



从北京到新西兰： 一堂跨越一万公里的自然养育课

From Beijing to New Zealand:
A Ten Thousand Kilometer Path
to Natural Parenting



封面故事

触摸粗糙自然

Feel Nature with Your Own Hands





上海浦东新区民办协和双语学校
SHANGHAI UNITED INTERNATIONAL SCHOOL
(PUDONG CAMPUS)

Where East meets West

中西方文化融合



XIEHE_Education



SUIS_PD

IGCSE
100%通过率
78%优秀



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations

Primary and Secondary School

021-5886 9990

www.suis.com.cn

上海德威英国国际学校金桥和闵行校区

鼓励学生抓住未来机遇

充分利用丰富的课外活动体系

从一年级起
一对一专业音乐指导



互相协作
探索科学知识



挖掘新的兴趣爱好



每周在聚光灯下表演



扫描二维码
了解详情



DULWICH COLLEGE | SHANGHAI |
JINQIAO AND MINHANG CAMPUSES

上海德威英国国际学校|金桥|闵行|



目录 CONTENTS

2017年4月刊

07 卷首语

Editor's Note



14

社区报道

08 活动备忘录

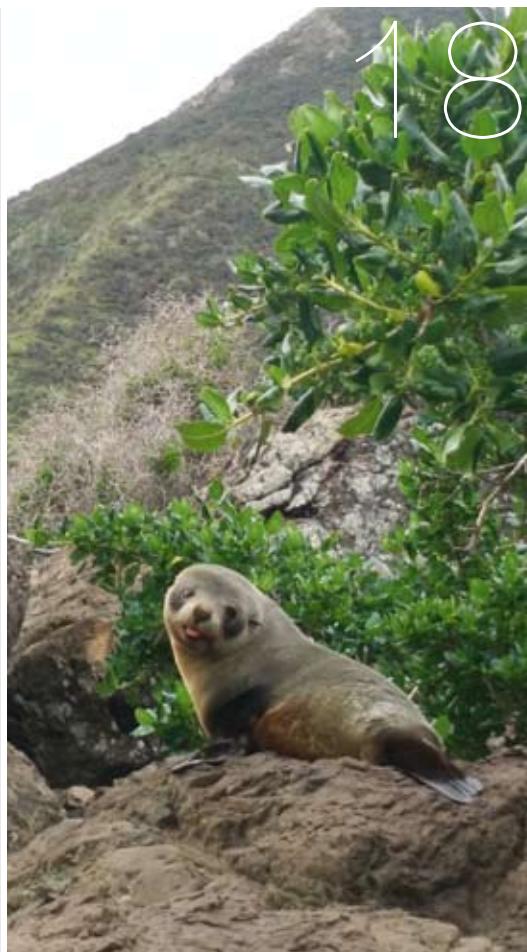
Events

54 简报

The Circuit

60

分类信息
Directory



18

14

触摸粗糙自然

Feel Nature with Your Own Hands

16 一堂跨越一万公里的自然养育课

A Ten Thousand Kilometer Path to Natural Parenting

20 半城半乡的童年

Childhood from City to Countryside

24 回归自然课堂

Teaching and Learning in Nature

62

杂志免费取阅点
Distribution

教育

校园投稿

School Contribution

36 让世界穿上绿衣裳!

Let the World Wear Green!



32

未来艺术家

Blank Canvas

40 来自上海赫德双语学校学生的艺术作品

Artworks from Students at Shanghai HD Bilingual School

校园之星

School Stars

43 来自上海新加坡国际学校的校园之星

School Stars from Shanghai Singapore International School (SSIS)

为人父母

父母社区
Parents Corner

04 家门口的小自然
Nature Not Far Away

36



12 心静了，自然教育才开始
Tranquillity at the Root of Nature Education

35 与山野来一场约会
Eco-Friendly Exploring

53 花园中的童年
Little Rabbits and Mini-Gardens

64 愿你安享春风秋雨
Enjoy the Spring Wind and the Autumn Rain

家庭推荐
Family Favorites

42 我的家在上海
The Lee Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

44



话题

28 寻找一棵你自己的树
Tree Hugging

30 富有的孩子
A Childhood Rich in Nature

32 0-7岁，让孩子在自由探索中成长
From 0-7, Let Children Grow up Free to Explore

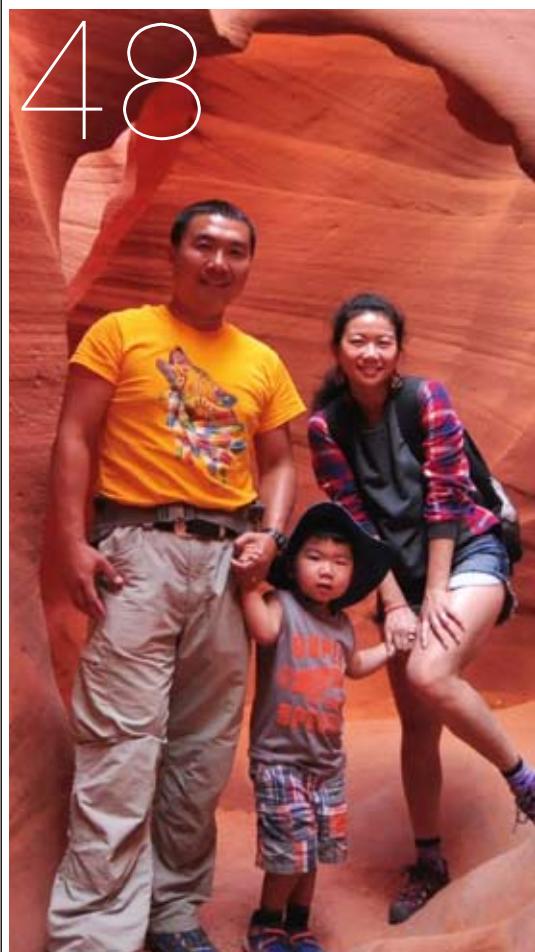
美食娱乐

看世界
Family Travel

48 北美露营，娃说：我爱睡在大自然！

Sleeping Out in Nature at a North American Camp!

48



练厨艺

Food for Thought

44 野营必备：美式米香棉花糖卷

Camping Recipe: All American S'Mores Roll



本期封面模特：

上海哈罗国际学校：
幼儿园中班学生Emma Wang,
2年级学生Demi Lung,
8年级学生Ben Cook。

摄影: Echo Chen, 时光艺术首席摄影师



家门口的小小自然

Nature Not Far Away

大女儿出生的时候，我们住在旧金山，一个很美丽的城市：北面是金门大桥，东邻海湾，西临太平洋。而怀抱新生儿的我，当时脑子里却想着，要带着她出去看世界。

孩子刚过百日，我就开车4个多小时带她来到一个海滨小镇，因为那里的风景鼎鼎大名。我在前面开车，孩子躺在后座的婴儿椅里，看着车顶，听着电台音乐。中间停下来，换换尿布，就又接着赶路。

后来还去了很多地方。我发现，无论到哪里，女儿只要有一小堆沙土，挖个坑，灌点水，加上找找蜗牛，就能玩上好长时间，和在家里的玩法一模一样。照片里，不管背景是圣地亚哥，还是美丽内瓦达大湖，都能看到小小的女儿很起劲儿地挖沙子。

大女儿四岁，小女儿一岁的时候，我们搬到上海。新家的小区里有不少高大的梧桐树，隔壁就是号称有10万余株树木美园林的上海动物园。那几年，带着两个孩子就经常在家门口转来转去。经常有消息称，动物园地理位置太好，被开发商盯住，要搬迁了。很庆幸，直到我们离开上海，一直没见动静。现在回忆起小时候，女儿们都很赞叹，上海很绿啊。

那时候，每年都会为那几个假期提前好几个月开始准备。当然都是远行大计划，预算、时间、交通、住宿，等等，费了很多心力。自己小时候旅游条件不好，现在经济好了，能带着孩子走多远就忙着去多远。

然而，去过的那些名山大川，除了父母做谈资之外，对于孩子究竟意义如何，真的很难讲。至少两个女儿大多不记得。估计她们当时很奇怪，大人们总急着要去下一站，到底为了什么呢？“到此一游”的拍照，她们是唯恐躲不及的。

孩子小的时候最在意的，真的就是家门口那点儿小环境，甚至卧室窗外的那一小块天空。小女儿说，心情不好的时候，看着天空发会儿呆，就会慢慢好起来。

我有时想，如果当年把那些旅行减去一半，用来在小区里多玩玩儿，孩子是不是印象更深刻呢？当然前提是，家门口有树有花，有个可以玩儿的好环境。

美国有一位著名作家 Richard Louv，他的畅销书《最后的森林之子》(Last Child in the Woods) 曾在美国引起轰动。他还创立了“孩子与自然协会”(Children & Nature Network)，与社区、学校、政府合作，极力呼吁让孩子多接触大自然，也因此获得著名的奥杜邦环保协会颁奖。

Louv在书中说，与大自然隔离的人会出现以下症状：感官失灵、注意力难以集中、易生病、视力下降、肥胖症、维生素D缺失等等。他为这



竞波

北京人，1990年赴美，2004年随全家搬到上海，加入英文家庭杂志《Shanghai Family》。2012年搬回北京，作为执行出版人参与创建《菁kids》杂志及其数字媒体平台。2016年再次迁居美国硅谷。有两个正值青春期的可爱女儿。

些症状起了一个名字：自然缺失症 (Nature-Deficit Disorder)。

研究证明，大自然对身体和情绪健康都非常有益。经常接触大自然的孩子往往更自信，更冷静，更专注。

Louv说，如今，人们处于一个非常数字化的环境里，感官认知被想方设法地阻断，专注于眼前的屏幕，整个状态毫无生气。试问哪一位父母愿意让自己的孩子这么呆滞地活着呢？如果不赶紧扭转，大自然就只能留在孩子的书包里，无法进入到他们的心里。

“太多家庭过度计划”，Louv指出，他们忙着把闲暇时间填得满满的。有的家长害怕旅途劳累、蚊虫、过敏等。其实，接触自然不需要走太远，不一定非要长途去国家公园。

家里的阳台、后院、小区公园、路边树丛里都有大自然。孩子们，尤其在幼年，最喜欢的就是随心所欲地翻翻石头，找找虫子。所谓接触自然，其实，就是提供机会让孩子们能自主而自由地探索。只有这样，心灵和眼睛才会打开，观察就深入，体验也深刻。很多小区为了充分利用土地，为了“漂亮”和“安全”，极力追求整洁有序，无形中却大大减少了孩子接触自然的机会。Louv呼吁，减少精装修，为孩子们多留一些未开垦的空地。

除了场地，还需要具有特殊影响的人物。Louv说，那些对于爬山、钓鱼、园艺等充满热情的成年人，就是最好的榜样。

大女儿的拉丁语老师70多岁了，是位观鸟爱好者，周末经常去学校后面的林子里寻鸟迹。女儿和同学做功课累了，也会跟着去换换脑子。

去年夏天，我们开车游历美国国家公园。到了景点，我忙着查地图看简介。大女儿先是跟着走，时不时停下来，静听一会儿，然后拿起望远镜细看。从很远的鸟叫声里她能隐约分辨出鸟的类型，不确定的话，就在手机APP上查一下，还可以看看其他观鸟爱好者通过这个APP记录下来的观测经验。她和山林之间像在进行一种特殊的对话，APP不仅没有霸占手和眼，反而成为了小秘书。慢慢的，我们也被带着沉静下来，在山林中睁大眼睛，竖起耳朵。

在美国，反对气候变化论点的普鲁特被川普提名主管环保局，这在环保界造成巨大震动。Louv说，让孩子多接触大自然，这是跨越党派和宗教的共同诉求。他提醒大家，为什么在经历了几次校园枪击案，高达9成民众赞成购买枪支需背景调查的情况下，美国步枪协会仍然成功阻止政府对持枪制定新法？环保团体需要向步枪协会学习，努力扩大影响力，让看似抽象的环保更加深入人心。

我们需要一个新的自然运动，Louv说。

"Behind Grey Walls"

by Spanish artist Pere Ibañez

**情绪实验室摄影——双相情感障碍公众倡导公益项目，
由[中国公益组织CandleX](#)发起，旨在消除社会偏见，
增进全社会对双相情感障碍的认知。**





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

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368/69/82/84/85/79

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

Publisher 出版人

马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
Executive Managing Editor 执行主编 陈晓辉 Xiaohui Chen
Digital Editor 数字媒体编辑 高晴 Cherry Gao

Beijing Edition 北京版

Executive Managing Editor 执行主编 曹新星 Christina Cao
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编 齐琰 Emma Qi
School & Community Editor 学校和社区编辑 赵晨 Katherine Zhao
Mom Reporter 妈妈记者 季婷 Tina Ji

Contributors 撰稿人

吴竞波, 吴琪, 道道, 程剑飞, 陈惊鸿, 李蔚,
李梓新, 益孟德, 芮娅, 陶太

Art Director 艺术总监

Production Manager 制作部经理 罗肃 Susu Luo
Advertising Designer 广告设计 郭挺 Joey Guo
贾静 Yuki Jia

Sales 销售部

胡晓娜 Sheena Hu,
张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu,
李希雅 Olesya Sedysheva, 杜利利 Serena Du,
白文轩 Wilson Barrie, 唐奥 Gladys Tang,
胡敏慧 Renee Hu, 江小小 Xiaoxiao Jiang (上海)
杨莎莎 Lareina Yang, 徐佳 Emma Xu, 牟颖 Mu,
尚雁宇 Sharon Shang, 刘可欣 Helen Liu,
余婷婷 Tingting Yu (上海)

IT 技术支持

Finance 财务部

HR & Admin 人事部

严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui

罗永宝 Tobal Loyola, 赵明丽 Minna Zhao

Editorial 编辑部

Advertising 广告部

Marketing 市场部

Distribution 发行部

Content Marketing 内容推广

bianjibu@jingkids.com

021-6131 6691, bd@jingkids.com

marketing@truerun.com

021-6131 6691, faxing@jingkids.com

DCmarketing@truerun.com

Website 官方网站

www.jingkids.com

出版发行:

云南出版集团

云南科技出版社有限责任公司

云南省昆明市环城西路609号,

云南新闻出版大楼2306室

责任编辑:

欧阳鹏, 张磊

978-7-900747-95-2



True Run Media

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

旗下出版物



Since 2001 | 2001年创刊
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创刊
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创刊
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创刊
Jingkids.com

北京

上海



扫描上面二维码，
关注微信公众号：
菁kids, 菁kids上海;
新浪官方微博@菁kids杂志

自然， 离我们和孩子有多远？

How Far is Nature Away from Us?



3月5号星期天，北京阳光明媚、轻风无霾。若不是早上刷微信朋友圈儿，我断然不知当天是昭示春耕开始的“惊蛰”。上网补了24节气的课，发现从立春到大寒，撇开时令历法指导农业生产的使命，“惊蛰”最有童趣：是小虫子们度过寒冬的蛰伏，揉揉眼睛睡醒的日子，这让我想起鲁迅的百草园，不同的虫子轮番登场，斑蝥、蜈蚣、油蛉、蟋蟀……

惊蛰前一周，我在上海。街道两旁，南方特有的、长有蜡质叶子的树开始泛出油绿新鲜的光；透过某个小区的大门，我还看到一树火红的石榴花。惊蛰的北京，我们使劲儿把鼻子凑近干枯整冬的枝杈，才能从突起的嫩绿芽苞中看到春天的临近。

在北京，不管是阳光还是雾霾，惊蛰还是小雪，每个周日上午的9点到10点，都是女儿小W去上钢琴课的时间。惊蛰的暖风和阳光让我沉醉，出去和回来的路上，我都试图引起她对路边枝条上芽苞的兴趣，因为虫子们还没能从干硬的土地里爬出来。然而，她惦记被我收进包里的手机，兴致更似敷衍，我的期待变成失落。

上完课，吃了早午餐回到小区时，已近中午。远处一个手持跳绳的女孩儿穿过假山水、枯灌木、干草坪迎面跑来，那是跟小W同岁的果果，她上公立小学，是个数学小天才。虽是邻居，我们也并不能时常见到她，因为她和小W一样，周末很忙。果果看到我们显然很兴奋，因为700多住户的小区，阳光下，似乎只有她一个学龄的小孩儿在玩儿，她坦言，在看到小W之前，她正因独自玩儿太无趣而准备收绳回家。

小W有点儿为难，我也是。显然，她特别想跟果果在院子里好好玩儿一场，我也觉得这是不负春光的正确选择，果果的眼里更是充满期待。但是，在这个明媚的周日剩下的几个小时中，她需要完成家庭作业，练习钢琴，下午两点还要去16公里外参加朋友的生日派对，预计晚上八点才能回来。

果果也不轻松，她稍后要去上一个剑桥英语加强班的课，地点远在西三环的外国语大学，一来一回也是大半天。

考虑之后，我们仨决定就在小区里抓紧时间玩儿上30分钟。

小区的绿植规划破费心思，一年四季开花结果和长叶子的植物次第不同。我们三个的脚边，开着巨大的一丛迎春花，十年的植株历经岁月而愈发

健壮。在阳光中和远近枯草的映衬下，所有枝条上的迷你小黄花盛情绽放。两个孩子研究了一会儿那些迷你小喇叭到底是朝上的还是朝下的，到底是迎春花还是连翘花，很是投入。我们还一起去检视了其他刚刚冒出芽苞的小树丛，她们的注意力很快又被小区里的流浪猫的宝宝们吸引。

30分钟很快，她们不得不各回各家，按着日程表忙起来。

我有点儿难过，这跟我记忆中的10岁周末一点儿都不一样。儿时的周末，我整天在小城机关大院儿里游荡，跟着一群孩子春天逮蚂蚱、拽柳条儿，夏天雨后在泡桐树下捡豆虫做解剖，秋天薅了蛤蟆皮草练习编辫子……

我闹过的最糗的笑话是：7岁过年时，我跟爸爸步行去乡下走亲戚，乡间的石子路两边是大片的农田，那年大雪，田里的雪化开了，露出整齐碧绿的麦苗。我问爸爸：他们为什么种草？仔细想，小W到现在都还没有见过真正的麦田。

小时候几乎没有买来的玩具，所有能玩儿的都就地取材：树枝、叶子、沙子、黄泥、小石子儿、空的药盒子（尤其是中药大药丸子的空盒儿）、旧金属盘子，它们在我手中组合成中药铺子里的小秤、各式草药、丸药、片剂……我也获得浑名“卖假药的”。

小W不缺玩具，生活更是填满了课程，她不会想起跑到院子里捡枯枝、薅野草，看春天枝条上的萌芽。

还好，每年夏天去美国东北看爷爷奶奶时，她可以在缅因州的湖边尽情享受自然：可以仰望星空，搜寻缓缓移动的宇宙空间站；可以在晨雾中被湖边的水鸟叫醒；还能参加北美湿地保护夏令营，认识各种虫子和湿地生态……我安慰自己。

但是，飞越半个地球去体验自然，却无暇欣赏门前窗外的树木花草、四季变迁。很讽刺，不是吗？

自然，在你我身边。只是，需要在我们和孩子疯狂忙碌的日程里，留下属于亲近她、感知她、享受她的时间。

Toni Ma 马春蕾

《菁kids》创始人兼出版人

2017年3月8日



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：editorjksh@126.com
微信：菁kids上海



StyleFitness亲子芭蕾体验课

Style Fitness为配合周边家庭需要，现已全面开设儿童课程，包括各类舞蹈、体操、拳击。此次菁kids上海与Style Fitness首次合作，读者可享受独家2-3岁半亲子免费芭蕾体验课（原价130元）。请参加体验课的家长穿着运动服和运动鞋，孩子穿着芭蕾裙和芭蕾鞋。

时间：每周二，15:30-16:30

地点：徐汇区淮海中路1500号

微信：“styleofficial”，报名请告知是菁kids上海读者

上海新加坡国际学校20周年庆典

上海新加坡国际学校20周年庆典将在上海商城剧院以一场年度音乐剧来拉下帷幕。此次音乐剧集合了两个校区幼稚园至中学四百余名师生的力量，讲述了学校20年来发展的风雨历程，并祝福学校继续蓬勃发展。欢迎感兴趣的校内外人员通过购票入场观摩。

时间：4.21

地点：上海商城剧院

费用：80-180元

电话：(021) 6221 6058

惠灵顿（上海）双语幼儿中心首届嘉年华活动

惠灵顿（上海）双语幼儿中心将迎来首届嘉年华活动。该活动将成为每年一次的欢乐盛宴。届时将为家长和小朋友们准备全天候的美食及寓教于乐的活动，同时也将打开大门迎接社会各界的朋友们一同参与。预定参加，请关注官方微信“惠灵顿上海双语幼儿中心”。

时间：5.20 11:00-16:00

地点：浦东新区高青西路328号

费用：100元/家庭

报名：events.bilingualshanghai@wellingtoncollege.cn

上海西华国际学校&ISTA—戏剧艺术探索

Dinos Aristidou是担任英国艺术协会创新学习的经理，国际文凭组织研讨会培训员，以及国际学校戏剧学院组织(ISTA)培训老师。这个周末Dinos Aristidou邀请11-19岁的学生来到上海西华国际学校，进行一场戏剧艺术的探索，通过夸张的表演去探究和发现那些被隐藏的秘密。

时间：4.15-4.16

地点：上海西华国际学校

费用：1500 元（含节日费，ISTA服装和午餐）

邮箱：PAAShanghai@ista.co.uk



上海德威英国国际学校浦东校区幼儿园部开放日

上海德威英国国际学校浦东校区幼儿园部（DUCKS）将举办开放日，您可提前进行预约，幼儿园部的园长Lisa Low女士将带您参观整个校区，解答您的问题。

时间：4.19, 5.17, 8: 30-10:00

地点：浦东金桥蓝桉路425号（幼儿园）

联系方式：https://www.dulwich-shanghai.cn/cf_forms/view.cfm?formID=360

LUC 国际儿童中心开放日

LUC国际儿童中心是一家非盈利的教育机构。利用探究式和互动式双语思维教学体系，中心将双语化的思维引导模式融入所有教学活动中，孩子们通过语言灵活互换以及多元化认知形式，探索自己的世界观。

此次中心推出开放日活动，欢迎家长进行预约报名。

时间：4.22, 5.20, 9:00-15:30

地点：浦东新区芳甸路779弄233弄

联系方式：(021) 5187 2889



HARROW
INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI



上海哈罗国际学校

哈罗公学是英国历史最悠久的著名公学，其第四所哈罗国际学校——哈罗上海坐落于富有创新活力的外高桥森兰板块中心地带，继续秉承英国哈罗公学独特的教育理念与高水准的教学质量。

若您想了解有关哈罗上海先进的教育理念和完备的教学设施、杰出的实践领导力课程，以及我们对权威A-level课程的理解，欢迎您与我们联系，来校参观垂询。

更多入学信息请联系
+86 21 6881 8282
admissions@harrowshanghai.cn

www.harrowshanghai.cn

Leadership for a better world



活动备忘录 EVENTS



上海闵行区摩根亨利幼儿园开放日

摩根亨利幼儿园复活节开放日，届时将有丰富的亲子活动，传统复活节活动和精美的礼品。现场还安排专人接待家长对于学校信息进行咨询。您可根据以下电话和邮箱进行预约报名。

时间：4.15, 9:00

地点：闵行区华漕镇金丰路567号（西郊庄园内，马德里洋房旁）

电话：(021) 6091 3366, 1852 1023 388

妈妈飞盘运动俱乐部

妈妈飞盘运动俱乐部希望为妈妈们建立一个集体。以小小飞盘为器物，在一次次传递中，连接起妈妈与妈妈，妈妈与爸爸，妈妈与孩子。在这个小小land里，分享一切与爱有关的话题，探讨与家、与成长、与孩子有关的那些事儿。

浦东 每周五 9:30-11:00

新虹桥中心公园绿地

浦东 锦带路公共绿地
9:30-11:0

浦东 锦带路公共绿地

费用：98元/次

电话：138 1737 9549

百老汇殿堂级原版音乐剧《魔法坏女巫》(Wicked)

《魔法坏女巫》是与《歌剧魅影》和《狮子王》同为百老汇票房“十亿美元户”，也是百老汇历史上以来推向国际最成功的原版制作。2016年是《魔法坏女巫》在伦敦西区上演十周年庆典，创下了一个在西区上演历史的里程碑--另两个有该记录的百老汇原创音乐剧是《狮子王》以及《芝加哥》。

时间：4.11-5.10

费用：580-1050元

地点：永嘉路36号 上海上汽文化广场

购票：<https://piao.damai.cn/110253.html>

上海时尚周末展

上海时尚周末展汇集了展览、走秀、造型、购物，现场有金色T台、原始秘密丛林、大规模装置艺术，全球策展精英团队和国际大咖参与展会设计，融入了品牌时装斗法场、时尚市集限时折扣、先锋互动艺术，您甚至还有机会得到专属模卡，共同参与此次的周末展，成为靓丽风景的一部分。

时间：4.14-4.16

地点：上海展览中心

费用：20元

电话：400 133 8888



上海世界旅游博览会—环球旅游嘉年华

第十四届上海世界旅游博览会将再度拉开序幕。本届展会将迎来超过55个国家及地区的700名联合参展商，更有预计超4.5万名旅游爱好者的热情参与。同时本届展会公众同期活动依旧丰富多彩：梦想之旅许愿墙、旅游产品超值优惠购、世界集市玩乐淘、地道美食小吃街、现场打卡活动等。

时间：4.21-04.23

地点：上海展览中心

费用：20元起

电话：400 003 9992

2017上海浪琴环球马术冠军赛

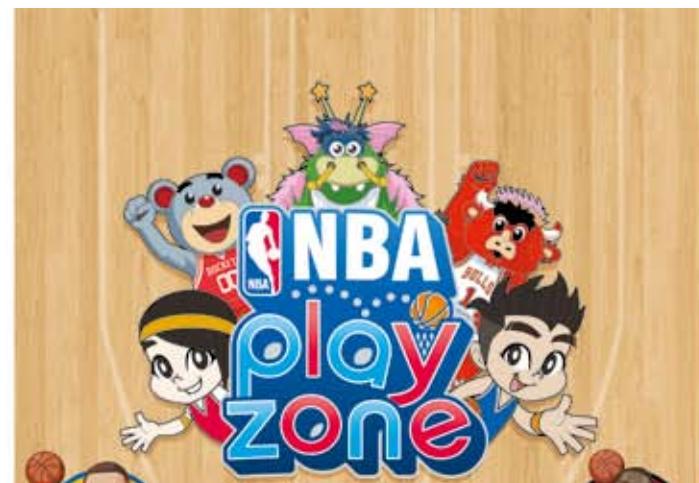
2006年由荷兰前奥运金牌得主Jan Tops创办的浪琴环球马术冠军赛是全球高级别的马术障碍赛事之一。上海浪琴环球马术冠军赛作为浪琴环球马术冠军赛全年分站之一，自2014年举办以来，每年均吸引了世界排名顶级的骑手，以及曾在欧洲、美洲等地参赛的近百匹世界顶级赛马悉数参赛。

时间：4.28 -4.30

地点：上海世博马术公园

费用：470元起

电话：400 622 8228



最潮儿童运动乐园 全家尽享无限欢乐







主题生日派对

NBA吉祥物互动

国际安全认证

进口空气净化系统

Level 2 Hubindao Shopping Center,
150 Hu Bin Rd., (Close to Ji Nan Rd.)

湖滨路 150 号，湖滨道购物中心二楼（靠近济南路）

+86 21 5302-0520
info@nbaplayzone.com
www.nbaplayzone.com

心静了，自然教育才开始

Tranquility at the Root of Nature Education



李梓新专栏

李梓新，非虚构写作平台“中国三明治”创始人。曾任《外滩画报》主笔，采访过多国大选和名人政要。著作有《民主是个技术活儿：英国民主生活走笔》、《灾难如何报道》等。家有两孩，最近致力于中产育儿现象研究。

说实话，我对自然教育很陌生。

但是我对自然不算陌生。

在伦敦的时候，我对发现大大小小的公园充满了兴趣，几乎到了地图上画着一小片绿块都要带上全家人去探个究竟的地步。

而那些公园也没有让我失望。家附近的Highgate Wood，小朋友们可以在森林里荡秋千，爬着各种蜿蜒的游乐隧道，享用现代而不失自然野趣的娱乐设施。只需要10-15分钟，就从外面文明社会进入到森林中央，那中间地带保留了极原始的样貌，我有时甚至在想，为什么没有人突然跳将出来，喝声留下买路钱呢？

在Hampstead Heath的小山包上，可以俯瞰伦敦城。那些在冬天翠绿无比，在夏天反而变得枯黄的山草，生长出一些苍茫感。大人小孩都无忧无虑地在山坡上晒个太阳，或者脱下鞋袜跑跑跳跳。手上抓满泥土，屁股沾满草屑，也没有人觉得脏。

刚回到上海的时候，有点不适应。市区的公园数量和面积本就有限，又基本上是老年人主导的健身和广场舞文化。所谓的儿童公园，也就是摆上一个破旧的滑滑梯。公园里的各种草地，大多数被围栏围住，不能到上面玩耍。以至于当时五岁的孩子一直纳闷，为什么伦敦的草地就可以踩，到上海一踏上去就马上会有人斥责呢？

所以，我觉得自然教育，一方面像是人类的原始本能，回到孕育自己的大自然母体，和树叶、露水、泥土、小动物互相触摸，做好朋友。另一方面，又受到社会发展和文化意识的影响，成为后天需要灌输到大人小孩头脑里的一种“专门教育”。这一方面让我觉得，是有点无奈的。

自然教育，更重要在于氛围。如果你置身于山川河谷，树下虫鸣，自然教育其实就已经在心中开始了。但在我们今天的社会，“氛围”二字，实在是一项巨大的工程。

为什么这么说？盖因我们的社会阶段，仍然在和一些不自然、不舒展的观念和惯性作斗争。很多年轻父母今天非常热衷建设家庭中的学习氛围，甚至游乐氛围，是因为中国家庭近数十年来鲜有真正的学习氛围和游戏文化，有的只是“写作业”这种单一刻板的学习代名

词。而游戏文化随着电子时代的来临，也处在重塑之中：当我们小时候玩的过家家、“抓特务”等儿童群体游戏在今天几乎绝迹，一个家庭应该如何建立新的游戏文化？

对于自然教育氛围，在都市中生活的孩子，所得的基础是薄弱的。麻雀从未为他们停留，我们的广场没有鸽子只有广场舞，花朵是苗圃里人工栽种的，很多父母因为工作的繁忙，也难以在自家阳台养好几盆植物了。养乌龟、金鱼以及蚕的家庭，好像也少了。儿时我们在家里家禽被送上餐桌之前，还能和活着的它们相处几天，观察鸡冠、鸭掌的模样，喂它们几颗饭食，了解它们的习性。现在，这一切也不可能了。

所以，今天我们所谈的自然教育，更多成了一种抽离于生活的“时尚”，父母带着孩子，抽离于他们平日的生活，到某处田野、林地、自然胜景，乃至海外山水漫游，或参加某些夏令营。我觉得这些都是很好的尝试，但也要警惕在这背后的功利化思维。

比如，因为自然教育成为一种时髦而跟风打卡，因为去爬山远足能够成为申请学校中的一项经历，或者本身就觉得就想在价格不菲的这些自然教育活动中直接明显地让孩子得到哪方面的提高。这些在我看来的，都是有功利化思维的，违背了自然教育初衷的。

自然这门课程，在我们的教学体系中，一直也是模糊的。小学的自然课程，一直是副科。即使在国际学校的体系里，它也往往被纳入在Science(科学)的范畴里，和物理、天文等放在一起。今天的孩子，要清晰地培养对自然的兴趣，确实有不少障碍。

在我看来，自然教育，最重要的是让我们的心安静下来，和自然的呼吸频率一致。奔忙烦躁的心，在这个时代是难以体会自然的。安静到可以在家中观察记录花瓶里一朵花的花开花落，也是自然教育的开始。

当然，我上面所说的自然教育，其实是狭义的自然教育。任何顺应儿童自然生长天性的教育，都可以被称为自然教育。我只是从自己作为小时候失败地养死过金鱼、乌龟，喂过鸡鸭鹅，收藏过树叶做叶脉书签的孩子，到今天一个在自然教育也不甚及格的家长角度，写出一些个人观察。

True Run Media



更多职位和详细信息
尽在二维码中！



这是一则
招聘广告！



- ★ 客户主任（北京）
- ★ 菁kids（北京）主编
- ★ 菁kids（天津）编辑
- ★ 菁kids（上海）主编
- ★ 菁kids（上海）编辑

我们不相信等级制度，我们鼓励每个人都参与并贡献自己的力量。

我们开放每一个职位机会，自主创新是我们工作的重点。

国际化的工作氛围，优越的带薪年假，丰富的市场活动，静候您的到来！

简历收取邮箱：employment@truerun.com

thebeijinger

beijingkids

菁
jingkids北京

菁
jingkids上海

触摸粗糙自然

Feel Nature with Your Own Hands

本期“自然教育”话题，有践行自然养育的家庭故事，有提倡自然教学的课堂实例，还有以大自然入诗入画、为保护自然发声的纯真童心，故事中的每一个人，他们都信奉自然的价值，感恩自然的滋养，并从中获得生活和欣赏美的力量。





从北京到新西兰： 一堂跨越一万公里的 自然养育课

From Beijing to New Zealand: A Ten Thousand Kilometer Path to Natural Parenting

文、图：陈惊鸿



天上的云，地上的湖，宁静的小城，山上的呆萌神兽，这就是最典型的新西兰

你要让阳光洒在心上而非身上，溪流穿躯而过，而非从旁流过。
——约翰·缪尔《夏日走过山间》



远迁，给“自然缺失症”娃娃补补课

一年多前，三张单程机票、7个行李箱和一万公里的旅程，把我们一家三口的生活，从北京远渡到新西兰的春光中。

孩子四岁，我和先生都是硕士毕业后工作十年左右，事业正在上升期。虽然忙碌，却也可称得上岁月静好，生活安定，正是典型的欣欣向荣的北京小家庭。

然而，也就是在这个时间段，我们却开始思考，想要远迁到新西兰，去过一段两年左右的“家庭间隔年”。

虽然有着新西兰的Offer，但放弃现有的工作，连根拔起，在异国他乡重新开始职场打拼，无疑是一个巨大的挑战。除了对远方和新鲜生活的向往外，最终让我们下定决心的，乃是新西兰纯净自然的诱惑——这个被誉为“100% Pure”、“世间的最后净土”的美丽国家，山河纯美，宛如世间最后的中土世界。

记得在我还是个孩子的时候，中国的城市还没有那么庞大，尚不知雾霾为何物，生活仍被大自然包围，我是个不折不扣的野孩子，爬树、抓鱼、滑冰、摘野果，在田野里奔跑打滚，在山坡上野餐。可以说，大自然带给了我对于“美好”的最初启蒙。可是，30年过去了，现在的娃娃们熟悉电脑远甚于花草树木，游乐场替代了林中漫步。我不希望我的女儿瞳瞳成为“自然缺失症”孩子，成为那孤独的“林间最后的小孩”。

让孩子能远离都市的喧嚣、雾霾和拥挤，在美丽的大自然中好好地散个欢，在这个最伟大的课堂中，获得可持续一生的力量和领悟，这大约是我们远渡重洋，最大的心愿之一了。

日本？澳大利亚还是新西兰？自然之纯美是最大的加分项

实际上，在来新西兰之前，我们也曾对其他国家如澳洲做过调查。加上之前我和姐夫还曾在日本生活过半年，到底选择那个国家，也曾在心中的天平上几番衡量。

日本社会稳定，各种生活服务之细腻周全堪为全球翘楚，其自然教育也声名在外。但是，日本毕竟人口密度大，生活节奏快，城市仍然与大自然有着天然的隔离感。而且，日本文化有着天然的“紧张”和说不出的压抑感，我们总是隐隐约约的觉得，这不是一个适合孩子释放天性，拥抱自然的最优选择。

澳大利亚是一个移民国家，同样山河壮丽，但是和新西兰比起来，却有其缺点。澳大利亚的夏天太过炎热，冬天也更加寒冷。此外盛产各种超级毒物，毒蜘蛛、毒水母、毒蝎子、毒蛇……常能看到体型巨大的蛇、蝙蝠造访民居的新闻照片。这个环境，似乎也不太适合孩子自由奔跑，总让人心中坠落。

相比起来，新西兰就温和安全很多，地广人稀，有着浓郁的世外桃源的气质。约1000年前，它才迎来最早的定居者毛利人；400年前，它才被西方文明世界“发现”，迎来欧洲移民。新西兰的面积虽然和德国差不多，人口却只有400多万。可以说，自然和广阔的乡村才是这里的主角，哪怕是城市，也往往山环水绕，标榜为自然之都。

上天对新西兰极为眷顾，土壤肥沃，且硫磺含量高，毒蛇无从生存，无凶猛的豺狼虎豹，新西兰最大的野兽是野猪（还是当年移民带来的家猪逃走后野化而成）。连著名的本地鸟种Kiwi鸟因为没有天敌都傻傻地丧失了飞行的能力。在新西兰户外徒步，安全系数可谓极高。

再者，新西兰位于太平洋板块与澳大利亚板块交界处，地球强大的力量塑造了壮观的地貌景观。无处不在的设施齐全的徒步道如一张庞大的网，串起了大城市绿化带、绵长的海滩、高耸的悬崖、森林、河谷、草场、农场和火山。

一言以蔽之，新西兰最有价值，最迷人的东西就是环境。当然，新西兰优秀的儿童基础教育体系和英语环境，也在我们的天平上增加的砝码。

尽管有着种种心理准备，可新西兰的“纯净”带给我们的震撼，还是从踏上这个国家的第一步就开始的。从海关时堪称严苛的检查程序（连登山鞋上的泥土也属于违禁）到无边无际的“鲜嫩”得仿佛能掐出水来的蓝天。大白天，只见牛羊牧场不见人，驱车十分钟才见一白底蓝窗的民居遥据在山丘之上，真恍若不在人间。

在从奥克兰到惠灵顿的路上，我们还路过了—座海边的花果山——海狮的家。让我们惊异的是，这些海狮一点也不怕人，就算你走到距离它们一两米的地方，正在晒太阳的它们也只是拿黑亮的小眼睛瞟瞟你，一点都没有挪窝的意思呢。

而新西兰北岛中部的陶波湖更让我们大吃一惊，作为新西兰第一大湖，其湖水清澈至极，湖光山色令人流连忘返。在一则介绍资料上说，数年前，附近的居民曾向政府提出严重的抗议，只是因为湖水的清澈度由原来上百米降低到了几十米！

从幼儿园到大学，杰出的自然教育配套

落脚到首都惠灵顿，第一件事是给瞳妞找幼儿园。转过了大大小小公立私立几个幼儿园后，我发现了一件很有意思的一件事，新西兰的幼儿园非常重视自然教育——譬如，不管那一家都有沙坑，还有各种配套的各种玩具卡车、挖土机，铲子、桶、耙子塑形模具也一应俱全。边上还有一大桶水，孩子们可以随时玩沙和水的游戏。

保护措施也颇为体贴，幼儿园要求家长在小书包里放置一套备用衣服，这样如果娃娃们弄脏或弄湿了衣服可以随时更换。沙坑每天喷水，保持湿度，避免扬沙迷眼。幼儿园放学，沙坑就用专用的幔子蒙上，以免混进树枝等杂物，戳到宝宝们的皮肤。

妞在幼儿园还很快学会了爬树，她不怕高，老师也温柔地鼓励和保护着她。于是，有时她趴在大树上观察一个新芽和枝权，或者去闻一朵花，能沉醉其中长时间。在大树上，她不再是那个娇滴滴的小女孩。小手有力，小腿强健，四肢协调。一招一式，真像是个小猴王了。幼儿园的老师也非常绿色Style，其中一个老师兴之所至，抱来了自家养的一只黑母鸡，让娃娃们学着观察和喂养。这只给力的母鸡竟然还在幼儿园下了一只蛋，引来孩子们的阵阵惊呼。园长就更有范儿了，一天早上带来了她先生在海里捉的一只大黑金鲍鱼，给孩子们上了一堂海洋保护课。

有听家里有大孩子的妈妈们说，新西兰的中小学的自然教育也非常出色，比如往往都有园艺课和农业课。教孩子们如何利用花园废物或家庭剩饭制作有机肥料；如何识别可与蔬菜和花卉；如何保护它们不受病虫害的侵袭等。在世界经济组织（OECD）近年公布的一份报告中，新西兰被评为世界上教育状况最好的国家之一，新西兰出色的自然教育功不可没。

除此之外，新西兰中小学的野营文化也根基深厚，会组织每年一度的野营活动，学生要学习做木筏、系绳扣、划皮划艇、漂流、攀岩、岩洞探险等技能。童子军则是正规学校体系之外的教育补充，孩子们可以在其中学习野外生存、独木

舟、骑马、滑雪、游泳。听说，因为新西兰优秀的自然环境，每年都有不少来自其他国家的小留学生，专门来这里进行自然教育的“国际游学”。

生活，无处不在的自然教育大课堂

除了常规的教育体系，新西兰无处不在的自然教育，还渗透在生活的每一个细节中。

居民的住房80%是Garden House，家家户户绿树成荫，青草盖地，四季花香，往往拥有自己的花园和菜园。我们入住的第一栋房子，门前就有一条小溪蜿蜒流过，对岸则是一大片草地。在家门口，我们每天都能遇到人丁兴旺的野鸭家族、紫水鸡、打秋风的海鸥、过路的加拿大黑雁，以及颜值爆棚的黑天鹅一家。

后院还有一片空白的花槽。土壤肥沃，阳光充裕，是天然的种子温床。不远处，就是一脉青山。在这里，我们终于体验到了“种豆南山下”的生活。

樱桃萝卜种子一茬茬撒下去，绿绿的苗便争先恐后地冒出来。圆圆的果实色彩鲜艳，可以吃个一口鲜，也可以切片做沙拉。自打洒下了种子，看小萝卜长大成为妞生活中的头等大事。野草常来捣乱，恰如梭罗在《种豆》中的描述一样，它们是一群有太阳和雨露帮忙的特洛伊人。在这场安静的战争中，樱桃萝卜们每天都看到瞳妞用肉乎乎的小手和玩具小耙子前来助战。

大海也是那么清新，各种海贝在海边礁石上安营扎寨。卷起裤腿，在退潮时淌着清澈见底的海水，拎着小篮子，瞳瞳转眼就变成了捡海贝的小姑娘，不一会，就给自己搜集了一顿丰盛的晚





海狮的家

餐。不过，她也学会了保护大海，太小的贝壳，她会专门挑出来送回大海。

特别值得一提的，是新西兰充满了自然气息的度假文化。除了常见的野外扎营，这边的家庭不喜欢订高楼大厦的宾馆，而是钟意于一座座异彩纷呈、山环水抱的度假屋。我们就体验过好几座风格迥异的度假屋。其中一座位于雄伟的马尔堡峡湾旁，除了无敌美景之外，房东还在屋子前面开辟了一片草场，养了一群小羊。柠檬树和橘子树被甜美的果实压弯了腰。

此外还有一座雪山下的度假屋，天气好的时候，打开窗子，便能看见远处那白雪皑皑的山顶。3000平米的大院子，草莓园中长满鲜红的果实，小葱、土豆、生菜、辣椒都长得生机勃勃。每天做饭前（度假屋都有厨房），我便交给瞳瞳一个小篮子和一把小剪刀，让她去院子里摘自己想吃的新鲜蔬菜。有一次，她拎着小篮子，忽然大声嚷嚷着跑回来，拉着我就往院子里跑，一看，原来有两只灰野兔来偷菜吃，跟我家摘菜的小女孩“狭路相逢”了。

还有一次，我们住在了山上的度假屋。居高临下，大海像是铺展在眼前的，一幅变化着的巨幅图画。下午的骄阳下，它是浅浅的蓝绿色；黄昏，它从碧蓝变成了温暖的夕阳红色；夜深了，漆黑的大海之上闪烁着点点渔火，它们和天顶上璀璨的银河一起，点亮了我们的梦境。

听说，还有停泊在海滩上，被装扮成海盗船一样的度假屋；有牧场中，被羊群、牛群和牧羊犬簇拥着的度假屋；有森林之中，与千百只新西兰萤火虫做邻居的度假屋……

新西兰人特别热爱大自然。而来到新西兰不久，姐就有样学样地喜欢上了光脚走路。午后，她光着脚在小院的草坪上奔跑，给小葱浇水，拔

杂草，扫树叶。海滩上就更不用说了，虽然沙砾有点粗糙，贝壳也有着尖锐的边缘，但瞳姐走得昂首阔步，气壮山河。

《寂静的春天》的作者雷切尔·卡森所说：

“知识的重要性远不及感受一半。如果信息是种子，日后可以成为知识与智慧，而感受就是沃土，种子必须在其中发芽生长。童年就是准备土壤的阶段。”而瞳姐幼儿园门口布告栏中写的一句话也曾那样地打动我“让我闻花香，听小鸟歌唱和雨滴落下的声音，让我看露珠晶莹，这样，等我长大后读到如此诗句，我才会真正懂得。”

或许，这就是这堂漫长的，跨越一万公里的自然教育课的意义所在吧。



陈惊鸿

《中国国家地理》杂志编辑、记者，客居新西兰，满怀好奇，走走看看，从一个母亲和媒体人的角度观察刻画美丽独特新西兰。

封面故事 COVER STORY

半城半乡的童年

Childhood from City to Countryside

采、文：李蔚 图：徐虹提供





冬日的公园，徐虹斜倚在躺椅上指着眼前夹道盛开的梅树：“你看这梅林，都长得一样高，而且都是在‘合适’的高度被修剪过再重新生长的。我每次看到就想起《病梅馆记》。”

她觉得公园里的梅花好可怜，整齐划一，就像体制教育里的孩子：“为什么非得长一样呢？”

在女儿3岁半的时候，他们全家从婺源徒步去长溪，路上看到两棵巨大的枫香树，树形很美，在阳光下熠熠生辉。她忽然生出了灵感：每个生命都可以长出独一无二的样子。人也应该这样。

她是这么想的，也是这么做的。

下乡养儿

3年前，为了女儿石榴的健康成长，她作出了一个在旁人看来很大胆的决定：不送女儿去幼儿园，在家上学。

当时，他们家住北蔡，对口的幼儿园是很多人羡慕的一级一类园，《粉红女郎》里刘若英上班的幼儿园就是在这儿取的景。

徐虹实地去看了看这个传说中的幼儿园，硬件很令人满意，空间宽敞，设施豪华。不过孩子们的状态让她觉得难以接受。“天天关在屋子里，什么能量都得不到释放，就这样还得多吃饭，还得睡午觉，我觉得不行，这种养育方式不符合我的人生观。”徐虹回忆说。

她那时候正在读心理学，知道这个年纪的孩子身体免疫系统还没有发育完全，适合呆在开放的环境里而不是关在封闭的空间内。她的观点是，7岁以前让孩子尽量长身体，去玩、去野。

“其实我觉得上幼儿园更多的是满足大人的需求，你观察孩子的自然状态就能发现，孩子们是在幼儿园所谓的集体生活更开心，还是在家里跟大人们在一起更开心？”在徐虹看来，把孩子送进幼儿园只是因为大人需要去上班、赚钱，而不是孩子自发的选择，“幼儿园叫‘Kindergarten’，意思是‘儿童的花园’，孩子在花园玩的无非是大自然中的花草树木虫鸟，可现在的幼儿园却像孩子的‘集中地’。”

在正式做决定前，徐虹征求过石榴的意见。石榴说：“我不要去幼儿园，因为幼儿园没有妈妈。”这让徐虹坚定了自己的决心。

不上幼儿园，最大的问题是缺少玩伴。因为正好在网上发现同样家住浦东的仔仔妈发的寻找玩伴的帖子，两人一拍即合，每周都会约两三天去户外活动，至少一次要出市区。

因为石榴特别想养小狗，而徐虹家原来住楼上，不方便养狗，他们特意搬到了有院子的底楼，不光能养狗，还能种花种菜。徐虹非常理解并支持孩子的想法，因为她自己的童年就是和很多条狗一起度过的。那给了她美好而难忘的回忆。

不过她始终觉得那个院子有点儿小，想挪个地儿。后来，在参加自然导赏员培训时，她参观了班主任在岑卜村开办的缪尔生态农场，立马就心动了：“哇，这就是我想要的！”她很快在村里租了一栋老房子，从此以后，他们全家过起了半城半乡的生活，每周在岑卜村和市区各呆几天，既能让孩子拥有乡间野趣，又能吸收城市丰富的教育资源。



慢慢地，身边越来越多的朋友也开始向往这种生活并加入进来。他们干脆组成了一个在家上学的小团体，取名“小驴在野”。他们喜欢野在户外，爬树、玩泥巴、抓鱼、徒步，足迹遍布上海各大野趣公园及周边自然景观。

看见了美，心里也会升起美

因为一直喜欢自然与户外，从石榴3岁半开始，徐虹常常带着她去公园玩耍。他们的亲子互动通常会从一段朗读开始，然后根据当时的节气和环境找一些自然物，再加入一些游戏。

有一段时间，石榴特别喜欢爬树。她们的足迹便常常围绕着大树。徐虹会让石榴用悬铃木叶子玩拼图；在石榴迷上数数的时候，母女俩一同去捡喜树的果实，猜猜它的翅果有几瓣，再一起来数；秋天的时候，她们把落叶捡回家，画叶子、用叶片拓印；她们还会用杨树或者悬铃木等较大的叶子拿来“拔河”。

有时会有意外的发现和惊喜。有一回她们看到屎壳郎推粪球，石榴看得目不转睛。徐虹也不催她，就这么一直陪着，足足看了一个上午。

在这样的教养方式下，小小的石榴很懂得欣赏自然界的美。她会用丰富而准确的语言形容自己的所见所感。

看到一棵树，她会说：“这棵树好清新。”在岑卜村的路上行走，看见很多鸟飞来飞去，小家伙缓缓道：“我感觉它们很自由。”妈妈带她去壶口瀑布，她慨道：“好壮观！”

心理学上有个练习，用尽可能多的词汇来表达自己的感受，有助于丰富感受力。徐虹相信，自然可以激发人的灵感，是大自然的浸润让石榴变得敏锐。

有一个午后，母女俩和其他几户家庭一起躺在世纪公园高高的香樟树底下。望着太阳底下的树影婆娑，另一个小朋友忽然说：“我们好像在海底哦。”可不是嘛！那树影像飘荡的水草，金色的阳光透过枝叶的缝隙，好似粼粼的波光。

孩子的观察力和想象力让几个大人都感到吃惊。“发现美一定不是从‘眼睛’训练的，而是从心开始。”徐虹说，“如果心更灵动，看到的美各不相同，看见了美，心里也会美。

她深信，自然教育所带来的这种美，可以在日后提升孩子的幸福感，让生活更丰富：“同样是走路，有人匆匆忙忙不见风景，有人却可以感觉到花香，可以听到白头鵙在唱歌。”于是，同样的生活便有了不一样的面貌。

“美味”就是童年的味道

自然健康的童年不仅意味着在自然里野，也有约束和限制。

给孩子吃什么，对徐虹来说是丝毫马虎不得的事儿。她从不会主动买零食给石榴。因为石榴从小喜欢自然科学，还在她两三岁的时候，徐虹就给她买了DK讲消化系统的书，并趁机“洗脑”，在亲子阅读的过程中“插播”反垃圾食品的内容。

“我家的‘宪法’是，超过3种添加剂的零食就不能买。”这是徐虹定下的家规，然后他们发现，“大部分都不能买”。

“不是不给她买，而是想给她健康安全的食物。”徐虹解释说。石榴吃东西时徐虹从不给她主动加糖，一个是甜食会加重孩子的身体负担，另外经过超强刺激后，人往往再也吃不出食物的原味。



石榴4岁前没吃过一块糖。在4岁半的时候，她来到青海湖边，尝了人生的第一块糖，葡萄味的水果糖。她咂巴着嘴巴就一句话：“好难吃。”她现在偶尔也还会吃点小零食，不过并不会上瘾，因为她对食物的偏好已经定型了。

“‘美味’就是童年的味道。”徐虹对此的感悟来自于她的童年经历。她生长在山东农村，那时候的麦子很香，蒸出来的馒头也很香，“有饭味”。她的爷爷是远近做烧饼最好吃的人，有些老人凌晨起来捡粪，经过他们那儿，一定要买徐爷爷的烧饼来吃。这些童年的味道让她至今难以忘怀。

我要剃光头

在自然中自由生长的石榴，从小就特别有自己的主意。

4岁那年，原本童花头的石榴突然告诉妈妈：“我想剪个光头。没试过，想试试。”

“光头可能不太好看。要不要等爸爸回来再商量一下？”徐虹想使缓兵之计。

“这是我的头，不是爸爸的头。头发以后还会长出来的。”石榴的回答

竟然让徐虹无言以对。

石榴坚持要剃光头，徐虹也就依了她。顶着光溜溜的脑袋从理发店出来后，石榴自信心爆棚，逢人就问：“你说我漂亮吗？”

她不知道，最尴尬的时刻很快就到了。那是在头发长到一丁点长时，那种板寸头的效果让她看起来特别像个小男孩儿。大家都以为她是小弟弟，她很苦恼，特意穿上花裙子，可大家竟然还以为她是小弟弟。

石榴发誓：“我再也不要剪光头了！”

徐虹乐不可支：“4岁剃光头，总比她14岁时穿着耳洞回来要好。”

“人生总会有要做自己的反抗期，无论是4岁、14岁还是40岁。如果强迫，可以，但一定会有一天爆发出来。”她希望在教养孩子的过程中，让自己长成更好的自己，让孩子做自己，而“做自己”就意味着做自己的选择，并承受相应的结果。

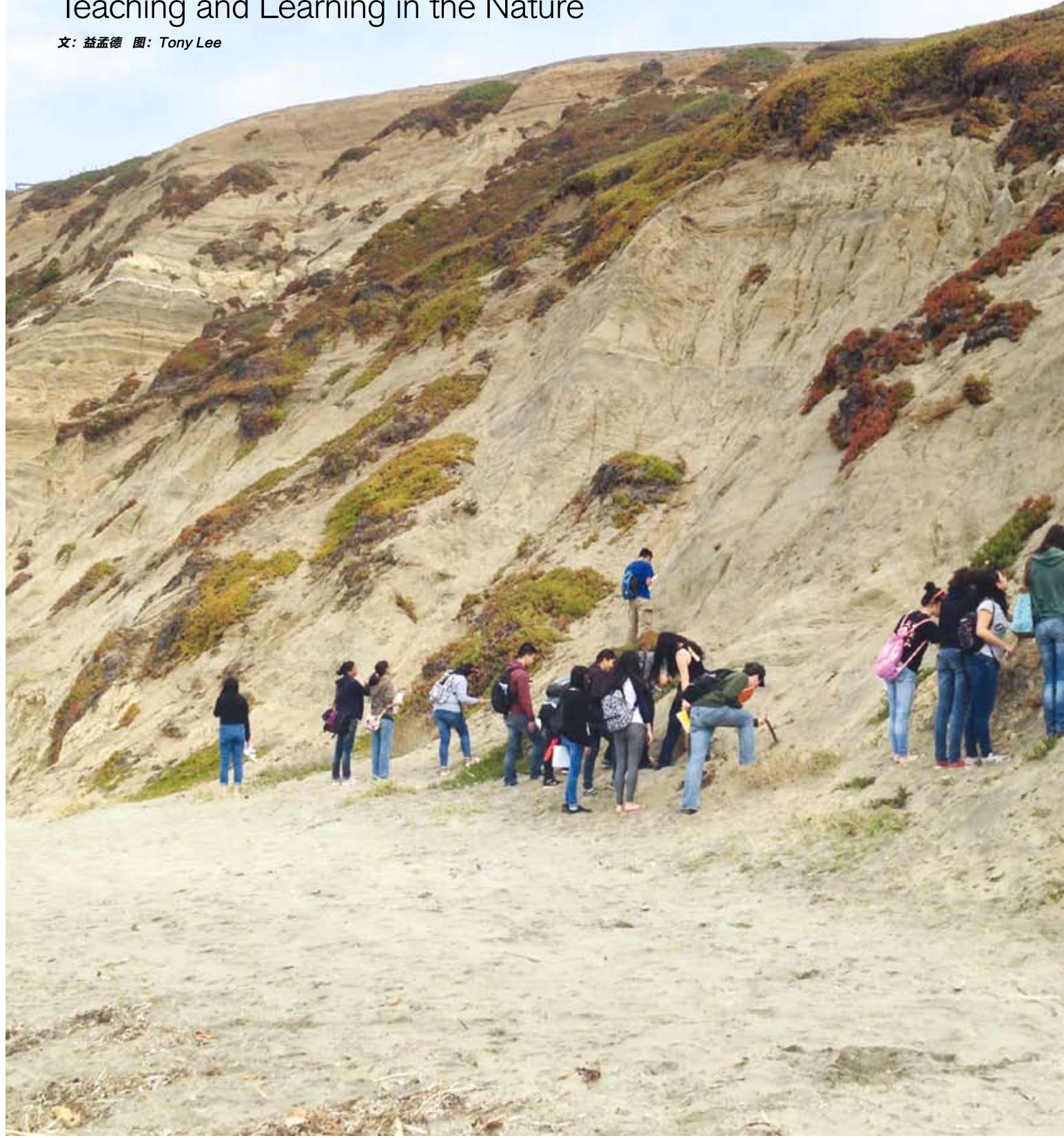
今年9月，石榴就要到上小学的年龄了。考虑再三，徐虹还是准备把女儿送到公立小学体验一下：“如果她觉得好，可以继续欢送。如果和我们的长期目标不一致，就接回来。一定要放在身边的话也是困在另一种体制里。她也有体验和选择的权利。”



回归自然课堂

Teaching and Learning in the Nature

文：益孟德 图：Tony Lee





“培养好人的秘诀就是让他在自然中生活。”

—爱默生

我上小学的时候还是50年代，那时没有电脑，没有iPad，更没有手机了。当时学生的作业不是那么多，学生享有的一种乐趣是课外时间比较多，最高兴的就是在自然中“野”，在沙堆里挖、堆各种各样的城堡、地道。在沙坑边上仔细地观察蚂蚁的活动，搬运食物，用触角互相接触，交流。顽皮的男孩会爬树去掏鸟蛋，用各种方法粘知了，或者晚上拿着个手电掘地找蟋蟀。夏天，下雷雨前，气压一变，公园里到处都是蜻蜓在飞，我们会脱了汗衫，拿在手里挥舞着，到处追逐。抓到了，就会用一根细线拴住它的尾巴，想养起来。有条件的男孩子家里有时还会养一些鸽子，放飞时脚上套的环发出的响声，听着真令人陶醉。女孩子比较文雅，但她们能告诉喜欢的男孩子哪些花的芯可以吸出蜜来，看到其他男孩的羡慕的眼光，被宠爱的男孩心里可比蜜还甜！

很可惜，从50年代末尾消灭了麻雀，经过60年代中后期的停学，一直到80年代，学生们喜欢、熟悉的周围的自然环境好像都消失了。后来的学校似乎更钟意对学生传授知识，参加考试，而不愿让学生们从自然中去获得第一手的知识。

这种倾向并不是我们的专利。80年代末开始，我在美国的公立学校教了30年的书。开始时，同样也遇到这样的问题。为了考试，学校把学生的时间基本用在了课堂上，而忽略了实践的重要性。很幸运，这样的学习方式在美国持续不久。

旧金山的不少中、小学里都有学生花园，有的就是简单地用木板钉起个框就可以放点土，让学生们种东西。很多教室里都有鱼缸，养一些很普通的金鱼，甚至乌龟。也有养小白鼠和鸟的。学生们轮流喂养照顾、清洁打扫。有时老师会发给每个小朋友一两粒种子，让他们学着去种在一个牛奶盒里，观察种子的变化，一直到种子发芽，出土，并且每天做观察日记。有一次，有个小朋友告诉我，她家后园种了很多花，一年四季都很美。她妈妈花很多时间整理，小朋友也习惯了在一边帮忙。慢慢地，她也开始喜欢上了花草，还知道不少植物的名称。

尽管近现代的工业制造出了各种各样的产品，但是现代工业的机器怎么也造不出在自然中生活给人类带来的那种自然的欢愉（Henry Beston）。而实际上，成年人对自然的态度会对孩子们产生很大的影响，喜欢种花莳草养宠物的家庭，他们的孩子几乎都对此有一定的爱好。有的孩子收到的第一份礼物是一条小狗，他们一辈子就此可能把狗当成自己最亲热伙伴。而且，

越小开始，这种亲密关系就越深。相反，从小就以iPad为伴的孩子，对各种屏幕以外的东西就很难再有兴趣了。而爱花爱草，热爱动物的人，往往不会不爱，爱常常会自然地延伸。

我在旧金山工作过的Lowell高中每年开设大约150门课程，其中很多都是选修课。学生们按照UC（加州大学）的A-G Requirements来安排自己的必修课，剩下的1/3课程学生就可以选择自己兴趣所在的选修课。越来越多的学生喜欢选择那些可以接触大自然，和动物、植物和环境有关的一些课程，譬如地质学、海洋科学、环境科学、生物学、生理学等等。

这些课程的老师都会利用旧金山丰富的自然资源让学生接触、观察、了解课程要求学习的内容和要求。有一年，正好轮到一位地质学老师的评估，他提出让我跟他的学生一起去参加他们的Field Trip。短短一个多小时，我确实感到学生在自然中学习的兴趣、快乐和效果。

课是在海边一个叫做Fort Funston的高地上的。从车站往上走，翻过沙丘，就可以看到我们实际上是在一座由地壳不同板块运动、撞击所造成的峭壁上。这堂课的学习内容就是地球的地壳运动对地球表面所造成的改变。接下去的四十分钟，同学们根据老师前两堂课在课堂上讲到的知识，通过观察现场峭壁上的不同岩层的形状来判断地壳运动的年代和位置等等。很明显，学生们对于这样的野外考察活动很有兴趣，也觉得比只听老师在教室里讲要更容易懂，还能随时发现和提出问题来进行讨论。

因为对这种Field Trip的好奇，我也经常抽空帮老师带队（美国的学校有规定的外出老师和学生比，通常是1:12左右）。有一次海洋科学课的水上实地考察活动也让我进一步体会到在自然中进行体验式教学的优越之处。

旧金山有那么一个非盈利性的海洋生物教育公司，专门提供学生在旧金山海湾进行体验

的船只。在大约3-4个小时的过程中，学生们先学会正确地使用救生衣，然后就被安排在大屏幕上观看刚从海湾里捞起来的海水在显微镜下的真相。看到在显微镜镜头下，一滴水里的微生物之多，他们的形状和行动之奇怪，每个人都对包罗万象的大自然产生出一种敬畏之情。

接着，学生们被安排上甲板，帮忙下网，取水样和海底的淤泥样本，然后又起网，将捕获的水生物倒入准备好的大盘里。因为网撒得浅，打到的只是少量海生物，不过也有旧金山当地的小鱼、小虾和一些不知名的生物。有一网甚至还网上了一条直径超过40公分的魟鱼。学生们在海洋生物专家的指导下，对淤泥进行了分析和显微观察。几个小时的活动，既让学生们学到了很多教室里学不到的知识，又在蓝天白云下的美丽的旧金山海湾上，穿过金门大桥和海湾大桥，转悠了一圈。

因为学生对自然环境越来越感兴趣，学校也看到了在自然中学习的好处，于是学校的课程逐渐包括了越来越多和自然科学有关的内容。学校还通过申请社会的公益基金，获得了12万美金，用体育场边上的一块空地，盖起了一个一千平方米大小的园艺园（Horticulture）。学生们从开荒开始，安装灌溉系统，建起了一个暖房，学会了如何收集食堂的废弃食物、废纸、树叶来堆肥，搭起了可以养十几个鸡的鸡棚。为了不用化肥让土壤变得更肥，他们一次次地种起了蚕豆，长到一尺来高，他们就会把它埋入地下，以作氮肥。由此，学生们通过园艺不但学到了生物学的知识，同时还学到了化学等学科的知识，并且更完善了合作、讨论、研究的能力和设计、动手搭建的能力。到现在，学生们已经每年可以有好几载收获，有蔬菜、瓜果，以每一大堆两块美金的价格供大家定购。吃到自己动手生产的蔬果，再不爱吃蔬菜的学生都改变了自己的饮食习惯。

更有意义的是，学生们把环境保护、可持续



学生调研旧金山地区海洋生物情况



学生除草

发展的理念用在了整个学习过程中。老师把自己教室的一部分活动搬到了园艺院里。为了能有上课的课桌椅，学生们开始大量收集废塑料瓶和无法回收的塑料包装袋。把塑料袋塞进塑料瓶，然后用成千上万个塞满了的塑料瓶用泥土加少量的水泥搭起了可以围坐一个班学生的开放式课堂。很多学生都把这个园当成自己的家，闲了，可以在里面坐下看看书，聊聊天。

在这样的环境里学习，学生们很少有打架、霸凌的需要和可能。每年，好多学生会把自己的学习成果做成Project去参加旧金山市的科学展，有不少同学由此产生了对科学的进一步兴趣，而参加各种科学研究活动，还常有学生获得Intel/Siemens的科学奖。



在整个大约40英亩（200亩左右）的校园里，常常可以看到一些学生在园艺园忙活，另一些忙于橄榄球的训练，而在另一边，几百只野鸭和海鸥就在边上闲庭信步。教室里有时还会有飞鸟闯入，看没有人理它，只能自己撞两下窗，然后飞回它的天空去。当然，也有不那么受欢迎的臭鼬，晚上跳进垃圾桶找食品，就会留下不那么可爱的气味。

北卡罗来纳州立大学设计学院的研究指出，学生在野外环境中学习可以使学生的游戏更加多样化，从而对他们的健康发展做出贡献。从2000年以来的多项研究证明了通过在自然中学习，可以鼓励学生的创新精神，提高他们解决问题的能力，有助于学生认知能力的发展，提高学

习质量，增加体力活动，增加学生的社交能力，加强自我约束力，改善视力，改变自己的饮食喜好，减少学生的精神压力，同时还可以改善儿童的注意力不集中问题。有的研究者甚至把自然界的环境称为人类所需的维他命G（G指Green，即绿色维他命）。

所以，我们的学校在校园设计和建设时，与其花大笔钱请人去设计美丽的校园，为什么不能留出一片土地，让学生们自己去考虑，探讨，发挥他们的想象力和聪明才智去设计和动手打造一片属于他们自己的充满了维他命G的自然的天地呢！

益孟德

上师大附二外剑桥双语学校执行校长，曾于旧金山的A.P. Giannini中学和Lowell高中先后任副校长。





寻找一棵你自己的树

Tree Hugging



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。



“同方部南墙的腊梅开得很旺了，你有空可以去闻闻香味。”这是小梅老师发给我的微信。恰好霾散天蓝了，我赶紧奔了过去。转过墙角，仿佛一脚踏空，去到了另外一个时空，整个世界都空灵清澈。老式的房前，几树腊梅正开得灿烂。阳光斜斜地照着，一缕缕幽香袭来，犹如水上轻轻泛起的涟漪，我突然想到一个形容铁观音香氛的词，叫氤氲。这是很容易在江南寻找到，但在寒冷的北京，却是非常稀罕的一种感受。

其实这片地方，离我住的地方不算远，来来去去数不清路过多少回了。但我一直不知道，就在这栋老房子后面，居然有如此繁盛的腊梅生长。我们为了一树风景，宁肯千里跋涉，却常常忽略了自己身边的树。

是小梅老师教会我，真正的风景，其实是身边的风景。只不过这样的风景，只有真正的有心人才看得到。

搬新家后，最励志的收获是和小梅老师做了邻居。除了花树凋零的严冬，几乎每逢周六，她都会抽一个小时，特地带着小区的大朋友和小朋友，去和小区里的植物“打招呼”。如果你看见小区一队人马拉出来，老中青结合，一定是小梅老师领队的和植物“打招呼”团出发了。这是一个优势互补的团队组合：小朋友们观察细节的能力更强，更容易发现植物的新变化，比如树上新结的果子；而老人的生活阅历强，晓得分辨野菜，比如什么是香椿，什么是臭椿；中、青年人则容易有基于工作和阅读经历的联想。比如有一次，小梅老师带我们去看一棵枸杞苗，立即就有人联想到《红楼梦》里的一道爽口小菜，油盐炒枸杞芽，那是探春和宝钗想换个口味，特地打赏了五百钱要厨房为她俩单做的。

起初，我参加小梅老师的队伍，不过是想多认一些小区的植物。后来，则发现自己被那些曾视若无睹的花草树木深深打动了，它们让我重新审视了世界，明白了时间。

小梅老师曾建议我们每个人在小区里寻找自己的一棵树。不是多珍稀的树，就是你喜欢它的形状和感觉，你有心事，就可以对这棵树说，因为这是你自己的树。我选择了一棵核桃树，我喜欢它夏天茂盛的枝叶，和收货季的累累果实，有儿女忽成行的喜悦。

为了方便记忆，小梅老师特意把小区的植物名称分门别类，打印在一张A4纸上分发给大家，而且还配上了

图，光各种叶子的图示就有35种，比如叶子的形状有卵形的、有线形的、有肾形的、有箭形的，还有披针形。

如果不是这样细心甄别，你会以为，一枚叶子不过是一枚叶子，看着熟悉，但细想就面目模糊，仿佛你在满街人流中，看到的一个个陌生人。可眼下就不同了，几乎每片叶子都很亲切，都是生命最美的盛宴。

这个世界，真的只是缺少发现。在相濡以沫的亲密氛围里，每一棵树、每一朵花都是有意义的，无一不是大自然的杰作。原来就在小区里，已经有这么多种类丰富的树，光结果的就有核桃、山杏、石榴、碧桃、西府海棠等等。小区的山楂树长得尤其好，果子红红肥肥，沉沉地挂在枝头，像节庆时的红灯笼，立即把小区点亮了。

花的种类更多。但我印象最深的，是小区路边有一排如灌木的绿色植物。平时匆匆过，只记得那里有一排垃圾桶。小梅老师告诉我们，那是琼花，她强调说，就是“玉树琼花”的那个“琼花”。我这才发现，它居然是开花的。虽然花瓣极其碎小，低调到你不仔细看，就看不到。惭愧的是，平时我只看见了垃圾桶。

最有收获的，当然还是从此能细心体会周边四季的变化，从而体会人生的变化。如果你坚持去看同一棵植物，你就很容易体悟到什么叫“刹那芳华”：一朵花，渐渐吐出花蕊，亭亭玉立地绽放，而后再美再绚烂，也要枯萎，来年再重发，美丽真是不经老；你能看到青杏和海棠果结了，又落了，第二年接着挂果，倾心来报；你看到白蜡树绿了，银杏树黄了，元宝枫的叶子还没有变红就凋零了。冬天，满园子光秃秃的树干挺立在寒风里，细雪从干树枝间像盐一样撒下来。家家户户又该贴上新的“福”字了。就在家门口，树长高了，鸟飞走了，孩子大了，父母老了。

如果你侧耳倾听窗外大自然的声音，一定能听见它一声声的叹息，还有企盼万物生长的欢喜，感受什么叫悲欣交集。

成年以后，人们也许会特地去观看奇花异草，比如去西双版纳去看热带植物，去北京郊区看花海，或者专程在秋天爬香山赏红叶。唯独忘记在自己身边，四季已悄悄变化。

只有在家门口慢下来，甚至停下来，才能够真正去

体悟什么是家常的风景。

其实大人最需要关于自然的教育，那是一种爱的教育，也是一种爱与分享的能力。你很难想象一个爱自然的人，会不爱自己，会漠视他人。而我认识的每个真正热爱自然的人，也大都是胸怀赤子之心的人，都是真正的热心肠。比如小梅老师，比如茱迪，她是另外一个教会我在大自然中寻求美，需求生活勇气的良师益友。

我很幸运，在我人到中年的时候，还有机会接受关于自然的再教育，其实是放下生活的重担，把已经蒙上灰尘的心擦亮。让自己再为一朵花、一片叶子感怀，感恩生命的馈赠。

认识茱迪的时候，正是我人生最低谷。我在恶劣的大雪暴天气里，等候第二个孩子的到来。后期严重的妊娠反应、孤独，以及生活上的举步维艰，都让我常常有绝望之感。茱迪住在我家附近，常常来看我，每次都能给我的生命带来亮光。她真诚地看着我的眼睛说，你一定要相信，春天会来，婴儿会来，一切都会好起来的。

茱迪当时已经82岁了，依然充满青春活力。她开车带我走遍了整个街区，教我认识那里的学校、超市、书店、面包店、小百货店，以及图书馆和中餐馆。她热情地告诉我有关这个社区的点滴，包括它的水源地在那里。是茱迪让我意识到，走过再多的漂泊，哪怕只是最短暂的停留，只要你在那生活过，那里就曾经是家，是值得你投入和关注的地方。这种关注，当然包括社区的植物。

茱迪教我感受的，都是最朴素的路边的风景。比如有一次，她叫我注意公寓窗台下的那片小小红色花朵的造型。不细看，你会以为只是普通的园艺观赏花。凑近了看，我惊喜地发现，原来它是可爱至极的心型，自心瓣处，小小的花蕊似铃铛倒悬下来，茱迪说，它的名字叫“滴血的心”，这造型，这名字，细细一品，感动莫名。后来特地上网搜索了这种花，原来中国就有，又叫璎珞牡丹、荷包牡丹、鱼儿牡丹和铃儿草。只是中文的花语和“滴血的心”截然相反，是答应求婚，欢欣鼓舞的意思。中国的古人也喜欢这样别致的花型，有对联写到：“风吹不响铃儿草，雨打无声鼓子花。”可惜我的英文实在不过关，无法将这样的意境准确地传达给茱迪。不同的文化背景和人生经历下，一朵花还是一朵花，但是却有各自的角度和解读。这是多么奇妙的人生际遇，而我险些就完全错过了。

还有一次，我到茱迪家喝下午茶。我不爱吃那种甜的发腻的食物，茱迪也是，所以她特地准备了一种微甜的饼干。贴心的下午茶结束后，天色尚早。茱迪提议散步回我住的公寓，并且特地带我走一条平时不常走的路，因为她要带我看一棵树。

于是，在一条街的转角，在一栋很普通的住家门前，寒冷的冬天，我们停下了脚步。那是一棵高大的我叫不上名字的树，叶子全部落光了，但是树冠的轮廓还在，交错的枝桠不羁地散开，秀丽而挺拔。茱迪说，你可以试着把这棵树画下来。它春夏秋冬的样子都不一样，非常美。我连连摆手，告诉她，我从小缺乏美术教育，完全不会素描，更不用说其它的绘画技巧了。茱迪诧异地问，可是你可以找一张纸，找一枝铅笔，你可以随心所欲看到什么就画什么，不用什么技巧，怎么画一棵树是你的权利。她鼓励我，你行的。

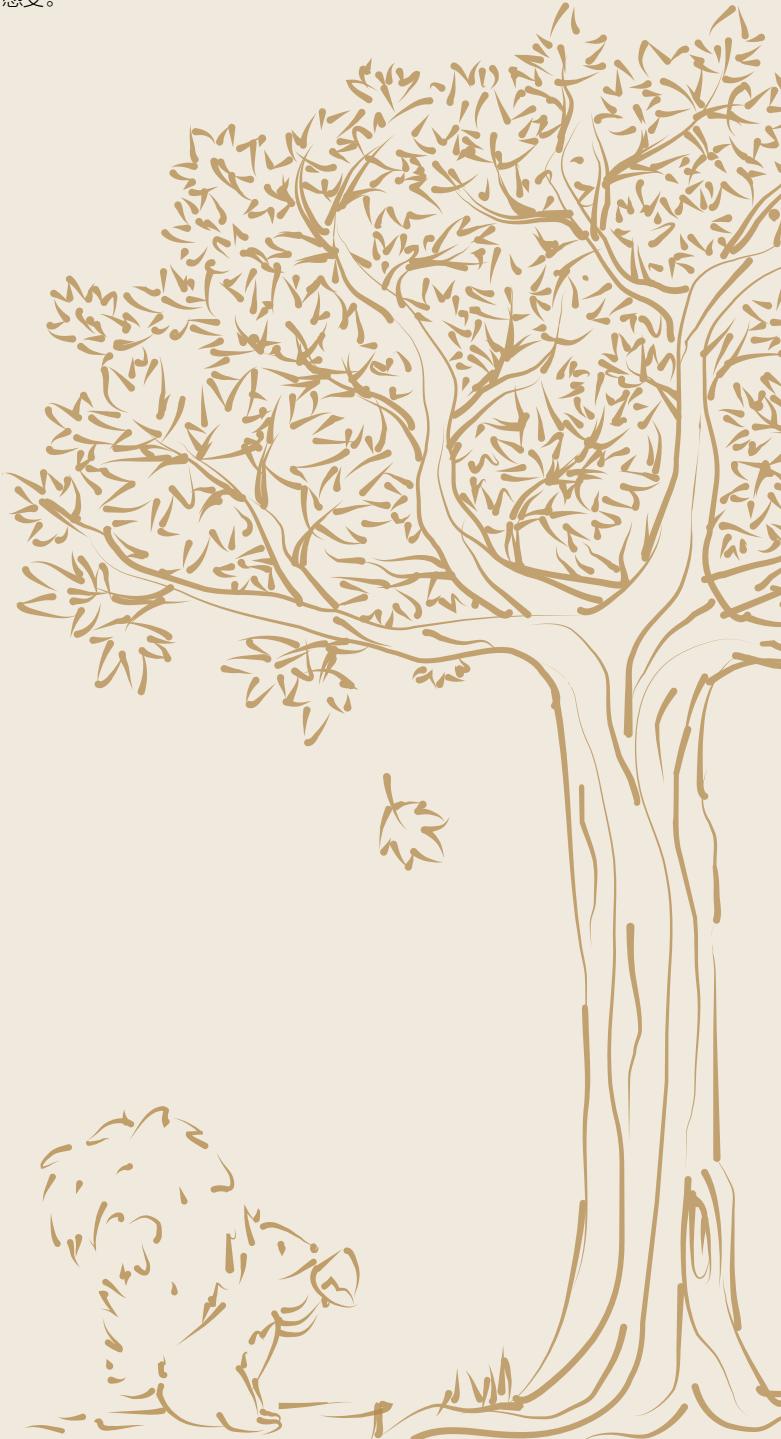
惭愧的是，直到离开，我也没有能够去画那棵树，虽然那树，和树枝间湛蓝晶莹的天空，以及教我画树的茱迪，都已经永远地变成我生命之画的一部分。

在茱迪的鼓励下，我挺过了生命里最艰难的冬天。是82岁的茱迪亲自

开车把我送进了医院的产房，也是她亲自开车，从医院接回了我新生的孩子。茱迪特地带来了一枝迎春花，让我插在花瓶里。明亮灿烂的黄色给小小的公寓带来了勃勃生机，小小人儿热热地贴在胸口，春天真的来了。

如果你历数生命里那些大大小小的感动，你就会晓得，其实我们热爱的一草一木，都是一个个的人生故事，都是那些一起投入地看花、看树的人。

今年，我给自己的任务是，找到小区里那棵属于自己的树，并且试着把它画下来。据说你画怎样的一棵树，也就画出了怎样的自己。也许我画不出最佳的构图，甚至完全没有艺术性，但我期待能画一棵感恩的树，记下这棵树的成长，欣赏四季更迭的变化，观察树与人、与其它动植物的互动，想念很多难以忘却的人。我相信，那会是一段丰富的生命旅程，值得用一辈子去感受。





富有的孩子

A Childhood Rich in Nature

文：晓辉 图：Echo Chen

很小的时候起，我就知道自己不是“富有”的孩子。冬天很冷、吃不上肉、总是被逼穿很丑的衣服、父母不断地争吵，给了我关于“贫贱”和“富有”的最初含义。我在这两种坚信不疑中成长，“恐惧”和“不足”是扎根在脑海里最深沉的两个词语，然而后来终于明白，并不是每个在物质上历经匮乏的童年都必须被题上“贫穷”的底色，精神上的寄托和富足其实更显幸运。我的幸运，来自于幼时长于其中的那片大海、洒满阳光的沙林和村后郁郁葱葱的小山。

第一次认识到这种幸运，是在跟同寝室小伙伴的夜谈中。从小长在城市或内陆的他们，很少见到大海，羡慕我把半个身子埋在沙滩里，晒着太阳慢慢等待潮水将自己冲开的日常；当然也嫉妒大海边盛产的原汁原味的海货，纷纷表示我之所以长这么高，完全是因为从小吃海鲜的关系；但最让他们惊异甚至愤慨的，是我小时吃过的无数鸟肉和饲养过的各种飞禽，平常到麻雀、斑鸠，少见到猫头鹰、老鹰，还有几种从来也不知道名字的大鸟。

我与鸟类的这些缘分，完全要归功于爸爸和农村生活的悠闲。无数个捕渔过后的晴天，爸爸会带着我上山张网，等到傍晚或第二天再去看，网上就会三三两两、或多或少地困住了几家鸟禽。玩腻了的麻雀之类，爸爸会放在灶头里烧熟，我就蹲在旁边，迫不及待地等他一点点择好肉送到我嘴里，以弥补日常肉食的不足。麻雀除了可以在山上用网捕到之外，还有一种有效的方法，就是在晚上拿手电筒到屋后照，站在电线上被灯光包围的它们呆呆的一动不动，任由捕捉，从来不会逃跑，直到现在我也没弄明白是为什么。

当然猫头鹰和老鹰之类肯定是不会进村的，它们在我小时候也已经属于稀有品种。被捕回来的猫头鹰或老鹰，有时是两者一起，被用细线绑住一条腿拴在凳子上，我就蹲在前面，左面看看猫头鹰，右面看看老鹰，明黄或深灰、深棕色的眼珠在我看来是充满神奇的东西，我永远也搞不明白它们在瞪着我的时候，是否也像我瞪着它们一样，不知道在想些什么。白天猫头鹰大部分时间都是睡着的，老鹰则会不知疲倦地向我冲过来，因此我从来没有碰过它们，只能充满敬畏地望着。至于喂养，爸爸妈妈无暇顾及，我则害怕虫子，老鹰即使有东西喂它它也从来不吃，所以只能一日复一日地在我的注视下慢慢消瘦。然而印象中却从来没见过尸体，都是消瘦到一定程度后，第二天早上我醒来，就不见了它们。我觉得是爸爸偷偷把它们放走了，因为不管是爸爸还是我，从来都没有动过要吃猫头鹰或老鹰的念头。于爸爸而言，是老一辈流传下来的说法，老鹰是不能吃的；于我而言，我觉得是因为它们的眼睛，与我有过交流，我单方面认为我已经认识它们了，既然认识，又怎能用来解馋。

这些故事，周围很多朋友都知道，所以当近几年我决定不吃肉的时候，他们便开玩笑，说我这是在还小时候欠下的“债”。我不知道这两者之间是否存在一定关系，但我很清楚，当回忆这段过往的时候，我想起的并不是“债”或“罪孽”，而是一种微妙的难过和无法言喻的亲近感，我觉得它们是我生命的一部分。也因着这份亲近，我知道当我不会再伤害任何一只小鸟的时候，并不是因为环保的理念或知识要求我这样做，而是因为它们曾经触动过我的心灵。

如今很多环保宣传，都在用人类破坏自然的简单粗暴的灾难性数据来批

判观众，控诉人类对自然犯下的不可饶恕的罪过。当这些论调作为主要内容被搬上课堂，在生活中本来就越少接触自然的孩子们会怎么想？他们会把自然当做朋友？还是受害者？

朋友之间以信任与情感为纽带，而施害方与受害方之间虽然也有感情牵连，这种牵连却是一种伴随着罪恶感和羞耻感的存在。我们完全可以设想，这样的一代人长大后或许会很积极地做对自然有益的事情，因为知道必须这么做，然而在情感上，他们却永远无法毫无保留地享受自然馈赠的一切。

所以，如果要让一个孩子明白一朵花的价值，不要告诉他这多花有多重要，而是让他去触摸它，让他把花朵贴近脸边，用自己的皮肤和情感去感受花瓣带来的细腻和沁凉之感，并相信在那一刻，这朵花会给他的灵魂带来片刻平静和安宁。

大自然能带来平和、宁静的强大能力，很多年中一直处于被我忽略的状态，直到有一次，连续焦躁了几天的心情，突然在公园的小山丘中平静下来。周围被大树环绕，脚下是湿润的泥土，我把手按在泥上，深吸了一口气，意识到自己已经被写字楼困了太久。

那次之后，很多小时候被藏在内心深处的记忆也一点点跳了出来，渐渐鲜活。海边的一片沙林，是我的“保护地”，那里是螳螂、蛐蛐、蝈蝈和各种毛毛虫、蝴蝶、蜜蜂的聚集地。我是个心事重的孩子，每次挨了打或爸爸妈妈吵架，都会接连恐惧好几天，觉得委屈又惴惴不安，这种时候是不可能跟小伙伴玩的，只有在家里恢复平和，觉得慢慢安全的时候，独自一人跑到林子中间，静静地蹲着挖沙。安静地挖着，等到被太阳晒了几个钟头，心渐渐安下来之后，便拿着挖到的沙参和几只不讨巧蹦到我面前的蝈蝈离开。带回家的沙参有时候被爸爸拿来泡酒，但大部分因为太小最后都扔掉了；至于蝈蝈，则与麻雀的命运相似，有卵的都被闷在灶台里闷熟吃掉了。

除了这些安静的时光，也有心潮澎湃，觉得自己很庄严、很伟大的时候。那是些夏日的午后，天空突然就压低下来，乌云开始翻涌，天雷滚滚，倏忽大雨倾盆而下。这种时候不能躲在树林里，便拿着敲到一半的树皮口哨，鼓足勇气猛奔出树林，沿着小路劈风斩雨而去。待终于跑到屋檐下，全身早已被打湿透，心情却是十足地豪迈，觉得自己战胜了老天爷，完成了了不起的大事。

大雨过后，山上的溪流便会猛涨，沿着河道冲进村里，最后流入大海。河道的中间一段是几块大青石围起来的一个小潭，孩子们会挽起裤腿，跳进去摸从山上大湾里被冲下来鲫鱼或鲤鱼；妈妈们则借着这个不必到水井里提水的机会聚在旁边冲洗衣物。那时的我并不会考虑到洗衣的污水就这样流入大海，或是在这些水里被短暂泡过鱼儿是否还能上桌，只觉得一切都是如此自然，天下没有比这更快乐的事了。

现在每次回想起这些，我的心情都是湿润的，庆幸自己的童年在充满湿度的生命中度过。

湿润，并不是潮湿，湿润的生命超越干燥和规划干净的城市生活。如果一个孩子能够在充满湿度生命的环境中长大，我认为便可以说他是一个“富有”的孩子，因为因着这湿润，他可以吸纳、修复，以至奉献、回报，他便可以过一个感情充沛丰盈，平和却又充满雄心壮志的人生。



0-7岁， 让孩子在自由探索中成长

Year 0-7, Let Children Grow up Free to Explore

采、文：道道 编：晓辉 图：青瓦花园提供



“自然教育”不仅仅是关于“大自然的教育”。依据生命的自然成长规律，以适当的方法对孩子进行“自然教养”，亦是自然教育的核心话题。为此，我们采访了青瓦花园的一清老师，请他结合青瓦花园的教学实践，与我们一起探讨自然养育问题。

青瓦花园的老师们相信，孩子的成长一如天地万物，有其自身的规律与渴求。执教者只可顺势而为，给予尽量接近自然环境的阳光、土壤和水分，摒弃过度加工的用具、教具和食物，屏蔽迫不及待的灌输和压力，一切都以尽可能自然简单状态呈现。惟其如此，方能守护住孩子身心之间长久而深远的和谐统一。

由“外部动作”建立“内在联结”

开创华德福教育的奥地利哲学家、教育家鲁道夫·施泰纳将人的意识认知发展分为三个阶段，第一阶段0-7岁，人的身体迅速成长，此时对儿童发展起作用的主要是四肢，他们通过游戏与模仿来学习。也就是说，这个阶段的教育应该着重于通过四肢运动刺激孩子身体的末梢神经，从而支持和保护大脑神经的发育。

清早进园，孩子们的一天从晨圈运动开始。听着音乐，哼着歌谣，和着节奏做游戏，让身体从内而外慢慢醒来，准备好投入一天的活动。

除此之外，孩子们每天还要做很多运动—爬网、爬树、上下楼梯、吊单杠，走平衡木……这些被统称为“空间体育”，它的目的是经由身体的全方位运动发展人的空间感知力和身体控制力，使人拥有更好的平衡感和协调性。

在此过程中，基础感官得到最大程度的开发，可以帮助孩子们长大后身形匀称，四肢协调，体态轻捷。在运动时，孩子还要克服各种障碍。走在平衡木上，他需要停下来调整过于急迫的呼吸，爬在网上，他需要四肢互相配合才能实现身体的移动。运动迫使他时刻关照身体的状态以及内心的情绪，身心之间自然地建立起牢固的联系。长大之后，意识便能更敏锐地接收到身体发出的信号，知道什么时候该休息该用餐了，自然，便不会过度役使自己的身体。

精细动作的训练则通过手工和艺术活动展开。但无论是画画唱歌还是制作工艺品或者做游戏，其目的都不是培养艺术家或者传授专业技巧，而是在动手的过程中让孩子认识并感知到美，这种感知不仅是审美活动的初始，更是未来所有价值判断的土壤。美与善同源而异形，一个懂得欣赏和守护美的孩子，一定也会拥有善良平静的内心。每当游戏时间结束，孩子们会给娃娃轻轻盖上“被子”，因为娃娃要休息了。



以“日常仪式”建立“内心规则”

在青瓦花园，特殊的仪式构建起日常生活的“骨骼系统”。用餐前，老师会点燃蜡烛，轻敲五音钟琴，领唱感恩颂歌，感谢天地、食物、动物、植物，感恩父母和老师。讲故事前布置好故事台，用纱布盖着，同样先敲打五音钟琴，然后郑重地揭开纱布，在视觉惊喜中展开一个故事……

仪式代表着安全感，它可以无关宗教，却能构建起内心的信念，让参与其中的人怀有真诚的信念，懂得敬畏天地。当仪式成为一种日常，食物便是神圣的，应该安静地享用，自然便没有了嬉笑吵闹的进食或随便抛洒的浪费。这样的氛围，让所有人都舒服。而讲故事前的仪式，更足以让孩子充满好奇的期待，同时，懂得尊重讲述者。

很多日常细节同样强化着仪式所指向的价值规范——每周四有烘焙课，孩子们参与烘焙食物，老师一边轻唱歌曲一边带着孩子揉捏面团，同时还设计了手指游戏。在游戏中，孩子了解到粮食变成可吃的食品之前所经历的蜕变。饭前帮忙铺餐垫，饭后将碗放进水槽，帮忙整理饭桌。

花园里孩子们自己种的薄荷等香料经常被取来佐菜——作为孩子，他们从来不是单纯的享用者，而是一餐一食的创造者，哪里还用苦口婆心地告诉他们珍惜粮食？

以“自然之物”提供“创造空间”

两个房间，两个卫生间，外加一个小院子，便是青瓦花园的全部。这里的玩具和教具都用天然材料制成，原木的桌子连清漆都不上，只有孩子们画画时撒上的颜料斑斑点点地为它做特别的装饰。还有木制玩偶，老师亲手编织的布偶，毛线编织的条条，瓷器扮家家道具，松果等，就连地上的毯子也是老师们亲手编织的。户外的沙坑、木屋、秋千、滑梯等也都用木头简单制作。

对于孩子来说，越是过多加工的东西，可以再创造的空间就越小，给予原初的东西，他们却可以“脑补”出一个全新的世界。

青瓦花园杜绝现下流行的所谓声光电多媒体教学，坚持让孩子摸到、看到、接触到的都是真实的东西。3岁左右的孩子经常分不清真实和虚拟的区别，让他们过早地进入虚拟世界，只会妨碍他们感受真实的情感，增加人际沟通的障碍。同

时，屏幕蓝光对于孩子脆弱视力的戕害也不容小视。老师们坚持自己给孩子唱歌、讲故事，带他们画画做游戏做运动，让他们感受人与人之间频率的互动与共鸣。

无论天气怎样，每天都有一段时间在花园里活动。观察四季的变化，做些简单的园艺工作，挖个洞浇个水都是很好玩的事。遇上雨天，穿上雨衣雨鞋，园子变成另一个世界，听听雨水落地的声音，在小水塘里蹦跳着溅起高高的水花，没有比这更好玩的了。

对孩子来说，不受约束地自由玩耍是最好的状态。老师们相信，尝试比引导更重要，只有在自由状态下，探索的欲望才能完全被释放。探索的过程没有人期待结果，也无须评比优劣。



一清
青瓦花园老师。

与山野来一场约会

Eco-Friendly Exploring



吴琪专栏

文革后西北大学第一届大学生，主修历史。在政协当过干部、下海经商干过信托投资。1988年与英国长城学者威廉·林赛结婚之后，除了做全职太太之外，辅助丈夫组织NGO的长城环保活动、为威廉著作做翻译，同时做自由撰稿人。

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”唐代诗人刘希夷的《代悲白头翁》流传了千年，其中这两句是人们用来感叹红颜易逝，青春短暂的佳句。过一年，长一岁，谁也不能例外；但是古人的年年“花相似”的愿景，在如今也未必总能实现。

随着人们生活水平的提高，有了钱，买了车，再加上有双休日、五一和国庆小长假、春节、清明等节假日，以及各个单位的年假，人们外出旅游就有了时间和物质的保障。另外，近几年，北京的雾霾天虽然逐渐在减少，但时不时仍旧让人“憋气”。因此，每年一到春暖花开、秋高气爽的季节，成群结队的城里人，便逃离都市。即便是炎热的盛夏和冰冷的寒冬，也挡不住人们到周边郊区呼吸新鲜空气、亲近大自然的心，更何况北京周边还有那么多壮美的长城。

1997年，我先生威廉在北京怀柔大山之中、长城脚下的山村里看上了一处农家院。20年过去了，这里成了他研究长城的办公室、两个儿子杰米和汤米成长的乐园，现在，它也成了我们林赛一家子的“长城环保和教育基地”。

说到长城和长城的环境需要保护和教育，还得从上世纪90年代中讲起。那时，威廉在新华社特稿社做“外国专家”，每周末和朋友骑车去周边长城考察。他用相机定格长城日出和日落的美景，用笔记录观赏长城的感受。在这个过程中，他发现，长城上的垃圾比起他在80年代徒步长城时多了许多，破坏花果树木的现象也比比皆是。

一次，他和中国“驴友”杨肖一起登上长城，遥望着夕阳一点点地消失在大山的背后。他们在感叹这美景的同时，开始探讨长城和长城周边环境的变化，以及如何保护的话题。威廉提到英国很早就制定了《乡村之约》，这是英国旅游和环境保护部门为人们在乡村旅游制定的行为规范。这个《乡村之约》包括带走自己的垃圾；经过农家院落，不要打扰家畜；关好栅栏门，以防牛羊逃跑等等。于是，他俩根据中国的实际情况，借鉴了“乡村之约”的部分内容，编制了适合中国使用的《山野之约》。

《山野之约》一共九条：带走垃圾，不随地乱扔 / 走小路，不踩踏农田 / 除非呼救，不大声喧哗 / 不吸烟，不燃放鞭炮 / 使用背包，不用塑料袋 / 不破坏花果树木 / “方便”之后用土掩埋 / 在背包有空地时，捡拾别人

丢弃的垃圾 / 向路人宣传《山野之约》。

第一条也就是最重要的一条就是“我的垃圾，我带走”。北京周边的长城，除了八达岭、慕田峪和司马台等景区之外，大多数都处于荒野状态。用威廉的话来说，这些长城是没有馆长的“露天博物馆”。随着来游览“野”长城的人越来越多，垃圾问题也就日益严重，所以游客把自己产生的垃圾带回家处理，成为很重要和必要的行为。

一到双休日，大山里就迎来了不少喜欢徒步穿越的“驴友”。然而，他们的一部分人素质欠佳，不顾他人的感受，在徒步时大喊大叫，还大开着音响放着音乐。但是，威廉觉得在野外应当静下心来，倾听鸟儿的歌声，应当做到“不大声喧哗”。由于在城里带“顶”和带“盖”的场所严禁吸烟，放鞭炮也是不合时宜，一些人就把这个既污染环境，又容易引发火灾的坏习惯带到乡村，所以“吸烟和放炮”都应在禁止之列。在《山野之约》九条之中，还有一条十分重要，那就是向路人宣传《山野之约》。只有越来越多的人环保意识提高了，山野的环境，长城上的环境改善才有可能。

威廉和国际长城之友的朋友们宣传《山野之约》已经将近20年。在这期间，我们与户外装备品牌Blackyak合作，在所有产品的吊牌上都印上了国际长城之友的《山野之约》；在怀柔箭扣通往长城的小路上，竖立了30多块“除了照片，什么都不要带走；除了脚印，什么都不要留下；保持长城古朴的魅力”的环保牌和《山野之约》的标示牌，提醒游客遵循文明的行为准则；雇佣了六个农民捡拾通往长城小路上的垃圾长达10年之久。

《山野之约》经过多年的推广，也让我们看到了一些喜人的现象：除了我们自己组织上长城捡拾垃圾之外，也有像“长城小站”这样的其他的团体开始行动；一些学校还专门设置了环境保护课程，比如北京市第55中学、上海美国学校和北京顺义国际学校；除了Blackyak品牌之外，还有很多企业和团体也在为长城、为长城周边的环境，作出贡献；同时，我们还见到，把垃圾随身带走的徒步者也是越来越多。

让长城保持她古朴的魅力，让山野间的花草树木年年相似，人人都能贡献，哪怕只有一点。从你我开始，与山野来一场约会吧！



让世界穿上绿衣裳！

Let the World Wear Green!

文：晓辉 图：Dulwich提供

本期校园投稿，我们邀请了来自上海德威英国国际学校的学生们就“自然”话题展开探讨，其中3位学生表达了他们关于保护自然和地球的美好愿望，另外5位同学则以不同的自然意象为题，尝试了各种风格的诗歌创作。



自然美教育：从黄金分割说开去

Michael, Year 5

我们已经在卢浮宫里走了两个多小时了。2016年7月，我随爸爸，妈妈，妹妹去巴黎旅游，来到了规模巨大的卢浮宫，里面陈列着大量的精美艺术作品。我们已经观赏了举世闻名的蒙娜丽莎，现在准备去看维纳斯女神雕像。维纳斯女神像陈列在古希腊展厅的一个小角落里，雕塑周围挤满了游客。我和妹妹好不容易挤入人群，来到女神面前。哇！我们惊呆了！女神的体态轻柔优美，引人入胜，真是一件完美的雕塑。为什么女神的身材如此地匀称优美呢？回到上海后，我才从书上读到，维纳斯神像是用黄金分割法塑造的。她的身体从脚跟到肚脐间的距离与整个身高的比值，恰好是0.618。这个比率来源于对自然的观察，被公认为是最能引起美感的比率，因此被称为黄金分割率。

相传，公元前6世纪，古希腊有一位杰出的数学家，他的名字叫毕达哥拉斯。有一天，他路过一个铁匠铺，铺中传来叮叮当当的打铁声。他发现铁匠打铁的节奏很有规律。这声音似乎携带着一种秘密，迷住了对音乐很有研究的毕达哥拉斯。毕达哥拉斯总结出这个声音节奏的比率是0.618。他认为，1: 0.618的比率是最优美的。

事实上，大自然呈现给我们的黄金分割的例子不胜枚举。只要留心，到处都可发现黄金分割这位美的“使者”的足迹。比如，植物的叶子，千姿百态，生机盎然，给大自然带来了美丽的绿色世界。尽管叶子形状不同，但它们在茎上的排列顺序却是极有规律的。从茎的顶端向下看，两层叶子的相邻两叶之间的角度是 137.5° 。植物学家认为，这个角度对叶子的采光、通风都是最佳的。我们知道，圆周的角度是 360° 。 $360^\circ - 137.5^\circ = 222.5^\circ$ ； $137.5^\circ / 222.5^\circ \approx 0.618$ 。叶子精巧而神奇的排布中，竟然隐藏着0.618这个美的“密码”！

仔细观察，向日葵的果实也是按照 137.5° 这个恒定的发散角排列的。

只有当发散角刚好为 137.5° 时，花盘上的果实才呈现彼此紧密镶嵌状，以及没有缝隙的两组反向螺旋线，最终也就得到了最多最饱满的葵花子。此外，在螺壳的旋线、飓风的漩涡形状、甚至星系中都可以发现这个被称为“黄金分割率”的宇宙常数。这一比率影响着整个宇宙，它可以将宇宙中的一切事物联系到一起，从时空到化学，再到生物。

人们通过观察自然，发现了黄金分割率，并将它广泛应用于摄影、绘画的布局，建筑造型，雕塑比例等方面。著名的雅典卫城帕提农神庙、埃及金字塔、梵蒂冈博物馆的双螺旋楼梯等都是学习和应用黄金分割率的好例子。达芬奇曾经说过，“不懂黄金分割率的人，请不要看我的作品。”

从黄金分割的例子中，我们可以看到自然美的教育能够帮助我们欣赏美，创造美，从而美化人类的生活。此外，面向自然的美感教育，还能够帮助我们更好地捕捉自然的规律，领悟生命的奥妙。自然美教育可以唤起我们对美的感受能力，使我们既能体会到“苔痕上阶绿，草色入帘青”般的细腻之美，也能够感受到“白日依山尽，黄河入海流”般的磅礴之美。

林语堂先生曾经说过，“和自然融为一体，春则觉醒而欢悦；夏则在小憩中聆听蝉的欢鸣，感受时光的有形流逝；秋则悲悼落叶；冬则雪中寻诗”。通过观察毛毛虫的破茧重生，我们能够从生命的循环往复中感受到生命的奥妙。我们因此可以像中国古代诗人一样，与自然相融，天人合一，格物致知，而不是对美的事物麻木不仁，无动于衷。

自然美的教育还能够帮助我们感受天地万物的神韵，从而纯洁我们的性情，净化我们的心灵。自然美教育能够引导我们认识松柏和梅花傲霜斗雪的高风亮节，翠竹虚心向上、宁折不屈的精神，幽兰的高雅脱俗，秋菊的独立寒秋，以及夏莲“出淤泥而不染”的洁身自好。

拥抱自然，道法自然，是人类教育和发展的不可或缺的途径。



让世界穿上绿衣裳

Adrian, Year 4

某一天的中午时分，我和爷爷在下象棋，太阳公公像生气了似的，毒辣辣地晒得我满头大汗，我直嚷嚷：“爷爷，最近怎么这么热啊！”爷爷边拿起一颗棋子边说：“因为地球正在慢慢升温，气候也在渐渐变暖。”

我紧张地问爷爷：“那地球会因此爆炸吗？”爷爷笑着回答：“不至于那么夸张，但会引起北极圈的冰山融化，洪水将淹没小的岛屿。”我接着问：“那动物会灭绝吗？”说时迟那时快，爷爷竟把我所有的棋子都吃光了！爷爷开心地说：“如果我们不爱护地球环境，所有生物都有可能灭绝。”“那……可以把我的‘马’还给我吗？”爷爷乐呵呵地说：“哈哈，落手无悔大丈夫！”

“那么我们要怎样保护地球环境呢？”我马上从丢子的悲伤中跳出来，忍不住好奇地追问爷爷。爷爷说：“你们小朋友们可以从身边的小事做起

呀。比如绿化校园、种树……”听到这里，我灵机一动，还没等爷爷说完就已经一溜烟地跑掉了，因为我想到了一个好办法！我把自己关在了书房里，埋头苦干起来。

第二天，我向老师展示了自己在爷爷的提点下创作的“环保倡议书”，并询问老师能不能让我在校园里种树，没想到老师马上答应了，还让班上每个同学都带上一株植物来种。我们齐心协力种好植物后，一起坐在草地上欣赏漂亮的花朵，仿佛它们正在愉悦地对我们微笑。听着大树与风儿合奏的自然乐曲，呼吸着清新的绿草香，我想象着未来美丽的绿色校园，充满了朝气和希望……

保护环境，从我做起。我希望能从身边的校园出发，让整个世界都能穿上美丽的绿衣裳！

树叶

Sunny, Year 8

嫩芽已挣脱怀抱，
树枝已不再弱小。

不知不觉，
翠绿燃起火红，
新生注定衰亡。

洒脱，
是那枫叶，
伴随微风起舞。

无言，
是那枫叶，
违背它那意愿。

忘却，
是那枫叶，
悄悄埋进寒冬。

说不记得，
却又总在梦中浮现。

更换无数，
却又无人，
懂得她的无助。
是已厌倦了，
这种反反复复。

风过，
雨落，
梦破。

不知不觉，
火红蜕变成雪白，
衰亡又寓意新生。

岁月消逝，
仿佛流水。

初衷，
已不再。

那她，
何曾存在过？



倾听地球的声音

Charlotte, Year 3

午饭后，同学们在校园里玩游戏。我满头大汗，跑得气喘吁吁，决定到花园的大树下休息一下。这时，春风微微吹来，就像妈妈温柔的手抚摸着我，我迷迷糊糊地进入了梦乡。

“啾啾啾……好伤心啊！”我仿佛听到了小鸟的叫声，揉了揉眼睛坐起身，抬头看到了树枝上有一只小鸟。“是它在和我说话吗？”我心中暗暗疑惑，忍不住问道：“小鸟小鸟，你今天怎么不唱歌了，为什么这么难过呀？”小鸟无精打采地回答：“因为人类把树木都砍光了，我没有休息和住的地方了。另外，我的好朋友海鸥每天去海边都找不到食物，因为一些没有公德心的人们往海里乱扔垃圾，污染了海洋，鱼儿都死掉了，海鸥也只好跟着饿肚子了。”

听到这些，我觉得很沮丧，原来是我们人类太自私了，完全没有考虑到地球上的其他生物。这时，我身边又飞来了一只小蜜蜂，他一边采蜜一边鼓励我说：“不要伤心，你还记得吗？你去年在这里种了很多小花，所以我们还可以快乐地在花丛中嬉戏。”

上课铃声响了，我突然惊醒了过来，原来这是一场梦！但是刚才的梦境却栩栩如生，心里那种失落、沮丧的感觉让我久久都无法忘怀。我转身看到蜜蜂和蝴蝶还能轻盈地在这片小花园中跳舞，鼻中也还能闻到淡淡的花香味，我决定要成为一个环保小尖兵，不仅自己要多栽花、多种树，还要带领身边的朋友们一起爱护我们可爱的地球！

蒲公英

Stephanie, Year 8

蒲公英，带着你的梦想，
往高处飞翔吧。
踩上风中的道路，
像那会融化的飘雪，
消失到天际吧。

带着你的姐妹们，
离开这厌倦的地方，
离开妈妈的怀抱，
去飞舞吧。

蒲公英，不要回头，
继续实现梦想吧。
不管前行的道路，
多么艰辛。

相信自己，
前方的道路，
就会为你照明。



蒲公英

Alyssa, Year 8

风会带我到哪里？
一吹，我就飞，
飞到天空去，
看到美妙的风景。

风会带我到哪里？
一吹，我就飞，
飞到山上的河，
坐一次飞快的过山车。

风会带我到哪里？
一吹，我就飞，
飞到小鸟旁，
跟他打招呼。

风会带我到哪里？
一吹，我就飞，
飞到人们的手里，
实现他们的梦想。

烛火

Aaron, Year 8

夜中的烛火，
像翩翩起舞的火精灵，
伴随着柔和的节奏，
让人们看得痴迷。

夜中的烛火，
犹如挥甩着火鞭，
温暖了宁静的空气，
带来永恒的温馨。

夜中的烛火，
是希望的荧光，
带我们进入梦境，
看清真实的自己。

夜中的烛火，
是那么的奥妙，
橙红色的魔法，
让生命永远甜蜜。



烛火

Yiwei, Year 8

在无边无际的黑暗中，
那一支烛火显得多么的渺小，
就像我们，
在这浩瀚的宇宙里，
如同尘埃一样，
微不足道。

在无边无际的黑暗中，
那一支烛火却又那么的珍贵，
就像家人，
在这茫茫人海中，
永远为你敞开大门，
亲情永存。

在这无边无际的黑暗中，
那一支烛火又是多么的危险，
就像双重人格患者，
在这看不见五指的空间里，
随时都会熄灭，
冷酷无情。

在这无边无际的黑暗中，
那一支烛火显得多么的凄凉，
就像爱情，
在这捉摸不定的游戏里，
纯真的初心早已不在，
你躲我藏。

在这无边无际的黑暗中，
渺小、珍贵、危险、凄凉，
把这个空间填充，
只有在这个未知的空间里，
人们才会拿下面具，
而另一面早已伤痕累累。

我的家在上海

The Lee Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

大家好，我们是Lee家庭。我是母亲Regina Yip，来自中国香港，我的先生Albert Lee来自新西兰，我们有三个可爱的男孩，他们都在上海民办中芯学校就读，大儿子Isaac Lee 10岁，目前读四年级，二儿子Ethan Lee 8岁，目前读二年级，小儿子Joseph Lee 6岁，目前读一年级。我现在是一位全职家庭主妇，我的先生Albert是一家食品公司的商务总监。当初因为先生的工作我们来到了上海，到目前为止我们已经在上海生活了14年。

你在上海最喜欢的家庭餐厅是哪家？

我们最喜欢Hatsune隐泉之语日本料理，因为它店里的食物孩子们都很喜欢，特别是店里的特色寿司值得推荐。这家餐厅有好几家分店，因为我们家离迪士尼近，所以经常到那里吃饭，餐厅里的员工都与我们很熟悉，感觉也很亲切，大门外面是迪士尼小镇广场，小朋友还能在那里自由地玩耍。

你的家庭最喜欢的休闲方式是什么？

一起玩一些特别的桌游是最受欢迎的，一方面可以一家人一起参与，另一方面也可以培养孩子不同性格，如：星球大战大富翁，人生之旅 Game of Life, 妙探寻凶Cluedo等。

你最喜欢去哪里给孩子买东西？

一般喜欢去GAP、H&M和Zara给孩子们买衣服。

你最喜欢在哪里购物？一般都会买些什么？

我喜欢逛大型超市，Metro, Sam's Club等。逛逛走走买吃的喝的。我喜欢插花，也会经常到浦东花卉市场，买鲜花回家。

上海适合家庭游玩的室外或室内场所有哪些？

搬到张江以后，我们发现了好几个很棒的公园就在我们家附近，如：张江税务局公园、上海迪士尼旁的星愿公园等。室内的会带孩子们去上海各种博物馆，如：上海历史博物馆、自然历史博物馆，消防博物馆，动漫博物馆，科技馆等等。

你们的家庭仪式有哪些？

每周我和先生会单独约会Date Night，外出晚饭看电影。周末晚上是孩子们的Family Night，他们会挑选自己喜欢的电影一起在家观看。

周末一般会做些什么活动？

我们全家是基督徒，每周日会上教堂。有时候会参加一些社会活动，如看望孤儿院的孩子，探访老人院和民工子弟学校等等。让孩子们更多地了解上海，也会让他们用自己的一份力量去回馈社会。天气好的时候，我们经常约上一两个家庭一起到公园去野餐，游玩，走动走动。

下雨天一般你的家庭会做什么？

我们一家很爱热闹，下雨天我们会约上朋友到家里聚餐聊天。或者到大型的商场如长泰广场、国金中心、还有大悦城等。

在上海有发现什么新的活动场所吗？

最近发现了上海迪士尼小镇边上有一个很不错的公园“星愿公园”，那里有很好的慢步跑道和小孩子的游乐场。在天气好的时候可以在早上沿着湖慢走（约8公里）。走累了可以在迪士尼小镇的餐厅吃饭逛逛，我觉得是一个不错的活动场所。



来自上海新加 坡国际学校的 **校园之星**

School Stars from
Shanghai Singapore
International School
(SSIS)

李宣乐

我是Christopher，今年七岁，是上海新加坡国际学校闵行校区一年级的学生。我从2岁多开始学习画画并且喜欢观察，从小就对大自然的一切事物非常好奇。我还有一个特别的爱好，就是把日常生活中观察到的事物画成一个个故事。如今我已经创作了好几本自己的“著作”！几个月前我加入了艺术班开始接受系统的绘画技巧，我会努力磨练自己的技艺，在画纸上创造一个梦幻世界，并且继续我的观察工作。



黄琪璇

我是Xara，是上海新加坡国际学校闵行校区三年级的学生。两年前我开始学习体操，迄今为止已经在2016年GK杯国际体操邀请赛以及2015 Autumn Cup比赛中摘得两次金牌，目前正在准备今年五月在北京举行的体操赛事。我还是个小小钢琴家，已经顺利通过了英国皇家音乐等级考试钢琴三级。芭蕾舞也是我的强项，至今已经先后两次登上了上海大剧院的舞台。除此之外，我还是名游泳健将和烹饪小能手。所以，这就是我，一名多才多艺的小学生。



周思阳

我是ZHOU Si Yang，来自上海新加坡国际学校徐汇校区六年级Ruby班。我是一名运动健将。在2016年10月15日举办的CISSA Cross Country越野赛中，我荣获了第三名。此外，我多次代表学校参加足球和篮球赛事。最近在学校举行的年度跳绳比赛中，我们班再次获得了好成绩。我敬仰运动员精神，因为它激励着我坚持不懈，勇往直前！



吴准恒

我是Jun,是上海新加坡国际学校闵行校区一年级的学生。我喜欢将一切我看到的汽车、飞机、建筑等等画出来。不管爸爸妈妈去哪里出差或者我们全家外出旅行，我都会请求他们拍下当地的著名建筑物和飞机，然后我会对照相片进行临摹。这个习惯从三岁开始，经过四年的苦心专研，我的绘画技术已经突飞猛进并且还锻炼了超强的3D感官意识。知道自己很棒，但我会继续努力，直到实现梦想成为一名真正的建筑师。



野营必备·米香棉花糖卷

Camping Recipe : All American S'Mores Roll

* Pauline van Hasselt 张燕 编译 董新丽 图 Uni You



来自美国的 Lyman一家有四口人，分别是Nick、Laura、Lily和Landon，他们目前住在顺义。本期，他们将向我们介绍一种在美国深受人们喜爱的传统野营美食。一起来看看这融合了美国人最爱的两种可口甜点——棉花糖和美国米香脆的可口美食是怎么做的。

制作米香棉花糖的第一个配方出现在“篝火棉花糖公司”（Campfire Marshmallow Company）于1920年出版的食谱中。一经面世，这一美食便受到广大童子军的喜爱。棉花糖的名称（S'more）是由短语“更多（some more）”组合而成。

* 美国童子军：（The Boy Scouts of America，简称BSA）是美国童子军运动中成立的一个民间组织，童子军小队由学校、教堂、服务性社会和其它社区组织主办。全美有13万多家这样的小队，分属大约340家地方童子军会（council）。每四年举行一次全国性露营活动称为童子军大露营（jamboree）。

Laura 是北京女童子军的副主席，9岁的Lily是顺义女童军15队的成员，她们会定期参加女童子军会议。去年，他们在第一次与女童子军一起去野营的时候，还在篝火旁烤过米香棉花糖呢！

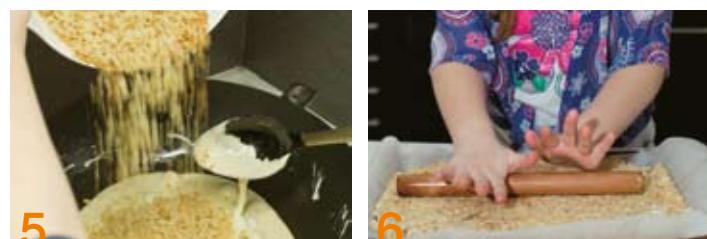
因为保罗是一名飞行员，会不定期在北京和其他城市之间往返，所以，他们决定在家里教育Lily。劳拉在家里置办出了一间教室，在那里教Lily学习，同时照料两岁的Landon。目前，他们在北京已经生活了四年，尝试过烹饪各种各样的美食，如：北京烤鸭和煎饼等。Lyman一家喜欢热闹，会经常与朋友们聚会，举办游戏之夜，还会请其他孩子们到他们顺义的家里一起玩耍。



米香棉花糖食谱：

原料：

15盎司棉花糖、1/4杯黄油、
5杯米香麦片、3/4杯全麦饼干或消化饼干、
12盎司半甜的巧克力片



烹饪方法：

1. 在10x15英寸的烤盘上放一张烘焙油纸，油纸上喷上烹饪喷雾。
2. 把全麦饼干或消化饼干压成碎屑。
3. 将米香麦片与饼干屑混合。
4. 在一口大锅或炒锅中，将黄油和10盎司的棉花糖熔化，熔化的过程中不断搅拌，直至棉花糖和黄油均匀地融合在一起。
5. 将火调至慢炖状态，加入米香麦片和饼干的混合碎屑，搅拌至锅中的混合物完全融合。
6. 用擀面杖将融合好的米香混合物铺在带烘焙油纸的烤盘中。
7. 在微波炉中熔化巧克力碎片，每20秒检查并搅拌一次，直至巧克力完全熔化。
8. 把熔化好的巧克力覆盖在铺好的米香混合物表面。
9. 在一口小锅中熔化剩下的棉花糖，加入黄油，直至两者完全融化在一起。
10. 趁热将熔化好的黄油棉花糖铺在巧克力层上。
11. 冷却约10分钟后，沿长边小心地把三层棉花糖混合物卷成卷，放入冰箱。等待30-45分钟后，把棉花糖卷取出切片，就可以端上桌享用了。



孙梓皓

来自上海赫德双语学校学生的 艺术作品

Artworks from Students at Shanghai HD Bilingual School



朱静宁



李好桐

朱静宁

李好桐



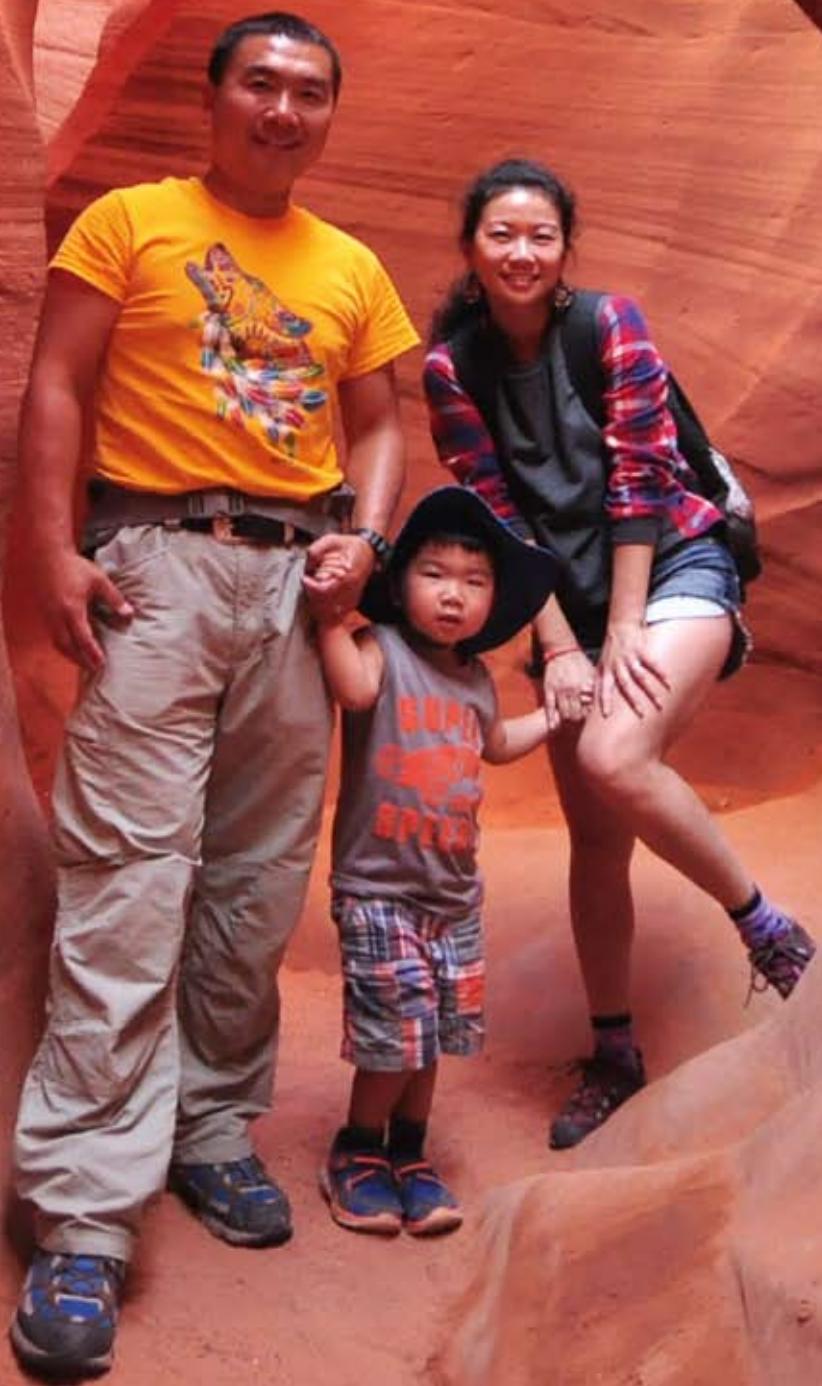
北美露营，娃说： 我爱睡在大自然！

Sleeping out in Nature at a North American Camp

文：芮娅 图：麦口儿张

这些年，露营已经是我们夏季娱乐的主旋律，定居加拿大以后，才发现这里露营生活真的是风生水起，可谓全民普及。如果说年少时的那些露营被准确的定义为三无“野营”，无基础配套，无安全保障，无娱乐设施，而北美的露营则是老少皆宜的家庭度假方式。少则一个周末，多则一两个星期，觅一块营地，搭起帐篷房车，忘了尘嚣的繁琐，追寻本心。清晨在阳光的沐浴中苏醒，在莺歌燕舞中欢快的玩耍；傍晚篝火边烤棉花糖，数星星，看着孩子们彼此追逐，天真的笑；夜晚闻着花草树香在坠入梦，生活原本就是应该这样快乐的！

对于孩子来说，爱露营，似乎是一种天性。不用说营地内丰富的儿童娱乐设施，营地周围景区的繁多的活动，只要想想24小时呆在户外不回家，就足以让他们手舞足蹈了。四岁的MJ如今已经是露营老手，如果你问他对露营的看法，他会非常有深度的回答：我爱睡在大自然！



营地功能

北美营地分为功能型和度假型。

功能型的营地提供基本的营地配套服务，包括水电、卫生间、洗澡间、洗衣房、厨房、篝火等基础设施，娱乐设施不会太多。这样的营地主要针对露营旅行的过路客，只把营地当作歇脚处，住一两晚就上路。

度假型的营地标准就会高很多，不但有完善的基础设施，娱乐设施也很全面。比如休闲体育项目，包括台球，Air Hockey，羽毛球，沙狐球，游泳池等；根据营地地理位置地形地势，也

会有徒步，垂钓，划船等室外项目；儿童活动包括水上世界，儿童乐园，马拉大车，脚踏车，迷你高尔夫，针对儿童的知识讲座，表演和露天电影等。节假日还会安排应景的特别活动，比如彩蛋节寻蛋，国庆节烟花等项目。这类营地本身就是目的地，露营的人也以家庭为主，通常都会住两三个晚上以上，把这里当成度假村。也是孩子们最爱的类型，住在这样的营地，一天忙到晚也仍然感觉应接不暇。





营地种类

北美营地主要包括公园营地，家庭营地，和商业连锁营地。

公园营地都是在国家公园，省立/州立公园里面。如果是以公园为目的地，这些营地无疑是最快捷的选择，省去了往返酒店的交通，把在公园的时间最大化，日出日落的美景都如囊中取物。公园营地以功能型为主，因为公园本身才是重点。这类营地通常数量有限，需要提前预定。热门公园的营地甚至四、五个月前就可以预定，开放一天之内就会被抢光。但是很多公园也会保留一部分先到先得的位置，如果没有提前预定，就只能起早贪黑去占位了。或者也可以经常上预订网站刷临时退订的位置，祈求好运气。美国国家公园的营地更是便宜到白菜价，如果有公园年票，营地费用还半价。

家庭营地归个人所有，通常是一个家庭自

己经营。这类营地不一定在旅游景区或名胜古迹旁，但是营地内通常有着丰富的活动，娱乐设施很全面。因为是家庭经营的缘故，营地管理会非常人性体贴，有各种为孩子特别设计的活动和项目。营地内一般会分为长期租户和散户区。长期租户会把大型房车停在这里，周围花草围栏露台桌椅一应俱全，装修装饰也绝不马虎，这里就是他们的夏季行宫，整个夏天拖家带口都在这里定居。租户之前都彼此熟识，与营地主人也早已超越了雇佣关系。和谐，是这里的主旋律。至于散户，就是我们这些以天为单位的露营客。与长期租户一样可以享受所有的营地设施和活动。很多家庭营地的散户位置有限，也通常夏季一开就会被订满，但是如果定不卜，营地主人通常会记录下联系方式，如果有人退订，会打电话通知。

商业连锁营地最典型的就是KOA，Kampground of America，北美第一大连锁营地，遍及美国加拿大。营地采用加盟制，标准统一，软件硬件水平都是被严格规范。KOA的营地也分为KOA Journey, KOA Holiday 和KOA Resort。KOA Journey就相当于前文提到的基本功能款，基础设施全，但是没有娱乐配套。KOA Holiday是高一级别的营地，有适合家庭的娱乐设施。KOA Resort则是目的地型的，堪比度假村，这里有度假需要的一切，不出营地也可以玩得尽兴而归。KOA对所有会员与非会员开放，会员在交了会员年费后，可以享受10%的营地优惠，同时还可以积分升级会员资格。因为KOA在北美的普及性，是我们在旅行途中最常选择的营地。

露营方式

露营之所以称为北美非常流行的度假方式，还要归功于露营方式的五花八门，以此取悦着不同目标受众。

帐篷露营：最原始的入门级别露营是帐篷露营，如果只是在夏季管理规范的地方体验露营生活，只需要入门级别的帐篷睡袋和床垫就可以出发，对装备要求很低。

房车露营：房车是北美家庭的宠儿。再小的房车都是五脏俱全，吃住行都在车中轻松解决。房车的种类也很复杂，最基础的要数Tent Trailer，收起来像是一个大盒子，汽车拖着随走随停，到了营地卸了Trailer，打开的时候则是个房子，完全不影响出行的灵活性。也有房车Trailer，就像挂在车后的房子，免去了到营地收放的麻烦，房车内的设施也更完善，包括厨房，卫生间和浴缸。更有大型的巨无霸自行房车，自行驱动，车里豪华的像是宫殿，甚至还有二层。每次在营地散步，都会被那些大型房车深深震撼。

小木屋露营：大多数KOA营地除了帐篷营地和房车营地以为，还会有少量小木屋。非常适合喜欢接近大自然，但是没有房车又嫌弃帐篷麻烦的人。这种小木屋需要自带床品，包括床单，睡袋和枕头。小木屋里电扇和暖

风，有的也有电视，微波炉和冰箱。我们在旅行途中，通常选择KOA的小木屋，比酒店便宜，离目的地也更近。

豪华露营：尽管露营在北美的普及度很广，仍然有“公主”、“王子”理解不了露营人的心，最为顾及的就是硬件基础条件。对于这一类人群，豪华露营则成了兵来将挡的良方。豪华露营在北美日渐流行，同样是夜宿大自然中，但是帐篷就像是蒙古包一样长期固定，帐篷里面实木地板，大床软垫，全尺寸洗手间，有的沐浴间甚至没有屋顶，在星空下沐浴，这是怎样一种享受。

特种露营：热爱户外运动的“驴友”，那些“腐败”型的露营方式已经不能满足他们的挑战欲，他们更向往极限的露营方式，比如野外露营，冬季露营和独木舟露营。野外露营就是背包客的原始行露营，通常没有营地设施。冬季露营需要非常专业的设备才能抗拒各种极限天气。独木舟露营营地不通车，只能通过独木舟进入，然后抗着独木舟步行到营地，才得以那与世隔绝的空灵。



带娃露营装备

孩子天生都是爱露营的，营地选择毋庸置疑要选择度假类型儿童设施和活动全面的，这样需要给孩子特别准备的东西就很有限了，可以轻松上路！

玩具类：书，玩具，画笔，各种pad

食品：棉花糖，晚上用来烤棉花糖，孩子如果不吃这个不会睡觉

娱乐：自行车，钓鱼竿，游泳衣

衣服：反光衣，夜晚营地光线暗，穿上反光衣更安全

药品：退烧药，体温计，有的营地比较偏远，退烧药以备不时之需



苏娅

微信号公众号“旅行未完待续”(ID: VoyageTBC)的主人，加籍华人。用自己的亲身经历与所有计划与孩子一起看世界的父母分享线路选择，行程秘籍和旅行感受。执着地实践并推广“带着Baby去旅行”的时尚旅行达人。

花园中的童年

Little Rabbits and Mini-Gardens



程剑飞专栏

程剑飞，IT通讯业打拼十余年，世界阳光文化传播有限公司创始人之一。现全家移居硅谷，用心记录4岁小女儿的成长故事。

我女儿的学前班（Preschool）是我们来美后接触到的第一所学校，从那时起，我就认识到了美国人对自然教育的重视。教室的一面墙，摆放着各式各样的花花草草盆栽，还有一个大大的笼子，里面养着可爱的小兔子，孩子们每天上课、睡觉都是和小兔子在一起，甚至午睡的地垫都是从兔笼开始依次铺向门口。

刚开始，女儿放学回家身上散发的那股特殊的兔子味儿让我们还真有些不适应。慢慢地，我们发现，让女儿能快速融入这个新班级的恰恰是教室里的那面“花园”墙，女儿回家津津乐道的话题也总围绕着她的好朋友小花草和小兔子。在这所学校，每个班级都有品种各异的盆栽和小动物，定期会组织各班级轮流参观，操场一旁也开辟出一片土壤作为学校的大花园，每个小朋友都有机会去挖坑、撒种、浇水，栽培属于自己的那个宝贝小植物。

在教室的小花园和学校的大花园里，女儿和她的同学们每天都能感受到大自然的美丽和奥妙，通过花园中的花草树木，小动物的气味、颜色、声音和味道，孩子们的手、脑、身、心都得到了充分的锻炼，从大自然中汲取知识和掌握技能。正如老师所说，花园就是孩子们的游乐场，在这里孩子们可以创造使用感官元素的新世界，可以激发孩子们对大自然的好奇心和探究欲望，可以培养孩子们喜欢动植物、亲近大自然、关心周围生活环境的积极情感。通过多次与老师探讨，以及和其他家长们的交流，我们真心感受到“花园中的童年”是如此的美好，孩子们在奇迹般地转变着成长着。

来美之前，我的女儿和我一样，不知道“这是什么树？那是什么花？”，在我们的概念里只有“树”和“花”，对自然界的花草树木完全不感兴趣。在学前班的花园里，不同的季节，老师都会带着孩子们种植不同的花和蔬果，女儿认识了不少，还知道了什么季节开什么花结什么果，现在在植物学领域，她是我的老师了。果实丰收时孩子们将亲手摘的蔬菜和水果带回家，满满的自豪感和成就感。

通过一天天的劳动，女儿与老师、同学们的关系更加亲密了，他们是合作愉快的好朋友，自信心爆棚。我们的周末活动经常是依女儿提议安排的，比如“老师说这个月油菜花开了，漫山遍野可漂亮了，我们去看看吧！”，“老师说这几个月可以到海边观鲸鱼，鲸鱼是我们的好朋友，我们去看看吧！”，“**小朋友家的橙子熟了，好大几棵树，他们没力气摘那么多，我们去帮忙摘吧！”通过和女儿一起玩的周末“自然活动”，我欣喜地发现，她由原来有些小洁癖的小朋友，逐渐变成了一个

不怕脏不怕累的小姑娘，在自己能力范围内总是精力旺盛的干劲十足，她是真的喜欢动植物，喜欢大自然。

平时逛超市，女儿总有很多新发现和新问题，比如“为什么花菜有这么多种颜色？”“为什么有这么多种颜色的小土豆？还是学校花园里我们种的黄土豆好，比它们大多了呢！”“这些茄子，还有那些卷心菜都比鸡蛋还小，它们是不好好吃饭长不高吗？”女儿对自然界和周围生活环境的细致观察，让她有天马行空的想象，好奇心和探索欲让她有机会多提问、多思考，正是大自然为我们提供了无穷的探索主题，头脑中经过体验的知识才有了真正的价值。

从女儿入学第三个月起，学校就开始安排属于孩子们和小兔子的“晨圈活动”（Circle Time），由大家依次向小兔子汇报自己的事情，喜怒哀乐话题不限。刚开始的时候，女儿不多说什么，每次都是用“我今天很高兴”之类的话敷衍。听了几天小朋友们的踊跃发言，女儿也不再沉默了，很快就滴滴答答把家里的很多事都告诉小兔子，小兔子成了她无话不说的好朋友。

我们觉得这个活动非常好，在家里也专设了“心情分享时间”，我们向她汇报“我做了什么工作，我读了什么书，我打了什么电话，我看了什么新闻，什么事让我高兴了，什么事让我不高兴了”，女儿每次都争着要告诉我们学校里发生的事情，甚至还出题目将新学的知识考我们。正是和小兔子亲密的Circle Time，让女儿认为聊天是一件轻松、快乐、有趣的事情，我们也很高兴成为她可信赖的倾诉对象之一。

这个冬季连续大雨，有一天回家，女儿告诉我们，老师在学校的小花园里发现了一只受伤的小鸟，被大雨淋得透湿，老师将小鸟捧回教室，由小朋友们负责照顾。老师用手工材料做了一个鸟笼，小鸟在鸟笼里一天天康复，小朋友们每天都会围着鸟笼和小鸟说话、唱歌、跳舞，小鸟叫呀，小朋友们也跟着学叫，女儿说“我太喜欢这个新朋友了”。可是有一天，女儿回家非常伤心，她告诉我们，“老师说小鸟不属于这个鸟笼，她属于大自然，她需要飞到天空，飞到树林，和她的小鸟朋友们在一起。所以，老师拎着鸟笼，带我们到花园里给小鸟自由。鸟笼打开，小鸟飞走了。”我们问眼圈红红的女儿，你觉得这样对吗？她点点头说：“对，我感谢小鸟带给我快乐的日子”。

我很高兴，女儿在美丽的花园里学会了关爱，学会了照顾，也学会了放手。

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

惠灵顿（上海）双语幼儿中心一周年纪念

2月28日，惠灵顿（上海）双语幼儿中心迎来了一周年纪念日。当天孩子们制作了缤纷的生日帽、并观赏了魔术气球表演，脸蛋上洋溢着幸福。短短一年，幼儿中心的在读人数增长了三倍多，教职团队也相应扩大。秉承五大惠灵顿价值观，幼儿中心正积极营造充满关爱的双语教学环境，将使每一个学生都能得到全面发展。



华天来威雅公学演讲，传播骑士精神

威雅公学作为华天在中国访问的第一所学校，于3月2日星期四接待了他的来访。这位知名奥运马术运动员为威雅公学的学生们带来了一场精彩的演讲，分享他自己的人生经历和奥运梦想，并鼓励在座的学生积极地参加各项体育运动，促进身心发展。演讲结束后，学生们与华天进行了一对一的问答互动，这样近距离的交流让他们更是备受鼓舞。





上海英国学校浦东校区—全球校园虚拟声乐合唱团

2月24日星期五，作为Nord Anglia集团学校中的一员，上海英国学校浦东校区参加了Nord Anglia的全球校园挑战项目。这个项目的内容是，学校合唱团将录制一段录音，这段录音将和所有43所Nord Anglia学校录音组成一首歌。学生们在学校音乐艺术总监的指导下进行了练习，音乐艺术总监还为学生进行了录音和分工。Nord Anglia的全球校园虚拟声乐合唱团项目使学生有机会去体验与来自世界各地学生合作的校园活动，并成为合唱团中的一员。



融中西 汇协和 十年路 百年心

A decade of grass roots development flourishes into a lifetime of elite achievement

Grade 6-12, IGCSE & IB Diploma Programme

All students gain entry to top
overseas universities



021-5175 3015
www.suis.com.cn

Where East meets West

edexcel

CAMBRIDGE
International Examinations
Learn • Discover • Achieve



上海协和双语高级中学—学生电影节

在上海协和双语高级中学创作艺术部Wesley Pantoja的带领下，协和高中的电影以一个积极的方式进行着拍摄。这次的电影节中有学生拍摄的电影，特邀的演讲和现场音乐表演，为到场的观众带来了一场视听的饕餮盛宴。上海协和双语高级中学的家委会也对此次活动提供了大力支持。



第二届惠灵顿爵士之夜扣人心弦

上海惠灵顿国际学校的爵士乐队Duke Wellington Jazz Orchestra重回舞台，在酒吧Shake奏响了第二届爵士之夜。当晚他们一连献上多首经典曲目，还轮流进行即兴Solo。乐手们成熟的演奏技巧和对音乐的热爱博得掌声阵阵。惠灵顿致力于为学生们提供最合适的表演平台，帮助他们适应各种环境，积累表演经验。



上海赫德双语学校—中国文化课程之情人节

2月14日是西方情人节，提及情人节人们常想到男女之间的爱情，但情人节其实还提倡友爱、博爱和仁爱的精神。在上海赫德，情人节这一天老师们通过色彩、中英文字和各国情人节文化差异等角度，让孩子们以不同角度理解“情人节”这样的西方节日文化。不同班级的孩子们，在老师的指导下，制作起了爱心卡片。这些卡片通过配对的方式被赠送到好朋友的手中，一张贺卡，一个拥抱，情人节让孩子们去理解友谊、友爱和善意的美好。



上海普陀区奇思幼儿园元宵喜乐会

元宵佳节，奇思幼儿园里张灯结彩开展了“元宵喜乐会-回味记忆中的年味”爱心义卖暨民俗主题活动。孩子们带来了心爱的玩具、书本，家长们手工制作了各式工艺品，在奇思元宵爱心义卖集市上进行售卖，当日售卖款项全部捐赠给Home Sweet Home慈善机构用以帮助残障人士及无家可归人群。赏花灯、猜灯谜、写春联、捏面人和舞龙祈福的民俗活动，也让大人孩子共同重温了中国的传统节日。





旧衣重获新生，绿色点亮未来—“节衣”计划在上海包玉刚学校正式启动

近日，上海包玉刚实验学校与非营利组织“绿色倡议”合作，展开环保项目“节衣”计划。该项目致力于通过信息共享、创意活动，以及与公司、学校合作等方式，帮助大家认识到当今服饰消费过剩所造成的影响，促进纺织品的回收以及循环再利用。为了促进可持续发展，包校正积极开展“节衣”计划。“包校认为帮助学生了解到可持续发展的重要性是至关重要的”，包校绿色学生委员会负责人之一，Andre Sleigh老师表示：“节衣计划与包校的办学使命是不谋而合的。除了能避免大量的衣物被填埋，该计划更能提高大家对仅次于石油行业的全球第二大污染源——时尚产业的认识。我们希望每个人都能理性消费，因为改变从我们的衣着开始。”



上海哈罗国际学校—情人节活动

情人节当天，上海哈罗学校让丘比特异常的忙碌。来自哈罗学校初中部及高中部的学生委员会们在这个特殊的日子整齐有序地手捧玫瑰及巧克力，去寻找那位特殊的他/她。Moan先生，象征着丘比特爱神，穿着有趣的携带爱心的夹克，将带有标签的玫瑰—“猜猜我是谁”，亦或是“来自你神秘的爱慕者”递送到学生的手中





上海不列颠英国学校—国际母语活动

上海不列颠英国学校师生在2月22日举行了国际母语日活动。活动当天，学生们挥舞着国旗并身穿代表自己国家特色的服饰进行展示。同时，来自各国的家长们作为志愿团队为学生们带来了许多具有代表性的食物和特色活动。母语是文化和身份的代表，通过此次的母语日活动不仅让学生意识到保护母语的重要性，也提高了他们对全世界不同语言和文化传统的认识。



LUC国际儿童中心一百日的感动

2月16日这一天LUC孩子们迎来了开学的第一个100天。宝贝们满怀热情和期盼地展开上学百日的庆祝活动。有制作百天皇冠，百张卡片，一起数蛋宝宝，齐心协力在百日纸箱板上彩绘自己的梦想，还有收集100样不同的物品（以10个为单位摆放在纸上）等等，这些活动除了进一步认识数字，锻炼小朋友们的数数、加法以及逻辑能力以外，还有帮助孩子们理解100天的意义。课堂里布满了这一百天来老师与孩子们的点点滴滴，在老师们爱的浇灌下，孩子们在这一百天的时光里取得巨大进步。



2017-2018 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选80所（杂志+网站）上海幼儿园、国际和双语学校，排名不分先后。

幼儿园 (34所)

- 安乔国际双语幼儿园
- 安徒生国际幼儿中心
- 橙色熊猫国际日托中心
- 凡骐国际托班中心
- 菲索幼儿园（碧云校区）
- 菲索幼儿园松江校区
- 海富幼儿园
- 惠灵顿（上海）双语幼儿中心
- 嘉宝教育
- LUC国际儿童中心
- Montessori Academy
- 蒙雅蒙特梭利之家
- 启德儿童国际教育
- 启星学校
- 青瓦花园
- StarPlay
- 上海黄浦区民办玛诺利亚主题幼儿园
- 上海闵行区摩根亨利幼儿园
- 上海市静安双美亲子教育培训学校
- 上海市普陀区奇思幼儿园
- 上海市泰宁国际幼儿园
- 上海私立蒙特梭利幼儿园
- 上海维多利亚幼儿园（浦东园）
- 上海徐汇区民办安淇儿幼稚园
- 上海徐汇区民办泰宁田林幼儿园
- 宜乐儿童之家
- 上海悦田幼儿园
- 上海长宁民办哈比桥治幼儿园
- 宋庆龄幼儿园国际部

伊顿国际学校上海学校区

中欧国际私立学校

上海普陀金宝幼儿园

上海市万科幼儿学院

JES Island English Academy

只招收外籍学生国际学校 (17所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

- 复旦附中国际部
 - 上海不列颠英国学校
 - 上海德威英国国际学校（闵行）
 - 上海德威英国国际学校
 - 上海哈罗国际学校
 - 上海虹桥国际学校
 - 上海惠灵顿国际学校
 - 上海美国学校
 - 上海市进才中学国际部
 - 上海西华国际学校
 - 上海协和国际学校
 - 上海新加坡国际学校
 - 上海英国学校（浦东校区）
 - 上海英国学校（浦西校区）
 - 上海长宁国际学校
 - 上海中学国际部
 - 宋庆龄学校国际部
- 招收中外籍学生国际学校 (29所)**
- （含幼儿园、小学、初中、高中）**
- 创新学习中心
 - 华东康桥国际学校
 - 昆山加拿大国际学校
 - 上海枫叶国际学

上海光华学院（浦东校区）

上海光华学院剑桥国际中心

上海赫德双语学校

上海民办包玉刚实验学校

上海闵行区诺德安达双语学校

上海浦东新区民办沪港学校

上海浦东新区民办协和双语学校

上海七宝德怀特高级中学

上海世界外国语小学

上海市燎原双语学校

上海市民办复旦万科实验学校

上海市民办尚德实验学校

上海市民办中芯学校

上海市闵行区万科双语学校

上海市浦东万科双语学校

上海市世界外国语中学

上海市位育中学国际部

上海市文莱中学国际部

上海长宁区耀华专修学校

世界联合学院（中国·常熟）

威雅公学

上海闵行区民办德闳学校

上海康德双语实验学校

宁波鄞州赫德实验学校/宁波海曙赫德实验学校

耀华国际教育学校浙江桐乡校区



扫描二维码，进入
2017-2018上海
择校指南jingkids.
com 专页，了解
学校详情。



菁kids上海
扫码订阅
每期杂志快递到家



杂志免费取阅点

《菁kids》杂志全年10期，若您希望杂志派送上门，请联系：distribution@truerun.com，电话：（021）6131 6691

希望免费拿到每期的菁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。

长宁区

虹桥国际学校	伊犁南路218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
上海和睦家医院	仙霞路1139号
新视野	虹许路480号1楼
新元素古北店	延安西路2088号7幢一层B101-5单元商铺
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
Hollys Coffee 豪丽斯咖啡(古北财富中心店)	虹桥路1438号高岛屋地下一层
MR PANCAKE House 松饼先生	虹梅路3717弄6号107室
Wagas	仙霞路86号108室
GALLO Café	水城南路27号
日内瓦餐厅	哈密路1876-A
华睿洋塾	天山路310号海益大厦9楼G座
Vital Tea(南丰城店)	遵义路100号南丰城丰尚街(紫云路)
外滩花园酒店新华花园	新华路179号(近番禺路)
德国缪诗肖像摄影MUSEE FOTO	淮海西路570号红坊B101-103
新元素旗下Vital tea	长宁区遵义路100号虹桥南丰城
新视野	虹许路480号1楼
Wagas	长宁路1018号1层1051&1053室
Porcellino 意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼(近江苏路)
FRANK'S Steak house 弗兰克牛排馆	愚园路1265号103-1、103-2室(近安西路)

浦东新区

蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦裙房一楼
上海浦东民办沪港学校	中国上海市浦东新区临港新城银莲路2号
SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼
华师大二附中国际部	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	金桥蓝桉路266号
新加坡伊顿国际幼儿园学校	浦城路40号层
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1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
上海哈罗国际学校	黄杨璐6号C座UC 18 2013室
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
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
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
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
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
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
上海德威英国国际学校（幼儿园）	金桥蓝桉路425号
Montessori Academy(Lingshan Campus)	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
上海市进才中学国际部	峨山路26号铺
上海中学国际部（浦东校区）	藿香路38号
Lavazza & Italian Restaurant 天水恋意大利餐厅	滨江大道富都段滨江花园内(近富城路),震旦大厦对面

静安区

上海市静安安柏蒙特梭利进修学校	武定路1101号
新元素	南京西路1376号上海商城112室
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后门
Wagas	胶州路265号1楼
青瓦花园	静安区江宁路958号501室
新元素静安嘉里中心店	南京西路1551号静安嘉里中心1楼
中国福利会托儿所	华山路639号(近镇宁路)
飞思乐	愚园路168号A座903B
梅龙镇酒家(梅龙镇广场店)	南京西路1038号梅龙镇广场6楼
麦隆咖啡mellower coffee(静安寺店)	铜仁路70号
Maya Mexican Restaurant 玛雅墨西哥餐厅	巨鹿路568号四方新城俱乐部1楼
Must grill	武定路881号2号楼1楼(近常德路)
workcafe(沃咖咖啡西餐厅)	南京西路818号818广场三楼
途尚咖啡	南京西路931号1楼 (近泰兴路)

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
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	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
创意顶顶 Creative Arts	虹许路741号一层
爸妈乐儿儿童乐园	运乐路569弄丰尚国际207室
诺拉河谷亲子餐厅	运乐路569弄丰尚国际1号139室
花花姐姐亲子餐厅	七莘路3573-2号
上海新加坡国际学校	朱建路301室
上海万科双语学校	星站路263号复旦万科实验学校

启星学校	翠钰路8号6楼
上海不列颠英国学校	古北路1988号
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
诺德安达双语学校	金辉路1399号
Heetravel亲子游泳中心	吴中路1050号盛世莲花广场5栋北楼101-102
德威英国国际(闵行校区)	上海市闵行区马桥镇茜浦泾路2000号
上海万科双语学校	七莘路3568号复旦万科实验学校
上海民办协和双语学校(虹桥校区)	虹泉路999号
上海众心国际社区中心	程家桥支路201号智地大厦F07室
宋庆龄幼儿园(虹梅路)	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办

黄浦区

玛诺利娅主题幼儿园	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
蓝蛙无限店	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
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
NBA PLAYZONE	湖滨道150号新天地湖滨道购物中心2楼
新元素	寿宁路98号永银大厦6楼
Wagas	淮海中路300号K11艺术购物中心4层402号商铺
新元素K11店	淮海中路300号K11购物艺术中心4层402号商铺
Jamaicablue 蓝色牙买加咖啡	湖滨路222号1号楼2层10号铺
东田造型	淮海中路222号力宝广场3楼
圆苑(上海广场店)	淮海中路138号无限度广场301C
Lost Heaven on the bund 花马天堂	延安东路17号，近中山一路
威斯汀酒店/帕戈意大利餐厅	河南中路88号威斯汀酒店2楼
Jamaicablue蓝色牙买加咖啡	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
Patisserie Chantilly266法式甜点	武定路266号
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Skandina斯堪底那	南京西路1168号中信泰富广场501G
Long House 长屋东南亚餐厅	中山南路505号弄老码头7号楼105栋
Baker st贝克街221B	瑞金二路50号

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

宝山区

小小运动馆	真华路928号大华虎城第三空间B1楼
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号(近长逸路)3号楼2F
Martin&Friends儿童乐园	共和新路4957号

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
岩舞空间	花园路128号德必运动LOFT一街区A座105室

嘉定区

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

崇明区

崇明金茂凯悦酒店	陈家镇揽海路799弄
----------	------------

徐汇区	
弋果美语	东安路599号正大乐城二楼1-205室
精英博蒂 Prestige Education	零陵路231号天迈商务楼1号楼501-508室
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	田州路159号10单元
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
蓝蛙徐汇店	天钥桥路131号地下1层12室
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
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园	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
ICONX 体验滑板	龙吴路1594号, ICONX室内滑板厂
上海市世界外国语小学	浦北路380号
上海新加坡国际学校	徐汇区华泾路1455号
费尼餐厅	中山南二路699号正大乐城2-104室
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
PISTOLERA	衡山路838号
板厂寿司	虹桥路1号169A室
新元素港汇店	虹桥路1号港汇广场1楼163室
上海维多利亚幼儿园	华亭路71弄1号
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日月光中心3层C区美吉姆
故事星球	建国西路691号1幢3楼
大董海参店(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸广场L6室
鹭鸶小馆(港汇店)	虹桥路1号港汇恒隆广场尚味美食街
新斗记(永新坊店)	天钥桥路131号永新坊1楼
The Garden Restaurant	乌鲁木齐中路99弄汇贤居会所1楼

卢湾区

上海七色花小学	雁荡路56弄46号
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
新元素新天地店	太仓路181弄新天地北里18号楼02单元

闸北区

番茄田艺术	光复路195号a
蓝蛙大宁店	共和新路1918号6幢102A-103A室
剪酷儿童美发	西藏北路198号大悦城北楼B201

松江区

上海民办包玉刚实验学校(中学部)	三新北路900弄1800号
雲緹	松东路219弄29号颐思殿广场二楼
上海赫德双语学校	茸北路336号
佘山3号花园俱乐部	泗陈公路4388号

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
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号长风景畔广场3楼L3--27/28
SICC上海嘉庭中心	泸定路46号
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
彼德西餐	中山北路3300号4楼4056室
爱儿婴童Spa	曹杨路710弄31号101室

愿你安享春风秋雨

Enjoy the Spring Wind and the Autumn Rain



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。

周日下午，淅沥的雨缠绵了近一天，下不痛快又很不甘心的样子。云舒的作业只剩下一篇周记，迟迟画不出八字那一撇来——出门无望，哪里去找能凑出三四百字的七荤八素？看他困坐愁城，我只得拔伞相助。穿上雨鞋撑好雨伞走出门去，谁说写个文章非得要四处扑腾，且不说远处风光，单就眼前这场看似恼人的雨，就够你码出一篇煌煌大作。

活了好几年，你可曾认真亲近过一场雨？或是接天连地，缠绵悱恻的，或是迫不及待，摧枯折朽的，可曾想过他们亦有各自的性情？人生天地间，可是大多数时候，我们与这风这雨，这树这花这泥土却常是两不相干的。

走在没有人的小区花园里，闭上眼睛听雨的声音，雨势由缓转急，你可曾听到？睁大眼睛，看雨的形貌，从平视仰视到俯视，你可曾看出端倪？放下雨伞，不要怕，雨不会把个大活人淋化。抬起头让雨滴落到嘴里，这落地无根之水，和水龙头里流出的是否有所不同？原来这雨，亦是可感可尝可观可触的。要有多少文字才能描摹得尽它的形态，要有多少诗句才能形容得完它的风情？当它落在地上，掉在池中，滴进花芯，或者挂在叶子的尖梢上悬而未坠，那份无是无不是的随遇而安，又是什么样的哲学家才能悟得？

俄而雨住声停，却还未到告别之时。地上大小参差的水塘，是雨的余泽。云舒完全没了平日的书生习气，跳进水塘足之蹈之，两只脚几乎不够使唤，吓得我一蹦八丈远。

回家后，云舒写了一篇精彩的周记，尽管写的内容远不及感受到的多，但有过这样的经验，远比写了什么更重要吧。

城市的水泥森林改变了地平线的形状，也遮蔽了人的感受力，让我们常常忘了即便身处高楼大厦之间，仍然拥有着春之百花秋之月夏之凉风冬之雪，这一切在城

市中不过是被喧宾夺了主，却从未消失过，消失的只是人与自然相应相惜的心情。

对于一个孩子来说，倘若Ta在幼年时曾经有过为一场雨而雀跃，为一朵花开而展眉，为山巅的日出而狂奔，或是为遍地落红不自觉地掉落澄明的泪，你今后大概不必再费心去教他Ta如何欣赏一幅画，如何避免衣饰中不合适的搭配，如何恰到好处地布置自己的房间。而多思如我，至少不必担心云舒在二十岁时把一个烟熏眼爆炸头全身打洞穿环的女孩子带回家吧。

孩子对自然的领悟和亲切远胜成人，做父母的，也许不能陪他去厄瓜多尔荡秋千，去夏威夷岛学冲浪，坐在挪威“巨魔之舌”的边缘长啸，泛舟穿梭希腊梅丽萨尼洞，但是至少可以做到，当他走在路上突然蹲下看一只蜗牛，不要为了赶路催他起身；当他在路边的坑洞里跳上跳下，不要因为怕弄脏衣服而喝止他；当他弄回家一瓶烂泥扬言要种花或是做实验，不要皱着眉头把瓶子扔出门去。

几年前在大马，我那多灾多难从来连凉水都不敢碰的老胃，竟然奇迹般地消化了两碗刨冰，后来方知此地地气和暖，故而吃冰亦不伤人。回到上海嘴馋又吃一回，到底见了颜色。而云舒每日与海厮磨，泡得手脚肿，十多天下来皮肤黑了饭量大了连胳膊腿也显得壮实起来。大自然确有这样的伟力，选对了地方，水土风雨皆是补养。

某日参观一个创意展，展馆外树着块留言板，上面问如果只剩一天的寿命你会做什么。云舒不假思索写下答案：“亲近自然”，我便知在这方面自己做的很不够，不禁惭愧起来。



为什么选择我们学校?

Why Choose Our School?

就读上海闵行区诺德安达双语学校对于您的孩子来说将是一个具有挑战性的选择。我们将赋予孩子无限创造力并使他们收获满满。我们的中外籍教师将就学生个人品性、学术发展以及社会交往上不断激励他们。

Learning at NACIS will be a creative, challenging and rewarding experience for your child. They will be inspired by both Chinese and International teachers to be personally, socially and academically ambitious.

咨询及校园参观 *Family Campus Tour*

欢迎访问学校官网, 预约到校咨询及校园参观了解学校更多信息。

上海市闵行区金辉路1399号

Please visit our official website to join our Family Campus Tour and learn more about our school.

1399 Jinhui Road, Minhang, Shanghai



诺德安达双语学校上海闵行区
NORD ANGLIA CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI





那一天 我被康奈尔大学录取了

Bradley所在的高中毕业班是上海美国学校浦东校区培养的第十届毕业班，同时也是上海美国学校的第一百届毕业班。我们的高中毕业生遍布全球各地名校，我们也非常乐于分享这些求学故事。请扫二维码关注我们微信上的连续报道。



SAS微信公众号

成功，就在上海美国学校的每一天。



欢迎参观学校，请访问网站 saschina.org/tours 或扫二维码报名。



SAS官网