LIVE & WORK EUROPE

HAAS & COMPANY 旗下品牌

城市探索指南

柏林、慕尼黑、汉堡和法兰克福：街区、租金、学校和就业市场。

来源核对日期： 2026 年 11 月 13 日

Haas & Company Services LLC · 30 N Gould St, Ste R, Sheridan, WY 82801, 美国 · liveandworkeurope.com

目录

1. 如何使用本指南
2. 四座城市一览
3. 签租房合同之前
4. 柏林
5. 慕尼黑
6. 汉堡
7. 法兰克福
8. 你的下一步
9. 来源

如何使用本指南

本指南介绍德国的四座大城市：柏林、慕尼黑、汉堡和法兰克福。每条事实都注明来源以及来源中给出的日期；我们于 2026 年 11 月 13 日核对了全部来源。凡是我们自己的建议，都会明确标出。我们不给街区排名：哪个街区适合你，取决于你的工作、预算和家庭。

四座城市一览

城市	租金指数：每平方米净租金	依据的租金指数	托儿（Kita）
柏林	7.71 欧元（中位数）	2026 年租金指数，2026 年 5 月 28 日起生效	免费；午餐每月 23 欧元
慕尼黑	15.38 欧元（平均值）	2025 年租金指数，2025 年 3 月 26 日获认可	市立幼儿园基本免费；餐费另付
汉堡	9.94 欧元（中位数）	2025 年租金指数，以 2025 年 4 月 1 日为基准	每天 5 小时免费，含午餐
法兰克福	12.28 欧元（平均值）	2026 年租金指数，2026 年 5 月 29 日报道	3 岁起每天 6 小时免费

净租金（Nettokaltmiete）是不含暖气和其他附加费用的租金。

> 租金指数依据过去六年内新签或调整的租金编制（《德国民法典》第 558 条第 2 款）。我们的建议：新房源的租金往往更高，请把这些数字当作下限，而不是你的预算。

签租房合同之前

以下规定适用于全部四座城市。

- **押金：** 最多为三个月的净租金，可以分三个月支付（《德国民法典》（BGB）第 551 条）。
- **租金刹车（Mietpreisbremse）：** 在州政府认定住房市场紧张的地区，新租约的起始租金最多只能比当地比较租金高出 10%（《德国民法典》第 556d 条）。2014 年 10 月 1 日之后首次出租的新建住房不受此限（第 556f 条）。2025 年，联邦议院把这项规定延长到 2029 年底。请询问你的住房是否适用。
- **住址登记：** 入住后两周内登记住址（《联邦户籍登记法》第 17 条），并附上房东有义务出具的确认书（第 19 条）。
- **出行：** 德国票（Deutschlandticket）可乘坐全德国的市内和区域公共交通，2026 年每月 63 欧元，2027 年 1 月 1 日起每月 66.80 欧元。

柏林

柏林是德国首都（《基本法》第 22 条）。

街区

柏林共有十二个区（Bezirke），各设区政府：夏洛滕堡-威尔默斯多夫（Charlottenburg-Wilmersdorf）、弗里德里希斯海因-克罗伊茨贝格（Friedrichshain-Kreuzberg）、利希滕贝格（Lichtenberg）、马灿-黑勒斯多夫（Marzahn-Hellersdorf）、米特（Mitte）、新克尔恩（Neukölln）、潘科（Pankow）、赖尼肯多夫

（Reinickendorf）、施潘道（Spandau）、施泰格利茨-策伦多夫（Steglitz-Zehlendorf）、滕珀尔霍夫-舍讷贝格（Tempelhof-Schöneberg）和特雷普托-克佩尼克（Treptow-Köpenick）。

我们的建议：从你的工作地点和通勤出发。通过柏林市政府的租金指数，可以查询任何柏林地址的居住区类别（Wohnlage）和租金区间。

租金

每平方米净租金 7.71 欧元：柏林 2026 年租金指数的中位数，2026 年 5 月 28 日起生效，取代 2024 年的指数。

托儿和学校

自 2018 年 8 月起，柏林的 Kita 和家庭托育免费。如果孩子在那里吃午餐，每月需支付 23 欧元餐费。自选的额外项目每个孩子每月最多 100 欧元（自 2025 年 1 月起）。

国际学校（仅举例，不是排名；私立学校收取学费）：

- **Berlin International School**，位于柏林西南部的达勒姆（Dahlem）：IB 小学项目（PYP）和 IB 大学预科项目（DP）。
- **Berlin Brandenburg International School**，位于柏林西南边、勃兰登堡州的克莱因马赫诺（Kleinmachnow）：IB 小学、中学和大学预科项目。

就业市场

柏林的经济促进机构公布了该市 200 家最大雇主的名单（Berlin Business Location Center）。

慕尼黑

街区

慕尼黑分为若干城区（Stadtbezirke）。租金指数说明了一套住房的比较租金如何根据面积、房龄、位置和设施确定。

租金

每平方米平均净租金 15.38 欧元：慕尼黑 2025 年租金指数，比 2023 年的指数（14.58 欧元）高 5.5%。市议会于 2025 年 3 月 26 日将其认定为合格租金指数。

托儿和学校

在市立幼儿园（3 岁至入学），托管一般免费，家长支付餐费。市政府计划从 2027 年 9 月 1 日起实行新的收费规定，预计在 2026 年底作出决定。

国际学校（仅举例，不是排名；私立学校收取学费）：

- **Bavarian International School**，一个校区位于慕尼黑以北约 15 公里的海姆豪森（Haimhausen），另有位于施瓦宾（Schwabing）的市区校区：开设全部 IB 项目（小学、中学、大学预科和职业相关项目）。
- **Munich International School**，位于慕尼黑西南的施塔恩贝格（Starnberg）：世界上最早获得国际文凭组织（IB）授权的学校之一（1980 年）。

就业市场

宝马（BMW）、慕尼黑再保险（Munich Re）和西门子（Siemens）的总部都在慕尼黑（西门子的公司总部在慕尼黑，注册地为柏林和慕尼黑）。

汉堡

街区

汉堡共有七个区（Bezirke），各设区政府：阿尔托纳（Altona）、贝格多夫（Bergedorf）、艾姆斯比特尔（Eimsbüttel）、汉堡-米特（Hamburg-Mitte）、汉堡-北区（Hamburg-Nord）、哈尔堡（Harburg）和万茨贝克（Wandsbek）。万茨贝克区人口最多。

租金

每平方米净租金 9.94 欧元：汉堡 2025 年租金指数（Mietenspiegel）的中位数，以 2025 年 4 月 1 日为基准，于 2025 年 12 月 9 日公布。这是汉堡第一次用中位数代替算术平均值。

托儿和学校

每个孩子从满一周岁到入学，都有权每天享受 5 小时免费托管，含午餐。父母工作的，可以凭 Kita 托儿券（Kita-Gutschein）延长托管时间；额外时间按收入收费。

国际学校（仅举例，不是排名；收取学费）：

- **International School of Hamburg**，位于城市西部的奥斯多夫（Osdorf）：幼儿阶段和小学采用国际小学课程（IPC）；中学开设 IB 中学项目、大学预科项目和职业相关项目。

就业市场

- 汉堡港是德国最大的多用途港口和最大的集装箱港，也是欧洲第三大集装箱港。
- 奥托集团（Otto Group）总部位于汉堡巴姆贝克（Barmbek）。
- 赫伯罗特（Hapag-Lloyd）是全球最大的集装箱航运公司之一，也是汉堡的主要雇主之一。

法兰克福

街区

法兰克福分为若干地方区（Ortsbezirke）和城区（Stadtteile）。Frankfurt International School 位于城市西北的奥伯乌瑟尔（Oberursel）。我们的建议：考虑学校和住房时，也可以看看法兰克福周边的城镇。

租金

据黑森广播电台（hessenschau）2026 年 5 月 29 日报道，法兰克福 2026 年租金指数为每平方米平均 12.28 欧元，比 2024 年的指数高 6.8%。当时该指数尚待市议会通过（2026 年 6 月）。

托儿和学校

自 2018 年 8 月 1 日起，在黑森州，3 岁至入学的孩子上幼儿园每天最多 6 小时免费。更长的托管时间以及 3 岁以下的托管可能需要付费，费用由市镇或机构确定。

国际学校（仅举例，不是排名；收取学费）：

- **Frankfurt International School**，校区位于奥伯乌瑟尔（3 岁至 12 年级）和威斯巴登（Wiesbaden，3 岁至 8 年级）：IB 世界学校。

就业市场

欧洲中央银行和德意志联邦银行（Deutsche Bundesbank）都设在法兰克福。

你的下一步

- 哪条路线适合你进入德国？免费的路线评估大约 3 分钟就能显示你可能适用的路线，完整评估随后通过邮件发送。
- 每周四，Florian 会在 30 分钟的免费线上讲座中现场回答问题（英文）。

我们帮你做好准备，并推荐优秀的人才。我们不承诺工作、面试、签证或居留许可。

来源

全部来源均于 2026 年 11 月 13 日核对。

- 柏林 2026 年租金指数：柏林城市发展、建设和住房局，2026 年 5 月 28 日新闻稿，berlin.de。
- 慕尼黑 2025 年租金指数：慕尼黑市，stadt.muenchen.de。
- 汉堡 2025 年租金指数：汉堡城市发展和住房局，2025 年 12 月 9 日新闻稿，hamburg.de。
- 法兰克福 2026 年租金指数：hessenschau，2026 年 5 月 29 日，hessenschau.de。
- 法律：《德国民法典》（BGB）第 551、556d、556f 和 558 条，《联邦户籍登记法》（BMG）第 17 和 19 条，《基本法》第 22 条，gesetze-im-internet.de。
- 租金刹车延长至 2029 年：Legal Tribune Online，2025 年，lto.de。
- 德国票：2026 年 63 欧元，zdfheute.de；2027 年起 66.80 欧元，巴伐利亚州住房、建设和交通部 2026 年 9 月 30 日新闻稿，stmb.bayern.de。
- 柏林托儿：柏林教育、青年和家庭局，berlin.de。
- 慕尼黑托儿：慕尼黑市，stadt.muenchen.de，以及关于新 Kita 收费的常见问题。
- 汉堡托儿：hamburg.de，2026 年 7 月 7 日新闻稿。
- 黑森托儿：卡塞尔行政区政府（Regierungspräsidium Kassel），幼儿园免费规定说明（2026 年），rp-kassel.hessen.de。
- 学校：各校官方网站，bbis.de、berlin-international-school.de、bis-school.com、mis-munich.de、ishamburg.org、fis.edu。
- 城区：berlin.de 和 hamburg.de。
- 雇主：宝马、慕尼黑再保险和西门子的法律声明；hafen-hamburg.de；hamburg.com；hamburg.de；ecb.europa.eu；bundesbank.de；柏林 200 家最大雇主，businesslocationcenter.com。