

新生入学指南 2015



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI



赫尔辛基大学

中国学生学者联合会

CSSA-UH RY

声明:

本《指南》内容全部版权由赫大中国学联所有, 未经允许, 不得转载。合作请联系执委会: board.cssa.uh@gmail.com。

本《指南》内容, 全部仅供参考, 一切具体事项以有关部门(芬兰使馆、赫尔辛基大学、HOAS 等)的最新规定、答复为主。关键问题、数据和规定, 请及时与有关部门进行核实。本《指南》编委会在此声明免责。

鸣谢:

赫尔辛基大学中国学生学者联合会郑重感谢参与本《指南》编辑工作的全体成员。感谢《2011 版》《2012 版》的全体编委。感谢《2015 版》的全体编委。

《赫大新生入学指南 2015》

编审委员会成员名单(排名不分先后)

主编:

鹿瑶

编委:

赵娅斐、陈文、周普天、谢龙、黄丽洋、
陈昕、蒋涛、李玫铃、律冰萦、谭雨农

版面编排:

鹿瑶、谢龙

审核:

江中晴、鹿瑶

发布日期: 2015 年 4 月 15 日

目录

1 致 2015 级中国新生的公开信	9
1.1 赫尔辛基大学中国学联简介	9
1.2 学联 2015 年迎新计划	9
1.3 住宿问题	10
1.4 新生指南	11
2 我们的小伙伴 CSSA-KY	13
2.1 CSSA-KY 组织简介	13
2.2 未来活动简介	13
2.3 就业经验谈	14
3 确认入学	15
3.1 官方原件	16
3.2 学生会会费汇款单	16
3.3 学位证明	16
4 住房申请	17
4.1 HOAS 租房流程	17
4.2 HYS 租房流程	21
4.3 其他房屋租赁相关网站	21
5 芬兰长期居留许可（学生）申请	22
5.1 管辖区域	22
5.2 预约	22
5.3 签证材料	22
5.4 面签	24
6 学生行李准备建议	26
6.1 生活篇	26
6.2 学习篇	27
6.3 应急药品篇	27
6.4 厨房篇	28
6.5 趴提篇	29

7 初到赫尔辛基.....	30
7.1 自己领钥匙.....	30
7.2 代领钥匙.....	30
7.3 没有固定房源.....	30
8 赫尔辛基公共交通系统简述.....	32
8.1 区域划分和区票.....	32
8.2 区票及使用.....	32
8.3 交通票价（2015）.....	33
8.4 公交车站使用指南.....	33
8.5 公交出行路线查询.....	34
9 有用的 APP.....	35
9.1 生活篇.....	35
9.2 学习篇.....	36
9.3 Google 软件.....	37
10 必备证件办理流程.....	38
10.1 学校手续.....	38
10.2 社会手续.....	39
11 赫尔辛基超市全解.....	42
11.1 赫尔辛基主要超市.....	42
11.2 超市内部布局.....	45
11.3 中国超市.....	49
12 IKEA 及二手家具店信息.....	50
12.1 IKEA Vantaa.....	50
12.2 Helsinki Metropolitan Area Reuse Centre Ltd.....	50
12.3 Fida Second Hand Shops.....	51
12.4 捡家具.....	51
13 赫尔辛基购物介绍.....	52
13.1 City center.....	52
13.2 Aleksanterinkatu.....	52
13.3 Itäkeskus.....	52
13.4 打折.....	52

13.5 芬兰的品牌	53
14 赫尔辛基市内游览	54
14.1 赫尔辛基白色大教堂	54
14.2 岩石教堂	55
14.3 乌斯佩斯基教堂（红教堂）	55
14.4 国家历史博物馆	56
14.5 Ateneum 艺术博物馆	56
14.6 芬兰堡	57
14.7 Seurasaari（松鼠岛）	57
14.8 Korkeasaari 动物园	58
14.9 Kaisaniemi 植物园	58
14.10 Linnanmäki 游乐园	59
15 极行客旅游公司	60
16 赫尔辛基大学学生医疗事宜贴	62
16.1 医院信息	62
16.2 就医详情	62
16.3 注意事项以及建议	63
16.4 费用问题	63
16.5 急诊	63
16.6 博士医疗事宜	64
16.7 额外提示	64
17 生活小贴士	65

Table of Content

1 A letter for new UH students	9
1.1 Introduction of CSSA-UH.....	9
1.2 Plans for welcoming new students	9
1.3 Accommodation issues.....	10
1.4 Guideline for new students.....	11
2 Our friend CSSA-KY	13
2.1 Introduction of CSSA-KY	14
2.2 Future activities	13
2.3 Job seeking experience sharing.....	14
3 Enrolment confirmation	15
3.1 Original forms	16
3.2 HYY union fee	16
3.3 Notarized diploma	16
4 Housing application	17
4.1 HOAS application procedure	17
4.2 HYS application procedure	21
4.3 Other housing webpages	21
5 Resident permit application.....	22
5.1 Jurisdiction	22
5.2 Appointment.....	22
5.3 Visa application materials	22
5.4 Visa interview	24
6 Luggage suggestion	26
6.1 For living	26
6.2 For study.....	27
6.3 Medicine.....	27
6.4 For food	28
6.5 For Party.....	29
7 New commers	30

7.1 Pick up apartment key yourself	30
7.2 Represent you to pick up your key	30
7.3 Not roof above your head.....	30
8 HSL transportation	32
8.1 Regions and tickets	32
8.2 How to use the tickets	32
8.3 Fare (2015)	33
8.4 Bus station guideline	33
8.5 Route searching.....	34
9 Useful APP.....	35
9.1 Living	35
9.2 Study	36
9.3 Google products	37
10 Necessary paper work.....	38
10.1 For study.....	38
10.2 For social life.....	39
11 Supermarkets	42
11.1 Major supermarkets.....	42
11.2 Supermarket layout	45
11.3 Chinese supermarket	49
12 IKEA and second hand shops	50
12.1 IKEA Vantaa	50
12.2 Helsinki Metropolitan Area Reuse Centre Ltd.....	50
12.3 Fida Second Hand Shops	51
12.4 Furniture recycling	51
13 Shopping centers.....	52
13.1 City center	52
13.2 Aleksanterinkatu	52
13.3 Itäkeskus.....	52
13.4 Discounts.....	52
13.5 Local brands	53
14 Helsinki sightseeing.....	54

14.1 Helsinki Cathedral.....	54
14.2 Temppeliaukio Church.....	55
14.3 Uspenski Cathedral	55
14.4 The National Museum of Finland	56
14.5 Ateneum Art Museum.....	56
14.6 Suomenlinna.....	57
14.7 Seurasaari	57
14.8 Korkeasaari Zoo	58
14.9 Kaisaniemi Botanical Garden.....	58
14.10 Linnanmäki Amusement Park.....	59
15 AuroraXplorer travel company	60
16 Medical services in UH	62
16.1 Hospital information	62
16.2 Doctor seeing procedure.....	62
16.3 Suggestions.....	63
16.4 Fee	63
16.5 Emergency.....	63
16.6 Medical services for PhD students	64
16.7 Extra tips	64
17 Important advices for convenient living.....	65

1 致 2015 级中国新生的公开信

作者：江中晴、鹿瑶

欢迎 2015 级中国新生来到“千湖之国”芬兰，入读世界名校赫尔辛基大学。赫大以其悠久的历史，丰富的资源，雄厚的教研实力，严谨的治学作风跻身世界百强！在这智慧和光明的古老校园，载着对梦想，自由和真理的追求，绽放吧，年轻的血液们！

1.1 赫尔辛基大学中国学联简介

芬兰赫尔辛基大学中国学生学者联合会简称赫大中国学联（Chinese Students and Scholars Association at the University of Helsinki ry，缩写 CSSA-UH ry），于上世纪 90 年代初正式注册于赫尔辛基大学学生会（HYY）的下属机构，也是在芬兰正式登记注册的非营利组织机构（ry），是芬兰首个公开成立的中国留学生组织。

学联致力于增进留学赫大的中国学生学者之间的沟通，在精神文化、艺术、体育等多方面增进中芬两国友谊，丰富同学们的生活，促进学生学者之间的学术交流。在刚刚过去的一年里，学联成功举办了：春节联欢会、国庆晚会、迎新系列活动、中秋联欢会、中国日、“鲜花节”户外聚会、留学芬兰中国学生城市足球邀请赛、学术论坛等等活动，获得大家的认可、参与和支持。其中，学联下属的留学芬兰中国学生学者舞蹈团、合唱团，勤苦训练，以优质的节目内容和精湛的表演技能获得广泛好评。

赫大中国学联执委会（Board of CSSA-UH）是学联的常设执行、管理机构，其成员均为积极、志愿组织学联各项活动的赫大中国学生学者们。学联执委会欢迎大家的关注、沟通、支持、加入和监督。广大的赫大中国学生学者都被欢迎以“普通会员”的身份加入学联，以方便获得有用的资讯，以及参加精彩的活动，丰富业余生活。

请通过以下方式与我们取得联系：

学联门户网：<http://cssa.fi>

2015 年新生 QQ 群：176463200

执委会的联系邮箱：board.cssa.uh@gmail.com

微博主页：<http://www.weibo.com/cssaofuh>

微信公众平台：微信号 CSSA-UH，二维码如图所示

Facebook 主页：<https://www.facebook.com/uh.cssa>



1.2 学联 2015 年迎新计划

为帮助 2015 年入学的赫大中国新生尽快、尽好地适应新环境，融入新的生活。学联将组织迎接 2015 级的赫大中国新生的系列活动。迎新详细情况请关注我们的 QQ 群、微信公共平台、新浪微博等。2015 年迎新计划包括：各平台接受相关咨询以及答疑、公布 2015 版新生手册、HOAS 钥匙代领、机场接机、城市森林游、新老生交流会等，具体如下：

1.2.1 接机

学联计划于 2015 年 8 月 21 日至 8 月 26 日期间，按统计选择新生抵达较多的三天，在万塔机场（Helsinki, Vantaa airport）接待新生。接待内容主要包括：协助办理临时公交卡、电话卡，发放新生入学须知等有关材料，交接 HOAS 钥匙，生活信息解答，导引公交线路、打车（或联系华盟志愿者出车搭载）等。由于每年情况不尽相同，请关注我们的各平台以了解最新最及时的消息。

周末时段大部分商店（机场除外）和证件办理机构会提前歇业休息。请大家在订购机票时务必考虑到这些因素，尽量订购抵芬时间为白天的航班，尤其是首次出国并带有很多行李的同学。尽管如此，仍可乘坐出租车。赫尔辛基市公交系统健全、方便，简介详见后文。

在此，温馨提示，提前备好面值 100 欧以下的面额，以便购买公交卡、电话卡等，将住址地名（地图）工整抄写（打印）在随身携带的纸上，以便乘坐公交。

1.2.2 代领 HOAS 钥匙

针对虽已拿到 HOAS 公司提供的房源并支付好定金，但无法及时自取钥匙的新生，学联将组织工作人员，将尽可能帮助大部分新同学代领 HOAS 钥匙。HOAS 需要新生提供一封授权信，才允许学联代领，届时学联会统计人数，并指导大家撰写代领授权信。

自行领取的同学，HOAS 工作时间为周一至周五 9:00-18:00，请自行安排时间。更多申请房子的事项，请参考申房板块。

1.2.3 新生 Tour

学联计划于开学前一周，组织新生赫尔辛基或者近郊一日游，使大家领略芬兰的夏天，并了解熟悉芬兰的衣食住行。今年学联将与创业型旅游公司极行客合作（公司及产品简介见 15 章），为大家提供更便捷的服务和更舒适的旅游体验。具体新生 Tour 安排 8 月份将通过 QQ 群，微博，微信平台等渠道公布，请大家关注。

1.2.4 新老生座谈会

学联计划于开学前一周，举行新老生交流会，届时将有部分在读硕士博士或者已经就业的同学跟大家分享经验，引导大家快速融入芬兰生活，计划未来 2 到 3 年的学习生活。具体安排 8 月份将通过 QQ 群，微博，微信平台等渠道公布，请大家关注。

1.3 住宿问题

历年来，许多新生，初次租住房屋时遇到过很多问题，尤其是不少新生在抵芬后，面临无处住宿的严重问题。因此强烈建议新生尽早着手 HOAS 房屋申请。在首次申请住房时，不要过分苛求地理位置和房屋设施，首先要保证有房可住，等入住之后可再更新申请，有针对性地更换住房。具体申请指导，后文房屋申请板块有详细介绍。此外，每年 9 月，是各个酒店和青旅的房源高度紧张期，一般情况 HOAS 房屋起始日期为 9 月 1 日，因此 8 月底初到的几天，若选择入住酒店或者青旅，一定提前预定！

1.4 新生指南

由赫尔辛基大学官方编写、发布的新生手册（Orientation Handbook），包含了丰富的实用信息。由赫大中国学联执委会编写的中文版“新生入学指南（2015 年版）”，侧重于赫大中国校友更为具体的经验总结和留学体会。结合二者起来，能够很好地帮助各位新生提前了解各种问题。强烈建议广大新生提前仔细阅读这些材料，并按照提示认真做好各项准备（赫大官方新生手册请自己在 New Student 网页上下载）。

更多有关新生入学的实用信息，欢迎加入 2015 级新生 QQ 群 176463200，关注微博和微信公众平台，与我们取得联系。同时，也请大家通过校方 coordinator 和 tutor 等关注相关事宜。

再次向大家表示祝贺！赫尔辛基大学中国学联欢迎您！

赫尔辛基大学中国学生学者联合会

2015 年 4 月 15 日



赫尔辛基大学中心校区（图书馆）

→ 当前位置: 首页 > 新闻 > 首页要闻 > 正文

赫尔辛基大学中国学联迎新系列活动落下帷幕

2014年09月12日 来源: 神州学人 作者: 江中晴 彭珊怡 摄影/鹿瑶



(本网讯) 日前, 赫尔辛基大学中国学生学者联合会迎接2014级新生系列活动顺利落下帷幕。“将温暖传递”的传统又一次得到传承。许多热心的学生、学者参与到活动中来, 无私地帮助新生。今年的活动更是得到了中国驻芬兰大使馆教育组、赫尔辛基大学外事处等的关心和支持。许多旅芬华人华侨也为迎新接机活动提供帮助。在这样多方面的关爱下, “建新生QQ群”、“网络平台答疑”、“机场迎接”、“代领钥匙”、“新生见面会”、“新生生活必需品购物导览”、“新生嘉年华”、“免费乘坐大巴车游览赫尔辛基名胜”等活动有条不紊地得以开展, 并为新生朋友们带来了实惠。今年还创新地将“新生见面会”与“赫大中国校友见面会”结合在一起。通过这些活动, 赫尔辛

2 我们的小伙伴 CSSA-KY

作者：CSSA-KY 执委会

2.1 CSSA-KY 组织简介

CSSA-KY 成立于 2014 年 3 月 7 日，全称为阿尔托大学商学院中国学生协会，隶属于阿尔托大学商学院 KY 学生会。作为 CSSA-UH 的合作伙伴，CSSA-KY 自成立之初便与 CSSA-UH 保持着良好的合作关系，成为赫尔辛基地区重要的、活跃的中国学生团体之一，并希望进一步扩大合作，更好得为双方学生乃至整个地区中国学生服务。

作为 KY 旗下第一个由外国学生自主领导的社团，CSSA-KY 的宗旨是致力于为在芬的中国留学生提供最大化最优化的求职和创业咨询活动。基于一贯明确的宗旨和性质，CSSA-KY 的基本任务是针对各类求职学生或创业群体，组织各项咨询及交流活动；收集整理相关就业信息和职场动向，通过官方渠道发布给大家。信息涵盖校园招聘、公司招聘、职场培训、芬兰最新就业情况、活动组织信息、以及相关的创业信息。

CSSA-KY 的未来核心计划是创建和完善全芬中国校友联盟会。团结校友的力量，为大家提供更多时新和有效的求职信息。针对任何有人数限制的活动，CSSA-KY 会员具备活动优先权。此外，在求职申请中具备内部推荐机会。成为 CSSA-KY 会员的方式有两种：其一，所有 KY 学生会的中国成员将自动成为 CSSA-KY 会员；其二，其他学院、学区的同学，可以在参加 CSSA-KY 组织的任一活动中留下邮箱，报名为会员。

CSSA-KY 成立一年来先后组织过反响很高的 Porvoo 和 Lapland 游，并成功举办过三届校友求职/创业经验分享会。因定位准确，活动组织实用高效，目前已获得各项积极正面的反馈。来自学生群体的肯定，将是促使组织更加坚定地为广大学生提供服务，举办更多有实践意义和实际作用的活动，发布更加全面完善的职场信息的最大动力！

请通过以下方式与我们取得联系：

新浪微博：CSSA-KY，Facebook：CSSA-KY

官网：<http://cssa-ky.org>，邮箱：cssa-ky@kyweb.fi

2.2 未来活动简介

计划时间	活动名称
8 月	暑期 After Work
9 月	新生欢迎介绍会
10 月	第四届校友工作分享交流会
11 月	ChinaWeekend（与 CSSA-UH 联合作）
12 月	Pikujoujuu Party
来年 1 月	选举，换届

2.3 就业经验谈

鉴于之前的调查反馈，“缺乏足够的招聘信息”是大家找实习和工作时面对的最大困难之一，现在为各位新生简单介绍芬兰的主要招聘信息源如下：

2.3.1 就业信息网站

目前国外常使用的招聘渠道大家熟悉的有 LinkedIn（公司企业），Researchgate（高校科研机构），各个高校就业网站，以及公司官网招聘页面。下面几个网页可以为大家提供公司选择的参考：

类别	网址
芬兰增长最快技术类公司 50 强	http://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/fi/Documents/technology-media-telecommunications/Fast50-tulosesite-2014.pdf
芬兰最火的创业企业 100 强	http://startup100.net/
芬兰公司收入 100 强	http://www.largestcompanies.com/toplists/finland/largest-companies-by-turnover

另外为大家介绍以下四个常用的网站。

网址	介绍
https://www.facebook.com/JobsInFinland	芬兰语页面的网站，但实际上多数工作不求芬兰语，可以自行筛选
http://www.goinglobal.com/	全球通用第三方招聘网站
http://www.ejobs.fi/en/	芬兰通用第三方招聘网站
http://gamesjobs.fi/open-positions/	芬兰通用第三方招聘网站
http://www.cleantechfinland.com/	芬兰清洁技术行业协会
http://igda.fi/	芬兰游戏开发者协会

2.3.2 招聘会

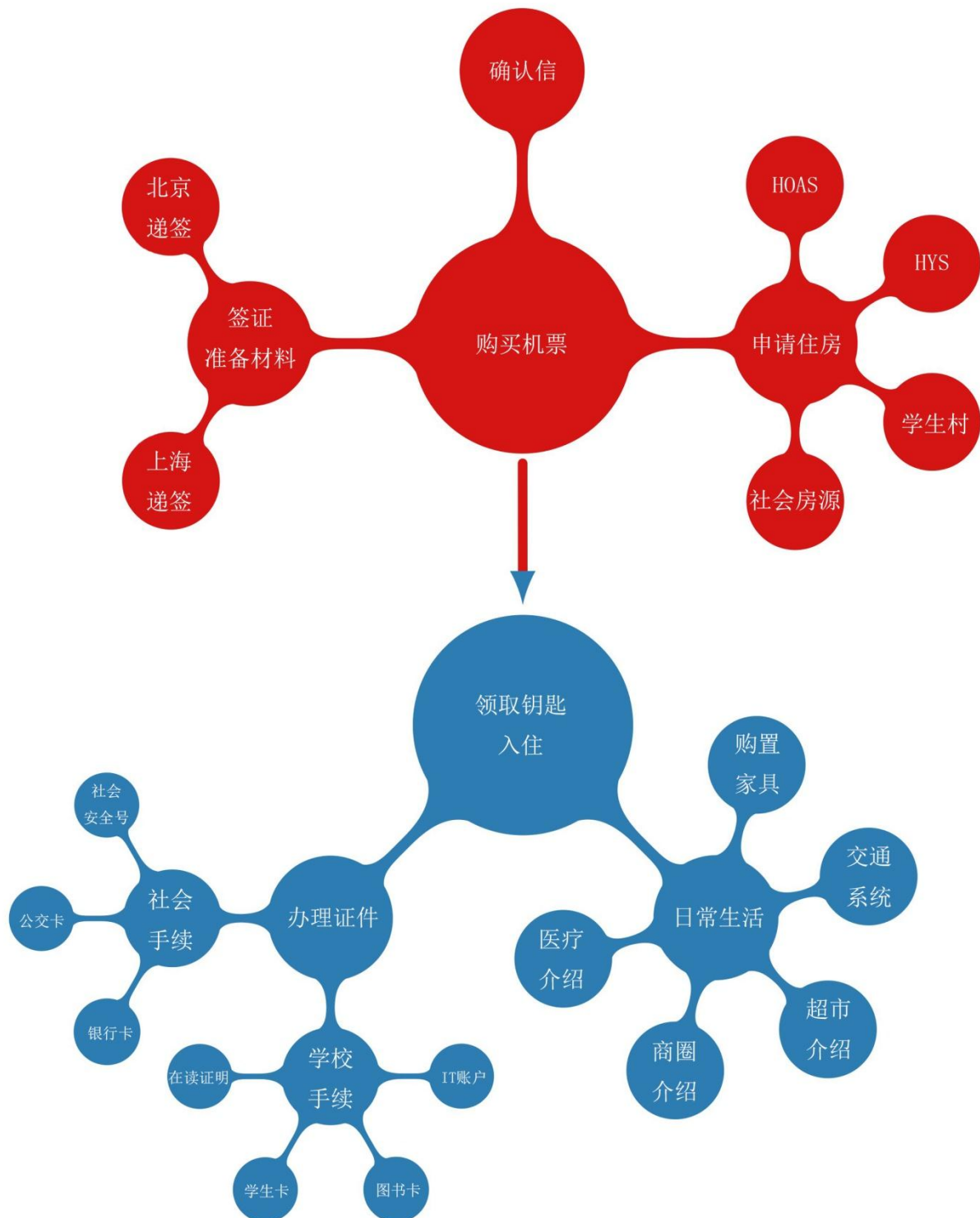
包括学校举办的毕业生招聘会和社会第三方机构举办的社会招聘活动。招聘会是获取公司第一手招聘信息、向公司 HR 直接展示自己的最好机会，重要性不言而喻。例如，http://biz.aalto.fi/en/cooperation/for_employers/arena/，由阿尔托大学商学院和汉肯商学院合办，针对商科学生的规模最大的毕业生招聘会。

2.3.3 熟人推荐

人脉是求职中一项非常宝贵的资源。绝大部分教授都有自己的研究项目并且和公司业界保持着良好的合作关系。虽然有时他们未必会直接提供就业招聘信息，但他们对行业或者行业某个特定领域的理解对大家求职过程还是非常有帮助的。当然，校友资源也非常重要，比如提供内部招聘信息，而且即便是公开招聘，若有校友的内部推荐，则会加大面试机会。此外，就业以后校友还能在职业发展、职业规划等方面提供帮助。总之，在芬就业不易，广大华人同胞应抱团取暖，相互帮助，共同进步！

3 确认入学

作者：蒋涛



对于已经收到赫大的录取并确定要在秋季入学的学位生，需要向学校确认自己是否接受，也就是确认入学（confirm your admission），里面必须包含以下材料：

3.1 官方原件

包括 Confirmation Form of Acceptance 和 Student Registration Form。这两份表格是赫大官方发放的材料，只需要按照自己的情况如实填写好相关内容即可。另外，赫大设有新生入学奖学金，请关注赫大新生网页，根据网页提示进行申请。奖学金的评选会直接根据申请学校时的个人材料审核评出，各个专业奖学金的名额与比例均不相同。不要觉得申请很麻烦，中奖几率挺高的。

奖学金申请网址：<https://university.helsinki.fi/fi/international-student-grant>

3.2 学生会会费汇款单

即 Original receipt of the Student Union (HYY) fee payment。作为学位生，成为赫大学生会的会员是入学的必要条件之一。在国内的同学，会费（2014 年为 92 欧）必须通过银行转账来支付，赫大网页上特别强调不要在确认入学文件（confirmation package）里直接寄现金或支票，具体的转账帐户在官网的链接上也有详细说明。汇款完成后的汇款证明是支付会费的凭证，寄回原件（记住一定是原件！），提前复印几份并自己保存复印件。

3.3 学位证明

包括毕业证与学位证的官方英文证明（应届生）。通常而言，对于应届毕业生，收到的录取往往是有条件录取（conditional admission）。这是由于应届生在申请学校的时候并没有拿到自己的学位证，学校为了确认你在攻读硕士课程时已经拿到了学士学位，便会要求学位证的官方英文版本。请注意“官方英文版本”的要求，学校要收到“an officially certified copy of the final degree certificate and its official translation (in English, Finnish or Swedish)”。即如果你的学位证无英文，那么你需要寄出的是经过公证的学位证复印件和经过公证的英文翻译，公证可以到学校或者任意公证处办理。学校要求你将毕业证和学位证的原件带到芬兰来，学院秘书会查看并返回（具体要求可能每年不同，请新生仔细阅读纸质信件或者邮件）。

建议在确定接受录取后**尽早寄出，以保证在截止日期前到达**。官网上 2015 年的截止日期为 7 月 31 日。**注意！**如果你是申请 Faculty of Art 的应届毕业生，请将你的学位证于 7 月 15 日前寄到学校。截止日期如果有出入，请大家以自己的录取通知书为准，千万不要耽误了日程。如有任何时间上的冲突或不确定或任何问题，一定要及时与学校、学院的相关负责人联系与协商。

4 住房申请

作者：周普天、陈勇辰、鹿瑶

一般来说，新生在赫尔辛基找到住房有三个途径：通过 HOAS 申请学生房；通过 HYS 申请学生房；在网上找社会房源。前两个房源的租金一般合租房（即一个套间中的一个房间）在 300 欧/月以下。所有来赫尔辛基上学的芬兰或外国学生都可以在 HOAS 申请学生房，而且价格不高，所以 HOAS 的房源在开学时段特别紧缺，经常有中国学生到了开学还没有拿到 HOAS 的房子，也属于正常情况。HYS 的学生房是只有赫尔辛基大学的学生而且必须在成为他们的会员后（需要交纳相应会费）才能有资格申请。虽然价格偏低，但房源相对较少，所以开学前也不一定能拿到房子。综上所述，建议大家两个房源都申请一下，增加拿房机率。如果走之前半个月到一个月还没有任何房子的消息，可以考虑上网找社会房源，这类房源一般是转租，所以价位会比前两者略高。找这种房源需要不断的搜索和联系，也需要一定的耐心，而且同时开始预订赫尔辛基的旅店（赫尔辛基每年 8 月底青年旅社就爆满，所以需要提前预定），保证自己到了赫尔辛基后能有一个落脚的地方。本文将详细介绍这三种找房途径。

4.1 HOAS 租房流程

4.1.1 房源搜索

进入 HOAS 官网（www.hoas.fi），选择英文模式，点击左上方红色 Applying 进入搜索界面。在此界面你可以选择城市、地点、房型、价位，以及偏好需求。

View the housing options

City *

Location

Apartment type *

☒ Room in a shared apartment
☐ Studio apartment
☐ Two-room apartment
☐ Family apartment
☐ Friends' apartment

Monthly rent - €

Additional preferences ☐ Sauna ☐ Lift ☐ Balcony

然后点击 Search，这里会列出根据所给条件选出房屋的具体信息，申请者可以自行查看。

Search categories: City: HELSINKI, Location: Helsinki, Viikki Monthly rent: 250-330€, Apartment type: Room in a shared apartment Additional preferences:

Change categories

	View map	Location	Address	Monthly rent	Built
	Map »	Viikki, HELSINKI	Pasteurinkatu 1	Room in a shared apartment: 336 - 348 € Studio apartment: 446 - 503 € Two-room apartment: 0 - 0 € Family apartment: 647 - 787 € Friends' apartment: 787 - 1029 €	2010
	Map »	Viikki, HELSINKI	Maakaari 6	Room in a shared apartment: 266 - 314 € Studio apartment: 0 - 0 € Two-room apartment: 0 - 0 € Family apartment: 590 - 2015 € Friends' apartment: 628 - 628 €	1993

4.1.2 住房申请

进入 HOAS 官网 (www.hoas.fi)，选择英文模式，点击左上方红色 Applying 进入

搜索界面。界面右侧点击图标



进入如下界面：

The application may be submitted as soon as you have been admitted to a school, however no more than four months before the housing is required.

Admission to a school * 

- ☒ I have already been admitted to a school
- ☐ I have not yet been admitted to a school
- ☐ I am just beginning my studies but I was already admitted last year or through the school's own admissions
- ☐ I am an exchange student and I want to apply for unfurnished housing

Type of application *  Single 

Type of application 中的前三个选项用于申请朋友房，第四个用于申请家庭房，第五个表示自己一个人。一般初来这边读书的同学选第五项就行了，然后点击 Next。

Social security number 新生还没有，所以直接以 ddmmyy 的形式填写自己的出生日期即可。

Current type of housing 填写 Homeless。

Lessor 不用填写。

Steady monthly income, Property 和 Student loans taken out 均填写 0 即可。

然后点击 Next。

Degree 录取是本科或硕士选 Basic degree，博士或博士后选 Post-graduate degree，其它情况请自行选择；

Start date of studies 和 Estimated completion date 视申请人的入学和预计毕业日期来写。2015 年秋季入学的新生可以填 1.9.2015 和 1.6.2017，也就是预计两年毕业。

然后点击 Next。

START

APPLICANT INFO

STUDIES

APARTMENT INFO

CONTACT INFO

SENDING

Date on which you are ready to move into the apartment * ⓘ

day

month

year

1

Reason for applying for housing: * ⓘ

☐ Homeless

☐ Separation/divorce

☐ Children

☐ Wish to be independent

☐ Current rent too high

☐ Studying

Type of apartment * ⓘ

Select

Size of apartment/room in square metres m2 ⓘ

Select

Maximum rent for the apartment/room in euro * ⓘ

Select

Special requirements: ⓘ

☐ I am handicapped

☐ Building must have a lift

☐ I have a pet

Additional information: ⓘ

* Required field

Previous

Next

Date on which you move in 一般是八月或者九月，HOAS 提前四个月开放申请（例如 9 月份入住，5 月 1 号才开始申请）。

Type of apartment 如果你是一个人住，就选 Room in a shared apt, 也就是合租房。Studio 是给即将毕业的人租住的一人单间，但是因为对申请人否即将毕业的审核并不严格，所以其实新生也有可能申请到这类房源。但需要注意的是，studio 价格略贵，而且很可能是固定期限的合同，也就是说在此期间不能在 HOAS 申请换房，所以建议有意申请 Studio 的同学慎重考虑。

Size of apartment/room in square metres m²，一个人住合租房的话选 10 或 15 平方米就可以了。Studio 一般在 20 到 40 平方米之间，家庭房一般在 40 到 60 平方米之间。

Maximum rent for the apartment/room in euro 选 300 欧/月一般对合租房来说足够了，如果想提高拿房的机会，也可以选 350 或 400 欧/月。

Reason for applying for housing 选 Homeless。

Additional information 可以填写申请人已经被赫大录取，并表达自己需要房子的迫切心情。如果对房源所处地段有特殊要求，最好在这里写明。但一般对新生而言，不过对房屋过多进行限制，以增加拿房的概率。

点击 Next，填写联系方式，最重要的是电子邮箱，确保填写无误，以便 HOAS 与你取得联系。再点击 Next，进入信息汇总复查页面，检查信息是否有误，确认无误点击页面下方的 Send 即可。

这里要注意每个申请的期限都是 4 个月，过了 4 个月还没有拿到房的话该申请作废。所以已经申请将近 4 个月还没拿到房的申请人应与 HOAS 联系或通过 Update form

更新，地址 <https://www.hoas.fi/www/wwwforms.nsf/sp?open&cid=applicationupdatefrm> 申请发出之后会收到 HOAS 的确认信，之后等待 HOAS 邮件联系即可。

获得房子后，HOAS 邮件通知申请者，并要求提供相关材料签订合同。

4.2 HYS 租房流程

4.2.1 HYS 简介

HYS（Hämäläisten Ylioppilassäätiö）是赫尔辛基大学的一个学生基金会，致力于发展和支持年轻学生的学习生活环境。基金会赞助学生组织 Hämäläis-osakunta。

4.2.2 在线申请

打开基金会官方网页 www.hys.net，选择首页标题栏最后一项 In English，选择 Application forms，其中有三种房型可供选择，分别是 Shared apartments，Studio apartments 和 Apartments for family。新生只可以申请第一种 Shared apartments。选择该项所对应的在线申请表 Form for online application，填入个人信息，提交申请，等待通知。

4.2.3 等待邮件，根据邮件准备签合同所需材料。

4.3 其他房屋租赁相关网站

1. <http://www.finlandforum.org/viewforum.php?f=21>
2. http://www.okroommate.com/cities/helsinki_nyland.aspx
3. <https://university.helsinki.fi/en/studying/new-students/housing>
4. www.booking.com
5. <http://www.chinese.hostelworld.com/>
6. <http://www.eurohostel.eu/>
7. <http://www.kotihotelli.fi/index.php?sivu=prices>
8. <http://www.omenahotels.com/en/>
9. <http://www.dominrental.com/home>
10. Facebook 一些房屋租赁主页（在国内需翻墙）
<https://www.facebook.com/groups/182639041887184/>
<https://www.facebook.com/groups/helsinki.ivantaa.espoo/>
<https://www.facebook.com/groups/35179000735/?ref=browser>
<https://www.facebook.com/groups/112489548797522/?ref=browser>
<https://www.facebook.com/groups/roommateshelsinki/?ref=browser>

5 芬兰长期居留许可（学生）申请

作者：黄丽洋、冉文君、吴伟菁

5.1 管辖区域

北京：重庆市、甘肃省、贵州省、河北省、黑龙江省、河南省、湖北省、湖南省、吉林省、辽宁省、宁夏回族自治区、北京市、青海省、陕西省、山东省、山西省、四川省、内蒙古自治区、天津市、西藏自治区、新疆维吾尔自治区、福建省、广东省、广西自治区、海南省、云南省。

上海：安徽省、江苏省、江西省、上海市、浙江省。

香港：香港特别行政区、澳门特别行政区

注意：根据上述各地芬兰驻华大使馆的管辖区域提交自己的长期居住许可材料。广州和重庆虽可以办理申根签证，但是由于学生需要的是长期居住许可，所有材料必须向北京的芬兰驻华使馆提交。

5.2 预约

申请人必须亲自申请并接受面试及指纹采集，申请前需通过电话预约。自 2012 年一月起，芬兰移民局将为长期居留许可申请人颁发居留许可卡，此卡由芬兰移民局发至芬兰驻华使馆，申请人须等待使馆通知，无须查询结果。同时芬兰移民局对学生居留许可申请开通网上申请服务，具体申请方式请见 <https://e-asiointi.migri.fi/>。申请人如使用网上申请，也必须和使馆电话预约面试时间。北京预约电话为 01085198400，工作时间星期一至星期五下午一点到三点。上海预约电话为 02152928650，工作时间星期一至星期五下午三到五点。

5.3 签证材料

5.3.1 学生居留许可申请请提交以下文件

- A. 填写完整且亲笔签名的申请表 OLE_OPI 两份。网上申请则需要一份申请表。
- B. 居留许可申请表的照片附加页两页 OLEL_PK，并附两张最近半年的标准护照照片（正面免冠，白色背景。尺寸为 47 毫米*36 毫米，不能用扫描的照片，照片贴于表内，不能用订书钉钉在申请表上。）网上申请则需要一页照片附加页。
- C. 申请人有效护照，两张护照首页复印件，如护照内有签证页，需提供两份签证页复印件。网上申请则需要提供有效护照，一份护照首页复印件及一份签证页复印件。
- D. 有效的医疗保险及两份复印件，网上申请需提供一份复印件。

关于保额说明：

- a. 在芬兰学习少于 2 年，保险条款中医疗救助条款的保额需要达到 10 万欧。
- b. 在芬兰学习超过 2 年，保险条款中医药和医疗救助的保额需要达到 3 万欧。

保险生效期限的说明：

- a. 保险生效时间应不晚于预计到达芬兰时间（保险起始时间早于飞机时间）。
- b. 如在芬兰学习时间少于一年，保险应覆盖在芬兰停留的全部时间。
- c. 如在芬兰学习时间长于一年，保险覆盖时间应至少为一年。

建议同学们买 swisscare 保险，价格相对便宜。一年的价格大约为 219 欧。

- E. 芬兰教育机构录取通知书原件及两份复印件。网上申请则需要提供原件及一份复印件。如果录取通知书通过邮件发放，请提交学校发送的录取通知邮件的打印版本。
- F. 以申请人名义开具的 6720 欧元或 55300 人民币左右（根据外汇汇率合算）的银行存款证明。申请者在芬兰停留期间内必须每年更新一次该证明。需提供原件及两份复印件，网上申请则需要提供原件和一份复印件。
- G. 查看居留许可的处理费

签证费	425 元	60 欧元
6-12岁申请人签证费	250 元	35 欧元
首次居留许可	3245 元	455 欧元
- 在线提交申请	3030 元	425 欧元
首次工作许可	3565 元	500 欧元
- 在线提交申请	3210 元	450 欧元
首次学生居留许可	2355 元	330 欧元
- 在线提交申请	2140 元	300 欧元
首次居留许可（年龄不满18岁的）	1640 元	230 欧元
- 在线提交申请	1425 元	200 欧元
认证费	215 元	30 欧元

- H. 未满 18 岁的申请人需要提供 1) 经过公认证的英文亲属关系证明，2) 经过公认证的其监护人同意书。申请人提交的申请表需监护人代签字。公证书应为公证处出具，认证需经过中国外交部领事司认证处认证。

5.3.2 交换学生需要提交以下文件

- A. 填写完整且亲笔签名的申请表（OLE_OPI）两份。网上申请则需要一份申请表。
- B. 居留许可申请表的照片附加页两页（OLEL_PK），并附两张最近半年的标准护照照片（正面免冠，白色背景。尺寸为 47 毫米×36 毫米，不能用扫描的照片，照片贴于表内，不能用订书钉钉在申请表上。）网上申请则需要一页照片附加页。
- C. 申请人的有效护照，两张护照首页复印件，如护照内有签证页，需提供两份签证页复印件。网上申请则需要提供有效护照，一份护照首页复印件及一份签证页复印件。
- D. 有效的医疗保险及两份复印件，网上申请需提供一份复印件。

- E. 由芬兰学校开具的录取通知书原件。如果录取通知书是通过邮件受到的，请提交学校发送的录取通知书邮件的打印版本。
- F. 以申请人名义开具的 6720 欧元或 55300 人民币左右（根据外汇汇率合算）的银行存款证明。申请者在芬兰停留期间内必须每年更新一次该证明。
- G. 居留许可申请费（参见上图）
- H. 未满 18 岁的申请人需要提供 1) 经过公认证的英文亲属关系证明，2) 经过公认证的其监护人同意书。申请人提交的申请表需监护人代签字。公证书应为公证处出具，认证需经过中国外交部领事司认证处认证。

5.3.3 提示

1 所有的申请表格都可于芬兰移民局网站下载

http://www.migri.fi/services/application_forms/residence_permit_application_forms

2 请检查你护照的有效期，首次居留许可的有效期不能超过你护照有效期。

3 所有准备材料必须提交**原件及两份复印件**，申请表需要准备一份复印件。注意：如果申请人使用**网上申请**，则准备材料只需**一份复印件，一份申请表**。

4 所有材料必须是英文、芬兰语或瑞典语；中文材料必须有通过中国外交部认证的英文翻译。

5 如需要，使馆有权要求申请者提供更多信息，所以若您在申请表中提供的联系方式有变请及时通知使领馆。

6 申请结果由芬兰移民局做出裁定，办理时间不固定。查询芬兰移民局平均受理进度。

http://www.migri.fi/services/processing_times

7 使馆强烈推荐申请人通过移民局在线服务提交申请，在线申请可以减少至少 2 周的受理时间，请注意在线申请的上传文件仅接受 PDF 和 JPG 格式。详细信息可参考：

<https://e-asiointi.migri.fi/eServices/FrontPage.aspx?ReturnUrl=%2feServices&lang=en>

8 即使申请人已经通过在线服务提交了你的申请，仍需要**通过预约前往使领馆**验证你的信息并提交材料原件，同时，为你的生物信息居留卡采集**指纹样本**。

9 在申请人前往使馆接受面试前，申请人提交的材料不会被正式受理。

10 如果申请通过，芬兰移民局将于两至三周内向芬兰驻华使馆或总领馆寄送长期居留卡。申请人会得到使馆取卡通知。

更多详细信息（博士、访学等）请查阅使馆网页下方文件：

<http://www.finland.cn/public/default.aspx?nodeid=35200&contentlan=20&culture=zh-CN>

5.4 面签

5.4.1 地点及联系方式

A. 上海

地址：上海市南京西路 1168 号中信泰富广场 25 楼 2501-2505 室

交通：地铁二号线南京西路站

芬兰驻沪总领事馆：电话 021-52929900；电子邮件 sanomat.sng@formin.fi

办公时间：周一至周五 9:30-11:30；

B. 北京

地址：中国北京朝阳区光华路 1 号嘉里中心，南楼 26 层。

交通：地铁 10 号线到金台夕照站下车，西南口出来往南走大概 2 分钟到嘉里大厦，南楼 26 层。

芬兰驻北京大使馆：电话 01085198300；电子邮件 sanomat.pek@formin.fi

办公时间：星期一至星期五早上 9:00 到 11:30。

C. 香港

地址：香港中環雪廠街 16 號西洋會所大厦 10 楼。

电话：+85225255385；传真：+85228101232；电子邮件：sanomat.hng@formin.fi。

5.4.2 面签流程：

排队等候 → 递交材料及费用 → 面签 → 领取领签证明 → 等待通知 → 取签

5.4.3 提示

面签顺序采取先到先签原则，建议早去省时。等待时请将一切电子设备自行锁入等待区储物柜内，电子产品不允许带入面签室。事先将递交材料按类别整理装订好。自备零钱，使馆不找零，可以刷卡。

面签时不用紧张，如实回答即可，但一定不能带有移民倾向，透露自己回国的意愿。下签时间不定，一般为两个月，请耐心等待。得到使馆通知后，本人凭办签时所发小纸条领取长期居留许可卡，不需要提前预约。

在此祝大家一切顺利！



赫尔辛基大学主楼

6 学生行李准备建议

作者：黄丽洋、陈昕、鹿瑶

6.1 生活篇

6.1.1 衣物

建议多带百搭的春秋季衣物，多带针织衫和长袖 T 恤。羽绒服一件足够，冬天没有想象中的那么冷（近两年都是暖冬）。毛衣不用带太厚的因为屋子里温度很舒适。呢子大衣很重但如果偏爱的话，可以带上（小编认为每年这边的打折也很厉害，沉的东西能少就少）。正装或小礼服一套，冲锋衣一件。运动裤运动鞋不用多带，运动商店经常有打折，有个阿迪的折扣店，鞋子和衣服还是很划算的。冬天的鞋子最好自己带一双，小编觉得这面冬天的鞋子很丑。小脚女生（小于等于 35 码）高跟鞋国内带，这边很难买到这个码。袜子！袜子最好从国内带，这里的袜子还是比较贵的，夏天的袜子 3 双 8 欧左右。尤其是女生的打底裤，这里大约要合个 100 人民币一条，所以乖乖的从国内带吧，体积小，不占地方。手套帽子围巾，国内淘宝淘点可爱保暖的样式，这边偏贵且样式不够可爱。毛拖鞋/塑料拖鞋，建议国内带。泳衣可以国内带一套（这边泳池，芬兰人从小到大都穿比基尼），游泳配件国内带。女生可以多带一点内衣，特别是胸小的，应该不好买。

6.1.2 日用品

质量好的雨伞，书包，文具可以带少量，这里的本是相对贵的，行李允许的话可以少带。指甲刀，修眉刀，睫毛夹，打薄剪，剃头推子（男生可拼用），针线包，加湿器（见仁见智），眼镜（指多配一副，作为备用），手电筒，充电器，插线板，钥匙扣，插头转换器 2-3 个，电吹风。牙膏千万不要带，这边不贵。牙刷可以带个 1 到 2 支，这边超市有时会有打折，不贵。电动牙刷建议这边买，不要国内买了。衣架不要带，宜家便宜。毛巾，超市略贵，带个 2 到 3 条，可以带个浴巾，小毛巾宜家有便宜的。受不了阳光，遮光布国内带。隐形眼镜，建议国内带，这边偏贵。眼镜国内多配一副备用，这边贵。太阳镜可以在这边买有带牌子的。隐形眼镜药水，360mlYA 的价格是 7.99 欧，个人认为可以接受的价格，自己随身带个旅行装过来就行。姨妈巾需要用苏菲 410 这种长度的，建议国内带几包 410 的，这边超长夜用没有这么长的，基本偏短。普通的这边买，而且这边棉质更好。

6.1.3 床上用品

宜家被子 20 欧及以上不等，50 欧的被子已经很好了，冬天非常暖和，建议这边宜家买。如果行李有空的话，带一个小薄被子来。枕头宜家有便宜的，但是偏软。喜欢高硬的童鞋，建议国内带一个。被套枕套，宜家有卖，7 欧到 20 欧一套不等。床单略贵，大约 8 欧一个。

6.1.4 护肤品化妆品

如果平时习惯用国货或者是日韩货（除了 SHISEIDO），建议多带，因为这边买不到；要是什么的无所谓，可以来这边买，价格差不多，甚至更便宜。如果在国内就是大干皮，可以在这边好好挖掘芬兰的本土品牌 LUMENE，价廉物美。这边片状的面膜很少，习惯用日韩系的片状面膜的，一定要国内多带点过来。

6.1.5 电子配件

这里的电子产品不打折的时候并不比国内便宜，尤其是电子配件比如手机壳，ipad 套，真是又普通又贵的要死。无线鼠标可以从国内带，记得带电池。充电宝还是蛮方便的，但是一定要买明显标注毫安数的充电宝，否则航空公司有权利拒绝带上飞机。注意航空公司的毫安要求，我记得芬航应该是不超过 2 万毫安。想在家里用上无线网的，最好带个路由器。优盘或者移动硬盘可以带。网线 2 根。相机，自拍杆，计算器（一般考试是可以带入考场的，手机不可以计算），总之这边电子产品略贵，尤其配件。

6.2 学习篇

6.2.1 电脑

学校有很多电脑免费用，但是来了以后，周围的中国同学，依旧是有的买了 ipad，有的买了 kindle，有的买了上网本，根据个人喜好自行考虑吧...

6.2.2 专业书

芬兰的书是很贵的，虽然图书馆可以借到，但是刚来面对生疏的专业词汇最好还是有一本中文书辅助你学习，尤其是自己想研究的方向的专业书。

6.2.3 手机

这边的电子产品一般不是很划算，很偶尔会有特价，或者新店开张特价。建议还是从国内带手机，国产手机不要选择电信版，移动版只能用 2G，联通版可以用 3G。苹果手机可以选择从德国选购，在国内生产销售的苹果手机，很多出现冬天天冷冻关机，冻电量不稳的情况。

6.2.4 文具

不建议带太多，大多数情况下用电脑，写字的机会不多，建议带一套文具就好，在银行，电话营业厅，许多活动场合，招聘会，学校等，都有免费的可以拿。本子可以带几个请便的，如果在比如实验室找到实验员职位的，老师会发一些文具。推荐带橡皮，高质量铅笔和铅笔芯以及少量的中性笔、笔芯、记号笔。芬兰小朋友们都爱用铅笔考试，即擦即改，十分方便，很多中国学生也养成了这样的习惯。

6.3 应急药品篇

一般的感冒药什么的就够了，还有创可贴和云南白药，最好还有烫伤、冻伤膏和下火的药。保健品如钙片、维生素、鱼油就不用从国内带了，超市和药店都有卖，价格比较便宜。经常会犯胃疼的带点国内常吃的胃药（感觉这边和医生没那么好沟通）。痛经的可以带点国内的益母草，红糖。

6.4 厨房篇

6.4.1 小型电器

建议带一个小的（比如 3L 的）电饭锅，芬兰超市、亚超有时候打折 20 欧一个简单的。电磁炉这种，第一次行李肯定放不下，以后有机会可以慢慢从大中国搬运过来。烧水壶这边很容易买到，所以看个人情况。如果箱子里面有空余的位置和多余的重量，可以带一个加湿器。芬兰室内温度高，空气干燥，尤其是冬季和春季，很容易上火眼干，甚至流鼻血。

6.4.2 菜刀

宜家的刀用着挺顺手，但是是西方的长刀。当然你要是在国内经常做饭，用不惯西厨刀的话还是建议配备一把。

6.4.3 锅碗瓢盆

可以不用带，宜家的不贵，还可以买一些二手的。可以多带几双筷子。

6.4.4 调料

有自家好吃秘制调料的，保质期允许情况下带个 1 到 2 瓶。爱做甜品的，带个厨房小秤，这边好贵 5 欧一个，淘宝 5 到 10 元。围裙国内带个。洗碗洗衣服的塑胶手套国内可以带一个。根据自己的胃口带调料比如花椒粉，辣椒粉，姜粉，卤料，王守义十三香，烧鸡公等等，中国超市有买，但是价格贵而且种类有限，味道也不一定适合。爱煲汤的人士可以多带一些小包装的脱水调料包，比如天麻炖鸡汤之类，所有的材料都被脱水，按照比例放好，还是挺方便的。火锅底料，麻辣香锅料几乎是聚餐必备，简单又美味。注意尽量少带甚至不带液体调料，携带的调料要托运。记住，不要嫌麻烦不带调料，来了你就会发现，调料真的是万能的！别指着吃食堂，一般人吃不惯啊。如果想蒸馒头最好从国内带酵母过来，超市虽然有卖，据说酵母的种类不一样，发完面会酸。老干妈就不用带了，学子们的女神“老干妈”在亚超有的卖。喜欢辣条的可以带。

6.4.5 干货

木耳，香菇等蘑菇，枸杞，大枣，干桂圆等喜欢的可以带点，这里亚超虽然有卖干货，但还是觉得国内的会好些，反正干货不沉。茶的话目前在超市只看到了菊花和茉莉花茶（绿茶，铁观音之类排除在外）。喜欢各类花茶的同学要自己准备一些，送给芬兰人也是很好的礼物。喜欢做蛋糕的同学最好从国内带抹茶过来，目测这面的抹茶还是比较贵的。

6.4.6 头饰

女同学们注意了！这里的发卡比国内贵好多，样式也没有国内的好看，所以爱美的妞们记得从国内带皮筋，黑色发卡等发型可能用到的。

6.5 趴提篇

Party 是打发寂寞，建立社交圈子的好方法。有的 party 会有主题，比如说爱丽丝梦游仙境，或者有的节日需要特殊的装扮，比如说万圣节扮鬼。来的时候可以带一些小的道具，一副面具，一件斗篷，一副兔耳朵，一件特殊的围裙，一个小丑鼻，或者一套适合各种用途的黑色打底长裙。这样有所准备，既尊重了主人的一番心意，也避免了自己素颜上阵而带来的尴尬，party 上也能玩的尽兴（非必须）。



亚历山大剧场欢度 65 周年国庆

7 初到赫尔辛基

作者：李玫铃

飞机顺利抵达赫尔辛基万塔机场后，取行李，出关。在候机楼出口处，有换钱的柜台。如果随身没有带零钱的话，建议换一些零钱方便之后买公交票。需要买电话卡及时跟家人联系的话，可以在机场的 R-Kioski 便利店购买 Prepaid 的 SIM 电话卡（推荐 saunalahti 服务商），大概 7 欧每张，价格较合理。之后也可以充话费继续使用（充值话费网址 lataa.saunalahti.fi），将 SIM 卡插入手机即可使用，另外，出口处的角落有一个网络电话终端（有@标志，触摸屏），价格是 2 欧/分钟。公交站台就在候机楼门外。（推荐在国内或者用机场 WI-FI 下载好查路线的软件，安卓的可以用谷歌地图，苹果的有一个付费软件或者本身地图也可以）615 路（包括 615T，615K 和 615N）都可以直接坐到市中心火车站，市中心火车站也是最方便的转车中转站（其他地址可以在 www.hsl.fi 查看路线）。车费 5 欧/人（有效时间 1 小时，即在买票之后的 1 个小时内该票可多次使用，但仅限一人），上车后在司机处买票，可以先从中门上车，放好行李后再买票。（新生来以后应该就有机场到市区的轨道交通线了，所以推荐坐轨道交通到中央火车站！）615 的终点站就是赫尔辛基的中央火车站，之后的路线分三种情况继续介绍。

7.1 自己领钥匙

HOAS 地址是 Pohjoinen Rautatiekatu 29。在火车站附近找到 24 路的车站，大约从火车站往西走 200 米。注意行车方向是开往 Seurasaari（站牌上所写的名称就是方向）。坐 2 站到停止 ID 为 1903 的 Leppäsuonkatu 站点。下车后沿路对面往回走，几十米左右可以在路旁大楼的顶上看到 HOAS 的标志。拿到钥匙，可按照在 HSL 网站上所查到的路线找到住处。

7.2 代领钥匙

如果事先与学联联系确认过代领钥匙，可以在学联指定工作人员处拿到钥匙，具体地址，学联会提前进行通知。如果当天无法拿到钥匙，可以提前预定赫尔辛基市区的 Hostel（青年旅馆），可在 www.hostelworld.com 或者 www.booking.com 上订房，具体价格因不同旅馆不同房型而异。路线仍然可以在 www.hsl.fi 查询。预订房间的话尽量提前，八月底、九月初是高峰期，如果预订时间较晚不排除订不到房间或者订不到价格适中的房间的可能。然后第二天再到 HOAS 的办公室取钥匙。

7.3 没有固定房源

在这里也再次强调，希望大家都尽量在来芬之前解决到达芬兰之后的住房问题，可以尝试申请 HOAS，HYS 和 Student Village 甚至社会房源等多种途径（住房申请在手册中有详细讲解，具体可参考《申请住房》）。

今年赫尔辛基大学不提供应急房，没有房子的同学可以先找到一家 hotel 或者其他临时住所，到 HOAS 的办公室当面向工作人员说明自己的情况，希望对方可以尽快给房。值得注意的是，开学季是 HOAS 办公室最繁忙的时候，会有很多人排队领钥匙。

City Center 校区位于市中心火车站及地铁 University of Helsinki 站附近，社会学、法律、经济等专业在这个校区。Orientation Course 大多在主楼进行，赫尔辛基大学的主楼是 City Center 校区的标志性建筑，紧靠著名的白教堂。

Viikki 校区位于赫尔辛基市的东北部，主要是农林、食品、生物等专业。靠近万塔，从市中心坐 68 (68x) 或者 77、741 等 7 开头的公交车都可到达。图书馆是 Viikki 校区的标志性建筑，该校区的 Orientation Course 大多在图书馆举行。

Kumpula 校区位于 City Center 校区和 Viikki 校区中间，是大气、物理、化学和计算机专业的所在地。从市中心出发开往 Viikki 校区的公交车大多也会经过 Kumpula 校区，具体的有 70,73,731 等。

Meilahti 校区是 Faculty of Medicine 的所在地，研究方向较前沿。

此外，赫尔辛基大学在 lahti 市还有一个校区，国际硕士生项目 MURE 的第一年就在这个校区。



赫尔辛基大学 Kumpula 校区

8 赫尔辛基公共交通系统简述

作者：谢龙、周普天、曾珍

赫尔辛基的公交系统发达方便，涵盖 7 个区域，包括 Helsinki, Espoo, Kauniainen, Vantaa, Kerava, Sipoo 和 Kirkkonummi。市内交通方式包括巴士，有轨电车，火车，地铁，轮渡。通过这些交通工具，你可以达到几乎所有赫尔辛基区域及其周边地区。

8.1 区域划分和区票

车票按七个区域划分为小区票和大区票。由于我们赫大学生日常活动范围不超过 Helsinki, Espoo 和 Vantaa，在此主要介绍在这三个区的购票。车票可以使用于所有公共交通（除了一些特殊的景点和私营线路以外）。小区票是指在且只能在三个区域其中之一内使用的车票。大区票就是能在三个区域内使用的车票，这就是所谓的跨区票。

8.2 区票及使用

区票主要有 3 种：交通卡（travel card），交通票（single ticket），1-7 天通票（1-7 day travel card）。凭以上区票，就可以在有效期内和指定的区域内使用公共交通。

8.2.1 交通卡

只有在赫尔辛基生活 3 个月以上的人才可以申请交通卡，所以大家都可以且一定要办理交通卡，方便且对硕士及以下学生有半价优惠，博士生和访问学者没有。交通卡成本费为 5 欧元，挂失或者停卡手续费为 6 欧元。

充值方式包括按时间充值（season ticket）和金额充值（value ticket）。时间充值可以使你在一定时间内(大于 14 天)的指定区域内无限次使用该交通卡，例如如果充值的时间是赫尔辛基市区 30 天，即可在 30 天内无限次使用。金额充值在交通卡中充现金，上车后按区域刷卡。你的交通卡两种支付方式都可以，例如你可以在购买了赫尔辛基小区内 30 天的 season ticket 的同时，向卡里充钱，这样可以购买其他区域的票。交通卡充值可以在各个站台的上的自动售票机，HSL 的营业大厅或者 R-kiosk 完成，以及部分 Alepa 超市。

如果交通卡是按时间充值，只需要将交通卡置于读卡器上，等待绿灯亮后，即表明可以上车；黄灯亮警示交通卡 3 天内过期；红灯亮表示交通卡已过期。如果交通卡是按金额充值，需要将交通卡置于读卡器上，并同时按下读卡器上的数字，等待绿灯亮后即可上车。1 为小区票，有效时间为 60 分钟（时间是按照读卡器响时开始计时）；2 为大区有效时间为 80 分钟；电车为 0，有效时间为 60 分钟。使用卡内金额时，黄灯亮表示卡内金额少于 7.5 欧；红灯亮表示卡内余额不足。如果不按数字键，读卡器会显示卡上余额。绿灯亮的同时读卡器会发出提示音，响一下为小区票，响两下为大区票。

8.2.2 交通票

如果没有交通卡，就只能向司机或者在自动售票机上购买交通票。有效时间跟用交通卡内金钱购买一样，显示在车票上。

8.2.3 一到七天通票

通票跟交通卡样子差不多，可以使用任何一种交通方式，购买的时候需要确定卡的使用地区和使用时间(1-7 天)，使用的时候只需要放在读卡器正中央即可。卡的起始时间为第一次使用时间，这意味着可以提前购买通票而日后使用，价格见后。1-7 天通票需要在 R-kioski 购买，1 天的通票也可以在公交司机和自动售票机上购买。

在周一到周日，从深夜两点到四点半，一般的公交系统会停止，但是有些地方会有夜班车，在这段时间内上巴士需要另外买票，对于所有人群（包括享受折扣者）票价都一样，价格见后。但如是在晚上两点前上巴士，则是正常票价。

需要向大家强调的是，HSL 会有人随机查票，逃票被发现的后果是很严重的，需要支付 80 欧元的罚款，还会影响贷款和信用卡的办理，连续两次逃票被发现会被禁止续签。请大家在上车前一定要注意自己车票的有效性。

8.3 交通票价（2015）

小区票成人交通票从司机购买为 3 欧，从自动售票机购买为 2.5 欧，夜班车为 4 欧。1-7 天通票为：1 天 8 欧，2 天 12 欧，3 天 16 欧，4 天 20 欧，5 天 24 欧，6 天 28 欧，7 天 32 欧。交通卡充值 14 天为成人 25.9 欧，学生 13 欧；30 天为成人 49.5 欧，学生 24.8 欧。交通卡内的钱买交通票：成人 2 欧，夜班车 4 欧，电车票 1.5 欧，学生票 1 欧。

大区票成人交通票从司机购买为 5 欧，从自动售票机购买为 4.5，夜班车为 7 欧。1-7 天通票为：1 天 12 欧，2 天 18 欧，3 天 24 欧，4 天 30 欧，5 天 36 欧，6 天 42 欧，7 天 48 欧。交通卡时间 14 天为成人 51.6 欧，学生 25.8 欧；30 天为成人 98.6 欧，学生 49.3 欧。交通卡内的钱买交通票：成人 3.88 欧，夜班车 5.54 欧，学生票为 1.94 欧。

其他票价详见：https://www.hsl.fi/sites/default/files/uploads/hsl_ticket_fares_2015.pdf

8.4 公交车站使用指南

公交车站上会写有公交站名和公交站号。跟地名一样，上面一行站名是芬兰语，下面一行是站名为瑞典语。在公交站都会有车表，显示巴士或电车到站的时间。Ma-Pe 表示周一到周五，La 表示周六，Su 表示周日，周末车次会少很多。搭乘时注意终点站，从而确定正确的搭乘方向。当等到公交车到来时，需要挥手示意停车，否则车辆可能直接开走，冬天请用公交卡的反光面挥手示意拦车，会有助于司机看清。



8.5 公交出行路线查询

在 HSL 网站内 (www.hsl.fi) 输入起点和终点就可以得到一切出行所需信息, 包括公交车号, 所到起点站的时间, 整个过程所需时间, 途中经过所以站的名称, 线路图, 甚至碳排放等。在这个网站内还可以找到每个班次车辆的行驶时刻表。

Reittihaku

Tarkennettu reittihaku

Mistä Kartta | A-Ö

Mihin Kartta | A-Ö

Löytyi useita, valitse

Kello Pvm ☐ Tänään ☐ Huomenna

☐ Lähtöaika ☐ Perillä

☐ 25.3.

Hae reitti

Aikatauluhaku

Hae

Reittiehdotus

Nopein

Kulkuvälineet

Näytä 5

Matkaan	Perillä	Matka-aika	Kävelyä
1 22:36 22:44 23:05 23:11 0.5 km Viikin normaal. 0.4 km		35 min	0,9 km
2 22:41 22:54 23:06 23:13 0.9 km Viikki 0.5 km		32 min	1,4 km
3 22:43 22:45 22:54 23:03 23:15 23:21 0.1 km Ylioppilaskylä 0.2 km Siilitie 0.4 km		38 min	0,7 km

Reitin 1 tiedot

Reitin CO₂-päästöt 0.8 kg Oho 1.8 kg

Tulosta Lähetä

Reittikartta

Vaihtokartat

Lähtö

22:36 Talonpojantie 1, Helsinki

Kävely 0,5 km

22:44 Viikin normaalikoulu (3471)

Bussi 68 10,7 km

Rautatientori

22:44 Viikin normaalikoulu (3471)

22:45 Tilanhoitajankaari (3473)

22:46 Latokartano (3177)

22:46 Viikin biokeskus (3175)

22:47 Viikin tiedepuisto (3173)

22:48 Maaherrantie (3076)

22:48 Palkopolku (3494)

22:49 Hernepellonkuja (3074)

22:50 Viikinnranta (3072)

22:51 Vanhakaupunki (3048)

22:52 Annalantie (3046)

22:52 Kaironkatu (3044)

22:53 Arabia (3042)

22:53 Kokkosaarenkatu (3040)

22:54 Kumpulan kampus (3036)

22:56 Paavalin kirkko (3026)

22:56 Vallilan varikko (3024)

22:58 Ristikkokatu (3022)

22:59 Sörnäinen(M) (2410)

23:01 Haapaniemi (2404)

23:02 Hakaniemi (2402)

23:04 Kaisaniemi (2060)

Rautatientori, Laituri 7 (2047)

23:05 Rautatientori, Laituri 7 (2047)

Kävely 0,4 km

23:11 City, Helsinki

Perillä Reitin kokonaispituus ~ 11.6 km

Kartta Ilmakuva

CGI - Map Data © NaviData L4322

9 有用的 APP

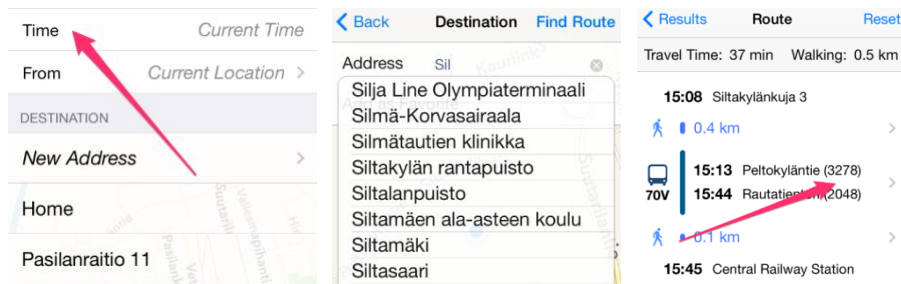
作者：彭珊怡

本文会介绍一些我认为特别好用的 APP，以及一些网页、插件等，它们可能不是必须或者不可替代，但是我认为还是能够显著提高大家在芬生活的效率。

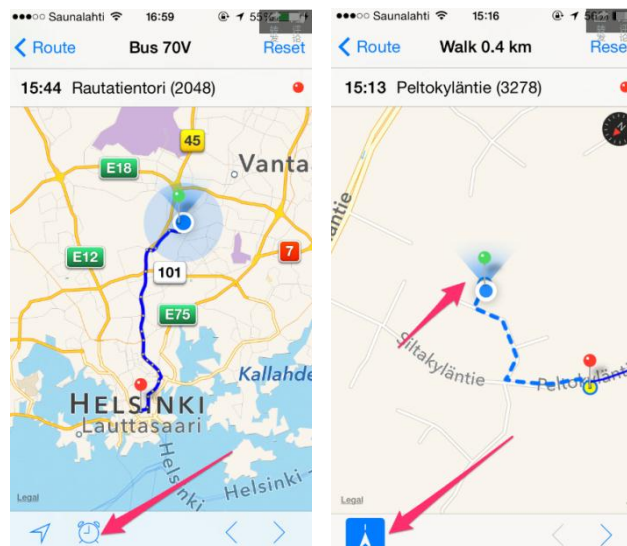
9.1 生活篇

9.1.1 ReittiGPS

绝对芬兰本土化的导航，区域几乎覆盖全国，交通方式也覆盖了驾驶、巴士、火车、Tram、Ferry 等等，在无公共交通的情况下会推荐行走路线，甚至还有 Cycling Mode。可设置出发时间或者到达时间，加上芬兰准时准点的公交系统，掐着时间出门是可以的。允许联想地址，也可收藏常用的地址，方便出行，免于记忆那些一长串无规律的芬兰文。

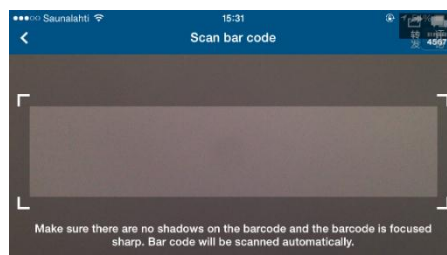


便利的是，起始终点公交站带号码。芬兰的每一个公交站都有一个号码，有时公交不报站或者两个站名相近会非常难分辨要在哪里下车，又有时根本分不清马路两边的车站到底该上哪个，但是在有公交站号码的情况下就再也不会出错啦！而且该软件有到站前 500 米提醒功能。上了公车想歇一歇又怕错过站的时候，点击左下角的脑中图标，它在信号正常的情况下会在到站前 500 米发出提示音提醒你该准备按铃下车啦。在左下角还有方向标记，是路痴的福音。这个 APP 可用相当于将 Google Map 和 HSL 的官网结合起来，因为前者不带公交站号码，后者不提供实时地理位置。如果不想在两个页面换来换去，还是试试 ReittiGPS 吧。



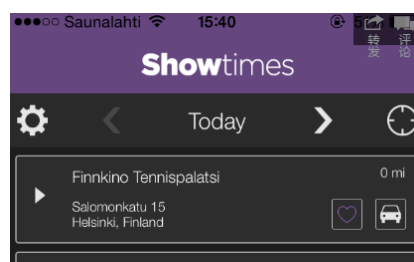
9.1.2 Nordea mobile bank

尽管 Nordea 也有这种那种缺点，但是人家毕竟是北欧最大的几个银行之一，网点多，英文支持好，对于国际学生来说还是很有吸引力的。这个 APP 也是做得很得人心，查账，转账和挂失统统搞定。转账可直接扫描账单条形码。几乎所有的账单（包括电子账单）都是带条形码的，直接拿手机扫描就能付款了（是的，电子账单就直接拿手机扫描电脑屏幕就可以了）。不过要在 Netbank 开通的情况下，并注意 Nordea 在每个国家都有独立的 APP，所以下载的时候看清楚图标右上角的国旗应该是芬兰国旗。



9.1.3 Showtimes Movies

芬兰最大的电影院 Finnkinno 所有网点都能找到，会根据所在位置推荐附近影院，和苹果自带地图联接还可以提供到影院的路线，不过谁会用苹果地图呢真是的。



9.2 学习篇

9.2.1. Finnish

试过多款芬兰语词典，这款是长得最干净利落的，付费版无广告。一般词典有的功能都有了，比如 random words, flash card, 每天一词或 word fight 之类的 APP 内游戏，无聊的时候动动手指背背新单词，比刷微博什么的不是好多了嘛。

9.2.2. Google Translate

芬兰人英语普及率再高，我们日常接触的材料也绝大多数是芬兰文，复制粘贴是我们能做的最轻松的事情了，芬英转换非常棒，芬中就算了，应该没有哪个语言翻译成中文能不奇怪的。壮哉我大中文！

9.2.3 Eudic

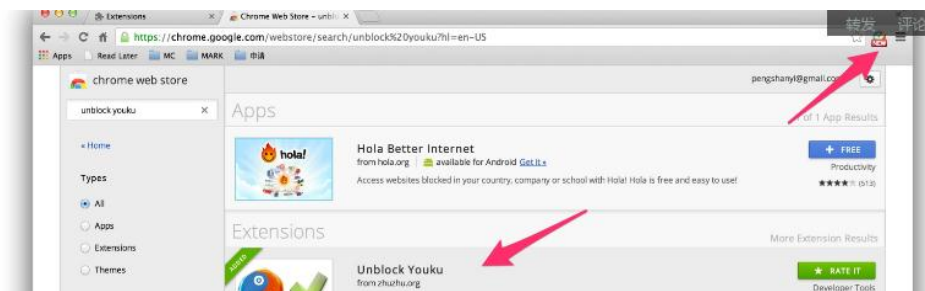
出国后绝对不是英文越来越好的，而是越用越发现不够用，特别是你去超市的时候，好不容易芬兰语翻成英文了，英文还不认识，举个栗子，菜花和西兰花的英文是什么？请感受一下。Eudic 比起有道词典简直简洁得不像话，我已经不能回忆起有道多么臃肿以至于打开它要花 8 秒以上的时间，相信我，在你站在菜摊前纠结菜花和西兰花到底叫什么的时候，你不会愿意花费那 8 秒的。同时跨软件取词 Eudic 也是有的。

9.3 Google 软件

当我们去买护肤品的时候，Sales 一般都会说，这个呢要用全套效果才好噢，除了这个水，那个乳也要噢，再加这个精华和面霜效果更巩固的说，那绝壁是骗人的。但素，Google 家的东西，一般要用用全套，却是实实在在的。

9.3.1 Chrome+Unblock YouKu

请不要再叫它 google 浏览器了，它是有名字的！在当前介绍这个主要是用来解决好不容易出了墙还要翻回去才能看视频的情况。安装打开 Chrome 后，在 Chrome web store 搜索“Unblock YouKu”插件，安装后右上角会有图标，彩色的说明可正常使用了。平时使用的时候有问题可以卸载插件（注意不是卸载 Chrome 本身），再重装一次就好了。几乎国内所有比较大的视频网站都支持，不单单是优酷。

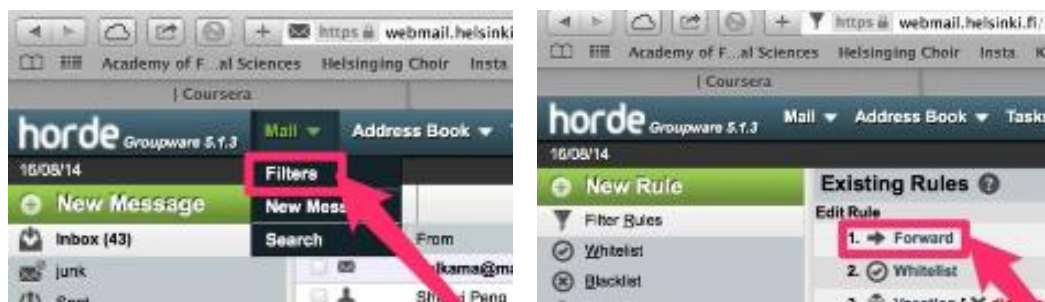


9.3.2 Chrome+Google Translate

使用 Chrome 打开非默认语言的网址，会提示你是否需要翻译该网页。比如我的 google 帐号设置的默认语言是英语，那么当我打开芬兰语页面时 Chrome 下方就会提示我是否需要将这个页面翻译成英语。这可比复制粘贴方便多了，手机端电脑端 Chrome 都可以这样。

9.3.3 Gmail+Google translate

Gmail 如何比其它一些邮件服务出色就不多说了，这里强调的是在一个非英语国家使用它是多么地有必要，因为，跟上面提到的 Chrome 一样，Gmail 里面（这里说的是网页版，移动端貌似还没有这么个功能）也“内置”了 Google Translate。当国际学生订阅赫大的种种 Mail list 的时候，几乎所有，是的，所有，Email 都是芬兰语的，一封封复制粘帖去翻译还让不让人活了，噢不对，还让不让 Control 键或苹果键活了。但是在邮件里就能直接翻译就。。。太。。。爽。。。了。在国内的时候因为 Gmail 不稳定，常年提心掉胆生怕错过哪封重要邮件，VPN 常年挂着。终于到了国外，还不大用特用么！有人提到说之前使用了很久其它邮箱怎么办，可以通过一个 filter 解决，让你的 Gmail 帐户代收其它邮箱的邮件。以赫大的邮箱为例：



10 必备证件办理流程

作者：李玫铃、譚雨农、王玉洁

新生报到之后一系列手续证件需要办理，如果按正常时间报到，学校的 tutor 会带领大家一起办理，完全不用担心；但对于提前报到或晚到的同学们，可参考一下内容自行办理手续：

10.1 学校手续

10.1.1 在读证明 (Certificate of Attendance)

学校注册，各校区主楼都可以凭护照办理，得到的在读证明可以临时充当学生证的作用，出示后在 Unicafe 吃打折价位的饭。上面会显示你的 Student Number 和学校给你提供的临时 Identity Number（不同于下面要办理的正式人口号，等有了正式人口号，可以把学校的改了），同时可以开一个申请 HSL Travel Card 的证明 (Student discount ticket application)，里面填写住址，院系及人口号信息。

10.1.2 学生卡(Student Card)

登陆 <https://frank.fi/fi/> 英文界面，进入 Card 版面，选择 University students，点击申请即可，根据 instruction 来进行以下流程操作，再填写基本信息，上传照片（符合规格大小的“大头贴”），网上付款 15.10 欧元的学生卡费等。大概 2 到 3 星期，会收到邮件，去 HYY（Helsingin Yliopiston Ylioppilaskunta）学生会主楼二楼（Mannerheimvägen 5A, 00100, Helsinki. Tel 050 551 6146）领卡（也可以选择寄到家里），同时可以得到一个台历记事本。

其中，有两种学生证可以申请，一种 International Student Card，申请费 36 欧左右，使用范围较广；另一种是当地学生卡，申请费主要功能与国际卡一样，只是有些国家很少的景点只能用国际卡买到学生票。

10.1.3 图书证

赫大任意一个图书馆，凭护照、在读证明或录取信都可以办理。通过以下链接 <http://www.helsinki.fi/kirjastot/english/> 可以查到具体各校区图书馆地址及工作时间。

10.1.4 IT 账号 (IT Service)

每一个校区都有 IT 中心，凭护照等办理。可以获得赫大用户名及密码，可以登录学校电脑，登录 Webmail 的邮箱，以及 WebOodi 选课系统，Moodle，Alma 等学校登录网页。详细信息可通过学校 IT Service 网页 <http://www.helsinki.fi/atk/english/> 找到。

10.1.5 夜间自习室钥匙申请

在赫尔辛基大学各个校区都有夜间自习室可以供大家学习使用。普通自习室的开放时间是周一到周五 8:00-19:45，周六 10:00-15:45，而夜间自习室可以学习到凌晨 1 点（过了 1 点不可以使用）。夜间自习室是有电脑使用的。进出夜间自习室需要申请

电子钥匙，一般要先到指定 Unicafe 付押金 25 欧，拿付款凭证到学校 Kaisa 图书馆一楼的柜台办理电子钥匙的申请。申请必须在工作时间，即下午 4 点之前。此电子钥匙可以在多处夜间自习室使用，包括 Viikki, Kumpula 等。

在夜间自习室学习期间，会有工作人员检查学生是否配有电子钥匙，只有配有电子钥匙的人才可以在此学习。学校的学生和员工都可以申请电子钥匙。这些夜间自习室包括 Learning Centre Aleksandria (Fabianinkatu 28), Minerva (Siltavuorenpenger 20R), Viikki A building ground floor (Latokartanonkaari 9), Kumpula Exactum D-wing basement floor, (Gustaf Hällströmin katu 2b)和 Viikki Biocenter 3 ground floor (Viikinkaari 1)。

10.2 社会手续

10.2.1 社会安全号 (Social Identity Number)

到达后请尽快到人口登记处 (MAISTRAATTI/Population Information System) 登记，并申请芬兰人口号。凭护照，在读证明办理，需要填写家庭住址。一般需要两个星期左右直接寄到住址。如果急需人口号办理其他证件，可以 1 周以后亲自去领取。地址是 Albertinkatu 25, 00180, Helsinki (坐 Tram 6 在 Aleksant. teatteri 站下)。工作时间是周一到周五 9:00-16:00。咨询电话 071 873 1230。

10.2.2 交通卡 (HSL Travel Card)

凭护照和人口号可办理一般的公家车卡，5 欧卡费，另额外付钱作为交通费用；若凭护照和学生证，或注册时办理申请 HSL Travel Card 的证明，可以开通月票卡。关于具体公交使用乘坐细则，请参考《赫尔辛基公共交通系统简述》。办理点在中央火车站 Rautatientori (Central Railway Station) Metro Station。营业时间周一到周五 7:30-19:00；周五和其他公共假日前夜 7:30-17:00；周天 10:00-17:00。也可以到 Itäkeskus Metro Station 办理，营业时间周一到周五 10:00-17:15。

以后的公交卡续费，月票充值等业务，可以直接在 HSL 营业厅办理，也可以在站台的自助售票机上通过银行卡付款充值买票等，或 R-kioski 办理。

10.2.3 银行卡 (Bank Card)

Nordea 是北欧最大的银行，一般学生都办理 Nordea 银行的 Electron Visa，不收年费，不可以透支。凭护照办理，提供在读证明或录取信，和之前银行的银行流水或者介绍信（请各位在来赫尔辛基之前准备好，以免不必要的麻烦）。需要填写地址等个人信息，没有人口号也可以办理。开户当天就可以存现金或换汇票。银行卡和密码会以邮寄的方式邮寄到住址，1 到 2 星期左右。一般 Internet Banking 可以在开户三个月后办理，但有的业务员会在开户时同时开通，凭运气。主要办地址是 Alexandersgatan 36, 00100, Helsinki，位于市中心赫大主楼旁。或者也可以到分行 Paasivuorenkatu 3, 00530, Helsinki 办理，位于 Hakaniemi（红房子）对面。工作时间周一到周五 10:00-16:30（一般四点之后停止新业务，最好开门时间去，不然会排队很久）。

另外还有其他银行，简要做如下对比（如果想 make life easier，直接 Nordea！）

Nordea

- + 熟悉国际生业务，特别推荐市中心的 Nordea，办的多了，熟能生巧
- + 英文版网上银行几乎涵盖所有银行业务，便于操作
- 利率相对较低，大部分存款业务比其他几个银行低零点几个百分比吧
- 如果没有网上银行，网点的等候时间超常，除非运气好

OP

- + 存款利率比 Nordea 高
- + 芬兰语版网上银行使用方便，UI 设计比 Nordea 好
- 英文版网上银行超烂，要啥没啥，只能进行简单操作，而且经常挂掉
- （只说亲身经历，不评论）OP 很早的时候服务很好，可惜两年前它家开始不认中国护照是合法身份证件，非要我出示芬兰身份证才能办网上银行附加业务，因为这事很憋气，就彻底跟它家 88 了，重新转投 Nordea 怀抱。

S-Pankki

- + 利率是这三家银行里最高的，很多业务都免手续费（感觉在芬兰，一般是银行越小，利率越高）
- + 办一张 Debit 和 S-kortti 的 Combination card 可以享受额外的 0.5% 消费奖励，积少成多，很赞
- 网上银行只有芬兰语版，而且属于精简型的（用小银行服务的代价）
- 网点设在 Prisma 或 SOKOS 里，且网点只负责处理简单业务和接收银行业务申请，没有决定权，业务处理流程很长

10.2.4 Kela 卡的办理

Kela 卡是芬兰社会福利保障卡，一般有固定收入的人可以根据芬兰的规定申请 Kela 卡，首先要进入 www.kela.fi 的网站查阅自己符合哪种申请，然后下载并填写相应表格。Kela 可以网上申请，但是只有芬兰语。所以，可以在 Application Form 里下载表格（一般是英文），填写后邮寄到 Kela 的任何一个办公地点（在网站上有），也可以自己送到 Kela 的办公室（比如 Kampi 附近，Itäkeskus 等），直接投入邮箱就行，不需要排号。

表格常用的是 Moving to or from Finland. 要根据要求把所需附件都准备好，一般合同或收入证明比较重要。然后 decision 和卡会寄到家中。如果有不懂的可以电话咨询，人都很友好，问题一定会解决。持有 kela 卡可以在药店买药的时候打折。

10.2.5 税卡的申请

在大学或者社会中有兼职或者长期合同收入，需要向税务局申报税前工资，得到相应的税务卡，再将税务卡交给相关单位负责人。具体办理流程是：带好护照等 ID 前往办公室（见下面）。办理时请取号，排队等待。需根据月工资，估计出全年年收入，之后工作人员就给你打印两张 A4 纸，一张为你的税卡（交给你的导师或者老板），另一张为解释说明（自留）。

提醒大家，如果年收入超过预估计年收入，将会有罚款，数目不小，所以请提前估计好你的年收入，并且在年入超出预计之前去税务局更改纳税额度。如果年收入未达到预计年收入，次年税务局会将多交的个人所得税返还。

赫尔辛基税务办公室，地址：Vuorikatu 14 (Fennia-kortteli 1.krs)

工作时间：周一至周五 9:00 – 16:15

官方网站：<http://www.vero.fi/fi-FI>



赫尔辛基大学 Viikki 校区



赫尔辛基大学 Viikki 校区实验农场

11 赫尔辛基超市全解

作者：黄丽洋、鹿瑶

赫尔辛基的超市基本上是芬兰“国企”，没有家乐福和沃尔玛之类的大型外来超市，而且贯彻全芬以芬兰语和瑞典语为官方语言的传统，赫村超市里都是没有英文标签的，所以刚开始会比较郁闷，基本上就是看图，没辙的时候最傻的办法就是对照重量了，不过还是可以问旁边的芬兰人的（赫村人民还是很友好的，甚至有的看到你在查字典过来问你需不需要帮助）。

本文主要分为以下三部分：赫尔辛基主要超市、超市内部布局和中国超市三部分。

11.1 赫尔辛基主要超市

11.1.1 Alepa

这是一家以提供便利出名的超市，主要是因为营业时间很长，周一至周六 7:00-23:00，周日 10:00-23:00。连锁店很多，且多分布于居民区。特点就是黄色背景上红色的 Alepa 字样。超市的规模都不是很大，但是购买日常需要的东西应该是不成问题的，东西价格与其他超市差不多，但是好东西没有别的超市多。



11.1.2 Prisma

这个超市的规模都比较大，一般都开在一个地区的中心地带，通常是有两层楼的。这个超市的东西种类要比 Alepa 多很多，里面很宽敞，购物环境比较好。东西的性价比比较高，售后服务也非常棒。Prisma 和 Alepa 都属于 S Group，部分 Prisma 和 Alepa 可受理公交卡充值业务。



11.1.3 S market

综合规模、价格、质量和地理位置等因素，这个超市还是一个比较好的购物选择，不过有点拥挤。S 店有的时候还可以发现青岛啤酒。

关于 S Group，你可以在 S Pankki 处办 S bonus card (S-etukortti)，也可以在 S 集团下的超市拿 S-etukortti 的申请表填了之后就会有一张临时卡可以用了。不用申请费，不过要在以后的购物积分中扣除。S-etukortti 在 S Group 和其他与 S 集团合作的地方（比如一些商店、眼镜店、餐馆、Sokos 商场等）都可以用，可积分，有的地方可打折。每个月基本积分好像是购物费用的 1.5%，买得越多，积分比例越高，最高 5%，但是学生可能很难达到。积分等于钱。取出现金也可以，但需要先办一张芬兰的身份证 ID 卡，那个又需要几十欧元。据说这个卡会被用来统计消费者的消费习惯。这个卡办理时，表格全部是芬兰语，但可以在 S Group 的客户服务点，找工作人员帮忙，直接在 S Pankki 处现场填也可以。



11.1.4 K market

说了 S Market 就一定要说 K Market. 这两家超市基本上都是在一起的，就像国内肯德基和麦当劳，里面的东西都不错，但缺点就是价格贵了一点点，但是有些东西质量也比 S 还要好一些。他们两家买的蛋糕都比较好，就是冰箱里的那一种。K 也有会员卡，在超市里拿了申请表填好然后交申请费（大约 8 欧）就可以了，有时候家里会寄来宣传单，K 卡免费办理。K 超市有些打折只针对会员，打折力度也比较大。有的时候 K 会发传单，虽然都是芬兰语，但是传单上有一个办卡的口令，输入口令你就可以免费获得一张 K 卡。大家要留意发到家里的宣传单哦。



11.1.5 Lidl

这是一家德国超市，以便宜著称，而且经常会看到打折的商品，里面有很多德国进口的东西，芬兰其他超市是没有的。



11.1.6 Tarjoustalo (Tokmanni)

这个超市比较有特色，虽然也有吃的，但生活厨房用品比别的超市要全，有的也相对便宜（当然，还是不能跟 IKEA 比的）。不过这个超市数量不太多。可以看网站，不过是芬兰语的。https://www.toknet.fi/?gclid=COO3y9_zz68CFaJYmAoduy_zEw



11.1.7 SIWA 和 Valintatalo

与前面的相比这两家就是比较小的超市了，数量和规模都不是很大，里面的东西还很贵。Valintatalo 主要分布于居民区。

11.1.8 Stockmann 超市

位于商场地下，比较大，种类很全且质量很好，当然基本上价格也贵。每年有两次打折，那个时候超市里的东西也会有很大的折扣。那里的面包和蛋糕很好吃。在电子产品区域附近，一边是花草植物区，也有种子肥料花盆等等；另一边是 CD，然后再往里就是配钥匙修手表的地方，在电梯附近拐个弯可以看见冲洗照片的地方。

11.1.9 Rkioski

这是一家便利店，姑且也算成超市吧。手机充值和公家卡充值都可以在里面进行，其最大的标志就是蓝白黄相间的竖条纹。里面的东西主要是一些零食喝饮料，还有报纸香烟扑克牌，不过大多数人去那里好像都是为了充值。

就几个主要超市的价格而言，个人认为价格 $Lidl < Prisma < S\ market < Alepa$ (or $Valintatalo$) $\approx K\ supermarket \& K\ city\ market$ 。各个超市时不时都会有打折。Prisma 和 K city 规模大一点的 S 和 K 的种类都比较齐全，质量也好。另外，各个超市营业时间虽然有小差别，但是基本都是早上九点左右，而且同一个超市可能地理位置不同营业时间也不同哦。

11.2 超市内部布局

超市布局各不相同，但基本上都有的区域有：食品区，宠物食品区，厨房用具区，卫生用具区，护理品区，报刊杂志区，如果有些大型的超市还拥有家用电器区，以及服装区，家庭装饰区，以及娱乐设备及数码产品区。

11.2.1 食品区

11.2.1.1 新鲜蔬菜水果区

这里称重用的是自助的机器，一般每种蔬果都有标号对应相应的价格，选好蔬果后在自助称重机上输入那个相应的号码就会出标签了，贴在袋子上就好了。这种自助秤重机除了 Lidl 其他超市都有。还有些蔬菜如果是用包装包好的，上面印有条形码，直接可以拿了去付钱。相对于国内来说，这里的绿叶蔬菜比较少一些，而且吃起来的感觉也没有国内的水分足，但是这里的土豆、胡萝卜以及番茄都很多，黄瓜也很多，除了胡萝卜和土豆便宜，其他都比较贵。并且芬兰本土的蔬菜会比进口的还贵，比如西班牙的黄瓜就比芬兰的便宜三分之一左右。水果种类比较丰富，可以买到世界各地的水果，只是基本都是进口，四月底开始草莓蓝莓一类水果等越来越多，这些倒是本土产，只是有些贵。可以等到夏天的时候大家自己出去摘蓝莓、树莓吃。葱姜蒜以及一餐用的新鲜香草类植物在这个区域也可以买到。特别要说的是，大多数菜的标签都是黄色或者是白色的，但是有一小部分菜的标签是绿色的，这一部分上面通常会有 *luomo* 字样，这是芬兰的有机蔬菜水果，价格自然也比一般的要高一些。在 K 超市可以买到很多国内有但是其他超市少见的蔬菜，比如香菜，但是基本上都比较贵。

11.2.1.2 冷冻肉类区

一般紧接着蔬菜区的就是冷冻肉类区，这个区域里面你可以买到各种各样的肉类，新鲜的和加工过的。但是有一点，超市里的肉基本上都是纯瘦肉，而且是帮你切好的。如果大家想去买大块的带肥肉的肉，还是去 **Hakaniemi 红房子**好了，那里的肉比较对中国人的胃口，而且还有一些动物内脏卖。冷冻肉类区还有香肠，三明治火腿，三文鱼，鱼子酱，鱼和虾的罐头，以及多种用途的碎绞肉。在这边，最便宜的肉类应该算是鸡翅了，通常这类鸡翅会裹上一些调味料，你买回家之后直接放在烤箱里面烤就行了，最贵应该是牛肉，不同部位的牛肉价格也不一样。这一区旁边一般都会会有一个单独的冰柜是专门摆放奶酪的，里面有各种各样的，喜欢做西餐的同学可以过来挑选。

要提醒大家的是请看好日期，这些肉类是买回去之后要及时吃掉，不然即使是放在冰箱里也很容易变色变味儿，有时候放了一天就不能吃了。有的时候趁早去超市可以买到降价 30% 的肉，这些多是还有 2 到 3 天过期，买回去要抓紧食用。

11.2.1.3 速冻食品区

在冷冻肉类区旁边一般都是速冻食品区，这个区域里面有很多速冻的蔬菜水果，还有速冻的已经做好的食物（如各种排类、烤土豆饼、肉丸子等，有些超市还有饺子，比如 K），这种食物很方便，拿回家热热就可以吃了。不用担心冷冻蔬菜没营养，据老师说这里的冷冻蔬菜都是最新鲜的就摘下来冷冻保存。你还可以买到已经成型的生的披萨，以及各种需要烤的面包，买回去也是烤烤就可以吃了，其中包括芬兰特色食物 Karjalanpiirakka（卡累利阿馅饼）和风车饼。还有一个很重要的就是冰淇淋，这里的冰淇淋都很好吃，而且都是大包的家庭装，可以买回去慢慢吃。



Karjalanpiirakka



风车饼

11.2.1.4 冷冻饮料区

冷冻饮料区里面主要是牛奶，豆奶，果汁，酸奶以及一些做菜用的奶油和果浆。芬兰的牛奶分为三种颜色，红色代表全脂牛奶，深蓝色是半脱脂的，浅蓝色是脱脂的。芬兰的酸奶从口味上来说可以分为两种，第一种是纯酸奶，这种酸奶入口酸度很大，不像国内的那么好喝，但是营养来说应该是最好的，另一种就是和国内的酸奶差不多的，也有很多水果口味，中国人普遍选择这一种。冷冻区的果汁稍微好喝一些，还可以尝到果肉，这些果汁都比较新鲜，所以保存时间较短，通常放在这个区域。果酱主要是用来做甜点的，不过也有芬兰人买回来直接喝的。另外，大家可以在复活节期间买到 Mämmi（芬兰甜点，原料是黑麦，麦芽和焦糖，口感有点类似枣泥，可以加糖，牛奶，果酱等等食用）。

11.2.1.5 面包区

面包区里面你可以买到各种各样的面包以及饼干。大家要注意一种黑麦面包，是芬兰人最爱的，闻起来有一股酸酸的味道，颜色是黑黑的，有的上面还有白色的粉末，所以不要买错了，因为中国人一般来说是不太喜欢这个味道的。其他面包根据面粉精度和原料不同，分类也是很细的。芬兰的饼干类食物也是大概分为两种，一种是纯谷物饼干，吃起来很健康，不过不是那么好吃，另一种就是一般的饼干，夹心的或者是外面裹着巧克力的。芬兰这边也可以找到类似于趣多多和奥利奥之类的东西，只是名字变了，样子还是一样的。这里还有一类面包是用来做汉堡或者是长条状三明治的，这种面包是半成品，回家之后还要烘烤和填料。

11.2.1.6 早餐区（谷物区）

早餐区和面包区是不一样的，早餐区里面卖的东西都是用牛奶泡着吃的，有的类似于甜麦圈，有的是麦片，还有的是谷东西都是冷的，冷牛奶兑冷的麦片，不燕麦粥，这样可能更加适合中国人的胃食物都可以在这里找到，而且这里还可大利粉，还有各种面粉。个人觉得大米的米用咱们的电饭锅煮出来也很好吃。见的就是妈妈牌，Lidl 还有像亚洲品牌牌子的，鸡肉口味都比较好吃。



物混合物。一般来说吃这些过大家也可以买需要加热的口。可以说所有的谷物类的以买到大米和意大利面，意没必要去亚超买，芬兰超市超市里还有方便面，比较常的一种方便面，无论是哪个

自己吃的大米是这样的

11.2.1.7 墨西哥菜区

每个超市都有一个特定的区域卖墨西哥菜。这个区域最大的特点就是，你会看到类似于薯片的三角形的玉米片，还有各种各样的墨西哥辣酱，饼以及泡椒。

11.2.1.8 罐头，调味料，各种酱料区

这个区域里面可以买到各种各样的罐头，其中以黄桃，玉米，菠萝，金枪鱼，蘑菇罐头居多，还有一些别的罐头。调味料和酱料的种类非常多，除了中国的老抽酱油，醋，以及中国的各种各样的特色酱料之外，其他的都可以在这里买到。这个区域还可以买到果酱，腌黄瓜，橄榄等。大家在电视上看到的塔塔酱，美乃滋等，也是可以在这个区域找到的，如果有喜欢做西餐的朋友可以到这个地方去多看看。

11.2.1.9 饮料喝啤酒区

这个区域里面有各种各样的饮料以及啤酒，其他高酒精含量的酒要去专门卖酒的 Alko 去购买，还要带上自己的护照。所有超市在晚上九点之后就不出售啤酒了。在这个区域你可以买到稍微低档一点的果汁，比如浓缩果汁，苏打水（兑酒用），可乐以及其他碳酸饮料，果啤，啤酒以及类似于红牛的 Energy drink.

11.2.1.10 甜食区

这个区域里面都是糖果盒巧克力，有散装的也有包装的。散装的可以混在一起称重量，包装好的品种也很多，除了巧克力之外，芬兰人好像比较中意类似于 QQ 糖之类的东西，喜欢吃 QQ 糖的同学可以在这里找到很多。特别提醒一下的是，这里有一种 QQ 糖的口味叫做 Salmiaki，就是类似于国内甘草片的味道，如果大家不喜欢的话，一定要看清楚，一般这种糖是黑色的。

11.2.1.11 零食鸡蛋区

这里的零食基本上就是薯片和相关的膨化食品了。鸡蛋总是出现在零食区的旁边，所以在这里就把他们两个放在一起了，鸡蛋是分盒装的，盒子大小不等，鸡蛋个数不等。大家可以根据自己的需要进行选择。比较贵的鸡蛋据芬兰人说是有机饲料饲养的所以价格高些，但是个人感觉和普通鸡蛋口感几乎没有区别。芬兰的鸡蛋有 4 种编号，

印在蛋壳上代表这鸡的不同生存条件。3号鸡蛋是笼养的，每只鸡至少有750平方厘米的活动空间，吃的是以粗粮为主的鸡食。2号鸡住的是分层公寓，它们可以相互串门，有享受锯末浴的条件。1号鸡蛋可以在养鸡场里自由奔驰，每只鸡至少有4平米的活动空间。0号蛋就是有机蛋了，它们的生活条件更宽广，饲料必须保证95%以上是有机饲料。

要提醒一下的是，一般如果食品只有1到2天保质期的时候，不少商品会贴上-30%的标签，表示打折。

11.2.2 宠物食品区

每个超市无论大小，都会有一个专门的地方卖宠物食品和用具，有猫粮和狗粮，还有供鸟类吃的干果瓜子一类（人不能吃的）。还有给宠物洗澡的香波，以及出门就要给狗狗带上的脖圈。如果大家想养宠物的话可以在这里购买相关的东西，如果需要的东西更加专业一点的话，就只有去其他专业的宠物商店了。

11.2.3 厨房用具区

这个区域里面可以买到简单的厨具和餐具，如果是大型超市的话就更齐全。炒菜锅，炖菜锅都比较全，但是似乎没有在超市里看见过电饭锅。一次性的杯子，盘子还有保鲜膜也是可以在这里买到的，不过国内常见的保鲜袋超市里好像是没有的。在芬兰还有一个东西很重要那就是烤箱的烤纸，有锡箔纸和薄纸两种。锡箔纸主要是用来烤肉或者是包裹食材的，而薄纸是用来烤面食的，两种都要常备，交替使用。烤盘也有不同大小和形状的，大约10欧到20欧不等，喜欢做蛋糕的同学可以从国内带一些模具。厨房里面得烤箱手套，以及洗碗的刷子和海绵布在这个区域都是可以买到的。

11.2.4 卫生用具区

这个区域主要出售各种各样的卫生纸还有卫生巾。芬兰的卫生纸质量好坏不一。女生买卫生巾的话要看清楚有些和国内不一样，是没有护翼的。此外在这个区域里面还可以买到一些清洁剂、消毒液、洗衣粉和洗衣液，还有打扫厕所用的工具和手套。有些超市还有洗桑拿的用具。

11.2.5 护理用品区

这个区域里面你可以买到牙膏牙刷，毛巾、浴巾，沐浴露，洗发水，洗面奶，香水，须水，甚至还有染发剂，面霜和一些简单的护肤品甚至化妆品。价格也不贵，200ml的洗发水和沐浴露大约两欧多。但是如果大家，特别是女生要买一些完整的全套的护理产品，还是建议去专业的柜台和专卖店去购买。这里的牙膏有高露洁，洗发水有潘婷和海飞丝，以及一些芬兰本地的牌子，别的产品比较多的就是妮维雅了。超市里的化妆品档次基本上都比较低，都是美宝莲那一类的。

11.2.6 报刊杂志区

基本上每个超市都有一个地方是给报刊杂志的，很多都在结账台或者超市入口附近。这里的报刊杂志基本上都是芬兰语的，也有爱沙尼亚语以及俄语的。在这里也可以看到日本漫画的踪影。

11.2.7 服装区

有的大型超市还会有服装区，里面分类也很细致，从婴儿到成年，从内衣到外套到运动服，还有各种鞋类，全部都有。但是这里面的衣服质量和样式都一般。建议大家如果真的要买衣服，还是去专门的服装店买比较好。碰上打折也是非常便宜的。

11.2.8 家庭装饰区

有的超市里面还有一个区域是购买家庭装饰的，各种各样的蜡烛和烛台，还有地毯，挂毯，床上用品，还有一些 DIY 家具。不过这些东西还是建议去 IKEA 购买，选择会比超市里面多很多，价格也会便宜很多。

11.2.9 家用电器区

在有的超市还是可以看到吸尘器，微波炉，加湿器，电视机，影碟机，音响，台灯，电脑等家用电器的。建议买品牌电器，比如 Tefal, Electrolux, Philips。

11.2.10 数码及娱乐设备区

这里可以买到很多很多的碟片，当然都是正版的，原声和芬兰语的都有，普通 CD 到 Blue-ray 的也都有，价格一般都很高。有的超市还有 PS3, Xbox 以及配到的游戏光碟买，甚至还提供试玩。一些数码相机和手机也是可以在超市找到的，还有打印机，电脑配件等。

11.2.11 花草植物区

Tarjoustalo, Lidl, Stockmann 等超市有这个区，除了种好的花草之外，还可以买到种子，肥料，花盆，洒水壶等等。

11.3 中国超市

我们需要的东西有的在芬兰超市买不到，或许可以在亚洲超市买到。赫村的 Aseanic Oy (<http://www.aseanic.fi/>) 是我们学联的合作伙伴，每年资助学联举办迎新活动，并向赫大中国学联会员（购买中国学联会员卡）提供折扣优惠，详情请查看会员卡使用规则。新生 tour 的时候会领大家熟悉环境。



赫尔辛基亚洲超市

12 IKEA 及二手家具店信息



作者：赵娅斐

12.1 IKEA Vantaa

Free Bus 每天从 Hakaniemi（红房子）和 Itäkeskus 发车，很明显的蓝色大巴印有黄色 IKEA 标志。送货按赫尔辛基区，39 欧/小时，44 欧/2 小时。办 IKEA FAMILY 的会员卡有折扣（29 欧/小时，38 欧/2 小时）。Espoo 地区也有 IKEA，详情参考网站。



	To Vantaa			From Vantaa		
	Mo-Fr	Sa	Su	Mo-Fr	Sa	Su
Hakaniemi	12.00	10.00	12.00	13.00	11.30	13.00
	14.00	12.00	14.00	15.00	13.30	15.00
	16.00	14.00	16.00	17.15	15.30	18.00
	18.00	16.00		20.00	17.30	
Itäkeskus	12.45	10.45	12.45	12.30	10.30	12.30
	14.45	12.45	14.45	14.30	12.30	14.30
	17.00	14.45		16.45	14.30	

网站：www.ikea.com/fi

12.2 Helsinki Metropolitan Area Reuse Centre Ltd

该连锁二手店，里面各种东西，家具（床，床垫，桌子，沙发，书架，椅子，茶几等），家电，锅碗瓢盆等等。提供送货服务，Helsinki 区以内，不管东西多少，30 欧，负责搬运。有学生证的，或在读证明，都可以八折优惠。同时，本店免费接收二手物品，当你离开的时候，记得联系他们（Kyläsaari tel. 0400 348 111）。



主要有两家店，Kyläsaari (Kylasaarenkatu 8, 00580, Helsinki. Tel: 0400348111。巴士 56 /55 和有轨电车 6 / 8) 和 Itäkeskus (Kauppakartanonkatu 12, 00930 Helsinki. Tel: 0400344863。巴士 58 和地铁，Itäkeskus 站)。营业时间为周一到周五 9:00-20:00，周六 9:00-15:00。网站为 www.kierratyskeskus.fi/in_english/shops。

12.3 Fida Second Hand Shops



Fida 二手店售卖包括家具，衣服和小配件，主要有两家店面，分别在 Hakaniemi 地铁站附近 (Hämeentie 5, 00530 Helsinki. Tel: 35898763744) 和 Sörnäinen 地铁站附近 (Hämeentie 31, 00500 Helsinki. Tel: +35897014772)。营业时间周一到周二 9:00-18:00，周一到周二 9:00-17:00，周六 10:00-15:00。网站为 www.fida.info/lahtystorit/。

12.4 捡家具

一般大部分小区都会有 Recycle Room，用自己的房门钥匙就可以打开，一般为以前住户搬走后留下的各种家具和生活用品。刚到后可以先去那里搜刮一下，再去购置。有时候运气好，可以捡一套家具回来，然后每个月末还可以去看一下，把自己房间更新换代一下，也是时有发生。但这种事情本着先到先得的原则，大家量力而行，另外提醒大家，捡家具要注意家具的质量和卫生问题。

13 赫尔辛基购物介绍

作者：黄丽洋

13.1 City center

市中心火车站附近是商场比较集中的地方。有 Kamppi, Forum, Stockmann, Sokos 等等。其中 Stockmann 算是赫尔辛基比较高档的一个商场，里面会有一些在其它上商场没有的更高档的一些的化妆品以及服装品牌。Kamppi, Forum, Sokos 里面一搬是中低端的品牌，包括中国人比较熟悉的 HM, MANGO, GUESS 等时装品牌以及像 NIKE 等运动品牌都可以在这些商场里面找到。但是不要把衣服想象的像国内一样适合我们，欧美范的东西不是每个亚洲人都穿的好看，当然也不排除衣服本身就是没大中国的好看，各位待的久了自然就感受到了赫村的淳朴。喜欢买小饰品的女生还可以在这几家商场找到芬兰比较受欢迎的饰品品牌，像 Glitter，英国的品牌 Accessory 都有，经常还会有不同程度的折扣。

13.2 Aleksanterinkatu

这也是位于市中心的一条商业街，街头是上面提到的赫尔辛基高档百货商场 stockmann，街尾是著名的景点白教堂，所以不论是游客还是学生或者来赫尔辛基工作，这条街都可以算是必去的地方之一。

在这条商业街上也坐落着大大小小不同的商场，包括 Kamp, Iivvi, Aleksi 等。除了可以找到几乎所有的大众服装品牌的门市店，一些更高档的奢侈品牌的店铺也坐落在这里。像芬兰本土的品牌 Marimekko, LV, TODS, Longchamp, Loewe, UGG 等等。芬兰没有 Prada, Chanel, Gucci, Coach, 需要这些奢侈品牌的还是去欧洲其他国家的打折村比较划算。

13.3 Itäkeskus

这是赫尔辛基处市中心以外的一个比较大的购物中心。可以坐地铁直接在这一站下车，交通是比较方便的。这个购物中心曾是北欧最大的购物中心，东西种类与品牌都非常齐全。电子产品，服装，各种超市等等都可以在这里找到。喜欢外国食品的同学，也可以在这里的土耳其超市和俄罗斯超市买到这两个国家的一些食品。这一地段古铜色或黝黑色皮肤的人士较多，尽量不要太晚只身一人闲逛。总的来说，赫尔辛基还是很安全的。

13.4 打折

赫尔辛基大型的打折一年有 4 次。4 月复活节左右和 10 月份左右，Stockmann 和 Sokos 会先后有大型的打折活动。6 月底仲夏节之后和圣诞节之后各大商场也会有比较大型的折扣活动。以往的经验是 4 月和 10 月的打折可以淘到比较便宜的化妆品，日用品等等，重要的就是打折的回国机票，一般往返赫尔辛基-北京的价格是 499 欧-549 欧，飞往重庆会便宜些，一定要起早去市中心或者 Itäkeskus 的 Stockmann 排队买票，否则很快就会没有理想的日期。如果是想买衣服，仲夏节和圣诞节的打折是比较好的选择，

因为 4 月和 10 月的打折在服装方面基本是仓底货好东西不多。每年的 4 月左右 UGG 也会有 30-60%不等的折扣，豆豆鞋低至 70 欧，雪地靴也就是 100 欧左右。7 月有时 Stockmann 里的包会打折，折扣低至 5 折。

13.5 芬兰的品牌

LUMENE, Iittala 和 Marimekko 是芬兰人引以为傲的自己的品牌，LUMENE 是化妆品，特点在于用天然无污染的植物创造出纯天然的化妆品，价格实惠，日霜大约十几欧（偶尔打折 5 到 10 欧），精华大约不到 30 欧，超市或者商场均可见此品牌。Iittala 是家居用品的品牌，主要经营碗，盘子，烛台等玻璃制品，采用无铅水晶玻璃，灯光下耀眼迷人。几乎每个芬兰家庭都要有 iittala，所以这也是送礼的佳品之一。但是价格有点小贵，碗大约要 10 到 25 欧不等，盘子大约要 25 欧一个，不定期的会有打折。Marimekko 主要是服饰和包，在家具方面也有涉猎。以其大胆的色彩和图案著称，价格同样有些小贵，一个小零钱包要 13 欧，手机壳 40 欧，卫衣大约为 129 欧。

芬兰周一至周五工作日的商场营业时间一般为 9:00-21:00，但是周六周日时间会缩短。周六一般为 10:00-18:00，周日为 12:00-18:00。



赫尔辛基 Stockmann 商场

14 赫尔辛基市内游览

作者：谢龙、周普天、张梦妍

被称为“波罗的海的女儿”的赫尔辛基，之前一直受瑞典的统治，芬兰这个名词在瑞典语中据说是“新发现之地”的意思。18 世纪在北方大战中俄国战胜瑞典，芬兰归入俄国之后，赫尔辛基开始发展成为主要城市，随后芬兰在 1917 年取得独立以赫尔辛基作为首都。东经 24.58，北纬 60.10，赫尔辛基的夏天是一年中最好的时候，甚至晚上 10 点晚霞不落，尤其在夏至前后的白夜期间，夏天太阳只落下四、五个小时，在这样的时节气温也不高，气候凉爽，港口外几个小岛更是游泳的好地方。

作为一座年轻的城市，赫尔辛基既有国际都市的风采，又不乏欧洲城市的浪漫情怀。在波罗的海的映衬下，洁白的城市建筑与美丽的自然风光交相辉映，令人流连于她夏日的碧海蓝天，陶醉在冬季的晶莹流冰，沐浴在美丽纯净的海上森林，享受大自然的恩赐，是一个颇具特色的旅游胜地。

14.1 赫尔辛基白色大教堂



如果有人跟你要求在赫尔辛基最具代表性的景点帮他录下一段视频祝福的话，你的脑海里一定会第一时间浮现出地处赫尔辛基中心广场，在议政楼和和赫大主楼门口鼎鼎大名的白教堂。白教堂是一所路德教教堂以其建筑风格比其他的教堂都要简单一些。教堂每个星期天早上 9 点钟都会有弥撒，平时也都可以进去参观。有时候还会组织唱诗班的活动。到了夏天，在教堂前面的大台阶上都会坐满了晒太阳看书的人们。

每到中午十二点，白教堂的钟就会敲响。一把年纪的老教授跟我们说，期末的时候，赫尔辛基大学中心校区的学生，听到这个教堂的钟声，就知道离考试结束只有十五分钟了（大部分考试在 12:15 结束），这个钟声就被为“The white church bells of examination”。

地点：Unioninkatu 29

14.2 岩石教堂



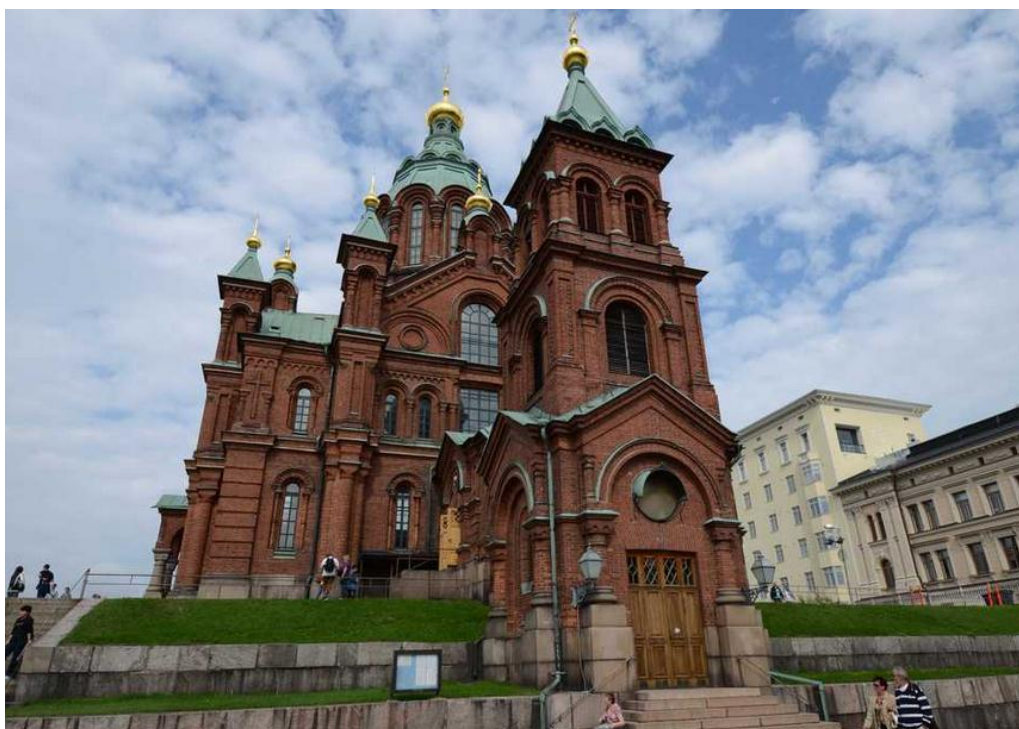
这是个极具设计感的教堂。岩石教堂建立在群组大块花岗岩的地下，在外头看起来，有点像个岩石做的蒙古包，最佳观赏方式是爬到附近小坡上面去欣赏欣赏“投掷在地面的飞碟一枚”的样子，再进入里面参观。岩石教堂内部是个圆形广场，墙壁都是天然的岩石，顶部由铜线缠绕编织的屋顶。自然光和环形构造让这个地方成为一个天然的古典乐演奏地。教堂每周日下午两点有英语引导。

地点：Lutherinkatu 3

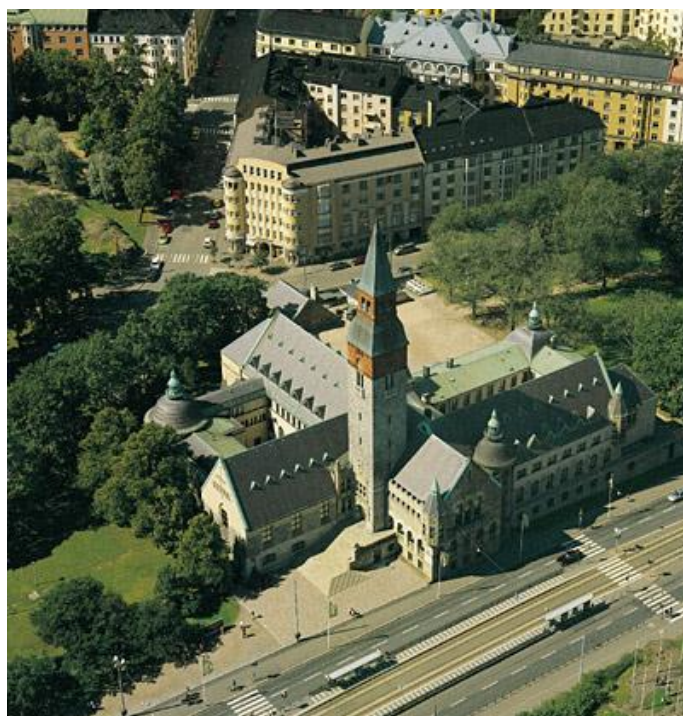
14.3 乌斯佩斯基教堂（红教堂）

这座教堂礼拜教堂不远，矗立在赫尔辛基港的旁边，金色的顶部十分的耀眼，整座教堂都是由红砖建成，散发着华丽的气质。他是北欧最大的东正教教堂，为俄罗斯人所建，在教堂内部的穹顶上面还可以看见非常精美的壁画以及古代的俄罗斯文字。这座教堂平时也是可以去参观的，星期天的 9 点也有弥散，运气好的话还可以看到神父为婴儿洗礼，撒圣水。来这个教堂的有很多都是俄罗斯人，还有一些东欧人。

地点：Lutherinkatu 3



14.4 国家历史博物馆



这个博物馆离奥林匹克运动场不远，是一个拥有尖尖塔楼的的高大建筑。里面主要讲述的芬兰这个国家的历史以及文化风俗，从原始社会开始，到瑞典统治时期，俄罗斯统治时期，最后到现在。喜欢芬兰历史的同学们一定要去看看。

地点：Mannerheimintie 34

14.5 Ateneum 艺术博物馆



国家美术馆又名阿黛浓美术馆，是芬兰最重要的美术馆，位于赫尔辛基市中心广场对面的 Kaivokatu 街上。它拥有芬兰最齐全的古典艺术藏品，藏有很多著名大师的水

粉画和水彩画。每年还会有不同的其他美术藏品会在这里巡展。从 2009 年起，这里专门开辟了一个展厅，安放日本木刻。博物馆的外墙二楼，有三个著名的古典艺术家半身像：建筑师布拉曼特、画家拉斐尔和雕塑家菲迪亚斯。在三楼，四女像柱巍峨伫立，这些象征着四大古典艺术形式：建筑、绘画、雕刻和音乐。在二楼窗户之间的几个浮雕 Vallgren 代表着芬兰著名的国际艺术家。

地点：Kaivokatu 2

14.6 芬兰堡

作为世界历史文化遗产之一的芬兰堡是一定要去的的一个地方。它是在瑞典统治芬兰的时候，为了防止俄罗斯的入侵而修建的军事堡垒。位于赫尔辛基的南部海上，从赫尔辛基坐船 20 分钟就可以到了，建议游玩时间是夏季。芬兰堡是由 4 个岛屿通过桥的连接组成，在旧城墙的遗迹上看着波罗的海。芬兰堡可以花上一天的时间去玩，上面有古代的城墙与大炮，还有以前修理军舰的港口，教堂（这个教堂里有全芬兰最大的钟，由莫斯科制造），最最重要的景点是帝王门，那是瑞典国王为了视察芬兰堡的建筑情况当时在岛上登陆的地点。大家如果去玩的话，建议与朋友一起，带上干粮与饮料，享受一个美好的户外野餐。在白教堂对面过条马路就能到的港口可坐船过去，交通卡可以通用。芬兰堡除了芬兰堡最主要的博物馆之外还有 Ehrensvarð 博物馆，玩具博物馆和 Vesikko 潜艇博物馆。每年在芬兰堡都会举办文化和音乐盛会，比较著名的有 les lumiere 和 Kaarti 演奏节，还有维堡爵士和冬季蓝调音乐节。



14.7 Seurasaari（松鼠岛）

这个岛上面因为有很多小松鼠而被我们称为松鼠岛。最适合游玩的时间是秋天，喜欢小动物的同学们可以到这个岛上面游玩。这里有很多麻雀，乌鸦，大雁，鸽子，山雀，野鸭，同时岛上有很多的橡树和松树，有很多可爱的松鼠在这里安家。大家来的时候可以带一些面包，花生来喂动物，和松鼠来个亲密接触。这里也是一个野餐的好地方，运气好的话还可以在海边看到一对秀恩爱的白天鹅。此外，每年的六月的仲夏节前夕，都会燃放芬兰传统的仲夏节庆祝篝火，还有民俗文化活动表演，如伐木工人的浮木“水上漂”节目。



14.8 Korkeassari 动物园

Korkeassari 高岛动物园建于 1889 年，悠久的历史，据说在这个动物园里有从苔原到热带雨林的多达 200 多种动物种类。学生票价只要 7 欧，夏季的话 10 欧还包括从海上来回的船票，从 Hakaniemi 广场就能过去。小提示是在网上买票学生是 11 欧，比在门口买票便宜，而且可以提前留意一下喂食的时间。

地点：Tivolitie 10

14.9 Kaisaniemi 植物园

就在 Kaisaniemi 公交车站的旁边，是芬兰最古老的公园，可以追溯到 19 世纪的早期，也是最早的供大家散步的免费开放，现在同时也作为植物学研究机构隶属赫大，自豪吧（此外赫大在 Viikki 校区和 Kumppla 校区各有一个植物园，也值得游玩）！据笔者的导师介绍，这个植物园中有一栋很像古堡的建筑，20 世纪初原本是选作为王室的皇宫，后来因为芬兰成为共和国而不了了之。现在为赫大下属研究所使用。

地点：Kaisaniemi bus stop



14.10 Linnanmäki 游乐园

芬兰最大的游乐园，于 1950 年开放，至今已经有 65 年的历史了，是老少皆宜的去所。游乐园与时俱进，包括 43 种游乐设施，有 1951 年修建的木质过山车，也有 2014 年刚引进的 75 米高的跳楼机，绝对精彩刺激。2007 年，在冬季好几个月不开放的情况下，Linnanmäki 游乐园就迎接了 120 万游客，相当于整个赫尔辛基市民，无论男女老少，在这个游乐园里面玩了两次还不止。目前套票网上购买为 37 欧，加上海洋公园的话为 45 欧。去年在笔者生日那天（九月末），也是游乐园关闭前一天，游乐园联合 HSL 推出打折票，仅仅 5 欧可以在下午 5 点以后到晚上尽情游玩。可惜当天下着小雨，买好的票也只能作罢。值得指出的是，不买票也可以进入园区内，乘坐免费的观光塔，别有一番情调。

地址：Tivolikuja 1 on the Alppila side



15 极行客旅游公司

作者：极行客

美丽初秋，流光溢彩。各位同学们经过重重选拔，终于如愿以偿进入高校继续深造。首先，极行客团队所有成员，作为 CSSA-UH 的合作伙伴，在这里祝贺各位莘莘学子顺利进入赫尔辛基大学学习！

芬兰的大学为学生提供的不仅是一流的教学团队，还有齐全的硬件配备，以及非常开放的国际化学习氛围。同学们选择到芬兰学习，想必除了看重其学术研究的实力，也还想借此留学机会开阔眼界，在多文化的环境中丰富个人学习经历，游学其他国家，为以后的成功打下坚实的基础。从丰富课余生活出发，极行客希望能携手 CSSA-UH 为大家提供更多更好地课余旅游路线。

极行客是一个全新的线上旅游创业公司，并由中国和芬兰合作伙伴一起创立。创立极行客，是因为我们发现中国游客无法通过现有的渠道找到芬兰独特的旅游体验项目；而大部分体验过芬兰大自然的魅力的中国游客，是因为在芬兰有本地的朋友。而 AuroraXplorer 极行客想要成为所有中国游客的芬兰朋友！从我们为您提供的芬兰独具特色的旅游项目中，您可以根据喜好自由搭配组合最终行程，体验最地道的芬兰生活方式，结交芬兰当地朋友，体验一次一生难忘的旅程！

通过极行客，大家可以深度体验芬兰的生活与文化。比如我们提供的金属摇滚乐旅游主题，就为喜爱金属乐的朋友们提供了和摇滚乐队亲密接触的机会。



到了芬兰，一定不能错过在夏季的独家木屋 Mökki 度过宁静的夏天的美好体验。



我们还为喜爱设计的朋友们提供与芬兰本土设计师零距离探讨芬兰设计与生活哲学的难得机会。这些深入了解芬兰本土文化的机会，极行客都将为您一一呈现。



在极行客成立初期，我们团队便有幸能与 CSSA-UH 合作。我们合作的目的是为了丰富各位同学的课余生活，并为大家的芬兰留学生活留下难忘的记忆。为了迎接各位新同学的到来，极行客团队和 CSSA-UH 联合策划了一些短线旅游路线，希望能带领同学们初步领略赫尔辛基的独特美景与文化。具体的活动安排会在极行客的官方网页、社交网络平台和 CSSA-UH 的官方网页上刊登，请大家密切关注我们的官方平台。

最后，再次祝贺同学们成为赫尔辛基莘莘学子的新的一员，并预祝同学们留学生活一切顺利！

极行客官方平台：



官方网站：www.auroraxplorer.com

微信公众平台：[@jxk358](https://www.weixin.qq.com/wxa/jxk358)

新浪微博：[@极行客定制旅游](https://weibo.com/jixingke), <http://weibo.com/jixingke>

腾讯微博：[@jxk358](https://t.qq.com/jxk358), <http://t.qq.com/jxk358>

豆瓣小站：[@极行客定制旅游](https://site.douban.com/252074/), <http://site.douban.com/252074/>

优酷：<http://i.youku.com/jixingke>

花瓣：<http://huaban.com/jixingke/>

Tweeter@auroraxplorer: <https://twitter.com/AuroraXplorer>

Facebook@AuroraXplorer: <http://www.facebook.com/AuroraXplorer>

16 赫尔辛基大学学生医疗事宜贴

作者：王希、陈文

在赫尔辛基大学就读的本科生和硕士生，可以前往 FSHS (Finnish Student Health Service) 下属的医院就医。

16.1 医院信息

医院主页：<http://www.yths.fi/en>（请在右上方选择所在区域）

具体地址：Töölönkatu 37A 00260 Helsinki（市中心附近）

联系方式：046 710 1466

工作时间：周一到周三 8:00-15:00；周五 8:00-14:00。

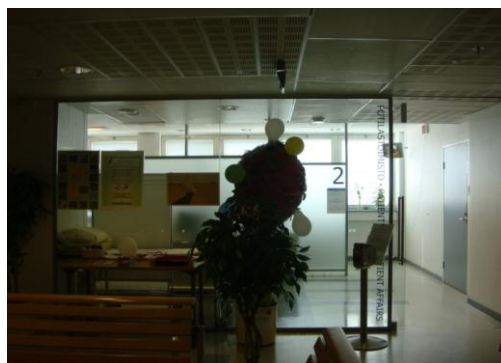
如遇到节假日，医院工作时间会另行调整，请即时查看医院主页。



医院（实体为红褐色建筑，位于 Töölönkatu 和 Sibeliuksenkatu 两条大街的交汇处，门牌号 37A 并不在医院的大门正上方，而是在医院大楼右下角的石牌上，细心查找。

16.2 就医详情

拿上相关证件（护照，学生卡）就可以了，流程是先预约，然后在护士那里确认预约，然后就医，目前只能电话预约和直接去医院预约。电话预约为 0467101027 转 1，接待时间为周一到周三 8:00-15:00；周五 8:00-14:00。直接预约的话，进入了大门，右手边是 information desk，可咨询任何疑问。顺着 Info desk 往里走到达等候室，等候室的左手边是卫生间和楼梯。预约中心在二楼，需要取号，排队。



通常情况下，工作人员首先会查询病人证件，核对人口号，电话，邮箱以及住址等个人信息。然后根据病人的病情，安排护士，看病的时间和地点。请提前查询病因，症状的相关术语，确保能用英语清晰陈述自己的病发症状。交代自己的病情时，不要害羞或者有压力，详细地告知自己的问题以便于对方安排就医。医院首先会安排护士为病人做相关检查，如遇到无法解决的问题，护士会为病人安排相关医生就诊。

16.3 注意事项以及建议

(1) 早上 8:00-10:30 就医，可以直接排队见护士。

(2) 如果无法去医院或者不想去，务必提前取消预约，否则会被罚款 35 欧元。取消预约为网上取消 (<https://asiointi.yths.fi/en/appointments>)，电话取消 (0467101028，请尽量早上打，以便对方及时查收信息) 和直接前往医院，取消预约。

(3) 不要迟到。

(4) 看病前要做好相关准备，查询术语，确保能够用英语清晰描述自己的病情，症状。例如第一次去牙医，医生会要求病人填写表格，询问家族遗传病史，药物过敏史等等，细致地做好语言和心理上的准备很必要。

(5) 如果错过医生或者工作人员的来电，不要紧张。应该及时前往医院，陈述原因并重新预约。医院一般不会对除无故缺席预约以外的情况罚款。

(6) 在医生开出药后，可以详细咨询药品的费用信息。如有特例，可以相互沟通，协调费用问题。曾有同学去医院打狂犬育苗，护士在不知情的情况下，开出了 89 欧元的疫苗针，需要该同学自己去药房购买。后经过反复的沟通和查询，护士发现医院有该疫苗，可以直接接种，因而为该同学免去了 89 欧元的疫苗费用。

(7) 第一次牙科全面检查，排队时间约摸为至少半年。牙医科室位于医院 3 楼。

(8) 牙医的预约是非常困难的，如果拿到了预约，请不要挑剔时间，尽量赴约。

16.4 费用问题

作为赫大学联 (HYY) 会员，医疗的基本费用已经被包含在会费里面，通常情况下看病是不需要额外花费。但如果医生开出了处方，需要病人专程去药店 (Apteekki) 去购买药品，病人需要自己支付药物费用。另外，预约医生需要付费，价格为 24 欧元，但看病时间最多为 20 分钟。费用详情看链接 <http://www.yths.fi/en/fees>

此外，看牙医是需要付费的。牙医的费用会根据看病时间的长短来收取。20 分钟为 18 欧元，40 分钟为 26 欧元，时间由医院根据病人病情的严重程度来定夺。不收取材料费。如需洗牙，一般为护士负责，价格比较便宜。

16.5 急诊

FSHS 急诊电话 0467101027 转 2，有效时间为早上八点到九点（推荐八点整致电，因医院人手有限，八点半以后的急诊极有可能会被推迟至次日）。

如遇到 FSHS 预约高峰，可以考虑私人诊所 Mehiläinen。Mehiläinen 支持网上预约，医院在不同的地区有不同的分院。具体地址和联系信息可以从医院官方网站上获取。医疗条件较好，但费用也相对高。Kela 卡可以报销一小部分医疗费用（<http://en.mehilainen.fi/content/booking>）。

在比较紧急情况下，还可以拨打 112（相当于美国的 119），或者去一些应急中心（<http://www.hel.fi/www/Helsinki/en/socia-health/health/emergency/>，[Emergency Health Centres](#)）。急诊中心电话为 0931010023，双休日正常上班。

16.6 博士医疗事宜

学校取消了博士生在 FSHS 就医的福利。如果和老板有工作合同，可能涵盖部分医院提供免费就医。Kela 卡可以减少在不免费情况下看病买药的费用。另一个选择是 Local health station: <http://www.hel.fi/hki/Terke/en/Contact+Information/Health+Stations>。

看病的时候带上 kela 卡或者工作合同。早上有护士可以实时就诊，医生一般需要预约，大概 15 欧左右一次，看完账单会寄到住址。如果已经预约，因为某种原因不想去或者去不了了，务必取消预约，否则会收到罚款约为 30 欧。

16.7 额外提示

在芬兰可以打宫颈癌疫苗（HPV 疫苗），国内现在还没有批准这个疫苗的通过。芬兰是 2010 年通过 Gardasil，但没有通过 Cervarix。宫颈癌疫苗一共需要打三针。学生卡 95 折之后一共为 450 欧元，需要去药房购买疫苗，直接去 YTHS 打针，不收取服务费。关于改疫苗适合人群，以及可能的副作用，请自行查询，决定是否接种疫苗。



赫尔辛基大学 Meilahti 校区

17 生活小贴士

作者：全体赫大中国学联执委会

1. 自来水（冷水）可以直接喝。芬兰的自来水由于非常纯净，所以可以直接喝。热水最好不要直接喝，因为里面有防锈剂。最好自己用冷水烧开。
2. 交通卡所有交通工具都可以使用（包括去芬兰堡的船）。上公交车钱要刷一下，地铁和有轨电车可以不用刷（如果你的卡为月卡）。如果没有公交卡的同学切记上车前，记得买票，否则被查到就是 80 欧。去其他城市火车不可以刷卡，但是如果有学生卡，可购买学生票，具体在 VR 网站上查。<http://www.vr.fi/en/index.html>
3. 室内温度常年 20 度。冬天比较暖。春天暖气关了，室内还是有点点点冷。保暖重要。虽然芬兰人踩着棉袜到处跑，建议带个拖鞋，洗澡的时候方便。顺便带个小的棉拖鞋，冬天穿。HOAS 房子有时候不够暖，因此，Prisma 有卖的电暖气，价格并不贵。买来后房间里面就是夏天。有人反映这边比较干，会导致皮肤毛孔会变大。女生们，带个小的加湿器吧。冬天外面会比较冷。所以还是注意保暖。
4. 厨房没有明火，灶台只支持平底锅。锅可以到这边买，也可以国内带。但是建议到这边买，这边也不是特别贵，而且有的质量还行。
5. 公交车有时刻表。交通工具基本上按照固定时刻表到站。查好时间出门，尤其是冬天，在外面等太久很冷的。公交车一般是准时的。但是需要提前到一点。以防车子提前到达。如果你刚到站，车已经准备开动了，这时候，一般你怎么叫，司机一般都不会停下来再开。但是如果车子没有开动，很多司机都会很友好等你来的。
6. 公交车要用手拦一下，否则不会靠站。下车前请提前按停车按钮，否则不会靠站。坐公交车的时候，尽量不要坐前车厢，那边主要是给老弱病残提供方便的座位。作为青壮年我们，咱们就多走几步，往后坐吧。一般车上都是有座位的。下车门对着的座位不要坐哦。除非你是拖着小孩车的妈妈，或者推着手推车的老人。公交车上一般是很安静的，其实因为芬兰人认为，为别人创造一个安静的环境是一种礼貌。
7. 随身准备 50 分，1 欧元的零钱硬币，学校储存的柜子需要。放心哈，东西拿出来后，钱是可以拿回来的。就跟国内超市的柜子一样。
8. 进超市记得带上购物袋或者背上个大书包。一般去超市都是采购一周的东西，大书包方便些。超市大塑料袋是要钱滴。可以带个国内那种折叠的购物袋。
9. 跟芬兰人打交道通常需要事先约好时间地点，不要贸然打扰。芬兰人都很友好的。他们会比较害羞，但是如果你主动去找他们的话，他们也会很热情的。
10. 请使用记事本安排你的日程。如果没有这个日程表。就经常忘了上课。经常有课重在一块。和老师说一下一般就行，一般课程都会让缺课几次。还有呢。关于签到。有到课堂就签，缺席不要让别人代签，这样不是很好哦。
11. 有不懂的问题请放心询问身边的人，通常他们会热心帮助的。记得要说 “Thank you” 或者 “Kiitos”。

12. 学生房上网免费，也不用付水电费。但是节约要节约用电。芬兰是个环保的国家。上网，其实可以带一个无线路由器，这个是挺方便的。因为有时候手机也可以WiFi，这样打电话什么都方便的。打电话的话，可以买 Skype 世界通。但是前提是要有网络。
13. 洗衣房要付费洗衣时，请用手机拨打控制器上的号码，不用管里面讲什么，等到控制器上绿灯亮了就可以使用洗衣机了。洗衣服需要先预定洗衣时间，然后才可以使用洗衣机。Ida 这边的房子，过预约时间过的 10 分钟以后，预约就无效。别人就可以使用。
14. 垃圾房垃圾是分类的，绿色垃圾桶为纯纸制品（报纸），蓝色垃圾桶为纸板制品（上面可带塑料），黑色垃圾桶为混合垃圾，棕色垃圾桶为有机垃圾（超市有专门卖的）。
15. 公车上的报纸不要钱，可以随便拿。但是拿了你了一般看不懂。说说学芬兰语。虽然说在这边学习时间不长，也就两三年，英语是足够用，但是多学点，木有坏处的。
16. 考试挂科不要紧，不会计入成绩单，而且可以重考，每科一共有 3 次考试机会。毕业的时候，不想要的课程成绩可以选择不计入你的学位，前提是你此方向其他课修了足够的学分。重考，有的老师题目会有变，有的不变。所以按自己所需去考试呢。其实不一定要第一次考试就去考。第二第三次，时间充裕可以再去考。但是建议大家一次考过，准备一门考试，还是不容易的，不像国内，可以临时抱佛脚。
17. 考试严禁作弊，一旦发现，马上开除。
18. Unicafe 打饭的时候，一杯牛奶，一杯水，米饭和土豆，一个主菜，面包和沙拉。女生来这都会长胖。而且少数后来减肥能成功。所以，要吃饱哦，但是不要贪吃啊。
19. 在芬兰，除了学习，玩耍，多多去运动吧。冬天容易长赘肉。
20. 超市经常水果啊，菜的会打折，看准时机上啊。中国人嘛，长了个中国人的胃。不会做菜的同学，来之前学点啊。起码能养活自己。做了好吃的菜，自己吃了也开心嘞。芬兰食物种类有限，大家自己发挥自己的才能。
21. 女生们，保养品带足啊。这边也有很多优秀的保养品。自己按照自己的情况来。
22. 准备来的行李的时候。吃的多带点。大衣国内带吧。其他衣服。这边价格也差不了多少呢。但是款式都是欧美范。
23. 冬天黑夜比较长。常常四点天黑，早上 9 点才开始天亮。夏天 9 点天还是亮着的。记得遮光布。冬天有雪，比较滑，要小心。
24. 刚在这边生活的时候，会经常各种欧元换算。而且总是会挑最便宜的东西。但是这时候，需要自己琢磨下。贵一点点的东西，质量也许更好，也许时间会用得 longer，并且自己也用起来顺手。楼主刚来时候，去宜家买了刀，为了省个钱，挑了最便宜的，3 块钱，从大到小都有。但是用时候，巨难切。后来再去宜家买了把稍微好点，一直用到现在，顺手得很。这个故事告诉我们，有的便宜贪不得嘞~
25. 做包子，做饺子，做面点的同学记得从家带来擀面杖。国内的使得顺手。

26. 喜欢看中国书的同学不妨从家里带个 Kindle~电子书，看书很方便呢。这儿中文书比较少。电子书网上下了方便。
27. 女生们，从国内带点桂圆，红枣等温补的东西，毕竟这比较冷，有时候应该补补呢。
28. 大家来到北欧，可能有些饮食方面的情况需要适应，例如天黑缺乏光照，可能需要注意维生素 D 的摄取，或者多喝牛奶、吃奶制品、吃胡萝卜，甚至考虑吃维生素片。
29. 大家一定要注意珍惜自己的在芬兰老师、同事、同学、朋友间的名誉（reputation），这是在芬兰获得信任（Finnish trust）这个“万事敲门砖”的重要一环，是保持事业长期发展进步的基础。它至少包含了“信守承诺”、“契约精神”、“专业精神”、“独立精神”、“时间观念”、“诚实直白”。
30. 对于芬兰的法规和规章制度，如果你感到不明确的、不清晰的，即使你没看到哪里写着禁止的，也尽量做到“不懂就要问”。否则责任还是会由违规的人来承担，芬兰人会默认你是研究过的，应该了解的。