



从传统教育  
走向美式教育  
Transitioning from Traditional  
to International Schooling

#我想说  
I WANNA SAY





# GET YOUR PIZZA THE ACTION

Coming in September



## September 15 onwards: Pies for the People

Enjoy an entire month's worth of cheese-filled bargains from some of the capital's finest pizzerias

## October 15-16: Pizza Festival

Take a slice out of the weekend as Wangjing SOHO hosts the largest pie festival the capital has yet to witness

## October 17 onwards: Pizza Cup Competition Bracket

64 establishments vie for the coveted title of Beijing's Best Pizza!

Find out more on [thebeijinger.com](http://thebeijinger.com)

望京  
WANGJING  
SOHO







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

# 汇佳

精英汇，芝兰室香

中西通，不同凡响

回归教育本真

在双语双文化的国际氛围中快乐成长

23 载春秋

3-19 岁 IB 教育全程护航



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



2017年春季招生现已启动  
预约电话：400-889-1993

北京市昌平区昌怀路157号

[www.huijia.edu.cn](http://www.huijia.edu.cn)

[admissions@huijia.edu.cn](mailto:admissions@huijia.edu.cn)



微信



WAP网站



微博

# 目录 CONTENTS

九月刊 2016

## 07 编者按

Editor's Note



## 社区报道

### 08 活动备忘录

Events

### 10 简报

The Circuit

50 分类信息  
Directory



## 14 我想说

I Wanna Say

### 16 做独特的你最重要

Just Be Your Real Self

### 17 从传统教育走向美式教育

Transitioning from Traditional to International Schooling

### 18 选择与改变，相信真金不怕火炼

From Public School to International School: My Learning Journey

### 20 英高美高大不同

Union Jack or Stars and Stripes? Comparing the British and American education Systems

## 话题

### 22 CAS，一件并不简单的事

A Debate on CAS



### 24 申请季寄语

Letter to myself

### 26 本科留学：我究竟该相信谁？

Applying for Oversea Colleges: Should I Trust My Agency?

### 28 面对压力我们怎么办？

Practical Ways to Cope with School Pressure

### 32 国际学校的中文话剧实践

Drama Practice of International School Mandarin Curriculum

### 36 聊聊我们喜欢的好去处

Cool Places Teenagers Like to Go

### 38 追星这事儿怎么看



## 美食娱乐

### 看世界

Family Travel

#### 40 带着一家老小去瑞士

Amazing Scandanavia: Why you should Pack up the Whole Family, Fly to Switzerland



Teenager Opinions on Star-worship

#### 45 文科理科到底怎么选?

Liberal Arts vs. Sciences: Which one is the Best?

# 52

杂志免费取阅点

Distribution



## 教育

### 未来艺术家

Blank Canvas

#### 48 来自北京市私立汇佳学校的艺术作品

Student Artwork from Beijing Huijia Private School

## 为人父母

### 在海外

A Postcard From

#### 46 生气不理人

Talk Out Your Anger



## 父母社区

Parents Corner

#### 47 从健身开始，到哪里结束

The Topic of Work-out-at-Home: A Turning Point



本期模特:

Lorraine Jiang, 北京京西学校11年级学生, 喜欢打排球、垒球、爬山和各种户外活动, 也喜欢写作, 在学校担任校刊编辑, inkblot editor in chief.

本期封面由Lorraine亲自设计、绘制。

摄影: Dave's Studio

# WOMEN



OF CHINA

《中国妇女》英文刊 2016年9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: August 29, 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8月29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

Digital Editor

Teresa Fu

Senior Editor in Shanghai

Xiaohui Chen

Senior Editor in Shanghai

Cherry Gao

Editorial and Admin Assistant

Joyce Jin

Contributing Writers

Grace Gui, Shui Wenlu, Lorri Jiang, You jiaxuan, Juliana Han, Henry Yang, Wang Manchen, Lin Yiru, Dai Jingjing

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 (3) 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**





BEIJING, CHINA

鼎石近距离看教育系列沙龙之

二十四节气之

# 天象·地气·人事



中央美术学院人文学院  
董梅副教授

“天象·地气·人事”讲座将以“二十四节气”为切入点，丝丝入扣地解析古典文学和艺术的美之中所蕴含的中华文化属性和加之信仰，从中窥见更广阔、更深远的传统文化源流；更深刻地理解在渊渊历史长河中，中华文化传统中所蕴藏的丰富而美好的意涵，更是启迪身在现代的我们重新思考精神归属。

时间：9月23日（周五）下午 6:30 - 8:30

地点：北京市鼎石学校表演艺术中心

座席有限，如您有意参加，敬请致电 8049 6008 转 2037  
或发送邮件至 [event@keystoneacademy.cn](mailto:event@keystoneacademy.cn) 预约讲座席位。

KEYSTONE ACADEMY  
北京市鼎石学校

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](http://www.keystoneacademy.cn)



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  
Owner & Co-Founder 联合创始人

魏思得 Michael Wester  
马春蕾 Toni Ma

Managing Editor in Beijing 北京版主编  
Deputy Managing Editor 副主编  
Digital Editor 数字媒体编辑

王蕾 Abby Wang  
杨姣 Ines Yang  
付瑞娟 Teresa Fu

Senior Editor in Shanghai 上海版高级编辑  
Senior Editor in Shanghai 上海版高级编辑

陈晓辉 Chen Xiaohui  
高晴 Cherry Gao

Editorial and Admin Assistant 上海版编辑行政助理

金小双 Joyce Jin

Contributors 撰稿人

桂桂 Grace Gui, 水纹路 Shui Wenlu, Lorri Jiang, 游家璇, 韩宇辰, 杨弘远,  
王曼晨, 林逸如, 戴晶晶

Director of Content Marketing 内容营销总监

凯尔 Kyle Mullin

Art Director 艺术总监

罗肃 Susu Luo

Art Designer 设计

王哲之 Zee Wang

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

胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 唐奥 Tang Ao,  
白文轩 Wilson Barrie, 李希雅 Olesya Sedysheva, 胡敏慧 Renee Hu,  
江小小 Xiaoxiao Jiang

Marketing & Distribution 市场发行部

杨莎莎 Lareina Yang, 徐佳 Emma Xu, 苏海鑫 Scott Devoy Su,  
尚雁宇 Sharon

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, 赵明明 Minna Zhao, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

Editorial 编辑部

jing\_editor@truerun.com

Advertising 广告部

010-5941 0368, sales@truerun.com

Marketing 市场部

marketing@truerun.com

Distribution 发行部

010-5941 5387, distribution@truerun.com



www.issuu.com/jingkids

Website 官方网站

www.jingkids.com



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



# 说说我们的故事



可能大家会觉得这期《菁kids》很奇怪：主编Abby和她的小伙伴们哪儿去了？为什么是几个中学生写编者按？难道连杂志都由这些学生来负责？

我想说：没错，正是我们。我们想借此机会说说心里话。很多时候，我们的心声被劳累的学习掩盖，或因小小的恐惧而隐藏，不能说出真的想法。

我想说：我一直都恐惧着和家长直接沟通。如果妈妈不认可我跑去好玩怎么玩？如果爸爸不让我听唱歌音乐怎么办？有时候，我总觉得孩子与家长之间隔着一道玻璃窗，可以互相看见对方，但又被一股无形的力量分离开。然而，这扇窗是可以被打开的，在这期《菁kids》里，有我们作为学生、孩子、青年人的不同想法。

我想说：在这期的故事里，我们不仅从自己的经历下笔，也采访小伙伴。我们探索现在学生们想做的事情、想说的话，包括一些不会对家长表述的信息。我们对普高、国际学校和美高的区别，不单从学习环境、校园活动来讨论，而是通过我们的真实经历和经验，真正反映出各个学校的文化，带给大家更多思考和建议。我们还会讨论申请大学的经验，包括对社区服务活动的想法、对压力的应对、对体育和美术课外活动的感受，以及选择文科和理科的困惑。我们也会透露现在学生们最喜爱的活动和娱乐项目，包括参加音乐节和追星。

我想说：通过这期《菁kids》，希望爸爸妈妈体会到我们的心声，真正拉近孩子与家长之间的距离。——**北京京西学校，Lorri Jiang**

成为《菁kids》九月刊小记者无疑为我单调的黑白校园生活增添了一抹炫酷的亮色。这期以国际学校学生为视角的月刊，不仅使同龄人找到共鸣，还可以通过我们的故事，带家长们了解我们的世界。比如“封面故事”部分，我们记录自己的真实经历，感触良多，相信读者们也会有不少收获。

另外，家长圈里曾流行过一句话：男生怕游戏，女生怕追星。这几年的热门词“追星”想必也成为了家长们心中的一块石头：有百害而无一利。只是大家可曾思考过，我们为什么会追星？杂志第38页“追星这事儿怎么看”文章中，将带来我们的分析和思考，希望爸爸妈妈们能借此了解我们的生活。

值得一提的是，参与制作杂志的过程中，我学到了很多专业知识、结识了很多新朋友。希望我们的真实表达能帮助到更多爸爸妈妈和同龄人，真正了解我们的生活。——**北京德威英国国际学校，游家璇**

这是一期特殊的杂志。这里有我们不轻易向别人展示的内心世界，也许文笔稚嫩，也许角度平庸，但这就是我们心中最真实的声音。

太多时候，成人与青少年间仿佛有着一道不可逾越的鸿沟，两边的人

都努力朝彼此喊话，然而距离太远，双方只能听到微不足道的回音。希望这期《菁kids》可以架起一座桥梁，不仅引起同龄人的共鸣，更能让老师和爸爸妈妈们看看我们的烦恼、听听我们无法直接说出的心声、了解我们在双方有争执的话题上的理解和看法。

我们更希望的是，大家能和我们一起找出相处的问题所在和解决方法，坦诚以待，真诚沟通。——**北京德威英国国际学校，韩宇辰**

窗外，毛白杨的绿色已被烈日照耀得越发鲜亮，阵阵的蝉鸣也让周遭变得不再宁静。悄然之间，我在新一期《菁kids》编者栏签下了自己的名字，对于升学压力日益增大的我来说，这一切在仔细回味后仍感觉恍如隔世……

60来页的空间，让5名来自校园的记者人人都能自由发挥。身为国际学校在生，我选择了分享组织和参加CAS（Creativity, Action, Service）的看法，希望能给同学们和家长们更多参考。尽管时间匆匆，但在与《菁kids》团队的交流中得到的收获，也足以让我带着对运营校刊的新见解满意地离开。——**北京乐成国际学校，杨弘远**

可能，家长们和孩子们早已厌倦各种专家们对课外赢利机构的评判，也看腻了杂七杂八的网络点评上那些“北京必游经典排名”。用时髦的话说：那些都是套路。比起只是装潢好看，但书籍缺乏营养价值的商业书店，真正爱书的年轻人需要的是一个能够经得起细细挑选、品味的独立藏书库；比起单调的、没有目的的约饭和逛街，新一代年轻人可能更向往密室逃脱这样的烧脑刺激的集体游戏。

在这期杂志中，为了推荐一家合适的书店，我跨越了半个北京实地考察。现在想想，作为记者的我又何不乐在其中呢？每一次任务都像一扇门，引导着我去发现一个崭新的世界。

此外，申请季是留学生们永恒的话题。刚刚过完申请季的我，自然有很多经验想要分享给学弟学妹们。我相信，每个人都会拥有精彩的与众不同的申请季。没有任何努力会白白浪费，每一滴汗水都是用来书写青春的。

最后，感谢《菁kids》编辑团队的耐心，感谢一切为这期杂志付出的小伙伴们，希望大家喜欢我们努力的成果。——**北京四中国际校区，王曼晨**



# 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



## BCIS中秋游园会

北京乐成国际学校（BCIS）第三届中秋游园会即将举办。题为“秋天·味道”的游园会将为大家带来琳琅商品，特色国际美食以及乐趣无限的家庭游戏活动，传递底蕴十足的中国传统文化。  
时间：9月24日，17:30-20:30  
地点：北京乐成国际学校主校园，百子湾南二路77号  
电邮：yisha.niu@bcis.cn

## 顺天国际消暑水上狂欢

欢乐的暑假已经接近尾声，在投入紧张的学习之前，顺天国际带大家一起水上狂欢，体验皮划艇、桨板、竹筏捕鱼、扎筏泅渡、溯溪徒步等项目。  
时间：8月25.26日（两天一夜）  
地点：房山四渡·顺天国际水上运动基地  
适合人群：7岁以上  
费用：1280元/人  
电话：010-52979065，  
010-52979066  
报名方式：微信qicaiyueya  
胡老师

## 汇佳“法国马术节”

“马术节”是法国于每年九月最后一个周末举办的传统节日。汇佳马术节是一场“古典马术”与“法式浪漫”完美结合的盛会，可以欣赏到法国古典马术表演，还有世界各地马术文化真人秀。活动现场，大家不仅可以品尝法国美食美酒，还可以参加丰富多彩拉近联结情感的亲子游戏。  
时间：9月25日  
地点：北京市昌平区张各庄南汇佳马术俱乐部  
电话：157 1285 0412

## “邂逅梵高”多媒体艺术展

“邂逅梵高”是全球首次以及唯一一次运用数字多媒体技术呈现的梵高体验展，展览从梵高的各个时期讲述梵高的故事，通过一系列私人信件、逼真复制品，以及一幕幕重现其画作、生活和环境的视听场景，将观众带入梵高的生命旅程，触摸艺术家的笔触。  
时间：6月15日 - 9月16日，  
每天10:00 - 22:00  
地址：北京海淀区远大路1号世纪金源购物中心东南广场



### 抓住夏天的尾巴，亲子艺术插花课

和孩子一起在花艺体验中自由创意表达，动手动脑发挥想象力，共同完成一件可做长久留念的花环插花作品，请携带几件小巧的孩子心爱的玩具或妈妈的饰物用于创作。地点：朝阳公园西路9号宫廷九号20单元502 进画论艺术工作室

时间：8月27日，10:00 - 12:00

价格：358元（一大人+一孩子）限6组家庭

报名方式：微信Zen0124

### 北京天桥艺术中心2016国际新经典艺术节《睡美人》

由英国编舞&导演马修·伯恩（Matthew Bourne）指导的芭蕾舞剧《睡美人》即将在北京天桥艺术中心上演。

这部融合了音乐剧元素的现代芭蕾《睡美人》，对原版故事进行了细腻精巧的改编，铸造了一个比童话更加神秘奇幻的世界。

时间：平日场次9.1 19:30, 9.3/4 14:00；周末场次9.2/3/4 19:30

地点：北京天桥艺术中心 大剧场

票价：平日场次99-880；

周末场次99-980

电话：400 635 3355

### 印象莫奈：时光映迹艺术展

在此次展览中，观众可以站在莫奈的《睡莲》前感受莫奈笔下变幻莫测的倒影世界，在《持阳伞的卡米尔》面前等待吹动着卡米尔脸上的微风拂过脸庞，触摸交错在《鲁昂大教堂》画面上的光与影，

数字化多媒体技术的布展方式将400余幅莫奈作品以流动的形式展现出来，把印象派画作善于表现光与影的特点发挥到极致。

时间：截止至8月31日，每天10:00-17:00

地点：中华世纪坛艺术馆

费用：80 - 210元

### 好思之家瑞吉欧教育理念讲座

好思之家三语学校将举办瑞吉欧教育理念讲座，帮助家长们了解瑞吉欧教育法在孩子早期教育的重要性。届时好思之家共同创始人、教育学硕士但方德先生将为家长们亲自讲解。但方德先生成立了北京第一家瑞吉欧教育三语幼儿园，并在瑞吉欧教育法上有着超过10年的研究。

时间：10月27日，19:00

地点：好思之家三语学校朝阳公园校区

报名邮箱：events@hokschools.com

请于10月24日前报名，学校将为大家预留座位

### Moonlight Madness演出

这是北京德威英国国际学校一年一度的才艺展示盛典。届时，学校的学生、家长和老师都会走上舞台，向大家展示自己独特的才艺。

相信大家一定会喜欢这场独具特色的大型户外演出。

时间：9月2日，17:00-21:00

地点：丽京花园校区版球场

票价：免费



# Canadian International School of Beijing

## 北京加拿大国际学校





### 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](http://www.cisb.com.cn)



## 鼎石教学管理团队注入新力量

新学年，北京市鼎石学校领导团队迎来5位新成员。他们是高中校长Diana Martelly、课程主任贾莉莉、学生主任Kelli Sanchez，以及大学升学辅导总监闫晓辉和蒋小波。5位新成员拥有长期的教学和管理经验，为鼎石的教学管理团队注入新的力量。（图片从左至右：蒋小波、贾莉莉、Diana Martelly、闫晓辉、Kelli Sanchez）



## “感受BCIS”暑期集训营

为期两周的“感受BCIS”暑期集训营于七月成功举办。集训营课程为新生们高效、顺利地过渡并适应BCIS个性化学习环境以及国际文凭（IB）课程教学模式奠定了基础。丰富多元的课堂活动与多姿多彩的专业课程（音乐，写作与瑜伽等）不仅让新生掌握了必备的知识与技能，积累了宝贵的学习经历，还增强了他们的自信，以及表达沟通能力。







### 汇佳马术俱乐部与法国恭驰马术学院建立合作

7月21日，汇佳马术俱乐部作为中国第一家法国马协会会员俱乐部，与法国恭驰马术学院正式建立友好合作关系。恭驰马术学院成立于1967年，是法国最早成立的马术学院之一，也是法国最大的夏令营营地，承担着全法马术教练员的培训工作，培养出的马术体育特长生闻名全法。从今年起，汇佳将每年定期送小学员赴法参加马术训练，恭驰马术学院也将每年派送专业马术人才来汇佳执教。



### “北京智星基金会夏令营” 国贸日活动

8月3日，“2016智行夏令营国贸日”的40位“小海星”来到国贸中心，开启欢乐之旅。“小海星”来自艾滋病高发地区的贫困家庭，在国贸中心志愿者和智行基金工作人员的安排下，小朋友们有了人生第一次欣赏3D电影、滑冰、站在330米高空的楼上俯瞰全城的经历。据了解，自2012年向智行基金会捐助而结缘，国贸中心持续以各种方式进行支持，参与资助夏令营已是第四年。




每年九月的最后一个周日是法国传统的马术节，所有的马术俱乐部都会对外开放。汇佳马术俱乐部诚邀您参加



## 9月25日 法国马术节

法国古典马术表演

世界各地马术文化真人秀

法国美食美酒品尝

拉近距离的亲子游戏

小马 / 马车体验骑乘

马背体操演示

小马障碍赛

更多信息请致电：15712850412

北京市昌平区 汇佳马术俱乐部







### 和睦家助力社区医疗健康

7月2日，中国美商会在诺金酒店举行了一年一度的“美国国庆日”庆祝活动，北京和睦家医院骨科及康复医学科的大夫们在现场为嘉宾答疑解惑，为社区家庭提供健康一流的医疗服务和生命安全保障。

#### “ 很想静静地呼吸充满整个空间的洁净空气吧？ ”

现在当你回到家就不必担心PM2.5、有害化学气体和其他室内污染源的侵袭。Blueair 空气净化机系列最快能在十分分钟内净化你的室内空气，有效去除99%以上对肺脏有害的颗粒物和过敏原等，并且持续净化保证一个小时将整个房间内的空气过滤高达六次。让每一口呼吸都纯净、健康…… ”

选择源自瑞典的Blueair，全系列型号满足多种室内空气净化面积需求。



Clean air  
for everyone

www.blueair.cn info@blueair.cn 400-090-9993

HEPASilent® Air Purification Systems  
CADR (洁净空气输出率) 专注行业标准  
低能耗，舒适静音享受



Pro 系列

25-96  
m²



Classic 系列

17-78  
m²



Sense 系列

14-24  
m²

- 免费室内PM2.5测试
- 无论是家庭还是办公场所，我们提供销售，服务，租赁

TORANA (门店购买)

欧陆广场 (10am-8:30pm)  
顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆  
广场B09 B1层  
电话: 010-84560786

新城国际 (10:30am-7pm)  
朝阳区朝阳外大街6号院新城国际  
16号楼106A  
电话: 010-65979986



微信咨询  
(9:00-17:30)

\*标准面积是指按照GB18801-2015测试的颗粒物CADR值换算得出使用面积(条件: 房间高2.4米的房间内每小时3.5-6次的空气循环)



### 海德夏令营陪伴学生读过欢乐暑假

7月11日, The Learning Center (TLC) 为1-6年级的学生展开了为期三周的夏令营。考古课、小小侦探课、烹饪课等一系列脑洞大开的全英文课程让学生们度过一个趣味与知识相结合的欢乐暑假。提高英文水平的同时, 丰富多彩的课程也激发了孩子的潜力与创造力, 培养灵活利用知识解决问题的能力。



### 北京德威英国国际学校击剑锦标赛

6月4日, 北京德威英国国际学校首次承办了国际学校间的学生击剑锦标赛。2008年奥运会击剑冠军仲满作为特邀裁判来到比赛现场。德威学生 Delanoue、Kenneth和Yobo分别取得了各自年龄组比赛的第一名、第三名和第一名的好成绩。

# Caring for You, Run for your Health

## 爱健康 爱生活 科学跑 安全跑

### Healthcare for Life!

北京马拉松  
Beijing Marathon

United Family Healthcare  
和睦家医疗

24hr Service Center 24小时服务中心  
4008-919191

和睦家医疗 020  
北京现代、北京马拉松、  
北京和和睦家医院提供极限运动心血管健康评估、运动健康评估

The JCI Laboratory and Blood Bank have met the standards of the College of American Pathologists  
北京和睦家医院检验科及血库经美国病理学家学会认证

和睦家爱心基金  
United Family Charity Fund

# 我想说

I Wanna Say

这是一期不同寻常的封面故事，来自美国波士顿 Northeastern University、北京四中国际校区、北京德威英国国际学校的小记者，为我们带来他们的校园人生。想知道不同文化背景、不同择校经历的他们有着怎样的收获与感悟？一起听听他们的心声。



图：Dave's Studio, Daisy Zheng





# 做独特的你最重要

## Just Be Your Real Self

文 / 林逸如, 图 / 作者提供

林逸如, 美国波士顿Northeastern University新闻学专业大二学生, 喜欢写作、艺术、摄影、爬山、骑马和丛林探险。



我从小就随父母去了马来西亚, 在那里成长读书。

在马来西亚, 我就读于一所英式国际学校, 有点遗憾的是, 几乎从7岁开始, 我就没有用中文写作了。虽然每次回国时大家都说, “你的中文说的很好啊,” 但是我的写作和阅读的能力就不能达到一样的程度, 我也很羡慕从小在国内长大的孩子。

虽然有点遗憾, 不过我还是很感激有这样一段时间在国外生活和求学的经历。所以, 如果有人问我, 你会不会改变你的过去, 我是不会的。我也很感激爸爸妈妈, 让我有机会在高中和大学的时候去到美国、法国和意大利等地学习。关于一个国家的历史、艺术、料理或生活方式, 我都学到了很多, 有更多的机会跟不同的人交流, 也从他们那里学到更多。

### 关于轻松和适应

虽然我不是很了解国内的教育方式, 但是我就读的国际学校的确轻松了很多。比如每天的放学时间很早, 可能我在外面跟朋友玩的时候, 国内的同学还在做功课。我们个人的智慧应该差别不大, 但是国内优秀的人才太多, 学生的压力也会大很多。

或许, 这也是我觉得出国以后最感激的事。没有那么大的压力, 我们就有机会追求更多爱好。我能更多尝试自己喜欢的科目, 找到以后想从事的职业。另外, 国际学校的老师是我特别感谢的人。他们不只教会我语言、知识、生活和工作的技巧, 也曾帮助当时还很小的我适应环境。在学校里, 大家都很宽容和友善, 他们是我的另一个家。

### 学艺术就不是好学生?

在英式国际学校, 我们是在高中最后两年学A-Level的课程。A-Level考试只要求三个科目, 我们有权力自由做决定。父母比较接受我的选择, 所以我选了艺术、英语文学和经济。可能很多人会惊讶我选择艺术。并不是因为我数理化学不好, 而是我真正喜欢艺术能带给我的自由。

学艺术丰富了我的想象力和创造力, 好像打开了另一扇门。其实在课堂上我基本上没有真正学画画, 而是学习怎样用专业相机拍照、自己洗照片、做雕塑、版画等等。我还学了关于现代艺术主义、抽象艺术、立体派、超现实主义等。

讲到这里想起一个故事。有一年暑假回国, 我想补一补绘画基础, 就找到一位老师学画画。没想到这次经历却让我感到了深深的限制。原本, 艺术应该是让人感到自由的、充满创意的。但是在这位老师的课堂上, 每天都练一样的图像, 一直练到完美。别的同学也在天天复制名画。不光没有意思, 也让我感觉失去了灵感。

回到我在马来西亚的学校, 老师经常支持我们发表自己的意见和创造自己的风格。感觉在我们的艺术课上, 其实根本没有真正教课, 老师们跟我们谈论和提意见, 帮助我们实现自己的想法。这一过程中, 我们也会看其他艺术家的作品, 得到灵感以后再开始创作。到了最后, 我们每个人的作品都是完全不一样的。看到这一结果, 大家是兴奋的, 快乐的。

所以我觉得, 选择艺术是我在高中做出的最好的决定, 不仅延展了想象空间, 也锻炼了思维能力。比如我喜欢用各种介质和材料做实验。而在艺术界, 实验是最精彩的部分, 因为不用害怕做错——即便不小心出错了, 也有可能做出意想之外的效果。

很多时候, 实验中的小差错让我想到更多好主意。艺术教会我不害怕, 大胆尝试。可能在国内, 高中时选择考艺术院校的孩子, 一般会被看作学习不好、不上艺术学校。但是我觉得, 这个观念需要改一改。如果孩子有想象力和创造力, 一份坚持的爱好也有可能成就未来, 这会让你跟别人很不一样。要知道, 当独特的你才是最重要的。



# 从传统中式教育 走向美式教育

Transitioning from Traditional  
to International Schooling

文 / 王曼晨, 图 / 杨姣



王曼晨, 刚刚从北京四中国际校区毕业赴美留学, 喜欢密室逃脱、推理悬疑电影和小说、最爱日本料理。

## 集体VS分散

我是从高中阶段进入国际教育体系的。从中式教育到美式教育, 我能联想到的第一个关键词就是“集体感”。初中的时候, 这种集体的归属感是激发我前行动力的源泉: 记得教室里, 我们班为了在眼操大赛上战胜年级最强纪律评比班级, 放学后单独留出时间练习做眼操; 记得篮球场上, “壮哉我大四班”的口号声不绝, 我在替补席上看见对手挠伤我班球员时愤怒不已; 也记得年级会上, 每当我们班月考成绩进入年级前三, 大家欢呼雀跃。当年, 代课体育老师特意和我们班主任说, “四班的孩子是最可爱的。”那时的四班在我的心里, 就是个名副其实的大家庭。

但是进入美式教育之后这一切都不一样了: 班级一起上的课程很少, “集体感”被大家不一样的课程表拆散了。或许也是因为一起相处时间不够长, 所有以班级为单位的活动都只剩下一个形式。本班的篮球赛再也不是抢手的节目, 反而能喊来观众都是要看面子的事儿。一般情况下, 社团活动和课程相似度较高的同学们会处得比较近。虽然, 朋友总是有的, 但是总是缺了点什么。

## 自由VS限制

凡事都是有两面性的。这种集体感的缺失, 另一方面带来的是自由。初中所倡导的课程, 服装, 体育的整齐划一, 到了美式教育环境中就有所改变: 进入AP体制之后, 每个人都有不同的社团和课程组合, 更加要求大家的自主学习规划能力——成绩和活动之间怎么取舍, 如何规划期末复习计划, 都要靠经验总结和适应。曾记得, 女生宿舍在临近期末的时候挑灯夜

战; 美国历史课前, 我们为赶作业, 错过了多少次午饭……

值得一提的还有着装, 初中时, 女生头发必须扎起来, 抹口红的女学生容易和“好学生形象”相悖, 佩戴饰物被抓到都会给班级抹黑。班上有不少男生因为头发长度超出一个手指节的长度被老师强行剃头, 而这一点在美式教育的高中阶段就自由了很多。还有体育课, 初中的时候男女生都是要分班上, 内容其实没什么不同。现在, 我们可以自由选择想要学习的项目, 填写志愿。

## 一个人走的路

我从中式教育走向美式教育, 像是一个逐渐走向独立的过程。在成为了一名出国党之后, 我也得到过不少谈不上客观的评价。例如“不就是为了逃避高考吗?”一开始, 对于这样的评论, 我愤怒、反驳, 但渐渐地, 我开始无视这样的质疑和不理解。如果我把自己的青春浪费在仅仅获得别人的认可上, 那未免太浪费时间。对于那些无理的质疑声, 只要忽略它就好。我做出的每一个选择, 无论是牺牲一点GPA把社团运行好, 还是比起去支教更愿意做自己的研究项目, 都是当下我所能做出的, 我认为最正确的选择。

身边有小伙伴对小学一年级就到在美国上学的同学进行过一次采访。被采访人表示, 自己被夹在中国文化和美国文化中间, “我和我的同龄中国朋友交流起来没有那么顺畅。我的父辈们都说, ‘你都不是中国人了。’”但我想, 即使中国文化和美国文化都不能完全定义一个人, 他仍然可以选择做有个性的自己。

出国党们, 走自己的路, 让他们说去吧。

# 选择与改变， 相信真金不怕火炼

From Public School to International School:  
My Learning Journey

文 / 韩宇辰，图 / 杨姣

hello

2015年，我迎来人生中的一个转折点。在公立学校读完了六年小学和两年初中后，我转学到了国际学校。从那时至今已经过去了一年。可我依然清楚的记得，一年前的我，迷茫、焦躁、不知所措。

我转学的理由其实很无奈。由于必须回到户口所在地参加高考，又担心那里和北京学习的内容有所差异，便想到了出国读大学。而国际学校确实可以为出国做铺垫，包括环境和申请所需要的内容等。可是，我也同时留恋着我所熟悉的生活。

## 我知道这是一次挑战，却没想到如此艰难

我来到新学校的第一天，发现一切都和我熟知的校园生活太不同了。首先便是语言。虽然我在公立学校的时候英语成绩已经在年级前列，但是一整天听说读写全部都用英语，还是让我吃不消。一节课下来，我只能听懂一半左右。如果是有些口音的老师，我只能读读板书，观察其他人做些什么，或者看看老师的肢体语言暗暗揣测。其次，国际学校采用的是走班、小班教学。没有固定的教室，一下课就要匆忙地赶去下个教室。而相比我所熟悉的五十个人的班来说，

二十人的班给每个人都提供了参与课堂的机会，并不是只有老师在讲课，课堂中有很多小组讨论和动手实践的机会，并且在第一天，我就得知要准备英语演讲。虽然在公立学校有过很多经验，但是用英语演讲还是人生中的第一次，这也让我觉到压力陡然增加。

第一天我身心俱疲。在进入这个学校之前，我就知道这将会是一个挑战，而我没想到会是这样的艰难。

日子一天天的过去。大概三个月的积累和同学、老师的帮助，我渐渐适应了这里的学习生活。语言问题不再让我那样头疼，甚至还取得了不错的成绩。我开始不再畏畏缩缩，而是更努力积极地融入这里。因为学习任务没有那么重了，便有更多的时间花在兴趣上，参加越来越多的社团，培养特长，而这也是国际学校很注重的一点。

同时，以前初中的同学们正在面对中考，相比之下我就悠闲了很多，就有同学问我，在这个学校是不是一直在玩。其实并不是这样，虽然作业少了太多，但是要学的科目增加了。传统教育中只有所谓的“主科”语数英物化有作业，而在国际学校九科都是主科，都很重要，每科的考试都要复习，其实压力并不小。







韩宇辰，北京德威英国国际学校11年级学生，喜欢画画、写作、唱歌、踢球和旅行。

### 时间越久，感受到的不同越多

在国际学校，自主很重要。因为在公立学校，老师总会监督着学生，而在国际学校全靠自觉，就算有人不努力，老师也不会大发雷霆；在公立学校，每次大考前老师会给我们很多练习、模拟卷和历届真题，期末考试前甚至会有整理好的复习提纲，而在国际学校，老师只会给考试范围，有时会给一点真题，但不是强迫性地让我们做，因此在国际学校想考出好成绩，全靠自己自觉努力。

另外，我原来的学校会给考试的分数和排名，有时一次的成绩就决定了一切，“中考、高考”关系到人生；而现在的学校只给等级，也会斟酌平时成绩，最重要的考试成绩也只是一个参考。

### 到底哪种教育最好

作为两种体系都体验过的学生，我也和家长、同学讨论过这件事。其实两种教育各有利弊。国际学校确实会培养更加全面的人才，但是对于那些不上进的学生来说，他们可能会变的更加懒散；而公立学校见长于基础教育和应试教育，但是走向社会后，也许会缺乏自主学习的能力。

在两种教育之间转换的过程并不是简单。但是，就像我的这一年一样，一开始认为我可能永远也熬不过，但是过后又觉得，其实也没什么。我以前学校的同学们是初三毕业生，有很多都选择了国际部，要不是他们向我抱怨，把要背的词表发给我，问我的经验，我似乎都忘记了这一年的困难。

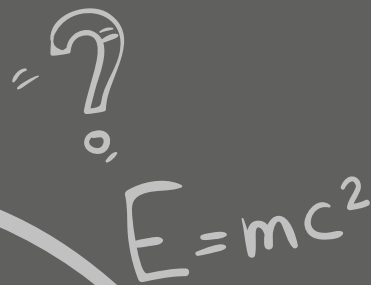
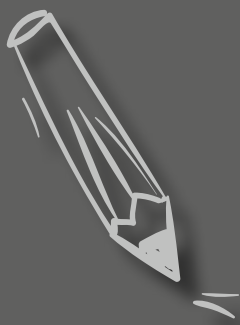
但是在这里，我希望为传统教育洗白一下。传统教育在慢慢改革，它已经不同于人们传统观念中的“死学”了，而是加入了更多培养全面素质的课程内容，包括自学能力、口语表达、兴趣爱好的培养等等，这也无疑帮助我适应新的教育系统。而“分数定生死”的局面虽然残酷，但和国情有关，每年高中毕业生那么多，如何像国外一样一个个看简历、一个个筛选呢？

哪种教育会使孩子更优秀？只能说，真金不怕火炼，本该发光的，总是会发光。



H<sub>2</sub>O





# 英高美高大不同

Union Jack or Stars and Stripes? Comparing the British and American Systems

文 / 游家璇, 图 / 杨姣

我出生在一个中西文化交融的家庭里, 尤其在学校的选择上, 大我两岁的哥哥在公立学校读书, 而我就读于国际学校。回顾我们的成长经历, 我更加深刻地感受到了文化的差异和不同学校教学方式的区别。

小时候, 每当我弹琴、练古筝、画画、参加合唱比赛的时候, 哥哥却常常泡在书房里。所以, 在我的印象中, 哥哥总有见不着底的功课和无穷无尽的考试。老师经常通知家长各种成绩和排名, 似乎哥哥忙碌的一切都是为了成绩。

我在学校的感受就好很多, 老师更重视个人的发展, 在他们眼里, 做一个有思想会实践的人, 比做一个会考试得好成绩的人要好的多。

现在, 我和哥哥在性格及三观上有着巨大的差异, 我俩也曾讨论和找寻原因, 觉得还是环境吧。去年, 我以交换实习生的名义去他们学校体验, 其实也没有我想象的那么闷, 课间同学们也在一起玩, 校园氛围很友好。可是上课的时候, 我却能感受到来自老师的压力——“只要成绩好, 别的不用想”的观念总在课堂内外闪现。虽然说“知识就是力量”, 但是社会是变化的、前进的。就像世界名校哈佛提出的: “最重要的不是的成绩, 而是一个个体能给一个整体带来的影响。”

**美系国际学校&英系国际学校**

我从小学开始一直到初中都就读于美式的国际学

校, 后来转到了英式的国际学校。大多数人认为两者并没有明显的区别, 但是我可以很负责的告诉大家: 他们还是有差异的。美式学校更注重学生多样性的发展, 从很小开始就培养孩子们步入社会时所需要的能力, 比较接近大多数人心目中的“西方教育”。而且, 美式学校在中学的时候没有大考试, 决定最终分数的是一系列的项目, 考验的是学生更加紧密和批判性的思维。而英式教育在每一个阶段都有中期和期末考试, 比较接近普通的公立高中。从我的感受来讲, 美高比英高更加注重个体的发展及学术外的能力。

从美高转到英高并没有我想象的容易, 在美国学校呆的太久的我。早已经习惯了做大项目的生活, 频次越来越少和不占分比的考试让我渐渐忘了有效复习的方法, 以至于在刚进入英高的几次考试都“扑了街”。到了英高后发现, 我以前掌握的做大项目的方法和技巧现在没有什么用了, 在那里寻找到的安全感也随之消失, 好像进入了公立学校一样, 每一次考试意味着升班、降班, 评估方式也不再是全面性的了, 而是以分数决定。这种学习方式简直是我这种“非应试性”学生的地狱。老师和父母开始帮助我, 教我复习的技巧和方法, 久而久之, 我习惯了这样的学习方式。另外, 随着年龄的增长, 学校开始安排一些项目类的考核, 于是我更加适应了英高的生活。







游家璇，北京德威英国国际学校11  
年级学生，学校“学通社”编辑。  
喜欢追星、涂鸦、睡觉、美食，摄  
影，研究一切有意思的事。



### 我眼中的国际学校 (In general)

在我看来，国际学校首先培养的是学生多样化和批判性的思维。因此上课的时候，老师们经常利用一些特殊的环节来检查我们的学习进展。我认为最有趣的是以辩论赛的方式训练双面性思维。辩论场上有的人自信满满、有的人见缝插针、有的人唾沫横飞、有的人面红耳赤、有的人举例、有的人说明、有的人讲道理……每场辩论赛都是一场针尖对麦芒的较量，就像一场没有硝烟的战争。我们的语文课除了辩论赛，还有实时新闻演讲，热点分析讨论和课题剧等。学习语言不再仅仅是枯燥无味的听写背诵，而是思维能力、综合表达能力的训练。

我的学校每年要求学生们做三项社区服务活动(Community & Service)回馈社会。老师们希望我们在帮助别人的同时明白自己有多么幸福，珍惜现在的生活，也希望我们长大以后继续这种使命。每个项目都是学生自己全权负责，服务的内容很广泛，大到送贫困的学生上大学或帮助机构建造孤儿院，小到去养老院看看老人们、义卖、帮助流浪的小动物或改善校园环境。最后，学生们将调查、策划、实践和自我评估综合到一份报告里，再组织演讲。这样一来，不擅长或没有尝试过做企划的同学可以在老师的帮助下进步，不擅长自我评估的同学可以在老师的引导下反思，不擅长写东西的同学可以试着把内容记录下来，不擅长或害怕

在人群里说话的学生可以借此锻炼自己，克服困难。

其实，我在刚接触这类活动的时候非常懵，完全不知道要干什么，但是在老师的引导下，我变得越来越有想法，越来越有自己的节奏，在几百人面前演讲也越来越有自信了。我的点子比较多，一年里能连续做五个项目，报告完成的也越来越好，加入了许多不一样的元素。现在，我已经是同学里的“项目专家”，做的报告也成了学校引导新生做项目的“入门书”。

类似这样的锻炼在国际学校中还有很多，我在其中也很快乐，感谢有这样的机会，能在我中学时就锻炼到许多人在大学、甚至步入社会后才能锻炼的能力。



# CAS, 一件并不简单的事

## A Debate on CAS

文 / Lorraine Jiang, Henry 图 / Daisy Zheng

在国际学校里，CAS是学生生活中不可缺少的一部分，但有时也是令人头疼的一部分。CAS的三个部分Creativity, Action, Service包括社区服务项目和体育艺术活动，要求学生们参加有质量并且有创意的活动，最典型的CAS项目包括去老人院帮忙，或者参加学校篮球校队。但有时候，CAS是一个负担，甚至闹出许多矛盾与烦恼。特别是对于做公益或社区服务项目的同学们，CAS有时候只是一个为了升学而完成的任务。那么，我们到底该如何看待CAS呢？

### Lorraine:

#### 聊聊我的CAS经历

说实话，虽说我从小就做各种CAS项目，但我是到高中才真正领会到CAS的意义，并开始追求质量而不是数量。我特别喜欢美术、体育，也有许多自己负责的公益项目。CAS会给我施加许多压力，也给我带来很多乐趣，还有时令我大开眼界。使我记忆最深刻的活动是我一手建立的一个名叫GM English的公益社团。虽说建立这个社团真的是花了我九牛二虎之力和超级多的时间，这个社团同时也使我接触到了一个我从未想象过的平凡世界，感受到了国际校园外的生活。

### Negative:

两年前，我决定建立了GM English社团，目的是为了帮助在京的家政人员、清洁工人员和保安

们学习英语，以上英语课的方式提高他们的薪水并帮助他们融入这个国际化的时代。我本以为只要建立了社团，并稍微向校外宣传一下，就能简单地把社团搞得非常成功。但在建设的过程中，我发现事实并不是这样的。

我先登记了社团，之后招募了学校同学作为社团成员，这都非常成功。但我面临最棘手的问题是如何招募阿姨们来上课。招募这个过程真的是非常困难，因为都是校外的阿姨，而且阿姨们居住的地方特别零散，不像去孤儿院或者老人院那样有一定的人数来上课，找上英语课的位置也特别困难。

刚开始建立社团的那个艰辛，说起来都是泪啊！因为我们得亲自召集阿姨们和保安们来上课，我们只能通过去小区里面发传单这种手段来招学生。当时也就我和我的副社长愿意做这份活儿。我非常记得我被汗水沁透了的上衣，有些汗臭味的鸭舌帽，和那几百张宣传单。我非常记得满头大汗的我骑着单车，拿着个装满传单的袋子在小区里窜来窜去，每一家的信箱里都塞入了传单，还甚至上门向住户们介绍我们的社团。我非常记得每次经过小区保安的时候保安斜着眼睛怀疑地盯着我们，好像我们是路边发小广告的广告商，脸上一副“你们快





走”的表情（其实我们也算是广告商吧？）。我IB DP的功课也非常紧张，所以那个时候我忙的不可开交，上课还会接到询问关于课程的电话。就是因为这个社团活动，害的我的成绩都下滑了呢！

回想起来，做公益服务这条路真的是非常坎坷。我最终因为我的决心咬咬牙坚持了下来，但我发自内心地认为如果没有对CAS的热情，只是为了完成小时数或者为了使自己的申请看上去更风光一点，那么就不要随随便便参加社团。

#### Positive:

说了那么多社团的辛苦，我接下来讲讲社团是怎样改变我的把！在建立社团之前，我必须得承认我是一个自私的人。在中学时期，我并没有多感激学校的清洁工和保安们，也没有觉得他们的生活有多么的不同。我只是另一个沉浸在自己理想生活中的国际学校学生。

但是随着这个社团的建设，我渐渐地脱离了我以前对周围世界的“冷漠”，离开了国际学校圈子并融入到了这些经济上没有那么优越的老百姓的生活中。我跟阿姨和保安们聊天、八卦、讨论各自的生活。我发现他们也是有理想，有梦想的人，只是被自己的职责束缚，无法做自己真正想做的事。他们其中有些人想当飞行员，有些人想去欧洲旅行，有些人只是希望可以给孩子提供更好的生活环境，但他们没有这样的机会。渐渐的，我建立这个社团的中旨从只是给他们提供学习的机会变成了帮助他们提高生活水平，通过英语来帮助他们提高生活质量。有一次以为和我们上了一年多课的老学员和我聊天。她告诉我她的英语因为我们社团的帮助所以提高了非常多，并且可以很好地跟她的老外雇主沟通、聊天，薪水也提高了。她那时真心我感到非常感动也非常骄傲。我感谢CAS给了我这么一个和他们沟通的机会。

我认为做CAS，特别是公益项目，还有一个好处就是成就感。我不想吹嘘什么，但是我的这个GM English社团有幸到哈佛大学的中国教育论坛上演讲，并且发表关于我们所做过的事。我还记得当时站在讲台上面向大学的教授和学生们，颤抖着张开嘴，深呼吸一口气然后开始演讲：“People tell me that…”。我还能感受到当时安静的剧场里回荡着我清晰的声音，台下观众的目光，还有剧场里蚊子嗡嗡的声音。我还能感受到在我说完演讲的最后一个字后，台下响起的掌声和欢呼声，还有会议后一些感兴趣的教授以及学生找我聊天的场景。当时我的成就感已经爆表了，感觉我的辛苦努力都也是值得的了。

所以说，能把CAS做成功并做出质量是个艰苦的过程。我们会有低落的时候，也会有骄傲的时候。重要的是，坚持不懈，为了做出改变而努力。回想一下，人生也是这样的，不是吗？

#### Henry : CAS是一把双刃剑

说实话，一旦某种自发的行为被强加上了硬性标准，它就很难让人不感到别扭和心生厌恶。而我相信，当IB组织决定将CAS活动设为大考总分的一部分时，他们也一定明白这种规定就是一把双刃剑。

两年前，当我踏入乐成校门时，一条规定让我吃了一惊：每个学生每学期都必须完成一定时长和数量的CAS活动。从小到大，课外活动对我来说就是和三五好友完成的自愿项目，大多是半娱乐性的。然而，如今好友已各奔东西，课外活动还得有规定的学习成果，这叫我如何是好啊？

那时的我绝不会想到，正是这看似古怪硬性要求，促使了还略显内向的我迈出了在CAS活动中第一步。在一所小规模学校里，现有的社团和活动十分有限，但这也给我提供了更多“创造历史”的机

会。没有帮手？那就迈开腿，走出去，友好地向陌生的同学伸出手掌。没有资金？那就要“恬不知耻”地去给未曾谋面的店主打一个电话，上门去推销自己项目，再“佯装自信”地提出赞助方案。没有场地？那就每天等着去和学校负责人软磨硬泡，再不得不一次又一次地修改计划书。从一开始尝试的书法社，到今天的杂志社、盲童福利社和第一届全校的中华书法大赛，我和小伙伴们在一步一步地填补学校空白的同时，发掘了自己的热情所在，还让每天的生活多了一份使命感。

得承认，让我开始变得敢闯敢干，并开始每天思考自己能带来什么价值的，正是那些条条框框。但我也同时感到庆幸，因为我看到了自己内心的转变：现在的我不再需要用这些指标来让自己行动起来，我持续的动力只是来自那份简单的热爱和责任感。

然而，作为活动策划人，我对于CAS指标的态度却是纠结的：一方面，它能促使更多的人去尝试新的项目，也给了我挖掘到优秀合作伙伴的天赐良机；但另一方面，它也让CAS变了味，因为学生们只是在盲目地完成任务，很难尽心付出。就象：每到学期末，报名参加我们福利社活动的人数就会开始猛增，然后随着考核的结束，大家间消失殆尽……

或许这个但诸如此类的不少见，就“IB的这种变得功利

但不论我如何在“深受其害”，学生都是独

们还没有了，而有到与自己志事业”。这种或许只是一种无要做的，就是给协”中寻找机会的协成为习惯。毕训练场，最好不溜走。

去尝试新的项目，也给伴的天赐良机；但另了味，因为学生们只很难尽心付出。就象：每到学期末，报就会开始猛增，然后随的热情也就在一夜之

例子过于极端了，现象在IB学校中并连有的老师都说：规定让我们的孩子了。”

我却并不认为这是我们的错。是的，每个学生特有的，有时只是因为他有找到自己的兴趣罢时却是因为他们很难找到志同道合的伙伴来“开创表面上“功利化”，奈的妥协。而我们需学生们多一点在“妥协时间，而避免让这种妥协竟，高中是每个年轻人的要让无处不在的机会白白



# 申请季寄语

Letter to myself

采文·无中生有

申请这件事，讲究缘分。不仅说录与不录颇具不确定性，要看运气。而且被录取的时间也会影响你的最终的选择。录得早（EA），感觉来的便宜；录得晚（WaitList），又因时间而丢了兴趣。反而来得恰到时机的Offer（比如在我被各种学校连拒后），才让我觉得它独特而值得珍惜。我即将去的学校是我当初申请时匆匆打钩带过的学校，那所转正但没去的学校却是此前一直感觉更match的学校。若两个学校同时录取我，我对前者的喜爱多少会影响我对后者的深入了解，那么我可能就不会发现后者也是一所很理想的学校而去那里了。—— 小明

我个人对于申请感触最深的就是“包装”产生的效果。申请季最主要的便是写essay。这类“自荐”essay不仅要讲故事/想法讲真讲生动，还要凸显出自身的一些特点，说白了就是如何“简练又impressive地展示自己”。“挑自己最好的一面展示”并不等于“捏造和夸张”。说白了就是通过正面内容，使人对自己产生正面形象认知。整个application season（申请季）大大提升了我展示自己的能力和意识。这在以后的大学、社交、职场、生意上都会很有帮助。—— 小D

或许和许多人的感触不太一样，我感触最深的就是每个人都是自己人生的导师。没有了家长和老师的指令，我们要真正意义上对自己负责了。这无疑是一种锻炼，因为行差踏错的任何一步都会让我们付出惨痛的代价，比如ed ea文书的时间，考试标化成绩的delay甚至cancel，机票要自己定，酒店要自己定，要自己备考也要签证。。。不过这同时也是一笔财富。这个过程是能力提升的过程，也是心态转变的过程，我们会经历别人的喜悦和自己的挫折；我们也同样要懂得规划人生。总而言之，我觉得这是我人生第一次真正意义上掌握自己的轨迹，要勇敢也要慎重，更要心态要昂扬！—— 方歌阙



回看的时候，再看那些活动的一点一滴，它们虽然不见得对于申请本身有很大用，但是那段时光在回忆里就像流动的光彩，我遇到了一群有不同梦想，性格截然不同的人，和他们的相会也造就了今天的我。

—— Lisa Qian

每个人都有不一样的梦想，我们不必急于去比较什么。我们因为申请而一步一步走向成熟，我也更能看懂我自己的故事，这才是最珍贵的。

—— Mike

面对眼前有乱如麻的任务，我学会了分配时间，调整时间，运用时间；我真的很开心。

—— 小X

申请季让我收获了一种自我意识：自己的未来是由自己掌控的，而且自己的一切梦想都需要踏踏实实努力；申请让我认识很多大神，真是人外有人，天外有天。我的目标逐渐清晰，那就是不懈提升自己，成为一个内心强大的人。

—— Julia

申请季让我更了解自己对于戏剧的兴趣。

—— 匿名

我要特别感谢一位老师，她不仅鼓励着一开始有些被动的我，还帮助我建立了一个观念，就是选校不要看学校能给你什么，而要看你需要的学校给没给你。

—— 匿名

写文书帮助我找到方法，从自我怀疑逐渐走向自我认同。

—— 匿名

对于我来讲，我的申请季的中心词是自我成长和对自我更深刻的认识。我认识到了自己的不足，从而有self improvement的动力。虽然繁忙地写文书，刷考试，刷gpa很艰苦，但是这样更能激发我们更迅速地成长。—— 匿名

申请不过是人生中淡淡的一笔，而你怎么对待自己的人生才是最重要的。现在想想，最难忘的事情就是在没得到好消息时，好朋友们说如果不如意，便一起去吃霸王餐。成功，我陪你；失落，我陪你。这真的是申请中最暖心的一笔。—— 匿名

整个申请季就是“自我剖析”的过程。我曾经一直有点逃避自己做过的事情，写过的东西。可能是因为没达到自己的期望，抑或是因为我有些introvert（内向）。我不想面对过去很多我觉得失败的地方。然后，申请季就是一个把过去的事情“拍在你脸上”让你不得不去接受，反思的过程。我一开始挺痛苦的，但后来觉得，如果自己能早一点开始反思的话，现在会更好。

我最大的收获其实和感触是一样的，在学校Counselor和外面外教文书老师的带领下更加了解自己是谁。虽然我还是挺迷茫，但是没有那么恐慌了。申请季最难忘的就是和好朋友一起在中介熬文书的日子…有一天先回家的同学在纸上写下鼓励的话，夹在中介一只叫Herbert的毛绒玩具刺猬的刺中间，奋笔疾书的我发现以后，整个晚上干劲满满，超感动！

还有一次，有人写文书写不动了，大家半嘲讽式地集体鼓励他。感觉如果不是身边的同伴&老师，我根本活不过申请季。而有了他们，申请季变成一段值得享受与回味的时光

—— Orias

在申请阶段，我的父母帮助我选校，对我特别上心。现在想想，包括选校在内，很多事情其实我自己能完成。这是很重要的，因为这样自己才能对大学，未来专业有更全面的了解和规划。

在文书上，我认识到不同人或学校对于同一篇文章的看法不同。没有一篇万能的适合所有学校的文章。

我第一稿主文书的修改过程给我留下了很深的印象：我一开始写初中当班长，结果本觉得写得好，却在修改老师那里四处碰壁；我原来以为职位本身就是leadership的体现，现在的我对于leadership有了新的了解。

—— 尚哥

# 本科留学： 我究竟该相信谁？

Applying for Oversea Colleges:  
Should I Trust My Agency?

文 / 无中生有

编 / 蕾丝, 王蕾

图 / 蕾丝

北京中关村转一转？  
看看那里的高新科技？

现如今，最热闹、最新奇、最赚钱的地方可能已经不是鼎好、电子e世界了，而是旁边高耸写字楼内的无数留学培训、中介机构。随着我国城镇居民的收入水平不断提高，不少家庭选择了送孩子出国读书——从“一条龙服务”到“教你如何DIY”“50万保证排名前20的大学”，“哥大教授帮你改文书”等，可谓是五花八门，甚至奇奇怪怪。

数据显示，84.85%的用户在留学申请时选择了留学中介机构为其提供服务，但在选择中介进行留学资讯服务的消费者当中，超三成人士表示对中介服务不满意。截止到2015年中，在全国消协组织受理的留学投诉中，投诉量达117起，大幅超过2014年全年73起的总量。在法律上，我国虽对于留学中介组织的审批有相应的规定，但是由于从业人员散漫无章，管理起来相当困难。[注：中青在线，2015年10月24日，《八成人出国留学找中介 超三成对服务不满》]

新的申请季就要到来了，很多准12年级的同学会问学长学姐们，到底要不要请中介呢？是否值得花这个钱呢？大家众说纷纭，答案也是褒贬不一，自由度很大。

那么中介在我们的留学申请中是一个怎样的角色呢？它仅仅是捞金的投机者？还是大家出国留学的必备帮手呢？我作为刚刚经历过申请季的学生，对几位用了不同形式中介的同学进行采访，希望把一些经验和教训传达给即将经历申请季的你们。





### Tip1: 找中介不能省事儿!

“因为我是自己第一次做申请嘛，所以总觉得中介多少还是权威一点儿。但是我算是碰上黑心无良中介了!”——来自普高DIY出国的小Z同学说。

很多同学认为中介帮助自己省去很多繁琐的申请步骤。然而这是隐患无穷的。在申请前期，小Z因为中介没有告诉他能EA (Early Action 大学提前申请)，过了deadline很久才知道有这回事儿，却早已错失了机会。这还不算，在中介的口口声声的保证下，小Z同学一拍脑袋就把自己的邮箱和邮箱密码、Common Application (申请系统) 账号和密码都毫无保留地交给了中介。他有些懊悔地说：除了自己特别看中的几所学校，其他的申请表他都没过目。这些都属于他自己隐私的东西，因为一时怕麻烦就泄露给中介，他现在想想都觉得后怕。在写主文书 (Personal Statement) 和各个学校的补充文书时 (Supplements)，中介只安排他们构思交流过一次，而且并没有什么显著效果。中介改文书的过程很敷衍，前前后后一共就三稿，还拖慢了整个申请季的节奏。小Z听申请到常青藤大学的小F说，她的主文书一共改了23稿呢。小Z自己回顾主文书的时候，觉得非常后悔，因为自己根本没有写出真情实感。

### Tip2: 对自己负责

表面上，小Z似乎是个无辜的受害者；反过来看，小Z自己也考虑不够周全：申请大学这么重要的大事，其流程自己应该早就完全弄清楚，任何一张网上表格在提交之前，自己肯定要反复地、细致地检查。在采访的时候，小Z很认真地和我说，“和学弟学妹们讲，不要盲目相信无良中介，除了自己，没人能对自己的申请负责啊。”事实上，花一大笔钱把自己送到理想的学校去，省心省力的好事儿是没有的。关键的选校、文书、表格和面试准备都需要各位准12年级的同学们自己放在心上才可以。

小W就是一个对自己负责的正面例子。他同样雇佣了中介，却仍然保留着很强的自主性。中介给他改完的文书，他不是很满意。在deadline临近的时候，小W相信了自己的判断，便去找学校的外教帮助他按照自己的想法重新选材，修改文书。除了在中介跟留学顾问讨论立意和语言，他也会跟有经验的美国老师讨论各个大学的特点，难易程度，和自己文书的主题和结构。所有相关的申请表格都是小W自己填写，反复检查的。小W说，他特地加了很多各个学校学长学姐的好友来咨询关于学校的问题。在这个过程中，他也通过他们的友圈了解他们的校园生活，而且其中乐趣无穷。最后，小W如愿以偿在早申阶段就斩获了前20名校。由此可见，机会是留给有准备的人的。对自己负责的人，即使遇到不很好的中介，也能获得最终的成功。

### Tip4: 用火眼金睛来筛选中介

的确，不少被采访同学明确表示，最后申请到的大学的排名不能完全作为中介完成任务质量的评判标准，适合自己才是最重要的。其实，好的中介能够帮学生找到适合自己成长的校园。在良莠不齐的中介市场里面不乏有高质量的典范。d.s.同学说，多亏了她的个人中介顾问，她才能申到自己心仪的学院。

D.S.说，为了准备文书，她每周都用固定的时间段进行约谈。D.S.最开始不太敢写，总是写写删删，觉得自己的故事太平庸了。然而她的顾问鼓励D.S.同学多讲故事，然后她细致地，站在比较客观的角度评判每个故事作为一篇大学申请的文书，有什么利弊。他们聊天的过程，就像翻阅D.S.的成长史，那些新奇的，有趣的一点一滴，都从流光溢彩的每一页里被挖掘了出来。几轮下来，再加上一些公开的，有用的文书资料和参考，D.S.同学就开始着手定稿——为了让D.S.同学尽量把自己真实的一面展现出来，顾问特意让她先不考虑字数写，再一稿一稿地精炼，修饰语言，每次线上改文书视频的时候都可以在电脑屏幕上文档共享，双方可以一边语音通话一边现场修改。这样下来，D.S.同学不仅写出了最能表现自己的文书，还提升了自己的英语写作水平。

### Tip3: 不能“过度包装”!

有些中介在宣传的时候，打出“哥大教授帮助改文书”和“保证申到前50”学校的旗号，这一字一句里面都透露着很浓的“包装”意味：有一些“侥幸者”因为花了高额请到“高水平”的中介，将自己包裹成“精英人才”，上了其实不匹配自己能力的学校。

这样的行为是不可取的。很多家长和学生都有这样的奢望，认为自己的孩子有前途，只是没有努力，让中介帮忙，“先进去再说!”然而每年都有大量的留学生因为不及格，考试作弊，学术不诚信，代写论文被发现等严重道德诚信问题被劝退和遣返回国。这样做无疑是自毁前程。因此，在与中介合作的时候，大家注意不要“过度包装”，找到适合自己的才是值得的。

简而言之，无论大家申请的时候选择用或者不用中介，每一个人都应该对自己的所有步骤负责到位：关键时刻，自己才是自己的靠山。我们也要学会用消费者的眼光辨别出好的中介，不花冤枉钱。

# 面对压力 我们怎么办？

## Practical Ways to Cope with School Pressure

文 / Owen, Lorraine Jiang, Charles, Nicole

图 / Dave's Studio

对于国际学校的学生，尤其到了高年级，说他们“很忙、压力很大”一点也不为过。课业、升学、社区服务项目……几乎没有谁能悠闲自在地度过高中生活。面对压力该如何应对？听听他们怎么说。

**Nicole:** 一幅画是什么？是一些恰好重叠了的线条？还是一些随机颜色的碰撞？可能表面上，它就不过如此，但是，每一笔线条都包含了一份心意、每一抹颜色都蕴含了一份独特的心情，它可以蓝的犹如海水碰到指尖的冰凉，可以绿的如同大雨过后绿草散发的清爽，也可以白的如同飘在空气中尘埃的轻息……一幅画真的可以是很多很多。所以我享受，我享受着所有跟我一起波荡起伏的线与色。在这个简单却又多彩的世界里，一切仿佛都不再变得那么沉重，所有的烦恼都同我挥动的笔刷，消失在了一片色彩斑斓之中。



**Owen:** 街舞，在很多人看来就是帅。但他们不懂除了帅以外，我们舞者在跳舞时的快乐。快乐，有人说简单，有人说难。简单就简单到再踏入舞房听到音乐的一瞬间的热血沸腾。难就难在你走出去后再也找不到那种感觉。感觉，那种无忧无虑，忘记时间的感觉，甩掉身上所有的烦恼、忧愁、压力。去感受舞街带给你一切。一切，额头的每一滴汗水、脸上的每一个笑容在街舞里、双眸里的每一丝自信都在镜子里无限的放大。舞蹈让我感受到了那些曾经被忽视的点点滴滴，让我更知道如何生活。





**Charles:** 足球对我来说不仅是一项运动。我从很小开始踢球，那时是纯为了开心，而我现在踢球，却是为了很多不同的东西：有时是为了从学习的压力中解放，有时也是为了去结交新的朋友，有时更是为了队友们去承担起那份责任。没有任何事情是一帆风顺的，足球同时也给过我压力，但当我从中走出来的时候，那段时光也便成为了一段美好的回忆。我对足球的热情始终如一，而作为回报，足球带给了我很多，也教会了我很多。我非常感谢它能走进我的生活，无论未来如何，我始终都会觉得自己做的最对的决定，就是在十年前的夏天里，鼓起勇气踏上球场的那第一步。



**Lorraine:** 许多人问我，为什么在连学习的时间都挤不出来的时候还要去打排球？我的回答只有一个：喜欢。说句实在话，我排球不是打得最出色的，但是每次打排球时，球落地的声音、手碰到球的触感，甚至身上留下来的汗都使我感到神清气爽，像换了个人似的。从某种意义上来说，打球是我逃离压力的唯一途径，它暂时给我一个可以呼吸的小角落。在打球的时候，我会感受每一分每一秒，感受那种自由自、无忧无虑的感觉，仿佛回到了童年。在跳起来扣球的时候，我甚至感觉到身后插上了翅膀，仿佛头顶上开出一个窗口，带我飞出无聊的学习生活。只有在排球场上，我才能感觉到真实的、活着的、自由的我。





# 国际学校的中文话剧实践

## Drama Practice of International School Mandarin Curriculum

文 / 付瑞娟 图 / 杨姣, 采访人提供

在一个初夏微凉的大风天，我们一行人来到北京顺义国际学校，见到了7位11年级学生。在十年级的时候，他们共同创作了中文话剧《社会之罪》，并完成了两次全校范围的公开演出。

《社会之罪》是一部反映社会现实的话剧，全剧分为四幕，演出时长约30分钟。创作话剧是11年级中文课实践的一部分，负责项目辅导的中文老师伍丹履告诉菁kids，“班上的学生是分成两组的，一组选择了改编剧本，这一组选择了原创。从选题、定稿、组建团队、修改剧本、排练演出，都是学生们独立完成的。”

前排(从左至右)：

佑晟 Sung, 逸凡 Evan, 炯宜 Vivian

后排(从左至右)：

佑炯 Warren, 瀚笙 Dustan, 天雪 Stephanie, 清鹭 Emma



### 敲定主题

作为国际学校的学生，接触的西方剧本比较多，对中文剧本的了解相对较少。伍老师说：“我带他们去清华大学集体观看《日出》，这个剧本很富批判性，对他们的震撼很大。他们发现，原来中国文化也有璀璨的明珠。这让他们对中国文化有了更深刻的认识。”

剧中女主角（好警察）的扮演者天雪说：“受到《日出》的影响，我们也想反思下自己生活的社会。”于是，天雪和炯宜将这部剧的主题确定为“突出社会中的黑暗”。主题确定后，7个团队成员一起来构思。每个人选定自己的角色，撰写自己扮演角色的台词。最终，由中文比较好的天雪、炯宜和清鹭来完成剧本的修改工作。

炯宜说，大家每个人选择了一个人物，选好人物后自己进行塑造，塑造的过程中互相沟通，设计这些人物之间的关系，比如，每个人物和两名警察之间是如何进行交流的，与他们之间的交流方式会有什么样的区别。

### 人物设计

作为学生，大家对现实社会的了解极为有限。如何创作一个突出社会现实的话剧，对他们而言是一个挑战。

伍老师表示，话剧中呈现的每个人物都有其社会原型。孩子们看了不少新闻和视频，也去采访一些人，通过这样的方式了解社会现状。

瀚笙在参与创作这个剧本之前，看了相关的电影，从中得到些启发。他扮演的人物是一个为了个人利益而去抓人的“坏警察”。

天雪说：“我们设计的每个人物都来自不同的背景，我们能够在剧中更全面地呈现不同人群的声音和现状。”

逸凡表示，剧中的人物来自不同的家庭背景，有富家子弟，也有穷苦出身的人。“我们想通过这么大跨度的人物类型，来表达社会腐败不仅限于影响穷人或富人，而是会影响各个阶层的人。”

### 排练：宝贵的经历

作为学生，如何在剧中表现出社会角色应有的形象，是每个人必须克服的难点。

韩国学生佑晟说，对他而言，练习所扮演角色的语气是最难的部分。因为不了解所扮演角色在社会中的真实模样，佑晟在网上找了很多中文视频，通过这种方式让脑海中的角色形象鲜活起来。

剧中重要的一幕是警察审问犯人的场景。为了更好地表现，佑晟从网上找了不少警察审问犯人的视频，从他们的谈话方式和人物

表情上找一些启发。佑晟说：“通过这样的机会，探索不同的中国文化，了解社会现状，让我对中国文化有了更多的理解，也激起了我对中国文化的兴趣。”

佑晟非常喜欢中国文化，也很喜欢说汉语。他说自己平时很少有机会和朋友或家人讲中文，他希望能像很多同学一样讲一口流利的中文。“话剧让我们有机会用中文来表演。我从中学到了很多宝贵的东西。”

谈到团队之间的配合，清鹭表示，他们中没有专门的人做导演，因为很多个场景都是警察在分别审问不同的犯人，没有上场的同学就可以辅助。

排练过程中，伍老师对孩子们进行了指导，告诉他们什么地方语气要变，哪里口气要说得更重一些。对天雪而言，演员如何让观众既能听清楚自己在说什么，又能反应出扮演角色的性格，是最大的难点。“作为一个年轻的警察，我很害怕上司，因此，我的声音就常常颤抖。但声音颤抖时，就很难被很多人听到。”

这些孩子们性格各异，有的活泼开朗，有的内向含蓄，有的健谈，有的羞涩。佑晟说：“我们每个人的性格都不一样，但在表演时，我们不能将自己的性格嵌套在人物的性格当中。”

伍老师说，团队间的相互支持也很重要。没有人会取笑谁，彼此间互相鼓励，相互促进。“在排练过程中，他们从一开始的胆怯，到最后完全放开，自信地表现自己。”

### 对比学习中西方文学

天雪原来在传统学校读过书，她回忆自己那时的中文课堂学习主要以朗读和回答问题为主。清鹭原来在美国上过的中文课则需要做大量的汉字练习。

她们觉得，中文学习和项目实践结合起来，让中文学习更加有效。通过话剧创作，不但中文水平得到提高，他们还真正体会到了文学的魅力。

深处国际教育环境中，孩子接触了大量的西方电影和文学创作，他们在接触中文作品时的感受也不一样。

佑晟说，自己读英文书时，主要读故事的梗概，而读中文书时，主要想发现主题是什么，作者在表达什么样的想法。

天雪表示，社会环境不同，创作背景不同，因而作者在创作时可能会很隐晦地表达自己的观点。在读西方作品时，他们能够更直接地读到作者的观点。读中文作品时，他们需要去揣摩、分析作者语言背后的用意，这样深度的探究式学习非常有意思。





伍老师：“在这次话剧尝试中，孩子们的收获很多。”

### 首先，孩子们对什么是文学有了更深刻的理解。

以前，他们对文学的理解大都停留在纸面上的，不够立体。现在，他们先去观察、体验一些社会现状，尝试用文学作品去表达。文学可以反应现实，改造现实。在这个过程中，孩子们也在思考，他们在社会中能够承担起什么样的角色，进而对社会做出贡献。孩子们学会观察生活，在司空见惯的生活中，发现出一些不一样的东西。这就发挥了文学反映现实，改造现实的作用。

### 其次，锻炼了孩子们的创造性。

孩子们都读了很多书，相对而言创造的少，需要从知识的层面，提升到自我创新的层面上来。整部剧人物的创造、环境创设以及对话的呈现，都是对孩子创造性的考验。

### 最后，孩子们的语言能力也得到了提高。

现有的剧本不是一蹴而就的，而是从不断的磨合、不断的练习中改进的。排练一次后，孩子们觉得这句台词可以换一种方式呈现。这个反复修改的过程，就是语言提高的过程。通过演出，孩子们的自信心都有提升，不但对自己的中文表达更自信，对自己的表现力也更加自信。

在课程设计时，“我们需要考虑，教给孩子的东西是否会对他们产生持续的影响。我们不应该只教对孩子现在有用的东西。在教学时，我们需要考虑，十几二十年后，教给孩子的东西对他们有没有持续影响。

通过排演剧目，孩子们走出课本，走出课堂，走向社会。相比之下，课堂讨论带给孩子们的体会远没有这么深刻。

排演话剧不是个人行为，需要团队成员们的共同配合和努力，这充分培养了孩子们的团队协作精神。每个人都积极做好自己的那部分，然后才能更好地支持队友，完成整个作品。

在国际学校学习和生活，英语是孩子们在学校里使用的第一语言。对于这些孩子而言，一个实用的收获是，孩子们将学习到的中文付诸运用，中文的表达和创作能力得到了显著提升。

就拿我的女儿天雪来说，在整个参与过程中反复修改剧本，反复练习。她平时在中文表达上不是特别自信，但通过这个话剧创作及演出的体验，孩子也有了很大提高。

我想，孩子未来走向社会所需要的各种能力，能在一个中文剧本的创作排练中得到综合锻炼，这就是一种体验式学习带来的教育效果。



## 《社会之罪》节选

人物

**警察局长** - 在警察局的一个高职位的警察，五十二岁。

**科林道·瑞斯** - 在警察局的一个低职位的警察，三十三岁。

【局长低头走进了瑞斯的办公室，读着手里的厚沓纸——办公室是一个简朴的屋子，一张桌子，一把椅子。桌子上有一盏灯，一个咖啡杯，还有一张纸。】

局长：【没有抬头，读着手里的报告】喂，瑞斯！这些都是那些罪犯的报告。你看一看，把重要的内容写下来，整理整理。【抬头，东张西望】瑞斯？你在哪儿？这家伙，又不知道跑到哪儿去偷懒了。

【局长走向了瑞斯的桌子。他把报告都放在了瑞斯的桌子上，看见了桌子上的一张纸，把纸拿了起来】

局长：呦？这小子还给我写信？【开始读信】

“局长，这是一封告别信，下面的话，我已经忍了很久要跟你说了。我再也不想受到你的侮辱了，你生气，不用来找我，这次你是找不到的。我已经跟你跟了五年了，从这几年来，我可以知道你不是一个真正的警察，你是一个黑心的怪物。在你的命令下，你把我变成了一个黑心的怪物……”

局长：【发火】这个混蛋，她怎么敢骂我？！不会找到她，哼，才怪。找到她我立刻就把她关进牢里。【又开始读信】

“警察是应该保护人民的，警察是公平的。在这个世上，警察是好人，他们管城里的法律，他们按照法律和规矩来保护里面的人民。但我们不是这种人。我们关在监狱里的那些人是无辜的，是被我们冤枉的。如果你有一点良心，就把它们给放了吧。难道抓好人把他当作罪人让您高兴吗？只有你才能改变一切，把正义维持下去。我希望你能改邪归正，希望你能做出正确的决定。

哦对了，如果你觉得你还能找到我，那你就错了。你读完这封信，我就死了。我的尸体可以在二楼的女厕所里找见。

我已经反思完了，我希望你也可以知道自己的错误，然后改正它们。

——瑞斯“

局长：【把纸弄成一团，扔到了远方，气冲冲地踢了桌子，坐在了椅子上，把头放在了手里】“警察是应该保护人民的，警察是公平的。”哼，装正经，没了他更好。

【局长离开舞台，舞台黑暗】





宋小燕 北京善方医院 副院长兼医疗总监 康复医学 副主任医师

宋小燕医生1992年毕业于中国天津医科大学八年制，获医学硕士学位。毕业后，她在北京医院康复医学科工作了10年，期间完成了康复医学的培训和各个治疗室的轮转。并曾在日本仙台北大学医学部康复医学中心和芬兰的库奥皮奥大学康复中心进修康复医学。

宋医生于2003年加入北京和睦家医院。于2012年参与北京和睦家康复医院组建和医疗运营工作，担任常务医疗副总监。2015年9月曾在北京泰康燕园康复医院担任康复医疗院长工作。2015年12月加入北京善方医院。在20多年的临床实践工作中，宋医生主要擅长治疗腰背痛、颈椎病、骨关节病、运动损伤、骨科手术后的功能康复、脑卒中患者的功能康复。儿童运动功能发育评测和治疗、妇女盆底功能评测及训练治疗。

宋医生现任中国医师协会骨科医师分会康复工作委员会委员；北京康复医学会疼痛分会委员；北京医师学会儿童分会委员；北京朝阳区康复医疗质量控制和改进中心专家委员。

## 您的孩子,脊柱侧弯吗?

近年来青少年特发性脊柱侧弯病例越来越多,究竟什么是脊柱侧弯,您的孩子是否有脊柱侧弯?北京善方医院康复科宋小燕医生为您解答:

### 什么是脊柱侧弯?

脊柱侧弯的定义为脊柱侧方弯曲,常伴有脊椎旋转。临床上以弯曲(Cobb角) $10^{\circ}$ 来界定脊柱侧凸,患病率大约为3%。女性发病高于男性。

### 脊柱侧弯有哪些危害?

青春期快速生长期发生的弯曲进展可能引起显著的畸形,并可能伴发心肺功能受损。而且由于脊柱两侧的肌肉力量长期不平衡,脊柱受力不均,还容易出现颈肩腰背痛,更早的出现脊柱的退行性改变。

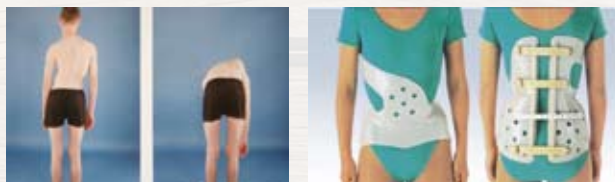
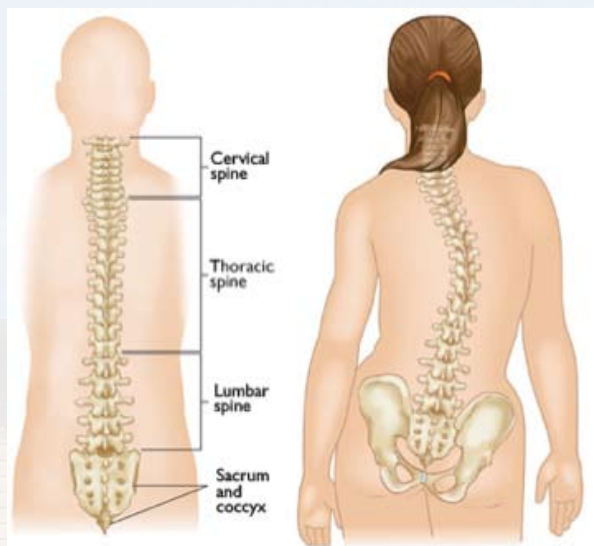
脊柱侧凸是危害青少年和儿童的常见疾病,关键是要早发现、早治疗。如果出现双肩高低不平,脊柱偏离中线,肩胛骨一高一低,前弯时双侧背部不对称,家长要高度怀疑孩子有脊柱侧弯。

### 脊柱侧弯如何治疗?

脊柱侧凸的治疗可分为两大类,即非手术治疗和手术治疗。常见的非手术治疗方法包括姿势矫正、运动治疗和支具治疗。

轻度的脊柱侧弯(Cobb角在 $10^{\circ}$ – $25^{\circ}$ ),需进行严密观察,纠正姿势并进行运动治疗。中度脊柱侧弯(Cobb角在 $25^{\circ}$ – $45^{\circ}$ ),需要进行支具治疗,并同时进行治疗姿势纠正和运动治疗。严重脊柱侧弯(Cobb角大于 $45^{\circ}$ )需要考虑手术治疗。

**专家提示:**早期发现、早期矫治是获得良好疗效、避免手术的关键。



### 宋小燕医生提示:

#### 学生书包要选背双肩包!

长期背单肩包会让我们的肩膀酸痛,双肩出现一高一低的情况。因为为了防止包带下滑,负重侧肩膀总会习惯性上提,并向内收。长此以往,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。尤其处于骨骼生长发育阶段的学生,更易受影响。

#### 切勿窝在沙发

窝在沙发里或床上看电视、玩手机时,肌肉会得到放松,但骨骼所受的不规则应力会大大增加。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,不利于腰椎和脊柱保持生理结构,久而久之可能导致肌肉劳损,脊柱侧弯,甚至诱发腰痛,颈椎病,和腰椎间盘突出等。

#### 不要一直低头玩手机

低头看手机不应超过15分钟,最好保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立(最多低头不要多于 $15^{\circ}$ ),不要含胸驼背。

#### 侧身久站不可取

很多人喜欢稍息站,把身体重心放在一条腿上,短时间可以放松身体,长时间如此,还会因腰椎两侧受力不均导致骨盆歪斜,脊柱弯曲,腰背疼痛等。

#### 避免跷二郎腿

骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,还可能出现肌肉劳损,还易造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形诱发腰椎间盘突出导致慢性腰背疼痛。尽量不要跷二郎腿,如果控制不了,要保证每次跷腿别超过10分钟,左右来回交替。

# 聊聊我们喜欢的好去处

## Cool Places Teenagers Like to Go

文/图：游家璇、王曼晨、Lorraine Jiang

### 居庸关长城音乐节

——音乐、心跳、叫喊，这是年轻人嗨起来的天地

和著名的Coachella音乐节相似，集合了世界著名DJ与歌手组合的居庸关长城音乐节早已成为了学生们的最爱，特别是国际学校的学生。从爵士乐到摇滚，从电音到乡村音乐，北京居庸关长城音乐节什么都有。以往的DJ包括著名的David Guetta、Don Diablo和Paul Kalkbrenner。可以尽情的欢歌起舞，也可以跟着节奏享受音乐，是一个巨大的年轻人派对。越来越多的学生们开始参加长城音乐节，

不管为了追星而来，为了嗨皮而来还是为了社交而来，长城音乐节是学生们放松自我，感受生活的天地。

长城音乐节也是我和同学们发泄的“避风港”。许多中学生因为学习上的压力和对音乐的喜爱而来到长城音乐节，与其他有类似烦恼的学生们聚集在一起，让音乐节奏充满身体，把压力抛到九霄云外。

当然，除了我们这样的学生，也有许多其他的年轻人来参加长城音乐节：白领、大学生都前往这个欢乐圣地。还有哪个更好地方不仅可以探索壮观的长城，也可以感受震撼的音乐呢？



### 万圣书园

——或许只为那一刻的心灵宁静

万圣书园位于海淀区成府路，正门杂在各种证券和小店面之中，而且我到的时候一楼还在装修。我是受多位同学推荐，慕名而来。我心想，这样的书店不像Page One、单向街等坐落在繁华的商区，怎么保证客流量呢？进店以后渐渐发现，万圣的确适合真正对书籍本身感兴趣的人。

书店内一排排高高的，深色的木质书架颇有传统气息，既没有螺旋形的造型摆设，也没有五颜六色的装饰物，连书架旁边的走廊也被挤得细长，只有书架上的书才是主角。

我最喜欢的是这里的文学专区：它不仅没有被所谓的“世界名著”和“鸡汤文”占领，而且藏书丰富得出奇：像《中国戏曲历史》这样经典的书，可能店主在入手的时候就一定知道一定不会畅销，但是它仍然占领着一席之地，想来即使只是几个路过的读者随意翻翻，都有它的意义。

书店的另一侧是醒客咖啡，饮料都用书名命名：“书天堂”里有玫瑰花苞，“自由的基因”是普洱。我刚刚选个靠窗的角落坐下，就瞥到一个矮矮的黑影从身边飘过，一只毛茸茸的小猫出现在我身旁。他歪着脑袋向我眨了眨眼，好像常年居住在书堆里的猫儿都多了几分灵气。



### 798艺术区

——798就像一杯咖啡，第一口很苦，可细细品味，后味却很香

斑驳的红砖瓦墙、错综复杂的废弃仓库、千奇百怪的当代雕塑和充斥着个性标语的涂鸦墙壁想来是798给大家的第一印象。许多人将798称为北京的艺术天堂，每个角落都充满了艺术的气氛，这里不仅可以看到国外艺术家的作品，更可以了解到中国的当代艺术，让人意识到中国现今较为先锋的艺术形式和艺术发展的潮流。

这里也是我和同学们喜欢来的地方。798绝非普通的展览区，它融合了艺术区、商业中心和美食广场的特点。在这里，艺术展览馆不再是令人畏惧，高高在上的了，馆内的气氛安静而轻松，适合各个种类的人欣赏。风格独特的服装或艺术品设计店，装横独具艺术气氛的咖啡店、酒吧和餐厅也在这里安了家。街上还随时可以看到新奇古怪的雕塑和各种充满艺术风格的小摆设，搭配着排列整齐的园艺，相映着装饰精美的格式门店，形成了一道无与伦比的风光。

就像一位意大利客人所说的一样：“这是一个大饱眼福的地方，是一个人振奋的地方，是休闲文化和表演艺术的核心，在这里，什么都可能发生。”





x先生密室

——一个和熟悉的小伙伴、刚认识的新同学共同解开难题、彼此加深了解的好地方

x先生密室是我很多同学最喜欢的一家密室。它位于三里屯，机械机关的设计很有趣，灯光，布景都有很强的代入感。每个不同的密室主题都有相应的故事背景：有废弃的研究不明生物的51区实验室，也有困住教皇灵魂的迷宫；有藏着恶魔封印的陵墓，也有黑暗的恶魔岛监狱。

我必须承认，像我这种基本所有游戏都不太感兴趣的人，在玩上密室之后也和同学们一样上瘾了。

印象中上次密室的第一个房间就类似于一个普通的书房：墙上挂着画作，钟表，整个房间就是暖暖的黄色调。这个装修精致的房间看上去和日常生活中的住宅基本一样，很难想到什么地方会暗藏机关，空壳书里的地图，书架背后的机关都指向另一个神秘的空间……

日常生活平凡中来回翻滚，现实告诉我们穿越、瞬间转移都是不可能的。而密室就恰恰补足了这种遗憾：它是一种能够让幻想“成真”的手段。

密室的另一个好处就是大家能够一起齐心协力地解决一个问题。现实生活中的我们本来可能没什么联系，但是密室给了所有人一个单纯的目标：逃出去。本来的陌生和距离感都烟消云散，我们能注意的是眼前这个人敏锐的洞察力，出色的领导力，分析力等等。密室给大家带来的，是朋友。





## 北京师范大学亚太实验学校

Asia-Pacific Experimental School of Beijing Normal University

二十五周年校庆(1992-2017)

### 我们拥有国际、开放、多元的历史传承

1992年，为了解决外经贸部（现商务部）驻外官员子女入学、生活问题，在原国家领导人李岚清、吴仪的主持下，在美丽的温榆河南岸，成立了学校的前身——对外经济贸易合作部子弟学校。从建校的小学一年级起学校开设英语、计算机、游泳等课程，配以细致的住宿生活管理，为学生提供丰富多彩的学习及课外体验。国家领导人多次来校检查、视察，为学校的发展做重要的指示，并为学校发展提供了便利的条件。多年来商务部良好基础设施的支持和优美宽敞的校园空间为学校开展各类实践活动提供硬件条件。



李岚清  
办好基础教育  
一代新人

### 我们依托北京师范大学、西城区教委雄厚的教育资源

2001年，北京师范大学的接管为学校带来了新的变革。原教育部袁贵仁部长亲自揭牌，学校正式更名为北京师范大学亚太实验学校。我们的教师直接接受北师大专家、教授的指导，前沿的理论引领教师快速成长，保持领先的教学水平，成为适应新课程需要的研究型、创新型教师。西城区教委细致专业的日常教育教学业务指导是教师业务能力和学生学业水平稳步提升的有力保障。



北京师范大学  
行为世范

我们，为学生的未来而来



学校网址: [www.yetaischool.net](http://www.yetaischool.net)  
咨询电话: 51694888/51697



# 追星这事儿怎么看

Teenager Opinions on Star-worship

文 / 游家璇, 韩宇辰

2003年4月1日晚, 张国荣离开了人世。消息发布第二天, 巴南区南泉的17岁少女就向母亲提出了辍学的请求: “如果你强迫我上学, 我就死给你看。” 母亲无奈只得答应。从此她便走进自己的小屋, 两年足不出户。2005年12月, 周杰伦的一位歌迷在得知偶像在两年之内不会再開演唱会时, 感觉万念俱灰, 并在看台上一口气服下了30粒安眠药, 幸被救回。2009年6月, 音乐之王迈克尔·杰克逊的辞世引起了全世界范围的轰动, 他的粉丝们更是悲伤欲绝, 其中12名粉丝听到这个噩耗后, 受不了打击而选择了自杀。[信息整合自“北京青年网”]

追星一直是年轻人永恒不断的话题，尤其学生族粉丝，经常因为偶像的一举一动兴奋不已，亦或情绪低落、苦闷抑郁。父母们自然担心。不过，作为同龄人，我们也有自己的观察和思考。

### “明星就是比父母好？”

首先必须承认的是，对于心智不够成熟的青少年来说，过于盲目的追星会使他们分心，生活重心发生偏移，无法将精力集中在学业、人际交往和自我培养上。明星看似光鲜亮丽的外表、众星拱月的生活使得不明所以的青少年步入误区，认为不努力学习也是有出路的——甚至还可以得到众人的追捧。由于对明星的痴迷，他们越发不重视现实生活中的人际交往，拒绝与父母交流、与他们发生争执，更有人产生了“明星就是比父母好”的偏激想法；而在与朋友的来往上，关系可能会因为喜欢不同的明星而破裂。

“小学生世纪骂战”就是一个典型的例子。2015年7月29日，一名中国偶像团体的小学生粉丝在网上发布了一个视频，辱骂一个韩国男子天团。视频在短短的24小时内微博浏览量超过了3千万，并迅速引发了韩国天团粉丝的强烈回击。这些天真无邪的小小少年们在视频中口出恶言，用尽了不堪入耳的字眼。他们以这种极端的方式捍卫偶像的尊严，表达对偶像的崇拜。

### “迷妹”、“迷弟”的心理

既然追星对于未经世事的青少年来说有着极大的负面影响，那么为什么追星这种现象还是普遍存在？为什么还会有人奋不顾身地加入追星大队呢？

原因是多方面且有争议的。在这个“看脸的世界”里，相信不少粉丝都被偶像的“颜值”吸引。纵观活跃在娱乐圈的明星偶像们，或英俊潇洒、或眉清目秀，或妩媚动人、或明眸皓齿。这些外貌特征完美地吻合了粉丝心目中男神和女神的形象，“养眼”的他们成为了粉丝心目中美或帅的代名词。除了华丽的外表外，他们在舞台上闪烁着耀眼的光芒，或用激情引爆全场，或用温暖的声线治愈人心，征服了一批又一批粉丝。

不过，在我们看来，还有一层原因藏的更深：随着越来越多明星的出现及粉丝队伍的壮大，一些“迷妹”、“迷弟”并非出于真心喜欢或崇拜，而是怕自己“被孤立”、没朋友，为了寻找和同龄人的共同话题而入流，为了“入圈子”而追星。

### “它能让你成长”

不过，凡是都有两面性，追星也不例外。我们就在这里聊聊追星也有的那些利。明星是公众人物，一言一行备受关注，偶像身上的优秀品质也会吸引更多粉

丝——幽默开朗、乐观向上、执着勇敢、谦逊有礼，以及他们真实的奋斗故事，真切参与的公益爱心活动等，这一切都为粉丝带来了许多正能量，成为大家效仿的对象。

成长期的青少年们最需要榜样的带领。举个例子，今年三月份，歌手鹿晗在北京举办了第一场个人演唱会。他平日常投身于公益，帮助了贫困的人们和身体残疾的孩子们。而演唱会结束后，粉丝们主动清理了现场的垃圾。不论是为了给偶像留下好印象，还是为了让他人相信他们是有素质的粉丝，或是因为真正受到偶像潜移默化的影响，总之结果都是令人欣慰的。

从另一个角度来说，明星也有可能“精神支柱与寄托”，在粉丝看来，偶像会源源不断地给予他们力量。在疲倦、烦闷、无助甚至迷失方向的时候，读一读关于偶像的消息，看一看偶像的笑脸，或是听一听偶像的歌曲都会让他们精力充沛，重新找到方向。

我们身边就有这样的真实故事，一位同学因为父母离异情绪低落，成绩下滑。那段时间她一直面色憔悴，对任何事情都提不起兴趣。老师和同学都非常担心，但又无能为力。机缘巧合之下，她听到了一首韩文歌，铿锵有力的旋律一下就触碰到了她内心最深处。很快地，她打消了消极的念头，不断提醒自己要坚强。在一次交谈中，她告诉我们：“偶像真的可以给我带来力量，就像拨开乌云见到太阳，让我一下子感到温暖，让我振作了起来。明白世界上还有很多东西是美好的，是明亮的，所以我不该放弃自己。”

或许，就像主持人乐嘉曾所说过的一样：“如果你追的人和追的过程，能让你成长，让你自己得到启迪和营养，让你能朝着心中想成为的人那样越来越接近，你就要用心去追。”

### 小记者支招：面对追星少年，家长们怎么办？

**追星有利有弊，作为家长，最重要的还是要正确地看待孩子追星这件事，引导孩子理智地追星，找到追星与生活两者间的平衡点。**

具体说来，首先学会换位思考，站在家长的角度上可能永远都无法理解孩子为什么追星，而通过与孩子平等地交流，可以真正明白偶像对于孩子的意义；如果在一无所知的情况下盲目反对，孩子只会更加激烈地反抗。

其次具体问题具体分析，如果偶像给孩子带来了力量，对他们的成长产生了正面的影响，那么坚决反对追星大可不必。如果孩子走偏了，比如放弃学业或者挥霍钱财，一定要保持理智，心平气和地与孩子交谈，及时引导。

最后我们想说的是，虽然经验是最好的老师，家长们也不用总是担心孩子可能会“受伤害”，很多时候，一些事情只有亲身经历了才能明白。让孩子们在经历中成长，这些远比不厌其烦的说教有力得多，追星也一样。







# 带着一家老小去瑞士

## ——旅行游记及浅度攻略

Amazing Scandinavia: Why you should Pack up the Whole Family, Fly to Switzerland

文/圖 戴晶晶



每年都是等爸妈来德过，我们全家一起外出旅行，这样算下来一年大概有两次全家老小能一起玩儿。对于长期在外生活的我们，能上有老下有小的——一起旅行，实在不易，所以我们都特别珍惜。

本次旅行目的地的选择是瑞士，主要考虑到目前欧洲难民大批迁入，各国情况难定。又加之欧洲十月天气情况。综合评定下来，此时此刻选择瑞士再好不过了。

看好攻略，订好酒店，一路向南，我们出发吧！

先给同学们个旅行路线：

DAY1:斯图加加特-康斯坦茨-卢塞恩(Merlischen)

DAY2:卢塞恩(Merlischen)-Rigi山

DAY3:卢塞恩(Merlischen)-Beatenberg-米伦小镇

DAY4:Beatenberg-门利兴-小沙-少女峰

DAY5:Beatenberg-施皮茨-卢塞恩

DAY6:Beatenberg-斯图加特

## 另外就是去瑞士前，您需要知道的一些事儿：

### 1. 高速费

瑞士高速公路是收费的（德国免费），如自驾进入瑞士需购买高速公路票（40法郎）。

购买方式：1.驶入瑞士边境站会有售卖处或加油站。2.国内穷游或走遍欧洲网上有代售。

### 2. 瑞士火车票

关于购买瑞士火车票是挺让我头疼的事，种类多价格贵，但抵挡不住的是方便、准时、省心！为什么这么说，因为瑞士通票涵盖了火车、公汽、缆车等国有交通工具（部分私人的需要另购）的搭乘还有部分景区的门票也都是免费得。正所谓“一票在手”哪里都可以走！经过反复核算，还是觉得买瑞士通票最省心，于是我们买了四天的通票，每人200欧元。

**购买方式：**瑞士各地火车站售票处或国内代售

强烈建议乘坐如梦如幻的“黄金列车”路线

**另有详细介绍瑞士通票的链接：**

<http://bbs.16fan.com/thread-257581-1-1.html>

**查询列车时刻表：**

<http://www.sbb.ch/home.html>

**走遍欧洲购票：**

<http://diy.eueueu.com/Ticket.mvc/Detail/52>

**黄金列车详细介绍：**

<http://ouzhouke.com/thread-13820-1-1.html>

### 3. 手机卡

我们有德国卡，所以就没有另买手机卡，但感觉买张手机卡还是有必要的，尤其是上网查询天气和火车时刻。

瑞士的两大通讯运营商分别是sunrise 和swisscom。貌似看起来sunrise有一个预付套餐，20瑞郎，可打电话可上网，上网每天扣1瑞郎，流量不限，感觉这个最划算。

**购买方式：**机场或火车站门店有售

### 4. 住宿

如我们这样八零后的小夫妻很多都已经世界各地的玩遍了，自然有一套自家的行走秘籍，这里我提到的酒店预订BOOKING，想必很多人都用过百八十遍了。这次我们出行还是用BOOKING订的，同时我在这里也建议同学们一个地方至少住两天或三天，这样玩的悠闲也不会觉得旅行劳顿。下面是我订的两家酒店都非常满意。

1.第一家胜在价格便宜（一晚74欧这在瑞士是白菜中的白菜价了）Swiss-Chalet Bed & Breakfast。我们预定的是传统的小木屋，房间低矮，隔音效果差，走起路来咯吱咯吱的。可小木屋红白格子的装饰另有一番风情，旅途中都是好心情，自然也不会介意。我们还算幸运的是，本来预定的是共用卫生间，但入住后发现给的是自带卫生间，哈哈~赚到啦！



**特别提示：**这家一定要订带早餐的，品种非常丰富。我们看到如果单独支付早餐的费用是50法郎一人。

一层和地下是餐厅，其余是客房。对面有一个四星级的酒店也是一家，办理入住是在四星级酒店大厅。另外，这个酒店有一小片私人花园和码头，深幽僻静。

2. 第二家胜在风景无敌（140欧一晚）Hotel Beausite Beatenberg。我们开车上山要二十分钟，那天又遇大雾，前方十米处一看不准就是急弯悬崖，那叫一个刺激。房间有两扇窗和一个阳台，俯瞰全山，心里总是对自己说，见过如此美景，我的人生也是值了。

### 少女峰山区地图：

这个地图大致就可以了解少女峰山区的地形。其中Interlaken(因特拉肯)是一个交通枢纽，选择在这个地方住会节省很多时间，不好之处就是过于商业化，驴友的评价不高。我们选择住在Beatenberg就是看重了它的未开发，风景独特，不便之处在于下山时间要半个小时，一小时一班公车。

去米伦小镇和少女峰是两座山，建议分两天玩。上少女峰从文根开始就是私人铁路。在买了瑞士通票的情况下，需要再买票（一人大概150欧左右）。小沙到门利兴有一段成熟的徒步路线，感兴趣的朋友可以再做了解。

以上就是些实用干货。我不是个攻略控，经常是看个大概就出发了。旅行嘛，休闲娱乐、随机应变！祝大家最好的心情在路上。





## 说说父母：

自小我是生活在双职工的工人家庭里长大，在我的记忆里，丝毫寻不到一次和父母旅行的经历。那时我的愿望是和爸妈去游三峡（还没截流），憧憬着坐江轮看看祖国的大好河山。一个个暑假的过呀过，直到工作后，这也就成了年少时不可弥补的遗憾。而我却清晰记得，儿时唯一一次收到旅游纪念品是我爸去北戴河后送给我的贝壳项链，我宝贝的看到第一眼见就带上了，那串项链我带了好久。关于家庭旅行，这就是我如此单薄又珍贵的记忆。

年近三十，也有点自己的小能力了，就总想着“着吧”回点什么。带着父母去旅行，就是那么点“着吧”。做到了并且继续做着，爸妈在赏风景，而我却时常失神的望着在风景里的他们。如此定格画面，竟让我跳脱到如果我八十岁，仍能鲜活的记得，那一年的瑞士之行。

## 说说小石榴

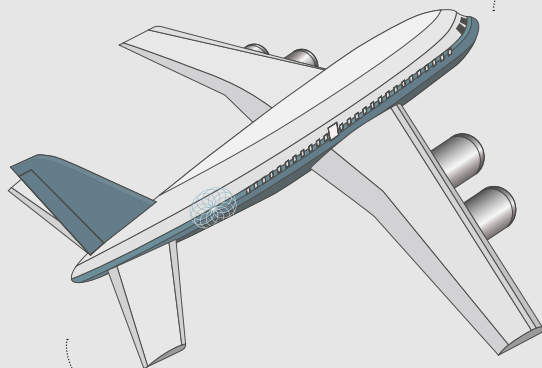
虽然她只有十二个月，可也跟着我们去了不少地方—德国、法国、奥地利。这个孩子挺好的一点就是到哪里都很“自在”，我喜欢她随遇而安的天性，在哪也都可以吃的很好，玩的很好。宝宝省心，但我们这八零后的新手父母也都是从慌乱、无头绪中摸爬滚打出来的。绝不比两个人时旅行来的“说走就走”，带着宝宝旅行，旅行前的准备就是必做的功课。我本着“少而精”的原则来准备宝宝的旅行用品。带什么种类的东西，妈妈们心中早就有数。往往忘了，旅行不是各种秀，衣服、物品，实用、够用就好。

我不会去关注网上讨论，关于三岁以下的孩子有没有必要外出旅行的话题。在我看来，这完全是个人性的，带宝宝旅行，取决的是宝宝健康情况、家中财力、工作休假等综合因素。具备以上条件，只要你想，就可以动身。



## 旅行的意义是什么呢？

于我们，就是一家老小在一起。  
看着他们在旅行中的笑容。



## 带宝宝出行小贴士：

- 1.带两岁以下的孩子去瑞士，在饮食上可以直接在超市里买Hipp的奶瓶，开盖即食。如果孩子皮实，一岁以上可以直接喝鲜牛奶，同样在超市买就可以。
- 2.在欧洲十二岁以下的小朋友规定要坐安全座椅。租车公司都会配备婴儿座椅。
- 3.瑞士温差大且日照强。短袖、长袖、抓绒、防晒霜、墨镜必备。不建议六岁以下孩子上少女峰，日照强烈，对孩子眼睛、皮肤都不好。
- 4.喜欢玩的爸妈建议买小石榴坐的这款登山座椅。这比到哪里都要推着童车省事多了，而且视野也好，孩子都喜欢坐。

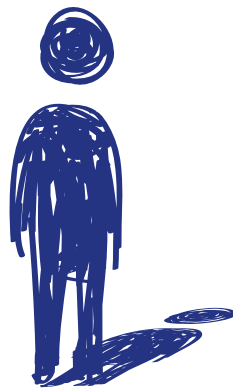


**戴晶晶, Penny**, 长居在德国，目前是一个孩子的妈妈，全职主妇。创建个人的微信公众号（小石榴妈妈的啰里吧嗦），向大家介绍接地气的德国生活。文字朴实，字里行间常有小欢乐、小确幸。

# 文科 到底怎么选？

Liberal Arts vs. Sciences:  
Which one is the Best?

文/Lorraine Jiang



许多人看到“文科生”首先想到的是：学文科的长大以后赚不了钱，学理科学不好的才转学文科了。但真的是这样吗？

身为一名专攻语文、英语、生物和美术的“文科狗”，我首先要声明一下，学习文科和学习理科一样具有挑战性，或许有时候文科更有挑战，因为文科训练的是一个人的分析能力和批判性思维能力。

具一个例子：有一次我和我的理科同学做一道数学题（那可是奥数，很难的题！），理科同学闪电般地在草稿纸上写了一堆我看不懂的公式，然后把数字带进公式里答完了题。但我地把所有可以答题的方式都想了一遍，找出了最简单的解体方式，没用公式就做了出来，虽说有点慢。理科生的思维方式就像条直线，用最直接的方式达到目的。但文科生的思维方式就是个更像个树状图，在经过分析和考虑所有可能性之后，找到最适合的方式达到目的。所以说，文科狗们不比理科生要迟钝，反而更有分析和思考能力呢！

一名文科狗的生活也非常丰富。起床之后先读读沈从文的《边城》感受语言的美感，再去欣赏欣赏梵高的《向日葵》感受艺术的震撼力，去咖啡厅读读哥伦比亚作家加西亚·马尔格斯的《百年孤独》训练训练脑子，最后再写篇散文或诗抒抒情——这就是文科狗的一天。没有堆积成山的练习题，也没有背不完的公式。在上课时，我和我的老师不再是严肃的师生关系，而变成亲密的朋友，可以讨论任何话题：甚至从贾斯汀·比伯讨论到柏拉图。我们文科狗不是只写作文，读文章的书呆子，而是善于沟通、讨论和有领导能力的思想家。

有一次上英语课，老师为了让我们脑子有更多活动的空间，把我们带到校园里的小花园去上课。那时周围全部都是花草树木的香气，鸟儿喳喳的叫声和蓝天白云，我上课上得可舒服了。我们也从当时学习得死板课文聊到一些写作技巧，听老师讲一个好作家所具备的能力和思维方式。当时我觉得我不再是在枯燥的环

境中学习，而是真正探索一个我关心的话题。

但最重要的是，是学习文科使我接触到了一个崭新的世界，认识到了一个不同的我。

在英语课中学习《百年孤独》时，我被马尔格斯重现的拉丁美洲世界深深的震撼到了，感觉我踏进了一个永无止境、循环无限的孤独世界，了一个被虚伪的政客们、残忍的统治者和愚昧的民众所摧残的拉丁美洲，一个我从未接触过、从未关心过的另一半世界。以前从不看新闻的我开始主动关心世界新闻，关注拉丁美洲普通人们的生活，并且主动上网搜查马尔格斯的其它作品。回想起来，我不再是那个只关心我自己利益的小女生，变成了一个有自己看法、意见的“大女生”——学习文科可以说是改变了我对世界上许多人的看法。

然而，这并不代表学习文科适合每一个人。文科学生的观察和分析能力较强，但有些比较有逻辑性并且思考特迅速的人比较适合学习理、商科。理科、商科人才一般拥有十分清晰的解题思路，很快就可以找出解决问题的关键。学好理商，逻辑是关键。我其实中学时理科可是年纪数一数二的，能很迅速地解题。

七年级时，我被老师选去一个数学比赛。我清楚地记得当时在时间紧迫的状态下解题的那种紧张感，一种被压着喘不了气但又很享受的感觉。当时我听不见周围人的欢呼声，看不见队友，也感受不到我自己的手指，只能看到数字和公式。答完全部的题时，我像刚爬上珠穆朗玛峰的登上者一样胜利得尖叫起来。其实当个理科生也是很挑战、很有趣的呢！

我必须得承认，世界首富大部分是学理科、商科毕业的。但这不代表所有人都应该学习文科。有些人的思维方式适合理科，有些适合文科，这不是随波逐流就可以做出的决定。我们应该做的，不是盲目地选择专业，而是选择最适合自己的专业。

# 生气不理人

## Talk Out Your Anger

我有一个不好的习惯，就是生气或者心情不好的时候就会不理人。拉着脸一句话不说，眼睛也不看人。短则半天，长则数日，除非自己想通，谁劝都没用。

我不知道那时的自己是什么样子，想必是一团行走的黑色戾气，谁在周围谁得抑郁症。

其实这招我不轻易使用，印象中既不对父母，也不对朋友。史上中招最多的人恐怕就是我老公。交往和刚结婚的那几年中，我的冷暴力时常发作。对于一个就算敞开心扉平心静气来交谈交流都不一定能get到对方point的男同学（真的不能全怪他，主要是男女有别的普遍问题），老这么被冷炮弹伤，想想他也是有颗强心脏，才活到今天。

我的这个习惯不是没有由来的。长大以后，我发现自己越来越像我妈，尤其是性格。比如，生气不理人。

我小时候对此感触颇深。记得中学出去跟同学吃饭，回家超过门禁时间，我就会变成“透明人”。还有爸妈之间怄气，我爸就变成我妈不搭理的对象。作为家里的一分子，我就像坐在一个高压锅里，压抑到喘不过气。

多年后，在自己的小家庭里，我发现在面对情绪危机时，总是无意识地变成当年我妈的样子。

生气的时候，我不知道怎么跟老公表达，也不屑表达。我觉得对方不理解我，比起多费口舌和大喊大叫，一句话也不说，直接无视对方，看对方受伤却无法靠近、无法突破的挫败感，自己的内心充满了报复的快感。

真是够阴暗，够邪恶。我明明知道，可那几年我积习难改。

每次矛盾过后，我俩都会交流。老公始终不懈地表达他的立场，希望我能够做出改变。这几年来，我确实逐渐改变。

生娃是一个明显的转机。用时髦的话说，孩子把我变成了一个更好的人。我更加谨慎地控制自己的情绪，反思冷暴力的危害。



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。2016年4月，二宝出生。

面对一双纯净的眼睛，无论他怎么不听话，怎么淘气，我提醒自己，他还是一张白纸，还在学习。无论我如何生气，用不理不睬的方式对待他是不公平的。如果我想让他明白一件事，一个道理，明确的沟通是唯一的办法，否则等他长大，他也会变成我的翻版。

都说小朋友在两岁左右会经历一个terrible 2的阶段，变得特别不讲道理和难缠。波波也不例外。刚到隆德时，波波2岁4个月，对不顺心意的事，他的反应就是大哭，尖叫，有时乱踢。当道理讲到五百遍情况仍照旧时，我只想把臭小子当空气。

后来，我慢慢从自己做出改变。除了讲道理，我示范如何表达愤怒和不满。既不是像我那样什么都憋在心里，消极地回避，也不是像小朋友那样肆意地爆发，而是用话语把情绪和内心想法描述出来。

每当生气时，我尽量平静地表示“我很生气”，“现在心情非常不好”，“想要自己待一会”，“需要平静一下再说话”。过后等平复了仍然保持对话。

时间一长，这样的努力有了明显的效果。因为看待沟通的方式改变了，我跟老公之间的矛盾反而比没孩子时少多了，气头上我们会有争论，但不停止尝试对话，冷暴力几乎绝迹了。

波波也受到积极的影响，他处理情绪的方式有很大进步。现在，他很少哭闹，更不会以打人破坏东西的办法来表达愤怒。即使有哭闹持续时间也很短，通常只有几分钟。他会明确告诉我们“我现在很不高兴”，“比你更不高兴”，“我要生很长很长时间的气，一直到明天”。他会告诉我们“只有讲故事/出去玩/xxx，我才能消气”。

放以前我也可能不信，生孩子还管“治病”。不过话说回来，没治好病掉坑里的几率也是有的，还是得慎重。





# 从健身开始，到哪里结束？

## The Topic of Work-out-at-Home: A Turning Point



水纹路专栏

水纹路，70后，两个女儿的妈，学习控，爱写作爱健身，“在家练”健身大社群的发起人。

四个多月，我在微信订阅号“水纹路的岛”上，写了近30篇关于健身的文章，其中四分之三关于运动，四分之一关于饮食。

我喜欢写大长文，我的一个师妹，在大学里专门指导学生写创业企划书，看了我的文章，非常忧虑地对我说：“现在读大长文的人很少的，你可以把一篇分成五篇来发，这样既可以天天发，也会符合大多数人的阅读习惯。”

师妹说得很对，但是她不了解我。我从十多年前的博客时代走过来，从博客这个产品一上线就开始写，一直写到它在互联网江湖上不死不活。那个时候，我的读者少得可怜，我也能一天三博还不过瘾，一天几千字简直就是小菜啊。

而且我得到的反馈是：多长的文，喜欢我的读者都能读完。所谓得到偏爱的，不任性就是浪费。于是这近30篇文章几乎篇篇大长文，和其他的健身大号形成了鲜明对比——当然我这种原（luo）创（suo）能力也是少见对吧。

尤其，我坚持少发甚至不发来自网络的图片，尽量努力用自己的或者来自群里同学的健身照片，最后实在没有照片了，就用我闺蜜朱阿蛮的大作当插图。

刚开始的时候，我还会在后台收到一些留言，一看就是来自男士，他们说我配的图不好看，没有翘臀和大胸——是的，几乎每一个健身大号，都会有海量的美女翘臀和大胸细腰照片，甚至会在午夜的时候，一闪而过所谓“福利”图片。

我对这些直男的忠告不屑一顾，请他们取关，我继续坚持自己的风格，因为我的文章是给女性看的，尤其是当了妈妈的女性，我们也喜欢看翘臀和细腰，但是显然首先追求的是健康，悦纳通过努力收获到的自己的身体，或许不完美，但是它会对我们很忠诚。

今年夏天，第二届全国健身大会在北京的国家会议中心召开，商业的健身目标受众几乎都是85后。年纪大的人不多，中年女性就更少。期间和一位台湾运动服饰女店主闲聊，当她得知我们是“在家健身”社群时非常质疑，认为健身就应该去健身房，在家健身不专业。

她的观点非常主流，我也很理解，健身作为一个朝阳产业，目前在国内发展得很快，从数百个热热闹闹的健身订阅号就能看出来，还有数也数不清的健身手机APP，我经常遇到的问题就是：我们该跟着哪个练？

但是我写健身订阅号的初衷不是来自商业的眼光，而是自己的亲身经历。我从小悠出生以后就没有再正式回到过职场，大部分时间都是在家做全职妈妈，中间出去工作的两年，也是兼职或者不坐班的状态。我深知一位全职妈妈的压力，我也体会过因为这些压力带来的情绪问题，连带健康问题。

但是5年前我开始规律健身后，发现所有这些负面的生活感知都发生了变化：忙碌倦怠的生活开始变得有序轻松，爱出现各种小痛的身体越来越精力充沛，涣散灰色的情绪被专注高效的思维模式替代，从一照镜子就心情不好到喜欢上健身后的自拍……一直到我怀上小豆，并通过写健身订阅号结识了许多有共同目标的朋友。所有这些变化，就好像魔法一样，从我开始坚持运动，就一点一点慢慢来到我的身边。

所有这些经历都在启发我：运动健身只是一个开始，除了健康的身体，更大的收获，是我的生活方式和精神状态发生了改变，积极、期盼、高效、专注，连带社交生活也丰富多彩起来。不是说全职妈妈最容易脱离社会吗？而健身反而让我们和更多的人产生了更深的链接，彼此激励，惺惺相惜。

中年女性走上健身之路，更准确地说，是走向了一条唤醒身体、重新发现自己、健康生活的路。

这么重要的价值观和归属感，又岂是翘臀细腰大胸的图片能替代的呢？渐渐的，后台再没有人来留奇葩言论了，我们“在家练”的健身三观也渐渐成熟起来。特别开心的是，大家不仅谈论起专业健身知识时十分自信，也非常认同和赞赏我们“唤醒身体、觉醒精神、健康生活”的理念，用一位练友来稿的题目来做一个总结：我终于找到属于我自己的世界。

当小鲜肉们在向世界展示自己的腹肌时，我们这些妈妈们，也能全程背娃独自爬上香炉峰呢，不光展示马甲线和肱二头肌，还有我们不输18岁的体力。



### 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



崔昕怡



崔昕怡

## 来自北京市私立汇佳学校的 艺术作品

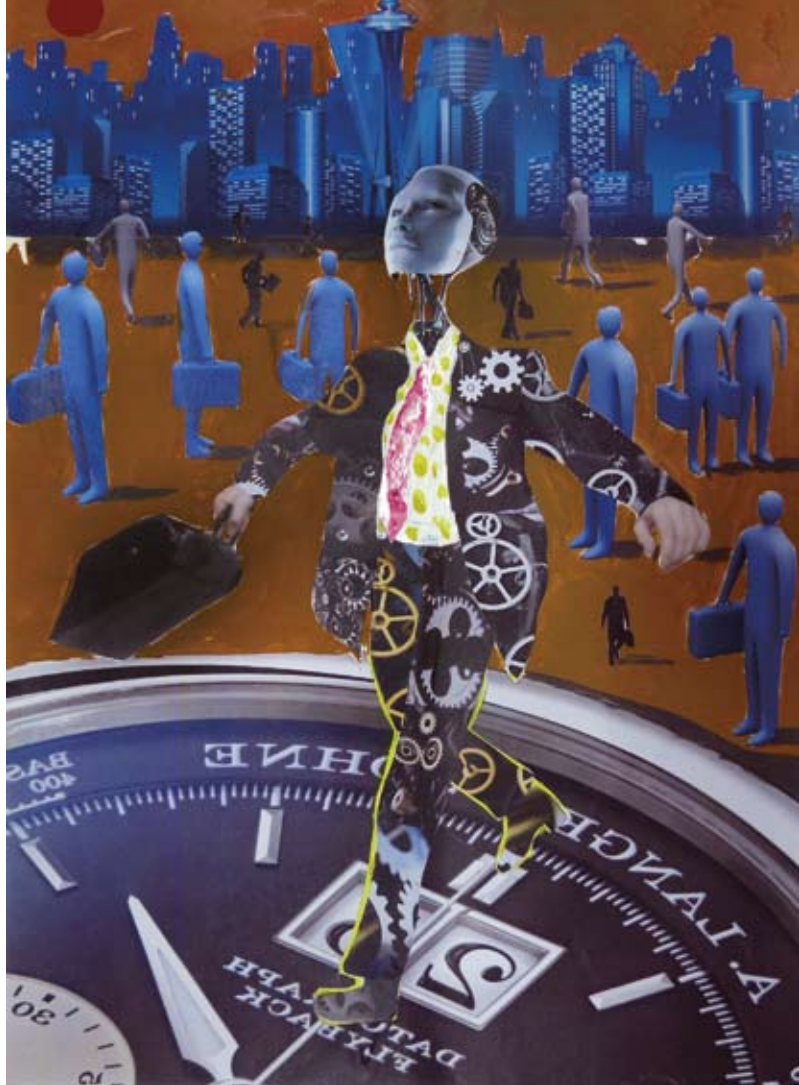
Students' Artwork  
from Beijing Huijia Private School



张宸语







陈石



吴梓滢



袁子淇



罗丝语



# 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年来一直专注于IB标准的双语双文化教育的研究与实践，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  
电邮：admissions@huijia.edu.cn  
网址：www.huijia.edu.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，让孩子们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

### 耀华国际教育学校北京校区

#### 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。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、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.

### 北京加拿大国际学校

#### Canadian International School

CISB提供蒙特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

### 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洁别墅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

### 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）。起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特梭利教学模式。小学学生利用50%的时间学习中国国家标准课程的语文、数学、美术、体育和音乐，另外50%的时间学生专注于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  
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

### 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特梭利项目致力于

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：alttgs@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，教职员工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  
网站：www.yataischool.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，学生能够在严格的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  
网站：www.isb.bj.edu.cn

### 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：sltadmissions@britishschool.org.cn  
网站：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IGCSE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课目，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  
网站：www.bsbsunyi.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。七属高中毕业生 (2009-2015) 被10多个国家的220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。  
主校区：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  
网站：www.bcis.cn

### 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、高品位、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

一个父亲的视角 / 一个时尚男孩的念旧 / 一个美国名校摄影专业的技巧



美国大卫儿童摄影  
www.davesstudio.rocks  
Ad: 朝阳区马泉营红厂艺术园区B5  
Tel: 010-84200896  
wechat: pixstudio2014

维世达口腔科邀你参加微笑日活动

# SMILE DAY 2016



9月18日至20日 9:00am-18:00pm

维世达口腔医生为3-15岁的小朋友进行免费口腔检查及刷牙指导。孩子们还有机会成为无龋俱乐部的会员哦！

\* 请您提前和口腔科预约检查时间，名额有限，约满为止。

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





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

开展园

地址: 北京市朝阳区西坝河东里103

电话: (010) 6465 5212上地MOMA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

### 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: information@dulwich-beijing.cn

网址: www.dulwich-beijing.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, 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, 最大程度地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

### 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

### 北京礼德国际学校

#### International Leadership Academy (ILA)

北京礼德国际学院与哈罗英国国际学校隶属同一教育集团。三年制国际高中采用一系列高学术性、严谨的A Level和AP国际课程, 专业的大学申请指导课、SAT、ACT辅导课和丰富的课外课程, 以小班授课的方式为学生提供一对一支持。校长Rebecca Clare拥有剑桥博士学位, 外教专家团队均有教授15-18岁高中学生的丰富经验, 将根据学生特点、兴趣和本科专业导向制定最佳课程组合。

地址: 北京市朝阳区安贞西里4区5号

电话: 010-6444 8100

网址: http://www.ila-beijing.com

官方微信: 北京礼德

### 购物 Retail



#### Breeze Easy空气净化器

Breeze Easy是加拿大著名空气净化器品牌Amaircare旗下的高端产品。Breeze Easy空气净化器采用纯物理吸附式过滤, 杜绝了臭氧等二次污染。其独有的Perfect Seal HEPA技术对粉尘颗粒、PM2.5、花粉、皮屑等的去除率达99.97%。针对甲醛等气态污染物及异味的滤芯, 也具有优秀的过滤效果。

北京总部: 北京市朝阳区霄云路36号国航大厦1303

北京VL: 顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A



#### 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。

电邮: info@vogmask.cn

网址: www.vogmask.cn



#### Blueair 空气净化器

Blueair品牌1996年创立于瑞典首都斯德哥尔摩, HEPASilent®高能效静音专利技术使之成为全球最强劲的空气净化系统, 并在技术创新、高品质、高效能等方面迅速赢得业内认可, 确立了在国际市场上高端品牌的形象及地位。20年空气净化系统生产、研发历史, 用户遍及全球60多个国家和地区。

门店信息:

北京SKP5层/010-58418281

北京燕莎友谊商城5层/010-56221730

北京赛特购物中心B2层/010-57278748

北京欧陆广场B1层/010-84590785

北京新城国际16号楼106A

北京翠微百货5层

北京百盛购物中心-复兴门店8层

北京大中电器中塔店B1层

北京国美电器西坝河店1层

Ole超市国贸商城店B2层

顺电三里屯

### 健康 Health

#### 医院诊所 Clinics & Hospitals

#### 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, 同时拥有国际联合委员会 (JCI) 和美国病理学家学会 (CAP) 双认证。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、高质量的门诊急诊与住院服务。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: 400 8919 191

急诊: (010) 5927 7120

#### 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) 6413 6688

邮箱: info@sanfinehospital.com

网址: www.sanfinehospital.com

#### 赛德阳光口腔医疗集团

##### Sunny Dental Group, SDG

赛德阳光口腔医疗集团 (Sunny Dental Group, SDG) 前身是北京赛德齿科, 成立于2007年, 由我国知名口腔学家周彦恒教授倡导所创建, 专家团队由20位北大口腔正畸博士和数十位国内著名院校毕业的口腔各专业博士、硕士组成。各门诊拥有国际标准的医疗设备设施, 德国进口的消毒灭菌系统, 多重空气净化设施。致力于为客户提供最专业、最高水准、最人文的口腔正畸、儿童牙科、口腔种植、口腔修复、牙周病、牙体牙髓及口腔颌面外科等全方位的口腔医疗服务。

地址:

(1) 北京中央别墅区门诊部: 顺义区中粮祥云小镇南区10号楼203;

(2) 北京三元桥门诊部: 朝阳区曙光西里时间国际A座606;

(3) 北京银河SOHO门诊部: 东城区银河SOHO D50103;

(4) 北京国贸门诊部: 朝阳区建国路万达广场19号楼103;

(5) 深圳南山门诊部: 南山区后海大道怡化金融科技大厦3层。

阳光专线: 400-800-7676

网址: www.sunnydental.com

#### 维世达诊所

##### Vista Medical Center

地址: 朝阳区光华路1号嘉里中心3层

电话: (010) 8529 6618

邮箱: vista@vista-china.net

网址: www.vista-china.net

#### 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

### 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: (010) 58691617, 133 3117 6780  
地址: 朝阳门外大街乙6号朝外SOHO, C座一层0176A

### 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

### 课外活动 After School



#### 刘京游泳俱乐部 LJ SWIMMING CLUB

刘京游泳俱乐部成立于2014年, 现有游泳学员400余名。俱乐部以先进的游泳教学理念为每位学员提供针对性强的训练课程。领衔教练刘京为女子4X200M自由泳接力现世界纪录保持者, 2009年罗马世界游泳锦标赛冠军。俱乐部为每位学员提供灵活的训练计划, 丰富的夏令营和冬令营, 奥运冠军公开课, 以及参与国内外游泳比赛的机会。训练场馆地址: 北京市鼎石学校  
地址: 顺义区后沙峪镇安富街10号  
北京和园景逸大酒店  
地址: 顺义区后沙峪镇边河路57号院二区  
北京市亚洲残奥委会体育训练中心  
地址: 近顺义区后沙峪镇天北路321号  
北京市21世纪游泳馆

地址: 朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店旁  
课程安排:  
报名邮箱: ljswimmingclub@hotmail.com  
网站: ljswimmingclub@hotmail.com  
微信: ljswimmingclub  
电话: 185 1830 6532



#### 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



#### 北京慧德嘉源教育中心 Prestige Education Centre

PEC慧德嘉源教育是一家以英国教纲为基础的纯外教教育机构, 为4—14岁孩子提供英国小学与IEP课程。学校由来自英国, 有多年私立学校校长管理经验的校长顾问和英国直派的具有教师资质的老师团队管理。PEC为孩子提供优质的海外教育资源与长期的教育规划, 通过在PEC的连贯性学习, 孩子可以在扎根中国传统文化的同时接受优秀的国际教育, 中西互补, 融合精粹, 无缝衔接国际学校与海外留学。PEC提供全面的英式教育课程, 除了学科科目之外, 还包括英语的阅读与写作、

词汇扩展、语法的认知、Phonics自然拼读法技巧以及iPad互动课程; 除了学术学习, PEC还进行优雅礼仪指导、戏剧表演等综合素质培养。尊重学生个体, 采用激发式与创造性教育, PEC引导孩子成为热情的学习者、自由的思考者、英明的领导者, 以国际化思维与双语语言能力把握人生更多机遇。

地址: 北京市朝阳区观唐东路5号9栋  
北京市东城区港澳中心瑞士酒店318  
电话: 010-84308674, 13681179785  
微信公众号: PEC-2012  
邮箱: information@peccentre.com  
网址: www.peccentre.com

#### 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, 融主题童话故事、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 6606 655  
网址: www.aberdy.com  
微信: aberdy

#### 家庭摄影 Photography Studios & Services 美国大卫儿童摄影

Dave's Studio  
电话: (010) 8420 0896  
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: 草地地醉库文创园F-5

### 家庭餐饮 Family Dining



#### 法式餐厅 French

##### 阿尔尼法式小馆

##### French bistro, Ernest's

这是一间极其简单的小馆, 所有的烹饪都是在您面前完成的; 这是一间非常酷的餐馆, 所有的食材都来自有机农庄, 所有的肉制品, 火腿、香肠、培根都是我们自己在厨房拆解加工完成; 所有的奶酪、酸奶也同样亲力亲为! 还有什么比这更有趣更好玩儿呢? 朋友们, 欢迎来到阿尔尼法式小馆, 一起分享我们对食物和生命中一切美好事物的喜悦感受吧! 地址: 顺义荣祥广场 (馨园一街2号院3幢03)  
Address: Pinnacle Plaza, Shunyi  
电话: 80422106



# 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

三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
艾毅国际幼儿园（东湖校园）	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
海晟国际休闲俱乐部	朝阳区东直门外大街乙36号
绿叶子（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
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
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1855（东湖别墅店）	东城区东直门外大街35号东湖别墅大堂
尚水长藤铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
皇后饼店	朝阳区三里屯北路南区S9-33单元
莫劳龙塞西餐-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（渔阳店）	朝阳区新源西里中街24号
Moment Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
菩提花SPA	朝阳区工体东路8号康堡花园
瑜伽苑	朝阳区工体北路17号六楼
恒河印度餐厅（三里屯店）	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
西门子家用电器	朝阳区新源街63号院星源汇东塔底商102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）
本垒美式烤肉（三里屯店）	朝阳区工体北路4号机电研究所院内（近中国银行）
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
站点披萨	朝阳区3.3大厦3层
站点披萨	朝阳区蓝色港湾传奇时代影城楼上一层
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）
一坐一忘丽江主题餐厅（工体店）	朝阳区工人体育场北路21号三里屯永利国际大厦（永利国际东北）
大渔铁板烧（三里屯太古里店）	朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区3楼S3-30号（近工体北路）
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
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
法派1855（幸福村店）	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦
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
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
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（工人体育场东门对面）
新元素（三里屯店）	朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区8号楼S8-31单元

## 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
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
北京蒙特梭利小镇幼儿园	朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛通大厦3层2310
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）
瑞尔齿科（华贸店）	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101室
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
北京京广中心公寓	朝阳区呼家楼1号
北京财富中心千禧公寓	朝阳区东三环中路7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	朝外大街6号新城国际17号楼
赛百味建国门店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
安妮意大利餐厅-国贸店	朝阳区东三环中路瑞泰商务楼一层
泰姬楼印度餐厅（国贸店）	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（世贸天阶店）	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（光华东路店）	朝阳区光华东路甲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（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（SKP新光天地店）	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（光华店）	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
北京东方大班健身中心-大望路	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
蜂鸟Spa	朝阳区朝外大街新城国际26号楼103
和睦家海外诊所	朝阳区朝外大街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
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
蓝桥博育国际教育（CBD校区）	朝阳区朝外SOHO A座753室
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
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（新城国际校园）	朝阳区新城国际公寓24号楼
嘉悦芭蕾	朝阳区光华路22号光华路SOHO5层527,528
婕妮璐（SOHO）	朝阳区东三环中路39号建外SOHO 4号楼413
蓝色牙买加咖啡馆	朝阳区东三环北路27号楼嘉铭中心B座103商铺
北京乐成国际学校幼儿园	朝阳区双井东柏街11号
喜悦泰国餐厅（远洋光华国际店）	朝阳区进桐西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧（在世贸天阶东边）
国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
英孚教育	朝阳区西大望路1号温特莱A-7层
固瑞齿科（国贸店）	朝阳区建国门外大街1号国贸商城B2楼NB210号
漫咖啡（平安国际金融中心店）	朝阳区新源南路1号平安国际金融中心都汇天地1楼



新元素(嘉里中心店)	朝阳区光华路1号嘉里中心商场1楼
安妮意大利餐厅（阳光店）	朝阳区光华路阳光100对面首都经济贸易大学南门东侧
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（周二休息）
伊顿国际幼儿园-首府分园	朝阳区西大望路甲20号首府社区里
新元素（芳草地店）	朝阳区东大桥9号侨福芳草地LG 2层

燕莎

瑞衣玛贸易（北京）有限公司	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦909室
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
亲亲袋鼠	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（远洋校园）	朝阳区东三环北路2号远洋新干线C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
北京和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所
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
固瑞齿科（21世纪饭店诊所）	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店二层
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
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子店街38号
凤凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
四季世家（物业）管理有限公司	朝阳区小亮马桥路48号
大韩航空	朝阳区霄云路38号现代汽车大厦901室
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
德南面包房(好运街店)	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)
Mothercare母婴用品	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾SMM-42单元
安妮意大利餐厅	朝阳公园西门一号门南侧
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号（现代大厦对面）
藏善	朝阳区枣营路29号好运街21号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆-公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商
艾利欧意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门一号
例外果汁	朝阳区东三环北路2号天元港中心B1-09
福楼	朝阳区霄云路18号
德南面包房(亮马河店)	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
北京国际医疗中心	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C511室
鸟巢	朝阳区霄云路35号
北京国际艺术与科学学校	朝阳区朝阳公园西路麦子店正街53号
新元素（蓝色港湾店）	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号凯宾斯基饭店公关部酒店354房间
北京番茄苗艺术中心	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
音琴美诗生活中心	朝阳区甜水园街万科公园五号商业街
唯佳教育	朝阳区新源里16号琨莎中心3座808
蓝桥博育国际教育（丽都分校）	朝阳区东四环北路6号(四环路东侧青云桥东南角)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
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号蓝色港湾国际商业区3号楼SA-48
北京喜来登长城饭店	朝阳区东三环北路10号

本杰比印度餐厅	朝阳区枣营路29号好运街1-30号
巧克力咖啡女孩儿	朝阳区霄云路28号网信大厦一层
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
Hatchery	朝阳区农展馆南里12号,团结湖地铁B出口，克拉斯家具院里
小米沙龙	朝阳公园南路6号蓝色港湾8-3/8-8店铺
Mackids Bookstore or 麦克英文童书馆	北京市朝阳区亮马桥路32号高斓大厦911

丽都

优而嘉国际儿童教育	朝阳区酒仙桥南十里居4号院泰华滨河苑底商2层D29
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-丽都	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
明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号 C1
爱康国宾	朝阳区将台路丽都饭店5号楼3层
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
尤伦斯当代艺术中心	朝阳区大山子798艺术区（推广部签收）
婕妮超市海润店	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商
绿叶子（丽都店）	朝阳区东四环阳光上东丽都水岸会所底商
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
亿多瑞餐厅	朝阳区芳园西路6号（丽都广场对面）
安妮意大利餐厅	朝阳区将台路商业街（和睦家对面）
法派1855（丽都店）	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号丽都饭店动力中心E01
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（海润店）	朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
沐奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
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（颐堤港店）	朝阳区颐堤港商场1层
国际宝贝	朝阳区将台路2号和乔丽晶B座底商
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
蓝色牙买加咖啡馆	朝阳区香江北北路1号香江乡村俱乐部1号大堂
动力童童颐堤港店	朝阳区酒仙桥路19号颐堤港购物中心L3-75
丽都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
中8楼(颐堤港店)	朝阳区 酒仙桥路18号颐堤港2层
羲和雅苑烤鸭坊(颐堤港店)	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港1楼50号
北京东隅酒店-Feast 餐厅	朝阳区酒仙桥路22号
翡冷翠意大利餐厅	朝阳区芳园西路6号院2号楼1层27咖啡办公室
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
乐童儿童中心	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商工建6号

朝阳其它地区

汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安里6号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路东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
青苗国际双语学校（阳光上东校区）	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
艾毅双语幼儿园（卓锦校园）	朝阳区崔各乡新锦路18号卓锦万代
青苗国际双语学校（东润校区）	朝阳区南十里居38#
耀华国际教育培训学校	朝阳区后八里庄5号红H110室（红领巾公园东门）
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
北京爱尔英智眼科医院	朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦616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号云南大厦礼宾部
北京盘古七星酒店	朝阳区北四环中路27号（每次都要打手机号联系）



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
北京爱迪国际学校	朝阳区楼梓庄路7号北京爱迪学校（校务办公室）
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
易思凯斯咖啡 辉盛庭店	朝阳区东四环中路58号辉盛庭国际公寓1层
北京美华妇儿医院	朝阳区安苑路18号
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
苹果核国际英语俱乐部	朝阳区望京阜通西大街8号合生麒麟社8号楼806
北京拔萃双语学校	朝阳区平房拔萃路1号
艾德维尔双语幼儿园	朝阳区石佛营东里150号
德育苑幼儿园	朝阳区育慧东路远洋万和城A区
爱文世界学校	朝阳区北四环中路27号盘古大厦写字楼31层

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
鲸鱼宝宝童装店	东城区东直门南路甲2号
赛百味东环广场	东城区东中街东环广场B座地下一层
花家怡园(簋街四合院总店)	东城区簋街东直门内大街235号
花家怡园（东直门店）	东城区东直门内大街5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V2德勤大楼PW16-17
思道睿	东城区新中街新中园写字楼4号楼1层
中华宝贝功夫会馆	朝阳区新中街东外公馆1栋612
乐高活动中心	东城区夕照寺街16号宝达大厦3层313室
别墅西餐厅	东城区日坛路1号日坛宾馆
北京新世界酒店	东城区祁年大街8号院1号楼
皮卡东城馆	东城区法华寺驹章胡同43号社区服务中心316室
北京金茂万丽酒店	东城区王府井大街57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
金宝贝早教(丽都望京中心)	朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座2层01号
北京世青中学	朝阳区花家地北里18号（94中学内）
Muffy's博识梦飞幼儿园（望京园）	朝阳区望京西路北小河公园东门
创艺宝贝	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
喜悦泰国餐厅（望京店）	朝阳区望京街利星广场（奔驰展厅）A座裙楼2层
涂鸦餐厅	望京宝星华庭6号商业楼的一层（望京SOHO对面，东田造型的旁边）
FG Academy	朝阳区崔各庄乡何各庄275A院
安妮意大利餐厅（望京店）	朝阳区望京街8号利星行广场奔驰展厅2层
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

北京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
丽思 嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区木兰亭华府前一街58号
北京蒙台梭利国际学校	顺义区后沙峪乡白辛庄裕京花园附近
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
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
博雅书院	顺义区嘉浩别墅3056
北京英国学校-顺义校区	顺义区安华街9号
新英才学校	顺义区安华路9号（ISB正对面的灰红相间的楼）
北京智培普奇教育咨询中心	顺义区区嘉浩别墅2108#（南门旁边）

北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路马泉营路18号
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
和睦家诊所	顺义区天竺开发区荣祥广场818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
香江花园乡村俱乐部	朝阳区京顺路香江北路1号
Villa Lifestyles	顺义区天竺镇裕祥路99号地下一层
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
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
北京七彩摇篮儿童服饰店	顺义区日祥广场703
婕妮路超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
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）
北京鼎石国际学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
北京市新英才学校	顺义区天竺开发区安华街9号
北京威德英才蒙台梭利教学法咨询有限公司	顺义区仁和镇顺福路2号御墅688号
北京市中芯学校	经济技术开发区凉水河二街9号
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
中央林间物美馆	顺义区后沙峪物美西50米路口向里
青苗国际双语学校（顺义校区）	顺义区天竺开发区丽苑街15号
北京首都机场希尔顿酒店	朝阳区首都机场三号航站楼三经路1号
沐奇亲子游泳	顺义凌空皇冠假日酒店西翼一层
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
好思之家幼儿园	顺义区泉发花园北门
固瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
LINDA's私房菜	顺义区新国展南门对面荣祥商业街800-101
阿特黎尔艺术工坊顺义校区	顺义区裕祥路16号院会展誉景2号楼204-205（商铺A入口2楼）
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（周一休息）
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号亚奥开园酒店用品市场5门对面
博思通教育咨询（北京）有限公司	顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地C区会所1层108-111
法国学校	顺义区第三医院附近
新元素餐厅（顺义店）	顺义区空港街道安泰大街9号院10号楼1层106号新元素餐厅

海淀区

汇宁国际音乐	海淀区黑泉路观澳园15号楼一层前台
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MOMAY园	海淀区安宁庄上第MOMA小区
枫叶国际早期教育学校	海淀区西四环北路（四季青）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）
Muffy's博识梦飞幼儿园（香山园）	海淀区四季青乡门头村香山清琴山庄儿童会所
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
北京海润艾丽华酒店	海淀区海淀南路36号
北京海淀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	海淀区远大路1号金源燕莎四层4033号
悦宝园早教	海淀区城铁大钟寺中坤广场C座3层
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
康福外国语学校	海淀区香山南路四统碑
海淀崛起实验学校	海淀区马连洼北路菊园小区11号
小小运动馆	海淀区翠微路12号凯德Mall三层
上濒教育	海淀区知春路盈都大厦C座D109
林格米蒂国际少儿英语	海淀区龙岗路51号院6号楼2层02室林格米蒂英语
皮卡万柳馆	海淀区万柳中路碧水云天1号楼底商203室
一初教育	海淀区首体南路9号主语家园8号楼2单元201
能动英语屋	海淀区大钟寺中坤广场C座5层
北京市二十一世纪国际学校	海淀区恩济庄46号
北京市建华实验学校	海淀区玉泉路66号

Breeze Easy 空气净化管理系统

加拿大原装进口 拨打电话: 400-6501266

睿博汇 Villa Lifestyles

BreezeEasy  
加拿大 Amalcare 最新空气净化系统

V 威隔口罩

aeris  
来自瑞士的空气净化器



2500



3000

睿博汇 Villa Lifestyles

BreezeEasy  
加拿大 Amalcare 最新空气净化系统

V 威隔口罩

aeris  
来自瑞士的空气净化器



swiss  made



Please contact:  
400-650-1266







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](http://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](http://www.keystoneacademy.cn)