

这就是芬兰

2024-25

埃尔文·拉蒂默
“设计师拥有很
大的权力”

从《大金刚》到《心
灵杀手》
电子游戏如何演变
成艺术

走进曾是无家可归
者的家

为什么桑拿
比以往任何
时候都热门

这就是

16



4

来自我们的撰稿人

我们为时装设计师埃尔文·拉蒂默的封面故事拍摄照片和视频的地点位于帕米奥 (PAIMIO) 疗养院, 这是由阿依诺 (AINO) 和阿尔瓦·阿尔托 (ALVAR AALTO) 于1929年设计的建筑杰作。二月的阳光洒满整个空间, 为照片拍摄创造了绝佳的背景。我来自帕米奥, 所以对这个疗养院非常熟悉。高中毕业后, 我曾在那里当过一个夏天的导游。尽管如此, 这个地点仍然以其功能主义之美而令人着迷。视频制作人艾娃·区林 (EEVA KYLÉN) 说。

32



3 编者按

4 封面明星埃尔文·拉蒂默 时尚能否具有包容性?

10 电子游戏 互动故事叙述的艺术

16 图片文章 曾经的无家可归者讲述他们家中的最爱

24 科学 木之念——值得期待的7项创新

26 全球桑拿热潮 建筑师萨米·林塔拉在世界各地设计桑拿房

32 无障碍户外 艺术家凯莎·莱卡希望确保人人都能享受大自然

34 食品 你应该爱上牛肝菌的五个理由

36 幸福 外籍人士谈论他们如何看待和感受芬兰的幸福

40 旅行 是什么让芬兰成为夏季节庆活动的乐土?

芬兰

文字MIKA HAMMARÉN 摄影NINA KARLSSON



一生，四季

芬兰按四季的节奏生活和呼吸着——这就是芬兰式快乐循环。

夏季的日照漫长且温暖，适合在各种你能想象得到的地方举办各种户外节庆和活动。秋天是欣赏五彩缤纷的树叶和进行户外活动的旺季，但当我们重返工作岗位和学校时，我们也会重新发现图书馆和游戏机的乐趣，并会蜷缩在舒适的沙发上读一本好书。冬季伴随着动感十足的冰雪运动而来，但白昼的缩短也让你放慢脚步。随着春天的到来，光照增加，积雪融化。对有些人来说，周末是专门用来为即将到来的季节准备船只和皮划艇的。夏天即将来临，我已经准备好出发了！

也许随着时间的流逝，我变得越来越多愁善感，但我情不自禁。文化日历上的各种活动对我来说都弥足珍贵。在这本杂志付印之际，我正数着日子等待芬兰足球联赛新赛季的开幕日。我还会定期检查，我买的最喜欢的音乐节三天早鸟票是否还妥善地保管在鞋盒里。电子票很方便，但我无法把它们放在剪贴簿里。

本期《这就是芬兰》杂志介绍了各种各样的芬兰文化：时尚、游戏、桑拿、建筑、节庆——是的，还有蘑菇。我们也关注了无障碍户外活动、住房优先政策倡议，以及基于木材的创新。祝你阅读愉快！

2024 — 25



主编 Mika Hammarén
编辑委员会 Mika Kukkonen, Samuli Laita,
Peter Marten, Meira Pappi, Salla Salovaara, Tuula Sjöstedt
编辑人员 Sanoma Content Marketing
封面照片 Mikael Niemi
印刷 Grano Oy
出版方 芬兰外交部 um.fi, 芬兰国家商务促进局
businessfinland.fi, Sitra (芬兰创新基金) sitra.fi
ISSN 2343-2624



本杂志采用 UPM Finesse Premium Silk —— 一种不含木浆的铜版丝光纸印刷。UPM Finesse Premium Silk 拥有FSC证书，符合北欧天鹅 (Nordic Swan) 标准。

时尚为人 设计



芬兰裔美国设计师埃尔文·拉蒂默 (Ervin Latimer) 认为, 需要改变的是时尚, 而不是人。他的设计适合各种身材和性别。拉蒂默毫不妥协的设计理念在哥本哈根时装周和皮蒂乌奥莫 (Pitti Uomo) 等著名时装周活动中引起了轰动。



埃尔文·拉蒂默在帕米奥疗养院进行了拍摄。该疗养院是20世纪30年代的建筑杰作，也是 Artek 的帕米奥椅子等标志性设计的诞生地。



从《Vogue》杂志到芬兰大卖场, 埃尔文·拉蒂默设计的服装几乎适用于任何体型、性别或场合。

时装设计师 埃尔文·拉蒂默 似乎在高定时装和大众市场之间游刃有余。他在著名的国际时装周上展示自己的服装，然后为芬兰一家连锁超市设计服装。他穿着鲜红色的变装服饰主持了一场时装秀，但他认为自己很务实。他随意地使用“高定时装设计师”这样的字眼，但并不在乎谁穿他的设计。

拉蒂默的衣服类似于传统的男装，如两件套西装和纽扣衬衫，但它们的设计不考虑穿着者的性别、体型或身份。稍作调整，衣服本身就能适应不同的体型和场合。

他说：“我设计的衣服代表着阳刚之气。它们不是为特定的性别设计的，而是为那些想表达或表现阳刚之气的人设计的。”

这让我们想到了拉蒂默设计理念的主旨：他首先是一位价值观驱动型的设计师。他主张性别平等、公平、包容、反种族主义，以及酷儿文化——作为母亲是芬兰人、父亲是非裔美国人的酷儿之子，所有这些也是他身份的重要组成部分。

拉蒂默说：“设计师拥有很大的权力。我们分享我们对人们和他们的身体应该是什么样子，以及他们可以或不可以如何表达自己的看法。我觉得我有责任创造一个包容和公平的愿景。”

他希望人们看到他的衣服时会想，哦，我觉得自己能穿着这件衣服。这适合我。他还希望自己的衣服是实用的，这样他的顾客就可以坐在公交车上，而不用担心布料弄皱、精致的纽扣断裂，也不用担心出现污渍时不得不把衬衫送到干洗店。

一种源于找到自己立足点的职业

拉蒂默的品牌 Latimmier 源于这位设计师对自己社会地位的探索，他希望看到自己和自己

的价值观在周围的世界中得到体现。拉蒂默说，过去和现在都有一些被边缘化的群体，他们不像其他人那样引人注目。创立一个创意品牌，是他将自己定位于在芬兰较少具有代表性的创意人士群体的方式——并找到什么才是他心目中的芬兰特色。

成为一名时装设计师从来都不是拉蒂默儿时的梦想。然而，他从小就看着祖母轻松地编织套衫，看着母亲在家里做手工。在高中学习视觉艺术时，他穿着在跳蚤市场买的升级改造的衣服并不觉得格格不入。

他在应用科学大学学习服装设计期间曾在零售业工作，

最终在阿尔托大学著名的时装设计专业获得硕士学位。他也是 Ruskeat Tytöt Media 的联合创始人和总编，这是芬兰第一家面向 BIPOC（黑人、原住民及有色人种）女孩的文化媒体。

横空出世

拉蒂默还记得自己第一次接受芬兰新闻媒体采访的情景。刚从大学毕业，他就被授予芬兰年度青年设计师称号——这是自20世纪90年代以来每年颁发给有前途的设计专业学生的奖项。拉蒂默对竞赛主题“多功能性”进行了独创性的诠释。他利用自己新发现的平台来强调他想要解决的行业问题。

“通常，身体必须适应衣服。你必须有一定的体型或尺寸才能穿上某件衣服。但如果情况正好相反呢？如果一件衣服能适应一个人的身体呢？”

因此，他设计了可调节、可翻转、中性的衣服——美观、精心剪裁，但又可穿、平易近人。

2022年1月，拉蒂默品牌在意大利佛罗伦萨举办的世界知名的皮蒂乌奥莫男装展上隆重推出。拉蒂默以变装皇后安娜·孔达 (Anna Konda) 的身份上台介绍自己的系列。带有刻意斜线和缝隙的超大西装旨在体现阳刚之气的概念，不同性别、体型、肤色和性取向的模特都可以穿。《纽约时报》等媒体报道了这场秀及其与变装文化的渊源。埃尔文·拉蒂默已成为世界瞩目的明星。

“我觉得我有责任创造一个包容和公平的愿景。”



帕米奥疗养院。和拉蒂默一样，建筑师阿尔瓦及阿依诺·阿尔托认为伟大的设计应该面向所有人。



帕米奥疗养院的建筑反映了阿尔托对于光的深刻理解。

“如果品牌形象非常包容，但公司本身却不包容，这是不可持续的。”

真正的可持续性意味着言行一致

在聚光灯之外，拉蒂默花了很多时间思考如何证明又一个服装品牌的存在是合理的。这个世界不需要更多的纺织品了，他对此表示赞同。然而，世界真正需要的是公平的工作场所、可持续的工作条件，以及为这个基于排他性和限制性的行业

注入新鲜空气。换句话说，他利用自己作为设计师的技能来改变人们的态度。

他说：“我想揭示公司董事会和高管团队私下里发生的事情。谁说了算，谁获利？谁有机会工作，为什么？如果品牌形象非常包容，但公司本身却不包容，这是不可持续的。”

拉蒂默言行一致。他最近

为芬兰零售巨头 Kesko 旗下的连锁超市 K-Citymarket 设计了一个中性系列。这是该连锁店历史上第一次销售不分性别的服装。

拉蒂默的“自由”（Freedom）系列一如既往地打破常规。这些服装具有设计师服装的感觉（利落的纽扣衬衫、奢华的休闲服），但它们适

用于各种身材。该系列的模特和摄影师来自一个多元化的团队，其中一些图案由芬兰-几内亚艺术家加比·伊莱克特拉（Gabby Electra）设计。服装在欧洲制造。

“根据 Kesko 的调查，每两个芬兰人就有一个偶尔会在超市买衣服。如果你想影响消费者的行为和态度，你就必须在人们购物的地方采取行动。”

不再倦怠

埃尔文·拉蒂默也是人性化工作条件的积极倡导者。在经历了倦怠之后，他不想让自己或其他人过度劳累。

他说：“我很幸运能按照自己的方式从事这项工作，但有时这也会蒙蔽我：我忘记了自己的界限。我经历了惨痛的教训，但我不想在休息方面做出妥协。归根结底，我只是常人。”

他的雇员都得到了公平的报酬。如果他付不起工资，他就不会雇佣实习生。对于外行人来说，这些事情听起来可能不言自明，但在时尚界却并不常见。

“我在大型时装公司实习过，见识过它有多无情。我有机会以不同的方式做事。很多传统品牌都一直在谈论创造更美好的明天。如果现在就能改进，为什么要等到明天呢？”

在他称之为家的国度定居

拉蒂默不确定自己是否已经在设计界找到了自己的位置。他30多岁，他的品牌还很年轻，现在他希望能长期从事自己的工作——以一种在更多方面可持续发展的方式。

拉蒂默之所以如此喜欢他的祖国芬兰，部分原因在于芬兰的基础设施，这些设施往往让他的生活更轻松。他曾在美国和加拿大等地生活和工作，喜欢那里的大城市和机遇。但他最欣赏的还是这里的日常：干净、可靠和实用。“即使工作了一周后，在身心俱疲的周五，我也总能指望公交车准时载我回家。”■



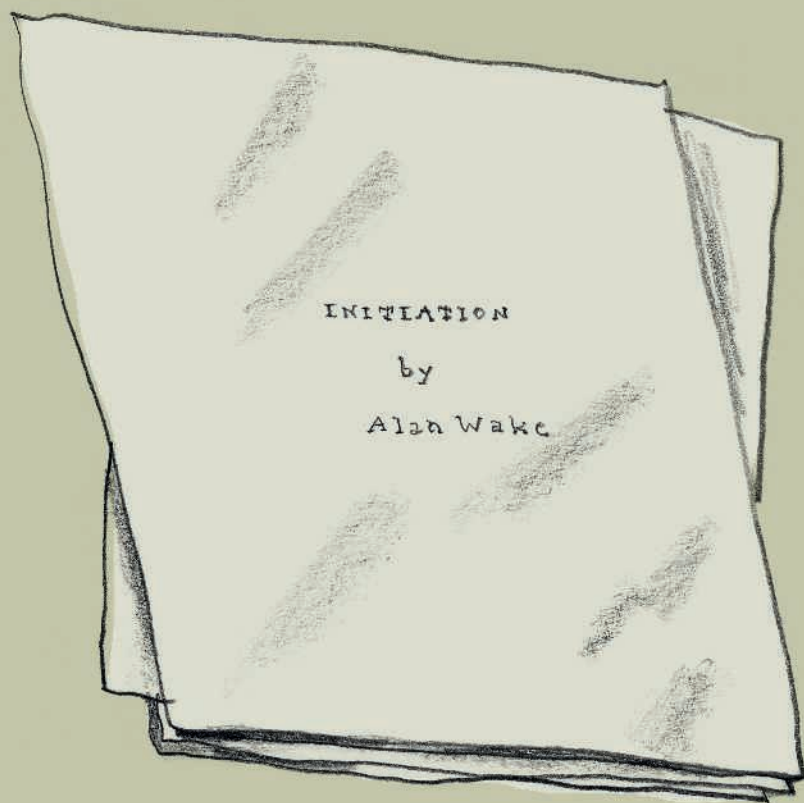
观看埃尔文的视频采访::





电子游戏——你可以参与其中的艺术

它们反映了社会，让我们哭泣，让我们屏息以待。电子游戏结合了多种艺术形式，但它们建立在互动故事的力量之上。芬兰电子游戏开发商 Remedy Entertainment 出品的系列游戏《心灵杀手》在全球大受欢迎，该系列的制作人告诉我们这是如何做到的。



你认为电子游戏是艺术吗？

这方面的专家当然会这样认为。史密森尼美国艺术博物馆、纽约现代艺术博物馆以及伦敦维多利亚和阿尔伯特博物馆只是过去十年中选择将电子游戏纳入其艺术收藏的众多杰出机构中的几例。

为什么不呢？游戏是插画家、动画师、编剧、作曲家、设计师和导演们巨大艺术努力的共同成果，并由程序员的巧手编织而成。

更重要的是，它们往往和科波拉 (Coppola) 的电影或达利的绘画一样，对我们周围的世界有很多看法。今天的游戏开发者大胆地处理从儿童癌症到性别不平等棘手主题，并努力唤起受众的深层情感。

我对‘我们所创造的就是艺术’这一理念充满热情。我们的创意抱负很高，艺术表达是我们所有项目的重要焦点，” 萨姆·莱克 (Sam Lake) (原名

Sami Järvi; järvi 在芬兰语中意为“湖”)，他是芬兰游戏工作室 Remedy Entertainment 的创意总监。

艺术涵盖了从名画到音乐等多种形式，但莱克的个人特长是讲故事。Remedy 公司以有意突破电子游戏格式界限的叙事驱动型游戏而闻名于世。

“游戏讲述故事的方式使其成为一种独特的媒

1971

第一款商业电子游戏《电脑空间》(Computer Space) 发布。这是一款非常简单的动作游戏，玩家试图击落外太空的飞碟。在此之前，游戏并不容易被大众所接受。

1976

第一款基于文本的冒险游戏《巨洞探险》(Colossal Cave adventure) 发行。在游戏中，玩家将探索一个充满宝藏的神秘洞穴。它成为了第一部著名的互动小说，也是第一个有故事的热门游戏。

1981

任天堂的经典街机游戏《大金刚》(Donkey Kong) 成为最早将图像和故事结合在一起的电子游戏之一。通过简单的场景切换，《大金刚》讲述了一个木匠试图从一只愤怒的猿猴手中救出女友的故事。

1983

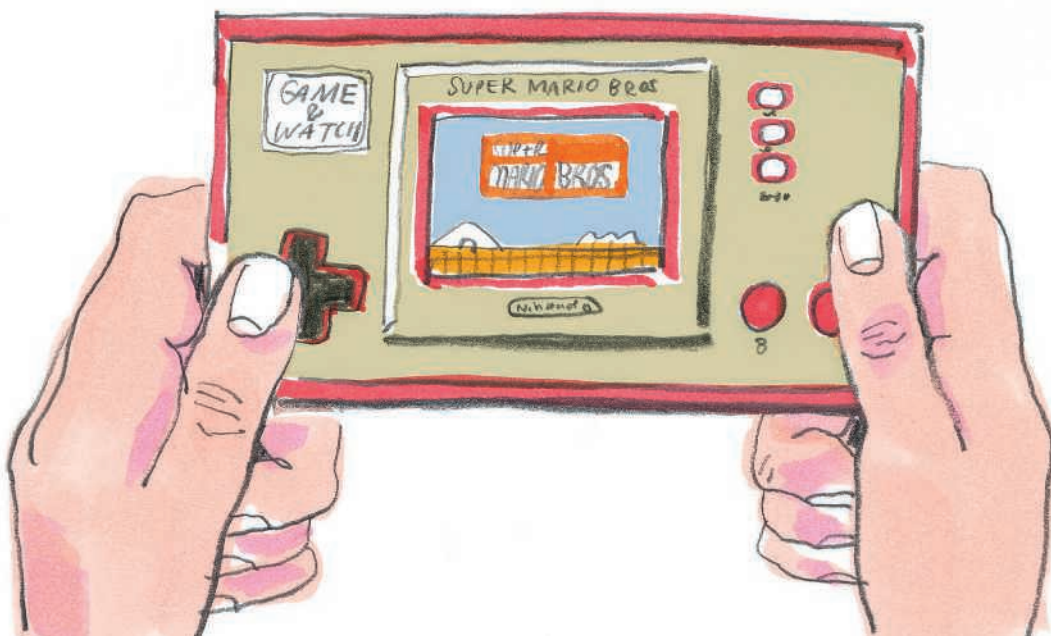
亚龙·拉尼尔 (Jaron Lanier) 的迷幻音乐体验《月尘》(Moondust) 被认为是第一款“艺术游戏”。当时的评论家形容它“更像芭蕾而不是战斗”。《月尘》没有故事可言，但使用了复杂的图像和算法生成的配乐。

1986

《电玩通》(FAMITSU) 是日本历史最悠久的电子游戏新闻刊物，至今仍在发行。如今，许多主流媒体都会报道行业新闻并评论新游戏。

1989

纽约市的运动影像博物馆设立了第一个完全以游戏为主题的公开展览。



介和艺术形式，因为玩家能成为积极的参与者。”他解释道：“好故事就是好故事，不管媒介是什么，但电子游戏让玩家参与其中。”

早期的努力

电子游戏竟然也有故事，这可能会让有些人感到惊讶。在短短几十年的时间里，游戏已经从简单的反射测试发展到通过对好莱坞明星进行近乎逼真的复制，为玩家带来栩栩如生的、堪比电影的体验。



萨姆·莱克

在20世纪80年代，那些把《超级马里奥》的冒险故事视为儿童游戏的人可能根本没有注意到此后发生的事情。

当莱克在千禧年之交开始他的职业生涯时，游

戏行业刚刚从马里奥风格的像素图形升级到初级的3D。当时，全动画场景和生动的故事讲述需要大量资源，而且很难实现。

“在视听方面，当时的电子游戏相当笨拙。”他说：“我们可以尝试讲述复杂的故事，但艺术精度的缺乏影响了其对玩家的情感冲击。”

2001年，Remedy 推出了第一部全球热游《英雄本色》(Max Payne)，莱克仍想找到一种方法来编织一个黑暗的成人故事，讲述一名侦探为死去的家人复仇的故事。工作室最终使用了风格化的漫画板块来代替动画。这是莱克首次尝试故意超越不同类型媒介的边界来讲述故事——Remedy 至今仍然青睐这种方法。

“我一直想为这个行业带来一些新的东西，让这个行业有所改变。对我来说，这涉及打破不同艺

术形式之间的壁垒。”莱克说。

高风险、高回报

该工作室的最新游戏《心灵杀手2》(Alan Wake 2) 讲述了一个相互交织的故事，主人公艾伦·韦克 (Alan Wake) 是一名被困在黑暗噩梦维度的作家，而萨加·安德森 (Saga Anderson) 是调查与韦克失踪有关的奇怪事件的 FBI 特工。

除了传统的动作游戏外，它还包括90分钟的真人视频素材、评论游戏情节的歌曲、定制的街头艺



《英雄本色》(2001) 中的一个场景。

研究一种文化力量

随着电子游戏在当今文化领域的日益普及和影响，对其进行研究和分析的必要性也随之而来。

芬兰是世界领先的游戏研究中心之一——游戏文化研究卓越中心(Centre of Excellence in Game Culture Studies)的所在地。这项由芬兰三所大学联合开展的项目旨在了解、预测和影响游戏对文化和社会的影响。

“人们花在电子游戏上的时间越来越多。它们已成为一种重要的娱乐形式，也是社交和自我表达的方式。对于我们的社会而言，电子游戏与文学或电影等其他早期文化形式一样重要，这就是我们对其进行研究的原因。”于韦斯屈莱大学(University of Jyväskylä)当代文化研究教授兼卓越中心副主任拉依奈·考斯基马(Raine Koskimaa)说。

术和摄影、精心设计的音乐片段以及两本不同小说的片段。

莱克说：“我们非常努力地在游戏中融合不同的表达形式。它们交织在一起，创造出一个虚拟世界，对艺术的本质以及艺术如何影响现实进行评论。”

尽管自21世纪初以来，技术已经取得了长足的进步，但这项事业仍然是有代价的。《心灵杀手2》于2023年10月发布，被视为芬兰娱乐史上最昂贵的文化产品之一。

值得庆幸的是，这款游

戏引起了评论家和玩家的热烈反响，《时代》杂志甚至将其评为2023年年度游戏。莱克本人最近成为第一位入选《综艺》(Variety)杂志年度全球娱乐圈500位最具影响力人物名单的芬兰人，这在很大程度上归功于他“对叙事技巧的偏爱”。

莱克说：“这款游戏的反响非常好，即使是那些不怎么玩游戏的人也对它赞誉有加。早在2010年，当第一部《心灵杀手》问世时，我们就听到一些反馈，说他们的非玩家配偶不让

考斯基马从20世纪90年代开始研究数字文学和电子游戏。对他来说，游戏是否是一种每个人都应该尝试体验的艺术形式，这是一个毋庸置疑的问题。

他说：“当游戏被用作一种表达形式，用来描绘有意义的人类经历和情感时，它们绝对符合艺术的定义。是否所有游戏客观上都是伟大的艺术，还是在某种程度上令人愉悦？当然不是，但也不是所有的电影或绘画都是如此。”

对于考斯基马来说，电子游戏的魅力在于它们如何准确而敏锐地描绘了当今沉迷于技术的世界。

“在电子游戏中，玩家的一举一动和决定都会被技术追踪。从这个意义上说，游戏是表现我们所处的算法驱动时代的最佳方式，也是反思作为现代社会一员意味着什么的绝佳工具。”

他们单独玩，因为他们对游戏的故事太投入了。”

一切都与互动有关

以电子游戏的形式讲述故事并不像单纯起草剧本并制作动画那么简单。将多层、迷宫般的叙事与互动游戏机制结合起来，本身就是一门艺术。

Remedy的叙事设计师茉莉·马罗内(Molly Maloney)说：“虽然互动是游戏如此有趣的原因，但也是游戏最大的障碍。最困难的是确保我们讲述的故事对互动有意义。”

她解释道：“编剧可能会向我展示一个场景，其中两个角色发生争执，而玩家在一旁观看。这不是游戏，这是电影！我的工作是想办法让玩家有代入感。”

马罗内的工作内容在行业内还是相当新的，但她认为这是故事叙述在游



《心灵杀手2》

戏中的作用不断演变的自然延伸。

“你不再需要争论故事的重要性。我们现在甚至在足球和赛车游戏中也有故事模式，因为它们允许人们进行角色扮演。”

让你哭泣的游戏

2010年初，马罗内就职于 Telltale Games，这是一家专注于叙事冒险体验的美国游戏开发商。他们的游戏主要基于流行的娱乐授权，如《行尸走肉》(The Walking Dead)和《回到未来》(Back to the Future)。

芬兰拥有**230多家游戏工作室**，其中包括 Rovio、Supercell、RedLynx 和 Housemarque 等全球家喻户晓的游戏公司。这些工作室拥有超过**4100名员工**，其中30%是外籍员工。2022年，芬兰游戏产业的营业额为**32亿欧元**。

来源：Neogames, 2023年。

1991

飞利浦发布了第一款专门使用光学介质的游戏机 CD-i。光盘比卡带能容纳更多的音乐、视频和其他数据，这激发了艺术创新。

1998

英国电影电视艺术学院举办了第一届互动娱乐奖，该奖项最终成为英国电影和电视艺术学院游戏奖。2006年专门设立了艺术成就奖和剧本奖。

2008

法国通过向游戏开发商提供税收减免，成为欧盟第一个正式承认电子游戏艺术地位的国家——这一政策已经在电影行业广泛应用。

2012

纽约现代艺术博物馆 (MoMA) 开始收藏电子游戏。同年，史密森尼美国艺术博物馆举办了游戏艺术展。

2021

《荣誉勋章：超越》(Medal of Honor: Above and Beyond) 凭借短片《科莱特》(Colette) 成为第一款获得奥斯卡奖的电子游戏。二战纪录片本身并不是游戏体验的一部分，但在游戏的图库模式下与其他类似主题的短片一起观看。

Telltale 的作品在很大程度上摒弃了驾驶和战斗等传统机制，转而关注道德选择和性格发展。通过这种方法，他们成功地接触到了广泛的、非传统的受众。

马罗内说：“它们向玩家展示了电子游戏可以让你哭。”

虽然玩家可以通过他们的选择和行动直接影响 Telltale 游戏的情节，导致不同类型的冒险和结局，但许多其他电子游戏讲述的故事从头到尾都是线性发展的。这就是马罗内和她的设计师同事们感到棘手的地方。

“对于像《心灵杀手2》这样的线性故事，我们必须找到其他方式来提供代入感。在这种情况下，我们要

从头开始设计故事，让它有很多东西可以解读，让玩家不断思考。在这方面，悬疑是一个很好的形。”

在《心灵杀手2》中，玩家在韦克和安德森的视角之间切换，游戏中的许多机制都与这些角色的技能和优势息息相关。玩家扮演 FBI 探员安德森，收集线索并审问证人。在韦克的章节中，作者可以通过自己的写作来影响并塑造周围的环境。

“说到游戏，设计谜团最令人兴奋的一点是，你

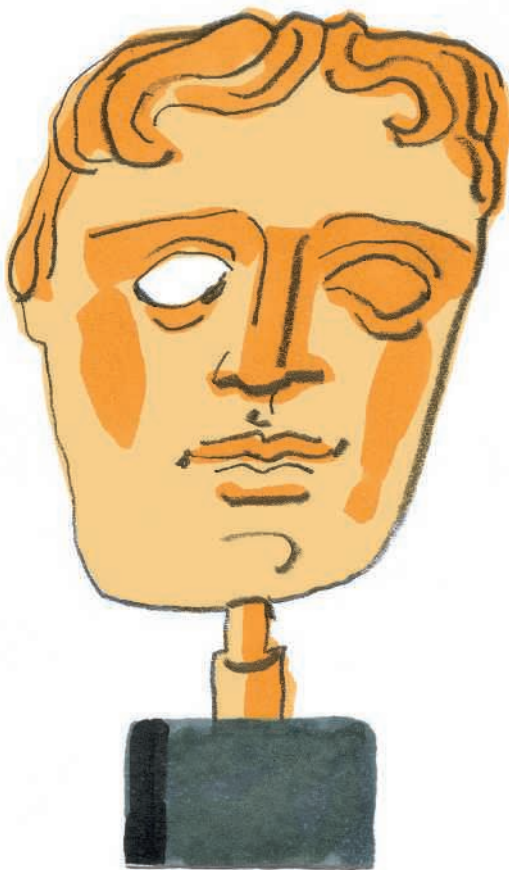
可以让一些信息变得难以找到。当然，玩家需要有最低限度的可行体验，才能不对故事感到困惑，但我们可以奖励他们进行探索和调查。”她说。

换言之，每个玩家对故事的体验都略有不同。你越是努力让自己沉浸在《心灵杀手2》或任何其他电子游戏的世界中，你的收获就越多。正如马罗内所说：

“找到一条隐藏的线索，或者捕捉到一些原本可能会被忽略的信息，会让人感觉很特别。电子游戏以电影、电视和书籍无法复制的方式做到了这一点，这也是它们如此独特的部分原因。”



莫莉·马罗内





成为艾伦

伊尔卡·维利 (ILKKA VILLI) 早上一到办公室，就立即穿上全身氨纶套装，假装自己是动作片英雄，开始工作。

对于游戏玩家来说，他就是艾伦·韦克的代言人。他和配音搭档马修·博瑞塔 (**MATTHEW PORRETTA**) 一起，通过动作和表演捕捉，将这位神秘的作者展现在游戏中。

“在电子游戏中表演是一项非常艰苦和细致的工作。作为一名演员，你受制于技术和周围的专业团队，因为最终产品的大部分都是他们的杰作。”他沉思道。

“艾伦做的每件事，我都在镜头前做过。”

维利拥有19年的工作经验，曾参与过几个大制作游戏项目，堪称芬兰在该领域最重要的专家。虽然像**马克·哈米尔 (MARK HAMILL)**、**克里斯汀·贝尔 (KRISTEN BELL)** 和**基努·里维斯 (KEANU REEVES)** 这样的超级明星后来都把自己的形象提供给电子游戏使用，但当维利开始其职业生涯时，这种情况仍然十分罕见。

“许多人仍然认为电子游戏表演只是配音，但现在它的含义远不止于此。艾伦做的每一件事，我都在镜头前做过——从基本的奔跑、躲避和射击，到更复杂的情绪和反应。”

维利也曾出演传统电影和电视节目，但拍摄电子游戏的体验完全不同。场景是在一个空荡荡的工作室里拍摄的，演员的衣服上粘着运动传感器，以确保他们的动作能被忠实地转化为动画图像。肢体和面部动作是分开拍摄的，这对演员来说既费时又费力。

“在某种程度上，这是最纯粹的表演形式，没有背景，也没有道具。一切全靠想象力。值得庆幸的是，我一直擅长把世界拒之门外，让自己沉浸在一个好故事中。”维利说。

回顾漫长的职业生涯，维利尤其感谢今天的技术成就。

“我刚入行时，表演捕捉还处于早期阶段。现在，他们甚至可以在最终产品中复制最微小的肌肉抽搐和微表情。作为一名演员，我所做的一切实际上都会在游戏中体现出来，看到这一点非常有成就感。”

“我的家是我的避风港”

撰文和摄影 KAISU KAPLIN

芬兰计划到2027年消除无家可归现象。我们邀请了三位曾经无家可归的人讲述他们家中的最爱。





“**手工艺和编织**一直是我的爱好。我住在这个扶持生活单元的危机公寓里，为朋友和熟人制作并出售手套、袜子和毛衣。我可以连续织几个小时，有时织得脖子都僵硬了，简直可笑。用自己的双手做东西是我的激情，它让我感到安心。

我在国外住了很多年。后来我丢了工作。又过了一段时间，连家也失去了，偶尔才得到过夜的庇护所。我找不到工作，除了回到芬兰，别无选择。幸运的是，我刚到不久就找到了这个地方。

这套公寓配有家具，但我用室内绿植和窗帘让它变得更温馨。对我来说，家必须在视

觉上赏心悦目。比如，我想把这张绿松石色的桌子换成白色的。

这是一个临时的家，但作为一个完美主义者，我保持室内整洁，经常打扫。我是一名专业厨师，所以我想要干净整洁的环境，并能够自己做饭。当你无家可归的时候，吃什么、什么时候吃、怎么吃，都不是你自己能控制的。

在这里，我最爱的三样东西是：头顶有个屋顶、一扇可以关上的门，还有一个可以用来收听案情播客的平板电脑。”

莱娜 (LEENA), 48岁





“用自己的双手做东西是我的激情, 让我感到安心。”

“这条红色手工羊毛毯对我来说包含很大的情感价值，所以我把它挂在了最好的位置。这是父母给我的结婚礼物，让我想起了他们。我们有近20年没有联系了，但最近又变得亲密起来。这盏石盐灯也是妈妈送我的礼物，她听说它能治疗牛皮癣。

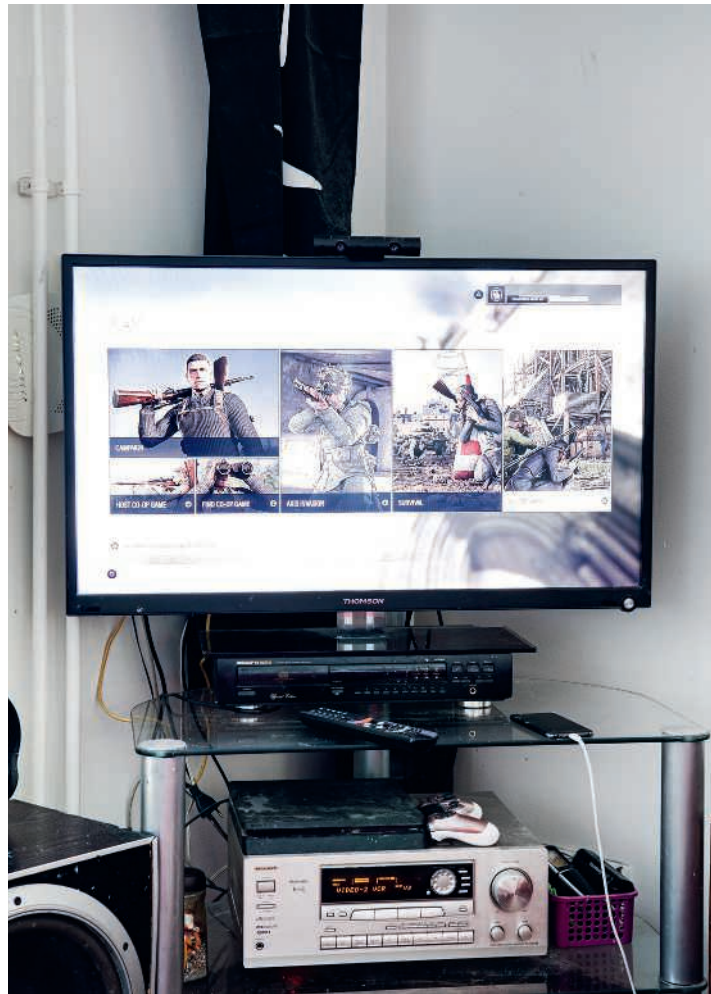
在失去家之前，我住在一个大得多的地方，所以我的很多东西现在都存在仓库里。

人需要一个可以离开和返回的地方。当你有了家，你就有了自己的空间，由你决定谁可以走进来。在家里，我可以休憩。

这个皮脚凳是我最喜欢的物品之一。我经常坐在上面玩PS游戏。冰球比赛是我的最爱。有一次我连续玩了14个小时。”

马尔库 (MARKKU), 53岁





“人需要一个可以离开和返回的地方。”

**“我的大部分家具都是
从捐赠获得的，主要用来
堆放衣服和纸。”**

“

我的沙发很舒服，我很少用床。我经常开着电视在这里睡着。我的生活大部分都在外面，但到了晚上我不需要再找个地方休息——我可以在自己的沙发上睡着，这是至关重要的。

我在这套单间公寓里住了两年多了。对我来说，拥有自己的空间和掌控感是最重要的。我可以决定开门还是关门，来保护自己不受外界的影响。

家是我的避风港，我不太在乎里面的物质条件。我的大部分家具都是从捐赠获得的，主要用来堆放衣服和纸。我还是想要一些家具，只有一张床垫的生活会让我感觉很糟糕。

这些来自“公园布鲁斯”（PUISTOBLUES）音乐节的通行证是我最珍贵的财产，我还有很多“公园布鲁斯”的海报。多年来，我一直在音乐节上做志愿者，真的很喜欢志愿者团队的团队精神。音乐节通行证让我想起了过去的那些夏天，并想象明年夏天的美好。”

海基（HEIKKI），58岁





家是复苏的起点

芬兰是唯一一个近年来无家可归者人数有所下降的欧盟国家。这主要归功于一项名为“住房优先” (Housing First) 的战略。

传统上，住房一直被视为社会复苏进程的最终目标。而“住房优先”颠覆了这一观念，将住房放在首位：有了安全的家，

你就更容易重新站起来，开始有条不紊地生活。这意味着，在获得住房之前，你不需要戒酒，住房单元的专业人员将帮助你解决福利、银行和健康事宜。

作为对该模式承诺的一部分，以前的无家可归者收容所已被改造成住房单元，以创建提供支持服务的新住房。自2008年“住房优先”计划启动

以来，芬兰无家可归者的人数减少了30%，长期无家可归者的人数减少了35%以上。现任政府计划到2027年消除无家可归现象。

为人们提供住房听起来很昂贵，但芬兰环境部的一项研究表明，这实际上可以省钱。芬兰已投资2.5亿欧元建造新住宅并雇佣住宅辅助人员。与此

同时，每年为每个曾经无家可归的人在紧急医疗、社会服务和司法系统方面节省的费用总计高达15000欧元。■

莱娜、海基和马尔库是 Rinnekodit 住房优先单元的客户。为了保护隐私，他们的真实姓名已被更改。

木之念

衣服、汽车电池、鱼饲料——应有尽有。世界上一些最具创意和商业前景的木质创新产品都来自芬兰，其中许多是由工业副产品制成的。这里只是一些例子。



用于洗手盆的木复合材料

是什么? Woodio 是世界上第一种100%防水的实木复合材料。

为什么? 世界上数以百万计的水槽、马桶和其他浴室家具，大多数都是用陶瓷制成的，这种材料的碳足迹很大，而且容易碎裂。防水木复合材料提供了耐用、轻便、美观的替代品。Woodio 的水槽、浴缸、马桶座圈和内饰板由来自芬兰森林工业支流中的白杨和桦木片制成。在使用过程中，木片可以储存碳。在其生命周期结束时，它们可以用于能源生产。

何时何地? 可在网上和世界各地的零售商处获得。



来自树木的电池

是什么? 斯道拉恩索 (Stora Enso) 的 Lignode 是一种由树木制成的电池材料。

为什么? 电动运输和设备的兴起意味着对电池的需求增加。一个锂离子电池的近三分之一由石墨组成，而石墨是一种对环境影响很大的材料。Lignode 可以取代汽车和消费电子产品电池中的合成石墨，使电池生产更具可持续性。Lignode 以木质素为基础，木质素是纤维素纤维生产过程中常见的副产品，覆盖从生物塑料到食品，甚至沥青等广泛的应用。

何时何地? Lignode 的试产于2021年开始，开发工作仍在与客户一起进行。

纤维素牙科植入物

是什么? VTT已经用纳米纤维素生产了种植牙冠。

为什么? 在现代牙科和材料科学出现之前，许多人都戴着木制假牙。现在，芬兰技术研究中心VTT的研究人员开发了一种可用于种植牙冠的纳米纤维素基材料。这种材料的结构灵感来自于螳螂异常强壮的腿，它比传统牙冠中使用的陶瓷更轻、更硬。这种材料的其他潜在应用包括体育器材、防弹背心和飞机外壳。

何时何地? 研究和开发正在进行中。

从锯屑到鱼饲料

是什么? MonoCell 是一种由木屑制成的单细胞蛋白质。

为什么? 锯屑是木工行业的副产品。虽然很大一部分已被用于纸浆和能源生产,但我们仍需要新的应用来最大限度地利用它。芬兰自然资源研究所(Natural Resources Institute of Finland,其芬兰语缩写为 Luke)的科学家们利用锯屑生产出了一种高质量的单细胞蛋白质。MonoCell 的许多可能用途之一是鱼饲料,它可以取代鱼类或植物蛋白质,节省宝贵的鱼类资源和土地面积。

何时何地? 评估和开发继续进行,这是芬兰自然资源研究所 CellFood 项目的一个组成部分。



可生物降解时尚

是什么? Spinnova 是一种不含化学物质的纺织纤维,由与纸张相同的纤维素制成。

为什么? 时尚行业产生的碳排放量约占全球碳排放量的10%,并使用大量的水和化学品。Spinnova 的技术将纤维素转化为多功能纺织纤维,其用水量比棉花少99%。这种纺织品可以在不损失质量或添加原始纤维的情况下回收,并且完全可生物降解。玛莉美歌(Marimekko)、阿迪达斯和 The North Face 等品牌已经推出了 Spinnova 系列。

何时何地? 第一家商业规模的工厂于2023年在芬兰开业。

较轻的汽车部件

是什么? 芬欧汇川(UPM)的可再生功能填料可以使塑料零件更轻。

为什么? 许多橡胶和塑料产品都含有功能性填料,即增强产品性能的小颗粒。芬欧汇川的 BioMotion 可再生功能填料由硬木制成,可以取代各种塑料和橡胶汽车零件(如面板、车门密封件、轮胎和软管)中的油基功能填料。它们不仅更具可持续性,而且比传统的填充材料更轻。

何时何地? 可再生功能填料的生产将于2024年末在德国洛伊纳(Leuna)的芬欧汇川生物精炼厂开始。

塑料的替代品

是什么? Paptic 旨在取代塑料和其他一次性包装材料。

为什么? 包装通常是需要的,但会给环境带来负担。Paptic 是一种木质防潮材料,可用于制作袋子、包装等。它具有独特的,类似纺织品的感觉,可与包装纸和纸板一起回收。可扩展性是这项技术真正脱颖而出的原因:Paptic 可用普通的造纸机生产,只需要稍加改动即可。

何时何地? Paptic 材料在50多个国家使用。

热潮

萨米·林塔拉等建筑师从芬兰汲取灵感，推动了全球桑拿热潮。在日本、挪威、罗马尼亚和英国都能找到他的设计。林塔拉告诉我们桑拿是如何变得如此热门的。

撰文 SUSIE MESURE 摄影 DAN MARINER

对于芬兰建筑师萨米·林塔拉(SAMI RINTALA)来说，享受优质桑拿的乐趣在于极致。

“这是关于从热到冷的变化，以及这种变化如何有益于你的心智，”他这么描述自己最爱的一项休闲活动的吸引力。

极致也是林塔拉桑拿房设计的核心，这使得他在位于挪威的建筑事务所 RINTALA EGGERTSSON 忙个不停，因为不同国家的人都喜欢上了这种最具芬兰特色的活动。

“桑拿建筑是关于对比和原始价值的，”林塔拉说：“你正在处理的是基本的事物：黑暗与光明、寒冷与温暖、私人与公共空间。”

自从20年前搬到挪威并从事各种桑拿项目以来，林塔拉已经成为桑拿文化的“大使”。

“作为一个生活在国外的芬兰人，你成了本国文化的大使，”他说：“这还不算太糟，因为我真的很喜欢桑拿和沐浴！”

除了芬兰和挪威，林塔拉的公司还在英国设计了桑拿房，目前正在罗马尼亚和

日本开展项目。”芬兰桑拿房”是林塔拉与威斯敏斯特大学的学生一起为2022年伦敦建筑节设计的，并得到了芬兰学院(THE FINNISH INSTITUTE)的支持。如今这座桑拿房坐落在怀特岛(ISLE OF WIGHT)。

从布莱顿和福克斯通到威尔士彭布罗克郡的海滩，英国各地都出现了类似的木制桑拿小屋。英国桑拿协会表示，英国目前有73家这样的桑拿房在运营，大多位于海滩或湖边，而一年前只有49家。野泳和健康生活方式的发展推动了这一增长。

芬兰仍在使用的历史最悠久的公共桑拿房建于1906年，位于坦佩雷(TAMPERE)的比斯帕拉(PISPALA)，但历史学家认为桑拿文化大约在1万年前就开始了。最早的桑拿是在地下挖个坑，底部放一堆石头，用篝火加热。芬兰与其

“桑拿建筑是关于对比和原始价值的。”

他国家的不同之处在于，其早期居民从未动摇过对桑拿的热爱。

林塔拉说：“由于气候的原因，生活在芬兰的人们需要桑拿。此外，有这么多森林，总有木材可以用来建造，也有木柴可以用来燃烧。”

他认为，人们也渴望那些能躲避科技侵扰的地方，而桑拿房是无电话区。

“也许桑拿房是唯一一个人们真正可以在不被电话打扰的情况下交谈的地方。”

他几乎每天都会加热家里的桑拿房，与妻子和19岁的儿子坐在一起聊天。

“我们在那里的讨论是最精彩的，”他补充道。

随着越来越多的人选择私人桑拿房，公共桑拿房不再受欢迎。而对社会凝聚力的渴望正在恢复对公共桑拿的需求。

林塔拉说：“公共桑拿房是一个聚会的地方。”他补充说，20年前赫尔辛基只有两三个公共桑拿房，而今天有20多个。最著名的是 LÖYLY (芬兰语中意为“桑拿蒸汽”)，这是一家耗资600万欧元的公共桑拿房，于2016年开



建筑师萨米·林塔拉已成为非官方桑拿大使。



萨米·林塔拉说，他和家人在桑拿房里的讨论是最精彩的。他也喜欢和朋友们一起享受桑拿之夜。

“也许桑拿房是唯一一个人们真正可以在不被电话打扰的情况下交谈的地方。”

业，由 AVANTO 公司的建筑师阿努·布斯蒂宁 (**ANU PUUSTINEN**) 和维乐·哈拉 (**VILLE HARA**) 设计。

当户外气温如同北极地带时，几乎找不到不必购物就能聚会和社交的地方。林塔拉将其与购物中心进行了比较：“在桑拿房里闲聊要好得多，在那里你购买的是一种体验，而不是物质。”

他给所有从事公共桑拿项目的人的建议：一切从简。

“如果你想让很多人都能使用桑拿房，那就制作非常简单的沐浴结构，使用和维护都非常便宜，”他说：“除了享受良好的沐浴体验，没有其他规则。”

“每个人都应该明白的一点是，桑拿房非常潮湿，所以在使用后继续加热很重要，

这样它们才能干燥。当冬天气温为零下20摄氏度时，需要在木材结冰之前将其干燥。”

他的首要建议是窗户应该小一点，不要考虑窗外的景色。

“非常大的窗户会破坏火炉和房间的关联。而且窗户越大，需要的火炉就越大。景色并不重要。桑拿房是一个与世隔绝的地方，让你更好地了

解自己和他人。桑拿之后，你可以出去看风景。”

别忘了食物。

“食物和饮料是桑拿体验的重要元素。我喜欢和朋友共度桑拿之夜。一个完美的夜晚就是在桑拿房里待得越久越好，然后再吃晚饭。吃什么是个人的事，就像穿什么一样，但我喜欢冰啤酒和腌肉：如此，需要的一切都有了。”■

像芬兰人一样享受桑拿的5个贴士

1 先冲个澡。虽然从技术上讲，桑拿房是用来洗浴的，但进去之前还是应该快速冲个澡。这样做既能照顾到你的桑拿同伴，也能让热气更容易忍受。

2 穿舒服的衣服。与人们普遍认为的相反，你并不一定要裸体才能享受桑拿。泳衣甚至毛巾都是完全可以接受的着装。在芬兰的一些公共桑拿房里，泳衣实际上是必须的。

3 经常降温。当你觉得太热的时候，别怕走出桑拿房！芬兰人通常会跳进湖里或到户外降温，等感觉想再蒸的时候再进去。

4 别怕 VIHTA。VIHTA——在某些地区也被称为 VASTA——是芬兰人在桑拿房里用来轻轻拍打自己的一束桦树枝。一开始它可能看起来很吓人，但对你的血液循环和皮肤都很有好处，所以试试吧！

5 享受余韵。对许多人来说，桑拿最棒的部分就是蒸完之后的愉悦感。桑拿后，一定要坐下来喝一杯美味的冷饮，沉浸在内啡肽的快感中。



热水浴还是在湖里泡一泡?塞拉求斯艺术桑拿房两者兼备。

适合各种口味的桑拿房——而且还不止这些

芬兰有300多万个桑拿房，理论上，足够让所有芬兰人在同一时间沐浴！虽然大多数桑拿房都是私人拥有的，但公共桑拿文化也在蓬勃发展，可供选择的种类之多令人咋舌。你如果希望体验正宗的桑拿，这里有一些出色的选择。

撰文 JOHANNA TEELAHTI



塞拉求斯艺术桑拿房, Mänttä (曼塔)

位于艺术博物馆约斯塔 (Gösta) 后方湖畔的塞拉求斯 (Serlachius) 艺术桑拿房是一座独特的现代建筑杰作，艺术作品装点着大堂和草坪。其圆形蒸汽房营造出宁静、永恒的氛围，融合了精湛的芬兰木工技艺和当代设计。甚至连水桶、水瓢和纺织品都是专门为塞拉求斯设计的。这里是艺术爱好者的必游之地！

赫尔辛基最受欢迎的“蒸汽”公共桑拿房距离市中心仅一箭之遥。



“蒸汽”桑拿房, 赫尔辛基

在芬兰，人们不必远离城市就能找到桑拿房。赫尔辛基最受欢迎的“蒸汽”公共桑拿房 (Löyly) 是城市桑拿文化的完美典范，距离市中心仅一箭之遥。“蒸汽”的桑拿房和休息区不分性别，朋友和家人可以一起享受桑拿之乐。在烟熏和蒸汽房中放松身心后，游客可以一边欣赏城市天际线，一边在海里畅游放松。



劳哈涅米民俗水疗中心，坦佩雷

坦佩雷 (Tampere) 被正式定为芬兰桑拿之都，这是有充分理由的。这里有50多个公共桑拿房，遍布在湖滨城市的美丽景观中。劳哈涅米民俗水疗中心 (Rauhaniemi Folk Spa) 是其历史瑰宝之一，它是一个氛围独特的传统桑拿综合设施，一年四季吸引着各种年龄和背景的游客。在冬季，喜欢冒险的游客甚至可以尝试冰泳，并在劳哈涅米宁静的蒙古包桑拿房里回味这段经历，这里禁止交谈。



北极桑拿世界，穆奥尼奥 (Muonio)

北极桑拿世界 (Arctic Sauna World) 位于拉普兰，毗邻帕拉斯-禹拉斯山 (Pallas-Yllästunturi) 国家公园。度假村内有五个不同的桑拿房，其中四个以芬兰民间传说中的五行元素之神命名。第一次蒸桑拿的人不妨先从温和的红外线桑拿开始，然后再去传统的、火热的烟熏桑拿。度假村的镇店之宝是一个专门用于观赏北极光的桑拿房，设有可俯瞰附近耶里斯湖 (Jerisjärvi) 的全景大窗。



泉水森林水疗中心，尼尔西亚 (Nilsjä)

正如它的名字 (lähde在芬兰语中意为“泉水”或“喷泉”)，泉水森林水疗中心 (Lähde Forest Spa) 是芬兰最受欢迎的滑雪胜地之一塔赫科 (Tahko) 附近森林中的一处休闲绿洲。其最令人印象深刻的桑拿塔高耸于树梢之上，周围的自然风光美不胜收。这个不允许孩子入住的度假村内设有冷暖室外泳池，并配有可供安静放松的池畔凉亭。它还提供保健课程，与桑拿体验相得益彰。■

“在大海面前，我们都一样渺小”

屡获殊荣的艺术家和探险家凯莎·莱卡 (Kaisa Leka) 希望确保人人都能享受大自然。她戴着假肢穿越美国，一路来到了北冰洋，但她的隐秘宝藏却在芬兰群岛的无数岛屿上。

凯莎·莱卡的芬兰
小贴士



“由于风浪太大，登岛非常困难。突然，一些人从灯塔里走出来，头戴头盔，手拿扫帚。”

这次前往马尔凯特(MÄRKET)灯塔的皮划艇之旅，是凯莎·莱卡最喜欢的回忆之一。这座灯塔位于芬兰和瑞典边境一座没有树木的小岛上。这里拥有她在冒险中想要的一切：美丽的自然风光、体育活动，并提醒她，尽管麻烦也许不可避免，却通常都会有好的结果。这些人是在灯塔工作的志愿者，他们匆匆走向皮划艇者，引导他们前往更安全的登陆点。

那头盔和扫帚呢？这是为了保护自己不受到燕鸥和海鸟的伤害，它们在辽阔的芬兰群岛的偏远礁岩上筑巢。

“那是一次非常特殊的皮划艇之旅，在一个非常特殊的地方受到了非常特殊的欢迎。我们在那里露营了三天，因为风又刮起来了。志愿者们为我们加热桑拿房，这样我们就可以洗浴了。”她微笑着回忆起自己的故事。

全新的探险

凯莎·莱卡是一位屡获殊荣的漫画艺术家，也是一位鲜有的探险家，她希望向世人展示，户外活动适合每个人。

用她自己的话说，她天生就有一双“有趣的脚”，这导致她越来越疼，行动也越来越困难。23岁时，她做了膝盖以下的截肢手术，她在广受好评的漫画书《我不是这些脚》(《I Am Not These Feet》)中记录了这一经历。

她开始使用假肢。假肢使凯莎的行动更自由。起先，她开始骑自行车。很快，短途旅行变成了通宵探险。不知不觉中，她已经和丈夫克里斯托弗(Christoffer)一起从芬兰南部的波尔沃(Porvoo)骑行至挪威最北部的北冰洋。当他们到达拉普兰的旷野时，莱卡突

然意识到自己取得的成就有多么重要。

“我在想：这不可能是真的。我一路骑自行车来到这里。”

莱卡的探险经历让人印象深刻：骑自行车穿越美国，从白海划船到波罗的海，骑自行车翻越摩洛哥的山脉。尽管她的许多探险都长达数周或数月，但她有意识地把目标放在离家更近的波尔沃的短途旅行上。

“在阳光明媚的冬日，出去骑车两公里，或者带着零食去当地的户外休闲区，就足够了。”



凯莎·莱卡的芬兰小贴士

波罗的海群岛“这里的风景与别处不同。参观灯塔是一种独特的体验，你可以乘船或划独皮艇到达许多地方。”

芬兰东部凯努(KAINUU)的森林山丘“这是我最喜欢的芬兰景观之一，这里的山太美了。我父亲来自这个地区，所以我十来岁时常在这里玩滑雪板。”

波尔沃群岛的瓦拉克苏登(VARLAXUDDEN)休闲区“我最喜欢的地方就在家乡附近。那里有一条直达海边的轮椅通道。这是我第一次尝试冬季露营的地方。”

“当我在水上时，我觉得自身的残疾并没有真正影响我的行动能力。”

大自然属于每个人

虽然芬兰以森林、湖泊和丘陵而闻名，但莱卡建议每个人都去群岛看看。她认为皮划艇是探索海洋及其无数岛屿和礁石的最佳方式，通常也是最方便的方式。

“在大海面前，我们都一样渺小。”当我在水上时，我觉得我的残疾并没有真正影响我的行动能力。”

凯莎用她的作品、艺术和社交媒体来激励每个人走出去探索。

她说：“我想打破人们对残疾人以及作为残疾人参加户外活动意味着什么的成见。”

近年来，当局和组织在许多芬兰国家公园和休闲区修建了轮椅通道、休息区和厕所。莱卡还参与了一个项目，旨在为自闭症患者或其他残疾人开发更方便的大自然服务。

莱卡是芬兰著名的“每个人的权利”的忠实拥护者，该法律允许每个人享受自然、采摘浆果和蘑菇、或者用鱼竿和鱼线钓鱼，无论土地所有者是谁。

“无论其功能能力或任何其他因素如何，每个人的权利都应适用。大自然属于每个人。” ■

爱上芬兰牛肝菌 的5个理由

单词 porcini(牛肝菌)在意大利语中意为“小猪”。在英语中,它们被称为“penny bun”(便士圆面包)和“king bolete”(国王牛肝菌)。这些只是人们用来称呼这种深受喜爱的野生蘑菇的众多名字中的几个。以下就是为什么你也应该爱上它们的理由。

撰文 NINNI LEHTNIEMI 插图 HILLA RUUSKANEN

它们很美味

芬兰牛肝菌深受全世界的喜爱。它们可以放在意大利面、汤里,也可以切成薄片单独食用——加入百里香、盐、香醋和橄榄油,味道好极了。干牛肝菌可以保存多年,味道比新鲜的更浓郁。

牛肝菌是法国和意大利菜肴中的重要成分。每年都有数百吨芬兰牛肝菌出口到意大利,所以如果你在罗马的一家小餐馆吃意大利烩饭,里面的牛肝菌很可能就是在芬兰森林里生长的。





它们对你以及地球都有好处

我们中的许多人都在寻找对气候友好且健康的肉类替代品，蘑菇是一个受欢迎的选择。它们脂肪含量低，碳足迹小。蘑菇的蛋白质含量明显高于大多数植物——每100克牛肝菌含有30克蛋白质。牛肝菌对肠道也有益处，因为它们含有与麦麸相当数量的纤维。



它们美不胜收

握着牛肝菌时，你肯定会知道自己手里拿的是珍贵的东西。它们给人的感觉又重又密，表面就像最柔软的奢华皮革。其清新的木质和坚果香气还有待调香师发现，但它们的美丽并没有逃脱设计师和艺术家的注意。近年来，蘑菇在室内设计中大放异彩，包括蘑菇造型的灯罩、凳子和烛台，以及纺织品和挂毯中的蘑菇图案。以蘑菇为灵感的装饰，如芬兰艺术家泰姆·耶尔维 (Teemu Järvi) 的牛肝菌海报，或纺织艺术家埃丽娜·海莱纽斯 (Elina Helenius) 与拉普阿·康库里 (Lapuan Kankurit) 品牌合作的亚麻毛巾，让你在采摘季节之外也能欣赏到蘑菇之美。

它们教会我们重要的是内在

提到蘑菇，我们通常会想到可以采摘和烹饪的部分。这意味着我们忽略了真菌生物体的大部分：生活在土壤中与树根交织在一起的菌丝体。菌丝体是真菌的根状结构，将蘑菇彼此连接，并与共生树木相连。菌丝体充当了水分和营养物质的传输系统——这就是蘑菇的进食方式。它还帮助森林中的不同植物进行交流。

它们属于每个人，也不属于任何人

事实上，大多数芬兰牛肝菌并不出口，而是由芬兰人采摘并在当地享用。蘑菇既不是植物也不是动物。也许这就是为什么在秋天的森林里采摘蘑菇有时就像在寻找神秘生物的宝藏。

采摘也是一种很好的正念练习。在寻找通往牛肝菌秘藏点或寻找合适的森林类型（云杉和桦树的幼林）以寻找新的牛肝菌地点时，很难去想最后期限和会议议程，更不用说还得识别找到的蘑菇其实是苦牛肝菌而不是牛肝菌了。芬兰统计局的一项调查显示，三分之一的芬兰人将采摘蘑菇列为一项爱好，这不奇怪。



采摘蘑菇是一种低门槛的爱好，因为在芬兰，无论森林蘑菇生长在哪里，它们都属于每个人，又不属于任何人。根据“每个人的权利”这一法律概念，所有在芬兰居住或探访的人都可以采摘野生浆果、蘑菇和花卉，只要它们不是受保护物种。



它似乎通过电脉冲作为通信网络来工作，但到目前为止，科学还未能解释它是如何工作的。我们也不清楚树木和真菌之间的共生关系究竟是如何运作的。这种缺乏了解至少可以部分解释了为什么培育牛肝菌（以及松露和鸡油菌）的努力迄今尚未成功。

事实上，牛肝菌可能给我们上了一课。它们告诉我们，你需要朋友和网络才能成功，帮助别人也会帮助自己。一些科学家甚至认为，蘑菇表明，进化并不总是关于适者生存，也可能是关于那些彼此建立最佳伙伴关系的生物体的生存。■

四位外籍人士谈论在
芬兰生活如何有助于
他们看待和体验幸福。

撰文 LAURA IISALO
插图 OUTI TÖRMÄLÄ

我的快乐

我的小镇魔法

五人制足球明星内德·奥利维拉 (Neide Oliveira) 从圣保罗搬到了伊马特拉 (Imatra)，与志同道合的人一起尽情享受这项运动带来的快乐。

“我是一个害羞的人，但我对世界持开放态度。我喜欢体验不同的文化，结识新朋友。

五人制足球是我的爱好。我在社交媒体上分享关于这项运动的技巧和想法。我的粉丝超过50多万。2022年，武克西河 (River Vuoksi) 五人制足球俱乐部主席联系了我，邀请我到伊马特拉为球队效力。我知道芬兰被评为最幸福的国家，但我也了解冬天的雪和寒冷的天气。考虑

再三，我觉得有必要去看看芬兰到底是一个怎样的国家。这对我来说是一个正确的决定。在这里，我可以倾注我的热情，让女子五人制足球更为人所知。

我住在芬兰东南部的伊马特拉，那里的人口约为26000人。我真的住在森林里，我意识到自己不需要得到太多就能快乐。一打开门就有树木和新鲜空气。我对此非常感激。我也交了新朋友。为了放松，我读书或写游记。我每周都会断开手机一次，有时我会去附近的湖边坐坐。我很高兴能搬到这里，因为我与大自然有了关联。在圣保罗，人群、交通和噪音都更多。

芬兰的冬天可能又冷又黑，但人们会充分利用每一天，散步、亲近大自然或去蒸桑拿。我明白了幸福不是靠寻找得来的。它来自生活。”



之地

存在的两面性

来自越南的初创企业联合创始人亚韦斯·罗 (Jarvis Luong) 发现，即使是经营企业也可以减轻压力。

“2016年我搬到芬兰学习计算机科学，三年前我与别人共同创立了 Reactron Technologies 公司。我的内心具有有两面性。这一方面源于我的亚洲背景，我非常重视教育和专业成就。我一直在迈向下一个目标的路上。

我的另一面，个人的一面，则受到芬兰的影响。这意味着我对目前的状况完全满意。我可以睡到八、九点，在开始工作之前享受一个慢悠悠的早晨。我可以随心所欲

地旅行，而且我有一个相亲相爱的生活伴侣。我对自己的生活很满意。

回到越南河内的家中，我更多地关注社交媒体和潮流，这让我经常觉得自己错过了很多东西。空闲的时候，我通常会和朋友们在购物中心呆一整天。

在芬兰，我的生活比以前平静了。我喜欢和五个朋友一起自驾旅行。我去过许多偏远的地方，如库萨莫 (Kuusamo) 和基尔皮斯耶尔维 (Kilpisjärvi)。我们只是放松一下，享受桑拿或玩棋盘游戏。我在大自然中感到平静，因为我什么都不用想。

这里的工作很轻松，因为人们都很诚实。事实上，这种工作环境让我时刻准备迎接新的挑战。”



创意回归

作家明蒂·达斯 (Mintie Das) 周游过世界各地，但芬兰是她创造力绽放的地方。

“我出生在印度，在世界各地生活过。我两岁时，母亲因车祸丧生，父亲带我和弟弟去了美国，把我们培养成了普世公民。在我13岁时我们来到芬兰，从而改变了我的生活。我以前从未有过这样的强烈的社区感，就像我属于这里一样。”

我喜欢芬兰人勇于自嘲的能力，以及他们谦逊而不失严谨的文化。我甚至喜欢他们的忧郁。在这里，幸福是一些简单的事情，比如在大自然中漫步。幸福不是强求，

而是真正的满足。

我在美国成功地从事过公关工作。但13年前我离婚了，搬回芬兰，想看看它是否像我记忆中那么美好。我热爱写作，在这里我通过工作遇到了出色的编辑。我学会了创意写作的艺术，找到了自己的声音。

住在这里是一种荣幸。教育、公共交通、免费医疗，所有这些都行之有效。芬兰人可能不会主动接近你，但我采取主动接近所有人，并通过这种方式交了很多朋友。我也在这里遇到了我的音乐家丈夫。

当你移居到一个新的国家，你可以做一个局外人，也可以让文化来塑造你。当我来到芬兰时，我开始质疑自己的价值观，并接受了自己富有创造性的一面。我总是说，我的心是印度的，我的精神是美国的，我的灵魂是芬兰的。”

观看Vanessa和Mintie的
视频采访：



“我发现人们可以做
自己。”

发现 SISU

在芬兰的生活让秘鲁人瓦内莎-奎瓦·帕斯特-德瓦拉托宁
(Vanessa Cueva Pastor De Valtonen) 更加开朗。

“我明年就要从护理学校毕业了。在秘鲁利马的家乡，我学的是牙科，压力很大。在这里我也做好了承受巨大压力的准备，但学习更轻松，而且灵活的时间安排让我可以在医院兼职。

我四年前搬到这里的时候，正值冬天。在外面我呆不了五分钟，因为天气太冷了。现在我已经适应了这种天气，即使很冷我也会出去跑步。我最喜欢的地方是冬季的

拉普兰，那里安静而祥和，让人惊叹。我认为芬兰人之所以幸福，是因为他们的生活质量、安全和性别平等——每个人都有同样的机会。这里还有很多自然风光，工作和生活的平衡很好，还能享受带薪假期。所有这些都有助于提高幸福感。

在这里的生活在很多方面改变了我。人们都很放松，总是很直率。我喜欢这种态度。我的伴侣是芬兰人，我们住在首都赫尔辛基。芬兰人喜欢喝咖啡，我也学会了享受它。我经常和朋友们一起去咖啡馆或在城市里散步，但我也学会了珍惜独处的时光。

住在这里让我变得更开明了。我发现人们可以做自己。我懂得了回收利用的重要性，发现了sisu，即不放弃的态度。我不再因为一些小小的烦恼而沮丧。” ■

夏日空气中的魔力

每年，芬兰各地的音乐节让城市、丘陵、森林和湖畔充满了现场音乐以及唯有在夏天才能感受到的独特魅力。让我们解读一下芬兰成为夏季节庆乐土的原因，并为音乐节的铁杆粉丝们介绍一些独特的音乐节体验。

撰文 KRISTIINA ELLA MARKKANEN

夏至音乐节是在靠近北极圈的山上举行的。该音乐节期间，太阳不会落山。

芬兰的夏天绝对是独一无二的：浓烈而令人期待，美得让人叹为观止。这是值得庆祝的季节，芬兰人也正是这么做的：他们聚集在一起，享受漫长的日光和全国各地夏季节庆的自由氛围。城市、岛屿、湖边甚至丘陵上都会举办各种活动。人们欢聚一堂，品尝美食，欣赏现场音乐和艺术表演。

空气中确实弥漫着魔力。音乐节组织者兼当代艺术家阿基·罗卡拉(Aki Roukala)在另类精品音乐节中捕捉到了这种魔力，比如在风景如画的海洛托岛(Hailuoto)上举行的巴特利民俗音乐节(Bättre Folk)和坦佩雷(Tampere)的“节日”(Festivaali)音乐节。作为这两个音乐节的创意总监，他负责策划让音乐爱好者既满意又惊喜的艺术家阵容。他认为，这样才能保持新鲜感和原创性。

“芬兰并不以流行巨星而闻名于世。”罗卡拉说：“我们



Aki Roukala.

不必屈从于全球流行音乐产业的压力。我们有时间和空间来培养另类音乐家和乐队。对我来说，他们比一些更著名的艺术家更有趣。”

地点、地点、地点

在芬兰，另类音乐节仍然处于边缘地位，更主流的音乐节吸引了更多的观众，也带来了更多的利润。更温馨的巴特利民俗音乐节每天吸引约3000名参与者（几乎每年夏天都售罄），图尔库鲁易萨洛(Ruissalo)岛上的鲁易斯摇滚音乐节(Ruisrock)每年吸引超过10万名游客。这是欧洲第二古老的摇滚音乐节，从1970年开始举办至今。

从演出阵容来看，鲁易斯摇滚可以称得上是主流音乐

节，但它的环境远非普通。主舞台位于开阔水域环绕的沙滩上，成千上万的观众微笑着向驶往瑞典的大型游轮挥手致意，别有一番情调。

“音乐节期间，人们整天都呆在场地里。你需要尊重观众：从地点到食物，一切都必须为体验增添价值，”罗卡拉说。

正如鲁易萨洛的海滩所显示的，地理位置在营造芬兰夏季节庆的神奇甚至独特氛围方面起着至关重要的作用——从岩石峡谷和中世纪城堡到被DIY滑冰坡道和溜冰场包围的市区，甚至停车场。

在别处找不到的原创表演

虽然规模更大、更传统的节庆活动已经确立了自己的地位，但总会有新的活动出现。新的活动每隔几年就会涌现一次，有时只持续一个夏天。有些音乐节只邀请用芬兰

语表演的艺术家。阿基·罗卡拉就倾向于这么做。

“对于参加外国音乐节的观众来说，我们的语言听起来充满了异国情调而且很有趣，为芬兰文化活动的整体独创性增色不少。我不明白为什么不能在用芬兰语表演的同时征服世界。”

然而，归根结底，芬兰夏季节庆有一个主要的秘诀：人。罗卡拉说，社区和氛围决定了活动的成败。

他总结道：“创意总监策划节目，节目决定观众，观众创造氛围。”

在午夜的阳光下，或者在黄昏直接变为黎明的朦胧中，营造一种神奇的氛围并不难，因为你唯一需要去的地方就是你所在的地方，在人群中，他们都是来这里享受时光的。



“影子”(VARJO), 2024年6月14日至15日, 云杉岛, 奥卢(OULU) 很难想象有比这里更合适举办夏季音乐节的地方了。云杉岛(Kuusisaari)公园位于一座岛上，距离市中心仅几步之遥。音乐节的节目充满了惊喜。过去音乐节的节目单中除了主要的国内音乐表演外，还包括诗歌、马戏团表演和滑稽表演。



“流动”音乐节, 2024年8月9日至11日, 苏维拉赫蒂, 赫尔辛基 “流动”音乐节(Flow Festival)将苏维拉赫蒂(Suvilahti)都市区变成了一个为期三天的派对，汇集了流行和独立音乐偶像、当代和新兴艺术家、DJ、艺术，以及令人难以置信的美食。由于其便利的中心位置，许多赫尔辛基居民步行或骑自行车前往节日场地。



美食为先

完美一餐的食谱是什么?将可持续的当地的食材制作成世界级的手工菜肴,在悠闲的节日氛围中微笑着上菜。

虽然有些节庆活动仍然依赖于人们熟悉的油炸食品和解酒菜肴,但许多节庆正在加大力度。大厨们把自己屡获殊荣的餐厅变成了快闪餐车,你也可以在新闻媒体上找到对节庆活动美食的评论。

例如,“流动”音乐节的选项中有一些是米其林指南餐厅,如 Grön 和 Shelter。有些芬兰人参加音乐节甚至主要是为了品尝美食,寻找最完美的那一口。

侍酒师托尼·费利(Toni Feri)表示:“你可以看到,许多节庆活动都更加关注他们提供的食物。手工汉堡等手工菜肴越来越多,加工食品越来越少,重点是可持续食材。”他是总部位于赫尔辛基的天然葡萄酒进口机构 Let Me Wine 的联合创始人。

事实上,有些节庆活动不再供应红肉,例如赫尔辛基的“流动”音乐节和“人行道”音乐节(Sideways)。许多音乐节已经开始追踪碳足迹,并购买当地食材。

然而,美食美酒节是一场完全不同的游戏,芬兰在这方面也很出色。以芬兰最大的美食节 Tamperrada 为例,该节专门制作小吃(pintxos)或一口大小的菜肴。芬兰各地还有为汉堡爱好者、大蒜爱好者、意大利美食爱好者以及葡萄酒鉴赏家举办的节日。

大厨们把自己屡获殊荣的餐厅变成了快闪餐车

“节日”音乐节, 2024年8月23日至24日, 坦佩雷比尼奇(PYYNIKKI) 夏季剧院 “节日”(Festivaali) 是芬兰音乐的庆典。室外剧场场地与湖滨景色无可挑剔。



人行道野餐 (ROTUAARI PIKNIK), 2024年6月28日至29日, 曼纳海姆公园, 奥卢

这个为期两天的花园派对在奥卢(Oulu)市中心的曼纳海姆公园(Mannerheim Park)举办。该节庆活动上的表演者可能是大多数芬兰人所熟悉的,包括经典摇滚乐队和著名艺术家。



夏季安宁 (KESÄRAUHA), 2024年6月7日至9日, 城堡公园 (LINNANPUISTO)

这一为期三天的另类独立音乐节在图尔库(Turku)中世纪城堡旁历史悠久的公园内举行,结合了现场音乐、视觉体验和参与性活动(无声迪斯科,有人喜欢吗?)



夏至音乐节, 2024年6月20日至22日, 卢卡 (RUKA)
如果你正在寻找难忘的仲夏体验, 别在别处找了。夏至音乐节 (Solstice Festival) 将在高高的卢卡山 (Rukatunturi) 地区举行。经过精心挑选的DJ们在松树和湖泊的迷人背景下演奏音乐。

为好奇的听众准备的冒险 节目和全天候电影。

“痛苦”音乐节 (TUSKA), 2024年6月28日至30日, 苏维拉赫蒂 (SUVILAHTI), 赫尔辛基 “痛苦”音乐节成立于1998年, 是芬兰领先的金属音乐节。“痛苦”涵盖了呼麦、死亡核乐和金属核乐等流派, 迎合了多元化的粉丝群体: 它连续两年打破了观众记录。

奥德修斯节, 2024年7月19日至20日, 赫尔辛基老电车厂文化工厂

自2021年起, 奥德修斯音乐节 (Odysseus festival) 开始在老电车厂文化工厂 (Korjaamo) 及其氛围浓郁的庭院内举办。该音乐节主打从艺术流行乐到戏剧摇滚乐等各种流派的音乐——或者, 正如组织者所说, 为“好奇的听众提供冒险体验”。



午夜太阳电影节 (MIDNIGHT SUN FILM FESTIVAL), 2024年6月12日至16日, 索丹屈莱 (SODANKYLÄ) 这个在芬兰拉普兰中心地带举办的电影节将传奇电影制作人、后起之秀和众多影迷聚集在一起, 度过四天轻松的时光。精心挑选的电影在四个场馆昼夜不停地放映, 而太阳永远不会落山。■

更多你应该知道和不应该知道的事：finland.fi

帕米奥疗养院由阿尔瓦和阿伊诺·阿尔托于1929年设计、1933年竣工。这座当时的结核病医院是功能主义建筑的全球地标。它坐落于芬兰西南部图尔库 (TURKU) 附近的一片松林中。疗养院如今已不再作为医院使用，但你可以预订导览服务，甚至可以预订一间客房过夜。

观看关于帕米奥疗养院的视频：

