

归根

一个女人，十一年的成长与选择

徐乐蓓博士 著

献给每一个相信努力终会开花的你。

平凡，不代表平庸；
努力，终将让梦想开花。



序 | 与父母的告别

21/12/2015，早上起来心情特别忐忑，万般的不舍，或许下次见面要一年多.....出门前你一直抱着我，母女俩的眼泪都无法控制流下.....对不起妈咪，没办法陪在你们身边。
—— Facebook，2016年2月20日

这是我启程前往芬兰的那一天。十一年过去了，我依然清楚记得那个早晨。

爸爸妈妈默默地帮我检查行李，一遍又一遍确认护照、文件和随身物品都带齐了。妈妈紧紧抱着我，我们谁都没有说话，眼泪却止不住地流。

那不是一次普通的送别。因为我们都知道，这一转身，家就变成了需要飞行十几个小时才能抵达的地方。下一次见面，也许是一年，也许更久。

后来我才明白，离开，从来不是一个人的决定，而是一整个家庭共同成全的一段旅程。父母放下了牵挂，把祝福放进行囊；而我带着他们的爱，踏上了一条从未走过的路。

这本书记录的就是从那个拥抱开始的十一年。

一个来自马来西亚麻坡的普通女孩，
如何一步一步走出自己的路。从成绩并不突出的学生，
到远赴北欧求学；从妻子、妈妈，
到创业，再到成为一名博士。

一路上，有眼泪，也有欢笑；有迷茫，也有坚持。
回头看，我发现，真正改变我的，从来不是某一个耀眼的时刻，而是那些一次又一次选择不放弃的日子。

如果这本书，能在你迷茫的时候，给你一点勇气；
在你犹豫的时候，给你一点力量；
在你怀疑自己的时候，提醒你再坚持一下.....

那我写下这一切，就有了意义。



第一章 | 我只是一个普通女孩

我出生在一个普通的马来西亚家庭。虽然家境并不富裕，但父母给予我的，是比物质更珍贵的财富 - 正直的品格、善良的心，以及做人的原则。

小时候的我并不是一个爱读书的孩子。小学和中学时期，我总是在学校里成绩较弱的班级，成绩单上的红字几乎从未缺席。母亲总是苦口婆心地劝我认真读书，希望我能为自己的未来争取更多机会。然而，那时的我并不明白学习的重要，也从未真正把这些叮嘱放在心上。

直到拿到马来西亚教育文凭成绩的那一天，我终于意识到，人生不会因为后悔而重新来过。

我看着并不理想的成绩，眼泪止不住地流下来。那是我第一次如此清楚地感受到遗憾，也第一次认真思考自己的未来。我担心自己无法像身边的朋友一样顺利进入大学。尤其是英文成绩不够理想，我必须先完成大学先修课程，才有资格继续攻读学士学位。

那时我明白，政府大学的大门大概不会为我打开，而我唯一的选择，是进入私立大学 - 马六甲多媒体大学。

这条路并不是我最初想走的，却成为我人生真正改变的开始。

大学：我第一次认真对待自己的人生

进入大学后，我仿佛变了一个人。也许是那次深刻的后悔让我终于明白，命运不会因为抱怨而改变，只会因为努力而转向。

我开始认真对待每一门课程，也积极参与各种社团活动。除了课堂学习，我把自己投入到校园生活中，努力体验和珍惜每一个成长的机会。那段时光忙碌而充实，几乎没有留下任何空白。

最终，我顺利完成 国际贸易荣誉学士学位，并取得二等荣誉成绩。对许多人来说，这也许只是一个普通的毕业证书；但对曾经不爱读书、成绩并不出众的我来说，这是我第一次用行动证明：只要愿意努力，平凡的人也可以改变自己的轨迹。

爱情，在最意想不到的时候到来

大学最后一个实习学期，我遇见了陈先生。其实，我们并不是完全陌生的人。他曾经是我大学先修班时期的老师。毕业后，我们几乎没有联系，彼此的人生像两条平行线，各自向前。

直到有一天，我们在夜市偶然重逢。这场看似平凡的相遇，悄悄改变了我的人生。重新联系后，我们发现彼此有着相似的价值观和对未来的期待。感情的发展自然而然，没有轰轰烈烈，却坚定而踏实。

我渐渐明白，爱情并不一定要张扬。真正成熟的关系，是两个人都愿意认真生活，并一起成为更好的人。

因此，我们选择低调地经营这段感情。不是为了隐藏，而是因为我们更在意如何把自己的日子过好，如何对得起彼此的信任与陪伴。

毕业后的安稳生活

大学毕业后，我在马来西亚从事销售工作，前后约两年半。

那段日子简单而充实。我有稳定的工作，有家人的陪伴，也有朋友和同事的支持。每天结束工作后，和朋友逛街、吃饭、追剧，生活舒适而有节奏。

我以为，人生大概就会这样继续下去。平静、安稳、毫无波澜。

婚后第一次分离

与陈先生结婚三个月后，我们便开始了短暂而深刻的分离。

他获得机会前往芬兰攻读博士学位，而我留在马来西亚，继续过着朝九晚五的上班族生活。

这是我第一次认真思考一个问题：我究竟要留在熟悉而安稳的世界里，还是鼓起勇气，走向一个完全未知的未来？

2015年11月：改变命运的决定

2015年11月，我终于做出了人生中最重要决定之一。

我辞去了稳定的工作，离开深爱的父母和家人，踏上前往芬兰的旅程，与丈夫一起开启新的生活。当时的我并没有宏大的计划，也不知道未来会如何展开？我不知道自己是否能够适应异国生活；不知道是否能找到属于自己的方向；更不知道，这个决定会把我带向怎样的人生。

我唯一知道的是：我愿意相信爱，也愿意给自己一次重新开始的机会。

带着不安、期待和对未来的模糊想象，我登上了那趟飞往北欧的航班。

那时的我并不知道，这片遥远而寒冷的土地，将彻底改变我的人生。



平凡不是限制，而是所有可能性的起点。

第二章 | 北欧的第一场雪

2015年12月22日。那一天，我第一次踏上欧洲大陆。更准确地说，是第一次来到遥远的北欧。

飞机降落时，窗外已是一片银白世界。雪花在夜色中缓缓飘落，覆盖了道路、屋顶和树林。对于一个在热带国家长大的马来西亚女孩来说，眼前的一切既陌生又梦幻。

我从未想过，人生第一次来到欧洲，竟然会是芬兰。更没想到，迎接我的会是一场真正的北欧大雪。

走出机场后，我和陈先生推着几个沉重的大行李箱，朝住处方向前进。地图显示距离不到一公里，但厚厚的积雪让每一步都变得异常艰难。轮子不断陷进雪里。推一步，退半步。冷风迎面吹来，脸颊被冻得发疼，双手早已失去知觉。短短不到一公里的路程，却仿佛走了一个世纪。我们几乎用尽全身力气，才终于把行李推进公寓大门。

十一年过去了，那一晚的画面依然历历在目。

如今再回头看，当年那个稍微遇到困难就手足无措的年轻女孩，早已变成另一个模样。这些年，我学会独自在异国生活，学会面对挫折，学会承担责任，也学会告诉自己："没关系，我可以。"

曾经那个弱不禁风的女孩，慢慢成长为一个凡事都会先说"我试试看"的女人。

原来，岁月真的不会辜负一个愿意坚持的人。

北欧的圣诞节

来到芬兰之前，我一直以为欧洲的圣诞节会像电影里一样热闹。街道灯火通明，商场金碧辉煌，人们在广场上唱着圣诞歌曲。然而现实与想象并不完全一样。

芬兰的圣诞节并不张扬。商场里的装饰虽然温馨，却远没有马来西亚购物中心那样耀眼壮观。后来我才明白，对于许多芬兰人来说，圣诞节最重要的不是装饰，而是陪伴。平安夜和圣诞节当天，大部分商店和超市都会暂停营业，人们选择回到家中，与家人安静地共度节日。

这是我第一次体会到北欧式的节庆文化。简单，却充满温度。

漫长冬日里的新生活

抵达芬兰后的第二天早晨，我习惯性地看向窗外，以为已经天亮。看了看时钟，已经接近上午十点，然而天空依然昏暗。那是我第一次真正感受到北欧冬季的漫长黑夜。太阳仿佛只是匆匆露面几个小时，又很快消失在地平线后。

对于来自赤道附近的我来说，这样的生活节奏完全陌生。但我知道，从这一刻开始，我必须学会适应。适应新的国家，适应新的语言，适应新的文化，也适应一个全新的自己。

找工作的现实课

来到芬兰一个月后，我开始认真寻找工作。我花了许多时间修改履历、撰写求职信，然后一封又一封地投递出去。

我满怀期待地等待回复。然而，大部分申请都石沉大海。邮箱安静得令人失落。偶尔收到回复，也只是礼貌的拒绝信。

那段时间，我第一次深刻体会到外国求职市场的现实：学历、经验和语言能力，缺一不可。

后来，我在网络上查到新移民需要向当地就业服务机构登记，于是前往报到，希望获得更多求职协助。工作人员十分友善，他们详细介绍了就业资源，并为我安排了一项为期一年三个月的芬兰语课程。

那时候我才真正明白一件事：如果想在芬兰长期生活，语言不是加分项，而是基本门票。尤其是面向本地市场的企业，芬兰语几乎是不可或缺的能力。

陌生却温柔的国度

虽然求职路上处处碰壁，这个国家却用它自己的方式，一点一点接住了我。

芬兰的美与快乐，建立在人、环境和大自然之上。芬兰人友善，也很讲原则；人与人之间会保留一份恰到好处的空间感，这是他们表达尊重的方式，也是一种基本礼貌。



刚来的时候我不会芬兰语，幸好在处理公务时，大部分机构都可以选择用英文沟通。办事流程清晰透明，不需要托关系，也不需要看人脸色。慢慢地，我对这片土地的戒备变成了安心。

我人生的第二次重新开始

那段时间，我和陈先生经常讨论未来。如果我们决定把生活扎根在芬兰，那么拥有一张芬兰本地学历，将会大大增加就业和发展的机会。

于是，一个新的念头开始在我心里萌芽。也许，我应该重新回到学校。也许，我的人生还可以有另一种可能。

我不知道未来会怎样。但后来回头看，那正是命运悄悄转弯的时刻。

我来到芬兰时，以为自己只是陪伴丈夫完成博士梦想。却不知道，属于我的故事，也即将开始。

人生的新机会

就在我努力适应芬兰生活的时候，一个新的机会悄悄出现了。

那段时间，我不断上网搜寻适合自己的发展方向，希望能为未来找到更多可能性。一次偶然的机会，我看见奥卢大学正开放国际贸易硕士课程的申请。更幸运的是，那一年恰好是芬兰高等教育体系向国际学生提供免费硕士教育的最后一年。

看到招生资讯的那一刻，我几乎没有犹豫。仿佛命运在异国他乡为我打开了一扇新的窗。我立刻准备申请资料，填写表格、整理文件，把所有希望都投向那份申请书。

虽然不知道结果如何，但至少，我愿意再给自己一次机会。

等待中的日子

提交申请后，我开始全心投入芬兰语课程。每天学习新的单字、新的发音和新的语法规则。

对于一个成年后才开始学习全新语言的人来说，这并不是一件容易的事。有时候一个简单的单字需要重复记忆很多次；有时候课堂结束后，我仍然分不清某些发音之间的差别。

但我知道，如果想在这里生活下去，就必须学会这门语言。于是，我告诉自己慢慢来。一天学一点，总会进步。

那个来不及见面的孩子

就在芬兰语课程进行约三个月的时候，一个小生命悄悄来到我们的世界。

那原本也是我和陈先生的人生计划之一。我们期待着未来有属于自己的孩子，期待着在这片陌生土地建立真正意义上的家。

然而，幸福来得很短暂。那个小生命最终还是与我们擦肩而过。

得知消息的那一刻，我难过得说不出话。那是一种无法用言语形容的失落。明明曾经真实存在过，却来不及见上一面，就已经离开。

我哭过，也问过自己为什么。但生活并没有给我答案。

慢慢地，我学会接受生命有些遗憾并不需要解释。有些人会陪伴我们很久；有些生命只是短暂地经过，却依然留下深深的痕迹。

感恩他的出现，让我学会珍惜拥有的 everything。

异国的孤独

在马来西亚的时候，无论开心还是难过，我总能找到家人、朋友或者同事倾诉。可是来到芬兰之后，一切都变得不一样了。

没有熟悉的朋友，没有随时可以回去的娘家。除了陈先生，没有人能够真正理解我此刻的感受。

我也不想把所有的情绪都压在陈先生身上。那时候的他正忙于博士研究，每天面对自己的学术压力与挑战。我知道，他也有自己的不容易。

在异国生活的日子里，我们彼此依靠，却也慢慢学会独自面对一些情绪。有些委屈，有些思念，有些对未来的不安，并不是不愿意分享，而是希望对方能够少一点负担。

于是，我们都在成长。学着在孤独时安慰自己，在脆弱时鼓励自己，在看不见方向的时候，依然相信明天会更好。

那是我人生第一次如此深刻地感受到：成长有时候不是变得更坚强，而是在没有依靠的时候，学会陪伴自己。

后来我才明白，异国生活最难的，从来不是语言或天气，而是在孤独中，依然能够相信未来。

命运正在悄悄改变方向

那段时间的我并不知道自己是否能够被录取，也不知道未来会不会留在芬兰。我只是每天认真学习芬兰语，认真生活，认真等待结果。

然而许多年后回头看，我才发现，人生许多重要的转折往往不是轰轰烈烈发生的。它们藏在那些平凡的日子里。一次申请。一次等待。一次失去。一次重新站起来。

而我在芬兰的新人生，也正是在那个春天，悄悄开始。

成长不是变得更坚强，而是学会在没有依靠的时候，陪伴自己。

第三章 | 从跟随者到参与者

Yahoo~ I am granted a Master's Programme in International Business at Oulu Business School...we will not only be spouse, best friend, housemate, and we will going to be Uni-mate~
—— Facebook, 2016年4月28日

2016年4月28日，我收到了奥卢大学的录取通知。

打开邮件的那一刻，我把内容反反复复读了三遍，生怕自己看错了哪一个字。确认无误之后，我哭了。不是因为难过，而是不敢相信。

那个SPM放榜时躲起来偷偷掉眼泪的女孩，那个连英文都不够好、要先读先修班的女孩，如今竟然被一所北欧大学的硕士课程录取了。而且，还赶上了芬兰向国际学生提供免费硕士教育的最后一班车。

我在 面子书上兴奋地写道，从今以后，我和陈先生不只是夫妻、最好的朋友、室友，我们还要成为"同学"。

现在回头看，那一天对我的意义，远比当时以为的更大。从那一刻起，我不再只是"陪读太太"，不再只是跟着丈夫的人生走。在这片陌生的土地上，我终于有了一个属于自己的身份，一条属于自己的路。

重返校园的日子

重新当学生，并没有想象中浪漫。

全英文授课的课堂、来自世界各地的同学、一份接一份的小组报告和论文。白天上课，晚上还要继续芬兰语课程。有好几次，我在深夜的书桌前问自己：都几岁的人了，何必这么辛苦？

但每一次，我都会想起SPM放榜那天的眼泪。那种"来不及了"的遗憾，我这辈子不想再经历第二次。所以哪怕辛苦，我也告诉自己：这一次，我要好好读，为自己读。

硕士生活比我想象中充实。每天上课、小组讨论、准备报告、考试复习，也会和同学一起聚餐、旅行、庆祝每一次完成的作业。学习很忙碌，但也留下了许多珍贵的回忆。

和陈先生成为"校友"之后，我们的生活也多了一种特别的默契。他做他的博士研究，我读我的硕士课程；晚餐桌上，我们会聊各自的课题、教授和论文。曾经我只能听他讲学术的世界，现在，我终于也是其中的一员。

第一年的课程顺利完成后，暑假我回到马来西亚，途中在香港停留旅行。没想到有一天早晨，我突然不停地呕吐，身体非常不舒服。

因为当时正在备孕，回到马来西亚后，陈先生马上陪我买了验孕棒。

当验孕棒上出现两条线的那一刻，我们没有大声欢呼，只是静静地看着彼此，眼眶湿了。经历过过去的遗憾，我们比任何人都更加珍惜这个小生命，也更加小心翼翼。

怀孕之后，我没有停下脚步。肚子一天天长大，我依然是一名硕士生，坚持完成每一门课程，坚持写报告、准备考试，努力修完第二年，也是最后一年的所有学分。

极光下的许愿

在芬兰，我看到了人生中第一次的极光。

绿色的光带在夜空中缓缓舞动，安静得不可思议。站在零下的雪地里，我裹着厚厚的羽绒服，仰着头，久久说不出话。

那一刻我突然明白：如果当初没有鼓起勇气离开舒适圈，我永远不会知道，世界上还有这样的风景，人生还有这样的可能。

原来跨出去的那一步，从来不只是离开，更是抵达。

**机会不会等人，它只会经过。
你要做的，是伸手拦住它。**



第四章 | 新生命，新身份

终于，在十二月完成所有课程后，我独自一人回到马来西亚。那时候，陈先生还留在芬兰工作，而我提前回家陪伴家人，也静静等待两个月后新生命的到来。

人生的角色，总是在不知不觉中转换。

上一刻，我还是为了论文和考试忙碌的硕士生；下一刻，我即将成为一位母亲，迎接人生最珍贵的新身份。

她的降临是我这辈子最感动的时刻。进手术室前我很紧张，但当医生把她抱出来的那一刻，那个哭声让我流下了眼泪。谢谢你选择我们当你的爸爸妈妈。

—— Facebook, 2018年2月4日



2018年2月，我们迎来了生命中最珍贵的礼物——女儿 Heidi。

临近预产期，陈先生特地从芬兰赶回马来西亚，陪伴我一起迎接女儿的到来。

那是一场剖腹产。走进手术室前，我紧张得手心不停冒汗。躺在手术台上，听着仪器规律的声响，心里既害怕，又充满期待。

直到那一声清脆的哭声响起。那一刻，所有的紧张与不安，都化成了眼泪。

医生把她轻轻抱到我面前，小小的脸庞、稚嫩的哭声，让我瞬间明白，这就是母亲的感觉。

我望向身边的陈先生，我们相视而笑，眼里都泛着泪光。

谢谢你，宝贝。谢谢你选择了我们，成为我们的女儿。

初为人父母的我们，没有丰富的经验，也没有十全十美的准备，却怀着一颗愿意学习、愿意付出的心，只希望把最好的爱都给你。

从那一天开始，我们不再只是夫妻，而是真正成为了一家三口。

我的人生也开启了另一个全新的篇章。

双喜临门的一年

由于宝宝还小，我带着她留在马来西亚，直到满三个月后，才飞回芬兰。因此，我无法亲自到场陪伴他完成人生中重要的一刻，只能透过电脑屏幕，观看他的博士答辩。

当听见答辩顺利通过的那一刻，我由衷地为他感到开心，也为他这些年来的坚持感到骄傲。

三年前，我们为了梦想，带着简单的行李，漂洋过海来到芬兰；三年后，他终于完成了自己的博士梦想。

那时候，我只是单纯地替他高兴，从未想过，有一天，自己也会踏上同样的道路。

原来，有些梦想，并不是一开始就属于自己。

它会因为一个人的坚持、一段旅程，或一个重要的人，悄悄在心里埋下一颗种子。

多年以后，当我站上答辩台时，我才明白，那颗种子，其实早就在那个春天，已经悄悄发芽。

从学生，到孕妇，到麻麻

从学生，到孕妇，到麻麻。
—— Facebook, 2019年4月18日，硕士毕业典礼

2019年4月，我从奥卢大学商学院毕业，拿到了国际商务硕士学位。

毕业典礼那天，我在 面子书 上只写了九个字："从学生，到孕妇，到麻麻。"

这九个字，占了我芬兰前四年的全部。读硕士的两年多里，我经历了怀孕、生产、带娃。

多少个夜晚，我一边哄睡女儿，一边趁着她熟睡后继续赶论文；多少个清晨，我睡眼惺忪地送她到日托中心，再匆匆赶回学校或图书馆，继续完成学业。

那段日子很累，却也很充实。我没有因为成为母亲而停下脚步，而是带着她，一起完成了我的硕士旅程。

毕业后，我顺利受聘于芬兰一家专注于创新降噪耳塞技术的公司，正式开启了职场生活。一路走来，常常有人问我：「工作、家庭和自我，你是怎么平衡的？」

走过这一段路，我才发现，我并不是在努力平衡，而是在不断累积。

学生的我、员工的我、妻子的我、妈妈的我，并不需要互相取代。

每一个新的身份，都不是失去原来的自己，而是在原有的自己之上，再增添一层成长。

原来，人生不是在不同角色之间做选择，而是在每一个阶段，都努力活成更完整的自己。

身份不是取代，而是叠加。每一个新的身份，都让我遇见一个新的自己；而每一个新的自己，都带着过去的自己，继续前行。

第五章 | 扎根

在芬兰生活快要迈入第五年，我们努力的完成学业，努力工作打拼，终于在芬兰拥有自己的房子啦...这决定的关键人物是宝贝，因为她，我们决定需要给她更好的生活环境。

—— Facebook, 2020年9月7日

2020 年，一场突如其来的疫情，改变了全世界的节奏，也悄悄改变了我们一家人的故事。疫情前，因为工作忙碌、生活节奏紧凑，加上自己的免疫力下降，我们决定先把 Heidi 送回马来西亚，请爸爸妈妈帮忙照顾一段时间。

原本，我们还计划与爸爸妈妈带着 Heidi 一起到瑞士旅行，一家人好好享受难得的相聚时光。没想到，疫情突然爆发。

世界各国陆续封锁边境，航班取消，所有计划都按下了暂停键。爸爸妈妈和 Heidi 没能按原定计划离开芬兰，意外地陪着我们一起度过了那段特殊的日子。

回头想想，这场突如其来的停留，反而成为我们一家最珍贵的回忆。离开家乡五年后，我第一次能够连续这么长时间陪伴父母。

我们一起做饭、聊天、散步；冬天来临时，还一起追极光。

那些看似平凡的日常，却是我一直渴望拥有的幸福。

一个半月，说长不长，说短也不短，却足以成为我们心中最温暖的一段时光。

房子、车子、驾照，还有一点属于自己的尝试

后来，我们决定让 Heidi 留在芬兰，回到我们身边生活。

经历了短暂的分离，我们才更加明白，陪伴孩子成长，任何事情都无法取代的幸福。我们不想再错过她成长的每一天，也开始认真思考未来，思考什么才是真正属于我们的家。

于是，我们在芬兰买下了人生第一间房子。做出这个决定，最大的原因就是女儿。

我们希望她拥有一个更稳定、更舒适的成长环境，一个可以安心长大、自在奔跑、充满欢笑的家。

而就在签下购房合约的那一刻，我们忽然意识到，芬兰早已不再只是我们求学和工作的地方。

它已经在不知不觉中成为了我们的家。

同一年，我顺利考取了芬兰驾照，我们也拥有了人生第一辆车。对很多人来说，房子和车子，也许只是生活中的物质条件；但对当时的我们而言，它们更像是一份安心。

它们提醒着我们，这五年来的坚持与努力，都没有白费。那时候，我已经在芬兰的公司工作。工作之余，我偶尔也会帮马来西亚的朋友代购一些芬兰和北欧的优质产品，把自己喜欢、值得分享的好东西寄回家乡。

收入虽然不多，却让我乐在其中。很多人以为，「陪读太太」的生活，就是等待。等待先生毕业，等待未来，等待机会。

但我始终相信，生活不会亏待一个愿意行动的人。

从学习芬兰语、完成硕士学位，到进入职场、考取驾照，再到偶尔经营一点属于自己的小生意，我从来没有停下成长脚步。

疫情让我们提前把 Heidi 接回芬兰，也让我们更加确定，这里就是我们想扎根的地方。

来到芬兰第五年，我们终于拥有了自己的房子、自己的车，也拥有了一个越来越像「家」的生活。

因为疫情，我们计划把小宝带来芬兰，提早了。我们在国外熬了五年，终于有自己的车和房子。
—— Facebook, 2020年12月31日

人生没有白走的路，每一步坚持，都会成为未来的底气。

婚姻里的独立

这些年，常有人羡慕我遇到了一个好丈夫。这话没错，但我想补充一句：好的婚姻，不是他把我宠成不能自理的公主，而是他不断推着我，成为能够独当一面的自己。

考驾照是这样，读硕士是这样，后来读博士也是这样。

真正的爱，是让彼此都长出翅膀。

爱情语录看多了，每每说男人会把女人当小孩照顾，宠她，什么事都不让她做，我很不赞同这句。现实生活中独立很重要，不是老公不疼你，而是他要你在他不在身边时，你能够独立自主。
—— Facebook, 2021年5月1日

小小芬兰人

女儿在芬兰的幼儿园里一天天长大，很快融入。有一次在外用餐，我问她刚才和朋友玩什么、说了什么，她叽里呱啦讲了一大串芬兰语。我问她什么意思，她认真地回答我："是芬兰语的。"

好吧，我就不问了。

芬兰的教育也让我大开眼界：哪怕下雨下雪，老师都会带小朋友出去玩。孩子们在风雪里奔跑，反而很少生病。这个国家教会孩子的第一件事，不是分数，而是与自然和自己好好相处。

看着她，我常常想起小时候那个躲在成绩单后面的自己。我希望她知道：妈妈不要求你完美，只希望你勇敢。

扎根不是留在原地，而是无论落在哪里，都能长出自己的枝叶。



第六章 | 漂到何处

2017 年，我曾在 Facebook 写下这样一句话。

现在漂在北方，两年后，四年后或十年后的我们漂到何处？

那时候，我们刚来到芬兰不久，未来充满未知。

—— Facebook，2017年4月6日

我不知道自己会在哪里生活，也不知道会在哪个国家工作，更不知道我们最终会把家安在哪里。

我以为，未来或许会去德国、英国，或是另一个更大的城市，为了事业继续前进。那时候的我一直觉得，我们只是暂时停留在芬兰。

多年以后回头看，我才发现，人生最有趣的地方，就是它从来不会按照计划前进。

命运给出的答案，往往比我们想象的更加精彩。

我们没有继续漂向别的国家。反而在这片遥远的北方，慢慢扎下了根。

然而，我的人生旅程并没有因此停下。

真正改变我人生方向的另一段旅程，才正要开始。

三个人回去，四个人回来

三个人回去，四个人回来。一转眼待在马来西亚六个月结束了，这次回来可以说是经历不少事，有苦有甜。

—— Facebook，2022年9月20日

2022 年，我们带着女儿 Heidi 回到马来西亚，一住就是半年。就在那片我出生、长大的土地上，我们迎来了第二个孩子 - 儿子 Hayden。

和姐姐一样，弟弟也出生在马来西亚温暖的阳光下。

一方面，是因为我一直信任麻坡那位陪伴我两次剖腹产的医生；更重要的是，那里有最熟悉的家人。有爸爸妈妈陪伴在身边，有一家人一起期待新生命的降临，也让孩子一出生，就被满满的爱包围着。

外公外婆、阿嬷、舅舅、舅母、姑姑，还有表姐妹，每一个人都迫不及待地迎接这个小生命的到来。

我们始终相信，孩子的童年，不只是父母的陪伴，也需要家人的温暖。从那一天开始，我们这个小小的家也横跨了两个世界。



一边，是芬兰安静纯净的生活；另一边，是马来西亚热闹温暖的亲情。

后来，越来越多人问我：「你的家到底在哪里？」

我发现，这个问题对我们来说，从来没有标准答案。

因为家，从来不是一个地点。有家人的地方，就是家。

而我们的家，正好横跨在两个国家，也装着两份同样深厚的爱。

真正的富有，不是房子有多大，而是孩子一出生，就被满满的爱包围。

开着房车，驶向挪威

因为疫情，原本计划好的瑞士之旅最终取消了。

为了弥补这个遗憾，后来我和陈先生决定，带着爸爸妈妈来一趟期待已久的挪威之旅。我们租了一辆房车，从奥卢一路向北出发，驶向挪威北部的特罗姆瑟。

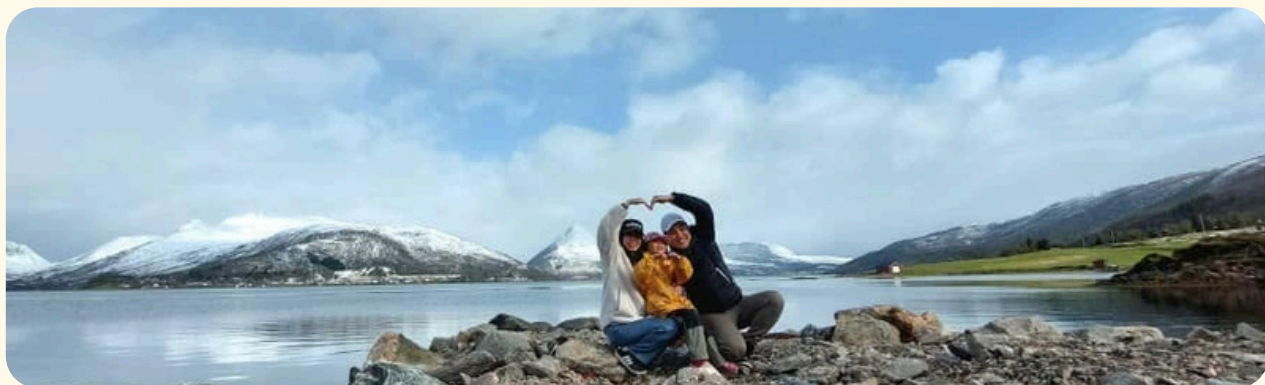
途中，我们在芬兰最北端的小镇 - 基尔皮斯耶尔维停留一晚。第二天清晨，继续朝着挪威前进。一路上，连绵起伏的山丘、清澈如镜的湖泊、壮丽的峡湾，以及辽阔无边的北欧风景，一幕幕从车窗前掠过。



我们时而停下脚步拍照，时而什么也不做，只是静静站着，把眼前的美景收进心里。爸爸站在峡湾边，望着远方，轻轻地说：「这一辈子，真的没有几次机会，能看到北欧这么美的风景。」

听见这句话，我的心里忽然一阵感动。曾经，是爸爸妈妈牵着我的手，看世界。如今，换成我带着他们，一起走向更远的地方。

那一刻，我突然觉得，这些年离开家乡、努力求学、努力工作、努力生活，所有吃过的苦，都值得了。因为真正的幸福，不只是实现自己的梦想，而是在有能力的时候，陪着爱的人，一起看见更大的世界。



美国的四个半月

2023 年，我们一家四口来到美国，在剑桥生活了四个半月。

那段日子，因为陈先生到哈佛大学进行研究访问与合作，我们一家有机会暂时生活在这座充满学术氛围的小城。

我有幸参与可持续食品研讨会，走进哈佛大学拉德克利夫高等研究院，分享自己的研究。站在那里时，我忽然想起那个成绩单上曾经满是红字的小女孩。

如果当年的她知道，有一天自己会站在哈佛大学分享研究，她一定不会相信。

人生，有时候真的比想象中更奇妙。

四个半月里，我们也利用假期，带着孩子走访了不少地方。从纽约的繁华、波士顿浓厚的文化气息，到佛罗里达的阳光与海风，每一段旅程都留下了不同的回忆。

其中，最让孩子们兴奋的，莫过于第一次走进迪士尼乐园。看着 Heidi 开心地奔向城堡，和喜欢的卡通人物挥手、拥抱，脸上洋溢着最纯真的笑容；怀里的 Hayden 虽然还小，不懂什么是迪士尼，却也一路睁着好奇的大眼睛，感受这个缤纷的世界。

那一天，我们像所有平凡的父母一样，不停地拍照、排队、陪着孩子笑，也陪着他们创造属于童年的回忆。

后来回头看，真正值得珍藏的，不是去了多少著名景点，而是那些一家四口一起经历、一起欢笑时光。

但有趣的是，走得越远，我反而越常想起芬兰。我想念那里安静的森林、清新的空气，也想念一家人平凡却踏实的生活节奏。

那时候，我忽然明白了一件事。旅行最大的意义，并不是比较哪个地方更好，而是让我们更清楚，什么样的生活最适合自己。

有时候对现在的生活觉得乏味时，就出去转转几个月，你会发现你拥有的生活一点都不枯燥。在芬兰呆了八年，在美国四个半月，终于明白为什么芬兰人出国外后还是会回芬兰。

—— Facebook，2023年12月31日

那一年的年终总结里，我写下了这段话。

原来，认同一个地方，不是因为没见过别的世界，而是见过了之后，依然选择它。

**出去走一圈，不是为了逃离，
而是为了看清自己拥有什么。**



第七章 | 博士徐乐蓓

生了二宝后都在家顾孩子。这段期间除了顾孩子觉得自己人生应该做些什么才对得起自己。所以做了一个决定。四年后我再次踏入同一个校园，但这一次是以赫尔辛基大学博士生身份来参与课程。

—— Facebook，2023年4月8日

生了二宝之后，我选择暂时放下工作，全心陪伴孩子成长。每天喂奶、换尿布、接送姐姐、准备三餐，日子围绕着两个孩子打转。

我很珍惜这段陪伴他们成长的时光，也从未觉得这是牺牲。只是，当孩子们睡着后的夜晚，我总会静静地问自己：「除了妈妈这个身份，我还能成为怎样的自己？」

我开始明白，照顾家庭和成就自己，并不是互相冲突的两件事。

爱家人，也可以继续爱自己的梦想。于是，我做了一个改变人生的决定 - 攻读博士。

陈先生笑着提醒我：「你不是说过，硕士毕业后，再也不读书了吗？」但他也是那位一直在背后支持我的人。

人生真的很有趣。四年前，我以为自己的人生已经完成了学生时代；四年后，我却再次走进校园。这一次，不是为了学历，不是为了证明自己，也不是为了追逐别人眼中的成功。而是想告诉自己：「人生任何阶段，都还有继续成长的可能。」

我的研究

我在赫尔辛基大学农林学院攻读博士，研究方向是可持续城市食物系统中的数字科技应用。

论文题目是：

《A Stakeholder-Oriented Approach to Digital Technologies in Sustainable Urban Food Systems》

《可持续城市食物系统中数字科技的利益相关者导向研究》

如果用最简单的话来解释，我研究的是：

如何运用数字科技，让城市里的食物系统变得更健康、更永续；同时，也希望科技的发展，真正回应农民、企业、消费者等不同使用者的需要，而不是只停留在技术本身。

很多朋友听到这个研究主题时都会笑着说：「很适合你。」

我也觉得，这或许不是巧合。从小我就喜欢下厨，也喜欢烘焙。后来一路学习食品、国际贸易，再走进永续发展与数字科技的研究领域。

回头看才发现，人生走过的每一步，都没有白费。原来，我们曾经热爱的事情，会在未来的某一天，以另一种方式，再次回到我们的生命里。

一边带娃，一边读博

带着两个孩子攻读博士，其中的辛苦，大概只有经历过的人才能体会。

白天，我是妈妈、是妻子，也是博士生。

生活围绕着孩子们的作息打转，送姐姐上学、照顾弟弟、准备三餐、处理家务，每一天都过得充实而忙碌。

等孩子们睡着后，夜晚才真正属于我。安静的书桌前，只剩下电脑的微光陪伴着我。我阅读文献、整理数据、修改论文，一篇一篇地写，一步一步地走。

一路上，我流过很多次眼泪。有时候，是因为研究遇到瓶颈；有时候，是因为身体已经疲惫，却还是想坚持把今天的目标完成。

那几年，身体也曾多次亮起红灯，提醒我，再热爱的事情，也需要照顾好自己。



妈妈说如果辛苦不然就不要读了，我说没关系就慢慢读，读到老也可以。以前小学成绩一般，中学每次最后一班...直到SPM拿到成绩才后悔。
—— Facebook, 2023年10月19日

妈妈总是心疼我。每次看见我熬夜写论文、照顾孩子，她都会劝我：「如果太辛苦，就别读了。」

我总是笑着回答：「没关系，慢慢读，读到老也可以。」

我不再急着和别人比较，也不在意走得比别人慢。因为我知道，只要没有停下来，就还在前进。

我也很感谢一路陪伴我的陈先生。在我怀疑自己、想放弃的时候，他总会坚定地对我说：「你可以的。」

人生的路，很少有人能够独自走完。

有家人的支持，有伴侣的鼓励，也有自己不轻易放弃的信念，才让我一步一步走到了今天。

捧着属于自己的书

夜深人静，轻轻打开包裹，捧着属于自己的博士毕业论文，心里有种说不出的感觉。是开心，是紧张，也是感慨。人生中或许只有一次，能真正拥有一本写着自己名字的书。三年半的汗水与心血，熬过无数个深夜，流过无数次眼泪，擦干后继续前行。

—— Facebook, 2026年2月14日

我一直相信，努力和坚持，终究会有结果。

2026年2月的一天，我收到了印刷厂寄来的包裹。我没有急着拆开，而是等孩子们睡着，才在深夜轻轻打开。

当论文捧在手上的那一刻，我久久没有说话。封面上印着自己的名字——Le Bei Sze。

那不只是一本毕业论文，而是三年半的坚持、无数个深夜的努力，以及一次又一次告诉自己「再坚持一下」的证明。

原本预计四年的博士旅程，我在三年半完成了。那一刻，我没有欢呼，只是静静地望着手中的书。

原来，梦想真的可以被捧在手里。

答辩：2026年4月2日

三年半的博士生涯，从最初几个月的筹备，到今天终于完成博士答辩。这一路走来，并不容易。曾经在硕士毕业时说过不会再继续读书，没想到最终还是走到了博士这一步。

—— Facebook, 2026年4月2日

2026年4月2日，我完成了赫尔辛基大学的博士公开答辩。站在讲台上那一刻，脑海里闪过一幕又一幕熟悉的画面。

那个因为成绩不理想，后悔掉眼泪的女孩；

那个拖着沉重行李，在芬兰雪地里一步一步向前走的留学生；

那个无数个深夜坐在书桌前，阅读文献、修改论文的博士生；

还有两个孩子熟睡的脸庞，以及一路默默支持我的父母和陈先生。

当时正在英国剑桥从事研究访问与合作的陈先生，为了不错过这一刻，特地飞回芬兰，陪伴我完成这场人生中重要的答辩。





答辩结束后，辩方教授对我说了一段让我至今难忘的话。

她知道我是两个孩子的妈妈，也知道我在攻读博士期间发表了两篇论文。她笑着对我说：「现在的你，不需要太谦虚。你要知道，你是一位很棒的博士。请为自己感到骄傲。」

那一刻，我愣住了。一直以来，我总觉得自己只是一个很努力、很普通的人。我很少夸奖自己，也总觉得还有很多地方做得不够好。

可是那一天，我第一次认真地告诉自己：

原来，我真的做到了。

十一年前，我带着梦想来到芬兰。

十一年后，我站在赫尔辛基大学的讲台上，完成了人生一段重要的旅程。

我还是那个来自马来西亚麻坡的徐乐蓓。

只是，这一路走来，我多了几个身份——妻子、妈妈、研究者，也成为了一名博士。

我终于明白，博士这个头衔，是努力的结果；而真正珍贵的，是这一路走来，我终于学会相信自己，也为自己感到骄傲。

最棒的母亲节礼物

今天早上送孩子们去学校后，收到了一个超级开心的消息！我终于正式从赫尔辛基大学博士毕业啦。这真的是我收到过最棒的母亲节礼物！
—— Facebook，2026年5月8日

2026年5月8日，母亲节前夕。送完孩子们上学后，我收到了赫尔辛基大学寄来的正式毕业通知。

那一刻，我静静地坐着，看着电脑屏幕，心里满是感动。这是我收到过最棒的母亲节礼物。

十一年前，我以女儿的身份，含着眼泪离开妈妈，带着梦想远赴芬兰。十一年后，我以母亲的身份，完成了这段漫长的旅程。

这一路，有迷茫，有挫折，也有无数个想放弃的时刻。庆幸的是，我始终没有停下脚步。

我终于可以笑着对妈妈说：「妈咪，您的女儿做到了。」

从那个成绩平平、总觉得自己不够好的女孩，到今天成为一位博士、一位妈妈、一位妻子，也成为更好的自己。我相信，人生没有标准的时间表。

有人跑得快，有人走得慢。重要的不是速度，而是永远不要停止成长。

慢慢走，慢慢学，读到老也可以。因为人生没有太迟的开始，只有不愿开始的自己。

**慢慢走，慢慢学，读到老也可以。
因为每一步坚持，都会带你遇见更好的自己。**



第八章 | 归根

常常有人问我：「博士毕业后，接下来有什么计划？」

其实，这也是我一直在问自己的问题。留在芬兰，还是回马来西亚？

留在这里，我们拥有熟悉的生活、研究工作，也有孩子们成长的环境。回到马来西亚，则意味着重新开始，重新建立事业，重新适应生活。

年轻的时候，做决定，只需要问自己。如今，我们做的每一个选择，都牵动着一家四口。

所以，「归根」对我来说，从来不只是一张回国的机票。它更是一种归属感，是知道自己的根在哪里，也希望孩子们在不同文化中成长时，依然能够认识自己的文化，坚定自己的身份认同。

我希望他们会说中文，也记得马来西亚的新年、中秋节、开斋节，知道自己来自哪里，也理解自己为什么拥有两种文化。

在芬兰生活的第十年，我把对烘焙的热爱变成了一个小小的品牌 - Golden Bake Theory。

我把马来西亚熟悉的味道带进北欧的厨房。每当芬兰朋友品尝糕点时露出惊喜的表情，我都会觉得特别开心。

因为分享的不只是食物，更是我成长的地方、我的文化，还有属于马来西亚的温度。

与此同时，女儿也在芬兰找到了属于自己的舞台。

姐姐第二次参赛终于有小收获啦。这次她获得“最佳立姿旋转表现奖”...看到马来西亚人在芬兰花样滑冰北部区获这个奖项，你是爸爸、妈妈、阿公、婆婆的骄傲。

—— Facebook, 2025年11月29日

从第一次踏上冰面，像一只摇摇晃晃的小企鹅，到三年后站上领奖台。那一刻，我忽然明白：

根并不会因为距离而消失。

它会长在我们的语言里，
长在每一道熟悉的家乡味里，
长在孩子们一声声「阿公」、「婆婆」、「阿嬷」的呼唤里，也长在我们始终珍惜的文化与价值观里。



离开家乡，并没有让我失去它。反而让我更深刻地明白，它早已成为我生命的一部分。如果今天再问我：我是谁？

我会笑着回答：我是来自马来西亚麻坡的女儿，是爸爸妈妈的骄傲。我是陈先生的妻子，也是一路同行的伙伴。我是 Heidi 和 Hayden 的妈妈。我是创业者，也是赫尔辛基大学的徐乐蓓博士。

这些身份，从来没有彼此取代。它们像树木一圈又一圈的年轮，记录着我走过的人生，也让我成为今天的自己。

归根，是知道自己是谁

所以，未来会留在芬兰，还是回到马来西亚，对我来说，已经不再只是一个地点的选择。

更重要的是，我希望未来的自己回头看时，不会因为犹豫，而错过真正想做的事情；不会因为害怕改变，而留下遗憾。

如果人生还能和家人、为孩子、为自己做一些有意义的事，我愿意勇敢地迈出下一步。

因为真正的归根，不只是回到出生的地方，而是忠于自己的初心，带着一路累积的经历与能力，去完成心里始终放不下的梦想。

归根，不是回到原点，而是带着完整的自己，走向真正想去的地方。

后记 | 写给正在犹豫的你

谢谢你，陪我走到了这里。

写这本小书的时候，我重新翻看了这十一年的照片、日记和面子书贴文。

很多画面，连我自己都快忘记了。

有第一次踏上芬兰土地时的不安，有在雪地里拖着行李箱的狼狈，也有孩子出生时的感动，还有站在博士答辩讲台上的那一刻。

写着写着，我常常一边笑，一边掉眼泪。原来，不知不觉，我已经走了这么远。

回头看，每一步都有它的意义；往前看，未来依然充满未知，也还有许多等待我去学习、去经历的人生课题。而我，依然愿意带着好奇与勇气，继续前行。

我不是天赋特别好的人，也不是一路顺风顺水的人。小时候，我的成绩并不突出；英文不好，二十几岁才第一次出国。

我拥有的一切，不是因为幸运，而是因为一路以来，我始终相信诚信待人、认真做事，并愿意在每一次害怕的时候，告诉自己：「再试试看。」

人生没有捷径。每一步，都是一步一脚印走出来的。

如果你现在正站在人生的十字路口，正在犹豫要不要离开舒适圈、要不要重新学习、要不要为了梦想再勇敢一次.....

我想把这一路最深的体会送给你。不用一开始就很厉害，只要愿意开始，就已经比昨天的自己更勇敢。

慢一点，没有关系。绕一点，也没有关系。因为每一段经历，都不会白费；每一次坚持，都会成为未来的养分。

平凡，从来不是限制。它只是所有可能性的起点。

愿你也相信自己。愿你在人生每一个阶段，都有重新出发的勇气。

愿多年后的你回头看时，能够笑着对自己说：「谢谢当年那个没有放弃的自己。」

谨以此书，献给我的爸爸妈妈、陈先生、Heidi 和 Hayden。

也献给每一个正在努力生活、勇敢追梦的你。

徐乐蓓博士 著
2026 年 7 月13日，写于芬兰