

留学波兰指南

享受中波政府交流项目的候选人，可以向波兰 90 余所国立高校和波兰科学院的 50 余所研究所提出申请。

请参阅网站：<http://www.sggw.waw.pl/plus>

有关波兰的详情请查阅：<http://www.poland.pl/>（英文）

华沙市简介

首都华沙是波兰政治、经济、文化和交通的中心，位于维斯瓦河中东段的两岸，南北沿河延伸约 29 公里，东西宽 26 公里，面积约 500 平方公里，市区居民 160 余万。气候温和，7 月平均气温 19 度，1 月为 4 度。年均降水量 560 毫米。

华沙在公元 10 世纪和 11 世纪初有居民点，15 世纪初具城市规模。1596 年成为首都。第二次世界大战期间遭受严重破坏，战后迅速重建。现全市分为 7 个区。工厂和仓库都建立在市郊或住宅区之间，街道普遍加宽。华沙的工业产值占全国工业总产值的 7% 以上，主要工业有：机械制造（汽车、电机）、金属加工、冶金、化学、制药、食品、印刷和纺织等。

华沙设有波兰科学院、华沙大学（创办于 1816 年）、华沙理工大学、华沙经济学院、华沙农业大学等高等学府和一些专科学院。文化设施有国家图书馆（藏书 260 余万册）、国家博物馆、国家剧院、艺术陈列馆等。1927 年和 1935 年分别开始举行国际肖邦钢琴比赛和小提琴比赛。古城有 17、18 世纪建筑古迹。西北郊热拉佐瓦沃拉是肖邦的故居。

赴波前的心理准备

在你动身之前，请不要忽视在科研方面和社会文化方面的心理准备。宁可多设想一些可能出现的问题，考虑一下防止或解决这些问题的方法和步骤，会有助于你愉快地渡过在波兰的留学生活。

首先，要消除科研方面的差异。由于中波两国的教育体制和科研体制不同，以及思维方式的不同，势必将影响科研领域中的方式、方

法。因此，在动身之前，不仅要知道自身研究领域的长处和短处，而且要了解对方导师研究的领域，以及科研的方法。最好在抵波前制定好双方认可的初步研究计划。

其次，要消除文化差异带来的不适。当你步入波兰的国土，你会对周围的一切发生兴趣，一种新奇感会油然而生。但不久你又会由于文化差异，语言障碍而感到苦恼。但是，随着你对周围环境了解逐渐加深，你将慢慢地学会适应，将会逐步消除孤独感，感受到波兰社会文化中的乐趣。

最后，要消除生活方式的改变和生活习惯的不同所带来的困惑和不便。当你远离祖国家园、父母兄妹、家人子女和亲朋好友，来到波兰这个地处欧洲中部、非常陌生的国度，在某种程度上需要改变自己已经习惯了的生活方式和生活习惯。只有加深了解，逐步适应，才能消除这种困惑与不便。

赴波前的基本物质准备

- 1、书籍：根据研究领域的需要，准备一些必要的参考材料。
- 2、衣物：波兰春、夏、秋三季多雨，冬季寒冷，可考虑带羽绒服及一些挡风防雨的衣服。
- 3、用具：十张彩色照片，雨伞，亚/欧洲制式电源转换插头，必备炊具，饮食调料，筷子,国内用信封及邮票，100美元左右的应急外汇。
- 4、礼品：可准备有中国特色的小礼物（如传统工艺品、白酒、香烟等）送给导师及有关人员。但对外国人要坚持外事纪律，做到有礼有利有节，不卑不亢，避免弄巧成拙。
- 5、除大型超级市场外，波兰多数商店一般周六(下午)、日不营业。来波前准备几包方便面可解燃眉之急。

入学手续

持本人护照，两张照片，以及学校邀请信到学校外事处报到。届时，外事处有关人员负责办理有关证件（如学生证或工作证）并会通知领取证件的时间。

持 ISIC(国际学生证)可在有关国家旅行时享受不同程度的优惠，在华沙凭国际学联证可购买半价车票。申办此卡须到学校学生会组织，交验身份证件(学生证)或护照，一张照片，约 32 兹罗提手续费。平时上街只需随身携带学生证或工作证，护照要妥善保管。

签证： 在国内留学服务中心领取护照时，要妥善保管好签证申请表的副本，进入波兰海关时交给海关官员一张，另外一张在加盖入关印章后妥善保管，在出关时再交给波兰海关官员。

安顿下来并办好学校有关手续后，请向接待单位的有关人员了解到移民局办理登记和延期签证等事宜，尽快到移民局领取延长签证期限申请表(黄色)。该表要求用波兰语填写。此外，必须提交一张彩色照片和所住旅馆或宿舍提供的住宿证明，学校外事处出具的学习证明。领到居留签证后，要注意居留期限，并计算好下次延长居留签证的时间。

奖学金： 报到时，可向学校外事处工作人员询问何时、何地领取奖学金。学校当局有可能要求出示最终学历证明。因此，建议将本人最终学历的中英文副本(有公章)带上。

华沙公共交通

华沙的公共交通非常便利,市区内有公共汽车、有轨电车和地铁，还有通往郊外的市郊公共汽车(以 7 开头的汽车)，晚上有夜班车(以 6 开头的汽车)。波兰的公共电、汽车上没有售票员(但随时可能有检票员查票)，购票也不在车上，车票可到遍布市区的小售货亭子购买。每辆公交车上都设有自动车票打号机，上车后，每张首次使用的车票都要放到打号机内打号(包括单程票、日票、周票等)，否则被视为无票乘车。

华沙公共汽车价目表(2000年1月)

序号	公共汽车票种类	普通票价 (normalny)	半价票 (ulgowy)
----	---------	----------------------	-------------------

	单程票	2.4 兹罗提	1.2 兹罗提
	日票	7.2 兹罗提	3.6 兹罗提
	七日票	26 兹罗提	13 兹罗提
	团体周末票(限 5 人以下)	28 兹罗提	
	月票	63 兹罗提	31.50 兹罗提
	季票 (三个月)	158 兹罗提	79 兹罗提

- 半价车票可随时在指定地方购买，但半价票需持学生证方为有效。
- 月票、季票、半年票购买时均需要照片。

出租车也很便利，但有个体与公司之分，一般应乘汽车顶部带有电话号码标志的出租车，应注意的是计价器上有四种计价方式，1类(taryfa 1)表示白天市内；2类(taryfa 2)表示白天郊区；3类(taryfa 3)表示夜间市内；4类(taryfa 4)表示夜间郊区。白天市内的标准起步价是 3.6 兹罗提，一公里后，每公里 1.6 兹罗提。晚上 22 点以后为夜间行使，价格上涨 50%。

预订出租车的号码是：919，或 6444444，或 9622，或 9624，或 9663。

中国驻波兰大使馆地址：UL.Bonifraterska 1，00-203 WARSZAWA

教育处电话/传真：0048-22-8316182

教育处电子信箱：educhina@medianet.pl

直通公共汽车：116、122、174、175、179、195，503 路在 PL. KRASINKKICH 站下车

直通电车：2、4、15、18、31、35、36路在 MURANOW 站下车

华沙市中心 Centrum 位于 Marszalkowska 大街与 Jerozolimskie 大街交叉处，中心火车站和文化宫均位于市中心。火车站流动人员较多，请特别注意随身财物安全。特别是乘火车上下车时切记防盗。夜间乘有轨电车时，建议您坐第一节有驾驶员的车厢。

超市购物：

华沙大型超市很多，物资供应非常丰富。亚洲人爱用的调料（多为泰国、越南、新加坡产）也逐渐增多，只是价格较贵。

1、“HIT”位于市区西郊，有 109、154、189、394 路公共汽车，8、10、26 路电车可达。

2、“GEANT”位于 Wisla 河东市区东郊，有 115、113、137、143、145、189、327、527 路公共汽车，3、6、9、24、44 路电车可达。

3、“GEANT”位于市区南郊，195 路汽车可达。

4、“CARREFOUR”位于河东市区东北部，从中心乘 500 路汽车，转 132、140 路汽车可达。

5、“HIT”位于河东，有 120、156、160、460、512、517 汽车可达。

波兰的主要节日

一月一日：公历新年 Nowy Rok

四月左右：具体是 3 月 21 日满月后的第一个星期日为复活节 Wielkanoc，之后一天为 Lany Ponidzialek(泼水节)。

五月一日：Swieto Pracy 国际劳动节（不放假）

五月三日：Dzien konstytucji 宪法日

六月十一日：Boze cialo 圣体节

八月十五日：Swieto Armii Krajowej 建军节(胜利广场放礼花)

十月十四日：Swieto Nauczycieli 教师节

十一月一日：Dzien Wszystkich Swietych 亡灵节(鬼节)

十一月十一日：Dzien Niepodlelosci 独立日（胜利广场阅兵式，放礼花）

十二月二十五日：圣诞节 Swieto Bozego Narodzenia

常用波兰语

中国大使馆 Ambasada Chinska

你好(白天) dzien dobry(jindaoblei)

晚上好 dobry wieczor(daobleiwiechul)

再见 do widzenia(daowizainia)

熟人(尤其年轻人)之间你好和再见 czesc(chesiqi)

谢谢 dziekuje(jinkujen) dobrze(daobshe)

请 prosze(puluoshen) 对不起 przepraszam(pshaiplasham)

是 tak(dak) 不是 nie(nie)

这个东西多少钱 ile to kosztuje(iletaokaoshtuje)

我来自中国 jestem z CHIN(jestemzHIN)

我是中国人：

男 jestem chinczykiem(jestem hincheikiem)

女 jestem chinka(jestemhinkong)

星期一 ponidzialek(paonijiawaik)

星期二 wtorek(futaolaik)

星期三 sroda(xilaoda)

星期四 czwartek(chiwaltaik)

星期五 piątek(piangtaik)

星期六 sobota(saobaota)

星期日 niedziela(niejiela)

一月 styczen(steichan)

二月 luty(lutei)

三月 marzec(maraic)

四月 kwiecień(kfiejien)

五月 maj(mayi)

六月 czerwiec(chelwiec)

七月 lipiec(lipiec)

八月 sierpień(xielpien)

九月 wrzesień(fraixien)

十月 październik(payijielnik)

十一月 listopad(listaopad)

十二月 grudzień(glujien)

一 jeden(yeden)

二 dwa(dwa)

三 trzy(tshi)

四 cztery(chtaili)

五 pięć(pianqi)

六 sześć(shaisiqi)

七 siedem(xiedenm)

八 osiem(aosiem)

九 dziewiec(jiewienqi)

十 dziesięc(jiesienqi)

十一 jedenascie(yedenasiqie)

十二 dwanascie(dwanasiqie)

二十一 dwadziescia(dwajiesiqia)

三十 trzydziesci(tshijiesiqi)

三十一 trzydziescijeden(tshijiesiqiyeden)

五十 piecdziesiac(pienqijiesiangt)

一百 sto(stao)

二百 dwiescie(dwiesiqie)

五百 piecset(pienqiset)

一千 tysiac(deisiangc)

大街 ulica(wulica)简写 UL.

林荫道 aleja(aleya)简写 AL.

住址 adres mieszkania(adlesmieshkania)

汽车 autobus(awutaobus)

小汽车 auto&samochod(awutao)&(samaohud)

有轨汽车 tramwaj(talmwayi)

地铁 metro(metlao)

火车 pociag(paoqiangg)

飞机 samolot(samaolaot)

旅馆 hotel(houtail)

学生宿舍 dom studenta(daomstudenta)

护照 paszport(pashpaolt)

签证 viza(wiza)

房间 pokoj(paokuyi)

.....在哪里 gdziejest(gjieyest)

火车站 dworzec(dwaoraic)

中心火车站 dworzec centralny(cantlalnei)

中心 centrum(cantlum)

大学 uniwersytet(wuniwailsitet)

访问学者 stazysta(stareista)

我是访问学者：

jestem stazysta (男)

jestem stazystka (女)

出租汽车站 postoj taksowek(paostuyi,taksuwek)

我住在---旅馆 mieszkam w hotelu(mieshkamwuhaotailu)

学校在何处 toredyjest uniwersytet(ktulendeiyestwuniwelsitet)

从这里到---如何坐车 jak stad djechac do(yakstangddaoyechaci)

兹罗提 zloty(zwoti)

美元 dolar(daolal)

货币兑换处 kantor(kangtaol)

华沙机场中转须知

奥肯切 (OKECIE) 是华沙国际机场。位于华沙城区的西南，距市中心约 15 公里。在各国的国际机场中属于距市中心比较近的。各位办理完出关手续后，可根据需要，适量兑换一点当地币 - 兹罗提，因为机场的汇率不太合适，请不必兑换太多，以不超过 50 美元为好，到华沙本地留学生，可更少。

机场内有一家旅行社 - ORBIS TRAVEL 的服务台，可以代办火车票 (上班时间为 8:00 - 20:00)，兑换货币 (6:00 - 23:00)，可以代发传真 (波兰本地为每页 10 兹罗提，欧洲 20 兹罗提，其他各地 50 兹罗提)，复印 (A4 每页 0.4 兹罗提，A3 每页 0.8 兹罗提)，此外旅行社的工作人员可以讲英语。

交通：奥肯切国际机场到市中心火车站和去各地的交通方便。

1、到市中心火车站 (WARSZAWA CENTRALNA)：

A、公共汽车：出机场门，即可看到汽车站。白天 175 路 (4:58 - 22:40)，晚上 611 路 (22:47 - 4:47)，

票价为：单程 2.4 兹罗提，全天 7.2 兹罗提。车站边上有自动售票机，有英文说明。注意，大件行李需买全票。

B、到 MARIRIOTT 宾馆 (即市中心火车站) 的面包车：6:30 - 23:00，每半小时一班。票价为 20 兹罗提，直接向司机买票。

C、出租车：机场内有三家出租车公司的服务台：919 (讲英语)，6777777 和 6444444。小轿车价格为起价 5 个兹罗提，白天每公里 2 兹罗提，晚上 3 兹罗提。面包车价格，起价为 20 兹罗提，白天 2 兹罗提，晚上 3 兹罗提。

2、机场到各地的长途汽车：

到克拉科夫：9:20；15:20。

到卡托维茨：9:20；15:20。

到卢布林：7:00 - - 19:00 每两小时一班。

到罗兹：7:20；9:20；11:20；15:20；17:20；19:20

到格但斯克：7:00；14:00

到什切青：13:00；20:00

到托伦：7:00 - 20:00 每小时一班。

3、注意事项：

A、行前请务必同导师或学校外办联系，了解报到情况，并询问有无可能到机场接。

B、机场、火车站等地流动人员较多，请注意人身及财物安全。

以上信息仅供参考！