



封面故事

玩转科技新教育

New Approaches to Learning Science and Technology





北京市私立汇佳学校
BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL

国际化

不是课程的复制

不是文化的移植

不仅仅是

外语流利

不止步于

“拿来主义”

我们要培养

用世界听得懂的语言

和世界能够理解的

表达方式

在全球的舞台上

自信地展示自己的

世界公民

2016年春季招生现已启动

预约电话：400-889-1993



汇佳 为3-19岁学生提供 完全IB教育
的 双语双文化 国际学校

北京市私立汇佳学校
北京市昌平区昌怀路157号
admissions@huijiaedu.org



北京耀华国际教育学校(筹)
Yew Wah International Education School of Beijing (PREP)

www.ywies-bj.com
enquiry.bj@ywies.com
hotline: (86 10) 8581 4299

课程说明会暨学习体验活动



把国际教育带到您的家园
Bringing International Education to Your Home

✓耀华优势:

- 逾80年融汇东西的教育经验
- 中外方双校长管理及双教师合作教学模式
- 全方位英语环境
- 特设英国沉浸式英语及文化体验课程, 学生前往英国校舍进行学习及交流
- 特别采用21世纪崭新校园规划, 深化开放式互动教学
- 关注孩子全面发展和品格塑造, 提倡愉快学习

✓参加学习体验活动的学生可以率先:

- 体验耀华的中外方双教师合作及双语教学模式
- 感受活泼有趣、互动的学习氛围
- 体验有机结合东西方文化的课程

2016年进驻北京, 9月正式开学

耀华的课程涵盖国际幼儿教育、融合中国国家和国际课程的小学及初中、高中及大学预科IB课程, 为中外籍学生提供完整的国际课程体系。位于亦庄的北京耀华拥有便捷的地理位置, 通过三环、四环及京沪高速在30分钟左右连接到国贸、朝阳公园等市中心位置。

日期: 2016年3月5日 (星期六)

时间: 9:30 - 12:00

地点: 北京四季酒店 朝阳区亮马桥路48号

学习体验活动内容:

此活动适用于小学阶段的学生。

家长在参加课程说明会时, 其子女可在场参加学习体验活动。

名额有限, 请即报名

☎ 010-8581 4299

网站登记: www.ywies-bj.com

微信登记: 请关注微信号 ywies-bj 获取活动预约信息, 或扫描二维码



北京
Beijing

上海
Shanghai

广州
Guangzhou

深圳
Shenzhen

重庆
Chongqing

烟台
Yantai

日照
Rizhao

英国萨默塞特
Somerset, UK

2016

beijingkids & 菁kids
THE 2016 BEIJING
INTERNATIONAL
SCHOOL EXPO

THANK
YOU

Event Sponsors



CREATE WORLD
拓宏集团

意餐 loft
eatalicious
italian experience

Brought to you by

Beijing's essential international family resource
beijingkids



bjk





Daystar Academy
启明星双语学校

始于2002年的国际双语教育

中学部将于2016年9月正式开学！

我们的每一位中学学生都将熟练掌握中英文双语并且深刻理解中西方文化。我们的中学项目不仅会帮助学生在学业上获得成功，同时还将通过品德教育培养他们服务社会的素养，使其成为真正的21世纪顶尖人才。

提供国际/中国国家课程

针对母语为英文和非英文的学生
提供两种不同的中文课程

课程由体育、学生社团和服务项目等
丰富的内容所构成

完善的教学设施和卓越的空气过滤系统

接受不同国籍的适龄学生

我们每年都将增加一个新的年级，最终实现从幼儿园到12年级一体化教育服务。

需活动报名或了解更多详情，
请扫描下方二维码。



COURAGE TO
CHANGE AND INSPIRE
勇气·改变·激励

010-6433-7366
www.daystarchina.cn
艾毅教育集团直属校园

目录 CONTENTS

三月刊 2016

09 编者按

Editor's Note



社区报道

10 活动备忘录

Events

12 简报

The Circuit

58 分类信息

Directory



16

玩转科技新教育

New Approaches to Learning Science and Technology

22 华裔牛爸当领队

This Dad is One Cool Coach

26 DI在中国

DI in China

28 STEM改变教育思维

How STEM Changes the Cognitive Approach to Education

30 在北京感受纯粹的STEM课程

STEM in Beijing

32 用勇气与智慧在国际舞台绽放

Machine Learning: Competing in Robotics in the US



教育

36 科技爸爸来支招：

小娃学编程

How Kids Learn Programming

37 玩转科技购物清单

Tech Toys

校园投稿

CAMPUS CONTRIBUTION

38 怀俄明州动物研究

Discovering the Wild Animals of Wyoming

未来艺术家

Blank Canvas

54 来自3e国际学校的艺术作品

Students' Artwork from 3e International School



美食娱乐

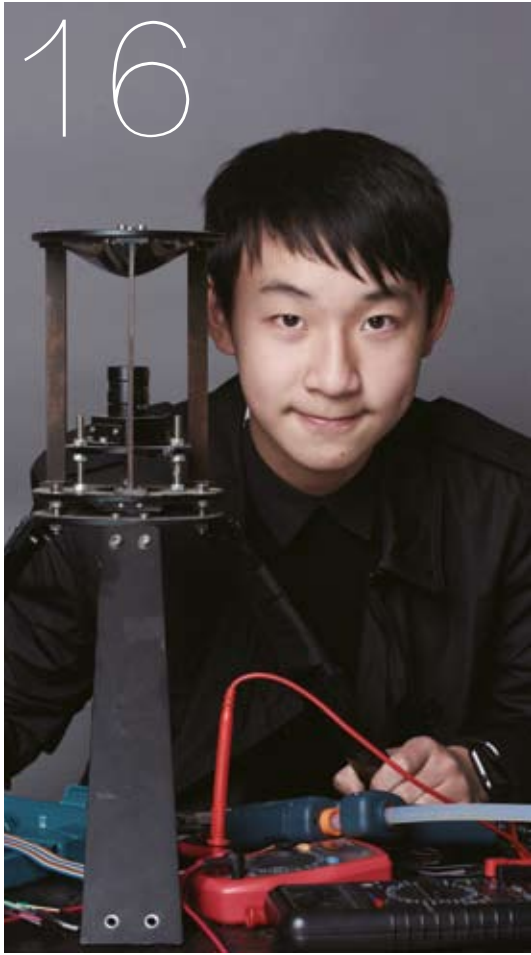
摄影师专栏
Family Photography

18 如何让孩子在镜头前放松
Getting Your Kids to Relax
when Taking Photos

19 宝贝相片
Baby Photos

看世界
Family Travel

50 冬日里的别样希腊
A Winter Sojourn in Greece



健康

38 深层保湿
Skin Deep

60

杂志免费取阅点
Distribution



本期模特：
李泽业，北京市私立汇佳学校10年级学生。喜欢思考，读书，钢琴，游泳。
孙冠超，北京市私立汇佳学校4年级学生。喜欢美术和户外行走，对机械工具很有热情。

摄影：More × Joli 影像工作室

父母社区

43 我爸的六块腹肌
Learning to Suffer Can Offer Valuable Life Lessons



44 小社区大福利
The Benefit of Small Communities

55 鱼和鱼竿
Broadening Your Knowledge, Skill and Horizons

63 洗盘子
Wash Plates

64 花痴的20、30、40
The Definition of a Handsome Man

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2016年3月 随刊赠送

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: February 25, 2016

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: 2016年2月25日

Adviser 顾问

彭珮云 PENG PEIYUN

全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Adviser 顾问

顾秀莲 GU XIULIAN

全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

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

Abby Wang

Deputy Managing Editor

Ines Yang

Intern

Stacey Yang

Managing Editor in Shanghai

Elva Li

Editor in Shanghai

Xiaohui Chen

Office Executive in Shanghai

Echo Li

Contributing Writers

Lili Fan, Xuehui Luo, Shui Wenlu, Grace Gui, Qi Wu, Qiuping Zhang, Joy Zhao, Qin Liang,

Charles Sang, More, Zhaoyang, Nathan, Zheng Wei

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 0368/010-7277 7879

Printing 印刷

TOPPAN LEEFUNG CHANGCHENG PRINTING (BEIJING) CO., LTD.

北京利丰雅高长城印刷有限公司

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



跨文化主题课堂要求中外籍教师在备课、授课、总结的整个过程中通力协作，教师需要配合和融合能力

学习体验活动学什么？

跨文化教学的魅力在于能够有效地让学生领会及提升不同文化间沟通的能力，变换思考问题的角度，体会处理同样的事情从不同的文化背景出发会产生截然不同的效果。同时，让每个学生感受到自己的与众不同，在实践中学习学术知识，学习如何与拥有不同文化背景的人进行交流，并能够充分表达自己的想法和建议等。

参加学习体验活动可以率先感受耀华独特的跨文化教学



在学习体验活动中 感受融汇东西的魅力

欢迎报名参加

为了让家长全面了解耀华国际教育学校，耀华将于2016年3月5日(星期六)上午9时30分至中午12时在北京四季酒店举行课程说明会暨学习体验活动，重点介绍课程特色、教育理念、学校环境及招生政策等。在家长获得学校资讯的同时，孩子将有机会参加学习活动，身临其境地体验耀华独特的中外籍双教师合作课堂，感受活泼有趣、互动的学习氛围，领悟东西方文化有机结合的课程。

此次的学习体验活动是专为升读小学阶段的学生安排，让学生可以身临其境地体会到耀华的教学魅力。学习体验活动将根据年龄进行分组、安排相对应年龄段的教学内容。课堂将由中外籍教师展开教学。

名额有限，请即联络我们的招生部报名参加。



www.ywies-bj.com
enquiry.bj@ywies.com
☎: (86 10) 8581 4299





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 Beijing 北京版主编

王蕾 Abby Wang

Deputy Managing Editor 副主编

杨姣 Ines Yang

Managing Editor in Shanghai 上海版主编

李佳 Elva Li

Editor in Shanghai 上海版编辑

陈晓辉 Chen Xiaohui

Office Executive in Shanghai 上海办公室主任

厉校麟 Echo Li

Intern in Beijing 北京版实习生

杨鸿霞 Stacey

Contributors 撰稿人

樊丽丽 Lili Fan, 罗雪挥 Xuehui Luo, 水纹路 Shui Wenlu, 桂桂 Grace Gui,

吴琪 Qi Wu, 张秋平 Qiuping Zhang, 赵景文 Joy Zhao, 秦亮,

桑春宁 Charles Sang, 张沫 More, 赵洋, 安驿 Nathan, 郑巍

詹家伟 Jerry Chan

Digital Marketing&Content Director 数码战略总监

Art Director 艺术总监

罗肃 Susu Luo

Art Designer 设计

贺娟娟 Helen He

Production Manager 制作部经理

郭挺 Joey Guo

Photographers 摄影师

隋思聪 Sui, 尤思宇 Uni

Advertising Designer 广告设计

贾静 Yuki Jia

Sales 销售部

王丹 Ivy Wang (总监), 胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang,

刘潜 Winter Liu, 唐奥 Tang Ao, 吴瑾 Veronica Wu, 白文轩 Wilson Barrie

罗永宝 Tobal Loyola, 杨莎莎 Lareina Yang, 宋琳琨 Loke Song,

徐佳 Emma Xu, 苏海鑫 Scott Devoy Su

Marketing & Distribution 市场发行部

IT 技术支持

严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere

Finance 财务部

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui

HR & Admin 人事部

苏梦 Laura Su, 曹箐 Cao Zheng, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

Editorial 编辑部

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



www.issuu.com/jingkids

北京

上海



扫描左侧二维码, 关注微信公众号: 菁kids, 菁kids上海; 新浪官方微博@菁kids杂志

让科技成为兴趣



菁kids编辑部早就憋着要聊聊孩子玩科技。我们看到越来越多的科技牛孩子们参与到国际赛事，国外的科技牛孩更是玩得好high，我们很想探究：他们究竟怎么玩转科技呢？

我们接触到很多国内外的科技课程和比赛，越来越多的中国孩子正有机会成为一个科技小能手，拥有足够的科技知识和能力实现自己的各种想象。这在传统的中国教育里是比较少见的。

国人常会抱怨我们自己的科学家太少，科技工作者也缺乏想象力和创造力。但想想，这和那一代家长的教育观念，传统的教育体系不无关系。感觉身边所有的孩子都在奥数、舞蹈、钢琴班上打转，却很少听说有哪个孩子在做科技发明。过去家长们对于这种市面上少见、考试加分为零、未来也不知道有啥用的学习类别，大多没什么好感，自然也不会引导孩子去接触了解。

然而，孩子对于科技却有着天然的好感和好奇心。3岁的儿子前些日子拥有了第一套科技玩具：Snap Circuits Alternative Energy Kit。看着一个个小零件和说明书上显示的几百种可能性，他简直兴奋不已，拉着爸爸想要挨个尝试。虽然他的能力还不能独立组装，却很愿意配合爸爸，忙着找零件、看说明书、加固零件、组装……尝试体验各个“工种”。

父子俩先组装了一个门铃，玩了一会儿。小家伙觉得不过瘾，又翻出说明书，指着音乐盒子问爸爸是什么，要求再次尝试这个难度更大的“产品”，两人又是一通废寝忘食的忙活，终于大功告成。

这时，姥爷进屋，他便兴奋而骄傲的抱着“产品”去展示。虽然按下开关，音乐声音刺耳，但小家伙却是一脸的享受，吃饭时还在要求：“妈妈，让我再听听我的音乐。”

过年期间，只要有人来家里串门，小家伙必展示他的这个“产品”，“叔叔阿姨，猜猜这是什么。”然后一脸得意地展示起来。他开始体会到科技的神奇，并很希望尝试与参与。

既然对于科技有热情，妈妈当然要尽力满足。然而，当我去寻找市面上适合他这个年龄的科技玩具时，却发现国内市场上的科技玩具少之又少。给小男孩的玩具，几乎都是交通工具、武器、积木，尽管做工精致、价格昂贵，却没有科技含量，且重复性很高。

这一期作为主编，借着职务之便，我请各路科技教育大咖们为孩子开出玩转科技的玩具清单，准备自己也一一置办。细细一看，这些产品全部来自国外，特别是美国，这些玩具技术含量很高，而且又易于孩子操作和理

解，让孩子很小就可以动手玩科技，甚至改变生活。很多当地小学生已经可以利用这些玩具，组装出超级复杂的机器人，甚至是原创产品。

回想自己的学生时代，科技不过是国家的口号和课堂上的知识，距离日常生活总是很远。家里电路有问题，没有几个人能搞明白零线和地线。但这一期的采访中，看到很多华人孩子，在国内国外参与各种科技活动。小小的他们，设计、编程、组装各色机器都手到擒来，用自己的作品赢得自信，感觉真是赞爆了。

采访编辑中，也看到越来越多的科技从业者，有心投入到孩子的科技教育中，把越来越多好的培训、赛事和产品带入国内教育市场，甚至是带领孩子们到国外去参与比赛。作为家长和采访者，都对他们充满了佩服、好奇和期待。

从DI到FRC，从STEM到编程，菁kids都去一一了解，孩子能从中得到什么？如何参与？有什么样的感受？大咖们又有哪些妙招带着孩子把科技玩起来？

答案就在三月的《菁kids》里。

杨姣 Ines Yang
副主编



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》的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！
电邮：jing_editor@126.com，
微博@菁kids杂志，微信：菁kids



汇佳招生说明会

走进汇佳，一起探讨双语双文化的完全IB教育。从书香草气的味道到色彩缤纷的教室，从趣味四溢的社团到气膜馆中羽毛球划过的弧线，从课堂的一次探究到马儿的一次回眸。

时间：3.12、4.9 9:00-12:30

地点：北京市私立汇佳学校

电话：400 889 1993

好思之家国际学校及幼儿园复活节春令营报名开启

复活节春令营课程包括手工艺品制作、各种益智类游戏、歌舞表演、有趣的复活节科学小实验、体育活动等等，最后孩子们还会亲自参与到精彩激烈的寻彩蛋活动中。

地点：好思之家朝阳公园西门校区或顺义泉发校区

时间：3月28日-4月1日

年龄：3-6岁

价格：全天2,200元，半天无午餐1,350元，半天含午餐1,720元，校车200元

北京德威英国国际学校国际大学展会

展会邀请超过90所来自美国、英国、加拿大、澳洲以及亚洲等著名院校参与。是迄今为止，北京德威举办的最大型的国际大学展会。确认参展的大学包括：达特茅斯学院（美国），索思摩学院（美国），英属哥伦比亚大学（加拿大），伦敦大学学院（英国），曼彻斯特大学（英国），悉尼大学（澳大利亚），昆士兰大学（澳大利亚）等。

时间：3.11 16:30-19:15

地点：丽京花园校区

乐成教育研究院家长工作坊

本次主题：如何说，孩子才会听；怎么听，孩子才肯说。一些简单却行之有效的小技巧，家长可以用来鼓励孩子去表达，去聆听。借鉴神经学，社会心理学，以及辅导领域的最新研究结果，Bill和Ochan会介绍并示范一系列言语性或非言语性的行为动作，旨在实现家长和孩子间达意明确且高效的沟通。

时间：3.24 9:00-16:00

地点：北京乐成国际学校幼儿园四层

网址：www.bcis.cn



伊顿幼儿园——复活节派对

伊顿幼儿园复活节派对活动包括：面部彩绘、彩蛋DIY、畅听复活节中英文故事、欢唱儿歌、复活节美食DIY、复活节寻宝等等。

时间：4.9 10:00-12:00

地点：伊顿棕榈泉校园、丽都校园、望京宝星校园、西大望路首府校园、CBD新城校园、CBD世贸幼小衔接部、大屯校园、华侨城校园、昌平普罗旺斯校园、顺义阿凯笛亚校园、密云保利花园校园
电话：4008189098

首届壁球嘉年华及夏令营

嘉年华活动包括各项训练、观看世界顶级赛事录像、了解世界名校校队、分享学生的留学申请案例，以及介绍夏令营活动安排。Win Award 青少年壁球俱乐部总教练刘斌是国家队首任主教练。

时间：3.5 14:00-17:00

地点：顺义小天竺国都酒店壁球场

电话：139 1003 1773、8430 0934刘先生



2016北京哈罗英国学校暑期课程

今年暑假，北京哈罗英国学校将开设为期两周的暑期课程。在这两周里，您的孩子将在我们的北京校园感受原汁原味的国际教育，提高英语水平，并在课程结束时参演一出英语戏剧。

暑期课程将由具有丰富教学经验的北京哈罗英国学校的老师教授，采用剑桥英语的级别框架教学大纲。学生在上午的英文课以及下午的戏剧课中，不但会充分练习英语，而且可以打造自信，享受一个愉快的暑期课程。

时间：7月26日至8月5号（周一至周五）9:00-16:00 || 年龄组：5-7岁，10-12岁，13-15岁
报名截止：2016年5月31日

每个班级最多15名学生。课程位置有限，如需报名请尽快与我们联系。

王老师：Saturdays@harrowbeijing.cn || 010-64448900-6851



HARROW
INTERNATIONAL SCHOOL
BEIJING

Leadership for a better world

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jing_editor@126.com，编辑将与您联系图片事宜



BCIS 篮球勇士队连夺ISAC/ACAMIS两冠

1月，北京乐成国际学校（BCIS）勇士篮球男队首次捧起国际学校体育协会（ISAC）十九岁以下年龄组第一战区的总冠军奖杯。之后，他们在中蒙国际学校联合会（ACAMIS）篮球锦标赛绿营赛区，奋战三天，再次夺冠。而女队同样敢打敢拼，无畏强敌，赢得了杰出体育精神奖。



北京礼德国际学院新校长

北京礼德国际学院迎来了建校校长瑞贝卡克莱尔博士。克莱尔博士曾在英国两所高中任校长。她的很多毕业生被剑桥（克莱尔博士的母校）和牛津等知名大学录取。克莱尔博士从英国带来的专业经验丰富的教师们帮助学生在A levels和AP的学习中获得成功。





乌克兰国家交响乐团献演鼎石：隆冬夜晚的暖心体验

1月8日，乌克兰国家交响乐团在北京市鼎石学校奉献了一场“柴可夫斯基之夜”为主题的音乐会，由中国音乐家柴亮担任指挥。乌克兰国家交响乐团成立于1918年，是东欧顶尖的交响乐团。音乐会上，两名鼎石学生也与大师同台演出。



汇佳马术俱乐部 (HEC)

中国第一所法国马术协会 (FFE)

认证会员机构

Huijia Equestrian Club

俱乐部提供：盛装舞步·障碍·体操·矮马比赛·法国马协Galop系统培训和考试认证·骑手及教练员的培训·马术教学管理体系的协助建立·马匹寄养及调教服务·马术类聚会·外部马术表演

咨询电话：15712850412

官方微信：huijiamashu





我写我书赠汇佳

1月，汇佳学校小学部举行作文集授书仪式。对于汇佳的学生而言，完成了小读者到小作者的转变，收获了人生第一本属于自己的书。汇佳小学部五年级作文集授书仪式始于2008年，孩子们四年级开始创作自己的作文集，五年级印刷成铅字出版，并赠送给汇佳的师弟师妹们。



乐融国际幼儿园新春庙会

春节前夕，乐融国际幼儿园举行中华传统文化传统节日庙会。庙会当天小朋友、家长和老师都穿上了唐装，校园装扮的古色古香。庙会上不仅有传统手工艺捏面人、吹糖人、猜灯谜、抖空竹、版画制作，还有新奇的魔术表演。老师们还准备了水果冰糖葫芦、棉花糖、面茶等美食。





北京德威英国国际学校文戏剧演出——梁祝

1月21日，北京德威英国国际学校高中部的学生们演出中文戏剧——《梁祝》。这场演出与去年的中文戏剧《雷雨》，同为欢庆新春系列演出中的剧目。此次演绎《梁祝》的主创学生们进行了全新地尝试，整场演出共有三组梁山伯与祝英台参与演出，且最后为观众献上了灯光与舞蹈结合的“化蝶”。

艾毅教育举办第十五届儿童教育专家讲座

1月23日，艾毅教育第十五届儿童教育专家讲座是“艾毅儿童教育专家讲座系列”活动之一。专家团队由鼎石小学部校长周惠卿女士、耀中中方校长徐涛女士、艾毅教育首席教育官白佳玲女士、北京和睦家医院临床心理医生胡肇龙博士组成。话题主要围绕培养双语人才中：学习双语的最佳年龄、双语能力的优势、家长支持孩子学习双语的方法等等问题。



HYDE
ACADEMY
北京海德学校

通向梦想与成功的桥梁

8046-3886

admissions@hyde-education.com
www.hyde-academy.cn

如果您想进一步了解北京海德学校，获取更多课程信息，请和我们的招生办联系。



- 专为英语为非母语的学生设计的核心课程
- 桥梁课程 - 全日制沉浸式课程顺利帮助学生过渡到国际学校和海外学校
- 申请寄宿学校咨询服务
- 招收4至9年级学生

在北京海德学校就读的学生们（前身是The Learning Center）成功被国内和海外顶级学校录取



TUTORS
课后辅导



ADMISSIONS
院校申请



TEST PREP
考前指导



CAMPS
冬夏令营



北京善方医院试水国际肺癌精准诊疗模式

1月15日，北京善方医院汇集美国哈佛以及北京协和医院肺病领域优质医疗专家，国际肺癌精准诊疗中心正式成立，率先在京开展针对肺癌，特别是早期肺癌的精准临床诊治工作，依托国际上主流的低剂量胸部CT扫描筛查为早期肺癌奠定坚实基础。



常春藤国际学校春节家庭日

常春藤国际学校1月29日 举办了春节家庭日活动，学生们在中文老师的带领下为家长们带来了一场精彩的文艺表演。除了集体歌舞，孩子们还各展所能进行了芭蕾、小提琴、魔术、街舞、诗朗诵等演出，中文老师们也表演了绝美的中式舞蹈。家长们一起参与了丰富多彩的中国文化游戏互动，做灯笼、猜灯谜、吃饺子，提前庆祝新春佳节。



玩转机械 实验室

文：杨姣

图：More × Joli 影像工作室

三月刊的主题是科技，在封面策划上我们希望尽可能的展现科技元素。前期创意时，和摄影师设计各种与机器人合成的效果。不过到了拍摄场地，我们发现这里其实是一个机械实验室，所谓的机器人也并非电影里面看到的那些人形的机器，而是一个个纯粹的机器。

我们赶紧调整计划，让两枚小鲜肉和这些机械工具玩耍起来，哥哥尚且有些矜持，弟弟可已然按捺不住强烈的好奇心了，在实验室里窜来窜去、翻箱倒柜找出各种神奇的工具和器械，恨不得赶快组装出个机器来。

到了拍摄开篇图时，两个人已经完全投入其中。一个蹲在电脑前，一个用彩纸测试摄像头，有模有样。

咔咔咔，摄影师手中的相机按个不停，但两人已完全投入在机械世界，无暇顾及了。



Canadian International School of Beijing

北京加拿大国际学校



广告

欢迎参观我校
建国门外新校区



ADMISSIONS@CIS-BEIJING.COM

+86 10 64657788

NURSERY - PRE-SCHOOL - KINDERGARTEN

了解更多，请登录 www.cisb.com.cn





如何让孩子在镜头前放松

Getting Your Kids to Relax when Taking Photos

孩子在镜头前往往容易紧张，
如何让他拍摄时保持放松
展现最好的自己？
各路摄影大咖来支招！



Daisy 摄



More × Joli 影像工作室 摄

1. 交流很重要，要和他们玩一些他们会玩的游戏，讲几句他们感兴趣的笑话，侃一侃他们喜欢的卡通片。当小朋友开始觉得你不再是一个大人，就会更多的展示孩子的天性。
2. 照相机的旁边除了摄影师和美术指导，尽可能不要站太多人，以免孩子紧张。5岁以上的孩子，尽量让家长留在孩子看不到的地方。在家长面前很多孩子都比较拘束或有依赖性，和在公司面前的自己不太一样。而我们拍摄的理想状态就是把孩子的表现欲激发出来，成为主角。



Susu

《菁kids》《Beijingkids》
《Beijinger》
三刊视觉总监，负责每一次封面
拍摄方案设计和拍摄现场引导，
对于让孩子在镜头前展现自我，
很有妙招。



More

More × Joli 影像工作室合伙人及
首席摄影师。曾任京华时报首席
摄影记者，负责明星肖像摄影。
拍摄多期《菁kids》杂志封面。

1. 见面先做自我介绍。我会先和孩子相互熟悉一下，介绍自己的名字或者昵称，孩子克服一开始的陌生感，慢慢才能信任我，放松下来。
2. 请家长带些孩子熟悉并且喜欢的玩具或物品。我会提前了解孩子喜欢的物品和关于这个物品的故事，在拍摄引导时，一方面可以用这件物品吸引孩子眼神，另一方面也是我和孩子建立沟通桥梁。
3. 简单却很重要的一点：尽可能的保持笑容！

1. 小一点儿的孩子，逗乐儿比较管用。脑袋上放个苹果、假装摔个跟头。有的摄影师把孩子们的注意力转到自己身上，突然吐一下舌头，孩子情不自禁就笑了。
2. 大一点儿的孩子，尤其是青春期，男女生都不好拍，脑子里想法多，慢热，一副表情能撑两个小时。这时候聊聊孩子的偶像吧，有表现力的影星歌星，鼓励孩子大演特演，越高越好。



Daisy

Daisy新生儿摄影工作室摄影师



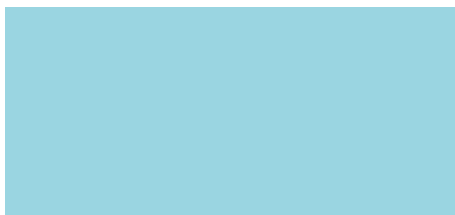
Jingbo

《菁kids》执行出版人，拍摄现场
的总指挥

1. 孩子在自己熟悉或者开放的环境中容易“放松警惕”。
2. 给他们一段时间熟悉你。
3. 做游戏，让家长参与。



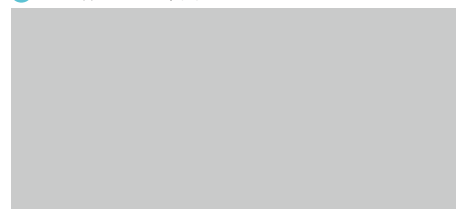
● Leo - 2岁3个月 - 中国



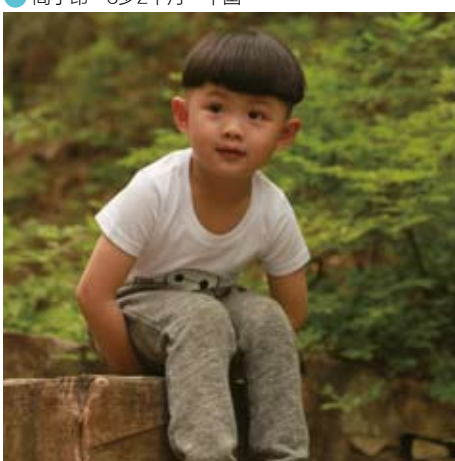
● 高子昂 - 3岁2个月 - 中国



● 张意晗 - 6岁 - 中国



● 李若茵 - 5岁 - 中国香港



● 许悠扬 - 4岁半 - 中国



● 莫多 - 6个月 - 中国

● 家庭提供

欢迎各界为本栏目投稿（0-3岁宝宝）：jing_editor@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jing_editor@126.com，注明“应征模特”，写明宝宝姓名、年龄、国籍。

封面故事 COVER STORY

玩转科技 新教育

New Approaches to Learning Science and Technology



图：More x Joli 影像工作室



国人常会感慨，传统的教育使得中国鲜少出现优秀的科学家。感觉所有的孩子都在钢琴、奥数、舞蹈打转，却没多少跟科技相关的活动。

但如今越来越多的人注意到开发孩子对科技的思考和兴趣，将国外丰富的玩转科技的方式和竞赛引入给中国孩子，从STEM到FRC，从DI到编程，都吸引了越来越多的中国孩子投入其中，让他们的兴趣得以深入。

这一次，菁kids就挨个深入这些玩转科技的新鲜主张，一探究竟。



华裔牛爸当领队

This Dad is One Cool Coach

文/图: Charles Sang 采/编: 竞波

菁kids: 您当初是如何听说DI的?

在美国,优质的学校一般都会重点扶持一些课外活动,DI只是其中一个。

我们居住在美国伊利诺伊州,孩子在Deerfield学区上小学。这里的第一个DI小组是由一位初中图书管理员发起的,她用个人力量推动了5年左右,学区才正式在各个学校推广。现在,我们学区已经是DI的模范区。2015年代表伊州参加全球大赛的53个团队中,就有11个团队来自我们学区。

我是在和一位家长聊天时,聊到了DI。她说通过DI,她的孩子克服了害羞,还喜欢上了表演。

过了几个月,女儿的学校召开DI介绍会。听完回来,我想,反正孩子们平时也需要一起玩,DI似乎是个好主意。于是交了50元的报名费,我们正式和DI结了缘。



Charles Sang 桑春宁

中国科技大学毕业。自90年代开始在美国生活和工作。现从事医药自动化的软件开发工作。家住芝加哥北郊的鹿野镇(Deerfield Village)。连续三年担任女儿DI团队的领队。去年带领的DI团队进入到DI的全球大赛。

菁kids: 您的DI团队是如何组织起来的?

我们的DI由学区启动,学生报名组队,每队上限7人。学校派1、2位老师组织联络,每周一次老师还利用午餐时间召集所有DI团队做练习,促进团队之间的相互了解。

领队由家长担当。每周1、2次的训练都在某个队员家里,事先和队员及家长们协调好,一般都安排在放学后或者周末节假日。

第一年女儿非常想让我当领队。好在并没有竞争,我一主动请缨,就如愿以偿了。

新手上路,刚开始有一个磨合的过程。DI领队手册

上也提供了很多建议。比如让团队先做一个非常难搞定的项目,以便队员展示个性,加快互相了解。

中西教育的冲突也爆发出来。在家教育自己的孩子,和带领7个孩子大大的不一样。我无意中流露出来的传统东方教育方式就曾惹恼了一个家长,我还因此向团队道歉。虽然不好意思,但我真正体会到了美式教育中对孩子的保护和尊重。难怪这里的师资资质要求这么多教育证书。

好在孩子们的创意得到了承认,那一年我们队在地区比赛出线了,之后在州赛中止步。

女儿收获很大。第二年她自己组队,拉到4个立志要打入全球赛的同伴。结果这一年如愿进入全球大赛,在70多个同类小学队中获得了第13名的好成绩。在这次比赛中,北京的人大附小拿到第2名,西苑小学拿到第3名。

第三年,这5个孩子又再次组队。我也找到一位家长并列领队,还建立了微信群与家长交流。

做DI领队,主要的任务是提醒项目进度和保证安全,但必须遵守不干涉条例。这意味着从设计到最终成品,都必须出自孩子们自己的创意,其它任何人,包括家长老师,都不能帮忙出主意,更不能上手帮助。比如,可以教孩子们如何焊接线路板,但是不能给他们焊接任何元件。可以教孩子们电路原理,但不能给他们设计电路。我好为人师,有时候真的很郁闷。

菁kids: 能分享一下比赛中的故事吗?

趣事很多的,孩子们说起来都是幸福的回忆。比如



去年在州里比赛，即时挑战的搭建没能完成。本来以为希望渺茫，谁知道其他队也没几个完成的，居然得了一个铜牌，得以进军全球大赛。这是先抑后扬。

到了全球大赛，赛前半小时要先验证结构成品。验证时发现中间通孔太小。评委很友好地对小队员们说，你们可以选择马上修补，或者放弃。小队员们勇敢地决定当场修补。

然而，又发现修补用的工具箱和材料忘带了。负责这一项的小队员一下子脸色刷白。我相信她这辈子都不会再忘记了。

幸好，有一位小队员善于交际，想办法从其他完全不认识的团队那里借来材料。另一个小队员马上蹲在地上修补，20分钟后再次验证，又发现新问题，再修。最后完成，进场都耽误了几分钟。孩子们没有气馁，在表演中声音宏亮，异常出色。表演项得了第3名，加上作品也表现不俗，最终总分得到第13名。

大赛结束，那位现场修补的孩子，和那位灵机一动借到材料的孩子都成为了英雄人物。

菁kids：如果成绩不如预期，孩子们会不高兴吗？

比赛成绩当然很重要。从区级到全球比赛一步一步晋级，几个月的努力终于得到了认可，孩子和家长都很高兴。

我们很注意引导孩子们正确面对成绩，对待成绩的态度比成绩本身更重要。

比赛时，我们会帮孩子们先分析一下出线率，安抚他们的焦灼心态。提醒他们不要有太大压力，要HAVE FUN。同时要仔细阅读规则，针对每一个可能得分的地方设计表演，最大限度突出长处。准备的越充分，就越自信，台上就越放松。

DI评委在这一点上也做得很好，坚持实时反馈，并以正面表扬为主。评语和成绩一般在赛后一两个小时就出来了。评委们会先单独和每个小队见面，

解释每一项成绩，还附上每位裁判员亲笔写的评语，强调令人印象深刻的几点。这些细评是不公布在总成绩里面的，很好地保护了孩子们的自尊心。

菁kids：参与DI的收获是？

收获是巨大而多层次的。

对孩子来说，锻炼了行动力。现在面对有些困难的任务，女儿会很放松地去面对它，而不是先把自己吓住。

培养情商。女儿更自信了，而且有了很亲密的朋友，应该可以是终身的友谊。

团队合作能力见长。女儿知道大家各有所长，能力有大小，懂得不去强求名义上的绝对平等，懂得分工。

家长们之间也有了共同话题，友谊加深了，DI之外也能互相照应。

我和女儿的关系更密切了。参加DI之前，我和女儿交流的，不外是吃饭、穿衣、写作业，或者当司机送她去各种活动。做了DI领队，开始进一步了解她们这一代人的想法和处事方法。

菁kids：为国内家长提一些建议吧。

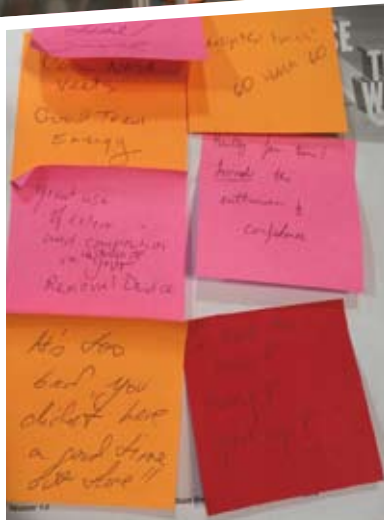
我遇到的国内DI团队多是以老师为领队的。

DI需要大量时间和精力，家长应该保证孩子们这方面的投入。

另外，一个团队就是一个小社会，竞争攀比是难免的。处理好队员关系，对孩子对家长都是挑战，做好孩子的心理辅导。

要让孩子们自主自立，家长不需要在知识和技能上提供过多辅导。学会当好孩子们的拉拉队，以正能量来鼓励他们最重要。

相对来讲，华人家长比较善于调和，讲究中庸，有时比美国家长更能理顺队员间的关系。我鼓励家长们争当领队，即能让自己得到锻炼，孩子也会感到自豪的。



关于DI

DI全称“Destination ImagiNation”，原意是“目的地想象”，寓意通过无限的想象力和创造力到达目的地。它关注于对青年人，包括从幼儿园到大学学生的创新思维的培养，它关注的是创意问题解决和团队合作的过程式教育！

在这个电子屏幕逐渐代替玩伴的时代，DI强调团队协作和共同努力，以参与和提高自主能力为主，综合评价，只用很少分数来衡量孩子的才艺。另外，报名费才50美元，材料费都设了上限，鼓励孩子们利用身边的日常生活材料做设计，除非晋级到全球大赛需要考虑出国，通常总的花费还是非常小的。这些都很好地鼓励大多数家庭和孩子的参与。

时间表：

我们团队采用的DI时间表是伊利诺伊州通用的，其它州可能有所不同。比赛分为区级（2月底）和州级（4月中），5月下旬就是全球大赛了。

报名从10月份开始，11月感恩节前组队就绪。用3个月来准备区级赛，每周1、2次训练，每次个把小时，一个冬季搞定。当然，如果能进入全球大赛，那是意外惊喜，即使延长了赛季也是值得的。

分类：

DI有七大类，前六类为技术、科技、艺术等，都设有比赛，并分为小学、初中、高中和大学四个年龄组。最后一类“明日之星”适于学龄前和1、2年级，只有表演没有比赛。我们学区是4-8年级都可以参加。

国内小学是6年制的，要注意年龄。去年就有一个国内的小队，因为一个队员是6年级超龄，整个团队被放到初中组，比赛中吃亏不少。

我在全球大赛上也见到过3年级的团队。但我觉得，DI要求孩子自主，心智不成熟不妨等一等。

计分：

DI每一类比赛的总分400分，包括团队挑战和即时挑战。

团队挑战占300分，内容9月初就在网站上公布。孩子们从消化试题，选定方向，收集资料，动手制作，安排表演内容和角色，创作台词和布景，工作量还是很大的。

而占100分的即时挑战是比赛现场出题，赛前不公布。挑战时间很短。一个比较典型的动手类型挑战就是：用10张打印纸在4分钟之内搭建一个塔，越高越好。

DI特色：

DI的设计很简单，赛题不过是4、5页纸，每个队只有八分钟时间展示给裁判和观众。然而DI却能激励孩子们的自我肯定、表现欲和成就感。这主要因为，从创意、设计到实施，都必须是这个团队自己做出来的。每个孩子都要在“自主宣言”（Declaration of Independence）上签字。

同时，参赛的作品又是买不来的，DI在总的花费上设置了一个上限。比如说科技类，包括参赛作品及表演时的道具、特制服装和背景布置等等，总花费不能超过200美元。这就逼着孩子们从日常生活出发，用身边的不起眼的材料做出一件像样的作品或道具。想想我们小时候，弹弓是用树枝加上橡皮筋，弹弓枪是用粗铁丝弯成的，那时玩起来也是不亦乐乎。由此而来的自豪感远远高于用钱去买现成的玩具，或者买来成套的散件来拼装成型。

DI注重提高素质，不特别强调知识和技巧。评委们全程鼓励孩子，评语都是褒扬之辞。比赛中也没有任何对抗的成份。没有输家，全是赢家。DI的全球大赛更像是一个有上千个团队参加的大Party。



DI在中国

DI in China

文：樊丽丽 图：DI CHINA提供



菁kids: DI中国区做什么?

DI中国已做了十年，目前有两个方面的工作：举办赛事、课程培训。

DI赛事是搭建一个舞台，让孩子们在这样的一个舞台上尽情地去展现自我，通过这样的过程来提升自我，但是这样的舞台无法很大，每年看到来国赛晋级的孩子都很开心，但还是有很多孩子被淘汰，这让我很难过。

DI的初衷是，无论留守儿童、富家子弟，无论是讲英文的孩子、讲德文的孩子、中文的孩子都能一起学习奔跑。所以DI中国区引进了美国的DI课程，让更多的孩子参与到DI课程的学习中。

在课程培训方面，DI中国区不直接面对孩子，它的任务是协助各地组委会建立起自己当地的技术力量进行培训，针对教育工作者进行DI理念、创造性解决问题的方法和工具等培训。未来还将培训家长的思维模式和想象力，从而使家庭教育模式发生改变。

菁kids: DI中国的赛程是如何安排？孩子要符合什么样的条件？

DI各省市组委会每年9月开始组队，9月-11月中旬间孩子们接受学习培训，10月省市晋级赛，12月中国总决赛，2-3月交流赛，5月全球总决赛。

参加DI的人群分为三类：

- 1、4-7岁：称之为“明日之星”。
- 2、基础教育阶段：小学、初中、高中生。
- 3、大学生：以职业技能和思维训练为主。

目前参加学习培训的孩子大多来自于公立学校，只有北京的5所私立和国际学校参加。

菁kids: DI中国已有10年的历史，是怎样的一个过程？

我早前合作过的公司曾支持国内几支队伍去美国参加比赛，在这过程中，我发现国内孩子在思维创新方面

比较缺乏，且表现不活跃，但渴望学习进步。我在美国长大，对于国内充满好奇。于是，十年前我带着这个项目回到中国，希望能对国内的孩子有所帮助。

那时，很多学校还没有关注孩子的创新思维，当我和同事告诉老师、校长，这个项目的目的是培养孩子的创新思维、发现问题及解决问题的能力的时候，他们还很难接受，觉得和教育不搭边。

第一所参加DI学习培训并去美国参加比赛的学校是上海实验中学，7个孩子，1名老师组成全中国的第一支DI团队。

之后北京市教委了解到这个项目，鼓励全市的学校去参与，再后来慢慢加入了广东省、山东省、上海市等省市，第二年就有将近3000名孩子参加DI的学习培训。目前全国有28个省市加入。

菁kids: 您觉得DI项目对孩子最大的价值是什么？

DI不仅培养孩子们的青少年的创新思维教育和团队合作精神，也让他们学习如何运用创意解决学习和生活中的问题。

现在已经到了一个信息高速运转的时代，我们的手机、电脑里充斥着各种信息，十年前很多不敢想象的事情现在就发生在身边。在未来，必然需要那些有创新思维、有点子、反应快、面对问题有解决能力的孩子，这是项目的初衷和意愿。但国内教育却还停留在传统的方式方法上，我们如何期望孩子们在未来面对快速发展变化的世界。

DI中国的目标是培养二十一世纪的创造者，通过大量培训和挑战，让孩子们掌握在压力之下如何沟通、合作并找到问题的解决之道。伴随着70后、80后的家长对教育模式改变日益强烈的需求，DI中国也将为这些家庭和孩子提供最好的机会与支持。



肖力

美籍华人，现担任目的地想象（北京）教育咨询有限公司（简称DI CHINA）CEO，在DI美国总部董事会负责国际事务，推动DI教育在全球的发展。2006年，将DI项目带到了中国，经过了十年的努力，DI从最初只有几个人参与，发展到28个省市和地区，参与DI的老师和学生已达几十万人。



STEM ^{改变}教育思维

How STEM Changes the Cognitive Approach to Education

采/文: 竞波 图: 杨姣

2016年新年刚过, Jonathan Schmid先生就从美国麻省来到北京。他看上去就像一位温和寡语的科学课老师, 随时准备卷起袖子和学生拿着电钻搭建起来。在他的名片上却写着这样一个职务: Meadowbrook School的技术和创新部门主任。在学校里居然也有这样一个部门吗?

菁kids和Schmid先生聊起来才发现, 他可真是非常健谈呢。

关于STEM

关心教育的朋友们可能不止一次看到这样一个词: STEM。STEM是四个单词的缩写: Science (科学), Technology (技术), Engineering (工程), Maths (数学)。STEM最早是美国政府提出的教育倡议, 加强全美基础教育中关于科学、技术、工程及数学的教育比重。其核心在于“注重实践、动手和过程”, 让孩子们通过动手制作, 建构起关于科学、技术、工程和数学的知识。一个形象的描述是: STEM课堂不是桌椅整齐的教室, 而是一个摆满各式材料、锉刀、画笔、激光切割机、电路板、3D打印机等等, 以及各种最新教育科技产品的奇趣工作坊。

菁kids: STEM在贵校是如何开展起来的呢?

在发展STEM教育上, 美国西海岸的旧金山、硅谷等地区做了很大推动, 纽约和波士顿地区也有不少学校参与进来。总统奥巴马更是高度重视, 他认为这是关乎未来的重要领域之一。

我们学校早在上世纪70年代就是麻省理工学院早期计算机编程的实验基地之一, STEM一直都是课程里的一部分。但真正开始作为重点来发展, 是在4年多前。

最初的想法只是建立实验室, 配置最好最新的工具, 然后教学生们如何使用这些工具。我们也买了3D打印机和很多工具设备, 大家非常高兴, 但总觉得还没有抓到重点。

我们参观了纽约、波士顿、加州地区的很多学校。走访结束之后, 我们意识到, 新的工具和技术带来的最大改变是, 他们大大加快了制作模型的过程。学生们有了创意, 可以很快作出模型, 进入测试, 然后再次修改, 再测试, 产品得以在短时间内不断改进。这才是大家的兴奋点。但这个过程并不一定需要3D打印机才能完成。用纸箱板、胶带和剪刀也可以做到。

我们总结出, “设计思维”应该是STEM的核心, 思维方式和过程比工

具要更为重要。

我们也走访了一些大学。麻省理工学院的Edgerton Center离我们只有15分钟车程。很巧的是, 他们也正在建立STEM实验室和Maker空间, 也在设计STEM课程。我们就一拍即合。

菁kids: 相比传统教育方式, STEM的特点是?

传统的教育模式——教师讲授知识, 出题, 学生写答案——已经持续太长时间了。在这样“被告知”的学习中, 学生无法体验如何做研究, 如何找出不同的答案。

另外, 传统教育体系强调产品。学生按时把作品交上来, 老师打个分, 就开始下一个题目。因为这个评分, 学生们害怕出错, 畏惧失败。

但是在实际应用中, 反复改进很重要。比如写作, 反复改写就很重要, 可是这一步在别的课程里就省略了。

设计思维强调过程。在我们学校的STEM教育中, 任何项目都有改进的余地。

通过STEM, 学生们探讨真实生活中的问题, 关注如何解决这些问题。习惯失败, 习惯于从失败中学习。

他们体验如何当科学家, 而不仅仅是学习科学知识。

世界变化得越来越快了。眼前的世界就与我们小时候有着天壤之别。将来学生们会遇到什么是我们无法想像的。所以, 培养能力非常重要, 这与当不当科学家没有太大关系。

我们认为, 培养能力的最好途径就是把真实生活中的问题摆在学生们面前, 让他们运用所学找出解决方法, 而我们全程提供支持。

我们发现, 相比单纯地记忆事实和数字, 当学生们对于问题非常关切, 渴望创新, 他们就会更投入, 更认真, 学得也更深入。

菁kids: 学校和教师应该如何面对STEM带来的挑战呢?

STEM也意味着对学校文化上的改变。教育界尤其惧怕未知和风险, 改变很难。给产品评分相对容易很多, 评价一个过程就会无从着手。

首先, 我认为学校要有鼓励教师创新的文化。学校内部应该设立一个研



究发展中心，教师们可以提交想法，申请经费和资源，得到批准后可以组建团队。如果没有这个机构，新想法很容易就遇到阻力不了了之。有了这个机构，新想法会源源不断地产生。有些项目也许不那么顺利，那就不断学习不断改进，过程更加重要。

在我们学校，我和另一位教师就为全校的各个项目提供支持：与教师们进行项目策划，与各部门协调制定时间表，在教室里帮助学生，在实验室里和他们一起操作等等。我们是教师、学生的合作伙伴。

第二，教师培训很关键。如果仅是课程内容的改变，只要把新课程给教师就可以了。但STEM要求围绕项目重新安排课堂和教学，这就需要观念上的改变。我们很关注教师培训，帮助他们采用新的教学方法，提供支持。当然，如何布置实验室、安放设备，安装电力和通风等等也是要学习的，但是重点还是改变思维方式。

第三，学校可以聘请行业专家来提供教学支持。

菁kids：能讲述一个具体的STEM项目吗？

我们6年级的这个项目，是和Edgerton Center鸟类专家一起合作的——设计一个模型，帮助学前班的孩子们学习校园里的鸟类。

6年级的学生小组需要完成以下步骤：

- 制定项目时间表以及阶段性目标。
- 仔细观察校园树上的鸟类。
- 阅读相关书刊，在互联网上搜索关于这些鸟类的知识。
- 向全班展示分享。教师也借机把基本教学内容融入到展示中。
- 分析哪些鸟类知识学前班还没有学到。
- 找出什么是关键问题，主要解决什么问题。
- 围绕这个问题进行头脑风暴，列出各种想法。
- 设计教学模型。
- 在学前班试讲。
- 回顾讨论。
- 再改进再试讲。

第一轮试讲还没进行几分钟，学生们就发现了一个大问题：学习模型需要阅读，而这些年幼的学弟学妹才刚刚开始认字！

于是，他们仔细观察学前班如何上课。回去后讨论，重新设计，重新制作，不断尝试，最后出来的模型就非常出色。

两个年级都收获不小。6年级学生在鸟类专家的带领下，体验了如何像专业鸟类专家和专业博物馆策展人那样，把知识用很创新的方式展示出来，帮助孩子们理解和学习。即使鸟类知识将来不经常用到，这些能力都是将来工作和生活中经常会用得到的。

学前班老师也兴奋地说：“你知道吗？我们正在培养孩子们成为更出色的人。他们会更懂得如何解决这个问题。”培养出对世界真正作出改变和贡献的学生，这是每个教师的梦想。

这个项目大概进行2-3个月，投入时间不少——科学课时间，作业时间，课后网上讨论，安排课堂时间等等。每年这个项目都会被改进。

团队协作也很关键。在真实生活中，很少有单枪匹马孤单一个人解决问题的。我们的项目都是团队项目，有些团队是需要花很多时间协调的。

菁kids：家长的反馈如何？

STEM需要亲身体验，否则很难理解我们在做什么。

最初家长们也有疑问的：

课程内容究竟是什么？

孩子们到底在学什么？

课本在哪儿？

如何衡量孩子们究竟学了多久？

进度如何？

与下一年级如何衔接？

考试怎么办？

高中怎么办？

大学怎么办？

在一个问题上钻进去了，会不会在别的地方学到的就少了？

等等。

然而，进一步了解之后，他们的反应变为：“这不就是我们做软件开发、公司并购，每天都用到的流程吗。”当看到孩子们那么投入，对内容的理解比更深刻，家长们很快就从怀疑转为粉丝和宣传员了。

我们理解家长们的担心。在波士顿地区STEM的发展上，我们学校比较超前，高中比K-8学校要慢一些，大学更慢一些，但大家都意识到改变的来临。

像麻省理工Edgerton Center这样世界第一流的大学机构都在倡导STEM，他们还在讨论如何改进新生录取，如何更好地发现那些不仅知道问题的答案，同时也有正确的思维方式和流程操作的学生。我希望有更多大学加入，一起来加快这个改变。

如果大学不改变，我们就需要保持一个平衡——既要帮助学生为高中、大学做准备，同时也尽最大努力用我们认为最好的方式来教他们。我们的教师会选出各年龄段必备的基本知识，确保这些融汇在STEM的学习中。

现在正处于一个转型阶段。但是，我们相信，能力和过程对未来非常重要，考试和记忆答案会越来越不被重视。通过STEM，孩子们所获得的能力让他们可以在任何环境里成功，这也包括传统的学校环境。

我希望家长也认识到，教育远远不止于孩子上的几个学校，这些仅是培养孩子的一部分而非全部。美国最成功的企业家中有不少是大学还没上完就出来创业的。关于成功的定义也需要改变。

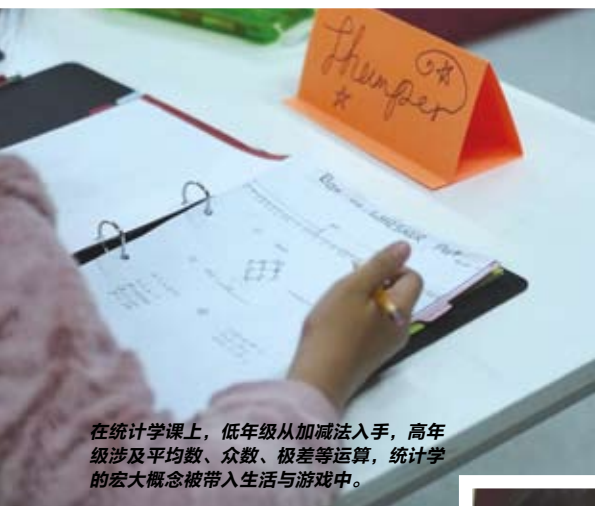


设计思维Design Thinking

人类很自然的学习过程是：发现问题，设想方案，动手操作，测试效果，再改进再测试。

设计思维就是建立在这个基础之上：调查体验 -> 定义 -> 头脑风暴 -> 制作模型 -> 测试模型。最初由斯坦福大学的设计学院D.School创立，很快被各大企业采纳，现在也进入教育界。相比一般的产品设计思路，设计思维更强调从实际问题 and 真实生活需要出发，强调视觉化和动手操作，强调产品的社会影响。

东彩和孩子们在一起



在统计学课上，低年级从加减法入手，高年级涉及平均数、众数、极差等运算，统计学的宏大概念被带入生活与游戏中。

在北京感受 纯粹美国STEM课程

STEM in Beijing

采/文：王蕾 图：杨姣

这是一个完全社区化的课程营地，创始人来自国际学校家长圈，支持者包括各家知名国际学校和高年级在校生，受益人是北京地区具备国际视野的家庭以及潜力无限的孩子们。而它的核心老师团队则全部来自美国，将原汁原味的美国STEM课程带进了北京国际社区。



在工程学课堂上，孩子们利用木棒、皮筋、胶带制作防御墙和攻城锤，研究物体相互支撑与发力的原理。

就在不久前，菁kids记者走进DDC天乐勤教育STEM新年营，在那里的STEM课堂上感受孩子们的新奇创造力。

菁kids：为什么想要把STEM课程带来北京？

东彩：我的儿子在ISB读书，每年我会利用假期带他到美国上一些好的STEM课程。STEM在美国已经流行了很多年，非常深入，有一大批优秀的教育家专门为孩子们设计课程，研究课堂教学内容。而这样的课程在国内是没有的，至少在北京，孩子们无法直接接触到STEM系统课程，我就想把这套完整的体系带回来。

菁kids：STEM课程的核心是什么？

东彩：STEM的核心是给学生一个机会学习最新的有关科学、技术、工程和数学知识，并通过动手项目来培养他们设计和解决问题的能力。DDC的STEM系列课程涵盖统计学、法医刑侦分析科学、工程学等。

提到STEM的关键点，好的课程是第一位的。在美国有很强学术专家从事课程设计，比如在哥大就有专门的研究学院从事课程设计工作——如何配合教育部总体的教学大纲（common course standard）、各州教学大纲，同时又要要在各阶段课程中传递什么样的新知识、满足孩子们怎样的需求等，课程中都分的非常细。

就拿一节STEM工程学课来说，需要孩子们利用各项简单材料搭建一座桥。课程设计者不仅要考虑教学知识点，还要考虑孩子们在实施中会遇到什么客观因素，引发哪些思考，如何引导这一思维过程等。美国的STEM课程在这一块做的非常扎实，课程设计科学，禁得住时间的考验，这点特别关键。

菁kids：如何挑选STEM老师？

东彩：一个特别好的有经验的老师才能读懂整个教案，才能明白这是一个怎样的教学目标，需要通过一个什么样的教学形式才能达到目的。比如为小学生设计的课程里会涉及儿童心理学、教育学等等，需要各方面的知识。

另外，老师们面对不同年级孩子们的提问也是不一样的，问题问对了，孩子们才会觉得有趣，愿意接受。这些都需要具备专业素养和培训的老师，需要一个完整的体系。

在STEM课堂上你会发现，孩子们真的是完全全的投入并享受其中。一些家长就会觉得奇怪，看上去就是个游戏没什么特别的，但是这里面就有很多东西孩子们真的很喜欢，能够融入进去。

值得一提的是，我们的特聘顾问Dr. Shelagh A. Gallagher是美国“天才教育”（Gifted Education）和“以问题为基础的学习教育”（PBL-Problem Based Learning）资深专家。Dr. Gallagher的父亲是美国第一个通过Disabilities and Gifted Education

Policy立法的部长，是这个领域的元老。2015年，Dr. Gallagher设计的课程获得了“美国天才儿童协会课程设计奖”（The National Association for Gifted Children (NAGC) Curriculum Division Award）。Dr. Gallagher的课程就需要找到合格的老师来传授，这些老师可能来自各个学校，组成这样一个严谨科学的流程：课程设计——培训老师——老师再到各个学校教授课程。

另外，统计学课的帕文老师具有教育学硕士学位并拥有25年的教学经验，是天堂谷区的特聘资优生教育专家。曾于1988年获得了由里根总统亲自颁发的全美优秀教师证书。此外，我们即将与MIT（麻省理工学院）合作创立项目学习中心。MIT派来考察和指导的老师Jonathan Schmid是美国梅多布鲁克学校创新与技术项目的项目主管，曾获2015 Mass CUE探路者奖，这个奖项是由麻省理工计算机应用教育工作者组织颁发，专门授予致力于提高教育技术的MIT教育工作者。

菁kids：您提供的STEM的课程和国际学校已有的课程有什么区别？

东彩：我们想要带给学生的就是在课堂上学不到的东西。北京的国际学校大多还是在满足教学大纲，不会细分创新课程。比如有的学校不会开设工程学，想要深入学习的孩子在学校一定无法得到满足。我们请来的老师在美国的学校本身就是相关项目的专家，他们非常知道孩子们在正常的学校里面学到了什么，哪些东西是没有接触到的，这些对于校内课程来说都是强有力的补充。



刘东彩

家有一名读小学的男孩，曾任知名金融公司副总裁，2015年创立DDC天乐勤教育，将原汁原味的美国STEM课程带进了北京国际社区。
DDC官网：
www.dd-learning.com



用勇气与智慧 在国际舞台绽放

Machine Learning: Competing in Robotics in the US

文/图：安驿，郑巍



2016年1月10日凌晨，安驿和小伙伴们正热切地守在电脑前，等待零点整准时发布的“2016 FRC美国机器人大赛”最新考题，与全球的青少年机器人科技爱好者们一起，迎接全新的挑战。

就在刚刚过去的2015 FRC美国机器人大赛上，安驿带领“5737 火星派”——第一支来自中国的青少年机器人爱好者队伍，荣获了硅谷赛区“最佳新秀奖”和“全队明星奖”。这一成绩就连指导老师郑巍都没有想到。参赛前，这16名来自北京11所学校的孩子，只用了短短几周时间，完成了从组建团队——集训搭建——筹备比赛的全部过程，远赴美国硅谷参加比赛。

至今，提起这段经历，队长安驿依然觉得非常神奇。



什么是FRC

FRC的全称是First Robotics Competition，是全球规格最高的青少年机器人赛事，每年4月全球的电子科技牛娃齐聚各分赛区，开始为期1周的科技大比拼。在麻省理工学院每10个学生就有一个在玩FRC，很多大学都为参加过FRC比赛的队员提供奖学金。

FRC的创始人迪安·卡门童年时，就在家地下室里借助音频和视频设备上演了一场灯光秀，少年时已经为纽约博物馆设计灯光秀，但卡门的心思不限于此，他希望科技真正解决人们所迫切需要解决的问题，比如让轮椅攀爬楼梯，让假肢活动自如。”

FRC是一个鼓励孩子们实现梦想，从而用科技的力量改变世界，改变人类生活的比赛。

迪安·卡门于1989年创立了FIRST组织（FOR INSPIRATION AND RECOGNITION OF SCIENCE AND TECHNOLOGY之缩写，意为“对科学技术的激励与认知”），总部设于美国NEW HAMPSHIRE。这个非盈利组织努力要使科技活动像体育与娱乐那样吸引孩子们，导了一种新的教育理念。卡门被称为能够改变这个世纪的未来教育的12位教育人物之一。FIRST成为了影响美国青少年科学素质的重要组织之一。

迪安·卡门说：“我们必须让孩子们明白，设计一个游戏远比玩一个游戏更有趣。如果我们想不断改善我们的生活质量，我们就必须让孩子们知道，科学家和工程师正是那些使我们的生活质量得以改善的人们——社会弘扬科技，便从科技中受益。”

指导老师郑巍与FRC

我在科技界工作了近15年，曾就职华为、高通和中国移动。多年的科技工作之后发现，改善我们生活质量的科技产品几乎没有一样是中国人发明创造的。于是，我决定创办火星派，在世界范围内为中国孩子找寻优质科技教育项目。

2014年11月15日，我接到一个来自美国的越洋电话，一位在硅谷生活了20多年的华人兴奋地告诉我：一定要参加FRC。他的女儿就在硅谷一支All-Girls FRC团队当队长。了解FRC之后，我发现，这就是我梦寐以求的项目：

1、足够挑战的环境条件。FRC要求孩子们在得到题目后6周之内必须做出一个准工业级的机器人，这是对孩子一个很大的挑战。

2、以学生为中心的活动设计，学生们需要通过主观能动性，独立思考，创造性地解决科技工程问题，完成机器人设计、搭建和编程，并在竞合环境中完成比赛任务。

3、公司制的学习模式。学生们通过写商业计划（BP）去为活动募资，为队伍做宣传，技术团队又更细的分工包括机器人设计，机器人电路，机器人编程等。学生们在掌握基本商业技巧的同时更深刻理解团体合作的重要性。





遇见5737

那是2014年的一天，我在微信看到一篇“招募北京最牛葫芦娃”的帖子，刚巧也被妈妈看到了。那是一篇关于机器人比赛的招募贴，招募队员参加风靡美国的FRC机器人大赛。

在读小学时，我曾跟随学校参加在美国圣路易斯举行的FIRST FLL世界机器人锦标赛决赛，比赛间隙观摩过更高级别的FRC的比赛现场。不过没，我却没有真正接触过FRC，不仅因为没有机会，更是因为级别不够。以我当时的水平，还没有资格参加这样高级的赛事。而妈妈总是对未知的事物充满好奇，在她的坚持下，我抱着打酱油的心态报名加入了这个团队，等待的日子有一点兴奋，也有一点紧张。

2014年11月29日，我和团队第一次见面了。Kick Off会议在北大的1898咖啡厅。这里就像一个秘密基地，门口与其他咖啡厅无异，但是在咖啡厅的最深处，也就是我们开会的地方，却设备齐全，灯光泛冷，散发着一股庄严的气息。与我同来参会的有16位小伙伴，分别来自北京不同的学校，瞬间有种各路高手云集的感觉。但因为对FRC的了解甚少，大家脸上更多是写满了好奇。

会议的主持就是我们的导师郑巍，一个穿着红色帽衫的青年男子，国字脸上透出一丝幽默的气息，使人顿觉放松。

郑导不久前取得了美国组委会的邀请，用两周时间将我们招募在一起。会上，郑导详实地介绍了FRC，宣布成立“5737火星派”队（The Mars Style）。

那时，5737是一个不折不扣的“新手”，没有任何经验，更没有老手支持，一切全靠摸索。组队的第一件事就是竞选队长。出于对FRC比赛的理解和初中生犟不怕虎的胆量，我站在了竞选队长的讲台。不可思议的是，竞选成功了。对我来说，这不仅是一个职位，更是为这支新生的队伍承担多一份责任。

队伍架构：

郑巍：项目发起人

管伟：技术指导

杨博士：技术指导

修老师：技术指导

并肩作战的队友们包括：罗昊洋、罗佑晨、周致远、杨戴铭、蒋吉泽、邹锐华、曾好、武宇同、杨天一、刘垒华、王以韶、杜欣龙等

搭建季

2015年1月3日，大赛发布了比赛主题：Recycle Rush（垃圾回收），简单来说，就是搬箱子，然后把大垃圾桶放在箱子上面即可。

队友们经过短暂磨合，迅速进入了赛题准备期，也就是最重要的搭建季。全队分为了5个部门：导师团队，市场组，搭建组，软件组和家长团队。

除了队长，我在团队中还担任两个职位：设计组成员、市场组成员。

搭建季只有6周时间，和学校的期末考试正好撞车，又“遭遇”春节假期，只有4周时间制作比赛机器人了！

由于学业紧张，渐渐有些队员因为功课与训练的冲突退出了5737。我虽坚持了下来，却也并不容易。我在学校是寄宿生，每天训练到晚上10点，回到宿舍已经熄灯了。学校规定熄灯后不能发出太多响声，我只能摸清老师的作息，半夜借着手电筒的光补习作业。虽然辛苦，完成作业的效率却提高了不少。

我们训练的地方位于北京邮电大学内，由于场地限制，常常要把搭建好的百公斤重的机器从地下室搬到5层训练场地，着实考验了一把小伙伴们的体能。许多个日夜，我们一起加班加点、修改方案、调试、搭建机器，终于在规定的时间内完成了参赛作品！

时间不知不觉到了4月，这意味着我们即将远征硅谷，代表中国的同龄人们迎接挑战。我们既兴奋，又紧张。



**FRC 5737火星派2015队长
安驿Nathan**

2000后，北京市鼎石学校8年级学生，热爱科技。小学期间曾是北大附小机器人社团一员，代表学校多次参加国内及国际比赛。2014年加入北京第一支FRC队伍——5737火星派（The Mars Style）。

兵临硅谷

来到硅谷，这个全球资讯科技的圣地，竟然那么安静，静到你一个想法掉在地上，都可能引来科技界目光无数。

而地区选拔赛所在的大学体育馆里，却是热血沸腾，打破了安静的“假象”。来自世界各地的60多支队伍已经准备好，大战在即！

虽然只有一个赛题，但各队设计的机器人却把想象力和创造力发挥到了极限，更有奇葩者令人跪拜——“硅谷254队”建造的机器人简直是“男神”，高大的机身保证他能同时抬起6个箱子和1个大大的垃圾桶，灵活又充满力量的机械手举重若轻，背后两个电动长钩，滴声一响就能先声夺人地从阵地掠夺箱子。更令人惊奇的是，他的机身上配了8个气泵居然不超重，超速狂奔翻越障碍，机身依然超级稳定，完成任务的过程如行云流水般一气呵成。

我们5737的“菜鸟们”看的是目瞪口呆！如果把254比作法拉利，我们5737简直就是奇瑞QQ。即便如此，我们依然不断在为自己打气：“第一次来，没啥大不了，性能不行就靠合作补！成绩不重要，敢闯硅谷就已经是好汉了！”

队友罗昊洋负责场上机器人现场编程，而程序万万不能出错，否则要现大眼；周致远是human player，负责人工输入箱子；杨戴铭和蒋积泽负责机器人操控，能得多少分就拜托给他们了；我呢，站在他们三人背后，负责观敌瞭；罗佑晨负责基地答辩，其他队员撤出去，到各队的基地找人交朋友聊天，顺带公开偷艺。

FRC参赛各队极其友好，所有选手乐于助人的程度远超想像。“Can I help you?”在这里坚决不是客套。所有参赛队伍里的一切都是公开的，包括核心技术。这和国内的各项比赛截然不同，也是让我们整个团队最震撼的地方。

手忙脚乱中，第一局比赛就这样开始了。我们的“QQ”上场认生，竟然一分未得。我们四人灰溜溜下场，收获无数同情、慰问和鼓励。

FRC Regional的比赛规则是这样：60多个队通过电脑排位，每局由三个队组成联盟对抗其他联盟。

导师和队员们讨论分析后，迅速调整战略。在这之后，我们每局比赛都针对友军的实力制定战术。

就这样，两天几十局比赛下来，“田忌赛马”的策略使得5737的战绩扶摇直上，非但没有垫底，反而在大多数参赛队之上。我们自己都不敢相信，居然已经开始安慰其他队伍了。

闭幕式那天，我们唱歌跳舞鼓掌，祝贺其它队获奖。突然，主持人在高喊“TEAM 5737！”此时，全队你看我，我看你，在犹豫不决中走上了领奖台。颁给我们的是“最佳新秀奖”，奖励表现最好的新队。奖杯上赫然刻着“Mars Style 5737”。第一次来硅谷就获奖，真不好意思。这下回家有资本了！

然而，欢呼中好像又一次听到“5737”。啊，还有奖？！这回是“全队明星奖”！主持人说5737全体队员表现突出，团结合作，还特意提到我们在国内对FIRST的推广有功，以及我们“西红柿炒鸡蛋”的队服设计、基地悬挂的五星红旗和中国红灯笼等等。就这个奖，把我们直送到了圣路易斯，参加复赛！大家被惊到了，太出乎意料了！It is so amazing！

全体起立升国旗奏国歌，奥运会的场景copy到了我们身上，那现场至今难忘。

决战圣路易斯

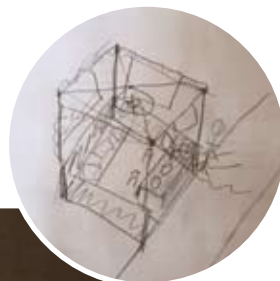
两周后，我们全队来到位于美国中部的圣路易斯。这座城市是FIRST机器人大赛的永久赛场。不知到底有全世界多少队伍参加复赛，现场是人山人海，八个场地同时开赛。

来的都是经过世界各区预选赛选拔出的高手，机器人个个身怀绝技，让人看得目瞪口呆。因为差距实在太太大，我们很快就被淘汰了。大家当然不会就此罢休，放平心态全心学习，多观察多揣摩，待有朝一日也请你们放马过来！

岂料，圣路易斯我们也非空手而归，主办方颁给我们一个“激励奖”，说明我们的表现可圈可点，我们再一次荣耀的登上了领奖台！

目标行动

现在，我们已进入了紧张的2016搭建季，我们的目标是再次站上圣路易斯的舞台！亲爱的导师和队友们，咱们继续出发！



科技爸爸来支招： 小娃学编程

How Kids Learn Programming

几岁的孩子可以开始 接触编程？

简单的计算机编程小学3年级就没有问题了。编程并没有那么难。很多人认为编程是让火箭上天，其实并不是这样，说白了，编程其实就是通过指令让计算机实现开发者所想做的事情。小孩子完全可以理解程序。当大人们看着一行行代码头晕目眩的时候，一个接受过编程思想训练的3年级孩子其实完全可以理解。

初学编程有什么有用的 软件或是游戏？

初学者可以玩那些有趣的数学或者逻辑训练。乐高积木，scrach，minecraft都是很好的游戏。

科技菜鸟式的父母怎么带 着孩子学习编程？怎么让孩子对 编程有兴趣？

家长应该让孩子们了解世界是在规律之下运行的，所有的知识都是从简单到复杂的构建过程，从一个具体的知识点开始，让孩子们了解具体问题的基本规律。

可以尝试带着他做一些编程方面的游戏或者实验，如果发现孩子的逻辑思维一般，但发散思维极好，在艺术、语言方向有天赋，那就把他培养成一个艺术家吧！

在日常给国际学校孩子授课 中，除了编程，还会和孩子们玩什么 科技项目？怎么玩？

很多人觉得编程是科学家做的事情，或者是程序员做的事情，而我更觉得编程是另一个角度的艺术创作。我带着孩子们除了学习编程，还会进行电子元件制作，带他们通过软件做一些创意性的结合。让孩子们通过动手玩玩具来创造出一些形状或事物，比如说一个小车。然后通过编程和一些智能硬件方案让这个小车动起来，甚至能够进行控制。既锻炼动手能力，又锻炼逻辑思维和编程能力。

3岁的儿子喜欢什么科 技游戏？会教他编程吗？

儿子对汽车、电子产品、乐高积木、拼图这类的游戏内容感兴趣。现在不会教他编程，现在主要是让他多了解一些事物之间的客观规律培养他的好奇心。

给孩子购置些什么玩具可以带着孩 子走进科技世界？

小孩子可以买一些锻炼思维逻辑的玩具，上了小学的可以买点机械电子类的玩具，初中以上的孩子，如果很喜欢科技，会主动告诉你他喜欢什么，所以你只要兜里装好钞票就好了。当然还可以，给他一台电脑和一根足够快的网线，那里有他想要的一切。

在国际学校一个年级里面的男生不玩minecraft的基本上是个位数，孩子们喜欢游戏里面的控制感，他们定义规则，制造喜欢的图形和界面，也是一种编程。

秦亮

家有一名3岁男孩，现在和团队成员一起在北京的很多国际学校里面教授适合小学生的编程课程，希望挖掘孩子们的创造力。



玩转科技购物清单

Tech Toys



赵洋

Robofest世界机器人锦标赛中国组委会成员，大学生机器人大赛获奖者；国家863项目工业自动化产品研发工程师。

我为孩子们推荐的是一些机器人器材，这些也是Robofest世界机器人锦标赛中国锦标赛的竞赛和学习用具。

乐高机器人器材

世界著名的机器人启蒙和教学器材，乐高以其上千种结构组合搭建器材能力，培养学生和爱好者空间思维、创造性思维、机械思维等方面能力的培养。



慧鱼机器人器材

这是世界最为严谨的机器人学习器材之一，对于培养学生的工程思维有非常重要的作用，学生可以利用慧鱼器材建造各种不同的生产流水线，培养系统思维、工程思维、生产管理思维等。

开源硬件Arduino

目前创客主流应用的开源开发控制器，对于有一定机器人学习基础的学生，提供了易上手、稳定性高、性价比高、可操作性强的创新创造兴趣产品的资源。



Snap Circuits Alternative Energy Kit

这是Amazon销量第一的STEM玩具，可见美国家长和小朋友有多爱它！

它的套件由32个带有电子元件的塑料块组成，并配有一比一彩色电路图和说明书，孩子很轻松就能学会拼装方法。按照说明书的教程进行拼装可以制作出闹钟、收音机、门铃、防盗报警器 etc 100多种电子产品。



Little Bits

起源于众筹平台Kickstarter，它是一款极具创新意义的模块化电子积木系统，各种颜色的电子模块通过防错的磁性吸合方式可以搭建出各种典型的电子模型和千变万化的创意电子制作。

littleBits能给予一个小工程师需要的全部，它的入门套件包含了所有的基础电子模块，孩子只要花几秒钟就能开始自己动手组装，踏上工程师之路。可以创造的可能无限多，小到回路电路、大一些的如电吉他、打碟机、机器人甚至达到模拟或非门电路与逻辑电路。

Tinker Crate Subscription

一系列工程师机械组件，每套组件都有丰富的材料和详尽的指南，一步步地指导孩子解决一个又一个机械和电路动力问题。这听起来很复杂，实际上孩子们在这个过程重能够获得很大的自信与乐趣。



郑巍

从事科技工作15年，创办青少年科技教育公司火星派，2015年带领中国民间第一支青少年机器人爱好者团队参加美国FRC（First Robotics Competition）比赛。

我为孩子们推荐几款在家玩的科技玩具，这也是我和孩子都很喜欢的产品。

怀俄明州 动物研究

Discovering the Wild Animals
of Wyoming

图: More × Joli 影像工作室

3年级的这次科学项目是从一本书的阅读开始的。同学们读了John Reynolds Gardiner写的经典短篇儿童小说“Stone Fox”。在此书中,有许多关于美国田野风景的描述。同学们问了很多关于动物的问题,这些刚好与他们当时科学课正在进行的“生命架构”单元学习连接起来。那时他们刚完成了一个关于植物生命循环的研究,所以他们继续就生命周期这一主题来学习和研究野生动物。

每个学生都可以选择一种动物来研究,找出与它们相关的信息。我们鼓励学生把他们收集来的信息整理到彩色分类卡片纸上。在研究完成后,学生们通过自己创作的3-D立体文件夹对在自然栖息环境下的动物进行展示。最后,所有学生在教室里“行走在荒野中”,欣赏和学习彼此的作品。

老师说



Tintin Wang - 王冠稀
-启明星双语学校三年级

Christina老师给我们读了一本叫Stone Fox的书。我们决定对怀俄明州的动物进行研究因为这本书讲述的就是这个地方发生的事。我们制作了立体文件夹。我选择研究的动物是海狸，因为海狸胖胖的很可爱。我们需要做研究中，还要把收集来的信息放到立体文件夹中。我还把文件夹涂上颜色让它看起来像森林，因为海狸生活在森林里的湖边。我们打印了一些可爱的海狸图片。在我们的研究完成后，我们去参观学习了3年级另外一个班同学的作品。下次我还想做一个这样的项目，因为很有趣又可以学习到很多知识。我非常喜欢这个研究项目！

胖胖的海狸

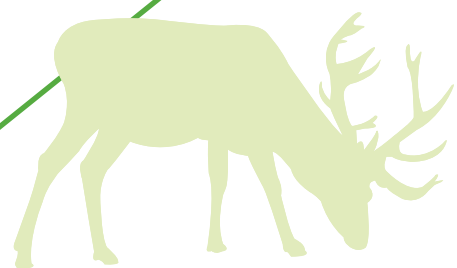




可爱的小野狼

Trinity Li - 李任之
- 启明星双语学校三年级

在科学课上，我们可以选择一种动物来研究。要写关于这些动物的信息，比如它们的饮食、动物描述、生命周期、栖息地、捕食者、猎物以及一些有趣的事。我们在彩色卡片纸上做了笔记。我选的动物是小野狼。我收集了所有的信息，整理归类。我们还制作了立体文件夹。整个过程虽然有点混乱，但却非常有趣，因为我不但学习了如何使用电脑做研究，而且也学会了如何分类整理笔记。在所有人都完成项目后，我们又在教室里进行了野生动物学习展示，了解了一些关于其他动物的更多信息。



Mia Chao - 赵心怡
- 启明星双语学校三年級

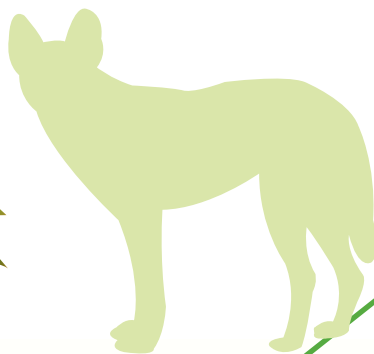
Christina老师为我们读了一本叫Stone Fox的书，于是我们决定开始研究在这本书中所描述的地方生存的动物。我们做了不同主题的笔记，如栖息地、饮食、描述、捕食者、猎物、生命周期以及一些其他有趣的信息。我们在彩色卡片纸上做笔记，根据这些信息把文件夹背景做成动物的栖息地并制作了立体文件夹。我问Christina老师我们是否还可以做一次这样的研究。我从这个科学项目中收获了很多。



有趣的动物们



聪明的狐狸



Brian Li - 李泊辰
- 启明星双语学校三年级

在科学课上，Christina老师给我们读了一本叫Stone Fox的书。故事的发生地是美国怀俄明州，所以我们就对这个地方的动物做了研究并且还制作了3D立体文件夹。我们收集了很多关于这种动物的信息并记了很多笔记。我选择研究的是狐狸，因为这本书里其中的一个“人物”就是狐狸。我选择狐狸的另外一个原因是一般我们都认为狐狸很聪明。在项目完成后，我们还去了3年级另外一个班，学习和了解了其他动物。我太喜欢这个研究项目了！



我爸的六块腹肌

Learning to Suffer Can Offer Valuable Life Lessons



水纹路专栏

新浪微博@水纹路 曾经是图书编辑，做了3年全职妈妈以后，目前是自由撰稿人。女儿小悠正上小学，二女儿小豆2014年顺利降生。

我妈这枚老太太，最喜欢看各种电视真人秀，然后跑来向我这个从来不看电视的人——详述，我又没看，自然一言不发听她讲，她就很嗨。

有一回，她对我说了某种真人秀，是一些比较富裕的人，觉得自己家孩子没教好，一定是从小生活优渥，没吃过啥苦的原因，就把孩子交给栏目组来“吃吃苦”。

栏目组把孩子带到乡下，或者来个长途旅行，总之是生活环境和条件不周全了，要美食没美食，要休息时也不得休息，更别提娱乐，零食如此种种。孩子或者嚎啕大哭，或者咬牙切齿，然后被拍下来秀出来。

我妈总结说“吃了这么多苦头，孩子的各种毛病兴许就少了，知道好生活得来不容易，就对父母感恩了，回家就好好听父母话安生过日子了。”

这脑洗得不错，我对我妈说“您老人家还真是这些栏目的目标观众啊。”我妈还认为我在夸她，美滋滋的，又继续换台扒拉好看的真人秀去了。

可我总觉得这些栏目哪里不对劲。古人是曾经曰过，天将降大任于是人之前，要让他挨饿受冻。于是后世这些望子成龙的父母，把古人的话赶紧当药吃了，纷纷满世界找苦头。别忘了，古人的话还有说这一句“必先苦其心志”。

“心志”这个词，寻常理解起来，就是我们爱说的精神世界。在我的经验范围内，身体的磨难，如果缺少和精神世界的链接，单单是苦了痛了，对人生也起不到什么“升华”作用。

我小时候因为经常发烧又缺医少药，被吃下很多四环素，牙坏得要命，从八岁起就常常出入牙医诊所，长大后进行矫正，十多颗牙被磨掉一层，再粘上一层，虽然打了麻药，其酸痛之状，到现在一直是我的心理阴影中最大的一块。痛过无数遍，却从未因此激起过任何方面的斗志，也不愿意回想，只盼着能早早远离。

但我经历过的另外一种剧痛，却让我格外玩味，时不时回想一下，觉得自己棒棒哒。那就是女性生产之痛。

我生完小豆之后写下顺产经历，在美国定居的某老童鞋看了，十分惊讶，说你难道没有用任何麻药吗？现代医学已经很发达了啊，你完全可以在不承受这种十级疼痛的情况下，也自然产下你的宝宝。

虽说我生产的医院没有向有条件顺产的妈妈介绍过任何麻醉方案，但我也有所耳闻，在美剧里看到医院顺产的场面，也都很少声嘶力竭，没有痛得不要不要的。是啊，我既然知道又为什么不问问大夫呢？

事后想想，似乎我对经历产痛这件事信心百倍，觉得产痛于我是一种仪式，我若能承受下来，闯过来，那我的人生从此就会有不一样。在老同学眼里我就像傻瓜一样承受了不必要的疼痛，她不觉得这种痛有什么意义，就好像牙痛之于我，再痛都是轻如鸿毛。

每个人对痛苦的理解如此不同，痛如果和内心向往没有一毛钱关系的话，别说故意为之，肯定是躲避不及。那些被家长故意置入某种恶劣的环境来吃苦的孩子，缺乏家人陪伴，又无精神上的指引，更缺少自己想要达成的目标，那饿了冷了，行动受限，仅仅只是为了改掉坏毛病，就显得太像惩罚，而不是历练。

我从小学高年级开始，每个暑假，天不亮我爸爸就要叫我起床，先跑两公里，再做些别的运动。一开始我觉得痛苦极了，又困又累，对我爸爸心生怨怼。

我爸爸也懒得和我讲道理，他只是每天早上比我起得早，比我跑得多，也比我练得狠。我虽然百般不愿意，无奈看到他每天早上欣欣然，就像打了鸡血的样子，也就不好意思喊累了，只能咬牙坚持。

一开始我跑两公里要歇一次，时间也花得久，跑完后龇牙咧嘴，动弹不得。我爸爸就给我掐表看时间，每次都把时间记录下来。五年级暑假的某一天，我十分钟轻松跑完全程，在终点看到我爸手中的秒表时，简直又惊又喜。

至今我依然对那天感受到的喜悦记忆犹新。从此就好像普拉提教练们爱说的那样“打开了神经元和肌肉的链接”，运动不再是一件令我痛苦的事。

去年秋天，我在操场刷圈，看到一位父亲，在训练孩子跑步，他一直唠叨“好好练，否则短跑和长跑都不及格，怎么升学啊？”孩子跑得懒洋洋的，歪歪扭扭，极不情愿。父亲穿着皮鞋、夹克，拿着手机，还拿出一支烟来抽。

我就想，幸亏当年我爸一身腱子肉，六块腹肌，在我前面日日领跑，如果也像这位父亲般驻足观望，只动动嘴皮子，或许我此生都没办法爱上让人又累又酸又痛的运动了。



身为家长，大有所学

伊顿家长大学隶属于伊顿国际教育集团，成立于2013年9月，是国内第一家国际化、专业化的家长服务培训机构。致力于将国内外最先进的育儿知识与理念带给中国的家长。课程与国际接轨，注重幼儿的心理、生理以及智力的发展，并关注亲子关系之间的关系与互动。从专业的教育理论，实践方法以及家庭亲子互动技巧入手，提升父母在陪伴孩子成长过程中的成就感和幸福感。

伊顿家长大学相信：每个孩子都是一颗独立的种子；所谓孩子的问题都是家长的问题；我们可以做更好的父母，成就孩子最好的自己。



Etonkids
Educational Group 伊顿国际教育集团

小社区大福利

The Benefit of Small Communities

我家在美国加州的Palo Alto小城住了10多年。这里一直被认为是硅谷的中心，除了有著名的斯坦福大学，还有风投一条街Sand Hill Road，众多顶级律师事务所，以及当今高科技大佬公司Google，HP，Yahoo，Facebook等等，可谓众星云集。

这里的学校也不错，被评为加州湾区最好学区，从小学到高中在greatschools.org上都被评为10分满分。

相邻小城，Artherton和Woodside，豪宅很多，房屋面积大，院子更大，不少有私家大门，绝对是电影里经常看到的深宅大院。对比起来，Palo Alto不能算“富裕”，房子小，院子也小，房子之间靠得很近。

那么，为什么Apple的创始人Steve Jobs，Google的创始人Larry Page，Facebook的创始人Mark Zuckerberg都会把家安在Palo Alto呢？

因为这里学区好？不完全是，这些硅谷大佬的孩子大多上私立学校，学区并不是他们考虑的主要因素。

购房有升值空间？也不会吧，他们已经拥有下辈子也花不完的财富。那他们看重的是什么呢？

答案是，这里的社区！

我自己当年第一次在湾区买房子，看中的是东湾新建的大房。一位老美朋友认真地问我，“买新屋，连周围的邻居都不知道是谁就搬进去，不别扭吗？”我当时心想，管它邻居是谁，自己先住上新的大房子再说。如今，这个当年的新区已经有15年的历史了，我们和邻居也只是见面说声Hi，基本没啥来往，更谈不上互相了解了。

相比之下，Palo Alto就完全不同。

小城建于1796年。根据2010年的人口普查，有65000人，26000个家庭，三分之一的家庭有18岁以上的孩子。面积只有67平方公里，不大，却分为30多个小社区，每个小区都由几条到十几条街道组成。

邻里协会Palo Alto Neighborhood 是一个非营利社区组织，简称PAN。在PAN雨伞似的覆盖之下，这30多个小区互相交流，协力为居民服务，辅助市政府管理。从某种意义上，有点类似国内的街道居委会。

社区小，邻居间走动得多，也可能因为气候宜人，各个小区经常举办街角派对Block Party。到时家家都把好吃的和餐桌一起搬到大街上，和邻居边吃边聊。

夏天一到，放暑假的第一周，各家的高中生就组织起来。他们带着年龄小的孩子们，每天轮流在各家门前的场地上，举办运动会、跳跳床、做游戏等等。这些夏令营有时甚至多达70多个孩子，非常受欢迎。

社区活动靠邻里自发，全职太太和全职爸爸们是当然的主力。他们还



张秋平

在湾区居住二十多年。大儿子大学毕业已工作，小儿子读大三，是热衷于分享亲子关系教育的藤妈。义务开办“Mom School”，和湾区家长一起探讨如何培养情商智商双全、学业事业有成的孝子、孝女。

负责邻里邮件、宣传单、社区网站和社区杂志。新家庭还未入住，就会接到邮件邀请，小区宣传品上也会刊登新家庭简介并致上欢迎词。

美国是全世界义工数量最多的国家。我的儿子在童子军10来年，有十几位邻里“爸爸”一直做领队，尽管他们的儿子已经从童子军毕业多年了。其中一位老爷爷快80岁了，为童子军服务超过50年。孩子们向这些伯伯和爷爷们学习了无数做人做事的本领。

南部的Green Meadow就是其中维护得很不错的小区之一。由著名建筑师Eichler设计，建于1954年，当时主要面向中产工薪阶级。在控制造价的前提下，Eichler充分利用加州阳光，大量使用落地玻璃做墙，使室内室外连成一体，让工资不高又要养育孩子的年轻家庭得以享受现代设计的舒适和高效。小区还有2.8英亩的活动中心，包括游泳池、公园、BBQ烧烤、篮球场等等，家里地方不大，社区中心就成了聚会的地方。随着湾区房价飙升，这里早已超出普通工薪阶层的购买力。但是，居民们始终坚持Eichler的简洁设计风格，旧屋只能内部装修，临街外观不能改变，更不允许推倒重建从外国照搬来的奢华Monster House。在居民的不懈努力下，Green Meadow已被注册为国家级历史社区来保护。

这个小区还保留很多老传统。比如每年的美国国庆游行，各家各户拿出提前一个月就开始准备的花车，列队，随着乐队伴奏行进在街道上，接受邻居们的欢呼。有一家祖孙三代同在一个乐队，同吹一种乐器，每次他们走过来，欢呼声都会大大加强。游行队伍绕小区两圈，不断有邻居加入，最后来到游泳池边，开始烧烤，晚上再看焰火。在这一天，整个社区就是一个大派对。

我和孩子们最期待的是每年的辣酱节Chili Festival。烹饪好手们组成“警察队”、“消防队员”、“教师队”等，在公园里摆摊比赛。家家户户都来品尝，“名摊”前的队伍更是从公园的这头排到那头。因为邻里相熟，排队也热闹，彼此问候。品尝完投票，好吃与否其次，我是“消防队员”的铁粉，因为这些本地英雄们身材最健美。

社区活动能够搞起来，主要靠居民自愿参加，义务组织，不讲报酬，完全靠行动和传统来凝聚人气。如果是新开发的小区，大家互不相识，加上现代生活的快节奏，做起来就有些困难。小区历史长，文化和传统有几代居民一家一户一点一滴的积累，就像干净的水和空气一样，一个好社区本身就是钱都买不到的福利呢。

和宝宝的三亚旅行

在钢筋水泥的城市里，寒冬的天气，真想带宝宝一起去旅行，给宝宝一个阳光的假期。带上行李，来一场说走就走的旅行吧！

我的 City - Sanya



和宝宝的精彩假期由此开始……

经过几个小时的飞行，我们来到了三亚维景国际度假酒店。绿意盎然的生态环境宛如一处天然氧吧，可以大口呼吸充满负氧离子的清新空气。



特意选住了酒店的亲子嬉水房——个性化布置的儿童主题客房，推开门就进入孩子的萌世界~置身于烂漫清新的海洋世界或充满神秘热带气息的热带雨林，体验前所未有的入住感受。3D壁画动感家庭房，专属儿童欢迎礼物，萌态十足的海洋小伙伴，热情可爱的丛林密友，58平米宽敞房间阳台直通儿童泳池及贴心周到的儿童用品，在欢乐假期里营造出最难忘的美好亲子回忆。

这个假期无与伦比的酷炫嗨爽！宝贝开心极了~



三亚维景国际度假酒店位于亚龙湾国家旅游度假区内一处静谧之地，占地10万平方米，华美的湖水、壮丽的高尔夫景及远处的山峦叠翠将酒店环抱其中，108栋带独立私人泳池的奢华别墅及110间主楼客房掩映于东南亚风格园林之中。优美的山湖风光，让您在尽享三亚浪漫的热带风景的同时，又独享别样的水乡柔情。

特别推荐：三亚维景国际度假酒店亲子嬉水房专为带宝贝的家庭量身定制，萌态十足的海洋小伙伴，热情可爱的丛林密友，都会让孩子们一见倾心，同时房间阳台直通儿童泳池，还特别准备儿童专用牙刷和洗漱用品等，为您提供极具家庭氛围的酒店住宿新体验。

度假套餐：“雨林盟主”维景亲子营

3天2晚3299元

更多详情及预订：0898-88598888



GRAND METRO Park
RESORT
三亚维景国际度假酒店
Sanya

深层保湿

来自中药，印度草药和西医的保湿秘诀

Skin Deep

文：陈思嘉 译：Patrick Li



Alex Tan

在北京从冬季到春季，你的皮肤都会干燥，掉皮，瘙痒甚至开裂。这座内陆城市在冬天的时候会被西伯利亚反气旋带来大量的寒冷狂风造成空气干燥。与此同时，室内的暖气和空调会把空气中的水分蒸发，加剧皮肤的干裂。加之饮食结构、睡眠不足以及工作压力等各种可能，都会加剧皮肤干燥的状况。

传统中药

当Stefania Rosso在2008年移居北京的时候，她的头皮，脸颊和眉骨上都生了严重的皮炎，尽管她之前就有过这种状况，但在北京，她的症状因为过于干燥的气候加剧了，双腿和双手还生了疹子。

在多种治疗都宣告失败后，Rosso决定去看中医。她在宁波告诉我们，“我自打来到中国就喜欢上了中医，因为它把病人当做一个整体，而不是治标不治本。”

在问诊阶段，Rosso先详尽地回答很多有关她身体状态的问题，并且检查了舌苔。最后医生给她开了由人参和黄芪为主的补中益气的方子。黄芪是中医传统的一味药，有抗菌，抗氧化和消炎的作用。Rosso开始用一个叫标婷的护肤霜。不仅便宜，而且在国内大部分药店都可以买到。

她还开始采用“干刷”疗法，就是每天在洗澡之前用一把天然毛料的，质地比较硬的刷子刷拭自己的皮肤，从脚刷到心脏的位置。这种疗法可以刺激人的淋巴系统，还可以去除死皮。部分人认为它还可以减少皮下脂肪，并且排毒养颜，但是还没有科学证实这个说法。但无论如何，经过了这些中药疗法，Rosso开始看到自己皮肤的变化。

在中医的观念中，皮肤干燥多是阴气不足的结果。阴气是和阳气相对的生命之气，在中医的观念中，任何阴阳失调都会导致疾病，而中医的任务就是调和二者的平衡。中医专家，Straight Bamboo的创立者亚历克斯-谭说，“想象在自然界中阴阳不平和的结果：沙漠。北京

的环境也是这样，冬天又干又冷，而我们则需要根据气候的变化调整自己的饮食。比如北欧人，西藏人和蒙古人的膳食中包含大量的高脂肪肉类，奶制品，粥，根茎类植物，汤，还有乱炖等等。其实我们在冬天的饮食上，也需要向他们靠拢，这样才可以补足身体的阴气。”

补足阴气的中医方法还有很多，包括针灸，刮痧，拔罐等等。但在所有的方法中，最有效的其实是睡眠。有效地保证你的睡眠时间，长度和质量是很有必要的。孩子皮肤干燥的解决方法和成人类似，保障营养，多休息是孩子保持水润皮肤的关键。

谭先生还告诉我们中医中补足阴气的一个简单方法，就是多喝汤和粥，“骨头汤，海带汤或者是蘑菇汤最佳。”尽管如此，喝粥也要适量，避免出现身体吸收大量水分引起的滞胀导致的消化不良，生痰等现象。

另外，谭先生还告诫我们要保证睡眠，早睡早起，不要洗澡过勤，睡前泡脚，还要穿秋裤。谭先生说，“保障下肢的温暖可以帮助解决消化问题，固气，养血。”

印度草药（Ayurvedic）

阿育吠陀是印度古籍中的医疗典籍，根据它上面的记载，人体是由三种在体内流动的名为多刹的精华所控制的，分别是控制气体和空间的瓦塔（vata），控制水火的皮塔（pitta）和控制水和土的卡法（kapha）。

印度医学专家，同时拥有自己化妆品品牌的Irina Glushkova介绍说，“因为每个人的体内元素平衡都不同，所以我们每个人的多刹精华也不同。当一个人体内的瓦塔精华过多的时候，就容易出现皮肤干燥的情况。同时，人的多刹精华也跟随季节而变化，我们每年都周而复始地经历如此。”

我想用那种可以用在我孩子身上的护肤品，
没有任何有害的化学物质会被吸收，
我甚至不介意从他们的小手上用舔掉多余的部分。



Irina Glushkova

“每年北京的这个时节，是受瓦塔精华控制的时节，寒冷，干燥，多风。这个变化会给我们每个人的身体带来变化，我们的皮肤会变干，嘴唇会裂开，头屑和其他皮肤问题也会出现。”

所有的这些皮肤问题，包括痤疮，湿疹，牛皮癣等都是由阿玛（ama），也就是毒素造成的。在印度草药中，解毒的第一步就是平衡膳食，但是，从头到脚的改善必须来自人改变自己的生活方式。

“在阿育吠陀的观念中，健康和疾病是一个整体，也就是说，不论人身体的任何部位出现任何问题，都是全身的症状。” Glushkova说，“任何生理或者心理上的生病，都是精神-身体二元上的失衡的表现。”

冬天的时候，她建议在睡前用芝麻进行头部和全身按摩，这可以帮助孩子安静下来，睡得更好。橄榄油，杏仁，花生，甚至牛油果都很适合在冬天涂抹。但Glushkova提醒我们不要用椰子油，因为它本身就是寒性的。在阿育吠陀里，椰子油被主要用于和皮塔精华相关的症状，如皮肤发炎或者高血压。“如果你喜欢椰子油，在冬天使用的时候最好把它和其他油混在一起，来平衡它的寒性，同时最好再选择一位核心精油来滋润你的皮肤。改善干燥皮肤的核心精油包括檀香油，豆蔻油，茉莉油，玫瑰油，天竺葵油还有香草油等。”

Glushkova还提醒我们在给孩子涂油之前先咨询医生，因为并不是每个人的皮肤质地都可以接受直接在脸上涂油，尤其是一些精油具有一定的刺激性。她建议对肤质比较敏感的孩子，可以用一些刺激性比较小的，同时具有保湿作用的精油，比如牛油果，植物油，蜂蜡等。Glushkova自己也是阿育吠陀疗法的践行者，在学习了阿育吠陀之后也开始生产自己的护肤品产品线，之后她成为了素食主义者，并且开始了解化妆品里有害物质的相关知识。

因为她自己的产品都是新鲜，不包含任何防腐剂的，所以必须要在冰箱内保存。Glushkova的配方包括有机油，精油，蜂蜡，花蜡，

维生素，自然提取物和抗氧化物等，都是百分之百纯天然的。她的产品线包括护手霜，蛋白质霜，脸霜，眼霜，润肤露，洗发液，护发素，面膜，脚霜等等

西医

除了中医和印度草药，西医也在护肤保湿领域有自己的方法。艾米-吴在加州的旧金山长大。11年前，她搬到北京，发现自己的皮肤在冬天开始干燥皴裂，甚至出血，这与北京冬天的干燥气候，室内的暖气加热，以及她由于自身职业的缘故（幼儿园老师）过于频繁的洗手都有关系。她的三个孩子（现在分别四岁，两岁和一岁）的皮肤也都比较敏感，甚至因为没有滤干净残留在衣服上洗衣液，都会导致皮肤出现红斑。她的大儿子在冬天的时候皮肤非常干而且很痒，有时候自己会挠出道子。

吴女士于是在网上一篇叫《一件好事》的博客的帮助下，开始研制自己的润肤香皂，“我想研制那种可以用在我孩子身上的护肤品，没有任何有害的化学物质会被吸收，我甚至不介意从他们的小手上用舔掉多余的部分。”她说。她对网上的配方进行了微调，使其更油化，易于涂抹。她的家人现在都在使用她的这个方子：以一比一比一的比例混合蜂蜡，椰子油和初榨橄榄油。

这些原料在北京都找得到，但吴女士的椰子油和橄榄油全部来自美国的Costco超市，她之前的蜂蜡也是从国外带回来，直到后来她妈妈发现了一个不错的淘宝卖家。尽管淘宝上卖的在质量上比国外带回来的稍差，但调和在一起效果还是不错的。

选择合适的冬日保湿霜其实是件挺麻烦的事，尤其是针对儿童的敏感肌肤，“我的经验就是，假如一个保湿霜没有特别的香味，则一般不过敏。”北京绿洲国际医院的儿科主任Jayne Zierman说。“其

他的因素包括保湿霜的组成部分，用法用量等等。保湿霜（lotion）一般都是水底的，所以即使在夏天也可以用，而保湿油（ointments）或保湿乳液（cream）主要针对冬季干燥皮肤。保湿霜一天用一次就可以有效的保持肌肤水分，如干燥情况特别严重再加用。”

对慢性牛皮癣和湿疹来说，尽管科学界对它们的成因还有争议，但是一些理论认为上述两种症状有遗传的成分。在2006年，基因学家Irwin McLean和儿科皮肤学家Alan Irvine博士发现，普遍缺乏一种叫「菲拉格因」（filaggrin）的特殊蛋白质的人群容易出现湿疹，鼻炎和哮喘的症状。所以对于上述两种慢性皮肤问题，一定要先确定原因，再进行治疗。“湿疹和牛皮癣都是终身、长期的慢性病，没有完全根

治的办法，但他们的症状是可以控制和缓解的。” Ziernann博士说。

有观点认为，在家中安装淋浴过滤器可以有效缓解头部和皮肤干燥，但是Ziernann博士对此持保留意见。“有些研究表明这个方法对一部分人群是有效的，但普遍使用的话我们还需要更多的研究。”尽管如此，安装淋浴过滤器也没什么坏处。像美国的环境保护局（EPA）和美国公共健康期刊都曾经发表过关于皮肤直接接触氯化消毒的自来水可能带来的癌症风险和其他疾病的问题。

冬日皮肤保湿的7个小秘方：

- 1 控制洗澡时间和水温。**尽管冬日早晨我们都忍不住想把水温再调高一点，但是淋浴水温太高会导致皮肤中储藏的油性保护层的流失。尽量把洗澡时间控制在5到10分钟，擦干净之后用保湿霜。
- 2 防晒霜不能停。**尽管还是夏天紫外线照射比较强，但是这不代表冬天就没有紫外线了。所以防晒霜不能停，你可以选用SPF30左右的防晒霜，多穿几层衣服，在唇部附近选用SPF15的防晒霜。
- 3 选择正确的保湿霜。**一个简单的原则就是：保湿霜成分越简单，越好。一些比较好的选择包括凡士林霜，矿物质油和无香味的保湿霜。如果喜欢比较油，比较厚的保湿霜，可以选择乳木果油，神经酰胺，硬脂酸或者是甘油类的。最佳的涂抹时间是洗澡之后，当你的毛孔完全打开的时候。每次涂保湿霜别忘了给手上也抹一抹。
- 4 买个加湿器。**假如你家里暖气很热的话，加湿器是必备，甚至有必要每个房间都买一个。如果你不确定你家中的湿度的话可以先买一个家用湿度计，测试湿度不足百分之五十的话，你就需要加湿了。便宜的湿度计在淘宝上就可以买到，大概15-20块钱。
- 5 尽量避免干性的肥皂和紧肤水。**选用更加温和的洗脸产品，洗澡也要使用加入保湿成分的肥皂，如精油或者动物油等。不要使用任何带有酒精，香精，杀菌剂或者是除臭剂的产品。
- 6 穿透气的衣服。**尽量选用天然材料的衣服如纯棉或者真丝。羊毛尽管保暖效果好，但是可能引起肌肤的反应，如果你要穿羊毛衣，别忘了穿一层秋衣。
- 7 多喝水。**千万不要忘记保湿是由内而外的工作。多喝热水，这是传统中医中最好的方法。太多凉性的东西在体内淤积容易导致免疫力下降，循环系统减慢，消化问题，胃疼和痉挛。



Dr. Jayne Ziermann

参考信息:**北京明德医院**

儿科主任Dr. Jayne Ziermann可以讲英语、菲律宾语和英语。

周一至周六8.30am-5.30pm

(部分科室8.30am-12.30pm), 24小时急诊。

朝阳区酒仙桥北路9号

网址: www.oasishealth.cn

Straight Bamboo

了解更多关于中医医生Alex Tan和Straight Bamboo, 可浏览 straightbamboo.com

Vedic Life

免费咨询印度草药 (Ayurvedic),

可联系Irina Glushkova

(电话: 139 1180 9671、微信: “Irina GL”)

网址: www.vediclifeshop.com

“干刷”疗法指导

www.mindbodygreen.com/0-12675/a-step-by-step-guide-to-dry-skin-brushing.html

Aimee Ng自制保湿膏

可浏览博客:

<http://www.onegoodthingbyjilllee.com/2012/04/make-your-own-lotion-bars.html>

<http://www.onegoodthingbyjilllee.com/2013/05/diy-all-purpose-healing-salve.html>



House of Knowledge

International School & Kindergarten

好思之家三语学校及幼儿园



幼儿园

小班
中班
大班

小学部



-欢迎您预约好思之家三语学校及幼儿园-



开放日



9:30-11:00



3月15日



3月17日

• 400 650 7747 • www.hokschools.com • admissions@hokschools.com



Shunyi Campus North gate of Quanfa compound, 18 Maquanying, Chaoyang District.
顺义校区 北京市朝阳区马泉营路18号(康龙花园北门外200米)



Chaoyang Park West Gate Campus Victoria Gardens, 15 Chaoyang Park West Rd, Beijing, China
朝阳公园西门校区 北京市朝阳区朝阳公园西里南区15号(维多利亚花园公寓)

SIBS
君诚国际学校

教育旅程的起点!
Where Your Child's Educational Journey Begins!



招生电话 (Phone):

010 - 8049 0307 / 8049 2460

地址: 北京市顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号

www.sibs.com.cn

看世界 FAMILY TRAVEL

冬日里的 别样希腊

A Winter Sojourn in Greece

文/图：赵景纹 Joy Zhao





因为Percy Jackson的书，女儿一直向往去希腊，她对希腊众神的名字和故事如数家珍，充满想象。

于是2015年12月，我和12岁的女儿、9岁的儿子踏上了去希腊的行程。先生也在后一段加入了我们。

行前功课

每次旅行前我们都会做些功课，让旅行变得更有趣。孩子们读了不少希腊神话故事，我也读了些关于希腊的书，听了线上公开课：武汉大学的“古希腊文明的兴衰”和耶鲁大学的“古希腊历史简介”，并与孩子分享。

这些功课让我增加了希腊游的兴趣，对古希腊的历史也有框架性地了解，著名的历史人物和地点变得更加生动传奇。

我们还在几个停留地预约了英文导游，详细讲解每一处景点的历史故事，孩子们看得听的津津有味，收获颇丰。



行程路线

规划行程离不开旅行书《Longly planet》，我们2周的大环游路线是（因为去过，没安排伯罗奔尼撒半岛）：

雅典(Athens) — 圣托里尼岛(Santorini) — 克里特岛(Crete) — 塞萨洛尼基 (Thessaloniki) — 麦泰奥拉(Meteora) — 德尔斐古城 (Ancient Delphi) — 雅典 (Athens)



希腊游的最佳时节

希腊最好的季节应该是3-5月或9-11月，人少天气好。夏季人多，东西贵。冬季有台风、雨水。

圣诞期间，许多游船班次减少或取消。店铺、餐馆和酒店很多都关门，尤其各岛上的当地人，不少人出去度假，博物馆也不开。

虽然这次我们在圣诞节前后出行，但一路赶上了奇好的天气，平均气温14度左右，天天阳光明媚。

雅典 (Athens)

刚到雅典就被导游告之几乎所有博物馆和景点都因为工人罢工关闭了。

我们开车去了雅典最高处，导游给孩子们讲了当年雅典卫城（The Acropolis）的繁荣和帕特农神庙（Parthenon）的壮观：整个神庙都符合黄金分割原则，没有一条直线，只为视觉上看起来更高大壮观。神庙为智慧女神雅典娜而建，也是伯里克利将同盟金库由提洛岛迁至雅典的借口。

圣托里尼岛 (Santorini)

刚刚上岛，发生的小意外让我们无法欣赏岛上美景。当我们拖着箱子到达预订的悬崖酒店（Loucas hotel Santorini）时，竟无人开门。且不光酒店没人，整个岛也没多少人。很快在热心的希腊人的帮助下，找到了酒店员

工，原来弄错了到达时间，虚惊一场。

冬天清静的岛上，天公作美，处处都是美景。Oia小镇被称为全世界最美丽的日落之景。

克里特岛 (Crete)

公元前3000年的克里特岛是希腊最重要的古文明发源地，来到考古遗址克诺索斯王宫（Knossos）和博物馆，夏季排长队的景点现在居然只有我们。

有太多关于米诺斯国王的神话可以让人想像，来自雅典的英雄忒修斯深入迷宫杀死了人身牛头怪物，公主用线团牵着其走出迷宫……故事都带有浓郁埃及特色，远古的米诺斯人并非今天的希腊人，甚至可能是埃及人。

孩子们看多了希腊神话，进门就找传说中的迷宫，而其实只是宫殿格局在当时的人们看来像一座迷宫而已。

塞萨洛尼基 (Thessaloniki)

在这里再次遇到工人罢工，所有博物馆关门。只能半日城市漫步。

这是希腊第二大城市，历史复杂，文化多元，会让人想起古代的亚历山大大帝，这座城也是以亚里山大大姐的名字命名。后来罗马人，拜占廷人，奥斯曼人，犹太人都曾在此留下过足迹……



蜿蜒小巷里随处可见罗马的圆形建筑，罗马皇帝的宫殿遗迹和古城墙，还有被奥斯曼人改为清真寺的拜占庭教堂，他们将教堂内的圣母壁画都戳坏了，有的涂上石灰泥，后来被希腊人清洗显现出来。让人不由感叹历史变迁。

如今，这个城市有上万的希腊大学生和留学生，既古老又时尚。地铁建了几年都建不完，因为挖到地下6世纪的巨大古城。

很喜欢这座城市的丰富，原汁原味，没有过度旅游，但有很地道的美食。

第二天开车2小时到了孩子们向往的奥林匹斯山(Mt Olympus)，寻找古希腊众神居住的万神殿。这里是希腊第一高峰海拔2918，也是希腊第一个国家公园。天空晴朗，我们走了3小时的山路。神没找到，倒是听孩子们津津乐道了那些各路神仙的故事。9岁的儿子回学校后告诉班同学说“he visited the house of the gods!”

麦泰奥拉 (Meteors)

从塞萨洛尼基开车3个多小时，我们到了悬在半空中的麦泰奥拉 (Meteors)，住在山脚下的卡兰巴卡 (Kalambaka) 小镇。

我期待的亮点、希腊第二热门景点——散落在红色石质尖峰上的七家修道院，壮观、诡异，在夕阳下美得难以形容。导游带我们找到了《lonely

planet》封面的取景点，然而照片终究拍不出身临其境的震撼感。

当年修士们为躲避迫害，追求精神生活，长年生活在石壁的洞穴里，人和物都用网兜拉上拉下。在一所偏僻的东正教修道院内，听住这里20年的修女娓娓道来墙上那些拜占庭壁画故事。我被她专注祥和的神情打动，对追求灵性的极简生活也心生向往。

德尔斐古城 (Ancient Delphi)

我们恋恋不舍地离开麦泰奥拉，一路翻山越岭开车5-6个小时，天黑才到被称为世界中心的德尔斐古城 (Ancient Delphi)。小镇就两条街，吃住很方便。

看到著名的阿波罗神庙遗址 (公元前7世纪)，会想起各种文学作品提到的著名的神谕和那些被神谕预言过的人：摆脱不了悲剧命运的俄狄浦斯王，被神谕称世界上最聪明的苏格拉底等等。

据说在阿波罗神庙大门上德尔斐箴言中最出名的三句是“认识你自己”，“你是”，“勿过度” (As a fallible mortal, know you own limitation, nothing is excess)。



有帮助的书、网站和app

安排行程:《Lonely planet》

景点查寻, 预约导游:

Tripadvisor.com

Tour guides.viator.com,

www.visitmeteora.travel

订酒店: Booking.com

订希腊境内机票:

Aegeanair.com

APP订船票: Greekferries-club.gr



行

从北京直飞雅典, 虽然订票时说是直飞的国航航班, 但其实会在慕尼黑停一个小时左右再飞。

希腊境内机票和船票都要提前订好。

去往圣托里尼岛(Santorini), 在雅典码头乘船, 7个半小时到达。

去往克里特岛的船舶冬季停开, 所以由雅典乘班机可以到达。

去往塞萨洛尼基(Thessaloniki), 在克里特岛(Crete)的“Iraklio”小镇机场搭乘班机。



通讯

来到雅典第一天, 买跑了4家店才买到当地“Vodafone”的电话卡, 有了它2周内可无限拨打当地电话, 也有3g信号, “Google地图”导航很方便。



住

这次的酒店基本是在booking.com上订的。

我们住在雅典的中心地带宪法广场周围, 吃饭交通都非常方便。



赵景纹 Joy Zhao

有两个小孩的全职妈妈, 喜欢旅游, 画画。相信每个水滴都可以看世界, 无论在家里还是旅途中, 我们都走在自我认知和认知世界的大路上。

鱼和鱼竿

Broadening Your Knowledge, Skill and Horizons



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。

这个鱼和渔的故事估计大家都熟悉：一位生命垂危的老渔夫对两个儿子说，我一生操劳，能留给你们的东西只有两样：一堆鱼和一根鱼竿。你俩一人挑一样吧。老大要了鱼，老二拿走了鱼竿。后来，老大只是坐享其成，很快就把鱼吃完了，又没有学会捕鱼的本事，只好以乞讨为生；老二则每天辛勤打鱼，生活越来越有滋味。

生活中类似的例子也很多。10年前我家有一个邻居，夫妻俩带着一个宝贝儿子。小两口一个当老师，一个当护士。开始的时候日子过得不算宽裕，但他们不愿“亏待”孩子。什么好吃的好喝的都先紧着这个“小皇帝”。结果孩子营养过剩，7岁不到，体重已经70公斤了。体重大，可是学习成绩不尽人意。后来由于某种机缘，小两口开起了一个小“诊所”，为那些不方便或者觉得没必要去医院的病人做一些简单的护理工作，比如打点滴和包扎伤口什么的。小诊所给这个一家三口带来了源源不断的收入。听说不仅付清了他们自己的房贷，还为儿子购置了一套房子！我当时听了，心里就在琢磨，这么小的孩子就有房子了，以后再给他买车娶妻，他还有做事情的动力吗？

很多人问我教子有方的秘密。如果一定要回答我的“方”是什么的话，那就是我宁愿把“资”投到让孩子们能增长“本事”的事情上去，这样，他们长大后就能够独立生活，房子和车子自己可以挣钱去买。

在我看来，“本事”至少包括知识、技能和视野三个方面。

知识，不仅是书本知识，还应当有社会实践。我丈夫威廉和两个孩子都是英国人，但是因为我们长居北京，以研究长城和传播长城文化为己任，孩子们也跟随我们的工作就近上学。

我们这种中西合璧家庭是在两种文化的夹缝中间求生存的。孩子既不能在英国教育系统里学习，又不可能融入纯粹的中国教育体系，我们就选择了芳草小学和北京市55中学的国际部这样的“中间道路”。我们要求孩子达到学校的基本教学要求，但没有其他中国孩子那样的升学压力，也可以不讲求学分和名次。这样，孩子们课余就有时间与我们一起学习那些课堂里没有的东西。

上世纪90年代，威廉在新华社工作，周末经常与朋友骑车去北京周边的长城考察。他不忍心周末把我和孩子留在城里，于是，他在长城脚下购置了一个农家院，一家人开始经常去大山里度周末。

在农家院，我们就和当地农民过一样的生活。孩子们乐意和老乡们一起下地耕地，喂鸡喂鸭；还时常有不少世界各地的朋友来访，他们跟着威廉走长城，听威廉讲长城的故事，和朋友们交往，熟悉不同的语言、了解不同文化习俗，谈论共同的话题——长城。

技能，是知识汲取的助手。威廉是个摄影达人，他也不惜血本为孩子们购置拍摄设备。杰米从4岁开始，每个周末都在大山里、长城上度过。他经常和爸爸一起上山看日出，荒野露营，拍摄长城。8岁就有了自己第一台相机，21岁生日时还得到爸爸送的莱卡相机作为生日礼物。久而久之，他的摄影技术大有长进，不但能为爸爸的著书配图，还在一些摄影比赛中获奖。

2007年在威廉来华20周年之际，我们一家人驱车从山海关一路向西，开到嘉峪关。小儿子汤米对跟拍的摄制组的大摄像机产生了兴趣。他总是要看看，爸爸在里面是怎样动作的。2014年寒假我们去意大利旅行，回来汤米就剪辑出24分钟的旅行视频。最近又为他爸爸拍摄了一个新书推广视频。

视野，站得高才能看得远。杰米正在北大历史系读大三，汤米在北京市55中学读高一。虽然他们在中国的学校里学习，但是我和威廉都认为，在全球化的今天，孩子们会说多种语言，了解多种文化，有多种生存技能很重要。所以我们总是试图给孩子们营造一个国际化的教育环境。

我们的方法，不是简单地把他们送到国外上学，而是利用每年的寒暑假，全家一道游历世界，我们称之为在“地球学校”里学习。孩子们在旅行中写日记、拍照片和制作视频。他们可以从各种文化的对比中进一步了解中国文化。

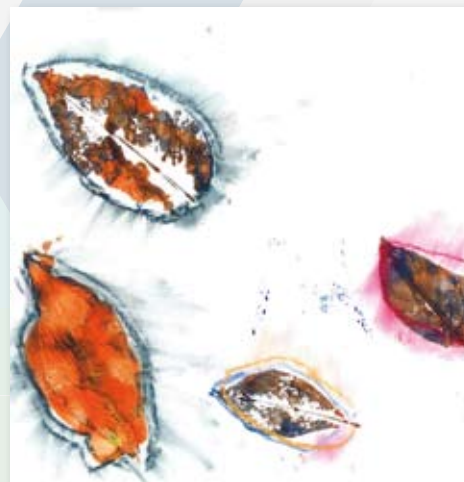
比如在蒙古国，孩子们体验蒙古游牧民的生活方式和习俗，在国家私人博物馆里参观千年来匈奴人和蒙古人留下来的文物。他们体会到，长城不只是中国的故事，而是长城两边的故事。在约旦和以色列，孩子们了解各个宗教的产生、同异，感知加沙地区不和平的缘由。在希腊、罗马、埃及和印度，了解那些文明古国的兴起和衰落，更能体会中华文明的源远流长。

来自3e国际学校的 艺术作品

Students' Artwork
from 3e International School



Harrison



Ethan



Rachel



Sara



Joe



Jenny



Mikey



Lola



Angie



Alice

分类信息 DIRECTORY

学校名录 Schools

北京市鼎石学校

Keystone Academy

北京市鼎石学校已于2014年秋季正式开学，为在华的中外家庭带来一种全新的教育模式。鼎石秉承追求卓越的学术精神，致力于融合中国、美国和国际教育三种教育传统的精粹，是一所真正的“世界学校”。鼎石的三座教育基石为：沉浸式的中英双语课程；在寄宿环境中塑造学生的品德和社区归属感；在世界背景下培养学生对中国文化的热爱和对中国身份的认同。招收学生范围为学前班至12年级学生，小学阶段使用双语教学，逐步过渡为以英语教学为主。7-8年级学生可选择寄宿，9-12年级学生必须在校内寄宿。
地址：北京市顺义区后沙峪镇安富街11号
电话：(010) 8049 6008
电邮：admission@keystoneacademy.cn
网址：www.keystoneacademy.cn

北京市私立汇佳学校

Beijing Huijia Private School

学校于1993年建校，1995年申请引进IB，23年来一直专注于IB标准的双语文化教育的研究与实施，目前已形成了完整的IB课程体系（PYP、MYP、DP）以及稳定的双语文化下的管理团队和中外籍师资队伍，是一所寄宿兼走读制学校。在汇佳，来自包括15个国家和地区的2400名中外籍学生并肩学习，为学生们创造一个接触不同语言、文化和教育背景的国际化学习和成长的完全教育环境。
地址：北京市昌平区昌怀路157号
电话：400 889 1993
电邮：admissions@huijia.edu.cn
网址：www.huijia.edu.cn

启明星双语学校

Daystar Academy

启明星是50%中文和50%英文的双语学校，招收从学前班到7年级的学生（2岁-13岁）。学前班注重语言习得和社交能力的发展。幼儿园（3-6岁）采用半天中文半天英文的浸入式蒙台梭利教学模式。启明星中学项目将于2016年秋季启动。启明星努力成为一所国际文凭组织授权的小学PYP和中学MYP的IB学校。
地址：北京市朝阳区顺白路2号幼儿园招生部
电邮：kgadmissions@daystarchina.cn
电话：(010) 5728 9670 ext. 8300
小学和中学招生部
电邮：admissions@daystarchina.cn
电话：(010) 5603 9446, (010) 6433 7366 ext. 8009
网址：www.daystarchina.cn

北京耀华国际教育学校

Yew Wah International Education School of Beijing (YWIES BJ)

基于耀华国际学校逾80年提供优质国际教育经验之上的北京耀华国际教育学校提倡全人教育，致力创建积极、关爱、愉悦、充满欣赏的教育环境。北京耀华拥有独特的中外方双校长管理及双教师合作教学模式，与传统的管理及双语授课模式不同，旨在让学生在潜移默化中习得东西方知识

和文化，并强化其关联性。位于北京亦庄的耀华国际教育学校拥有完整的课程体系，课程涵盖国际幼儿园、小学、初中、高中及大学预科。
地址：北京亦庄经济技术开发区荣华南路12号，兴基铂尔曼饭店3层悉尼厅（筹备办公室及展示厅）
电话：(010) 8581 4299
电邮：enquiry.bj@ywies.com
网址：www.ywies-bj.com

北京哈罗英国学校

Harrow International School

北京哈罗英国学校以拥有一贯秉承的高标准的教学体系、丰富的课外活动和完善的关怀辅导制度而独树一帜。学校给每一位学生安排了辅导老师，他们全面照顾学生的学习和生活，同时也是学校与家庭之间的沟通桥梁。北京哈罗英国学校倡导高标准的学习和领导能力，并通过丰富多彩的活动来发展学生的团队合作精神和创造性思维能力、独立性和责任感。毕业生成功入读普林斯顿、耶鲁、牛津、剑桥等世界知名大学。
地址：北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
电话：(010) 6444 8900
电邮：admissions@harrowbeijing.cn
网址：www.harrowbeijing.cn

北京加拿大国际学校

Canadian International School

CISB提供蒙台梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校，经授权为高中生提供IB课程，为初中及小学生提供PYP和MYP课程。
地址：北京市朝阳区亮马桥路38号
电话：(010) 6465 7788
电邮：admissions@cis-beijing.com
网址：www.cisb.com.cn

好思之家三语国际学校及幼儿园

House of Knowledge International School & Kindergarten (HoK)

好思之家三语国际学校及幼儿园成立于2007年。独特的好思之家幼儿教育大纲源自瑞吉欧教学方法，通过教会孩子们“学会学习”来培养他们理性批判性思维和合作技能。在好思之家小学部，学生们可以根据所需的课程体系的语言种类，选择英语中文课程或德语英语课程，同时，还可以选择第三门外语作为日常选修课程。好思之家的教学目标是，让孩子们在一个可持续发展的并以孩子为主导的教学氛围内，主动积极地学习，同时运用多感官激发引导方法，让孩子们自由探索发现。在好思之家，语言的学习过程是通过“内容为背景的教学模式”被无意识的传授，具体来说是在各学科课题或作业（如数学，自然科学）进行的语境下，潜移默化地学习使用第二语言。小学部宽敞舒适的班级教室，为学生们营造了一个以孩子为主的亲切温馨的教学环境。
网址：hokschoools.com
总机：400 650 7747
好思之家国际学校
地址：朝阳区顺白路马泉营路18号泉发花

园北门外

电邮：admissions@hokschoools.com
好思之家国际幼儿园
地址：朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园公寓
电邮：admissions@hokschoools.com

北海海德学校

Hyde Academy

北海海德学校以卓越的核心学科教育为重点，提供4大项目—课业辅导、院校申请、冬夏令营和考前指导，以及综合教育方案，为不同年级和层次的学生提供科学、技术、工程和数学（STEM）方面有趣的课程，在数学、科学、英语、汉语、人文和艺术方面为学生打下坚实基础，使他们成为未来的改革者、艺术家、科学家和战略家。目前招生对象为1-9年级学生。学校的老师和管理团队以英语为母语，有着10年以上教育经验，具有丰厚的学术知识和文化理解力，是能够结合东西方文化、开办创新学校的合格教育者。
地址：北京市顺义区后沙峪嘉浩别墅2108（新校址2016年初通知）
电话：(010) 8046 3886
电邮：admissions@hyde-education.com
网址：www.hyde-academy.cn

君诚国际学校

Springboard International Bilingual School

君诚国际学校创建于2000年，致力于为幼儿园至高中的学生，提供多元文化的学习氛围及中西融合的一体化优质双语教育。学校汇聚了不同文化背景及富有国际教学经验的外籍老师，引进原汁原味的美国课程体系，采用美国同步同质的教学模式，同时提供先进的阅读系统及完整的成绩评估体系。全校外籍学生比例占70%，采用小班授课方式，给予学生充分的关注，保证了学生的个性化教育品质，注重培养学生独立思考能力、创造力、解决问题的能力以及应变能力。学校具备北京市教委批准的招收外国留学生资质及聘请外国文教专家资质。
地址：北京市顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号
电话：招生咨询 (010) 8049 0307；
幼儿园
电话：(010) 8049 2460
电邮：office@sibs.com.cn
网址：www.sibs.com.cn

伊顿国际双语幼儿园

Etonkids Bilingual Kindergartens

作为伊顿国际教育集团的一部分，伊顿国际双语幼儿园的双语蒙台梭利项目致力于培养独立、主动和具有创造力的儿童。学校分为托幼班（18个月-3岁混龄班）和大班（3-6岁混龄班）。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。
网址：www.etonkids.com
总机：400 818 9098
丽都校园
地址：北京市朝阳区将台路6号丽都广场C103
电话：(010) 6436 7368
电邮：michaeldonaldson@etonkids.com

冠城名敦道校园:

地址：北京市崇文区广渠门外广渠家园21号楼
电话：(010) 6749 5002
电邮：bonnieqian@etonkids.com
阿凯茵亚校区：
地址：北京市顺义区后沙峪罗马环岛北侧天北路阿凯茵亚庄园南门
电话：(010) 8047 2983
电邮：alltgs@etonkids.com
大望路首府校区：
地址：北京市朝阳区西大望路甲20号
电话：(010) 5870 6779
电邮：PeterSturgess@etonkids.com
CBD新城校区：
地址：北京市朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼
电话：(010) 6533 6995
电邮：cpadmin@etonkids.com
棕榈泉校区：
地址：北京市朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓
电话：(010) 6539 8967
电邮：psadmin@etonkids.com

课外活动 After School



丽娟艺术中心 84633784

丽娟实验艺术教育机构

Lijuan Experimental Art Education Institution

丽娟实验艺术教育机构创办于1997年，专业从事4-18岁艺术教育，并与国内外著名美术馆、艺术中心、艺术学校合作举办工作坊、展览、文化交流活动的一家独立的国际艺术教育机构，同时也为欧美艺术高中、艺术学院输送优秀人才，是中国青少年儿童艺术教育领域的高端品牌，是全球研究艺术创造力教育的先锋机构。我们的核心理念是通过“实验艺术”方法培养孩子的创造力，无论将来选择学习或艺术之外的其它学科，孩子与老师和同学在此度过的时光，建立起来的思维方法会把你塑造成为一个具有创造力和独特气质的人。
朝阳艺术中心
地址：北京市朝阳区育慧里一区四号楼7层
电话：010-84613786
海淀艺术中心
地址：北京市海淀区北坞村路中坞新村东38号
电话：010-88855517
顺义艺术中心（即将开业）
地址：北京市朝阳区孙河52号院
电话：010-84633784
网址：www.lijuanart.com

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息，
请联系 jing_editor@trueruncom

艾伯迪家庭俱乐部

Aberdy Family Club

艾伯迪基于Family Well-Being理念，融家庭教育与俱乐部体验模式为一体；在2800平米的体验空间中，满足孩子对梦想、快乐、智慧的追求，带给家庭最难忘的爱与幸福回忆。艾伯迪独创世界上最完善却又又不失灵活的家庭幸福成长体系，融主题童话教学、戏剧表演、原创配音、读书馆、国际文化活动、英式下午茶及娱乐空间为一体的国际家庭成长俱乐部。

地址：北京市朝阳区亮马桥路甲40号二十一世纪大厦B座五层
电话：400-660-6655
网址：www.aberdy.com
微信：aberdy



北京腾诺咨询服务有限公司

TENDCORE CONSULTING

腾诺咨询专注于美国留学、游学的专业咨询，总部位于美国加州橘郡。服务内容包括：留学理性规划和背景提升，考试个性化辅导，文书创作和学校申请，套磁和面试，签证辅导及后期服务，海内外求职。每年举办哈佛领袖之冬夏令营、美国常青藤名校亲子游、美国NBA76人篮球特训之路等，帮助学生启发头脑、磨练气质、提升综合能力。来自美国，专注美国，实现美国名校梦。

地址：朝阳区望京SOHO塔1C座0603室
电话：400-808-4811
网址：www.tengnuozx.com
微信：tengnuozx2015
邮箱：769345360@qq.com

购物 Retail



HealthPro®

来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器

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。

1. 霄云路36号国航大厦1801室 2. 金城坊街2号金融街购物中心四层417 3. 建国路87号新光天地5层 4. 建国门外大街22号赛特购物中心地下2层 5. 七圣中街12号院1号楼B1生活家电区 6. 天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A 7. 亮马桥路52号燕莎友谊商城五层 8. 远大路1号金源新燕莎Mall地下一层 9. 复兴门内大街101号北楼6层家电部 10. 复兴路69号卓展购物中心5层家电部 11. 复兴路33号翠微大厦5层家电部

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Vogmask口罩是目前中国市场上最优秀的抗污染口罩之一。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

健康 Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

北京善方医院

SANFINE INTERNATIONAL HOSPITAL

善方医院是一家高端、涉外综合性医院。秉承国际化医疗服务理念与JCI标准，依托国内外优秀医疗人才、前沿的医疗技术和领先世界的医疗设备，为国内外各界人士提供国际水准的门诊、住院、手术等一站式医疗服务。医院坐落在三里屯世茂国际中心，毗邻燕莎高端商业区、CBD核心商务区、第一和第二使馆区。

地址：朝阳区工体北路13号 院世茂国际中心4号楼
电话：010-64136688
邮箱：info@sanfinehospital.com
网址：www.sanfinehospital.com

家庭摄影 Photography Studios & Services

美国大卫儿童摄影

Dave's Studio

电话：010-84200896
网址：www.davesstudio.rock

More × Joli 影像工作室

无杂质影像

微信：MoreJoli
邮箱：more_joli@163.com
电话：186 0002 7765
地址：草场地醉库文创园F-5



维世达过敏门诊

针对成人及儿童常见的过敏性疾病进行诊断和治疗，包括但不限于：过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎、荨麻疹、食物过敏、花粉症等。此外，维世达过敏门诊与协和医院、北医三院及首都儿研所等专家团队保持紧密合作，可为患者提供过敏性疾病专家会诊及转诊服务。

门诊时间：周一至周四 9:00-18:00
专家门诊请您提前预约



24小时医疗服务热线：010-85296618
北京市朝阳区光华路一号嘉里中心商场3层
www.vista-china.net



杂志免费取阅点

《菁 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：5941 5387

三里屯

北京善方医院	朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼
北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
法国学校	朝阳区三里屯东四街13号
艾毅国际幼儿园-东湖别墅	东城区东直门外大街35号东湖别墅C101室
国际急救中心	朝阳区新源里16号琨莎中心1座105
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
盈科中心公寓	朝阳区工体北路甲2号盈科中心公寓C栋前台
万国公寓	东城区东直门外小街18号
东湖别墅	东城区东直门外大街35号
海晟国际休闲俱乐部	朝阳区东直门外大街乙36号
绿叶子食品店(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子(杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
赛百味工体店	朝阳区工体北路工人体育场北门对面
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派	东城区东直门外大街东湖俱乐部大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
莫劳龙玺西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#(工人体育馆北门正对面)
紫苏庭(三里屯店)	朝阳区工人体育场北门正对面胡同(工商银行后面)
鼎泰丰餐厅	朝阳区新源西里中街24号
入迷	朝阳区工体北路(兆龙饭店对面)
恒河印度餐厅	朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室
鸟巢	朝阳区工体北路4号院
中华宝贝功夫会馆	朝阳区工体北路世茂百货商场三层
本垒美式烤肉	朝阳区工体北路4号机电研究所院内(近中国银行)
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
婕妮璐	朝阳区新东路10号逸盛阁B座108号(近佳美口腔医院)
蓝蛙(三里屯)	朝阳区三里屯路三里屯Village
摩卡站	朝阳区三里屯路81号那里花园1层
三里屯soho公寓	朝阳区工体北路8号三里屯sohoA座B2物业中心
北京大董烤鸭店	朝阳区团结湖北口3号楼
鹿港小镇(工体店)	朝阳区工体西路6号(工体100南面)
鱼邦(餐厅)-三里屯	朝阳区三里屯酒吧后街(友谊青年酒店附近)
申德勒加油站西餐厅	朝阳区三里屯北小街10号
大明西餐厅	朝阳区亮马河南路1号
皇后饼店	朝阳区三里屯北路南区S9-33单元
Moment Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
中华宝贝功夫会馆	朝阳区工体北路世茂百货商场三层
菩提	朝阳区工体北路17号(工体北门对面)
站点披萨	朝阳区工体北门VICS俱乐部南
摩卡站	朝阳区蓝色港湾L-BS-30号店铺
一坐一忘丽江主题餐厅(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
大渔铁板烧(工体店)	朝阳区工体东路丙2号中国红街6号楼美林大厦3楼
漫咖啡(工体店)	朝阳区工体北路(工体北门西侧)
敦煌餐厅	朝阳区工体东路甲4号(城市宾馆旁)
妃思酒店	朝阳区工体南路东草园26号
后院咖啡	朝阳区三立屯北小街2号
福七葡萄酒餐厅	朝阳区三里屯路甲7号
北京东方大班健身中心-三里屯	朝阳区工体北路4号院69号楼
子曰汉语	朝阳区工体北路21号永利国际-单元509室
法派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦

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。
每刊物物免费发行到学校、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。

Tribe有机餐厅	朝阳区工体东路中国红街大厦3号楼1层丙2-3
安妮意大利餐厅(三里屯店)	朝阳区三里屯中国红街大厦3号楼一层

CBD

家育苑	朝阳区东三环中路建外soho西区14号楼旁边
北京巧智博仁国际幼儿园-国贸	朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓座一层
北京乐成国际学校	朝阳区百子湾南2路77号
伊顿国际学校-世贸国际公寓	朝阳区光华路甲9号世贸国际公寓D座商务楼3层
蒲蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362
伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
富力城新园双语幼儿园	朝阳区东三环双井桥北富力城D区西门
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路口2号(富力城内C5座旁边)
和睦家建国门保健中心	朝阳区建国门外大街国际俱乐部饭店公寓楼地下一层
爱康国宾	朝阳区建华南路17号现代柏联大厦2层
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
国贸公寓	朝阳区建国门外大街1号
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
北京京广中心公寓	朝阳区呼家楼1号
逸兰新城国际	朝阳门外大街6号新城国际23号楼1层
北京财富中心干禧公寓	朝阳区东三环中路七号院六号楼
婕妮璐(日坛店)	朝阳区日坛北路4号
北京华联大望路店	朝阳区建国路87号新光天地B1
婕妮璐超市-新城国际店	朝阳区朝外大街6号新城国际17号楼
法美味饼业(北京)有限公司	朝阳区西大望路华贸中心15座102号
泰姬楼印度餐厅	朝阳区光华东里8号院中海广场北楼F2层03
小王府	朝阳区光华路东里2号楼
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号(日坛公园南门往东)
恒河印度餐厅	朝阳区光华路9号世贸商业中心(世贸天阶)1号楼地下一层
隐泉日本料理	朝阳区光华路甲8号和乔大厦C座二层
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209溜冰场旁
祖母的厨房秀水店	朝阳区建国门秀水南街甲11号
祖母的厨房SOHO店	朝阳区东三环中路39号建外Soho 4号楼2层
鼎泰丰餐厅(新光天地)	朝阳区建国路87号新光天地六楼
牛扒工厂	朝阳区建国门外大街1号国贸商城地下二层NB-203
安妮意大利餐厅	朝阳区神路街39号日坛上街2-3-108
赛百味-银泰店	朝阳区建外大街2号银泰商业中心地下一层B25B
安妮意大利餐厅	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
北京东方大班健身中心	朝阳区西大望路1号
东方大班国际俱乐部店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
东方大班新城国际店	朝阳区朝外大街6号新城国际公寓三期25号楼
和睦家朝外诊所	朝阳区朝阳门外大街6号万通中心AB座2层3017室
途西教育	朝阳区呼家楼京广中心2701-2704
A派国际双语幼儿园	朝阳区百子湾南二路78号院5号楼
蓝桥博育国际教育CBD校区	朝阳区朝外SOHO, A座753号
易思凯斯咖啡 世贸天阶店	朝阳区光华路9号时尚大厦1层L121
苹果幼儿园	朝阳区百子湾南二路
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
艾毅国际幼儿园	朝阳区新城国际公寓24号楼
伊莱学校	朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔B座1011室
嘉里中心大酒店儿童探险乐园	朝阳区光华路1号嘉里中心大酒店二层
北京乐成国际学校幼儿园	朝阳区双井东柏街11号
北京紫檀万豪行政公寓	朝阳区建国路23号

漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
易思凯斯咖啡 泰康店	朝阳区东三环北路38号泰康金融大厦1层
涅瓦文化艺术中心	朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6
喜悦泰国餐厅远洋光华国际店	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座一层
创艺宝贝	朝阳区双花园南里三区 and 生国际家园10号楼102号
创艺宝贝	朝阳区西大望路甲20号院复地首府公寓首层商业D2-103
英孚教育	朝阳区西大望路1号温特莱A-7层
乐涂国际艺术教育(双井校区)	朝阳区双井富力城C区10号楼101室

燕莎

艾伯迪家庭俱乐部	朝阳区亮马桥路甲40号二十一世纪大厦b座5层
北京加拿大国际学校	朝阳区亮马桥路38号
北京巧智博仁国际幼儿园	朝阳区亮马河路50号凯宾斯基写字楼114室
菁童国际婴幼儿启蒙中心	朝阳区蓝色港湾二层
北京德国使馆学校	朝阳区亮马桥路49A
艾毅双语幼儿园	朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座
好思之家幼儿园	朝阳区朝阳公园西路西里南区15号维多利亚花园公寓
和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所27号
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A
博雅园公寓	朝阳区农展馆南路9号(朝阳公园西门)
凯宾斯基公寓	朝阳区亮马桥路50号
北京盛捷福景苑高级服务公寓	朝阳区亮马桥路46号
清境明湖公寓	朝阳区朝阳公园西路5号
北京天安豪园	朝阳区朝阳公园西路17号
北京亮马河大厦	朝阳区东三环北路8号
凤凰城二期	朝阳区曙光西里甲5号
德南面包房	朝阳区枣营路29号好运街27号
婕妮璐（朝阳公园店）	朝阳区农展馆南路1号朝阳公园西门向南50米
德国食品店	朝阳区麦子店枣营北里15号(宾都苑公寓105室)
安妮意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门往南
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号（现代大厦对面）
德南面包房	朝阳区亮马河大厦写字楼2座11层
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	朝阳区东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
鸟巢	朝阳区霄云路35号
新元素	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
凯宾斯基饭店北京燕莎中心	朝阳区亮马桥路50号
柏林时光	朝阳区霄云里6号城宝饭店一楼
公园大道管理处	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道1号楼
伊顿学校棕榈泉校园	朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓
北京国际艺术与科学学校	朝阳公园西路麦子店正街53号
音琴美诗生活中心	朝阳区甜水园街万科公园五号商业街
北京喜来登长城饭店	朝阳区东三环北路10号
绿叶子（公园大道）	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
布司蛋糕（亮马店）	朝阳区麦子店街39号富驿时尚酒店一层（临河一边）店内
加州天使（北京）国际咨询有限公司	朝阳区新恒基大厦513室
凯斯国际幼儿园	朝阳区麦子店正街53号
绿地集团	朝阳区农展馆南路13号瑞辰国际中心1015
艾伯迪	朝阳区亮马桥路甲40号二十一世纪大厦b座5层
唯嘉教育	朝阳区新源里16号琨莎中心2座1501
蓝桥博育国际教育（丽都分校）	朝阳区东四环北路6号(四环路霄云桥东南角)阳光上东小区安徒生花园118号
金宝贝私享汇	朝阳区朝阳公园路6号院5号楼1层L-BL2-19号
润嘉丽格产后康复中心	朝阳区亮马桥路32号高澜大厦附楼3层
新元素(凤凰汇店)	朝阳区三元桥曙光西里甲5号凤凰汇购物中心1层
法派1855(朝阳公园西门店)	朝阳公园西路1-15号(近朝阳公园西门)
那披萨（蓝色港湾店）	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际南区3号楼SA-48
北京番茄苗美术中心	朝阳区蓝色港湾儿童城1层

北京晨龙曦兆国际文化交流有限公司	朝阳区三元桥凤凰城凤凰商街B1-103
菲茨有机美丽中心	朝阳区亮马桥路46号亚星大厦4楼
塔沃拉意大利餐厅	朝阳区东方东路19号亮马桥外交公寓会所2层
柏林时光	朝阳区霄云里6号城宝饭店一楼
盛福大厦	朝阳区麦子店西街37号
The Executive Center	朝阳区霄云路38号现代汽车大厦1701室
雷格斯-燕莎中心	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C203
北京德意志工商中心有限公司	朝阳区东三环北路8号亮马大厦2座1111室
北京亮马河大厦(办公楼/饭店)	朝阳区东三环北路8号
北京京典口腔诊所	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦1层118室
北京二十一世纪医院	朝阳区亮马桥路40号21世纪大厦2层
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子店街38号

丽都

北京世青中学（初中部）	朝阳区高家园小区210号4层
伊顿国际学校	朝阳区丽都乡村俱乐部丽都广场C103室
3E国际幼儿园	朝阳区将台西路9-1号， 日本人学校对面
和睦家医院	朝阳区将台路2号医院前台
北京美中宜和妇儿医院（门诊中心）	朝阳区芳园西路9号
和睦家启望中心	朝阳区芳园西里9-11号
爱康国宾	朝阳区将台路丽都饭店5号楼3层
爱败妈妈	朝阳区将台路和乔丽晶公寓H202
丽都假日饭店	朝阳区将台路6号
丽都假日饭店公寓	朝阳区将台路6号
和乔丽晶公寓	朝阳区将台路2号
尤伦斯当代艺术中心	朝阳区大山子798艺术区
婕妮超市海润店	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商
婕妮超市-观湖店	朝阳区姚家园路105号观湖国际
绿叶子-丽都店	朝阳区东四环阳光上东丽都水岸会所底商
安妮意大利餐厅	朝阳区将台路商业街（和睦家对面）
法派	朝阳区将台路海润国际公寓底商
新元素（丽都店）	朝阳区将台路6号丽都饭店
漫咖啡	朝阳区将台西路7号
彼得西餐（丽都店）	朝阳区将台路西路9-2
恒河印度餐厅	朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号
北京东方大班健身中心-丽都	朝阳区机场路丽都广场9号公寓2层
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号（东风公园南门）
新元素	朝阳区颐堤港商场1层
Flamme	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层269号
蒲公英儿童教育	朝阳区东四环北路6号阳光上东26号楼7单元0102底商
明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号 C1
北京东隅酒店	朝阳区酒仙桥路22号
丽都水岸	朝阳区芳园南里9号院
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
北京诺金酒店	朝阳区将台路甲2号
馨德家国际幼儿园	朝阳区朝阳公园桥东观湖国际2层馨德家国际幼儿园

朝阳其它地区

汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安东里6号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路上东10号
北京中美宜宝国际幼儿园	朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑41号院4号楼
新加坡国际学校	朝阳区安贞西里四区17楼
北京耀中国际学校	朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
青苗双语学校	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
艾毅双语幼儿园-卓锦园	朝阳区崔各乡新锦路18号
青苗国际中学	朝阳区南十里居38#
嘉德蒙台梭利双语幼儿园	朝阳区八里庄北里221号

英语之家	朝阳区太阳宫半岛国际公寓11号楼1单元1502室
艾毅教育机构	朝阳区东三环北路丙2号天元港中心B座2006室
爱康国宾	朝阳区南十里居28号东润枫景
北京新云南皇冠假日酒店	朝阳区东北三环七圣中街12号
北京盘古七星酒店	朝阳区北四环中路27号
北京华伦家居	朝阳区高碑店民俗文化街西侧
快乐成长蒙台梭利儿童之家	朝阳区潘家园南里28号，伊东-漪龙台国际公寓
北京丽娟实验艺术教育机构	朝阳区育惠里一区4号楼7层
北大公学国际双语幼儿园	朝阳区新北路9号
大鲸鱼玩具图书馆	朝阳区南湖南路10号院大西洋新城社区湖畔会所1层
纽约国际儿童俱乐部	朝阳区太阳宫中路12号楼凯德商场三层23-27号
汇佳幼儿园（国展园）	朝阳区西坝河东里103号
北京美中宜和亚运村院区	朝阳区北苑路安慧北里逸园5号楼（阳光新干线北门）
北京万世名流酒店	朝阳区北苑中路顾家庄桥北
哈罗国际语言培训学校-礼德国际学院	朝阳区安贞西里四区五号

东城

MOMA国际幼儿园	东城区香河园路1号当代MOMA
北京港澳国际医务诊所有限公司	朝阳区朝阳门北大街2号港澳中心9层
王府井希尔顿酒店	东城区王府井东路8号
北京金隅喜来登酒店	东城区北三环东路36号
东方豪庭公寓	东城区东长安街1号尊萃豪庭公寓2层
北京绿城奥克伍德华庭	朝阳区东直门外斜街8号
雅诗阁来福士中心服务公寓	东城区东直门南大街1号
赛百味东环广场	东城区东中街东环广场B座地下一层
葡萄院儿	东城区五道营胡同31号
易思凯斯咖啡 东方广场店	东城区东长安街1号东方广场W2德勤大楼PW16-17
绿叶子	东城区东中街29号东环广场B座一层
北京二中国际部	东城区内务部街15号
祖母的厨房（石雀胡同店）	东城区北新桥石雀胡同28号

望京区

美育儿童音乐舞蹈学校	朝阳区望京阜通东大街6号院4号楼2层
北京昆泰酒店	朝阳区望京启阳路2号
金宝贝北京丽都店	朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座2层01号
北京市世青中学	朝阳区花家地北里18号（94中学内）
家盒子文化有限公司	朝阳区望京北路51号院4号楼
Muffy's博识梦飞幼儿园	朝阳区望京西路北小河公园东门
创意宝贝	朝阳区望京园三区华鼎世家306楼首层
卓美儿童戏剧学院	朝阳区望京广顺南大街望京园悠乐汇A座卓美剧场5层
北京新世纪妇儿医院二层	朝阳区望京北路51号院
信安教育	朝阳区望京路4号8号楼409号
尼莫宝贝亲子游泳俱乐部	朝阳区广顺南大街19号院嘉润 花园A座会所1号、2号(望京新世界)

顺义

游艺时光小区艺术中心	顺义区后沙峪镇西白辛庄嘉浩别墅3168号
北京市新英才学校	顺义区安华街9号
启明星	朝阳区顺白路2号奶东工业区
北京德威英国国际学校	顺义区机场路89号丽京花园
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪峪民大街5号（罗马环岛东边）
北京德威英国国际学校	朝阳区京顺路香江北路1号香江花园
爱嘉励儿童双语培训学校	顺义区嘉浩别墅3056
北京英国学校	顺义区安华街9号南院
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号

北京智培普奇教育咨询中心	朝阳区嘉浩别墅2108#（南门旁边）
温莎双语幼儿园	顺义区首都机场路89号丽京花园别墅
金翼德懿幼儿园	顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅会所
北京蒙台梭利国际学校	朝阳区香江北路2号院8号楼
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
和睦家顺义牙科诊所	顺义区天竺开发区荣祥广场818号
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
北京首都机场朗豪酒店	顺义区首都机场3号航站楼二经路1号
北京龙湾别墅会所	顺义区后沙峪龙湾别墅
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号
欧陆苑别墅	顺义区天竺镇榆阳路8号
香江花园香村俱乐部	朝阳区京顺路香江北路1号
丽京花园别墅	朝阳区机场路89号
优山美地俱乐部	顺义区后沙峪镇榆阳路4号
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边
格林塔儿童用品商店	顺义区天竺房地产开发区日祥广场#701
新货郎便利店（名都园）	顺义区后沙峪白辛庄村南
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
青苗国际双语子校	顺义区天竺开发区丽苑街15号
婕妮路超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
安妮意大利餐厅香江店	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层（长岛澜桥对面）
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
北京市鼎石学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
睿德国际幼儿园	顺义区后沙峪镇空港街道名都园8208室
绿叶子（顺义店）	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
北京七彩摇篮儿童服饰店	顺义区日祥广场703
好思之家幼儿园	顺义区泉发花园北门
明悦教育	顺义区后沙峪双裕北街华冠生态园东门旁
阿特黎尔艺术工坊顺义校区	顺义区裕丰路16号院会展景2号楼 204-205
培德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
北京世青国际学校(小学部)	朝阳区来广营新生村11号
空中客车（中国）企业管理服务有限公司	顺义区北京临空经济核心区天柱路8号2棟

海淀区

汇佳幼儿园万泉园	海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园
汇佳幼儿园世纪园	海淀区昆明湖南路62号世纪城远园6区甲2号
汇佳幼儿园上第MOMA园	海淀区安宁庄上第MOMA小区
枫叶国际学校	海淀区四季青桥南通汇路16号
清华大学附属中学国际部	海淀区清华大学北侧（圆明园对面）
皮卡万柳馆	海淀区万柳中路碧水云天1号楼底商203室
Muffy's 博识梦飞幼儿园	海淀区四季青乡门头村香山清琴山庄儿童会所
皮卡西山馆	海淀区肖家河西山庭院会所
Muffy's 博识梦飞幼儿园	海淀区万柳东路阳春光华枫树园北会所
启明华清幼儿园	海淀区五道口华清嘉园11号
悦宝园早教	海淀区北三环西路大钟寺中坤广场E座3层305A/305B
香格里拉饭店	海淀区紫竹院路29号
永泰福朋喜来登酒店及服务公寓	海淀区远大路25号
创艺宝贝	海淀区农大南路一号上地华联购物中心三层316
创艺宝贝	海淀区远大路1号金源燕莎四层4033号
悦宝园早教	海淀区中关村大钟寺中坤广场E座3层
北京市二十一世纪国际学校	海淀区恩济庄46号
丽娟实验艺术教育机构	海淀区北坞村路中坞新村东38号
人大附国际部	海淀区中关村大街37号
沐奇亲子游泳	海淀区清河中街强佑清河新城4号商业楼309室
海淀崛起实验学校	海淀区马连洼北路菊园小区11号
北京市海淀区外国语实验学校	海淀区杏石口路20号
能动英语屋	海淀区大钟寺中坤广场C座5层
上濒教育	海淀区知春路盈都大厦C座D109
桥咖啡(华清嘉园店)	海淀区成府路华清家园12号楼8#

洗盘子

Wash Plates



桂桂 GRACE GUI

80后妈妈，有一个属兔的儿子。大学曾研习法语和国际新闻，做过媒体记者、编辑，曾任《青kids》杂志副主编。2014年迁居瑞典。现为自由撰稿人，译者。

去年秋季的一天，我去幼儿园接儿子放学。在跟Eva老师聊天时，Eva用嘉许的口吻告诉我，波波午餐后主动要求帮忙收拾餐具，并和她一起洗盘子。我很惊讶，也特别开心。

幼儿园的食物是用餐车推到餐桌旁的。孩子们吃完食物，需要把自己的餐具放回到餐车上，然后去游戏室准备听故事或午休，老师则开始打扫餐桌和地上的残余。放回餐具这个过程，大部分孩子都做得不错，也有少数孩子有时会忘记。那天餐后，波波没有像往常一样离开，而是问Eva：

“我可以帮你吗？”Eva说：“当然，有你帮忙太好了！”他俩一起把盘子、杯子、食物残渣和餐巾纸回收回到餐车上，推进厨房，再——放进洗碗机。

在家里，我们也有类似的流程。饭后的惯例是波波离开去玩儿，我和老公来收拾。虽然也用洗碗机，波波却从来没有帮过忙，我们也没有提出过要求。突然在幼儿园听到这样的反馈，确实有些惊喜。

感叹儿子长大了的同时，我们也有所反思。其实我早就注意到，幼儿园在培养孩子们的自理能力方面，不少都走在我们的家教之前。还记得刚来瑞典时，2岁5个月的波波要求老师喂饭，经老师提醒后我们很快跟上了“本地化”的步伐。而后，在自己如厕、穿脱衣、洗手、帮忙拿餐具等小事上，我们也坚持让他自己做，并且收到了很好的效果。

但是，打扫和收纳却是我们忽略的，或者说，是我忽略的。比如，老公一直主张让孩子自己收拾房间，却由于我这当妈的干扰，几乎无法实施。倒不是我溺爱——讨论起来，我完全赞成老公的观点，实际操作中，我总是风风火火，三下五除二就帮儿子代了劳。

我哪儿能不明白其中的道理呢？一个看似勤快的妈，本质上是育儿的懒散者。教孩子学会一项技能，或者培养一种习惯，免不了加倍的时间投入和耐心。比起自己分分钟把活儿干了，教养才真累心磨人。

通过观察，我发现更多类似洗盘子的细节：儿子在幼儿园和在家是不一样的。

学校每天上午和下午都有固定的户外活动时间。室外有一间专门的木屋，用来存放各种玩具，三轮车、地板球、翻斗车、卡车、挖沙工具、过家家的锅碗瓢盆，什么都有。在户外活动时，这些大大小小的玩具布满整

个院子，可是结束玩耍进屋前，大家都要动手，把东西一样样搬回木屋码放整齐。每天有几次户外活动，就有几次搬进、搬出，一点也不含糊。这件事的主导是老师，可孩子们帮起忙来都很积极。至于我家的波波，他是积极者中的佼佼者。很多次我去接他的时候，碰上老师孩子们收拾的尾声，大部分孩子都进屋了，只有一两个还在外面，其中八成少不了波波，还在热心地把玩具往木屋里拾掇，末了还不忘提醒老师给木屋上锁。老师也时常跟我说“波波非常乐意帮忙整理”。

在家里，儿子是另一种状态。他的玩具可以撒满整个房间。临睡前，我这田螺姑娘似的妈妈就悄声不声儿地都给他归置好了，他根本不操心，也从没提出过帮忙。洗盘子事件以后，我开始调整自己的做法，鼓励他自己整理。一开始他很抵触，有时哭喊耍赖，更多时候是磨洋工。我和老公的做法是，不发脾气，但也坚持不让步。我们告诉他，爸爸妈妈可以解答疑问，也可以在收到请求后帮忙，但主角必须是他。另外，时间多长我们都可以等，但不收拾好就不进行下一项——刷牙和洗澡，而这意味着无法讲睡前故事，他无法接受。

曾经，我们等了两个多小时，他最终把乱糟糟的房间归收纳一新。如今，睡前整理房间已经成为了每天临睡程序的一部分。儿子偶尔也还要赖皮，不过也就5分钟的事儿，转身自己还去把任务完成了，动作还挺快。

我的进步也不小，再也不当田螺姑娘了。

花痴的20、30、40

The Definition of a Handsome Man



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。

何谓花痴？说白了，就是喜欢窥伺美男。特别是极品美男，人人得以花之而后快。

朋友妻，当然不可戏，但如果是美男儿，想流口水就流口水吧，反正是煮熟的鸭子，再花痴也飞不到自己锅里来。魏晋时期，“竹林七贤”之男神嵇康，长的帅，气质好，还多才多艺，赴死时从容弹奏一曲广陵散，傲娇天下。当时他和山涛，以及其它五位文艺大佬，成就了魏晋最风流的七人组合。山涛夫人色胆包天，直接向老公提出想看美男。于是老公请来嵇康，设局夜宴，老婆隔墙偷窥。那肯定是天人交战的一夜，山夫人失魂落魄，居然痴痴看到天亮。可惜，嵇康后来给山涛写了一封绝交信，是嵇康最著名的文章，宁肯自黑形象，也不愿折腰事新贵。那时那刻，山夫人会不会仰天长叹，花缘已尽。

其实不论老幼，每个心仪美好、垂涎秀色的花痴，都曾经是相信爱情、心地善良的姑娘。20岁时，花痴过三毛的《倾城》。写碰到一位帅得像《雷恩的女儿》那样英俊迫人的东德年轻军官，两人一见钟情，但隔着一道柏林墙，也只能死别。那些温柔交缠的目光，被时代飓风狂吹的爱情，爱到无法开口，只有一句话，不想活了，就是不想活了。后来去到德国，才发现满大街都是帅哥。个个身材挺拔、眼睛深邃。倾城的爱情突然鬼影子也没了，直奔老店去啃有名的德国猪肘子。20岁的花痴，终结在热闹的街，盘子里如小山般堆积的食物，饱祭了爱情的五脏庙。

30岁，我还是叛逆女文青，花痴韩剧《茶母》里的反贼：不羁长发，狂放英武，却又温暖深情，要走一条与众不同的草莽路。看完剧后不吃也不睡，为的就是第一时间发出精华帖，与普天下之花痴神交。当时还靠稿费过活，那全是没有银子的网文，就这样被反贼蒙了心，连带着便宜了一身“反骨”的理工男，这厮为了特立独行，居然说钱没啥用，北京房价6000块就开始抨击房产泡沫，完全没看见祖国的后发优势。还动辄耍酷，和女文青吃饭不止一次忘带钱包。我被现实中的“反贼”晃的眼一花，心一软，索性花痴到底，婚了。

40岁，爱如磐石，岁月静好，儿女成行。混混沌沌幸福着，却依然是花痴一枚。老友说的好：时光飞逝，色心不改。最新的花痴对象，是年度神剧《花千骨》，

起初只想了解《花千骨》为啥创下收视神迹，结果一不小心就沦陷，又急追《战长沙》。一把年纪了，对剧中帅得几乎没有瑕疵、三观又正的男神霍建华，居然完全失去抵抗力。

只是，女人四十，突然花痴一把，却发现世道真变了，网络互连，要面对的居然是成千上万“女流氓”。话说年轻花痴们也忒直接了，霍建华在《战长沙》中饰演军官顾清明，把我这个花大姐也吓傻了在网上豪言是：“那些要给顾长官生孩子的，说的就是你们！到我身后排队去！”

天地良心，我们70后花痴不是这么玩的。我们都是禁欲姐出身，最多是母爱爆棚。戏下的小霍实在不善言辞，老实巴交，让一帮见惯精明人物的老姐姐们动容心疼。顶多再操点闲心，点评小霍和哪个女主CP感更强，希望有个内心无比强大的女人好好爱他。如今花痴的尺度大开，让我们这些从琼瑶系走来的老女生们惊慌失措。

不过，花痴40，最尴尬的事情还是与自己的娃成为花痴知己。女儿投母所好，兴致勃勃拉我玩花千骨电脑游戏。其中一款是给霍建华和赵丽颖配搭情侣古装，还可以描眉画眼。老脸唰地就红了，像我们这种老派花痴，哪里经得住现代技术这样调戏？不过，趁机教训闺女，一定要端正择偶观，像师父这样为了天下追杀爱人的，定要第一时间断情绝义。还有说不出口的是，如果是别家的闺女，如果实在花痴，又确实搞得定，把师父追成小三吧。他养眼，有权有能力，还包庇护短，闯了弥天大祸都能帮你摆平。倘若还能召之即来、挥之即去，花痴的人生就圆满了。

当然，花痴归花痴，每次追完剧后，还是觉得世上只有老公好，真爱还是自家的男神。因为只有他对花痴老婆不抛弃、不放弃，陪着重返20岁，知道花痴里面窝藏着一颗少女心。所以，我家经典的花痴问答从来是：师父帅还是爸爸帅？答案一百年不变：爸爸帅！



睿博汇 Villa Lifestyles

amaircare

威隔口罩
VOGMASK

HealthPro



2500



3000



XR-100



ROOMAID

Amaircare Portable系列空气净化器

家用系列

加拿大原装进口 详情咨询: **400-6501266**

车载系列

VOGMASK®



威隔口罩

美国Vogmask防雾霾口罩，其安全舒适的设计适合婴儿、儿童及成人佩戴，过滤效果达到N99级别。

关注微信二维码 获惊喜折扣

400-6501253
www.vogmask.cn
info@vogmask.cn



健康呼吸 时尚出行





如果注定
与众不同，
为何选择
随波逐流？

加入鼎石，
让孩子从此脱颖而出
嘉奖未来的领跑者，
我们提供两项奖学金：
创始人奖学金和
“君子”奖学金



关于奖学金申请的详细内容，
请参见鼎石官网www.keystoneacademy.cn
或联系鼎石招生部咨询：(010)80496008转2028

A new WORLD SCHOOL 真正的世界学校 *A new* MODEL OF EDUCATION IN CHINA 全新的教育模式

www.keystoneacademy.cn