



beijingkids

美国顶尖名校如何招生

What Kind of Students Are
American Elite Schools Looking for?

对话人大附中詹姆士

James Batten From RDFZ Describes How He
Communicates With Students

北京国际学校如何 应对空气污染

Breathing Easier

宝贝儿， 我们去尝尝……

Four Moms Review Restaurants

封面故事

精彩夏令营，开始占座儿！

Get Ready for Summer Camp!

3个家庭分享多年夏令营体验故事，16个热门营地介绍

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

健康源自洁净空气



IQAir® HealthPro® 250 – 更关注性能

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。



- 1 IQAir PreMax® 首层滤芯是成功过滤污染环境中粗尘颗粒物的关键。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、有害化学气体、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。
- 2 IQAir 新型红色标签风扇拥有同级别风扇中最出色的性能。优化的三维设计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。
- 3 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双颗粒混合媒质（高效活性炭、浸渍氧化铝），保证实现最大程度过滤有害化学气体和异味。
- 4 IQAir独有的HyperHEPA® 滤芯，经认证检测，对于直径≥0.003微米的超细污染颗粒物，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。

对≥0.3微米的颗粒物保证99.97%的净化效能，持久保持净化效能不下降。

欢迎来电垂询并预约
免费的室内空气质量检测!

400 6501266

www.iqair-china.com
info@iqair-china.com

e.weibo.com/iqair



来自瑞士的空气净化器

北京总公司
Tel: 010-8447 5800
北京市朝阳区霄云路36号
国航大厦1801室

金融街购物中心展厅
北京市西城区金城坊街2号
金融街购物中心四层417

欧陆广场展厅
Tel: 010-64571922
北京市顺义区天竺镇裕翔路
99号欧陆广场地下一层03A
www.villalifestyles.cn

新光天地展厅
北京市朝阳区建国路87号
新光天地5层生活家电区

赛特购物中心展厅
北京市朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心地下二层

百盛太阳宫展厅
北京市朝阳区七圣中街12号1号楼B1生活家电区

燕莎友谊商城展厅
北京市朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层

金源燕莎展厅
北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层

百盛复兴门展厅
北京市复兴门内大街101号6层家电部



United Family Healthcare
和睦家医疗

BJU doctors support World Sleep Day on March 21.

3月21日世界睡眠日 和睦家关心您和家人的健康睡眠。

Take care of your health. Get a good night's sleep.
您的睡眠质量经得起时间的考验吗？

Sleep is essential to good health. For questions about irregular sleep patterns, talk to your primary care physician or call the BJU ENT Clinic at 5927 7039 for an appointment.

如果您或家人正受到睡眠问题困扰，和睦家睡眠监测服务能够帮助诊断和解决您的睡眠问题。北京和睦家医院耳鼻喉科预约咨询电话：5927 7039。



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

Beijing United Family Hospital and Clinics 北京和睦家医院
2 Jiangtai Road, Chaoyang District, Beijing 100015 北京市朝阳区将台路2号 100015
Tel: +86 (10) 5927 7000 24 HR 急救: +86 (10) 5927 7120
Website 网址: www.ufh.com.cn Weibo 微博: @北京和睦家医院



07

卷首语 Editor's Note

社区报道 Essential

10 编读往来

Mailbag

12 编辑精选

Top 10

14 活动备忘录

Events

18 社区热点

Noticeboard

21 菁点评

Reviews

76 简报

The Circuit

家庭娱乐 Playing

宝贝相片

Baby Photo

11 天真表情

Cute Faces

家庭聚餐

Dining Out

50 宝贝儿，我们去尝尝……

Mommy Tries...

看世界

Family Travel

56 带着年年“走”瑞士

The Hills Are Alive!

酷爹

Cool Dad

62 老爸有了小甜心

Daddy's Girl

22

封面故事 Cover Story

精彩夏令营，开始占座儿！

Get Ready for Summer Camp!

话题 Features

30 好妈妈帮你挑选夏令营

In Search of Great Summer Camps

健康 Health

34 北京国际学校如何应对空气污染

Breathing Easier

48 自信，从自我认知开始

Help Your Kids to Build Self-confidence



教育 Education

留学

Study Abroad

38 美国顶尖名校如何招生

What Kind of Students Are American Elite Schools Looking for?

学校聚焦

School Focus

39 北京德威英国国际学校参观记

Exploring Dulwich College Beijing

教育关键词

Education ABC

42 留学考试项目简介

Tests for Studying Abroad

为师之道

Feature Educator

44 对话人大附中詹姆士

James Batten From RDFZ Describes How He Communicates With Students

圆桌对话

The Roundtable

46 什么是成功?

Go-Getters

未来艺术家

Blank Canvas

64 来自北京BISS国际学校的色彩想象

Colorful Imaginations from BISS

为人父母 Parenting

父母社区

Parents Corner

55 收拾行李讨论会

My Kid Loves Packing

61 再不疯玩他们就大了

Don't Let Your Childhood Go to Waste...

79 如果全职太太有个党

Housewives of China Unite!

专家课堂

Expert's Voice

80 做有头脑的选择

Brainy Choices: Reactive vs Responsive



74

分类信息 Directory

学校名录

Schools

课外活动

After School

家庭餐饮

Family Dining

健康

Health

家庭摄影

Photography Studios & Services

互助小组

Support Groups

购物及其他

Retail & Others



本期的封面小模特叫柳涵超（笑笑），5岁，就读于枫叶国际幼儿园。她出生并生活在北京，父母都是地道的北京人。笑笑性格活泼，动感十足，最喜欢的课程是体操和舞蹈，也是一个语言小天才，喜欢唱着歌学英语和法语。

服装提供：芬兰REIMA童装
摄影：美国乐童万色儿童摄影机构

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2013年3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: March 25, 2013

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: 2013年3月25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
Executive Managing Editor Helen Fan
Editor Grace Gui
Editorial Assistant Echo Xie
Contributing Writers Alice Zhu, Chuchu, Cuntoushu, Ellis Friedman, Kathryn Tonges, Liyin, Muxi, Shuiwenlu, Tanghua, Taotai, Xie Ming

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

国际标准刊号 ISSN1000 9388

国内统一刊号 CN11-1704/C

随刊发行, 免费赠送



2013年北京亚洲滑冰邀请赛

2013年3月29日-31日

第八届北京亚洲滑冰邀请赛将定于2013年3月29日至31日在北京国贸滑冰场举行。感谢大家多年来一路的支持和参与，北京亚洲滑冰邀请赛是现时国内年度滑冰比赛中参赛人数最多的比赛，这不但有效推动滑冰运动在国内的发展，同时提供了理想的平台，让不同年龄和水平的滑冰爱好者有机会一展身手，体验比赛的乐趣。在这里我们真诚邀请您的参与！

比赛时间：2013年3月29日至31日

报名及考试截止日期：2013年2月8日（逾期双倍付费）

冰场大小：20米 x 40米

比赛项目包括：

个人项目：

幼儿1 - 4级
基本1 - 5级
蹬冰滑行（仅限基本2 - 5级）
花式1 - 10级
公开花式（铜级 / 银级 / 金级 / 白金级）
艺术性1 - 10级
步法1 - 10级

双人项目：

双人1 - 10级
双人娱乐性（初级 / 中级 / 中高级 / 高级）
双人花式1 - 10级（同性 / 异性）
跳跃及旋转组合（初级 / 中级 / 高级 / 精英级）

团体项目：

小团体制作

家庭娱乐性
团体韵律花式1 - 10级
万花筒
图案（基本5级或以上）

冰球比赛 - 滑冰，射球，龙门：

图形1 - 10级（基本图形 / 自创图形 / 自由图形）
临场表现1 - 10级
单人指定动作1 - 10级
韵律操1 - 10级（圈 / 球 / 丝带）
单人娱乐性
单人游戏
速度

冰舞项目：

自由冰舞1 - 10级
单人冰舞1 - 10级
搭档冰舞1 - 10级（同性 / 异性 / 专业搭档）

团体制作

队列指定动作（队形 / 滑行）
队列（冰舞 / 队形 / 滑行）
团体指定动作1 - 10级
团体游戏



A Publication of
True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告（北京）有限公司

Tel/ 电话: 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
Editorial Assistant 编辑助理 谢嘉桐 Echo Xie
Contributors 撰稿人 Chuchu、村头树、付雯莉 Ellis Friedman、Kathryn Tonges、唐桦、黎音、木樨、水纹路、陶太、谢明、朱云琦 Alice Zhu

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 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), Carren Andreo Winters, 子雨 Lynn Cui,

孙璠璠 Amy Sun, 胡晓娜 Sheena Hu, 赵金钰 Stacy Zhao, 陈沁沁 Ella Chen,
张舜茹 Maggie Zhang, 林健柏 Heiko Busch, 周青 Sophia Zhou
Marketing & Distribution 市场发行部 张萌 Shana Zhang (经理), 杨晓彬 Victoria Yang, Lia Tjahjodihardjo,

曹月 Cao Yue
IT 技术支持 白德 Badr Benjelloun (CTO), 严文
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), 王静 Cathy Wang, 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866, 邮箱 jing_distribution@truerun.com



菁kids杂志
<http://issue.com/jingkids>
<http://blog.sina.com.cn/jingkidszazhi>
菁kids杂志

微传播时代的快乐

Digital Age for Moms



在这个社交媒体和移动互联网盛行的年代，经常被快速传播的是“干货”。比如电话号码、网站链接、地址、价格、好吃吗、值得去吗，yes或no就行。言简意赅，重要的是信息量足，有助于马上做决定。抒发感情也很方便，表情手势几十个现成的。还有动画小人，总有一个可近似地表达。或者干脆手机拍下来，连照片带电影，千言万语尽在其中，还适合在各种语言之间穿越。语言加技术的日新月异，对于忙碌的妈妈们的来说是正中下怀，得心应手。

比如微信，这简直就是为妈妈们设计的。半年前，一个朋友建了一个妈妈群，群聊语音即时互动，妈妈们越玩越乐。有发孩子照片的，有分享另一半语录的，有问哪个餐厅好的，边看春晚边点评，李安导演奥斯卡得奖，妈妈们从加州直播时间庆祝到北京转播时间。每天聊，手机那儿总有动静。一时太忙接不上话，早上坐班车时听一路的回放，笑得乘客们莫名其妙。微信，就像一个妈妈们为自己办的广播电台，谁都可以主持，找个题目把大家的话逗出来，既解决思想问题又解决过日子问题。

有个活动什么的也方便计划。比如几家去滑雪，马上起一个滑雪的群，安排哪几家合住，怎么样协调着带吃的喝的，各家发言在手机屏幕上一目了然，信息公开透明，决策当然顺理成章。这要是像‘以前’那样用电子邮件，短信，或是电话，跟这个说完和那个说，成倍的时间扔进去，还常有误会或说不到位的地方。当然也有跟不上趟儿的，妈妈群这儿刚商议定，有两个爸爸居然自己在电话里议论要改时间，马上引起公愤：不参加讨论，没有和大家一起经历思想的进化过程，怎么就自作

主张？！爸爸们于是也得入群。假期结束后，估计实在受不了手机频频作响，几个爸爸还得在众目睽睽之下退出，怪不好意思的。

渐渐的，有了几个群同时在忙着。常常这个群里正讨论的话题，那个群也会感兴趣，不触及隐私类的话就转一下。会让更多人受益的，或需要更多人帮忙解决的，则发到微博上。有些话头，聊着聊着，就连题目带人物故事都有了，那就带到编辑部讨论，找个神笔和妈妈们一起挖掘一下，做个好文章登在杂志里，让更多的父母们看到。不管技术上怎么发展，妈妈们总能采青掇萃，为生活所用，而我们的编辑部，也就有了从各条战线上来的聊不完的话题。

比如，夏令营需要提前计划，如何对付北京的PM2.5，又被带着去了个特棒的餐厅等等，这些家长里短，对《菁kids》来说都是生活中的大题目，值得花心思多费点儿笔墨。为孩子找学校吗？那除了出一本学校指南之外，还得再办一个国际教育择校展，让父母们能集中地和各学校面谈。有一个爸爸从辽宁来，没能赶上3月3日的择校展，就找到编辑部，说没别的问题，就一个：哪个双语学校好？虽然无法给出适合他的孩子的答案，但真的被这个远道来的爸爸感动了。

《菁kids》和你们在一起，不论技术与媒介。请继续关注微博@菁kids杂志，当然，别忘了杂志电子版 issuu.com/jingkids。最近，我们还开通了菁kids杂志的公众微信，欢迎大家关注。

吴竞波
执行出版人



扫描左侧二维码，关注“菁kids杂志”公众微信



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 Jingbo Wu

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)。2012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 Helen Fan

《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 Grace Gui

2001年来北京，2011年刚晋级为新手妈妈。加入《菁kids》杂志前，曾在广播、电视等媒体工作，担任大学老师和在某英法双语杂志经济版做编辑记者。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



谢嘉桐 Echo Xie

江浙人，北京化，新思维，旧传统。2006年来北京，初出茅庐的新鲜人，做过对外汉语教师，尝试过不同类型的工作，在分岔路口遇到《菁kids》一见如故，特别喜欢小孩儿，也喜欢美食、摄影、旅游、做手工，立志将来做个好妈妈。新浪微博@Nictree百变花仙子



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8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



肖毅恩 Iain Shaw

现为True Run Media数码媒体公关总监，负责the bejinger, beijingkids, agenda和《菁kids》的新浪微博、Facebook, Twitter等社交媒体运营战略。出生于苏格兰，已在北京生活7年。曾任agenda主编和the bejinger副总编，现在也会定期为the bejinger的美食版块撰写文章。曾是绿茵场上一员猛将，眼下只要有空就会过过瘾。新浪微博@IainShaw



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！



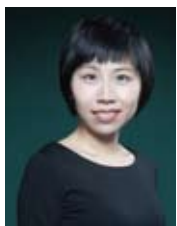
贺娟娟 Helen He

《菁kids》杂志美编，资深平面设计师，2005年来到北京，一直就职于True Run Media，多年从事英文杂志广告设计市场活动的系列设计，积累了丰富的设计经验及职业审美。《菁kids》杂志是True Run Media的第一个中文产品，作为设计师也是一个全新的平台。她爱设计，爱生活，爱旅游，也爱单车。新浪微博@贺小茶



张京阳 Carol Zhang

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。



伍娜 Aileen Wu

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。



十七 Shiqi

天津人，北京媳妇儿，从南开大学到澳大利亚FLINDS一直研读经济类学科，毕业后始终在德国公司作白领，从事市场管理工作，结婚后辞职作自由撰稿人，出过书，当过导演，她对3岁女儿的态度很明确，你是我的闺蜜，你是我的朋友，你是独立的一个小女人。

假期里的烦恼

The 'Fun' Holiday



儿子放假，我的炼狱就开始了。

儿子终于开学了，我的日子才终于恢复正常。呼——

在刚刚过去的这个月里，我过得焦头烂额身心俱疲。我倒不是因为干了多少的事情，而是因为——无、聊、无、奈。

假期前，我就筹划着怎么安排儿子的时间，想给他报个什么托管班，学学象棋、英语，或其他任何健康的活动，能学习还有小伙伴，多好啊。但又怕他不愿意，就没提。

刚在家呆了两天，他就不耐烦了，说：放假了真无聊，还不如在学校呢。我趁机说，给你报个英语班吧。他居然同意了。于是每天上午去上英语课，下午在家写作业捣鼓玩具玩玩电脑再捣鼓捣鼓玩具就过去了。

看上去，似乎还不错。可是我很焦虑。做个全职妈妈不容易啊，真的太烦了。

假期，是对妈妈们的集中考验。假期，是最难熬的日子。

老公说：我工作太忙了，孩子的事情就都交给你吧，需要我的时候，我尽量配合。

瞧瞧，说得多么合情合理啊，让人于情于理都无法反驳拒绝。

可是，这背后的所有辛苦、劳累和压力就只能独自承受了。假期里，他照常上班、开会、熬夜、出差。可我的日子就全变了。

首先：要努力让孩子过一个至少愉快的假期。但，这谈何容易！

寒冷无趣的城市里，一个孩子能做些什么找乐子呢？

儿子说：假期就是用来玩的。——没错，我同意，可是我没精力整天陪你玩。

儿子说：我也不知道该玩些什么好？——你不知道玩什么，我更加不知道啊！

其次：要和孩子一起调整生活方式。

平时他上学后，我就能在家收拾啊，工作啊，学习啊。

可现在，他成天在家，看着他无聊我也干着急。他倒是可以自己看书玩电脑几个小时不来烦我，可我不能任其沉迷，伤害视力。我要想办法让他离开电脑外出活动活动。

春节期间，我哥哥全家来北京。有了表姐，儿子的时间总算精彩起来，宅男变身野男，和表姐一起去后海滑冰，虽然不会滑冰不停地摔跤，也愿意在姐姐后面乐呵。表姐的假期有特权可以玩ipad，他就跟在旁边蹭了好多集的动画片。表姐去滑雪，我们就跟着去滑雪场，看看风景，山脚下滑几下。

过完春节，表姐走了，欢乐的日子也走了。

我们继续宅在家无聊着。

晃眼假期就过去了，儿子惊呼：我还没玩够呢，怎么就要开学了呢？

转脸，又说：也行，反正都是无聊。无聊是他这个假期的关键词。

节后，收到村头树的文章，看完我笑了，颇感欣慰：哈哈，原来你也发愁假期啊！作为能玩能折腾的老爸，你也有没招儿的时候啊！

孩子开学了，我的工作也正常起来，我的妈妈作者有时间去采访、去写稿了；我的妈妈采访对象有时间接受采访了；我的妈妈同事们忽然间大大推进了假期里怎么推也推不动的进度。

这期杂志的主题是“夏令营”，在寒假里备受折磨的妈妈们的可要好看哦，如果条件允许，就让孩子们出去溜溜撒撒野吧。去不了美国的妈妈也别着急，我们还将暑假前推出一批专门介绍北京夏日乐趣的文章。

寒假没玩够的孩子们，就别错过暑假啦。

妈妈们，提前计划吧，假期必须是欢乐的。必须！

范吉慧

范吉慧

执行主编

更正与致歉



P44, 在校学生人数: 60, 应为“64”
P56, 学校设施: 220间具有蒙氏教育特色的教室, 应为“20间”
P36,37,38,39,40,41,72, 鼎石国际学校应为“北京鼎石国际学校”

向所有读者和以上错误涉及的单位与个人表示诚挚的歉意。



ceryna

哇, 真好! 我可是《菁kids》杂志的拥趸者啊, 第一期第二期的每一篇都仔细的研读过, 在杂志中得到很多实用的信息, 无论是话题还是教育亦或是健康, 教育等各个专栏都能够丰富自己的知识和视野, 是难得的一本好杂志! 可惜三期还没看到呐!



梦里水乡APRIL: 这期内容相当丰富, 对家长们来说, 是个好帮手, 您辛苦啦!
2月6日 17:20



海棠依旧TTT: 回复@菁kids杂志: 嗨, 这么好的杂志, 免费就得到了, 已经感觉非常幸福, 目前我正处于国际学校的选择中, 今后有问题会多多麻烦您的。希望您给予指导。
2月5日 11:20



newcolor宝妈: 杂志收到了, 非常感谢! 对了, 这期跟上回那期是一个地方做的图片吗? 还有印刷? 感觉整体图片和印刷质量不如上一次。因为过去是做image&printing行业的, 有些职业病:-)
1月19日 12:12



@LQ_Happy: 今天收获颇丰, 收集到十多家学校的信息, 我们将做综合比较筛选 // @菁kids杂志: 你到了吗? 菁kids编辑部在这等你哦 我在这里: <http://t.cn/zlrCtBd>
3月3日 16:32



@苏菲0909: 你们组织的活动非常好, 既有学校信息又有孩子的小礼物, 就是去的人好多, 没地方停车了, 呵呵// @菁kids杂志: 你到了吗? 菁kids编辑部在这等你哦 我在这里: <http://t.cn/zlrCtBd>
3月3日 11:00

读者来信

《菁kids》编辑部 大家好

非常感谢学校和贵杂志给了Ryan这个机会, 让他在15岁的时候有了这么一份经历, 给Ryan和我们全家留下了非常美好而珍贵的回忆。谢谢你们! 愿《菁kids》越办越好!

Ryan及全家

(编者按: Ryan是2013年第2期择校指南封面模特)

关于撤稿事宜

你好!

我是北京灵睿国际学校 (Positive Foundation School, 简称PFS) 的学生家长, 去年12年月学校让我写一篇描述学校的文章, 说是要登在贵刊2013年4、5月份的杂志上。当时我孩子刚刚入学没多久, 不好推脱, 就答应了学校的要求。

今年1月份学校开学, 开学第二天我去教室看了温度计显示15度。结果第三天我女儿就发高烧, 烧了7天期间去了2次医院。好了以后我带着女儿去学校严肃的提出了他们室温太低的问题。他们所在的嘉浩别墅没有阳光, 而且暖气很不理想, 他们也没有积极的解决问题, 所有老师都穿着棉大衣上课, 何况2-3岁的孩子 (这个学校就是幼儿园, 学生从2岁到6岁不等)。当天我自己带着温度计去学校, 跟老师谈了一个小时, 温度计显示13度。其实这个问题从上个学期入冬开始就有, 一直没有解决。

.....

我的孩子今年2岁多, 在课堂上突然大哭, 当时我在学校。老师没有采取合理的措施引导孩子, 学校的校长居然跑过来跟我说“赶紧把你的孩子抱到家长接待室, 不要影响别人上课”。这样生硬的话深深的伤害了我和孩子, 我的孩子一向在学校少言寡语很安静, 学校的所有老师都可以证明我的孩子在学校里是最安静的, 从来没有捣乱或不配合, 而且不是爱哭闹的孩子, 上课一直都很专注。

在经历了这么多事情之后, 我已经为孩子办理了退学手续。(听说有些孩子在我们退学之后, 也申请了退学)。关于去年我写的那篇文章, 我考虑实在不合适再刊登出来了, 一是会误导别人, 二来也会影响我的名誉了。

请你们考虑我的感受, 协助我撤回那篇文章, 谢谢。

邵蕾玉

2月3日

(编者按: 邵女士为PFS写的文字刊登在《菁kids》2013年2月刊 (择校指南) 第55页。该期杂志于2013年1月31日付印。)

天真表情

Cute Faces



海萨尔-100天-哈萨克族



陈亦珊-2岁11个月-美国



刘奕霓-5个月



谢弘毅-1周岁



朱予泽-1周岁



贾松赫-100天



何书瑾-10个月



杨恩杰-19天

感谢爱败妈妈网本期大力支持。欢迎各界为本栏目投稿（0-3岁宝宝）：jing.editor@yahoo.com.cn, 邮件标题注明“天真表情栏目投稿”。我们同时长期征集5-18岁模特参与封面及内页图片拍摄，请将生活照发至jing.editor@yahoo.com.cn, 注明“应征模特”

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, 电话: 5820 7100/7700转814或811



赏花季节到啦！

北京桃花节

这里能看到绚丽多彩的桃花与梅花、丁香、海棠、郁金香、牡丹等春花交相辉映。

时间：3月下旬至5月中旬

地址：北京植物园（海淀区香山卧佛寺路）

北京樱花节

近2000株樱花营造了一片樱花的海洋，还有品春茶、赏樱花、樱花认养实践等活动。

时间：3月下旬至4月下旬

地址：玉渊潭公园（海淀区西三环中路10号）

风筝春花节

春花陆续开放时，飞禽动物区、海洋动物区、历史人物区、儿童主题区等十个区域将展示近2000只大型的立体风筝。

时间：3月下旬至5月初

地址：陶然亭公园（西城区太平街19号，护城河北岸）

香山山花节

带上家人一起爬香山，赏春花！

时间：4月至5月中旬

地址：香山公园勤政殿丁香路玉华岫等景区（海淀区买卖街40号）

道法自然——大都会艺术博物馆精品展

展出的作品以从古至今西方艺术中的经典名作为主，依照人类的自然观和与自然界的关系的演变历程分类排序。孩子在展览中能够看到他们熟知的名字，如梵高、莫奈、塞尚、米勒、库尔贝等，近距离感受艺术经典。

时间：2月1日-5月1日 每天9:30-15:30

地点：中国国家博物馆 南区一层2号、3号展厅（北京东城区东长安街16号天安门广场东侧）

费用：20元

“谈天说地 Speaking Of Space”系列讲座：京郊观星攻略

由北京天文馆和北京天文学会联合举办的“谈天说地 Speaking Of Space”系列讲座，每月都有不同的主题和演讲人。

本月主题：京郊观星攻略，**主讲人：**北京天文馆 詹想老师

时间：4月20日周六 15:00

地址：西城区西直门外大街138号（4号线动物园站）北京天文馆新馆505教室

电话：5158 3311

邮箱：jiangzuo@bjp.org.cn

网址：www.bjp.org.cn

2013年北京亚洲滑冰邀请赛

北京亚洲滑冰邀请赛是现时国内年度滑冰比赛中受人瞩目的比赛，包括个人项目、双人项目、冰舞项目和团体项目。

比赛时间：3月29日-31日

地址：建国门外大街1号国贸商城B2层 国贸溜冰场

电话：6505 5776

冰场联系人：肖雨红 lecool@cwtc.com, xiaoyuhong@cwtc.com

比赛联系人：Indy Wong, indywpgf@gmail.com



2013年谷歌Google科学挑战赛即将开赛

面向全世界13至18岁的青少年所举办，目的是挖掘并鼓励有丰富创造力的孩子们。在此前举办的两届科学挑战赛中，全球已经有超过90多个国家的青少年参加。2013年Google科学挑战赛参加者须在太平洋夏季时间4月30日11:59之前提交自己的创意书（支持中文）。6月，Google将会选出90名决赛者，并将以30/30/30的形式分成美洲、亚洲、欧洲/中东/非洲三个赛区进行角逐。然后再从中选送15名参赛者到位于山景城Mountain View的谷歌Google总部进行最终的决赛，决赛的时间为9月份。这一届挑战赛的优胜者将获得50,000美元的奖金、到加拉帕戈斯群岛Galapagos Islands旅游以及到谷歌Google、乐高Lego或欧洲核子研究组织CERN总部参观的机会。

北京自然博物馆《鲨鱼的故事》展

《鲨鱼的故事》展示鲨鱼演化的历史，还有鲨鱼适应海洋生活的独到之处以及鲨鱼这个大家族中那些颇有特点的成员。另有鲨鱼软骨为什么不能治疗癌症、人类不是鲨鱼的食物、鲨鱼泳衣的原理等内容，帮助孩子更客观地认识和对待鲨鱼，提高保护鲨鱼，保护海洋的意识。

时间：2月7日-4月27日

地址：北京自然博物馆（东城区天桥南大街126号）

英国空动剧团《消失的地平线》

一位女飞行员先驱追寻自由的历程，一个现代女孩找寻从未谋面的祖母的故事。空动剧团以工作坊等即兴方式创作，叙事生动，舞台构图大胆，动作和道具设计出新，有很强的视觉冲击力。空动剧团是英国牛津剧院的驻场剧团，2009年获英国全英戏剧奖最佳新剧团提名。

时间：4月6日-10日 每天19:30-22:00

地址：国家大剧院（西城区西长安街2号，近人民大会堂西门）

官网订票：www.chncpa.org



颐堤港购物中心折纸嘉年华

活动期间有大型折纸装饰、现场折纸工坊、酷派乐队演出、精彩互动游戏、趣味气球派送、儿童海洋球、儿童绘本解读、复活节彩绘蛋（3月25日至31日）、兔女郎巧克力派送（3月25日至31日）等亲子体验。参与任意活动环节可获赠精致礼品，更有机会获得店铺提供的品牌奖品。访问颐堤港官方网站“精彩活动”页面打印邀请函即可在颐堤港地下停车场免费停车4小时。

时间：3月22日-4月21日

地址：朝阳区酒仙桥路18号

电话：8426 0898

网址：www.indigobeijing.com



UCCA艺术家带你看展览系列：奇异图案的艺术

在以绘画为主的活动中，孩子们将化身小画家，将简单的线条变成不可思议的神奇的物种图案。并和艺术家们一起创造出精彩纷呈的作品。价格：100元/儿童，50元/2012 UCCA 个人会员，免费/2013 UCCA会员、UCCA 儿童俱乐部。活动须电话预约。

时间：3月30日 周六 10:00-11:30

地址：UCCA 尤伦斯当代艺术中心(朝阳区酒仙桥路4号798艺术区内)

电话：5780 0200

崔玉涛医生讲座：认识和提高儿童免疫功能

提高免疫功能就会少生病，这是每位家长的共同愿望。何为免疫力呢？如何提高呢？您听说过合理营养能提高免疫功能这样的说法吗？让我们一起从婴儿免疫启动的认识开始，合理喂养，提高婴幼儿乃至远期的免疫功能，保护孩子健康成长。

对象：0-18岁儿童家长

时间：4月20日周六 15:00-17:00

地点：北京和睦家医院2号楼5层

Events

活动备忘录

时间：3月29日-31日



台湾果陀剧场舞台剧《最后14堂星期二的课》

演出

童话剧《蜗牛刷牙》

蚂蚁妈妈和她的孩子要和蜗牛叔叔一起参加刺猬的婚礼，可蜗牛正在家刷牙，蚂蚁就帮他刷，那大家知道蜗牛有多少牙齿吗？

时间：3月3日-31日

地址：中国木偶剧院小铃铛精品剧场（朝阳区安华西里一区甲1号）

订票电话：400 610 3721

双语剧《丑小鸭》

新版《丑小鸭》在剧情、语言、卡通、舞美、互动五方面全新改版，舞台被装点成季节变换的原始大森林，霞光彩虹，漫天雪花会让吸引孩子去抓去追，从经典励志故事中体会勇敢和坚强。

时间：3月30-31日

地址：中国木偶剧院酷宝宝宝剧场（朝阳区安华西里一区甲1号）

订票电话：400 610 3721

大型原创儿童音乐剧《蝴蝶历险记之探秘恐龙》

假期到了，小蝴蝶嘟嘟和好朋友城市孩子再次相聚在一起，被丛林中的神秘通道奇迹般地引向地球上尚存的恐龙世界。

时间：3月9日-6月22日

地址：中杂（东图）剧场（东城区交道口东大街85号）

订票电话：400 610 3721

儿童剧《爱丽丝梦游仙境》

在奇幻疯狂的世界里，似乎爱丽丝是唯一清醒的人，她不断探险，不断追

问“我是谁”，终于成为一个“大”姑娘的时候，猛然惊醒，才发现原来这一切都是自己的一个梦境。

时间：3月16日-24日

地址：北京剧院（朝阳区安慧里3区10号）

订票电话：400 610 3721

中国儿童艺术剧院《卖火柴的小女孩》

“天冷极了，下着雪，又快黑了。”饥寒交迫的小女孩擦亮了一根又一根火柴取暖，你能猜到在光亮中她看到了什么吗？

时间：3月16日-31日

地址：中国儿童剧场（东城区东安门大街64号，东华门路口东南）

订票电话：400 610 3721

UCCA青少剧场《秘密进行》

一个小女孩认为父母总是对她视而不见，她决定消失一阵子。在这段奇异的冒险后，她成为一个寻找自我和自由的少女鲁滨逊。时长：1小时17分，语言：法语，中英文字幕，票价：10元/儿童，15元/成人，会员免费。

时间：3月23日 周六14:00-15:30

地址：UCCA尤伦斯当代艺术中心报告厅（朝阳区酒仙桥路4号798艺术区内）

电话：5780 0200

英国空动剧团《消失的地平线》

一位女飞行员先驱追寻自由的历程，一个现代女孩找寻从未谋面的祖母的故事。空动剧团以工作坊等即兴方式创作，叙事生动，舞台构图大胆，动作和道具设计出新，具有很强的视觉

冲击力。空动剧团是英国牛津剧团的驻场剧团，2009年获英国全英戏剧奖最佳新剧团提名。

时间：4月6日-10日 每天19:30-22:00

地址：国家大剧院（西城区西长安街2号，近人民大会堂西门）

官网订票：www.chncpa.org

台湾果陀剧场舞台剧《最后14堂星期二的课》

14个星期二，没有学分、没有课本、没有阅读书单的一门课。教授与学生关于爱情、工作、家庭、小区、宽恕、老年……还有死亡的对话。根据美国著名作家米奇·阿尔博姆的畅销书《相约星期二》改编。该剧由国际导演杨世彭博士导演，台湾著名戏剧表演家金士杰、卜学亮演出。曾在台湾五度巡回演出，引起巨大反响，场场爆满。

时间：3月29日-31日

地址：海淀剧院（海淀区中关村大街28号）

订票电话：400 610 3721

京剧《四郎探母》

（坐宫 盗令 别宫 过关 巡营 见弟 见娘回令）取材于宋朝杨家将故事。

时间：4月6日 周六 14:00

地址：梅兰芳大剧院（西城区平安里西大街32号）

订票电话：400 610 3721

斯图加特广播交响乐团音乐会

由斯蒂芬·迪尼弗指挥，有芭蕾舞剧《母鹿》组曲，钢琴协奏曲，幻想交响曲等曲目。

时间：4月3日 周三 19:30-22:00

地址：国家大剧院（西城区西长安街2号，近人民大会堂西门）

时长：约120分钟 包含中场

网址：www.chncpa.org

大雅之美昆曲系列：北方昆曲剧院《牡丹亭》

北方昆曲剧院镇院之作，《牡丹亭》是中国戏剧史上的巅峰之作，最能体现昆曲精致浪漫的经典剧目，主要描写杜丽娘和柳梦梅生死离合的爱情故事。该剧以文词典丽、宾白饶有趣味著称。

时间：2013年4月4日 周四 19:30-22:30

地址：国家大剧院（西城区西长安街2号，近人民大会堂西门）

时长：约120分钟，无中场休息

官网订票：www.chncpa.org

中国国家交响乐团合唱团音乐会

合唱团现有成员80名，均为国内外各高等音乐院校的优秀毕业生。合唱团员边表演边演唱，将现代舞台的视觉效果与合唱艺术相结合，给观众以新颖、生动的艺术享受。

时间：4月5日 周五 19:30

地址：国家大剧院音乐厅（西城区西长安街2号，近人民大会堂西门）

官网订票：www.chncpa.org

亲子休闲

法派“复活节寻蛋游戏”

2-10岁的儿童将有机会在商店销售的彩蛋中找到一个邀请优惠券。拿着邀请券去法派任意一家店注册后可以参加寻蛋游戏。孩子和家长组队一起寻宝吧！一等奖奖品是巨型公鸡一只，二等奖奖品是法派XL母鸡一只，还会得到更多复活节的喜悦！

时间：3月6日-30日

电话：6437 8994

网址：www.comptoirsdefrance.com

嘉里大酒店“春天里的复活节”

家人一起享受美味的自助早午餐和丰富的甜品，与复活节兔子和小丑们一起玩耍。孩子们可以参加寻蛋、制作彩蛋和面部涂鸦的活动，还能带走一副闪亮的复活节兔子耳朵。提供以“蛋”为主题的特色美食，如脆皮提拉米苏、复活节纸杯小蛋糕、烤芝士蛋糕等，价格：成人298元起，儿童188元起。

时间：复活节期间

电话：8565 2088

地址：朝阳区光华路1号北京嘉里大酒店嘉品餐厅

知味餐厅复活节周日早午餐

复活节派对从屡获殊荣的Bubbalicious早午餐开始。带上孩子享受创意美食及寻找彩蛋游戏。

价格：458/488/528元 + 15%服务费

时间：3月31日 11:30-15:00

地址：知味餐厅（朝阳区东三环北路7号，金茂北京威斯汀大饭店二层）

电话：5922 8880

国贸饭店“亲子复活节，厨师小当家”

孩子们可身穿厨师制服，在行政副总厨高宁的指导下学习亲手制作美味比萨，最后将评选出“最出色比萨小厨师”并颁发优胜奖。参加活动的小朋友可与家人一同分享自制的比萨，并得到一份精美礼物。当天过生日的儿

时间：3月24日-4月21日



Living Kitchen亲子美食汇

童可获赠一磅水果蛋糕及生日蜡烛。
价格：88元，每位儿童另加15%的服务费（含儿童自助餐、比萨制作及精美礼物）。

时间：3月31日 周日12:00-14:00
地址：朝阳区建国门外大街1号国贸饭店一层三江咖啡厅
电话：6505 2277转35

瑞吉花园周日香槟早午餐复活节寻宝

孩子们在香槟早午餐中可以亲自参与复活节巧克力蛋的制作过程。688元/人，香槟无限供应，4至12岁儿童半价，4岁以下免费。

时间：3月31日 周日 11:30-15:00
地址：瑞吉酒店一层景苑咖啡厅（建国门外大街21号）
网址：www.stregis.com/beijing

东方路一号天然有机美食盛宴

有机牛肉由澳洲Spring Grove提供，还有大厨精选的蔬菜、橄榄油、乳制品、葡萄酒、咖啡等有机的食材及饮品，孩子最喜欢的甜品里有意想不到的惊喜。

价格：三道式晚餐套餐328元/人，四道式晚餐套餐348元/人，另加收15%附加费
时间：3月25日-4月30日 18:00-22:30
电话：5865 5030

侨福芳草女人节

侨福芳草购物中心全馆满额赠活动。当日单张消费小票满1200/3500/7000/15000/30000元（餐饮、影院、超市消费除外），即可获得缤纷礼遇，同时还可免费停车。

时间：3月14日-4月21日
地址：朝阳区东大桥路9号，地铁6号线东大桥站A口向南步行约100米
网址：www.parkviewgreen.com 官方微博@侨福芳草地

北京金融街威斯汀大酒店复活节周末早午餐

玛姆香槟，葡萄酒和鸡尾酒等。小朋友们在丰富多彩的活动中寻找复活节彩蛋，描绘彩蛋以及妆点蛋糕。价格：每位人民币488元净价，12岁及以下儿童每位人民币288元净价，另收15%服务费。

时间：3月31日 周日
地址：北京金融街威斯汀大酒店味餐厅及Prego意大利餐厅（西城区金融街9号）
电话：6629 7810
网址：westin.com/beijingfinancial

SALT复活节早午餐

享受传统节日气氛，丰富的早午餐包括好吃的巧克力彩蛋，各式美味甜品和饮料。价格：两道菜套餐278元/人，三道菜套餐308元/人。

时间：3月31日 周日 12:00-16:00
地址：Salt盐餐厅（朝阳区将台西路9号）
电话：6437 8457

Living Kitchen亲子美食汇

在轻松温馨的环境中，家长与孩子一起体验厨房做饭的乐趣，并一起享受健康美食。

时间：3月24日-4月21日 每周日11:00-14:00
地址：1) 东城区建国门内大街8号中粮广场C座F132-134 (livingkitchen展厅)；2) 海淀区复兴路69号卓展购物中心五层livingkitchen专柜
票价：360元（价格含一位孩子两位家长），每期前三组家庭免费体验
电话：6523 0343（中粮），8819 9080（卓展）
网站：www.livingkitchen.cn

“分享我们的世界”春季慈善会

由家长们提供各国风味的食物，还有

多元文化的艺术品和工艺品。让孩子从活动和食物中增加对世界的认识。多家厂商现场销售国内和进口商品，此次活动所有收入将用于慈善事业。
时间：4月13日 周六
地点：巧智博仁国际幼儿园
联系方式：info@montessoribeijing.com

新竹国际幼儿园“暖绿色的复活节”

每个家庭都将在专业人士的指导下亲手种植一棵属于自己的“家庭树”，并进入大棚采摘新鲜蔬果，参加“复活节彩蛋”大寻宝活动。活动以家庭为单位报名参加，孩子年龄：2-6岁，价格：成人每人150元（包含：种植新树、来回车费、午餐、采摘按重量另付），孩子免费。

时间：3月30日 周六
电话：6569 1123（因车位有限，请提前1-2周报名）
地址：朝阳区建国门外大街16号，东方瑞景小区（西门）
网址：www.newbambooschools.com

北京海洋馆2013限量版“海洋护照”发行

会员卡可全年无限次游览北京海洋馆、动物园及熊猫馆；畅游七大主题展区，探秘神奇海底世界，观看大型海洋动物表演等。

费用：成人卡480元/张，学生卡230元/张（1.2米以上，18周岁以下）
时间：3月22日起发售
电话：6217 6655
转6738/6792/6799/6107/6771

慢养育亲子农耕课

慢养育论坛农耕课贯穿春夏秋冬四个季节，紧密结合当时的节气和农作物特点寓教于乐，让孩子参与当季农事

活动，学习相关动植物知识。天福园农庄的张志敏老师讲解后，还会不定期邀请植物学和昆虫学方面的老师引导孩子。课程费用：年卡1500元，限一个家庭不限次数使用。十次卡2000元，可多个家庭合用。单次收费300元/次/家庭。

时间：从3月1日开始每个隔周的周六上午
地点：北京市房山良乡镇江村天福园有机农庄
报名电话：于老师 134 3642 0911或 training@manyangyu.com

颐堤港购物中心折纸嘉年华

活动期间有大型折纸装饰、现场折纸工坊、酷派乐队演出、精彩互动游戏、趣味气球派送、儿童海洋球、儿童绘本解读、复活节绘彩蛋（3月25日至31日）、兔女郎巧克力派送（3月25日至31日）等亲子体验。参与任意活动环节可获赠精致礼品，更有机会获得店铺提供的品牌奖品。访问颐堤港官方网站“精彩活动”页面打印邀请函，可在颐堤港地下停车场免费停车4小时。

时间：3月22日-4月21日
地址：朝阳区酒仙桥路18号
电话：8426 0898
网址：www.indigobeijing.com

天文馆望远镜周末对公众开放

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。夜间观测时天文馆北门不开，请从东门或西南门进入，自驾车请从东门进入。费用：5元/人。

时间：2月7日-4月20日



北京自然博物馆：《鲨鱼的故事》展

时间：每周五晚（3月29日19:30-20:30
昂星团，4月12日19:30-20:30木星，4月
19日19:30-20:30月球）
电话：5158 3021/3386/3072/3044
地址：北京天文馆（西城区西直门外
大街138号，4号线动物园站）

教育、体育

2013年谷歌Google科学挑战赛即将开赛

面向全世界13至18岁的青少年所举办，目的是挖掘并鼓励有丰富创造力的孩子们。在此前举办的两届科学挑战赛中，全球已经有超过90多个国家的青少年参加。2013年Google科学挑战赛参加者须在太平洋夏季时间4月30日11:59之前提交自己的创意书（支持中文）。6月，Google将会选出90名决赛者，并将以30/30/30的形式分成美洲、亚洲、欧洲/中东/非洲三个赛区进行角逐。然后再从中选送15名参赛者到位于山景城Mountain View的谷歌Google总部进行最终的决赛，决赛的时间为9月份。这一届挑战赛的优胜者将获得50,000美元的奖金、到加拉帕戈斯群岛Galapagos Islands旅游以及到谷歌Google、乐高Lego或欧洲核子研究组织CERN总部参观的机会。

2013年北京亚洲滑冰邀请赛

北京亚洲滑冰邀请赛是现时国内年度滑冰比赛中参赛人数最多的比赛，是不同年龄和水平的滑冰爱好者有机会一展身手，体验比赛乐趣的滑冰赛事。比赛包括个人项目、双人项目、冰舞项目和团体项目。
比赛时间：3月29日-31日
地址：建国门外大街1号国贸商城B2层国贸溜冰场
电话：6505 5776

冰场联系人：肖雨红，lecool@cwtc.com，
xiaoyuhong@cwtc.com，比赛联系人：
Indy Wong，indywpg@gmail.com

2013世界斯诺克中国公开赛

中国公开赛是世锦赛之前的最后一站重要赛事。全球顶尖斯诺克高手悉数云集，将与中国顶级选手及新秀联袂对决。

比赛时间：3月26日-4月1日

地址：北京大学生体育馆（海淀区北三环西路11号，蓟门桥西侧）

2013北京国际长跑节开赛

由北京市体育局和中国田径协会主办，有10公里、5公里和1公里家庭跑三个项目，参加1公里的家庭必须包括一名孩子（3-10岁）。赛事地点在天安门广场和先农坛体育场。

报名时间：3月7日到4月4日

比赛时间：4月14日

报名方式：www.bjrunningfestival.com

中英百老汇暑期戏剧营

活动由中英百老汇表演艺术学院（Beijing Playhouse Academy of Performing Arts）举办。学生们在一天中将分别上8门课，在戏剧营的最后一天阿里巴巴和四十大盗将一起表演。课程包括：表演、唱歌、舞蹈、道具制作、演出背景喷漆制作、服装设计

与制作。学费6500元，4月19日前通过电邮报名享受95折。

适合年龄：6-14岁

授课地址：朝阳区顺白路2号启明星双语学校

报名/试镜时间：5月11日 周六 16:00

授课时间：7月1日-13日 周一至周六 9:00-16:00

汇报演出时间：7月13日 周六 14:00

时间：4月13日



“多元智能”专家讲座

报名电邮：

performance@beijingplayhouse.com

网址：www.beijingplayhouse.com

万国群星春季足球课

面向4至12岁的男孩女孩，涵盖从初学者到高水平球员的各种级别。在北京拥有超过20块培训场地，所有的课程均在持英足总/欧足联执照的外教指导下进行。春季为期9周的培训课程将从4月份开始，均价约为950元，可电话预约免费体验课。

电话：5130 6893/4/5/6

邮箱：activities@wanguoqunxing.com

网址：www.wanguoqunxing.com

游艺时光踏青写生活动

小小艺术家与中国当代著名艺术家一起到美丽的果园踏青写生，与艺术家现场互动，交换生活感悟和创作心得。每个人都挥起画笔，记录下早春最美的阳光湖畔。价格：220元/人，适合年龄：7岁以上儿童
时间：4月20日 周六 第一场10:00-12:00
第二场14:00-16:00
地址：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L5-507A 游艺时光小区艺术中心
电话：8046 1820
网址：www.mactimeart.com.cn

Art Bug英文艺术院夏令营

Art Bug英文艺术院将推出一系列艺术主题的夏令营：北京和新加坡的夏令营为4到12岁的小朋友提供绘画、雕塑、舞蹈及戏剧等课程；洛杉矶的夏令营为9到18岁的小朋友，和洛杉矶艺术中心设计学院的美国孩子们一起学习不同的艺术设计课程。百分之百全英文浸入式环境，英语、文化、艺术三位一体的学习体验。

时间：2013年7月1日~8月30日（洛杉

矶营为期两周）

更多详情：www.artbug.com.cn

北京桃花节

世界桃花品种最丰富的专类园，绚丽多彩的桃花与梅花、丁香、海棠、郁金香、牡丹等千种春花交相辉映。

时间：3月下旬至5月中旬

地址：北京植物园（海淀区香山卧佛寺路）

风筝春花节

2000余株春花陆续开放，飞禽动物区、海洋动物区、历史人物区、儿童主题区等十个区域展示大型立体风筝近2000只。

时间：3月30日-5月3日

地址：陶然亭公园（西城区太平街19号，护城河北岸）

北京樱花节

近2000株樱花营造了一个典雅的赏樱人文环境，还有品春茶、赏樱花、樱花认养实践等活动。

时间：3月下旬至4月下旬

地址：玉渊潭公园（海淀区西三环中路10号）

香山山花节

时间：4月1日-5月13日

地址：香山公园勤政殿丁香路玉华岫等景区（海淀区买卖街40号）

艾毅幼儿园2013暑期夏令营

艾毅幼儿园“艾毅暑期中文夏令营”和“艾毅暑期英文夏令营”分别招收5-9岁和2-6岁的孩子。孩子们每天可以通过内容新颖而有创意、形式多样又趣味的主题活动轻松学习中文、了解汉语文化。

时间：7月1日-8月9日

时间：4月20日



游艺时光踏青写生活动

地址：北京市东城区东直门大街35号C座101室(东湖别墅内)
网址：www.ivyschools.com/Information-notice-20105
电话：8451 1380/81

北京自然博物馆：科普小课堂

憨态可掬的小海豹、聪明忠诚的小狗等小动物都将出现在自然博物馆的课堂上。欢迎4-8岁小朋友参加。

时间：每周末中午12:00-12:30

电话：6702 0753

地址：北京自然博物馆（东城区天桥南大街126号）

网址：www.bnmh.org.cn

讲座、研讨会

“谈天说地 Speaking Of Space”

系列讲座：京郊观星攻略

由北京天文馆和北京天文学会联合举办的“谈天说地 Speaking Of Space”系列讲座，每月都有不同的主题的演讲人。天文爱好者不要错过！本月主题：京郊观星攻略，主讲人：北京天文馆 詹想老师。

时间：4月20日 周六 15:00

地址：西城区西直门外大街138号（4号线动物园站）北京天文馆新馆505教室

电话：5158 3311

邮箱：jiangzuo@bjp.org.cn

网址：www.bjp.org.cn

道法自然——大都会艺术博物馆精品展

展出的作品以从古至今西方艺术中的经典名作为主，依照不同的主题分别组织在了不同的篇章中；每一篇章中，又大致按照年代顺序对这些作品进行排列，以展示人类的自然观与与自然界的关系的演变历程。孩子在展览中能够看到他们熟知的名字，如梵高、莫奈、塞尚、米勒、库尔贝等，近距离感受艺术经典。

时间：2月1日-5月1日 每天 9:30-15:30

地点：中国国家博物馆南区一层2号、3号展厅（北京东城区东长安街16号天安门广场东侧）

费用：20元

崔玉涛医生讲座：认识和提高儿童免疫功能

提高免疫功能就会少生病，这是每位家长的共同愿望。何为免疫力呢？如何提高呢？您听说过合理营养能提高免疫功能这样的说法吗？让我们一起从婴儿免疫启动的认识开始，合理喂养，提高婴幼儿乃至远期的免疫功能，保护孩子健康成长。费用：和睦家会员100元/人次，合作机构会员100元/人次，非会员200元/人次。

对象：0-18岁儿童家长

时间：4月20日 周六 15:00-17:00

地点：北京和睦家医院2号楼5层

报名：发送短信至135 0108 0817，格式：医生姓名+听课人姓名+人数+手机号码；或新浪微博@和睦家万花筒

“多元智能”专家讲座

由艾毅教育（Ivy Group）邀请来自美国的国际多元智能学会常务理事Julie Viens女士和福德汉姆大学特殊教育专业的副教授Rhonda Bondie博士，通过“如何应用多元智能理论帮助孩子成长”的主题讲座帮助家长近距离了解多元智能理论以及帮助孩子更有效的开发全部潜能。费用：100元/人（前50位报名者免费）

对象：2-6岁宝宝家庭

时间：4月13日 周六 14:00-16:00

地址：朝阳区北三环中路6号（安华桥西南角）北京出版集团12楼多功能厅

报名方式：www.ivyschools.com/RegEvent/

北京自然博物馆：《鲨鱼的故事》展

《鲨鱼的故事》展示鲨鱼演化的历史，还有鲨鱼适应海洋生活的独到之处，以及鲨鱼这个大家族中那些颇有特点的成员。另介绍鲨鱼软骨为什么不能治疗癌症等内容，帮助孩子们更客观地认识和对鲨鱼，提高保护鲨鱼，保护海洋的意识。

时间：2月7日-4月27日

地址：北京自然博物馆（东城区天桥南大街126号）

借鉴国学精粹，探讨儿童教育

讲座将讨论如何从国学中借鉴教育孩子的方法，让孩子在国际环境中健康快乐地成长的同时不遗失中国文化的根基。演讲嘉宾：中国现代文学馆常务副馆长，《国学是什么》作者李荣胜先生。请于3月14日前报名，800元/人（包含茶点）

时间：3月24日 周日 9:00-12:00

电话：6437 3344转107

地址：3e 国际学校（朝阳区将台西路9-1号）

2013中国留学教育高峰论坛

由环球时报、新东方教育科技集团主办，以视频联动方式在北京、上海两地同日举行，为期一天。预计两地合计将有近100家媒体和2000位观众莅临现场。“2013中国留学教育高峰论坛”将以“教育国际化与全球人才发展”为主题，紧密结合留学风向及行业关注热点，探索中国留学教育实践经验及创新之路。

时间：3月30日 周六 9:00

地址：北京富力万丽酒店（朝阳区东三环中路61号）

Beijing BISS International School

北京BISS国际学校

established 1994

✓ 具有权威的IB教育体系，被全球大学所认可

✓ 早期幼儿教育中心：

- 为三至五岁孩子提供Reggio Emilia 激励教学课程



✓ IB 初级教育课程 (PYP):

- 强化汉语学习,为高级汉语学习课程打下坚实的基础。

✓ IB 中级教育课程(MYP):

- 中文、日文和韩文，提供母语水平的教学课程。

✓ IB 高中国际文凭课程 (DP)

BISS - A Boutique School



☎ : 8610 6443 3151

☎ : 8610 6443 3156

🌐 : www.biss.com.cn

✉ : admissions@biss.com.cn



2013北京国际教育择校展圆满落幕

3月3日，由beijingkids和《菁kids》杂志主办的2013北京国际教育择校展在凯宾斯基酒店举行。参展的学校共38所，接收学生年龄覆盖3-15岁，包括幼儿园、小学、初中、高中，其中有公立学校如清华附中国际部、北京四中国际部，也有国际学校如北京加拿大国际学校、北京德威英国国际学校、北京耀中国际学校，还有即将投入使用的北京鼎石国际学校。来自600多个家庭的1800人来到现场，与校方零距离交流。

三月里的图书馆

3月10日，北京顺义国际学校(ISB)的妈妈和孩子们来到廊坊特殊学校，带着他们精心准备的儿童读物、亲自购买的装修材料，为残障学生捐助了一所崭新的关爱图书馆。这次自发组织的慈善活动也得到了ISB家长委员会和素不相识的一位妈妈Lesley Sheppard的支持。



在快乐中点燃科技梦想

近日，以“解救公主”为主题的伊顿首届“机器人科技探索”嘉年华活动在伊顿校园内举行，来自北京13家伊顿校园的近80组家庭的孩子与智能机器人进行了一次“亲密接触”。活动设置了多个激烈的闯关游戏，每个游戏又由多个关卡组成。活动过程中，小朋友们与机器人一起跳舞、做游戏，拼搭机器人等，大家开动大脑，益智闯关，最终成功地解救了他们的小公主。“机器人科技探索”嘉年华活动是伊顿国际教育集团专为小朋友们打造的一场科技盛宴，孩子感受到在游戏中学习的乐趣。



中蒙国际学校协会2013年春季教育峰会

3月8日、9日，中蒙国际学校协会（ACAMIS）成员之一北京乐成国际学校承办了ACAMIS2013年春季教育峰会，有300多位来自中、蒙两国的国际学校代表参加了此次会议。会议聚焦科技在教育领域的创新应用上，提倡“个性化教育”。会议期间，来自北京乐成国际学校和其他学校的学生们展示了他们运用前沿技术手段制作的演示文稿并展开了精彩的现场讨论。

密苑单板乐园开园

位于张家口崇礼密苑云顶乐园的“密苑单板公园”近日开园，这是中国第一个全方面的极限滑雪公园，包括追逐场地和公园场地两部分，公园场地适用于不同等级的滑雪者。开园当日，被誉为“中国单板第一人”的王磊为密苑单板公园开幕“首跳”。

密苑云顶乐园包括滑雪中心和五星级酒店两个度假项目，通过优越的硬件条件和软件服务，以及多元化的娱乐体验，彻底改变国人对于冬季度假传统印象。在寒假，密苑云顶乐园推出了不同的优惠套餐，给人们提供更多选择。特别值得推荐的是亲子套餐，只需要3-5天时间，小孩就能掌握滑雪技能；而大人也可放松身心、愉快度假。



新竹国际幼儿园获“世界和平幼儿教育奖”

近日，新竹国际幼儿园获得由“联合国华人友好协会”颁发的世界和平幼儿教育奖。新竹国际幼儿园教师代表刘艳苹领回了奖状和家长们的感谢信。

老书虫文学节

3月8日-22日，老书虫书店主办了2013书虫国际文学节(BLF)庆祝活动，邀请了来自中国和其他国家的作家，思想家，艺术家和表演者参加作品讲座、小组讨论、写作工作坊、表演和儿童活动。BLF现在已经成为世界上最负盛名的文学节之一。



北京鼎石国际学校校长见面会

3月13、14日，北京鼎石国际学校在北京香港马会举办了领导团队的见面会，对于学校的规划与设想、教育优势和申请流程一一介绍，与家长进行了面对面的交流。

和美婴幼儿牙齿保健讲座

3月2日，北京和美妇儿医院举办了一场关于牙齿保健的讲座。肖松俏专家就家庭口腔保健、口腔保健的误区等问题现场支招，为家长们答疑解惑。



清华附中慈善拍卖会

1月27日，清华附中国际部的学生在北京凯宾斯基酒店举行了他们第一次艺术品拍卖。在苏富比拍卖行的帮助下，学生们自己组织会场、双语主持拍卖活动，除了清华大学美术学院的教授和学生家长捐赠的四幅作品外，其余艺术品均来自学生的创作，包括国画、油画、剪纸、雕塑和书法。最终他们卖出了102件艺术品，共159700元，一切所得都将捐献给联合国儿童基金会。从2011年12月开始，清华附中国际部的学生就开始为慈善活动亲手烘焙和销售饼干。这是他们第一次与苏富比拍卖行和凯宾斯基饭店合作，现场气氛热烈。

登录网址 surveymonkey.com/s/swisscamp2013

参与 **菁** 读者调查 赢取价值5500瑞士法郎大奖!

抢占先机第一波: 3月31日抽取第一个赢家; 4月15日结束时再抽取第二个赢家



【共两个大奖】

每份价值5500瑞士法郎
(约合人民币3万6)

参加2013瑞士JTC青少年夏令营

2013 JUNIOR AND TEEN
SWITZERLAND CAMP

(7月15日-8月15日)

了解更多瑞士JTC青少年夏令营: www.jtcamp.ch, mail@jtcamp.ch



Find Us Online

关注我们!

官方微博@菁kids杂志

杂志在线电子版: www.issuu.com/jingkids

公众微信账号: 菁kids杂志



Contact Us

联系我们

编辑部: 5820 7700/7100转814或811, 邮箱: jing_editor@truerun.com

广告部: 5820 7700/7100转826, 邮箱: jing_sales@truerun.com

市场部: 5820 7700/7100转851, 邮箱: jing_marketing@truerun.com

发行部: 5820 7700/7100转866, 邮箱: jing_distribution@truerun.com

Subscription
如何获取和订阅杂志?
致电发行部: 5820 7700/7100转866
Email: jing_distribution@truerun.com

特开辟《菁点评》栏目，欢迎父母们多投稿，评电影，评电视，评演出，多发出你的声音，以促使行业更快改进。（评论限140字，请发jing_editor@truerun.com, 或者微博@菁kids杂志）

关于电影

文：竞波

小时候电影不多，战争场面不少，还有狱中情景。记得学校组织看《农奴》，一星期吃不下饭。后来又被组织了一次，看到第一个画面就明白噩梦又回来了。还好有《三个和尚》，《大闹天宫》等，画面精彩，道理明白，大人孩子都看得津津有味。记得和爸妈搬着凳子，在路灯下往大操场走，去占个好位子，没地方就银幕反面前排也行。架在空中的银幕，大喇叭，夏日夜晚的微风，都是甜蜜的记忆。

美国电视有几个频道专门重播电影。刚去时，常一气儿看几部，从六七十年代的开始恶补，对了解当地文化有帮助。很多电影讲普通人如何从底层或社会边缘奋斗而实现理想，不分种族年代，让初来乍到的我很有共鸣。看新片就像过节，买上爆米花和饮料，在黑暗的影院中坐下来，等着一场好戏开始。那时注意到电影分级，动作片之类多为R级，而这类电影是看不到家长带孩子去看的。这才知道小时候自己不是过于敏感，而是看了儿童不宜。

等有了孩子，看DVD成了富有教育意义的重要家庭娱乐。周末超市采购完，必去影碟租赁店，精心挑

选，从迪斯尼到皮克斯，新旧经典一个不落。不然，去迪斯尼孩子不认识那些卡通角色怎么办？！

回国后，补中文成为要点。但看什么中文电影却很为难。没有分级，口碑各说纷纭。低幼龄的动画片，情节加制作都烂，大人陪看如受刑，孩子看既学不到好的语言又被纷乱的画面搞坏视力。国产大片，古装的讲阴谋和暴力，给孩子捂了眼睛顾不上捂耳朵；时装片看了以后，从价值观到故事情节都不知道怎么给孩子解释，只好避免挑起话题。暑期档基本被好莱坞占领，票价还高于国外，外国人的脸说着生硬的翻译普通话，不如去看原版。贺岁档的国产片，票房年年猛涨，适合家庭的还是没有。幸好孩子长大点儿了，今年可以看着《泰囧》乐乐。不知道她们长大后，如果也想通过几十年来的国产大片来回归中国文化，会是什么感觉。

如果中国电影的发展是投资，技术，票价，影院都赶超世界一流，那么希望有一天，有更多的好影片，中文的，有普世价值的，让各自捧着iPad或电脑的一家人多聚在一起。

美国电影协会的分级制度

始于1968年。由美国电影协会(The Motion Picture Association of America, MPAA)下属的“分类与评级管理委员会”(The Classification and Ratings Administration, CARA)负责对电影评级。评审者由一些过去与电影界没有关联的家长组成，他们的评级目的是告诫家长该影片是否适合他们的孩子观看。

G级，适合所有年龄，家长可以放心让孩子观看。比如迪斯尼动画片《公主与青蛙》。

PG级，建议家长指导，有些内容可能不适合儿童。比如迪士尼2010年的3D影片《爱丽丝梦游仙境》。

PG-13级，警告家长，可能包括不适合13岁以下儿童观看的内容。比如2009年风靡全球的3D大片《阿凡达》。

R-限制级，17岁以下必须由家长或成年监护人陪同，因为电影里有一些成人内容，包括不断出现暴力、裸体、吸毒或粗话等等。比如2010年赢得奥斯卡最佳影片的《拆弹雄心》是R级。

NC-17级，不许17岁以下未成年人观看。NC-17的评级并不意味着“淫秽”或“色情”，但是影片中的暴力、性、变态或吸毒等成人内容，对未成年人来说实在“太猛”。2007年的李安电影《色戒》在美国影院上映时的分级就是NC-17。



超凡蜘蛛侠

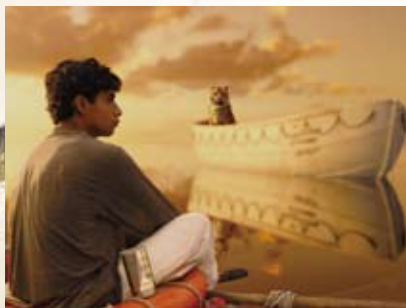
The Amazing Spider-Man (2012)

梁爽 - 《蜘蛛侠》的情节孩子们都很熟悉了，新拍的3D版拥有好莱坞大片的所有特点，特技效果不同凡响。影片既有个人英雄主义，又有浪漫情怀，加上穿梭在夜晚NYC高楼大厦之间仿佛身临其境的感受，两个孩子看得热血沸腾。稍有微词的是每次good and evil 对决，镜头还是太暴力，血腥了些。年级稍低的女孩子妈妈陪同一起看会更安心。



龙门飞甲 (2011)

梁爽 - 《龙门飞甲》是2012年的贺岁片，结果两个孩子看了个热闹，光知道里面打得精彩，剧情没怎么搞懂。原因是那时孩子中文程度有限，对中国历史了解甚少。教训是刚刚海归的孩子不太适合看古装片，要是看也要提前把那段历史补一下。许多半文半白的对话有时也让他们对影片的理解打了折扣。



少年派的奇幻漂流 Life of Pi (2012)

逢君 - 10岁的儿子和8岁的女儿，对《少年派》的摄影及画面着迷之极。女儿吵着要出海去看飞鱼。儿子对梦幻之境漂流到念念不忘。影片中痛苦和恐惧的挣扎似乎对我的一对天性快乐过度的儿女没有留下任何阴影。他们更多是向往梦幻的世界和感慨美丽的未来。令我匪夷所思的是，两个幼小的孩子对少年派讲述给保险公司充满寓意故事马上领悟。在这两个心中毫无阴影，充满爱的幻想的小孩眼里，少年派讲述的故事对他们很好接受。看着一对儿女从影院里走出来时眼里满怀激情的光芒，我心中暗许，希望他们的心中永远充满对精神世界的从容和温情，不要为现实被迫放弃梦想的翅膀。

梁爽 - 《少年派》每一帧剪下来都是一副视觉佳作。我不敢说孩子们看懂了这部电影，但我知道他们从这部片子里感悟到生命之美，沐浴了信仰之光。儿子说整个影院就像在滴雨，他甚至抬头看是否是电影院天花板漏水了。如果硬是鸡蛋里挑骨头的话，坐在影院里久了我自己有了点儿深海恐惧症，密密麻麻的鱼群迎面冲过来让人觉得头晕目眩，一时间胃里有些翻江倒海的感觉。





图：美国乐童万色儿童摄影机构

精彩夏令营 开始占座儿！

Get Ready for Summer Camp!

文：唐桦、范吉慧 模特：薛旨涵、柳涵超

Three families on how they chose summer camps for their kids



美国悠长的暑假孕育了成熟的夏令营文化，在暑假里，孩子们最不缺的就是快乐。

现在，很多中国的家长也愿意买几张机票，陪孩子去美国玩上一个暑假，既能玩个够，还能学口地道的美语回来。

孩子在各种各样的夏令营里撒欢，露营、游泳、打球。戏剧、科学、体育、艺术……主题繁多的夏令营完全满足孩子们多样的兴趣爱好；稍大一些的孩子还可以到梦寐以求的大学里去上几周的课，和未来的导师亲密接触一下。

我们在这里想呈现给大家：美国最原汁原味的夏令营是怎么玩的，我们中国孩子也可以和美国孩子一起玩一起学！



夏令营期间Stanley和朋友在斯坦福大学校园玩耍

爸爸: Victor

孩子: 老大 Colin (15岁)

老二 Stanley (10岁)

最近营地: Johns Hopkins大学

夏令营经历: 我们全家之前生活在美国，2006年回来，以后的每个假期，我们都带两个孩子回美国参加夏令营，基本上孩子们会参加两个不同的营。（除了2008年暑假，我们留在北京看奥运会。）

夏令营的价值: 我们回美国参加夏令营一个原因是，我想让孩子在语言、文化上不要断层，我们夫妇都是中国人，但孩子都出生在美国，他们坚定地认为自己是美国人。另外，我认为美国的教育比较开放，国内的教育，即使是在国际学校，还是不够好玩。我想让小孩子在小的时候多去尝试不同的玩法，多去体验游戏的乐趣，几乎所有的夏令营都有玩水的环节，孩子们都特别开心。

美国夏令营的主题应有尽有，非常丰富，戏剧、音乐、海洋、考古、骑马、辩论……在11岁前，我给孩子都选择以玩为主、不同主题的夏令营，就为了让他们玩开心玩高兴，在玩的过程中发现自己的爱好，谁知道他们会到什么感兴趣，不试试怎么知道。到了中学以后，就要转为学科类的夏令营了，这样对他们申请大学、辅助学业很有帮助。

最佳经历: 老大参加过一个斯坦福大学举办的工程主题的夏令营，除了上课学习，还安排他们去参观中子碰撞机、医学院的解剖实验室等，孩子都特别开心。这是平时没有机会看到的。在夏令营的另一个收获就

是交到好多来自世界各地的朋友。儿子现在还和以前住一个房间来自瑞士的孩子保持联系。

儿子还参加过海洋世界的夏令营，住在海洋馆里，白天老师带着参观，晚上有时候会叫他们起来，观察夜晚的动物活动，还到饲养区去触摸海豚、鲸鱼。还有慈善夏令营，到一个农场去劳动，拔草，农场的蔬菜专门供应一个慈善机构，给穷人提供午餐，孩子自己也感觉很有收获。在一个创业主题夏令营—微软公司与斯坦福大学合作的项目里，6个孩子组成一个团队，模拟一个公司的运作，最后得大奖的团队还得到了微软公司的5000美元赞助，真的让一个企划变为现实中的企业。

家长的收获: 通过夏令营也让我们更清楚地看到孩子的方向。比如老大有一次参加写作夏令营，他就很痛苦不喜欢。但是参加工程类的他就很喜欢，在Johns Hopkins大学的CTY，有十多个课程，学习桥梁设计、再生能源等，难度很大，但是他很喜欢，去年参加了，今年还要参加。而老二却喜欢运动，我就让他参加了足球的夏令营。

夏令营是一个锻炼孩子社会能力的很好的机会。比如我们的孩子在家里都比较娇惯，习惯被人照顾，受不了一点委屈。到了营地，很可能就会为了一点小事委屈去哭。但是遇到挫折、吃点小亏是人生的必须经历，早晚都会遇到。

经验分享：

- 1、如果孩子是第一次到美国参加夏令营，或者是孩子比较内向、年纪小，最好帮他找一个同伴一起去。这样他会比较容易融入。
- 2、最好约几个家庭一起前往，住在一个城市，这样小孩子去夏令营后，家长可以相约去玩啊，购物啊，有需要的时候还可以轮着接送孩子，这样大人也会很轻松。还可以在夏令营前后安排一个家庭旅游，丰富假期。
- 3、10岁前的营都是游戏。不要担心语言的问题，对于年龄小的孩子，他的适应能力很强，夏令营里都是玩，他们很快就会参与进去的。
- 4、家长要对孩子的夏令营有规划，小龄的孩子以玩为主，大龄的孩子就要考虑升学的问题了。根据孩子的发展方向有针对性地参加夏令营，大学举办的夏令营可以帮助孩子了解学校和学习科目。走马观花式的游学参观最好安排在初中以前，高中的假期对孩子来说很宝贵。
- 5、对于从来没有去过美国的孩子，家长要逐渐规划孩子的假期，可以第一年先带孩子到处旅游观光一下，第二年尝试日托、以玩为主的夏令营；以后再慢慢过渡到住宿的，学科学习型的夏令营。



夏令营之后全家一起出游



在SoS营中Colin和营长



Galileo夏令营里的孩子和营长



活动之后孩子们在斯坦福大学玩耍

Johns Hopkins大学 天才青年中心 The Center for Talented Youth (CTY)

来自巴尔的摩的13岁男孩，在7年级的时候已经修完了在学校可以学习的数学课程。Johns Hopkins大学的心理学教授Julian Stanley，为这个男孩安排了具有挑战性的大学数学课程，让他充满热情的继续发展自己的学术才能，这就是CTY的由来。目前已经有来自美国五十个州和世界各地几十个国家的学生加入到CTY。

招生对象：适合5-10年级的亚洲学生

联系方式：410 735 6277 or 6278, ctyinfo@jhu.edu

网址：cty.jhu.edu

Maryland科学中心 (MSC)

马里兰州科学院 (The Maryland Academy of Sciences) 是美国马里兰州历史最悠久的科研机构 and 全国最古老的机构之一。MSC营提供为期一周的全天和半天课程，课程涉及“外星人”、“北极”、“恐龙”、“宇宙”等内容。

时间：第一期：7月1日-5日，第二期：7月8日-12日，第三期：7月15日-19日，第四期：7月22日-26日，第五期：7月29日-8月2日

年龄：4-5岁（半日营）、6-13岁（全日营）

电话：410 545 5946

网址：www.mdsci.org/programs/CampMSC/Main.html



Alison和Alvin在自然博物馆前

妈妈: Wendy

女儿: Alison (8岁)

儿子: Alvin (11岁)

最近营地: 美国Sea World

营地经历: 我的两个孩子已经连续4年参加夏令营了，女儿4岁起就开始参加。4年以来，我对夏令营的选择似乎也随着孩子的年龄变化而有所变化，当他们还比较小的时候，我会考虑那种有老师带领照料的营地，等他们再大一些后，我开始让他们参加寄宿制的夏令营，比如大儿子，我就让他逐渐学习独立照料自己。

选择经验分享: 我通常还是会根据孩子的兴趣爱好来选择夏令营的主题，儿子和女儿目前参加过网球夏令营、科技夏令营、海洋世界夏令营等等。我的大儿子很喜欢动手类的实践活动，只要是能够动手去做的内容他都很喜欢，所以我给他选择过两次可以自己动手的营地，一次是制作机器人，另一次是制作小型机械赛车。同时我对孩子的未来发展方向也有一定的期许和规划，所以营地主题也应该有助于我对孩子的引导。

特别重视因素: 我很重视夏令营的文化环境。因为在美国的朋友比较多，我通常会从朋友那里充分了解夏令营的情况，首先我需要确定夏令营的文化环境是否适合自己的孩子，其次我会观察营地是否对孩子有足够的尊重，也关照到孩子们之间的相互尊重。我觉得

孩子们之间的小矛盾都不能算真正的矛盾，但前提是拥有一个良好的文化氛围和专业的带队老师，这样我才会放心得把孩子送过去。

最大的收获: 起初我是希望孩子通过美国夏令营的纯英语环境来锻炼孩子的英语能力，但是后来我发现孩子的获益之处远不止语言能力，他们在夏令营中通过互动交流交到了非常多的朋友，甚至能获得受邀去美国孩子家里作客的机会。当然对于孩子来说，一段开心而又新鲜的经历才是最重要的。

曾经最大的担忧: 主要是生活上的一些担心，比如孩子会不会不适应，会不会想家想妈妈，会不会被照料的不够周道，或者孩子对夏令营本身不够感兴趣。我女儿曾经告诉我，有的小孩每天晚上都会哭，但是她只哭了一次。

最大的挑战: 小女儿7岁时第一次参加寄宿夏令营，离家独立生活了1星期，营地的纪律比较严明，孩子上厕所、洗澡的时间都会有一定的规矩。当我得知每个小孩只有30秒钟的洗澡时间，我觉得不可思议，我的第一反应就是7岁的小女儿根本洗不干净，回家后一定全身脏兮兮！

特别提示：我觉得家长们不妨更敢于放手些，相信孩子的适应能力和承受能力。有些家长恨不得每时每刻都要把孩子照顾得妥妥贴贴，可实际上，孩子该经历的锻炼总要去经历。比如我儿子有一次跟我说，夏令营宿舍里的被子不够暖和，晚上睡得有点冷。我也有点担心，他会不会感冒？可是又一想呢，冷就冷一点好了，只要没冻病就好啦；比如女儿自己洗澡会洗不干净，那么脏就脏一点好啦，又会怎么样呢？或者吃饭不合口味，那也没关系，孩子们本来就是去体验的，这些体验反倒比较珍贵，会有助于他们靠自己去成长。

孩子们的评价：儿子：“我很开心，印象最深的是在夏令营时自己做东西吃，因为可以自己动手做，还可以吃！做小汽车也很好玩，我还得了速度奖的第二名。”女儿：“很好玩，在海洋世界坐船的时候我被泼了一身的水。”

妈妈的评价：因为也见过很多不太适应的孩子，所以我很高兴我的两个孩子都比较适应国际夏令营。在我看来，夏令营给孩子提供了一份独特的体验和一段难忘的时光。有时候孩子们还学会了一大堆的歌，回来之后还会教我一起唱，这让我特别欣喜。

花费开支：国际夏令营的花销一般包括往返机票和营地费用，比如一个孩子的往返机票可能就需要一万多元，营地费用会根据夏令营内容和时间长短有所差别，有时候营地费用大约需要5000美元，不过这已经相对算是比较贵的营地费用。我的两个孩子每年的夏令营费用可能达到了10万元。



Alison参加营地活动前的说明会



Alison和营地老师在一起



Alison Disney和牛仔米老鼠合影



Alvin和营地小朋友一起

Stanford 大学的 EPGY项目

EPGY夏季课程为期2-4周，为满足初中生和高中生求知的渴望，提供斯坦福大学一名讲师的单一强化课程。分为高中暑期强化项目和初中暑期强化项目，课程有生物科学，商业，计算机科学，工程，人文，法律研究，数学，物理科学和写作。

电话：800 372 3749 option 3 或 +1-650 721 9325

邮箱：summerinstitutes@stanford.edu

网址：epgy.stanford.edu/summer/

San Diego海洋世界夏令营

每年暑假，海洋世界（SeaWorld）都会组织夏令营，结合教育和娱乐的方式帮助孩子亲近海洋。

年龄：5-12年级（按照年龄分配不同内容的夏令营活动）

电话：800 25-SHAMU (74268), press 4

网址：seaworldparks.com/seaworld-sandiego/Educational-Programs



全家人在华盛顿DC

妈妈：史研

女儿：MM（11岁）

最近营地：美国Green wood trails

夏令营经历：我的女儿出生在宾夕法尼亚州，从4岁起几乎每年我都会让她参加夏令营。从她在宾州读日托机构的时候起，我就送她去参加机构组织的夏令营。那时候她还很小，夏令营费用也相对经济实惠，比如每周100美元就能在下课后参观野生动物园或是游泳和打篮球。随后，我逐渐认为这种以游玩活动为主的夏令营并不能满足我们的需求，我的初衷是让孩子能够获得充分的英语交流环境和提高英语水平的机会。如今我们已经回国，女儿最长的夏令营时间曾经长达6周，都是她自己独立参加。

选择经验分享：在北京，我一般是通过朋友介绍或是自己搜寻网络信息，这些夏令营可以通过中介机构报名参加，也可以自助参加，它们之间的区别在我看来就好像参团游和自助游的区别，参团会让你方便省心许多，自助就更为自由随意，同时也意味着你要自己为各种琐事多费心。我们以自助为主，因为这样正好可以让全家一起度假。通常会选择那种在自己比较熟悉或是住过的地方开展的夏令营——要知道，美国的青少年夏令营遍地都是，如果你觉得眼花缭乱、难以定夺，不妨先定下想住的地方。比如我做今年计

划的时候，我会先定下住在哪里，然后选择合意的当地夏令营，这样也方便我们接送孩子。

夏令营的意义：在我看来除非是特定领域中的专项夏令营，大部分美国夏令营对于中国孩子来说最重要的意义就是纯英语交流的环境。在中国，即使老师用英文讲课，但只要一下课，孩子们之间肯定只说中文，这在我看来是远远不够的。

特别提示：我见过不少家长担心孩子独自参加活动会孤单，因为各种不放心，所以特意给孩子找一个相熟的中国小孩结伴前往。但我个人有一个观点，孩子的语言肯定不是老师教出来的，一定是跟同学说话最多，假如大老远去了美国还说中文，那还有什么意义呢？所以我从不给女儿找小伙伴，相反，我总是让她一人参加美国夏令营，避开一切说中文的孩子，让她张口去说英文。

曾经最大的担忧：既然没有熟悉的伙伴，那么必然可能会遇到一些问题，比如女儿会不会受排挤？会不会因为被人欺负而难过？会不会交不上朋友？任何一个

妈妈都会担心。事实上这些问题或多或少会出现，国内国外都一样。有一次我发现女儿只能跟老师一起玩，因为美国当地的孩子很多都是结伴而去，他们会主动抱团。女儿一开始很可怜，也哭过，但是没有办法，只能接受并坚持下来，这都是必要的锻炼，度过这个阶段就好了。

最大的收获：除了学习英语之外，孩子能够对美国文化体会更深，每次都会Pick up一些东西，比如西方的思维方式，比如西方孩子在关注什么或是在学习什么。这样将来去美国学习生活之后能够更容易地融入当地生活。

国际夏令营中的挑战：对于孩子来说我认为是社交能力。同成年世界一个道理，孩子只要有朋友和人脉，在夏令营中吃喝、娱乐或做事都不成问题。从我的内心角度，我也更希望她学会包容，或是独自想办法解决问题。尽管有时候对妈妈来说这肯定是一种心理上的挑战。

女儿的评价：大家都很开心，有一个同学的妈妈提前一天来接他回家，可是他不愿意走，还急哭了。不过宿舍管理得好，到点就关灯。比我们大一些的孩子就能比我们晚睡半小时，我们年纪小就必须得早睡。可是我们不想那么早睡，我们也想晚点睡的。营地的演出服装也很多很漂亮，什么都有，有满满的一房间！

妈妈的评价：夏令营中，女儿给了我一个惊喜！在夏令营的才艺展示活动中，女儿报了3个项目，分别是唱英文歌、美剧表演秀和百老汇音乐剧演出，每一项都需要大量的语言能力运用和展示。我原来担心她会有些害羞，会报一些运动类项目，没想到她如此主动、大胆地开始了自己的英文秀，这让我很开心。



格林伍德足迹Green wood Trails

男女同校的夏令营，坐落在西北康涅狄格州伯克郡的丘陵地带，有超过100亩的繁茂树林。为了使每个冒险的旅程更加刺激有意义，营员可以安排自己的活动，包括运动、艺术、冒险活动。根据他们自己的方式扩大他们的视野，发展他们的自信和品格。有2周至6周的课程，费用从\$1000-\$5700不等。

年龄：15-16岁

电话：516 483 7272或860 379 6517

邮箱：info@greenwoodtrails.com

网址：www.greenwoodtrails.com

Blueair
HEPASilent™ Air Purification Systems

瑞典专业空气净化系统
www.blueair.com

最干净的空气分享给您 最爱的人吧. Blueair.

真正的HEPA滤网能够完全捕捉北京空气中的PM2.5颗粒物。通过滤网输出的洁净空气量是其它同等空气净化器的两倍，这意味着在您家中可吸入更多洁净的空气。

经过美国家电制造商协会(AHAM)的独立测试，Blueair获得了CADR记录中的最高指数(CADR的意思是洁净空气输出率)。AHAM认证是专门衡量空气净化器性能的唯一国际权威认证标准。



TORANA CLEAN AIR CENTERS

图兰纳空气净化器服务中心

由毕业于英国牛津大学博士Chris Buckley成立。

我们的服务：提供专业的意见，专业空气测试及报告。帮您免费测量您家中的空气质量后推荐最合适的空气净化器。免费送货及可上门付款。

商店位置

顺义别墅区

欧陆广场地下一层LB09

电话 84590785 营业时间 10am-9pm

朝阳CBD地区

新城国际16楼106A

电话 65979986

营业时间 10.30am-6.30pm

如果您正在考虑选购空气净化器或需要做空气测试欢迎到我们店铺或拨打电话，发送邮件给我们。您也可以登陆本公司的网站。

Email: chris@toranahouse.com

www.toranacleanair.com



好妈妈帮你挑选夏令营

In Search of Great Summer Camps

编: 范吉慧 模特: 薛旨涵

住在北京的Wendy和住在美国加州的Catherine都是超有爱心的妈妈，她们每年都带自己的孩子参加各种夏令营，还连续好几年帮助周围的孩子到美国参加夏令营，她们在挑选、组织方面都颇有经验，值得我们参考。

Tips from camp moms on the best choices for your kids



图：美国乐童万色儿童摄影机构



Wendy

海归，两个孩子的妈妈。照顾家庭之余帮助很多中国家庭到美国参加夏令营。

联系电话：6561 7361

email: wwwxzhao@gmail.com



Catherine

定居加州的职场妈妈，有3个儿子。3年前开始协助来自中国的家庭和孩子参加夏令营。

email: catherinechangliu@gmail.com

你为什么热心于帮助中国的孩子参加在美国的夏令营？

Wendy: 我带自己的孩子们参加丰富多彩的美国夏令营中，受益匪浅，于是想让更多的家庭得益，让更多的孩子们有一个拓展视野、开发潜能、发扬个性的机会，并且也为这些家庭搭建一个良好的平台，让家长和孩子深层次接触美国、了解其生活和学习环境，及时感受现代科技的发展，让孩子们能力得到提升，性格得到培养，为他们成为有正能量的、有影响力的人起一个积极推动的作用。

Catherine: 夏令营在美国历史悠久，是整个美国教育系统的重要组成部分。夏令营带给学生的绝不是额外的补习，而是丰富多彩的素质培养。其中有很多夏令营有着悠久的历史 and 很完善的教学系统，是进入一流大学的敲门砖。中国家长由于不了解美国的夏令营系统，在安排孩子夏令营的时候，常常会事倍功半，甚至完全没有达到原来预想的目的。比如来了以后才发现夏令营里一半都是从国内来的孩子，或者干脆就是个旅行团，去每个名校门口照相机就完事。我因为长期活跃在教育系统中，对夏令营比较了解，所以会帮助中国的孩子找到合适的夏令营。

美国的夏令营大致分为哪几种类型？

Wendy: 大致分为美国传统类的拓展夏令营，学习综合类的，需要特别申请的天才班，科技类的（计算机、科学、天文等），艺术类的（画画、舞蹈、音乐、摄影、导演、戏剧、电影制作等等），体育类的（比如受大家喜爱的篮球、网球、高尔夫、马术、冲浪和正在兴起的冰球等），特殊类（社区活动、野外生存），还有针对特殊需要人群的。

Catherine: 就像美国的教育体制一样，美国夏令营也是种类繁多，大致我们可以从下面几个方面来看：

A. 非营利的和私立的夏令营

大多数非营利的教育机构都有他们自己的夏令营。一般来讲，这样的夏令营都相对便宜。但是便宜并不等于低质量。其中，颇有一些质量非常好的夏令营。比如White Stag(www.whitestag.org)组织的领导力培训的住宿夏令营每个星期只要\$325。这个具有55年历史的夏令营的独特之处在于通过大孩子和小孩子之间的互动来培养领导能力。他们相信，小孩子如果有大孩子做好的榜样，会更容易通过模仿来获得大孩子好的品质。这种好的夏令营因为从来不缺美国本土的生源，所以从来不在美国以外做宣传，所以中国的家长对它们知道的非常少。

私立的夏令营以盈利为目的，所以一般都比较贵。并不是每个贵的都是好的。但是，确实有相当一批非常好的私立夏令营，它们常常是在某个领域有独特的强大背景。比如Coppercreek (www.coppercreek.com) 有大约50多种活动供孩子选择。它们着重培养孩子的情商。夏令营中，孩子们在玩耍的同时，学到如何尊重其他人，解决争端，赢得其他人的尊重。

B. 语言学习的夏令营和本土全英语的夏令营

不少夏令营有ESL（英语是第二语言）课程给中国和其他非英语国家的孩子。这种夏令营的目的就是提高孩子的英语读写能力。这样的夏

令营的好处是明显的：孩子的英文会得到进步。但有一个要注意的地方，就是跟他一起上课的同学十有八九都是从中国来的。这种学校主要就是面向中国的，所以一般它们在中国的推广力度都比较大，在学生家长中一般都比较有名气。

当然，更多的夏令营是面向美国当地的孩子的，英语是他们的母语。这种夏令营对孩子的英语水平要求相当高，尤其是从非英语国家来的孩子，开始时困难会比较大。

C. 学业补习夏令营和课外兴趣夏令营

大多数顶级的大学都会给那些学业特别好的中学生开夏令营。他们的目的也很明显，就是将来可以把这批尖子学生招入自己的校园。比如斯坦福大学Stanford University就有著名的EPGY项目。对中国孩子来讲，除非你在中国的国际学校上学，否则进入这样的夏令营的机会是很小的。而课外兴趣夏令营一般对你的成绩没有什么要求。

美国的夏令营是否欢迎中国孩子的参加？友好度、合作度如何？

Wendy: 欢迎。有的夏令营会特别适配会一定中文的辅导员。

Catherine: 绝大多数美国夏令营是欢迎中国孩子的。有些夏令营还专门配了双语的学生来帮助中国孩子。

你觉得中国孩子从国际夏令营中得到的益处有哪些？

Wendy: 首先最直接的好处是沉浸式、实践式的英语学习和浸入式的美国文化体验，而不是填鸭式的英语培训或走马观花式的到此一游。这样的项目能有效地提高整体的英文沟通能力。

同时，更重要的是对孩子的品格也能提升和锻炼，培养孩子独立生活和思考的能力。提高孩子的领导力、团队合作精神、交流技能、独立性，让孩子变得更加开朗、自信，充满活力。

最后，让孩子结交美国朋友，度过一个快乐的暑假，留下一段终身难忘的记忆！夏令营结识的人对孩子将来申请学校也是良好的人际资源。营地辅导员，营地主管，或是（营地中结识的）朋友的爸爸都有可能成为你的推荐人。美国夏令营的经历也可以成为你申请信中的素材，展示孩子吸收新思想、适应新文化的能力，通常这可以让孩子从众多的候选人中脱颖而出。

Catherine: 中国的孩子在学校已经学了很多的知识。夏令营可以给你一个很好的机会去实践你所学的知识，同时培养你的基本素质，就是所谓的软实力，比如解决问题的能力，批判性思考的能力，以及协同合作的能力。美国的教育更多的是强调独立性和创造性。很多美国孩子在很小的时候就能够去追求自己的兴趣所在。这种鼓励创新和独立的环境对中国的孩子的人格塑造是非常有益的。

妈妈在给孩子选择夏令营的时候需要注意些什么问题？

Wendy: 要注意孩子的需求是什么，孩子有什么样的特长、兴趣和爱好。孩子的英语水平如何。

Catherine: 要从孩子的特点和需求出发。夏令营没有简单的好坏之分，家长在选择夏令营之前要问清楚情况，比如安全性是如何考虑的，课程和活动是如何安排的，员工是如何选用的，保险，服务质量，组织者或者机构的背景，办了多长时间等等。

中国孩子在夏令营遇到的主要困难是什么？需要特别注意的是什么？

Wendy: 语言和文化上的差异会让有的孩子在刚开始入营时不适应。这时候我们会常和孩子交流、多加鼓励。饮食上的不习惯，也有可能产生一定的困难。我们也碰到孩子没有听懂、产生误会的情况。所以保持24小时可以和营地工作人员及学生随时能够沟通非常重要。

Catherine: 中国孩子最常见也是最大的问题是语言。来夏令营之前，最好有一段时间强化一下孩子的听说能力。

对中国孩子最具挑战的是独立解决问题。大多数孩子在家里被包办习惯了，突然进入完全独立的环境会不适应。平常应该尽量培养孩子自己做出决定和承担后果的能力。

安全是第一要考虑和重视的。比如孩子应该有能在美国用的医疗保险，坐车系安全带，不随便跟陌生人走，了解和遵守美国的交通规则。

妈妈们选择夏令营的时候，应该考虑哪些因素？

Wendy: 要考虑夏令营的历史、声誉，比如美国营地协会（ACA）认证的或者基于4H（Head, Heart, Hands, and Health）的夏令营。夏令营的核心价值是什么。夏令营的主办者是什么样的背景，辅导员由什么样的人组成，营员都来自哪里。营地工作人员对学生的比例。另外需要注意的是夏令营是否及时回答问题。所提的要求是否可以满足。

Catherine: 对于小学的孩子，应该着重于找到能够让孩子喜欢和享受学习过程的夏令营。对于中学生，应该是培养他们对自己喜欢的东西的执着和热情。到了高中，他们需要了解人生目的了。这时候应该给他们创造机会去了解成人的世界。

你们为什么要给孩子开营前培训课？营前培训的主要内容是什么？

Wendy: 为减轻孩子们进入夏令营的压力。培训的内容包括：常用的英文对话、营地文化培训、营地里可能碰到的问题、常见的食物种类和英文名称、行装清点等等。

Catherine: 这种培训其实更多的是面向父母的。家长有时候太注重目的而忽略了对旅程本身的享受。当然，孩子也可以利用这个机会更多的接触美国的文化。

妈妈和孩子对美国的夏令营应该抱持什么样的期待和心态？

Wendy: 度过一个愉快的夏令营，结交有趣的朋友！

Catherine: 把心放回肚子里去。夏令营的基调是轻松和快乐的。

如果孩子夏令营遇到困难，你们会如何提供帮助？

Wendy: 如果生活上的装备不足，我们会协调帮助相应的采购。我们会和营地保持24小时的联系，在孩子遇到问题的时候及时疏通、督导。出现紧急情况，随时陪同。

Catherine: 我倒是还没有碰到过孩子需要帮助的时候。夏令营的员工在这方面都有很好的培训和素质。大多数情况是帮助来夏令营的家庭在美国安顿下来，比如租房，租车，买手机等等。另外就是帮助家长与老师或者夏令营的方面进行沟通。

来自瑞士的夏令营专家



瑞士JTC青少年夏令营

这是一个家族品牌，拥有超过48年成功组织夏令营的经验。营地位于格劳宾登州群山中秀美的Flims-Laax度假胜地。营地活动丰富，有远足、迪斯尼之夜、时装秀等，还提供领导力课程，为学习、探索和分享的独特体验提供安全的环境。营地附近有度假酒店、大型购物中心和旅游胜地，方便家庭出行。最兴奋的是，营地提供出行及接待服务，无论你在哪里，都可以安排私人飞机接送！

电话：+41(0)269 150 505

电邮：mail@jtcamp.ch，网址：www.jtcamp.ch

学得开心，适合大孩子

人才发展中心(CTD)暑期班

The Center for Talent Development (CTD) Summer Program

已开办30年，早期为7-8年级的学生提供密集的大学预科课程，现在已发展至为幼儿到成年早期的优秀学生提供课程，培养他们的自信、成就感和学习热情。

适合年龄：学前班-12年级

地点：美国（芝加哥、埃文斯顿、斯科基、帕拉丁、艾姆赫斯特等）

网址：www.ctd.northwestern.edu/summer

麻省理工学院计算机夏令营

提供个性化教学，ID TECH训练营是为一周的日营，课程包括视频游戏设计、iPhone®应用程序开发等。ID编程课程是为期两周的寄宿营，密集学习计算机程序和应用开发等大学预科课程。

网址：www.internaldrive.com/locations/ma-summer-camps-massachusetts-computer-camps

NMH Summer School

美国北野武中学夏令营

NMH（Northfield Mount Hermon School）是美国麻省最著名的寄宿高中之一，NMH Summer School是其中学常规课程的补充。我们希望学生们能充满自信并具备足够的技能，为将来进一步的学术研究奠定基础。首次来华招生。会进行调整以符合中国学生的英文学术水平和接受程度。

招生对象：grades 7-9，12-14岁初中生

咨询电话：5203 6803

斯坦福大学创新青年领导力夏令营

Stanford大学专门为国际高中学生创设的青年假期成长项目，主要内容有大师课堂、小组项目和深度参观。由Stanford大学美国工程院院士Jim Leckie教授设计和亲自授课，在短期内为参与的学生深度理解如何成为一名引领创新的领导者以及如何高度多元化的国际环境中有效的人际互动。需要面试。

咨询电话：5203 6803

Parsons设计学院暑期活动

在纽约和巴黎的暑期强化课程，为期三到四周的新兵训练营，为艺术和设计大学预科的学生（16岁以上）和大学水平的成人学生开放。国际学生（英语不是母语）最好提供托福79分以上，写作550分的成绩以供他们参考。2013年4月1日前申请。

适合年龄：16岁以上

网址：www.newschool.edu/parsons/summer-programs/

玩得尽兴，适合小孩子**加利略儿童创新营**

有专业类别：艺术、科技、烹饪、建筑和制造。经过专业的体验，孩子们会对这个专业产生更强烈的热情。

年龄：学前班至8年级儿童

邮箱：info@galileo-camps.com

网址：www.galileo-camps.com

儿童探索博物馆(CDM)

儿童探索博物馆（CDM）提供了一个独特和创新的暑期计划，只有日营，青年可以在这个结交新朋友，迎接新的挑战。

年龄：7-9年级

邮箱：youthprograms@cdm.org

网址：www.cdm.org

在北京举行的夏令营**AEA夏令营**

美国使馆美国雇员协会American Employees Association (AEA)每年为儿童提供了高质量，安全和充满乐趣的夏令营活动。

适合年龄：4-12岁儿童

网址：www.aeabeijing.com

北京加拿大国际学校夏令营

有几个不同的营，适合不同年龄阶段的孩子，有的还可以家长或监护人陪同。


邮箱：summeradmissions@cis-beijing.com

网址：www.cisb.com.cn


北京德威英国国际学校夏令营


有加油足球训练营和Falcons猎鹰队篮球训练营，教练带领孩子在充满乐趣的环境中提供竞争和技能发展的机会。

邮箱：dcp@dulwich-beijing.com



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





The
Canadian International School of Beijing
invites prospective students
and their parents to be guest at our


CISB OPEN HOUSE

Preschool, Elementary, Middle & High School

Thursday, March 21, 2013
6:30pm - 8:00pm

CISB Summer Camp begins June 24
Early Bird discount until April 15!
Apply now!

38 Liangmaqiao Lu, Chaoyang District
Beijing 100125, P. R. China
Tel: +86 10 6465 7788
E-mail: admissions@cis-beijing.com
www.cisb.com.cn



北京国际学校 如何应对空气污染

Breathing Easier

文: Ellis Friedman 译: 竞波

How Beijing International Schools Are Countering Air Pollution



北京顺义国际学校的圆顶气膜综合运动馆

近几个月来，京城破纪录的空气污染指数引发了众多对健康的忧虑，空气净化器销量上升，各大国际学校也开始对应急措施重新进行评估。七所国际学校接受了 *beijingkids* 英文刊关于这个话题的采访。

所有学校在空气污染应对计划中，都设置了指数上限，尽管数值略有不同。一旦空气污染超过指数上限，一切户外活动将停止。学校一般根据中国政府和美国大使馆发布的空气质量指数进行户外空气监测。大多数学校没有室内空气质量的监测，对室内活动也没有学校设置指数上限。

PM2.5 - 即大气中直径小于或等于2.5 微米的颗粒物浓度（微克 / 立方米， $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），大小约人的头发丝宽度三十分之一。中国国家 PM2.5 标准草案中 PM2.5 标准为 75 微克/立方米。

北京哈罗英国学校 Harrow International School Beijing 医护室负责人, Nici Newbold, 负责监测AQI并发布相应措施。和很多学校相同，哈罗学校规定：当AQI超过275时，取消所有户外活动。周六有体育赛事时，根据国际学校体育协会 (the International Schools Athletics Conference - ISAC) 的指导大纲，在比赛之前，如果长达三个小时AQI达到或超过251，就取消比赛。如果比赛开始后，AQI升至276，就停止比赛。

很多学校为教室购置了空气净化器。北京世青国际学校 Beijing World Youth Academy (BWYA) 为每一间教室和学生活动室配置了空气净化器。在北京蒙特梭利国际学校 The International Montessori School of Beijing (MSB)，教室里的净化器保持开启状态，滤芯也按时更换。学校系统管理和图书馆主任Bevin Hoffman解释说：“学校密切监测污染指数，因为指数会从‘良好’很快变到‘有害’。当AQI达到200，所有学生将被要求留在室内，门窗关好，停止一切户外

灰色的阴霾意味着什么？

★ 雾霾对几乎每个人的健康都有即时的负面影响。1952 年的伦敦雾霾事件据估计在 5 天内造成 12000 人死亡和 10 万人生病。

★ 大部分常见症状：呼吸困难，吞咽时喉咙刺痛，血压升高，哮喘发病率增高，头痛。

活动。”

北京加拿大国际学校 Canadian International School of Beijing 也为每间教室安装了空气净化器。小学校长每天亲自监测AQI。户外活动上限是AQI 275，课间休息，午餐时间，体育课，和课外班无一例外。室内活动一般为阅读，绘画，桌上游戏，六岁以上大一点儿的学生会在室内体育馆，舞蹈教室，和健身房活动。

还有学校为了不让空气污染影响到学生的体育锻炼，不惜加大投资。北京德威英国国际学校 Dulwich College Beijing 和北京顺义国际学校 The International School of Beijing (ISB) 都建起了特制的气膜综合运动馆。这些有圆顶的气膜运动馆配备先进的空气循环温控系统，并内置有空气净化设备。德威学校的气膜运动馆于2011年9月建成，在2012年夏天又安装了空气净化装置。馆内AQI低至单位数。ISB新建的健身网球中心 Fitness and Tennis Center 包括两个气膜运动馆，建筑材料从美国进口，去年十月完工，学生老师们已经使用了几个月，今年三月份开放给学生家庭。根据学校监测，当室外AQI超过200时，运动馆内只有9-20。

北京乐成国际学校 Beijing City International School (BCIS) 定期监测AQI。将于2014年8月开始运营的乐成早教中心 Beijing City Early Childhood Center，全面安装了空气净化系统，是中国第一个被美国能源与环境设计评分认证过的 (LEED - certified) 教育建筑设施。

在改善教室空气和校园环境方面，室内空气质量专家Louie Cheng, 根据和各学校合作的经验提出以下十点建议：

文: Louie Cheng 译: 竞波

1. 学生在室内活动时请关闭门窗

北京室外PM2.5的指数通常是美国环保总署 (USEPA) 健康标准的3-6倍。通风虽然听起来会保持“空气新鲜”，但会把室外的污染带进教室。长时间通风也会让任何空气净化器失去效果。

2. 定期通风

现在的建筑密封性越来越高，如果不通风，室内装修产生的化学产品的挥发、孩子生病带来的细菌、以及二氧化碳浓度都会不断增加，最终导致浓度过高而影响健康。当然，通风确实会让污染颗粒进入室内，但这些可以被空气净化器轻易地过滤掉。而滞留室内的不良气体其实对人体健康更为不利。建议每天2-3次通风，污染程度高时尽量减少。每次通风时间应控制在20-30分钟左右。

3. 安装空气过滤装置

如果你有暖通空调系统 (HVAC)，用HVAC过滤网；没有的话，用台式空气净化器。暖通空调系统把加热 Heating、通风 Ventilating、和空调 Air Conditioning 结合在一起，再加上过滤装置就可以在通风过程中去除颗粒物，并且同时更换掉室内的不良空气，这样效果是最好的，比购买单独的空气净化器要有效的多。如果你没有这样的系统，用独立空气净化器也有效，尤其在通风后的1-2小时之内，净化器会起到很大作用。

4. 控制湿度，防止霉菌和潮湿

无论是房屋漏水、地面进水、或空气湿度高引起的潮湿都会导致霉变。霉菌可以在48小时内侵蚀整面墙壁。用除湿器或者简单的拖布可以去除表面水份，但同时有渗漏的地方需要在霉菌散播之前清查修复。

5. 不要让地下室和储藏室成为废弃物堆放场所

几乎每所学校都有一处“恐怖”的废弃物堆放场所，这里常常会成为霉菌、尘螨、蟑螂、甚至老鼠

的出没之地。教室里面的储藏室也会有这种情况。

另外，请特别注意不要大量堆积废纸、旧纸箱、或任何布料纤维材质等易生霉菌的物品。

6. 制定空气质量管理计划，并传达到各级别包括负责卫生的阿姨

学校里的每个人都应该了解当天的空气质量情况，包括这些数字的含义，以及如何针对这些数据调整室外活动、体育运动、通风时间，以及空气净化器的使用。设备管理部门尤其重要，作为承担这方面主要工作的人员，一定要明白他们的职责。

7. 优先照顾好年龄最小的孩子

年龄小的孩子由于他们呼吸频率偏快，免疫系统还没有发育完全，常近距离接触地面，从而会接触更多有害物质，更容易引起哮喘和过敏。相关的保护设备，比如空气净化器、口罩及其它保护措施，应该优先安排给年龄最小的孩子们。

8. 使用HEPA或过滤程度高的吸尘器

不好的吸尘器会把大颗粒物从一端吸进去，但把更有危害的细小颗粒从另一端喷出来，然后再被人体吸入。先进的HEPA类吸尘器有净化功能，它们排放出的空气和净化器净化后的清洁度是一样的。

9. 对学校的室内空气和水环境进行基本监测并发布“成绩单”

聘请室内环境专家来学校检测室内环境来发现问题，并提供改善建议。这样学校可以制定出更适合自己的计划，而不是简单照抄别人。

10. 对计划的实施定期检查总结

定期检查会正面表达学校的态度，也会使大家养成良好习惯。定期检测或者安装监测系统都能及时并尽早发现问题，在它演变成公共热点之前有效解决，同时也能监控并衡量进展情况。



境纯环境技术（中国）有限公司是一家致力于室内环境健康与安全的评估公司，提供目前国内最高水准的室内空气质量和水质等检测和解决方案。公司创建于上海，现业务扩展至北京，在中国已完成了600多家庭与企业的环境检测评估项目。公司创始人 Louie Cheng 是美国室内空气质量协会的会员，曾为美军化学工程师，资深环境专家。
网址: www.purelivingchina.com, 电话: 8595 0318



IQAir GC Multi Gas 装修污染去污型

关于空气净化器

我们80%的时间是在室内度过的。糟糕的室内空气会引发慢性过敏和呼吸道疾病。安装空气过滤器真的能有效保护一家人的健康吗？

Louie 提供了以下实例：

- ★ 此前，我家露台上用激光粒子计数器检测到PM2.5为250 ug/m3。同一时间在室内，在整晚没通风的情况下，PM2.5测定为180。
- ★ 打开窗户后，室内PM2.5上升到220。
- ★ 通风之后，打开室内空气净化器，每2分钟记录一次。
- ★ 20分钟后，室内PM2.5减到80。40分钟后，PM2.5为28。使用空气净化器一个小时后，PM2.5从220降低到17，已经达到美国环保总局EPA的良好（0-50）标准。

对于使用净化器，Louie提到需注意以下事项：

- ★ 最好先聘请室内空气专家对家里进行测试并制定方案。
- ★ 过滤网需要定期更换。在以上试验中，净化器的过滤网没有过期，出风口检测到的颗粒物水平大约为3。而在楼下，一部完全相同的空气净化器，只是过滤网已过更换日期一个月，PM2.5读数变为22。
- ★ 空气净化器需要一间屋子配一个，拐弯或走廊效果都不好。预算上可先考虑卧室，然后

客厅，最后书房。如果房屋面积大于600平方米，中央空调加配过滤网更经济。

- ★ 需要24/7开启净化器。
- ★ 市场上净化器种类很多。使用任何配备了HEPA的空气净化器都比没有净化设备要好。有的品牌更安静，有的更美观，有的更节能，有的更耐久。可多了解产品信息，选择适合自己的一款。



Blueair 503 model

诚挚的谢意！

2013 北京
国际教育
择校展

beijingkids 和《菁kids》
希望感谢每一位参与
2013年春季择校展的成员



beijingkids



beijingkids
菁kids杂志



本文根据 thebeijinger 2012年7月刊 The Mask Factor by Marilyn Mai, 谢嘉桐编译。

孩子在“雾都”北京生存，每分每秒都不能避免与“毒”空气打交道。即使在每个教室和家里每个房间都配上空气净化器，下课后怎么办？放学路上、课外活动、体育运动、周末假期怎么办？小小的口罩能够更便宜、更便携地保护孩子。

为了菁kids杂志的读者，Louie 还选择了一天当室外空气PM2.5高达226时，特别检测了各种口罩过滤PM2.5的效果。(请注意，过滤效果和口罩封闭性相关，需要按孩子脸型调整口罩大小。)



3M公司 9010 N95型口罩

优点：过滤效果较好而且便宜；9010材料轻、可折叠；即使夏天佩戴也较舒适。

缺点：金属鼻栏能减少缝隙，但长时间佩戴会不舒服；从长远来看，一次性的口罩不够环保而且增加了成本。

外观：覆盖面积较大，看起来像个牙医。

花费：5.5元/个，401.5元/年*

购买途径：网络

室外PM2.5 226时
新品：PM2.5 - 26
用过一星期后：PM2.5 - 51



3M公司 8210 N95型口罩

优点：过滤效果良好，牢固的绑带和较厚的材料使8210比9010更结实。

缺点：由于材料厚，天气热时会变硬；半球的形状不好折叠存储不便；一次性产品同样不够环保。

外观：带上后就像闯进四合院的拆迁队。长时间佩戴脸上会有压痕。

花费：6.45元/个，470.85元/年*

购买途径：网络

室外PM2.5 226时
新品：PM2.5 - 132 其实没多大用

棉质口罩

优点：便宜、轻便、舒适、款式“个性化”，可以多次使用。

缺点：易沾染尘土，对过滤污染颗粒却没什么用。

外观：其他口罩都谈不上美观，棉质口罩至少能做得好看点儿。可以考虑在过滤效果好的口罩外再配上一副漂亮的棉布版。

花费：25元

购买途径：杂货店、便利店和网络



RESPRO TECHNO骑士口罩

优点：采用耐用的透气材料，舒适合体，持久耐用。

缺点：价格算最高之一，过滤功能却不是最高，对PM10过滤效果较好；环绕式的设计容易捂出汗来。

外观：看起来像骑士一样酷。

花费：369元/个口罩（内含可用60小时的过滤网），89.5元/个过滤网替换装，521.3元/年

购买途径：Natooke死飞自行车店

室外PM2.5 226时
用过两次后：PM2.5 - 122



室外PM2.5 226时
PM2.5 - 81

医用口罩

优点：比N95口罩便宜，材料轻薄，佩戴舒适。

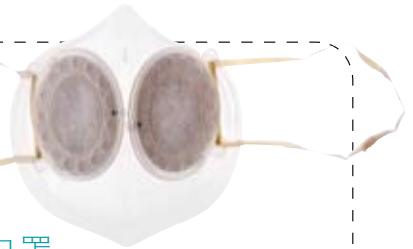
缺点：鼻子部位易产生缝隙，长远来看，一次性口罩不够环保。

外观：日常佩戴比其他口罩看起来正常一点。

花费：0.5元/个，172.5/年

购买途径：便利店、医院、网络

根据TOTOBOBO官网数据
可过滤96%的PM2.5



TOTOBOBO CLASSIC口罩

优点：过滤性能优于Respro，软塑料材质能够使口罩更贴近肌肤，价格也适中；可以按孩子脸的大小裁剪。

缺点：汗水和气息一起混合在口罩中，令人有点儿难受。

外观：透明的材质试图使口罩不那么显眼，但看起来像电影《恐怖地带Outbreak》的群众演员。脸上会留下带子和边缘的压痕。

花费：570元**

购买途径：<http://totobobo.com>, 图兰纳空气净化器服务中心

*假设每五天用一个口罩

**口罩的使用期是3年，建议过滤网每两周换一次。

***口罩的使用期是5年，建议过滤网每两个月换一次。

口罩价格以市场价为准。

美国顶尖名校如何招生

——与资深招生官员对话

What Kind of Students Are American Elite Schools Looking for?

编译: 竞波



Rachael Beare女士现任北京鼎石国际学校招生主任。之前于2008-2012年在美国新英格兰地区著名的私立学校，八校联盟成员学校The Hotchkiss School任招生办主任一职。在20多年的职业生涯当中，曾在美国多所顶尖大学预科学校中负责招生和奖/助学金的颁发。包括在西雅图名校Lakeside任招生办主任长达10年，还在“八校联盟”中的另外三所负责招生工作，即新罕布什尔州的Phillips Exeter Academy，马萨诸塞州的Deerfield Academy，以及她的母校康涅狄格州的Loomis Chaffee。Beare女士同时还是独立学校招生专业协会(AISAP)的创始董事之一。Beare女士以“Magna Cum Laude”(极优等)荣誉毕业于美国顶尖文理学院安默斯特学院Amherst College的英文专业，并取得了哈佛大学教育研究生院的教育硕士学位。

菁kids: 以您这么多年为美国学校招生的经验，您认为中国大陆来的学生和美国学生最大的不同是什么？你希望在申请人身上看到什么样的素质？

中国大陆的教育方法和美国很不同，学生比较习惯于遵从老师的意见，很少提问。如果仅从表面上看，中国学生好像没有美国学生那么好奇，实际上，招生老师只要多花一点时间就可以发现埋藏着的求知欲。

我希望能招到这样的学生：个性丰富有趣，自我意识很强，对自己的文化有强烈认同感，有明确的目标和爱好，并愿意付出努力来追求。

菁kids: 在你工作过的美国学校里，一般需要什么样的申请材料？

大多数学校需要成绩单，至少两位老师的推荐信，个人简历，美国标准考试成绩，还有面试。有些学校还需要更多的推荐信，一份有老师评比的作文，或者家长问答卷。

菁kids: 美国学校如何审核从中国大陆来的申请？在审阅申请时有没有遇到过什么问题？

美国学校比较常见的作法是把来自同一个国家的申请归为一组，在这个组里进行对比和挑选。如果有几个申请人都来自同一个学校，那这几个学生会被放在一起比较衡量。

美国学校，包括大学，最突出的顾虑是如何辨别申请材料是否真实可靠，能否代表学生水平。不少学校收到的材料中或有作假，或是没有很好地表达学生本人能力。

菁kids: 对于此类问题，学校如何应对？学校有没有针对这些问题增加新的招生措施？

我工作过的一所学校曾录取过一个学生，他的成绩单后来被发现是伪造的，学校因此取消了这个学生的入学资格。为避免这种情况，有时候，我们会直接和原属学校联系，进一步核实资料的准确性。

菁kids: 美国的寄宿学校或大学，有没有对其他国家的申请人设置一个限额？已经在美国读书的中国大陆学生会被包括在这个额度里面吗？

一般来说，美国学校不针对某个类别的学生设置限额，他们的目标是让学生的组成更多样化。大多数学校希望有更多从不同地区来的学生加入，不希望生源只局限于一个地区或一个国家。我曾经在4个美国寄宿学校工作过。他们在招生时，面向美国各州还有世界上几个主要国家，致力于招收具有多方面才能和不同经历的学生。他们认为这样的多样化将为学生提供更丰富的学习体验。

菁kids: 您在美国学校见过不少中国大陆来的学生。您认为他们身上什么品质对适应新环境最有帮助？

很多中国大陆来的学生在数学，科学等科目上有非常棒的基础训练，记忆能力和考试能力都非常突出。而新的学校环境需要他们经常演示讲解所学的内容并表达自己的想法。这对他们来说比较有挑战。在适应环境之后，他们也很很快学会与老师建立紧密的联系，同时自己发展对某一话题的兴趣。有些学生求知欲旺盛，开朗，擅于独立思考，能不断挑战不适应不熟悉的事物，他们能最快适应新环境和新的学习方式。

菁kids: 您认为，将来会不会有更多学生为了得到更好的教育而来到中国学习？中国教育如何能达到这样的水准？

中国的教育系统里，有些部分是非常优秀的。但整个系统倡导高强度的学习以及个体的成功，创造力和协作能力则没有得到同样的重视。我从中国的朋友和同事那儿听到，他们希望有一天中国能培养出像比尔盖茨，史蒂夫乔布斯这样的人。我认为，要达到这个目标，教学方法和学习方法都要改变。当中国能够为世界下一个创新浪潮做出很多贡献时，就会有很多人想到中国来学习，并参与这里的发明创造进程。

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

北京德威英国国际学校 参观小记

Exploring Dulwich College Beijing

文: 水纹路



图: 小小世界专业摄影

德威北京的小学教室, 平均每班20个学生



学生背后是装有空气净化装置的气膜运动馆



学校的音乐教室很宽大，各种器具一应俱全

参观北京德威英国国际学校Dulwich College Beijing之前，我先浏览了学校的网站，显然，这所学校非常具有诱惑力。来自英国的精英教育到底是什么样的？我决定择日前往参观。

学校概况

北京德威英国国际学校从2005年开始招生（1—18岁），是有400年历史的英国本土德威学校Dulwich College London的海外分校。在中国，除了北京以外，德威上海于2004年成立，德威苏州也建设完成。目前德威北京学生人数已近1400人，来自45个不同的国家（遗憾的是，按照中国有关教育部门的规定，很多国际学校不能招收持中国护照的学生），所有的毕业生几乎都考入了加拿大、英国、美国、法国、中国香港等的全日制大学。尤其，学校的招生简章明确提到，校内外存在众多有效提升领导力的各种机会，比如MUN（Model United Nations 青年人参加的模拟联合国的活动），在艺术和体育方面的国际竞赛和考察等。

从具体的教学体系和课程设置上来说，德威北京的学生在10—11年级时，需学完IGCSE (International General Certificate of Secondary Education)的10门课程。12—13年级要修IB Diploma Programme (International Baccalaureate Diploma Programme)的课程并获得文凭。简单

说来，德威学校在较低和中年级，课程体系遵循英国本土的教育体系。到高年级以后，学习IBDP课程，为报考全世界的全日制大学做预科准备。

Free Dress Day

参观那天交通通畅，阳光也好，难得大雾散去，而积雪还未消融。从雪中的小径找到学校的大门，在保安处登记好，从一栋在建的巨大建筑旁边，穿过各种体育场地，进入目前北京德威英国国际学校的主教学楼。进去之后我就有点晕菜，弯弯曲曲的走廊两边挂着各种“艺术品”，有巨幅油画，也有各种手做，照片，器具，天花板上也吊着一些东西。后来才知道我们穿越的是艺术区，两边全是画室，学生的作品陈列于外，显得热闹又活力充沛。我挺喜欢这样的布置，学校给我的第一个印象是：允许在这里生活的人，把它布置成自己喜欢的样子。

接待我们的是招生部总监陈春风女士。陈女士来自新加坡，中文说得刚刚好，很漂亮干练，一见面就说今天是中学部的“Free Dress Day”，所以学生们穿着各色衣服，而不是校服。我猜大概“英伦范儿”的英式校服影响太深远了，她在我们会提问之前就抢先回答了这个问题。

艺术和音乐教育是一项传统

等到开始参观的时候，正好是课间。来往的学生里面亚洲人显得少一些，但是大家都是说英语。据陈女士介绍，学校的亚裔学生大概占一半，入学时会有学术性英语水平考试。

德威国际学校以艺术和体育教育为主要特色，学校的艺术教室和音乐教室很多。每个教室都相当宽大，艺术教室各种材料工具器具一应俱全。而音乐教室那边，西方常见的室内乐器堆在地板上，据介绍，这些乐器都是学校提供的。还有一些电脑制作室，用来编曲、制作3D动画之类。联排摆放的全是苹果电脑。

音乐教室里都很热闹嗨皮，艺术教室相对很安静。楼里还有一个可坐上百人的剧院，因为常常会有各种演出，所以正在建设中的新教学楼里，还设计了一个更大的礼堂。演出和各种艺术社团，也是学校的一个传统。陈女士介绍说Dulwich College London的创始人是英国伊丽莎白和詹姆斯一世时期一位著名演员Edward Alleyn，所以，自从学校创立开始，话剧演出就成为一项传统。

不放弃中文教育

陈女士后来说起，她的儿子也曾在这所学校就读，本来是对音乐不太感冒的，却在入学后，在无处不在的音乐氛围的影响下，也投入又开心地玩了几年音乐，目前在英国念大学。



多媒体中心Media Center



艺术教学区的创意展示



由家长委员会经营的咖啡吧

我们听了一段小伙子从微信上发给妈妈的生日祝福，很震惊，是一口标准的“京片儿”普通话。孩子是在国内小学读到五年级后，再转学入德威的，在德威继续学习中文，所以汉语底子一直不错。

学校的中文教材有两种，一种是国内小学用的教材，还有一种是国内编辑出版专门针对母语非汉语的孩子学习的教材。可以根据学生汉语水平不同进行选择。我可以感受到德威学校的中文教育应该还是比较全面的，除了语言的学习，还很重视文化的传承。各个中文教室在门楣上都贴了名字，很有趣，有“饮冰室”，有“草堂”等等，我猜孩子们如果要问起的话，老师一定会讲出一个关于这些名字来历的历史人物故事。

不管是科学宅男还是体育狂人，通通有福

陈女士看到我们对艺术和音乐教学区感到惊叹，很谨慎地表示，学校也很重视科学教育，并带我们绕到科学教学区，这边显得要安静冷清一些。学校对有可能对学生造成危险的教室，比如，手工设计教室，实验室等，都没有密码锁，只有在老师的陪同下才可以进入。陈女士推开一间教室门，最潮最尖端的3D影像打印机赫然在目。

从主教学楼出来以后，我们眺望了一下露天体育场，并进入到室内游泳池和充气顶棚的

气膜室内运动馆看了看。陈女士介绍说光网球场就有六个。我们只能感叹校方财力雄厚，也显示了学校对体育的重视程度。

其余的如家长委员会、图书馆、和休息区等，都给人一种恰到好处的感觉，不夸张又贴切地存在着。不像体育场馆和艺术音乐区那样滂沱的气势，却更增加了学校的社区以及生活的氛围。

平等自由和规则秩序并举的幼儿园

从丽京校区出来以后，我们还前往了香江校区：1-6岁孩子学习的校园。

在幼儿园接待我们的是招生经理季女士以及校长本人。校长女士来自英国，全程介绍都用英文，身着长袍，气场非常强大。从她的言谈举止，甚至是眼神当中，能完全感觉到她对教育的热爱。她领着大家走遍了幼儿园的每个教室，并和孩子们交谈，在介绍幼儿园的同时，也传达了她的教育理念。

我感觉，德威的幼儿园很重视根据每个孩子自己的特点来发展个性和能力，大班授课非常少，每个教室都有不同的工作游戏区，孩子们可以选择自己感兴趣的事情来做。

课间时孩子们可以在园区随意走动，包括教室之间以及操场和走廊，非常自由轻松。但是规则也拟定仔细，打扰到别人的行为会受到限制。

我们还看到一名男教师正在和孩子们一起认识“博客”这个东西。校长女士说，互联网技术也是孩子们需要了解的。生活的各方面，都会在幼儿园里得到再现，比如到别人家做客、招待客人、照顾更小的孩子、照顾植物、烹饪等等。所以幼儿园布置得非常像一个大大的家庭。

参观后记

参观结束，我们驱车往城里方向返回。我在想，大多数中国孩子和我的女儿一样，因为护照问题，因为家庭收入问题，因为教育理念问题，而无法选择国家提供的教育之外的另一种教育，我写这样一篇参观记，意义在哪里呢？

也许，这篇文章可以作为一个小小的展示。虽然不能参与，但是能够了解到还有一种教育和学校，是可以按照自己喜欢的样子来布置教室和走廊；是可以在中学阶段就选修自己感兴趣的课程，而不是被叫做参加课外班；是可以在这里生活，被保护好隐私，而不是被当做流水线上的产品，一切都被公示和贴标签。如果大家都知道学校教育还可以是这样的，我们可以争取到怎样的权力，达到怎样的愿景，而感到有希望的话，一切都会慢慢改观。

留学考试项目简介

Tests for Studying Abroad

文：朱云琦



一、IB课程考试简介

什么是IB课程以及IB文凭考试？

IB 课程与考试体系由国际文凭组织IBO (International Baccalaureate Organization) 负责和管理。下设三个课程，其中，IBDP (International Baccalaureate Diploma Program) 高中文凭课程，主要针对16-19岁的高中生，学生学习毕业参加全球统一考试，合格者将授予IB 文凭证书。

IB 课程和考试包含哪些项目？成绩如何计算？

课程分配在六个基础学科组中：1)语言，母语学习；2)语言，母语以外的其他现代语；3)人文科学；4)实验科学；5)数学；6)艺术与选修。每一门课程又分为高级课程HL(Higher Level)和普通课程SL(Standard Level)。学生在

这六个学科组中每组选一门课程进行学习，并且其中三门必须是高级课程。另外，还必须完成：1)创新、行动和服务(CAS)；2)知识理论(TOK)；3)撰写论文(An Extended Essay)。

IB每门的评分等级为1-7分，7分为最高分，4分为及格。加上TOK\CAS课程和论文3分，满分45分。

IB 考试有什么用？

申请香港大学关键是IB 成绩。申请英国、加拿大、澳大利亚的学校，如果IB英文不是A，还需要雅思成绩。然而，申请美国本科，需要SAT(ACT)成绩和托福成绩，IB 课程的成绩和IB文凭只是参考值，而非必要的。



二、A-LEVEL 课程介绍

什么是A-LEVEL课程以及A-LEVEL文凭考试？

英国高中课程 (General Certificate of Education Advanced Level) 简称A-Level课程，是两年制的英国的全民课程体系，针对年龄在15—18岁的高中生。该课程体系的教学大纲、课程设置及其考试分别由英国四个主要考试局Cambridge International Examinations(CIE)；Oxford Cambridge and RSA Examinations(OCR)；Assessment and Qualifications Alliance(AQA)和EDEXCEL等设计并组织。

A-LEVEL 课程和考试包含哪些项目？成绩如何计算？

两年学制的A-LEVEL 课程在中国开设数学、进阶数学、物理，计算机学、会计学、商业学、经济学等课

程。第一年为AS水准，学生选择3-4门课，通过考试后获得AS证书。第二年为A2水准，学生选择AS中优秀的3门继续学习，通过考试可获得A-LEVEL证书。

A-LEVEL的成绩分为A/B/C/D/E/U，A为最优，E为通过，U为不及格。学生可以选择重考，一年有两次考试时间，以最好成绩为准。

A-LEVEL 考试有什么用？

英国大部分的大学，香港全部的大学都接受A-level证书，加拿大和澳大利亚，新加坡，新西兰等许多知名大学也认可证书与成绩。美国本科申请需要SAT成绩，也有大学接受A-level成绩，并且部分可以兑换学分。



三、IGCSE 课程介绍

什么是IGCSE课程以及IGCSE文凭考试？

IGCSE (International General Certificate of Secondary Education), 是两年制的课程, CIE(Cambridge International examination)剑桥全球测试的一部分。如果将A-LEVEL理解为高中课程, 则IGCSE可以认为是对应的初中教育可以为AS, A (即A-LEVEL) 的学习奠定良好的基础。

IGCSE 课程和考试包含哪些项目？成绩如何计算？

IGCSE课程体系中有64个可选科目, 为学生提供了丰富和广泛的资源, 课程分组和要求如下: 1)语言, 必选两门; 2)科学, 必选一门; 3)数学, 必选一门; 4)人文和社会科学, 必选一门; 5)技术、艺术, 必选一门。

同时, IGCSE考试分为Extended和Core两个部分, 前者是较难的拓展考试, 后者是核心内容考试。IGCSE成绩

分为A star/A/B/C/D/E/F/U以考生所占考试参与人群的比例评分。Extended考试的最高成绩为A star, 而Core的最高成绩只有C。一年内有夏冬季两次考试, 可以重复参加选择最好的一次作为最终成绩。学生需要至少5门合格成绩才能毕业。

IGCSE 考试有什么用？

总体而言, IGCSE的证书在说英文的地区都会得到认可。通过IGCSE考试以后, 学生可以进一步学习该科目的高级课程 (A-level)。尤其在英国, 学生要进入大学就必须参加高级课程 (A-level) 的考试。

同时, 选择IGCSE课程获得一个证书将是学生以后在没有A-level (英国) 或SAT (美国) 成绩时申请国外学校英语能力的证明, 较其它国外申请者具有优势。

四、SAT 考试介绍

什么是SAT考试？

SAT(Scholastic Assessment Test), 学术能力评估测试, 隶属于非盈利性机构美国大学理事会 (College Board), 并由美国大学理事会出版、完善。SAT成绩是世界各国高中生申请美国名校学习及奖学金的重要参考。

SAT考试包含哪些项目？成绩如何计算？

SAT考试分为两类, 第一类简称SAT1考试总时长3小时45分钟 (225分钟), 分为批判性阅读 (Critical Reading)、数学 (Mathematics) 和写作 (Writing) 三个科目。特别的是, 为了使平均分保持稳定, 考试中有未区分的加试的区域, 不计分。分数是每个科目分开计算, 经原始分调整得到每科200-800分, 总分2400分。第二类简称SAT2, SAT 科目测试 (Subject Test), 为学生提供了一个展现自己在某科目方面特长的平台。现在的美国

本科申请中, 只有部分大学对SAT 2做硬性要求。SAT2共有20门考试, 每门考试时间为一小时, 满分800分, 主要分为五类: 1) 数学, 2) 科学, 3) 语言, 4) 英语文学, 5) 历史与社会科学。

SAT考试一年有多次, 学生可以选择多次考试, 以最好成绩为准。中国大陆没有考点, 而亚洲的香港、新加坡、澳门、台湾、日本、韩国等地都设有考场。

SAT 考试有什么用？

SAT考试成绩, 或和其具有同等效力的ACT 考试 (American College Test) 成绩, 在申请美国大部分大学时都是必须提供的。SAT作为一个标准化的考试可以使GPA (Grade Point Average) 这种区域性的成绩在更广的范围内具有可比性, 同时也可以削弱资金、课程、评分标准等其他因素对学生客观评价的影响。

五、AP 课程介绍

什么是AP课程以及AP文凭考试？

AP (Advanced Placement), 大学预修课程, 由非盈利性机构美国大学理事会 (College Board) 主办, 美国高中生可以选修这些课程, 在完成课后参加AP考试, 得到一定的成绩后可以获得大学学分。

AP 课程和考试包含哪些项目？成绩如何计算？


美国高中阶段开设课程有22个门类、37个学科, 其中主要门类有: 1)数学和计算机科学, 2)科学, 3)语言, 4)英语, 5)社会科学, 6)艺术。一般来说, 对学生科目的选择没有具体的要求, 在学业和能力情况允许的情况下, 学生甚至可以自学参加考试。AP 考试的成绩使用5

分制, 考生可以获得1, 2, 3, 4或者5分。一般3分或3分以上的成绩可以在大学换取学分, 但也有更高要求甚至不接受AP成绩的学校。

AP 考试有什么用？

AP课程及考试可以为高中生起到减免大学学分、降低大学教育成本、缩短大学教育时间的目的, 同时AP考试成绩可以作为申请大学的一个重要筹码。美国各大学已将AP成绩看作衡量学生学习和研究能力以及应付高难度大学课程能力的重要指标。英国、加拿大、澳大利亚等国也将此作为发放奖学金的主要条件之一。

(根据公开资料收集整理)

A man with dark hair, wearing a grey tweed jacket, a light blue shirt, and a red patterned tie, stands on a red running track. The track is partially covered in snow. In the background, there is a large, multi-story red brick building with many windows. A person in a white and red uniform is running on the track in the distance. The sky is clear and blue.

“好的教育能够让学生成为知识渊博，求知欲强，具有同情心、而且生动有趣的人，而生动有趣是指一个人不仅有丰富知识，还善于富有热情地、自信地交流，不怕犯错。”

对话人大附中詹姆斯

James Batten From RDFZ Describes How He Communicates With Students

文/竞波 图: Mitchell Pe Masilun

詹姆斯巴顿 James Batten

中国人民大学附属中学 国际课程中心(ICC) 外籍学术校长

在James身上，能感受到强烈的“学院派”风范，他说话语法严谨，评价客观全面，但又能看到他骨子里风趣热情的一面，当谈到如何在课堂上调动学习气氛的时候，他整个人顿时激灵，身体语言立马丰富起来。应该说，他有着一个校长应有的品质：严谨、认真、幽默、热情。

天生学院派

James 5年前从英国伦敦来到北京。太太是中国人，有一个8岁的儿子。James先是在北京英国国际学校担任校长，3年前来到在人大附中国际课程中心(ICC)担任外籍学术校长。

James 在英国当了6年物理老师，又在西班牙、葡萄牙、和阿根廷工作过。和在英国教书相比，北京的学校少了一些文件表格，可以多花时间在讲课上，这是James 最喜欢做的，还有就是和教师学生交流，如何一起把这个课程中心建成中国最棒的学校。

从小James很适应学校生活，他经常和父母在欧洲旅行，那时的理想是当个科学家。善于学习的他和喜欢动手操作机械的弟弟完全不同，父母支持兄弟两个按各自爱好发展。

一个海洋生物学家主持的电视节目使James第一次了解什么是科学，节目的画面非常美，给幼年的James印象很深。除了当教师的母亲，James在学校时还遇到几位很优秀的老师。其中一位物理老师，能把课讲的非常有趣。受他的影响，James在大学时选择了物理专业，后来也教物理课，一直到现在。

第一份工作时，James遇到一位副校长，对学生非常公平同时又坚持原则，这启发了James走入教育行业。副校长鼓励学生们从失

败中学习，失败可以帮助他们成长，准备好面对世界。James认为很有意义。

成为生动有趣的人

James认为，好的教育能够让学生成为知识渊博，求知欲强，而且生动有趣，热爱学习，富有爱心和同情心的社会成员。当被问到如何定义“生动有趣”，James说，这是指一个人不仅知识丰富，还善于富有热情地讲述与交流。很多学生像海绵一样很能吸收，但同样重要的，是使交流变得更有趣，是反馈与分享。把听来的加以整理，再反馈回去，不只是从旁倾听，而是积极参与。这个过程需要有自信心，需要坚持自己的观点，而且不怕犯错。

James认为在未来几年内，北京的国际学校不会有太多大变化。技术上会有更多更新的应用，对学生的评估会更全面，不仅局限于考试。而本地学校将更多地吸取西方教育体系里最好的部分。

对于James，学习的乐趣在于接触新概念，了解未曾经历的事物，并与其他事物联系起来。他会想办法让学生们开动脑筋，尝试各种途径，不过早提供答案。与被别人告诉相比，尝试总是更有趣。学生们对自己找到的答案也会有更好的理解。

在辩论中学习

很多人认为，“国内学生把时间都花在应试上，没有时间来探寻自己究竟想做什么”。James不同意这样的说法。他观察到，不管多忙，学生们都能找到时间做自己喜欢的事，或读书，弹钢琴，或运动，他们年轻，精力旺盛，总想得出办法。

James很开心地看到中国的学生对学习更加认真，他也看到有些学生不太提问，也不太参加辩论。James认为这需要通过不断练习来改变。他鼓励学生们采取不同观点。他会分派不同观点给两方，即使不真心地赞同，学生们也要全力以赴，找到论据辩护。James常常在课堂里对学生说：“请注意这边的两个同学，他们的对话正在发展成一场真正的辩论。”由此让注意力转到辩论方式，学习好的方法，而不是观点的对错。

人大附中ICC的作业比中国内班要少，但和西方国家比要多些。James笑着说从没见过一个中国学生抱怨‘作业太多了’。他认为，作业应该有实质性的帮助。ICC除了课后复习，更强调通过预习，提前掌握课程的英语词汇。在这里，英语能力是课程的关键，语言上有问题，就很难理解外籍老师的讲课。

James给学生的建议

如果要出国留学，一定要多去和美国同学，以及英国、意大利、西班牙、法国等各国的同学坐在一起，大方地伸出手来，介绍自己，主动约他们去喝咖啡，看电影。要开放一些，对人亲切友好。这样与不同背景的同学交朋友，能了解不同文化，长见识。

如果准备在国内升学，要跳出条条框框来，多思考，不要怕尝试新事物，即使失败了也不要自责。多培养创造力，坚持练习英语。



什么是成功？

Go-Getters

文: Ellis Friedman 译: 桂桂 图: 北京英国学校 (BSB) 提供

Students from the British School of Beijing question the definition of success

很多人把成功和快乐当作最渴求的人生目标，但这两个词语也是最难捉摸和定义的。年少时信仰的成功随着年龄的增长可能变成愚蠢，而那些曾经令我们开心的事情有一天会让人唏嘘不已。我们与4位来自北京英国学校（BSB）的学生深入探讨，以了解这些即将成人的青少年如何看待成功，以及成功是否意味着快乐。

“我觉得不满足于自身的成功是我们与生俱来的特质。”

左起

Samantha Raadwijk (S), 16岁 (荷兰), 在北京生活了10年

Randy Zhang (R), 17岁 (澳大利亚/中国), 在北京生活了13年

Matthew Bunten (M), 17岁 (英国), 在北京生活了1年

未在照片中: **Lucy Evans (L)**, 15岁 (加拿大), 在北京生活了1年

你如何定义成功?

M: 做你想做的事。

R: 做你想做的事, 并以此养活自己。

L: 而且做的很好。

S: (凡事) 尽最大能力。

社会如何定义和衡量成功?

S: 你在生活中的地位。

R: 物质财富。

M: 威望。总理挣不了多少钱, 但人们也会认为他相当成功。

L: 为达成目标你付出了怎样的努力, 并获得提升。

S: 你在世界范围内有多大名气。

M: 能获得圈子的尊重你就成功了。

这里的标准与你出生的国家相比有不同吗?

S: 成功标准因人而异。对一个农民, 成功可能意味着拥有全国数量最多的牛。也许对一个政治家来说, 是在政府中获得人气。

M: 在英国, 公务员和政治家所得报酬比商业人士少, 但在中国情况相反。

R: 在中国, 成功的标准更侧重于物质财富。一个蓝领工人在中国经常被人瞧不起。在澳大利亚, 则是受人尊敬的工作。

S: 在荷兰, 很难一言蔽之。关键是看你的个人奋斗, 依靠自己。

男性和女性是否有不同的成功标准?

R: 当然。对男性来说公认的标准是为家庭提供生活来源, 所以男人所承担的养家义务多于女人。

M: 我不同意。虽然我们习惯男主外女主内,

但如果角色调换过来, 也完全可以成为男主内女主外。

S: 女性渴望成为强者并展现她们能够获得与男性一样的机会与尊重。对男性来说, 这意味着更多的竞争。

L: 与过去相比, 男性的权力有所削弱。女人可以比她的丈夫赚的更多, 后者因此可以不用工作。

S: 女性即使没有获得比男性更高的位置也不会怎么样, 因为那不是必须的。但一个男人如果没有他的妻子挣的多, 则可能被当作没出息。

M: 我家就是爸爸主内。

S: 人们尊重这种事情, 但还是有人不习惯。

你怎么知道自己在某件事情上取得了成功?

R: 我认为你感到自己很开心, 而且认同自己在生活中所处的位置。当然, 还包括别人如何看待你, 因为这也对你是否快乐产生影响。不过如果某人对自己的位置感到满意, 我觉得他就是成功的。

M: 我认为最好永远不要知道自己已经成功了。因为(那样的话, 接下来)该干什么呢?

成功之后呢?

L: 试着在其它事情上成功。

R: 我认为成功不是给什么东西画上句点。人总是能遇到新的想要达到的目标。你或许取得了现阶段的某种成功, 但它不代表这辈子就没其它奔头了。

快乐和成功是一回事吗?

L: 我认为一个人可以在一份工作上取得成功, 但不一定感到开心。

S: 我同意Lucy. 如果你(成为)CEO, 你很高兴达到目标, 但过段时间, 没准高兴劲儿就过去了。兴趣没有了, 快乐的感觉就会淡去。

R: 我觉得这(取决于你如何定义成功)。比如你可以在经济上很成功, 但一点也不快乐。但对我来说, 没有快乐的成功不是真成功。

你认为大多数人是成功的吗?

L: 我认为就一份工作而言不是, 但就生活来说, 答案是肯定的。就像某人在做某份工作, 他们干得不错, 不过算不上特别成功。但(如果)他们有一个家庭(而且)感到快乐, 那么他们就是成功的。

R: 不是, 并非每个人都能取得真正的成功, 不过这取决于你如何看待成功。

S: 我想是的, 每个人都能(取得)多次的成功而不只是一次。而且成功可以不断取得, 直到生命终结。

M: 我觉得不满足于自身的成功是我们与生俱来的特质。成功会变成过去式。你会淡忘它, 然后等你30岁的时候, 以前所取得的东西将不能再取悦你。而等你40岁时, 曾经的成功也面目全非。(人前方的)目标框架是在不断移动的。

(原文刊载于beijingkids 2012年12月刊)

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。现为beijingkids校园新闻编辑。



自信，从自我认知开始

Help Your Kids to Build Self-confidence

文: 范吉慧 图: 上瀨教育提供

“自信，建立在自我认知的基础上，但我们很少有机会给孩子去认识自己。在美国、德国，也许就不需要上瀨的存在。上瀨想弥补中国孩子教育中的缺失，让孩子们发现自己、发展自己。”



兰海

上瀨教育创始人，德国慕尼黑大学教育学、心理学、社会学专家

春光明媚的一天，我来到位于知春路的上瀨教育机构，热闹的大厅里，一个男老师高声招呼着：“上课了，孩子们，上课了。”孩子们开心地走进不同的房间。过了一会，传来阵阵笑声，我隔着门一听，原来，他们在列举生活里的日常用品有哪些？这是“活书阅读”课，老师在导入《它们从哪里来》的主题。

在另一个教室里，老师正在用制定旅行计划的方式引导孩子们进入“世界通识”之埃及的课程。孩子们完全被老师的话题吸引，不知不觉就过了两个小时。课程整个过程中，有讲解、问答和小组讨论和个人陈述。教室后面坐着和孩子数量一样多的人，他们就是成长顾问（E.S.）他们在仔细观察着孩子并做着纪录。

上瀨创始人兰海老师向我介绍：“我们的日常培训有“世界通识”和“活书阅读”，是自主研发的两个课程。‘世界通识’分为科技、商业、历史等8个板块，引导孩子认识世界、探索世界。‘活书阅读’要帮助孩子把书读宽、读薄，最终读厚，首先让孩子完成大量，有质量的阅读，然后再辅以关键词、脑图等方法，形成自己的思维模式，最后通过演讲、辩论等方式探索人生、感悟世界。”

上瀨假期里还举办营地活动、社会拓展活动，培养孩子的社会能力。很多无法平时来上课的外地家长都愿意利用假期把孩子送到上瀨。

我来采访的那天，在休息区，家长们都在阅读刚拿到的冬令营“反馈报告”。这份20页的报告详细记录了孩子在每一天活动中的表现、评估和教育建议。一个孩子的报告这样写：“轩轩表现出很强的领导力潜质，他很擅长表达，但是缺乏与他人沟通的意识。”兰海说：“我们在报告里会写孩子的优点，但更多的是写孩子的不足和努力方向。像这

个孩子，他的语言表达能力很好，很适合做演讲，但是经常忽视他人的感受和反应，领导力更多的是要求与他人的沟通交流。”

兰海告诉我，这样的评估报告非常费时费力。上瀨的每个孩子都有一个课程顾问，在孩子进入营地前，顾问会和家长一起，针对孩子作出适合的学习目标。对于不熟悉的孩子，至少有一个小时和家长的细致沟通，了解孩子的生理心理特点。根据目标，老师会在活动中有针对性地帮助孩子。当然，所有的干预都是隐形的。

后来，我才知道，那些E.S.纪录的不是孩子是否回答正确，表现是否规矩，他们记下的是孩子是否大胆提问、举手几次、和小组成员如何沟通、碰到不同意见如何处理。就像一个心理医生那样在捕捉信息，他们的目的是分析孩子的内心状态，思考如何帮助孩子成长。。

最终，我明白了，在上瀨，所有的课程，活动，都是一个“幌子”而已。兰海和她的伙伴们想做的是另外的事情——无痕教育，帮助孩子成长。

菁kids：你们的学员为什么从小学开始？是幼儿阶段不重要吗？

兰海：因为从小学开始，学校对孩子的控制和影响开始加大。教育主要有学校、家庭和社会共同完成，良性的教育史以家庭教育为主导，家长的价值观和孩子的特点在选择所需要的学校教育，并以社会教育为补充。但是我们现在的教育变成是学校为主导，家庭和社会都在跟随假期学校教育。

当学校教育完全以应试为主导，教的仅是书本知识，那就会出现一些问题。孩子的教育就会有缺失。孩子没有机会来发现自己的爱好，发展自己的兴趣。

菁kids：上瀨的缘起是什么？你想提供的是一种什么样的培训？

兰海：我看到了中国教育中人文关怀的缺失，我想来弥补。我看到，教育中孩子的个体感受没有得到尊重。这是违背个人成长规律的。从个体发展角度来说，会带来困扰，很多人到了考大学不知道该选什么专业，毕业了不知道自己喜欢什么样的工作，该结婚了也不知道喜欢什么样女孩。他们无法找到自己的幸福。或者是到了30多岁当一切都成形以后，他发现，已经拥有的一切都不是他想要的。

我想让上瀨成为一个平台和窗口，让孩子有机会认识世界，了解自己，形成自己独立的精神世界，这是建立自信的基础。

菁kids：为什么除了孩子的课程，你们还要有家长课堂？

兰海：因为我们认为，如果家长不学习成长，不改变的话，孩子的进步就只是片段。很多家长带着问题来到上瀨的，他们问我：我的孩子有这样那样的问题，怎么办？而我首先关心的问题是：孩子的问题是如何产生的？为什么他会有问题？在上瀨，我们是两手抓，一方面辅导孩子，另一方面协助家长的成长。

菁kids：上瀨的营地活动和其他机构的拓展训练有什么不同？

兰海：从内容上，跟其他的拓展培训差不多。但是，我们的重点不是带领孩子完成游戏、活动，而是在整个活动过程中对孩子的观察。我们会在活动结束后给家长一份反馈建议，但是过程中，我们的老师就会对孩子进行干预，我们会根据孩子的状况，看是需要鼓励、还是陪伴，还是建议调整。我们非常注意细节。比如在“领袖兵工厂”里，每一个孩子的目标都是晋级，但是在晋级之前必须由孩子自己提交申请。这就是在锻炼他们的主动性，申请里要写晋级理由。刚开始，很多孩子只写一两句话“因为我表现很好。”老师就会问：你的什么表现好？好在哪里？到后来，孩子们写的申请就多达几百字。这就是一个自我认知的过程。

菁kids：你是怎么定位上瀨的课程，你们是心理辅导，还是拓展训练？

兰海：我们所有的课程只是一个平台和机会，让孩子在上面展现出问题、我们再进行干预辅导。当然，课程本身也能帮助到孩子，但我们更注重的是孩子的身心发展。

德国奥地利深度体验营



在社会拓展活动中深化成长



孙沐阳：我变的更加自信

女孩，9岁。就读于北京海淀实验外语学校

妈妈评价：孩子在上瀨学了一年半了，变化很大，最直接的变化就是看电视只看CCTV9中央记录频道。以前看电视是看动画片，现在却看纪录片，人文、历史、自然、科学，都感兴趣，自发学习的热情很高。我觉得上瀨的通识课对她的帮助很大。每周2个小时的课，架起一座孩子和未知世界的桥梁，引发了孩子的学习兴趣和动力。

在人际交往方面，她的自信也在不断的增强。在今年的冬令营里表现很明显。孙沐

阳是一个很内向很被动的孩子，再喜欢的东西，只有有人和她争，她就礼让了。在冬令营里，孩子们需要自己提交晋级申请才能晋级，如果自己不去争取，机会不会等她。就促使她为了自己的利益争取，她在结业感言是说，我学会了：自己喜欢的，一定要主动争取。这对于孙沐阳来说，是一个突破性的变化。回来以后，孩子把这句话贴在家里，天天。

孩子评价：上瀨课很好玩，增长了我的知识面，我也变得更加自信。

潘芃宇：我是一个很独特的人

男孩，13岁。就读于北京海淀外语实验学校。

孩子评价：我从6岁就开始在上瀨学习，上瀨对于我来说，不是教育机构，而是一个朋友、导师。我明年会去加拿大上学，我一定会继续和兰海保持联系。

我喜欢上瀨，因为上瀨让我明确了自己的定位。在学校，老师以分数来给学生定位，上瀨是用思想来定位。我在这里可以和老师同学有思想上的沟通。总的来说，我是一个很独特的人。我很注意细节。我以后想成为一个体育经纪人。因为我喜欢体育运动，我的数学也很好，能预测到某个运动员的发展潜力。

冬令营里我参加的是“少年常青

藤”，让我体验了国外的教学方式、学习方式，对我将来的留学很有帮助。也锻炼了我的团队协作能力。

妈妈评价：潘芃宇在上瀨已经7年，这几年来，不仅孩子得到很多帮助，我们家长也跟着有很多成长和学习。记得第一次见到兰海，她和孩子聊天后，对我说：潘芃宇是一个敏感的孩子。兰海还告诉我，没有绝对的对错，也没有优点和缺点，每个孩子都有自己的特点。这句话一直影响着我。平时我有什么纠结难题，这里的老师也会热情地帮我分析。

宝贝儿， 我们去尝尝……

Mommy Tries...

北京的美食太多了，找个吃饭的地儿不难。但若是一家人一起出来，想要点儿温馨特别的呢？本期，我们召集社区里的妈妈们与大家分享她们的餐厅体验。看看最近的周末，她们都有什么发现！

Four moms review Brasserie Flo, Flamme, Ganges and Mosto.



法餐



Brasserie Flo

朝阳区霄云路18号京润水上花园 (6595 5135)

亮点：鹅肝批，燕莎商圈

文：谢明

周末老公出差，我则带着俺家睡眠惺忪的哼哈二将，踏上了周末兴奋之旅。

一路上免不了答疑，比如为何要10点就被吵醒，还不给早餐。生生地给两人塞到车上后，反复承诺“一切都会值得”等等。

车开到霄云路上，闹市的嘈杂已渐渐淡化，虽然和喧嚣的东三环比邻，但却有点柳暗花明的感觉。很轻松便找到了配备停车场的福楼，走在闹中取静的通往门口的小径上，儿子们的闲聊声显得很和谐。

餐厅环境很典雅，简单又不失华丽，庄重又不失随和。笑容可掬的服务生和体贴周到的服务让我们很快就感觉像到家了一样。孩子们马上就做了一针见血的市场调查——洗手间走一趟，回来后微微点头示意标准够级别，我放心了。

菜单明了的分类介绍了各式佳肴，我家两个“荤食天地”的公子哥马上就找到了他们的至爱——澳洲顶级羊排和法国进口的鸭腿。不敢苟同的我享受着他们的“眼福”。看着从经典的法式鸭肝鸭腿鸭胸沙拉，到丰富的各式海产，到百里香柠檬春鸡，到南瓜生姜奶油浓汤，饥肠辘辘又无从下手，耐心的服务生几次礼貌地回避后，我终于下了决心——黑松露奶油浓汤，传统露杰鹅肝批配香梨甜酱，法式勃艮第蜗牛，加上儿子们的至爱肉食，也算是和福楼周末的早午餐不相上下，且覆盖了五大洲六大洋了。

松脆的面点，润滑的鹅肝批，鲜嫩的蜗牛，外脆里嫩的鸭腿，入口即化的澳洲顶级羊排，让我们唏嘘不止，流连忘返地计划着下次光顾的时间，开春的阳光暖暖的晒着，让人忍不住畅想出游，附近的朝阳公园、燕莎商圈和便利的交通都像powerpoint一样展现在我脑海里，和谐一家的周末放松计划出台了。





新派西餐

Flamme

朝阳区三里屯路19号三里屯Village3楼S4室 (6417 8608)

亮点：澳洲精选牛排，餐前面包

文：黎音



早听说三里屯Village南区有个实惠的西餐厅：Flamme。周六上午儿子天天踢完足球，我和老公接上他过去，正好是Flamme早午餐的时间。一进门，就看见墙上挂着Flamme在北京业内各项评比中赢得的五个头衔：最佳牛排、早午餐（非酒店）、鸡尾酒、调酒师和最具价值餐厅。餐厅装饰格调简约明快，靠落地窗的一排景观座位小有情调，想来会很受欢迎，果然已全部被预定了。餐馆大门外还有一片露天的座位，等到春暖花开的时候在室外用餐一定很惬意。

儿童餐有五个选择，附送鲜榨果汁、八喜冰激凌和一个小玩具。我们为天天点了意式肉酱斜切面配奶酪面包。等菜的时候天天趴在吧台边上看服务员榨苹果汁。过了会儿他回来很满意地对我们说：“这杯果汁一点水都没掺。”本来对儿童菜单上的菜期望不高，比如意面经常是罐头肉酱的味道。尝了这儿的意面觉得餐馆自制的肉酱味道还挺正宗。

我和老公点了一道平时吃早午餐常选的传统美食早餐盘。另外因为Flamme以牛排见长，我们就从早午餐的菜单里点了牛排蔬菜奶酪叠。牛排选用澳大利亚进口牛肉，七成熟后切片；搭配的红酱汁（Demi Glace），味道色泽都蛮到位。尤其喜欢这道菜的配菜：曼彻格绵羊（Manchego）奶酪烤土豆泥（Rosti），焦脆美味，天天连连说“太好吃了”。主菜之前餐厅赠送的餐前面包（Yorkshire Pudding），蓬蓬松松，香脆可口。Flamme提供多种饮料，尤以鸡尾酒出名。服务员推荐了粉色精灵，即木莓柠檬汽水，酸酸甜甜的，很爽口。早午餐只是Flamme提供的众多选择中的一部分。听说他们的主菜中牛排和汉堡多获好评，其中招牌菜是澳洲Wagyu牛眼肉扒，大理石油脂花纹分布是4-5级。

Flamme的服务员很是周到。天天好动，把自己那边的桌布挪乱了，服务员忙不迭过来把桌布铺整齐。再后来看见天天吃得油手油嘴，又主动送来更多的餐巾纸。Flamme价格应该算是公道，人均不超过一百。离开的时候问天天还想下次再来吗？他有条有理的回答说：“可以呀！奶酪烤土豆泥好吃，粉色精灵好喝，而且厕所设计挺有意思。”



图：Ludy Zhou, 黎音, Flamme餐厅提供



印度菜



Ganges

朝阳区将台路2号海润国际公寓公建商2号1楼5号 (5135 8353)

亮点：各式咖喱，家庭氛围

文：木樨



图：Simon Lim, Song Yang



Ganges在京城相当老牌了，印象中已有七八个朋友包括好几个孩儿妈向我推荐，一直没去过，这个周日打算一试。我很想知道对于“拖儿带女”的人来说，咖喱的魅力到底在哪儿？

海润国际这家店离我家不算近，没堵车的情况下开车30分钟，不过下午要在附近会朋友，正好。餐厅门口大约有20个车位，11点半到时基本都空着（有锁，餐厅可提供钥匙，停车免费）。

一进门就是浓郁的印度装修，环境干净整洁，背景音乐也不大，整体给人放松的感觉。看到小朋友，服务员立即将我们（其实也就我老公、我和孩子3个人）领到一个4-6人带沙发式靠背的桌，并提供了儿童座椅和儿童餐具，非常贴心。

Ganges的菜单对所有咖喱的辣度进行了分级，以辣椒个数标识，儿童菜品也以不同颜色区分，一目了然。除了不可错过的印度薄饼、印度黄饭，我们还点了蔬菜咖喱角沙律（Vegetable Samosa Chaat）、奶酪烤鸡块（Reshmi Kabab）和黄油鲜奶烩什锦（Navratna Korma），饮料是芒果酸奶（Mango Lassi）。这组合充分照顾了小朋友的口味，尤其是印度黄饭搭配烩什锦，萝萝一口接一口，边吃还边挥舞着小勺摇头晃脑，口中依依呀呀——这是小家伙对某种食物表示满意的标准表现。蔬菜咖喱角沙律的外皮脆脆的，咖喱味儿非常“正”；鸡肉口感略微有点儿“柴”，但味道没得说。

其实这家的招牌菜还有咖喱烩羊肉、牛油鸡什么的，但咖喱热量高，靠老公和我两个人吃不了很多。这次人均消费也就一百左右，有机会下次来吧！

对了，我们就餐过程中陆续又来了很多桌客人，80%都是带孩子的家庭（尽管如此，餐厅一点儿不吵，非常棒），不少都跟餐厅服务员认识，看来是常客了。

新派西餐

Mosto

朝阳区三里屯北路81号那里花园3层D308号 (5208 6030)

亮点: 自制smoothie, 独立游戏区

文: Chuchu



我们是一家三口，保守派爸爸、勇于尝试新事物的妈妈和一个 terrible two 宝宝。

春节后的第一个周末，我们去了Mosto餐厅，地理位置很好，在三里屯的那里花园。车停在三里屯Village地下就行。那里花园在春夏秋三季都很漂亮，很有情调。吃完饭，在village遛遛孩子也是拔脚的事儿。

Mosto的餐点，我认为属于新派西餐，各种欧洲菜系混搭，又加上一些创新。大概有1/3的菜式都是kids-friendly的，菜单上会有个小图标方便选择。我家两岁的宝宝口味还很淡，Omelet、Pancake她都很爱吃。大点儿的孩子还可以选择Risotto。特别值得推荐的是他们自制的Smoothie，几种水果和酸奶的混合，我家宝宝喝上了就不撒手。

最要赞的是Mosto的设施。一进门就有一个儿童游玩区，里面有沙发、各种玩具、地垫等等。我们家小朋友一看见就迫不及待想冲进去。这个游玩区是封闭式的，爸爸妈妈不用担心宝宝自己跑出去。游戏区有一面玻璃墙，方便爸爸妈妈随时看到宝宝。后来我们试着把宝宝自己放进去，我们在外面吃饭，她居然很适应，自己玩着玩具还念念有词。Mosto的餐椅也是相当讲究，瑞典品牌STOKKE，多次设计大奖的获奖产品。唯一不足是这个餐椅如果对于两岁以上体型较胖的孩子会稍微有些挤。

总之，这是一家我还会再去的餐厅。大爱独立游戏区，让爸爸妈妈能稍微relax一下。餐点精致可口，又在热门的地段，是周末全家一起Brunch的好地方。

图：Mosto餐厅提供



水纹路专栏

新浪微博@水纹路 曾经是图书编辑，做了3年全职妈妈以后，目前是自由撰稿人。女儿小悠5岁，幼儿园大班。

收拾行李讨论会

My Kid Loves Packing

A mom tells how her daughter loves packing for family travel

每次长途旅行之前我多少都会有些焦虑，尤其要到一个气候水土完全不同的地方，一来我不知道该带些什么衣服，二来不知道小悠会发生什么状况。

小悠五岁半，在她第一次要长途旅行的时候，我在网上买了一个硬皮的蜜蜂造型的箱子给她，她可以放上自己想带的东西，毛绒玩具，衣服，或者图书。那时候她还不到三岁，箱子的拉杆拉出来比她还高，但是这个箱子的外形实在太拉风了，她很喜欢，虽然费劲儿也要自己照顾着。

当时我的想法还挺浪漫的，我觉得她虽然小朋友嘛，但是也要体会下旅行的感觉，没有自己的箱子或者背包，这个旅行就不完整了。悠爸说我形式主义严重超标，在我的眼睛里，收拾行李是旅行这件美好而有趣的事情的第一部分。而一个酷炫的箱子，绝对能和旅行者心有灵犀天人合一。事实证明，我很明智，小悠只要听说要出去玩，就立刻要翻出箱子来收拾行李。

现在这个箱子的外面已经被小悠贴上了很多贴纸，还有一些机场的标签，美貌已不胜当年，但它俨然牢牢成为小悠长途旅行的一部分。这次她放进去好多东西，最后连她的钱包扎头发皮筋化妆镜胶棒都放进去了——好在没有放闹钟。

小悠还放进去一把剪刀，一会儿又拿出来，对我说：“妈妈，这个算危险品，肯定不让上飞机的，我还是不要带了。”但是又问：“那我做手工怎么办呢？”我说如果箱子托运是可以带剪刀的，选择不带的话可以用手撕

嘛。她考虑了很久，最后还是放弃了带这把剪刀。

一切收拾妥当以后，我们数数了，共有五个箱子和三个背包。这次因为还有从内蒙古来京的爷爷奶奶要和我们一起去广州，所以东西好多啊，我简直快绝望了。悠爸说箱子太多，小悠的小箱子就不要托运了，还是随身带上飞机好了。

“不。”小悠对这个“不”字一直情有独钟，每次喊出来都非常霸气。悠爸吓得一哆嗦。“我的箱子也要托运，要贴机场的标签，要从那个可以滚动的带子上消失。”“我们拿上飞机也是一样的啊。”“不一样。这不公平，为什么你们的箱子可以托运，我的就不行？我得和你们一模一样。对了，我还要背个书包。”

我气得真想把悠爸的嘴巴贴贴贴，被他一唠叨，得，又多了一个背包。只见小朋友把书包拿出来，迅速放上各种东西，说：“我一个箱子一个背包，一个托运一个背着，和你们一样啦。”印象中，小朋友从会说话开始，最常说的话就是“我要和你们一样。”比如我们都穿黑色的羽绒服，她也要黑色不要红色。我穿及脚踝的裙子，她也要这么长的裙子。甚至我们喝酒，她也要喝。小时候还好搞定，有时候讲讲为什么不能一样，她就放弃了。但是最近，她开始找到新的理由，平等。

她说：“我们家三个人都是平等的。所以，你们能做的事情，我也能做。”我告诉她，悠爸和我是她的监护人和抚养人，她是未成年人，她的生活尚需要我们照顾。（我发现每次我搬出“监护人”这个词，就意味着我

开始虚弱了，不知道如何应对就开始拖延时间。）

“我说的平等的意思是，你们不是强者，我也不是弱者，没有强者和弱者的分别。”小悠坚定地开始阐述她对平等的理解。而我的脑子刷一下子就大了，“监护人”这个词确实已经时过境迁，不好使了。于是我咬紧嘴唇，努力而飞快地转动我这一倍大的脑子。

“强弱肯定是存在的。平等的意义就在于，强者不能凭借他们的强来欺负弱者，抢走弱者的东西，而应该保护弱者，就好像爸爸和我照顾你那样，而不是控制和命令你，甚至剥削你。”我好得瑟呀，我脑子还不坏。

“你说的这些太高深了，我听不懂。”

“比如我和你，每次吃饭都吃三个包子，那你肯定吃不了这么多，而我又吃不饱。不管强弱每个人都发三个包子，这不是平等，这是平均。”

“但是三个包子我肯定能吃完，刚刚吃饱。”小悠坏笑了下，她一定是故意的。

“好吧，那就不是三个包子，而是十大碗干干的，白米饭。”小悠最不喜欢吃干干的白米饭了。“平等的意思就是尊重每个人的特点需求和意志，而不是把大家都变得一模一样。”我已经黔驴技穷。我在想她如果继续提问的话我就只好装死了吧。

好在，小朋友默默想了一会儿，扑过来搂着我的脖子说：“妈妈，我们继续收拾行李吧。哎，你就是太臭美了，但是，我还是好爱你的。不是吗？妈妈。”

当然了，最后小悠的小箱子托运，而她背着背包坐进了飞机，这是必须要得到尊重的。



你也会爱上这样的蓝天和绿地吗?

带着年年去瑞士

The Hills Are Alive!

文/图: 张卉 (Amy) 编: 桂桂

Amy, her husband and their 3-year-old boy travel to Switzerland and discover the country's beauty, fun and easy-going pace of life first hand



在德语区与两个偶遇的农场小男孩交上了朋友



日内瓦湖边莫尔日附近的小村子德农Denens, 背后是葡萄园



德语区的information地图



在德农Denens, 背后是葡萄园



整个行程随时都能与小动物亲近，最常见的就是鸭子、天鹅、水鸟，年年时刻准备着给它们喂食物



意大利语区的山谷时常让人感到“时空错乱”，“误入仙境”

旅行者：

张卉夫妇和儿子年年（旅行时3岁7个月）

花费：全家三人一共行程20天，总花费约7万元，其中机票往返18500元，住宿平均800元/天，租车350元/天（包含全险）

旅行就是一家人在一起，用开放的心去体会生活中的不同和相同



意大利语区Valle Verzasca山谷

年家的旅行哲学

- ★ 没有非去不可的目的地。再美再想去的地方，如果跟整个行程不匹配，需要花很多无效率时间专门配合的话，就舍弃。不存在一辈子去不成就毕生遗憾的地方。
- ★ 要足够悠闲、足够专注。最深刻的记忆可能来自一段偶遇或某个只有慢下来后才能发现的细节。
- ★ 坦然面对旅途中的问题和困难，相信没有解决不了的事情。
- ★ 利用一切机会行走户外（并非专业徒步），行走与呆在一个地方看风景是截然不同的，可贵的是人与自然的互动。



在Kerzers小镇一家古老的餐厅点了一份素食，令人惊喜

路上的珍贵瞬间



山间小村子的一户人家，门上用小朋友的画做装饰



HausBeibel旅馆的餐厅 (BnB ID 1541)

热情贴心BnB

在kerzers小镇（德语区）的BnB Marianne & Claudio (BnB ID 120)，我们遇到最热情和贴心的女主人。这家BnB只有一间客房，女主人已用心经营11年。第一天到房间，桌上已备好一份简易地图，附近几家风味各异的餐厅标注齐全。我们因此有幸遇到了此行中最喜爱的一家本地饭馆。不止如此，有一次我们打算坐火车出门玩，女主人主动提出送我们去火车站。为赶时间，她提前把车挪好位置，车头冲外，等我们一上车，她就非常利索地开到车站，末了还跟我们开玩笑，问我们对她的出车服务是否满意。在我们停留的3天当中，除了丰盛的日常早餐，女主人每天送给我们一个“惊喜”，分别是黄油鞭子大面包，巧克力蛋糕和一个丰盛的蓝莓派，全部由她亲手制作，不知几点就开始起床忙乎。



德语区，瑞士东部



去往Rigi山的登山缆车，使用Swiss Pass免费

受偶遇路人邀请

在一个小镇徒步结束，想找个咖啡馆吃点儿冰激凌，可咖啡馆都不开门。经询问一位女士，才知道小镇上咖啡馆中午休息下午3点半以后才营业。非常意外的是，这位女士真诚地邀请我们去她家里吃冰激凌喝咖啡。我们在她家里聊了很多。从民族、现代人的变化到战争、生活。这期间，女主人非常高效地做好了每个人的甜品和咖啡。临走时，她非常认真地给我们祈祷了一段祝福的话，并送给我们一张介绍瑞士的光盘和小册子。



瑞士东部德语区的Landquart小镇，Haus Weibel旅馆（BnB ID 1541）

和每个人再见

在法语区vevey附近的Jongny小镇，我们去了一家本地小餐馆，食客都是住在附近的当地人。看到邻桌一位大叔正在吃的一道菜看起来很适合年年，我就过去询问。他热情给我解释这道菜是什么原料，什么味道，然后用手里的勺子铲了一大勺，非常自然地递给我问“你要不要尝尝？”毫不见外的举动改变了我对法语区人相对有距离感的印象。饭后，我们收拾东西准备离开，年年突然问“我可以去（跟每个人）说再见吗？”我示意没问题，他依次走向每一桌，挥手跟大家说拜拜，有的马上热情地微笑回应，有的有些意外，不过等回过神来也友好地回应。小餐馆里满满的4、5桌客人，因为年年的告别，发出一阵热情的欢笑，原本局限在每桌内部的欢乐，就此成为在场每个人共同的快乐。

TIPS

尽量选择直航，或当天短途转机。这样当天到目的地，经过一晚休整，体力和时差就差不多调整过来，有限的假期可以最大化地节约下来。当时我们选择的是瑞士航空的北京苏黎世直达机票，价格6000多人民币/人（往返）。

我于2007年辞职在家。后期申请的旅行签证就是如实填写的全职妈妈，没有开任何工资证明，公司证明，资金证明都按照使馆要求，有需要就准备，没有需要就不准备，各国签证都没有任何这方面的异议，均顺利通过。

具体住宿地点，每次旅游都会用到Booking网来预订（<http://www.booking.com> 有中文，可免费预订，按规定提前取消是免费的），用于签证做行程计划很好用。（在东南亚和欧洲其它国家不少确实是用booking来订房间，这次实际预订是用BnB）

全程选择BnB（bed & breakfast）住宿。这是一种homestay的住宿方式。跟住酒店完全不同，能让人体会在当地朋友家住宿的感觉。瑞士旅游局官方提供的免费B&B组织：<http://www.bnb.ch>（有英文）；另外，我还利用了一个瑞士旅游局蒙特勒和沃维地区的预订系统：<http://www.montreux-vevey.com/cn/Accommodation-cn>（有中文）。

虽然瑞士热门游记和热门旅行书都推荐全程火车，但如希望边走边玩，住宿有更广泛的选择，以及找合适机会自己买菜做饭……可租车全程自驾，期间找机会体验火车、轮船和其它公共交通（我们租车同时购买了瑞士Swiss Pass 4天的Flexi Pass）。如租车，最好提前给国内驾照办好公证书。（其实就是驾照的翻译件，公证处有相关业务）

稍长时间的徒步最好做一些计划和准备，根据时间选择相应适合的路线。可以去Information咨询线路（瑞士哪里都有Information），拿份徒步路线图做参考。小地方的Information跟邮局是在一起的，邮局工作人员兼Information的服务人员，更小的地方可能没有服务人员，只有大地图供参考（如p57左上图）。

避开热门山峰景点。虽然瑞士的山非常有名，也一定很美，但考虑到季节（深秋）和时间因素，带着孩子在短暂旅途中度过多个能见度不高的阴冷雨雪天气有点风险，毕竟天气不好只能憋在室内干着急，太浪费时间。有机会可以专门安排滑雪行程，至于是不是在有名的山上滑，其实不重要。

避开阴雨雪天气居多的东南部山区，瑞士整体的天气比我们想象中要暖和很多。年爸基本就是全程短袖加防雨外套的搭配，偶尔加个马甲，我和年年就是长袖加卫衣（或马甲）加外套，根据天气随时穿脱。三个人都是单裤加防水鞋，简单省心。

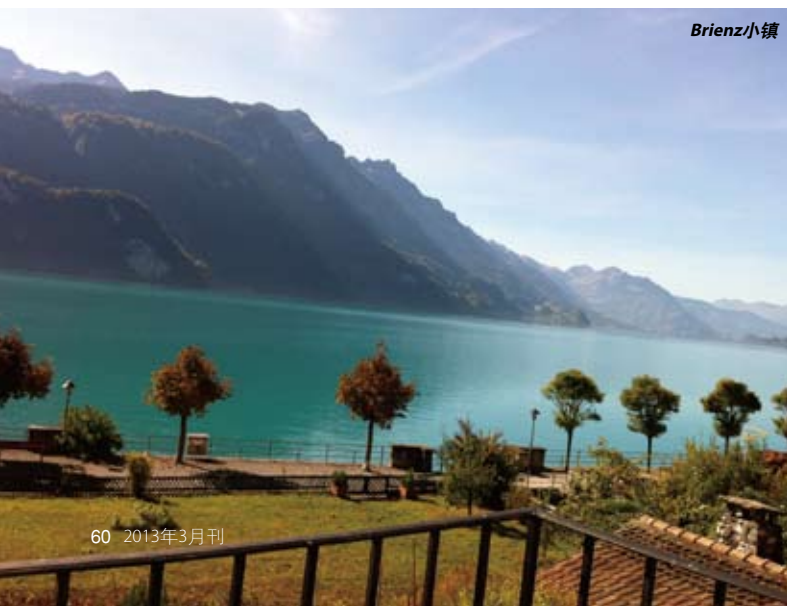


德语区Appenzell小镇附近

推荐：★★★★★

关于游记：穷游网瑞士游记；瑞士旅游局推荐的灯布鲁姑的《到瑞士》，双胞胎兄弟的《左右瑞士》；青番茄借阅了《瑞士，轻松悠哉的世界公园》、《风光渐从容，瑞士东部行》、《瑞士一本就go》等；瑞士旅游局官方网站（有中文的）<http://www.myswitzerland.com.cn>；Lonely planet的《Switzerland》（只有英文版）。

关于住宿：Ueli & Uschi SENN, BnB ID1684 (www.strohlotel-senn.cn) 一个真正的农庄，在湖边，有动物（牛，山羊，兔子，猫，鸡），有游乐设施（桌上球，蹦床，秋千），还有果园（苹果，梨，核桃），小朋友的最爱；Richard SCHULER, BnB ID 1668 (www.ferienhof-rueti.ch) 一个本身就是风景的BnB（本身还是房车公园），有很多小动物居住在独立的童话般的小木屋里，对于孩子来说，室外就是一个超大游乐场，有超大的蹦床和神秘的树屋，性价比非常高（2大人+1小孩，80瑞郎/天，包早餐，合约人民币500元）。



Brienz小镇



法语区独特的屋顶“缺角”建筑



村头树专栏

新浪微博@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。

再不疯玩他们就大了

Don't Let Your Childhood Go to Waste...

A dad describes how difficult it can be for only children, like his daughter, to find playmates and keep themselves entertained during long winter breaks

大学女同学来京，几个人漫步在北师大的校园内，看着来来往往的年轻面孔，女同学感慨现在最后悔的是大学时没有在校内谈一场恋爱。作为接待的男同学，咱不能让女同学有所遗憾不是？于是，我伸出胳膊，说：“来，挎上，还来得及。”她一听，笑颜如花，说：“可是，现在没感觉啊！”

现在没感觉——是啊，青春时的错过就已经是错过，你无法再拾起，只能把遗憾留在心底。最为十岁小屁孩的爸爸，我不想让她觉得童年有遗憾，我希望给她一个疯玩的童年，毕竟，再不疯玩他们就大了。

在小屁孩她老爸我小的时候，一年中最盼望的就是放寒暑假了。因为可以疯狂地和小伙伴们玩上好多好多好多天。但在小屁孩老爸我现在这个时候，一年中最不盼望的就是放寒暑假了，因为不知道该如何来安排小屁孩的时间。在城市里，实在是找不到什么小伙伴和她玩上好多好多天。

小屁孩倒是欢欣鼓舞地盼望寒假的到来，放假第一天，她就鼓捣出一个“快乐寒假”的时间表来，上面画着个飞舞的小女孩，还有四个大大的字：快乐寒假。她的时间是这样安排的：1. 起床，2. 自由时间（10-20分钟），3. 吃饭，4. 写作业，5. 弹琴，6. 自由时间（一直到午饭），7. 午饭，8. 自由时间（一直到晚饭），9. 自由时间，10. 晚饭，11. 自由时间（一直到洗），12. 洗，13. 晚阅读，14. 睡觉。

看上去，满眼都是自由时间！我幸灾乐祸地想，哼，自由时间，看你能自由几天。还快乐寒假，过不了几天，你就快乐不起来了。

果不出她老爸我所料，没自由几天，小屁孩就有些耐不住，不知道该如何自由了：玩一会儿游戏，讲一会儿玩具城，看一会儿家有儿女，放一会小兔子，发一会儿呆……每天翻过来掉过去就这几件事，她开始变得不耐烦起来。

有时候，她会喊我：“老爸，你有时间吗，咱俩玩一会vii吧。”要知道，她玩的那几个游戏在我眼里都是幼稚到不能再幼稚的，神马牧场物语神马炒菜的都是小女孩那一套，我也只能是偶尔咬牙和她玩上一会儿。

更多的时候，她喊的是：“老爸，咱俩玩点什么呢？”

每到这个时候，我都是痛心疾首地想，要是我不宅在家里多好啊，这样，每天就可以不用被小屁孩折磨到冥思苦想该玩什么了。

于是，我开始让她去找同学来家里玩，但有好几个同学都是被锁在家里，出不来，有几个是要上神马辅导班，因为五年级了，老师说，功课很重要。

其实，我倒是有个让她过一个快乐假期的好法子，就是开车带她回姥姥家，姥姥家在内蒙古的一个村子里，去年过年暑假国庆都带她回去待了几天。

那里有他的小表弟，每天她都在村子里疯玩，弄得脏兮兮的，但欢乐无比。我和她老妈也是美的屁颠屁颠的，一是可以呼吸到新鲜空气二是你根本不用担心小屁孩会缠着你干干那，因为你每天根本不知道她在哪。

小屁孩国庆节从那儿回来时，就说老爸我放寒假还要回姥姥家。刚放寒假的时候，她也是数次提议。但是，我们又实在不想寒假再回

去了，600多公里的路途，着实也是有点累，再加上村子里的冬天实在是有点冷。于是，我就找了一个同学，让她带上儿子，春节前组织了几天三亚亲子游。

快乐的时光总是短暂的，三亚那几天，小屁孩美的不行，然而，一回到北京，她又开始忧伤起来了。

回来后，每天她都问：“老爸，咱还回姥姥家么？”“老爸，不回姥姥家是了么？”“哎，老爸，我就知道你打算带我回去。”“老爸啊，算了，你肯定不带我回去了！”

简直就是一个小女唐僧，整天在你耳边嗡嗡嗡嗡……

但话说回来，哪个老爸不柔情？尤其是当小屁孩整天可怜巴巴地在屋子里百无聊赖地走来爬去的时候。

于是，在大年初二，长途奔袭把她拉回了内蒙古村里的姥姥家。

对了，小屁孩本来是晕车的。在北京，坐车超过十分钟，就开始晕来晕去。但每次长途回姥姥家，她却一点晕车的反应都没有。问她为什么，她说：“一想到可以回姥姥家看大猫猫，我就一点也不晕了！”

看来，快乐在前方的话，想晕都晕不起来的。

所以，尽情的让小屁孩去玩吧，别给自己找神马诸如没时间陪孩子的理由了。我们不是常说，再不疯狂我们就老了吗？对孩子而言，再不疯玩他们就大了！

老爸有了小甜心

Daddy's Girl

文/采·桂桂

A Q&A with a dad from Hong Kong about how his 18-month-old baby girl is now a rival to his wife for his affections

他的酷——

跟“最man的人做最不man的事其实最有爱了”一个道理，最不像奶爸的人一直默默地做一个好爹，这很酷难道不是吗？至于更确切的“酷”理由，随便列举几条如下，您怎么看？

他是女儿每天醒来看到的第一个人；他把下班后和周末两天的时间都交给女儿，尽一切可能对应酬说“不”；他每天给女儿洗澡，具体负责逗笑工作，对换尿不湿很在行；他还是全职在家、与女儿朝夕相处的太太吃醋的对象，因为女儿貌似更粘爸……

2月一个难得的阳光午后，41岁的曾震东跟《菁kids》聊起了他和女儿泳瑋（Janelle, 18个月）的故事。



您是哪里人，来北京多长时间？

12年了，我老家在香港。

孩子出生时你在哪儿？当时心里想什么？

在产房。当时光顾着安慰老婆了，因为她是剖腹产，虽然打了麻药但意识清晰，能听见（手术的）声音，有点儿害怕。孩子出来的时候有一会儿我们都没有听到哭声，有点担心，还好后来听到了，一颗心放下来。

你喜欢男孩还是女孩？

其实没有特别的偏好，男孩女孩都喜欢。

孩子对你来说意味着什么？你当爸爸之前和之后有什么变化？

孩子对我来说是一种责任。可能有老人会说生孩子以后等我老了（她）来养我什么的，但我真的没有这样想，反而觉得对我来说是一种责任。我不期待儿女当什么大官，做什么医生，只要他（她）健健康康、开开心心就好。其实结婚前后我感觉都没什么变化，但有了孩子之后，真的变化很多。比方说我做广告这个行业，很多时候需要跟客户吃饭应酬之类，现在我会尽量把时间安排在中午喝咖啡，晚上就留给孩子，回家多跟她玩一下。早上她（Janelle）起得早，我也尽量多陪她，最起码出门前都会陪她玩。妈妈会去洗脸刷牙准备早饭，然后我在床上跟她说话或者带她去洗漱。

跟孩子相处最幸福的时刻是什么？最烦恼的事？

很多瞬间。现在我们说话Janelle基本都能听懂，有时候你说完她会跑过来抱你一下，叫一声“ba”，这是很满足很开心的一件事。早上我们常玩“点名”，她有很多玩偶，我们和它们坐在一起，我会喊“爸爸”，喊“小豆点（Janelle乳名）”，Janelle会知道我在叫谁，喊到“妈妈”，她会说“没”“没”，因为妈



妈去刷牙（笑）。烦恼的事，Janelle最近不满意的时候会假哭或者动手打人，但是她这个年纪，你讲道理她懂一点又不是很懂，或者根本不理你。

你给孩子洗澡、换尿布吗？

（笑）洗澡绝对不是一个简单的事，小时候怕她掉下去，现在则动个不停，只要我在（家），她（Janelle）洗澡的时候我就会坐在旁边跟她玩，泼水啊什么的。换尿布那是经常的事啊！

你心情低落的时候用什么方式面对孩子？

如果我心情不好，一回家就会跟太太打招呼。比如说“今天你跟孩子玩一下吧，不要靠近我”，然后我自己去某个角落打发时间，等情绪恢复过来再说。我觉得用这种方式让大家知道比对他们发一通无名火要好。

有一本书叫《最好的教育是陪伴》，你怎么看？

我觉得孩子很快就会长大，有一天你想跟她亲昵她都不肯了，她会有自己的生活，所以也就是这两三年时间。我的目标是工作日早上至少陪她半小时，晚上至少2小时，周末全天候。实际上也是如此。

你因为什么事情批评过孩子？

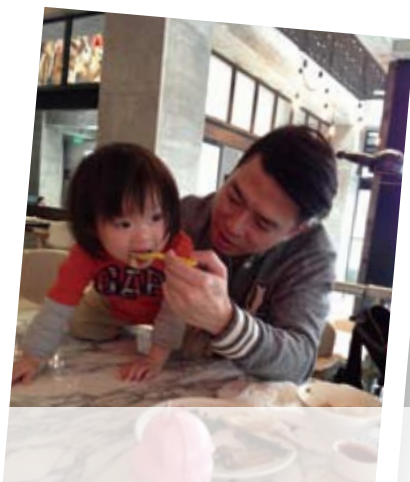
她动手打人。

你会因为什么事情赞赏孩子？

与人分享自己的东西，比如仅有的两块饼干。

当孩子跟你太太更亲近时，你有吃过太太的醋吗？

（笑）其实我女儿跟我更亲近一些。我太太没有上班，在家里陪孩子时间比我更多一些，她有时候会不开心，说“哎怎么你们俩（关系）反而更好一点？”尤其是一到外面，她



（Janelle）就会要我抱，可能女孩子觉得这样会更有安全感吧。

作为父亲，你最希望给你的孩子什么东西？

给她能够自由发展的空间，没有太多强制学这学那的压力以及外来骚扰的环境。

物质有多重要？

我希望至少有（物质上的）能力保证她去做她想做的事，满足她的梦想。比如学钢琴，我不希望跟她说爸爸没有办法，又或者很费力地勉强让她达成，其实小孩子还是懂的，她会有负担。

Janelle有好朋友吗？

小区里有一帮小孩子，她（Janelle）只跟两个玩。一个叫Louis，一个叫秀毅（音），都是男孩。

你有经历过太太不在家，和孩子独处的时间吗？什么感受？

有啊，我很鼓励让她（太太）隔一段时间出去会会朋友，这时候我会在家，也不算独处吧，有保姆在。带孩子一天真的好辛苦，比上班一天累很多，巨累，超累！

有一天Janelle长大了，你会否干涉她交男朋友？“干涉”到什么程度？

（笑）最起码我要知道他的人品，是一个什么样的人。

描述一下你心目中的“酷爹”。

跟孩子玩，不一定拿玩具，而是亲密的交流，如果（不借助其它东西）这样能跟孩子玩得很开心，我就觉得很酷。

来自北京BISS国际学校的

色彩想象 Colorful Imaginations

Students from Beijing BISS International School exhibit their works of art



Firework-Anthony Lim G6



湖中小舟- Komal Kumari G8



池边-Annie Yang G6



荷间嬉戏-Salwa Khan G8



年味-Karen Yang G7



雨中漫步-Miwa Fukuda G10



少数民族-Amy Wang G11



无题-Carlo G6



家-Chelsea Ye G6



吉祥图-Kana Takahashi G6

Directory

分类信息

学校名录 Schools

A派国际双语幼儿园

American International Academy of Beijing (AIAB)

A派国际双语幼儿园是一所新成立的以孩子为中心的蒙氏教育特色幼儿园，结合IB（PYP）课程和双语课程。主要以美德教育为基础，同时执行教委规定的教材和蒙氏课程。英语以IB（PYP）课程为特色。根据对每个孩子的观察量身定做满足个体差异需要的课程。双语的蒙氏课程主要培养全能的国际视野的孩子，有良好的品德，不仅能适应国际学校国际化的教育方式也可以适应国内的传统教育方式。
地址：朝阳区百子湾南二路78号院5号楼
电话：8776 0606或8776 8968
网址：www.aiab.com.cn

爱嘉励儿童双语培训学校

Children's International Bilingual Academy (CIBA)

爱嘉励是一所为儿童量身定制的国际化优质学校。学校秉持学逸结合与中西融合的办学理念，以家庭式双语教学为基础的国际化教育体系，并且配备了一支经验丰富，教育教学背景多元的教师团队，更为孩子提供了不奢华但舒适的学习环境。
地址：顺义区后沙峪嘉浩别墅3052/3056
电话：8046 7082（英/中）或8046 3122（英）
邮箱：administration@clcbkids.com（英）或wendy@clcbkids.com（中）
网址：www.clcbkids.com或www.ciba-beijing.com

艾毅国际幼儿园

Ivy Academy

艾毅国际幼儿园是一所基于美国哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的国际幼儿园，提供纯英文课程，致力于因材施教，开发幼儿全部潜能。每位教师都拥有大学及以上学历，其中50%教师是硕士及以上学历。同时所有教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书，还有不少外籍教师在幼教行业从事二十多年教育工作背景。
地址：东城区东直门外大街35号东湖别墅C座101室
电话：8451 1380
电邮：info-EL@ivyschools.com
网址：www.ivyschools.com
微博：e.weibo.com/ivyschools

艾毅双语幼儿园

Ivy Bilingual Schools

艾毅双语幼儿园是基于美国哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的幼儿园，注重孩子的全部潜能开发，并为家长长期提供孩子全面发展的个人报告。艾毅双语幼儿园提供以多元智能理论为基础的浸润式双语课程，中西方教师全天都会和幼儿一起互动。所有老师均受过高等教育和专业培训，同时获得美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书。
地址：1）远洋：朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座，8446 7921，info-OE@ivyschools.com；2）卓锦：朝阳区崔各乡新

锦路18号卓锦万代，8439 7080，info-OG@ivyschools.com；3）望京：朝阳区望京阜安西路11号楼合生麒麟社内，57389166或133 2110 6167，info-WJ@ivyschools.com
网址：www.ivyschools.com
微博：http://e.weibo.com/ivyschools

艾毅多元智能幼儿园

Ivy MI Kindergarten

艾毅多元智能幼儿园是一所基于美国哈佛大学认知心理学霍华德·加德纳教授的多元智能理论进行综合课程设置的幼儿园。特色是在开展多种主题教学活动的同时，贯穿双语浸润式双语环境的游戏活动，尽力开发孩子们的全部潜能，为进入本地小学生活做好充分准备。目前北京共有三所艾毅多元智能幼儿园。
地址：1）天时校园：北京市通州区北苑52号天时名苑，电话：8159 6406/7，电邮：info-TS@ivyschools.com；2）天通中苑校园：北京市昌平区东小口镇天通中苑35楼，电话：8467 7728/38，电邮：info-TT@ivyschools.com；3）丽景校园：北京市朝阳区十里堡北里28号，电话：8583 9477，电邮：info-LJ@ivyschools.com
网址：www.ivyschools.com

北京爱迪学校

National Institute of Technology (NIT)

北京爱迪国际学校是中国与澳大利亚政府级教育合作项目，是一所课程完全与国际接轨的、学历受国际认可的中外合作寄宿制学校。学校致力于培养学生独立的精神、思想和使命感，使学生成为具有核心的竞争力，并能够在国际的大环境塑造自己和选择就业的国际化人才。
地址：朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区
电话：8439 0808
邮箱：jinyumei@nitbj.com
网址：www.nitbj.com或www.bischool.com.cn或www.bikindergarten.com

北京BISS国际学校

Beijing BISS International School

北京BISS国际学校致力于通过国际化教育来培养学生追求自我实现的能力，发掘他们对社会的积极影响力。BISS不仅拥有取得优秀学术成就的优势：IB国际高中文凭证书项目——毕业生已被哈佛、哥伦比亚、斯坦福等世界一流大学录取；而且学校也是SAT考试中心，为满足学生的学习需求，学校提供各种咨询，丰富多彩的活动，升学搜索帮助以及给第三文化的学生和家长们提供教育过渡服务。
地址：朝阳区安贞西里4区17楼
电话：6443 3151
电邮：admissions@biss.com.cn
网址：www.biss.com.cn

北京市朝阳区芳草地国际学校

Fangcaodi International School

芳草地国际学校的前身为芳草地小学，原外交部子弟小学，是一所公办涉外学校。1973年在周恩来总理的关怀下，学校开始接收外籍及港澳台地区学生入学，有六十多个国家和地区的学子汇聚芳草地，被誉为“小小联合国”和“世界小窗口”。面对多元文化并存的现实，学校坚持开放的眼光，拥抱国际先进的教育思想与理念，融入中国优秀传统文化融。目前学校拥有七

址八部，147个教学班。2008年7月正式更名为芳草地国际学校，实现集团化办学模式。
地址：朝阳区日坛北路1号
电话：8563 9140
电邮：fcdyy@hotmail.com
网址：www.fcd.com.cn

北京当代MOMΛ国际幼儿园

Beijing Modern MOMΛ International Kindergarten

北京当代MOMΛ国际幼儿园致力于通过鼓励和启发的方式发掘孩子的最大潜能，培养学习兴趣，创造绿色环保的校园环境，让孩子拥有健康的体魄和心灵，教育他们在照顾好自己的同时，关心周围的世界。教育体系依托英国正统权威的英国儿童早期基础课程(EYFS)体系，遵循EYFS课程标准，建构完成EYFS统合课程，并采用中英文双语授课，为孩子成为具备国际视野的世界公民做好充分准备。
地址：东城区香河园路1号当代MOMΛ
电话：6464 7386
电邮：bjdmkids@firstcare.com.cn
网址：www.first-edu.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秉承伦敦德威400年的教育传承，同时又是一所二十一世纪的现代化学校。学校通过了国际学校委员会(CIS)认证，并获得了西部学校学院协会(Western Association of Schools and Colleges)的资格认证。该校被评为2011年度最佳英国国际学校(by UK Independent School Awards)，这是英国私立学校一种至高的荣誉。德威学校致力于学生的成长、发展和学习提供多元化、全方位的教育环境。
地址：1）丽京花园校区和丽京幼儿园校区：顺义区首都机场路89号，电话：6454 9000；2）香江花园校区：朝阳区京顺路香江北路1号，电话：8450 7676
电邮：info@dulwich-beijing.cn
网址：www.dulwich-beijing.cn

北京哈罗英国学校

Harrow International School Beijing

学校秉承了高度严谨的学术体制并保持了—个紧密组织的学校社区。学校给每一位学生配备辅导老师帮助他们追求今后的全面发展，并搭建一个学校与家庭间的良好沟通桥梁。学校通过丰富的活动倡导高要求的学术标准和领导力训练，培养学生们团队协作与创新精神同时兼顾到学生的独立自理能力和责任感。
地址：1）朝阳区安贞西里四区5号；2）通州区宋庄镇葛渠村格拉斯小镇
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

CISB提供蒙台梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校，经授权为高中生提供IBDP课程，PYP和MYP项目正在审核中。于2012年8月创建的CISB顺义校区为18个月到6岁的儿童提供蒙台梭利课程。
1）主校区：朝阳区亮马桥路38号，6465 7788，admissions@cis-beijing.com；2）顺义

校区：顺义区沙峪榆阳路7号，8046 6191，admissions_shunyi@cis-beijing.com
网址：www.cisb.com.cn

北京京西学校

Western Academy of Beijing (WAB)

北京京西学校是一所国际领先的IB学校。学校采用国际文凭教学大纲(International Baccalaureate, IB)以及京西高中文凭大纲，始终坚持其“融合，激发，挑战和贡献”的使命，培养学生建立起强烈的社区人文关怀意识。京西鼓励学生成为富有责任感的世界公民，通过认真反思和积极行动来改变其所处的环境，创建更美好的世界。
地址：朝阳区来广营东路10号
电话：5986 5588
传真：6433 3974
电邮：abinfo@wab.edu
网址：www.wab.edu

北京乐成国际学校

Beijing City International School

北京乐成国际学校是一所非盈利性的走读制学校，为3-18岁的学生提供由国际文凭组织(IBO)授权的全套IB教学体系，为全英文教学环境。学校由国际学校委员会(CIS)和美国西部学院组织(WASC)两家国际性权威组织联合认证。学校坚持温暖、包容的社区文化和严谨、富有挑战的学术要求并重，致力于通过真正个性化、探究式、并依托现代科技手段的教学方式帮助学生提高独立思考能力、自信心及社会责任感的均衡发展。学校的使命是把学生培养成富有爱心和充满灵感的人。
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 Foundation School

PFS是一个致力于儿童启蒙教育的家庭式国际学校，也是荷兰百年教育集团Heutink在亚太地区唯一的合作学校。在PFS每个学生都有一个能够照顾他们并且与家长保持联系的老师。学校采用创建于玛利亚·蒙台梭利、维果斯基和皮亚杰教育理念基础之上的Educo三步学习法课程。这个独特的学习理念为孩子们所要达到的所有学习目标提供了一个清晰的概观。所有执教老师都经过了NAMC和Heutink的培训认证。
地址：顺义区后沙峪西白辛庄嘉浩别墅3006
电话：8046 6302
邮箱：pfs@school@126.com
网址：www.pfsmontessori.com

北京蒙台梭利国际学校

The International Montessori School of Beijing (MSB)

MSB是具有蒙式教学特色的国际学校，已连续17年为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙式教育原则和教学理念，学生通过学习来掌握知识，培养独立、诚实和自尊的品德，为将来的学习和生活打好基础。每间教室配备全套蒙式教具，有一位资深的外方老师和2-5经验丰富的中方助教。MSB还设立了EAL课程，为英语不是母语的学生单独辅导英语。
地址：朝阳区香江北路2号院8号楼
邮编：100103

电话: 6432 8228
邮箱: admissions@msb.edu.cn
网页: www.msb.edu.cn

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

北京世青国际学校为国际文凭组织 (IBO) 授权的国际文凭学校 (IB World School), 旨在培养质疑、博学、关心他人的青年一代; 通过理解和尊重多元文化, 培养学生成为积极主动、富有情感的终身学者, 以助于创建一个更美好、更和平的世界。学校融合了北美、欧洲、亚洲的教学理念, 采用小班教学的形式, 通过丰富的课内外活动提高学生的多元文化意识、综合认识能力以及团队合作精神。
地址: 朝阳区花家地北里18号
电话: 6461 7787
电邮: admissions@ibwya.net
网址: www.ibwya.net

北京市第八十中学 Beijing No.80 High School

北京市第八十中学1978年被确定为市重点中学和市对外开放单位; 2003年被认定为北京市高中示范校; 2010年被批准为首批国家高中特色建设项目 (科学创新实验班) 实验学校。学校以“研究性、示范性、国际化、现代化”作为学校的发展定位, 秉承“勤奋、求实、创造、奉献”校训, 实施“人文管理, 温馨德育, 和谐课堂, 阳光服务”的办学策略, 是一所“研究性、示范性、国际化、现代化”的国内外知名学校。
地址: 1) 初中部: 朝阳区白家庄西里2号, 电话: 5903 9059; 2) 高中部: 朝阳区望京北路甲16号, 电话: 5804 7048
电邮: guojibu@bj80.com
网址: www.bj80.com

北京市第二十五中学 Beijing No.25 Middle School

由美国基督教公理会创建, 原名育英学校。学校秉承“致知力行”的校训, 选用加拿大高中课程, 与普高课改课程相结合, 在教学理念上坚持“以人为本, 尊重个体, 鼓励创新”的原则, 为学生提供“个性学习”的机会。加方课程由外籍教师采用全英文授课。课程设置具有小班制、走修制、学分制、走班制的特点。学生拥有美国籍、双学历, 毕业可自由选择去加拿大、美国等英语国家的大专院校进行深造。
地址: 东城区灯市口大街55号
电话: 8511 5150
邮箱: guojibu25zhong@163.com
网址: www.bj25schooledu.com.cn

北京市二十一世纪国际学校 Beijing 21st Century International School

学校秉承“做豪迈的中国人”的校训, 以培养“具有中国灵魂, 国际视野, 跨文化交流能力的世界公民”为目标, 以小班制分层教学为特色。构建了集小学EP (Elementary Placement) 课程、初中IP (Intermediate Placement) 课程、高中AP (Advanced placement) 课程、外国学生HSK 为一体的国际化课程体系。与美国高中名校合作举办“中美高中双文凭”项目 (双语、双学籍、双文凭), 携手北京十一学校, 实现了优质教育教学资源共享。
地址: 北京市海淀区恩济庄46号, 100142
电话: 8811 5515或8813 6671或8811 2970或8811 2082
传真: 8811 5515或8811 3570
网址: www.21cis.com.cn

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

北京市私立汇佳 (IB) 学校为中外籍学生同校就读, 走读兼寄宿制学校, 在近二十年的办学历程中始终坚持“双语”和“双文化”的办学方向, 将国际先进的教育思想、现代化的教育方法和中国优秀的传统文化相结合, 提供具有中国特色的超学科国际化教育。为3至18岁的学生提供由国际文凭组织 (IBO) 授权的全套IB教育体系。
地址: 昌平区昌怀路157号
电话: 400 889 1993
邮箱: zhaoban@hj2000.net.cn
网站: www.hj2000.com

北京市新英才学校 Beijing New Talent Academy

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。学校占地180多亩, 投资5亿元, 建筑面积10万平方米, 全套全新的现代化教育教学生活设施, 舒适幽雅的校园环境, 为新英才学子营造一个理想的学园、成长的乐园、温馨的家园。
地址: 顺义区天竺开发区安华街9号
电话: 8041 3036 (英文) 8041 3001或8046 7117 (中文)
电邮: xyr@bjnewtalent.com
网址: www.bjnewtalent.com

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

北京顺义国际学校是北京历史最悠久的一家为外籍人员子女提供国际课程的全日制国际学校。学校秉承高质量教学传统, 运用精心设计的Learning 21@ISB课程, 使教学内容与实际社会相结合, 在经验丰富、充满激情的老师们的教育下, 为学生提供机会, 促进他们的个人成长。ISB高中部提供美国大学预科课程, 11和12年级可选修IB Diploma (国际文凭课程) 或IB Certificate (国际证书课程), AP高级微积分AB/BC以及AP中文课程。
地址: 顺义区安华街10号
电话: 8149 234转1047
电邮: admission@isb.bjedu.cn
网址: www.isb.bjedu.cn

北京四中 Beijing No.4 High School

2002年被北京市教委认定为市首批示范性普通高中。办学理念: “以人育人, 共同发展”; 办学特色: “以人文教育为基础, 以科技教育为特色, 坚持全面育人”; 拥有一支学识渊博、治学严谨、循循善诱且锐意进取的优秀教师队伍。每年有200余人次在市区以上各种竞赛中获奖, 在国际奥林匹克学科竞赛中多获金牌, 96%以上的毕业生高考成绩超出第一批录取线, 每年有一百多人考入北大、清华两所著名高校。2002年12月成立国际部。
地址: 西城区西黄城根北街甲2号
电话: 6617 3886或6653 9752
电邮: guojib@bhsf.cn
网址: www.bj4hs-gjb.com或www.bhsf.cn

北京王府学校 Beijing Royal School

经北京市教委批准的中外合作制学校 (京教合准字【2003】01号), 2003年引进英国高中A-LEVEL课程, 2006年引进美国高中AP课程, 集世界先进教育与中国基础教育的传统优势为一体。学校先后被英国剑桥大学考试委员会授予“剑桥国际教育考试中心”, 被美国大学理事会授予“PSAT/AP考试中心”, 被教育部考试中心授予托

福IBT考点。2010年获美国大学理事会认证“AP教学示范学校”。
地址: 昌平区北七家镇王府街11号
电话: 8178 5511或8178 3785
网址: www.bjroyalschool.com

北京英国学校 The British School of Beijing

北京英国学校是北京最古老的推行英式教育的国际学校, 是诺德安达家庭的一员。BSB遵循英国国家课程, 学生参加IGCSE和A-Level考试。尊重价值观, 培养良好举止、个人责任感是学校的核心文化。该学校是由英国私立学校督学 (IS) 批准的。
地址: 1) 朝阳区三里屯西六街5号北京英国学校 (三里屯小学部), 100027; 电话: 8532 3088; 传真: 8532 3089; 2) 顺义区安华街9号南院北京英国学校 (顺义校区), 101318; 电话: 8047 3588; 传真: 8047 3598/99
电邮: admissions@britishschool.org.cn
网址: britishschool.org.cn

贝拉成长国际幼儿之家 Bella Growth International Kids House

贝拉成长国际幼儿之家是一所新型的国际双语幼儿园。贝拉成长吸收在国际上影响几十年的“瑞吉欧教育模式” (the Reggio Emilia Approach), 推崇以儿童成长为中心的教育理念和教育管理模式, 同时贯彻《中华人民共和国教育法》, 努力吸取中国传统教育中教学相长的理论精华, 发展出既具中国特色、又具国际水准的幼教和早教模式, 为学龄前儿童提供一个宽松、愉快、温馨的 学习和生活环境。贝拉成长的教师来自中国和美国, 具有多年的学前教育经验。
地址: 西城区黄寺大街23号阳光丽景小区D

座4-102
电话: 8223 1635或138 0106 5034
邮箱: xhweng.bellaedu@gmail.com
网址: www.bellagrowth.com

常春藤国际学校 Beijing Collegiate Academy

常春藤国际学校借鉴国际最先进科学的教育理念和课程体系, 融合中国文化精髓, 采用国际一流的教育管理模式, 拥有资深教育专家团队, 深具爱心的中外教职员, 以及来自美国常春藤盟校的顾问专家, 为学生提供顶级的国际化教育环境; 培养学生在汲取多元文化的同时, 发展求知欲、自信心、责任心、实践动手能力以及分析和解决问题的综合能力, 使潜能和个性得到全面的挖掘和释放。
地址: 朝阳区东风南路东上10号
电话: 5681 2555
邮箱: admission@bjccschools.cn
网址: www.ccaschools.cn

北京幸福天使幼儿园 Beijing Sweet Angel Kindergarten

幸福天使幼儿园是一所从事早期教育、学龄前教育的民办幼儿园。教育理念为启发思维、启发潜能、启发自信心、启发创造力。该幼儿园突出培养语言的发展, 从看书习惯、姿势、关注的重点、是否发现问题、如何解决问题、关注细节等等对幼儿进行引导, 并大量购置了精美的手绘绘本, 为幼儿营造良好的阅读环境。另外, 至今坚持服务全体幼儿的宗旨, 接纳特殊儿童入园。
地址: 朝阳区工体北路幸福二村29号楼
电话: 6415 0507 (陈老师/李老师)
邮箱: xingfutianshiyey@126.com
网址: www.sweetangel.com.cn



你的美国备试及升学咨询专家

升读大学·规划人生
The Edge Learning Center 指引您的孩子迈进人生第一步

为人父母者都时刻关注孩子成长的每个阶段, 第一声啼哭, 第一个微笑, 第一次背起书包……但随着孩子不断成长, 很多家长感到了前所未有的迷茫: 该如何帮助孩子选择一所合适的中学? 该如何为孩子奠定好基础进入一所理想的大学? The Edge 愿用丰富的升学经验以及人性化、个性化的服务为您的孩子保驾护航!

SSAT 备试课程
留学美国·高中升高中必备成绩证明

SAT/ACT 备试课程
留学美国·高中升大学必备成绩证明

高中·大学升学咨询

The Edge 的全方位升学咨询顾问均来自于顶尖、精英的美国国立大学、国际知名大学精英。

· 我们提供全方位个性化服务, 包括择校选科、课外活动指导、申请文书指导以及面试技巧指导。

2013年美国大学申请公布结果
我们顾问帮助学生入读以下大学:

- 耶鲁 Yale University
- 斯坦福 Stanford University
- 宾夕法尼亚大学商学院 University of Pennsylvania - Wharton
- 乔治城大学 Georgetown University
- 以及许多其他顶尖美国大学, 不能尽录。

我们由经验丰富的前精英名校教授、中學生组成, 有数十年的留学以及课程经验, 请致电:
北京中街100007 工部局2A号福利中心A座14层B室
00-10-65679438/06-10-65679433
info@theedge.com.hk | www.theedge.com.hk

北京五十五国际文凭学校

Beijing 55 IB World School (BJ55IBWS)

市级重点学校。1994年被国际文凭组织 (IBO) 批准为国际文凭会员校。三十多年来, 学校形成了以汉语为主要教学语言的特色教育; 从学生的年龄、性别、能力和汉语、英语语言基础出发, 在不同年级设置适合他们心理、生理特点的多种课程。每年组织国际学生对中华文化的考察活动。注重培养学生的主体参与意识、管理意识。

地址: 东城区东直门外新中街12号

电话: 6416 9531

传真: 6415 7138

网址: www.bj55sibs.cn



博识梦飞学习中心

Muffy's Learning Centers, Beijing

博识梦飞融合了中西方先进的教育理念, 采用了经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法, 通过一个全英语浸入式学习环境, 让孩子们能够充分探索自己身边的世界, 勇于尝试, 乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分, 通过游戏式学习活动培养孩子的思辨能力和社交能力, 提高他们的自信心。Howard Gardner (霍华德·加德纳) 的多维智能教育理念是博识梦飞课程的核心。

三个校区: 万柳校区/望京校区/香山校区

电话: 400 6633 282 (总机)

网址: www.muffys.cn

北京鼎石国际学校

Keystone Academy

北京鼎石国际学校将于2014年秋季投入使用。在小学阶段将使用双语教学, 待学生语言能力不断提高后, 逐步过渡以英语教学为主。学校将西方先进教育理念与中国国情相结合, 呈现真正的文化融合和国际理解。汲取中国和美国的成功教学方法, 采用国际化课程, 但中心主线是围绕中国特质、语言、文化和历史。通过寄宿式学习, 学生能够培养卓越的领导才能和成功所必需的价值观、社交能力和独立人格。

地址: 顺义区后沙峪

电话: 5825 6008

邮箱: admission@keystoneacademy.cn

二十一世纪实验幼儿园

21st Century Experimental Kindergarten

二十一世纪实验幼儿园国际部遵循中美两国教学大纲, 同时开设国际课程和中国文化课程, 全美语、全外教环境中兼顾中文学习水平。国际部所有外籍师资都是在海外拥有教师资格的合格师资, 中国的资深教师将与外教共同讨论课程、实施教学。通过体验式教学、主题式教学、国际课程、中国文化课程、球类与美术等课程培养孩子健全独立的人格、发展社会性、培养孩子的受挫力、勇气和团队合作精神。地址: 海淀区恩济庄46号二十一世纪国际学校

电话: 5613 5819

电邮: yucinyinbnu@gmail.com

网页: 21.bjkid.com

俄罗斯儿童教育中心

Russian Children's Education Center (RCEC)

RCEC的课程注重培养学生的感知能力, 好奇心和对知识的渴望, 同时激发学生的想象力和创造力。学习材料来自俄罗斯动画里家喻户晓的卡通形象Smeshariki, 在中国被称作“开心球”。

地址: 朝阳区尚家楼2号裘马都2号楼1层101

电话: 8436 1864

邮件: zr@smeshariki.cn.com

网页: www.smeshariki.cn.com

枫叶国际幼儿园

Maple International Academy

Kindergarten

枫叶国际幼儿园是美国蒙台梭利协会(AMS)的会员学校。拥有一支国际化背景的管理团队, 及有国际蒙氏认证的教师团队, 幼儿园运用蒙特梭利教育理念, 特别关注孩子在成长过程中的“敏感期”或“机会之窗”, 专业老师用科学的教育方法, 引导孩子在轻松愉快的状态中, 调动孩子的五种感官来学习知识。培养孩子作为完整的人, 在身体、认知、情感、社会性、品格方面得到最大潜能的发展。

地址: 海淀区通汇路18号

电话: 8849 7749

网址: www.mapleacademy.com.cn

高瞻国际幼儿园

High-Scope International Kindergarten

高瞻国际幼儿园以北京师范大学学前教育专家为核心团队, 将美国高瞻(High Scope)早教课程体系与中国家庭实际需要相结合, 开放、丰富、温馨的校舍环境, 纯正中英文的浸透式教学模式。高瞻关注早期阅读, 关注孩子生活和学习能力的培养; 尊重欣赏每个孩子, 让孩子慧学慧玩, 自由而不失自律。同时, 高瞻国际教育也是朝阳区人口计生委唯一指定定点早教基地, 承接着亲子、专业家庭成长课程等多项政府支持的重点公益早教项目。

地址: 朝阳区望京香颂南湖西园302楼(旗舰校)

电话: 8476 5558或130 5135 5188

传真: 8476 5558转198

邮箱: info@sunnyhs.com

网页: www.sunnyhs.com

海嘉国际双语学校

Beijing International Bilingual Academy

学校提供国际化的教育体系, 兼顾激发潜能与鼓励创新, 同时注重中文课程的教学。在海嘉, 英文语言、数学、科学、美术、体育、音乐和社会课程均由英语为母语的外籍教师担纲执教。英文为美国加州课程标准, 中文教学采用人教版义务教育课程标准实验教科书的语文和数学教材。每个年级分别设有不同程度的ESL (英语作为第二语言) 和CSL (中文作为第二语言) 课程辅导班。

地址: 顺义区后沙峪裕民大街5号

电话: 8041 0390

邮箱: info@bibachina.org

网址: www.bibachina.org

好思之家国际幼儿园

House of Knowledge International

Kindergarten(HoK)

好思之家国际幼儿园拥有以儿童为导向的多语种课程教育。学校提供中、英、德文项目, 学生被视为拥有具有无限潜力的学

习的主人。考虑到这一点, 课程训练他们掌握批判性思维和协作能力, 教他们如何“学会学习”。此外, 工作人员都是经过认证的语言治疗师。

地址: 行政管理办公室: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心C511, 6434 0088/6538 2624;

1) 朝阳区香江北路丽苑小区东门 A11, 电话: 6434 0088 (中/英/德语); 2) 朝阳区朝阳公园西路 15号维多利亚花园公寓, 电话: 6434 0088 (中/英/德语)

电邮: info@house-of-knowledge.net

网址: www.house-of-knowledge.net

汇佳幼儿园

Huijia Kids

汇佳幼儿园是汇佳教育机构16年完全教育的起点, 现已发展成为拥有39所分园, 集幼儿教育研究中心、幼儿教育培训中心、幼儿教育发展中心、幼儿社区教育中心和幼教资源供给中心在内的幼儿教育联合体。汇佳幼儿园采用国际教育课程, 营造丰富优质的多元探究环境, 让幼儿在真实的环境中探究学习。汇佳幼儿园针对幼儿的个性化发展需求, 细心规划他们的学习过程, 让成长可以更精彩!

地址: 1) 万泉园: 海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园, 电话: 8255 1751; 2) 三元桥园: 朝阳区静安东里6号, 电话: 6463 5251; 3) 新城国际园: 朝阳区朝外大街6号新城国际公寓24号楼, 电话: 6597 9358; 4) 实验园: 昌平区中关村科技园创新路20号汇佳职业学院内, 电话: 5163 1603; 5) 上地MOMA园: 海淀区安宁庄上地MOMA小区, 电话: 8275 9510或8274 1391

嘉德蒙台梭利双语幼儿园

Jiade Montessori Bilingual Kindergarten

北京市朝阳区嘉德蒙台梭利双语幼儿园是威德国际教育集团旗下的一所国际化高端教育品牌机构, 采用小班级教学模式, 通过课程及活动设置全面促进幼儿多方面能力发展。幼儿园以开创中国优质蒙台梭利教育品牌为己任, 采用蒙台梭利教育理念及方法。园内所有主讲教师均通过美国蒙台梭利协会(AMS)教师资格认证。孩子们通过浸润式的自然语言环境如母语般学习中文和英文。

地址: 朝阳区八里庄北里221号楼

电话: 8591 8288

网址: www.jdmonteressori.com

家育苑

The Family Learning House (TFLH)

朝阳区教委认定的2010年度优秀幼儿园之一, 家育苑是一所基于美德教育的双语学前幼儿园。家育苑致力于在传授孩子知识的同时注重培养孩子的良好品格, 使其能够更好的服务人类社会。家育苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程结合在一起。学校设置了宠物农场, 有机种植, 以及孩子们为主导的废旧物品回收项目。家育苑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或801

电邮: administrator@thefamilylearninghouse.com

网址: www.thefamilylearninghouse.com

金翼德懿幼儿园

Eduwings Kindergarten

金翼德懿幼儿园是一所国际幼儿园。学校分为成德语部和中英文部, 包括四个年龄阶段: 2岁以下, 2-3岁, 3-4岁, 5-6岁。所有班长和语言教师均使用自己母语对幼儿

进行教育。Eduwings的教育理念: “每个孩子都需要有自己的根和翅膀 - 知道他们来自哪里的根和探索世界的翅膀”。

地址: 顺义区天竺丽苑街6号52#

电话: 6450 8384

电邮: mariaseemeleduwings@gmail.com

网址: www.eduwingskids.com

君诚国际双语学校

Springboard International Bilingual School

君诚国际双语学校为学生提供了丰富、有趣、易于掌握的国际课程, 并辅有一日两次的中文语文课和中文数学课。学校的教师均为敬业的专业人才, 来自英美加等国, 具有多年在英语国家的成功执教经验。

地址: 北京顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号

电话: 8049 0307或8049 2560

邮箱: office@sibs.com.cn

网址: www.sibs.com.cn

康福外国语学校

Camford Royal School

康福外国语学校是北京市首批获得《中华人民共和国社会力量办学许可证》的全日制寄宿学校之一。由英国牛津大学经济学硕士郑洪栋先生和剑桥大学博士刘煜炎先生共同投资兴办, 以培养学生进入中外名校为目标。学校引进美国AP/SAT课程, 是美国SAT预考及AP考试中心, 同时引进英国剑桥A-LEVEL、IGCSE课程。学生毕业后, 在英语水平、基础知识、分析思维和个人素养等方面与国外高等教育衔接, 并以英国A-LEVEL证书或美国PSAT及AP成绩直升160多个国家的著名大学。

地址: 海淀区香山南路四绕碑

电话: 400 612 3090

邮箱: camfordschool@126.com

网址: www.camford.org

蒙特梭利小镇幼儿园

Little Village Montessori School (LVMS)

蒙特梭利小镇幼儿园是基于纯蒙特梭利教育所创办的幼儿园。为了给幼儿创立良好的成长环境, 蒙特梭利小镇幼儿园集合了对教育有热诚的精英教师们。该幼儿园坚信学校是人文社区种最重要的环节, 着重于培养孩子独立学习的精神, 以及探索自己的潜能和适应身边环境的能力。地址: 朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛通大厦2310室

电话: 5876 6610

邮箱: angel@lvms.cn

网址: www.lvms.cn

启明星双语学校

Daystar Academy

启明星双语学校是一所从幼儿园到小学六年级, 采用沉浸式中英文教学的双语学校。半天的英文课程采用蒙台梭利课程, 半天的中文课程采用中国国家课程标准, 使用小学通用的人教版教材。作为教学的一部分, 学校还开发了一套以品德教育为基础的培养综合能力的课程; 品德教育将学校和家庭社区紧密地联系在一起。这种创新的教育模式融合了中西方文化, 实现了中西方教育理念与方法的最有效的结合。地址: 朝阳区顺白路2号

电话: 5603 9446或8430 2654转8009 (招生部Heather Zhao)

电邮: admissions@daystarchina.cn或heatherz@daystarchina.cn (招生部Heather Zhao)

网址: www.daystarchina.cn

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

北京巧智博仁国际幼儿园于1992年在国贸成立了第一家幼儿园，后陆续在亮马桥的燕莎中心、顺义的优山美地别墅区和亚运村的亚运新新家园（北京市朝阳区巧智博仁双语幼儿园）成立了蒙台梭利幼儿园。目前巧智博仁团队服务于4个园区的300多位国际学生。学校提供英语和双语的教学环境，并遵循蒙台梭利的教育方式。

地址：1) 国贸：朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓一层，6505 3869或6535 8129，info@montessoribeijing.com；2) 燕莎：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心大厦S114单元，6465 1305/3388转4482；3) 顺义：顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地C区会所，8041 7083或8041 7641；4) 新新家园：朝阳区辛店路1号亚运新新家园社区，5202 0293

清华大学附属中学国际部**Tsinghua International School**

清华附中国际部隶属于清华附中，旨在为在华侨人员子女及海外归国人员子女提供符合西方教育理念的教育模式。同时重视中西文化的融合，培养具有国际视野的社会精英和领导者。秉承清华大学的优良传统，学校给予学生细致而严格的学业准备，同时培养他们形成正确的世界观。学校鼓励学生用创新、批判而充满人文关怀的观念去面对未来的挑战。以学生为中心，学生对知识的渴望就是学校前进的动力。

地址：海淀区中关村北大街 清华大学西北侧清华附中校园内
电话：6279 7000或6277 1477
电邮：this@mail.tsinghua.edu.cn
网址：www.this.edu.cn

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

青苗国际双语学校致力于为学生们提供高质量的课程、传授高标准道德准则及行为规范，使学生成长为具备完整知识体系、强烈的社会责任感、熟练掌握双语和多元文化、能够适应不断变化的全球化环境的世界公民。

地址：1) 青苗国际双语学校小学部：朝阳区东四环北路6号阳光山东二区，5130 7951，office@bibs.com.cn；2) 青苗国际双语学校初高中部：朝阳区南十里居38号，8456 6019，senioroffice@bibs.com.cn；3) 青苗双语幼儿园：朝阳区建国路93号万达广场7号楼，5960 3887，bbkoffice@bibs.com.cn；4) 青苗国际幼儿园：朝阳区亮马桥路40号8座一层，6466 9255，bikoffice@bibs.com.cn
网址：www.bibs.com.cn

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

蒙德梭利教育标准示范园。致力于提供给1-7岁儿童最适合的、高质量的、严谨的中英文双语国际标准的蒙德梭利环境。班主任都是具有20年以上教学经验的外方蒙氏专家级教师。提供开放式的全双语教学环境，一对一教学和详细的发展评估报告系统使三为园能针对每个孩子的需要做出必要调整。毕业生均进入中外名校。

地址：朝阳区香江北路马泉营四区36号（香江花园旁边）
电话：8470 5128
传真：8470 5127
邮箱：mammolina@163.com
网址：www.montessorilws

3e国际学校**3e International School**

3e国际学校的宗旨是“培养富有学习热情和批判性思维，能够自信自如地进行跨文化交流的人才”。学校通过基于实证研究的课程体系发展出一套特殊的教育模式。半天英文、半天中文环境的课堂设置，最大程度促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养，将学生主导、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。

地址：朝阳区将台西路9-1号四得公园旁
电话：6437 3344转100
电邮：admissions@3einternationalschool.org
网址：www.3einternationalschool.org

圣保罗美国国际学校**Saint Paul American School (SPAS)**

学校是总部位于明尼苏达州圣保罗市的纳赛尔国际学校系统的成员之一。学校提供优质美国式教育，培养高效的善于思考和交际的人才，使学生具备适应国际化社会的跨文化领导才能。学校帮助想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划，对非英语母语的学生加强英语交流和练习，并对英语流利及英语国家学生开设了汉语语言课程。毕业获美国高中毕业证书。

地址：海淀区清河清河龙岗路宝盛里观澳园18号院
电话：8070 3429
传真：8273 8613
电邮：spasadmission@gmail.com
网页：www.stpaulschool.com.cn

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

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

地址：1) 顺义区首都机场路89号丽京花园别墅；2) 昌平区北七家镇东沙各庄温哥华森林别墅）
电话：6456 0020
网页：www.windsorkindergarten.cn
电邮：cherry.chen@windsorkindergarten.cn

新园幼儿园**New Garden International Kindergarten**

新园幼儿园隶属于新园教育机构，该机构创建于1973年，是由Pro. Michael Furst领导由来自中国、美国、加拿大、英国、香港及台湾地区的教育工作者组成，是致力于发展推动现代化全球早期及学前教育的教育集团。新园幼儿园提供丰富而有趣的课程体系帮助孩子们接受中西融合的教育，幼儿园一切以孩子为中心，让孩子们在多元文化和平等尊重的环境中健康成长。

地址：1) 新园富力城园：朝阳区双井富力城小区D区61号，邮箱：mcyo521@163.com，电话：5876 1319；2) 万科蓝山园：朝阳区南磨房路1号院1号楼万科蓝山小区，电话：136 0124 7394，邮箱：mcyo521@163.com

新竹国际幼儿园**New Bamboo Academy**

新竹国际幼儿园是一所美国高瞻幼教体系为理念核心的全英文国际幼儿园。幼儿

园从“未来需要什么样的人才？”出发，多方引进国际前沿的理论研究成果，将发达国家幼教课程模式与本土教育的优势领域相互结合，创新出中西合璧的基础教育模式。新竹认为幼儿教育的意思是给孩子们创建主动学习的机会。幼儿在主动学习的过程中，会培养出进取心、好奇心、自信心与丰富的想象力，而这些优良的气质将会伴随他一生。

地址：朝阳区建国门外大街16号东方瑞景小区（西门）
电话：6569 1123
电邮：bjrj@newbambooschools.com
网址：www.newbambooschools.com
微博：weibo.com/u/2100513901

耀华婴幼儿教育中心**Yew Wah Infant and Toddler Education
Centre**

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国际教育的经验之上。专设的幼儿教育发展研究中心借鉴国内外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，为幼儿提供多元文化学习活动，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。中心坚持以儿童为本，期望幼儿得到整体和谐的发展，并具备良好的学习品质、独立意识、环保意识和世界公民意识，为未来的生活、学习和发展打好基础。

地址：朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼
电话：8581 9223或8581 8466转817
电邮：itec@bjycef.com
网址：www.ywitec.com

伊顿国际双语幼儿园**Etonkids Bilingual Kindertgarens**

作为伊顿国际教育集团的一部分，伊顿国际双语幼儿园的双语蒙台梭利项目致力于培养独立、主动和具有创造力的儿童。学校分为托儿所（18个月-3岁）和“Casa”（3-6岁）。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。更多信息请参见学校网站。

地址：1) 首府校园：朝阳区西大望路甲20号首府社区，电话：5870 6778/9，电邮：xuyan@etonkids.com, zhoudan@etonkids.com；2) CBD新城校园：朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼，电话：6533 6995；3) 棕榈泉校园：朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓，电话：6539 5967，电邮：psadmin@etonkids.com；4) 冠城名敦道校园：崇文区广渠门外大街广渠嘉园21号楼，电话：6749 5008，电邮：gcadmin@etonkids.com
网址：www.etonkids.com

伊顿国际幼儿园**Etonkids Chaoyang District Lido Campus**

伊顿国际幼儿园-北京朝阳区丽都校园由伊顿国际教育集团于2003年9月正式接管，并按照国际蒙台梭利的标准进行了全方位的装修改造。目前，这所校园为1.5至6岁的外籍学生提供教育服务。校内根据不同孩子年龄成长需要设有不同班级，具备良好的教学环境和设施。

地址：1) 丽都校园：朝阳区机场路丽都大厦丽都乡村俱乐部C103，6436 7368，lidoadmin@etonkids.com；2) CBD世贸校园：朝阳区光华路世贸国际公寓D座3层，6586 6534，gtmadmin@etonkids.com
网址：www.etonkids.com

中央音乐学院鼎石实验学校**Central Conservatory Preparatory School**

学校是由中央音乐学院与东城区教委联合

发起，依托社会力量创办的国际化全日制高中。以优质音乐教育为特色，继承中央音乐学院严谨治学传统，通过东西方文化融合的课程设置、国际化师资，以及与世界一流中学和大学的互动项目，为学生进入国外一流大学奠定良好学术基础和国际环境，培养有独立个性和高尚品格的优秀学生。

地址：东城区南河沿大街19号
电话：4000 581 587
传真：6527 6695
邮箱：info@ccom-prep.org
网址：www.ccom-prep.org

孙瑞雪至尊宝宝幼儿园**Happy Baby Kindergarten**

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、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

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：pku-int.com

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.iipnet.cn

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，但初中和高中都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

分类信息 | Directory

话: 8416 7718, Sarah
网址: www.bjregoo.org

北京师范大学亚太实验学校 Asia-Pac 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：www.nca-group.org

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

BSRPS 是通州区内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：通州区罗庄镇小堡南甲一号
电话：8085 6318（双语），8085 6787（中文）
电邮：inquiryshuren@shurenribet.org
网址：www.shurenribet.org/

哈佛之星国际学校 Harvard Star International School

从幼儿园至六年级三十人。蒙特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园
电话：8042 4781
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

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

快乐成长蒙特梭利儿童之家 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
电话：131 4118 8648
电邮：little.seeds.montessori@gmail.com

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 9607-801
电邮：keerapple@yahoo.cn
网址：www.keereducation.com

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

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>

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

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

芝加哥丹全英文幼儿园 Chicago Dan's English Daycare

幼儿园有三名美国教师，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

都由母语英语的老师教授。
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
网址：www.engdan.com

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

课外活动 After School

北京儿艺艺术体验馆

集亲子游乐、儿童剧演出、早期教育、儿童生日派对于一身的综合乐园。
年龄：1-6 岁
地址：北京市阳区光华路 9 号世贸天阶北街 L204
电话：6589 5522/33
微博：<http://weibo.com/2027159373>

悦宝园早教中心 Romp n' Roll

沿袭了正统的美式教育理念，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。
年龄：6 个月以上
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

豆豆家科技馆 Magic Bean House Children's Museum

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。发挥孩子的主动性来探索世界，馆内几乎没有老师引导，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。
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：www.magicbeanhouse.com

家盒子家庭欢乐成长中心 Family Box

德国、日本、意大利、澳大利亚团队完成建筑或室内设计，甄选自世界各地的儿童游戏设施和精美玩具，英国 STA 婴幼儿游泳馆，英国 EYFS 早期教育体系下的本土化课程，国际专业的教师团队。
年龄：0-12 岁
地址：朝阳区利泽西街望京西路口(近望湖公园)
电话：400 668 5512 / 6478 6163
网址：www.familyboxes.com.cn

丽娟实验艺术教育机构

丽娟实验艺术教育机构位于中国北京，专业从事 4—18 岁艺术教育，并与国内外著名美术馆、艺术中心、艺术学校合作举办工作坊、展览、文化交流活动的一家独立的国际艺术教育机构，同时也为欧美艺术高中、艺术学院输出优秀人才。
地址：1) 北京市朝阳区育慧里一区四号楼 7 层。电话：8462 6346（总部）；2) 北京市海淀区远大中路远大园六区 7 号楼 2F，电

话：8850 8600（海淀金源教育中心）
网址：www.lijuanart.com

露西水世界 Lucy's Water World Inc.

露西水世界持有美国游泳学校协会 (USSSA) 教学执照。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。
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：www.lucywww.com

小小运动馆 The Little Gym

一所儿童体验式学习与运动能力发展机构，使用 3-D Learning 教学方法，每周为孩子创造各种尝试新鲜事物和树立自信的机会，在学习中感受快乐。
年龄：4 个月 -12 岁
1) 北京天通苑中心：北京市昌平区天通苑华联购物中心 3 层 L3-13，5785 9500；2) 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 21B22-23，8497 9545。
网址：www.thelittlegym.com.cn

爱立方艺术中心 3i Art center

为孩子和成人提供系统的课程设置突破了注重技法、模仿、保守的传统艺术教育；推崇创新、想像、打破常规的艺术教育理念，主要课程是油画。
1) 朝阳中心：北京市朝阳区将台路乙 2 号海润国际公寓 A 座二层，5135 7036；2) 海淀中心：北京市海淀区西直门北大街 41 号天兆家园 5 号楼 B 座 102，6222 0917
网址：www.3iart.com.cn

北京英文艺术院 ArtBug

提供绘画、雕塑、摄影、演讲、戏剧、舞蹈等课程以及各种艺术主题生日会。艺术院专注于培养和促进儿童的右脑发展以及对艺术的独特理解，并鼓励和引导儿童的创造力、交流能力以及自信心。
年龄：2-12 岁
地址：朝阳区 CBD 新城国际北侧，朝外 SOHO 写字楼 A 座 753 室
电话：5900 0270
网址：www.artbug.com.cn

比如世界 Beyou World

根据少年儿童心理生理特点量身定制的，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二层
电话：400 630 6000
网址：www.beyou.cn

i3 创意工坊 i3 Art Studio

i3 创意工坊希望以学生自己的兴趣作为创作的引导力量的理念入手，通过小组工作坊，实验艺术的手段，充分了解每一个不同的学生的个性特质，因材施教，从而发掘发展学生的天赋能力。i3 创意工坊有 4 个不同的工坊：陶瓷，绘画，工艺品和动画，提供孩子们互动的学习环境，以加强

在探索, 想象力, 创造力和表达的发展。
年龄: 2-10岁
地址: 朝阳区慈云寺一号院东区国际 4 号楼 1808 室
电话: 8591 3294
网址: www.i3-artstudio.com
电邮: hi@i3-artstudio.com

宝贝当家 BABY BOSS

一家寓教于乐的国际化儿童职业体验乐园, 拥有一个精致的模拟城市, 让孩子亲自体验各种职业流程, 自由分配劳动所得。使孩子能够理解团队合作的意义, 提高与人相处的情商以及培养理财意识。
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: www.babyboss.cn

游艺时光小区艺术中心 MAC Time Community Art Center

为顺义国际社区学龄前至12岁的儿童、青少年及成人艺术爱好者提供多元的艺术课程, 包括绘画、陶艺、手工、书法、艺术讲座等。定期举办节日派对及家庭日活动, 致力于协助艺术爱好者开展每个人独特的艺术潜能。
地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场 L5-507A
电话: 80461820
电邮: bj_mactime@yahoo.com.cn
网址: www.mactimeart.com.cn

抓马宝贝 Drama Rainbow

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, 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, 拥有英国资深的教育戏剧团队。
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: www.dramarainbow.com

佳贝贝国际教育

包括爱心 I see 幼教、MIA 儿童之家和灰姑娘芭蕾俱乐部。灰姑娘芭蕾俱乐部在北京目前已拥有四家中心, 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、全日制蒙特梭利 MIA 课程、艺术情智培训等全方位服务。
年龄: 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 C7
电话: 6479 2519, 8478 0718
网址: www.iseekids.com/default.asp

贝乐学科英语 Best Learning

贝乐学科英语采用“浸入式学科英语”教学, 主流核心课程体系遵循美国教育大纲, 对接美国教育体系。
年龄: 2-12岁
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

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 4481/4482/4483
网址: http://www.tpbeijing.com/cha
拓达周华咨询
Touchdown!
帮助中国国家申请美国本科项目、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。在申请的过程中学生和家可富有经验的辅导员当面交流。
地址: 海淀区中关村大街 19 号新中关村大厦 B 座南翼 1508 室
电话: 8447 7020 或 400 6949458 (全国)
网址: www.touchdown.org.cn



TLC 国际学科英语 The Learning Center

简称 TLC, 由美国教育者创建, 针对性一对一辅导, 蒙台梭利小班课及冬夏令营。所有科目全英文授课。TLC 提供包括英语、数理化、科学、人类学的科目辅导, 覆盖 PYP/MYP/IB, IGCSE 和 A-Level 等不同体系。适合年龄: 5 岁-12 年级、大学生、成人辅导
地址: 顺义区后沙峪嘉浩别墅 2108 (顺义国际学校旁边, 优山美地及名都园之间)
电话: 8046 3886 或 8046 7085
网址: www.thelearningcenter.cn

蓝天城

亚洲最大的儿童体验馆之一, 有几十个场馆, 女孩子喜欢顺风珠宝、插花、创意手工类的工作, 男孩子喜欢警察、消防员、加油站等工作。每张票只能参加一个场次, 上午场是 10:00 到 15:00, 下午场 16:00 到 20:30, 周一馆内维护不营业。
年龄: 3-12 岁
地址: 北京市朝阳北路 101 号朝阳大悦城 10 层
电话: 51666619
网址: www.eecity.cn

汉通洋高考® Hantong Education

汉通为家长提供国际学校入学指导服务, 同时为国际学校学生提供 IB, A-Level, IGCSE, SAT, AP 课外辅导。提供一对一和小班课程, 使用与国际学校相同的教材。
1) 朝阳区建国路 93 号万达广场 4 号楼 905 室; 2) 顺义区后沙峪镇西白辛庄嘉浩别墅 2 区 D2065; 3) 海淀区北四环西路 68 号左岸工社 705 室
电话: 5820 5090
电邮: info@chinamcedu.com
网址: www.chinamcedu.com

金宝贝北京丽都中心 Gymboree

1976 年成立于美国, 目前在美国、中国、英国、加拿大、瑞士、法国、亚洲等全球 37 个先进的国家及地区, 成立有 750 多家

早教中心, 为 0-5 岁幼儿系统地开发潜能, 提供寓教于乐的学习课程, 指导父母与孩子一起学习成长。
地址: 北京市朝阳区望京街 9 号望京国际商业中心 E 座二层 01 号
电话: 5166 0516
网址: www.gymboree.com.cn/lidu

英语之家 English Loft

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。
年龄: 2 到 18 岁
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 或 153 1332 3344 或 133 6684 9592
网址: www.englishloft.net

奥秘之家密室逃脱

1) 地址: 东城区广渠门内大街 90 号新裕商务大厦底商 (近地铁 5 号线磁器口站), 电话: 8409 1284; 2) 地址: 东城区东直门北大街 6 号清水苑社区 8 号楼 (近自来水博物馆), 电话: 8409 1284 或 18311024566

二十一世纪饭店游泳馆

地址: 朝阳区亮马桥路 40 号二十一世纪饭店内
电话: 6468 3311 转 3133/3134

英东游泳馆

地址: 朝阳区亚运村安定路 1 号奥体中心 (近奥体中心北门)
电话: 8437 5858

Le Cool 溜冰场

地址: 建国门外大街 1 号国贸商城 B2 楼
电话: 6505 3247

SOLANA 蓝色港湾全明星冰场

地址: 朝阳区朝阳公园路 6 号蓝色港湾国际商业活力城 (朝阳公园西北角)
电话: 5905 6328

冠军溜冰场

1) 地址: 朝阳区朝阳北路 101 号朝阳大悦城 7 楼 (青年路口), 电话: 85526695;
2) 地址: 海淀区远大路 1 号金源新燕莎 MALL B2 楼, 电话: 8887 4899

上溯教育

上溯教育始创于 2003 年, 作为德国慕尼黑大学“创造力与环境”研究项目在中国的研究基地, 上溯率先将通识教育和营地拓展引入中国青少年成长教育。上溯独有的“无痕教育”理念, 通过个性化的成长顾问服务体系, 挖掘青少年内在的创造力, 实现“自我创造”。
电话: 010-58733100
网址: www.shangbin.com.cn
地址: 海淀区知春路盈都大厦 C 座 D109

伊莱预科学院

伊莱预科学院是时代教育中国公司旗下的一个教育品牌 (亚洲最大的教育公司之一, 在中国、新加坡、韩国开设约 341 家课外培训学校), 提供美国名校留学咨询和备考的一篮子服务。我们提供美国中学和大学备考培训, 并帮助他们成功申请美国最知名中学和大学。
电话: 010-52036803

微博: www.weibo.com/elanacademy
地址: 朝阳区建国路 89 号华贸商务楼 16 号楼 615 室

家庭餐饮 Family Dining

烘焙, 熟食和甜点 Bakeries, Delis & Desserts 法派

Comptoirs de France

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

蜂鸟

Colibri Café

地址: 朝阳区三里屯路 11 号三里屯 Village 北区地下一层
电话: 6417 0808

必品阁

Bibigo

地址: 朝阳区酒仙桥路 18 号颐堤港商业中 1 楼 53 店铺
电话: 8426 0759

茶国

T Republic

地址: 朝阳区酒仙桥路 18 号颐堤港商场 1 层 157 店铺
电话: 8426 0426 或 8426 0898

德南面包房

South German Bakery

地址: 朝阳区朝阳公园路 29 号好运街 27 号
电话: 5867 0201 或 5867 0203

单太太贝谷面包房

Mrs Shanen's Bagels

地址: 顺义区西白辛庄村开发街 5 号 (北京国际学校的附近)
电话: 8046 4301 / 64359561

迪巧克咖啡

De Chocolate Co. ee

地址: 朝阳区酒仙桥路 18 号颐堤港 349 店铺
电话: 8426 0593

歌帝梵

Godiva

地址: 朝阳区酒仙桥路 18 号颐堤港商场 1 层 151 店铺
电话: 8426 0320

凯宾美食廊

Kempinski Deli

地址: 朝阳区亮马桥路 50 号凯宾斯基饭店 1 层
电话: 6465 3388 转 4227

黑天鹅蛋糕

1) 朝阳区小营路 2 号 2-3 号 (环球贸易中心东侧), 4007001399 或 8428 9399; 2) 西城区西直门外大街 1 号凯德 MALL 购物中心 1 楼, 5830 1552; 3) 朝阳区朝阳门外大街 19 号华普超市 1 楼 (近中国石化), 6580 1105。

英国茶房

The English Tearoom

地址：朝阳区孙河乡顺黄路甲1号创意园内
电话：8459 4407

Strawberry Butterfly

地址：朝阳区朝阳公园路好运街赤富士拉
面B2
电话：5867 0207

皇后饭店

地址：朝阳区三里屯路19号三里屯Village南
区9号楼3楼(近工体北路)
电话：6416 1928或6417 2590

CREAM PAUL

地址：朝阳区工体北路8号院三里屯SOHO 5
号楼303室(近三里屯village)
电话：5785 3390

素食 Vegetarian

百合素食

Baihe Vegetarian

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

吃素的

The Veggie Table

地址：东城区五道营胡同 19号
电话：6446 2073

素心小筑

Elaine's Vegetarian Restaurant and Bar

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

天厨妙香

1) 朝阳区朝外大街朝外SOHO2层D座
0260; 2) 中关村东路1号清华科技园创业
大厦1楼110室
电话：5900 1288或62797078

净心莲

1) 朝阳区农展馆南里12号通广大厦院内
(长虹桥东北角), 6592 3627或8703 6669;
2) 朝阳区将台路6号丽都假日饭店3楼 (近
首都机场路), 8703 6668或6437 6688。

披萨 Pizza

胡同披萨

Hutong Pizza

地址：西城区银锭桥胡同 9号院
电话：8322 8916

叫板！披萨

Gung Ho! Gourmet Pizza Factory

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

鸟巢

Kro's Nest

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

中餐 Chinese

鼎泰丰

Din Tai Fung

1) 朝阳区新源西里中街 24号, 电话6462
4502; 2) 地海淀区中关村大街 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; 4) 朝阳区东大桥路9号侨福芳
草地大厦 LG2-20, 电话：8562 6583

羲和雅苑烤鸭坊

XiHeYaYuan Roasted Duck Restaurant

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层
50号
电话：8426 0168

至爱餐厅

Devotion

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层
247店铺
电话：8426 0557

烧肉人

地址：朝阳区工体北路8号三里屯SOHO商
场B座2楼203室
电话：6403 7626

梧桐

地址：朝阳区霄云桥外芳园西路6号(近丽
都花园南门)
电话：6438 1118或6438 8883

紫云轩茶事

Green T House

地址：朝阳区崔各庄乡何各庄村 318号
电话：6434 2519
网址：www.green-t-house.com

懒人业余厨房

1) 朝阳区崔各庄乡何各庄村一号地艺术
园D区, 电话：6432 1966; 2) 朝阳区安
定门大街甲1号 (江苏饭店北侧), 电话：
56244977或6426 4560

肆角餐吧

地址：西城区大石碑胡同27号(近鼓楼区)
电话：6401 7797

厉家菜

1) 西城区德胜门内大街羊房胡同11号, 电
话：6618 0107或6613 7509; 2) 东城区东
堂子胡同77号(励骏酒店旁), 电话：6522 0008
九十九顶毡房
地址：海淀区东升乡马坊村永泰庄北路9号
电话：6299 1888或6299 5888

一品淮阳中餐厅

地址：朝阳区建国路93号万达索菲特大饭
店6楼(近大望路)
电话：8599 6666

香宫中餐厅

地址：海淀区紫竹院路29号香格里拉酒店2
楼
电话：6841 2211转2732/6841/6572

日式料理 Japanese

本之味

Obentos

地址：朝阳区新城国际9号楼106-107室
电话：6597 0085或6597 0223
网址：www.obentos.com

鯨沢亭

Toyo Jazz

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层
258
电话：8426 0599

四叶

1) 朝阳区三里屯北小街2号, 电话：6464
2365; 2) 朝阳区新源西里中街2号楼旁 (近
新东路), 电话：6467 1837
Bros Wasabi
地址：朝阳区农展馆南路13号瑞辰国际中
心F1-3号
电话：6507 1048或6507 2212

尚水长廊铁板烧餐厅

Haru Teppanyaki and Sushi Bar

1) 北京市顺义区天竺开发区荣祥广场 902
号, 电话：8046 5112/8046 5102; 2) 朝阳
区三里屯路 19号三里屯 Village北区 N4-30
号, 电话：6415 2112或6416 5102

隐泉日本料理

Hatsune

地址：朝阳区三里屯路19号三里屯 Village南
区 8号楼 S8-30
电话：6415 3939

樱

地址：朝阳区建国门外大街26号长富宫饭
店2楼
电话：6512 5555转1226或5877 5630

SSAM

地址：朝阳区工体北路8号三里屯SOHO2号
楼B1-238室
电话：5935 9475

NOBU Beijing

地址：朝阳区建国路85号JW万豪酒店1楼
电话：5969 6988

早餐&早午餐 Breakfast and Brunch

贝谷窝

Rug Bagel & Café

地址：朝阳区朝阳公园南路丽水嘉园 4号
楼1楼
电话：8550 2722

嘉品

Kerry's Kitchen

地址：朝阳区光华路1号北京嘉里大饭店1
层
电话：6561 8833转40

香溢

Aroma

地址：朝阳区华贸中心建国路甲 87号丽思
卡尔顿酒店
电话：5908 8161

凯宾斯基酒店客来思乐餐厅酒吧

Kranzler's Sweet Escape Sunday Brunch

地址：朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基酒店1
层
电话：6465 3388转4222

钟鼓咖啡馆

Drum and Bell

地址：东城区钟鼓湾胡同41号
电话：8403 3360

果园西餐厅

The Orchard

地址：朝阳区孙河路(近何各庄)
电话：6433 6270

季候风

Monsoon

地址：西城区金融街11号洲际酒店5楼
电话：5852 5916或5852 5888

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
斯汀大饭店
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

葡萄园儿

Vineyard Café

地址：东城区五道营胡同 31号
电话：6402 7961
盛宴早午餐 (周日)
地址：北三环东路36号北京金隅喜来登酒
店
电话：5798 8908

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
电话：6629 7810

希尔顿酒店早午餐

地址：东城区王府井东大街 8号王府井希
尔顿酒店预定
电话：5812 8888转 8411

法式 French

福楼法餐厅

Brasserie Flo

地址：朝阳区霄云路 18号
电话：6595 5135或138 1060 2401

可百尼尼

Crêpanini

地址：朝阳区三里屯路81号那里花园1层
A110
电话：5208 6093
网址：www.crepainini.com

米歇尔肉店

Boucherie Michel

地址：朝阳区幸福村中路55号杰座大厦底
层
电话：6417 0489

布鲁宫法餐厅

地址：东城区前门东大街23号
电话：6559 9200

意式餐厅 Italian

安妮意大利餐厅

Annie's

1) 朝阳公园西门南侧, 电话：6591 1931;
2) 大望桥现代城西街, 电话：8589 8366;
3) 来广营东路 5号, 电话：8470 4768; 4)
酒仙桥将台路商业街, 电话：6436 3735;
5) 朝阳区望京街 8号利星行广场奔驰展
厅 2层, 电话：8476 0398; 6) 日坛上街
3-108, 电话：8569 3031; 7) 东三环中路
瑞赛商务楼一层雅诗阁公寓对面, 电话：
6568 5890; 8) 工体东路 3号中国红街一层
工体东门对面, 电话：8587 1469; 9) 朝
阳区金桐西路远洋光华国际 AB座一层 (世
贸天阶往东)

艾利欧意大利餐厅

Alio Olio

地址：朝阳区朝阳公园路1号朝阳公园西门
电话：6594 0938

Meeting Point

地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔B
座2楼2208室(近世界城)
电话：5869 9469

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

金明天意大利餐厅

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或8046 3359

欧式其他 European

皇家慕喜

Royal Smushi House

地址: 朝阳区东直门外大街12号东门小楼
电话: 6516 9664

申德勒加油站

Schindler's Tankstelle

地址: 朝阳区光华路甲15号(日坛南门往东200米)
电话: 8562 6439

朋坐西厨堂

Argo

地址: 东城区五道营胡同59号(雍和宫西门)
电话: 8403 9748

北京亮

地址: 朝阳区建国门外大街2号柏悦酒店66楼
电话: 8567 1838或8567 1840

藏红花西餐厅

地址: 东城区安定门内五道营胡同64号院(安定门桥东南角)
电话: 8404 4909

中国大饭店咖啡馆

地址: 朝阳区建国门外大街1号中国大饭店2层
电话: 6505 2266转35

Agua

地址: 朝阳区三里屯酒吧街81号那里花园4楼(近三里屯VILLAGE)
电话: 5208 6188或5208 6198

美式餐厅 American

Mosto

地址: 朝阳区三里屯北路81号那里花园3层
电话: 5208 6030

Flamme

1) 朝阳区三里屯路19号院三里屯VILLAGE南区4号楼3楼54-33号(三里屯酒吧街西侧), 电话: 6417 86082) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2楼269号, 电话: 8420 0270

本垒美式烤肉

Home Plate Bar-B-Que

地址: 朝阳区霄云路35号院
电话: 5128 5584

祖母的厨房

Grandma's Kitchen

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

荷加斯餐吧

Hercules

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层156店铺
电话: 8426 0411
Lily's American Diner
地址: 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

富客汉堡

Fatburger

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
网址: www.fatburger.com

蓝蛙

Blue Frog

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; 3) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层167号
电话: 84260017
网址: www.bluefrog.com.cn

美西西餐厅

Chef Too

地址: 朝阳区枣营南里小区东门南侧朝阳公园西门对面
电话: 6591 8676
电邮: chefbilly@yahoo.com

新元素餐厅

Element Fresh Restaurants

1) 朝阳区三里屯路19号三里屯 Village南区八号楼S8-31, 电话: 6417 1318; 2) 朝阳区将太路6号, 电话: 6433 5058
网址: www.elementfresh.com

沃歌斯

Wagas

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区8号楼S8-33
电话: 6416 5829
墨西哥菜 Mexican

彼德西餐

Peter's Tex-Mex Grill

1) 朝阳区将台西路9-2, 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
Qmex Grill&Bar
地址: 朝阳区工体北路4号院机电研究院餐饮街内(近老书虫)
电话: 6585 3828

印度&巴基斯坦餐厅 Indian & Pakistani



恒和印度餐厅

Ganges Indian Restaurant

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38A, 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; 5) 朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室, 电话: 6416 0181

泰姬楼印度餐厅

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

中东 Middle Eastern

吧咯饼

Biteapitta

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

地址: 朝阳区工体北路甲一号兆龙饭店对面
电话: 8454 3838

健康 Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

北京美中宜和妇儿医院

Amcare Women's & Children's Hospital

地址: 1) 朝阳区芳园西路9号; 2) 朝阳区将台西路9-9号
电话: 6434 2399或800 610 6200
网址: www.amcare.com.cn

北京21世纪医院

Beijing 21st Century Hospital

地址: 北京市朝阳区亮马桥路甲4 0 号二十一世纪大厦1-2层
电话: 8444 6168 (中/英文)或 8444 6169 (日/韩文)
网址: www.21-hospital.com

北京和睦家医院

Beijing United Family Hospital and Clinics

和睦家医疗集团旗下的医疗机构之一, 是中国唯一一家同时通过国际联合委员会(JCI)和美国病理学家学会(CAP)认证的医疗机构。医院拥有一支来自20多个国家和地区的百余名国际医生团队, 拥有急诊、全科、外科、儿科、口腔科、内科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等科室, 引进了最高水平的核磁共振技术及心血管中心、腹腔镜手术和神经外科等综合服务。提供医疗信息终身管理、30多家国际医疗保险直接支付、多语种语言翻译与支持等。
1) 北京和睦家医院: 朝阳区将台路2号, 5927 7000; 2) 和睦家朝外诊所: 朝阳区朝外大街6号万通中心AB座2层3017室, 5907 1266; 3) 和睦家建国门保健中心: 朝阳区建国门外大街21号北京国际俱乐部饭店公寓楼地下1层, 8532 1221/8532 1678(移民体检); 4) 和睦家亮马诊所: 朝阳区东方东路19号1号楼会所27号(外交人员公寓B区官舍16号), 5927 7005; 5) 和睦家启望中心: 朝阳区将台西路9-11号, 5927 7008; 6) 和睦家顺义诊所: 顺义区天竺开发区荣祥广场806号, 8046 5432
网址: www.ufh.com.cn

儿童心理咨询中心

Children Counseling Services

Mike Mehrvarz博士是一名在美国接受培训并获得证书的心理医生, 1998年来到中国, 以全面的方法评估并治疗儿童和青少年, 主治进食困难、讯息及行为问题、抑郁、ADD/ADHD等。
语言服务: 英语、中文、波斯语和日语
地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S106
电话: 6465 1561/2 或158 0131 9796

北京和美妇儿医院

Beijing HarMoniCare Women and Children's Hospital (HMC)

地址: 朝阳区北苑路小关北里甲2号
电话: 6499 0000
邮箱: contact@hmcare.org
网址: www.hmcare.net

北京仁泰门诊部

Beijing Orient Care Clinic

地址: 朝阳区建国路89号华贸中心16号商务楼102
电话: 6598 1887 (中/英文) 或6598 1823 (日语)
邮箱: service@rentaimedical.com
网址: www.rentaimedical.com

北京安太妇产医院

Beijing Antai Maternity Hospital

地址: 丰台区嘉园路星河城1号院18号楼
电话: 6773 5551或6753 7768
网址: www.antaihospital.com.cn

北京宝岛妇产医院

Baodao Healthcare

地址: 北京海淀区新街口外大街1号
电话: 6200 6666
网址: http://www.bjbaodao.com.cn

北京港澳国际医务诊所

Hong Kong International Medical Clinic, Beijing

地址: 朝阳门北大街2号港澳中心瑞士酒店办公楼9层
电话: 6553 2288转2345/2346/2347 或6502 3426
网址: www.hkclinic.com

北京玛丽妇婴医院

Marys Hospital for Women and Infants

地址: 朝阳区和平里北街5号(东土城路北口)
电话: 6421 6666
网址: www.mary.net.cn

北京新世纪国际儿童医院

New Century International Children's Hospital

地址: 西城区南礼士路56号(北京儿童医院东门南侧)
电话: 6802 5588
网址: www.ncich.com.cn

庇利积臣医疗中心

Bayley & Jackson Medical Center

地址: 朝阳区日坛东路7号
电话: 8562 9998
网址: www.bjhealthcare.com

北京国际医疗中心

International Medical Center (IMC)

地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S106
电话: 6465 1561/1562/1563 或6465 1384/1328
邮箱: markeing@imcclinics.com
网址: www.imcclinics.com

胡宝小屋

Elliott's Corner

为0-12岁的儿童提供语言疗法、职业疗法和物理疗法, 是Olivia's Place(上海大蕴之家儿科治疗中心)的分所。
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)
电话: 6461 6283
邮箱: jac@oliviaplace.org

分类信息 | Directory

网址: www.oliviasplace.org

东方美华医院

AmAsia International Medical Center

地址: 朝阳区安外大街小关北里218号(奥体中心东)
电话: 6496 8888/5151
网址: www.asog-beijing.com

维世达诊所

Vista Medical Center

地址: 朝阳区光华路1号嘉里中心3层
电话: 8529 6618
邮箱: vista@vista-china.net
网址: www.vista-china.net

明德医院

OASIS International Hospital

地址: 朝阳区朝阳区酒仙桥北路9号
电话: 400 87 62747或5985 0305或5985 0333
网址: www.oasishealth.cn

北京国际救援中心
International SOS

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室
电话: 6462 9112 (诊所) 6462 9100 (24小时热线)
邮箱: china.inquiries@internationalsos.com
网址: www.clinicsinchina.com或 www.internationalsos.com

燕达国际医院

Yanda International Hospital

地址: 通州区京东燕郊经济开发区思菩兰路燕达国际健康城
电话: 156 3062 2562
网址: www.yandahospital.com/fuchan/fuke

北京妇产医院

Beijing Obstetrics and Gynecology Hospital

地址: 1) 东城区骑河楼17号, 电话: 65250731; 2) 朝阳区姚家园路251号, 电话: 8597 6699

北京协和医院

Peking Union Medical College Hospital

地址: 东城区王府井帅府园1号
电话: 65295284或6529 5269 (24小时急救热线)
网址: www.pumch.ac.cn

北京中日友好医院

Sino-Japanese Friendship Hospital

地址: 朝阳区和平里和平街北口樱花东街
电话: 6428 2297或8420 5122
网址: www.zryhy.com.cn

牙医诊所 Dentists

北京21世纪齿科

Beijing 21st Century Hospital Dentistry

地址: 朝阳区亮马桥路甲40号21世纪大厦1-2楼
电话: 84446168(中/英文)或8444 6160(日文)或6468 6021(韩文)
网址: www.21-hospital.com

固瑞齿科

SDM Dental

地址: 1) 朝阳区安立路68号阳光大厦东侧底商, 6497 2173或6498 2173; 2) 朝阳区建国门外大街1号国贸商场地下2层NB210, 6505 9439; 3) 朝阳区亮马桥路40号二十一世纪饭店FC222, 6466 4814或6461 2745; 4) 顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场LB107, 8046 6084; 5) 海淀区远大路22号11号楼

106室 (金源时代购物中心斜对面), 8859 6912/13
网址: www.sdm dental.com

北京国际SOS齿科

Beijing International SOS Dental, Orthodontics Clinic

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室
电话: 6462 0333
网址: www.clinicsinchina.com

北京和睦家医院牙科

Beijing United Family Hospital-Dental Clinic

地址: 朝阳区将台路2号
电话: 5927 7058
网址: www.ufh.com.cn

北京和睦家顺义牙科诊所

Beijing United Family Shunyi Dental Clinic

地址: 顺义区天竺开发区荣祥广场818号
电话: 8046 1102
网址: www.ufh.com.cn

北京维世达齿科

Beijing Vista Dental Clinic

地址: 朝阳区光华路1号北京嘉里中心三层
邮箱: vista@vista-china.net
网址: www.vista-china.net

IDC国际齿科中心

IDC Dental

地址: 朝阳区芳园南里9号院7号楼209室
电话: 6538 8111
邮箱: info@idcdentalbj.com
网址: www.idcdentalbj.com

久汇齿科

Joinway Dental Clinic

地址: 东城区东直门外大街48号银座大厦D座11D
电话: 8447 6092/6093或132 6181 6708或139 0109 6692 (英文)
邮箱: joinway@dentalcn.com
网址: www.dentalcn.com

北京国际医疗中心牙科诊所

IMC Dental Clinic

地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S111
电话: 6465 1384或6465 1328
邮箱: marketing@imcclinics.com

瑞尔齿科

Arrail Dental Clinic

1) 朝阳区建国门外大街19号国际大厦A205, 6500 6472/3; 2) 海淀区科学院南路2号融科资讯中心A座308室, 8286 1956或139 1100 1367 (24小时); 3) 朝阳区建国路乙118号京汇大厦201室, 6567 5670; 4) 朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层, 84401926/7/8
网址: www.arrail-dental.com

五月花口腔诊所

May Flower Dental

地址: 1) 朝阳区建国门外大街国贸写字楼2座3层03-06, 6505 8033; 2) 西城区金融大街28号盈泰中心2号楼3层, 6657 8833
邮箱: info@may_owerdental.com.cn
网址: www.may_owerdental.com.cn

眼科诊所 Eye Clinics

James Charles验光配镜服务

James Charles Optometrist

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心105室

电话: 6410 5850或139 1080 0717
网址: www.perfectvision.com.cn

北京爱尔英智眼科医院

Beijing Aier-Intech Eye Hospital

地址: 朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦1/4/5层
电话: 6773 2700
邮箱: customerservice@intecheye.com
网址: www.intecheye.com

家庭摄影 Photography Studios & Services

大米熊国际儿童摄影

Mishka Family Photography

地址: 1) 朝阳区双井桥富力城C3; 2) 朝阳区广顺南大街嘉美中心1910
电话: 8476 3264
网址: www.mishka.cn
电邮: maxim@mishka.pro

花开摄影机构

The Bloom Family Photography

地址: 西城区新街口外大街6号 (北京师范大学东门马路对面)
电话: 6202 7745/155 1061 6900
网址: www.bloompic.com
电邮: hello@bloompic.com

美国乐童万色儿童摄影机构

Littleones Kids & Family Portrait Studio

地址: 朝阳区朝阳北路天鹅湾南区16号楼2203
电话: 400 040 9987
网址: www.littleones.com.cn
电邮: service@littleones.com.cn

想事儿摄影工作室

Imagine Photography Studio

地址: 顺义区荣祥广场503号
电话: 8472 7478
网址: www.imaginestudio.cn
电邮: imaginephotographystudio@yahoo.com

小小世界专业摄影

VivaXiao Photography Studio

地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场五层509-510
电话: 8046 1603
网址: www.vivaxiao.com

旋转木马儿童摄影

Merry-Go-Round Studio

地址: 北京市朝阳区东三环双井东柏街9号院天之骄子6-1-502室
电话: 8775 1848 (24小时)
网址: www.xzmmstudio.com
电邮: xzmmbj@163.com

生命奇幻摄影

Not An Ilusion

地址: 上门服务
电话: 6401 7645
电邮: notanillusion@me.com
网址: www.notanillusionproductions.com

互助小组 Support Groups

北京有机食品爱好者协会

Beijing Organic Consumers Association (BOCA)

这是一个关心有机食品和健康生活的小组, 目标是成为一个受过教育的消费群体, 进一步巩固成员的健康知识。对于不含谷胶, 素食, 生食, 无/低糖, 不含化学物质和其他特殊饮食群体在这里也能获

得解决办法和建议。

电话: Liora 139 1030 6022

邮箱: lioracc@yahoo.com

网址: http://health.groups.yahoo.com/group/beijing_organic_consumers

北京妈妈雅虎小组

Beijing Mamas Yahoo Group

无论你是面对即将到来的宝宝措手不及的新手妈妈, 还是不知道如何与青春期孩子相处的老爸老妈, 你都可以在这个小组里找到志同道合的家长, 分享为人父母的心得感受并互相支持鼓励。
网址: http://groups.yahoo.com/group/Beijing_Mamas

国际母乳会

La Leche League

一个非盈利, 非宗派的组织, 通过“母亲对母亲”的支持、鼓励、信息提供和教育的方式无偿帮助世界各地的母亲实现母乳喂养, 北京市每月周末有中文聚会。
新浪官方微博: 国际母乳会-中国-LLL
网址: <http://muruhui.org>或www.llli.org

爱心传递慈善基金会

Pass Love Charity Foundation (PLCF)

由中国留学生杜可名和玄伟剑在美国密西根州正式注册成立, 获得美国IRS (联邦税务局) 公共慈善基金的认证和免税号。PLCF以“爱心传递”为理念, 致力于为中国贫困地区创建优质的蒲公英乡村图书馆, 使乡村儿童受到公平、适合、人性化的教育。
网址: www.passlove.org

宝宝茶话会

Baby Café

富有经验的英国助产士安妮·汉姆斯利是北京国际母乳会 (La Leche League-Beijing) 的一名成员, 她会不定期在住所举办茶话会来帮助那些刚生完小孩或小孩正处在哺乳期的家长。新手父母可以提前邮件预约和咨询。
邮箱: anne.Hemsley@gmail.com

麸质不耐症患者支持小组

Celiac Disease and Gluten Intolerance Support Group

一个麸质不耐症 (又称乳糜泻病、麦胶性肠病) 患者的非正式组织。小组成员在这里分享有关非谷蛋白粘胶质食品的信息和菜谱。
网址: www.gluten.net/

购物及其他 Retail & Others

Motherswork

来自新加坡的妈咪儿童用品零售商进入中国的第一家店, 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号院蓝色港湾国际南区2号楼1层VDM-20号店铺
电话: 5905 6905
网址: www.motherswork.cn

那都乐

Naturino

来自意大利法尔卡公司的童鞋品牌。
地址: 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号双安广场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) 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场4层; 10) 朝阳区建国门外大街北京赛特购物中心5层
电话: 8456 0710

瑞玛 Reima

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

国际宝贝 Baby International

宝宝用品专门店, 从新生儿到10岁左右的宝宝用品种类齐全, 宝宝专用的安全椅就有十几种, 设有宝宝游乐区。
地址: 朝阳区东大桥路8号尚都 SOHO北塔3楼2371
电话: 5900 1476
电邮: info@baby-international.com
网址: www.baby-international.com

图兰纳空气净化器服务中心 Beijing Torana Clean Air Centers

Blueair官方指定经销商, 免费专业测量室内空气质量及专业人士的推荐, 免费送货上门。同时经销瑞士进口专业加湿器 Stadler Form (斯泰得乐) 和瑞士进口净水器 Filapur (飞乐瀑), Totobobo 防尘防污染口罩。
1) 顺义欧陆广场LB09, 营业时间10:00-21:00, 8459 0785; 2) CBD 新城国际16-106A, 营业时间10:30-19:00, 6597 9986
网址: www.toranacleanair.com

侨福芳草 Parkview Green

地址: 朝阳区东大桥路9号
电话: 6500 5511
网址: www.parkviewgreen.com

艾克爱尔 IQAir

来自瑞士的国际智能空气领域的高端品牌。
地址: 1) 北京总公司: 朝阳区霄云路36号国航大厦1801-1803室, 8447 5800, 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号金融街购物中心四4层417, 66220179, 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, 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, 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, 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: 64571922, 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, 1571286485, 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, 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, 157 1286 9044, 营业时间: 10:00-21:00; 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

品厨 Cuccina

西式精品厨具店, 店里的货品多为欧洲品牌。
地址: 1) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场地铁层店铺号LG55, 8420 0971; 2) 工体北路17号(工体北门对面), 6413 0223

颐堤港 Indigo

地址: 朝阳区酒仙桥路18号
电话: 8426 0898
网址: www.indigobeijing.com

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

来福士广场 Raffles City

地址: 东城区东直门南大街1号
电话: 6405 8888
网址: www.capitaland.com.cn

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

PAGE ONE书店

地址: 1) 朝阳区三里屯路(三里屯Village南区东北角); 2) 朝阳区建国门外大街1号国贸三期商城B2楼3B201室(近光华路); 3) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商业中心B1楼50号

字里行间

地址: 1) 朝阳区曙光西里甲5号院24号楼凤凰汇内B1楼115号, 电话: 5638 3070; 2) 朝阳区东四环中路56号远洋国际中心C座1楼(慈云寺桥东南), 电话5908 1615

皮卡书屋

年龄: 0-15岁
时间: 周二至周日 早上9:30至晚上8:30 (周一闭馆调整)
1) 海淀区万柳中路碧水云天社区1号楼底商203室, 电话: 8256 7276或 8256 6324, wanliu@peekalibrary.org; 2) 东三环双井桥东百环家园13号楼104, 电话: 8773 8382, jinsong@peekalibrary.org; 3) 朝阳区三元桥曙光西里甲5号凤凰城商业街10号楼F305, 电话: 5866 8064或5866 8074, sanyuanqiao@peekalibrary.org; 4) 海淀区肖家河万科西山庭院会所1楼, 电话: 6282 7572, xishantingyuan@peekalibrary.org

北京明德少儿英语图书馆

地址: 朝阳区东三环南路88号首都图书馆2层

光合作用书房

1) 地址: 朝阳区东三环中路65号富力广场B1楼(双井桥西北), 电话: 5903 7736, 2) 地址: 海淀区中关村大街19号新中关购物中心4楼(近丹棱街), 电话: 8248 8266

英伦顶尖寄宿学校暑期研修班

伊顿公学暑期研修班



课程收益

- 英伦皇室教育体验
- 提高英语水平, 个人能力
- 独家伊顿公学暑期研修班证书 为申请世界名校加分
- 独立性及领袖才能的培养
- 高端文化鉴赏

课程时间:

2013年7月13日 - 2013年8月3日 / 2013年7月14日 - 2013年8月4日

招收对象: 年龄满13-17周岁的学生

切特豪斯公学暑期研修班



小学者暑期研修班

- 鲜有的专为低龄学生量身定制的英国贵族教育体验
- 近乎一对一全程监护

课程时间:

2013年7月12日-7月26日

招收对象: 年龄8-12岁的学生

名校高中课程体验

- 名校国际课程, 提高学术英文
- 开阔学生视野, 培养贵族气质
- 课程证书, 为今后名校申请添实力

课程时间:

2013年7月17日-8月7日

招收对象: 年龄12-17岁的学生



必益教育暑期研修班 咨询报名热线: 010-6586 9979 冯老师
北京市朝阳区农展馆南路13号瑞成国际中心1106室 www.bekh.org

前十位付款的学员更有高达3000元的折扣优惠!

The Circuit

简报

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场。想展示您的活动吗？请将活动日期和说明（150字）发送至jing_editor@truerun.com，编辑将与您联系图片事宜

2013北京国际教育择校展圆满落幕

2012年第一届国际教育择校展由beijingkids举办，而今年的择校展有其中文姐妹刊《菁kids》的参与，吸引了大量中国家庭到场。展会过程中，主办方邀请了四位外籍父母，以小组讨论的形式分享他们将外籍孩子送入北京公立学校的经历体会。



NFL超级碗派对

2月4日，超过400名球迷聚集在嘉里大酒店NFL超级碗派对，与NFL球员Reggie Bush, Jack Brewer和Akin Ayodele一起观看了比赛，NFL职业拉拉队也来到现场表演，各年龄段的球迷与NFL一起享受了一场完美的美式早餐。



北京BISS国际学校电影展示

1月26日，北京BISS国际学校四年级的学生向家长和老师展示了他们自行编排的电影。五场电影分别是麒麟大战邪恶女巫，小男孩在埃及的惊奇探险旅程，海豚营救无助的海马以及阻止外星人入侵计划。孩子们手绘出电影的图片，配上自己的声音，演绎出了令人难忘的原创电影。



北京京西学校茶艺表演

近日，北京京西学校7年级学生为家长表演了茶艺，为跨学科学习的“天、地、茶”单元划上完美句号。这个单元主要学习了包容、跨文化对话和尊重多样性等概念。



北京顺义国际学校Hotel Tour

2月22日, 北京顺义国际学校(ISB)8年级的40多位学生参加了学校与北京东方君悦大酒店(Grand Hyatt Beijing)联合举办的第八届Hotel Tour活动。孩子们参观了酒店后厨食品加工间, 洗衣房, 泳池等地, 与工作人员现场交流。在随后由酒店市场传讯总监Michelle Nai女士做的主题为“理解什么是酒店市场工作”的讲座上, 同学们参与小组讨论和现场问答, 表达了自己对主题的理解。约十位学生家长全程观摩了活动。



学生表演话剧《King Arthur and Guinevere》

2月23日, 北京Playhouse表演艺术学院的孩子们表演了他们在春节里精心编排的话剧《King Arthur and Guinevere》。这些参演的孩子年龄在6-14岁, 现场有100多位家长和朋友欣赏了他们的演出。





陶太专栏

典型70后，曾是资深媒体人，现为全职妈妈，兼职写作，记录全职主妇生态，自我激励，天天向上。

如果全职太太有个党

Housewives of China Unite!

Why full-time moms in China deserve more respect from society

“你和你那些体制外的全职太太们，为什么不成立一个党，为推动中国进步而努力？”一位曾经在媒体任职的女友问。

这是个大胆欢乐的构想，中国现阶段连做一个“独立候选人”都得冒大风险。如果有一天，连全职太太也能创建党派，并能参选两会代表，中国人的自由指数一定是大大攀升了。

如果全职太太有个党，其终极奋斗目标，不过是在中国从容地生活，争取自由平等地做新女人的权利。考虑到全职太太其实从事的都是自由职业，且无政府罩着、无组织靠着、无纪律管着，姑且称之为新女人自由党。

全职太太当然是中国向往自由的新女人的先进代表。即使在今天，即使家财万贯，能够离开一个单位，依然需要莫大的勇气。因为丢掉的不仅是一份薪水，还是身份、钱途，以及精神保障。当工作是一种自由，回家也是一种自由时，全职太太有胆量、有能力自由选择自己想要的生活，这无疑是中国女人的一小步，中国社会的一大步。

而在当下的中国，一个辛劳付出，与国际意义接轨的新太太群体正在成为常态。中国的全职太太现象出现在上世纪90年代，发展到今天，业已历经了从非富即贵到平民小康的快速衍变。在北上广等一线城市，在拥有0-6岁

孩子的亲子家庭，阶段性的全职妈妈正大量涌现。我认识的很多全职妈妈早上5、6点就起床，为了及时送孩子上学。真正的全职太太远比杜拉拉忙，连逛次街刮个眉毛都得左右腾挪时间，这是一个厨娘加保姆，司机加陪练，教师加秘书的混合岗位，而且是7/24小时工作，没有周末，没有假期。

如果全职太太有个党，其首要的任务便是呼吁尊重这个新女性群体的存在，反歧视，反压力。若把全职主妇视为一个新兴职业，这一职业所遭逢的历史偏见与社会歧视史无前例。全职太太和1949年后被割掉又长出的资本主义尾巴一样，仍然被社会舆论表面捧杀、内心鄙视着。全职太太在中国，成为仅次于小三的落后妇女形象，要么认为你没有能力在这个社会上混，要么认为你太有钱了，奢侈堕落。

如果全职太太有个党，一定要推动为全职主妇立法，尊重这是一个正常社会的正当职业，也是一个人性社会的正常选择。譬如所有政府及公共服务行业需要填写的表格，都必须在职业一栏郑重开辟出全职主妇的专项，而不是用“其它”来暧昧了断。但凡在公共媒体用“寄生虫”、“吃软饭”等侮辱性言语的，全职主妇都保留追究其诽谤的权利。

如果全职太太有个党，也要向“两会”积极建言，可否把庞大的维稳经费分一点点羹给全职太太群体，因为全职太太才是社会维稳的中坚力量，保证社会和谐，全家身心健康。

如果全职太太也能发工资、上保险，甚而享受和公务员一样的待遇，社会维稳易如反掌。因为这意味着全民享受了经济发展的成果，全社会尊重女人和母亲的奉献。如今，全职太太成为事实上的高危弱势群体，几乎没有任何社会和医疗保障。一旦遭遇婚姻或者大病等变故，很容易万劫不复，再也没有能力翻身。幸福就全职奉献，不幸就自负全责，这就是中国全职家庭的尴尬处境，自由和幸福永远来得那么脆弱，经不起一点点风吹雨打。

如果全职太太有个党，退一万步，是否也可以实施“按家庭计税”，特别是那些处于婴幼儿哺育期的工薪全职家庭。如果有关部门再表示成本太高难以实施，一定有无数全职太太愿意当减税课题的志愿者。全职太太中不乏理财好手，而且善于处理错综复杂的家庭关系，所谓治大国若烹小鲜。特别是她们在没有分文进账的情况下，狂缴税，却几乎享受不到任何纳税人的权利，比其它任何群体都更有减税的决心和耐心。

如果全职太太有个党，一定要全力以赴争取全职家庭的利益，包括全职太太，和全职先生。一旦孩子长大，一旦你决定结束全职的生涯，政府便有培训你重返就业岗位和政策扶助的义务，这在发达国家并非没有先例。强烈呼吁将参观全职家庭扶助项目，也列为公费出国旅游的目的地之一。如果还需要提供试点对象，全职家庭一定从南到北，一呼百应。

做有头脑的选择

——是被动反应还是积极应对？

Brainy Choices: Reactive vs Responsive

文: Kathryn Tonges 译: 竞波

即使在我们闹情绪的时候，也可以学着做出明智的有头脑的选择。这么做还可以帮助孩子们学习人脑是如何工作的。

举一个我在生活中‘不用大脑’的例子。有一次，两个儿子（13岁和11岁）问我能不能给他们做香蕉奶昔。这个奶昔他们经常自己做的。那天我正巧在厨房，就答应了。而当时，我刚刚结束了忙碌的一周——工作，家务事，还有赶着带他们去足球训练。没多说什么，我把食物料理机的盖子盖上，没锁好，就启动了开关。在牛奶，香蕉，蜂蜜的混合搅拌中，盖子突然掉进了容器，咔嚓咔嚓，奶昔喷出来，飞溅得到处都是，我全身上下也不能幸免。很自然的，男孩子们开始大笑起来。

当然，现在回想起来确实好笑。但当时，我一下子发作，没头没脑地大叫：“闭嘴闭嘴！”孩子们吃了一惊，空气像凝固了一样。我缓和下来后，开始默默地清理，心里感到很惭愧。

你们可能会说如果这件事发生在我身上，我绝不会如此爆发的。那么，试着回忆一下有没有曾经情绪爆发，反应过剧而后悔的时候。至少有一次，对不对？

当我对孩子们爆发时，记忆中孩童时期对于做错事的恐惧，对于做得不够好的恐惧被启

动了。我启动了人脑中负责引发应急反应的区域——呈杏仁形的脑扁桃体（Amygdaloid），这个区域整理并储存对于事件产生的情绪记忆，同时参与对眼下事件的情绪反馈。它尤其直接主导恐惧反应。

我们需要这个区域。它是人脑中直接关联人类生存的原始部分。对于洞穴人类，是攻击还是逃离，靠它立即做出决定。在今天，危机关头还是需要它发挥作用。然而，过快地将它启动常常阻碍父母们做出更有效的选择。

在情绪爆发后的那个晚上，我意识到需要战胜这种由恐惧引发的被动反应。相比人脑下方相对原始的部分，今后我应该多运用负责更高阶认知功能的部分——额叶脑(Frontal Lobe)。我开始思考那些引发愤怒的初始情感，比如难为情，窘迫，还有那些暗藏的理念，比如，如果没有如愿圆满完成就自惭形秽。

现在，当感到情绪又要发作时，我能够更自如地及时纠正想法。当恐惧感出现时，我能够选择运用有效的沟通方式来积极应对，而不是被动反应。有研究证实，佛教的和尚们通过打坐可以影响到他们的脑扁桃体。

你也可以和孩子们一起分享关于脑功能的知识，帮助他们了解自己脑扁桃体的被动反



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。

应，了解额叶脑的高阶认知功能需要很长的发育时间，包括青春期甚至直到20岁左右。我给孩子们的一个更形像的解释为，人脑中相对原始的被动反应就好像一条随时准备猛扑的鳄鱼，气温降低下来后，鳄鱼就开始睡去。被动反应时需要让情绪冷静下来。Ross Green 所著的 'The Explosive Child' 一书对人脑的反应过程做了很好的描述。

运用有效的，富有爱意和自信的沟通方式，可以帮助孩子们的高阶认知功能——额叶脑部分，自然地顺利地发育。他们将学习解决问题能力，自发自主能力，记忆力，语言能力，判断力，控制冲动能力，以及社会和情绪积极响应能力。被动反应的，强制性的，惩罚性的父母之道将只给孩子们两个选择——攻击还是逃离，为了保护弱小的自己，孩子们会由此发展出心理上的防御机制。

顺便提一下，我后来向孩子们道了歉，解释了我的被动反应，以及我想要做到的积极应对，比如，应该放松下来而大笑——每个人都有犯错的时候，没什么大不了的。

行为的改变需要集中精力，并心甘情愿地不断实践。享受你的“有头脑”的明智选择吧。



畅滑冬季玩不够?

缤纷凉夏更精彩!



预定热线

400 168 1234

www.secretgardenresorts.com

www.密苑.com

酒店团购订房(10间房及以上), 提供
北京-云顶乐园-北京免费专车服务。
说明条款: 北京团购订房, 免费专车
统一地点接送

冬天即将结束, 但密苑云顶乐园为您带来的欢乐不会停止。夏日到来之际, 快来约会您的凉爽山地假期吧: 纯净的蓝色天空, 起伏的绿色山脉, 漫山盛开的野花, 繁星璀璨的浪漫夜晚……在这里, 您尽可以自由呼吸, 放松身心, 享受山地生活带来的天然乐趣。我们邀请您体验丰富多彩的暑期活动, 包括山地自行车、高山健走、攀岩、露营、全地形车辆(ATV)、骑马、射箭、真人CS、直排轮滑等等, 精彩纷呈。即刻联络我们, 预约您的凉爽山地假期吧!



密苑云顶乐园

GENTING RESORT SECRET GARDEN

云顶乐园 快乐云顶

云顶大酒店

GENTING GRAND

密苑 SECRET GARDEN

What if

the school
you have longed for—hoped your child

might one day attend

— were here,

now,

in China?

如果

有这样一所学校，

符合您长久以来对教育的期待，

现在已经出现，

在这里，

在中国……

Prestigious Global Leadership Team

全球顶级的教育领导团队

Graduates Prepared for Top Universities

为迈入世界著名学府奠定坚实的基础

Advanced Math, Science, Liberal Arts

卓越的数学、科学和人文教育

Signature Curriculum in Chinese History, Culture, Identity

植根中国历史文化的课程设置

Discovery and Cultivation of Individual Excellence

尊重个体差异，发掘个人特质

Bilingual Immersion

沉浸式的双语教育

Elite U.S.-Style Boarding Program

美式精英寄宿制项目

First-Class Academic and Performing Arts Facilities

一流的学术、文艺设施

Grades 1-12

从小学到高中 12 年一贯制教育

OPENING FALL 2014
2014 年秋季正式开学



KEYSTONE ACADEMY

北京鼎石国际学校

A New World School. A New Model of Education in China.

全新的教育模式 真正的世界学校

(86 10) 5825 6008

www.keystoneacademy.cn