

这就是芬兰

2025-26

极光警报
美好的未来!

建设和平的
4种方法

“她崇拜
大海”
感受
托芙·扬松和
姆明的精神

3 × 我钟爱的桑拿房

演员 Alma Pöysti

“只要我们能
彼此共情，
我们就会有希望”

这就是



16



4



40

撰稿人寄语

“我们希望在既能与 Alma Pöysti 的访谈主题相吻合,又能充分展现芬兰设计历史和文化的场地来拍摄封面故事。设计界权威夫妻档 Vuokko 和 Antti Nurmesniemi 的工作室与此需求完美契合。这座 20 世纪 60 年代的建筑是永恒的杰作。即使时值十一月的阴天,它也能让我们感到舒适和平和。”艺术总监 Eva Värtön

3 编辑寄语

4 封面明星 ALMA PÖYSTI 认为,文化可以帮助我们这个两极分化的世界

10 北极光 科学如何解释神奇的极光?

16 摄影随笔 深入了解三位桑拿爱好者钟爱的桑拿房

24 图书馆 从给狗读书到 3D 打印——芬兰图书馆里意想不到的7件事

26 零源头 主厨 Remi Trémouille 的所有食材均来自附近的农场、湖泊和森林

32 没有规则 艺术家兼父亲 Teemu Keisteri 知道芬兰儿童文化中最美好的事物都是免费的

34 食物 像芬兰人一样爱上马铃薯的五大理由

36 通向和平的方法 四位调解人分享了他们的方法

40 旅行 感受姆明一族创作者——托芙·扬松的精神

芬兰

文案 MIKA HAMMARÉN 摄影 NINA KARLSSON



如何庆祝 “姆明风”

今年是多才多艺的艺术家托芙·扬松 (1914- 2001) 创作的姆明形象问世 80周年。

第一本关于姆明的书——《姆明和大洪水》出版于二战后的欧洲复苏之际。该书讲述的是姆明一家寻找失踪的姆明爸爸和他们称之为家园的宁静之地——姆明谷的故事。

他们的追寻在我们所处的时代引发了共鸣。有时候，我们中的大多数人可能都想逃到姆明谷，加入这个充满爱的神奇大家庭。

扬松毕生都想打造属于自己的乐园，而芬兰为此提供了最好的背景。芬兰是世界上第一个赋予妇女全面政治权利的国家，这意味着托芙属于第一代可以“随心而行”的女性。

此外，芬兰还确立了“每个人的权利”，即无论土地所有权如何，任何人都可以享受大自然。扬松曾去群岛旅行，在小岛上扎帐篷，并和弟弟 Lars 一起搭建了一间临时小屋。这些充满自由和力量的冒险经历对她的艺术产生了深远的影响。

如今，托芙·扬松和她的艺术仍然代表着自由和做自己的勇气。无论你怎么诠释姆明一族，无论你最喜欢的角色是谁，无论你喜欢哪种类型的蛋糕，姆明的庆祝活动都应该是和平、自然、平等和自由的颂扬。

2025 — 26



主编 Mika Hammarén
编委 Mika Kukkonen, Samuli Laita,
Peter Marten, Meira Pappi, Salla Salovaara, Tuula Sjöstedt
编辑 Sanoma Content Studio
封面摄影 Mikael Niemi
由 Grano Oy 印制
出版方 芬兰外交部 um.fi, 芬兰国家商务促进局
businessfinland.fi, Sitra sitra.fi
ISSN 2343-3329



该期刊采用 Maxisilk (一种无木浆涂布丝光纸) 印刷。Maxisilk 拥有 PEFC 认证并符合北欧天鹅生态标准。





跨界

对于获奖演员 Alma Pöysti 来说，文化是一股不容忽视的力量。她说，它至少可以通过四种方式帮助人们在两极分化的世界中相互理解。



Alma Pöysti 从小就决定要读完世界上所有的书。

Alma 穿着 Vuokko Loikka 连身裤。Terhi Pöiki 鞋子。

2024年初，1981年出生的演员 Alma Pöysti，从银幕转向观众——但不是为了看自己，而是为了观察观众的反应。她此前正在为自己的影片、由 Aki Kaurismäki 执导的《枯叶》作国际宣传巡演，她注意到了一些非常特别的事情。

Pöysti 回忆说：“无论我们身在何处，影片中相同的事物都会让人们感到愉悦和感动。”她饰演的 Ansa 是一位四处求职的工人阶级女性，凭此角色她赢得了金球奖提名。

现在，Alma Pöysti 刚完成一个即将推出项目的排练，终于能坐下来谈论下如何能感受到文化的普遍性，以及如何才能拉近我们之间的距离。

1. 关爱

“只要我们能彼此共情，我们就会有希望。”

在提名、奖项和外媒报道接踵而至以前，她一直从事着戏剧表演、国内项目和配音工作。Pöysti 的突破性表演在她的职业生涯中出现得相对较晚。

宣传《枯叶》期间，Pöysti 有了一个难得的机会亲眼目睹一部电影是如何引起观众共鸣的。尽管影片充满了固有的芬兰元素——安静的酒吧、啤酒和芬兰传奇摇滚乐队 Hurriganes 的唱片——但影片还是成功打动了美国、日本、墨西哥等国的观众。

Pöysti 说：“我认为这部电影的魅力在于它的人性。”“只要我们能彼此共情，我们就会有希望。”

她指的不仅仅是她和 Jussi Vatanen 饰演的角色之间的主要浪漫关系，还包括电影中的所有关系——以及生活中的普遍关系。

“关爱不仅仅与浪漫关系有关。它还能延伸到狗、朋友、同事和大自然。世界是通过联系来运作的。”

顺便说明下，她所说的那条狗是《枯叶》中与她搭戏的演员，巧合的是它也叫 Alma。她是

Ansa 救助的一条流浪狗。Pöysti 放下手中的卡布奇诺，滔滔不绝地说着。

“真是个很棒的同事。非常、非常有天赋。很有幽默感和节奏感。”

在《枯叶》中，联系是通过手势和转瞬即逝的瞬间建立起来的。救一条狗。害羞的笑容、微妙的眨眼、一次握手。电影可能会将爱情的主题淹没在激昂的音乐、泛滥的对白和烟花之中，但当你剥离这些之后，剩下的才是核心：关爱。

Pöysti 近期和即将上映的电影项目都或多或少地涉及人际关系、关爱以及爱的不同阶段和形式。在电影《托芙 (Tove)》中，她扮演芬兰艺术家兼作家托芙·扬松，片中托芙邂逅了自己的挚爱之一、戏剧导演 Vivica Bandler。在电影《四个小大人 (Four Little Adults)》中，她饰演 Juulia，一个奉行开放式婚姻，探索多角恋的角色，在即将上映的惊悚片《Orenda》中，她饰演一名寡妇。故事可能各不相

同，主题也不甚熟悉，但背后的经历却人所共有。

“每个人都能体会到什么是孤独。而且，坠入爱河、羞涩内敛，同时又要保持勇气是何等困难。”

因为如果你不勇敢，一切都不会改变。

2. 探索

“我们永远不应急于对事情妄下定论。”

当 Pöysti 在导演 Zaida Bergroth 广受赞誉的传记片中饰演托芙·扬松时，她知道这将是一个挑战。要塑造好一位生活美满、事业有成，并受人爱戴的人物形象，大家都对她寄予厚望。

“我记得 Zaida 说过，‘听着，Alma。很明显，我们只会失败。但我们要以一种有趣的方式失败’。”Pöysti 回忆道。

就这样，他们不仅允许自己失败，也允许自己重新来过。这让他们能够去探索托芙·扬松的

想法，并以全新的视角呈现她。这种方法奏效了。正如一位评论家在北欧最大日报《赫尔辛基日报》上所总结的那样：当扬松跳舞时，观众可以感受到她摆脱了外界对她的期待和要求。

很明显，Pöysti 愿意去挑战自己和创作的过程。她不认为任何情况或想法都是一成不变的；相反，她将艺术创作过程视为一种不懈的探索。

她说：“我们永远不应急于对事情妄下定论。探索和好奇心是健康的东西：没有它们，你可能会陷入困境。这在生活、文化、艺术或政治中是非常危险的。”

Pöysti 最喜欢探索新观点的方法之一就是阅读。从孩提时代起，她就是一个贪婪的读者：先是听妈妈大声念给她听，后来是躲在房间里，用手电筒偷偷读书。

“我很小的时候就决定要读完世界上所有的书。我为此兴奋了好一阵子，直到我意识到自己永远不会有足够的时间来完成这个目标。”她说。

“每个人都能体会到坠入爱河或羞涩内敛是何等困难，但仍要保持勇气。”



《枯叶》中与 Alma Pöysti 搭戏的演员之一是一条狗，巧合的是它也叫 Alma。



Alma Pöysti 的照片是在设计界权威夫妻档 Vuokko 和 Antti Nurmesniemi 的工作室拍摄的。

3. 倾听

“倾听和沟通能力是我们最大的生存机会。”

每年春天，世界上一些最杰出的文学家都会齐聚一堂，参加赫尔辛基文学翻译节 (Helsinki Lit)。在过去的三年中，Pöysti 一直是该文学节的主办者。当普利策奖和诺贝尔奖得主上台时，观众的热情以及门票一售而空的事实令 Pöysti 叹为观止。

她说：“人们如此专注地倾听着作者和翻译之间的这些讨论。

这给我带来了许多慰藉。无论时下境遇如何，我们都会对他和其他世界感兴趣。”

在全球动荡、疫情蔓延、经济困厄、战争和气候危机时期创作艺术，常常令 Pöysti 感到自己的信仰受到了考验。然而，正

是这种建立联系的时刻给了她希望——比如目睹文学节观众是如何洗耳恭听的。

又比如，影迷们对《枯叶》处理俄罗斯对乌克兰袭击的方式交口称赞：在几个场景中，角色们都在聆听关于战争的广播报道。Pöysti 说，观众很欣赏影片将战争作为叙事的一部分来处理，以及 Kaurismäki 能这样做的勇气。

“我们要能谈论一切，包括戏剧性的事情。若非如此，问题就会不断恶化，我们也永远无法从错误中汲取教训。倾听、铭记、沟通和共情的能力是我们最大的生存机会。”

不过，安静也具有某种美感。一些记者和观众会对《枯叶》中的沉默感到困惑。但角色本身却对此感到轻松自在，在舒适安静的氛围中，他们啜

饮着五颜六色的鸡尾酒，或沉浸在卡拉 OK 的乐声之中。Pöysti 亦是如此。

“对话很少时，你就有机会来倾听沉默。这很特别。”

但当对话出现时，它会让弱者发声。Pöysti 认为，这是托芙·扬松和 Aki Kaurismäki 这两位享誉全球的芬兰艺术家的共同点；他们捍卫沉默的人及他们的羞怯。

她说：“藉由他们的作品，我们可以倾听那些无法发声的人与物。”

此外，文化和艺术的力量也超越了语言。Pöysti 深情地讲述着音乐如何帮你解锁尚未找到钥匙的门。她年轻时吹单簧管，现在仍阅读乐谱。她会为歌剧配旁白，并在《Orenda》中恰如其分地饰演了一名歌剧演员。

“音乐和舞蹈能让你反思

逻辑和理性之外的东西。“当我们生活在一个视觉占主导地位的世界里时，任何非语言或视觉的东西都至关重要，因为它可以培养想象力。”

4. 普遍性

“当你勇于潜入自己的内心深处时，你的作品就会具有普遍性。”

放映《枯叶》时，观众对死气沉沉的台词和第一次约会就看僵尸末日电影的荒诞而哑然失笑。这些并不完全是令人捧腹大笑的笑话，它们很微妙，而且很现实。生活是荒谬的。

这是 Pöysti 参演的第一部由 Kaurismäki 执导的电影。尽管导演并不希望演员为出演角色做太多准备，但她还是重新观看了导演的所有影片，以便将自己的角色和故事置于导演作品的连续性之中。那么，Pöysti 认同 Kaurismäki 对芬兰的描绘吗？

她笑着说：“嗯，是的，我们确实有很接地气的小酒馆。”但随即她变得严肃起来。

“我们有这样的人，这样的沉默。但我们还有更多的东西：我们的人性、我们的怪癖、我们的脆弱。这些都没什么好羞耻的。”

相反，当文化去挖掘这些怪异和脆弱的时候，它会设法跨越国界。你无需会说某种语言，也不用看字幕，就能感同一个角色经历失落、坠入爱河或羞愧汗颜的心路历程。

Pöysti 说：“当你勇于潜入自己的内心深处时，你的作品就会具有普遍性。”

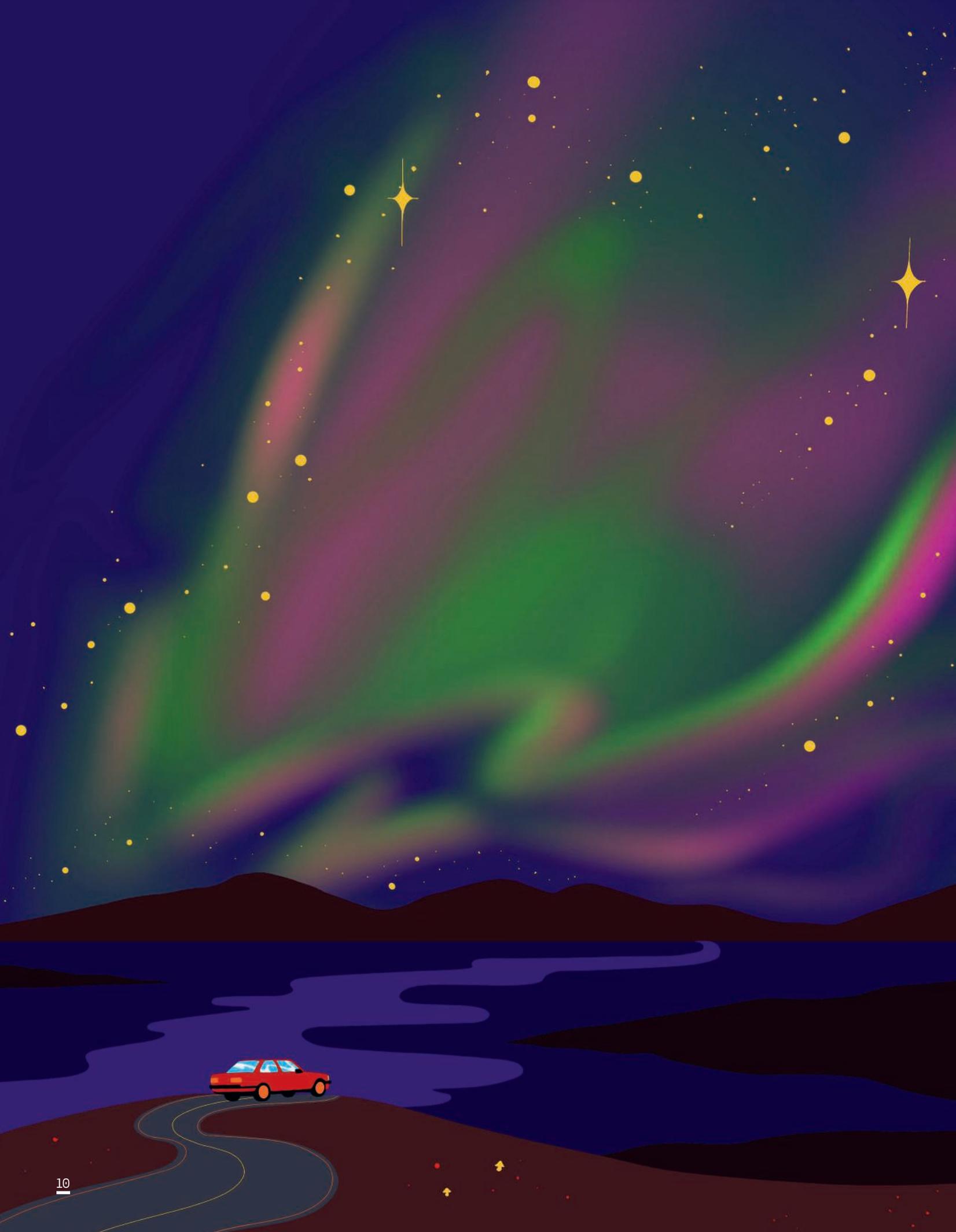
如果你试图取悦所有人，确保每个人都理解和喜欢我们，那就很容易以偏概全。

“在芬兰，人们看了 Kaurismäki 的电影后，可能会不喜欢他展现我们的方式。但我认为我们并不了解他有多么地广受欢迎。有太多人了解他，他们有着相同的话语体系。”■



观看 Alma 的视频
采访:





极光正翘首以待： 北极光的黄金时代 开始了

索丹屈莱地球物理观测站看起来像是一排不起眼的建筑，伫立于茫茫荒野之中。然而，一个由顶尖科学家组成的团队正在这儿努力揭开北极光的神秘面纱。观测站站长、太空物理学家 Eija Tanskanen 为极光观察者带来了好消息：极光活跃期才刚刚开始。

通

往木建筑的小巷两旁种着松树。

旧式、未上漆的栅栏在树后围成一个正方形。与这里许多地方不同的是，

栅栏并不是用来阻挡驯鹿的，而是为了捕捉人类肉眼不一定能看到的东

西。建筑物的外观也颇具误导性。来自世界各地的四十多名科学家和工程师正在索丹屈莱地球物理观测站 (SGO) 工作。他们希望能一起了解人类只能在黑暗的极地天空中观测到的东西：北极光。

SGO 站长 Eija Tanskanen 研究北极光和大气中的磁场扰动已有 30 多年。

小时候，她躺在雪地里，想揭开北极光的神秘面纱。在定居索丹屈莱 (Sodankylä) 之前，Tanskanen 曾在美国宇航局戈达德太空飞行中心 (NASA/GSFC) 等机构担任过各种研究、教学和管理职务。

自 Tanskanen 早年工作以来，科技已经取得了长足进步，令我们所有人受益匪浅。指南针和飞机等导航技术的巨



大飞跃得益于对磁场和干扰的进一步了解。

Tanskanen 说：“我们现在对大气的了解更为深入。”

了解北极光与了解磁场密切相关。当太阳风携带磁暴吹向地球时，北极光就会在距离地面约 100 公里的高层大气中出现。极光跟随地球的磁场移动。在北部地区，它被称为北极光，在南部地区，它被称为南极光。

观看Eija的视频采访：



鸟儿能看到什么？

在观测站外，Tanskanen 漫步在沙路上。她一直抬头仰望，以便能看到天空。这是她早年来一直保持的姿势：凝望太空。

攻读博士学位期间，Tanskanen 研究了太阳的能量预算，或者换个更平实的说法：“北极光从哪里获得能量。”

索丹屈莱观测站位于芬兰拉普兰北极圈以北 120 公里处，自 1914 年以来一直是科学地球物理测量的基地。

如今，该观测站是奥卢大学 (University of Oulu) 的一个独立研究部门。从一开始，这里就测量地球的磁场。

Tanskanen 说：“所有与导航或前进方向有关的事物，例如飞机和指南针，都是以测量磁场为基础的。”

磁极是磁场垂直的地方。地

球有南北两个磁极。只有当太阳风暴袭击地球时，人眼才能在磁极附近看到北极光。候鸟利用磁场导航。它们能像人类看到道路一样看到磁场。

整装待发的极地探险

地球物理学界有一个问题。磁极的位置在不断变化，其确切的地理位置目前尚不清楚。它们与地理极点不同，目前它们彼此相距约 500 公里。

尤其是在极地地区，对磁极位置了解不足会导致导航不准确。

Tanskanen 说：“我们知道，磁北极在上世纪末离开了加



Eija Tanskanen 说，索丹屈莱为研究北极光提供了理想的条件。

候鸟利用磁场导航。它们能像人类看到道路一样看到磁场。

拿大的群岛，正在北冰洋的某个方位向西伯利亚移动。”

解决这个问题的办法就是去寻找漂泊不定的磁极。2025年9月，一支极地探险队将从索丹屈莱出发，前往北冰洋中部的某个未知地点，寻找地球的磁北极。

类似的南极之旅将于2026年2月启动。

“探险家们不知道极点在哪儿，也不知条件如何。”

探险家们可能需要滑雪，甚至游泳才能到达极点。更严峻的挑战是，仅仅抵达极点的确切位置是不够的。探险家们必须以某种方式让世界其他地方的人知道世界边缘的位置。

Tanskanen说：“我们还不知道该怎么办。”

但可以肯定的是，这些探险最重要的装备将在索丹屈莱制造。举个例子，特殊的球形罗盘可以向下指向磁极的确切位置。

与宇宙相连

在观测站周围，红色小屋里放置有磁力计，用于测量磁场的大小、功率和方向。它们将索丹屈莱与世界相连。

Tanskanen纠正道：“实际上，是与整个宇宙相连。”

在这里，夏天太阳从不落山，而在冬天，只有几个小时的日照。这些极端的光照条件使索丹屈莱和拉普兰地区成为了人们观赏北极光的绝佳旅行目的地，也是进行地球物理研究的理想地点。

Tanskanen说：“每当有人想知道我们为什么要在边缘地区进行科学研究时，我都会说，

这种科学研究必须在一个能听到大自然的声音而非人类声音的地方完成。”

美好的未来

Tanskanen为所有梦想看到北极光的人带来了一个好消息：从2025年开始，北极光的数量会一直增加，直到2028年。

这是因为太阳的脸会变得愤怒。Tanskanen解释说，这听起来比实际情况更不祥。

太阳周期已经到了太阳表面出现大量黑子的时候。一个太阳黑子相当于木星的大小。

“太阳辐射是周期性的。最常见的已知周期是11年，另一

拉普兰的学校使用自己的北极光摄影机

当宇航员从太空观察北极光时，他们会看到绿色的“尾巴”像蛇一样穿过地球的南北磁极。

索丹屈莱地球物理观测站 (SGO) 的数据收集一直缺少这样的图像，但站长 Eija Tanskanen 灵机一动：在拉普兰地区架设多台北极光摄影机，可以将它们拍摄的照片合成为一幅图像，就像从太空拍摄的图像一样广阔而全面。借助这张图像，我们可以更好地了解北极光。

如今，在拉普兰东部和最北部地区所有 15 所高中的操场上，都架设了一台特殊的对准天空的 SKY-I 自动延时摄影机。它们观察并捕捉北极光和其他夜空现象，并将照片发送给 SGO。

学生们定期跟踪这些摄影机，熟悉收集到的数据，并将北极光纳入到他们的物理学习中。为了使图像更为精确，还将在拉普兰西部的高中安装更多的 SKY-I 摄影机，瑞典拉普兰的高中也可能安装。

“这种科学研究必须在一个能听到大自然的声音而非人类声音的地方完成。”

个周期是 22 年。太阳的北极和南极每 11 年变换一次位置，这样，每 22 年北极又回到北极，南极又回到南极。”

Tanskanen 展示了一幅照片：每个周期开始时，太阳或多或少呈均匀黄色。在周期的第 4 年和第 5 年左右，表面会出现许多小点。

她举例说：“这就像锅里水开始沸腾前那一刻，你会看到锅底有许多小气泡。”

到 2025 年，我们已经接近这个时刻了。太阳即将沸腾，小太阳黑子开始冒泡，有的甚至从太

阳中爆裂而出。当它们撞击南北极周围的大气层和地球磁场时，就会出现北极光。

2025 年，北极光应该是相当单一的，并呈现绿色。大约在 2026-2028 年，也就是说，在太阳周期的第 6-7 年，太阳黑子的数量会达到顶峰。

Tanskanen 说，那是风暴真正开始的时候。

“那时，我们会说太阳有一张愤怒的脸。看起来像在龇牙咧嘴。此时，会出现更多的北极光，它们呈现出更复杂的形状和颜色，例如红色和蓝色。”



值得关注的芬兰太空技术和探索公司

Huld

是一家技术和设计公司, 在为欧洲航天局 (ESA) 领导的最具挑战性的太空任务开发软件方面拥有 30 多年的经验。

ICEYE

的合成孔径雷达 (SAR) 卫星星座使它们能够为自然灾害响应和恢复、安全、海洋监测、保险和金融等领域提供洞见。

Kuva Space

建立了广泛的高光谱卫星群, 并利用先进的人工智能为客户提供近乎实时的太空洞察力。

ReOrbit

提供软件定义卫星。它们提供随时可用的太空系统和航空电子设备, 可在任何轨道上灵活、及时地执行任务。

Solar Foods

从我们呼吸的空气中提取出一种名为 Solein 的多功能蛋白质。2024 年, Solar Foods 在美国宇航局“深空食品挑战赛”上赢得了国际组冠军, 该挑战赛旨在为执行长期太空任务的宇航员开发新颖的食品生产技术。



如何看到北极光

何时? 只有在晴朗无云的夜间, 人眼才能看到北极光。在芬兰拉普兰, 从八月底到四月初都可以看到北极光。

何地? 选择一个可以一览无余地看到北部天空的地点。如果周围有灯光, 请确保它们在你身后的南方。冬季, 拉普兰的日照时间只有几个小时, 这使其成为了观赏北极光的绝佳目的地。

如何辨别北极光? 社交媒体上充斥着五颜六色的北极光照片, 但最常见的颜色是浅绿色, 很容易与云层混淆。但是, 北极光的移动速度比云层更快、更不规则。

如何用相机捕捉到北极光? 你可以用相机或智能手机拍摄北极光。只需谨记将 ISO 调整为 800-1600, 并将快门速度设置为几秒钟即可。现代相机的镜头比人眼更容易识别出北极光, 因此, 你有可能在没有亲眼看到北极光的情况下拍到北极光的照片。■

“对我而言，这是一个神圣的地方”



在芬兰，几乎每栋建筑都有桑拿房。三位桑拿爱好者讲述了他们各自钟爱的桑拿房的独特之处。

文案 NINNI LEHTNIEMI 摄影 HELI BLÅFIELD



Nea Mänty, 24 岁, 学生, 建于 20 世纪 50 年代、位于 Vihti 毗邻 Myllylampi 湖畔的木屋桑拿。

“在木屋的时候, 我们每天都去洗桑拿。这是我们家庭木屋生活的重要组成部分。这个桑拿房虽小但效果不错。半小时内就能热起来, 可容纳五人。

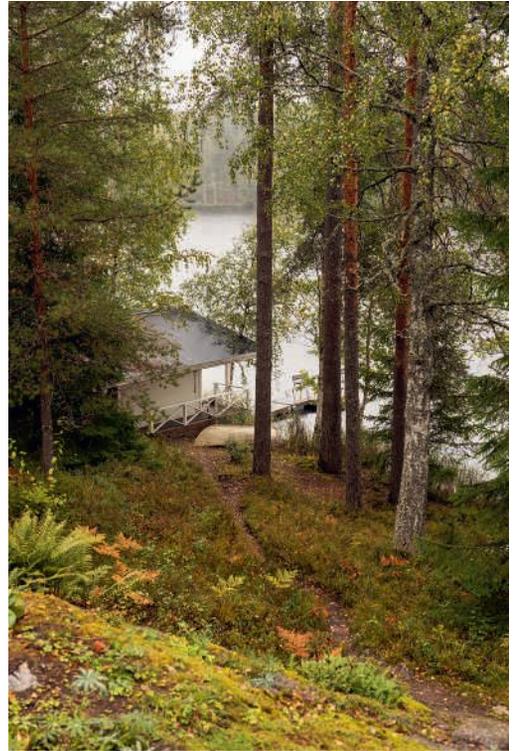
在城市里, 我尽量每周至少洗一次桑拿。电桑拿尚可, 但没有什么比得上这种用木头加热的桑拿房。当你自己点火并给它升温时, 会感受到对 löyly (桑拿蒸汽) 一种迥然不同的拥有感。我最好的朋友也是桑拿爱好者。她来做客时, 总会在洗涤水箱下面生火, 而我则负责照看 kiuas (炉子) 下面的火。这已经成了一种自然而然的小惯例。

并不是每个人都喜欢桑拿的气味, 但我和妈妈尤其喜欢在天色渐暗的冬日里洗桑拿。在桑拿蒸汽水中滴入一滴焦油或桉树油, 就能营造出美妙的氛围。

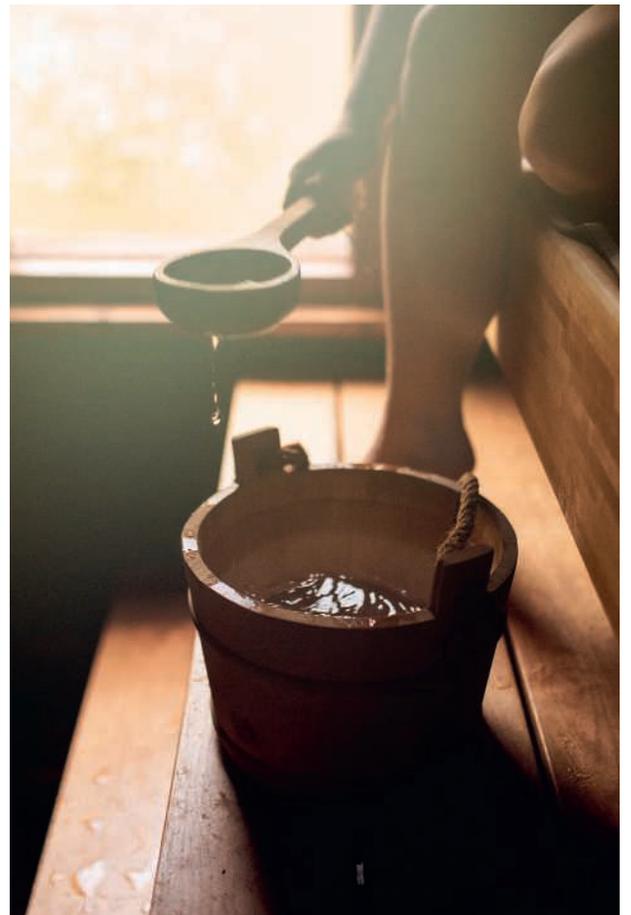
我喜欢把水泼到滚热的石头上, 这样, 我的后背就能真正感受到桑拿的快感。之后我会去湖里游泳, 这样重复大约五次。我压力大的时候, 游泳是很好的放松方法。

对我而言, 这是一个神圣的地方。孩提时代, 妈妈给我们讲了一个桑拿精灵的故事, 好让我们在桑拿房里乖乖听话。如果不听话, 就会惹小精灵生气。成年后, 我们不会再谈论小精灵, 但如果我在桑拿房与朋友交谈时不小心说了脏话, 我会马上责骂自己。让每个人都能静享桑拿非常重要。”





当你自己点火并给它升温时，
会感受到对löyly（桑拿蒸汽）
一种迥然不同的拥有感。



Ari Johansson, 68 岁, 退休, 坦佩雷的 Rajaportti 桑拿房, 芬兰最古老的公共桑拿房

“我在 Rajaportti 洗桑拿已经有 68 年了。当我还是个婴儿时, 妈妈会带我去女士的那边, 等我大一点的时候, 就和爸爸一起洗桑拿, 去男士那边。除了 Rajaportti 因装修而关闭的那段时间, 我从未去过任何其他公共桑拿房。

当时在 Pispala 城区, 桑拿房周边的人们都住在非常狭小的公寓里, 没有自己的洗浴设施, 因此, 公共桑拿房对他们来说就是必需品。如今, 它已成为人们休闲放松的好去处。Rajaportti 的秘密在于, 它能实现湿度和热度的完美平衡。

1989 年, 市政府计划用停车场取代桑拿房。作为回应, 桑拿爱好者们成立了 Rajaportti 桑拿协会, 并告知当局他们想自己经营桑拿房。尽管遭受了嘲笑, 但还是被允许经营一年。现在, Rajaportti 已经是一个大型旅游胜地, 吸引了来自世界各地的游客。

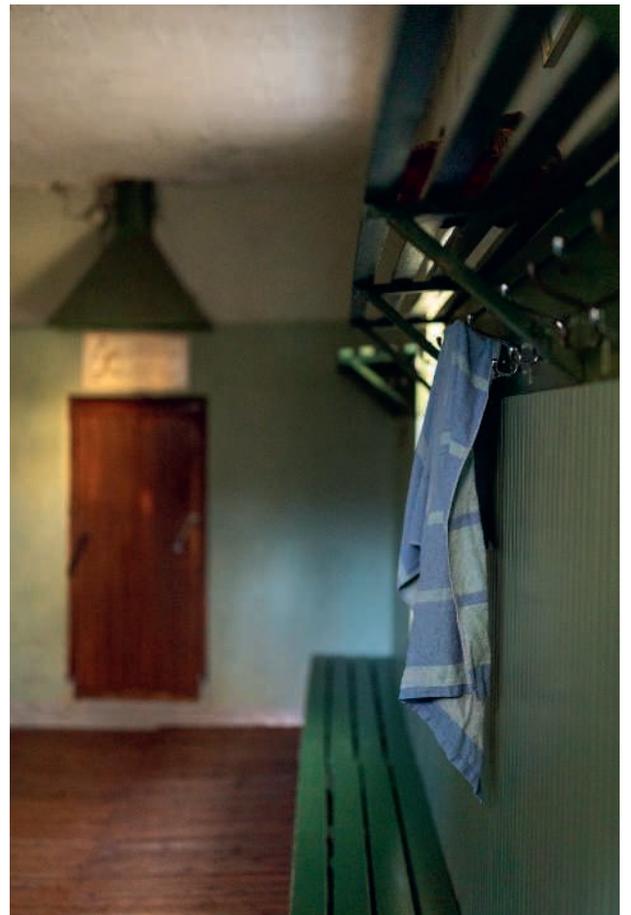
像 Rajaportti 这样的公共桑拿房非常注重社区文化: 你不仅可以清洗身体, 心灵也会得到净化。在 Rajaportti 桑拿房, 男女蒸汽室是分开的, 他们可以在各自的蒸汽室里聊天。室外有一个公共区域, 用于往返桑拿时降温。那是开启另一轮聊天的地方。话题通常是体育和时事。我们尽量避免谈论政治, 因为任何人都不应在桑拿房里受到伤害。”

观看 Ari 的视频采访:





“像 Rajaportti 这样的公共桑拿房非常注重社区文化：你不仅可以清洗身体，心灵也会得到净化。”



Tapu Haro, 56岁, 撰稿人, 埃斯波一栋公寓楼里的共享桑拿房。

“这间桑拿房最赞的地方就是它旖旎的风光。你可以从露台上看到 Harmaja 灯塔, 天气晴朗时, 还能观赏与爱沙尼亚塔林隔海相望的美景。

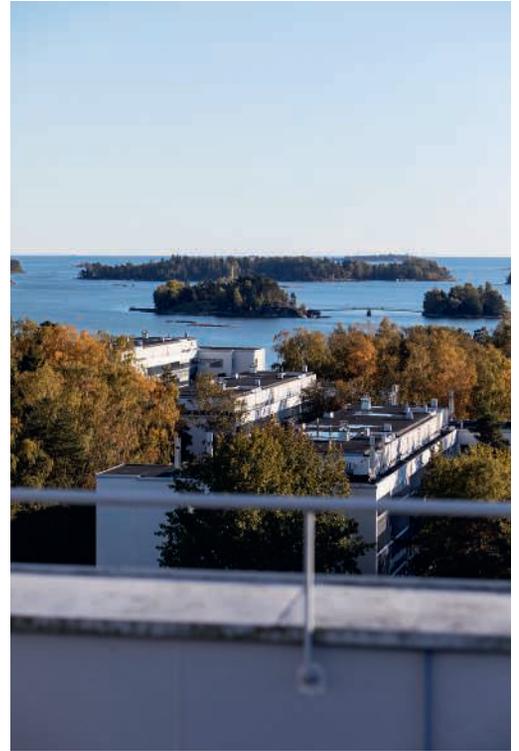
传统上, 这些共享桑拿房都设在自然光不足的地下室, 但像这样的屋顶桑拿房, 尤其是在新建筑中, 越来越受到追捧。

自从孩子出生以来, 我们就一直预订在周五下午6点全家一起洗桑拿。现在, 这两个男孩已满16岁和14岁, 但周五洗桑拿我们仍乐此不疲。我觉得这是我们唯一真正拥有的家族传统。周五桑拿开启了我们的周末时光。这是离开办公室或下班后与同事喝酒的完美说辞。周五洗桑拿时, 我会释放工作一周后的所有压力, 和大家一起放松, 然后再做一顿家庭晚餐。

孩子们还小的时候, 不能一直坐着不动, 所以周五洗桑拿时会非常忙乱。为了逗他们开心, 更衣室里放了沐浴玩具、果汁盒和一些零食。现在, 我们都能享受桑拿房里的平和与宁静了。我们也不一定总是四个人一起洗桑拿。

公寓楼里设有共享桑拿是一项了不起的发明。年轻时, 我们曾多次去朋友们的住宅里体验公共桑拿。并非所有桑拿房都那么迷人, 但有些确实不错。一伙朋友在赫尔辛基市中心合住一套公寓, 他们住宅里的公共桑拿房甚至还有一个游泳池。

20世纪80年代和90年代, 即使在20平方米的单间公寓中也建有私人桑拿房, 这显然不太合理。从那时起, 共享桑拿房就开始复兴。建造和维护好桑拿房, 即使不能提高房屋的经济价值, 至少也能提高其社会价值。■



“自从孩子出生以来，我们就一直预订在周五下午 6 点全家一起洗桑拿。现在，这两个男孩已满 16 岁和 14 岁，但周五洗桑拿我们仍乐此不疲。”



唱响图书馆

从阅读犬到 3D 打印机,芬兰图书馆正在重新定义学习和信息之家的意义。以下是你可以在许多芬兰图书馆从事的一些活动。

文案 TAINA AHTELA

乘着歌声的翅膀

是什么?音乐和录音棚

为什么?是不是还没准备好和你的乐队一起去阿比路录音室 (Abbey Road Studios)?不用担心,你可以在芬兰录制,而且是免费的。芬兰图书馆设有音乐工作室,可用于演奏、录音和混音,还可以在有些工作室举办混音和母带制作工作坊。大多数录音室都配有吉他、鼓、钢琴等原声乐器和电子乐器。当图书馆里就有公共练习室的时候,谁还需要车库呢?

如果你只想聆听和珍藏经典的披头士乐队专辑,许多图书馆都提供欣赏 LP 唱片、磁带和录像带并将其数码化处理的工具。

欢迎创作者!

是什么?3D 打印机

为什么?3D 打印是一种非常有用的方法,可以打印出你所需的物品,比如娃娃屋的细节、原型或任何缺失的塑料零件。此外,它也是学习新的数字技能(例如 3D 建模)的一种有趣而精妙的方式。

许多芬兰图书馆都设有可免费使用 3D 打印机的工作坊或创客空间。你只需将自己的设计放在 U 盘上带来(模型可以在线免费下载),然后让机器用无毒、可生物降解的 PLA 塑料打印出来。图书馆工作人员会协助你完成打印和其他数字任务。

图书馆工作坊内的其他设施通常包括缝纫机、乙烯基切割机、激光切割机和覆膜机。

编织故事

是什么?读书俱乐部碰上编织俱乐部

为什么?根据科学研究,手工制作有益于大脑,可以刺激大脑的多个区域。与许多人认为的相反,我们的思维不仅发生在大脑之中:还有一种叫“具身认知”的东西。用双手工作可以令我们更为警惕或放松。无论如何,制作东西和听故事都是完美搭配。

“Novellikoukku”直译为“短篇小说钩子”:这是一个人们聚在一起,一边聆听短篇小说朗读,一边钩针编织或做其他手工艺品的俱乐部。这是一种氛围舒缓的社交活动,是许多芬兰人认为的“舒适”典范。此外,即使没有手工艺品,你也可以加入!图书馆为儿童和成人举办的其他几个讲故事活动也是如此。



从国际象棋到太空侵略者

是什么?游戏和游戏室

为什么?芬兰拥有欧洲最大、最具活力的游戏产业之一。芬兰人非常重视游戏,即使是在图书馆也不例外。芬兰图书馆提供各种各样的游戏,从传统的棋盘游戏到数字游戏、游戏机,以及游戏空间,都一应俱全。

无论你哪天到访赫尔辛基颂歌 (Oodi) 图书馆的大厅,都能看到不同年龄段的人在玩国际象棋。但如果想玩游戏却没有玩伴怎么办?可以加入一个由多家图书馆主办的游戏俱乐部。

也可以像借书一样,用借书卡把游戏借回家。不仅有最新或当前的游戏,还有 20 世纪 70 年代的复古游戏。



大胆而美丽

是什么?获奖建筑

为什么?芬兰最著名的地标性建筑之一就是图书馆,这一点颇具芬兰特色。图书馆是珍视教育、读写和文化的公共场所,是芬兰社会最宝贵的根基之一。

赫尔辛基、图尔库和坦佩雷的城市图书馆都是建筑爱好者的必去之地,但在一些较小的城镇,也有芬兰著名建筑师的获奖建筑,比如位于南部小镇基尔科努米 (Kirkkonummi) 的Fyyri图书馆。

对于建筑史爱好者来说,拉普兰拥有罗瓦涅米图书馆,该图书馆由芬兰现代主义大师和元老阿尔瓦·阿尔托 (Alvar Aalto) 于 20 世纪 60 年代设计。追溯更久远的历史,恩格尔 (C.L. Engel) 于 19 世纪设计建造的国家图书馆是一块隐秘的瑰宝,亦是赫尔辛基市中心熙攘大学校园内的一处“世外桃源”。

在尾巴之间读书

是什么?阅读犬

为什么?图书馆犬或阅读犬,有一项重要的任务:陪伴读者。当人们(主要是孩子)给它们读书时,它们会倾听。它们不会批评读书速度慢的人,也不会评论或纠正错误。根据研究,给狗读书可以缓解压力,提高阅读流利度和理解力。这对于有阅读障碍的人尤为适用。

图书馆犬都是经过精心挑选和训练的,其活动均基于主人自身的意愿。第一批阅读犬于 2011 年进入图书馆,现在也有读书小马,甚至是阅读奶牛,不过不是在图书馆内。

图书馆的其他志愿活动还包括“读书奶奶和读书爷爷”,以及语言咖啡馆:可以练习说芬兰语或其他语言的非正式讨论小组。■

仅选用本地食材

当主厨Remi Trémouille回到芬兰东部的家乡时，他发现了强大的当地社区的重要性。他厨房里的所有食材都来自附近的生产商，这意味着菜单有时甚至会让厨师本人感到惊讶。

文案 LOTTA HEIKKERI 摄影 TIMO VILLANEN

松果和牛奶。这是去年夏天 Solitary 餐厅菜单上的内容。

几年前，主厨 Remi Trémouille 创办了自己的第一家餐厅，当时，他的目标很明确：选用芬兰传统食材，将其变成令人兴奋的新菜式，尽可能就近采购所有食材，并根据随时可用的食材制定经常变化的菜单。

如今的愿景已变为：成为兰塔萨尔米 (Rantasalmi) 小镇上一家享誉全球的高级餐厅。这也激发了 Trémouille 团队的灵感，他们用各种食材烹制出的佳肴甚至让这位经验丰富的大厨都为之惊叹。

“自从开了这家餐厅，我才真正了解到外面有多少种食材。但松果是迄今为止最大的惊喜。”

蜜饯绿松果、自制马苏里拉奶酪搭配早熟青草莓一经推出便大受欢迎。秉承初衷，尽管这道菜只在菜单上出现了很短一段时间，但一年多后，食客们仍对它津津乐道。Trémouille 刚刚收到一对中欧夫妇的信息，他们已经到访过这家餐厅十几次，仍询问下次来时是否有机会再次品尝到松果。

他透露：“我的冰箱里大约还有十个松果，是留给非常特别的客人的。”

意外的归来

这个小镇位于芬兰东部的南萨沃 (Savo) 区，约有 3000 名居民，在此开办一家餐馆并非 Trémouille 的本意。长大后，他迫不及待地想离开兰塔萨尔米。他退了学，开始在餐厅工作，后来搬到了赫尔辛基，并在首都的米其林星级餐厅打拼。多年来，他一直在澳大利亚和巴厘岛生活和工作。

当疫情导致高级餐厅关闭时，Trémouille 发现自己失业了。这时，他接到了自己第一任老板 Markus Heiskanen 的电话。兰塔萨尔米正在筹建一个豪华的新度假村 Kuru，这位企业家询问 Trémouille 是否有兴趣到那里工作。

“我问在赫尔辛基出生和长大的妻子 Laura，是否介意我们搬到兰塔萨尔米。她说好，我们就来了。”他笑着说。

回到故土开办自己的餐厅，意味着他在多方面的落叶归根。

Trémouille 出生于法国，父亲是法国人，母亲是芬兰人，

“有一次，我们不得不在一周内更改了六次菜单。说实话，这并不理想。”

但在兰塔萨尔米度过了成长的岁月。和爷爷一起在湖面钓鱼，与奶奶一起做本地菜肴，是他童年最美好的回忆。回到这个小镇，组建自己的家庭，他觉得刚刚好。

“我之所以离开兰塔萨尔米，是因为当时最近的优质餐厅都位于赫尔辛基。如今，芬兰各地，直到拉普兰，都有很棒的餐厅。”

创办 Solitary 意味着对芬兰传统食材要采取新方法。该餐厅的核心理念是从当地农民、渔民、猎人或生产商那里采购所有食材。工作人员还会采摘长在餐厅外的野菜，而且如果菜单上有棕野兔，很可能是 Solitary 餐厅的主厨之一、酷爱狩猎的 Samuli Kuronen 带回来的。

餐厅承诺使用当季和现有食材，这意味着食客们永远不会提前知道菜单上会有什么。这使 Solitary 从许多其他餐厅中脱颖而出，在其他餐厅，鉴于菜单上承诺整个季节都会供应特定的菜肴，因此，“本地”食材有时需要从很远的地方采购。

“我们利用现有的资源。如果湖面上的冰太薄，当地渔民无法在冰洞下方撒网，那么我们那一周的菜单上就不会有鱼。”Trémouille 解释说。





主厨 Trémouille 认为, 走向“零源头”是确保食材最高品质的绝佳方式。



承诺使用当季和现有食材，意味着食客们永远不会知道Solitary的菜单上会有什么。

这种方法既带来了机遇，也带来了挑战。一方面，它促使 Trémouille 及其团队发挥创造力和应变能力，但另一方面，有时也会带来一些压力。

“有一次，我们不得不在一周内更改了六次菜单。说实话，这并不理想。”Trémouille 笑着说。

覆盖整个村庄

为了将自己的理念付诸实践，Trémouille 必须与当地人建立紧密的联系。建立关系网花费了大量的时间和精力，但 Trémouille 自豪地说，Solitary 餐厅现在是该地区许多生产商最大的客户。

在高级菜肴中使用当地食材产生的影响并不囿于一家餐厅的供应链。

“当我们选用传统食材烹饪更时尚的菜肴时，我希望我们能激励人们更多地去使用这些食材。这反过来又有助于发展本地的生产，创造就业机会。涓滴效应会非常显著。”

Trémouille 认为，走向“零源头”是确保食材最高品质的绝佳方式。Trémouille 对生厂商们都直呼其名，他们努力确保送到餐厅的所有食材都尽可能新鲜。与当地入密切合作也提供了更大的灵活性。就在前一天，一位农民将一些新鲜采摘的樱桃番茄放在了 Trémouille 的车棚里，当时他们一家正在外度周末。

“如果我们从批发商那里采购食材，这是不可能发生的。”

随着餐厅品牌及其理念的传播，当地人开始自发提供农产品。这就是为什么餐厅里会有 40 升乌荆子李(李子的一个亚种)供食客们享用的原因。

“我想说的是，我们在此有三千多名形象大使，他们希望我们生意兴隆，并且热衷于广而告之我们的餐厅品牌。”

“是我儿时玩伴的父母送来的。他们今年大丰收，说家里人都吃不完了。他们问我能不能用来做菜。对我来说，乌荆子李是一种全新的食材。我们已经规划好了本周的菜单，现在我们只能想想办法了。”他笑着说。

该餐厅还培养了社区意识。人们来到当地商店与 Trémouille 聊天，并热心地推介游客前往度假村。

“当地人以我们的餐厅为荣。我想说的是，我们在此有三千多名形象大使，他们希望我们生意兴隆，并且热衷于广而告之我们的餐厅品牌。”

在大城市生活多年之后，Trémouille 在兰塔萨尔米找到了工作和家庭生活间的适度平衡。在这里，他可以将自己对大自然和当地食材的热爱和欣赏传递给他的孩子们。

“我们花了很多时间在户外，探索大自然的一切。我还带孩子们去了当地的牧羊场，让他们更好地了解食物的来源。■

Remi为每个季节精选最佳风味



冬季 土豆和甜菜等根茎类蔬菜, 是许多菜肴的打底菜。此时仍是棕野兔的狩猎季。淡水鳕是冬季鱼类的佳选。



春季 这是食用野菜(如荨麻)和各类树木嫩芽的时节。早熟的土豆和其他当季蔬菜都很美味。

换季时
总有鲜美的风味和有趣的食材。例如, 夏末秋初是品尝小龙虾的佳期。

秋季 初秋是水果、蔬菜和蘑菇的宝库。同时也是驼鹿、鹿和各种鸟类狩猎季的开始。



夏季 食材的味道最为纯净、清淡。鱼类, 尤其是萨沃地区的白鳟鱼, 味道最佳。我们还使用大量的野花。





Tapio 餐厅由 Johanna Mourujärvi 和 Connor Laybourne 经营。去年，Tapio 餐厅成为荣获米其林星级的最北端餐厅。

品尝盘中美味， 享受自然馈赠

想品尝芬兰大自然的美味吗？
快来任一家餐厅用餐吧！



Nolla 餐厅, 赫尔辛基。这家零浪费餐厅全年提供以当地有机产品为主的菜单。这些菜肴展示了当季最好的芬兰食材, 同时将三位创始人的南欧血统和传统融入烹饪之中。

在图尔库周边的森林和群岛中, 你可能会碰到正在寻觅食材的主厨 ERIK MANSIKKA 和 SIMO RAISIO。



Vår 餐厅, 波尔沃。餐厅的经营团队珍视传统, 但也努力推出俏皮的现代芬兰菜肴。他们选用新鲜的当地食材, 搭配野生鱼、蔬菜和芬兰最好的乳制品作为菜单的主推菜。



Grön 餐厅, 赫尔辛基。 尽管地处市区, 但 Grön 餐厅拥有为其供应蔬菜和绿色食品的农场。



Nokka 餐厅, 赫尔辛基。 主厨兼老板 Ari Ruoho 通过采摘、打猎和捕鱼来获取最好的食材。他们的特色菜之一是岩藻, 一种本地海藻。



Aanaar 餐厅, 伊纳里 (Inari)。 后厨网罗地衣、萨米传统草本植物当归、驯鹿、伊纳里湖的鱼类等各种食材, 烹制出拉普兰特色菜。



Kaskis 餐厅, 图尔库。 在图尔库周边的森林和群岛中, 你可能会碰到正在寻觅食材的主厨 Erik Mansikka 和 Simo Raisio。菜单总以各式野菜为特色。



Niinipuu 餐厅, Okkola 度假胜地。 该餐厅坐落在芬兰最大的湖——赛马湖 (Saimaa) 岛上的一座古老谷仓里。菜单以当地鱼类为特色。



Skörd 餐厅, 赫尔辛基。 所有食材和饮料均来自芬兰生产商。Skörd 餐厅的菜单上有手工采摘的野菜和浆果, 以及野味、鱼类和生态养殖的羊肉。



在赫尔辛基西贝柳斯纪念碑旁的儿童游乐场,有可供演奏的钢制乐器。这是 Keisteri 最喜欢的地方之一。

观看 Teemu 的视频采访:



创意探索不设限

Teemu Keisteri 家族中的每个人都是艺术家,无论他们是四岁,还是接近四十岁。父子俩一起发挥创意,探索芬兰充满活力的儿童文化场域。

文案 LOTTA HEIKKERI 摄影 SABRINA BQAIN

去年春天,一位留着胡子,身穿超短牛仔短裤,金色卷发搭配着“鲑鱼头”发型的男子吸引了欧洲电视观众的目光。

在备受喜爱的欧洲电视网歌唱大赛上,他手舞足蹈,活力四射,高唱:“没有规则!(No rules!)”

对于 Windows95Man 这个艺名及其背后的真人而言,“做自己想做的事”和“无视人为界限”不仅仅是一句口头禅。

Teemu Keisteri 是一位在艺术表达方面不拘一格的艺术家:他是一位训练有素的摄影师、画家、动画师、画廊老板、DJ、音乐家……在艺术界,他以 Ukkeli 角色而闻名,这是一个长着大黄屁股的黄色人物,在俏皮的画作、壁画和衣服上都能看到他的身影。

Keisteri 最美好的童年回忆之一就是儿童艺术俱乐部,他从五岁起就开始参加这个俱乐部。那里的老师鼓励艺术自由和探索。

“她说:‘Teemu,当你画画的时候,你不必使用橡皮,因为不会出错。’我记得当时对此非常兴奋。”

现在,他努力鼓励自己四岁的儿子发扬同样的创造力和无视界限的精神。

难忘的经历

Keisteri 的创造力在整个童年时期都得到了鼓励。他的工程师父母从小就带孩子们去看艺术展,参加文化活动。

Keisteri 仍然记得在赫尔辛基蝶略湾(Töölönlahti)艺术之夜期间,他漫步其中所感受到的敬畏之情,艺术之夜是一年一度向所有人开放的文化庆典。夏夜里,人群、艺术品,以及音乐家演奏儿童音乐的浮动舞台混杂在一起。

“有很多活动可供儿童参加,通常是免费的。”

“从那以后,这些东西一直与我如影随形。”

接触各种形式的文化对他而言具有变革性,所以他试图将同样的经历传递给他的儿子。

Keisteri 和妻子——荷兰艺术家 Annick Ligtermoet 的家位于赫尔辛基首都区的埃斯波,

二人在家附近共用一间工作室。四岁的孩子也经常在那里做自己的事情。Keisteri 自豪地说他已经成为了一名熟练的DJ,可以将老爸的歌曲“No Rules”和《星球大战》中的曲调混合在一起。

“让他去探索很重要。我希望他能够自由地做自己,按照自己的方式去尝试。”

父子俩经常一起发挥创意,为儿子最喜欢的《星球大战》角色画出逼真的水彩画,并将它们挂在卧室的墙上。两人还用一台旧胶卷相机拍照。

“这是一项有趣而缓慢的活动;我们拍摄有趣的事物,将胶卷送去冲洗,然后等待照片的到来。这是一个替代屏幕时间不错的方案。”

适合儿童和成人的文化

芬兰父亲积极参与孩子们的生活。有时,Keisteri 会把儿子从幼儿园接出来一天,这样,他们就可以一起去参观博物馆或活动公园。Keisteri 和其他当地的父亲也建立了一个 WhatsApp 群组,用于提供活动建议。

“至少在首都区,有很多活动可供儿童参加,通常是免费的。几乎每个周末,我们都会外出,碰巧参加一些有趣的活动。”

芬兰的儿童文化氛围活力盎然,有适合各年龄段孩子的展览、戏剧、音乐会、工作坊和其他活动。Keisteri 和他儿子特别喜欢能让他们活跃起来、发挥创造力和一起玩乐的活动。他们最喜欢的地方之一就是作曲家让·西贝柳斯纪念碑旁的游乐场,孩子们和爱玩的成年人可以在这里用钢制乐器演奏音乐。

Keisteri 承认,他梦想着建造自己的游乐场。

“它将游戏和艺术相结合,孩子们可以攀爬并亲身探索艺术。而且肯定会有一个黄屁股滑梯。”他笑着说。

“我试图在所做的每一件事中都保持孩子般的童真。另外,我的艺术都事关好玩的实验。”■



Teemu 的芬兰儿童文化小贴士

LEIKKI-游戏博物馆

“埃斯波的一座奇妙博物馆,展示了游戏和玩具的历史。你当然可以在博物馆里玩耍,也有很多适合幼童观看和玩耍的事物。”

儿童乐队 FRÖBELIN PALIKAT

“我们经常在大屏幕上播放他们的音乐视频,并跟着一起跳舞。2024 年夏天,乐队在芬兰最大的节日之一——Ruisrock 摇滚音乐节上为数千名成年人演出。”

西贝柳斯纪念碑游乐场

“芬兰最著名的作曲家让·西贝柳斯(Jean Sibelius)纪念碑旁是一个令人难以置信的露天游乐场。这里有秋千和攀爬设施,孩子们可以演奏不同种类的钢制乐器。”

5

像芬兰人一样爱上马铃薯的 5 大理由

在芬兰，没有人会讨厌马铃薯。人们喜爱不起眼的马铃薯的理由不胜枚举——以下就是其中五个。

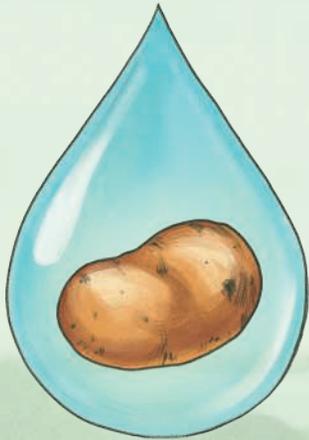
文案 VEERA KAUKONIEMI
插图 HILLA RUUSKANEN

用途广泛，超出预期

仅用一种根茎类蔬菜能做出多少种不同菜肴？说起马铃薯，其可能性几乎是无限的。马铃薯起源于现代秘鲁南部和玻利维亚西北部地区。18 世纪，德国锡匠将它们带到了芬兰。由于早期马铃薯爱好者和一些牧师的努力宣扬，马铃薯赢得了芬兰人的喜爱。马铃薯征服芬兰的想法非常有趣，以至于 2021 年还拍摄了一部关于马铃薯的喜剧电影（Peruna）。

如今，芬兰马铃薯的形状、大小和成分多种多样：片状、粉状和淀粉含量高的马铃薯，可以摇身一变为丝般顺滑的土豆泥；小而结实的马铃薯可以做成浓汤或炖菜；而又大又厚的马铃薯可以切成薯条。只要配上合适的蘸料，不起眼的烤马铃薯就能变成一顿营养均衡的大餐。用它们做成芝士焗马铃薯，或用上好的黄油和少许盐来顿煮，或做成马铃薯汤，都非常美味。





在不断变化的气候环境中，它们是可靠的食物来源

在这个迫切需要气候友好型食物的世界里，马铃薯是最可持续的选择之一。最近的国际研究表明，相较于面食或大米，马铃薯更具环境可持续性。它们是十大节水作物之一，碳足迹最小，并且易于种植。

马铃薯耐寒，适应性强，几乎可以在任何地方生长，是可以在不同气候条件下种植的理想作物。只要有足够的水和养分，无论是郁郁葱葱、绿意盎然的南部，还是地势较硬、养分较少的北部，它们都能在芬兰各地轻松生长，无需过多养护。你也可以在高苗床，甚至在水桶里种植它们。

它们能带来舒适感、传统与欢乐

芬兰马铃薯菜肴是终极灵魂美食。在快乐的日子，它们能给人带来和睦与温馨；在悲伤的日子，它们又能送来一丝慰藉和亲切。马铃薯的味道伴随我们走过一生。土豆泥通常是芬兰宝宝品尝的第一种固体食物。

在节日盛宴中加入马铃薯，在芬兰文化中已经根深蒂固，几乎成为了一种本能。在五一假期，芬兰人用野餐和马铃薯沙拉来庆祝春天的到来。仲夏时节，人们会用当季的第一批新马铃薯来装点餐桌。婚礼上，许多人选择用煮马铃薯和腌鱼作主菜。葬礼上也会有马铃薯，它是卡累利阿炖菜、鲑鱼汤或驯鹿汤等美食的主要原料。

他们——当之无愧地——拥有一个节日

每年春天，芬兰马铃薯爱好者都会翘首期盼夏天的第一批马铃薯。2011年，芬兰西南部图尔库的马铃薯爱好者决定庆祝新季马铃薯的到来，并创办了新马铃薯节。该活动强调，马铃薯不仅是厨房中可靠的日常主食，而且还是一种独特的特色美食。在节日上，大厨们准备了一系列佳

肴，炒制马铃薯、冷熏马铃薯、马铃薯甜点都一应俱全。节日创始人称，马铃薯值得像葡萄酒一样受到关注。马铃薯和葡萄酒的共同点是，风土——土壤和气候的综合影响——造就了其独特的风味。当你在芬兰超市看到琳琅满目的马铃薯时，会不得不同意这一观点。总会有一种马铃薯对任何事和任何人都具有独特的魅力——这一点毋庸置疑。



它们激发创新

马铃薯的多种可能性激发了芬兰美食爱好者开发新产品的灵感。想要找到马铃薯天才的典范，我们只需去奥兰群岛（Åland）看看就行了，奥兰群岛是芬兰的一个自治群岛，讲瑞典语。该地区也恰好是欧洲非官方的薯片之都。如果流行某种风味，那么可以肯定那里已经生产出了相同口味的薯片。

近年来，最著名的马铃薯创新之一就是 Frex 马铃薯。起初是为了开发完美的马铃薯，在这个过程中，马铃薯品种受到了米

其林星级厨师和家庭厨师的青睐。Frex 品牌强调自然和可持续的农业实践，旨在生产出纯粹美好、外观质朴、滋味鲜美、口味正宗的马铃薯。这些马铃薯是更广泛倡议的一部分，旨在回归本真口味和生态农业的根源，将现代技术与传统方法相结合，以增强土壤健康和养分循环。目前，芬兰种植了三种不同的 Frex 马铃薯。Frex 的创新者 Tapio Knuutila 表示，Frex 的目标之一是在尊重传统和自然价值的同时，为芬兰农村地区创造更多的就业机会。■

四位芬兰调解人分享了他们建立对话、理解和信任方法的奥秘。

文案 LAURA IISALO 摄影 OUTI TÖRMÄLÄ

通向和平的方法

通过数字实现平等

Johanna Poutanen是 **Martti Ahtisaari 和平基金会 (CMI)** 的妇女和平建设负责人。她说, 数字工具可以有助于促进和平进程更为平等。

“无论是国际冲突, 还是国内事务, 第一步都是倾听。我们往往只关注对方提出的要求。相反, 我们应该努力了解这些要求背后的需求和利益。

要找出可持续的冲突解决办法, 就必须让妇女参与和平建设的进程。女性占世界人口的一半以上, 但她们的观点

却并未得到充分反映。我们的工作是要确保高级调解员掌握性别包容调解的工具、技能和实用策略。

十年来, 我们一直在 CMI 应用数字平台和工具进行和平建设。技术拓展了全球对话的新层次, 并让我们无法接触到的人参与进来。

我们利用数字平台来确定广泛参与者的关键优先事项和兴趣。在面对面的对话中, 它们被用来增强参与性分析和集体意识构建。通过提供匿名性, 这些平台有助于平衡参与者之间的权力动态。”

多样性中的统一

Gutsy Go 基于这样的理念:为他人谋福利不仅能增进自身福祉,还能促进社会和平。创始人 Aram Aflatuni 讲述了该方法的独特之处。

“根据研究,80-90% 的年轻人认为他们最重要的任务是让世界变得更美好。十年前,我们决定创建一种模式,让所有学校都能教授和平技能,例如为人民福祉创建社会行动项目,以及增强群体中的多元化团结。

Gutsy Go 已经在芬兰的 20 多个地方培训了数千名年轻人和教师。例如,学生们为有需要的人开发了食品服务,为老年人组织户外活动来跨越代沟,向刑满释放人员传授 IT 技能,并消除与移民儿童一起上学的恐惧。

每个项目都有视频记录,并在社交媒体上分享。最受欢迎的视频已经吸引了超过一百五十万观众。”



“富有建设性和相互尊重的对话是通过倾听来实现的。”

一切都始于对话

Timeout 是一种建立相互尊重对话的方法。**Timeout** 基金会首席执行官 **Laura Arikka** 说,重要的是每个人都能不受干扰地分享自己的观点。

“加入基金会之前,我是一名人权专家,在芬兰福音派路德教会工作。在冲突地区和多元文化项目的工作中,我了解到影响对话成败的因素。”

Timeout 方法可以让人们被看到和听见。我们尽可能令 **Timeout** 方便易用。我们的网站上有免费的材料和工具。

富有建设性和相互尊重的对话是通过倾听来实现的。重要的是,每个人都能不受干扰地分享自己的经验和观点。该方法例如可用于工作场所、社区、学校或城市等,以便更好地理解选定的主题。

有时,其目的是获得有助于决策的真知灼见。总理办公室使用这种方法编写了一份关于芬兰未来的报告。来自 50 多个城市、300 多位年龄在 12 至 85 岁之间、具有不同背景的人士参加了对话,分享了他们的观点和生活经历。”



同伴力量

在 **VERSO** 项目中, 年轻人和儿童会接受调解专家培训。负责人 Maija Gellin 将每一次冲突都视为一种学习情境。

“20 世纪 90 年代, 我曾与有特殊需要的年轻人一起工作, 我了解到许多年轻人的生活都因校园霸凌而误入歧途。然而, 当时还没有任何方法可以让年轻人发挥积极的调解作用, 或让他们了解到同龄人群体的积极力量。因此, 在 2000 年, 我与我的工作组一起开发并启动了 **VERSO** 项目。

在 **VERSO** 项目中, 儿童被视为解决日常纠纷的专家。我们对年轻人和儿童, 以及学校和幼儿园的工作人员进行培训, 让他们将每一次冲突都视为一种学习情境。经常有人会被排挤, 有人闲言碎语, 也有人出言不逊。我们的想法是, 每个人都是解决自身冲突的宝贵专家, 而不是去寻找罪魁祸首。

通过对话, 儿童和年轻人学会了解彼此的经历, 并认识到冲突背后的需求。只有这样, 各方才能找到各自承诺的解决方案。没有人会受到惩罚或背负恶名, 而是将重点放在解决问题上, 以期建设更美好的未来。” ■



A photograph of a woman with short grey hair, smiling broadly, swimming in a body of water. She is wearing a crown of colorful flowers. In the background, there is a dark wooden cabin with white window frames, situated on a rocky shore. The sky is clear and blue.

托芙·扬松 奇趣盎然的人性

姆明一族的创作者不仅仅是一位漫画家。她的作品充盈着多种人生体验。她的一生充满了爱、自由、大海和冒险——所有这些都从她的作品中读到和感受到。

文案 KRISTIINA ELLA MARKKANEN 摄影 PER OLOV JANSSON / MOOMIN CHARACTERS LTD

在

托芙·扬松 (Tove Jansson) 的一本书中,我们邂逅了 Muskrat,他是一位脾气暴躁的哲学家,暂时与姆明一家生活在一起。餐桌上的一块蛋糕不翼而飞了,但 Muskrat 却毫不在意——他只想在角落里安静地沉思。经过一番调查,我们发现他正坐在那块蛋糕上。

扬松善于捕捉人类本质能力的例子不胜枚举,而 Muskrat 的滑稽行为只是其中之一。她以其创作的姆明角色而闻名于世,是一位多产且多才多艺的艺术家——画家、插画家、漫画家和作家。她的作品充盈着多种人生体验。

“她的笔触生动、柔和、瑰丽,无与伦比。这是世界上最美好的事物之一。”艺术史学家、非虚构文学作家、《创作与爱——托芙·扬松传》的作者 Tuula Karjalainen 说道。

自由地生活

在扬松广受欢迎的小说《夏日书》中,奶奶教导索菲亚自主选择的重要性,她说:“只要能自由自在,一切都好。”这句话很好地总结了扬松的人生哲学。

自由是扬松作品中的一个重要主题,经常投影在她笔下的人物身上。例如,姆明一族中的人物史力奇 (Snufkin)——一个睡在帐篷里、吹着忧郁口琴的孤独流浪者。夏天一过,他便收拾好行装,离开姆明谷过冬。

尽管她的作品广受世界各地读者的喜爱,但扬松只为自己绘画和写作。这是一种自由自在的生活方式;她为之奋斗了一辈子。

小时候,她被允许独自在赫尔辛基海边的家中四处闲逛。扬松一家会在赫尔辛基以东的一个小岛上度过春夏时节,小岛周围尽显群岛的野生自然风光。尽管她后来进入了著名的巴黎美术学院等学府学习,但她在早期教育方面却举步维艰。



赫尔辛基 Katajanokka 和 Kaartinkaupunki
托芙·扬松于1914年出生,并在赫尔辛基市中心的海滨社区 Katajanokka 度过了童年。她经常在西欧最大的东正教大教堂乌斯别斯基大教堂脚下作画。附近的一个公园就以她的名字命名。成年后,扬松在 Kaartinkaupunki 的一家高顶工作室工作和生活,地址是:Ullanlinnankatu 1。团体参观需要获得 Moomin Characters Ltd 公司的许可,但路人可以在建筑物外观赏扬松年轻时的浮雕。

Karjalainen 说:“与学校相比,她对母亲读给她的惊险冒险故事更感兴趣。”碰巧的是,姆明谷没有学校。

写给大海的情书

托芙·扬松一生的大部分时间都以海洋为底色。也许,大海的广阔无垠正是扬松本人想要展现的。大海随心所欲:“肆意地翻腾,狂怒地汹涌,但同时又莫

名地平静。”她在《姆明爸爸海上探险记》中这样写道。同一片水域,既能为姆明一族提供嬉戏的清凉绿洲,也能突然变成一股不可预测,甚至令人恐惧的力量,足以使船只沉没或帐篷撕裂。

“她崇拜大海。尽管她害怕黑暗,但她仍可以在群岛上独自度过很长一段时间。大海增强了她的自由感。”Karjalainen 说。

扬松的某些创作实际上

是在大海中央完成的,那是一个对她影响深远的岛屿。扬松与她的长期生活伴侣、平面艺术家 Tuulikki Pietilä 在赫尔辛基东部 Pellinge 群岛中的 Klovharun 小岛上度过了许多个夏天。

小小的 Klovharun 岛岩石嶙峋,交通不便,岛上既没有电,也没有自来水。然而,扬松和 Pietilä 却被这座小岛深深吸引,并在那里建造了一座小屋。当小屋最终矗立在 Klovharun 小岛上时,它完全符合两位伴侣的期望:四面墙,四扇窗,还有一张可以一起画画和写作的共享书桌。

一场富有冒险精神的长舞

扬松的人际关系和经历都渗透到了她的书籍和漫画中。形影不离的姆明角色托斯兰和比斯兰代表了扬松和戏剧导演 Vivica Bandler;而那位穿着条纹衬衫、聪慧又稳重的迪琪,则是以 Pietilä 为原型塑造的。扬松 1968 年的著作《雕塑家的女儿》是根据她小时候的经历改编的。

“她从未写过一句自己没有亲身经历或感受过的句子。无论是对大自然的描述,还是对自己内心生活的表达,没有一句是肤浅的。”

第二次世界大战期间,扬松爱上了 Vivica Bandler。爱上一个女人是一种全新而又陌生的经历,但扬松写信给她的朋友说:“在我看来,这绝对是自然而真挚的。过去的几周犹如一场充满冒险、温柔和激情的长舞。”

如今,许多人将托芙·扬松视为酷儿偶像和 LGBTQ+ 议题的先驱,这是理所当然的:在一个规范严格的时代,她逆流而上。直到 20 世纪 70 年代,芬兰才将同性恋合法化,而这距离扬松首次涉足同性恋情已经过去了几十年。她从未结婚生子。她的生活只属于她自己,与他人无关。

“她没有举过抗议标语或横幅。对她而言,这只是一种自然的生活,是她自己的注脚。”Karjalainen 说。



位于波尔沃附近 **Pellinge 群岛** 中的 **Klovharun 小岛**, 对扬松的生活和工作产生了深远影响。她与生活伴侣 Tuulikki Pietilä 在 Klovharun 小岛上度过了 28 个夏天, 后来, 小屋被捐赠给了当地遗产协会。Klovharun 和周围的小岛形成了一个自然保护区。



Teuva 教堂, 位于芬兰西部 Seinäjoki 附近的 Teuva 市, 收藏着托芙·扬松创作的唯一一幅祭坛画。《十个童女》被绘在教堂的石墙上, 其明艳的色彩在 71 年后依然历久弥新。



Rankki, 科特卡 (Kotka) 扬松的《夏日书》已被改编成电影, 并于 2024 年上映, 由提名奥斯卡奖的 Glenn Close 主演。主要拍摄点是科特卡沿岸的前军事岛屿 Rankki。

重返姆明一族的黑暗根源

Moomin Characters Ltd 是拥有姆明所有版权的公司。总经理 Roleff Kråkström 表示，公司总部不会举办煎饼派对来庆祝姆明诞生 80 周年。

“我们一直对商业庆祝活动感到有点尴尬。”

取而代之的是，该公司再版了 1945 年出版的第一本关于姆明的书——《姆明和大洪水》。这是讲述姆明一家寻找姆明爸爸的故事。

“大洪水可以被解读为芬兰和欧洲刚刚结束的战争的寓言。几乎每个家庭都失去了父亲、儿子或兄弟。”

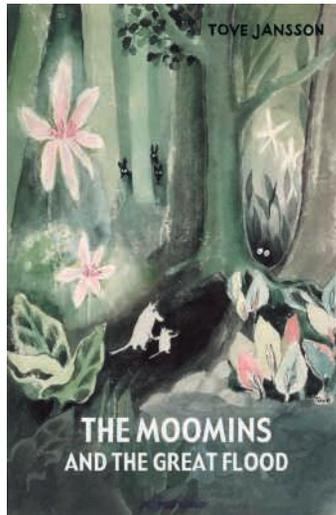
Kråkström 说，第一本姆明书中引入的许多元素后来都成为了姆明故事的特点。“托芙·扬松将迫在眉睫的灾难作为戏剧元素，展现出人物的典型行为。她还介绍了灵活家庭的概念。在探险过程中，一家人遇到了各种生物，其中一些会暂时加入这个家庭，而另一些则会成为永久的家庭成员。”

家庭对待这些生物的方式可以看作姆明哲学的基石：他们接受这些生物的本来面目，但也要求它们对自己负起全部责任。

“勇气在姆明故事中非常重要。我们中的许多人都会感到害怕，需要从自己身上找到勇气。我们需要这种勇气来获取自由和成就。只有这样，我们才能慷慨大方，直面他人，并施以援手。”

Kråkström 说，不幸的是，八十年过去了，流离失所的故事仍然非常具有现实意义。

“当今世界有 2 亿多难民。大量儿童流离失所，前途未卜。”



“我们需要勇气来获取自由和成就。只有这样，我们才能慷慨大方，直面他人，并施以援手。”

为了解决这个问题，该公司将基于扬松《大洪水》中的原始插图定制而成的艺术品，授权给了合作伙伴，以作商用。部分收益将捐赠给红十字会。目标是为国际红十字会和红新月会筹集一百万欧元。

《姆明和大洪水》的结尾，姆明一家找到了姆明爸爸和他们梦想中的姆明屋。作为周年庆典和英国难民周的一部分，Moomin Characters Ltd 公司邀请了四个城市的当代艺术家与当地难民社区一起创作，诠释对姆明屋的理解。

Kråkström 说：“它们看起来可能和蓝色的短号别无二致，但却反映了家对他们的意义。” ■



Moominland, Naantali 位于芬兰西部楠塔利 (Naantali) 的官方姆明主题公园，每年夏天开放。游客可以与姆明角色见面，参观他们的房屋，探索姆明谷及其所有奇妙之处。



姆明博物馆, 坦佩雷 姆明博物馆是一座面向各年龄段姆明粉丝们的体验式博物馆。实际上，它是世界上唯一的姆明博物馆。这里举办永久展览和临时展览，包括 Tuulikki Pietilä 的三维场景系列。



姆明 80 周年 芬兰作家兼艺术家 托芙·扬松 创作的《姆明和大洪水》于 1945 年出版。第一本书姆明书介绍了中心人物以及爱、尊重和归属感等主题，扬松和姆明大家庭也因此享誉国际。

MOOMIN 