



波兰，神秘北欧大陆上的一颗明珠

1.波兰有历史、有故事

波兰在16世纪曾一度是欧洲最大最强势的国家，却在衰落之后几近一蹶不振，被周边国家瓜分，亡国两百余年，直到一战后才重新建国。二战中波兰再次亡国，成为纳粹德国和苏联争夺的主要战场，人口损失600多万。悠长历史中过山车般的起起伏伏给波兰留下大量值得凭吊的历史遗迹，从华美的古堡、宫殿和中世纪老城可以看到曾经的繁华，而几乎被夷为平地的华沙和“死亡工厂”奥斯威辛集中营则见证了惨痛。如果对欧洲史感兴趣，那么波兰之行绝对是一堂最让人难忘的历史课。

2.波兰很便宜

波兰已经加入欧盟，但目前仍使用自己的货币兹罗提(1兹罗提差不多是1.7人民币)。和西欧比起来，波兰实在太便宜，绝对是一个物美价廉的旅行好选择。吃的来说，牛奶面包等生活必需品比国内便宜不少；在华沙、克拉科夫等几个大城市，酒吧里点一大杯啤酒只要8-10兹罗提，在餐厅人均40-50兹罗提左右就可以吃上分量超大的正餐，要吃得简单，10-20兹罗提的三明治、波兰大饺子就能吃到撑。住宿也很实惠，150兹罗提左右就可以住到非常好的宾馆。其他小城市当然更加便宜。

3.波兰有克拉科夫

克拉科夫绝对是欧洲的一颗明珠，这座中世纪古城可以跻身于欧洲最美丽的城市，而且尚未被游人占领。克拉科夫是波兰全盛时期的首都，中世纪欧洲最富有的城市之一，老城躲过了二战的炮火，宫殿、教堂和老广场都保存完美。除了老城区，卡齐米日犹太区更是保留了沧桑和传统的风貌。可以说，现在的克拉科夫就像20年前还没有被世界发现的布拉格，要去就要趁

现在！
波兰！这个有着浓厚宗教传统的国家，一踏进国门就会感受到和西欧国家大不一样的气质。波兰不仅有肖邦、有饱经战乱的近现代史，更有欧洲最美丽的中世纪古城和最大面积的原生态自然，有14处文化和自然遗产被列入UNESCO世界遗产名录。克拉科夫、华沙、弗罗茨瓦夫等一众城市都还未登上国内旅行者热门目的地排行榜，但都极具魅力，值得一游



现在！

4.美食、啤酒，还有伏特加

去波兰就先别想着减肥了，好好敞开了吃吧！波兰之

行一定要尝试的就是波兰特色大胖饺子(Pierogi)，除了传统肉馅，还可以试试奶酪馅配红莓果酱的甜饺子。波兰菜是地道东欧风味，菜的分量很大，而且价格实惠，背包客在波兰也能吃得像土豪。波兰的

啤酒不输德国或捷克，本土品牌ywiec、Okocim和Tyskie都是当地人的大爱。至于波兰伏特加……要知道，谁才是伏特加发源国，谁的伏特加更好，这可是波兰人和俄罗斯人永恒的争议话题。推荐尝尝波兰的著名伏特加，说不定你就会站到波兰人一边啦。

5.从古堡到当代建筑

波兰也是建筑迷们不能错过的目的地。这片国土上散布着100多座古堡，其中马尔堡作为世界上最大的砖砌城堡被列入世界文化遗产，华沙和克拉科夫的皇家城堡也让人惊艳。几座古城内色彩鲜艳的17世纪联排别墅仿佛电影布景，扎莫西奇小镇更是文艺复兴式城市的完美样本。说到当代建筑，格但斯克南部Szymbark村的颠倒屋、弗罗茨瓦夫的百年厅、索波特的歪房子、什切青的交响乐团音乐厅都是极富特色的新地标。

6.波兰的传统和节日

和西欧国家不大一样，波兰至今有九成人信仰天主教，再加上新教和东正教徒，几乎全民信教，传统的价值观和生活方式在波兰还有很多保留。在波兰看到最多的也许就是教堂了，每周日的弥撒是很多波兰家庭的保留项目。在圣诞节、复活节这样的重大节日则会有大型仪式，节前各个城市都会有为期三四周的市集，可以买到季节性的特色食物、纪念品，非常热闹。在传统节日期间去旅行，是一个窥见波兰文化和性格的好窗口。

7.大自然是波兰真正的宝藏

如果你爱山、爱森林、爱自然，那么不要犹豫了，去波兰吧。波兰有26个国家公园，有大片的湖区、沼泽、湿地、森林和山脉。东部的比亚沃韦扎森林是欧洲大陆最后一片原

始森林，大部分地区800年来没有过人类活动，是仅剩的一批欧洲野牛的栖息地。东北部的马祖尔湖区有超过两千个湖泊，入选了世界新七大自然奇观的最终候选名单。南部的塔特拉山脉是滑雪和徒步爱好者的天堂，山间有几百年历史的木制教堂群被列入世界文化遗产。

如果以上理由打动了你，那就接着往下看，我们来说说波兰的主要城市。

华沙

我们所了解的华沙历史多少带有几分悲怆色彩。二战时期华沙遭受重创，几乎被夷为平地，85%以上的城市建筑被炸毁。战后华沙人民奇迹般地重建了整座城市，所有旧建筑都按照战前的文件和影像完全还原了外观和内部装潢。维斯瓦河西岸是华沙的主要游览目的地，老城、城堡、科学文化宫、夏宫等地常年游人如织。今天的华沙是波兰最年轻、最具活力的城市，有人认为华沙将是下一个柏林，是欧洲最新的创意和先锋文化中心。

华沙也是朝圣波兰“3C”(肖邦Chopin，居里夫人Curie，哥白尼Copernicus)的重要一站，这里可以找到他们的博物馆和纪念中心。特别要提到的是华沙街头的音乐长椅，全城有十多处，按一下按钮就会有肖邦音乐传出。

克拉科夫

克拉科夫可能是波兰最骄傲的城市。作为曾经的皇家首都和中世界最辉煌的经济、学术、文化和政治中心，克拉科夫人一直坚定地认为这里才是波兰的心脏。克拉科夫老城在1978年就登上第一批世界文化遗产名录，卡齐米日区是了解波兰犹太人历史的窗口，克拉科夫周边的维利奇卡盐矿和奥斯威辛集中营更是来到波兰的旅行者必去的地方。

青花釉下 爱永不褪色

“这蓝色温润深沉，像极了爸爸的爱！”参加活动的孩子们这样说道。

这是济南市市中区舜耕街道舜德社区联合辖区单位举办的“青花釉下，爱永不褪色”社区父亲节亲子互动活动，让家长和孩子们在传统文化中体会

到父爱的深沉与伟大的同时，理解感受青花瓷清正廉洁的艺术品格，在温馨的亲子互动中度过一个快乐而有意义的父亲节。

活动中，社区志愿者为大家讲解传统文化中的父爱内涵，带领大家诵读弟子规，重温

“孝”文化的精髓内涵。专业美术老师为大家讲解中国瓷器的历史和审美知识，重点讲述了青花瓷清正廉洁的艺术品格：从清朝雍正年间开始，皇帝们就喜欢用青花瓷瓶来奖励大臣，因为“青”代表“清”，“莲”寓意“廉”，朝廷把青花瓷瓶作为

奖赏，是暗示功臣们不要居功自傲，而要清廉始终。以青花瓷瓶的历史渊源为切入点，将“孝”文化与“清廉”文化结合起来，孩子们提示父亲工作要清廉，父亲们教育孩子成长要正直。

同时，老师还现场为大家演示并传授瓷器绘画的技巧。社区为每一对参加活动的父子提供了免费的坯胎，大家放飞想象力，在洁白的坯胎上绘制出属于自己的父子画作。现场还准备了专门的瓷器

烧制设备，把大家的“作品”制作成独一无二的青花瓷器。

“这样的活动活泼又不失稳重，特别适合父亲来参加！感谢你们的细心策划和服务。”参加活动的张先生说。这次活动，把父子间温和深沉的爱封存在了温润的青花釉下，也让清正廉洁的理念融入温馨的家庭生活，让社区父亲节温暖而美好。舜耕街道舜德社区将继续开拓思路，为社区家长和孩子提供更贴心细致的服务。