

国际教育·家庭生活·都市资讯

Kids

菁

beijingkids

WOMEN
OF CHINA

随刊赠送，免费发行

2013.6.17 - 7.21

毕业舞会大变装

Glamour and Glitz of Prom Night

别为“起跑线”慌张

Don't Fret Over Early Education



封面故事

夏天乐趣多

Get Into Summer Fun!

爬山嬉水逛公园，自驾野营吃冷饮——带孩子玩转夏日京城！

What if
 leaders from some of the
 world's finest preparatory schools
**combined their expertise
 and vision to found**
 a new school?

如果

有这样一所学校，
 由来自世界顶尖预科学校的
 领导者所创设，
 汇聚他们的
专长与愿景.....



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 真正的世界学校 *A new* MODEL OF EDUCATION IN CHINA 全新的教育模式

(86 10) 5825 6008 admission@keystoneacademy.cn
 www.keystoneacademy.cn

美国寄宿中学与大学 升学讲座

面试及 升学申请工作坊

7月13日 (星期六)

14:00 – 18:00

北京朝阳悠唐皇冠假日酒店

北京朝阳区
三丰北里3号

寄宿高中面试工作坊*

由 Kevin Lawrence 和 Michael Agosto 主持

7月11 – 12日 (星期四、五)

09:00 – 13:00

大学申请工作坊*

由 Dana Brown 和 Luis Martinez 主持

7月11 – 12日 (星期四、五)

09:00 – 13:00

演讲者



THE LAWRENCEVILLE
SCHOOL

Kevin Lawrence

招生部副教务长,
劳伦斯威尔中学



PEDDIE SCHOOL

Michael Agosto

招生部副总监,
佩迪中学



CORNELL UNIVERSITY /
THE HOTCHKISS SCHOOL

Dana Brown

前任招生部副总监,
康奈尔大学
招生部高级副总监,
霍奇基斯中学



BATES COLLEGE

Luis Martinez

前任招生部副总监,
贝茨学院

报名方式

1. 所有活动名额有限, 须提前报名。
2. 请电邮至 admissions@foundationge.com 或致电 +852 81721072 报名。
3. 我们会以电邮方式确认报名。

查询: admissions@foundationge.com



香港中環荷李活道1號
華懋荷李活中心13樓
電話 +852 81721072
Skype foundationge
www.foundationge.com



* 收费项目; 敬请预约; 工作坊地点将于登记确认后通知。



16

16

封面故事 Cover Story

夏天乐趣多
Get Into Summer Fun!

玩水
Water Fun

徒步
Take a Hike

冰场消暑
Skating

公园
Parks Galore

夏令营终极集结令
Summer Camp Late Roundup

夏日户外潮品
Summer Must-Haves

室内娱乐
Indoor Play

话题 Features

38 毕业舞会大变装
Glamour and Glitz of Prom Night

教育 Education

教育关键词
Education ABC

37 瑞吉欧
The Reggio Emilia System Explained

为师之道
Featured Educator

42 坚定而和善的教育
Be Firm, but Gentle: Interview With Dr. Jane Nelsen

学校聚焦
School Focus

44 北京BISS国际学校参观记
Inside Beijing BISS International School

05 卷首语 From the Publisher**07 编者按 Editor's Note****社区报道 Essentials**

10 社区热点
Noticeboard

14 编辑精选
Top 10

76 简报
The Circuit



44



55

家庭娱乐 Playing

宝贝相片
Baby Photo

12 天真表情
Cute Faces

美食广场
Food Court

55 酷暑必须Cool
Cold Food to Beat the Summer Heat

健康 Health

心理观察
Behavioral Medicine

50 别为“起跑线”慌张
Don't Fret Over Early Education

家庭健康
Family Health

48 如何在旅途中保护孩子的健康?
Keeping Children Healthy During Travel

52 医生请进门
Doctors at Your Doorstep

为人父母 Parenting

父母社区
Parents Corner

47 长头发的故事
Combing Over the Past

59 到村里玩才开心
The Freedom to Have Fun

79 中产将与钟点工说再见?
A Life Without Ayi?

专家课堂
Expert's Voice

80 打孩子，对孩子嚷嚷，真有用吗?
Do Spanking and Scolding Really Work?



60

分类信息 Directory



本期封面模特是Tico (左)，大名牛童，今年6岁，在Muffy's博识梦飞国际幼儿园读大班。Tico爱上幼儿园，也爱班里的小朋友和老师们。最喜欢弹钢琴，能弹好多首曲子。他还喜欢拼插玩具，已经拼插了很多大汽车、大飞机，游泳和滑冰也不错！
郭子腾 (右)，5岁10个月，出生在北京，性格活泼开朗，想象力丰富，喜欢体育运动，对足球情有独钟，虽然只有5岁多但球龄已有两年。痴迷于科幻电影，因为很多情节理解不了，看电影的时候也是爸爸妈妈集中回答十万个为什么的时候。

摄影：美国乐童万色儿童摄影机构

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2013年6月(下半年) 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: June 17, 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6月17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
Deputy Managing Editor Grace Gui
Editorial Assistant Echo Xie
Contributing Writers Cuntoushu, Fu Ting, Kate Gaynor, Kathryn Tonges, Liu Lian, Shuiwenlu, Sijia Chen, Tao Tai, Zhang Jingyang
Intern Emma 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



为了你夏天的那一刻

“That Magic Moment”

那天下班刚回家，9岁的妹妹跑过来，说学校露营要准备零食。于是又把包拿起来跟她出门。

一路上，妹妹一边走，一边不停地讲学校的事儿，一侧的肩膀和小胳膊挨着我。路上有石头绕着走一下，肉肉的小胳膊也跟着挨过来。

我似听非听，想着要截稿了。过了一会儿，那边说话的劲头慢慢减弱。我开始感到抱歉，想着怎么解释一下。结果，张嘴还是：“妈妈需要写点儿关于夏天的事儿，和你聊聊吧。”

“好吧，”妹妹低下头。

我想起她爸爸埋怨过我的话：“怎么又把话题绑架到你那儿去了？！”

“在夏天，你最喜欢的是什么？”

“当然是放假啦。”

“为什么？”

“你知道的，做学生有时候压力挺大的。”

“你有压力？！你每天作业那么少！”

“和以前的学校比，压力当然少多了。但是每天都上学，会很没意思。比如我们老师，她对我们很好，还买比萨给我们吃。可是，她也需要去旅行啊，她要去别的城市看看。如果没有假期，她怎么去旅行？！”

“你也需要旅行吗？为什么？”

“去看些不同的地方啊，还可以学习不同的语言。如果我们一辈子待在一个地方，比如上海，肯定很闷的。当然，飞机上的时间也很长，我都闷得要发疯了。”

“你旅行时说过别语言？”

“噢，对，我说的还是英文和中文，忘了，哈哈！”

“说真的吧，为什么想去看别的地方？”

“……其实，我是想有一个新的开始。你知道，在一个地方呆久了，我总会做一些让我后悔的事情。到了一个新地方，没有人认识我，我可以重新开始啦。噢，这个别写到杂志里。一定要写的话，也要注明是我讲的哟。”

“……好吧，那给妈妈讲讲你印象最深的一次夏天的经历吧。”

“……我都忘啦！全都不记得了。”

噢，有一年，我们在芝加哥Millennium Park，记得那个Crown Fountain大喷泉吗？那个屏幕上的大笑脸，会慢慢收起来，嘴慢慢变成

一个圆形，然后突然喷出水来。

姐姐拉着我的手在那个笑脸下等着，就等着水柱突然喷出来，喷到我们头上，喷到我们身上。我们先去等的，后面来了好多小孩，把我们都围起来了。水喷下来，他们个儿高，挡在上面。水就先冲到他们，然后漏下来，冲到我们身上。那水像冰一样凉，好凉！我直哆嗦，可是太爽啦！太痛快啦！等这个喷完了，我们又赶紧跑到那边的笑脸下面等。跑来跑去，就是为了那一刻。我们忙的所有事情，都是为了那一刻！妈妈，There is nothing else! Just that moment! 你问我还记得什么，这就是我牢牢记住的，就是那一刻呀！！”

妹妹站在街上，像演讲一样挥动着胳膊。

我看着她，一时说不出话。心想，你知道吗，妈妈为了夏天的假期，需要提前四个月计划，还要温习做饭洗衣，做至少一个月的保姆兼厨师兼司机兼导游，包括当你和姐姐这个小小夏令营的住宿管理员。临行前，妈妈需要尽量把工作多做些，假期中积压的事务免不了回来再加班处理。更不用提整理行李，倒时差，和一路上的赶飞机租车找酒店。妈妈会在假期的后半段开始想家，想回到家里，什么都不用操心地睡一觉，然后醒来就有做好的饭等着，有洗好熨平的衣服可以拿起来穿。

可是，为了你的这一刻，为了你能有更多这样的记忆，妈妈会尽快结束手里的工作，在这个夏天，带你们去旅行。

注：芝加哥市中心的千禧公园 (Chicago Millennium Park) 里，有一个现代艺术风格的王冠喷泉 (Crown Fountain)，由西班牙艺术家Jaume Plensa设计。它包括两座面面相望的、高50英尺的LED 大屏幕。屏幕由电脑控制，以每小时六张的速度轮流展示一千多位芝加哥普通市民的笑脸。这些笑脸有老有少，有男有女，各种族肤色都有。当笑脸慢慢收起，嘴收成一个圆形。然后，一个很大的水柱突然从中喷出来，呈弧线喷到在屏幕下方等待着的孩子们身上。在夏天，这个很特别的公共艺术周围常常聚集了很多大人孩子，形成了一个欢乐的互动社区。

吴竞波

执行出版人

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
Deputy Managing Editor 副主编 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、浮婷、Kate Gaynor、Kathryn Tonges、刘恋、水纹路、陶太、张京阳
Intern 实习生 张亚静 Emma 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), 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, Anna Rudashko

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 jing_editor@truerun.com
Advertising 广告部 5820 7100/7700 转826, jing_sales@truerun.com
Marketing 市场部 jing_marketing@truerun.com
Distribution 发行部 5820 7100/7700 转866, jing_distribution@truerun.com

 www.issuu.com/jingkids



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



别为暑假发愁

Worried About a Long, Hot Boring Summer? Jingkids to the Rescue

今年的夏天来得格外迟。但差不多两个月前，我就听到周围有妈妈担心“暑假来了该怎么办”。要是我还没有孩子，估计是彻底不懂她们的——杨絮都还没开始飘呢，暑假就急上了，当妈的人会不会着急太多太早？

但现实是，我简直不能更理解她们了。自从有了孩子，我深深地体会到了“上哪儿玩”和“怎么玩儿”是多么伤脑筋的事情。

对于一个父母都上班，只能巴巴等着周末“过节”的一两岁的孩子而言，平常除了跟家里看看小人书、摆弄摆弄玩具，出门在家周边溜溜弯，也没什么太多选择了。如今家家都是单门独户，同一小区就算满眼是孩子，也没几个能真正玩到一起。小不点对着的也就是老人和阿姨。到了周末，无非能跟着爸妈走远一点儿换换环境。太远就算了，北京这交通状况，再好玩的地方路上花俩钟头都没兴致了，何况低龄的孩子还有独特的吃喝拉撒睡生物钟，千万别把出趟门弄成穷折腾；车程近点儿的选择就那么两个，老去也没劲。何况，最重要的是——“那么两个地方”也不真的完全适合小孩子：我不打算让小不点上任何早教班，通常的体育运动他也还参与不了，购物中心里的游乐场大同小异，免不了嘈杂……

不是没想过亲近大自然。春天里好几次想带孩子去放风筝，不是因为空气污染严重而放弃，就是乱风猛吹而作罢。

当看到我们的专栏撰稿人村头树吐槽女儿整个寒假都无聊到无奈，我难免想象自家孩子就算长大点儿，又能如何打发假期时间。

在我的童年，假期补习班闻所未闻，如今很多孩子所承受的压力都不曾困扰我。“玩”这件事压根不需烦劳父母出马，我自己就有大把的时间琢磨去哪儿玩，怎么玩——而且我也有地儿玩。这让暑假和寒假，尤其是暑假（南方的冬天很难过）变成每年最受期待的欢乐时光。

喊上邻居家的几个孩子，或者是同学，或是表兄弟姐妹，家门口、公园、湖边、山上，哪儿都玩的不亦乐乎。简单的几个游戏，每个小孩都能参与，不要大人带领，无需担心周边安全（当然要照顾好自己）；爬山、游泳不在话下；专挑“闹鬼”的僻静地探险；从家里“偷拿”出来的碟子碗筷、肉菜、盐，凑一块儿煞有介事地烧烤过家家；即使在家里，多的是一帮小孩，也不知具体干了什么，一个下午一闪而过，直到爸妈下班回家仍意犹未尽……

我知道，我的孩子没法像我当年那样了。时代不同，环境巨变。暑假来了，举家出游当然是不错的选择。前提是目标明确，还得举家有闲。不出门的时常发愁。给孩子找一堆玩伴太不容易了。大人想要扮演好陪玩角色，又苦于无处消磨。

其实，我承认在陪孩子玩这件事情上，我的要求有点“事儿”，同时自己又非常缺乏想象力。在北京生活了12年，了熟于心的不过是逛商场、看电影、吃饭，这会儿当了妈，发现以前的几样“节目”都不行了。

何不趁着这个夏天，把北京好吃好玩的——当然是适合带孩子去的——全部搜罗一遍，给同样伤脑筋的爸爸妈妈们参考参考？

好处是，我也储备一些好招儿，反正编辑部各位同事帮我一起把功课做啦！

桂桂

副主编



马春蕾 Toni Ma

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



吴竞波 Jingbo Wu

北京人，在美国学习工作了15年，曾任职于美国联邦快递公司和盖璞时装公司市场管理职务。后全家搬到上海。在上海的8年中，加入由两个妈妈朋友创办的一家英文家庭杂志，负责广告并撰写专栏。有两个女儿，Jamie (12岁)和Corie (9岁)。2012年7月回到北京，作为执行出版人加入《菁kids》杂志。关注教育，关注父母社区学校活动，喜欢读书看电影，享受与家人共度周末。新浪微博@JingboBJ



范吉慧 Helen Fan

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



桂桂 Grace Gui

2001年来北京，2011年刚晋级为新手妈妈。加入《菁kids》杂志前，曾在广播、电视等媒体工作，担任大学老师和在某英法双语杂志经济版做编辑记者。儿子的到来让原本对孩子不感冒的她成了孩子迷，玩起来“疯疯癫癫，一点样子也没有”。现在有关教育和成长的一切话题都是她的菜。新浪微博@GGLana



谢嘉桐 Echo Xie

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



詹家伟 Jerry Chan

True Run Media的编辑总监。出生在美国德克萨斯州的休斯敦，在北京生活了14年。他的妻子是位土生土长的北京人，现在他们有一个4岁的女儿 (Marianne) 和一个8个月大的儿子 (Evan)。Jerry热爱音乐、美食、旅行，而且很享受家庭生活。新浪微博和推特@jchan53



肖毅恩 Iain Shaw

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



龙洵宗 Jacopo Della Ragione

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



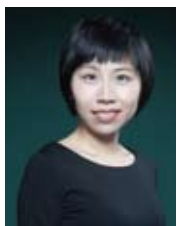
贺娟娟 Helen He

《菁kids》杂志美编，资深平面设计师，2005年来到北京，一直就职于 True Run Media，多年从事英文杂志广告设计及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。

国际教育·家庭生活·都市资讯

kids

菁

抢订中

菁kids可以订阅啦!

国际教育、家庭生活、都市资讯……
每年只需**200元**，快递到家，方便贴心



菁kids杂志

咨询热线 5820 7700转866 (工作日10点至18点)

或发邮件至 jing_distribution@truerun.com

领取订阅表格



新世纪妇儿医院“六一”健康游园会

6月1日，为欢度“六一”国际儿童节，中国药学会与北京新世纪妇儿医院共同在望湖公园为广大家长和儿童举办了一场主题为“儿童用药安全”的大型“健康游园会”。活动包括北京著名医生健康义诊、中国药学会的儿童安全用药咨询、互动游戏，还有熊猫医生、白雪公主、葫芦娃等卡通人物巡游。

北大公学国际双语幼儿园“国粹京剧”亲子活动

5月11日，北大公学国际双语幼儿园举行了“国粹京剧”亲子活动。活动开始，老师带领家长和幼儿一起观看了课件，欣赏京剧中不同的人物造型。在对京剧及各种脸谱有了初步了解后，幼儿和家长一起用画笔装饰空白脸谱。脸谱画好后，大家戴上自己亲手绘制的脸谱开始表演京剧，亲身感受传统文化的魅力。



金翼德懿双语幼儿园夜宿野营

6月13日-14日，金翼德懿双语幼儿园的孩子们在农场里度过了两天一夜的夜宿野营。孩子们参观羊圈，自己做饭，在附近树林玩游戏。并非每个孩子都在室内过夜，因为部分小勇士在室外帐篷里度过了一晚。这次野营让孩子们学会了如何在没有父母陪伴的情况下与自然和谐相处。

海嘉国际双语学校携手雅安平民救援队捐助灾区

海嘉国际双语学校的妈妈们在得知雅安平民救援队在芦山县龙门镇驻扎赈灾的消息后，迅速在一个星期之内组织了满满一货车的物资，通过平民救援队发往灾区。海嘉妈妈们为灾区的孩子们准备了衣服、彩笔、碗等物资，和孩子们一起仔细地整理打包，并纷纷在包裹上写下祝福的话语。此外海嘉还派出爱心家庭代表深入灾区，加入到雅安平民救援队的志愿者行列中。

托业、托业桥奖学金扩大申请范围

据新京报消息，美国教育服务考试中心（ETS）连续第4年在中国推出托业、托业桥奖学金项目，用于表彰学习成绩优异，并且通过积极参加课外活动表现出良好综合素质的托业、托业桥考生。今年奖学金的项目扩大了受众范围，研究生和中等职业教育院校学生也可申请。其中托业奖学金每份金额8000元人民币，托业桥奖学金每份4000元人民币，分别授予40个名额。申请截止时间均为7月31日。

第九届园博会开幕

5月18日，第九届中国（北京）国际园林博览会开幕。此次园博会中的园林博物馆按原比例复制了南北精品园林，主要看点有北京半亩园局部复建和原比例再建南方园林精华，还有成都大熊猫飞来助兴亮相于成都馆。推荐线路三条，线路一沿银杏大道遍观三地标，线路二由北京园至巴字园一站览尽古典园林，线路三园博轴、园博湖和锦绣谷一轴两景区。

LEOS少年领导力拓展课堂

6月1日，邻家英才学习中心举办了一场少年领导力拓展课堂，由Dr. Yene Assegid带领。LEOS 是当今在国际中小学教育中很受重视的青少年领导力和团队协作能力拓展研讨会项目，活动旨在激发青少年领导力，培养坚定的意志。孩子们在轻松有趣的互动中体验并练习，初步学习到如何对自己和别人做强有力的承诺以及规划时间的技巧。



玩具反斗城北京新开两店

近日，玩具反斗城 (Toys "R" Us) 在北京海淀区新开两家分店，分别位于金源时代购物中心和五彩城。加上凯德mall太阳宫和朝阳大悦城两家，如今玩具反斗城在北京已有四家分店，而全国店铺总数超过三十家。作为全球领先的玩具及婴儿用品专门零售商，玩具反斗城通过整合各类品牌，提供全方位及一站式的购物体验。

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



陈子楠-1岁-中国



米乐-1岁6个月-中国



Jan Cienciala-1个月-波兰中国



Madge Li-1岁-美国



吴天琦-3岁-中国



吴翼含-2岁5个月-中国



Tonya-3岁-德国

天真表情

Cute Faces



👉 Loup-7个月-中国法国



👉 刘天洛-1岁-中国



👉 刘煜宸-1岁-中国



👉 圆宝-1岁2个月-中国



👉 晶森(Jingsen)-2岁6个月-比利时



👉 代亦乔-3岁-中国



👉 吴岳嘉-2岁7个月-中国

TOP 10 编辑精选

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



水世界狂欢

水立方嬉水乐园有十大水上游乐项目，包括深海龙卷风、魔幻漩涡等。每年夏天，这儿还水上音乐狂欢节，从6月1日到8月31日持续两个月，在音乐狂欢节现场将有乐队演出等精彩活动。更多玩水信息见27至29页。

时间：10:00-22:00

价格：200元（成人）/160元（儿童）

电话：8437 8963

地址：朝阳区天辰东路11号奥林匹克公园国家游泳中心（水立方）

恐龙岛主题嘉年华

嘉年华是以恐龙为主题的少年主题乐园，有数十种教育及娱乐项目。比如实景仿真恐龙展，通过3D建模的方式，仿真复原形态各异的各种恐龙。而3D电影《恐龙星球》，用逼真的视、听、触感带领大家回归远古时代。

时间：4月21日-11月15日

价格：30-160元/160元（亲子套票）/190元（家庭套票）

电话：8489 0088

地址：朝阳区蟹岛路1号(机场辅路中段)蟹岛国际会展中心6号馆

邮箱：xiedaohz@163.com

网址：www.xiedaoicec.com

沙滩嬉水

朝阳公园沙滩节主题乐园中划分了湖景嬉水区、沙滩排球区等分区，还有足球公园，真人欢乐球等互动游戏。每年还会从国外引进异国文化特色的桑巴舞、南非鼓舞等。

时间：9:00-21:30（6月8日-8月31日）

价格：80元（周一至周五9:00-21:30）/50元（周一至周五18:00-21:30）；120元（周末及节假日全日票9:00-21:30）；380元（周一至周五平日10次通票，每日只能使用1次）

电话：6595 3647

地址：北京市朝阳区朝阳公园南路1号

爬长城

是不是每次去八达岭和慕田峪都人满为患？编辑在21至23页搜集了许多各有特点的长城景点。爸爸妈妈们，没事的时候带着孩子自驾游去长城吧，特别推荐古北口！

时间：8:00-17:00

价格：25元

电话：8855 0488

地址：密云县古北口镇古北口长城

看儿童剧《罐头小人》

鲁西西打开了一个罐头，里面蹦出了一个罐头小人和她交上了朋友。这个快乐神奇的罐头小人给鲁西西带来了无限的乐趣，但是也让不知实情的孪生哥哥皮皮鲁和妈妈误会连连。

时间：8月8日-8月10日

价格：160/200/240

电话：6655 2100（8:00-18:30），6655 2208/2218（24小时）

地址：西城区西长安街2号

玩转金海湖

金海湖是主要开发水上娱乐项目，有手划船、碰碰船、快艇等项目。除此之外还有野生动物园、海洋公园等。

时间：9:00-17:00

价格：36元（4月-10月）/23元（11月-3月），其他项目另有收费

电话：6999 1356

地址：平谷区金海湖镇海子村北

享受冰场清凉

国贸冰场的冰面两小时清冰一次，冰面平整舒服；门票包含租鞋费用；休息厅很大，冰场孩子比较多。周末可能会有包场，去之前最好提前电话咨询，更多冰场信息在24和25页。

时间：10:00-22:00

价格：周一至周四30元/1.5小时（10:00-18:00），40元/1.5小时（18:00-22:00）；周五30元/1.5小时（10:00-18:00），50元/1.5小时（18:00-22:00）；周末及节假日50元/1.5小时（10:00-22:00）

电话：6505 5776

地址：国贸商城的地下二层

美吉姆亲子互动

早教品牌，其课程包括欢动课、艺术课、音乐课等，在这儿既可以亲子互动，也能孩子独立参加。器械很多，适合活泼好动的孩子。老师很热情，而且英语不错。

地址：朝阳区西大望路3号蓝堡国际中心1座15层

电话：6582 0158

更多地址电话请见“分类信息”

公园消暑

北海公园每年7月中旬-8月底，是赏荷花、划船的最佳时节。下午3点以后去游览可避开人流高峰。更多公园信息见30至33页。

时间：6:00-21:00（4月初-10月底）/6:30-20:00（11月初-14年3月底）

价格：10元/5元/20元/15元

电话：6403 8055, 6404 0610

地址：西城区文津街1号



什刹海划船骑单车

什刹海周边是老北京风貌保存较完好的地方。可以去那里的宋庆龄故居转一转，品尝美味的小吃，也可以坐上黄包车感受老北京韵味。精力充沛的话，不妨在太阳不那么足的时候，和家人租一辆三人自行车骑几圈，或者划划船。

时间：全天（具体景点有开放时间）

地址：北京市西城区羊房胡同

SUMMER CAMP

The Professional Exercise Specialist from US
Greg Kaler

Bilingual!

Fitness is Fun!!

Be Kind, Be Healthy, Be Active
心美 体健 正能量!

Age: 6-12

夏令营特聘美国资深校园运动及表演家格里格·凯勒先生来华。由其设计并亲身参与的“健康欢动”课程，传递着多种积极健康的运动理念，其新颖独特、节奏明快且全英文的授课方式，集丰富的室内外课堂互动、游戏、运动健身和特别讲座于一体，带给孩子们全新的精彩体验。同时开设：儿童戏剧、快乐非洲鼓、趣味魔术、科学实验、软陶、卡通画、创意手工、沙画、立体彩绘、手工印染、中国传统手工集棉等多种丰富多彩的体验课程。

- **时间：**超长跨度。每期两周（周一至周五），共三期
第一期：7月8日 - 7月19日
第二期：7月22日 - 8月2日
第三期：8月5日 - 8月16日
- **报名截止：**2013年6月20日
- **活动地点：**北京常春藤国际学校 Beijing Collegiate Academy International School 北京市朝阳区东风南路东10号 www.bcschoolchina.com

- **报名咨询：**北京腾天文化艺术交流有限公司 (010) 6544 7057 (010) 6544 7058 E: summercamp@dragonshow.com W: www.dragonshow.com
- **联合主办：**

营员均可获赠
下血 营帽 证书 相册



SSAT / SAT / TOEFL

暑假大师课

大师风暴席卷京城，帮你创造不可思议的奇迹！

- ◆ SSAT/SAT/TOEFL大师们云集伊莱预科学校：
20年备考经验，总计培训亚洲学生25000人次
- ◆ 根据学生学术英文水平制定专属学习方案：
SSAT2200以上，SAT2100-2400，TOEFL100-120
- ◆ 全面提升学术英文能力，批判性阅读、口语和写作能力
- ◆ 大师亲自进行写作与演讲作业批改
- ◆ 1:1, 1:2 VIP定制班, 1:4 高级研修班：
自5月1日每周滚动开课
- ◆ 授课语言：英文
- ◆ 授课地点：大望路华贸校区、中关村欧美汇校区

咨询报名电话：13910559509
微信：Elan2013 网址：www.elanacademy.cn

夏天乐趣多

Get Into Summer Fun!

The essential guide to events and activities around Beijing

编：谢嘉桐、张亚静





图：美国乐童万色儿童摄影机构

北京似乎只有两个季节——冬季和夏季。炎热的夏天，父母绞尽脑汁想给放暑假的孩子寻个好去处，既能避暑又能有所收获。本着安全、健康、有益身心、有趣味的原则，我们为不同年龄段的孩子精心整理了几类活动，希望能对不知该怎么安排孩子暑假的您有所帮助。



玩水

Water Fun

夏天就是玩儿水的季节！游泳、沙滩、温泉、水上乐园……还等什么？清凉一夏吧！

图：美国乐童万色儿童摄影机构

a. 水立方嬉水乐园

水立方嬉水乐园有十大水上游乐项目，包括深海龙卷风、魔幻漩涡、翻江倒海、急速暗涌、海底总动员等。每年夏天，这儿有水立方嬉水乐园水上音乐狂欢节，持续两个月，从6月1日到8月31日，在音乐狂欢节现场将有乐队演出、欢乐戏水互动等精彩活动。去的时候一定要记得带拖鞋和装衣服的塑料袋子，不然只能赤脚在大厅走了。每逢整点有十分钟的造浪，很好玩。水立方是智能温控，所以常年水温在25至30摄氏度。

时间：10:00-22:00

价格：200元（成人）/160元（儿童）

电话：8437 8963

地址：朝阳区天辰东路11号奥林匹克公园国家游泳中心（水立方）



b. 欢乐水魔方嬉水乐园

乐园内有全球最大的万人海啸造浪池、惊险的龙卷风滑道、刺激的尖峰极速滑道、亚洲最大的黑暗漩涡等项目，龙卷风滑道很好玩。里面买东西不能直接付现金，需把钱提前充在卡里。因为是室外的，去的时候记得涂较高倍数的防晒霜。最好工作日去，人相对会少一点。

时间：10:00-19:00（5月26日-7月9日；8月21日-9月16日）；10:00-22:00（7月10日-8月20日）

价格：200元

电话：5980 2852，8860 9999

地址：丰台区小屯路11号

c. 摩锐水世界

摩锐水世界以玩水为主，是北京最大的室内水上乐园。有漂流、冲浪、水滑梯、水上电影、游泳池、漂流河、水幕电影、亚洲最高的室内水滑梯等。这儿离市区较近，有班车直达。各种戏水项目齐全，蘑菇池和刺激的U型滑板都很有趣。每个池子都是温水，不用担心着凉。就算不想玩水也可以看水幕电影、攀岩、玩球、健身，是个让您来了绝对要运动起来的地方。

时间：13:00-22:30（平日）/9:00-22:30（假日）

价格：98元（平日）/138元（假日）

电话：5166 6846

地址：朝阳区金盏乡郁金香花园温泉度假村内

d. 朝阳公园沙滩节

沙滩主题乐园位于朝阳公园中部，是北京奥运会沙滩排球比赛场地，2009年起开始举办沙滩节。主题乐园中划分了湖景嬉水区、沙滩排球区、沙滩足球区、表演区、群众电视互动区以及餐饮服务区，还有足球公园，真人欢乐球、九宫格射门、桌上足球、沙滩足球和笼式足球等互动游戏。每年举办的“沙滩狂欢节”都从国外引进具有国际特色的桑巴舞、南非鼓舞以及时尚的流行歌曲。沙滩公园不算大，沙子很细，里面有儿童戏水池，池子不算大水比较干净。游泳圈这些东西，公园都有卖，不用带太多。

时间：9:00-21:30（6月8日-8月31日）

价格：80元（周一至周五9:00-21:30）/50元（周一至周五18:00-21:30）；120元（周末及节假日全日票9:00-21:30）；380元（周一至周五平日10次通票，每日只能使用1次）

电话：6595 3647

地址：北京市朝阳区朝阳公园南路1号



e. 温都水城

温都水城水空间里面有许多娱乐项目，如飞天梭滑道、高速回旋的太空盆、滑板冲浪、漂流河、互动水屋等，大人孩子都喜欢。这里戏水和温泉兼顾，环境好，交通方便。因为有室外温泉池，卫生间里没有单独浴缸，只有淋浴区。有适合小孩子玩的娱乐设施。

时间：9:00-次日2:00

价格：168元（水空间）/198元（养生馆）/298元（通票）

电话：8178 8888

地址：昌平区北七家镇宏福创业园，正北中轴线以北的20公里

f. 顺景温泉

顺景温泉在北京市区，室内温泉面积非常大，种类多，整整一层都是温泉区，分为日式、南亚一二区、儿童戏水区、中药区、室外区，温泉温度比较高。泡汤之前之后记得淋浴，店家有毛巾、浴液、洗发水，不用自己带。服务比较好，到处都有小景致。自助餐性价比很高，种类很多，味道也还可以。但是这里没有戏水设施和私密泡池。

时间：24小时营业

价格：门票198元/位，自助餐60元/位

电话：5827 1888

地址：朝阳区北四环东路2号(宜家家居斜对面)

g. 九华山庄

九华山庄是北京最著名的温泉之一，面积大，温泉种类多，住宿有标间、别墅、小院。这里没有戏水设施，以泡温泉为主。

时间：8:30-次日2:00

门票：98元

电话：6178 2288/2182，5248 5590

地址：昌平区小汤山镇大柳树环岛

h. 龙脉温泉

这里的温泉的交通便利，地方大，近邻长城、十三陵、蟒山、银山塔林、雪世界滑雪场等景区，自驾可一条线玩多个地方。温泉池种类非常多，有小鱼池、酒池、药池、海泥池等，适合全家老小一块来，漂流池、游泳池等玩乐池，一般大人小孩都喜欢。但是这里修建时间久远，基础设施有点落后，更衣室不大，周末人多时慎去。洗发水要自带。度假村里有马场，可以骑马开跑，至于有一些室内玩的东西，比如保龄球，比如射箭等。

时间：9:00-24:00

价格：120元（游泳馆，其他据所玩项目而定）

电话：5711 8398

地址：昌平区小汤山大柳树环岛西侧小汤山镇政府以北



i. 蟹岛 (泡温泉+农庄采摘+小动物科普园+钓鱼钓蟹)

蟹岛的垂钓园有十个池子，有各种鱼类，而且非周末时间钓竿不收费。另外，采摘园、儿童游乐场、高尔夫球场、温泉也值得一去，晚上可以住在农家小院。蟹岛科普园有羊驼、孔雀、天鹅、猴子、羚羊等珍稀动物；还有普通的家禽、家畜、牛马羊等，城里孩子很难见到。绿色农庄可以采摘水果蔬菜，每年九月举办螃蟹节。

时间：度假村全天开放，其他项目另有规定

价格：无门票，收费项目较多

电话：8432 4911, 8433 5566

地址：朝阳区蟹岛路1号(机场辅路中段)

j. 金海湖

金海湖是北京市的三大水库之一，主要开发水上娱乐项目，是京郊最大的水上乐园，有手划船、碰碰船、快艇、自驾摩托艇、自驾快艇、水上跳伞、水上自行车，还有潜水、帆板、皮划艇、赛艇、拖船划水等项目。除此之外，还有野生动物乐园、海洋公园、热带雨林景观园、温泉室等。

时间：9:00-17:00

价格：36元(4月-10月)/23元(11月-3月)，其他项目另有收费

电话：6999 1356

地址：平谷区金海湖镇海子村北



徒步

Take a Hike!

天气越来越热了，带孩子去城市周边走走，既能锻炼身体，又能亲近自然，是夏季全家出游的首选。



图：Hickr used green's Photos

a. 密云县古北口古长城

(带大孩子自驾“探险”)

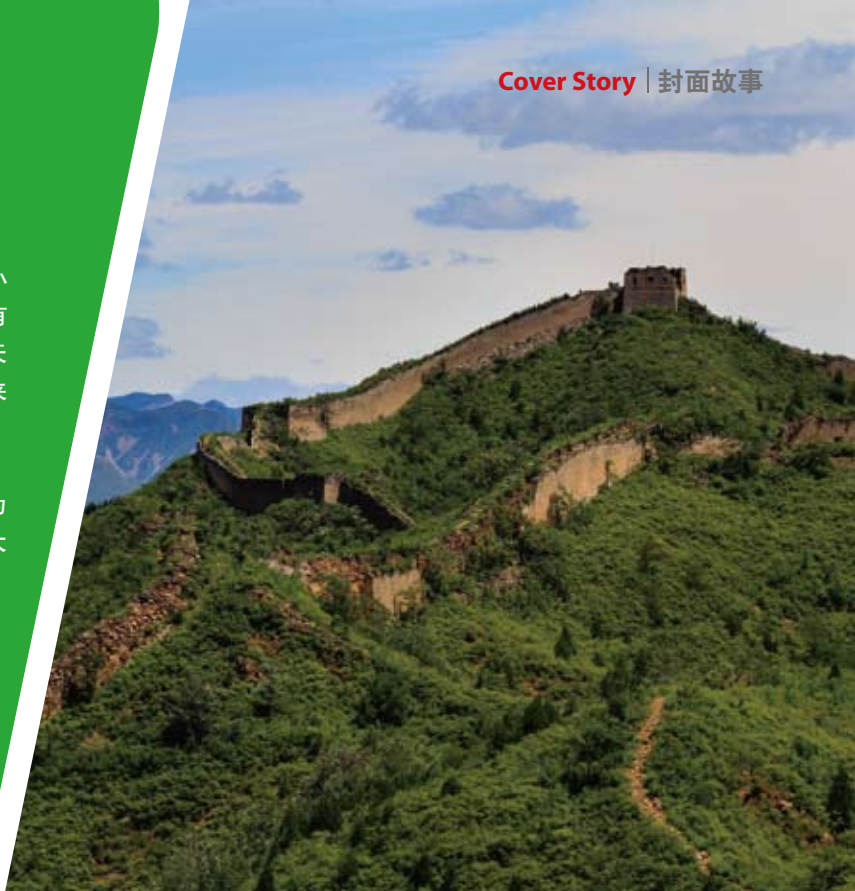
古北口是原生态的野长城，比起八达岭大部分人会喜欢这儿，路线可以选择从古北口长城蟠龙山走到金山岭长城，全程约6小时，需要一定的体力。这一段路标不清楚，想自己走的话最好有向导陪同。因为是野长城所以路偏窄，两边也没护栏，女士夏天去就别穿凉鞋了。长城底下有一个索道，索道下面是湖，走起来特别刺激。这儿附近有很多便宜的农家院，但基础设施不完善。公共交通不太便利，建议自驾。金山岭那边时有一段军事禁区，需绕行。这儿的民俗村过了下午四点，不用门票就可出入。因为上述情况，去古北口长城全家自驾游的话，孩子最好也是年龄大一点的。

价格：25元

时间：8:00-17:00

地址：密云县古北口镇古北口长城

电话：8855 0488



b. 十渡自驾农家乐

十渡风景区位于北京西南拒马河畔，距离市中心约90公里，群峰林立，适合攀登，在拒马河上还可以划船、漂流，其中划竹排最受欢迎。在七渡那儿有一条很长的路，沿路拾阶而上风景秀丽。十渡被一条10公里的山路贯穿，但是路标不是很清楚，所以如果想走这条路，最好找一个方向感强的人同行。十渡适合全家自驾游，这儿有很多农家乐提供住宿服务，而且农家乐的菜都是在当地种植的，既自然又美味，可以带着孩子体验一次自然之旅。

价格：75元

时间：8:00-17:00

地址：房山区十渡镇

电话：6134 0009

c. 门头沟“爬妙”进香

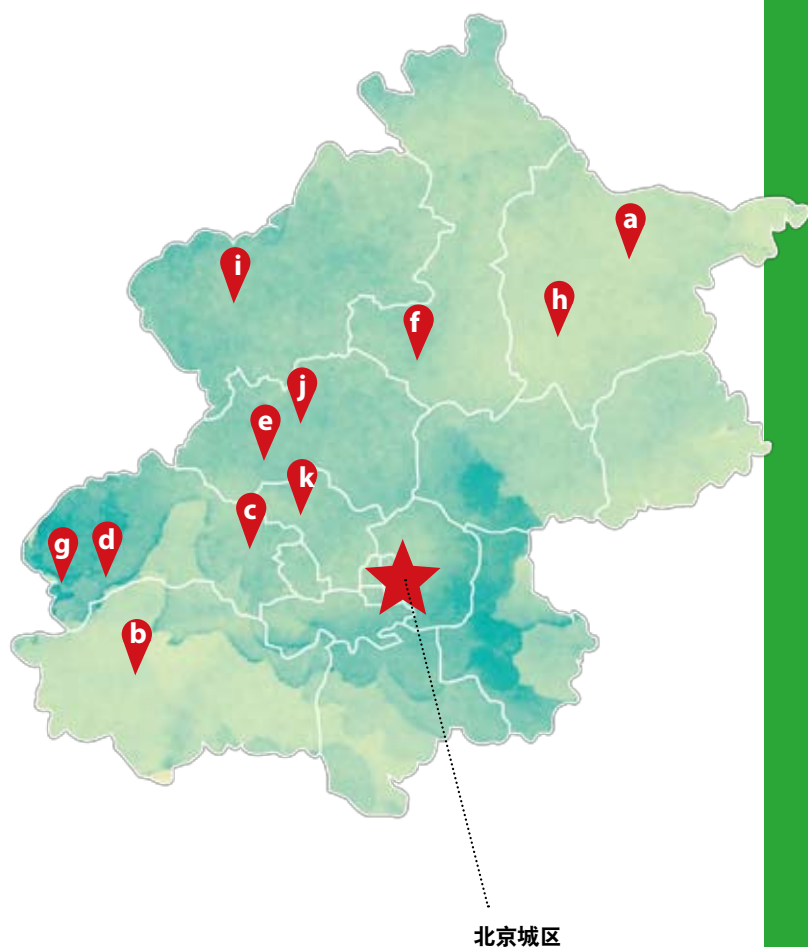
妙峰山位于北京西面的门头沟区，距离市中心55公里。阴历四月（公历4-5月）去妙峰山旅游会有庙会，5月去的话风景区内千余亩玫瑰盛放，蔚为壮观。喜欢骑车的朋友，可以自己骑车去，因为“爬妙”在圈子里很流行的。如果只是开车游玩进庙不烧香，因为地方小用时长所以在庙里的停车场停车不划算，体力允许的话最好从大觉寺出发，走香道（百姓进香的山路）体验以前的人进香的困难和他们的虔诚，据说娘娘庙可是很灵验的。去的时候记得多带点衣服，妙峰山温度一般比市区低8度。

价格：40元

时间：7:00-17:00

地址：门头沟区担涧路妙峰山风景名胜区

电话：6188 2936



d. 爨底下村

(看明清古建筑群)

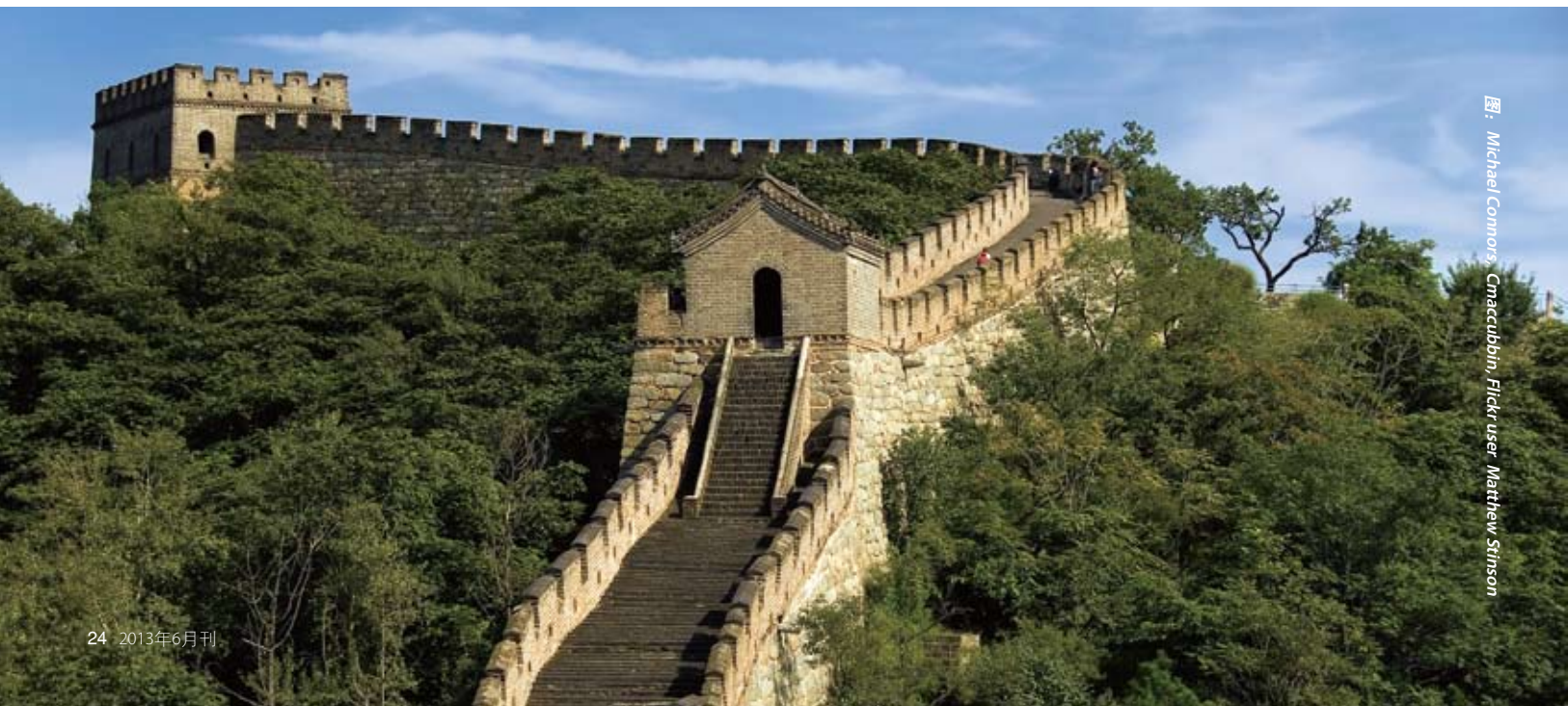
爨底下村位于京西斋堂西北狭谷中部，年平均气温 10.1°C ，自然植被良好。整个村庄保留着比较完整的古代建筑群，基本坐落在北侧缓坡之上，依山而建，层层升高。村分上下两层，高低错落线条清晰。村上一条蜿蜒东西走向的紫石、青石砌成的小巷，看去幽雅漂亮。这儿是个很休闲的景点，建筑多是明清时期的民俗建筑，也有酒吧，有民俗而且有时代感。但是有点儿开发过度，很商业化，节假日人很多。

价格：35元

时间：8:00-18:00

地址：门头沟区斋堂镇

电话：6981 9333/6398



图：Michael Connors, Gnacubbin, Flickr user Matthew Stinson

e. 昌平长峪城

(平缓的野长城+圆形敌楼)

和八达岭之类等景区长城相比，长峪城未经修葺，是原生态的长城，想体会长城的沧桑，还得去这种“野长城”。这里的圆形敌楼据说是北京境内唯一一座圆形敌楼。山下是一个仍然保留明清建筑的小村落，沿着山脚下的小路行走，可以看见水库、百里环形走廊的、石阶、草地、圆形敌楼，站在敌楼上面可以眺望长城，水库里也可以钓鱼。长峪城的游客比较少，停车也方便，这儿不陡，带小孩去也可以。去的时候也注意防寒，长峪城温度比市区低5度左右。

时间：7:00-19:00

地址：昌平区长峪城村

电话：8019 2955

f. 黄花城水长城

(爬山观水农家乐)

京黄花城水长城旅游区以奇而著称，山、水、长城都有，景色优美。景区主要景观有明长城、灏明湖、水中长城、半岛等。水长城适合全家出游，这儿也可以坐快艇。想爬长城的话，坡度不大，可以带老人小孩去，可登高俯瞰水长城全景，非常漂亮。在树荫下搭帐篷野餐也不错。周边农家乐很多，方便便宜，顺便可以品尝特色虹鳟鱼。水长城相比其他长城的一个特点就是不大，小聚的话很合适。

价格：34元

时间：8:00-17:00

地址：怀柔区九渡河镇西水峪

电话：6165 1818

g. 门头沟灵山自然风景区

(藏俗节+草场骑马+荡秋千)

灵山自然风景区顶峰海拔2303米，是北京的第一高峰，日均气温与北京差异可达到10度，早晚上山得厚一点的衣服。风景区每年7、8月举办西藏民俗节，有传统的西藏食物、舞蹈表演等活动，这儿的基础设施很好。而且在草场可以骑马，可以荡秋千，即使躺在草地上，也很惬意。因为山势陡峭，爬山的话，这儿适合大一点的孩子和有经验的人，灵山风景区是一家人避暑的好地方。

价格：35元

时间：7:30-18:30

地址：京西门头沟西北部

电话：6180 7994

h. 密云县云蒙山国家森林公园

(24摄氏度的天然氧吧)

云蒙山国家森林公园位于密云县西部，主峰海拔1414米，爬到山顶一般需要四小时，但是在小溪歇息乘凉，顺便捉鱼也很是不错。山顶有雾，如果雾大一点的话，犹如仙境一般。云蒙山有不同的入口，建议大家从怀柔下车，找个当地农家院的人接送，从密云的景区入口进入游玩，一路人工装饰太明显。夏季云蒙山常温在20度至24度，是个全家消暑的好去处。炎炎夏日已经到来，这么舒服的一个去处实在不能拒绝。

价格：35元

时间：7:00-19:00

地址：密云县西北部

电话：6162 2481/2831

网址：www.yunmengshan.net

i. 延庆县松山自然保护区

(看野生动物)

松山自然保护区森林覆盖率高，野生动物的种类也相当丰富。开车的话，建议把车停景区门口（停车费五元一次），然后再走上去。像百瀑泉、八仙洞、雄狮饮水这些景点游客数量众多，所以去之前可以适当计划，避开游客众多的景点。景区基础设施不太完善，吃饭的地方不好找，卖水的也少，所以最好自带食物酒水。保护区内适合徒步旅行的线路有难有易，缓坡很多，带年龄小一点的孩子去也行。

价格：30元

时间：6:00-21:00

地址：延庆县张珊营镇

电话：6911 2634

j. 昌平区蟒山国家森林公园

(爬山+采摘+水库全景)

蟒山国家森林公园位于十三陵水库坝东，终年葱翠，四季锦绣，是北京最大的国家级森林公园。山不高，垂直高度400多米，总共有1299级台阶，相当于60层楼。爬山有小路和大路。大路容易走，所以有孩子的话就选大路。爬山过程可能不太有趣。但是在山顶可以俯瞰十三陵水库全景。到山顶有三处休息平台，可以边休息边看风景。6月至10月去的话可以采摘果实，不喜欢远足的人也可以在运动广场、驱动电影院游玩。停车免费。

价格：20元

时间：8:00-17:00

地址：昌平区蟒山路2号

电话：6071 1866

邮箱：mangshan@msforestpark.com

网址：www.msforestpark.com

k. 海淀区鹫峰国家森林公园

(入夜能听昆虫叫的农家乐)

鹫峰森林公园坐落于海淀区，距颐和园18公里，毗邻阳台山，公园年均气温12.2°C。山看起来不高，但是爬起来还是很需要些体力的。体力好的话爬个来回需要两三个小时，要记得带点吃的以防途中会饿，站在山顶可以俯瞰海淀的景色。下山的话，可以在爬到萝卜地后面从阳台山下山，那边坡势很缓在山下的村子里有很多农家乐提供食宿，停车场外的地方可以免费停车。这里人不多，环境幽丽，晚上还可以听见各种昆虫叫。

价格：10元

时间：8:00-17:00

地址：海淀区北安河县北安河镇西

电话：6245 5816/5825

a. 国贸乐酷冰场

国贸冰场已经有十多年历史了，是北京有名的冰场之一。这儿的冰面两小时清冰一次，冰屑不多，平整舒服；门票包含租鞋费用，自带鞋的话门票也不减价；休息厅很大，冰场外的过道比较私密，由于知名度高，所以孩子也多，但大多数都是在此请教练训练的。周末可能会有包场，去之前最好提前电话咨询。

时间：10:00-22:00

价格：周一至周四30元/1.5小时（10:00-18:00），40元/1.5小时（18:00-22:00）；周五30元/1.5小时（10:00-18:00），50元/1.5小时（18:00-22:00）；周末及节假日50元/1.5小时（10:00-22:00）

地址：国贸商城的地下二层

电话：6505 5776

冰场消暑

Skating

闷热的夏天去室内冰场里滑冰消暑不失为一个好方法。
不太会滑的孩子最好找个教练，一定要注意安全呀！



图：Jacopo Lova

b. 西单喜悦冰场

管理比较有序，服务人性化，每天清冰三次，分别在中午1点，下午4点和晚上6点半左右，冰面相对较好。租鞋10元一双，临时储物柜免费，冰场有训练房，可随意使用。

时间：10:00-22:00

价格：35元/1.5小时，工作日16点前25元

地址：西单北大街180号西单文化广场B3层

电话：6603 0050

c. 朝阳大悦城冰场

冰面面积大，冰好，人少，能透进阳光，冰面很平，四面都是玻璃，景色不错。这儿的小孩子特别是低龄儿童居多，老年人也占一部分，而且滑的都相当好。但因为孩子比较多，秩序有些乱，滑的时候要注意避免摔倒。每周日上午冰场都会打比赛，所以周日中午12点以前不对外接客。门票包含租鞋费用，储物柜需投币一元。

时间：10:00-20:30

价格：周一至周五30元/1.5小时（早场 10:00-11:30），40元/1.5小时（中场 11:30-17:00），50元/1.5小时（晚场 17:00-20:30）；周六日及节假日 50元/1.5小时（全天）

电话：8552 6695，8552 6637

地址：朝阳北路朝阳大悦城7层

d. 金源冠军溜冰场

地方不大，冰面还好，周六日营业时间内清冰两次，小朋友比较多，还有幼儿园包场；冰鞋号码挺全的，而且租鞋免费；储物柜每开关一次柜门需要一元硬币，所以滑冰前最好确认戴手套等需要的物品都拿出来，训练房约40平米左右，公开开放。

时间：10:00-22:00

价格：周一至周五30元/1.5小时（早场 9:30-11:30），40元/1.5小时（中场 11:30-17:00），50元/1.5小时（晚场 17:00-22:00）；周六日及节假日 50元/1.5小时（全天）

电话：8887 4899

地址：海淀区远大东路金源时代购物中心B2

e. 蓝色港湾Solana冰场

冰场面积比较小，人比较少，设备相对较新，温度适中，但是不能速滑，天棚顶的灯光很有特色。门票钱包括租鞋，鞋比较新，最好自备一双袜子。平时一天清一次冰，节假日两次。储物柜每开关一次柜门需要一元硬币，没有训练房。

时间：10:00-22:00

价格：周一至周四30元/1.5小时（10:00-18:00），40元/1.5小时（18:30-22:00）；周五30元/1.5小时（10:00-18:00），50元/1.5小时（18:30-22:00）；周末及节假日50元/1.5小时（10:00-22:00）

电话：5905 6328

地址：朝阳公园路6号蓝色港湾国际商务首层



f. 工体Irena冰雪世界

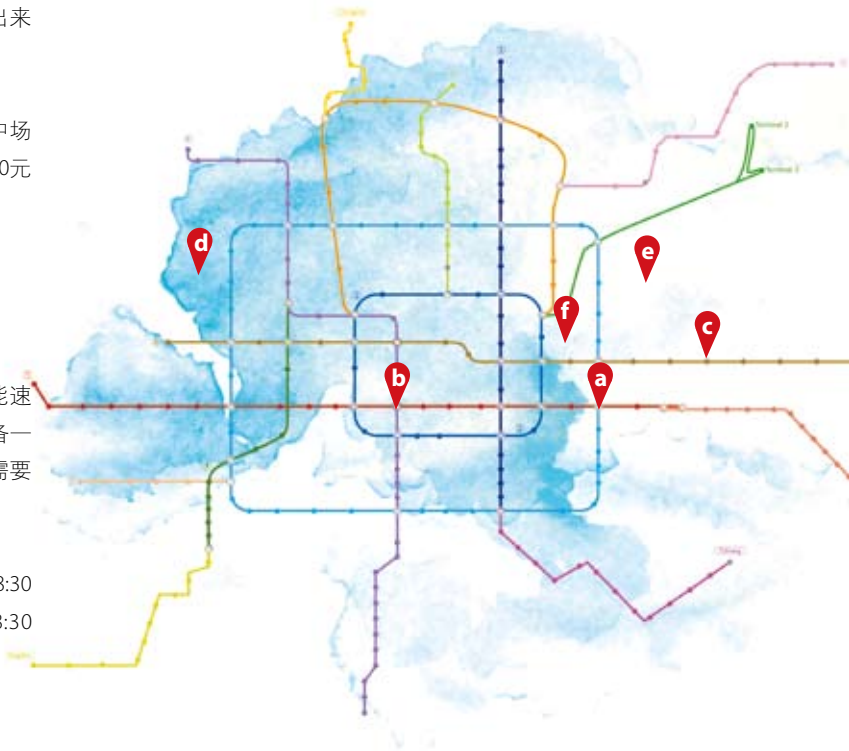
开业时间不算太长，设备都还很新，人也不太多。每个场次下来，都会再铺冰面，冰面很好；租鞋5元一次，都是全新的冰鞋，储物柜5元一次，有换鞋的房间，经常举办活动。

时间：9:00-22:00

价格：25/30/35/40/45/50/2000（包场）

电话：6417 0058

地址：工人体育场东门



a. 北海公园

北海公园位于市中心，以神话中的“一池三仙山”构思布局。公园内亭台众多，绿荫如盖，建筑与自然风光搭配相得益彰。这儿每天都有书法展，可以免费参观。平时也有群众自发性的活动，比如跳舞、踢毽子、唱京剧等。每年7月中旬-8月底，是赏荷花的最佳时节。想划船也可以去北海，有各种船只可以挑选。游览的话，下午3点以后人就少了。

价格：10元（旺季）/5元（淡季）/20元（通票，4月初-10月底）
/15元（通票，11月初-14年3月底）

时间：6:00-21:00（4月初-10月底）/6:30-20:00（11月初-14年3月底）

地址：西城区文津街1号（故宫北，近地铁张自忠站和北海北站）

电话：6403 8055，6404 0610

公园

Parks Galore

要想在离家不远的地方散散心，公园其实是个好去处。在地图上找出你家附近的公园，每个周末甚至每天清晨或傍晚，带着孩子去避暑吧！



图：Derajast, Sophie



b. 北京奥林匹克公园

奥林匹克公园位于朝阳区，包括已经建成的国家奥林匹克体育中心和一座森林公园。奥体公园的植被覆盖率颇高、空间广阔。喜欢慢跑或者想给孩子找个玩的地方，奥体公园是个不错的选择。公园东南部有适合小孩玩的设施，南边是北京科技馆，可以带孩子去。但像国庆节之类的大节假日慎去，因为人很多。

价格： 免费

时间： 6:00-20:00

地址： 朝阳区北四环中路科荟路33号（近奥林匹克公园站）

电话： 6452 9060

c. 景山公园

景山公园位于北京南北中轴线的中心点上，正对故宫神武门。景山山高42.6米，海拔88.35米，是北京城的最高点，站在山顶可俯视全城。公园内的牡丹园是北京最大的牡丹观赏园。春季园内百花盛开，秋季天高气爽，适合远眺。平时景山公园里有唱歌、跳舞、画画、踢毽等各种比赛活动。

价格： 2元（全票）/1元（学生）/免费（老人）

时间： 6:30-21:00

地址： 西城区景山西街44号

电话： 6404 4071

d. 玉渊潭公园

玉渊潭公园是市属公园之一，位于海淀区，园中一半为水面，湖水荡漾、绿树成荫，是南城比较大的公园之一。玉渊潭因为每年的樱花节而闻名，所植樱花是40年前中日邦交正常化时日本所送。来到玉渊潭，可以在林中漫步、休闲健身，泛舟湖上，尽享都市里的自然风光。闲暇时，可以绕潭行走一圈，欣赏风景之余，还可以锻炼身体。

价格： 2元（全票）/1元（学生）/免费（老人）

时间： 6:00-20:30

地址： 海淀区西三环中路10号

电话： 8865 3800/3806



e. 植物园

北京植物园位于香山脚下，距市中心23公里。植物园由植物展览区、名胜古迹区，科研区和自然保护区组成。园内有牡丹园、芍药园、月季园等自然景观，以及卧佛寺、梁启超墓、曹雪芹纪念馆等人文景点。去植物园的时候，一定要去温室看一看，里面有许多来自世界各地的植物，是为孩子增加见闻的好地方，也可以在那儿买一些花的种子自己回来种种看。

价格：门票：10元/5元（学生），

大温室：50元/40元（学生）卧佛寺：5元，套票：45元

时间：6:00-20:00(夏)/7:30-17:00（冬）

地址：北京植物园临032

电话：8865 3800/3806

f. 朝阳公园

朝阳公园位于朝阳区中部，是四环以内最大的城市公园。公园南部有21项大型娱乐项目，比如翻滚过山车、激流勇进、超级飞船等惊险、刺激的项目。园区内的创意项目有索尼探梦科普乐园、中心岛剧场和朝天轮。景点有生态溪谷、滨水之洲、艺术广场等，每年夏天，公园还会举办沙滩节，除此之外，公园内会不定期举行国际风情节和国际音乐周等活动。

价格：5元

时间：6:00-22:00(4月初-10月底)/6:00-21:00（11月初-14年3月底）

地址：朝阳区农展路1号

电话：6593 3490/6595 3490

g. 日坛公园

日坛公园位于北京 朝阳区日坛北路，是“五坛”之一，明清两代帝王朝拜太阳神的地方。公园主要景观有园坛、西天门、北天门等。还有新建的东南方的“清晖观日”景区和南侧的“曲池胜春”景区。近期公园增建了部分基础设施建设，重修了马骏烈士墓及纪念室，修建了游乐中心。园中林木成荫、路面整齐、古朴典雅、景色幽静，虽然位于市区，但里面相当清净，而且很具有中国风味。

价格：免费

时间：6:00-21:00（冬季）/6:00-22:00（夏季）

地址：北京市朝阳区朝外日坛北路6号

电话：6502 1743

h. 团结湖公园

团结湖公园位于朝阳区东三环路东侧，是一个具有江南古典园林之美的城市公园。公园四面环水，有三座不同造型的桥梁的中心岛，主要景点有流水照壁、接秀桥等。游乐设施有碰碰车、仿真海滨乐园、游船、儿童游戏场等。公园里面并不大，如果不紧不慢的走，大概也就不到半个小时就走完了，但很适合溜溜弯，锻炼身体。景色也还不错，有湖，可以划船。这里的锦鲤很有名，个头大，不怕人，很好玩。还有儿童乐园，有很多儿童游乐项目，适合小孩子玩。

价格：免费

开放时间：7:00-22:00

地址：北京市 朝阳区团结湖南里16号

电话：8597 3603

i. 什刹海及周边

什刹海也写作“十刹海”，位于市中心，四周原有十座佛寺，故有这个称。它分为西海、后海、前海，被誉为“北方的水乡”。什刹海是老北京风貌保存最完好的地方，有大量胡同和四合院。去了什刹海，推荐去宋庆龄故居转一转，在这儿也可以吃到各种美味的小吃，也可以坐上黄包车感受老北京韵味，精力足的话也可以和家人租一辆车一起骑着转几圈。因为有水，在这儿也可以体验一把泛舟水上的感觉。

价格：免费

时间：全天（具体景点有开放时间）

地址：北京市西城区羊房胡同



j. 龙潭湖公园

龙潭公园位于北京城东南二环内，光明桥东南侧，是一座融北方古典建筑与现代造园艺术为一体，突出中华民族“龙”文化为主题的新型城市园林，有龙潭、龙字石林、龙门等景区。游客可以去湖边遛个弯，吹吹风，看看亭台水榭，野鸭飞鸟。这里每年还举办庙会、灯会。龙潭湖公园面积不大，但是自然风光特别好，里面还有一个小剧场，夏天也可以去那儿看荷花。

价格：2元

时间：6:00-21:00

地址：东城区龙潭路8号

电话：6714 4336

k. 紫竹院公园

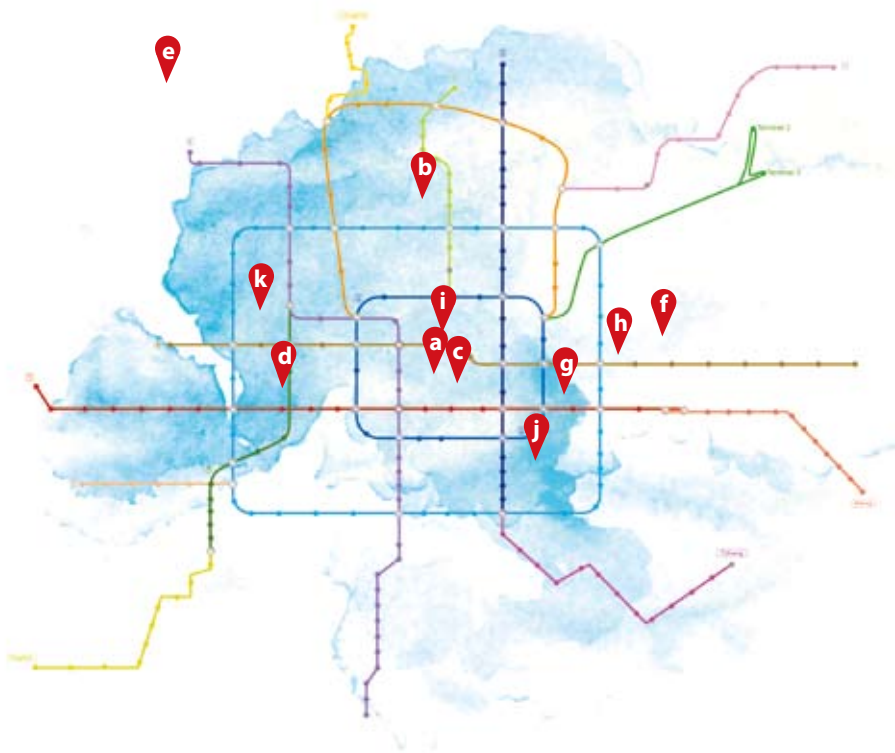
紫竹院公园是北京较传统的景点之一，因园内有明清时期庙宇“福荫紫竹院”而得名。紫竹院富有江南园林特色，有“八宜轩”、“竹韵景石”等景点。公园里面也有儿童乐园，项目包括激战亚丁湾、小火车等，大人也可以和孩子一起在水上划船。紫竹院的植被覆盖率非常高，炎炎夏日里是个消暑的好地方，也可以看见老人们在练字、唱戏、

价格：免费

时间：6:00-20:00(5月-9月)/6:00-21:00(10月-4月)

地址：北京海淀区中关村南大街35号

电话：8841 2830



夏令营最终集结号

Summer Camp Late Roundup

TLC暑期综合课程夏令营

TLC Comprehensive Academic Summer Camp

TLC是一家美国人创办运行的专业辅导中心。04年新开设了暑期综合课程项目，已运行8年。TLC有以下课程英语浸入式课程（针对国际学校和准备留学海外的学生）、过渡式课程（针对即将步入初中的学生）、一对一以及群组讨论（最多8人）课程，并且会及时更新课程。

电话：8046 3886/7085

邮箱：registration@learningcnet.com.cn

天津国际学校英语精读夏令营

TIS Intensive English Summer Camp

天津国际学校将开设一个为期四周的英语精读夏令营，专门针对有一定英语基础的学生，希望这个项目可以在各方面改善学生的英语水平。项目开始之前，所有的学生会通过一个考试而进行分类，以便于确定提供哪些课程，并且按照学生的英语优劣势进行分班。这种设置为学生提供了一个在学习氛围中去学习技巧的机会。

时间：7月8日-8月1日 周一至周五 8:00-12:00

电话：022 8371 0900 342/335（韩语）/361(日语)/ 423(中文)

国际双语网球/游泳/足球夏令营

Neighborhood Chinese Immersion Summer Camp, International Bilingual Tennis/Swimming/Soccer Camp

夏令营融合西方和中方文化势，其中包括中英文课程，网球、足球各项体育活动，小丑表演、嘉年华等娱乐活动，可以给孩子带来有趣的经验与体验。有丽都和观唐两个营地。

年龄：5-12岁

地址：1) 朝阳区望京阜通东大街方恒国际中心D座1717室；2) 来广营东路观唐别墅会所

电话：8450 1789, 130 1038 8833

邮箱：service@chineseneighbor.com

网址：www.hineseneighbor.com

Sports Beijing 夏令营

Sports Beijing Summer Camp

学生有三种选择：半天的足球、篮球项目，全天多种运动项目，下午多种运动项目。所有孩子都会参加适合他们年龄的训练来提升灵活性、平衡性、力量和耐力训练以适应他们选择的运动。

时间：6月10日-7月5日 半日：10:00-12:45 全天：10:00-15:00

价格：1200（半日的足球、篮球项目）/900（全天多种运动项目）/2000（下午多种运动项目）

地址：北京顺义国际学校体育馆

电话：6430 1370

网址：www.sports.org

北京顺义国际学校暑期网球夏令营

ISB FTC 2013 Summer Tennis Camp

北京顺义国际学校暑期网球夏令营针对网球初学者和有基础的孩子。初级夏令营将包括基础训练、术语训练、体能训练、交叉训练活动，有36英尺和60英尺大小的场地以及不同颜色的球供初学者和年龄小的学员选择。而对有经验的学员则有FusionChina的员工在室内陪练，提供饮用水，每班人数12-24人。

时间：6月10日-14日/6月17日-21日/6月24日-28日/7月1日-5日/7月8日-12/7月15日-19日/7月22日-26日/7月29日-8月2日/8月5日-8日

费用：（半日）1600/位（FTC会员）/1900（非FTC会员）
（全天）2200/位（FTC会员）/2400（非FTC会员）

电话：8046 2822

邮箱：rebecca@fusionchina.net

第三届泳者夏令营

3rd Aqua Warriors Summer Camp

夏令营由北京泳者俱乐部承办，给专业游泳运动员或者有志于成为专业运动员的人提供训练，以提升他们的整体水平。夏令营中，参加者会接受针对提高技巧和持久力的训练，同时也有专业视频分析课。而且会根据每个人的水平设置比较人性化课程，在接受训练时，参加者也得到了结交新友，享受游泳乐趣的机会。学员必须有五年或以上泳龄，课程共六周。

时间：7月-8月 周一至周五 9:30-12:00

价格：1000元/周

地址：顺义区后沙峪镇古城村委会东200米中家鑫园温泉酒店游泳池

电话：136 8352 7243, 139 1199 1440

邮箱：aquawarriorsbj@gmail.com

网址：www.aquawarriorsbj.com

快乐，坚强，自信（YES）！

HAPPY, CONFIDENT, and STRONG

活动由PREP! BEIJING主办，目的在于帮助即将进入国际学校和海外寄宿学校的孩子熟悉新的学术环境，应对挑战。活动中，孩子将学习社会知识、自卫知识以及西方礼仪文化等课程。项目最后，学生与家长将受邀到高级餐厅就餐，联系餐桌礼仪并分享心得体会。10至14岁的孩子可以参加此项活动，活动分三期，每期为期四天。

时间：8月5日-9日/8月12日-16日/8月10日-23日 9:00-16:00

地点：朝阳区霄云路38号现代汽车大厦17层1701

电话：6410 8521

邮箱：info@prepbeijing.com

网址：www.prepbeijing.com



户外潮品

Summer Must-Haves



9

8



4



3



5



6



7

Counting Sheep 洋洋宝宝

- 1. Lufe's天然杀虫剂
- 2. Babyganics防晒霜SPF50+
- 3. iPlay Boys遮阳帽UPF50+

Mothercare 好孩子好妈咪

- 4. 儿童太阳镜
- 5. 遮阳伞
- 6. 女童印花连体衣
- 7. 女童蝴蝶印花按摩垫凉鞋

GAP

- 8. X Junk Food 男童系列
- 9. GAP限量男童系列

*以上商品均在颐堤港有售



1

2

a. 美吉姆

早教品牌，旨在通过丰富、科学、适龄的课程体系，帮助孩子构建强健的心智和人格，培养良好的社交能力，同时树立自尊心和自信心。课程有欢动课、艺术课、音乐课等，既可以与父母互动，也可以孩子独立参加。这里的器械很多种多样，适合活泼好动的孩子。老师很热情，而且英语不错。

地址：朝阳区西大望路3号蓝堡国际中心1座15层

电话：6582 0158

更多地址和电话请见“分类信息”



室内娱乐

Indoor Play

受够了炙热的阳光和闷热的空气吗？给孩子安排点儿有趣的室内活动吧！





b. 比如世界

和蓝天城类似，女孩子可以当厨师做汉堡、蛋糕、寿司，还可以当空姐、婴儿护理师，小画家，男孩子比较喜欢当警察、消防员、飞机驾驶员。10点体验开始，9点半入场，一共有50多个职业体验，每轮进6个孩子，最好把孩子喜欢并准备体验的职业先选出来，从地图上做好标注。

营业时间：周二至周五：10:00-19:00 周六、日及节假日：上午场10:00-14:30，下午场15:30-20:00

地址：朝阳区京顺路111号比如世界购物中心2楼(近太阳宫北街)

电话：8571 1199 或4006 306 000

c. 宝贝当家

和蓝天城、比如世界类似，可以体验摄影师、育婴师、考古学家、牙医、做巧克力、当模特和欢乐农场体验，刚进的时候可以去银行办身份证，领30个宝贝币做创业基金。每个项目需要孩子自己排队，家长代替排队可是不算数的。里面有专业摄影师给拍照，不允许家长私自给孩子拍照。

营业时间：周二至周日 10:30-20:00，周一闭馆维护不营业

地址：海淀区远大路1号金源新燕莎MALLB1楼

电话：8886 4933

d. 探奇乐园

有嘟噜岛、小飞鱼、旋转木马、碰碰车、DIY手工蜡线画和游戏机等区域。嘟噜岛适合2岁以下的小宝宝玩，有过家家和搭积木的地方。奇趣丛林和游戏机适合大一点的孩子。

营业时间：周一至周五：10:00-20:30周六至周日：9:30-20:30

地址：朝阳区东四环中路195号华腾新天地4楼

电话：6772 9360

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

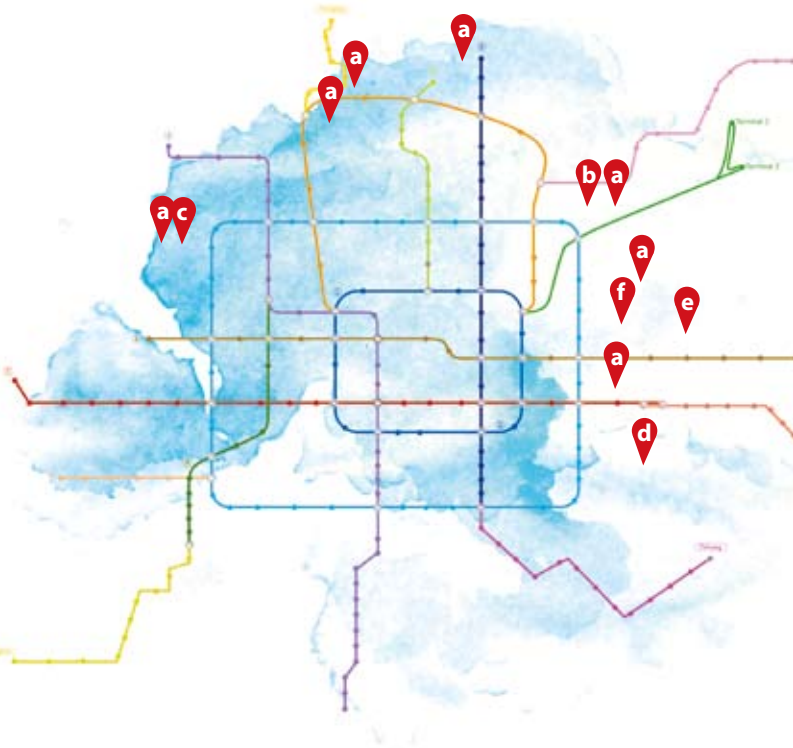
营业时间 10.30am-6.30pm

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





e. 蓝天城职业体验乐园

分成上午下午两场，有消防员、医生、警察、银行服务、宾馆服务员等职业体验项目，每个项目20-30分钟左右，男孩子比较喜欢消防员、警察、加油站等项目，适合4岁以上的孩子，小孩子还不大明白，如果年龄大一些，胆子够大，能玩儿的就更多了。可以让孩子们学到很多的知识经验，同时还很有乐趣。

营业时间： 上午场10:30-15:00 下午场16:00-20:30 周一闭馆维护不营业

地址： 朝阳区朝阳北路101号朝阳大悦城10楼(青年路口)

电话： 5705 0707

f. 豆豆家科技馆

适合3-6岁的宝宝，太大了会觉得没意思，孩子可以体会动手的乐趣，比如自己给汽车换轮胎，当建筑工人，自己把砖一块块摆放到房子上自己盖房子。结束之后，孩子知道自己给东西归位，便于学习妥善整理自己的玩具。孩子生日提前三天预约可以享受半价优惠。

营业时间： 周一至周五：10:00-14:00, 14:00-18:00 周六至周日：9:00-13:00, 13:00-17:00, 17:00-20:00

地址： 朝阳区朝阳公园西路7号(近朝阳公园西门)

电话： 4008 880 722



图：Sophie



瑞吉欧方法

The Reggio Emilia System Explained

文:陈思嘉 图: Nature Zhang

瑞吉欧方法是一种独特的幼儿教育理念，来自意大利北部的城市瑞吉欧，始于第二次世界大战后当地村民重建社会的方式。在创始人和教育家洛里斯·马拉古齐(Loris Malaguzzi)的带领下，瑞吉欧方法逐渐演变成家长教育孩子的方式，传播到世界各地。洛里斯·马拉古齐认为，孩子会通过文字、运动、图像、绘画、雕刻、皮影、音乐、戏剧等“一百种语言”来学习。

瑞吉欧方法强调人际关系的互动，包括孩子与家人、教师、社会和周围环境的关系。这种教育方式注重发挥儿童的主动性，鼓励孩子自主学习，通过五种感官来认识世界，与其他孩子建立良好的人际关系，自由地用各种方式表达自己的想法。

教学对象

瑞吉欧方法主要针对早期儿童教育（0-6岁）。

教学内容

瑞吉欧方法没有统一的管理机构、认证制度或课程设置。根据北美瑞吉欧联盟(NAREA)

的定义，瑞吉欧方法是“逐渐转化成高质量幼儿教育实践的社区构建价值观。”

瑞吉欧教育的主要评估方法是观察儿童的行为。教师通过长时间的信息收集，记录孩子的成长进步。这些文件资料包括照片、笔记、录像带、艺术品和交流心得。

北京的国际学校通常把瑞吉欧方法和其他教育方式相结合。好思之家国际幼儿园(HoK)是北京采用瑞吉欧教育理念的知名幼儿园，但是其课程也借鉴了蒙台梭利的教育方式和中国传统的儒家思想。作为国际文凭世界学校，北京京西学校的幼儿教育中心也提供瑞吉欧教育方案。

家长考虑的因素

瑞吉欧方法高度重视家庭和社会的教育作用，家长在教学活动中扮演了重要的角色。家长是孩子的第一位老师，也是孩子的合作伙伴，瑞吉欧方法需要家长的积极参与，鼓励孩子的活动实践。因此，许多家长都把瑞吉欧教育理念带到了家庭教育中。

可供选择的学校:

- 好思之家国际幼儿园 (HoK): 1-6岁
- 北京京西学校 (WAB): 低龄早期教育

这个教育体系如何帮助学生适应现实生活?

像蒙台梭利教育一样，瑞吉欧方法致力于培养孩子终身学习的能力。接受瑞吉欧教育的儿童在学习新课程或科目的时候，拥有主动获取知识的出色能力。在瑞吉欧方法的课堂上，学生不会得到任何标准答案；相反，老师会向他们提出问题，帮助孩子找到自己的答案。学生会运用自己的批判性思维能力，充满自信地寻求别人的帮助。

陈思嘉

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



毕业舞会大变装

Glamour and Glitz

ISB seniors dressed to the nines for this year's Prom Night

采/文: 竞波

图: 大米熊国际儿童摄影 (变装之前图片为学生提供)

Prom, 毕业舞会, 是一百多年的美国学校传统, 也是充满了狂欢和浪漫的最隆重活动之一。高中毕业舞会(Senior Prom)在每年5到6月举行。这时候, 课程和考试已经结束, 大学录取也有了结果, 无论新生活将从哪里开始, 这些年轻人现在还在学校, 还和朋友们在一起。作为成长历程中一个重要的典礼, 他们需要好好为自己庆祝。Prom一般是由学生在学校的帮助下自己组织, 不邀请父母参加。所以, 为孩子的舞会操心了很久的父母们, 只好呆在家里, 期待这许多日子的忙碌能有一个圆满的结局。

传统的一个重要体现当然在服饰上。和其他年轻人的聚会不同, Prom需要的是老电影或者奥斯卡颁奖红地毯上的光影魅力。挑选服饰是女孩子们要计划几个月的。舞会当天, 几个女生聚在一起, 互相化妆, 染指甲, 帮着弄头发, 把舞会前的忙乱变成一个大party。男生们的服饰就简单许多, 燕礼服、衬衫、领带或领结, 穿上皮鞋, 做个发型就好。但他们的任务是接送女伴。而且今晚, 他们需要从十七八岁的男孩变成彬彬有礼、风度翩翩的绅士。

本期《菁kids》亲临北京顺义国际学校 (ISB) 高中毕业舞会进行采访。为了人生这一难得的体验, 这些半大的孩子到底会如何打扮自己呢?





◀ Alan Bobby Yin 殷阿龙

关于服饰：这是一个星期前我和妈妈去王府井一带买的，还去了秀水街买小的配饰比如领带。爸爸出差，没来得及参与意见。妈妈帮我挑选，对我喜欢的指点一下怎么好看，怎么不好。

所有的男生们，你们最终会像我一样领悟到，在时尚方面，妈妈比我们想像的要精通得多。（菁kids：这是最近才认识到的吗？）我以为妈妈比较老派，我比她懂得更多，后来才知道她一点儿也不落伍。还是相信女士们吧。

当然妈妈的建议只是建议，最终还是我来做决定。比如她想让我穿礼服外套，我觉得穿外套有点老气，不是我的风格，我要的是更现代摩登的感觉，所以就决定这么来了。

大学录取：美国伊利诺伊大学

关于高中：高中是成熟和未成熟的交融，比如我可以像今晚这样穿得很正式，但还可以像孩子一样的开心。高中是一个不断成熟的成长经验。

High School is the borderline between maturity and immaturity. You can be formal like this and can still be a kid. It's generally a... maturing experience.

▶ Joshua Chiu 赵文谦

关于服饰：噢，我两天前就把这些选好了。这是我平时钢琴演出时穿的黑色礼服。这双鞋也是，已经很长时间了，是双旧鞋。爸爸一直出差，昨天很及时地赶了回来，今天他就帮我准备。在他的指点下，我把旧鞋擦得很亮。爸爸好像很高兴能帮助我，他还教我怎么打领带。

我头发比较长，又浓密又直，平时是往上的。我还从来没用发胶做过这个发式。今天爸爸和我花了不少功夫，先用十几分钟想把头发压下来，没什么用。爸爸又用了足足10分钟才把它们压平一点儿。现在这样已经是尽了最大努力了。平时我不太在意外表，但今晚是Prom，我希望能隆重些。梳洗着装，总共花了一小时吧，对男生来说足够了。

我这条黑色领带比较特别，你看它像不像袜子？有点儿奇怪。去年我演出的时候，妈妈花了不少钱买的，还没用过。我原来想选一条爸爸的领带，更正式些。后来我想，需要给妈妈一个礼物，就在今晚戴了这条领带。

顺便提一句，我自己没有白色的衬衫，所以就从朋友那儿借了这件。

大学录取：美国芝加哥大学

关于高中：高中，我经过了很长时间才有所改变，这些变化我也切实感受到了。高中生活是带有一点苦涩的甜蜜，很高兴我没有虚度每一天。

It took a while, but I've finally changed, and I can finally see myself changed. High school has been bittersweet, but I am glad that I went through every day of it.





◀ Ayaka Habu 叶承麟

关于服饰：这件礼服是今年春节去上海买的。因为这学期还有很多考试和作业，我就和爸爸提前去上海，在一条有很多小店的里弄里，花了三个多小时，逛遍了每一个店。我很信任爸爸的时尚品味，他懂的很多。妈妈没跟去，后来看到这件礼服，她觉得要是性感少一点儿，可爱多一点，多一点儿其他颜色，别光是黑色，就更好了。妈妈都想保护女儿，我知道。但是现在这样也很好呀。今天戴的都是妈妈从她的首饰箱里帮我挑选的，都是她的饰品。

大学录取：美国纽约大学，专业还没定，但我想选环境科学。

关于高中：多交好朋友，这能帮你应对一切，比如大学申请，男朋友问题等等。有了好朋友，就什么都能解决。

Make great friends, you'll always get through everything, whether it's college applications or just boy trouble, you know? You'll always get over it if you have great friends.

► Vicki Ko 高瑞清

关于服饰：两个月前我开始在网上找礼服。有朋友发给我一个可以定制Prom礼服的美国网站，我就去上面看，找到这个样子，很喜欢。定制很方便，我从北京把尺码发过去，制作4到6天，从美国寄到我家也就3-5天。

爸爸妈妈没参与太多。今天妈妈帮我做了指甲。他们见过礼服，很满意。还没有机会看到我这一整套的装扮包括发型。发型也是我上网找了一张图片，今天拿给发型师看，他就帮我做了。我自己换上礼服，戴好首饰，一切就绪。

大学录取：加拿大多伦多大学

关于高中：善于安排时间很重要，不要拖延，不要把事情都留到最后几分钟才做，比如大学申请文件，考试等等，都是越早开始准备越好。

What's really important is to organize your time, don't procrastinate and don't ever leave stuff till the last minute. Especially your college stuff, like applications and exams, it's much better if you start earlier, then you don't have to rush.



◀ Rebecca Qian 钱彤彤

关于服饰：我的耳环是妈妈结婚时在婚礼上戴的。这件礼服是在顺义欧陆广场定制的，今天早上才从店里拿回来。我找了一些图片给设计师，和她交流了一些想法，挑了布料，找到我要的颜色。设计师画了一个样子，我很喜欢，结果礼服做出来几乎和她画的一模一样。今天我去了颐堤港购物中心，在那儿找到了搭配礼服和耳环的鞋。妈妈刚才还让同学给我带了包包，这是她在纽约一个店里买的，挺贵的，借给我一晚。

今天挺紧张的。我去发廊做了发型，然后几个女生一起到Ayaka家，在那儿化妆打扮。我在上眼妆时，朋友会过来说：“你这儿涂的多了一点儿”，或是“我来帮你弄吧”，就这么忙碌地过了一下午。

妈妈对我的礼服挺满意。平时他们不说什么。有时我们一起去购物，妈妈会说“颜色太暗了，显得老气”，或者“总是蓝的黑的”，他们希望我多穿粉色黄色。但这件礼服，还有这个颜色，他们都很喜欢。

大学录取：美国芝加哥大学

关于高中：我想成长是在自己不知不觉中发生的……当你开始喜爱高中生活的时候，就已经结束了……充分利用这段时间吧。

I guess you don't realize when you grow up... so when you start appreciating high school, it's over... Make most of your time.



简·尼尔森 (Jane Nelsen), 教育学博士, 心理学家, 美国“正面管教” (Positive Discipline) 创始人, 7个孩子的母亲, 22个孩子的祖母, 18本书的作者或合著者。她所著的《正面管教》一书从1981年出版以来销量超过600万册, 被翻译成16种语言。

坚定而和善的教育

——专访教育心理学家Jane Nelsen博士

Be Firm, but Gentle

Dr. Jane Nelsen explains Positive Discipline Theory

文：浮婷 图：天天正面管教提供

Dr. Jane Nelsen女士看上去要比实际年龄年轻不少，一件深绿色鎏金的中式礼服长裙，金色的卷发，淡雅的唇膏，端着一杯热茶，在整个采访中一直用平缓的语速娓娓道来。

Nelsen博士认为，传统的惩罚与奖励的教育方式，在本质上并不能满足孩子们对于爱和关注的渴望，所以往往只能适得其反，刺激孩子们做出更为叛逆的行为。因此，父母们需要采取一种更正面的方式，更加深入地走进孩子们的世界。

坚定与和善

Nelsen博士用两个关键词来概括“Positive Discipline”：“Firmness”（坚定）和“Kindness”（和善）——目标是坚定的，但是手段必须是慈爱的。

“Positive Discipline 的理论基础主要来源于鲁道夫·德雷克斯的教育思想。‘和善’很重要，它表达了对孩子的尊重。‘坚定’则在于尊重我们自己，尊重情形的需要。命令和惩罚往往不够和善；而一味娇纵则又缺少坚定。‘和善’和‘坚定’这二者缺一不可。”

Nelsen博士举了一个例子：假设你的孩子与你顶嘴。“和善而坚定”的处理方式是你走开，到另一间屋里去。走开就是尊重你自己，而不是以训斥的方式迫使孩子尊敬你。你可以在稍后再找孩子谈，在情绪平静的时候再交换感受，并共同寻找解决办法。

Nelsen博士强调“和善”并不意味着一味取悦孩子。因为，不让孩子有任何失望就等于剥夺了孩子经历挫折的机会，未来遇到困难，

他们往往难以保持积极开朗的心态。但是“坚定”也绝不包含“惩罚”的内容，因为惩罚本身就是对人极大的不尊重。

“正面管教”与中国父母

虽然是第一次来中国，但Nelsen博士表示已经接触过不少中国父母，其中已有一部分开始采取“正面管教”的方式，并从中收获了积极的效果。

现在不少的中国家庭都是三代同堂，孩子不仅与父母生活在一起，有时候也要接受来自祖父母的管教，甚至是来自保姆的影响。

“其实孩子能从自己的兄弟姐妹身上学到很多东西，但是现在在中国，大多数的孩子没有这种机会。父母和祖父母们倾向于在孩子身上倾注过高的期望，同时倾向于为他们安排好一切事情，但是在这种环境下成长起来的孩子人格缺少韧性，没有经受挫折的免疫力。只有放开手让他们去承受，他们才能在未来更好地应对人生的种种不可预知。”

“也许中国文化和美国文化存在着很多差异，这使我们教育孩子的方法不尽相同，但我们彼此相通的地方是：我们都是父母，都爱自己的孩子，希望他们能获得更好的人生。”

Nelsen博士笑着说，“即使是在美国，我们也有‘直升飞机家长’——在孩子面前随时出现又随时消失，也有‘虎妈’，也有很多的家长注重一味的惩罚，而另一些家长则是一味骄纵。但是通过‘正面管教’，你可以更适当地对孩子说‘不’，你可以这样告诉他（她）‘我爱你，但是依然不行’。”

作为母亲和祖母

Nelsen博士坦言，当初开始进入“教育心

理学”领域，很大程度上是因为自己也曾经对教育孩子感到不知所措。有时候自己的态度会太坚决，而之后出于良心的谴责就会纵容孩子。当看到孩子不规矩的行为时，又会再次爆发，从而总是在“惩罚”和“纵容”之间来回摇摆。

“那时候，我已经有两个孩子了，而在此后11年的学习过程中，又陆续有5个孩子出生。”Nelsen博士回忆，“我现在有22个孙辈，在我第一个孙辈出生的时候，我最小的孩子还只有10个月大。我很感谢丈夫，他常常开车50英里送我去上课。没有他的支持，我无法取得今天的成绩。”

她转而说起自己的一个故事：“有一次，女儿中的一个问我，‘我8岁的时候，你就已经开始实践正面管教了吗？’我说‘是的’，她说，‘那你还记得那次，你在房间里拿着皮带追着我绕着圈儿跑吗？’”

我们忍不住爆发出了笑声。

“我于是问她，‘哎呀，那我最终抓住你了吗？’她说，‘很遗憾，没有。’我说，‘那你肯定是做了什么突破我极限的事儿了。’”

“当然，父母永远都不是完美的。我自己也一样。不管我看过多少书，有多少个孩子，我同样有情绪失控的时候。当然，有时候我还是忍不住惩罚孩子，但是过后我会道歉，因为惩罚绝对不是最好的方式。”

“现在呢，我的这个女儿也是一位‘正面管教’方面的专家。”Nelsen博士笑着说。



北京BISS国际学校 参观记

Inside Beijing BISS International School

文: 范吉慧 图: Mitchell Pe Masilun



成立于1994年的北京BISS国际学校大概是北京最早的一批国际学校之一了。至今仍然生机勃勃，矗立在三环边，不断焕发新的色彩。



占尽天时地利

北京BISS国际学校 (Beijing BISS International School, 以下简称BISS) 在成立之初就获得了IBO的认证。因为北京BISS国际学校和新加坡的国际学校同属于一个教育集团，新加坡的学校先成立，后在北京建校，都是一个董事会在管理。

BISS地处北三环安贞桥附近，占尽天时地利。现在国际学校都扎堆顺义，哈罗英国学校已迁址到顺义新校区，BISS还坚守在城区，坚持小而精的教育路线，保持教学品质多年不变。

我从安贞华联商厦走到BISS不到5分钟，学校和商场只有一条小路相隔，站在路上可以看到操场。进入学校，我看到阳光下，身着红黄马甲的孩子在老师的带领下进行篮球训练。进了学校，我们先经过了一个只有一层的独立教学楼，才到主楼，这是学校主体部分。

招生部的陈老师接待了我们，这次还有

一个爸爸李先生和一个妈妈刘女士和我一起参观，我们想了解，老牌国际学校究竟有什么样的特色。

重视ESOL课程

BISS的教学语言是英语，我们很快谈到华裔的孩子如何适应学习的问题。陈老师说：这个完全不用担心，学校开设有ESOL (English for Speakers of Other Languages) 课程，学校也很重视母语非英语孩子的语言辅导。在英文、数学课上，教室里会很多时候出现三个老师，一个主课老师，一个助教，还有一个ESOL老师，她会陪伴需要辅导的孩子。在特定的课程，比如英文阅读课上，ESOL老师会把需要辅导的孩子带到另外的教室辅导，直到他跟上其他孩子的水平。”

“那一个零基础的孩子大概需要多久才能跟上呢？”刘女士问。

陈老师说：“一般是半年到一年。因为

除了中文课，其他课程里都是英文环境，而且老师和孩子之间也是英文交流，在这样的环境中，孩子的英文进步会很快。”

我们参观到一个ESOL初级教室，一个老师在给3个孩子上课，分别来自香港、日本和韩国。李先生问：“这样把孩子单独拉出来上课，会不会让孩子觉得自己很差，产生自卑呢？”

陈老师说：“完全不会的。BISS的一个特点是小班制上课和因材施教。老师根据学生不同科目的不同水平教导，发挥每个孩子的潜能，孩子们习惯了这样的方式。有的孩子英文不好，但是数学却很好，比如5年级就开始上8年级的数学课程。”

“那怎么兼顾华人孩子的中文学习呢？”我问道。

陈老师说：“学校开设了中文、日文和韩文的母语课，西班牙文的第二语言课，教学程度与本国孩子一样。孩子们可以根据自己的



水平选课，华裔孩子可以选中文高级课，这样就保证自己和其他中国的孩子差不多的中文水平。”

我们三个人不由得感叹，在这样的学校，每个孩子的特长和个性是被完全关注的，自由的教学环境为每一个孩子的发展提供支持。与中国公立学校一刀切的做法完全不同。

课程齐全，校园温馨

BISS目前还没有迁址扩招的计划，目前在校生300多人，从3岁到18岁，小学每个年级只有一个班，中学则两个班。校园小巧，感觉十分温馨。在小学部，一个女孩子经过我们，特意跑回来向我们问好。陈老师说：“在BISS，因为校园小，每一个孩子和老师之间的关系都很亲密，几乎都互相认识。这里就像一个大家庭，孩子都很友善大方。”

我们经过的一个楼梯上挂着不同颜色的运动服。陈老师说：“孩子从入校开始就被分到红黄蓝绿不同的大组里，主要是在体育比赛中体现。这样的分组让不同年龄的孩子组合在一起，互相学习帮助，打破班级的概念，有利于孩子的人际交往。”

我们参观了主楼的各个楼层，主要的感觉就是温馨。IB的课程涉猎广泛，但丰富的区域都能满足学生们的各种需要。这里虽然空间小，但是密布着各种不同的教室，楼梯拐角处的一个门打开就是工艺设计学课程的工作

间，学生在此操作机械，动手设计制作。两个图书馆和戏剧教室、音乐教室等都低调又恰当地开放着。一楼的餐厅外摆放一整墙的各种大大小小的奖杯，陈老师自豪地说，其中一个奖杯是北京国际学校联合举办的足球赛冠军。

“我们学校虽小，但是学生的体育和艺术活动都很强。”此时，小剧场里正在举行“living museum”活动，高年级的孩子用展示、角色演说的方式呈现历史人物的故事。另一个“living library”的海报显示，有几个学生家长将在活动中作为嘉宾，做一个小演讲，讲述自己特别的故事。

食堂里传来阵阵香味，陈老师说，学校的食堂是外包给餐饮公司的，学生自行选购午餐，也配有微波炉供带饭盒的学生加热食物，午餐时会有老师协助小年龄的孩子购买和加热食物。总之，感觉这里真的是一个大家庭，和谐，温暖。

优异的IB成绩

在一个走廊的墙上，我看到很多国外知名大学的夏令营海报。陈老师说，这都是学校的升学辅导老师贴出来的，BISS自己不组织夏令营，但是鼓励孩子们在高年级去著名大学参加夏令营。而辅导老师也会组织升学讲座，请各大名校招生老师给学生和家长进行介绍入学须知。我们的话题自然转到了IBDP毕业成绩上，陈老师拿出了一份成绩统计表。这里显示，

2012年参加IBDP考试的学生，100%通过。

我们都知道IBDP的考查内容广泛，课程难度高，IBDP的通过率很大程度上反映了学校的教学质量和水平。

资源高度优配的幼儿园

参观接近尾声，陈老师带我们来到刚进校园看见的独立教学楼，这里有3-4岁的孩子十多名（5-6岁的孩子的教室位于小学部）。老师正领着孩子们出来。“Where are you going?” “Library!”

陈老师说，BISS的幼儿园也是采用IB和Reggio Emillio的体系教学，有一个英文为母语的主班老师，两个中国助教，另外还有来自小学部的音乐、体育、中文、美术老师会来给孩子们上课，幼儿园的教育不是独立的，而是依托在学校的全部教育资源上面。“你看，这些孩子去图书馆上课，图书馆的老师会给孩子讲故事，读绘本。再大一些，就会教他们使用图书馆。”

我还发现墙上运动会的照片里，有幼儿园到高中不同年龄的孩子。孩子不仅从老师身上学习，还有很多向大哥哥大姐姐学习交流的机会。我想这种依托全校资源的幼儿园还真不错，其他纯粹的幼儿园是很难做到这样的优质配备的。



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。

长头发的故事

Combing Over the Past

Reminiscing over hairstyles of yesteryear

我一直有长辫子情结，所以，当我看到《小真的长头发》这本书的时候，才会如此爱不释手，长辫子情结从内心深处喷涌而出，十分夸张地流淌了一地。我和小悠一起读，念一页，停顿下来看很久图片，仔细看每一个细节，讨论，在视觉、讨论以及想象中尽情脑补。

小时候，我跟奶奶一起的时候，她给我留长发，扎辫子，还用当时捅蜂窝煤炉子的火钳烧红了在冷水里浸一下，把我的头发卷成弯儿。一边卷一边对我说“别动啊，丫头。这叫冷烫。”但是只要我和外婆在一起，她就会念叨“这么一把长发，每天扎辫子太浪费时间了，还是剪掉吧，剪掉方便。”我假装没听见，外婆就说“你看，你的耳朵小，扎辫子把耳朵露出来，不好看。还是剪成短发，把耳朵遮住点好。”

外婆是个执着的小学退休教师，我最终剪掉了一头长发，变成了当年被称为“运动头”的短发，后来多次蓄发未遂。

自从结婚后，头发开始朝着自己喜欢的方向长，以前看不顺眼的地方，都慢慢变得顺眼了。当我发现自己成了准妈妈，是我到目前为止的最后一次剪短发，之后留到现在。仿佛第一次感觉到，头发是我身体真正的一部分，每天照镜子的时候，不再为它纠结和担心，就算不梳头，它也显得那么舒服。

关于成长就是这样让我感到神奇，连头发这个仿佛跟心灵没有任何关系的東西，也能被润泽到。一直以来，我对自己的头发都有种隐隐的怨愤，不愿意去看小时候那些有着难看运动头的照片。但是自己从未去深究什么，在我成长的年代，女孩子们的头发没有被过度关

注，校园里有各种发型。我除了羡慕那些长辫子和可以随意处置自己头发的巧手的女孩子以外，自己的怨愤也只是一时的情绪，很快就被别的事情转移。

《小真的长头发》讲的是三个女孩之间的一次聊天。两个是姐姐，而小真是最小的妹妹。小真说，她的长发从桥上垂下去的话，可以钓鱼。在栅栏外面甩进去，把牛都套上啦。还能卷到身上当被子，分别扯到两边的树上，当晾衣绳。洗头的时候泡沫像云彩，头发像海带，十个妹妹每天帮她梳头，烫起来的话，就是一座大森林，各种小鸟和昆虫，都到头发森林里来啦。两个姐姐听入了神，美的啊“这真是太好了。”小真也想，头发要是能快点长长就好了。

我觉得写这个故事的作者太了解小女孩儿啦，或者这就是她还是个小女孩时的想象和期待。小悠也常常在日常生活中遇到困扰的事情时，跳出去，天马行空地想象一番。在她的梦幻世界里，据她说，她的头发可长可短，只要自己用脑子一想，立刻头发就变成自己想要的样子和颜色。

在孩子的成长过程中，对自己身体感兴趣是自然而然发生的，心理学已经告诉了我们很多，从不能分辨镜像中的自己和真正的自己开始，到把自己和妈妈、自己和环境区分开来，这需要几年的时间，这期间伴随了对自己身体的探索。而对女孩而言，头发是非常重要的一个探索。但是往往成年人为了方便或者是健康的原因，比如夏天怕热什么的，剪掉或者剃光孩子的头发，有的时候，对一些敏感的孩子来说，可能就会成为某些观念或感觉的萌芽。

直到现在，我带小悠在外面玩的时候，我的长头发会吸引到一些孩子过来摸一摸，闻一闻。比较大的女孩子会说“我以前也像你这么长。”或者是“以后我的头发也会长这么长的。”女孩子们都很愿意和我聊聊头发。

我看到这本书勒口上的介绍，还是偏重于这个故事的想象力来的，把这个当做卖点。确实，想象力非常丰富，图画也充满活力。但我们不能读完书以后还是强迫孩子按照成年人的想法来处理头发，仅仅把她对头发的探索和想象定格在书里面。

有些女孩是不愿意扎辫子的，因为扎辫子会疼，愿意剪短发。也有女孩是不怕疼也要扎辫子的，这也应该尊重，并在她愿意聊头发的时候和她聊头发。也许，在她成年以后，就不会在美发厅里花让人难以想象的钱来折腾头发了。

除了头发，对身体的其他地方，也应该是这样的态度。比如肚脐眼，同样有一本书专门和孩子讲到的。如何和孩子谈论身体，我觉得很重要。我们这一代父母，因为成长的环境，有一些多多少少都对身体有耻感，很难开口谈论，亲密关系也会受到影响。但是我们的孩子都是自然之神，在这方面，她们其实在教育和引导我们。像《小真的长头发》这样美好又充满活力的关于我们身体的绘本，既是小清新，又是“重口味”。小清新是和孩子一起分享的，但是父母应该了解下重口味，就是关于“身体”，如何和孩子分享及一起探索身体的秘密。



如何在旅途中 保护孩子的健康?

Keeping Children Healthy During Travel

文: Kate Gaynor 图: 张琦丽

在全家外出旅行时，去哪儿玩儿，如何让孩子开心，是常常被提到的话题。而如何在度假时保护孩子，保持孩子的健康呢？以下是在带小孩子去度假之前可以参考的有关旅行健康的几个方面。

水中安全

有许多度假胜地不会用围栏把游泳池围起来，或是为游泳区域提供救生员监督服务。我强烈建议让所有孩子尽早学习游泳。不论他们的游泳技巧如何，孩子们在登上从小艇到游轮的任何船只时，都应该始终穿好尺寸合适的救生衣。即便是在只有极少量水的浴缸、水池或水桶里，幼儿也可能会溺死。因此在水边，您应当始终监督好自己的孩子，可不要低估了悲剧发生的速度。

防晒

孩童时期所受到的阳光照射与今后生活中患皮肤癌的可能性密切相关。因此请使用遮阳工具，并穿着阻挡阳光的防晒服。六个月以上年龄的孩子应该使用防晒霜，要经常性地足量涂抹。如果同时使用驱虫喷雾的话，请注意防晒霜的防晒效果可能会被削弱。

旅行疫苗和药物

请您至少在出发前的一个月查看有关目的地的旅行建议，因为您可能需要接种旅行疫苗或配备预防性药物。如果可能的话，您不妨考虑去看一次旅行专科门诊。如果那些地区有疟疾病毒存在的话，那么需要根据各自体重配置的相应剂量的抗疟疾药物。由美国疾病预防控制中心发布的《黄皮书》是一个提供具体旅游胜地可靠信息的网络资料来源。详情请见：wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list.htm

防止蚊叮虫咬

若想预防虫媒感染以及由昆虫叮咬引起的过敏反应，最佳方式就是将防止叮咬放在首位。当您周围有昆虫时，请让您的孩子穿上长裤和长袖衬衫。您可以使用避蚊胺含量少于30%的驱虫剂。避蚊胺被批准可供大于2个月的孩子使用。使用时，请将驱虫剂喷在您自己的手上，然后擦到孩子裸露在外的皮肤上，同时请注意不要让您的眼睛、嘴部和手部沾上驱虫剂。睡在密封性良好或是安装了空调的房间内有助于防止被蚊虫叮咬。蚊帐也是十分有效的防蚊工具，应当用除虫菊酯处理蚊帐，并且把它妥善保存好以免有破洞。使用时别忘了将蚊帐的底边塞进床垫内。住在有蝇蛆或幼虫出没的地方时，挂在户外晾晒的衣物和尿布要用熨斗熨烫过，这样可以杀灭幼虫。

动物咬伤

请考虑在出发前接种狂犬病疫苗。如果您的孩子被动物咬伤了，应该用肥皂和水清洗被咬的伤口，并且立即去看医生，以便预防狂犬病，因为您的孩子可能需要接种狂犬病疫苗和（或）免疫球蛋白。感染上狂犬病几乎是致命的，所以一定要认真对待被动物咬伤的伤口，寻求专业的医疗建议。

乘车安全

在许多旅游胜地，乘车风险要大于其他的旅行风险。机动车辆交通事故是造成儿童旅行途中死亡的第一大因素。年龄较大的儿童应该系好安全带。体重低于40磅的儿童应该坐在大小适宜的汽车安全座椅或是增高型座椅上。您可能需要带上自己家里的汽车座椅。虽然携带座椅可能不太方便，但是如果沒有合适的座椅，乘车旅行的风险就会很高。此外，如果您打算租一辆摩托车或者踏板车，请确保所有的家庭成员也都能租到或是携带一款大小合适的头盔。

食物、饮水和泥土

大多数针对儿童的有关食物和饮水的预防措施和针对成年人的一样，其中包括只吃煮熟的或去皮的食物以减少患上腹泻疾病的风险。对于婴儿而言，母乳是最安全的食物来源。如果您的宝宝喝配方奶，那么一定要确保您用来冲调配方奶的水是安全的。同时建议您勤洗手，特别是在进餐前。手上的污垢会携带细菌、病毒或是寄生虫。请尽可能避免直接接触污物。要让孩子在毯子上就坐或玩耍，而不是直接坐在地上。孩子们在任何时候都应该穿鞋子，以防止脚部受伤以及寄生虫的侵害。由于儿童可能会迅速脱水，最好带上口服补液盐以备您的孩子产生腹泻或呕吐。如果没有口服补液盐，可以给孩子服用其他饮料，但是运动饮料和其他饮料不具有恢复体内电解质平衡的作用，无法补充因腹泻及呕吐而流失的电解质。

海拔

如果您打算前往高原地区度假，那么海拔对于儿童的影响值得加倍考虑。年龄小的孩子可能不会表现出高原病的典型症状，而可能是以无故哭闹的方式出现。如果小孩有任何不明原因的症状，请考虑是否患上了高原病。您应该将孩子转往低海拔地区，然后重新对其病情进行评估。

回家之后

如果您的孩子在旅行后生了病，应当去看医生。有许多疾病可能会在回家之后才发病。请务必告诉医生您旅行的时间、地点和行程，以便医生们能够做出最合理的评估。

Dr. Kate Gaynor (桂敏柯) 是和睦家广州诊所总经理、全科医师顾问。联系北京和睦家医院，请拨打 010-5927 7000。地址：朝阳区将台路2号



别为“起跑线”慌张

Don't Fret Over Early Education

School psychologist Julie Xie on why there's no need to rush your kids into early education

文:心桥 (Julie Xie) 图: Sophie

在人的一生中最重要的前5年里，我们怎样为孩子以后的学习打好最坚实的基础，让他们成为最有能力，耐力和恒心的优胜者呢？秘密就是——玩！

孩子从出生到5岁之间确实是一生中发育最迅速的阶段。这五年中体重会翻6-8倍还多；四岁时大脑已达到成人脑体积的75%，剩余的25%要慢慢在以后14年之内完成。1岁半到4岁间更是语言爆炸期，实现从单字到完整句子甚至整段前后连贯的话的飞跃。从嗷嗷待哺的婴儿到和我们顶嘴的小大人，孩子每天都有新的长进，让人惊喜。

教育不是百米冲刺，而更像26英里的马拉松。闯过终点线的佼佼者，是那些把生活当作学习，把工作当享受的人。可是，父母们在焦虑宝贝是否已经超过同事或邻居的宝贝时，很

少去想，这条“起跑线”的终点在哪里呢？

美国大量教育研究得出一致结论：孩子入学前认字多少，或会做多少数学题，对他们几年后的成绩预测性非常小。上过学前班的孩子在刚入学6个月之内的成绩会超过没有学校经验的孩子，但之后不再有区别。女孩子因为各方面能力发育较男孩子早，所以在低年级时会有优势；但这个优势在3年级后也消失了。

我在美国公立校区13年来，做过500多例3-18岁孩子学习障碍的测评，以下是一些感受，供家长参考。

第一：选择适合年龄特点的活动，培养对学习的兴趣

1、在玩耍中学习

学龄前，孩子的形象思维是通过感官来发展，“玩”就是最好的学习。用眼睛观察，用耳朵聆听，用鼻子去闻才能刺激脑神经的发展。不要小看那些公园里到处可见的沙池和攀爬设施，孩子在里面的摸爬滚打不但练习身体的协调能力，很多的数理/科学/逻辑基础概念也由此形成。比如沙子的“多/少”、“轻/重”，加水后形成流沙然后固定；比如怎样不

借外力自己把秋千荡起来；如何抄近路追到前面的玩伴，等等。

2、精细动作锻炼

上学以后会有很多活动和书写有关，所以手指小肌肉运动能力 (fine motor skills) 要提前锻炼。与其逼着孩子过早地拿笔，不如用孩子喜欢的活动来间接地锻炼手指的力量和灵活性，比如捏橡皮泥，剪剪贴贴，挖沙子，堆积木等，平日拿勺子筷子吃饭，拧瓶盖，穿衣服时拉拉链或系纽扣等都有效果，同时还锻炼了孩子的自理能力。

3、养成阅读的习惯

上学前还要培养对书的兴趣，养成读书的习惯。从婴儿期简单的图片集到3岁后的故事书，读的时候，多提醒孩子情节和画面的相关及前后顺序。这期间不识字是正常的，有兴趣听父母读最重要。很多儿歌押韵，那就提醒他们举一反三，比如找出押韵的词，打下中英文拼音的基础。孩子学得更快更好，但不必要专门教认字。在这个年龄，外界灌输的阅读能力往往造成符号和意义脱节，记忆不会长久。把大量的时间花在这样没有意义的所谓“教学”上，而不重视其它更重要的基础能力训练，得不偿失。

4、建立数理概念

数学能力的培养在日常生活中更是无处不在。比如两三岁就可以鼓励孩子数数家里几口人，然后在饭前把相同数量的餐巾纸和筷子摆在桌上，做些力所能及的家务。“找规律”(Pattern) 也是美国上学第一年最强调的数学概念之一，可以提醒孩子把玩具或厨房用具按不同功能归类，同一类里又按颜色或形状做游戏，例如“叉子勺子叉子勺子叉子，下面是什么？”能力超前的孩子可以介绍钱币的价值甚至乘除法的概念，例如“三斤共6元，那么一斤多少钱？”这样体验出来的数学概念更深刻，比让4岁孩子做三位数的计算题好得多。

第二：多创造机会提高语言理解和表达能力

1、多跟孩子讲话

学龄前的语言障碍和学龄期的学习障碍相关很高，主要包括语言理解，推理和记忆。很多华裔父母工作忙，孩子婴幼儿期交给祖父母或保姆照顾。碰上爱讲话的还好，但大多保姆更喜欢做家务，不知道跟婴幼儿讲话是他们模仿学习语言的重要途径，所以错失了语言发育上最重要的一关。而孩子在上学后会在阅读上有困难。

4年级之后，课堂上老师越来越偏重“讲”，不象低年级提供很多类似图片的视觉支持。在美国学习障碍的测评中，“听力处理能力”(Auditory Processing) 不够是最大原因。

2、在生活中学语言

语言在生活中无处不在，到处是学习的机会，比如穿鞋穿衣服时可以重复使用“左”“右”“前”“后”的概念。三四岁时的“假装游戏”(pretend play) 也是加强孩子语言发展的好机会。不要小看“过家家”，孩子可以把观察到的事件加上自己的诠释在模仿中演绎出来，语言，记忆和想象力齐头并进。

3、启发式交流

除了多和孩子讲话，还可以在睡前读书的时候多提问。4岁前问简单的who (谁)，what (做了什么)，when (什么时间)，where (什么地点) 问题，之后可以加需要推理和预测的why (为什么)，这些都是将来上学必不可少的阅读理解能力。一次别超过15分钟，以防倦怠。每看完一页或一本书(根据孩子的年龄和能力)，可以让孩子复述主要内容，循序渐进地锻炼记忆能力。

第三：注意力

美国学前教育研究发现：入学前是否能专心听讲对孩子学习成绩的预测力最强。近20年来，被诊断为注意力不集中/多动症 (Attention

Deficit/Hyperactivity Disorder - ADHD) 的孩子越来越多，高达3-5%。在小学，特别是低年级，他们尚可靠优良的理解力去达标。但到初中和高中，他们的劣势就越来越明显。上课时走神，不能完全理解老师的讲解，再加上条理差，爱忘事，很难把作业做完并按时上交。到了高中，成绩就远远不能正确反映自己的智力水平。

1、减少注意干扰

注意力和基因关系很大，但在出生后5年内，脑神经处于日新月异的发展中，家长可以通过控制孩子的环境来加强注意力。比如玩具，一次有一到两个摆在外面，玩儿够了再换新的，不要所有玩具铺一地，碰碰这个敲敲那个，每个都是过眼云烟。再就是电视和电脑游戏。美国小儿科大夫协会建议2岁前最好不要接触电视，再大点每天看电视不要超过2小时。我自己感觉一小时已经太多了，特别是学前期，就算是教育软件也最好一次别超过15到20分钟。如果孩子的视神经习惯了多彩和快速移动的电视或电脑画面，5岁后坐在教室里，老师讲得再生动，也无法带来相似的效果，很难让他们集中注意力。

2、注意力训练

如果天生注意力时间短，可以用计时器来帮孩子慢慢养成好习惯。比如3岁时可以定时3分钟(注意力实在达不到可以从1分钟开始)，如果可以一次坐下来做指定的活动到铃响，如捏橡皮泥，就可以得到妈妈的拥抱和孩子喜欢的小贴纸等奖励。之后可以慢慢一月加一分钟，循序渐进，到5岁时就可以达到课堂上一次坐15到30分钟的标准了。孩子可以在活动之间休息，但要养成一旦坐下来就要专心做眼前事情的习惯。



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。



医生请进门

Doctors at Your Doorstep

Beijing United Family Hospital now offers Home Health service

采/文: 竞波 图: Sui

很多公司提供家庭和子女医疗保险，所以一家人看病没有问题。然而，在孩子祖父母那边就复杂一些。老人年纪大了，需要更多的医疗服务。而国内的医保体系比较简陋，上普通医院三甲医院对老人来说又累又不方便。如果您忙于工作，忙着照看子女，又想顾到老人，想让他们享受到高质量的医疗服务，那么，和睦家去年新推出的家庭医疗会是个不错的选择。

菁kids：家庭医疗目前的发展如何？

秦医生：目前在全球范围内，尤其是中国，家庭医疗还处于一个探索阶段。和睦家医院以及和睦家集团在中国的国际化医疗服务已经有十多年了。我们的家庭医疗建立在这个基础上，与和睦家医院紧密联系，这是吸取了瑞典的经验。另外，我们派出的都是医疗人员，更注重专业性，这与俄罗斯很相似。我们也根据患者

的病情和具体需求，设计了很多选项，供他们选择，这借鉴于美国体系。我们希望能吸取各国经验创造一个符合中国市场的家庭医疗服务。

菁kids：家庭医疗与家庭护理，护工或阿姨的照顾有什么不同？

秦医生：这是两个完全不同而互相补充的概

念。很多病人在出院后，还是需要很多医疗服务，生活上也需要帮助。这都是目前的医疗体制无法解决的。家庭医疗正好可以填补这个空白。医疗人员来到病人家，带来医疗知识，用医疗设备进行治疗。这不同于家庭护理。当然，我们也会对家庭护理人员及亲属提供一些病人饮食及生活上的指导。

最近有一位82岁的老人，由于严重的骨质

疏松，髌关节骨折，做了髌关节置换术。出院后的康复很艰难，要定期去换药。他住在一个老式楼房里，六层，没有电梯，一出二进都是天大的难事。其他医院没什么办法，因为他算是已经出院了。后来选择了我们的家庭医疗。我们派医生护士上门，帮他换药，辅助他做康复训练，指导家人来配合。老人恢复得很好，现在已经可以坐起来了。

菁kids：您提到家庭医疗中的预防性医疗，这和中医养生有什么不同？

秦医生：对病人，孩子，和老人来说，医院其实不是一个理想的让身体康复的地方。看个病很辛苦，传染其他疾病的几率也高。家庭医疗的目标是让客户少去医院，甚至不用去医院。对于亚健康人群，我们的目标是减慢从亚健康到病态的转化，争取扭转为健康状态。即使生病了，也可以通过定时检查及早发现，及早治疗。

菁kids：在接家里接受医疗服务时，需要做什么准备吗？

秦医生：我们为家庭医疗配备了专用车。这些车和急救车不同，主要是代步工具。如果小区里停车不方便，医生护士可以先下车去病人家，司机在附近找一个停车位等待。

我们的仪器一般都不大。比如这个便携式的心电图机，只有手提电脑大小，还有血压计，血糖测试仪，测血氧饱和度的仪器，换药的工具，必备的药品，这些都可以提起来就上车，很轻便。

每次上门一般有两位护士，或是一位护士陪一位医生。家里有空间让两个人在病人旁边进行治疗就可以了。诊治的时间一般是一个小时左右。如果打点滴会更长一些。

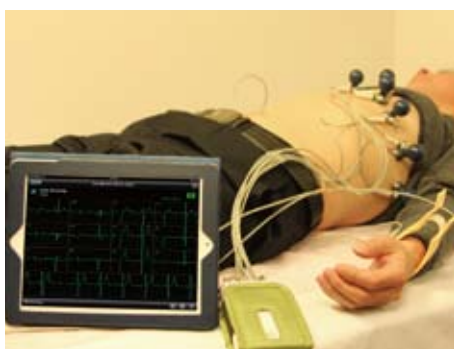
如果医生开了药方，医疗人员还可以把药带到家里。病人在家里就刷卡付费就可以了，很方便。

菁kids：到家里去治疗时，如何做医疗记录呢

秦医生：客户在签约时，需要先来医院做全面的首诊评估，然后由医生制定一个详细的治疗方案及健康规划。这些计划很详细，比如第一次上门时，需要测哪些指标；第二次开始哪些身体练习；第三次在用药上的注意事项等等。

我们会为病人制作一个专属文件夹。每次检测时，把记录分门别类地放进去。病人在别的医院的记录，比如手术及相关治疗报告也希望提供给我们，我们会扫描一下，使资料更完整。这些数据都存在医院的内网系统里。

医疗人员会随身携带配有APP的iPad。比如在病人家里测心电图时，把心电图机链接到iPad上，记录数据并上传。如果发现异常，护士可以和医生打电话或视频通话，医生在那一边看到数据，还可以调出病人以前的资料。



菁kids：现在医患关系比较紧张。家庭医疗与病人及家属是如何交流的？

秦医生：家庭医疗是面对面的，零距离的和病人及家属进行交流。这其实是非常理想的医患交流方式。

三甲医院的大夫半天要看30来个病人。就算不上厕所，不喝水，平均每一个病人大概8分钟。如果是新病人，要从头问起，就更仓促了。我们的家庭医疗服务能给病人更多的交流时间，让医生护士充分了解病情，更好地利用专业知识来服务。另外病人，家属，与医护人员之间的信任感也会明显增加。

病人对医护人员的依从性在治疗中起着很

大作用。而依从性是建立在信任之上的。如果患者很信任我，我说的话他都做到了，那效果就不一样。

菁kids：家属是否需要陪在身边？

秦医生：如果病人能自理，能清醒地做决定，又有些话当着亲人不愿意说，那我们就尊重病人的隐私权，没有亲人在旁边也没有问题。当然，如果病人无法翻身说话，已经没有自主能力，我们会希望陪护人员或家里人在场。这都需要事先沟通。

菁kids：家庭医疗的医护人员会有特别的培训吗？

秦医生：这里的医护人员都是业务上比较强，并有全科知识的。在病人家里会遇到各种情况。他们要做医生的眼睛，耳朵，当好助手。

目前国内还没有专门的家庭医疗培训。我们吸取国际经验，不断总结。刚开始我们更关注专业知识。后来发现，沟通的技巧，如何建立信任感，如何让对方听进去，都非常重要。我们请了经验丰富的医生护士，讲解实例来让大家学习。

菁kids：医疗保险能包括家庭医疗的费用吗？

秦医生：很多国际保险会包括家庭医疗，我们也帮助病人向保险公司了解具体条例。国内医保还不行。中国的保险公司正在增加对家庭医疗的了解。其实，家庭医疗会减少费用。有病人为了更方便地得到护理，想各种办法在不需住院的情况下住住院，这样花费更多。如果家庭医疗发展得好，整体的医疗费用也会降低。

和睦家家庭医疗

热线电话：010-5827 7333

网址：homehealth.ufh.com.cn/zh-cn

新浪微博：@和睦家家庭医疗



秦新艳 和睦家家庭医疗医疗总监，内科/风湿免疫科医生，医学博士

在同济医科大学获得学士学位；后获得罗马尼亚国家奖学金，就读布加勒斯特“卡罗达维拉”医药大学，并于2004年获得医学博士学位。在北京三甲医院（宣武医院、地坛医院）和罗马尼亚优秀教学医院工作多年，具有丰富的内科及风湿免疫科临床经验。秦医生还担任过北京奥组委奥林匹克接待中心医疗经理、联合国开发计划署流感与应急协调官员。

kids

美



有无限的创意
关注国际教育
关注家庭，父母，
育儿，医疗健康

爱美食，
爱旅游，
爱时尚

爱北京，喜欢
生活在国际大都市
热爱写作
喜欢策划组织品牌
及社区活动

喜欢传统纸媒
的严谨深入，
也喜欢新媒体的
日新月异

如果，如果这些都是真的，
为什么还不来加入我们呢？

一个专业的教育媒体的

品牌经理 编辑 撰稿人

你是否已经心动了呢？

请联系我们，邮箱 employment@truerun.com



图：大米熊国际儿童摄影

酷暑必须Cool

Cold Food to Beat the Summer Heat

编：桂桂

冰激凌提供：Aurora International Trade Co. Ltd

夏天来了，像街角飘扬的裙裾一样叫人心驰神往的还有冰在舌尖、化在心头的那一抹甜。您或许依然记得儿时的雪人头冰糕，老北京的“北冰洋”汽水，如今街头早已难得一见。这不，您也成了当爸妈的人了。该带孩子上哪儿吃“冰”去呢？

鹿港小镇

Bellagio

令人耳熟能详的台湾菜，同时也是夏日里的好去处。热得大汗淋漓的孩子一到这儿就找到“凉快”的理由啦——他们家的芒果和红豆冰沙赢得的人气绝不是盖的。当然你不只有这点选择，冰沙口味还包括草莓、花生、巧克力、绿茶、绿豆、牛油果、炼乳等等。

人均消费：90元

地址：朝阳区工体西路6号（工体100南边）

周边：工人体育场、富国海底世界、工体翻斗乐

电话：6551 3533

万得妙

Wondermilk

这家店既有美味的冰激凌，还有不错的冻酸奶。最棒的是它使用的牛奶全部来自美资奶牛场。冰激凌不含添加剂或激素！可选口味众多：草莓、桃、樱桃、香蕉、木瓜、树莓、蓝莓、柚子、芒果、焦糖、朗姆酒葡萄干、薄荷、香草、咖啡和巧克力。冻酸奶只有原味，但可以根据口味选择最多三种搭配作为顶层加料。

人均消费：30元

地址：西城区烟袋斜街47号

周边：后海、宋庆龄故居

电话：6406 7445

吴裕泰圆筒冰激凌

传说中好吃不贵的典型。资深吃货们早就在前门和王府井两家店门口为那条总是长到吓死人的队伍做贡献了。队伍再长也排着，因为值！老字号的创新，有花茶和抹茶两种口味，茶香浓郁，茶味清新，口感好！一般人都知道前门和王府井有卖，其实雍和宫也有！

人均消费：6元

地址：东城区雍和宫大街甲43号

周边：雍和宫、地坛公园

电话：6400 4964

Früt Actually

百分百鲜榨果汁，都是应季水果。店面不大，但顾客众多。他们家名声在外的是鲜榨石榴以及牛油果，果味香浓，清清凉凉。获得交口称赞的还有店老板和服务态度。价格不算便宜，但喝过都觉得值。带孩子的妈妈到了三里屯，考虑考虑这个健康选择吧！

人均消费：45元

地址：三里屯路19号三里屯太古里（原Village）北区B1楼NLG41号

周边：三里屯太古里（原Village）

电话：6415 8385

疯狂得利滋

Delizie Follie

意大利手工冰激凌。属于味道浓郁的类型，普遍评价分量足。一家人购物累了正好歇会儿顺便清凉一下。最受欢迎的口味是开心果、提拉米苏，酸奶的也不错。常有团购活动可以留意。

人均消费：40元

地址：海淀区丹棱街1号欧美汇购物中心B1楼03号

周边：中关村广场购物中心、金逸国际影城

三佰瑞冻酸奶

Sunberry Frozen Yogurt

觉得给孩子吃冰激凌太甜腻热量又高的妈妈们选冻酸奶好啦，新鲜冻酸奶顶层搭配时令水果（如草莓、猕猴桃、火龙果）和甜味加料，如巧克力碎、坚果碎等。在意身材的美妞儿们把它叫做“既解渴又健康的饮品”。留意一下他们家不定期的促销和折扣。

人均消费：20元

地址：西直门外大街1号西直门凯德MALLB1楼9号

周边：北京天文馆、北京动物园

电话：5830 1298

莫凡彼

Movenpick Ice Cream

瑞士品牌冰激凌。没有美式冰激凌那么甜，又比意式冰激凌稍浓郁一点，口感醇绵。喜欢它的人表示与普通牌子相比不一般，是吃过的冰激凌中最棒的。虽说口味这件事全凭主观，不过很多人这么说的话，有机会可以试试，没准也正合你的意。

人均消费：50元

地址：东城区王府井大街王府井百货北楼4楼

周边：王府井书店、老舍故居

益等水果吧

Eden Juice Bar

热到身心冒火的关头，光是看着冰激凌周身直掉的冷气就够解暑了。不过您若非百无禁忌，应该可以理解大姑娘们一边默默嘴馋一边安慰自己“吃冰激凌好罪恶”的心理。妈妈们当然更有理由担心孩子吃进过多的糖分。在益等水果吧，大家冲的就是他家各色奶昔和水果混合饮品主打无糖特色，而且牛奶和酸奶饮品均为低脂或脱脂这家还有一些意大利panini三明治和牛奶什锦早餐可选。

人均消费：35元

地址：朝阳区三里屯酒吧街81号 那里花园1楼

周边：三里屯太古里（原Village）

电话：5208 6086



不想出门？ 那就自己做！

综合营养师Alice Giusto保证你一学就会

联系Alice Giusto: 网址: www.wellbeingnourish.com. Email: healthcoachbeijing@gmail.com



樱桃香蕉早餐奶昔（加巧克力）

4人份

制作时间: 5分钟

总共用时: 5分钟

原料: 3根香蕉（冷冻，去皮，最好在冷冻之前去皮），2杯甜樱桃，2杯巧克力豆奶或者牛奶，1勺可可粉（根据个人口味，可不添加）

制作: 把切好的香蕉、去核的樱桃、牛奶依次放入搅拌机搅拌几分钟，饮用前可加冰。根据个人喜好加适量可可粉。



蜂蜜杏子奶昔

4人份

制作时间：5分钟

总共用时：5分钟

原料：新鲜杏6个，2勺蜂蜜，2勺香草冰淇淋，冰块若干（可不添加）

制作：杏去核切块，放入搅拌机，加入蜂蜜和冰淇淋搅拌至糊状。饮用前可加冰块。



鲜榨黄瓜苹果薄荷汁

2人份

制作时间：5分钟

总共用时：5分钟

原料：1根鲜黄瓜，3个苹果（红富士更好），

1杯橙汁（超市购买盒装果汁即可），2勺薄荷

制作：苹果去核，与黄瓜、薄荷一起放入榨汁机搅拌，榨汁可直接饮用或加冰。





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。

到村里玩才开心

The Freedom to Have Fun

Why it's better to let my daughter play in her own way

当小屁孩还小的时候，你是不用绞尽脑汁来安排她的假期生活的，因为，只要随便带她到一个地方去，她就会兴致勃勃的在那里折腾上几天，不知厌倦。

然而，随着她一天天的长大，一天天的有了自己主意的时候，你就会陷入到假期恐惧症中，因为，你的各种提议都有可能被她给否决，有的甚至连否决的理由都没有。

事情经常是这样开始和结束的：

“闺女啊，放暑假你准备到哪里去呢？”他老爸我满脸谄媚的问她。

“随便，听你们的。”她依旧玩她的，头都不抬，皮球就又踢回了我这边。

我哪里知道要去哪，而且，她说的随便根本不是随便。

“要不，去四川？”

“四川？我可不去，地震怎么办？”

“那，去阿尔山吧？”

“阿尔山是哪？”她貌似感兴趣。

于是，她老爸我还得给她解释那里如何如何。

“那我可不去，坐车难受！”她断然回绝了。

“要不，去青岛吧！”我其实根本想不出要去哪里。

“不去。”说完，她就跑回自己房间了。

去年暑假，她在姥姥家是玩得挺嗨的。

在内蒙古的那个小村子里，她可以和小表弟在院子里和泥巴、挖土坑，可以爬树，可以翻墙，可以和大猫咪追逐，可以和别人家的小孩子打架，可以数漫天灿烂的星星……

在村子里，每过一天，她都会假模假样的哀伤一回，用她自己的意思阐述，是因为离回北京的日子又近了一天，在村里玩的日子又少了一天。

我也是觉得回村子里过暑假是她最好的选择，但总觉得每年都回去，实在是有点无聊，应该给她点不一样的暑假。所以，就不怎么想提议回姥姥家，但其他提议基本都被她否决，这真让她老爸我有点无计可施了。

想想他老爸我小的时候，估计我老爸是不会因为我的暑假而苦恼的。因为他根本不用考虑带我到哪里去玩，仅仅是在村子里，就有我玩不够的。

就好比弹球，那是每天必不可少的事。我们那地方的弹球游戏，与其他地方的不太一样，我们是把球直接放在地上弹的，在地上挖三个坑，名曰一坑二坑三坑，如果按照顺序进了三个坑，就可以当皇上了。然后，身为皇上的人，只要把球弹到别人球上，那么，别人就死翘翘了。

当然，你也可以不当皇上，当平民百姓。但是当平民百姓也不是意味着就任皇上宰割，你可以起义，起义的意思就是在你进了前两个坑以后，你再弹回到第一个坑，在里面象征性的转一下，名曰拉屎。然后如果你能将皇上的球用你的球顶到这个屎坑里的话，皇上就死翘翘了。

多么富有趣味性的游戏，那时我可是每天弹球弹得乐此不疲。

当然，这是男孩子的游戏，女孩子其实每天也有她们乐此不疲的，比如跳皮筋，比如踢沙包，再比如，满村子追男生……

总之，在村子里，有玩不尽的游戏，有数不清的快乐。

其实这一点，我在小屁孩的身上看到了。尽管现在的村子里没有成群的小屁孩了，但就算只有他和他小表弟两个人，她也玩的不亦乐乎。

可她老爸我为何还要纠结呢，直接带她回村里不就一切都解决了么？

我仔细想了想，觉得可能还是自己“育儿”的初衷在作祟。

也许，我想让小屁孩过一个所谓的新鲜的暑假，让她充满新奇感，让她觉得有新的收获，而不是重复的暑假。

也许，我想让小屁孩过一个所谓的学习的暑假，到一些所谓名山大川，看一些所谓人文景观，让她觉得有新的收获，而不是什么都没学到。

也许，我想让小屁孩过一个所谓的有意义的暑假，让她在暑假周记里，能够总结出神马至理名句来。

——哦，对，借用同学的话说，是想让孩子过一个“玩中学”的暑假。

想到这，我终于明白自己纠结在何处了。

根本不用想小屁孩们“玩中学”，什么“玩中学”，玩就是玩，玩就是要玩的尽兴。在他们眼里，只要有乐趣的事，哪怕每天都重复也依然会乐趣多多。

在小屁孩心中，去这去那都没有去姥姥家带来的欢乐多，因为那是她与大地与自然与淳朴与乡村最能亲密接触的地方。

所以，去它的“玩中学”，暑假，还是到村里去。

Directory 分类信息

学校名录 Schools

A派国际双语幼儿园

American International Academy of Beijing (AIAB)

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

爱嘉励儿童双语培训学校

Children's International Bilingual Academy (CIBA)

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

艾毅国际幼儿园

Ivy Academy

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

艾毅双语幼儿园

Ivy Bilingual Schools

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

远洋新干线E座, 8446 7921, info-OE@ivyschools.com; 2) 卓锦: 朝阳区崔各乡新锦路18号卓锦万代, 8439 7080, info-OG@ivyschools.com; 3) 望京: 朝阳区望京阜安西路11号楼合生麒麟社内, 57389166或133 2110 6167, info-WJ@ivyschools.com
网址: www.ivyschools.com
微博: http://e.weibo.com/ivyschools

艾毅多元智能幼儿园

Ivy MI Kindergarten

艾毅多元智能幼儿园是一所基于美国哈佛大学认知心理学教授霍华德·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,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: 高一至高三年生
地址: 北京市海淀区海淀黄庄北大附中本部校园
电话: 5875 1183
电邮: admit@pkuschool.edu.cn
网址: pku-int.com

北大公学国际双语幼儿园

Beijing PKU College International Bilingual Preschool

着重培养孩子们的身心体魄健康,使其在体能、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 北京市朝阳区新北一路9号(朝来森林公园门口)
电话: 400-609-2598
电邮: info@pkucollege.com
网址: http://en.pkucollege.com/Preschool/

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
电邮: 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,发掘他们对于社会的积极影响力。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

北京市朝阳区芳草国际学校

Fangcaodi International School

芳草国际学校的前身为芳草小学,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。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

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息。
请联系 jing_editor@truerun.com

北京法国国际学校

Lycee Francais De Peking

LFIP是根据法国教育部的标准设立的,施行法语授课,但幼儿园和小学接受不说法语的学生。
适合年龄: 小学/初中
地址: 1) 朝阳区三里屯东街13号, 电话: 6532 3498; 2) 朝阳区三里屯路4号, 电话: 6532 7881
网址: www.iip.net.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) 以及京西中文文凭大纲,始终坚持其“融合, 激发, 挑战和贡献”的使命,培养学生建立起强烈的社区人文关怀意识。京西鼓励学生成为富有责任感的世界公民,通过认真反思和积极行动来改变其所处的环境,创建更美好的世界。
地址: 朝阳区来广营东路10号
电话: 5986 5588
传真: 6433 3974
电邮: abinfo@wab.edu
网址: www.wab.edu

北京乐成国际学校

Beijing City International School

北京乐成国际学校是一所非盈利性的走读制学校,为3-18岁的学生提供由国际文凭组织(IBO)授权的全套IB教学体系,为全英文教学环境。学校由国际学校委员会(CIS)和美国西部学院组织(WASC)两家国际性权威组织联合认证。学校坚持温暖、包容的社区文化和严谨、富有挑战的学术要求并重,致力于通过真正个性化、探究式、并依托现代科技手段的教学方式帮助学生提

高独立思考能力、自信心及社会责任感的均衡发展。学校的使命是把学生培养成富有爱心和充满灵感的人。

地址: 朝阳区百子湾南二路77号
电话: 8771 7171
电邮: admissions@bcis.cn
网址: www.bcis.cn

北京瑞金英国学校 Beijing Rego British School

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

适合年龄: 5-18岁
地址: 1) 朝阳区亮马桥路50号C317室, 电话: 6465 4487转107或134 3939 3342, Sarah; 2) 顺义区天竺镇丽苑街15号, 电话: 8416 7718, Sarah
网址: www.bjregoschool.org

北京日坛中学 Ritan School

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

适合年龄: 1-12年级
地址: 1) 高中: 朝阳区光华西里4号, 电话: 6503 1815; 2) 初中: 朝阳区白家庄西里2号白家庄中学里面, 电话: 6500 4609; 3) 高中: 朝阳区东三环北路36号清华大学美术学院南, 电话: 6581 4083; 4) 小学和初中: 朝阳区南十里居38号, 电话: 6438 2945
网址: http://rtz.bjchyeu.cn

北京灵睿国际学校 Positive Foundation School

PFS是一个致力于儿童启蒙教育的家庭式国际学校, 也是荷兰百年教育集团Heutink在亚太地区唯一的合作学校。在PFS每个学生都有一个能够照顾他们并且与家长保持联系的老师。学校采用创建于玛丽亚蒙台梭利、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
电邮: pfschool@126.com
网址: www.pfsmontessori.com

北京师范大学亚太实验学校 Asia-Pacif 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

北京世纪东方学校 New Champion Academy

在世纪东方, 体育锻炼是孩子们提高身体素质、锻炼意志品质、学习英语和团队合作

的最佳课程; 量身定制的文化课、文艺课是孩子们发现天赋、培养兴趣的最好实践……一切的教育活动, 都以孩子的天性与自然成长为中心展开。学校通过教师和管理团队以及专业机构研发最佳课程设计, 落实了中西交融的文化培养。学校文化教育的基础仍然是国内通用的课程和教学大纲, 课程内容与国内基础教育一致。

地址: 北京市朝阳区林萃路2号北京奥林匹克森林公园国家网球中心
电话: 6517 2828
电邮: admissions@nca-beijing.org
网址: www.nca-group.org

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

BSRPS是通州区内一所从幼儿园至十二年级的独立男女共校学校。成立于1993年, BSRPS致力于提供学生全面的教育。在过去的几年中, 它提供完整的美国课程。

适合年龄: 3-18岁
地址: 通州区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: 朝阳区香江北二路2号院8号楼
邮编: 100103
电话: 6432 8228
电邮: admissions@msbedu.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: 朝阳区望京北路甲16号, 电话: 5804 7048
电邮: guojibu@bj80.com
网址: www.bj80.com

北京市第二十五中学 Beijing No.25 Middle School

由美国基督教公会创建, 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
电邮: 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
电邮: 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)

充分利用你的暑期

IB - SAT - Debate Preparation

为自己在同龄中创造更多的优势

就在七月, 暑期课程在北京全面启动!

SAT 考试培训

IB 英语

辩论培训

领峰教育是香港顶端考试培训机构。选择我们, 你会知道为什么我们的学生说“领峰教育的SAT课程比其他的更专业、更突显成绩!”

现在拨打电话, 获取暑期课程和免费试听课程信息
知越多得越多, 请速向领峰咨询

400 608 3070

www.lingfengjiaoyu.com



领峰教育

THE EDGE

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.bj.edu.cn
网址: www.isb.bj.edu.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: guojb@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

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

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
电邮: xhweng.bellaedu@gmail.com
网址: www.bellagrowth.com

常春藤国际学校
Beijing Collegiate Academy

常春藤国际学校借鉴国际最先进科学的教育理念和课程体系,融合中国文化精髓,采用国际一流的教育管理模式,拥有资深的教育专家团队,深具爱心的中外教职员工,以及来自美国常春藤名校的顾问专家,为学生提供顶级的国际化教育环境;培养学生在汲取多元文化的同时,发展求知欲、自信心、责任心、实践动手能力以及分析和解决问题的综合能力,使潜能和个性得到全面的挖掘和释放。
地址:朝阳区东风南路东上10号
电话: 5681 2555
电邮: admission@bjccschools.cn
网址: www.ccschools.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、关注细节等等对幼儿进行引导,并大量购置了精美的手绘绘本,为幼儿营造良好的阅读环境。另外,至今坚持服务全体幼儿的宗旨,接纳特殊儿童入园。
地址:朝阳区工体北路幸福二村29号楼
电话: 6415 0507(陈老师/李老师)
电邮: xingfutianshijiey@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.bj55siss.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和国际国情相结合,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
电邮: admission@keystoneacademy.cn

博识梦飞学习中心
Muffy's Learning Centers, Beijing

博识梦飞融合了中西方先进的教育理念,采用了经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法,通过一个全英语浸入式学习环境,让孩子们能够充分探索自己身边的世界,勇于尝试,乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分,通过游戏式学习活动培养孩子的思辨能力和社交能力,提高他们的自信心。Howard Gardner(霍华德·加德纳)的多维智能教育理念是博识梦飞课程的核心。
三个校区:万柳校区/望京校区/香山校区
电话: 400 6633 282(总机)
网址: www.muffys.cn

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里家喻户晓的卡通形象Smeshariki,在中国被称作“开心球”。
地址:朝阳区尚家楼2号裘马都2号楼1层101
电话: 8436 1864
电邮: 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,幼儿园运用蒙台梭利教育理念,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

二十一世纪实验幼儿园
21st Century Experimental Kindergarten

二十一世纪实验幼儿园国际部遵循中美两国教学大纲,同时开设国际课程和中国文化课程,全美语、全外教环境中兼顾中文学习水平。国际部所有外籍师资都是在国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

高瞻国际幼儿园
High-Scope International Kindergarten

高瞻国际幼儿园以北京师范大学学前教育专家为核心团队,将美国高瞻(High Scope)早教课程体系与中国家庭实际需要相结合,开放、丰富、温馨的校舍环境,纯正中英文的浸透式教学模式。高瞻关注早期阅读、关注孩子生活和学习能力的培养;尊重欣赏每个孩子,让孩子慧学慧玩,自由而不失自律。同时,高瞻国际教育也是朝阳区人口计生委唯一指定定点早教基地,承接亲子、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(旗舰店)
电话: 8476 5558或130 5135 5188
传真: 8476 5558转198
电邮: info@sunnyhs.com
网页: www.sunnyhs.com

哈佛之星国际学校
Harvard Star International School

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

海嘉国际双语学校
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、艺术、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
电邮: 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,课程训练使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，采用小班制教学模式，通过课程及活动设置全面促进幼儿多方面能力发展。幼儿园以开创中国优质蒙台梭利教育品牌为己任，采用蒙台梭利教育理念及方法。园内所有主讲教师均通过美国蒙台梭利协会(AMS)教师资格认证。孩子们通过浸润式的自然语言环境如母语般学习中文和英文。

地址：朝阳区八里庄北里221号楼
电话：8591 8288
网址：www.jdmontessori.com

嘉浩DIC国际婴幼儿园

Beijing Gahoad DIC International Kindergarten

基于美国哈佛大学加德纳教授指导的DIC国际课程的幼儿园，区域早教指导中心和0-6岁幼儿家庭教育指导中心。采用DIC国际课程，为每个幼儿创建网上个人主页，让每个幼儿做最好的自己。国际一流教育专家团队和中外教师队伍，家庭式生活环境，陶艺、美术创作室、钢琴、舞蹈房等教育配套设施，免费艺术课程学习。

地址：顺义区后沙峪嘉浩国际商业别墅3059号
电话：8046 7139
邮箱：dfmzyeyz@163.com
网址：www.aibb.cn

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美好品格，使其能够更好的服务人类社会。家育苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程结合在一起。学校设置了宠物农场，有机种植，以及孩子们为主导的废旧物品回收项目。家育苑为所有四岁半以上的孩子提供每日一对一钢琴课。

地址：朝阳区东三环中路39号建外SOHO西区14号楼旁
电话：5869 7540转800或801
电邮：administrator@thefamilylearninghouse.com
网址：www.thefamilylearninghouse.com

金翼德懿幼儿园

Eduwings Kindergarten

金翼德懿幼儿园是一所国际幼儿园。学校分为成德语部和中英文部，包括四个年龄阶段：2岁以下，2-3岁，3-4岁，5-6岁。所

有班长和语言教师均使用自己母语对幼儿进行教育。Eduwings的教育理念：“每个孩子都需要有自己的根和翅膀-知道他们来自哪里的根和探索世界的翅膀”。

地址：顺义区天竺丽苑街6号52#
电话：6450 8384
电邮：maria@eduwings.com
网址：www.eduwingskids.com

君诚国际双语学校

Springboard International Bilingual School

君诚国际双语学校坐落在交通便利，环境优雅的顺义别墅区，课程设置为75%英文授课，使用进口美国系统小学原版教材，同时开设ESL课程，25%中文授课，采用中国教育部制定的人教版教材。学校既招收国际学生也招收中国学生，为孩子们提供中西合璧的教育模式，中国教师教授语文和中文教学，外教为孩子创设一个“沉浸式”的英语学习环境。

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

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：little.seeds.montessori@gmail.com

潞河中学

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

地址：通州区新华南路135号
电话：6954 6337

丽思·嘉洛德国际双语幼儿园

Ritz Calilord Academy

丽思嘉洛德属于“十一五规划”下“全国养成教育”实验幼儿园。同时属于中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心与中国儿基会联合项目“春芽工程”样板园。主张“中正、平和、立足孩子未来的教育”，将引导孩子走向人生的成功定义为我们的目标。在课程开展方面我们将着重于“习惯养成，智力开发及因人而异的

个性化教育”相结合，丰富孩子成长内容的同时最大限度的保护孩子的自学兴趣。每一位教师将致力于通过教育帮助孩子建立“正确的认识”和“正确的行为”之间建立一座桥梁，走向人生幸福的彼岸。

地址：1) 北京市顺义区天竺镇府前一街58号；2) 北京市昌平区沙河碧水庄园别墅区1-9

电话：5810 1258, 5810 1708

新浪微博：丽思嘉洛德

网址：www.callord.com

电邮：619478558@callord.com

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中最重要的环节，着重于培养孩子独立学习的精神，以及探索自己的潜能和适应身边环境的能力。

地址：朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛大厦2310室

电话：5876 6610

邮箱：angel@lvms.cn

网址：www.lvms.cn

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

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：朝阳区顺白路2号

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

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

网址：www.daystarchina.cn

巧智博仁国际幼儿园

The Children's House International Montessori Kindergarten

北京巧智博仁国际幼儿园于1992年在国贸成立了第一家幼儿园，后陆续在亮马桥的燕莎中心、顺义的优山美地别墅区和亚运村的亚运新家园(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，



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 400-6633-282

分类信息 | Directory

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: 海淀区中关村北大清华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@mails.tsinghua.edu.cn
网址: www.this.edu.cn

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

青苗国际双语学校致力于为学生们提供高质量的课程, 传授高标准道德准则及行为规范, 使学生成长为具备完整知识体系、强烈的社会责任感、熟练掌握双语和多元文化、能够适应不断变化的全球化环境的世界公民。
地址: 1) 青苗国际双语学校小学部: 朝阳区东四环北路6号阳光山东二区, 5130 7951, office@bibs.com.cn; 2) 青苗国际双语学校初中部: 朝阳区南十里居38号, 8456 6019, senioroffice@bibs.com.cn; 3) 青苗双语幼儿园: 朝阳区建国路93号万达广场7号楼, 5960 3887, bbkoffice@bibs.com.cn; 4) 青苗国际幼儿园: 朝阳区亮马桥路40号B座一层, 6466 9255, bikoffice@bibs.com.cn
网址: www.bibs.com.cn

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, 最大程度地促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养, 将学生主导、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澳园18号院
电话: 8070 3429
传真: 8273 8613
电邮: spas.admission@gmail.com
网址: www.stpaulschool.com.cn

首都师大附中国际部 High School Attached to CNU

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

三里屯幼儿园 Sanlitun Kindergarten

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

孙瑞雪至尊宝贝幼儿园 Happy Baby Kindergarten

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

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

蒙德梭利教育标准示范园。致力于提供给1-7岁儿童最适合的、高质量的、严谨的中英文双语国际标准的蒙德梭利环境。班主任都是具有20年以上教学经验的方外蒙氏专家级教师。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
电邮: mammolina@163.com
网址: www.montessorioriws

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双语教育, 采纳英国早期基础教育课程的框架, 加入中国语言特色和文化元素, 为中外儿童设计了独一无二的充满儿童乐趣的课程。中西方文化的交融拓宽了孩子们的视野, 奠定了深厚的文化基础, 完善孩子们的人格, 成就孩子们的自信心, 使他

们的未来更加丰富美好, 多姿多彩。
地址: 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

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
电邮: theyoungstarters@gmail.com
网址: www.theyoungstarters.com

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, 电邮: 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, 电邮: mcyo521@163.com

新竹国际幼儿园 New Bamboo Academy

新竹国际幼儿园是一所美国高瞻幼教体系为理念核心的全英文国际幼儿园。幼儿园从“未来需要什么样的人才?”出发, 多方引进国际前沿的理论研究成果, 将发达国家幼教课程模式与本土教育的优势领域相互结合, 创新出中西合璧的基础教育模式。新竹认为幼儿教育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

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: 建设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

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蒙台梭利项目致力于培养独立、主动和具有创造力的儿童。学校分为托儿所(18个月-3岁)和“Casa”(3-6岁)。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。更多信息请参见学校网站。
地址: 1) 首府校园: 朝阳区西大望路甲20号首府社区, 电话: 5870 6778/9, 电邮: xuyuan@etonkids.com, zhoudan@etonkids.com; 2) CBD新城校园: 朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼, 电话: 6533 6995; 3) 棕榈泉校园: 朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓, 电话: 6539 5967, 电邮: psadmin@etonkids.com; 4) 冠城名敦道校园: 崇文区广渠门外大街广渠嘉园21号楼, 电话: 6749 5008, 电邮: gcadmin@etonkids.com
网址: www.etonkids.com

伊顿国际幼儿园 Etonkids Chaoyang District Lido Campus

伊顿国际幼儿园-北京朝阳区丽都校园由伊顿国际教育集团于2003年9月正式接管, 并按照国际蒙台梭利的标准进行了全方位的装修改造。目前, 这所校园为1.5至6岁的外籍学生提供教育服务。校内根据不同孩子年龄成长需要设有不同班级, 具备良好的教学环境和设施。
地址: 1) 丽都校园: 朝阳区机场路丽都大厦丽都乡村俱乐部C103, 6436 7368, lidoadmin@etonkids.com; 2) CBD世贸校园: 朝阳区光华路世贸国际公寓D座3层, 6586 6534, gtmadmin@etonkids.com
网址: www.etonkids.com

中国人民大学附属中学(简称人大附中) The High School Affiliated to Renmin University of China

成立于1950年, 秉持“尊重个性、挖掘潜力、一切为了学生的发展, 一切为了祖国的腾飞, 一切为了人类的进步”的办学理念。每年引进50多名外籍教师, 并有来自20多个国家的200多名外籍学生。学校开展多样、多层次的国内外交流外, 引进了国际课程(ALEVE、IB、AP), 形成了融中外教育精华为一体的课程体系。在全球牵手46所友好学校, 包括众多国际一流名校。
地址: 海淀区中关村大街37号人大附中国际部
电话: 6251 3962, 6251 2094
传真: 6251 3962

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息。
请联系 jing_editor@truerunion.com

邮件: guojibu3962@sina.com
网址: www.rdfz.cn

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岁的儿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

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, 一个职业日间护理人员。教师学生比例为1:4, 课堂为全英文授课, 兴趣班包括游泳、棒球、跆拳道和芭蕾, 每门课都由母语英语的老师教授。
地址: 崇文区西左安门桥日月天地B座1102
电话: 5807 5067
电邮: dpinkowski@gmail.com
网址: www.engdan.com

中加高中学校

Sino Bright School (Beijing No.25 Middle School)

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

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

课外活动 After School

北京儿童艺术体验馆

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.rompny.com

豆点科技馆

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



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国际六区7号楼2F, 电话: 8850 8600 (海淀金源教育中心)
网址: www.lijuanart.com

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

家盒子家庭离乐成长中心

Family Box

德国、日本、意大利、澳大利亚团队完成建筑或室内设计, 甄选来自世界各地的儿童游戏设施和精美玩具, 英国STA婴幼儿游泳馆, 英国EYFS早期教育体系下的本土化课程, 国际专业的教师团队。
年龄: 0-12岁

地址: 朝阳区利泽西街望京西路口(近望湖公园)
电话: 400 668 5512 / 6478 6163
网址: www.familyboxes.com.cn

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

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長可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

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

北京番茄苗艺术中心

Tomato Fine Arts

用科学专业的方法引导孩子拥有呈现自己的创意的技术, 在愉悦的情景里思考与想象, 养成创意思维的习惯, 提升未来的多向竞争力, 主要课程有绘画和陶艺。
年龄: 2-8岁
1) 蓝色港湾中心: 朝阳区朝阳公园路蓝色港湾儿童城一层, 电话: 5602 4381; 2) 北苑华贸城中心: 朝阳区清河营南街7号院4号楼华贸天地3层, 电话5624 5293; 3) 肖家河中心: 海淀区安河桥华联购物中心二层, 电话: 5624 5287
网址: www.tomatofarmerchina.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



TLC 国际学科英语

The Learning Center

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

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

抓马宝贝

Drama Rainbow

采用英国先进的教育戏剧理论与实践激发孩子的创新思维和解决问题的能力, 中外籍专业教育戏剧老师均经过国际知名教育性戏剧专家进行培训, 拥有英国资深教育戏剧团队。
年龄: 3-8岁
地址: 北京市海淀区万泉新新家园12号楼a2区七层
电话: 400 600 2758
网址: www.dramarainbow.com

佳贝贝国际教育

包括爱心1see幼教、MIA儿童之家和灰姑娘芭蕾舞俱乐部。灰姑娘芭蕾舞俱乐部在北京目前已有四家中心。分别在望京六佰本中心、大红门银泰中心、鸟巢新奥中心和海淀金源中心。爱心1see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

分类信息 | Directory

课程、艺术情智培训等全方位服务。

年龄：6个月以上

地址：望京广顺北大街19号六佰本商业中心南区四层C厅

电话：6479 2519, 8478 0718

网址：www.wisseekids.com/default.asp

比如世界

Beyou World

根据少年儿童心理生理特点度身定制的，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，让孩子亲身体验各种职业流程，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

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

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

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

美吉姆

1) 蓝堡中心：朝阳区西大望路3号蓝堡国际中心1座15层，6582 0158；2) 望京中心：朝阳区望京街9号国际商业中心E座2层E-2-02，5920 3056；3) 金源中心：海淀区远大路1号金源新燕莎MALL 4层4028，8887 0065；4) 龙德中心：昌平区立汤路186号龙德广场2层，8484 5151；5) 蓝色港湾中心：朝阳区朝阳公园路蓝色港湾儿童城M层VDM19，5905 1968；6) 五彩城中心：海淀区清河中街68号华润五彩城购物中心二期3层L373号，8215 6300；7) 回龙观中心：昌平区回龙观西大街111号华联商厦二层2F-68，5749 3953；8) 方庄中心：丰台区紫芳园四区3号楼1层1-12

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和餐食，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

上溯教育

上溯教育始创于2003年，作为德国慕尼黑大学“创造力与环境”研究项目在中国的研究基地，上溯率先将通识教育和营地拓展引入中国青少年成长教育。上溯独有的

“无痕教育”理念，通过个性化的成长顾问服务体系，挖掘青少年内在的创造力，实现“自我创造”。

电话：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

为初、高中学生提供美国寄宿高中Track和美国大学Track：SSAT/TOFEL/SAT备考培训，重视培养学生的批判性思维和学术英文能力，提供小班辅导，写作与口语作业批改服务，确保每个导师充分了解每个学生的学习特质，学生的强项和每天的进步，帮助他们进行有针对性的提高。

开放时间：周二-周五：10:00-20:30，周六-周日：9:00-20:30

地址：1) 朝阳区建国路89号华贸商务楼16号楼615室；2) 海淀区海淀东二街欧美汇大厦(新东方南楼)七层

电话：5203 6803

微信：Elan2013

网址：www.elanacademy.cn

领峰教育(北京)

The edge learning center

领峰教育将为每个学生和家庭提供权威的海外大学和寄宿高中的招生及申请信息，并定制个人全面的教育咨询服务。

地址：朝阳区东三环北路38号安联大厦708

电话：400 608 3070

网址：www.lingfengjiaoyu.com

常春藤宝贝早教中心

Ivy Children Club

专注于0-3岁的高端早教服务机构。Kindermusik+蒙台梭利+美术，融入到每日的教学活动中。教师一对一教学，每日的加餐水果点心，让宝宝可以更早的适应幼儿园的教学活动。为3-7岁的小朋友准备了丰富的特长班，免费预约体验。

地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔A座三层2326

电话：5900 0773

邮箱：changchunteng111@sina.cn

网址：http://www.ivychildrenclub.com

家庭餐饮 Family Dining

烘焙、熟食和甜点 Bakeries, Delis & Desserts

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

凯宾美食廊

Kempi 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

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

蜂鸟

Colibri Café

地址：朝阳区三里屯路11号三里屯太古里北区地下一层

电话：6417 0808

The Sweet Spot

地址：国贸商城区域1地下一层EB18

电话：6505 0885

匹考克

Peacocke

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

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亦富士拉面B2

电话：5867 0207

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

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

皇后饼店

地址：朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区9号楼3楼(近工体北路)

电话：6416 1928或6417 2590

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。

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。

中餐 Chinese**健壹景园-华府中餐厅**

地址: 北京市海淀区玉泉山万安路西洼果园18号
电话: 8259 6669 (接受预定)

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)

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

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

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

一品淮阳中餐厅

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

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

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

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

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号三里屯太古里北区 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号三里屯太古里

南区 8号楼 58-30

电话: 6415 3939

NOBU Beijing

地址: 朝阳区建国路85号JW万豪酒店1楼
电话: 5969 6988

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

乌巢**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

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

老书虫**The Bookworm**

地址: 朝阳区三里屯南街4号院
电话: 6586 9507
网址: www.bookwormfestival.com

希尔顿酒店早午餐

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

翰风餐厅

地址: 近郊顺义区后沙峪镇西白辛庄名都园南门外
电话: 80462020 80467788

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

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

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

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**Bubblicious Brunch**

地址: 北京朝阳区东三环北路 7号金茂威斯汀大饭店
电话: 5922 8880

金阁周日点心宴

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

葡萄园**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

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号院三里屯太古里南区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

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号三里屯太古里南区 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

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

新元素餐厅 Element Fresh Restaurants

1) 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区八号楼58-31, 电话: 6417 1318; 2) 朝阳区将台路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

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

沃克斯 Wagas

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区8号楼58-33
电话: 6416 5829

印度&巴基斯坦餐厅 Indian & Pakistani

GANGES
INDIAN RESTAURANT
印度菜? 做到最好!
自2008年始, 在北京顶级外籍杂志上蝉联“北京最优秀印度餐厅”

光华路 6587-2999	将台酒 5135-8353	海淀成府路 6262-7944
三里屯 6416-0181	东直门桥 6417-0900	

恒河印度餐厅 www.ganges-restaurant.com

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

欧式其他 European



别墅餐厅

Art-restaurant "Dacha"

地址: 朝阳区日坛路1号(日坛宾馆1层北侧)
电话: 8563 55765 或 150 0101 7888

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(近三里屯太古里)
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

朋坐西厨房

Argo

地址: 东城区五道营胡同59号(雍和宫西门)
电话: 8403 9748

北京亮

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

中国大饭店咖啡苑

地址: 朝阳区建国门外大街1号中国大饭店2层

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

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) 东三环中路瑞泰商务楼一层雅诗阁公寓对面, 电话: 6568 5890; 8) 工体东路3号中国红街一层工体东门对面, 电话: 8587 1469; 9) 朝阳区金桐西路远洋光华国际A8座一层(世贸天阶往东)

艾利意大利餐厅

Alio Olio

地址: 朝阳区朝阳公园路1号朝阳公园西门
电话: 6594 0938

小意大利

Little Italy

地址: 顺义区天竺开发区荣祥广场813号
电话: 8046 4679

Meeting Point

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

金明意大利餐厅

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

布鲁官法餐厅

Maison Boulud à Pekin

地址: 东城区前门东大街23号
电话: 6559 9200

可百尼尼

Crèpanini

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

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

小美食家

Le Petit Gourmand

地址: 朝阳区三里屯北街43号同里3楼(3.3商场西南侧)
电话: 6417 6095

墨西哥菜 Mexican

彼德西餐

Peter's Tex-Mex Grill

1) 朝阳区将台西路9-2, 电话: 6435 3509; 2) 朝阳区建国门外大街21号国际俱乐部88A, 电话: 8532 2449

Qmex Grill&Bar

地址: 朝阳区工体北路4号院机电研究院餐饮街内(近老书虫)
电话: 6585 3828

中东 Middle Eastern

吧塔饼

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

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息。
请联系 jing_editor@truerun.com

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40号二十一世纪大厦1-2层
电话: 8444 6168(中/英文)或8444 6169(日/韩文)
网址: www.21-hospital.com

北京和睦家医院

Beijing United Family Hospital and Clinics

和睦家医疗集团旗下的医疗机构之一, 是中国唯一一家同时通过国际联合委员会(JCI)和美国病理学家学会(CAP)认证的医疗机构。医院拥有一支来自20多个国家和地区的百余名国际医生团队, 拥有急诊、全科、外科、儿科、口腔科、内科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等科室, 引进了最高水平的核磁共振技术及心血管中心、腹腔镜手术和神经外科等综合服务。提供医疗信息终身管理、30多家国际医疗保险直接支付、多语种语言翻译与支持等。
1) 北京和睦家医院: 朝阳区将台路2号, 5927 7000; 2) 和睦家朝外诊所: 朝阳区朝外大街6号万通中心AB座2层3017室, 5907 1266; 3) 和睦家建国门保健中心: 朝阳区建国门外大街21号北京国际俱乐部饭店公寓楼地下1层, 8532 1221/8532 1678(移民体检); 4) 和睦家亮马诊所: 朝阳区东方东路19号1号楼会所27号(外交人员公寓B区官舍16号), 5927 7005; 5) 和睦家启望中心: 朝阳区将台西路9-11号, 5927 7008; 6) 和睦家顺义诊所: 顺义区天竺开发区荣祥广场806号, 8046 5432; 7) 北京和睦家康复医院: 朝阳区姚家园北二路1号, 8558 1800
网址: www.ufh.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

北京和美妇儿医院

Beijing HarMoniCare Women and

Children's Hospital (HMC)

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

北京安太妇产医院

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

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

北京港澳国际医学诊所**Hong Kong International Medical Clinic, Beijing**

地址: 朝阳门北大街2号港澳中心瑞士酒店办公楼9层

电话: 6553 2288转2345/2346/2347

或6502 3426

网址: www.hkclinic.com

北京玛丽妇婴医院**Marys Hospital for Women and Infants**

地址: 朝阳区和平里北街5号(东土城路北口)

电话: 6421 6666

网址: www.mary.net.cn

北京新世纪国际儿童医院**New Century International Children's Hospital**

地址: 西城区南礼士路56号(北京儿童医院东门南侧)

电话: 6802 5588

网址: www.ncich.com.cn

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。

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

胡宝小屋**Elliott's Corner**

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

地址: 朝阳区东四环北路10号瞰都国际2号楼19-05室(东风北桥东北角)

电话: 6461 6283

邮箱: jac@oliviaplace.org

网址: www.oliviaplace.org

北京国际救援中心**International SOS**

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室

电话: 6462 9112 (诊所) 6462 9100 (24小时热线)

邮箱: china.inquiries@internationalsos.com

网址: www.clinicsinchina.com 或 www.internationalsos.com

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

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

庇积利臣医疗中心**Bayley & Jackson Medical Center**

地址: 朝阳区日坛东路7号

电话: 8562 9998

网址: www.bjhealthcare.com

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 (24h 急救)

网址: www.pumch.ac.cn

北京中日友好医院**Sino-Japanese Friendship Hospital**

地址: 朝阳区和平里和平街北口樱花东街

电话: 6428 2297或8420 5122

网址: www.zryhy.com.cn

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

维信达诊所**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

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

北京新世纪妇儿医院**New Century Women's and Children's Hospital**

是新世纪医疗网络旗下的一家依照国际医疗标准建立并运营的妇儿医院。医院与北京妇产医院、北京儿童医院已建立官方合作关系, 拥有国内顶级医疗专家和护理团队, 能够为现代女性和儿童、青少年提供现代化、全方位、高品质的儿科、产科、妇科、内科等医疗保健服务。北京新世纪妇儿医院与北京新世纪儿童医院、北京新世纪荣和门诊部共享医疗资源, 新世纪医疗网络已将“家庭医生”的理念引入中国, 旨在为0-18周岁的儿童及青少年提供持续性的诊疗服务。1) 北京新世纪妇儿医院: 朝阳区望京北路51号院(望湖公园东门南), 5178 3366; 2) 北京新世纪儿童医院: 西城区南礼士路56号, 6802 5588; 3) 北京新世纪荣和门诊部: 顺义区天竺镇丽苑街荣和商业中心19号楼K-01, 6456 2599

北京五洲妇儿医院**GlobalCare Women & Children's Hospital**

原北京五洲女子医院。加盟北大人民医院医疗集团, 是一家以全科为基础、妇儿为特色的综合性涉外医疗机构。医院位于CBD中央商务区, 拥有国际顶级医疗设备, 以及来自协和、北医、首医、天坛、市妇产、儿研所等国内三甲医院的、经验丰富的医护人才。医院与近80家国内外保险公司合作直接支付, 为宾客提供多语种的个性化医疗服务。

地址: 朝阳区西大望路24号

电话: 8776 9899

网址: www.globalcarecn.com

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

北京国际SOS齿科**Beijing International SOS Dental, Orthodontics Clinic**

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室

电话: 6462 0333

网址: www.clinicsinchina.com

北京维信达齿科**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号琨莎中心105室

电话: 6410 5850或139 1080 0717

网址: www.perfectvision.com.cn

北京爱尔英智眼科医院**Beijing Aier-Intech Eye Hospital**

地址: 朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦1/4/5层

电话: 6773 2700

邮箱: customerservice@intecheye.com

网址: www.intecheye.com

家庭摄影 Photography Studios & Services**大米熊国际儿童摄影****Mishka Family Photography**

地址: 1) 朝阳区双井桥富力城C3; 2) 朝阳区广顺南大街嘉美中心1910

电话: 8476 3264

网址: www.mishka.cn

电邮: maxim@mishka.pro

花开摄影机构**The Bloom Family Photography**

地址: 西城区新街口外大街6号(北京师范大学东门马路对面)

电话: 6202 7745/155 1061 6900

网址: www.bloompic.com

电邮: hello@bloompic.com

美国乐童万色儿童摄影机构**Littleones Kids & Family Portrait Studio**

地址: 朝阳区朝阳北路天鹅湾南区16号楼2203

电话: 400 040 9987

网址: www.littleones.com.cn

电邮: service@littleones.com.cn

想事儿摄影工作室**Imagine Photography Studio**

地址: 顺义区荣祥广场503号

电话: 8472 7478

网址: www.imaginestudio.cn

电邮: imaginephotographystudio@yahoo.com

小小世界专业摄影**VivaXiao Photography Studio**

地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场五层509-510

电话: 8046 1603

网址: www.vivaxiao.com

分类信息 | Directory

旋转木马儿童摄影

Merry-Go-Round Studio

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

生命非幻觉摄影

Not An Illusion Productions

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

纯真年代摄影工作室

The Age of Innocence Photo Studio

地址: 朝阳区亮马桥路21号, 枫花园汽车电影院
电话: 6438 7680, 130 5108 3601
网址: www.mycznd.com

专业儿童摄影

Baby Angel Photography

地址: 宝贝天使朝阳区朝阳区东三环中路39号建外SOHO 2号楼2层0102室
电话: 5869 3503
电邮: babyangel_2004@163.com

梦游童年摄影

Children's Photo Art Space

地址: 顺义区顺义区名都园3388号
电话: 155 1030 4776
网址: www.dreamwalkers-children.com

中国照相馆

China Photo Studio

地址: 东城区东城更趋王府井大街180号
电话: 6512 0624

守望者儿童摄影空间

Dkids Photography Studio

地址: 朝阳区东三环中路39号建外Soho12号楼1102
电话: 400 8811 096
电邮: dkids@dkidsphoto.com
网址: www.dkidsphoto.com

GIB Photo Studio

地址: 朝阳区宋庄镇小堡村北街241号
电话: 186 0127 5025
电邮: gibphotostudio@gmail.com
网址: www.gibstudio.com

Rage Studio Beijing

地址: 朝阳区朝阳区建外大街 16号东方瑞景A座1206
电话: 6569 1300
网址: www.ragestudios.co.uk

Rickcemaam Imaging Professionals

电邮: mailto:w Wallacecontact@yeah.net

The Lomography Shop

1) 朝阳区三里屯北街30号楼2门101室, 6416 1868; 2) 东城区龙头井街9号, 6657 2769, 133 6602 9152
网址: shop.lomography.cn, microsites.lomography.com/stores/gallery-stores/beijing

彩虹堂摄影工坊

Memory & Joy Photography

电话: 8436 6626 / 130 5127 0531
电邮: caihongtangmj@sina.cn, mjphoto@sina.cn

网址: www.caihongtangmj.com
地址: 朝阳区亚运村漂亮阳光A306
电邮: maxim@mishka.pro

联合世纪数码影印有限公司

Global Photographic Studio

地址: 朝阳区朝阳区新中街7号1层
电话: 6718 2308
电邮: info@globalphoto.com.cn
网址: www.globalphoto.com.cn

尚都摄影

Nova Photo Studio

地址: 朝阳区东大桥路8号Soho尚都西塔3层W-1317
电话: 5900 3107
网址: www.novaphoto.cn

北京绚烂摄影

Mythfoto Photography Studio

地址: 朝阳区朝阳区朝北光路润枫嘉尚3-319
电话: 5703 5813, 855 65219
电邮: xuanlanguan@gmail.com
网址: www.xuanlanguan.com

Through My Eyes Photography by Emily Jonas

电话: 158 0146 3224
电邮: emily4dreams@hotmail.com
网址: www.throughmyeyeslv.com

北京印象摄影

Lynn's Photography Studio

地址: 顺义区天竺丽宫别墅一区一号温榆广场9号
电话: 6450 8674
网址: www.lynn-studio.com

购物 Retail

Motherswork

来自新加坡的妈咪儿童用品零售商进入中国的第一家店, 为妈咪儿童提供一站式购物体验。
地址: 朝阳区朝阳公园路6号院蓝色港湾国际商区2号楼1层VDM-20号店铺
电话: 5905 6905
网址: www.motherswork.cn

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

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和专业人士的推荐, 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

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 1286 9044, 营业时间: 10:00-21:00; 00周—周四, 10:00-22:00周五-周六

别墅生活方式

Villa Lifestyles

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

那都乐

Naturino

来自意大利法利卡公司的童鞋品牌。
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) 海淀区北三环西路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

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

品厨

Cuccina

西式精品厨具店, 店里的货品多为欧洲品牌。

地址: 1) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场地铁层店铺号LG55, 8420 0971; 2) 工体北路17号(工体北门对面), 6413 0223

颐堤港

Indigo

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

北京嘉里商场

Kerry Mall

地址: 朝阳区光华路一号北京嘉里中心
电话: 8529 8418

来福士广场

Raffles City

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

蓝色港湾国际商城

Solana

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

PAGE ONE 书店

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

宇里行间

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, waniu@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

木马智慧玩具

MUMA Smart Toys

地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商区一栋广场层SMM-20
电话: 5905 6115

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

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

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

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

朝阳区隆德盛世北京七棵榭高尔夫俱乐部

LDSS Beijing Seven Cedars Golf Club
地址: 朝阳区东五环内侧七棵榭出口西侧下到即达
电话: 159 1063 8196

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@wanguoqxunxing.com
网站: www.clubfootball.com.cn

SGA Golf Coaching Center

地址: 朝阳区农展馆南路甲9号
电话: 6507 7389或400 650 5169

邮箱: info@sga-china.com
网址: www.sga-china.com

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

China Culture Center

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

亚萨园乡村俱乐部

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

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

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.equiriding.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号蓝色港湾国际商务区首层
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

浩沙水上运动中心

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

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@cwtc.com
网站: www.lecoolerink.com

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号蓝色港湾国际商务区活力城内
邮箱: camilla@team-icebreakers.com
网站: www.team-icebreakers.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

北京奋星剑击俱乐部

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@bjchina.com
网站: www.bjchina.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

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内
网站: 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
网站: www.beijingsailing.com

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

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
网站: www.jinghuawushu.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.com
网站: www.bjski.com.cn

北京南山滑雪滑水度假村有限公司

地址: 密云县河南寨镇圣水头村
电话: 8909 1909
网站: 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内6号
电话: 6941 1991
网站: 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.sjlski.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

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

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

浪花俱乐部

Splash Recreation Club

地址: 顺义区小汤南路9号国都大饭店

分类信息 | Directory

电话: 6456 5588 ext 1217
网址: <http://www.citichotelbeijing.com/>

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
网站: www.dragonfire.com.cn

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
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; 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; 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; 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
网站: 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
网站: 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

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@incywincyoga.com
网站: www.incywincyoga.com

瑜伽苑

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
网站: www.yogayard.com

家庭娱乐 Fun Stuff

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

北京音乐厅

Beijing Concert Hall

地址: 西城区北新华街1号
电话: 6605 7006/5812

北京动物园

Beijing Zoo

地址: 海淀区西外大街白石桥路137号

电话: 6831 4411
网址: www.bjzoo.com

北京海洋馆

Beijing Aquarium

地址: 海淀区高粱桥斜街18号
电话: 6217 6655
网站: www.bj-sea.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

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
网站: www.beijingplayhouse.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

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

中山公园音乐堂

Forbidden City Concert Hall

地址: 西城区西长安街中山公园内
电话: 6559 8285
网站: www.fcchbj.com

北京七色光儿童剧院

Beijing Seven-Color Light Children's Theater

地址: 东城区交道口菊儿胡同甲14号
电话: 8402 2285

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

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路口
电话: 8599 6011
网站: www.cyqwhg.com

中国儿童艺术剧场

China Children's Art Theater

地址: 东城区东安门大街64号
电话: 6521 1425
网站: www.ccat.name

中国木偶剧院

China Puppet Theater

地址: 朝阳区北三环安华西里甲1号

电话: 6425 4847或6424 3698
网站: www.puppetchina.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

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/

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

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

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

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

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

保利剧院

Poly Theatre

地址: 东城区东直门南大街14号保利大厦1层
电话: 6500 1188 ext 5126/5127
网站: www.polytheatre.com

传奇时代影城

Saga Cinema

地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾商业

区SA-42
电话: 5905 6868
网站: www.sagacinema.com

搜秀影城

Show Max Cinema

地址: 崇文区崇文门外大街40号搜秀城9层
电话: 5167 1298, 5167 1299
网站: www.bjshowmax.com

新世纪影城

Star City

地址: 东城区东方广场地下一层
电话: 8518 6778
网站: www.b-cinema.com.cn

天桥杂技剧场

Tianqiao Acrobatics Theater

地址: 宣武区北纬路东口天桥市场街95号
电话: 6303 7449

UME 国际影城

1) 朝阳区东三环中路双井桥北富力广场5层, 电话: 5903 7171; 2) 海淀区双榆树科学院南路44号, 电话: 8211 5566
网站: www.bjume.com

天地剧场

Universal Theater (aka Heaven and Earth Theater)

地址: 东城区东直门南大街10号
电话: 6416 9893

万达国际电影城

Wanda International Cinema

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

新东安影城

Xindong'an Cinema

地址: 东城区王府井大街138号5层
电话: 6528 1988/1898
网站: www.xindongan.blog.sohu.com或 www.b-cinema.cn

北京自然博物馆

Beijing Natural History Museum

地址: 崇文区天桥南大街126号
电话: 6702 4431或6702 3096
网站: www.bmnh.org.cn

北京画院美术馆

Art Museum of Beijing Fine Art Academy

地址: 朝阳区六里屯北里1号
电话: 6502 5171

北京市城市规划展览馆

Beijing Planning Exhibition Hall

地址: 崇文区前门东大街20号
电话: 6702 4559
网站: www.bjghzl.com.cn

北京天文馆新馆

Beijing Planetarium

地址: 西城区西直门外大街138号
电话: 6835 2453或6831 2517
网站: www.bjp.org.cn

八达岭野生动物园

地址: 延庆县八达岭长城南

电话: 6912 1842/2591
网站: www.bdslw.com.cn

长城脚下的公社

Commune by The Great Wall Kempinski

地址: 延庆县八达岭高速公路水关长城出口
电话: 8118 1888 ext 5706
网站: www.commune.com.cn

小园

Schoolhouse Canteen

地址: 怀柔区慕田峪村12号
电话: 6162 6506/6287
网站: www.schoolhousecanteen.com

北京警察博物馆

Beijing Police Museum

地址: 东城区东交民巷36号
电话: 8522 5018

七彩蝶

Butterfly Valley

地址: 顺义区高丽营镇南郎中村, 白马路北侧
电话: 8942 2400/2119
网站: http://www.7cbp.com/

首都博物馆

Capital Museum

地址: 西城区复兴门外大街16号
电话: 6337 0491/2
网站: www.capitalmuseum.org.cn

中国电影博物馆

China National Film Museum

地址: 朝阳区南影路9号
电话: 6431 9548
网站: www.cnfm.org.cn

中国科技馆

China Science and Technology Museum

地址: 朝阳区朝阳区北辰东路5号
电话: 6237 1177 ext 3216
网站: www.cstm.org.cn

中国航空博物馆

Chinese Aviation Museum

地址: 昌平区小汤山镇西侧
电话: 6178 4882

中国军事博物馆

Chinese Military History Museum

地址: 海淀区复兴路9号
电话: 6686 6244
网站: www.pladaily.com.cn/item/jb或www.chinamil.com.cn

中国妇女儿童博物馆

Chinese Museum of Women and Children

地址: 东城区建国门内大街23号
电话: 6526 9678或6526 9456
网站: www.ccmw.china.com.cn

尤伦斯当代艺术中心

Ullens Center for Contemporary Art (UCCA)

地址: 朝阳区酒仙桥路4号大山子798艺术区
电话: 8459 9269
网站: www.ucca.org.cn

北京戏曲博物馆

Huguang Guild Hall Opera Museum

地址: 宣武区北京湖广会馆内虎坊路3号
电话: 6351 8284
网站: www.beijinghuguang.com

孔庙和国子监

Confucius Temple and Guozijian

地址: 东城区国子监街13号
电话: 8401 1977

Miller/Reis Art Studios

地址: 朝阳区崔各庄乡费家村香格里拉艺术公社西园5号
邮箱: JeffMiller.FilipaReis@gmail.com

快雪堂书法博物馆

Kuai Xue Hall Calligraphy Museum

地址: 西城区文津街1号北海公园内
电话: 6406 2285

中国古动物馆

Paleozoological Museum

地址: 西城区西直门外大街142号
电话: 8836 9280

索尼探梦

Sony ExploraScience

地址: 朝阳区朝阳公园里(南门)
电话: 6501 8800
网站: www.explorascience.com.cn

北海公园

Beihai Park

地址: 西城区文津街1号
电话: 6403 1102
网站: www.beihaijpark.com.cn

北京植物园和卧佛寺

Botanical Garden and Wofosi

地址: 海淀区海淀区香山卧佛寺路
电话: 6259 1283

朝阳公园

Chaoyang Park

地址: 朝阳区农展馆南路1号
电话: 6506 5409
网站: www.sun-park.com

中华民族园

Chinese Ethnic Culture Park

地址: 朝阳区民族园路1号
电话: 6206 3640/3646
网站: www.emuseum.org.cn

后海

Houhai

地址: 西城区地安门外大街(北海公园北门对面)

地坛公园

Ditan Park

地址: 东城区安定门外大街甲2号
电话: 6421 4657
网站: www.dtpark.com

大观园

Grand View Garden

地址: 宣武区南菜园街12号
电话: 6354 4993
网站: www.bjdgy.com

陶然亭公园

Taoran亭 Park

地址: 宣武区太平街19号
电话: 6353 2385
网站: www.trtpark.com

海淀公园

Haidian Park

地址: 海淀区新建宫门路2号

电话: 6285 0569
网站: www.haidianpark.com

红领巾公园

Honglingjin Park

地址: 朝阳区后八里庄5号(东四环红领巾桥东)
电话: 8581 9548
网站: www.hljpark.com

柳荫公园

Liuyin Park

地址: 东城区安定门外蒋宅口
电话: 8411 3699

龙潭湖公园

Longtanhu Park

地址: 崇文区龙潭湖路8号
电话: 6714 4336

南馆公园

Nanguan Park

地址: 东城区西洋馆胡同甲1号
电话: 6403 4087

圆明园

Old Summer Palace (Yuanmingyuan)

地址: 海淀区清华西路28号
电话: 6262 8501
网站: www.yuanmingyuanpark.com

青年湖公园

Qingnianhu Park

地址: 东城区安定门外大街
电话: 8411 6321, 8411 6911 (高尔夫俱乐部), 8411 6321 ext 8032 (水世界)

人定湖公园

Rendinghu Park

地址: 西城区德胜门外安德路六铺炕街11号
电话: 6202 3200

日坛公园

Ritan Park

地址: 朝阳区日坛北路6号
电话: 8561 6301

四得公园

Si'de Park

地址: 朝阳区将台西路
电话: 6438 6093

颐和园

Summer Palace (Yiheyan)

地址: 海淀区颐和园路
电话: 6288 1144

太阳宫公园

Sun Garden Palace Park

地址: 朝阳区太阳宫中路6号(望京桥附近)
电话: 8457 4426

世界公园

World Park

地址: 丰台区花乡丰葆路158号
电话: 8361 3344
网站: www.beijingworldpark.cn

玉渊潭公园

Yuyuantan Park

地址: 海淀区西三环中央电视塔对面(东门在三里河路,南门在世纪坛后面)
电话: 8865 3804/6

网站: www.yuyuantanpark.com

天坛公园

Tiantan Park

地址: 崇文区永定门大街
电话: 6702 8866
网站: www.tiantanpark.com

万芳亭公园

Wanfangting Park

地址: 丰台区右安门外洋桥西里甲2号
电话: 6721 5333, 6722 7339

中山公园

Zhongshan Park

地址: 东城区天安门西侧
电话: 6605 5431 ext 270
网站: www.zhongshan-park.cn

紫竹院公园

Zizhuyuan Park

地址: 海淀区白石桥路45号
电话: 6842 5851

团结湖公园

Tuanjiehu Park

地址: 朝阳区团结湖南里16号
电话: 8597 3603

世界花卉大观园

Beijing Garden of World's Flowers

地址: 丰台区南三四环草桥出口南四环路北側
电话: 8750 0840

首都图书馆

Capital Library

地址: 朝阳区东三环南路88号
电话: 6735 8114
网站: www.clcn.net.cn

德润屋

De Run Wu

地址: 昌平区兴寿镇辛庄草莓园
电话: 8459 0809
邮箱: jiyunliang@vip.163.com

钟鼓楼

Drum and Bell Tower

地址: 东城区东城区地安门大街
法国文化中心
French Cultural Centre
地址: 朝阳区工体西路18号
电话: 6553 2627
网站: www.ccfpekin.org

陶此一家

Funky Pots

地址: 朝阳区光华路22号, 光华路SOHO, 3单元528室
电话: 5900 6867
网站: http://www.funkypots.org/english_home.html

快乐猩猩

Gorilla Treetop Park

地址: 朝阳区朝阳公园里, 农展南路
电话: 6506 5409

绿牛有机农庄

Green Cow Organic Farm

地址: 顺义区北京绿牛有机农场(北京京承高速与机场北线交汇处的东北方向董各庄附近)

分类信息 | Directory

电话: 8046 4301 或 135 0113 6920
邮箱: thelovelygreencow@gmail.com

InGeniousKids International Play Group

地址: 朝阳区天鹅湾雅成二期18号楼1层109号
电话: 158 1122 2282
邮箱: chamsclai@hotmail.com或 arencibiaplaza@yahoo.es或 caohanj@qq.com

官园花鸟鱼虫市场

Guanyuan Fish and Bird Market

地址: 海淀区西三环紫竹桥广源大厦(近紫竹桥东北角)

海淀少年宫

Haidian Children's Palace

地址: 海淀区海淀区万柳星标家园甲6号
电话: 8256 7306
网址: www.hdac.cn

莱太花卉市场

Laitai Flower Market

地址: 朝阳区麦子店西路9号
电话: 6463 6145

游艺时光小区艺术中心

MAC Time Community Art Center

地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L5-507A
电话: 8046 1820
邮箱: bj_mactime@yahoo.com.cn

国家体育馆

National Indoor Stadium

地址: 朝阳区北辰路奥林匹克公园(奥林匹克公园内, 大屯路和北辰东路十字路口西北角)
电话: 8437 1900

新中国儿童用品商店

New China Children's Store

地址: 东城区王府井大街168号
电话: 6528 1774

美好时光亲子书馆

Our Time

地址: 朝阳区望京广顺南大街北口东亚望京中心A座2316号(望京沃尔玛超市西南侧)
电话: 138 1103 7486

新红资俱乐部

Red Capital Club

地址: 东城区东四九条66号
电话: 6402 7150或8401 8886
邮箱: info@redcapitalclub.com.cn
网址: www.redcapitalclub.com.cn

和饮轮饮

Wain Wain

地址: 朝阳区建国路88号Soho现代城A座3512室
电话: 8589 4383

今日美术馆

Today Art Museum

地址: 朝阳区百子湾路32号
电话: 5862 1100
网址: www.todayartmuseum.com

白云观

White Cloud Temple (Baiyunguan)
地址: 宣武区西便门外白云观街6号

电话: 6344 3666

英伦创意园

A-Z Kids

地址: 顺义区A-Z英伦创意园, 顺义区林荫路荣和广场3号楼102
电话: 8559 2883/6
网址: www.a-zkids.cn

瓦厂

The Brickyard Inn and Retreat Center at Mutianyu Great Wall

地址: 怀柔区怀柔区营北沟村南100米
电话: 6162 6506
邮箱: info@brickyardatmutianyu.com
网址: www.brickyardatmutianyu.com

北京青年宫

Beijing Youth Palace

地址: 西城区西直门南小街68号
电话: 6615 2211
网址: www.bjqng.com.cn

翻斗乐

Fundazzle

地址: 朝阳区工体南路
电话: 6593 6208

乐土工坊

Happy Land Arts and Crafts Center

地址: 顺义区后沙峪白辛庄村东(名都园的附近)
电话: 8046 4055, 136 6104 5892

Peapod Baby

地址: 朝阳区朝阳区华贸1号楼209室
电话: 150 1077 1929
邮箱: Shanbyers@gmail.com

Playground

地址: 东城区东四六条40号(平安大道朝内大街之间)
电话: 6407 6889
邮箱: info@myplayground.cn

激光搏击

Star Trooper Laser Tag

地址: 朝阳区望京西园三区316号楼, 地下一层
电话: 6475 8329
邮箱: info@startrooper.net
网址: www.startrooper.net

爱乐游园地

Yu Kids Island

地址: 朝阳区光华路9号世贸天阶南楼4层

LaFaFa Music

地址: 西城区阜成门外大街2号万通新世界A座24层
电话: 8832 0818
邮箱: peel.sarah@lafafa.net
网址: music.lafafa.cn

北京欢乐谷

Happy Valley Amusement Park

地址: 朝阳区东四环小武基北路
电话: 6738 9898 ext 0, 6205 0088
邮箱: happyvalley@bjoc.com
网址: http://bj.happyvalley.com.cn/park/

乐高工作室

Lego Education Department

地址: 朝阳区南湖南路10号大西洋新城中心

心会所二层207室(529号楼)

电话: 6471 2077或6471 7585

肚兜艺术中心

Kinderdudou Art Center

1) 地址: 阳区北苑校区: 红军营东路18号时代庄园3816, 电话: 8496 0095, 邮箱: kinderdudou@126.com; 2) 朝阳区望京校区: 望京光华中街1号LOFTEL大厦707, 电话: 6470 3505, 邮箱: kinderdudou@126.com
网址: www.kinderdudou.com

My Little Mozart Studio

地址: 朝阳区六里屯水嘉园5号楼108室
电话: 135 2256 3767
邮箱: Kristinkoh@mylittlemozart.com
网址: www.mylittlemozart.com

飞彩虹模型

Rainbow Radio-controlled Model Club

地址: 海淀区学院街南路73号, 超市发超市2楼
电话: 6211 5655
网址: www.hobbyrb.com

蟹岛绿色生态度假村

Crab Island

地址: 朝阳区蟹岛路1号
电话: 8433 5566/5588
网址: www.xiedao.com

书店&工艺品bookstore

北京图书大厦

Beijing Book Building

地址: 西城区西长安大街17号
电话: 6607 8477
网址: www.bjbb.com

北京市佳星孩趣儿童书店

Beijing Star Kids Children's Bookstore

地址: 朝阳区望京西园222号星源国际公寓D座2803室
电话: 8472 7131, 136 9114 3572
邮箱: wangfeng@siriusbookclub.com

Beijing Star Kids Children's Bookstore

地址: 朝阳区朝阳区望京西园222号星源国际公寓D座1205室
电话: 8472 7131

小逗儿童书店

Big and Little Books

1) 海淀区远大路1号金源新燕莎五层4001N, 135 5237 3200, 2) 朝阳区首都机场路将台路丽都假日饭店102A, 6437 6338; 3) 朝阳区望京广顺北大街33号嘉茂(望京华联)购物中心四层, 8478 0428

The BookMark

地址: 顺义区后沙峪西白辛庄开发街1号
电话: 8049 9175
邮箱: shunyilibrary@aol.com
网址: www.bookmarkbeijing.com

北京友谊商店

Friendship Store

地址: 朝阳区建国门外大街17号
电话: 6500 3311

书虫书吧

The Bookworm

1) 顺义区崔各庄乡, 何各庄村一号院,

6431 2108, books@beijingbookworm.com, kidsclub@beijingbookworm.com; 2) 朝阳区工体北路4号院, 6586 9507, books@beijingbookworm.com, 邮箱: kidsclub@beijingbookworm.com
网址: www.chinabookworm.com

外文书店

Foreign Languages Bookstore

地址: 东城区王府井大街235号
电话: 6512 6903
邮箱: bxwjsjb@publicbta.net.cn
网址: www.bpiec.com.cn

悦读英语图书馆

Funfunreading English and French Library

地址: 西城区三里河二区A区3号楼1603
电话: 5715 3348, 153 0005 8348, 135 2029 1141

雨枫书馆

Ladies' Book Saloon

地址: 海淀区成府路69号
电话: 6270 1928

燕莎购物中心

Lufthansa Center

地址: 朝阳区亮马桥路52号
电话: 6465 1188 转675

麦克儿童外文北京展示中心

Mackids Bookstore

地址: 朝阳区亮马桥路32号高斓大厦911室
电话: 3454 2767
网址: www.mackids.com.cn/

蒲蒲兰绘本馆

Poplar Kids Republic Bookstore

地址: 朝阳区东三环中路39号建外Soho13号楼1362
电话: 5869 3032
网址: www.poplar.com.cn

北京三联韬奋图书中心

Sanlian Taofen Bookstore

地址: 东城区北京美术馆东街(中国美术馆东侧)
电话: 6407 1664, 6400 1122
网址: www.sdxjpc.com

王府井书店

Wangfujing Bookstore

地址: 东城区王府井大街218号
电话: 6513 2842, 6525 2592
网址: www.wfjds.com

王府井新华书店

Wangfujing Xinhua Bookstore

地址: 东城区王府井大街218号
电话: 6525 2592

老北京手工剪纸

Lao Beijing Handmade Paper-Cut

地址: 1) 东城区雍和宫大街42号; 2) 东城区南锣鼓巷110号

Miller/Reis Art Studios

地址: 朝阳区崔各庄乡费家村香格里拉艺术公社西园5号
邮箱: JeffMiller.FilipaReis@gmail.com

The Beijing Guild

邮箱: contact@beijingguild.com
网址: www.beijingguild.com

有机食品Organic Goods

意大利农场壁炉餐厅

AgriLandia Italian Farm Fireplace Restaurant

地址: 顺义区马坡镇白各庄村
电话: 6940 7700, 130 0127 1094
网址: www.agriLandia.cn

Dancing Harvest

地址: 朝阳区亚运村中国五矿大厦917
电话: 5166 8871转804
网址: www.goldstreet.cn/en/

Beijing Dream Farm

网址: www.dreamfarm.com.cn
电话: 5255 0910

德润屋

De Run Wu

地址: 昌平区兴寿镇辛庄草莓园
电话: 8459 0809
邮箱: jiyunliang@vip.163.com

绿牛有机农庄

Green Cow Organic Farm

地址: 顺义区北京绿牛有机农场(京承高速与机场北线交汇处的东北方向董各庄附近)
电话: 8046 4301, 135 0113 6920, 6433 4435
邮箱: thelovelygreencow@gmail.com

Green Yard Organic Milk and Yogurt

电话: 800 810 9903, 6506 5855, 139 0128 2292
邮箱: greenyard.organic@gmail.com
网址: www.greenyard.cn

有机农庄

Organic Farm Home Delivery Service

地址: 朝阳区北京朝阳公园南路6号公园大道商业大厦1层101号
电话: 6530 6641, 400 886 9166转8001
邮箱: vip_bj@organicfarm.com.cn
网址: www.organicfarm.com.cn/

Shangrila Botanicals

地址: 海淀区中关村丹棱街1号欧美汇购物中心3层(地铁4号线和10号线海淀黄庄站直达)
电话: 8454 9514
邮箱: info@shangrilafarms.com
网址: www.shangrilafarms.com

圣林生态农庄

地址: 顺义区顺义区张镇吕布屯吕张路100号
电话: 6148 8091
邮箱: sunlinfarm@vip.sina.com
网址: blog.sina.com.cn/sunlinfarm

北京天福园种植中心

Tianfuyuan Farm

地址: 房山区房山区良乡镇江村
电话: 137 0127 7398
网址: www.youjinnongzhuang.com

乐活城

Lohao City

1) 顺义区天竺荣祥广场608号, 8046 6242转801; 2) 顺义区京顺路52号(靠近孙河桥, 8459 0134); 3) 朝阳区西大望路甲6号华贸公寓15号楼103号, 6530 5181; 4) 朝阳区朝外大街6号新城国际二期17号楼101, 6533 6465; 5) 朝阳区百子湾南二路76号5号楼10A, 8772 4133转806/807; 6) 朝阳区东直门

外新中街东外公馆底商108, 6415 0104; 7) 朝阳区好运街乙4号, 5867 0270/0265; 8) 朝阳区北辰东路8号院北辰生活广场131-04B, 8498 5950
网址: www.lohaocity.com

和乐康

Helekang

网址: www.helekang.com/english/index.php
Little Donkey Farm
地址: 海淀区海淀区苏家坨镇后沙涧村西
电话: 138 1095 6036, 186 0102 2820
邮箱: littledonkeyfarm@163.com
网址: www.littledonkeyfarm.com

动物医院Veterinarians

爱康动物医院

Aikang Veterinary Hospital

地址: 朝阳区工体南路工人体育馆游泳场(工体南门向东200米)
电话: 6501 8605

宝来富动物医院

Baolaifu Animal Hospital

电话: 6593 6074, 6593 1344
电话: 朝阳区甜水园东里45号楼底商

北京KPK动物医院

Beijing KPK Veterinarian Hospital World

地址: 朝阳区朝阳区工体北路34号
电话: 6552 582

朝阳区动物疫病预防控制中心

Chaoyang District Center for Animal Disease Control

1) 朝阳区双桥南何家坟, 8536 1301; 2) 朝阳区东三环辅路农光南里, 6735 8970; 3) 朝阳区团结湖北三条甲八号, 8597 5507; 4) 朝阳区朝阳公园桥西南150米, 6508 3873, 6500 2890

中国检验检疫

China Inspection and Quarantine

邮箱: english@ciq.org.cn
网址: en.ciqid.com/
地址: 朝阳区华严北里甲1号健翔山庄C11座

北京观赏动物医院

Guan Shang Animal Hospital

电话: 6237 1359转8037, 6205 1944 转 8037 (中文)
地址: 朝阳区北三环中路7号一层(安华桥向西三百米路北)

北京新天地国际动物医院

International Center for Veterinary Services (ICVS)

地址: 朝阳区安家楼亮马桥路29号肯特中心院子内
电话: 8456 1939/1940/1941
邮箱: ICVS_CHINA@yahoo.com) www.ICVSASIA.com

赛佳动物保健

Saijia Veterinarian Center

地址: 西城区西三环中路7号七贤村8号楼1层
电话: 6872 1909

思威(北京)国际动物医院有限公司

Doctors Beck & Stone Pet Health Care Center

1) 朝阳区朝阳门外大街6号朝外SohoB号楼0153, 5869 6401, 400 103 8686, info@

drbns.com; 2) 朝阳区芳园南里9号院7号楼104, 8457 8233, 400 103 8686, info@drbns.com; 3) 朝阳区百子湾路后现代城3栋B座104底商, 8776 6346, 135 0103 0572, info@drbns.com; 4) 顺义区顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场LB05 8046 2886, 135 0103 0572, info@drbns.com
网址: www.doctorsbeckandstone.com

北京顽皮动物医院

Naughty Pet Hospital

地址: 东城区和平里东街民旺丙19号
电话: 6448 1199, 6422 2848
网址: www.nph.com.cn

方庄伴侣动物医院

Fangzhuang Banlü Veterinary Hospital

地址: 丰台区南三环东路23号
电话: 6760 5989

望京宠物医院

Wangjing Veterinary Hospital

地址: 朝阳区花家地甲7号
电话: 6475 2626

Way of Dog

电话: 134 2633 3693
邮箱: wayofdog@hotmail.com

怡亚世界宠物园

Yi Ya World Veterinarian

地址: 朝阳区工体北路34号
电话: 6552 6177

家庭服务Domestic Help

北京阿姨家政服务

Beijing Ayi Housekeeping Service

价格: 300 (终身会员卡) +1000-3000/月
电话: 6434 5647/48
网址: www.bjayi.com

北京家福来劳务服务

Beijing Ex-pat Housemaid Service

价格: 1600/月 (每天8至10小时, 每周5至6天)
电话: 6438 1634
网址: www.expatlife.com

北京汇佳家政

Beijing Huijia Ayi Housekeeping Service Company

地址: 顺义区高丽营镇前渠河16号
时间: 8:00-22:00
电话: 136 4113 7690
网址: www.beijingayiservice.com

北京其美嘉咨询服务有限公司

Beijing Merry Home Consulting

价格: 15元/时 1500/月
电话: 8205 0311
邮箱: ervice@merryhome.com.cn)

北京午后阳光家政服务有限公司

Beijing Sunnyhome Housekeeping Service Co., Ltd

地址: 朝阳区酒仙桥路1号世一休闲商务酒店3层3022室
时间: 9:30-5:30
电话: 5288 4727, 133 6636 9720
网址: www.bjayiservice.com/en/Index.asp

Easy Life-Maid service

地址: 朝阳区望京华彩国际公寓5-2-1301

电话: 138 1122 7395
邮箱: info@maidservicebj.com
网址: www.maidservicebj.com

北京世纪阳光家政服务有限公司

Century Sunshine Domestic Services

电话: 6845 4005/6871 5549, 133 6627 3898
网址: www.365service.com.cn

北京华夏中青家政服务有限公司

China Youth Union

电话: 6732 4406/2353
网址: www.cyhs.cn

北京好生活家政服务有限公司

Good Life Domestic Services

地址: 朝阳区朝阳区延静西里2号华商大厦907A室
电话: 8449 4341/5462, 8168 1244
网址: hsh.bjbs.net.cn/

JNY Home Service

电话: 100 0246/134 2636 2833
网址: www.saybeijing.cn

北京北方汽车租赁有限公司

Beijing North Car Rental Co., Ltd

地址: 朝阳区朝阳路71号锐城国际1031室
时间: 8:30-5:30 周一至周五

北京北辰汽车租赁

Beijing North Star Car Rental

电话: 800 810 2280, 8499 2878
邮箱: bczl@bczl.com.cn
网址: www.bczl.com.cn

地址: 1) 朝阳区望京阜通东大街甲1号; 2) 海淀区清华大学东门双清路南侧; 3) 朝阳区亚运村汇园公寓R座北侧
北京途安汽车租赁有限责任公司

Beijing TOP-A Car Service Co., Ltd.

电话: 6438 1634, 139 1008 2709
网址: www.expatlife.com

Beijing Top Rated Car Rental Service Co., Ltd.

地址: 朝阳区东四环中路39号B座1012室
电话: 504 7266
邮箱: car-rent@live.com
网址: www.sxsdcar.com

北京嘉驰汽车租赁有限公司

First Choice Car Rental Service Co., Ltd.

地址: 朝阳区芳园里西路5号丽园中心507室
电话: 6434 0778
网址: www.fccars.cn

互助小组 Support Groups

素食社交俱乐部

Vegan Social Club

邮箱: vegansocialclub@gmail.com
网址: vegansocialclub.com
Alice Giusto网址: www.wellbeingnourish.com.
Email: healthcoachbeijing@gmail.com

国际母乳会

La Leche League

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

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

北京BISS国际学校小学运动日

4月24日，北京BISS国际学校小学部学生们迎来了运动日。比赛项目不仅包含田径，跳远，跳高等基本运动项目，还有集体竞技，如接力，拔河等。



丽思·嘉洛德幼儿园“六一”庆典

6月1日，丽思·嘉洛德幼儿园“2013六一欢乐庆典”拉开精彩序幕。活动不仅是一次演出，还全面展示了嘉洛德的文化与课程。除了孩子们精彩的表演，最大亮点就是舞台背景墙，背景墙由每位孩子的自画相组成，组成了最美丽的风景！



人大附中国际部第五届多元文化节

5月23日-24日，以盛装巡游、社团表演和各国文化展示、义卖募捐活动为内容的人大附中国际部第五届多元文化节——世界因你而美丽圆满结束。来自20多个国家的外籍学生和教师，在平等、开放、多元和包容的气氛下欢度节日。多元文化节不仅是师生们自己的活动，也是师生和家长们共同关注关爱打工子弟学校的爱心节日。



艺术“逃离”系列——大声说“不”释放压力

5月25日下午，由丽娟实验艺术教育机构主办，艺术家邓大非策划的艺术活动——“逃离”艺术计划：吉尼斯之“不”在海淀区海淀公园内成功举办。活动吸引了大量人群参与互动，众多小朋友和家长在白色布匹组成的“不”字上书写、释放“不满”，并用大喇叭放声喊出，表达更好的人生梦想与人生态度。



海嘉国际双语学校科学日

5月24日是海嘉学校1-8年级的科学日活动。学生自己提出主题，老师批准，然后进行实验，最后得出结论，并通过展板的形式展示实验的全过程。这天，小科学家们向前来参观的家长、老师和校友们展示自己的实验，并对参观者提出的问题给予解答、演示。此外，每个班级都可以到其他班级观摩学习，分享科学实验带给大家的乐趣。



《菁kids》每周教育沙龙开讲

6月5日，主题为“申请顶尖寄宿学校的五大误区及案例分析”的第二期《菁kids》每周教育沙龙在蓝色港湾悦澜湾餐厅成功举办。主讲嘉宾Elan Pre Academy首席教育官Jasper Pan和范迪信国际教育的总监Daniel Szeto与多个中国家庭现场交流，气氛热烈。《菁kids》每周教育沙龙第一期于5月29日在同一地点举办，来自领峰教育的升学专家Angela Jones-Glukhov就“海外寄宿学校适合您的孩子吗？”话题与热心家长们进行了现场探讨和互动。两次沙龙分别有20余个家庭报名并到场参与。





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。

中产将与钟点工说再见？

A Life Without Ayi?

As wages for domestic helpers rise one mother wonders how she will cope

家里要不要请钟点工，甚至是请个保姆，一度令全职太太们纠结不已。不过，这个难题很快就解了。我们也许是最后一代还有能力为家政服务买单的女人，而且在可以预见的将来，在持续上涨的人工工资压力下，也许就要和钟点工说再见。

天晓得我们这代女人对家务外包的依赖有多深。前不久，我曾力劝一位海归全职妈妈找个钟点工分担家务，她笑笑说，不要紧，这些活我自己还能HOLD住，令我顿感惭愧。在我周边，完全自己做家务的，还真都是海归太太，或者是外籍太太。而包括我自己在内，中国的全职妈妈们几乎都有过请月嫂、保姆或者钟点工的经历，有老人帮忙的也不例外。

争相聘用钟点工起先不过是因为中国劳动力多而且便宜。我们赶上了一个最好的时代，可以享受发达国家富人才拥有的家政服务；我们也赶上了一个最坏的时代，只有在一个经济畸形发展的社会，才会出现这样的奇观，一个人能廉价购买另一个人的劳动。遥想十年前，还是单身的我曾经和楼上的一位女友合用一个钟点工，那是我第一次真切体验到什么叫剥削。钟点工忙活一个下午，把“猪窝”变成了“人居”，一小时合下来只有六、七块钱，也就是在街边吃顿烤串的钱。

结婚生子后，更是理直气壮请钟点工，而且把短工变成了长工。不是娇气，而是里外

都要忙，实在熬不住了。我曾经有一次在外地开年会，为了赶回家给孩子哺乳，夜黑风高冒险走高速，在凌晨时分跨进家门，发现还有一大盆尿布等着我洗，当场崩溃。我的能干女友们，几乎都聘请了保姆。女友常常叫苦说，她在为保姆打工。最令她苦恼的，是保姆替代了她陪伴孩子成长，小区里的人都误以为保姆是孩子的妈妈。女友有一天惊讶地发现，保姆还担负起了教育职责，教导她家孩子“吃得苦中苦，方为人上人。”

看透这一切了，就想做全职太太喘口气，免得和保姆交换人生。只是，或者是出于惯性，包括我自己在内，我周围的大部分全职太太仍然在使用家政服务，特别是钟点工。相处久了，主妇和钟点工的关系比夫妻还文明，堪称举案齐眉，因为好主顾和好的钟点工都可遇不可求，尽量还是珍惜为妙。

可惜的是，形势正在变化中。中国人口红利时代行将结束，如果你以为这还是危言耸听，那么你一定会在危机到来的时候措手不及。因为人力稀缺，中国家政服务的工资正日益水涨船高。我的一位女友聘请了小保姆，管吃管住，月薪从1600元涨到3000元，只用了一年时间。据说在北京，一位高级保姆的价钱已经和公司资深白领不相上下，比香港请菲佣还贵。

可以轻松雇佣钟点工的时代一去不复返了。我和我的全职女友们，都在小心翼翼地与市场博弈，根据物价涨幅和自己的承受能力，

主动给钟点工涨工资。以前是年年涨，现在恨不得要月月涨，以免人才流失。

钟点工的议价能力，远远超过我们这些曾自视甚高的知识女性，可以完全根据市场行情调整，大不了不干东家干西家，直到获得平均工资为止。很多时候，我对我家钟点工心生艳羡，我们最爱聊她在老家的房子和地。钟点工对未来很坦荡，一旦她决定退休回家，种点粮食整点菜，不至于吃饭有困难。可是我知道，如果年老的我在这个都市里没有半分收入，又没有积蓄的话，我几乎一天都混不过去。

如今，钟点工的工资涨幅已经要远远高于家庭收入的涨幅。越来越用不起钟点工，不是一个无聊猜想，而是铁的现实。不过，凡事总有利弊，特别是身为一个全职太太，当然要凡事都往好处想，才有勇气在一地琐碎中好好生活下去。

最显而易见的好处当然是钟点工的待遇不断提高，生活在不断改善。我很欣慰，我家的阿姨有条件一周休息一天了，以前她从早上8点一口气干到晚上8点，除了春节，几乎全年无休。

而我自己的收获是，开始摸索自力更生做家务。如今，我正在跟一个海归妈妈学习烙韭菜盒子。我第一次知道了另一个“三光”政策，那就是和面要做到手光、面光、盆光，才算是合格。当我自己也能整出一大锅面食的时候，我就知道，我已经对时代的变化做好了预备，该来的，就让它来吧。

打孩子，对孩子嚷嚷，真有用吗？

Do Spanking and Scolding Really Work?

文: Kathryn Tonges 译: 刘恋 竞波

最近，一封对打小孩表示理解的邮件在父母圈中广为流传着。我对此很震惊。

一些丹麦朋友告诉我，他们从来不打自己的孩子。在丹麦和其他一些国家，打孩子早已被禁止几十年了。然而，当我进一步追问，不打孩子，那父母们用什么来替代呢？这些朋友说，他们经常对孩子嚷嚷。

当缺乏有效的父母之道时，父母们很容易用对孩子嚷嚷来替代打孩子。但是，打和喊叫都不是建立和平的方法。它们无助于建立彼此的尊重。孩子们的反应要么是恐惧，要么是反抗。

打和喊叫都带有虐待和恐吓的意味。很多父母从良好的愿望出发，却在使用这样的方法，同时，又希望能培养出孩子的积极行为。

如果在工作中，你的老板用恐吓和威胁来培训你，我猜想，你对老板会越来越不尊重，最终将离开这份工作。像孩子们一样，你会选择反抗（比如争辩，背后捣乱，撒谎，暗中操控，八卦，对他人呼来喝去以发泄自己的不安情绪，或者表现得更加强硬来表示不在乎），或者逃避（忽视，自暴自弃，自认无能，出于恐惧失去表现力，或者变成只是跟随者）。

在家里，使用体罚和语言暴力越多，孩子就越多地领会到，暴力，能够帮助自己从别人那里（无论是兄弟姐妹、朋友、玩耍的同伴，还是长大后的同事、交友，甚至从自己的孩子那里）获得自己想要的东西。

和我交谈过的父母都不喜欢体罚，但是除此之外，又不知道该怎么做。究竟什么可以替代呢？到底应该怎么做呢？

首先，我们需要相信，一个和平的世界需

要从一个平和的你，以及和睦的家庭开始。为了孩子的现在，还有以后的成长，我们需要首先采用和平的、有效的、富有魄力而自信的交流方式。这，并不意味着放纵。

请把工作中用到的有效的沟通技能应用到家庭生活中来，比如像倾听、富有魄力而自信地交流，以及双赢技巧等等。情商如果不比智商更重要，那么它们至少是一样重要的。

重新审视一下自己的期望值吧。如果方式不对，却期待自己成为完美的家长，期望自己的孩子也十全十美，这只会让你感到抓狂。如果情绪已经失控，那么请先道歉，然后再重新开始。

请享受和孩子单独在一起的时间，和全家人一起共度的欢乐时光。当你和孩子，还有全家人，真正花时间在一起，全心全意地交流和关爱，这个家就会积极向上，相互尊重，顺畅交流。

当孩子们遇到问题或感到沮丧时，请认真地聆听，对他们的感受表示理解。这样，当你对某些行为表示不满时，他们会更注意听。如果孩子们感到没有被倾听或得不到尊重，他们会采用更多防御性的应对方式，比如抵抗、抱怨、或操纵。如果你希望他们改变，那么你自己必须改变。

当对孩子的行为不满时，要像和朋友同事交流时那样，自信而明确地讲出你的感受，解释这些行为对你的影响，是什么让你心烦，不要带有责备。这被称为I-message：把自己的讯息表达出来，不用恳求或道歉，要富有魄力而自信地表达你的要求。

曾有一位妈妈感到困惑，给我写邮件说，



Kathryn Tonges

Kathryn Tonges (澳大利亚)，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。

“我自己的父母认为，这种积极倾听没产生任何作用。孩子们不听我的，也不尊重我。我父亲说，你需要树立权威。受到他们的压力，我开始打孩子们的腿和屁股。”

如果她父亲说的权威代表有魄力，而不是攻击伤害，那是对的。能有效管理课堂的老师都是富有魄力而自信的。

自信，有把握，放松而坚定，这是富有魄力的能量。被这样的能量包围，孩子们会感到安全。而愤怒，失控，强迫，紧张不安，面对如此咄咄逼人，富有攻击性的能量，孩子们会学会自我保护。

权威来自相互尊重。如果你不断地挑错、批评，再多的倾听也不能让孩子建立对你的尊重。需要更多地告诉孩子你为什么爱他们。对于年幼的孩子，还需要告诉他们应该怎么做。如果你不希望他们在沙发上蹦蹦跳跳，请告诉他们他们在哪里可以跳。这阶段的孩子还在学习什么是可以做的，什么是不可以做的。你需要对他们的需求表示理解，并以一种尊重的方式引导他们。

有冲突的时候，正是为孩子们示范和平，有效，并能促使双赢的交流方式的好时机。多花些时间来学习并实践有效的父母之道吧。这对个人、家庭、交友和工作都有很大益处。

我非常推荐托马斯·戈登博士的父母效能训练课程。由于他在全世界的父母培训工作，戈登博士曾三次被提名诺贝尔和平奖。用一句约翰·列侬的话来总结 - Give peace a chance，给和平一个机会。

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!

+ IQAir®

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≥0.3微米的颗粒物整机净化效能为99.97%以上, 对于≥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

+ 瑞士制造
始于1963年

IQAir® HealthPro® 250 – 更关注性能

为什么超细颗粒物对身体有害?

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≥0.003微米的超细污染颗粒物, 净化效能高达99.5%, 比普通空气净化器可净化颗粒直径小100倍。HyperHEPA®滤芯展开面积达5平米, 真正的HEPA滤芯(等级H12/H13)。净化效果近乎完美。更重要的是它能保证自始至终的高效能表现。
- 2 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过滤芯层, 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。
- 3 IQAir新型红色标签风扇拥有同级别风扇中最出色的性能。优化的三维设计充分利用空气动力学原理, 使能量转换成更大的空气流量, 并且使噪音降到最低。IQAir系统一直采用最高质量的风扇马达。该风扇的最大风量可达到惊人的1325 m³/h。
- 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聚, 影响之后高效滤芯层对细菌、病毒、有害化学气体、可吸入颗粒物、超细微粒等的净化效能。IQAir F8级别大容量首层PreMax®滤芯, 展开面积达2.8平米过滤介质, 长效吸附, 表现一流。

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

+ 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

歌陆广场展厅
北京市顺义区天竺镇裕翔路
99号歌陆广场地下一层03A
www.villalifestyles.cn

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

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

百盛复兴门展厅
北京市复兴门内大街101号
6层家电部

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

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

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

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

卓展购物中心展厅
北京市海淀区复兴路69号
五楼家电区

www.bcis.cn



祝贺 BCIS2013届毕业生同学们, 你们毕业了!

美国

- 贝茨学院
- 波士顿学院 (荣誉学院)
- 布兰迪斯大学
- 克莱蒙特·麦肯纳学院
- 哥伦比亚大学
- 德雷塞尔大学
- 杜克大学
- 美国时装技术学院
- 佐治亚理工学院
- 哈佛大学
- 纽约大学
- 美国西北大学
- 俄亥俄州立大学
- 宾夕法尼亚州立大学
- 波莫纳学院
- 普拉特学院
- 普度大学
- 圣塔克拉拉大学
- 南卫理公会大学
- 斯沃斯莫尔学院
- 雪城大学
- 塔夫斯大学
- 杜兰大学
- 加州大学伯克利分校
- 加州大学圣地亚哥分校
- 加州大学戴维斯分校
- 加州大学欧文分校
- 加州大学圣塔芭芭拉分校
- 加州大学洛杉矶分校
- 芝加哥大学
- 科罗拉多大学波尔德分校
- 科罗拉多大学科罗拉多斯普林斯分校
- 圣母大学
- 罗切斯特大学
- 南加州大学 (荣誉学院)
- 弗吉尼亚大学
- 范德比尔特大学
- 圣路易斯华盛顿大学

BCIS本届28名优秀毕业生被下列大学录取，并获得逾百万美元丰厚的奖学金。

英国

- 威尔士班戈大学
- 杜伦大学
- 帝国理工学院
- 伦敦大学国王学院
- 兰卡斯特大学
- 伦敦城市大学
- 伦敦艺术大学
- 爱丁堡大学
- 埃克塞特大学
- 赫尔大学
- 萨福克大学
- 约克圣约翰大学

加拿大

- 英属哥伦比亚大学
- 麦吉尔大学

其他

- 香港中文大学
- 香港理工大学
- 香港科技大学
- 巴黎政治学院
- 天普大学
- 香港大学

BCIS
Graduation
Class
of 2013



www.bcis.cn



Weibo: e.weibo.com/bciseducation



Tel: +86 10 8771 7171 ext 5008. Fax: +86 10 8771 7778
Email: admissions@bcis.cn
No.77 Balziwan Nan Er Road, ChaoYang District, Beijing
100022, P.R. China
地址: 北京市朝阳区百子湾南2路77号, 100022