芬兰欢迎您！

1. 芬兰欢迎您!

前言

提供给移居芬兰者的基本信息
如何开始
居住
如何寻找住所?
如何租房?
租房押金
迁居
住户守则
房屋养护
垃圾
洗衣房
桑拿
停车位
火灾防范
住房补贴
居留权
欧盟成员国、欧洲经济区及瑞士籍公民
北欧国家公民
赴芬学习
赴芬务工
居留许可
非欧盟或北欧国家公民
第三国公民
国际庇护获得者/申请者
学生
工作者
家庭团聚
返乡者
民政登记处
在芬居留登记
婚姻和孩子、家庭关系
文件合法化/法律认可
官方语言翻译
个人身份号码
移民融入
初始评测
移民融入计划
移民融入资助
移民融入课程
芬兰语和瑞典语课程
社会保险
Kela卡
失业保险
税卡
税务咨询
口译员、口译和笔译
银行账户
电话
互联网
图书馆
邮局
海关
危机
暴力
心理健康问题
贫困
基本生活保障金
免费司法援助

2. 工作

如何求职?
如果无法找到工作?
失业保障金
创办企业
税卡
税务咨询
退休金
芬兰职场
入职前
雇佣合约
在工作场所
单位里必须遵循男女平等及无差别待遇原则
劳动者应履行的义务
劳动者享有的权利
工会代表
工会
失业基金

3. 教育和学习

成人教育
在国外获取的学历是否能被芬兰认可？
同等学历认证、学历认证
我能否学习新的职业技能？
见习培训合同、实际从业资格
需要缴纳多少学费？
获得助学金的特定条件
芬兰是否也用其它语言授课?

4. 孩子、家庭及老人

婚姻
孩子的姓氏
离婚
离异家庭中孩子的抚养
育儿补助金、产假补贴及父亲育儿津贴
抚育假
儿童的教育
托儿服务
需要缴纳多少托儿费?
基础教育
国际学校
需要缴纳多少学费?
家庭暴力
老年人
退休金

5. 医疗保健

医生
职业医疗保健
精神健康
儿童健康保健
口腔健康
需要缴纳多少医疗费?
妊娠期保健
抚育婴儿
残疾人
毒品问题
紧急状况

6. 日常生活

驾驶执照
商店
商店的营业时间
政府机关
政府机关的工作时间
酒精及毒品
业余生活
青少年和业余生活
国家法定节日

7. 芬兰及芬兰人

芬兰及芬兰人
芬兰国家概况
气候
芬兰人的特点
礼貌
问候
交通
自然
动物
芬兰的家庭
芬兰美食
芬兰历史
政治及行政
福利国家
人人平等
选举及选举权
芬兰国籍
公民的权利及义务
芬兰的宗教信仰

前言

欢迎您来到芬兰！

离开故乡；移居海外，您面对着全新的文化和风土人情。这本介绍可以帮助初来乍到的您了解芬兰的基本概况。本书包括有关居住、工作、政府机关及芬兰的文化和社会等方面的介绍。充分了解芬兰的社会文化机制有利于您更快地融入当地社会。

芬兰是法制国家。芬兰的所有居民，包括芬兰公民和在芬居住的外籍人士，都享有《宪法》中规定的合法权益。《宪法》规定，法律面前，人人平等，任何人都不能因性别、国籍、语言、宗教信仰、政见或观念而被歧视。

《宪法》同样保障个人不受侵犯，并保护个人隐私。《宪法》赋予居民迁移自由、信仰自由、言论自由和集会结社自由，并保证国家依法行政和政府的廉洁。

少数民族依照《宪法》有权保护并发展本民族的语言和文化。居民的基本权益还包括各种经济补助、社会服务及民间援助，例如享受免费基础教育并获得所需的社会服务和健康医疗服务等。

积极地融入芬兰社会

移民融入问题有自己的法律规定。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，还会提供咨询和指导，让移民变得尽可能更顺利。可以从地区、劳动和经济发展办公室事务员处获得帮助，他们有法律义务来帮助移民。

我们希望您积极地成为芬兰社会的一份子。在芬居住几个月后，几乎所有的移民都有权在市政选举中投票。年满18周岁的人士拥有选举权。

芬兰的官方语言是芬兰语和瑞典语。当您与国家机关处理事务时，您有权使用这两种语言中的任何一种。语言对文化和工作来说都很重要。您可以从本指南中找到与芬兰语或瑞典语学习有关的信息。

您不仅可以通过阅读了解芬兰的社会文化，还可以亲身体验风土人情。

芬兰的地方文化彼此略有不同。国内还居住着不同的少数民族，比如拉普兰人和罗姆人。

芬兰是北欧国家，也是欧盟成员国。芬兰社会的重要特点是男女平等和尊重教育。

日常生活中，芬兰人不仅注重安全保障和环境保护，并且非常重视为居民提供的基本社会服务，例如图书馆及健康医疗服务等。

欢迎您来到芬兰生活！欢迎您在这里欢庆！我衷心地希望您把芬兰当作您的家园，幸福地生活。

签名

图伊娅· 奥伊沃（Tuija Oivo）
部门主管
劳动产业部

芬兰欢迎您！

如何开始

移居芬兰后，您需要首先处理以下事务：

1. 住所
寻找住所。如果没有住所地址，您将无法在芬兰登记成为居民。

2. 民事登记处
在民事登记处办理居民登记，同时您将获得个人身份号码

3. 电话
购买移动电话。芬兰的公用电话并不普遍。

4. 银行帐号
前往银行开户。在芬兰，工资通常会直接转账至你的银行账户。其它的社会福利，例如基本生活津贴，也会直接转账至你的账户。开户时，您须提供护照或其它身份证明文件

5. 弄清您的社会保险权益
在芬人士的社会保险由社会保险局（Kela）负责。如果您永久移居芬兰，您有权获得芬兰的社会保险。如果您在芬兰工作，也有权获得芬兰的社会保险。请向社会保险局（Kela）咨询有关事宜。医疗保险是社会保险的一部分。您必须自己申请获得社会保险和医疗保险的权利。如果您有权获得医疗保险，社会保险局（Kela）会向您自动寄出社会保险（Kela）卡。如果您属于芬兰的社会保险体系，并满足获得权益的条件，则可以获得社会保险权益。

6. 税卡
您可前往税务办公室申领税卡。领取工资或其它收入时，您须提供税卡。申领税卡时，您须提供护照或其它身份证明文件。

7. 求职
失业人士可前往TE – 办公室（ 劳动和经济发展办公室）登记成为求职者。
在芬兰失业人士有权获得失业保障。
TE – 办公室给求职者组织芬兰语及瑞典语的语言培训课程。

8. 学习语言
尽快报名参加芬兰语或瑞典语的语言培训课程。
语言课程可能已经人满。
懂语言的人找起工作来相对容易一些。
您也可以在互联网上自学芬兰语或瑞典语。
您可以从以下等网站搜索适宜的材料进行学习：
www.kotisuomessa.fi
http://oppiminen.yle.fi/suomi-finnish
http://donnerwetter.kielikeskus.helsinki.fi/finnishforforeigners/
www.digitaldialects.com/Finnish.htm

居住

如何寻找住所?

您可从报纸及互联网上得到房屋信息。
房屋租金起伏很大。

城市中心私人房屋的租金通常比较昂贵。政府提供的出租房屋比较便宜，但并不够所有人使用。您可以通过市政府或地区的官方网站递交申请。等待的时间可能会略长。

芬兰人大多都选择购买产权性住房。
房产价格按照地区及坐落地点起伏很大。
您可向银行申请住房贷款购房。
偿还完住房贷款以后，在产权性住房里居住要比在租赁房屋里居住更便宜。

除了房租或住房贷款以外，您还要支付一些其它开销。
通常，您需要自行支付电费和水费等。

房屋信息可从下列网站上获得：
www.oikotie.fi
www.etuovi.com
www.vuokraovi.com
www.jokakoti.fi
www.vvo.fi
更多信息：www.asuminen.fi

如何租房?

租赁合同一定要以书面方式签订。
请务必保存合同副本。

租户与房东应就房屋租期及租金进行协商。
房东有权禁止在房屋内吸烟及饲养宠物。
房屋租赁合同一般不包括电费及燃气费，您须单另支付这些费用。
租户须亲自制定用电或供气合同。
如果房租不包含水费，您则要按照实际用水量（水表）或住户人数单另缴纳水费。

有时房东会要求购买家庭财产保险。您须自行支付家庭财产保险。
欲知更多信息，请咨询保险公司。

签订租赁合同之前，请确定近期不会对房屋进行维修翻新。
租户若在维修翻新期间不得不搬出房屋，由此产生的额外费用则由租户自己承担。

租房押金

租用房屋时，您必须缴纳押金。
押金数额最多可为三个月的租金。

押金可直接交付给房东或者转账至房租押金专门账户。
搬出房屋之后，押金会退还给您。
通过收取押金，房东可以确认您可以保持房屋的良好状况，并按照合约规定缴纳房租。
若您搬离房屋时，您没有支付租金或房屋损坏，房东可以拒绝归还押金。

更多信息： www.vuokralaiset.fi

迁居

搬迁至新的居所时，您必须记住下列事项。

搬迁之前，您必须解除当前的租赁合同。
租户应当在搬迁前一个月前通知解除合同。
如果租期不满一年，房东须在合同解除前三个月对租户做出通知。租期超过一年的，解除合同通知期则为六个月。
通常，您需要解除并自行制定用电或供气合同。
您须归还房屋的钥匙。
搬迁之前，您须清扫目前的房屋。
您最好购买家庭财产保险。

您须办理迁移登记。
迁移登记可在各邮局或民政登记处办理，也可通过下列方式办理：
网上电子登记： www.muuttoilmoitus.fi.
办理网上登记时，您需要电子银行密码或包含芯片的身份证。

更多信息： www.posti.fi...

住户守则

务必尊重其他住户。
所有居民都要遵守住户守则，维护良好的生活环境。

住户守则中写有何时应当保持安静，例如晚上十点。
这一时间以后，住户不可制造噪音。
住户守则也对宠物做出规定（例如狗、猫等）。
宠物不可干扰其它住户的正常生活。

如果在家举办派对，请提前通知你的邻居。

住户守则张贴在楼房的公告栏上。
公告栏通常位于楼房一层的单元门口附近。

房屋养护

物业公司
大楼总管

楼房大多与物业公司签订合同。
若您发现与供暖有关的问题，请致电物业公司。

物业公司负责基本设施的维修养护工组，例如水管及下水道问题。
大楼总管负责管理大楼的财务。
物业公司及大楼总管的联系信息可从公告栏上获得。

垃圾

每个住房中都置有垃圾箱。
垃圾可丢弃至公用废物回收站。

废物回收站位于每栋楼房的院子里或停车位附近。
请对垃圾进行分类处理：厨余（可生物分解废物）、报纸（纸张回收）、包装箱（纸箱废物）及其它垃圾（其它废物）。
各类废物回收箱上都贴有标识。
其它废物的回收站（玻璃制品、金属、衣物、电池等）可能位于购物中心或广场附近。

洗衣房

楼房里可能有公用洗衣房及晾衣间。

有关使用洗衣房的具体事宜，请询问物业公司或大楼总管。
使用洗衣房通常并非免费，但并不昂贵。
请务必遵守提前预约的洗衣时间。
在下个用户到达之前，请务必取走自己的衣物。
请保持洗衣房的整洁。

桑拿

许多楼房里都设有公用桑拿。

使用桑拿前，请务必提前预约时间。
您可向大楼总管或物业公司预约桑拿时间。
您要向大楼总管或物业公司缴纳桑拿使用费。
桑拿使用时间通常为每周一个小时。
使用完闭后，请务必保持桑拿的整洁。

停车位

许多楼房都有专供住户使用的停车位。

若想拥有自己的停车位，您可向楼房总管或物业公司申请租用停车位，并缴纳租金。
停车位租磐时，您需要排队等候。

火灾防范

房屋里须安置火灾报警器。
使用电炉、烤箱、及燃气炉时，请主意安全。

有孩子的家庭可以购买炉灶保护装置，炉灶保护装置可以防止将孩子放置到炉灶上面。
使用电器后，请关闭电源。
切忌在桑拿里晾干衣物或其它物品。

法律规定房屋里必须安置火灾报警器。
住户须自行购买报警装置并按照其说明书妥善安装。
每月须检查报警器是否工作正常。

夏天人们喜欢在自家庭院里烧烤。
禁止在阳台上烧烤。
许多地方也同样禁止在自家庭院里烧烤。
请向大楼管理会询问具体规定。
在没有获得土地拥有人的许可时，不可在他人土地上生火。

住房补贴

当您收入减少，租金或其他住房支出增加时，您可以向社会保险局（Kela）申请住房补贴。
若您有权获得芬兰的社会保险并满足获得权益的其他条件，则可以获得住房补贴。

当您得知无法缴纳房租时，最好立即申领住房补贴。
如果您没有缴纳房租，房东可以立刻解除租赁合同。
如果无法缴纳房租，请及时与房东取得联系。
您可与房东一起协商解决房租缴纳时间方面的问题。
您也可以向各地方社会工作部门寻求帮助。

更多信息：www.kela.fi/asumistuki

居留权

欧盟成员国、欧洲经济区及瑞士籍公民

欧盟成员国、欧洲经济区及瑞士籍公民在芬居留无需居留许可。

您可在芬无限制居留三(3)个月。
您须携带有效身份证明文件或护照。
在芬居留超过三(3)个月时，您要进行居留登记。
您可在居住地的警察局办理居留登记。
警察局会开具书面证明（居留权登记证明）。
您有权在芬无限期居留。
在芬居留五年后，您可获得永久居留权。

如果你的家庭成员是其它国家国籍公民，他/她可向警察局申领欧盟国家公民的家庭成员居留卡。
欧盟国家公民的家庭成员可在芬无限制工作，无需持有务工人员的居留许可。

赴芬学习

赴芬学习的学生须提供有能力维持基本生活开销的证明。
您必须能够证明您有足够的资金维持在芬的基本生活开销。
由于您无法得到芬兰提供的助学金，所以您必须拥有足够的资金维持在芬居留的生活开销。

赴芬务工

赴芬务工人员无需提供有能力维持基本生活开销的证明。
注册居留权时，您须要提供有关工作内容及劳动合同的详细信息。

请联系警察局，以便获得更多信息。
更多信息：www.poliisi.fi

北欧国家公民

瑞典、挪威、丹麦及冰岛籍公民可在芬无限期居留，无需居留许可。

您可在芬无限制工作，无需持有务工人员的居留许可。
在芬居留超过六个月时，北欧国家公民须前往民事登记处办理注册登记。
您无需前往警察局办理注册手续。

居留许可
非欧盟或北欧国家公民

第三国公民需要持有居留许可，方能在芬兰居住。
居留许可要付费。
若签发居留许可的条件不复存在，该居留许可可以被撤销。
可以以学习或工作为由申领居留许可，在无法维持生计时，您可以终止居留许可。

居留卡
居留卡上注有居留许可。
居留卡上还注有个人和许可信息。
居留卡上有一个芯片，上面存储有面部图象和指纹。
居留卡不是个人身份证明。居留仅是居留权的凭证。

您可以从移民局（www.migri.fi > Oleskeluluvat > Lupatyypit > Oleskelulupakortti）或警察（www.poliisi.fi > Luvat > Ulkomaalaisluvat > Oleskeluluvat > Oleskelulupakortti）获得更多信息。

第三国公民

欧盟成员国　或欧洲经济区、瑞士及北欧国家以外的其它国家公民在芬居留超过三(3)个月时，必须持有居留许可。
申领居留许可时，您须递交有效护照或其它芬兰承认的旅行证件。
移居芬兰之前，您须在所在国（芬兰驻外领事机构）申办居留许可。
芬兰境内的居留许可申请须递交至警察局。

居留许可有不同类别。
居留许可分为临时许可或长期许可。
居留许可的有效期长短取决于你的具体情况。
第一次签发的居留许可有效期通常为一年。
申请居留许可时，您须对申请的处理进行付费。
您申请许可时，必须支付费用。
即使居留许可申请被拒绝，申请费也不能退还给您。
请联系移民局 (migri.fi) 或警察局，以便获得更多信息。

国际庇护获得者/申请者

若您获得了居留许可，请立即与自己的接待中心联系。
接待中心的人员会帮您处理与居留许可有关的实际问题。
您可以从接待中心的人员那里获得与安排生活有关的信息、咨询和指导。

若您是因为国际避难而获得居留许可，您要从您希望居住的地区寻找住所。
接待中心的人员会帮助您寻找住所。
如果您需要从居住地获得经济资助，您最好提前告知并弄清您可以获得的资助金额。这样，您就可以获悉您能支付多少租金。
在您寻找到住所和居住地后，您可以从新的居住地获得服务。
接待中心不再对您提供帮助。

学生

赴芬学习为期三(3)个月以上的学生须申办居留许可。
在芬攻读学位的学生可以获得居留许可。
赴芬参加被政府认可的国际交换生课程的学生也能获得居留许可。
您须提供有能力维持基本生活开销的证明。
您必须能够证明您有足够的资金维持在芬的基本生活开销。
您无法获得芬兰政府提供的助学金。
您须购买充分的医疗保险。
医疗保险包含您在芬兰可能会产生的医疗费用。

办理续签时，您应当完成了相当的学业。
持有学生居留许可的人也可从事有限的劳动工作。
请事先了解您可以从事什么样的工作。
请联系警察局或移民局 (migri.fi) ，以便获得更多信息。

学生居留许可属于临时许可（B类许可）。
不管学习时间长短，居留许可通常为一年有效。
完成学业后若想留在芬兰，您必须以其它理由申办居留许可，例如务工或家庭关系
完成学业后，可以申请有效期为六（6)个月的临时居留许可，在此期间，您可以求职。
欲知更多信息，请咨询警察局（www.poliisi.fi）或移民局（www.migri.fi)。

工作者

赴芬务工人员通常需要申办工作居留许可。
自主创业人员需要申办独立创业人员居留许可。
自主创业人员就是所谓的个人独资企业法人。

工作时间不满三（3）个月的劳工通常无需申办居留许可。
办理工作居留许可续签时，您可将申请递交至警察局。

家庭团聚

如果你的家庭或家庭成员在芬兰居住，您可以家庭团聚为由申办居留许可。
家庭成员包括配偶、注册关系的同性配偶或未满18岁的未成年儿童。
共同居住长时间的同居配偶也可被视为家庭成员。
已经结婚的子女不会被视为家庭成员。
如果您是在芬居住儿童的监护人，您可为自己申办居留许可。
如果您本人在芬兰居住，你的孩子在国外居住，您可为孩子申办赴芬居留许可。

您和您的家庭成员须有足够的资金保障在芬的基本生活开销。
您不可仅仅依靠基本生活津贴维持生活。
若您的家庭成员是芬兰公民或您因为国际避难而获得了居留许可，则不必就经济情况作出说明。
家庭团聚居留许可可为临时许可或长期许可。
许可的有效期取决于家庭成员持有的居留许可的有效期。

返乡者

具有芬兰血统的人可以获得居留许可。
您必须证明，您的家族谱系位于芬兰。

首次申办居留许可的人可将申请递交至芬兰驻外领事机构或芬兰境内的警察局。他
申请转交至移民局。移民局负责决定是否签发居留许可。

如果您是因格利亚芬兰人，若在2011年7月1日前已经进行了返乡登记，则可以获得居留许可。
若您在返乡登记的队列中，您最迟须在 2016 年 7 月 1 日前以返乡者的身份申请居留许可。这之后再也不能因返乡者为由申请居留许可。

民政登记处
在芬居留登记

若您长期在芬居住，您须亲自进行芬兰居留登记。长期意味着您在芬兰至少居住一年。
登记须亲自到当地民政登记处办理。
民政登记处会将相关信息录入芬兰人口信息系统。

民政登记处负责注册以下个人信息：姓名、生日、国籍、地址及家庭成员信息。
请务必提供正确的信息。注册以后，您若对生日进行了变更，这可能会影响到您获得芬兰国籍。

前往民政登记处办事时，请携带护照及有效居留许可。
对于在芬长期居住人士，民政登记处会将你的个人信息、永久地址及居住地录入人口信息系统，同时您可获得个人身份号码。

在芬临时居住的人，如因工作需要，也可获得个人身份号码。
在芬临时居住的人无法登记居住地，也不无法获得与居住地有关的权利。

即便您亲自在登记处进行了芬兰居住登记，您也未必有权获得芬兰的社会保险。
社会保险权利需要另行到社会保险局办理。

婚姻、孩子及家庭关系
请携带经过合法认证过的婚姻证明、离婚证明及孩子的出生证明文件。
证明文件须经过合法性认证。
在移居芬兰之前，您须在本国对相关文件进行认证。

文件合法化/法律认可
证明文件要经过合法化认证，以证明外国机关签发的文件在芬兰合法。这并不涉及北欧国家。

证明文件的合法化认证涉及顾客的司法权益。
证明文件的合法化认证是为了确认证明的出具者有权在自己的国家出具该种证明。
证明文件的合法化认证还可以确认文件内容正确无误，在出具国有效。
例如在结婚证明文件中，证婚人必须有权见证婚姻的合法性。

合法化认证有两个不同的方式。
方式取决于该国是否签订了1961年《海牙公约》。《海牙公约》缔约国签发的文件须通过所谓的“海牙认证”来进行合法化认证（盖章或书面证明）。
其他国家签发的文件则须通过“领事认证”（**Grand Legalisationilla**）来进行合法化认证。

海牙认证
如果该国加入了1961年《海牙公约》，文件通过所谓的“海牙认证”来进行合法化认证（盖章或书面证明）。
可以从以下网址获得加入该《海牙公约》的国家名录：www.hcch.net（1961年10月5日关于取消要求外国公文书认证的公约）。
该网址还可以获得签发证明的各缔约国机关信息。

领事认证（Grand Legalization）
如果文件签发国不属于《海牙合约》范畴，签法国外交部要证实文件由正规机关开具。
这样文件才变得合法。
之后，驻该国的芬兰领事机构附上证书，证明外交部官员有权出具与文件合法化有关的证明。
如果该国没有芬兰领事机构，在出具国外交部进行合法化认证后，另一个北欧国的领事机构可进行合法化认证。
北欧国家间已经签订了该种协议。

文书的合法翻译
芬兰官方认可用芬兰语、瑞典语或英语签发的文件。用其它语言签发的文件要通过授权翻译人员进行翻译。有关授权翻译的更多信息，请查看

国家教育管理局的授权翻译人员信息登记网站
http://db3.oph.fi/kaantajat/

若译稿在国外完成，则须对译稿进行合法化认证。
更多信息：www.maistraatti.fi

个人身份号码

移居芬兰长期居住的人可以获得个人身份号码。

前往芬兰政府机关办事，您须提供个人身份号码。
临时在芬居留的人，若工作需要，也可获得个人身份号码。
个人身份号码从民政登记处申请。

移民融入

移民融入是指帮助移居芬兰的外籍人士融入芬兰社会的过程。
移居芬兰之后，您可获得一系列与移民融入相关的服务。

通过移民融入过程，您可更快地融入芬兰社会，并可学习芬兰社会的风土习俗。
邻里之间、在工作场所和闲暇时间的沟通和活动可以促进移民融入。
您最好积极参与移民融入计划，获取建议并关注芬兰媒体。

移民融入计划的一个重要过程就是学习芬兰语或瑞典语。

移居芬兰后，您可申请参与移民融入计划。
该计划初始阶段为您提供下列服务：
- 提供有关芬兰及目前居住地的基本信息；
- 咨询及指导；
- 初始阶段综合评测；
- 制定移民融入计划，以及
- 移民融入课程。

初始评测
您可以从TE办公室（劳动和经济办公室）或地方政府申请接受初始评测。
初始评测的含义是与事务员进行讨论。
通过讨论，事务员可以弄清您的情况和需求。
初始评测可以初步评估什么样的服务能够最好地为您的融入和就业提供支持。
初始评测包括语言技能测试和融入能力等。

移民融入计划
初始评测之后，若您需要融入支持，事务员会为您制定移民融入计划。
移民融入计划会登记能促进您融入和就业的措施和服务。
这些包括参加移民融入课程、语言课程、工作体验或其他增进就业能力的活动等。

移民融入计划的长度视个人情况而定。
工作履历、教育背景和自身意愿都会影响计划实施的时间。
您会和TE办公室或地方政府的事务员共同制定计划。

移民融入资助
在有效的融入计划时间范畴内，为了保证您的基本生活，您都可以获得移民融入资助。

移民融入课程
移民融入课程是您融入过程中的重要部分。
融入课程中您可以学习芬兰语或瑞典语。
在移民融入课程的教学计划中写有，若您愿意，您可以学习这两种语言中的任一语言。
若您需要，您还可以获得阅读和写作技能的培训。
融入课程可以提供给您提升进入职场和后续教育的技能。
教育的目的就是提供那些有助于融入芬兰社会、文化和其他方面的技能。

您可以从居住地政府或 TE 办公室获得更多的信息。

芬兰语和瑞典语课程

芬兰是双语国家。
芬兰的法定官方语言为芬兰语和瑞典语。

如果您会讲居住地使用的语言，就能比较容易地融入芬兰社会。
学习新的语言至关重要。
会讲芬兰语的人更容易找到工作。
芬兰人口中大约百分之五的人用瑞典语作为母语。

您可从TE – 办公室得到有关语言课程及移民融入服务的信息。
您可自学芬兰语或瑞典语，也可参加各学校及组织举办的语言课程。
语言课程可能已经人满，您需要排队。
抵达芬兰后，您最好立刻报名参加语言课程。

您也可以在网上自学芬兰语和瑞典语。
您可以从以下网站查询适宜的学习资料：
www.kotisuomessa.fi
http://oppiminen.yle.fi/suomi-finnish
http://donnerwetter.kielikeskus.helsinki.fi/finnishforforeigners/
www.digitaldialects.com/Finnish.htm

实用的短语（英语 – 芬兰语）

How do you do.	Päivää.
Hi! / Hello!	Moi! / Hei!
How are you?	Mitä kuuluu?
Bye – bye!	Hei hei!
Goodbye!	Näkemiin!
Thank you.	Kiitos.
You’re welcome.	Ole hyvä.
Welcome!	Tervetuloa!
Excuse me, …	Anteeksi, …
I’m sorry.	Anteeksi.
What time is it?	Paljonko kello on?
Where is this address?	Missä tämä osoite on?

社会保险

若您在芬兰长期居住或您在芬兰工作，您有权获得芬兰的社会保险和医疗保险。
社会保险局（Kela）会对社会保险申请者的情况进行评估，并在评估的基础上做出决定。例如通过两（2）年工作关系、家庭关系、返乡或其他与芬兰有关的关系可以证实您是长期移居芬兰的。
若您在芬兰至少已工作四（4）个月，则您也有权获得部分社会保险。这时工作要满足对工作时间和工资作出的最低规定。
若您来自欧盟成员国、欧洲经济区国家或瑞士，您有权获得医疗保险和家庭福利。若您来自第三国，您仅有权获得医疗保险。

请从社会保险局（Kela）申请芬兰社会保险和医疗保险权利。
若您有权获得社会保险，还可以从 Kela 申请和获得资助。

芬兰各地政府负责社会和医疗服务。
民政登记处决定您是否可以登记成为该地区的居民。
请通知民政登记处，您已经移居芬兰。
当民政登记处将您登记为该地区的居民，您就可以使用公共保健服务等。

Kela 卡

Kela 卡是芬兰的医疗保险卡。
若您有权获得医疗保险，社会保险局（Kela）会自动向您寄送 Kela 卡。
凭借 Kela 卡，您可以直接从药店和公用保健机构获得医疗保险补偿。
这时您仅需支付小部分费用。

欲知更多信息，请咨询社会保险局（Kela）。
您也可以购买个人医疗保险。
保险公司提供个人医疗保险。
个人医疗保险涵盖那些不属于大众医疗的特殊护理项目。
大多数芬兰人都没有个人医疗保险。
更多信息，请咨询Kela或保险公司。

失业保险

失业人员可在TE – 办公室注册成为求职者。
TE – 办公室为求职者提供帮助。请查看 《工作》章节第21页。

税卡

工作人员以及获得失业保险金的人需提供税卡。
若您从社会保险局（Kela）获得了相应的福利，则也需提供税卡。
在芬兰您须为所有收入纳税。
个人所得税金用于各种公共服务，例如学校及医疗保健服务。
更多信息，请查看第 《工作》章节第22页。

税务咨询

国家税务管理局为纳税人提供税务咨询。请查看 《工作》章节。

口译员、口译和笔译

在处理重要的官方事务中，您有权获得口译服务。
政府负责报销口译费用。

若您不会芬兰语或瑞典语，且政府机关谈及重要事务时，政府机关必须安排口译或笔译服务。
若您具有听力或语言障碍，且因此在没有口译的情况下，很难理解您要表达的内容，您也可以获得口译服务。
可能会因为初始评测和移民融入计划等需要口译员。
政府有义务在此时为您提供口译服务。
政府并不总有义务提供口译服务。

银行账户

您最好开立银行账户。
在芬兰通常所有的工资和社会福利，例如移民定居补助及育儿津贴等，都会转账至你的银行账户。前往银行开户时，您需携带护照或其他身份证明文件。

电话

芬兰的移动电话（手机）非常普及。
公用电话非常罕见。
您最好购买一部移动电话。

大城市中有一些电话中心（呼叫中心）。
您可以购买民族商店里出售的电话卡，以便在拨打国际长途时获得优惠。

外籍人士签订电话合同时，可能需要支付一笔昂贵的押金。
您可从各电话运营商或R – kioski处购买到预付费手机卡。
手机可从商店或电话运营商处直接购买。

互联网

通过互联网可以获得许多官方公告。

您可通过互联网办理许多事情。
您可通过网络支付账单并可填写官方需要的表格。
网上办事时，您须提供电子银行密码或有芯片的身份证。

图书馆

您可在图书馆里借阅或阅览图书报纸。
您可在图书馆里免费使用互联网。
若您希望在图书馆借阅图书或使用互联网，须办理图书证。
请向图书馆申请图书证。
办理图书证时，请提供带照片的身份证明及地址。
只有在芬兰有固定居所的人才能办理图书证。
第一次办理图书证无需缴费。

更多内容: www.kirjastot.fi

邮局

您可在邮局里邮寄信件或包裹。
函件会直接投递到你的家庭地址，包裹则要去邮局领取。

芬兰各地区都提供邮政服务。
一些地区没有邮政支局，但设有邮政服务点。
邮政服务点可能位于商店、便利店或加油站里。

邮局、便利店及商店里都有邮票出售。
更多信息： http://www.posti.fi/

海关

最好在入境前熟悉芬兰海关规定。
不是所有的物品都能入境。
您要为一些物品缴纳关税。

动物、食品及药品不可自由携带入境。
芬兰海关针对欧盟国家及非欧盟国家有不同的规定。
若有任何问题，请直接联系芬兰海关。
海关的官方网站上提供许多信息，包括诸如车辆进口关税等方面的信息。
网站上提供永久移居芬兰人士的行李报关、邮寄礼物和清关手续等方面的信息。
您也可以致电或亲自前往海关获得咨询。
海关咨询点位于赫尔辛基。
www.tulli.fi

危机

生活中可能会出现各种危机。
若您心理状况不佳、患病、受到暴力侵害或感觉自己有暴力倾向，您可以获得帮助。
请向健康中心、社会机构或阻止暴力侵害的组织求助。
失业及基本生活无法得到保障的人也可获得帮助。
请与居住地政府的社会工作部门取得联系。
受到暴力侵害或其它犯罪侵害的人，请报警。
全国统一的报警电话为112。

暴力

人身侵害、暴力及强迫性交在芬兰属于违法行为。

遭遇不幸时，请拨打紧急救助电话112。

若您处于危险中或成为暴力袭击的目标，您可以获得救援。

求助电话号码:

Monika 多文化女性联盟 09 692 2304， www.monikananaiset.fi 24小时电话服务
女性专线 0800 02400 周一至周五 16:00 – 20:00 （芬兰语），周三 16:00 – 20:00 （瑞典语），周五 16:00 – 20:00 （英语）
紧急状况支持 0800 – 97899，周一至周五 9:00 – 15:00，周六及周日 15:00 – 21:00，法定节假日和前夕 15:00 – 21:00。
男性专线 09 – 276 62899 周一至周五 8:00 – 16:00，电子邮件 **kontakti@lyomatonlinja.fi**
遭受犯罪侵害者支援, www.riku. fi
与荣辱有关的问题，人权联盟杜绝！-项目：040 760 0323 周一 10–14，周二 13–15，周三 10–14，周四 13–15
女孩割礼事宜，人权联盟全部女性-活动：044 742 0411。

心理健康问题

您可以通过电话、互联网或前往医师处获得心理健康问题方面的帮助。

您可在危机状况下拨打SOS救助热线电话。
SOS救助中心有专门为外国人服务的救助服务（Crisis service for foreigners）。
拨打救助电话只需支付本地通话话费。
芬兰心理健康协会为遭受危机的人提供团队援助。
参与团队援助，您可获得专业救助人员的帮助。
您也可以通过互联网得到危机援助： www.e-mielenterveys.fi

SOS 危机援助中心外国人危机专线：094135 0501 周一至周四 9-12 和 13-15，周五 9-12
SOS 危机援助中心电话：0101 95202 周一至周五 9-06，周六 15-06，周日 15-22

贫穷

基本生活保障金

基本生活无法保障的人可以获得基本生活保障金。
您可向居住地或现居地的社会保障部门申请保障金。
基本生活保障金只提供给那些没有大额财产和存款的人。
深陷财务困境走投无路的人才能获得基本生活保障金。

免费的司法援助

需要司法援助的人请于司法援助办公室取得联系。
如果没有能力承担相关司法诉讼费用，您可以得到免费的司法援助。

工作

如何求职?

如果您没有工作，可以在 TE 办公室登记为求职者。
TE 办公室会提供求职帮助。

有很多方式来寻找工作。

您可以自己与有意供职的用人单位联系。
即便目前没有空缺职位，您也可以给用人单位发送求职信。
日后如有需要，用人单位可以与您取得联系。
发送求职信时，记得附上您的个人简历（CV）。
在简历上写上您的个人信息、教育背景和工作经验。

空缺职位会在网上发布。
最大的网址在 TE 办公室 www.te-palvelut.fi。

还可以通过朋友或熟人的帮助来获得职位。

请从以下网站获得更多关于申请职位的信息：www.workinfinland.fi。

如果无法找到工作?

失业保障金

若您积极求职，会支付给您失业保障金。失业保障金可以保证您在求职期间的稳定收入。只有到 TE 办公室登记为求职者，才可以获得失业保障基金。您的行为还需符合 TE 办公室指南的规定。

TE 办公室会与您一起，就可以为求职提供帮助的服务制定计划。
在某些服务期间，会支付稍高的失业保障金。

若您是失业基金的成员，并且在您是成员时期从事了大量的工作，您可以获得失业基金支付的工资津贴。
若不满足支付津贴的条件，您有权获得 Kela 支付的基本津贴或劳务市场补贴。

更多信息：www.te-palvelut.fi, www.kela.fi, www.tyj.fi

创办企业

芬兰鼓励个人自主创业。
如果有良好的商业理念并且吃苦耐劳，您何不创办自己的企业?

创业者必须了解有关商业运作的基本法律规定。
企业必须纳税。
企业必须按照劳动合同规定给员工发放工资。

创业者须参加培训课程，其中包括企业财务管理及起草商业运作计划书等方面的内容。

请联系TE – 办公室，以便获得详细信息。

更多信息：www.yrityssuomi.fi

税卡

您就业、获得失业保障金或从社会保险局（Kela）获得补贴，都需要拥有税卡。
在芬兰您须为所有收入纳税。
个人所得税金用于各种公共服务，例如学校及医疗保健服务。

申领税卡时，您须提供身份证明文件及个人身份号码。
若不提供税卡，用人单位则按照60%的预征税率扣除所得税。
请向税务办公室申请税卡。
您也可前往国家税务管理局的网站上自行办理税卡。

芬兰的所得税遵循弹性税率原则。
弹性税率是指税率与收入成正比，收入多的多纳税，收入少的少纳税。
您同样要为失业保障金收入缴纳所得税。

税务咨询

国家税务管理局为纳税人提供税务咨询。

国家税务管理局的官方网站 www.vero.fi 上提供许多有用的信息。
您也可与国家税务管理局取得电话联系。
国家税务管理局提供芬兰语、瑞典语及英语的客户服务。

退休金

芬兰提供三种不同的退休金：基本退休金、国家补偿退休金及保障退休金。

基本退休金由国家养老保险中心负责发放。
基本退休金由您劳动所得或创业收益构成。
国家补偿退休金及保障退休金发放给那些无法获得基本退休金的人。

若基本退休金的数额甚微，这时也可获得国家补偿退休金。
国家补偿退休金及保障退休金由Kela负责发放。

您可在63至68周岁期间申领退休金。
年满65周岁者可申领Kela提供的养老金。

Kela 会根据年龄和是否丧失劳动能力来发放养老金。
若您患有严重疾病，且不能工作，可以申领丧失劳动能力养老金。

年满 16 岁后，只要在芬兰居住满三年，也可获得国家补偿退休金和/或保障退休金。

更多信息请咨询社会保险局（Kela）。

芬兰的职场

认真和诚实是芬兰职场的重要原则。

入职前
充分了解用人单位对你的期待可以帮助您尽快熟悉新的工作环境。
您可以通过互联网事先对用人单位进行大致了解。
入职前，您应当与用人单位保持联系，并尽快熟悉单位的规章制度，并积极获取咨询帮助。
您还要了解芬兰的法律法规。

雇佣合约
最好由雇主和员工书面订立雇佣合约。
若您不理解雇佣合约的内容，不要签字。

在工作场所
同事之间应当表现尊重和友好。
芬兰的职场里，同事之间通常都不使用敬称，下级对上级也是如此。
在一些工作场合，必须对顾客使用敬语。
用人单位会告诉你工作场所中的行为规范。

如果用人单位没有另行通知，您可穿着便装上班。
若因工作需要，需要专用服装，用人单位通常会提供给您。

芬兰社会崇尚认真和精确。
请务必遵守工作时间。
八点开始上班就意味着在八点前您必须到达工作单位并做好工作前的准备。

您可能使用弹性工作时间。
这时您就需要仔细地记录好工作时间或按时使用工作卡。这些工时记录是您获取工资的基础
用人单位会通知您弹性工作制度附带的其它工时条款。

单位里必须遵循男女平等及无差别待遇原则
芬兰职场中男女平等。
外籍人士享受和芬兰员工一样的无差别待遇。
工作场所中不可歧视他人。

用人单位按照员工的教育背景及职业技能水平进行分工不属于歧视行为。语言能力可能是一
特定职位的前提条件。会讲芬兰语会给您带来优势。

劳动者应履行的义务
劳动者有义务遵守上级做出的规定，尽职完成工作任务并遵守工作时间。
劳动者必须保守用人单位的商业和行业秘密。

劳动者享有的权利
劳动者有权在健康和安全的环境中工作。
劳动者有权按照集体劳资协议（TES）和《雇佣合同》的规定，获得相应薪酬待遇，:受假
遵守工作时间并享受假期。
《劳动时间法》和《年度休假法》中对法定工作时间做出了规定。
更多信息请参阅：www.finlex.fi

劳动者有权休病假。
劳动者有权在病假期间获得工资。
法律和集体劳资协议规定了带薪休假的长度。
用人单位支付病假期间的工资义务是有限的。
当用人单位的义务结束时，社会保险局（Kela）会支付患病津贴。
仅当您具有获得芬兰社会保险的权利时，才可以获得社会保险局（Kela）的患病津贴。
16周岁至67周岁之间的劳动者，若因疾病而丧失工作能力，有权在病假期间获得工资补偿。病假时不超过一年的劳动者有权获得工资补偿。更多信息：www.kela.fi/sairastaminen

工会代表
工会代表或工人代表在单位中代表劳动者。
工会代表是根据集体劳资协议进行选举的。
工会代表代表劳动者对集体劳资协议的规定进行诠释。他代表所有劳动者。
劳动者若没有加入工会，工会代表则没有义务去处理劳动者的事务。
您可从同事那里询问谁是单位里的工会代表。
您可从工会代表那里得到与工作有关的咨询和建议。
工人代表代表所有人
仅在单位没有任何集体劳资协议的情况下才选举工人代表。

工会
大多数的芬兰人都是工会会员。
工会致力于保障劳动者的合法权益。
您可以从工会那里咨询与工作有关的帮助。
加入工会必须缴纳会费。
在纳税时可以扣减会费。

失业基金
工会会员通常也属于失业基金。
您也可以只加入失业基金。
这时就要向失业基金支付会费。

失业的求职人员可以从失业基金获得收入津贴。
收入津贴与就业情况和成员条件有关。

更多信息请参阅：www.tyj.fi

教育和学习

成人教育

成年人可以在芬兰接受教育，学习新的职业技能或强化职业技能。
由于国家利用税收收入支持教育，在芬学习并不昂贵。

成人可与年轻人一起学习同样的科目。
您可接受高等教育、职业教育，或学习高中及基础教育课程。
您可在成人高中里修读高中或基础教育课程。
成人高中大多在晚间授课，即使您白天工作，也利用业余时间完成学业。

芬兰拥有许多成人教育学院。
您可以根据自己的意愿和需要，利用晚间时间到成人教育学院学习。
语言课程及手工课程非常受欢迎。
您也可以学习烹饪、文化、音乐及体育运动。
课程并不昂贵，甚至是免费的。

芬兰提倡居民终生学习。
芬兰人认为学习让人清醒愉悦。
国家支持教育。
所有年纪的人都有机会接受教育。

在国外获取的学历是否能被芬兰认可?

同等学历认证、学历认证

您在国外获取的学历可能不足以在芬兰从事相关工作，于是您可能需要修读更多的课程。

学历认证用来衡量您在外国获得的学历等同于芬兰教育体系中什么样的学历程度，
以便您求职和继续深造。
国家教育管理局、各行业管理部门、用人单位及高校都提供学历认证。

在芬兰从事某些特殊行业需要提前获得官方许可，这些行业包括：医生、护士、教师及社会
作专员。
在本国获取的学历可能不足以在芬兰从事相关工作。
您可能需要修读更多的课程，以便能够在芬兰从事相关工作。
通常您须熟练地掌握芬兰语或瑞典语，甚至同时掌握这两个语言。
政府公职可能会要求您通过国家通用语言水平考试的特定级别，以此证明你的语言能力。

同等学历认证及学历认证并非免费。

请联系国家教育管理局，以便获得更多信息。
更多信息： www.oph.fi/tutkintojentunnustaminen
recognition@oph.fi

保健学位认证和职业实习合法化认证：国家福利和卫生监督管理局（Valvira）www.valvira.fi。

我能否学习新的职业技能?

见习培训合同
实际从业资格

许多人在移居芬兰后开始学习新的职业技能。
他们大多选择学习欠缺劳动力的行业，以便日后就业。

除了全日制学习以外，您还可参加其它方式的学习。
您可通过见习培训合同学习到职业技能。这表示您会在工作中通过实践来学习职业技能。
工作学习期间您能获得薪酬。
您可通过见习培训合同修读专业资格证书。

您还可通过实际从业资格培训获取专业资格证书。
如果您已经掌握了行业中的专业知识和技能，就可通过证明专业技能来取得专业资格证书。
您需完成一些特定的任务，从而证明你的专业水平。
这些任务包括书面作业、口头作业及实际操作任务。
完成这些任务后，您就可获得相关专业的实际从业资格证书。

您也可以进行远程学习。
远程学习通常表示网上课程。
远程学习适合那些无法亲自前往学校学习的人。

失业人士若学习新的职业技能，可以获得教育津贴。
更多信息，请联系TE – 办公室。

需要缴纳多少学费?

在芬兰接受教育并不昂贵，大学通常都不收取学费。
学习期间，您可以得到助学金。

在芬兰攻读学位并不昂贵。
学习职业技能也可获得学位。
您也可以在大学里攻读学术学位。

通常学生要支付医疗保健费用。
欧盟和欧洲经济区国家学生如果拥有欧洲医疗卡，可以使用公共医疗服务。
这时，他们对诊疗的支付与芬兰人一样。
参加全日制学习的学生可获得助学金。
助学金发放给攻读学士学位的学生。
非芬兰籍公民申领助学金需满足特定条件。

获得助学金的特定条件
只有满足下列条件的外籍人士才可获得助学金：

在芬永久居留。
除了学习以外，以其它目的在芬居留，包括务工或家庭等，并且您拥有必需的居留许可和登记证明。

单纯以学习为目的在芬居留的外籍人士无法获得助学金。

攻读学位的失业人士可以在学习期间获得失业保障金。
更多信息，请联系Kela或TE – 办公室。
更多信息： www.te-palvelut.fi > Koulutus ja ammatinvalinta

芬兰是否也用其它语言授课?

芬兰大多数的学校都使用芬兰语授课。
您可学习用瑞典语及英语授课的课程。

芬兰的第二官方语言为瑞典语。
从学前班到大学都提供瑞典语授课。
瑞典语教学在那些大多数居民都说瑞典语的地区最为普遍。
大学及应用职业大学中提供用英语授课的课程。
您可以联系国家教育管理局和学校来获知更多信息。

孩子、家庭及老人

婚姻

芬兰允许 18 岁结婚。
在夫妻双方都有《无障碍证明》后，方可结婚。
《无障碍证明》可以证实您未与他人结婚。

您可以在民政登记处或教堂结婚。
许多芬兰人希望在教堂结婚。
您可以到民政登记处办理结婚仪式。
也可以邀请证婚人到您家中。

在芬兰，同性也可以以官方认可的伙伴关系生活。
关系被称为注册伙伴关系。
注册伙伴关心等同于婚姻。

孩子的姓氏

如果父母有共同的姓氏，他们的孩子取同一姓氏。
父母的姓氏也可以不同。
这时，孩子就要注册使用哪个姓氏。

可以到教区或民政登记处登记。
登记时必须告知孩子的姓氏。
如果父母已经有了一个共同的孩子，新生儿的姓氏则与前一个孩子相同。
如果您希望新生儿姓氏不同，您须向民政登记处申请变更。

离婚

在芬兰，夫妻任何一方都可以申请离婚。
不需要原因。

即便另一方反对，您也可以离婚。
必须书面申请离婚。
可向地方法院申请离婚。
您可以从地方法院的网址查阅相关说明：www.oikeus.fi/4323.htm。

离异家庭中孩子的抚养

即便父母离异后，孩子也有拥有父母的权利。
即便孩子只与父母一方生活，也有权会见另一方。

离异后，父母一同对孩子的抚养问题作出决定。
父母双方一般会针对孩子的抚养问题签订书面合同，合同内容包括孩子与谁一同生活，以及孩子是由双方共同抚养还是由父母一方单独抚养。
共同抚养是指父母双方一同决定有关孩子的一切事务。
单独抚养是指父母一方决定有关孩子的一切事务。
您可联系社会工作办公室的儿童福利监管员，以便获得有关抚养权及探望权等方面的信息。

父母双方在合同中还应明确与抚养费相关的问题。不与孩子共同生活的一方要给另一方缴纳抚养费，以保障孩子的幸福成长。

您可联系社会工作办公室的儿童福利监管员，以便获得有关抚养费方面的信息。

您可向社会工作办公室咨询家庭事务的协商问题。
社会工作办公室或抚养和家庭咨询中心的工作人员可以帮助父母就家庭事务的协商问题达成共识
这项服务并不收取任何费用。
如果父母双方已就孩子抚养问题达成共识，社会工作理事会可以确定协商合同的有效性。经确定的合同具有法律效力。

如果父母双方无法就离婚协商达成共识，法院可依法进行裁决。
司法诉讼开销可能会非常昂贵。
收入甚微的人可以得到免费的司法援助。
如果您没有得到赡养资助或赡养资助过低，可以从社会保险局（Kela）获得赡养补助。

育儿补助金、产假补贴及父亲育儿津贴

芬兰政府为产后家庭提供经济援助。
如果您属于芬兰社会保险范畴，您可以从社会保险局（Kela）获得家庭生活补助。

每个孩子都可获得育儿补助金。其数额取决于家庭孩子数目的多少。孩子年满17周岁前都可获得补助金。该津贴可由父母一方获得。

如果您至少在孩子预产期前的连续 180 天以前加入芬兰社会保险局的社会保险范畴，则可以获得父母津贴。另一欧盟或欧洲经济区国家、瑞士或以色列的医疗保险期也可以算到所需的 180 天。

津贴以收入为基础进行计算。
如果您还在上班，则支付给您最低额度的津贴。

自产假之日起后的105个工作日期间，产妇可以获得产假补贴。补贴时间大约为四个月，其间母亲可以留在家中照顾新生儿。
产假补贴结束后，父母一方可以获得 158 个工作日的父母津贴。当父母津贴期满时，孩子通常已经满 9 个月了。

如果父亲留在家里照顾孩子，可以获得父亲育儿津贴。
父亲必须与孩子和母亲居住在一起。
父亲育儿津贴一般为 54 个工作日，其中有 18 天可以与母亲一起的产假补贴或父母津贴期相同。如果愿意，父亲也可以把所有天数都放到父母津贴期以后。父亲必须将天数算在孩子满两（2）岁以前。

抚育假

抚育假期间您无需上班，可以呆在家里照顾孩子。抚育假须与您单位协商一致。

在孩子年满3周岁前，父母一方可享用抚育假。
抚育假期间可以获得家庭育儿补贴。
您可以向 Kela 申请家庭育儿补贴。

所有的父母都有权享用抚育假。父亲也不例外。更多信息：www.kela.fi/lapsiperheet

儿童的教育

父母主要负责儿童的福利和教育。
社会也提供给父母在儿童养育过程中的服务支持。
这类服务例如有育儿咨询处和托儿所。
育儿咨询处负责关注学龄前儿童的生长发育状况。

各地方政府的儿童抚育及家庭事务咨询处为不同年龄阶段的儿童及其家庭提供各种援助，以便解决儿童成长发展及家庭成员关系中出现的问题。

托儿服务

您可使用政府提供的托儿服务或家庭托儿服务。
您还可将孩子送入私立托儿所。

托儿服务可能已经满员，所以您最好及时递交入托申请。
通常您要提前四(4)个月递交入托申请。若您获得工作或需外出学习时，请务必最迟于入托前两(2)周时间内 递交申请。

每个地区的居民都有权享受该地区提供的托儿服务，直到孩子入学接受基础教育。
自行在家抚养儿童或使用私立托儿服务的家庭可以获得家庭育儿补贴或私立托儿补助。

除了上述各种托儿服务以外，各地方政府还提供供儿童玩耍的公园和场地。这些场地中都有专人负责照顾儿童。
您也可以自己带孩子到公园玩耍。
父母可以与孩子一起前往开放式托儿所。
您可以在公园和开放式托儿所中结识其它家庭。
请与您所在地区的托儿所联系，以便获得更多信息。

需要缴纳多少托儿费?

政府托儿所的托儿费取决于父母的收入多少。
私人托儿所的托儿费可能比政府托儿所或家庭托儿服务昂贵。
儿童公园、娱乐场地及开放式托儿所的收费相对低廉。

Kela为使用私人托儿服务的家庭提供私人托儿补助。自行抚养孩子的家庭可以获得家庭育儿补贴。
您也可以聘请护工照顾孩子，此时可以申请获得私人托儿补助。请联系Kela，以便获得更多信息，www.kela.fi.

基础教育

年满7周岁的儿童须入学接受基础教育。
完成基础教育是芬兰儿童必须履行的义务。

义务教育的含义是在芬兰永久居住的儿童必须完成一定量的学习。一般来说，孩子通过上小学和初中完成这一学习量。
成人没有义务教育，但他们也可以去上成人高中等来完成基础教育。

芬兰的教育体制

义务教育为期九年。
年满七周岁的孩子可入学接受教育。
学龄前儿童可以接受学前教育。
学前教育不是强制性的，但大多数孩子都会完成学前教育。
移民子女也可以参加小学预备教育。
小学预备教育学习芬兰语或瑞典语或其他内容。
孩子在学前教育中通过玩耍来练习基础教育中教授的东西。
教学中要注意孩子的年龄和能力。

移民子女在小学和初中通常将芬兰语和瑞典语作为第二语言来学习。
他们通常不参加母语及文学的教学。
移民子女也可以在小学和初中学习自己的母语，前提是该地区教授该语种。
您可以向学校或地区教育管理部门问询自己母语的教学事宜。
在基础教育结束之后，孩子就完成了义务教育。
如果孩子没有完成基础教育的课程，在其年满 17 岁后，在该学年末不再履行接受教育的义务。
在芬兰，完成基础教育的课程非常重要。
如果您没有完成基础教育，很难继续完成后续教育。
更多信息：www.oph.fi

国际学校

芬兰也设有国际学校。
国际学校使用英语授课。
芬兰的国际学校位于赫尔辛基、艾斯堡、范塔、图尔库、于韦斯屈莱、坦佩雷及奥卢等地
芬兰还有多所语言学校提供免费课程，包括英国、法国、德国及俄国学校。
有关学校的更多信息，请联系各地方政府的教育办公室。

需要缴纳多少学费?

芬兰的教育系统依靠国家税收收入运作，不向学生收取任何费用。
学校为学生提供温暖的食物。

在芬兰，基础教育是免费的。
服务依靠国家税收运作。
学校为学生免费提供午餐。

第二阶段的教育也是免费的。
第二阶段的学校是高中和职业学校。
但学生要自己购买书本和其他学习工具。
学生同样可以免费享用午餐。

国际学校及私立学校可能会收取学费。在国际学校就读的学生要缴纳学费。
每学年学费为几百欧元。
请联系国家教育管理局，以便获得更多信息。

www.oph.fi

家庭暴力

在芬兰，家庭暴力是违法行为。
家庭成员以外的其它人士也可向警察报告家庭暴力行为。

婚姻关系及同居关系中的人身侵害及其它暴力属于违法行为。
对配偶的性暴力也属于违法行为。

法律禁止对孩子进行体罚。
禁止对儿童进行殴打、拉扯或体罚。
在芬兰，对女孩进行环切手术是犯罪。

没有医学依据对男孩进行环切手术也可能构成犯罪。

不可对儿童进行精神折磨。
精神暴力也构成犯罪。
精神暴力通常是指威胁及恐吓等行为。

向有关机关讲出与尊严有关的威胁和行为。与尊严有关的暴力也是犯罪。
您可以告知社会工作事务员、医生和咨询中心管理员等与暴力有关的事项。
如果您成为了施暴的对象，也可以拨打紧急电话 112 获得帮助。

如果您不能待在家中，可前往避难所。您可以从避难所获得紧急帮助和即时庇护。
您通常可以在避难所居住到家中安全为止。
更多信息：www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/turvakodit

您同样可以通过电话接受心理咨询疗程。
一些组织也提供个人心理咨询疗程。

如果经常遭受暴力威胁，您可以申请保护令，禁止施暴人接近你。
这时，如果施暴人与您接触，就构成了犯罪。
即使施暴人是你的家庭成员分子，您也可以申请保护令。

值班电话 Monika多文化女性联盟 09 692 2304，www.monikananaiset.fi 24小时电话服务
女性专线：0800 02400 芬兰语周一至周五 16–20，瑞典语周三 16–20，英语周五 16–20。
紧急状况支持 0800 – 97899, 周一至周五 9:00 – 15:00 , 周六及周日 15:00 – 21:00，法定节假日及前夕 15:00 – 21:00。
男性专线 09 – 276 62899 周一至周五 8:00 – 16:00，电子邮件： kontakti@lyomatonlinja.fi

遭受犯罪侵害者支援, www.riku.fi

与荣辱有关的问题，人权联盟杜绝！-项目：040 760 0323 周一 10–14，周二 13–15，周三 10–14，
周四 13–15
女孩割礼事宜，人权联盟全部女性-活动：044 742 0411。

老年人

老年人可以获得专门的援助及服务。
您可以获得经济援助及家庭护理服务。

地方政府有责任为生活无法自理的老人提供援助服务。 您可以获得日常生活护理服务，包括
膳食服务、个人卫生护理及日常运动等。
如果情况需要，政府医院还可派遣专门护工为您提供家庭护理、送饭等服务。
为了给你的日常行动带来方便，还可以对你的住所布局进行调整。

护理费用取决于老人的收入多少。
一些组织还专门为老年人提供免费的志愿护理服务。

无法维持基本生活开销的老人还可以获得经济援助，
老年人通常可以获得养老金。
除了养老金，老年人还可以获得住房补贴，以及发给退休金领取者的护理补贴。
如果他们需要他人的协助，或由于患病需要支付相应费用的话，可以获得这些补贴。

在家看护老人的人可以向地方政府申领家庭护理补贴。

无法在家维持正常生活的老人可以申请入住老年公寓或接受入院治疗。
请联系各地方社会工作部门或Kela，以便获得更多信息。

退休金

芬兰提供三种不同的退休金：基本退休金、国家补偿退休金及保障退休金。
更多信息，请查看 《工作》章节第22页。

医疗保健

医疗保健

医生

在芬兰，很多人使用公共医疗保健服务。
大众医疗保健服务由基本医疗保健及特殊医疗护理组成。

各地健康中心为本地居民提供基本医疗保健服务。健康中心中设有门诊及住院病房。
健康中心的医生可以向您开具转诊介绍，以便转入特殊医疗护理。

各地健康中心的联系方式可从各地政府的官方网站上以及电话号码薄上获得。

如果您在夜间或周末患病，须到急诊就医。
您可以从各地政府的官方网址和电话号码簿上找到值班医生的联系方式。
所有需要紧急护理的患者在芬兰都可以从健康中心和医院的急诊获得帮助。
患者的居住地并不影响他是否能在另一地区得到治疗。

若民政登记处给您提供了居住地，您就有权获得公共医疗服务。
这时，针对服务，您仅支付属于该地区居民的顾客费用。
没必要在所有的地区都支付顾客费用。
如果您从欧盟或欧洲经济区国家或瑞士来到芬兰工作，您可以从社会保险局（Kela）获得证明，证实您有权获得公共医疗服务。
这时，治疗中您仅需支付顾客费用。
急诊可以提供给所有人，但费用也会更高。

您也可以前往私立医院就诊。
私立医院提供快速的医疗服务，但其费用也比较昂贵。

职业医疗保健

大部分单位都为职工提供职业医疗保健服务。
职业医疗保健服务包括预防性职业健康检查和职业健康咨询。
用人单位还会安排护理服务和其他健康护理服务。职业健康护理服务由职业保健护理师、职业保健医生、职业心理学家和职业理疗医师提供。
此外，还有其他专家服务。
查看一下您的用人单位是否为职工安排了职业医疗保健，包含哪些服务。
在医生出诊前，检查一下您的用人单位是否对所需的服务付费。
若您生病了，检查一下您是否可以免费使用职业医疗保健提供的医疗服务。
如果用人单位不支付您需要的服务，您可以前往保健中心或使用私人医疗服务。

精神健康

如果您抑郁或焦虑，可到健康中心就诊。
您可以获得需要的治疗，或者医生会开具转诊介绍，以便转入特殊医疗护理。

儿童健康保健

婴儿及学龄前儿童可在父母的陪同下前往育儿咨询处就诊。保健专员负责关注儿童的生长发状况，并为父母提供有关儿童的教育及夫妻关系等方面的咨询援助。

育儿咨询处的保健师会记录孩子的体重及身高
等。保健师还会跟踪孩子的运动协调性和语言的发展情况。
咨询处的工作人员还会提供哺乳、健康饮食和其他生活方式方面的指导。
咨询处会跟进和支持父母的感受和福利问题。
儿童可按照国民预防接种条例获得疫苗，其中包括麻疹疫苗、腮腺炎疫苗、风疹育苗及鼠疫苗等。
一些人还可接种鼠疫疫苗。
接种疫苗虽然并非法律强制，但却对儿童的健康有利无弊。
一些病毒可能会让儿童感染重病。
必要时，咨询处还可以提供其他服务，例如语言治疗师或心理学家接待。
处于基础教育阶段的孩子都可以获得学校医疗保健。
学校医疗保健包括每年的体检。
家长也会被邀请参加一些检查。届时还会讨论家长的感受和福利问题。
学校医疗保健包括口腔保健和接种疫苗。

口腔健康

各地健康中心为居民提供口腔健康服务。您可能需要等候很久才能得到健康中心的服务。健康中心必须在挂号之日起六个月内为您提供口腔健康服务。需要紧急护理的患者可以优先就诊。

如果患有牙痛，请与健康中心的牙科诊所联系。
突发疾病或意外情况由急诊处理。

您也可以前往私立牙科医院就诊。私立医院提供快速的医疗服务，但其费用也比较昂贵。
Kela 支付部分私人牙科医生的酬金。请向 Kela 申请补偿。
请联系当地健康中心，以便获得有关口腔健康服务的更多信息。
每个人最好都坚持早晚刷牙，健康饮食来保护自己的口腔健康。

需要缴纳多少医疗费?

健康中心提供的医疗服务价格低廉，但并非全部免费。 但费用并不高。
私人医院收费较为昂贵，但是Kela可以报销部分费用。

就诊之前，您最好询问相关医疗费用。

若您在芬兰有居住地，健康中心的一些服务则是免费的。
例如父母光顾咨询处咨询不需要支付费用。
请联系当地健康中心，以便获得有关医疗费用的更多信息。
如果您有权获得芬兰的医疗保险，Kela 会补偿部分私人医生的费用。例如，您在支付私人牙医诊所的费用时，可以凭借 Kela 卡直接获得补偿。直接补偿意味着，您仅支付私人牙医诊所费用中自己承担的部分，即部分费用。
在药店里，您在购买某些药物时也可以获得直接补偿。

妊娠期保健

芬兰所有孕妇的健康状况都受到高度关注。妊娠期及产后妇女要定期前往孕妇咨询处接受体检。

咨询处的工作人员会会跟进母亲的健康以及胎儿的发育和福利。
咨询处的工作人员还会帮助父母进入家长角色，适应孩子进入家庭后带来的变化。
咨询处提供健康生活方式方面的信息，例如营养和运动。
孕育咨询处的任务是让母亲做好分娩的准备，发现妊娠期的问题。
孕育咨询处的任务还有就是母亲出现问题时，把她送去进行后续治疗。

除了母亲的产前咨询以外，父母还可以参加家庭辅导。
咨询处还可以进行家访。
咨询处还会给父亲提供健康咨询和与父子关系有关的支持。
如果您在芬兰有居住地，那么到咨询处问询是免费的。
如果您来自欧盟或欧洲经济区国家或瑞士，到芬兰工作或者您是职工的家属，也是免费的。

抚育婴儿

到上学前，咨询处的保健师会定期跟进孩子的健康、成长和发育。
在第一年会进行紧密跟进。

咨询处的保健师为父母提供有关育儿及儿童教育等方面的指导。
保健师还会与您讨论可能出现的问题。
如果您不能照顾好孩子，或者您存有疑问，最好寻求帮助。
请及时取得联系！
一些组织会提供帮助照顾孩子的服务。
免费或收取少量费用。
您可以从自己地区的孕育和儿童咨询处或社会工作办公室获得有关信息。

残疾人

残疾人士可以获得许多援助。
除了经济支助以外，您还能得到与日常起居、工作学习等其它方面的生活援助。

残疾人可以得到家庭护理服务，以便能够独立生活。
还可以获得家庭之外，例如运动和业余爱好方面的帮助。
如果工作学习需要，残疾人还能获得免费的辅助器械。

残疾儿童有权在托儿所和学校获得他需要的支持。
如果参加教学对残疾儿童来说很困难，他有权获得教辅人员的帮助。
教学辅助人员可能会同时服务若干位学生。
在家照顾残疾儿童的人还可以获得由Kela发放的残疾人护理补助金。

享受特定服务的前提是您必须提供医生开具的证明。
您可前往当地健康中心索取证明。
请联系健康中心 或社会服务部门，以便获得更多信息。
您也可以从残疾人服务专门组织得到咨询。

从社会保险局（Kela）也可以获得成人伤残津贴。成人伤残津贴是经济补偿。
如果伤残削弱了您的活动能力或产生开支，需要帮助，您则可以获得成人伤残津贴。

欲知更多信息，请查阅：www.kela.fi/kuntoutus
www.kela.fi/vammaistuet
www.tukikeskushilma.fi

毒品问题

当您想戒酒、戒毒时，请与健康中心取得联系。
届时会对您的康复需要进行评估。
社会服务机构会为您提供戒毒康复治疗。

紧急状况(SOS)

通用紧急救助电话号码为112，无需区号。
您可通过该电话联系警察、急救及火警，以便获得紧急援助。

拨通电话后，请先告知您的姓名。之后告知事发情况和地点。
还要告知是否有人员生命危险。
回答相应的问题，按照指示活动。
得到允许后再结束通话。

非紧急情况下，请勿拨打救助电话。
您可使用手机免费拨打救助电话。

中毒时，请联系解毒中心获得帮助。专门人员会指导你如何应对。中毒信息中心：09 471 977

如果动物处于危险状况中，请致电急救兽医。
各地兽医的联系方式可从各地政府的官方网站以及电话号码薄上获得。

有用的短语:

My name is…	Nimeni on…
There has been an accident.	Täällä on tapahtunut onnettomuus.
There is a fire here.	Täällä on tulipalo.
People are in danger.	Ihmisiä on vaarassa.
There has been a car accident.	Täällä on ollut auto – onnettomuus.
Someone has been hurt.	Joku on loukkaantunut.
Someone has had a fit.	Joku on saanut kohtauksen.
The address is…	Osoite on…

日常生活

驾驶执照

年满18周岁的人士才可申领芬兰的驾驶执照。
欧盟成员国及欧洲经济区国家签发的驾驶执照在芬兰有效。
您只能驾驶相应级别的汽车。
北欧国家签发的驾驶执照同样在芬兰有效。

芬兰同样承认《联合国道路交通公约》缔结国签发的驾驶执照。
该类执照持有者在入境芬兰后只拥有一年的驾驶权。

如果你的驾驶执照不被芬兰承认，您可以从警察局申领为期一年的临时驾驶执照。
持有外国驾照的人也可换领芬兰驾照，换领驾照须交费。
警察可能会要求您进行体检或提供目前驾照的合法翻译。
请联系警察局，以便获得更多信息。
如果您在入境一年内换领芬兰驾照，警察局一般不会要求您参加驾驶培训。

商店

在芬兰，价格都会标注在商品或货架边沿，一般不讨价还价。

商品的价格包含增值税（ALV）。

大城市还有出售不同宗教或文化的特色食品商店。
您可以向人们询问哪里可以找到这些所谓的民族商店。
一些地方还有民族服饰店和美发店。

商店的营业时间

食品商业的营业时间通常为9:00 – 20:00。
小型商店的营业时间可能会稍长。

诸如服饰店等其它店铺的营业时间通常为周一至周五9:00 – 20:00，周六9:00 – 18:00。
有些商店周日也营业。

政府机关

您必须亲自前往政府机关办理一些事务。
您也可以通过电话、邮件及电子方式办事。

办事时，官方人员会为您提供帮助。
国家机关人员及其它职权部门工作人员被称作公务员。
警察也属于公务员。

芬兰的公务员非常诚实可信，他们不接受礼物且对客户一视同仁。
办事时，您可毫无顾虑地和他们交谈。

政府机关的工作时间

国家及地方政府机关的工作时间为8:00 – 16:00

政府部门的工作时间并不是接待时间。
办事前，请务必确认相关部门的接待时间。

酒精及毒品

芬兰法律禁止向未满18周岁的未成年人出售或提供含酒精饮料。

食品商店只出售啤酒或果啤。
葡萄酒和其它酒水只可在Alko（国家酒水专营店）购买。
Alko是国有企业，专门销售含酒精饮料。

切勿酒后驾车。
驾驶员血液中的酒精含量超过0.5‰的属于酒后驾车。

芬兰对酒后驾车的处罚非常严厉。
您会被处罚金、拘禁并吊销驾照。

芬兰法律禁止所有毒品。
在芬兰，进口、购买、销售、种植、持有和使用毒品都是犯罪。
巧茶和大麻也是非法毒品。处罚非常严厉。

业余生活

芬兰人热爱闲暇时间。
各地新闻报纸会刊登每日节目信息。
您也可以前往所在地区的官方网站上获得各地的活动信息。

芬兰为您提供各种各样的学习机会。
各地成人学校提供价格低廉的课程。
您可以学习语言、烹饪及手工。

许多人都选择参加音乐和运动课程。

芬兰人喜欢阅读，正因如此，图书馆遍布全国。
您可在图书馆里免费借阅图书，也可获取其它语言的书籍报纸。
您可在图书馆免费申领图书卡。

业余时间里，您可前往博物馆、剧院或电影院。在芬兰，电影不配音。
芬兰的影院通常都放映原声电影，并提供芬兰语及瑞典语字幕。
大城市有文化中心，提供国际节目和活动。
一些组织，例如芬兰红十字会，也会组织来自不同文化的活动。
外籍人士可在芬兰自由成立社团。

青少年和业余生活

学校通常都在父母下班前下课。
下课后，孩子们可以在各地的儿童公园里打发时间。

孩子们还可以参加学校的下午活动或课外活动。

各地方会为学生在早晨和下午安排活动。
学生的早晨和下午活动面向1、2年级的学生以及所有年龄群中的特殊学生。
地方政府有义务提供活动。
地方政府可以从早晨和下午的活动中收取费用。
学校也会为学生们组织课外活动。通常是免费的。

各地政府及教会为儿童提供丰富多彩的课余活动。
教会为儿童提供活动场所，以便他们进行手工或音乐等爱好。
即使孩子不属于任何教会，也可参加这类活动。

青少年拥有自己的青少年宫及活动场所。
各地方政府为他们的课余活动提供援助。
下课后，青少年可以在青少年宫里和朋友共渡时间。

体育运动协会为青少年儿童提供各种体育运动活动。
由于运动协会大多为个人组织，所以参加协会组织的体育活动可能需要缴费。

国家法定节日

法定节日也是法定假日。
所有商店及政府机关都不在节假日期间开放。
圣诞节时，芬兰人大多与家庭成员共渡佳节。
家家都有独特的节日传统。

芬兰国家法定节假日包括：
1月1日元旦
1月6日主显节
耶稣受难节
复活节
复活节星期一
5月1日劳动节
耶稣升天日
神灵降临日
仲夏节前夜
仲夏节
万圣节
12月6日芬兰独立日
12月24日平安夜
12月25日圣诞节
12月26日节礼日

芬兰许多法定节日都源自基督教信仰，例如耶稣升天日就是公众假期，纪念耶稣升天。
并非所有的人都在法定节日里休息，例如6月24日仲夏节前夜以及12月24日平安夜，期间大多数人无需上班，而商店则照常营业。
医院一直有人值班。

一些法定假日也是升旗日，例如劳动节及国庆节。
升旗日期间，芬兰国旗在各地飘扬。
一些升旗日不属于法定节假日。
升旗日通常是为了纪念芬兰文化，例如2月28日的卡勒瓦拉日就是芬兰文化节。
如果某位楼房住户过世，公寓通常会下半旗。

芬兰及芬兰人

芬兰地广人稀。
芬兰没有许多华丽的都市，但却拥有美丽的自然风光。

芬兰是福利国家。这表示国家会保障穷人、病人和残疾人的生活。基础教育对孩子是免费的。

服务资金通过向个人和企业收取税收和费用集得。

芬兰人可能会表现得比较冷漠。
但与芬兰人熟悉之后，您获得的将是终身的朋友。

芬兰国家概况

芬兰是民主共和国。
芬兰没有君主，只有总统。
芬兰是欧盟成员国（EU）。

芬兰的国土面积为338 127平方公里，算是欧洲国土面积较大的国家。
芬兰人口稀少，仅有大约540万居民。
绝大部分人口居住在芬兰南部，北部地区人烟稀少。

首都赫尔辛基的人口大约为59万。
包括赫尔辛基、艾斯堡、万塔等地的首都地区里居住着大约100万人口。
坦佩雷居住着几乎22万居民。坦佩雷是首都区外最大的城市。
图尔库有18万多居民，图尔库是芬兰最古老的城市。

芬兰与瑞典、挪威及俄罗斯接壤，与爱沙尼亚隔海相望。

气候

芬兰四季分明，各地气候差异显著。

十二月中旬到二月底为冬季时间。
冬季的白天短而昏暗，冰雪让道路变得滑溜。
您最好在冬日注意自己的健康。
许多芬兰人都在冬季服用维生素以加强抵抗力。天色昏暗会让人觉得疲乏。
冬季运动可以减少疲劳无力的感觉。

春季气象万千，日照时间延长，夜间寒冷，阳光明媚的白天却很暖和。
花草树木开始生长。

夏季可能十分炎热，天气变化无常。
夏日日照充足，一些地方太阳终日不落。

芬兰人大多选择在七月渡假。

秋天天色昏暗，常有降雨。
秋天景色优美，大自然的风光千姿万态。
北方拉普兰地区的森林变成了壮丽的金色海洋。
秋冬时期，拉普兰地区还可能出现极光 *(Aurora Borealis)*。

芬兰人的特点

多数芬兰人都沉默寡言、心平气和。
芬兰人都非常尊重他人的私人空间。
正因如此，芬兰人给外国人的印象似乎不太友好。
但当他们熟识后，会发现芬兰人是很好的朋友。

芬兰人崇尚勤劳和诚实。
认真也是另外一个重要品质。
芬兰人与人会面时非常准时，迟到是不礼貌的行为。

芬兰人注重自己的隐私。
若想要拜访朋友，最好提前打电话通知，即使是好朋友和家庭成员也不例外。

芬兰人非常遵纪守法。
芬兰的司机十分遵守交通规则，不闯红灯。

礼貌

在芬兰,与他人交谈时，应当注视对方的眼睛，以示礼貌。
别人说话时，请仔细聆听，不要插话。

请在对方说完之后再讲话，以示尊重。
芬兰语中没有敬辞，例如英语中的“please”。
芬兰语中通常用疑问句表示礼貌的请求。
假如需要牛奶，您可以问“Antaisitko maitoa?”（你能把牛奶递给我吗？）。
疑问句要比祈使句：“Anna maitoa”（给我牛奶）更加礼貌委婉。

芬兰语中通常不使用敬称“Te”（您），谈话中大多使用普通代词“sinä”（你）。
在芬兰，也可以对陌生人用“你”来称呼。
称呼老人时，请使用“Te”（您）。

问候

芬兰文化中，人们通常通过握手来表达问候。

表达问候时，芬兰人一般不会拥抱或接吻。
年轻人或关系亲密的人之间可能会拥抱。

人们通常通过握手来表达问候。
您也可以使用问候用语“Hei!”（你好！）。

交通

芬兰的道路通行方向为靠右行驶。
芬兰的交通秩序良好。
冬天天色昏暗、路滑时，要特别注意安全出行。

请在特别危险的情况下才使用汽车鸣笛，一般情况下请勿使用。

首都地区和其它大城市中的公共交通系统发达。
公交车、火车及有轨电车都准时运行。
芬兰的出租车比较昂贵。
市中心的停车位通常都收费，而且也很少有空位。
正因如此，大多芬兰人都选择乘坐公共交通出行，这样还能保护环境。
郊区的公共交通服务并不十分完善。

芬兰人喜欢骑自行车。芬兰有许多自行车道。
自行车专用车道设置与人行道旁边。
自行车要配有反射镜和前灯，以便在昏暗时看清路况。
自行车还要配有车铃。通过车铃可以让路人知道您正靠近。

秋冬两季时，行人要佩戴反射镜，以保障安全。

自然

芬兰人崇尚大自然。
城市中有许多公园。
城市外围就是自然森林。

芬兰人崇尚干净无污染的自然环境。
随便丢弃废物是不礼貌的行为，请带走废物或将其丢弃至废物箱。
保护环境人人有责。
在芬兰人人拥有自然享受权。自然享受权赋予每个人在自然中自由行动及逗留的权利，您要保证野生动物、花草树木及其他人不受侵犯或骚扰。
您可以在水域中航行、游泳和垂钓，但未经许可，不得垂钓和狩猎。
您可在森林里采摘浆果及蘑菇，不可破坏野生植被，也不可戏弄野生动物。
没有获得许可时，不可进入他人的耕地及私家庭院。

动物

芬兰有许多宠物。
猫和狗是常见的宠物。

芬兰法律对宠物作出特殊规定。
在户外遛狗时，必须使用栓狗链。
您必须清理宠物的粪便并丢弃至废物箱。
芬兰法律同样保障动物的权利。
您不可伤害动物，并要保障动物的健康状况。

芬兰的家庭

芬兰人大多选择购买产权性房屋居住，而不租用房屋。

芬兰家庭居所的平均面积为80平方米左右。
居所通常由厨房、客厅及卧室组成。
儿童一般拥有自己的房间。
许多住房也包含庭院和阳台。
一些住房中还有独立的桑拿。

芬兰美食

芬兰的美食口味清淡，不用很多调料。

芬兰人一般食用肉食及土豆，也吃许多鱼。
现代芬兰人同样烹调意大利面及米饭。
近年来，素食即素食主义日益变得普遍。
芬兰人通常在家就餐，但去饭店就餐也日益普遍。

芬兰人喜欢用浆果制作各种饭后甜点。
人们在秋季去森林里采摘浆果及蘑菇。
请一定不要采摘有毒的浆果及蘑菇。

芬兰历史

芬兰是独立的国家。
芬兰于1917年宣布独立。

中世纪起至19世纪初，芬兰受到瑞典的统治。
瑞典统治期结束后，芬兰受到俄国统治，是俄国下属的自治大公国，直到1917年宣布独立。
1918年，独立后的芬兰立刻于陷入了内战。

第二次世界大战期间，芬兰与苏联之间爆发了两场战争。它们是1939–1940年的冬战和1941–1944年的续战。

战争的结果是芬兰被迫将卡累利阿（Karjala）大部分地区和其他领土割让给苏联。这些地区居住的43万芬兰人被迫离开家园，沦为难民。他们都被安置在了芬兰其他地区。

芬兰在二战中并没有沦陷。

尽管丧失了部分领土，二战后的芬兰继续保持着独立的国家主权。

战后的芬兰不得不给苏联支付战争赔款。
芬兰人通过勤奋的劳动迅速付清了所有的赔款，芬兰工业也因勤奋劳动得到了发展
芬兰的经济发展也促进了医疗保健体系的发展。

政治及行政

芬兰是民主共和国。
芬兰没有君主，只有总统。
国家议会是国民权利的代表。

国家总统及议会议员通过全民选举产生。
总统的任期为六年，议员则为四年。

国家议会由200名议员组成，所有议员都通过全民选举产生。
议会主要负责立法并制定国家经济政策。
总统与国务院一同行使行政权。
国务院由总理及各部长组成。
芬兰的司法权由各个法院独立行使。

芬兰施行覆盖全国的区域管辖，有六个区域行政机构。
芬兰是欧盟成员国。
芬兰驻欧盟的代表也通过选举产生。

芬兰有320个地方行政区（2013年）。
各地区实行自治，自行决定财政事务。
各地区必须给居民提供基本生活服务，例如学校、健康医疗及社会工作服务。
居民代表通过选举被选入地方政府。

福利国家

芬兰是福利国家。
国家为居民提供生活保障，为穷人、病人及残疾人提供援助。

国家为残疾人、失业人士及重病患者提供经济援助。
芬兰为居民提供生活保障，为穷人、病人及残疾人提供援助。
居民基本服务依靠国家税收收入实现。
您无需缴纳高昂的医疗费及托儿费。
国家利用税收收入对这些服务进行补贴。

国家税收收入同样补贴公共交通服务。
正因如此，乘坐公交车及有轨电车等公共交通出行比较实惠。
所有在职人员都要缴纳所得税。
失业保障金也要纳税。

人人平等及男女平等

法律面前，人人平等。
任何人都不能因性别、年龄、国籍、语言、信仰、观念、健康状况或性取向而被歧视。
应当以一个完整的个体平等对待儿童。
男女平等是指男性和女性享有完全相同的权益。

女性也可从政，在家庭之外工作。
在芬兰，男人做家务很正常。
男人们会打扫、做饭并照顾孩子。

人人平等原则同样意味着任何人都不能受到歧视。
任何人都不能因性别 、年龄、国籍、语言、宗教、政治信仰、观念、健康状况、残疾或其
个人原因而被歧视。

选举及选举权

年满18周岁的的芬兰公民拥有选举权。
男女平等享有选举权。

在芬永久居住的人士才可参加投票选举。
非芬兰国籍者只可参加地方性选举及地方性国民选举，不可参加总统选举及议会选举。
选票会邮寄至你的家庭地址。

芬兰国籍

申请获得芬兰国籍者，请将申请表递交至警察局，移民局负责审批并作出决定。

在芬居住足够时期后，您可申请获得芬兰国籍。
获得芬兰国籍需要满足特定条件。

芬兰公民必须掌握芬兰语或瑞典语。
您还要能解释如何在芬兰维持生计。
这意味着您必须告知您如何获得在芬兰生活必需的收入。
官方还会调查您是否欠税及你的个人信息，还会对你的犯罪记录进行调查。

您还可同时为你的孩子申请芬兰国籍。
你的孩子必须在芬居留，而且您必须是孩子的法定监护人。
申请书须亲自递交至当地警察局。若同时为孩子申请国籍，孩子也必须在场。

获得芬兰国籍的人士无需放弃原国籍。
芬兰承认多重国籍。
这取决于你的原籍国是否承认多重国籍。
请联系移民局，以便获得更多信息。

公民的权利及义务

公民的基本权利由法律明文规定。
法律面前，人人平等。
人人平等原则同样适用于在芬居住的外籍人士。
芬兰所有的居民享有同样的权利。

芬兰所有的居民都享有司法保障权。
如果政府机构作出了错误的决定，您有权对此提出申诉。
人人享有信仰自由。
人人享有无限制迁移自由。

人人享有言论自由。
您有权发表观点及见解。
发表物及文章不会被审查。
人人享有集会自由，无需任何许可。
进行游行及示威前，要向警察局申请许可。

芬兰公民应当履行法律规定的义务。
儿童有义务接受基础教育，前往学校读书学习。
孩子7岁的时候应当入学接受义务教育。
年满17周岁后，则无需履行接受教育的义务。

人人都有纳税的义务。
您须缴纳所得税及财产税。
芬兰公民还要履行兵役义务。
年满18周岁的芬兰男性公民必须参军服役或参加社会工作。
女性没有义务服兵役，但可自愿参军。

芬兰公民拥有欧盟国家公民的权利及义务。
欧盟国家公民有权在欧盟地区自由居住并无限制工作。

芬兰的宗教信仰

芬兰是宗教信仰自由的国家。

人人享有信仰自由。

在芬兰，宪法保障宗教和信仰的自由。
包括信奉和实践宗教信仰的权利、表达信仰的权利以及参加或不参加宗教团体的权利。
任何人都不必违背自己的意愿来参加宗教活动。
大多数芬兰人都是基督教徒，其中绝大多数都信仰基督教新教，芬兰大部分新教徒属于路德教。

所有的芬兰人都不属于宗教团体。
参加教会需要缴纳税金。
教会税按照收入的1% – 2%收取。
若您是路德教或东正教成员，必须缴纳教会税。
税收所得用于维持教堂的基本运作及其它费用，包括业余活动费用及心理疗程费用等。

在芬兰除了有路德教，还有东正教和天主教。
此外，芬兰还有一些新教自由基督教派和赐福灵恩派教会和教区。
芬兰有一些伊斯兰团体和两个犹太教区。

芬兰也有佛教、印度教、锡克教和巴哈伊教团体。
此外，还有各种所谓的属于新兴宗教（New Age）的团体。
这些宗教活动在芬兰通常以普通团体的形式出现。

asiakasmaksu 顾客费用
市政居民支付给市政服务的费用，例如医疗服务。费用低于私营部门的服务收费。

asumistuki 住房补贴
如果您有权获得芬兰的社会保险，并且您的收入不足以负担房租和生活，您可以从社会保险局（Kela）申请住房补贴。获得住房补贴是有条件的。

esteettömyystodistus 无障碍证明
无障碍证明可以证实结婚没有障碍。

henkilöllisyystodistus 身份证明
身份证明是官方的、附有照片的证明文件，可以证实您的身份。身份证明可向警察局申请。

henkilötunnus 个人身份号码
个人身份号码可以证实您的身份。您的个人身份号码独一无二。当您前往政府机关办事时等需要提供个人身份号码。您可向民政登记处申请个人身份号码。

isyysraha 父亲育儿津贴
当父亲在家照顾婴儿时，芬兰社会保障体系可以让父亲获得育儿津贴。

Kela 国家社会保险局
国家社会保险局，也就是Kela，负责为儿童、残疾人和老人发放补贴。Kela负责芬兰居民的社会保险。Kela的福利包括医疗保险（Kela卡）、失业保险、养老金和家庭补贴。

Kela-kortti Kela-卡
Kela卡是芬兰的医疗保险卡。凭借此卡您可以在私人诊所和药店立即获得医疗保险报销。这种情况下您支付的金额较小。

kouluterveydenhuolto 学校医疗保健
为学生提供的医疗保健，包括医生和保健师的服务等。

lapsilisä 儿童津贴
为儿童提供的经济补助。

lähestymiskielto 保护令
地方法院或警察局作出禁止接近受害者的指令。您可以向警察局申请保护令，避免危险人物接近您。

maistraatti 民政登记处
民政登记处负责维护国家人口信息系统，上面登记有全部在芬居住人员的基本信息。民政登记处也负责办理工商注册。

oleskelulupa 居留许可
持有居留许可方能在芬居住。首次申领，请在自己国家办理，特殊情况也可从芬兰警察局申领。但其他北欧国家公民和欧盟及欧洲经济区成员国的公民情况不同。北欧国家公民必须在民政登记处登记居留许可。欧盟和欧洲经济区成员国公民必须在警察局登记居留许可。

omistusasunto 产权性住房
自行购买的住房。

perhepäivähoito 家庭托儿所
在照管人家中的托儿服务。

perhesuhdetiedot 家庭关系信息
关于您是否单独居住或与他人共同居住，您是否有子女的信息。

perheväkivalta 家庭暴力
家庭中出现的暴力行为。

päivystys 急诊
在芬兰，所有需要紧急治疗的人员可以从健康中心及医院的急救中心立即获得帮助。

siviilivihkiminen民事证婚仪式
由公证员完成的结婚仪式。

sosiaalietuus 社会福利
在您入不敷出时社会支付的经济补贴。例如父母津贴和基本生活保障金等就是社会福利。

sosiaaliturva 社会保险
在不同生活情况下，社会提供的经济福利和援助。

Suomessa vakinaisesti asuva 在芬永久居住着
在芬兰居住的人士。安家芬兰并且在芬兰定居。

TE-toimisto 劳动和经济办公室（TE办公室）
劳动和经济办公室会为您在求职时提供帮助。

terveysasema 健康诊所
健康中心的服务被分配给各健康诊所。健康诊所在本区域内提供基本医疗保健服务。

terveydenhuolto 医疗保健
健康和医疗体系，包括就医和住院治疗服务等。

terveystarkastus 体检
医生或护士完成的健康检查。

toimeentulo 收入
生活的必需开支，如食品、衣物和住宅。

toimeentulotuki 基本生活保障金
基本生活保障金是经济补助，在您收入和财产无法负担必需的开支时，您可以进行申请。基本生活保障金向地区的社会工作办公室申请。

työttömyysturva, työttömyysetuus 失业保障金、失业救济金
失业保障金是失业津贴和失业补助。可以支付给在TE办公室登记为求职者的失业人员。要自己向国家社会保险局（Kela）或失业基金申请。

työtön työnhakija 失业求职者
您没有工作并正在申请工作。您已经在TE办公室登记为求职者。

työvoimapoliittinen koulutus劳务市场培训	TE办公室可以提供劳务市场培训。
työvoimakoulutus 劳动力培训	若您是待业移民，例如可以提供芬兰语课程。劳动力培训的目的是提供有利于您获得工作的培训。
verotoimisto 税务办公室	税务办公室为您提供与纳税有关的帮助。您可以从税务办公室获得税卡和税务咨询。
vuokra-asunto 租赁性住房	他人的产权性住房，供您租赁使用。
vuokravakuus 租房押金	租房押金是您支付给房东也就是房屋产权人的保证金。押金可以保障房屋在租赁期间的良好状况，并可保障房租的按时缴纳。
äitiysraha 产假补贴	属于芬兰社会保障体系的母亲在家照顾婴儿时，可以获得产假补贴。

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta
2007–2013

TYÖ- JA ELINKEINOMINISTERIÖ
ARBETS- OCH NÄRINGSMINISTERIET
MINISTRY OF EMPLOYMENT AND THE ECONOMY

本指南由内政部2011年制作完成，劳动与经济部2013年更新。指南的制作得到了欧洲社会基金的赞助。
语言编辑：Sonja Dahlgrén。内容：Sonja Dahlgrén和ALPO项目专家组。您可以从以下网址获得不同语言版本：www.lifeinfinland.fi。

PEFC
PEFC/02-31-135

YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT
441 002
Painotuote