

在波兰购买5G流量卡：运营商选择与购买渠道指南

一、波兰5G网络概况

波兰目前拥有四大GSM运营商：**Orange**、**T-Mobile**、**Play** 和 **Plus**，四家运营商的市场份额各占约25%，激烈的价格竞争使波兰的移动数据资费跻身全球最低之列。所有四家运营商均已部署5G网络，主要使用 n78（3.5 GHz）频段，同时辅以 n28（700 MHz）和 n1（2100 MHz）频段扩展覆盖范围。

二、四大运营商5G综合对比

对比维度	Orange	T-Mobile	Play	Plus
5G网络质量	优秀（与T-Mobile共享基站）	最佳（全波兰综合评分第一）	良好（5G与LTE共享频段，速度略逊）	较差（基站数量最少，仅约8,500座）
基站数量（2025）	13,000	13,000	12,500	8,500
农村/偏远地区覆盖	良好	良好	最佳（基站最多，农村首选）	较差
城市5G速度	优秀	优秀	良好	一般
预付费套餐起价	30 PLN（约¥55）	35 PLN（约¥64）	约25 PLN（约¥46）	25 PLN（约¥46）
EU漫游数据	包含（约3.5–11 GB）	包含（约10–17 GB）	部分套餐包含	不明确
eSIM支持	支持	支持	支持	支持
英文服务	有（含外国人专属页面）	有（英文官网）	有	有限
综合推荐度	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★

三、推荐运营商详解

首选：T-Mobile（德国电信旗下）

T-Mobile 在波兰拥有最佳的5G和LTE综合网络质量，尤其适合在城市间频繁移动的用户。

主要预付费套餐（GO! 系列，含5G，30天有效期）：

套餐名称	数据量	月费	EU漫游数据
GO! S	30 GB	35 PLN (约¥64)	12 GB
GO! M	50 GB	35 PLN (约¥64)	12 GB
GO! L	150 GB	45 PLN (约¥82)	15.5 GB
GO! XL	300 GB	50 PLN (约¥91)	17 GB

特别优惠：首月激活 GO! M 套餐，充值10 PLN后可免费使用第一个月（之后每30天35 PLN）。所有套餐含无限通话和短信。

次选：Orange

Orange 与 T-Mobile 共享基站网络，覆盖同样出色，且提供专为外国人设计的套餐（Orange Flex），支持英文操作，对游客更友好。

主要预付费套餐（含5G，30天有效期）：

套餐	数据量	价格	EU漫游数据
基础套餐	30 GB	30 PLN (约¥55)	3.5 GB
标准套餐	45 GB	35 PLN (约¥64)	4.2 GB
大流量套餐	80 GB	50 PLN (约¥91)	7 GB
超大流量套餐	150 GB	80 PLN (约¥146)	11 GB

Orange Flex 是订阅制套餐（类似流媒体订阅），可获得75 GB至无限流量，无合约约束，全程在App内操作，英文界面，非常适合长期旅居者。

关于 Play 和 Plus

- **Play**: 基站数量最多，**农村和偏远地区首选**，城市5G速度略逊于T-Mobile和Orange，但套餐价格实惠（30/40/60/200 GB可选）。
- **Plus**: **强烈不推荐**。尽管宣传5G，但实际覆盖密度最低，城市内信号盲区多，网速差，预付费用用户体验差，多位本地用户在Reddit等平台反映体验极差。

四、在哪里购买？

方式一：抵达机场直接购买（最推荐）

波兰三大主要机场的到达大厅均设有运营商柜台和便利店，可直接购买并当场激活：

- **华沙肖邦机场** (Lotnisko Chopina)：到达大厅有 Relay、1 Minute、Starter 等便利店，以及各运营商直营柜台
- **克拉科夫巴利采机场** (Kraków Balice Airport)
- **格但斯克莱赫·瓦文萨机场** (Gdańsk Lech Wałęsa Airport)

方式二：运营商官方门店

在各大城市的购物中心和市中心均有门店，工作人员可协助完成注册和激活，**最为可靠**。可通过 Google Maps 搜索“T-Mobile sklep”或“Orange sklep”定位最近门店。

方式三：便利店和报刊亭

以下连锁店均有售，分布极广，但部分小摊位可能无法代为注册，**建议购买后前往运营商门店激活**：

连锁店	覆盖运营商
Żabka （便利连锁）	四大运营商均有
Kolporter 报刊亭	四大运营商均有
Biedronka 超市	T-Mobile、Heyah、tuBiedronka
加油站 （Circle K、BP、Shell）	T-Mobile 等

方式四：出发前在线购买 eSIM（最便捷）

若手机支持 eSIM，可在出发前通过以下平台购买，落地即用，无需排队：

- **Airalo**: 10 GB 约 \$11.5 美元，操作简便
- **aloSIM**: 使用 Plus 网络，5G就绪
- **T-Mobile官网**: 可直接购买 eSIM，在线注册

五、购买注意事项

1. **必须实名注册**: 自2016年起，波兰法律要求所有SIM卡实名登记，购买时须出示**护照**（外国游客）或欧盟身份证。建议在运营商官方门店购买，确保当场完成注册激活。
2. **EU漫游限制**: 波兰因本地资费极低，已获欧盟豁免，部分套餐的EU漫游数据有限（如 Orange 30 GB套餐仅含3.5 GB漫游）。若后续还需前往其他欧盟国家，购买前确认漫游配额。
3. **充值方式**: 外国信用卡在运营商官网可能被拒，建议通过 doladowania.payu.pl 或在便利店购买充值券 (doladowanie)，也可在App内使用 Google Pay / Apple Pay 充值。
4. **手机兼容性**: 确保手机已解锁（非运营商锁机），并支持波兰5G频段（n78 3500 MHz 或 n28 700 MHz）。

六、总结建议

使用场景	推荐选择
城市旅游/商务出行，追求最佳5G速度	T-Mobile (GO! M 或 GO! L)
游客，希望英文服务和灵活套餐	Orange (30 GB套餐或Orange Flex)
长期旅居农村/偏远地区	Play
出发前提前购买、落地即用	Airalo / T-Mobile eSIM
避免选择	Plus (覆盖差、速度慢)

综合来看，**T-Mobile 和 Orange 是在波兰购买5G流量卡的最佳选择**，两者共享基站、覆盖相当，价格实惠（约35–50 PLN/月即可获得50–150 GB高速5G流量），在机场、购物中心或各大便利店均可轻松购买。