

## 中级篇





## 2.1. 饮食 (essen und trinken)

在异国求学的生活中，饮食一直以来都是一个十分重要的部分。来到一个新的国家，难免会好奇当地的特色美食，但同时也会想念来自家乡的熟悉味道。在弗莱堡，多种多样的选择让你既能体验黑森林的豪迈，也能偶尔品尝中国菜的细腻与柔情。

### 大学食堂：

弗莱堡一共有四个食堂，分别分布在大学的不同校区。

#### Mensa Rempartstraße

地址：Rempartstraße 18, 79098 Freiburg

开放时间：

周一至周五 11:30 - 14:00 und 17:30 - 19:30

周六 11:30 - 13:30 (仅供应午餐)



**Mensa Rempartstraße** 位于市中心的主图书馆附近，一般是就餐人数最多的一个食堂，规模也最大。一楼大厅的显示屏上有当天的菜单，可以挑选自己喜欢的菜然后再去到相应的就餐位置。一楼是自选餐厅，根据食物重量计价，内容丰富，有蔬菜沙拉、意大利面、米饭和各类肉食蔬菜。二楼是 **Essen 1** 和 **Essen 2**，已经搭配好的套餐，一般 **Essen 1** 是提供给素食主义者的素食餐。碰到一些节日还会有特别餐点，如感恩节火鸡等。



## Mensa Institutsviertel

地址: Stefan-Meier-Str. 28

79104 Freiburg

开放时间:

周一至周五 11:30 - 14:00

Mensa Institutsviertel 位于化学、环境、医学等学院的校区内，离市中心不远，搭乘 2 号线或 4 号线到 Tennenbacher Straße 站下车，再步行 5 分钟左右即可到达。

## Mensa Flugplatz

地址: Georges-Köhler-Allee 82,  
Gebäude 082, 79110 Freiburg

开放时间:

周一至周四 09:00 - 15:00

周五 09:00 - 14:30

食堂位于工程、信息学院附近，是弗莱堡大学最小的食堂。可是

有开放的露台，天气好的时候可以和朋友们在户外的阳光下就餐。食堂距离市中心较远，在弗莱堡飞机场和新展览馆(Neue Messe)附近，菜品一般只有两种套餐作为选择。





## Mensa Listenweiler

地址: Kunzenweg 29 79117 Freiburg

开放时间: 周一至周五 11:30 - 14:00



Littenweiler 的食堂在弗莱堡师范大学

(Pädagogische Hochschule)校区内, 提供套餐和自选餐。提供新鲜的蔬菜沙拉、甜点、烧烤和意大利面等各种美食, 可供自行选择。

## 当地特色

### Gasthaus zum Kranz

地址: Herrenstr. 40, 79098 Freiburg im Breisgau

电话: 0761 2171967

店里提供传统的黑森林特色菜, 烤猪肘, 分量很大, 女生两人吃一份就够了。价格在人均 15 欧左右。推荐菜: 烤猪肘, 黑森林蛋糕。不过有时就餐人数较多, 可以提前电话预定。

## 中餐馆

### 香港楼 Hongkong

地址: Auf der Zinnen 10, 79098 Freiburg im Breisgau



香港楼是弗莱堡最受欢迎的中餐馆, 菜的分量很足, 价格也比较实惠。可以选择 6~8 欧一份的盖饭, 也可以选择稍微贵一些的点菜, 人均 10~15 欧左右。位置在电车站

Siegesdenkmal 附近, 乘电车 2 号或 4 号可到, 旁边有购物

中心 Karstadt 和 Müller。

推荐菜：南乳猪手，麻婆豆腐，五香牛腩煲，红烧肉，地三鲜。

### Mai Garden

地址：Habsburgerstr. 105, 79104 Freiburg im Breisgau

乘 2 号或 4 号电车到 **tennenbacher Straße** 站下车，车站旁既是餐厅。这家店不仅有中餐，也做寿司和越南菜，价格比香港楼稍贵，但环境较好，还可以坐在外面的小花园中用餐，天气好的时候真是极佳的享受。

### 其他建议

推荐下载 **Tripadvisor 猫途鹰 App**，可以搜寻当地的美食，并查看游客评分。

可以在 **AppStore** 或

**Playstore** 中下载学校食堂

**Mensa** 的手机 **APP**，查看本周的食堂菜单



## 2.2. 就医 (Arzt besuchen)

自己一个人在国外生活学习，最重要的事情之一就是要照顾好自己的身体。如果遇到身体不适需要看医生的情况应该怎么办？在德国看病和在中国看病有什么不同呢？

### 紧急情况

**！ 24 小时急救电话：112**



## 非紧急情况

电话或上门预约家庭医生诊所(Praxis)预约相应的就诊时间(Termin), 有些诊所提供无需预约的急诊时间。一般来说不确定的情况可以约全科医生(Allgemein Arzt), 有特殊的需求也可以直接搜索专科诊所。

骨科 Orthopäde

牙医 Zahnarzt

皮肤科 Hautarzt/Dermatologe

耳鼻喉科 HNO Arzt

眼科 Augenarzt

妇科 Frauarzt/Gynäkologe



## 初次就医

第一次看医生, 利用谷歌地图或 Jameda 等网站搜索评分高的大夫, 或者询问身边朋友都是好方法。就医请携带好保险卡。小部分医生诊所只接受私保, 初次就医预约时务必询问清楚。

## 家庭医生

在德国和在中国看病很大的一点不同是家庭医生制度。在德国每个人都可以自由选择自己的家庭医生, 在选择的时候需要考虑的因素有很多, 比如:

1. 从住家到诊所的距离。选择离自己近的诊所, 这样以后看医生都会更为方便。发生紧急情况需要联系家庭医生时, 医生也能更快赶到。

2. 如果对于男医生或是女医生有特别的偏好, 在选择时也需要考虑到。

遇到身体不舒服或是不知道自己的情况应该去看哪个科的医生都可以先去找家庭医生。一方面是可以得到专业的咨询和意见, 家庭医生初筛制度能让病人更好更准确的分流到专科医生诊所; 另一方面, 家庭医生能够更好地掌握以及更全面地记录你的健康情况。

## 医院

## 医院急诊挂号：

深夜或周末突发急症，可以去大学附属医院 **Uni Klinik** 就诊。无需预约，等待时间视病情与时间长短不一，平均为一小时左右。可进行的检查与用药都较为有限。不是真正很紧急的情况更推荐诊所医生。

地址：Sir-Hans-A.-Krebs-Straße, 79106 Freiburg im Breisgau

电话：0761 27033333

## 2.3. 交通

### （一）弗莱堡附近机场及交通

- 巴塞尔/米卢斯欧洲机场（**Basel/Mulhouse Euro-Airport**）距离弗莱堡约 88km，坐火车约 1 小时，中间需要换乘一次；弗莱堡中央火车站亦有直达巴士，20 欧左右。
- 法兰克福（**Frankfurt**）机场距离弗莱堡约 260km：每小时有运行一次或两次的 **ICE / IC / EC**（高速列车）直达，或换乘一次，乘车时间约 2 小时；弗莱堡中央火车站亦有直达巴士，提前购票 15 欧左右。
- 苏黎世（**Zürich**）机场：2-3 小时，**ICE / IC** 每小时多班，需换乘一到三次。
- 巴登-埃尔帕克 - 卡尔斯鲁厄/巴登 - 巴登（**Baden-Airpark – Karlsruhe/Baden-Baden**）机场：1.5 ~ 2.5 小时，每小时有一班公共汽车和火车到达（或者长途公共汽车）。
- 斯图加特（**Stuttgart**）机场：约 2.5 小时，每小时有一班 **SBahn** 和 **ICE**。
- 腓特烈港（**Friedrichshafen**）机场：2.5-4.5 小时，每两小时有一班 **ICE/IRE**，中间换乘 1 次。
- 斯特拉斯堡（**Strasbourg**）机场：1.7-3 小时，每小时有区域或德国国境内火车（或者长途公共汽车）。

以下是一些实用的交通信息网站：

德国铁路公司（国家和地区火车：[www.bahn.de](http://www.bahn.de)

长途汽车 [www.meinfernbus.de](http://www.meinfernbus.de) 以及 [www.deinbus.de](http://www.deinbus.de)



拼车: <https://www.blablacar.de/>

自行车出租: <http://www.freiburgbikes.de/>

德国这边火车比较贵，但是舒适快捷，而且提前买说不定能买到特价票；汽车呢，相对比较便宜；除此以外，拼车在这边也非常流行，快捷 且便宜。不过德语最好要好，否则岂不“相对无言”？

**Tip:** 紧急情况最好不要选择拼车，因为司机可能因突发状况无法出行或者延误。

## （二）弗莱堡的交通系统 RVF

从中央车站出发，8 分钟（距离 750 米）内可到达城市中心。发达的城际列车和公交系统（从早上 5 点到凌晨 1 点）可以到达 弗 莱堡的所有位置。还有许多当地与区域列车与弗莱堡周边地区相 连接，至少每小时一次向 6 个不同的方向出发。

以弗莱堡为中心的的 RVF 运输系统，从北部的 Herbolzheim 一直延伸到南部 Müllheim（约 60 公里），西至莱茵河东至黑森林 的 Feldberg, Titisee 和 Schluchsee（约 60 公里）。





**RVF 区域划分为 3 个下属区域。B 区 和 C 环绕着 A 区（弗莱堡 中心）。**

在 RVF 区域内，有以下几种车票出售：

- 单次车票, 任一个，两个或所有三个区域的成人价格为：2.30， 4.00 或 5.70 欧元。
- 一个区域内的多次往返车票（8 次），折扣在 10% 左右 或 “Punktekarte”（点卡），具有灵活的打票系统。
- 24 小时覆盖一个区或整个 RVF 区域的车票，1 人（一个区 6 欧, 整个区域 12 欧）或 5 人票（一区 12 欧, 整个区域 24 欧）。
- “WelcomeKarte”（欢迎卡）的有效期为 3 天，覆盖 1 人在整个 RVF 系统的所有车，也包括夜班车（周五和周六），在 Schauinsland 的缆车：25 欧。
- “RegioKarte”（月票，可转让的）55 欧，在整个 RVF 区域有效，：允许在星期天和节假日额外携带 1 个成人和儿童。
- “Baden-Württemberg-Ticket（巴登 - 符腾堡 州票）”：适用于一天内，多至 5 人在巴登 - 符腾堡州的所有地区的火车和巴士，1 个人 23 欧元，从第二人开始, 每增加一人 多 5 欧，可在所有的德国铁路售票机上购买。
- 学期票 89 欧，六个月的有效期，只允许学生本人配合学生证使用。

**Tip:** 持弗莱堡高校有效学生证在 7pm 以后可以免费乘坐 RVF 交通范围内的巴士和火车。

更多具体信息请查阅：弗莱堡区域交通网络 [www.rvf.de](http://www.rvf.de)

### （三）弗莱堡周边旅游景点

**Schauinsland** 弗莱堡所属的山，1284 米，可观看弗莱堡全景，莱茵河谷，孚日山脉和阿尔卑斯山。[www.bergwelt-schauinsland.de](http://www.bergwelt-schauinsland.de)，约 60 分钟。从市中心（**Bertoldsbrunnen**）乘坐城际列车 2 号线和公交车 21 路，在此之后乘缆车（往返车票 12 欧），或 火车到 Kirchzarten，然后转乘汽车

（Todtnau 方向），“Hofsgrund”，“Schauinsland Halde”站下车（45 分钟，然后步行约 2 公里，车票为“2 区价格”）。

**Waldkirch** 美好的乡村小镇, 有城堡废墟, [www.stadtwaldkirch.de](http://www.stadtwaldkirch.de), 弗莱堡中央火车站乘坐火车 20 分钟车程, 车票为“2 区价格”。

**Staufen** “浮士德博士”的小镇, 有大教堂与城堡遗址, [www.staufen.de](http://www.staufen.de), 距离弗莱堡的中心 30 分钟车程, 车票为 “2 区价格”。

**Kaiserstuhl** 小山区, 莱茵河谷, 适合徒步旅行的葡萄园和一些景观, [www.kaiserstuhl.com](http://www.kaiserstuhl.com), 距弗莱堡中央火车站 20-60 分钟, 车票为“2-3 区价格”。

莱茵河畔的布莱萨赫 (**Breisach**) 有大教堂的历史名镇 (12-15 世纪) [www.breisach.de](http://www.breisach.de), 距离弗莱堡中央火车站 30 分钟车程, 车票为“3 区价格”。

**Hinterzarten** 和 **Titisee** 散步的天堂, 适合游泳, 游船和观光的黑森林湖泊区, [www.hinterzarten.de](http://www.hinterzarten.de), [www.titisee-neustadt.de](http://www.titisee-neustadt.de), 距离弗莱堡中央火车站 40 分钟车程, 车票为“3 区价格”。

**Schluchsee** 最大的黑森林湖泊, [www.schluchsee.de](http://www.schluchsee.de), 距离弗莱堡中央火车站 60 分钟车程, 车票为“3 区价格”。

费尔德山 (**Feldberg**) 被誉为“黑森林的屋顶”, 1493 米, 是黑森林最高的山, [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de), 在弗莱堡中央火车站乘坐火车和公共汽车 80 分钟到达, 车票为“3 区价格”。

巴登 - 巴登 (**Baden-Baden**) 一个具有赌场和各种温泉的城市, [www.badenbaden.de](http://www.badenbaden.de), 在弗莱堡中央火车站乘坐 ICE (单程 28 欧) 45 分钟, 或区域列车 85 分钟到达。巴登 - 符腾堡州机票 (往返 车票 21 欧元, 在奥芬堡换乘一次)。

康斯坦斯湖 (**Lake Constance**) [www.bodensee.de](http://www.bodensee.de), 从弗莱堡中央火车站乘坐区域列车 160- 200 分钟到达康斯坦斯 兹 (**Konstanz**), 可用巴登 - 符腾堡州票 (往返车票 21 欧元)。

海德堡 (**Heidelberg**) [www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de), 每小时一班 ICE, 约 2 小时到达, 单程 47 欧元。区域列车 2.5 小时到达。



附近的法国和瑞士的城市和地方 科尔马（**Colmar**） 历史悠久值得参观的城市中心，有众多的历史建筑和运河，“菩提树下”博物馆和剧院，[www.ot-colmar.fr](http://www.ot-colmar.fr)。从弗莱堡 中央火车站乘坐火车和公共汽车 70 ~90 分钟到达，可用 1 或 5 人的区域票（24 小时）。

斯特拉斯堡（**Strasbourg**） 历史悠久的城市中心被著名的大教堂，博物馆和剧院环绕， [www.otstrasbourg.fr](http://www.otstrasbourg.fr)，从弗莱堡中央火车站乘火车 70（ICE） - 100 分钟（RE/RB）到达，在奥芬堡（**Offenburg**） 换乘。

米卢斯（**Mulhouse**） 具有很多博物馆和剧院的购物和工业城市，[www.mulhouse.fr/de](http://www.mulhouse.fr/de)，周一至周五每天 5 次区域火车和汽车前往，60-80 分钟到达，或者乘坐每日每小时一班途径巴塞尔的火车，约 90-120 分钟。

巴塞尔（**Basel**） 历史悠久的城市中心，教堂，博物馆，[www.basel.ch](http://www.basel.ch)，列车时刻，请参阅前页，巴登 - 符腾堡州票可覆盖部分到巴塞尔 的路程。

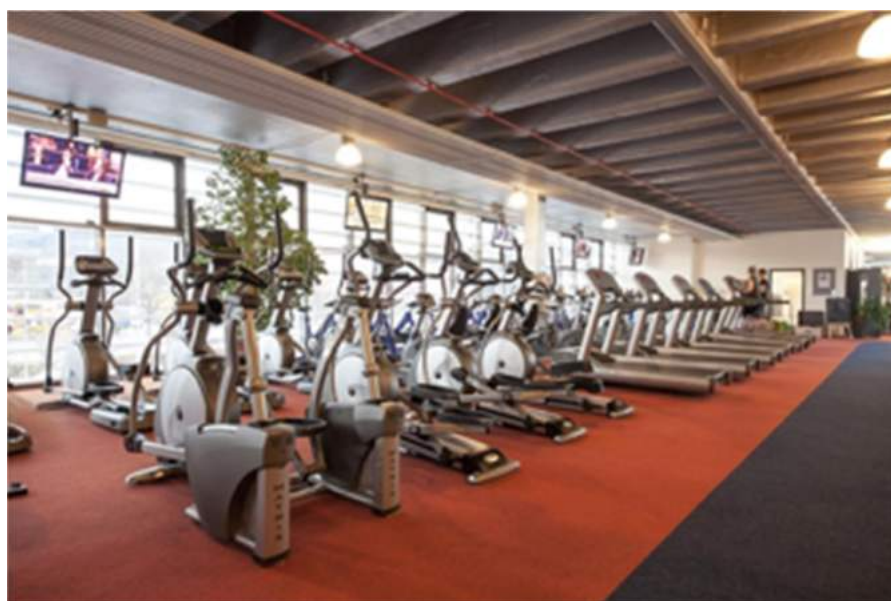
伯尔尼（**Bern**） 瑞士首都，历史悠久的城市中心被阿尔河（**Aare**）环绕，[www.bern.ch](http://www.bern.ch)，乘坐 ICE/IC 2 小时到达。

伯尔尼高地 紧靠图恩湖（**Thuner**）和布里恩茨（**Brienzer**）湖，附近有“艾格峰（**Eiger**）”，“蒙克峰（**Mönch**）”和“少女峰（**Jungfrau**）”，[www.berneroberland.ch](http://www.berneroberland.ch)，从弗莱堡中央 火车站乘坐 ICE 到因特拉肯（**Interlaken**）约 3 小时（每天几 班直达火车）。

## 2.4. 运动 (Sport)

### 健身房

因为德国人热爱健身，所以在弗莱堡也分布着大大小小各式的健身房，几乎每一个社区都有一个，可根据个人的居住或工作



区域进行选择。在弗莱堡众多健身房中，小编本人最推荐的是 **Sportpark Fitness**。这一家的设施非常的专业，并会提供丰富的课程，瑜伽、有氧、

室内自行车。对于在办公室一坐一天的我们，无疑使最好的休闲选择。根据不同的健身房，每月所需要的费用也是从几十到一百多不等。作为一些企业的员工还可以有一定程度的优惠。

## Sportpark Freiburg

地址：Ensisheimer Straße 5, 79110 Freiburg

开放时间：周一至周五 7.30 – 23.00

周末及假日 8.00 – 23.00

## 游泳馆

对于喜欢游泳的同学，在弗莱堡也有室内泳池或是室外浴场各种选择

### 1. 泳池入场券价格

入场券分为单次票、10 次套票和 20 次套票。单次票为每次 4 欧，学生票为一次 2.7 欧。购买套票会有相应优惠。各泳池门票是通用的，也就是说买了门票后去以上各个泳池都可以使用。

### DIE FREIBURGER FREI- UND HALLENBÄDER

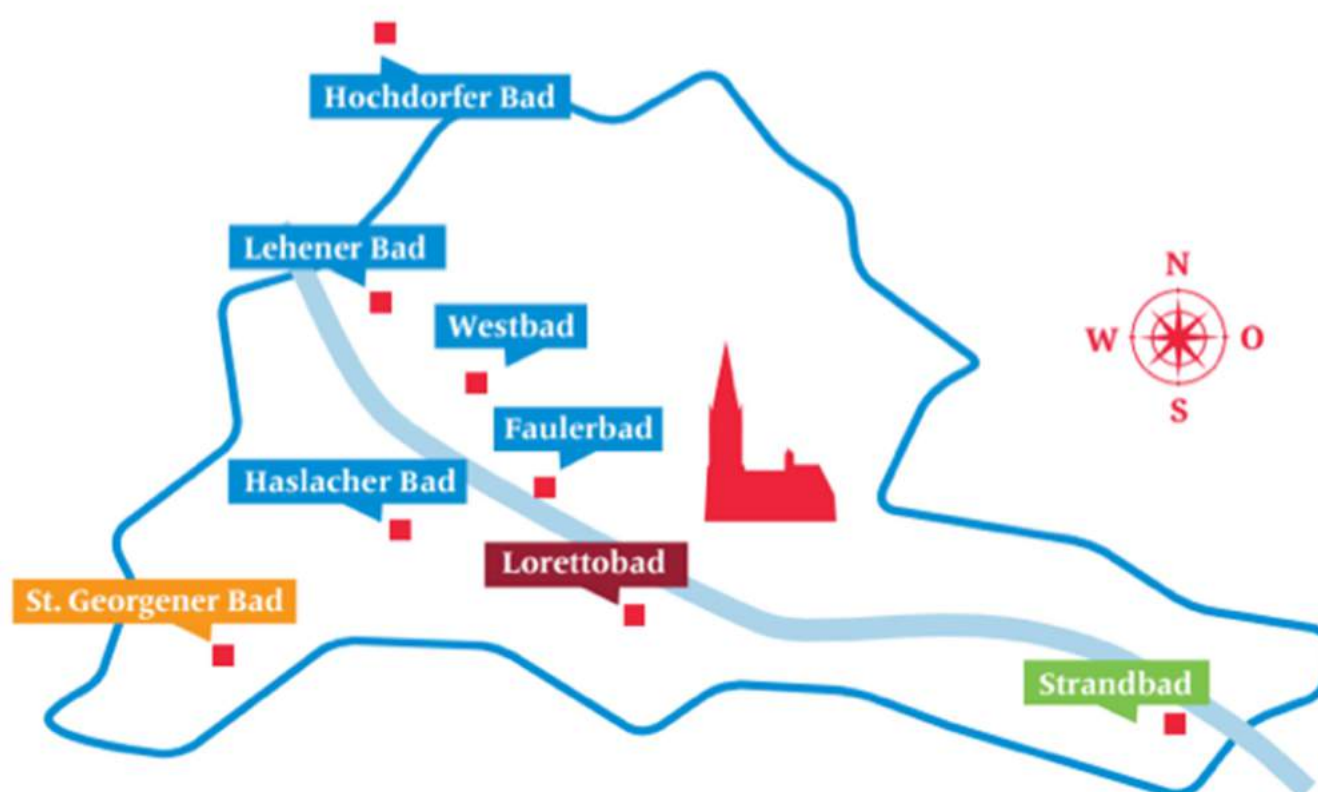


Figure 1 游泳池的分布

### 2. 泳池课程安排表

感兴趣的同学也可以参加泳池提供的一些课程，主要是教练在泳池边做一些拉伸或力量型的动作，学员们在水中重复教练的动作。对体力和平衡力



的要求比较低。可根据一下网站进行查询：

<http://www.badeninfreiburg.de/kurse>

### 3. 泳池综合性信息

对于泳池信息如需要进一步的查询，可以查询以下网站：

<https://www.facebook.com/badeninfreiburg>

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

**备注：去泳池时不需要像国内一样带泳帽，而且为了方便存放衣物，应该随身携带一至两欧的硬币。**

### 温泉池

到了寒冬季节，黑森林慢慢被积雪覆盖的时候，去泡泡温泉也是不错的选择。从十月份起温泉池就开始对公众开放。要注意的是游泳馆门票在温泉池是不可以使用的。

**Keidel Mineral-Thermalbad Freiburg**

地址：An den Heilquellen 4, 79111 Freiburg im Breisgau

开放时间：周一至周日 9.00 – 22.00

（七月至九月不开放）



## 长跑比赛

### 弗莱堡夜跑

一年一次的夜跑，晚上 18.30 分开始，距离有 5.5 公里和 6.6 公里两种。  
时间一般为六月初，路线是环市中心的明斯特大教堂。

报名及其他具体信息可查询：

<http://www.freiburger-laufnacht.de/>

Facebook 夜跑小组：



Figure 2 弗莱堡夜跑

<https://www.facebook.com/groups/244173595983/>

## 2. 弗莱堡马拉松



Figure 3 弗莱堡马拉松



弗莱堡城市马拉松比赛在每年四月初举行。参赛者也可以选择半程马拉松，或团体性马拉松，即在团队多于五人的情况下，集体参赛，累计历程。每年的路线都基本一致，如图：

报名及其他具体信息可参照以下网站：

<http://www.marathon-freiburg.com/>

### 3. Business Run

代表所在单位或企业参赛，5 公里短程，免报名费。小编每年都参加，就是想要一件大学医院的 T 恤。

具体信息可查询以下网站：<https://www.b2run.de/freiburg/>

但是，如果需要报名，请关注工作单位的官网，或关注同事们的动向。

### 大学体育课程

弗莱堡大学也提供更多有趣且价格低廉的体育课，有的还是免费的。每个学期开始时，在学校的各大食堂都可以找到学校体育课的课表，很大一张单子，密密麻麻写满了各种课程的时间、地点、费用，信息全面而清晰，特别是对于球类运动，以及有氧操的课程安排。

一般的课程地点都可以在下图所示的区域找到：

<http://www.hochschulsport.uni-freiburg.de/>

除了在学校体育馆的课程外，弗莱堡大学还根据自己的地理优势，安排了很多具有地方特色的课程。比如：

- 徒步课

徒步课是由教师带领每两周一次，在黑森林附近进行的。一般都是在周六，一学期一共有 5 次课程。有闲有体力的同学可以尝试一下，体验一下黑森林的秀美

<https://www.nuf.uni-freiburg.de/programm/Wandern>

- 滑雪课

黑森林的冬天也是非常的美丽，特别是 **Feldberg**，它是弗莱堡周边的滑雪胜地。对此，大学也有相关的课程，有周末两天或一周 7 天的课程可以选择，周末课程是在集合地点乘大巴后，一起往返滑雪地点，而一周的课程需要住在山里的小别墅里。同时，也可以根据自己的喜好选择双板或单板。也可以从零基础学起。

滑雪课的费用会比较高，因为需要租各种运动装备，以及滑雪缆车的费用。

<https://www.nuf.uni-freiburg.de/programm/ski-alpin>

如果已经有一定的滑雪技术和知识，也可自行前往 **Feldberg** 进行滑雪。可以乘坐去 **Titisee** 的区间性火车，再换乘 7300 或 9007 巴士前往。去之前可以通过以下网站对雪量和天气的信息进行查询。

<http://www.liftverbund-feldberg.de/>

- 攀岩课

另一项很有特色的运动是攀岩，一般在室内，不受天气状况的影响，因而是很受德国人喜爱的体育活动，攀岩课一般都为一个周末两天的课程，根据自己的具体水平可选择新手、进阶、高级课程。准备好在结束两天的课程后全身酸痛的一周一

<https://www.nuf.uni-freiburg.de/programm/klettern.html>

其他相关课程，请通过以下网站查询：

[http://buchung.sport.uni-freiburg.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/index.html](http://buchung.sport.uni-freiburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/index.html)

## 2.5. 跳蚤市场(Flohmarkt)

德国人的节省和细心应该是出名的，这一点也体现在他们对二手市场的热衷上。

### 初印象

几乎每个周末他们都会在不同地点举办跳蚤市场。由于德国人用东西十分仔细，所以即便是在跳蚤市场上卖的东西也都还质量不错。要说能买到的东



西，那就是太多了，从日用品、衣物到书籍、绘画，价格一般在几欧元左右，有时候还能淘到不错的手工艺品和有价值的藏品，比如笔者曾用很低的价格淘到过哈利波特德语版的全集（一本只要一欧）和莫扎特的全集 CD。能买，当然就可以卖，只需要在组织者公布的网站上预约，并填写信息缴纳一定费用，就可以自己练摊儿了。在跳蚤市场是可以讨价还价的，那么，把从国内练就的一身买东西本领用到这里来吧，而且在交流中德语水平一定会增加不少

其实跳蚤市场是一个很好玩儿的地方，它不仅限于买卖东西，也是和德国朋友交流，了解他们生活的很好途径，因为跳蚤市场卖的都是他们生活中的物品，有的甚至小”古董“，比如大妈年轻时候的化妆盒，大爷小时候读的书之类的，转一圈跳蚤市场，绝对算是窥探到德国人生活的深处了。

### 学生跳蚤市场

Studentenwerk 会不定时组织跳蚤市场，地点一般都是在食堂（Mensa Rempartstraße），地点和时间



Studentenwerk 会在 Facebook 和官方主页提前通知。如果要去卖东西的话，同样需要提前预约，并交纳一定的费用，有学生证可以打折。买东西只要按照通知的时间到食堂逛逛就可以了。同学们在回国或者搬家时有很多带不走的东西，不妨在 Studentenwerk 组织的跳蚤市场上一试身手，不仅可以减轻行李，换来些许回报，也算是为循环利用环境保护做了贡献。

Studentenwerk 组织的包括跳蚤市场在内的各种活动列表

<https://www.swfr.de/de/freizeit/kalender/>

Studentenwerk 跳蚤市场 Facebook 主页：

[https://www.facebook.com/Studi-Flohmarkt-im-Mensagarten-Rempartstr-246302502063356/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/Studi-Flohmarkt-im-Mensagarten-Rempartstr-246302502063356/?ref=page_internal)

## 实用信息

关于其他跳蚤市场的信息大家灵活运用 **google** 即可，输入 **Flohmarkt, Freiburg** 就能搜出相关信息，下面给大家列出几个比较常用的跳蚤市场网站：

<http://fudder.de/das-sind-freiburgs-flohmaerkte-2016>

<http://zypresse.com/kleinanzeigen/reisen-freizeit/floh/>

## 2. 6. 专业心理咨询

在外求学，我们会遇到文化，学业，爱情等等方面的问题，平时和同学多聊聊天。弗莱堡 **Studierendenwerk** 有一个专门的心理咨询中心，有一位华人医生专门面向我们华人留学生。

### 我们的团队

我们的团队中还有以下咨询师：

Jürgen Griesser, 心身科专科医师, 咨询处负责人

Christina Huber, 心理学家, 咨询处代理领导

Margarete Dietl, 心理学家

Hubert Haaser, 心理学家

Nina Mosebach, 心理学家

Matic Rozman, 心理学家

目前在咨询处就职的中文咨询师为张颖医师。她目前在德国就医，并在弗莱堡大学医院心身医学与心理治疗科攻读医学博士。|



Psychotherapeutische  
Beratung im  
Studierendenwerk  
Freiburg  
弗莱堡大学生服务中心  
心理咨询处

[www.swfr.de/beratung-soziales](http://www.swfr.de/beratung-soziales)

**SWFR** Service für Studierende  
Studierendenwerk Freiburg-Schwarzwald



## 大学时代是人生发展的重要阶段。

### 充满变化，富含挑战。

- 与原生家庭的分离；
- 新关系的建立和发展；
- 建立独立思考的能力；
- 自我负责的学习和工作态度；
- 面临与未来发展重要相关的考试 |；
- 认识自己发展的能力和边界；
- 职业发展方向的定位；

### 以及，特别是

作为外国学生，如何融入异国的生活与文化

在此阶段，鲜有一帆风顺。遇到问题和困惑，时常会需要心理咨询的帮助。

弗莱堡-黑森林大学生服务中心心理咨询处已连续超过五年为弗莱堡的中国留学生提供专业的中文心理咨询。

无论是突然遭遇危机还是已长期存在的学业、生活方面的困扰，您都可以和咨询师一起探讨。

心理咨询遵循保密原则。首四次咨询无需付费。经过与咨询师的探讨，有时存在继续短期咨询或进行心理治疗的必要：从第五次咨询开始，需支付每次 8 欧的费用；或，我们会向您推荐合适的心理治疗师。

此外，每周三 13,00-14,00 的开放会谈时间，有一位咨询师提供为尚未预约但需紧急咨询的同学提供 10 分钟左右的简短咨询。

### 短期团体课程（德语）

同时，心理咨询处也提供需要支付一定费用的短期团体课程，主要针对以下主题：

- 演讲技巧
- 考试焦虑
- 时间管理
- 写作困难

具体参见：

[www.swfr.de/veranstaltungen/seminare](http://www.swfr.de/veranstaltungen/seminare)

预约方式：电话，邮件或当面预约

地址：

Psychotherapeutische Beratungsstelle im  
Studierendenwerk Freiburg (PBS)  
Schreiberstraße 12-16, 79098 Freiburg

联系人：Rosa Meyer 女士

工作时间：周一-周五上午 9:00 至 12:00

电话：0761 2101-269

邮箱：[r.meyer@swfr.de](mailto:r.meyer@swfr.de) [seminare@swfr.de](mailto:seminare@swfr.de)

## 2.7. 中华人民共和国驻法兰克福领事馆

其下设政治新闻处、领事部、经济商务室、教育文化组和办公室五个职能部门，积极致力于推动中国与领区各州在政治、经贸、教育和文化等各领域的交流与合作。其中的教育文化部提供的信息和服务与各位留学生息息相关。其地址及服务信息如下：

### 中国驻法兰克福大使馆

Abteilung für Bildung und Kultur

Generalkonsulat der Volksrepublik China in Frankfurt am Main

Stresemannallee 19-23

D-60596 Frankfurt am Main

大使馆提供的相关服务至少有：

护照补办

证件公证认证

《留学回国人员证明》办理

结婚登记

大使馆提供的相关信息有：

海外中国公民文明指南

国家公派（费）赴德留学人员报到须知

国家公派留学人员在德期间常见问题及注意事项

留学生常见问题解答

《留学人员登记表》网上注册登记

交互式网络信息化办理《留学回国人员证明》说明及样表

《教育部资助留学人员短期回国工作专项经费申请书》

以上大使馆的服务，信息以及具体操作办法，都可以通过登录中国驻法兰克福大使馆教育文化组获得

中国驻法兰克福大使馆教育文化组网站: <http://frankfurt.china-consulate.org/chn/jywh/>