

# Finland & Estonia



## 北欧双国 极地探索插班营(14天)

2026年8月  
37800元/人

### [全真插班]

走进芬兰公立学校，深度体验  
芬兰教育，结交国际友谊

### [极地文化]

跨越北极圈，探访官方“圣诞老  
人”，与驯鹿亲密接触

### [两国四城]

跨越波罗的海，探访中世纪塔林  
古城，感受别样北欧风情

# 为什么一定要来这场“微留学”？

这是一次专为孩子打造的“**极地探索+优质教育**”双重体验之旅，更是给孩子的一份“成长厚礼”——14天跨越芬兰、爱沙尼亚两国，走进全球顶尖的芬兰教育体系，深入北极圈感受自然奇迹，让孩子在快乐中学习、在探索中成长。

**教育资源顶尖优质：**芬兰是全球最顶尖的教育国家之一，插班当地公立学校，体验“全人教育”理念，课程兼顾知识学习与能力培养，让孩子感受“玩中学、学中悟”的快乐。

**极地体验独一无二：**跨越北极圈，探访官方认证“圣诞老人村”，与驯鹿亲密互动，体验室内冰雪世界，还能获得北极圈证书，这些独特经历将成为孩子一生难忘的回忆。

**两国四城深度探索：**不仅游览芬兰赫尔辛基、罗瓦涅米、奥卢，还探访爱沙尼亚塔林，感受北欧自然风光与中世纪古城风情，拓宽孩子的全球视野与自然认知。

**安全舒适全程保障：**全程入住酒店、营地，住宿环境安全整洁；学校、营地双重管理，医疗与安全保障到位；行程节奏合理，兼顾学习、探索与休息，让家长放心无忧。

## 核心收获与成长：

- > 体验芬兰“平等、实践、创新”的教育模式，培养自主学习、批判性思维与实践能力；
- > 深入北极圈，探索极地自然景观，学习极地生态与历史知识，建立全球化思维；
- > 独立应对跨国出行、校园生活，提升自主管理、情绪调节与适应能力，锻炼跨文化沟通与社交能力；
- > 感受芬兰顶尖教育的优势，激发学习兴趣与内在动力，为未来学业与人生规划提供多元参考。

## 营地介绍

### √核心插班营地——芬兰公立学校

插班学校是芬兰本土优质公立院校，遵循芬兰顶尖教育体系，秉持“全人教育”理念，注重培养学生的平等意识、国际化视野与实践能力。课程设置丰富，涵盖基础学科、艺术、体育、实践体验等多个领域，教学方式灵活多样，鼓励学生自主探索、团队协作。学校设施完善，师资力量雄厚，能为插班学生提供优质的学习与贴心的指导，帮助孩子快速融入校园生活。

### √特色营地——芬兰青少年发展中心营地

芬兰设有多个国家级青少年发展中心营地，我们此行拜访的是其中最大的一个。营地坐落于风景秀丽的湖畔，环境安全优美。提供野外冒险、射箭、障碍技巧、冰壶等50余种营地课程，专注于培养孩子的团队合作与问题解决能力。

## 项目特色



### 全真插班够“优质”

- 走进芬兰公立学校，与当地学生同班学习，体验英语、数学、艺术等原汁原味的课程，搭配奥卢大学植物园参观、石器时代体验等特色活动，学习与实践深度结合。

### 极地探索够“独特”

- 打卡北极圈核心景点，拜访圣诞老人，探访驯鹿农场，获得跨越北极圈证书；
- 芬兰湖区营地提供体育运动、创意手工、自然冒险三大类活动，专业教练带队，在团队任务中培养孩子的协作、创新与反思能力



### 行程设计够“贴心”

- 两国四城行程节奏舒缓，兼顾学习、探索与休息；
- 交通方式多样（飞机、火车、轮渡），让孩子在安全舒适的前提下，感受不同的出行体验；
- 住宿环境适配孩子需求，保障休息质量。

# 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 <b>体育运动、创意手工、自然冒险</b> 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。 <b>营地活动包括：野外冒险、射箭、障碍技巧、冰壶等</b> (※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。 <b>【每日基础课程】</b> 英语课程与学科类课程（数学，体育，艺术或家政） <b>【特色课程活动】</b> ✓ 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 <b>Expericence365室内冰雪世界</b> ，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 <b>圣诞老人村</b> ，拜访世界上唯一联合国认证的圣诞老人，打卡 <b>北极圈</b> 。	酒店



第11天	罗瓦涅米- 赫尔辛基	探访 <b>驯鹿农场</b> ，了解这些可爱温驯的动物，并品尝特色鹿肉餐。 参观 <b>北极博物馆和科学中心</b> ，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 <b>塔林</b> ，欣赏波罗的海美丽风光。漫步 <b>塔林老城区</b> ，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 <b>白教堂</b> ， <b>西贝柳斯公园</b> ，到无与伦比的现代化 <b>图书馆Oodi</b> 。 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

37800元/人

**费用包含：**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。

**费用不包含：**国际往返机票费，签证费，指定集合地点往返机场交通费，出发前一日机场附近指定酒店住宿一晚费用（如有），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。

