

Kids

菁

beijingkids

留学开始管钱袋

Money Matters When  
Studying Abroad

生日的味道  
——不只是甜！

Taking the Cake for Your Kid's Birthday

小哥俩的“私人”  
海滩和神山

Nils and Kai's Excellent Malaysian  
Adventure

新手爸妈的烦恼

Newborn Nerves  
Coping with family relations after  
baby is born

封面故事

# 在学校吃午餐

What's for Lunch?

编辑带你走进4所学校，看看孩子们午餐吃什么，怎么吃

杂志订阅信息  
请见第一页





United Family Healthcare  
和睦家医疗

**A Parent's Love Has No Boundaries**  
**Show Them Your Appreciation from the Depths of Your Heart**

**父母的爱从不计算回报**  
**对父母的关爱 从❤️出发**



*Healthcare for Life!*

- Gastrointestinal and cardiovascular screening  
心脑血管、胃肠道健康筛查
- Women's 'Pink' Package (breast and cervical cancer screening)  
女性粉红套餐 (含乳腺癌及宫颈癌筛查)

● United Family CBD Clinic  
和睦家朝外诊所

● United Family Jianguomen Health and Wellness Center  
和睦家建国门保健中心

● United Family Liangma Clinic  
和睦家亮马诊所

● United Family New Hope Center  
和睦家启望中心

● United Family Shunyi Clinic  
和睦家顺义诊所

● United Family Shunyi Dental Clinic  
和睦家顺义口腔诊所



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



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

**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 34 24 急救: +86 (10) 5927 7139

Website 网址: www.ufh.com.cn Weibo 微博: @北京和睦家医院



**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](mailto:jing_distribution@truerun.com)

**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](http://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](mailto:jing_editor@truerun.com)

广告部: 5820 7700/7100转826, 邮箱: [jing\\_sales@truerun.com](mailto:jing_sales@truerun.com)

市场部: 5820 7700/7100转851, 邮箱: [jing\\_marketing@truerun.com](mailto:jing_marketing@truerun.com)

发行部: 5820 7700/7100转866, 邮箱: [jing\\_distribution@truerun.com](mailto:jing_distribution@truerun.com)





## 07 卷首语

From the Publisher

## 09 编者按

Editor's Note

## 社区报道 Essential

### 10 编辑精选

Top 10

### 12 活动备忘录

Events

### 15 编读往来

Mailbag

### 16 社区热点

Noticeboard

### 18 菁点评

Reviews

### 76 简报

The Circuit

## 20

### 封面故事 Cover Story

在学校吃午餐

What's for Lunch?

### 话题 Features

#### 30 健康饮食从厨房开始

Eating Healthy at Home

### 健康 Health

#### 家庭健康

Family Health

#### 44 O.K镜，你了解多少？

Ortho-K Explained

#### 心理观察

Behavior Medicine

#### 46 留学美国，你的孩子准备好了吗？

International Education Is Not for Everyone

### 家庭娱乐 Playing

#### 宝贝相片

Baby Photo

#### 19 天真表情

Cute Faces

#### 美食广场

Food Court

#### 48 生日的味道——不只是甜！

Taking the Cake

#### 看世界

Family Travel

#### 54 小哥俩的“私人”海滩和神山

Nils and Kai's Excellent Malaysian Adventure

#### 出去玩

Weekend Outing

#### 60 去天津过周末

Tianjin Tales







## 教育 Education

### 学校聚焦

School Focus

#### 36 参观北京世青国际学校小记

A Visit to the Beijing World Youth Academy

### 教育关键词

Education ABC

#### 39 多元智能

What Are Multiple Intelligences?

### 留学

Study Abroad

#### 40 留学开始管钱袋

Money Matters When Your Kids Are Away From Home

### 为师之道

Feature Educator

#### 42 做自己热爱的事业，何来辛苦？

Chairman of Huijia Education Organization  
Wang Zhize on how having a Passion for His Work Is No Sweat at All

### 未来艺术家

Blank Canvas

#### 62 北京德威英国国际学校的流光溢彩

Art Works From Dulwich College Beijing



## 为人父母 Parenting

### 圆桌对话

The Roundtable

#### 34 新手爸妈的烦恼

Newborn Nerves

### 父母社区

Parents Corner

#### 53 每一个煮妇都有她的春光

The Joy of Cooking

#### 59 老爸不干正经事

Mr Mom

#### 79 全职太太生产自救

Concerned About Food Safety? Cook at Home

### 专家课堂

Expert's Voice

#### 80 当孩子发怒的时候，我如何控制情绪？

Ways to Keep Cool When Your Kid Throws a Fit

## 64

## 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

Retail

### 运动健身

Sports

### 家庭娱乐

Fun Stuff



本期的封面小模特叫王静仪，英文名字 Jenny，就读于北京哈罗英国学校。2008年出生在美国休斯顿，也是个奥运宝宝。在北京生活3年了。会说英语和中文，爱好广泛，爱弹钢琴。对3岁的妹妹很有爱心。性格活泼，从小就被夸乖巧懂事。喜欢北京，喜欢和这里的小朋友一起玩儿。

摄影：Lova

# WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2013年4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4月22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 Cuntoushu, Kathryn Tonges, Shuiwenlu, Sijia Chen, Taotai, Xinqiao, Zhang Jingyang  
Intern Olivia Zhang

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





美国正面管教创始人简·尼尔森博士首次访华之系列大型公众演讲  
北京·上海·深圳

### 正面管教中国行-北京站

演讲主题：在复杂的社会中培养自立的孩子（中英文双语）

Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World

演讲时间：2013年5月18日（周六）9:30-11:30

演讲地点：北京市朝阳区北辰东路8号 北京国际会议中心 第三会议厅

### 简·尼尔森(Jane Nelsen)博士

- 美国教育家，杰出的心理学家，加利福尼亚婚姻和家庭执业心理治疗师
- 全球畅销书《正面管教》作者，20余本家庭教育书籍著者/合著者
- 美国人气访谈节目“奥普拉秀”(The Oprah Winfrey Show)嘉宾
- 美国众多权威教育杂志顾问

门票价格：100元

网络售票：<http://www.joytoexcellence.com>

线下售票：

创艺宝贝(@北京\_创艺宝贝)下列门店：

富力城中心 (59037108)	金源燕莎中心(88895230)
望京中心 (64700860)	上地华联中心(62667779)
朝阳大悦城中心 (85526433)	翠微嘉茂中心(68189655)
亦庄中心 (67860700)	

活动全程策划：正面管教中国行组委会

媒体机构支持：beijingkids, 菁kids, 腾讯教育, 腾讯微博, 袋鼠网, 父母杂志, 创艺宝贝

beijingkids



baby Art  
创·艺·宝·贝

父母世界Parents



Find everything you need at  
[www.beijing-kids.com/classifieds](http://www.beijing-kids.com/classifieds)

Beijing's essential international family resource

beijingkids





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** 村头树、陈思嘉、Kathryn Tonges、水纹路、陶太、心桥、张京阳  
**Intern 实习生** 张天一 Olivia Zhang

**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, 孙璠璠 Amy Sun,

胡晓娜 Sheena Hu, 陈沁沁 Ella Chen, 张舜茹 Maggie Zhang,  
林健柏 Heiko Busch, 周青 Sophia Zhou, 吕彦苇 Wendy Lv  
**Marketing & Distribution 市场发行部** 张萌 Shana Zhang (经理), 杨晓彬 Victoria Yang, Lia Tjahjodihardjo,

曹月 Cao Yue, 黄娱彬 Vicki Huang  
**IT 技术支持** 白德 Badr Benjelloun (CTO), 严文 Yan Wen  
**Finance 财务部** 赵蕊 Judy Zhao, 王诗琴 Alice Wang  
**HR & Admin 人事部** 王盈 Denise Wang (经理), 王静 Cathy Wang, 何思玉 He Siyu

**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

www.issuu.com/jingkids

http://blog.sina.com.cn/jingkidszazhi

菁kids杂志



# 美味的食物革命

## Delicious Food Revolution



爱丽丝·沃特斯 (Alice Waters) 是美国著名厨师，她从70年代就开始提倡有机食物和可持续农业理念，曾被评为过去五十年对食品工业影响最大的人物之一。爱丽丝住在伯克利社区，每天会经过当地的马丁路德金学校。有一次她忍不住评论，这个学校看上去好像无人管理似的，结果被当地报纸刊登出来。校长看到后，邀请她来学校帮助改进。爱丽丝在学校里建起一个菜园和一间烹饪教室，教学生亲手种植，收割和烹饪，在享用新鲜的有机食物的同时，也从中获得健康饮食知识。这就是“食用校园” (Edible Schoolyard) 项目的起源。

在女儿进入耶鲁大学后，爱丽丝发现学校餐厅不尽人意，于是建立了耶鲁大学可持续食物项目 (Yale's Sustainable Food Project)，把当地出产的有机食物带进学校，并让学生参与制定菜单。

在以后的十几年里，这些项目影响了全美国甚至世界上的很多学校。爱丽丝还从1992年开始，不断写信给历届美国总统，说服他们采纳有机食物理念。直到2009年，奥巴马夫人开始建立白宫的第一个菜园。这就是爱丽丝的“美味的革命” (Delicious Revolution)。

杰米·奥利弗 (Jamie Oliver) 是英国明星厨师，四个孩子的父亲。他在2005年发起了“请为我提供更好的食物” (Feed Me Better) 的运动，推动英国学校增加健康饮食，减少垃圾食品。这个运动促使政府重新制定学校食物标准，并为学校食品供应增加了2.8亿英镑的投资。2010至2011年，杰米在美国进行了一系列的“食物革命” (Food Revolution) 演讲，力求改变美国家庭及学校对快餐和垃圾食物的过度依赖。杰米在演讲中说，我们现在的处境非常恶劣……你的孩子将会比你少活10年，原因就是大人们为他们营造的饮食环境。他解释道，快餐占据了主流市

场；由于父母们忙于工作，家庭也不再像30年前那样是传承食物和饮食文化的中心；而学校长期以来在针对食物危机上并没有太多作为。

在杰米的“食物革命”网站上 ([www.jamieoliver.com/us/foundation/jamies-food-revolution/home](http://www.jamieoliver.com/us/foundation/jamies-food-revolution/home))，设有专门的“学校食物”网页，上面列有食品知识，调查问卷等，鼓励父母们进行学校食物调查，甚至详细地列出以下步骤来帮助父母们：

- 1、搜集信息 (Get the Facts) — 参观学校餐厅，有可能的话，在学校用餐，体验食物，并记录观感。
- 2、赢得支持 (Find Support) — 联络其他家长一起合作。
- 3、开始宣传 (Start a Campaign) — 不断地和家委会、负责食物供应的校方沟通，为孩子们讲解，引起各方重视。

杰米还鼓励父母们，真正的改进可能很漫长，需要一个学期一个学期地耐心推进。

去年5月19日，杰米的基金会发起了第一届“饮食革命日” (Food Revolution Day)。来自62个国家，664个城市的家庭、学校、餐厅、社区、商业、农场举办了460个公众活动和541个晚宴活动。第二届定在今年5月17日。北京已有不少国际学校在给学生们看杰米的演讲，传播他的理念。

作为一个母亲，面对着网络上和手机里频频转发的食物警报，新闻中的“漂死猪”和禽流感H7N9，除了调整买菜清单，还是要打起精神，想法为孩子们做点儿好吃的，有营养的。《菁kids》本期封面故事采访到的几个学校和家庭，也希望让更多的父母们看到社会力量之所在，看到希望。

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；新浪官方微博@菁kids杂志



**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, bejingerkids, 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！



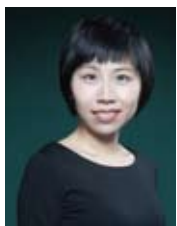
**贺娟娟 Helen He**

《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。





# 关于“吃”的挣扎

## How Does Eating Become a Trouble?

我是个对吃没什么要求的人，用别人的话来讲，属于很好养活的那种。只要食物不是难吃得出格，我通常都能没心没肺地吃下肚而没什么特别敏感的反馈。这样的好处是很少为吃纠结，上至星级豪华餐厅，下至路边大排档，我是随遇而安。

但是有一天，我突然开始为吃挣扎了——那天从产房出来，手忙脚乱地想把奶头塞进儿子的嘴里，但是他自顾自地睡得香甜，我居然一点办法没有。责任心超强的护士每隔两个小时就来病房检查，确保妈妈们给孩子及时地母乳喂养，好是好，我心里感激，但同时也着急。要是怀里这小子一直不张嘴怎么办？饿着怎么办？老不吃我涨奶怎么办？乳腺炎怎么办？……24小时过去，小伙子开始不拒绝吃奶了，我心里又是一连串嘀咕：吃得饱吗？不够吃怎么办？没奶了怎么办？吃奶粉多不好……

这只是开始。随着不断地实践、学习和修正，母乳喂养之初的慌乱和不安逐渐消散。但是6个月的小伙子会坐了，还对其他食物表现出极大的兴趣，该喂辅食了。要吃米粉吗？国产的还是不考虑了，海外的哪个牌子好？要吃蛋黄吗？吃什么蔬菜水果好？自己做还是买罐装的？买罐装的是否安全？如果买，买什么牌子好？如果自己做，食材上哪儿买？……

我发现自己变得好纠结，每做一个决定都要多方考虑。老公对食品问题几乎是完全丧失了信任，就连蔬菜和土豆、胡萝卜这种也坚持每次去超市买有机的。我认为他的做法多少有点徒劳。林林总总的选择孰真孰假，贴了标签跟没贴又有多少分别？我无法确认。为此我俩没少争论。当然，结果都是以我的妥协告终，毕竟在我的内心里，也实在找不出更好的办法了。

作为一个母亲，我对孩子“吃”的纠结远大于自己“吃”的纠结。以前的重点曾是怕他吃不饱，现在我已相信填饱肚子是人类的本能，孩子不会饿着自己，况且就算真的饿几顿，也完全不是问题。问题是吃什么，健康安全最重要。

现在小不点一天天长大，他对吃的要求也更多起来，比如味道，比如花样。曾在网上看到一些妈妈展示给自己孩子做的爱心便当，搭配丰富，模样诱人，还一年365天不重样，我心里特敬佩，期待有一天我也能做到，亲自做给孩子更安全、更营养、更健康的美食。

我周围有很多同事妈妈们的孩子已经上学，大都在学校吃午餐。在学校吃什么以及食品安全同样是她们关注的一大话题。本期我们怀着一颗父母心访问了4所北京学校，想为家长们展现一些平常想看却不容易看到的镜头。

多一些了解，就少一分挣扎。

桂桂  
编辑

# TOP 10 编辑精选

▶ 您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《菁kids》的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！Email: [jing\\_editor@truerun.com](mailto:jing_editor@truerun.com), 电话: 5820 7100/7700转814或811



## 中国儿童中心（首届）国际精品演出嘉年华

嘉年华中的节目均来自国内一流的艺术院团，不仅仅是舞台剧喔，还有新鲜的木偶剧，节目中儿童剧尤其多，小朋友们可以尽情挑选大饱眼福啦！

### 演出安排：

4月29日 10:30 中国木偶艺术剧院 《喜羊羊与灰太狼之记忆大盗》

14:00 中国木偶艺术剧院 《喜羊羊与灰太狼之记忆大盗》

4月30日 10:30 阿尔法文化传播有限公司 《韩国魔幻泡泡秀》

14:00 阿尔法文化传播有限公司 《韩国魔幻泡泡秀》

19:30 北京歌舞团 《相声何云伟与李菁》

5月1日 10:30 中国木偶艺术剧院 童话剧 《三只小老虎》

14:00 中国木偶艺术剧院 童话剧 《三只小老虎》

19:30 北京歌舞团 相声表演，表演者：何云伟、李菁

**地址：**中国儿童中心剧院，西城区平安里西大街43号院内

**电话：**6617 6321、6719 2733、6719 3933

## 三夫户外‘小马识途’亲子活动

这是一项非常健康的智慧型体育项目，拿着地图和指南针寻找公园里藏起来的宝贝。爸爸妈妈开动脑筋，迈开步伐带着孩子们去寻宝吧

**时间：**4月13日-6月8日

**地址：**朝阳公园等

**电话：**6236 6338

**网址：**[www.sanfo.com/travel/orienteering/](http://www.sanfo.com/travel/orienteering/)

## “我爱妈妈”-意大利威尼斯餐厅 甜品烹饪课

庆祝母亲节，请妈妈来参加温馨的厨艺课程吧，学习之余还可享用三道佳肴套餐含意大利葡萄酒及软饮，真是劳逸结合。课程结束后妈妈们就可以给宝宝做美味的爱心甜品啦！

**时间：**5月5日 11:30-14:30, 17:30-23:00

**地址：**凯宾斯基饭店

**价格：**RMB 598元/每位并加收15%附加费

**电话：**6465 3388 转 4215/4227

**预定邮件：**[restaurant.beijing@kempinski.com](mailto:restaurant.beijing@kempinski.com)



## 3e 国际学校春季欢乐派对

免费为孩子们举办的春季欢乐派对，现场有Roundabout慈善商店进口图书折让义卖，来自各地的精美商品聚集一堂，更有多项游戏和活动供孩子们玩耍。这里也有供您租用的摊位每个摊位100元，租金全部捐给Roundabout慈善机构。

**时间：**5月11日 周六 10:00-12:00

**地址：**朝阳区将台西路9-1号，3e国际学校

**电话：**6437 3344转107

**电邮：**[community@3einternationalschool.org](mailto:community@3einternationalschool.org)







### 去野餐吧!

五一假日, 走进郊野湖滨, 乡间花海, 公园绿坪, 带上简单的食物与家人在大自然中体会春天。(见活动备忘录P13)

### 环岛书展

琳琅满目的图书涉及各个领域各种语言任您随意挑选, 所有的书款都会被捐献给慈善机构, 您购买图书获得精神食粮的同时也给别人带给了温暖与帮助。

**时间:** 4月27日 10:00-15:00

**地址:** 北京德威英国国际学校香江花园校区 (朝阳区京顺路香江北路1号香江花园)

**电话:** 8450 7676

### 首届北京农业嘉年华

在这里可以购买到国内外最优农产品, 品尝到美食坊里展示的美味佳肴, 亲手采摘品种丰富、味道甜美的草莓, 亲手制作手工皂和香袋等手工艺品, 还可以欣赏和参加各式各样精彩的活动如草莓炫舞音乐节、精品草莓擂台赛、万名青少年欢乐行、草莓科技展示、创意农业体验、主题狂欢娱乐、采摘体验等活动等等。全市153个邮局及现场销售等途径购买到农业嘉年华的门票, 普通票价50元, 学生票、老人票、低收入人员票25元, 离休干部、军人、残疾人、1.2米以下儿童免票, 普通票于当日有效。

**时间:** 3月23日-5月12日 9:00-17:00

**电话:** 400 6661 363

**网址:** [www.11185.cn](http://www.11185.cn), [www.ule.com](http://www.ule.com), [www.liveticket.com](http://www.liveticket.com)

### 北京国际园林博览会

园博会选址坐落于北京永定河畔, 秉承永定河、卢沟桥、宛平城等历史文脉。本届园博会以“绿色交响、盛世园林”为主题, 以“园林城市、美好家园”为口号, 体现“和谐、创新、生态”理念。

**售票时间:** 4月10日-5月17日

**开展时间:** 5月-11月

**地址:** 北京园博园 (北京永定河畔)

**价格:** 100元

**网址:** [www.expo2013.net](http://www.expo2013.net)

### 与和睦家心理咨询师面对面

孩子的心理安全是他们成长中的重要因素, 包括自我形象、学习成绩、人际关系和未来教育。讲座将教给家长如何通过一些细微小事, 培养和增长孩子的心理安全。

**时间:** 5月14日周二 16:00

**地址:** 朝阳门静安东里6号汇佳幼儿园

**预约:** [jenifer.sullivan@ufh.com.cn](mailto:jenifer.sullivan@ufh.com.cn)

**主讲:** 和睦家医疗心理健康中心施以德博士

### 从毕加索到巴塞罗——20世纪西班牙雕塑艺术展

所选雕塑作品代表远离了传统原则与步骤, 借先锋概念改弦易辙的雕塑艺术; 是舍弃了经典概念, 集中展现三维概念, 变成一种现代艺术的雕塑。在这些作品中可能感受不到庄重的质感、形体感和团体体系, 但由于抽象美术要素的注入, 进而开辟出一个广阔的试验天地。随着时间的推移和新技术的出现, 装置和录像等元素也介入到雕塑作品中。

**时间:** 4月21日-6月3日 9:00-17:00

**地址:** 中国美术馆19-21号展厅 (北京市东城区五四大街一号)

**电话:** 6400 1476



# Events

## 活动备忘录

时间：4月29日、30日、5月1日



中国儿童艺术剧院《小王子》

### 演出

#### 中国儿童艺术剧院《三只小猪》

草房子，木房子，砖房子，最容易盖起来的房子会最先被大灰狼推到，小猪们们不要逃，团结起来，猪猪也可以打败大灰狼。

时间：5月4日、5日、11日、2日、18日、19日10:00

地址：假日经典小剧场（东城区东安门大街64号，王府井步行街北口往西200米路南）

订票电话：400 6103 721

#### 歌剧《漂泊的荷兰人》

茫茫的大海上漂泊着一艘红帆黑桅的阴森可怖的船，而船长荷兰人由于受到魔鬼的诅咒，穷其一生都要在海上流浪，每隔七年才能上岸一次，只有遇到一位真心爱他并肯为他牺牲的女人，他的流浪生涯才可能终止。又一个七年的轮回开始了，荷兰人的命运会改变么？

时间：4月25日-4月28日 每天19:30-22:30

地址：国家大剧院（西城区西长安街2号）

价格：85元-653元

电话：6655 0000

网址：www.chncpa.org/ycgp/jmxx/2012-12-13/444027.shtml

#### 中国儿童艺术剧院《小王子》

你想去那样一个星球吗？它还没有一间屋子大呢，上面的三个火山，才刚刚有你的膝盖那么高，哦，对了，那

上面还有一支玫瑰——这个星球，就是小王子的星球。

时间：4月29日、30日、5月1日10:00

地址：假日经典小剧场（东城区东安门大街64号，王府井步行街北口往西200米路南）

订票电话：400 6103 721

#### 国家大剧院话剧《风雪夜归人》

看戏的人常要知道每一个戏演的是什么时代，什么地方的故事。这个戏是在什么时代呢？是永无止境的人生的一个段落。那时代也许算刚刚过去了，也许还没有完全过去，然而那时所发生的故事也许不免在将来重演，因为时代纵易，江山纵改，人性却是常常不移的。

时间：4月5日-5月4日

地址：国家大剧院戏剧场（西城区西长安街2号）

价格：VIP/580/500/420/300/180元

电话：6655 0000

网址：www.chncpa.org/ycgp/jmxx/2013-02-06/463414.shtml

#### 中国儿童艺术剧院《马兰花》

“马兰花，马兰花，风吹雨打都不怕，勤劳的人儿在说话，请你现在就开花……”贪婪的老猫别想偷走马兰花，因为马兰花永远只会为勤劳的人们灿烂地绽放。

时间：4月29日 15:00、19:15；

4月30日 15:00；5月1日 15:00；

5月4日 15:00、19:15；

5月5日 15:00

地址：中国儿童剧场（东城区东安门大街64号，王府井步行街北口往西200米路南）

电话：400 6103 721

#### 法国图卢兹国立管弦乐团音乐会 北京站

法国图卢兹国立管弦乐团是法国最负盛名的交响乐团之一，也是世界各大乐团中录制法国音乐唱片最多的乐团，在EMI发片超过60张，演绎的法国作品被爱乐人奉为经典，竞相收藏。

时间：5月17日

地址：中山音乐堂（西长安街中山公园内）

价格：80,100,180,280,380,580,880 元

电话：400 6228 228

#### 中国儿童艺术剧院音乐剧《岳云》

岳飞的长子岳云自幼习武，立下保家卫国的大志。就在岳家军大破金军，收复中原指日可待的关键时刻，奸臣秦桧，使宋高宗连发12道金牌命令岳飞火速撤兵。岳云随父撤回临安后，即被秦桧囚禁。秦桧决定对年轻的岳云威逼利诱，以获取口供。然而，秦桧非但没有达到目的，反而被岳云怒斥其卖国行径，历数其陷害忠良的罪状。恼羞成怒的秦桧呈皇上密谕对岳飞父子下了毒手。岳云自幼从军，戎马十年的岳云追随父亲慷慨赴死，年仅23岁。

时间：5月18日 15:00、19:30；5月19日 15:00

地址：中国儿童剧场（东城区东安门大街64号，王府井步行街北口往西200米路南）

电话：400 6103 721

#### 中国儿童中心（首届）国际精品演出嘉年华

4月29日 10:30 中国木偶艺术剧院《喜羊羊与灰太狼之记忆大盗》；

14:00 中国木偶艺术剧院《喜羊羊与灰太狼之记忆大盗》；

4月30日 10:30 阿尔法文化传播有限公司《韩国魔幻泡泡秀》；

14:00 阿尔法文化传播有限公司《韩国魔幻泡泡秀》；

19:30 北京歌舞团相声表演，表演者：何云伟与李菁；

5月1日 10:30 中国木偶艺术剧院童话剧《三只小老虎》；

14:00 中国木偶艺术剧院童话剧《三只小老虎》；

19:30 北京歌舞团相声表演，表演者：

何云伟与李菁

地址：中国儿童中心剧院（西城区平安里西大街43号院内）

电话：6617 6321，6719 2733，6719 3933

#### 马泽尔与慕尼黑爱乐乐团

洛林·马泽尔，在过去50多年的时间里，他已成为全球炙手可热的指挥家之一。2002—2009年担任纽约爱乐乐团音乐总监，于2012/2013音乐季起被任命为慕尼黑爱乐乐团首席指挥。无论是媒体还是公众都给他的指挥以极高的评价。

时间：4月24日

地址：国家大剧院音乐场（西城区西长安街2号）

价格：1200/980/880/780/600/400/200

电话：6655 0000

### 亲子休闲

#### 嘉里大酒店母亲节活动

母亲节，属于天下慈母的节日，嘉里大酒店为庆祝母亲节到来推出母亲节特惠活动。带上妈妈来嘉里享受一天美好生活，蛋糕、美食、放松按摩一个都不能少。

##### 1. 属于红心王后的早餐

时间：5月12日 11:30-15:30

地址：嘉里大酒店（朝阳区光华路1号）

价格：298元/位（早午餐自助及免费无限量软饮）

358元/位（早午餐自助、免费软饮、精选葡萄酒及半小时免费足底按摩券）

电话：8565 2088

##### 2. 方片王后必选套餐

时间：5月12日

地址：嘉里大酒店海天阁中餐厅（朝阳区光华路1号）

价格：套餐A: 288元/位，套餐B: 388元/位（该套餐中包含招牌鸭缘烤鸭）

电话：8565 2188

##### 3. 献给黑桃王后的蛋糕

时间：5月12日-5月12日

地址：嘉里大酒店（朝阳区光华路1号）

价格：288元/份

电话：8565 2088

#### 塔迪卡海德拉巴美食节

有精美的海德拉巴美食，包括Shikampur烤肉串(软烤羊肉)、Haleem(羊肉炖扁豆和小麦)以及海德拉巴拌饭。海德拉巴为印度南部安得拉邦的首府，这座拥有400多年辉煌历史的城市



同时孕育出令人惊叹的美食文化。几世纪以来尼扎姆王室对美食的厚爱促成了现在海德拉巴独有的美味。想要体验传统正宗的印度美食这次的美食节不要错过。

时间：3月15日-4月27日午餐11:30-14:30  
晚餐17:30-22:30

地址：北京海航大厦万豪酒店（朝阳区霄云路29号）

电话：5927 8328

### 生命非幻觉摄影儿童节特惠

预约儿童节前周末的摄影活动，轻松自如，全自然光摄影，给宝宝留下一份特殊美好的记忆。5月4、5、25、26为特惠日，儿童摄影八五折，附赠精美照片书。每天最多约两家，请尽量提前预约。如注明消息来自于《菁kids》，还可获赠12寸拉米纳相框一个，或者在照片书加页。

地址：上门或者户外

时间：5月4日、5日、25日、26日10:00或14:00

预约邮箱：notanillusion@me.com

### 三夫户外“小马识途”亲子活动

一项智慧型体育项目，拿着地图和指北针寻找公园里藏起来的宝贝。爸爸妈妈开动脑筋，迈开步伐带着孩子们去寻宝吧！

时间：4月13日-6月8日

地址：朝阳公园等

电话：6236 6338

网址：www.sanfo.com/travel/orienteering

### 母亲节悦享早午餐

奢华的欧式早午餐绝对适合款待母亲节的闪亮主角。味美的海鲜，现场烹调的佳肴，流动的气泡酒和巧克力喷泉，堪称是鲜花簇拥的非凡体验。

时间：5月12日6:00-24:00

地址：凯宾斯基饭店（朝阳区亮马桥路50号）

价格：人民币568元/位，人民币188元/位（6岁至12岁的儿童），以上价格需加收15%附加费

电话：6465 3388 转 4222

邮件：restaurant.beijing@kempinski.com

### 首届北京农业嘉年华

可以购买到国内外最优农产品，品尝到美食坊里展示的美味佳肴，亲手采摘品种丰富、味道甜美的草莓，亲手制作手工皂和香袋等手工艺品，还可以欣赏和参加各式各样精彩的活动如草莓炫舞音乐节、精品草莓擂台赛、万名青少年欢乐行、草莓科技展示、创意农业体验、主题狂欢娱乐、采摘体验等活动。全市153个邮局及现场销售等途径购买到农业嘉年华的门票，普通票价50元，学生票、老人票、低

收入人员票25元，离休干部、军人、残疾人、1.2米以下儿童免票，普通票于当日有效。

时间：3月23日-5月12日9:00-17:00

电话：400 6661 363

网址：www.11185.cn, www.ule.com, www.liveticket.com

### 北京国贸饭店推出“周末悠享客房特惠”

享受轻松悠闲的周末假日，到国贸商城滑冰、看电影，乐趣无穷！即日起至12月31日，只需人民币1888元即可在周末入住北京国贸饭店国贸阁客房，免费享受行政楼层酒廊提供的所有礼遇，另加人民币300元即可升级至行政套房。您还将获赠价值人民币1000元的餐饮回馈、免费双人滑冰体验、免费双人电影票以及免费为12岁以下儿童加床等额外惊喜。

电话：6505 9898

邮件：reservations.thb@tradershotels.com

### 教育、体育

#### 环岛书展

有琳琅满目的图书涉及各个领域各种语言，所有的书款都会被捐赠给慈善机构。

时间：4月27日10:00-15:00

地址：北京德威英国国际学校香江花园校区（朝阳区京顺路香江北1号香江花园）

电话：8450 7676

#### 北京国际马术大师赛

这是由多美马术携手世界最富盛名的亚琛世界马术大会主办方“ART”，并联合拥有“德国马术之父”美称的鲁德格·比尔鲍姆先生共同打造的世界级马术赛事。您和孩子们将可欣赏到来自9个国家和地区的12名国际顶尖骑手与作为东道主的中国国家马术队的骑手同场竞技。

时间：4月19日-20日

地址：朝阳区安定路甲3号国家体育场

电话：400 6103 721

网址：www.damai.cn/ticket\_47522.html

#### 3e国际学校春季欢乐派对

免费为孩子们举办的春季欢乐派对，现场有Roundabout慈善商店进口图书折让义卖，来自各地的精美商品聚集一堂，更有多项游戏和活动供孩子们放松娱乐。这里也有供您租用的摊位，每个摊位100元，租金全部捐给Roundabout慈善机构。

时间：5月11日周六10:00-12:00

地址：3e国际学校（朝阳区亮马桥路50号）

电话：6437 3344转107

邮箱：community@3einternationalschool.org

**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





## 寻找心灵的桃花源第二十五届北京桃花节暨第十届世界名花展

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。营造都市桃花源的浪漫氛围，是踏青赏花的好去处。

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

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。八大系列200余只精品风筝展。2000余株春花陆续开放，更有儿童DIY绘画木版画等互动活动。

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）

## The Learning Center 夏令营

这里有各科目的认证英语母语外教，包括英语，数理化，社会科学，艺术教育等，有专为从国内学校申请转入国际的中国学生设计的沉浸式英语课程，有小升初，初升高的国际学校辅导课程，有一对一辅导及小班课（八人以上）假期及学期班。

时间：国际学校及国内学校暑假期间

地址：顺义区后沙峪嘉浩别墅2108

电话：8046 3886

网址：www.thelearningcenter.cn

## “京西赏花行”

门头沟区是北京植物最早开花的地方，因为海拔差异较大，花朵会由低海拔至高海拔逐步绽开。您可以依次欣赏到山桃花，杏花，古紫玉兰和高山菊。

票价：30-60元

时间：4月1日-10月20日

电话：6986 8338

时间：5月12日



嘉里大酒店母亲节活动

## “我爱妈妈”-意大利威尼斯餐厅甜品烹饪课

请妈妈来参加温馨的厨艺课程吧，学习之余还可享用三道佳肴套餐含意大利葡萄酒及软饮，真是劳逸结合。课程结束后妈妈们就可以给宝宝做美味的爱心甜品啦！598元/每位并加收15%附加费。

时间：5月5日11:30-14:30，17:30-23:00

地址：凯宾斯基饭店（朝阳区亮马桥路50号）

电话：6465 3388 转 4215/4227

邮件：restaurant.beijing@kempinski.com

## 艾毅幼儿园2013暑期夏令营

为满足不同家庭的需求，艾毅幼儿园将开设“艾毅暑期中文夏令营”和“艾毅暑期英文夏令营”两种别开生面、趣味横生的夏令营活动。分别招收5-9岁和2-6岁的孩子。孩子们每天都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

地址：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

## 华德福国际儿童夏令营

孩子们根据年龄被分为10组，由一名中国籍老师和一名外国籍老师带领。将进行各种丰富多彩的学习和活动。如体操，绘画，烹饪，园艺，木工。

年龄：8-14岁中国籍与外籍小朋友

时间：第一期：7月14日-7月24日，第二期：8月4日-8月14日（报名截止日期4月30日）

地址：悦花园自然度假村（紧邻司马台长城）

中籍联系人：熊燕辉 5671 9930，189 3082 3379，xiong.yanhui@waldorfcamp.org

org；外籍联系人 Liva 5671 9930，158 0094 2934，soloveja.liva@waldorfcamp.org.

## 讲座、研讨会

### 道法自然——大都会艺术博物馆精品展

自然这一意象在西方文化中有丰富而悠久的历史，这里展示的精选名作都可看做是古今中外人们从自然界获得无数灵感和启示的鉴证。我们所熟知的名字，如梵高、莫奈、塞尚、米勒、库尔贝等，他们的作品也将会与观众见面。

时间：2月1日-5月1日 9:30-15:30

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

价格：20元

### 慢养育读书会：怎样与孩子有效沟通

学习与孩子实现真正有效沟通的方法，学习如何面对孩子发脾气，怎样帮助孩子处理负面情绪，怎样让孩子与父母合作，以及怎样处理父母自己的情绪等一系列的话题。

特约嘉宾：赵璐玫，北京市海淀区实验小学校长、中学高级教师。

时间：5月19日周日14:00-16:00

地点：首都图书馆A座一层多功能厅，朝阳区东三环南路88号（东三环华威桥东南角）

### 北京自然博物馆：科普小课堂

本年度科普小课堂的老师会带领小朋友们走近憨态可掬的小海豹、聪明忠诚的小狗等等孩子们喜欢的小动物。欢迎4-8岁小朋友积极参加。

时间：每周末12:00-12:30

地址：自然博物馆（东城区天桥南大街126号）

网址：www.bnmh.org.cn

### 从毕加索到巴塞罗——20世纪西班牙雕塑艺术展

所选雕塑作品代表远离了传统原则与步骤，借先锋概念改弦易辙的雕塑艺术；是舍弃了经典概念，集中展现三维概念，变成一种现代艺术的雕塑。在这些作品中可能感受不到庄重的质感、形体感和团块体系，但由于抽象美术要素的注入，进而开辟出一个广阔的试验天地。随着时间的推移和新技术的出现，装置和录像等元素也介入到雕塑作品中。

时间：4月21日-6月3日 9:00-17:00

地址：中国美术馆19-21号展厅（东城区五四大街一号）

电话：6400 1476

### 抱朴自然——秦宣夫艺术展

秦宣夫（1906—1998），早年赴法求

学，在艺术创作和艺术史研究两个领域汲取了西方最新教学成果，复在欧洲各国美术馆内悟得艺术与自然的密切关系，所做油画获得“学者之画”的赞誉。“抱住人生，搂定自然”，时间：4月20日-27日

地址：中国美术馆1、2、3号展厅（东城区五四大街一号）

电话：6400 1476

### 京都第一寺——潭柘寺讲座

潭柘寺是北京最有名的寺院之一，也是老北京人最常去的祈福圣地，民间素有“先有潭柘寺，后有北京城”的谚语。这期讲座将从寺庙的布局、建筑、塔林、古树名木等方面为您全面的介绍这座古刹。主讲人齐浩洪先生为北京考古学会常务理事，北京文物保护协会理事。

时间：4月27日 9:30

地址：首图A座一层多功能厅（朝阳区东三环南路88号）

### 与和睦家心理咨询师面对面

孩子的心理安全是他们成长中的重要因素，包括自我形象、学习成绩、人际关系和未来教育。讲座将教给家长如何通过一些细微小事，培养和增长孩子的心理安全。

时间：5月14日周二 16:00

地址：朝阳门静安东里6号汇佳幼儿园

预约：jenifer.sullivan@ufh.com.cn

主讲：和睦家医疗心理健康中心 施以德博士

### 春季身体净化研修班

春天来临，正是用水果和蔬菜进行自我排毒并增加能量的好时机，由健康教练和营养顾问爱丽丝主办。

时间：5月4日周六10:00-13:00

地址：紫云轩茶事，朝阳区崔各庄乡何各庄村318号

电话：6434 2519

### 如何应对海外生活的第一个100天

如果你此刻已经拿到国外学校的录取通知，在走之前还有什么疑问，快来向专家提问吧！话题包括如何树立良好的第一印象，如何尽快适应集体生活，面对新环境，参加课外活动等，主讲嘉宾Jenny Hayward 博士和Alicia Lui 女士都拥有多样文化经历，都曾毕业于国外寄宿学校和著名大学，现在北京创办PrepBeijing! 该讲座是维立克Vericant 留学系列讲座之一，讲座语言：英文（配翻译）。讲座免费，零食和饮料费用20元/人。

时间：5月25日 周六14:00-6:00

地址：三里屯东三桥外交公寓10号楼2单元，41室

电话：8485 6364

邮箱：schedule@vericant.com

## 朋友圈



Amanda:

向各位妈妈们热情推荐这本杂志——《菁kids》！接触beijingkids已经有好多年了，当了妈妈以后更加关注，但是因为中外妈妈和家庭关注的方面各有侧重，这本中文版的《菁kids》从创刊之初就让我十分期待。封面故事教我们如何选择美国的夏令营，并有很实用的信息和tips，虽然我家宝还小，但还是先好好学习了一番，杂志一定要保留起来！各位妈妈们，感兴趣的话赶快关注呀，参加夏令营的年龄最小从4、5岁就可以了！)

Sharon wei



喜欢这一期的内容！很适时！

新浪微博  
weibo.com

阳霖妈：您好！我前两天择校参观，在青苗得到了你们的三月刊，相见恨晚，更可惜错过你们的学校展，目前正为孩子选择学校，希望能得到你们的二月刊，请问还能有什么方法可以得到？多谢！



水蓝色NO 1：请问怎么订阅菁kids杂志？在一些地方读到过杂志，很吸引我，但是不知道如何订阅，报刊摊冒似也没有？

## 编辑回复

感谢读者们对《菁kids》的关注和支持！我们已开放付费订阅，目前还没有通过邮局或报刊亭发行。请致电我们的发行部门5820 7100/7700转866咨询具体信息。

## 《菁kids》想说

3月26日我们接到了一个妈妈的电话，她看了三月刊后，想给孩子报名第16页活动备忘录中的一个长跑比赛，报名是4月4号截止的，但是打电话时名额已经报满提前截止了，她有些失望，建议我们的编辑在采编活动的时候应该更有时效性。

我们感谢这位妈妈的反馈！《菁kids》每月下旬出刊，一月只有一刊，有些很好的活动会报道得晚一些，或由于赶不上发行日期，无法刊登。编辑部在搜集活动内容上花了不少心思，常常在下印厂之前又发现了新活动，再修改版面，力求能刊登更多真正对家庭有帮助的信息。另外，很多机构还不习惯尽早发布信息，或主动与媒体合作，这都是需要《菁kids》通过和社区加强合作来加以改善的。希望广大读者献计献策，我们一起把“活动备忘录”办得更好！

《菁kids》编辑部

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





### 爱心捐款，情满康福

3月13日，康福学校举行了为白血病患者李耀心的爱心捐款活动，面对复发的病情李耀心没有放弃追逐生命的希望，脸上总是绽放着笑容。在学校的募捐活动上，虽然许多同学与这个女孩素不相识，但还是用最简单的语言表达了对李耀心的祝福，希望她早日康复，永远健康快乐。

### 凯宾斯基呈献：2013 年度甜品 甜杏浓香巧克力蛋糕

3月7日，凯宾斯基酒店的甜杏浓香巧克力蛋糕由80名餐饮主管进行盲品，从51名行政西饼主厨的51个食谱中脱颖而出。为挑选凯宾斯基2013年度甜品，酒店邀请西饼师们提交原创食谱并提出明确的要求：主要的材料必须是巧克力，甜品既可作为蛋糕，也可以用作餐后甜品，由凯宾斯基企业办公室挑选出的主厨组成评委，预选出五款甜品。为保证甄选过程绝对客观公正，评委均不知晓各食谱出自谁手。最后的评选于凯宾斯基欧洲美食峰会期间在圣莫里兹凯宾斯基德斯巴恩斯大酒店进行，该款甜品出自伊斯坦布尔凯宾斯基Çırağan Palace酒店的主厨和巧克力制作大师William McCarrick之手。甜杏浓香巧克力蛋糕是继2012年度甜品Lady in Red之后第二款年度甜品，2013全年所有凯宾斯基酒店均有供应。



### 环保局邀请市民听美国专家讲环保

北京市环保局于3月27日邀请两位美国环保专家举办讲座，介绍加州洛杉矶烟雾事件以来空气质量改善历程及美国空气质量应急预案。环保局邀请10位关心环保的市民到场交流。美国加州空气资源委员会前执行官凯瑟琳介绍，在美国采用按日记罚形式，如果个人或企业违反标准排放污染物，个人一天可以罚款25万美元，公司可以罚到一百万美元。

### H7N9禽流感病毒首次被发现‘北上’

截至到4月14日为止，确诊病例主要集中在华东四省，北京河南最近发现很少几例。国家卫计委称，目前疫情仍处于散发状态，病例之间没有流行病学关联，也没有出现病毒人传人的现象。预防和注意卫生还是最好的抵御病毒的方法。提醒父母和孩子们要经常洗手，打喷嚏或咳嗽时要掩住口鼻，肉类蛋类在烹调时切记煮熟再食用。目前要避免在市场或农场购买活鸡鸭等。

### 中国“高级白领”超七成希望子女留学国外

3月28日《福布斯》中文版联合宜信财富发布《中国大众富裕阶层财富白皮书》称，中国的大众富裕阶层近年来逐步壮大，2012年已经超过千万人，人均可投资资产达133万元人民币。其中，打算移民者超两成，希望子女留学海外者达3/4。



## 空气净化系统进驻北京丽思卡尔顿酒店

北京丽思卡尔顿酒店最近特别安装了一套高端空气净化系统，利用高科技的过滤方法实现除尘净化三部曲。系统确保所有室外新风进入酒店前都被过滤过，首轮滤掉一些颗粒较大的灰尘。同时，利用系统中的静电吸附原理吸收掉剩余的灰尘。最后，还增加了特殊的加湿降尘处理，不仅达到了除尘的效果还解决了北京天气干燥的问题。

## 京东首与作家签约推出原创电子书

京东与3.28日召开“名家电子书创作计划发布会”，宣布推出京东eRead系列作品，邀请知名作家直接为京东电子书平台进行独家创作，主要为中短篇作品，这些作品只能在京东上被购买，阅读，每部作品的字数控制在2到3万字左右，均为电子版无纸质版。作品内容不会只局限于小说，经管，励志，外语学习等都会有所涉猎。eRead电子书系列定价为2元。



## BISS学生在写作比赛中取得可喜成绩

北京BISS国际学校小学部的学生们在Little Star举办的写作比赛中获得了傲人的成绩。

在汇聚了全国各地的数百名参赛选手的比赛中，BISS的学生Sajid Hassan、Benedict Lim和Chae Yeon Kim分别获得了九岁以下年龄组的第一名、第二名和最佳提名奖。

## 北京清查并停售“美素丽儿”奶粉

央视《每周质量报告》3月28日报道，美素丽儿奶粉在华代理商玺乐丽儿进出口（苏州）有限公司（原苏州美素丽儿母婴用品有限公司）在没有获得食品生产许可的情况下涉嫌非法生产号称荷兰原装进口的美素丽儿奶粉。该公司把来路不明的进口奶粉拆包分装和过期的奶粉混合，还把便宜的2、3段奶粉掺入1段奶粉中，重新更改奶粉标签和喷码，私自更改保质期，改头换面后上市。

**2013年北京加拿大国际学校夏令营**

2013年6月24日至8月9日

学前班夏令营  
18个月至6岁

兴趣培养班夏令营  
英文、中文和法语  
多语言选择  
6岁至15岁

报名截止日期5月31日

**CIS**

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

北京加拿大国际学校  
2013加拿大夏令营

2013年6月28日至7月11日  
或  
2013年7月19日至8月1日

多伦多, 伊利堡, 京士顿, 蒙特利尔, 渥太华, 温哥华  
学校: Niagara Christian Community of Schools

招生对象: 5岁-15岁的学生, 需要家长或监护人陪同

报名截止日期:

第一期 (6月28日-7月11日): 2013年5月10日  
第二期 (7月19日-8月1日): 2013年5月31日

**即刻申请!**

详情咨询项目与活动办公室:  
北京市朝阳区亮马桥路38号 邮政编码: 100125  
电话: (010)6465 7788 传真: (010)6465 7789  
电子邮箱: summeradmissions@cis-beijing.com  
网址: www.cisb.com.cn

# Reviews

## 菁点评

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）



### 《熊出没》

用夸张的卡通手法讲述森林保护者熊兄弟与破坏森林、采伐原木、并占领土地开发创业实验田的光头强之间上演的一幕幕搞笑对决。



### 《喜羊羊与灰太狼》

以羊和狼两大族群之前妙趣横生的争斗为主线，剧情轻松诙谐，对白幽默爆笑。



#### 安安妈：我家独爱喜羊羊！

尽管在别人眼中《喜羊羊与灰太狼》是个无趣的动画片，但在我家却有着不同的看法。羊族是个温暖的大家庭，聪明的喜羊羊、做事莽撞的沸羊羊、美丽的美羊羊、慵懒的懒羊羊、善良的暖羊羊、可爱的小灰灰、暴力的小红，每个角色都特征鲜明、栩栩如生。宝宝虽然才16个月还不太能看懂，但是会指着喜羊羊的毛绒玩具告诉妈妈“买”，会拿着小剑去刺灰太狼，孩子的世界中也有善恶美丑的区分。我一直希望宝宝可以开心、幸福的长大，所以我从来不期望她能从动画片中学到多少或者明白多少，能够度过轻松惬意的下午就足以。这部动画片就满足了我的这个小需求，还可以让家长在陪同观看时会心一笑，这就是额外的福利了。

至于其这部动画片无趣的一面，我觉得孩子还小，反正还不懂，不用过于纠结，等大一些我们再帮她“转型”吧。



#### Jade：孩子喜好决定动画片的去留

我家两个孩子，都喜欢看动画片，但对同一部动画片却有不同的观点。暑假的时候两个孩子回到北京，动画片是她们每天的娱乐之一。有一天我看见她们在看《熊出没》，是中文版本的。我问这是我们在香港迪士尼台看到的英文版“熊出没”一样么？孩子们回答说，“是啊，是一样的，不过这是中文的。”

当我问到孩子们喜欢这个《熊出没》么？

大女儿说：虽然我看这个动画片，但是我不太喜欢。因为人和熊不互相尊重对方，两只熊也互相嘲笑自己的伙伴。他们说话也很粗鲁。我觉得妹妹因为她太喜欢看《熊出没》了。她看完学了些不好的事情，比如就对我不太好了。当然也好的地方是这个动画片告诉大家要环保，不要去砍树。

小女儿说：我喜欢《熊出没》因为很好玩啊，经常会让我笑啊。而且熊和松鼠会互相帮助。我最喜欢里面的松鼠了。还有不要砍树啊。人有点粗鲁，对动物不好。

看，虽然大女儿和小女儿都看《熊出没》，但她们两人的反映不同，既然她们都有自己的鲜明观点，尽管这部动画片我个人并不喜欢，但我也不会因自己的喜恶一刀切，我会在必要的时候引导大女儿，反过来，她也会影响小女儿的辨别能力。

国内现在的动画片的版权可以出售给迪士尼台，被国际化了。以前很多时候我们都看外国的动画片翻成中文，现在国内的动画片也被翻译成英文给其他地区和国家的孩子看了。也说明了国内的儿童动画作品得到了更多人的认可。



#### 维萨萨：脑残的《熊出没》！

我相信《熊出没》的编剧出发点是保护森林这个主题，环保、人物设置生动，而且创意和制作都无可挑剔，但其内容的编排实在是让人怀疑其真实目的。

如果说狗熊认字、使用工具是拟人化的行为，但是他们每集都要出现的反人类的恶搞，对孩子们的认知我认为没有好处的。当每次我家弟弟模仿熊二说话的强调大叫哥哥“熊大！你在哪儿？”的时候，我都感到一阵阵恶寒。

对于年龄低幼的弟弟来说，是与非的分辨能力还不明确，他会跟着《熊出没》去学怎么趁大人不注意的时候偷东西，这点简直让我忍无可忍！为此弟弟也没少挨说，但弟弟总认为“熊二还这样做呢！”，所以他认为想方设法得到想要的东西这是个正常现象，并不管取得的方法是否合法。害的我不得不禁止他看《熊出没》。

哥哥因为有了一定的审美和辨别是非的能力，对这种简单的不停折磨人类的“游戏动画”已然没了乐趣，每次看到弟弟看《熊出没》，哥哥更多是掉头转攻其他书籍。

我认为既然动画片本身针对的是儿童群体，在故事设计上就不能太过随意，且其中蕴含的道理、是非都要鲜明，不能误导孩子们。国产动画片一直在追求所谓“寓教于乐”，但是国内动画片因为这个总纲领总是会走各种弯路：颠覆审美、逻辑混乱、是非不分……相比之下，国外动画片更注重在内容上下功夫，把很多道理融汇到故事当中，且美术设计经典具有美感，才能达到几十年长盛不衰的效果，这正是国产动画片最缺乏的。



# 天真表情

Cute Faces



● 韩子宽-14个月-美国



● Acia-2岁半-意大利



● 孙唯语-1周岁-中国



● 羿羿-9个月-中美



● NiNi-2岁半-英国



● 熊化彤-2岁-中国回族



● 亮亮-2岁半-中国台湾



● 霍启舟-1岁-中国

一 美国乐童万色儿童摄影机构   一 生命非幻觉摄影   一 爱败妈妈网   一 家庭提供

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”



# 在学校吃午餐

What's for Lunch?

What's being served in Beijing schools

文: 桂桂、谢嘉桐

图: Mitchell Pe Maslun

您的孩子在学校里吃午餐吗？如果答案是肯定的，您知道学校的午餐计划是什么样子吗，比如谁定食谱？食材来源？您关心孩子每天吃什么、怎么吃吗？或许您对校方不允许孩子自带午餐或零食到学校还有保留意见，想听听有相似经历的家长如何反应，不同学校又是如何做的吗？或许归根结底，您的内心深处只对一件事情耿耿于怀——学校的食物是安全的吗？所有这些疑问，《菁kids》特想帮上点儿忙。本期编辑将带您走访北京4所学校，从幼儿园到高中，看看在这些学校的餐厅和厨房里每天都在发生什么。







## 启明星双语学校 Daystar Academy

### 学校的午餐计划

启明星目前倡导的是有机午餐。该午餐计划由张映辉女士和学生家长Kristin Lack女士于2010年4月开始筹备，同年8月正式发起。Kristin和映辉非常重视每一样吃进身体里的食物来源，也看到国内存在的一些食品安全问题。为了孩子在学校吃得更健康，她们开始努力在启明星推广有机午餐的理念。作为国内知名的有机生活方式实践者和推广人，张映辉对中国有机产业知之甚广。为推动启明星的有机午餐计划，张映辉利用自己与有机农场、农夫打交道的丰富经验为学校的食材采购寻找合作方。她的办法不仅仅限于考察对方的有机认证，“因为并非所有农户都进行了认证，这时候我会基于对对方的长期了解，包括看他的诚实度，看生产细节来决定。”映辉告诉《菁kids》。后来因出国，映辉离开了启明星，但有机午餐计划一直坚持了下来。过去一年，食材采购和食谱设计由学

校午餐计划顾问Lillian Chou担任。Lillian来自美国，成长在一个厨师世家。她十几岁起便从事厨师工作，在美国的高档餐厅和星级酒店干了20多年，经验相当丰富。有时候，学校会花比市场上稍贵的价格去购买某些有机食材，但总体上成本会控制在合理范围内。启明星午餐提供多个国家的菜式和口味选择，菜单根据时令蔬菜的变化而变化。幼儿园除午餐外提供诸如水果、燕麦片等间点小吃。目前的午餐费用是幼儿园25元/天，1-6年级30元/天。此价格过去4年来只上涨了一次，幅度为5元/天。Kristin表示，这笔钱主要用于支付食材采购、食堂员工、电力以及设备维护。学校预算拨款则用于厨房设备更新和添置（4年来厨房设施得到了很大改善）。Lillian对“受污染的水和土壤种不出有机食品”的观点持保留态度。启明星有机午餐计划的所有倡导者都认为，在现有条件下，有机午餐计划是给孩子提供安全饮食的最有效的实际做法。



## 师生说

**Chad Bryant（美国，在启明星任教2年半）：**我每天都在学校和学生一起吃午饭。我很喜欢启明星提供的多种选择，从墨西哥菜、意大利菜到日式、韩式料理等等。有很多菜我都爱吃。以前不太好的一点是午饭经常是冷的，现在好了很多。

**赵老师（中国，在启明星任教5年）：**我喜欢这里的凉拌菜、水果、三明治和汤。但是我的口味偏咸一点，启明星的午饭非常清淡，有点儿不太适应。而且有机食品不总是有好味道。因为烹饪佐料不多，肉类颜色很浅，颜色和味道就比较差。另外，希望应季蔬菜的种类更丰富一些。

**Anna Ding（女，5年级，中国）：**我从2年级开始在启明星上学。午餐里最喜欢的是千层面，三明治以及米饭，但是我不喜欢凉菜和韩国料理，它们不符合我的口味。

**William（男，5年级，英中混血）：**我从1年级起就来启明星了。学校的午餐我很满意，我周围有些人不习惯有机午餐，但我不同。我喜欢蔬菜，觉得吃太多肉不好。而且这里“家庭式”的就餐模式也很吸引我，每个人各司其职，很有秩序感。我喜欢有秩序的感觉，所以我最喜欢英式的西装革履的正餐，亮晶晶的杯盏，像一个仪式，很有意思。

**Devon（女，2年级，美国）：**豆沙包、菠菜、披萨是我的最爱，不喜欢这里茄子的口感，我觉得茄子很奇怪。另外，日本料理、印度菜、中餐和意大利餐都是我喜欢的菜式。

## 家长反馈

**Kristin（三个孩子在启明星）：**有机午餐计划最根本的出发点是食品安全。在我们所处的这个环境里，成年人或许已经适应，或许有办法抵御，但孩子还在成长发育，我情愿他们觉得食物口味不太好，也不愿意把他们交给不明来源的深加工食品。我不知道罐子里装的是什，哪里来的。作为父母，我是有责任的。食物的原生态、新鲜和安全是第一位，我觉得还应该努力让更多人更加接受和适应有机食品。

**Jennifer（一个孩子启明星）：**因为曾是学校家委会会长，我有机会了解到很多启明星午餐计划的细节，因此我对学校的午餐持完全信任的态度。有机午餐实施的第一年，很多孩子和家长，尤其是中国家长反响不好，难以接受，那时，我自己的孩子也要求从家里带饭，但我只允许每周有一天。Lilian来了以后，在调味上想了很多办法，鼓励孩子尝试，现在我的孩子已经完全适应。在我看来，孩子吃得健康安全是最重要的，一餐吃的少些，并没有问题。我对学校的午餐很满意。



## 编辑体验

当日午餐食谱是甜酸白菜、鸡汤、韩国蔬菜粉丝、陈皮牛肉西兰花、荷兰豆炒芹菜、糙米白米饭，水果是苹果。总体特点也是少油、少盐，确实没有很多佐料，但很对我的路子。做妈妈以来，我的口味由无辣不欢变成清淡至上，觉得用心体验食物本真味道是一种享受。不过对于习惯咸、鲜、辣等味道的人来说比较难。启明星的食材很新鲜，搭配很丰富，每种食物都不会太多，加上各种颜色，让人很有食欲，我吃掉了一大盘。

启明星学生食堂的每张餐桌上都有一个表，通常上面列有8-10个孩子的名字以及3位老师（包括行政职员）的名字。从每位学生入学开始，他/她就会被编入这样一个团队，组成一个“家庭”，家庭里的每个人从此都在同一张餐桌上共进午餐，家庭成员轮流负责饭后收拾餐桌，一直到升学或转学离开。在组建家庭时，1-6年级的孩子是被混班、混龄组合的，大家能彼此分享、获得启发，也能理解关爱、服务和责任。在这里，餐桌不仅仅是吃饭的地方，也成为了一处重要的社交和成长地盘。





## 家育苑

## The Family Learning House

### 学校的午餐计划

家育苑创始人Karyn Roberts和现任校长Helen Han都倡导“蔬食”理念，理论来源于美国21天健康挑战（21-Day Healthy Challenge），即尽可能少地进食肉类，尤其是容易引发健康问题的红肉，同时通过均衡地搭配蔬菜、水果和各类谷物，完全能够满足人体每日所需的全部营养。研发具体菜式的裴阿姨原是Karyn家的“御用”厨师，一直为Karyn的4个孩子做饭，后来成为家育苑的餐饮总监，创新美食之外还负责培训和管理厨房工作人员，至今已有10年。裴阿姨和她的6人团队根据专业营养学家测算的人体每日营养所需来为学校200个孩子及60多名员工制定食谱，校长Helen亲自负责考察食材供应商及采购。学校目前提供午餐（包括20多个国家的菜式和口味）以及

上、下午各一次间点，这些食物全部在家育苑的厨房烹饪制作。对于学校如何保障食品安全这个难题，校长Helen直言：“我们严格考察每一个食材供应商，证、照完备是入选的最低门槛。但证、照完备不是100%的安全保障，因为许多问题也出自证、照完备的地方。我们只是在尽我们所能来保障安全。包括正式签订采购合同前教职工试吃；每天的饭菜我们和孩子一起吃，并随时向厨房反馈等。”家育苑最初曾完全提供素食，这和中国饮食理念多有出入，经家长要求，后来增加了鸡肉（当时还比较安全），随着鸡肉问题的凸显，学校逐渐减少了鸡肉的占比，直至完全没有。出于相似的原因，家育苑每周仅供应1次酸奶，饮品以自磨豆浆及各种粗粮米浆为主。家育苑学费已包含餐费，不单独收取。



## 师生说

**Julie Anne（美国，在家育苑任教2年）：**我很喜欢家育苑的午餐，每天都在学校吃。我最爱吃这里的披萨！跟孩子们一起吃饭时，我发现他们当中很多人喜欢阿姨做的豆腐丝和米饭。当然总会有一些孩子会表现出比较明显的偏好，我们的办法是第一次让孩子们每一样都盛一点点，鼓励他们尝试并吃完，第二盘他们就可以选择自己爱吃的食物。

**Annie（中国，在家育苑任教3年半）：**我自己的口味偏咸一点，但我吃的很素，所以在家育苑我没什么不习惯。我最喜欢这里的炸酱面和饺子，味道真的很特别。我感觉如果哪天有炸酱面，老师孩子们都会吃的更多！对于不太想吃某种食物的孩子，我会告诉他们尝试是一种勇气，勇气是美德课上教给孩子的美好品质，然后他们就会很乐意把第一盘食物吃完，尽管可能不爱吃。这种办法很有效。

**景欣然（女，5岁，中国）：**我每天都在学校吃午饭，我最喜欢汉堡，不喜欢披萨！我还喜欢午餐时的背景音乐。

**Bridget（女，4岁半，美国）：**我也每天在学校吃午饭，最喜欢披萨。

**Iman（男，6岁，加拿大/奥地利）：**我从2岁开始一直在家育苑上学，我最喜欢的菜是汉堡。有一次吃面条我一直盛了八盘，全部都吃光了！

**Aiden（男，5岁，中国台湾）：**除了辣椒、彩椒，我什么都喜欢吃，都很好吃！

## 家长反馈

**张恺芸（两个孩子在育苑）：**以前不太了解素食和营养方面的东西，家育苑会给家长组织营养学博士的讲座，我现在对素食和蔬食的知识有了很多新的认识，知道原来蔬食少肉可以更健康。我的孩子在家育苑吃的很开心，另外还有很多生活上的变化，比如现在女儿经常提醒我嘴巴里有食物的时候不要说话，这跟她在学校里受到就餐礼仪方面的教育是分不开的。家育苑每周三会有父母晨会，家长可以自愿参与，大家在校长办公室互相交流，同时跟学校反馈自己的想法，话题包罗万象，孩子的午餐也包含在内，我觉得很不错。



## 编辑体验

当天午餐食谱：蚝油蔬菜烤面、白灼西兰花、姜汁豆腐、小扁豆汤、饮品是豆浆、米糊。特点的确是少油、少盐，清淡为主。西兰花看上去就像是开水焯过就端上来了，新鲜翠绿；豆腐特别嫩，酸酸的很开胃，烤面算是主食，耗油香得很，搭配芹菜和豆角，颜色不是很诱人，但口感特棒，吃完感叹小朋友的餐具为什么那么小？！本来还想盛第二盘，同桌的小朋友Cici和Emily让我很不好意思：“你为什么吃那么多？”我还是别吓着小朋友好了。

印象最深的是餐前两个当天的值日生戴着白色的厨师帽和围裙，与阿姨一起为全班同学布置餐桌，包括铺桌布、摆放盘子、杯子、刀叉和勺。两个孩子特别认真，像在从事一项非常神圣的工作。布置停当以后，全班老师和同学一起向阿姨和值日生致谢，一点儿也不生硬，看来服务和感恩的理念已经跟呼吸一样自然。对了，我入座后，是Cici小朋友帮我倒的米糊，再次感谢！



## 北京哈罗英国学校

Harrow International School Beijing





## 学校的午餐计划

哈罗于2013年3月底迁至位于顺义的新校区，并正式开始与Nutri-Food公司的合作。学校将食品采购、餐点制作、服务外包给Nutri-Food，后者通过与学校协商参与学校厨房、餐厅的设计，并提供厨房的全套设备。哈罗新校区有三个餐厅，一个位于幼儿园内专供幼儿使用，一个供低年级学生使用，同时对其他学生和教职员工开放（400个餐位），还有一个供高年级学生就餐的餐吧，颇具社交功能（104个餐位）。哈罗的学费包含餐费，不单独收取。除一顿午餐，高年级有一次间点，低年级和幼儿园则有两点间点。

制定食谱的Malone是Nutri-Food公司的总经理，专业西餐烹饪出身，从事厨师行业21年，8年前获得国家高级营养师认证。目前，Malone为哈罗师生提供一个为期两周的基础食谱，一个月下来，所有食物将轮换两次，Malone根据每种食物的受欢迎程度进行增减调整。学校每两周会有一次Function，类似食品节，当天所有人都有机会尝试不同风格的食物。比如披萨主题将提供种类繁多的不同口味的披萨，麻辣烫主题提供各种麻辣烫。学校的所有餐点由Nutri-Food员工在学校厨房现场制作。对于整个午餐计划，Malone表示Nutri-Food的宗旨是首先保障食品安全，然后是讲究营养，在此前提下将食物做出好味道来。安全通过人员管理和采购实现，具体而言，公司要求在哈罗工作的所有员工（采访时为52人，8月份计划调整到45-47人）都必须参与接触食品的工作，杜绝思想上的放松，采购则选择大品牌，目的是在出现问题时通过社会舆论监督第一时间获取消息采取措施。至于如何做出好味道，Malone的办法是合理使用调味料，例如鸡腿汁会使用甜面酱、番茄沙司和酱油，烧烤羊肉串则涉及11道调味料。“当然，少油、少盐是肯定的。我们不能保证盘子上一点油星没有，但绝不会有汪着油的情况。”Malone告诉《青kids》。



## 师生说

**Monica（中国台湾，在哈罗任教3年）：**以前的菜做得不好吃，工作人员的态度也很不好，比如他们给的很少，如果吃完再去拿，他们就很凶。现在好多了，菜色很多，味道好，服务也不错！

**Portia（中国，在哈罗任教1年半）：**搬到新校区以后午餐改善真的很多，我很喜欢。孩子们也都爱吃，你看他们有的已经把盘子里的吃光啦！

**Kai（男，10岁，中英混血）：**以前有的菜都没煮熟，面包也不是很好吃。我喜欢现在的午餐，鸡腿不错。

**思铭（女，11岁，中国香港）：**之前我们问他们这是什么，他们都不告诉，就说拿吧拿吧，没礼貌。

**俊曦（男，10岁，中国香港）：**以前巨不好吃，都给那么点儿，吃不饱。现在很喜欢，今天我吃了两个鸡腿。



## 编辑体验

当天午餐食谱：迷你汉堡包三种口味（有素食），蔬菜沙拉若干种，胡萝卜玉米粒，酱汁鸡腿，彩椒肉片，烤红薯块，芹菜胡萝卜，苦瓜蘑菇盅，鸡蛋羹，小蛋糕，饮品有水、纸盒装果汁两种，酸奶等。菜的咸淡适中，油也很少，味道也可口。个人最爱烤红薯和苦瓜蘑菇盅，唯一遗憾的是人人褒奖的酱汁鸡腿没尝到，倒不是没有了，而是自己没拿，真是痛恨自己到底在想什么！最大的亮点无疑是选择多样的菜色，即使是吃货到了餐台也会眼前一亮，挑出属于自己的一款搭配。取餐台干净整洁，五星标准的设施和环境让人就餐心情愉快。看得出来，周围一同就餐的孩子们吃得很香，盘子里盛的一会儿就吃光光。





图：Mitchell Pe Masilun



## 北京加拿大国际学校

# Canadian International School of Beijing

### 学校的午餐计划

加拿大国际学校的餐厅是由Sodex公司承包的，学生每天在学校里买食物需要刷饭卡，套餐是27元，一般分为A餐和B餐，分别是中式的和西式的。每天的食谱不一样，每隔一段时间学校和食堂管理人员会对食谱进行改良。低年级的同学只允许买A餐或B餐，高年级的同学可以去零食和小吃区域自己选择，学生可以自己带午餐，但不允许和其他同学分享自己带的食物。家长如果对就餐方面有意见可以直接和老师反映，比如孩子下来晚一些就没有饭了，孩子吃饭的时候周围没有老师在看管等等。高年级和低年级吃饭的时间和区域是不一样的，但他们的午餐时间都是一个小时。一个小时之后接着上课。很多学生会很快吃完然后跑出去踢足球或者参加社团活动。所有的老师都会在学生吃饭的时候分批值班。

### 师生说

**Cory Dickson（加拿大，在CISB任教3年）**学校的饭菜我都很喜欢吃，最喜欢的是中式的米饭，就像今天吃的这样，一大盘都可以吃光。

**贝壳（女，6岁，中国）**我最喜欢吃面条，最不喜欢吃的是沙拉。

**Oscar Guo（男，7岁，中国）**我最喜欢吃水果和蔬菜，最不喜欢吃的是……面条！

**Laszlo Czinege（男，16岁，匈牙利）**学校的饭我都爱吃，尤其是中式的！但是阿姨盛了太多米饭，我总会剩下一些。

**Fabio（男，11岁，意大利）**我都爱吃，可以吃好多，爱吃米饭和披萨，哦，最爱吃的是寿司！



### 家长反馈

**牟睿涵（中国，两个孩子在CISB）**我特别好奇孩子在学校吃些什么。女儿会吃很多，儿子年纪小相对来说吃的少一些。我平时在家就做那么几样菜，放假的时候孩子居然跟我说想开学，想吃学校的饭。

**Daniela（意大利，两个孩子在CISB）**我的两个孩子来CISB两年了，他们都很爱吃这里的饭，尤其是Fabio，他什么都爱吃，回家以后还嚷嚷着要吃学校的寿司。可怜的Filippo很瘦，吃的没有他哥哥多，不过他喜欢吃米饭和Pasta，最喜欢吃Pizza，不爱吃辣。我很关心孩子的营养均衡问题，好在他们都很爱吃蔬菜和水果。

### 编辑体验

我们先采访低年级的同学，他们吃的乌冬面配鸡腿看起来非常香。之后我们与高年级的两位同学一起进餐，可惜高年级今天的套餐是Pasta或盖饭，没有低年级吃的那种乌冬面。我选择了Pasta，但是我发现周围的大部分同学选择的都是米饭。Pasta味道很好，里面有蘑菇、洋葱、火腿、西红柿，但我感觉油有点多了，量也很大，一个十七八的小伙子一盘子完全足够。我也都吃完了。今天的水果是西瓜，和我一起进餐的Fabio特别爱吃水果，拿了整整一大盘西瓜！点心也是Sodex自己做的，口感很松软，不甜腻。和我一起进餐的两个高年级小伙子很快就吃完了，为了不占用他们太多的午餐时间，我提前结束了对他们的采访。他们把盘子端走的时候还不忘把椅子推回到桌子里，然后对我鞠躬说再见。





# 健康饮食从厨房开始

## Eating Healthy at Home

Nutritionist Alice Giusto shows to families how to have their aiyis cook the healthy food at home

采/文: 竞波

Alice Giusto, 意大利威尼斯人, 9年前患皮肤癌, 康复后开始关注营养学, 完全改变了饮食习惯。在纽约综合营养学校 (Institute for Integrative Nutrition) 学习了营养学, 健康指导和预防保健理论, 完成了专业健康教练的培训。现居北京, 是专业的综合营养师(Integrative Nutrition Consultant), 健康教练(Health Coach), 和阿姨健康烹调培训师。今年9月将在北京大学传播学院攻读博士学位, 研究食品安全传播 (Food Risk Communication)。

在这里分享的, 不光是她的经验, 或是像Alice这样的营养师如何帮助家庭。其实, 教阿姨买菜, 做饭, 尝试新菜谱, 做一周计划, 甚至如何与阿姨相处, 如何交流反馈, 即尊重她, 又帮助她学习新知识, 这都是日常家务的一部分。父母们可以借鉴一下, 自己在家尝试起来。



## 采访爸爸 AJ

我和太太工作都很忙，周末愿意带孩子出去玩，很少做饭。很多年都是阿姨做什么我们吃什么。没什么计划。如果不爱吃，就不吃，某种程度上，是阿姨训练了我们，而不是我们教阿姨。我以前也试着教阿姨一些西餐，但她习惯做自己拿手的，花样也不多。

Alice 中文很好，态度也温和。她不是简单地命令阿姨，而是耐心地讲解，这让阿姨心里舒服，也学习了很多食品知识，打个好基础。Alice 手把手地教阿姨尝试了很多新菜谱，做过一遍，阿姨记得牢，也更有信心自己动手。阿姨还学会了提前计划一周的菜谱。我们现在知道哪天会吃牛肉，哪天会吃鸡肉。孩子们习惯了固定的一天会有面条吃，他们很兴奋，总是盼着。

阿姨不想花钱买有机食物。她从小习惯省钱过日子，现在就想为这个家庭省钱。我一方面感激，一方面很想说服她，我愿意买质量更好更有营养的食物。阿姨不太理解也不愿意做。她也不知道去哪里买。微博网络上很多人说有机食物不见得有保障，各种标准不一，让人很为难。

Alice 是专家，经常去各农场走访。她带阿姨去市场买菜。会告诉阿姨从哪个摊子上买什么。有机农场会有不稳定的情况，需要随时检查。如果一家送货有问题，比如虫太多，叶子烂了，就换一家，慢慢找到适合的几个农场。这让我们有了信心，不会因为一两次的问题就放弃有机食物。阿姨现在习惯了。虽然有时还是想砍价。

我们对待阿姨就像家里人。她们没有机会受很多教育。Alice 的培训课，对阿姨来说，就像不用出国，就有了‘到海外读研究生’的体验。

现在，我觉得身体很健康，太太也更苗条了。午餐有阿姨准备的健康盒饭，不用去街上吃，早饭晚饭阿姨照顾得很好。

在孩子们这边就难一些。他们从电视上看到广告，在学校看到同学带来的零食，在商店里，五颜六色的垃圾食物向他们招手。有一次，我的儿子看到同学都带了面包到学校，就哭了，说爸爸不让他吃这种面包。然后学校就打电话给我，说面包很有营养，是食物金字塔的一个重要部份，为什么你不让他吃等等。孩子还小，我很难让学校改变，也不想让孩子因为和别人不一样就受到很

大压力，所以就让学校提供他们认为健康的食物吧。孩子的早餐晚餐由家里来好好管理。

**我们非常关注诸如空气污染，食品安全，清洁水等话题。住在北京，我们接受这个城市的生活现实，但这并不意味着什么都不能做。我们能决定买什么食物，喝什么水，可以去找研究这些领域的专家，像 Alice 这样的，多听他们的意见，争取把家庭受到的影响降到最小，尽力保护孩子。这，就是我们的解决办法。**

## 采访妈妈 杰米

我家的早上时间就像打仗一样，孩子要赶校车，我要赶班车，老公要开车上班。早饭基本是快速填点儿东西。有时就做个饭盒让孩子到校车上吃。这样，一天刚开始就感到很累了。

Alice 来了以后，仔细询问了每个人爱吃什么，让阿姨晚上预备好早餐放在冰箱里，我早上热一下。或是前一天弄好水果酸奶，我早上打个奶昔就5分钟。这样一家人开始吃上美味的早餐了。慢慢地，孩子们晚上就会去冰箱里探问一下，看明天会有什么吃，很期待。也愿意起早了，一家人可以坐下来一起吃，早餐变得更有滋味，自己也感到很有精神。

Alice 认为很多调料含有不健康成分。她教阿姨把坚果磨碎，加入新鲜香料，再拌上橄榄油来调味。食材也要质量好的，这样很简单地就做成一道大餐。我们觉得新奇，也很好吃。以前做菜总是酱油醋等很多味道加进去，现在越来越喜欢肉和蔬菜本身特有的味道了。

我们也不是所有菜都爱吃，有些青菜的做法比较西化，味儿淡，还是接受不了。Alice 听到有不爱吃的，如获至宝——“这样才可以按你们的需要做调整嘛”。所以，和 Alice 交流“餐后感”，很爽快。阿姨也学会了照顾每个人的口味。以前孩子不爱吃，我们会说，为什么不珍惜大人辛辛苦苦做好的饭菜。Alice 则认为一定要让孩子高兴地吃，按他们的喜好做调整，尽管这意味着要多费功夫。孩子们总是问 Alice 哪天来，说一想到 Alice 在家里和阿姨琢磨怎么做好吃的，就觉得很幸福。

Alice 经常夸阿姨学得认真。这让阿姨很起劲儿。回家还和家里人讲今天学了什么。家里老公说，你在学做匹萨吗，那我们也买个烤箱吧。我感到这次培训，给阿姨的生活也带来不少快乐。

## Alice对《菁kids》说

## 关于阿姨健康烹调培训

我遇到的阿姨一般都很有经验，会买菜，一天的家务事安排得很好，比如陪孩子们玩，买菜，做饭等。

所以，培训开始的时候会比较困难。阿姨会想，“这个老外是谁？为什么我要跟她学？我已经会做饭了啊，我年龄还比她大呢！”我就和她聊，让她明白我的工作帮助这个家庭吃得更有营养，更多样化，她也可以学习新的烹调方法，尝试新的菜谱。一段时间后，阿姨就慢慢明白了。做菜时也学会考虑哪些菜健康，如何搭配。阿姨们也想让一家人吃得开开心心的。有一次我教阿姨用食物风干机。她觉得麻烦，不太想学。但看到孩子们特爱吃做好的苹果片，吃完一罐还要一罐，阿姨也来了劲头儿。现在她简直成了食物风干机皇后，蔬菜水果都能做！

阿姨们一般都是当天决定晚饭要做什么。这样比较随性，对家庭营养不太好。我的要求较高，会教他们计划一周的食谱，每天换花样，营养搭配，这样买菜也方便。

非常重要的一点是家庭也要配合。我最喜欢的概念

叫“生物独特性(Bio-individuality)”，这是指每一个人都有其独特的饮食和生活方式。这个人的美食可以是另一个人的毒药。我鼓励家庭根据他们独特的需求，独特的生活方式，喜好，和家族背景来改变。我会深入地了解每一个人的健康目标和口味喜好，经常和他们交流，新菜谱的口味如何，阿姨有没有变花样，孩子们是否喜欢，有没有不爱吃的菜，身体感觉如何等等。只有不断反馈才能有满意的效果。

## 关于孩子的营养

早餐应该给孩子力量，要很有活力地开始新的一天。所以需要蛋白质，比如奶昔，果汁，坚果类，豆类。蛋白质也会让饱腹的感觉持久一些，有助于培养良好的进餐习惯。对于上班族来说，早上赶着上班或送孩子上学，提前预备早餐是关键。

对孩子来说，重要的是经常换花样，如果老是一种食物，不管什么美食，他们都会很快厌倦。孩子们很好奇。如果想让他们尝试新食物，就要放在他们看得见拿得到的地方。孩子们不喜欢吃青菜或水果的话，一定要继续努

力，不要放弃。

北京的气候很干燥，污染也较严重。喝干净水很重要。自来水需烧开再喝，这样能杀掉细菌。最好买瓶装的饮用水。如果孩子们不喜欢喝清水，可以在水里放一些柠檬片，水果片，蔬菜片，做成加味水。这样不仅有孩子喜欢的甜酸味，还有更多矿物质。清早起床和睡前半小时各喝一杯水，收益无穷！

放学回来时，孩子们像饿坏了的小老虎一样，这时给他们准备水果串，或是加各种水果的奶昔，或是香蕉草莓加一点点可可粉，肯定爱吃。

我建议家庭烹调用红糖之类的自然糖来代替加工糖。也不要买含有加工糖的食物放在家里。这样孩子们就吃不到。

我认为保健品不能替代食物，也不能弥补不健康的饮食习惯。孩子有时会厌食偏食，或对食物过敏。大多医生都同意，只要不超过RDA的量，每日用少量维生素或矿物质补充孩子的营养，不会对孩子造成伤害。



图：Pietro Paolo Simona





#### 慢食协会 Slow Food (slowfood.com)

成立于1986年，起因是抗议麦当劳在意大利罗马市中心著名的西班牙台阶附近开设分店。目前会员遍及150多个国家。提倡抵制快餐文化，抵制超级市场对生活的冲击。提倡有机农业，恢复传统料理技巧，提倡纯正的味道和时令优质的食材。在国外，协会重视对中小学生的健康美食教育，志愿者为学校建立小农场小花园，教学生园艺和烹调。Alice Giusto 还负责北京分会“慢食北京”Slow Food Beijing (slowfood-beijing.org) 的活动。

图：Pietropaolo Simona

#### 平时买菜

我家离三源里市场很近，经常去。那里的本地菜质量不错，也有进口食品。我也经常从天福园，三分地等农场订购。

我鼓励家庭多尝试新的蔬菜和香料。最好是按季节，买本地出产的菜，品种多，味道也更好。当农民的出产不用长途跋涉，保质期可以较短，盈利要求低些，他们就可以自由地尝试小型的多样化的水果蔬菜种植。这类小作物可能不会被大超市采购。超市销售的往往是大批量生产的“名牌”食品，味道不见得好。很多家庭买冷冻食物。因为物流链上的质量控制不到位，需要特别注意检查包装，不买过期产品，也不要购买已解冻或没有放在冷冻柜里的冷冻食品，颜色有异常，有味道，或者包装里有一点水，都说明该产品已经解冻过，就不要买。

#### 关于中餐

中餐里油炸的食物很多，希望能少一些。油炸后食品营养价值降低，油脂高，不宜消化，还会刺激胃肠黏膜，诱发胆道痉挛。

在炒菜时，可以尝试用低钠蔬菜汤来替代油或黄油。这样不仅加点水份，也让菜的味道更鲜美。另外，最好不要吃肉皮。三盎司的鸡胸肉，连皮有150卡路里，去掉皮只有100卡路里，营养不少，又不会变胖。

**中国菜里，我最喜欢云南菜、新疆菜和四川菜。**

**我在北京最爱吃炸酱面。**我是意大利北方人，和中国北方人一样爱吃面，不爱吃米饭。

**最爱吃的本地蔬菜**是南瓜，南瓜子，南瓜汤，南瓜皮还可以烤成片，太好吃了。

**最喜欢的中国香料**是花椒，放在蔬菜或肉里都很香。

**最喜欢的北京早餐**是茶叶蛋。

**最想念的意大利小吃**是意大利炸冰激凌，在中国找不到！

**最喜欢的餐厅**是三里屯的 IN&OUT (一坐一忘丽江主题餐厅)。想吃意大利比萨的话，就去蓝色港湾的 La Pizza (那比萨)；素食餐厅里最喜欢三里屯南的 Ginkgo Tree 银杏树，那儿的中午自助餐只要39元，吃到饱，有时还会有10元优惠券，性价比很高！

# 新手爸妈的烦恼

## Newborn Nerves

A group of parents discuss how their newborns have rattled their family relations

文: 范吉慧 图: Lova





马勇 影视策划人 女儿2岁半

桂桂 杂志编辑 儿子1岁半

汉娜 全职妈妈 儿子5岁

## 家里只是多了一个孩子，可是生活完全变了样，几个新手爸妈畅聊初为父母如何应对各种烦恼。

**菁kids：你们是什么时候开始觉得自己的角色变为某人的父母了？**

**马勇：**孩子刚出生的时候，我没有当爸爸的感觉。孩子8个月了，我陪她一起在地上练习爬行，后来我给她讲故事，慢慢才有了当爸爸的感觉。

**桂桂：**我之前并不喜欢小孩子。但是从我知道自己怀孕开始，我的观念就变了，我变得充满了母爱。我买各种育儿的书籍看，也变得容易伤感。生之前几天，我的心情特别矛盾，一方面觉得很兴奋，要见到宝宝了，另一方面又很悲壮的感觉，我知道，我幸福的二人世界结束了。

**汉娜：**我很晚才感觉到进入妈妈的角色。我很喜欢跳舞，怀孕期间也没断一直坚持学芭蕾，我没觉得我已经是妈妈了，生活和原来一样啊，只是觉得家里多了一个人，这个人需要我的照顾。

**菁kids：有了孩子，你们的生活改变最大的是什么？**

**马勇：**我的应酬少了很多，每天能回家吃饭就回家，即使有饭局也尽量在9点赶到家，趁她睡前给她讲个故事，陪她玩会儿。

**桂桂：**自己的时间少了很多。现在下班后的时间几乎全部给了孩子，我想在孩子小的时候尽量多陪他。我现在还没给孩子断奶。

**汉娜：**我还好啦，有人帮我看孩子，我就溜出去逛街、和老公看孩子。我的原则是用人不疑疑人不用。

**菁kids：你们家里谁主要照看孩子？**

**马勇：**我爱人和我岳父。我看过太多婆媳之间的矛盾故事，下定决心，一定让岳父母来照顾。可即使这样，还是会有矛盾出现。但相对要好一点。

**桂桂：**我妈妈身体不好，产假结束后是我公婆帮我照顾孩子。我们和公婆之间也有矛盾，都是关于养育孩子的方式问题，非常鸡毛蒜皮的小事情。

**汉娜：**我从怀孕开始就辞职在家，我自己一个人照顾孩子直到一岁半，后来觉得要崩溃了，才请阿姨来帮忙。阿姨做家务，我带孩子。我没有请老人来，因为我知道，老人和我的观念一定会有冲突。

**菁kids：看起来，有了孩子，和老人之间的关系很难处理啊，你们的对策是什么呢？**

**马勇：**我的对策就是当墙头草。跟老婆就说，是老人

不对。跟老人就说，是老婆不对。两边劝呗。他们当我面吵架了，我只能不吭声。

**桂桂：**我不愿跟老人起冲突，会委婉地沟通。老公有时反而会争论。沟通失败的时候，我觉得很郁闷。

**汉娜：**我的对策就是：清场！只能有一个人做主。因为我们跟老人一定是会有不同的养育方法。老人来帮忙，我就让位，听他们的。老人走了，就是我自己做主。我跟老人说得很清楚：你们没有必要来照顾我的孩子，你们想孩子了可以来，累了，随时可以走。

**菁kids：你们会带孩子进行些什么活动？**

**马勇：**我们是“家盒子”的会员，一到周末我们全家就去了。到了那里，老婆岳父带孩子进去玩一整天，我就在车上睡觉。

**汉娜：**我跟小区里的妈妈都很熟悉，天气好的时候，我们经常约着一起带孩子玩，孩子玩在一起，妈妈们就可以轻松地聊天了。

**菁kids：有了孩子，你们夫妻之间的感情有什么变化吗？**

**马勇：**老婆的心思全在孩子身上，我感觉被忽视了。我只是一个会挣钱的司机。哎，我感觉挺累的，但老婆还经常抱怨我没给家里做贡献。我觉得我老婆已经忘记了自己还是个妻子。

**汉娜：**你们就不能单独出去玩玩吗？

**马勇：**有啊。有一次出去看赖声川的话剧，她就一直在看表，还没演完呢，就拉着我回家。

**桂桂：**我和她爱人的情况是一样的，我单独出去玩，有愧疚感，觉得自己没有尽到责任。

**汉娜：**有了孩子后，我老公顿感压力山大，拼命加班工作。说是为了孩子，为了家。我的心情也很不好。后来，我受不了了，我跟他深谈了一次，我说，你可以努力工作，但是不要用孩子作为你不爱惜身体的借口。你的身体是最重要的，我们之间的感情也是最重要的。

**桂桂：**这么做很赞！

**汉娜：**我觉得适当的自私是非常好的。我的状态好了，开心了，孩子和老公都开心。

参观

# 北京世青国际学校

## A Visit to the Beijing World Youth Academy

文：水纹路

图：小小世界专业摄影

小记







**十年前，北京世青国际学校（Beijing World Youth Academy）在北京亮马桥起家，一直坚持做“小而精”的国际教育，在校学生不多，却总冒明星学生。由于可以招收中国籍学生，备受家长追捧。**

### 和公立中学共用校舍

看到校门我还是有点怀疑，分明是一所公立中学的样子啊。在保安处登记后，进入横亘在校门后面的黄色建筑中，见到招生办主管银雪女士，我的疑惑这才得到解答。原来北京世青国际学校和北京九十四中学共同使用校舍，这幢建筑是属于世青的教学楼加办公室，操场等是两校共同轮流使用。银雪女士告诉我们，在午休的半个小时里，两个学校的孩子会有短暂的碰面，其余的时间，彼此的活动和教学都是独立的。

银雪女士说，学校的规模一直保持在500名左右的师生，和校舍目前的状况不无关系。我们觉得这简直太遗憾了，因为据我们所知，北京世青国际学校是一所口碑很好的国际学校，又因为可以招收中国本土的学生，费用适宜，成为中国妈妈们在公立教育之外的一个重要选择。却由于每年招收学生数量有限，不知道令多少妈妈黯然神伤呢。

### 国际文凭学校

北京世青国际学校成立于2001年，经北京市教委批准，是一所具有招收中、外籍学生资格的全日制学校，同时被国际文凭组织（IBO）授权为国际文凭学校（IB World School），也就是说，从北京世青国际学校毕业以后，可以申请全世界的大学。

相应的，在进入学校时，会有英语水平资格考试，达到世青认可的英文标准以后，再通过面试和附加评估，才会获准入学。我们请银雪女士打个比方，大概要怎样的英文水平才算可以入学呢？她说如果是中国孩子想进入国际学校，建议在中国的小学念到5年级，这时中文听说读写已经有了扎实的基础，对中国文化的学习也达到一定量的储备，这时候再到北京世青国际学校比较适宜，英文水平大概在《新概念英语》4级左右基本上就能通过考试了。

目前学校的国际学生以日韩为主，少量欧美学生，中国学生大约60%，数量还在日渐增多。我们在参观时，碰到的学生也大多数是东方面孔，交谈的语言有中文和英文。但是来往穿梭的教师，西方面孔不少。银雪女士介绍，世青的老师来自世界各地，但是都具备用英语授课的水平，包括科学课程。总体来说，世青的师生来自全世界41个国家和地区，在世青学

校的宣传手册上这样写道“四十一个国家，同一个世青”。

### 两个校区，多个课程项目

目前世青国际学校有两个校区，我们前往的望京校区是主要教学场所，开设6-12年级课程，6-10年级是英文授课的IB中学项目，重在让学生德智体均达到高标准，为进入IB国际大学预科项目做准备。进入11年级以后，就是IB国际大学预科项目，旨在培养学生的均衡发展，不仅为学生进入大学提前做好准备，更为学生将来的生活打下基础。

丽都校区主要是国际小学项目，有3-5年级，重在探求知识、培养技能和理解能力，帮助孩子进入IB中学项目。比较特别的是，丽都校区也为11到16岁的学生提供双语IN项目，重在提高学生英语水平，为顺利进入IB项目做准备。

也就是说，北京世青国际学校的课程从3年级到12年级，这个阶段的孩子随时可以入学，或者从中国本土学校转入，通过世青的英文测试以及具备相应的学科水平就可以入学。但如果孩子在进入IB项目学习时英文不能达到标准，世青学校的丽都校区也提供了提高英文水平的IN项目，作为转校中的过度。



银雪女士还告诉我们一个更特别的课程设计，如果学生在丽都校区学习IB项目，始终无法达到IB项目的英文和文化水平，无法进入IB项目学习，针对这部分学生，世青学校和美国的大学有合作，开设有美国大学的预科项目，学校称之为“2+1课程”，进入这个项目学习毕业以后，可以直接申请美国的大学，前往就读。

这真的是非常贴心的设计，尤其是对于中国的孩子来说，提供了更多的学业选择，为不同英文程度的学生都开设了相应的课程。不过，进入北京世青国际学校学习，拿到IB文凭的持中国护照的学生，不能申请国内的大学。当然，如果是非中国护照的学生，按照中国大学招收留学生的程序，则可以申请。

银雪女士介绍，目前世青学校还有一部分国外的学生，是想通过双语的学习来申请中国大学这种情况。但是这部分学生的数量越来越少，现在绝大部分还是申请国外的大学。自建校以来，世青学校先后有600多名学生毕业，进入国际大学。其中，有200多名中、外籍学生进入如哈佛、普林斯顿、斯坦福等世界一流大学，并获得奖学金；也有400多名外籍学生考入北大、清华及人民大学等中国大学。

### 小班授课

银雪女士带领我们慢慢参观了学校的教室，图书馆，实验室，教工休息室等。世青学校是小班授课，学生人数在20个左右。从小学就开始跑教室。那天我们看到上课的教室多数是几张大桌子旁，学生围坐在一起，气氛很好，老师在桌子间穿梭，就好像沙龙的主人一样。银雪女士介绍，除了小学一节课在45分钟

以外，从6年级开始，每堂课是70分钟，因为有些需要协作调研等的学习项目，往往刚刚进入佳境，下课时间就到了。后来就协商把上课时间加到70分钟一堂课，上课中间学生如果有个人事务要解决，可以在不影响其他人上课的情况下，随意离开课堂。所以一天只有4堂大课。

这种安排给我留下了很好的印象，这大概也是世青的管理特色之一，不刻板，根据教学的情况对程序性的东西也会进行调整。没有什么是不可以改变的，只要对教育有帮助。

### 体育及艺术教育

作为一所国际学校，世青在体育方面见长，接待室一进门，摆放了一些奖杯，据介绍是学生参加体育俱乐部的斩获。在体育方面的成绩，也进一步扩大了世青在家长中间的认知度，当然，更重要的还是，体育教育是教育以及孩子的成长过程中必须的一环。银雪女士介绍说，由于世青自己的校舍有限，所以校方和学校周边的各种体育场馆有长期的合同，为学生提供了充足的时间和场地，以保证孩子们的青春活力可以用各种运动方式挥洒。



在艺术教育方面，世青的师资超强。艺术教研组长Martin Derbyshire先生来自英国，在很多国家教过艺术，自己的作品曾在世界各地参展，还在798举办过《对话与诠释》个人艺术展，对艺术教育很有独特见解。我们来到艺术区参观的时候，正好碰到有一个班的学生在进行坐垫的设计和制作。有很多小小的缝纫机摆放在教室里，走廊上还有很多填充了棉花的模特。银雪女士介绍说，这些模特身上的衣服和饰品，都是学生作品。

戏剧课老师Kelvin Lamplough是伦敦大学

文学硕士，同时担任英语文学教师，教龄始于1978年。我们看到一些他辅导的戏剧课照片，印象很深的是一出《罗密欧和朱丽叶》，同学们还制作了很精美的演职员表。看着这些精灵古怪来自世界各地的面孔，我想起了著名的魔法学校“霍格沃茨”，当我们这些“麻瓜”走向戏剧的舞台，变成男巫和女巫就完全有可能了。孩子们在戏剧中懂得协作和表达，接触到音乐、诗歌、舞蹈等各种艺术形式，同时也把现实生活中富有魔幻魅力的一面尽情展示。



### 民办教育：恋恋不忘，必有回响

当我们再次回到接待室的时候，我忍不住问了下世青的学费情况。如果说参观不接收中国孩子的国际学校真的仅仅是参观的话，这次是完全让我的双脚站到了地上。这是一所我们可以选择的学校，学费不是特别高昂，教学也相当务实，创办人是中国人，和我们的关系更加密切。

在仔细询问了有关学校的历史和办学走向以后，我真的真的感到相当遗憾，像北京世青国际学校这样规模不大，但是课程完善、师资稳定的民办学校，真应该成为政府鼓励和支持的一种民办学校模式。尤其它建校10余年，获得国际文凭组织授权，生源相当充足，说明在高考这条路之外，需要更多样化的教育机会的人群越来越多。

最后我们恋恋不舍地离开了世青。恋恋不忘，必有回响，在办教育这件事情上，我相信这句话也适用啊，我们都在等待回响。





# 多元智能

## What Are Multiple Intelligences?

文: 陈思嘉 图: 博识梦飞学习中心提供

1983年, 哈佛大学教育学教授霍华德·加德纳Howard Garner博士提出了多元智能理论(MI)。加德纳博士认为, 传统的智力观念以智商测验为基础, 对智力的定义过于狭窄。换句话说, 传统IQ智商重视的是“你有多聪明?”, 多元智能理论则重视“你如何聪明?”

在多元智能理论的奠基之作《智力的结构》(Frames of Mind)里, 霍华德·加德纳博士详细描述了八种不同的智能: 语言智能(语言表达能力)、逻辑数学智能(运算推理能力)、空间智能(空间想象力)、身体运动智能(身体技巧能力)、音乐智能(音乐才能)、人际智能(社交能力)、自我认知智能(内省能力)和自然认知智能(自然探索能力)。

### 教学对象

多元智能适应所有年龄段的学生, 从学前教育到成人教育均可(0到18岁)。

### 教学应用

多元智能是一种单纯的教育理论, 没有具体的教育方式或教学方法。这种教育理论的应用没有固定不变的模式。作为知名的国际

教育机构, 多元智能学会(Multiple Intelligence Institute)致力于推动多元智能理论在教育环境中的理解和应用。

多元智能学会提出了多元化、互动、个性化的基本教育原则。多元化意味着给孩子机会, 让他们通过多种方式探索不同主题, 重视语言和数学以外的学习科目。互动是指观察和记录孩子的个性特点、兴趣和能力。个性化是指把学生的独特技能和兴趣转化为实际的学习经验。

博识梦飞的校长Sabine说, 作为教育者, 我们可以根据加德纳博士的理论, 重新思考教学方法。要辅导孩子根据自己的特点和方式走上成功之路。

### 家长考虑的因素

多元智能教育理论关注每个学生的成长、学习课程和学习方式。通过探索语言和数学以外的能力, 孩子们有机会发现自己的潜力。

多元智能理论也可以指导家长的教育方法。多元智能学会不定期为父母、监护人和孩子生活中的其他重要成员提供多元智能理论的在线入门课程。

### 可供选择的学校:

- 博识梦飞学习中心(Muffy's Learning Centers, Beijing): 年龄2-6岁(全英语浸入式教育环境)
- 艾毅国际幼儿园(Ivy Academy): 年龄2-6岁(全英语教学环境)
- 艾毅双语幼儿园(Ivy Bilingual School): 年龄2-6岁(英语/汉语教学环境)
- 艾毅多元智能幼儿园(Ivy MI Kindergarten): 年龄4-5岁(有双语浸润式的活动)

### 这个教育体系如何帮助学生适应现实生活?

多元智能理论的教育者认为, 多元智能为学生展现了真实的世界。通过认识每个人具有的不同优势、缺点、兴趣和技能, 学生能够在课堂上利用这些知识, 而教师可以帮助学生发挥他们的学习潜能。

#### 陈思嘉

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



# 留学开始管钱袋

## Money Matters When Your Kids Are Away From Home

Three Chinese Students share how they manage their finances overseas

采: 桂桂 图: 个人提供

不管财务上有无父母支持，也不管父母支持到何种程度，走出去离开家，留学生们开始真正体验“独立自主”地管理自己的开支。想了解孩子们在海外怎么想、怎么做吗？来听他们的故事。



### Will

1987年10月出生于北京，2010年

9月出国，当时大学本科毕业。

现就读于New York University，

专业是Media, Culture and

Communication

#### 出国留学前

很遗憾，从来没有做到过自给自足。即便偶尔能够赚到一些钱，也会很高兴地交给父母然后再分配，不会去想着自己给自足。

#### 学费及生活开支

每年学费\$80,000，由父母负担。每月生活费约\$2,000，自给自足。最大开销是房租每月\$1,100，剩下的部分基本用于吃饭和购买必需品上了。

#### 打工情况

由于学生签证的限制，以学生身份去找有工资的兼职是非常困难的。偶尔会接一些朋友的工作，以摄影摄像及后期修片剪辑为主。薪水按每份工作或是天数计算。我身边的很多同学只能做没有工资的兼职或者实习，这其实是出于积累经验的考量，而非出于经济的需求。相比而言我还是很幸运的，有一技之长，又认识需要帮忙的人。

#### 消费观和理财能力

首先我时刻告诉自己，即便能如此幸运地依旧享受父母的无私，我也不能认为父母有义务支持我的学业。这么想的好处就是，每次当自己想乱花钱的时候，自然就会想到父母也许为了这一笔不论大小的钱，付出了一天甚至是很多天的辛劳，也就会收敛起自己偶尔泛滥的过量消费欲。而这也让我在选择工作的时候有了更实际的考量：要么就去赚钱，要么就去做对自己未来有帮助的事，能兼顾最好。其次，在生活上我要求自己尽量过得简单。比如，我对吃的要求比很多人低，加上烧菜的手艺可以自给自足，因此对于在外用餐的要求大多仅限于填饱肚子。这样在无形中省下不少开销。另外，精打细算永远没有坏处，但决不能算计朋友的钱，该花的钱要花。只可惜作为一个还没有精力和能力做到经济独立的摄影师，无论能省下多少钱，到最后都会被摄影这项光荣而烧钱的事业吸得一干二净。

相比身边其他中国留学生而言，我的需求没有那么多，更愿意把钱花在对自已确实有帮助的地方。当

然也有一些朋友们早就展现出了卓越的理财甚至是商业能力，不论是海外代购还是炒美国股票，甚至是自己租店铺开KTV，大家各有各的办法。至于美国当地学生，其实没什么可比性。美国政府更愿意把那些门槛较低的劳动种类，比如餐馆服务生，亦或是清洁工留给受教育程度低、无法从事更高级工作的美国公民，包括在读的大学生。

如果单纯从理财能力上看，尤其是读硕士的当地学生，很多都已经社会上工作了数年，积累了社会经验和初期财富，所以他们的理财观念会更加实际，从某种程度上说也更加灵活，比如很多人都是白天上班晚上上课，工作学业都尽量不耽误。而那些大学毕业直接攻读研究生的当地学生，大多从银行申请了低息的助学贷款，从而也可以安心读书，打零工挣生活费。

#### 经济上的压力

经常有。放假的时候自己都会满心欢喜地考虑假期去哪里旅游，而每次计算好开销之后就就只能放弃。同样也有过账户里只剩下32块钱的时候，只好求父母把约定好的下一笔钱提前汇到美国。其实正如上面所说，经济上的压力，其实更多的是来源于心理，在情绪低落的时候会尤为明显。我经常不断地告诫自己，在上学如此昂贵的时候，心情低落完全是浪费时间和钱，但有的时候，自己是无法做到所期待的那样永远斗志昂扬的。怎么说呢，没钱没工作，连媳妇儿都没得找。

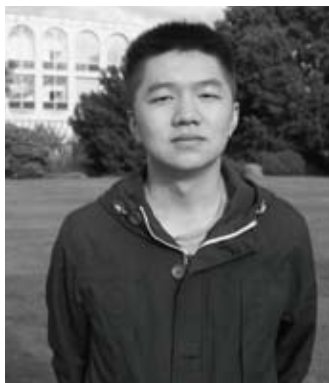
#### 想对留学后来者说

走弯路不可怕，可怕的是明知道自己要走弯路甚至是退路，只为了一个不甚明晰的未来还是毅然决然地盲目前往。既然决定出国留学，就让这笔投资物有所值。这才是硬道理。

#### 想对爸爸妈妈说

深知不易，感激涕零。





## Andrew

1990年7月出生于贵州凯里市，2011年8月出国，当时念大二。现就读于爱丁堡大学法律（本科专业），预计2015年毕业

### 出国留学前

从未自给自足过。

### 海外学费及生活开支

每年学费 £ 12000，百分百由家人负担。每月生活费大约 £ 500，也来自家人。除学费外，主要开支用于食物，大约 £ 300。

### 打工情况

不打工。

### 消费观和理财能力

在海外，对自己的各种花销并非总是心里有数。花钱的理念就是吃饭别饿着，书籍可以适当买，可以购置一些其他物品提高生活品质。感觉自己有适当的理财能力，但在目前阶段，不太计较在某些方面多花一点。总体上能控制在自己所预期的范围内。

理财方面没有跟周围中国留学生比较过，至于当地

的外国学生，他们总体比中国留学生节俭，但在喝酒方面不一定。

### 经济上的压力

账户钱少的时候会有压力，钱多就压力不大。总体上压力较小。

### 想对留学后来者说

考虑自己的家庭收入水平，尽量少花不必要的钱，减少挥霍浪费，理解父母赚钱困难，这样有助于增强自己的理财能力，在工作时能更好地管理自己的收入。

### 想对父母说

谢谢。



## 韩渤洋

1990年10月出生于内蒙古呼和浩特，2009年10月出国，当时高中毕业。现就读于西武文理大学三年级，专业为服务经营（日语直译的话），学习内容包括酒店、旅游、婚礼策划等等。还有两年毕业

### 出国留学前

从来没有自己挣过一分钱，更别提自己负担学费生活费了。

### 学费及生活开支

一年学费90万日元，折合人民币6万左右，由父母支付。生活费很难平均来讲，大约10万日元左右作为基本开销。我是一个人住的，房租5万，水电煤1万左右，手机费1万左右，不会做饭基本外食，所以开销略大。如果和人合租，房租水电均摊不说，会做饭的话一个月5万日元也能活。不过日本路费比较贵，随便坐车就10元左右，路程远的更贵。

### 打工情况

我打过快餐店和便利店，薪水基本是按小时计算，一小时在900日元左右，具体要看你所处的地理位置，工作内容，繁忙程度。目前生活费房租基本可以靠自己业余时间打工解决，有的留学生学费也可以自己挣出来！不过国家规定了留学生的打工时间，如果打工超时，可能会影响到下次签证。

### 消费观和理财能力

我是月光族，我觉得女孩子年轻的时候不用存钱，到了27，8岁再开始存钱也不晚。不然以后存也没存出多少，却买不回曾经穿什么都好看的青春了。比较起来我的理财能力是相当差了。我的一个留学生朋友女生，打工很多，几乎休息时间都在打工，她的生活费房租学费都是自己支付的。而且有时候存

下一点钱还能给家里寄回去，我是相当佩服。

和当地朋友则没有可比性，因为他们可以在家吃住，省去了很大的开销，打工也不用很多，最多为了聚会和买东西略微打一些这样。不过日本很多家庭是孩子成年以后就放手不管了，有的孩子还会搬出去自己住，学费我也见过家里付一半自己付一半的例子。总之我的理财能力和谁比都算差了估计。

### 经济上的压力

挺有压力的。比如我一个月的房租可能差不多就是妈妈一个月的工资。我经常遇到钱花多了不够活的情况，开始会请求爸妈支援，后来也不好意思了，就拮据一点，死挨到发工资的日子。

### 想对留学后来者说

不如多看看成功的例子，在国内先培养下理财的能力再出国。因为来到一个新鲜的世界，如果自制力不强很容易乱花钱。我觉得自己比刚来那会儿在理财方面已经强多了。

### 想对父母说

感谢爸妈让我可以出国，增长见闻、充实自己，还经常和我说让我吃好的、别太辛苦、开心过每一天、别太有负担之类的话。感谢之余，我觉得挺对不起爸妈的，我会加快学会懂事的。我在东京这些年辛苦你们了。

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



# 做自己热爱的事业，何来辛苦？

Chairman of Huijia Education Organization Wang Zhize on how having a Passion for His Work is No Sweat at All

文：范吉慧 图：汇佳教育机构提供

## 坚持做对的教育

20年前，王校长做了一个惊人之举——创办一所民办学校，双语的。

那时候，民办学校大多以高考补习为主业。一个坚持双语教学的学校不为大众理解，这种特立独行体制外的学校行吗？

那时候，中国改革开放的风潮影响下，国人开始意识到，要先学好外语，才能走向世界。于是，掀起学习英语的风气。

那时候，王校长的父母朋友也不理解他，教育是一个身心都非常辛苦的事，何必把自己陷进去？

20年后的今天，王校长痴心不改：“我把教育当做自己的事业，兴趣胜过百倍的责任心。教育是我最热爱的事情，何来的辛苦与困难？”

经过20年的发展，今天的“汇佳”（汇佳教育机构）发展为一个教育集团，包括北京市私立汇佳学校、汇佳幼儿园、新加坡汉合国际学校、北京澳华学校以及汇佳职业学院。

改变的是格局：从小到大，从少到多。不变的是学校坚持的“双语双强”的教学原则。

“在经济全球化的大背景下，中国的重要性越来越突出，学习中国的语言文化成为教育热点，印证了当初的判断和选择是完全正确的。”

## 教育就是习惯的养成

王校长的学生时代是中国文化动荡的年月，恰恰是那个特殊的年代带给他一个特别的成长机会：那时候的孩子是自由的，没有高考的压力，学生们基本上还是按照教育本来的样子被教育着。

“当下教育的弊端不在于教育的内容，而是教育的方法！以应试为目标的教学方法大错特

错！我高中毕业的时候，还没有现在的应试教育体系呢，我们的学习思路开阔，融入社会，学习强调理论联系实际，实践很多，我们去工厂、农村学习，那时候的理念和现在的IB很相似，强调实际操作动手能力。高考制度一恢复，教育的本真就丧失了。”

王校长很认同中国现代教育家叶圣陶的教育理念：教育就是习惯的养成，教是为了不需要教。在他看来，习惯包括生活习惯和学习习惯。

“在汇佳，老师的身份从讲授者变为课程的组织者，让学生养成自主学习，发现问题、解决问题的学习习惯，习惯是多方面的，批判性思维、创造性思维等，都是一种习惯。”

## 以IB体系为依托的双语双强

王校长很认同IB教育体系，“汇佳”早在1997年就获得了IBDP的认证。“IB的教育方法是完全遵循教育规律的教育，IB提供了科学的教育框架，如果再填入正确的内容，那么这套体系就是完美的。”

汇佳的双语教学中，英文作为营造语言环境的手段不断增加，“因为中文比英文难学，孩子自然会选择学英文，但是低龄段的孩子必须把母语学好。我们很重视阅读和写作，通过大量阅读为扎实的语言文字能力打下基础。那种不会写文章的教育好失败。”

“IB是我目前看到的最完备的一套教育体系。强调多文化的融合。这样就有可能将中文英文，中西方文化融合。”

“我们的教学分学科、艺术、体育三大模块，运动对孩子很重要，我们要培养充满活力的一代，敢于尝试，性格独立，而高尔夫、骑马等运动都可以作为孩子的终生运动。”

## 王志泽与家长分享：

### 中国文化的熏陶不只是学中文

很多海归家长简单地意识到中文的问题，但忽略了文化的重视程度。文化的学习不是每周上几节中文课能做到的。简单地学一门语言，和真正地多元文化结合，完全是两回事。

### “传统教育”不同于“应试教育”

现在很多人都在批判所谓中国的传统教育，其实这里是混淆了一个概念。“传统教育”不同于“应试教育”，糟糕的是当下的“应试教育”，与传统无关。

### 留学不等于国际教育

有的家长以为把孩子送到国外上学就能成为国际化人才，其实是误解了国际教育。如果你选的是国民基础教育的学校，你学到的是本地文化，而非国际视野。

### 做中国人，不当香蕉人

不管中国人走到哪里，始终是中国人的文化。不要成为香蕉人，丧失了中国的文化和中国人的身份认同。留学是必须的，但不要过早。先把根扎在中国。

### 不存在“中国的基础教育很扎实”

很多家长都存在一个误解，认为中国的基础教育很扎实。这是对当下中国教育的理解不够，根本谈不上所谓的扎实的概念。当下中国教育的核心是应试，用相同的标准去训练学生。完全违背教育本质。教育的本质是育人，而不是制造考试机器。



“双语双强”的清晰定位让“汇佳”走过20年的发展历程，越走越坚定。根植于中国文化的教学特色不仅得到中国家庭的认可，更是得到众多外籍家庭的青睐。这一切都来自中国民办教育协会副会长、北京市私立汇佳学校创校校长、汇佳教育机构董事长王志泽的远见卓识。





# O.K镜，你了解多少？

## Ortho-K Explained

Dr. Wu Yunyan explains how corrective lenses work

采/文: 京阳 图: Sui

### 吴云艳

毕业于首都医科大学临床医学专业，从事多年眼科临床工作。擅长各种常见眼病及视疲劳的诊治，尤其擅长各种斜视、弱视的诊断和治疗。精通美式验光法，擅长各类及疑难屈光不正、视功能异常的诊治及准分子屈光手术。擅长各种框架眼镜、隐形眼镜（角膜塑形镜、RGP、SCL）以及低视力助视器的验配。

根据已有资料显示：我国青少年近视的发病率居世界第二，人数居世界第一，且渐趋低龄化，中小学生近视检出率为53.8%，高中以上学生更是高达70%。

目前，在我国，家长大多为孩子选择传统框架眼镜纠正视力，其次有部分选择软性隐形眼镜，但近年来，随着OK镜的异军突起，其争议也越来越多，让我们先了解一下OK镜到底是怎么回事？

### 何为OK镜？

“OK”的全称是“Orthokeratology”，也称为Ortho-K，中文称角膜塑形镜，它是通过非手术的方法，利用一种中间平坦，周边陡峭的特殊设计的硬性透气性接触眼镜，戴在角膜上，产生轻微压迫，从而缓慢地改变角膜形状，使角膜中央光学区变平坦，从而降低近视度数和散光度数。它的诞生为青少年近视患者带来了全新的技术变革。

知道了OK镜，再让我们从细节将这三类眼镜进行全面的对比：

	框架眼镜	软性隐形眼镜	O.K镜
优点	可以矫正近视，又不造成眼球组织的损伤，摘戴方便	无重量，对配戴者的外观并无影响。没有眼镜框架的障碍，及框架眼镜片可能碎裂的风险	有效延缓近视的发展；白天不用佩戴也可保持良好的视力
缺点	控制近视加深的能力弱；易受损，特别是对于运动量大的孩子；视野受限，阴雨天和环境温差较大时的镜片雾气影响视力；需经常和随身携带	易感染；长期配戴隐形眼镜，或配戴的时间过长，易有多种并发症，例如角膜血管增生等问题，严重可引致失明，	需要每日费时清洁维护；佩戴不正确可产生并发症
价格	相对便宜	镜片价格适中，但养护需要持久战	价格稍贵；1-2年更换1次

### O.K镜的选配

如果选择OK镜，父母一定要帮孩子到正规医院进行选配。

- 选择有资质的医院、医生，并有专人提供验配服务，由专业人员鉴定孩子是否适合佩戴OK镜；
- 选择责任心强的医护人员，他们会在验配前，向父母反复告知注意事项，并耐心教孩子如何正确佩戴；
- 理想的矫正视力是佩戴OK镜后，矫正视力达到0.8以上即可，不必追求更高（如孩子的近视度数在-5D内，矫正视力可达到1.0；如孩子近视度数在-5D至-6D及以上，矫正视力达到0.8以上即为较满意的矫正效果）。

### O.K镜的日常养护

- 戴上OK镜后即可睡觉，不要用手揉；
- 严格按照说明（医生要求）进行清洗；
- 装OK镜的眼镜盒（至少）3个月更换一次；
- 镜片需要每周除蛋白一次，每次（浸泡）时间不宜超过30分钟；
- 佩戴OK镜的人（包括父母、孩子）要经常修剪指甲，避免划伤镜片或者眼睛；
- 严格按照医生要求定期到诊所检查；
- OK镜的镜片每隔18个月最好更换一副。

吴大夫表示，别看OK镜的养护与软性隐形眼镜的养护类似，但若严格按照以上的养护方法执行，OK镜的感染率只有软性隐形眼镜的五分之一！





### TIPS:

吴大夫还提醒父母，佩戴O.K镜后，应按医生要求定期复查，若一年内增长-0.25D以内，则认为佩戴效果比较理想，若增长超过-0.75D，则要咨询医生。

### 爱眼需要好习惯

给屏幕前的父母们提个醒，无论是大人还是孩子，无论在家里还是办公室，面对电视、电脑、IPAD 各种各样的大屏幕，良好的用眼习惯才是王道！

\*调低屏幕的对比度

\*将周围的强光调暗

\*每30分钟休息10分钟

\*多做眼保健操

\*多接触大自然，让眼睛在大自然中自动“对焦”放松

# 留学美国， 你的孩子准备好了吗

## International Education Is Not for Everyone

Educational psychologist Xinqiao explains why some kids are better off coming home

文/图：心桥

教育制度没有最好，只有最适合自己的。美国教育系统有它的优点，但想在这里成功，对孩子的各方面能力都有更高的要求。一个在美国公立学校当心理医生的华人老师用一个真实的故事告诉我们：最好的教育不一定是贵的选择。不论在哪个国家，帮助孩子找到自己学习中的兴趣和特长，身心健康，乐观向上，才会奠定一生成功的基础。



### 心桥

北师大心理学硕士，在美国获心理学博士，加州执照教育心理学家。2000年起任职于旧金山Fremont联合校区，精于学前儿童到高中生的教育心理测评及咨询，其亲子教育讲座也深受华裔社区欢迎。2012年九月开始为“海外文轩”撰写教育博文。本文原稿在海外文轩刊登。

2008年秋季刚开学，一位家长打电话来咨询，是关于她监护的外甥女。“芷函是我妹妹的大女儿，13岁，刚从北京来，在Woodside Priory School (WPS)读九年级。”赵女士很着急。“来之前我妹一直在夸她有多优秀，学习成绩好，还画得一手好画。可是，开学前在我家住的两天里一言不发。打电话问她妈妈，才知道她在家已经近两年没和父母说过一句话了。到了现在的学校，也是对谁也不理。老师就叫我一定找能讲中文的心理辅导师看看，有没有什么严重的问题。”

Woodside Priory School 是北加州的知名私立寄宿高中，环境幽雅，师资力量雄厚。他们小班教学，平均学生对老师的比例是9比1，远远超出任何公立高中(>25比1)，所以虽然学费昂贵(学费加食宿一年超过5万3千美金)，除了200名本国学生外还是吸引了世界各地50名国际生来寄宿学习。我以前和WPS有接触，知道他们不但学习管理得好，生活上对寄宿生照顾得也很周到，周末有各种活动安排。

第一次见到芷函，高挑的身材，入时的短发，沉默的表情，比实际年龄看上去大很多。等大姨离开，芷函开始回答我的问题，声音自然，没有任何障碍。她说她并没有反对出国读高中的决定，对准备各种入学考试很配合，在同学们一片羡慕嫉妒的眼光中离开，多少满足了自己的虚荣心。但她并不知道等待她的是什么。谈到交流问题，她说自己本

身就不爱讲话，除非是和喜欢的朋友在一起。谈到学校，她说一切还好，宿舍里两人一间，舍友来自法国，很和善。只是吃的不习惯。谈到上课，如我所料，她承认虽然自己原来英文成绩还不错，但在这里只能听懂40%以下。让她读一段带来的科学课本，许多生词，极不流畅，虽然内容有些以前学过。

看到芷函并没有任何病理上的社交或交流障碍，我放心了。在美国公立学校工作了13年，我见过许多从世界各地刚转学来的国际生。我帮芷函分析了这学期的六门课，并告诉她大姨，她需要的是英文辅导老师，帮助她理解课文，修改作业等，并不需要价格翻倍的心理治疗师。没想到一周后，接到芷函妈妈的电话，学校反应芷函继续在上课下课沉默寡言，提出如果没有进步就会推荐退学。妈妈请我帮忙帮到底，因为我是芷函唯一可以开口讲话的成人。

没想到这个忙一帮就是两年，开始每周后来每月都要见芷函一次，期间电话和电子邮件不断，同时还与她的妈妈每周联系，并代表她的监护人去开家长会等。芷函也成为我从事心理辅导工作13年来接触最密切，最了解的孩子。这两年间芷函和妈妈的亲子交流在不同方式的引导下有了天翻地覆的进步，从刚到时接妈妈电话的一声不吭，到六个月



## 中国留学生的致命弱点

### 学习的主动性

芷函告诉我，她学习的动力来自国内考完排名次的制度，想在同学中受尊敬，成绩就不能太差。但美国的课业成绩完全属于个人隐私，强调学习是学生自己的责任。离开了父母的督促，又没有同伴的压力，留学生要有超出同龄人的责任感和主动性才能在美国学校胜出。那些到高中阶段还没体验到学习内在乐趣的孩子不要考虑留学。

### 学习习惯

美国的课业要求孩子管理时间的能力强。学期开始时初/高中的课程象大学一样发本课大纲，要求都列的很清楚。占总成绩比例很大的作业是两周甚至两三个月以后才交的，需要学生合理安排时间，循序渐进，才能水到渠成，临时抱佛脚肯定不行。芷函只习惯完成类似国内的第二天交的作业，常常忘记为几周后的作业做任何准备。美国初/高中的课绝大多数都不接受超过规定期限的作业，就算接受，成绩也会打折扣。芷函连她最强的美术课也得不到A，原因就是有几次不能按时交作业。

### 口语表达和交流能力。

美国从幼稚园开始就强调孩子语言表达能力的培养，美国教育不太注重考试，有的主课甚至没有大考，成绩完全来自课堂参与和团队论文式的作业，强调合作学习。这些学习方式最接近大多数工作岗位的要求，是将来职场必不可少的技能。美国老师还很看重学生的反馈。这些对习惯应试制度的芷函太陌生，她的口头表达能力缺乏锻炼，再加上天性较被动，人际交流成为她的弱项。交流能力不但严重影响到成绩，还影响到生活。比如芷函从小游泳就很好，但她明知学校有游泳队也不主动参加。等到我发现时已经错过了报名时间。我问她为什么，她还理直气壮地反问为什么学校不来主动问她。她没法理解如果她不说，没人会知道她是游泳健将。十年级她终于按时报名。加入自己擅长的团队不但锻炼了身体，还可以算体育的学分，并增强了她的归属感，一举三得。

### 社交能力

芷函说她在北京有好几个知心朋友，无话不谈，但在WPS两年中没有交到一个朋友。积极心理学研究中发现最能预测人幸福感的因素就是和周围人亲密的关系，缺乏人际交流也正是芷函常常郁郁寡欢的原因。来到一个陌生的国家，需要有开放的态度去学习新的文化才会尽快融入新环境。总是墨守自己习惯的东西，何必赔钱来受罪呢？所以个性较封闭或太内向的孩子不适合留学。

### 独立生活和自律能力

刚认识芷函第二周，她发来电子邮件，说电话坏了，因为和裤子一起放到洗衣机里洗了。虽然可惜那个昂贵的手机，但想想也确实难为她了。一个从小被父母和保姆全面照顾的孩子，在家饭来张口，从没收拾过自己的房间或做过任何家务，一下子被送到国外，事无巨细都要自己打理，怎么适应呢？第一年圣诞节回国，她在机场自己拖行李，让妈妈感动不已，因为之前她是从不会动一根手指的。

独力生活和自我管理的能力有基因的成分，但大多是可以日积月累地培养的。不管高中课业有多么紧，课外活动有多重要，每天一定要留出孩子做家务和管理自己责任的时间，没有一门功课会象独立生活技能一样陪伴孩子一生。日积月累，良好的生活习惯可以让孩子受益终生。

后母女可以讲电话两个小时，非常让人欣慰。芷函智力不差，在北京的一所重点中学成绩上游，据她说，自己努力的时候可以在年级1200多学生里拿到前一百名内。另外，她从三岁开始学画，很有天赋，作品让她的美术老师自叹不如。中文写作能力也强，自己博客上措辞华丽幽婉，描写细腻入微，初看时我想象不出是出自一个13岁的孩子之手。

可就是这个多方面有过人之处的学生，9年级结束前我就提醒她妈妈，芷函应该在国内高中有更好的发展，10年级结束的时候，她父母终于痛下决心让她转回北京。令人欣慰的是，回国后芷函心情愉快，很快跟上国内高中的节奏。去年接到她顺利考入中央美术学院的好消息，而且和妈妈的关系回到儿时的亲密。以芷函当时的成绩，如果留在WPS完成高中的话，申请美术专业还可以，但如果是美国其它综合性大学，连二类学校也是有风险的。

那两年间和芷函的妈妈通电话时，她多次感慨：自己被有些国内媒体的片面理解误导了。芷函出国前，她一直坚信美国高中课程简单，国内的中学上游学生一定可以在这里出类拔萃。后来才发现，美国的某些课程内容也许不如国内的深，但侧重学生的理解和应用，强调交流合作，想得个A并不容易，这些课讲的虽浅但涉及的知识面广，芷函有很多以调课告终。

# 生日的味道——不只是甜！

## Taking the Cake

The best birthday bakeries in Beijing

文：谢嘉桐

相信所有家长都感受到了为家庭成员，尤其是孩子挑选生日蛋糕的压力与烦恼。为此，《菁kids》的编辑跑遍了北京城，本着健康、好吃、适合家庭的原则，为您搜罗靠谱儿又贴心的生日蛋糕！别担心，除了传统的奶油和水果的生日蛋糕，我们还针对当下最流行的纸杯蛋糕进行了一番调查。下次孩子过生日的时候，每个小朋友都可以捧一个自己喜欢的口味一起唱生日歌，老师也不必担心到处都是奶油和蛋糕渣了。



图：凯宾美食廊提供





口感浓郁，用料足！



## 凯宾美食廊 Kempinski Deli

老牌的蛋糕房，在老外和北京本地家庭中的口碑都不错。没有特别新潮的款式，但是传统口味卖的最好。如果来晚了有可能都买不到经典式。环境简约又温馨。特别重视食物的品质，奶油选用纯动物性的总统牌奶油，水果有一部分来自进口，如猕猴桃、提子、橙子。当季的水果(如草莓)会用本地的食材。口感浓郁，吃着放心，如果外出郊游庆生，还可以顺便选购面包、三明治、甜点、饮料、香槟、果酱等，还有根据人数定制的郊游套餐。晚上9点以后，自制商品5折出售。新浪微博@北京凯宾斯基饭店

**费用：**200元左右/磅

**订购方式：**提前一天电话和门店订购，不提供外送服务，可以堂食或带走（营业时间：7:00-20:00）

**电话：**6465 3388 转4227

**地址：**朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基饭店1楼(近亮马河)

**邮箱：**restaurant.beijing@kempinski.com

**菁kids推荐：**德式黑森林蛋糕、草莓奶酪蛋糕



图：Lova



## 德南面包房

德国人开的面包房，有地道的德国硬面包。分量足并且厚实，都是谷类、杂粮或坚果的面包，内里非常紧实，还夹着松子仁或瓜子仁，面包皮有些硬，但是吃到最后回味起来很香。除了面包以外蛋糕也很赞，品种很多，用料讲究。店铺不大但是很有南德的氛围，楼下是面包店咖啡店，楼上是餐厅。晚上7点之后，面包优惠出售。

**费用：**24寸的蛋糕300-400元不等

**蛋糕预定：**需提前一天晚5点之前打电话或到店预定，不提供外送服务，需到店自取

**优惠活动：**满500元9折优惠

**电话：**5867 0201或5867 0203或6590 6519

**地址：**1)朝阳区枣营路29号好运街27号；2)朝阳区东三环北路8号亮马河大厦2座11楼(近农展馆北路)；3)顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼(新国展对面)

**菁kids推荐：**祖母苹果蛋糕、黑森林蛋糕

地道的德国风味！





## 嘉味 Kerry's Pantry

蛋糕款式不多，但食材新鲜，口感细腻，选用的是法国进口的铁塔全脂奶油和进口的有机水果，如美国的橙子，新西兰的猕猴桃，泰国的芒果。可以根据顾客需要定做蛋糕。

**人均费用：**60元

**外送费：**500米之内都可送外卖，每天上午11点30分前，下午2点后均可

**生日优惠活动：**顾客生日当天可凭有效证件到嘉味享受8.5折优惠

**电话：**8565 2788

**地址：**朝阳区光华路1号北京嘉里大酒店1楼

**菁kids推荐：**绿茶慕斯蛋糕、巧克力慕斯蛋糕



环境悠闲，吃着舒心！

## The Sweet Spot

由中国大饭店屡获奖项的中央饼房团队出品，有严格的质量管理团队对酒店的食品质量及服务进行监测、把关，采用进口法国铁塔牌奶油，猕猴桃和橙子是新西兰进口的，蓝莓、树莓是美国进口，草莓采用的是本地草莓。为确保水果的新鲜，蛋糕的保存期限是24小时。有专门为面粉过敏客人设计的巧克力香草蛋糕，糖和面筋由木糖醇和玉米粉代替。

**人均费用：**50元左右（早上40元左右，中午60元左右，生日蛋糕160元/磅）

**外送费：**提供生日派对外卖服务，在中国国际贸易中心商圈范围内的订购金额满200元免外送费。订购8套午餐或下午茶套餐也可享受免费外送服务

**电话：**6505 0885

**地址：**国贸商城区域1地下一层EB118

**网址：**www.thesweetspot.com.cn

**菁kids推荐：**意式杂莓奶酪、蓝莓奶酪蛋糕、芒果慕斯庆典蛋糕、巧克力香草蛋糕



色香味俱佳！







## 法派1855 Comptoirs de France

奶油用的是法式总统牌低脂奶油，当日会从市场采购新鲜水果，面粉、黄油、果酱等都是从法国进口的。特殊图案定制，需要提早一星期下单，这样可以保证各种颜色的原料齐全。店里两磅的蛋糕可供8-10个人，三磅以上的，或其他形状的，需要提前四天定制。蜡烛是需要额外购买的。店里也有法国人最爱吃的放有各种水果的蛋挞。蛋白杏仁饼干Macaroons也很受欢迎。这款法国特有的饼干传统上就应该很甜。为了适应中国消费者的口味，法派把饼干做的小一些，这样不会太腻，也很受孩子们的欢迎。如果要在庆祝生日时加一点法国味道，可以在蛋糕之外，再摆一个Macaroons做的金字塔，或者在蛋糕周围撒上一些美丽的糖果，增加庆祝的气氛。妈妈们在法派定制蛋糕的时候，可以买一个冰激凌蛋卷，让吵闹的孩子安静下来，或者自己要一个三明治，一杯咖啡，坐下来歇歇脚，走时再买几个香喷喷的谷物面包，回家做早餐用。新浪微博@法派1855

**人均费用：**80元

**外送费：**店铺2公里范围内满50元免费配送，可以堂食

**订购方式：**电话和到店预订，也可通过在线网站订购

**地址：**详见分类信息

**网址：**order.comptoirsdefrance.com

**菁kids推荐：**纽约芝士蛋糕、法式黑巧克力蛋糕法芙娜、绿茶歌剧蛋糕、茉莉花歌剧蛋糕

中法结合！



图：法派1855、派悦坊提供

## 派悦坊

奶油是100%纯天然乳脂奶油，食材来自精选过的长期的供应商，水果是当季最好的品种。儿童系列蛋糕用杏仁粉代替面粉，用苹果汁代替食用油，更加安全健康。新浪微博@pantrysbest派悦坊

**人均费用：**40-50元左右（6寸蛋糕售价199元左右，适合4-6人）

**外送费：**满149元起送，北京五环内免费配送。超出免费配送范围的顾客需要加收一定数量的送货费。目前北京还没有实体店

**生日优惠活动：**金卡、白金卡顾客，可登记3位亲友生日。在会员及亲友生日当天可以使用专属的生日优惠券

**网址：**pantrysbest.com

**电话：**400 8314 159

**菁kids推荐：**纸杯蛋糕

“Max”纸杯蛋糕含有威士忌，驾车和孩子慎用！



**MUFFY'S LEARNING CENTERS**

**博识梦飞纯英文幼儿园**

纯英文浸入式环境    多元智能教育理念  
专业稳定教师团队    16人的精品小班制

香山    万柳    望京

[www.muffys.cn](http://www.muffys.cn)    400-6633-282



别忘了加个  
生日祝福马卡龙!

## 匹考克Peacocake

毕业于清华和宾大的80后北京小伙Ron与妻子Rachael、发小Danny一起开的甜品店，Ron和Danny负责管理，Rachael负责产品，她亲自改良了低脂低糖工艺，使其更适合东方人的口味，没有那么甜，不用担心长胖，每款Cupcake都有意式奶油霜的注心，口感更加富有层次感。蛋糕上惟妙惟肖的图案都是Rachael亲自画的。原料是澳洲MG天然黄油和雀巢淡奶油，由雀巢公司饼房渠道部门（由宾大

校友引荐）协助选择具备资质的原料供货商，并从世界各地进口原料。有定制的人像小饼干和棒棒糖可以做生日会和宴会的伴手礼。  
新浪微博（logo）@匹考克甜品

**人均费用：**31元

**外送费：**150元起送，3公里内免费配送，但需通过新浪微博私信@匹考克甜品，提前1天以上预订

**生日优惠活动：**购买杯子蛋糕生日礼盒6只装，可免费附赠生日祝福马卡龙一只

**电话：**5869 9663

**地址：**朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔2楼2211号商铺

**营业时间：**周一至周五11点至20点（周三休息），周末12点至20点，周末可在SOHO尚都地库免费停车2小时

**菁kids推荐：**匹考克孔雀蛋、美国石板街、覆盆子花火



## Colibri 蜂鸟

有10多种不同口味的纸杯蛋糕，外表极具诱惑力，口感丰富，奶油浓郁，用料足。原材料是经过精心挑选的，包括无公害鸡蛋、Valrhona巧克力和新鲜的水果。可以制作打印个性化图案装饰在蛋糕上并且可以食用。位于三里屯北区，午后享受一下阳光与美食也是不错的选择。外送服务别出心裁，他们开着Smart穿行于北京的大街小巷！新浪微博@Colibri蜂鸟

**人均费用：**65元，生日蛋糕定制188元/磅

**外送费：**三里屯区域内免费，市区内50-100根据路程不等

**优惠活动：**原价32/个的cupcake 4个80元 12个220元

**电话：**6417 0808

**地址：**朝阳区三里屯路11号三里屯VILLAGE北区B1楼NL-51号(近瑜舍酒店)

**菁kids推荐：**双倍巧克力纸杯蛋糕、草莓慕斯纸杯蛋糕、香蕉巧克力朗姆酒纸杯蛋糕

料足不腻!



图：匹考克、Colibri 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。

# 每一个煮妇 都有她的春光

## The Joy of Cooking

One homemaker describes how she has fun making meals for her family everyday

**生活是平衡的艺术，这句话很俗套哪，俗就俗在放哪儿都适用，我所理解的一名主妇的下厨，就是一款平衡帖，好吃、健康、调情、亲子——突然想到，所以围裙要精心选择，既实用又要美丽性感，想象一下系着围裙弯腰择菜，也可以有美的姿态。拿到卧室也可以当情趣内衣用下——总之，下厨不仅仅和食物有关哪，魔杖一挥，厨房就可变成调情圣地，亲子乐园。**

虽然我女儿小悠经常夸我“妈妈，你做的菜真好吃啊，是我吃过的最好吃的了”之类，我也保持了对自己一贯清醒的认识，一来我的厨艺确实算不上惊艳，侍弄下家常菜还成，满汉全席之类只能扔下铲子逃走。二来每次小悠这么浮夸的时候，都是吃的啥呢？疙瘩汤、西葫芦软饼、西红柿鸡蛋汤、蛋炒饭、清炒任何一类绿叶或十字花科蔬菜，诸如此类吧。作为我们家的大厨，却只能做些家常小菜，我表示学习的路还挺长。

而且我也不是十分勤劳，有时候会连续五个工作日亲自下厨吧，到了周末就会罢工了。周六早上一睁眼就会琢磨，今天到哪里吃午饭呢？明天到哪里吃午饭呢？不过一般晚饭我还是愿意在家吃的，因为我家的饮食习惯，如果周末中午吃了大餐的话，晚上就是清粥小菜。平时工作日的晚上，我也尽量做得清淡易消化。所以悠爸爸的身材十几年如一日，腰围保持2尺4，小悠也很少发生肠胃方面的疾病，我猜都和我如此“懒惰”于晚餐有关系。

不过，我还是会留意检查孩子的舌苔，观察她的大小便情况，来决定外出就餐的次数、频率，以及我下厨做饭的食材。这应该是我作为一名妈妈在下厨这件事情上最理智的地方了。

虽然我厨艺一般，又有些犯懒，但还是尽量保持了下厨的频率，我的动力就在于，作为一家的女主人，我有强烈的照顾到家人胃口的冲动，而且小悠也很喜欢和我一起下厨，厨房成为我俩可以共同分享的小天地。

照顾家人的胃口，大概是每个女人的天性。我厨艺普通，但是能做几道孩子的爹特别喜欢吃的菜。每次要大展身手之前，我都会跟他说：“嗯，今天我准备做烟笋烧鸭子哦。”或者发短信给他，先挑逗一下他的食欲。有种说法是用调制春药的心情来做饭给爱的那个人吃，调制的过程如同前戏，吃的人还没到跟前，自己先享受一遍了。

如果做了苦瓜烧排骨，烧到还欠一点火候的时候，他正好进了家门，闻着味儿就会来到厨房。我顺势夹起一块排骨请他尝尝。不过，等他的嘴巴张开要咬的时候，排骨飞掉了，他吃到的却是两片香唇。然后再吃排骨啦。吃完问他排骨好吃还是别的好吃，还想吃不？他都已经眉开眼笑到说不出话来了。嗯，这时我揭开锅盖儿一看，排骨烧好了，所谓四两拨千斤，厨艺一般嘛，就只能胜在心意哈。

相对于丈夫，对孩子来说，妈妈亲自下厨的意义就更丰富了。小悠喜欢从头看到尾，我怎么择菜、洗菜、尤其是切菜。切黄瓜什么的，我备了一把小点的刀，让她自己切。我善做面食，她也很喜欢在和面的阶段加入进来。北方的冬天，有时候整日刮妖风，没法出门去玩，我就会把包饺子包包子之类的事情安排到这天。从拌馅儿到和面擀面再包上，小朋友全程参与，玩得不亦乐乎。到最后饺子包子上桌，她会使劲找到自己亲手做的那些稀奇古怪模样的来吃。小悠还不到5岁的时候，就自创出包饺子的手法。后来爱上擀皮，现在我包饺子一般都是她来擀皮，虽然会擀得慢一点厚一点，但也确实能帮上我的大忙了，玩着玩着，游戏变成真正需要承担的家务劳动。

文明的一个标志是简单的事情被说出许多门道来，下厨就是其一。美食杂志漫天飞，各种关于美食的信息，吓坏了很多本来可以轻松下厨的妈妈。之前还看过一个报道是一名妈妈每天早上都做不一样的早餐。我自问自己是做不到的，我有多喜欢睡懒觉啊，每个周五晚上我都对女儿说“啊哈哈，真不赖，明天早上又可以睡懒觉啦，一起睡一大觉再起吧。”到我想要给家人做一顿好吃的时候，我也会努力为这件事留出时间。因为下厨实在是需要花很多时间和精力，如果给自己太多的限制，做一段时间肯定会觉得辛苦，那就歇歇吧，到外面吃一顿吧，或者放手让老公也胡乱搞一顿吧，怎么都行。



# 小哥俩的 “私人”海滩和神山

Nils and Kai's Excellent Malaysian Adventure

文/图: Ralf Duering 编: 桂桂







到达神山上的下榻处夜色已经降临



导游全程悉心照顾孩子



从Traders Hotel的房间看双子塔



小朋友爬神山一点都不累

### 旅行者

Ralf和妻子Kelly，两个孩子Nils和Kai

### 花费

机票方面，对于一家三口来说从北京往返吉隆坡大概花费5000-8000元不等（亚航），北京往返沙巴亚庇的花费差不多，吉隆坡往返亚庇约为1000元。酒店住宿相对很多国家而言都很实惠。五星级酒店，如吉隆坡Traders Hotel和亚庇的香格里拉丹绒亚路，花费在每晚1800元左右。小一点或者偏远一点的地方，酒店每晚仅400元左右。如果你们计划爬神山（需在山上的酒店住宿一晚），一家人的花费约为2000元，包括吃、住以及一位向导。如果你像我们一样带着两个年龄比较小的孩子，另请一位可以把孩子背上山的向导大约是1000元（非常值得）。其他的消费水平和北京相比差不多，当然，水果会便宜很多很多！





老爸比小哥俩玩得更high

## 行前计划

我们家属于比较灵活的家庭，一般都不会用很长时间去提前计划假期。在决定一个目的地和具体的停留地点时，我一般会用Google earth和expedia.com来制定计划。比如这次马来西亚之行，我用前者用来查看沙滩和海水是否水清沙幼，可以说是一目了然。后者类似国内的携程旅行网，可以一站式预订机票、酒店、做好旅行计划。去马来西亚最好的季节是一月、二月还有六至九月，因为那时雨水比较少。但是其他时间也是不错的，即使下雨一般也是在下午，而且雨水会有助于降温。因为当地朋友接待，这次我们的路线设计是先到吉隆坡，然后飞东马的沙巴亚庇（Kota Kinabalu）。其实如果你的时间和预算都充裕，也可考虑再去西马的岛屿度假村，景色绝不会比热门的马尔代夫、普吉岛逊色，商业味道和游人却会少很多。



吉隆坡夜景



终于知道香蕉长在哪儿了





亚庇的海滩夜色

## 玩在吉隆坡

吉隆坡城市规模不大，停留2-3天足够。除了市区观光巴士（Hop-On Hop-Off）一日游可以让你凭票在24小时内自由上下，走访融合东西方元素的各种历史名胜和地标建筑，比较经典的行程还包括周边的马六甲和云顶高地（Genting Highland）。去马六甲最好住宿一晚，不然带孩子会很累。不太建议去云顶，因为那里只有人造的娱乐项目，而且周末会有很多人，会很嘈杂。我们情愿去吉隆坡的中国城。我们所在的Traders Hotel酒店很适合消磨闲适的时光。如果你愿意浪漫出行，那建议你提前一天预定酒店的天吧（Sky Bar）里面靠窗的座位；如果你想热舞一下，可以去沙滩酒吧Beach Club；如果想让孩子玩得开心，那就在双塔订一个桌子，他们提供自助餐。在接下来的几个小时里面，你的孩子将看到吉隆坡360度全景。

## 在亚庇看海爬神山

亚庇是一个非常多样化的度假圣地。它拥有一望无际的沙滩，世界级的热带雨林还有海拔4095米的沙巴神山。你可以选择避开热门地段的海滩，游人很少。在无人的沙滩上和家人孩子一起“淘气”一点也不用担心来自他人的骚扰，感觉就像是在自家的私人海滩一样。爬神山那天恰好送走旧年，迎来新年。一路上我们跟孩子们说了很多话，他们都没有意识到在走一段很“艰难”的路。在大人背上，他们像在储存体力，一到自己走的时候就活蹦乱跳，精力十足。根据行程，登山者需要在凌晨2点起来赶路才能看到清晨壮美的日出。但我们家小哥俩非常兴奋，一点儿也不感觉累。神山行程中我们还受到朋友的邀请，去了朋友的家里。他们住在郊区，并拥有很大的棕榈油种植园。我们有幸和他们的穆斯林家族一起共进晚餐。这对我们和我们的孩子来说都是一种非常难得的经历。从来没有见过绿色香蕉的两个孩子对香蕉树十分好奇，他们问个不停，还摘下几个，一直带着飞回北京，准备等它们变黄就吃掉。

## TIPS

在北京申请马来西亚旅游签证很方便。注意地址不在马来西亚驻华使馆，而在亮马桥麦子店街37号盛福大厦一层的签证中心。材料齐全的话3个工作日便可取得。特别注意，除使馆网站提示的材料外，还需提供夫妻结婚证，带孩子出行则需提供孩子的出生证明。

亚航 ([www.airasia.com](http://www.airasia.com)) 是廉行，定期会有不同程度的促销，如果赶上大促，价格会非常优惠。一般提前半年预订就有不错的折扣。需要注意的是，目前亚航北京飞吉隆坡的航班是凌晨2点左右出发，如果觉得带孩子不方便，可选择马航 ([www.malaysiaairlines.com](http://www.malaysiaairlines.com))，平常价格大约是亚航的2倍。当然，也可关注他们的促销。

亚庇除神山外，也可考虑到达以后自己去码头买票乘船前往周边离岛（海水环境更好一些，可参加浮潜或其它水上项目）。这些小岛与亚庇一天内即可往返，非常方便，体力上不会那么辛苦。如果选择爬神山，最好提前与当地正规旅行社联系，因为每天有120人的接待人数限制。山顶海拔4000多米，气温在零摄氏度上下，需准备保暖的衣物。

去马来西亚一般只用带夏季衣服，如短袖T恤等以及游泳装备。去海岛千万别忘记防晒，防蚊药水也是必备品。

在吉隆坡打车，很可能碰上需要与司机谈价钱而不打表的情况。司机一般开价都还公道，根据国内其他旅行者的经验分享，按7-8折议价即可。马来西亚有好几家电信服务商，许多国人都推荐下飞机后在机场购买DIGI卡（为iPhone用户提供剪卡服务）。它的通话资费非常便宜，30马币（约60元人民币）足以支持一周的费用，包括不限时无线上网流量（约15马币，需买卡时要求开通）。



神山行程第二天，凌晨起来看日出，小哥俩睡眼惺忪



小哥俩的私人海滩，在沙巴亚庇



凌晨两点小家伙起来兴奋不已，等不及要出发

## 酒店推荐

吉隆坡可考虑Traders Hotel，因为在这里看双子塔拥有最佳视角。酒店出门即是吉隆坡中市（Kuala Lumpur city centre，简称KLCC），是最佳的逛街及吃饭之地。KLCC前面的公园有非常美丽的跑道，小朋友也能找到很多游乐设施包括游泳池。你的孩子将会爱上这个公园！在Traders Hotel周边2公里的范围内还有许多其它星级酒店，具体可根据需要在[www.booking.com](http://www.booking.com)上结合客人点评进行选择。亚庇可考虑香格里拉丹绒亚路（Shangri-La's Tanjung Aru Resort & Spa），有沙巴最大的儿童俱乐部、嬉水池，看日落非常棒。另外，五星的麦哲伦也非常适合家庭，拥有装饰别具一格的房间，家具极少尖角，超赞的露天儿童泳池和活动场地。





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。

# 老爸不干正经事

Mr. Mom

A Chinese dad on how his daughter feels about him working from home

**家有一个口无遮拦信口无疆童言无忌的小丫头片子，是一个多么让人揪心的事，因为你不知道何时面对何人，她会冒出几句让你尴尬的话来。**

我家的小屁孩就常常如此。

2011年底，她和同学鼓捣的《斗妈大全》在网上被疯传了一阵，各路媒体涌至，绝大多数想采访小屁孩的都被我拒绝，只参加了某电视台的一个针对家庭教育的访谈节目。

主持人问：“陈乐水，你妈妈是做什么的？”

小屁孩静静的回答道：“我妈妈是老师。”

主持人接着问：“是吗，她教什么的？”

小屁孩继续静静的回答：“历史。”

主持人继续问：“那你老爸呢，他做什么事的？”

小屁孩依旧静静的回答：“我老爸？他整天不干正经事。”

瞬间，主持人包括现场观众被雷住了，大家的眼神刷的一下就聚焦到了我这个老爸身上来。

幸亏小屁孩她老爸我久经风雨遇事不慌反应机敏，我马上解释道：

“我来解释一下吧，事情应该是这样的，我现在辞了工作，在网上开了一个店，整天宅在家里，她可能觉得我不像其他老爸一样每天出去上班工作，算不上一件正经的事。”

事实也的确如此。

古语有云“民以食为天”，然而，现如今却成了“民以毒为食”，我们每天被各种“毒

品”包围着，很难找到一个健康安全可信赖的品牌。

我的家乡敖汉旗是内蒙古的一个塞外小城，曾获得过联合国环境署颁发的“全球环境500佳”称号，盛产杂粮。而且由于未受到工业化的污染，加上乡情纯朴，还未走到通过黑心做假来谋取利益的地步，所以杂粮依旧是小时候的味道。

每次回乡，我都会带回来一些来给家人朋友，大家都赞不绝口。于是，有一天，我突然想到，在家乡还未被各种利益“污染”侵蚀前，为什么不通过互联网，让更多的人品尝到安全健康的杂粮，品尝到来自乡村的味道呢。

马上奔四了，人生总要做件有意义的事，不为赚多大钱，只为了实现人生的那个梦想。正如我在店铺里的寄语里说的那样：

曾经，在内蒙古的一个小村子里，一个小男孩背起书包迎着朝霞出发的时候，梦想着，有一天一定要到外面的世界去。

于是，他开始为了梦想而努力。于是，若干年后，他如愿考上了北京师范大学。于是，在首都，那个日益不见蓝天的城市，他开始了长达十多年的学习和生活。

那，就是我，村头树。

在梦里，我开始无数次的回到乡村，那湛蓝的天空，那璀璨的星空，那纯朴的笑容……

于是，我毅然决定辞去搜狐频道主编的工作，回到乡村，创办了村头树杂粮种植农民专业合作社，推出“村头树”品牌的杂粮，并希望通过互联网，将家乡内蒙古敖汉旗原生态的土特产尤其是杂粮，与城里人一起分享。

每一座乡村都有她的芬芳，从今天起，让

我们回到乡村回到纯朴回到清新回到渐行渐远的家园。

2013年，有亲在，不孤单。

创业的孤独无法言说，但总会有种力量鼓舞着你前行，包括小屁孩：

她说：“老爸啊，我觉得你还算是有出息的。”

我说：“为什么这么说？”

她说：“老爸啊，如果你在路边摆个摊，我就会觉得出息不大，你在网上开店嘛，还算是有出息的。”

还有，在我生日的时候，她画了一幅我坐在电脑前的画，上面写着几个大字：祝老爸生意兴隆。

当然，小屁孩终归是小屁孩，有一次，她幽幽的说：“老爸啊，我都不敢乱花钱了，你告诉我，你到底什么时候能赚大钱啊？”

我也幽幽的回答道：“未来的一天嘛。到时候等老爸赚了钱，钱都给你。”

哪知道她嘴一撇，说：“切，我才不要呢！”

我这才想起，她曾经对她老妈这样说过：

“妈妈，我大学毕业后先打两年工赚点钱，然后结婚生孩子，然后辞职在家写小说，然后获得诺贝尔文学奖，然后等我死了就将奖金等遗产留给孩子，然后我转世脱生成我孩子的孩子，这样，我就可以继续享用我自己的遗产了……”

# 天津<sup>过</sup>周末 去

Tianjin Tales

Take a fun weekend trip to Beijing's biggest neighbor

采/编: 谢嘉桐 图: 家庭、酒店提供

爸爸 Maxim (俄罗斯)

妈妈 Jenny

女儿 Sophia (6岁)

有了女儿就要考虑“方便”的因素，  
选择近一些的地方，

去天津过周末是个不错的选择

Jenny一家三口在天津佛罗伦萨小镇



**a. 佛罗伦萨小镇——妈妈血拼，孩子疯跑！**

天津佛罗伦萨小镇和北京的几个大型Outlets相比人少，品牌多，还有意大利传统小镇的建筑风格。我家经常会听着手机导航开车去小镇逛一天街。行程一般是早晨8点出门，走京津高速（京沪高速也可以，但是大车较多），路上大概开一个小时，吃吃喝喝聊聊很快就到了，比去海淀还近，停车是免费的。坐京津城际铁路去其实更方便，小镇距离武清站只有100米。逛到三四点再开回家，一天也不会觉得很累。如果要来血拼，记得拎个箱子。里面餐厅不是特别多，基本都是吉野家、赛百味之类的快餐。建议带上水果、三明治、饮料等食物路上吃，在新鲜的环境里吃东西孩子会非常兴奋，即使是她不喜欢吃的东西也会吃得很开心。我们购物的时候，Sophia会兴奋地在空旷的地方跑跑跳跳，还拉着我们给她拍照。显然这个6岁的小姑娘还不懂得逛街的乐趣，不知道什么时候我们母女俩才可以一起逛街。

**地址：**天津市武清区前进道北侧（京津城际列车武清站对面）

**网址：**www.florentiavillage.com

**b. 京津新城凯悦酒店——全家都在享受周末！**

去年和老公女儿去过一次记忆深刻，总想着找个时间带上父母再去一次。这个是Hyatt旗下的超五星度假村，建筑风格很奢华，中餐和西餐味道都不错，可以打高尔夫、打壁球、骑马、捏泥塑、做SPA、泡温泉，还有专门托管小孩的服务。老公打壁球的时候，Sophia就在旁边给他爸爸加油，第二天Maxim打球打得胳膊都疼了。我觉得这里也适合几个家庭一起来，可以孩子玩自己的，大人放松一下泡个温泉。京津新城凯悦酒店比市里冷一些，冬天去的时候屋里稍微有些冷，如果怕孩子冷的话可以让酒店加暖气片（不过我觉得适当的冷一些对孩子没坏处）。

**地址：**天津市宝坻区周良庄珠江大道8号（近津蓟高速）



京津新城凯悦酒店全景

**孩子的评价：**

Sophia很喜欢这样的短途出游，动不动就跟我说“妈妈，我们去公园吃东西吧”，“妈妈，我们再去一次那个酒店吧”。相比较佛罗伦萨小镇，她更喜欢滨海航母主题公园和京津新城凯悦酒店，天呐，都玩疯了。

Sophia在滨海航母主题公园

**c. 滨海航母主题公园——最累的一次，女儿却很开心！**

因为周末去，人特别多，开车的时候我们走错了路，一路上我还要给她讲解，所以那天是我印象里周末出去玩最累的一次。不过女儿很喜欢那里，如果是男孩子去可能会更兴奋。我推荐坐轻轨去，比开车快一些。我们中午吃的是在家做的三明治，那周围没什么可吃的，我们三个吃的时候还有路人问我们在哪买的（笑）。

**地址：**天津市滨海新区汉北路269号(近解放路商业区)



北京

**其他推荐：****d. 意式风情街**

地址：河北区民族路(自由道口)

**e. 北塘古镇**

地址：滨海新区杨北大街(彩虹桥西南侧)

**f. 凯旋王国主题乐园**

地址：近郊武清区翠通路(近雍和道口)

**g. 七里海国家湿地公园**

地址：近郊宁河县七里海大街





# 北京德威英国国际学校的流光溢彩

Art Works From Dulwich College Beijing



Nikolai Joelck - Neuroplasticity 2012



Gemma Duffy - Erasing Yourself 2012



Nick Lee - Pyramid of Decay 2012



Grace Luo - Reminiscence 2013



Aiwen Shao - Solitude Series (Rust) 2012





Jong Kwan Lee - New Born 2012



Tiffany Pai - Generations 2012



Yasmin McDowell - Flow III 2012



Jacqueline Hsiao - Internal Chaos 2012



Jamie Kim - Fundamental Necessities 2012



# 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。学校秉持学选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：eweibo.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，并为家长定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://eweibo.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孩子汇聚芳草，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MOM^国际幼儿园

#### Beijing Modern MOM^ International Kindergarten

北京当代MOM^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综合课程，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MOM^  
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

### 北京加拿大国际学校

#### Canadian International School of Beijing

CISB提供蒙特梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校，经授权为高中生提供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岁的儿童提供蒙特梭利课程。

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

一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。学校采用创建于玛丽亚·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：pfschool@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.msbedu.cn

### 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实验校和北京市高中特色建设项目（科学创新实验班）实验校。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、选修制、学分制、走班制的特点。学生拥有双学籍、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，以小班制分层次教学为特色。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

### 北京市私立汇佳学校

#### Beijing Huijia Private School

北京市私立汇佳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，发展出兼具中国特色、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

### 长春藤国际学校

#### Beijing Collegiate Academy

长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，拥有资深的教育专家团队，深具爱心的中外教职员工，以及来自美国长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本图书，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

### 北京五十五中国际文凭学校

#### 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.bj55iss.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们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：1）杨柳校区/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

## 分类信息 | Directory

国教学大纲，同时开设国际课程和中国文化课程，全英语、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：yucinlybnu@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片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，承载着亲子、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，采用蒙台梭利教育教学理念及方法。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.jdmontessori.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，使其能够更好地服务人类社会。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。所有班主任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：mariaseemel.eduwings@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：海淀区香山南路四统碑  
电话：400 612 3090  
邮箱：camfordschool@126.com  
网址：www.camford.org

### 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，采用浸泡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：朝阳区顺泊路2号  
电话：5603 9446或8430 2654转8009（招生部Heather Zhao）

电邮：admissions@daystarchina.cn或heatherzh@daystarchina.cn（招生部Heather Zhao）  
网址：www.daystarchina.cn

### 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周边环境的能力。  
地址：朝阳区双井富力城惠林路5号京运盛通大厦2310室  
电话：5876 6610  
邮箱：angel@lvms.cn  
网址：www.lvms.cn

### 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5114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，旨在为在华外籍人员子女及海外归国人员子女提供符合西方教育理念的教育模式，同时重视中西文化的融合，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

#### Beantalk 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，传授高标准的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@bibbs.com.cn; 4) 青苗国际幼儿园: 朝阳区亮马桥路40号B座一层, 6466 9255, bikoffice@bibbs.com.cn  
网址: www.bibbs.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.montessori.ws

### 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。学校提供优质的美国式教育, 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学习, 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澜园18号院  
电话: 8070 3429  
传真: 8273 8613  
电邮: spas.admission@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以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?”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。新竹认为幼儿教育意义是为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: bjnj@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 Kindergartens

作为伊顿国际教育集团的一部分, 伊顿国际双语幼儿园的 bilingual 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, lidadmin@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。每周一至五早有家长陪同的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) 朝阳区三里屯东大街13号, 电话: 6532 3498; 2) 朝阳区三里屯路4号, 电话: 6532 7881  
网址: www.iip.net.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



Room 753, Chaowai SOHO Tower A, Chaoyang District, Beijing 100020, China  
北京市朝阳区朝外SOHO A座753室

报名或咨询请联系我们  
+86 10 5900 0270

# ART BUG

## 英文艺术夏令营

2013年5月16日前报名可另享10%优惠!

艺术之旅	北京 Art Bug CBD中心 (4-12岁) 每周开班、四种主题
ArtBug 英文艺术	洛杉矶 艺术中心设计学院青少年班(9-18岁) 7月20日—8月3日
文化体验	新加坡 Art Bug 总部 (4-7岁) 6月30日—7月6日

www.artbug.com.cn

## 分类信息 | Directory

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://rtzxbjchyedu.cn

### 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校本部校园  
电话：5875 1183  
电邮：admit@pkuschool.edu.cn  
网址：pku-int.com

### 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) 顺义区天竺镇南苑街 15号，电话：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  
电话：5109 4888  
网址：www.yataischool.net

### 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：通州区宋庄镇小堡南甲一号  
电话：8085 6318（双语），8085 6787（中文）  
电邮：inquiryshuren@shurenribet.org  
网址：www.shurenribet.org/

### 北京世纪东方学校 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

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

从幼儿园至六年级三十人。蒙台梭利式的幼儿园课程，小学课程遵循英国国家课程标准。  
适合年龄：幼儿园至 6年级  
地址：顺义区罗马环岛东三山家园  
电话：8042 4781

### 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  
快乐成长蒙台梭利儿童之家  
Little Seeds Montessori School  
Little Seed是一所自办的位于北京市中心的学校，为 3-6岁的儿童提供双语教学。小班授课模式保证了每个孩子都能得到老师足够的关注。  
地址：朝阳区潘家园东路  
电话：131 4118 8648  
电邮：littleseeds.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

### 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

### 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

### 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

### 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：崇文区西西安门桥日月天地 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

### 优而嘉国际双语幼儿园

坐落于燕莎生活圈，距三里屯 10分钟车程，自2012年5月正式对外招生，以中英双语做为教学语言。面向2-6岁的孩童开设一系列的精品课程，并针对1-2岁的幼儿设有早教亲子班。学费依照不同的缴费方案，每个月3000-4000元不等。这里有健康的营养午餐和可口的水果点心（100%清真）、舒适的午睡环境、小小图书馆、绿色自然角、多功能活动厅、孩童专用的独立卫生间，还有24小时监控系统以确保安全的学习环境。此外还设有丰富多彩的课程，如：美术、舞蹈、跆拳道、国际象棋、书法、剑桥英语、外教英语，以及给外国人

的中文课，这些课程从3-12岁的 孩子都可以报名。  
地址：北京市朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑底商二层D29  
电话：58294007/13311255107  
传真：58294003  
邮箱：thebrightplace@gmail.com  
博客：http://blog.sina.com.cn/youerjiacentre  
网站：www.21edubj.com

### 小星苗国际早教院 Young Starters Academy (YSA)

一所双语国际幼儿园，引进新加坡先进的育儿理念，接收2-6岁儿童，提供一对一教育。坚持个性化，人性化关爱原则，提供有机绿色食物作为午餐，接收半天和全天两种报名方式。  
地址：1) 朝阳区九都汇6号楼4单元102（女人街），2) 朝阳区阳光上东5号楼5单元101  
电话：135 2256 3767或186 0004 9065  
邮箱：theyoungstarters@gmail.com  
网站：www.theyoungstarters.com

### 北大公学国际双语幼儿园 Beijing PKU College International Bilingual Preschool

着重培养学生的身心体魄健康，使其在体能体质、心理素质、兴趣爱好等方面得到综合发展，建立幼儿良好的行为规范及品德意识，培养学生自理、自立及独立学习能力。“百年精英”课程包括经典大语文、英语、数学、美术、音乐、科学实验、全健体课程、美德教育、社会实践主题活动等教育教学内容。  
年龄：1.5岁~6岁  
地址：北大公学北苑国际双语幼儿园 北京市朝阳区新北路9号（朝来森林公园门口）  
电话：400-609-2598  
邮箱：info@pkucollege.com  
网址：http://en.pkucollege.com/Preschool/

## 课外活动 After School

### 北京儿艺术体验馆

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

### 家盒子家庭寓乐成长中心

#### Family Box

德国、日本、意大利、澳大利亚团队完成建筑或内装设计,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.lucyww.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

### 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

### 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

### 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有四家中心。分别在望京六佰本中心、大红门银泰中心、鸟巢新奥中心和海淀金源中心。爱心I see幼教机构致力于0-6岁婴幼儿智力开发和气质教育,提供早期智力开发和情商开发、全日制蒙台梭利MIA课程、艺术情商培训等全方位服务。

年龄: 6个月以上

地址: 望京广顺北大街19号六佰本商业中心南区四层C厅

电话: 6479 2519, 8478 0718

网址: 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

### 拓达周华咨询

#### Touchdown!

帮助中国家长申请美国本科项目、私立高中和寄宿学校。提供集中训练,包括 essay 写作、面试和职业规划。在申请的过程中学生和家可长与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, 伏山美地及名都园之间)

电话: 8046 3886或8046 7085

网址: www.thelearningcenter.cn

### 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.tprbeijing.com/cha

### 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: 北京市朝阳区北路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

网站: www.chinamcedu.com

### 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

**TLC 2013年暑期夏令营课程**

**10年以来北京最专业的辅导中心**

**综合浸入式英语课程**

**学术类充实课程**

**FCE/ISEE/SSAT/SAT 考前辅导**

**各学科的一对一针对性辅导**



**The Learning Center**  
顺义区后沙峪·  
嘉浩别墅2108,  
(顺义国际学校旁, 新国展附近)

电话: 010-8046-3886

registration@hyde-education.com

thelearningcenter.cn

提高成绩与自信始于2004年

## 分类信息 | Directory

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

### 邻家英才学习中心

Beijing Neighborhood Talent Learning Centre  
地址：1) 朝阳区望京方恒国际中心 D-1717；2) 顺义区观唐俱乐部  
电话：84501789或13801046929（联系人：Carol Peng）  
网址：www.chineseneighbor.com

### 金宝贝

#### Gymboree Beijing

1) 地址：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；2) 朝阳区光华路22号光华路SOHO三单元7层，电话：5900 6186；3) 朝阳区东三环中路39号建外SohoB座5层，电话：5869 4087

### 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

### 比特文化交流中心-老外住家 HOMESTAY

比特是一家专业的中外文化交流机构，旗下品牌·加家国际老外住家项目强调日常生活交流对英语口语的提升，得到家庭的认可。接待一个老外，您需要提供一间屋子 and 餐食，足不出门就可以面对面地体验西方文化，得到属于整个家庭的私人外教，暑期外教接待家庭火热招募中。  
地址：朝阳区三元桥时间国际A座708  
电话：5710 8512  
网址：www.joinfamily.com.cn 或 www.workbeit.org

### 上瀨教育

上瀨教育始创于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，上瀨率先将通识教育和营地拓展引入中国青少年成长教育。上瀨独有的“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：5873 3100  
网址：www.shangbin.com.cn  
地址：海淀区知春路盈都大厦C座D109

### 伊莱预科学校

伊莱预科学校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：5203 6803  
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 凯宴美食廊 Kempri 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

### 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58670203

### 嘉味

#### Kerry's Pantry

地址：朝阳区光华路1号北京嘉里大酒店1楼  
电话：8565 2788

### 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

### The Sweet Spot

地址：国贸商城区域1地下一层EB118  
电话：6505 0885

### 匹克克

#### Peacocake

地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔2楼2211号商铺  
电话：5869 9663

### 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

### 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

### 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 Coffee

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港349店铺  
电话：8426 0593

### 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) 朝阳区将台路乙2号海润国际公寓商业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

### 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

### 黑天鹅蛋糕

1) 朝阳区小黄庄路北街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

## 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) 海淀区温泉镇白家疃簸箕水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

### 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

### 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) 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

### 幽品茶楼

地址：朝阳区团结湖 北路3号（临大董烤鸭店）  
电话：6582 2280（早10点-晚12点）

### 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

### 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

### 一品淮阳中餐厅

地址：朝阳区建国路93号万达索菲特大酒店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



**肆角餐吧**

地址：西城区大石碑胡同27号(近鼓楼区)  
电话：6401 7797

**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

**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

**櫻**

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**

**果园西餐厅**

**The Orchard**

地址：朝阳区孙河路(近何各庄)  
电话：6433 6270

**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

**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**

**Bubbalicious 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



**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

**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**

**Crépanini**

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.crepanini.com

**布鲁宫法餐厅**

地址：东城区前门东大街23号  
电话：6559 9200

**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

**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

**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

**藏红花西餐厅**

地址：东城区安定门五道营胡同64号院(安定门桥东南角)  
电话：8404 4909

**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(雍和宫西们)  
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

**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

**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S4-33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

**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  
**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

**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

分类信息 | Directory

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; 3) 朝阳区  
朝阳公园路6号蓝色港湾湖畔美食街BS-06  
号商铺, 电话: 59051908; 4) 朝阳区酒仙  
桥路18号颐堤港商业中心1层  
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: 6 4 3 5  
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

吧啞饼

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A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

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

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

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息。  
请联系 jing\_editor@trueruncom

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.marynet.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

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@oliviasplace.org  
网址: www.oliviasplace.org

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@imclinics.com  
网址: www.imclinics.com

庇利臣医疗中心

Bayley & Jackson Medical Center

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

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号瑞珍中心一座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口樱花东街  
电话: 6428 2297或8420 5122  
网址: www.zryhyh.com.cn

牙医诊所 Dentists

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



### 北京国际SOS齿科

**Beijing International SOS Dental,  
Orthodontics Clinic**

地址：朝阳区新源里16号昆莎中心一座105室  
电话：6462 0333  
网址：www.clinicsinchna.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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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

### 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号昆莎中心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

**MerryGo-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

#### 生命非幻觉摄影

**Not An Illusion Productions**

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方法和建议。

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://muruhi.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，她会不定期在所举办茶话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 Retail

#### Mothersworkk

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号院蓝色港湾国际商区2号楼1层VDM-20号店铺  
电话：5905 6905  
网址：www.mothersworkk.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) 海淀区北三环东路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) 顺义区天竺房地产开发区荣祥广场; 10) 朝阳区建国门外大街北京赛特购物中心5层  
电话：8456 0710

#### 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Filopur（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

#### 侨福芳草地

**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, 15712868485, 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

分类信息 | Directory

1286 9044, 营业时间: 10: 00-21: 00周一-周四, 10:00-22:00周五-周六

别墅生活方式  
Villa Lifestyles

经营专业 BBQ烤炉及工具、灭蚊磁、蹦蹦床、游戏组合、空气净化器等等。  
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

厨房  
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: 周二至周日每天 9:30-20:30 (周一闭馆调整)  
地址: 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

运动健身Sports

Sports Beijing

地址: 朝阳区将台路6号丽都饭店丽都乡村俱乐部2层  
电话: 6430 1370  
网址: www.sportsbj.org

东单体育中心

地址: 东城区崇文门内大街108号  
电话: 6512 9377

东环广场健身中心

地址: 东城区东中街29号东环广场A座B1  
电话: 6417 1188转5070

工体100

地址: 朝阳区工体西路6号  
电话: 6552 2688

翠宫宾馆保龄球中心

地址: 海淀区知春路76号翠宫宾馆地下1层  
电话: 6262 8888转55080

静安娱乐中心

地址: 朝阳区北三环东路8号  
电话: 8455 2288转8032

北京攀岩俱乐部

网址: www.beijingclimbingclub.com

奥莱攀岩

地址: 朝阳区东四环中路百子湾桥东石门村路5号  
电话: 6776 4705  
邮箱: oleclimbing@gmail.com

丹安丝舞蹈培训中心  
DanZ Centre

地址: 1) 朝阳区三里屯北小街7号, 2) 东城区东直门外大街东湖别墅, 3) 朝阳区榆阳路4号优山美地别墅儿童俱乐部2层  
电话: 8041 7745/7746  
网址: www.danzcentre.com

The Conservatory of International Style and Cultural Arts (CISCA)

地址: 1) 朝阳区香江北路2号泉发花园会所  
电话: 8470 5657或139 1103 2760  
地址: 2)朝阳区将台路6号丽都广场丽都乡村俱乐部C208室  
电话: 6438 1677或137 1643 3908

Ding's RAD Ballet Studio

地址: 东城区东城区体育馆路甲2号  
电话: 151 1020 0236  
邮箱: balletdeluxe@gmail.com

世博英杰

Sports in English

地址: 东城区东直门南大街9号华普花园C座1001  
电话: 6400 6697  
邮箱: phyllis.li@sportsinenglish.com  
网站: www.sportsinenglish.com

万国群星足球俱乐部  
ClubFootball

地址: 朝阳区酒仙桥路14号兆维华登大厦A1区3门212室  
电话: 5130 6893/4/5/6  
邮箱: coaching@wanguoqunxing.com  
网站: www.clubfootball.com.cn

SinoScuba

电话: 135 0116 3629  
邮箱: steven@sinoscuba.com  
网站: www.sinoscuba.com

北京体育大学

地址: 海淀区中关村北大街  
电话: 6298 9568

朝阳区隆德盛世北京七棵树立高尔夫俱乐部  
LDSS Beijing Seven Cedars Golf Club

地址: 朝阳区东五环内侧七棵树出口西侧下到即达  
电话: 159 1063 8196

SGA Golf Coaching Center

地址: 朝阳区农展馆南路甲九号  
电话: 6507 7389或400 650 5169  
邮箱: info@sga-china.com  
网址: www.sga-china.com

Beijing Hikers

地址: 朝阳区酒仙桥中路26号新华联丽港2号楼601室  
电话: 6432 2786  
邮箱: info@beijinghikers.com  
网站: www.beijinghikers.com

China Culture Center

地址: 朝阳区亮马桥路29号安楼肯特中心  
电话: 6432 9341  
网站: www.chinaculturecenter.org

亚萨乡乡村俱乐部

Asgard Horsemanship Club  
地址: 朝阳区顺黄路淡水餐厅西边  
电话: 8459 5908  
网站: www.asgardacres.com.cn

西坞北京马术俱乐部

Sheerwood Beijing Equestrian Country Club  
地址: 顺义区机场二高速(近温榆河)  
电话: 8433 2217

天星调良国际马术俱乐部

Equuleus International Riding Club

地址: 朝阳区孙河镇顺白路91号香江北路北  
电话: 8459 0236  
邮箱: equuleushorse@yahoo.com.cn  
网站: www.equriding.com

全明星滑冰俱乐部

All Star Champion Skating Club

地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商区首层  
电话: 5905 6328

冠军溜冰场

Champion Rink

地址: 海淀区远大路1号金源新燕莎  
电话: 8887 4899

浩沙冰上运动中心

Hosa Skating Center

地址: 朝阳区姚家园路民航医院旁  
电话: 8578 2590  
邮箱: jianghui12479959@yahoo.com.cn

世纪星俱乐部

Century Star Club

地址: 首都体育馆 (海淀区中关村南大街

54号)  
电话: 6832 5603  
网站: www.centurystar.com.cn

全明星滑冰场

Ice Breaker

地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商区活力城内  
邮箱: camilla@team-icebreakers.com  
网址: www.team-icebreakers.com

西单喜悦溜冰场

Joyce Rink

地址: 西城区西单北大街108号西单文化广场B3, 77街地下广场  
电话: 6602 0050  
网站: www.skatingtime.com

国贸溜冰场

Le Cool

地址: 朝阳区建国门外大街1号国贸地下2层  
电话: 6505 5776  
邮箱: lecool@cwttc.com  
网站: www.lecoolicerink.com

新世界冠军溜冰场

New World Champion Skating Rink

地址: 崇文区新世界商场地下1层  
电话: 8887 4899

冰点地带

The Ice Zone

地址: 顺义区裕京花园会所2楼(入口在裕京路)北京顺义榆阳路7号  
电话: 8046 6092  
邮箱: info@icezonechina.com  
网站: www.icezonechina.com

Black Tiger Fight Club

地址: 1) 朝阳区霄云路38号现代汽车大厦地下一层, 2) 朝阳区来广营东路5号, 尚古城二层健身房  
邮箱: info@blacktigerclub.com

北京奋星击剑俱乐部

Fenxing Fencing Club

地址: 顺义区西白辛庄榆阳路5号嘉浩别墅2050  
邮箱: fenxing.fencing@gmail.com  
网站: www.fenxing.com

MultiSport

电话: 136 8107 8446或6507 2971  
邮箱: admin@multisport.com.cn

北京安迪柔术馆

Beijing JiuJitsu Academy

地址: 朝阳区朝阳区和平里中街17号天元和平商厦5、6层北京E-52俱乐部  
电话: 5129 5028或138 0137 8214  
邮箱: info@bjjchina.com  
网站: www.bjjchina.com/en

水立方

Water Cube (Happy Magic Water Cube Waterpark)

地址: 朝阳区北辰路奥林匹克公园内  
电话: 8437 0125  
网站: www.waterpark.water-cube.com/english/index.aspx

Nike 6.0 Summer Lab

地址: 顺义区马坡潮白河国家森林公园内6



号  
电话: 8497 2568  
网站: [www.mellowparks.cn](http://www.mellowparks.cn)

**Jinghua Wushu Association**  
地址: 朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基饭店公寓地下1层都市脉搏俱乐部  
电话: 135 2228 3751 (英/法)131 4107 2677 (中/英)  
邮箱: [jinghuawushu@yahoo.com.cn](mailto:jinghuawushu@yahoo.com.cn)  
网站: [www.jinghuawushu.com](http://www.jinghuawushu.com)

**Krav Maga**  
地址: 朝阳区一兆韦德健身, 东方东路15号  
电话: 18710190150  
网站: <http://www.kravmagabeijing.com>

**北京奥帆帆船俱乐部**  
**Beijing Aofan Sailing Club**  
地址: 顺义区白马路19号奥林匹克水上公园园内  
网站: [www.bjaofan.net](http://www.bjaofan.net)

**Beijing Sailing Centre**  
地址: 秦皇岛市海港区文体路22号  
电话: 0335 856 0916 或 150 0118 9580  
邮箱: [enquiries@beijingsailing.com](mailto:enquiries@beijingsailing.com)  
网站: [www.beijingsailing.com](http://www.beijingsailing.com)

**八达岭滑雪场**  
地址: 延庆县八达岭镇  
电话: 6501 0335

**Icon X**  
地址: 宣武区珠市口东大街2号楼1层2号  
电话: 6707 4435

**军都山滑雪场**  
地址: 昌平区崔村镇真顺村588号  
电话: 6072 5888  
邮箱: [bjskiweb@yahoo.cn](mailto:bjskiweb@yahoo.cn)  
网站: [www.bjski.com.cn](http://www.bjski.com.cn)

**北京南山滑雪雪水度假村有限公司**  
地址: 密云县河南寨镇圣水头村  
电话: 8909 1909  
网站: [www.nanshanski.com](http://www.nanshanski.com)

**乔波冰雪世界**  
地址: 顺义区马坡潮白河国家森林公园园内6号  
电话: 6941 1991  
网站: [www.qbski.com](http://www.qbski.com)

**石京龙滑雪场**  
地址: 延庆县张山营镇中羊坊  
电话: 5905 9088  
网站: [www.sjski.com](http://www.sjski.com)

**雪世界滑雪场**  
地址: 昌平区十三陵小宫门  
电话: 8976 1886/ 1899

**北京友谊宾馆**  
**Friendship Hotel**  
地址: 海淀区中关村南大街1号  
电话: 6849 8888 ext 32  
网站: [www.bjfriendshiphotel.com](http://www.bjfriendshiphotel.com)

**东单室内游泳馆**  
**Dongdan Indoor Swimming Pool**  
地址: 东城区大华路甲2号  
电话: 6523 1241

**地坛游泳馆**  
地址: 东城区安外和平里中街 8 号  
电话: 6426 4483

**Dragon Fire Swim Team**  
电话: 华教练 136 0106 4534  
邮箱: [dragonfireswimming@gmail.com](mailto:dragonfireswimming@gmail.com)  
网站: [www.dragonfire.com.cn](http://www.dragonfire.com.cn)

**北京丽都假日饭店游泳馆**  
**Holiday Inn Lido Health Club**  
地址: 朝阳区将台路6号  
电话: 6437 6688 ext 1871  
邮箱: [bc@hilb.net.cn](mailto:bc@hilb.net.cn)

**浪花俱乐部**  
**Splash Recreation Club**  
地址: 顺义区小天竺南路9号国都大饭店  
电话: 6456 5588 ext 1217  
网站: <http://www.citicotelbeijing.com/>

**6th Sense Tennis Academy**  
地址: 朝阳区郎辛庄路1号  
电话: 8538 1073/3269  
邮箱: [china@6senseacademy.com](mailto:china@6senseacademy.com)  
网站: <http://www.6thsenseacademy.com/academy/china1>

**GS Academy**  
1) 朝阳区华康羽网健身中心: 孙河乡顺黄路, 电话: 8459 1367/0156, 邮箱: [info@gs-academy.com](mailto:info@gs-academy.com); 2) 朝阳区外交网球俱乐部: 东方东路19号, 电话: 8532 5118, 邮箱: [info@gs-academy.com](mailto:info@gs-academy.com); 3) 朝阳区蟹岛室内网球中心: 蟹岛路1号, 电话: 8433 5608, 邮箱: [info@gs-academy.com](mailto:info@gs-academy.com); 4) 朝阳区金运时代网球中心: 东苇西路2号, 电话: 8431 8217, 邮箱: [info@gs-academy.com](mailto:info@gs-academy.com)  
网站: [www.gs-academy.com](http://www.gs-academy.com)

**Alona Pilates Studio**  
地址: 朝阳区新源南路一号5层  
电话: 139 1029 0260  
邮箱: [voselena@hotmail.com](mailto:voselena@hotmail.com)  
网站: [www.alonastudiobeijing.com](http://www.alonastudiobeijing.com)

**梵音瑜伽**  
**Fine Yoga**  
地址: 朝阳区西大望路蓝堡国际中心会所  
电话: 8599 9566或153 0008 6931  
网站: [www.fine-yoga.com](http://www.fine-yoga.com)

**Incy Wincy Yoga**  
地址: 朝阳区广渠门外大街8号优士阁A座1909室  
电话: 5861 3809  
邮箱: [info@incywincy.com](mailto:info@incywincy.com)  
网站: [www.incywincy.com](http://www.incywincy.com)

**瑜珈苑**  
**Yoga Yard**  
地址: 朝阳区工体北路17号楼6层工人体育场北门对面  
电话: 6413 0774  
邮箱: [info@yogayard.com](mailto:info@yogayard.com)  
网站: [www.yogayard.com](http://www.yogayard.com)

**家庭娱乐 Fun Stuff**  
**北京剧场**  
**Beijing Playhouse**  
地址: 朝阳区八里庄东四环中路后八里庄5号

电话: 13718908922  
邮箱: [performance@beijingplayhouse.com](mailto:performance@beijingplayhouse.com)  
网站: [www.beijingplayhouse.com](http://www.beijingplayhouse.com)

**北京海洋馆**  
**Beijing Aquarium**  
地址: 海淀区高粱桥斜街乙18号  
电话: 6217 6655  
网站: [www.bj-sea.com](http://www.bj-sea.com)

**北京动物园**  
**Beijing Zoo**  
地址: 海淀区西外大街白石桥路137号  
电话: 6831 4411  
网站: [www.bjzoo.com](http://www.bjzoo.com)

**富国海底世界**  
**Blue Zoo Beijing**  
地址: 朝阳区工人体育场南门  
电话: 6591 3397  
网站: [www.blue-zoo.com](http://www.blue-zoo.com)

**摩锐水世界**  
**Merry Water World**  
地址: 朝阳区东苇路金盏  
电话: 8433 7403  
网站: [www.yujinxiang.com](http://www.yujinxiang.com)

**北京朝阳剧场**  
**Beijing Chaoyang Theater**  
地址: 朝阳区东三环北路36号  
电话: 6507 2421/1818  
网站: [www.bjcyj.com](http://www.bjcyj.com)

**中山公园音乐堂**  
**Forbidden City Concert Hall**  
地址: 西城区西长安街中山公园内  
电话: 6559 8285  
网站: [www.fcchbj.com](http://www.fcchbj.com)

**北京展览馆剧场**  
**Beijing Exhibition Theater**  
地址: 西城区西直门外大街135号  
电话: 6835 4455

**北京七色光儿童剧院**  
**Beijing Seven-Color Light Children's Theater**  
地址: 东城区交道口菊儿胡同甲14号  
电话: 8402 2285

**世纪剧院**  
**Century Theater**  
地址: 朝阳区亮马桥路40号(21世纪饭店)  
电话: 6466 4805或6468 3311 ext 3126

**长安大戏院**  
**Chang'an Grand Theater**  
地址: 东城区建国门内大街7号  
电话: 6510 1309/1310  
网站: [www.changantheater.com](http://www.changantheater.com)

**龙在天皮影文化俱乐部**  
**Chinese Shadow Puppet Cultural Club**  
地址: 海淀区中华皮影文化艺术城: 海淀区清华西路28号 (圆明园南门西100米, 同仁堂旁边)  
电话: 8656 9350  
网站: <http://blog.sina.com.cn/longzaitianpiying>或 [www.zhonghuashadow.cn](http://www.zhonghuashadow.cn)

**朝阳文化馆**  
**Chaoyang Culture Center/TNT Theater**  
地址: 朝阳区朝阳门外大街和金台西路的

路口  
电话: 8599 6011  
网站: [www.cyqwhg.com](http://www.cyqwhg.com)

**北京音乐厅**  
**Beijing Concert Hall**  
地址: 西城区北新华街1号  
电话: 6605 7006/5812

**中国儿童艺术剧场**  
**China Children's Art Theater**  
地址: 东城区东安门大街64号  
电话: 6521 1425  
网站: [www.ccat.name](http://www.ccat.name)

**中国木偶剧院**  
**China Puppet Theater**  
地址: 朝阳区北三环路安华西里甲1号  
电话: 6425 4847或6424 3698  
网站: [www.puppetchina.com](http://www.puppetchina.com)

**大隐剧院**  
**Dayin Theater**  
地址: 朝阳区光华路9号世贸天阶C座(时尚大厦)5层  
电话: 6589 5559  
网站: [www.dayinyuanxian.com/](http://www.dayinyuanxian.com/)

**东环影城**  
**East Gate Cinema**  
地址: 东城区保利大厦北侧东环广场B座地下一层  
电话: 6418 5931  
网站: [www.dhycn.com](http://www.dhycn.com)

**民族文化宫大剧院**  
**Ethnic Cultural Palace Theater**  
地址: 西城区复兴门内大街49号  
电话: 6605 2404

**国家大剧院**  
**National Centre For The Performing Arts (NCPA)**  
地址: 西城区西长安街2号  
电话: 6655 0000  
网站: [www.chncpa.org](http://www.chncpa.org)

**美嘉欢乐影城**  
**Mega Box**  
1) 朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区地下1层, 电话: 6417 6118; 2) 海淀区中关村广场购物中心C区三层 (鼎好西侧), 电话: 5986 3777  
网站: [www.imegabox.com](http://www.imegabox.com)

**东方先锋剧场**  
**Oriental Pioneer Theatre**  
地址: 东城区东单三条8-2号东方广场东北角  
电话: 6527 6911或6559 7394

**北大百年纪念礼堂**  
**Peking University Hall**  
地址: 海淀区颐和园路甲5号北京大学内  
电话: 6275 1278  
网站: [www.pku-hall.com](http://www.pku-hall.com)

**蓬蒿剧场**  
**Penghao Theater**  
地址: 东城区东棉花胡同35号(中央戏剧学院南门, 南锣鼓巷和交道口南大街之间)  
电话: 6400 6452/72

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息, 请联系 [jing\\_editor@trueruncom](mailto:jing_editor@trueruncom)

# 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

### 逾400家长参加北京鼎石国际学校校长见面会

3月13日和14日，逾400名家长出席了北京鼎石国际学校主办的校长见面会。创校主席Edward Shanahan先生、学校校长Malcolm McKenzie先生、小学部校长Mary Jew女士、中学部校长Michael Yi先生及招生部主任Rachael Beare女士向与会家长们描述了他们对学校的规划和设想，介绍了鼎石教育的优势所在及申请流程，并与家长进行了面对面的交流。



### 家育苑家庭早餐饼和穿睡衣日

3月27日早晨，妈妈、爸爸和孩子一起走进教室共享丰富而有趣的早餐。每个孩子都穿着自己喜爱的睡衣，与爸爸妈妈们同坐一桌，吃着厨师们清早起来做的酥软的早餐饼、八宝粥、豆浆和鸡蛋，幸福而甜蜜。除此之外，男老师还为孩子们表演了煎饼。他们想要感谢厨师和老师为此次活动所做的一切准备。





## 工作犬进课堂

3月28日，北京乐成国际学校幼儿园的课堂接待了两位特殊的客人——一只医疗救助犬西米，一只导盲犬珍妮。课堂上，主人们带领着狗狗表演了各自的绝活。一个勇敢的小朋友还自告奋勇被蒙起眼睛，在导盲犬珍妮的带领下，安全顺利地绕过了一系列的障碍物。虽然狗狗们的块头几乎比这群4岁的孩子们还要大，孩子们还是对这些乖巧的工作犬表现出了极大的热情，虽然有的孩子从来都不敢接近狗狗，但大多数孩子还是勇敢地抚摸了它们。孩子们也学习到，在工作犬身着制服认真工作的过程中，再好奇也只能乖乖地在旁边欣赏，不能与它们亲近和互动。（图：张宇，新华社）



## 2013年北京亚洲滑冰邀请赛圆满落幕

由北京市体育总会、北京市冰上轮滑运动协会、美国溜冰协会亚洲分会举办，国贸商城、国贸溜冰场承办的2013年北京亚洲滑冰邀请赛于3月29-31日在国贸溜冰场举行。此项赛会共有来自中国北京、杭州、沈阳、澳门、厦门、香港及印尼等12家会员冰场参加，参赛选手共有261名，参赛项目433项，参赛选手最大年龄55岁、最小年龄4岁。





## 万国群星春季足球课开课

4月13日开始,在包括顺义国际学校,英国学校,蒙台梭利国际学校,乐成国际学校,加拿大国际学校,耀中国际学校,启明星双语学校,3e国际幼儿园,常春藤国际学校,北师大幼儿园,丽都广场,朝阳公园,奥林匹克森林公园,中关村体育场,望京等场地全面启动了万国群星春季足球课。所有的课程都在来自英国和欧洲持有英足总/欧足联教练执照的外籍教练指导下进行。4至12岁的男孩女孩们在户外运动中享受盎然春意。



## 《动物社区》艺术家工作坊

3月16日下午,由丽娟实验艺术教育机构与798UCCA尤伦斯当代艺术中心合作的艺术家工作坊“动物社区”项目在UCCA尤伦斯咖啡厅顺利展开。在艺术家邓大非的带领下,丽娟机构的孩子和家长同UCCA的小会员们一起开始了“动物社区”的创想和制作。







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。

# 全职太太生产自救

## Concerned About Food Savety? Cook at Home

What a stay-at-home mom are doing to save her family from food crisis

著名女作家伍尔芙曾经说过，每个写作的女人都应该拥有一间真正属于自己的屋子。而眼下，对于中国全职太太们而言，比拥有一间自个儿的屋子更迫切更具安全感的，是拥有一个自己的菜园，一块可以生产应季时蔬，方便打理，安全无毒的私家农田。

在一个躺着都会中枪的国度，一切与人类基本生存有关的物质，无论是空气、水还是药品、食物，层出不穷的安全事件让你对活着这件事充满了畏惧。每每打开报纸的社会新闻版，身为全职主妇，忍不住眼皮狂跳，不晓得又有哪些东西不得不从自家的供应链菜单上永久删除，譬如毒蘑菇、染色馒头、毒奶粉、毒茶叶、人造鸡蛋……

当然也有号称无毒的，譬如高档超市里陈列的有机食品，但是一则价格昂贵，顿顿有机大餐多数人都扛不住；二则容易引发人们对其有机身份的质疑，如今连假的警笛警车牌照都泛滥成灾，除非是原装进口，否则一棵产自中国的蔬菜，一头在中国长大的猪，贴个绿色小标，价格翻数番就想证明自己高贵清白，简直比骆驼穿过针眼还难。

从来就没有什么救世主，除了我们自己。所谓民以食为天，天要塌的时候，也是全职太太们各显神通、各展才华之际。

寻求特供食品是不少全职主妇的第一反应。眼下最让全职主妇们心动的小道消息，莫过于打听到哪里有特供产品内部处理，比如找得到源头的大米，特定基地生产的木耳和鸡蛋等等……可惜特供常有，转内销却不是常常有。也有精明主妇花了上万元赞助费，将孩子

送进某大机关幼儿园，一个重要原因是该幼儿园靠山吃山，能享受该机关后勤的特供食品，只是，数着钞票找特供，就和提着猪头找庙门一样，马到成功的人注定还只是一小撮。

当良心和制度都靠不住的时候，普通人只能亲自动手。因为有时间，有精力，中国全职太太当仁不让地成为了家庭生产自救的模范。更多的主妇们开始了DIY的日子。可能是生活在北方的缘故，我身边的全职主妇最拿得出手的往往都是酱牛肉。我手上有若干全职姐妹们转来的私家秘方，有的偏辣，有的偏甜，有的偏咸，是否美味要看个人厨艺的高下，可以肯定的是绝对安全无毒，不是工业盐熬煮的，也没有大大超标的可怕病菌。

除此之外，最常见的生产自救项目便是西点制作。如同其他的全职太太家庭，如今我家的饼干、蛋糕、披萨、面包，包括冰淇淋在内，几乎都是自制。其实自制又费时又费钱，从经济上考量，不是一般的不划算。DIY最大的动因是家有小童，抗毒能力差，万一不留神撞上黑心作坊，吃了违禁的添加剂，含反式脂肪酸的人造奶油，以及增白的面粉和假鸡蛋，吃出毛病来损失就不是一点半点了。

全职太太们就是在各种坏消息的倒逼之下学会了十八般武艺。如果你参观一个全职太太的厨房，标准的厨房配置包括各类DIY机器，譬如面包机、豆浆机、果汁机、酸奶机、豆腐机、豆芽机……日子再讲究一点的，还有一些特制的手动工具。我的一位全职女友，擅长包饺子。她家的饺子皮薄馅鲜，秘诀就是自己动手，面是自己和的，馅是自己绞的。她家最近购了一台手动绞肉机，因为害怕直接从超市买

肉馅，被绞得暧昧不清后，已经分不出好肉、坏肉，新鲜与否，万一再咬到骨头茬，很容易大坏了心情。

遗憾的是，全职太太们再精进厨艺，即使在食品加工环节绣出花来，也还是治标不治本。因为无法辨别原料是否安全。那些新鲜水灵的蔬菜，也许饱浸了农药和防腐剂；看上去丰腴红嫩的肉，也许有瘦肉精和色素。再加上被污染了的大米，加了增白剂的面粉……如果你不能抱着“以毒攻毒”的乐观心态，一日三餐简直都无从下嘴。

在残酷的生存战斗中，全职主妇们很容易就成长为了生产达人。我的全职闺蜜中，有人自己做普洱茶，将杀青的毛茶，放在罐中蒸软，将之软化后，用布袋包好，揉成茶饼。有人则在自家阳台上种蘑菇，不仅解决了自家的健康食品，还向小区推广。至于我，想要菜园子几乎都魔障了，可惜能够租种的地块，都至少离家有一小时的车程。万不得已，我把窗台利用起来，先试种了一盆薄荷，肥硕的叶子几天就疯长起来，几剪子下去就是一盘味道绝佳的有机凉拌菜，日后我计划种的菜还包括韭菜和小葱。主妇们有时也互相分享，譬如集体分掉一片土猪肉；而我自己最大的收获，是分到过一只在别墅院子里散养的母鸡，炖了一大锅鲜美无比的鸡汤。

可惜的是，在一个没有底线的社会，全职太太生产自救的范围还是有限，譬如全职太太们再能耐，到底还是不能自己做药吃，所以也就难以避免一场中国式悲剧：在成功地闪过了各种有毒食材后，到底还是把烂皮鞋吃进了肚子里。

# 当孩子发怒的时候， 我如何控制情绪？

## Ways to Keep Cool When Your Kid Throws a Fit

文: Kathryn Tonges 译: 竞波

**有一位爸爸问我，“当孩子情绪爆发的时候，我自己也会一下子从平静变成愤怒。怎么改进呢？”我的感觉，就像孩子刚开始学骑车，后轮上会加两个辅助小轮一样，作为爸爸，有时在情绪上也需要有这么两个轮子。**

在我30多年的父母培训生涯中，和我分享这种感受的父亲不止他一个。

什么原因会触动这样的情绪爆发？一般来说，这种被动反应来源于期望，对孩子应该有什么样的行为，对自己应该成为什么样的父母的期望。在这些期望之下，你的第一反应可能是“不能让孩子这样下去，不能想要什么就是什么，他们应该能管住自己！”

对这些情绪做更深层的分析，根本原因可能是，你认为孩子应该尊重权威。还有，你可能认为，父母应该管住孩子，如果管不住，那就不是一个好父母。你可能认为，改变孩子的办法不外是：威胁，贿赂，惩罚，数“1-2-3”，然后关禁闭或让他站墙角。这些理念起源于恐惧，起源于对如何做父母缺乏知识。

我遇到的所有父母都说，他们想让孩子有责任感，懂得尊重别人，而他们自己能以身作则，并受到孩子的爱戴。

那么，如何实现这些目标呢？如果不去

了解有效的途径，只依赖过时的，无助于表达爱意的，建立在恐惧之上的手段，那么目标和方法就完全脱节。你和孩子会越来越疏远。孩子被当成一个罪犯，他们会感到害怕甚至过于依赖你。这些过时的方法可能在当时见到一些效果，但不能持久，没有建设性，不能建立彼此的尊重，也不能让孩子有真正的内在动力。

这些想法和理念，会发展成不快乐，然后是愤怒。所以，改变这些强烈的情绪反应，需要理念上的改变。

当你决定改变那些根深蒂固的想法时，你就能更自由地选择富有爱意的，真正有帮助的反馈方式，而不是依靠被动的愤怒爆发。通常，对于工作上的人际关系和专业技术能力，我们认为很有必要不断学习和提高，而在为人父母上，我们却抱住老办法不放，即使它们已经被证明是很有伤害性的。

我最近帮助过一个妈妈，她已经决定改变想法，从以前的“我的孩子真让我头疼，我总得对她嚷嚷”转到“我的孩子在学习如何管理自己的情绪，我要理解他肯定他，帮助他转变。”但这只是个开始。

**在感到怒气上升的时候，这个妈妈开始采用ABCC模式：**

**A — Acknowledge 承认，接受：**她先接受这种



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。

愤怒的感觉，使得情绪稳定下来。

**B — Breath 呼吸：**她开始做深呼吸，重温一下刚建立的关于自己和孩子的新理念。她问自己，是想帮助孩子还是伤害他们，并想像一下两种情景。这样暂缓一下，使她有时间能开始下一步。

**C — Curious 好奇：**她开始琢磨在当时的情形下，她和孩子真正需要的是什么。

**C — Choice 选择：**然后，她开始选择真正有效的应对方法。

当然不是每次都奏效，有时候，这个妈妈在暂停之前就已经发火了。这时，她会先道歉，然后再进入ABCC的模式。

那么，对你来说，有什么理念需要从今天开始改变吗？迈出积极的富有建设性的第一步，目标就可以达到。把想法写下来，钉到墙上，经常念叨几次，让它们彻底替代原有的观念。

**心平气和地做孩子的父母吧！**

**Peaceful Parenting!**



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

北京环境关键词:

- “极端糟糕”
- “爆表”
- “毒空气”
- “末日空气”

如何呵护您和家人的健康?

IQAir空气净化器对于 $\geq 0.3$ 微米的颗粒物整机净化效能为99.97%以上, 对于 $\geq 0.003$ 微米的颗粒物净化效能为99.5%以上——比PM2.5颗粒物直径小约800倍



HealthPro 250

## 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PM2.5污染, IQAir是您的最佳选择。



- 1 IQAir独有的新型HyperHEPA®滤芯, 经认证检测, 对于直径 $\geq 0.003$ 微米的超细颗粒污染物, 净化效能高达99.95%, 比普通空气净化器可净化颗粒直径小100倍。HyperHEPA®滤芯展开面积达5平米, 真正的HEPA滤芯(等级H12/H13)。净化效果近乎完美, 更重要的是它能保证自始至终的高效能表现。
- 2 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 m<sup>3</sup>/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新型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累, 影响之后高能效滤芯层对细菌、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。

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  
北京市朝阳区青云路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  
号院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

新开业  
卓展购物中心展厅  
北京市海淀区复兴路69号  
五层家电区



# 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 admission@keystoneacademy.cn

www.keystoneacademy.cn