

蚂蜂窝旅游攻略 北欧系列
www.mafengwo.cn

赫尔辛基

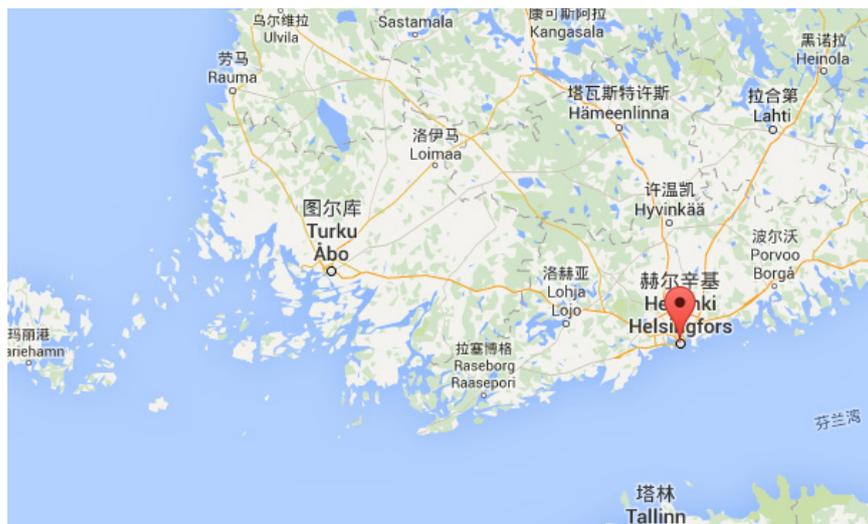


波罗的海的女儿

赫尔辛基 HELSINKI

更新时间: 2015.06

蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



赫尔辛基速览 Introducing Helsinki

赫尔辛基是芬兰首都，地处北欧，临波罗的海，与爱沙尼亚首都塔林隔海相望。地处北纬60度的赫尔辛基，还是世界上纬度最高的首都之一。这是一座古典美与现代文明融为一体的都市，既有欧洲古城的浪漫情调，又充满国际化大都市的韵味。同时，她又是一座都市建筑与自然风光巧妙结合在一起的花园城。市内建筑多用浅色花岗岩建成，有“北方洁白城市”之称。

在大海的衬托下，无论夏日海碧天蓝，还是冬季流冰遍浮，这座港口城市总是显得美丽洁净，被世人赞美为“波罗的海的女儿”。在赫尔辛基的海港市场上，有一尊名叫“波罗的海的女儿”的铜像，就是赫尔辛基的象征。

阿滇是我 芬兰不是世界上最富裕的国家，但这里的人们却有世界上最高的“幸福感”，首都赫尔辛基就能深切的体会到这一点。夏天可以在海边的别墅度假，白天驾驶游艇在水中游弋或是骑着水上摩托急速行驶；冬季可以在滑雪场上展风采，也可以在冰球场上一较高下。海鸥遍地行，地上无垃圾。在这里，人民享受着各种福利，老人们享受各类上门服务，孩子们享受免费教育，残疾人有快捷通道，所有人都有医疗保险。

最佳旅行时间 5-9月是出游赫尔辛基的最佳旅行时间，气候非常宜人，也是最美的时节。此时前往会看到满眼的绿色和波光粼粼的海面，此时垂钓、远足、露营、打高尔夫、骑自行车、划独木舟等活动都非常适合，senera水上乐园也会在这个时间段内营业。但如果蜂蜂想在游览完赫尔辛基之后再去圣诞老人村逛一逛，建议在圣诞节期间来到这里，不仅能赶上赫尔辛基的各大商场打折，还能看到新年烟火和Lux灯光秀，感受芬兰的洁白雪景。

穿衣指南 赫尔辛基春天温度会在0°C左右徘徊，需要带一件厚风衣或棉衣御寒。夏季气候比较温和，不会出现高温炎热的天气状况。其中最热的时节是7-8月，此时昼夜温差较大，可以考虑带一件长袖，一件短袖，一件牛仔裤或休闲裤。芬兰天气偏冷，即使在9、10月份也是需要穿加厚风衣的。冬天最低气温会达到零下三十七摄氏度，最高气温也在零下4-5°C。旅行者冬季旅行时需要穿着厚厚的羽绒服和保暖内衣。不过赫尔辛基只要是室内或是车上，还是暖气十足的，若实在受不了冬日的寒冷气候，可以多参观一些室内景区。

时差 芬兰地处东二区，与中国跨越5个时区，分夏令时和冬令时。夏令时时间为3月最后一个星期日至10月最后一个星期日，其余时间为冬令时。

在冬令时与中国相差6小时，在夏令时与中国相差5小时。比如中国时间早晨10点的时候，在冬令时是芬兰凌晨4点，在夏令时的时候是凌晨5点。

目录 Catalogue

- 02 赫尔辛基速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 08 住宿
- 10 餐饮
- 13 购物
- 16 娱乐
- 19 线路推荐
- 20 节日
- 21 实用信息
- 23 出入境
- 25 外部交通
- 27 内部交通
- 28 旅行路上

消费指数 芬兰属于欧元区，使用欧元(€)，消费水平较高，物价大概是中国的5倍左右。一般一顿中餐厅的自助餐价格12欧左右，而单点面食则需16欧左右，在米其林一星餐厅不含酒水也要100欧。芬兰的普通标间价格也在100欧上下。不包含往返机票，在赫尔辛基玩三天大概花费500欧，一个星期大约1000欧。

不过现阶段欧元价格稍有贬值的迹象，去芬兰旅游还是很划算的。

参考汇率

1欧元 ≈ 6.794人民币元 1人民币元 ≈ 0.147欧元 (2015年6月)

小费

芬兰并无支付小费的习惯。一般来说，酒店会明示给2欧元的酒店行李服务费或餐厅门童小费。但大部分酒店和餐厅的服务费已经包括在账单内。无需另付给理发师、美容师和出租车司机小费。

致谢

封面提供: tony0804

图文提供: 陌晓沫 阿滇是我 兔牙YY 致敬 Kyle_Shi 无拘无束游四方 YANJ tony0804 天马行空看世界 女行团团长 xiawa 夏娃 sczykltq Alka afaye WAAAAHA 你个支塔 油漆匠老米 Jennifer 唐广晶 Ivy 环球旅游体验师 李小白 zhang67352 暖昧小姐 瞪眼向前冲 swufe_ff 霹雳娃娃

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★ 现代与古典建筑的完美结合

来到赫尔辛基，建筑是不得不说的。繁华的街道两边，建筑风格大有不同，颜色也是多样的。

结合了瑞典统治时期、俄罗斯时期、芬兰独立时期的海上堡垒——芬兰堡（详见第5页），融合了斯堪的纳维亚文化与俄罗斯文化、传统的民族浪漫主义风格与现代流行趋势。

而在赫尔辛基的市中心，特别是议会广场周围，又聚集着许多大型建筑。造型独特，风格迥异。有传统的俄式拜占庭建筑风格的乌斯别斯基大教堂（详见第5页），有从岩石深处挖掘修建起来的岩石教堂（详见第4页），有气势宏伟壮观的赫尔辛基大教堂（详见第4页），还有北欧设计的活古董赫尔辛基中央车站（详见第3页）。



无敌兔

赫尔辛基 10 大建筑艺术

1. 阿尔瓦·阿尔托 (Alvar Aalto) 的设计作品, www.alvaraalto.fi
2. 岩石教堂
3. 议会广场
4. 普一凯皮莱 (Puu-Käpylä) 区
5. 卡塔亚诺卡 (Katajanokka) 城区
6. 乌拉堡 (Ullanlinna) 地区和埃伊拉 (Eira) 城区
7. 火车站
8. 奥林匹亚体育场
9. 基阿斯玛 (Kiasma) 现代艺术博物馆
10. 塔皮奥拉 (Tapiola) 城区, 埃斯堡

★ 桑拿过后是冬泳

桑拿后再冬泳是不是很奇怪？但是在芬兰，很多人都会选择这样做。带着一身寒气冲进桑拿房，看着蒸汽蔓延在整个桑拿房里，即使相隔几米的距离也是只闻声音不见人影。只需一小会，就全身冒汗，寒气全无。这时候再跳进湖中游个冬泳，那感觉，别提多畅快了。是不是也心动了，想体验一把？邻水而建的 Rastila 度假村、家湾桑拿 (Kotiharju Sauna) 及赫马尼桑拿 (Sauna Hermannin) (详见 18 页) 就可以满足你。

★ 赫尔辛基的夏日狂欢

每逢夏季，赫尔辛基就摇身一变，成了一个缤纷多彩的节庆城市。在这里既能体验宏大的节庆气氛，亦能参与赫尔辛基特有的小型活动。4 月 30 日的戴帽节、6 月的桑巴节、7 月的重金属音乐节等可以让你尽情狂欢；8 月的赫尔辛基的设计节让你能看到来自各国的设计精品；还有各类美食活动，5-8 月举行的餐馆日里，拥有遍布的小吃摊，酒吧还有美妙的音乐，吃货朋友绝对不会失望。

景点 Sights

拥有大面积水域的海港城市——赫尔辛基是在芬兰境内的旅游者们必去的城市之一。赫尔辛基景点大部分集中在市中心，即中央火车站的周围。你能看到各式的教堂林立，有洁白的赫尔辛基大教堂，有红色的乌斯别斯基东正教堂，木桶造型的静默教堂等。除此外，还可赏海滨的靓丽景色，顺道搜刮各类海鲜美食大吃一顿。

赫尔辛基旅游卡 (Helsinki Card)

赫尔辛基卡适合在赫尔辛基短途旅行的人购买，想要在市內多次乘坐公共交通或是观光巴士，参观各类博物馆的人购买最为划算。如果只是在市內走马观花于各大教堂之间，赫尔辛基卡就不必购买了。

持卡者可以在市內免费乘坐任何公共交通工具、一次免费城市观光和语音讲解、免票参观 50 处博物馆及部分名胜景点，还可以低折扣购买商品、进行餐饮等。它可以在线购买，也可以在万塔机场 2 号航站楼游客服务中心或者市中心的游客服务中心 (Pohjoisesplanadi 19, helsinki) 购买。

网址: <http://www.helsinki.com/en/visit/helsinki-card>

费用: 24 小时卡: 44 欧, 48 小时卡: 56 欧, 72 小时卡: 66 欧

市内景点

赫尔辛基中央火车站 (Helsinki central station) Helsingin päärautatieasema

这座精致华美的火车站被称为“北欧设计的活古董”，其位于赫尔辛基市中心，是由芬兰著名建筑师埃利尔·萨里宁设计的。火车站的正中心是一个大大的半圆形拱顶设计，古老的砖墙让这座大型建筑的年代感十足。车站内部的华丽旧式吊灯与外部的巨型雕像手捧灯球，一定会让你有种心为之一动，神为之夺的惊艳感。

如果你时间充裕，不妨绕着火车站走一圈，累了在火车站内喝杯苏打水（火车站的各个超市都有卖），看着匆匆忙忙的行人经过身边，自己则可以忙里偷闲，悠然自得。

在这里，你可以乘坐国际列车，开启一段欧亚之旅（具体时间票价详见 26 页）。

地址: Kaivokatu 1, 00100Helsinki

费用: 火车站本身不用门票，火车上车检票。在芬兰留学的蜂蜂可以带着学校开具的在读证明或录取通知书和小两寸的证件照在火车站办理学生卡，享受半价优惠（学生卡必须每年重新办理一次，办理学生卡的费用为 10 欧）



网址: <https://www.vr.fi/cs/vr/en/frontpage>

联系方式: +358-9-23192902

开放时间: 5:00- 次日 2:00

到达交通: Finnair 机场大巴、615 路公交车, 芬兰的境内火车可以到达, 或由 kamppi 中心购物广场步行十分钟可达

用时参考: 30 分钟-1 小时

兔牙丫丫 赫尔辛基中央火车站的室内配套设施齐全。有 BURGER KING 快餐店、换汇点、休息室、小卖部、寄存室、厕所等。寄存 4 欧 / 格 / 24 小时, 厕所使用 1 欧 / 次。



致敬 古老的交通枢纽——中央火车站

赫尔辛基静默教堂 (Kamppi Chapel) kampinkappeli

静默教堂是一座造型最为独特、最为醒目、最不像教堂建筑而恰恰是教堂的现代建筑。

可不要瞧不上这个大木桶一样的教堂, 这是 2012 年设计之都的项目之一, 在 2013 年底就被美国“今日新闻网”评为“十个非去不可的世界新地标”, 也是芬兰创新木质结构建筑的又一创举。

在这里, 从热闹到静寂, 只有一步之遥。在教堂里, 感受从木板间投射出来温暖的阳光, 抚摸白蜡树做成的简单座椅, 呼吸清新纯净的空气, 别有一番风味。

该教堂虽不举办婚礼、洗礼活动, 但会定期举办祈祷活动。

地址: Simonsgatan 7, Narinkkatori, 00100 Helsinki

费用: 免费参观

网 址: www.helsinginkirkot.fi/en/churches/kamppi-chapel-of-silence

开放时间: 周一至周五 8:00-20:00, 周六、日 10:00-18:00

联系方式: +358-9-23402018

到达交通: 从长途巴士或 onnibus 在 helsinki kamppi 站下车即到

用时参考: 15 分钟

赫尔辛基大教堂 (Helsinki cathedral) Helsingin Tuomiokirkko

赫尔辛基大教堂是赫尔辛基的地标性建筑。教堂所在的高地高出海平面 80 多米, 希腊廊柱及淡青色青铜圆顶展现了教堂的恢弘气质。每当教堂的钟声响起, 整个教堂广场都会一片静谧, 众多的游人也可以一同感受这种宗教带来的心灵宁静时刻。此外, 由于教堂以白色为主体, 纯净无暇、

结构精美, 也受到了很多新人的青睐, 成了赫尔辛基非常热门的婚纱外景拍摄地。

1. 教堂前方有数百级台阶, 芬兰又经常下雪, 因此上台阶时要格外小心。

2. 在新年到来的时刻, 还可以在这里观看到焰火表演。

地址: Unioninkatu 29, 00170 Helsinki

费用: 免费参观

网址: helsinginseurakunnat.fi/tuomiokirkko

开放时间: 周一至周日 9:00-18:00, 六月至八月 9:00-24:00

联系方式: +358 -9- 23406120

到达交通: 从中央车站出发向东, 步行 10 分钟; 搭乘有轨电车 1、1A、3、2、4、4T、7A、7B 线至 Senaatintori 站下车。

用时参考: 1-2 小时



tony0804

岩石教堂 Tempeliaukion-kirkko

岩石教堂是世界上唯一一座建立在岩石中的教堂, 200 多篇建筑杂志都对此不吝赞美。与赫尔辛基的其他教堂的相比, 它远没有那么高调——整体为半地下的结构, 只有椭圆形教堂大厅沐浴在日光下。外部墙壁以铜片镶饰, 内壁则完全保持了天然的花岗岩石壁纹理, 芬兰人崇尚自然古朴的审美情感在此得到了充分体现。

教堂内部, 在岩壁的回音作用下, 音效奇佳, 因此很多的音乐会会选择在这里举行。据说当年的江泽民总书记在出访芬兰时, 为了领略该教堂的美妙回音, 还在教堂内的钢琴上弹奏了一曲“茉莉花”。

地址: Lutherinkatu 3, 00100 Helsinki

费用: 免费参观

网址: www.helsinginkirkot.fi/fi/kirkot/tempeliaukion-kirkko

开放时间: 9 月 1 日至次年 5 月 31 日 周一至周六 10:00-17:00, 周日 11:45-17:00;

6 月 1 日 联系方式: +358-9-23406320, +358-9-23405940, +358-9-23406300

至 8 月 31 日 周一至周六 10:00-17:45, 周日 11:45-17:45

到达交通: 从芬兰议会大楼向北, 第 2 个十字路口向西步行 10 分钟即到; 或搭乘有轨电车 2、3 线至 Kauppakorkeakoulut 站或 Sammonkatu 站下车

用时参考: 1 小时

Kyle Shi 一进门瞬间感觉和外面是两个世界，一种散发着神圣的静谧让人不自觉的放缓脚步。教堂共两层，可容纳近 1000 人。整体看起来像着陆的飞碟一样，趣味独具。



Kyle Shi 古朴自然的岩石教堂

乌斯别斯基东正教堂 (Uspenski Orthodox Church)

uspenskin-katedraali

这是北欧最大的东正教堂，与赫尔辛基大教堂遥遥相望，却风格迥异。这座教堂是纯粹的俄罗斯建筑风格，主体由深红色外墙砖砌成，有 13 个耀眼的金顶，当阳光打在金顶上，灿烂夺目，因而被当地导游戏称为“金色的洋葱头”。由于外墙为红色，也被叫做红教堂。

今年 8 月 15 日有庙会。教堂内壁壁画保存完整但是不允许拍照。

地址: Kanavakatu 1, 00160 Helsinki

网址: <http://hos.fi/fi/uspenskin-katedraali>

联系方式: +358-9-85646200 (邮箱: uspenski@ort.fi)

开放时间: 星期一 关闭; 星期二到星期五 9:30-16:00; 星期六 10:00-15:00; 星期日 12:00-15:00

到达方式: 距离露天市场仅 500m, 6 分钟可步行到达; 从赫尔辛基大教堂步行 5 分钟可到达

参考用时: 1 小时

波罗的海的女儿雕像 Havis Amanda

赫尔辛基被称为“波罗的海的女儿”，在市中心矗立有一座波罗的海的女儿的雕像。她面向大海，左手托腮，静静地凝望着芬兰湾。她端庄秀丽，小巧精致，温柔娴雅，人们亲切地称她为大海女神——阿曼达 (Havis Amanda)。阿曼达全身裸体，被芬兰保守者认为有伤大雅，是在大学学生的强烈支持下才得以保存至今。

地址: Unioninkatu 街和 Esplanadi 街的交叉路口

费用: 无

开放时间: 全天

到达交通: 距离赫尔辛基大教堂 300 米，可步行到达; 乘坐地铁在 Kaisaniemen metroasema 站下车步行 600 米

用时参考: 15 分钟

芬兰堡 Suomenlinna

芬兰堡是芬兰最为重要及著名的景点，可以说是近三百年来芬兰历史的缩影。它不是一个城堡，而是海外的一串小岛，建于 250 多年前，是现存世界上最大的海防军事要塞之一。

这块占地面积 80 公顷的链式防御城堡建在赫尔辛基外海上的一串小岛上，长而坚固的城墙、上百门大炮、近三百座机房，足以见证当年芬兰堡的战略重要性。在岛上，你可以看到斑驳的城墙，郁郁葱葱的植被，还有私家邮轮穿梭其中。此外还有各式各样的趣味博物馆值得一览，包括介绍塞城历史及建筑工事的芬兰城堡博物馆 (Suomenlinna Museum)、展览瑞典统治时期文物的艾伦怀特博物馆 (Ehrensvärd Museum)、搜罗从十九世纪以来旧玩具的玩具博物馆 (Toy Museum)、展览以前军备设施的马内基军事博物馆 (Manege Military Museum)、维斯高潜艇博物馆 (Vesikko Submarine)、陈列城堡不同时代重炮的海岸大炮博物馆 (Coast Artillery Museum) 和详述旧日海关工作与历史的海关博物馆 (Customs Museum)。

芬兰堡每年会举办高档次的文化和音乐盛会，其中较著名的有 LesLumières 和 Kaarti 演奏节，芬兰城堡夏季剧场，维堡爵士乐节 (详见 21 页) 和维堡冬季蓝调音乐节。

地址: Suomenlinna, FI-00190 Helsinki

费用: 1. 轮渡票 (Suomenlinna Ticket): 往返成人 6.5 欧, 儿童 2.5 欧。有效时间 12 个小时, 从购买之时开始生效。码头附近的自动售票机上即可购买。轮渡半小时一班, 下船处可免费领取地图册

2. 门票: 上岛免费

3. 岛上的博物馆价格从 3 欧元至 15 欧元不等, 持赫尔辛基卡免费

网址: www.suomenlinna.fi/en

开放时间: 5 月 1 日至 9 月 30 日 10:00-18:00

联系方式: +358-9-6841880, +358-29-5338410

到达交通: Open Market 乘坐渡轮直达芬兰堡 (航行时间大约 15 分钟)

用时参考: 半天

无拘无束游四方 城堡当年的战略作用毋庸置疑，但如今游客只能参观其中比较大的一个岛。



tony0804



芬兰堡博物馆 Suomenlinna Museum

芬兰堡博物馆是芬兰堡自我介绍型博物馆，楼下展示了芬兰堡 260 年的修建历史，你可以在触摸屏上查询这些年的历史事件和历史人物。楼上则展示了芬兰堡的原貌，也有临时的展出在二楼进行。

博物馆门票包含一个 25 分钟的小短片以介绍芬兰堡的历史，短片半小时播放一次。播放的语言有八种，分别是：芬兰语，瑞典语，英语，德语，法语，俄语，日语和西班牙语。

地址：Suomenlinna C74, Susisaari, 00190 Helsinki
 费用：徒步观光解说游：成人 9 欧，儿童 (7-17 岁) 4 欧，7 岁以下或持有赫尔辛基卡者免费，家庭票 (2+2)：18 欧
 博物馆门票：成人 6 欧，学生、退休者 5 欧，7-17 岁儿童 4 欧，7 岁以下儿童免费
 网址：<http://www.suomenlinna.fi/en/visitor/museums/suomenlinna-museum>
 营业时间：星期二到星期天 10:00-18:00(5 月 2 日至 9 月 30 日)，星期二到星期天 10:30-16:30(10 月 1 日到 4 月 30 日)，星期一闭馆
 联系方式：+358-9-87183461
 到达交通：在 Kauppatori 下船后步行 550 米
 用时参考：1 小时

玩具博物馆 Suomenlinna Toy Museum

玩具博物馆主要收藏有 19 到 20 世纪初的古董玩具，所有玩具均来自芬兰。在此可感受到芬兰的文化和游戏传统，甚至可体验战争时期的玩具与游戏方式。

博物馆的商店里不仅出售儿童们喜爱的东西，也有充满浪漫气息、适合成人的物品。拿泰迪熊来说，这里有新婚夫妇最喜欢的情人节系列泰迪，孩子们最着迷的粉红公主泰迪。如果游累了想歇歇脚，馆内的咖啡厅是一个不错的选择。值得一提的是，博物馆的工作人员还热衷于中国的茶文化，你也可以在咖啡馆中细细的品一口中国茶。

地址：Suomenlinna C66, 00190 Helsinki Finland
 费用：门票：成人 6 欧，儿童 3 欧，学生 5 欧，家庭 (2+2) 套票 15 欧，芬兰堡套票在此可用，持赫尔辛基卡者门票 3 欧
 网址：<http://lelumuseo.fi/> (可以选择“中文”浏览)
 营业时间：4 月 3 日至 4 月 6 日 11:00-17:00；4 月 11 日至 5 月 3 日，每周六、日开放 11:00-17:00；5 月 9 日至 6 月 19 日周一至周日 11:00-17:00；6 月 20 日至 8 月 30 日周一至周日 11:00-18:00；8 月 31 日至 9 月 27 日周一至周日 11:00-17:00，其余时间不开放
 联系方式：+358-40-5006607 (E-mail: posti@lelumuseo.fi)
 到达交通：距离芬兰堡博物馆 260 米可步行到达
 参考用时：1 小时

西贝柳斯公园 Sibelius Park (Sibeliuksen puisto)

西贝柳斯公园是为了纪念伟大的作曲家西贝柳斯建造的。公园里最令人难忘的莫过于造型如同茂密森林的纪念碑，象征着森林给予西贝柳斯无穷的创作灵感。这座纪念碑由 600 根钢管组成，由著名女雕塑家艾拉·希尔图宁设计完成。

夏日世界的西贝柳斯草木扶疏，能看到很多在这里慢跑锻炼的芬兰市民。公园的海边岩石上，海鸥在自由嬉戏。港口停泊有帆船及游艇，公园内

设有餐厅及咖啡座可供休憩，你可以一边啜饮咖啡，一边欣赏如绘的园景，享受浮生半日闲。

每年六月，赫尔辛基都要举办“西贝柳斯节”，以这座公园为中心，举办 7-10 天的各种音乐会，古典音乐爱好者不要错过。

地址：Merikannontie, 00260 Helsinki
 费用：不需要门票，免费参观
 网址：www.visithelsinki.fi/nae-ja-koe/nahtavyudet/sibeliuksen-puisto
 开放时间：夏季 9:00-20:00 冬季：9:30-16:30
 联系方式：+358-9-31087041
 到达交通：搭乘有轨电车 3、2、4、4T、7A、7B 线至 Töölön Halli 站，从市中心 kamppi 搭乘 14, 18 路公交车到达 Töölön kirjasto 站。距离岩石公园 1.4 公里，步行 18 分钟可到达
 用时参考：2 小时左右

YAN:) 公园一面是在郁郁葱葱的树林里，一面紧邻湖滨，风景非常不错，散步很是惬意。要走到公园的最里面才能看到类似管风琴的雕塑哦！



tony0804 阳光下的西贝柳斯

国家美术馆 (阿黛浓艺术博物馆) The Ateneum

位于赫尔辛基中央火车站正对面，是芬兰最大的古典艺术收藏馆，也是第一个收藏了梵高艺术品的博物馆。其中最值得一看的名品是梵高的瓦兹河畔欧韦街道 (Auvers-sur-Oise, 1890)，以及拉斐尔 (Raphael)、菲迪亚斯 (Phidias) 和布拉曼特 (Donato Bramante) 的半身像。

地址：Kaivokatu 2, 00100 Helsinki
 费用：成人 12 欧元，优惠票价 11 欧元，18 岁以下儿童免费
 网址：<http://www.ateneum.fi/en>
 开放时间：星期二和星期五 10:00-18:00，星期三和星期四 10:00-20:00，星期六和星期天 10:00-17:00，星期一闭馆
 联系方式：+358-29-4500401 (可以咨询博物馆的展品资料) +358-29-4500200 (博物馆总机)
 预订门票：+358-29-4500500 (周一至周五 9:00-15:00)
 到达交通：乘坐火车到赫尔辛基中央火车站下，或者乘坐 onnibus 或长途大巴到市中心 kamppi，步行 10 分钟即可到达
 用时参考：2 小时



国家博物馆 (The National Museum of Finland)

Kansallismuseo

这座融合了古老的芬兰教堂和城堡的建筑风格的国家博物馆，向游客展出了芬兰从史前文明到当今社会的发展历程。博物馆分为四层，馆藏丰富，对芬兰历史、古钱币、人种方面感兴趣的蜂蜂，欢迎前往参观。

内部还有一间 vintti 工作室，可以同孩子一起在工作室内亲身体验历史文化，比如编织长地毯、线路组装、制作一个小房子模型等。

地址: Mannerheimintie 34, 00100 Helsinki

费用: 成人 8 欧, 学生、65 岁以上老人 6 欧, 18 岁以下免费入内; 周五 16:00-18:00 免费入内

网址: www.nba.fi/en/nationalmuseum

开放时间: 博物馆: 周二至周日 11:00-18:00, 周一闭馆 (17:45 后停止停止入馆)

内部互动展区: Vintti 工作室: 周二至周日 12:00-16:00, (2015 年 6 月 12 日 13:00-15:00 期间关闭), 周一闭馆

联系方式: +358-40-1286469

到达交通: 乘坐 2、4、4T、7B、10 路电车到 Kansallismuseo 站下车即到

用时参考: 1-2 小时



sunflowe 在大峡谷中的长春祠

自然历史博物馆 (Finnish Museum of Natural History)

Luonnontieteellinen museo

博物馆主要介绍芬兰自然、世界自然、生活历史，还开设名为“骨骼陈述”的几种展览。在这里你可以如同潜入波罗的海深处般一探究竟，还可以面对骨骼收藏品和惊人的恐龙骨架浮想联翩。

地址: Pohjoinen Rautatiekatu 13, 00100 Helsinki

费用: 成人 10 欧, 七岁以上儿童和优惠群体 5 欧, 家庭套票 (最多两个成人, 携带一到四位儿童) 23 欧 周四 17:00-19:00 免费 七岁以下儿童, 团队司机、导游, 持 ICOM 卡, 生物专业学生及持有芬兰教师资格证者免费参观

网址: www.luomus.fi/en/natural-history-museum

开放时间: 1 月 1 日至 5 月 31 日, 9 月 1 日至 12 月 31 日 周二、三、五 9:00-16:00 周四 9:00-19:00 周六、日 10:00-16:00 周一闭馆;

6 月 1 日至 8 月 31 日 周二、三、五、六、日 10:00-17:00 周四 10:00-19:00 周一闭馆

联系方式: +358-29-4128800 (可用于预订门票)

到达交通: 在赫尔辛基火车站和汽车总站可步行到达

用时参考: 1 小时左右

涅米植物园 (Kaisaniemi Botanic Garden) Kaisaniemen

kasvitieteellinen puutarha

这是一个占地 4 公顷的室外花园, 夏季鲜花遍地开放, 玫瑰花香扑鼻而来, 池塘里各种鱼类穿梭其中。植物园内部拥有一个温室, 温室更像一个热带雨林, 郁郁葱葱, 长满了咖啡树和热带睡莲, 给人感觉瞬间来到了非洲地带。最值得推荐的是棕榈屋, 在这里你不仅可以看到世界上最大的种子, 还可以欣赏到许多令人印象深刻的兰花展品。

游览的同时, 你还可以通过标签辨别植物的稀有性。园中基本植物的标签是白色的, 濒临灭绝的物种和有用的植物标签分别是红色和黄色的。

1. 暖房内常年温度 15-25°C, 可以脱下外套放入一楼入口处的保险柜中;
2. 如果你选择在植物园内用餐, 吃完后记得将碗筷及垃圾带走;
3. 植物园内有些植物是有毒或有刺激性的, 你请不要因为好奇而触摸植物。(内部的感官花园可以触摸);
4. 不允许携带宠物进入植物园, 也不可以在植物园内游泳和慢跑。

地址: Unioninkatu 44, 00170 Helsingfors

费用: 植物园免票, 植物园内部温室: 成人 8 欧, 儿童和优惠群体 4 欧, 家庭套票 (最多 2 个成人携带最多四位儿童) 18 欧, 团体票 (10 人以上) 6 欧 / 人, 七岁以下儿童, 团队司机、导游, 持 ICOM 卡, 生物专业学生及持有芬兰教师资格证者免票参观, 开放时间的最后两小时免票参观 (夏季 16:00-18:00 非夏季 15:00-17:00)

网址: <http://www.luomus.fi/en/kaisaniemi-botanic-garden>

开放时间: 温室: 9 月 1 日至 12 月 31 日, 3 月 28 日至 5 月 31 日 周二、三、五、六、日 10:00-16:00 周四 10:00-18:00 周一闭馆; 6 月 1 日至 8 月 31 日 周二至周日 10:00-17:00 周一闭馆;

植物园大门: 每天 9:00-20:00

联系方式: +358-29-4124455

到达交通: 乘坐电车 1、1A、3B、3T、6、7A、7B、9 或公交车至 Unioninkatu 站下车, 乘坐地铁 Hakaniemi 或 Kaisaniemi 站下车, 步行到达, 距离赫尔辛基中央火车站 600 米

用时参考: 2 小时

卡伊沃公园 kaivopuisto

这是赫尔辛基历史最悠久的公园。公园里绿草如茵, 大树参天, 是户外游玩的好去处。如果你的旅行并不紧张, 可以花半天的时间来这里租一辆自行车, 在公园中骑行, 享受新鲜的空气, 晒晒太阳, 最后在公园里吃一顿野餐。

公园的至高点是大熊星座天文台。在天文台你可以用先进的仪器观察到变幻多端, 神秘莫测的星座。夏天可以观察到小熊、大熊、仙后座和地平线上游荡的天秤座; 冬天则能看到猎户、金牛座和夜空中最亮的天狼座。

每年的夏季, 卡沃伊公园都会举办风筝节。届时, 你可以带上孩子和自己画好的风筝来到公园。2015 年的风筝节为 8 月 22 日。

地址: Kaivopuisto,00140 Helsinki
费用: 免费
网址: www.visithelsinki.fi/en/sights-and-attractions/kaivopuisto-park
开放时间: 全天
联系方式: +358-9-31013300, (E-mail: rakennusvirasto@hel.fi)
到达交通: 从 kamppi 乘坐 18 路公交车到达 Eira 站下车步行 400 米即到; 从火车站乘坐 24 路公交车 Merikatu 站下车步行 200 米即到; 乘坐 3 路有轨电车在 Nordenskiöldinkatu 下车步行 250 米
用时参考: 半天

天马行空看世界 下午游逛来到市中心南面海边的 KAIVOPUISTO 公园, 沿着海滨大道来回走了一圈, 海面上游艇急驶, 帆船漂过, 白天鹅、野鸭子在水中游弋, 海鸥、海燕在海面天空飞翔, 大人带着孩子在公园里玩耍, 微风吹拂, 阳光温暖, 一切都那么的安逸舒适。

特别推荐

圣诞老人村 Santa Claus Village

芬兰是圣诞老人的故乡, 不少游玩赫尔辛基的人, 会顺道去圣诞老人村。圣诞老人村是一组木建筑群, 包括有正门的尖顶、餐厅、花圃、圣诞老人办公室、居所、邮局、礼品店、驯鹿园等。在圣诞老人村的礼品店里, 游客可以买到带有芬兰特点、设计精美的礼品, 得到一张跨越北极圈的证书; 在圣诞老人办公室, 你可以看到圣诞老人与世界名人的合影照片墙, 还可以花 17 欧与圣诞老人合影; 你也可以来到邮局, 这里的邮票和明信片都印刷精美, 带有圣诞老人字样的邮戳更是具有纪念意义。

地址: Santa Claus Village,96930 Rovaniemi
费用: 免费
网址: www.santaclausvillage.info
开放时间: 圣诞老人村全天对外开发, 圣诞老人邮局的开放时间为: 1月-5月、9月-11月的10:00-17:00; 6月-8月、12月的9:00-19:00
联系方式: +358-16-3562096
到达交通: 从罗瓦涅米市集乘坐 8 号线巴士, 约 10-15 分钟直达 (赫尔辛基至罗瓦涅米的交通方式详见 26 页)
用时参考: 半天



 **女行团团长** 和蔼可亲的圣诞老人

住宿 Sleep

赫尔辛基市中心不大, 你可以选择住在中央火车站附近, 毗邻购物区和许多游览景点; 需要转机的话, 也可以选择住在机场附近, 轻松赶往下一个目的地; 或是住在海滨, 一览赫尔辛基的海景。

赫尔辛基的住宿有各种价位和风格, 包括星级酒店、温泉酒店、青年旅馆、度假旅馆, 甚至还可以露营。青年旅舍的床位可能只要 10 几欧, 豪华星级酒店一晚的价位大概在 150 欧左右, 以下为几种主要住宿类型的详细介绍。

住宿类型

星级酒店

在这里你可以享受到一站式的服务, 接送机、泳池、锻炼、桑拿、餐饮等。酒店大多装饰豪华, 富有情调。

温泉酒店

它是最近在芬兰新兴起来的一种特殊酒店, 这类酒店多建在度假胜地, 除了传统的酒店设施, 温泉酒店内还有高级美容中心、各种洗浴及温泉水疗, 并配备专业的医生和护士为客人提供美容和康体服务。在赫尔辛基娱乐部分提到的 helsinki Day Spa 就属于这样的酒店。

度假旅馆

这主要是说芬兰的别墅、农庄和度假村, 它们大多位于风景优美的森林、湖泊地带, 是享受安宁的度假生活的理想选择。

青年旅馆

赫尔辛基的青年旅馆都属于国际青年旅馆协会。约 10 来家青年旅馆, 虽然各家旅馆虽然标准及档次不一, 但都旨在给游客提供舒适且价格实惠的住宿服务。大部分青年旅馆里都可以自己买菜做饭, 比在餐馆吃饭便宜, 对吃不惯当地口味的人尤其方便。

露营

大部分露营地都位于湖边、河边或者海边。在这些露营地, 游客们可以住在帐篷、或者旅行大篷车里。不少露营地也有简易的木屋出租给游客。

豪华星级酒店

希尔顿赫尔辛基卡拉斯塔佳图帕酒店 Hilton Helsinki Kalastajatorppa

赫尔辛基海滨的豪华五星级酒店。部分房间窗户面对海滨, 海景尽收眼底; 另一部分房间则面对公园绿地, 开着窗户甚至能闻到青草的淡香。酒店还设有私人海滩, 让你在无人打扰的环境下享受日光浴, 或进行一场激烈的沙滩排球。酒店配套设施完善, 健身、商务、餐饮、休闲场所一应俱全, 适合各类人士入住。

地址: KALASTAJATORPANTIE 1, HELSINKI, 00330, FINLAND
网址: <http://www3.hilton.com/en/hotels/finland/hilton-helsinki-kalastajatorppa-HELKJHI>
联系方式: +358-9-45811
到达交通: 乘坐 4 路电车至 Saunalahdentie 站下车步行 400 米
参考价格: 标准间 175 欧一晚 (不含早) /187 欧一晚 (含早)



xiawa 夏娃 离市区有一定的距离，从中央火车站打车去大概 25 欧元。夏天去应该还是比较舒服的，旁边一个湖，比较平静和舒适。设施比较齐全，世界品牌的出品不错。

丽笙海滨酒店 Radisson Blu Seaside Hotel

这是一家历史悠久的四星级酒店，位于赫尔辛基海滨地带。距离赫尔辛基的主要购物区和交通枢纽均有 1 公里，但是距离港口很近，适合赶渡轮的蜂蜂。酒店内部装饰豪华，大厅中心有一个大型的吊床，很有特色。内部会议室、桑拿房、餐厅一应俱全。酒店的餐厅广受好评，还曾获得米其林餐饮的推荐。有的房间还配有一个小阳台，观看海景十分方便。

地址：Gräsvikskajen 3,00180 Helsingfors
 网址：<http://www.radissonblu.com/seasidehotel-helsinki>
 联系方式：+358-20-1234707
 到达交通：从赫尔辛基中央火车站乘坐 9 路电车至 Länsilinkki 站下车步行 120 米
 参考价格：标准间 174 欧一晚（不含早）/194 欧一晚（含早）



陌晓沫沫 优雅而独具魅力的 Radisson 酒店

(二级题) 坎普酒店 Hotel Kämp

已经营了 125 年的坎普酒店，是伟大作曲家西贝柳生前经常光临的去处，和三五好友一起饮酒作乐是引发他音乐灵感喷涌不已的源泉。酒店坐落在赫尔辛基的中心商业区，与各类名牌商店只有一门之隔。其精细雕琢的木门具有东方的神秘气息，而建筑的外观又有雅典的历史风格。六个新装修的会议室，适合举办各种大小的会议，适合商务人士入住。房间内部拥有豪华大理石的浴室以及高速联通的无线网络，配上坎普酒店酒窖里特有的红葡萄酒，充满着浪漫氛围。另外，酒店有偿提供 Spa 护理。

地址：Pohjoisesplanadi, 29 · Helsinki, 00100 · Finland
 网址：www.hotelkamp.com
 联系方式：+358-9-576111
 到达交通：距离赫尔辛基中央火车站 600 米可步行到达
 参考价格：标准间 176 欧一晚

精品酒店

亚瑟酒店 Hotel Arthur

这是一个三星级的酒店，毗邻赫尔辛基中央火车站，大型百货商场、剧院、赌场都是步行可达。房间小巧精致，干净整洁，给人以家的温馨与舒适。位于顶层的客房可将赫尔辛基的繁华尽收眼底。酒店不仅提供丰盛的自

助早餐，也为游客提供芬兰人最爱的桑拿服务。此外，酒店还有会议室以及小礼堂，有时还可以看到有人在这里举办小型婚礼和各种 party。

地址：Berggatan 19,00100 Helsingfors
 网址：www.hotelarthur.fi/en
 联系方式：+358-9-173441
 到达交通：距离赫尔辛基中央火车站 600 米，可步行到达
 参考价格：标准间 86 欧一晚（含早）

sczytklq 浴室装修的很豪华，内部空间也非常的大，房间住起来舒服。但餐厅在周日的晚上是不对外开放的。

格洛艺术酒店 GLO Hotel Art

酒店外形类似西方城堡，墙壁均以青石堆砌而成。内部大厅拱形门更是独特，每个拱顶两端以三块大石支撑，配上以褐色为主体的墙体绘画，尽显酒店的文艺与古朴。极具观赏性，你甚至可以把它当做一个小景点来游玩。房间还配有白色大浴缸，经过长途跋涉来到赫尔辛基后，泡个澡真是再好不过了。

只有酒店接待部分是城堡，客房是现代化大楼。

地址：Lönnrotinkatu 29,00180 Helsinki
 网址：www.glohotels.fi
 联系方式：+358-10-3444100
 到达交通：乘坐地铁在 kampa 站下，步行 750 米
 参考价格：双人间 90 欧一晚不含早，三人间 99 欧一晚不含早，可加 9 欧早餐

Alka 虽然是古老建筑，但是有电梯上下。早餐丰盛。对城市观光者来说位置好。

伯纳斯机场酒店 Airport Hotel Bonus Inn

酒店距离赫尔辛基万塔机场仅有 5 分钟的驾驶路程，距离市中心 30 分钟的驾驶路程。酒店附近设有一个大型的购物中心和小型公园供旅客们在此放松和购物。此外，酒店提供免费的接送机服务，你完全不用辛苦找寻酒店位置，也不用拎着巨大的行李箱赶乘地铁或班车了。伯纳斯酒店在每天早上 4:45 即提供丰富的早餐服务，供赶早班机的你享用。

地址：Elannontie 9,01510 Vantaa
 网址：www.bonusinn.fi/index.php?lang=eng&page=etusivu
 联系方式：+358-9-825 511
 到达交通：从万塔机场驾车 5-8 分钟即可到达
 参考价格：92 欧一晚不含早，早餐 15 欧

青年旅社

欧式旅馆 Eurohostel

Eurohostel 是斯堪的纳维亚半岛最大的青年旅馆之一，全年对外开放。这所城市青年旅馆坐落在赫尔辛基市中心的岸边，周围都是新艺术风格建筑和旧式红砖墙仓库的地区。酒店提供单人间、双人间、三人间和宿舍床位供游客自由选择。酒店的每一层都配有设备齐全的厨房以及男女公用卫生间，顶层设有两个男女独立的桑拿房。大厅里有自助洗衣房、行李寄存间、自动售货机、网络终端以及公用联系方式。旅社的餐厅提供美味的比萨饼以及四十多种芬兰啤酒。



地址: Linnankatu 9,00160 Helsinki
网址: <http://www.eurohostel.eu/fi/page/china>
联系方式: +358-9-6220470, E-mail: eurohostel@eurohostel.fi (均可用于预订房间)
到达交通: 乘坐 4 路电车在 Vyökatu 站下, 步行即到
参考价格: 经济双床房 28.4 欧一晚

afaye 地点离 viking line 很近, 员工热情, 屋子干净整洁, 但是没有免费 wifi, 需要 2 欧元一天。

Cheapsleep Helsinki

一听名字就知道这家的性价比超高, 最低房价只需 18 欧一晚。房间类型很多, 双人间到 26 床位让顾客随意选择。虽然便宜, 但是酒店, 厨房、淋浴、卫生间样样不缺, 酒店还曾获得赫尔辛基最干净酒店的称号, 每床附带私人用的带锁小柜保证财产安全, 床头灯保证你即使深夜入住也不用摸索前进。

地址: Sturegatan 27,00510 Helsingfors
网址: <http://www.cheapsleep.fi/>
联系方式: +358-45-8456188
到达交通: 64、66、67、72 路公交车 Hattulantie 站下车步行 280 米即到
参考价格: 18-64 欧不等

体育馆旅社 Stadion Hostel

这家青年旅社所在地是曾举办过奥运会的体育场。旅社仅设 25 间房, 其中双人间的价格是赫尔辛基青年旅馆中最便宜的。房间宽敞明亮, 被褥都是在交付房费后方可领取, 保证干净。大厅的桌椅和床铺典雅古朴, 客厅的植物朝气蓬勃。厨房提供锅碗餐具, 以及之前游客留下的各类佐料任你免费取用, 只需购买食材就可做出美味的料理。

地址: Pohjoinen Stadionintie 3/b, 00250Helsinki
网址: www.stadionhostel.fi
联系方式: +358-9-4778480
到达交通: 4 路有轨电车 Töölön halli 站下车步行 650 米; 69 路公交车 Auroran sairaala 站下车步行 400 米
参考价格: 双人间 47 欧

餐饮 Eat

近年来, 赫尔辛基被冠以“美食之城”的美名。“新北欧料理”成了美食新宠, 由崭露头角的大厨们开设的时尚小餐馆纷纷应运而生, 引来不少满意的食客。厨师偏爱当地美食, 保证材质新鲜天然, 四季都有风味独特的餐点。冷熏鲑鱼、鲜牛奶以及当地小作坊出品的特殊奶酪、奥兰岛羊肉, 均可以在赫尔辛基的餐厅里体验到。

餐厅集中在 kamppi 和火车站以及临近海边的市集广场附近, 自助午餐比较便宜, 十来欧就可以吃到不错的。晚上自助餐比较少, 点一份双人餐大约 50 欧。

每年夏季, 赫尔辛基还会有很多的美食活动, 例如 Art Goes Kapakka (艺术走进小饭馆) 活动里, 你可以边吃饭边听当地特色的音乐; Delicacies of Finland & Syystober 食品节和啤酒节在火车站广场举办, 你可以品尝到当地的有机食物和小酒坊酿出的美味芬兰啤酒。每年活动和节日时间不同, 具体事宜可以在赫尔辛基旅游官网 (www.visithelsinki.fi) 看到。

芬兰十大美食

芬兰十大美食由芬兰旅游局评定, 分别如下:

黑麦馅饼卡累利阿派 (KARJALANPIIRAKKA)

以黑麦做面皮, 内里包裹着黄油、鸡蛋和奶油。吃到的皮松脆可口, 内里软软的, 是芬兰人最喜欢吃的早餐类食物。在许多经营早餐的咖啡厅或便利店都可以买到它, 价格两欧左右。

鱼馅饼 (KALAKUKKO)

一个非常大的黑面包, 吃的时候要用刀叉切开, 取一小块即可。切开的瞬间就能闻到浓浓的海鲜味, 看到里面的碎鱼馅层层叠叠的排列着, 顿时激起你的食欲。

烤肉肠 (GRILLIMAKKARA)

在市集广场上的小摊上你就可以看到它。粗粗的一根烤肠, 外皮略显黑色, 上面划着几道刀印以便让内里更快变熟, 搭配芥末酱和啤酒食用更是美味。

黑麦面包 (RUISLEIPÄ)

芬兰人大爱黑麦做成的食物。因为食用黑麦可以降低血糖, 促进消化, 面包吃起来略硬, 但经过咀嚼之后别有一番风味。价格便宜, 单个面包售价不到 1 欧。

肉桂卷 (KORVAPUUSTI)

芬兰的面包相比中国的面包普遍偏硬, 而肉桂卷算是芬兰面包里比较软的。造型来看非常像中国的花卷, 面包表皮撒了糖, 涂了黄油; 内里加了鸡蛋, 肉桂, 配着咖啡更加美味。

蓝莓派 (MUSTIKKAPIIRAKKA)

可能他的外表有点难看, 一块金黄的面饼, 上面大部分是白色糊状物, 紫色的斑斑点点缀其中。但是蓝莓的果味加上酸奶的松软与酸甜, 绝对刺激你的味蕾, 吃一次就难以忘怀。一人份大小的蓝莓派一般售价 10 欧左右。

鲑鱼配土豆 (SILLI JA PERUNA)

比较常见的是新土豆配鲑鱼 (silli) (新土豆配淡水湖鱼和鸡油菌酱汁) 和新土豆配鱼籽 (mäti) (新土豆配一小团黄油、一些莳萝和一点点盐)。还有土豆泥配煎鲑鱼、鲑鱼罐头等。在米其林餐厅里推荐点这道菜, 各种吃法组合简直无穷无尽, 而且每一种都美味无比!



面包奶酪 (LEIPÄJUUSTO)

在芬兰又被叫做吱吱作响的奶酪，奶香浓郁。奶酪的原材料有羊奶、牛奶和驯鹿奶，不同的奶源味道也是不同的。一般配上果酱作为甜点食用。可以在西餐厅买到它们。

炒鹿肉 (PORONKÄRISTYS)

位于驯鹿背部的肉被切成薄片，用啤酒、胡椒和盐作为调料，放在锅中翻炒而成。驯鹿肉有一点腥味，但是是低脂肪健康食品，搭配上果酱食用别有一番风味。其中 Savoy 餐厅（详见下文）的炒鹿肉最为出名。

小龙虾 (RAPU)

小龙虾派对最初是从瑞典起源的，芬兰人沿用了这一传统，每年都会举办这种派对。小小的淡水小龙虾是当地的美味，而且一点都不便宜。在超市里买 1 千克未经加工的小龙虾也要 15.9 欧，餐厅里的龙虾更是卖到 60-150 欧 / 1 千克。

咸味甘草糖 (SALMIAKKI)

如果你非常具有挑战性，不妨试一试咸味甘草糖 (Salmiakki)，其虽然不是十大美食一种，却是赫尔辛基极具特色的小吃。这种甘草糖又称黑糖，味道独特有嚼劲，但很多中国人难以接受——糖有种八角的味道。在各大超市都可以买到，2、3 欧可以买到一袋。

高档餐厅

赫尔辛基老牌餐厅 Ravintola Savoy

这家餐厅于 1937 年开张，简洁大气的内装修是由芬兰著名设计大师设计的，不得不提的是，波浪曲线轮廓的 Savoy（甘蓝叶）花瓶要数设计中的点睛之笔——其不仅在 1988 年获得国际桌上用品奖，如今还已成为世界众多博物馆的珍藏品。此外，餐厅 8 楼的露台也是颇受欢迎的用餐之位，可将市中心的历史性建筑与来往人群尽收眼底。

在这里，你可以品尝到美味的冷熏鲑鱼烤梭鲈，腌制的白芦笋，不能喝酒的蜂蜂可以点一杯不含酒精的云杉梢饮料 (Sparkling spruce shoot drink)，喜欢红酒的也可以点一杯 Manzanilla Sherry 来增加浪漫氛围。如果你觉得看菜单太麻烦，大可选择餐厅提供的套餐，也是相当美味，单人餐的价格为 59 欧。



 WAHAHA 你个支塔 Savoy 餐厅的鹿肉

夏天的时候芬兰纬度高，接近极昼，三面玻璃的 Savoy 晚餐会很晒。订位时记得叮嘱服务员帮忙安排不被太阳晒到的地方。

地址: Eteläesplanadi 14, 00130 Helsinki

网址: <http://www.ravintolasavoy.fi/en>

营业时间: 周一至周五 11:30-15:00, 18:00-24:00; 周六 18:00-24:00; 周日不开门

联系方式: +358-9-61285300

参考价格: 人均 55 欧

WAHAHA 你个支塔 他们的餐牌通常都会有套餐和单点的，而当地人通常都会选择套餐。这里的法国葡萄酒清爽可口，煎饼金黄香脆。

月亮餐厅 kuu

这家餐厅已经有近 50 年的历史了，餐厅的主要食材均来自芬兰本土，因此你可以在这里吃到从材料到制作都是地道道的芬兰菜。他们煎的白肉鱼 siika 和 kuha（鲈鱼）堪称一绝。

Tips: 鲈鱼英文为 pikeperch，而北欧银鳕芬兰人一般直接翻译为 white fish。

地址: Töölönkatu 27, 00260 HELSINKI

网址: www.ravintolakuu.info/en/frontpage

联系方式: +358-9-27090973, ravintola@ravintolakuu.info

营业时间: 周一至周五 11:30-24:00; 周六 14:00-24:00; 周日 14:00-22:00

到达交通: 从赫尔辛金中央火车站乘坐 2 路电车至 Töölöntori 站下车，步行 140 米

参考价格: 人均年 50 欧左右

米其林一星餐厅

即使你是最挑剔的美食家，来到这里也不会失望。而且只要被评为米其林餐厅的，菜色都很好吃，不需要特别的注重特色菜，直接品尝芬兰本地的美食就好。

Ask

这家餐厅广受好评的餐厅，每道菜品都有适合它的美酒与之相配。饭店提供 8 道菜的套餐和 4 道菜的套餐。8 道菜包括头盘、开胃汤、沙拉、主菜、主食、乳酪、甜品、咖啡或茶，非常适合“大胃王”享用。4 道菜则只有头盘、沙拉、主菜和甜点。餐厅开张之际的首推菜色便是时蔬薄片，作为食材的大头菜和萝卜是在本地农场种植的。餐厅大厨菲利普·兰霍夫 (Filip Langhoff) 创制的以薰衣草汁腌制的萝卜根更是一大美味。

芬兰餐厅的酒水较贵。一瓶产自法国的 Henriot Brut Souverain 香槟需要 140 欧。一杯普通的鸡尾酒价格也在 15 欧左右。

地址: Estnäsgatan 8, 00170 Helsingfors

网址: www.restaurantask.com

联系方式: +358-40-5818100

营业时间: 周二至周六 18:00-00:00

到达交通: 距离赫尔辛基大教堂 500 米，可步行到达; 乘坐 1, 1A, 2, 3, 4, 7B



在 Kansallisarkisto 站下，步行 200 米
参考价格：人均 50 欧

Demo

一个小酒馆风格的餐厅，Demo 的厨师每天都会更换他们的菜单，因此如果你选择去 Demo，一定要联系方式或邮件预约，并且咨询当日的菜单。因为到了饭店之后，就只能随遇而安了。

地址：Uudenmaankatu 9-11,00120 Helsinki
网址：www.restaurantdemo.fi
联系方式：+358-9-22890840,demo@restaurantdemo.fi（用于预定餐厅座位）
营业时间：周二至周六 16:00-23:00
到达交通：乘坐 3 路电车至 Fredrikinkatu 站下车，步行 260 米
参考价格：他们的菜单分为 4 种，价格分别是：4 道菜：62 欧；5 道菜：75 欧；6 道菜：92 欧；7 道菜：102 欧

Olo

奥洛是赫尔辛基市中心的一家现代北欧美食餐厅，利用北国传统食材烹调出现代北欧料理。菜色设计清晰，口味丰富，让人回想起老祖母的菜肴。菜单根据四季最好的出产而相应更换。陆地和海洋中那些自然纯净的风味是奥洛的主打菜肴。

推荐在前菜点 Rye with reindeer heart（黑麦与驯鹿心脏），驯鹿肉是芬兰的特产，而前菜的驯鹿肉又比主菜的驯鹿肉便宜许多。主菜的话 Spring potatoes with herring from Haugesund，也就是前面所说的芬兰十大美食之一的新土豆配鲱鱼。新土豆配一小团黄油、一些莳萝和一点点盐，简单的食材，无尽的美味。

地址：Pohjoisesplanadi 5,00170 Helsinki
网址：www.olo-ravintola.fi/en
联系方式：+358-10-3206250
营业时间：周二至周五 11:30 - 15:00, 18:00-24:00（午餐的上菜时间为：11:30-13:30, 13:30 之后不再提供新菜式，但你仍可在餐桌上享用未吃完的菜式），周六 18:00 - 24:00, 周日不开门
到达交通：距离波罗的海的女儿喷泉 260 米，距离乌斯别斯基教堂 500 米，可步行到达
参考价格：双人套餐 57 欧（不含酒水）

Chef&Sommelier

这家餐厅专注于有机食品的制作。所以他们家的大米在菜单上都标注有绿色大米（Green Rice）的标志。除此之外，这家餐厅也非常喜欢有机绿色蔬菜来做各类西餐。这里的酢浆鲈鱼（Pike-perch and sorrel）就是有机食品的代表。酢浆是一种草类，芬兰人通常将他作为佐料使用。

地址：Huvilakatu 28,00150 Helsinki
网址：www.chefetsommelier.fi
联系方式：+358-40-0959440（当地时间 15:00 后接受预定），hello@chefetsommelier.fi（用于预定餐厅座位）
营业时间：周二至周六 18:00 开始营业
到达交通：乘坐 3 号有轨电车步行 100 米到达
参考价格：3 道菜：44 欧；4 道菜：51 欧；5 道菜：58 欧；7 道菜：67 欧；9 道菜：74 欧

快餐行业

Golden Rax buffet

这是一家全国连锁店，无限制的提供自助披萨、意大利面、烤肠、烤鸡翅、沙拉和饮品等。披萨饼薄而脆，品种多样，有素食者最爱的蔬菜披萨，有肉质鲜美的鸡肉披萨，还有酸甜可口的火腿菠萝披萨和海鲜味十足的金枪鱼披萨和基围虾披萨，店内每日还更换的一款特色披萨。热爱美食的你，这里绝对值得你们前来品尝。

店内设有免费 wifi 可供使用。

地址：Mikonkatu 8,00100 Helsinki（赫尔辛基中央火车站对面）
网址：http://www.rax.fi
到达交通：距离火车站 500 米可步行到达；乘坐 2 路有轨电车 Mikonkatu 站下车步行 100 米即到
参考价格：人均 9.95 欧

油漆匠老米 还是在自助餐厅吃比较安心，付了钱后随便吃，否则拿着餐单看半天，点了一桌子的汤也是蛮悲剧的。



油漆匠老米 Rax 餐厅的自助餐台

亚洲口味餐厅

MOUNT EVEREST-KAMPPI

一家纯正尼泊尔风味的餐厅，这里有让你垂涎欲滴的菠菜汁烤鸡，咖喱羊肉，烤蘑菇，还有尼泊尔式炸鸡和尼泊尔啤酒。吃着炸鸡，喝着啤酒，不知道你有没有疑惑，自己到底是在韩国、尼泊尔还是芬兰呢？另外，餐厅每个星期一会推出一款特色菜，包括尼泊尔特色烧鸡、羊肉混烧等等。

由于就餐人多，餐厅为了减少等待时间，外卖享有 10% 的优惠。

地址：Lapinlahdenkatu 17,Kamppi, Helsinki
费用：人均 15-25 欧
网址：www.everestyeti.fi
联系方式：+358-9-68315450
营业时间：周一至周四 10:00-22:00, 周五 10:30 - 23:00, 周六 12:00 - 23:00, 周日 12:00 - 22:00
到达交通：乘坐地铁到达 kamppi 地铁站，十分钟步行即可到达餐厅



其他两家分店

分店名称: MOUNT EVEREST-NOKKA

地址: Luotsikatu 12 A, Katajanokka, Helsinki

联系方式: +358-9-6221996

营业时间: 周一至周五 10:30 - 22:00, 周六、日 12:00 - 22:00

分店名称: MOUNT EVEREST-VILHOLA

地址: Vilhonkatu 9, Rautatientori, Helsinki

联系方式: +358-9-673129

营业时间: 周一至周四 10:30 - 23:00, 周五、六 11:00 - 24:00, 周日 12:00 - 23:00

中国餐厅 Ravintola Basilika Oy

作为芬兰为数不多的湘菜馆, 像剁椒鱼头、麻辣仔鸡、小炒肉、水煮鱼、红烧排骨之类的菜自然是少不了的, 口味偏辣的你以前往。自助餐中含有中、日、泰三国的菜式, 符合大多数中国人的饮食习惯。而餐厅里最受中国人喜爱的主食就是面点, 例如肥肠拌面、牛肉面、臊子面等等。

周六周日没有自助餐, 可单独点餐。

地址: Kaisaniemenkatu 2, 00100 Helsinki

联系方式: +358-44-5931104

营业时间: 周一至周五 11:00-23:00; 周六、日 12:00-23:00

参考价格: 自助餐 12.5 欧, 面点 12 欧至 16 欧不等



Jennifer 唐广晶 basilika 招牌面——肥肠拌面

皇朝酒家

这是一家高级的中国餐厅。中式的桌椅让人倍感亲切, 考究的装修美观大方。餐厅陈列着精美的瓷器和带有汉字的帘布, 寥寥几笔就使得环境典雅, 中国味十足。北京烤鸭、广东咕噜肉、福建炒饭, 皇朝酒家的菜式囊括大江南北, 色香味俱佳, 口味绝对地道。酒家的中庭还有露天餐桌, 你也可以选择在蓝天与阳光下悠闲地用餐。不论是中国人还是芬兰人, 只要来过的, 都对这里赞不绝口。

与 basilika 不同的是, 这广式口味居多, 菜品偏甜。

地址: Urho Kekkosen katu 1, Kamppi, helsinki

费用: 人均 14-20 欧

网址: www.empireplaza.fi

营业时间: 周一至周五 10:30-22:00, 周六、日 12:00-22:00

联系方式: +358-9-3280328

到达交通: kamppi 广场内, onnibus 和长途大巴 helsinki 终点站下车即到; 赫尔辛基中央火车站步行 10 分钟

咖啡馆

Kahvila-Suomi

这家咖啡店提供早餐、简餐和下午茶。早餐包括美式早餐和粥。简餐包括牛排、火腿、三文鱼、汉堡炸薯条等。饮品则有咖啡、可可、冰红茶以及各种酒类。店内配有英文菜单和美食图片。

地址: Pursimiehenkatu 12, 00150 Helsinki

网址: <http://www.kahvilasuomi.fi/ala-carte-in-english>

联系方式: +358-9-657422, info@kahvilasuomi.fi

到达交通: 从 kamppi 购物广场乘坐 14/17/18 路公交车在 Merimiehenkatu 站下车, 步行 190 米即到

参考价格: 人均 15-25 欧

Cafetoria Roastery

这家咖啡厅位于岩石教堂附近, 因咖啡香气浓郁及美丽的咖啡拉花而深受游客喜爱。与其他咖啡店不同的是, 这家特色纯粹, 仅出售成品咖啡以及与咖啡相关的物品。比如: 咖啡豆、咖啡杯等。

地址: Runeberginkatu 31, Helsinki 00100

网址: www.cafetoria.fi/eshop

联系方式: +358-10-4235570, myynti@cafetoria.fi

营业时间: 周一至周五 08:00-18:00, 周六 11:00-17:00, 周日 11:00-15:00

购物 Shopping

赫尔辛基特产包括手工艺品、首饰、玻璃器皿、陶瓷、手工编织地毯、毛皮、纺织品及家具等。时装则以设计为主打, 风格独特。例如时装店 Marimekko 擅长在衣服上印上各种大花, Punavuori 的服装则具有明显的嬉皮士风格。

对设计领域感兴趣的人士不妨了解一下赫尔辛基设计区。设计区的中心是戴安娜公园 (Dianapuisto), 此外还一直延伸到护城城区 (Kaartinkaupunki)、康比 (Kamppi)、红山 (Punavuori) 和乌拉堡 (Ullanlinna) 地区。区域内有很多设计师商店、内部装修工作室、古董商店、服装和珠宝专卖店、艺术家工作室、画廊、博物馆和餐厅。

购物中心

Stockmann

这是一家全北欧最大的购物连锁中心, 在世界上拥有 140 多家连锁购物中心。商场共 8 层, 美容美体、男女服装、配饰、家电应有尽有。北欧国家消费水平较高, 物价也相应较贵, 但其实 Stockmann 对于巴黎的春天百货、老佛爷来说, 物价真的不高且大牌众多 (D&G、Boss、Daniel、Merimekko 以及 MAC 彩妆都在其中)。在 Stockmann 一年还会有两次疯狂打折季, 价格甚至低至两折! 此外, 在大楼的 7 楼服务



中心，可以帮助游客退税。拿好你的购物小票，拿好你的退税单，快想想究竟省了多少钱然后偷着乐吧！

1. 打折时间分别是仲夏节（6月22日）和圣诞节（12.25），每次持续半个月到一个月，所以你如果想在6月或12月到芬兰旅游的话，不要错过好机会哦！
2. 购物中心设有婴儿房和儿童活动中心，有专人照料。

地址：Aleksanterinkatu 52, 00100 Helsinki
网址：<https://stockmann.com/fi>
营业时间：周一至周五 9:00-21:00，周六 9:00-18:00，周日 12:00-18:00
到达交通：距离赫尔辛基中央火车站仅 400 米，可步行到达

Kyle Shi 一层和地下一层都是卖护肤品，一层是大牌和专柜，地下一层包括药妆和有机护肤品牌。像 bareminarils, weleda, ren, korres 这些都有，因为北欧人特别注重护发，所以她们的护发产品特别多，像小众高端的 oribe/rahus 都可以在这里找到。



Ivy 大型购物中心 Stockmann

康比购物中心 Kamppi

这是芬兰最时尚的购物中心之一，位于赫尔辛基市中心，集合着 150 多家店铺，近 30 家各式餐厅。其中包括芬兰原产的“愤怒的小鸟”专卖店，售卖休闲 T 恤、模型、毛绒玩具、小纪念品等。

Kamppi 的地下一层是一家大型超市，水果、肉类、蔬菜、各类调味料，应有尽有。想在芬兰下厨的你可以前往采购。

此外，Kamppi 中还有一家名为皇朝的中餐厅，结束了一天的 Shopping 旅程，你可以坐下来歇歇脚，享用一顿中式美食。

地址：Urho Kekkosen katu 1, 00100 Helsinki
网址：www.kamppi.fi/en
联系方式：+358-9-74298552
营业时间：周一至周五 9:00-21:00，周六 9:00-18:00，周日 12:00-18:00
到达交通：距离赫尔辛基中央火车站 400 米，可步行到达

Forum

若对芬兰设计特别感兴趣，那一定要去 Forum 逛一逛了。这里既有经典大师之作，也有年轻后生的作品。如果你手里有本介绍芬兰经典设计品的书，那么他们中的大部分你都能在这里找到。这里的 Timo Sarpaneva 的鱼锅、Oiva Toikka 的玻璃鸟、阿尔托的湖泊型花瓶杯子、Tapio Wirkkala 的水滴杯都是经典之选。以个性环保出名的 Global Hope 品牌也在这里可以找到，这个名牌的产品均以二手布为原材料，制作成椅背、手提袋甚至结婚礼服等进行售卖。这里还有一个小咖啡店，你可以在小店里喝杯咖啡，慢慢赏玩着买回来的各类设计作品。

地址：Mannerheimintie 14 - 20, 00100 Helsinki
网址：www.forum.fi
联系方式：+358-9-56574523
营业时间：周一至周五 9:00-21:00，周六 9:00-18:00，周日 12:00-18:00
到达交通：距离中央火车站 300 米，可步行到达

特色专卖店

Moomin Shop

姆米来源于托芙·杨松的漫画作品，他天真可爱的形象影响着一代又一代的芬兰儿童乃至世界人民。圆乎乎的姆米们酷似河马，小短腿、小耳朵，永远一副无辜而呆萌的眼神。在姆米专卖店里，你可以看到姆米的毛绒娃娃、瓷娃娃、明信片、雨伞、衣服、马克杯等等各式特色纪念品。其中，姆米的马克杯比附近 S-market 的价格稍高，但此店可以退税，适合游客购买。马克杯每年推出新的图案主题，一字排开收藏价值高。

2015 年款的姆米马克杯主题为姆米的小屋，在马克杯上附带一个圆锥形杯盖，整体造型像一栋小屋，制作精细，童趣十足。

地址：Mannerheimintie 20, Forum 2 楼
网址：www.moomin.com
联系方式：+358-40-1920720
营业时间：周一至周五 9:00-21:00，周六 9:00-18:00，周日 12:00-18:00
到达交通：距离中央火车站 300 米，可步行到达

环球旅游体验师 姆米是芬兰文化象征之一。喜欢姆米家族的你，去古董店和旧物店逛逛，会有意想不到的收获。而且姆米收藏价值高，一些姆米的古董马克杯市价已过 1000 欧。



环球旅游体验师 琳琅满目的姆米马克杯



伊塔拉 (IITTALA)

都说芬兰的玻璃制品看着是一种享受，而伊塔拉是芬兰最著名也是最大的玻璃制品厂家。你可以在赫尔辛基找到两家伊塔拉的专卖店。专卖店中有一个与伊塔拉同名的系列玻璃设计精品的销量在芬兰经久不衰。在这一系列中的 Aino Aalto 水杯，杯身以波纹为概念，200ml 款价格为 900 欧。

地址: Pohjoisesplanadi 25,00100 Helsinki, Urho Kekkosen katu 1 A 14,00100 Helsinki

网址: www.iittala.com

联系方式: +358-20-4393501

到达交通: 一家可以在中央火车站乘坐 2 路电车在 Aleksanterinkatu 站下车，步行 220 米到达，另一家在中央火车站步行 700 米到达

环球旅游体验师 从清晨的露珠中得到灵感的露水玻璃碗，从诞生至今就是伊塔拉的热卖品，也是粉丝们在淘旧物时心之向往的尖货。而伊塔拉的古董玻璃杯，品相完美，即使是旧物，仍然可以在灯光下晶莹剔透。

特色市场

市井广场 kauppatori Market Square

赫尔辛基最大的露天市场，芬兰人非常爱干净，因此即使是类目繁多的市场中，摊位也都设置得井井有条，看不到丝毫杂乱。在这里，你可以感受到芬兰最地道的风土人情，用最便宜的价格买到喜欢的货物。从水产品到瓜果蔬菜，从工艺品到日常用品，应有尽有。如果你想从芬兰带点什么东西回国的话，不妨来看一下吧。

在市场里可以买到芬兰特产：麋鹿皮和芬兰刀。可以讲价，但是还价空间不高。另外，刀具过安检时需谨慎。

一把 J-MARTTINI 的芬兰刀 30-50 欧不等。硬度高，刀鞘好看的也可以卖到上百欧。麋鹿皮大小不一，价格较贵，一块坐垫大小的也要 100 欧以上。真的麋鹿皮不会有掉绒现象，摸起来软中带硬有弹性，厚度在 1.0mm-2.0mm 之间。



李小北 市井广场上的草莓、树莓和蓝莓

地址: Pohjoisesplanadi, 00170 Helsinki

营业时间: 周一至周五 8:00-18:00, 周六 8:00-16:00; 夏季 5 月 2 日 -8 月 31 日 10:00-16:00

到达方式: 从赫尔辛基大教堂向南步行 5 分钟即可到达; 从港口 (port of helsinki) 向北步行 10 分钟可到达

购物街

Aleksanterinkatu 大街

Aleksanterinkatu 街上有学生们喜欢的 H&M (价格亲民，打折时可能牛仔裤 10 欧一条)，也有男士精品 Boss 服装店，另外购物中心 Stockmann 和 world trade center 就位于这条大街上。

到达交通: 距离赫尔辛基中央火车站仅 400 米路程，步行可达

Mannerheimintie 大道

Mannerheimintie 这是贯穿赫尔辛基地区的一条主干道，芬兰连锁购物中心 Sokos 和 Forum 在这条大街上，另外 Kamppi 购物广场也离这里不远。在这条街边，还经常能看到一些小型博物馆等建筑。sokos 精品酒店、小吃店也都在附近，交通便利，即使在晚上也非常繁华。

到达交通: 电车和公交车 Ylioppilastalo, Lasipalatsi, Kansallismuseo, Erottaja 站均位于这条主干道上

Uudenmaankatu 街

Uudenmaankatu 街上矗立着一个岩石外墙设计的 Otava 出版公司，内部丛书丰富，但都是芬兰语居多，游客的可读性不高。Fazzino 展示厅出售绘画、小型雕塑、艺术书籍和卡片，并且不时会有国际性的绘画艺术展等，喜爱艺术的你可以考虑前往。另外还有小型酒吧、理发店等小店。

到达交通: kamin 地铁站下车步行 800 米

Fredrikinkatu 街

Fredrikinkatu 街是一条学院路，距离著名的阿尔托也只有百米之遥，餐饮小店和日常用品穿着服饰店居多，价格不高。

到达交通: kamin 地铁站下车步行 290 米

Korkeavuorenkatu 街

Korkeavuorenkatu 这条大道上的建筑大多十分华丽古典，适合街拍，中央广场是一小块绿地，夏季清凉避暑的好地方。街上有 wella 全国连锁理发店，二手市场等一些小店。淘宝剁手党可以来这里看一看，二手店的价格便宜且时常能淘到意想不到的好东西。

到达交通: Johanneksen kirkko 站下车即到



娱乐 Entertainment

赫尔辛基无论季节，都有着相当多的娱乐活动。冬天，可以在 Serena 滑雪场上享受一次刺激的雪地摩托或是雪橇滑行，也可以在体育馆内打冰球，还可以游冬泳、蒸桑拿。到了夏天，又可以在水上乐园里嬉戏玩闹，海滨沙滩上晒太阳，打场沙滩排球。赫尔辛基的酒吧和夜总会更是火爆。知名的摇滚演奏会、国际性的交流活动都会在这里举行，绝对让你流连忘返。

疯狂游乐园

Serena 水上乐园

Serena 水上乐园是欧洲最大的室内温泉游乐场，游乐场室内设急速水上滑道、漩涡、龙卷风、急流、儿童戏水池和大型冲浪戏水池等。室外设有 U 形滑水池、自由落体池、环形水流池、死海池、多条滑道以及非常受欢迎的 Liaani 塔。其中最刺激的要数长达 140 米的“开放式水滑梯”，加上闪烁的灯光和音乐，绝对是一次不可多得的冒险旅程。除此之外，游客们还可以使用水上世界里装备先进的康体健身中心，以及享受最地道的芬兰桑拿。

地址：Tornimäentie 10, 02970 ESPOO, FINLAND

费用：

票种	价格
全天票 (12:00-20:00)	24.5 欧
傍晚票 (16:00-20:00)	20.5 欧
家庭票 1 (2 个成人 2 个儿童)	94 欧
家庭票 2 (2 个成人 3 个儿童)	117.5 欧
两天票	34.5 欧
季票 (有效日期至 8 月 23 日)	95 欧
Serena & Puuhamaa 套票	36.5 欧
水上乐园与滑雪场套票成人	38 欧
12 岁以下儿童	32 欧

网址：www.serena.fi/en/waterpark

营业时间：一月至五月，十、十一、十二月绝大部分周六、日 12:00-20:00 开放（小部分周六、日闭馆，每年情况不同）；六月至七月周一至周日 11:00-20:00 开放，8 月 1 日至 8 月 9 日 11:00-20:00 开放，8 月部分周六、日 11:00-20:00 开放

联系方式：+358-9-8870550, +358-9-88705521

到达交通：从赫尔辛基万塔机场乘坐出租车 25 分钟到达，费用约 35 欧；从赫尔辛基中央火车站乘坐出租车 35 分钟到达，费用约 40 欧



zhang67352 夏日避暑胜地——Serena 水上乐园

城堡山游乐场 Linnanmäki

赫尔辛基市中心的大型游乐场，内含 43 种不同的娱乐项目，带孩子的你不可错过。园内有欢乐的碰碰车、空中小火车，休闲的旋转咖啡杯、升降小飞机，一览赫尔辛基全景的摩天轮和欢乐与刺激并存的海盗船、跳楼机、急流勇退、360° 旋转轮。而中国大热的 3D 体验项目，在这里则变成了一个 3D 冒险迷宫。

游乐场里最受欢迎的是过山车，最长下降距离为 48 米，时速 60 公里/小时，只有身高 140 厘米以上的儿童和成人才可乘坐。

此外，你还可以和孩子一起抓小青蛙、钓鱼等小游戏赢取奖品，奖品包括女生喜爱的 HelloKitty 和芬兰特产愤怒的小鸟毛绒玩具。

游乐场内有芬兰第一家 4D 电影院，影院循环播放两部影片，一部电影带你穿越茂密的丛林，另一部则让你深入水下与小鱼亲密接触。

最后，你还可以在小店里购买到品类繁多的小玩具，有鲨鱼、鹦鹉、维尼熊、小蛇、粉红色小兔和有一个橙色眼圈的俏皮狗等等。

120-140 厘米的儿童需要有监护人一起方可搭乘过山车。

地址：Tivolikuja 1, 00510 Helsinki

费用：门票免费，各类游乐项目需要买票；4D 电影儿童 2 欧，成人 4 欧

网址：<http://www.linnanmaki.fi/en>

开放时间：11:00-21:00

到达交通：赫尔辛基中央火车站乘坐的 Spårakoff 观光电车、3 路、9 路有轨电车在 linnanmaki 站下车，也可以在赫尔辛基万塔机场乘坐 615 路在 Mäkelänrinne 站下车，步行 1.5 公里到达

滑雪与冰球

Serena 滑雪场

冬季的时候，serena 水上乐园所在地又变成了一个赫尔辛基市的滑雪胜地。Serena 提供给游客 5 条长度在 300-450 米不等，高度在 60 米左右的刺激雪道，以及大片美丽的雪场。游客们可以在专业人士的指导下尝试障碍滑雪、野地滑雪、高山滑雪以及自由式雪板等各种精彩的冬季雪地运动。滑雪场出租雪具，你也可以在 serena 的商店里买到雪橇、护具等滑雪用品。

地址：Tornimäentie 10, 02970 ESPOO, FINLAND

门票：

类别	成人	儿童或老人
1 小时	19 欧	16 欧
2 小时	21 欧	18 欧
3 小时	23 欧	20 欧
全天票	29 欧	26 欧
傍晚票 (16:00 之后)	23 欧	20 欧
组合票 (全天 + 水上乐园)	38 欧	32 欧
6 岁以下儿童		5 欧



雪具出租:

类别	雪地越野车	滑冰鞋	滑雪板
1 小时	16 欧	16 欧	17 欧
2 小时	18 欧	18 欧	21 欧
3 小时	20 欧	20 欧	23 欧
4 小时	22 欧	22 欧	25 欧
全天	25 欧	25 欧	32 欧

网址: <http://www.serena.fi/en/ski>

营业时间: 周一至周五 16:00-20:30, 周六、日 10:30-19:00 每年的第八周 10:30-19:00

联系方式: +358-9-8870550,+358-9-88705521

到达交通: 从赫尔辛基万塔机场乘坐出租车 25 分钟到达, 费用约 35 欧; 从赫尔辛基中央火车站乘坐出租车 35 分钟到达, 费用约 40 欧

赫尔辛基冰球运动场 Helsingin Jäähalli

冰球是芬兰的民族运动, 也是芬兰人最引以为豪的运动 (14 年世锦赛, 芬兰十连胜夺得冠军)。而芬兰联赛的时间为每年 9 月至次年 4 月, 激动人心的本地冰球比赛将在这一冰球馆举行。在没有冰球比赛的时候, 这里也会举行一些芭蕾舞表演、杂技表演、乐队表演等。大约每个月两场演出, 可在官网或者联系方式购买演出票。

地址: Nordenskiöldinkatu 11-13, 00250 Helsinki

费用: 价格从 15 欧元到 500 欧元的包厢不等。持学生卡的蜂蜂可获得 20%-30% 的折扣

网址: www.helsinginjaahalli.fi

营业时间: 视演出时间而定, 详情查询官网

联系方式: +358-9-4777110

到达交通: 在赫尔辛基中央火车站乘坐出租车 10 分钟可达, 费用 15 欧左右

桑拿及 SPA

桑拿起源于几千年前, 东欧人民因忍受不了北欧的寒冷, 发明了桑拿。拿着一瓢水, 浇灌到滚烫的石头上, 房间内就产生了大量水蒸气, 温度也会急剧升高。

现在的芬兰, 几乎每栋楼里都会有公共桑拿浴室, 也有很多人在家里就安装了桑拿。

而完整的桑拿顺序是: 先热气熏蒸, 再用白桦叶抽打全身, 然后冲出桑拿房, 跳到湖中游泳。身体迅速变凉后, 再上岸来接着享受桑拿。据说这样冷热交替几次, 不仅可以预防心血管类的疾病, 还可以增强抵抗力, 再寒冷的冬天也不会感冒了。

芬兰人还喜欢在桑拿之后吃一顿“桑拿餐”以补充身体内流失的盐分。这种休闲方式也特别适合朋友小聚。享受完桑拿和冬泳, 再喝着啤酒, 吃一顿饭, 一起聊聊天, 非常惬意。

Rastila

Rastila 是一个五星级的度假地点, 距离海滨仅 800 米的路程。在这里, 你可以体验一回在户外搭帐篷, 伴着淡淡的青草香席地而眠; 也可以选择住在度假别墅中, 享受 Rastila 提供的完备度假设施。在这里还可以体验一把芬兰人喜欢的冬泳, Rastila 会为你提供冬泳地点和之后的桑拿洗浴, 一冰一火, 畅快淋漓。

芬兰的夏天较短且阴雨绵绵, 户外体验者需要查询好天气后再选择活动。不过芬兰很少下大暴雨, 你即使出门忘带雨伞也问题不大。

地址: Rastila Camping, Karavaaninkatu 4, 00980 Helsinki

费用: 冬泳票价成人 5 欧, 儿童 2 欧

网址: <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/muu-vapaa-aika/rastila>

联系方式: +358-9-31071441

到达交通: 乘坐开往 Vuosaari 的地铁, Rastila 站下车

营业时间: 1 月 5 日至 3 月 29 日 周一 至周六 8:00 - 20:00, 周日 8:00 - 18:00

3 月 30 日至 5 月 31 日 周一 至周日 8:00-22:00

6 月 1 日至 8 月 29 日 周一 至周日 全天开放

8 月 30 日至 9 月 27 日 周一 至周日 8:00-22:00

9 月 28 日至 10 月 29 日 周一 至周六 8:00 - 20:00, 周日 8:00-18:00

10 月 30 至 12 月 20 日 周一 至周四 8:00-20:00, 周五、六 8:00-22:00, 周日 8:00-18:00

12 月 21 至 1 月 5 日 周一 至周六 8:00 - 20:00, 周日 8:00-18:00

暧昧小妞 最后几日在湖畔木屋 Rastila 小住的日子, 让我呼吸到了自由的空气, 感受到了身心的畅快。体验了纯正的芬兰蒸完桑拿之后, 在午夜太阳的照耀下去湖中畅游到深夜, 那感受简直让我舒服的不想回家了。



暧昧小妞 海滨小木屋, 偷得几日闲

家湾桑拿 (Kotiharju Sauna)

它是赫尔辛基硕果仅存的烧木柴的桑拿房, 距今已经开张近百年了。桑拿房有公用的, 也有需要预约的家庭型桑拿房。桑拿房不仅提供擦背服务, 还提供拔罐和按摩服务, 是一个放松身心的好地方。

地址: Harjutorinkatu 1, 00500, Helsinki

费用: 周二至周四两小时 12 欧, 3 小时 14 欧; 周六至周日两小时 16 欧, 3 小时 18 欧

网址: www.kotiharjunsauuna.fi

联系方式: +358-9-7531535

营业时间: 周二至周日 14:00-20:00 (20:00 停止入场, 桑拿房内 21:30 结束)

到达交通: 乘坐地铁至 Sörnäisten 站下, 步行 200 米



赫马尼桑拿 (Sauna Hermanni)

赫马尼桑拿始建于上个世纪五十年代，是赫尔辛基仅存的三个公共桑拿房之一。这里的桑拿房比较大，一个男桑拿房甚至可以容纳 30 人。你可以选择自行携带饮品和点心或是在那里购买。这里还提供桑拿餐和娱乐设施，很多芬兰当地人都喜欢在这里享受完桑拿再下一盘棋。

地址：Hämeentie 63,FI-00530 Helsinki

费用：10 欧一人，2 欧一条浴巾

网址：www.saunahermanni.fi

联系方式：+358-9-7012424

营业时间：周一至周五 15:00-20:00; 周六 14:00-18:00

到达交通：乘坐 6 路有轨电车 Arabia 站下车即可到达

Helsinki Day Spa

赫尔辛基知名的温泉水疗馆，你可以在结束了一天的游玩后拖着疲惫的身体去这里放松一下。在这里，你可以选择做不同时段的面部护理、颈部护理、身体护理，还有全套针对男士的护理水疗。另外，你可以选择在水疗前后在这里舒舒服服的喝一杯茶，吃点休闲小吃。

馆内提供浴巾、拖鞋和毛巾，也提供保险柜供游客保存自己的私人物品。

地址：Erottajankatu 4,00120 Helsinki

费用：男士全身护理 240 欧，面部护理 108-148 欧，女士护理种类繁多，50-196 欧价格不等

网址：www.dayspa.fi/helsinki-day-spa

营业时间：周一至周二 12:00-20:00，周三至周五 9:00-20:00，周六 10:00-18:00，周日闭馆

联系方式：+358-9-6850630

到达交通：距离火车站 650 米，步行可达；或者乘坐 10 路有轨电车 Kolmikulma 站下车步行 140 米

享受夜生活

工作室酒吧 Ateljee Bar

请想象一下，你来到一个 70 米的高楼层，端着一杯精心调制的小酒，听着舒缓的音乐，俯瞰着整个赫尔辛基的霓虹灯闪烁，时不时的小酌一口，是多么惬意的感受。而你想要亲身体验这种感觉，只需要花上 7、8 欧元，在 Ateljee 随意点上一杯就即可。

地址：jönkatu 26 , Helsinki

费用：一杯酒 7-10 欧，一瓶酒 54-135 欧不等

网址：www.raflaamo.fi/fi/helsinki/atelje-bar

联系方式：+358-10-7842080

营业时间：周一至周四 14:00- 次日 1:00，周五 14:00- 次日 2:00，周六 12:00- 次日 2:00，周日 14:00-24:00

到达交通：赫尔辛基中央火车站 550 米可步行到达

海军杰里夜店 Navy Jerry' s

这家夜店是一个航空母舰的造型，内部陈设也全都是海军风格，豪华的软椅沙发，异国风味的鸡尾酒在调酒师的手上上下下翻飞，配上 DJ 播放的乡村摇滚的音乐，身边时不时走过刺有纹身的粗犷汉子和画着烟熏妆，

穿着海军短裙的服务员，让人的心情瞬间 high 起来，跟着音乐我们一起摇摆！

海军杰里是赫尔辛基最流行的夜店，因此在周末的晚上 11:00 之后就开始在门口排起长队，蜂蜂如果有意前往，记得尽早哟！

地址：Hietaniemenkatu 2.helsinki

费用：人均 21-40 欧

网址：www.navyjerrys.fi

联系方式：+358-45-1783868,

营业时间：周一至周六 18:00-04:00，周日 20:00-04:00

到达交通：乘坐地铁至 kampion 站，步行 400 米

厕所卡拉 OK 酒吧 Karaoke Bar Restroom

这家酒吧的前身是一个公用厕所，很多人都喜欢在洗浴的时候哼哼小曲，那在厕所里唱歌又是什么感受呢？你可以前来体验一下。

芬兰没有中国的 KTV，只有酒吧中有卡拉 OK 机，你可以把你想要唱的歌名写在纸上交给服务员，服务员为你点歌，整个酒吧的人都会听见你的歌声。

地址：Fabriksgatan 23A,00150 Helsingfors

网址：www.karaokebar.net

联系方式：+358-9-672743

营业时间：周一至周五 15:00- 次日 2:00，周六、日 14:00- 次日 2:00

到达交通：在赫尔辛基中央火车站乘坐 3 路电车至 Eiran sairaala 步行 280 米

塔瓦斯第摇滚俱乐部 Tavastia

作为芬兰头号摇滚俱乐部，这里人头攒动、灯光闪烁、音乐美妙。甚至吸引了美国的著名的重金属乐队 Municipal waste 来这里表演。芬兰乐队 HIM、Hanoi Rocks、PMMP、The Rasmus、Von Hertzen Brothers、The 69 Eyes 更是经常在这里演出。整个俱乐部可容纳 700 人，气氛非常好，摇滚乐手 Ryan Waste 曾说过：“如果某个艺术家在塔瓦斯第都没有出色的完成表演，他在其他地方的表演也一定不会成功。”

年满十八岁以上才可以进入哟！

地址：Urho Kekkosen katu 6,00100helsinki

费用：根据每天的表演 6-23 欧不等

网址：www.tavastiaklubi.fi

联系方式：358-9-77467420

营业时间：周日至周四 20:00- 次日 1:00，周五 23:00- 次日 3:00，周六 20:00- 次日 4:00

到达交通：kampion 地铁站下车步行 210 米

Corona 娱乐会所

Corona 娱乐会所是本地人最爱去的娱乐会所。会所包括酒吧、电影院、台球室、游泳池、小餐厅，只要你喜欢玩，这家会所就可以满足你的需求。酒吧里你可以欣赏电子音乐，坐在金属的高椅上和朋友聊聊天。电影院里有时会放映最新的电影，有时也会放映 90 年代的老电影，稍稍怀旧一番。你也可以在游泳池里游个小泳，或是约上三五好友一起打打台球，饿了就在餐厅里吃点简餐，度过一个轻松愉快的下午。



地址: Eerikinkatu 11,00100helsinki
费用: 啤酒 6 欧
网址: www.andorra.fi
联系方式: +358-20-1751610
营业时间: 周一至周四 11:00- 次日 2:00, 周五、六 11:00- 次日 3:00, 周日 12:00- 次日 2:00
到达交通: kampin 地铁站下车步行 400 米

线路推荐 Tours

赫尔辛基市内游玩路线

赫尔辛基一日教堂文化之旅

线路特色: 来到赫尔辛基, 风格各异、气势辉煌的几个主要教堂一定不容错过。因此一日之旅主要是在几大教堂间奔走体验, 感受西方宗教文化与建筑风格。时间较紧, 适合在赫尔辛基短暂停留的游客。

线路设计

上午: 赫尔辛基中央火车站——议会广场——赫尔辛基大教堂——波罗的海的女儿雕像——乌斯别斯基东正教堂

下午: 阿黛浓国家美术馆——Kamppi 购物广场——静默教堂——岩石教堂

线路详情

首先要游览的是赫尔辛基中央火车站, 这是赫尔辛基最大的交通枢纽, 四通八达。清晨的火车站人流量相对稀少, 可以抓紧时间拍照 (夏季天亮的很早, 即使是 7、8 点钟, 光线也是充足的); 在火车站乘坐 2 路电车经过 3 站到达 Rautatieasema 站, 下车的地方正是议会广场。在议会广场的时候, 你已经能远观赫尔辛基大教堂了。穿过广场, 拾级而上, 触摸教堂希腊式的廊柱, 感受那一抹耀眼的白; 接下来步行前往波罗的海的女儿雕像, 细细欣赏那优雅的容颜。夏季时还可以靠近喷泉, 伴着水花, 丝丝凉意席卷而来。步行 700 米来到乌斯别斯基东正教堂, 驻足观望墙壁上各式的壁画。

下午吃完午饭后, 乘坐 4 路电车回到赫尔辛基中央火车站, 来到对面的阿黛浓国家美术馆。在这里找寻梵高的足迹以及拉斐尔的半身像。步行十分钟, 来到 kampi 购物广场一角的静默教堂。敲一敲这看起来像木桶饭的大教堂。进入教堂, 关上门的瞬间, 世界安静了。坐在木质的座椅上, 做一个小小的祷告; 最后, 步行 1 公里前往岩石教堂, 如果能赶上场音乐会演奏的话, 可以体验一下教堂美妙的音效。

静默教堂和阿黛浓国家美术馆位于商业购物广场附近, Forum, sokos, Kampi 都在附近, 可根据时间安排购物。

适合年轻人的赫尔辛基两日游

线路特色: 年轻人精力充沛, 大多也有中国的驾驶证。可以选择在芬兰来一次自驾游, 从万塔机场即可租车。两天, 你不仅可以感受到芬兰的历史文化, 也可以感受到现代芬兰人民的日常生活。最后, 去一次游乐场, 给短暂的旅途留下一段欢乐的记忆。

线路设计

D1: 乌斯别斯基东正教堂——露天市场 Kauppatori——波罗的海的女儿雕像——赫尔辛基大教堂——赫尔辛基中央火车站——议会大楼——芬兰国家博物馆 Kansallismuseo——岩石教堂——西贝柳斯公园

D2: 芬兰堡 Suomenlinna——城堡山游乐场 Linnanmäki

路线详情

D1: 首先参观是西欧最大的东正教堂——乌斯别斯基东正教堂。远观其红色的主色调配上极其有代表性的洋葱顶, 近看意大利艺术影响下东正教拜占庭风格的装饰。驾车 5 分钟前往露天市场, 可自由购买芬兰特产、旅游纪念品和新鲜的水果蔬菜, 接着经过波罗的海的女儿雕像前往赫尔辛基地标式建筑白教堂, 冬日的时候, 大雪覆盖了教堂前的广场, 暖暖的灯光亮起, 整个教堂一片圣洁。来到芬兰最繁忙的交通枢纽赫尔辛基火车站, 绕火车站一圈, 感受火车站的历史气息。随后驱车来到由 14 根考林辛式的圆柱支撑的议会大楼, 夏天躺在附近的草坪上面晒晒太阳是一件很惬意的事。参观结束后来到芬兰国家博物馆, 芬兰从史前文明至今, 博物馆均有记载。最后驱车前往岩石教堂和西贝柳斯公园, 在音乐的熏陶下完成一天的旅程。

D2: 一早前往芬兰堡, 这座建于 250 年前的芬兰堡作为现存世界上最大的海上要塞, 于 1991 年, 被联合国教科文组织列入了世界遗产名录。感受历史之后, 来到城堡山游乐园坐一次云霄飞车, 跳楼机, 享受现代科技带来的刺激与欢乐。

赫尔辛基休闲三日游

线路特色: 这个行程适合那些不赶时间, 细细品味赫尔辛基的人群。整套行程时间较松, 剩下的时间可由自己随意安排。累了, 在附近的咖啡厅坐一下午也无妨, 还可以感受到芬兰老年人的慢步调生活。

线路设计

D1: 赫尔辛基大教堂——波罗的海的女儿雕像——kauppatori 露天市场——芬兰堡——赫尔辛基 Day Spa

D2: 静默教堂——岩石教堂——国家博物馆——西贝柳斯公园——户外体验 Rastila

D3: 阿黛浓国家美术馆——乌斯别斯基教堂——赫尔辛基中央火车站

线路详情

D1: 首先参观的是赫尔辛基地标性建筑赫尔辛基大教堂, 感受其恢弘的气势后步行前往波罗的海的女儿雕像, 在南码头露天市场里看看芬兰小贩们推销的五花八门、品目繁多的小吃、水果、纪念品、芬兰刀、麋鹿皮等, 然后从南码头乘船来到芬兰堡 suomilinna, 在这里感受芬兰 260 年来的历史变迁, 抚摸炮台, 想象当年芬兰堡的炮火连天, 与现在的天上有海鸥鸣叫, 地上有野鸭乱跑的景象形成鲜明对比, 沉思和平给我们带来的巨大好处。参观完岛上感兴趣的博物馆后乘船返回南码头。结束了一天的行程, 来到 Day spa 来次香薰水疗, 放松身心, 以更好的姿态迎接未来两天的行程。

D2: 首先参观静默教堂, 端详这个最不像教堂的教堂, 之后步行 1 公里来到岩石教堂。远观这个洞穴式教堂, 近看外部的铜片装饰与内部的花岗岩石, 会音乐的蜂蜂还可以用这里的钢琴弹奏一曲好听的音乐。体验教堂的音效完美音效。接下来步行 750 米来到国家博物馆, 欣赏芬兰国宝级珍藏, 感受芬兰渊源流长的历史进程。乘坐 4、7A、10 路电车至 Töölön halli 站下, 步行前往西贝柳斯公园, 漫步在公园里, 想象一代钢琴作曲家是怎样利用森林给予他的灵感做出美妙动听的音乐, 再来到



600 根钢柱制作成的现代雕塑，想象音符随着钢柱的高地不同而跃动。傍晚时分，来到 Rastila 户外体验馆，享受芬兰人最喜爱的桑拿浴，如果是冬天，你蒸热了还可以跳入海中来一次冬泳。夜晚来临，你可以选择睡在豪华的度假屋内，也可以选择自己搭帐篷，与自然来一次亲密接触。

D3: 首先来到阿黛浓国家美术馆，欣赏各类美术展品，接着乘坐 4 路电车 Tove Janssonin p. 站下车，来到乌斯别斯基教堂，看着他 与 赫 尔 辛 基 大 教 堂 一 红 一 白， 遥 遥 相 望， 仔 细 辨 别 东 正 教 堂 的 气 氛 与 赫 尔 辛 基 教 堂 气 氛 的 不 同， 最 后 返 回 中 央 火 车 站 进 行 购 物。Forum, socks, kamppi 等购物中心均可步行到达。

赫尔辛基周边游玩路线

北欧三国波罗的海 11 天深度游

D1: 国内——赫尔辛基

早餐后，搭乘芬兰航空公司班机前往芬兰首都——赫尔辛基，入住酒店

D2: 赫尔辛基——波尔沃——赫尔辛基

早餐后，参观这座集古典与现代于一体的城市：外观赫尔辛基标志性建筑 - 赫尔辛基大教堂、神圣的议会广场、东正教堂，奥林匹克运动中心、芬兰大音乐家西贝柳斯公园和全世界唯一的岩石教堂。随后驱车前往 650 年历史的古城——波尔沃，参观老市区的中世纪城区建筑：弯曲的街道、狭窄的小巷和低矮的木屋是中世纪城市生活的缩影，被人们称为“木制建筑博物馆”。自由漫步在古老的石街，最为津津乐道的是小城的中古面貌，娇小的木楼房，别致的庭院，处处感受小城的历史气息。后返回赫尔辛基用餐，入住酒店。

D3: 赫尔辛基——艾斯堡——赫尔辛基

早餐后，前往艾斯堡游览努克西奥国家森林公园（约 2 小时）。努克西奥是粗糙山石与绿树的结合产物，公园处处可见冰河时期所造成的沟河峡谷，这里不时有飞松鼠出没，非常可爱。努克西奥有很多怡人的远足途径，风景极其美丽，Haukkalampi 路长 2km，是一条由自然信息中心前出发的环线，沿途可以欣赏到 Mustalampi 湖，体验“千湖之国”和“绿金之国”的纯净和安静，若有兴趣还可以蒸蒸芬兰桑拿。后返回赫尔辛基在商业区自由购物，晚餐后入住酒店休息。

D4: 赫尔辛基——塔林

早餐后，搭乘游轮（时间：2 个小时）前往素有“波罗的海明珠”之称的爱沙尼亚首都——塔林。塔林濒临美丽的波罗的海，风景优美，气候宜人，是整个欧洲仅存的完整保留了中世纪古城堡的城市之一。步入老城区，“犹如在历史中徜徉，巍峨的塔楼上矗立着怀抱圣婴的圣母，金色的身躯在夕阳余晖下光芒四射”！

D5: 塔林——帕尔努（车程：130KM；时间：约 2.5 小时）

早餐后，游览托姆别阿山与托姆别阿城堡、亚历山大纳尔夫斯基大教堂；接着游览中世纪塔林的灵魂所在地 - 市府广场、外观建于 13 世纪的哥德式建筑 - 行政大楼、卡得里奥尔格公园及露天歌咏场。随后前往波罗的海著名的海滨度假城市帕尔努，参观红塔、伊丽莎白教堂等。

D6: 帕尔努——SIGULDA——里加（车程：190KM；时间：约 3 小时）

早餐后，前往参观被称为“拉脱维亚的小瑞士”的 SIGULDA。抵达后游览它神秘的洞穴（这是波罗地海地区最大的内部溶洞，形成于 1 万年前

的冰河世纪）、十三世纪的 Turaida 城堡和遗迹，并可以登高一览小瑞士风光，这一切把游者带到古代浪漫的爱情神话“Turaida Rose”之中。随后前往拉脱维亚首都——里加，全市绿荫覆盖，花丛处处，素有“欧洲美人”之称，抵达里加，漫步中世纪的老城区。

D7: 里加

早餐后，参观里加最高的地标 - 圣彼得大教堂*（时间约 1 小时），在其中可乘升降梯到达 123 米高的塔顶眺望全市的景色；里加新艺术街；自由纪念碑；国家歌剧院（外观）；三兄弟屋（外观）；火药塔；接着还可以游览当地著名的露天民俗博物馆*（时间约 1.5 小时）。

D8: 里加——包斯卡——维尔纽斯（车程：295KM；时间：约 4.5 小时）

早餐后，前往小城包斯卡，参观拉脱维亚的巴洛克明珠 - 伦达尔宫*（时间约 1.5 小时）。随后驱车前往“琥珀王国”立陶宛首都——维尔纽斯，途经游览十字架山 - 这里是立陶宛人天主教的圣地。抵达维尔纽斯后入住酒店休息。

D9: 维尔纽斯——特拉凯——维尔纽斯

早餐后，前往立陶宛古都特拉凯，这里因其东欧唯一的海岛城堡而闻名，参观特拉凯城堡，该城堡建于 14 世纪。后返回维尔纽斯参观旧城区：欧洲早期哥德式、文艺复兴、巴洛克、古典式的建筑一栋接一栋地，美不胜收的景色让你有如进入历史轨迹岁月里。参观 16 世纪所建造的最著名的“哥德式建筑艺术苑中的明珠”- 圣安娜教堂、17 世纪时所建造的巴洛克

式建筑 - 圣彼得与圣保罗教堂，其以内部 2000 多幅浮雕等装饰而闻名于世；随后登上古城碉堡眺望全城景色；在这看不完的古建筑区内，有着许许多多的艺术馆、咖啡厅、餐厅及一家家的琥珀精品商店，让人流连忘返。

D10: 维尔纽斯——赫尔辛基——国内

早餐后，搭乘芬兰航空公司班机经赫尔辛基转机返回国内。

D11: 结束行程！

节日 Festivals

戴帽节

戴帽节在每年的 4 月 30 日举行。届时，赫尔辛基市中心南码头广场上会聚集成千上万的带着白色大学生帽的年轻人，吹奏着欢乐的乐曲，替波罗的海的女儿雕像泼水清洁，然后为她戴上大学生帽，开始了每年一度的彻夜狂欢。

芬兰人民很友好，即使你没有大学生帽，没有携带酒水，也可能会有人端着酒杯过来邀你共饮狂欢。

桑巴狂欢节 (Samba Carnival)

每年 6 月，在赫尔辛基的大道上就会迎来一群来自芬兰各地的桑巴舞者来这里游行狂欢。他们有的穿着雍容华贵，戴着水晶王冠，举着芬兰国旗；有的穿着性感——比基尼搭配三角短裤、透视装；有的穿着华丽，大裙摆的艳丽礼服。在队伍中跳着桑巴，引来许多游客和当地人驻足围观。



仲夏节

每年仲夏这天，全国各地都按照民间传统习俗举行各种庆祝活动，而首都赫尔辛基的伴侣岛 (Seurasaari) 则是欢度仲夏节的中心。节日前夕的伴侣岛，到处都用鲜嫩的小桦树枝装点起来，立在草坪上的仲夏节花柱最为醒目。花柱顶端带风车和风向标，上面扎满用五颜六色的鲜花和翠绿的树叶编成的花环。人们会在那天穿上传统服饰在伴侣岛翩翩起舞。

国际背夫人比赛 (Wife Carrying World Championships)

7月，在距首都赫尔辛基 550 公里的苏卡湖城 (Sonkajärvi)，来自世界各地的壮汉们背着各自的夫人趟过水坑、跨过障碍，观众挤满了赛道两旁，一边为选手大声加油，一边被种种滑稽场面逗得乐不可支。

维堡爵士乐节 (Viapori Jazz)

每年的 8 月底在芬兰堡内举办，为期四天，每晚都会有不同的活动。届时可以听到有很多爵士乐队的参演的大型音乐会，还可以在宴会厅和俱乐部进行餐饮、娱乐活动。

圣诞节 (Christmas)

芬兰是圣诞老人的故乡，因此圣诞节即将来临之际，来自北极圈的圣诞老人就会乘坐鹿拉雪橇从芬兰北部的耳朵山来到首都赫尔辛基，参加在市中心亚历山大大街举行的传统的圣诞街开灯仪式。当地人化装成小雪花、森林动物、白雪公主等，牵着来自北部地区的驯鹿，兴高采烈地参加游行庆祝活动。

实用信息 Practical Information

语言

芬兰语和瑞典语是赫尔辛基的官方语言。但 81.9% 的人将芬兰语作为母语，只有 5.9% 的人说瑞典语，另外 12.2% 的人说他们自己的语言。但是你不用害怕，因为街上的每个人都可以用简单的英语交流，哪怕是路边的清洁工或者十几岁的孩子。当你遇到任何困难的时候，在打联系方式找警察之前，可以在路上随便找一个人用英语求助。在力所能及的范围内，你都不会被拒绝的。

瞪眼向前冲 这里的人都非常友善，可以用英文沟通。在赫尔辛基问过几次路，有的当地人甚至不放心想拉你过去。但是，这里的路标、站牌、建筑基本没有英文的，一般是和芬兰语、瑞典语，有时也有俄语，所以这点挺郁闷，不过好在城市小，大多都很容易找到。

日常用语

Moi - Mo yi - 你好

En puhu suomea - En pu hu suo mi a - 我不会说芬兰语

Hyvää huomenta - Hy wa huo men da - 早上好

Hyvää iltapäivää - Hy wa yi ao da ba yi wa - 下午好

Kiitos - Gi dou si - 谢谢

Ei mitään - Ei mi da - 不用谢 / 没关系

Rakastan sinua - Rua ke sa teng si nu a - 我爱你

Anteeksi - An dai ke si - 打扰了 / 对不起

Apua - A bu a - 救命

Joo / Ei - Yao / ei - 是的 / 不是

Näkemiin - Na ge ming - 再见

Paljonko tämä maksaa? - Ba le yong k tama ma ke sa - 多少钱

Minä ostan sen - Mi na ou si ten sen - 我买了

常见文字标识

Mies / Nainen - Mi ye si / Na yi nen - 男 / 女

Posti - 邮局

Museo - 博物馆

Pankki - 银行

Poliisiasema - 警察局

Sairaala - 医院

Apteekki - 药店

Kauppa - 商店

Ravintola - 餐馆

Koulu - 学校

Kirkko - 教堂

Katu - 街道

Aukio - 广场

银行与银行卡

芬兰主要银行有 Nordea、Aktia、Sampo、Nooa、Säästöpankki、Handelsbanken。

银行的营业时间通常为：周一至周五 10:00-16:30 (根据工作时间变化)，周六和周日休息。可以在芬兰境内使用国内的 Visa 或 Master 的信用卡进行刷卡消费，不需手续费，直接按当时汇率还款即可。如果用银行卡兑换外币，每次都需扣除手续费，最好一次性兑换所需要的欧元。

以下为几个主要银行的信息：

Aktia 银行

地址：Mannerheimintie 14, helsinki

联系方式：+358-10-2476600

营业时间：周一至周五 10:00-16:30

到达交通：大型商场 Stockmann 附近，步行可达

Nordea 北欧银行

地址：Aleksanterinkatu 30, 00100helsinki

联系方式：+358-200-3000

营业时间：周一至周五 10:00-16:30

到达交通：据赫尔辛基大教堂 170 米，步行可达

OP 银行

地址：Aleksanterinkatu 19, 00100helsinki

联系方式：+358 -10-2559015

营业时间：周一至周五 10:00-16:30

到达交通：距离赫尔辛基中央火车站 280 米，步行可达

Sampo 银行

地址：Kaivokatu 6, 00100helsinki

联系方式：+358-200-2580

营业时间：周一至周五 10:00-16:30

到达交通：距赫尔辛基中央火车站 100 米，步行可达

外汇兑换

外汇接受人民币兑换欧元，但是你还是在中国银行兑换外币最为实惠，其次是在当地银行兑换，最后才是外汇兑换点。

银行可以办理外汇和旅行支票兑换，当然在赫尔辛基一万塔机场、赫尔辛基中心火车站及斯托克曼 (Stockmann) 百货公司等几个货币兑换点 (如 Forex、Tavex) 也可兑换。



Forex

目前在赫尔辛基市中心有三家兑换点，总公司联系方式为 +358-06-00550095

地址一：中央火车站

营业时间：周一至周五 8:00-21:00, 周六至周日 9:00-19:00

地址二：Mikonkatu 11, Helsinki

营业时间：周一至周五 8:00-20:00, 周六 10:00-18:00, 周日不营业

地址三：斯道克曼 (Stockmann) 百货公司 8 楼 (Aleksanterinkatu 52B)

营业时间：周一至周五 9:00-21:00, 周六 9:00-18:00, 周日 12:00-18:00

Tavex

在市中心有两家分店，总公司联系方式：+358-9-68149149

地址一：Fabianinkatu 12, Helsinki

营业时间：周一至周五 9:00-18:00, 周六 10:00-16:00

地址二：中央火车站 (Asematunneli)

营业时间：周一至周五 10:00-18:00

邮局

邮政总局 (Main post office)，可以购买到邮票和明信片，但明信片会比纪念品店的贵。邮筒无处不在，便利店门口、超市内，随处可见。标识为 Posti，字母 O 为蓝色，其他字母为橘黄色，寄回中国的邮票需 1.1 欧元。

地址：Elielinaukio 2 F, 00100helsinki

网址：www.verkkoposti.com

联系方式：+358- 200-71000

营业时间：周一至周五 8:00-20:00, 周六 10:00-14:00, 周日 12:00-16:00

swufe_ff 邮局或者火车站小店的明信片价格都直接印在背面且配有条形码。市集或者其它一些卖纪念品的小店也有卖便宜的明信片，大概每张 0.5 欧，但是我感觉要么不好看，要么纸张印刷有点差。

电话

赫尔辛基属于芬兰，国家号为 +358，各地有不同的区号，打联系方式时国家号 + 区号 + 联系方式号码即可。中国的国家号为 +86，从赫尔辛基拨打中国的号码则是 +86+ 手机号码或 +86+ 区号 + 联系方式号码，利用 skype 打网络电话相对便宜。

赫尔辛基的主要电信运营商为 DNA、Sonera 和 Elisa，在机场内部的超市即可购买到 DNA 的 pre-paid 联系方式卡，有效期为两年。购买卡时不需要任何证件，插卡可用，无月租，接听免费，打联系方式和短信都不到 10 欧分，非常便宜。一张联系方式卡 4.9 欧，内部会赠送 7 欧的话费，话费不够也可以当场在超市办理充值。之后可以利用机场无线办理流量套餐，7.9 欧即可享受每天无限量的 4G 流量一个星期，16.9 欧即可享受 30 天。

DNA 购买流量套餐网址：<http://m.prepaid.fi>

一些预定电话可能会扣除一定的服务费，例如预定出租车的电话除话费外，还会扣除接通费，由电信运营公司代收。

紧急电话

急救联系方式 112

报警 112

救护车和消防车 112

网络

在市中心的许多地方都能使用手提电脑或是移动电话无线上网。你可以在城市服务地图上寻找无线网络热点。有些赫尔辛基市公交 (HKL) 的巴士和有轨电车上也提供免费无线上网服务。

城市服务地图网址：www.hel.fi/palvelukartta/Default.aspx?language=en&city=91

医疗

如果你生病了，请先联系健康中心 (terveysasema)，可以预约健康中心的医生或护理，费用比较低廉，急病会尽快安排就诊。如需专科医生服务，也需得到健康中心的医生为你开具的转诊单。公立医院的专科医生资历很高，医院配套设施也很完善。如果你需要上门服务，则需联系私立医院，部分私立医院会提供该项服务但价格十分昂贵。如果不去医院，还有药店可以解决。芬兰的药店中的都会有医生，负责看一些普通疾病。药房内不仅有各类药品，还有女士药妆 (比如雅漾的水喷雾)。

芬兰医疗保健服务网址：

www.infopankki.fi/zh/living-in-finland/health/health-services-in-finland

哈特曼医院 Haartman Hospital (公立医院)

地址：Haartmaninkatu 4

联系方式：+358 -9-31063231 或 +358- 9-3105018

梅西莱宁——蝶略医院 Mehiläinen Töölö (私立医院)

地址：Runeberginkatu 47 A

联系方式：+358 -10-4140444

医疗保健院——康比 Terveystalo Kamppi (私立医院)

地址：Jaakonkatu 3

联系方式：+358 -30-6000

24 小时健康咨询服务 (健康咨询热线提供健康咨询服务以及用药建议)

联系方式：+358-9-31010023

大学药房 Yliopiston Apteekki

地址：Mannerheimintie 96, helsinki

联系方式：+358 -300-20200 (芬兰各地统一的客服联系方式)

营业时间：周一至周日 7:00-24:00

农贸广场药房 Kauppatorin Apteekki

地址：Eteläesplanadi 2, helsinki

营业时间：周一至周五 8:00-19:00, 周六 9:00-16:00, 周日 10:00-16:00



火车站药房 Eliel Apteekki

地址: Elielinaukio 3,00100 Helsinki

联系方式: +358-9-6129850

营业时间: 周一至周五 9:00-21:00, 周六 10:00-18:00, 周末 11:00-17:00

保险

作为申根成员国之一, 芬兰签证办理按照申根协议的规定, 以旅游医疗保险的投保为前提, 即申请芬兰签证的游客必须提供一份合格的芬兰旅游保险, 且保险内容须具备以下几点: 第一, 旅游医疗保险包括由于生病可能送返回国的费用及急救和紧急住院费用, 保险金额最低为人民币 30 万元; 第二, 旅游医疗保险的保险期限须对整个申根区和旅游逗留期有效, 涵盖出行日期与回国日期两天时间; 第三, 在个别情况下, 对于明显容易生病者须提供更高保额的保险。

可以选择太平洋产险太平洋境外旅行综合保险尊贵计划, 也可以选择平安保险快乐旅程, 其他像华泰保险、万国游、安联、美亚等保险公司都可提供满足申根签证条件的保险。

旅行安全

赫尔辛基治安状况总体良好, 社会安定, 国民素质较高。遗忘了东西在餐厅或其他公用场所, 找回来的概率很大。但对外国游客来说, 在机场、火车站、饭店 (特别是在就餐时) 等公共场所经常发生顾客手提包被盗案件。近年时常发生中国来芬旅游或出差的公民财物、证件等被盗案件, 因此自入境伊始即应提高警惕, 尤其是在就餐时应包不离身, 不同陌生人搭讪, 不要随身携带大量现金, 出门时看管好贵重物品。

预先准备号护照复印件和个人近照 (护照规格的小两寸照片), 如发生意外, 可以拨打 112 求助或前往大使馆。

失物招领处

芬兰失物招领服务 (Suomen Löytötavarapalvelu)

地址: Mäkelänkatu 56

联系方式: +358-600-41006

(1.67 欧元 / 分钟 + 市内话费)

芬兰失物招领点 (Suomen Löytötavarapisti)

地址: 康比购物中心 (Kampin keskus), Narinkka 3

联系方式: +358-600-0441 (1.67 欧元 / 分钟 + 市内话费)

营业时间: 周一至周五 10:00-19:00, 周六 10:00-16:00

赫尔辛基警察局 (Helsinki Police Department)

地址: Pasilanraito 1

联系方式: +358 -295-417912

营业时间: 周一至周五 9:00-11:00

出入境 Entry-Exit

护照

如需办理有效的旅游签证, 则需护照期限不超过 10 年, 在要签发的签证有效期后其护照仍应有至少 90 天的有效时间。且护照应有至少两页空白页, 不接受被损坏的护照。护照可在户口所在地的出入境管理局办理。

护照遗失或被窃处理办法:

- (1) 护照遗失或被窃, 本人应立即向当地警察局报案并索要报警记录;
- (2) 准备书面报告, 内容包括: 旅芬前后经历、遗失护照经过、地点、时间、护照号码、发照时间、发照机关、本人住址、电话;
- (3) 本人携带报警记录、遗失护照的书面报告、原护照复印件及中国公民身份证明 (新版中华人民共和国居民身份证或芬兰人口信息证明) 来使领馆领事部, 填写“中华人民共和国护照 / 旅行证 / 海员证 / 回国证明申请表”, 交正面免冠近期 (6 个月以内) 护照照片 3 张 (交正面免冠近期 (6 个月以内) 护照照片 3 张
- (4) 因需向国内有关公安户籍部门核实个人身份情况, 补发护照或旅行证耗时稍长。如手续不全或经核查与本人报告有出入, 不能补发护照或旅行证。
- (5) 补发护照 / 旅行证费用 25 欧元。可以使用“POS 机”刷卡收费 Master 或 Visa 信用卡, 以及本地银行卡或银行柜台转账, 但不可使用现金支付。

1. 护照遗失补发申请在向使馆提交后, 在任何情况下均不可取消或撤回。即使原护照找回后也无法继续使用。
2. 如属短期赴芬公务或旅游人士, 遗失护照急于回国, 可申请中华人民共和国旅行证。

签证

北京、河北、黑龙江、河南、湖北、湖南、吉林、辽宁、青海、山东、山西、内蒙古、天津、西藏、新疆的中国公民前往芬兰驻北京大使馆办理签证。

上海、安徽、江苏、江西、浙江的中国公民前往芬兰驻上海大使馆办理签证。

中国驻芬兰大使馆

地址: Vanha Kelkkämäki 11, 00570 Helsinki

电话: +358 9 228 90 129

传真: +358 9 228 90 155

芬兰驻北京大使馆

网址: www.finland.cn/zh

联系方式 +86-10-85198300

电子邮件: sanomat.pek@formin.fi

芬兰驻上海总领事馆

联系方式: +86-21-52929900

电子邮件: sanomat.sng@formin.fi



另外，丹麦驻广州领事馆和匈牙利驻重庆领事馆也可代表芬兰为中国公民办理申根签证。

广东、广西、福建、海南的居民，可以前往丹麦驻广州领事馆申请赴芬兰申根签证或前往北京的芬兰签证申请中心申请。

地址：广州市越秀区流花路1号中国大酒店商业大厦801室

网址：

www.kina.um.dk/en/about-us/danish-representations-in-china/royal-danish-consulate-general-in-guangzhou

联系方式：+86-020-86116100

甘肃、陕西、四川、云南、贵州省市的居民，可以前往匈牙利驻重庆领事馆申请赴芬兰申根签证或前往北京的芬兰签证申请中心申请。

地址：重庆青年路77号万豪商务楼6层

网址：www.mfa.gov.hu/kulkepviselet/chongqing/en/

联系方式：+86-023-63781655

办理签证流程

在提交申请时，需提供以下材料：

- 申根签证申请表
- 一张用英文填写完整的申请表并由个人签名。
- 一张彩色的照片
- 护照照片大小（47mm × 36mm）的浅色背景正面近期照（不超过6个月）。
- 护照（或其他有效国际旅行文件）及一份护照身份页的复印件。护照期限不超过10年，在要签发的签证有效期后其护照仍应有至少90天的有效时间。护照应有至少两页空白页，不接受被损坏的护照。
- 交纳申请费。旅行医疗保险原件及其复印件。不接受手写保险单。
- 相应的保险应涵盖其旅行的申根区域并在其整个停留期间有效。保额至少达到三万欧元并包含紧急医务治疗，紧急医疗转移以及死亡后遗体运回。

申请以旅游为目的的签证所需提交证明文件清单：

- 机票预订单
当申请多次入境旅游签证时，首次旅行的机票预订单。注意：需为确认的往返机票。机票应该在签证颁发后出票付款。
- 未成年人（18岁以下）
学生证 + 学校出具的证明信原件，包含如下信息：完整的学校地址及电话、准假证明、批准人的姓名及职位、复印件一份。
- 未成年单独旅行者或者和单方家长旅行时
（当未成年人单独旅行时）由双方家长或法定监护人出具的，或者（当未成年人跟随单方家长或监护人旅行时）由不同行的另一方家长或者监护人出具的出行同意书的公证书，并由外交部认证；在中国境外办理时由境外相关政府机构办理该公证。家庭关系或监护关系公证书，并由外交部认证。户口簿原件（无需翻译）及户口簿所有页的复印件（只针对中国公民）
- 住宿证明
涵盖在申根国家停留的全部期间的住宿，可以在 booking 或其他网站预定，在签证下来之后再退也可。
- 旅行计划
能够清晰展示旅行计划的文件（交通方式预订，行程单等）
- 申请人偿付能力证明
最近3至6个月的银行对账单，无需存款证明

对账单余额应满足：除住宿费外每天每人在芬不少于30欧元的标准准备此对账单为支付费用的人或公司的银行对账单

在职人员

盖章的公司营业执照复印件；由雇主出具的证明信（英文文件，或者中文文件附上英文翻译），需使用公司正式的信头纸并加盖公章，签字，并明确日期及如下信息：任职公司的地址、电话和传真号码；任职公司签字人员。

瞪眼向前冲 大使馆的面签很轻松，就是随便聊一聊。芬兰面试官还会用流利的中文问你：“会说英语吗？”

海关申报

芬兰海关规定

来芬兰者严禁携带毒品及其他违禁品；不得携带仿冒或盗版产品；食品类不得携带肉及肉制品和奶及奶制品；不得携带宠物食品。随身携带超过1万欧元现金的出入境旅客需向海关申报。

允许每人免税携带物品的限额分别为：

（一）200支香烟或100支小雪茄或50支雪茄烟或250克烟斗烟草。18周岁以下的未成年人严禁携带烟草制品；

（二）1公升酒精度数超过22度的烈性酒或2公升酒精度数低于22度的酒精饮料，如葡萄酒等。年满18周岁或以上可携带并拥有低于22度的酒精饮料，年满20周岁或以上方可携带并拥有烈性酒。

动植物检验检疫：芬兰对携带动植物入境有严格规定，可有条件允许携带特定宠物入境；携带植物入境需事先向指定的植物保护机构及芬兰植物检查机构提出申请，并向海关提供植物检疫证明。详情请参阅网站。

防疫要求：芬兰对中国公民入境检疫方面无特殊规定。

注意事项：通过边检后即是海关，有绿、红两条通道，绿色是无申报物品通道（NOTHING TO DECLARE），红色是有申报物品通道（DECLARE）。海关有时抽查绿色通道旅客，如发现须申报的物品没有申报，将会受到处罚。

芬兰海关咨询电话：00358(0)20 690600；电子邮箱：kirmo@tulli.fi

Finnair 航空公司海关申报规定

Finnair 是唯一一个可以从中国境内直飞赫尔辛基的航空公司。如果蜜蜂乘坐该航空，则需按照该公司的申报规定进行申报。

如果你从欧盟以外的国家乘坐飞机抵达芬兰，在以下情况下必须报关：

1. 你所携带的任何免税商品的价值超过430欧
2. 你所携带的烟酒或其它商品的数量超过免税限额
3. 你所携带的商品受到其他限制或者需要许可

到达赫尔辛基机场后，你必须通过以下方式之一对需要报关的商品进行申报：

如果你乘坐非欧盟国家的直航航班到达，则你必须亲自向海关人员说明。

如果你乘飞机从另一欧盟国家抵达，或者从一个非欧盟国家出发经过另一个欧盟国家、挪威或瑞士中转，则你必须通过登机桥或巴士门处的电话与海关人员取得联系。但是，如果你已经在先前航班起程的欧盟国家办理过这些商品的报关手续，则不适用以上规定。



你向海关当局口头申报以后，海关人员将根据你的申报对商品发出处分通知单。你可以通过以下途径之一领取通知单：

在赫尔辛基机场立即领取，前提是你的中转航班起飞前有充足的时间；

如果另有协议，在芬兰境内你的目的地机场领取；

在将来某个日期领取 - 这种情况下，你可以在某个协定的海关领取通知单，或者将通知单邮寄给你；

海关人员可能在赫尔辛基机场或目的机场对由赫尔辛基机场中转至芬兰境内其他目的地的商品进行检查。如果你不申报需要报关的商品，海关可以处以金额为关税和税收两倍的罚款或法律允许的其它处罚。

外部交通 Getting there

飞机

赫尔辛基仅有一个机场——赫尔辛基万塔机场。位于赫尔辛基城市中心以外 19 公里的万塔 (Vantaa)，每年可接待 900 万旅客。中国与芬兰万塔机场之间航线由芬兰航空公司 (Finnair) 经营，中国国际航空公司与其实行代码共享，每日均有航班分别从北京、上海、重庆、西安和香港与赫尔辛基对飞。

内地的机场基本都于早晨起飞，下午返航。香港的飞机有时需要从曼谷转机，转机则下午从香港出发，不转机则需要凌晨就坐上去赫尔辛基的飞机，而返航的航班无论转机与否，都在晚上出发，第二天到达。

航班的票价优惠时可能 4、500 欧就可以来回，原价则需要上千欧。

机场提供免费无线 wifi，不需要手机验证码即可连接。

芬兰航空网址：www.finnair.com

芬兰航空只可免费携带一个最大重量为 23 千克的行李箱。如果要加行李，需另交 75 欧元。

在万塔机场的停车场到航站楼，会有机场大巴往返。你可以免费乘坐。发车时间：3:30- 次日 1:30，每隔 15 分钟发车。

转机航班

俄罗斯航空可以提供经莫斯科机场中转的航班，最后到达赫尔辛基。
网址：www.aeroflot.ru/cms/zh

土耳其航空可以提供经伊斯坦布尔中转的航班，最后到达赫尔辛基。
网址：www.turkishairlines.com/en-cn

汉莎航空可以提供经慕尼黑中转的航班，最后到达赫尔辛基。
网址：www.lufthansa.com/cn/mi/Homepage

荷兰皇家航空提供经阿姆斯特丹中转的航班，最后到达赫尔辛基。
网址：www.klm.com/home/cn/cn

法国航空提供经巴黎中转的航班，最后到达赫尔辛基。
网址：www.airfrance.com.cn/cgi-bin/AF/CN/zh/common/home/home/HomePageAction.do

万塔机场

地址：Helsinki-Vantaa Airport, PO Box 29, FIN-01531 Vantaa, Finland

网址：www.helsinki-vantaa.fi

联系方式：+358-200-14636

到达交通：615、620 公交车，finnair 机场大巴（详见下文）

机场交通：国际、国内候机楼之间仅 250m，靠内部走廊相连，可步行。

公交和机场大巴在 T1 和 T2 航站楼分别设立了停靠站

机场大巴 Finnair city Bus

你可以选则官网购买或上车购买车票。在官网上购买未来 30 天内车票，票价为单程 6.2 欧，往返票价 11.4 欧，上车买票只可购买单程车票 6.3 欧。支持 Master card 和 Visa 信用卡、芬兰航空卡和现金买票，不支持国内银联卡。

网址：https://shop.pohjolanliikenne.fi/pl/ReturnToWelcome.do?request_locale=en

路线：赫尔辛基中央火车站 Rautatieasema——万塔机场 航站楼 Lentoasema T1/T2

发车时间：5:00-24:00

全程时间：约 30 分钟

路线：万塔机场 T2 航站楼 LentoasemaT2/T1——赫尔辛基中央火车站 Rautatieasema

发车时间：5:45- 次日 1:10

全程时间：约 30 分钟

3、615、620 路公交车

这两辆公交车每天往返于 Rautatienatori 站和万塔机场 Lentoasema 615 路公交车从清晨 5 点到晚上 23 点运行，620 则负责清晨、下午到凌晨的运行，两辆车有交叉时间段，你不用担心太晚坐不到车的情况发生。票价 4.5 欧，购票方式在内部交通中有详细描述。

具体时刻表详见：<http://aikataulut.reittipas.fi/linjat/en/s615.html>

或 <http://aikataulut.reittipas.fi/linjat/en/s620.html>

出租车

万塔机场距赫尔辛基市中心有 19 公里，开车需 30 分钟。在赫尔辛基航站楼门口即可打到出租车，从机场打车去市中心大约需要 30 欧元。具体票价信息和预定见 27 页。

火车

赫尔辛基地区只有一个火车站——赫尔辛基中央火车站。芬兰主要大城市之间都有列车线路，包括北部的拉普兰地区。首都地区拥有优良的本地通勤火车网络。此外，赫尔辛基每天都有开往莫斯科和圣彼得堡的火车。

火车票可以在火车站的自动售票机上或人工服务台购买，也可以在官网购买。芬兰的学生凭学校开具的在读证明，在人工服务台办理学生证后即可购买学生票，学生票半价。另外，官网会不时地发布一些优惠信息。

赫尔辛基火车站

地址：Kaivokatu 1,00100 Helsinki

网址：www.vr.fi

联系方式：+358-600-41902

到达交通：乘前往赫尔辛基的城际列车或前往市中心 (city center) 的公交均可到达，如 16、23、23N、55、62、64、64N、65、65N、66、67、67N、67V、68、70、70V、71、71V；电车：2、3、4、4T、6、6T、7B、9



发往周边主要城市的火车信息

Helsinki 赫尔辛基——Rovaniemi 罗瓦涅米 (圣诞老人村), 发车时间: 6:06-20:06, 全程 9-12 小时, 票价 120 欧左右;

Helsinki 赫尔辛基——Oulu 奥卢, 发车时间 6:06-15:30, 全程 6.5-9 小时, 票价 100 欧左右;

Helsinki 赫尔辛基——Tampere 坦佩雷 (愤怒的小鸟公园), 发车时间 5:19-09:06, 全程 1.5-2 小时, 全程票价 35 欧左右;

Helsinki 赫尔辛基——Turku 图尔库, 发车时间 5:20-10:02, 全程 2 小时, 票价 40 欧左右。

亚欧国际列车

Helsinki → St. Petersburg (Finljandski)

出发时间	到达时间	一等座票价	二等座票价
15:00	18:36	130.62 欧	79.01 欧
20:00	23:36	102.47 欧	59.00 欧

Helsinki → Moscow(Leningradski)

出发时间	到达时间	一等座票价	二等座票价
18:56	次日 8:24	170.56 欧	115.86 欧

长途汽车

赫尔辛基的公交网方便快捷、覆盖面广, 可抵达芬兰各地。同时, 来自芬兰境内各个地区的长途巴士都抵达市中心公交车站 (Matkahuolto), 发往大城市约每小时出发一辆巴士。中心公交车站位于康比 (Kamppi) 中心。可以在官网购买, 也可以上车买票, 但在官网买票往往会上车买票便宜一半。

地址: Narinkka 1,00100 Helsinki

网址: www.matkahuolto.fi

联系方式: +358-20-7105100

到达交通: 地铁 Kampin 站附近, 或乘坐 2 路或 9 路有轨电车至 Kampintori 下车即可到达

发往周边主要城市的汽车信息

Helsinki 赫尔辛基——Oulu 奥卢, 全天均有班次, 全程 8-14 小时, 票价 100 欧左右;

Helsinki 赫尔辛基——Tampere 坦佩雷, 全天均有班次, 全程 2 小时 40 分钟, 票价 27-40 欧;

Helsinki 赫尔辛基——Rovaniemi 罗瓦涅米, 发车时间: 1:30-18:00, 全程 13.5-17 小时, 票价 140 欧左右;

Helsinki 赫尔辛基——Turku 图尔库, 全天均有班次, 全程 2-4 小时, 票价 31-40 欧。

廉价双层巴士

Omnibus 是一个芬兰廉价双层巴士, 现在有十三条路线贯穿整个芬兰。巴士为耀眼的红色, 车身印有卡通版麋鹿, 车上有厕所, 一层还带有桌子, 四人面对面可以打牌。巴士提供英语、芬兰语双语报站。

网址: www.onnibus.com

这个巴士票在网上买非常便宜。近程票价几欧就能买到, 远程的也就三十多欧。上车购票也可, 但是价格可能会是网上价格翻番甚至更多。网上提前一个星期购票又会比当天购票便宜很多, 而每逢 onnibus 做活动时, 甚至可以买到 1 欧的车票。

发往周边主要城市的巴士信息

Helsinki 赫尔辛基——Turku 图尔库, 发车时间 9:20-23:00, 全程 2.5 小时;

Helsinki 赫尔辛基——Oulu 奥卢, 每天两班车, 分别在 11:30, 23:59 发车, 全程 8 小时;

Helsinki 赫尔辛基——Tampere 坦佩雷, 发车时间 7:20-23:00, 全程 135 分钟。

onnibus 不能直达圣诞老人村所在地 Rovaniemi, 可以从 oulu 转乘火车或长途大巴。火车 5:20-20:30 有车, 长途汽车 8:15-11:30 有车, 全程 3 小时, 票价约 30 欧。

船

VIKING LINE (维京号) 邮轮公司是芬兰的主要游轮公司之一, 其豪华游轮每日往返于芬兰的赫尔辛基、土尔库、奥兰岛与瑞典的斯德哥尔摩以及爱沙尼亚的塔林之间。游客一踏上维京游轮就会有方便快捷的电脑系统为你办理登船手续; 从 4 个床位的家庭舱到豪华套房, 为乘客提供多种选择; 桑拿浴、室内游泳池以及冲浪池都为人们在船上的休闲活动提供场所; 从小型会议室到容纳千人的会议大厅和全天候的商务中心, 为公司以及个人各种商务活动提供服务。乘客还可在船上购买到各种免税商品。

斯德哥尔摩 (瑞典首都) 往返赫尔辛基的渡轮, 往返均是下午出发, 需要在海上航行一天半才能到达, 中间经过玛丽港, 票价 80 欧起步。

塔林 (爱沙尼亚首都) 往返赫尔辛基则非常快, 每天一班, 2.5 小时即可到达, 票价 30 欧起步。

奥林匹克码头 Olympia Terminaali

该码头是赫尔辛基 (Helsinki) 至玛丽港 (Mariehamn) 的乘船地点。

地址: Olympiaterminaali, helsinki

网址: www.vikingline.com/en

到达交通: 乘坐 1A 或 2、3 路车到达 Eira/ Nordenskiöldinkatu 站步行 450 米

卡塔亚诺卡码头 Katajanokan Terminaali

该码头是赫尔辛基至斯德哥尔摩 (Stockholm) 和圣彼得堡 (St Petersburg) 的乘船地点。

地址: Katajanokan, helsinki

网址: www.vikingline.com/en

到达方式: 乘坐 4 或 4T 有轨电车至 Tove Janssonin p. 站下车步行 400 米

船票均可在官网购买, 也可以在码头现场买, 但一个人要多收 5 欧的手续费。



霹雳娃娃 在瑞典斯德哥尔摩前往芬兰土尔库的船上，有赌场、免税店、酒吧、歌厅……应有尽有，如果你愿意，整宿都可以尽情享受。午夜过后，我和老公才回包房休息，小小的包房可用迷你形容，不过设计很合理。



霹雳娃娃 海岸边的 VIKING LINE 渡轮

内部交通 Getting around

公交车

所有城、镇均设有便捷的公共交通系统。赫尔辛基地区拥有公共汽车、有轨电车、地铁、短途火车和芬兰堡摆渡等。

单程票

只要持有一张单程票，你就能随意转乘有轨电车、公共汽车、地铁、甚至是前往芬兰堡的轮渡了。单程票可以从公交车司机、或是自动售票机购买，也可以在游客服务中心购买，甚至可以通过用手机发送短信购买（前提是你必须是芬兰 DNA/Elisa/sonera 服务商的用户）。公交车如果上车买票是不支持刷信用卡的，最大的接受现金金额为 20 欧。单程票在电子设备上购买 2.2-2.5 欧，上车购买 3 欧，芬兰堡轮渡 5 欧。

日票

购买了 1 至 7 日的日票，你就能在有效期内无限制地使用公共交通。日票可以在自动售票机、游客信息服务中心，或是位于中央火车站的赫尔辛基市公交服务点购买。一日票也可直接向司机购买。日票 8 欧起步，一星期票 32 欧。

跨区票

有了跨区票，你就可以在赫尔辛基、艾斯堡 (Espoo)、考尼艾宁 (Kauniainen) 和万塔 (Vantaa) 自由地跨区乘车。跨区车票和跨区旅游票均可在自动售票机处购买。

公交卡

准备长期待在赫尔辛基的你可以办一张公交卡，在大型的交通枢纽中心都可以办理（例如中央火车站附近的汽车总站），公交卡分一人使用和多人使用的，25.9 欧起步。

虽然芬兰的交通大部分靠自觉，但是如果没买票而被乘务员发现，会被处以 80 欧的罚款。

出租车

赫尔辛基的出租车价格昂贵，起步价 5.9 欧，晚上 20:00 之后，起步价 8.60 欧，每公里 1.52 欧，超过两个乘客、超大行李和超大宠物都要额外收费。如果从机场出发还要加收 2 欧。你可以选择在出租车等候点打车，有可以使用叫车服务，电话号码如下。除去每天上下班高峰时段，赫尔辛基出租车的租叫业务是十分便捷通畅的。

乘出租车费用参考：从市中心至机场约 30 欧，至港口市井广场约 10 欧，至西贝柳斯公园约 12 欧，至 Espoo 地区约 40 欧。

赫尔辛基出租车

电话：+358-100-0700 (1.15 欧 / 通 +0.08 欧 / 10 秒 + 本地话费)

芬兰机场出租车

电话：+358-600-555555 (1.25 欧 / 通 + 本地话费) 从机场往市中心特价。

海港快车

电话：+358-9-23165070 (本地话费) 从港口往市中心特价。

Lähitaksi 公司

电话：+358-100-7300(0,984 欧 / 通 +0,082 欧 / 10 秒 + 本地话费)

高瓦宁 (Kovanen) 公司

电话：+358-200-6060 (1.66 欧元 / 通 + 市内话费)

汽车租赁

你可以从万塔机场租车，也可以从市中心租车，根据不同的公司门店不同取车的地址也不同。价格大概为一天 45-90 欧不等，方向感不好的蜜蜂记得要问清楚车内是否装有导航。

下面几家公司都可以提供租车服务：

赫兹国际租车：<https://www.hertz.com/rentacar/reservation>

ABEX 公司：<http://www.abexcarrental.com>

AVIS 公司：<http://www.avis.fi/avisonline/fi-gb/avis.nsf?open&~Default>

阿滇是我 清晨的马路上几乎没有行人，但这里的车辆慢都习惯于慢慢行驶。因为超速行驶的罚款很高。北欧几个国家还有一个统一的交通法规：只要汽车一启动，不管白天夜晚，大灯一定要打开。

水上巴士

从 kauppatori 露天广场即可乘坐 JT-Line 水上巴士前往芬兰堡。整个航程需 15 分钟，巴士接受赫尔辛基旅游卡但是不接受赫尔辛基交通卡。

路线：Kauppatorilta (露天广场) ——Suomenlinnasta (芬兰堡)
周一至周日：6:20- 次日 2:20，发车间隔约 15 分钟

路线：Suomenlinnasta (芬兰堡) ——Kauppatorilta (露天广场)
周一至周日：6:00- 次日 2:00，发车间隔约 15 分钟

网址：http://aikataulut.reittiopas.fi/linjat/en/hLautta_Kauppatori.html



自行车租赁

赫尔辛基市拥有长达 750 公里的道路状况极为良好的自行车道，四通八达的自行车道网使得热爱自行车运动的人们尽情的享受着。而且赫尔辛基的市中心不大，自行车骑行十分方便，一般一天 20-30 欧。

赫尔辛基的冬天很冷，尽量不要在冬季租赁自行车。

主要有两家自行车租赁公司，具体如下：

Greenbike 自行车租赁公司

地址：Bulevardi 32, 00120 Helsinki
费用：不同自行车价钱不同，请到店咨询或拨打电话咨询
网址：http://www.greenbike.fi/vuokrauspyorat_en.html
营业时间：周三至周五 14:00-18:00, 周六 10:00-14:00
联系方式：+358-50-5501020
到达交通：乘坐 6 路电车在 Aleksant. Teatteri 站下车步行 50 米

Bicycle clean 自行车租赁公司

地址：Luotsikatu 14, 00160 Helsinki
费用：普通自行车 29 欧起，山地车 35 欧起
网址：www.bicyclecleanhelsinki.com
营业时间：周一 12:00-19:00, 周二至周日 9:00-19:00
联系方式：+358- 44-2915331
到达交通：由乌斯别斯基东正教堂步行 500 米或乘坐 4 路电车 Ylioppilastalo 站下车步行 300 米

阿滇是我 不要行走在铺得很平的、画有自行车的路，那是自行车道。行人在里面被撞倒，骑车人是没有责任的，自行车是城市里车速最快的交通工具。



陌晓沫沫 赫尔辛基骑行

旅行路上 Travel on the road

推荐电影：《极地奥德赛》(Napapiirin sankarit)

主演：Jussi Vatanen / Jasper Pääkkönen / Timo Lavikainen

这是一部喜剧电影，记录了 Jussi Vatanen 一行人的冒险之旅，包括女同志水球队、醉酒俄罗斯富翁、寻死的出租司机等等，是芬兰、瑞典、冰岛三地取景拍摄。短短九十分钟內囊括了芬兰雪景、极光、驯鹿、桑拿和酒鬼在内的所有极地元素。其中高潮部分的配乐急促有力，芬兰味十足。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Multiple horizontal dashed lines for adding additional information.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

