

電子報四：生活開銷主要項目整理

110306059 資管五 林子安

到波蘭交換以前，很多人最關心的問題之一應該就是一個月到底要準備多少生活費。和西歐國家相比，波蘭的生活費相對沒有那麼高，但實際花費還是會依照每個人的住宿地點、飲食習慣、旅遊頻率和消費方式有些許差異。以下主要整理我自己和身邊朋友在華沙交換期間的花費經驗，讓之後要來波蘭交換的同學可以先有一個大概的概念。

一、房租

在華沙生活，房租通常會是每個月最大的一筆固定支出。由於 Kozminski University 沒有提供交換生宿舍，所以大部分交換生都需要自己找房子。根據我和朋友們的經驗，如果是一般交換生會選擇的房型和地點，房租大約可以抓每月 1,800–2,300 zł 左右，通常包含水電，不過實際金額還是會依照地點、房間大小、是否與他人共用空間，以及租屋條件而不同。如果住在比較靠近市中心、捷運站附近，或是交通非常方便的地方，房租自然會比較高；如果住得離市中心或學校遠一點，價格可能會相對低一些。

二、餐費

餐費是另一個差異很大的部分。如果主要是自己煮飯，其實在華沙生活可以非常省。像是去 Biedronka、Carrefour 或其他超市買食材，自己簡單煮飯，一餐的成本可以壓得很低。尤其如果不介意重複吃類似的食材，例如雞肉、蛋、麵、飯、優格、蔬菜等，一個月的餐費不會太高。

但如果幾乎餐餐外食，花費就會高很多。真的想抓得比較寬鬆一點的話，我覺得餐費一天抓 80 zł 左右已經很綽綽有餘了。這樣一個月大概會是 2,400 zł。不過這比較接近常常外食的抓法，如果是自己煮為主、偶爾外食，餐費通常可以比這個低很多。

三、電信費

電信費跟網路的部分，我自己是使用 Orange Flex。我的方案是每月 35 zł，包含每月 75 GB 的網路，在歐盟境內也有額外 12 GB 可以使用。以日常生活來說，加上學校跟住處都有網路，75 GB 基本上非常夠用。

如果交換期間會去其他歐盟國家旅行，歐盟境內可使用的流量也很重要。因為旅行時很常需要 Google Maps、查交通之類的，所以選電話方案時，除了看波蘭境內的流量，也可以順便看一下歐盟漫遊流量有多少。

四、交通費

如果會在華沙待比較久，而且平常會常搭車，購買長期交通票會比每次單買票划算很多。我自己買的是 90 天的學生交通票，價格是 140 zł；如果買 30 天的學生票，則是 55 zł。

這部分可以看自己的課表、住宿位置和旅遊安排來決定怎麼買。如果住得離學校近，平常也不常搭車，可能不一定需要長期票；但如果每天都需要搭車去學校、市中心或和朋友出去，長期票就會很方便。

五、日用品與雜支

日用品與雜支的部分，我覺得比較看個人一開始準備了多少東西，以及租屋處本身提供什麼。我自己除了剛到的時候買了吹風機和轉接頭之外，後面其實沒有特別花很多錢在日用品上。因為我的租屋處本身就有提供鍋具和一些基本設備，而盥洗用具、衛生紙等日常用品，我也一開始就有從台灣帶來，所以抵達後不用再買很多東西。整體來說，如果基本日用品和租屋設備都已經準備好，每個月日用品與雜支不一定需要抓太高；但我還是會建議每月預留約 100–300 zł 的彈性空間，應付臨時需要買衣服或其他個人用品的情況。

六、社交與休閒花費

交換生活中，聚餐、喝酒、party 或其他休閒活動也會占一部分支出。這部分很難給一個固定金額，因為每個人的生活方式差很多。有些人可能比較常和朋友出去吃飯、喝酒或參加活動，有些人則比較習慣自己煮飯、待在家或選擇免費活動。

如果只是偶爾和朋友吃飯，這部分不一定會太高；但如果經常外出聚會，或常常去酒吧、餐廳，花費就會增加得很快。建議可以每個月幫自己抓一筆休閒預算，例如 300–600 zł。不過這個金額算是相對保守的估計，實際還是要依照自己的生活方式調整。

七、旅遊費用

旅遊費用我會建議一個人消費習慣另外估算，不要直接混在一般生活費裡。因為交換期間每個人的旅遊頻率差異非常大，有些人幾乎每個週末都出國玩，有些人則比較常待在波蘭或只安排幾次大旅行。旅行的花費也會受到機票、住宿、城市物價、餐費和景點門票影響，所以很難用一個固定金額概括。我比較偏向「該花的花，該省的省」，例如交通和住宿可以提早看、能省就省，但如果是難得去某個城市，該吃的、該體驗的也不會過度省。