

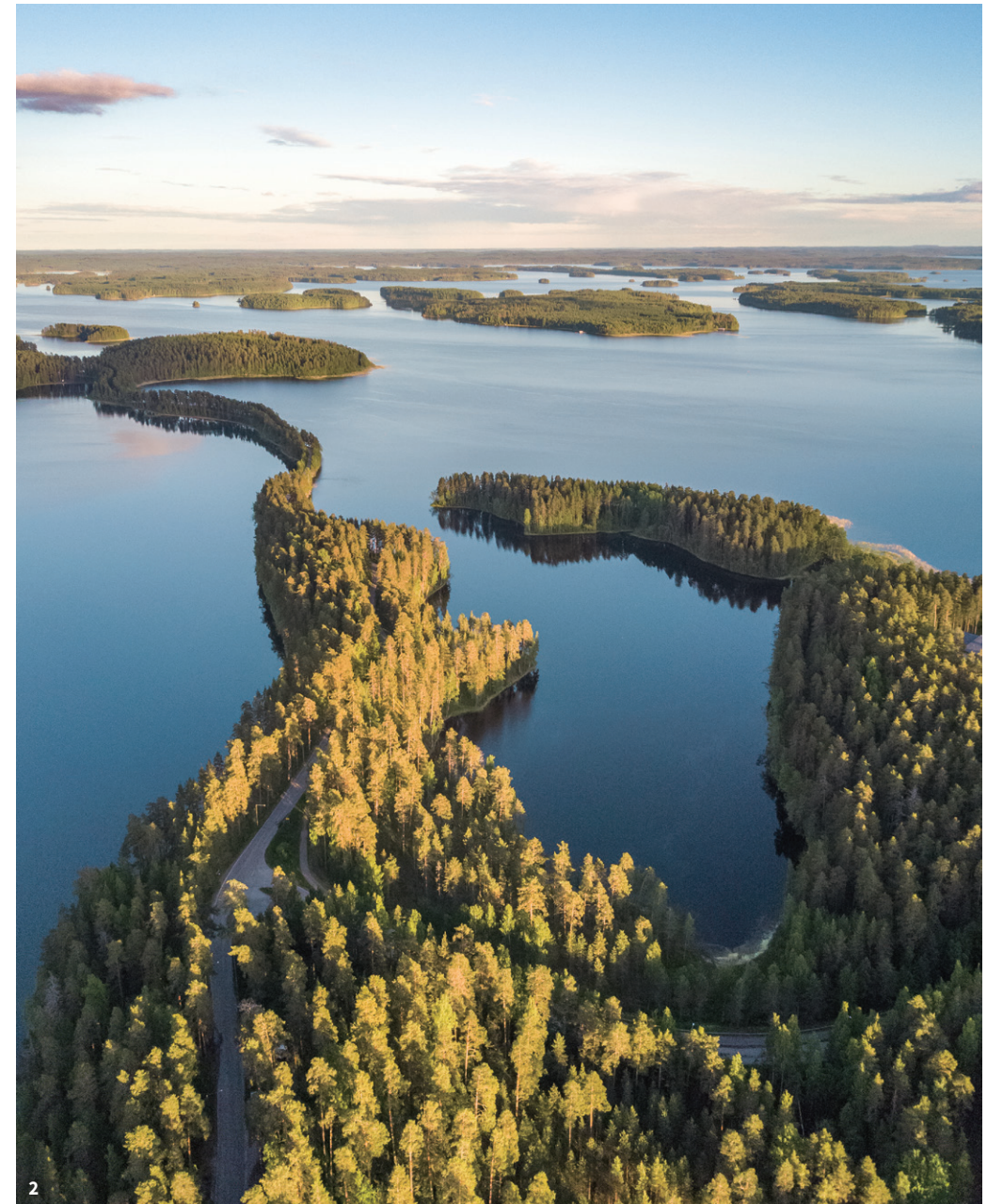
FIND YOUR INNER FINN

靜享芬蘭湖區幸福時光

湖泊眾多舉世聞名的芬蘭，除了擁有千湖之國的稱號，今年第六度榮登「全球最幸福國家」第一名的芬蘭，更是人們探尋北歐式幸福哲學的最佳旅遊目的地。

Text_Liias Lee
Photo_VisitFinland.com、Savonlinna Opera Festival、Kuru Resort

對千湖之國芬蘭而言，位於國土東南部的湖區（Finnish Lakeland），是造物主贈與芬蘭最美好的禮物，這片純淨的自然天地，同時也是芬蘭人找回與自然連結、感受內在幸福時光的首選去處。因古代冰河侵蝕，而形成眾多湖泊的芬蘭湖區，不僅是歐洲面積最大的湖區，由湖群、丘陵、山脊、綠色小島和森林組合出唯美風景畫的湖區，也以划船、騎馬、健行、滑雪、釣魚、三溫暖和多元文化活動，成為各國旅人探索芬蘭樂活靈魂的必遊勝地。



藍綠相間的純淨之地

靜謐的藍色湖水，交織著綠色的丘陵和小島，形成湖區藍綠相間的著名景色。在湖泊上不時有小船划過，以漣漪劃過映照著天地景色的湖水，在動靜交替的時光序曲中，描繪出令人忘憂的湖濱時光。其中位於湖區東南邊的芬蘭第一大湖塞馬湖（Lake Saimaa），不僅擁有世界上最長的湖岸線，在長達 14,500 公里的湖岸線內，更錯落著 13,710 座小島。塞馬湖除了是芬蘭湖區最美景點，湖水十分清澈的塞馬湖，亦曾被《華爾街日報》評為全球最美五大湖泊之一。在塞馬湖周邊除了座落著 Linnansaari 國家公園、Kolovesi 國家公園，以及保留有古老岩畫的塞馬湖聯合國教科文組織世界地質

公園，整個塞馬湖區更保有豐富的野生動物植物生態，包含瀕危的環斑海豹，都持續在塞馬湖棲地獲得妥善的保育照護。而塞馬湖邊的小鎮，也向來以與自然和諧共生聞名。此外，在塞馬湖畔邊還屹立著世界上最北端的中世紀城堡— Olavinlinna 城堡。建於 1475 年的 Olavinlinna 城堡，不僅是湖區獨具歷史意義的文化遺產，每年夏季在 Olavinlinna 城堡舉行的 Olavinlinna 歌劇節，更是芬蘭最享譽國際的藝術活動。歷史悠久的 Olavinlinna 歌劇節，最早創辦於 1912 年，後來經過數十年的停擺，最終在 1967 年回歸。直到今天，表演節目豐富、為期一個月的 Olavinlinna 歌劇節，都是芬蘭最值得探訪的藝術人文慶典。



1

體驗芬蘭式幸福生活

芬蘭為何比其他國家更幸福？芬蘭哲學家和心理學研究者 Frank Martela 認為，專注在自己快樂的事情上、不與他人比較、不破壞人與人之間的社交信任、重視大自然的益處，是芬蘭人擁有高度幸福感的主要原因。對芬蘭人而言，幸福的生活可以藉由學習而來。因此早在 2019 年時，芬蘭國家旅遊局便曾以「租個芬蘭人（Rent a Finn）」的活動，邀請各國旅人到芬蘭人家中住 3 天，以此體驗芬蘭生活、認識芬蘭的幸福指南。而在今年 6 月，芬蘭則是選在塞馬湖邊新開幕的 Kuru Resort，舉行第一屆「幸福大師班（Masterclass of Happiness）」，透過線上徵選，免費招待 14 位國際友人，一同前往美麗的湖區，感受來自芬蘭、來自內在的幸福時光。



3



4



5



2

為期 4 天的幸福大師班，除了邀請不同領域的「專家教練」，透過涵蓋「飲食和幸福、健康與平衡、設計與日常、自然與生活方式」等四大面向的課程內容，分享芬蘭人的幸福方法，並且期望透過這場短暫的湖區假期，讓旅人找回與自然的連結，因為對芬蘭人而言，所有的答案盡在自然之中。而所有課程內容，後續也會轉為線上課程，與更多人分享。

鄰近 Linnansaari 國家公園生態保護區、被一大片松樹林環繞的 Kuru Resort，則是一家著重療癒身心、引領人們和自然獨處的奢華僻靜旅宿。整個渡假村僅提供 20 間各自獨立的別墅套房，並且每間別墅都設計大面積觀景窗和賞景露臺，讓旅人能全然沉浸於自然之中。Kuru Resort 也特別與睡

眠研究員、醫師合作，嚴選出最佳的寢具用品，搭配上睡眠儀和健康專家的諮詢服務，讓所有入住旅人都能擁有最佳的睡眠品質。只開放成人入住的 Kuru Resort，也提供 SPA 療程，以及瑜珈、冥想、呼吸、頌鉢音療等課程活動，透過各種舒壓體驗，幫助旅人找回身心的平衡，重新 Reset 再出發。Kuru Resort 的 Solitary 餐廳，則是提供以在地時令食材所烹調出的健康美味料理，讓旅人能在此充分感受到讓心靈富足的芬蘭飲食生活。

而強調友善環境、永續經營的 Kuru Resort，除了全面使用對生態零污染的清潔用品，並且整個渡假村 100% 使用可再生能源，在渡假村的所有建築上，也都設計可以幫助建築在冬季保暖、夏季降溫的綠色屋頂。☑

1. 以古老城堡為演出舞台的 Olavinlinna 歌劇節，是芬蘭最著名的夏季藝術慶典。（© Soila Puurtinen）
2. 擁有三座塔樓的 Olavinlinna 城堡，是世界上現存位置最北的中世紀石造城堡。
3. 被一大片樹林環繞的 Solitary 餐廳，享有在自然中用餐的樂活氛圍。（© KuruResort）
4. Kuru Resort 的每一間別墅套房都設計有大面積落地窗，讓遊客能靜享與湖區美景獨處的愜意時光。（© KuruResort）
5. 充滿禪意的黑色別墅木屋，以低調又優雅的姿態融入周遭的自然景觀之中。（© KuruResort）