

精緻體驗細細品

# 悠遊波蘭 玩出不一樣的 中歐風情

波蘭給您什麼樣的印象？充滿傷痛的集中營、音樂詩人蕭邦的家鄉、眾多出色的古老教堂或是讓人難忘的波蘭美食。這一回邀請旅居波蘭的 Veronika、Miś、Fifi 三位波妞，透過在地引領，來一趟道地的波蘭之旅。文／羅怡如 旅遊諮詢、圖片提供／「走跳波蘭」-Veronika、Miś、Fif、莊慧瑾、Wikimedia Commons

**最** 適合旅遊波蘭的時間為六至十月，入春的波蘭一片綠意盎然，

城市裡會種各種不同的花，色彩鮮豔

讓人眼睛為之一亮。九月中後波蘭進入秋天，是波蘭人認為最美麗的季節，雖然氣溫開始轉涼，不過樹葉開始轉黃，一片片金色樹葉飄下，波蘭人稱秋天是「金秋」。

不少前往波蘭旅遊的人，都會將集中營列為必去景點。事實上，在 Veronika、Miś、Fifi 三位波妞的眼中，波蘭的城市

景觀、自然美景、美食等，像是歐洲現存唯一的原始森林——比亞沃維耶扎森林 Puszcza Białowieża-Białowieża Forest)

在一九九二年註冊世界遺產，並在次年成為國際承認的生物圈保護區，藏有僅剩三百頭歐洲野牛的家。此外，塔特拉山國家公園的內陸湖泊被稱為「海洋之眼」，非常適合旅人步行欣賞；而波蘭最大的馬祖里亞湖區，共有兩千多座湖泊和大片森林。

## ▼ 玩在波蘭

當然，波蘭仍有許多不容錯過的景點：



一、克拉科夫：克拉科夫位於波蘭西南方，在這裡不僅可以一覽過去皇室的風采，更不能錯過市集廣場旁的聖瑪利亞大教堂。由於十三世紀蒙古西征，波蘭成為歐洲一大屏障，在這座教堂的窗

口有位小號手，負責偵查敵人動向，若有敵人逼近便會吹響小號，警告軍隊與國人。但不幸的是，他在吹響號角時被弓箭手一箭射入喉嚨，因此現在在窗口的小號手每小時都會吹響號角，但音符總是止於當初小號手被射殺前的最後一個音符。除此之外，克拉科夫近郊還有鼎



鼎大名的維利奇卡鹽礦，以及充滿歷史傷悲的奧斯維辛納粹集中營。

二、薩利派 (Zalipie)：位於波蘭克拉科夫西北方二一〇公里處的一個農村，也叫做「花城」，是一群女性農村藝術家的聯手創作。從十九世紀開始，當地的婦女就把圖案畫在牆面上、窗沿邊、水井處，後來甚至在家中客廳、廚房和起居室作畫，目前在 Zalipie 有二十多間這樣的房子。

三、札克帕內：除了克拉科夫與華沙之外，到南部的山城——札克帕內，能享受到的是一趟自然之旅，遊客可以登上波蘭的第一高峰——塔特拉山，體驗淳樸的山城風情、探訪山中的海眼湖，或是雙腳踩在波蘭和斯洛伐克邊界上。札克帕內有波蘭的冬季首都之稱，這是個不管冬天夏天都美不勝收的地方，人們會從各地來滑雪，也常常舉辦滑雪與跳雪比賽。

四、華沙：十六世紀末國王齊格蒙特三世將首都遷至華沙後，直到二次世界大戰華沙九〇%被嚴重摧毀，華沙一直是波蘭非常重要的城市。值得一提的是被列為世界文化遺產的華沙舊城，在二戰結束之前，波蘭為了戰後不讓俄國

統治，組成了起義軍隊，希望靠自己的力量把德軍趕出波蘭，而此時俄軍則早已在維士瓦河對岸，等待波蘭的失敗。

由於一開始游擊戰成功，惹怒了希特勒，於是希特勒一聲令下，將華沙夷為平地，現在我們看見的華沙舊城是照著戰前的老照片一磚一瓦蓋成的，比照以前的照片，可是連路燈都長得一模一樣唷！

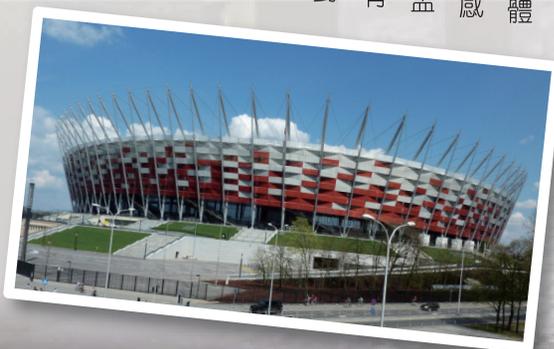
五、蕭邦故居：位於 Żelazowa Wola，華沙西邊的一個小鎮，前往蕭邦故居的路上，可以順便欣賞波蘭的鄉村美景。這座小鎮的火車站和其他小站一樣，有點老舊，但別有一番風味。目前所見的蕭邦故居博物館是在二〇一〇年修建完成的，門票價格為十四、二十三

波幣。有別

六、波蘭國家體育館：位於華沙的國家體育館有著紅色與白色相間的設計，一週七天從早上到晚上都開放，體育館中間廣場冬天會變成溜冰場。體育館的導覽員會帶著大家穿越各個小門，進入不同空間探索體育館。導覽路線更因主題而不同，有足球、歷史、獨家路線等等。喜歡運動的人可以來體育館看看，感受一下歐洲盃的氣氛，還有感受波蘭人對這棟體育館的驕傲。

波幣。有別於位於市區的蕭邦博物館，因這裡是蕭邦出生的地方，氛圍比較不一樣，很平靜、令人放鬆，

波蘭的名人不少，最有名的可屬居禮夫人、哥白尼與蕭邦了。在華沙，隨處可見與蕭邦有關的建築或是紀念碑，推薦大家不妨來趟蕭邦音樂之旅，在蕭邦公園散步與聽音樂會，或是參觀有蕭邦足跡的任何地方。



## 吃在波蘭

波蘭菜有三個淵源：農家菜，城鎮居民飲食和貴族菜譜，傳統的波蘭美食也極具地域特色，並受德國、俄國、匈牙利和猶太美食的影響，可以說是色彩斑斕。在三位波妞眼中，到波蘭旅遊，以下美食不容錯過：

**一、獵人燉肉 (Bigos)：**傳統波蘭料理，是從前獵人外出打獵的主食，包括各種肉類、酸白菜、肉、香腸、香菇等配料的組合，每家食譜各不相同，口味各異其趣。由於是要讓獵人帶出門吃不會壞掉，所以酸酸的。

**二、水果：**夏季是波蘭的水果產季，漫長的冬日讓波蘭最美味的水果和蔬菜都集中在這個季節。喜歡水果的人，來到波蘭，千萬別忘了買一些來吃。如果想到要有更「天然」的吃法，也可以在森林的草叢裡找野莓，至於要在哪裡才找得到？就得問問當地的波蘭人了。

**三、波蘭酸湯 (Zurek)：**最經典的湯品，到處都喝得到。內有香腸、蛋，搭配上蒜味濃濃的湯頭，屬於重口味的湯品，有些餐廳會以麵包盛裝！波蘭酸湯



是由小麥發酵而成的湯品，喝起來有股

麥香，傳統的波蘭酸湯會加入波蘭白香腸與水煮蛋。酸湯並不是每個人都能夠接受，但是無論如何一定要試試看！

**四、波蘭香腸 (Kiebasa)：**香腸是波蘭人的驕傲，連牛津字典都有 kiebaso 這個英文詞彙，意思就是波蘭香腸。

波蘭香腸百百種，甜甜的台灣香腸與波蘭香腸味道可真是天壤之別，其中白香腸，主要是豬肉加上香料調製，吃起來非常香。除此之外還有乾香腸 (Kabanosy)，很適合配啤酒吃。大膽一點的人也可以試試波蘭版豬血糕——血腸 (Kaszanka)，通常是豬血加蕎麥製成，最特別的吃法是弄得碎碎的加洋蔥炒，看起來很像黑色的炒飯。

**五、波蘭餃子 (Pierogi)：**如果聽到服務生推薦你「餃子」可不要大驚小怪。雖然餃子是從中國傳入波蘭的，但波蘭的餃子可是跟印象中的相差甚遠。除了肉餡，也有包馬鈴薯和白起司，果醬、水果、乳酪也是常見的口味。第一次吃的人大多會有點不適應，畢竟水餃就應該是鹹的，怎麼能包果醬呢？



## 波蘭飲酒文化

在波蘭喝酒，杯子是很講究的，只要是小杯子盛裝，都得一口乾掉，所以波蘭人酒量大多很好，開心時喝酒，不开心也喝酒。飲酒可以算是一種波蘭文化，因此波蘭伏特加也是遠近馳名。由於中古世紀波蘭人是靠養蜂維生，蜂蜜酒也是歷史最悠久的波蘭酒精飲料。

除了伏特加和蜂蜜酒，當然也不能錯過有眾多選擇的波蘭啤酒，如 Kaszëbec、Lomza，酷暑時來一杯冰冰涼涼的啤酒，坐在廣場旁的涼傘下，是夏天最享受的時刻。另外，來到盛產蘋果的波蘭，也不能錯過蘋果氣泡酒 (Cyt)，最有名的是 Cyt Lubelski，在波蘭的便利商店都買的到。夏天時，波蘭人喜歡在盛著蘋果酒的高腳玻璃杯裡放一些冰塊，和親友悠閒地談天。(未成年請勿飲酒)





復活節相關的民間風俗，當地人從聖周五一直到復活節早上進行禁食，在聖周六時波蘭人會帶著裝有雞蛋、香腸、糖做的小羊、蛋糕、鹽巴、麵包、辣根等食物的小柳籃到教會去，雞蛋是新生活象徵、用糖做的小羊為

波蘭在西元九六六年成為天主教的國家，很多古老的傳統都是從捷克和德國傳來的，但是也有不少波蘭自己的風俗習慣，它們深深地影響波蘭的傳統文化。

### ▼ 看 在 波 蘭

波蘭旅遊的實用單字（把內容抄下來或是印下來，給波蘭人看就可以）

\_\_\_\_\_ 多少錢？ Ile kosztuje \_\_\_\_\_？

太貴了！ Za drogo

可以用刷卡付款嗎？ Czy mogę płacić kartą？

氣泡水：woda gazowana

礦泉水（沒有氣泡的）：woda niegazowana / woda mineralna

啤酒：piwo

葡萄酒：wino

臉部保養品：pielęgnacja twarzy

日霜：krem na dzień

晚霜：krem na noc

保濕水：nawilżający tonik

眼霜：krem pod oczami

乳液：mleko do twarzy

洗卸用品

洗面乳：żel do mycia twarzy

卸妝乳：mleczko do demakijażu / mleczko micelarne

油（油水雙層）：płyn do demakijażu oczu dwufazowy

### ▼ 住 在 波 蘭

耶穌基督復活的象徵。另外，提到復活節，彩蛋當然是不可或缺！最早製作彩蛋的人，可以追溯到兩河流域的蘇美人，後來波斯人將彩蛋帶入歐洲。波蘭最早的彩蛋可以追溯到十世紀左右，在不同區域的波蘭人做出的彩蛋可是有不同特色！

二、波蘭的廁所：波蘭的男廁標誌為「倒三角形」，女廁則為「圓形」。為什麼是倒三角形和圓形呢？波蘭人有很多種說法：1. 倒三角形象徵男性寬闊的肩膀，圓形就代表女性較圓潤的身材；2. 和性徵有關：以卵子和精子的形狀為基礎。提醒，有些公共場所，例如火車站、觀光景點的廁所是要付費的，大概是1~2波幣。

除了一般的飯店、旅館，如果想要體驗波蘭人的日常生活和一般人住的房子，也可以選擇沙發衝浪或是找B&B，除了價格上便宜許多外，說不定還能住在百年的傳統石樓，當地人親手蓋的獨棟小別墅，或是共產風格的公寓建築，格局坪數雖小卻是五臟俱全。如果到波蘭的鄉村還可以找鄉舍

格。  
波蘭用餐沒有規定一定要付小費，但是通常會給一〇%。如果服務態度很差的話，也可以不給，服務生並不會追出來討小費。

### 旅遊達人 Profile

三個來自不同領域的女孩，不約而同踏上了波蘭的土地，在「走跳波蘭」寫下她們的走跳故事，除了最貼近事實的生活故事，也提供第一手波蘭資訊，用最近的距離讓大家看見波蘭！

#### Weronika

有與生俱來的正義感，還有說不完的話，討厭講話拐彎抹角，機靈中帶點腦殘。曾身為舞者，只因世界冠軍是波蘭人，就帶著一股莫名的衝動，投向波蘭的懷抱。曾在華沙交換學生一年，回台灣完成學業後，再次回到波蘭拾起書蟲的工作，立志跑遍波蘭城市，擁有個人部落格《Weronika的波蘭天堂》。

#### Miś

吵吵鬧鬧、到處亂跑一隻熊；學習波蘭文後，意外地跑來波蘭。喜歡波蘭社會主義時代的喜劇片，熱愛波蘭鄉村音樂和舞蹈。興趣是閒聊交朋友，學習有趣的波語詞彙、認識波蘭生活文化。現居波蘭，社會學攻讀中，有時也從事波中翻譯。

#### Fifi

資訊相關系所畢業，但不是很喜歡寫程式；從小玩樂高積木長大，喜歡數學，喜歡亂畫畫，國中素描拿過一百分，最喜歡的顏色是 #FF6262。大二時莫名其妙被同學拉去上波蘭文，莫名其妙把波蘭文學程修完，然後又莫名其妙來到波蘭。

