



## 在瑞士亲历的 “入园分离焦虑”

How I Went Through  
Separation Anxiety  
in Switzerland



封面故事

# 聊聊家庭健康管理

Family Health Management



# 菁kids官方网站

www.jingkids.com

为都市家庭提供最详实  
国际教育咨询的首选中文平台



关注我们

微博：@菁kids杂志

微信：菁kids上海





抢订中

菁kids上海可以订阅啦!

国际教育、家庭生活、都市资讯……  
每年只需**240元**，快递到家，方便贴心



菁kids杂志

咨询热线 5941 5559 (工作日10点至18点)

或发邮件至 [distribution@truerun.com](mailto:distribution@truerun.com)

领取订阅表格



# 目录 CONTENTS

2015 八月刊

## 07 卷首语

Editor's Note



## 社区报道

### 08 活动备忘录

Events

### 64 社区热点

Notice Board

### 66 简报

The Circuit

70

### 发行点

Distribution



14

## 聊聊家庭健康管理

Family Health Management

### 16 准妈妈是否能做运动?

Exercise Plan for Expectant Mothers

### 18 皮肤科医生支招常见皮肤问题

Ask the Dermatologist

### 20 儿童感冒全攻略

The Guide of Dealing with Children's Colds

### 22 作为家长，你必须知道的护牙理念

Something You Must Know About Dental Care as Parents

56

## 分类信息

Directory

16



### 24 孩子问“看牙痛不痛? ”, 我该怎么答?

Dose it Hurt to Go to the Dentist?

### 26 中医如何治疗忧郁症?

Dealing with Depression and Anxiety with Traditional Chinese Medicine

### 28 高端医疗保险怎么选

How to Choose High-end Medical Insurance

### 30 退休社区新生活

New Life in Retirement Community

### 32 老有所养，住有所居

How to Live Peacefully and Securely



62



## 教育

### 校园投稿

Campus Contribution

### 36 独特的我们， 不一样的风景

The World from Where I See .....

### 未来艺术家

Blank Canvas

### 62 来自上海西华国际学校IB 学生的艺术作品

Artworks from IB Students of Western  
International School of Shanghai



## 美食娱乐

### 13 宝贝相片

Baby Photo

### 大厨秘方

Dining

### 44 4款夏日清体生食方案

Four Recipes of Raw Food for Summer

### 看世界

Family Travel

### 50 油画俄罗斯

A Month in Russia

## 为人父母

### 12 在瑞士亲历的 “入园分离焦虑”

How I Went Through Separation Anxiety in  
Switzerland

### 35 姐姐

Filipino Domestic Worker in My Home



### 49 小树小树慢慢长

The Natural Growth of Children

### 72 半圆半滑的智慧

Everyday Diplomacy



本期封面模特是来自上海包玉刚实验学校的  
三年级学生于子熙（Cici，9岁），一个充满  
灵气、非常自信的女孩，酷爱舞蹈、钢琴，  
同样也是小荧星艺术团舞蹈团成员。Cici精力  
非常充沛，活泼好动，连续几个小时的封面  
拍摄，丝毫不见倦色，情绪高涨，给现场的  
工作人员带来了许多欢乐。

WOMEN OF CHINA English Monthly  
Sponsored and administrated by ALL-CHINA WOMEN'S FEDERATION  
Published by WOMEN'S FOREIGN LANGUAGE PUBLICATIONS OF CHINA  
Publishing Date: July 27 2015

WOMEN OF CHINA English Monthly  
中华全国妇女联合会主管/主办  
中国妇女外文期刊社出版  
本期出版时间: 2015年7月27日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN  
全国人大常委会前副委员长

Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN

Director & Editor-in-Chief 社长·总编辑 YUN PENGJU 恽鹏举

Chief Editor 主编 WEILIANG 位亮  
Executive Publisher Jingbo Wu  
Managing Editor in Shanghai Elva Li  
Editor in Shanghai Xiaohui Chen  
Office Executive in Shanghai Echo Li  
Intern in Shanghai Amber Mei  
Deputy Managing Editor Abby Wang  
Editor Cherry Dong  
Contributing Writers Momo, Daodao, Tao Tai, Gao Qing, Wang Qi, Feng Xiao Yu, Nina  
Editorial Consultant 编辑顾问 Zhu A'Man, ROBERT MILLER (Canadian) 罗伯特·米勒 (加拿大)

Director of Sales Department 广告发行经营部主任 XIA WEI 夏巍

Tel 010-6522 5376  
Legal Adviser 法律顾问 LI XUESEN 李雪森  
Advertising Agency Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited  
广告代理 深度体验国际广告(北京)有限公司  
Advertising Hotlines 广告热线 010-5941 0368/0372/7778/79

Printing 印刷 TOPPAN LEEFUNG PRINTING (SHANGHAI) CO., LTD.  
上海利丰雅高有限公司  
Address 本刊地址 WOMEN OF CHINA English Monthly 《中国妇女》英文月刊  
15 Jianguomennei Dajie, Beijing 100730, China  
中国北京建国门内大街15号 邮编:100730  
国际标准刊号 ISSN1000 9388  
国内统一刊号 CN11-1704/C

随刊发行, 免费赠送



ParkwayHealth

我们要学得更好!



关注微信，回复“”，获取更多服务详情



Call us  
24-hour  
**6445 5999**  
APPOINTMENTS  
INFORMATION  
[www.parkwayhealth.cn](http://www.parkwayhealth.cn)

孩子想学得更好，因为他们享受成长的快乐。因此，健康对他们很重要。

来自新加坡的私人医疗集团——百汇医疗，目前在全球7个国家共拥有21家医院、近百家诊所、1,500多名专业医师和10,000多名员工，多次囊括包括SuperBrands和亚洲医院管理奖在内的国际卫生管理与服务品质大奖，在新加坡的4家医院全部通过JCI认证。

2005年至今，百汇医疗已在上海、北京、苏州、成都与香港开设12家综合性医疗诊所与齿科诊所。针对儿童与青少年医疗需求，百汇医疗提供全科及儿科、眼科、皮肤科、骨科等多项专科服务。

*Excellence in Patient Care*

# BATTLE OF THE BUNS

## thebeijinger



**2015 Burger Cup**

### the Beijinger 2015汉堡狂欢派对

京城各门派汉堡大集结

**8月15日早11点到晚8点 5元入场费**

恒通国际创新园南1号门（北京朝阳区酒仙桥北路9号）



有关合作事宜请邮件至 [events@theBeijinger.com](mailto:events@theBeijinger.com)  
活动详情请关注 [www.theBeijinger.com](http://www.theBeijinger.com) 或扫描右方二维码



ASIS

场地赞助 北京明德医院



A Publication of

**True Run Media**

Helping the international community get the most out of life in Beijing

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

**Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited**

广告代理

**深度体验国际广告（北京）有限公司**

Tel/电话: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368/69/72/77/78/79

**CEO & Founder 创始人及首席执行官**

魏思得 Michael Wester

**Owner & Co-Founder 联合创始人**

马春蕾 Toni Ma

**Executive Publisher 执行出版人**

吴竞波 Jingbo Wu

**Managing Editor in Shanghai 上海版主编**

李佳 Elva Li

**Editor in Shanghai 上海版编辑**

陈晓辉 Xiaohui Chen

**Office Coordinator in Shanghai 上海办公室主任**

厉校麟 Echo Li

**Intern in Shanghai 上海版实习生**

高梅 Amber Mei

**Deputy Managing Editor 副主编**

王蕾 Abby Wang

**Editor 编辑**

董一璠 Cherry Dong

**Contributors 撰稿人**

Momo、道道、陶太、高晴、王祺、冯小瑜、倪娜

**Art Director 艺术总监**

罗肃 Susu Luo

**Production Manager 制作部经理**

郭挺 Joey Guo

**Photographers 摄影师**

隋思聪 Sui, 刘明彻 Ken

**Advertising Designer 广告设计**

贾静 Yuki Jia

**Sales 销售部**

王丹 Ivy Wang (经理), 胡晓娜 Sheena Hu,

张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 徐佳 Emma Xu, 唐奥 Tang Ao,

吴瑾 Veronica Wu, 黄越 Shirley Huang

**Marketing & Distribution 市场发行部**

赵原君 Shane Zhao, 杨莎莎 Lareina Yang, 王宁 Tina Wang

**IT 技术支持**

严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere

**Finance 财务部**

赵蕊 Judy Zhao, 刘孟雅 Liu Mengya

**HR & Admin 人事部**

罗永宝 Tobal Loyola, 苏梦 Laura Su, 曹筝 Cao Zheng, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

**Editorial 编辑部**

021-6131 6691, jing\_editor@truerun.com

**Advertising 广告部**

010-5941 0368/69/72/77/78/79, sales@truerun.com

**Marketing 市场部**

marketing@truerun.com

**Distribution 发行部**

010-5941 5387, distribution@truerun.com

**Website 官方网站**

www.jingkids.com



扫描左侧二维码, 关注“菁kids上海”公众微信





图：叶子（瞬间影像）

# 中年这件事

## As a Middle-aged

健康就像空气一样，只有失去的时候才意识到它的可贵。

这话真是一点没错。因为最近发生的一些事，让我开始真正思考“中年”真正意味着什么。

首先是年初的时候，收到一个我高中时代好友过世的消息，才30出头的年纪。他在某上市公司担任要职，只记得那时他应酬很多，最后一次收到他的消息，是约吃饭，我满口答应，却一直没有下文，万万没想到，几个月后，得到的是这个噩耗。

然后是另一位好友的父亲，突然查出来得了结肠癌。大家在微信群里纷纷给她父亲的疾病出谋划策时，才发现一个小小的10人微信群里，竟然有4个人的父母都得过同样的癌症。大家都很受震动，最后又纷纷彼此叮嘱“每年的体检务必加上肠镜这一项啊”作为结尾。

人们都说一个人只有在生命最后的时刻，才会回忆起一生的画面，我觉得应该不至于拖到这么晚。任谁平时多么呼风唤雨，日理万机，一旦踏入病房，和得了各种古怪毛病的病友相伴，抬头只能看着滴答作响的点滴管，吃喝拉撒要仰仗护士，命运大计要交给医生和化验单，一定会开始痛定思痛，反省这一生是如何虚度的。

就像20来岁的时候，觉得人生一望无际，最大的烦恼是如何挥霍时间；直到过了30岁，依然毫无警惕。直到疾病慢慢地找上你，就算自己暂时没事，它也会找上你的至亲。这时候才真的意识到“中年”这个词，不只是越来越大的年龄，越来越少的时间，而且是一个“如何在照顾好老小挣得了工分并保持满血状态”的高难度打怪游戏。

慢慢地开始体会到，所谓的中年，就是随时随地都能昏睡过去；开始发自内心的需要去健身房，因为不去浑身的骨头关节都疼；吃东西也不能像以前那样不分昼夜胡吃海喝，稍不留神肠胃就会罢工；逐渐对各大医院的著名

科室了如指掌，家里一旦谁生病都能迅速锁定目标；而且，也开始研究以前看也看不懂的各种健康保险。

话题可能真的有点沉重，但是，不得不说，只有在受到这些涉及生死重大疾病刺激之时，你才会如梦初醒，“健康”，在我们每天都忙着忙那的生活里，真的才是最值得花时间、精力去投资和管理的头等大事啊。

最近看了一篇短文，说美国的一个企业家，创办过上千万美元的企业，经历过破产，后来又东山再起。他后来总结自己的经验是：对于事业，一生只要花2000-5000个小时就好，剩下的时间应该主要用于让自己健康和快乐。这让我想起在中国的企业界，流行的一句话是“40岁前拿命换钱，40岁后拿钱换命”。看来这里的平衡和拿捏，也是一门知易行难的学问。

我并不想把这篇卷首语写成“论中国环境的污染有多么严重故国民健康值得重视”的檄文，也不知如何把它熬成“10个你不得不看的健康Tips”朋友圈鸡汤，我只想，作为一个上有老下有小的苦逼现代中年，你要做的是放轻松，接受现实，拿起必要的科学知识武装自己，管理好家庭的健康风险，剩下的，就交给命运吧。做人，最重要的就是开心，不是吗？

李陆

《菁kids》上海版主编



# 活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《菁kids》上海版的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！  
电邮：editorjks@126.com  
微信：菁kids上海



## 法国“食物设计”2015上海展

带着各种惊奇与创意，你们将看到8位法国知名设计师带来的食物设计展。展览以不同视界的冲突，通过食物的异同展现文化和地域的异同也一览无遗。通过一场具有互动性与创新性的展览，借用设计的概念去接近食物，从食品工业、美食行业，到厨师、活动组织、奢侈品品牌，再到当代艺术和研究，设计师们将与观众分享其围绕食物所进行的思考。

时间：2015年6月20日至9月2日

地点：工业设计博物馆宝山区逸仙路3000号3号楼2F

费用：140元

## 上海浦东嘉里酒店嘉里夏令营儿童暑期套餐

浦东嘉里酒店暑期推出针对小朋友的优惠套餐：入住酒店豪华客房，可享半天运动课程，一名孩童可选择任一运动课程，包括网球、足球、游泳或篮球。每日上午9-12点，由Sports World教练进行专业教授，并可在嘉里健身享用午餐。该活动适用于4至11岁孩童参加。入住期间还可免费使用嘉里健身、免费进入儿童探险乐园和室外休闲区。

时间：2015年6月22日至8月21日

地点：浦东花木路1378号嘉里大酒店

费用：约1,588元/晚

## 正大广场积木魔幻乐园展览

震撼眼球一座放大20倍的科技动态积木乐园，疯狂积木拼装狂人馆，百万颗积木随你搭，玩乐3米的巨型积木叠叠乐，挑战你的创意极限。四大多媒体科技AR互动，让你变身积木人，风情老上海街道经典重现，通过创意的搭建，每栋房子都高达四米。用积木元素重新呈现，重现风华绝代的老上海。魔幻玩具屋，用积木创意搭建各种玩具作品进行展示。

时间：2015年6月25日至8月31日

地点：浦东陆家嘴西路168号正大广场9楼

费用：40元

## 巧虎缤纷夏季嘉年华

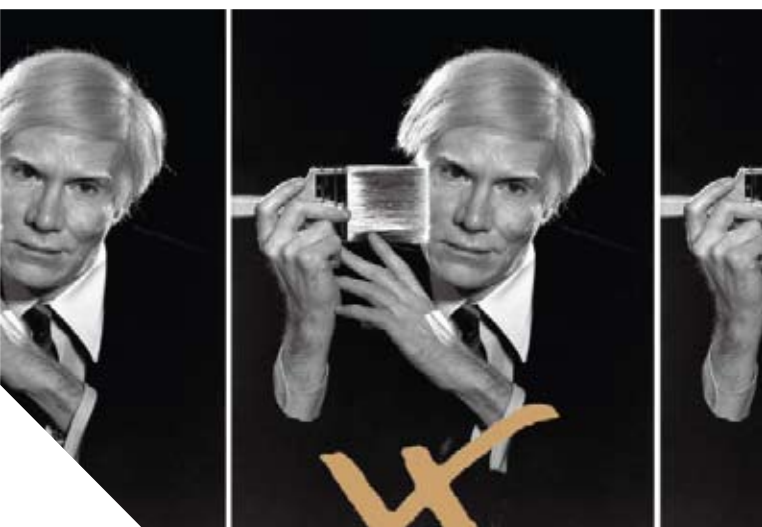
乐智小天地举办的全球首次大型互动体验活动——巧虎缤纷嘉年华，是一个为孩子打造的奇幻天地，这是一场属于亲子的狂欢派对，和全球领先的海外技术团队合作，专为孩子打造的数码魔法世界。馆内设置的5大数码游戏区，运用高科技数码技术，将光影效果与小朋友进行新奇的互动。

时间：2015年6月27日至8月31日

地点：淮海西路570号上海城市雕塑艺术中心A区展厅(上海红坊创意园区内)

费用：周一到周五90元，双休日160元





### 萝卜太辣机器人夏令营

萝卜太辣为10-18岁青少年量身打造机器人世界极客探索之夏。利用萝卜太辣起源机器人套件，从零开始学习机械、电子、编程等领域知识。由工程师潜心研发，专业的机器人课程，更是由世界名校工程师、教育专家联合撰写。夏令营授课教师，均为名校毕业、背景一流、经验丰富的硅谷机器人工程师及讲师。每期课程需三周，周六日课程为六周（仅限上海）。

时间：2015年7月13日至8月底  
地点：长宁区武定西路1471号中西大厦  
费用：12,800/期

### 波普艺术领袖 安迪·沃霍尔作品展

安迪·沃霍尔作为20世纪艺术界最有名的人物之一，也是对波普艺术影响最大的艺术家。沿袭安迪·沃霍尔的“每个人都能成名15分钟”的艺术创作理念，本次展览以“你就是艺术-波普艺术领袖安迪沃霍尔作品展”为主题，传递艺术是大众的，你不但是别人眼中的艺术品，同时你还是创造艺术品的艺术家以及拥有欣赏艺术的能力。

时间：2015年07月18日至10月15日  
地点：黄浦区悦荟广场南京东路353号  
费用：70-158元

### 2015耐克国际运动训练营

耐克国际运动训练营目前提供篮球、足球和网球3种培训项目，适合6-18岁孩子参加。拥有ISG-NIKE培训及认证的教练团队，提供世界级训练哲学和方法体系，ISG-NIKE与世界权威英文培训机构ELS共同设计的“体育英语”课程。所有项目分为半日营和住宿营。

时间：2015年8月2日至21日  
地点：城溢体育公园、上海江湾体育场网球场、飞翔地带运动俱乐部白洋淀足球公园及上海师范大学  
报名：www.cnsportscamps.com

### 意大利多媒体生态舞蹈剧 《蝴蝶》

《蝴蝶》是意大利儿童视觉戏剧制作老牌劲旅得意之作，让顶尖高科技温暖童心，为宝贝和你点化隐形的翅膀，迎接扑面而来的绝美蝴蝶“瀑布”，融入野外昆虫的音舞狂欢！亲子微剧场开幕大戏、秒杀神剧《魔毯》多媒体制作金牌班底，这一次，他们让“魔毯”悬挂半空。

时间：2015年8月6日至30日  
地点：闸北区共和新路1898号大宁国际商业广场5座3楼  
费用：200元



# 活动备忘录 EVENTS



## 音乐剧《白雪公主踢踏秀》

作为国内第一部将踢踏舞引入戏剧的剧目，《白雪公主踢踏秀》以踢踏舞为语汇，舞者着重趾尖与脚跟打击节奏的复杂技巧。90后演员们用歌舞将格林童话中的悲情故事演绎成一出“用善良拯救邪恶”的人间喜剧。多元立体的艺术呈现，将游戏般的白雪公主故事发展到了极致。

时间：2015年8月7日至8日

地点：浦东新区芳甸路1188弄1号证大喜玛拉雅中心三楼大观舞台

费用：100-580元

## 巴布兰蒂亚-海底世界的奇幻之旅

意大利大型魔幻剧《巴布兰蒂亚》将登陆上海。作为2015年米兰世博会演出剧目，这部曾在全世界32个国家160个城市上演过的声光巨制，此次将原汁原味地呈现在上海观众面前，为孩子们暑期生活开启一场华丽的海底世界冒险旅程。本剧根据英国作家路易斯·卡罗尔所著经典童话《爱丽丝梦游奇境》改编，但背景设在现代都市生活，如同你我。

时间：2015年8月7日至9日

地点：复兴中路597号上海文化广场

费用：80-680元

## Piano Battle斗琴：德国黑白双键客音乐会

“Piano Battle斗琴”由德国钢琴家安德雷斯·克恩和保罗·茨碧斯策划，是2010年香港乙城节最受欢迎和门票最早卖光的节目。在这场独一无二的音乐会上，两位钢琴家各自演绎连串动人古典乐章，以其高超琴技一较高下，二人的幽默感贯穿整个表演。在每一个表演回合完结时，他们会邀请在场每位观众投票，最终决定谁胜谁负。

时间：2015年8月9日19:30

地点：徐汇区复兴中路1380号上海交响乐团音乐厅主厅

费用：80-120元

## 打击乐音乐会-野蜂飞舞

这是一场听觉风暴，但父母不用担心会刺激到孩子的耳朵，因为在享誉欧洲的法国“哐哐”打击乐四重奏演绎下，整场演出其实是专门为儿童献上的古典音乐集粹。专为儿童量身设计的《野蜂飞舞》音乐会，源自科隆爱乐乐团与琉森音乐节的委约演出，成为琉森音乐节——这一全球最高古典音乐盛会上首次，也是唯一的儿童专场表演。

时间：2015年8月15日至16日

地点：黄浦区苗江路800号上海儿童艺术剧场（上汽荣威儿童文化中心）

费用：80-480元





### 包玉刚实验学校大学升学咨询会

适合9—12年级学生家长。截止目前，已有布朗大学、加州大学洛杉矶分校、不列颠哥伦比亚大学、多伦多大学等知名院校确定参加。此次大学升学咨询会将设置宣讲环节，由各高校大学招生官分享大学申请流程和技巧。

报名：[www.ykpaoschool.cn/universitypreparation/collegefair](http://www.ykpaoschool.cn/universitypreparation/collegefair)。

时间：2015年8月16日 12:00—15:00

地点：长宁区武定西路1251弄20号（校内无法停车）

费用：免费

### 俄罗斯莫斯科芭蕾舞剧院冰舞芭蕾《天鹅湖》2015中国巡演-上海站

《天鹅湖》作为古典芭蕾艺术皇冠上最耀眼的明珠，140余年中被世界各地的舞者演绎，冰舞芭蕾《天鹅湖》2015中国巡演将由俄罗斯芭蕾舞舞者优秀的代表——莫斯科芭蕾舞剧院的精英们奉上全球首创的冰舞芭蕾，冰舞有了芭蕾，艺术更加优美，芭蕾有了冰舞，炫技场面更加震撼。

时间：2015年8月21日至23日  
地点：浦东丁香路425号东方艺术中心歌剧厅

费用：90—580元

### 上海惠灵顿国际学校 Academy Programme 开放日

惠灵顿Academy Programme是由上海惠灵顿国际学校开设的课外活动项目，学校在周末及工作日晚上开设了一系列运动，文化艺术及学术类课程，旨在激发并培养学生各方面的潜能和兴趣。此次开放日将提供免费课程体验，学生和家长可通过学校官方网站预约注册。

时间：2015年8月29日周六 9:00—17:00

地点：浦东海阳西路100号上海惠灵顿国际学校

费用：体验课程免费

预约：

[www.wellington-shanghai.cn/](http://www.wellington-shanghai.cn/)

### 上海新加坡伊顿国际幼儿园将举办开放日活动

继在陆家嘴地区成功开办了上海第一家分校后，新加坡伊顿国际幼儿园在上海的第二家分校—浦东南路校区将于2015年8月底正式开园。让家长更多了解Reggio Emilia和探索·思考·学习的教育理念，让孩子充分参与到丰富的活动中。家长可提前拨打50689695或18930039325或发邮件至enquiry-sh-pudong@etonhouse.com.cn报名参加。

时间：2015年9月19日上午 9:30—12:30

地点：上海浦东南路1570号

费用：免费



王祺

瑞士诺贝教育大中华区创办人。瑞士诺贝教育（www.noble-wings.com）是中国最早也是唯一一所专注于瑞士顶级国际寄宿学校教育的机构，为目前中国市场瑞士小/中学留学和夏/冬令营的领跑者。

# 在瑞士亲历的“入园分离焦虑”

## How I Went Through Separation Anxiety in Switzerland

2014年夏天，我们全家回到瑞士定居，放弃国内种种条件，最大的原因主要还是为了最基本的需求：喝上好水，吸上好空气。于是，带着一个刚过4岁的老大，一个2岁不到的老二回到瑞士后，两娃的教育问题肯定是我这个中国妈第一要操心的。

好在，来自教育世家的婆婆已经为我们早早安顿好，把名都报上了。首先，瑞士孩子从3岁起都可以进入居住所在地区对口的公立幼儿园，费用全免。当然，要是瞄上别人家地区的幼儿园，也好办，要么搬家，要么付一笔不菲的“择校费”。幸运的是，我们的地区幼儿园可以说是当地最好的。而3岁以下的孩子，可以送入私立托儿所。我们便爽快地替老二小R选择了一所家附近的蒙特梭利的托儿所。当时第一感觉，瑞士的公共教育资源还是很丰富的，似乎还没来得及头疼入学这事，就已经安排地妥妥的了。

先说说我们家老二小R。以前总是听国内的妈妈们为刚入园的孩子妈打气：“小孩子，刚开始去幼儿园总是要哭的，让他哭，哭上两天就好啦。”不过我们小R却一天没有哭过，看看瑞士的托儿所老师是怎么做到的。

第一天，应老师的要求，早上9点，我带着小R溜达去了托儿所，带他熟悉下环境，看看新同学（只是看，不打招呼没关系），逛逛户外的花园，和大家一起玩了下游乐设施，半小时后，我们就手拉手回家了。

第二天，室内，我的任务是搬个小椅子坐在教室一角，看着小R玩。因为小R刚到瑞士，所以还完全不会意大利语（我们居住的是瑞士意大利语区），所以可爱的老师特地制作了3张画，一幅是快乐的笑脸，一幅是不高兴的笑脸，一副是一杯水。对于喜欢的东西或游戏，小R可以指给老师看快乐的笑脸，不高兴的笑脸自然就是表示不喜欢，要喝水了就指指水杯。我观察到这一天，老师特意没有把所有孩子都介绍给我们，而是先带了一组5-6个男孩女孩和小R一起玩，每个人都可以随意地拿起每个桌上的木质工具敲敲打打，随意涂鸦，随意玩拼图，随意给娃娃穿衣服，或在老师的帮助下用真的（不是玩具）刨子给黄瓜削皮……不过每个玩具玩好后，老师都会督促孩子们把物品恢复原样。

偶尔有两个孩子哭闹了，或为玩具打闹了，老师都会第一时间蹲下身子，温柔地抱着宝宝轻声安慰他们，并通过转换注意力的方式分开两个孩子。这一点也与我之前我理解的有所不同，以前被不少舆论引导，总感觉西方教育倡导的都是强势的“适者生存法则”——孩子的问题孩子自己解决。而中国式的好妈妈，都是与溺爱划等号的。不过现在看不起也不尽然，在瑞士的托儿所里，以人为本，保护孩子的纯真的天性，让孩子有安全感还是最重要的。另外我发现，所有的玩具全部都是木质的，没有一样声光电。好了，短短1小时，我可以带着小R离开了。

第三天，我们约定的是早上8点到10点。小R可以加入到9点前的点心

时间。点心是饼干，一小块瑞士奶酪，苹果和水（坦白说是自来水，瑞士的所有饮用水都是打开水龙头就可以喝的来自阿尔卑斯山上的泉水）。我注意到，在游戏和认知方面几乎没有老师在手把手地教，老师只是简单示范，然后宝贝们自己摸索着怎么玩，而在吃饭方面规矩却不少。首先，这些2岁不到的娃，都是自己给自己套好围兜，洗好手，两两三三围坐在小桌前，有一个孩子作为值日生，会把碗里的点心分给大家，老师不断提醒着拿到点心的孩子要说谢谢。几乎没有一个孩子是用奶瓶或奶嘴喝水的，都是捧着小小水杯慢慢喝。比较搞笑的是，小R端着杯子，和旁边的小朋友用中文说“干杯！”结果小朋友们看看他，又看看我，都开心地笑了。

第四天开始，仍然是2个小时。但是我被要求去另外一个教室，小R看不到我，但是如果他想我了，可以随时过来亲亲我或发个嗲，至少他可以知道我在他找得到的地方，而他也正在不知不觉的情况下开始逐步摆脱对我的依赖。

第五天，同样，时间延长到3个小时。第一周愉快过渡。

第六天，也就是第二周的周一，因为考虑到过了个周末，孩子可能会产生情绪上的变化，老师主动提出是否要把时间缩短到2小时，不过看看小R倒还不亦乐乎的样子。

第七天，有新动作了，我被请出了学校，但是我要在学校附近等候，如果孩子不能接受这个“现实”的话，老师有可能会随时打电话给我。不过当我在湖边看了3小时的书，电话也没响过，我知道，这关又过了（窃喜中）。

第八天，小R可以选择是否在学校吃午饭。与他同一天入校的英国Brian选择No，老师说“好啊，没问题，那我们明天开始吧。”3天后，Brian和小R一起开始在学校吃了意大利面。

随着时间的推移，我在校外等待的时间越来越长，连我最担心的午睡问题（以前在上海都是我或外婆陪着睡的），竟然就被老师抱一抱，拍一拍，哄着就睡着了，还全程拉着旁边孩子的手指，而且每天还能够独立睡2个多小时。我真是服了！

当我10月回上海出差2个月，再回瑞士过圣诞节的时候，刚过2岁的小R完全可以自己穿所有衣服鞋袜，而且还有个口头禅：“自己来”。现在他已经能够非常流利地说意大利语和中文（因为在家里我坚持和他只说中文）。至于英语，我们倒不担心，但凡学会拉丁语系语言的，都觉得英语特别简单。我想以后每年参加下英语夏令营就完全可以了。

好吧，被在国内各种或真实或夸张地描述而令无数虎妈猫爸无比焦虑的学前教育问题，就这么循序渐进，春风化雨般地被我们度过了。





● 昊昊-2岁-中国



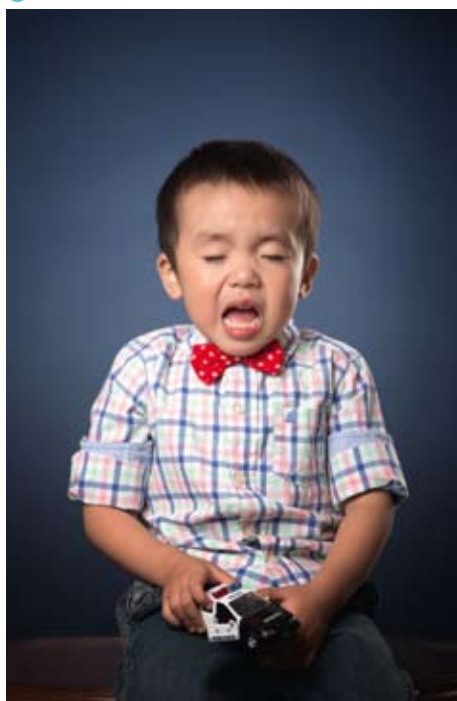
● 乐乐-100天-中国



● Seven-10天-中国



● Cindy-5个月-中国



● 豆豆-3岁-中国



● 峰峰-100天-中国



● 淼淼-半岁-中国

● 猫头鹰儿童摄影提供

欢迎各界为本栏目投稿（0-3岁宝宝）：[editorjksh@126.com](mailto:editorjksh@126.com)，邮件标题注明“天真表情栏目投稿”。我们同时长期征集5-18岁模特参与封面及内页图片拍摄，请将生活照发至[editorjksh@126.com](mailto:editorjksh@126.com)，注明“应征模特”，写明宝宝姓名、年龄、国籍。

# 聊聊家庭健康管理

FAMILY HEALTH MANAGEMENT

图片提供: ParkwayHealth百汇医疗







世界卫生组织曾发布健康公式：100%健康=15%遗传+17%环境+8%医疗+60%生活方式。对每个上有老、下有小的家庭来说，健康无疑是大家最关心的话题。在这里，“健康管理”的概念逐渐浮出水面，和家庭的财务管理一样，逐渐成为一种新的生活方式。健康二字，重在未雨绸缪，等到病入膏肓再去求医问药，自然已经迟了。所以要想健康，日常就要预防。途径呢？无非是运动和饮食，加强保健，增加健康投资，同时，及时了解身体的健康状况，尽早找出影响个人健康的可控制的潜在危险，做好积极应对措施，包括重大疾病的财务保障计划等等。这对于深受慢性疾病困扰且处于社会竞争生活的现代都市人来说，就显得尤为重要。

# 准妈妈是否 能做运动？

Exercise Plan for Expectant Mothers

采、文：高晴





孕期女性做运动，相对传统观念而言，还是一件标新立异甚至会引起观念冲突的事。其实孕期愿意适当锻炼的准妈妈们越来越多，只是如何做运动，能到什么程度，大家还不清楚。听听专业物理治疗师的建议。



### 怀孕中的女性是否适合做运动？

与传统观念相比，怀孕女性做运动是个较新的概念，科学研究发现孕期运动有很多好处：1、运动可增强人的心脏功能，这对孕妇是非常有利的。2、运动可增强核心肌肉，有利于自然分娩。3、运动可增强骨能力量，使骨骼的力量更为坚实。骨骼坚实可防止孕妇出现牙齿松动，骨质软化等症。4、运动可增强神经系统功能使人体各个器官系统更能有效地协调工作。这能帮助母体的各个系统在妊娠期间发生一系列适应性变化。5、运动可增加抵抗力，减少疾病的发生。如果不参加运动，或活动量太小，对母婴的健康都是不利的。活动太少会使胃肠的蠕动减少，从而引起食欲不振，消化不良、便秘等，对胎儿的发育不利，甚至可造成难产。因此，建议孕妇适当参加运动，避免一味休息。

### 国外的物理治疗师是如何看待这个问题的？

国外的物理治疗师都会建议孕妇做些适合的运动，根据孕期状态的不同区分为3个阶段：

第一个阶段1-3个月，如果你在怀孕前就经常保持锻炼，那只需对你原来的锻炼强度稍加调整即可。如果你怀孕前一般不怎么锻炼，那么妊娠锻炼时就要遵循循序渐进的原则，刚开始时的量和幅度都不要大，然后随着自己体力的增强适当加量。孕妇锻炼通常可以选择一些自己喜爱的方式，如：散步：对准妈妈来说，散步是最好的增强心血管功能的运动。散步可以让你保持健康，同时，不会扭伤膝盖和脚踝。除了一双合脚的鞋外，你不需要借助任何器械，而且在整个怀孕期间，散步都是很安全的。游泳：游泳可以锻炼大肌肉群(臂部和腿部肌肉)，对心血管也很有好处，而且可以让身形日益庞大的准妈妈在水中感到自己的身体不那么笨重。低强度的有氧操：参加有氧操课程的一个好处是：你可以在固定的时间保证有规律的锻炼。如果你参加专门为准妈妈开设的课程，你还可以充分享受与其他准妈妈一起交流情感的美好时光。跳舞：跳舞能促进身体的血液循环。你可以在自己家里舒适的客厅中跟着自己最喜欢的音乐起舞，也可以参加舞蹈班，但是，要避免跳跃或旋转等剧烈动作。瑜伽：瑜伽可以保持你的肌肉张力，使身体更加灵活，而且你的关节承受的压力也很小。但是你可能需要在练瑜伽的同时，每周再安排几次散步或游泳，加强对心脏的锻炼。伸展运动：伸展运动可以使你的身体保持灵活放松，预防肌肉拉伤。你可以把伸展运动和增强心血管功能的运动结合起来，使自己的身体得到全面的锻炼。重量训练：如果重量训练是你常规锻炼的一部分，那么怀孕后没必要停止，但多数孕妇应该减轻训练的负重量。只要采取了必要的保护措施和合理的技巧(慢速、有控制的动作)，重量训练是加强、锻炼肌肉的好方法。但这种训练方法最好征得你的保健医生的同意，并在专业教练的指导下进行。需要避免做一些给身体带来压力的动作，如：跳、举哑铃、两脚分开的动作，因为孕期骨盆会变松，我们要减少压力作用于骨盆，那些动作容易引起骨盆不平，这样很容易引起腰痛、腰椎间盘突出这些问题，最好是选择两脚放平的简单动作。

第二个阶段4-6个月，还是要注意作用于背部压力的运动不要多做，否则容易在运动中压住主要血管，影响血液循环和对于胎儿的供血，可以选择做些散步、孕妇瑜伽之类的简单运动，这一时期的运动突出个“慢”字，以稍慢的散步为主，在散步的同时，准妈妈还要加上静态的骨盆底肌肉和核心肌肉的锻炼，不光是为分娩做准备，还是让渐渐成形的宝宝发育更健全，更健康，增强他的活力。所以，这个时期在早上和傍晚，做一些慢动作的健身

体操是很好的运动方法。比如简单的伸展运动；坐在垫子上曲伸双腿；平躺下来，轻轻扭动骨盆。每次做操时间在5-10分钟左右就可以，动作要慢，不要勉强做动作。

第三个阶段7-9个月，可以做一些简单的运动，散步是个不错的选择，凯格尔运动和瑜伽球可以继续，这些动作可以增加身体的灵活性，缓解疲劳。

### 可以介绍一些欧美正在流行的孕妇运动吗？

国外有专门为孕妇设计的“孕妇瑜伽”和“孕妇普拉提”，对她们的健康、产后体型恢复都很有帮助。孕妇体重增加可能引起足弓塌陷，通过普拉提锻炼脚部就能加以避免。通过瑜伽锻炼盆腔和韧带，还可使分娩过程更顺利。瑜伽还会借助瑜伽球这样的辅助工具，帮助孕妇放平骨盆，练习到盆底的活性肌肉，帮助顺产。还有就是国外流行一种凯格尔运动(Kegel Motion)，目的在于借着伸展骨盆底的耻骨尾骨肌来增强肌肉张力。凯格尔运动是一个对怀孕妇女的处方指定运动，用来让骨盆底做好诸如怀孕后期和生产所造成之生理压力的准备。锻炼方法：1.站立，双手交叉置于肩上，脚尖呈九十度，脚跟内侧与腋窝同宽，用力夹紧。保持五秒钟，然后放松。重复此动作二十次以上。2.简易的骨盆底肌肉运动可以有收有放地进行，以收缩五秒、放松五秒的规律，在步行时、乘车时、办公时都可进行。建议孕前锻炼好腹部、臀部、盆底的三块肌肉，骨盆是一个圆形，前面是腹部肌肉，后面是臀部肌肉，两块肌肉都练好就可以锁住骨盆，即使在孕期韧带松弛也没有关系，有这些肌肉保护着腰，防止产后腰痛的问题。盆底肌肉锻炼好(凯格尔运动)，可以增强会阴部的弹性，从而减少侧切几率。

### 运动时的注意事宜？

运动时的注意事宜：1、务必做好热身运动 2、穿着运动专用的服装 3、运动强度要适当 4、每次不应超过15分钟 5、运动前中后三个阶段都要尽量补充水分 6、避免跳跃和震荡性的运动，震荡或跳跃性的运动都容易使准妈妈重心不稳，若是滑倒或碰撞到物体，都容易使胎儿产生撞击造成宫缩或破水，甚至发生早产。7、避免在天气炎热和闷热时做运动，在过分炎热的天气下做运动，可能使准妈妈中暑，最适宜运动的温度约26℃-27℃。8、怀孕4个月后，腹部隆起明显，为避免压迫到胎儿，应禁止做俯卧运动。

### 哪些孕妇不适合做运动？

患有妊娠高血压、宫缩提前发生、子宫内出血和羊膜发生早破的孕妇在妊娠期间不适合做运动。



李劭Jim Li

百汇医疗上海百汇华鹰门诊部物理治疗师。澳大利亚运动理疗协会会员，前澳大利亚国家游泳队成员、起亚世界极限运动会医疗总监，擅长治疗慢性头痛和偏头痛、包括高尔夫在内的各类运动损伤、慢性腰痛，髋膝关节功能障碍和疼痛管理。多次为奥运等国际赛事的运动队提供医疗服务。

# 皮肤科医生 支招常见 皮肤问题

Ask The Dermatologist

采、文：高晴





皮肤的问题看似不大，在生活中带来的困扰可不小。仔细留意一下，新生儿的湿疹、孩子们的过敏、防晒等问题似乎越来越常见。我们走访了专业的皮肤科医生，听听她的支招。

### 现代社会比以往更容易产生过敏及湿疹，原因是什么？

过敏是由于四类原因引起的，第一、先天的个体体质。过敏的情况之前在西方国家发生比较多，这是和他们从小生长的环境太干净有关，大家不要误以为环境越脏越不好，反倒有时太干净会造成皮肤对外界的耐受性变差。过敏是一大类疾病，其中包括了湿疹、皮肤过敏、特异性皮炎（AD），特异性皮炎多数患者由婴儿湿疹反复发作迁延而成，也称为特殊类型的湿疹，这种过敏在国外研究表明孩子在越是干净的环境下长大过敏概率更高。第二、后天的环境因素。过敏是皮肤对外界致敏源、变应原的反应，我们现代的污染、粉尘比较多，这些物质都会从呼吸道吸入或者口服食入，这就会在皮肤上产生一个反应，导致中国人总体来看过敏率是在增加。第三、过度清洁造成皮肤屏障功能减弱，这在成年人中发生较多，很多年轻女性总是抱怨皮肤越来越敏感，殊不知是每天的清洁、定期的去角质，造成了皮肤屏障功能的减退引起的。皮肤是我们最大的器官，构成了人体的第一道防线，如果皮肤屏障功能强，那么对于外界酸、碱刺激物的耐受力就增强，所以这个屏障功能减弱就会造成皮肤敏感的增加，这里建议大家选择皂基少、不含香精、防腐剂、酒精的清洁产品，这样能够比较好的保护皮肤屏障。第四、压力、日晒也会成为皮肤敏感的诱因。综合以上的原因，造成了现代社会比以往更容易产生过敏。

### 在治疗中激素类的药膏到底好不好？

在治疗过敏及湿疹中，激素药膏是一把双刃剑。激素的合理使用、遵从使用周期、如何用法都是非常重要的。

要正确使用激素，第一、选对激素的效价，激素效价分弱、中、强、超强，对于不同皮损部位，例如手背和脖子部位，用的激素效价是不一样的，皮疹是新发的还是增厚的，用得效价会是不一样的；第二、逐步减量，达到有效的治疗效果后把药量一点点减少，擅自停用用会使皮疹反跳，反倒拉长了疗程，累积了更多的激素，使用时间太长还会引起激素副作用，比如：毛发变粗、皮肤变薄、色素沉着、产生对于激素的依赖。对于激素药膏的使用有两个误区，一种是过分担心它的副作用，而在症状严重的时候拒绝使用，造成皮损后的细菌感染，加重病情；另一个是迷信激素，一有问题就自行去药房买激素药膏涂抹，国外对激素的管控较好，药房OTC买的都是效价弱的激素，如果病人用了药膏后仍然不好转，就会有意识去找医生，国内目前在激素外用方面没有严格的监控，药房也可以买到强效的激素药膏，为了避免病人随意涂抹激素，造成严重的副作用，还是建议必要时去看医生。

治疗湿疹是综合性的治疗，不一定单纯使用激素，有时也可以口服抗过敏药，比如：仙特敏滴剂、开瑞坦糖浆这些都是孩子可以服用的抗过敏药，服用药物可以控制痒症，避免孩子抓破皮肤，破坏皮肤屏障，使得皮肤变得更加脆弱，一旦抓破皮肤，湿疹的皮损上会出现金黄色葡萄球菌，这种细菌会加重病情，所以阻断抓破皮肤也很重要。另外市面上有一种药叫做他克莫司，是不含激素的外用药，一种钙调磷酸酶抑制剂，可以用于小孩、成人的湿疹，只是它的起效作用比激素慢，上市已经很多年了，在国外使用普遍，

经常用于婴幼儿的湿疹，属于处方药。

治疗湿疹还有很重要的一点是保湿。因为湿疹的皮肤一直存在问题，所以需要保湿产品来修复脆弱的皮肤屏障，可以使用一些医护的保湿产品重塑屏障功能，国外的湿疹、特异性皮炎在治疗时会把滋润霜同时配给病人，把它当做一半的治疗来看待。

### 夏季如何合理使用防晒霜？对于儿童和易过敏人群的防晒建议？

夏季防晒十分重要，日晒会引起皮肤过敏，甚至引起皮肤癌。对于孩子要较早地去做防晒，有研究表明小孩子每晒伤一次得皮肤癌的概率就会增加，中国一些著名的皮肤专家都注意到国人皮肤癌比例在增加，并且呈现年轻化的趋势。建议夏天外出尽可能涂抹防晒霜，目前市面上的防晒霜分为化学防晒和物理防晒。比较推荐儿童使用物理防晒霜，其主要成分是二氧化钛和氧化锌（氧化锌可用来治疗湿疹、皮炎等疾病），质地白而厚重，比较安全，敏感肌肤的成人也可以使用。此外，也建议做好其他的防护措施：戴帽子、撑伞、长袖（使用黑色防晒效果最好，黑色可以吸收所有光线），注意避免10-16点日晒高峰段进行户外活动。如果出现晒伤，可以拿冷水敷一下，或者用补水面膜及时补水。

### 夏天小儿容易起痱子、被蚊虫叮咬，如何处理？

痱子的问题在中国孩子里发生率比较高，一般都是由于家长喜欢“捂”，夏天一热出汗多会堵塞汗腺，这样就形成了痱子。建议温水清洁可以让晶体溶解，如果有痒症，可以使用炉甘石洗剂干燥皮疹，清凉镇静，使用时注意不要涂得太厚堵塞毛孔。痱子的预防很重要，平时注意通风和减衣服。如果产生了严重的脓痱，要及时看医生。

蚊虫叮咬对孩子身体产生的反应会比成人重些，建议家中常备炉甘石洗剂，觉得痒痒就可以涂。一般叮咬后可以在蚊子叮咬处涂些碱性的肥皂水，如果皮疹持续加重，红肿明显，建议还是请医生看一下。



周珺

中国复旦大学附属医学院临床医学硕士。擅长各种成人及儿童皮肤病，各类皮肤科门诊操作，美容，肉毒杆菌素注射和化学换肤。兼职Laboratoire Bioderma公司咨询专家，兼职理肤泉、雅漾、薇姿、优色林、倩碧等品牌咨询专家。目前为百汇医疗上海百汇华鹰门诊部皮肤科医师。

# 儿童感冒全攻略

The Guide of Dealing with Children's Colds

采、文：高晴



一到换季，一大波感冒就向孩子们袭来了。父母们怎样让自己保持冷静，有效地与医生进行交流？百汇医疗的儿科专家给出了实用具体的意见，并且对于感冒、咳嗽、抗生素使用也做了详细的描述。看完之后你可以做个更淡定的家长。



## 感冒了，什么时候必须去医院？

对于西医来说，感冒就是病毒性上呼吸道感染。感冒如果没有并发症，一般症状在7-10天内逐渐消失。

### 宝宝感冒时会出现以下症状：

**流涕：**起初为清涕，而后会变粘稠，有颜色如黄色或绿色的分泌物

打喷嚏

**发热：**体温38~39℃，夜间明显

食欲欠佳

咽痛

咳嗽

轻度淋巴结肿大

## 2

### 宝宝感冒家长应根据宝宝的年龄和症状来决定是否要去医院：

#### 0~3个月宝宝

小于3个月的宝宝出现感冒症状，通常建议去看儿科医生，因为可能迅速进展为一些比较严重的情况，如毛细支气管炎或者肺炎。

#### 3个月以上宝宝

大一些的孩子感冒时通常不需要去看医生，

#### 除非有以下状况需立即就诊：

每次呼吸时看到鼻翼煽动，或是肋间吸凹，呼吸加快/呼吸困难

嘴唇/甲床发青

流涕超过10~14天

咳嗽一周未见好转

怀疑耳痛

体温超过39℃

出现嗜睡/烦躁





## 3 家庭护理，缓解感冒症状

家长首先要保证宝宝有良好的休息和足够的液体摄入。当宝宝感冒出现鼻塞、发热、咳嗽等症状时可以对症处理，这样能让宝宝感觉更舒服：

### 缓解鼻塞

- 1.将生理盐水或海水滴入鼻腔稀释分泌物，之后用吸鼻器/球轻柔地将分泌物吸净。小于3个月的婴儿效果很好，如果鼻塞流涕明显，可在喂奶前和睡前这样做。
- 2.感冒时期，空气干燥的话，可在孩子的房间加湿或喷雾，也能帮助鼻腔分泌物的排出。

### 退热

**0~3个月：**退热前咨询儿科医生。

**3~6个月：**对乙酰氨基酚退热，注意核对剂量和间隔时间。

**6个月以上：**布洛芬、对乙酰氨基酚都可以，但脱水或呕吐的宝宝应用退热药物时要谨慎。

### 温馨提示：

#### 宝宝感冒不可服用阿司匹林

感冒时不要给宝宝服阿司匹林，以防Reye综合征：宝宝在上呼吸道感染时，如流感和水痘患儿，服用阿司匹林等水杨酸药物，有诱发Reye综合征的危险性（急性脑病和肝脏脂肪变性）。

### 缓解咳嗽

两岁以下的宝宝给OTC的感冒咳嗽药要谨慎，许多研究表明感冒咳嗽糖浆对于6岁以下的孩子大多不起作用。

咳嗽是人体清除呼吸道内分泌物或者异物的保护性反射动作，咳嗽对于防止肺炎来说非常重要。因此，如果孩子咳嗽伴有咳痰，应该鼓励咳嗽，而不是用强力止咳药压制。

### 在家如何止咳？

3个月~1岁 在咳嗽时给孩子5~15ml温水或者温的水果汁如苹果汁，一天四次。（1岁之内避免使用蜂蜜）

1~6岁 咳嗽时给孩子2~5ml蜂蜜。

6岁以及6岁以上 可以给孩子用缓解咽部刺激的止咳糖（浆），或者用润喉糖替代。

### 咳嗽药水

4岁以下的孩子一般不推荐使用止咳药物，通常建议给孩子服用蜂蜜止咳。

4岁以上的孩子，仅在频繁咳嗽影响睡眠或者学校生活的时候使用。

### 咳嗽何时需要就诊？

异物卡在咽喉部；婴儿在吸净鼻涕后呼吸增快/困难没有得到缓解；每次呼吸时看到鼻翼煽动，或是肋间吸凹，嘴唇/甲床发青；伴有胸痛，咳血或者喘鸣；连续不断的咳嗽；3个月以下的婴儿咳嗽；出现耳痛；发热超过3天，退热24小时后又出现发热；或者体温40℃，服用退热药物2小时后无好转；夜间咳嗽，且逐渐加重。

### 就诊中怎样和医生交流？

儿科医生常在临床中会遇到一些家长不知如何向医生表述孩子的病情，又或者表述不清。就诊时间有限，如何在短时间内向医生传达有效的内容，避免遗漏重要的信息，这是每个家长必须了解的儿科就诊技巧。

就诊前把孩子的症状梳理一遍。通常看护孩子的不止一个家庭成员，而和医生交流不可能大家一起进入诊室，所以在就诊前家庭成员的交流非常重要。你需要了解以下相关的情况。孩子的主要症状：比如，发热是何时开始的？最高体温大概是多少？孩子是否有流涕、咳嗽、呕吐以及腹泻？孩子的吃饭、睡眠，活动以及大小便的情况。

去医院前，准备好相关的资料。根据就诊医院的要求，把医疗卡，医疗记录放入一个资料袋中，如果之前曾经在其他医院就诊，请把就诊记录、化验检查报告单和药物明细带上（药单丢失可以直接把药物带到诊室），这样就可以避免医生重复处方或者误解。

如果你怀疑是麻疹、水痘等传染性疾病，可以把家里的预防接种本带上，医生询问相关接种记录时可以查看。

### 温馨提示：

建议家长们可以在手机上给宝宝建立一个电子医疗档案，把所有的资料按照日期先后的顺序拍照贮存下来。如果是宝宝出生后第一次去看儿科医生，千万别忘记出生证、产院的出院记录。

## 4 抗生素，用还是不用？

有些爸妈认为，服用抗生素能帮宝宝尽快赶走感冒。实际上，抗生素仅对于细菌感染有帮助，对病毒无效。大多数上呼吸道感染，支气管炎，甚至中耳炎，部分鼻窦炎都是病毒感染所致，病毒感染需要宝宝自己与病毒战斗。

有时爸妈会觉得孩子起初明明是病毒性感冒，为什么后来要使用抗生素？那是因为疾病会产生变化，比如在感冒病程中鼻腔分泌物清除不当，通过咽鼓管引发中耳炎，出现发热，耳痛以及流脓等症状，这时候继发细菌感染，就需要用抗生素来杀灭细菌。

抗生素使用一方面要注意不要在病毒感染时滥用，滥用抗生素会导致细菌的耐药，等孩子下次细菌感染真正需要使用抗菌药物时由于耐药的不起作用，给治疗带来困难。另一方面，如果明确是细菌感染，一定要根据医嘱按时按量服用完整疗程，不要体温一恢复正常就自行停止，这样部分致病菌仍停留在孩子的身体里，容易导致复发以及细菌的耐药。

抗生素使用时，爸爸妈妈需要仔细观察孩子是否出现副作用，有时会有腹泻发生，因为抗生素在对致病菌产生作用的同时也杀灭了肠道正常菌群，可以在服用抗生素后口服益生菌，大一些的孩子进食含有益生菌的酸奶也可以起到补充肠道正常菌群的作用。服用青霉素类或者其他的一些抗生素还会出现过敏反应，如果服药后孩子的身上出现红疹，爸爸妈妈要尽快带孩子就诊。



黄海娟医生

复旦大学儿科学博士，美国俄亥俄州全国儿童医院访问学者，曾任复旦大学附属儿科医院神经内科主治医师，超过10年的儿科经验。目前为百汇医疗集团上海新瑞医疗中心儿科医生，擅长儿科普通疾病及神经系统疾病。目前为百汇医疗上海瑞新医疗中心儿科医师。

# 作为家长， 你必须知道的护牙理

Something You Must Know About Dental Care as Parents

采、文：高晴







国外的孩子到了一定的年龄可以独立进行牙齿检查，西方家庭更把清洁牙齿当做生活习惯来对待。相比较国人在这方面的观念较弱，我们如何认识牙齿检查的重要性，保护好我们的牙齿？百汇医疗牙科专家向您传递以下的信息：



### 东西方家庭对于看牙这件事有什么主要的不同？

首先是对看牙的理念和准备有所不同，西方家庭比较注重预防，从孩子有第一颗牙开始就去牙科诊所做检查；中国家长偏向以解决问题为主，6岁之前不常看牙，一般是在换牙或蛀牙时看牙医。外国家庭一般是一家人来诊所，家庭成员在做检查时，其他的孩子可以在旁边观看，这样潜移默化的影响使孩子容易接受检查；中国孩子大多是有牙齿问题来牙科诊所，第一次来就可能是补牙，整体感觉比较痛苦，容易产生看牙的恐惧心理。

外国家长一般会在孩子去诊所前做好正面宣教工作，给孩子看一些卡通片或者绘本，有时家长还会在旁边给孩子拍DV，让孩子觉得看牙医是一件有意思的事；中国的家长在孩子看牙医前，给孩子灌输的可能会是“你要配合嘴巴张大否则会很痛”，孩子还没进诊所就开始紧张了，牙科医生会建议家长尽量避免用“痛”、“拔”的字眼，让孩子减少负面情绪。外国家长，特别是美国，孩子到了5-6岁就独自进诊室检查，家长一般在外面等候，因为国外小儿科医生觉得5-6岁是孩子独立检查的阶段，把他作为一个独立的个体对待，家长进来孩子会产生依赖心理，有时反而会干扰医生的工作，中国家长不放心，建议家长坐在旁边做Silence Partner，有些家长会紧张，对医生的信任度不够，在医生做检查时会不断地提问，干扰到医生的正常工作，并且把情绪传递给了孩子，让牙医花费更多的时间去解决孩子的情绪问题。国外病人看牙医主要是跟随一个医生，相比较对于医生的信任感比较好。这里分享一个孩子看牙的Tips，建议家长尽量在上午安排孩子做检查，避免孩子午睡或午睡后的烦躁，孩子看牙情绪好也是挺重要的。

其次是东西方家庭对于清洁的牙齿态度有所不同，西方家庭把清洁牙齿当做一种生活习惯来进行，孩子很小就开始接受洗牙（如果孩子配合，2岁半就可以洗牙），一般每6个月检查一次，家长的态度都是积极主动的，比如会要求医生给孩子拍X光片，可以看清孩子牙缝处是否有问题，如果有问题及时处理，避免造成严重的龋齿；中国家庭则比较被动，并且对于孩子洗牙、拍X光片会有顾虑，其实拍18张牙科X光片的辐射量就相当于飞机到洛杉矶的辐射量，如果问题不早发现，拖延而变严重，最后还是要拍X光片。孩子的乳牙一共三层，外面两层比较薄，如果被蛀的话很容易蔓延到牙神经，所以定期检查很重要。

西方各国对于成年人牙齿检查都有要求，欧洲一年一次，美国、加拿大、澳大利亚、德国每6个月一次，其中美国人是最爱护牙齿的，每次百汇的美国病人来洗牙，直接就把后六个月的时间预约好了。相比较中国人没有这样定期清洁检查牙齿的习惯，有时去洗一次牙，洗完后觉得牙齿酸或者牙缝变大，这是由于平时没有清洁掉牙齿周围的细菌，出现了牙龈炎，当把那些细菌、牙结石去除后牙根就暴露了，所以会导致洗牙后的不适。健康的牙齿不论是刷牙、用牙线、洗牙都是不会出血的，如果发现刷牙出血，最好及时去牙科诊所做下检查。

另外，国外怀孕前和怀孕中期（第4-6个月）都会做牙齿检查、洗牙，由于身体激素的变化，怀孕期间很容易引起妊娠牙周病；国内在怀孕期间的牙齿清洁较少，因为大家会担心对胎儿的影响，但是一般情况下是没有问题的。

最后是东西方家庭对于牙齿美容态度有所不同，中国人对于牙齿的美观比较在意，国内的牙科诊所烤瓷冠（美容冠）做得比较多；国外医生不会建议病人去做牙齿美容，而是强调牙齿的清洁，依靠自己的牙齿是最好的。做烤瓷冠也是有风险的，因为有些牙在做烤瓷冠前需要做根管治疗，根管治疗

对技术要求很高，而且不是每次都能成功，根管治疗如果没有做好牙根就容易断，断了就要把牙拔掉去做植牙。做了烤瓷牙如果不注意清洁还会诱发牙周病。还有如果有了牙周病是不适合做烤瓷冠的。希望大家对于牙齿美容还是持有一个谨慎的态度。

### 国人最高发的牙齿疾病是什么？最需改进的牙齿护理有哪些方面？

牙周病，大多数人可能还没有意识到自己有牙周病。这是国人口腔的清洁度不够直接导致的。牙周病还是要以预防为主，早发现早治疗，注意口腔卫生。例如通过龈下刮治等方式控制病情，轻度的每6个月检查治疗一次，中度的每3个月检查治疗一次。得了牙周病之后可以每天用软毛牙刷轻轻刷牙，使用牙线清洁牙缝，做好口腔清洁也有助于控制病情。这里也鼓励大家让孩子从小使用牙线，避免牙齿出现问题。

### 成人会把口腔疾病传染给孩子吗？

理论上说蛀牙、牙周病是不会传染的，但如果牙周病病情严重，牙齿会容易出血，而唾液和血液是传染疾病的主要渠道，所以建议得了急性牙周病、有口腔溃疡的成人，在发病期间要注意避免与孩子嘴对嘴接触，进食采用分食制，避免将病毒传染给孩子。

### 有没有其他预防龋齿的方法推荐？

一、牙齿涂氟，就是牙科医生用一种含氟的物质，对每一颗牙齿表面进行氟化处理。这是一种预防龋齿的非常有效的方法，它在国外早就开展多年了，已成为一种常规的儿童牙齿保健的方法。牙齿涂氟的益处：坚固牙齿，对宝宝刚萌出的牙齿加强钙化，使它们变得坚固，可预防牙齿发生不完全钙化。婴儿出牙后至14岁都属于龋齿的高危险期。因此建议：儿童从3岁起，每半年到牙科做定期回诊，同时做全口牙齿涂氟，直至14岁。这样，便可降低50%-75%的龋齿发生率。牙齿涂氟的方法：牙科医生将带有果味的氟化物涂到牙齿表面，每次只需1分钟。不会让宝宝有任何痛苦，特别是对刚长出的牙齿效果更佳。

二、窝沟封闭。就是当孩子乳牙萌出后，牙齿有些部位存在窝沟裂隙容易被蛀，牙医可以用液体的窝沟封闭剂涂于牙面上保护牙齿，材料固化后可长期保留在窝沟裂隙中，阻挡了细菌的侵蚀，是预防龋齿的有效方法。欧美主要是适用于6龄牙和12龄牙，窝沟封闭对于技术比较高，除了要找专业的医生做窝沟封闭外，还需要孩子很好的配合，如果孩子出现恶心、口水多的现象，建议还是等孩子状态好些再做。一旦做好窝沟封闭，家长每6个月就要带孩子进行复查，以免上面的材料脱落，造成细菌侵入。



任琛

美国牙医协会、美国全科牙医协会及牙科手术杰出牙医协会会员，擅长牙科全科、齿科修复及儿童齿科。美国俄勒冈州波特兰俄勒冈医科大学牙科博士，曾在美国俄勒冈州波特兰Kaiser Permanente牙医协会任全科牙医，美国俄勒冈州波特兰医科大学牙科学院助理教授。目前为百汇医疗上海瑞新医疗中心牙科主任。

“牙科恐惧”在齿科专业人士中臭名昭著，在普罗大众却有些熟悉的陌生，但如果换成通俗的说法——害怕看牙，大家一定心有戚戚。三人成虎，害怕的人多了，慢慢地，害怕看牙反倒成为了常态。也许是因为从事了这个专业，最近几年来越发觉得害怕看牙的人多了起来，不过我倒是觉得有些高兴，谈论的人多了，自然关注的人多了，也许真是到了可以好好聊聊牙科恐惧的时机，尤其是牙科恐惧在儿童中的预防。

# 孩子问“看🦷痛不痛？”， 我该怎么答？

Does it Hurt to Go to the Dentist?

文：倪娜





## 他问了你再答，已经晚了

当Mike忧虑地问麦妈：“妈妈，看牙痛不痛？”时，麦妈担忧地看着Mike大门牙上的黑洞，不知该怎么回答，回想起自己小时候哭得稀里哗啦的看牙经历，勉强挤出个笑脸说：“不痛的……吧！”语气里的迟疑，明显不能说服Mike。所以当Mike第一次看到牙医时，捂着嘴巴大声哭喊“不要看牙！不要看牙！”的结果就一点也不出人意料了。

小v虽然才3岁，但已经是牙科诊所的常客了，每三个月的检查，六个月的涂氟预防蛀牙，流程她比奶奶都要熟悉，v妈说，小v从来没问过看牙痛不痛的问题，这次奶奶从老家来小住，小v还对奶奶问她看牙痛不痛的问题嗤之以鼻：“看牙怎么会痛？”

我们通常只说看牙，但是看牙到底看些什么？简单的话，看牙可以分为预防和治疗两大类。预防要求的是防患于未然，这点对牙齿尤其重要，因为牙齿的自我修复功能比较差，和人体的另一个硬组织——骨组织比起来，牙齿可说是完败。骨折了，只要固定好位置不发生移动，大都能自我愈合，但是牙齿要是蛀出个大洞，想要等到它自我愈合、将洞填满，恐怕目前还只能发生在科幻片中。要做好牙齿的预防保健工作，除了每天在家里认真刷牙、使用牙线、健康饮食以外，还需要在牙科诊所做好定期检查、定期洁牙、定期涂氟和适时的窝沟封闭。其中，定期检查最为重要，因为只要能够坚持定期检查，专业的儿童齿科医生一定会帮孩子把洁牙、涂氟和窝沟封闭的时间表安排得妥妥的！

对于定期检查，一般建议，孩子第一次检查应该安排在第一颗牙齿萌出至一岁生日之间，在语言发育期到来前已经检查过牙齿的孩子，很少会提出看牙痛不痛的问题，而且由于早期的检查和干预，通常能使牙齿状况保持在较好的水平，即便被提问看牙痛不痛，家长也能理直气壮地给予否定的回答。

## 沟通的首要原则：诚实守信！

Mike妈挺委屈：“咱们孩子看牙已经晚了，这个事实没法改变，难道要我说瞎话骗孩子看牙不痛么？我自己都不信呀！”其实亡羊补牢，未为晚矣。

首先，“诚实守信”一定是和孩子沟通的首要原则。随意地许诺或应付式的回答不仅不能帮助孩子获得更好的看牙体验，反而容易弄巧成拙，破坏了亲子间的信任关系。但到底什么是诚实的沟通呢？诚实首先是要讲事实，用孩子能够理解的方式讲述真实的情况。当家长觉得自己的主观感受可能对孩子了解未知事物造成负面影响时，应该尽可能避免过多掺杂主观感受的叙述，将沟通重点放在讲事实上。疼痛是一种主观的感受，我之蜜糖，彼之砒霜，疼痛的程度因人而异，孩子问“看牙会不会痛”时，关注的是自身在看牙时将要获得的感受——看牙“我”会不会觉得痛，将家长自己的主观感受放在回答中，并非是一种“真实”的叙述，事实上，在现代齿科治疗中，对于疼痛的控制已经比之前有了长足的进步，而专业的儿童齿科医生也会在疼痛的控制上更下功夫。

疼痛不仅各人感受不同，而且受心理预期的影响很大，很多孩子喊痛，是因为觉得将要痛了，而不是已经感觉到疼痛。这有些像乘坐过山车，在爬高过程中，那种对高速下落的预期，可使我们的肾上腺素分泌不少呢！家长如何在呈述事实的同时，为孩子对治疗感觉进行预期的管理，也是回答孩子“看牙痛不痛”问题的重要目的。简单描述一下看牙可能经历的过程，并且使用类比、模拟的方法帮助孩子理解，鼓励孩子进行亲身体验以后对主观感受进行评价，自主地表达，将会是一个不错的选择。

**小提示：**讲事实前，家长一定要提前做好功课，同时避免涉及过多的细节，以免与最后的实际情况不符，使孩子对家长的陈述产生怀疑，破坏了“守信”原则。

## 沟通第一步：回应情绪，共情不同情

“妈妈，看牙痛么？”

“不痛的，医生一定会轻轻的，你放心吧！”

“妈妈，看牙痛么？”

“不痛的，会轻轻的。”

“妈妈，看牙痛么？”

……

“妈妈……”

“跟你讲不痛的呀！烦死了！”

经常有儿童心理医生提醒我们，回答孩子的问题，首先是回应他/她的情绪。在职场中我们经常会不自觉地揣摩交流双方的潜台词，但一旦回到亲子关系中，侦测潜台词的雷达似乎总是失效，其实很多家长都明白，当孩子反复提问相同的问题时，通常是焦虑的表现。那么回应焦虑的情绪就应该是沟通的第一步。

得知明天要去补牙，乐乐临睡前拽着妈妈问：“妈妈，看牙痛不痛？”

“乐乐，你是不是因为没有看过牙，所以觉得明天要去看牙有点紧张呢？”（首先回应情绪）

乐乐不好意思地点点头

“你为什么会觉得紧张呢？”（不否认情绪产生，追问可能发生的缘由）

“我们班的Mike说，牙齿没刷干净，医生会把我的牙齿拔掉！我不要拔牙！”乐乐捂住嘴巴，坚定地拒绝。

“医生不会因为乐乐没刷干净牙齿就把牙齿拔掉的，再说，我们今天把牙齿刷得白白的，明天说不定医生还会表扬我们呢！”

“那我们可以再刷一次牙么？我想医生表扬我。”

“好呀！”妈妈带着乐乐去卫生间拿出牙刷，“明天医生检查牙齿的时候，会拿一个牙刷大小的小镜子像这样帮我们检查牙齿呢！左照照，右照照。”妈妈一边说，一边拿牙刷在乐乐嘴里左右移动。（利用类比的方法，对检查牙齿进行初步的体验）

“照镜子一点也不痛。”

“是呀，而且医生那里还有一张神奇的大椅子，可以躺下来照呢！可舒服了！如果照到小虫子，医生就会这样，轻轻地把它抠出来。”妈妈在乐乐的手臂上用食指轻轻抓了两下，“然后把小虫子住的牙齿洞洞用牙齿专用橡皮泥补起来！”妈妈又手掌在乐乐手臂上压一压，“可好玩了！”（使用比喻的方法简单介绍补牙的过程，使用积极向上的语句进行总结）

回应情绪是要与孩子共情，但是绝不是同情，虽只一字之差，带来的情绪变化却相差甚远，只要我们回忆一下每一次自己产生同情的情境，就会发现，同情的对象通常处于负面的状况之下，当我们把孩子的焦虑作为同情的对象，会使孩子长期处于自怨自艾的心理状态中，削弱了他们的抗压能力。

别小看孩子的一句“看牙痛不痛？”，这背后其实隐含了复杂的情绪和动机，成年以后的牙科恐惧也许就萌发在这一问中，简单粗暴显然不能解决问题。和孩子沟通真心难！但也就是在这一次次的揣摩和交流中，孩子的成长和进步，成为做父母的幸福之源。



倪娜

口腔医学硕士，瑞尔齿科名人诊所主任。毕业于上海交通大学口腔医学院（原上海第二医科大学口腔医学院）。曾于美国常青藤名校宾夕法尼亚大学牙科学院进修。从事儿童齿科专科治疗近十年。

# 中医如何治疗忧郁症？

## Dealing with Depression and Anxiety with Traditional Chinese Medicine

文：晓辉 图：身心佳中医门诊提供

如今，“忧郁症”已经不再是个时髦新鲜的词，它时常侵蚀着我们生活中的阳光和快乐。学业压力大的青春期孩子、35-45岁的女性、以及男性企业高管人员，都是忧郁症的高发人群。为此，菁Kids采访了来自德国，却热爱中国中医药学的专家Doris，讲讲中医对忧郁症的治疗手段。



### 首先分清，是情绪紊乱还是真正的忧郁症？

在季节转换、生活压力大、生活环境改变等情况下（如度假后，新学期开始、考试时等），我们可能会觉得郁闷、情绪低落、莫名的悲伤，或者乏力、疲惫，也就是我们通常所说的抑郁——需要注意的是，这些情绪方面的紊乱症状，即使与忧郁症有关，也并不表示你真的得了忧郁症，而极有可能是因一时未能适应新变化或压力而出现的暂时性的身心疲惫（Overwhelmed or Overstrained）。

从忧郁、悲伤，悲痛、绝望到真正的抑郁，情绪紊乱分为不同等级。消极的精神状态如果持续发展，就会出现缺乏动力、易怒、紧张、焦虑、或明显的体重变化，这些症状可被归类为轻度抑郁（Minor Depression）；如果任其恶化，就有可能发展为重度抑郁（Major Depression），其主要症状为失眠、孤独感、不愿出门社交，拒绝与他人接触，自我价值感低下，对一切都失去兴趣，觉得所有的事都很糟糕，直至产生自杀的想法。

所以，是暂时性的情绪紊乱（Mood Disturbances）还是真正的忧郁症（Actual Depression），需要通过严格的区分和专业的诊断才能够确定（精神科医生、心理咨询师、或中医都是可获得专业帮助的途径）。不论是因突发性创伤（Reaction Depression）导致的神经性忧郁症（经过专业的治疗和心理疏通，一般可在短时间内痊愈），还是心理问题导致的慢性忧郁症，或是因压力、环境改变引起的暂时性忧郁情绪，都应该正面对积极面对，必要时寻求专业帮助。

### 哪些是忧郁症的高危人群？

容易得忧郁症的人群较难界定，但从现代社会发展的现状和趋势来看，有三类人是患忧郁症的高危人群。

第一个人群是10-19岁（特别是高中阶段）的孩子。这一时期的孩子由于学习压力越来越大，也许在学校的压力之外又叠加了来自家庭和父母的压





力，得不到家人的理解、支持和鼓励，甚至棍棒相加（长期被体罚的孩子与从没挨过打的孩子相比，发忧郁症的比例要高得多）。在这种情况下，消极情绪如果得不到及时疏泄，患忧郁症的风险就会大大增加。

第二类高发人群集中于35-45岁的女性。按照《黄帝内经》记载，女性的生命周期数为7，每七年会发生一次比较大的变化。女性到42岁，天葵（例假）开始退化，激素水平也进入变化期，整个身体形态和容貌渐渐不如往昔，这一时期的女性情绪波动较大，控制欲强（尤其在生活细节方面），比较容易发抑郁症。而且在这一时期，子女已经开始独立，与父母冲突增多，也逐渐从父母的生活中退出，对女性的情绪也是比较大的打击，因此会经常陷入一种抑郁的状态当中。

第三，男性高层管理人员。处于管理地位的男性患忧郁症的原因主要是因为工作压力过大，消耗过度（Burn out）。在高强度的工作状态下，若发生突发事件，公司运营不顺利，或失去了对外界和公司发展的控制，气血就会淤积不通，在一段时间内如果没有有效的缓解和疏通，就会导致忧郁症的发生。

以上三类忧郁症的高危群体皆为外界不良因素导致的忧郁症，还有一种易患忧郁症的人群则是通过遗传获得的，属于先天性忧郁体质，敏感、多疑，看待任何事物都从消极的角度出发，很难消化掉外界来的负面因素。因此先天忧郁体质的人也比较容易患忧郁症。

### 中医如何治疗忧郁症？

中医对忧郁症的治疗，平衡是关键。

中医学认为人是一个有机的总体，以气血流通、阴阳平衡为贵。阴阳既互相对立，又互相滋生。达到阴阳平衡，则可保持身心健康，神气饱满。因此，当阴或阳出现偏盛或偏弱，气血流通受阻，人体五脏六腑功能即受影响，心、肝两脏影响最大，因为‘心主神明’，心支配人体的一切神志活动；‘肝主疏泄’，肝调节一身之气。在中医学的角度，调理心肝是治疗忧郁症的主要手段。

中医师根据看舌、诊脉、详细问诊后，根据中医理论综合及分析信息后，得出诊断以及治疗方案。一般来说，情志不遂的病人都有肝气郁滞，甚至肝郁化火的症状，如沮丧、闷闷不乐及容易发脾气；有些病人则以脾气虚

弱或心火炽盛为主。

在忧郁症发病初期，中医针灸和中药的治疗效果非常明显。针灸是以毫针刺入经络上的穴位，以达到调气、活血祛瘀，阴阳平衡的目的；易发脾气、闷闷不乐、失眠、焦虑等症状也会得到缓解，总体精力得到提升。中医药治疗忧郁症的效果类似较轻量的精神科西药。适当使用中药可调和气血平衡，泻有余，补不足。中医药的使用因人而异，而治疗忧郁症状，甘麦大枣汤、定志丸、逍遥散等是中医师的常用方剂。

如中医师怀疑病人为重症忧郁症，将会协助其寻求心理辅导或其他帮助。

### 忧郁症的治疗需要家人和朋友的帮助

如果你感到经常情绪低落，提不起劲，闷闷不乐，应该及时予以正视，切勿置之不理，让负面情绪滋长至不可收拾，发展为忧郁症。

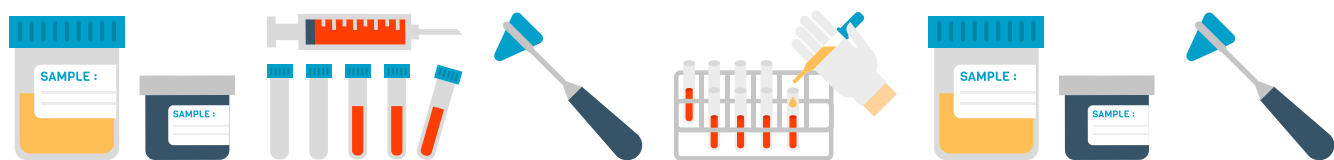
另一方面，面对忧郁症，除了自己要予以正视，及时寻求专业的帮助和治疗之外，家人和朋友的角色也非常重要。尤其是在发病初期，病人本身可能还没有意识到自己的病症，这时如果家人或朋友发现了，千万莫讳疾忌医，一定要诚实地告诉他，鼓励他勇敢面对和进行治疗。

在日常生活方面，若你的周围，朋友或家人患有忧郁症，一定要与他多交流沟通，鼓励他与外界进行接触，出门散步或进行各种运动，都是很好的抒发不良情绪的方法，最重要的是要让他感受到身边的关怀以及与此世界的联系。



#### 专家介绍

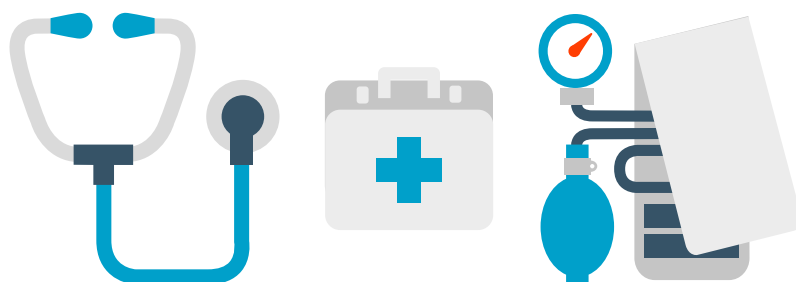
Doris Rathgeber，身心佳中医门诊部创建者。1995年来到中国，在上海学习中医后创办了身心佳。身心佳中医门诊部在上海现共有四家诊所，为患者提供包括中、西医和心理咨询在内的综合性医疗服务。



# 高端医疗保险怎么选

How to Choose High-end  
Medical Insurance

采: Elva 文: 冯小瑜



生活节奏加快，生活压力增大，健康成为了现如今不少家庭关注的问题。针对三甲医院挂号难，医院资源分布不均，医保存在局限性等问题，不少金融保险公司都推出了各自的高端医疗保险业务。本期菁kids采访了育果高端医疗保险交互平台特约保险专家陶喆，一起走进这种新型的保险服务。



### 什么是高端医疗保险？

高端医疗保险以医疗费用报销为主要目的，既包含门诊费用又包含住院费用，是具有超高保额，突破医保限制，就医直付，医疗服务覆盖范围广泛，甚至可以在全球范围选择就医治疗的国家或地区等特点的医疗费用保险。

高端医疗保险在国内的出现可以追溯到十几年前。由于外资机构的涌入，医疗服务的不对接成为外商企业高管和驻华使馆工作人员所面临的一个问题。为了解决这些长期在中国生活的外国人在国内看病难的问题，高端医疗保险被引进我国。现如今，我国国民消费水平上升，生活水平提高，中高端人群对于个性化、高端医疗保险的需求不断增加。曾经主要针对外国人的高端医疗保险逐渐被富裕的中产阶级的所接受。经历了2002年的起源阶段，到2010年迎来了相当规模的发展。

与一般金融服务类似，高端医疗保险也是保险中介公司的业务涵盖范围，即客户有需要，保险中介公司就会根据不同情况介绍不同产品。而一般的金融保险服务在中国已经有了相当一段时间的适应发展期，有了稳定的消费人群，但对于高端医疗保险，由于是舶来品，虽然在国外相对成熟，但在中国还需要一个磨合的过程。

毫无疑问，高端医疗保险仍然基于国内现行医疗保险模式之上，但与医保相比，具有保额超高、医院选择范围广、付费方式灵活、服务私密专业等特征。高端医疗保险属于纯消费的性质，是现代都市家庭为生活质量锦上添花的金融保险服务类产品。

### 一般消费者都通过什么渠道购买高端医疗保险？

对于保险，中产阶级对于其总会先入为主地贴上“推销”“言过其实”之类的标签。这是由于保险业务员为了销量或别的原因给顾客带来关于保险行业的错误印象。而由于高端医疗保险的受众人群层次较高，所以保险中介将会以一种量身定做的方式，为客户带来最贴合实际的高端医疗保险产品。在上海市场，主流的选择仍为外资保险公司，这与国外相对成熟的体系能让客户有理可循不无关系。

我国现行的高端医疗保险，基本上属于缴一年保一年的模式。也存在每年保费会相应上升的现象，对此让不少客户产生疑问。陶喆认为，这是一个辩证的问题。首先，通货膨胀的因素必然考虑在内，一切从实际出发制定价格，因此，服务不可能在亏损的情况下运行。其次，保险理赔

数据的变化也是调整保费的原因。成本呈客观上升趋势，势必也就带来了筛选客户的结果。

### 海归中产家庭应该如何选择合适的险种？

海归家庭的经济支柱——中年一代正面临传统上有老下有小的境地。有孩子的中青年首先惧怕的是收入来源的切断，而对于一般中产家庭，疾病是相对更大的风险，一旦家庭的主要收入来源者得了大病，不但要花费巨额的医药费，收入也会锐减，所以这方面的保障很重要。对于健康的管理，应该分为储蓄和收入两个方面，双管齐下。首先，疾病保险不能少，重大疾病保险毫无疑问是大多数家庭考虑在内的险种，建议以五倍年收入作为重疾险保额。

在此基础上，高端医疗保险能带来更多的医疗保障。首先，若是投保人或其家人身患大病重病，进而丧失工作能力，收入来源被切断，保险公司会在确诊后第一时间提供一笔赔付。其次门诊住院等费用可以报销，并且对医院、药物、医疗器械、医疗服务项目没有限制，其选择范围则更为宽广。当然，寿险和意外险也是必须考虑的保障内容。

但无论如何，防范于未然，家庭关于健康问题都应该提前做好相当的规划。需要指出的是，任何保障对于规划的唯一要求是保额足够。

### 去香港买高端医疗保险真的有那么好处吗？

现在许多家庭选择去香港购买高端医疗保险，赴港购险似乎也成为了潮流趋势。陶喆认为，在香港买保险的好处，诸如医疗条件更国际化等确实很多，但实际上，若不是一年经常往返香港或者有香港身份的家庭，在香港买保险可能还是会遇到许多麻烦，包括服务不对等无法对接等问题。另外，如果是去香港购买保障类产品，还要考虑到汇率的风险问题。投保者或者投保家庭还需理性对待这一潮流，建议咨询专业的理财顾问。

### 买保险，为何要选择保险中介公司？好处有哪些？

保险中介公司大多采用产销合一的经营模式，一方面不仅和各大业内知名保险公司保持良好的合作关系，另一方面还自行销售保险服务。

首先，中介公司不代表任何保险公司的利益，它唯一的目标是帮助客户制定符合客户需求的解决方案。其次，中介公司相较单一公司具有更广泛的多元化的产品平台，可以根据解决方案的特点，筛选出匹配的相关产品，做到性价比合一。再次，与保险公司的协调，基于长期合作，较之于客户与保险公司自行沟通，更加流畅，更有效率，客户的服务感受度更好。

另外，现在很多用户会通过网络渠道来了解高端医疗保险的相关信息，如“育果”就是一个专业的高端医疗咨询平台，对于高端医疗保险感兴趣的妈妈们不妨自己比较和咨询一下，从而找到适合自己的高端医疗保险。



## Tips

1. 除了高端医疗保险，基本的保险还是必不可少，并且现在又有许多新型人性化个性化的保险值得参考。比如针对“空中飞人”的保险，不用每次缴纳航空公司的航空意外险，用相对更少的钱，获得更安全的保障。

2. 高端医疗保险虽然是防范于未然，但最好的还是不要发生，为的只是有备无患。最重要的还是要注重日常饮食和活动，保持身体健康，才有能量陪伴孩子健康成长。



陶喆

大童保险销售服务有限公司上海分公司总经理。育果高端医疗保险交互平台特约保险专家。曾就职于世界前30强著名外资公司。2004年进入保险行业，英国财务策划师公会认证财务策划师，具有丰富的销售与管理经验。



# 退休社区新生活

## New Life in Retirement Community

采、文：晓辉

中国正在加速进入老龄化社会，年长人群如何度过充实、幸福的退休生活，是整个社会都在关注的重大问题。有需求，就会有市场，突出的养老问题对中国养老产业的发展也提出了更多的要求和期待，据此，菁kids杂志本期走访了沪上某个以持续照料为特点的退休社区，来介绍一种新型的退休生活理念和模式。

### 来自澳洲的新型养老理念和模式

菁kids此次走访的天地健康城的投资兼运营方Aveo集团来自澳洲，已经有30多年的成长历史，拥有分布于新西兰、美国、加拿大等地的100多个社区，而这个项目是它在中国的第一次落地。基于这种中西结合的实践，在中国目前的养老产业中，比较新型的养老理念大多以“医养结合”为基础，即希望通过适度的饮食和健康管理，辅以丰富的文体娱乐活动，以实现使长者身心愉悦，生活充实，进而享受高质量、多幸福的退休生活的目的。

### “社区养老”理念正在慢慢为中国老人接受

医养结合的养老理念和专门的社区养老在中国的养老产业市场上还并不

多见，相比于硬件设施，这种新模式更多的是强调通过各种专业的“软性服务”如私人助理等为老人的退休生活提供保障。而且，居家养老依然是中国老年群体首选的养老方式，新的养老理念和模式要想在中国生根发芽还需要一定的时间来培养，也必须要仰赖年长者本身对它的认知、信任和接受。

相比于中国的年长者对于养老的诸多服务要求，澳洲的老年人更倾向于自助、简单，比如饮食方面，比如日常生活的水电煤费等杂事方面，澳洲老人多数自理，而在中国的养老机构中，大多是由专门的服务人员代办。

但也有类似的方面，比如选择专门的养老机构或社区度过自己的晚年生活，大多是出于老人自主的选择和意愿。在澳洲或西方，退休之后到专门的养老机构生活是一种普遍和自然的想法和选择。但在中国，一方面居家养老



是传统，老人和子女未必有专业养老的意识，另一方面，即使子女有这样的认识和考虑，也不便主动向老人开口，因为很可能会被扣上“不孝”的帽子。所以，在上海，进社区养老大多也是出于老人自主的选择。目前，接受这种社区养老模式的老年人依然集中于少数“高知”群体，这一群体的特征是知识水平较高，独立，有能力和计划对自己做出合理安排，并且对退休后的生活有一定要求。

### 养老社区内的医疗保健与服务

在医护养乐的基础之上，天地健康城养老社区的基本养护模式为“持续照料退休社区（CCRC: Continuing Care Retirement Community）”。这种模式通过为年长者提供自理（健康）、介助（半自理）、介护（完全不能自理）一体化的居住设施和服务，使年长者在健康状况和自理能力变化时，依然可以在熟悉的环境中继续居住，并获得与身体状况相对应的照料服务。基础设施和专业服务相结合，也是未来中国养老产业发展的主要方向。

老年人的身体健康和疾病护理一直是养老产业最注重的部分。从日常的健康检查和观测到大小疾病的救护，都需要有一套完善的体系衔接，以便在出现突发状况的时候可以及时做出反应，挽救生命。

在日常健康管理方面，每一组社区内有专门的“邻里中心”，配备私人保健医护人员，方便为老人进行日常健康检查和监测。社区内的“德颐医院”还设有专门的护理病房，专供完全不能自理的老人居住。至于大病、疾病等突发状况，社区合作医院，开设了及时救助的绿色通道，以保证在黄金时间内将老人送助就医。

### 大学校园般的社区生活与健康饮食

退休长者的空余时间较多，如何能够让他们在年老的时候依然享受丰富

的生活，减少孤独感，并且体会到自己的价值，也是养老机构需要充分设计和规划的部分。

在社区生活和娱乐方面，社区着力营造一种丰富的大学校园般的生活理念。社区内设有“恬愉学堂”，并跟上海老年大学成立了互动基地，开设各种课程、兴趣小组，如书法、摄影等，长者们可自主选择、交流和学习。除此之外，社区内还建有各种娱乐和运动设施，如游泳池、高尔夫球场、舞厅、图书馆、禅修中心等，在养生公园内还有网球场、足球场、健康步道等供老人日常运动和锻炼身体。

中国人一向注重饮食文化，老年人尤其如此，所以，社区内也为老人提供了饮食方面的多种选择：在家里吃（有机配送、送餐入户、钟点厨师）；在厨房吃（营养套餐、风味小吃）；在会所吃（自助厨房、美食分享）等。园区内还建有专门的酒店，以便老人的子女和亲朋好友前来探望时居住其中。

在一系列专为老人设计的丰富的社区生活中，最有创意的要数“业主合伙人创业计划”了。这一计划免费将社区内的商铺提供给业主来创业，并且还帮忙装修，只待有兴趣的社区居民入主其中。

### 专业养老在中国

从整体来看，中国的专业养老市场发展尚不成熟，存在很大的完善和创造空间，比如养老地产与专业运营服务机构的结合和分工合作，比如缺少专门为老年人设计的养老保险，比如养老形式的多样化（度假养老、幼儿园与退休社区的联结等），比如专业养老理念在国民中的普及等等。也许5-10年的培育时间，中国的养老产业会是另一幅全新的景象，以人为本，专业细致，也更加接近中国长者的需求。





作为世界高福利社会的代表，瑞典在2013年9月的联合国报告中被评为最适合养老的国家。“高度人性化”是瑞典养老体系中最突出的特点。

## 瑞典Danvikshem养老院

著名的Danvikshem养老院坐落于瑞典Nacka 市区通向波罗地海出海口的岸边，与斯德哥尔摩市区一水之隔。这座于1915年建成的古城堡式样的宏伟建筑，在视觉上给人的冲击力很难与“养老院”联系起来，很多坐着游轮进入斯德哥尔摩的游客甚至会把这个建筑误认为是瑞典王室的家产。

从上世纪30年代开始，这群建筑内最多住过400多名老人。如今，养老院配备有188个收住老人的床位，其中约有一半是提供给老年痴呆症患者的。而在这里工作的护理后勤人员则超过了200名。

Danvikshem运营的主要资金来源为，根据每位入住老人需要护理的程度，市政府支付每天1500-1800克朗（编者注：1瑞典克朗约合人民币0.9元）的财政补贴。在这个基础上，入住老人每人每月再支付9000-10000克朗左右，用来支付包括3600-5400克朗的房租（公寓面积不同，租金不同），每月约1500克朗的护理费和每天120克朗的伙食费。退休金过低的老人可以向市政府申请住房和其它补贴。除此以外，基金会也向养老院经营方提供每年500万至1000万克朗的财政资助。

### 给予最安全舒适的生活

在Danvikshem，让老人拥有“最安全最舒

适的生活”是养老院管理机构的核心宗旨。养老院有专业的护士和护理人员，理疗师和值班医生。每天的白班护士有12人，晚班轮值护士3人。专业医生则是由省政府派遣的，每周有四天会在养老院内巡视出诊，其它时间有急诊服务。

养老院内有自己的图书馆和理疗康复中心。Nacka市图书馆专门派图书管理员每周两个半日来图书馆内工作，负责书籍的更新，并从其它图书馆转借本院老人所订阅的书籍。老人们的供餐都是在大楼的食堂内，顿顿现做。同时养老院内还设有独立经营的小卖部、牙医诊所、足疗中心和发廊，为老人的生活带来更多便利。

养老院的一角，还设有一间特别的“博物馆”。室内陈列了大量的几十年、甚至百年前的





# 老有所养 住有所居

## How to Live Peacefully and Securely

文/图：来自网络 编：王蕾 桂桂

据联合国有关机构调查预计，到2050年，全球60岁以上的老龄人口总数将近20亿，占总人口比例的21%，老年人的数目将在历史上首次超过年轻人(15岁以下)的数目。“人口老龄化”已成为突出的社会问题，对于每一个家庭来说，如何能让操劳一生的父母拥有愉快的晚年生活，除了基本的养老保险和储蓄外，舒适、贴心的养老环境显得尤为重要。本期话题中，菁kids精心选择国内外知名媒体文章，以瑞典、美国、台湾的养老院为真实样本，探访他们为“老有所养”作出的努力。

老式生活用品用具。这些古董由一位瑞典收藏家免费提供，定期更换。这些陈列品对居住在这里的老人，特别是老年痴呆患者，有特殊的意义，可用来帮助他们回忆往事，康复记忆。

Danvikshem夏季的户外庭院是老人最重要的活动场所。夏季的花园内设有迷你高尔夫，还配有双人自行车，护理人员可以踩着自行车带老人外出活动。此外，Danvikshem还会借来小狗、小兔、小马等小动物，为的是能吸引老人的孙辈多来探望老人。养老院还为来探视的孩子们开辟了一间儿童娱乐室，让他们看爷爷奶奶时也不寂寞。

此外，养老院每年都会举行夏季大型户外午餐，参加的老人和家属可达400人。每年十二月

还举办圣诞市场。通过举办各种大型活动吸引家属参与，提供更多机会让家人来此陪伴老人。

### 强化居家养老和上门护理

在瑞典，老人可自由选择任何一家养老院。虽然大多数人选择在本市或周边的城市，这种自由选择的权利不仅是体现个人的意愿，而且有助于保持养老院经营机构的竞争性。

高质量的养老院总有人排队等位，差的就会出现“虚位以待、影响收支”的现象。申请的审批程序，由政府主管部门根据老人的身体状况和生活自理能力，在医学级别认定的基础上作出评估和决定。

对于级别认定的标准，各市政府有所不同，

可分多个级别。养老院作为经营方，本身不接受个人申请，也不得干预申请的审批过程。

为缓解老龄化进度增长与税收有限的矛盾，瑞典政府近年来更进一步加强居家养老和上门护理相结合的方式，特别是注重老年公寓和养老护理公寓的建设。居家养老将散居和群居相结合，既照顾了老人相对独立的私人生活，又便于政府派出护理人员到老人家中从事护理工作，以及各种生活和医护上的帮助，养老院的职能越来越倾向于对生活自理能力较差的老人“在人生最后阶段的搀扶”。

（资料来源：“瑞典华人网”，作者：鲍近）

似乎是为了表达对岁月的尊敬，美国人会用“senior”（年长）或者“retirement”（退休）来代替“old”（老），所以，美国的养老院若直接翻译成中文，都是“长辈生活中心”（senior living center）或者“退休人员社区”（retirement community），你绝对不会看到“old”这个字。

## 美国福鲁姆退休人员社区

### 在这里延续社区生活

福鲁姆退休人员社区（The Forum）距离加州硅谷和圣何塞都不足20分钟的车程，位于一处美丽的丘陵地带，隔着一座山，就是太平洋。

福鲁姆退休人员社区占地颇大，有独栋洋楼，也有小高层的公寓楼，看上去更像是一个高档的度假村，环境极秀美。整个社区分成三个部分：生活区、公共活动区和健康护理中心。单间公寓有八九十平方米，包括一间卧室、一间起居室和一间办公室。为了防止跌倒受伤，所有的房间都铺上了厚厚的地毯。公寓里还有一间小厨房，可以自己在家开伙。整个社区有400间这样的公寓，面积略有不同。

社区餐厅的就餐方式更像是在一家餐馆。服务生拿上菜单，上面有各种开胃汤、沙拉、主菜和甜点，食客点了之后服务生就会一道道地上菜。某种程度上，餐厅就像是社区的社交中心。大多数人都是和配偶或者朋友一起就餐，新来的会坐到“single stable”的桌子那边，自然会有热心肠的老头或者老太太过来跟你一块儿吃。

除了餐厅，社区的公共场所还包括会议室、健身房、图书馆等活动设施。工作间是供大家做木匠活儿的地方，里面有完整的工具。由于许多住客都是斯坦福大学的退休教授，社区图书馆还专门开辟了一个写作区。

在健康护理中心有一名医生，一般一周来一次，或者根据需要打电话通知他来；日常的护理工作则由这里的护士完成。这里常年住着约100位住客。每人每年可以在护理中心享受90天的免费入住，费用由保险公司支付；如果住的时间更长，则需要自掏腰包。

社区生活着400名老年人，不仅有白人，还有中国人以及墨西哥人，所以根据各国的传统节日，这里会举行各种派对，包括春节派对。

### “有一点贵”的生活成本

在福鲁姆入住，成本主要包括三个部分：首先，入住者必须要买下一个单元；其次要交月费，包括伙食费、日常的保养维护费等；第三要购买医疗保险，这样才能使用社区的医疗设施。

以1994年搬入福鲁姆的奥图尔夫夫妇为例，当时买下公寓花了40多万美元，月费3000美元以上，此外，每月要交1000多美元保险。这对夫妇每个月的开销主要来自联邦政府的社保计划、二人的养老金和平时投资挣的钱。

在一次采访中，奥图尔表示，离开自己的家搬过来是一个很大的决定，因为夫妇二人喜欢单独住。但如果很老了之后再搬过来的话，福鲁姆可能就不收他们了。所以在自己“还能动”的时候就要住进来。不仅如此，福鲁姆的生活很接近奥图尔夫妇的期待值。比如他们认识了更多的朋友，这里有他们喜欢的人，能提供日常需要的各种服务。

不过，奥图尔夫妇也有一些不满意的地方，比如各项花费“能再便宜一点就再好不过了”，而且，他们非常希望儿女和孙子能更经常地探访。毕竟，“到了我们这把年纪，无论生活在哪个国家，恐怕都有这种心声吧！”

（资料来源：《经济观察报》，作者：杜然）

## 台湾竹林养护院&圣嘉民照顾中心

### 满足老人的“小癖好”

提到圣嘉民老人长期照顾中心和竹林养护院，经营和建设者对“老人心理”的体察非常值得一提，甚至细致到了考虑“小癖好”的地步。

比如，在竹林养护院，寝室的公共走廊是有凹有凸、类似波浪的形态，因为“一些老人会躲在小小的角落里去看别人”。养护院5层高的大楼里，安装了大量玻璃内墙和外墙，中间墙都是透的。因为“同样都是坐一天，关上门待在屋子里，孤独感就比坐在门前看人来人往要强烈得多”。同时，房间内墙用窗帘做隔断，拉上就有私密性。每层外墙外侧、露台外侧都种上绿色植物。这些绿色植物引来各种鸟类，停在二三楼的露台上，老人坐在房间里，能晒着太阳，看远处的风景和近处的鸟飞过停留，听它们叽喳的声音。

### 让老人觉得“在社会里”

在内地，养老比例大多是居家养老占90%，社区养老和机构养老占10%。台湾社会的主流养老方式也是在家里养老，然而在这一过程中，“社区整体老年化”的问题逐渐凸显。

以老龄化更早、养老产业更成熟的日本为例。日本在1970和1980年代有大批的建筑建起来，当时入住的人年龄和收入都差不多。过了几十年，这些人集体变成了老人，很多社区变成了老年社区。但当时入住时，开发商并没有考虑到他们变老后的问题，这就成了这些社区最现实的问题。

台湾的养护院的很多做法，都是尽力让养护院里有更丰富的社区关系。两个房间共享一个小客厅，小客厅外面有公共的地方吃饭看电视，每两三个

在台湾宜兰县，“圣嘉民老人长期照顾中心”周围的居民常常能看到，老人从楼里慢慢走出来，到田地里种菜、种玉米、浇花。环境的自然融入，让这座养护院看起来更像是一个生活社区。

客厅中间还会有连通起来的空间。这样坐在任何一个地方都可以看到几个区域，中间的缝隙向外还可以看到对面的小孩、旁边的社区、周围的农民在耕种。老人会感觉好像生活在社会人群中。

### 不穿制服“保护归属感”

竹林养护院的经营者不愿给里面的老人穿制服，因为“穿原来的衣服会让老人觉得有住在自己家里的感觉”，而穿制服相对来说“会在心理上剥夺自在感和归属感”。他们甚至不那么热衷于运用设备，尽管这些设备在日本很好地解决了人力不足和人工成本高的问题，但是在台湾，大部分家庭还是喜欢找护理人员来照料老人，一个原因是台湾的人工成本没那么高，尤其是在竹林养护院和圣嘉民老人长期照顾中心所在的宜兰县；另一个原因是身体接触和语言交流，也会让护理人员和被照顾的老人都比较快乐。

（资料来源：《第一财经周刊》，作者：何丹丹 张云亭）





Momo

曾任任职编辑、记者、出版、剧本策划、二把刀枪手。转辗京城文化圈多年没混出名堂。痛定思痛一朝下海转型为全职主妇。别往House Wife那儿靠，对着你家保姆想像即可。龙年喜得龙凤胎是人生目前为止最大成绩。现移居香港。

前一阵香港出了一则“香港菲籍女佣赢得人权，摄影大奖改变人生”的新闻。镁光灯一下子聚焦在这群多达30万，占香港人口2%的人们身上。得个奖怎么就能改变人生？初时并不知道所谓“家佣”是一种怎样的存在，最多比着月嫂的路数想象。

还怀着龙凤胎的时候家人请了第一名家佣，我们称她为“姐姐”来照顾即将出世的宝宝。姐姐上工的第一天便完全让我惊呆了。她早上7点多进家门，放下行李就开始打扫房间，刚见到我就打招呼“早晨太太”；我一要拿点啥东西她就回答“yes太太”；饭点就自己扒一点菜站在厨房吃；从来都不坐沙发；得到允许才会看电视；否则都是在不停地干活直到晚上9点。我可真不知道原来家里有那么多活要干啊？难怪菲律宾的家政外劳被称为全世界最专业的保姆，果然是名不虚传。

然而这种自轻式的服务方式还是让我大大的不习惯，虽然在法律上只是雇主和雇员的关系。初时不知道该如何跟工人相处，过度热情吧，姐姐表情就会像受惊的小鹿，完全不沟通吧，偌大个屋子就我和她俩杵着多奇怪啊！最后我尝试着跟她闲聊才知道她们工作以外的生活是怎样的。印尼和菲律宾很多贫穷家庭都依靠女性劳务输出至香港、新加坡、中东来改善。而其中最受欢迎的是香港，薪资福利法律保障最为人性化。据姐姐说，她来港工作八年的薪金收入足够养一家五口，不但在家乡盖了三层楼房还买了辆汽车。如果她回乡那也算是荣归故里了。于是越来越多的少女、少妇情愿放低自尊，放下家庭加入到女佣的队伍当中，即使其中充满了艰辛。

姐姐们每星期可以休假一天，那一天是她们呼吸自由空气的大日子。她们通常会早早起床画上浓妆，换上隆重的服饰去狂欢一天。到过香港的大陆游客大部分都见过很多东南亚女人聚集在中环、铜锣湾。她们席地而坐，吃自己烹饪的食物，唱歌跳舞聊天。手头上钱比较多的也会去到5块钱一个小时的印菲姐姐卡拉OK厅去消遣一下。这就是她们最大的娱乐了，花钱少娱乐度高，余钱全部寄回乡下。只有那一天你才会惊觉她们也是需要娱乐的普通人，其他时间雇主们通常都忘记这一点，他们尽可能地在法律允许的范畴内最大化利用工人价值，甚至不惜加薪让她们加长工时。因为雇主们实在太需要一个能够帮上忙的人时刻供他们使用。

香港法律规定父母不可留16岁以下儿童独自在家，否则随时面临牢狱之灾。而香港父母多数需要共同外出工作负担整个家庭的经济，无暇照顾老人孩子。这就造成了政府大量引进外劳。从八十年代大量引入直到现在，香港家庭对工人姐姐的依赖之深已经到了“一日无工人生活便沦陷”的地步。实际情况就是这么夸张。

香港社会人口已经严重老龄化，政府资源紧张，很多没有自理能力的老人无法入住老人院。而有多名儿童的家庭占了社会大多数。这些老人和儿童都需要照顾。父母需要工作，这时候必须依靠雇佣工人。雇佣法例规定雇主

# 姐姐

## Filipino Domestic Worker in My Home

必须有30万的存款，或者月收入2万以上的工资证明才可以雇佣工人，两名以上资产证明翻倍。即便是受过高等教育的中产，在上有老下有小的夹击下也得不断工作才能维持家庭的正常运转，这就是残酷的现实。

雇主和工人在各自不同程度的焦头烂额中度过。

每天接孩子放学，见到的是各色2-3岁幼童亲昵地扑到姐姐们怀中亲亲抱抱。偶尔撞见几次家长接放学，孩子依旧扑向姐姐的怀抱。亲姐姐不亲父母在香港家庭中太常见了，简直成了社会问题。

而我家是双胞胎，照顾他们的工作量更是翻倍的。通常我负责女儿的饮食起居，而姐姐负责儿子。这种分配导致了我对儿子某种程度上的疏忽。每天都是姐姐哄哥哥入睡，只有生病的时候我会陪他。而一旦哥哥生病就会折腾一宿，大人根本无法入睡，我还需要照顾妹妹没有更多的精力应付、也没有时间想那么多。一切扔给了工人。

在龙凤胎2岁左右我发现儿子稍有不满意就尖叫打人。凡事喜欢以对抗的方式处理。甚至平日里睡觉也必须是姐姐抱着入睡然后搬回床上。女儿则斯文很多，愿意聆听，自理能力也较强。初时我只认为是男女间的不同，讲道理不管用就罚站，不肯吃饭那就饿到主动吃为止。逐渐地儿子的顽劣超出可控范围。后来我才发现每当我惩罚儿子的时候，姐姐总会乘我不注意偷偷塞食物，又揽又抱地安慰儿子，或者明明我责令不能抱着睡也照样我行我素。原来儿子背后一直都有人“搭救”。姐姐经历了龙凤胎的出生成长，对孩子感情很深。所以他选择了姐姐的怀抱。有时候儿子甚至会对着姐姐脱口而出“妈咪”。对比哥哥总是受罚的处境，妹妹的优越感不言而喻，哥哥对此非常介意。他用尖叫和破坏来引起我对他的注意，我惩罚他他更会挑战我。直到有一次姐姐公然护着儿子跟我对抗，我很愤怒斥责她不专业，私底下对儿子亲她感到郁闷不爽。而她则爆出更大的不满认为我偏心女儿。这个回答令我瞬间颓了。

反观自己的选择。大部分时候我把难搞的哥哥扔给工人，而自己选择了更容易照顾的那一个。当哥哥搞破坏的时候我把责任推给姐姐说她不会教育。而事实上姐姐的职责只是照顾看管，不包含教育。教育孩子是父母的职责。老公的侄女就是一个很好的例子，由于她成长于单亲家庭，妈妈必须外出工作才能供她读大学。她从小由菲律宾姐姐带大直到18岁，姐姐为了侄女没有要小孩。她们之间有着亲如母女的感情。她妈妈纵然妒忌却无法弥补逝女儿逝去的成长岁月。这种时候我们必须做出选择，要孩子或者家佣？

姐姐离职以后我投入更多的时间学习如何同时照看两个宝宝。和儿子的关系改善了很多，虽然多数时候他还是会尖叫、破坏。但明显调整到一个正常3岁男孩的范畴。现在我总是很珍惜每一次同时拖住两个小朋友手的时光。而我和离职的姐姐也保持着良好的关系。她找到了新工作，每个周末都会来探望她一手带大的哥哥。我想我的选择是对的。



# 独特的我们， 不一样的风景

The World from Where I See .....

采：Elva，晓辉 文：晓辉





“第六届上海市浦东新区国际学生中文写作比赛”颁奖典礼于5月28日在上海德威英国国际学校举行，此届征文比赛参赛作品共700多篇，为往年之最，在比赛形式方面也有所创新，采取“摄影+文字”相结合的呈现方式，并且征文主题为半开放式命题作文，记“我眼中的……”，为学生留出了部分自由选择的空间。此届征文比赛主办方德威英国国际学校自2013年开始参赛，在本次比赛中共有35名来自不同年级的学生作品获奖。借着这次颁奖典礼的机会，菁kids编辑走访德威校园，深入了解了德威的中文教学，并且采访了部分获奖学生，此次的校园投稿文章就是德威学生在比赛中的获奖作品。

## 德威的中文教学和他们的《德馨》杂志

德威的中文教学颇具特色，学生根据各自的中文语言背景进入不同的学习“路径”（9年级以下必修）：母语、二语、外语，每一路径再根据能力的不同分出一至三个班级，分班情况也会根据学生的水平定期进行调整，让每个学生都得到适合其能力并具有挑战性的学习。而在学习IGCSE和IBDP课程的10年级以上的学生中，中文课程的选课率也一直很高，并且考试成绩优异，在2014年有82.5%的IBDP的毕业生在中文考试中取得了6或7的高分（满分7分）。

在此基础上，目前德威也在进行一系列的中文课程教学改革。改革内容包括幼儿园的双语教学，中小学的课程大纲设计以及连贯性考核标准的设定等，体现出外语班以实用性为主；二语班强化基本功、培养应用能力；母语班培养学生对文学作品的赏析能力的特点。三个路径都有明确的识字要求，培养学生的学习兴趣，提高他们的学习能力。

德威的中文学习氛围浓厚，学校会通过分层阅读、图书馆课阅读和每日十分钟阅读等形式来培养学生的中文阅读和欣赏能力。对中文教师队伍也会进行定期培训，并且学校领导以身作则地在校内培养中文文化。德威校长夏茗先生Mr. Damien Charnock本人已在一年内学习并认识了两千多个汉字，在相关场合还时常常用中文进行演讲。就是在这样一种自上而下的中文学习的氛围中，德威的第一本中文杂志《德馨》诞生了。

《德馨》，德威国际学校第一本中文文学杂志，其名称取意于刘禹锡名篇《陋室铭》：“斯是陋室，惟吾德馨”。此次走访，正值《德馨》初刊发行，菁kids有机会采访了杂志的执行主编Jacky Cheng（德威中学部中文部中文老师）和两位小编辑Ruby Li（10年级）和Darryl Chen（9年级）。

据程老师介绍，《德馨》杂志收录了德威各个年级不同汉语水平学生的作品，“从建立课后兴趣小组，计划启动开始，包括杂志的征稿、宣传、采访、编辑和排版工作全部是由学生自己完成的，这是一个不小的挑战，但同学们都很有热情，完成的很好，超过预期期望”。程老师说，做这本杂志的初衷是希望能把同学们的优秀作品通过一个更广泛的平台展示出来，而不再仅限于课堂和老师，“让老师感到惊喜的作品，批改完后又只是单纯回到学生的手中，别的同学无法看到”，因此，如果有一个平台可以分享，就可以让学生在学习中文的过程中接触到不同的风格，“不同的学生有不同的感知，这对中文教学来说也是一个很大的补充”。

通过完成这第一本杂志，老师们和参与的小编辑们都获益良多。对老师来说，他们从学生的天才和灵感中收获了惊喜与感动，对学生来说，在这里他们找到了适合展示自己的平台。负责“文学实验室”栏目编辑的Ruby

说，在编辑文字的过程中接触到了很多跟自己风格不一样的文章，在面对这些文章的时候，她的工作并不是单纯的编辑，而是“自己在亲身体验那种不一样的风格和文字”。Darryl是“校园传真”栏目的编辑，这个栏目选取校园里的新闻事件传达给大家，这就需要他像一个小记者一样对同学或老师进行采访，而这些采访让他学习到怎样跟不同的人进行交流。对他来说最有趣的是，被采访的同学会一直追问他采访自己的文章什么时候才会出来。

### 薰衣草

（作者：葛婕媛 Joline Cappel, 9年级）

盛开在七月份的紫色精灵，  
是大自然送给人们的礼物。  
它不像茉莉花，那样清淡；  
它不像玫瑰花，那样炙热；  
它不像郁金香，那样鲜艳，  
它有着自己独特的美丽。

这是刊登在《德馨》杂志中的一首关于“花”的诗歌：独特的薰衣草，有着自己独特的美丽。我在采访中接触到的这些少年，像每一朵独特的花朵，他们也都是独特的：用属于自己的语言，清晰地表达着自己的所思所想，或风趣，或简洁，或诗意，不一样的美丽和欣欣向荣。

# 我眼中的艺术

当我走到大街上，看到商场外面悬挂着的琳琅满目的饰物，心里都会油然生起一股灵感，启发我领悟这个世间的美丽。其实城市就像博物馆里一幅巨大的油画。只要你有心意，愿意静静地从远处观察，你就会发现潜在里面的色彩，人群就是模糊的笔画所描绘、像河流一般流动的生命。这一切俨然就是艺术。

艺术并没有定义。我认为艺术对每个人都不同，像音乐一样我们能够轻易挑选出自己喜欢的，仁者见仁，智者见智。

从小我就想：为什么视觉艺术要打动别人的心相对困难得多？达芬奇的人像画，毕加索的抽象，达利的非常理；虽然他们都归类作艺术，共通点在于他们都是通往艺术真理的踏脚石：真实性成了蒙罗丽莎笑容，抽象成为了创新，非常理成了天方夜谭，带给世界无限的可能性，留下历史的印记。艺术高傲地追求完美的同时任性追求新鲜，我想艺术就是这两点打磨探索到最高境界的结晶。

不过这还是不对劲的。要是艺术是作为刺激而存在，难不成一样能带来冲击叫做丑陋的概念也能被称作艺术？事实上，早于二十世纪早期，法国艺术家马塞尔·杜尚就曾把一个再普通不过的马桶拿来当艺术创作。杜尚的马桶不能轻易否定，因为世上第一个马桶作品确实带给了社会很大的冲击。完美的丑陋是艺术吗？其实马桶形状弯曲对称，还蛮好看，但人们偏向色彩鲜艳的花儿也不是没道理的。

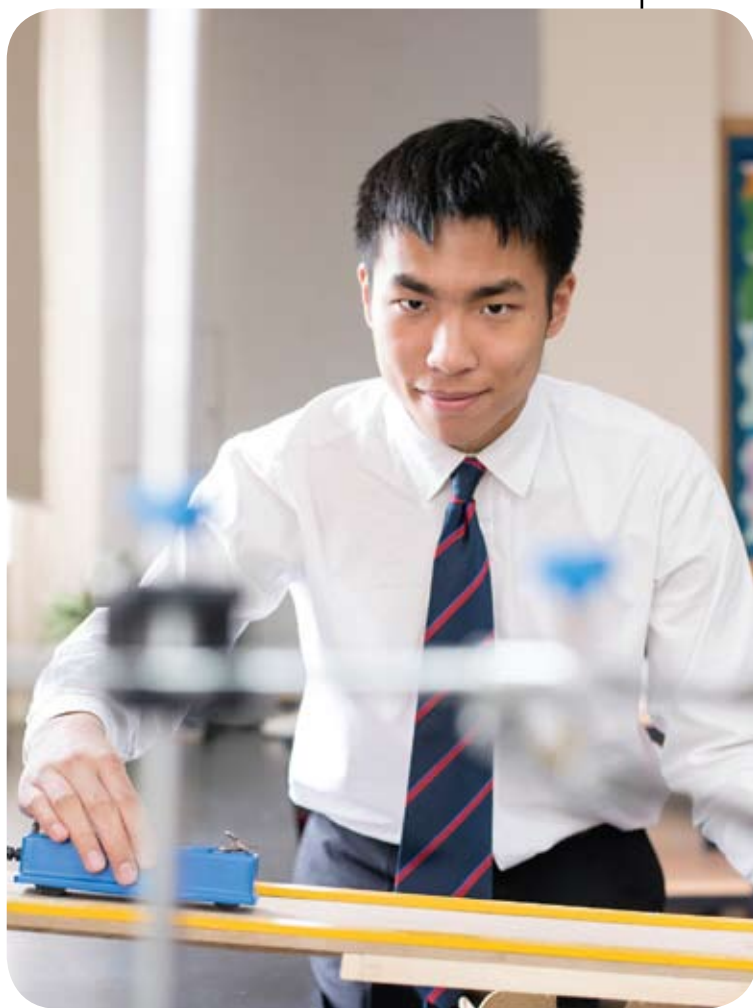
不过强烈，只会被更强烈的淹没。一旦一切只剩下最强烈的色彩，就仿佛只留下一片空虚，单调无趣。

心血来潮的那一刻，我身处摩天大楼下。华灯初上，色彩纷呈的衣服映衬着路人的面孔，使我领悟到真理。

我傻乎乎地自己笑起来了。

天地万物，皆要平衡，一切色彩，一切情感，一个也不能少，这个世界就是艺术本身。

**作者简介:**黄敬恒 (Kinghang Wong)，德威12年级学生。认为拥有自己独一无二的世界观非常重要。爱好弹肖邦的钢琴曲，打篮球和阅读现代科学书籍。偶像是现实世界的钢铁侠——埃隆·马斯克，希望成为一名电力工程师。人生最大的意愿就是利用科技找到办法抵抗时间和负熵的诅咒，让美好永远保留在现在。





# 我眼中的余井村

**作者简介：**李瀚安（Hanan Li），德威12年级学生，爱好篮球、电脑、物理、数学，喜欢读书，最喜欢的书是乔治·奥威尔的《动物农场》和《三国演义》。“交流电之父”尼古拉·特斯拉（Nikola Tesla）是他最尊敬的人，与之相关，他的梦想是成为一名工程师。



余井村是一个坐落在河南中原里的农村，周围最近的城市也有两百公里的距离。每年春节我都得回一趟我的老家，余井村。余井村没有山，没有河，只有广阔的田地和朴实的村民。回老家路又长又累，九个小时的路程让人感觉毫无尽头，不过当柏油路变成泥土路时，当空气里牲畜的味道越来越重时，我便知道我进村儿了。

每次回家爷爷奶奶都会驼着背，慢慢悠悠地走到门前迎接我们。虽然他们嘴里的牙齿都掉光了，不过他们的笑容依然是灿烂如昔的。家里不光有爷爷奶奶，还有表姐、表妹、姑姑、姑父，大家都在那儿过节。家里的墙壁没有刷漆，屋里更没有装暖气，地上的土扫都扫不干净，不过家里的老老少少带来的热闹与温暖让人早就感受不到了身体的疲惫与不适应。“回来啦？又长高啦？”，大家都纷纷跟我打招呼。亲戚间闲散的唠家常，家里不拘小节的气氛让我立刻沉浸在了村儿里独有的和睦当中。

房子外用简陋的砖墙围出了一个四方形的土院子。院子里随处放了铲子，锄头，镰刀等种地工具，还散养着六只鸡，三只兔子。这些家禽们可不挑食，家里中午的剩饭往那儿一放，它们自觉地跑过来吃。吃完之后再懒洋洋地踱回自己的窝里。院子里的角落还坐着一个压水井。压水井的杠杆早就镀上了一层铁锈。院子里的另一角是用砖头垒起来的茅厕，里面只有一个铁桶、铲子和一卷纸。蹲在土地上方，用纸清理后，再用铲子把废物挪到铁桶里。上茅厕成了城里人来到村儿里哭笑不得的经历。

村儿外的田地既平坦又辽阔。田地，养活了全村儿一百多户人家。密密麻麻的麦子覆盖了一望无际的土地，在风中摆动。嘶嘶的声音以及生麦的气息滋润了原本乏味的农民生活。村里的小孩没有电动，没有智能手机、iPad这些见都没见过的玩意儿，他们放肆地在田地里耍闹。对于他们来说，田地就是一个大型游乐场，不怕脏、不怕晒、不怕冷、不怕父母的教训，对于他们来说，这是每天最幸福的时刻。

在我眼中，余井村正如千万个中国的农村一样，是一个热闹、朴素、厚实的家。它少了份城市的冷淡，多了份热情；少了份城市的喧嚣，多了份安宁；少了份城市的寂寞，多了份归属。

# 我眼中的云 朵

微风飘过，春天的清新阵地飘来。

生活在异国他乡的我，此时也或多或少得到些温暖的亲切感。

骑着自行车，我朝着教堂的方向前进，这是我周末经常会做的事情。经过那一小段高高低低的老路后是一个左转。随即眼前便是一片蓝蓝的湖。我推着自行车，慢慢地走。看着湖上的大坝和湖边的咖啡厅，总是能给一个周末带来丝丝的舒适和放松。这时，一旁的鸟儿优雅地飞过，到了绿树后就不见了。这可谓真的是“处处闻啼鸟”。也是讥讽，我想到，古代诗人写的那么美妙的诗句，如今也都仅仅成为了小学教科书上的必背作业了，在国内的孩子也都只能从枯燥的诗句中想象什么是春天，什么是白云了。

前一阵子还听到我的德国同学讽刺地说，他的朋友在上海希望拍一张纪念照，但却由于雾霾太大，竟落到只得拿张照片做背景的地步。他们说的时候轻巧，这玩笑也是一笑而过，但在我听来却是如刀割一般的伤心，一脸害臊。

我望着远方的云朵，太阳躲藏，这时正在一片白云后面偷懒。我又想起出国前，老师们把我叫到办公室里。数学老师用一往的半开玩笑的语气嘱咐我：“你记住了啊，出了国别就给我忘恩负义，别给我改国籍啊！给那些黄头发的人看看中国人的素质。”如今想到这里真是凄凉，中国人在他国的恶劣印象已经是不可挽回了吧。此时太阳从云朵中露了出来，透过树叶照在了我前方的小路上。我再次骑上自行车，无所事事地朝着一个方向骑着。的确，我在这里并没有曾经那样的归属感，在上海，那一个个春雨飘飘的傍晚，冒着雨放学跑回家的日子一去不复返了。已经在国外逗留了快两年了，也不知国内如何，朋友如何，外公外婆如何。

然而我在国外的两年里，传到耳边的却不断地是“雾霾”，“污染”，“腐败”等相关字眼。难道中国就这么无法自理？身在国外的我也只得盼望中国发展早些结束，给百姓带来点安顿的日子。这也就是所谓的“当局者迷，旁观者清”，身在国外，中国的一切不足都在对比之下显得一清二楚，若仍在那个小区旁的学校里，日日夜夜的学着我这辈子都不会再用的知识，我将如何意识到这些？望着前方，远处的那调皮的一片云，此时也沉静了下来。

可是在我的记忆中，世博会那几天，天空也是蓝的，白云也是有的。我也记得，当我们去云南旅游时，看到的云彩如棉花糖一般的雪白，好似伸手便能触及。但如今我脑海中的，照片里的，人们所诉说的，却只有灰暗的天空，和被笼罩着，带着口罩的人们。人们或许是做得到，但自私导致了现在的结果。

我仍缓慢地沿着湖边骑着，或许一切只得顺其自然。

又是一阵微风，远处的那片云飘走了，或是说散了，总之它不再存在。

**作者简介：姚凌鸿（Leon Yao），德威10年级学生。爱好看书、魔术、乒乓球，写作时总会出现心头的一句话是：简约是复杂的最终形式。**





# 我眼中的中国

**作者简介：**朱承焕（Alex Ju），德威9年级学生。爱好折纸，听音乐。  
**想说：**不要太严厉，生活充满着娱乐。



我来中国已经四年了。来中国以前，我只知道中国是一个人口大国，但是来中国以后，我才发现它不仅人口多，而且地大物博，观光地也很多。比如说，有闻名世界的万里长城，有举世无双的秦始皇陵兵马俑，还有屹立于中国四方的三山五岳。所以在中国的四年里，我游览了上海长白山、内蒙古和云南等优美的地方。

我来中国以后就一直住在上海。上海是一座国际化的大都市。生活节奏很快，到处人流不息，车水马龙。上海的夜景一直为游客所惊叹赞美。上海的唯一缺陷是没有高耸的山脉。于是我决定去领略长白山的优美风景。

2012年，我坐了长达四小时的飞机来到了梦寐以求的长白山。站在山顶，虽然很冷，但是一览众山小的感觉让我忘记了寒冷，只看到银光闪闪、清澈见底的天池，令人惊叹不已。领略了大山的景色以后，我决定去感受一下大草原的异域风情。

2014年我来到了广阔的内蒙古大草原。亲切的蒙古族人，热情地招待了我们。在那里，我们吃到了地道的烤全羊，喝到了醇香的奶茶，看到了美丽的日出，骑到了威猛的大马。这是我第一次骑马驰骋在广阔的大草原上，虽然我很紧张，但是又实在是令人舒心开阔。感受了大草原的风景以后，我决定去中国人心目中的天堂——云南一游。

2015年，新的一年开始，我来到了彩云之乡的云南。与上海不同的是，那里的生活节奏很慢，每个人的脸上都面带笑容，流露着幸福。那里有众多的少数民族，最有代表性的是伟大的纳西族。它们有自己的文化、服装、语言和文字。在云南，我也去了神圣的玉龙雪山，据说它是纳西族的保护神。虽然在云南只呆了五天，但是云南的蓝天白云，青山绿水令人向往，流连忘返。

在中国的四年生活，让我对中国有了更深的了解，让我看到了中国的真实面貌。它的文化博大精深，它的地产资源丰富，它的人民勤劳淳朴.....这就是我眼中的中国。

# 我眼中的 那方烟雨繁华

灯火辉煌，荧星点缀，街潮涌动，细雨翻飞。

多么好的风景。

在我眼中却只是一团又一团不同颜色模糊的色块。

别问我为什么，我不会说那是因为近视。

刚被查出假性近视的那段时间，我还在上小学。那时我还在教室后排的位置听课，虽然没有什么明显的视力差距，但还是会偶尔看不清板上写得小到好像在帮学校省钱的字。介于我好学多动的因素，老师欣然把我调到第一排严加看管。

于是我悲催的“四眼”生涯就这样开始了。

男孩比女孩发育晚，鹤立鸡群的我坐在第一排，不仅自己尴尬，后边同学也跟着一起折腾。为了不造成他人困扰，我会非常好心地下头，然后第二年就被诊断度数增加。

所幸到了中学，座位不再是一成不变，因为教室的变动，位置也有所不同，让我的眼睛得到了暂时性的解放。

但是这时候问题又来了，学校举办了一个新年舞会。我心想总不能傻乎乎戴副眼镜跟个书呆子一样吧。于是琢磨着把眼镜摘了，至少不用玩着玩着一出汗就眼镜起雾分不清雌雄，于是我勇敢地跟隔壁那只鼻尖刻薄的闺蜜说起这件事情。

“让我一语道破天机，就算你摘了也没人看。”

现在想起来，当时估计是被雷得外焦里嫩连脑子都一块儿炸熟了，还愣了两秒问她为啥。

她白了我一眼，幽幽说道：“比你好看的多了去了，多你不多，少你不少。”

“那我祈祷所有长得比我好看的都去不了。”

“估计到时候整个会场只有你一个母的了。”

当时我还只是淡定地把她踢下沙发，可是后来才深刻感受到了这句话的真谛。

有天我心血来潮把眼镜扔家里，雄赳赳气昂昂背着小书包去上学，路上碰见了学校出名严厉的女老师，因为她有点驼背而且不算高，站在二三十米外没戴眼镜的我根本没看明白那是谁，但我的一腔热血促使我奔上前想要扶我眼中的老奶奶下楼梯，结果就没看清台阶壮烈牺牲，祸不单行，我倒的时候正好在快到她手臂的前一秒，于是本来准备助人，最后却把人一起拖下水。那老师当天就把我喊到她办公室语重心长教导一番，还让我写检讨书。

我心中一阵悲愤，仰天长啸，眼镜啊寡人错了快回来吧！

因为这件事情，我整个人越来越消极。看着身边不带眼镜的人都自由成长，我却要每天被束缚在眼镜的威压之下不得翻身，我一次又一次尝试将眼镜脱掉，去看清身边的每一个事物，却是意料之中的失败。周围的一切就好像在嘲笑我的无能软弱，连曾经清脆的钢琴声都变得沉重笨拙，似是想要将我唯一剩下的勇气吞噬。

我渐渐变得沉默寡言，将自己四周圈出一块任何人都不能踏入的地界，把一切声音隔绝在外，只有脑海中的一句话回荡在耳边。

“你近视呐，没有了眼镜你什么都不是哟……”

无论四周景色怎样变幻引人，我都不会驻足注目，因为我怕，怕自己摘下眼镜之后，看到的一切美好都化做虚无，怕自己看到的世界，永远是被打翻的颜料拼接出的漩涡，没有边界。

我常常倒在床上，看着天花板那灰蒙蒙的白色，几年前的我，能清晰数出所有细小的纹痕，能看清所有隐微的变化，可是现在，这片陪伴我无数失眠夜晚的天花板，在夜灯的照耀下，反射出死寂的暗光。

她还是来了。

那个昔日与我打打闹闹无恶不做的闺蜜，现在就坐在床边，看着我一副欲语还休的样子。

“这是要安度晚年么？”

一样的毒舌，却带了点不知名的暖意。

我默默翻了个白眼，翻了个身背对她。

“银行卡密码嘞，钱乃身外之物，要走的话把这些留下来造福后人呗。”她死皮赖脸不顾我的反抗爬上我的床，规规矩矩躺在边角，戳戳我。

“我也就帮你保管保管，像我这么正直的人，怎么可能会私吞呢？”

“别不说话嘛，搞得那么死气沉沉。”

“喂，你要真这样的话我走了。”

说着就作势要离开。

我终究还是憋不住了翻身抓住她的衣角：“不开心。”

她莫名其妙哆嗦了一下，随后缓缓转身，当我看到她一副阴谋得逞的得意劲儿的时候，真有一种想要一巴掌拍死这货的冲动。



“好啦别生气了，去老地方玩儿吧。”

说着就拖我去了那个从小玩到大的公园。

那一天究竟发生了什么，已经记不清了，但是我一直铭记着这一天，因为它不仅让我明白，人生的真谛不止于外表，更为我开启了一个新的大门，成为了人生的转折点。

就像那句话，上帝为你关上一扇门的同时，也会为你打开另一扇窗，难道不是么？

我开始学水彩。

从那时，我才发现，用真实双眼看到的不再是头晕目眩的诡异漩涡，而是片片水光交融结合出的美丽色调，是细雨打湿的温润质华，更是亭中凌波的盈光缀点，形成一段段别样独特的织锦。

或许是上一世积福攒德，这一生才被赐予这样一片别样的风景。

所以，即使再也不能除去眼镜看清周身一切事物，即使再也无法拥有一对明亮的双眸，我都不再后悔，因为在我看来，这是往昔逝去的命运，既然当时我没有积极作出应对，那么我将会在此刻，以及往后的人生中，找到属于自己的一方天空。

无拘无束，自由翱翔。

**作者简介：**李溶（Ruby Li），德威10年级学生。爱好创作、绘画、钢琴和阅读，喜爱的书是《日界线》，喜欢用细腻的笔触拼贴出文字，用细腻的文字拼贴出故事。她认为，文字的诞生，是因为我们将所有患得患失的心愿和梦想倾注于笔下纸间，然后在时间中慢慢沉淀，于是在未来的某一天，它破壳而出。



# 4款夏日清体生食方案

## 4 Recipes of Raw Food for Summer

采: Elva 文: Amber Mei

### Adela Stouilova

维果清创意总监、产品开发总监和营养专家。在上海生活的捷克女孩 Adela Stouilova 拥有多重身份，她是私人教练、瑜伽老师，也是善于将营养学结合锻炼，为人提供健康生活方案的指导者。

夏日季节，适合减重，更适合清体。我们邀请到了营养专家 Adela，为我们制作了4款完全取材天然，零添加且美味健康的清体生食食谱，妈妈们在家就能轻松动手制作，根据这个食谱做出来的“巧克力”，再也不怕孩子蛀牙发胖了！



## 绿色果昔

### 食材：

- 一瓶坚果奶
- 一根香蕉
- 一把洗好的菠菜
- 一大汤勺龙舌兰或蜂蜜
- 一个猕猴桃

把以上食材在搅拌机中打匀，如果不是马上饮用就冷藏保存。这是一个很好的让孩子不知不觉吃下很多绿色蔬菜的食谱，你也可以把菠菜换成其他的绿叶蔬菜。富含优质蛋白质，铁和叶酸。

### 什么是生食或健康饮食？

现在，人们越来越不相信他们吃的东西，西方一样，中国也一样。在西方，二战之后人们才开始反思食物的问题。当你能把食物用罐头保持一年或以上，那其实已经不是食物了，只是化学物质。我们现在的很多疾病，癌症、心脏病，其实都源于饮食，因为你背离了自然。如果你一直饲养身体不健康的食物，它就得不到休息，如果你停止吃油炸食品，而是吃天然食物，身体就有时间去弥强化。

烹饪能破坏掉很多食物百分之六十以上的营养，尤其是蔬菜里的维他命、矿物质，而现代人都很忙，没有时间也不可能每天摄入大量全面的蔬菜水果，所以新鲜的混合蔬果汁，生食就是特别好的营养补充。这次的菜谱里基本没有动物产品，除了蜂蜜。把蔬菜做成果蔬汁，这是一种让孩子吃绿色蔬菜很好的办法。

### 要过上健康的生活方式，身体力行更难，你是如何做到的？

答：我是从6岁开始决定素食的。尽管父母很不高兴，他们当然担心我没有足够的蛋白质摄入，但我也还是长大了。平时我自己做饭，偶尔会吃一些芝士和鸡蛋。而且一旦你的饮食变得健康了，你的感官就会变得更敏锐，我会发现自己做饭比起在外就餐要美味得多。在外面买的各种口味的酸奶，我吃不下去，因为它尝起来有种化学物质的感觉。练瑜伽也让我真正开始思考我吃的东西，我和那些一起做瑜伽的朋友们，身体会更敏感，它会告诉你哪里不对劲。我们要学会保护自己，因为食品公司不会告诉你食物的真相。



## 浆果椰子汁

### 食材：

一瓶椰子汁

一杯你喜爱的浆果（草莓，蓝莓或树莓）

柠檬（用于调味）

将以上食材混合于搅拌机搅拌，并冷藏保存。浆果里富含抗氧化剂，椰子汁含有电解质。夏日喝起来非常清淡可口。





## 椰子慕斯

### 食材：

一杯新鲜的椰子肉  
两大汤勺龙舌兰（agave）或蜂蜜  
一点香草  
新鲜水果

将椰子肉在搅拌机里快速搅拌，并慢慢加水直到变成慕斯的形态，在玻璃罐里加入甜味剂（蜂蜜或龙舌兰）和带皮的水果。椰子肉是健康的脂肪，纤维和锰的重要来源，矿物质促进脂肪和蛋白质的代谢。



## 可可能量球

### 食材：

二分之一杯蜜枣

三分之一杯杏仁

少量喜马拉雅山脉的红盐

两大汤勺生可可粉

首先将杏仁搅碎混合到可可粉和盐里，边混合边开始慢慢加入蜜枣，直到枣子被很好地包裹住，在你手里搓成小球，然后再滚到可可，抹茶粉，椰蓉或芝麻粉里，做成各种口味的小球。

这是一款制作很简单的无糖甜点，口感却很类似巧克力，孩子们一定会喜欢。生可可富含抗氧化剂和锰，对心脏健康十分重要，帮助葡萄糖变为能量，帮助促进大脑的清醒状态。



# 小树小树慢慢长

## The Natural Growth of Children



### 道道

做过6年记者，后改做企宣，工作教子两手抓。小儿云舒刚上小学，不爱卡通爱国学，妈妈也在伴读的道路上温故知新，更觉任重道远。

云舒自幼体弱，六个月大即以发高烧示现无常实相，之后直到上中班之前，更一口气将诸种小儿常见病症挨个生遍。假使每次患病都是一场战役，云舒早已十八般武艺耍遍，刀枪擦身而不惊。

正因禀赋较弱，喂养起来便更须得法。

饮食方面，多素少荤为宜，粗茶淡饭最好。三餐基本定时定量，餐前不吃零食，餐后吃些水果。我和外婆的厨艺都属于勉强能糊弄肚子的水平，弄不出像样的七荤八素来，但外婆日日苦心经营，保证云舒吃进肚的每一口都安全健康，搭配合理。营养不是商场里的价签，越贵越好。有段时间外婆担心小苗苗养分不够，买了儿童蛋白粉每天拌在牛奶里喂他，却也未见多长半两肉，反倒影响了正常饭量。肠胃也有牙齿和味觉，吃惯精饲料自然嫌弃粗粮，久而久之消化吸收力自然萎缩。

食材尽量选当季当地的。子曰不时不食，大自然在一年四季里供应给人的菜谱都不重样儿，那是因为动植物在不同的生长时期，肉质和营养都大为不同。以西瓜为例，梅雨季里的“梅壳子”吃了容易拉稀，到了伏天里就成了解暑的美味，一待立了秋就滋味寡淡了。

感冒发烧时，若是没有其他症状，云舒也很少去医院。在家睡觉喝清淡饮食，一般两三天后便可自愈。千百万年进化而来的身体，对平常小疾自有其应对之道，横加干涉只能无谓添乱。堪称一招鲜的广谱抗生素，一旦入体便是遇神杀神遇魔斩魔，结果伤敌一千自损八百。实在扛不过时，便去中医世家的儿科门诊讨两副性质温和的草药吃，诊所里配药的阿姨每见他必颦声召唤：“宝宝你又来啦！”一边将满满的怜爱包裹进苦口良药。

一年四季，冰冻饮食极少入口，即便大汗淋漓也要

温水解渴。身体是恒温之器，冷物吃下去凝结在内，要用五脏六腑去暖它，岂非自伤？但小孩子到底抵不住致命的诱惑，三伏天眼巴巴看别人大啖甜筒冰棍，难免心焦涎流。我架不住缠磨偶尔也会如其所愿，只是嘱咐他用嘴巴含至温热再吞下。他依言细品慢咽，一支甜筒能厮磨去半小时，边吃边偷乐，好似终于尝到了禁果。

家里的空调，装饰功能远大于实用性。三伏天内，宁愿他被热浪蒸成个水人儿，从早到晚喝水如灌肠，也不要他闷在空调房里裹着被子与自然环境隔绝。夜间实在热得睡不成时，便在客厅席地而眠，只开房中的空调，远远地取其凉意而已。天地造人必有其调理之法，四时行焉，万物方得以为生，夏之酷热，冬之严寒，皆有章法，人处天地间，须懂得顺服与谦卑。

近一年来，云舒渐渐爱上养生之道，每个重要节气都是他的固定养生日——一碗热气腾腾的水果羹开场，边吃喝边享受足浴，不消多久便从头到脚都和暖起来。此时再以艾条熏灸大椎、神阙等穴位，辅以简单按摩，既暖身保健又扶阳驱湿，一派烟雾缭绕之中，小人儿飘飘若仙。灸罢起身，收束身心，摒除杂念，盘腿静坐十分钟，眉宇间一派泰然。看他正经端坐如同活佛，我总在旁忍不住偷乐，感觉125公分的小身体里住着一个沉静苍老的灵魂。

云舒，我愿你长成一棵树，不是行道树，不是景观树，更不是为了开花结果而被催肥被嫁接的树。就是那城郊郭外，绿野荒原之上，天生天养的一棵树，在风雨中站得挺拔，在阳光下尽情舒展。一年只长小小一圈，不必只争朝夕，也无需高大参天，只要不逆天道，不违农时，便安安静静地长成自己的样子，平淡天真，温暖安详。

# 油画俄罗斯

One Month in Russia

文/图：袁媛 编：思淼 王蕾





2012年，俄罗斯旅游年。这年的暑假，我带着儿子们来到了这片古老的东欧大陆，在将近4周的时间里，坐着地铁、火车，漫游了莫斯科和圣彼得堡。儿子走了一路，也画了一路，教堂、地铁站、农舍、独特的装饰都凝固在了他的画本上。







出发之前，我们知道俄罗斯有众多举世闻名的景点，莫斯科的红场、雄伟的克里姆林宫、圣彼得堡的冬宫、滴血大教堂，还有格瓦斯，红菜汤等等经典食物。不过真正到了这里，我们感受最深的还是它多彩的艺术氛围。

莫斯科算是世界上绿化最好的城市之一，到处是树林和湖泊，众多的教堂、宫殿和斯大林式的建筑群掩映其中。夕阳西下时的莫斯科，就是一幅经典的俄罗斯油画。蓝天下红色的晚霞，大片的绿色森林、偏红的斯大林式建筑，以及大教堂的多彩洋葱顶，美丽异常。

莫斯科周围的几个小镇，则是乡村景色无敌，清晨的河面会笼罩着一层薄雾，河面平若明镜，倒映着一旁的房子、教堂。站在小桥上看着如画的风光，听着清脆的鸟鸣，还有教堂里响起的钟声，如在仙境。傍晚，小村庄里各式各样的房子顶上飘起缕缕炊烟，笼罩起一层雾霭。夕阳透过云层，斜斜地照下来，祥和无比。







## 莫斯科：行走在地上的城市

三周的时间，不必说在古老的红场、壮丽的克里姆林宫和城中错落的艺术和博物馆，就连莫斯科大学的林荫路，著名的俄罗斯马戏团，甚至周末才开的跳蚤市场，也都留下了我们的足迹。因为时间长，我们还在一位老师家上了几节小提琴课，而往来所有地方，我们都依赖于地下宫殿般的莫斯科地铁。

出发前，我在做旅行功课时，就决定一定要利用莫斯科地铁，早就听闻此处的地铁站均出自著名建筑师之手，各有风格，并且四通八达，费用不高，非常适合我们这样一待就是三周的旅行者。可惜当时没有App，探秘俄罗斯居然是靠着一份改得面目全非的游戏地图，好在有标注原有站名，足够我们一路连蒙带问，穿梭无碍。

初次走进莫斯科地铁，惊诧于它的深度，站在上面往下看，滚梯又陡又长，居然看不到底。后来才知道，地铁还兼具人防工程的功能，只有这样的深度才能防止核辐射的侵袭。另一个惊诧之处则是它的秩序井然，即使很多人，大家也都站在一侧，留出另一侧给急匆匆赶时间的乘客。虽然站台有新有旧，但每一处都个性鲜明。

因为不赶时间，我们每天的目的地只有一两处，所以，经过换乘车站时我们都会稍稍停留片刻，画画，品评一下。时间长了，经过住处附近那些车站时，不看站名我们也能认得。当我们不再为长长的站名而困扰时，已经对铁路上的“行走”习以为常。利用它几乎跑遍了莫斯科，在车上看人画人，低声聊天，到站下车换乘。不再像一开始需要不停数站次，一路数到地方才敢放松精神。

莫斯科的地铁车厢里很安静，没什么人说话，大家或是捧书阅读，

或是埋头看手机，表情都很严肃。俄罗斯人不爱笑，尤其是男士。因为他们认为正人君子不应该随便对不认识的人笑，尤其是女士。不过俄罗斯大妈们除外，她们戴着头巾的脸上总是挂着笑容，经常会管闲事儿。我们在地铁里有几次被俄罗斯大妈凑过来说话，偶尔会捏捏孩子的手摸摸他们的胳膊，虽然不知道说什么，但感觉她们应该是善意的。

如果周五周六坐地铁的话，还会碰到很多拿花的人，或一枝百合，或两三枝大丽花，往往报纸一裹，倒提在手。莫斯科街头最常见的就是花店，大小大小，每条街上都有，花束的搭配貌似随性，非常漂亮。我们也入乡随俗，会买些花束回来装点我们的临时居所。

另一件入乡随俗的事情是吃饭，可能因为地处严寒，俄罗斯的食材不算丰富。有个笑谈，说俄餐主要有“五大领袖”：面包、牛奶、土豆、奶酪和香肠，率领着“四大金刚”：圆白菜、洋葱、胡萝卜和甜菜构成。此外还有“三剑客”黑面包、伏特加、鱼子酱。其实这里的饮食还是比较好接受的，餐馆有各种热汤和炖菜，配有米饭，只是菜里放了很多的奶油黄油，热量比中餐高。我们经常光顾的一家连锁餐厅叫“木木（my-my）”，自助点餐，经济实惠，往往1000左右卢布（约合人民币100元左右）就够我们娘儿仨吃一餐。如果去超市或者菜场，总会被琳琅满目的吃食绕花了眼，腌鱼、香肠、火腿、鸭肝酱、拌菜、西伯利亚饺子等等都很美味。虽然我们偶尔做饭，但几乎没做过中餐，大多是购买各种半成品，加工一下，可以说是“五大领袖”天天有，“四大金刚”常常见。

## 圣彼得堡：木石交错的艺术碰撞

离开莫斯科到了圣彼得堡，又见到另一副面貌。和这里一比，莫斯科简直就是“郊区”。作为沙皇俄国时期的首都，这座城市更具皇家风范，古典建筑风格鲜明。作为一座港口城市，这里还有许多河流从穿城而过。行走在涅瓦大街上，两旁遍布各个历史时期的建筑，每个门牌都有一段历史。如果有时间一栋栋研究，应该可以细读整个沙皇时期的故事。我们在圣彼得堡是乘坐观光车船游览的，途径城区的所有景点，还有八国语言的语音导览，一天当中可随时上下车，非常适合我们这初到此地语言不同的游客。

我们随着车子听着讲解，了解这座城市。著名的冬宫艺术品收藏范围之广，价值之高家喻户晓，很多中小学生在提着画具听讲临摹。我租了audio guide，帮助孩子们了解主要藏品的来历和精彩之处。我们走在地板上，欣赏着它用十几种木材拼出来的花纹，累了就坐下来，临摹一件作品，休息一下再继续，巨大的信息量也不知道孩子们吸收了多少，但总会有潜移默化的影响吧。

圣彼得堡郊区还有一系列皇家建筑，宛如宝石项链一般环绕着它。最富盛名的是彼得宫和皇村。以宝石形容真的不为过，这两座宫殿都是金碧辉煌，并且收藏丰富。虽然都使用了大量的黄金装饰，但又各有特点。彼得宫以它众多的喷泉和金色雕塑享誉世界，皇村则以新颖大胆的建筑风格和美丽园林著称于世，皇村蓝色的外观更具女性柔美，黄金色调的琥珀厅也凸显其建筑设计上的独一无二。

必须一提的还有俗称“滴血大教堂”的复活教堂。教堂内外的建筑装饰复杂精致，我们流连了很久。一方面这里实在太漂亮了，大家看了很久。另外，儿子也花了很长时间，才心满意足地把它“放”在了画纸上。好在周围气氛很好，有人弹琴唱歌，有古装造型的人物为游客提供和照，也有别人在画画，我们听着歌看着人，时间很快就过去了。

圣彼得堡的迷人之处还有它美丽的夜晚。这里纬度高，每到夏至前后都会出现日照时间延长的“白夜”奇景。虽然我们去的时候白夜已经过去，但黑夜依然十分短暂，只有子午时分几个小时的黑暗。每到夜晚，远离白天的喧嚣，清冷的月光映照在涅瓦河上粼粼的波光，倒映着一座座巍峨古建，很难想象这是在夏夜，反倒有种秋天的瑟瑟，天空中挂着几颗星星，和人们释放的孔明灯相映成趣。

子夜时分，涅瓦河上众多的桥会为巨型轮船的通过而相继打开，场面壮观。我们刚好在月圆之夜坐船去观看这一仪式。水流安静地擦过船舷，四周静谧安详。直到开桥时分，才忽然传来人们兴奋的喊声。孩子们原本又冷又困，几乎睡着，但人们的欢呼还是让他们在大桥开启的时候兴奋了好一会儿。

旅途终将结束，这一路上的听闻所见，两条枕木上的颠簸，与褐木白石跨世纪的触碰，在儿子的画纸上留下满满的故事，也深深地留存在我们的记忆中。







**袁媛**

两个孩子的妈妈。儿医专业毕业，曾跳槽儿童营养行业，移民美国后获得计算机科学学位。现居北京，持家育儿，兼职负责英国皇家音乐考试培训事宜。

# 分类信息 DIRECTORY

## 学校名录 Schools

### 安乔国际双语幼儿园

#### Angels International Bilingual Kindergarten

安乔国际双语幼儿园是一所采取中、英语教学的学校，从本校毕业的学生，不管来自哪个国家，都能说出流利的中、英文，并且能独立阅读简易的中、英文故事。另外由西方老师授课的打击乐、轮滑课等课程最受孩子们的欢迎。透过这些丰富多彩的活动，安乔的小天使们每天在快乐中学习，而13名专业的外教团队，配合25名中文专业幼教老师，安乔国际双语幼儿园为孩子创造最优质的教育环境，所以从安乔毕业的孩子，都非常热情、活泼、有礼貌，并且学到比同年龄的孩子更多的知识。

地址：上海市青浦区徐泾镇蟠龙村281号  
电话：(021) 5988 3458  
电邮：admissions@angels.org.cn  
网址：www.angels.org.cn

### 复旦附中国际部

#### Fudan International School (FDIS)

复旦附中国际部坐落于上海市杨浦区，毗邻复旦大学，隶属复旦附中（上海市重点高中，四大名校之一），并且于2014年3月被上海市教委纳入外籍人员子女管理学校。学校于2002年创办，提供1-12年级的英文课程和9-12年级的中文课程。学校旨在培养具有创造力、懂得反思和自主探究、既具备学术能力又具有社会公益服务精神的全面发展的学生。

英文课程：  
地址：上海市杨浦区国权路325号  
电话：(021) 6511 1292  
邮箱：admissions@fdis.net.cn  
网址：www.fdis.net.cn  
中文课程：  
地址：上海市杨浦区国权路384号  
电话：(021) 5552 0127  
邮箱：fdischina@163.com  
网址：fdischina.fdfz.cn/CN/

### 虹桥国际学校

#### Hong Qiao International School

虹桥国际学校分幼儿园，小学部，中学部，招收从18个月至14岁外籍及港澳台学生，教授国际文凭（International Baccalaureate）课程，致力于培养具有全球性视野的终身学习者。2015年2月，学校将迁至长宁区伊犁南路218号，新校区坐落于古北中心区域，配备小型剧场，游泳池，屋顶花园，以及STEAM(Science, Technology, Engineering, Arts, and Maths)设计中心。

地址：上海市长宁区伊犁南路218号  
电话：(021) 6268 2074/6268 9773  
电邮：Admissions@hqis.org  
网址：www.rbischina.org

### LUC国际儿童中心

#### The Little Urban Center (LUC)

LUC是一个非营利性的教育机构，为1岁半至6岁的小朋友提供双语学前教育。LUC的教师团队由资深外教和中教组成，

提供探究式的互动型教学的课程，帮助学前年龄的小朋友充分发挥想象力，提高求知热情，让小朋友们富有责任心以及独立能力。LUC的幼儿园预备课程特别为1岁半至3岁半的小朋友提供一个双语并且接近家庭的环境，让第一次上学的小朋友能够尽快适应集体生活，在社交能力和学科内容上为未来的学习打好基础。另外，LUC活动中心也以小朋友举行派对活动而著称，同时提供多种课后班供家长和学生选择。

地址：上海市浦东新区芳甸路779弄233,281号  
电话：(021) 5187 2889  
电邮：admission@thelittleurbancenter.com  
网址：www.luc-china.com

### 蒙台梭利儿童之家

#### Montessori Children's Academy

蒙台梭利儿童学院成立于2005年，学校秉承蒙台梭利理念，提供全英文与全中文小班混龄教学。学校班级主班老师均持国际蒙台梭利证书，来自英语母语国家，助教均是既是幼教毕业，又能讲一口流利英语的师范生。学校位于浦东碧云国际社区，环境整洁、幽雅，并有室内外操场。

地址：上海市浦东灵山路2000弄56号  
电话：(021) 5075 5472  
电邮：monteacademy2005@yahoo.com  
网址：www.montekinder.com

### 牛津国际公学常州学校

#### Oxford International College of Changzhou (CZOIC)

牛津国际公学常州学校自2011年起由必益教育集团及地方政府共同建立，力求将高素质国际化教育引进常州。牛津国际公学常州学校招收年龄为3-18周岁的中外国籍学生，寄宿生年龄为6-18周岁。学校遵循纯英式教育体制提供英国爱德思A-Level和IGCSE课程。学校由拥有高级资质的专职教师任教，教师来自中国、英国、美国、加拿大以及其他以英语为母语的国家。学校的宗旨是培养未来的领导者。学校不仅注重学科教育，更注重学生的人格培养，帮助学生未来进入牛津、剑桥、哈佛等世界顶尖大学，并在日益国际化的社会中取得成功。

地址：中国江苏省常州市武进区经济开发区环湖北路9号

电话：400-019-8880 /

(0519) 8888 0682

电邮：info@czoic.com

网址：www.czoic.com

### 启德儿童国际教育

#### The Child Academy (TCA)

启德儿童国际教育是一所拥有特色的双语课程的多元文化国际幼儿教育机构。早在2007年来自加拿大的创始人在德国中心开办了第一所校区，于2013年又成功的开办了金桥校区。TCA专门设计了开拓性的教学课程，并配套使用专业的教育，来积极培养他们在学习、社交、情感及身体方面的综合发展。

张江校区：上海市浦东新区科苑路88号德国中心

金桥校区：上海市浦东新区新金桥路1888号

电话：(021) 2898 6828; 6855 8658

电邮：info@thechildacademy.com

网址：www.thechildacademy.com

### 启星学校

#### Bright Start Academy (BSA)

启星学校是一所美式双语幼儿园，采用浸入式教学法，旨在为18个月-6岁孩子提供最好的早期教育。学校拥有三大课程项目：幼儿园、亲子早教、英文读书会，满足各种不同的家庭需求。

地址：上海市徐汇区苍梧路10号3幢2楼

电话：(021) 6451 7908

电邮：yolanda@bsaschool.com

网址：www.bsaschool.com

### 上海不列颠英国学校

#### Britannica International School, Shanghai

上海不列颠英国学校致力于为学生提供最优质的英式私立教育，学校重视教学质量、师生关怀以及宽泛全面的课程大纲。学校以英国国家课程为核心，拥有一批经验丰富的、博学的师资队伍教授课程。学生们拥有来自于不同的文化和背景，学校为每个学生提供有针对性的个性化的教育来满足每一个学生的需求。小班授课、个性化教育、私人定制的学习计划和包容性的宗旨给学生提供了有效学习强力的后盾，帮助他们实现自身最大的潜能。

地址：上海市闵行区古北路1988号

电话：(021) 6402 7889

电邮：

admissions@britannicashanghai.com

网址：www.britannicashanghai.com

### 上海长宁国际学校

#### Shanghai Community International School (SCIS)

成立于1996年的SCIS 为超过2600个居住在上海的外籍家庭子女提供了严谨的国际化课程。该校在中国取得非营利性办学资格，并由独立的董事会成员运营管理。该校也是接受国际学校基金会监管的院校之一。SCIS 拥有三个校区，分别位于上海的浦西、浦东及杭州。学校由约1600个家庭组成，有来自超过60个国家、说45种母语的学生。学校的目标是帮助学生在国际化的环境中发展学术及个人成熟独立的品格。学校采用国际化的课程大纲和先进教学经验，涵盖幼儿园托班至12年级。11至12年级开设国际文凭课程。

虹桥校区：上海市虹桥路1161号，(021) 62614338-1

虹桥幼儿园：上海市虹桥路2212号，(021)6295 1222

浦东校区：周浦镇横桥路198号，(021) 5812 9888

电邮：admission@scis-his.org

网址：www.scis-his.org

### 上海长宁民办哈比桥治幼儿园

#### Happy Bridge Kindergarten of Shanghai (HBKS)

上海长宁民办哈比桥治幼儿园坐落于淮阴路489号。由顺德教育集团投资承办、经上海长宁区教育局发证许可的幼儿园。总占地面积约2023平方米，幼儿园欧美设计，环境优美，设备设施齐全，有宽敞的塑胶操场、足球场，假山喷水金鱼池、阳光运动房、玩沙池、多功能舞蹈厅。开设托班、小班、中班、大班，年龄从2-6周岁的中、外幼儿，哈比桥治幼儿园实行董事会领导下的园长负责制。

地址：上海市长宁区淮阴路489号

电话：(021) 6223 8870

电邮：happybridge@outlook.com

网址：www.happybridge.org

### 上海德威英国国际学校

#### Dulwich College Shanghai (DCS)

上海德威英国国际学校创办于2003年，是英国著名的伦敦德威学校在浦东碧云国际社区开办的一所分校。德威英国国际学校目前在国内设有上海德威、北京德威、苏州德威、江苏省苏州德威国际高中及德威国际高中课程-珠海五所分校。招收中国境内持居留证件的外籍人员子女和港澳台同胞及华侨子女。上海德威是德威伦敦学校在中国创办的第一所分校。分为幼儿园、小学部及中学部。目前学校有来自世界约40个国家的超过1500名年龄为2至18岁的外籍学生，是一所多文化混合的国际学校。

地址：上海市浦东金桥蓝桥路266号（小学部和中学部）

上海市浦东金桥蓝桥路425号（幼儿园）

电话：(021) 5899 9910

电邮：

admissions@dulwich-shanghai.cn

网址：www.dulwich-shanghai.cn

### 上海枫叶国际学校

#### Maple Leaf International School - Shanghai

上海枫叶国际学校创办于2013年9月且隶属枫叶教育集团，占地面积300亩，是集团的第八个校区，地处江、浙、沪交界之处，坐落于上海市金山区枫泾镇。学校教育教学设施符合国际标准，25人的小班化教学。枫叶教育始创于1995年，是加拿大BC省在中国的第一所海外高中。2010年底枫叶国际学校被英国剑桥及牛津全球教育导向文献确认为亚太地区名校。现在全国8个城市有校区，在校学生达12500多名(外籍学生800多名)，教职员工近2000名，其中具有专业资质的外籍教师340多名。

地址：上海市金山区枫泾镇国际教育园区

电话：(021) 6012 9727

导航：朱枫公路“中国农民画村”站

网址：shanghai.mapleleaf.cn

### 上海惠灵顿国际学校

#### Wellington College International Shanghai

上海惠灵顿国际学校坐落于浦东世博园区的南侧，于2014年开学。现有超过350



名，年龄从2至18岁的外籍学生。学校课程设置以英国惠灵顿公学为模板，强调对学生八大智能的培养：语言和逻辑、自我认知和人际、文化和体育、道德和精神。并同时引进IB课程（国际预科证书）。地址：上海市浦东新区耀龙路1500号  
电话：（021）5185 3885  
电邮：  
admissions@wellington-shanghai.cn  
网址：www.wellington-shanghai.cn

**上海哈罗国际学校**  
**Harrow International School**  
**Shanghai (Harrow Shanghai)**  
上海哈罗国际学校是一所男女同校的全日及寄宿制国际学校，为2岁至18岁外籍及港澳台籍的学童提供优质英式教育。作为继哈罗曼谷、哈罗北京、哈罗香港之后的第四所哈罗国际学校，即将于2016年8月开学的哈罗上海将秉承英国哈罗公学的独特教育理念，著重高水准的学业水平、丰富的课外活动，以及高素质的舍监关怀制度。寄宿将是哈罗上海校园生活的重要一环，强调领导才能和团队合作技巧，学生由6年级起可以申请寄宿。人际关系与群体生活的素质和性格培育也是校园生活的根本。  
地址：上海市浦东新区高西路兰高路  
电话：（021）6165 2890  
电邮：info@harrowshanghai.cn  
网址：有待公布

**上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园**  
**Magnolia Kindergarten**  
上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园是一所招收18个月至6岁中外幼儿的全日制学校。学校开设中法、中英部，玛诺利娅主题幼儿园从2014年8月创办至今，致力于为孩子、为家长营造一个温馨的家，探寻幼儿教育之路。孩子是幼儿园一切活动的出发点和归宿，不仅让孩子享受快乐的童年，同时为未来的成长与发展做准备。所有的孩子都是独一无二的，我们要把孩子内在潜能挖掘出来，鼓励并支持孩子们与生俱来的好奇心和进取心；把儿童看作一个与自己地位平等的生命来看待，二者彼此尊重、互相学习，共同成长。  
地址：上海市黄浦区江阴路57号  
电话：(021) 6314 9369,  
18917076810, 18964200810  
电邮：  
contactch@magnolia-kindergarten.com（中文、英语）  
contact@magnolia-kindergarten.com（英语、法语）  
网址：  
www.magnolia-kindergarten.com

**上海民办包玉刚实验学校**  
**YK Pao School**  
上海民办包玉刚实验学校是一所双语学校，志在将世界先进教育引进中国，打造中华文化根基，拓展国际视野，发展全人教育，创办一所世界级的优秀学校。包校接受中外籍学生，为非营利性性质，所得收入全部投入学校的发展。学校优势是双语教育、全人教育、国际课程。小学部为走读，中学部英美模式以寄宿为主辅以走读，提供IGCSE课程，目前为IB课程候选学校。  
小学部：上海市长宁区武定西路1251弄20号；  
中学部：上海市松江区三新北路900弄

1800号  
电话：(021) 6167 1999  
电邮：contactus@ykpaoschool.cn  
网址：www.ykpaoschool.cn/cn/

**上海美国学校**  
**Shanghai American School (SAS)**  
上海美国学校是一个独立的非营利性学校。学校创建于1912年，是中国最大的也是历史最悠久的国际学校。学校有学生3300人，来自于40个国家。作为中国最顶尖的学校，学校98%的毕业生前往世界各地的大学就读，我们引以为豪。学校的课程体现了对学术严谨的高期望，也反映了学校需要来自多国文化的学生群体。通过和家长合作，学校培养每一位学生的发展潜能，使学生在学术、体育、社交、情感和道德上全面发展，激励所有学生具有终身热爱学习的激情，诚信和同情心和实现梦想的勇气。学校开设美国核心课程，也是唯一一所在上海的学校对高中生开设AP，AP核心课和IB课程以及常规课的学校。  
浦西校区  
地址：中国上海市闵行区华漕镇金丰路258号  
电话：(021) 6221 1445  
浦东校区  
地址：中国上海市浦东三甲港凌白路1600号上海  
林克斯社区  
电话：(021) 6221 1445  
网址：www.saschina.org

**上海七宝德怀特高级中学**  
**Shanghai Qibao Dwight High School (QDHS)**  
上海七宝德怀特高级中学，是由上海市七宝中学和美国纽约市德怀特学校合作举办，上海市教育委员会批准设立，中国教育部备案的上海第一所独立设置的中外合作高中。学校在课程方面保留了中国的核心课程（语文、历史、地理、政治）和优势课程（数学），汲取德怀特学校实施IB课程的丰富经验和校本特色，于10年级开设IBDP预备课程，11-12年级开设IBDP课程。学生可以共享德怀特学校的全球教育资源 and 七宝中学教育集团资源。学校旨在培养具有“全球视野、中西融合、科文并举、精英气质”的优秀高中生。  
地址：上海市虹莘路3233号（2015年启用）  
电话：（021）6461 0367，5485 6371  
电邮：info@qibaodwight.org  
网址：www.qibaodwight.org

**上海市静安双美亲子教育培训学校**  
**Melody Preschool**  
上海市静安双美亲子教育培训学校创立于2003年，位于繁华的国际静安商业中心，这里既有深厚的老上海的文化底蕴，又汇集了来自世界各地的多元文化内涵。学校课程特色鲜明，英文教学、法文教学和中文课程相得益彰，还开设了阿尔夫音乐、芭蕾舞、美工创意、KMI逻辑思维训练、中国功夫等课程。同时，学校还以中外节日为载体，组织丰富生动的多元节日活动，让孩子们感受不同的节日氛围，体验多元文化，享受不同文化带来的乐趣。学校深受社会和家长的认可和欢迎，享有较高的社会声誉。  
地址：上海市静安区胶州路149弄10号  
电话：（021）6258 6238，

18821009254  
电邮：melodyjingan@@hotmail.com  
网址：www.e-melody.cn

**上海市进才中学国际部**  
**Shanghai Jincai High School International Division**  
进才中学国际部设中文部和英文部，中文部采用国内教材，英文部采用美国原版教材。学校已在六至十年级实施国际文凭组织中学项目（IBMYP），高中国际文凭组织大学预科项目（IBDP）及国际文凭组织小学项目（IBPY）。除完善的教学设施外，学校还拥有可容纳600余人的留学生公寓，每寝室2人，生活老师24小时负责住宿生活管理及服务。欧洲餐饮公司经营的学生餐厅提供营养丰富的三餐。校区周围交通便捷，有直通地铁站的公车。学校还为走读学生提供校车服务。  
地址：上海市浦东新区峨山路26号  
电话：（021）5833 1668  
邮箱：jcjd.reception@jcjd.cn  
网址：www.jcjd.cn

**上海市金苹果双语学校**  
**Shanghai Gold Apple Bilingual School**  
上海金苹果双语学校，是由上海亚龙投资（集团）有限公司投资兴办的一所从幼儿园、小学、初中到高中和国际部的寄宿制民办学校。现有来自于二十多个国家和地区、全国各省市的两千多名学生，在学校内共同学习中西文化课程，形成了多元并举，国际认可的办学模式。学校师资力量雄厚，多年来所教学生在参加中考、高考中屡获优异成绩，中考高考录取率和优良率均排在全市同类学校前列。现已走过15载发展历程，教育教学成绩显著，在上海及乃至全国都有很大的影响力和知名度。  
地址：上海市浦东新区巨峰路1555号  
电话：（021）6897 3118 /6897 3866  
网址：www.jinpingguo.com.cn

**上海私立蒙特梭利幼儿园**  
**Montessori School of Shanghai (MSS)**  
学校的宗旨是为上海的孩子提供纯正的双语蒙特梭利教育，让孩子们在这里茁壮成长。他们探索和学习数学、语言、科学、地理、感官和日常生活等各个区域，这些区域交织分布在宽敞明亮、设施新颖的教室里。在上海私立蒙特梭利幼儿园，我们激励和鼓励孩子成为世界公民。我们的使命是致力于使用纯正的蒙特梭利教育培养学校里每一个孩子的心智、心灵和生命。  
青浦园：上海市青浦区高泾路586号（近沪青平公路）  
电话：(021) 5988 6688  
电邮：  
admission.qingpu@montessorisos.com  
徐汇园：上海市徐汇区东湖路21号  
电话：(021) 5403 7699  
电邮：  
admission.xuhui@montessorisos.com  
嘉定园：上海市嘉定区希望路1313号  
电话：(021) 5910 2208  
电邮：  
admission.jiading@montessorisos.com  
网址：www.montessorisos.com

**上海市民办芯学校**  
**SMIC Private School (SMIC)**  
上海市民办芯学校位于浦东张江高科园

区，由中芯国际集成电路制造有限公司于2001年创办，现有来自26个国家和地区的2000余名学生，教职员工200多名，其中100多位专职外籍教师。是一所从幼儿园、小学、初中到高中一体化，并具有鲜明外语特色的双语学校。学校确立以学生发展为本的教育理念，提出“品格第一，追求卓越，胸怀世界，快乐成长”的办学方针。学校融合多元文化，贯通中西精髓，人文经典浓郁，科学创新发展，是读书成才的乐园。  
地址：上海市浦东新区青桐路169号  
电话：（021）2033 2588  
电邮：ES\_info@smicschool.com  
网址：www.smic-school.cn

**上海市民办平和双语学校**  
**Shanghai Pinghe Bilingual School (SPS)**  
秉承“精品、高素质、国际化”的办学宗旨，通过多元融合、国际理解的教育氛围，平和为来自世界各国的学生提供兼有东西方基础教育之精华的优质教育服务。平和尊重学生生命成长规律，尊重教育自身规律，以学生的健康成长和全面发展为本，全面实施素质教育。注重教育过程中学生的经验和实践，强化创新意识和能力的培养。坚持中国基础教育与西方教育优势的结合、中西方文化精髓的结合、科学精神与人文情怀的结合。旨在和谐向上的人文氛围以及“平而不庸、和而不同”的学校文化内，培养以中华优秀传统文化为根基的、成功的学习者和合格的世界公民。  
地址：上海市浦东新区黄杨路261号  
电话：（021）5031 0791  
电邮：  
zhaosheng@shphschool.com（招生）  
网址：www.shphschool.com

**上海市民办尚德实验学校**  
**Shanghai Shangde Experimental School**  
上海市民办尚德实验学校由上海尚德教育投资发展有限公司投资兴建，学校占地216亩，建筑面积14.7万平方米，由幼儿园、小学部、初中部、高中部、国际部组成。作为一所IB World School，学校提供从幼儿园到高中完整的国际教育体系，学校是DP授权学校，还是PYP小学和MYP中学的候选学校。尚德国际部致力于通过中国本土文化和国际课程理念的融合，培养影响世界的中国人。  
地址：上海市浦东秀沿路1688号  
电话：（021）6818 0191，6818 0192  
电邮：shangde@shangdejy.com  
网址：www.shangdejy.com

**上海市民办复旦万科实验学校**  
**Shanghai Fudan Vanke Experimental Private School (SVKS)**  
我校位于闵行区星站路，是1996年由上海万科房地产有限公司与复旦大学附属中学联合兴办的一所九年制民办学校。学校目前有在校学生1200多名，来自中国以及其他17个国家和地区；针对国内外学生的不同需求，开设了A、B、C三种不同的班制，每班级人数为20人左右。A班为母语为非汉语的境外小学生开设的汉语强化班，B班为母语为中文的学生和汉语过关的境外学生开设的国内双语班，C班为具有较好的中英文语言基础的境内外学生开设的国际双语班。

地址：上海市闵行区星站路263号  
电话：(021) 6419 7597  
电邮：admissions@mail.vks.cn  
网址：www.vks.cn

#### 上海市泰宁国际幼儿园

#### Tiny Tots International Pre-school Kindergarten

泰宁国际幼儿园创办17年以来一直建立在给予孩子一个美好安逸的学校环境来开启他们的学校之旅。学校一直以来保持着一种小家庭式的教学氛围和环境，给予孩子完整专业的学术教育系统，并结合经验丰富的教师及教师助理的精心教育与照料。学校还有丰富多彩的兴趣课活动包含在教学课程中，课程包括芭蕾，艺术，拳击，音乐，烘焙和足球等，给予孩子不同的体验和机会。

地址：上海市复兴西路43号（复兴校区）  
电话：(021) 6431 3788  
传真：(021) 6433 2468  
电邮：info@tinytots.com.cn  
网址：www.tinytots.com.cn  
地址：上海市古美路50号（上海花园校区）  
电话：(021) 6480 8933  
传真：(021) 6480 8948  
电邮：info@tinytots.com.cn  
网址：www.tinytots.com.cn

#### 上海市位育中学国际部

#### Shanghai WeiYu High School International Division

位育中学国际部建立于2002年，办学过程中逐步形成了“国际视野、和谐文化、高尚人格、健康体魄”的办学宗旨和育人目标。国际部有一支高学历，高学术水平平的中外教师队伍，视野开阔，教学理念新颖，学科知识渊博，教学态度严谨，教学方法灵活，教学风格民主。国际部拥有独立、先进的教学大楼，为学生的学习和生活创造了愉悦和谐的环境。2010年位育中学被国际文凭组织授权实施IB的大学预科项目（Diploma Programme）。位育中学成为沪上首家招收中国籍学生学习IBDP课程的公立市重点中学。  
地址：上海市徐汇区位育路1号  
电话：(021) 6496 0246  
电邮：weiyudp@hotmail.com  
网址：www.weiyu.sh.cn

#### 上海协和国际学校

#### Concordia International School of Shanghai

上海协和国际学校创建于1998年，不仅为学生提供出色的学术课程，也提供运动、艺术、社会实践等方面的综合课程，旨在给学生机会体验一段无法超越的学习经历。学校致力于追求卓越，为亚洲国际学校的完善作出积极努力。学校的高中生进入世界各地的优秀大学继续深造。协和注重家长的参与，日趋完善并充满活力的学校社区为整个家庭的成功奠定了坚实的基础。  
地址：上海市浦东新区金桥明月路999号  
电话：(021) 5899 0380  
电邮：admissions@concordiashanghai.org  
网址：www.concordiashanghai.org

#### 上海西华国际学校

#### Western International School of Shanghai (WISS)

上海西华国际学校（WISS）是一所国际教育体系（IB）贯穿幼儿园至高中的国际学校，提供小学课程，中学课程和预科课程（3-19岁）。WISS 使命至于未来，有着丰富且慈爱的社团活动，致力于让每位学生成为一个全球化的公民，作为一个平衡发展，勇于奉献的领导者走向世界。  
地址：上海市青浦区徐泾镇联民路555号  
电话：(021) 6976 6388  
电邮：admissions@wiss.cn

#### 上海徐汇区民办安琪儿幼儿园

#### Sunrise Montessori International Preschool and Kindergarten

上海徐汇区民办安琪儿幼儿园坐落于上海繁华的商业中心徐汇区衡山路。始建于1994年，有来自世界各地，不同国籍的学员。从2006年起，学校开办了法语班，专门为在沪的法国儿童提供教育支持。校园环境优美，设施齐全，有专门的活动室，给孩子提供充分玩乐的场地。致力于培养孩子的学习能力，寓教于乐，为孩子今后进一步的学习打下坚实的基础。  
地址：上海市徐汇区衡山路9弄2号  
电话：(021) 6466 5309  
电邮：sunik@sunriseik.com, sunik.fr@sunriseik.com  
网址：www.sunriseik.com

#### 上海协和双语高级中学

#### Shanghai United International School Gubei Secondary Campus (SUIS Gubei)

上海协和双语高级中学是协和教育中心（集团）旗下一所招生初高中年级学生的全日制中学。自2007年建校之日起始终在探索一条中西文化融合的教育之路，实行中外校长共治、中外教师合作教学、中外课程相兼互补，引进实施英式国际课程、IGCSE课程和IB国际文凭证书课程。至今已有四届毕业生，无一例外地进入了世界排名前100位的大学和其他知名学府。  
地址：上海市红松东路248号（靠近古北新区）  
电话：(021) 5175 3015, 5175 3030-858  
电邮：admissions.gubei@suis.com.cn  
网址：www.xiehegz.cn

#### 上海新加坡国际学校

#### Shanghai Singapore International School

上海新加坡国际学校（SSIS）致力于培养学生成为具有使命感的优秀世界公民。幼儿园课程注重培养学生在智商、情商和体育方面的均衡发展；小学采用新加坡课程体系；7-8年级的课程结合了新加坡和英国教学大纲的精华，旨在为学生在9-10年级学习IGCSE课程打下坚实基础；11-12年级学生可以选择学习IBDP课程或者IBCP课程，SS IS是大中华区第一家开设IB Career-related Program (IBCP) 的学校；华文课程分层次因材施教，集合了新加坡和中国华文教学的精华；SS IS还与上海太阳岛高尔夫俱乐部合作，在体育必修课、选修课和课后活动中加入了很多高尔夫元素。  
闵行校区  
地址：上海市闵行区朱建路301号  
电话：(021) 6221 9288  
徐汇校区  
地址：上海市徐汇区华泾路1455号  
电话：(021) 6496 5550

电邮：admission@ssis.asia  
网址：www.ssis.asia

#### 上海英国学校

#### The British International School Shanghai (BISS)

上海英国学校，是一所致力于向在沪工作的外籍人士子女提供国际教育课程的全日制国际学校。作为英国Nord Anglia教育集团的成员，学校为每一名学生提供了首屈一指的学习体验及高质量的教学环境。上海英国学校有口皆碑的声誉及杰出的教育成果，得益于学校独特高效的学习教学方法将“资优生小组”的教学模型有效应用于所有学生的学习生活中，能够帮助他们取得远超其预期目标的优秀学术成绩。上海英国学校的学生，来自于60多个不同的国家地区，他们是真正的国际化环境的重要组成部分。学校除了提供精彩的学习生活，更有有丰富的课外活动来让学生尽情探索自己的兴趣和爱好。另一方面，英国国家课程及IB文凭课程则是学校学术资质的有力保障。上海英国学校的毕业生，凭借着自己优异的考试成绩，确保了跻身世界一流大学深造的机会，更帮助他们走向未来的成功道路。

浦东校区  
地址：浦东新区沪南公路2729弄康桥半岛600号  
上海英国学校浦东校区  
电话：(021) 5812 7455, (021) 5812 7455-1016  
电邮：enquiries@bisspudong.com  
网址：www.bisspudong.com  
浦西校区  
地址：上海市闵行区华漕镇金光路111号  
电话：(021) 5226 3211  
电邮：admissions@bisspuxi.com  
网址：www.bisspuxi.com

#### 上海中学国际部

#### Shanghai High School International Division (SHSID)

上海中学国际部创办于1993年，1995年加入IB国际文凭组织，2002年成为上海唯一一所联合国教科文组织联系学校。学校是美国大学委员会授权AP、SAT、PSAT的教育考试中心，是美国教育考试服务中心授权的托福考试中心，是剑桥大学国际考试委员会授权的A-LEVEL考试中心，同时也是ACT考试中心。学校现有浦东、浦西两个校区，共有来自60多个国家和地区的3000名学生。  
浦西校区：  
地址：上海市徐汇区百色路989号  
电话：(021) 6476 5516 / 6453 3318  
邮箱：admission@shsid.org  
浦东校区：  
地址：上海市浦东新区霍香路38号（近祖冲之路）  
电话：(021) 6879 2990 / (021) 5027 8818-8508  
邮箱：admission\_pd@shsid.org  
网址：www.shsid.org

#### 宋庆龄幼儿园

#### Soong Ching Ling Kindergarten International Division

宋庆龄幼儿园座落于充满生机的赵巷绿色生活居住园区和虹桥经济开发区，是一所致力于推广优质早期教育的知名国际学校。秉承宋庆龄“把最宝贵的东西给予儿童”的教育思想，培养宋幼孩子宽阔的胸

襟、活跃的思维、好学的态度、开阔的国际视野和文明的行为习惯。国际部运用英国国家课程，每班配备三位老师：一位是有资质的母语为英语的教师，一位是有一定英语水平的有资质的中国老师和一位助教。教师们把东西方文化融合一起为孩子提供优秀的早期教育。  
地址：上海市闵行区虹梅路3908号（近延安西路）  
上海市青浦区余山赵巷业辉路1号  
电话：(021) 6242 9851-25/71  
电邮：shsck02@hotmail.com  
网站：www.sckkids.com

#### Kindergarten

奥伊斯嘉上海日本语幼儿园经上海市教育委员会批准，于1996年正式开园，是一所外商独资学校。教学理念是把肩负未来的孩子们培养成健康的、宽容的、聪敏的孩子。孩子们通过参加游戏来丰富语言表达能力，体会自然界的美丽与神奇；通过参加游戏，提高注意力，使孩子们心中充满喜悦、探索的欲望和成就感。同时，了解和学习日本的传统文化和风俗习惯，充分培育每个孩子的感性和理性，促进孩子们的成长、发展。  
地址：长宁区茅台路715弄20号；长宁区新渔路450号；浦东临沂北路200号  
电话：(021) 6290 3298；6238 9335；6889 9031  
电邮：honen-campus@oisca.sh.cn  
网址：www.oisca-youchien.net

#### 上海长宁区耀华专修学校

#### Yew Wah School of Shanghai Changning

上海长宁区耀华专修学校建基于耀国际学校多年在香港及内地城市推行优质国际教育的经验之上。于2001年经上海市长宁区教育局批准成立，从2004年起向中国学生提供优质国际教育，开办英国剑桥大学考试委员会（CIE）授权的课程为基础的出国留学预科课程（OUPP）。聘用拥有专业资格和丰富经验的外籍教师，以及具有国际教育背景的中国教师，为学生提供多元文化的学习环境。  
地址：长宁区古北路600号  
电话：800 820 2130；(021) 6275 4365  
电邮：oupp.sh@ywies.com  
网址：www.ywies-sh.com

#### 上海德国学校

#### German School Shanghai

上海德国学校创办于1995年，是由学校家长委员会成立的私立全日制学校，是德国政府认可的驻外国德国学校。学校在上海开设两个校区，浦西欧洲校园的学生包括幼儿园直到十二年级高中毕业生，浦东校区包括幼儿园到十年级的学生。所有课程均采用德语授课，入学条件中包括学生必须具备足够的德语水平，不招收中国国籍的学生。学校颁发的所有成绩单和毕业证书等如同在德国国内机制中享有的权利。  
地址：青浦区高泾路350号  
电话：(021) 3976 0555转307  
电邮：info@ds-shanghai.de；pudongcampus@ds-shanghai.de  
网址：www.ds-shanghai.de

#### 上海法国学校

#### French School of Shanghai



上海法国学校创办于1995年，现有自幼儿园到高三的学生1000多人。学校主要接收法国学生和来自法国教育体系的讲法语的学生，此外学校也接收一些外国学生。教学以法国教学大纲为依据，并受法国教育主管部门认可和监管。教学语言为法语。地址：青浦区徐泾镇诸光路399弄30号  
电话：（021）3976 0555；6897 6589  
电邮：prénom.nom@ef-shanghai.com  
网址：www.lyceeshanghai.com

### 上海格致中学国际部 The Overseas Division of Shanghai Gezhi High School

作为上海有实力的公办高中之一，上海格致中学国际部有着深厚的教育教学文化底蕴，联合美国安生文教基金会，使格致的“文化之花”融合安生的“课程之树”，目标是培养出成为人类社会的“栋梁之才”。学校结合中西方教育的优势和课程特色，根据学生不同的学习目的、学习情况和学业选择设置课程。雄厚的师资、先进的设施、多方位的教育网络和资源为教学质量提供坚实保障。地址：黄浦区广西北路66号  
电话：（021）6351 0228；6351 6511  
电邮：gezhi@hpe.cn  
网址：www.gezhi.sh.cn

### 华东师范大学第二附属中学国际部 The International Division Of No.2 High School of East China Normal University

华师大二附中是上海市政府批准的具有直接从境外招生外籍学生并进行学历教育资格的学校之一，其国际部成立于1999年。每年春、秋季招收具有外国护照以及港澳台地区的12-18岁的学生。汉语、英语与母语教学兼顾，提供丰富的选修课程和社团活动。办学理念是崇尚科学，热爱艺术，全面提升学生素质。地址：浦东张江晨晖路555号  
电话：（021）5080 4157  
电邮：caojianing@hsefz.cn  
网址：www.hseid.com

### 上海交大南洋中学国际部 The International Department of Shanghai Jiaoda Nanyang High School

上海交大南洋中学国际部依托上海交通大学百年名校，获得美国加州官方授权，携手世界著名的培生教育集团，与美国加州埃斯康迪德特高中合作设立中美高中融合课程（美国、上海高中双文凭）。已获得中国首家授权（除香港），校内开设“全球考试中心”。所有国际部在读学生将不出国门即可在线参加GED（美国通用文凭考试）、uexcel（美国大学学分前置考试）、PTE（培生英语考试），考试成绩合格即可获得美国高中文凭，同时申请世界名校。地址：金山区松隐大街100号  
电话：（021）5738 3277  
电邮：info@jdnygj.com  
网址：www.jdnygj.com

### 上海韩国学校 Shanghai Korean School

上海韩国学校是一所韩国教育部直属的外资学校，成立于1999年。学生生源为在沪韩国人子女，教学完全采用韩国教育

体制，同时它还肩负韩国侨民聚会及开办培训课程的作用。目前在校学生超过一千名，年级设置为幼儿园至12年级，只招收韩国籍学生。地址：闵行区华漕镇联友路355号  
电话：（021）6493 9517  
电邮：ghu@scischina.org  
网址：www.skoschool.com

### 上海李文斯顿美国学校 Livingston American School Shanghai

上海李文斯顿美国学校是由美国前国会议员李文斯顿先生创立的，提供从幼儿园到12年级的全美式教育。课程安排是完全依照由小学教育开始到初中高中的国际标准课程，学生有机会接触各种不同的世界文化。学校采取美国教学的学分制，学生可以选择提前修满高中阶段所需学分，提前进入大学。地址：长宁区甘溪路580号  
电话：（021）6238 3511；5218 8372  
电邮：info@laschina.org  
网址：www.laschina.org

### 上海市燎原实验学校 Shanghai Liaoyuan International High School

上海市燎原实验学校与加拿大最大的私立暨大学预科哥伦比亚国际学院（CIC）共同开设加拿大安大略省国际高中课程项目，有留加计划的学生能够提前享受加拿大本土的教育资源，为将来申请世界知名大学做好充分的前期准备。国际部汇聚了众多国内外长期从事一线教学的教育精英，学生的课程为全外教英语授课，学籍注册在加拿大安大略省，教学全程进行受到监督。地址：闵行区平阳路150号  
电话：（021）5480 3754；6480 6128  
电邮：lyxx@liaoyuanedu.org  
网址：international.liaoyuanedu.org

### 上海美丘第一幼儿园 Shanghai Utsukushigaoka Montessori Kindergarten

上海美丘第一幼儿园创办于1996年，是位于日本横滨市青叶区的美丘儿童之家的姐妹园。学校除了招收来自日本的幼儿，也开设了国际部（英文班、中英文班），招收来自世界各地的幼儿。幼儿园致力于帮助掌握和了解各自的母语、文化，同时学习和体会异国文化，培养国际主义观念。学校的教育方针以蒙特梭利的教育理念为基础，关注每一位幼儿的成长过程。蒙特梭利式教育意在培养出“自己的事情自己做”、“有自信心”、“相信自己也关心他人”的幼儿。地址：闵行区虹许路788号（名都城内）22号  
电话：（021）6405 6318  
电邮：enrollment@montessori-sh-u.com  
网址：www.montessori-sh-u.com

### 上海七色花小学 Seven-colour Flower Elementary School

上海市七色花小学创办于1994年9月，是上海市艺术教育特色学校。把“立美人”作为办学理念，将审美教育渗透在各学科之中，为学生搭建展示艺术才华的平台。同时注重特色创新课程和开发丰富的

社团活动，积极推动校内多元文化相互交融。提供中文课程。地址：黄浦区雁荡路56弄13-46号  
电话：（021）5386 1505  
电邮：szj700208@hotmail.com  
网址：www.qsh.lwedu.sh.cn

### 上海日本人学校 Shanghai Japanese School

上海日本人学校是上海唯一被日本国科学省认定的学校，只招收日籍学生。学校以日报教育基本法、学校教育法、日本国文科科学省学习指导要领为依据，使用日本国内的教科书，实施日本国内的小学6年、初中3年的9年一贯义务教育制。从小学1年级就开设每周一节的中文会话课和英语会话课。每个年级的学生都有机会和上海的中小学进行友好交流。地址：闵行区虹梅路3185号；浦东锦康路277号  
电话：（021）6406 8027；5059 5333  
电邮：henryu\_hq@srx.net.cn  
网址：www.srx2.net.cn

### 上海市实验学校国际部 Shanghai Experimental School International Division

上海市实验学校国际部构建符合国际型人才培养需要又能突显实验特色的课程体系，注重跨文化教育模式探索和多元国际文化背景下的小学汉语言教学研究和数学思维训练，同时遵循培养学生“懂中国文化，有世界眼光”的愿景目标，开发中华文化特色课程、开展国内外节日礼俗系列活动。基本学制为小学、初中、高中十二年制。提供双语教学，接受外籍学生申请。地址：徐汇区田林13村1号  
电话：（021）6470 1913  
电邮：ses\_admission@126.com  
网址：www.ses.sh.edu.cn/international

### 上海师范大学附属第二外国语学校国际部 The Second Foreign Language School Affiliated to Shanghai Normal University International Division

上海师范大学附属第二外国语学校是一所集小学、初中、高中为一体的高标准寄宿制学校。上师大附二国际部在中国境内开设加州在学直专班，课程采用原版美国哥伦比亚大学语言教材和美国国际高中教材。配备来自美国的外籍老师，运用走班制学习，教师作为辅导员帮助学生成长，让学生提前感受美国式的学习。在校学习期间，定期组织学生前往美国特许高中及社区大学进行交流学习。地址：浦东惠南镇拱极路2151号  
电话：（021）3139 1945；5818 0876  
电邮：info@edu-shanghai.net  
网址：www.edu-shanghai.net

### 上海耀中国际学校 Yew Chung International School of Shanghai

1993年上海耀中国际学校成为首间获中国政府官方正式认可和注册办学的国际学校，在浦西及浦东的四个黄金地段设立校舍，提供幼儿园、小学及中学教育。在校学生来自世界各地超过50个国家和地区，其中美籍华人香港台湾人较多。独特的双语和多元文化教学模式，使耀中在学界别树一帜。学校获新英格兰学校与学院协

会（NEASC）以及国际学校协会（CIS）认证。中学部已获授权成为剑桥国际考试中心及旧世界学校。地址：长宁区荣华西道18号；长宁区水城路11号；浦东花木路1817号御翠园；浦东东绣路1433号  
电话：（021）6219 5910；6242 3243；5033 1900；5045 6475  
电邮：gboffice@sh.ycef.com；hqoffice@sh.ycef.com；rpooffice@sh.ycef.com；cpoffice@sh.ycef.com

### 星贝儿童馆 StarPlay Academy (SPA)

星贝科教服务（上海）有限公司投资的星贝儿童馆（StarPlay Academy）位于徐汇区漕河泾科技园附近，星贝儿童馆是一家以右脑开发为主题的早教托管中心，以闪卡（Flash Card）为载体，通过锻炼来提高右脑的能力，同时通过体能的锻炼加以巩固。星贝儿童馆的理念是：让每个小朋友在快乐的环境中培养学习、生活的能力。地址：上海市徐汇区苍梧路10号B栋308室  
电话：（021）6408 4700。  
邮箱：enquiries@starplaysh.com  
网址：www.starplaysh.com

### 新加坡伊顿国际幼儿学校 EtonHouse International Pre-School, Shanghai

位于浦东陆家嘴中心地段的新加坡伊顿国际幼儿学校为18个月至6岁的孩子提供独特且高质量的幼儿课程。伊顿国际教育集团在亚洲及中东地区有一百多所分校。学校课程受启发于著名的意大利城市瑞吉欧教育体系，在此基础上自主研发了一套独有的“探索-思考-学习”教育体系。在伊顿孩子们都被认为是是有能力的思考者和交流者。伊顿的双语课程引导孩子们通过探索、发现、假设、预料、解决问题，从而构建和加深他们对这个世界的理解。学校的大型户外活动场所也是经过特别设计的，确保孩子们能与大自然建立亲密的关系。地址：上海市浦东新区浦城路40号  
电话：（021）5896 8686  
电邮：enquiry-sh@etonhouse.com.cn  
网址：sh.etonhouse.com.cn

### 上海市徐汇区爱菊小学境外部 Shanghai City Xuhui District Aiju Primary School International Division

徐汇区爱菊小学是一所充满艺术气息的民办学校，于1993年9月成立。主要招收华裔华侨和港澳台学生，另有国籍班，招收华裔学生，境外生占总人数约16%。坚持“以素质教育带动‘特色’、‘特长’的发展，以艺术教育推进素质教育，着力培养学生的创新精神和实践能力。提供中文课程和部分英文课程。地址：徐汇区安福路247号  
电话：（021）5404 3697转636  
电邮：ajxx\_sh@yahoo.com.cn  
网址：ajxx.xhedu.sh.cn

### 上海奥伊斯嘉日本语幼儿园 OISCA Shanghai Japanese Kindergarten

网址：www.ycis-sh.com

## 中国福利会幼儿园

中国福利会幼儿园是宋庆龄女士1949年亲手创办的一所幼儿园。中国福利会学前教育秉承宋庆龄女士“把最宝贵的东西给予儿童”的理念,积极探索,确立了“让每个孩子快乐成长,让每个孩子和谐发展”的办园理念,围绕“健康体检、自理自信、动手动脑、全面发展”的幼儿培养目标,逐步形成和完善了以“学生活、学学习、学做人”为切入点的“生存课程”。在全体教师的辛勤耕耘下,一批批孩子健康茁壮成长。目前幼儿园拥有江湾和康桥两个园区, 40个班级的规模,能同时容纳1000多名幼儿。  
地址: 杨浦区国晓路300号; 浦东秀沿路1368号  
电话: (021) 5105 2266; 6819 2266  
电邮: cwikin@gmail.com  
网址: www.cwikin.com

## 中欧国际早教中心

### Sino European International Preschool (SEIPS)

中欧国际早教中心,是一个外资管理的早教机构,提供双语早期教育服务,中欧国际早教中心为本地及外籍人士的子女提供一流的纯国际化的教育。  
地址: 浦东浦明路1999号2号楼  
电话: (021) 5045 8668  
电邮: nina.cheung@seips-china.com  
网址: www.seips-china.com

## 上海市民办万源城协双语学校

### Shanghai United International School Wanyuan Campus

上海市民办万源城协双语学校是依托上海市教科院民办教育研究所、由协和教育中心(集团)投资创办,开设1-12年级课程,秉承中西文化相融合理念的国际化学校。1-8年级通过开设“国际课程实验班”,9-12年级通过开设“美国高中课程暨AP课程”的方式,使学生不出国门就能体验和接受最先进的教育理念和教学方法。  
地址: 闵行区平吉路509号  
电话: (021) 6498 0188  
电邮: admission\_wy@suis.com.cn  
网址: www.suis-wanyuan.com.cn

## 上海教科实验中学国际部

### Shanghai United International School Jiaoke Campus International Department

上海教科实验中学开办于1998年,是一所隶属于上海协和教育中心(集团)的全日制中学(初、高中)。学校于2010年引进加拿大不列颠哥伦比亚省(简称B.C.省)课程。课程主要包含三部分,分别是国内的四门课程(语文、政治、历史、地理)、BC省高中同步课程、以及英语辅助课程,旨在为学生提供中外融合的优质教育和生活体验,培养学生成为兼具爱国情操和国际视野的世界公民,为国内高中学生在多元文化教育过程中创造多元出口。  
地址: 闵行区万源路55号(近古美西路、顾戴路)  
电话: (021) 3422 6621  
电邮: 61@north-america.cn  
网址: jk.studyabc.org

## 上海市浦东协和双语学校国际部

### Shanghai United International School Pudong Campus

## International Department

上海市浦东协和双语学校校区于2008年9月落成,校区配有40间标准教室和各类专用工作室,设有一个400平米的学习资源中心,是一所环境精致、设施优越、资源丰富、注重人文关怀的九年一贯制学校。国际部小学以英国国家课程(National English Curriculum)为核心,强化中国语言和中国文化的教学内容,并开设以21世纪全球社会及环保为主题的探究课程,形成独具特色的三大内容体系。国际部中学学生将参加国际普通中等教育文凭考试(IGCSE),11和12年级的时候,学生们将学习剑桥普通教育高级文凭课程(Cambridge A Level)或IB课程。  
地址: 浦东雪野路48号(近云台路、洪山路)  
电话: (021) 5886 6080  
电邮: admission@subs-ed.com.cn  
网址: www.suis-pd.com

## 海富幼儿园

### Fortune Kindergarten

海富幼儿园是为满足境内外人士子女接受高质量教育的需要,经上海市人民政府教育委员会批准成立的一家招收2-6岁中外籍幼儿的高标准、现代化、国际性的学前教育机构。幼儿园分别设置了国际班和国内班。国际班实行中外教师的教学,努力营造一个开放、宽松、国际化的氛围;国内班的教学以中国籍教师为主,外教为辅,为国内幼儿提供一个双语教学的环境和空间。  
地址: 浦东蓝村路55号弄; 浦东东环路201号; 闵行区莲花路2151弄74-1; 浦东耀华路550弄1号; 闵行区浦申路1899号; 浦东金杨路750弄57号; 闵行区顾戴路2199弄450号  
电话: (021) 5875 1212; 5039 8797; 5458 0508; 5880 3988; 3359 2301; 5070 4300; 5417 9425  
电邮: admissions\_dongfang@fkis.com.cn; carolliu@fkis.com.cn; cristinarosca@fkis.com.cn; yaohua@fkis.com.cn; sandyxu@fkis.com.cn; jintaiyang@fkis.com.cn; sts2199450@sina.cn;  
网址: www.fkis.com.cn

## 上海市世界外国语小学国际部

### Shanghai World Foreign Language Primary School

上海市世界外国语小学创办于1993年,2005年8月起转为民办学校,学校分本部、境外部、PYP部(IBO国际文凭组织小学项目部),学校东校区为境外和PYP使用。全校共有46个班,1338名学生。其中境外18个班,PYP8个班。  
地址: 徐汇区浦北路380号  
电话: (021) 5419 5697  
电邮: wfipsmail@163.com  
网址: www.wfips.com

## 上海市世界外国语中学国际课程部

### Shanghai World Foreign Language Middle School

上海市世界外国语中学创办于1996年。2004年开办IB的中学项目MYP课程(针对初中),2008年开办IB的文凭项目DP课程(针对高中)。世外中学不仅是IB成员校,而且是联合国教科文组织教师教席联席学校。世外中学的国际融合课程初中项目实行分层走班,有中外教合作授课、

中外教分层授课、中教双语授课等授课方式。国际融合课程高中项目该课程除了母语(中文)文学课程、核心课程知识论和中国人文课程之外,均用英语原版教材进行全英语授课。

地址: 徐汇区虹漕南路602号  
电话: (021) 5419 0200; 5419 8567  
电邮: swzx\_ibzs@wfims.com  
网址: www.wfims.cn

## 上海市文来中学国际部

### Shanghai WenLai International School (SWIS)

上海市文来高中是由七宝中学于1994年创办、民办运作、独立管理的七宝教育集团核心学校。学校自2006年始尝试引进国际课程,开拓学生国际化视野。2009年正式成立文来高中国际部(Shang-Hai WenLai International School)简称SWIS,开设中美、加拿大CIA、中日三个课程班。以激发内心的成长力量为办学理念,办学宗旨为融汇东西文化优秀传统,贯通中外教育经典课程,为世界名校输送拥有全球视野和具备中国精神的中学毕业生。  
地址: 上海市虹莘路2166号  
电话: (021) 3417 4739  
电邮: wlgz@mail.qibao.sh.cn  
网址: www.wlgzswis.com

## 上海悦田幼儿园

### Morgan Rothschild Academy

悦田幼儿园于2004年成立,是一所提供幼儿学习美术、语言、数学、良好学习习惯、品德及社交的幼儿教育机构。学校有30%的课程以中文教授,70%的课程以英文教授。学校的课程由美国哈佛大学以及史丹福大学的幼儿教育专家设计规划。中文课程内容以上海市教委二期课改为主,英文课程以高瞻教育基金会课程为主。  
地址: 上海市沪青平公路1358号161栋  
电话: (021) 6976 1000  
电邮: morganchina@morganrothschild.com  
网址: www.morganrothschild.com

## 中加枫华国际学校

### Sino-Canada International School

中加枫华国际学校是经中、加两国教育主管部门批准,实行中加两国双学历教育的加拿大国际学校。学校位于江、浙、沪交界处的苏州吴江淀山湖畔,环境优美且交通便捷。中加枫华高中部课程内容及教学管理与加拿大不列颠哥伦比亚省(BC省)完全同步,多次被BC省教育部评为“最好的海外学校”;BC课程质量更是连续4年蝉联所有加拿大海外学校第一名。学校高中毕业生100%升入加、美、英、澳、欧大学,80%学生迈入世界一流名校。  
学校地址: 江苏省苏州吴江市汾湖经济开发区康力大道1号(中加教育园)  
上海招生办公室地址: 上海市长宁区兴义路8号万都中心2503室  
电话: (021) 5208 0090, 5208 0091  
电邮: quyanhong@sinoacanada.cn  
lucyyu@sinoacanada.cn  
网址: www.sinoacanada.cn

## 昆山加拿大国际学校

### Canadian International School Kunshan (CISK)

昆山加拿大国际学校是加拿大圣约翰学校(SJK)的附属学校,母校是著名的国际IB组织成员学校。目前学校为学生提供幼

儿至九年级课程,并逐步扩展到十二年级课程。学校采用加拿大安大略省教育厅颁布、与加拿大本土学校一致的教学大纲,教学语言为英文,小班设置,强调个性化教学,有效指导学生学学习。所有授课教师均具专业教师资格证书。学校致力于建设一个热情、关爱、益学的学校社区,使学生在获取知识、强健体魄、增强社会意识、提升艺术情操、纯洁心灵等方面得以全面发展。  
地址: 江苏省昆山市马鞍山西路1855号  
电话: (0512) 5778 1328;  
(0512) 5777 9328  
电邮: admissions@ciskunshan.org  
网址: www.ciskunshan.org

## 无锡国际学校

### Wuxi International School (WIS)

无锡国际学校(简称WIS)位于无锡市滨湖区万新路8号,是无锡唯一一所公立的国际学校。它占地48652平方米,绿化面积达到18391平方米。无锡国际学校自2003年创办起就致力于在在华居住和工作的外籍、港澳台人士子女提供国际教育。无锡国际学校由无锡市学校管理中心直接管辖。  
地址: 江苏省无锡市滨湖区万新路8号  
电话: (0510) 8528 1166  
电子邮件: admissionoffice2@wids.cn  
网站: www.wids.cn

## 创新学习中心

### The Innovative Learning Center (ILC)

创新学习中心(ILC)为儿童提供全日制的课程,为他们创造了一个充满关怀的小环境。中心的课程为他们提供了兼顾学业,社交,情感和治疗支持的服务。学校提供的密集型辅助课程是为了帮助那些需要将学业,社交,行为和治疗支持服务结合在一起的客户。课程包含: 婴儿班课程、早期干预课程、少儿课程、青少年课程、生活技能课程。这些课程关注了交流技巧,身体发育,游戏技巧,学业,交流,自律和社交技巧,职业教育和生活技能,以及帮助有特殊需要的青少年提高学习技能和独立工作的能力。此外,学员辅助课程是帮助那些对于学业有行为和认知能力的学生,但是需要一些辅助的支持来帮助他们提高学习技能和独立工作的能力。独立学员课程是为了那些需要单独接受训练和辅导的客户提供服务。  
地址: 上海市浦西和浦东校区  
电话: (021) 5206 6273  
电邮: services@chinaelg.com  
网址: www.chinaelg.com

## 佛蒙特州国际学校

### Vermont International Academy (VIA)

佛蒙特州国际学校(VIA)给中国学生提供了一种独特的教育,学生通过在VIA国际课程的学习,在顺利完成学业后,将保证进入全美的大学,包括在美国的合作学校。VIA国际学校也欢迎美国学生来华学习,分别提供四个星期、一学期以及一学年的课程。有美国学生在VIA校园学习,为中国学生在去美国留学之前,与美国同学交朋友、向美国学生了解更多美国的文化提供了美好的机会。  
地址: 上海市黄浦区南车站路353号上海市大同中学3号楼3107室(总部)



电话: (021) 6316 2678, 400 995 0766  
 电邮: info@vermontia.org  
 网址: www.vermontia.org

### 光华浦东国际课程中心

#### Guanghua Pudong Education Center of International Curriculum

光华浦东国际课程中心(原光华控江)成立于2008年8月8日,由上海市教育管理机构正式批准,获得办学许可。学校致力于为国内学生提供美国高中AP课程(授权号694597)及英国高中A Level课程(授权号CN213)的教学与考试。学校积累了成功的教学和管理经验,获得了值得称道的教学成果。历年毕业生中有9成获得世界知名大学录取通知,包括:牛津大学、剑桥大学、伦敦政治经济学院、加州大学伯克利、威斯康辛大学麦迪逊大学、佛吉尼亚理工学院等。

地址:上海浦东新区川周公路2788号  
 电话:400-820-0852  
 网址:www.cic-ghc.com

### 上海市文来中学国际部

#### Shanghai WenLai International School (SWIS)

上海市文来高中是由七宝中学于1994年创办、民办运作、独立管理的七宝教育集团核心学校。学校自2006年始尝试引进国际课程,开拓学生国际化视野。2009年正式成立文来高中国际部(Shanghai WenLai International School)简称SWIS,开设中美、加拿大CIA、中日三个课程班。以激发内心的成长力量为办学理念,办学宗旨为融汇东西文化优秀传统,贯通中外教育经典课程,为世界名校输送拥有全球视野和具备中国精神的中学毕业生。

地址:上海市虹莘路2166号  
 电话:(021) 3417 4739  
 电邮:wlgz@mail.qibao.sh.cn  
 网址:www.wlgzswis.com

### 上海悦田幼儿园

#### Morgan Rothschild Academy

悦田幼儿园于2004年成立,是一所提供幼儿学习美术、语言、数学、良好学习习惯、品德及社交的幼儿教育机构。学校有30%的课程以中文教授,70%的课程以英文教授。学校的课程由美国哈佛大学以及史丹福大学的幼儿教育专家设计规划。中文课程内容以上海市教委二期课改为主,英文课程以高瞻教育基金会课程为主。地址:上海市沪青平公路1358号161栋  
 电话:(021) 6976 1000  
 电邮:morganchina@morganrothschild.com  
 网址:www.morganrothschild.com

### 中加枫华国际学校

#### Sino-Canada International School

中加枫华国际学校是经中、加两国教育主管部门批准,实行中加两国双学历教育的加拿大国际学校。学校位于江、浙、沪交界处的苏州吴江淀山湖畔,环境优美且交通便捷。中加枫华中部课程内容与教学管理与加拿大不列颠哥伦比亚省(BC省)完全同步,多次被BC省教育部评为“最好的海外学校”;BC课程质量更是连续4年蝉联所有加拿大海外学校第一名。学校高中毕业生100%升入加、美、英、澳、欧大学,80%学生迈入世界一流名校。学校地址:江苏省苏州吴江市汾湖经济开发区康力大道1号(中加教育园)

上海招生办公室地址:上海市长宁区兴义路8号万都中心2503室  
 电话:(021) 5208 0090, 5208 0091  
 电邮:quyanhong@sinocanada.cn  
 lucyyu@sinocanada.cn  
 网址:www.sinocanada.cn

### 昆山加拿大国际学校

#### Canadian International School Kunshan (CISK)

昆山加拿大国际学校是加拿大圣约翰学校(SJK)的附属学校,母校是著名的国际IB组织成员学校。目前学校为学生提供幼儿至九年级课程,并逐步扩展到十二年级课程。学校采用加拿大安全略省教育厅颁布、与加拿大本土学校一致的教学大纲,教学语言为英文,小班设置,强调个性化教学,有效指导学生学习。所有授课教师均具专业教师资格证书。学校致力于建设一个热情、关爱、益学的学校社区,使学生在获取知识、强健体魄、增强社会意识、提升艺术情操、纯洁心灵等方面得以全面发展。

地址:江苏省昆山市马鞍山西路1855号  
 电话:(0512) 5778 1328; (0512) 5777 9328  
 电邮:admissions@ciskunshan.org  
 网址:www.ciskunshan.org

### 无锡国际学校

#### Wuxi International School (WIS)

无锡国际学校(简称WIS)位于无锡市滨湖区万新路8号,是无锡唯一一所公立的国际学校。它占地48652平方米,绿化面积达到18391平方米。无锡国际学校自2003年创办起就致力于为在华居住和工作的外籍、港澳台人士子女提供国际教育。无锡国际学校由无锡市学校管理中心直接管辖。

地址:江苏省无锡市滨湖区万新路8号  
 电话:(0510) 8528 1166  
 电子邮件:admissionoffice2@wids.cn  
 网站:www.wids.cn

### 创新学习中心

#### The Innovative Learning Center (ILC)

创新学习中心(ILC)为儿童提供全日制的课程,为他们创造了一个充满关怀的小环境。中心的课程为他们提供了兼顾学业,社交,情感和治疗支持的服务。学校提供的密集型辅助课程是为了帮助那些需要将学业,社交,行为和治疗支持服务结合在一起的客户。课程包含:婴儿班课程、早期干预课程、少儿课程、青少年课程、生活技能课程。这些课程关注了交流技巧,身体发育,游戏技巧,学业,交流,自律和社交技巧,职业教育和生活技能,以及帮助有特殊需要的青少年提高学习技能和独立工作的能力。此外,学员辅助课程是帮助那些对于学业有行为和认知能力的学生,但是需要一些辅助的支持来帮助他们提高学习技能和独立工作的能力。独立学员课程是为了那些需要单独接受训练和辅导的客户提供服务。

地址:上海市浦西和浦东校区  
 电话:(021) 5206 6273  
 电邮:services@chinaelg.com  
 网址:www.chinaelg.com

### 佛蒙特州国际学校

#### Vermont International Academy (VIA)

佛蒙特州国际学校(VIA)给中国学生提供了一种独特的教育,学生通过在VIA国际课程的学习,在顺利完成学业后,将保证进入全美的大学,包括在美国的合作学校。VIA国际学校也欢迎美国学生来华学习,分别提供四个星期、一学期以及一年的课程。有美国学生在VIA校园学习,为中国学生在去美国留学之前,与美国同学交朋友、向美国学生了解更多美国的文化提供了美好的机会。  
 地址:上海市黄浦区南车站路353号上海市大同  
 中学3号楼3107室(总部)  
 电话:(021) 6316 2678, 400 995 0766  
 电邮:info@vermontia.org  
 网址:www.vermontia.org

### 光华浦东国际课程中心

#### Guanghua Pudong Education Center of International Curriculum

光华浦东国际课程中心(原光华控江)成立于2008年8月8日,由上海市教育管理机构正式批准,获得办学许可。学校致力于为国内学生提供美国高中AP课程(授权号694597)及英国高中A Level课程(授权号CN213)的教学与考试。学校积累了成功的教学和管理经验,获得了值得称道的教学成果。历年毕业生中有9成获得世界知名大学录取通知,包括:牛津大学、剑桥大学、伦敦政治经济学院、加州大学伯克利、威斯康辛大学麦迪逊大学、佛吉尼亚理工学院等。  
 地址:上海浦东新区川周公路2788号  
 电话:400-820-0852  
 网址:www.cic-ghc.com

### 健康Health

#### 医院诊所 Clinics & Hospitals

#### 百汇医疗

#### Parkway Health

百汇上海共拥有80多名经验丰富的医师,分布于30多个科室,是上海领先的综合性健康保健服务商。在上海拥有设施先进、服务完善的门诊部和专科住院中心,分布于领馆区、浦东金融城、虹桥和金桥高尚住宅区和新天地时尚中心。以顶级的中外医师,一贯的国际安全标准,先进的管理系统,奢华的环境和超优质的客户服务,为国际社区和本地人士提供医疗保健服务,而费用结算直接接轨30多家国际保险公司,免除患者后顾之忧。百汇与复旦大学附属华山医院和瑞金医院等当地知名医院展开了密切合作,共享专业知识技术,不断提升服务标准。  
 地址:长宁区虹桥路2258号;南京西路389号明天广场裙房四楼;南京西路1376号上海商城西峰203-4室;黄浦区淡水路170号3楼;浦东金桥红枫路51号;浦东世纪大道88号金茂大厦裙楼1楼  
 电话:6445 5999  
 网址:www.parkwayhealth.cn

### 上海和睦家医院

#### Shanghai United Family Hospital and Clinics

地址:上海市长宁区仙霞路1139号,预约中心:400 639 3900;长宁区泉口路8号,口腔科预约电话:(021) 2216 3909;闵行区华漕镇金丰路555号上海网球俱乐部内,电话:(021) 2201 0995;浦东新区红枫路525号一楼A区,电话:(021) 5030 9907

24小时急诊热线:(021) 2216 3999  
 总机:(021) 2216 3900  
 网址:www.ufh.com.cn

### 禾新医院

#### Landseed International Hospital

地址:徐汇区钦州路102号  
 电话:6195 7888, 6225 3456  
 网址:www.landseedhospital.com.cn

### 购物Retail



### HealthPro®

#### 来自瑞士IQAIR AG公司的空气净化器

在如此严重的污染现状下,您比任何时候都需要一台空气净化器。HealthPro®瑞士IQAIR AG公司制造的空气净化器能为您带来近乎完美的洁净空气体验,同时,更换滤芯不会有任何效能损失。HealthPro®使用真正的HyperHEPA滤芯,经过测试验证能去除99.97%直径≥0.3微米的颗粒物,对于直径≥0.003微米的颗粒物其净化效能也达到99.5%以上。直径≥0.003微米的颗粒物比PM2.5颗粒直径小约800倍。

Email: info@iqair-china.com  
 网址:www.iqair-china.com



### 威隔口罩

#### Vogmask

可持续使用数百小时的威隔口罩  
 Vogmask是目前中国市场上最为优秀的抗污染口罩之一。其革命性的超细纤维过滤布可过滤均值为99.978%的空气颗粒物,包括微小的PM2.5颗粒。Vogmask口罩符合美国食品药品监督管理局的N99评级标准。无论是婴儿、儿童、青少年及成人均有多种型号款式可供选择。每只口罩使用一次性滤芯,可持续使用超过数百个小时。  
 电话:6477 7300  
 电邮:info@vogmask.cn  
 网址:www.vogmask.cn

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息,请联系 editor@ksh@126.com



Antonia Martinic\_G12\_Subtlety



Gillian Niesel\_G12\_I See You



Nini Erk\_G12\_Blooming into Life

# 来自上海西华国际学校 IB学生的 艺术作品展

Artworks from IB students of Western International School  
of Shanghai



Emma Van Mierlo\_G12\_Hawk and Dove



Antonia Martinic\_G12\_Bombing Diversification



Gillian Niesel\_G12\_No Pun Intended





Laura Jones\_G12\_Parasitic Rose



Emma Van Mierlo\_G12\_Three Trees



Gillian Niesel\_G12\_Traveler



Nini Erk\_G12\_The Elements



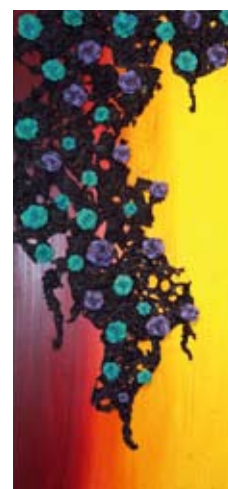
Nini Erk\_G12\_Ottoman Lamp



Nini Erk\_G12\_Tribal Spirit



Steve Choi\_G12\_TriLOBITE Cereal



Antonia Martinic\_G12\_Cultural Deviations

# 社区热点 NOTICEBOARD

任何有价值的新鲜社区资讯，欢迎与我们分享！电邮：editorjksh@126.com，微信：菁kids上海



## SCIS学生获2015年北京亚洲滑冰邀请赛女子冠军

3月25日，来自上海长宁国际学校的女孩詹筑婷，与世界顶尖的花样滑冰选手，一同在冰上，分享来自全球的目光。此次国际滑冰联盟世界花样滑冰锦标赛自1896年创办以来第一次在中国举办。因此，除了自近百位滑冰选手中，精选出36位国旗手，更经过45天的严格训练，对詹筑婷而言，更是几年来在冰上无数个小时努力挥汗的成果。另外，詹筑婷结束世锦赛开幕式后，参加了今年的第一场比赛2015年北京ISI比赛中，夺得女子金牌。来自SCIS的国旗手女孩詹筑婷享受着冰上世界的美好回忆，也期待2022年冬季奥运来到中国。

## 2015年上海高中国际班试点学校名单仍为21所

上海市教委在官网发布了2015年本市中招工作实施意见。2015年符合本市中招报名条件初三学生约7.9万人。2015年本市普通高中国际课程班试点学校名单与2014年相同，仍为21所，并未像此前传闻那样取消或缩小。此外，今年参加国际课程班招生的考生只可被1所学校录取，进行国际课程班招生的学校不得招收已被本市高中阶段各类学校录取的学生。

## 上海市青少年海防夏令营开营

7月7日，来自全市的77名10至14周岁青少年代表，在金山区参加了上海市青少年海防夏令营开营暨“金种子”培育计划启动仪式。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，金山自古就是抵抗外敌的重要军事基地，金山海岸线是把守国门、抵抗外敌的重要防线，海防夏令营和“金种子”计划旨在弘扬抗战精神、增强青少年的爱国情感。孩子们在为期四天的夏令营活动中将进行军事训练、考验“野外”生存、听海防知识讲座、看世界海战电影、学海军作战手语、观海防教育阵地等活动。作为团市委优秀青年人才工作项目和金山区人才工作重点项目，206名“金种子”大学生将到39家基层单位开展“金山抗战故事”宣讲活动，弘扬抗战精神。



## Active Kidz Shanghai棒球队出战日本海豚队

5月30日，十岁以下组AKS Athletics棒球队出战日本海豚队。海豚俱乐部队在上海已经有超过10年的悠久历史，拥有许多优秀的日本小球员。Athletics棒球队始于去年9月，开始时仅有6名球员，如今已增长到3支球队。在比赛中，两支球队表现得相当出色，旗鼓相当，最终比赛已7比7战平。对于棒球的共同热爱让不同文化背景，不同国籍的小朋友聚在了一起，并且享受棒球带来的无尽乐趣。一位球员家长在比赛结束后表示，“看着孩子们能在棒球中学会体育精神，并且获得珍贵的友谊，作为家长十分欣慰！”

## Petit Bateau “小帆船” 中国旗舰店正式进驻上海静安嘉里中心

近期，Petit Bateau “小帆船” 荣幸宣布其中国首家旗舰店将进驻上海静安嘉里中心并迎来盛大开幕。继4月青岛万象城品牌店成功开幕后，本次上海旗舰店开幕将配合儿童节的到来展开，不但邀请Petit Bateau “小帆船” 首席执行官Patrick Pergament先生亲自出席剪彩仪式，还邀请到长期与品牌合作的法国艺术家、色彩魔术师Hervé Tullet埃尔维·杜莱先生带领小朋友们参与体验独特的艺术创作之旅。



## 美埃中国针对中国空气污染召开2015年度新闻发布会

近日，环境保护部向媒体发布了2015年4月京津冀、长三角、珠三角区域等74个城市空气质量状况，总体来说，时下中国空气质量堪忧，越来越频发的雾霾天气，让空气污染又一度成为社会讨论的热点问题。6月11日，美埃中国在上海威斯汀酒店召开“健康呼吸·新‘净’界”新闻发布会。会上美埃集团的4位主要领导人：美埃集团董事长Martin Bloom、美埃集团执行董事Koh Tat Seng、美埃中国区董事陈民达、美埃空气净化器事业部经理雷佳，针对当下的全球空气质量和美埃集团的品牌实力、服务领域、市场销售网络、企业社会责任进行了详细介绍。另外还对遭遇空气污染严重时该如何生存的技能进行了分享。





### 超模李丹妮携爱女出境 分享辣妈育儿经

有身材有颜值，游走国际T台，还能调教出可爱萌娃，中国也出了位超模辣妈！近日，超模李丹妮推着Stokke Scoot婴儿车推着宝贝女儿田多多的街拍在网上曝光，她还在微博大方分享与爱女的温情纪录，被网友誉为“最萌母女档”。时髦迷人又能兼顾家庭和事业，又把好品味遗传给下一代。李丹妮表示，带宝宝一起拍片只是给她多一些人生中别的小朋友没有的一个经历，去带她见识一下“时尚”“时髦”。女儿从出生一直到现在李丹妮基本上没离开过她，喜欢打扮小宝宝，给她平时穿衣服都会很用心。“多多是我的一个责任，我要对自己的责任做最大的努力，让她快乐健康的成长。”

### 包玉刚实验学校学子获美国约翰霍普金斯大学CTY荣誉奖项

日前，26名包校学生凭借出色表现获得了美国约翰霍普金斯大学CTY荣誉奖项。面向中小学生的CTY天才少年夏令营是世界范围内最广泛使用的天才教育研究项目。申请者需要参加难度较大的标准化考试，以检验他们的学术天分。今年美国约翰霍普金斯大学CTY荣誉奖项的获得者是在2014年3月-2015年2月间，从全世界60多个国家的33000名学生中精心挑选的。

### 2015中国（上海）国际青少年校园足球邀请赛

2015中国（上海）国际青少年校园足球邀请赛由教育部、中华全国归国华侨联合会、上海市教委、上海市体育局等共同承办，比赛将于2015年7月11日至17日举行，共有来自德国、澳大利亚、俄罗斯、泰国和中国等8个国家的12支U18男子青少年校园足球队参加。前世界足球小姐孙雯担任本次赛事的“推广大使”。中国的4支中学生球队分别来自上海市、福建省和内蒙古自治区。



### 美国诺贝尔物理学奖得主乔治·斯穆特出席枫叶二十周年校庆

枫叶教育论坛作为枫叶教育20周年校庆系列活动之一，在5月27日举办。此次美国诺贝尔物理学奖得主乔治·斯穆特教授应邀出席枫叶校庆活动，并在枫叶教育论坛主讲国际教育，是对枫叶国际学校创新模式的认可和肯定，也是对枫叶未来的期待。他以其严谨的科学态度、灵活的思维方式和多年的学术经验，为论坛呈现精彩绝伦、视角独特的演讲。出席此次论坛的主讲嘉宾除了科学巨匠乔治·斯穆特先生外，还有国家教育部领导、加拿大皇家大学校长等重要来宾。他们为论坛带来国际教育、枫叶教育等前沿学术理论。

### 上海获得第14届国际数学教育大会举办权

近日，国际数学教育委员会（International Commission on Mathematical Instruction，简称ICMI）正式对外宣布，经过拟主办城市投标、国际数学教育委员会考察团现场考察及国际数学教育委员会执行委员会投票，上海打败澳大利亚悉尼和美国夏威夷檀香山，获得2020年第14届国际数学教育大会（International Congress on Mathematical Education，简称ICME）的举办权。ICME-14将是中国数学教育界第一次主办该类大规模高规格的国际性会议，大会开幕式上将颁发国际数学教育界的最高奖项——克莱因奖、弗赖登塔尔奖和卡斯泰尔诺沃奖，用以表彰在数学教育研究领域和实践领域的突出贡献者。



### WONDER BABY 印巷宝贝2015上海国际儿童时装周

近日，WONDER BABY印巷宝贝上海国际儿童时装周2015秋冬系列发布会在上海国际时尚中心闪耀举行并风靡全国。至此，亦标志着中国首个也是唯一一个儿童时尚领域的国际性儿童时装周成功举行第2届。本届上海国际儿童时装周汇聚众多欧美进口奢侈品童装及高端童装品牌参与，如来自小星辰品牌集团旗下的意大利奢侈品童装品牌PINCO PALLINO、来自法国的高品质童装品牌Sergent Major以及校园服饰第一品牌ETON KIDD等发布了其2015最新秋冬成衣及高端定制系列。本届上海国际儿童时装周04月24日开幕至04月27日闭幕。

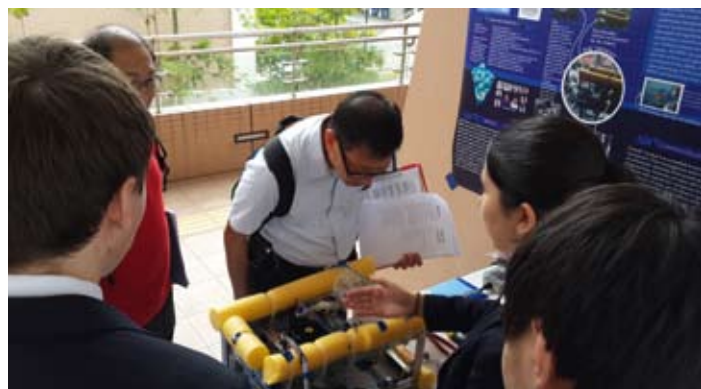


# 简报THE CIRCUIT

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场。想展示您的活动吗？请将活动日期和说明（150字）发送至editorjksh@126.com，编辑将与您联系图片事宜

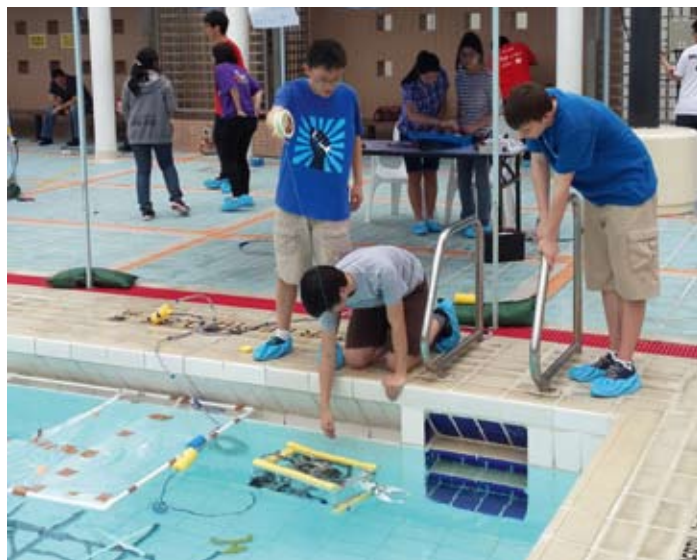
## 上海惠灵顿国际学校Pippin音乐剧成功上演

6月18日至6月20日晚，经典百老汇音乐剧目Pippin在上海惠灵顿国际学校的剧场精彩上演。作为建校以来首部学生音乐剧，此次公演受到了广泛关注，并吸引了众多学生以及家长朋友前来观看。37名来自不同年级的惠灵顿学生参与了演出，通过淋漓尽致的表演，为观众们带去了一场视觉以及听觉上的盛宴。此次音乐剧的成功公演标志了上海惠灵顿国际学校在过去一年中在学生艺术培养方面取得的成绩，更预示着未来对学生艺术发展的不断追求。



## 协和国际学校水下机器人队创佳绩

日前，由上海协和国际学校高中部学生组成的水下机器人社团代表学校参加香港水下机器人挑战赛。比赛中，代表队员需要远程控制机器，完成多个水下任务要求，并从技术、财务和运营的角度做创意阐述。在众多来自东南亚国家的学校中，同学们一路斩将过关，最终获得今年夏天在加拿大举办的MATE（Marine Advanced Technology Education）决赛资格。







### 西华国际学校艺术周

西华国际学校庆祝一年一度的艺术周活动。本届艺术周的活动主题为：Wild at Art，旨在鼓励全校学生通过一系列丰富地艺术互动活动来激发同学们的创意表达。幼儿部和小学部的学生们将创意的时装搬上了T台，高年级的20多位老师则为同学们展示蕴含不同艺术风格的衣着。



### 包玉刚学校小学部春季音乐会

包校小学部举办了一年一度的春季音乐会，200多名同学为大家带来了一场精彩的演出。中国民乐团、初级中国民乐团、管乐团、摇滚乐团、中文合唱团、英文合唱团、弦乐团等纷纷登台，为大家带来精彩节目。演出在弦乐团、英文合唱团、周五合唱团和管乐团联合演绎的包校校歌中拉下帷幕。同学们精彩的演出获得了观众们的阵阵掌声。



## 中芯学校国际活动日

每年度的国际活动日是中芯学校学生勃勃生机与创造力的展现。中学中文部出国留学班的学生，以“穿越时空的盛世之旅”为主题，用活泼生动的戏剧表演，精彩地介绍历史上最具影响力的9大国家——中国、意大利、英国、印度、日本、希腊、西班牙、埃及、俄罗斯等国的文明，及其对世界发展的推动作用，让大家享受了一次兼具知识性与欢乐性的盛世之旅！



## 上海枫叶国际学校英语艺术节

上海枫叶国际学校第二届英语艺术节汇报演出在学校体育馆举行。同学们表演的加方特色的校园剧精彩连连，枫叶的学子充分地展示了魅力歌喉，动感的舞蹈。学校DI社团的搞怪创意视频更是赢来欢快笑声。加方老师更是带队整个班级，展示整个班级的风采，尽显枫叶团队本色。





## 伊顿国际幼儿学校家庭手工日

近日，上海新加坡伊顿国际幼儿学校举办了家庭手工日。举办当日，教职员工在操场上准备了各种各样的可循环和可再生废品材料，家长们也从家里带来许多生活废弃物，孩子们和老师以及家长一起通力协作将一件件不起眼的废品变身成了机器人、小汽车，照相机等手工作品。本次活动旨在培养孩子创新动手能力和团队协作能力，以及加强家校之间的互动。



## 安琪儿幼稚园儿童节晚会

六一儿童节当天，上海民办安琪儿幼稚园的小朋友和家长老师欢聚一堂，小朋友们穿上色彩缤纷和有趣的服装上演了一场独特的服装秀，还表演了精心彩排的舞台剧《巨大的萝卜》。学校老师也走上舞台为小朋友们表演节目，庆祝活动最后在游戏中圆满结束。



# 杂志免费取阅点

《青kids》杂志全年12期，若您希望杂志派送上门，请联系：distribution@truerun.com，电话：（021）6131 6691

| 长宁区              |                        |
|------------------|------------------------|
| 虹桥国际学校           | 伊犁南路218号               |
| 上海李文斯顿美国学校       | 甘溪路580号                |
| 上海奥伊斯嘉日语幼儿园      | 茅台路715弄20号             |
| 上海长宁区耀华专修学校      | 古北路600号                |
| 上海耀中国际学校         | 古北新区荣华西道18号            |
| 上海不列颠英国学校        | 古北路1988号               |
| 美国普林斯顿教育咨询       | 凯旋路1010号百脑通B栋5楼        |
| 上海小蜜蜂            | 天山路288弄31号102室         |
| 德倍礼              | 仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元     |
| 和睦家医院            | 仙霞路1139号               |
| 上海和睦家            | 茅台路1068号天祥大厦705室       |
| 百汇医疗(瑞祥门诊部)      | 虹桥路2258号               |
| 上海高岛屋            | 虹桥路1438号2楼             |
| 上海Zooligans 幼儿园  | 虹桥路1765号               |
| 上海长宁民办哈比桥治幼儿园    | 淮阴路489号                |
| 上海长宁国际学校（虹桥校区）   | 虹桥路1161号               |
| 上海长宁国际学校（虹桥幼儿部）  | 虹桥路2212号               |
| 上海民办包玉刚实验学校（小学部） | 武定西路1251弄20号           |
| 唯儿诺              | 富贵东道199号               |
| 上海和德门诊部          | 红宝石路396号               |
| 上海惠惠门诊部          | 华山路800弄6号裙楼4楼          |
| 德达医疗             | 延安西路2558号工人疗养院B座5楼     |
| 虹桥南丰城            | 遵义路100号虹桥南丰城A栋805-809室 |
| 美华妇儿服务           | 华山路800弄6号裙楼2-3楼        |
| 三条               | 安龙路555号                |
| 静冈胜政日式猪排         | 茅台路179号金光绿庭广场LG2-008/9 |
| 空海日本料理           | 延安西路2000号虹桥宾馆大厅内       |
| GALLO Café       | 水城南路27号                |
| 玉海力              | 宋园路109号3楼              |
| 日内瓦餐厅            | 哈密路1876-A              |

| 浦东新区               |                         |
|--------------------|-------------------------|
| SEIPS 中欧国际早教中心     | 浦明路1999号云天地广场2号楼        |
| 华师大二附国际部           | 祖冲之路736号                |
| 上海协和国际学校           | 金桥明月路999路               |
| 上海德威英国国际学校         | 金桥蓝校路266号               |
| 新加坡伊顿国际幼儿学校        | 浦城路40号层                 |
| 海富耀华幼儿园            | 耀华路550弄1号               |
| 海富金太阳幼儿园           | 金杨路750弄57号1362          |
| LUC国际儿童中心          | 芳甸路779弄御翠坊233号          |
| 上海惠灵顿国际学校          | 耀龙路1500号                |
| 上海市金苹果双语学校         | 巨峰路1555号                |
| 上海市民办中芯学校          | 青桐路169号边)               |
| 上海师范大学附属第二外国语学校国际部 | 惠南镇棋枰路2151号             |
| 上海哈罗国际学校           | 黄杨路6号C座UC 18 2013室      |
| 德意学堂               | 红枫路450弄1楼               |
| 上海宝贝熊早教            | 浦城路366号菊园会所2楼           |
| 美吉姆早教中心            | 张杨路3611弄金桥国际商业广场7座2F    |
| 小小运动馆              | 浦东南路588号下一层             |
| 小小运动馆              | 世纪大道100号环球金融中心2F        |
| 小小运动馆              | 芳甸路300号联洋广场A区301        |
| 百汇医疗(瑞浦门诊部)        | 金桥红枫路51号                |
| 百汇医疗(金浦门诊部)        | 世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层 |
| 沃德医疗               | 南京北路399号六楼              |
| 蓝蛙金桥店:             | 金桥碧云路633号1层R3           |
| 蓝蛙环球金融中心店:         | 世纪大道100号上海环球金融中心B109室   |

希望免费拿到每期的青kids杂志吗？看看下面哪个发行点离您最近。  
杂志免费发行点涉及到学校、课外班机构、高端住宅区、医院诊所、餐厅咖啡厅、零售等读者经常出入的场所，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 蓝蛙浦东嘉里城店:         | 花木路1378号浦东嘉里城商场一层L131单元   |
| 蓝蛙正大店:            | 富城路12-14号                 |
| 喜马拉雅中心大观舞台        | 芳甸路1188号喜马拉雅中心大观舞台票务中心    |
| 嘉里大酒店             | 花木路1388号上海浦东嘉里大酒店         |
| 上海市民办尚德实验学校       | 秀沿路1688号                  |
| 上海美国学校（浦东校区）      | 三甲港凌白路1600号上海林克斯社区        |
| 上海市平和双语学校         | 黄杨路261号                   |
| 上海德威英国国际学校（幼儿园）   | 金桥蓝校路425号                 |
| 蒙台梭利儿童之家          | 灵山路2000弄56号               |
| 启德儿童国际教育（张江校区）    | 科苑路88号德国中心                |
| 启德儿童国际教育（金桥校区）    | 新金桥路1888号                 |
| 上海民办光华中学          | 川周公路2788号                 |
| 光华浦东国际课程中心        | 川周公路2788号                 |
| 上海市进才中学国际部        | 峨山路26号铺                   |
| 上海长宁国际学校（浦东低年级校区） | 康桥路秀沿路800号                |
| 上海长宁国际学校（浦东高年级校区） | 周浦镇横桥路198号                |
| 上海中学国际部（浦东校区）     | 藿香路38号                    |
| 瑞尔齿科              | 福山路388号2楼                 |
| 身心佳中医门诊部          | 民生路1518号含笑路80号金鹰大厦B座1303室 |
| 尚美齿科              | 金桥碧云路650弄2号               |
| 上海圣欣门诊部           | 长柳路58号101室                |
| 上海东方联合医院          | 即墨路150号12楼                |
| 板长寿司              | 世纪大道8号国金中心+地下1楼LG1-18号商铺  |
| Big Bamboo        | 红枫路381号                   |
| Pistolera         | 碧云路855号                   |
| 飞狐                | 红枫路225号                   |
| 百世达               | 陆家嘴西路168号正大广场3楼25室        |

| 静安区          |                           |
|--------------|---------------------------|
| 格林新蕾幼儿园      | 胶州路561号                   |
| 迪士尼英语        | 延平路121号三和大厦20B室           |
| 蒲蒲兰绘本馆       | 愚园路262号蒲蒲兰绘本馆             |
| 融尚私塾         | 南京西路1376号上海商城西峰办公楼703A    |
| 百汇医疗(瑞新医疗中心) | 南京西路1376号上海商城西峰203-4室     |
| 爱丽高端沙龙       | 常德路800号B12一楼              |
| 印巷传媒         | 江宁路831号永业坊艺术中心一层          |
| 静安双美亲子教育培训学校 | 胶州路149弄10号                |
| 君笑齿科         | 南京西路1038号梅龙镇商厦12层1205B-06 |
| 身心佳中医门诊部     | 威海路500号四季酒店6楼             |
| Big Bamboo   | 南阳路132号波特曼后门              |
| Must Grill   | 武定路881号2号楼1楼              |
| 睿创公共关系顾问有限公司 | 愚园路433弄8栋225室             |

| 青浦区              |                |
|------------------|----------------|
| 上海西华国际学校         | 徐泾镇联民路555号     |
| 宋庆龄小学            | 业辉路2号          |
| 上海德国学校           | 高光路350号        |
| 上海法国学校           | 徐泾镇诸光路399弄30号  |
| 上海悦田幼儿园          | 沪青平公路1358号161栋 |
| 宋庆龄幼儿园（业辉路校区）    | 余山赵巷业辉路1号      |
| 上海私立蒙特梭利幼儿园（青浦园） | 高泾路586号        |
| 安乔国际双语幼儿园        | 徐泾镇蟠龙村281号     |

| 闵行区           |                 |
|---------------|-----------------|
| 上海市民办复旦万科实验学校 | 星站路263号         |
| 上海中学国际部       | 吴中路633弄明申花园124号 |
| 上海英国学校        | 金光路111号         |



|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 海富幼儿园              | 莲花路2151弄上虹新村74-1号               |
| 上海美国学校（浦西校区）       | 华漕镇金丰路258号                      |
| 上海协和双语高级中学         | 红松东路248号                        |
| 燎原教育集团国际部          | 平阳路150号                         |
| 上海文来中学国际部          | 虹莘路2166号                        |
| 美吉姆早教中心            | 沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼             |
| 小小运动馆              | 莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302（莘庄龙之梦对面） |
| CuCuGua早教中心        | 虹梅路3215弄201号5楼                  |
| 新视野                | 虹许路480号1楼                       |
| 蓝蛙红梅店              | 虹梅路3338弄虹梅休闲步行街30号              |
| 蓝蛙丰尚国际             | 运乐路569弄7号楼                      |
| 星期8小镇              | 莘庄都市路5001号仲盛世界商城5楼              |
| 上海七宝德怀特高级中学        | 虹莘路3233号                        |
| 泰宁国际幼儿园(上海花园校区)    | 古美路50号                          |
| 上海天坛普华医院           | 红宝石路388号1楼                      |
| 身心佳中医门诊部           | 程家桥之路211号                       |
| 上海圣安儿科门诊部          | 伊犁南路85号                         |
| Big Bamboo         | 虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内          |
| Pistolera          | 虹梅路3307号-2                      |
| 创意顶顶 Creative Arts | 虹许路741号一层                       |
| 维美特国际SPA会所         | 运乐路569弄丰尚国际2楼                   |
| 爸妈乐儿童乐园            | 运乐路569弄丰尚国际207室                 |
| 引力健身工作室            | 运乐路569弄丰尚国际2号308室               |
| 诺拉河谷亲子餐厅           | 运乐路569弄丰尚国际1号139室               |
| 上海津信教育             | 运乐路569弄丰尚国际2号306室               |
| 博积教育               | 运乐路569弄丰尚国际2号302室               |

## 黄浦区

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 玛诺利亚主题幼儿园   | 江阴路57号                   |
| 小小运动馆       | 徐家汇路618号日月光中心徐家汇区3楼45-47 |
| 美吉姆早教中心     | 徐家汇路618号日月光中心3层C区        |
| 千诺咖啡        | 福州路17号2楼                 |
| 蓝蛙无限路店      | 淮海中路138号上海广场商场118室       |
| 上海当代艺术馆     | 南京西路231号人民公园7号门内         |
| 佛蒙特州国际学校    | 南车站路353号上海市大同中学3号楼3107室  |
| 百汇医疗(华鹰门诊部) | 南京西路389号明天广场裙房四楼         |
| 上海当代艺术博物馆   | 花园港路200号                 |
| 瑞视眼科        | 西藏南路758号金开利广场2-3楼        |
| 丽洁口腔门诊部     | 淮海中路283号香港广场南座906-907室   |
| 德真会齿科       | 淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼      |
| 身心佳中医门诊部    | 西藏南路760号安基大厦14楼05室       |
| 酷盟西餐馆       | 南京西路388号仙乐斯广场108单元       |

## 徐汇区

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 启星学校              | 苍梧路10号3幢2楼           |
| 南洋模范中学境外部         | 零陵路453号              |
| 小伊顿双语幼稚园          | 宛平南路592号             |
| 星贝儿童馆             | 苍梧路10号B栋308室         |
| 小小运动馆             | 天钥桥路580号星游城2楼F10-F11 |
| 爵士上海音乐学校          | 武康路280弄12号           |
| X Club 真人激光镭战     | 肇嘉浜路366号             |
| 两块积木创意馆           | 虹桥路808号加华广场D112      |
| 环识游学              | 虹桥路3号港汇中心二座4103室     |
| 领峰教育              | 肇嘉浜路789号均瑶国际大厦28楼D1室 |
| 蓝蛙徐汇店:            | 天钥桥路131号地下1层12室      |
| 中国工业设计博物馆         | 逸仙路3000号             |
| 上海话剧艺术中心          | 安福路288号803室          |
| Little Bugz国际儿童会所 | 建国西路285号2楼201室       |
| 绿地集团              | 龙华中路596号绿地中心东楼1001室  |
| 尼多早教中心            | 宛平南路909弄14号楼         |
| 上海徐汇区民办安琪幼稚园      | 衡山路9弄2号              |
| 上海私立蒙特梭利幼儿园（徐汇园）  | 东湖路21号               |
| 上海市位育中学国际部        | 位育路1号                |

|            |                     |
|------------|---------------------|
| 上海市世界外国语小学 | 浦北路380号             |
| 上海禾新医院     | 钦江路102号             |
| 圣瑞医疗       | 永嘉路718弄1号           |
| 美国医疗中心     | 田林路888弄1号东楼         |
| 上海瑞和门诊部    | 虹梅路1801号凯科国际大厦2楼    |
| 上海星之婕教育培训  | 华山路905弄1号           |
| Pistolera  | 衡山路838号             |
| 费尼餐厅       | 中山南二路699号正大乐城2-104室 |
| 宏恩眼科       | 永嘉路570号4号楼2楼421单元   |

## 卢湾区

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 上海七色花小学      | 雁荡路56弄46号          |
| 迪士尼英语        | 湖滨路222号企业天地1号楼612室 |
| 乐天陶社         | 陕西南路180弄1号甲        |
| 百汇医疗         | 肇嘉浜路108号7楼         |
| 百汇医疗(新瑞医疗中心) | 淡水路170号3楼          |

## 虹口区

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 上海外国语大学附属外国语学校国际部 | 中山北一路295号 |
|-------------------|-----------|

## 松江区

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 佘山国际高尔夫俱乐部       | 林荫新路288弄佘山国家旅游度假区 |
| 上海民办包玉刚实验学校（中学部） | 三新北路900弄1800号     |
| 雲舘               | 松东路219弄29号颐思殿广场二楼 |

## 杨浦区

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 美吉姆早教中心 | 淞沪路316号创智天地广场5号楼B1层   |
| 英锐教育    | 淞沪路303号6楼（创智天地科教广场3期） |
| 光华剑桥中心  | 政熙路2号光华招生办            |
| 复旦附中国际部 | 国权路325号               |

## 普陀区

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 小小运动馆  | 大渡河路196号长风风景畔广场3楼L3--27/28 |
| 哈米畅想小镇 | 铜川路68号弘基时尚生活中心三楼哈米小镇       |
| 月星环球港  | 中山北路3300号北塔楼5楼             |

## 宝山区

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 小小运动馆              | 真华路928号大华虎城第三空间B1楼 |
| Martin&Friends儿童乐园 | 共和新路4957号          |

## 闸北区

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 蓝蛙大宁店 | 共和新路1918号6幢102A-103A室 |
|-------|-----------------------|

## 嘉定区

|                  |          |
|------------------|----------|
| 上海私立蒙特梭利幼儿园（嘉定园） | 希望路1313号 |
|------------------|----------|

## 金山区

|          |           |
|----------|-----------|
| 上海枫叶国际学校 | 枫泾镇国际教育园区 |
|----------|-----------|

## 上海周边城市

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 昆山加拿大国际学校   | 昆山市马鞍山西路1855号                 |
| 牛顿国际公学常州学校  | 常州市武进区经济开发区环湖北路9号             |
| 无锡国际学校      | 无锡市滨湖区万新路8号                   |
| 中加枫华国际学校    | 苏州吴江市汾湖经济开发区康力大道1号            |
| 华东康桥国际学校    | 昆山市花桥镇西环路500号华东康桥国际学校国际部升学辅导组 |
| 绍兴市领先英语培训学校 | 绍兴市人民中路399号财通证券4楼             |

# 半圆半滑的智慧

## Everyday Diplomacy



### 陶太专栏

自由撰稿人，毕业于复旦大学，曾为FT中文网、《经济观察报》等撰文。

当了全职主妇以后，我常常午夜梦回，冷汗涔涔地自省，为什么我会屡次在职场上遭遇滑铁卢，最后不得不荣归家庭，从职场上半路退休？直到我看到一句话：“表现最差的员工常常是那些在工作当中最投入的人”，英国金融时报专栏作家露西·凯拉韦写道，在文章《混日子员工欢乐多》中，她引用了一份研究报告，得出了上述结论。理由其实很简单：抱负高的员工，更容易愤世嫉俗，更倾向于一有机会就走人。

犹如醍醐灌顶，我瞬间明白了自己为什么丢盔弃甲地逃回家，以及周围太多认真工作，甚至业务拔尖的人不得志的原因。认真投入的人通常志向远大，难免对老板恨铁不成钢，总想把老板拔成将军，还欲把老板逼成圣人，最好还与尧舜一般伟大，否则就觉得自己遇人不淑、明珠暗投。问题是，老板也是爹妈生的，进化能力有限，职位比你高，不代表他就有机会变身超人甚至上帝。所以你志在鸿鹄，不见得老板就必须陪你一起飞上青云；你加班加点，老板一样有权利迟到早退，如果你为此气愤不已，眼睛里都要飞出毒箭来，甚至为老板不求上进，不与大佬搞好关系而着急上火，那你就是侵犯了老板的人权与发展权，性质与逼良为娼一样恶劣。

可惜年轻的时候不明白老板也是人，对老板的要求比配偶还高，喜欢越俎代庖，事事感同身受。刚工作时，我曾陪同老板拜见客户。老板精明能干，偏偏那日豪华的套裙下，露出一截秋裤，又无法提个醒，整个过程中，我如坐针毡。我俩不久便分道扬镳。如今我才晓得，其实老板穿秋裤还是穿连裤袜不重要，只要她肯为你升职加薪，哪怕她是睡衣党也得死忠到底。否则你把老板当成假想敌，老板自然把你看作眼中钉，一拍两散，简直是瓜熟蒂落，比经产妇顺产生娃还快，届时你再能干，做了再多功夫也是白搭。

如果我还能重出江湖，再度到职场修炼成仙，事实上，娃大了以后，全职妈妈们常常会这样盘算，我发誓要做一个混日子的员工，一定要对老板好一点。老板不是天敌，老板只是那个天塌下来先砸他的人，据说百分之八十的老板都患有胃炎、神经紧张、失眠、压抑、焦虑，他们可能拿的薪水是你的几何倍数，但是罪不至死，性价比也未必有你高。特别是在一个只问出身的年代，倘若老板不能成为英雄，你真的不必太在意。身为一个混日子员工，你一定要把自己的欢乐与老板的成长

划清界限，然后多一点点同情心。倘若一个人，能对上司不要求，对下属不苛求，不着急成功，幸福感就会比较强，自然人见人爱。

何况混日子员工不仅欢乐多，实惠也多。那些才高八斗、心高气傲的人从来不会久留，他们走一个就挪出了一个坑，只要有足够的耐心，不用争不用抢，总有一天会熬成元老。只要想想猪八戒，混吃混喝，不求无功，但求无过，但是最后还能和立下汗马功劳的孙悟空一道成佛，就知道什么叫做富贵在天。

混日子员工当然也有段数高下之分，混得好的人才有资格笑傲江湖。先锋模范如韦小宝，那才叫混到极致：跟皇上都做了好朋友，黑白通吃，妻妾成群，要风有风，要雨得雨，总能踩到狗屎运。而现实生活中，大多数人都只能摸着石头往前混。我的一位外企女友，深谙混日子的妙用，从不对工作以身相许，更不会搏命打拼。女友总结出混日子的成功秘诀，那就是“半圆半滑地生存”，什么人手下可以混，什么时候能混，混到什么程度都有精准的把握。结果她先是混到了三朝元老，而后混成了行业大拿，从不主动得罪人，也不会轻易被算计，顺利避过了各种公司政治风暴，比历任老板做得都长久。

要想真心实意混日子，一定要明白一个真理，总有一天，你和老板、同事都得排队上天堂或者下地狱，谁也不比谁更崇高，不必为工作上下其手，争权斗狠，大家都是谋生而已。

只是，认真容易混混难，每个在工作中太过认真的员工，脑后都有一根反骨，好比天生的反贼，一生中至少要上一次梁山，一定要拼尽前程，元气大伤后，才懂得放过老板、放过自己。好在亡羊补牢，混日子从不嫌晚。有过全职主妇的经历，伺候过家中大小老板，经历过各种社会歧视，恍若做过了换心手术，早就明白了人生的真谛，不过是装糊涂，朝混混，夕死可矣。

原载于《中国新闻周刊》





# **HealthPro®**

来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器

## 健康源自洁净空气

欢迎来电垂询并预约室内空气质量检测！

**400-6501266**

[www.iqair-china.com](http://www.iqair-china.com)

[info@iqair-china.com](mailto:info@iqair-china.com)

**瑞士制造**  
始于1963年

上海办公室  
Tel: 021-6126 5435  
上海市徐汇区淮海中路1325号  
爱美大厦2001室 200031

上海港汇广场店  
Tel: 15721322518  
上海市徐汇区虹桥路1号港汇  
广场6楼 200030

上海久光百货店  
Tel: 18821151889  
上海市静安区南京西路1618号  
久光百货7楼 200040

上海第一八佰伴店  
Tel: 18821151860  
上海市浦东新区张杨路501号  
第一八佰伴7楼 200120

上海正大广场店  
Tel: 15721218287  
上海市浦东新区陆家嘴西路168  
号4楼 200120

上海杨浦东方商厦  
Tel: 18917542713  
上海市四平路2500号B1层家电  
区HealthPro柜台

南京金鹰购物中心  
Tel: 13382797201  
南京市汉中中路89号金鹰商场B  
座7楼HealthPro柜台

杭州万象城尚泰百货店  
Tel: 0571-2805 0850  
杭州市江干区富春路701号万  
象城尚泰百货三层

苏州泰华商城  
Tel: 0512-6720 5655  
苏州市人民路383号泰华商城  
西楼8层家电区HealthPro柜台

苏州久光百货店  
Tel: 0512-6720 5655  
苏州市工业园区旺墩路268号  
久光百货2楼HealthPro柜台

### vogmask



威隔口罩



## 健康呼吸 时尚出行

**400-6501253**

[www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)

[info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)

威隔口罩在2014香港时尚周



vogmask



威隔口罩





# 菁kids上海正在寻找你！

菁kids是为都市家庭提供最详实国际教育资讯的首选中文平台。我们的读者以孩子教育为家庭重心，对国内外的国际化教育理念和实践有强烈的求知欲。

《菁kids》杂志北京版于2012年11月创刊，是享誉北京多年的英文家庭月刊beijingkids的姐妹刊物。现在，我们已经来到了上海！

我们已经正式发行了《菁kids上海》的试刊号以及2015上海择校指南，随着读者和关注者的日增，我们的上海团队也迫切的希望你带着满满的热情和干劲加入菁kids的大家庭！

如果你喜爱文字，热爱教育，并且永远对于新的事物乐此不疲，那你就是非常合适的菁kids编辑候选人！我们希望可以在你的帮助下完成以下工作：

## 招聘职位：

### 编辑及资深编辑

## 主要职责：

协助执行出版人、主编对杂志和数字媒体平台的选题进行规划及运营执行。

杂志的采编、写作、校对等日常工作。

参与重要客户及社区相关的活动。

力求在上海的家长社区里成为有影响力的人物。

组织并参加每月的jingkids上海家长顾问委员会。积极组织并收集所有讨论内容的反馈。

## 要求：

至少2年以上采编工作经验，有团队领导经验者优先

优秀的文字处理能力

熟悉上海，热衷上海的国际教育事业

喜欢孩子，已经成为父母的优先考虑

母语中文，并具有流利的英语交流能力者优先考虑



当然啦，我们也会提供给你非常诱人的福利：

气氛欢乐的办公环境，年轻有朝气，好吃好玩等着你；

热情友好的同事及BOSS，充分发掘你的才华和潜力；

外企管理方式，简单、透明、直接；

优越的带薪年假及圣诞假期，从此有钱也有时间！

简历请发送到

[employment@truerun.com](mailto:employment@truerun.com)

或[elva.li@jingkids.com](mailto:elva.li@jingkids.com)并注明

“应聘菁Kids上海编辑职位”，

我们非常期待阅读你精彩的人生阅历！