



Finland & Estonia

北欧双国

极地探索插班营(14天)

2025

8月



价格

47400元/人 (含机票)



导言

芬兰，北欧国家，以自然风光和传统文化著称。拥有广袤森林、湖泊和海岸线，被誉为“千湖之国”和“森林王国”。冬季可观赏极光，夏季则24小时随时可以沐浴阳光。芬兰人尊重和保护自然，致力于减少对环境的负面影响。此外，桑拿是芬兰文化的重要组成部分，音乐和文学也具有悠久历史。2023年《世界幸福报告》，芬兰连续第六年蝉联全球最幸福的国家称号。

芬兰是全球最顶尖的教育国家之一，其教育体系被认为是全世界最优越的。芬兰的义务教育有着非常全面的课程体系，在基础教育阶段，芬兰学生不仅要学习传统的课本知识，还要学习如何认识自己、认识世界；不仅要学习如何理财、微观经济学知识，还要学习如何参与民主生活、如何关怀别人；不仅要在课堂上学习，还要从各行各业的实践中学习……芬兰的基础教育注重培养博学多才、见识练达的人，要求学生在16岁毕业时成为一个全面发展的人：有平等理念、国际化视野、热爱自然、欣赏艺术、懂得照顾自己。

营地介绍

本次夏令营，同学们将走进芬兰当地学校插班，和芬兰小伙伴们互动学习，体验原汁原味的国外课堂，同时参与丰富多彩的课外活动，探索自然奥秘。

✓ 赫尔辛基

芬兰共和国的首都，也是其最大的港口城市。它不仅是芬兰的经济、政治、文化、旅游和交通的核心，更被誉为全球科技之都。此外，赫尔辛基还被连续多年评为全球最宜居的城市之一，以及全球幸福感最高的城市之一。在这座城市，你可以感受到极地风光的震撼和良好生态环境的恬静，它的成功即源于它对自然的尊重和呵护，以及与自然的和谐共生。同时，赫尔辛基是芬兰的文化灵魂所在，博物馆、艺术馆、音乐厅等文化场所为市民和游客提供了丰富多彩的文化体验。

✓ 罗瓦涅米

罗瓦涅米位于芬兰北部，坐落于北极圈上，被誉为芬兰的第二首都。这座城市是圣诞老人的故乡，每逢圣诞，来自四海的游客都会聚集在此，感受童话般的喜悦与奇妙。这里的建筑风格独树一帜，完美融合了芬兰的传统与现代元素。罗瓦涅米冬季是繁忙的滑雪胜地，夏季可欣赏森林绚烂风光。

✓ 塔林

塔林，爱沙尼亚首都、最大城市和经济、文化中心，是波罗的海沿岸重要的商港、工业中心和旅游胜地，因当地IT产业发达，也被誉为“波罗的海硅谷”。塔林的起源可追溯到13世纪，历史上，曾被进攻、洗劫、毁灭和多次的掠夺，不过大部分的建筑仍然较为完好地保留了下来。如今的塔林是欧洲北部保存最完好的中世纪城市之一，向来往旅客展示着历史的轨迹。

项目特色



国际插班体验

International Transfer Student

- 插班入读当地学校，深度体验原汁原味课堂；
- 结交国际友谊，树立国际视野；
- 课后延伸课程与活动：艺术博物馆、趣味体育日、石器时代体验等.....

打卡极地文化

Arctic Culture

- 官方认证的“圣诞老人村”；
- 探访驯鹿农场，品尝鹿肉；
- Experience 365室内冰雪世界；
- 获得北极圈证书。



两国四城

Two Countries & Four Cities

- 两国：芬兰 + 爱沙尼亚
- 四城：赫尔辛基、罗瓦涅米、奥卢、塔林；
- 深度探访体验：北极博物馆与科学中心；芬兰青少年发展中心营地

课程安排及旅游行程参考 (具体安排视实际情况有所调整)

天数	地点	内容	住宿
第1天	中国 -赫尔辛基	搭乘航班飞往芬兰首都赫尔辛基。 抵达后接机，视航班抵达时间，城市游览或直接入住酒店休息。	酒店
第2天	赫尔辛基 -湖区营地	乘火车前往位于湖区的 芬兰青少年发展中心营地 。 营地坐落于风景秀丽的湖畔，是芬兰最大的青少年活动营地之一，提供包括 体育运动、创意手工、自然冒险 三大类50余种营地课程项目。营地学校的主要目标是促进团队合作精神，因此，在活动项目中强调参与性、健康的生活方式以及对自己、他人和周围环境的责任。 抵达后开营仪式，参与营地活动。	营地
第3-4天	湖区营地	在营地专业教练的带领下进行营地活动，在活动中培养团队合作、问题解决、挑战自我、社交技能、创新学习和实践反思能力。 营地活动包括：野外冒险、射箭、障碍技巧、冰壶等 (※具体活动以营地安排为准)	营地
第5天	湖区营地 -奥卢	上午营地活动及结营仪式。 午餐后告别营地，乘车前往奥卢，进行插班前说明会。	酒店
第6-9天	奥卢	插班入读当地学校，深度体验原汁原味课堂。英语课程与学科类课程（数学，体育，艺术或家政）穿插学习，除此之外每天还会有不重样的特色类课程与活动。 【每日基础课程】 英语课程与学科类课程（数学，体育，艺术或家政） 【特色课程活动】 ✓ 奥卢大学植物园； ✓ 联合运动日（学校统一安排）； ✓ 石器时代体验等。 (注：具体课程与活动内容以学校最终安排为准。)	酒店
第10天	奥卢-凯米	挥别插班学校的小伙伴们，继续深入北极圈。 探访 凯米的Expericence 365室内冰雪世界 ，馆内常年保持-5℃的低温，精美的冰雕作品、冰吧台、冰滑梯等设施让游客即使在炎炎夏日也可以感受北极圈独特的冰雪文化。 下午前往罗瓦涅米，游览 圣诞老人村 ，拜访世界上唯一联合国认证的圣诞老人，打卡 北极圈 。	酒店

第11天	罗瓦涅米- 赫尔辛基	探访 驯鹿农场 ，了解这些可爱温驯的动物，并品尝特色鹿肉餐。 参观 北极博物馆和科学中心 ，北极博物馆Arktikum既是科学中心也是博物馆，这里可以近距离体验北极圈地区的自然、文化和历史。 晚上乘坐卧铺火车返回赫尔辛基。	VR极地 列车
第12天	塔林	抵达赫尔辛基后享用早餐。上午搭乘轮渡前往爱沙尼亚首都 塔林 ，欣赏波罗的海美丽风光。漫步 塔林老城区 ，欣赏中世纪遗留的古堡、城墙、老街，体味不同的历史痕迹。	酒店
第13天	赫尔辛基- 中国	走在赫尔辛基街头，感受北欧风情，从地标建筑 白教堂 ， 西贝柳斯公园 ，到无与伦比的现代化 图书馆Oodi 。 下午前往机场，办理退税及登机手续，搭乘班机返回中国。	飞机上
第14天	抵达中国	平安抵达，行程顺利结束！	

备注：以上行程安排内容仅供参考。由于需要航空公司、当地学校、交通和住宿等安排确认，具体行程和先后顺序可能会根据实际情况予以调整。

费用

47400元/人

费用包含：国际往返机票，课程费，活动费，全程食宿（行程中特别注明自理的除外），保险费，团体境外地面交通费，旅游费用及小费，指定集合地点往返上海浦东机场交通费，出发前一日上海机场附近指定酒店住宿一晚（每两人一间房）。

费用不包含：签证费，家庭所在地往返指定集合点交通费，进出港期间餐费，个人消费（包括但不限于办理护照费，行李超重费，公证认证费，国际通讯费用等），及其他一切在“费用包含”中未提及的费用。

