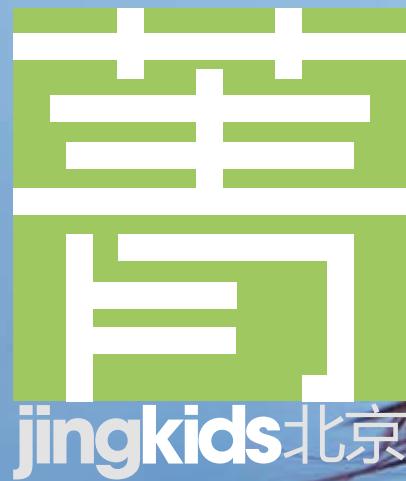


国际教育·家庭生活·都市资讯

四月刊 2016



艺术与环保
Eco-Art

封面故事

蓝天白云在校园
Blue Sky Schools





北京善方医院

是一家高端、涉外的综合性医院，以优秀的医疗专家、前沿的医疗技术和领先世界的医疗设备，为您提供国际水准的门诊、住院、手术等一站式医疗服务。

全科/内科/妇科/儿科/眼科/耳鼻喉科/口腔科/皮肤科/麻醉科/中医科

地址 / 北京市朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼

www.sanfinehospital.com

电话 / 010-64136688



Beijing City International School proudly
presents the Eleventh Spring in the City
北京乐成国际学校第十一届春季游园会

WANT YOU

THE FESTIVAL OF

ARTS

艺术节

Saturday, May 14, 2016
11:00-15:00

@BCIS Main Campus
2016年5月14日 星期六

上午十一点至下午三点
北京乐成国际学校主校园



A Grand Opening Middle School Drama Spectacle 初中戏剧大作开幕式

Grades 6-12 Visual Arts Exhibition 六至十二年级视觉艺术展

Flux Film Festival Display Area and Awards Ceremony Flux电影节 鉴片会暨颁奖典礼

Banana Arts Charity Exhibition 香蕉艺术节 - 小艺术，大慈善

Family Games and Entertainment 家庭互动娱乐游戏荟萃

Delicious Food and Refreshments 美食畅饮

And much more! 还有更多惊喜，由你发现体验

Our Campus

Becomes a Canvas filled with:

北京乐成国际学校主校园 - 艺术尚品之殿堂

Vendor booth spaces are still available. Please email yisha.niu@bcis.cn if you wish to take part in this event.
预定摊位, 请发邮件至 yisha.niu@bcis.cn



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年级的双语教育服务。

需活动报名或了解更多详情

请扫描下方二维码。





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年秋季招生现已启动
预约电话：400-889-1993



北京市私立汇佳学校
联合国教科文组织成员校
UNESCO MEMBER SCHOOL

国际文凭组织成员校
IB MEMBER SCHOOL

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

北京市昌平区昌平路157号

admissions@huijia.edu.cn



通向梦想与成功的桥梁

HYDE
ACADEMY

北京海德学校

- 专为英语为非母语的学生设计的核心课程
- 桥梁课程 - 全日制浸入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

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。



www.hyde-academy.cn / admissions@hyde-education.com / 8046-3886



TUTORS
课业辅导



ADMISSIONS
院校申请



TEST PREP
考前指导



CAMPS
冬夏令营



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



北京校区
Beijing Campus

耀华 崭新接待处

展现耀华未来园区的设计理念

新年伊始，耀华国际教育学校北京校区以崭新的姿态迎接使命的一年。在这一年里，我们将会迎来第一批可爱的学生，所以2016-17学年度的招生工作已经全面展开，想报名的家长请与招生部联系。与此同时，各部门紧张地工作为2016年开园创造更加美好的学习环境。而我们起跑的第一站耀华家长接待处已经在新年投入使用。耀华家长接待处位于亦庄兴基铂尔曼酒店三层悉尼厅。为了打破沉闷的酒店环境，机构工程部设计师增加和融入了很多现代学校室内环境设计概念，这也是展现整个耀华园区的设计理念。

国际级的设计与认证

耀华的专业设计人员为我们揭晓了耀华家长接待处设计背后隐藏的理念和耀华的心思。走出电梯后，看到一张张孩子的笑脸，展现在眼前的便是耀华家长接待处。我们在教室和校园里捕捉到这些天真的笑脸都是来自耀华国际教育学校分布在全国各地园区的学生。满铺的涂鸦墙上栩栩如生的小动物，也和小朋友一样期待着今年九月份的开学。在整个设计里，天花吊板、地面的地毯和橡胶、墙面的吸音壁毯都围绕着缤纷童年这一设计理念。除了色彩设计烘托的主要气氛外，在环保的把控上，我们也是严格遵守世界级别的教育空间环保要求。



入口处用心的吊顶设计

耀华北京校区是所有耀华学校里第一个参加美国LEED (Leadership of Energy and Environmental Design)认证的项目。所以在室内环境的设计上，完全遵循美国LEED体系下环保节能的要求。入口处的天花吊顶，是美国阿姆斯壮玻纤吸音板的最高端的天翼系列，应用于世界各个著名的项目。我们一切的设计都是以世界教育环境等级来严格要求。

家长接待处的地毯和橡胶也会用在九月份开学的教学楼里。

LEED对室内材料要求特别高，所以我们选择的这些材料也是完全符合环保的理念。地面上五彩缤纷的地毯，就是美国最大的地毯公司Shaw Contract Group 萧氏地毯集团的Color Frame系列。Shaw地毯公司也是美国LEED认证的指定成员公司，所有纱线都是纯天然染色，底背是世界上唯一一家不含任何沥青和塑料成分的PE底背。



迎面的照片墙上展示着耀华学生快乐的面貌



涂鸦墙渲染着欢快的气氛



家长接待区与模拟教室区

材料优质，安全及高端

在我们的教学楼里，除了用了吸音降噪系数比较高的地毯外，还有地材产品类是完全环保的橡胶。这些高端橡胶产品是来自德国诺拉(Nora)，世界最高等级的橡胶产品。德国产的橡胶颜色非常鲜艳，合适的温度，脚踩上去软软的，既防滑又耐磨。我们采用密拼施工，减少了胶水的使用。

在LEED对于学校的要求中，吸音降噪必须要达到NRC 0.7，我们除了在地面上设计了地毯，天花上用了玻纤吸音板，墙面上也做了些吸音设计。我们使用的是从澳大利亚进口的环保Autex吸音壁毯，这种壁毯是聚酯纤维材料，可以用来做吸音板，又可以方便同学用来做粘贴板。

耀华家长接待处的设计只是整个耀华教育园设计的一角，欢迎所有家长与孩子到访。让我们期待2016年九月份更加完整的耀华北京校区开幕。我们承诺的是一个完全环保的教学环境，以世界级别高端的设计要求来创造国内一流的教育空间。

目录 CONTENTS

四月刊 2016

11 编者按

Editor's Note



社区报道

12 活动备忘录

Events

14 简报

The Circuit

52 分类信息
Directory



20

蓝天白云在校园

Blue Sky Schools

22 从教室到校车净化覆盖

—启明星双语学校

Daystar: Clean Air from Schoolbus to Classroom

25 五大气膜馆力保运动时间

—北京市私立汇佳学校

Huijia: Building an Athlectic Safe Haven

28 新风系统全天候运营

—北京市鼎石学校

Keystone: Fresh & Clean Air Every Day

31 双层过滤双保险

—北京德威英国国际学校

Dulwich: Double Filters Double the Insurance



25

话题

34 家庭空气净化

Pollution Solution at Home

60

杂志免费取阅点
Distribution

美食娱乐

摄影师专栏 Family Photography

18 春暖花开拍植物 Flora on Film

19 宝贝相片 Baby Photos

51 制作花絮：蓝天白云上封面 Cover the Blue Sky

看世界 Family Travel

42 地球学校下一站：俄罗斯 Winter in Russia

42



教育

校园投稿
Campus Contribution

37 艺术与环保 – 北京英国学校顺义校区

Eco-Art from the British School of Beijing (Shunyi)

未来艺术家

Blank Canvas

48 来自好思之家三语学校及幼儿园顺义校区的艺术作品

Artwork from House of Knowledge International School & Kindergarten (Shunyi)

父母社区

47 雾霾日停课时 A Day Off from Smog



18

50 雾霾把我变成“祥林嫂” AQI Syndrome

63 说说难民问题 Refuges in Sweden

64 谁爱Soul Mate? Who Needs a Soul Mate?



本期模特：

刘子萱 Ashley Liu, 10岁, 在启明星双语学校上5年级。Ashley非常喜欢在北京生活, 因为可以结识来自不同国籍的新朋友, 也可以品尝到很多美食。她希望长大后能够成为一个很棒的烹饪大师!

摄影: Dave's Studio

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2016年4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: March 21, 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3月21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 骆鹏举

Chief Editor 主编

WEI LIANG 位亮

Executive Publisher

Jingbo Wu

Managing Editor

Abby Wang

Deputy Managing Editor

Ines Yang

Managing Editor in Shanghai

Elva Li

Editor in Shanghai

Xiaohui Chen

Contributing Writers

Xuehui Luo, Shui Wenlu, Grace Gui, Qi Wu, Tomas Lindsay, Aaron Feng, Qing Hao

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 0368/09/7277/7879

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



鼎石浸入体验式暑期课程 报名中！

在这个暑假，

你能否想象自己在舞台上用英文表演话剧？

你能否想象自己在实验室里设计和执行科学实验，并用英文撰写实验报告？

你能否想象自己跟十几位同学围绕圆桌，以Harkness Table的上课方式用英文讨论文学和历史？

同时，在核心课程学习之余，你更有机会参加壁球、篮球、游泳、足球、羽毛球等多项体育活动。

你的英文听、说、读、写能力就是在这些自然语境的情景之下潜移默化地得到了提高！

我们不仅寓乐于学，而且寓学于乐，为你在国际学校或者海外中学就读做出360度的充分准备！



如需咨询更多信息，请登录北京鼎石学校网站：www.keystoneacademy.cn

电话：010-80496008 ext.2008

电邮：summer@keystoneacademy.cn

学校地址：中国北京市顺义区后沙峪镇安富街11号

申请已开放
第一轮：4/1
第二轮：5/10

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



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

Editor in Shanghai 上海版编辑

Contributors 撰稿人

陈晓辉 Chen Xiaohui

罗雪挥 Xuehui Luo, 水纹路 Shui Wenlu, 桂桂 Grace Gui, 吴琪 Qi Wu,

郝青 Hao Qing, 冯凯 Aaron Feng, 汤米·林赛 Tomas Lindsay

詹家伟 Jerry Chan

Digital Marketing&Content Director 数码战略总监

罗肃 Susu Luo

贺娟娟 Helen He

郭挺 Joey Guo

隋思聪 Sui, 尤思宇 Uni

贾静 Yuki Jia

Art Director 艺术总监

Art Designer 设计

Production Manager 制作部经理

Photographers 摄影师

Advertising Designer 广告设计

Sales 销售部

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, 李希雅 Olesya Sedysheva

Marketing & Distribution 市场发行部

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

严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui

苏梦 Laura Su, 曹筝 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

不一样的教育



记得差不多8、9年前，我们住在上海。当时魔都的天空也经常是灰色的，但比起北京还是要好一些。

我们住的小区紧邻一家老酒店，有着花园和大块草坪。天气暖和了，婚礼从上午排到傍晚，铿锵有力的司仪话筒声一响起，孩子们就跑过去，看看新娘拣拣玫瑰花。

沿着花园的小路可以一直走到绿树环抱的小湖，那儿可以钓到小龙虾。每到4、5月，湖边的石板路就被飘下来的樱花瓣盖满了。

回国后把家安在这里，也是看中了可以“借用”酒店的环境。这个市中心旁边的小小世外桃源，养育年幼的孩子正合适。

那时候7岁的女儿有一位要好的小伙伴，就住在隔壁几条街过去的另一个小区。两个孩子总是你家我家地一起玩儿，还结伴2对1，跟着教练在酒店的户外球场学网球。

周末一早，女儿就背上球拍，推着小自行车，上电梯再下楼，然后骑过小桥，直奔球场。我们跟着散步过去，感觉和美国郊区的日子也差不多呢。

然而，10次课倒有6、7次小伙伴不能来，因为她的爸爸有个空气质量检测仪，外出之前要先看数据，指标一过就不可以出门，更不用提在户外运动了。

小伙伴不能来，只好由小三岁的妹妹陪练。我们心里嘀咕，这位爸爸是不是太小心了点儿呢？国内国情不同，不能太较真啊。不管怎么说，户外运动还是必要的嘛。

孩子一年年长大，我们开始想念北京那些走也走不完的大公园，还有散落在远郊山脚下的小村子。在上海想爬个山都找不到呢。

转眼回到北京已经快四年了。回想起来，和孩子一起逛公园、爬山的次数真的不多，出门之前看数据的习惯倒是养成了。孩子的学校建起了巨大的配有空气过滤装置的气膜馆，我们想跑个步也开车去那里。平时遛狗，遇上AQI居高不下，孩子会说，这是不是对狗比较残忍哪。

去国外度假，一出机场就先深吸一口气，唤醒各种被压抑的味觉。也特别爱在街上走，逛逛停停，买杯咖啡坐下来发呆，慢慢地，呼吸这回事儿就忘在脑后了。

临走则又醒过来，赶紧拍个蓝天白云存在手机里，日后需要了就挂到朋友圈里养眼。

其实，最近这一阵子北京的天气还是不错的，蓝天白云，让人难以置信地高兴。只是不知道问题是解决了呢还是没有解决。雾霾一来，就又开始想这想那，看着孩子担心。

雾霾之下，生活正在发生很多改变。每每想到这里，就很感激那些学校，那些多年来一直坚持尝试各种方法来改善空气质量的学校。

专家们反复说，大环境的改善需要很多投资，很多努力，很长时间。而这些学校说，我们，现在，就要尽可能为孩子们提供好的环境，尤其是孩子们的运动，一定要保证，而且一定要在干净的空气里进行。

那些因为害怕孩子受伤、家长投诉，而大幅削减体育课的学校，那些顶着雾霾开户外运动会的学校，那些家长出钱买来净化器放在教室里，却说声音太响不能用的学校，如果要询问不改善的原因，相信可以摆出很多。然而，被讲得无言以对的我们转过身，就可以看到，还是有另外一些学校，早已经细心地计划和实施了。

这一期的采访，编辑部无意比较哪所学校气膜馆更多，过滤系统更先进，投资力度更大，甚至在哪一所学校AQI指数最低。感受最深的，是面对空气污染这个复杂问题，这些学校一路探索，其出发点和思路竟是如此简单和清晰：不想让孩子们的成长被雾霾干扰，要让孩子们在正常的环境下学习和运动。

目标朴素低调，但后面是强大的决心、自信和实干精神。

这也是不少家庭正在寻找的，所谓“不一样的教育”中包含的非常重要的部分吧。

吴竞波
执行出版人



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



鼎石海洋科学STEAM课程

该课程完美地结合环保中英双语学习：采用中英双语教学，学生将从科学、艺术、设计、工程、技术等多个角度学习海洋科学，经历一场包含观察、提问、体验式研究的探究式学习之旅。

时间: 7.18-7.29

地点: 北京市鼎石学校

“寻找胡同里的彩蛋”活动

复活节怎么玩？带孩子到“呼吸之间”四合院找出胡同里藏着的彩色鸡蛋吧！有超过200个彩色鸡蛋将会被藏起来，大家还有一个漂亮的礼品袋满载着鸡蛋回家。另外，孩子们还可以参加脸部彩绘、彩蛋传递、跳格子等游戏。

时间: 3.27

价格: 免费

邮箱: dina@origins-china.com

故宫端门数字馆

在故宫博物院端门数字馆走进“数字建筑”、触摸“数字文物”。展览包含数字沙盘、数字文物、虚拟现实剧。

时间: 3.1-7.15 (周一闭馆，法定节假日和暑期除外。)

参观入口: 端门东侧马道入口处

开放方式: 展馆内最大观众容量为100人，每天提供700个网上名额，1.2m以下儿童无须预约，但须有家长陪同。预约不包含故宫博物院门票。

第10届老书虫文学节

Bookworm Literary Festival (BLF) 老书虫文学节已经连续举办10届了。来自30多个国家的100多位作家、思想家和表演艺术家参加了活动。文学节还得到包括YCIS、ISB、DCB国际学校的赞助支持。文学节儿童专场详情请查询 bookwormfestival.com。（老书虫书店还每周日11-12:00为4岁以上儿童举办读书会。）

时间: 3.11-27

地点和购票:

bookwormfestival.com



汇佳招生说明会

从社团到气膜馆，从课堂到马场，欢迎家长们走进汇佳，探讨双语双文化的完全IB教育。

时间: 4.9、5.14

地点: 北京市私立汇佳学校

电话: 400-889-1993

BCIS中学部公众开放日

面向所有家长，4-5年级的学生家长尤为欢迎。中学学生大使将介绍亲身学习经历。还会介绍个性化教学以及IB课程、大学申请等。

时间: 3.29 10:30-13:00

地点: 北京乐成国际学校主校园

预定: yisha.niu@bcis.cn

德威开放日及校长见面会

届时校长孟为德 (David Mansfield) 先生将介绍学校发展历史。

演讲后安排参观活动。

时间: 4.21 10:30-12:30

地点: 北京德威英国国际学校Wodehouse剧场 (丽京花园校区)

预订: Flora.Zhang@dulwich-beijing.cn, 请注明孩子年龄和参观者主要使用语言。

京城赏花日历

3月下旬: 梅花 - 明城墙遗址公园; 樱花 - 玉渊潭公园; 4月初: 杏花 - 天坛公园; 4 - 5月: 玉兰花 - 颐和园; 郁金香 - 中山公园; 桃花 - 植物园; 牡丹花 - 景山公园; 海棠花 - 元大都遗址公园; 月季花 - 陶然亭; 丁香花 - 戒台寺、法源寺。

Apply Now!

Early Bird Discount Before April 30

CANADIAN INTERNATIONAL SCHOOL OF BEIJING 2016 SUMMER CAMP

FOR

KINDERGARTEN CREATIVE ARTS

ENRICHMENT ENGLISH / CHINESE WITH CREATIVE, CULTURE AND SPORTS

ENHANCEMENT ENGLISH / SAT / PERFORMANCE ARTS



北京加拿大国际学校夏令营

JUNE 27-AUGUST 5, 2016



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

ISTA 戏剧节在鼎石

3月4日至6日，国际学校戏剧协会 (ISTA) 戏剧节在北京市鼎石学校举行。国内外多所国际学校的约80名学生来到鼎石，参加多个工作坊，按照音效、灯光、表演、设计等构成戏剧的要素分组，合作了一场半小时的演出作为本届戏剧节的成果。



北京英国学校与茱莉亚学院合作启动创新音乐节目

诺德安达教育集团 (Nord Anglia Education) 与世界知名的表演艺术学院纽约茱莉亚学院 (The Juilliard School) 合作，共同开发新的嵌入式艺术课程。该课程以经过茱莉亚学院精心挑选的12部核心作品为基础，以音乐为中心，为所有学生设计，并在全球首批10所学校中率先推出，其中包括北京英国学校三里屯及顺义校区。



德威冰上家庭日

2月28日是德威冰上家庭日，很多德威学生、家长以及滑冰爱好者都前来参加。德威小学和中学的孩子们先做了精彩的滑冰表演，之后又展示了花样滑和冰上曲棍球。表演过后，来宾们开始品尝美食，并尽情地在冰上划起来。



United Family Healthcare
和睦家医疗

北京和睦家医院急诊科

护士日志: 2015-06-13, #02071991

凌晨1:16—患者到达急诊，伴有左胸剧烈疼痛。

凌晨1:19—做心电图以完成初步诊断。

凌晨1:30—心电图显示ST段上升。急诊科史博恒医生怀疑患者突发心脏病。为了确保患者安全并得到有效治疗，迅速让心内科专家加入诊疗。

凌晨1:40—患者口服300毫克阿司匹林，经急诊绿色通道接受优先治疗。

凌晨2:05—心内科专家周鹏与患者沟通，同时完善术前化验检查。

凌晨2:15—再次做心电图。疼痛评分4分（总分10分）。通知PCI（经皮冠状动脉介入术）治疗团队准备就绪，为患者实施再灌注治疗。患者被转入北京和睦家医院导管室进行急诊PCI手术。

凌晨3:45—PCI团队成功实施罪犯血管（右冠状动脉）的再灌注治疗。

凌晨5:15—急诊PCI手术结束，患者被转入重症监护室进行监护、治疗。

急诊科与各个科室专家协作 为您提供24小时全天候服务！

我们荣幸地为超过180个国家、地区的患者提供医疗服务。因此，无论您来自哪里，使用哪种语言，我们都能够为您提供包括普通话、英语、日语、韩语、西班牙语、俄语、蒙古语、德语、法语、葡萄牙语等语言沟通服务。

急诊热线: (010) 5927 7120

24小时服务热线: 4008-919191

北京和睦家医院：
北京市朝阳区将台路2号

北京和睦家医院已与超过40家国际保险公司建立直接结算业务，可代表患者直接向保险公司理赔，最大程度地为患者提供方便。



和睦家医疗

服务项目：更多选择
选择和睦家医疗



BCIS ECC正式获得美国LEED金级认证

猴年伊始，北京乐成国际学校幼儿园（BCIS ECC）终于跑完一场环保马拉松项目 – 获得了美国能源与环境设计先锋奖（LEED）金级认证，这也是北京首次由儿童早期教育机构摘得此项殊荣。2016年2月24日，LEED证书颁发仪式隆重举办，LEED授权机构顾问李女士作为嘉宾上台讲话。



汇佳品味年

2016年是汇佳的“品位年”，汇佳将在创新中提升品位，在传统文化中感悟品位，在艺术与体育中践行品位。



好思之家慈善募捐

11月12日，在好思之家三语学校&幼儿园的朝阳公园西门维多利亚公寓校区，家长和师生共同帮助王曦瑶，一位4岁勇敢的小女孩，筹集治疗白血病的医疗费用。



3e家庭艺术工作坊

3月20日，3e国际学校举办了本学年第二届家庭艺术工作坊。这已成为3e最受欢迎的活动之一，活动上家长和孩子们脑洞大开，共同进行艺术创作。



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






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





春暖花开拍植物

Flora on Film

文：郝青

春暖花开，正是拍植物花卉的好时节。植物花卉摄影在用光、构图、前景、背景、色彩表现、拍摄时间等处理都有一定的技巧和要求，如何拍摄那些多姿多彩的植物才能出彩呢？



郝青

人民日报海外版摄影编辑，2012年世界新闻摄影比赛（荷赛）中国区大师班候选人，出版作品集《我的想和像》。

运用近摄

常见的植物，只有几公分大，一般的标准镜头最近在0.6米处结焦，不容易取得理想的构图和画面。这就需要通过近摄来达到效果。

近摄的方法有三个：

1) 通过在标准镜头上加装配件。

一种是近摄镜，在不更换标准镜头的情况下，加装近摄镜（半身镜），加装后使物距缩短拍摄距离，近摄镜通常规格有一号和二号，使用时可根据要求选用，也可同时使用。

另一种是在相机的机身与标准镜头之间加装接筒和皮腔或增距镜。加装后，使镜头与底片之间的距离拉长，被摄物与镜头的距离缩短，成像比例增大。

2) 采用中、长焦距镜头拍摄。

3) 采用微距镜头。

微距神器：推荐一种小镜头，用夹子夹在手机上就可以拍出微距和鱼眼镜头的效果，方便实用。几十元就可以买到，可谓微距拍摄神器。

光照环境

在屋内阳光的照射下，控制好白平衡，大光圈虚化掉背景，突出主体，这种拍摄方法是我们拍摄小植物的常用手法。

虽然晴天的早上和傍晚是拍摄的最佳时机，但是不好的天气里我们也一样可以拍摄植物，雨天的湿润会使花朵更加鲜艳，叶子更翠绿，在无风的雨后，植物上的水珠能映射周围的景象……只要善于发现，坏天气里一样可以拍摄到神奇的植物照片。

光线角度

侧光（前侧光或后侧光）是比较常用的植物拍摄光线。这种采光对花卉光照造型效果好，立体感强，层次分明，阴影和反差适度，色彩明度和饱和度对比和谐适中。

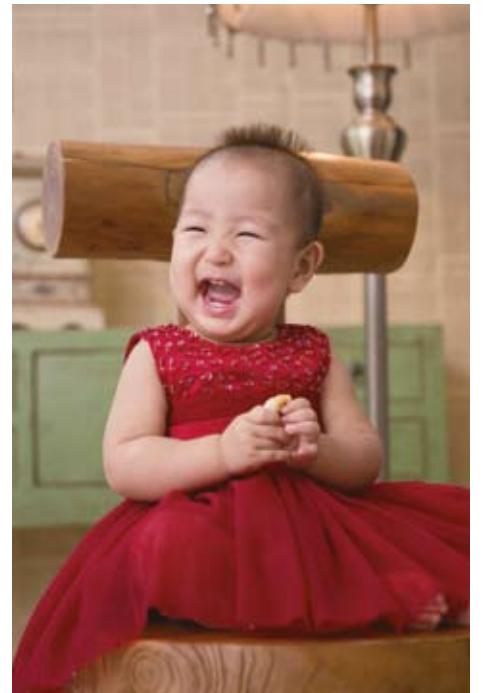
逆光，是效果最奇异的用光方式，特别是花卉叶片较薄的品种，会让画面通透异常。但是逆光拍摄也是比较难掌握的，对测光模式、镜头抑制眩光的能力都有要求，需要多尝试。



● 登登-2岁-中国



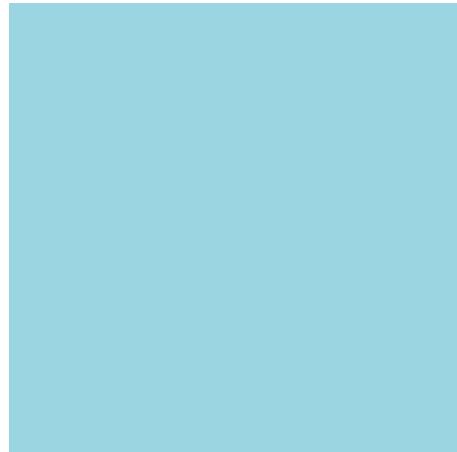
● Alfred Zhuang (庄皓岩) -1岁-新加坡



● 安安-1岁-中国



● 荔枝-18个月-中国



● 荔荔 - 3岁 - 中国

● 家庭提供 ● More x Joli 影像工作室提供

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。

蓝天白云在校园

Blue Sky Schools

关于空气质量问题，菁kids从2013年就开始走访学校做专题报道。那时候，出外佩戴过滤口罩还会受到众人注目。还有反馈说，这样的报道有“负面”效果 - 选择在北京养家育儿的家庭越来越少，优秀外籍教师的招聘也越来越难了。

对于这样的声音，编辑们只能叹口气：AQI明明摆在那里，不登稿子读者不会自己看爆表吗？

2015年12月7日晚，北京首次启动空气重污染红色预警指令，中小学、幼儿园、少年宫及校外教育机构也应教委要求停课，直到10日重污染消除。12月18日，红色预警再启动，中小学校于19日 - 22日再次停课。家长群里关于AQI的讨论一下子集中到孩子们能否上学，不上学又怎么办，再进一步，如何才能让孩子正常上学，学业不受影响。

这一期封面故事的策划就起源于此。菁kids探访了四所学校，看看他们是如何改善空气净化系统，来保障孩子们的学习的。



从教室到校车 净化覆盖

—启明星双语学校

Daystar: Clean Air
from Schoolbus to Classroom

文/图: 杨姣



启明星校车内的空气净化器



启明星教室





走进启明星的教学楼，我们发现楼道里每隔几米就会放置一台空气净化器，在教室里，前后也放置着大一些的空气净化器，而屋顶上还有着各式各样的出风口。我们脑海里的第一个问号就是，学校用这么多方式同时进行空气净化吗？

2008年，启明星搬进现在的校址。当时教学楼都配备了有换气功能的新风系统，但并不具备过滤功能。2013年，北京出现了一系列严重的空气污染，一位家长给自己孩子所在的班级捐助了一台空气净化器。从那一年起，学校开始尝试各种方法改善学生的空气质量，不仅仅是教学楼，还有体育馆、餐厅甚至是校车，在学生生活的每一个空间，不断地进行尝试。

学校老师介绍，启明星的教学楼是绿色环保低压楼，具备一套自己的新风系统，而一般的净化系统都是高压的，学校新风系统的低压设计很难承受新的系统加装，在当时很难找到一个公司能在原有的系统上配置净化设备。于是，在2013年5月，学校先为22间学生教室配置空气净化器，同年10月，又为20间教师办公室和小教室配置了空气净化器。2016年1月为楼道添置18台空气净化器，并在教室和教学楼门上安装了自动闭门器。现在，教学楼里是换气系统、空调系统和空气净化器共同工作，净化主要还是依靠净化器的作用。

而学校的体育馆和餐厅是独立的建筑，2014年暑假，学校在新风入口处增加了空气净化过滤设备。经过使用发现，由于这两个建筑面积大、挑高高，普通的净化器起不到太大效果，新风系统需要提前很久打开，才能改善空气。

2015年12月，学校开始计划为16辆、每辆20多人座的学生班车配置空气净化器。当时咨询了很多不同的公司，并没有找到特别为校车设计的净化器。学校甚至采购了飞利浦的私家车载净化器测试并使用，由于这一款尺寸太小，净化校车要花的时间太长。后来，学校尝试家用净化器，通过安装逆变器，普通家用的空气净化器在校车里的净化速度和空气质量都达到了理想的效果。



启明星教室内的新风系统

菁kids：学校应对空气污染有什么措施？

每天早上6点，学校就开启所有空气净化器到最高档；污染指数在200 以上的话就停止学生室外活动，改到体育馆内进行。

月8日和9日。停课时学校对空气质量也进行严密监测，也有一些家里不能安排监护的家长把孩子送来学校学习。

如遇到空气污染，户外活动可以改在室内进行，不会取消。

菁kids：学校都采用哪些设备？

学校目前有近60台净化器，另外还配置了室内新风系统。

- 每天早上6点打开新风，并把空气净化器开到最大档位，晚上20点左右关闭
 - 每周对空气净化器进行吸尘清洁
 - 每半年左右更换滤芯
 - 新风系统每半年由专业公司清洁一次
- 附件附上学校空气质量控制流程

菁kids：学校对于未来5-10年的计划是？

2008年学校装修时，德国设计师给我们设计了一个密封性非常好、低能耗的、绿色环保楼体，并安装了新风系统。近年来污染严重，最初我们是在每个屋子里放置空气净化器，未来计划在新风系统的入风口增加过滤设施，过滤掉PM2.5，那样进入教室的空气直接为洁净空气。在我们即将要建设的中学部楼里，会安装新风系统和空气过滤系统，以确保新教学楼的PM2.5数值低于25。

菁kids：目前来自家长的反馈是？

家长很支持，认为学校在积极为孩子们的健康做出努力，甚至有家长说在空气严重污染的时候，学校的空气质量比家里的还要好。

菁kids：如何检测效果，发布信息？

学校配有TSI空气质量检测仪和镭豆，每天进行检测。每天上午10:00前，教室空气质量的平均值数据都会通过启明星的官方网站发布。

菁kids：有没有因为空气质量停课？

学校2015年因空气严重污染，遵照教委指示停课2天，时间是在第一次雾霾红色预警期间12

启明星每日空气质量检测纪录

启明星的后勤人员在做每天的常规空气检测

五大气膜馆 力保运动时间 ——北京市私立汇佳学校

Huijia: Building an
Athletic Safe Haven

文/图: 杨姣





汇佳的校园占地面积很大。走进去，吸引我们视线的首先是分布在校园不同位置的5个气膜运动馆：羽毛球综合气膜馆、游泳气膜馆、马术气膜馆、篮球综合气膜、冰场气膜馆，其中冰场气膜馆正在建设中，预计2016年5月竣工。据介绍，学校从2011年开始就考虑到空气污染对孩子运动的影响，因此决定引进气膜运动馆。已投入使用的气膜馆有12000平方米，未来总面积将达到18000平方米。

学校对于体育运动的重视程度非同一般。据老师介绍，学校要求，每个学生每天运动不少于1个小时。为了保证孩子们的运动时间不受空气质量问题的干扰，学校将5个运动场地都改造为气膜运动馆，并在室内体育馆加装新风系统。同时也保留了高尔夫场和大体育场两个户外运动场地，这样，当空气良好时，孩子们还可以在室外运动。

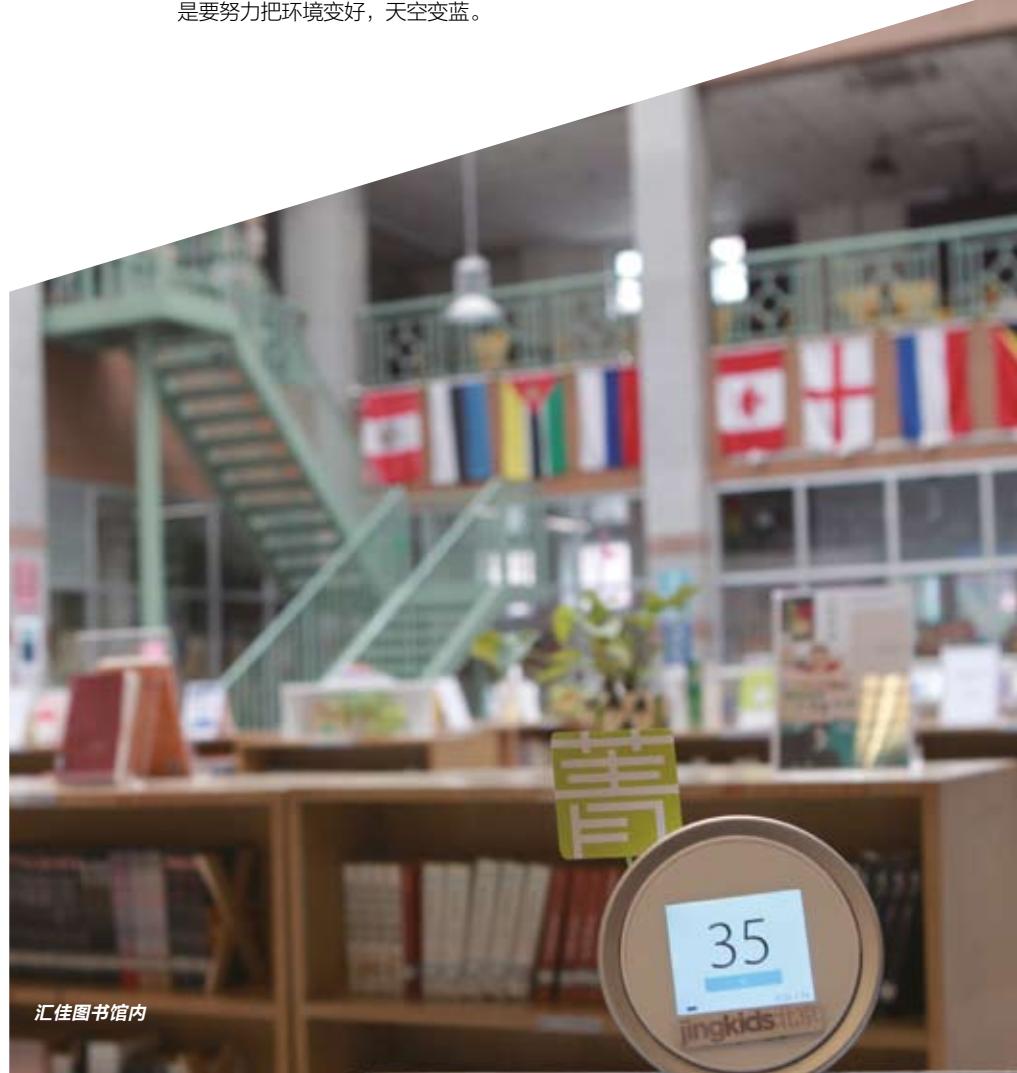
汇佳学校始建于上世纪90年代，当初建造的校舍并不配备新风系统。2015年学校为中学部教学楼及宿舍全面加装了新风系统。小学教学楼及宿舍目前安装了空气净化器，新风系统将于今年暑假安装。同时，寄宿部的每间宿舍都配有空气净化器。

听到这里，我们不禁产生了一个疑问：“校园这么大，孩子们在教学场馆之间要走不少路，这样还是会吸到雾霾吧？”

李晴老师说，“在空气质量不好时，我们除了要求学生佩戴口罩，还会要求他们通过地下通道去往不同场所。”原来校园里的各个场馆都有地下通道相连接，以保证孩子们远离室外雾霾。

李老师继续说，刚刚介绍的这一切在学校看来只是“被动”防护，学校还有主动改善的具体行动。比如，学校将锅炉由烧煤改为烧天然气，这不仅仅是节能环保，对于诺大校园，也是直接的净化空气的关键一步。另外，2015年底汇佳已经将汽油校车陆续更新为电动汽车，减少尾气排放，为环保努力。

李老师介绍，北京雾霾最严重的时候，小学部学生全部进到气膜馆上课。这让孩子们感到很新鲜很兴奋。但老师会告诉孩子们，雾霾不是常态，我们还是要努力把环境变好，天空变蓝。



汇佳刚刚更换的天然气供暖锅炉



李晴
招生办负责人

菁kids：学校应对空气污染的措施有哪些？

在空气污染出现的时候，学校全面启动气膜馆和新风系统。在红色预警的时候，学校会根据实际情况，让家长选择来校学习还是在家学习。学校会全面开启在线学习模式，让孩子们即使在家也可以通过电脑同步学习。由于学校的净化系统还是比较完善的，大多数家长都会选择让孩子正常上学。

菁kids：具体采用哪些设备？

学校共建有5个气膜运动馆，2015年中学部教学楼及宿舍全部配备了新风系统。2014年年初学校教室和宿舍楼全部配备了空气净化器（每个教室两台，每间宿舍1台）。空气净化器平均4-5个月更换滤芯网。

每当PM2.5超过国家规定的标准值，学校就会开启空气净化器和新风系统。学校的气膜馆是一年365天都正常运行的，PM2.5的值只要高于国家规定标准，运动课都会在气膜馆中进行。除此其外，其他刮风、下雨、沙尘、大风、下雪等天气条件下，孩子们也都会在气膜馆中运动。

菁kids：空气净化效果如何？如何发布信息？

空气净化的效果非常好，室外雾霾爆表达到300以上的情况下，气膜馆内的PM2.5值都控制在20-30之间，气膜馆外有显示屏监测，也用手持PM2.5检测仪器监测。

我们每天分时段在学校管理群中发布检测数据，以指导学生的室外活动。

菁kids：学校有没有因为空气质量停课？

没有停过课。即使天气不理想，很多活动也会临时改到气膜馆中进行，不会取消。

菁kids：学校对于未来5-10年的计划是？

对于空气污染，这些设施和防护措施都是为了给孩子们提供一个良好环境不得已而为之。我们更需要每一个孩子为环保、为环境做出一份自己的贡献。所以我们学校成立了专门的环境小组、研究雾霾的小组，为的就是让更多的孩子参与其中，让他们从小就能从探询环境污染的根源做起。

在未来5-10年中，北京的环境污染问题还不会得到根本性的解决，作为学校能做的只有更好地防护，气膜馆、新风系统、以及学校内的节能设备，都是我们学校持续要做的。目前，家长们的反馈还都是非常放心非常支持的。

新风系统 全天候运营 ——北京市鼎石学校

Keystone: Fresh & Clean Air
Every Day

文/图: 杨姣



鼎石楼道内

教学楼地下二层1段



鼎石新风系统后台检测画面



鼎石的每一扇教学楼门上都贴着这样一行字：“高效过滤系统已安装。为了您和他人的健康,请随手关门！”。

学校楼宇与物业总监何建荣老师告诉我们,可别小看了这一句话,这一句话背后可是多年的研究和积累呀。原来何老师已经在国际学校担任总监十几年了。他一直在尝试不同的空气净化和过滤方式。在鼎石校舍建设之初,何老师便加入进来,并将他多年的经验融入其中。

鼎石在校园的设计和建设阶段就非常重视室内空气质量,规划中,超过10万平方米的室内空间都必须采用中央空调和新风系统。并在所有新风机组上安装包含初效、中效和高效三段式空气净化系统。即使后来当遇到北京有史以来最严重的雾霾天气的时候,学校的室内AQI检测数据也在优良范围之内,事实证明达到了最初的设计要求。

与很多学校选用一个品牌的系统不同,何老师根据经验为新风系统里的各个部分选择了不同品牌的净化系统。他希望每部分机器都能选到目前市场上成效最好的产品,从机组到滤网再到出风系统,他都选择了不同的品牌,但却组合出最好的效果。

他举例,学校使用的高效滤芯的生产厂商就是行业领先的企业,该工厂也生产医药行业、芯片制造厂房所需要的滤芯,因此过滤效果非常可靠。

为了节能减排,学校为所有新风系统都安装有热回收转轮,可以回收大约50%~60%的能量,节省了大量能源。

而这些复杂的部件组成的新风过滤系统,全部呈现在后勤部门的一台电脑屏幕上,每天何老师和同事除了定时巡查硬件外,都会通过电脑对系统进行整体监控。滤芯更新提示、运行报警都会在第一时间得到处理。结合每天学校空气质量数据,他们也可以分区域控制整个新风系统的运转。

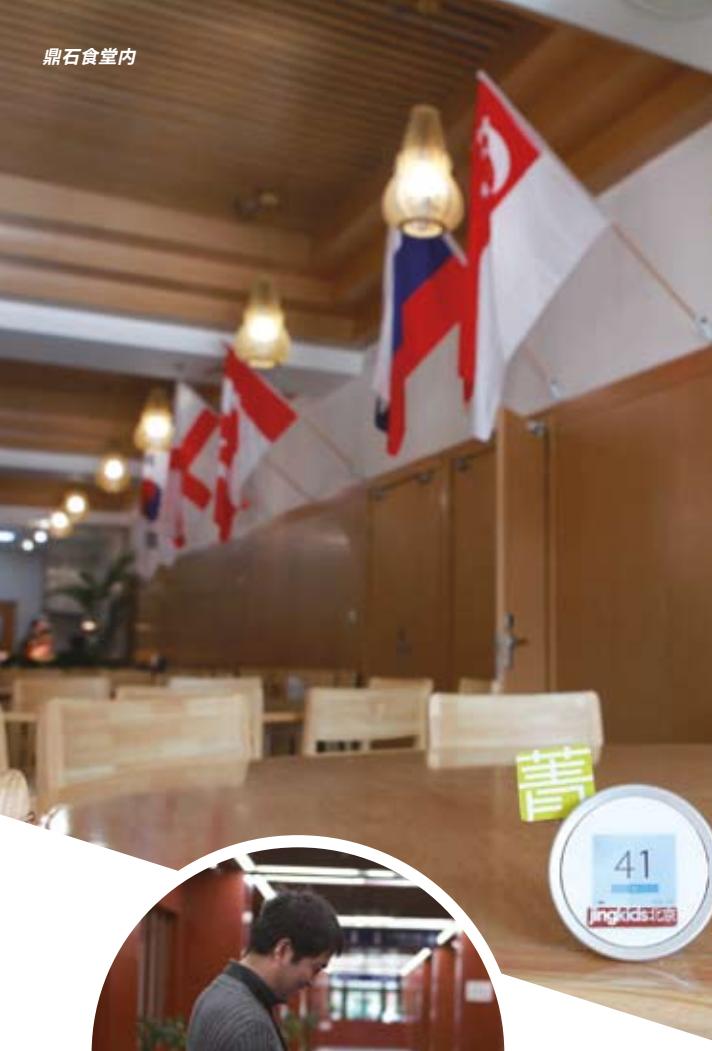
学校还在随时关注新风系统的技术发展,希望能将更多好的技术结合起来,保证校园中的空气质量。



鼎石图书馆内



北京鼎石学校楼宇
与物业总监何建荣
正在亲自测量空气
质量数值



菁kids：学校应对空气污染的措施有哪些？

针对空气污染，尤其是PM2.5，学校制定了相应的室外活动规则。学校护士都会根据空气质量指数的读数，发出相应户外活动的指导。

同时，学校的时钟显示系统也会不断更新空气质量指数和活动指示。

学校的新风系统每天也保证正常运行，使校园内的室内空气保持在优良范围。

菁kids：具体采用哪些设备？如何使用这些设备？

主要措施就是在新风系统及中央空调系统中安装高效（HEPA）过滤系统，保障进入室内的新风及循环风干净。目前，鼎石的空调系统在5:00---23:00全天运行，过滤系统作为配套设施，也在该阶段全天运行。初效过滤器每3月清理一次，中效和高效过滤器每半年更换一次。

菁kids：空气净化效果如何？如何发布信息？

事实证明，鼎石的空调过滤系统非常成功，很多的教室、办公室的PM2.5都是个位数。学校物业部门拥有专业级空气检测设备TSI DustTrack，用于测试室内空气质量，同时也在不同区域放置了镭豆（Laser Egg）实时监测空气质量。

菁kids：有没有因为空气质量停课？

2015年没有停过课。只有一次足球比赛由于室外空气污染而改在室内体育馆举行。

菁kids：学校对于未来5-10年的计划是？

学校准备不断优化现有系统，密切关注新技术、新方案，更为重要的是降低学校运营的能耗和二氧化碳排放，为北京的蓝天做出努力。

菁kids：目前来自家长的反馈是？

家长对学校的新风和高效过滤系统非常满意，特意为此来信表扬了学校的管理和运营团队。

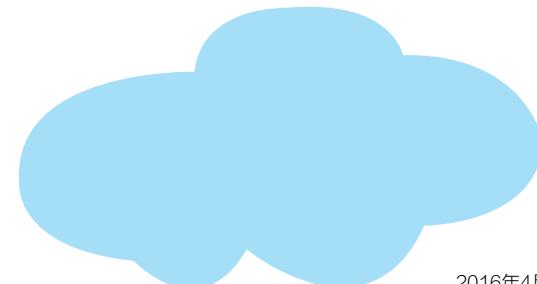
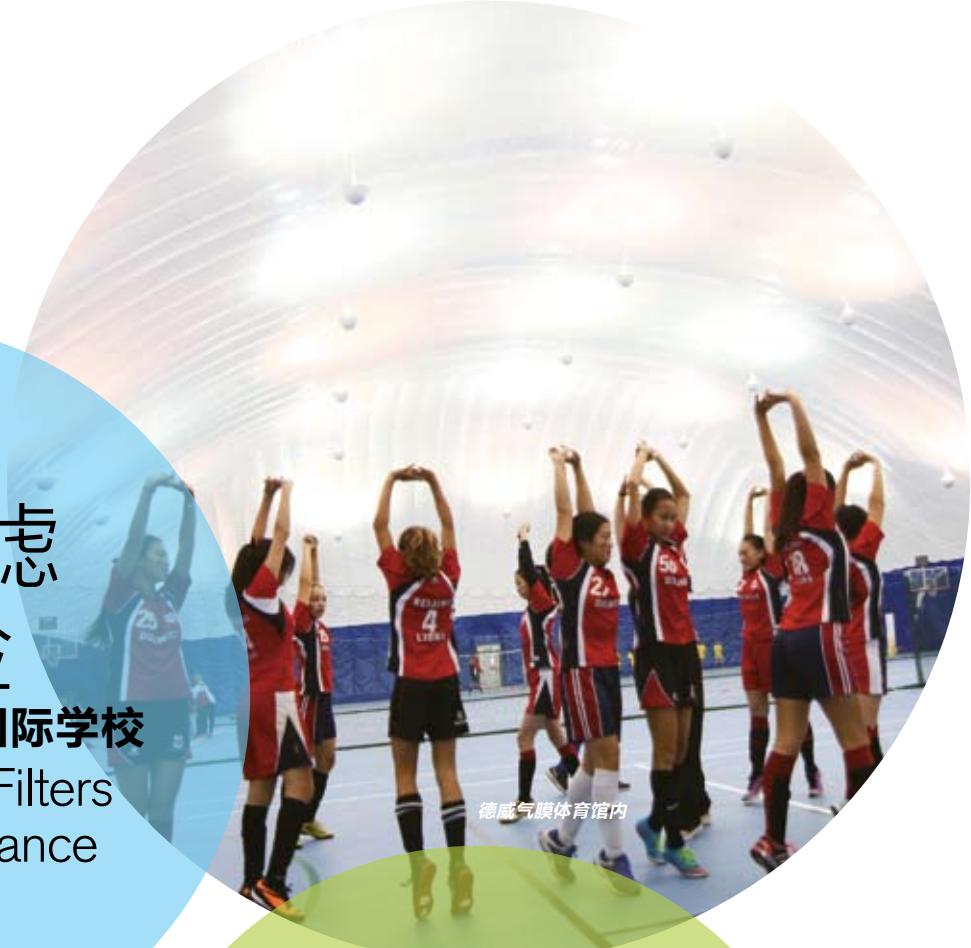


双层过滤 双保险

——北京德威英国国际学校

Dulwich: Double Filters
Double the Insurance

文/图: 杨姣





德威教室内

一走进德威教学楼，就被门口的强风猛吹了一下。我们很好奇，这似乎和其他学校的楼门不太一样。学校老师介绍，这是为了保持室内空气质量而特别加装的气幕。

原来，北京德威英国国际学校的教学楼建设于十几年，那时北京的空气质量问题并不像今天这样受关注。因此，教学楼并非全密封建造。近几年学校开始逐渐完善空气净化系统的配置。在这个过程中遇到的最大问题就是，室外空气会透过门窗的缝隙渗透到教学楼内，影响净化效果。于是，学校在教学楼进出口处都安装了气幕，将窗户和开放式连廊都改造为封闭窗体，通过门窗和气幕的双层保险，阻隔PM2.5颗粒物及其他污染物进入室内。

德威在当初建设的所有楼房、场馆都安装了空气过滤系统。但随着雾霾问题的逐渐凸显，净化技术也在不断精进。为了保障学生拥有良好的空气环境，在过去的6年里，德威学校不断加大投资，进行空气过滤系统的升级。目前整座教学楼和两座气膜运动馆都拥有双层空气过滤系统。为了确保室内每一处的空气质量，学校还在很多拐角位置放置了大功率的空气净化器。

德威是京城国际学校中第一个建立气膜运动馆的。第一座德威气膜运动馆建于2011年。由于学校学生人数众多，室内体育俱乐部不足以在寒冷的冬季或雨雪天气下为学生们提供足够的运动空间，因此学校投资建成了气膜运动馆，为学生提供恒温环境下运动的场所。后来更多被用于雾霾天气下为学生提供运动空间，这样利用率就更高了。作为学校建设的一部分，为了给更多学生提供室内体育运动空间，2015年，学校建成了第二座气膜运动馆，以保证当室外空气不符合标准时，更多学生可以在气膜馆内坚持运动。

青kids的简易测试发现，气膜运动馆的确是空气净化效果最好的场所，由于全部密闭，且持续净化换气，AQI数值都不会超过5。



如何应对空气污染

菁kids：学校应对空气污染的措施有哪些？

针对不同的空气质量，学校制定了非常详细的活动建议：



北京德威英国国际学校空气质量指数及响应（学前部）						
空气质量			活动类型与建议			
空气质量指数 (AQI)	AQI等级	空气质量程度	短暂休息 (15分钟)	午餐和体育课 (30分钟)	室外学习和玩中学时段 (2-4小时以上)	活动安排 (含运动会、亲近大自然、实地考察、室外社区活动)
0 - 50	1	良好	正常进行	正常进行	正常进行	正常进行
51 - 100	2	中度污染	正常进行	正常进行	轻度敏感的学生和成人应减少剧烈的体育活动。	很轻敏感的学生和成人应减少剧烈的体育活动。
101 - 150	3(1)	对易感人群不健康	学生可以进行安静的室内活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	学生可以进行安静的室内活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	学生应增加休息时间，减少户外活动强度。患有呼吸系统疾病的学生成人应采取医疗措施。	学生应增加休息时间，减少户外活动强度。患有呼吸系统疾病的学生成人应采取医疗措施。
151 - 200	3(2)	不健康	学生可以进行安静的室内活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	学生可以进行安静的室内活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	学生应增加休息时间，减少户外活动强度。患有呼吸系统疾病的学生成人应采取医疗措施。	考虑调整活动计划或改为室内活动。
201及以上	4	非常不健康	患有呼吸或呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。全体学生和老人应留在室内。无呼吸系统疾病的年轻人可以进行安静的室外活动。	患有呼吸或呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。全体学生和老人应留在室内。无呼吸系统疾病的年轻人可以进行安静的室外活动。	患有呼吸或呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。全体学生和老人应减少室外活动（不超过1个小时）。避免长时间、高强度活动。	调整活动计划或改为室内活动。

北京德威英国国际学校空气质量指数及响应（小学部和中学部）						
空气质量			活动类型与建议			
空气质量指数 (AQI)	AQI等级	空气质量程度	短暂休息 (15-30分钟)	午餐和课间活动/体育课 (约1小时)	常规性剧烈运动 (含2-4小时以上体育训练)	活动安排 (含运动会、校际联赛、实地考察、室外社区活动)
0 - 50	1	良好	正常进行	正常进行	正常进行	正常进行
51 - 100	2	中度污染	正常进行	正常进行	轻度敏感的学生和成人应减少剧烈的体育活动。	很轻敏感的学生和成人应减少剧烈的体育活动。
101 - 150	3(1)	对易感人群不健康	正常进行。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	正常进行。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	学生应增加休息时间，减少户外活动强度。患有呼吸系统疾病的学生成人应采取医疗措施。	学生应增加休息时间，减少户外活动强度。患有呼吸系统疾病的学生成人应采取医疗措施。
151 - 200	3(2)	不健康	正常进行。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	正常进行。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	减少学生体育活动强度，减少时间，增加休息时间和低强度活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	考虑调整活动计划或改为室内活动。
201 - 250	4(1)	非常不健康	学生可以进行安静的室外活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	学生可以进行安静的室外活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	减少学生体育活动强度，减少时间，增加休息时间和低强度活动。患有呼吸系统疾病的学生成人应尽量留在室内。	考虑调整活动计划或改为室内活动。
250及以上	4(2)	非常不健康	患有呼吸或呼吸系统疾病的学生成人。全体学生和老人应留在室内。无呼吸系统疾病的年轻人可以进行安静的室外活动。	患有呼吸或呼吸系统疾病的学生成人。全体学生和老人应留在室内。无呼吸系统疾病的年轻人可以进行安静的室外活动。	患有呼吸或呼吸系统疾病的学生成人。全体学生和老人应减少室外活动（不超过1个小时）。避免长时间、高强度活动。	调整活动计划或改为室内活动。

菁kids：学校都具体采用哪些空气净化设备？

设备包括气膜馆、新风系统（其中有初效、中效和高效过滤网）、立式空气净化器。

教学楼的屋顶现有54个空气处理机组吸入空气并通过标准过滤器进行两次空气净化处理，进而运用离子化技术抽离空气中的杂质。干净的空气此时通过楼板与天花板之间的空隙被吹入楼内，然后空气通过天花板上HVAC（暖气、通风和空调）系统的出风口进入每个房间。根据季节的不同，HVAC系统的出风口或出冷风或出暖风。

菁kids：在学校，空气净化的效果如何？

学校每天三次都会在全校各个区域进行空气质量AQI数值的检测，以确保AQI数值在安全值范围内，如果AQI过高，我们会采取相应的措施。

目前我们正在全校范围内安装实时空气质量检测仪，以便让家长也可以看到实时AQI数据。

菁kids：有没有因为空气质量而停过课？

2015年有过一天停课。

另外，由于空气质量较差或者恶劣天气，学校曾不得不将几个大型室外活动改期（如去年德威的“室外冰上家庭日”，当时AQI超过了250）。但幸运的是，我们有足够大的室内空间及恶劣天气活动后备预案，因此大多数体育活动及赛事都可以改到室内气膜运动馆或者体育俱乐部内，以确保如期举行。

菁kids：对于未来5-10年，学校的计划是？

从长远来看，最终的解决方法还是取决于政府对空气质量的逐步改善。目前政府已经更清晰地意识到国内空气污染问题的严重性。在过去的18个月中，政府一直致力于积极主动的改善措施，并切实取得了成效。最近一段时间，北京的空气质量一直处于良好状态，相信这也离不开政府所作出的不懈的努力。

我们学校也将继续建设新的全密封的教学楼——我们新的学前部教学楼就将会是全密封系统，确保孩子们能处在污染最小的环境内。我们希望将来可以建设更多的气膜馆。

家庭 空气净化

Pollution Solution at Home

文/图: Aaron Feng 编: 竞波

市场上空气净化器的种类越来越多。对于家庭来说,如何选择、如何正确使用、能否与加湿器同时使用,等一系列问题,一到雾霾时间,就会被重新拿出来讨论一遍。Aaron和他的同事经常在家长群里耐心解答,菁kids就邀请他把精华总结一下,放在这里分享。

菁kids：家庭应该如何正确选择空气净化器？

Aaron：在选择和购买空气净化器前，一定要明确以下几个问题：

- 需要解决哪些室内空气污染的问题：就像我们看医生的过程一样，医生在开药前要通过检查了解我们身体情况。谈到空气质量，我们就要知道我们面对哪些室内空气污染物（PM2.5、甲醛、VOC、微生物等），然后再选择相应的解决方案。如果不知道，可以考虑做一个室内空气质量检测。请记住，空气净化器不是万能的，我们在选择时一定要对症下药。

- 选择净化器的类型：针对小型空间（家庭和小办公室，50平米以内），独立或台式净化器（无风道、不需要安装）基本可以满足需要；对于大型或公共空间（办公区、教师医院、商场等）推荐中央式净化器（有风道、需要固定安装）。

- 室内的面积（或体积）和布局：每一台净化器针对的净化区域的大小是不同的，所以在选择时要根据房间或区域的大小来判断。通常厂家会列出自己产品的参数和推荐的试用面积，例如CADR（洁净空气输出比率）值。

- 除了CADR以外，其它要考虑的方面还有价格（包括购买价格和使用成本，例如更换滤网的价格和机器耗电量）、噪音、滤网的种类和等级、机器尺寸（占地大小）、保修条款、是否会产生其它污染物（如臭氧）等。

菁kids：关闭门窗使用净化器需要注意什么吗？

Aaron：请大家记住关闭门窗是把“双刃剑”：室外的污染物不能进来，但室内的污染物也不能出去了。

一台合格的空气净化器可以有效地去除空气中的细颗粒物，但是不能解决室内二氧化碳的问题，通常也很难稳定地去除化学和微生物污染。

跟据我们多年的检测和治理经验，在各种解决方案中（光触媒、活性炭等）解决室内化学和微生物污染最有效和最经济的方法是通风。当然，到底是否应该开窗通风取决于多方面的考虑，例如：

- 室内最近是否有装修或新家具
- 室内是否有异味
- 室外PM2.5的浓度有多高
- 室内的二氧化碳浓度是多少

菁kids：空气净化器应该如何正确使用呢？

Aaron：在使用空气净化器时，要注意以下事项：

- 请务必定期、准时清洗或更换滤网：厂家通常会建议滤网的使用时间或提供自动提醒服务，有条件的用户也可以通过使用专业检测设备（测出风口的数据）来判断是否需要更换滤网。不及时更换滤网可以导致净化器失效，严重的会出现二次污染（净化器本身成为污染源）。高效滤网（如HEPA）和活性炭滤网不能清洗，只能更换。

- 出于成本的考虑，我建议空气净化器只在室内有人的时候才开启，这样可以节省能源和延长滤网的寿命。总体来讲，在一个污染天（或者有室内污染时），在净化器初次开启时，建议把风量放到高速，在高速运行约一小时后（根据室内空间的大小调整），可以调到中速（降低噪音），然后一直保持该状态。避免使用低速，因为空气循环次数太低时净化器的作用就不明显了。有室内空气监测设备的用户可以根据数据来判断是否开启净化器或放在几速运行。

- 有一点请注意：并非只有在雾霾天才使用空气净化器。根据美国环保署（US EPA）的调查结果，室内的环境污染程度通常是室外的5-10倍。在中国，在一个非雾霾天，我们室内也可能存在各种污染物。

- 摆放空气净化器时要尽量做到周围无障碍物（墙、家具等），避免空气流通受阻。另外，如果同时使用加湿器，请让两种设备尽量远离。

- 长期开窗通风时请将空气净化器关闭，来延长滤网的寿命。

菁kids：什么类型的空气质量测试仪适合家用？

Aaron：在线家用室内空气监测仪目前在市场上主要有激光法和红外法，我个人推荐激光法，又称激光颗粒物计数仪。工作原理简单来讲，就是首先，设备发射出激光，在空气中的颗粒物由于阻拦了光射而产生阴影。计数仪会“数”出阴影的数量，由此计算出单位空间内颗粒物的总数。很多设备会通过一个叫“K值”的系数把颗粒物的数量转换成浓度单位，即微克/立方米。

根据加拿大GIGA循绿公司的RESET认证（受国际认可的专注环境健康和项目重生的认证体系）标准，目前市场上的室内空气质量监测产品可分为三级：

a. A级，即科学级，价格很高，通常>1000美元/台，需定期清洗和校准由于其高昂的成本和繁琐的维护，我个人不推荐家庭使用。

b. B级，即建筑级，价格偏高，通常>2000元人民币/台，需定期清洗和校准。如果用户对数据准确度要求高，这一类监测产品是性价比最高的。但目前在中国市场上为数很少。

c. C级，即用户级，价格较低，通常<1000元人民币/台，无法清洗和校准。目前市场上大多数产品属于C级。而我们会建议大家远离这类产品，因为它们往往在使用几个星期或几个月之后数据就会出现很大的偏差，甚至完全是错误的。

菁kids：在测试中哪些情况会干扰数据？

Aaron：专业的标准检测对环境条件是有严格要求的。比如说必须提前关门窗1或12小时、不能有人为污染（抽烟、做保洁）等。

如果是用户自己使用空气质量监测设备，以下因素可能会影响数据：

- 建筑：门窗密闭性差（PM2.5）、建筑和装修材料（甲醛、VOC）
- 机械系统：暖通空调系统（PM2.5）、加热系统（一氧化碳）
- 人为因素：烹饪油烟（PM2.5）、异味（VOC）、香水和清洁产品（VOC）、抽烟（PM2.5、VOC、一氧化碳）、吸尘（PM2.5）、雾霾天开窗（PM2.5）、使用加湿器（PM2.5）等

菁kids：许多家庭在使用空气净化器的同时开启加湿器，这会影响空气质量吗？

Aaron：加湿器本身不是问题，问题在如何使用加湿器。湿度会影响室内的环境健康，湿度过高可引起微生物的滋生，例如霉菌和螨虫。

在一个高湿度的环境里同时使用空气净化器，可能会有两个问题：

- 导致霉菌在净化器的滤网里滋生，从而造成交叉污染。
- 有的净化器自带PM2.5的检测仪，而这些检测仪不能区分空气中的水分子和其它细颗粒物，造成净化器的不正常开启和使用。

我建议：

- a. 如果决定使用加湿器，请选用有杀菌功能的设备，例如超声波加湿器。
- b. 安装湿度计，控制室内的相对湿度不超过50%（最好在30%~50%之间）。
- c. 如果同时使用空气净化器，请让两种设备尽量远离。
- d. 确保用来加湿的水是过滤后的或者是纯净水，避免将水里的污染物（例如细菌和重金属等）再次释放到空气中。
- e. 加湿器务必定期清洗和消毒，不能无限制的重复使用。一旦有人出现呼吸道疫病的症状，请立即停止使用加湿器并尽快到医院就诊。

菁kids：家庭应该如何使用空气质量检测仪？

Aaron：根据我们的统计和观察，大部分家庭还是选择了上述的C类监测仪。这些设备往往数据偏差较大，我个人认为不适合作为环境质量判断的依据。但是在某些方面还是有参考作用的。比如说：

- 各房间空气质量的对比
- 空气净化器出风口的数据前后比，一般可以作为更换滤网的参考。
- 追查问题和污染源，比如为什么某个房间的VOC突然升高等。

总而言之，这些数据可以作为日常参考。如果需要准确的环境数据，我建议还是请有资质的专业检测公司来完成。

Aaron Feng (冯凯)

LangE Intelligent Solutions (朗宜智能) CEO，致力于结合绿色建筑和智能化的解决方案，为企业和家庭提供绿色智能化工作与生活环境。毕业于加拿大University of New Brunswick，回国已10多年。参与并管理过1000多个环境检测和治理项目，也经常作于室内环境的公众演讲。



艺术与环保

Eco-Art from the British School of Beijing (Shunyi)

北京英国学校 - 顺义校区13年级IB艺术课作品

文 / 图: 北京英国学校顺义校区 译: 竞波



建立“校园投稿”这个栏目的最初想法，是为了鼓励国际学校的孩子们多写中文。几年下来，编辑部感觉大不易 - 关于中文写作的标准很多，各学校的教法也不同，中文流畅、思维清晰、独立思考的稿子太难得。

然而，孩子们的创意才是重点，这不应该被任何一种语言挡住。于是，我们扩大投稿范围，加入了艺术作品、作业海报等等。

这一期的投稿很让我们惊喜，13年级IB的艺术课作品果然不同凡响。原稿是孩子们写的英文，编辑附上简单中文翻译。穿梭在不同的语言和文化中，华丽辞藻和范文模式就显得夸张而无用。还是静下心来，欣赏一下这些孩子和他们的作品吧。

手工编织背心

这件背心的原料是旧塑料袋，我用很粗的木头棒针编织的。很不幸，在这个世界上人们用过而丢弃的塑料袋太多了，对于环境，还有人和动物的生活都造成了很大破坏。我了解到海洋里漂流的塑料品数目惊人，很多鱼和鸟会不小心吃这些塑料。人们曾经发现有一条在海边死掉的鲸鱼，而它的死因正是肚子里多达17公斤的塑料物。

我想通过我的作品呈现出：毫无节制的消费塑料对目前的社会造成的伤害。

Knitted Vest

This hand knitted vest is made from plastic bags with very thick wooden knitting needles. The whole idea for this project was to use old used plastic bags which we unfortunately use and waste way too much on this world and which also damage our environment and the people and animals living in it. I learned some shocking facts about the amount of plastic which is flowing around in our oceans. So many fish and birds are eating it for example; one pot whale was found lying dead on the beach killed by 17kg of plastic found in its stomach.

In my Art work I wanted to show the damage and uncontrolled consumption of plastic in today's society.



婴儿毯

婴儿毯，一般会让人联想到对幼儿的保护和抚慰。而我采用了塑料来作这个毯子。我想用这个作品让大家意识到，在人类社会，儿童已经被塑料的过渡消费深深影响到了，他们未来的生存环境正面临着危险。

Baby Blanket

A baby blanket symbolises comfort and protection of the young. However by making it out of plastic the blanket gets a new meaning which shows that already the children of our society are affected by the over use of plastic. With my piece I want to make every one aware that the future of our environment for our children is at risk.

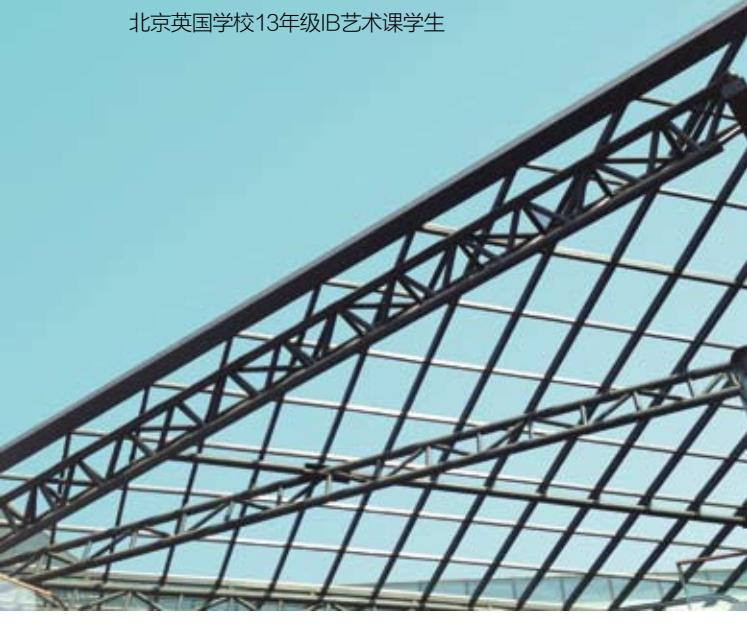


Anina Bleyhl

北京英国学校13年级IB艺术课学生



Ella Malibiran
北京英国学校13年级旧艺术课学生



For this artwork I focused on the idea of pollution in Beijing. The two geometric buildings are located in the city of Beijing. Originally the background for each photo was very polluted. However, with the use of Photoshop, I edited the photos and created a different background by applying a gradient. This resulted in a very fantasy like, bright blue background. This exaggerates the clear blue sky days we have in Beijing. Feridun Akgungor, a Turkish digital artist who combines architectural imagery and soothing colours, originally inspired this piece. Based on his works, I also wanted to achieve the idea of minimalism to display clear blue skies. In most countries this is very common but living here in Beijing a 'blue sky day' can be so much more surreal and noticeable.

这件作品主要关注北京的污染。这些建筑物位于北京，原图的背景看得出污染很严重。我用Photoshop编辑，把背景改成童话般亮丽的蓝色，也是对北京蓝天的一种特意渲染。这也是受到土耳其数码艺术家Feridun Akgungor的启发，其作品往往把建筑物与很柔和的色调结合。我也想学习极简主义，使画面简化，突出清澈的蓝天。蓝天在很多国家是很正常的。而居住在北京，一个晴好蓝天会非常引人注目，像梦幻一样。





Tiffany Raab
北京英国学校13年级IB艺术课学生

Maggie Ayres was my initial inspiration to start this piece as she explored mixed media with artworks mainly following the theme of "flowing" patterns. As I am currently situated in Beijing, we are all aware of how bad the AQI can get at times; this was the second inspiration for this painting. I wanted to incorporate the idea of a pollution mask with the way Maggie Ayres expresses her artwork, using fabric and different forms of mixed media. In doing so, I thought that a great idea would be to take a photograph of a person, surrounded by pollution, wearing the pollution mask. I primarily left the mask blank, whilst carefully building up layers of acrylic paint. The mask was then created in the style of Maggie Ayre's work. I used cotton, cloth, mod-rock and string for the texture before adding acrylic paint to express the idea of the "dirt" and all the filth in the air that the face mask catches. However, this is exaggerated to show people the intensity and seriousness of this problem. I wanted my painting to be neat to the point where you can see every stroke, in contrast to the chaotic mess on the mask."

这件作品受到了Maggie Ayres的启发。她经常混用多种媒介，做成一种飘动的感觉。北京的AQI有时候很糟糕，这当然也是另一个创意来源。我想把防污染的口罩与Maggie的艺术表达方式结合起来，使用布料和多种媒介。主体是一个人像，戴着口罩，被污染包围着。我在口罩部份用了棉花、布条、绳子、mod-rock，再加上好几层的丙烯颜料，呈现被口罩挡住的在空气中漂浮的脏东西，十分夸张地表达污染的程度和严重性。画面上其他部份则保持干净细腻，每一笔画都很清晰，这样，相对于脏乱的口罩部份，就形成一个鲜明对比。

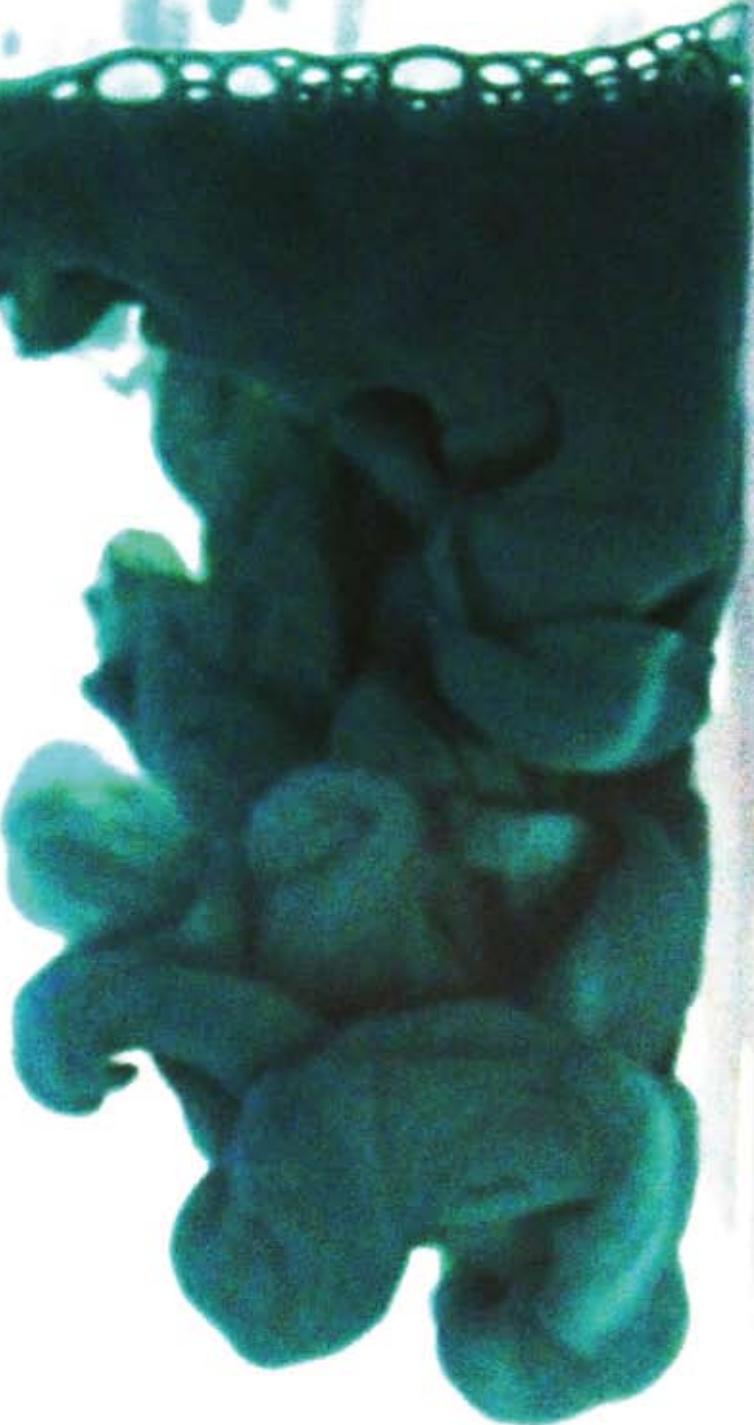


Tristan Pinfold

北京英国学校13年级IB艺术课学生

For my Project I focused on the theme of elements. I started my Project looking at basic water movements and how water could be incorporated into different objects and elements and see how things react with other. After exploring ice and still water it struck me to explore the patterns of water through splashes. I wanted to see how flexible water was and how it reacts to different environments. I planned various photo shoots where I tried to explore the elements of water in different formats including dropping ink within water and milk. Also, living in China I wanted to incorporate the idea of pollution, the clean water represents the sky and purity of air, the ink is then dispersed around the vase and resembles how the purity can be intoxicated by pollution and how it doesn't just effect a single area but spreads until the vase was filled.

我在作品中想以元素为主题。开始创作的时候，我观
察了水的流动状态，水如何与不同物体相互交融相互作
用。我试过冰块和静止的水，也开始尝试水花。我想试试
水的灵活度，表现水在不同环境中的变化。我把墨水滴入
水和牛奶，拍摄了一些图片。生活在中国，我想在这个作
品里加入“污染” - 纯净的水代表蓝天和干净的空气，而
墨水在瓶子中慢慢浸染，就像污染把纯净变为有害，并散
布到各个角落。





地球学校下一站 俄罗斯

Winter in Russia

文：汤米 编：吴琪、王蕾

每到寒暑假爸妈就忙活起来。因为每到这个时间，我的考试一结束，全家就要为“地球学校”学习做准备。所谓上“地球学校”，简单说就是游历世界。今年寒假，我和爸爸妈妈离开数九寒天的北京，去往更冷的国度——俄罗斯，开启“俄罗斯银装文化之旅”。

5天5夜的“西伯利亚火车”

此次出行，我们没有在天上“飞”，而是选择了地上“爬”。1月27日，我们乘坐K3列车（西伯利亚国际列车）离开北京，到达终点站莫斯科。途径中国、蒙古国和俄罗斯三国，全程7692公里。

这次乘坐火车去莫斯科并不是爸爸妈妈心血来潮。1990年8月，他们就曾从英国老家利物浦，一路乘火车回到北京。途经英国、荷兰、德国、波兰、俄罗斯和蒙古国，历时14天。最后的5天5夜，乘坐的就是这趟火车，只是车号不是K3，而是K4。

25年过去了，爸爸妈妈想让我也体验一把他们当年的浪漫，看看随着时间的流逝，人与事又发生了哪些变化。那时数码相机还没有问世，更不要说iPhone。爸爸唯一的相机是他的“老朋友”奥林巴斯。由于使用的是胶卷，加上两周的行程，分给这120多个小时的西伯利亚国际列车的镜头少之又少。

而我还是很幸运的。列车开出北京，经过一片枯黄的张家口来到蒙古国薄雪覆盖的戈壁草原，目睹冰冻三尺的贝加尔湖上钻洞打鱼的当地人、积雪压顶的西伯利亚小木屋，这一路的银色给我留下了深刻的印象，我也随手拍了一路。

虽说如今我们已经很少能见到烧煤的火车了，但在这次“火车”之旅中却真真切切地感受了一把。虽然机车头分别在中国、蒙古和俄国使用柴油或电，但车厢供暖只能靠煤。每隔20多分钟，列车员就要往锅炉的火塘里添一次煤，每前进几个车站，当地人就用卡车送来煤块。

于是，当火车缓缓驶进莫斯科时，我的手、脸、包括鼻孔都是黑的！妈妈说这种体验仿佛回到上世纪80年代，她第一次乘火车去苏州看二姨，下车之后人人都成了“矿工”。



列车上的国际“春晚”

K3号国际火车是从1956年开始运营的，随着航空业的发达，很少有人愿意把时间、金钱和精力花在上乘坐火车上。我们的车厢里只有8个乘客，左邻是一对新婚夫妇，右舍是北师大毕业的“同窗闺蜜”，外加一个韩国小哥。他因为先前的车厢又冷又孤独，主动搬到我们这来。车长开玩笑说，他们的服务是一对一的。

25年前，与爸爸妈妈一起度过5天5夜的列车员是老徐和小于。爸爸拍下了与他俩的合影照片。他们很友善，大家很快成了朋友。多年之后，车上的旅客像走马灯一样来来往往，可列车员的工作性质和工作状态似乎没有变化。我很快成了小严和小刘叔叔的好朋友。当妈妈拿出25年前与列车员合影的照片时，几乎没人能认出照片中的老员工。“肯定都退休了！”只有薛车长眯缝着眼睛说：“这是老徐，我爸当车长时，是我爸的兵。”

如果你问我，在火车上什么最开心，我的回答一定是：春晚。这次旅行时间接近春节，离央视“春晚”还有七八天，车厢的所有乘客，包括列车员和车长，加上其他车厢的四位新西兰客人，就提前开了我们自己的“山寨春晚”。

我是报幕员加翻译，其他人都表演了节目，有小品、三句半、舞蹈、魔术、流行和美声歌曲演唱。节目演完后还有礼物交换和击鼓传花环节，加上一桌子列车员们做的美食，我从来都没有这样开心过。到了莫斯科，我还舍不得离开。在我看来，这趟火车本身就是一个旅行的目的地。如果让我到达莫斯科后马上返回京，我也不会后悔。

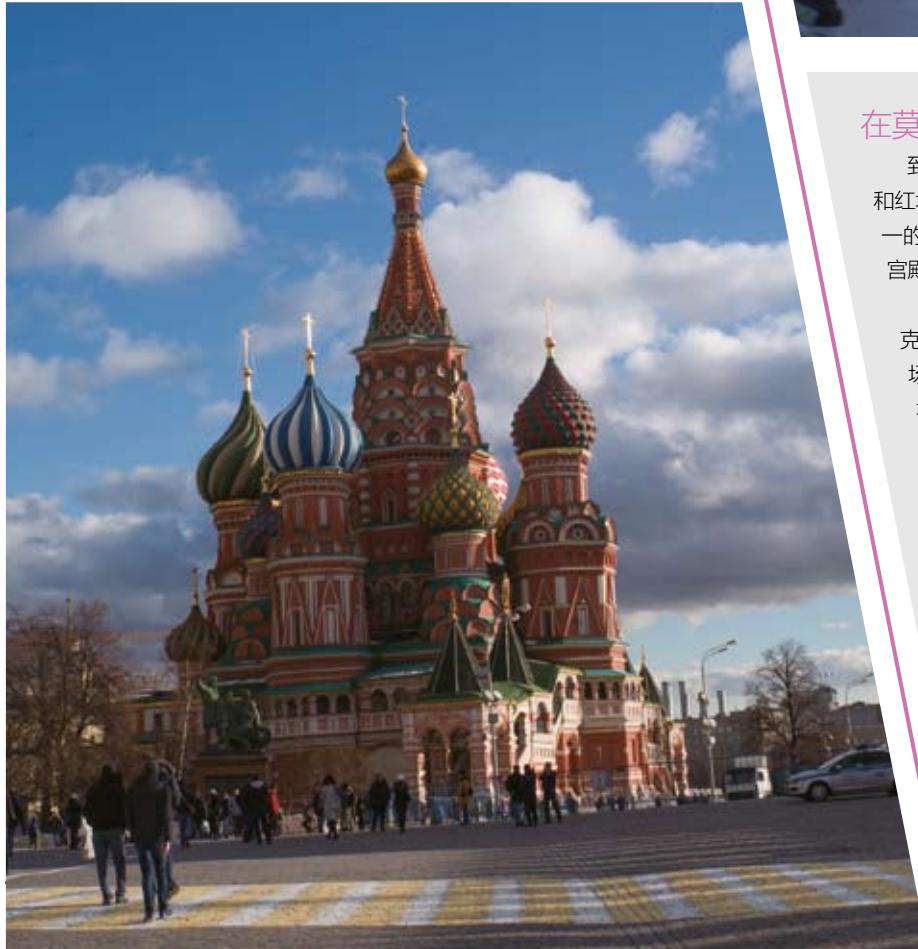


在莫斯科红场滑冰

到了莫斯科，第一个要看的地方当然是克林姆林宫和红场。克林姆林宫是莫斯科城市的中心，只有五分之一的建筑可供游人参观，大部分建筑包括大克林姆林宫殿、军械库、国立克林姆林宫殿等都不对外开放。

在克林姆林宫我最感兴趣的是兵器馆。但是一出克林姆林宫来到红场，我的兴趣马上就转移了。红场就在克林姆林宫西北墙外，是莫斯科最古老的广场。它是一个不规则的长方形：东侧为国立百货大楼（古姆），南部为瓦西里教堂，西侧是克里姆林宫，北面为国立历史博物馆。列宁陵墓位于靠宫墙一面的中部。

来到红场，我发现古姆前临时搭起了冰场，我可以在这里滑冰一小时！要知道，我在10岁生日时曾请同学一起滑冰，至今已经有5年没有穿冰鞋了。我要在异国他乡，在这样一个具有厚重历史、饱受战争创伤的广场上体验一下滑冰的感觉，谁也挡不住我！



虽在地下，感受天堂

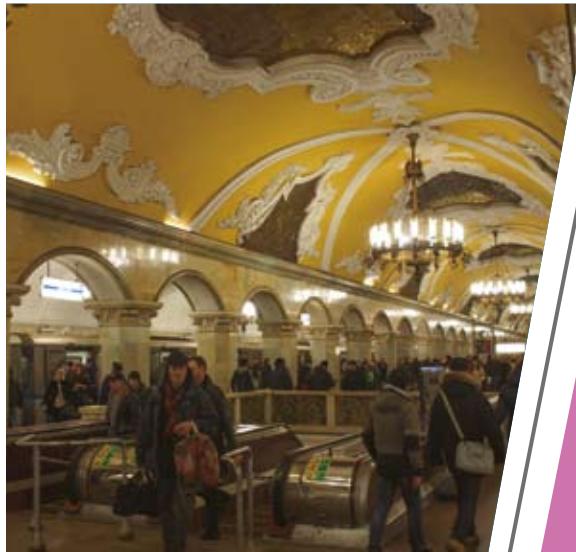
在莫斯科，我们最常用的交通工具不是出租车和公共汽车，而是地铁。这里的地铁遍布各处，既方便又快捷，地铁站也很漂亮，加上当地人有序地上下车，使得乘坐地铁成为一种享受。

莫斯科的地铁线路有一点像北京，中间是一个环形的线路（5号线），其它线路都从这里穿过，像自行车轮子上的辐条一样辐射到其他各个方向。想要到莫斯科的任何角落就要先乘坐这个环线。

我们住在莫斯科的西边，离住处最近的地铁站刚好就在环形线路上的一站，名叫 Krasnopresenskaya，有18个字母。虽然不知道读出来对不对，但是很容易记住。

莫斯科人特别有秩序，我还从来没有见到过拥挤抢座位的人，更没有在车厢里吃东西，乱扔瓜果皮的人。每个人只是抬头走路，低头看书、手机或者打盹，乘客总是静悄悄的。

莫斯科的地铁线路不仅设计很有逻辑性（听说使用率是世界上第二高的），而且装饰也非常漂亮。有些地铁站还有巨大的雕塑，还有一个有彩色玻璃，地面和墙壁都是大理石铺的，爸爸说这样结实的建筑，别说100年，就是1000年也坏不了。



像贵族一样欣赏歌舞

与往年旅行不同，这次在俄罗斯，我们没有安排长途徒步和其他户外活动，纯粹是“文化之旅”。除了参观博物馆和历史遗迹之外，我们还订制了两个“贵族”文化活动：在莫斯科听歌剧和在圣彼得堡看芭蕾舞。

莫斯科大剧院（Bolshoi）是世界著名的剧院。歌剧开始前要敲钟三次，等第三个钟声敲响，灯光暗下，歌剧就开始了。我们听的是莫扎特的《Così fan tutte》，加上中间的休息时间，一共需要3个小时。当从歌剧院里走出来的时候，我真觉得自己的歌唱得太垃圾了。

俄罗斯的舞蹈特别是芭蕾舞也举世闻名，圣彼得堡是芭蕾舞演员的“摇篮”。我们观看的芭蕾剧是《斯巴达克斯》。在圣彼得堡的马林斯基剧院欣赏芭蕾舞是最正宗的了，由于我们的票订得有些晚了，只能在它旁边的一个现代舞剧院，的确有点遗憾。

爸爸妈妈喜欢芭蕾，但是我对歌剧更有感觉。尽管歌剧和芭蕾是当年贵族的一部分文化生活，但如今，我们普通人也可以欣赏到这些优秀的剧目。当然，在莫斯科和圣彼得堡欣赏歌剧和观看芭蕾都要衣冠楚楚，不能大呼小叫。我们虽然不是贵族，但应该懂得一点贵族的礼仪，有贵族一样的举止。

回想我从1岁半开始的“地球学校”学习之旅，至今已经跟随爸爸妈妈去到近40个国家和地区。这次的“俄罗斯银装文化之旅”，我的地图上又多了一个绿点；对俄罗斯辉煌和苦难历史的了解，使我更能理解这个国家的现实，它在我脑子里又多了一层文化积淀。

乘火车旅行Tips：

计划：出发前，要搞清这趟旅行的主要目的。

签证：先到俄罗斯签证代办处办理，再办理蒙古国签证。

装备：在寒冷的冬季，注意保暖，适合穿着极限羽绒服。

准备：适当读几本相关的书籍和看几个光盘，不要走马观花。

食物：最好带足食物，比如方便面、面包、果酱等，咖啡、茶和小吃不能少。头一天中餐免费，可以吃；第二天蒙古餐，听说好看不好吃，建议在包间里吃自带的方便食品；剩下的几天都是俄餐，味道不错，就是比较贵。早晚两次可以自力更生，中午餐在餐车上大吃一顿。

防偷：莫斯科和圣彼得堡都有小偷，在排队买东西，或者上下地铁时要特别注意防范。



Tomas Alexander Lindesay,
汤米·林赛，15岁，北京市55中学10年级学生。喜欢徒步和野外生存，爱收集刀剑、长鞭、盔甲等冷兵器。

雾霾日，停课时

A Day Off from Smog



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。

在我们的日常生活中，呼吸的新鲜空气原本是由大自然免费赠送的最基本的生存必需品，现在却是必须花钱才能得到的奢侈品，而且一年一年变得越来越昂贵。

平日周末，我们一家要逃离都市，花钱租车到大山里去呼吸较新鲜的空气；到了假期，我们用更大一笔开支出国旅行，不仅仅是为了游山玩水，看看外面的新事物，学习新东西，说句实话也是为了让肺叶得到清新空气的滋润。在国外，每天一睁开眼睛，我的感受就与在北京大不相同。

在北京，我先生威廉经常开玩笑地说，他每天都要去参加“**APEC**”会议。这里的**APEC**是 Air Pollution Environmental Crisis Meeting的缩写，意思是：空气污染和环境危机会议。

每天清晨5点钟，威廉的iPhone“**APEC**”会议就开始了。他先打开监测空气质量的app，app上有一个戴着口罩的小人儿会告知威廉今天一整天的空气如何，变化趋势又是怎样。如果目前空气比较差，那么，在下面的几个小时里，是会越来越好还是相反。这个每日

“**APEC**”会议对我家至关重要，因为我们的小儿子，15岁的汤米，当天是否去上学，就全要看小人儿的汇报了。威廉自己定了一个上线，如果小人儿说，PM2.5达到300，又没有风，或者刮南风，这一天就被他定为我们家的“雾霾日”，汤米要留在家自学。反之，孩子可以去上学。

威廉的想法很简单。一个人什么时候都能学习，什么年龄段都能学习，但是身体一旦出现问题，就什么也学不成，什么事情也干不成了。这个不留情面的、硬性的决定缘起于威廉的亲身经历。

那是在2012年冬季。威廉得了“重感冒”，而且一个多月不见好转，除了卧床，什么都干不了。我陪着他进医院拍片子，检查原因。医生的一句话引起了他的注意。医生问他：“每天吸几根香烟？”威廉十分惊讶。他从不吸烟，因为他的母亲就是长期吸烟，患上肺癌去世。从不吸烟怎么会有吸烟的症状呢？威廉意识到，他的“重感冒”实际上是空气污染——雾霾造成的。之后不久，汤米也经常说肺部有时疼痛，一检查他是得了急性支气管炎。从这以后，我们家就开始了这样“胆战心惊”的“雾霾日”计划。

用“胆战心惊”这个词儿，其实描述的是我在孩子的身体和学业之间反复掂量的心境。首先我想到的是，汤米的身体健康最重要的，但如果经常请假不去上学，他怎样跟上学校教学的进度？落课怎么办？小学的那些

数学、语文和英语，我还可以对付着辅导，到了中学，有些东西我也是爱莫能助。其次，他总是请假在家，老师和同学怎么想？再说学校也有校规：一学期请假时间不得超过25天。即使没有上述的问题，他在家如何安排学习和活动？他自己是否能自觉学习，谁来监管呢？

“家庭雾霾日”从2013年至今，已经实施两年多了。经过最初的磨合，我们一家也就慢慢地习惯了这种生活节奏。一到“雾霾日”，我就和老师请假，让汤米在家学习。一边记录着请假总天数，争取不超出学校规定的上限，一边为在家的汤米安排读课外书籍，与老师和同学用微信沟通课堂进度和作业。还好，2013年最多一个学期请假23天，2014年两个学期都没有超过10天。2015年本来很令人欣喜，一共请假才请了7、8天假，但一到12月份雾霾日又密集起来，连北京市政府也发了红色预警，告知学校可以根据情况停课不停学。谢天谢地！汤米在这种情况下也就不用请病假了。

如果家里有空气净化器，是一个能够监测空气质量的环境，那么在雾霾天，让孩子呆在家里是必要的。至少可以避免让他们暴露在危险的、有毒的空气中。

这几年，我和威廉时常向周围的人推荐空气净化器，但是惊奇地发现，即使是亲朋好友，对这些机器的作用总是颇有微词。这个我理解。就像我们不能确认瓶装水就一定比自来水更干净一样，如何证明这些净化器真能保持空气清洁呢？威廉琢磨着，不如买一个空气监测仪器，来一个自我测试。

几个月前，大儿子杰米上网购买了一个空气监测表，是一款德国货，800元。威廉插上这个家伙一试，家里PM 2.5数值显示在8-15上下波动，而屋外是150。第二天，屋内在空气净化器出风口的数值是6，屋内其他地方是8-15，而此时他的iPhone 空气质量app显示：顺义356，城里400。

经过实时观测，我们认为，购置空气净化器和空气监测表是很有必要的。它们不仅是我们能够在家里享用略为清晰的空气，而且还可以监测净化的效果。虽然价格不菲，但为了避免付出更大的“要命”的代价，让孩子停课在家，在有空气净化器的室内学习，付出这点代价是值得的。

来自好思之家三语学校及 幼儿园 – 顺义校区的 艺术作品

Students' Artwork from House
of Knowledge International
School & Kindergarten (Shunyi)



QianQian_Xu_age5



Maxium_Vereshchagin_age6



Tobi_Talabi_age4



Malin_Missal_age2



Ida_Klarer_age4



German_Middle_age



Anna_Mochan_age4



Andrew_Tian_age5



Nursery Groupwork (18mths - 2 years)



Natalie_Cui_age4



German Pre-school (age 5)



雾霾把我变成“祥林嫂”

AQI Syndrome



水纹路专栏

新浪微博@水纹路 微信公众号：水纹路的岛，yoyohedodo。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。

我的印象里，雾霾最严重的日子，是2013年我刚怀上小豆的那个冬天。一连七天都可以是昏沉沉的世界，越来越阴暗的白天和看不到一丝星光的夜晚。

我躺在床上，想着子宫里真的小如豆子的小豆，焦虑万状。尤其借着社交媒体发达，每天都能读到推送的各种“负面消息”，雾霾增加早产，轻体重儿等的几率，雾霾是胎儿健康杀手……有一段时间，我甚至把微博微信卸载掉，一眼都不想看，看一眼都害怕，靠自欺欺人度日。

怀孕加速了我对雾霾的认知，减轻焦虑的办法只有一个，就是为了健康做点什么。

2006年也是在冬天，我怀上小悠的。那年我买了亚都的一款专门为儿童设计的空气净化加湿器。当时空气质量还没有进入人们的视线，大家对雾霾还一无所知。我买这款机器，是想过滤掉冬季紧闭门窗后滞留在室内的甲醛和苯系物。后来小悠渐渐长大，我忙忙碌碌之中，渐渐忘了这款净化器。

2013年的冬天，重重雾霾袭来，我就又想起这款老机器。换上新的滤网，打开最大档位，点开手机。

刷屏吗？不是，是寻找一款针对pm2.5设计的更专业的机器啊。最后我选了一款据说是专业机（非家庭机，为更大室内面积设计），个头很大，功率很足。往家里一放，安全感十足。

再后来又买了一台略小的净化器，放到小悠的房间里。我发现，只要连续雾霾几天，我就想买点什么，不是净化器，就是口罩，或者滤网……与其说是改善室内的空气质量，不如说是通过“买买买”来缓解焦虑。

这样真的好吗？

到今天为止，当年我国的口罩都还有两大包没有用完，各种型号款式都有。就在去年12月底雾霾红色预警，北京各中小学停课的那几天，我又买了一张滤网。因为缺货，到今年一月底才送到。

和我一样需要“买买买”来缓解压力的人，还是很多啊，滤网眨眼就被买空了。我囤口罩的时候，也是缺货四个月以后才逐渐送到。

幸好我的理智还没有完全“缺货”。空气净化器，口罩，滤网配备充足以后，“买买买”对焦虑的缓解作用明显降低。于是“看看看”、“找找找”，成了我的应对雾霾2.0版本。

我每天点开天气预报n次，搜索各种关于雾霾的文章，动用了大摩羯全部的学习潜能来研究如何在雾霾天健康存活。

最后我得出一个伟大的结论，“积极运动，增强自身免疫力”。得出这个结论的那一天，我一夜未眠，丝毫没有欣喜，只觉得无奈又悲壮。（这个结论难道不是结了等于没结啥用没有吗？健康的空气下也是要增强免疫力啊。）

我在想，如果我不是一个妈妈就好了，如果没有孩子就好了，我肯定不会这么担心焦虑，反正人总归一死。可是我的孩子们还这么小，人生滋味都没能尝到多少，她们就连新鲜空气都享受不到了。

越想越伤心，失眠的后果是严重损伤了免疫力不是吗？这和我通过努力学习得出的伟大结论南辕北辙，对“雾霾”的恐惧开始要控制我了吗？

有时候雾霾几天不散，小豆不能出门，在家跑来跑去，嘻嘻哈哈，我看着她懵懂的样子，会想到一个词，“醉生梦死”。

她丝毫没有察觉到糟糕的空气，而我对此一清二楚。可是她的妈妈我，除了把她圈在家里，不能做任何事。心中焦虑也不能解决任何问题，还不如和她一起笑闹，陪伴她在家好好度过。这种感觉又酸又涩又无力又滑稽。

除了糟糕的空气对身体的损害，雾霾天带来的抑郁情绪，也是健康一大杀手。作为整个家庭的“情绪总监”，我必须摆脱焦虑的魔爪。

运动，烹饪，阅读，游戏。在不能出门的日子里，想方设法给自己找“药”吃，保持愉快的心情。给大家轻松的情绪和有安全感的小环境，拔除“醉生梦死”的魔咒，在可控的范围内好好生活。

去年冬天，由小悠班的全部家长集资，购买了一台空气净化器，安放于教室，并由家委会负责管理，安排除尘人员等。学校和老师都予以支持。这些行动都让我安心很多。

今冬的霾天似乎比去年前年要少了一丢丢，最大的心愿还是环境天天变好，蓝天白云不再奢侈。除了净化器口罩防霾以外，关注环保，减少和停止破坏环境的行为，才是真正的良药。我日日盼着，盼着，但愿不要盼成“祥林嫂”。



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。





蓝天白云上封面

Cover the Blue Sky

文: 竞波

图: *Dave's Studio*

本期主要谈空气质量。这个话题很容易让人焦虑。

青kids的读者是带孩子的爸爸妈妈们，边工作边养家边学习如何育儿，无论外面世界如何变幻，心态都需要保持平衡愉悦，实在不能每天再被各种敲打警告了。

编辑部当然希望多讲些令人鼓舞的好消息。空气质量策划不了，而封面图还是在掌控范围内的——蓝天白云就在摄影棚里搭起来吧！

启明星学校的Ashley还从来没有拍过封面，开始还有些腼腆。摄影师Dave使出各种小计谋，一会儿用吹风机吹吹头发，一会儿又让提起裙子转圈儿，一会儿又蹦蹦跳跳，Ashley的小脸儿很快就绷不住了。

Dave的小儿子Miles放学了，就在影棚里自己画画儿，画完了忍不住就拿给忙来忙去的爸爸看，可是爸爸完全顾不上呢，Miles只好在一边看着等着。

终于到了拍摄间隙，Ashley跑下来两人一起玩游戏，连Ashley妈妈也参与进来。这个兴奋劲儿怎么拍摄的时候完全没有呢？！！

下午6点多，拍摄圆满结束。又赶上上周五，这样为忙碌的一周结尾真是不能再好了。和蓝天白云再合个影表达一下满心的喜悦吧！

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，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：顺义区后沙峪镇安富街11号

电话：80496008

邮箱：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年来一直专注基于IB标准的双语双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。汇佳是中国大陆第一所用双语为3-19岁学生提供完整IB教育的学校，在培养学生双语双文化的同时，着力训练孩子的良好习惯养成，这是基础教育的根本，也是汇佳完全教育理念的核心，与此同时我们还强调孩子的体育教育和艺术修养，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

邮箱：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，招收从学步班到7年级的学生（2岁-13岁）。学步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。小学学生利用50%的时间学习中国国家课程的语文、数学、美术、体育和音乐，另外50%的时间学生专注在符合美国国家核心标准的英文语言文学、社会学、科学、数学以及表演艺术。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

邮箱：kgadmissions@daystarchina.cn

电话：（010）5728 9670 ext. 8300

小学和中学招生部

邮箱：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)

基于耀中国际学校逾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。耀华竭力培养孩子对不同文化的理解和尊重，培养孩子自信、健康的人格，成就既有中国深厚文化底蕴、又拥有国际视野的人才。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其一贯秉承的高标的教学体系、丰富的课外活动和完善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的习得和领导能力，并通过丰富多彩的活动来发展学生的团队合作精神、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.com

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

邮箱：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。学校坚信未来的领导者必须具备出色的基础能力，从小茁壮地成长在一个即被关怀又具有探索挑战的国际化教学环境里。独特的好思之家幼儿教学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式思维方式和合作技能。在好思之家小学部，学生们可以根据所需的教学体系和语言种类，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，让孩子在一个可持续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：hokschools.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@hokschools.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@hokschools.com

北京海德学校

Hyde Academy

北京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，具有丰沛的学术知 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禾别墅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

阿凯笛亚校区：

地址：北京市顺义区后沙峪罗马环岛北侧 天北路阿凯笛亚庄园南门

电话：（010）8047 2983

电邮：alitgs@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

北京法国国际学校

French International School

北京法国国际学校是一所涵盖幼儿园到高 中的大型国际学校，所有班级将于2016年 春天入驻新校园。学校使用法国教育部的 教学大纲，提供全面优秀的体 育，文化， 艺术，以及外语教程。幼儿园及小学部设 立英语及中文加强班，初中及高中则开设 中文国际班（教授中国文学及数学）及英 语国际班（教授英国文学，历 史地理）。 高中毕业生可获得法国政府统一颁发的文 凭，每年有众多学生考入法国高等学校预 科就读，也有20%左右的毕业生考入加 拿大英国及美国的英美体制大 学。坐落在顺义的新校园宽敞，环保，将为学 生体育、艺术和文化活动提供优秀的场 所，培养他们的自主，创新及开放精神

地址：北京市朝阳区京顺东街1号

电话：（010）6532 3498

邮件：secretariata@fip.net.cn；

网址：www.fip.net.cn

北京市丰台区邦尼幼儿园

Bonita Kindergarten

邦尼幼儿园于2013年9月开园，幼儿园园 所建设、特色建设、环境创设、团队建 设、制度建设、标准化和规范化管理等均 得到了社会各界的广泛认可和高 度评价。

在这里，每一个孩子都被我们视为独一无二的珍宝。他们的所想所做都能被充分理解、被接纳，并充分获得尊重，我们努力创造一个激发每一个孩子内在力量与天赋的成长乐园！
 地址：北京市丰台区宋庄路26号院红狮家园7号楼
 电话：(010) 5246 2950
 电邮：BANGNIYOUERYUAN@163.com

北京蒙台梭利国际学校
The International Montessori School of Beijing (MSB)
 MSB是北京首家获得蒙台梭利教育体系资质认证的国际学校，是美国蒙台梭利协会(AMS)的永久会员，地处朝阳区与顺义区的交界处附近，紧邻北京香江花园别墅区。多年以来，学校一直秉承为孩子们提供世界级优秀教育的宗旨，使孩子们受益颇丰。经验丰富且获得专业教育资质认证的教师团队以及敬业的学校员工，使孩子们充分感受到了校园的温暖。MSB的互动式教学在提升孩子们知识水平的同时，也培养了他们所必需的生活技能和特长，如：诚实、自信和领导能力。MSB所独创的双语教学课程为孩子们掌握全部英文和中文课程知识提供了便捷的通道，使孩子们在所有学科领域都能畅通无阻。
 地址：北京市朝阳区香江北路甲2号院
 电话：(010) 6432 8228
 电邮：admissions@msb.edu.cn
 网址：www.msb.edu.cn

北京青苗国际双语学校
Beanstalk International Bilingual School (BIBS)
 自1993年于北京成立以来，青苗已从一个校区发展为九个校区，涵盖了从幼儿园到12年级的一贯教育，致力于高端教育品牌，始终践行国际化全球教育。为学生提供权威、完善、均衡有益的国际课程。青苗坚持真正的中西合璧，是国际双语教育的领航者。二十多年来，学校一直秉持实践着办学宗旨——“结合东西方教育精华，实现中英双语母语化，培养真正的国际化人才”。青苗致力于将学生培养成具备双语能力、多元文化视角和全球化意识的公民，他们同时拥有广博的知识和正直的品格，能够在不断发展的全球化环境中有所担当，有作为，并最终取得成功。
 青苗国际双语学校（学前班-12年级）阳光上东校区（学前班-6年级）
 地址：北京市朝阳区东四环北路6号
 电话：(010) 5130 7951
 电邮：ues@bibs.com.cn
 顺义校区（学前班-12年级）
 地址：北京市顺义区天竺镇丽苑街15号
 电话：(010) 6456 0618
 电邮：shunyi@bibs.com.cn
 东润校区（学前班-6年级）
 地址：北京市朝阳区南十里居38号
 电话：(010) 8456 6019
 电邮：dongrun@bibs.com.cn
 幼儿园青苗国际幼儿园蓝港园
 地址：北京市朝阳区朝阳公园路6号院16号楼
 电话：(010) 5905 6700
 电邮：solana@bibs.com.cn
 青苗国际幼儿园万达园
 地址：北京市朝阳区建国路93号万达广场7号楼
 电话：(010) 5960 3887/5960-3997
 电邮：wanda@bibs.com.cn
 青苗国际幼儿园望湖园

地址：北京市朝阳区望京北路51号（望湖公园管理处旁）
 电话：(010) 6478 4166
 电邮：wanghu@bibs.com.cn
 青苗国际幼儿园仰山园
 地址：北京市朝阳区安立路30号仰山公园东1门7号楼
 电话：(010) 6430 4594/6430 4493/185 1168 6337
 电邮：yangshan@bibs.com.cn
 青苗国际幼儿园海口园
 地址：海南省海口市秀英区滨海大道111号（新国宾馆旁）
 电话：(898) 6872 0277/6871 0377
 电邮：hainan@bibs.com.cn
 青苗幼儿园常青藤园
 地址：北京市朝阳区东坝南一街4号
 电话：(010) 8537 9659
 电邮：changqingteng@bibs.com.cn

北京市山谷学校 - 加拿大剑桥国际中学中国分校
Cambridge International Academy Canada

北京市山谷学校是经北京市教委批准成立的民办学校，由北京市重点示范学校北京大峪中学主办。北京市山谷学校以国际化教育、培养出国留学生为主。学校课程设置以加拿大剑桥国际中学及西班牙语课程为主，结合中国教育大纲要求进行对接。毕业生也可以选择参加国内高考（招生编码209009）。创办于1997年的加拿大剑桥国际中学，是加拿大安大略省教育厅正式批准注册的全日制私立中学，为省独立学校联合会会员机构，经安省教育局授权颁发安大略省高中毕业文凭（Ontario Secondary School Diploma，简称OSSD）。

地址：北京市门头沟区滨河德露苑18号大峪中学，北京市大峪中学国际交流中心

电话：(010) 8771 0067，丁老师 137 16440704，张老师 139 1055 3317

电邮：shanguedu@163.com

网址：www.shanguedu.com.cn

北京圣保罗美国学校

Saint Paul American School (SPAS)

学校是总部位于明尼苏达州圣保罗市的纳赛尔国际学校系统的成员之一，与北京师范大学第二附属中学合作办学。毕业生除了收获美国高中毕业证书之外，还受到优质的美国教育。学生来自世界各地，学校致力于培养善于思考和交际的人才，能成功适应国际化社会，同时具备跨文化领导才能。所有在校生均需要学习第二语言及其文化课程，非英语国家的学生用英语交流和学习、英语流利，英语国家学生学习汉语语言课程。学校为所有梦想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划。

地址：北京市海淀区清河宝盛里观澳园18号院

电话：(010) 8070 3429

邮箱：spas.admission@gmail.com

网址：www.stpaulschool.com.cn

北京市朝阳区芳草地国际学校

Fang Cao Di International School

北京市朝阳区芳草地国际学校前身是芳草地小学，是北京市建制最早、规模最大的公办国际学校。1961年西哈努克亲王的两个小王子来校学习，1973年开始大规模地接收各国外交官员的子女入学。近六十多年的办学中，先后有150多个国家和地区的

5000多名外籍和港澳台学生在这里学习，并从这里走向世界，中国前外交部长李肇星评价学校“为中国的外交事业做出了杰出的贡献。”学校拥有与国际接轨的课程体系，汉语是最大特色，英语是最大优势。学校还设置了丰富多彩的选修课程和开放多元的实践课程，实行走班制学习。“菜单式”课程让外国学生更多地了解中国，并把中国文化融入到世界文化当中去。茵茵芳草地，浓浓五洲情。在芳草这片沃土上，学生经历着汉语学习的神奇，体验着世界多元文化的融合，感受着尊重、理解、合作、交流的国际理解精神。

地址：北京市朝阳区日坛北路1号（学校有七上八下，详情请垂询）

电话：(010) 8563 9140

邮箱：fcddy@hotmail.com

网址：www.fcd.com.cn

北京市第五十五中学国际学生部

Beijing No.55 High School International Students Section

北京市第五十五中学是北京市示范高中校，1975年被外交部和北京市政府指定为对外开放学校，1994年被国际文凭组织（IBO）批准开设国际文凭课程，成为中国大陆最早践行国际文凭教育理念的国际文凭学校，并逐步发展成为亚太地区国际文凭组织的旗舰校。我校以优质的教学资源为保障，以双轨制课程体系为支撑，以多元文化背景下的校园活动为拓展，为学生在不同年级设置适合他们心理、生理特点的多种课程，鼓励学生成为积极主动、富有创造性、富有情感、全面发展的世界公民。

地址：北京市东城区新中街12号

电话：(010) 6416 9531（中文），(010) 6416 0723（英文）
 电邮：bj55iss@163.com
 网址：www.bj55iss.com

北京师范大学亚太实验学校

Asia Pacific Experimental School of Beijing Normal University

北京师范大学亚太实验学校举办者为北京师范大学，是一所九年一贯制的实验性、创新性学校。目前设教学班66个，在校生2200余人，教职员300余人，占地面积80000平方米。经过二十余年的办学，学校确定了“教育浸润生命，为幸福与高尚的人生奠基”的办学理念，以及“培养身心健康、智慧理性、具有生命情怀和艺术涵养的好少年”的育人目标，课程建设追求学生学科素养、思考力、创造力、团队合作、自主发展等核心素养的生成。

地址：北京市昌平区立汤路26号（北京师范大学亚太实验学校）

电话：(010) 6975 9602/03

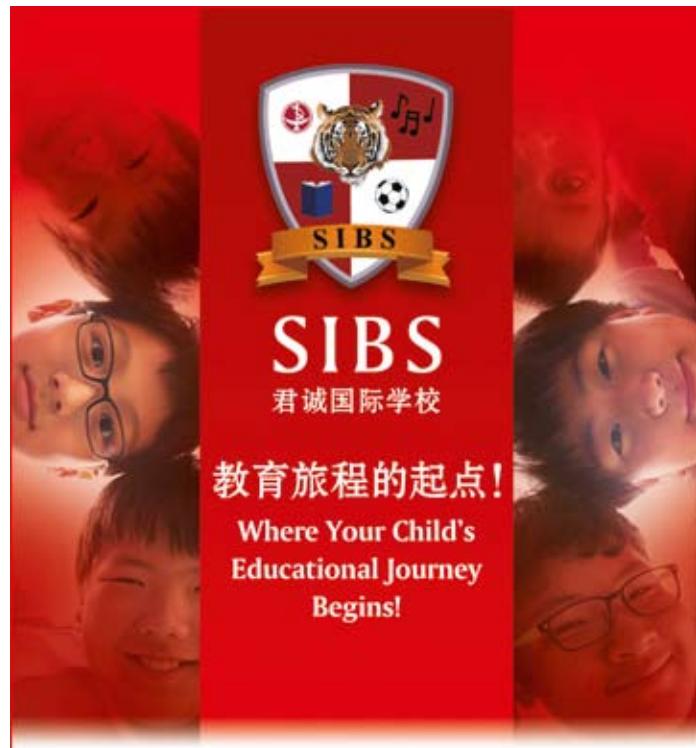
电邮：yataibangongshi@126.com

网址：www.yataischool.net

北京市海淀国际学校

Beijing Haidian International School

北京市海淀国际学校是北京市海淀区人民政府为适应国际化发展的需要，批准成立的海淀区第一所全寄宿制国际学校。由有着15年办学历史的北京市海淀外国语实验学校国际小学、国际初中、国际高中发展而来。学校设有小学、初中、高中、美国分校、海外语言基地、国际运动学院等多个部门及分支机构。学校采用12年一贯制



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

分类信息 DIRECTORY

中美双轨教学体系，与中美同年级课程无缝接轨。世界多地学习，浸入式中西文化对接，高中学生毕业考试合格即可获得中美两国高中毕业文凭。学校致力于做中国最好的国际化精英教育，培养未来社会的创造者和领导者，即具有国际视野、世界公民素质、通晓中国文化的国际化人才。地址：北京市海淀区旱河路368-2号电话：(010) 8846 7301电邮：bjhdis@163.com网址：www.bjhdis.com

北京市力迈外国语学校
Beijing Limai Foreign Languages School
北京市力迈外国语提供从学前到高中的全外教学科教育。学校将拥有118年历史的美国卡文特学校教育体系、教材、考试测评、网络学校、在线教学等资源完全移植，同时还加入了外教艺术和运动课程。学科教育与美国学生同步课表，同步测试。高中部与美国知名高校联合设计开发，为不同学习能力的学生提供最适合的课程学习。校内开设AP、托福、SAT、利佛摩尔高中课程学习，并设有留学申请规划指导服务中心，为学生赴美留学提供个性化定制服务。
地址：北京市朝阳区仰山路2号
电话：(010) 8492 8169 / 8492 5662 / 8493 1392
电子邮件：limaiwaiyu@163.com
网址：http://www.lmfls.com

北京世青国际学校
Beijing World Youth Academy (BWYA)
北京世青国际学校是一所海内外知名度颇高的IB学校，它为中外籍学生提供高品质的教学。北京世青国际学校注重整体教育及研究型学习，为学生提供成为国际性批判思维方式思考者的机会。学校的教学体系由来自17个国家的老师们一起建立，结合了北美、欧洲和亚洲的教学标准，强调学生的创造力和团队合作精神。北京世青国际学校除了有教学资历经验雄厚的IB中学项目和IB大学预科项目，亦于2015年开始提供完整的包括学前班的小学IPC课程。学校拥有辉煌的大学录取记录：哈佛大学、普林斯顿大学、斯坦福大学和伯克利大学等，和专业方面拔得头筹的罗德岛设计学院、伯克利音乐学院和韩国高等科学技术研究院等。
地址：北京市朝阳区花家地北里18号
电话：(010) 8454 3478 / 6470 6336
电邮：admissions@bwya.net
网址：www.bwya.net

北京市新英才学校
Beijing New Talent Academy (BNTA)
北京市新英才学校是一所集特色双语幼儿园、精品小学、优质初中、多元优质高中、剑桥国际中心、国外大学预科、汉语中心为一体的寄宿制国际化学校。新英才学校建立以“爱与创造”为核心精神的育人目标体系，致力于为学生提供卓越的与世界同步的教育课程及体验，通过多元文化课程及特色主题课程，让孩子成为有爱心、有社会责任感、有创造能力、有国际视野、有民族自信的新英才。
地址：北京市顺义区天竺开发区安华街9号（首都国际机场西侧）
电话：(010) 8046 7116 / 8046 7117 / 8041 3001

电邮：sdm@bjnewtalent.com
网站：www.bjnewtalent.com

北京顺义国际学校 International School of Beijing (ISB)

北京顺义国际学校在继续迎接未来教育的挑战和回报的同时，今年也迎来建校35周年庆典。学校通过量身定制的、有延续性的、并与实际社会相结合的Learning21@ISB课程以及热情、富有经验的教师，为学生成长为独立的个体、学者或是对社会有贡献的一份子提供了独一无二的机会。我们不仅拥有以全球视野、正直、尊重、平衡、创造性和服务性为核心的课程和文化，还为学生提供了一流的设施和服务以及体育、艺术才能发展的无限可能。在融洽开放的环境中，学生能够在严格学术培养和丰富的个人成长中找到平衡。北京顺义国际学校采用标准化课程，吸取了美国和国际教育课程模式的精华，提供从PreK 3到12年级的课程。高中阶段，ISB为11、12年级学生提供IB全套文凭课程或IB单项课程，以及微积分和中文的AP课程。
地址：北京市顺义区安华街10号
电话：(010) 8149 2345转1047
电邮：admission@isb.bj.edu.cn
网址：www.isb.bj.edu.cn

北京四中（北京佳莲学校） Beijing No.4 High School (Beijing Lotus Academy)

北京四中创建于1907年，现属北京市示范性高级中学，系中国顶尖公立高中。拥有百年历史、先进的教育理念和深厚的人文传统，办学成就享誉海内外。在过去的漫长岁月里，毕业生大多数进入中国“常青藤”名校，并在职业生涯里成为各个行业的精英人才。北京四中国际校区（北京佳莲学校）传承北京四中百年的优秀教育传统和经验，崇尚师德，以教师的行为、品德、能力、理想、情操、境界、人格去影响、感化、培养和教育学生；崇尚人文，以求知、欣赏的态度引导学生感悟文学、科学和艺术之美，提升境界、丰盈心灵；崇尚教法，以深谙教学规律的睿智和创新灵活的方法将学生带入主动学习、提升能力、全面创优的佳境。当这些历久弥新的教育理念融入国际化教育模式时，将激发出绚丽夺目的教育思想的光芒。

北京四中高中部校址
地址：北京市西城区西皇城根北街甲2号
电话：(010) 6617 3886 / 6653 9752
邮箱：guojb@bhsf.cn
网址：www. bhsf.cn
北京四中国际校区
地址：北京市西城区西铁匠胡同宗帽头条2号
电话：(010) 6653 9977/78, (010) 66539978招生，招生办公室孙玉珠
网址：www. bhsf.cn /www. bhsfic.com

北京王府学校 Beijing Royal School (BRS)

北京王府学校是由北京市教委于2003年批准建立的中国首家中外合作制学校，分别于2003年与2006年率先引进A-LEVEL课程和AP课程。学校历经十余年，实现了传统教育与国际教育相融合，传统授课方式与移动教学、卫星视频授课相结合，课程多元化与选课个性化相结合。北京王府学校地处天安门正北中轴线，具备现代化的教学设施及教育条件，集世界先进教育与中国传统教育于一体，并实现了自北京王府幼儿园、北京王府外国语学校小学、初中到北京王府学校

高中齐备的K-12教育格局。

地址：北京市昌平区北七家镇王府街11号
电话：(010) 8178 5511 / 8178 3785; 177 7782 7393
电邮：admission@btrs.edu.cn
网址：www.bjroyalschool.com

北京五中分校 - 大厂分校 The Branch of Beijing No.5 Middle School Dachang Branch

北京五中分校·大厂分校是一所含小学、初中的九年一贯制寄宿学校。学校秉承北京五中分校“精致教育”的办学理念，培养具有“正气、志气、朝气、大气、灵气、书卷气”的优秀青少年。学校将在九年一贯制基础上，上下延伸，拓展幼儿园，发展高中教育，稳步建成具有国际化水准的基础教育（K-12）体系。2016年正式招生。
地址：河北省廊坊市大厂县滨河大道中段106号（毗邻北京市政府新址）
电话：(010) 8084 2680/8084 2681
电邮：happyschool@bjwzfx-dc.com
网址：www.bjwzfx-dc.com

北京协力国际学校 Hope International School (HIS)

HIS是实施美国学制的、以基督教精神为基础的、提供从幼儿园到高中教育的学校。目前，学校列在美国大学西部协会(WASC)的候选名单上。本校高中毕业生被范德堡大学、惠顿大学、纽约大学和哈维姆德学院录取并获得奖学金。HIS重视品德教育和学术技能，学生在积极向上的校园文化中成长。
地址：北京市朝阳区蟹岛路1号蟹岛展馆4号
电话：400 800 8781(242), 159 0113 2079, 134 2631 3439
电邮：johnson.jennifer@hopeintlschool.org; lim.michelle@hopeintlschool.org
网址：www.hopeintlschool.org

北京耀中国际学校 Yew Chung International School of Beijing

北京耀中国际学校是教育部公布及批准设立的外籍人员子女学校，为2-18岁的学生提供真正的中英文双语教育环境。学校课程以英国国家课程为依据，同时融合以探究为基础的中文课程。幼儿园和小学采用独特的双教师合作教学模式，糅合东、西方教育理念与文化的精髓。中学采用IGCSE课程及IB课程，是为数不多的同时获得IBO, CIE, CIS, NEASC, NCCT认证的国际学校之一，致力在国际化的氛围中实践优质的环球教育。2012年，耀中国际学校获得“剑桥卓越教育奖”，成为首个在中国获此殊荣的国际学校。

地址：北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
电话：(010) 8583 3731
电邮：enquiry@bj.ycef.com
网址：www.ycis-bj.com

北京英国学校 - 三里屯校区 The British School of Beijing, Sanlitun (BSB Sanlitun)

北京英国学校三里屯校区位于绿树成荫的三里屯使馆区。学校专注于幼儿早期和小学阶段教育，有幼儿园和小学两个校园，两校园间仅有一街之隔，步行即可到达。三里屯校区依据英国国家课程的标准教学，并在此基础上对课程内容进行了适当调整，以适应国际学生的学习需求。学校

为在校生提供各种机会和全面支持，鼓励学生成长为独立、自信并且具有国际视野的个体。

小学部
地址：北京市朝阳区三里屯路西六街5号
电话：(010) 8532 3088
幼儿园部
地址：北京市朝阳区三里屯路北小街7号
电话：(010) 8532 5320
电邮：sitadmissions@britishschool.org.cn
网址：www.bsbsanlitun.com

北京英国学校 - 顺义校区 The British School of Beijing (BSB Shunyi)

北京英国学校 (BSB) - 顺义校区是一所颇具规模的国际学校，提供从小学到中学的全面教育。学校旨在为未来的领导者提供最优质的教育。不论是对幼儿园的小朋友还是对即将步入名校大门的高中生，老师都会因材施教，让每个学生的天赋得以施展，为他们提供最个性化的学习体验。BSB秉承英式教育体系，学生到16岁为止学习英国国家教育课程并参加GCSE课程考试，最后两年学习国际大学预科文凭课程 (IB)。学校的德语小学部是用德语来教授德国国家课程的核心科目，为德语母语的学生提供1-4年级的课程。学校现在是诺德安达教育集团旗下在全球的42所学校之一。
地址：北京市顺义区天竺开发区安华街9号南院
电话：(010) 8047 3558
电邮：admissions@britishschool.org.cn
网址：www.bsbshunyi.com

北京乐成国际学校 Beijing City International School (BCIS)

毗邻北京中心商业区 (CBD)，谨遵校训 - “文行忠信”的北京乐成国际学校是一所非盈利性、独立的走读制学校，为学生提供由国际文凭组织 (IB) 授权的全套IB教学体系（小学课程PYP、中学课程MYP和大学预科课程DP）。乐成教育坚持融汇中西教学精髓，推行BCIS独具匠心且严谨的个性化教育。北京乐成国际学校共有两所校区，总占地超过60,000平方米，分别为主校区（1至12年级）与仅一公里之遥，国际水准的北京乐成国际学校幼儿园（ECC）（小小班至大班）。两所校园教学功能齐备，辅以富含创新且以IB为核心的教学课程。IB课程倡导探究式教学，并重视学生技能的培养。学校个性化教育“旨在让学生成为终身的学习者，充满爱心和充满灵感的人。他们视人类的进步为己任，身体力行为实现世界的可持续发展做贡献。”学校教师团队经验丰富，来自世界18个国家。七届高中毕业生（2009-2015）被10多个国家的220多所大学录取。北京乐成国际学校是北京区域内兼收中外籍学生的学校，治学严谨，国际化的教学成果在全球范围广受认可。

主校园：北京市朝阳区百子湾南二路77号
电话：(010) 8771 7171
幼儿园：北京市朝阳区东柏街11号
电话：(010) 6770 0766
入学申请与咨询
电邮：admissions@bcis.cn
网址：www.bcis.cn

北京中芯学校 Beijing SMIC Private School (SMIC)

北京市中芯学校由全球高端半导体制造

商一中芯国际集成电路制造有限公司于2005年投资兴办。在延续上海中芯学校成功办学基础上，北京学校秉承“品格第一，追求卓越，胸怀世界，快乐成长”的理念，在多元文化的熏陶下，培养孩子高尚的品格、优秀的素质、宽广的视野和健康的体魄，为社会培养高质量、高素质的杰出人才。学校现包括幼儿园、九年一贯制义务教育体系以及英文系列课程（EK-8，采用德州和加州课程）。地址：北京市经济技术开发区凉水河二街9号电话：（010）5802 67814, 6785 3030转 2108 / 3155传真：（010）5802 6784电邮：admissions@bjsmicschool.com网址：www.bjsmicschool.com

博识梦飞国际幼儿园
Muffy's International Kindergarten (MIK)
博识梦飞国际幼儿园融合了中西方先进的教育理念，采用经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法，勇于尝试，乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分，通过游戏式学习活动培养孩子们的思辨能力和社交能力，提高他们的自信心。霍华德·加德纳的多元智能教育理念是博识梦飞课程的核心。
万柳校区：北京市海淀区万柳东路阳春光华枫树园北会所
望京校区：北京市朝阳区望京西路北小河公园东门
香山校区：北京市海淀区四季青乡门头村
香山清琴山庄儿童会所
世纪城校区：北京市海淀区蓝靛厂路25号
汇博大厦
电话：400 6633 282
网址：www.mik-kids.com
微信：Muffys

常春藤国际学校
Beijing Collegiate Academy International School (BCA)
常春藤国际学校成立于2012年，隶属于中国幼教国际化旗舰品牌——伊顿国际教育集团，致力于为社会培养拥有真正的双语和双文化能力的未来世界精英。常春藤国际学校坐落在北京朝阳公园东侧，拥有便利的位置和出色的校园环境，这里远离城市干扰同时也可能非常便捷地到达城市的任何角落。来自中国及世界各地的学生在这里可以掌握流利的中英双语、丰富的知识及世界文化，同时学校强调学生的品格教育、多元文化与创造力培养。教师团队主要由来自加拿大、美国、英国的资格教师及教学经验丰富的中文教师组成，课程设置从学前小班到12年级。
地址：北京市朝阳区东风南路上东10号
电话：(010) 5681 2555
电邮：admission@bj.ccaschools.cn
网址：www.ccaschools.cn

德育苑
The Family Learning House
提倡美德教育，教授中国文化，学做世界公民。德育苑是一所基于美德教育的蒙台梭利双语幼儿园，致力于在传授孩子知识的同时注重孩子品格的培养。学校为孩子们设置了有机种植园以及各种环保教育项目，为五岁以上的孩子提供一对一钢琴课、芭蕾课、网球课。教育性户外之行，社区服务以及孩子和家庭共同参与的 世界文化庆祝活动，使德育苑真正成为一个汇集学生、老师及家

庭共同成长的学习型社区。
德育苑幼儿园（望京校区）
地址：北京市朝阳区育慧东路远洋万和城A区德育苑幼儿园
电话：（010）8436 8211转801总机、815
招生邮箱：info@deyuyuankindergarten.com
网址：www.deyuyuankindergarten.com
家育苑幼托中心（建外SOHO校区）
地址：北京市朝阳区东三环中路39号 建外SOHO西区14号楼旁
电话：（010）5869 7540转800总机、801
招生邮箱：
info@thefamilylearninghouse.com
网址：www.thefamilylearninghouse.com

二十一世纪国际幼儿园
Beijing 21st Century International Kindergarten
二十一世纪国际幼儿园座落于海淀区恩济西街二十一世纪国际学校内，是经过教委注册的拥有正规办学资质的私立国际幼儿园。幼儿园聘请高素质的中外专家 及教师团队，拥有良好的环境和教育氛围。学校为孩子提供中英文语言环境，培养他们流利自如的沟通能力，帮助孩子了解中外多元文化知识，充分发挥每一个幼儿 的潜力，为未来成为世界公民打下坚实的基础。
地址：北京市海淀区恩济庄46号二十一世纪国际学校校内
电话：（010）5613 5819/5717 3202
电子邮件：Fiona.xu@hotmail.com
网址：21bjkid.com

橄榄国际学校
Olive International School (OIS)
橄榄国际学校是一个学习的社区。提供正宗的全美式教育，教师队伍主要由富于经验的美国外教和中教构成。学校的教育专家在纯正的美式教育基础上做了一些现代的改良，使其兼具了美国私立教育 以及家庭教育的优势。通过提供等同于美国小学一年级至高中毕业的教育内容，学校确保从这里毕业的所有学生都有机会拿到美国大学所认同的高中毕业证。在橄榄 国际学校，学生不仅学习中美文化，更经历着中美文化。相信尽心尽力的教育情怀和独具特色的教育内容，将帮助学生在未来世界中清晰地发出属于自己的声音。
地址：北京市海淀区成府路35号院新东源大厦北楼（办公地）
电话：132 6412 4443
电邮：Israel.merica@yahoo.com
网址：www.oliveintl.org

海嘉国际双语学校
Beijing International Bilingual Academy (BIBA)
海嘉国际双语学校是一所崇尚快乐教育，中文达到公立水平，英文媲美国际学校的双语学校。学校提供国际化的教育体系，兼顾激发潜能与鼓励创新，同时注重中文 课程的教学。在海嘉，英语、数学、科学、美术、体育、音乐和社会课课程均由具有丰富国际教学经验的外籍教师担纲执教。英文以美国国家核心标准课程为依据，中文教学采用中国教育部颁布的课程标准为依据的语文和数学教材。每个年级分别设有不同程度的ESL（英文作为第二语言）和CSL（中文作为第二语言）课程辅导班。
地址：北京市顺义区后沙峪裕民大街5号

电话：（010）8041 0390
邮件：info@bibachina.org
网站：www.bibachina.org

孩子们过家家国际幼儿园
Kids' Play House

孩子们过家家国际幼儿园成立于2015年，是丽娟教育集团旗下幼儿园，课程内容继续保持实验艺术作为方法论的教育理念，结合PYP教育在育人方面的核心价值观 - 信心、合作、创造、自立。幼儿园使用中英文双语教学，孩子们将在LOFT风格的开放空间，通过美术实验、戏剧实验、音乐实验、科学实验为基础的主题课程全面开发儿童早期智力，提升孩子的综合自信力、并强调在森林运动游戏中与大自然对话。
地址：北京市朝阳区京密路孙河52号院
电话：（010）8463 3784
电邮：kidsplayhouse@sina.com

汇佳幼儿园
Huijia Kids

汇佳幼儿园（Huijia Kids）是汇佳教育机构20年完全教育的起点，首家汇佳幼儿园于1999年5月在北京创办。现已发展成为在全国拥有40余所分园的知名幼儿教育机构，汇佳幼儿园秉承“新型、高品质、国际化”的办学宗旨，以国家最高办学标准“双一标准”为办园标准，全面引用和实施国际文凭组织（IB）的PYP课程。确保汇佳幼儿园的整体品质，为孩子营造丰富优质的多元探究环境，让孩子在真实的环境中探究学习。
网址：www.hjkids.com
总机：400 886 1993
电邮：hjkids@huijiaedu.org

万泉园
地址：北京市海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园
电话：（010）8255 1751
三元桥园
地址：北京市朝阳区静安东里6号
电话：（010）6463 5251/（010）6463 3252
国展园
地址：北京市朝阳区西坝河东里103
电话：（010）6465 5212上地M O M A园
地址：北京市海淀区安宁庄上第
电话：（010）8275 9510
实验园
地址：北京市昌平区中关村科技园创新路20号
电话：（010）5163 1603
微信公众号：hjkids

嘉德蒙台梭利双语幼儿园
Jiade Montessori Bilingual Kindergarten

嘉德蒙台梭利双语幼儿园拥有自己的国际师资团队，并将中国文化与国际化英语课程相融合。学校根据蒙台梭利课程为孩子设定个性化学习计划，孩子们使用 各种教学材料，以独立或者小组的方式与教师密切合作进行学习。结构化的教室布置能促进孩子在自我导向学习中，增长好奇心、创造力和智慧。嘉德蒙台梭利双语 幼儿园为孩子提供机会、设施、素材以及良好的成长氛围，助其成为独立的、自我导向的、善于分析的、积极的和充满信心的学习者。
地址：北京市朝阳区八里庄北里221号楼
电话：（010）8591 8288
网址：www.jdmontessori.com

金翼德懿幼儿园
Eduwings Kindergarten

金翼德懿是为母语为德语、英文或中文的孩子而设的国际学校；其课程以德国教育大纲为基础设施，招收1-6岁幼儿。目前金翼德懿设有顺义及海淀两个校区。为孩子们营造了一个自然的，赋予灵感的以及创造性的教育环境，这里的老师能够讲德语、英语及中文，这三种语言贯穿主题教学内容中。所有毕业于金翼德懿的幼儿都能以优异的成就从容步入国际学校、国内名校或德国使馆学校。

顺义校区
地址：北京市顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅52号
电话：（010）6450 8384
电邮：eduwings@126.com
海淀校区
地址：北京市海淀区万柳中路光大西园6号
电话：（010）8257 0436
电邮：eduwingshaidian@126.com

凯斯国际幼儿园北京朝阳一号线

Kids 'R' Kids Learning Academy
Kids 'R' Kids凯斯国际幼儿园已拥有54年历史，在美国15个州拥有160家高品质的幼儿园。Kids 'R' Kids是美国第一家获得AdvancED权威教育认证的幼儿教育机构。拥有一整套从6星期到6岁的完整的课程体系，以及与之相匹配的幼儿成长评估系统。Kids 'R' Kids 的教育理念：先拥抱孩子，再教授知识。致力于为孩子提供一个安全，友爱，充满教育意义的学习与成长环境。2014年5月，Kids 'R' Kids 正式进入中国。
学校地址：北京市朝阳区朝阳公园西路麦子店正街53号
电话：4008-109-003
电子邮件：
bessie.wang@kidsrkidschina.com
官方网页：www.kidsrkidschina.com

乐融国际幼儿园
Learnroom International Kindergarten

乐融国际幼儿园隶属于乐融国际教育集团。乐融国际教育集团立足于整合国际最前沿、最先进的教育理念和教育资源，为各年龄段的学生提供高水平的国际化 教育和服务，培养适应时代变化的国际化人才。旗下涵盖乐融儿童之家、乐融国际幼儿园、教师培训等。乐融国际幼儿园是一所国际蒙台梭利幼儿园，也是北京西区 首家国际蒙台梭利协会（AMS）的成员学校。幼儿园采用蒙台梭利教育理念，拥有一支国际化的管理团队及国际蒙台梭利 认证的丰富经验的中外教师团队，为 1.5 岁-6岁的儿童提供国际一流品质的多元文化学习环境。北京红领巾校区将在2016年2月开园。

乐融国际幼儿园四季青校区
地址：北京市海淀区通汇路18号
电话：（010）8849 7749
网址：www.learnroom.com
乐融国际幼儿园红领巾校区（2016年2月开园）
地址：北京市朝阳区朝阳北路145号仁和立大厦一层
电话：（010）8591 8692
网址：www.learnroom.com

培德书院国际学校
Peide School

坐落在北京顺义区罗马湖畔，培德书院国

分类信息 DIRECTORY

际学校以中国文化主体为底蘊依循大自然时序，配合二十四节气依时吐纳，引领孩子探索自我本质，在实践中迎向世界。以“现代书院式人文生态耕读学习村落”型态创设的校园空间包含幼儿园、小学阶段私塾制、工坊、文创、书店、教育馆、画廊等。小班小校，孩子认识所有的师长，师长认识所有的孩子。中外籍教师协同教学，因材施教，适性发展。采用台湾道禾实验学校20年细心打磨的新古典雅文化节气生活美学课程。
地址：北京市顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号罗马湖畔
电话：(010) 8047 6088
电邮：info@peideschool.com
网址：www.peideschool.com (重建中)
www.natural-way.com.tw

清华大学附属中学国际部

Tsinghua International School (THIS)
西邻世界闻名的宝贵遗产圆明园皇家园林，坐落于百年名校清华附中的校园内，清华附中国际部(THIS)隶属于清华附中，旨在为在华外籍人员子女及海外归国人员子女提供符合西方教育理念的教育模式，同时重视中西文化的渗透融合。清华附中国际部旨在培养根植于中国文化，具有独立思考、创新精神的国际化杰出人才。清华附中国际部是一个享受学习的集体，无论是学生、家长、教师还是职员，都在学校核心价值的激励下，享受着学习带来的欣喜和乐趣。
地址：北京市海淀区中关村北大街清华大学附属中学校园内 邮编100084
电话：(010) 6277 1477 / 6279 7000
电邮：this@mails.tsinghua.edu.cn
网址：http://www.this.edu.cn

3e国际学校

3e International School

3e国际学校创建于2005年，发展至今已拥有在校学生175名。所设年级包括婴幼儿至小学6年级。学校的宗旨是“培养能够以尊重和欣赏的态度跨文化交流，并且善于创造性思考和协作的学生。”学校通过基于研究的课程体系发展出一套特殊的教育模式。半天英文、半天中文环境的课堂设置，最大程度上促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养，将学生发起、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。
地址：北京市朝阳区将台西路9-1号
电话：(010) 6437 3344
邮箱：admissions@3einternationalschool.org
网址：www.3einternationalschool.org

威廉和玛丽幼儿园

William and Mary International Academy (WMIA)
学校位于北京南二环陶然亭公园旁，与北京师范大学合作创办，采用蒙台梭利教学理念，英文IB-PYP教学法，为学前儿童提供丰富多元的学习环境。学校将东西方语言化教育精髓纳入课程，培养孩子独立人格和意志力、自信心和责任心，奠定孩子多方面综合能力发展的基础，更注意塑造孩子们的道德品质，奠定儿童深厚的人生发展基础。学校总占地面积约5000平米，由国际顶级儿童机构设计团队精心打造，引进芬兰进口Lappset儿童大型游乐设施，旨在打造一个为孩子成长的高品质教育品牌。
地址：北京市西城区南二环陶然亭路2号—

瓶子写字楼一层

电话：(010) 8395 3951, 400 650 7860
电邮：wmia@magicbubble.cn
官网：www.wmiakids.cn

温莎双语幼儿园

Windsor Bilingual Kindergartens

温莎双语幼儿园是英国德威国际学校的姊妹学校，拥有国际化和中文的双重教育标准和背景。温莎提供高质量、高水平的学前双语教育，采纳英国早期基础教育课程的框架，加入中国语言特色和文化元素，为中外儿童设计了独一无二的、充满儿童乐趣的课程。中西方文化的交融拓宽了孩子们的视野，奠定了深厚的文化基础，完善孩子们的人格，成就孩子们的自信心，使他们的未来更加丰富美好，多姿多彩。
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：aaa@ttt.com
网址：www.harrowbeijing.cn

耀华婴幼儿教育中心

Yew Wah Infant and Toddler Education Centre (YWITEC)

耀华国际教育建基于耀中教育机构多年在香港及内地城市推行优质国际教育的经验之上。耀华专设的幼儿教育发展研究中心借鉴国内外先进的幼儿教育理念及实践，自行研发了一套独特的国际幼教课程，为幼儿的学习和发展创设丰富、快乐、安全而富有挑战性的教育环境。我们提供国际班一个外教和一个中教的教育模式，让幼儿在富有经验的中外籍教师带领下自信地探究和学习，同时接触到不同的语言和文化，中心坚持以儿童为本的教育理念，在一切工作中以儿童优先，保障儿童的权利，期望幼儿得到整体和谐的发展，并具备良好的学习品质、独立意识、环保意识和世界公民意识，为未来的生活、学习和发展打好基础。
地址：北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼
电话：(010) 8581 9223/ 8581 8466*817
电邮：itec@bj.ycef.com
网址：www.ywitec.com

中国人民大学附属中学

The High School Affiliated to Renmin University of China (RDFZ)

中国人民大学附属中学享誉中外，与国际一流名校美国托马斯杰佛逊理科高中、菲利普斯安多福学校、英国伊顿中学等结为友好学校。学校提供国际部汉语培训和国内学制课程班，同时引进了三大国际主流课程：中英合作剑桥国际高中课程(A-Level)，中美合作AP课程(AP)和国际文凭课程(IB DP)。学校现有60多名外籍教师。在来自20多个国家的200多名外籍学生中，每年85%以上的毕业生都考入了北大、清华、人民大学。曾经有上千名学生在国内外创造发明大赛和各科目竞赛中获得金奖、银奖。
地址：北京市海淀区中关村大街37号人大附中国际部
电话：(010) 6251 3962/6251 2094
电邮：guojibu3962@sina.com
网址：www.rdfz.cn

北京德威英国国际学校

Dulwich College Beijing

成立于2005年，北京德威英国国际学校

(DCB)是一所接收1至18周岁学生的英式教育国际学校，在2011年被评为年度“最优质英国国际学校”。学校学术课程安排设置为：9年级前学生学习基于英国国家标准课程的强化课程；10-11年级学生需完成IGCSE课程标准及要求；在12, 13年级，学生将完成IB (International Baccalaureate) 学位课程。学校不仅重视学生在学术上的成功，也强调体育及艺术方面的发展，同时致力于对每个孩子社区服务意识理念的培养及树立。中文课程为9年级前学生必修课程，高中学生也可选择继续学习中文。对于在北京短暂停留的德国学生，学校还提供德语母语课程，以协助他们返回德国申请德语学校或大学，与当地课程做到无缝对接。学校也是PSAT, SAT, PLAN 及 ACT考试中心，并与美国SAT备考教育机构合作为学生提供SAT备考课程辅导。优秀的IBDP成绩帮助学校的毕业生成功进入了英国牛津大学、剑桥大学、罗素小组学校，以及包括美国常春藤联盟及排名前50的各大院校。

丽京花园主校区 (1-18岁)

地址：北京市顺义区首都机场路89号丽京花园

电话：(010) 6454 9000

香江幼儿园校区 (1-6岁)

地址：北京市朝阳区京顺路香江北路1号香江花园

电话：(010) 8450 7676

电邮：infomation@dulwich-beijing.cn

网址：www.dulwich-beijing.cn

中央音乐学院鼎石实验学校(中音鼎石)

Central Conservatory Preparatory School (CCPS)

中央音乐学院鼎石实验学校(简称“中音鼎石”)是一所国际化全日制高中。学校开设器乐(铜管乐、木管乐、弦乐、键盘乐和打击乐)、声乐、作曲、指挥等专业。学校不仅旨在培养顶级音乐家，更注重学生综合文化素质的培养。学校开设的“三三制”课程体系是由音乐课程、中国高中课程、美国文化课程三部分组成的，使音乐与学习平衡发展。学校拥有国内外优秀的师资力量、长期建立与国内外知名音乐院校的紧密联系，从入学开始为每位学生进行整体升学发展规划及升学辅导。为学生就读国内外知名音乐学院、综合性大学及文理学院铺就成功之路。

南河沿校区：北京市东城区南河沿大街19号

东堂子校区：北京市东城区东堂子胡同甲30号

电话：(010) 6401 5070

招生电话400 058 1587

传真：(010) 6401 5070

网址：www.ccom-prep.com

官方微信号：zhongyinshidian

艾毅国际幼儿园

Ivy Academy (IA)

艾毅国际幼儿园是一所基于美国著名哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的国际幼儿园，提供纯英文课程，致力于因材施教，开发幼儿全部潜能。每位教师都拥有大学及以上的学历，其中，50%教师是硕士及以上学历。同时所有的教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书，还有不少外籍教师在幼教行业从事二十多年教育工作背景。

东湖校园：

地址：北京市东城区东直门外大街35号东

湖别墅C座101室

电话：(010) 8451 1380/1

电邮：info-EL@ivyschools.com

新城国际校园：

地址：北京市朝外大街6号新城国际公寓24号楼

电话：(010) 5738 4559/6597 0250

电邮：info-CP@ivyschools.com

网址：www.ivyschools.com

课外活动 After School

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



丽娟实验艺术教育机构 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能力，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将你塑造成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

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路冬夏令营、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.tengnuoxz.com
微信:tengnuoxz2015
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. 露云路36号国航大厦1801室 2. 金城坊街2号金融街购物中心四层4173. 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层家电区 11. 复兴路33号翠微大厦5层家电区

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管理局的N95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

瑞典莱特艾尔

LightAir

作为主动式负离子净化的开创者和全球领导者,LightAir在HEPA滤网之外开辟了全新的领域,拥有独特的优势:最小净化至0.001微米;无风扇设计无噪音;终身无耗材免维护;负离子(空气维生素)百万级释放营造森林般清新空气;通过全球十二项认证检测,在欧美广泛应用于孕妇婴幼儿及医疗机构场所。
地址:1.中塔大中电器店;2.公主坟翠微百货店;3.复兴门百盛店
电话:4008 948 788
网址:www.lightair.cn

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.rocks

More x 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

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

慈铭·奥亚健康管理医院

OASIS International Wellness Club
中国健康管理行业领导者慈铭集团倾心打造的首家高端医疗会所。整合全球顶级专家医疗资源,全面开创高端医疗、深度体检与高端健康管理三位一体的新型健康管理服务模式。首创定制式深度体检,防癌、防猝死,未来生命状态尽在掌控;随时随地尊享私人医生红墙御医式保健管护;打造中国民间“中央保健委员会”保健基地,专业健康管理领域的“301医院”,成就人类健康长寿梦想!

电话: 5965 8688/89 4007 000 666-1
地址: 北京市朝阳区北苑路91号院
网址: www.cimimgaoya.com

北京港澳国际医疗诊所

Hong Kong International Medical Clinic, Beijing
地址: 东城区朝阳门北大街2号 港澳中心办公楼9层
电话: 6553 2288 ext 2345/6/7,

6553 9752

邮箱: service@hkclinic.com
网址: www.hkclinic.com

北京和睦家医院

Beijing United Family Hospital and Clinics

北京和睦家医院是和睦家医疗集团旗下的医疗机构之一,是中国唯一一家同时通过国际联合委员会(JCI)和美国病理学家学会(CAP)认证的医疗机构。医院拥有一支来自20多个国家和地区的百余名国际医生团队,为不同年龄段、不同性别的患者提供全天候、多方位、高质量的门诊与住院服务。作为一家综合医疗机构,北京和睦家医院拥有急诊、全科、外科、儿科、口腔科、内科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等科室,还引进了最高水平的核磁共振技术及心血管中心、腹腔镜手术和神经外科等综合服务。北京和睦家医院致力于提供卓越安全的医疗健康服务、先进便捷的门诊预约服务、医疗信息终身管理。30多家国际医疗保险直接支付、多语种语言翻译与支持、多样化的会员服务都为患者提供更加方便快捷、贴心周到的星级客户服务。
地址: 朝阳区将台路2号 100015
电话: 24小时服务中心: 4008-919191
急诊: (10) 5927 7120

北京明德医院

OASIS International Hospital

北京明德医院是一家完全按照国际JCI质量安全标准建立的国际化高端全科医院,面积15000平方米,是北京市单体最大的高端综合私立医院。医院荟萃众多国内外各领域权威专家,设置有内科、外科、妇科、产科、儿科、口腔科、中医科等近30

个临床科室,集门诊、24小时急诊、手术、住院于一体。并配备了先进的大型医疗设备,提供个性化的全天候服务的国际医疗服务。医院还特别设有手外科、整形美容、亚示糖尿病暨减重中心、云翰生物诊疗中心4个特色医疗门诊。

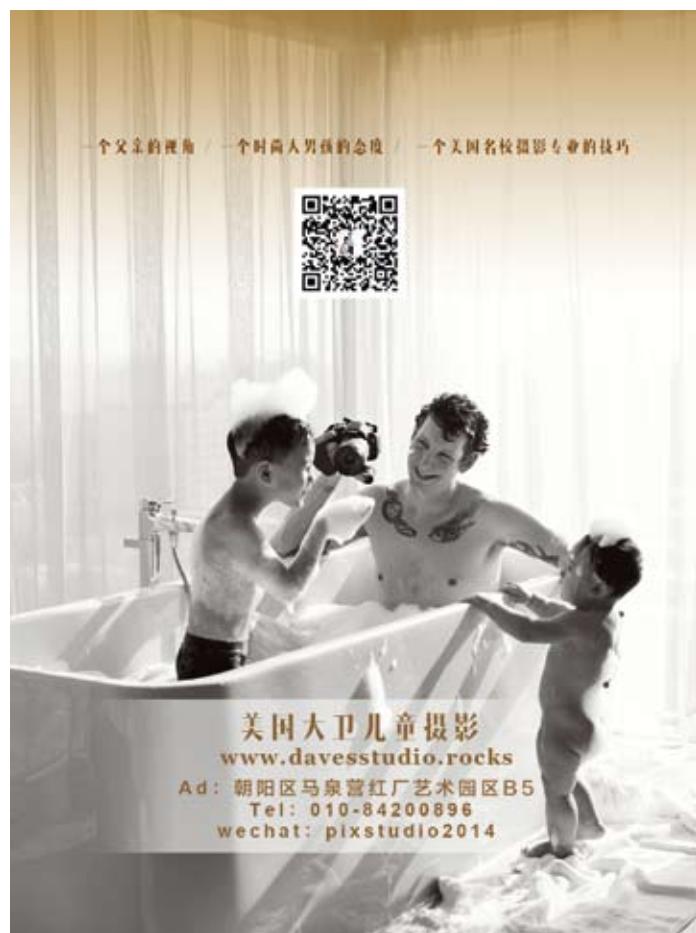
地址: 朝阳区酒仙桥北路9号
电话: 400-8762-747
急诊电话: 010-5985 0333
妇产科电话: 010-5985 0309
儿科电话: 010-5985 0302
外科电话: 010-5985 0308
内科电话: 010-5985 0301
口腔科电话: 010-5985 0305
网址: www.oasishealth.cn

欢乐口腔台大维成分院

欢乐口腔台大维成分院是欢乐口腔北京地区20家分院之一,医疗团队大多来自于北大口腔体系,同时与台大口腔医学院紧密合作。国际牙医学院院士刘兴成博士及多位台大口腔专家在此出诊,种植专家李江明博士及正畸专家刘子纶主任常年出诊。台大维成分院拥有一流技术,强调患者体验和医患沟通,预约服务使您倍感舒适。
电话: 58691617, 13331176780
地址: 朝阳门外大街乙六号朝外SOHO, C座一层0176A

北京美中宜和妇儿医院

Amcare Women's & Children's Hospital
北京美中宜和妇儿医院成立于2004年,致力于创建国际品质的妇儿高端医疗品牌,专注为中国家庭提供高品质的妇科、产科和儿科医疗服务。以海外先进的医疗服务理念为核心,引进并创新性的建立了



分类信息 DIRECTORY

一套国际先进的医院管理模式。秉承“一切以客户为中心”的医疗宗旨，以人为本，强调在细节上为客户提供贴心的医疗服务，倡导美式家庭化生育模式，整合地区优势医疗资源，带给每一位客户全新的就诊体验。

地址：1) 丽都院区：朝阳区将台西路9-9号；2) 亚运村院区：朝阳区安慧北里逸园5号楼

电话：5234 6666, 400 100 0016

网址：www.amcare.com.cn

运动健身 Sports

龙格亲子游泳北京中心

Loong swim club

由（德国）联邦水上教育协会BvAP主席主持教学，与德国海豚学校(简称DAAP)联手，共同探讨亲子水中运动，促进宝宝身心健康，帮助家长全方位开发孩子的运动、语言、认知、情感、创造、社会交往等多方面的能力。让更多宝宝享受到这种对婴幼儿来说最好的运动，没有之一。

地址：1) 双井中心：北京市朝阳区广渠路36号院乙6号楼1-016

2) 亚奥中心：北京市朝阳区大屯里金泉港-A栋A316

适合年龄：0-6岁

电话：400-88-51769

网址：www.loongkids.com

微信：loongkids_bj

北京丽都假日饭店游泳馆

Holiday Inn Lido Health Club

地址：朝阳区将台路6号

电话：6437 6688 ext 1871

邮箱：bc@hilb.net.cn

北京南山滑雪滑水度假村有限公司

地址：密云县河南寨镇圣水头村

电话：8909 1909

网址：www.nanshansi.com

家庭餐饮 Family Dining

披萨 Pizza

叫板！披萨

Gung Ho! Gourmet Pizza Factory

1) 朝阳区将台路乙 2号海润国际公寓，电话 5135 8557；2) 朝阳区工体东路中国红街 3号楼，电话8587 1404/1370

中餐 Chinese

梧桐

地址：朝阳区霄云桥外芳园西路6号(近丽都花园南门)

电话：6438 1118或6438 8883

日式料理 Japanese

隐泉日本料理

Hatsune

地址：朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区 8号楼 S8-30

电话：6415 3939

意式餐厅 Italian

安妮意大利餐厅

Annie's

1) 朝阳公园西门南侧，电话：6591 1931；2) 大望桥现代城西街，电话：8589 8366；3) 来广营东路 5号，电话：8470 4768；4) 酒仙桥将台路商业街，电话：6436 3735；5) 朝阳区望京街 8号利星行广场奔驰展厅 2层，电话：8476

0398；6) 日坛上街3-108，电话：8569 3031；7) 东三环中路瑞赛商务楼一层雅诗阁公寓对面，电话：6568 5890；8) 工体东路 3号中国红街一层工体东门对面，电话：8587 1469；9) 朝阳区金桐西路远洋光华国际 AB座一层（世贸天阶往东）

家庭娱乐 Fun Stuff

八达岭野生动物园

地址：延庆县八达岭长城南

电话：6912 1842/2591

网址：www.bdlsw.com.cn

北京展览馆剧场

Beijing Exhibition Theater

地址：西城区西直门外大街135号

电话：6835 4455

美嘉欢乐影城

Mega Box

1) 朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区地下1层，电话：6417 6118；2) 海淀区中关村广场购物中心C区三层（鼎好西侧），电话：5986 3777

网址：www.imegabox.com

北京音乐厅

Beijing Concert Hall

地址：西城区北新华街1号

电话：6605 7006/5812

北京动物园

Beijing Zoo

地址：海淀区西外大街白石桥路137号

电话：6831 4411

网址：www.bjzoo.com

万达国际影城

Wanda International Cinema

1) 石景山区石景山区石景山路乙18号万达广场娱乐3楼，电话：68663399；2) 朝阳区建国路93号万达广场B座三层，电话：5960 3399；3) 昌平区立汤路186号龙德广场5层，电话：8484 4742

网址：www.wandafilm.com

北京海洋馆

Beijing Aquarium

地址：海淀区高粱桥斜街乙18号

电话：6217 6655

网址：www.bj-sea.com

中国电影博物馆

China National Film Museum

地址：朝阳区南影路9号

电话：6431 9548

网址：www.cnfm.org.cn

世纪剧院

Century Theater

地址：朝阳区亮马桥路40号(21世纪饭店)

电话：6466 4805或6468 3311 ext 3126

富国海底世界

Blue Zoo Beijing

地址：朝阳区工人体育场南门

电话：6591 3397

网址：www.blue-zoo.com

摩锐水世界

Merry Water World

地址：朝阳区东苇路金盏

电话：8433 7403

网址：www.yujinxiang.com

蓬蒿剧场

Penghao Theater

地址：东城区东棉花胡同35号(中央戏剧学院南门, 南锣鼓巷和交道口南大街之间)

电话：6400 6452/72

东环影城

East Gate Cinema

地址：东城区保利大厦北侧东环广场B座

地下一层

电话：6418 5931

网址：www.dhycn.com

传奇时代影城

Saga Cinema

地址：朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾商业区SA-42

电话：5905 6868

网址：www.sagacinema.com

保利剧院

Poly Theatre

地址：东城区东直门南大街14号保利大厦1层

电话：6500 1188 ext 5126/5127

网址：www.polytheatre.com

北京剧场

Beijing Playhouse

地址：朝阳区八里庄东四环中路八里庄5号

电话：137 1890 8922

邮箱：performance@beijingplayhouse.com

网址：www.beijingplayhouse.com

中国木偶剧院

China Puppet Theater

地址：朝阳区北三环路安华里甲1号

电话：6425 4847或6424 3698

网址：www.puppetchina.com

朝阳文化馆

Chaoyang Culture Center/TNT Theater

地址：朝阳区朝阳门外大街和金台西路的路口

电话：8599 6011

网址：www.cyqwhg.com

北京朝阳剧场

Beijing Chaoyang Theater

地址：朝阳区东三环北路36号

电话：6507 2421/1818

网址：www.bjcyjc.com

中国儿童艺术剧场

China Children's Art Theater

地址：东城区东安门大街64号

电话：6521 1425

网站：www.ccat.name

新东安影城

Xindongan Cinema

地址：东城区王府井大街138号5层

电话：6528 1988/1898

网站：www.xindongan.blog.sohu.com或www.b-cinema.cn

东方先锋剧场

Oriental Pioneer Theatre

地址：东城区东单三条8-2号东方广场东北角

电话：6527 6911或6559 7394

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

大隐剧院

Dayin Theater

地址：朝阳区光华路9号世贸天阶C座(时尚大厦)5层

电话：6589 5559

网站：www.dayinyuanxian.com/

中山公园音乐堂

Forbidden City Concert Hall

地址：西城区西长安街中山公园内

电话：6559 8285

网站：www.fcchbj.com

北京七色光儿童剧院

Beijing Seven-Color Light Children's Theater

地址：东城区交道口菊儿胡同甲14号

电话：8402 2285

长安大戏院

Chang'an Grand Theater

地址：东城区建国门内大街7号

电话：6510 1309/1310

网站：www.changantheater.com

玉渊潭公园

Yuyuantan Park

地址：海淀区西三环中央电视塔对面(东门在三里河路, 南门在世纪坛后面)

电话：8865 3804/6

网址：www.yuyuantanpark.com

民族文化宫大剧院

Ethnic Cultural Palace Theater

地址：西城区复兴门内大街49号

电话：6605 2404

孔庙和国子监

Confucius Temple and Guozijian

地址：东城区国子监街13号

电话：8401 1977

天地剧场

Universal Theater

(aka Heaven and Earth Theater)

地址：东城区东直门南大街10号

电话：6416 9893

搜秀影城

Show Max Cinema

地址：崇文区崇文门外大街40号搜秀城9层

电话：5167 1298, 5167 1299

网站：www.bjshowmax.com

北京自然博物馆

Beijing Natural History Museum

地址：崇文区天桥南大街126号

电话：6702 4431或6702 3096

网站：www.bmnh.org.cn

北京天文馆新馆

Beijing Planetarium

地址：西城区西直门外大街138号

电话：6835 2453或6831 2517

网站：www.bjp.org.cn

龙在天皮影文化俱乐部

Chinese Shadow Puppet Cultural Club

地址：海淀区中华皮影文化艺术城: 海淀区清华西路28号 (圆明园南门西100米, 同仁堂旁)

电话：8656 9350

网站：<http://blog.sina.com.cn/longzaitianpiying>或www.zhonghuashadow.cn



三亚文华东方酒店清凉亲子总动员

随着天气逐渐变暖，是不是已经按耐不住对热带海岛的向往？早早计划起暑期度假玩水的行程，让阳光明媚、椰风海韵的热带气息融化疲惫与劳顿，在生机勃勃的热带岛屿与家人共度美好惬意的家庭时光吧。

素有“隐世珍宝”之称的三亚文华东方酒店坐落于三亚怡然幽静的珊瑚湾，高贵典雅、奢华迷人。酒店占地12公顷，坐拥1.2公里长的延绵幽静的沙滩，面向绮丽辽阔的南中国海，紧邻天然美丽的珊瑚礁，背倚苍翠盎然的山峦，与棕榈缥缈、椰风海韵的热带花园混融一体。作为亲子度假的首选，家庭的每一位成员都能在这里各得其所，享受一场不被打扰的美好假期。

备受欢迎的CoCo儿童俱乐部是小朋友们的童趣天堂。海盗主题的户外游乐场及每天不同的活动游戏，激发小朋友们的好奇心、强健身体、增加勇气。而拥有上百种热带植物以及可爱小动物的珊瑚湾则是孩童们亲密地接触大自然、探索其奥秘的好去处。

今年7、8月份暑假，已经成功举办六届的文华东方儿童活动营将再次回归。由专业的户外活动团队为所有4-12岁的小朋友们精心设计一系列不同主题的活动和游戏，除了创意教育活动和趣味手工艺制作等课程，加入了更多的水上活动，例如浮潜、站立式滑水板、水上扁带、游泳课程等，让小贵宾们度过清凉假期的同时，开拓眼界，学习更多新的知识。夜幕降临时，环绕着郁郁葱葱的热带花园的榆园，观赏专为亲子家庭而设的户外电影之夜，聆听海浪拍打沙滩的悦耳旋律，感受和乐融融的亲子时光。

喜好冒险和户外活动的挑战者，可以一试强调身体力量的站立式滑水板，熟悉当地环境的教练还可带您探索三亚当地海湾及洞穴，发现这座热带岛屿的别样风情；或者跃入碧蓝的珊瑚湾，感受迷人的水下世界带给你的视觉震撼。高尔夫球爱好者还可以前往仅5-60分钟距离的12家国际级高尔夫球场，体验挥杆的畅快淋漓。



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

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。

每期刊物免费发行到学校、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。

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 Caf é	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号永利国际一单元509室
法派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦

CBD

Tribe有机餐厅	朝阳区工体东路中国红街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3号楼一层
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园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
北京财富中心千禧公寓	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和生国际家园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(四环东侧霄云桥东南角)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号高斓大厦附楼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号蓝色港湾国际商区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
婕妮璐超市-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-滴龙台国际公寓
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5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
格琳塔儿童用品商店	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
青苗国际双语学校	顺义区天竺开发区丽苑街15号
婕妮璐超市	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号院会展誉景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号世纪城远大园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
人大附中国际部	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
上颖教育	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#

说说难民问题

Refuges in Sweden

欧洲难民危机是近来一个炙手可热的话题。尤其德国总理默克尔，连同她的难民政策一起，成为了世界舆论的中心。

与德国不同，瑞典受欧洲难民潮冲击其实不小，但在全球舆论中的影响力却相对弱得多。根据官方数据，德国2015年共接收约100万难民，而总人口为8100万（截至2014年底），人均接收难民比为0.0123。相应的，瑞典人口970万，接收难民16.3万人，人均接收难民比为0.0168，为欧洲之首（BBC News）。

从我个人的感受来说，在瑞典生活的两年多，宁静、平和一直是各种场合的基调。但去年下半年以来，这里的“氛围”慢慢有些不一样了。短短几个月，瑞典国内外发生了数起暴力事件，来来去去都绕不开“难民”两个字。

影响比较大的当属2015年12月31日，德国科隆大教堂附近中央火车站发生的大规模性侵和抢劫事件。媒体称当晚有大约千名疑似难民的男子袭击妇女，数以百计的女性遭遇侵犯。警方调查显示，一些嫌犯正是来自北非和叙利亚的难民。

仅在科隆案发后几天的1月7日，媒体报道称，瑞典南部城市Kalmar也在跨年夜发生了大规模性侵事件，受害女性达百名之多。

两地性侵事件好像一个标志，激化了反对难民的舆论。总体而言，瑞典人性格低调，在面对面的社交中，不热衷讨论政治议题。在性侵事件以前，绝大部分人都不会在公开场合反对接收难民。但性侵事件以后，反对的声音日益显露。

与此同时，更多的刑事案件见诸报端。

1月11日，一名在瑞典中学就读的15岁立陶宛裔男孩，因阻止一名叙利亚同学性骚扰女同学而被捅死。

1月21日，首都斯德哥尔摩gamla stan地铁站入口的一段监控视频显示：一名中东脸孔男子（后确认为难民身份）试图扒窃一位老人，被恰好经过的一名女士制止。男子恼羞成怒，当着女士两个四五岁孩子的面，猛踢其胯部，并扇其耳光，后又折返朝其脸上吐口水。

1月25日，在Mölnadal市某移民中心工作的22岁社工Alexandra Mezher，在调解难民少年纠纷时被一名15岁难民刺死（根据媒体公布的嫌犯照片，年龄有明显作弊嫌疑）。

两天后，Kalmar市一家青少年移民中心发生骚乱，19名少年因买糖要求遭拒而使用武器袭击社工，工作人员随后躲进一个房间并反锁房门直

到警察赶到救援。

.....

面对这些不断发生的“意外”，瑞典民众对执政联盟的不满日渐高涨。反对难民政策的一派中不乏理性声音。他们认为，并非所有难民都是问题分子，瑞典也不该因为这些极端事件而拒绝接收难民。但是，瑞典在担负人道主义责任时应该考虑自身承受能力，制定可操作性的策略，以保证本国纳税人的权益。然而，现行难民政策一味宽容，甚至盲目。

比如，在2015年接收的163000名难民中，有35400名为无监护人陪伴的未成年人，后者都在专门的青少年移民中心居住，一旦难民身份获得批准，就可以获得永居并将家人接到瑞典团聚。现行瑞典法律认定“骨龄鉴别年龄有违人道”，导致实际中不少成年难民虚报年龄。

反对意见中的激进者则呼吁直接把“北非和中东恐怖分子驱逐出境”，因为“欧洲是欧洲人的”。

选票很能说明问题。具有纳粹背景的极端右翼政党SD反对外来移民。近一年来，它的支持率节节攀升。在今年1月底的民调中，SD得票率达到历史最高点，为28.8%（首相Stefan Löfven领导的社民党支持率仅为23.2%）。

作为工作居住在瑞典的中国人，我最担心家人的安全。就在几天前，斯德哥尔摩还发生了民间极右组织蒙面上街殴打袭击外来族裔的暴力案件。除了尽量避免去人群聚集的场所，我们能做的其实不多。这场难民危机让我切身感受到种族主义和极端排外的危险，但保持宽容和理性并不是说说那么简单。我不断拷问自己，如果儿子遇到女同学被性骚扰，我希望他如何做？如果带着波波，碰到gamla stan地铁站的扒手，我自己又该怎么办？

那些在反对中坚持宽容和理性的声音，那个为女同学挺身而出的男孩，还有出面制止小偷的妈妈，难道不正是一个地方、一种文化中最让人向往的东西之一？要维护它们，作为母亲的我还需要更多勇气和担当。

人口和难民数据来源：

www.deutschland.de

www.destatis.de

www.migrationsverket.se

www.scb.se



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《菁kids》杂志副主编。2014年迁居瑞典。现为自由撰稿人，译者。

谁爱Soul Mate?

Who Needs a Soul Mate?



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。

She is my soul mate.

若干年前，当时任南卡州州长桑福德玩人间蒸发，飞往阿根廷与情人约会将被曝光后，桑福德在媒体前落泪，并且说出了这句名言。他曾是共和党闪耀政治明星，却因为soul mate翻船，婚姻与政治前程均亮起了红灯。所谓灵魂伴侣，从此成为婚姻杀手，多少罪不至死甚至还算凑合的姻缘被这个正当理由杀无赦。

其实灵魂伴侣，原本是指恋人或夫妻关系，是灵与肉、爱情与友谊、信任与亲密等的高级复合体。关于灵魂伴侣，最直观的诠释来自柏拉图。柏同学说，人类本来有四条腿、四只胳膊和两张脸。结果天神宙斯存心削弱人类的力量，下狠手分离，迫使人类穷尽生命来寻找自己的另一半。

这是一桩表面荡气回肠，但无奈绝望的爱情追捕。一个人原本可以在地球上独自甩开膀子吃喝游荡，可是命中注定，必须找到另一半才算圆满，而且要世世轮回，业债还清，才能彼此合一。且不说，是否能在对的时间、对的地点遇到灵魂伴侣？在这个颠狂疯魔的时代，灵魂伴侣又有多少异化与变数？例如，一个人一生当中到底有几个灵魂伴侣？灵魂大房该如何与灵魂小三和协共处？假设灵魂伴侣真的是唯一，假如灵魂变了，灵魂伴侣是走还是留？而在性取向越来越复杂的现代社会，灵魂伴侣是同性、异性还是双性？

即使你特别走运，人挡杀人，佛挡杀佛，终于和灵魂伴侣厮混江湖，又是否能够笃定，那个无限懂你、爱你、包容你的人，那个你盼望每个早晨都从他怀中醒来，直到老死的人，真的不是一个幻觉吗？

在红尘烂泥中打滚这许多年后，再听到灵魂伴侣这个词，多少有些牙酸，还有些心酸。

每个人都有权利使自己活得灵肉丰富。但生活对于理想和灵性的侵蚀，怎么设想都不为过。再灵性的闪光扛不住生活的一地鸡毛，再好的香水抵不过韭菜盒子。灵魂伴侣也是妈生的，婚姻关系比六方会谈还复杂。虽然婚姻能够持续，多少都有些灵魂层面的关联，但面对现实生活，最后只有双方逼不得已的妥协，才能把婚姻经营下去。自认为是soul mate的一对，且让他们一起柴米油盐过过看。假若不肯把自己的灵魂掰弯了，揉碎了，结局恐怕也是凶多吉少。熬到白头不难，难过的是

灵魂早就刹羽而归，从相爱走到相杀，再走到相敬如宾，也是一辈子。

因此，传说中的灵魂伴侣，可以向往，可以羡慕，花大力气去追求就不必了。尤其对于已婚人士来说，百分百的灵魂伴侣就是个坑，甚至是有毒的陷阱。如果一个婚姻中的女人，还想要寻求soul mate，那就等于断定了身边的这个人不是。如果为了一点点安慰和疏解，或者一种小浪漫，就慌不择路，甚至飞蛾扑火，那就低看了灵魂，也折辱了自己。

只是，理智告诉我们远离灵魂伴侣，情感却不答应。居然有个老不死的灵魂，就攀附在我们脆弱的躯壳中，被各种生活杂碎撞得鼻青脸肿，还渴望着精神相悦、鱼水之欢。我们还是需要一份真诚的感情，来拯救我们卑微的灵魂和肉体，而且最好肥水不流外人田，倘若能够婚内解决，最是价廉物美。

政治正确很重要。一个乐观的婚姻，从不试图去搜索配偶之外的灵魂，而是随时准备着，把灵魂的标杆量身下放。找不到灵魂第一侣，找个灵魂备胎如何？只要你心够宽，灵魂次侣，灵魂次次侣都是上上签。譬如我家理工男，情人节明知我想要玫瑰花，他带回一斤西兰花；问媳妇老妈都落水先救谁？他说反正我不会游泳，你自己看着办。是可忍孰不可忍，忍了，绝不被灵魂伴侣绑架。

好友境界更高，她认为婚姻是一场学习，要了解另一半，并且以与老公灵魂契合为主题，读个以老公研究为主攻方向的PHD出来。至于夫妻双方婚姻博士毕业后，到底是否能互为灵魂伴侣？如此伤感情的问题，不问也罢。我们都还没有金刚不坏之身，和你在一起，好好在一起，足矣。

其实，哪怕灵魂转圜千百遍，我们吸引来的，也常常是自己的另外一个呈现。除了自己铸造出一个无比强大、独立的灵魂来，我们根本别无依靠，这是个伤人心的现实。好在生活中，大部分的人灵魂都蛰伏了，灵魂还不安分的人，譬如你我，活该受苦。



睿博汇 Villa Lifestyles

amaircare

加拿大原装进口空气净化器

威隔口罩



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



健康呼吸 时尚出行

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





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

KEYSTONE



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