢迎大家补充交流。打工不仅对自己的钱包有好的影响，对今后的学习工作啥的都有不错的影响的。

最后，如果你的口语比较好，那么你的工作机会就会变得更多，同时也不用去做一些繁重的体力活。

找兼职可用用的网站

www.zeit.de/jobsGlassdoor.com1、

职场社交网

Xing.com、linkedin.com

针对在校生及毕业生的求职网站

Connecticum.de

Karriere.unicum.de

Studentenjobs24.de

Berufsstart.de

Studentjob.de

综合性求职平台

Stepstone.de

Indeed.de

Monster.de

Gehalt.de

Glassdoor.com

Jobboerse.arbeitsagentur.de

媒体提供的求职平台

<https://jobs.zeit.de/>

报税

德国税收体系 德国的税前和税后工资差别很大。两者的主要差别在于是否扣除了税收 (Steuer) 和社保 (Sozialversicherung)。德国优渥的福利决定了高昂的税收和名目众多的社保。直接影响税后工资的税收主要包括所得税 (Einkommensteuer)、教堂税 (Kirchensteuer) 和团结税 (Solidariätszuschlag)，而所得税又包含了工资税 (Lohnsteuer)、资本收益税 (Kapitalertragsteuer)、建筑预扣税 (Bauabzugsteuer) 和

监事会税 (Aufsichtsratssteuer) ; 直接影响税后工资的社保主要包括医疗保险 (Krankenversicherung)、护理保险 (Pflegeversicherung)、养老保险 (Rentenversicherung) 和失业保险 (Arbeitslosenversicherung) 。这是一个很大的体系, 下面逐条为大家解读报税 (Steuererklärung) 相关内容。

1 什么是报税?

报税是向税务局 (Finanzbehörde/Finanzamt) 申报一年应纳税收入和可免税的支出项目, 税务局决定退或补税的过程。对于有些人来说, 报税是一种义务 (Pflichtveranlagung), 对另一些人来说则是自愿的 (Antragsveranlagung, 俗称 freiwillige Steuererklärung) 。

2 学生有报税义务吗?

一般没有。无论双元制 (Dual) 的学生还是一般全职学生, 报税一般都是自愿的。若在德国有多份工作 (六等税), 或与配偶选用三五税等时, 则有报税义务。

3 为什么要报税?

有报税义务的同学自然不用说。即使对于大多数无报税义务的同学, 报税可以要回打工、实习等上交的税以及在德国工作后报回用于学习工作等方面的部分支出。对于后者, 即报回学习工作等方面的支出, 读者可能有一定疑问。要注意报税不是报销, 并不是支出多少就能报回多少。报回来的税是所得税, 和买东西 19% 或 7% 的增值税 (Mehrwertsteuer) 也无关。举一个尽可能简单但还是比较复杂的例子, 假如某学生某年花了 1000 欧用于学习工作, 当年或几年后开始在德国工作, 可以在应纳税收入的基础上减少 1000 欧。可是发工资时得到的已经是税后工资, 扣掉的税是基于没有减 1000 欧的收入计算出来的, 这时就产生了多交的税, 这部分多交的税可以要回来。

4 报税能要回多少钱?

理论上只有交了税才能要回, 这里所说的税主要是所得税。极限是把交的所得税都要回来。作为大学生, 一般没有全职工作, 如果不打工, 不做 HiWi, 不实习, 不做 Werkstudent, 不做 Freelance, 也不会有收入, 那理论上也不能要回没有交的所得税。但在学习期间用于学习的各项支出可以先报成损失, 之后在德国工作有收入后, 可以通过报税拿回不少钱。一些做 Minijob 的同学很可能拿到的工资就是不扣税的, 因此也不能通过报税取回。Minijob 是指月薪不超过 450 欧的小工作, 学名叫 geringfügige Beschäftigung。虽然公司仍然可能上报税务局, 但这些小工作不需要交税, 也不需要交绝大部分社保。工资卡上几乎直接全额到账, 可能会扣掉一点点养老保险, 而养老保险在离开德国时也是可以要回的。其实大部分同学作为自愿报税者, 不需要担心报税后还需要补税的情况。如果最后结果需要补税, 自愿报税者可以申诉而不用补交。

5 报税什么时候截止?

如果有报税义务, 当年的税在来年 7 月 31 日前应报完。如果自愿报税, 最迟可以报四年前的税。毕业后若选择在德国工作, 之前提到, 读书期间的一些支出如果还没有报过, 也可以作为 "Verlust" 报税, 这部分甚至可以追述到 7 年前。因此有充分考虑和准备的时间。这部分下面还有详细说明。

6 大学生是什么税等 (Steuerklasse) ?

一般单身的同学一等税，结婚的同学四等税。

税等和学生身份无关。税等主要取决于婚姻状况，也受工作等影响。

一等税：单身，离异，丧偶。

二等税：单亲家长。

三等税：已婚。此时配偶为五等税。（三等税低于四等，一般夫妻双方收入差别比较大时高收入一方选择。）

四等税：已婚。此时配偶也为四等税。

五等税：已婚。此时配偶为三等税。（五等税高于四等，一般夫妻双方收入差别比较大时低收入一方选择。）

六等税：多份工作，无论婚姻状况，六等税仅影响第二份起的工作，不影响主要工作 (Hauptberuf) 的税。

7 报税需要发票小票等证明吗?

报税时不需要，之后税务局对有疑问的支出可能会要求出示证明。所以最好能保存证明，尤其大件支出。

8 助学金 (BaföG) 需要收税吗?

不需要。

9 学生期间的哪些支出可以报税?

学期费、通勤费（去学校、图书馆、去打工与实习、参加学习小组等）、交换学期的住宿、学习资料、文具、电脑、打印等等。这里以通勤和因学习外出为例：即使学生步行、骑自行车，用学期票搭乘公共交通，几乎没有实际的通勤费用，也可以采用 Pauschale 的方案。去学校等参加课程每公里报回 0.3 欧（注意是直接报回，具体后面还有解释），与实际交通方式无关，只能报单程。去图书馆学习、参加学习小组、打工等算 Auswärtstätigkeiten，每公里报回 0.3 欧，可以报来回。假设一年去 10 公里远的学校 100 次，就可以直接收回 $100 \times 10 \times 0.3 = 300$ 欧；如果去了 10 公里外的图书馆 70 次，可以直接收回 $70 \times 10 \times 0.3 \times 2 = 420$ 欧。如果在这 70 次中有 50 次离家超过 8 小时，还可以报 Verpflegungsmehraufwand，一天 12 欧，又能直接收 $12 \times 50 = 600$ 欧。仅这一项一年就可以收回 1320 欧。一般在德国工作之后才能通过报税来收回这部分对应的所得税。大学期间可以先做好记录或者干脆直接报掉。严格意义上说，这样的操作仅限于 Zweitsdiem 的学生，也就是至少要读完一个专业的 Bachelor 后读另一个专业的学生。他们可以将这部分支出在报税时在 Werbungskosten 中作为损失记下来，这部分损失在以后有收入时可以再算。而 Esterstudium（第一个专业，包括基于第一个专业 Bachelor 的 Masterstudium）的学生只能在当年报税时将这部分支出作为 Sonderausgabe 报掉。如果当年没有收入，或者收入比较少，所得税已经能全拿回来了，这些支出并不能通过报税部分拿回。但是很多专家建议所有学生在德国工作后都这样操作，事实上很多 Esterstudium 的同学也确实拿到了这部分税。

10 报税有哪些途径?

官方免费网上报税通道 Mein ELSTER (<https://www.elster.de/eportal/start>)。虽然每一项内容有一定说明，但一进入会发现表格非常多，对新手不是很友好。第三方报税软件，一般比 Mein ELSTER 更简单方便，能根据不同的用户，比如大学生，提供有针对性的表单。最有名的可能是 WISO，有按时间、次数等不同计费方式，大致用一次十多欧，考虑到报一次税一般至少能拿回几百欧，还是可以接受的，这适合怕

麻烦的同学。税务局的 PC 端软件 ELSTER Formular, 比 Mein ELSTER 好用一点点, 但官方已经不再支持, 只能用到 2020 年报 2019 的税。直接去税务局填表。

11 可以一次性报很多年的税吗?

可以同时交好几份报税的申请, 尤其开始在德国工作后。但每一年的税都要独立地在一份完整的报税申请表中申报。一般自愿报税者开始报税后每一年都需要报。

汉诺威学联介绍

汉诺威学联全称汉诺威学生学者联合会 (Verein der chinesischen Wissenschaftler und Studenten in Hannover e.V.), 成立于 1985 年。是由汉诺威地区的学生学者组成, 面向在汉诺威地区所有高校学习和研究的中国学生学者以及在汉诺威地区工作生活的中国人。汉诺威学联是在莱布尼茨汉诺威大学正式注册的学生组织, 也是在汉诺威市政府注册的公益性协会。不仅如此, 汉诺威学联与中华人民共和国驻德国大使馆有着紧密的联系与交流。

学联工作范围

1. 为本地中国学生学者提供各类信息, 比如生活, 学业, 就业, 防疫等方面信息。
2. 为本地中国学生学者提供帮助, 比如帮助使馆发放防疫物资等。
3. 定期举办一系列线上与线下活动, 为广大中国学生学者提供丰富多彩的活动与学习机会, 增进中德以及国际学生之间的沟通交流
4. 学联内部注重培养人才, 为成员提供成长的机会, 展示自己才能的机会。

学联组织架构

学联内部设有四大部门, 分别为主席团, 宣传部, 活动部, 外联部。目前成员有 30 人左右。

主席团职责:

由一名主席, 两名副主席和各部门正副部长组成, 主导决策学联内外部事务。

宣传部职责:

由一名部长, 两名副部长和若干干事组成, 负责学联各个媒体平台的运营, 比如学联微信公众号的维护, 海报的制作, 视频的拍摄与剪辑, 各类学联周边产品的设计。

活动部职责:

由一名部长, 两名副部长和若干干事组成, 负责学联各类活动的制定与执行, 比如活动策划的撰写, 安排与监督活动的启动与进行, 对活动进行总结与改进。

外联部职责:

由一名部长, 两名副部长和若干干事组成, 负责代表学联与外届组织的联络, 开展文化交流活动, 搭建友好合作的桥梁, 为学联各项活动提供有力的经济保障。

过往活动

1. 疫情防控工作：学联在驻德使馆的带领下积极进行防疫工作，比如各个定点位置为大家派发口罩。汉诺威学联公众号也会不定期在汉诺威学联公众号和所建立的多个微信群内推送和疫情现状与防控相关的文章，让大家能够时常获知疫情相关信息，做好响应的保护工作。当地学生确诊后也可联系学联申请莲花清瘟胶囊，我们也会尽力送上一些消毒物资。



2. 学生活动：学联推出了各种各样的活动，也与其他学联和组织积极合作，为学生学者的学习和生活提供一定的帮助，丰富大家的留学生活，学生工作主要分为两个部分：学习相关的工作，生活娱乐相关的工作。

新学期迎新讲座



华人春晚



汉村好声音



北德篮球赛



春节视频拍摄活动



校园任务采访系列



策勒徒步活动

夏季迎新烧烤活动



国际日 International Tag

520 联谊交友活动





线下读书会分享

除以上活动外，我们还与德国其他学联共同举办了诸多活动，比如点灯者一帮一活动，我的留德路人物分享讲座，星光早期打卡活动，光亮之旅心理健康讲座，英雄联盟电竞比赛，中德职场训练营，北德联合春晚，北德线上自习室，北德地区联谊活动、汉诺威及其周边地区的徒步活动等等。

3. 就业指导相关的工作：发布企业的招聘信息，开展线上和线下招聘会。

学联换届

汉诺威学联换届实行公开竞选制，所有职位公开申请，公开竞选，由学联成员投票产生各部门下一届成员。

学联公共平台

微信公众号：学联最重要的公共平台为微信公众号，搜索“汉诺威学联”，关注便可及时得到所有相关活动信息。

微信群：学联还建有多微信群，全方面地覆盖了汉诺威地区的华人，在公众号通过“联系我们”可以添加相关负责人微信，申请加入已有微信群。

邮箱：学联公众邮箱为 vcwsh2014@163.com，学联会及时审阅回复邮箱内收到的邮件。

学联 Discord 社区：<https://discord.gg/bfB8NXq9Jr>

学联官方网站：<https://hannover.vcsw.org/>

其他：此外，学联还有微博平台，Youtube 平台等，目前处于起始阶段，期待未来能以更加积极的姿态和大家见面。

学联招新

汉诺威学联将一直秉持为华人学生学子服务的信念，组织更多能为大家带来快乐和价值的活动，做好各界信息沟通的桥梁，培养组织内优秀的干事。也热烈欢迎各位同学随时加入到汉诺威学联这个大家庭，在这里，我们既是朋友，可以一起玩耍，也

特别鸣谢!

在此次新生礼包发放活动中要感谢以下赞助商对汉诺威学联和汉诺威新生的特别关心和大力支持（以下排名不分先后）：

BARMER Krankenkasse / Barmer 保险公司

GLAUES HAUS Hannover e.V./ 蓝书屋图书馆

Das Hochschulbüro für Internationales - Leibniz Universität Hannover / 汉诺威大学外事办公室

Lili Supermarkt / 利利亚超

XINQIDIAN / 新起点大学专业辅导

Dajiangyou / 打酱油欧洲线上购物平台

Fintiba GmbH / 赴德宝

感谢以上赞助商的大力支持! 如有企业或组织对下次新生礼包活动或汉诺威学联的其他活动有合作意向, 请通过邮件与我们联系: vcwsh2014@163.com。期待您的参与!

附录：重要电话号码以及网络链接

警察：110

火警：112

急救：112（紧急急诊：心绞痛、中风、突发事故…）或 116117（身体疼痛、头疼、发烧…）

中国驻汉堡总领馆：

领保电话：0049（0）40 81976030

外交部领保热线（010）12308

邮箱地址：

chinaconsul_ham_de@mfa.gov.cn

微信公众号二维码：

如感染新冠肺炎可立即联系学联或使馆，学联和使馆会提供相关的物资和信息支持。



汉堡总领馆公众号



汉诺威学联公众号