

Kids 菁

beijingkids

关注新浪微博  
@菁kids杂志  
有机会赢得大奖

新浪微博  
weibo.com  
@菁kids杂志

## 幼升小:

你的孩子在哪里起跑?

Finding the Right Fit  
for Early Education

“我的孩子  
看过心理医生!”

“My Kid Saw a Shrink!”

14天

车轮上的加拿大

Oh Canada!

One Family's Epic

14-Day Car Trip

封面故事

# 我们家在北京

Our Families in Beijing

7个家庭, 品味京味儿都市生活; 13个孩子, 分享国际化教育亲身体验

申请美国高校  
倒计时

College Application  
Countdown:  
How to Prepare  
from Grade 9

Beijing's essential international family resource

# beijingkids

# Home & Relocation Guide



To order this indispensable guide,  
email [distribution@truerun.com](mailto:distribution@truerun.com)  
or download PDF copies at  
[beijing-kids.com](http://beijing-kids.com)



# touch!



## 01 声音游乐园 Audio Park

挂满铃铛的树、会打电话的喇叭、会唱歌的锅、用声音控制的花  
藏在水银柱里的画、会转动的画、能亲自敲打的波音、有香味的颜色与魔盒  
本馆以声音为主题，将生活中常见的物体与声音、触感、嗅觉结合，让艺术之美通过声音去感受



## 02 视觉游乐园 Visual Park

可以翻倒的画、躲在水晶球里的画、会奔跑的画  
滚动的穿越门、旋转的万花筒、挂在墙上的七巧板、挂满礼物的小森林  
本馆以视觉为主题，通过科技让平面美术作品变得立体而生动起来  
为孩子打造了一个神奇的视觉博物馆



## 03 生命展览馆 Life Museum

凶猛残暴的霸王龙、温顺高大的长颈龙、狡猾胆小的快达龙、飞翔疾驰的翼龙  
五颜六色会发声的恐龙蛋、金银镶嵌的生命诞生桶、身形各异的恐龙马赛克  
生命展览馆让已灭绝了6千万年的地球霸主重获新生  
让孩子通过与恐龙的时空对话去感受另一种古老的生命



## 04 触觉游乐园 Touch Experience Park

用可以触摸的点、线、面组成森林与大地  
红黄蓝绿，每一种颜色都有不同的感受，或柔软或坚硬，或冰冷或温暖  
本馆以触摸为主题，让物体都充满魔力，变得神奇  
赋予色彩及线条另一种身体感受



## 05 魔法游乐园 Magic Park

甜甜的饼干屋、巨大糖果做成的苹果、会变脸的画、用面条拼出的画  
会尖叫的竹笛、爱唱歌的箱子、爱跳舞的齿轮  
本馆将美术与食物、运动相结合  
将味觉变得形象而真实，通过科学技术使孩子认识运动之美



## 06 黑暗空间 Dark Room

红外线、紫外线、荧光纸和激光笔  
通过线、光、形态、影子和触觉等美术性元素  
让孩子在明与暗的空间中探索光影的真谛  
本馆以视觉为主题，为孩子们营造了一个创造光明的互动空间

全球儿童早教先进理念 起源韩国 风靡世界  
历经6年环球巡展 2012首次登陆中国  
国际顶尖美术教育专家团队倾力打造  
针对2-9岁中国儿童量身定制  
集科普、美育、游戏、感官刺激为一体的  
大型亲子互动美术体验馆

一场神奇的“5感”探索之旅  
为您的宝贝开启想象与创造的奇幻天地  
中国·北京 CBD世贸天阶  
占地1500平米 6大主题体验区  
金秋10月 盛大开幕

2012.10.1-2013.2.3  
让我们一起来TOUCH!

CHILDREN'S  
ART OF SENSORY  
PLAY GALLERY  
儿童感官美术馆

官方微博 <http://weibo.com/touchtouchbj>

票务总代理 大麦网 <http://www.damai.cn/>

票务热线 400-040-9229

出品方  
baby Art  
创·艺·宝·贝

主办方  
baby Art  
全国儿童美术教育联盟  
beijingkids  
BEIJINGKIDS联合

协办方  
alpha 阿尔法  
alpha

展馆地点  
北京市朝阳区光华路9号  
世贸天阶南街  
地下一层B134号

展览日期  
2012年10月1日至  
2013年2月3日

展览时间  
上午场10:30-14:00  
下午场15:30-19:00  
周一闭馆(节假日除外)



**We've devoted our lives to helping  
you get on with yours.**  
从正确的坐姿开始保持脊椎健康。

Dr. Roger Hinson / 罗杰  
Chiropractor 脊椎矫正师



**I treat patients, not diseases.**  
在我看来，除了治疗疾病，更要关  
注患者。

Dr. Ji Kaiyu / 纪开宇  
Gastroenterologist & Hepatologist 消化内科专家



**Tried and true for the past 15 years**  
国际医疗服务 15年持之以恒



Our healthcare covers you from the cradle on up.

和睦家陪伴您孕程的每一步。

Dr. Li Xiaohui / 李晓辉  
Obstetrician & Gynecologist 妇产科医生



We love to see you smile.

保持口腔健康，绽放美丽笑容。

Dr. Vivian Nazari / 费雯娜  
Dentist 口腔科医生



Beijing United Family Hospital and Clinics | #2 Jiangtai Road, Chaoyang District, Beijing, China 100015  
北京和睦家医院 | 北京市朝阳区将台路2号 100015 | Website: www.ufh.com.cn | Weibo: @北京和睦家医院  
Tel: +86 (10) 5927 7000 (main/总机) | Fax: +86 (10) 5927 7217 | 24-Hour Emergency 急救: +86 (10) 5927 7130

UFH is China's only healthcare network to receive multi-city JCI quality accreditation  
和睦家医疗集团是中国唯一拥有JCI质量认证的连锁医疗机构



United Family Healthcare  
和睦家医疗





## 09

卷首语 Editor's Note

## 社区报道 Essential

## 10 编辑精选

Top 10

## 12 活动备忘录

Events

## 15 社区热点

Noticeboard

## 18

## 封面故事 Cover Story

我们家在北京

Our Families in Beijing

## 话题 Features

## 40 你的孩子在哪里起跑?

Finding the Right Fit for Early Education

## 46 申请美国高校倒计时

College Application Countdown: How to Prepare from Grade 9

## 教育 Education

## 学校聚焦

School Focus

## 36 汇佳初步考察报告

A Report on Huijia Private (IB) School

## 为师之道

Feature Educator

## 39 帮助每一个孩子实现梦想

Let Your Dream Come True

## 教育关键词

Education ABC

## 42 什么是IB?

What is IB?

## 留学

Study Abroad

## 50 求学在彼岸

Stories from Overseas

## 72 未来艺术家

Blank Canvas





## 健康 Health

### 52 我爱珍珠白

Falling for White Pearls

### 54 “我的孩子看过心理医生”

“My Kid Saw a Shrink!”

## 为人父母 Parenting

### 父母社区

Parents Corner

### 43 她的理想，关我鸟事

It's Her Dreams, Not Mine

### 45 陪儿子上剑桥

Studying at Cambridge

### 专家课堂

Expert's Voice

### 80 虎妈狼爸，

请考虑一下真正有效的父母力量

Effective Parenting Power

## 家庭聚餐 Dining

### 家庭聚餐

Dining Out

### 56 悠闲早午餐

Brunch Bonanza

### 西厨秘方

Western Recipe with Chef

### 60 自己动手做意面

DIY Pasta

## 家庭娱乐 Playing

### 出去玩

Weekend Outing

### 62 农耕课

Learning about Life on a Farm

### 看世界

Family Travel

### 64 14天，车轮上的加拿大

Oh Canada! One Family's Epic 14-Day Car Trip

### 游戏时间

Indoor Craft

### 69 万圣节，一起来耍宝

Tricks and Treats for Halloween

## 74

## 分类信息 Directory

### 学校名录

School

### 课外活动

After School

### 家庭餐饮

Family Dining

### 购物及其他

Retail & Others



本期封面：刘天慧（Caroline，7岁半）来自本期封面故事“我们家有在北京”其中一个家庭。她出生在美国康涅狄格州Greenwich，现在在北京耀中国际学校上2年级，她10岁的哥哥刘天骏（Alexander）出生于美国旧金山，现在同一个学校上5年级，他们的爸爸刘震和妈妈李贵虹都是中国人，几年前从美国回国。

摄影：Mishka Family Photography

# WOMEN



OF CHINA

《中国妇女》英文刊 2012年11月(下半月)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: November 15, 2012

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:2012年11月15日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN  
中华全国妇女联合会名誉主席 全国人大常委会前副委员长  
Honorary President of the ACWF and 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 WEI LIANG 位亮

Executive Publisher Jingbo Wu

Managing Editor Helen Fan

Editor Grace Gui

Intern Louis Xu

Contributing Writers Aileen Wu, Shiqi, Song Dai, Carol Zhang, Andi O'Hearn, Ellis Friedman, Jessica You, Fang Chen, Sijia Chen, Defeng Fan, Kathryn Tonges

Editorial Consultant 编辑顾问 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 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 5820 7700 / 5820 7883

Fax 传真 5820 7895

Printing 印刷 C&C JOINT PRINTING CO., (BEIJING) LTD. 北京华联印刷有限公司

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

随刊发行, 免费赠送



国际教育·家庭生活·都市资讯

kids 菁

beijingkids

国际教育·家庭生活·都市资讯

International Education · Family · Lifestyle

- 提供国际化教育信息和生活体验
- 及时详尽的活动讯息和分类信息
- 深入北京地区家庭和社区生活

**Editorial 编辑部:**

5820 7100/7700 转814或811, 邮箱 jing\_editor@truerun.com

**Advertising 广告部:**

5820 7100/7700 转826, 邮箱 jing\_sales@truerun.com

**Marketing 市场部:**

5820 7100/7700 转851, 邮箱 jing\_marketing@truerun.com

**Distribution 发行部:**

5820 7100/7700 转870, 邮箱 jing\_distribution@truerun.com



新浪微博 <http://weibo.com/jingzazhi>

# Kids 菁 beijingkids

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: 5820 7100 / 7700

Fax/传真: 5820 7891

Advertising Hotline/广告热线: 5820 7700 / 5820 7883

**General Manager 总经理** 魏思得 Michael Wester  
**Operation Director 运营总监** 马春蕾 Toni Ma

**Executive Publisher 执行出版人** 吴竞波 Jingbo Wu  
**Executive Managing Editor 执行主编** 范吉慧 Helen Fan  
**Editor 编辑** 桂桂 Grace Gui  
**Contributors 撰稿人** 伍娜 Aileen Wu, 十七, 戴松, 张京阳 Carol Zhang, Andi O'Hearn, 付雯莉 Ellis Friedman, 由春辉 Jessica You, 陈芳, 陈思嘉, 樊德凤, Kathryn Tonges  
**Intern 实习生** Louis Xu  
**Chief Art Director 首席艺术总监** 龙洵宗 Jacopo Della Ragione  
**Art Designer 设计** 贺娟娟 Helen He  
**Visual Editor 视觉编辑** 郭挺 Joey Guo  
**Photographers 摄影师** 周文娟 Judy Zhou, 隋思聪 Sui, Mitchell Pe Masilun, 洛娃 Lova  
**Advertising Designer 广告设计** 贾静 Yuki Jia

**Editorial Planning Director 编辑总监** 詹家伟 Jerry Chan  
**Director of Digital Communications & PR 数码媒体公关总监** 肖毅恩 Iain Shaw  
**Sales 销售部** 王丹 Ivy Wang (经理), 艾雪儿 Ashley Lendrum, Carren Andreo Winters, 子雨 Lynn Cui, 孙璿璿 Amy Sun, 胡晓娜 Sheena Hu, 赵金钰 Stacy Zhao  
**Marketing 市场部** 张萌 Shana Zhang (经理), 杨晓彬 Victoria Yang, Lia Tjahjodihardjo, 曹月 Cao Yue, 俞阳 Medy Yu  
**Distribution 发行部** 王玮 Jenny Wang (经理)  
**IT** 白德 Badr Benjelloun (CTO), 鲁凯 Kevin Lu  
**Finance 财务部** 姬丽娜 Lisa Ji (经理), 赵蕊 Judy Zhao  
**HR & Admin 人事部** 王盈 Denise Wang (经理), 何思玉

**Editorial 编辑部** 5820 7100/7700 转814或811, 邮箱 jing\_editor@truerun.com  
**Advertising 广告部** 5820 7100/7700 转826, 邮箱 jing\_sales@truerun.com  
**Marketing 市场部** 5820 7100/7700 转851, 邮箱 jing\_marketing@truerun.com  
**Distribution 发行部** 5820 7100/7700 转870, 邮箱 jing\_distribution@truerun.com



<http://weibo.com/jingzazhi>



*It's a journey. We share, and we care.*



我不记得上几辈的父母，会花如此多的时间在家庭孩子身上，比如每天检查孩子功课，安排学校活动，课外班，按时医疗检查，关注环境食品安全，操办生日聚会，中外节日庆祝，计划海外游，国内度假，组织择校参观，与父母圈交流孩子成长点滴，老师特长，考试秘笈，留学指南……对于没有孩子的朋友来说，这一切怕是难以想象的。每次听到他们感叹辛苦，我总是忍不住地笑，“你真不知道我是怎么忙的。”

举一个真实的例子：为了组一个课外班，历经两周14天，192条微信，24条短信，加20来通电话，12封电邮，比较了5个课外班（包括国外网上授课）的价格，查询了4条班车线路，权衡了4处场地，挪动了6家已有课外活动的时间，列出所有会对上课时间有干扰的节假日。终于确定下来一切细节后，还互相勉励，以应对意料之内或之外的变化，比如孩子不喜欢想退出等等。

这其实只是在好朋友圈子里，互信互谅共同策划的一个周末课外班，一共只有4次课。还有很多在不同父母圈之间的，不同地区，各种资源协调合作的项目总在酝酿和进行着，比如结伴考察国内国外学校，成立孩子活动俱乐部，开办一个双语学校，建立育儿网站，开一个母婴用品店，发起糖尿病儿童慈善基金会等。这是一个忙碌的世界，这是一群常有紧迫感的父母。

相比较而言，这些父母应该是受教育程度最高，最有经济能力，面临最多资讯最多选择而时常困惑的一代。他们国内国外体验广泛，渴望知识，勇于尝试，不断突破能力与环境的局限。而北京，为他们提供了太广阔的天地，太多的可能，也有太多的问号。设想一下，他们的孩子长大以后，会是多么的不同。

在孩子成长的岁月里，《菁kids》杂志希望陪伴你们，分享，关怀，探索……

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of fluid, connected strokes.

**吴竞波**  
执行出版人

# kids 菁家庭

## Our Family



**马春蕾 Toni Ma**

True Run Media 联合创始人，运营总监。与来自美国的先生 Michael Wester 共同创建经营 True Run Media。在力争做好5岁混血女儿妈妈的基础上，掌管公司的销售、财务和人事管理。她是土生土长的中国人，英语流利，致力于促进中西方文化沟通，推动True Run Media为中文读者打造最好的出版物是她梦想。新浪微博@ToniMa



**吴竞波**

北京人，在美国学习工作了15年，曾任职于美国联邦快递公司和盖璞时装公司市场管理职务。后全家搬到上海。在上海的8年中，加入由两个妈妈朋友创办的一家英文家庭杂志，负责广告并撰写专栏。有两个女儿，Jamie（12岁）和Corie（9岁）。今年7月回到北京，作为执行出版人加入《菁kids》杂志。关注教育，关注父母社区学校活动，喜欢读书看电影，享受与家人共度周末。新浪微博@JingboBJ



**范吉慧**

《菁kids》杂志执行主编，已在北京生活18年，是两个孩子的妈妈。从事媒体工作十余年，从《青年时讯》、ELLE、VOGUE到Yoga Journal，工作领域从都市新闻、时尚话题到回归内在心灵，她逐渐转入内在的探索，成为一个心理学爱好者。因为孩子，她更加热爱生活，因为育儿，她的生命更加完整。她很乐意体验并分享她的《菁kids》生活：精彩、经典、经历、京味儿。新浪微博@六姐小慧。



**桂桂**

去年刚晋级为新手妈妈，2001年来北京，至今已12个年头。学习法语和国际新闻专业的她对中西文化都很着迷。加入《菁kids》杂志前，曾在广播、电视等媒体工作，担任大学老师和在英法双语月刊ChinAfrica 经济版担任编辑记者。儿子的到来让原本对孩子不感冒的她成了孩子迷，玩起来“疯疯癫癫，一点样子也没有”。现在有关教育和成长的一切话题都是她的菜。新浪微博@GGLana。



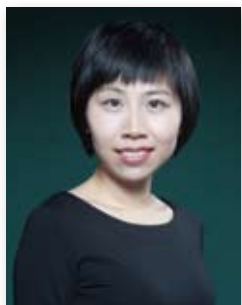
**詹家伟 Jerry Chan**

True Run Media的编辑总监。出生在美国德克萨斯州的休斯敦，在北京生活了14年。他的妻子是位土生土长的北京人，现在他们有一个4岁的女儿（Marianne）和一个5个月大的儿子（Evan）。Jerry热爱音乐、美食、旅行，而且很享受家庭生活。新浪微博和推特@jchan53。



**龙洵宗 Jacopo Della Ragione**

意大利人，从小在佛罗伦萨长大，2001年来到北京。他先是在一家中文家庭杂志工作了6年，然后加入了True Run Media团队。他的儿子Sirio是名混血，现在2岁，正是“混世小魔王”的年纪。新浪微博上的“@毛叔叔v”不太活跃，就是他。别忘了加v哦！



**伍娜**

原为《父母世界》杂志专题编辑，负责“教育新概念”栏目。女儿的到来让她感受到陪伴的意义和乐趣，于是辞去编辑职务，变身自由撰稿人，为《菁kids》、《好主妇》、《父母世界》、《我和宝贝》、《妈咪宝贝》等多家时尚、育儿杂志撰写与孩子心理行为、妈妈心理相关的文章。



**张京阳**

地道的北京人，资深媒体人。十多年来，先后在《宠物生活》、《健康顾问》、《职业女性》、《妈咪宝贝》、《母子健康》、《摇篮》、《中国民航》、《父母必读》担任编辑、策划、撰稿，负责大型版面选题、拍摄，与市场、销售部门合作，并对杂志整体内容进行把握。《菁kids》特约撰稿人。



# 女人永远缺一个闺蜜



我知道，男人们互相看不起，内心都希望自己是独来独往顶天立地独一无二的大人物；而女人却是群居动物，喜欢和闺蜜一起叽叽喳喳，一天中不找个人大谈废话就无精打采。

闺蜜的重要性在我成为妈妈后，显得尤其重要。

7年前，我的儿子刚出生。月子里，我抑郁了。我对着每一个来看望的朋友大倒苦水，仿佛是这个世界上最可怜的小媳妇。更让我抑郁的是，闺蜜们都还在享受单身，完全一副“无法理解”的神情，孤独无助的我常在深夜啜泣。

那时候，我只是需要一个体贴人心的、理解的眼神。

产假结束，我回到公司上班，儿子主要由奶奶照顾。两代人的育儿观念不断发生冲突，引发战火。很多时候，我也不确定我的坚持是否正确，我的理由仅是刚从书上看来的专家的话。而且，书看多了，我也迷茫。不同的专家观点不一样，最讨厌的是，他们总是很负责地在最后说一句：“以上说的是一般情况，每个孩子的成长发育不同，需要具体分析。”晕啊！倒地！

无奈，我扩展朋友圈，找机会和新手妈妈们交流，得到一手的亲身经验。可惜的是朋友圈有限，没过多久，她们的“过来话”就不能满足我了。

后来，我决定自学成才，研读育儿书籍、心理学书籍、参加各种心灵成长工作坊。我很高兴地发现，周围大多是和我一样苦恼的妈妈。终于找到组织了，我不是异类！女人们的苦恼不是来自孩子就是老公。我和她们一起学习、互相支持，不亦乐乎。我和家人的关系改善很多，苦恼、焦虑逐渐减少。

学习班经常利用周末开课，于是我经常在周末离开孩子。老公提醒我：“学习是为了更好地生活，不要因为学习毁了生活。”好吧，我要做一个全能好妈妈，孩子老公的周末怎么能没有我主持。

我觉得，当妈妈是世界上最难的工作，我要管理好一个家庭的大小事务。我敢说，一个能管理千军万马的将军恐怕也不能管好一个小家庭。

动物园、比如世界……北京城里热门的场所在周末都人满为患。这时候，我需要很多信息，新的信息。或者说，我需要一个“消息灵通”的闺蜜，告诉我：哪里的游乐场干净、人少？哪家餐厅欢迎小朋友去？带孩子出去旅游时，怎么找到适合孩子玩的地方？

可惜，在我的联系人里，没有一个这样的全能闺蜜。

我的需求还在增长。儿子已经上小学了。我要考虑他的教育问题。不要说我小题大做杞人忧天。我就是这样神经质地关心孩子的教育发展，要不要上课外班？要不要以后让他出国？

感谢老天，我这时候遇到了我现在的老板Toni，不到3分钟，我决定成为这本杂志的忠实读者。因为《菁kids》正是我一直缺少的那个重要的闺蜜。10分钟以后，我决定加入《菁kids》，为她工作。因为在这里，我会找到更多的闺蜜。

范慧

范吉慧

执行主编

# TOP 10 编辑精选

▶ 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！Email: [jing\\_editor@truerun.com](mailto:jing_editor@truerun.com), 电话: 5820 7100/7700转814或811

## 与营养大师零距离接触

如果您希望能够通过营养膳食改善记忆、情绪、神经警觉性，以及身体健康，从而让自己和家人每天都享受健康和活力，那么来跟英国营养学大师帕特里克·霍尔福德来一次零距离接触吧！帕特里克·霍尔福德，《营养圣经》作者，世界健康和营养领域的权威领袖之一。这次由他带来的《百分百健康的秘密》讲座将会给您带来实用而科学的解答。11月7日前购票享受优惠。购票及优惠方式请访问网址。

**时间：**11月17日-11月18日10:00-18:30

**地址：**东城区朝阳门北大街2号北京港澳中心瑞士酒店

**预订电话：**135 6461 2980

**网上预订：**[www.awbchina.com](http://www.awbchina.com)



## 北京天文馆130天文台向公众开放

并非天文发烧友才有下面的愿望：有一天能清晰地看到月球表面环形山，金星位相，木星云带及其卫星，土星光环以及一些星团、星系之类的深空天体。现在，大家都可以梦想成真了！北京天文馆的130天文台将于每周五晚向公众开放，活动内容包括使用130天文望远镜观测当晚计划的目标天体，以及观测目标基本情况介绍，此外，北京天文馆的老师还将现场回答大家提出的与天文相关的问题。详情请咨询天文馆官网<http://www.bjp.org.cn/misc/>或致电。

**时间：**每周五晚（视天气情况而定，详情见网站或致电咨询）

**地址：**北京市西城区西直门外大街138号

**咨询电话：**5158 3021, 5158 3072, 5158 3044（周一至周五，9:30-12:00, 13:30-17:30）

## 克莱恩夫妇慈善晚宴

作为近几年来在北京举办的重要慈善活动之一，克莱恩夫妇慈善晚宴（CFFC）将连续第四年举办盛事。晚宴邀请北京40多家顶级饭店发挥其长项，为宾客提供各具特色的主食、菜肴和酒水。每桌主宾将由北京社会名流、协会团体或主持者的朋友担任。晚宴全部善款将用于支持小花计划和海星计划。晚宴票价：500-1000元/人（含晚宴后派对价格）；晚宴后派对票价：250元/人（预售）；300元/人（现场票）。

**时间：**11月10日（周六）19:30-1:00

**地址和预订：**[www.chifanforcharity.org](http://www.chifanforcharity.org)

## 特殊需要支持小组活动

大蕴之家和胡宝小屋（北京）的宗旨是为有特殊需要及发育迟缓的儿童提供高质、价格合理的儿科治疗咨询服务，为本地和外籍儿童提供专业治疗咨询、物理治疗咨询和言语治疗咨询，也提供教育和临床心理咨询服务。小屋现正举办特殊需要支持小组活动，为有特殊需要儿童的家长提供支持，同时专业治疗师也会参与其中。欢迎您参加小组活动，与志趣想同的家长和治疗师分享故事、经验和资源。该活动不收取任何费用。

**时间：**每周五10:00-11:00

**电话：**6461 6283

**电邮：**[heg@oliviasplace.org](mailto:heg@oliviasplace.org)

## 国际学校入学事项讲座

国际学校入学前后有哪些常见问题？主讲人北京智培普奇教育咨询中心（TLC）创始人Jennifer Sachs是一名教育者，同时也是一位具有跨文化背景的母亲。Jennifer自己有三个儿子，了解大多数家长们在北京教育圈常有的问题和困惑。在过去的20年中，她成功帮助了无数家长与学生进入北京国际学校并且顺利过渡，凭她的丰富经验和各大学校之间的密切联系，她将帮您解答国际学校入学前后的常见问题。费用：讲座（含茶饮）：150元/人；讲座（含茶饮、午餐）：350元/人。名额有限，请提前预约。预约截止日12月4日。

**时间：**12月11日（周二）12:00-14:00

**地址：**顺义区崔各庄乡何各庄村果园餐厅  
（孙河路口，何各庄附近）

**预订：**[learningcenterbeijing@gmail.com](mailto:learningcenterbeijing@gmail.com)  
（请注明12月11日讲座预约）



### 旧金山交响乐团带来听觉盛宴

旧金山交响乐团是美国最具冒险和创新精神的艺术团体之一。这次，指挥Michael Tilson Thomas和乐团将为您奉献一场高品质的演出。票价：200元-1080元。

**时间：**11月16日（周六）

**地址：**西城区西长安街2号国家大剧院

**电话：**6655 0000



### 泰迪熊经典下午茶

圣诞节孩子们有独特去处。丽思卡尔顿泰迪熊经典下午茶，专为孩子打造。真人大小的泰迪熊热烈真诚地迎接所有到场的孩子，他们将被最喜爱的玩具包围，听着引人入胜的故事，甚至和可爱的泰迪熊拥抱。在品尝精致美味茶点的同时，孩子们还可以获得可爱的圣诞礼物。

**时间：**12月16日14:00-16:00

**地址：**西城区金融街金城坊东街1号金融街丽思卡尔顿酒店

**电话：**6629 6641



### Touch Touch亲子互动美术体验

开在世贸天阶的Touch Touch 亲子互动美术体验欢迎亲子体验，这是“创意宝贝”旗下的活动，占地1500平米，每天上下午各一场体验，由老师带领小朋友体验六个主题馆：声音、视觉、生命、触觉、魔法、黑暗荧光。活动集科普、美育、游戏、感官刺激为一体，孩子亲自触摸、操作、观察和体验，在活动中帮助开启身体感官、激发其成长潜能。

**适合年龄：**2-9岁

**时间：**2012年10月1日-2013年2月3日，10:30-14:00, 15:30-19:00

**地址：**朝阳区光华路9号世贸天阶南街地下一层B134号

**电话：**400 040 9229

**电邮：**info@green-t-house.com

**网址：**www.green-t-house.com

### 跟孩子一起习茶

无论你的孩子们有多小，都可以开始教他们做茶，奉茶，学习茶道，认识香草植物，这将是一个你与你的家人一起学习中国文化，并共享天伦之乐的最佳时光。紫云轩茶事，传统与现代融合的户外园林池塘，室内艺术文化的氛围，将给孩子带来与众不同的体验。

**时间：**每周六10:30-12:00

**地址：**北京朝阳区崔各庄乡何各庄村318号紫云轩茶事

**电话：**6434 2519

### 珍·古道尔博士讲座

今年只有两次机会聆听世界著名环保专家，灵长类动物学家，根与芽创始人，联合国和平使者珍·古道尔博士演讲。11月3日，北京希尔顿酒店将为她举行盛大晚宴。票价为1000元人民币，可致电6778 3155或发送电子邮件info@jgichina.org进行预订。古道尔博士将在11月7日出席北京京西学校杰出演讲者系列活动。该讲座免费，但席位有限。

**适合年龄：**14岁以上

**时间：**11月7日（周三）

**地址：**北京朝阳区来广营东路十号北京京西学校

**讲座预订：**ecai@wab.edu



# Events

## 活动备忘录

11月22日



感恩节自助盛宴品尝风味烤火鸡

### 儿童音乐剧蝈蝈历险记之《勇闯北极》

美丽辽阔的北极，因阿拉斯加原油泄漏事件受到污染，北极熊和他的伙伴们陷入悲哀绝望！当五个小男孩和好朋友小蝈蝈得知了这个消息，决定要去参加这次拯救行动，去帮助灾难中的北极动物。勇闯北极对孩子们来讲这完全就是一次冒险的旅行，让我们相约走进东图剧场加入他们的队伍，共同唱响“爱的呼唤”。

适合年龄：3-12岁

**时间：2012年10月1日-2013年1月26日**  
地址：东图剧场（东城区交道口东大街85号）

订票电话：400 610 3721

### 东方爱婴体验送大礼

东方爱婴北京大悦城中心拥有多间教室、儿童活动区、小剧场、休息区、测评室、咨询室等多个区域。中心内的硬件设施高端先进，装修内饰极富童趣和教育意义。目前店内正在举行优惠活动，只要带宝宝参加成长测评或者预约体验课，就有机会参加抽奖。最大奖项是半年的免费课程。

适合年龄：0-6岁

**时间：2012年10月起**

场馆：东方爱婴快乐大巴，朝阳大悦城1号商业楼一层

电话：400 810 8858

官方网址：www.babycare.cn

### 2012中国油画艺术展

“2012中国油画艺术展”应伦敦市长办公室之邀，于7月24日至31日在伦敦奥林匹亚中心举办。该展是第三十届伦敦奥运会期间“北京文化周·多彩北京”系列活动的一部分，展览包括了当代中国具有艺术影响力的老中青三代艺术家的代表作品，体现了他们对当代中国生活的思考和艺术探寻的情感体验。

**时间：10月26日15:00-11月7日**

地址：北京东城区五四大街1号中国美术馆13-17号厅

电话：6400 1476

### 家庭音乐剧《皮皮·长袜子》

家庭音乐剧《皮皮·长袜子》充满了好听的音乐和好看的舞蹈，著名编剧杜薇说：“皮皮适合2岁到80岁的孩子，如果你不想度过一个快乐周末的话，千万别来看。”天真可爱的小女孩皮皮·长袜子，常想出许许多多奇妙的鬼主意，创造一个又一个的奇迹……

“皮皮”叛逆、勇敢、独居、力大无比，一定会成你孩子心中的大明星。

适合年龄：3-12岁

**时间：11月3日-11日**

地址：中国儿童剧场（东城区东安门大街64号）

订票电话：400 610 3721

### 世界经典童话剧《伊索寓言》

相信每个人都对这些故事耳熟能详的：《农夫和蛇》，《龟兔赛跑》，《乌鸦喝水》，《狐狸和葡萄》等等。儿童剧《伊索寓言》将此书最著名的小故事巧妙地穿了起来，创造出来一个完整的故事——小男孩和农夫爸爸幸福地生活在森林里，可是农夫被蛇不幸咬死了，他终于找到了爸爸留给自己的最珍贵的宝贝——勤劳的双手。

适合年龄：3-12岁

**时间：11月3日-11月18日**

场馆：中国儿童剧场假日经典小剧场（东城区东安门大街64号）

订票电话：400 610 3721

### 励志儿童舞台剧《丑小鸭》

对于《丑小鸭》的故事，小朋友们并不陌生，此次新版《丑小鸭》在剧情、语言、卡通、舞美、互动五大方面进行全新改版，把舞台装点成季节变换的原始大森林、春天的花园、夏天的水滴、秋天的落日，亦真亦幻。在观赏过程中孩子们体会到成长的力量。

适合年龄：3-12岁

**时间：11月3日-11月25日**

地址：海淀工人文化宫

订票电话：6551 8055, 6551 8058

### 和孩子一起探索英语学习之道

学英语绝对不只是背单词。如何学？会学的孩子什么样？学多久能见效？爸爸妈妈怎样才能帮孩子更自信地使用英语？讲座将为您解答。和孩子一起探索如何学英语，学习之余也能共享亲子时光。需发邮件提前预约。

**时间：11月7日（周三）10:00-11:30**

地址：北京乐成国际学校

预约电邮：eryn.vanwinden@bjycef.com

### 好思之家国际幼儿园第六届家庭灯笼徒步节

好思之家国际幼儿园的家庭灯笼徒步活动今年已经是第六届了。这个特别又有趣的活动要求爸爸妈妈和孩子带上灯笼（内有蜡烛）以徒步行走的方式

来迎接11月11日圣马丁节。步行时，父母和孩子们手拎点亮的灯笼，唱着歌，步行结束则一起品尝美食和参加其它庆祝活动。今年的灯笼徒步将在香江花园举行，供应美味的德式香肠、零点、软饮和德国圣诞节传统饮料Glühwein酒（一种加了糖、肉桂、丁香和柠檬等香料煮出来的热红葡萄酒）。活动免费，需自带灯笼，注意穿衣保暖。

**时间：11月9日（周五）17:00开始**

活动起点：朝阳区香江北路1号香江花园会所

### 德国斯图加特芭蕾舞团舞剧《茶花女》

三幕芭蕾舞剧《茶花女》首演于1978年，由芭蕾编导大师约翰·诺伊梅尔根据小仲马的同名世界名著改编。

**时间：11月8日-11月10日**

地址：中国北京市西城区西长安街2号国家大剧院歌剧院

订票电话：6655 0000

### 新东方家庭教育高峰论坛

如果你关心最新的教育热点话题，那么第五届新东方家庭教育高峰论坛你可以来听听。本届论坛将以“中国家庭教育的实践与创新”为主题，深入探索中国家庭教育实践经验及创新之路，以期更好地提升家庭教育研究水平，普及家庭教育研究成果。著名专家学者、社会知名人士嘉宾出席，与听众互动交流。

**时间：11月10日**

场馆：北京新云南皇冠假日酒店

### 背部疼痛理疗讲座

物理治疗师Joel Key为您讲解背部疼痛的常见原因、症状、体征，以及背部疼痛的病理。他还将展示关于背部疼痛的最新研究成果，并提供建议您可以采取哪些预防措施。讲座主题包括保持健康的背部形体有哪些好处，背部疼痛理疗解决方案，以及如何纠正工作时的姿势。须持回复邀请。讲座免费。

**时间：11月13日 18:00-19:00**

地址：朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室

预约：seminar@internationalsos.com

### 多语背景下的流利表达和语言能力开发

在双语和多语环境中，如何开发孩子的表达能力？讲座将协助父母理解双语和多语成长环境的不同类型，探讨



如何最大限度地帮助孩子流利表达，哪些问题需要注意，双语学习的典型表达错误和异常，以及家长必须重视的可能出现的表达混乱等。讲座还将为父母推荐相关的实用书目。主讲人 Melissa Pierce 是来自美国的语言表达病理学家，曾在美国和秘鲁等多个学校研究双语儿童。讲座语言：英语、西班牙语。费用：100元/人。需提前发邮件或致电预订。

**时间：11月16日（周五）10:30-12:00**  
地址：朝阳区东四环北路10号瞰都国际2号楼19-05室（东风北桥东北角）胡宝小屋  
电话：6461 6283  
电邮：jac@oliviasplace.org

### 崔玉涛讲座：儿童营养品和用药安全

为何要给婴幼儿添加营养品？营养品与药物有何区别？生病后如何安全用药？这些都是父母不可能不了解的问题。如果不够了解，本讲座帮您全面了解。以免不合理的添加营养素，或用药不够安全，带来不该发生的问题。讲座场地有限，请务必提前短信预约，预约格式：PD+姓名+人数+手机号码。

**时间：2012年11月17日15:00-17:00**  
地址：北京市朝阳区将台路2号 北京

和睦家医院2号楼五层会议室  
预约电话（短信）：135 0108 0817

### 童话剧《小蝌蚪找妈妈》

在奇幻的水底世界，青蛙妈妈产下了一大串珍珠般的卵宝宝，而可恶的大鲶鱼早已对此垂涎欲滴。虽然奋力抗争，但青蛙妈妈只保住了最后一颗卵宝宝。一天，青蛙妈妈外出，卵宝宝却突然长出了一条尾巴，变成了小蝌蚪。左等右等没等到妈妈回来，小蝌蚪只好独自踏上了寻找妈妈的艰难之路。

适合年龄：3-12岁  
**时间：11月17日-11月25日**  
场馆：中国儿童剧场（东城区东安门大街64号）  
电话：400 101 6161

### 感恩节自助盛宴品尝风味烤火鸡

品尝烤火鸡是感恩节传统节目，今年不想再在家庭厨房忙碌的您不妨尝试北京千禧大酒店CBD西餐厅特别呈现的感恩节自助盛宴。可口的风味烤火鸡同样让您感受家的温暖，酒店当家大厨现场切分整只火鸡供您和亲友品尝。每桌四人或以上同行，价格：288元/位（需加收15%服务费），包含指定饮品无限畅饮。

**时间：11月22日**

地址：北京市朝阳区东三环中路7号千禧大酒店  
预订电话：8587 6888转3012

### 盐餐厅（SALT）感恩节晚宴

在极具现代风格的盐餐厅庆祝传统的感恩节，现代与传统的碰撞感受别具一格的节日盛宴。4道餐438元。

**时间：11月22日（周四）18:00**  
地址：朝阳区将台西路9号（珀丽酒店西侧50米）  
电话：6437 8457

### 芭蕾舞剧《小美人鱼》

中国国家芭蕾舞团的《小美人鱼》值得带孩子去看看。舞剧的蓝本是安徒生的代表作《海的女儿》。舞剧着力呈现单纯平静的海底世界以及复杂繁复的人类世界的对比。作为一个成熟的现代芭蕾作品，导演深情又巧妙的改编，舞者优美的舞姿将带给你和孩子一次美妙的经历。

适合年龄：孩子1.2米以上  
**时间：11月23日-24日（周五、周六）**  
地址：西城区西长安街2号国家大剧院  
电话：6655 0000

### 感恩节学做南瓜派

亲自动手制作南瓜派，还能听故事了解感恩节来龙去脉，一家人其乐融

融，趣味多多。课程费用：250元/每家庭（最多4人）。

**时间：11月24日（周六）15:00-17:00**  
地址：北京朝阳区崔各庄乡何各庄村318号紫云轩茶事  
电话：6434 2519

### Elton John北京之夜

毋庸置疑，英国摇滚乐手Elton John的北京演出将带来现代与经典的碰撞。摇滚乐和流行乐之夜，就在北京万事达中心。

**时间：11月25日（周日）19:30**  
地址：北京市海淀区复兴路69号万事达中心（原五棵松体育馆）  
电话：6828 6386

### 百老汇音乐剧：梦幻骑士

今年11月28日至2013年1月20日，荣获托尼奖的百老汇经典音乐剧《梦幻骑士》将回归北京。该剧将由Joseph Graves导演并担当主演。该剧以英文演出，配中文字幕。票价：人民币50元-880元。

适合年龄：7岁以上  
**时间：2012年11月28日-2013年1月20日每周三-周日19:30**  
地址：小庄金台西里17号文化馆内“九剧场”  
电话：400 828 2577



**Principal**

**Muffy's 纯英文国际幼儿园**

**2013年3月招生启动 (2~6岁)**

**纯外教 浸入式 小班制**

望京校区 万柳校区 香山校区    400-6633-282    www.muffys.cn



北京自然博物馆水生生物馆对外运营

盐餐厅（SALT）5周年慈善派对

在餐厅5周年之际，盐（SALT）将以年度慈善晚宴为主题庆祝周年盛典。丰富免费小食，香槟，啤酒，葡萄酒，现场音乐，幸运大礼。预售票200元，现场票250元。所有款项所得将全部捐助于慈善机构。

时间：11月29日（周四）18:00-22:00

地址：朝阳区将台西路9号（珀丽酒店西侧50米）

电话：6437 8457

和睦家“推新有礼”

为感谢患者15年来对和睦家的信任和支持，即日起至11月30日，北京和睦家医院将推出“推新有礼”活动。如果您愿意将和睦家的服务推荐给身边的朋友和家人，让我们有机会为他们提供同样优质和贴心的医疗关怀，您和您的朋友都将收到我们送上的精美礼品。

时间：截止到11月30日

地址：朝阳区将台路2号

耀中国际学校合唱团柏悦酒店圣诞树亮灯仪式

耀中国际学校合唱团将连续第三个年头演出古典与现代的圣诞音乐，并举行圣诞树亮灯仪式。仪式将在北京最高建筑的63层举行。

时间：12月1日（周六）17:00-18:00

地址：朝阳区建国门外大街2号银泰中心柏悦酒店

电话：8567 1234

电话：5927 7000, 5927 7379

在紫云轩茶事亲手做巧克力圣诞节小屋

和孩子们一起，用优质的巧克力，搭建圣诞小屋，并点缀节日装饰。还有茶和热巧克力供一家人享用。每家一个小屋（最多四个人），RMB250元，包括饮料。紫云轩茶事，传统与现代的融合，户外园林池塘，室内美食艺术，将给孩子非同一般的冬季节日体验。朝阳区崔各庄乡何各庄村318号，请先预约。

时间：星期六14:00-16:00，12月1日，8日，15日

电话：6434 2519, 136 0113 7132 / 7232.

冬日仙境：圣诞晚宴享惊喜

晚宴将于12月24号日落时分 揭开序幕，北京金融街丽思卡尔顿酒店将在圣诞之际为大家呈现一个童话般的世界。奢华诱惑的美食，馥郁醇香的美酒，精彩纷呈的表演，惊喜不断的幸运抽奖，创新珍馐美食加之个性化的服务，让您尽情沉醉在难忘的圣诞。

时间：12月24日晚

地址：西城区金融街金城坊东街1号金融街丽思卡尔顿酒店

预订电话：6629 6641

国家博物馆观众体验区课程

对孩子而言，文物修复、竹简书、青铜铸造这些字眼是不是有点陌生和遥远？中国国家博物馆的公众教育项目每周两天向孩子们开放观众体验区课程，帮助孩子们了解和感知古代科技。收费标准：教育体验活动30元/人

次。学校组织的10人以上团体按20元/人次。所有课程须提前3天预约，并于国家博物馆北门票务中心办理购票。适合年龄：3-12岁

课程时间：每周二、三9:30-11:00，14:00-15:30

地址：北京东城区东长安街16号天安门广场东侧中国国家博物馆

成贤国馆周末班及学前班招生

在拥有七百年历史的皇家古建筑内，于殷殷翠柏之间，或诵读国学经典，体味儒家思想之精髓；或抚琴弹唱，感受韵律之和美；或挥毫泼墨，尽显文章之焕彩；或吟诗作赋或品茗论道，或展华服之美——成贤国馆开设的“儿童国学经典教育”以国学经典诵读为主，辅以人生礼仪、年节文化为多种文化传承活动，为您的孩子接受国学教育提供选择。

适合年龄：4-12岁

课程时间：每周六日9:00-17:00

地址：北京市东城区国子监街15号孔庙和国子监博物馆院内

咨询电话：135 2135 8110

网址：www.chengxiangxg.com

奥秘之家真人密室逃脱体验

想在现实中体验解密游戏吗？和爸爸妈妈一起来挑战吧。北京奥秘之家工作室推出新的密室逃脱游戏项目啦！

《丹尼斯迷踪第二季：房间欧米茄》项目包含了丰富的游戏谜题和内容，充分运用了光影效果、热感应装置、投影装置等道具，再加上渗透其中的故事背景和缜密的线索，给玩家营造出了一个神秘、有趣的密室环境。

适合年龄：12岁以上

时间：常年

地址：东直门北大街清水苑社区8号楼

电话：8409 1284

水立方嬉水乐园热波启动

在入秋时节，水立方的嬉水乐园重新布置了视觉氛围，另外，水立方嬉水乐园的智能温控系统在冬天发挥了大作用，按摩泡泡池的温度会保持在34摄氏度左右，可以让你和你的朋友一起度过暖融融的完美休憩时刻。而在海底总动员游玩的小朋友，则能在舒适的32摄氏度下欢快地互相吸水和游乐。

适合年龄：6岁以上

时间：常年

电话：8437 8963, 5980 2852

地址：朝阳区北辰东路11号国家游泳中心内

早午餐增添新去处

三里屯Village新开的Wagas咖啡简餐厅氛围休闲，提供经典的早餐三明治和沙拉。三里屯SOHO的TreeHouse咖啡馆和游乐场则为孩子提供有机和无麸质食品。这里不仅能丰富孩子们的菜单，还将为他们提供游乐区和户外活动空间。

时间：常年

地址：北京朝阳区三里屯路19号院8号楼Village南区三层S8-33

电话：6416 5829

北京自然博物馆水生生物馆对外运营

经过改造、整修，北京自然博物馆水生生物馆——“神奇的水幻世界”于今年国庆节期间试运营。该展馆分东厅、西厅和北厅三个展厅，共十五个展池，展出海水生物十四种、淡水生物近三十种，共计千余只。

时间：常年

地址：北京崇文区天桥南大街北京自然博物馆

电话：6702 4431



水立方嬉水乐园热波启动





### 儿童嘉年华登陆蓝色港湾

10月13日-14日两天，蓝色港湾儿童城举行盛大开幕庆典。千个彩色气球现场放飞瞬间引爆开场气氛，包括儿童乐队表演、法国儿童服饰 ORCHESTRA品牌时装秀、跆拳道、功夫小明星武术表演、肚皮舞等多个精彩节目以及异彩纷呈的亲子互动体验活动为到场的上千潮妈潮爸和可爱宝贝打造了一次无与伦比的欢乐嘉年华。

### 2012中国国际教育展开幕

“2012中国国际教育展”于10月20日在北京国贸开幕。作为中国规模最大、最权威的国家级留学教育展，本次展览汇聚了美、英、法、德、俄等38个国家和地区的500多所高校参展。今年德国作为展览主宾国，有近40所知名德国院校亮相。

### Beijingkids万圣节早午餐化妆派对

一年一度的beijingkids万圣节化妆派对已经成功举办两届。今年10月27-28日，第三届万圣节化妆派对又在北京王府井希尔顿酒店欢乐上演。盛装打扮的不只是爸爸妈妈和大孩子、小朋友，就连只有数月大小的婴儿萌宝们也在现场领略了嗨翻天的万圣节气氛。精彩活动包括经典的要糖、南瓜雕刻，还有人偶共舞等多项亲子互动。游戏之余更有各色精致美食。两天的派对共吸引了超过500人参加。

### 美国前教育部副部长演讲

10月15日，美国前教育部副部长苏珊-斯科拉法妮 Susan Sclafani 博士来到海嘉国际双语学校（Beijing International Bilingual Academy）小学部礼堂，为学生老师和家长做了一次关于美国国内的双语教育研究以及今后教育标准改革的演讲。斯科拉法妮博士曾担任过美国驻OECD（经济合作与发展组织）和APEC（亚太经合组织）教育顾问，并曾是一名优秀的校长、学区教育局长。她一向努力推进和落实最高水准的教育实践，也一直关注中国的教育发展，现担任中育教育集团（EduChina Group）教育顾问以及北京海嘉国际双语学校（Beijing International Bilingual Academy）名誉校长。据斯科拉法妮博士演讲介绍，最新研究证实进行早期双语教育对孩子的大脑发育和语言能力有非常积极的影响。在回答家长问题时，她还分享了美国对于考试标准，包括SAT等统考，如何由对知识的测试转为对解决实际问题能力的考量等讨论。





国内首家Motherswork落户蓝色港湾儿童城

日前，创建于新加坡的妈咪儿童用品领军零售商Motherswork在中国大陆的首家店面在朝阳蓝色港湾儿童城开业。Motherswork不仅仅是一家零售商店，它更是全心为准妈、妈咪、婴幼儿、儿童提供完美“一站式”购物体验的专家。店内汇集全球众多优质品牌，提供包括时尚孕妇服饰、有机婴儿服装、婴儿推车、玩具、洗护、哺喂等多领域产品，满足不同阶段不同要求的父母需求。商店开辟颇具特色的幼儿阅读角，陈列数百种儿童绘本及英文原版婴幼儿读物，体现了Motherswork关注儿童心灵成长的品牌理念。

爱尔眼科引进飞秒激光设备

在2012年8月21日的全新第五代飞秒激光设备intralase IFS150发布会上，知名眼科医疗机构爱尔眼科集团成功引进飞秒激光设备，成为国内首家。该设备有望使角膜瓣制作更薄更精准，角膜瓣表面更平滑，角膜瓣复位覆盖更稳定。术后效果更佳，恢复时间快，视力更稳定。2012年9月25日-2012年10月31日，爱尔眼科推出预约优惠，详情请关注官网信息。

三家购物中心国庆前集中开业

北京卓展、颐堤港和侨福芳草地三家新购物中心于中秋国庆前夕开业。这几家购物中心风格各异，占地约70万平米的卓展位于五棵松，一期二期开幕品牌达1200多个，主推国际奢侈品牌、高端超市及餐饮、影城等业态；颐堤港以时尚、潮流、文化、环保等为主要特色，并开通了4条免费班车线路；侨福芳草地则以科技、艺术和环保作为亮点，旨在打造新型生活体验，给人近距离接触艺术的机会，室内外除展现大量艺术雕塑作品外，还有国内外多名艺术家真迹。

流感疫苗接种，中小學生免費

北京将从10月20日至11月30日开展流感疫苗预防接种工作，北京所有在校的中小学校学生均可自愿接种。全市承担接种工作的434个网点已于日前正式公布，登录市卫生局网站或拨打12320公共卫生服务热线可咨询详情。所有疫苗接种点将在周六日不间断提供接种疫苗服务。

北京最大BHG精品超市揭幕

北京最大规模BHG精品超市(BHGMarketPlace)近日在华贸城商业街华贸天地揭幕。华贸城BHG精品超市建筑面积超8300平米，是位于CBD华贸中心新光天地BHG旗舰店的近3倍，BHG华联百货、麦当劳、肯德基等同期开业。至此，国奥区新“华贸商圈”正式浮出水面。华贸商业街集精品购物、特色餐饮、时尚娱乐、休闲健身于一体，打造了北京首家全天候体验式商业街区，7万平米商业街铸就国奥一站式大都市消费目的地。

世纪东方学校开学

北京世纪东方学校 (New Champion Academy) 于9月3日正式开学。目前设有幼儿园和小学，初中部预计年底开始招生。学校创世人是前中国女排“五连冠时代”名将杨希。她退役后始终热心于与教育，体育相关的公益事业，在美国学习并获高等教育管理硕士学位。课程以中国基础教育大纲为基础，结合双语国际化教育体系，并聘请国外颇有经验的体育教练发展学生对运动以及音乐的兴趣与特长。学校紧邻国家网球中心，设有10片北京奥运会使用过的国际标准网球训练场，6片儿童篮球场，1个儿童足球场和1个儿童高尔夫球场。

美国寄宿中学协会来京举办招生会

10月25日，美国寄宿中学协会 (TABS) 的71所一流学校在北京万达索菲特大酒店举行招生会。TABS (网站www.tabs.org) 是一个由来自美国、加拿大等国家的、由300多所寄宿学校联合的公益性组织，具有独立运作、非盈利等性质。该协会为大学预科寄宿学校的招生和专业发展提供服务，同时也为家庭和个人提供最专业的信息。



## 亲子共探建筑之乐

首期“京城小小建筑师亲子工作坊”于9月22日在首都博物馆七彩坊圆满结束。活动根据“从住宅到城市：罗杰斯建筑艺术”大型展览创意策划。在模型艺术家的协助下，16对亲子家庭在特制的大型城市地图上根据“地块开发要求”建造建筑模型。通过亲子互动，参与的家庭不仅加深了对建筑与建筑之间、建筑与人之间关系的认识，而且感受到亲子共同探索学习的快乐。“从住宅到城市：罗杰斯建筑艺术”大型展览由“普利兹克建筑奖”得主英国建筑大师理查德·罗杰斯及罗杰斯·史达克·哈伯+合伙人事务所 (RSH) 呈现。该展览2007年首次在巴黎蓬皮杜中心展出，随后巡回全球多地，至今已吸引了全球超过50万名的参观者。

## 北欧户外童装Reima落户北京

10月15日，来自芬兰的高端户外童装品牌Reima首家形象店落户北京卓展购物中心，此举标志Reima正式进军中国市场。Reima赛特广场店也于同期开业。Reima的到来填补了目前中国儿童户外服装领域的空白，不仅带来了安全舒适、高功能性、高科技、高质量的儿童户外服装，更希望中国的父母一同分享交流彼此的育儿经验，共同促进中国儿童的健康快乐成长。



## 小手搭出大世界

60万块乐高积木，1000平方米户内户外场地，2012年9月29日-10月6日由乐高教育和人民建筑共同举办的“一砖一瓦建北京”活动在北京751欢乐开建。活动首日，在“小手改变大世界”儿童竞赛现场，15支儿童队伍用乐高教育特制积木和工具搭建出让世界知名的设计师惊叹不已的各类模型。10月1日一早，设计师、普通公众和孩子用堆积在广场中间的30万乐高积木，连续奋战6个多小时，共同搭建出让人们惊叹的城市模型。活动全天接待人数超过千人。

## “小鬼当家” 高端概念店开业

近日，儿童摄影连锁品牌小鬼当家概念店亮相世贸天阶。小鬼当家概念店限量拍摄，集顾客体验和互动式创作为一体，除提供摄影服务外，还具备特色游乐项目和家庭聚会空间，如超级海洋球游乐池，艺术大厅，可举办家庭聚会，组织小型艺术沙龙、生日会等活动，满足客户私密需求。







# 我们家在北京

## Our Families in Beijing

文: 范吉慧 采: 竞波

北京用她的雍容大度爱着每一个在这里生活的家庭，  
她不介意你来自哪里，将去向何方。  
只要你生活在北京，你就是北京人；  
只要你真心爱着北京，你就能感受到北京对你的接纳，感受到自在和幸福。  
本期《菁kids》采访了7个“北京家庭”，听他们讲述北京的快乐生活：  
关于北京的小吃、周末郊游、择校和未来规划。  
在他们眼里，北京是最中国的地方，想要孩子成为国际化的人才，  
必须先成为地道的“北京人”，把中华文化装进脑子里。







图：美国乐童万色儿童摄影机构



父亲 许峰

母亲 刘辉

女儿 许筱艺 (April)

出生于北京, 16岁

我们希望把孩子培养成为国际化的优秀人才。而如何应对紧张的学习和陌生的环境, 18岁, 应该是迎接这一挑战的时候了!

## 放手, 16岁的女儿

许峰和刘辉从女儿出生后一直在北京生活, 女儿April目前是北京乐成国际学校11年级的学生, 高中毕业后将去国外上大学。家庭成员交流的第一语言是普通话。

他们都很习惯北京的生活, 喜欢北京的文化底蕴。“孩子过去就读的府学小学已经有600多年的历史了, 学校很注重对学生的国学培养。孩子最喜欢的北京公园是丽都饭店附近的四得公园, 我们喜欢在公园散步或者是在公园的网球场打球。最喜欢的食物当然是北京烤鸭。

爸爸许峰在一家金融公司任董事兼总经理, 经常出差, 在北京的时候都会安排时间和孩子在一起。妈妈刘辉和孩子在一起的时间相对比较多。每天的晚餐时间, 妈妈都会和孩子聊聊学校的事情, 她最近看过的书, 她的想法等等。“其实, 16岁的女儿已经非常懂事, 她并不需要父母为她过于忙碌, 只要感觉到父母的爱和关怀就已经足够了。”

学校有很多需要家长参与的活动, 平均一个月一次, 他们都会尽可能参加。比如: 每年一次的国际日、春季游园会、个人项目展览等, 许峰还两次担任国际学校辩论比赛的评委。孩子喜欢读书、写作和旅游。“April对书的痴迷, 令我们惊讶, 去年一年, 她课外阅读的书籍超过60本, 内容涵盖了文学、经济、历史、哲学和法律。她已经把阅读当成了一种习惯。”目前没有给孩子报课外班。

许峰一家每年暑期都会去度假。April已经去过20个国家, 国内也去过10来个城市。今年暑期, 她在美国耶鲁大学学习2周, 课程结束后, 全家一起参观了美国东部的13所大学。

## 教育早期坚定地走传统路线

许峰和刘辉对孩子的教育规划, 融合了中西方教育理念, 他们认为孩子的基础教育必须扎实。“小学首先考虑选择国内的重点学校, 无论是学校硬件还是师资配备, 以及对孩子自信心、竞争力和奋斗精神的培养, 公立学校都提供了合适的氛围。孩子在初三转入国际学校, 希望通过4年高中的系统学习, 将更加容易适应国外的教育体系和环境。而公立学校的基础教育带来的好处已经得以初步体现, 比如: 学习的自觉性以及各学科的基本功比较扎实。

许峰和刘辉也像大多数中国父母一样, 为孩子报过英语学习班, 奥数学习班, 为“小升初”奋斗过。现在对孩子的教育经验, 可以简单概括为: 适合孩子的, 就是最好的。“我们没有像多数中国父

母那样, 严厉地督促孩子学习。更没有过因为某次考试成绩不理想对孩子指责。”

“April曾经就读于北京市二中, 孩子的任课老师专业素质非常高, 很敬业, 经常牺牲自己的中午休息时间为同学们批改试卷, 或是解答问题。如果说我们希望看到的改变, 应该是老师“舍得”放手, 给孩子们多一点空间和时间思考, 在各自擅长的领域有所发展。另一方面, 也希望国内的学校, 多组织一些国际上的校际交流, 以拓宽孩子们的视野。”

## 中学开始转向国际化路线

“选择北京乐成国际学校是因为学校所开设的IB课程, 这个课程鼓励和引导孩子的创新理念和探索精神, 而不是通过大量应试教育, 让孩子机械地学习。我们从开始考察到决定仅仅用了1个月的时间。”

April最喜欢的课程是英语文学。在MYP课程体系结束时, 中文成绩为满分。英语水平已经达到熟练程度, 在高中阶段, 学习英语文学高级课程 (English A, English Literature, high level), 并担任两本英语杂志的编辑和记者。本学期开始学习西班牙语, 希望通过两年的学习达到中等水平。

“April平均每天4个小时, 用来做作业、预习功课和其他学习。在升入9年级之后, 已经具备很好的时间管理能力, 在学业上很少需要我们的帮助。不过, 我们仍旧保持很好的沟通, 以便提供及时和有效的建议。我认为, 和老师的及时沟通是非常必要的。”

孩子分别在9年级和10年级的暑假去牛津大学和耶鲁大学参加暑期课程, 体验了大学的课程与高中的不同。与此同时, 也锻炼了孩子在国外独立生活和交友的能力。许峰和刘辉希望孩子能从这样的教育中学到: 国际化的视野、坚强的信念、独立思考的能力、创新思想、敢于迎接挑战、领导力、团队精神和富有爱心。

“我们希望把孩子培养成为国际化的优秀人才, 而如何应对紧张的学习和陌生的环境, 18岁, 应该是迎接这一挑战的时候了!”

**爸爸妈妈对孩子的希望:** 我们希望孩子将来是一个快乐的人。在职业的选择上, 我们会充分尊重她的选择, 我们相信, 她会是一个有责任心、有奋斗精神的人。

**April对自己的希望:** 目前, 我希望成为一位财经记者或大学教授。



图：Sui



**父亲 郭怡广 (Kaiser)**

**母亲 张帆**

**女儿 郭普心 (Gueni)**

出生于北京，8岁

**儿子 郭普仁 (Johnny)**

出生于北京，6岁

郭怡广和张帆享受着和孩子一起成长的快乐。郭怡广工作之余很喜欢和孩子在一起玩耍，与中国爸爸注重父道尊严不同，郭怡广与孩子在一起时总是很尽兴，他们喜欢一起打扑克和读书。张帆基本就没离开过孩子，喜欢陪孩子游泳、做游戏。

## 欢快的家庭

郭怡广和张帆的相识是因为一场摇滚演出，那天，在Keep in Touch酒吧，是唐朝乐队演出，朋友介绍他们认识。现在，他们已经有了两个孩子。郭怡广现在供职于百度，任国际公关总监，张帆在家做全职妈妈。女儿郭普心和儿子郭普仁都在芳草地小学的国际部上学，女儿今年三年级，儿子今年刚入学，上一年级。

早年，郭怡广在北京居住过16年，后来在美国图桑和伯克莱生活过，因为热爱摇滚乐所以留在北京，张帆幼年在天津生活，4岁随父母全家回京定居到现在，以后，可能会因为孩子的教育迁居美国。在家里，第一语言是中文，但孩子与父亲交流基本用英语。

在北京，孩子最喜欢到朝阳公园撒欢，女儿喜欢各种面条，儿子爱喝粥和吃瓜果。假期里，一家人喜欢全家出国旅行，平时喜欢周末举家去看电影吃垃圾快餐。

郭怡广和张帆享受着和孩子一起成长的快乐。郭怡广工作之余很喜欢和孩子在一起玩耍，与中国爸爸注重父道尊严不同，他与孩子在一起时总是很尽兴，他们喜欢一起打扑克和读书，张帆基本就没离开过孩子，喜欢陪孩子游泳、做游戏。

## 轻松快乐的小学生

在选择学校的时候，郭怡广和张帆基本上只考虑了中国公立学校的国际部，因为既能学习中国小学的教材，又能结识类似的国际家庭的孩子，中国的小学教育比较严谨，孩子学习基础知识会比较扎实，国际部的学习氛围相对于国内来讲较为轻松，对孩子的身心有好处。

他们最终选择这所学校只用了一个月，一是考虑到地理位置处于CBD，家长方便接送孩子，再一个是父亲很多朋友的孩子曾在芳草地就读，反映不错，学费对比国际学校更经济，所以就选定了这所学校。

在学校，女儿最喜欢科学探索课，儿子目前喜欢运动课。他们每天只要花半小时左右就能完成作业，有些在学校就完成了。张帆认为，这个作业量很合适，“孩子每天除了做作业应该有时间玩耍才好，这样不会对学习产生逆反心理。”她会帮孩子复习功课，比如语文的听写，数学作业基本是督促检查。

学校组织的郊游或者文艺汇演张帆一家都积极

参加，也参加过圣诞节的欢庆活动，每年大概两三次吧。

除了校内学习，张帆的孩子们有着丰富的课外活动。因为儿子刚入学，还没有开学，所以主要是为女儿报课外班，这两年她报了围棋班，国际象棋班，钢琴班，科学探索，书法班，乒乓球，手工，选择这些是孩子自己的愿望。父母很高兴让她多学些知识，全面开发孩子各方面的潜能，等儿子入学也会这样让他自己选择。（儿子之前在朝阳实验小学办的类似于学前开发班学习了一年，也报了一些课外班，比如游泳，运动课，围棋班，计算器班，滚轴滑冰，还有跆拳道。）没有课外班时，他们喜欢上网、看电影，他们有无数的CD盘，闲时也和父母打扑克，女儿比较喜欢读书和游泳。

## 给孩子选择的自由

现在的孩子们学习知识的密度比父辈大。张帆说：“一年级学的知识我们儿时三年级才学，而且多样化，我们小时候的课外班只限于唱歌跳舞和画画，很少能接触到其它的知识。我们最希望孩子能从这样的教育中循序渐进的了解他们生活的这个世界，通过学习也能结交到各国的好朋友。国际部的流动性比较大，孩子很早就能体会到聚散，他们交友从小就很理智，各国文化背景不同，我希望孩子的世界更多样化，更客观。”

郭怡广和张帆希望孩子们是双语孩子，具有国际化的视野，在假期他们都带孩子出去走走，到不同的国家，增长见识。这个暑期，他们去美国旅行了，与父亲的全家在圣地亚哥海滨一起庆祝爷爷的八十岁生日。孩子们很开心。

说到国内的教育，他们希望国内学校对孩子的教育更人性化，多些启发，少些教条。“有可能高中会送孩子去美国上学，还没确定下来，因为他们想提供给孩子自己选择的机会，这样对他们的未来更加公平。如果孩子想参加国内的高考，我们也会综合考虑。”

**爸爸妈妈对孩子的希望：**妈妈希望孩子长大是个仁爱乐观自信的人，做什么不重要，重要的是乐在其中。爸爸希望孩子长大是个快乐的人，希望他们做科学家。

**孩子的愿望：**儿子说将来要做个赛车手，女儿想做设计师。





图：The Bloom花开儿童摄影



**爸爸 刘震**

**妈妈 李贯虹**

**儿子 刘天骏 (Alexander)**

出生于美国，10岁

**女儿 刘天慧 (Caroline)**

出生于美国，7岁半

我们这代人90年代出国时都很辛苦地在打拼，其实就是希望将来能为孩子提供一个更好的条件。我们希望他们有一个富足美满的家庭，轻松愉快的环境，过一个幸福快乐的童年。

## 北京：孩子们的悠长假期

1998年春节，在美国纽约，刘震和李贯虹在朋友家的一场Party中相识，随后1999年7月份结婚。2002年儿子Alexander出生在美国旧金山，2004年女儿Caroline出生在美国康州Greenwich。刘震因为工作关系2008年回到国内，李贯虹和孩子在2010年6月也回到了中国。虽然工作让他常在上海、广州、北京之间来回穿梭，但他的小家却踏踏实实地安在了北京。原因很简单，他和太太的父母都在北京，也是希望让孩子们跟老人有个交流，也让老人享享天伦之乐。再者，北京有着最好的教育资源，很多的国际学校可供挑选。

刘震和李贯虹也已经商量好，差不多上中学时，一双儿女就会回到美国继续学习。所以，即使像Alexander这样的男孩在习惯了美国生活后，并不完全适应北京，那也是无伤大雅的事情，因为他知道这只是一个悠长假期。Caroline年纪小些，对新环境的适应比哥哥来得顺利一些，反正到哪里有自己喜欢的事做，都能交到一群小朋友就对了。

在北京的短暂停留，不代表家里不重视对孩子的中国文化的熏陶，特别是汉语的学习。所以，在这个家庭里，汉语是和英文同等重要的语言，孩子们被期望以同样熟练的程度操用两种母语。

食物也是同样，孩子开始喜欢饺子、面条、炒米饭这样的传统中国口味，当然还是最爱KFC、麦当劳、pizza这些儿时的口味。

## 教育中，有比作业更重要的事情

现在，Alexander是耀中国际学校的5年级小学生，而妹妹Caroline则是他2年级的小学妹。

用爸爸刘震的话来说，“耀中是一个折中的选择。因为孩子在中国待的时间并不会太长，我们希望学校有很多中文教学，可又怕他们适应不了中国传统的教育体系，所以最终选择了中文教学较多的耀中。”

比起传统学校，耀中的作业量并不那么大，孩子们每天只需要花一两个小时的时间在作业上，而且内容也相对简单。但刘震认为家长最重要的事情并不只是辅导作业，而是作业以外的东西。“他们需要按照老师的要求做作业，但同时我也会让他们知道，作业并不是最重要的，重要的往往是作业里没有留但却对将来的生活、工作有巨大影响的能力：如何找到自己的价值？如何与人交往？如何在团队中与人合作？如何处理成功和失败的经历？如何培养好奇心和创造力？怎样开阔眼界，能够在世界的大平台上生活、工作？”

刘震会特意给儿子挑选来自Discovery Channel、

The History Channel、BBC的自然、历史、人文、科教、艺术类的纪录片，也会在自己参加上海24小时帆船赛时带儿子去参赛；李贯虹则会带着女儿参加花样滑冰比赛。常规情况下，儿子在周末的兴趣班安排是：钢琴、画画、游泳、网球，女儿是：滑冰、芭蕾、游泳、钢琴、画画、骑马。遇上假期，他们也一定会跟爸爸妈妈一起回美国或其他地方度假。课外活动如此之多就是为了让孩子们在课堂之外有更多开阔眼界和体验世界的机会。

## 孩子是父母生命的延续，而父母是孩子成人的榜样

“我们这代人90年代出国时都很辛苦地在打拼，其实就是希望将来能为孩子提供一个更好的条件。我们希望他们有一个富足美满的家庭，轻松愉快的环境，过一个幸福快乐的童年。也希望他们能够享受更好的教育资源，而不是过独木桥一般地参加国内高考。这样，他们在成长过程中有更多时间可以培养将来工作中可能用得上的能力上，而不是只为应付一个考试。”刘震始终觉得在自己的教育经历中，学的多数没用，有用的多数没学，这也是中国式教育中最大的悲哀。

刘震还把两个孩子的到来看成是一种“不可阻挡的历史必然”，因为孩子是父母生命和生活的延续，所以他和太太都很重视在家陪孩子的时间。而孩子们也认为，和爸爸妈妈在一起做什么事情不是最重要的，重要的是在他们的生活安排中，父母可以成为其中一部分。

刘震觉得，其实孩子的性格、爱好等从一出生起就有很强的倾向性。父母能给的影响的并不多，但可以给子女提供环境和引导，而更重要的是树立价值观的榜样。“对小孩子说教，给压力多数没什么用。如果想让他们念书，我们自己要觉得念书很重要，而且是很愉快的事情。如果每天逼他们弹钢琴，但我们自己从来不听音乐，他们也不会明白其中的意义。每天让他们运动，但我们自己从不运动，运动就变成孩子的负担。想让孩子做诚实正直的人，家长的一言一行就是榜样。所以，想让孩子成为我们期望的那样，首先家长要以身作则。”

**爸爸妈妈对孩子们的期望：**只是希望他们能够幸福快乐的长大，发现和培养自己的爱好和特长，长大后做一个对家庭，社会负责和有贡献的人。具体做什么随他们自己喜欢。

**儿子Alexander的愿望：**喜欢做很多事情，所以现在还没定。

**女儿Caroline的愿望：**想当花样滑冰教练。





爸爸 顾彦滨

妈妈 钱力

女儿 顾珈好（乳名 娃娃）出生于北京，7岁

## 最爱还是北京

爸爸顾彦滨和妈妈钱力第一次见面是在英国伦敦。钱力初到异国，借宿在朋友家，晚上有客人来吃饭，客人叫ANDY GU，也就是娃娃爸爸。他是娃娃妈妈在彷徨和茫然中认识的第一个人。娃娃爸爸目前是北斗鼎铭律师事务所管理合伙人，律师。他和妻子都是北京人，曾在多个城市短暂居住，其中英国伦敦最长，最喜欢的城市还是北京，因为有归属感，很自在，以后也不会离开北京。

“北京是我们永久的家，我们的父母和直系亲属都在这，我们会在其他地区有第二个或第三个家，但北京在我们心中的地位是不变的。”

在这个北京人的家庭里，交流的第一语言当然是汉语，偶尔也会和孩子说英语。在自己的城市北京，他们一家能做的事情很多，很开心。要说北京有什么不好的，那就是北京空气有点不好。

在北京秋高气爽的时候，钱力一家会去郊外玩，平时他们最喜欢的公园是龙潭湖和朝阳公园，最爱的美食是北京烤鸭。

## 快乐的童年

顾彦滨和钱力希望孩子有个快乐、无拘无束的童年，希望她能够相对独立地学习体验她喜欢的事物。在上述前提下，能有一技之长，并能熟练地掌握英语。因此，他们选择了现在的学校。今年，娃娃已经上2年级了。在选择学校的时候，他们主要考虑学校是否能满足自己的上述期望。另外还包括学校的软硬件设施和地理位置等。

娃娃最喜欢的课程是美术。每天花1小时做作业。刚开始，还需要父母帮助英文写作的单词拼写和时态，但后来她自己查字典，不用怎么帮了，现在基本独立完成作业。每天1小时的作业强度，对于娃娃一家，感觉挺合适的。

学校有很多音乐会，联欢会，美食节等等，一两个月一次，娃娃一家基本都参加了。

娃娃是个爱书的孩子，最喜欢阅读，家里到处都是她的书。课外主要学钢琴，一周五次课，此外还学习国画、芭蕾和拉丁舞。这个暑假因为娃娃要考英国皇家钢琴5级，因此一直上钢琴课。全家只去了日本旅行一周，其余时间只在北京玩玩。不过，

能和小伙伴在小区花园里读书和骑车，娃娃觉得也很快乐。

## 学好中国文化，走向国际

顾彦滨和钱力对娃娃的教育期待是：人与人之间的平等和友爱，对他人的感激和宽容之心。他们希望娃娃能够感悟珍惜现在所拥有的一切，更多地与他人分享。

他们的教育思路是希望娃娃成为国际化的人才，中英文听说读写均是母语水平，在这个国际化的时代，中英文的熟练掌握是必须的。因此有计划送娃娃出国上学。“原准备初中前后，但现在已经在国际学校，倒不着急出国了，正好学学中国的传统文化和道德伦理，包括中文。以后拥有更广阔的发展空间。我们会在身心快乐方面给她创造更多条件。”对于国内的高考，他们很明确地要放弃，“不想让孩子把时间和精力放在应试上。”

对于国内的传统学校，如果可以，他们希望的改变是：淡化应试教育，增加独立创造性评分比例；教师员工以身作则，给孩子起到示范作用。

## 身体和心智都要健康

顾彦滨和钱力很享受为人父母。如果之前有人跟他们说过“赶紧生孩子吧！”他们一定会再生一个。爸爸不出差的时候，会经常安排时间和孩子在一起，讲故事，玩游戏。妈妈一直陪伴孩子，最喜欢一起玩桌面游戏。

妈妈的育儿经是：每个家庭包括父母孩子情况是不同的，有借鉴的地方，但一定要有适合自己的东西。“我们对孩子的基本态度就是希望孩子健康快乐，健康包括身体和心智这两方面，包括与人沟通的能力，凡是能达到此目的的，我们都会去尝试，所以感觉不是太辛苦。”

**顾彦滨和钱力对娃娃的期望：**将来成为健康快乐，乐观豁达，懂得感激和宽容并且是有责任心的人。不会为她做职业规划，但希望她有能力在不依靠他人的情况下生活得很好，并做自己喜欢的事情，在力所能及的情况下，对社会能多做些贡献。

**娃娃自己的愿望：**主持人，舞蹈家或钢琴教师。





父亲 张泳

母亲 乔继芳

儿子 张瀚樵 出生于北京，7岁半

## 平凡而不平淡的日子

张泳和乔继芳的爱情故事开始很平凡，但他们的生活却不平淡，他们追求淡泊自如的人生境界。张泳和乔继芳本是一个单位的同事，现在则是北京金昊房地产开发有限公司北京金融街威斯汀大酒店的财务总监。他们一直居住在北京，今后也将住在北京。

北京是张泳一家的故乡，对北京的感受，除了很好，还是很好！

儿子张瀚樵现在就读于奋斗小学二年级。之前张泳和乔继芳也考虑过公立、私立和双语学校，最终通过网上搜集信息，并参考了朋友的推荐介绍，选择了这所西城历史悠久的小学。因为学校学校与家距离较近，生活的节奏能更加从容。孩子最喜欢学校里培养创造力以及兴趣的课程。每天要花2小时做作业。乔继芳觉得对孩子来说，每天半小时的作业量比较合适。她平时对孩子指导最多的是语文和英语，会提供一些指导，但不会帮忙做作业。

学校的活动不多，每3个月左右会有亲子运动会，他们都会参加。为了让孩子全面发展，课外之余培养多方面兴趣，孩子报名参加的课外班有钢琴、英文、乒乓球、跆拳道。

## 包容世界的追求

随着国家经济的发展，和张泳的学生时代相比，儿子现在接受的教育资源更多、条件更好、选择也更多，他最希望孩子能从这样的教育中学到知识的同时，收获友谊和其他宝贵的成长经历，从小培养良好的习惯，并从学习生活中学到人生的道理。

张泳和乔继芳认为学校应该加强与家长的沟通，希望有更多机会与老师交流互动，了解孩子在学校的动态，制定并及时调整培养计划。他们期待学校的改进有：在追求成绩的同时注重全面发展；关注孩子成长发展的外在及内心世界。

张泳一家交流的第一语言是中文，第二语言是英文。希望中英文都可以熟练的听说读写。他们是

新一代的北京人，在淡定的生活中放眼世界，希望孩子能生活在地球村。

他们有计划送孩子去国外读书，目前是计划孩子大学时留学，“希望孩子通过留学开阔视野，有国际视角，积累更多人生经历，让交流能力和适应能力得到提升，有利于孩子不同文化的积累。”至于是否参加国内的高考，他们还没考虑，但表示一定会尊重孩子的选择。

## 把孩子当大人来尊重

平时妈妈乔继芳陪孩子的时间较多，爸爸张泳的工作很忙，但也经常安排时间和孩子在一起；孩子最喜欢和爸爸一起做游戏、轮滑，和妈妈爸爸一起看电影、郊游。在假期里，他们会有计划地安排好学习与旅游，今年暑假，他们去了日本和韩国旅游。

周末，他们经常在朝阳公园和动物园撒欢，儿子最喜欢的北京食物是油条。在北京秋高气爽的时候，他们会安排时间全家去旅游，在自然天地间共度美好时光。

有了孩子以后，张泳和乔继芳才真正懂得You Complete My Life这句话的意义，“孩子的出生让父母的人生圆满，我们很享受养育孩子的过程，不后悔要孩子的决定。”他们的养育经验是：一定要尊重孩子，把孩子当成一个大人来沟通。“还是要多交流多分享，引导孩子懂得人生的道理，遇到挫折时积极正面的引导。”儿子张瀚樵的名字很有意义，张泳和乔继芳通过名字寄托了他们对孩子的期待：“瀚代表知识渊博，樵取自“渔樵耕读”是古人对田园生活的恣意和淡泊自如的人生境界的向往。希望孩子将来成为一个知识渊博、闲适平淡、快乐幸福的人。”

**爸爸妈妈对孩子的希望：**希望孩子将来成为一个知识渊博闲适平淡快乐幸福的人；职业的选择尊重孩子自己的决定。

**孩子对自己的希望：**目前希望成为科学研究工作者。





**爸爸 马东军**

**妈妈 常青**

**女儿 马若真 (Alexandria Ma)**

出生于美国，13岁

**女儿 马若淳 (Bridget Ma)**

出生于美国，9岁

**儿子 马若诚 (Christopher Ma)**

出生于香港，1岁

我们从怎么学会洗奶瓶，到和进入青春期的孩子交流探讨各种话题，我们也在学习成长。一切都没有对错，很多经验要经过很长时间的沉淀才能证明有效与否。

## 孩子是我最大的财富

马东军和常青都毕业于北京大学。如今，马东军在工银国际工作，经常出差，全球奔波，但只要在北京，他一定会回家吃晚饭，和孩子们聊聊学校的事情。常青在家负责家里的琐碎，照顾一家大大小小，乐在其中。“我们一直都感到很幸运，能拥有这么好的孩子。拥有三个可爱的孩子，是我们这一生最大的财富。生命的延续是一个很自然的事情。我们不苟求自己，不苟求孩子。”

在孩子眼中，北京拥挤，空气不如美国清新。但是餐馆很多，有吃不完的美食佳肴。孩子最喜欢去郊游，怀柔，密云都是孩子们可以骑车、采摘、登高的大公园。

今年暑期，马东军一家是在美国度过的，Alexandria参加了一个SIG在耶鲁大学举办的为期3州的夏令营。Bridget在新泽西州上Day Camp，每天游泳、玩耍，晒黑了许多，显得很健康。爸爸妈妈还带她们去波士顿和华盛顿特区访友。

马东军和常青经常感恩，能和孩子一起成长。“我们从怎么学会洗奶瓶，到和进入青春期的孩子交流探讨各种话题，我们也在学习成长。一切都没有对错，很多经验要经过很长时间的沉淀才能证明有效与否。但有一点很重要——孩子是天使，我们所做的一切都是基于爱。”

## 背靠博大的文化背景

这个幸福的一家曾经在芝加哥、香港住了很多年，2008年搬回北京。“在香港时，为了她们能有机会学习中文，我们选择有汉语学习的国际学校。但是两年之后，孩子们不但汉语进步非常有限，对西方文化了解也有很大的局限。”为了让孩子们的成长过程中背靠一个博大精深的文化，他们全家搬回北京。

在为Alexandria选择学校的时候，马东军和常青考虑到孩子中文弱，英文强的特点，选择了芳草地小学的国际部。“这样她的每一科主课都可以在自己相对自如的水平上学习——中文可以上二年级，英文上六年级，数学上四年级。为Bridget选择幼儿园的时候我们希望她英文中文都兼顾，所以选了一个

双语学校。”

而后来选择北京四中，主要是孩子自己的决定，“我们和孩子一起做了很多工作。小学6年级寒假时，我们先选择了几所不同类型的学校，然后浏览他们的网站，参观校园，参加开放日。然后我们一起坐下来把每个学校的优劣进行比较。最终Alexandria自己决定报考北京四中。”

## 一切为了孩子的教育

为老二选择朝阳实验小学，马东军和常青最主要的考虑是离家很近，“每天我们走路上学，而且朝阳实验小学的功课量适中，孩子回家可以进行其他活动。”

两个大孩子都有自己的兴趣，Alexandria喜欢上古筝课、击剑课、拉丁语课和学校开设的数学辅导。Bridget喜欢击剑课、美术课、舞蹈课和英语课。

常青偶尔会辅导孩子的学习，“通常在自己努力之后还有疑问，我会帮助她们。Alexandria通常会问有关数学方面的问题，Bridget会请教作文。”和学校的联系也很紧密，“我积极参加家委会的事务，希望学校在生活、开阔视野方面给孩子营造宽松的气氛，给每个孩子创造展示自己特长的机会。”另外，为了给孩子们营造一个良好的英文学习环境，常青还创办了一个小小的语言培训中心。

常青一家最近这些年不会离开北京，他们虽然希望孩子们做到双母语，但也希望孩子对中国文化有深刻的了解，对自己的历史文化感到骄傲，“他们需要有很扎实的基础知识，为今后接受开放式的思维教育构建良好的基础。大学应该会回美国上，因为美国的大学教育很注重个人能力的培养，而且善于调动个人学习研究的潜能，对孩子个性的发展非常有利。”

**爸爸妈妈对孩子的希望：**希望孩子一生快乐幸福，做自己喜欢做的事情。生活道路也有可能不如预料地那样顺利和平坦，但不要丧失对生活的热情。

**孩子的愿望：**Alexandria长大希望做一位儿科医生。





**爸爸 何丹**

**妈妈 张恺芸**

**女儿 何瑞雯 Tracy**

出生于香港，6岁

**儿子 何佑祯 Eugene**

出生于北京，4岁

**儿子 何博文**

出生于香港，11个月

在三个孩子身上，何丹和张恺芸深深体会到教育孩子过程的也是父母成长的过程。张恺芸总是想办法用更好的方式与孩子们沟通，比如经常给孩子讲自己的感受，孩子慢慢也会理解父母的想法。

## 活出各自的精彩

如果有人告诉他们：生了孩子以后，你将连发呆的时间都没有。何丹和张恺芸会在生孩子之前尽量多去旅行。但他们现在也不后悔，因为孩子们带来了太多精彩，“孩子们合力呈现我们夫妻要成长的议题，很感谢他们。我们一家人将手拉手一起穿越人生的酸甜苦辣，活出各自的精彩。”

爸爸何丹是北京人，在华夏航空工程技术有限公司任董事长，常年驻外地，但为了孩子的教育，把家庭的生活中心从香港、贵阳移回北京。住在北京，孩子们都觉得自己就是北京人，他们喜欢吃面食，到郊区度周末。何丹会买来各类户外玩具陪孩子到户外玩耍。

老大何瑞雯是史家胡同小学一年级的新生，按照爸爸的规划，她将在公立学校待到初中：“我们的教育计划是：小学、初中在公立学校，接受体制内的好的基础教育，以中文教育为中心；高中上国际学校，或双语+国际文凭；大学到国外就读，硕士回国就读，或自由选择。”

## 要做骨子里的中国人

爸爸何丹在北京生长，从小家里要求较严，一直是在重点学校里上学。高一去香港读完高中后，再去加州南部上大学。后来回国工作，在北大读完EMBA。通过自己的经历，何丹认为本土化与国际化的结合是一条已经证明可以成功的路：“孩子是中国人，这对他们的成长非常重要，他们要根扎在中国，对中国历史文化有认同和归属感。中文应是第一母语，奠定一个很深的文化根基，由此往广往宽才有可能。第二，要有国际化的视野。现在的中国和20多年前完全不同，发展很快，孩子一定要有国际化人才需要的各种能力。”

为老大选择史家小学，何丹和张恺芸经过了认真考察，“因为学校提倡‘我们70%的时间是在等孩子们准备好’‘什么是好老师，孩子们喜欢就是好老师’‘兴趣班一定要尊重孩子们的兴趣’‘练习写字是为了今后写中国字有自信’等等”，这些理念打动了他们的心，他们夫妇希望孩子们能在体制内，有规则地系统化地学习，同时得到相应的尊重，培养起自己真正的兴趣，和良好的习惯。

对于学校，何丹有一个很高的愿景：希望学校的师生都感受到“爱”和“尊重”。他说：“我希望

望国家能增加教育投入，给所有孩子学习的机会，对他们不同的特长也能更宽容更尊重。比如，在孩子的幼儿园办钢琴汇报演出的时候，各种水平的孩子都上来表演，而不是只有最会弹琴的孩子上台。倡导重在参与，家长给予每个孩子同样的掌声。另外，国外更看重孩子之间的团队合作和互动，整体成功才是成功。当然，这些改变不是一朝一夕能做到的，会有一个漫长的过程。国内的竞争会很激烈，不过，孩子们在这样的环境中成长也是很好的磨练。”

## 充满爱地接受

妈妈张恺芸喜欢研究心理学，在孩子教育方面，心理学对她帮助很大。她希望自己尽量做到“以爱和尊重为基础，无条件的付出，充满爱地接受。”抚养三个孩子更需要妈妈的智慧，她的秘诀还是尊重：“6—12岁孩子，家庭的影响最重要，家长的理念立场对他们都有影响。我会巧妙避免引导姐弟之间的竞争，不激化孩子们之间的冲突。我关注每一个孩子自身的特点和发展阶段，我们不加标签，不求完美，不要求最优秀，只要他们能最大限度发挥天赋专长就好，比如女儿喜欢的绘画和儿子擅长的运动。”

在三个孩子身上，何丹和张恺芸深深体会到教育孩子的过程也是父母成长的过程。张恺芸总是想办法用更好的方式与孩子们沟通，比如经常给孩子讲自己的感受，孩子慢慢也会理解父母的想法，当孩子的学习遇到瓶颈，他们会用各种办法陪伴他们度过这个困难的时期。张恺芸说：“方法很重要，我们的方法是权威加尊重，而不是处处纠错。权威就是要严格，定下的目标一定要做到；尊重是要采用适合孩子的方法去引导。比如女儿学习滑冰，训练一段时间之后没什么进展，她想放弃。我就引导她，只要多练习，就可以像‘小鸟儿一样在冰上飞’，这个比喻让孩子马上又对滑冰有了兴趣，并有动力。”

**爸爸妈妈对孩子的希望：**希望孩子们成为健康，快乐，忠实于自己的人。

**孩子对自己的愿望：**Tracy希望成为舞蹈家，Eugene想当宇航员。

纯正瑞士品质! IQAir® 占据着世界室内空气净化领域的领军地位!



来自瑞士的空气净化器

聪明爸妈  
呵护宝宝呼吸健康



2011, 2007年IQAir® HealthPro®  
250荣获美国消费者文摘  
“最佳产品”殊荣



100%无臭氧认证



IQAir®是美国肺脏协会在空气净化  
领域的长期合作伙伴



扫描二维码  
感触品质生活,  
分享健康呼吸...

Health Pro 250 瑞士制造  
始于1963年

IQAir® 中国

e.weibo.com/iqair

**400-6501266**  
欢迎致电预约免费室内空气质量检测  
**www.iqair-china.com**

总公司  
Tel: 010 8447 5800  
北京市朝阳区霄云路36号国航大厦1801-1803室  
金融街购物中心展厅  
Tel: 010 6622 0179  
北京市西城区金城坊街2号金融街购物中心四层417  
百盛复兴门展厅  
Tel: 15712868485  
北京市复兴门内大街101号6层家电部

新光天地展厅  
Tel: 010 5738 2401  
北京市朝阳区建国路87号新光天地5层生活家电区  
燕莎友谊商城展厅  
Tel: 15801361601  
北京市朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层  
百盛太阳宫展厅  
Tel: 15712868454  
北京市朝阳区七圣中街12号院1号楼B1生活家电区

赛特购物中心展厅  
Tel: 18810205987  
北京市朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心地下二层  
金源燕莎展厅  
Tel: 15712869044  
北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层  
欧陆广场展厅  
Tel: 010 6457 1922  
北京市顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层  
[www.villalifestyle.cn](http://www.villalifestyle.cn)



超微颗粒 – 超微颗粒的直径小于0.1微米，在城市污染物中的比例高达90%。这种颗粒源自工业和汽车废气，可以深入人体呼吸系统和血液循环系统，对人的健康造成极大的威胁。减少居室和办公空间的超微颗粒污染，IQAir是您的最佳选择。



简洁、方便的LCD显示面板  
快速进入控制程序和菜单  
智能滤芯寿命监视器  
根据实际使用率、风速和空气污染程度  
计算滤芯的剩余寿命  
智能时间定时器  
系统按设定自动控制开关机时间、日期和运行风速

可选6档风速设定  
选择适合环境的空气净化流量  
3层滤芯寿命提示LEDs灯  
智能提示每层滤芯是否需要更换

IQAir新型红色标签风扇拥有同级别风箱中最出色的性能。优化的三维风箱中充分利用空气动力学原理，使能量转换成更大的空气流量，并且使噪音降到最低。IQAir系统一直采用最高质量的风扇马达。该风扇的最大风量可达到惊人的1325 m³/h。



净化超微颗粒

IQAir独有的HyperHEPA®滤芯，经认证检测，对于直径 $\geq 0.003$ 微米的超细污染物，净化效能高达99.5%，比普通空气净化器可净化颗粒直径小100倍。HyperHEPA®滤芯展开面积达5平米，真正的HEPA滤芯（等级H12/H13）。净化效果近乎完美，更重要的是它能保证自始至终的高效能表现。

**2.8 m²展开面积F8级别普层滤芯**



吸附有害化学气体

卓越的有害气体和异味去除滤芯V5-Cell™ - HealthPro 250空气净化器独有的高效强劲滤芯层，重达2.5kg特定比例组成的广谱MultiGas双颗粒混合煤质（高效活性炭、浸渍氧化铝），保证实现最大程度过滤有害气体和异味。

**2.5公斤顶级活性炭**



过滤粗尘颗粒物

IQAir PreMax®首层滤芯是成功过滤污染环境粗尘颗粒物的关键。拥有首层净化滤芯，是一台高品质空气净化器的优秀表现。如没有首层粗尘过滤，较大的颗粒会快速积聚，影响之后高效滤芯层对细菌、病毒、有害气体、可吸入颗粒物、超细微粒等的净化效能。IQAir F8级别大容量首层PreMax®滤芯，展开面积达2.8平米过滤介质，长效吸附，表现一流。

**5m²展开面积真正去强效高级别HEPA滤芯**

**瑞士制造**  
始于1963年

经过单独测试和认证，对直径 $\geq 0.003$ 微米的颗粒物整机净化效能高达99.5%



# 汇佳初步考察报告

## A Report on Huijia Private (IB) School

文: 陈芳

图: 美国乐童万色儿童摄影机构

汇佳在北京算是一个老牌的私立学校，  
但是，如果你的印象还停留在它是一所中国人办的双语学校，那你就完全out了。  
引进IB体系并得到IBO认证的汇佳俨然已经向“国际学校”挺进了一大步。







20年前，私立学校很时髦；10年前，双语学校很流行；现如今，IB才是国际大趋势（国际文凭体系 International Baccalaureate，简称IB（关于IB，请仔细阅读本期“教育关键词”栏目）。

今年年底，北京市私立汇佳（IB）学校（以下简称“汇佳”）小学部IB-PYP项目将接受国际文凭组织（IBO）最后的考察认证。而高中的IBDP项目早在1997年就得到了认证。

汇佳的国际化步伐很快，今年，汇佳还增设了小学国际部，主要授课语言为英语，还特意聘请了资深外教担任主任。这些响当当的发展令人不得不对他另眼相看，也引发了我想要去一探究竟的兴趣。

在学校的接待厅里，张贴着刚毕业学生的去向。市场部的文字老师介绍说：“2011年汇佳的高中毕业生中，有65%考入了世界排名前100位的大学，其中90%集中在美国。”

这个数据着实“震”到我——这是国内任何一所中学无法达到的成绩！我想，其中最主要的原因，就是学校多年来的IB模式教学，把国内的学习和世界高等学府的要求直接对接，

学生在申请时就很通畅。

在学校参观了一个上午，说实话，我很动心，我觉得我找到了适合我这个百分百中国家庭的国际教育路径。

## 学校优势：

### 1、核心价值：IB体系

IB是国际上得到最广泛认可的教育体系，IB毕业的高中生可以直接申请国际数以千计的大学，而不需要参加当地的大学会考。只需要根据各大学公布的最低录取分数提出申请即可。很多大学如牛津、剑桥、耶鲁，还给IB优秀毕业生一些优待，比如免修部分大一课程。但是，长期以来，只有一些国际学校会采用这套体系，中国的孩子很少有接触的机会。

据我初步了解，IB教学体系不是简单地集中训练，应付国际考试。而是一个完善的“育人”体系，经过多年学习的学生从英语能力、学习方法、思考模式、创新能力等各个方面都能达到国际教育的要求。汇佳于1996率先在高中使用IBDP，经过16年的摸索和发展，已经建立起比较合格的教师团队。近年，汇佳不仅引进一线的外籍老师，还在教学管理团队中聘请外援。国际小学部的主任Mr. Bowmer曾在澳大利亚不同地区的私立学校就职，并在巴布亚新几内亚的一所国际学校担任校长。初中部的主任贝克博士在教育界有近30年的管理经验，曾在洛杉矶的一所大学执教研究生等级课程。他曾供职于格伦代尔联合学区的民办学校咨询委员会多年，在资金问题、品格教育及对毒品的认识问题上，与不同的州和联邦政府的官员有过密切合作。

### 2、双语双强，适合中国家庭

对于中国家庭来说，对于国际化的IB体系教育，一般都只有临渊羡鱼的份儿，因为我国教育管理对国际学校的限制，不允许招收中国籍学生。我也看到，有的中国孩子虽然是外籍，但是和父母长期生活在国内，英语水平很一般，很难通过严格的英语面试。即使经过努力，孩子进了国际学校，总是要经历或长或短

的寂寞期，像个可怜的壁花，难以融入主流环境。更惨的是，如果家长英文也不好，无法用英文和老师沟通，会是很大的缺憾。

现在，汇佳给广大中国孩子提供了很好的机会。汇佳，一直主推“双语双强”。在小学阶段，70%的课程用中文教，30%用英文。中国孩子能在一个基本为中文的环境中不失去母语优势，又能大幅提升英语的应用能力。

汇佳有一个著名的“小留学生”项目，连续15年，每年送一批6年级的孩子到美国的学校直接插班学习10个月。我学了十多年的哑巴英语，想到他们那么小，竟然能直接融入英语环境学习，他们强悍的英文让我佩服。小学留学是为了回来适应更加艰难的初中，初中大部分科目用英文授课，而到了高中，就完全是英文授课，学生们在英文方面完全胜任国外大学的学习生活需要。这样的进阶式发展，很适合中国家庭。

### 3、全面育人

IB有十大教育目标：探究、知识渊博、思考、交流、坚持原则、包容、有爱心、敢于冒险、全面发展、乐于反思。我觉得无论孩子是





否出国留学、将来从事什么职业，这些品质都会让孩子受益终生。因为这是让孩子真正立足社会、获得人生幸福感所需要的素质——而不仅仅是把自己训练为考试机器。

文字老师曾经在公立学校工作多年，在汇佳也算是老员工了，他把IB形容为一个生产过程：“以灯泡生产为比喻，传统的教育用考试一锤定音，只重结果，忽略过程。就像灯泡只在出厂的最后关头检验，不合格就扔掉，这样势必造成人员物力的极大浪费。灯泡可以再生，但孩子的成长只有一次机会。而IB就像对每一个生产环节监控把关，对过程是有严格控制的，这样教育出来的孩子就不会有大问题，质量也有保证。”

汇佳的广告上只有一句话：“Return to Nature”。我的理解是，他们追求把教育还原到本质——树人：帮助孩子成为真正的社会人，学会学习、生活，实现生命的价值。如果大学毕业了，却没有社会工作的能力，或者每天痛苦地做着不喜欢的工作，那多悲催啊。

#### 4、校园硬件设施优良

参观了汇佳昌平本部，我一直感叹：这学校真大啊！学校有自己的高尔夫球场、马场和农场，全校有两个游泳池，占地近800亩，包括教学楼、宿舍楼、图书馆、餐厅楼等。这么庞大的校区占地算是一个独特的优势，可以承载孩子们所有在课堂上以及100多个校园俱乐部的活动。

学校的后勤服务也有很多让家长省心放心的举措。汇佳自建有一个300多亩的农场，每天可以将新鲜的蔬果直供食堂，农场还是学生上农技课的场所。因为季节原因，当农场供应不足的时候，学校也会向外采购，但为了保障所有学生和教职员工的健康，学校花几百万元购买了检验设备，实行严格的校园食品安全控制。

另外，汇佳校医院特别配备了独立的口腔科，聘请北京口腔医院专业医师坐诊，每个月都为孩子提供口腔检查。近期，汇佳与联通合作，成为北京市第一家实行校园一卡通的一贯制学校。家长能在孩子上校车后立即收到告知短信，还可以通过购买相应服务，能够更及时了解到孩子的情况。

#### 5、受孩子们喜爱的寄宿制

我原来对寄宿很反感，总觉得如果孩子小的时候不能每天回家，享受家庭亲情是对孩子的不负责任。当在参观汇佳后，我的想法发生了动摇。汇佳是寄宿学校，放学后由生活老师带领，有很丰富的活动。而我家目前的周末一半用于孩子的交际玩耍，一半用来上绘画课和游泳课。我想，如果我的孩子寄宿，我的陪伴时间也许会更有质量：学校有丰富的艺术体育课程和俱乐部活动，就不需要另外上课外班。孩子和其他同学生活在一起，学习相处和交往，也省去了交际的时间——我将有整个周末的亲子共享时光。

## 不足之处：

### 1、教师的IB经验稚嫩

汇佳所有的中文教师都具有硕士及以上学历，可以进行双语教学。而外籍教师则需有IB教学资格，并具有5年以上的教学经验。与其他国际学校相比，汇佳最大的挑战是师资的保证——中国籍老师大多为本土培训成长，IB教学经验比较稚嫩，学校一方面要培养老师，另一方面还要留住优秀的老师。在这方面，文字老师说：“学校这几年一直进行着很多努力，每年对老师进行很多培训，IBO也在尽力帮助汇佳实践出一条IB在华语世界实现的道路。”

### 2、缺乏真正的多元文化环境

在其他国际学校里，中国孩子只占很少比例，学校是一个真正的小联合国，来自不同语言、文化的孩子一起学习，是一个真正的多元环境。而汇佳，中国孩子是主流人群，国际化只是一个发展方向，而不是浸入式的背景，外籍老师不占绝对优势。如果你觉得多元文化的环境很重要，这一点需要注意。

最后，文字老师提醒读者：选择国际教育的教育体系是一条不归路，请慎重考虑。如果你只是想体验不同于国内教育的方式、如果你不确定是否真的放弃高考。那么，劝你留在原地。汇佳的教育思路、方法完全不同于传统教育，半路转回去，基本上是死路一条——不可能重新适应应试教育。



教育，对于博识梦飞学校 Muffy's 校长萨宾（Sabin Maiberger）来说，就是帮助每一个孩子实现梦想的过程。

# 帮助每一个孩子实现梦想

## Let Your Dream Come True

### ——访博识梦飞 Muffy's 校长 Sabin Maiberger（萨宾）

文：由春晖 图：Judy Zhou

#### 我只想成为教师

童年的萨宾（Sabin Maiberger）曾热爱芭蕾舞，她常常跑到厨房缠着妈妈要学跳芭蕾，严厉的妈妈重复了很多次“不行！”之后，向女儿掷出了一个选择：“你确定喜欢跳芭蕾舞吗？如果你决定了，我可以送你去学习，但是，如果有一天，你不喜欢学了，你也要继续学下去！”妈妈的意见让萨宾开始深度思考自己的梦想。

有些梦想确实是会动摇的，那么就让它们绚丽地飘过吧。可是，总有一些梦想是可以被牢牢抓住的，不管遇到多少阻碍，都会一路坚持，比如成为教书育人的教师！

对萨宾来说，走出父母都从未离开过的村庄，去远方，跟一群孩子在一起便成为一个从模模糊糊到逐渐清晰起来的梦想。

幼儿教育是萨宾为自己选择的学业深造方向，2000年大学毕业后，她离开法兰克福，前往芬兰首都赫尔辛基的一所公立学校任教。芬兰对中小学教育师资的苛刻程度与其所取得的教育成果众所周知。想考教师证，硕士学位是最低门槛，一经考取，受尊重程度堪比国家首领。在公立学校做出优异的成绩后，萨宾转入赫尔辛基德国学校小学部，并很快晋升为校长。

2007年，梦想牵引着萨宾来到中国，北京的德国使馆学校聘请她为校长。驻京德企高管的子女占这所学校的重要比例，他们对子女的教育有着严谨的要求。萨宾悉听家长的各方面意见后，发起全面改良工作，优化课程设置，一个学期下来，家长从孩子的表现中看到学校的变化，口口相传，致使学校入学率显著提升。

#### 在碰撞中提升

生活在北京，萨宾自然喜欢汲取中国的文化营养。即使是到中国朋友家做客，也不忘尊

重文化差异的同时，寻求教育儿童的良方。

一年前加入博识梦飞学习中心任校长后，萨宾一边加强外教和助教培训，一边深入到家长群体与他们交流。前者是她驾轻就熟的领域；而后者给她带来新鲜挑战。

萨宾遇到颇多教育理念截然不同的家长，这更激起她对幼教的高涨热情。她说她很高兴可以跟更多的中国家长接触，了解他们的期望。与家长交流中，她开放地表达立场或者感恩地接纳意见。

不同理念的碰撞，大多可以通过充分交流达成共识。而那些无法实现的，萨宾并不放弃，她继续寻找着既达到教育目标，又得到家长认可的方式。在芬兰，小学生每天至少有4个小时的户外活动时间，即使零下12度的寒冷也无法阻挡。在中国，很多家长看到自己的孩子在外教的带领下做饭、玩扮演角色游戏感到不能理解，往往需要萨宾花心思去沟通方能得到认可。

谈到有的分歧暂时还不能圆满解决，萨宾不禁收起笑容。比如，在芬兰的幼儿园里，2-5岁的孩子不分年龄，一起在游戏中学习，他们很自然地学会互助互爱，这是受益一生的品格修养。萨宾觉得很惋惜，自己一直无法说服家长同意混龄的安排，但是她会继续努力。

遇到迫切追求结果的家长，萨宾会耐心解释全人教育的理念，引导家长看到孩子能力的提升，鼓励家长相信孩子可以在愉快的游戏中习得语言及其他知识。

在博识梦飞，萨宾每天都找机

会跟家长沟通。她相信，只要教育者与家长同舟共济，一定能培育出可以自信地面向世界且拥有独特性的优秀人才。



# 你的孩子在哪里起跑？

## Finding the Right Fit for Early Education

文：范吉慧

图：The Bloom 花开儿童摄影

走进不同的小学校意味着孩子们将接受完全不同体系和风格的教育方式。如果人生是一场马拉松，小学就是起点，国际学校、双语学校、私立小学还是公立小学，你为自己的孩子选择哪条跑道起跑？择校，在我们家上演了一个漫长而曲折的故事。

### 选择多，也烦恼？

大太阳底下，看着“府学小学”的录取通知书，我激动地哼起了歌，我知道，关于儿子上小学的事情不用再纠结了，我的心里踏实了，将近一年的择校事件终于尘埃落定。

在没有选择的年代，上什么小学根本就不是一个要考虑的问题，但现在，情况完全不一样了，伴随国家经济的发展，各种教育也遍地开花，除了传统的公立小学，还有一种学校叫“社会力量办学”，也就是私立或民办学校，甚至还有一些开在家庭里的试验性质的学堂因为特别的教育理念，也得到了一些家长的青睐。蒙氏、华德福、国际接轨……各种新鲜教育涌进帝都。

面对众多的选择，烦恼产生了，每一个妈妈都生怕亏待了自己的孩子，一定要为孩子选一所最好的学校，可是，到底该选哪一个呢？

### 不能让孩子伤在起跑线上

我的儿子果梓毕业于孙瑞雪至尊宝宝幼儿园，幼儿园坚持蒙特梭利育儿方法。3年下来，孩子的身心发展都很好。我的老公在高中时，因为跟班主任老师顶嘴被打入冷宫，不理不睬，差点没考上大学，自尊心受到严重打击。我和老公也很认同蒙氏教育，曾经铁了心地认为：坚决不把孩子送到公立小学去受“迫害”！

我觉得，与一般的孩子相比，果梓的专注力非常好，自己看书坐就是一个多小时。自律性也很好，说好看两集电视，绝对不多看一分钟，也从不攻击别人。这都得益于幼儿园“爱 and 自由、规则与平等”的教育理念。

看到很多对国内现行教育的批评文章和

报道，我吓坏了。我不想把孩子往“魔窟”里送：那里充满了利益权利的斗争，老师压力大、没有师德，孩子放学后统统进辅导班，学习学习再学习！每天作业做到11点！一年级选班干部就出现贿选！孩子普遍厌学……我不想让学校教育毁了孩子的快乐童年，毁了学习的兴趣。人生是一场马拉松，不能让孩子伤在起跑线上！

身边的朋友都为了孩子上学的事情做着准备，有的早在几年前就办理移民手续，孩子幼儿园一毕业，直接移居国外；有的为了陪孩子到成都华德福小学，已经搬家到了成都，留老公在北京工作。“为了孩子，家庭做出牺牲又算得了什么呢？我们这一代已经没什么指望了，我希望孩子能过上幸福快乐的生活！”

### 把快乐还给孩子

我的选择目标集中在蒙氏小学和华德福小学。春节假期前，我和几个妈妈开始考查学校。但是一圈看下来，都没有特别合适的。这样的小学一般都在北京周边的乡村，这意味着必须搬家到学校附近，彻底远离城市的便利。我的老公首先反对：“那我上班怎么办？只是周末在一起，那不行！”我也觉得，学校固然重要，可是儿子的成长过程里，不能让爸爸缺席。

壮壮的妈妈却很喜欢远郊区的“乐知学堂”，这是一所以华德福理论为背景的学校。壮壮妈的童年里，父母都很严厉，她是个很乖巧的孩子，勤奋学习，工作和婚姻都很顺利。但她始终觉得童年没有自由和快乐，是个很大的遗憾。她不想让孩子步她的后尘，“华德福的教育是真正尊重人性的教育，每个孩子在这

里都会得到重视和自由发展。小学嘛，只要孩子开心快乐就行。”晓峰的妈妈考虑得比较长远一些，她已经和老公着手办理移民，计划孩子中学就出国，“反正以后要出国，就让孩子在这里开心地玩几年吧，我们可不想让沉重的学习毁了孩子天然的好奇心，男孩子到中学再学习也不晚。”

### 最后的妥协

在我举棋不定焦虑的时候，看到了一本韩国妈妈写的书《爱是慢半拍》，书中说到：“当大家都争相把孩子往国外送的时候，我选择了韩国本土的学校。韩国的教育固然有很多弊端。但是，任何一种教育都有值得肯定的地方。与其举家出国，不如和老师沟通配合好，想办法扬长避短。”此时，我的一个大学同学突然出现，她已经在美国生活多年，现在带孩子回北京上小学：“美国的小学根本就不是上学，全是玩。玩上几年孩子不就荒废了吗？再者，我想让孩子回国把中文学好，以后做到真正双语。”

这让我开始反思：之前是否太妖魔化公立学校了？它也有很多值得肯定的地方吧？

果梓学习游泳半年了，一直不投入练习，还没学会，最近换了一个比较严厉的教练，他几节课就掌握了要领，开始自由戏水，“妈妈，我终于找到了游泳的乐趣！”果梓那天在泳池一直玩到很晚，回到家还很兴奋。运动方面的自信心明显增强。

我意识到，孩子有的时候必须使劲推动一下，不能一味地温柔等待。自信心与成功一定是相互促进的。没有成果，自信心就是空中楼阁！



结合杲梓内向被动的性格特点，我认为，传统学校相对严格的教育也许正好适合他。孩子天性都是贪玩懒惰的，适当的管教非常有必要！我告诉自己做好准备，充当学校和孩子之间的缓冲器，如果老师给的学习压力太大，我不会转嫁到孩子身上，我会与老师积极沟通。我会把重心放在孩子的心理健康上面，我将和孩子一起面对压力，学会坚强、自信，找到健康的应对方式，这也算是人生的一种磨练吧！

### 和孩子一起成长

我妈妈和婆婆很高兴我最终还是听取了她们的意见，把杲梓送到“正规传统”的公立小学，她们不知道，这一年里，我经历了一个跌宕起伏的心理过程。这一年，我不断调整对孩子的期待，对于如何陪伴孩子成长有了更成熟的理解。此时的我内心淡定强大，我坚信：“和睦幸福的家庭环境是孩子成长最好的土壤，没有最好的教育，只有最适合的教育。只

要对自己的孩子足够了解，付出爱和时间，一定能陪伴他完成学业。”

前天，在报纸上，我看到这样一段话，仿佛是说给我的：“学校的选择需要多方面综合考虑，家长切忌盲从。学校教育很重要，也不能忽视家庭的教育。家长往往忽略了孩子本身的特性。现行教育容易重考试轻能力，课业压力大，孩子成为最终的受害者。很多人选择出国，但小留学生一样存在很多问题，”







# 什么是IB?

## What Is IB?

文: 陈思嘉 图: 北京京西学校提供

国际文凭体系International Baccalaureate, 简称IB。IBO这个非盈利国际教育机构成立于1968年, 总部设在瑞士日内瓦, 由理事会和6个常设委员会进行管理, 负责制定政策和监督运行。最初是为世界流动家庭的教育设计, 现在发展为被全球广泛认可的教育体系。

IB课程有三个项目, 可以单独教学或统一授课: 小学项目PYP(年龄3-12岁), 中学项目MYP(年龄11-16岁)和大学预科项目DP(年龄16-19岁)。国际文凭组织授权提供IB课程的教育机构称为国际文凭世界学校。

根据国际文凭组织的官方网站统计, 全世界141个国家开设了3295家国际文凭世界学校, 有超过97.6万名学生在这些学校学习IB课程。

### IB课程的特点:

- 学生需要学习广泛的科目。
- 强调语言的学习。
- 鼓励跨学科学习。
- 包括社区服务的要求。

### 大学预科项目DP

国际文凭的每个项目都有独立的课程, IBDP是其中最知名的项目。在为期2年的学习中, 学生们要选择以下6个组别的科目: 艺术、实验科学、第二语言、语言和文学、个人

和社会、数学和计算机科学, 通常情况下, 学生选择的一半科目是高级水平课程(240学时), 另一半科目是标准水平课程(150学时)。

大学预科项目IBDP的其他核心科目包括知识理论(TOK)、社会实践活动(CAS)和专题论文。知识理论是一门必修课, 培养学生进行批判性思考, 了解知识的性质。CAS代表“创造力、行动与服务”, 鼓励学生积极参与课外活动。专题论文要求学生撰写一篇4000字的文章, 为大学本科的学习奠定基础。

IBDP学生的成绩为1到7分(7分为满分)。学生在完成知识理论和专题论文后, 还可以得到额外的3分, 因此IBDP的总成绩最高能达到45分。学生至少要达到24分, 满足社会实践活动的要求, 才能获得IB大学预科文凭。一般情况下, 大约有80%的学生在参加考试后获得IB大学预科文凭, 有不到1%的学生能获得满分。

### IB的优势

国际文凭课程拥有43年的悠久历史, 致力于为学生提供高质量的国际教育。这项课程得到世界各地大学的普遍认可。75个国家的2000多所大学接受IB文凭的入学资格。此外, IB课程致力于培养学生的国际化能力, 鼓励他们熟

练掌握第二语言, 具有先进的批判性思维、社会责任感和融入不同文化背景的能力。

国际文凭世界学校经过严格的授权和评估过程, IB项目的教师具有丰富的职业成长背景。IB课程凭借国际化教育的特色, 成为北京外籍人士家庭最受欢迎的选择。

### 可供选择的学校:

- 北京BISS国际学校(BISS): 全部IB课程
- 北京乐成国际学校(BCIS): 全部IB课程
- 北京世青国际学校(BWYA): MYP和IBDP项目
- 北京加拿大国际学校(CISB): IBDP项目(PYP和MYP正在授权)
- 北京德威学校(DCB): IBDP项目
- 北京顺义国际学校(ISB): IBDP项目
- 北京京西学校(WAB): 全部IB课程
- 北京耀中国际学校(YCIS): IBDP项目
- 北京市私立汇佳学校: PYP, IBDP项目

### 陈思嘉

beijingkids副主编, 出生于重庆, 在英文环境中长大。中学曾在广州美国人国际学校就读, 并在加拿大魁北克蒙特利尔取得新闻学位。







村头树专栏

@村头树 毕业于北京师范大学，曾做过教师、网站编辑，现为村头树原生态杂粮创始人，《斗妈大全》小作者的爸爸。

# 她的理想，关我鸟事

## It's Her Dream, Not Mine

**假如，在2012年第一场雪来临的时候，老**  
**天决定，做父母的全都Game over，只留下一**  
**群小屁孩继续游戏，那会是怎样的呢？**

作为一个给了小屁孩生命的老爸，我的想法很简单，我只希望她能活下去，如果她想活下去的话。如果那个世界她决定活下去了，那我就再追加一个希望，很快乐很好的活下去。至于她怎样快乐，怎样很好，只能看她自己了，因为我根本无能为力，我已在2012第一场雪来临的时候被老天给挂掉了。

昨天，老婆回来说，单位的几个同事都在研究占坑班的问题，分析各自的孩子应该上哪个学校的占坑班。我问老婆她们没和你讨论吧，她说没有。我大笑，说：“我就知道，知道我们不会把孩子推到坑里去。”

等闺女放学回来，我问她你们班上占坑班的同学多么？她一脸迷惘，问：“老爸，啥是占坑班？”——这反倒让她老爸我有点吃惊，我说你竟然不知道神马是占坑班？于是，我就给她解释占坑班就是家长们为了让孩子上一个好的初中提前上该初中的培训班，于是她就恍然，“我明白了，原来这就是占坑班啊，我们班好多同学都上呢。”

我又接着问她：“那你想上占坑班么？”

不用猜，小孩子的答案肯定都会是一样的，她头都没抬，说：“哼，我才不想去呢！”

“那你上不了好初中怎么办？”我装出一副老爸惯常的那种关心的样子问她。

“能考上啥就上啥呗。再说，你们肯定也

不会让我上。”她轻描淡写的回答到，然后屁颠屁颠的玩她自己的去了。

知道嘛，听到小屁孩如此回答，我内心其实是乐开了花：一个多么正常的小姑娘啊，一个多么淡然的小姑娘啊，一个决不会让自己跳坑里的小姑娘啊！

我于是开始自豪。

自从我家那小屁孩和同学整了本《斗妈大全》，掀起了不大不小的热潮后，总有媒体记者问我她的理想是什么和她探讨过她的理想吗之类的问题。

而我的回答是：1，从没和她探讨过这个问题。2，她的理想，关我鸟事。

我给的解释也是开篇的2012的例子，假如2012年第一场雪的时候……

这是个拼爹的时代，作为一个默默无闻整天沉迷于酒色的她老爸而言，我其实是无权也没钱左右她的人生的，她的路是要她自己走的。

如果她想考那个传说中的北大清华港大哈佛甚至是西太平洋（当然，西太平洋那时如果还有的话，而且如果她也愿意为此承担后果的话），她就去考好了。

如果她想做一个公共汽车售票员整天欣赏来来往往的过客时不时冒出句大包买票的话，就让她去做好了。

总之，那是她自己的事，让她自己去决定吧。别总想着去设计她的未来，她不是咱们滴玩偶，她是她自己的。

我现在能做的只有：让她享有一个快乐的童年，而不是给她无穷尽的压力。一个在快乐

中成长的孩子，才会更加懂得什么是爱，什么是分享，什么是乐观，什么是乐趣，什么是他们真正想要的。

“祝你一路顺风，半路掉坑！”——这不是我说的，这是我家的屁孩说的。她说，这句话，在他们班上很流行。

我一直以为优生优育都是骗人的，啥叫优生，就是你该生的时候你就得生，不能憋着。该自然产的时候你就自然产，别美其名曰剖腹。你得顺其自然。

君不见，有多少人戒烟戒酒，说，兄弟要造人了。

君不见，有多少人打羽毛球，说，兄弟要造人了。

真的想不出，在灯光迷离的晚上，两颗砰砰的心，两个虔诚的人，互相对视，心里都默默的说着：准备好，就在今晚，就在今晚，使命啊……

矮油马，从出生，你就给她规划了，你是伟大的规划设计师。

从此后，你悲催的设计师生涯就开始了，你给她这给她那给她文给她武，你认为你煞费苦心都是为了她好，然而，她却不这么认为。

俺家那小屁孩就这样，有人问她，你妈妈这样对你是为了你好。

而她的回答是：她是这样认为的，我却不这么认为。

所以，未来是小屁孩滴，未来是小屁孩自己滴。路还是要她自己走滴，我现在所能做的，就是怎样让她在2012年第一场雪来临之后的长跑中，屁颠屁颠的一路走到春暖花开。



A perfect match  
of tranquility and excitement

阅尽繁华 独享宁静



中国国际贸易中心，作为北京核心商务区的地标性建筑群，由写字楼、商城、公寓、展厅及三家酒店组成。紧邻长安街及东三环，无缝接轨地铁1号、10号线，尽享交通便利。

国贸公寓，恰是坐落于核心商务区里的宁静港湾。入住国贸公寓，坐拥国贸商圈，可满足您生活及商务的更多需求。国贸公寓作为京城酒店式服务公寓的先行者，秉承二十余载的优质服务理念，为您营造一个宁静温馨的家。

China World Apartments is nestled in the highly convenient mixed use complex of China World Trade Center in the heart of Beijing bustling Central Business District. Secluded and quiet, yet it is just steps away from China World mall, three luxury hotels managed by the renowned Shangri La International Hotel, exhibition center, top class office towers and a myriad of restaurants and shops, supermarkets and cinema. Whether it is business, meeting, dining, shopping or entertainment it is never more than a few minutes walking. What's more, the Line 1 and line 10 Guomao subway stations within the complex will enable you an easy access to all parts of the city.

As a pioneer in the serviced residence industry in Beijing for more than two decades, China World Apartments continues to offer a pleasant and hassle free lifestyle that is called home to many who have stayed with us and service that is second to none.

询问及预订电话: 8610-65052288/65053891 电子邮箱: [apartments@cwtc.com](mailto:apartments@cwtc.com)

For enquires and booking, please contact 8610-65052288/65053891 E-mail: [apartments@cwtc.com](mailto:apartments@cwtc.com)



国贸公寓  
CHINA WORLD  
Apartments







胡萍专栏

@胡萍 独立研究人，儿童性健康教育专家。著有《善解童贞》、《成长与性》和《儿童性教育教师用书》。在教育方面颇有心得，儿子今年刚考入剑桥大学生物学专业。

# 陪儿子上剑桥

## Studying at Cambridge

**如今儿子已经顺利进入剑桥学习。在过去的这一年，我陪儿子走过了很多艰难的时刻，比如春天的时候，他在准备期末的数学考试。**

收到剑桥的预录取通知，不等于就能够进入剑桥大学学习了。儿子即将面临的是完成本学期的学习并在期末考试中达到优异成绩——四科成绩中任意三科为A，任意一科成绩为A星。我把这最后的条件当作临门一脚，只有进球，才能够最终被录取。

儿子却非常的不满：“为什么有的同学才一科，最多的才三科，我是历史上最多的，被要求了4科成绩！！！！难道我不够优秀？！！！！！！是不是故意给我设置这样的条件，不想要我？！！！！”

上周，儿子这样的不满又开始出现了，根源是这学期的数学计算内容特别多，而且很繁杂，儿子在练习的过程中总是出错，然后大发脾气：“又错了！！！！”。我不支声，我明白他是因为心态而导致数学题做错，不是他不会做。

晚上我们一起吃饭，儿子主动对我谈起：“妈妈，数学不难，但计算太烦了，一道题目有多个公式，我总是会看错一点点，然后结果就错了。”

我回应：“嗯，那你就慢一点，看清楚了再做”

儿子：“我真后悔上学期选了数学，我可以只选三科的，后来老师说数学成绩对于上剑桥很重要，我才选了，唉，到大学也用不着这

些，不该选啊！”

我：“虽然可能用不着，但是，你现在通过数学练就的仔细和耐心是你成为科学家的基础，有时候，我们可能不愿意做一些事情，但又是我们必须做的，就像你现在的数学，没有数学成绩你就进入不了剑桥大学，我们唯一的选择就是做好它。”

儿子：“但是我不喜欢的事情，我就是不想做！其它同学没有这些麻烦，也进了剑桥大学，我精心准备，还给自己找来麻烦，这不是白白浪费了吗？！”

我继续：“有时候，我们所经历的事情在当时看似与我们的将来无关，其实不是。你现在选择了数学，这样的难度正是帮助你练就耐心和定力，为你以后的科学研究打下坚实的心理基础。有很多科学研究人员都做研究，但只有很少的人能够成为新世界的发现者，这个发现者一定是坚持度过了其它研究人员放弃的那一段艰辛，才走到最后，你将是走到最后的那个发现者。”

儿子：“我喜欢科学实验，所以再难我也能够坚持下去，但不喜欢今年的数学学习”

我：“你可以不喜欢数学，可以为此生气，但你不可以放弃它，放弃数学就等于放弃剑桥，你不会愿意的。当一个科学家不容易，将来你不会只有喜欢的事情做，你也会遇到你不喜欢的事情，就像现在遇到数学一样。”

儿子起身走到阳台，带着愤怒：“为什么面试官要求我四科成绩，难道我不优秀？”

我：“你认为你是否优秀？”

儿子肯定地：“我当然是最优秀的！”

我：“全世界的优秀学子汇集剑桥，每个孩子面试官眼里都是珍珠，你是一颗与众不同的珍珠，不然他不会录取你！面试官在短短的时间里，或许没有发现你是最优秀的学生，但他给了机会让他再次发现你，这就是录取了你，并且他将成为你本科学习的导师，这就是你证明给他看的机会啊！”

儿子回过头看着我，我看见了眼睛里闪过的一丝光芒，这样的光芒扫去了他刚才眼睛里的灰暗和愤怒，眼光开始柔和。我继续：

“如果你不精心准备，你怎么有刚才这般自信，说自己是最优秀的，所以，你没有白白浪费时间来为你的梦想做足充分的准备，每一次努力都不会白费的，儿子！”

不要因为他人（这个他人在孩子眼里可能是权威）对你的看法而改变自己对自我的看法；不要计较生活给你的磨难，那可是一笔上天赠予的宝贵财富；不要被眼前的困难迷糊了内心的目标；当你不顺心的时候，可以生气，但不可以将目标放弃。我希望这些理念会成为他内心的“定海神针”，在未来的科学家之路上能够走得更远！这是我这么多年来自己对儿童教育研究的收获和体会，借着这次谈话传递给了儿子，感谢上天给我这次机会。

第二天晚上，儿子做练习题，结束后他一脸的笑容，告诉我：“妈妈，今天都做对了！”。我回应：“拿出你的定海神针放在内心，那些数学题目就会乖乖听你的啦！”

# 美国高校申请倒计时

文: Andi O'Hearn 译: 桂桂

## College Application Countdown: How to Prepare from Grade 9

挑战选课难度  
研习规范化的英语  
接触原汁原味的英语  
培养兴趣和个性  
放平心态走好第一步

9 年级

9年级开始前的这个暑假是一个重要节点。孩子应该注意从此时开始收集、记录未来三年里的重要经历，总结成一个完整的故事，准备在申请大学时与高校招生人员分享。在孩子步入高中的时刻，请向孩子解释，他们现在做的决定对今后四年都有影响。需要重视的几点：

- \* 鼓励孩子在学业上挑战自我，力所能及地选择最有难度的课程，这一点非常重要。
- \* 如果孩子没有机会遇到以英语为母语的老师，您应该考虑在这方面有所补充。找机会让孩子学习规范化的英语。可以利用暑假或其它假期机会，也可以让孩子报名参加专门的培训课程。
- \* 鼓励孩子接触他/她感兴趣的英文读物和英语原声电影。可以阅读以前已经读过的图书的英文版，比如“哈利·波特”英文系列。如果配合无字幕的英文版“哈利·波特”电影，孩子有可能举一反三，并发现学习的乐趣。
- \* 帮助孩子培养校外的兴趣爱好。它应该是孩子真正感兴趣的东西。在这个过程中，您要帮助他们逐年培养自己的领导才能，以及回馈社区的能力。让孩子成长成独特自我。
- \* 9年级的重点不是上大学，但孩子已经在主演他/她自己的人生剧集。

扩充词汇量  
模拟考试  
在兴趣中培养领导才能  
利用好暑期  
继续挑战学业

10 年级

开始考虑为大学自主招生测试做准备。孩子可能需要通过SAT（学术能力评估测试）和托福考试来获得美国某所大学的入学资格。10年级可以开始准备这些考试了。

- \* 上网了解在线备考课程，帮助孩子扩充词汇量。
- \* 让您的孩子做个模拟考试，比如非正式的SAT试题，如果可能的话，ACT（美国大学测试）试题也不错。看看哪一个测试对孩子的孩子更合适。并在考试前确定孩子在哪些方面还有待加强。
- \* 继续培养孩子的兴趣爱好，并努力进入更高层次。例如，如果孩子喜欢足球，可以找个机会让他/她给一支球队教练当助手，或让他/她教另一个孩子踢球。这样做的目的是让孩子在这项运动中发挥领导作用，并服务他人，用热情影响他人。
- \* 考虑利用暑期课程继续加强孩子的教育经历，并着手申请美国、英国或加拿大的学校。
- \* 随着孩子在学业上的选择更加具体，继续鼓励他们在学业上挑战自我。



近年来，申请美国寄宿学校和大学的中国学生人数增速迅猛。但由于语言障碍，以及对学校所在地及声望缺乏了解，中国的父母在努力协助孩子们做出正确决定时，面临着巨大压力。以下指南将告诉家长们如何做好准备工作，省时省力地为孩子申请到理想的美国大学。

### Andi O'Hearn

北京乐成国际学校 (BCIS) 大学咨询和招生管理主任，2012年夏来京。同行的还有她的丈夫、新上任的BCIS中学校长以及他们的女儿Reilly。Andi在美国从事大学招生咨询超过25年，并出版了The College Counseling Compass (大学咨询指南) 一书帮助家长和孩子申请美国大学。



通过SAT  
通过托福  
拟定初步的院校名单  
实地考察  
关注国际高校国内招生

准备经历陈述  
继续准备必要考试  
缩减院校名单  
准备成绩单  
学校资料和截止日管理

11年级

12年级

**作为申请完成之前最后一个完整的学年，11年级是非常关键的一年。考试的重要性更加突出。秋季的关注点将是托福或其它英语能力测试，考试分数越高越有利。与此同时，孩子们必须继续发掘和发展自己的个人兴趣。**

\* 如有可能，预约一次1月进行的SAT考试，并准备好5月或6月再考一次作为后备。如果你正在申请热门院校，不要频繁参加SAT考试。您可能还需要通过被称为SAT II的某些独立科目考试。具体需要通过哪些考试，不同院校要求不同，请参考具体学校网站。

\* 秋天参加一次托福考试或其他英语能力测试，考试分数越高越有利。

\* 列举一个初步的院校名单。不要在意院校排名。在本科，为您的孩子选择一个适合他/她兴趣和个性的学校最重要。院校排名是研究生层次应该考虑的问题，因为那时的排名更有意义。慎重地考虑孩子喜欢什么，不喜欢什么，有何长处，有何弱点。如需帮助，请记住互联网是一个重要的信息来源。不要轻信要价不菲但作出各种承诺的留学中介。确保中介确实有培训辅导孩子的相关经验。美国的招生机构对各种留学中介都非常警惕，因为后者常在程序中损害学生利益。许多高校网站都有自己的翻译。

\* 如果能亲自走访一些学校固然不错，但它并不总是可行。高三前的那个暑假是个不错的机会，可以去美国、加拿大、英国或澳大利亚考察。也可参加专门针对学生参观学校的组团游。

\* 如今很多外国高校都组团或独立到中国进行招生工作。这些院校的行程安排在它们的网站上都可以查到。看看是否有距离您较近的招生点。

**12年级前的暑假：利用这个绝好的时机去谋求一份实习或一门纯英语教学课程。您的孩子每做一个决定，都是稍后可与招生考官分享的绝佳经历。美国大学申请通常是每年8月1日开始。建议使用[www.commonapp.org](http://www.commonapp.org)这个网站，它非常有用，将为您的申请带来便利。许多美国高校都推荐使用它。**

\* 强烈建议您的孩子从8月份开始准备经历陈述。请不要让任何人帮您的孩子代笔。美国院校的招生负责人想听的是孩子的想法。他们经验丰富，可以辨别究竟是否孩子所写。

\* 继续注册参加必要的测试。10月和11月仍有SAT考试。

\* 拟定一份“瘦身”过后的大学名单。认真考量您的需求，以让您的孩子获得成功和快乐为标准。

\* 鼓励孩子尽可能在所有测试和评估中取得好成绩。

\* 为孩子正在考虑的每所学校创建一个资料库，盯紧每一个时间节点。

**胜利在望：**最后这个过程有点儿排山倒海的感觉。别慌乱，一步一步来，做好该做的就好了。学校寻找的不仅是能够在学术上有所建树的孩子，同时也在寻找能为学校和学生群体贡献独特才能的人。他们希望找到各方面都适合他们的孩子。所以请放松享受这一过程，并支持您的孩子。在申请过程中，您已经成为了与孩子并肩战斗的团队一员，千万不要忽视这一终极目标。我们将在以后的文章中展开更详细的介绍，希望这份简版指南能为您和孩子的决策提供参考。



## 夏令营的一天

7:45 起床

8:15-8:45 早餐

9:30-11:45 英语、法语、德语或西班牙语课

12:00 午餐及休闲时间

13:30 活动

17:45 全部回营

18:30 晚餐

20:30 艺术与手工、运动及文化活动

21:00-22:30 就寝时间（根据活动及/或年龄而定）

此外，夏令营期间还将组织在瑞士境内的为期一至两天的远足，城市游，烧烤，早午餐，迪斯科之夜，时装秀，魔术之夜，才艺秀等丰富活动。绝不让你无聊！

FLIMS | LAAX

# JUNIOR AND TEEN SWITZERLAND CAMP

瑞士JTC青少年夏令营

## 你的夏令营

来自瑞士的夏令营活动专家，拥有超过48年成功组织夏令营的经验

## 最与众不同的夏令营

位于格劳宾登州群山中秀美的Flims-Laax度假胜地

### 申请和支付事宜

现已开始接受2013年夏令营预订！价格：5500瑞士法郎起。接受在线申请、在线支付，简单快捷。也可寄送或传真申请表格，详情请访问我们的网址。多种支付方式任您选择，接受信用卡、支票、银行转账和现金。

### 网上预订及联系方式：

网址：[www.jtcamp.ch](http://www.jtcamp.ch)

电话：+41 (0) 26 915 05 05

传真：+41 (0) 26 915 05 09

电邮：[mail@jtcamp.ch](mailto:mail@jtcamp.ch)

Switzerland.  
get natural.





## JUNIOR AND TEEN CAMP（青少年夏令营）

为你打造的专属夏令营！JTC是一个家族品牌，由Repond家族的Rose Marie、Bernard和Gills拥有/经营。夏令营期间主管们全都在场。Bernard 是语言和历史教授，负责营地的语言课程，Rose-Marie 是运动科学和语言教授，负责管理营地工作人员并组织活动，Gilles 是总经理，负责后勤和营销。

JTC为学习、探索和分享的独特体验提供安全的环境。对我们来说，每一位营员的利益福祉、员工们的专业素质、对相互尊重的培养，当然，还有微笑和欢笑，都是至关重要的。

JTC 欢迎7-16岁的男孩、女孩加入。营友们及员工来自世界各地，这使彼此的互动和新的友谊更加特别。

JTC还提供独一无二的日间夏令营，供6-16岁的孩子们选择。欢迎向我们索取宣传说明册或访问我们的网址。步行距离内即有公寓及高级宾馆。

JTC 为14-16岁的营员提供领导力培训，经考试将获得证书。还可选择参加夏令营的高尔夫及许多其他课程。

## 加入我们，精彩一夏！



**住宿：**我们的营员与员工都住在现代化的Riders Palace酒店内，该酒店被评为全世界150家设计最佳的酒店之一。房间宽敞，有两人间和三人间，均配有私人卫生间。酒店每天对房间进行清洁，每周有两次洗衣服务。

**美食：**在JTC，怎能错过美食：由Rock度假胜地Signina酒店的大厨为营员们奉上绝美佳肴，营员也可选择素餐。每天早上提供丰盛的自助早餐。

### 为您量身定制的出行及接待服务

- 可以让我们安排您孩子的旅程，我们可以帮您预定机票
- 无论在什么地方，都可以让我们安排私人飞机
- 若您希望探访，我们可帮您预定宾馆
- 我们将到机场为您的孩子接机
- 返程时，我们在机场有自己的工作人员——省去您排队的麻烦
- 如果您有要求，我们可去全球任何地点接您的孩子
- 我们可安排配有私人司机的车
- 我们在营地上有合作酒店，可提供折扣价
- 我们现与一全球礼宾服务公司建立合作关系，随时为您提供帮助

JTC还能满足您的购物需求。营地距离苏黎世、洛迦诺、阿斯科纳、圣莫里茨和达沃斯均只有不到两小时车程，距离米兰则不到三小时。只需半小时，您便可抵达瑞士最古老的城市库尔以及购物中心Village Outlets，那里汇聚众多世界品牌。

JTC营地距离Flims-Laax市中心步行仅需几分钟，旁边就是阿尔卑斯森林。这里海拔1000米，对休闲或健身之旅都是理想的高度。Laax掩映在景色宜人的湖泊与山脉之间：五个湖泊环绕在Laax和Flims村庄周围，所有室外游泳池水质清澈洁净。Laax也是世界著名的冬季单板滑雪之乡，同时适宜多种户外运动项目。





# 求学在彼岸

编辑：十七

## Stories from Overseas

或者是一刹那的心念油然而生，或者是家长的安排与鼓励，或者是生活的顺理成章，他们都走在留学的路上，在异国追逐着自己的梦想。他们是一扇窗，让我们看到外面的世界很精彩。



### 何丽欧

出生在北京，21岁，20岁出国，当时大学一年级，小学刚毕业的时候在法国呆过两年

#### 关于未来

还不知道，学完以后还要再工作一段时间，回国计划肯定有的，走一步看一步吧，计划赶不上变化，如果需要在国内工作，最想做的职业是精算。

#### 关于北京

生活方便，修鞋、做头发等等，省得自己来弄，买东西也方便，像欧洲动不动就休假关门；其实都能克服，目前最想念自己的钢琴，没钱买啊哈哈！

一年才回国一次，呆了一个月，主要是陪家人，然后见朋友，对几位老人感觉很愧疚。

#### 关于国内教育

从国内教育体系学到的，对海外留学最有帮助的是数学计算能力扎实，根据这些年的留学体

会，最希望国内教育体系能教给学生一种选择的能力，大学以前的教育应是通识教育，告诉你有多少种可能有多少条路，让你自己去选，但现状是在国内考试的压力下，只求结果，剥夺了孩子开阔视野的机会，很可惜。

最喜欢国内初高中班主任和英语老师，做事有原则，同时给人想象的空间。

#### 关于海外生活

目前在比利时布鲁塞尔自由大学，主要以邮件、skype和电话联系国内的亲友。

最喜欢参加慈善晚会和酒会（Thé Dansant，是当地特色，喝酒为主，到最后就是泼酒了）前者认识人多，后者释放压力和能量

最喜欢国外经济学科的老师，知识渊博。

#### 目前最大的困难是什么？你打算如何解决？

学习苦，社交圈小；知道怎么解决就不算困难了呵呵……

学习上多读周边的书，占据主动；交际圈的问题其实是局限在学校里的人，因为除了上学没做其他的事，那么就参加些其他的活动吧，或者做点事情。

一点想法：写几句给正在观望是否要留学的人吧！感觉有很多人在为这件事焦灼。是这样的，出国不一定是镀金，而留在国内也不一定就和国际脱轨。我觉得一个人的发展是一个长久的持续的过程，是不可能一蹴而就的。留学只是手段，通向罗马的路不只有一条，最重要的是明白自己到底想要什么，这才是根本。

如果你决定了要留学，那我会对你说，天下留学生是一家，甭怕！：）





## JEFFERY

出生在北京，25岁，2003年到加拿大上高中，当时在国内上高一

### 关于未来

有在当地定居的打算，目前还没有回国工作的打算。

如果需要在国内工作，最想做电影或电视节目的制片人。

### 关于北京

买东西很便宜，随时可以吃到想吃的东西，一年回来一次，通常住一个月时间，主要是看望在国内的老人们。如果时间能倒转，我一定会多花时间陪伴他们。

### 关于国内教育

在国内教育体系学到的东西非常有用，尤其是理科方面的知识，最主要的是在国内锻炼出的逻辑思维能力在国外帮助很大，最希望国内教育体系能帮助学生建立批判性的思维，让学生有自己的想法，而不是一味的死记硬背被灌输的知识。

最喜欢国内的赵老师，他培养了我自主学习英文的兴趣。

### 关于海外生活

现在在加拿大的温哥华岛大学 Vancouver Island University 上三年级。

主要以QQ和MSN和国内的亲友联系。

最喜欢参加各种课外活动，可以和来自世界各地的朋友增进友谊，培养团队精神。喜欢户外运动，网球，沙滩排球，多晒太阳，省了做皮肤美黑的钱。

现在学校里最喜欢Chris Jaeger，是市场学的老师，讲课很吸引人，内容同时结合了书本内外的知识，使课堂时间变得很快。

### 目前最大的快乐和困难是什么？

最快乐的事情是考试成绩非常好，同学们都很羡慕。但英文交际能力有限，要多看国外的电影和电视节目，熟悉他们的语言和生活习惯。



## HONGNAN

出生于北京，20岁，2011年3月出国，当时高中毕业半年有余

### 关于未来

眼下没有在日本定居的打算，打算读完大学去西方继续学习，计划学成后回国。

最向往成为记者。

### 关于北京

想念北京的美食，炸酱面，炒肝儿灌肠，卤煮，想念长安街的大马路。

大概半年回北京一次，基本也就一个月的时间，主要是见家人见朋友，然后享受假期。

### 关于国内教育

国内教育对她帮助最大的是笔试的心理素质相对较高，对海外留学最有帮助。

最希望国内教育体系能教给学生开放的思维，不要仅限于课本的内容，教学期间可以增加参与与交流活动的次数，培养学生的兴趣。

最喜欢的国内高中时的历史老师。因为当初历史成绩一直不是很好，是这位老师系统全面的授课以及鼓励学生的态度给了她很大帮助，让她重拾自信，加之这位老师非常温柔美丽又可爱，所以非常喜欢她。

如果做自己的父母，她会对孩子采取鼓励和肯定的态度，尽量不打击孩子的自信心，鼓励孩子坚持走自己选择的路。

### 关于海外生活

目前在日本东京学习，正在考取大学中。

很喜欢网络社交，有多种方式和国内的亲朋好友们联系。例如人人网，微博。

在日本最喜欢参加类似于春游或联谊的活动，因为很喜欢在参观与学习的过程中和朋友们相处以及结识新朋友。

最喜欢的国外老师是日语科的成田老师。因为她很可爱，讲课很有趣，特别很能带动大家的情绪，让学生觉得很轻松。

### 你目前最大的困难是什么？你打算如何解决？

最大的困难就是目前还没有完全的把握考取自己最理想的大学。暑假结束后加报私塾的课程，进行更全面更深的学习。

如果能时光倒转，希望在高中时期更努力地学习，然后出国前少玩，多下功夫学好日语考好托福，这样出国后能节省很多时间。

**征稿：**如果你的朋友或孩子正在国外留学，愿意分享留学故事，请邀请他/她与我们联系，我们将联系采访。

Email: jing\_editor@truerun.com

“牙刷只能让口腔得到  
60%—70%的清洁。”

# 我爱珍珠白！ 如何保持牙齿和牙龈健康

Falling for White Pearls

文: Ellis Friedman 译: 桂桂

图: The Bloom 花开儿童摄影

虽然大多数人都知道牙齿健康的基本知识，但知道归知道，行动归行动。我们不妨看看来自北京和美妇儿医院口腔科主任鲍修峰大夫，以及瑞尔齿科医疗质量总监刘江倩医师对全家口腔护理的全方位建议。

## 基础知识

鲍主任和刘医生建议家长从宝宝出牙开始就为他们刷牙。两岁以下的婴幼儿不要使用牙刷。正确的做法是，家长用手指缠一块干净的软布，蘸上清水或盐水，清洁宝宝的牙齿和牙龈表面。父母还可以用一种宝宝专用的硅胶牙齿清洁器（Mothercare母婴用品零售价为RMB79元）代替软布。

鲍医生认为，孩子使用牙膏的最佳时机是

在他们学会吐东西以后，这样他们就不会把牙膏吞进肚子里。一般而言，孩子在2-3岁时差不多就可以学习使用牙刷和牙膏了。不过这并不意味着父母从此可以放任不管。刘江倩医生说：“大多数孩子在6-7岁以前都不能正确地清洁他们的牙齿。因此，应该先让孩子自己刷一遍，然后父母再帮他们刷一次以确保牙齿得到了正确的清洁。”

记住不要沿水平方向刷牙，因为这可能导致釉质损伤。正确的做法是轻轻地上下移动牙刷，并配合打圈动作，注意清洁所有牙齿的背面。每天应该至少刷牙两次，每次至少保证三分钟的时间。别忘记在每顿饭后使用漱口水漱口。最好使用软毛、小头牙刷。刘医生的建议

是，每三个月就更换一次牙刷，因为里面会藏匿聚集大量的细菌。

最后应该注意，每天至少使用一次牙线，以确保每颗牙齿的内侧得到照顾。“牙刷只能让口腔得到60%-70%的清洁，”刘医生解释说。“使用牙线可以清洁另外30%的部分，漱口水则将完成最后的5%-10%。”

## 预防更重要

除了每天刷牙，使用牙线、漱口水，保持良好口腔卫生的最关键做法就是，定期进行口腔检查和清洗。儿童应在1岁时开始看牙医，并保持每半年一次的频率。

牙密封剂是保持儿童口腔卫生的重要帮手。牙密封剂是一种涂在牙冠咬合面上预防龋





齿的涂料，作用可维持2-5年。“儿童应该在4岁左右开始做一次牙窝沟封闭，”鲍修峰主任说。“等6岁第二恒磨牙萌出后，做第二次封闭，11-12岁恒牙和磨牙均萌出后进行第三次窝沟封闭术。”

### 保护牙龈

对于维护口腔健康而言，预防牙龈疾病至关重要。一个有效的预防方法是拒绝吸烟。“吸烟，甚至是吸二手烟，都可导致牙周病。”刘医生警告说。积极刷牙和使用牙线可以预防牙周疾病以及那些能够破坏牙龈组织的感染。由于牙龈感染具有传染性，医生建议警惕与他人共享食物和餐具。因牙周疾病而失去几颗牙齿，这还并非最坏的情况。刘江倩医生表示：“牙周疾病可导致中风、心脏疾病、肺部感染，乃至全身感染。”

保持牙龈健康对孕妈妈非常重要。鲍修峰主任建议女性最好在怀孕前做一次口腔检查，在孕前解决牙龈问题，因为由细菌引发的牙周疾病可以通过母亲传染给胎儿。鲍医生同时建议孕妈妈补充钙的摄入量以防止孕期可能出现的钙缺乏。

刘江倩医师补充说，怀孕最初三个月和最后三个月不适宜进行任何口腔手术。中期的三个月，可以在医生建议下进行洗牙和口腔手术。作为孕妇，如果遭遇牙龈出血状况无需惊慌，它可能只是由激素水平波动引起的。如果症状加重，应去医院就诊。

### 牙齿矫正

很多人都听说过矫正牙齿会让牙套佩戴者感到不舒服，而且花费不菲。但是如果对牙齿排列不齐、咬合不正或咬合错位进行早期干

预，就可能更快地解决问题并节省治疗费用。一套牙齿矫正器的价格在和美妇儿医院一般为RMB20 000-40 000元，在瑞尔齿科约为RMB10 000元。无论哪家医院，矫正器的具体花费都取决于所用器械的类型以及口腔问题的严重程度。在这方面，瑞尔提供适用于成人的隐形可摘取牙套。刘医师建议儿童仍使用传统支架，因为隐形牙套容易摘取和丢失。她特别提醒，牙套佩戴者需要比平时更积极地清洁牙齿。如果饭后不刷牙，戴牙套将面临更多的龋齿和牙龈问题。

牙套并非必需品，前提是从一开始就做好预防。“吮吸大拇指或咬手指的幼儿可能会面临牙齿排列不齐的问题，”鲍修峰主任说。不正确使用奶瓶奶嘴以及吸管杯也可能导致相同问题。

### 牙齿美白

咖啡、苏打水、烟草，甚至时间本身都可以让牙齿变黄。幸运的是，牙齿美白从未像现在这样简单。儿童牙齿尚未完全发育，不宜进行牙齿增白。但美白对18岁及以上的成年人是安全的。不过，牙齿美白的效果不是永久的，通常维持1-2年，有效期后牙齿还会变黄。美白会让牙齿对冷、热更敏感，但这种反应在治疗度过初始阶段后会得到缓解。和美妇儿医院和瑞尔齿科都提供诊所现场治疗和家庭自助式的牙齿美白方案。诊所疗法采用效果更强的凝胶，需要几个小时。家庭自助疗法则使用效果相对较弱的凝胶，需要每天花1小时，持续使用2-4周。

### 智齿

有一种观点认为拔去智齿象征着成年礼。

对此刘医生表示，“并非所有智齿都需要拔除，除非它们是在错误的位置萌发，导致了牙龈问题，或者在其周围引发了龋齿。”在瑞尔齿科，去除智齿可以采用局麻和全麻。通常涉及1-2颗智齿的简单手术只需局麻。

刘江倩医生特别建议患者在周五或某段假期开始之前来做智齿手术，这样术后可以休息几天。尽管拔牙会使口腔有酸痛感，刷牙并保持伤口清洁仍是必要程序。

与大多数健康问题一样，拥有健康牙齿和牙龈的最好办法就是预防，包括定期进行口腔检查，每天刷牙，使用牙线和漱口水。如果你曾经忽视了良好口腔卫生习惯的养成，不妨利用这个机会教孩子，同时让自己重新做起。

### 实用信息：

#### 瑞尔齿科 (Arrail Dental Clinic)

- 1) 地址：北京市朝阳区建国门外大街19号国际大厦A205室。每天9:00-17:00；电话：6500 6473；网址：www.arrail-dental.com
- 2) 地址：北京市海淀区科学院南路2号融科资讯中心A座308室。周一至周五9:00-17:30；电话：8286 1956
- 3) 地址：北京市朝阳区建国路乙118号京汇大厦201室。周一至周四9:00-18:00，周六，周日9:00-17:30；电话：6567 5670
- 4) 地址：北京市朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层。周一至周五9:00-17:30 星期五至星期日9:00-17:00；电话：8440 1926
- 5) 地址：北京市朝阳区光华路5号财富广场1号楼2层。每天9:30-18:00；电话：8587 5338

#### 北京和美妇儿医院 (HarmoniCare)

地址：北京市朝阳区北苑路小关北里甲2号。每天8:00-17:00；电话：6499 0000；网址：www.hmcare.net

#### Mothercare母婴用品

地址：北京市朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾1层SMM-42。每天11:00-22:00；电话：5905 6134

#### 付雯莉 (Ellis Friedman)

撰稿人、摄影师，来自美国亚利桑那州凤凰城。2007年留学北京，2008年来华居住。书虫、影迷，其它闲暇不是在旅行，就是在去旅行的路上。



当孩子遭遇一些困难时，你想过求助儿童心理医生吗？或者你有被建议过带孩子看心理医生吗？别紧张，两位妈妈、一位心理医生用他们的故事和经验告诉你，这实在不是什么大不了的事儿！

# 我的孩子看过心理医生！

My Kid Saw a Shrink!

文：伍娜

## “我的心理防线一点点被突破！”

妈妈：Cherry

儿子：Sam，7岁，往返于北京和纽约之间的“小豆包”。

在纽约，看心理医生是再正常不过的事情，而在我们生活的区——曼哈顿，这种趋势更是有过之而无不及，不夸张地说，这里的人好像有点什么事都得找心理医生聊聊。但是，当我的儿子在学校里被老师建议去看心理医生时，我这个从中国来的妈妈并不能立刻坦然接受。

曼哈顿的学校对孩子观察（或者说监测）全面又细致，它不只关心结果，还关心过程。比如Sam的功课其实不错，都是A，但老师发现他上课时只有10%的注意力，其他时间都处于走神状态。

老师就找我来沟通，说“Sam做作业像拔牙一样，写两个字就得跑开一会儿。虽然现在功课不错，但不纠正，将来的写作会受影响，数学的做题速度也会慢下来”，他还

说：“Sam 90%的潜能发挥都将受影响”，因此，他建议我带Sam去看心理医生。

虽然被老师建议看心理医生在这里并不是稀罕事，大概有10~20%的男孩都会收到这样的建议，但我还是觉得很不开心：为什么我的孩子有问题，要看医生，别的孩子却没有呢？我开始想办法拖延！我跟学校沟通，能不能试试别的办法，比如让老师多提醒他，或者安排别的同学也多帮他？学校终于答应试试，两个月后，并没有显著效果，为了孩子，我只能去找医生！

接待我们的医生是儿童神经科的专家，他确诊Sam是ADD（注意力缺失症），并建议服用药物。这么小的孩子就吃药？我怎么也过不了这关！老师又找我谈，说：“孩子的自尊心以及心理健康是最重要的，如果继续

这样，Sam受影响的不仅是学业，还有心理。将来他和其他小朋友交往，还没说两句话就自己跑开，人家会觉得他怎么这么奇怪，这样Sam和别人建立亲密关系就很困难，甚至整个社交活动都会受影响！”

一两个月后，我终于下决心去试试！之前医生就对我们说，每个孩子对药物的反应不同，可能副作用，比如食欲下降，而且每个孩子服用的剂量也要在增增减减中慢慢确定。所以当 I 做好心理准备要摸索很长一段时间时，没想到Sam正好是服药后效果特别好的孩子，一个星期后他就像变了一个人，很清晰地记得老师的每一个要求，而且可以自己一个人注意力集中地完成作业。也许，这是我为孩子不断突破心理防线后，老天爷给我的额外奖赏吧！



## “心理咨询，同时也是自我教育的过程。”

妈妈：锦冉

女儿：Minnie，9岁，上海国际学校的北京土著小姐。

有一次Minnie的美国老师特别来找我，谈他观察到的现象：Minnie在学校没有朋友。她能很快跟小朋友玩到一起，但又会迅速闹僵。当大家分组完成一件事情时，她总是落单的那个。老师还说，Minnie已经到了一个人常常跑到图书馆去看书（其实是逃避）的地步，所以需要看看心理医生。

我开始悄悄打听哪个医院的大夫比较好，最终选定一个大夫，台湾人，在美国受过专业训练。从我们刚开始沟通的那一刻，我就知道，他非常专业，这解除了我的许多担心和压力。他说，他非常理解我们的心情，但不用担心，Minnie的问题很常见，他经常遇到。之后，他给了我们一些很全面的调查表，内容包括Minnie每天的行为，我们对Minnie的看法，Minnie通常什么时候会不高兴。Minnie的姐姐、爸爸、我以及Minnie接触

最频繁的两位老师也要填写。

大夫收到所有问卷后，做了很详细的分析图表，涉及行为、心理、情绪等各方面，然后又对我们解释图表中每一个信息说明的问题，最终结论是：Minnie有点忧郁！我当即表示，这么小的孩子怎么可能忧郁，况且Minnie一直都是小胖妞，是个大声笑、大声叫的孩子，她不可能忧郁啊！大夫解释说，那只是表象，Minnie其实是一个特别在乎别人看法的孩子，人家脸色稍微不对，她就觉得全世界都不要和她交朋友了！他还说，听上去好像挺严重，但解决方法特别简单：从现在开始，爸爸、妈妈、姐姐多陪她玩，比如打牌，但要按照Minnie的水平来，而不是我们的。让Minnie看到，我们在遇到一些冲突时，会如何沟通、解决！

之后的咨询，都是Minnie单独和大夫相

处。大夫陪她玩，观察她，跟她瞎聊，结束之后再跟我沟通他的发现。Minnie也告诉我，她很喜欢跟大夫聊天，因为终于有一个人可以让她轻松地说出那些很烦的事情。而我，也在大夫的建议下，改变对Minnie的态度，我不再很紧张地盘问Minnie，而是用接纳的态度，真正倾听她。

有一天，Minnie特别郑重其事地找我说：“妈妈，有一件事情告诉你，你会不会不高兴？”结果这件事情说出来，是特别特别小的一件事，但我非常开心，她已经学会用一个方法表达和释放自己的情绪。

对我来说，这完全是一个自我教育的过程。咨询了3次以后，Minnie已经有很大转变，我也觉得放松多了。我亲眼看到大夫客观而不是过于放大地看待一个问题，也看到怎样的姿态可以让女儿放松下来。

## 不是医生，而是咨询师！

### ——专访“国际SOS”心理治疗师刘军

当我们一听到“医生”这两个字，就不由地产生负面联想。

**刘军：**这是对心理治疗的不了解所导致的。其实，国外并没有所谓的心理“医生”的称呼，更准确的表述是心理咨询师或治疗师。它不是像传统医院的医生一样，下判断、贴标签、开药方，心理咨询师的定位是：别人遇到挫折、压力时，在心灵上搀扶一把他的人，而绝不是批评、训斥来访者的角色。

我们面对孩子时也是一样！爸爸妈妈要调整心态，这不是给孩子贴标签，决定孩子命运的时刻，而是促进孩子心灵成长，陪伴孩子心理慢慢成熟的机会。

**相比成人，咨询师给孩子提供的治疗有什么不同呢？**

**刘军：**主要是方法的不同。和成人可以面对面地谈话，但如果对孩子也采取这种方式，孩子会有压力，因此，我们更多采用玩的方式，包括玩玩具，和孩子聊动画角色，陪他画画……选择哪种方式，完全取决于孩子的

兴趣。

在玩的过程中，我们可以提到一些冲突、不开心，让孩子评论一下，比如“维尼和跳跳虎闹矛盾了，如果你在现场会怎么劝他们？”当孩子提出解决办法时，他自己也在无形中受到影响，有了许多领悟。

另外，沙盘治疗和绘画疗法也是治疗师常用的，用以观察孩子的内心世界，再通过干预孩子表现出来的情境，进而扰动他的内心世界。

**爸爸妈妈在带孩子看心理医生之前，需要做什么准备吗？尤其是第一次见面之前。**

**刘军：**首先放松心情，这样孩子也不紧张，这点最重要。如果父母紧张，搞得好像要去见法官一样，孩子也会紧张和焦虑，影响后面治疗关系的建立。

其次，爸爸妈妈可以梳理一下与孩子相关的一些情况，对治疗师可能会有帮助的信息。比如孩子成长中的重大事件。

**咨询过程中，爸爸妈妈需要参与其中吗？**

**刘军：**不同的流派有不同的做法。如果是家庭治疗，爸爸妈妈和孩子会待在一个治疗室里，七嘴八舌像聊天一样。但如果是游戏治疗，治疗师会事先了解情况，然后和孩子单独相处。

**家庭方面，做出怎样的配合，能让孩子的治疗效果达到最大化呢？**

**刘军：**信任+沟通。好的合作一定是建立在信任的基础上。关于沟通工作，从一开始就要做好，包括看看孩子的问题，是不是这位治疗师擅长的范围。咨询开始一段时间后，也要积极向咨询师反馈，你的、家庭的以及孩子的感受，这常常能给治疗指引方向。

另外，对父母的教育也是咨询工作的一个部分。父母应该积极从医生那里更多地了解孩子，学习和孩子更好地相处。当你对孩子有了正确的认识，对孩子的态度自然会发生变化，这样才能帮助孩子的心理成熟和大脑健康。



# 悠闲早午餐

## Brunch Bonanza

文：范吉慧 桂桂

周日的上午，一觉睡到自然醒。如果此时有一堆美食放在你面前，你一定觉得自己是世界上最幸福的人。



图：Mishka Family Photography





上个周日，张静东一家三口在金茂北京威斯汀大饭店享用了一次Bubbalicious周日早餐，感觉好极了。

丈夫张静东是一个职业演员，他最近在电视剧《后厨》中扮演了一个面点师，他可不想在自己家厨房度过周末。妻子李皓是网站编辑，她也不想在此休息日大伤脑筋，考虑怎么弄出一顿让每个人都满意的周末大餐。

自从孩子出生后，张静东和李皓的生活里多了忙碌，少了悠闲，业余时间完全给了孩子。而今天，是一次很特别的体验。

不用赶着上班，也不用赶着送孩子上学，

一觉睡到自然醒。他们唯一要做的就是起床、洗澡，开车出门，来到上周预约好早午餐的酒店。

李皓最满意的是，孩子有人照看，自己玩着，不会来打翻果汁，弄脏她漂亮的新裙子！

自助餐对孩子来说特别有吸引力，小脑袋里能想得出的美食，这里大概都有。尤其是对壮壮这样的男孩子，天晓得他今天的心情是晴还是多云，会对什么食物感兴趣。果然，到了Bubbalicious，壮壮首先对儿童俱乐部的玩具产生了兴趣，他被赛车游戏吸引，一玩就是半小时。而在这段时间里，他的父母已经品尝了新鲜的生蚝、三文鱼刺身和美味的蛋清蛋糕，一杯香槟下肚，张静东和李皓体验到久违的感觉，那种悠闲地享用美食的快感，没有孩子在身边吵闹的时光对于他们来说弥足珍贵——反正孩子在儿童区有专人看护，先享受两人时刻吧。

过了一会，一个裙子上挂满棒棒糖的模特走进儿童区给小朋友们发糖，壮壮这才放下手中的游戏手柄，想去看看屋外的美食。妈妈带他看了一圈，这里有点心、蒙古烧烤、日式寿司、印度风味、现制匹萨、美味甜品和各式



海鲜龙虾。壮壮不想吃，最后还是挑了平时最爱吃的披萨和棉花糖，对其他美食无动于衷。管他呢，爸爸妈妈尽情享受了大餐，孩子尽情玩乐了，在这个周末，还追求什么呢？

**价格：**468元、428元或398元/位，6岁以下儿童免费；6岁至12岁儿童购买398套餐可享受半价优惠。（需加收15%的服务费）

**时间：**每周日11:30至15:00

**预订电话：**5922 8880

**地址：**东三环北路7号金茂北京威斯汀大饭店







## 温暖点心宴

如果你不喜欢西式大餐，只想像广东人一样喝个早茶，那么，北京金融街丽思卡尔顿酒店金阁中餐厅的点心宴是个不错的选择。广东人钟情于点心，因为那晶莹剔透而又美味的点心温暖人心。点心宴仅人民币288/位，包含精美点心以及一份营养例汤；对于美酒爱好者，你还可以选择小酌几杯香槟王Champagne Dom Perignon（人民币1988元/2位）。

**时间：**每周日11:30至14:00

**价格：**人民币288元/位（需加收15%服务费）

**预订电话：**6601 6666

**地址：**北京西城区金融街金城坊东街1号金融街丽思卡尔顿酒店

## 气度非凡早午餐

如果你打算下午去王府井购物，那么到王府井希尔顿酒店吃顿早午餐就是绝佳的选择。由万斯阁西餐厅提供的早午餐现在推出“气度非凡”秋季新搭配，主打应季的蔬菜和海鲜，每人一份的青龙虾，香浓爽滑，由主厨亲自打造，专程送到您的面前。喜爱奶酪的你也不要错过10余种不同风格、口味的浓香进口奶酪，配合刚烘焙出炉的多款面包香气扑鼻。令人垂涎的现场料理会更加吸引孩子们的眼球，羊排、牛排、秘制的混合香肠、新鲜的加吉鱼让

他们胃口大开。就餐时，会有魔术师亲自到餐桌前表演魔术。吃饱之后，孩子们可以参加丰富的创意小课堂，来自小莫扎特、爱立方和和美乐学校的专业老师照看孩子，与他们一起进行互动益智的游戏。

**时间：**每周日11:30至15:00

**价格：**人民币458元+15%服务费/位

**预订电话：**5812 8888 转 8411

**地址：**王府井东街8号王府井希尔顿酒店



图：金融街丽思卡尔顿酒店提供 王府井希尔顿酒店提供



# 自在泡泡星期天

忙碌了一周，没有什么比与家人朋友共度自在周末更令人神往了。这一次，尽管带上他们来金融街威斯汀大酒店，京城最炙手可热的周日早午餐为您装点炫彩缤纷周末！

享有卓越口碑并屡获殊荣的自在泡泡星期天早午餐为您提供无限量畅饮香槟，奢华自助呈现世界各地特色美食，趣味现场秀更添逸情兴致。

在连通的Prego意大利餐厅和味标帜餐厅间徜徉，领略数百种精美绝伦的风情美味。各色鱼子酱、鲜活海鲜、现做意面、手工汤面、诱惑甜点、进口奶酪、正宗京味烤鸭、浓香烤乳猪……一应俱全供您品尝。您也可以穿过Prego餐厅去往酒店超大户外花园，体验亲自挑选、现场烹饪的烧烤大餐。不容错过的还有令人眼花缭乱各式气泡酒、上等红白葡萄酒、调酒师倾情奉献的各式鸡尾酒，巧克力马天尼，莫吉多，供您随意畅享，增添欢愉。

如果您不想在琳琅满目的自助餐台间反复游走，那就安心坐享由热情厨师亲自送到餐桌前的可口佳肴，您的一切都将得到服务人员的悉心照料。小朋友自能找到他们的新奇娱乐——除了色彩斑斓、设施周到的儿童乐园，这里还有推陈出新的表演秀，囊括魔术、拉丁舞、中国传统绝活及乐队现场，让您全家乐享其中。

**价格：**人民币428元/位，畅饮不限量香槟、葡萄酒、啤酒、鸡尾酒和果汁等或人民币398元/位，畅饮不限量各式饮料和果汁，儿童（12岁以下）人民币198元/位（所有价格需加收15%服务费）

**时间：**每周日11:30至15:00

**预订电话：**6629 7810

**地址：**北京西城区金融大街乙9号金融街威斯汀大酒店





# 自己动手做意面

## DIY PASTA

菜谱提供: Paride Novello 图: Judy Zhou

Maaria Trias, 7岁, 北京德威英国国际学校学生





- 01 将茄子切片。用橄榄油将其煎至金黄取出。  
Cut the eggplant into pieces. Fry them golden brown in some of the olive oil and then take them out of the pan.
- 02 将洋葱，大蒜和辣椒放到锅中轻炒，  
Fry the onions, garlic and chilli in oil.
- 03 然后加入白葡萄酒和番茄酱。  
Deglaze with white wine, and add the tomato sauce.
- 04 将意大利面煮熟。  
Cook the spaghetti.
- 05 将面酱与面条混合，撒上罗勒和帕尔玛干酪。  
Serve with the tomato sauce and garnish with chopped basil and parmesan.



#### 配料 Ingredients

#### 四人份 Serves 4

意大利面400克 Spaghetti 400g  
 两个大茄子 2 large eggplants  
 一个洋葱 1 onion  
 蒜六瓣 6 cloves of garlic  
 两个辣椒 2 chilli peppers  
 番茄酱200毫升（意面用） 500ml of tomato sauce  
 新鲜罗勒适量 1 bunch fresh basil  
 白葡萄酒100毫升 100ml white wine  
 初榨橄榄油100毫升 100ml extra virgin olive oil  
 帕尔马干酪，磨碎 Parmesan cheese, grated  
 盐和胡椒适量 Salt and pepper to taste

北京燕莎凯宾斯基酒店的主厨Paride Noviello来自意大利 Perilla。他曾在泰国、阿联酋迪拜、英国、意大利等多地工作。如今他已在北京生活了一年多。拥有精湛厨艺之外，他还是壁球和游泳好手。







大家都是第一次摘绿豆

农耕，对久居城市的我们来说，太遥远了。  
我们的孩子很少到农田里，去看每天吃到的  
食物是怎么从土地里生长出来的。

我在周末带孩子一起到农场亲身体会农民生  
活，不仅找到了食物的来源，也找到了最原  
始的快乐。



孩子都很乐意和家长一起合作



小姑娘摘绿豆好专注



对孩子来说，参观农场就像探险，充满惊喜



今天的收获真不少



开垦、播种之后的盖种



# 农耕课

## Learning about Life on a Farm

文:樊德凤 图:友童



上个周末，我们一家又来到“天福园”农场参加“慢养育”论坛 (<http://manyangyu.com>) 组织的农耕课。从春天开始，论坛就组织农耕课，我们每次都参加，孩子可喜欢到这里了，一来就撒欢，干农活也特别卖力。

“天福园” ([www.youjinnongzhuang.com](http://www.youjinnongzhuang.com)) 的主人叫张志敏，大家都称她“张老师”。她精通多国语言，曾经从事农产品进出口工作，20年前萌生开农场的想法，2000年开始兴建天福园。经过多年有机农业的实践，天福园自成系统，获得了种植、养殖双重有机认证，是国际有机农业运动联盟会员，张老师也成功地把自已变成地道的农民。

张老师很乐意传播有机理念，看到来了很多新的家庭和孩子，她很开心地带大家参观园子：“孩子们，看草上一闪一闪的是什么呢？哦，是星星一样的露水，因为现在已经是24节气中的白露，‘白露到，夜来草木现露水’”。

因为大多数家庭是第一次来，张老师只安排了一个轻松的劳动项目：摘绿豆。“孩子们，你们看看绿豆在哪里呀？绿豆就裹在这个黑色的衣服里，我们今天的劳动就是摘下这个穿黑衣服豆子。”

孩子们争相取篮子，来到地里，我也是平生第一次摘绿豆，和孩子一样兴奋。地里杂

草很多，一个妈妈还发现了几只蚂蚱，就问为什么不除草。张老师：“草不锄掉，是为了留给虫子成家，如果都锄掉了，虫子没地方呆了，只好去祸害庄稼。”她说这是她自己领悟出来的，这样才能真正做到尊重自然，与自然和谐相处。我觉得张老师很有智慧。

张老师一边摘豆一边接着说着：“种植绿豆不仅是为了收获豆子，还能为土壤增肥。豆子根部的根瘤菌可以提供天然的氮肥。”=大自然呀，还有其他的办法增肥，比如打雷，打雷会使空气中的氮转变，然后被雨水带下来，浇到土里，就施肥了。”每个孩子都在专心地摘豆子，不一会儿，孩子们的篮子都满了，嚷嚷着问：“老师，我想带回家，可以吗？”

从春天到夏天，我们干过很多农活：种花生、给树苗刷石灰、耕地等，每次来看到上一次劳动的地方有了新变化，感觉都超级好。也许，下次来的时候就能收获春天种下的花生

了！我儿子10岁了，对小动物依然很感兴趣，他喜欢听张老师讲解。“蚯蚓是土壤专家，它们能使土壤变得松软、通透。园子里到处都能见到这样的蚯蚓粪。如果你走运，还能见到土拨鼠，就是鼯鼠。在这样自然舒服的环境中，它们才会自在地生活。

在农庄里最被感动的一点就是，这里的

动物都是被尊重的、是快乐的。所有的家禽都是散养在外的，猫狗自由溜达。在来之前，我们就被提醒：不要让孩子去追鸡，影响鸡蛋产量。

论坛的创建者“懒妈友童”也很喜欢农耕课，有一次农耕课回来，她的孩子很认真地说：“妈妈，我做了一个决定——以后不吃洋快餐了。”友童认为：“张老师讲的很多内容，有些是讲给成人的，孩子虽然不是都能听懂，但一定是潜移默化的。孩子们对生命有了新的认识，懂得尊重包括自己在内的每一个生命、与生命和谐共处。”

在去喂牛羊的路上，看见一个草垛，孩子们不由分说全往上爬，爬到顶上就往下滑，这劲头，可比玩城里的滑梯兴奋多了。喂牛的时候，牛伸长长的大舌头，啊嗯就把草卷过去了，然后嚼啊嚼啊，孩子们看牛对他们手中的食物这么有兴趣，喂得可带劲了。一个孩子说：“大牛，你快吃，你的奶好好喝呀。”好几个孩子原来都不喝牛奶，自从品尝了这儿的牛奶后，就爱上了牛奶。我觉得，那是因为这里的牛奶纯净，能喝到浓浓的奶香味。

中午，我吃了一顿有机大餐，食物全部来自农场，味道很好。吃完，孩子们还尝试了用麦麸洗碗，先用麦麸把碗里的油擦干净，然后用水一冲，比用洗碗精环保多啦。





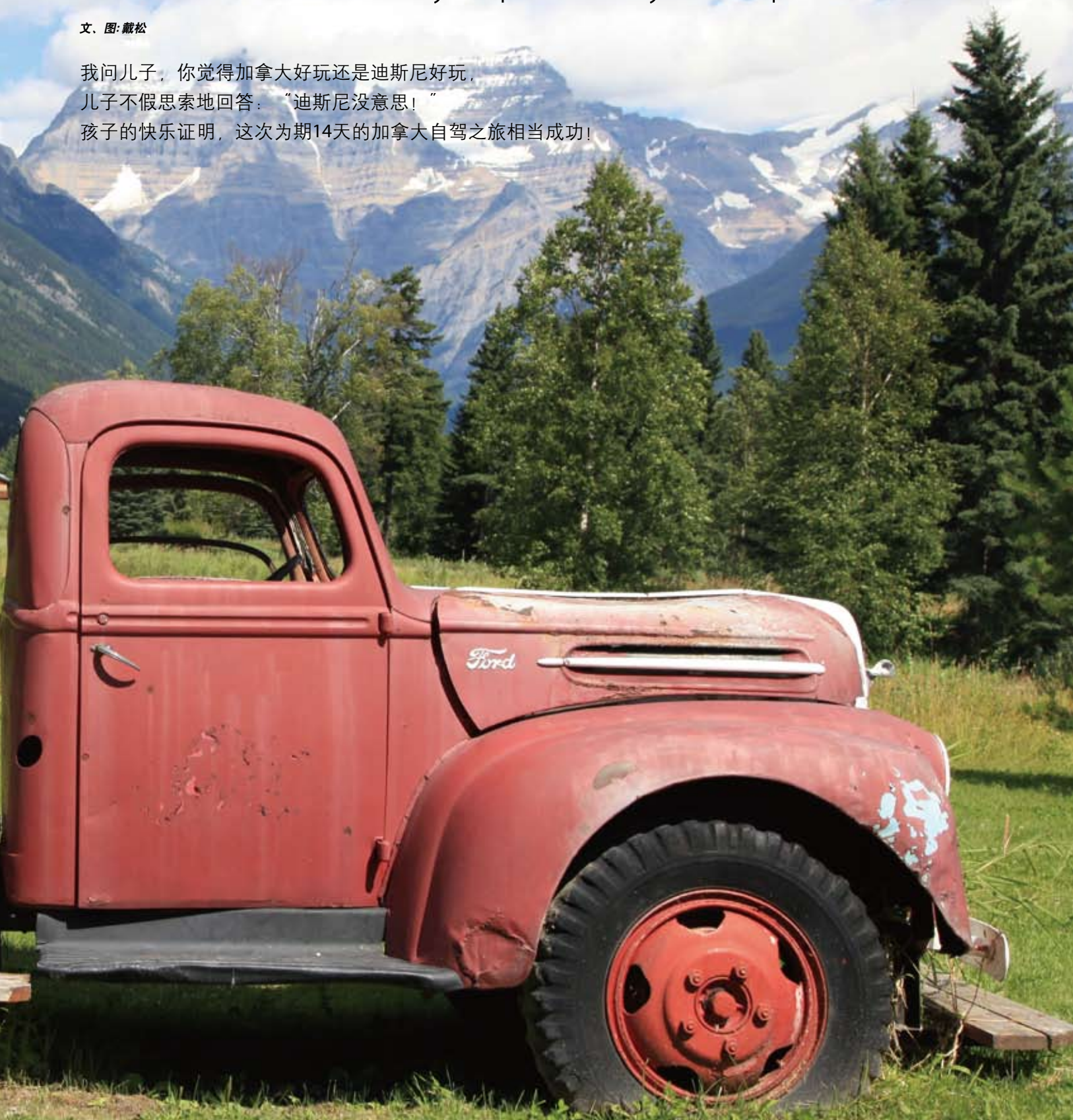


# 14天，车轮上的加拿大

Oh Canada! One Family's Epic 14-Day Car Trip

文、图：戴松

我问儿子，你觉得加拿大好玩还是迪斯尼好玩，  
儿子不假思索地回答：“迪斯尼没意思！”  
孩子的快乐证明，这次为期14天的加拿大自驾之旅相当成功！





## 为何选择加拿大？

对于每个家庭来说，带着幼儿到风景迷人的野外去做自驾游都会是很快乐惬意的事情。如果出境自驾游只能是发达国家，因为对4岁的女儿和7岁的儿子来说，安全卫生便利肯定是放在第一位的。所以选择就会是欧洲，澳洲，北美。在综合考虑季节，景点，便利，交通之后，我选择了开车游加拿大落基山脉的四个国家公园。我对我的选择是有信心的，走之前有朋友问为何去那，我说九寨沟喀纳斯你去过吧，相当于几十个九寨沟喀纳斯之和，但游人远没那么多。

## 关于签证

其次就是签证，现在加拿大半年一次入境签证很好办，在背景材料过硬的情况下，还可以申请办10年多次入境签证。按照大使馆要求准备签证材料，我们用了10天时间便获得了签证。

第三是确定具体时间，儿子暑期有围棋课，而且还有打段比赛，我把出发时间定在他打段后的第3天，这样兼顾了他的围棋爱好和休息。这也是中国国情，谁家上学孩子没有暑期课啊！

## 关于机票

然后就是订机票了，这很重要，关系着你的行程。暑期去加拿大的中国人很多，尽管我提前两个多月订票，但北京直飞温哥华的机票价格仍然很高了，考虑到孩子们都没去过迪斯尼，而经停香港的机票每人会便宜4千人民币，我决定去程在香港停留两晚，先带他们玩迪斯尼。

## 关于订酒店

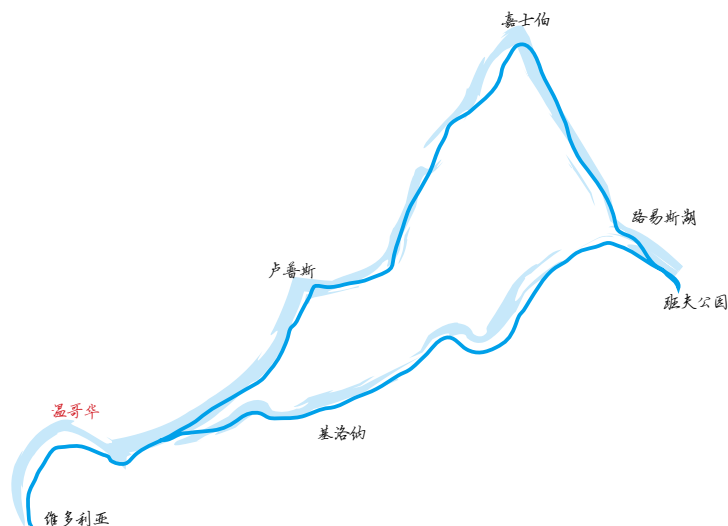
8月份正是加拿大旅游旺季，酒店非常紧张，如果不预先订好，临时去不光是价格很贵，而且往往没有空房。订酒店前，需要了解好这次旅行要玩的主要景点，项目和各个城镇的行车时间，订好了酒店，实际上这次旅行的具体时间表也就有了。

## 关于租车

加拿大租车公司很多，在网上租车也很方便。你考虑好预算，乘坐舒适性，行李箱空间，车型等，就可以根据自己的需求订车了。需要注意的有两点，一个是体重低于36公斤的孩子（8岁）在加拿大乘车需要儿童座椅或增高垫，这是加拿大法律要求的，所以必须具备。考虑到费用你可以事先带着或到加拿大超市购买，如果租用租车公司14天需要83加元，而自己买50加元就够了，我两个小孩都需要，所以采用了购买方式。另一个要注意就是GPS，租车公司价格是每天租费10加元，我租14天需要140加元，而国内买个车用GPS只需要400人民币，你拷贝个加拿大地图插在GPS上就能节省不少，GPS还可以下次使用。当然，现在租用高档车辆都带GPS了，不会另加钱。

## 关于服装

8月的加拿大是一年中最好的季节，温度在摄氏15—28度，服装以夏装为主，少量秋衣，别忘了带泳装，到时候你就知道有用了。



## 抵达，温哥华

经过11小时的飞行，我们从炎热潮湿的香港飞到了凉爽舒适的温哥华。孩子们基本能适应长途飞行，没有哭闹和不适症状。在飞机上，孩子们利用机上的娱乐系统，看动画，玩游戏，观察飞行记录，老大在我耐心的讲解下搞懂了何谓时差，小女也在哥哥的帮助下，打通了不少游戏机关。这也算是飞行的收获之一。出了机场，办好租车手续，用GPS很方便地开车来到了位于斯坦利公园附近预先订好的酒店。

当初预订公园附近的酒店就是考虑孩子刚到加拿大，由于时差，大家肯定会醒的很早，所以如果睡不着准备带他们去公园晨游。果不其然，儿子5点就醒来就睡不着了，我就拿着相机带他沿着公园海滨溜达。斯坦利公园是一座在downtown附近的海滨公园，面积很大，有很茂密的丛林，空气十分清新。爱好体育锻炼的温哥华市民，很多人一大早就来到这里跑步，骑车，轮滑，遛狗。生活怡然自得，儿子也发现了不少与国内不同的地方，这里有很多很大的海鸟聚集在海滩，这里丛林经常可以见到上蹿下跳松鼠，这里的陌生人无论男女老少都很友善，在以后的旅行中更加深了他对加拿大的美好印象。

## 普兰奴河—坎卢普斯

两个小时的晨游斯坦利公园后，我们回酒店吃完早餐，开车去卡普兰奴吊桥。悬挂于卡普兰奴河上方70米的吊桥有137米长，无论你是快走，蹒跚，还是飞奔，到了对岸，还有7座更高悬的吊桥连接起来的树顶观察点，所有通路都做了很好的儿童保护措施，两个孩子第一次在这样高悬晃荡的吊桥上行走，异常的开心。你可在游览的同时和孩子们一起学到动植物保护和地质生态的知识。

接下来的行程是从温哥华开车去嘉士伯，距离800公里左右，本来一天也能开到，考虑小孩的适应和沿途游玩，我安排在中间坎卢普斯的汽车旅馆过夜休息，让孩子们也体会下北美长途汽车旅行感觉。

从美丽的高山城市坎卢普斯向嘉士伯出发，沿途景色逐渐演变，透过绵延不断的崇山峻岭，依稀可以看到雪白的冰川，星罗棋布的湖泊如翡翠般镶嵌在绿色高耸的针叶林中，雪山，冰川，湖泊，森林交相辉映，飞





儿子波波一路都很兴奋



豪华优雅的路易斯湖酒店

鸟翱翔长空，鱼儿畅游水中，不时还会有大角盘羊来到路边觅食，引得游客停车拍照。路上出现会有路标提醒你：熊出没，注意！观察细致的儿子发现，公路两边不时会有用铁丝网护住的天桥相连，问我干什么用的，我说那是为了方便动物通过公路，他反问我中国为何没有，我说中国的路边已经没有大型野生动物了，我们要从小保护野生动物。非常凑巧，在汽车途经一座天桥时，正好有几只盘羊路过，给孩子们上了一堂生动的环保课。

## 嘉士伯小镇

就这样一路说说笑笑欣赏美景，下午就到了嘉士伯小镇，很快入住一家湖边度假村。这家酒店房子是一套间，带炊具可以做饭，如果冬天来了客厅还可以烧壁炉取暖。阳台可以直接欣赏美丽的比尔米德湖，远眺比尔米德山。

加拿大落基山脉美丽风光主要集中在四个国家公园：嘉士伯，班夫，育空和库特尼。四座公园连成一片超过2万平方公里，是一座不折不扣美丽自然风光的宝库。游人来此除了欣赏美丽的大自然外，还会进行很多户外活动，如徒步，骑车，漂流，垂钓，划船，骑马，登山，攀岩等，冬季还会滑雪，滑冰等，游人除了下榻酒店外，还有搭帐篷露营和开房车露营的，露营地和给房车安排的营地井然有序。

在嘉士伯的两天里，我们带孩子徒步，划船，在湖滨沙滩戏水，4岁的女儿酷爱攀岩，我在嘉士伯小镇发现一所健身中心，里面居然有攀岩墙，带着她去过了一把攀岩瘾。

## 韦斯勒山—路易斯湖

两天后，我们出发开往路易斯湖。在沿途的韦斯勒山，我们乘坐可容纳30人的缆车，7分钟便到达山腰的观景台，从观景台远眺，河流、溪谷、冰川、湖泊环绕四周，美丽精致的嘉士伯小镇浮现在你眼前。登高远望后，继续往前行进，看到一片美丽的湖泊，孩子们脱掉鞋袜，挽起裤腿，跑入水中。

就这样走走停停，我们到达了美丽的路易斯湖畔，入住了豪华优雅的路易斯湖酒店。透过客房的窗户，你可以看到美丽的雪山和翠绿的湖面。底层有一排排装饰各异，温馨迷人的各类商店，我告诉妻子去看看有什么好东西可买，不过这里最大的卖点——美景是买不走的。傍晚时分，这里没有白天的热闹，几乎全是酒店的客人，所以分外宁静。这天带着孩子徒步，不久就下起雨来，而且有加大趋势，我们赶紧跑回酒店更换淋湿的衣物，雨停之后，改变行程去参观火车站博物馆。

## 班夫—基洛纳—温哥华

班夫国家公园是加拿大第一个国际公园，也是落基地区具有代表性的游览地，以温泉著称。我们带着泳装直奔温泉。坦率地说，这里硬件设施比不上国内，更不如日本的风吕了。池子不大，人数不少，男女老少，高矮胖瘦，各种肤色，齐聚一堂，沿着池边坐下，知道的是泡温泉，不知道的还以为联合国移师班夫开圆桌会议呢。

返程途中我们停靠在美丽的湖滨小镇基洛纳，途中开车略感疲劳，正好遇到一片美丽的湖水，便索性停车更衣，大家换上泳装在湖中游泳了2小时才依依不舍而去。

在维多利亚，最吸引我们的是布查特花园，作为加拿大国家历史名胜，花园中不仅繁华似锦，而且有喷泉，游船，餐厅，旋转木马，商店而且还有室外音乐舞台，夏天的周末还有烟花表演。孩子们在草坪上也是欢快奔跑，不亦乐乎。

最后三天，我们又回到了起点温哥华，孩子们在几个科技馆足足玩了一整天，幸好我留足了游玩的时间。



路上遇到的盘羊





从森林上方穿越的普兰奴吊桥

## 老驴讲话

落基山脉的旅行，非常适合孩子多或有幼儿的家庭，因为孩子出门时间难以准确控制，会经常改变行程和项目。这里风景和游玩项目相似，没有什么非游不可的景点，可以随时自由地改变行程。

另外，带孩子出行要注意安全第一，汽车儿童座椅必备，不能让孩子单独待在车里。泳衣要准备两套，可能刚用的一套还没干又到下水的时候了。饮食、睡眠、游乐场、宠物、野生动物等也要多小心。

我问儿子，你觉得加拿大好玩还是迪士尼好玩，儿子不假思索地回答：“迪士尼没意思！”我想这是个纯真的答案，确实，自然之美才是永恒之美！

这次旅行收获最大的应该是孩子，孩子是家庭的未来，他们是站在家长肩膀上观察事物，所以为了孩子健康成长，家长思想应该开放，眼光应该深远，脚步应该坚实。



自驾最大的好处就是可以随时停下来玩

## 住宿信息

### Fairmont Château Lake Louise

地址: 111 Lake Louise Drive, Lake Louise (Alberta), T0L 1E0, 加拿大

电话: +14035223571

电子邮件: [cll.reservations@fairmont.com](mailto:cll.reservations@fairmont.com)

旅游信息: 纬度 51.41792, 经度 -116.21750 (N 051° 25.075, W 116° 13.050)

### Pyramid Lake Resort

地址: 5 KM North Up Pyramid Road, Jasper (Alberta), T0E1E0, 加拿大

电话: +17808522501

电子邮件: [michelle.morris@mpljasper.com](mailto:michelle.morris@mpljasper.com)

旅游信息: 纬度 52.92417, 经度 -118.07985 (N 052° 55.450, W 118° 4.791)

### BEST WESTERN PLUS Sands

地址: 1755 Davie Street, West End, Vancouver (British Columbia), V6G 1W5, 加拿大

电话: +16046821831

电子邮件: [eddy@rpbhotels.com](mailto:eddy@rpbhotels.com)

旅游信息: 纬度 49.28682, 经度 -123.14109 (N 049° 17.209, W 123° 8.466)



搭乘渡轮去维多利亚大花园



# 万圣节，一起来**耍宝**

Tricks and Treats for Halloween

文: 竞波 图: Judy Zhou





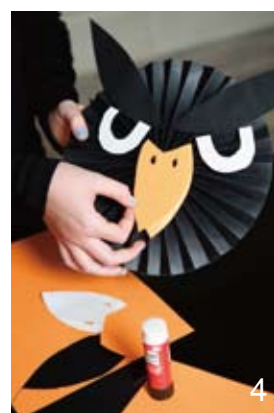
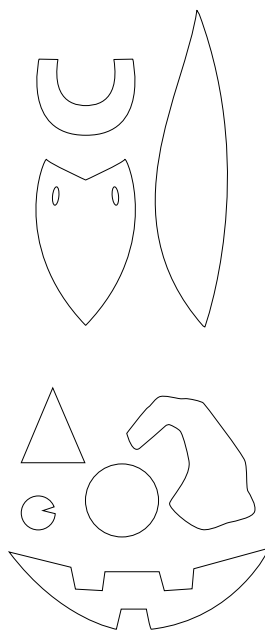
由于丈夫Mark的工作，Emma以及两个孩子在很多国家居住过，有很多在不同的地方庆祝万圣节的记忆。Emma认为万圣节的气氛在于人人参与，像一出每个人都是主角的大戏。大家都想着怎么最有创意地装饰，给别人惊喜，希望得到别人夸张地惊骇，真是太开心了。

Emma出生于艺术之家，女儿Ellie现在在北京顺义国际学校上6年级，喜欢做手工。对于她们来说，万圣节是一个最鼓励发挥想像力和动手能力的节日。无论家在哪里，一入秋，就提前好几个星期开始翻出去年的饰品，布置起门窗，还要为自己设计装扮，讨论耍宝还有什么花样，如何把蛋糕做得更恐怖些。两个孩子与朋友们互相约定，一起在幽幽的南瓜杰克灯的映照下，逛鬼屋或去各家各户要糖。

比较之下，常常令人印象深刻的装饰是制作简单而出乎意料的，非常考验创造力而不是购买力。这不光是孩子们的庆祝，也是让大人们重返童真或‘我心狂野’的日子。Emma至今记得，有一年在非洲过万圣节，一位男士把自己一半染成白色，一半染成黑色，在一个树下坦然坐着。这引起了近百个孩子来观看，大人们也忍俊不禁，有的孩子还忍不住用手指捅一下，看他是否是真人。第二天还有孩子去看他在不在。这些节日的快乐会长久保留下来，而每个普通家庭和每个人的努力更令人感念，倍觉生活的甜蜜。

### ► 折纸猫头鹰

- 1 材料：稍硬些的纸，A4大小或更大；剪刀，胶水，透明胶带
- 2 两张A4纸各剪成两半，每张像折中国扇子一样折好，一端用透明胶带固定住，一端展开。用胶水把四个折纸粘连成一个圆形的头。
- 3 在纸上画出动物的五官，沿线剪好。（可按图案剪出猫头鹰，黑猫，南瓜杰克等）
- 4 把五官粘到头上即可。



每年的10月31日，很多英语国家都会庆祝万圣节 Halloween (All Hallows' Eve, 圣徒之日的前夜)。这个节日起源于爱尔兰和苏格兰等地的凯尔特人风俗，后被教会接纳，传播到世界各地。庆祝方式包括要糖活动 (trick-or-treating)，化妆晚会 (costume parties)，逛鬼屋 (haunted house)，玩吓人游戏 (pranks)，讲鬼故事，看恐怖电影等等。南瓜杰克灯和稻草小鬼是万圣节的象征。



beijingkids 英文杂志已经连续三届在王府井希尔顿酒店举办‘孩子俱乐部万圣节庆祝会— Kids Club Halloween Costume Ball’。Emma Lundgren的丈夫 Marc de Beer 先生 是王府井希尔顿酒店总经理。Emma设计了所有的装饰和食物造型，给会员们留下了深刻印象。

### 土豆骷髅头印章

1 材料：一个生土豆切开两半，一把小刀（小挖勺也可），丙烯染料，画笔

2 在土豆的切面刻出骷髅头形状，再挖出骷髅的两个眼睛洞，鼻子洞，下巴可以刻出骨头纹。

3 涂上颜料。

4 纸袋上印出图案，就可以拎着去要糖了。也可以印在T恤衫上或装饰背景纸上。

### ▼ 效果图

1 折纸动物头像

2 骷髅糖果袋

3 小鬼头（能看出是用蛋白软糖 Marshmallow 加几个糖豆做的吗？）

4 大骷髅头（用纸巾打湿糊出来的）

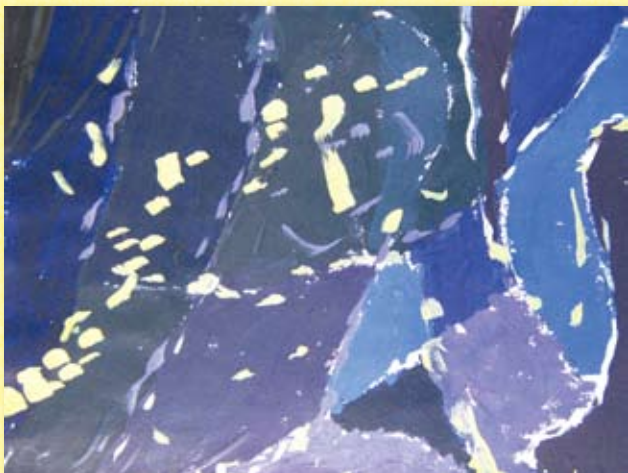




# 北京四中（Beijing No.4 High School）炫彩画廊



邢一冷



李圣蓉



师傲泽



姚逸云



师傲泽



张天玉



张依琦



# 高三考生笔下的色彩



李圣蓉



田笑萌



师傲泽



邢一冷



赵臻



郭雨桐



邢一冷



曲悦



# Directory

# 分类信息

## 学校名录 School

### 3e国际学校 International 3e

3e国际学校创建于2005年，发展至今已拥有在校学生180名。学校的宗旨是“培养富有学习热情和批判性思维，能够自信自如地跨越各文化的人才。”学校重视学生创造力和综合能力的培养，将学生主导、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。

适合年龄：2-9岁（4年级将接受10岁的学生）

地址：朝阳区将台西路9-1号

电话：6437 3344 转100

电邮：admissions@3einternationalschool.org

网址：www.3einternationalschool.org

### 爱嘉励儿童双语培训学校 The Children's Learning Center of Beijing

CLCB主题式的项目让孩子能通过游戏和活动发展社交、情感、体育和认知技巧。孩子也通过日常课程学习双语交流，课程包括：数学、科学、电脑、体育、戏剧、厨艺、艺术等等。CLCB通过半天或全天、每周至少两次或每周五次的课程满足了不同家庭的需要。

适合年龄：18个月至6岁半

地址：顺义区后沙峪白辛庄嘉浩别墅3056

电话：8046 7082

网址：www.clcbkids.com

### 艾毅多元智能幼儿园 Ivy MI Kindergarten

IMK提供中文为主的教育项目以满足将要就读中国小孩子的需要。

地址：1) 天时校区：通州区北苑路52号，电话：8159 6406/7；2) 立井校区：朝阳区十里堡北路28号，电话：8446 4189。

电邮：info-LG@ivyschools.com

网址：www.ivyschools.com

### 艾毅国际幼儿园 Ivy Academy

艾毅国际幼儿园是一所基于霍华德·加德纳教授的多元智能理论进行综合课程设置的国际化幼儿园。美丽的校园位于北京使馆区中心的东湖别墅内，园所招收2-6岁的学龄前儿童，主要以英文为载体组织孩子们的活动。教育特色是注重开发孩子们的全部潜能、提供给家长孩子全面发展的个人报告、和有爱心和专业的教师团队。

地址：东城区东直门外大街35号东湖别墅C101

电话：8451 1381

电邮：info-EL@ivyschools.com

网址：www.ivyschools.com

### 艾毅双语幼儿园 Ivy Bilingual Schools

艾毅双语幼儿园是一所基于霍华德·加德纳教授的多元智能理论进行综合课程设置的双语幼儿园。园所招收2-6岁的学龄前儿童。我们的教育特色是注重开发孩子们的全部潜能、提供给家长孩子全面发展的个人报告。同时我们拥有一个有爱心、专业的教师团队。

联系方式：1) 远洋校园：北京市朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座，电话：8446 7287/6；2) 锦卓校园：北京市朝阳区崔各乡新锦路18号锦卓万代小区内，电话：

8439 7080

电邮：info-og@ivyschools.com

网址：www.ivyschools.com

### 北大附中国际部 The Affiliated High School of Peking University

国际部是北大附中在2010年创立，目标是为学生们提供严谨而充满活力的课程，以帮助他们为出国留学做准备——无论是前往美国或是其他国家。国际部与美国顶尖的寄宿制高中Hotchkiss学校一同合作，为求拥有一套兼具中美教学特色的课程体系。

适合年龄：高一至高三学生

地址：北京市海淀区海淀黄庄北大附中本部校园

电话：5875 1183

电邮：admit@pkuschool.edu.cn

网址：http://pku-int.com/gwym/gwym1/

### 北京BISS国际学校 Beijing BISS International School (BISS)

BISS不仅具有成熟的、成绩显著的IB课程（应届毕业生被Harvard, Columbia Stanford等名校录取），它还是SAT考试中心，足以满足学生在学习方面的各种需要。

适合年龄：4-17岁

地址：朝阳区安贞西里四区17号楼

电话：6443 3151

电邮：admissions@biss.com.cn

网址：www.biss.com.cn

### 北京德威英国国际学校 Dulwich College Beijing

北京德威英国国际学校在九年级前提供以“英国国家课程”为基础的课程，十至十一一年级提供IGCSE课程，十二至十三年级提供完整的IB学位课程。课程能够很好适应国际学校学生的需要，并通过对个体的重视教给学生课堂之外的东西。北京德威学校附属于伦敦德威学校，并与上海、杭州、首尔德威学校是姐妹学校。

适合年龄：12个月-18岁

地址：1) 朝阳区京顺路香江北路1号香江花园，电话：8450 7676；2) 顺义区机场路89号丽京花园，电话：6454 9000

电邮：info@duiwich-beijing.cn

网址：www.duiwich-beijing.cn

### 北京法国国际学校 Lycee Francais De Pekin

LFIP是根据法国教育部的标准设立的。施行法语授课，但幼儿园和小学接受不说法语的学生。

适合年龄：小学/初中

地址：1) 朝阳区三里屯东街13号，电话：6532 3498；2) 朝阳区三里屯路4号，电话：6532 7881

网址：www.flip.net.cn

### 北京哈罗英国学校 Harrow International School Beijing

哈罗是一所小型的国际学校，每个学生都有一个能够照顾他们，并作为学生家长之间的联系的老师。从北京哈罗英国学校毕业的学生取得了包括Oxford, London School of Economics, Bayreuth Law Faculty, Cornell, Australia National University的录取。

适合年龄：3-18岁

地址：1) 通州区徐辛庄镇葛渠村格拉斯小

镇，电话：6444 8900；2) 朝阳区安贞西里四区5号，电话：6444 8900

电邮：enquiries@harrowbeijing.cn

网址：www.harrowbeijing.cn

### 北京加拿大国际学校 Canadian International School of Beijing

建立于2006年9月，CISB对18个月到5岁的儿童提供蒙特梭利式的学前教育，对幼儿园到十二年级的学生提供加拿大的课程教育。CISB是世界IB授权学校，可以提供高中阶段的IB Diploma Programme，还是PYP和MYP的候选学校。非英语母语的学生的英语能力会得到评估，并获得相应的ESL课程。中文和法语课程也将提供（高中还有韩语）。为ACAMIS和UNESCO的成员。

适合年龄：学前至12年级。

地址：朝阳区亮马桥路38号

电话：6465 7788

电邮：admissions@cisbeijing.com

网址：www.cisb.com.cn

### 北京乐成国际学校 Beijing City International School

学校的校训是“激励，实现，创建。这是一所非营利的，独立的日间学校，并被国际学校委员会认可。学校提供从幼儿园到12年级的国际课程。世界学校系统授权教授三种IB课程（小学，中学和文凭课程）。校园文化的特点是“温暖和包容性”。

适合年龄：幼儿园到12年级

地址：朝阳区百子湾南二路77号

电话：8771 7171

电邮：admissions@bcis.cn

网址：www.bcis.cn

### 北京灵睿国际学校 Positive Foundations School

灵睿国际学校的课程吸取蒙特梭利教育理论的精华，以美国幼儿教育标准作为指导原则，同时采用高品质的Educo教具开展教学，提高孩子们基本学习技能，重点强调孩子们通过艺术、手工、音乐以及体育方面的创造力开发。

适合年龄：婴儿至幼儿园

地址：顺义区后沙峪西白辛庄嘉浩别墅城3006栋

电话：8046 6302

网址：www.pfs-beijing.com

### 北京蒙特梭利国际学校 The International Montessori School of Beijing (MSB)

MSB是美国AMS的一员，附属于国际蒙特梭利教研中心。

适合年龄：2-12岁

地址：1) 樱桃园校园：朝阳区香江北路马泉营18号，电话：6432 8228；2) 裕京花园校园：顺义区后沙峪白辛庄，电话：8046 3935；3) 金碧湖畔校区：顺义区顺福路2号，电话：8945 2591

电邮：schooloffice@msb.edu.cn

网址：www.msb.edu.cn

### 北京巧智博仁国际幼儿园 The Children's House Montessori Kindergarten

提供由具有蒙特梭利认证的老师们教授的婴儿班、托儿所、学前班和幼儿园项目。Lufthansa、Yosemite和Yayuxin校区还提供双语项目。课外活动包括中文、钢琴、芭

蕾、音乐、功夫、游泳、滑冰、厨艺、英语、艺术手工、艺术音乐鉴赏和文化课程。

适合年龄：0-6岁

地址：1) 顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地别墅区，电话：8041 7083；2) 朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基写字楼114室，电话：6465 1305；3) 朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓一层，电话：6505 3869；4) 朝阳区辛店路1号亚运新家园林澜园2号楼1单元102，电话：5202 0293

网址：www.montessoribeijing.com

### 北京日坛中学 Ritan School

这所公立学校拥有四个独立的国际部门：一个小学，两个初中和一个高中。小学提供双语项目，但初中和高中部用中文教授中国国家课程。

适合年龄：1-12年级

地址：1) 高中：朝阳区光华西里4号，电话：6503 1815；2) 初中：朝阳区白家庄西里2号白家庄中学里面，电话：6500 4609；3) 高中：朝阳区东三环北路36号清华大学美术学院南，电话：6581 4083；4) 小学和初中：朝阳区南十里居38号，电话：6438 2945

网址：http://rtzx.bjchyedu.cn

### 北京瑞金英国学校 Beijing Rego British School

北京瑞金英国学校吸取了天津和上海两所成功学校的经验，以满足顺义附近学生的需要。课程安排以英国国家课程为基础，附加中国文化和普通话课程。

适合年龄：5-18岁

地址：1) 朝阳区亮马桥路50号C317室，电话：6465 4487 转 107 或 134 3939 3342，Sarah；2) 顺义区天竺镇丽苑街15号，电话：8416 7718，Sarah

网址：www.bjrego.org

### 北京师范大学第二附属中学国际部 St.Paul American School (SPAS)

SPAS是NISS（Nacel International School Systems）的一员，总部在明尼苏达州的St.Paul。它包括美国课程（含AP），同时教授中文、体育和音乐。SPAS校园在北京师范大学第二附属中学内。

适合年龄：13-19岁

地址：海淀区清河宝胜里观澳园18号

网址：www.stpaulschool.cn

### 北京师范大学亚太实验学校 Asia-Pacific Experimental School of Beijing Normal University

该校包括小学和初中，同时有寄宿和走读生。校园共80,000平方米，其中包括教学楼、实验楼、科技楼、图书馆、体育馆、学生宿舍等。学校共有51个班级，1,600名学生，200多位教师。

适合年龄：6-15岁

地址：昌平区地铁5号线天通苑北站，换乘643或537路，到北京太阳城站，路口向东直走，穿过北京服装学院即到

电话：5109 4888

网址：www.yataischool.net

### 北京世纪东方学校 New Champion Academy

在世纪东方，体育锻炼是孩子们提高身体



素质、锻炼意志品质、学习英语和团队合作的最佳课程；量身定制的文化课、文艺课是孩子们发现天赋、培养兴趣的最好实践……一切的教育活动，都以孩子的天性与自然成长为中心展开。学校通过教师和管理团队以及专业机构研发最佳课程设计，落实了中西交融的文化培养。学校文化教育的基础仍然是国内通用的课程和教学大纲，课程内容与国内基础教育一致。地址：北京市朝阳区林萃路2号北京奥林匹克森林公园国家网球中心  
电话：6517 2828  
电邮：admissions@nca-beijing.org  
网址：http://www.nca-group.org/

### 北京世青国际学校 Beijing World Youth Academy(BWYA)

提供中、英文的IB课程。BWYA重视完整的教育，以质询为基础的学习，并努力为学生提供充足的学习机会。教师队伍来自十五个不同的国家。BWYA重视创造性和团队合作，课程标准涵盖北美、欧洲和亚洲，应届毕业生被北京大学、清华大学、复旦大学、Harvard、Princeton、UC Berkeley和Stanford等名校录取。  
适合年龄：9-18岁  
地址：朝阳区花家北里18号  
电话：6461 7787  
电邮：admissions@ibwya.net  
网址：www.ibwya.net

### 首都师大附中国际部 High School Attached to CNU

首都师大附中中美高中实验课程项目是经北京市教委批准，报教育部备案的中美合作高中项目。本项目由首都师范大学附属中学与美国优秀私立高中-捷门棠学校(Germantown Academy)合作办学，学生经三年的学习后，申请美国大学。学制三年。完成中国高中必修课程（通过北京市高中会考）。学生可以选修AP微积分、AP物理、AP化学、AP艺术、AP经济、美国历史和英语语言文化等中英文课程。  
适合年龄：高一至高三  
地址：北京市海淀区北洼路33号  
电话：6890 2903, 6890 3410, 6841 0962  
网址：http://www.cnuschool.org/channels/394.html

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

ISB是北京第一所提供IB Diploma的国际学校。齐全的设施和广泛的课程使它能适应各年龄段学生的需要。  
适合年龄：3-18岁  
地址：顺义区安华街10号  
电话：8149 2345  
电邮：admissions@isb.bj.edu.cn  
网址：www.isb.bj.edu.cn

### 北京市私立汇佳(IB)学校 Beijing Huijia Private (IB) School

成立于1993年，隶属北京汇佳教育机构，是一所集小学、初中、高中为一体的寄宿制私立学校。学校逐步全面实施具有国际领先水平的联合国教科文组织所属国际文凭组织（IBO）的大学预科文凭项目（IBDP）- 已获批准、小学项目（PYP）- 2012年底即将通过和中学项目（MYP）- 申请中，是国内第一所为中国本土学生提供高水平国际教育体系的学校，北京市教委批准的综合教育改革实验的学校，联合国教科文组织协会俱乐部成员校。  
适合年龄：小学—高中  
地址：北京市昌平区昌怀路157号  
电话：69744794; 69748794  
网址：http://www.huijia2000.com/

### 北京京西学校 Western Academy of Beijing

北京京西学校是一所国际IB学校，拥有来自55个国家的1550名学生。学校的宗旨是“联系，激励，挑战：做出改变”。  
适合年龄：3-18岁  
地址：朝阳区来广营东路10号  
电话：8456 4155  
电邮：wabinfo@wab.edu  
网址：www.wab.edu

### 北京私立树人瑞贝学校 Beijing Shuren Ribet Private School

BSRPS是通州区唯一一所从幼儿园至十二年级的独立男女共校学校。成立于1993年，BSRPS致力于提供学生全面的教育。在过去的几年中，它提供完整的美国课程。  
适合年龄：3-18岁  
地址：通州区宋庄镇小堡南甲一号  
电话：8085 6318（双语），8085 6787（中文）  
电邮：inquiryshuren@shurenribet.org  
网址：www.shurenribet.org/

### 北京四中国际部 Beijing No.4 High School

北京四中创建于1907年，是北京市示范高级中学，也是联合国教科文基层俱乐部成员。2002年起成立北京四中国际部，创办汉语班、学历班、高等教育预备班, 欢迎各国、各地区的学生到四中学习。  
适合年龄：高一至高三  
地址：北京市西城区西黄城根北街甲2号  
电话：6611 2924，6617 3886  
电邮：guojb@bhsf.cn  
网址：http://www.bj4hs-gjb.com/#

### 北京王府学校 Beijing Royal School

北京王府学校是一所经北京市教育主管部门批准成立的中外合作制学校，是中国中外合资教育机构，是剑桥大学考试委员会在北京设立的面向中国及海外招生的“剑桥国际教育/考试中心”。  
地址：北京市昌平区北七家镇王府街11号  
地滑：8178 5511，8178 3785，8178 3786  
电邮：brs@vip.163.com  
网址：www.bjroyalschool.com

### 北京新英才学校 Beijing New Talent Academy

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。学校位于首都机场西侧，温榆河畔中央别墅区，毗邻新国际展览中心。  
地址：顺义区天竺开发区安华街9号  
适合年龄：幼儿园至高中  
电话：8046 7117, 8046 7116, 8041 3001  
电邮：xyr@bjnewtalent.com  
网址：http://www.bjnewtalent.com/index.asp

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

北京耀中国际学校是一所国际IB学校，得到CIS, NEASC和NCCT的认证。课程基于英国国家课程和以探究为基础的中文学习项目。  
适合年龄：2-18岁  
地址：朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门  
电话：8583 3731  
电邮：enquiry@bjycf.com  
网址：www.ycis-bj.com

### 北京英国学校 The British School of Beijing

北京英国学校提供以英国国家课程为基础的傳統教育，同时提供GCSE和A-level课程。多元化的学术和课外活动使学生能够专注于音乐、艺术和体育，并使他们具备进入世界大学的基础。  
适合年龄：1-18岁  
地址：1) 朝阳区三里屯北小街7号，电话：8532 5320；2) 顺义区安华路9号南院，电话：8407 3588；3) 朝阳区三里屯西六街5号，电话：8532 3088  
电邮：admissions@britishschool.org.cn  
网址：www.britishschool.org.cn

### 北京五十五中学 Beijing No.55 Middle School and High School

北京市五十五中学拥有一个专门针对外国学生的国际部。高中课程采用中文或英文教学，提供IB培训或高考培训。初中课程只采用中文教学。若需要可提供半年的中文训练。  
适合年龄：11-17岁  
地址：东城区新中街12号  
电话：6416 9531  
网址：www.bj55iss.cn/default.asp?pg=main

### 博识梦飞学习中心 Muffy's Learning Centers

Muffy's Learning Centers创立于2003年，是一个以儿童为中心，全外教浸入式英语教学的全日制幼儿园。引进国外先进教学理念与中国本土教育理念相结合，打造更适合于中国孩子学习的英语全科教学体系。Muffys拥有来自加拿大、美国、英国和澳大利亚的优秀教师团队，给孩子创造一个出色的全英教学环境和丰富的学习机会。  
电话：400 663 3282  
地址：1) 万柳：北京市海淀区万柳东路阳光光华家园甲1号房屋；2) 世纪城：北京市海淀区蓝靛厂路（人大附小对面）汇博大厦西侧5层；3) 香山：北京市海淀区香山清琴别墅儿童会所；4) 望京：北京市朝阳区望京北小河口东门  
网址：www.muffys.cn

### 枫叶国际学校 Maple International Academy

枫叶国际教育集团旗下业务涵盖早期教育学校，幼儿园，小学，出国留学服务和AMS国际蒙特梭利教师培训。首家由国际学校设立的专业早期教育学校。从0岁起享受国际学校不可比拟的全球化教育资源。  
适合年龄：0-12岁  
地址：海淀区四季青桥南通汇路16号  
电话：5872 0909  
网址：www.mapleacademy.com.cn

### 高宽国际幼儿园 Highscope International Kindergarten

高宽国际幼儿园是一所成功的将课内学习及课外活动和网球特色体育教育相结合的国际幼儿园。秉承一切以人为本的教育理念，帮助儿童从小建立独立自主的人格和对待认知全神贯注的态度，激发儿童的激情与创造力，以充分挖掘和发展儿童的“内在潜力”。  
适合年龄：18个月至6岁  
地址：北京市朝阳区郎辛庄路1号匠心之轮国际网球中心高宽国际幼儿园  
电话：8538 2775  
电邮：josh.highscope@gmail.com  
网址：www.gkkids.cn

### 哈佛之星国际学校 Harvard Star International School

从幼儿园至六年级三十人。蒙台梭利式的幼儿园课程，小学课程遵循英国国家课程

标准。  
适合年龄：幼儿园至6年级  
地址：顺义区罗马环岛东三山家元  
电话：8042 4781

### 海嘉双语国际学校 Beijing International Bilingual Academy

BIBA由KinStar教育组织创办。BIBA提供价格合理而高质量的英汉双语教育和平衡的中西文化环境。BIBA提供幼儿园、小学和初中教育。  
适合年龄：学龄前至8岁  
地址：顺义区后沙峪裕民大街5号  
电话：8041 0390

### 好思之家国际幼儿园 House of Knowledge International Kindergarten

好思之家最引以为傲的是其独特的课程设计，这套精心设计的课程推行三语教学并且秉持以孩子为主导的教育理念。好思之家相信孩子是具有无限潜能的自主学习者，在此理念下，通过培养孩子的自主学习方法来发展批判性思维与合作技巧。  
适合年龄：1-6岁  
地址：行政管理办公室：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心C511，64340088/65382624；1) 丽苑校区：朝阳区香江北路丽苑小区东门A11，电话：64340088（中文，英语，德语）；2) 朝阳公园校区：朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园公寓，电话：64340088（中文，英文，德语）  
电邮：info@house-of-knowledge.net  
网址：www.house-of-knowledge.net

### 汇佳幼儿园 Huijia Kindergarten

汇佳幼儿园成立于1999年5月初，其“培养正常发展的孩子”的教育理念得到了社会的认可。现有24所分园分布在北京及其周边地区。汇佳幼儿园秉承汇佳“新型、高品位、国际化”的办学宗旨，为孩子提供开放的、多元的教育环境，使世界先进的教育思想、现代化的教学手段和中国优秀的传统文化相融合，为培养孩子成为具有国际视野的未来人打下坚实基础。  
地址：昌平国际园：北京市昌平区回龙观文化居住区云趣园一区25号楼  
电话：8171 5252  
网址：hkids@263.net www.hjkids.com

### IAB国际学校 International Academy of Beijing IAB

IAB建于1999年，提供从幼儿园至十二年级的美国课程。提供PSAT, SAT, ACT, AP课程。  
地址：朝阳区奥林匹克公园东侧仰山路1号北京市亚奥学校内  
电话：8493 8680  
电邮：admissions@iabchina.net  
网址：www.iabchina.net

### 家苑苑 The Family Learning House

作为朝阳区教委认定的2010年度优秀幼儿园之一，家苑苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程很好的结合在一起。学校环境优美整洁，设置了宠物农场，有机种植，以及孩子们为主导的废旧物品回收项目。家苑苑非常重视孩子们在艺术和音乐上的培养，为所有四岁半以上的孩子提供每日一对一钢琴课。  
地址：朝阳区东三环中路39号建外SOHO西区14号楼旁  
电话：5869 7540转800（前台）/801（办公室）  
电邮：administrator@thefamilylearninghouse.com

## 分类信息 | Directory

网址: <http://www.thefamilylearninghouse.com>

### 金翼德懿幼儿园 Eduwings Kindergarten

金翼德懿幼儿园分为中/英文部和德语两个部门。这两个部门下各分成三个年龄组(2-3岁、3-4岁、5-6岁)和一个婴儿组(2岁以下)。所有的主教师和语言教师均为母语老师。金翼德懿幼儿园教育孩子遵循的学校的理念是:“每个孩子都需要有根和翅膀——根让他们来自哪里和翅膀帮助他们探索世界。”Eduwings还提供了蒙台梭利教育, 游泳, 音乐和艺术活动。学校设有一个图书馆, 攀岩墙, 还有一个室外操场和操场。  
适合年龄: 2-6岁(婴儿组接收2岁以下儿童)  
地址: 顺义区天竺镇丽苑街6号美林香槟小镇  
电话: 6450 8384  
电邮: [mariaseemel.eduwings@gmail.com](mailto:mariaseemel.eduwings@gmail.com)  
网址: <http://www.eduwingskids.com/>

### 君诚国际双语学校 Springboard International Bilingual School

君诚国际双语学校创建于2011年, 目前已有来自13个国家近50名学生。  
地址: 北京市顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号  
电话: 8049 0307(中文和英文); 8049 2560(中文和韩文)  
电邮: [office@sibs.com.cn](mailto:office@sibs.com.cn)  
网址: [www.sibs.com.cn/index.html](http://www.sibs.com.cn/index.html)

### 潞河中学

百年潞河在2000年通过专家组的评估成为北京市首批国家级示范高中, 位于通州, 接收世界各地的学生.其中潞河国际教育园的中英中美高中实验课程得到了教育界的肯定。  
地址: 通州区新华南路135号  
电话: 6954 6337

### 快乐成长蒙台梭利儿童之家 Little Seeds Montessori School

Little Seed是一所自办的位于北京市中心的学校。为3-6岁的儿童提供双语教学, 小班授课模式保证了每个孩子都能得到老师足够的关注。  
地址: 朝阳区潘家园东路口  
电话: 131 4118 8648  
电邮: [little.seeds.montessori@gmail.com](mailto:little.seeds.montessori@gmail.com)

### 丽思·嘉洛德国际双语幼儿园 Ritz Calilord Academy

丽思·嘉洛德属于“十一五规划”下“全国养成教育”实验幼儿园。同时属于中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心与中国儿基会联合项目“春芽工程”样板园。  
地址: 1) 顺义区水木兰亭府前一街58号, 电话: 5810 1258; 2) 昌平区沙河碧水庄园, 电话: 8070 4298, 8070 4297

### 苹果幼儿园 KEer Apple International Kindergarten (Pingod)

提供英语教学, 下午提供有限的蒙特梭利课程。  
地址: 朝阳区百子湾南二路  
电话: 5876 9605  
电邮: [keerapple@yahoo.cn](mailto:keerapple@yahoo.cn)  
网址: [www.keereducation.com/fen12/Default.asp](http://www.keereducation.com/fen12/Default.asp)

### 巧智博仁国际幼儿园 The Children's House International Montessori Kindergarten

北京的第一家蒙台梭利式幼儿园目前在四个校园共拥有300名国际学生, 因其友好的气氛、与蒙台梭利模式紧密结合的英语和双语课程而著名。  
适合年龄: 0-6岁  
地址: 1) 朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓一层, 电话: 6505 3869/2288转81299; 2) 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心大厦S114单元, 电话: 6465 1305/3388 转4477; 3) 顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地社区俱乐部, 电话: 8041 7083; 4) 朝阳区辛店路1号亚运新家园社区, 电话: 5202 0293  
网址: [www.montessoribeijing.com](http://www.montessoribeijing.com)

### 启明星双语学校 Daycare Academy

启明星是一个幼儿园-六年级的学校, 提供蒙台梭利式的英文教学和中国国家课程。  
适合年龄: 3-12岁  
地址: 朝阳区顺白路2号  
电话: 8610 2654  
电邮: [kristin@daystarchina.cn](mailto:kristin@daystarchina.cn), [lijun@daystarchina.cn](mailto:lijun@daystarchina.cn)

### 清华国际学校 Tsinghua International School

清华国际学校遵循美国课程标准。校园坐落于清华大学, 因此学生能够最大限度地使用清华的设施。  
适合年龄: 1-12岁  
地址: 海淀区中关村北路清华大学西北侧  
电话: 6279 7000  
电邮: [this@mail.tsinghua.edu.cn](mailto:this@mail.tsinghua.edu.cn)

### 青苗国际双语学校 Beanstalk International Bilingual School(BIBS)

该校设有独特的项目, 将东、西方教育理念有机地结合。跨文化的环境能很好地培养学生的文化敏感度和语言能力。  
适合年龄: 幼儿园至12年级  
地址: 1) 朝阳区亮马桥路40号B座1层, 电话: 6466 9255; 2) 朝阳区南十里庄38号, 电话: 8456 6019; 3) 朝阳区东四环北路6号阳光上东二区, 电话: 5130 7951  
网址: [www.bibs.com.cn](http://www.bibs.com.cn)

### 人大附中国际部 The Middle School and High School Affiliated to Renmin University of China

人大附中在中国因其极高的标准和优异的高考成绩而著名。教学语言为中文, 同时提供A-level资格。国际学生通过中文考试确定直接进入普通班还是先参加中文强化课程。在4,000名学生中, 有180名外国学生。  
适合年龄: 12至16岁  
地址: 海淀区中关村大街37号  
电话: 6251 3962/2094  
网址: [www.rdfz.cn/english](http://www.rdfz.cn/english)

### 三里屯幼儿园 Sanlitun Kindergarten

接受国际学生, 教学采用中文。学校尤其重视体育教育。  
适合年龄: 2-6岁  
地址: 朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号  
电话: 6551 0877

### 三为园蒙德梭利托幼中心 Mammolina Children's Home-Montessori Kindergarten

提供严格的蒙特梭利的教育。中英双语的课程“在独特的、开放的教室中教授, 是孩子能够根据自己的天性和需要学习和发展的, 并且每个孩子的进步都会被密切关注。”

适合年龄: 1-7岁  
地址: 朝阳区香江北路马泉营四区36号  
电话: 8470 5128  
网址: [www.montessori.ws](http://www.montessori.ws)

### 特殊需要学校 Side by Side

Side by Side 由外商独资和运行的个人特殊需要和学习困难中心。该中心接收所有年龄从幼儿到成人、以及小团体、家庭、学校, 和社会团体。Side by Side提供小型的特殊教育日间课程、学习支持、音乐治疗、行为支持、子女养育专题会议, 宣传, 家庭支持, 和准题研讨会。合格的和有经验的工作人员与其他专业教师, 职业治疗师, 心理学家提供个性化的支持。Side by Side团队有在国际背景工作经验, 喜爱帮助教育其他人, 把潜在客户的潜在能力挖掘出来。  
适合年龄: 所有年龄段(包括儿童、成人)  
地址: 顺义区后沙峪名都园3336号  
电话: 8046 3858  
网址: [www.sidebyside-beijing.com](http://www.sidebyside-beijing.com)

### 温莎双语幼儿园 Windsor Bilingual Kindergarten

该校融合了中西方教育的传统, 力求让学生全面发展, 设施也十分完备。课程给予六个标准——EYFS Statutory Framework(英), 幼儿园快乐与发展课程(北京)和综合主题研究计划(南京)——皆由在Dulwich College定期接受训练的教师教授。  
地址: 1) 顺义区温莎丽京园: 首都机场路89号丽京花园别墅, 电话: 6456 0020; 2) 昌平区温莎温哥华森林园: 立汤路北七家镇温哥华森林别墅, 电话: 6975 6579  
网址: [www.wancouverwindsorkindergarten.cn](http://www.wancouverwindsorkindergarten.cn)

### 新园双语幼儿园 New Garden International School

新园双语幼儿园坐落于富力城, 北邻中国国际贸易中心, 正对芳草地小学新校区。新园双语学校配备中国老师和以英语为母语的外教。他们提供丰富而有趣的课程, 使孩子能尽享中西两种教育体系。接受2至6岁的孩子, 同时提供课外班给12岁以下的孩子。  
地址: 北京朝阳区东三环双井桥北富力城D区西门61号楼  
电话: 5876 1319  
电邮: [mcyo521@163.com](mailto:mcyo521@163.com)

### 新竹幼儿园 New Bamboo International Kindergarten

新竹幼儿园是一所基于High Scope教育方式的英语语言学校。课程既包含了美国教育体系, 又吸取了中国教育的核心精华。  
适合年龄: 2-6岁  
地址: 朝阳区建国门外大街16号W-1座  
电话: 133 0401 8987或186 1172 9923

### 阳光童馨国际教育 Sunny kids garden

阳光童馨国际教育的诞生和延续秉承以下几点: 创建和提供多元文化教育环境; 融合东西方教育优势, 保持国际化领先教育理念。  
地址: 北京市朝阳区望京香颂南湖西园302号楼103  
电话: 8476 5353  
网址: [www.skgedu.com](http://www.skgedu.com)

### 耀华婴幼儿教育中心 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, 提供多元文化学习机会, 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。  
适合年龄: 1.5-6岁  
地址: 朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼  
电话: 8581 9223 / 8581 8466转817  
电邮: [ITEC@bjycef.com](mailto:ITEC@bjycef.com)  
网址: [www.ywitec.com](http://www.ywitec.com)

### 伊顿国际双语幼儿园 Etonkids Bilingual Kindergartens

伊顿国际双语幼儿园新城校园是伊顿国际教育集团的下属教育项目, 为1至6岁的孩子提供具有国际水准的蒙台梭利教学体系, 以及伊顿学校自己研制的英文和中文课程, 保证孩子们在德、智、体全面发展的同时掌握流利的双语。  
地址: 朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓  
电话: 招生办公室6539 8967; 校园行政办公室6539 8967  
电邮: [cpmadmin@etonkids.com](mailto:cpmadmin@etonkids.com)  
网址: <http://www.etonkids.com>

### 芝加哥丹英文幼儿园 Chicago Dan's English Daycare

幼儿园有两名美国教师, 一名职业英语中国教师, 一个职业日间护理员。教师-学生比例为1: 4, 课堂为全英文授课。兴趣班包括游泳, 棒球, 跆拳道和芭蕾。每门课都由英语的老师教授。  
地址: 崇文区西左安门桥日月天地B座1102  
电话: 5807 5067  
电邮: [dpinkowski@gmail.com](mailto:dpinkowski@gmail.com)  
网址: [www.engdan.com](http://www.engdan.com)

### 至尊宝宝幼儿园 Happy Baby Kindergarten

至尊宝宝幼儿园提供中文为主的蒙台梭利式的教育。每周都有几次英语课。设施包括操场, 图书馆, 钢琴, 阅读, 生日和电脑室。每周一三五早有家长陪同的2岁以下儿童的特殊课程。  
地址: 1) 朝阳区亚运村安慧北里逸园23号楼, 电话: 6498 1518; 2) 朝阳区西坝河三里22号楼, 电话: 6462 0449 转806

### 中加高中学校 Sino Bright School (Beijing No.25 Middle School)

SBS提供加拿大BC (British Columbia) 课程, 由BC认证的老师教授。学校的教学语言是英语, 但也提供中文课程。  
适合年龄: 7-12年级  
地址: 东城区灯市口大街55号(在北京二十五中学内)  
电话: 6553 7171  
网址: [www.schoolbeijing.com](http://www.schoolbeijing.com)

## 课外活动 After School

### 宝贝当家 BABY BOSS

宝贝当家是一家寓教于乐的国际化儿童职业体验乐园。一个精致的模拟城市, 让孩子亲自体验各种职业的工作流程, 并给予孩子一定酬劳, 自由分配劳动所得。特色: 在3-13岁儿童的城市里, 孩子们能够迅速地理解团队合作的意义, 提高与人相处的情商和能 力以及培养理财意识和财商。



年龄：3-13岁  
地址：海淀区远大路1号金源时代购物中心B1层儿童成长天地  
电话：400 004 0800  
网址：http://www.babyboss.cn/

### 北大公学天瞳培养计划 Tiantong homeschool

北大公学“天瞳培养计划”立足北大附属实验小学和全国妇联家庭教育科研基地两大平台，采取“正规学校教育+家庭学堂式个性化培养”的双轨教育模式，实验方案为期六年。将北京师范大学陈建翔教授潜心研究的世界脑科学重大发现“镜像神经元”将正式投入到儿童教育的推广应用中。旨在恢复儿童天性，鼓励自由创造。  
年龄跨度：7-12岁  
地址：海淀区文慧园北路9号今典花园c座412室  
电话：王老师134 6653 1725，赵老师183 1106 1080

### 北京伯乐汇田园马术

以低碳环保的田园生活方式，建立一个专属私密的马术庄园。提供完整的马术培训体系和服务，从马术理念到人马关系，以及养马、繁育马、调教马的指导，让每位会员都成为名副其实的“伯乐”！每位会员还将拥有专属的果树和田地，并享受会所定期举办的关于国际马术，低碳环保生活等内容的沙龙活动。更有当年出生的小马给各位小会员认养。  
地址：北京市顺义区牛栏山镇龙王头村  
电话：6043 8036  
网址：www.bj-bolehui.com

### 比如世界 Beyou

根据少年儿童心理生理特点度身定制的。特色：是专为3-12岁少年儿童设计的。由少年儿童自主管理的儿童城市。这个城市拥有与真实城市一样的形态和景观，有模拟设定的社会规则和文化，具备管理系统、金融系统、安全系统、社会服务系统等。  
年龄：3-12岁  
地址：朝阳区京密路111号比如世界购物中心三层  
电话：400 630 6000  
网址：www.beyou.cn

### 北京汉通学校 Beijing Hantong Test Training School

汉通学校是一个课外的，提供中、英文IB, A-level, IGCSE, SAT辅导的培训学校。学校提供一对一和小班授课，使用与国际学校相同的教材。价格从RMB150-550/时不等，周一至周五8:00-20:00，周六日9:00-17:00  
地址：1)顺义区白辛庄嘉浩别墅2区D2065  
2)朝阳区蓝堡国际中心1座2611-2612室  
电话：8599 7183  
电邮：info@chinamcedu.com  
网址：www.chinamcedu.com

### 豆豆家科技馆 Magic Bean House

一对深知中美婴幼儿早期教育差距的夫妇将纯正的美国儿童科技馆带进了中国。特色：发挥孩子的主动性来探索世界，因此科技馆几乎没有老师引导，科技馆强调更多的是让孩子在探索的过程中学习、掌握技能，将多媒体技术融入互动展项，让孩子在与多媒体的互动中学习。  
年龄：0-8岁  
电话：400 888 0722  
地址：北京市朝阳区朝阳公园路7号（朝阳

公园西3号门对面往南100米）  
网址：http://www.magicbeanhouse.com/

### 和美乐家庭会所 The Familier

和美乐位于北京商业中心（CBD），毗邻世贸天街及新城国际。会所由三个区域组成：游戏活动区、学习区和餐饮区。特点：和美乐不仅培育孩子,还为家长提供一个休闲与学习的平台，家长可以在参加每月丰富多彩的成人课程与讲座，或是与其他妈妈们来和美乐聚餐。  
年龄：6个月-6岁  
地址：朝阳区朝外大街乙6号朝外SOHO东区B座0753室  
电话：5869 2904  
网址：http://www.thefamilier.com/

### i3创意工坊 i3 artstudio

imagination（想象）、innovation（创造）、inspiration（灵感）构成了i3的创办理念。  
体验艺术课设置围绕“探索、想象、创作、表达、沟通”的教学理念循序渐进，借助陶艺、绘画、手工、动漫四个工坊，其中丰富的艺术表现形式，让孩子在接触工具材料的体验过程中，感知主题的魅力，并以主题元素为原点，将想象力、创造力、灵感通过艺术的手段释放出来。  
年龄跨度：3-10岁  
地址：朝阳区慈云寺东区国际4号楼1808室。  
电话：8591 3294  
网址：www.i3-artstudio.com

### 佳宝贝国际教育 iseekids

佳宝贝国际教育拥有爱心I see幼教、MIA儿童之家和灰姑娘芭蕾舞俱乐部。灰姑娘芭蕾舞俱乐部在北京目前已有四家中心。分别在望京六佰本中心、大红门银泰中心、鸟巢新奥中心和海淀金源中心。爱心I see幼教机构致力于0-6岁婴幼儿智力开发和气质教育，提供早期智力开发和情商开发、全日制蒙台梭利MIA课程、艺术情商培训等全方位服务。  
年龄跨度：6个月以上  
地址：望京广顺北大街19号六佰本商业中心南区四层C厅  
电话：6479 2519, 8478 0718  
网址：http://www.iseekids.com/default.asp

### 蓝天城 EEcity

蓝天城作为亚洲最大的儿童体验馆，活动内容自然是丰富多彩。本次嘉年华将以盛大的场面迎接黄金周体验家庭，开放数十个儿童体验馆，更是在此基础上添加了8大特色体验项目。蓝天城“励金计划”之少年特种兵，童星大道七彩童星路、中青院线梦幻舞台剧、文同美语情景剧、以及以庆中秋为主题的丰富多彩互动体验等精彩的活动。  
年龄：3-12岁  
地址：北京市朝阳区北路101号朝阳大悦城10层  
电话：5705 0705  
网址：http://www.lantiancheng.org/

### 露西水世界 Lucy's Water World Inc.

露西水世界多年来融合欧洲、美国先进的婴幼儿游泳经验，形成独特的适合中国孩子的特色游泳课程。是目前国内唯一得到美国游泳学校协会（USSSA）教学执照的机构。特色：泳池设施采用国内最新消毒

技术和循环系统，严格按照国际婴幼儿游泳安全标准来设置，水温常年保持30度以上，确保每一个孩子都能享有干净的水质和较高的水温保证让孩子快乐的学习游泳。

年龄：0-6岁  
地址：北京朝阳区北苑路108号  
电话：6492 6003或139 1175 2289  
网址：http://www.lucyww.com/index.php

### 沐奇游泳俱乐部 Mookey swim

“亲子游泳”拥有西方发达国家近60年的发展历史，“亲子游泳”是另一个层面的儿童早教行为。特色：由于大多数儿童游泳所用的泳池面积较大，通常传统消毒过滤方式都会通过常规的氯气或者氯片，沐奇特别定制的有限规模的池子，使用的是盐氯消毒方式，让这项运动在一个贴心、温柔，避免苛刻的化学品的水中进行。  
年龄：初生起  
地址：北京市朝阳区芳园西路和乔丽晶H103  
电话：400 879 9086  
网址：http://www.mookeyswim.com

### 悦宝园早教 Romp n' Roll

这里有安全的设备、充满激情的老师、舒适卫生的环境、人性化的服务，更重要的是有一套能在运动、音乐和艺术方面全面开发宝宝潜能的完善课程。孩子们设计一个不同的世界。沿袭了正统的美式教育理念，在全面开发宝宝潜能的同时注重创造力和个性的培养，通过丰富多彩的课程和教学环境全方位开发宝宝的潜能。  
年龄：6个月以上  
中国区总部（北京睿优铭管理咨询有限公司）  
电话：400 078 9080  
地址：北京市海淀区北三环西路大钟寺中坤广场E座3层305A/305B  
网址：www.rompy.cn

### 天真者的绘画 AoAart Studio

798艺术区内由北京市孤独症儿童康复协会“天真者的绘画 AoAart Studio”工作室已经投放使用。这里是孤独症孩子展示绘画天作的空间和家长交流的俱乐部。孩子们画作的义卖所得，仍将用于资助孤独症儿童。  
地址：798艺术区

### 小小运动馆 The Little Gym

小小运动馆是世界顶尖的儿童体验式学习与运动能力发展机构。为孩子们提供循序渐进的课程，营造积极正面的学习环境，使用独特的教学方法，每周都为您的孩子创造各种尝试新鲜事物和树立自信的机会，在学习中拥有无穷的快乐。特点：3-D Learning，运动是实现3-D Learning三维学习的媒介，让孩子在身体、智力、情感和社会等方面都可以得到均衡成长。  
年龄：4个月-12岁  
地址：北京大通苑中心：北京市昌平区大通苑华联购物中心3层L3-13（电话：5785 9500）；北京太阳宫中心：北京市朝阳区太阳宫中路12号楼凯德MALL-太阳宫3层21B-22-23（电话：8497 9545）  
网址：http://www.thelittlegym.com.cn

### 抓马宝贝 Drama Rainbow

儿童英式创意学校，采用英国先进的教育戏剧理论与实践激发孩子的创新思维和解

决问题的能力，帮助孩子提升想象力、语言表达、情绪和智能等多方面的能力。中外籍专业教育戏剧老师均经过国际知名教育性戏剧专家进行培训。原汁原味的英国戏剧教育，拥有英国资深教育戏剧团队，带你领略京城特有的原汁原味的英国戏剧教育。  
年龄：3-8岁  
地址：北京市海淀区万泉新新家园12号楼a2区七层  
电话：400 600 2758  
网址：http://www.dramarainbow.com/

### 北京在家上学小组 Beijing Homeschoolers

一个提供帮助的网络，提供信息的来源和自家授课家长的社会中心。  
网址：http://groups.yayoo.com/group/beijing\_homeschoolers

### 桥学校 The Bridge School

联系方式：1) 朝阳区来广营东路古城7层701室，电话：8430 8068；2) 顺义区后沙峪名都园会所1层，电话：8046 6114；3) 朝阳区光华路12号数码01大厦9层903，电话：6503 5193；4) 朝阳区农展馆南里12号通广大厦8013，电话：6538 9422；5) 朝阳区亮马桥路光明饭店5层503室，电话：8451 7605。  
电邮：info@bridgeschoolchina.com  
网址：www.bridgeschoolchina.com

### 爱奖励儿童双语培训学校 The Children's Learning Center of Beijing

CLCB主题式的项目让孩子能通过游戏和活动发展社交、情感、体育和认知技巧。孩子也通过日常课程学习双语交流，课程包括：数学、科学、电脑、体育、戏剧、厨艺、艺术等等。CLCB通过半天或全天、每周至少两次或每周五次的课程满足了不同家庭的需要。  
年龄：18个月-6岁半  
地址：顺义区后沙峪白辛庄嘉浩别墅3056  
电话：8046 7082  
网址：www.clcbkids.com

### 北京普林斯顿教育咨询 The Princeton Review

帮助学生准备标准化考试和学校申请。考试辅导包括SSAT, SAT和TOEFL。可提供小班教学（十人以下）和一对一辅导。  
地址：海淀区北四环西路66号第三极创意天地A座1501  
电话：6268 4481/82/83  
网址：www.tprbeijing.com/eng

### 拓达周华咨询 Touchdown!

帮助中国家长申请美国本科项目，私立高中和寄宿学校。提供集中训练，包括essay写作，面试和职业规划。富有经验的辅导员在申请的全过程与学生和家长当面交流。  
地址：海淀区中关村大街19号新中关村大厦B座1508室  
网址：www.touchdown.org.cn

### 北京新东方学校 Beijing New Oriental School

北京新东方学校，培训近1500万学员，在英语培训、留学出国中享有很高的声誉，深受广大学员的推崇和喜爱。学员覆盖各年龄阶段。在京城有六十余个校区。  
咨询电话：8261 1818，  
网址：http://bjxdf.cn/

**学而思教育北京分校**  
**Xueersi**

学而思教育集团是中国具有知名度的中小学课外辅导教育机构之一。公司向中小學生提供家教服务，内容覆盖多种学科，包括数学、英语、中文、物理、化学和生物。在北京有多处校区。  
咨询电话：5292 6669-1111/3333/6666  
网址：http://www.xueersi.org/

**北京金钥匙学校**

经过12年的努力，金钥匙目前已发展成为一所覆盖幼儿、小学、初中、高中的多元化、综合性的大型课外培训机构。开设了从幼教到高三共13个年级、52种不同类型的辅导班，每年容纳近三万人次学生的培训辅导。在北京有多处校区。  
网址：http://jin14.qianlong.com/

**巨人学校**  
**Juren**

其培训覆盖幼儿、青少年、成人教育领域。学校结构完善，部门设置科学，拥有杰出的管理团队和优秀的师资队伍，同时拥有具核心竞争力教学研发队伍。目前开设科目涉及英语、中小学、文体艺术、计算机、职业认证。家教等各个领域，科目多达100余种。在北京有多处校区。  
电话：400 888 3456  
网址：http://www.juren.com/

**英语之家**  
**English Loft**

English Loft 英语之家是京城首家以“Loft”为办学模式的机构，提供全美式授课和语言环境，4-6人小班制教学。引进国际原版同步教材和一流的多媒体软件教学设施，配备两年以上教学经验的美国本土老师，接收2到18岁各年龄阶层的学员。  
地址：1) 大屯校区:朝阳区小营北路29号融华世家1号楼5单元401室；2) 半岛校区:朝阳区太阳宫半岛国际公寓11号楼1单元1502室  
电话：8486 7908/156 1104 7919（吴老师）  
电邮：englishloft1502@gmail.com  
网址：www.englishloft.net

**瑞思学科英语**  
**Immersion Subject English**

引进美国幼儿园到高中完整课程体系，为3-18岁中国儿童提供原汁原味的美国课堂。  
咨询电话：400 690 34531  
地址：1) 通州贵友中心：通州区云景东路1号贵友大厦5层及南配楼6-7层；2) 回龙观北店中心：昌平区回龙观西大街北店时代广场4层；3) 朝阳大悦城中心：朝阳区青年路西里大悦城往北300米，工商银行楼上；4) 十里河联合国际中心：朝阳区东三环南路19号联合国际大厦甲段3层；5) 崇文新世界中心：东城区崇外大街3号新世界写字楼B座12A层；6) 世纪城金源中心：海淀区蓝靛厂金源时代购物中心B区写字楼5层；7) 优盛中心：五道口优盛大廈B座13层；8) 安贞博纳德中心：朝阳区安贞西里三区10号楼博纳德大厦3层

**贝乐学科英语**  
**Beat Learning**

贝乐学科英语采用“浸入式学科英语”教学，主流核心课程体系严格遵循美国教育大纲，完全对接美国教育体系，符合美国教育部标准。  
电话：6490 7990  
地址：朝阳区安立路66号安立花园写字楼A座4层

**好思之家国际幼儿园**  
**House of Knowledge International Kindergarten**

由一个来自中国和欧洲的教育团队组成，教育大纲是专门为了适应一个三语（德语、英语、中文）的学习环境而制定，旨在让中国的孩子和在京居住的国际孩子得到优秀的儿童早期教育的积极影响。  
电话：400 650 7747  
网址：www.house-of-knowledge.net

**家庭餐饮 Family Dining**

**美式餐厅 American**  
**绿叶子食品店**  
**A Food Affaire**  
菜式极为多样。  
地址：朝阳区幸福一村西里5号一层  
电话：135 0107 1114

**蓝蛙**  
**Blue Frog**

地址：1) 朝阳区三丰北里，悠唐生活广场1号楼1层；2) 朝阳区三里屯北路19号三里屯Village南区4号楼3层S4-30  
电话：6417 4030  
网址：www.bluefrog.com.cn

**美西西餐厅**  
**Chef Too**

服务人员能讲一口流利的英语。在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获得“Outstanding American”和“Best Brunch”奖。  
地址：朝阳区朝阳公园西门对面  
电话：6591 8676  
电邮：chefbilly@yahoo.com

**新元素**  
**Element Fresh**

提供健康的美式食品；周末有早午餐。在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获得“Best American”和“Best Brunch”奖。  
地址：1) 朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区八号楼S8-33，电话：6417 1318；2) 朝阳区将太路6号，电话：6433 5058  
网址：www.elementfresh.com

**富客汉堡**  
**Fatburger**

在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获得“Outstanding Burger”奖。  
地址：朝阳区东方东路19号亮马桥外交公寓1号楼会所1层1号铺  
电话：8532 1878  
电邮：jwu@fatburger.com  
网址：www.fatburger.com

**祖母的厨房**  
**Grandma's Kitchen**

真正由“来自美国的祖母”创办。在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获得“Outstanding American”奖。  
地址：1) 东城区南池子大街47-2号，电话：6528 2790；2) 朝阳区东三环中路39号建外SohoB座0103，电话：5869 3055/3056；3) 海淀区成府路28号五道口购物中心5层，电话：6266 6105, 6266 6092；4) 朝阳区建国门外南秀水街甲11号（友谊商店后面），电话：6503 2893；5) 东城区北新桥石雀胡同28号

**Lily's American Diner**

这家店的店主自创菜谱，包括传统美国菜和德州-墨西哥菜。  
地址：1) 朝阳区四惠地铁B出口金地名

京小区北门对面往东200米；2) 朝阳区双井桥东北角广渠路31号院天之骄子2号楼底商2-18，电话：6592 5548

**彼得西餐**

**Peter's Tex-Mex Grill**  
地址：1) 朝阳区将台西路，电话：6435 3509；2) 朝阳区建国门外大街21号国际俱乐部88A，电话：8532 2449

**加油站**

**The Filling Station**  
提供美式西餐，内有专为孩子提供的游戏室。  
地址：顺义区来广营路北京京西学校旁边  
电话：8470 3821

**烘焙、熟食和甜点 Bakeries, Delis & Desserts 法派**  
**Comptoirs de France**

地址：1) 朝阳区将台路2号北京和睦家医院店，电话：5927 7597；2) 朝阳区将台路2号北京和睦家医院2店，电话：5927 7000 转7949；3) 朝阳区将台路乙2号海润国际公寓商业5号楼1层，电话：5135 7645；4) 朝阳区幸福村中路55-1号，电话：6416 2853；5) 朝阳区秀水东街8号秀水大厦东区1层1、2号，电话：5169 9298；6) 朝阳区来广营东路5号2楼东侧，电话：8470 2347；7) 东城区东直门外大街35号东湖俱乐部1层，电话：6461 1525；8) 朝阳区日坛北路4号，电话：8562 3355；9) 顺义区裕翔路99号天竺镇欧陆广场L111室，电话：8046 6309；10) 朝阳区建国路89号华贸中心15号楼102，电话：6530 5480  
网址：www.comptoirsdefrance.com/

**凯宾美事廊**  
**Kempi Deli**

地址：朝阳区凯宾斯基饭店1层  
电话：6465 3388 转 5741

**早餐&早午餐 Breakfast and Brunch**

**金茂威斯汀早午餐**  
**Bubblicious Brunch**  
地址：北京朝阳区东三环北路7号金茂威斯汀大酒店  
电话：5922 8880

**金阁周日点心宴**

地址：北京西城区金融街金城坊东街1号丽思卡尔顿酒店金阁中餐厅  
电话：6601 6666

**希尔顿酒店早午餐**

地址：东城区王府井大街8号王府井希尔顿酒店  
预定电话：5812 8888 转 8411

**金融街威斯汀早午餐**

地址：西城区金融大街乙9号金融街威斯汀大酒店  
预定电话：6629 7810

**香溢**

**Aroma**  
提供五种美食：日式，印度，中式，南亚，西式。  
地址：朝阳区华贸中心建国路甲83号丽思卡尔顿酒店  
电话：5908 8161

**季候风**  
**Monsoon**

café式的餐厅，提供亚洲菜和西餐。工作日中午自助餐238元，加15%服务费。  
地址：西城区金融街11号洲际酒店

电话：5852 5916, 5852 5888

**单太太贝谷面包房**  
**Mrs Shanen's Bagels**

地址：顺义区洗白辛庄开发街5号  
电话：8046 4301

**果园**

**The Orchard**  
地址：顺义区崔各庄乡何各庄村  
电话：6433 6270

**德南面包房**

**South German Bakery**  
地址：朝阳区朝阳公园路1号好运街27号  
电话：5867 0201

**葡萄园儿**

**Vineyard Café**  
地址：东城区五道营胡同31号  
电话：6402 7961

**ZenSes**

地址：朝阳区东三环北路7号金茂北京威斯汀大酒店  
电话：5922 8880, 5922 8880

**咖啡&三明治 Cafes & Sandwiches**

**钟鼓咖啡馆**  
**Drum and Bell**  
地址：东城区五道营胡同31号  
电话：8403 3600

**漫咖啡**

**Maan Coffee**  
韩国人开的咖啡厅，内有小吃甜点。  
地址：1) 朝阳区百子湾西里103号楼110室，电话：8795 0870；2) 朝阳区将台西路7号，电话：8457 3470

**贝谷窝**

**Rug Bagel & Café**  
地址：朝阳区朝阳公园南路丽水嘉园4号楼  
电话：8046 4301

**吉乐瑞**

**Wild Honey**  
地址：朝阳区东三环中路7号财富购物中心一层01-19  
电话：6530 9149

**中餐 Chinese**

**鼎泰丰**

地址：1) 朝阳区新源西里中街24号，电话：6462 4502；2) 海淀区中关村大街40号当代商城7层，电话：6269 6726；3) 朝阳区建国路87号华贸中心新光天地6层，电话：6533 1536

**紫云轩茶事**

**Green T House**  
供应点心和素食、肉类、海鲜，与众不同的新式中餐，与众不同的就餐空间。桌椅、灯光、器皿、菜牌、摆设，全部出自主人设计。  
地址：北京朝阳区崔各庄乡何各庄村318号  
电话：6434 2519

**法式 French**

**米歇尔肉店**

**Boucherie Michel**  
地址：朝阳区幸福村中路杰座大厦底层  
电话：6417 0489

**北京福楼餐厅**

**Brasserie Flo**  
很棒的法国菜，还专为儿童设置了游戏



室。在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获“Best French (affordable)”奖。  
地址：朝阳区霄云路18号  
电话：6595 5135或138 1060 2401

### 印度&巴基斯坦餐厅 Indian & Pakistani 恒和印度餐厅

在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获“Best Indian & Pakistani”奖。  
地址：1) 海淀区成府路五道口Ucenter6层，电话：6262 7944；2) 朝阳区东直门外大街28号爱尔兰酒吧2层，电话：6417 0900；3) 朝阳区光华路9号世贸天阶地下1层138A，电话：6587 2999；4) 朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号，电话：5135 8353

### 泰姬楼印度餐厅 The Taj Pavillon

在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获“Outstanding Indian”奖。1) 朝阳区光华东里8号中海广场北楼2楼，电话：6505 5866；2) 朝阳区将台路6号丽都假日饭店3楼(近首都机场路)，电话：6436 7678或6437 6688转3811；3) 近郊顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场内(新国展对面)，电话：8046 3238

### 意式餐厅 Italian

#### Alio Olio

地址：朝阳区朝阳公园西门  
电话：6594 0938

### 安妮意大利餐厅 Annie's

提供最受欢迎的意大利菜。在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获“Most Family-friendly”和“Best Italian”奖。  
地址：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) 东三环中路瑞泰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)

### 小意大利 Little Italy

地址：顺义区天竺开发区荣祥广场813号  
电话：8046 4679

### Meeting Point

具有Abruzzese风味的意大利菜。提供送餐服务。  
地址：朝阳区东三环中路20号乐成中心美食广场B103  
电话：6775 8063

### 北京明天意大利餐厅 Michael's Place Italian Ristorante

地址：顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆时尚购物中心一层112号  
电话：8042 4457, 8046 3359

### 日式料理 Japanese

#### 尚水长廊铁板烧餐厅 Haru Teppanyaki and Sushi Bar

地址：1) 北京市顺义区天竺开发区荣祥广场902号8046 5112, 8046 5102；2) 朝阳区三里屯路19号三里屯Village北区N4-30号64152112

### 隐泉日本料理 Hatsune

地址：1) 朝阳区光华路甲8号和乔大厦C座二层65813939；2) 朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区8号楼58-30，-64153939

### 中东 Middle Eastern

#### 吧嗒饼

#### Biteapitta

在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获“Best Middle Eastern”奖。  
地址：朝阳区三里屯后街同里2层  
电话：6467 2961

### 蒂妮犹太餐厅

#### Dini's Kosher Restaurant

地址：朝阳区芳草西路9-12号  
电话：8470 8238转210

### 入迷

#### Rumi

在the Beijinger 2011 Restaurant Awards中获“Outstanding Middle Eastern”奖。  
地址：朝阳区工体北路甲一号兆龙饭店对面  
电话：8454 3838

### 披萨 Pizza

#### 叫板披萨

#### Gung Ho! Gourmet Pizza Factory

地址：1) 朝阳区将台路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

### 胡同披萨

#### Hutong Pizza

地址：西城区银锭桥胡同9号院  
电话：8322 8916

### 鸟巢

#### The Kro's Nest

地址：1) 朝阳区工体北路四号院，电话：6553 5253；2) 朝阳区霄云路35号，电话：8391 3131

### 素食 Vegetarian

#### 百合素食

#### Baihe Vegetarian

地址：1) 东城区东直门内北小街草原胡同甲23号，电话：6405 2082；2) 海淀区温泉镇白家瞳簸箕水1号，电话：6248 9089

### 素心小筑

#### Elaine's Vegetarian Restaurant and Bar

Elaine的小花园为餐厅供应大量中国蔬菜。共有一百余种素食菜肴供选择。  
地址：顺义区后沙峪镇罗马环岛向北100米左转 沿罗马湖畔800米  
电话：8048 5088/5566

### 吃素的

#### The Veggie Table

地址：东城区五道营胡同19号  
电话：6446 2073

### 购物及其他 Retail & Others

#### Motherswork

来自新加坡的妈咪儿童用品零售商，为妈咪儿童提供一站式购物体验。  
地址：朝阳区朝阳公园路6号院蓝色港湾国际商区2号楼1层VDM-20号店铺  
电话：5905 6905  
网址：www.motherswork.cn

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息，  
请联系 jing\_editor@truerun.com



### 艾克爱尔 IQAir

来自瑞士的国际智能空气领域的高端品牌。其空气净化器产品一直是空气国际上净化器方面的旗舰产品。  
北京总公司：朝阳区霄云路36号国航大厦1801-1803室，电话：8447 5800，传真：8447 5077，营业时间：9:00-18:00；2) 北京金融街购物中心：西城区金城坊街2号金融街购物中心四层417，电话：6622 0179，营业时间：10:00-21:00；3) 北京新光天地：朝阳区建国路87号新光天地5层生活家电区，电话：5738 2401，营业时间：10:00-22:00；4) 北京赛特购物中心：朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心地下二层，电话：188 1020 5987，营业时间：10:00-22:00；5) 北京燕莎友谊商城：朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层，电话：158 0136 1601，营业时间：10:00-22:00；6) 北京顺义展厅：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场4层，电话：6457 1922，传真：8046 1260，营业时间：10:00-21:00；7) 北京百盛复兴门店：复兴门内大街101号6层家电部，电话：157 1286 8485，营业时间：10:00-20:00；8) 北京百盛太阳宫店：朝阳区七圣中街12号院1号楼B1生活家电区，电话：157 1286 8454，营业时间：10:00-22:00；9) 北京金源燕莎店：北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层，电话：157 1286 9044，营业时间：10:00-21:00；10) 周一-周四，10:00-22:00；周五-周六



### 别墅生活方式

#### Villa Lifestyles

经营专业BBQ烤炉及工具、灭蚊磁、蹦蹦床、游戏组合、空气净化器等。  
地址：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场4层  
电话：8046 1260, 6457 1922，  
电邮：info@villalifestyles.cn  
网址：www.villalifestyles.cn

### 来福士广场

#### Raffles City

拥有众多世界知名品牌，提供与世界潮流同步接轨的潮流时尚单品。  
地址：东城区东直门南大街1号  
电话：6405 8888  
网址：www.capitaland.com.cn

### 北京嘉里商场 Kerry Mall

地址：朝阳区光华路一号北京嘉里中心  
电话：8529 8418

### 那都乐 Naturino

意大利法尔卡公司享誉全球的著名童鞋品牌。Naturino 于1974年诞生在意大利最重要的皮鞋生产地区。30年来，那都乐致力于健康、舒适为理念的精品童鞋的设计与生产。

1) 朝阳区北京办公室：酒仙桥路甲10号星城国际大厦A座7H；2) 朝阳区东四环南路9号燕莎奥特莱斯购物中心2层；3) 海淀区北三环23号双安商场5层；4) 海淀区复兴路33号翠微百货5层；5) 朝阳区中关村路40号当代商城；6) 朝阳区建国路87号新光天地5层；7) 朝阳区亮马桥路52号北京燕莎友谊商城6层；8) 海淀区花园东路2号北京金源燕莎购物中心4层；9) 顺义区天竺房地产开发区荣祥广场；10) 朝阳区建国门外大街北京赛特购物中心5层  
电话：8456 0710

### 国际宝贝

#### baby international

地址：朝阳区东大桥路8号尚都SOHO北塔3楼2371店铺  
电话：5900 1476  
电邮：info@baby-international.com  
网址：www.baby-international.com

### 洋洋宝宝店

#### Counting Sheep Children's Boutique

地址：朝阳区工体北路17号(工体北门对面)  
电话：6417 7622  
电邮：ask@countingsheepboutique.com  
网址：www.countingsheepboutique.com

### Beijing Torana Clean Air Center

1) 顺义区天竺镇花梨坎村南“荣祥广场308室”；2) 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L1-110  
电话：8459 0785  
网址：www.toranacleanair.com/index.html

### 侨芳草地

#### Parkview Green

位于北京中央商务区，结合结合购物、美食及艺术。  
地址：朝阳区东大桥路9号  
电话：6500 5511  
网址：www.parkviewgreen.com

### 瑞玛 Reima

来自北欧的高档儿童户外服装品牌。  
1) 海淀区海淀区五棵松卓展购物中心四4层，电话：8819 8094；2) 朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心5层，电话：6512 4488转 6506  
网址：www.reima.com

### 颐堤港

#### Indigo

结合商场潮流购物、大型超市、电影院、精彩食尚等业态。  
地址：朝阳区酒仙桥路18号  
商场热线：8426 0898  
网址：www.indigobejing.com

### 蓝色港湾国际商城 Solana

地址：朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾  
电话：5905 6663  
网址：www.solana.com.cn

# 虎妈和狼爸， 请考虑一下真正有效的父母力量

## Effective Parenting Power

文: Kathryn Tonges 译: 竞波

我经常读到对于各种父母之道的评论，比如‘虎妈’，‘狼爸’，‘严厉的法国式父母’如何教育孩子等（当然，法国式父母不是唯一的严厉父母类型）。这些评论无一例外地用孩子的“良好行为”和“成就”来衡量父母和他们的育儿方式是否成功。

有些父母们继承了自己长辈或传统文化中的育儿之道，对其中的不足、恐惧，甚至有害的地方不加置疑，以“能够控制自己的孩子”来满足自己的自尊。其实，每个父母、每种文化都需要反省其育儿方式是来源于畏惧还是对孩子的爱。

我相信父母们会说，他们是“为了爱孩子”和“为他们设身处地着想”。我想要了解，这种爱是否以孩子的行为为条件，是否无条件地爱孩子本身。如需要进一步探讨这个问题，请参考 Alfie Kohn 写的 Unconditional Parenting（无条件的父母之爱）一书 (<http://www.alfiekohn.org/books.htm>)。

那么孩子呢？那些惩罚、强迫、羞辱、背叛，或伤害孩子的父母之道，可以说是残忍到了无知的程度。其结果是孩子们被迫放弃他们的童年快乐。和父母之间的爱的链接消失了，取而代之的是成年后的抑郁、毒瘾、对物质的迷恋，与其他人难以建立正常关系，或者再也不能平静客观地接受自己。

为人父母是终生要修的一门功课，也是映照出我们的不当之处和内心所惧的一面镜子。我们可以选择改变。面对有害的父母之道，我赞同一位朋友说的，“让我们来做一位终结者”。

我们也可以选择掌握父母固有的力量，

这力量不是用来控制他人的，而是能支持并带来生机和成长的，这种力量蕴含知识，富有智慧，接受改变，不断自省，并开放地对待一切与孩子共同学习的机会。

孩子们是如此可爱，他们不应该是被操纵的对象。如果我们希望孩子学会一种乐器，难道只能强迫他们从小就每天三小时地练习吗？我们真正的动机是什么呢？是培养对音乐的喜爱和特长，还是为了超过别人不惜牺牲孩子内心的平静和灵气？

我认识一位如此长大的母亲。她后来被美国西海岸的一所相当于常青藤学校级别的大學录取，并成为才华横溢的钢琴家。但她从11岁开始就得了慢性肌腱炎，18岁起对弹钢琴完全厌倦，以后经历了长达十几年的抑郁和严重的饮食失调，最终才慢慢恢复。这不是唯一的例子。在以虎妈狼爸为主流的社会，抑郁症和自杀率普遍偏高。更多分析请参考 <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120110114525.htm>。

对于这位母亲，在虎妈教育方式下成长而付出的代价值得吗？当然不！有没有另一种父母之道同样可以让她取得最大成就呢？当然有！这位母亲相信，父母们经常被恐惧驱使着，“如果我不强迫孩子练习或做功课，他们不会做的，如此下去他们就会一塌糊涂，而这个责任要由我来负。”

我们不会强迫孩子们学说话或走路。我们相信他们总有一天会做到的。为什么我们同样爱护和珍惜他们的特质，信任地让他们以玩耍、兴趣和自发的好奇心来学习呢？强迫和羞辱不能给孩子带来荣誉感。伤害孩子不能使



Kathryn Tonges

Kathryn Tonges（澳大利亚）现居北京，教师，父母培训专家，beijingkids 杂志顾问团成员，曾合著 'Slurping Soup and Other Confusions: True Stories and Activities to help Third Culture Kids During Transition' 一书。

他们从尊重和理解出发来改善行为，只能让他们因为恐惧而改变。

如果想要孩子们情感健全并善于调节自己的情绪，众所周知孩子们在放松和感兴趣时学得最快。今天很多人患有长期的疲劳症，引发心血管疾病、抑郁症、糖尿病和其他很多会引起早亡的健康问题。科学家认为成年后对压力和疲劳的管理能力是从小培养起来的。作为父母，我们应该把力量用来帮助和支持，而不是阻碍。

请问自己一个问题：你的孩子是否已经得出结论，你的爱是以他们的表现和成就为条件的？还是觉得你爱的就是他们本身？后者会使孩子在各方面都蓬勃成长，坦然接受一切，不怕犯错误，善于建立健康的人际关系。

那时我们就不再需要这样的书籍：Free From Lies: Discovering Your True Needs 从谎言中解放出来：发现你真正的需要。(作者 Alice Miller, [http://www.alice-miller.com/index\\_en.php](http://www.alice-miller.com/index_en.php))。这本书帮助成年人摆脱具有破坏性的、从无效教育到虐待子女的父母行为怪圈。Miller 提出，当孩子们还小的时候，“正是大脑结构发育的关键时期，所以更应该学习善良、诚实和爱，而绝对不应该是残忍和谎言。”

父母效能培训 Parenting Effectiveness Training (<http://www.gordontraining.com/>) 提供了一个清晰的阶段性的模式，逐步发掘出你和孩子身上最优秀的方面，展示如何最有效地把你认为最重要的价值观传给孩子，并让他们从内心产生动力而不是被外力驱使。

请掌握好你身为父母所拥有的力量，做出最明智的选择。



# 医疗之道 在明明德

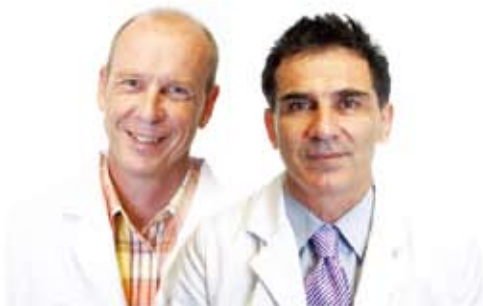


北京明德医院是一家符合国际医疗标准并以服务至上为宗旨的综合私立医院。

定居北京的来自世界各地的海内外人士的医疗健康需求正在以多样化的趋势增长。为了满足这些需要，北京明德医院向社会提供高质量的、以患者为中心的服务。服务范围广泛涵盖内外妇儿等30多个专业科室。

全科	急诊科	内科
外科	整形及美容外科	麻醉科
妇产科	女性保健中心	儿科
口腔科	心理咨询及治疗	耳鼻喉科
皮肤科	康复医学科	中医科
眼科	医学检验科	营养科
药剂科	医学影像科	体检科
会员制	贵宾卡	

北京明德医院依据最新的循证医学模式，对医生资质、院感控制、医疗设备和医疗服务等都设定了极高的标准。在我们配备先进的医院里，医生会针对每个病人的不同需求提供所需的医疗服务。



OASIS  
International Hospital  
北京明德医院

## 男性

从治疗疾病到预防健康风险，我们在这里帮助男性朋友生活得更健康，更长寿。北京明德医院可针对您的病史和您关心的健康问题，给您做出健康评估。男科的医生和专家会就影响男性健康的如心脏病、肾病等常见疾病提供诊断、治疗和慢病管理。

## 女性

我们的妇产科为女性每个生理阶段提供私密的个性化的服务。常规体检项目是根据年龄和风险等因素来设计的。准妈妈在明德医院可以享受一系列的人性化的产前护理服务。您的专职医生会为您提供专属的孕期及其后续所有咨询服务，解除您的后顾之忧。

## 儿童

明德医院儿科提供从新生儿、婴幼儿、儿童到青少年的全面医疗照护。儿科有预防保健服务，包括健康儿童的常规体检和预防接种；也有患儿疾病诊疗服务如急诊、疾病和外伤救治。专家门诊包括：儿童成长和发育、饮食和营养、心理行为问题、学习能力和社交适应等。

## 家庭

在明德医院，您的家庭医生会时刻与您沟通，让您始终了解自己的医疗情况。您的家庭医生对您健康有全面的了解，可以为您提供家庭医疗和相关医疗咨询，并可以协调医院各个科室的专家看诊。全院医疗团队的共同协作为您提供全方位的医疗服务：常规体检、疾病筛查、疾病的治疗和慢病管理。

## 愉快体验，尊享医疗 Experience Healthcare Excellence



北京明德医院

24小时急诊: +86 (10) 5985 0333

电话: 400 UR OASIS (400 87 62747)

北京市朝阳区酒仙桥南路9号

www.oasishealth.cn | 新浪微博: @北京明德医院\_OASIS

China Office: +86 10-84560710;  
+86 13911754650 • [ecare@naturino.cn](mailto:ecare@naturino.cn)

**Naturino**  
feel the sand effect



Available on the iPad  
**App Store**

Naturino foot measure  
download the free App for iPad

[www.naturino.com](http://www.naturino.com)

MADE WITH  
SWAROVSKI  
ELEMENTS