

交換生電子報-第三期

名字：鄭錦隆

國別：波蘭

學校：Kozminski University



攝 / 鄭錦隆

世界之大，大在總讓我跳脫原先的思維框架，在迥異的情境中成長。我很喜歡在日誌裡頭總結一個地方、一些事物在我心裡留下的印象以及回憶。也許是因為文字和音樂總是我舒壓、學會專注、還有解鄉愁的方式。2017年3月4日的日誌裡頭，我寫下了我對華沙的印象：蕭邦的故鄉、一連串的博物館、青蛙牌超市、無窮無盡的咖啡店、狗狗、教堂、酒吧、便宜到爆的啤酒、方便的電車、統一的色彩、整齊的城市規劃、越南餐廳、以及土耳其食物 Kebab。這裡的生活沒有你想像中的難，只要花一些時間就能好好感受這裡的美。

生活：

緩慢的生活節奏、享樂主義、工時不長，是在波蘭也容易能夠感受的事情。有時候得抓緊時間到超市採購，要不很快就會閉館。所以來到這裡的初期，對於我這個工作狂而言還是有點不習慣，但是在這裡待久了後就能發現這樣的生活其實給了更多時間讓你可以陪伴你的家人、朋友和其他你珍惜的人。喝酒成為了這裡招待朋友，度過時間的習俗。而這裡也是一個虔誠的天主教國家，也有些人信奉東正教，由於信仰的緣故，禮拜五不能吃肉，所以能看到素食文化在這裡發展得很好，讓信徒與素食者有很多的选择。

不像其他歐洲國家，這裡的假期是絕對的假期，什麼意思呢？每逢萬聖節、勞動節、國慶日等節日，大型購物中心、連鎖超商都不會營業，公共交通也會提早結束，整座城市似乎陷入了深沉的睡眠。雖然我的國外朋友也都無法理解，但我總覺得這樣也蠻好的，畢竟假期總是要讓人休息的吧，只要提前準備就能開心的和其他室友好好過節。

食物：

民以食為天，食物對我而言是非常重要的事情，雖然是窮學生，也要以最合理的價格，吃得健康，獲取足夠的營養，這樣家人也不會過於擔心你在這裡的生活品質。華沙有T e s c o、家樂福，這樣的大型超市，一般能買到你所需要的所有食物，無論是麵包、麵食、米飯、火腿、各種雞肉等一應俱全，而且分佈範圍廣泛，是不錯的選擇。不過，真正要精打細算的話，更是要推薦瓢蟲超市B I E D R O N K A，以及L I D L兩家超市，裡頭的日常用品以及食物的價格往往比前者來得便宜，選擇也很多，密布在整個城市。因為我的公寓裡頭有共用的冰箱，自己也能開火，所以會一次買齊好幾天的食物，再自己開火煮食，能剩下不少的錢。這樣一來就能烹調出營養豐富的食物，像蔬菜什錦蛋炒飯、意大利面與鯖魚、都是我的拿手好菜。

值得一提的是波蘭人似乎不太喜歡吃有骨類的肉，所以想雞翅就非常便宜，而蛋白質豐富的鯖魚一人份也只要30元新台幣。而這裡的水果，像是蘋果、香蕉的價格也比台灣來得便宜，所以只要勤勞一些到這些超市來，就能很好的吃上一頓好吃又營養的一餐。

外食的選擇也非常多，S u b w a y、麥當勞、肯德基、壽司、想得到國際連鎖店這裡都會有。另外，特別的是由於波蘭有大量的越南人士前來工作，這裡有很多的越式餐廳，不過價錢稍顯昂貴。土耳其食物K e b a b也是隨處可見，新台幣一百元就能飽足一餐。不過，我的最愛還是Kuchnia Marche，這是一件自助餐餐廳，你可以自由選取你想要吃的主食、沙拉、湯品、甜點以及飲料，最後再以稱重的方式計算費用，更重要的是只要出示學生證就能享有20%的折扣，一般我只要新台幣一百元就能吃得很滿足，而且可能嚐到各種波蘭地道的家常菜餚。波蘭在地的的美食包括包有各種餡料，口味多變的餃子Pierogi，以及混有蛋、肉、口味偏酸的湯z u r e k，是來到波蘭一定要嘗試的美食！

華沙市中心以及各區域充斥著各種咖啡廳，只要走累了，或覺得疲倦就能坐下來享用杯咖啡。C o s t a C o f f e e、G r e e n n e r o、星巴克、都是這裡的明星咖啡店，價格也還算合理。但你如果不想把錢花在咖啡店上，只想買瓶水，那麼青蛙招牌的Z a b k a，以及C a r r e f o u r E x p r e s s就是最佳的選擇，他們就像台灣的7 / 1 1以及全家，有你需要的食物、飲料。有時候朋友間想要小酌聊天的時候，就會來到這裡買一些啤酒，波蘭的啤酒可以說和水的價格差不多一樣，天氣冷的時候大家就會喝些酒取暖。還有一個好康是K o z m i n s k i大學和H a r d r o c k咖啡店有所合作，所以只要出示學校學生證，也能享有優惠。

交通：

「說小不小的華沙，只要一卡在手再加上網絡，就能到處悠遊，不怕走丟。」剛來到波蘭的時候，只要搭乘華沙區內火車或公車就能抵達市中心。而華沙的所有交通幾乎都由Z T M公司網絡，他們給予學生三個月的長期優惠，只要繳付140波蘭（約1000元新台幣）就能通過

你的學生證搭乘華沙境內的所有電車、公車、火車、地鐵，是學生最划算的方案。只要在寫有電車站、地鐵站附近的 Z T M 機器亦或者到郵局購買儲值到學生證裡頭就行。在波蘭雖然鮮少有人查票，所以可能會有不買交通票跑票的想法，但概率雖小，但還是極力希望大家記得購買交通票，因為我本身就遇到過查票人員，幸好買了學生票，若被查到肯定會被罰上千元波幣的罰款。我的美國朋友有一次就忘了帶學生證，差點繳付罰款，所以還是奉勸各位要遵守這裡的法律。

有一款交通 a p p 是大家來到華沙的時候可以使用到的，它叫做 j a k d o j a d e，可以幫你查詢到各種交通攻擊抵達的時間，推薦你最佳的搭乘方法。有時候大家跑趴晚了，也不需要太擔心，這裡有晚班車，唯等待的時間稍長。如果你不想等待，U B E R 就是很好的工具，可以和幾個朋友合乘，也比較安全。我並不推薦德士，因為大多德士司機不說英文，我們對於這裡的收費制度也不甚了解，為了避免被坑的情形，除非有波蘭朋友一起搭乘，否則不會在我的選擇之內。

衣服：

這裡，學生普遍穿得較為成熟，上課的時候也都會穿得比較正式。當然，我們不必跟隨，只要整齊即可。波蘭的衣服大牌包括：H&M、Zara、CROOP、Bershka、Pull&Bear、NewYorker、House 等。有需要購買衣服的時候，一般到購物中心就能看到這些品牌。

電器：

波蘭主要的電器商家為 Saturn 以及 Euro RTV。一般電子產品，如電鍋、電腦、手機、相機都能在這裡找到。如果有需要購買電腦的同學則可以選擇 Komputronik 或者是 X-KOM。

語言：

波蘭有自己的語言，再加臨近德國、立陶宛、烏克蘭、捷克，所以這裡也有很多民族和人種，說著不一樣的語言。但以我在這裡的生活經驗，我覺得谷歌翻譯還是日常需要的溝通工具，因為除了咖啡店、大學區、購物中心，大多地方英語是不通的，但重要的是不能輕易放棄溝通。這個時候你可以出示你的翻譯結果加上身體語言的運用就能買到你要的東西，得到你要的服務。基本上當地人對我們也非常友善，願意耐心聽我們的需求。

電話卡與網絡：

抵達波蘭的當下，我就先到了飛機場的商店購買電話卡，這裡的電商主要的有 P l a y、O r a n g e 以及 p l u s。這三家都非常知名，所以基本可以選擇任一家的電話卡，也無需一定要到他們的門市購買，一般的小型商店像 R e l a y, z a b k a 都會售賣。一張電話卡約為 5 塊波幣，再依據你的使用需求另外購買網絡的配套。網絡對我而言非常重要，所以我每個月都會儲值約 2 5 0 元新台幣，購買足夠的網絡數據量（1 0 G B 一個月）。但要注意的是從 2 1 0 6 年開始，基於防恐的因素，購買者都需要出示證件或護照讓店員登記後才能購買，所以記得要攜帶護照才行。對於網絡沒那麼大需求的朋友，基本上也就不用購買電話卡，因為學校 E S N 組織在開學期間就會免費給大家一張 V i k i n g 電話卡，可以剩下這筆錢。

天氣：

波蘭擁有四季，天氣變化異常，所以同學在來之前記得多攜帶適合的衣服以及大衣。我初來的時候帶了一件不太厚實的外套，冷風襲來時，差一點就被凍傷，各位要特別小心。另外，這裡不像台灣這麼潮濕，春天到來時就會覺得感覺到非常的舒服，整座城市也都會盛開著花朵。

娛樂：

我在華沙最開心的事情就是在 Velvet Łazienki Park 公園裡頭好好的躺下來睡一個午覺，在春天陽光的照耀下享受陽光的溫暖，順道也在盛開花卉的草皮上野餐。不能錯過的是免費的露天音樂會，尤其是在春天到來的時候，這個蕭邦的故鄉就會奏起美妙的樂章，非常怡人。華沙有很多地方很適合野餐，維斯瓦河旁的景色更是絕頂的，有機會一定來這裡看看休息，當地人在春天的時候還會來到這裡燒烤聊天。

地下文化一直是華沙主推的旅遊內容能夠，出名的夜生活也是不妨可以體驗的部分，店裡會邀請著名的 DJ 播放西班牙歌曲、巴西、古巴等流行樂、有時門票也是免費的，如果能與同學朋友一起來，相互照料，更加能享受其中。

華沙科學文化宮是這裡的重要地標，能從這裡高處觀望華沙的景色。附近也有全波蘭最大的購物中心 Złote Tarasy，裡頭有電影院，不過只會提供波蘭文字幕。旅客也能從購物中心附近的火車站搭乘通行於波蘭境內以及跨國線的火車到處旅行。其他的娛樂活動包括游泳、健身、看歌劇、騎乘類似於台灣 Ubike 的 Veturilo。只要預先存入 10 元波幣，就能通過手機 APP 來租借單車，前二十分鐘免費。

波蘭位於中歐，到達其他國家是非常方便也是便宜的事，因此旅遊成為了我在這裡重要的精神支柱。我在旅遊中更懂得了管理自己的生活、還有照顧好自己，這是我的旅行意義。一般我會搭乘 POLSKIE BUS 公司的巴士到波蘭境內的城市遊玩，亦或者到臨界的國家，如捷克、斯洛伐克、維也納、德國等。雖然搭乘的時間較長，不過，價錢卻非常的便宜。其他巴士公司包括 Flixbus、Eurolines 等。若要搭乘飛機到更遠的國家遊玩、Ryanair 以及 Wizzair 都是非常推薦的飛機公司，很容易就能買到便宜的機票。

醫療：

學校與 Lux Med 合作，如果我們需要醫療服務，可以到這間醫療中心接受治療，而他們也都會說英文，所以溝通不是問題。另外，波蘭也有很多的藥房，招牌寫著 Apteka，如果不小心生病了可以選擇到這些藥房，亦或者到 Rossmann 就能買到需要的藥物。

避忌：

波蘭人一般不會以有色眼光看待外國人，所以在這裡只要彼此尊重，就能過得非常快樂。要注意的是，不能在公共場合喝酒，雖然你還是能看到很多人拿著酒瓶在大街上就喝起酒的當地人，但還是不要以身試法才好。克拉科夫曾經有過好幾個集中營，納粹屠殺猶太人的歷史是這裡人的悲痛傷疤，很多人曾經在這裡失去生命，雖然時過境遷，但談論有關議題的時候，還是要顧及對方的感受。

最後提醒：

不讓家人擔心，是每個學生的責任。定時與家人朋友聯繫，才能讓他們都放心。抵達波蘭後也應該將最新的聯繫方式告知政大商學院。台灣駐華沙代表處的地址是 30th Floor, Ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warsaw, Poland，如果同學遇到緊急事件可以撥打：(002-48) 668-027-574。而波蘭的緊急求救號碼為 112，消防局號 999，警察局則是 997。這些號碼務必緊記或記錄在手機裡頭，在危險期間才能派上用場。由於歐洲恐怖攻擊近日不斷發生，學生更是要保護好自己，才能防範於未然。