

●
科技
芬兰的健康科技发展迅速

●
文化
在荧幕上发现芬兰

●
气候变化
展望2035年的碳中和目标

●
幸福
生活品质造就幸福

这就是 芬兰

Kide Science
教导儿童未来的重要的技能

2021-2022

ISSN 2343-3329



SUOMI
芬兰

撰文 Maria Öfverström
摄影 Juha Kauppinen

北极光渲染了夜空

芬兰的自然风光包含了世上最美丽的一些景致：蓝色的湖泊、翠绿的森林和白雪纷飞的冬日风光。夏日的永昼之后随之而来的是阴暗的秋冬，但这晦暗的季节也有它迷人之处。只有在黑暗中我们得以欣赏夜空的灿烂。北极光在远离赤道的拉普兰星空中并不罕见。

北极光从8月底到4月初都能见到。极光的最佳观赏时间是夜空晴朗、地上无光害的午夜时分。因街灯、院灯和其他人为光害都会影响极光的明亮度。

虽然极光难以捉摸，但有许多方式可以帮助游客找到并享受极光。只需在应用商店中搜索“northern lights”就能找到数款手机应用程序，得知极光的活动状态。芬兰气象研究所的网页aurorasnow.fmi.fi也提供太空气象服务。极光是因太阳风的磁层扰动所形成。●

🌐 拉普兰许多度假酒店都有自己的极光警报设备，只要天空出现极光现象就可将您唤醒。aurorasnow.fmi.fi



数字化需要共同努力

因新冠疫情的缘故，全世界的学校被迫关闭大门。芬兰也在2020年3月关闭了校园，包括我们位于劳马（Rauma）的学校，当时我们只有两天时间实现远程教学的数字化飞跃。我受命担任“数字化老师”，负责协助同事完成过渡期的工作。我还记得当时老师们对如何执行这任务表示担忧。我花了两天时间帮同事建立一个可行的数字化求生包，向他们展示如何进行线上教学和分派作业，同时确保没有学生进度落后。所有教师同仁，无论年长还是年轻，都以极大的决心掌握了这些新工具：并坚信我们必定能完成这个使命。

除了身兼数字化导师的工作，我也是一年级学生们的班主任。幸运的是，这些眼神明亮的孩子刚开始学会阅读。在接下来的几周里，我看着这一班七八岁的孩子逐渐熟悉了数字教学。更重要的是，我看到父母很认真地支援孩子们。而我则成了YouTuber老师，每周日开始一周的工作，为班上学生拍摄视频。

事后和同事们谈起那个春天，大家都同意我们无法预知这事会如何发展。要真能预知的话，我们说不定会当场崩溃了。

回想起来，我觉得最大的转变其实不是数字化变革。而是教师们的思维起了变化。以前他们管理班级像是船长在指挥一艘船：在很多事情上都维持着既有的方式。但在新冠大流行期间，我们无法继续守旧：而得齐心协力且倾注所有资源，才能完成每周的任务。我自己也得求助网络中的所有人和所有可用的教育资源，才能确保班级继续运转。

最后我们做到了。我们学到的最重要的功课是：只要齐心协力，没有什么事可以难得倒我们。●

Mariel Eerola-Leino 是芬兰劳马市一所小学的老师 and 数字化导师。

摄影 Suvi Elo

关于本刊物

提供英语、中文、法语、德语、俄语和西班牙语版本。在线阅读或订阅免费纸本，请前往此网页 toolbox.finland.fi。欢迎向当地的芬兰大使馆索取纸本杂志。

主编 Mika Hammarén

编委会 Henriikka Ahtiainen, Julia Bushueva, Hetta Huitinen, Elina Järvenpää, Laura Kamras, Peter Marten, Heli Nissinen, James O'Sullivan, Sari Tuori, Katja Uusi-Hakala
责任编辑 Otavamedia OMA
封面摄影 Samuli Skantsi

承印 PunaMusta Oy

发行机构
芬兰外交部 um.fi, 芬兰国家商务促进局, businessfinland.fi
Finnfacts, finnfacts.fi
芬兰国家创新基金会, sitra.fi
ISSN 2343-3329

制作说明

本杂志采用芬兰UPM Finesse——不含磨木浆的铜版丝光纸印刷。以芬兰的原木纤维为原材料，由芬兰的Kouvola UPM Kymi造纸厂制造。UPM Finesse 特级丝光纸已获PEFC 认证，且符合「北欧天鹅」生态标准。

SUOMI
芬兰



THIS IS FINLAND

2021 - 2022

5

6 | 知识驱策力
有趣的科学思维

12 | 遇见芬兰
线上探索芬兰

14 | 共同使命
为碳中和设定可实现的目标

18 | 一名具有使命感的芬兰人
带领啦啦队

21 | 专栏
芬兰的美国梦

22 | 简报
关于芬兰的六个重点

24 | 安全
全球最幸福的国度

28 | 街头采访
我的小小确幸



14



6



18

30 | 文化
镜头下的芬兰

34 | 触动
丰富的自然和文化遗产

38 | 智能
迷人的芬兰电玩

24



芬兰概况

人口: 552万

总面积: 338435平方公里,

其中 10%是淡水

主要城市: 赫尔辛基(首都)、埃斯波、坦佩雷、万塔、奥卢和图尔库

官方语言: 芬兰语和瑞典语

政府: 1917年成为独立共和国

货币: 欧元

加入欧盟: 1995年

人均国内生产总值: €43455 (2019)

外资主要投资产业: 商业服务、信息及通信技术、医疗保健、零售、清洁技术

热门就业领域: 服务、金融和商业服务、贸易和酒店、制造、运输和通信

有趣的科学思维

Kide Science为儿童设计了一系列富于游戏性质的科学教育。这种寓教于乐、亲手实践的教学模式基于大量关于最佳儿童学习方式的研究。

“跟

我来。机器人Hoseli需要帮忙。他渴了。我们可以帮他找到解渴的东西。我听说是种不溶于水的东西。”位于欧洲、亚洲、澳大利亚和拉丁美洲，年龄介于3至10岁的幼儿和学龄儿童已加入了Supraland，和Hoseli机器人一起探索数字奇幻世界。孩子们可以亲手实验，像是制造雪花或是用醋和小苏打粉制造火箭。

Kide Science创造的趣味世界与研究结合，融入可增强科学思维的主要元素如：故事、想象力、同理心、视觉和触觉学习、合作、日常观察和创造性解决问题。这些也是未来的重要技能。

这家公司的创始人是Jenni Vartiainen, Aino Kuronen和Sari Hurme-Mehtälä。我们对他们进行了采访。Kide Science的诞生源自于Vartiainen在赫尔辛基大学时的研究。“国际研究显示儿童自三岁起就能从科学思维中得益，但这一发现当时未付诸实践，”Vartiainen说。借由为幼儿打造的科学俱乐部，她将先前的研究带入了实证阶段。

“有些家长对孩子俱乐部的兴奋反应感到讶异，”Vartiainen说。显然某些需求尚未得到满足。“之后我受邀继续经营科学俱乐部。”这便是Kide Science的初创故事。

孩子和父母都很兴奋，投资者也是如此。从2017年推出到2020年的第四季度，Kide Science为发展业务共募集了240万欧元。教材目前有英文、中文和芬兰文版本。

每个人都能成为科学家

提升孩子们与生俱来的好奇心是关键因素。“孩子从出生那一刻起就在观察和理解周遭事物，”Kide Science的第二位开发者Aino Kuronen说。“他们通过游戏来学习所有事物。”

“重要的是不限制既有条件，”Vartiainen补充道。给孩子们提供空间和工具，让他们以自己的方式扮演科学家角色，激发学习的积极性。一旦孩子们出现了正向情绪，对学习的渴望就会提高。

数字设备和应用程序为自由思考和游戏提供了基础，但Kide Science的教育要点在于触觉活动。

“一切都始于真实世界中，”Kuronen说。“孩子们不光盯着屏幕。”

家居用品如盐、碳酸氢盐、糖果、用完的厕纸卷、勺子和豌豆等都能拿来做实验。这也消除了对科学的误解。“一般人对科学有很多迷思，”Kuronen说。“像是非得拥有高智商或沉着性格才能成为一个科学家之类的成见。”

弹性空间和创意合作

数字环境提供了灵活性。“材料随时随地可以获取，”Kide Science的第三位研发者Sari Hurme-Mehtälä回答。“这个平台同时让教师更轻松地掌握教学模式。此外我们可以按照需求调整内容。”

另一个重点是：即使您不是科学老师也无妨。成人最重要的角色在于协助并支持孩子去主动思索。Vartiainen认为当孩子们开始合力出谋划策解决问题，才是最鼓舞人心的时刻。

随着对远程教学的需求日益增长，Kide Science正在研发最适合家庭的教学模式。

Kide Science的研发者如何看待数字工具的可能性呢？“以虚拟现实眼镜创造虚拟世界的活动正在增加中，将事物视觉化也是，”Kuronen说。“例如你可以把自己缩小，然后进入水分子当中。”听起来很有趣不是吗？

●



目前有英文、中文
和芬兰文教材。

Kide Science成立于2017年，目前有500名经过认证的Kide教师和15000名儿童参与线上教学。



广受好评的教学也上线了

芬兰在国际教育评鉴排名中屡获佳绩，也让全球为之惊艳。

我们是怎么办到的？有让其他国家仿效之处吗？

“能从小懂得**如何**学习是非常重要的，” **Katia Al-Kaisi**，芬兰Education House的首席执行官如是说。她住在迪拜，从事将芬兰最好的教育带到中东的业务，其中包括Kide Science创建的解决方案。

“儿童的福利广义上来说超越了芬兰的课程范围。它是基于欣赏和倾听儿童。”这一点在研究中反映了出来，如经合组织的国际学生评估方案。在2018年最新的PISA结果中，在生活满意度与绩效方面，芬兰从79个国家中脱颖而出。

芬兰这种以学生为中心的学习方式和扎实的教学知识也越来越多地融入了数字工具，从而创建了一套引人注目的教育解决方案。

其中一个范例是2020年8月的联合试验项目。其目的在于测试儿童跨国远程教学的实际运作情况。项目由芬兰Education House 和其他八家芬兰教育

公司主导。15名5至8岁的儿童参与了这项活动。

为期两周的夏令营主题包括：透过想象力和游戏进行科学教育，创造性地利用科技来制作音乐，有意义的运动，积极性以及社交和情感技能，编码，趣味阿拉伯语学习。此外还有一个在线数学游戏挑战。

Al-Kaisi 说：“我们收到许多积极的反馈，这让我们更加了解芬兰教育解决方案的卓越性以及学习者的参与程度和内在动机”

除了数字专业知识外，未来的成功还有赖其它因素吗？“沟通 and 人际交往等软技能很重要。此外还有毅力和适应能力。” 在全球瞬息万变的2020年，这些已成了我们逐渐熟悉的能力。我们都学会了新的数字技能来应对。有些趋势，如远程学习，已有快速进展。

终身学习成了又一种必要的心态。“想想编程语言。它们不断地在更

新中。你现在所学的语言可能在五年后就过时了。” ●

医疗保健技术在芬兰是个正在不断成长的领域。我们探究了三个健康技术服务。

撰文 Tiina Suomalainen
摄影 iStock

案例

视频实现了护士与居家护理客户间的真正联系

病人的健康状况和药物可以通过虚拟出诊进行查访。同样的视频访问方式可以提供心理和社会支持。70岁的 Arnevi Niemelä 期待着护士的晨间在线探访。



护士 Pia Nuora 坐在屏幕前，戴上了耳机。她启动视频通话，Arnevi Niemelä 家里的平板电脑响起。

“早上好，Arnevi，你好吗？Niemelä 回答说她很好，”虽然昨晚我睡得不好。”

Nuora 观测到 Niemelä 已经量了晨间血糖，指数显示正常。接下来，她请病人拿起药包，好确定 Niemelä 夫人是否记得服用当天的药物。

视频可以是进行家庭护理访问的一种方式。在南卡雷利亚社会和医疗保健区域，这样的远程保健处理方式约占了8%。

轻松交谈的时间

Niemelä 一开始就很热衷于虚拟探访的想法。以前家庭护理人员需要每天来拜访。现在护士每周来一次，其他时候则以视频探访。

她表示这样的安排很好。视频通话比家访轻松。这一点都不复杂。只要铃响时走到平板电脑前就行了。

“护士们真的很棒，我们成了真

正的朋友，” Niemelä 说。“以早晨的通话开始一天是个很好的方式。”

这回 Niemelä 和 Nuora 聊着新冠病毒的情况和天气。天气预报说会下雨。“我们必须在心里找到太阳，”护士说。

Nuora 是一名从事家庭护理多年的护士。她觉得虚拟访问可以创造真正的临场感。在实际探访时，有太多工作得做，根本没时间交谈。远程访问则是一对一的平等会谈。

“当然这不能替代实际的接触。在通话过程中，仍需随时留意患者的病情变化迹象。”

安全的服务

是否适合进行虚拟探访，需依照患者需求和家庭护理人员评估后进行筛选。对某些人来说，视频通话就足够了。其他人则需要实地探访。

“这个方法能减轻家庭护理的工作量，同时将实地探访留给需要的人，”南卡雷利亚社会和医疗保健发展经理 Katja Rääpysjärvi 如此回答

道。

芬兰有200个城市采用这样的视频探访服务。每个月的视频探访高达10万次。

由于这是社会和医疗保健服务，因此数据安全非常重要。它通过位于芬兰的电脑服务器运作，因此所有数据都保留在国内。所有连接都有端到端加密。●

撰文 Sami Anteroine
摄影 Riikka Kantinkoski



协调护士Aili Sihvo

案例

数字平台提高癌症患者的生活品质

数字工具能如何协助处理严重疾病呢？2012年，一家芬兰初创公司Kaiku Health开始为癌症患者提供量身打造的数字健康干预措施。这便是Kaiku数字化健康平台的成立由来。

Kaiku的运算法筛查症状，提醒护理团队，并为癌症患者提供支持。结合了真实世界的检查和分析数据，它就能为更加个体化和以价值为基础的医疗保健铺路。

来自赫尔辛基Docrates癌症医院的协调护士Aili Sihvo一开始就参与了平台的使用。“早在2012年秋季，Docrates已经是Kaiku平台的第一家试验医院，我是首批用户之一，” Sihvo回忆道。

“该平台帮助患者更轻松有效地与护理团队进行沟通。

伴我同行

该平台贯穿了不同治疗阶段，成为患者的个人助理，通过教会患者自我管理策略来减少对症状的不确定。根据研究，数字症状监测有助于延长癌症患者的寿命，减少急诊室就诊次数，并提高他们的生活质量。

更重要的是，Kaiku运算可根据紧急性对患者的症状报告进行排序，这有助于临床工作人员对日常工作排出优先次序。跨部门的护理团队可利用综合决策辅助平台，做到早期干预。据使用

Kaiku Health平台的诊所报告，他们不但电话负担减轻了，患者就诊和联系效率也大为提高。

更有效率！

对Sihvo来说，这个平台意味着更有效率地掌握每日工作。自第一个版本以来，该平台也经历了许多变革。

“如今它的用途更为广泛，效率也更高了，”她说。

目前Kaiku平台用于欧洲40多家癌症诊所和医院中。目前有数千名病患采用这套系统，患者确诊的癌症种类达25种。 ●

“该平台帮助患者更轻松有效地与护理团队进行沟通。”

撰文 Riitta Alakoski
摄影 Suvi Elo, Oura

案例

智能戒指能够监测到未发的疾病



Petri Hollmén

最新的可穿戴智能设备不再只是健身小工具。芬兰健康技术发明——Oura指环可测量人的心率、活动、睡眠和体温，以引导人们拥有更健康的生活方式。在新冠病毒大流行的早期阶段，Oura指环甚至能挽救性命。

Petri Hollmén，这位忙碌的芬兰首席执行官去年三月从他的智能戒指获得将患病的警示。

“我当时没有任何症状，但有一天早上，Oura指环提醒我，我的能量水平低于标准。此外我的体温在夜间升高，虽然到早晨已恢复正常，”Hollmén说。

他当时刚从奥地利的蒂罗尔回来，那里是新冠疫情大流行初期的热点之一，于是他联想到新冠病毒。

“我在想这些指数是否暗示着我可能生病了，”他说。“当时芬兰只有不到一百例病例，因此连护理人员也不确定我是否应该接受检测。”

最后事实证明戒指是正确的，因为Hollmén的检测结果显示阳性。他并未出现任何症状，几天后他的能量水平也恢复到正常水平。作为无症状者，他原本可能接触并将病毒传染给许多人。

Hollmén说：“若非有这个戒指，我可能永远不知道自己感染了新冠病毒。”

聆听你的戒指会让你感觉更好

从手指而非手腕来追踪身体功能的优点是：更准确的脉搏速率和温度读数。事实上，Oura是唯一一款从皮肤而非外在环境温度来测量体温的穿戴式智能设备。其

测量数据可通过应用程序监控。

Oura的功能很接近先进的医疗技术。指环借由三个先进的传感器来测得就绪程度、睡眠和活动的指数，提供用户健康状况的重要信息。

Hollmén从指环学到了许多，其中之一是对恢复和休息的重视，这是保持身体健康的重要一环。

“以前不管多疲惫，我下班后都会去健身，”他说。“现在如果戒指告诉我，我的能量水平是低的，我反而会去休息。它对我的健康有很大的影响。” ●



OURA指环：

- 时尚、超轻、不显眼的可穿戴设备。
- 没有屏幕、声音或闪烁的灯光。
- 防水耐用，电池续航一周。
- 追踪各阶段的睡眠、体温和身体动作。
- 通过应用程序，指环为佩戴者提供日常的反馈和指导，以达到更平衡健康的生活方式。

撰文 Ida Ijäs 与 Maria Öfverström

摄影 Amos Rex, Topi Leikas, Matti Porre, Norman Ojanen / Lehtikuva, Eeva Riihelä / Lehtikuva, Mirka Kleemola / Imaginary Oy, Seilo Ristimäki

线上探索芬兰

轻松出游



国家博物馆：开放式博物馆

您能随时随地体验芬兰国家博物馆，利用网络享受和学习这一切。芬兰和世人共享其文化遗产，时代跨越了史前和中世纪直到独立后的芬兰。城堡、博物馆、以及芬兰国家博物馆的收藏品和研究，为教师以及对历史和文化遗产感兴趣的人士提供了教育内容。

kansallismuseo.fi/en/avoin-museo-1



虚拟阿莫斯瑞克斯（Amos Rex）美术馆

具有独特建筑风格的阿莫斯瑞克斯是家私人美术馆，于2018年8月在赫尔辛基市中心开幕。线上阿莫斯瑞克斯美术馆给您带来仿真的临场感，展示了展览艺术品和特地为虚拟美术馆创建的作品。

amosrex.zoanweb.io/



总统府

探索芬兰共和国的荣耀

presidentti.fi/en/presidentialpalace360/



拉彭兰塔（Lappeenranta）要塞

以虚拟方式走访位于芬兰东部的古老要塞，过去这片地区曾是瑞典王国和俄罗斯帝国的边界。

tarinasoitin.fi/lappeenrantafortress





空气吉他世界锦标赛

摇滚、和平和空气吉他：芬兰最棒的活动之一，举办地为北部城市奥卢（Oulu）。打开你的笔记本电脑，收听2020年世界锦标赛的录音。

airguitarworldchampionships.com/en/stream/



图尔库爱乐乐团在线音乐会

图尔库爱乐乐团发布直播高清品质的网络音乐会，供在线听众欣赏。

tfo.fi/en/live



阿尔瓦·阿尔托

著名芬兰建筑师阿尔瓦·阿尔托（Alvar Aalto，1898-1976）是现代建筑的重要大师和设计先驱。了解一下他遍及全国各地的精致作品，为您未来的实地旅游做准备。

alvaraalto.fi/en/works/architecture/或visit.alvaraalto.fi/en/



Stage24

如果空气吉他不是您喜欢的类型，可以试试更精致的文化：芬兰国家歌剧院和芭蕾舞团的虚拟舞台。把舞台搬到您的客厅，随时观看收听您喜爱的表演。

oopperabaletti.fi/en/stage24/



Instagram上的芬兰

从这里开始认识芬兰。

[@kpunkka](https://www.instagram.com/kpunkka)

Konsta Punkka是一位野生动物和景观摄影师，他的摄影作品大多以芬兰为主，有时足迹遍及更遥远的国家。

[@helsinkiifacades](https://www.instagram.com/helsinkiifacades)

Kristo Vedenoja专门拍摄故乡赫尔辛基的建筑。

[@kaffegram](https://www.instagram.com/kaffegram)

在卷毛寻回犬Kaffe的陪伴下，走遍全芬兰。

[@thisisfinlandofficial](https://www.instagram.com/thisisfinlandofficial)

这就是芬兰：你应该知道和不应该知道的
由芬兰推广委员会出版。



撰文 Tim Bird

摄影 Arto Takala, 拉赫蒂市, Miikka Pirinen/Sitra, Lassi Häkkinen

为碳中和设定可实现的目标

气候变化不分国界，遏制全球气温上升的措施需要每个人都贡献一己之力才能展现成效。芬兰有此雄心壮志，但若要在2035年实现碳中和，仍有许多的工作要做。

芬

芬兰政府为了在2035年实现碳中和的宏远目标作出了新环境政策决议，包括在2030年底前达到接近零排放的电力和热力生产、减少建筑的碳足迹、促进循环经济和建立气候友好的食品政策等。对危害环境的活动将予以征收更高的税额，环保法也将进行改革。

Oras Tynkkynen是芬兰国家创新基金会Sitra碳中和和循环经济的高级顾问。他曾是总理办公室的气候政策专家，也是芬兰气候解决方案的主要权威之一。对于国家的碳中和发展他绝对有发表评论的资格。

“实现目标并非易事，”他说。“这需要付出很多努力，而芬兰正在努力当中。有些必要政策还没到位，但我们有15年的时间继续推出新的措施。虽然目前还没有实现碳中和的完整路线图，但政府已经认识到我们必须加强的领域。这些措施包括能源税的调整并减少用于运输的化石燃料使用量。如果你想让整个国家都达到碳中和，就得在社会的每个部门都有所行动。”

Tynkkynen认为芬兰所制定的目标在工业化国家中是最雄心勃勃的，不过各个国家需要依照其状况采取不同做法。国与国之间无需比较，因为各自的情况不尽相同。

创新的选择

他认为，芬兰的目标之所以与众不同，而且更为稳健，是因为芬兰致力于以全国性的措施来达成这些目标。其中一些做法是高度创新的。Tynkkynen提到了Sitra列出的100项具潜力的气候行动，

这些是给芬兰的政策制定者作参考的。它们包括从更强有力的《气候变化法案》和全国范围内接受的公共交通票，到提高商品增值税和减少服务增值税的税务改革。

他提到了芬兰格外积极投入的一些技术发展。“地热这个领域就有很多有趣的活动。它在冰岛和印尼等国已行之有年，但芬兰研究人员正试图在不存在高地表温度的国家中使其可行。这很重要，因为在全球在电力生产领域取得良好进展时，热能成了一个大问题。如果我们可以为热能这个问题找到解决办法，将为碳排放问题做出巨大贡献。”

另一个令人兴奋且看来有希望的领域是利用二氧化碳和电力制造单细胞蛋白质，这是由拉彭兰塔理工大学LUT和芬兰国家技术研究中心VTT所做的研发。由此产生的蛋白质产品可用于动物饲料等领域，避免温室气体排放或土壤养分流失等环境影响。

Tynkkynen说：“芬兰也是循环经济的先锋，我们有一些很棒的初创公司和较大型企业开发的一系列产品。”循环经济意味着通过重复使用来避免资源浪费。它包含资源效率、设计使用更少资源的产品，并以可再生资源取代化石资源。在这种情况下，产品的使用期得以延长，或者可以借由服务来替代产品。“

他感叹，《巴黎协定》在2015年为长期气温上升设定的全球气温目标，以目前情况看来极不可能实现。该目标是将全球气温上升限制在低于工业化前的2摄氏度，并试图进一步限制在1.5摄氏度以内。

“人们每天都在努力改变这个局面，但这就是目前的情况，”Tynkkynen说。“事实上，升高3度的可能性更大。但国家排放目标令人鼓舞，其中最振奋人心的是中国最近发表的2060年实现



双城记

芬兰市政当局正努力朝碳中和目标前进。图尔库（Turku）和拉赫蒂（Lahti）是实施积极气候政策且已有所成效的两个范例城市。

图尔库：

历史古城展望未来

这座芬兰最古老的城市和旧都位于国内西南一隅，它被欧盟市长公约提名为2020年欧洲表现最佳的中型气候城市。该市以可再生能源取代化石燃料，作为其雄心勃勃的气候计划的一部分。它的目标是以1990年为基准，在2021年实现温室气体排放量减半，同时实施循环经济解决方案，预期在2029年实现气候正效益。



拉赫蒂市：

2021年欧洲绿色首都

拉赫蒂位于赫尔辛基以北，距离约一小时车程。在智能和可持续解决方案方面，它位居芬兰的领先地位。在2021年欧洲绿色首都选拔中，它一举夺冠。该市致力于废除煤炭使用，回收高达97%的家庭废物，并促进循环经济。它设定了在2025年实现碳中和的目标，并鼓励使用可持续的交通工具，如自行车和公共交通。该市坐落于维西耶尔维（Vesijärvi）湖的岸边。市政府清理了这片和当地其他水道，目的在于更广泛地保护珍贵的地表水和地下水源。



TYNKKYNEN说：“芬兰也是循环经济的先锋，我们有一些很棒的初创公司和较大型企业开发的一系列产品。”

Oras Tynkkynen

碳中和的目标。当各国提出碳中和目标时，它们通常相当可信和认真。”

连锁反应

无论其他国家如何制订决策，芬兰将继续朝着碳中和方向前进，因为芬兰了解这份努力将产生长远的影响。“例如，挪威的化石燃料汽车所占份额已下降至新车销售的10%左右。其余的都是混合动力或零排放汽车。试想，作为全球最大的内部市场，如果整个欧盟都能办到将会如何。那将对这一区域以外的国家也产生影响力。我认为，如果全球经济大规模地朝着碳中和方向前进，它将产生全球性的连锁效应。”

Tynkkynen认为个人行动和社会行为的变化也会结出硕果。他就常乘坐36小时的火车和轮渡从坦佩雷（Tampere）去参加欧盟在布鲁塞尔的会议，而不是搭乘飞机。“瑞

典气候活动家格雷塔·通贝里以乘船横渡大西洋前往纽约的联合国总部的壮举，让我们了解到在现有环境中过可持续生活是多么困难的事。它强调了我们为了实现碳中和所面对的挑战。”

Tynkkynen期待芬兰在气候方面的努力能获得国际上更高度的重视。幸运的是，整个北欧国家在碳中和指标的国际评比中得到了一些关注。●



拉赫蒂市鼓励人们使用可持续的交通方式：步行、骑自行车和公共交通。

撰文 Maarit Seeling
摄影 Kreetta Järvenpää



“显然我们未能解决所有问题，但至少我们正在寻找解决方案，”Carlos Henriques说（照片右边）。Albert Sunyer坐在左边，Luca Balac 位于中间。

致力于零浪费

赫尔辛基Nolla餐厅致力追求可持续价值。餐厅特别注重零废弃物的目标。

N

olla希望整个餐饮业在循环经济中携手合作，促进可持续发展。虽然餐饮业平均每年产生约7万公斤的废物，但Nolla的目标是不辜负它的店名——“零”。

在这个想法背后有三位厨师联手，希望做正确的事来拯救我们的地球。Albert Franch Sunyer 来自西班牙加泰罗尼亚，Carlos Henriques则是从葡萄牙移民到芬兰，而Luca Balac出生于塞尔维亚。

在餐厅赢得芬兰餐饮界美誉的同时，他们也留意到有多少精美的食材被浪费。要是能更合理地组织餐厅运作，其实可以大幅减少浪费。

“餐馆浪费了大量食物，”Franch Sunyer说。“我想寻找解决方法是自然进化的一部分。”

没有中介的有机饮食

Nolla直接向当地有机农场购买原料，并且不接受使用一次性塑料包装的产品。

餐厅优化了能源效率和用水。它甚至有自己的生物堆肥系统。

Carlos Henriques说：“可持续发展和生态价值观在商界很流行，该是把口号化为行动的时候了。”

质量上不妥协让步

尽管他们的经营方式略显不同，但菜单强调的仍是精致餐点，且结合了葡萄牙、西班牙和塞尔维亚老板们的家乡传统美食。他们对可持续发展的承诺并不影响质量。

Henriques希望整个业界能认识到，食品浪费是没有必要的，一次性包装对一家餐馆来说并非不可避免的副产品。针对问题可以有不同的解决方案。

“例如，我们用大容器购买食用油，然后分装到小容器中，”Henriques说。“大容器可以退回给制造商进行重新填充。这是一种新的思维方式。旧的做法必须受到挑战。”

店主们承认，光靠一家餐厅可能无法拯救整个世界免于气候变化的影响，但至少它可以开拓道路，创立新的做法。

“希望在某个阶段，所有餐馆都能采用这样的原则，”Franch Sunyer说。“Nolla将不是特例，而成为规则，”Henriques也同意。●

赫尔辛基的零废弃物先锋：

WeFood以销售原本要变成废弃食材的食物来对抗食物浪费，例如包装时轻微受损的食物或表面有瑕疵的蔬果。

[wefood.fi](https://www.wefood.fi)

Jädelino使用从杂货店救回的香蕉和其他水果制作意式冰淇淋。

[jadelino.fi](https://www.jadelino.fi)

因为新鲜度的关系，面包在商店里常被报废处理。以回收面包制成的啤酒。

[getwasted.fi](https://www.getwasted.fi)

撰文 Riitta Alakoski
摄影 Samuli Skantsi

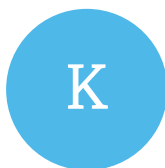


KAYLEIGH KARINEN

- 24岁，来自密歇根州的美国人
- 曾经在西班牙、智利和芬兰居住
- 曾交手的啦啦队团队包括ICE All Stars、俄克拉荷马州立大学、智利UPAC All Stars和赫尔辛基的HAC精英队。从2018年起加入芬兰国家女子队
- 会说英语、西班牙语和芬兰语
- 尽可能周游世界，有时跟着啦啦队，有时只带背包和登山靴

带领啦啦队

曾获世界冠军的啦啦队长Kayleigh Karinen决定回到她祖先的故土芬兰定居前，曾在美国、智利和西班牙居住过。



Kayleigh Karinen曾荣获两次世界冠军。考虑到她拥有美国籍，且啦啦队源自于美国，你可能猜想她会想为美国队摘下金牌。其实不然。她的主要职业生涯都在美国参赛，但却是以芬兰国家队代表的身份赢得了最高头衔。

“我为我的芬兰血统感到骄傲，”24岁的Karinen说。“很幸运能以芬兰人的身份参赛。”

她的曾祖母1902年从芬兰移居美国，以寻求更好更富足的生活。家族里的其他人早在1880年代和1890年代就已移居美国。20世纪初期约有40万名芬兰人移居美国，以摆脱当时芬兰独立初期的贫困和政治动乱。

Karinen的家人与芬兰之间的联系已随时间递减。于是她决定在这里住一段时间以重续这层关系。

“我曾在密歇根州祖父母的夏季小屋里住过一段时间，所以对木屋、湖泊和大自然并不全然陌生。”

她和住在瓦萨（Vaasa）的亲戚见了面，还参观了她曾祖父母在亚拉斯耶尔维（Jalasjärvi）附近的祖屋。

“我父亲和弟弟也从未去过芬兰。他们来探望时，我们还一起去了亚拉斯耶尔维和瓦萨，”她说。“那是个非常有意义的经历。”

她心目中的SISU

Kayleigh于2017年1月来到芬兰参加为期5个月的交流活动。过去她曾在智利和西班牙生活学习，并担任拉拉队表演。

“我当时从未去过芬兰，那是我的梦想，”她说。“根和亲戚在我家庭里很重要。”

起初，她唯一知晓的芬兰语是sisu，意为胆量和毅力。现在，她能说一口流利的芬兰语，而sisu成了她的精神象征，甚至纹在了她的手指上。

“Sisu是这里的做事方式——精力充沛、坚定，努力渡过难关。我觉得我靠着这种精神才走到了现在，”她说。“现在这个词甚至已远播到其他国家。”

她将交流课程延长为一年，然后申请赫尔辛基大学的硕士课程。她正在攻读语言多样性和数字人文学位，预计2021年11月毕业。

计划留在芬兰

“我想永远留在芬兰，”Karinen说。“我很仰慕这里的开放和进步。它给了我蓬勃发展的机会，不仅仅是啦啦队，还有一切我想做的事。”

她是芬兰最大的啦啦队之一Funky Team的主教练和协调员。她还在赫尔辛基一家健身房教单跳。单跳运动员需要完成站立和跑动的地板体操，如后空翻和空翻转体动作。国家队仍然是她的生活重心。

她说：“球队、啦啦队环境和我遇到的家庭都帮了大忙。”“若不是啦啦队我不可能留在这里，或以这样的方式周游世界。”

芬兰式的训练：更聪明的方法

芬兰在啦啦队界享负盛名。这项运动以前都是由美国称霸，直到2018年芬兰终于赢得了世界锦标赛冠

起初，她唯一知晓的芬兰语是sisu，意为胆识和毅力。现在她能说近乎流利的芬兰语。

军。2019年芬兰再次夺冠。2020年因新冠病毒的缘故赛事被取消。

Karinen了解芬兰赢得榜首的一个主要原因。

“国家队的座右铭是更聪明的训练方式，而不是死命地练，”她说。“这意味着我们有足够的时间休息，有足够的睡眠，当然饮食选择也比较明智。这里每个级别的啦啦队都了解休息日的重要性。在有些国家，体育很容易变得不堪重负，因为安排了太多练习和赛事。”

“更聪明、安全地练习意味着运动员可以拥有更长的职业生涯。每次练习都需要热身以及让身体缓和下来，并且保持生活中的整体平衡。这样才能避免过多运动伤害，也才不会过劳。”

国家队每年只聚在一起进行七个周末的集训。此外，团队的较小组别——特技组每周在家乡单独练习两到三次。

赢得世界冠军是芬兰啦啦队长期以来的梦想。Karinen觉得很幸运能帮助芬兰实现这个梦想。

她说：“我很小的时候就梦想着夺冠，但我从没想过会穿着芬兰的队服。”“在领奖台上听到国歌是难以形容的感觉。” ●



“SISU是这里的生活态度——精力充沛、坚定，努力渡过难关。

MARK HEIDT

是一位美国艺术家和企业家。他和他的芬兰妻子Kirsi育有四个孩子。他们在芬兰创立了名为Valkoinen Puu（白树）的连锁咖啡店。



芬兰的美国梦

我

们家庭一开始是住在纽约州的尼亚加拉瀑布。有次当我们向芬兰寄送陶瓷灯和产品时，机会来到了我们面前。因为渴望

家人能住在和谐的社区里，我们决定搬到Kirsi位于芬兰西部南博腾地区的故乡，在2007年开设了我们的梦想咖啡屋。目前我们有三家咖啡馆，分别位于考哈约基（Kauhajoki）、塞纳约基（Seinäjoki）和坦佩雷（Tampere）。

住在考哈约基是我们做过的最好的决定。我们家得到了Kirsi父母的支持，他们就住在田野的另一边。乡村生活很安定，也给人很多灵感。

在芬兰创业真的很棒。在创业和发展业务上可以获得规划和财务协助。

每个人在社会和商业上都拥有平等的机会。你只要努力工作，有一个很棒的事业愿景，就能得到富裕而充实的生活。

芬兰的业务是我们生活方式的一部分。到哪都有迷人的景致，这就是我们灵感的来源。这反映在我们的陶瓷系列Home当中，它的图案设计结合了当地的花卉和鸟类，在我们的咖啡馆可以买得到。

因为家庭生活和事业的缘故，我们刚搬到芬兰时非常忙碌。时隔多年，现在我们的孩子都长大了，也独立了，我可以说我们很享受这里的生活。除了经营事业，我们也享受家庭、朋友、旅游、户外活动和乡间的自由。

我们的事业Valkoinen Puu（白树）较为特别的地方是：它提供了机会和经验，丰富了我们的生活。我们参加过世

界各地的咖啡节，并出现在一个名为“芬兰最佳烘焙店”的电视节目中。有时会有城市和我们联系，计划开设新的咖啡馆。我们永远不知道未来会怎么发展。

Kirsi和我从合作、设计新咖啡馆和开发新产品中享受到极大的乐趣。我们也有最好的员工。看着业务和员工共同成长，真的很棒。

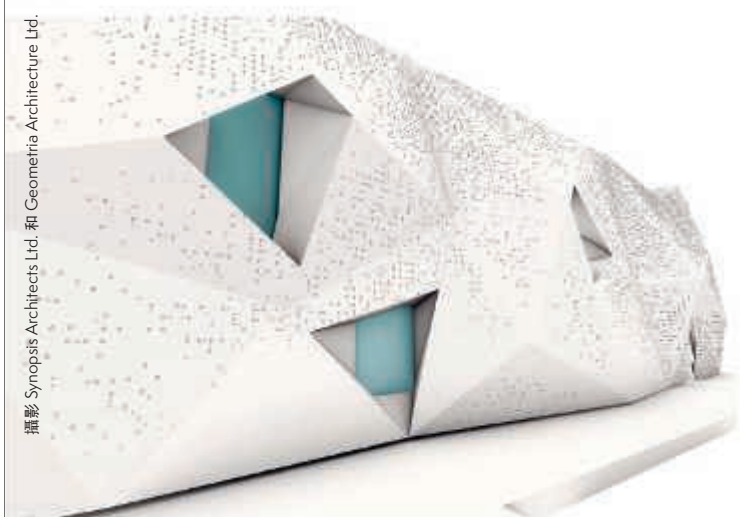
在芬兰实现美国梦是可行的，我们热爱这里的一切！●

乡村生活很安定，也给人很多灵感。

简报

撰文 Päivi Brink

摄影 Synopsis Architects Ltd. 和 Geometria Architecture Ltd.



LUMI数据中心具有独特造型（艺术家的构思）。



LUMI超级计算机：领先欧洲的计算设施

全球最强大的超级计算机之一LUMI将于2021年在芬兰卡亚尼（Kajaani）的CSC数据中心开始运行。CSC是芬兰的专业信息技术中心。

LUMI将成为世界上最快的超级计算机之一。它可以实现高性能计算和数据分析，也是世界上最先进的人工智能平台之一。超级计算机使用100%的可再生碳中和能源，它产生的热能将被运用于当地。

LUMI是欧洲独特的努力成果，由十个欧洲国家和“欧洲高性能计算联合执行体”（EuroHPC JU）合资。EuroHPC JU是欧盟与欧洲国家的联合倡议，旨在开发一个顶级的欧洲超级计算生态系统。LUMI致力于促进整个欧洲的研究、就业和竞争力。●

 lumi-supercomputer.eu

趣味知识：
LUMI在芬兰语里的意思是“雪”。

诺基亚令人类迈出了下一个巨大的步伐

诺基亚被美国宇航局选中打造史上第一个月球上的蜂窝网络。LTE/4G技术将在2022年年底彻底改变月球表面通信。诺基亚的LTE网络非常适合为宇航员需要执行的任何活动提供无线连接，实现语音和视频通信功能、遥测和生物识别数据交换，以及机器人和传感器有效载荷的部署和控制。LTE是一种4G网络，比普通4G慢，但比3G快。通信将是美国宇航局阿特米斯计划的重要组成部分。●

 nokia.com



同局宇航员照片



以欧盟所有官方语言提供的《人工智能元素》（ELEMENTS OF AI）免费课程

《人工智能元素》是由芬兰信息技术公司Reaktor和赫尔辛基大学制作的突破性在线课程。人工智能是指在机器中模拟人类智能，如学习和解决问题等。预计2021年底，将可提供所有欧盟官方语言版本的《人工智能元素》免费课程。截至2020年底，全欧洲已有超过55万人参加了这一课程。它的宗旨在于加强欧盟的数字领导力。●

 elementsofai.com

摄影 Antti Aimo-Koivisto / Lehtikuva



人类的好朋友可以嗅出冠状病毒

新冠病毒对航空旅游业打击很大，但在芬兰，狗狗们来担任救援了。在赫尔辛基机场，受过专门训练的嗅探犬正在寻找携带新冠病毒的乘客。

训练有素的狗可以在症状出现前五天侦测到人类身上的冠状病毒。这一试点方案是赫尔辛基大学一项研究的组成部分。该团队由15只狗和10名指导员组成。抵达的乘客被要求用布擦拭脖子，然后让狗闻味道。狗在几分钟之内以吠声显示结果。●

 helsinki.fi/dogrisk

摄影 Ari-Pekka Auvinen



奥兰群岛——自1921年起成为自治区

奥兰群岛 (Åland) 是芬兰和瑞典间的一个岛屿群，自1921年以来成为隶属芬兰的自治、非军事化中立区。奥兰群岛的解决方案是由国际联盟提出的。芬兰和瑞典之间的这个和平解决方案被称为“奥兰案例”。

奥兰群岛和平学会负责处理自治形式、少数群体问题、非军事化和冲突管理。在这百年中，有许多冲突专家访问了奥兰群岛，以研究这个鼓舞人心的例子。●

 peace.ax/en/



摄影 Roni Rekomaa / Lehtikuva



童话森林： 如诗般的森林保护区

芬兰自然遗产基金会刚成立了一个名为Tiitiäisen Metsä的保护区，以纪念深受喜爱的芬兰诗人Kirsi Kunnas。该倡议来自Kunnas的出版商WSOY和诗人本人。森林是以她童诗中的人物Tiitiäinen (英译为Tumpkin) 命名的，这种森林小妖精首次被提及是在1956年出版的Tiitiäisen satupuu书中 (英译为The Tumpkin's Wonder Tree)。Tumpkin诗集展现了对芬兰森林古怪又原创的爱的宣言。占地27公顷的保护区位于坦佩雷附近的于勒耶尔维 (Ylöjärvi)。这里便于到达且免费对外开放。受保护的森林未遭破坏，有助于保存古老森林的生物多样性，并为许多濒危物种提供了理想栖息地。部分资金来自WSOY和筹款所得。●

 luonnonperintosaatio.fi/en/news/forest-named-tiitiaisen-metsa-founded-ylojarvi

撰文 Sami Anteroinen
摄影 Vilja Harala



FRANK MARTELA

- Frank Martela博士是一位哲学家、作家和心理学研究员，专门研究生命意义的议题。
- 他的文章发表在《科学美国人脑科学》、《哈佛商业评论》和《沙龙》上，《石英财经网》和英国广播公司也有他的报导。
- Martela目前受聘于赫尔辛基的阿尔托大学（Aalto University）。

全球最幸福的国度

连续三次夺冠！2020年3月，芬兰连续第三年位居世界最幸福国家排名榜首。我们采访了幸福研究员Frank Martela，以了解其中理由。

自

2012年第一届世界幸福报告发表后，已有四个国家拔得头筹：丹麦在2012、2013年和2016年居榜首，2015年是瑞士，2017年是挪威，芬兰则在2018年、2019年和2020年荣获此殊荣。芬兰的平均得分持续上升，巩固了其第一名的位置，明显领先于亚军丹麦和其余入选国家。

除了国家排名之外，2020年也是《世界幸福报告》首次针对全球城市进行主观幸福感排名的一年。结果显示全球最幸福的城市是芬兰的首都赫尔辛基。您或许以为会在赫尔辛基的街道上看到游行队伍庆祝这些成就。

阿尔托大学研究员**Frank Martela**听到在街上欢欣舞蹈的想法后笑了。

“芬兰式的幸福感比较保守些，”他说。“更像是满足于事物的现况，而不是原始情感爆发那样的喜悦。”

容光焕发的幸福人

Martela解释说，由于报告要求人们（以从0到10的尺度）评估他们对生活的观感，芬兰人

可能会对打高分有点犹豫，但对生活也不至于感到太失望。

“可能不会有太多满分，但给1到3分的人也不多，”他说。

Martela相信世界上最幸福的人过的日子比较像是“无声的满足”，这非常强调日常生活的质量。婉转地说，这里气候较为凉爽——但芬兰社会的确运作得很好。芬兰人以他们的“软基础设施”为荣，这种安全网会在你遇到困难时提供援助。

他指出：“无论是医疗、教育还是失业福利，我们的社会福利服务都相当好。”

有乐同当

Martela承认，由于《世界幸福报告》非常侧重社会因素，因此使得芬兰人的生活方式看起来非常优渥。实际上，国家幸福报告包含了六个评估条件，其中四个是用来了解不同方面的社会环境。其中包括：有人可以信赖，对重要的人生决定有自主权，慷慨和信任。

Martela与以下三位同事共同撰写本报告的一章，他们分别为**Bent Greve**、**Bo Rothstein** 和 **Juho Saari**。他们深入讨论了所

在国际研讨会上与同事会面时，Martela最常被问到的是有关芬兰PISA成功的问题。

“不过最近情况有了变化。现在大家较常问我为什么芬兰是世界上最幸福的国家，”他笑着说。

谓的“北欧例外论”，对于位居关键角色的社会凝聚力他们有感而发。由于互信与公民幸福息息相关，信任很可能不仅存在于芬兰，也是所有北欧国家的“秘密武器”。分析指出，丹麦、芬兰和瑞典这三个北欧国家在社会凝聚力指数上名列前三名，因此信任和社会凝聚力成为北欧地区幸福感的一个关键解释。

此外，若干研究表明，各种社会措施或相互信任都与生活满意度密切相关。即使排除人均国民总收入等控制因素，这种关系也成立。

2020年3月，Martela和他的同事们开始讨论新冠病毒对社会凝聚力可能造成的影响。

“有趣的是，我们都持相同观点，觉得信任度高的国家将能更好地对这一流行病作出协调和有效的反应。” Martela说。

幸福之路

那么，在这冬日乐园里，一切都完美无缺吗？嗯，有些芬兰人批评幸福报告并指出北欧气候的严峻。

Martela熟悉这种批评，对持怀疑态度的同胞并非完全无动于衷。不过他有个工作理论，是关于许多人垂涎的“太阳和乐趣”的影响。

“如果一个芬兰人去南方度假，第一个礼拜他会阳光和温暖发出赞叹，觉得那边一切都很棒，”他开始说。

“但是在第一个礼拜之后，他看到的事物会让他开始思考：在芬兰高度运作的社会功能，忽然间在这里可能完全失去了功能。”

“认识到这一点后，会觉得还是回家比较好。” ●



信任不仅是芬兰独有的，也是所有北欧国家的“秘密武器”。

十大最幸福国家：

1. 芬兰
2. 丹麦
3. 瑞士
4. 冰岛
5. 挪威
6. 荷兰
7. 瑞典
8. 新西兰
9. 卢森堡
10. 奥地利

《世界幸福报告》
(2020年)

本文的副标题取自歌曲
标题，演唱者依序为
R.E.M.、The Turtles 和
Van Halen。



撰文 Sami Anteroineen
摄影 Markku Ulander / Lehtikuva

无印良品

- 日本零售巨头无印良品专营简约的室内装饰用品和服装。
- 他们在世界各地拥有900家分店，2019年11月在赫尔辛基的康比地区（Kamppi）开设了一家3600平方米的旗舰店。
- 无印良品希望能在芬兰投资，因为它是个高度发展国家，一个进步的市场，不仅隶属欧盟也属于重视自由贸易的欧元区。

无印良品的简单理念适合芬兰的生活方式

芬

兰无印良品的总经理

理Miho Takagi表示，在人口相对较少的国家开设欧洲最大的旗舰店对该公司来说确实是个挑战。她承认自己原本有点担心这一切是否行得通。

无需担心：芬兰人很快就爱上了无印良品，社交媒体上涌入了大量从这家时尚店铺购入的商品图片。Takagi分析第一年的营运时说，“最幸运的”是芬兰人对日本印象非常好。

“芬兰人的生活方式很接近无印良品的哲学，”她说。“这对实现我们追求的美好生活帮了大忙。”

Takagi认为，在芬兰工作让她学会了很多关于如何打造一个真正可持续的社会。“我们相信，在这个以可持续发展为目标的前沿国家的运营经验将对芬兰无印良品的未来发展大有帮助。”

首先推出快闪商店

但这一切是怎么开始的——为什么无印良品会选择来芬兰开店？Takagi解释说，该公司曾在赫尔辛基推出4家快闪商店，而且颇受好评。

“最后我们终于决定让芬兰人体验一个完整的无印良品世界，”她说。于是无印良品于2017年正式决定在芬兰开设店面。

Takagi之前担任意大利无印良品总经理时曾首次来访芬兰。“那次我是来看北极光的。很可惜它们没有现身，”她笑着说。

提到她个人觉得芬兰最有趣的事，Takagi很明确地说：

“那就是气候。夏天的午夜太阳、寒冷的秋天和漆黑的冬天，都与日本的气候大不相同。如何找到适应它的方式，对我来说每天都是个挑战。”

共同点

不过，如果你观察人民的心态，两国之间其实在文化上有相似之处。Takagi认为，芬兰人和日本人有几个共同的特点。

“我们都彬彬有礼而且有点害羞。我们都很努力工作，也都欣赏简单的事物。”

Takagi说，桑拿在日本也很受欢迎，无印良品之所以选择桑拿作为商店的主要视觉元素，就是因为公司完全明白，它是芬兰人生活中很重要的一部分。●

撰文和摄影 Marina Ahlberg, Anna-Kaisa Asuja, Helena Forsgård,
Ida Ijäs, Päivi Leinonen, Mikko Nikkinen, Tiina Suomalainen 和 Kati Valjus

我的小确幸

家庭、朋友和户外活动是芬兰的幸福要素。我们采访了一些人，问他们什么能给日常生活带来乐趣。全球最幸福*国家的居民说：“都是些小事”。



MARIANNE ROVIO, 自由撰稿人, 住在洛伊马 (LOIMAA)

让我快乐的是周遭的人，以及能做我喜欢的工作。我很喜欢阅读，因为书可以把你带入不同的故事和不同的世界。大自然也让我感到快乐，而且它近在咫尺。我每天都在乡间以各种方式锻炼：骑自行车、慢跑或遛狗。



MARKKU RÄMÖ, 铁匠艺术家, 退休, 住在洛伊马
TAPIO LAURILA, 合唱指挥家, 退休, 住在洛伊马

朋友真的很重要，当然健康也是。我们组织了一个团体，共同爱好是网球和法式滚球。而且生活怎么能没音乐呢！我们喜欢唱卡拉OK，同时也喜欢品酒。



VEIKKA IJÄS, 学生, 和 HERTTA, 柯基犬, 住在奥卢

让我快乐的是那些最单纯的事。像是朋友、家人、我的狗和骑自行车，每天都让我充实快乐。



KARIN ERLANDSSON, 作家, 住在奥兰群岛 (ÅLAND) 的玛丽港 (MARIEHAMN)

因为芬兰井井有条也很安全，我知道如果生了病会得到很好的照顾，而且我的孩子在这里可以得到良好的教育。我不必担心日常生活。相反地，我有时间和机会做点让我觉得快乐的事。我喜欢在户外和室内游泳，喜欢在乡下呆上一段时间，还有烤香肠。

* 联合国可持续发展解决方案网络发表的幸福报告连续三年将芬兰评为世界上最幸福的国家。该报告使用盖洛普世界民意调查中一个问题的数据：“从零到十的级别上，你给自己的生活打几分？”



**ELIISA HEIKKINEN,
库赫莫 (KUHMO) 市**

生活一切顺遂时感觉很好。身边有家人、朋友和亲戚是很开心的事。有趣、愉快的工作则让生活有了规律。在工作场所提供的培训会激励人接受改变和工作发展。我在女子业余队踢足球。我的队友、运动本身和赢球的意志力都有助于提高我的训练动机。当家里附近就有跑道，会让人更想出去跑步锻炼。乡村和爱好给了我力量和能量，为我充电。



**LASSE KAKKO, 土木工程师, 住在
达依帕萨里**

身心健康会让人感到快乐。基本上，这意味着能够保持活跃，做你想做的事。你需要有点基础才能享受一些比较物质层面的东西，像是一艘新帆船。



**HANNU LILJAMO,
住在豪基布达斯} (HAUKIPUDAS)**

我喜欢当义工。几年前我退休了，我现在在做的工作之一是担任居民委员会主席。集合众人之力，我们可以对决策者产生影响。这个工作让我从基层观点了解到社区意识是人们日常生活中的一个重要资源。



**VIRPI USKI, 退休人士, 住在达依帕
萨里 (TAIPALSAARI)**

孙子和工作让我感到快乐。我常能见到 7 岁和 14 岁的孙子，感觉很棒。我每天都会接送小孙子到学校。孙子们也经常睡在我们家。虽然我退休了，但还是忍不住偶尔会帮忙丈夫的事业。像这样的日常小事让我很开心。

镜头下的芬兰

芬兰拥有从城市到群岛、荒野和湖泊的多样化地貌。这里为电影、纪录片和电视剧提供了迷人的舞台，无论需要何种拍摄场景。在最近的电影里，芬兰城市甚至扮起了巴黎和西雅图的角色。

说

说到芬兰的景观，冬季有不计其数的雪森林，夏季则有188000个湖畔无尽的午夜阳光。由于森林占了芬兰土地面积的70%，因此野生自然风光相当丰富。令人惊讶的是，即使在芬兰最偏远的地方，通常也能驾驶重型车辆进入，因为那里也有为森林维护铺设的道路。

此外，大多数地方都有互联网和电话网络，甚至网络安全也做得很好。国家治安良好，即使在冬季，基础设施也能正常运作。这也是为什么近年来许多电影和电视剧都在芬兰拍摄。

在一些电影中，芬兰城市被设定成其他城市。2020年最后几个月，一部名为《Dual》的美国电影在坦佩雷市拍摄，设定的场景为西雅图。2020年上映的电影《托芙》描述了芬兰作家托芙·扬松最关键的人生阶段——图尔库因其20世纪的美丽建筑而被设定成50年代初期的巴黎。在稍早的一些电影中，图尔库还扮演过斯德哥尔摩和威尼斯。

在芬兰拉普兰拍摄电影《AïLO》

有时芬兰风景会成为电影或电视连续剧的主角。法国电影《Aïlo》的英文片名为《A Reindeer's

Journey》（一头驯鹿的旅程，2018）。它是一部以芬兰拉普兰壮阔地貌为背景，关于一头新生驯鹿在出生第一年克服诸多挑战的影片。

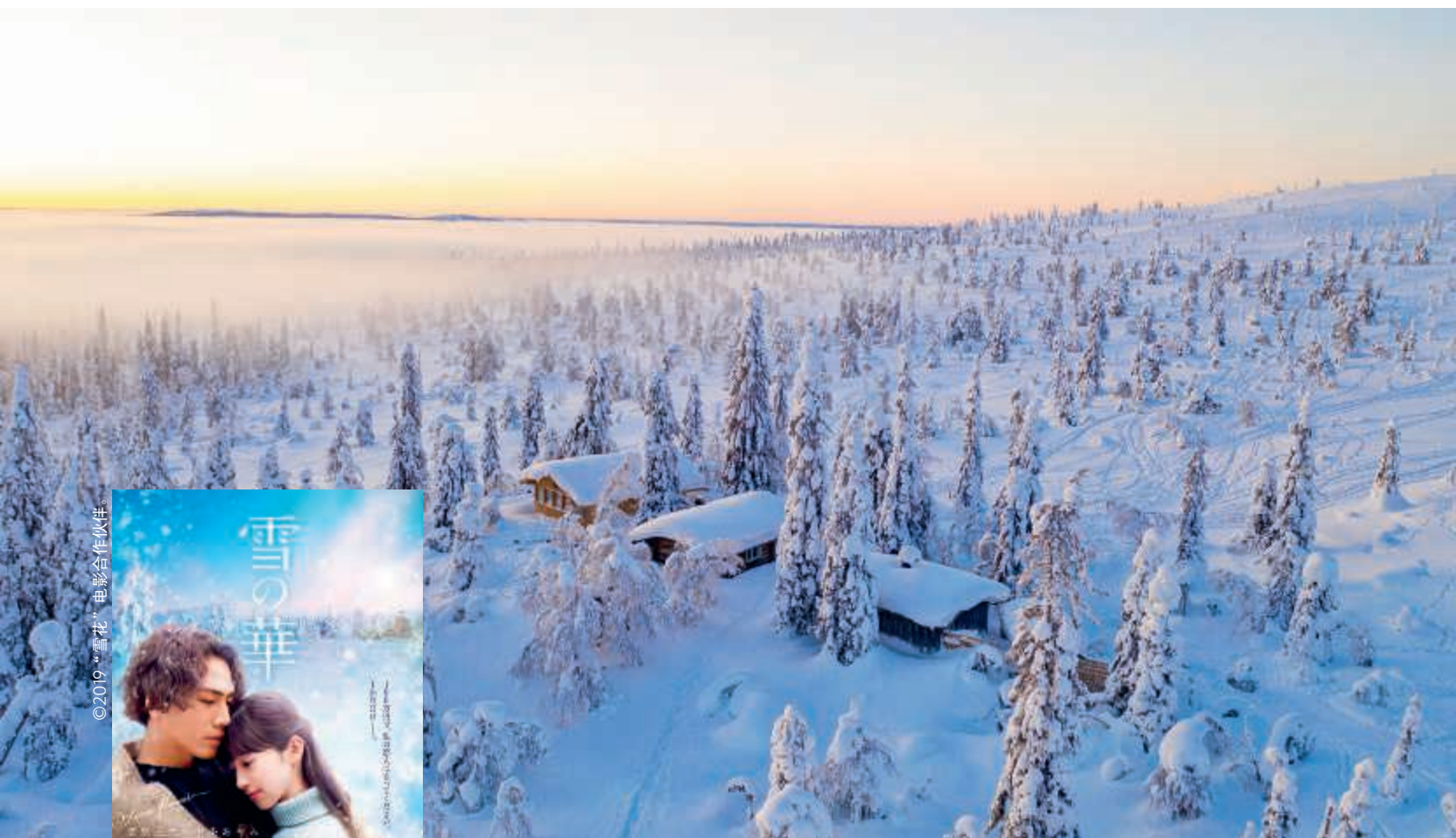
“大自然和芬兰的景观显然是选择芬兰作为拍摄《Aïlo》的主要原因。此外，我选择了罗瓦涅米，因为我希望《Aïlo》成为一个圣诞故事，”导演Guillaume Maidatchevsky说。

对他来说，一个关键点是与Marko Röhr，即MRP Matila Röhr Productions的制作人的会面。“Marko Röhr是一位了不起的剧情片和纪录片的制作人，也是一位大自然爱好者，”Maidatchevsky说。

“连同他的摄影导演Teemu Liakka，他们熟知很多荒野，并与当地的萨米人（北欧的原住民）接触。所以，有Marko and Teemu和我们在一起真是太棒了。用纪录片材料把野生动物拍摄成剧情片并非易事。Marko也很了解我想如何导演这部作品。适应性对我来说是一个关键词，而Marko非常了解这一点。”

对芬兰专业人士的正面反馈

在国际制片的合作过程中，从事音像行业的芬兰人得到了许多正面的赞誉。



©2019 “雪花”电影合作伙伴。



日本电影《雪花》（Snow Flower，2019年发行）描写了一名垂死的年轻女子在赫尔辛基和芬兰拉普兰的寻梦之旅。北极的大自然成了这部电影的主要特色。

芬兰拥有多样景观，从群岛到北极森林，以及具有历史底蕴的生机勃勃的城市，无所不包。



电影《托芙》一景：作家兼艺术家托芙·扬松在她赫尔辛基的公寓里作画。

“芬兰的专业人员在制作过程中常常取得值得信任、成本效益高，而且很守时的口碑。”芬兰国家商务促进局的产品经理**Merja Salonen**这么说。她负责的是音像行业的制作奖励机制。“芬兰人一般直奔主题。他们也熟知如何在冬季气候条件下工作。”

即使不需要在芬兰拍摄电影或电视剧，也能雇用这些具有成本效益且准时的芬兰专业人员。可以与他们一起进行编辑、声音工程、色彩校正等后期制作。

《窒风之中》正在国际上掀起波澜

《窒风之中》(Deadwind)的芬兰名是《Karppi》，这是个犯罪系列片，**Pihla Viitala**扮演的是侦探Karppi，而**Lauri Tilkanen**饰演的是她的新伙伴**Sakari Nurmi**。Sofia Karppi是一个坚强、独立的年轻寡妇，一位有爱心的母亲，被同事们爱戴的能干侦探，个性谨慎且精力充沛。《窒风之中》由**Rike Jokela**执导，主要场景在赫尔辛基。第一季于2018年上映，第三季于去年秋天完成拍摄。

《窒风之中》和另一部名为《边城》(Border Town)的犯罪系列片拍摄于芬兰东南部城市拉彭兰塔，是Netflix国际发行的第一部芬兰电视剧。它们为其他芬兰制作在各大国际流媒体平台上打开了大门。

“负责我们国际销售的这家公司引起了Netflix的兴趣，虽然当时我们手上只有脚本和一些短片，”《窒风之中》的制片人**Pauliina Ståhlberg**说，她任职于Dionysos Films电影公司。“北欧黑暗犯罪系列在国际上受欢迎已有一段时间了，而《窒风之中》是其中一个很好的例子。在《窒风之中》第一季的成功之后，更容易得到下一季的国际发行。该系列在全球很受欢迎，包括法国、英国、日本、韩国和巴西。剧本写得非常好，因此有人表示想将它翻拍成其他语言。”

该系列的场景设在赫尔辛基，不过它看起来并不像旅游广告。

“窒风的赫尔辛基相当粗糙和忧郁：安静、灰色、寒冷而潮湿”，Ståhlberg说。“场景通常设置在城镇的外围，而不是

市中心。但芬兰和赫尔辛基的辨识度还是很高。” ●

改变音像行业游戏规则奖励机制

芬兰国家商务促进局对音像业的制作奖励旨在增加国际社会对芬兰作为制作地点的兴趣，并促进芬兰音像公司的发展、增长和国际化。芬兰和外国制作公司均可申请现金回扣。

芬兰国家商务促进局对音像业的制作奖励包括：最高可达25%的芬兰生产成本现金回扣。凡使用在芬兰纳税的个人与公司服务的国内外制作公司都适用。该资金用于剧情片、纪录片、剧集和动画制作。

“制作公司能为在芬兰所有制作阶段的费用申请现金回扣，例如：编写剧本、找场景、拍摄、创作音乐和后期制作，”芬兰国家商务促进局产品经理**Merja Salonen**解释道。

芬兰国家商务促进局可迅速做出资助决定。

“一旦在芬兰完成制片工作就可以申请回扣。我们的平均处理时间是10天。整部电影或电视剧不需要在款项支付前完成，”Salonen说。

许多其他国家也有类似的奖励措施，这些已成为争取视听制作的重要工具。

“在参与国际制作时，芬兰专业人员能够借此提高技能并拓展网络。该奖励措施还鼓励芬兰制作从一开始就放眼国际行销。这种奖励措施使我们熟练的专业人员更容易进入国际制作谈判，因为他们在谈判时能有实际的筹码。”

到目前为止，已经收到三季制作奖励的电视剧是《窒风之中》。

“制作奖励对于《窒风之中》的成功而言相当重要。有了这个激励，我们可以把系列集的质量提升到国际制作水平。而且所有从事此制作的专业人士会有更多的时间妥善地完成工作，从最终成品就能看出这一点，”窒风的制片人**Pauliina Ståhlberg**如此

说道。●

芬兰国家商务促进局是芬兰政府为了促进创新资金、商贸、旅游和投资设立的机构。

 businessfinland.fi
搜索：Production incentive for the
audiovisual industry (音像行业的制作奖励)



《窒风之中》的赫尔辛基安静、灰色、寒冷而潮湿，时间仿佛一直停留在11月。



电视连续剧《伊瓦洛》（Ivalo）拍摄于考尼斯帕（Kaunispää）山上，它坐落于伊纳里（Inari），是萨里塞尔卡（Saariselkä）丘原的一部分。

你准备好爆米花了吗？

这些作品曾获芬兰国家商务促进局的制作奖励，在各大国际流媒体平台上也能找到。

- | | |
|---|---|
| 1. 守护天使（The Guardian Angel）
– 原名：Suojelusenkeli（剧情片） | – 原名：Rauhantekijä（电视剧） |
| 2. 窒风之中（Deadwind）
– 原名：Karppi（电视剧） | 7. 艾洛（Ailo）– 驯鹿之旅（剧情片） |
| 3. 边城（Border Town）
– 原名：Sorjonen（电视剧） | 8. 阿尔托（Aalto）（纪录片） |
| 4. 奋不顾身（Cold Courage）
（电视剧） | 9. 重金属之旅（Heavy Trip）
– 原名：Hevi Reissu（剧情片） |
| 5. 姆明（Moomins）
– 原名：Muumit（动画系列） | 10. 北极圈（Arctic Circle）
– 原名：Ivalo（电视剧） |
| 6. 和平使者（Peacemaker） | 11. 隐形英雄（Invisible Heroes）
（电视剧） |
| | 12. 子弹（Bullets）（电视剧） |

丰富的自然和文化遗产

无论在城镇或乡村，芬兰人都与大自然比邻而居。即使最大的城市里也有公共交通可以到达的自然区域，乡村离都市也不会太远。国家公园和世界遗产多种多样。

芬兰的世界遗产：

whc.unesco.org/en/statesparties/fi

- 芬兰堡要塞 (Suomenlinna)
- 劳马 (Rauma) 老城
- 佩泰耶韦西 (Petäjävesi) 老教堂
- 维勒拉 (Verla) 的刨木和纸板厂
- 位于萨马拉赫登麦基 (Sammallahdenmäki) 的青铜时代墓地
- 斯特鲁维 (Struve) 测地弧
- 瓦尔肯 (Kvarken) 群岛

芬兰的国家公园：

nationalparks.fi/nationalparks

游客中心提供导游、演示、展览，以及徒步和地区服务信息。

摄影 Marko Haapalehto



科里 (Koli) 国家公园

壮阔的风景

位于北卡累利阿的科里国家公园是芬兰最具戏剧性的景观之一。它激发了作曲家让·西贝柳斯和许多其他艺术家的灵感。这里地形多样，动植物种类繁多。悬崖顶部崎岖不平，从著名的瞭望台乌科-科里 (Ukko-Koli) 可朝东远眺比耶利宁 (Pielinen) 湖的壮丽景色。该地区允许游客在有标记的地区露营，并提供各种其他类型的住宿。

全年适合各个年龄层的游客。部分地区方便残疾人士进入。

芬兰永续旅游

芬兰永续旅游是个标签，帮助旅游行业和旅行者辨识认真看待可持续性旅游的公司和景点。更多资讯请前往芬兰国家旅游局网页查询：

visitfinland.com/sustainable-finland

努克西奥（Nuksio）国家公园

城市附近的自然奇观

离首都这么近的国家公园在欧洲实为罕见。由于沼泽和峭壁不适合农业，该地区长久以来无人居住。努克西奥的湖泊、森林、山谷、沼泽和峭壁提供了完美的徒步旅行环境。参观哈尔蒂亚（Haltia）芬兰自然中心，发掘芬兰所有的自然生态于一处。

它适合各个年龄层。部分区域轮椅可进入。

摄影 Katri Lehtola / Metsähallitus



摄影 Eva Ramstedt



瓦尔肯（Kvarken）群岛

看看冰河时期的影响

瓦尔肯（Kvarken）是波的尼亚湾狭窄的中间部分。它的芬兰名字是Merenkurkku，意思是“海之喉”。该群岛体现了上一个冰河时期的土地隆起现象。目前土地每年上升约8毫米，每年扩大约100公顷。

瓦尔肯群岛是芬兰唯一被列入联合国教科文组织名录的世界自然遗产。它与瑞典的世界遗产Höga Kusten形成了一个地质实体。

大部分景点都可以乘坐汽车或船抵达。部分路线轮椅也可进入。



摄影 Minna Koramo

奥兰卡（Oulanka）国家公园

享受具异国情调的荒野

奥兰卡国家公园位于东边边境，与俄罗斯的帕纳耶尔维（Paanajärvi）国家公园为邻。北部景观以松树林和沙岸河谷为主。您可以走过吊桥，聆听咆哮的急流。徒步路线既有当日来回的短距步道，也有最受欢迎的82公里熊之环径，不尽相同。您也可以以皮划艇、自行车、滑雪或雪鞋行走的方式旅行。大部分景点可步行或坐独木舟前往，只需几公里即可抵达。其中一条路线便于残疾人通行。



摄影 Ismo Pekkarinen / Lehtikuva

佩泰耶韦西（Petäjävesi）老教堂

木质之美

坐落于芬兰中部的佩泰耶韦西老教堂是原木建筑和传统路德教会建筑的代表。这座教堂建于1763年至1765年，自那时以来，外观几乎保持不变。老教堂在夏天仍可使用。

维勒拉（Verla）的刨木和纸板厂

19世纪的工业史

维勒拉的刨木纸板厂是一个独特的世界遗产。位于芬兰东南部的工厂环境一直保留其原始形式，周围环绕着一个工人居住区。展览、铁厂、乡村商店、咖啡馆和葡萄酒酒店共同营造出一种氛围。客人可以在19世纪晚期的木工住宅旧址、传统伐木工小屋或较新的木屋里过夜。您还可以在河边观看史前岩画。

行动不便的人士可以参加部分标准行程。

摄影 Pekka Sakki / Lehtikuva



摄影 Otto Ponto / Lehtikuva

帕拉斯-禹拉斯山（Pallas-Yllästunturi）国家公园

芬兰最受欢迎的国家公园

国家公园的最北端隶属于遥远北方的埃农特基约（Enontekiö）市，那里是原住民萨米人家园的一部分。帕拉斯-禹拉斯山的地貌为绵延长约一百公里的丘原。园内和附近一带共有25间开放式荒野小屋。

在冬季，国家公园的高地非常适合越野滑雪，路径总长500公里。知名的55公里海达-帕拉斯（Hetta-Pallas）路线贯穿整片景观，是芬兰最古老的有标记的徒步路线。该地区还有许多附标示的山地自行车路线。

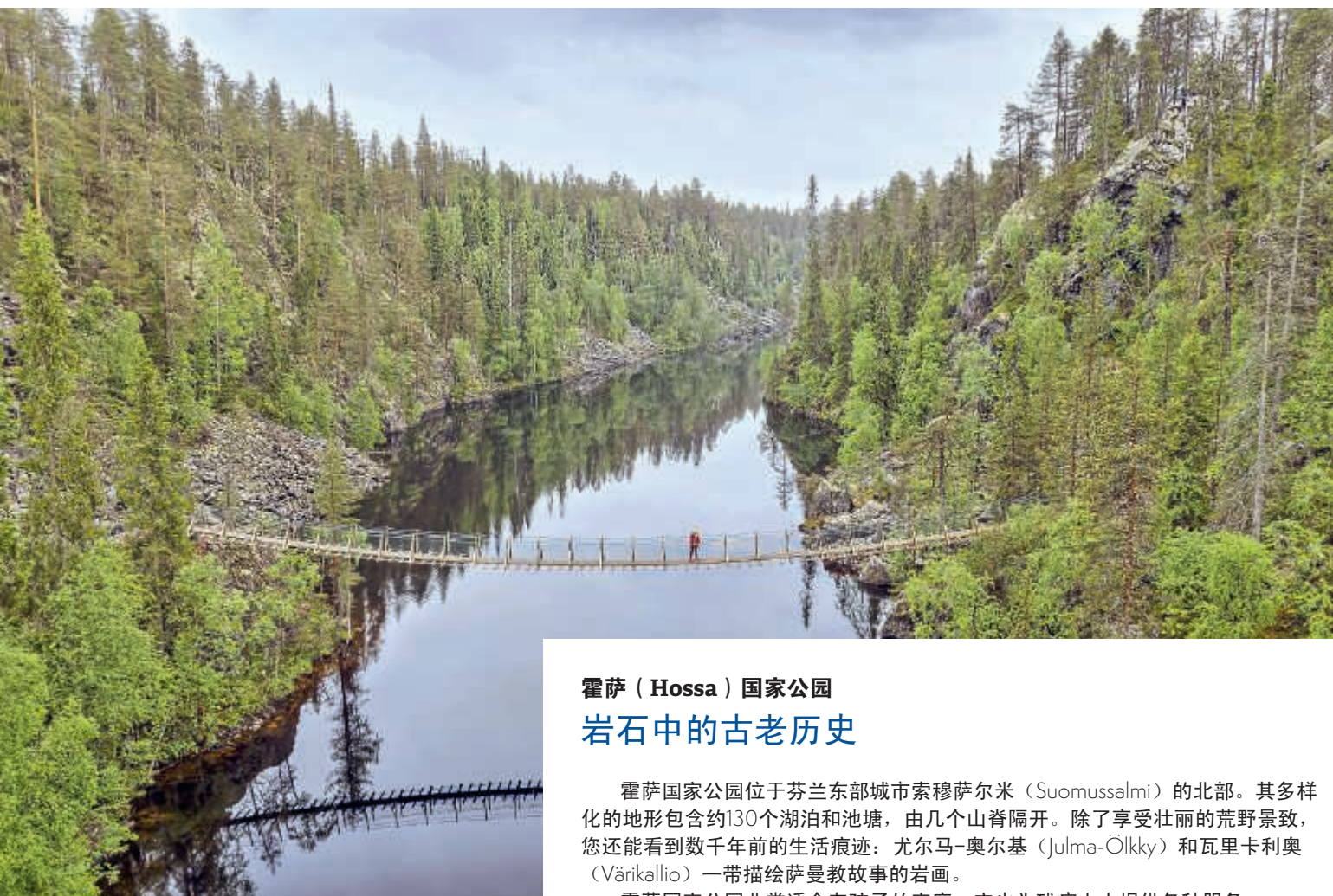
群岛之路

跳岛游

群岛之路是游览芬兰西南群岛的热门方式，可开车或骑自行车抵达。跳岛游是这条路线的独特之处——共有九艘渡轮和许多桥梁。只有其中一艘渡轮需要船票，其余都是免费的。一路上，您可以体验令人惊叹的群岛风光、餐馆和农场商店，并享受海风。行程总长为250公里。

摄影 Juho Kuva





霍萨（Hossa）国家公园 岩石中的古老历史

霍萨国家公园位于芬兰东部城市索穆萨尔米（Suomussalmi）的北部。其多样化的地形包含约130个湖泊和池塘，由几个山脊隔开。除了享受壮丽的荒野景致，您还能看到数千年前的生活痕迹：尤尔马-奥尔基（Julma-Ölkky）和瓦里卡利奥（Värikallio）一带描绘萨曼教故事的岩画。

霍萨国家公园非常适合有孩子的家庭。它也为残疾人士提供各种服务。

芬兰堡要塞

世界遗产里的日常生活

芬兰堡是一个海上要塞，距离赫尔辛基海岸约一公里。它是芬兰最受欢迎的旅游景点之一，2019年接待了一百万名游客。芬兰堡上有许多咖啡馆和餐馆，全年举办各种文化活动。如今，芬兰堡是赫尔辛基的一个行政区，约有800人居住在此。

部分区域可供轮椅进入，但地形可能具有挑战性。

照片 iStock



迷人的芬兰电玩

贪食蛇，愤怒鸟，部落冲突——您知道您闲暇时玩的游戏都是芬兰电玩公司的产品吗？

我们翻阅了芬兰的电玩历史，搜集了一些根据不同标准精选出来的顶级游戏。而这只是其中一小部分。

1. **CHESMAC**（1979年）：计算机象棋：芬兰的第一款商业游戏。

2. **UUNO TURHAPURO MUUTTA MAALLE**（UT 搬家到农村，1986年）：芬兰首款、也是唯一一个根据电影改编的游戏。

3. **虚幻世界（UNREAL WORLD）**（1992年）：免费软件，持续更新中。它以当地神话和民间传说为基础，被称为“对民族文化的致意”。

4. **死亡拉力赛**（Death Rally，1996年），马克思·佩恩（Max Payne，2001年），心灵杀手（Alan Wake，2010年），量子破碎（Quantum Break，2016年）：以上所有游戏皆由Remedy Entertainment和国际大片开发，这些是该产业的主干。

5. **贪食蛇**（Snake，1997年）：90年代诺基亚手机上预装了新款的70年代贪食蛇，该游戏的受众非常多。

6. **劲爆极限滑雪**（Supreme Snowboarding，1999年）：首款销量超过百万的芬兰游戏。

7. **哈宝**（Habbo，2000年）：它不只是一款游戏，也是很受欢迎的在线社群，聚集了世界各地的年轻玩家们在这里聊

天。由一家游戏公司开发，其中包含了许多游戏元素，包括虚拟头像。

8. 特技摩托赛HD (Trials HD, 2009年): 多种版本的摩托车游戏，销售以百万计。

9. 愤怒的小鸟 (2009年发行): 由Rovio创建的游戏，每月约有6700万活跃用户。

10. 登山赛车 (Hill Climb Racing, 2012年): 一款小型的热门游戏，至今已被下载 1.4 亿次。

11. 魔岩山传说 (Legend of Grimrock, 2012年): 一款相当特别且广受赞誉的迷宫探索游戏，销量已超过百万，是此类型中备受好评的游戏。

12. 部落冲突 (2012年), **卡通农场** (2012年), **皇室战争** (2016年): Supercell (超级细胞) 开发的这些游戏使芬兰成为游戏业的巨人。

13. 城市: 天际线 (Cities: Skylines, 2015年): 一款不同寻常的城市建造游戏，迄今销售量已超过600万。

14. 我的夏季汽车 (My Summer Car, 2016年): 玩家在这款奇特的偏门游戏中组装汽车，甚至还能洗个桑拿。该游戏拥有数十万追随者。

15. 关键行动 (Critical Ops, 2016年): 新一波电子竞技游戏的一部分，下载量达数千万。

下一款热门游戏当然还是未知数。从今天的游戏文化看来，它可能是电子竞技、增强现实 (AR)、虚拟现实 (VR)，或甚至是练习游戏 (玩家需锻炼才有办法参与游戏)。

按销售排名其实也是模棱两可的。一百万个主机游戏可以产生与下载 1 亿次手机游戏相同的收入。●

16. 控制 (Control, 2019) 是由 Remedy Entertainment 开发的动作冒险电玩，而荒野乱斗 (**BRAWL STARS**, 2017) 则是部落冲突和皇室战争制造商开发的最新游戏。

本文的顾问为 Veli-Matti Karhulahti, 在芬兰的于韦斯屈莱大学 (University of Jyväskylä) 担任资深研究员。



更多你应该知道和
不应该知道的事：
 finland.fi

海港区成为城市绿洲

赫尔辛基仍在扩建新的住宅区。雅特卡萨里（Jätkäsaari）的旧港口和工业区预计于2030年完成重建。该计划是建设一个生态住宅区，其中还包括木城综合体。它由木制多层公寓组成，木头是传统的芬兰房屋建材。

 uuttahelsinki.fi/en/jatkasaari