

KIINA

# 欢迎来到芬兰



**Ministry of Economic Affairs and Employment**

P.O. Box 32, FI-00023 Government

Tel. +358 29 516 001

[www.tem.fi](http://www.tem.fi)

MEAE guidelines and other publications 22/2018

ISSN 2342-7922 (electronic publications)

ISBN 978-952-327-359-7

Contents: [www.infofinland.fi](http://www.infofinland.fi)

Design and layout: Sissy Oy

# 欢迎您来到芬兰!

在您手上的指南书目的是在帮助初来芬兰定居的您了解芬兰的基本概况。本书包括有关居住, 工作, 政府机关各方面的介绍及芬兰社会和文化的的基本信息。指南书的资料是由InfoFinland 芬兰资讯服务网站汇集而成的, 从此网站也可以得到指南书内含主题的更多信息。

为促进移民融入问题, 芬兰有自己的法律规定。据此, 会向每一位移民提供在芬兰和芬兰社会生活的信息。除了本指南以外, 还会提供其它资讯和指导, 让移民变得尽可能更顺利。特别可以从您所在的地区或InfoFinland芬兰资讯服务网站的地区网页上获得更多的信息。

不仅值得通过阅读来了解芬兰的社会文化, 更值得亲身体验此地的风土人情。

**欢迎您来到芬兰生活并欢庆!**

# 内含

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>1. 移居至芬兰</b> .....       | 7  |
| <b>1.1. 欧盟公民</b> .....      | 7  |
| 欧盟国家公民居留权登记.....            | 7  |
| <b>1.2. 非欧盟居民</b> .....     | 8  |
| 赴芬工作.....                   | 8  |
| 来芬创业.....                   | 9  |
| 赴芬学习.....                   | 10 |
| 续签许可.....                   | 10 |
| <b>1.3. 北欧公民</b> .....      | 11 |
| <b>1.4. 居民登记</b> .....      | 12 |
| 芬兰的登记居住地.....               | 13 |
| <br>                        |    |
| <b>2. 居住在芬兰</b> .....       | 15 |
| <b>2.1. 在芬居住的外籍人士</b> ..... | 15 |
| 融入芬兰社会.....                 | 15 |
| 在芬生活.....                   | 17 |
| 芬兰的社会保障.....                | 19 |
| <b>2.2. 工作与创业</b> .....     | 21 |
| 从哪里找到工作?.....               | 21 |
| 劳动者的权利与义务.....              | 22 |
| 创办企业.....                   | 23 |
| 纳税.....                     | 24 |
| 失业.....                     | 25 |
| 芬兰职场文化.....                 | 25 |
| <b>2.3. 芬兰语和瑞典语</b> .....   | 27 |
| 为什么要学习芬兰语或瑞典语?.....         | 27 |
| 学习芬兰语.....                  | 27 |
| 芬兰的瑞典语.....                 | 29 |

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>2.4. 居住</b>     | <b>30</b> |
| 租赁性住房 .....        | 30        |
| 房屋租赁合同 .....       | 31        |
| 产权性住房 .....        | 32        |
| 无家可归.....          | 32        |
| 住房补贴 .....         | 32        |
| 居民的权利和义务 .....     | 34        |
| 家庭安全 .....         | 36        |
| 垃圾的处理和回收 .....     | 38        |
| <b>2.5. 教育</b>     | <b>39</b> |
| 芬兰的教育系统 .....      | 39        |
| <b>2.6. 健康</b>     | <b>42</b> |
| 紧急状况 .....         | 42        |
| 芬兰的医疗保健服务.....     | 42        |
| 儿童健康 .....         | 45        |
| 心理健康 .....         | 47        |
| <b>2.7. 业余休闲</b>   | <b>48</b> |
| 图书馆.....           | 48        |
| 运动.....            | 48        |
| 户外运动.....          | 48        |
| 社会团体 .....         | 50        |
| <br>               |           |
| <b>3. 芬兰介绍</b>     | <b>53</b> |
| <b>3.1. 芬兰基本概况</b> | <b>53</b> |
| 芬兰简介.....          | 53        |
| 芬兰的历史.....         | 54        |
| 芬兰的交通 .....        | 56        |
| 芬兰的文化和宗教信仰 .....   | 58        |
| 法律和权利 .....        | 59        |
| 男女平等和人人平等 .....    | 61        |
| 重要国家行政部门 .....     | 63        |



# 1. 移居至芬兰

## 1.1. 欧盟公民

欧盟成员国、列支敦士登或瑞士籍公民来芬兰, 无需居留许可或签证。持有有效身份证或护照便能入境芬兰。和芬兰公民一样, 您有权在芬兰工作、创业和学习。在芬期间, 您无需提供生活保障。

若您想在芬兰居留超过三个月, 您必须向国家移民局申请办理欧盟国家公民居留权登记。申请应于入境之日起三个月之内递交。

若您想在芬兰长期居住至少一年时间, 您必须前往当地民政登记处注册登记。

### 欧盟国家公民居留权登记

移民局办理的居住权登记并非民政登记处 (maistraatti) 在人口信息系统 (väestötietojärjestelmä) 登记的居住地登记。若您并不打算在芬兰持续居留超过三个月, 无需前往移民局办理居留权登记手续。三个月的居留时间从您入境芬兰那天算起。

## 1.2. 非欧盟居民

### 赴芬工作

在芬兰工作必须持有居留许可。您必须在获取居留许可之前在芬兰申请工作。居留许可应在您抵达芬兰前申领。

赴芬工作人员应持有工作居留许可或其它类型的工作许可。居留许可类型由您的工作内容决定。

在下列岗位工作的人士需要申领工作居留许可：

移民局决定是否给您签发居留许可。许可还应通过劳动和经济发展办公室的部分审核决定。

### 持有其它居留许可工作

若您已持有例如家庭团聚居留许可等其它类型的芬兰居留许可，您可能拥有在芬劳动权，无需因工作而单另申领居留许可。您可查看现有居留许可卡或居留许可决定书，确认您是否拥有在芬劳动权。



## 来芬创业

欧洲经济区(ETA)成员国的常住居民都可在芬兰创办企业。是否需要许可,取决于您的许可地,而并非您的国籍。

### 创业者居留许可

若您想以创业者身份在芬兰工作,需要申办创业者居留许可。

下列人士被视为创业者:

- 新创业者
- 个人独资企业创业者,即所谓的个人经营企业
- 普通合伙企业中的合伙人
- 有限合伙企业中的任职合伙人
- 合作社中承担无限出资义务的社员
- 在股份有限公司领导层工作的股东(总经理或董事会成员)或其他企业中的领导人员

只有在芬兰的企业工作的人才能获得居留许可。

## 赴芬学习

若赴芬学习超过90天,您需要持有学生居留许可。学习时间不超过90天的无需居留许可。

在申请居留许可之前,您必须申请到芬兰境内的就读学校。正式认可的教育机构包括所有基础教育之后的学校,例如大学、高校和职业技术学校等。

就读学校必须满足下列要求之一:

- 课程属于职业或学位课程
- 参加学校间或其他类型的交换生学习
- 参加和学位课程有关的补充课程或特殊培训

## 续签许可

您必须在当前有效居留许可到期前申请续签居留许可,这非常重要!在申请受理期间,如果您当前持有的居留许可过期,申请受理期间您在芬合法居留,且通常享有工作权。如果您在居留许可过期后才申请续签许可,在申请受理期间,您仅可在芬合法居留,无权工作,直至获取新的许可。

## 1.3. 北欧公民

如果您是北欧国家公民, 无需芬兰居留许可就有权在芬兰工作、创业或留学。

当您移居至芬兰, 您必须前往居住地的民政登记处 (maistraatti) 登记并办迁移通知。请注意, 您需要亲自前往民政登记处。您必须在搬迁后最迟一周内办好迁移通知。

注册时, 您必须携带正式并有效的身份证或护照。您不需要芬兰的居留许可, 您需要携带标注了国籍的身份证或有效护照。

## 1.4. 居民登记

迁至芬兰后,您必须前往您居住地的民政登记处(maistraatti)。在前往民政登记处前,您可访问 [maistraatti.fi](http://maistraatti.fi), 下载并填写居民登记表。民政登记处会在芬兰人口信息系统里登记您的个人信息。如果之前在申办居留许可时,或在移民局办理欧洲公民的居留权登记时,没有得到芬兰个人身份号码,民政登记处可向满足条件的人签发个人身份号码。

因工作需要提供个人身份号码的人,也可向税务局提出申请签发个人身份号码。

在民政登记处您可以注册您的居住地(kotikunta)。

当您前往民政登记处,请至少携带以下文件:

- 护照或
- 其他标注了国籍的个人身份明(如果您是欧盟国家或北欧国家的公民)
- 合法认证的结婚证(如果您已婚)
- 合法认证的孩子的出生证明(如果您有18岁以下的孩子)
- 居留证(如果您属于需要拥有芬兰居留证的人士)
- 欧盟公民的居留权登记证(如果您是欧盟公民或并需要办理居留权登记)
- 雇佣合同或学习证明(如果您尚未办理欧盟公民居留权登记)

### 芬兰个人身份号码

个人身份号码(Henkilötunnus)由11个数字组成,其中包括您的生日和性别。单位和学校都需要您提供个人身份号码。除此之外,您在处理一些官方事务时也需要用到个人身份号码。

获得芬兰的个人身份号码,就表示您的个人信息已被录入芬兰人口信息系统。个人信息包括姓名、出生日期、国籍、性别和住址等。

## 芬兰的登记居住地

各市镇政府为当地居民提供各种服务。政府服务包括医疗保健和托儿服务等。如果您有芬兰登记居住地 (kotikunta), 就有权利享受居住地政府提供的服务。

您最好了解本人及家庭成员是否有权在芬兰登记居住地。 登记居住地权由《登记居住地法》规定。您可以前往居住地的民政登记处 (maistraatti) 了解您有关您是否有权在芬兰登记居住地。



## 2. 居住在芬兰

### 2.1. 在芬居住的外籍人士

#### 融入芬兰社会

社会融入(kotoutuminen)是指融入芬兰社会并学习适应芬兰社会的知识和技能。融入社会可帮助您：

- 学习语言
- 求职或学习
- 接触芬兰社会

芬兰提供不同的服务，帮助您融入社会、就业并学习语言。这类服务包括移民综合评估(alkukartoitus)、社会融入计划(kotoutumissuunnitelma)和社会融入培训(kotoutumiskoulutus)等。若您的家庭成员和您一同移居芬兰，他们也有权得到这些服务。您也要自己主动融入社会，这点至关重要。

#### 社会融入服务

##### 移民咨询

劳动和经济发展办公室和各地方政府均设有移民咨询专员。他们可帮助您融入芬兰社会。您可从咨询专员那里得到下列信息

- 帮助您融入社会的服务
- 职场
- 培训和学习

## 移民综合评估

通过移民综合评估,可确定何种服务能帮助您融入芬兰社会。移民综合评估会对您的教育背景、工作背景及语言能力进行评估。移民综合评估由劳动和经济发展办公室或当地政府负责,也可在其它地方完成,例如教学机构等。评估地点取决于您的居住地。

您可前往劳动和经济发展办公室或居住地的社会工作办公室,要求进行综合评估。您可从移民咨询专员那里了解到具体评估办法。

## 社会融入计划

若您需要社会融入援助,在完成综合评估后可为您制定社会融入计划。至少在下列情况中会为您制定社会融入计划:

- 您是失业求职者
- 您获得最低生活保障金
- 您未满18岁,且监护人不在芬兰

社会融入计划内容包括帮助您融入社会的具体事务,例如学习芬兰语、其它学习内容或工作实习等。您可在劳动和经济发展办公室,即TE-办公室(TE-toimistossa)劳动咨询专员或社会服务办公室里的社会服务专员一起制定社会融入计划。

社会融入计划最晚应在您获得首个居留许可或注册居留权后三年内制定。社会融入计划时间取决于您所需要社会融入援助的时间长短。社会融入计划通常为期至多三年。特殊情况下可为五年。

为您制定好社会融入计划后,请一定确保计划的实施。

在融入社会期间,TE-办公室、Kela或当地政府会调查决定您是否有权获得失业补助金或最低生活保障金。

在职人员可能得到用人单位的社会融入援助。用人单位可能为您支付学习芬兰语的费用,也可能为您提供其它实际便利,例如帮您寻找住所等。请从用人单位那里了解更多信息。



## 社会融入培训

制定好社会融入计划后，您可参加社会融入培训。这类培训由各地方政府、劳动和经济发展办公室和一些教学机构提供。劳动和经济发展办公室或地方政府会指导您参加培训。社会融入培训内容通常包括芬兰语或瑞典语培训。您还可通过培训了解芬兰社会、文化和职场。

## 在芬生活

### 银行账户

您需要开立银行账户以便管理财务。您最好对比不同银行的服务和价格，找到最实惠的银行服务。

您须提供护照、外国人身份证或其它官方身份证明文件。如果没有护照或外国人身份证，您应了解银行接受哪种身份证明文件。一些银行接受芬兰签发的外国人护照、难民旅行证或其他可被视为有效旅行证件的身份证明文件。特殊情况中，如果您的身份证明文件上标注了您的身份无法确定，银行可能需要更多信息，以便确定您的身份。

开户时，您最好同时申请开通网上银行。使用网上银行登陆密码，您可上网办理许多官方事务。开通网上银行的条件比开户更加严格。特殊情况中，即使您开立了银行账号，也无法获取网上银行登陆密码。

### 外国人身份证

如果您的身份已被验证且确定可信，警察局可为你签发外国人身份证。可通过身份证明文件验证您的身份。如果您没有身份证明文件，可通过居留许可卡或居留卡上保存的指纹信息验证您的身份。除此之外，还要求

- 您持有有效的居留许可或居留卡，或您已登记居留权；
- 您已在芬兰居住登记地；及
- 您的个人信息已录入人口信息系统

## 保险

想要安心居住,最好购买家庭保险。家庭保险可赔偿家具或其它物品出现的意外损失。各保险公司都出售家庭保险。如果您有自驾车,则必须依法购买交通强制保险。

## 电话

在芬兰签订电话协议后,您就可获得芬兰本地电话号码。芬兰有多家电信通讯公司。签订电话协议时,您需提供芬兰个人身份号码及芬兰住址。通常,您还需具有良好的支付能力,且没有不良信用记录。否则您必须预缴电话费。

您也可购买预付费电话卡,无需提供芬兰个人身份号码及芬兰住址。使用预付费电话卡前应预存话费。预付费电话卡可从R-kioskki及一些超市中购买,也可上网订购。

## 互联网

在芬兰,许多事务都可通过互联网办理。许多政府机关和企业都在官方网站上提供网上服务。移居芬兰之后,您最好尽早获取互联网服务。

与网络运营商签订合同后,就可在家连入互联网。签约之前,您应当对比不同运营商的价格。芬兰有许多网络运营商提供各种互联网服务。打开互联网搜索引擎,输入“internetliittymä”便可获得运营商信息。上网费用上下起伏很大。

## 芬兰的社会保障

Kela负责提供国民退休金、育儿金、基本失业保障金、病假补贴、育儿补贴、基本生活保障金及康复疗养等社会保障。Kela同样负责报销您前往私人医院看病的部分费用。

Kela提供的社会保障发放的标准由法律规定。您必须单另申请获得芬兰社会保障。在申请不同的社会保障金时，您还需递交不同的申请。Kela在决定是否提供社会保障时，会考虑到每个申请人的特殊性。

由于申请人的生活状况及对社会保障的需求都不一样，所以社会保障金的数额和发放条件也不一样。请务必提供有关您生活状况的详细说明。

芬兰各市镇负责提供公众医疗保健服务和社会服务。

如果您在芬兰稳定居留，通常可享受芬兰社会保障并领取Kela提供的社保金。稳定居留的定义由法律规定。

您也可通过工作享受部分芬兰的社会保障。

您是否可享受芬兰的社会保障并领取保障金？这取决于您是否从下列国家移居至芬兰

- 北欧国家
- 欧盟(EU)或欧洲经济区(ETA)成员国或瑞士，或
- 已与芬兰缔结社会保障合约的国家

欧洲经济区包括所有欧盟成员国以及挪威、冰岛和列支敦士登。

您是否可享受芬兰的社会保障并领取保障金还取决于您以什么原因移居至芬兰

- 工作人员或创业者
- 学生
- 家庭成员
- 外派员工

芬兰已与一些国家签署了社会保障合约，合约国包括北欧国家（瑞典、丹麦、挪威和冰岛）、美国、加拿大和魁北克省、智利、以色列、印度和澳大利亚等。社会保障合约大多涉及退休金，一部分还涉及了医疗服务。如果您从这些国家移居至芬兰，请问Kela您的社会保障是否会受到影响。

## 2.2. 工作与创业

### 从哪里找到工作？

#### 空缺职位

您可通过互联网上的招聘网站、新闻报纸或社交媒体服务平台（例如Facebook和领英）了解招聘信息。在搜索引擎的搜索文本框中输入”avoimet työpaikat”，您就可找到招聘网站。

#### 创建自己的人际圈并保持劳动技能

良好的人际圈也可帮您找到工作。了解您身边的朋友，并充分利用人脉关系。老师、同学、熟人、以前的同事和主管都可成为您的人际圈一员。

求职应当保持积极主动。应当保持劳动技能，关注本行业的最新动向和新闻，参加芬兰语培训并进一步培训和提高之前掌握的劳动技能。

#### 充分利用社交媒体求职

您可充分利用社交网络服务平台求职，例如Facebook和领英。许多单位还使用Twitter进行信息发布。您可通过这些服务平台搜索招聘信息，也可建立专业人际圈。您可了解不同组织运营情况重要信息和不同行业的当前最新动态，也可参加讨论。

#### 直接联系用人单位

您可直接联系自己感兴趣的企业组织，询问是否有空缺职位。大多数空缺职位都不为人知。这些空缺职位都不会采取公开招聘，用人单位通常利用员工的人际圈招聘新员工。您可直接致电用人单位，也可使用电子邮件递交开放式求职信。您通常可以在企业的官方网站上递交开放式求职信。

## 劳务中介服务

您也可通过劳务中介服务公司找到工作。尽管工作合同可能是短期的，但您可以从中积攒经验并扩大人际圈。您应当与劳务中介公司签订劳动合同，然后被派遣去另一家单位工作。您也可通过劳务中介公司从事永久性劳务工作。

## 自雇成为自由职业者或创业者

自由职业是指同时为多个雇主工作，但没有固定劳务关系。自由职业者必须自己解决税务和养老保险等事宜。

## 劳动与经济发展办公室提供求职援助

劳动与经济发展办公室，即TE办公室，为您提供求职指导、空缺职位信息及培训课程。

您可亲自前往当地TE办公室注册成为客户，也可通过TE办公室的官方网站注册。TE办公室会为失业求职人员制定移民融入社会计划或就业计划。如果您从事非全日制工作或工作量很少，TE办公室会决定您是否可同时享受失业保障。

## 劳动者的权利与义务

在芬兰劳动者应享有的权利：

- 获得集体劳资协议中规定的相关薪酬以及其他相关待遇；
- 获得法律和劳动合同中规定的保护；
- 参加工会和劳工组织
- 在健康和安全的工作环境中工作。

劳动者应履行的义务：

- 尽职完成工作；
- 遵守工作时间；
- 遵守上级做出的规定；

- 与用人单位一起抵制不正当竞争；
- 不泄漏商业和专业机密；
- 考虑用人单位的利益。

### 针对外籍人士的劳务关系咨询

如果您有涉及劳务关系的疑问或问题, 请联系外籍人士劳务关系咨询服务。咨询服务由芬兰职业工会中心协会 SAK 提供。不是该协会的成员也可咨询。律师会就涉及劳动合同、工资和劳动时间的相关问题提供免费的专业咨询。服务语言为芬兰语和英语。

服务时间为每周二和周三上午9:00-11:00, 下午12:00-15:00。

电话: 0800 414 004 电子邮件: [workinfinland\(at\)sak.fi](mailto:workinfinland(at)sak.fi)

## 创办企业

创办企业的基本程序包括:

- 发现商机
- 制定创业计划
- 筹备资金
- 选择企业类型
- 了解是否需要特殊许可
- 进行商业登记和税务登记
- 购买保险
- 进行财务会计报告

创业者需要具备良好的专业技能和教育, 需要充分了解本行业及基本的商业法规, 同时还应当了解客户群体及销售渠道。创业同时也承担了风险。充足的资金和谨慎合理的创业计划缺一不可。

## 纳税

芬兰征收收入所得税(tulovero)。下列收入属于征税范围：

- 失业金
- 育儿金
- 养老金
- 助学金

税收将被国家和各地方政府用于下列公共事务：

- 健康医疗
- 教育
- 日间托儿服务
- 国防

芬兰采用累进税收原则，即收入多者多纳税，收入少者少纳税。每个人的税率( veroprosentti)都不一样。您配偶的收入并不影响本人税率。您可使用国家税务管理局的计算器计算个人税率。

用人单位会从您的工资里自动扣税。您须向用人单位提供税卡。从工资里自动扣除的税金为预征税(ennakonpidätys)。国家税务管理局会在每年结束后计算您是否缴纳了足够的个人所得税。溢缴税款的人可获得退税(veronpalautus)，预征税不足的人应缴纳欠税(jäännösvero)。

您应当核对工资单和税务申报(veroilmoitus)，检查单位是否从您的工资里扣除了税款。请妥善保存工资单。没有缴税的人应在日后补交税款。

用人单位不仅从工资里扣除税款，还会扣除失业保险及医疗保险等保险金。



## 失业

一旦失业，请务必第一时间通知TE办公室，最晚通知时间为第一个失业日。有权享受芬兰社会保障的人可申领失业保障金。您可最早从登记失业那天起领取失业保障金。同样，在完成学业、就业培训或得到就业扶持之后第一时间通知TE办公室。

只有欧盟成员国、挪威、冰岛、列支敦士登和瑞士公民可通过网络服务注册成为求职者。其他国家公民必须亲自前往TE办公室登记。

去TE办公室时请务必携带下列文件

- 所有工作证明和学历证明；
- 含有居住许可的护照

TE办公室会对您提供的信息进行审查。满足特定条件的人可获取失业保障金，TE办公室负责调查您是否满足条件。之后，TE办公室会向为您发放保障金的行政机关，即失业保险系统或Kela，发送意见书。

## 芬兰职场文化

### 平等及无差别待遇

芬兰法律禁止工作场所内所有形式的歧视。用人单位必须保障工作场所中的平等待遇和性别平等。

### 积极主动并对工作负责

工作任务通常提前在会议中明确。上级领导负责部署工作任务，而员工则应自己决定如何完成工作。如果任务无法完成，员工应直接向其他同事或上级领导寻求帮助。

## 信守诺言和准时

芬兰职场中,信守诺言非常重要。员工和雇主都应当按照提前协定的事宜工作办事。

准时也非常重要。员工应当准时上班。8点上班意味着8点准点上班,而非8点10分。迟到意味着其他同事必须等待迟到者,这是很不礼貌的行为。如果不能准时上班,请通知您的上级领导。

许多单位都采用弹性工作时间,例如上班时间为7点至9点,下班时间为15点至17点。此时员工必须自觉按照协定好的工作时长工作。

## 交流方式

芬兰人说话通常直接明了,这并不代表不礼貌。直接明了的交流方式在工作环境中也非常普通。假如无法在规定的时间内完成工作任务,可以直接向上级汇报时间不够。工作会议中,相互问好之后便可切入正题。

芬兰职场中的口头交流很不正式。大多数工作单位里,无论对方的职位高低,都不会使用敬称。

## 宗教信仰对工作的影响

虽然许多芬兰人都是基督教徒,但芬兰人并不非常虔诚。在日常生活中却遵循许多基督教的教义。许多宗教节日都是芬兰的法定节假日,例如圣诞节和复活节。

## 2.3. 芬兰语和瑞典语

### 为什么要学习芬兰语或瑞典语？

芬兰人口中有90%的人以芬兰语作为母语，5%的人以瑞典语作为母语。

您应当了解当地及附近地区普遍使用什么语言，然后决定是否应该学习芬兰语还是瑞典语。

许多单位都需要员工必须掌握芬兰语。如果想在芬兰学习，您也显然应当掌握芬兰语。

即使您不在芬兰长期居留，也最好学习芬兰语或瑞典语。即使芬兰人的英语水平不错，掌握芬兰语或瑞典语会让您受益匪浅。

一旦掌握了芬兰的官方语言，您可更深入地融入芬兰社会，享受这里的生活，还可方便地在政府机构办事，获得新闻资讯，结交朋友。

使用语言是最有效的学习方式。没有人能听懂所有的词语，能明白话语的主要意思就足够了。请不要放弃可以使用芬兰语和瑞典语的机会，大胆地练习才能学到语言。

## 学习芬兰语

### 芬兰语的成人教育

您可联系当地国民学校、成人教育中心、大学和夏季大学了解学习语言的机会。您还可联系移民咨询服务处、当地教学工作主管部门或当地学校的学习指导专员获取更多信息。

一些地区的课程信息都汇总在特定位置。例如赫尔辛基、坦佩雷和图尔库地区的芬兰语课程都可以通过 Finnishcourses.fi 网站查询。

劳动与经济发展办公室的客户可以通过 TE 办公室报名参加芬兰语课程。在您制定移民融入或就业计划时，TE 办公室会衡量您需要什么类

型的语言课程。您可以就业培训形式学习芬兰语。就业培训课程主要是针对失业求职人士的培训课程。这类培训是免费的。请咨询当地 TE 办公室。

### **工作单位里的芬兰语**

一些单位为其员工提供芬兰语课程。请询问用人单位是否可在单位里学习芬兰语。

### **芬兰语的儿童教育**

儿童学习语言的能力很强, 尽管在开始可能感到困难。托儿所、学前班和学校均提供芬兰语教育。这类语言教育是芬兰语作为第二语言的教育, 也叫 S2 教育。

儿童或青少年也可参加辅导课程。该课程针对那些芬兰语水平不足的学生。辅导班中, 孩子们会学习芬兰语和一些必修课程。预科班针对 7-16 周岁的少年儿童。辅导课程通常为一年。在此之后, 学生便可入学接受普通教育。

## 芬兰的瑞典语

芬兰有两个官方语言：芬兰语和瑞典语。芬兰人口中大约 90% 的人以芬兰语作为母语，近 5% 的芬兰人以瑞典语作为母语。芬兰西部及南部沿海地区使用瑞典语的人最多。

前往政府机构，例如 Kela 或 TE 办公室办事时，您可使用瑞典语。在进行居民登记时，请在民政登记处登记您的办事语言。您也可在日后变更办事语言。

### 使用瑞典语融入社会

您最好使用瑞典语融入社会，如果

- 您的居住地使用瑞典语的人数较多
- 您的家庭成员或亲属使用瑞典语
- 您已掌握一些瑞典语

掌握瑞典语可以让您在求职时获益。但请注意，多数职位都需要您掌握芬兰语。即使选择使用瑞典语融入社会，您最好在日后学习芬兰语。

您可在一些市镇参加瑞典语社会融入培训。如果无法参加瑞典语社会融入培训，且已在社会融入和就业计划中商定，您可在特殊情况下得到自学瑞典语援助。在您进行移民测评和制定社会融入计划时，请询问有无参加瑞典语培训的机会。法律规定，您有权使用芬兰语或瑞典语参加社会融入。

## 2.4. 居住

### 租赁性住房

在芬兰许多人都选择租房。租赁性住房的好处在于可以方便的移居别处,不用买卖房屋。然而当房屋出租人因合理原因解除租房合同时,您必须移居别处。

寻找住房需要充足的时间。一些好地段的空房很快就会出租掉。一旦找到合适的住房,您一定要尽快决定是否租赁。

法律规定,房东在选择租户时,不可因种族籍贯、信仰或国籍等原因而歧视任何人。

#### 如何找到租房?

您可上网寻找租房信息,请搜索“vuokra-asunto”。您也可在当地报纸上找到租房信息。

#### 私人提供的租房

和政府提供的租房相比,您可能会很快地得私人提供的租房。通常私人租房的租金也较贵。

您无需通过中介寻找空房。您可自己寻找空房,这样就可避免支付中介费(välityspalkkio)。

您可上网或通过当地报纸寻找私人租房信息。您也可发布求租信息。

#### 地方政府提供的租房

许多地方的政府也提供租房,这类住房的租金通常要比其它住房的租金便宜。

满足下列条件之一的人,可申请入住由国家支持补贴的租房:

- 芬兰国籍;
- 已注册居留权;
- 居留许可卡
- 至少为期一年的居留许可;或
- 学生居留许可。

想要租赁政府提供的租房时,您应前方当地政府的住房办公室填写申请表。大多情况下,您也可通过地方政府的官方网站递交网上申请。

## 房屋租赁合同

房屋租赁合同分为以下两种:

- 永久合同
- 定期合同

永久租赁合同 (Toistaiseksi voimassa oleva vuokrasopimus) 只在租户或房东一方解除合约后终止。若没有确定的居留期限时,签订永久合同比较明智。

## 房租

房租一般每月缴纳一次。房租应按租赁合同上规定的日期按时缴纳。租户应将房租汇入房东银行账户。房租不可通过信用卡支付。

## 租房押金

在芬兰租房通常需要事先交纳押金。押金数额通常为若干月的房租。押金通常为两个月的房租,最多可为三个月的房租金额。

## 产权性住房

长远来看,选择购买产权房屋要比租房更加合算。大多数芬兰人都居住在产权性房屋里。除了产权房屋和租赁房屋之外,您还有其它选择。

### 如何寻找产权房?

找到一个理想的产权房通常需要几个月的时间。

产权房由私人、房屋中介机构及建筑公司销售。互联网和新闻报纸上也有许多售房信息。找到合适的房屋后,应与房屋销售人员约定看房时间。售房信息上有时会标注房屋展示时间,您可按时前往看房,无需另行约定。

## 无家可归

没有固定住所,也没有签订租房合同的人被视为无家可归者。芬兰各地方政府为无家可归者提供服务。这些服务只提供给注册了芬兰的登记居住地的人士。

无家可归者可与居住地社会办公室或社会工作站取得联系。寻找住房或临时住所的人可从那里获得援助。临时住所可为宿舍,收容所或其它专为无家可归者提供的居所。您应当给社会工作专员解释您的处境:您有能力支付多少房租,以及您是否可以获得租房援助补贴。您也可咨询当地外籍人士咨询服务处。

## 住房补贴

Kela提供的住房补贴旨在补贴住房开销。住房补贴只涵盖部分住房开销。

收入较少且在芬兰稳定居留的人士可以获得住房补贴。已经在芬兰安家,且大多时间在芬兰生活的人可被视为在芬稳定居留。只有可以享受芬兰社会保障的人才可申领住房补贴。



## 一般住房补贴

一般住房补贴可发放给个人或一户家庭 (ruokakunta)。在同一住所内居住的人被视为一户家庭,通常包括夫妻、同居伴侣或家庭。单身人士也可被视为一户家庭。一户家庭只可申请一份住房补贴。

请注意,如果您与朋友一同租房居住,且签订共同租房协议,你们会被视为一户。但如果其中一人为租户,转租给另一人,且二人没有亲属关系,这样你们就被视为两户。

以下人士可获得一般住房补贴:

- 有孩子的家庭
- 学生
- 夫妻及具有注册伴侣关系人士
- 未婚同居伴侣
- 独身人士, 或
- 共同生活的人

## 向Kela通知生活状况的变动

如果你的收入、生活状况、家庭状况等出现变动,须立即通知Kela。Kela签发的决定书上详细列有须作变动通知的情况。

## 居民的权利和义务

### 您有义务

- 在楼房或连体别墅居住的居民,应遵守相关住户守则。住户守则通常规定何时应当保持安静,以及公共设施使用等规定。住户守则通常张贴在楼房的单元门附近的走廊里。
- 请确保您的客人也遵守住户守则。
- 按照规定使用住房。用于居住的住房不可当作商业场所使用。

### 您有权

- 享受正常家庭生活。住房公司不可制定与法律抵触或过多限制正常生活的住户守则。
- 享受安静的居住环境。邻居不可在晚间制造噪音,扰乱安静的居住环境。若邻居经常或严重违反住户守则,您首先应当与邻居对话解决问题。安静的居住环境还意味着您可以决定谁可以拜访你家。

## 租户的权利和义务

### 您有义务

- 按时缴纳租金。租金的数额在租赁合同中明确规定。房东可按照租赁合同的规定提高租金。
- 确保租赁房屋的房屋状况完好。
- 遵守租赁合同条款。若租赁合同禁止在屋内吸烟,您就不可在屋内吸烟。若租赁合同规定必须购买家庭财产保险,您就必须购买相应保险。即使合同没有规定购买保险,您也最好购买保险。
- 若您想装修房屋,例如粉刷墙面等,请事先获得房东的许可。即使自费装修也应获得房东的许可。最好以书面方式获得许可。
- 损坏房屋后,应向房东支付赔偿。
- 若发现房屋中存在应由房东负责的问题,请通知房东。房屋中的固定家具和墙面材料都由房东负责。
- 向住房公司通知可能的住房问题,例如龙头漏水等。

## 您有权

- 按照租赁合同使用住房。房东仅在特殊情况中才可进入住房,例如监督房屋的装修或卖房时。
- 提升房租前,您有权得到书面通知。通知中应包括房租提升幅度和时间,以及提高房租的原因。
- 法定终止合同通知期。
- 若房屋中存在损害健康的问题,您有权立刻解除租赁合同。
- 在不影响房东的情况下,将部分房屋分租给他人。
- 在房屋装修前得到书面通知。小型装修应在14日前通知,大型装修应在6个月前通知。紧急修缮时,无需提前通知。房屋装修期间,若不便或无法在房屋内居住,您有权解除租赁合同或要求降低房租。这种情况,您一定要与房东协商。

# 家庭安全

## 防火

- 烟雾报警器可让你死里逃生。若家里发生火灾，报警器会大声报警，你可提早逃离房屋。
- 请确保房屋中安置了足够的烟雾报警器。报警器在百货商场和五金商店中出售。60平方米需放置一个报警器。若您的住所面积是65平方米，则应放置两个报警器。若房屋有不止一层，应该分开计算。每层都应放置报警器。
- 请确保报警器正常运作。及时更换电池，最好每年更换一次电池。
- 即使在租房中居住，你也有义务安装报警器。
- 芬兰许多公寓中都有桑拿。即使你不使用桑拿，也千万不要在桑拿炉上方放置任何物品，否则可能导致火灾。不要在桑拿炉上方或附近晾衣服。桑拿过后，请务必关闭电子桑拿炉。
- 出门之前，请检查电炉，桑拿炉和熨斗等电器是否关闭。
- 家里最好备有灭火器。一些楼房的楼道中也会放置灭火器。请了解最近的灭火器在什么位置。
- 确保家里备有灭火毯。灭火毯最好放置在炉灶附近。
- 别在烧饭时离开。晚上烧饭时应特别小心。神志不清时请不要烧饭。
- 别在炉灶上放置物品。小孩、宠物或无意碰触都可能打开炉灶。炉灶上放置的物品就有可能引起火灾。
- 油锅生火时，请使用锅盖或灭火毯扑灭，不要用水浇灭。
- 请记住用完电器后关闭电源。用完熨斗后应拔去电源。
- 不要使用运转不良或电线损坏的电器。
- 电器起火时不要用水浇灭。使用灭火毯扑灭火苗。
- 不要在家里的电暖气或电热器上放置床单，衣服等任何物品。
- 电视、微波炉和冰箱周围应留有空间，不要完全遮盖。若条件允许，应每年对冰箱后面的散热板进行吸尘。
- 不要在室内吸烟。
- 点蜡烛时应留人守候。即使有人，也不要窗帘等易燃物附近点蜡烛。
- 如遇火灾，请拨打紧急求助电话112。

## 如何避免水灾

- 出门时, 应关闭洗衣机或洗碗机。
- 定时检查水管是否漏水, 电器中是否有水流出地板。
- 不使用时, 应关闭洗衣机和洗碗机的进水龙头。
- 电冰箱和洗碗机下面应放置塑料保护垫, 应在安装电器时一同安装。
- 应请专业人士安装洗碗机, 不可自行安装。
- 若发生水灾, 应关闭总水阀。楼房或分体平房的居民应立刻向物业公司通报灾情。单体别墅的居民应向自来水公司通报。

## 垃圾的处理和回收

通常您应当先在家进行垃圾分类处理,然后再丢弃垃圾。经过正确的分类处理后,垃圾可以循环利用,制造新的产品。

芬兰各地的垃圾分类处理方法略有不同。分类处理方法通常贴在楼房垃圾桶附近。您也可向居住地政府或租户询问垃圾分类处理方法。请勿向窗外丢弃垃圾,也不可将垃圾丢起至森林或道路上。

完好的物品不是垃圾。您可在二手市场、互联网上出售这些物品,也可捐赠至慈善事业或回收中心。芬兰人通常都会购买二手商品,您很容易淘到质量不错的二手货。

### 如何对垃圾分类处理?

应按照垃圾的原料进行分类处理。

切勿将垃圾、食品或剩余的化工原料丢入下水道(卫生间)。请一定将有害垃圾丢弃至回收点。

并非所有的大楼附近都有回收各类垃圾的回收桶。您可访问kierratys.info网站获取公众垃圾回收点的具体信息。您不可将垃圾投入其它大楼的垃圾桶,也不可将其它地方的垃圾投入居住大楼的垃圾桶,例如您公司的垃圾。

## 2.5. 教育

### 芬兰的教育系统

芬兰提供高质量的教育。不同学校的教育水平差距不大，几乎所有学生都可按时完成基础教育。学前教育、基础教育和中等教育都是免费的，之后的高等教育也大多免费。教育的目的是无论家庭收入多少，人人都有机会得到高质量的教育，并发展成积极的社会成员。

芬兰的教育系统包括幼儿教育、学前教育、基础教育、中等教育和高等教育。针对成人的成人教育涵盖面很广，包括从基础教育到高等教育的许多选择。

#### 幼儿教育

在芬兰居住的学龄前儿童有权得到学前教育。托儿所和家庭日托机构都提供幼儿教育。孩子还可以与父母一起在儿童操场里参加幼儿教育。孩子可得到每周至少20小时的幼儿教育。如果父母都有工作，幼儿教育的时间会更多。教育的目的是支持孩子的发展和幸福感。孩子不仅学习社交能力、手工并培养不同能力，还会开发自己的学习能力，以便学习更多的知识。

芬兰各市郡负责组织幼儿教育。教育经费来自税收收入，所以费用低廉。除此之外，芬兰还有私人幼儿教育机构。受到专业教育的幼儿教师和护工向孩子提供教育。

#### 学前教育

在义务教育开始前一年，孩子必须接受学前教育。孩子通常在年满六岁那年接受学前教育。学前教育由市郡免费提供，不向学生收取任何费用。持有大学文凭的幼儿教师提供学前教育。学前教育通常每周一至周五进行，每天四个小时。如果父母都有工作或都在学习，除了学前教育之外，孩子还可接受幼儿教育。

## 基础教育

芬兰的基础教育从孩子年满七岁那年开始。所有在芬兰持续居住的孩子都必须接受基础教育。基础教育包括九个年级。学生修完全部基础教育课程,或在义务教育开始后满十年,义务教育结束。

各市郡负责组织基础教育。教育经费来自税收收入,所以不向学生收取任何费用。小学每周有20学时,高年级的学时会增加。

## 中等教育

完成基础教育后,学生可选择就读高中或者中等职业学校。这都属于中等教育。中等教育通常向学生免费提供。教科书和其它学习资料则需自费购买。

### 高中

高中提供文化教育,并不提供职业教育。学生在高中学习基础教育的各个学科,但难度更大,独立思考要求较高。高中毕业时,学生大多会参加大学入学资格考试。根据学生自身情况,高中学习时间通常需要2至4年。毕业之后,学生可选择入读大学、应用技术大学或高等职业学校。

### 中等专业教育

中等专业教育比高中教育更加注重实践运用。学生可通过三年的中专学习获得职业技能基本证书。毕业之后,学生可以深造学习职业技能证书或特殊职业技能证书。培训的重要部分是在工作中学习。中专学习毕业后的学生可以升入应用技术大学深造。

## 高等教育

完成中等教育的学生可继续接受高等教育。芬兰的高等教育机构包括职业技术大学和大学。

高等教育提供免费教育和收费教育。非欧盟或欧洲经济区成员国公民,也并非上述公民的家庭成员,如果攻读英语教学的大学学位,需要交纳学费。



## 其他学习机会

芬兰还有许多学校面向所有年龄的学生提供非学位课程。这类课程大部分都针对成人。这类学校包括国民成人学校、国民学校、夏季大学、教育中心和体育运动教育中心。

这类课程属于公众普及课程，包括外语、美术、手工和信息传播等科目。学生通常需要缴纳一些学费。

特殊情况中这些学校也免受学费。比如针对文盲的课程和其他包含在移民融入计划中的课程都免受学费。

## 2.6. 健康

### 紧急状况

芬兰的紧急救助电话 (häätänumero) 是 112。只有在紧急的情况下, 比如当生命、健康、财产或环境受到威胁时才可拨打紧急救助电话。

紧急情况下, 即使没有在芬登记居住地的人士也可获得医疗服务。医疗费用可在事后支付。

非紧急情况下, 请勿拨打紧急救助电话。患有一般疾病或向警察 (poliisi) 询问许可相关事宜时, 请勿拨打紧急救助电话。无必要时拨打紧急求助电话可能导致真正需要帮助的人员无法及时得到帮助, 从而对其造成严重影响。您还可能因为滥用紧急救助电话而受到刑事处罚。

当您拨打紧急救助电话 112 时, 请务必:

- 告知您的姓名
- 告知事故发生情况
- 详细告知事故发生地点及地区
- 回答救助人员的问题
- 按照紧急救助中心接线员给出的指示行动
- 不要提前挂断电话

如果想向警察问询许可相关问题、车辆驾驶问题或案件调查进展情况, 请在工作时间拨打各个警察局的专用电话。

怀疑有人中毒时, 请联系国家毒品中心 (Myrkytystietokeskus) 获取帮助。毒品中心提供全天 24 小时的电话支援, 电话号码为: (09) 471 977。

### 芬兰的医疗保健服务

#### 您可享受什么医疗保健服务?

在芬兰登记了居住地 (kotikunta) 的人士, 可以获得公众医疗保健服

务。是否有权在芬兰登记居住地,由以下因素决定:

- 原籍国
- 在芬兰居留原因(例如:工作、学习)
- 在芬居留期限,永久居留还是临时居留
- 临时居留者在芬居留时间的长短

如果不清楚自己是否已在芬兰登记了居住地,请联系当地登记处(maistraatti)。

赴芬工作的人士,即使没有登记芬兰的居住地,也可能有权享受公众医疗保健服务。如果你们登记芬兰的居住地,可向 Kela 了解是否有权享受公众医疗保健服务。

紧急情况中,没有在芬兰登记居住地,或者没有工作的人也可享受公众医疗保健服务。可能之后向您收取医疗费用。

无权享受公众医疗服务的人可以前往私人医院就诊。私人医院的收费远远高出公众医疗费。

## 公众医疗保健服务

如果您生病了,请首先联系所属的健康中心(terveysasema)。您可预约会见健康中心的医生或健康护理师。

健康中心不在夜间及周末提供服务。在此期间,您需要看急诊(päivystys)。患有急病需得到立即医疗护理的人应看急诊,其他病人应在次日联系当地健康中心,预约就诊。

## 私人医疗保健服务

您可从互联网上搜寻私人医院的联络信息。前往私人医院就诊的速度肯定要比前往公众医院快很多,但其费用也要比公众医疗保健服务贵很多。不同的私人医院提供的服务有所不同。所有人都可前往私人医院就诊,其中也包括没有在芬兰登记居住地的人。

## 北欧国家居民的医疗保健

如果您有其他北欧国家的医疗保障，就有权在芬兰得到紧急医疗服务。享受服务的前提和费用完全和芬兰公民相同。享受医疗服务时只需提供官方身份证明。

## 欧盟成员国公民的医疗保健

如果您有其他欧盟、欧洲经济区成员国或瑞士的医疗保险，就有权在芬得到紧急医疗服务。享受这类服务时必须提供泛欧医疗卡。泛欧医疗卡应从向您提供医疗保障的国家申领。

持有泛欧医疗卡的人可享受芬兰公众医疗保健服务，前往私人医院看病时，还可获得Kela提供的补偿。

如果不幸发生意外事故，持有泛欧医保卡的人有权享受医疗保健服务。患有慢性疾病的人也可持卡看病。持卡者还可享受孕妇保健服务。医疗费用与芬兰当地永久居民完全一样。

## 务工人员 and 自雇人员的医疗保健

赴芬务工的人员可能有权享受芬兰的公众医疗保健服务。这取决于劳动合同的期限、性质及原籍国。

创业人员及自由工作者可根据意愿，为自己安排职业健康保健，这并非硬性要求。然而，创业人员必须为雇用员工提供职业健康保健服务。

## 学生的医疗保健

非欧盟、欧洲经济区或瑞士籍的学生赴芬学习时，在申领居留许可时，必须提供原籍国出具的完整医疗保险证明。在芬学习时间最少为两年的学生通常可以在芬兰登记居住地，从而享受各地方政府提供的公众医疗保健服务。这种情况下，您的医疗保险只需涵盖药物开支。如果不清楚自己是否有权在芬兰登记居住地，请联系当地登记处查询。

## 儿童健康

在芬兰登记了居住地 (kotikunta) 的儿童可以享受公众医疗保健服务。

有权享受芬兰医疗保险 (sairausvakuutus) 的人可以为孩子购买医疗保险, 以便支付私人医疗服务的开销。

### 当孩子生病了

发烧及患有其他疾病的儿童不能被送往托儿所。仅仅出现咳嗽或感冒等症状的儿童可以入托。未满 10 周岁的儿童突然患病时, 其父母可以呆在家里照顾病童, 并可获得至多四天的假期。假期工资按照集体劳资协议的规定发放。

如果孩子生命垂危或遭遇意外事故, 请拨打紧急救助电话 (hätänumero) 112。严重事故或紧急情况下才可以请求救护车援助。普通疾病请勿拨打紧急救助电话。

### 幼儿健康

育儿咨询处 (lastenneuvola) 负责为学龄前儿童提供医疗保健服务。育儿咨询处负责关注学龄前儿童的生长发育状况, 包括生理、心理及社交等方面, 并提供相关支持。医生或护士负责定期对儿童进行体检。未满 1 周岁的新生儿通常可在育儿咨询处至少接受九次检查。年满一岁的孩子还将在咨询处接受至少六次检查。

### 学龄儿童的健康保健

每所学校都有专门的医生和健康护理师为学生提供医疗服务。健康护理师负责学生的体检, 每周定期在各个学校提供服务。学生可自行前往医师处就诊。如果学生在学校不幸发生意外, 可以立刻得到急救。有关学生医疗保健服务的更多信息, 请访问社会事务和卫生部 (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö) 的官方网站。

## 疫苗接种

为了预防各种传染病,芬兰为儿童提供许多疫苗 (rokotus)。孩子可在育儿咨询处 (lastenneuvola) 及学校医疗保健所接种疫苗,并可免费接种国家疫苗接种计划中的疫苗。接种育苗属于自愿行为,并非强制。大多数孩子都会接种计划中的疫苗。请务必告诉健康护理师您的孩子在移居芬兰之前已经接种了什么疫苗。

## 男孩环切术

环切术 (ympärileikkaus) 一旦实施便无法挽回。非医疗原因的环切术是侵犯男孩的躯体完整的行为。环切术只可由合法医生实施,且必须征得男孩监护人的同意。如果孩子有两个监护人,则必须获得双方监护人的同意,否则无法实施手术。男孩有权拒绝接受手术。环切术中,医生必须提供镇痛剂,且必须在无菌环境中实施。非医疗原因的环切术不属于公众医疗保健范围,无法在公众健康中心实施,手术费用必须自己承担。

## 女孩环切术

芬兰法律禁止对女孩进行环切手术 (ympärileikkaus)。违法者可能被判入狱若干年。将女孩带到国外,并企图对其进行环切术的行为也属违法。

# 心理健康

## 何时需要援助？

面对重大的生活转折，人人都需要心理援助。这类情况包括移居海外、工作问题、失业、家庭问题、离婚、亲人去世、患病或其他变故等。比如孩子降生之类的好事，也可能会给您的生活带来巨大变动，此时，您可能需要心理健康援助。有时，以前的不幸遭遇可能会在很长一段时间后重新给您带来心理问题。

若您有下列病状，应接受心理治疗援助

- 失眠
- 厌食
- 日常生活感觉疲惫
- 无法按时上班或与人会面
- 一些没有医学科学根据的生理病状
- 酒精或麻醉品用量增大

## 从哪里获得援助？

向家人或朋友倾诉通常可缓解抑郁。有时可能需要其它帮助。与健康护理师 (terveydenhoitaja)、医生 (lääkäri) 或心理治疗师 (psykoterapeutti) 交谈可改善病情。您可与这些专业人士一起想出解决问题的方法。

已经注册芬兰的登记居住地的人士，请首先联系当地的健康中心 (terveysasema)。健康中心的服务时间通常为周一至周五 8:00-16:00。请尽早进行电话预约，以便能够及时就诊。需要尽快得到治疗的人，请在预约时说明。若有需要，医生会为您开具转诊单，将您转至心理治疗所 (psykiatrisen poliklinikka) 或其他心理诊所进行治疗。没有医生开具的转诊单，心理治疗所无法直接为您提供治疗。

您可以毫无顾虑地与医生或心理医生交谈。他们有义务保障病人的隐私权，不会将您的事情透露给其他机构。如果其他医疗部门需要获得病人的病历，医院总会提前征得病人的同意。

请联系当地健康中心了解有关心理健康援助服务的更多信息。

## 2.7. 业余休闲

### 图书馆

芬兰全国各市镇都设有公共图书馆。您不仅可前往图书馆借阅图书、浏览杂志、使用电脑、学习,还有机会参加不同活动。

#### 多语种图书馆

位于赫尔辛基Pasila的多语种图书馆藏拥有超过六十个不同语种的图书。馆藏图书面向全芬兰各地居民借阅。您可向当地图书馆管理员申领,要求其帮您订阅多语种图书馆的藏书。有关多语种图书馆的更多信息,请访问赫尔辛基地区图书馆服务通用网站服务Helmet.fi。

### 运动

芬兰人热爱运动。通过参加体育活动,您可结交到许多朋友。各种运动项目由各体育协会组织,协会成员通常是不收取报酬的志愿工作者。

#### 运动场所

大城市中也由许多私人运动场地。如果想了解这类场所的信息及价格,请直接联系相关机构。

### 户外运动

芬兰的自然环境千姿百态。只要根据自身状况正确选择运动类型,并注意运动规则,就可以安全地在芬兰进行充满乐趣的户外运动。

#### 冰上运动

冬季芬兰的大多水域都被冰雪覆盖。您可在春季体验冰上运动,例如滑冰、滑雪及冰上钓鱼。您还可在冰面厚度足够的区域驾驶雪地车或汽车。冰上运动具有危险,请务必注意安全。



## 人人拥有的自然享受权

人人拥有的自然享受权(jokamiehen oikeudet) 是芬兰文化和法律的一部分。

### 自然享受权概述

您有权：

- 在庭院范围以外的其它自然区域徒步行走、滑雪、骑车, 但不包括那些在行程途中可能造成损害的区域, 例如农用耕地、草地或农用种植地。
- 在任何特许区域短暂驻留。只要与民宅保持一定距离, 您可随意搭建帐篷并短暂驻留；
- 采摘浆果、蘑菇及花朵；
- 垂钓及冰上垂钓
- 在任何水域上乘船航行、游泳及洗涤, 并可在冰上自由移动。

您不可：

- 骚扰或影响他人；
- 骚扰或破坏鸟窝及幼鸟；
- 戏弄驯鹿及野兔；
- 砍伐或破坏正在生长的树木；
- 未经许可, 从他人拥有的土地上收集枯木、倒塌的树木、树枝或苔藓等。
- 在他人拥有的土地上生火, 除非紧急状况需要；
- 在野营时影响他人的正常生活, 例如靠近他人住宅或制造噪音；
- 随意丢弃废物垃圾；
- 在没有获得许可时, 将机动车辆开入他人土地；
- 在没有获得相关许可时, 钓鱼或打猎。

## 社会团体

从人口数量来看,芬兰的社团数量很多。人人都依法享有结社自由。外籍人士在芬兰同样享有结社自由。

协会及社团包括体育协会、文化团体、联谊会或宗教组织等等。

芬兰也有许多由外籍人士成立的社会团体,这类组织帮助外籍人士在异国他乡保持并发扬自己的文化传统,并可与官方或其它组织进行互动合作。您可通过专利注册管理局的Yhdistysnetti服务查找各类社团,了解各个社会团体的详细信息。





# 3. 芬兰介绍

## 3.1. 芬兰基本概况

### 芬兰简介

#### 国家

- 芬兰为共和制国家,也是欧盟成员国之一。
- 芬兰的首都是赫尔辛基。
- 芬兰以市镇为地方行政区域,各市镇施行自治。

#### 人口

- 芬兰人口总数为550万人。
- 芬兰的官方语言为芬兰语和瑞典语(大约5%的芬兰人的母语为瑞典语)。
- 许多芬兰人都会讲流利的英语。

#### 气候与地理

- 芬兰位于北欧,
- 与俄罗斯(东部)、挪威(北部)和瑞典(西部)接壤,与爱沙尼亚隔海相望,
- 芬兰国土面积为338 432km<sup>2</sup>,其中包括内陆水域。

#### 经济

- 芬兰的法定货币为欧元。

# 芬兰的历史

## 瑞典和俄罗斯统治下的芬兰

芬兰自中世纪至19世纪初经历了600多年的瑞典统治。在此期间，为了争夺对芬兰的统治权，瑞典和俄罗斯之间战争不断。俄罗斯最终于1809年取得了对瑞战争的胜利，从此芬兰便由俄国统治。

芬兰于1809年至1917年由俄国统治。在此期间芬兰施行自治，芬兰人可自行决定许多自治事务，但芬兰仍受到沙皇的统治。

俄国统治芬兰时期，芬兰的语言和文化飞速发展。20世纪初俄国开始削减芬兰的自治权利，但芬兰人却对此不满。

## 芬兰独立

第一次世界大战末期，芬兰议会于1917年12月6日正式决定脱离俄国统治。从此芬兰宣告成为独立国家，每年12月6日是芬兰的独立日。

独立后的芬兰开始施行共和制，由人民选举出的议会负责立法。白公民卫军的领袖当选为芬兰第一任总统，芬兰从此不再受沙皇或国王的统治。

## 冬季战争和继续战争

1939年11月底，苏联红军对芬兰发动战争。第二次世界大战期间，芬兰与苏联进行了两次战争，包括1939年至1940年的冬季战争和1941年至1944年的继续战争。

## 战后的芬兰

战后的芬兰由农业国家成功转变成为了工业国家。工业化的芬兰对外国的工业产品出口持续增长。主要的出口产品为纸张及其他林业产品。

## 90年代至新世纪

世纪初的苏联解体对芬兰的经济造成了沉重的打击，芬兰陷入了经济萧条。许多企业都纷纷倒闭，导致了失业率飙升。萧条过后，芬兰的经济重新复苏，高科技产业提供了许多就业岗位。服务业也迅速发展。

1995年芬兰正式成为欧盟成员国。2002年芬兰停止了原有货币的流通，成为第一批使用欧元的国家。

## 芬兰的交通

### 公共交通

芬兰的公共交通系统运行良好。芬兰的公共交通和铁路网络几乎覆盖全国。您也可乘坐飞机飞往许多城市。大城市及其周边地区的公交系统比较便利。地区公交通常为公共汽车。

### 火车

芬兰的铁路交通由国家铁路VR负责运营。您可通过VR的官方网站买车票，还可前往火车站或直接在火车上购票。您可访问VR的官方网站或前往火车站了解火车运营时间表。

### 公交车

芬兰有许多公交车公司。您可前往Matkahuolto服务点或通过网站购买车票并查询公交车的运营时间。

### 私家车

购车后，您必须为车辆购买强制交通保险(liikennevakuutus)。交通保险可在保险公司购买。

芬兰的机动车辆必须经过检测并注册。车检所负责车辆的检测，您可前往车检所、保险公司或汽车经销商办理注册手续。您也可通过互联网办理车辆注册。

芬兰法律规定，机动车辆必须在冬天装备冬季车轮。冬季车轮可为普通防滑轮或铁钉防滑轮。装配铁钉防滑轮的车辆在冬天行驶更加安全。铁钉防滑胎不可在夏季使用。

必须严格遵守芬兰的交通规则。警察负责处理交通违章事故。交通违章者通常会受到罚款处罚。

酒后或吸毒后驾驶任何交通工具都是违法行为。



## 驾驶执照

机动车辆驾驶员必须持有驾驶执照。年满18周岁的人可申办驾驶执照。您必须参加驾驶培训并且通过驾驶员考试后才可获得驾照。驾驶培训通常由驾校提供。您的亲戚或熟人如果持有驾照并且满足驾驶时间的要求,也可为您提供驾驶培训。参加这类培训必须提前向芬兰交通安全局 (Trafi) 申办培训许可。

## 在芬兰使用国外驾照

北欧国家、欧盟和欧洲经济区国家签发的驾驶执照也在芬兰有效。如国您在芬兰稳定居留或居留时间超过六个月时,也可换领芬兰驾驶执照。

持有《日内瓦道路交通公约》和《维也纳道路交通公约》签约国签发的驾照,可在芬兰驾驶两年时间。移居芬兰后,您必须在两年之内换领芬兰驾照。

若您持有的驾照并非由《日内瓦道路交通公约》和《维也纳道路交通公约》签约国签发,您可在芬兰人口信息系统注册后驾驶一年时间。

持有国外驾照的人可前往Ajovarman的当地服务处申请换发芬兰驾照。您可通过Ajovarman的官方网站提前预约时间。

# 芬兰的文化和宗教信仰

## 芬兰的宗教

绝大多数的芬兰人都信仰基督教。全国78%的人口都归属芬兰路德-信义宗教会。芬兰东正教是全国第二大教会，超过1%的人口归属东正教。信义宗教堂和东正教教堂在芬兰社会中具有特殊的地位，拥有征收教会税等特殊权利。

芬兰还有数以万计的穆斯林，其中一些归属伊斯兰教会。芬兰还有两千个犹太人。赫尔辛基和图尔库都设有犹太教堂。

其他教会还有：芬兰天主教堂、圣灵降临日教堂、福音自由教堂、芬兰天主待降节教堂；后期圣徒运动教堂和耶和华见证人教会等。

## 宗教信仰自由和宗教活动

芬兰是宗教信仰自由的国家。所有芬兰居民都有权自由信教并参加宗教活动。您也有不信教的权利。任何人都不可被迫参加违反本人意愿的宗教活动。

# 法律和权利

## 基本权利

芬兰所有居民都享有法定权利并应履行法定义务。在芬居住的外籍人士的法定权利和义务几乎相同。在芬居住的外籍人士的权利和义务如下：

## 权利

- 人人有权享受无差别待遇。任何人都不可因性别、年龄、宗教信仰或残疾等原因而受到不平等待遇。
- 人人享受言论自由和出版自由。
- 人人享受集会及游行示威的权利。组织游行示威前应提前通知警察。
- 任何人都不可被判死刑，也不可被施行酷刑。
- 人人都有权自由选择居住地并在芬兰自由迁移。
- 个人隐私受到法律保护。不可拆阅他人的信件或偷听他人的电话。
- 人人都享受宗教信仰自由，也有不信教的权利。
- 在芬永久居留的年满18周岁的外籍人士有权参加地方选举。
- 拥有地方选举权的外籍人士也可在地方选举中成为候选人。
- 在芬登记居住地的欧盟成员国公民，如果提前登记投票权，就有权在芬兰参加欧洲议会的选举。
- 已登记投票权的欧盟成员国公民可在芬兰欧洲议会选举中成为候选人。

## 义务

- 在芬居留的所有人士必须遵守芬兰的法律。
- 7至17周岁的人必须履行完成义务教育,即基础教育。
- 在芬工作的大多数人都应缴纳所得税。
- 收到法庭传唤的人应履行证人的义务。
- 父母有抚养孩子的义务。
- 遇到意外事故时,人人都有义务提供帮助。

## 芬兰的法律

芬兰的社会和社会生活由法律规定,其中最重要的法律为《宪法》(perustuslaki)。在芬居留的所有人士必须遵守芬兰的法律。政府机关也受法律制约。议会是负责立法的权力机关。若怀疑政府机关存在违法行为,任何人都可向国家司法监察处(oikeuskansleri)或国会司法律师(eduskunnan oikeusasiamies)举报。芬兰公民和在芬居留人士也必须遵守欧盟法律。

# 男女平等和人人平等

## 男女平等

芬兰法律规定男性和女性享受平等的权利。已婚女性也和丈夫一样享有同样的权利。

在芬兰,生育小孩的妇女上班很正常。儿童的抚养和家务工作由男女共同承担。女性上班或学习时,无需征得配偶或父母的同意。

男女均享有婚恋自由的权利。强制结婚在芬兰是违法的。父母没有权利强制儿女结婚,也不可施加压力。男女均有权申请离婚。离婚无需征得配偶的同意。

暴力行为在芬兰是违法行为。家庭暴力或配偶间的暴力,例如殴打或性暴力,均是违法行为。

## 职场上的男女平等

职场中应对男女给予无差别待遇,禁止性别歧视。性别歧视包括给男性发放更高的工资或女性怀孕后遭到解雇等行为。

《男女平等法》禁止性别歧视。男女平等事务督察处负责监督《男女平等法》的实施。如果您怀疑在单位中遭受性别歧视,请与男女平等事务督察处 (tasa-arvoaltuutettu) 或工会取得联系。

## 人人平等

芬兰法律规定,所有人都应得到同等待遇。歧视是违法行为。

## 性少数人群和性别少数人群的权利

芬兰法律禁止以性倾向、性别认定或性别表象为由的歧视行为。

芬兰有许多性及性别少数人群组织致力于提高这些人群的社会地位。许多组织还提供培训、咨询和各种援助服务。

变性人、异装癖者、双性人及其他性别少数人群如果遭受歧视，可联系性别平等事务督察处获得援助。

同性婚姻已在芬兰合法。

## 儿童的权利

芬兰的儿童不仅有权享受特殊保护和照顾，还有权自由发表意见。涉及到儿童本身事务的决定应当重视儿童自己的意见和想法。芬兰的法律禁止对儿童进行任何形式的体罚，违法行为会受到刑罚。

## 残疾人的权利

法律禁止歧视残疾人。残疾人有权享受和正常人一样的生活，例如学习、工作和建立家庭等。《平等待遇法》规定用人单位和教学机构必须致力提高残疾人就业学习的机会。工作场所应当方便残疾人的行动。

## 重要国家行政部门

### 警察局

警察的职责包括维护社会秩序和安全以及防范并调查犯罪行为。

### 国家社会保险局

国家社会保险局,即Kela,为您在各种生活状况中提供经济援助。当您的收入减少时可以申领Kela的补助。

Kela发放的补助包括:

- 基本生活保障金
- 国民养老金、国家保障养老金及其他退休金
- 住房补贴
- 疾病医疗相关补贴
- 基础失业保障
- 助学补贴
- 育儿家庭补贴

### 劳动和经济发展办公室

TE办公室提供下列服务:

- 劳务中介
- 劳动培训
- 创业者援助
- 职业选择指导

TE办公室还为客户制定移民社会融入计划。您可通过TE办公室报名参加芬兰语培训课程。办公室还提供招聘信息。TE办公室的注册客户有权申领Kela发放的失业保障。

## 社会服务办公室

每个市镇都设有社会服务办公室 (sosiaalipalvelutoimisto)。社会服务办公室为当地居民提供下列服务：

- 老年人服务
- 残疾人服务
- 儿童保护
- 家庭成员看护援助
- 麻醉品援助
- 债务咨询

请访问当地政府的官方网站获取当地社会服务办公室的联系信息。

## 税务办公室

税务办公室 (verotoimisto) 为您提供税务服务。您可申领税卡, 更改预征税税率, 还可得到税务咨询。

您可通过OmaVero服务上网办理许多税务。如果您有电子银行密码或已开通了移动验证服务, 就可以申办新的税卡。芬兰税务管理局的官方网站为您提供芬兰税务的详细信息。

## 国家移民局

移居芬兰时, 您必须向移民局申办居留许可或进行居住权登记。是否需要居留许可取决于您的国籍以及在芬兰居留的原因和时间长短。移民局 (Maahanmuuttovirasto) 也负责受理庇护申请和国籍申请。

## 民政登记处

民政登记处 (Maistraatti) 是国家地方行政管理机关, 负责登记当地居民信息, 维护人口注册信息系统。人口注册信息系统中保存所有芬兰居民的个人信息。移居芬兰后, 您必须前往民政登记处办理注册登记。迁移至其他城镇或迁移出芬兰后, 您也必须通知民政登记处。



## 社会平等督察处

社会平等督察处是致力提高社会平等并防范歧视行为的国家行政机关。

当您遭遇种族歧视或察觉到这类行为时,可联系社会平等督察处获得援助。在歧视案件中,社会平等督察处可提供指导、咨询、建议并参与调解。







Ministry of Economic Affairs  
and Employment of Finland

[Kotouttaminen.fi](http://Kotouttaminen.fi)  
[Integration.fi](http://Integration.fi)



[infoFinland.fi](http://infoFinland.fi)