

Warm up Finland

療癒北歐長夜的 文化暖爐行動



政大幼教所 碩二 葉上綺
芬蘭土庫大學 交換學生

2023年8月~2024年8月





療癒北歐長夜的文化暖爐行動



一、臺灣夜市在芬蘭!勢不可擋的「臺風警報」
連公車上的乘客聽到其他人分享，都立馬跳下車來參加?!

P3-9



二、從學校走進社區，創造臺灣與芬蘭的
在地連結。

P10-12

- 1.定期中文圈，每週探索臺灣文化。
- 2.每個月不定時在當地人家舉辦臺灣小吃趴、童玩派對。



三、從芬蘭走向世界——西班牙臺灣展

每個國家都有時而孤單卻充滿好奇的靈魂，一起用熱情的臺灣魔法療癒彼此吧！

P13-15



四、永續實踐心得——一起成為世界的臺灣

臺灣的多元文化與民族韌性，讓我們在北歐的冬夜裡有能力溫暖自己，也療癒他人，甚至走向國際，是臺灣大地母親送給我們與世界最棒的禮物。

P16-20



一、臺灣夜市在芬蘭!

公車上的乘客聽見，都立馬跳下車來參加?!

Taiwanese Night Market in Finland

2023年12月13日，臺灣夜市在冰天雪地的芬蘭土庫市正式開張! 當日客流量，突破三百人! 連當地學生會都告訴我們，他們從未見過一個由學生主辦的活動，能進行地如此成功，有創意且深入人心。

我們隨機訪問當天來訪的客人，為什麼會來?獲得了什麼?一組芬蘭當地人說:

「我們兩小時前甚至不知道有這個活動，只是聽到公車上有乘客在跟朋友講電話說:『土庫大學旁正在舉辦臺灣夜市，你不來這輩子一定會後悔!』，我們聽了很心動，就放棄原本的目的地跳下公車，來看看這個活動有多神奇?真的令我們永生難忘，想去臺灣了!」

這一切有賴於我們的團隊組織，事前超過三個月縝密而有條理的規劃和調查，並且一步一步從田調、場勘、規劃與採購、與當地廠商談合作，攜手串聯起一場場精彩的臺灣夜市與後續活動。

我們的團隊來自臺灣、印尼、芬蘭、日本、烏茲別克斯坦、韓國、中國、法國等來自世界各地夥伴們，經過初步的team building讓彼此了解「臺灣夜市」活動的初心，並注入多元文化的核心價值(因臺灣本身就是融合多元價值的島國)，一起透過臺灣特色美食、遊戲及傳統文化療癒刺骨的北歐冬夜，以下將詳細介紹我們的活動內容及成效:



【臺灣夜市在芬蘭】全體工作人員及當地學生會夥伴

一、臺灣夜市在芬蘭!

事前準備、行銷與宣傳:一起來療心療美食

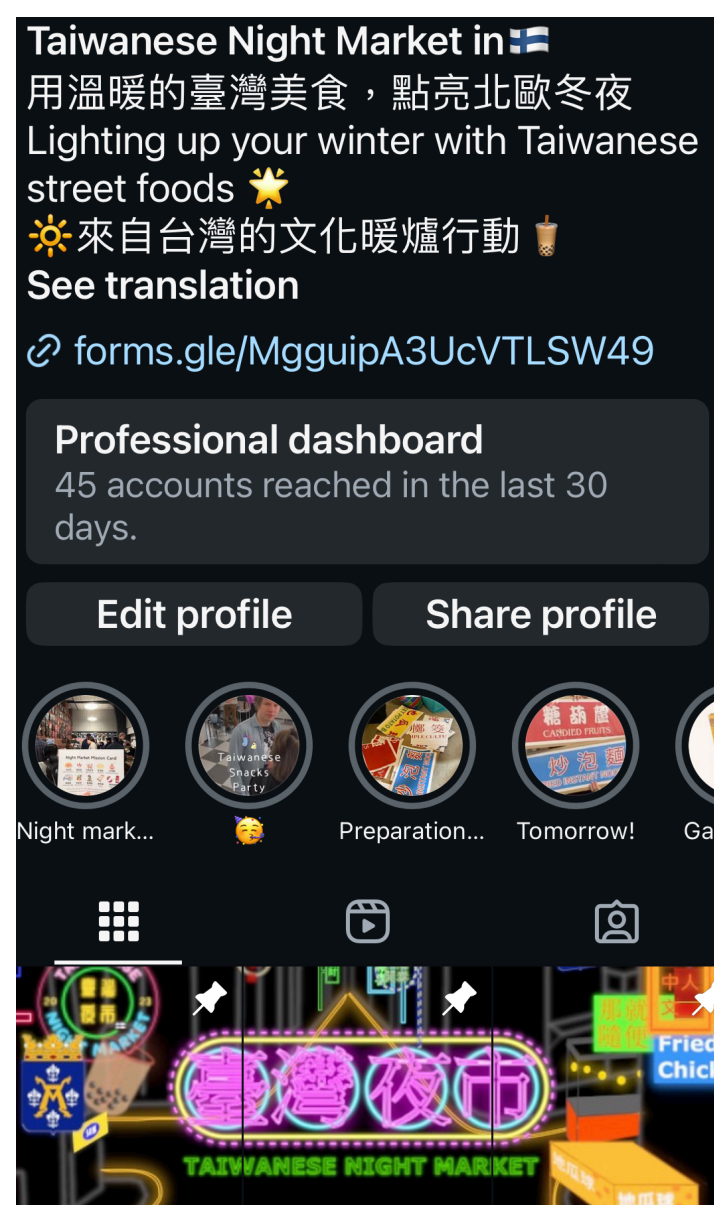


1.田野調查，並舉辦試吃大會:

我們向身邊同學與路人隨機介紹臺灣夜市，擁有多元文化的美食與療癒遊戲，搭配圖片與影片解說，調查當地人與國際學生對哪些經典的臺灣小吃有興趣，並且介紹臺灣的籤詩、廟宇與夜市小遊戲的文化，讓他們體驗試玩。最終選出最受歡迎的五種臺灣夜市美食(珍珠奶茶、糖葫蘆、蔥油餅、地瓜球、印尼炒泡麵)與五種夜市小遊戲(撈金魚、射氣球、套圈圈、彈珠檯、擲筊求籤)。



2.社群行銷，宣傳影片破千點閱率:



透過網路社群行銷，我們臺灣夜市的宣傳影片發布三天便破千點閱，並且定期發布相關活動貼文，擁有穩定的受眾點讚、互動，並協助分享後續活動。當地學生與社區組織也參與轉發，讓我們的永續專案持續在芬蘭與網路世界被更多人看到，甚至傳回臺灣各平台。

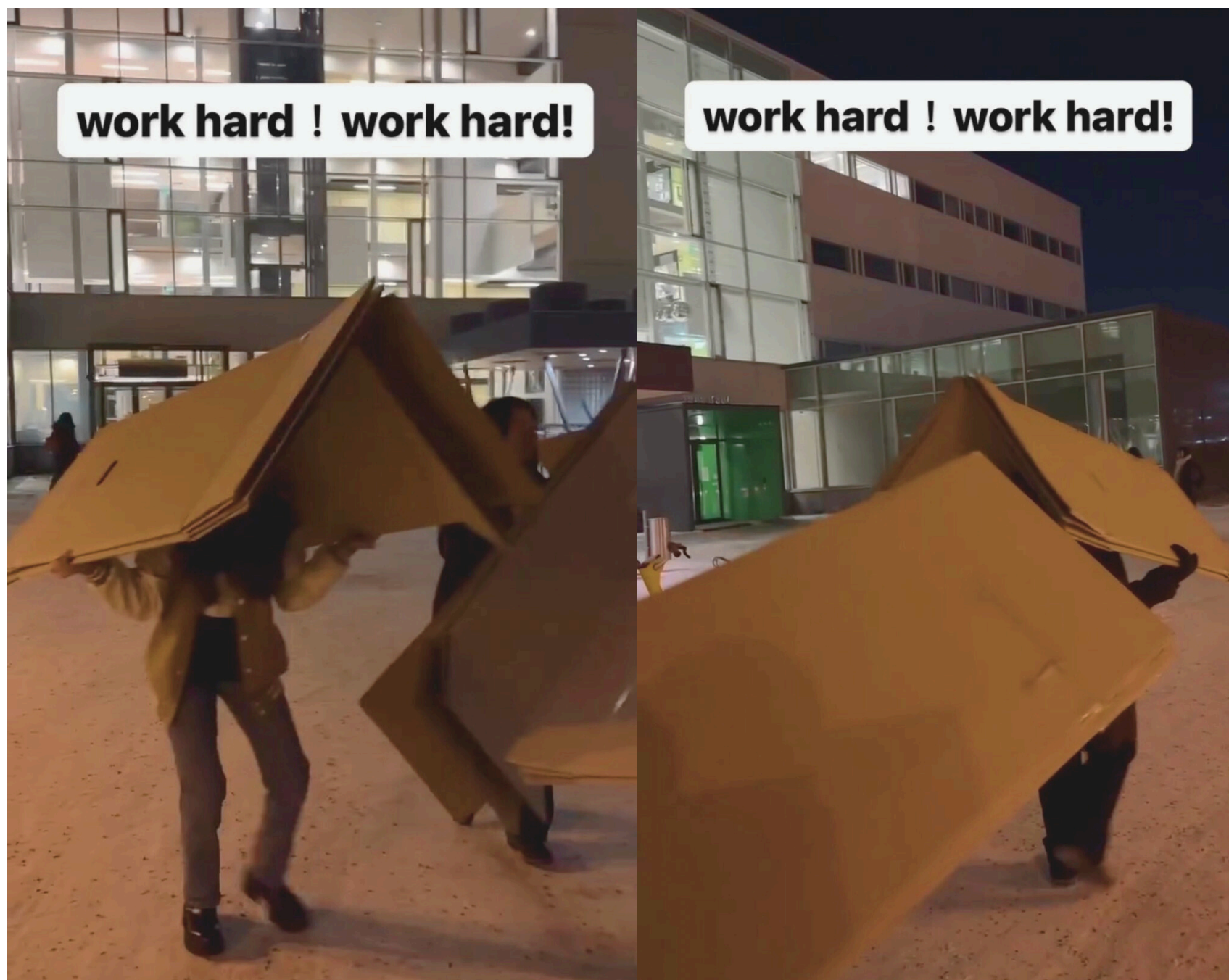


一、臺灣夜市在芬蘭!

場地布置也貫徹永續精神、宣傳結合芬蘭在地特色

1.利用回收紙箱，重新創造成充滿臺味的夜市招牌:

在討論到如何製作招牌時，夥伴們決定貫徹我們的永續精神，利用環保的回收紙箱，而不是向廠商直接訂製商品。於是在冰天雪地中，大家像螞蟻般一箱箱扛回宿舍，賦予舊物新生，創造出充滿台灣味的夜市招牌，並放在網路宣傳文章中，網友們表示很佩服臺灣人的創意與毅力，並在活動現場紛紛搶著與我們的活動招牌合照!



2.結合芬蘭Patches文化，吸引更多當地學子參加活動:

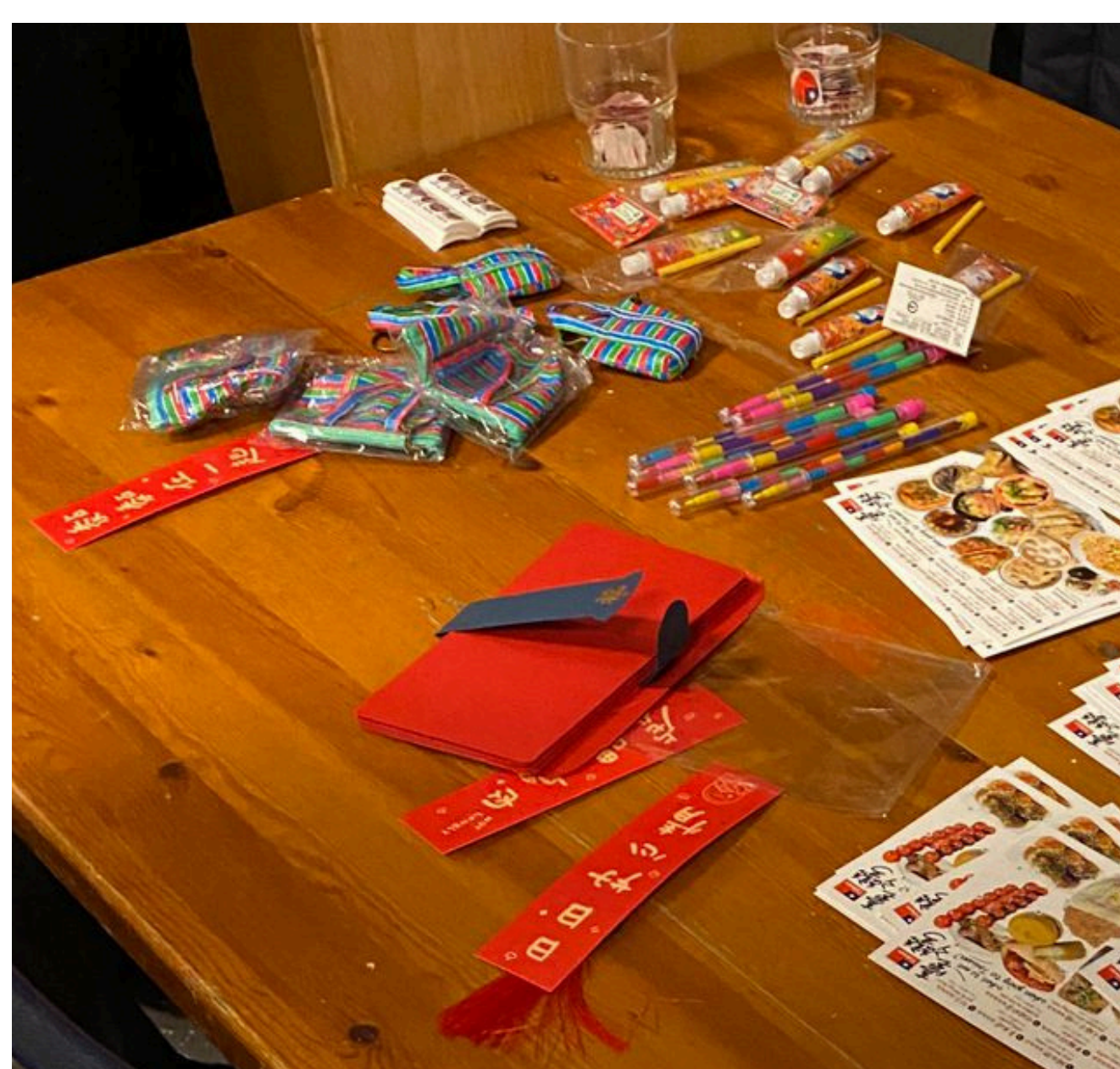
在芬蘭辦活動，絕對不能沒有Patches，那是芬蘭大學生的行動履歷，只要把參加過的活動勳章(Patches)縫在工作褲上，就能讓人一目了然你是什麼樣的人、喜歡哪些議題、親身投入哪些活動? 所以我們也特別為臺灣夜市設計了專屬Patch，提前發佈在限時動態上，臺灣夜市特色勳章馬上被入場民衆秒殺。



一、臺灣夜市在芬蘭!

闖關活動卡結合臺灣味小物，讓參與者收穫特色回憶

1.美食與結合台灣人的童年回憶，讓來自各國的參與者流連忘返:



在前往芬蘭之前，我就四處收集了許多特色的臺灣小物:全臺美食地圖明信片、太空泡泡、彩虹筆、創意紅包袋、芷茄袋吊飾、臺灣貼紙.....扛了一整箱的行李到芬蘭。在活動當天，甚至有參與者問能不能跟我們購買每一張的特色明信片。大家一邊吃著我們親手製作的夜市小吃、玩著臺灣人熟悉的夜市遊戲，帶著滿滿的臺灣回憶離開。

最後關門前，有一位越南爸爸牽著女兒問我們:「能不能每個禮拜都舉辦一場?」，兩位芬蘭與法國人立即轉頭說:「你們每個禮拜都辦、我們就每個禮拜都來土庫參加!」

一、臺灣夜市在芬蘭!

療心療美食的現場活動照片分享

1.體驗台灣的籤詩文化，讓宇宙為你的內心解答~



2.趣味又刺激的撈金魚體驗，一掃冬季的憂鬱與孤獨，撈出水中的驚喜吧!



3.看似簡單卻充滿挑戰的套圈圈 全場為投中頭獎幸運兒大聲歡呼!



5.射氣球療癒的爆破聲，成為排隊大熱門

4.大家努力擊出手中的彈珠，希望能獲得來自臺灣的可愛小物

一、臺灣夜市在芬蘭!

療心療美食的現場活動照片分享

1.珍珠奶茶毫無意外榮登大家最愛的臺灣美食!



2.日韓朋友特別喜歡糖葫蘆與地瓜球，甜而不膩、令人回味再三。



3.香辣的印尼炒泡麵以及酥脆的臺式蔥油餅，讓參與者來廚房跟我們要食譜!



一、臺灣夜市在芬蘭!

療心療美食的現場活動照片分享

大家把快樂的夜市回憶與溫暖的祝福留在牆上，我們下場活動再見啦~



當天人潮絡繹不絕，許多參與者都留下了email讓我們在辦下場活動時能夠通知他們，並表示願意帶更多家人朋友來參與我們用臺灣文化療癒北歐冬夜的文化暖爐行動。學生會也因為這次的成功，決定幫我們連結中華文化社團，共創更多有意義的行動。



二、從學校走進社區

(不)定期舉辦文化交流活動，創造在地連結

1.文化大包廂

我們常常在當地國際學生宿舍，或是芬蘭人家裡舉辦文化交流活動。其中文化大包廂是我最喜歡的行動之一，我們邀請各國朋友帶來自己國家獨特的家鄉菜，例如有一次我帶領大家一起手做地瓜球，無論大人小孩都超級喜歡！

此外，也邀請每位夥伴準備一首與自身文化有關的歌曲或舞蹈，起初有點擔心大家會太害羞不好意思上台，沒想到大家都表演慾爆棚！日本朋友帶來他們拿手的演歌和沖繩傳統舞蹈、烏茲別克斯坦朋友秀出柔美身段、印度和埃及朋友一起高歌合唱……。

在美妙的歌聲與熱情的舞蹈中，我們互訴家鄉的美麗與思念的哀愁，交換彼此國家的獨特文化與故事，慢慢更深入了解彼此、化解隔閡，**害羞的芬蘭朋友分享：「其實我一直都很想了解你們，原來我們是如此相同，卻也這麼不一樣。」**

常常聚在一起唱著彼此的歌，分享對方熱愛的美食，我們的心越來越靠近，也慶幸能在遙遠的異鄉，遇見一群像家人的摯友們。



二、從學校走進社區

(不)定期舉辦文化交流活動，創造在地連結

2.與當地的語言圈合作，定期舉辦臺灣文化體驗工作坊

除了不定期舉辦大活動之外，我們也與當地的語言交流圈合作，定期舉辦工作坊。上學期每週三、下學期每週五在咖啡廳、當地人家或是校園交誼廳，進行每週不同主題的臺灣文化體驗活動。

其中最受歡迎的就是寫春聯跟書法體驗了，有夥伴分享，平常他們在芬蘭紓壓的方式就是去做桑拿或是走進森林採採香菇或莓果，但是書法帶給了他們全新的體驗!因為繁體字每個「形狀」幾乎都有其意義，他們學到部首、學到象形文字，並且在一筆一劃中進入了心流體驗，有參與者表示太神奇了，甚至我們有夥伴因此決定交換到臺灣學習繁體中文。

透過每週的交流體驗，我們將自身的臺灣文化分享出去，讓當地人發現更多療癒的新可能，也因此讓其他國家的人更認識我們，讓我深刻體會，**越在地、越國際**。

身為學校老師，我深刻明白臺灣政府積極推廣雙語政策的重要性，但同時也反思，除了提升國際語言能力，更重要且根本的是:**深刻地認識自己是誰**。

我們來自哪裡?什麼是臺灣?臺灣的文化如何影響著我們與世界的關係?這些都是在裝備英語能力之前，更需要深入學習的在地認同與知能。因為當我們走出臺灣，走向世界站在國際舞台，如果空有語文能力卻不知道自己是誰、有什麼樣的文化特色，別人也無法了解你，你所希望發揮的影響力會顯得平庸而受限。

因此我非常感謝有這次走出臺灣的機會，一面向國外的朋友介紹美麗的家鄉特色，一面得到來自世界各地的回饋，原來我們是如此獨特、且充滿力量。我們可以深深地為自己來自臺灣而感到驕傲，也體會到臺灣作為地球村一份子、充滿溫度的影響力。



二、從學校走進社區

(不)定期舉辦文化交流活動，創造在地連結

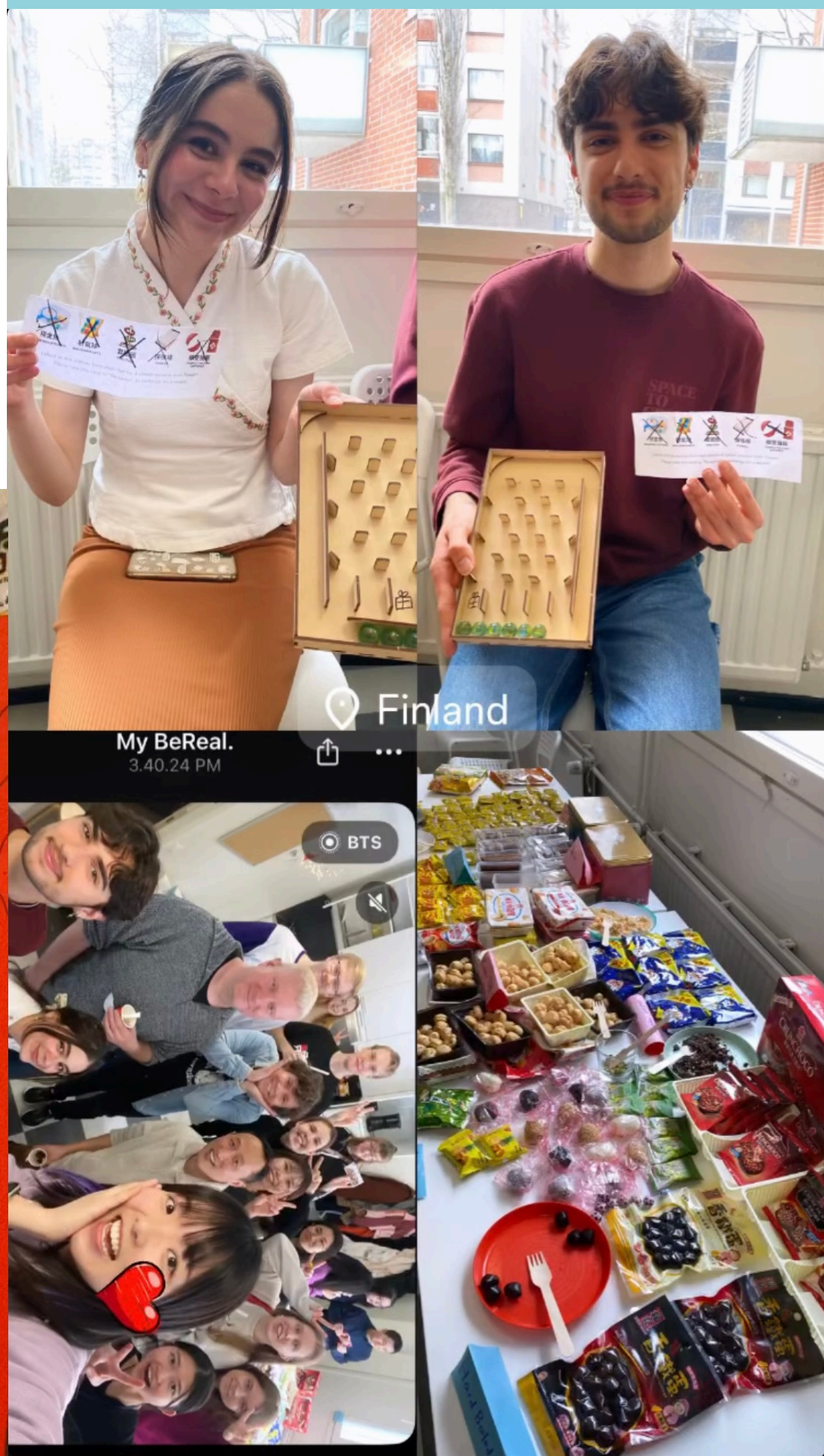
3.臺灣零食大賞、鳳梨酥派對

另外一個非常熱門的活動就是「臺灣零食大賞」！甚至有夥伴在社群媒體上看到消息，特地從赫爾辛基搭乘兩個多小時的火車趕來參加。

臺灣的朋友協助將最在地的零食寄來芬蘭，包含義美小泡芙、王子麵、阿婆鐵蛋、蛋捲、鳳梨酥.....等等臺灣人的童年美味，完全融化了芬蘭人和這塊土地上異鄉遊子的心。

一邊品嚐著療癒小吃，一邊玩著彈珠台和套圈圈，當地朋友告訴我們：「臺灣怎麼可以這麼有趣？你們都過著怎樣的生活！」

沒有這些交流機會，不會發現以前在國內的日常能帶給我們許多微小而確切的幸福；走進芬蘭人的家裡，我們將一種新的享受生活的方式帶入了他們的日常，這便是舉辦每一場臺灣文化交流活動最重要的初衷--化隔閡為理解，讓彼此的心更暖更靠近。



三、從芬蘭走向世界

——西班牙臺灣展

1.事前準備--芬蘭與西班牙連線

我們在芬蘭舉行大大小小的「文化暖爐行動」進行到中後期，慢慢在各個地方打出名聲，甚至傳到了3000公里以外的西班牙！有一天在我們臺灣夜市的專頁私訊中，看到了一條來自遠方的陌生訊息：「你們在芬蘭辦夜市也太酷了！我們是一群住在西班牙的交換學生，我們也想做些跟臺灣有關且有意義的事。」



於是我們的行動從芬蘭延伸到了更遠的地方，開始和西班牙的交換學生一連串的接洽，傾囊分享了所有我們舉辦臺灣文化交流的經驗，他們慢慢構思出了心目中的理想行動--舉辦一場臺灣文化特展。在來回交流之中，我決定帶著臺灣夜市大受歡迎的籤詩、筊與臺灣特色小物前往馬德里，以更實體的行動支援這場有意義的文化交流。透過數個月充分溝通，訂定了大家的職務分工，確認芬蘭這邊能夠支援的器材與經驗知識，我在2024年四月拾起背包，訂了機票並前往馬德里與這群充滿熱血的年輕人會合，將臺灣文化體驗拓展到更遙遠的地方，我發現同樣都是推廣家鄉文化，但因為在實行活動的國家不同，儘管核心價值不變，但是因地制宜調整宣傳手法與活動方式非常重要，找對方式可以吸引到更多當地客群願意前來參與。

2.與當地臺灣店家合作， 分享最道地的珍珠奶茶

由於芬蘭比較少手搖店，店家製作的珍珠奶茶並不道地，所以在芬蘭辦活動時，我們自己從臺灣採購珍珠與相關原物料自己烹煮、製作，讓參與民衆能體驗到最道地的臺灣味。相對來說，西班牙的手搖飲市場已經相對成熟，也有許多臺灣商家進駐，因此西班牙臺灣展的夥伴是選擇與店家合作，得到了數十杯的珍珠奶茶贊助。



三、從芬蘭走向世界

——西班牙臺灣展

3.一起用臺灣味連結多元夥伴



這場特展製作了許多海報介紹臺灣的名人、美食、名勝以及傳統文化特色……。參與者組成有更多來自香港與中國的夥伴，透過深度交流，與我們自身微妙的關係與視角，讓西方國家的夥伴能更明白我們的不同立場、掙扎與互相理解，這是在特展中非常難忘的體驗。

創造多元的夥伴關係，並不一定只來自彼此認同，反而是更多的互相感受與尊重，即使立場不一樣，我們也能發揮臺灣特有的「共融」精神，好好傾聽對方，同理心情，給予清晰的回應。於是這場活動，大家圍繞著海報、打著臺式麻將、站在飄揚的中華民國旗幟前，用西班牙文、英文、普通話、廣東話、法語……自在無壓地交流彼此內心的真實想法，不用相同立場也能靠得很近，一邊吸著珍珠、吞下臺式泡麵，我們對彼此需要共創的未來也有了更清晰的想像。最後大家站在國旗前——錄下這場活動的心得，溫暖而收穫良多。



三、從芬蘭走向世界

——西班牙臺灣展

4.越在地，越國際

當天舉辦活動的臺灣交換學生，也給了很真實的回饋：「我從來沒想過，我們也能像芬蘭的夥伴做出這一切，將自己熱愛的臺灣文化分享出去給更多人認識，甚至療癒彼此。」

聽著第一次認識臺灣文化的各國朋友，是如何被感動，小小的島國上，有這麼多共融的文化，彼此支持與發光，反思到自身的國家，以及我們各國之間的關係，往後可以如何互相和合作，打造更理想的地球村……都是我們意想不到的美好收穫。



永續計畫實踐心得

一起成為世界的臺灣

療癒北歐長夜的文化暖爐行動，起因於我在研究芬蘭當地真正待被解決的問題時，搜尋分析了許多文獻與田調，發現「季節性憂鬱症」與「色盲種族主義(種族歧視)」是當地兩個積極被討論的議題。

兩個看似不相關的主題，背後卻都傳遞了相同的重要訊息——在芬蘭的社會中，更多的文化交流與社會連結是亟需的。而來自海島國家的我，發現熱情的台灣夜市文化——多元、互動、有趣、文化交流，正可以填補想在芬蘭快樂生活的人，內心的渴望！人們在體驗異國文化的過程中，能更理解彼此，也透過連結，找回身心健康之福祉。

於是我開啓了大膽的想像並付諸行動，以臺灣夜市模式作為文化交流的平台，結合亞洲各種療癒身心的日常方式，透過夜市的小遊戲，把我們所熟悉的亞洲文化，與芬蘭民衆分享。並且在當地積極找尋有意願加入的異國夥伴，透過國際合作，延續相關系列行動，創建可以相互緊密連結的療癒社群，溫暖芬蘭的寒冬。

活動形式

行動一

夜市療美食

共享暖胃百家菜

行動二

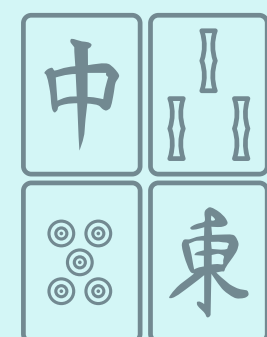
夜市療心事

體驗異國療癒日常

行動三

文化大包廂

用音樂唱出各國心聲



永續計畫實踐心得

一起成為世界的臺灣

在實踐行動的過程中，經由真正與當地民衆、各國夥伴、潛在合作組織來回溝通與調整，我們的時程與內容因地制宜做了修正，以符合當地實際情況(如氣候、風俗民情、可取得素材.....等等)，但是活動核心價值與本質不變，而每次行動的成功，都創造了更多後續擴大交流的機會，衍伸出意料之外有意義的活動與連結，是我們所料未及的巨大收穫，以下將反思我們實行活動的過程與調整：

一、臺灣夜市在芬蘭

我們結合了行動一和行動二，將美食與遊戲結合在一起，讓當地人能更體驗到真正道地的夜市模式。因為攤位數量提升，需要找的夥伴就要更多，於是我到處與芬蘭當地相關組織做簡報，積極介紹我們活動的核心，終於招募到來自各國多位夥伴加入，讓我們的活動更豐富、實行起來更充裕，並使參與者可以得到高品質的活動體驗。

二、由夜市衍生出不定期的百家菜聚會

臺灣夜市的重頭戲，就是集結了各國的療癒美食！所以繼臺灣的珍珠奶茶和印尼的炒泡麵之後，其他國家的朋友們也想要大顯身手，我們不定期舉辦百家菜聚會，邀請大家一起端出家鄉的拿手好菜，例如：韓國的辣炒年糕、日本的壽司、印度的咖哩.....，搭配分享彼此的故鄉故事，在寒冷的冬夜一起暖胃，讓身心更靠近。



永續計畫實踐心得

一起成為世界的臺灣

三、文化大包廂

音樂，是人們抒發心情的美好形式，那些說不出口的，就用唱的吧！我們邀請身處芬蘭來自世界各地的朋友們，每個人準備一首歌、一段舞蹈或是表演，讓彼此用滿載情感的旋律與歌詞，以不同的語言互相傾訴。

當那一首首來自家鄉的代表歌曲，搭配一張照片、一個屬於自己的故事，娓娓道來，就這樣直達彼此的靈魂深處。其實我們不一樣，也都一樣。

四、由文化大包廂衍伸而來的語言圈小聚

我和夥伴們所舉辦的溫暖文化活動一傳十、十傳百，原本十幾人的小群組，在口耳相傳下幾乎要破百人，於是我們定期舉辦語言圈小聚和家庭相關聚會，繼續分享臺灣的故事、文字以及傳統活動，並邀請參與者也一起將家鄉特色介紹給彼此認識。這個冬天，讓長期生活在芬蘭的臺灣工程師何珮瑜感嘆：「交換生來來去去這麼多屆，我從來沒有看過像妳Clara和妳朋友這麼熱血的臺灣交換生！可以在這一年搞這麼多活動，讓當地人與其他國際居留者一來再來、甚至推薦他們的親朋好友一起參加，太瘋狂了可是超有意義！」



永續計畫實踐心得

一起成為世界的臺灣

遇到的困境與解決策略：

完美的計畫最怕的就是與現實情況不符，所以我們一整年的「療癒北歐的文化暖爐行動」依據當地真實需求，不斷地滾動式修正持續優化：

1. **初期難以尋找合作夥伴**→當我隻身落地赫爾辛基機場，抱著滿腔熱血和永續計畫，期待這一年可以真的做些什麼幫助到我所身處的社會，卻不知道要去哪裡找到一起付諸行動的人。於是我捧著筆電，在大學的交流廳、路口的店家、學生會的辦公室，挨家挨戶地介紹我的永續計畫，終於找到一群願意一起實踐夢想的夥伴，並且不斷壯大社群！

2. **社群行銷歷經撞牆期**→一開始我們都在熟悉的管道，如學校社團、學生會與當地店家宣傳。起初參與者漲幅很大，到中期便都是熟客難以有新血加入，於是我們請在地人幫忙加入當地社群，在特定的芬蘭粉專分享，中後期湧入大量的鄰近社區居民，讓文化暖爐行動被更多人知道。

創造實質價值：

以往，芬蘭面對季節性憂鬱的方式，大部分是滑雪、做桑拿、酗酒或待在家什麼也不做，兀自等待寒冷的冬季降臨與離開。

今年，我們做了一些全新的嘗試——透過以臺灣為底蘊的「文化暖爐行動」，提供民衆沉浸式參與有趣的異國文化療癒身心，以輕鬆的方式開啓交流新契機，也讓世界更認識我們這個獨特且共融的國家。

我們得到參與者的回饋，這些活動確實能有效緩解北歐有時不看膚色的隱形歧視問題，讓民衆可以更**深入認識來自不同國家居留者的文化背景**，正視彼此的異同而做出更適合的互動；也藉由邀請大家體驗熱情的南島與亞洲文化，學習到面對孤寂冬夜的新可能。

比起忽視差異的齊頭式平等，學會擁抱彼此的不同，更能富足我們的身心，進而創造更優質的連結。

可以傳承下去的計畫亮點

1. **以臺灣文化為基底**:發揮我們特有的共融精神，讓當地人體驗多元的療癒方式建立連結、彼此理解。
2. **創造活動永續性**:從三大行動衍生出了超過30場大大小小的實體活動。結合美食、文化遊戲與音樂，舉辦在校園內及週邊社區，實體總參與人數累積近千人。
3. **建立社群，延續連結**:我們成立專頁並設計表單讓大家加入，不定時推播最新消息，鼓舞更多在地與外籍人士投入後續的文化交流行動，讓漫漫長夜有更深刻的寄託，在日光缺乏的冬季，成為彼此的和煦暖陽。

未來能調整至更好的地方

1. 建立更完善的參與者名單，傳承給學弟妹接續行動。
2. 確認攝影團隊紀錄活動的專業能力，要求維持好的畫質與運鏡，讓影像資料的質感更好。
3. 將臺灣夜市模式，更系統化地傳承給當地人及其他國際人士，鼓勵他們在各自的都市發起文化暖爐行動，擴大影響力!