

波兰中国总商会

SinoCham

波兰生活工作指南 2022



目录

波兰概况

地理环境	3
经济状况	3
总统	3
总理	4
政府部门	4
议会	8
各省概况	9
文化传统	12
重要节日	13
周末不营业法	15
社交礼仪	15

签证机票

签证申请	17
波兰驻华签证申请使领馆和签证中心	20
机票预定	21
邮寄行李	22
海关查禁物品提醒	23

抵达波兰

打车	25
兑换货币	25
波兰主要城市酒店	26

工作开展

申请工作许可	28
租赁办公室	29
如何注册公司	30

纳税	32
如何雇佣当地员工	34
波兰劳动法和当地雇员权利	34
波兰平均工资水平参考	37

生活融入

租房和购房	39
驾驶执照	41
租车	44
医疗保险	44
银行开户	46
申请居留卡	47
电讯服务	48
公共交通	49
子女教育（国际学校）	52
饮食	55
购物	59
娱乐	60
波兰特产	77
如何就医	78
学习波兰语	79

实用联系方式

中国驻波兰大使馆	82
波兰中国总商会	
中国贸促会驻波兰代表处	82
当地紧急电话	82

第一部分

波兰概况

地理环境

波兰位于中东欧地区，北濒波罗的海，西临德国，南部与捷克和斯洛伐克接壤，东邻俄罗斯、立陶宛、白俄罗斯、乌克兰，面积31万多平方公里，全境地势平坦，南部多山。根据2021年统计数据，波兰人口有3766多万人，首都华沙人口约183万人。波兰属于中欧时区，夏令时与北京时间相差6个小时，冬令时与北京时间相差7个小时。



经济状况

2020年波兰GDP达到5966亿美元，2021年GDP达到6553亿美元。波兰2020年购买力平价（PPP）为34 406美元，2021年为37 323美元。2020年波兰人类发展指数为0.880（排名第35位）。2020年波兰经济受到新冠疫情影响的巨大冲击。根据国际货币基金组织计算，波兰经济衰退幅度为-2.7%。2021年波兰经济明显复苏，经济增长率为5.2%。



总统

波兰总统通过选举产生，任期为5年。现任总统是来自波兰法律与公正党的安杰伊·杜达（Andrzej Duda）。总统是武装部队总司令，波兰共和国最高代表。总统有权否决法案，但否决权也可被议会五分之三的多数票决而推翻。总统是最高外事代表，有权批准或否决外事协议，任命或召回波兰驻外代表，与总理和各部门协商外交政策。作为波兰武装部队总司令，总统有权任命总参谋长和军队各部门长官。



fot. Jakub Szymczuk/KPRP

总理

波兰总理是内阁和政府的领袖,同时主管部长委员会。现任波兰总理是法律与公正党的马泰乌什·莫拉维茨基（Mateusz Morawiecki），在2017年12月接替前任总理谢德沃后就任。

根据波兰宪法，总理由总统来负责任命，但是，总理的人选并不是由总统的个人偏好来决定的，而一般是在议会选举中获得多数席位的政党领袖或政党联盟的领袖，并且总统无权撤销总理，无权任命和撤销内阁或部长委员会成员。总理的任命人选一旦确定后，总理就需要在14天内向下议院提交内阁成员名单和新政府的工作计划。如果名单和计划获得下议院批准，新的内阁就要在14天内组建起来。

总理是内阁的总代表，负责制定议程和部长协同开展工作，确保内阁的各项政策得到执行。总理还负责领导各级政府公务员，有权改组内阁成员和撤销部长。

根据波兰宪法，波兰总理对总统的行为要承担责任，因此总统的公务行为在大多数情况下需要总理的签字才能生效，增强了总理的责任和法律地位。



fot. Kancelaria Premiera

政府部门

波兰有16个政府部门，名称和职能如下：

文化和国家遗产部

部长为皮奥特·格林斯基（Piotr Gliński）。该部门主要职能是负责知识自由、媒体自由、文化机构和文化教育，以及文化方面的投资，下设机构为国家档案馆。

网站：<https://www.gov.pl/web/kultura>

电子邮件：esp@mkidn.gov.pl

第一部分：波兰概况

发展和技术部

部长为彼得·诺瓦克（Piotr Nowak），主要负责数字化，制定波兰经济特区的投资政策，实行抗击Covid-19疫情大流行影响的补贴，以及支持智能城市发展，下设机构包括波兰投资贸易局（PAIH），波兰发展基金（PFR）和研究与发展中心（CBR）。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/development-labour-technology>

电子邮件地址: kancelaria@mr.gov.pl

国防部

部长为马留什·布瓦斯查克（Mariusz Błaszczak），负责领导非战争时期的波兰军队（战争时期总统负责军队指挥）、管理后备军队和波兰海外执行任务的部队、制定军队财政政策和提出国防计划，下设部门包括国家安全局军事资产管理局。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/national-defence>

电子邮件: comon.sekretariat@mon.gov.pl

外交部

部长为兹比格涅夫·劳（Zbigniew Rau），负责波兰和其它国家及国际组织的外交关系、支持波兰海外文化和教育机构，促进波兰语言文化“走出去”、组织和监管波兰驻外使领馆的有关活动，下设机构包括波兰国际关系研究院（PISM）和中东欧研究院。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/diplomacy>

电子邮件：consular.information@msz.gov.pl

基金和地区政策部

部长为格热戈日·普达（Grzegorz Puda），负责执行政府经济策略，制定和实行国家发展政策、处理和管理欧盟资金、寻找新的投资融资来源。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/funds-regional-policy/about-us>

电子邮件：kancelaria@mfi.gov.pl

第一部分：波兰概况

财政部

部长为塔德乌斯·科申斯基（Tadeusz Kościński），负责政府预算、管理财政机构以及协调财政政策和欧盟基金和区域发展的实施系统。下设机构包括银行担保基金、国家投资银行（BGK）和各省税务局。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/finance>

电子邮件：kancelaria@mf.gov.pl

卫生部

部长为亚当·尼泽尔斯基（Adam Niedzielski），负责监督国家卫生基金（NFZ）和医务人员，协调制定国家卫生政策，下设首席药物检查司、首席卫生检查司、国家卫生基金（NFZ）和酒精相关问题预防中心和国家公共健康和卫生研究院。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/zdrowie>

电子邮件：kancelaria@mz.gov.pl

国有资产部

部长为亚采克·萨辛（Jacek Sasin），负责管理政府行政部门和矿藏，电力供应，实施能源政策,在国际论坛上介绍波兰的立场，确保能源独立性和安全性，能源来源多样化和发起并支持创新技术发展。下属管理机构包括波兰能源集团（Polska Grupa Energetyczna）、Orlen和Lotos燃料集团。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/aktywa-panstwowe>

电子邮件：map@map.gov.pl

基础设施部

部长为安杰伊·阿达姆赤克（Andrzej Adamczyk），负责执行欧盟基金、发展高速公路和铁路系统，下设机构为国家公路与高速公路总局、主要公路运输检查局、测地与绘图总局和建设监督局。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/infrastruktura>

电子邮件：kancelaria@mi.gov.pl

第一部分：波兰概况

农业和农村发展部

部长为亨里克·科瓦尔奇克（Henryk Kowalczyk），负责促进波兰食品出口和农村地区发展，下设机构为农业重组和现代化局、国家农业支持中心（KOWR）、首席兽医检查署和农业社会保险基金（KRUS）。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/agriculture>

电子邮件：kancelaria@minrol.gov.pl

内务与行政部

部长为马柳什·卡明斯基（Mariusz Kaminski），负责管理波兰政府部门制服执法人员（警察、消防员和边境检查等）、控制国家信息流动和移民问题，下设机构为国家安全局（ABW）、国家保护局（SOP）、移民局、公安局、消防局、关税管理局和边境管理局。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/mswia>

电子邮件：kontakt@mswia.gov.pl

教育和科学部

部长为普舍梅斯瓦夫·查尔奈克（Przemysław Czarnek），负责制定学龄前教育、小学、中学和职业技术学校的项目和教材；举办国家考试，提供奖学金以及招聘公立学校教师，下辖机构包括国家考试委员会（Centralna Komisja Egzaminacyjna）、教育发展中心和波兰科学院（Polska Akademia Nauk）。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/edukacja>

电子邮件：sekretariat.bm@nauka.gov.pl

气候和环境部

部长为安娜·莫斯科娃（Anna Moskwa），负责保护和合理利用环境资源和矿产资源，监督林业和狩猎业，建立波兰能源政策和开发可再生能源，核电站开发，能源部门的网络安全，制定波兰政府气候政策，以及治理雾霾。下设机构包括环境保护总督察，环境保护研究所和国家核研究中心。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/climate>

电子邮件：info@klimat.gov.pl

第一部分：波兰概况

家庭和社会政策部

部长为玛尔莱娜·玛隆格（Marlena Maląg），负责社会保险和养老金，预防病理，抚养子女的家庭的保护，特别是经济困难的家庭，发展儿童寄养制度。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/family>

电子邮件：info@mrips.gov.pl 或info@mrpips.gov.pl

司法部

部长为扎比格涅夫·姚布罗（Zbigniew Ziobro），同时担任检察长一职，负责拟定波兰司法法律，为罪犯再适应社会制定计划和提供支持、管理国家法院注册和国家罪犯注册系统，下辖机构为司法局和政府法律中心。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc>

电子邮件：kontakt@ms.gov.pl

体育和旅游部

部长为卡米尔·波尔特尼楚克（Kamil Bortniczuk），负责促进体育运动，建设新的运动场所，监督体育协会以及在国外推广波兰旅游业。

网站地址：<https://www.gov.pl/web/sport/dane-kontaktowe>

电子邮件：sekretariatdt@mr.gov.pl

议会

波兰议会由上议院（Senat）和下议院(Sejm)构成，两个议院都位于华沙议会大厦内。

议会议员直接选举产生，每4年举行一次选举。下议院有460名议员，上议院有100名议员。一项法案需获得两院批准才能生效，但下议院在获得三分之二议员表决同意后可推翻上议院的否决而通过法案。

在一些特殊情况下，下议院议长可召开由两院议员参加的国民大会，其职能更多为仪式性，例如见证总统就职典礼。另外，宪法赋予国民大会一些特殊职责，例如在国家法庭对总统进行弹劾。

第一部分：波兰概况

下议院同时还负责任命以下职位：

- (一) 国家法庭的16位成员和2位副手。
- (二) 宪法法庭的15位法官。
- (三) 国家司法委员会4位委员。
- (四) 国家广播委员会2位委员。
- (五) 国家媒体委员会3位委员。
- (六) 货币政策委员会3位委员。
- (七) 波兰监察专员。
- (八) 儿童监察专员。
- (九) 最高审计局（NIK）局长。
- (十) 波兰国家银行行长。
- (十一) 个人数据保护监察长。



各省概况

波兰共有16个省，各省情况有所不同。在经济发展和工资水平方面各省差距较大，波兰西部省份发展较好，经济富裕，基础设施发达，能够快速进入捷克和德国市场，而东部地区相对落后，拥有廉价劳动力，能提供更加优惠的投资政策，可以便捷进入乌克兰和俄罗斯市场。

马佐夫舍省（Mazowieckie Voivodship）

位于波兰中部，省府为华沙（波兰首都和最大的城市）。根据2020年统计数据，马佐夫舍省总人口540万人，失业率5.2%，居民月均工资为6200 兹罗提（1377 欧元）。2019 年马佐夫舍省占波兰 GDP 的 5.3%（1205 亿兹罗提）。

库亚维-波美拉尼亚省（Kujawsko-Pomorskie Voivodship）

位于波兰西北部，中部拥有A1高速公路，省会为彼得哥什和托伦（双省会）。根据2020年统计数据，该省人口约为207万人，失业率为8.9%，平均月工资为4510兹罗提（1002欧元）。2019年库亚维-波美拉尼亚省占波兰GDP的4.3%（984亿兹罗提）。

第一部分：波兰概况



下西里西亚省（Lower Silesia Voivodship）

位于波兰西南部，与德国和捷克接壤，中部有A4、A18和S8高速公路穿过，省会为佛罗茨瓦夫，汽车制造业、电子产品和家用电器制造业发达。下西里西亚省人口约290万人，失业率为5.6%，月平均工资为5500兹罗提（1222欧元）。2019年下西里西亚省占波兰GDP的8.3%（1891亿兹罗提）。

卢布林省（Lubelskie Voivodship）

属于波兰东部省份，与白俄罗斯和乌克兰接壤，省会是卢布林市。根据2020年统计数据，该省人口大约211万人，失业率为8.2%，月平均工资为4200兹罗提（933欧元）。2019年卢布林省占波兰国内生产总值的3.8%（860亿兹罗提）。

卢布斯卡省 (Lubuskie Voivodship)

位于波兰西部，与德国接壤，绿山城 (Zielona Góra) 和大波兰地区戈茹夫 (Gorzów Wielkopolski) 共同组成了该省的双省府。该省人口约101万人，失业率为6.2%，月平均工资为4550兹罗提 (1011欧元)。2019年卢布斯卡省占波兰GDP的2.1% (490亿兹罗提)。

罗兹省 (Łódzkie Voivodship)

位于波兰中部，省府是罗兹市。得益于波兰中心的地理位置，对家电制造企业、商务流程外包企业 (BPO) 和物流企业有很大的吸引力。罗兹省有大约246万人口，失业率为6.2%，月平均工资为4900兹罗提 (1088欧元)。2019年罗兹省占波兰国内生产总值的6% (1380亿兹罗提)。

小波兰省 (Małopolskie Voivodship)

位于波兰南部，与斯洛伐克接壤，省府为克拉科夫。小波兰省大约有340万人，失业率为5.3%，居民月均收入为5349兹罗提 (1188欧元)。2019年小波兰省占波兰GDP的8.1% (1857亿兹罗提)。

奥波莱省 (Opolskie Voivodship)

位于波兰西南部，与捷克接壤，省府为奥波莱市。奥波莱省人口约98万人，失业率为6.9%，居民月均工资为4457兹罗提 (990欧元)。投资最多的行业是金属、食品生产、建材和外包行业。2019年奥波莱省占波兰国内生产总值的2% (463亿兹罗提)。

喀尔巴阡山省 (Podkarpackie Voivodship)

属于波兰东部省份，与斯洛伐克和乌克兰接壤。省府为热舒夫市，航空航天产业发达，被称为“航天硅谷”。人口约212万人，失业率为9.1%，居民月均工资为4203兹罗提 (934欧元)。2019年喀尔巴阡山省占波兰GDP的3.9% (890亿兹罗提)。

滨海省 (Pomorskie Voivodship)

位于波兰北部，濒临波罗的海，省府是格但斯克。滨海省人口约233万人，失业率为5.9%，居民月均收入为5100兹罗提 (1133欧元)。2019年滨海省占波兰国内生产总值的5.9% (1356亿兹罗提)。

第一部分：波兰概况

西里西亚省 (Silesia Voivodship)

位于波兰南部，与捷克和斯洛伐克接壤，交通发达，A1、A4和S1高速公路均经过该省，省会是卡托维兹。西里西亚省人口约453万人，失业率为4.9%，居民月均工资为5000兹罗提（1111欧元）。2019年西里西亚省占波兰GDP的12.1%（2758亿兹罗提）。

圣十字省 (Świętokrzyskie Voivodeship)

属于波兰南部省份，人口约124万人，失业率为8.5%，居民月均工资为4150兹罗提（922欧元）。2019年圣十字省占波兰国内生产总值的2.3%（527亿兹罗提）。

瓦尔米亚-马祖尔省 (Warmińsko-Mazurskie Voivodship)

位于波兰北部，濒临波罗的海，人口约142万人，失业率为10.1%，人均月薪为4310兹罗提（957欧元）。2019年瓦尔米亚-马祖尔省占波兰GDP的2.5%（582亿兹罗提）。

大波兰省 (Wielkopolskie Voivodship)

属于波兰面积较大省份之一，省府是波兹南。大波兰省人口约349万，失业率3.7%，月均工资为5000兹罗提（1111欧元）。2019年大波兰省占波兰国内生产总值的9.9%（2259亿兹罗提）。

西滨海省 (Zachodniopomorskie Voivodhsip)

位于波兰西北部，北邻波罗的海，省府为什切青市。西滨海省有大约170万人口，失业率为8.3%，月均工资为4840兹罗提（1075欧元）。除了传统海运行业外，西滨海省还重点发展商务流程外包业务（BPO）、物流和新能源，特别是风能。2019年西滨海省占波兰GDP的3.7%（840亿兹罗提）。

文化传统

波兰是天主教国家，天主教徒占84.5%（2020年）。

公共节日

新年

1月1日

1月6日

主显节

主显节，有出现或显示之意，是为纪念前往伯利恒敬拜新出生的耶稣基督的三位智者（国王）而庆祝的基督教节日。

复活节

复活节是基督教的重要节日之一，纪念耶稣基督于公元30/33年被钉死后第三天复活的事迹，是基督信仰的高峰，被基督徒认为象征着永生与赦罪。复活节在每年春分月圆之后第一个星期日举行。

4月17日
4月18日
(2022)

5月1日

劳动节

宪法纪念日

五三宪法日，是波兰人民庆祝 1791 年 5 月 3 日通过的宪法。五三宪法被普遍认为是欧洲第一部，世界第二部成文国家宪法，编纂时间仅次于1788年正式通过的美国宪法。

5月3日

第一部分：波兰概况

五旬节

五旬节，又称圣灵降临日，每年复活节后第50日为“圣灵降临日”。在基督教中，这是最重要节日之一，纪念将圣灵送到使徒和耶稣的母亲玛利亚身上。

6月5日
(2022)

圣体节

基督圣体圣血节是天主教庆祝的礼仪和节日，这是为了纪念在弥撒中举行圣体圣事将耶稣的圣体与圣血奉献出去。节日日期是一个不固定的星期四，举行于当年天主圣三节之后的星期四，通常落在五月到六月下旬间。

6月16日
(2022)

波兰建军节

波兰建军节纪念 1920 年在波苏战争期间取得胜利的华沙战役。

8月15日

11月1日

万圣节

诸圣节，又称万圣节。波兰人会缅怀已逝并升入天国的所有圣人，以及逝去的亲友。与诸圣节有关的习俗，包括为死者的意愿祈祷、墓地祈祷游行、在坟墓上点蜡烛或用鲜花装饰坟墓。

国家独立日

国家独立日是波兰国庆日，定于每年的11月11日，属法定假日。这个节日是为庆祝波兰遭俄罗斯帝国、普鲁士帝国及哈布斯堡王朝瓜分亡国123年之后重新恢复主权的日子。

11月11日

12月25日
-26日

圣诞节

圣诞节是基督教纪念耶稣降生的节日。波兰圣诞节传统悠久，习俗丰富。人们在前一天12月24日庆祝平安夜，与家人和朋友一起共进丰盛晚宴。

周末不营业法

2018年1月30日，波兰总统安杰伊·杜达签署了周日不营业法。新法规定从2018年3月1日起，波兰商店每周日只能在每月的第一个和最后一个周日营业，从2019年1月1日起，商店只能在每月最后一个周日营业，从2020年1月1日起，除一年中7个特别的周日外（商店可以分别在圣诞节的前两个周日、复活节前一个周日以及一月、四月、六月和八月的最后一个周日营业），商店在其余周日将全面禁止营业。



部分经营场所不受新法规的约束，如花店、面包店、冰淇淋店、机场和火车站的商店、免税店和农产品批发市场等。2021年10月，波兰通过进一步收紧周末不营业法的决议。根据新的法案，商店在邮局服务占总收入40%以上才可以营业，而绝大多数商店和超市不符合这种营业条件。新的规定从2022年起生效。

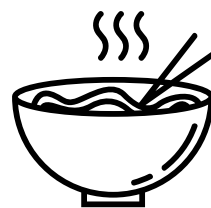
社交礼仪



打招呼 and 告别时进行握手，优先和女士握手



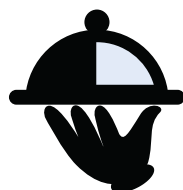
女士优先，特别是在进出时男士应开门或撑门让女士先行通过



就餐时避免发出吮吸声或打嗝



在会见时尽量不要把手手机放在桌子上，这意味着你忽视和你聊天的人



在餐厅里，不要对服务员进行呼喊。有时需要等待片刻，服务员会来到桌前请你点餐



合适的商务礼物可以是：钢笔、红酒、小雕像和中国茶叶等。

第二部分

签证机票

签证申请

在出发前往波兰之前，需要确认自己申请的签证类型。如果您计划去波兰做短期访问，则需要申请申根签证。波兰是26个欧洲申根国家之一，申根签证停留时间是180天内最多停留90天。如您计划半年之内在波兰境内不间断或累积停留时间超过90天，那么您需要申请国别签证（D类签证）。国别签证（D类签证）允许您在其有效期内，可在波兰境内停留一年，及/或允许您在此期间在其他申根国家每半年停留不超过3个月。



申根签证根据访问目的的不同主要分为商务签证、旅游签证、探亲/访友签证等几个类别；国别签证主要分为工作签证、学习签证和探亲/访友签证等几个类别。下面我们针对这几种签证的申请进行说明。

您可以根据自己户口所在地区前往波兰驻当地使领馆申请签证。除了波兰共和国驻华大使馆外（北京），波兰还在成都、香港、广州和上海设立了总领事馆，分别管辖所在的有关省份。此外，北京、成都、福州、广州和杭州几个城市还设有签证申请中心，您也可以前往进行申请。

波兰驻华大使馆签证申请入口：<https://secure.e-konsulat.gov.pl>；

波兰签证申请中心入口：<https://visa.vfsglobal.com/chn/zh/pol/>

申根签证

商务签证

商务或短期职业培训签证适用于商务旅行的目的。这个签证允许申根国家180天内最多停留90天，主要适用于企业来波兰进行短期出差的人员。

签证费用为642元人民币，折合80欧元。

申请人需下载并填写“申根商务签证材料审核表”（下载链接：<https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/Checklist-for-Business.pdf>），根据审核表中列出的要求来准备有关材料。

第二部分：签证机票

旅游签证

适用于以旅游为目的的申请者。旅游签证期限是180天内最多停留90天。签证费用为642元人民币，折合80欧元。

申请人需下载并填写“申根旅游签证材料审核表”（下载链接：<https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/Checklist-Tourism.pdf>），根据审核表中列出的要求来准备有关材料。

探亲/访友签证

适用于以访问亲友为目的的申请者。探亲访友签证期限是180天内最多停留90天。签证费用为642元人民币，折合80欧元。

申请人需下载并填写“申根探亲访友签证材料审核表”（下载链接：<https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/Checklist-Visiting-Relatives.pdf>），根据审核表中列出的要求来准备有关材料。

国别签证

工作签证

此类签证适用于以工作或实习为目的，通常为1年有效期。签证费用为642元人民币，折合80欧元。申请人需下载并填写“国别工作签证材料审核表”（下载链接：<https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/national-work.pdf>），根据审核表中列出的要求来准备有关材料。

学习签证

学习签证主要适用于前往波兰的大学/学院/研究院进行学习的申请人。签证费用为642元人民币，折合80欧元。申请人需下载并填写“本科教育，硕士教育或博士生教育国别签证材料审核表”（下载链接：<https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/national-study-chi.pdf>），根据审核表中列出的要求来准备有关材料。

探亲/访友签证

此类签证适用于超过90天的探亲访友目的，签证费用为642元人民币，折合80欧元。申请人需下载并填写“国别探亲访友签证材料审核表”（下载链接：<https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/National-Visiting-Relatives.pdf>），根据审核表中列出的要求来准备有关材料。

第二部分：签证机票

签证申请所需材料

所需材料	具体要求
签证申请表	申根签证申请表： https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/schengen-Visa-application-form.pdf 国别签证申请表： https://visa.vfsglobal.com/one-pager/poland/china/chinese/pdf/Poland-Application-for-National-Visa-(EN-CN)-revised-2021.pdf
照片	护照种类照片，白色底色，尺寸 35x45 毫米，并为六个月内近照。
护照	护照应为在过去10年内签发，并且在预申请的签证到期后仍有至少90天有效期。旅行证件应有至少两页连续的空白签证页。有损毁的旅行证件将不被接受。
身份证	原件，复印件和英文翻译件。
户口本	原件，复印件和英文翻译件。
医疗保险	原件和复印件，保额至少3万欧元。
偿付能力证明	最近3个月的银行对账单。
机票预订单	
住宿证明	材料须涵盖在申根国家停留的所有地点。例如：酒店预订单，租赁合同等。
在职证明 (仅限在职人员提供)	申请商务、工作和探亲访友签证时提供。加盖公章的公司营业执照复印件和雇主证明信原件（英文版本，或中文版附英文或波兰语翻译）。
邀请函	仅限申请商务和探亲访友签证时提供。商务邀请函需使用公司正式的信头纸打印并加盖公章，由签发人签字；探亲访友邀请函需向波兰当地省政府申请（ https://cudzoziemcy.gov.pl/en/ ），由省政府颁发的官方邀请函（ZAPROSZENIE）原件及复印件。

第二部分：签证机票

派遣函	仅限申请商务和工作签证时提供。需使用公司正式信头纸打印并加盖公章，由签署人签字，写明日期，并须包含如下信息： 1) 任职公司的详细地址，电话及传真号码， 2) 函件签署人员的姓名和职务， 3) 申请人姓名、职务、收入和工作年限， 4) 访问目的， 5) 准假许可。
工作许可	仅申请工作签证时提供，申请人需提供波兰有关机构下发的有效工作许可原件及复印件。
未成年人有关材料	仅限申请旅游、学习和探亲访友签证时提供。详情请见以上签证类别对应审核表要求。
旅行计划	仅限申请旅游和探亲访友签证时提供。申请人所提供的材料应能清晰展示在波兰及申根地区的旅行计划。行程单需注明国家，城市和日期。可以提供交通预订单。
旅行目的证明文件	仅限申请学习签证时提供，包括录取通知、资金证明和住宿证明等文件，详情请见以上学习签证材料审核表。
财务担保文件	仅限申请探亲访友签证时提供，详情请见以上探亲访友签证申请材料审核表。

波兰驻华使领馆和签证申请中心

波兰共和国驻北京大使馆

地址：北京市建国门外日坛路1号；邮编：100600

电话：+86 10 653 21 235 分机110 (使馆办公室)

邮箱：pekin.amb.sekretariat@msz.gov.pl

办公时间：周一至周五早上8：30 至下午16：30

网站：<https://www.gov.pl/web/zhongguo>

第二部分：签证机票

波兰共和国驻成都总领事馆

地址：成都市锦江区东御街18号百扬大厦26楼；邮编：610016

电话：+86 28 8459 2585, +86 28 8459 2581

电子邮件：chengdu.kg.sekretariat@msz.gov.pl

波兰共和国驻广州总领事馆

地址：广州市沙面大街63号；邮编：510130

电话：+86 20 81219993

电子邮件：kanton.kg.sekretariat@msz.gov.pl

波兰共和国驻上海总领事馆

地址：上海市建国西路618号；邮编：200031

电话号码：+ 86 21 6433 9288, (+86) 21-6474 0765

电子邮件：shanghai@msz.gov.pl

波兰共和国驻香港总领事馆

地址：合和中心2506室香港湾仔皇后大道东183号

电话号码：+852 2840 0779

电子邮件：hongkong.kg.info@msz.gov.pl

机票预定

中国国际航空公司和波兰航空公司LOT Polish Airlines都有中国和波兰之间的直航航班。现在受疫情影响，航班数量都大幅减少并且不规律。

中国国际航空公司订票网站：

<http://www.airchina.com.cn>



A STAR ALLIANCE MEMBER 

波兰LOT航空公司订票网站：

<https://www.lot.com/pl/en/>

邮寄行李

从中国到波兰寄包裹运输时间和价格

公司名称	运输时间	价格	网站
DHL	2-5天	48元人民币/公斤	https://www.dhl.com/cn-zh/home.html
UPS		35元人民币/公斤	https://www.ups.com/cn/zh/Home.page?loc=zh_CN
FedEx	3-5天	46元人民币/公斤	https://www.fedex.com/zh-cn/home.html
EMS	4-14天	58元人民币/公斤	http://www.ems.com.cn/?from=openv
China Post	1个月		http://www.chinapost.com.cn/html1/folder/181312/8171-1.htm

中国邮政提供向欧盟国家的快递服务，但邮资较为昂贵，平均需要一个月的时间。

根据欧盟的规定，如果包裹价值不超过150欧元，则不需要缴纳增值税。如果包裹价值超过150欧元，则必须缴纳关税。个人发给个人的货物的情况中，不超过45欧元价值的包裹免税。

不允许发送到欧盟国家的物品包括：

- 鱼子酱；
- 由蛇，狼，熊，鳄鱼和其他动物皮肤制成的物品，例如带有象牙的珠宝；
- 毛绒鸟类和其他动物；
- 贝壳和珊瑚；
- 含有动物元素产品和化妆品，例如脂肪；
- 濒临灭绝的动植物。

注意！每个欧盟国家都对入境的烟草制品和酒精饮料的最大数量做出了规定。根据欧盟标准，物品最大数量不可超过：

- 800支香烟
- 400支小雪茄
- 200支雪茄
- 1公斤烟草
- 10升烈酒
- 40升含酒精葡萄酒
- 110升啤酒

海关查禁物品提醒

动物食品

由于存在将疾病引入欧盟风险，欧盟对外国进口的动物源性食品（肉类和奶制品）有非常严格的监管。个人在入境时要注意。

- 没有兽医边境管制的任何肉类和食用内脏，乳制品及其产品（包括面食，糕点，经过加工的蔬菜，只要它们包含肉或牛奶）都不得进入欧盟；
- 出于医疗原因，进口的奶粉，婴儿配方奶粉和特殊食品的总重量不得超过2公斤；
- 对于渔业产品（包括新鲜，干燥，煮熟，熏制或熏制的鱼以及某些甲壳类动物，如虾，龙虾，蛤蜊和牡蛎），可进口去掉内脏的新鲜或加工产品，重量不超过20公斤；
- 对于用于动物饲养的产品，只要进口的饲料量不超过2千克，则只能进口医疗要求的特殊宠物食品；
- 对于其他动物源性产品，例如蜂蜜，牡蛎和蜗牛，只要其总重量不超过每人2公斤，就可以进口到欧盟。

所有不符合上述要求的动物源产品应放在过境点的适当容器中。动物源性产品引入欧盟的禁令也适用于邮政或快递服务。



第三部分

抵达波兰

打车

在您抵达波兰华沙机场后，可以选择出租车或地铁进入市内，机场内都有引导牌，您可以根据自己的安排来选择交通方式。出租车会排队在机场出口处等候，上车后告诉司机您的目的地名称即可。如果沟通有困难，您可以向司机展示谷歌地图上的地址。抵达目的地后一般用现金或刷卡付款，司机一般会提供小票。乘坐地铁请参考5.8的公共交通部分。

此外，波兰市内一般使用打车软件或拨打电话来打车。您可以使用Uber, Free Now 和 Bolt-Taxify等打车软件来叫车。另外还可以使用电话预约，预约电话在出租车车身上都有标明。这里可以写一些有名的出租车公司电话。很多波兰司机会说英语，出租车接受刷卡支付，可以开具收据。

iTAXI (叫车电话: 737 737 737)

EKO TAXI (叫车电话: 22 644 22 22)

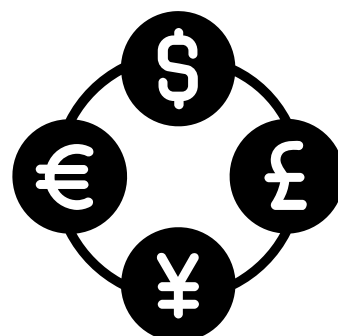
Tanie Taxi (叫车电话: 666 666 651)

Glob Cab Taxi (叫车电话: 666 009 668)



兑换货币

波兰机场有货币兑换点，但一般汇率较差，除非亟需兑换，否则不建议在机场兑换货币，最好是在出国前在国内先兑换一些波兰兹罗提备用。进入市内后街上有很多的Kantor，这是波兰比较常见的兑换货币的地方，你可以在这些地方较为便捷地将外币兑换成波兰兹罗提。此外，您也可以去银行兑换货币。



波兰主要城市酒店

Novotel Warszawa Centrum: 邮编00-510 华沙市Marszałkowska路 94号; 网站: <https://all.accor.com/hotel/3383/index.pl.shtml>

Sheraton Grand Warsaw: 邮编00-493 华沙市Bolesława Prusa路 2号; 网站: <https://www.sheratonwarsaw.pl/>

Warsaw Marriott Hotel: 邮编00-697 华沙市Aleje Jerozolimski路 65号; 网站: <https://www.warsawmarriott.pl/>

Courtyard by Marriott Warszawa Airport: 邮编00-906 华沙市Żwirki i Wigury路1号; 网站: <https://www.warszawacourtyard.pl/>

Hotel Bristol: Krakowskie Przedmieście 邮编00-325 华沙市路42/44; 网站: <https://www.hotelbristolwarsaw.pl/>

Sheraton Grand Krakow: 邮编31-101 克拉科夫市Powiśle路7号; 网站: <https://www.sheratongrandkrakow.com.pl/>

Hotel Unicus Palace: 邮编31-020 克拉科夫市Florińska路 28号; 网站: <https://www.hotelunicuspalace.pl/>

Radisson Blu Hotel Krakow: 邮编31-100 克拉科夫Straszewskiego路 17号; 网站: <https://www.radissonhotels.com/pl-pl/hotele/radisson-blu-krakow>

Hilton Gdansk: 邮编80-838 格但斯克市Targ Rybny路 1号; 网站: <https://hiltongdansk.pl/>

Radisson Hotel & Suites, Gdansk: 邮编80-748 格但斯克市Chmielna路10号; 网站: <https://www.radissonhotels.com/pl-pl/hotele/radisson-gdansk>

Podewils Old Town Gdansk: 邮编80-755 格但斯克Szafarnia路 2号; 网站: <https://www.podewils.pl/hotel-podewils-gdansk>

DoubleTree by Hilton Hotel Wroclaw: 邮编50-414 弗罗茨瓦夫Podwale路 84号; 网站: https://www.hiltonhotels.com/pl_PL/polska/doubletree-by-hilton-hotel-wroclaw/

Best Western Prima Hotel Wroclaw: 邮编50-110 弗罗茨瓦夫Kiełbaśnicza路16-19号; 网站: <http://www.bestwestern-prima.pl/>

AC Hotel by Marriott Wroclaw: 邮编50-071 弗罗茨瓦夫Plac Wolności路 10号; 网站: <https://www.acmarriottwroclaw.pl/>

第四部分

工作开展

申请工作许可

外国人需要持有工作许可才能合法在波兰工作，我们下面列举了与在波中资企业相关的几种工作许可类型。需要注意的是，每份工作许可只针对当前申请的工作岗位有效，如果雇员更换工作则需要申请新的工作许可。

工作许可类型	简介
A型	雇主在波兰设立公司开展业务，雇员在波兰开展工作。
B型	外国人在波兰注册的公司法人实体的管理委员会中担任职务，或作为组织中的资本公司或作为普通合伙人经营有限合伙企业或有限合伙制合伙企业。
C型	外国雇员被委派到位于波兰的非波兰雇主的分支机构或设施工作，可能直接向母国缴纳个税。
D型	外国雇主在波兰没有分支机构或设施，外国雇员被委派在波兰工作以提供临时服务（出口服务）。

雇主可以在外国人事务局（Urząd do Spraw Cudzoziemców），省政府（Urząd Wojewódzki）或通过网站（https://www.praca.gov.pl/eurzad/index.eup#/inneSprawy/listaDokumentow?dest=CUDZOZIEMIEC_ZC）提交工作许可申请。我们下面主要以大波兰省为例进行说明。

主要文件如下：

- 填写申请工作许可表格（https://migrant.poznan.uw.gov.pl/en/system/files/pliki/wniosek_o_wydanie_zezwolenia_na_prace_cudzoziemca_na_terytorium_rp_0.pdf）；
- 劳动力市场测试（雇主可在当地劳工处获得信息。雇主须证明失业登记表上的人员不能满足其工作要求）（A型工作许可）；
- 身份证或有效雇员护照的复印件；
- 委托外国人从事工作的声明（https://migrant.poznan.uw.gov.pl/pl/system/files/pliki/oswiadczenie_podmiotu_powierzajacego_wykonywanie_pracy_cudzoziemcowi_0.pdf）（A型工作许可）

第四部分：工作开展

- 委托信 (Delegation letter) (C型工作许可) ;
- 确认公司法律地位和商业活动形式的文件 (C型工作许可)
- 付款凭证。

*** 有时，雇主不需要提交劳动力市场测试，如果雇员的职位在免于测试工作清单上。(<https://migrant.poznan.uw.gov.pl/en/wskazowki/check-if-you-need-labour-market-test>) 。

工作许可的其他信息可参考 (<https://migrant.poznan.uw.gov.pl/en/procedury/work-permit>) 。

租赁办公室

租赁办公室和个人租房的过程相似，可以通过个人租房部分列出的网站来联系中介。不过，有些细节需要注意。首先，签订租赁办公室合同前要确认是否包含杂项费用（例如电费、水费和网络费等）。特别是房东在合同里是否包含停车场费用，如果办公大楼位于城市中心，停车场十分重要。

新建的办公楼租赁费用通常比较昂贵，但新办公楼能提供比老旧办公楼更好的服务。

城市	老旧办公室的平均租金 (兹罗提/平米)	现代办公室的平均租金 (兹罗提/平米)
罗兹	54	95
波兹南	47	30.6
什切青	51.7	41.7
格但斯克	67	53.2
克拉科夫	62.5	60
弗罗茨瓦夫	68.5	55
华沙	79.8	74.7

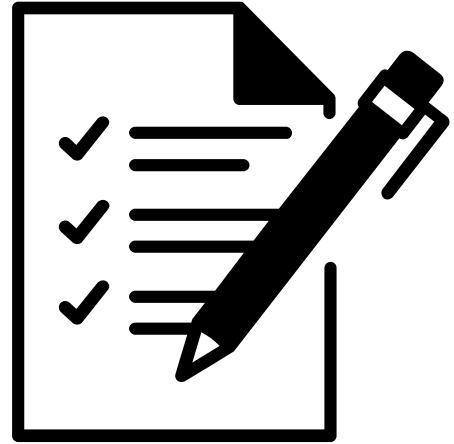
如何注册公司

非欧盟公民在持有居留证的情况下就可以在波兰注册公司，享受与波兰公民相同的权利。这些证件包括：

- 短期居留卡
- 长期居留卡
- 欧盟长期居留证

外国人可以注册的公司形式包括：

- 合伙公司
- 有限责任公司
- 股份公司
- 有限合伙公司



外国人如何注册公司？

通过Centralna Ewidencja Informacji Działalności Gospodarczej (CEIDG) 或 Krajowy Rejestr Sądowy (KRS) 可以注册公司。

通过Krajowy Rejestr Sądowy网站可以注册合伙公司和有限责任公司。

如果您通过KRS注册公司，则必须亲自到该机构进行注册。如果您通过CEIDG注册公司，则可以通过网站进行注册。对外国人来说，通过CEIDG网站注册公司更方便。

注册公司的步骤

CEIDG是中央注册经济活动信息（Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej）平台的简称，其中包含有关在波兰进行经营的企业的信息。根据波兰法规，开办公司必须在CEIDG进行注册。

您可以登陆页面注册：<https://prod.ceidg.gov.pl/CEIDG/CEIDG.Public.UI/Search.aspx>。提交注册申请不收取费用。一般来说，在根据要求正确提交有关信息后第二天就可以注册成功。

如果您想了解在波兰进行商业活动的更多信息，则可以登陆以下网站查看：<https://www.biznes.gov.pl/en>。

第四部分：工作开展

在CEIDG的注册中，需要提供以下信息：

- 本人姓名，父母的姓名，出生日期和地点；
- PESEL号码；
- NIP或REGON号码；（如果您没拥有NIP或REGON号码，则系统立即生成新的号码）；
- 住所地址和与业务活动有关的地址；
- 业务活动的名称（必须包含您的姓名）；
- 公司简称；
- 计划雇用的员工人数；
- 营业日期；
- ZUS保险信息；
- 居住地的税务部门的资料；

*** 如果您没有PESEL号码，请选择“我没有PESEL号码”。

*** 如果您没有NIP或REGON号码，则系统立即生成新的号码。注册后，在<https://prod.ceidg.gov.pl/CEIDG/CEIDG.Public.UI/Search.aspx>网站可以检查您的NIP或REGON号码。

您通过银行网站也可以提交CEIDG表格。提供该服务的银行包括：PKO BP银行，Bank Pekao S.A.银行，mBank银行，ING银行以及Santander Bank Polska银行。

您在市政府或区政府也可以提交CEIDG表格。市政府需要确认您的身份，因此不要忘记携带身份证或其他证明您身份的文件。

有三种在市政府提交CEIDG表格的方式：

- 在 网 站 填 写 表 格
（<https://prod.ceidg.gov.pl/CEIDG/CEIDG.Public.UI/DecisionAdditionalParameters.aspx?type=1>）。您不需要在CEIDG网站注册账户和打印表格，只要记住提交CEIDG表格后生成的代码。之后在市政府提交该代码即可。
- 您可以在市政府提交CEIDG表格。
- 您可以下载CEIDG表格（<https://prod.ceidg.gov.pl/CEIDG.CMS.ENGINE/?D:f124ce8a-3e72-4588-8380-63e8ad33621f>）填写，打印并亲自签名后带到市政府。

纳税

外国人在波兰缴税需要根据居住地址向税务局提交个人所得税纳税申报表（PIT），而提供外国地址的外国人应向有资格对外国人征税的税务局提交纳税申报表。

雇主有义务在每年4月底前向雇员提供PIT-11税表（tax form）。从2018年1月1日开始，雇主有4种税表，包括PIT-11(26)、PIT-R(20)、PIT-4R(11)或PIT-8AR(10)。目前，员工可以单独或通过税务部门结算PIT。自己选择税表相对较复杂，如果您是雇主，最好使用会计师的服务和帮助。会计师事务所将帮助您选择并填写适当的税表。请注意，所有申请只能以波兰语进行提交。您的雇主或会计师应在年初应向您提供纳税表所有税表也可以从这个网站下载（<https://www.podatki.gov.pl/pit/formularze-do-druku-pit/#PIT-11>）。

如果个人年薪低于85 528兹罗提，则税率为17%。如果年薪高于85 528兹罗提，则税率为32%。

个人需要在每年4月30日前纳税，并在每年4月底通过纸质或电子形式将其提交税务部门。要提交外国人的PIT声明，您需要一个PESEL或NIP号码。在此日期前雇主有义务向雇员提供必要文件。您可以在政府网站上结算所有税款，并获取有关可能的税收减免的信息。在这个网站可以在几分钟内完成所有手续：<https://www.podatki.gov.pl/en/>。

什么公司必须纳公司所得税：

- 法人，商业公司，银行，基金会或协会；
- 在波兰有用分行或有限合伙公司；
- 由至少两个具有法人资格商业公司组成的集团。
这些公司仍保持资本关系（税收资本集团）；
- 总部在海外的公司。

公司所得税率包括：

- 19%
- 9%

为了享受9%的公司所得税率，公司前一年和今年总收入不能超过9 097 000兹罗提（200万欧元）限制。法人收入缴纳19%公司所得税。



爱沙尼亚公司所得税

该解决方案旨在：

- 收入不超过1亿兹罗提的微型，中小型资本公司，有限责任公司和股份公司；
- 自然人持有股份的公司。这意味着，大多数波兰CIT纳税人（约200,000家公司）都可以享受该税。投资者离公司很近，公司结构透明而简单；

以下公司将可以使用爱沙尼亚公司所得税：

- 收入不超过1亿兹罗提；
- 只有自然人是股东；
- 在其他实体中没有股份的公司；
- 雇用至少3人的公司，不包括股东；
- 被动收入不超过营业收入；
- 公司增加投资支出；



为了申请爱沙尼亚CIT公司必须满足所有以上条件。

如何雇佣会计师？

在波兰，提供会计服务的人必须持有会计证书。因此，如果您决定为公司聘请会计师，则有必要在雇佣前向会计师询问和查看此类证书。

公司根据不同情况来决定是否雇佣会计师。一般来说，雇佣专门的会计师是一笔比较大的支出，大多数微型和中小波兰企业不专门雇佣会计师，只是与会计公司进行合作，支付会计费用，来帮助他们进行会计核算，这样可以节约成本。



如何雇佣当地员工

如果希望雇用波兰员工，您可以使用 pracuj.pl, linkedin 或公司的官方网站发布工作机会。需要注意的是，您需要用英语或波兰语描写工作相关的信息。如果您决定雇用员工，则可以使用会计服务来制定劳务合同。



波兰劳动法和当地雇员权利

根据波兰劳动法，工作合同分为三种类型：正式劳动合同，特定任务合同，委托合同。每种合同指定工资水平，雇员任务和工作内容。

波兰是一个尊重雇员的国家。波兰劳动法明确指定雇主和雇员的关系。员工拥有广泛的权利：

- 在波兰雇员可以从事工作和解除工作合同；
- 雇主有义务尊重雇员的人身权利，对员工进行同等对待；
- 雇主不得基于种族，性别或宗教信仰歧视雇员；
- 雇员有权获得合理报酬；
- 根据法律法规，国家有义务保护雇员的权利；
- 雇员和雇主有权组建并加入专业组织；

波兰的机构，例如国家劳动监察局（Państwowa Inspekcja Pracy；<https://www.pip.gov.pl/en>）是预防骚扰，性别歧视和被迫加班现象的机构，负责执行劳动法，监督工作场所的安全以及接收投诉。



如何制定合同？

规范用人单位与劳动者关系的基本文件是劳动合同，劳动者的主要权利是按照劳动合同中规定的条件从事工作。

合同类型取决于雇员与雇主之间的安排。为了增加有效力，合同应具体说明雇佣关系各方和合同类型。此外，合同应说明工作要求和薪资条件，包括工作类型，工作地点，与工作类型相对应的工作报酬（表明报酬的组成部分），工作时间和工作开始日期。

合同应以书面形式订立，雇主有义务以书面形式向雇员确认合同的类型及其条款，不得迟于工作开始之日。为了订立合同，至关重要的是指定合同的当事人及其所涉及的工作类型。

劳动合同应明确规定所从事的工作类型，不得引起任何疑问，允许用人单位以所谓职责范围的形式书面规定员工的活动，更改条款需要征得员工的同意。

- 合同应注明雇佣合同的类型；
- 合同应具体说明工作报酬；
- 合同应规定工作地点，即雇员开始和结束日常工作的空间。该概念应与履行职责的地点区分开，执行地点可能是工作场所，也可能是其外部空间。



薪酬

员工在劳动合同中约定的薪酬至少每月在固定日期结算一次，而且应该将它们设置在公平的水平上。

从2021年1月起，波兰最低工资提高到2800波兰兹罗提（税后2061.67兹罗提），每小时工资为18.30兹罗提（税后13.37兹罗提）。



无歧视原则

实际上，不公平的报酬可能被视为歧视行为。在波兰平等就业权原则适用每个雇员。无论性别，都因履行同样职责而享有平等权利。

就业平等待遇的原则要求雇主在以下范围内平等对待所有雇员：

- 建立和终止雇佣关系；
- 就业条件；
- 升迁机会；
- 获得培训以提高专业资格。

休息权

工作时间是指员工在工作场所和公司指定的其他地方均可由雇主支配的时间，每天不得超过8小时，平均每周工作不得超过40小时，包括每周加班在内，在采用的结算期内，工作时间不得超过48小时。



员工每周有权获得至少35个小时的休息时间，包括每天至少11个小时的休息时间。此外，根据雇佣合同员工都可以享受不间断的20天带薪年假（如果雇员受雇少于10年）或26天带薪年假（如果雇员受雇时间在10年以上）。

在波兰，所有周末和节假日（可参考第一部分的公共节日部分）都不工作。

安全健康的工作条件

无论合同类型每个雇员有权享有安全 and 健康的工作条件。

雇主对确保工作地点中适当的健康和安条件负有完全责任，尤其有义务：

- 确保工作安全和卫生的方式组织工作；
- 确保遵守公司职业健康与安全规定和规则，发布命令以纠正这方面的缺陷并控制这些说明的执行。

波兰平均工资水平参考

城市	每月平均工资
罗兹	3163兹罗提
波兹南	3551兹罗提
卡托维兹	3418兹罗提
格但斯克	3686兹罗提
克拉科夫	3792兹罗提
弗罗茨瓦夫	3896兹罗提
华沙	4592兹罗提



第五部分

生活融入

租房和购房

对于外国人来说，通过房地产中介寻找公寓是更安全的选择。中介机构确保双方均对合同没有疑问，澄清任何不清楚的事项。中介机构以波兰语和英语起草合同。如果对翻译质量有疑问，可以自费使用翻译服务。签订合同时，您需要提供护照，签证和工作合同。



这里推荐一些客户评价较高的波兰房地产公司。房地产中介佣金通常是一个月的公寓租金。虽然这是一个相对昂贵的解决方案，但是可以保证安全性。签订合同时，要注意确保波兰语和英语两种语言版本合同的条款保持一致。如果不理解合同中的条款，房地产经纪人有责任进行解释。

波兰一些城市的房地产公司网站列表：

- Maxon Nieruchomości （地址：邮编：02-972 华沙，Aleja Rzeczypospolitej路1号）<https://en.maxon.pl/>
- Kuźnia Nieruchomości （地址：邮编：00-121华沙，Sienna路39号）<https://www.property-warsaw.com/forms>
- Nowodworski Estates （邮编：31-539 克拉科夫，Stanisława Żółkiewskiego 路 17a 号）<https://www.nowodworskiestates.pl/en/contact/cracow/>
- Bracia Sadurscy – Nieruchomości （地址：邮编：30-347克拉科夫，Kapelanka路1A号1室）
- Qivi Property （地址：邮编：53-235 弗罗茨瓦夫，Grabieżyńska路233a号）<https://qiviproperty.com/en>
- PARTNERZY Nieruchomości （地址：邮编：80-229格但斯克，Aleja Grunwaldzka路28号）<https://www.partnerzy.pl/?locale=en>

在波兰，除了房地产中介外，很多时候可以通过各种网站来租房，其中最受欢迎的网站是：<https://www.olx.pl/nieruchomosci/mieszkania/> 和 <https://www.otodom.pl/wynajem/#>（网站还有相应手机应用程序）。这些网站还可以用来搜索出售的公寓，一般来说，通过这些网站来租房要比房地产公司的服务便宜。

在olx.pl和otodom.pl网站上，您可以选择房间面积，建筑类型，房间数量和价格。所公布公寓有报价，照片，结构图或简短视频。请务必仔细阅读公寓介绍，通常除了基本价格之外，您还必须另外支付租金。房东会对房屋进行介绍，说明可以提供的设备，例如家具，厨房电器和互联网等。

第五部分：生活融入

一些房屋广告以英语提供，但大多数以波兰语提供。如果您不知道公寓的确切位置，可以参考网站上公寓的地图，以及附近的公交站点，商店和其他设施。房屋广告还包括房东的联系方式。

外国人可以在波兰购买房产（购房网站和上述租房网站相同）。一般来说，外国人需要得到波兰内政部的许可才能购买，但波兰法律规定了一些免除许可的情况，包括无需任何许可就能购买小区公寓和车库，但公寓目的需为满足个人日常居住使用；而购买独栋房子需要满足以下条件之一，否则需要获得内务部批准才能购买：

- 获得永久居留许可或欧盟长期居留许可后在波兰居住至少5年；
- 如果配偶为波兰公民，获得永久居留许可或欧盟长期居留许可后在波兰居住至少2年，并且房产需署名为两人共同财产。

需要注意的是，外国人为满足其生活需要而取得的不动产面积不得超过5000平方米，以该目的取得不动产的对于在波兰进行的商业或农业活动，应根据活动性质产生的实际需求来证明。如果对国家安全或公共秩序造成影响则需要获得波兰内政部的许可才能购买。

2020 年波兰城市平均房租价格			
城市	面积 (平方米)	每月平均租价 (兹罗提)	城市平均租价 (兹罗提)
比得哥什	0-38	1143	1609
	38-60	1555	
	60-90	2111	
格但斯克	0-38	1744	2402
	38-60	2231	
	60-90	3032	
卡托维兹	0-38	1291	1898
	38-60	1862	
	60-90	2485	
克拉科夫	0-38	1571	2210
	38-60	2020	
	60-90	2861	
卢布林	0-38	1487	2109
	38-60	1956	
	60-90	2410	
罗兹	0-38	1278	1876
	38-60	1830	
	60-90	2462	
波兹南	0-38	1329	1807
	38-60	1791	
	60-90	2347	
什切青	0-38	1433	2007
	38-60	1876	
	60-90	2653	
华沙	0-38	2079	3659
	38-60	2762	
	60-90	4236	
弗罗茨瓦夫	0-38	1616	2172
	38-60	2085	
	60-90	2728	

2020 年波兰平均房价					
城市	面积 (平方米)	新房		二手房	
		面积 平均 价格	城市平均房 价	面积平均价格	城市平均 房价
格但斯克	0-38	10 426	9 556	11 597	10 568
	38-60	9 261		10 313	
	60-90	9 381		10 311	
卡托维兹	0-38	8 556	7 276	6 634	6 238
	38-60	7 078		6 096	
	60-90	6 902		6 352	
克拉科夫	0-38	10 457	9 739	11 302	10 520
	38-60	8 269		10 055	
	60-90	8 185		10 428	
卢布林	0-38	7 108	6 813	7 623	6 913
	38-60	6 492		6 974	
	60-90	7 037		6 658	
罗兹	0-38	7 411	6 697	6 345	5 968
	38-60	6 699		5 859	
	60-90	6 266		5 896	
波兹南	0-38	8 702	7 945	8 831	7 740
	38-60	7 944		7 937	
	60-90	7 532		7 146	
什切青	0-38	8 462	7 563	7 628	6 503
	38-60	7 565		6 728	
	60-90	7 278		6 411	
华沙	0-38	11 364	10100	12 765	11 982
	38-60	9 608		11 446	
	60-90	9 271		11 658	
弗罗茨瓦夫	0-38	9 288	8 697	10 174	8 649
	38-60	8 858		8 687	
	60-90	8 001		7 96	

驾驶执照

中华人民共和国尚未签署《维也纳公约》和《日内瓦公约》，因此中国公民无法使用国内驾照在波兰驾驶车辆，必须持有国际驾照或波兰驾照。

根据法律，在波兰外国人可以申请驾驶执照，但前提是“每年在波兰共和国境内停留至少185天”或提交学习证书至少6个月。



为了获得波兰驾照，就需要在波兰通过驾驶理论和实践考试。如果您已经拥有中国驾照，只需要通过理论考试就可以换取波兰驾照；而没有驾照的话就需要参加驾校学习，然后通过驾驶理论和实践考试。

1.在波兰考取驾照

参加驾校授课必要文件：

- 最近的彩色照片，尺寸为3.5 x 4.5厘米；
- 护照和居留卡；
- 确认没有驾驶车辆医学禁忌症和心理禁忌症的医疗证明；
- 翻译成波兰语的外国驾驶执照复印件。

选择驾校

为了能够参加B类（轿车）驾驶考试，您需要上30个小时的理论课和30个小时的驾驶课。外国人应该完成80%的驾驶学校理论考试，并完成100%的实际驾驶课程（30个小时）。

以下提供了波兰几个城市的驾校信息，这些驾校都提供英文授课。整个课程的平均价格从1,200兹罗到2,300兹罗提。您可以购买更多的驾驶时间（一小时价格约为50波兰兹罗提）。

- Expert Szkoła Jazdy Warszawa (地址：邮编：00-052 华沙，Świętokrzyska路18号132室)
- MDK - Nauka jazdy, prawo jazdy (地址：邮编：00-774 华沙，Dolna路6号)
- PROSTO Nauka Jazdy (地址：邮编：01-048华沙，Smocza路27号)

第五部分：生活融入

- Nauka jazdy Kraków OSK-Relax（地址：邮编：31-111 克拉科夫，Józefa Piłsudskiego路38号1A楼）
- Szkoła Jazdy - Luz Kraków（地址：邮编：30-001克拉科夫，Kawiorów路22号2楼）
- Wyższa Szkoła Jazdy Wrocław（地址：邮编：50-077弗罗茨瓦夫，Kazimierza Wielkiego路9号210楼）
- Miraż-Hit（地址：邮编：50-082 弗罗茨瓦夫，Piotra Skargi路29号31楼）
- go!auto nauka jazdy Gdańsk（地址：邮编：80-244格但斯克，Aleja Grunwaldzka路99号101楼）
- OSK. EFEKT ROMAN WOLECKI（地址：邮编：80-464格但斯克，Zbigniewa Burzyńskiego路10号）

参加考试

参加驾照考试必要的文件：

- 驾驶课程结业证书
- 确认没有驾驶车辆医学禁忌症和心理禁忌症的医疗证明
- 考试付款证明
- 居留卡，签证或大学签证复印件

如果中国人打算参加考试，就必须在一年内在波兰至少居住185天，并拥有居留卡或者提交至少六个月学习证明（针对在波兰学习的人）。

如果您不会讲波兰语，某些考试中心可以用英语进行驾驶理论考试。考生可以有译员陪同在考试开始之前来帮助自己理解考试规则，有关考试形式和程序等问题。

驾驶理论考试包括观看照片，视频和回答问题。理论考试在电脑上进行。考试的目的是展示实际的路况并以单项选择的形式添加要解决的问题。理论考试包括32个问题，其中20个问题是考察基础知识单项选择题和判断题，您可以回答是或否，另外12个专业知识的判断题，您可以通过判断题A，B或C来回答。在基本部分中，我们有20秒的时间来阅读问题，有15秒的时间来回答问题。理论考试持续25分钟，满分为74分，为了通过考试您必须至少得68分。理论考试费用为30兹罗提。

第五部分：生活融入

如果您通过理论考试，接下来可以参加实践考试。实践考试包括两个部分：在广场上执行基本交通驾驶技巧和执行道路交通驾驶技巧（考试第二个部分在公共道路上进行）。

实践考试持续40分钟，如果您正确完成了所有任务，则考官可能会在25分钟后完成考试。实践考试费用为140兹罗提。在驾驶考试的实践部分，外国人可以雇佣翻译进行协助，因此在通过理论考试后，翻译人员可以协助解释考试规则或问题，但陪同的翻译人员必须持有司法部颁发的证书。

实践考试时间大概在一个小时左右（如果您准确完成所有任务，实践考试可以提前结束）。实践考试划为三个部分：

1. 考试从考官对车辆的结构和操作有关的两个问题开始，必须给出准确答案。
2. 准确完成有关车辆操作要求，比如：侧方停车和半坡起步等。
3. 最后，考试人员和考官行驶到公共路面进行考试，测试实际道路驾驶技能。

理论考试和实践考试在省道路交通中心进行（Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego）

2.在波兰更换驾照

如果要更换驾驶执照，请前往市政府（Urząd Miasta）或区政府（Urząd Dzielnicowy）的交通部门进行办理。一般来说，区政府的办事效率更快一些。

更换驾驶驾照需要提交的文件：

- 最近的彩色照片，尺寸为3.5 x 4.5厘米；
- 护照
- 居留卡，至少六个月学习证明或确认有权在波兰共和国境内居住其他文件
- 翻译成波兰文的外国驾驶执照复印件
- 居住地址文件
- 付款凭证

换驾驶执照的费用为100.50波兰兹罗提。

换取驾照的理论考试

更换驾照还需要通过理论考试，具体请参考1.3节的考取驾照理论部分，考试内容相同。

租车

在波兰租车需要出示身份证或护照，以及波兰驾照或国际驾照，无法直接使用中国驾照租车。此外，大多数租车公司要求信用卡支付。

为了租车，您需要确定取车和返还的地点，以及租车时间。您可以在网站上选择汽车类别。预订汽车时，您必须提供您的详细信息（姓名，地址，邮件地址和信用卡号）。预订后，您将收到有关提车日期的信息。

波兰比较有名的租车公司：

- Europcar （地址：华沙市，肖邦机场；Plac Artura Zawiszy 1; 网址：<https://www.europcar.com.pl/en/deals/special-offers-in-poland/weekend-savings>）
- Avis （地址：华沙市，Aleje Jerozolimskie 65/79; Łopuszańska 12a; 肖邦机场；网址：<https://www.avis.pl/>）
- Hertz （地址：华沙市，肖邦机场；Złota 48/54; 网址：<https://www.hertz.pl/rentacar/reservation/>）

医疗保险

在申请签证时，您会被要求购买适当的医疗保险（保额至少3万欧元），保险提供在波兰和申根区突然发生疾病或事故时的医疗费用报销。医疗服务提供者（例如医生或诊所）将与您的保险公司结算医疗费用。



在波兰和其它欧洲申根国家旅行的话，可以购买中国人民保险的欧洲旅游保险，提供包括医疗费用补偿，旅行交通工具意外，行李和随身物品丢失，旅行证件丢失，旅程取消或缩短，以及紧急医疗运送和运返的服务。

如果中国人在波兰打算长期工作和生活，则有必要购买当地医疗保险。

国家保险

Narodowy Fundusz Zdrowia（国家卫生基金）是国有保险，是覆盖面较广的一款保险。国家卫生基金的主要任务是资助卫生服务和报销治疗费用。

第五部分：生活融入

国家卫生基金（Narodowy Fundusz Zdrowia）是全民医疗保健的国家制度。NFZ为持有保险的人资助医疗服务、报销治疗费用、提供免费药物和制定卫生计划。国家卫生基金还与医生签订合同并协调他们的工作。

国家卫生基金的医疗保险包括：

- 初级保健治疗；
- 紧急医疗服务；
- 住院治疗；
- 精神科护理和成瘾治疗；
- 医疗康复；
- 牙科治疗；
- 高度专业医疗服务



如果拥有国家卫生基金的保险，则可以获得身体检查和医疗建议（也包括在家看病），门诊和住院治疗，以及康复治疗。申请NFZ保险需要工作签证或居留卡。

如果想申请NFZ保险，需要在本地NFZ机构提交以下必要文件：

- 本人和家人的保险申请表（如家人也在波兰居住）；
- 护照；
- 确认居住在波兰的文件，如工作签证（对于儿童，则为任何签证）；
- 长期或短期居留证；
- 大学证明（适用于学生）；
- 证明参加波兰语课程文件或结业证书（适用于学生）。

提交申请文件后，本人和保险公司将签署保险合同，保险有效期无限。另外，个人和公司签有工作合同的情况下将自动拥有NFZ健康保险，在波兰留学的大学生也可以申请这种保险。在NFZ健康保险下，所有手术，医疗护理都是免费的。

社会保险（Zakład Ubezpieczeń Społecznych）

社会保险业务范围主要管理社会保险，包括收集社会和健康保险费、支付养老金和家庭补助，疾病补助、生育补助、葬礼补助。ZUS检查某人是否生病或健康以及他是否可以工作。ZUS也派持有保险的人康复。

如果您需要有关ZUS的其他信息，则可以登陆网站查看 (<https://lang.zus.pl/en/>)。

如果您拥有正式劳务合同，则将自动获得ZUS保险。



商业保险

除了以上保险外，个人还可以购买商业保险，商业保险没有固定保险价格。不过，一般每月费用为十几兹罗提。保险期越长，费用越低。

在波兰许多公司对外国人提供商业医疗保险，并且很多公司提供网上办理的服务，个人不需要去保险公司。

波兰最著名保险公司是：PZU, Aviva, Warta, Allianz, UNIQA, Generali, Prudential, AXA。

商业医疗保险是对国家卫生基金（NFZ）保险的补充。需要注意的是，如果拥有商业医疗保险，则不能退出国家健康基金。每月个人工资的9%将用于国家健康基金（NFZ）保险。在商业保险下，您可以更快收到医疗护理或医生建议。

商业保险的服务包括：

- 获得与保险公司合作的数千家医疗机构的服务；
- 有资格获得赔偿的疾病清单；
- 无需转诊就医；
- 提供昂贵专门医疗测试；
- 探访专家不受限制；
- 家庭医疗访问。



银行开户

您可以在波兰的银行开立个人银行账户，有关程序和要求与波兰公民的相同。为了开立个人银行账户，您需要提供身份证明，对于外国人而言，可以提供护照、居留卡、工作许可或学生证，能够证明申请人员在波兰拥有合法居住权。如果您有PESEL号码，可以更快开设账户。另外银行还会要求您提供波兰手机号码和住址，有时银行也需要税收居住证明。

波兰本地比较有名的银行包括：Bank Millenium, Santander, ING Bank Śląski, Alior Bank和BGZ BNP Paribas等。

中国的一些银行在波兰也开设了分行，包括中国银行（地址：Zielna路41楼43室, 邮编: 00-108，华沙）；中国工商银行：（地址：Plac Trzech Krzyży路18号, 邮编：00-499，华沙）；中国建设银行（地址：Emilii Plater路53号：邮编 5300-113，华沙），但中国工商银行和中国建设银行只开设了对公业务，目前不提供个人业务服务。中国银行提供对公业务和个人存取款和转账等业务，但无法办理借记卡或信用卡。

申请居留卡

对于长期在波兰工作或居留的人，申请波兰当地居留卡则更为合适。居留卡是外国人在波兰的身份，持有居留卡和护照在穿越欧盟边境时无需签证。此外，居留卡允许外国人在180天不超过90天期间内在申根区旅行。波兰居留卡（Resident Card）分为短期居留卡（Temporary residence card）和长期居留卡（Permanent residence card）。

居留卡申请必须本人前往当地省政府的外国人事部门（Urząd Wojewódzki. Wydział Spraw Cudzoziemców）或外国人事局（Urząd do Spraw Cudzoziemców）提交文件。理论上居留卡的签发时间为1到3个月，但往往会延期半年甚至1年。

以马佐夫舍省华沙办公室外国人事部（Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie. Wydział Spraw Cudzoziemców）为例，该机构主要负责签发马佐夫舍省地区的外国人居留卡。（地址：Marszałkowska 3/5, 00-624 Warsaw；电话号码: 22 695 65 75；电邮地址wsc@mazowieckie.pl，网站：https://www.e-uslugi.mazowieckie.pl/strona-glowna?p_p_id=eUrzadWKUPPortlet_WAR_eurzadportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&_eUrzadWKUPPortlet_WAR_eurzadportlet_cat=12&_eUrzadWKUPPortlet_WAR_eurzadportlet_id=123）

短期居留卡 (Temporary residence card)

- 如果在波兰从事工作，并且居留时间超过3个月，则需要申请工作许可和短期居留卡。
- 短期居留卡有效期一般为2到3年，可重复申请。
- 申请临时居留卡费用为440兹罗提。同时，签发居留卡的费用为 50兹罗提。
- 提交申请表格时，外国人必须录指纹。
- 为了加快签发文件程序，所有文件应翻译成波兰语。

需要提交的文件：

- 填写表格

(https://migrant.poznan.uw.gov.pl/pl/system/files/pliki/wzor_wniosku_o_udzielenia_zezwolenia_na_pobyt_czasowy.pdf) ；

第五部分：生活融入

- 近期4张免冠照片（清晰度高，尺寸35毫米x 45毫米）；
- 护照；
- 健康保险（如果您根据特定工作合同将从事工作）；
- 工作许可；
- 派遣函；

(https://migrant.poznan.uw.gov.pl/pl/system/files/pliki/zalacznik_nr_1_do_wniosku_o_udzielenie_zezwolenia_na_pobyt_czasowy_i_prace.pdf) ；

- 住房合同。

如果您是学生，申请居留卡需要提交以下文件：

- 填写表格

(https://migrant.poznan.uw.gov.pl/pl/system/files/pliki/wzor_wniosku_o_udzielenia_zezwolenia_na_pobyt_czasowy.pdf)

- 近期4张免冠照片（清晰度高，尺寸35毫米x 45毫米）
- 健康保险；
- 护照；
- 大学校长签署的证书（该文件确认您的专业和您是固定大学的学生）；
- 学生还需提供确认在15个月期间有足够资金来支付在波兰的生活和回程旅行费用的文件，大学提供确认支付所有学年学费的文件，由大学校长签署的有效证书；
- 确认支付学费的证书；
- 提交申请表格时，外国人必须录指纹。

如果您是全日制学生（full-time student），并且拥有有效的签证或临时居留卡，还可以从事工作。

电讯服务

如果在波兰旅行，可以购买STARTER，提供最基本的套餐服务。STARTER包括SIM卡和移动网络，有效期为一个月。对游客而言，波兰移动网络运营商的STARTER一般提供10 GB到15 GB免费流量，包含免费通话分钟数和短信。

STARTER可以在很多地方购买，例如车站，机场，加油站或购物中心的售货亭，价格从35兹罗提到50兹罗提兹罗提，也就是可以提供免费导航的期限。



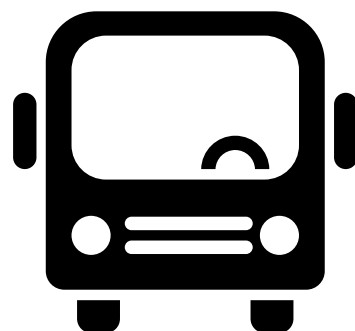
第五部分：生活融入

如果在波兰工作或居住，您可以考虑与移动网络运营商签订合同，购买长期的套餐服务。电信运营商商店通常位于波兰城市中心，套餐月平均费用从50到100波兰兹罗提不等。签订合同时，需要携带护照。

波兰最大的移动网络运营商包括：Play, T-Mobile, Plus, Orange, Virgin mobile。

公共交通

在波兰市内出行乘坐公交是一个不错的选择，价格较为便宜。与国内不同的是，波兰的公交票价根据乘坐时间进行计价，在有效时间内，可以进行无限换乘。华沙还有地铁，票价与公交大巴相同，都是根据时间计价。波兰的大城市公交站点一般都设有自动售票机，提供除波兰语之外的英语服务。如果在城市中



待的时间较长，则值得考虑购买7天票。大多数自动售货机都接受信用卡支付，但以防万一最好备一些零钱和硬币。

在波兰城市中，第一区涉及到城市的所有区，而第二区还包括城市的近郊。

***只有具有波兰大学有效学生卡的学生或读博士的人才能购买打折扣票。中国老年人无法享受折扣车票。

您可以在允许的时间内乘坐或换乘公共交通工具。如果公交票在旅途中过期，您应该立即购买一张新票。需要注意的是，波兰公交在上车时没有检票员进行检票，而检票员会不定期上车进行检查，抽查时须出示有效的票和身份证或学生证，如果被发现没有购票乘车或车票过期，将被处以几百兹罗提的罚款。

被处罚后需要尽快支付罚款。如果拖延还会产生利息。您可以在城市的乘客服务中心（Punkt Obsługi Pasażerów）缴纳罚款。乘客服务中心位于火车站，公交车站或交通中心。

以华沙乘客服务中心（Punkt Obsługi Pasażerów）为例，以下站点可以缴纳罚款：

- Metro Centrum（地铁站）
- Metro Świętokrzyska（地铁站）

第五部分：生活融入

- Metro Ratusz Arsenal (地铁站)
- 中央火车站 (Dworzec Centralny)
- 肖邦机场 (肖邦机场A航站楼)
- 华沙西站 (Dworzec Zachodni)

您也可以将罚款缴纳到华沙交通管理局帐号02 1030 1508 0000 0005 50055023。如果您在7天内缴纳罚款，罚款额可以减少30%。

在乘坐公共交通工具时，要注意携带身份证和能够证明可享受折扣的证件（如学生证）。

在华沙未购票的罚款为266兹罗提，而未携带能够证明享受折扣证件的罚款为196兹罗提。

如果想了解更多信息，可以参考网站 (<https://www.wtp.waw.pl/en/>)。

在波兰市内出行乘坐公交是一个不错的选择，价格较为便宜。与国内不同的是，波兰的公交票价根据乘坐时间进行计价，在有效时间内，可以进行无限换乘。华沙还有地铁，票价与公交大巴相同，都是根据时间计价。波兰的大城市公交站点一般都设有自动售票机，提供除波兰语之外的英语服务。如果在城市中

华沙交通票价格				
票类型	折扣票		普通票	
	第一区	第一和第二区	第一区	第一和第二区
20 分钟票	x	1.70 兹罗提	x	3.40 兹罗提
75 分钟票	2.20 兹罗提	x	4.40 兹罗提	x
90 分钟票	x	3.50 兹罗提	x	7.00 兹罗提
24 小时票	7.50 兹罗提	x	15.00 兹罗提	x
72 小时票	18 兹罗提	28.50 兹罗提	36.00 兹罗提	57.00 兹罗提
周末票	x	12.00 兹罗提	x	24.00 兹罗提

格但斯克交通票价格		
票类型	折扣票	普通票
单程票	2.00 兹罗提	4.00 兹罗提
1 小时票	2.20 兹罗提	4.40 兹罗提
24 小时票	7.00 兹罗提	14.00 兹罗提
72 小时票	16.00 兹罗提	32.00 兹罗提

第五部分：生活融入

克拉科夫交通票价格				
票类型	折扣票		普通票	
	第一区	第一和第二区	第一区	第一和第二区
20 分钟票	1.70 兹罗提		3.40 兹罗提	
50 分钟票	2.30 兹罗提		4.60 兹罗提	
90 分钟票	3.00 兹罗提		9.00 兹罗提	
24 小时票	15.00 兹罗提	20.00 兹罗提	7.50 兹罗提	10.00 兹罗提
48 小时票	28.00 兹罗提	x	14.00 兹罗提	x
72 小时票	42.00 兹罗提	x	21.00 兹罗提	x
7 天票	56.00 兹罗提	68.00 兹罗提	28.00 兹罗提	34.00 兹罗提
家庭周末票*	16.00 兹罗提			

*家庭周末票从周六至周日有效，适用于1或2位父母和16岁以下的儿童。

弗罗茨瓦夫交通票价格		
票类型	折扣票	普通票
单程票	2.30 兹罗提	4.60 兹罗提
15 分钟票	1.70 兹罗提	3.20 兹罗提
30 分钟票	2.00 兹罗提	4.00 兹罗提
60 分钟票	2.60 兹罗提	5.20 兹罗提
90 分钟票	3.50 兹罗提	7.00 兹罗提
24 小时票	7.50 兹罗提	15.00 兹罗提
48 小时票	13.00 兹罗提	26.00 兹罗提
72 小时票	16.00 兹罗提	32.00 兹罗提
168 小时票	26.00 兹罗提	54.00 兹罗提

火车

如果您想要前往另一个城市，乘坐火车会比较便宜和舒适。您可以在<https://www.pkp.pl/en/> 网站或<https://www.intercity.pl/en/>网站购买火车票。您还可以在火车站售票处和自动售票机购买火车票，但通常人比较多，需要排队。需要提醒的是乘坐火车时要携带护照或居留卡等证明身份的文件，检票员会在途中检票时要求出示。

如果您没有时间买火车票，您可以上火车后从列车长补票。请注意上火车后就需要立即通知列车长。从列车长处买的票更贵，而且不能用银行卡支付。

大巴

远途旅行还可以乘坐大巴，通常比火车票更便宜。以下为比较有名的大巴公司订票网站：

<https://global.flixbus.com/bus/poland> ; <https://pkspolonus.pl/>

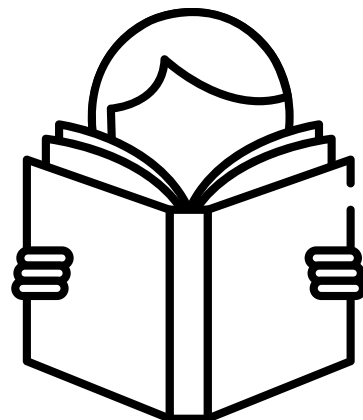
子女教育（国际学校）

The British School Warsaw

地址：02-943 华沙市，Limanowskiego路15号

电话号码：22 842 32 81

网 址： <https://www.nordangliaeducation.com/our-schools/warsaw>



The British School Warsaw是在华沙最著名的英国学校。该学校以英语国家课程（English National Curriculum）作为教育基础。学校不断补充教育课程，为国际学生提高现代和个性化的知识。The British School Warsaw与世界上著名的教育机构合作，例如麻省理工学院、联合国儿童基金会、The Juilliard School。The British School Warsaw包括幼儿园、小学和高中教育。

American School of Warsaw

地址：05-520 Bielawa市，Warszawska路202号

电话号码：22 702 85 00

网址： <https://www.aswarsaw.org/>

American School of Warsaw进行美国教育课程。学校可以在国际班上课。值得关注的是，该学校学生来自50多个不同国家。该学校的学生可以上田径、音乐、戏剧、设计、技术课。美国华沙学校关心学生培养独立思考，人文价值和道德行为和使他们的梦想成真。美国华沙学校目标是其学生是一个积极和有责任感、富有同情心和创新精神的公民。在美国华沙学校的教育下，学生能够上美国、加拿大、英国、香港、韩国和意大利大学。ASW学校包括幼儿园、小学和高中教育。

International European School Warsaw

地址：02-952 华沙市Wiertnicza路140号

电话号码：22 842-44-48

网址： <https://www.ies.waw.pl/en/>

International European School Warsaw的教育使命是让学生做好迎接 21 世纪挑战的准备和成为统一和民主的欧洲和世界的公民。英语是课堂教学和交流的语言。每个学生不仅有机会学习波兰文和波兰文化，而且可以学习法语、德语、西班牙语、意大利语和俄语。学生还可以了解自己的语言，

第五部分：生活融入

文化、传统和历史。学生能够参加国际中学教育普通证书（International General Certificate of Secondary Education）的考试。International European School Warsaw课程使学生能够顺利过渡到其他国家的同类学校。International European School Warsaw包括幼儿园、小学和高中教育。

The Canadian School of Warsaw

地址：02-608 华沙市Ignacego Krasickiego路53号

电话号码：+48 697 979 100

The Canadian School of Warsaw扩大学生思想眼界，发展他们兴趣和帮助取得成功。The Canadian School of Warsaw的教育课程以最新研究作为教育基础。学生能够采取行动并在他们的一生中学习，以使世界变得更美好而更和平。通过该计划，他们成为，从本地和全球的角度提出问题并寻求自己答案的国际思想家。The Canadian School of Warsaw准备学生参加英文考试，例如PET (Preliminary English Test), FCE (First Certificate in English) 和CAE (Certificate in Advanced English)。华沙加拿大大学校包括幼儿园和小学教育。

Lycée Français de Varsovie

地址：02-942 华沙市Konstancińska路13号

电话号码：(48) 22 651 96 12

华沙法国学校为2至18岁的儿童提供从幼儿园到高中的教育。在华沙法国学校一共有45个国家来的学生。LFV学校的毕业生可以上法国、美国、英国、比利时、瑞士和加拿大的大学。此外，LFV学校的学生可以参加法语水平考试（DELF）。除学习法语外，学生也可以学习波兰语、英语、西班牙语和德语。

Thames British School

地址：02-034 华沙市，Wawelska路66号74楼

电话号码：22 822 15 75

Thames British School为学生提供世界一流教育和支持个人发展机遇。Thames British School老师来自英语作为母语的国家。这让学生可以掌握丰富文化的机会。该学校为每个学生开放。该学校也准备学生参加国际高考（IB）。在Thames British School的教育下，学生可以发展批判性思考，自信心，尊重其他人。该学校组成幼儿园，小学和高中。

第五部分：生活融入

International American School

地址：02-796 华沙市，Stefana Dembego路18号

电话号码：22 649 14 40

Monnet International School

地址：00-739华沙市Stępińska路13号

电话号码：22 841 29 91

Szkoła Międzynarodowa The International School

地址：05-500 华沙市Jagielska路2号

电话号码：22 894 42 00

Embassy International School

地址：30-043 克拉科夫市Edmunda Biernackiego路10号

电话号码：786 947 320

British International School of Cracow

地址：31-108 克拉科夫市Smoleńska路 25号

电话号码：12 292 64 80

Kolegium Europejskie

地址：30-710 克拉科夫市Ślusarska路9号

电话号码：733 883 121

International School of Gdansk

地址：80-530 格但斯克市 Sucha路29号

电话号码：58 342 31 00

British International School of Gdansk BISG

地址：80-351格但斯克市Tysiąclecia路29号

电话号码：58 342 26 00

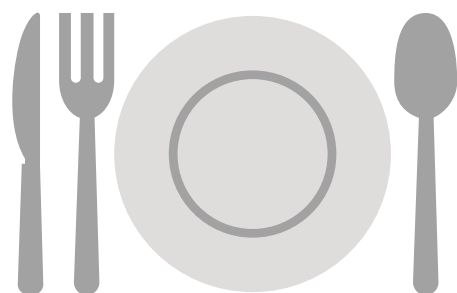
British International School

电话号码：80-366格但斯克市 Jagiellońska路46号

地址：58 342 26 00

饮食

波兰美食风味可口独特。当今社会人们越来越注重饮食，虽然有全世界饮食大融合之趋势，但波兰人仍钟情于自己的美食。波兰美食的多样性是让它们备受欢迎的原因之一，不仅在世界餐桌上独树一帜，波兰国内各个地区的当地美食也不尽相同。如果您正好在波兰，不尝尝波兰美食可不算完美的旅行！



谷物粗粮是波兰传统美食的典型代表，小麦、黑麦、面包都是餐桌上的常客。波兰菜品中还由多种口味的汤品，如红菜汤、酸菜汤、黄瓜汤等，冬天来一碗汤让您倍感温暖。由于波兰森林繁茂，水果和蘑菇也是备受欢迎，烹饪方法数不胜数。当然说起最有特色的小菜非腌菜莫属了，最传统的是腌黄瓜、腌白菜（英语中又称酸菜），腌菜产生的菜汁也是很好的烹饪食材。

如果想您品尝波兰的汤菜，首先推荐酸黑麦汤（zurek）。汤底由酸黑麦发酵而成，口味略酸，搭配土豆、香肠和鸡蛋等丰富食材营养又健康，让你一整天活力满满。盛放方式也很传统，通常放在面包碗中。您见过红色汤么？红菜汤（Barszcz）在几乎所有波兰餐厅都可以尝到。这种汤口味微甜，深红的颜色源于红色的甜菜根。它通常搭配卷心菜或肉馅的小饺子（类似于馄饨）或炸丸子一起吃。炸丸子一般是肉、卷心菜或者蘑菇馅的，用面包糠裹起来油炸制成，酥脆可口。



第五部分：生活融入



在波兰餐桌上，汤菜之后是主菜，通常为肉类加辅菜。最受欢迎的是炸猪排（kotlet schabowy），将猪肉切块，用小锤敲打使肉块变平，裹上鸡蛋液和面包糠下锅油炸，香喷喷的炸猪排就完成了。再配以煮土豆、酸菜或者其他沙拉（卷心菜、胡萝卜、甜菜根或者黄瓜），一道传统波兰炸猪排就可以上桌啦！

波兰饺子（pierogi）是一道大名鼎鼎的波兰菜，对中国游客来说更是新奇，究竟和中国饺子有什么不同呢？最大的不同就是千奇百怪的馅料。经典咸味馅料包括酸菜馅、奶酪土豆馅和白奶酪馅（twaróg）；甜味的是水果馅，如蓝莓、草莓；各种肉馅也很受欢迎。食用方法也和中国截然不同，水煮后一般淋上黄油、食用油、酸奶油、肉碎或者洋葱一起吃，可不是蘸醋了哦！



尝试过波兰版饺子后，再尝尝波兰版酸菜炖肉（Bigos）。这也是一道传统波兰菜，由大肉块、香肠、酸菜和新鲜白菜混合制做成，有时会加入蘑菇，是一道十足的硬菜！做法不难，先将酸菜和白菜在少量水中预煮，然后与肉混合，再煮几个小时即可。传统吃法是搭配土豆和面包哟！



走进波兰超市，你会发现香肠种类多到眼花缭乱，从火鸡肉到牛肉一应俱全。最具波兰风味的是克拉科夫香肠（Krakowska）——一种用胡椒和大蒜调味的克拉科夫特产香肠，还有风干香肠（Kabanosy）——一种用香菜籽调味的细香肠。



值得一提的是，还有一种波兰人口中“不是香肠的肠”——波兰血肠（Kaszanka）。肠衣里不是肉，而是灌满猪血、黑麦、洋葱炒制而成的馅料。在一些商摊，你也许会看到现场油炸或搅拌一大锅热气腾腾的血肠馅儿的场景。除了血肠，还有一种由鸭血和家禽肉汤制成的汤（Czernina），这可与南京鸭血粉丝汤完全不同哦。还有一个小故事呢，据说如果女方父母给求婚者送这种汤，就代表不同意这门婚事。

甜点是一方菜系的灵魂，在波兰首推Pączki——波兰甜甜圈。酥脆的炸面包里满满的馅料总是让人惊喜，香甜的玫瑰味的、浓郁的奶油味、丝滑的巧克力味和酸甜的草莓味.....Pączki在面包店里全年都有售，但在“油腻的星期四”(Fat Thursday)这一天，你会惊奇发现pączki被一抢而空，因为这是一种波兰传统，这一天标志着复活节前斋节的开始。



第五部分：生活融入



波兰也有自己的快餐——波兰披萨 Zapiekanka。人们在面包放上蘑菇、洋葱、火腿和培根，顶上再撒满厚厚芝士碎，放入烤箱烤至芝士融化。新鲜出炉的热乎乎的Zapiekanka配上番茄酱或黄芥末酱，一口咬下去酥酥脆脆，别提多香了。

大多数最好的餐厅位于市中心。在华沙您也可以找到一些一流中国餐厅。在波兰首都日本和印度菜很受欢迎，但越南和泰国美食变得越来越流行。在华沙亚洲餐厅最多。在这个城市，您可以找到许多其他异国情调的餐厅。尽管餐厅的食物平时昂贵，而且两人一顿晚餐的平均费用从150到200波兰兹罗，但华沙亚洲餐厅能够满足每个人口味。

华沙有很多亚洲餐厅，特别是越南、日本、中国、印度和韩国餐厅。同时很多新的餐厅在不断加入名单中，因此很难把它们全部列入名单。目前亚洲菜受到波兰人的欢迎。在异国他乡也能品尝到自己祖国的味道。以下为华沙一些有名的中国饭店：

北京烤鸭/ Pekin Duck：Drawska 29A, 02-202 Warszawa；

田府家宴/ Tian House：Puławska 1A, 02-515 Warszawa；

85号院/Pańska 85：Pańska 85, 00-834 Warszawa；

长城饭店 /Restauracja Chińska Great Wall：Siedmiogrodzka 1A, 01-204 Warszawa；

中国人家/ Modern China：Kazachska 1, 02-999 Warszawa；

唐火锅/Tang Hotpot：Franciszka Klimczaka 15/U9, 02-797 Warszawa；

鲁西肥牛火锅 / Luxi Beef Hotpot：Ludwika Idzikowskiego 41, 02-704 Warszawa；

华都饭店/China Town：Sójki 33A, 02-812 Warszawa；

哈尔滨饺子馆/ Chinese Dumplings（提供火锅和烤串）：Aleja Wilanowska 361, 02-665 Warszawa；

东北烤肉/ MOKO BBQ：Obrzeżna 5b, 02-691 Warszawa；

上海花园/Shanghai Garden：Cybernetyki 3, 02-677 Warszawa。

第五部分：生活融入

Azia Restaurants地址：00-175 华沙市，Aleja Jana Pawła II路82号（亚洲餐厅）

Pełną Parą na Nowo 地址：00-653 华沙市，Nowowiejska 10（饺子）

Du-za-Mi-ha 地址：00-019 华沙市，Złota路3号（越南餐厅）

Oh My Pho 地址：00-544华沙市，Wilcza路32号（亚洲餐厅）

Wabu Sushi Bar & Japanese Tapas 地址：00-844华沙市，Plac Europejski路2号（日本餐厅）

Izumi Sushi地址：02-525华沙市，Biały Kamień路4号（日本餐厅）

Thai Me UP 地址：华沙市，Foksal路16号（泰国餐厅）

Yache Korea 地址：00-511华沙市，Nowogrodzka路25号（韩国餐厅）

Korea Town 地址：00-001 华沙市，Olesińska路2号（韩国餐厅）

Ongi 地址：00-076华沙市，Moliera路2号（韩国餐厅）

Thai Thai 地址：00-077 华沙市，Plac Teatralny路3号（泰国餐厅）

Uki Uki地址：00-521华沙市，Krucza路23/31号（日本餐厅）

Gangnam Restaurant 地址：01-210 华沙市，Kolejowa路47b号（韩国餐厅）

Viet Street Food 地址：03-928 华沙市，Królowej Aldony路5号2楼（越南餐厅）

Mama Pho 地址：00-363 华沙市，Nowy Świat路38号（越南餐厅）

Stara Kamienica 地址：00-023华沙市，Widok路8号（波兰餐厅）

Restauracja Baczewskich 地址：华沙市，Aleja Jana Chrystiana Szucha路17号19楼（波兰餐厅）

Stary Dom 地址：02-620 华沙市，Puławska路104号106楼（波兰餐厅）

购物

波兰城市有许多购物中心，为了居民的便利分布在每个市区。波兰购物中心通常很大并提供琳琅满目的商品。在购物中心，您不仅可以找到许多服装店，而且可以找到药房，超市，眼镜店，兑换处，银行分行和书店。波兰大多数购物中心都有很多饭店，提供各种美食。

第五部分：生活融入

Złote Tarasy 地址：00-120 华沙市，Złota路 59号

Elektrownia Powiśle 地址：00-312华沙市，Dobra路59号

DH Vitkac 地址：00-501华沙市，Bracka路9号

Galeria Mokotów 地址：02-675 华沙市，Wołoska 路12号

Galeria Krakowska 地址：31-154克拉科夫市，Pawia路5号

M1 Kraków 地址：31-580 克拉科夫市，Aleja Pokoju路67号

Galeria Kazimierz 地址：31-536 克拉科夫市，Podgórska路34号

Wroclavia 地址：50-086 弗罗茨瓦夫市，Sucha路1号

Sky Tower 地址：53-332 弗罗茨瓦夫市，Powstańców Śląskich路95号

Galeria Dominikańska 地址：50-159 弗罗茨瓦夫市，Plac Dominikański路3号

Galeria Handlowa Madison 地址：80-850 格但斯克市，Rajska路10号

Galeria Bałtycka 地址：80-264 850 格但斯克市Aleja Grunwaldzka路141号

Galeria Handlowa Przymorze 地址：80-398 格但斯克市 Obrońców Wybrzeża路1号

娱乐

波兰城市娱乐活动丰富。人们喜欢在下班后与朋友去酒吧或饭店，波兰有很多亚洲风味的餐馆，其中中国、日本、韩国、越南和泰国风味的饮食较为流行（详情请参考饮食部分）；波兰的大城市有很多酒吧，通常提供现场表演，不失为一个娱乐消遣的好去处。另外酒吧也是波兰人拉近关系和结交朋友的一个重要场所，如果想跟波兰当地朋友拉近一下距离的话，不妨约在酒吧小酌一番。周末，很多人喜欢去公园游览或野餐，波兰城市的绿地面积很高，有很多公园可供人们选择。夏天年轻人尤其喜欢在河边派对，通常有很多酒吧和俱乐部。

下面我们将列出波兰几个重要城市的娱乐活动供参考，以华沙为例：华沙是波兰首都和最大的城市，位于维斯瓦河两岸，距波罗的海和喀尔巴阡山大约350公里。2020年人口187万人，都市圈人口大约278.5万人。城市面积512平方公里，都市圈面积12266平方公里。冷战时期著名的华沙公约就是于此签署。

第五部分：生活融入

华沙也是马佐夫舍省的省会，拥有许多企业（制造、钢铁、电气工程、自动工业行业），66所高等学府（包括华沙大学）和超过30家剧院。

华沙是一个充满活力的欧洲大都市，它不但拥有丰富的历史和独树一帜的纪念碑，还有开放的市民，维斯瓦河和独特的美食。华沙是一座变化万千的城市，每一次来到这里，您都会有新的发现。

华沙有700年的历史，二战后重建（重建是以卡纳莱托的画作为参照而重建的），被列入联合国教科文组织世界遗产名录，想要开始探索华沙，相信没有比华沙老城更好的地方。如今，老城以其独有的亲近感、独特的氛围和建筑细节给人留下深刻印象，入夜后整个城市显得格外迷人。

Nowy Świat新世界街

Nowy Świat“新世界”街是华沙一条有名的街道。沿着这条街，您不仅可以欣赏到美丽的公寓，而且还可以发现各种各样的酒吧，餐馆和咖啡馆。这条街直通华沙老城。



Cuda Na Kiju（地址：Nowy Świat路6号）

Cuda na kiju酒吧位于前波兰共产党总部。这家酒吧提供精酿啤酒和披萨。酒吧拥有由瓶子制成的独特照明。

Pijalnia wódki i piwa酒吧（地址：Nowy Świat路19号）

这是家波兰的连锁品牌酒吧。这个地方具有共产主义波兰时期的风格，并提供啤酒，伏特加和射击。这个酒吧特别受到年轻人和大学生欢迎。

华沙老城（地址：Podwale路3号）

华沙老城是首都的建筑瑰宝，虽然老城在二战中被摧毁，但华沙的建筑学家和人民在战后凭借图纸将老城精准进行了还原。现在漫步在老城中仿佛是时光穿越回到18世纪的华沙，充满了城市古老的气息。华沙老城已被列入联合国教科文组织世界遗产名录。老城有许多酒吧、纪念品商店和波兰美食餐厅，还有一些当地人的精彩表演。



救世主广场（地址：Plac Zbawiciela路）

这是在华沙最著名的地方之一。救世主广场是一个小清新的地方。在这里有很多小餐馆，茶馆，酒吧和咖啡厅。人们在这个地方可以放松一下心情。



Kufle i Kapsle 酒吧(地址：Nowogrodzka路25号)

这是华沙一家独特的酒吧。在这里我们可以品尝到一种非常美味的啤酒，这种啤酒叫“Atak chmielu” (蛇麻攻击)。如今，这种啤酒很受波兰人的欢迎。

Podwale Bar and Books 酒吧（地址：Wąski Dunaj路20号）

这家酒吧提供现场音乐表演和多种威士忌，以及亲手包雪茄。爵士乐队表演使夜晚变得更加愉快。酒吧还提供各种美食。

Łazienki 皇家公园（地址：Aleje Ujazdowskie）

瓦津基（Łazienki）公园是华沙最美丽的公园之一，具有英国园林风格，原是波兰末代国王斯·奥·波尼亚托夫斯基(1766--1795年)的别墅。因公园内立有肖邦的雕像，故中国人又称之为“肖邦公园”。公园面积较大，里面还有一些有名的景点，最负盛名的是水上宫殿—瓦津基宫，雄伟多姿，富丽堂皇，如果从远处眺望这座建筑物，岛上宫殿与水中倒影浑然一体，令人心旷神怡，美不胜收。公园内还有一处中国园区，其中的中国凉亭和池塘鸳鸯让人流连忘返。对中国人来说，更具特别意义的是，60年代曾在这里举行过著名的中美大使级会谈。夏季，公园每周末都会在肖邦雕像旁边举办免费的肖邦音乐会。



第五部分：生活融入

如果喜欢运动，波兰城市有很多体育馆、滑板公园、自行车道，远足路径可满足运动的需求。一些户外体育馆免费开放，比如：

- AvePark滑板公园（地址：Krakowiaków路80号98室）
- KSS Skatepark滑板公园（地址：Elekcyjna路19号）
- Skatepark（地址：Wrocławska路25号）
- 露天健身房（地址：Rozbrat路，Marszałek Edward Rydz-Śmigły公园,）
- Herkules 露天健身房（地址：Gwiazdzista路1号）
- Park of Poland - Suntago 水上乐园(地址：96-320 Wręcza村，Nowy Świat路1号)



Suntago 水上乐园（Water Park）拥有巨大游泳池，滑梯和水疗中心。这是一个家庭度过闲暇时光的理想场所。孩子们在游泳池玩耍和使用滑梯时，父母可以去12间桑拿浴室，进行SPA治疗。在这个地方，你会感觉像在加勒比海海岛。乐园内也有酒店和餐厅。

如果自己想办理健身卡，定期去健身房健身，我们也推荐以下一些健身房。

- Saturn Fitness 健身房（地址：Widok路26号）
- Calypso Fitness 健身房（Aleje Jerozolimskie路181B号）
- Fabryka Form健身房（地址：Spokojna路7号）
- Fitness Club S4健身房（地址：Puławska路39号）
- CityFit健身房（地址：Głębocka路13号）
- Stadion Miejski Legii Warszawa 足球体育馆（地址：Łazienkowska路3号）
- Polonia Warszawa 足球体育馆（地址：Konwiktorska路6号）

第五部分：生活融入

如果你比较文艺，喜欢欣赏歌剧和音乐，逛书店和博物馆，喜欢看电影，那么我们也有一些好的去处推荐给你。

波兰皇家歌剧

波兰皇家歌剧院的节目有三大部分，主流是最伟大的古典歌剧作品，尤其是巴洛克时期和古典时期，以及声乐和器乐作品。除了歌剧作品，波兰皇家歌剧还积极组织音乐会。在波兰皇家歌剧可以享受经典歌剧作品，以及现代歌剧作品。



国家大剧院（Teatr Wielki Opera Narodowa，地址：plac Teatralny 1, 00-950 华沙）

华沙国家大剧院已有170多年的历史，平常上演波兰和外国作曲家作品，体现了华沙丰厚的历史和文化底蕴。

国家爱乐厅（地址：Jasna 5, 00-950 华沙）

国家爱乐厅每个季节都会组织许多交响音乐会，独奏音乐会和室内晚会，由波兰最杰出的音乐家以及几乎来自世界各地的艺术家演奏。国家爱乐厅是波兰音乐生活的代表机构。这不仅是展现最高艺术水平的地方，而且也是社会和政治精英人士聚会的场所。



一般来说华沙的大型购物中心内都有电影院，可以通过手机APP（Multikino/TripAdvisor）来查询最近上映的影片。夏天，一些公园还组织露天电影。

- **Multikino 电影院**（地址：Złota 59号；Złote Tarasy购物中心）
- **Cinema City 电影院**（地址：Aleja Jana Pawła II 路82号）
- **Cinema City Mokotów**（地址：Wołoska路12号；Galeria Mokotów）



第五部分：生活融入

华沙历史悠久，博物馆众多，因此在周末或时间比较充裕的情况下可以选择博物馆进行观光，了解当地的历史。

科学文化宫 (Pałac Kultury i Nauki)

科学文化宫是华沙最著名的象征。里面有许多博物馆，剧院，电影院和会议室。游客可以乘坐观光电梯抵达顶楼进行鸟瞰，欣赏到华沙的全景。



国家博物馆（地址：Aleje Jerozolimskie 路3号）

华沙国家博物馆成立于1862年，是华沙最大的博物馆。在博物馆中，我们可以欣赏波兰和欧洲最有价值的绘画和雕塑。

POLIN波兰犹太人历史博物馆（地址：Mordechaja Anielewicza 路6号）

POLIN博物馆是一座历史博物馆。这个地方展示了波兰犹太人的1000年历史。在这个地方参观者可以进一步了解犹太人在波兰的悠久历史，现代犹太人文化，以及消除任何偏见并意识到种族歧视危险。通过服务开放，宽容和真理的思想，波林博物馆有助于波兰人和犹太人之间的相互理解和尊重。POLIN博物馆通过开放，容忍和真理加深波兰人与犹太人之间理解。



华沙起义博物馆（地址：Grzybowska 路79号）

这是一个独特的地方。在这里我们可以了解华沙在第二次世界大战的历史。这个互动博物馆纪念第二次世界大战期间德国占领的欧洲最大的地下军事行动。在这个博物馆，参观者可以了解战斗，照相和士兵回忆中的众多展品。1944年的起义永远改变了波兰首都的面貌。视频展览不仅烘托出华沙起义的气氛，而且展示63天的战斗的军事历史和平民的日常生活。

皇家城堡（地址：Plac Zamkowy 路4号）

皇家城堡位于美丽的华沙老城旁边。在皇家城堡中，游客可以亲眼看到最著名的意大利艺术家的作品，以及皇家徽章，然后参观皇家花园。皇家城堡在波兰历史上起非常重要作用，因为它不仅是统治者的所在地，而且是签署1791年5月3日宪法（五三宪法）的地方。这是欧洲第一部宪法，也是继美国之后的世界第二部宪法。



Jan III Sobieski国王宫殿博物馆（地址：Stanisława Kostki Potockiego 路10号）

维兰诺夫宫（Wilanów）是波兰国王扬·索别茨基三世（Jan III Sobieski）的夏宫，坐落于首都华沙近郊的维拉努夫，是一组造型别致、雕塑精美的巴洛克式建筑群。1945年辟为国家博物馆分馆，藏有珍贵的历史文物。维兰诺夫宫是华沙的巴洛克式的建筑明珠。尽管经历战乱和占领，宫殿和花园依旧保留了下来。宫殿收藏了大量珍贵的油画和独特的皇家徽章。参观之后，游客可以去附近的皇家公园休息散步。

哥白尼科学中心（地址：Wybrzeże Kościuszkowskie 路20号）

对于科学爱好者来说，哥白尼科学中心是一个真正的天堂，适合家人一起来观光。在这里，人们可以发现自然的奥秘，独自进行实验并度过愉快的时光。在哥白尼科学中心，每个人都可以成为研究人员和发现者。您在这里自行进行实验，以了解您的感官如何感知世界。这是与家人共度周末的理想场所。

华沙街头的书店很多，但大部分书籍为波兰语，我们在这里推荐几家英文书店供参考。

- **Księgarnia Wydawnictw Importowanych 书店**（地址：plac Bankowy 4, 00-095 Warszawa；网址：<http://www.coliber.waw.pl/>）
- **Thebooks.pl**（地址：Puławska 140, 02-624 Warszawa；网址：<http://thebooks.pl/>）

第五部分：生活融入

在一些更长的假期，为了逃避城市喧嚣和与大自然更加亲密接触，您还可以选择去国家公园或马祖里湖区度假。除此之外，波兰各地都有一些著名的城堡。它们不仅是旅游景点，而且也是豪华酒店，吸引了越来越多的人。

Biebrzański国家公园

Biebrzański国家公园是波兰最大、最长、最荒野的国家公园，位于波德拉谢省，离省会比亚韦斯托克市较近。公园的中心是一条160公里长的比伯扎河（Biebrza River）。在这个国家公园可以欣赏辽阔比伯扎河的沼泽和湿地。Biebrzański国家公园吸引游客的景点是比伯扎河的漂流。



马祖里国家公园（Mazurski Park Krajobrazowy）

马祖里国家公园在全球14大自然奇迹排名第7位。马祖里公园面积为5655公顷。这个公园保护本地动物和植物，森林、泥炭沼泽和湖泊丰富。马祖里风景公园知名度来自大大小小湖泊的数量，其中有波兰最大的Śniardwy湖，面积达113平方公里。在广阔的森林中，可以享受平静和孤独。对于那些喜欢水上运动的人，在这里可以享受帆船和划独木舟。

马祖里国家公园位于瓦尔米亚—马祖里省（Warmińsko-Mazurskie）。



Słowiński国家公园

Słowiński国家公园是海滨国家公园，国家公园保护着独特的沿海湖泊，沼泽和泥炭沼泽，不过最大的景点是沙丘。在Słowiński国家公园可以感觉我们似乎在撒哈拉沙漠。

Słowiński公园位于波美拉尼亚省（Pomorskie）。



Białowieski国家公园

Białowieski国家公园保护着Białowieża保存完好的原始森林。这是欧洲最后一个原始森林。Białowieski国家公园的象征是欧洲最大陆地哺乳动物野牛。目前，世界上最大的野牛种群生活在这片森林。波兰约有500头野牛。

Białowieski国家公园位于波德拉谢省（Podlaskie），靠近波兰和白俄罗斯边境。



Tatrzński国家公园

塔特拉国家公园（波兰语：Tatrzński Park Narodowy，缩写TPN）是位于小波兰省塔特拉山脉的国家公园，公园总部位于扎科帕内小镇。

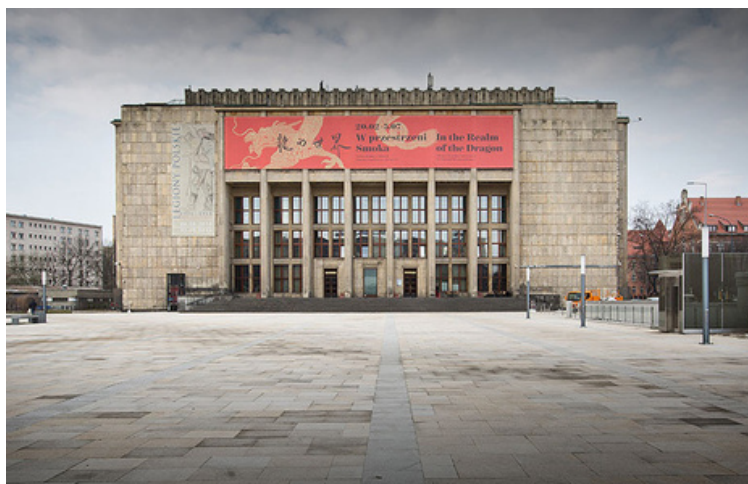
塔特拉山脉形成了北部波兰和南部斯洛伐克之间的天然边界。国家公园覆盖了波兰的两个高山山脉之一，波兰的最高峰Rysy（海拔 2499 米）就位于这里。

公园自然景观由棱角分明的山峰和有许多岩层的空洞组成。公园内约有 650 个洞穴，其中 6 个向公众开放。公园还有 30 多个高山湖泊，其中最大的湖泊是Morskie Oko（波兰语意为海洋之眼，面积34.9万平方米，最大深度50.8 米）和 Wielki Staw（面积34.4万平方米，最大深度79.3 米）。



克拉科夫是波兰第二大城市，为小波兰省首府，也是波兰的旧都。位于波兰南部，邻近克拉科夫-琴斯托霍瓦高地，维斯瓦河贯穿市区，全市人口约 76 万人。在波兰历史上，克拉科夫自 1038 年起成为首都，直至 1596 年迁都华沙为止；波兰在 1795 年至 1918 年亡国期间，以该城为中心先后建立了克拉科夫自由市及克拉科夫大公国。以下为克拉科夫的一些重要景点：





国家博物馆（地址：Aleje Trzeciego Maja 路1号）

克拉科夫的国家博物馆不仅是波兰最古老，而且是最大的博物馆，藏有来自波兰和世界各地所有最杰出艺术家和画家艺术品。不过，博物馆的镇馆之宝是达·芬奇题为《夫人与貂》的画作。

布艺馆 Sukiennice（地址：Rynek Główny 路1号 / 老市场）

老市场中的布艺馆（Sukiennice）是克拉科夫最具特色的古迹之一。这个地方是克拉科夫的建筑明信片，布在艺馆集中可以买到各地特产。简单地说，这是克拉科夫最古老的“购物中心”。

布馆是克拉科夫最老贸易中心。在这个地方的楼上还有波兰最著名的画博物馆。



市政厅塔（地址：Rynek Główny 路1号 / 老市场）

市政厅塔楼是市政厅中唯一在1300年建造的遗迹。市政厅和粮仓曾经位于此。市库位于哥特式塔楼的底楼。市政厅塔高70米。从这个地方可以欣赏到城市历史悠久的美景。



第五部分：生活融入

克拉科夫地下集市广场（地址：Rynek Główny 路1号 / 老市场）

这是克拉科夫的一个特殊博物馆。这个地方带我们进入地下世界和考古发掘现场。在这里我们可以亲眼看见克拉科夫建城历史，以及波兰最早的部落的生活。



瓦维尔皇家宫殿（地址：Wawel路5号）

瓦维尔（Wawel）是维斯瓦河旁边（Vistula）石灰岩山丘上的之前波兰国王宫殿。瓦维尔代表着波兰历史和传统价值。这个山丘上的宫殿是皇室的民族和文化象征。



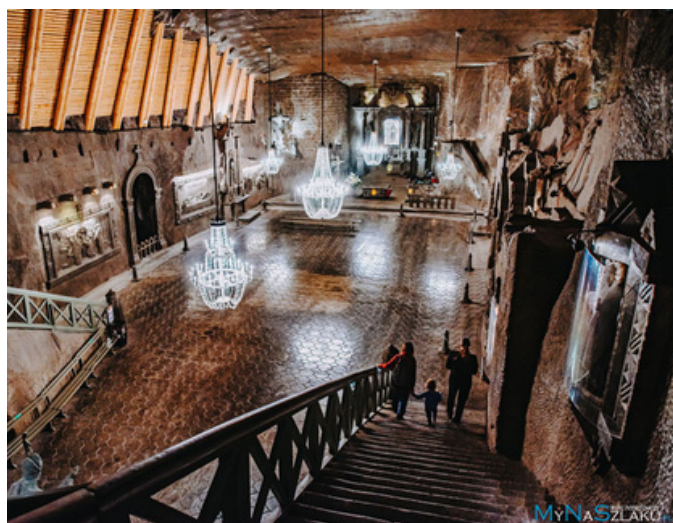
Kazimierz犹太人区

克拉科夫的Kazimierz区曾经是犹太人区。现在这里拥有众多的酒吧，餐馆和咖啡馆，以及历史悠久的教堂和美丽犹太教堂的克拉科夫区。在Kazimierz区我们可以感受到20年代克拉科夫的氛围。游客在这个地方可以吃到犹太美食。



Energylandia游乐园 (地址：邮编32-640 Zator村Aleja 3 Maja路)

Kraków Energylandia是欧洲最大的游乐园，儿童可以在这里找到过山车，滑梯，过山车等景点。Kraków Energylandia是一个能够玩一整天的地方。



维利奇卡盐矿 (地址：Dąbrowicza路10号)

维利奇卡 (Wieliczka) 是克拉科夫 (Krakow) 附近的一个小镇。维利奇卡的知名度来自每年吸引一百万游客参观世界上最独特的盐矿。这是世界上独一无二的地方。地下有迷人的房间和地下教堂组成的雕塑。维利奇卡盐矿是一个充满着秘密和传说的地方。

奥斯维辛集中营

奥斯威辛-比克瑙第二次世界大战是一个为各个民族的囚犯设立的集中营和一个灭绝犹太人的中心。奥斯威辛集中营已成为世界恐怖，种族灭绝和大屠杀的象征。从克拉科夫乘车可抵达集中营。



弗罗茨瓦夫位于波兰西南部。自1999年起是下西里西亚省的省会。该市人口约为63万人，位列波兰第四大城市（仅次于华沙、克拉科夫和罗兹），同时也是波兰仅次于华沙的第二大金融中心，在经济、文化、交通等诸多方面都在波兰具有相当重要的地位。



弗罗茨瓦夫在其城市发展史上的大部分时期内，一直是一个以多民族、多元文化为特色的城市，德意志、波兰、捷克、犹太等民族均扮演过重要角色。德语曾长期是占有优势地位的语言，该市的德语名称布雷斯劳（Breslau）的知名度一直很高，二战以前该市曾是德国重要的工商业与文化名城之一，城市规模居全德国第六位，那时人口已达60多万。在第二次世界大战以后的领土调整和民族大迁徙中，该市是德国在战后失去的最大城市，原有的德国居民被迫西迁，而波兰东部因为割让给苏联，大批波兰人涌入这座城市导致弗罗茨瓦夫在人口构成上基本上成为一个纯粹的波兰城市，但由于保留下来的以及战后重建的大量普鲁士、奥地利乃至波希米亚风格的建筑，该市在波兰境内仍是一个颇为独特的城市。

弗罗茨瓦夫是波兰西南部最重要的文化、经济、学术和旅游中心。是一个对每个游客来说都极具吸引力的城市。

就像在威尼斯一样，弗罗茨瓦夫的船只在奥得河里划动。100多座桥梁和人行天桥连接着下西里西亚的省会。弗罗茨瓦夫船只的数量在欧洲名列前茅，仅次于威尼斯、阿姆斯特丹、圣彼得堡和汉堡。

弗罗茨瓦夫老城市场（地址：Rynek路1号）

弗罗茨瓦夫老城无疑代表全市。难怪这个地方受到当地人和游客受欢迎。它不仅是引人入胜的建筑古迹，而且还毗邻文化和娱乐中心。在弗罗茨瓦夫老城可以享受一下夜生活。



奥斯特罗夫·图姆斯基（地址：Plac Katedralny路19号）

奥斯特罗夫·图姆斯基（Ostrów Tumski）是弗罗茨瓦夫最古老地区。这里发现第一个来自10世纪定居点的遗迹。奥斯特罗夫·图姆斯基我们可以欣赏美丽弗罗茨瓦夫的圣约翰教堂。这是情侣浪漫散步之地。



动物园（地址：Wróblewskiego 路1-5号）

在弗罗茨瓦夫动物园我们亲眼可以看到非洲植物群和动物群。在弗罗茨瓦夫动物园的海洋馆内，我们可以看到红海中美丽的珊瑚礁，尼罗河马，鲨鱼和许多特有动物。2015年，弗罗茨瓦夫动物园被公认为波兰最大的旅游胜地。

日本公园（地址：Adama Mickiewicza 路1号）

弗罗茨瓦夫的日本花园是这座城市的独特之处。在这里我们可以感受京都或大阪气氛。在日本大师花匠新井万吉（Mankichi Arai）的帮助下，美丽的花园还原了日本花园的艺术风格。



皇家宫殿（地址：Kazimierza Wielkiego路35号）

皇宫宫殿是弗罗茨瓦夫历史的博物馆。“弗罗茨瓦夫一千年历史”展览是对下西里西亚首都几个世纪以来发展的丰富介绍。它收藏着与这座城市的历史，弗罗茨瓦夫的手工艺和肖像有关的历史和艺术文物，包括图形，素描和照片，以及文件，海报和横幅。该系列的独特之处在于弗罗茨瓦夫剧院的历史。

第五部分：生活融入

格但斯克是波兰波美拉尼亚省的省会，也是波兰北部沿海地区的最大城市和最重要的海港。如今，它仍然保持着波兰重要航运与工业中心的地位。格但斯克市的人口有47万人（2019年），并且与附近的格丁尼亚和索波特联合组成三联市都会区，人口总数超过80万。



格但斯克是一个拥有着1000多年历史的城市，被誉为波兰的海都，也是波罗的海最大的港口之一。这是一个充满着自由和勇气的独特大都市。拉丁语“Nec Temere, Nec Timide”（中译:既不鲁莽,也不胆怯）是这座尼普顿神之城的座右铭，也是最能反映这个曾经是汉萨联盟城市的特点。这是一个永恒的口号：我们每个人都应该拥有的胆大心细的特质。

三个42米长的带锚的十字架是用来纪念在1970年倒下的造船厂，工人纪念碑矗立在团结广场上，在欧洲团结中心的旁边，同时这这也是一个关于波兰人为自由而战的互动博物馆。格但斯克居民一向勇猛，为自己的城市自豪，并且有独立的思想。

Długi Targ老城（地址：Długa路）

Długi Targ是格但斯克老城最美丽的路。我们可以欣赏美丽的公寓，海王星纪念碑，参观历史悠久的市政厅，并去各种酒吧和餐馆享受夜生活。夜里格但斯克异常漂亮。

琥珀博物馆（地址：Targ Węglowy路26号）

琥珀博物馆介绍了琥珀制造历史和采集和加工过程。琥珀不仅是波罗的海的象征之一，而且也是波兰的旅游热买产品。



二战博物馆（地址：Plac Władysława Bartoszewskiego 路 1 号）

格但斯克第二次世界大战博物馆的主要目标是向世界展示波兰，以及其他中东欧国家的战争历史。博物馆展览集中见证，民族和社会的回忆。博物馆展示了种族灭绝和居住者的抵抗，平民和士兵的日常生活，纳粹占领期间的恐怖。



国家博物馆（地址：Toruńska 路 1 号）

格但斯克国家博物馆是波兰最古老的博物馆之一。这里有很多波兰画家的作品，但最吸引人的是中世纪荷兰画家汉斯·梅姆林（Hans Memling）的作品《最终判决》。

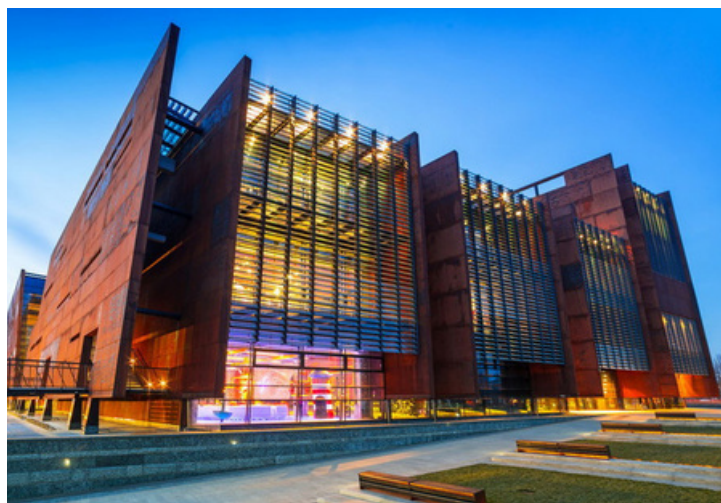
Oliwski 公园（Opata Jacka Rybińskiego路）

Oliwski公园是安静和和睦摇篮。在这个公园我们可以休息并欣赏美丽的宫殿，而晚上可以看令人惊叹的灯光。



第五部分：生活融入

欧洲团结工会中心（地址：Plac Solidarności路1号）



波罗的海爱乐乐团（地址：Ołowianka 路1号）



Jelitkowo 海滩（地址：Jantarowa 路）



波兰特产

波兰的许多地区都有各种各样的特产。这些产品通常是当地食品。波兰产品不仅在国内市场受到欢迎，而且越来越多的外国消费者欣赏波兰产品的质量。在许多波兰城市中，您可以购买当地蜂蜜，啤酒，民间刺绣和陶瓷等特产。

波兰有着悠久丰富的历史传统，每个人都能在这里找到自己喜爱的产品。

第五部分：生活融入



Bolesławiec陶瓷



琥珀



伏特加酒



啤酒



糖果



化妆品

如何就医

如果只是普通的类似感冒的小病，可以直接去街边的药店（Apteka）买药。波兰城市中有许多药店，它们提供许多常见疾病的药物。进去后可以简单向店员介绍一下自己的症状，他们通常会推荐一些药物。

如果疾病持续较长时间而没有好转的话，可能就需要专业医疗建议，一般只要有正式的工作合同就会自动拥有医疗健康保险。您可以向当地基本保健诊所（Podstawowa Opieka Zdrowotna）寻求医疗帮助。在POZ就诊前需要进行注册，注册时需要提供个人PESEL号码，以及护照或居留卡。一些诊所可以进行电子注册。

基本保健诊所（POZ）提供基本的医疗服务。这个医疗机构里有很多不同专业的医生，他们会给您医疗建议。您可以通过Google搜索当地的POZ诊所。

你可以通过电话预约或亲自前往就医。医疗机构一般在在星期一至星期五上午8点至下午4点为患者提供初级保健医生的服务。诊所有义务对患者提供入院时间和地点以及医疗登记和就诊规则（包括上门拜访）有关的信息。POZ的医疗咨询是免费的，不过，如果医生给您开药单，买药是收费的。

第五部分：生活融入

就医时，请带上护照或居留卡，记住自己的PESEL号码。诊所员工有权在EWUŚ（受益人权利电子验证系统）中对你进行检查。如果系统没有确认你已加入健康保险，则还需要提交相关声明或提供相关文件来进行说明。

诊所员工有义务告知预约医生的日期和时间。

如果疾病十分严重，请去医院进行就诊。在有生命危险的紧急情况下可以拨打112号码。

如果您没有健康保险，您也可以得到医疗护理，但最终您将需要支付所有医疗费用。

您还可以额外购买私人医疗保险，私人诊所能更快提供医疗建议，费用更加昂贵。一些私人保健诊所可能会推荐您购买会员卡。

华沙一些主要的私人保健诊所品牌：

- Centrum Medicover（网站：<https://www.medicover.pl/>）；
- Grupa Luxmed（网站：<https://www.luxmed.pl/>）；
- MULTI MED（网站：<https://multimed.pl/>）。

学习波兰语

如果您想学习波兰语，可以联系以下机构：

Szkoła Języka Polskiego Together

地址：00-302 华沙市Mariensztat路8号

电话号码：22 111 50 64

Polski Instytut Językowy

地址：00-048 华沙市Mazowiecka路12楼24室

电话号码：22 403 78 72

Makilen

地址：31-505 克拉科夫市Ariańska路18号

电话号码：12 430 65 89

Calleo School of Polish

地址：31-005克拉科夫市Bracka路15楼4U室

电话号码：12 633 61 70

Language Extreme

地址：80-264 格但斯克市Antoniego Lendziona路16号

电话号码：665 257 446

Akademia Języka Polskiego

地址：80-264 格但斯克市Antoniego Lendziona路16号2室

电话号码：609 087 301

Szkoła Języka Polskiego i Kultury dla Cudzoziemców

地址：50-140弗罗茨瓦夫市 Plac Nankiera路15号

电话号码：71 375 25 70

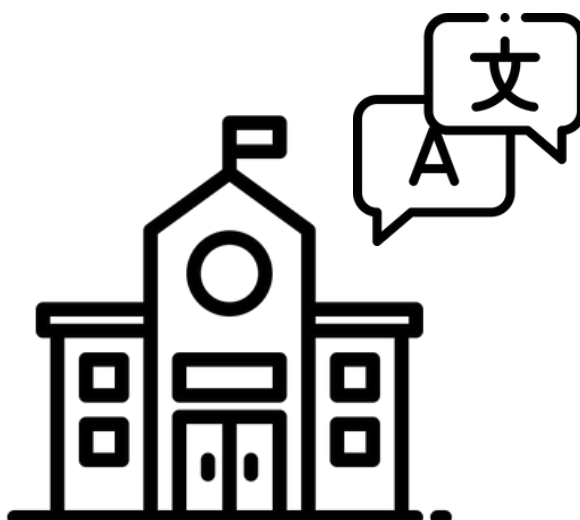
Polish World - Centrum Języka Polskiego

地址：50-457 弗罗茨瓦夫市Dąbrowskiego路42号

电话号码：662 225 757

Gadano

地址：00-382 华沙市Solec路81B, A-51号



第六部分

实用联系
方式

中国驻波兰大使馆

使馆地址：Bonifraterska 路1号，
00-203 华沙
电话号码：0048 22 8313836
网站：www.chinaembassy.org.pl



波兰中国总商会 中国贸促会驻波兰代表处

地址：Królewska路 18号，
00-103 华沙
电话号码（波兰语）：
+48 22 255 68 51
电话号码（中文）：
+48 22 255 68 53
网站：
www.sinocham.pl;
<http://www.ccpit.org/poland/>
邮箱: biuro@sinocham.pl; poland@ccpit.org



当地紧急电话

112 - 紧急号码
999 - 紧急医疗
998 - 消防
997 - 警察



一、波兰概况

1. 世界银行: <https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.CD?locations=PL>
2. 世界银行: <https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.PCAP.PP.CD?locations=PL>
3. 联合国: <http://hdr.undp.org/en/countries/profiles/POL>
4. Prezydent.pl: <https://www.prezydent.pl/en/>
5. 总理府: <https://www.gov.pl/>
6. Polskawliczbach.pl: <https://www.polskawliczbach.pl/Wojewodztwa>
7. 波兰地区政府: <https://samorząd.pap.pl/kategoria/aktualnosci/gus-o-stopie-bezrobocia-na-koniec-grudnia-2020-roku-dane-dla-kazdego-powiatu>
8. Wynagrodzenia.pl: <https://wynagrodzenia.pl/artukul/podsumowanie-ogolnopolskiego-badania-wynagrodzen-w-2020-roku>
9. 300gospodarka.pl: <https://300gospodarka.pl/news/warszawa-pkb-regiony-polska>
10. Korposfera: <https://korposfera.pl/etykieta-biznesowa-podstawowe-zasady/>

二、签证机票

1. 波兰签证中心: <https://visa.vfsglobal.com/chn/zh/pol/>
2. 波兰驻华大使馆领事处: <https://www.gov.pl/web/zhongguo/embassy-consulates>
3. 波兰驻中华人民共和国大使馆: <https://www.gov.pl/web/zhongguo>
4. Polish Airlines LOT: <https://book.lot.com/avail2?id=2705893fe4724a7396f37e178ae3c647>
5. DHL Express: <https://dhlexpress.pl/en/rate-and-ship/>
6. UPS: https://www.ups.com/pl/en/Home.page?loc=en_PL
7. FedEx: <https://www.fedex.com/zh-cn/home.html>
8. EMS: <https://www.ems.post/en>
9. 中国邮政: <http://www.chinapost.com.cn/>
10. Europa.eu: https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/carry/meat-dairy-animal/index_pl.htm

三、抵达波兰

1. Zaradnik.pl: <http://www.zaradnik.pl/jak-zamowic-taksowke/>
2. Zaplo.pl: <https://www.zaplo.pl/blog/jak-i-gdzie-najlepiej-wymienic-walute/>
3. Booking.com: https://www.booking.com/city/pl/warsaw.zh-cn.html?aid=318615&label=New_Polish_PL_PL_27026339905-QvDysbO2aCSX40TKGZAKsAS217247544870%3Apl%3Aata%3Ap1%3Ap2%3Aac%3Aap%3Aaneg%3Afi2643421376%3Atidsa-301303784602%3Alp9061070%3Ali%3Adec%3Adm&sid=6043e592aefdf9f2f3f98d3f02693113&inac=0&lang=zh-cn&soz=1&lang_click=other;cdl=en-gb;lang_changed=1

四、工作开展

1. Morinon.pl: <https://www.morizon.pl/blog/biuro-dla-malego-zespołu-kosztuje/>
2. Poradnik Przedsiębiorcy: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-cudzoziemiec-przedsiębiorca-w-polsce>
3. Podatki.gov.pl: <https://www.podatki.gov.pl/en/>
4. 国家劳动监察局: <https://www.pip.gov.pl/en>
5. Bankier.pl: <https://www.bankier.pl/wiadomosc/W-ktorych-polskich-miastach-zarabia-sie-najwiecej-Ranking-8039593.html>

五、生活融入

1. Morizon.pl <https://www.morizon.pl/blog/wynajem-pierwszego-mieszkania/>
2. Rynekpierwotny.pl: <https://rynekpierwotny.pl/wiadomosci-mieszkaniowe/kiedy-cudzoziemiec-moze-nabyt-nieruchomosc-w-polsce/10352/>
3. <https://www.gov.pl/web/mswia-en/apply-for-a-permit-to-acquire-real-estate-shares-stocks-by-foreign-citizens>
4. Business in Poland: <https://www.biznes.gov.pl/en/firma>
5. Wp.pl: <https://autokult.pl/39239,obcokrajowiec-w-polsce-na-jakich-zasadach-moze-jezdzic-po-drogach-publicznych>
6. Powroty.gov.pl: https://powroty.gov.pl/malzonek/partner-cudzoziemiec-dp/-/asset_publisher/FGMpLJakyAXr/content/prawo-jazdy-5285?inheritRedirect=false
7. Star.pl: <https://star.edu.pl/jak-wyglada-egzamin-praktyczny-na-prawo-jazdy>
8. Europe.car: <https://www.europcar.com.pl/en/location/poland>
9. 中国人民保险: <https://property.picc.com/lvyoubaoxian/ozlybx/#/main>
10. NFZ.gov.pl: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalaw-spraw-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie/>
11. ZUS.pl: <https://www.zus.pl/o-zus/dla-mediow/analizy-i-raporty/-/publisher/aktualnosc/2/cudzoziemcy-w-polskim-systemie-ubezpieczenia-spoecznych-wydanie-2/2790246>
12. Wp.pl: <https://finanse.wp.pl/komercyjne-ubezpieczenie-zdrowotne-co-daje-i-czy-sie-oplaca-6114311850362497a>
13. Bankier.pl: <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Konta-dla-obcokrajowcow-jakich-dokumentow-wymagaja-banki-7556298.html>
14. 外国人事局: <https://udsc.gov.pl/en/cudzoziemcy/obywatele-panstw-trzecich/chce-przedluzyc-swoj-pobyt-w-polsce/zezwozenie-na-pobyt-czasowy/praca/jednolite-zezwozenie-na-pobyt-i-prace/>
15. Migrant.info.pl: <https://www.migrant.info.pl/telekomunikacja-w-polsce.html>
16. Warszawa ZTM: <https://www.ztm.waw.pl/en/>
17. Kraków MPK: <https://www.mpk.krakow.pl/en/>
18. Gdańsk ZTM: <https://ztm.gda.pl/>
19. Wrocław MPK: <https://mpk.wroc.pl/>
20. PKP: <https://www.pkp.pl/en/>
21. Flixbus.pl: <https://global.flixbus.com/>
22. Polish Tourism Organization: <https://www.bolan.travel/zh>
23. PRCH: <https://prch.org.pl/pl/baza-wiedzy>
24. Ecargo: <https://www.3carga.com/polski-eksport-jakie-towary-wysylamy-za-granice/>
25. 卫生部: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/finansowanie-leczenia-cudzoziemcow-w-polsce>
26. Pitax.pl: <https://www.pitax.pl/wiedza/poradnik-rozliczenia/informacje-praktyczne-dotyczace-obcokrajowcow-mieszkajacych-w-polsce/>

联系我们

地址

ul. Królewska 18
00-103 Warszawa/华沙

电邮
电话
网站
微信

biuro@sinocham.pl
(22) 255 68 53
www.sinocham.pl

