



▲赫爾辛基老農貿市場。

城市地圖

談起芬蘭，許多人腦中浮現的或許是聖誕老人村的歡樂、北極光的璀璨、極晝極夜的神秘、姆明的童真，以及「全世界最便宜的LV」這樣的標籤。然而，當你真正踏上赫爾辛基的土地，會感受到這個北歐國家首都的魅力遠超這些。從都市建築到自然景觀，從文化底蘊到生活細節，每一處都充滿「生存友好」的「北歐風」。

餅 弟(文、圖)



▲赫爾辛基的市集。

在赫爾辛基感受北歐魅力

赫爾辛基的城市規模說大不大，卻也不小，適合用步行或公共交通深入探索。若計劃合理，花上三到四天時間就能深入感受這座城市的精髓。城市的景點多集中在中心地帶，可以選擇以赫爾辛基中央火車站為起點，向四周展開探索；或者從位於市中心的岩石教堂(Temppliaukio Church)出發，逐漸向北延伸。

步行探索城堡遺跡

在赫爾辛基很適合借助谷歌地圖規劃路線，例如，你可以安排第一天的行程涵蓋赫爾辛基主教座堂(Helsingin Tuomiokirkko)、赫爾辛基頌歌中央圖書館(Oodi)、靜默教堂(Kampin kappeli)和市集廣場(Hietalahden kauppahalli)；第二天則以藝術之旅為主，參觀阿莫斯瑞克斯美術館(amos Rex)以及西貝流士紀念碑(Sibelius-monumentti)。最後一天，前往赫爾辛基奧林匹克體育場(Helsingin Olympiastadion)和芬蘭堡(Suomenlinna)，進行一場充實的漫遊。

赫爾辛基頌歌中央圖書館被譽為世界上最美的圖書館之一，不僅僅是一個閱讀的場所，更是城市的文化中心。Oodi的設計充滿未來感，開放式的空間讓人流連忘返，甚至不愛讀書的人也能在這裏找到屬於自己的樂趣。赫爾辛基主教座堂坐落於市中心，是赫爾辛基最具標誌性的建築之一。每當聖誕節臨近，教堂前的廣場搖身一變，成為熱鬧的聖誕市集。琳琅滿目的商品、香氣四溢的小吃攤位，以及熱氣騰騰的熱紅酒(glögi)，讓人感受到濃厚的節日氛圍。如果你想找一個安靜的地方沉澱心情，靜默教堂這座位於市中心的小型木質教堂絕對是首選。芬蘭堡這座世界文化遺產是赫爾辛基最受歡迎的景點之一，無論是步行探索城堡遺跡，還是享受沿途的海景，都能帶給人深刻的印象。冬天的芬蘭堡雪景絕美，讓人彷彿置身於童話世界。

「聖誕節更是一種感受」

冬季是前往赫爾辛基的熱門季節之一，尤其是聖誕節期間，整座城市被裝點得如同童話般夢幻。然而，北歐冬季的日照時間極短，下午三點左右天色就會轉暗，因此需要提早安排日間行程。

在白教堂門前的聖誕集市中，無論是當地居民還是遊客，都手捧熱紅酒，分享著彼此的歡笑。聽到廣播中的當地主持人說：「聖誕不只是一個節日，更是一種感受。」這句話在赫爾辛基得到了最好的詮釋。



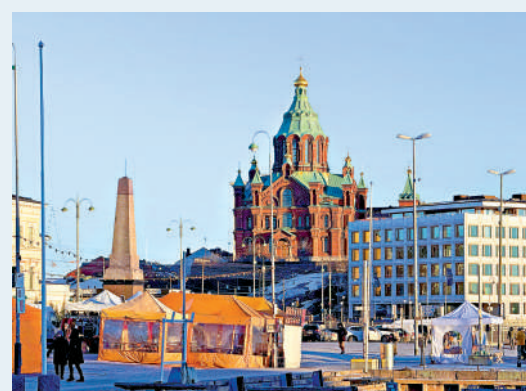
▲老農貿市場內的餐廳客人絡繹不絕。



▲老農貿市場內的美食。



▲在市集喝一杯熱紅酒。



▲烏斯佩斯基大教堂。

赫爾辛基10大打卡點

- 赫爾辛基中央火車站 (Helsingin Rautatieasema)
- 赫爾辛基頌歌中央圖書館 (Oodi)
- 赫爾辛基主教座堂 (Helsingin Tuomiokirkko)



- 靜默教堂 (Kampin kappeli)
- 阿莫斯瑞克斯美術館 (amos Rex)
- 聖殿廣場教堂 (岩石教堂, Temppliaukion kirkko)
- 市集廣場 (Hietalahden kauppahalli)
- 赫爾辛基奧林匹克體育場 (Helsingin Olympiastadion)
- 西貝流士公園 (Sibelius-monumentti)
- 芬蘭堡 (Suomenlinna)

芬蘭10大傳統美食

- 芬蘭三文魚湯 (Lohikeitto)
- 拉普蘭炒馴鹿肉 (Poronkäristys)
- 魚餡餅 (Kalakukko)
- 卡累利阿派 (Karjalanpiirakka)
- 黑麥麵包 (Ruisleipä)
- 芬蘭肉桂卷 (Korvapuusti)
- 麵包脆皮奶酪 (Leipäjuusto)
- 大麥薄餅 (Rieska)
- 野藍莓派 (Mustikkapiirakka)
- 豌豆湯 (Hernekeitto)



▲芬蘭傳統美食鹿扒。

從圖書館找城市縮影

走進芬蘭首都赫爾辛基的圖書館，彷彿置身於一個現代化與人文氣息完美結合的空間。這裏不僅僅是存放書籍的地方，更是一座面向全社會的創意與學習中心，吸引着各個年齡層的市民和遊客流連於此。

赫爾辛基的圖書館以其開放且舒適的環境聞名。推開大門，迎面而來的是一片寬敞明亮的空間，陽光透過落地玻璃灑滿每個角落，彷彿將外面的自然世界融入其中。整體設計簡潔大方，但又不失溫暖與親和力，柔和的木質材料搭配綠色植物，讓人即使在嚴寒的冬季也能感受到一絲溫馨。圖書館內部的每個角落都設計得極具人性化：無論是專注閱讀的座椅，還是適合放鬆的沙發，抑或是家庭閱讀區，都讓人倍感自在。

然而，赫爾辛基的圖書館真正吸引人們的，不僅是其宜人的環境，還有它豐富的設施和服務。這裏不僅擁有海量的紙質書籍與數字資源，還為各種需求提供專業的空間與工具。例如，設在圖書館內的個人辦公室，為需要安靜環境的學者和工作者提供一處理想的工作場所。這些辦公室隔音效果極佳，能讓使用者完全沉浸於自己的任務中，而不被外界干擾。

對於音樂愛好者而言，圖書館內的錄音室則是一大亮點。設備一應俱全，從錄音麥克風到混音控制台，一切設施均可免費使用，讓初學者和專業音樂人都能在此揮灑創作靈感。甚至於一些當地的

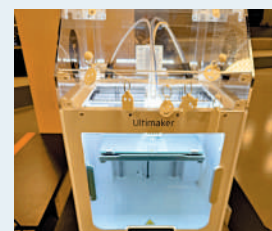
音樂專輯或播客節目，便是在這裏錄製完成的。這樣的設施讓人們不僅僅來圖書館閱讀，更能在此開啟屬於自己的創意之旅。

除此之外，圖書館還設有3D打印機與專業的設計軟件，供人們製作模型或進行創意實驗。這項技術吸引眾多設計師、學生以及對科技感興趣的普通市民。

正是這樣健全的設施和開放的氛圍，讓赫爾辛基的圖書館成為市民生活的一部分。在這裏，人們不僅僅是讀書，而是學習、創作、交流，休閒、放鬆。對芬蘭人來說，圖書館不再只是求知的場所，而是城市生活的一個縮影，是連接人們與未來的樞紐。



▲赫爾辛基頌歌中央圖書館內景。



◀圖書館還設有3D打印機。

農貿市場的暖心魚湯

位於赫爾辛基市中心的老農貿市場 (Vanha Kauppahalli)，是一個充滿歷史韻味的傳統市場，也是尋找當地美味的好地方。市場裏有琳琅滿目的海鮮、新鮮的開放三文治，以及無論是本地人還是遊客都愛的芬蘭經典美味——魚湯。

芬蘭魚湯之所以備受喜愛，不僅是因為它獨特的風味，還因為它使用豐富的食材。與北歐其他國家的魚湯相比，芬蘭的版本包含更多蔬菜和馬鈴薯，既增加了口感與飽腹感，也讓湯品更營養。奶油湯底濃郁滑順，帶有濃厚的家常氣息；而番茄湯底則酸爽開胃，適合喜歡清爽風味的人。不管選擇哪一種，熱騰騰的魚湯都能在寒冷的北歐氣候中帶來足夠的溫暖。

老農貿市場的魚湯，不僅是一道美食，更是一種文化體驗。在這個富有傳統氣息的市場中，魚湯將芬蘭的自然食材與簡約的烹飪哲學完美結合，展現了當地人對食物的熱愛與尊重。坐在市場的一隅，手捧一碗冒着熱氣的魚湯，感受四周熙熙攘攘

的人群，這樣的時光也是對旅行的最佳詮釋。

「Soup+More」是市場中一間只賣湯的小餐廳，但總是能見到客人在門口排隊。它張貼在店門口的宣傳語和這裏的魚湯一樣暖心：Soup is more than just soup. It's a bowl full of warmth—served with a smile.



▲老農貿市場內的三文魚湯。

無憂無慮的姆明一家

姆明一家 (Moomins) 是芬蘭瑞典族作家托芙·揚松筆下的童話小說系列中的主角，也是書中一個溫暖奇妙的家族。這個家族以身形圓潤、鼻子大大的外形著稱，雖然常被誤認為河馬，但它們其實是北歐民間故事中的洞穴巨人——一種可愛又神秘的精靈。它們的家園是位於芬蘭森林深處的姆明谷，在這片寧靜而美麗的土地上，姆明一家過著無憂無慮的生活。

姆明谷中的日子平靜卻不乏驚奇。姆明一家和它們的朋友對周遭的環境充滿好奇心，也富有冒險精神。它們經常踏上探索的旅程，經歷一連串奇妙的事件和刺激的冒險故事。這些故事不僅充滿想像力，還散發著溫暖和幽默，展現家人和朋友之間的深厚情誼。

作為芬蘭的文化象徵，姆明一家在每

個芬蘭人的童年中佔有重要地位，因為它代表芬蘭的精神與國家認同。姆明的故事不僅存在於文字中，還被改編為多部動畫作品，並在世界各地贏得了無數粉絲。芬蘭楠塔利市鎮還建有以姆明為主題的公園——姆明世界，成為遊客們感受童話魅力的最佳場所。



▲姆明一家是芬蘭的文化象徵之一。