

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

2013.7.22 - 8.18



封面故事

和孩子聊工作

Career Kids

四个家庭如何向孩子谈论职业和工作

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

健康源自洁净空气



+ 瑞士制造
始于1963年
HealthPro 250



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5平米, 真正的HEPA滤芯(等级H12/H13)。净化效果近乎完美, 更重要的是它能保证自始至终的高效能表现。
- 2 IQAir新型红色标签风扇拥有同级别风扇中最出色的性能。优化的三维设计充分利用空气动力学原理, 使能量转换成更大的空气流量, 并且使噪音降到最低。IQAir系统一直采用最高质量的风扇马达。该风扇的最大风量可达惊人的1325 m³/h。
- 3 卓越的有害气体和异味去除滤芯V5-Cell™ - HealthPro 250空气净化器独有的高效强劲滤芯层, 重达2.5kg特定比例组成的广谱MultiGas双颗粒混合媒质(高效活性炭、浸渍氧化铝), 保证实现最大程度过滤有害化学气体和异味。
- 1 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: 010-9447 5800
北京市朝阳区青云路36号
国航大厦1801室

欧陆广场展厅
北京市顺义区天竺镇裕翔路
99号欧陆广场地下一层03A

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一层

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层家电器部

翠微百货展厅
新开业
北京市海淀区复兴路33
号翠微大厦5层家电器区

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81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号五层家电器区

多米の魔法小镇一周年啦!



魔法小镇的小镇民们，快来加入欢庆的队伍
共同庆祝多米的魔法小镇一周年生日
和海绵宝宝&朵拉亲密接触，
和多米家族在魔法学园里度过欢快的假期吧!

2013年07月27日-08月24日，属于我们的欢乐假期!

★ 多米童画漫游，赢取多米魔法小镇周年庆精美礼品!

时间：2013.07.27 12:00-15:00 地点：国贸商城区域3 L3童装区

★ 加入魔法学园，成为魔法小明星!

开学典礼

07.27 (周六) 15:00-15:35

魔法小镇周年庆典暨魔法学园毕业典礼

2013.08.24 12:00-17:00

课程设置：魔法、美术、手工、美食、舞蹈、手作糖果

课程时间：2013.07.28-08.24 每日15:00-16:30

地点：国贸商城区域3 地下B2层

★ 海绵宝宝 & 朵拉欢乐嘉年华中国首演!

时间：2013.07.27-08.04 地点：国贸商城区域3西配楼一层

★ 成为魔法小镇镇民，和多米家族一起成长!

加入魔法小镇，成为魔法小镇镇民，将优先参与魔法小镇周年庆活动，获取各种限量版魔法礼物!

购物赠礼

时间：7月27日至8月24日

在商城各店当日消费满500元、800元可获魔法小镇限量礼物。

换领地点：商城区域3地下一层服务台 每日11:00-21:30





20

07 编者按 Editor's Note

社区报道 Essentials

09 编读往来
Mailbag

10 菁点评
Reviews

12 编辑精选
Top 10

14 活动备忘录
Events

17 社区热点
Noticeboard

75 简报
The Circuit

20

封面故事 Cover Story

和孩子聊工作
Career Kids

话题 Features

30 别把半成品扔给我
No Under-Qualified Workers, Please

36 毕业舞会大变装 (续)
A Night to Remember

教育 Education

成长对话
When I Grow Up

32 我想当个作曲家
I Want to Be a Composer

圆桌话题
The Roundtable

34 放假了, 怎么玩?
Great Ideas for Summer Fun

未来艺术家
Blank Canvas

58 来自艾毅幼儿园小画家们的奇妙畅想
Art Works from Ivy Academy

酷爹
Cool Dad

52 从不抓狂的全职爸爸
This Full-time Dad Never Loses His Nerve



家庭娱乐 Playing

宝贝相片 Baby Photo

19 天真表情
Cute Faces

家庭聚餐 Dining Out

40 你的餐厅，TA的游乐场
Dine and Play

出去玩 Weekend Outing

54 北大壶，别样的户外度假
Beidahu: A Resort for Nature Lovers

为人父母 Parenting

父母社区 Parents Corner

47 给女儿讲哈利波特
Hooked on Harry Potter

57 我的遗产我享受
Making Her Own Fate

79 全职太太的第二职业
"We All Have Part-Time Jobs"

专家课堂 Expert's Voice

80 跟我一起来
Follow the Leader



60
分类信息 Directory

健康 Health

家庭健康 Family Health

48 应对夏日皮肤问题
Summer Skin Care

心理观察 Behavioral Medicine

50 家园里养一个有机的孩子
Nurture vs Nature



本期封面模特是Ashley，今年12岁，就读于北京BISS国际学校。她喜欢写作，看各种书，平时爱好“采蜜集”（就是摘录各种有趣的事或歌词，人物传记，最新科技或者其它感兴趣的事物）。Ashley不喜欢计较，因为妈妈说人要充满正能量！此外，她还喜欢下厨房，对中医很好奇，长大了有很多想做的事。在她心目中，宋庆龄学校才是真正的学校，将来想要创办宋庆龄大学。

照片由Ashley家庭提供

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2013年7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: July 22, 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7月22日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN
中华全国妇女联合会名誉主席 全国人大常委会前副委员长
Honorary President of the ACWF and Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN
全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Director & Editor-in-Chief 社长·总编辑 YUN PENGJU 恽鹏举

Chief Editor 主编 WEI LIANG 位亮
Executive Publisher Jingbo Wu
Executive Managing Editor Helen Fan
Deputy Managing Editor Grace Gui
Editorial Assistant Echo Xie
Contributing Writers Cuntoushu, Imogen Kandel, Julie Xie, Liu Lian, Liu Xiaoyan, Shuiwenlu, Sijia Chen, Tao Tai, Xiaan, Zhu Yunqi

Intern Angelina Wang

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



United Family Home Health
和睦家家庭医疗

现在开始，
您可在家坐享和睦家国际级的医疗服务

From today,
enjoy United Family Healthcare's world-class
medical services from the comfort of your home



和睦家家庭医疗提供疾病预防、疾病治疗服务，我们的服务对象是：

UFHH provides preventive care and medical treatment for our clients. We offer home medical services for:

- 繁忙的商旅人士
Busy professionals
- 不方便出行的患者
Home-bound patients
- 糖尿病患者
Diabetes patients
- 心脏病患者
Heart disease patients
- 高血压患者
Hypertensive patients
- 产后数周的产妇
New mothers
- 新生宝宝
New born babies
- 复健中的患者
Rehab patients
- 有留置管更换要求的患者
Patients with tubes
- 注重方便及隐私的客户
Patients seeking privacy and convenience
- 老年患者
The elderly
- 个人出游人士
Tourists
- 酒店商旅人士
Hotel guests

For information on United Family Home Health, please call (010) 5927 7333 or email homehealth@ufh.com.cn
Please visit UFHH's website homehealth.ufh.com.cn and follow us on weibo at www.weibo.com/ufhhomehealth

若有任何关于和睦家家庭医疗的疑问及咨询，请拨打(010) 5927 7333或电邮至homehealth@ufh.com.cn
欢迎您通过网站homehealth.ufh.com.cn及微博 和睦家家庭医疗 了解更多

医疗先行 健康到家!

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、Imogen Kandel、刘恋、刘晓雁、水纹路、陶太、夏安
Intern 实习生 王文正 Angelina Wang

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



做孩子职场的第一位老师

那天，我们公司来了一位新实习生，学校是211，面试时各方面都非常出色。上班头两天，他干劲十足，表现不负众望。同事们私下里都赞赏他是个靠谱的小伙子。两周以后，他突然提出不想再继续。经过几次沟通，他告诉我们原因：“做的工作与想象中不符，太琐碎了。”

按照约定，这位实习生的实习期是两个月，但是他最终还是选择提前离开。

从职场人的角度，我完全不能理解他。我想说：“什么样的工作不琐碎？”当然，我没有当着小伙子的面问他——不是没想过，但当时他脸上的表情提醒我，这种推心置腹的热心肠表达式很可能被当做是伪职场老鸟的挑衅和说教——我还是什么也不要说的好，let it be吧。

但是从个人的角度，我完全理解他。因为我曾经就是他的翻版。

我清楚地记得自己第一份真正意义上的实习——那时我距离毕业还有一年，家里一位朋友介绍我去一家很大的垄断国企下的一家子公司见习。他叮嘱我多看多问多学，不要怕事小、不要怕吃亏。我口头答应着，心里却没什么概念。当时脑子里只有想入非非：多好的公司啊！先去混个脸熟也好，毕业后留下来！

哪知道，上班第一天却完全不是那么回事。认识寒暄的部分不提了，同事们倒是对我亲切又客气。但他们每个人各有所忙，偶尔交待我的无非是复印个文件，把U盘从A办公室送到B办公室，从C楼到D楼去取个信件……最有技术含量的一件事便是把一段200字的中文翻译成英文。第一天的大部分时间里，我都没什么事情可干，为了让自己不做个晃悠悠的闲人，我要么在电脑上看公司网页，要么拿一叠报纸看新闻。

此后我又经历了大同小异的若干天。我一天比一天愤怒：这算什么工作？在我在学校里得了那么多的A评，拿了那么多奖学金，参加了那么多的社团，组织了那么多的活动之后？让我天天跑腿复印取邮件？！

我满心不情愿地坚持了一个月就扯理由没再去了。我承认，除了得到一个心高气傲的结论“这份工作太小看我了”，我的第一份实习工作一无所获。

说起来可笑，那时候我怎么也是个大学生了，二十好几的一大把年纪，却对职场一无所知。我以为在学校里的那些所谓兼职“算是一份经历”，但其实我连“工作是什么”都不懂。

我不懂什么叫主动求教，我不懂什么叫眼里有活儿，我尤其不懂复印跑腿儿算什么工作，至于“能力意味着责任”、“同一件事，不同的人能做出不一样的结果”对我来说，境界简直高到无法企及。

我就是个觉得自己文凭高、能力强的没断奶的小孩，脸上写着“给我一个钱多、活少又体面的好工作，你们为什么都不发现我？！”

我不是一个人。尤其眼下，有着类似想法的孩子太多了。你很难指责他们之所以这样是因为他们懒惰，不愿学习。事实上，他们当中很多人的勤奋和求知欲可能更胜于前辈人。

在我看来，他们比任何老一辈都更强调“自我”，更注重“权利”，但对公共利益和责任义务却缺乏敬畏。

但是，抛开他们所受的教育来批评他们是自私而没有责任感的一代，这太有失公允。除了年轻气盛，他们只是长久以来没有机会，不得方法。

在他们的成长路途上，多的是保护，少的是坎坷；多的是被决定、被代劳，少的是被引领、被指导；多的是温室养花、闭门造车，少的是摸爬滚打、乘风破浪。

他们从小到大听太多“好好学习，考个好学校”的指令，却几乎没想过自己喜欢干什么，为什么要好好学习；在他们即将毕业，开启人生新篇章的时刻，耳边全是“找个好工作”、“好好干”的期冀，却鲜有人跟他们谈什么是好工作，怎样才是好好干。

在踏入职场大门的当口来解答这些问题，不仅不切实际（想碰到一个跟你掏心掏肺的贵人？自求多福吧），也为时已晚。

作为父母，我们为什么不做孩子职场的第一位导师呢？从点滴做起，从现在开始，回答孩子们的疑问，倾听他们的想法，分享我们的经历，帮助他们早一点去思考和探索人生的这一重要课题。这才是对孩子最棒的“保护”之一。

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@Nicetree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！



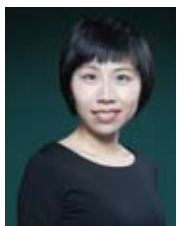
贺娟娟 Helen He

《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。



李玥 Li Yue

大渡河边长大，来京18年，从文艺女青年到全职妈妈，从图书编辑到自由撰稿人，希望还有更多可能性，终极梦想是写出好的诗歌。喜欢和孩子们一起，喜欢阅读和写作，喜欢探索人心，喜欢运动，相信万物有灵。看上去有些神叨，骨子里还是靠谱女青年。新浪微博@水纹路



2013.6.17-7.21刊更正信息

P52: 英文标题下方文字应为 United Family Healthcare now offers Home Health service
P53: 和睦家家庭医疗热线电话应为 010-5927 7333
《菁kids》编辑部表示诚挚的歉意。

Alice



谢谢《菁kids》为我们提供了国际学校间家长交流的机会。

Jean



虽然只见到Alice一面，但是真是觉得相见恨晚。和Irene的相见也是long overdue! 希望我们能一起为孩子们做些事。

Irene



我也很开心通过采访和拍摄认识这么多位热心家长，希望很快的时间里，大伙儿还能齐聚一堂，脑力激荡，为学校，为孩子，也为我们的家庭共创美好希望及未来。

Annie



谢谢《菁kids》杂志让大家有缘相识！咱们保持联系，互通有无，一起做快乐、智慧的妈妈。

Lily



杂志不错，让人感觉清新，故事也耐看，加油！期待你们的新期刊。

菁杂志：

您好，我是涵涵妈妈，工作在盛福大厦，自从楼里看到了你们杂志后就爱不释手，总是一口气看完这期就期待着你们快快出下一期了，里面确实有很多值得参考而且对我这个新晋妈妈很有用的信息，呵呵。

补充信息

联系The Learning Center请使用新邮箱：registration@hyde-education.com，以前的邮箱 registration@learningcenter.com.cn现已停用。



全方位的妇产、儿科医疗服务

新世纪妇儿医院是一家依照国际医疗标准建立并运营的妇儿医院。医院拥有顶级医疗专家和护理团队，为现代女性和儿童提供现代化、全方位、高品质的儿科、产科、妇科和内科等医疗保健服务。与新世纪儿童医院，荣和门诊部共享医疗资源。

- 与北京儿童医院和北京妇产医院官方合作
- 国内顶级专家定期坐诊
- 0-18岁连续性医疗服务
- 24小时急症服务
- 位于望湖公园内，环境优美宜人
- 近万平米建筑面积，由美国专业医院建筑设计公司设计装饰
- 高洁净度、高科技的LDR一体化产房助力准妈妈奏响幸福生命乐章



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

51 Wangjing North Road (in the Wanghu Park)
Chaoyang District Beijing
北京市朝阳区望京北路51号院（望湖公园东门南）
Tel: (8610) 51783366

那些和孩子

一起读的书

Reading Together

文：夏安

夏安

(Xiaan, Cheyenne)

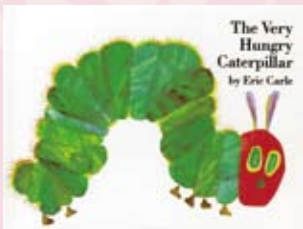
美国知名高校管理学博士，现定居美国西海岸。曾从事翻译、律师助理、数据分析员、大学教授、家庭主妇、IT民工、高科技创业等多个职业。喜好看中文书，写中文字。十岁起开始写小说，二十多年来坚持不懈地把中文写作当爱好。



常看到一些自我简介里，不论性别年龄学历收入，十个里有九个兴趣爱好第一项就是“读书”。我觉得很滑稽。有个朋友说，这还不如写自己的兴趣爱好是吃饭睡觉呢。笑过之后看看自己，拿得出手的“兴趣爱好”几乎一样都没有，也只能老老实实地说，我就爱看个书。

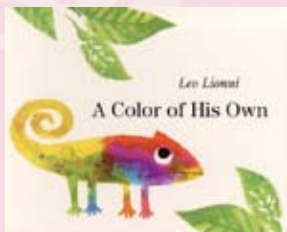
生在这样一个教育如此普及的时代，阅读已经是比烹饪还要基本的技能。阅读媒介也多种多样，手机，iPad，电脑，电子书，马桶上，床上，饭桌上（所谓当今阅读之三上），到处都是享受我这个唯一的兴趣爱好的乐土。

“人生的盛宴已经摆在我们的面前，现在唯一的问题是我们的胃口怎样。”林语堂这句话我喜欢的不得了。作为一个高瞻远瞩而且爱心超级丰富的母亲，我迫不及待地希望孩子也能拥有阅读这个简单方便的“兴趣爱好”。但愿在未来漫长的岁月里，他一直能有很好的胃口来慢慢享受人生这场盛宴。



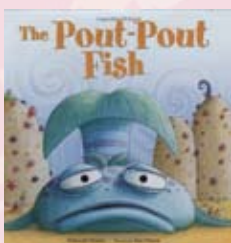
一条很饿的毛毛虫 (The Very Hungry Caterpillar, by Eric Carle)

这本书我从还没结婚给侄女作大玩伴儿的时候就开始看起，到给儿子讲的时候已经对内容烂熟于心。这么多年过去，一谈起儿童绘本，我最先想到的还是这本书，并且能够清晰地记得那鲜艳拙朴的画面，厚厚的纸板，方便几个月大的孩子又翻又摔，以及儿子第一次看到胖乎乎的青虫穿过各色色彩鲜艳的好吃的东西的时候眼睛里黑亮亮的好奇，还有读到最后一页，毛毛虫总算变成了美丽的蝴蝶，我声音里每次都会有货真价实的惊喜赞叹。



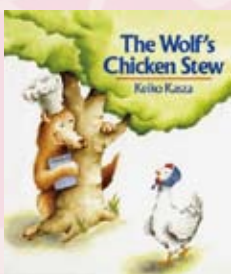
他自己的颜色 (A Color of His Own, by Leo Lionni)

这本书我和孩子都尤其喜欢，孩子喜欢画面简洁，故事有趣——一只变色龙寻找梦想的故事。这么简单故事讲了一个可以深刻可以浅显的道理，当真了不起。不是那种南瓜马车似的浪漫童话，只有一半科普一半拟人——变色龙最终也没有梦想成真，青蛙始终没有变成王子，灰姑娘永远没有穿上水晶鞋，可是读完以后一点也不觉得失望，只有轻快的喜悦和温暖，就好像感冒的时候喝的鸡汤，不能治病，但是让你看这个世界的眼光更加温柔。



撅嘴鱼 (The Pout Pout Fish, by Deborah Diesen)

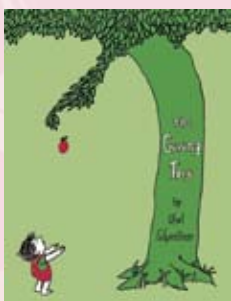
这个故事是孩子在学校看了回家讲给我听，我去幼儿园接他的时候顺便读过。仍然是一个很温情简单的故事，我觉得我喜欢的童书都比较“拙”，里面的角色只有三分像人，还有七分像动物。撅嘴可以是委屈，也可以因为喜欢“亲亲”。一条坏心情的撅嘴鱼在朋友们的关爱下变成一条“破破破”到处亲亲的亲嘴鱼，这是个多么别致有爱的故事啊。而且和“他自己的颜色”一样，这个故事告诉我和孩子一个简单又重要的道理：朋友也许不会让你变得更富有，更高大，更漂亮，但是他们一定会让你的世界更温暖更快乐。



老狼炖鸡汤 (The Wolf's Chicken Stew, by Keiko Kasza)

以前有个很可爱的朋友，没事儿就喜欢摇头晃脑地哼一句歌：“今天老狼请吃鸡……请呀请吃鸡……”。我问她这是什么歌，她说是小的时候一个动画片里的插曲，一头憨厚老实的熊应邀到老狼家做客吃鸡，一边走去赴宴一边唱，背上还背着只兔子。朋友的评价是：“你看这只熊多懂礼数，知道去别人家做客不能空着手。”因为我从小看的童话故事千篇一律地妖魔化大块头动物，朋友转述的这个另类的动画片让我印象格外深刻。

老狼炖鸡汤这个故事总让我想起这个可爱的朋友，以及她讲的这个可爱另类的故事。“老狼炖鸡汤”里贪吃的老狼也是动物界的一朵奇葩，原本是打算把小鸡养肥了炖汤，结果养着养着自己母性大发，小鸡干脆也跟他撒娇撒痴，老狼越发爱心爆棚，鸡汤不用说早已付之东流，老狼还快乐地想着接下来怎么给小鸡们做更多好吃的。诶，不知道怎么说，就觉得这是一群很二很有爱的动物，生活在一个很二很有爱的空间，这大概就是童话的真谛吧。



爱心树 (The Giving Tree, by Shel Silverstein)

第一次看也是给侄女讲，那个时候她还是两个岁多的Baby，只管痴痴地听着，不知道听懂多少，我讲到最后却有点不忍心讲下去了。现在侄女已经俨然是个明秀娇美的少女了，连哈利波特估计都嫌幼稚，我却一直忘不掉这本书。在国内看到中文版，就顺手买给我家娃，讲给他听，那个时候他四岁多吧，原本以为他也听不大懂，结果他居然说“我也有爱心树啊。”我说“在哪儿？”他说“就是你啊”。我听了心里甜一阵酸一阵，所谓悲喜交加，大概就是这样的感觉？



十四只老鼠 (岩村和朗)

这套书严格说来不算给孩子买的，买回来孩子也不怎么喜欢，倒是我没事儿会拿出来翻翻看。我最怕老鼠，对日本人写的书看得少而又少，看这套书却有奇异的亲切感。最喜欢十四只老鼠赏月，浩瀚的黛蓝色（新学会的名词）天空里一轮巨大的月亮，看着都觉得清凉爽朗。这是一群很风雅的老鼠，赏月，吹笛，赏月的平台搭在高高的树上，平台上供着的各种简朴美味的蔬果点心。这样的画面让我回忆起自己的童年，在狭窄的红砖小平房里度过的，口水滴答，幻想着可以搭座树屋，可以有取之不尽的各种好吃食的童年。

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



周末与鲨鱼共舞

由SinoScuba 主办的鲨鱼周末连续第四年精彩登场。在安全第一的前提下，参与者将有机会与六种不同的鲨鱼展开零距离互动，并了解鲨鱼在海洋生态中扮演的关键角色。可自由选择是否潜水。席位有限，须提前预订。参与者限10岁以上。成人（潜水）650元/人，10-12岁儿童（潜水）600元/人，不潜水仅观摩110元/人。

时间：8月3日-4日每天两场

地址：朝阳区工体南门富国海底世界

电话：1861 113 3629

邮箱：steven@sinoscuba.com

Charity Readers Theatre演出招募演员

作为中英百老汇戏剧俱乐部的成员组织，Charity Readers Theatre将招募30名演员，参与一周的培训与排练，上演百老汇经典名作“*Our Town*”。所有门票所得全部捐给慈善机构。需6岁至17岁的男女生各5名；18岁至60岁的男性女性各8名；60岁至80岁的男性女性各2名。请发邮件报名。

演出时间：11月3日

地址：北师大第二附属中学（西城区新街口外大街）

邮箱：artsforagoodcause@charityreaderstheatre.org

国家大剧院音乐厅陈萨钢琴独奏会

陈萨被称为是“同辈中最耀眼的演奏家之一”，是历史上唯一一位在三大顶尖钢琴比赛：英国利兹钢琴比赛，波兰第十四届肖邦国际钢琴大赛和范·克莱本国际钢琴比赛中均获奖的钢琴家。这次她将奉献上许多音乐家如李斯特、舒曼、肖邦的名作。

价格：80/120/200/300/350/400/500元

时间：7月27日 19:30

地址：国家大剧院音乐厅（人民大会堂西侧西长安街以南）

电话：6655 0000

世界经典动漫明星巡礼（北京站）

这次巡礼是米奇米妮、迪士尼公主、玩具总动员等一系列迪士尼人物，以及漫威英雄、HelloKitty、大闹天宫等海内外经典动漫明星，在奥林匹克公园景观大道的首次集结！大朋友、小朋友们可在奥运景观大道的现场与动漫明星们零距离接触，和家人或恋人好友一起度过难忘的时光。

价格：平日单人票158元，平日双人票288元，平日三人票388元

时间：8月12日-18日

地址：奥林匹克公园（鸟巢西南侧）

电话：400 610 3721

首届垂直马拉松世界巡回赛中国站赛事

参与者将从香格里拉北京国贸大酒店底层爬楼梯直到此次比赛的终点——位于大楼82层的停机坪。世界顶级专业垂直马拉松选手、运动员、知名人士及爱好体育的广大市民将一同争夺北京制高点的桂冠。专业组冠军将赢得1000美金奖励，业余组冠军将获得北京至伦敦免费往返机票和下榻伦敦香格里拉酒店套房三晚的奖励。业余组前三名均有惊喜礼品。

时间：8月3日

比赛地址：香格里拉北京国贸大酒店（北京建国门外大街1号）

报名网址：www.verticalrun.cn

2013中国网球公开赛

中国网球公开赛创办于2004年，定于每年第41周在京举行。2009年赛事全面升级后，成为全球级别最高八项(含四大满贯赛)顶级网球赛事之一。

时间：9月22日-10月6日

地址：国家网球中心（朝阳区奥林匹克公园）

在线购票：www.chinaopen.com.cn



我的奥林匹克·鸟巢儿童体验

“我的奥林匹克”鸟巢儿童体验中心是一座按照真实建筑2/3比例微缩，适合3-12岁少年儿童的奥运主题体验馆。场馆内除设有击剑、曲棍球、棒球、射击、皮划艇、篮球等奥运体育体验项目外，还设有奥运志愿者中心、火炬中心、场馆建设、奥运专列、医院、消防局等奥运职业体验，共60多个项目，近100种角色供孩子们扮演。分参观票（不能体验项目）和儿童通票（有效期的单日内，在任意体验店进行体验，含1名家长。其他家长需另购参观票）。

价格：参观票20元，儿童通票210元

时间：即日起至12月31日每周二至周日10:00-18:00，周一闭馆

地址：鸟巢儿童体验中心（奥林匹克公园内，靠近鸟巢东北口火炬广场）

电话：400 610 3721

Apple 夏令营

在 Apple 夏令营，8至12岁的孩子们将了解到 iMovie 的使用细节，以及如何制作自己的影片。在 Apple Store 零售店举行的这一免费讲座为期3天，活动最后还将举行 Apple 夏令营电影节，让孩子们尽享大作首映的乐趣。报名须在线注册。

更多活动详情： www.apple.com.cn/retail/learn/youth/

三夫户外“小马识途”亲子定向

用地图和指北针来寻宝的户外游戏，夏日里家长带上孩子亲情出行，在荷花盛开，天鹅游弋的秀美自然景色中进行亲子互动；古老的皇家园林圆明园等待大家来寻找那些藏在历史深处的秘密。

时间：7月27日-28日14:00-18:00

地址：圆明园遗址公园（海淀区清华西路28号）

电话：6201 5559 ext 16

网址： www.sanfo.com/travel/orienteering/

克莱恩夫妇慈善晚宴 Chi Fan for Charity

今年是CFFC连续第五年举办晚宴。为组织筹款，北京许多餐厅都参与了CFFC活动，它们发挥各自所长，为晚宴宾客提供各色美食。今年晚宴的全部善款用于支持EGRC（加拿大资助中国乡村女学生教育协会）和小花项目（Little Flower Projects）。参与办法：作为餐厅赞助方；参与慈善默拍；成为餐桌主宾并邀请亲朋好友用餐。详情请咨询邮箱。

晚宴时间：11月2日

邮箱： elise@chifanforcharity.org

Blueair
HEPASilent™ Air Purification Systems

瑞典专业空气净化系统

www.blueair.com

最干净的空气分享给您 最爱的人吧. Blueair.

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

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



TORANA CLEAN AIR CENTERS

图兰纳空气净化器服务中心

由毕业于英国牛津大学博士Chris Buckley成立。

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

商店位置

顺义别墅区

欧陆广场地下一层LB09

电话 84590785 营业时间
10am-9pm

朝阳CBD地区

新城国际16楼106A

电话 65979986

营业时间 10.30am-
6.30pm

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

Email: chris@toranahouse.com

www.toranacleanair.com



时间：8月17日 19:30



千与千寻-经典动漫视听大型交响音乐会

演出

俄罗斯莫斯科萨茨国家模范儿童艺术剧院芭蕾舞团《天鹅湖》

俄罗斯莫斯科萨茨国家模范儿童艺术剧院芭蕾舞团，是俄罗斯九大芭蕾舞团之一，剧院的标志是一只欢快的蓝鸟，穿绕在金色的竖琴中。然而这个著名的芭蕾舞团又即将在北京演绎经典《天鹅湖》，掀起狂欢的芭蕾热潮！

价格：80/180/280/380/580元
时间：7月27日
地址：北京展览馆剧场（西城区西直门外大街135号）
电话：6834 4384，6835 1383

逃离艺术计划第三期：陌生人剧场

逃离艺术计划第三期，邀请了居住在北京的中国艺术家文俊杰来带领大家体验一场完全由陌生人构成的剧场表演！希望愿意尝试跟陌生人相处的任何人，年龄不限、性别不限、在彼此素不相识的情境下，大家体验一场身心放松、自然而为的艺术时空之旅。

时间：7月28日10:00
地址：海淀区北坞村路中坞新村38栋
电话：8465 1778
邮箱：tlysh@sina.cn

智趣儿童剧《你的想法很不错》

侦探叮咚接到一个很特别的任务，要把快乐带给所有地球的小伙伴们。在执行任务的过程中侦探叮咚与超人偶遇并得到了超人的帮助。到达目的地后，侦探开始执行他的任务，

他首先邀请了世界著名的运动员，然后各种聪明的小动物为大家表演。但是，在表演过程中侦探叮咚与来自矮人国的小矮人发生了争执，闹出了不少笑话。最后……你们猜发生什么了？这个节目由多个创意小节目组成，风格多变，适合全家人观看。

价格：50/70/100元
时间：7月20日-8月4日
地址：北方昆曲剧院大观园戏楼（大观园公园北侧）
电话：400 610 3721

世界经典动漫明星巡礼（北京站）

这次巡礼是米奇米妮、迪士尼公主、玩具总动员等一系列迪士尼人物，以及漫威英雄、HelloKitty、大闹天宫等海内外经典动漫明星，在奥林匹克公园景观大道的首次集结！经过中外团队历时3年的精心打造，大朋友、小朋友们可以在奥运景观大道的现场与动漫明星们感受零距离接触，和家人或者恋人好友一起度过难忘的欢乐时光。

价格：平日单人票158，平日双人票288，平日三人票388
时间：8月12日-18日
地址：奥林匹克公园（鸟巢西南侧）
电话：400 610 3721

话剧《四世同堂》登台国话剧场

自老舍毕生至爱之作问世60多年来，曾被二度改编成电视剧，《四世同堂》这部值得每一个中国人阅读的文学经典，首度亮相话剧舞台。名著改

编高手田沁鑫，继成功将萧红的《生死场》、张爱玲的《红玫瑰与白玫瑰》等名家名作搬上舞台后，浓情致敬老舍不朽经典。

时间：7月24日-8月4日19:30-21:30
地址：中国国家话剧院（西城区广安门外大街277号）
电话：400 610 1101

保利剧院杨丽萍导演舞剧《孔雀》

著名舞蹈艺术家杨丽萍将于九月份推出其导演的舞剧《孔雀》，并在保利剧院上演。《孔雀》是一部叙述完整的舞剧，分为春、夏、秋、冬四个篇章，围绕生命与爱两个话题勾勒了几个不同角色动人的人生历程。

价格：180/280/380/580/780/980/1280元
时间：9月21日-23日
地址：保利剧院（东二环路东四十条立交桥东北角）
邮箱：sales@theatrebeijing.com

首都体育馆SHE Together Forever 演唱会

有亚洲女子第一天团称号的人气组合SHE，在经历了种种之后将于今年九月份在首都体育馆，万千歌迷的期待下，作为一个集体重回歌坛。主办方运用了许多极具巧思的设计以及世界顶尖的科技打造演唱会，想必这次SHE回归定是今年九月万众瞩目的焦点了。

价格：内场1280/1680元；看台280/380/580/780/980元
时间：9月13日 19:30-22:00
地址：北京首都体育馆（海淀区白石桥东路）
电话：400 610 3721

国家大剧院陈萨钢琴独奏会

陈萨被称为是“同辈中最耀眼的演奏家之一”，是历史上唯一一位在三大顶尖钢琴比赛：英国利兹钢琴比赛、波兰第十四届肖邦国际钢琴大赛和范·克莱本国际钢琴比赛中均获奖的钢琴家。这次她将奉献上许多音乐家如李斯特、舒曼、肖邦的名作，她的演奏一直深受乐迷喜爱。

价格：80/120/200/300/350/400/500元
时间：7月27日 19:30
地址：国家大剧院音乐厅（人民大会堂西侧西长安街以南）
电话：6655 0000

国家大剧院小剧场钢琴嘉年华：钢琴大师庆典音乐会

一场由小提琴家凯思琳·温克勒，大提琴家阿米尔·埃丹，钢琴家方明，张

薇聪以及摩纳哥国家弦乐重奏组组成的豪华阵容，在国家大剧院为在场观众的准备一场听觉视觉盛宴。

价格：80/160/200元
时间：8月17日
时长：约120分钟 包含中场
地址：国家大剧院小剧场（人民大会堂西侧西长安街以南）
电话：6655 0000

国家大剧院音乐厅“长鼻子的皮诺曹”童话故事——北京管乐交响乐团音乐会

北京管乐交响乐团是一支由优秀的职业演奏家组成的职业乐团，他们有深厚的音乐修养和精湛的技艺，剧目将包括爱丽丝梦游仙境、木偶奇遇记——匹诺曹、丁丁历险记和彼得与狼，让爱乐者欣赏到丰富的管乐交响乐。

价格：60/80/120/160/220/280元
时间：7月28日
时长：约105分钟 包含中场
地址：国家大剧院音乐厅（人民大会堂西侧西长安街以南）
电话：6655 0000

北京音乐厅暑期系列音乐会闭幕演出——中国爱乐乐团交响音乐会

中国爱乐乐团有着世界范围的广泛瞩目和赞誉，他们的演出活动受到广大音乐爱好者的评价。中国爱乐乐团今年8月份将于北京音乐厅为大家再次奉上精彩的演奏。

价格：20/50/80/120/150元
时间：8月30日 19:30
地址：西城区北新华街1号北京音乐厅
电话：6605 7006

中国儿童艺术剧院经典童话木偶剧《白雪公主与七个小矮人》

“雪一样白的皮肤，血一样鲜红的嘴唇，乌檀木一样漆黑的头发……”这就是格林童话中美丽善良的白雪公主。女巫拥有一面魔镜。所以，她知道了白雪公主比她美丽，于是白雪公主危在旦夕……如今，白雪公主从迷人的童话书中复活了，带着七个可爱的森林小矮人走上了中国儿童艺术剧院的舞台！相信中国儿艺版的《白雪公主与七个小矮人》一定会在孩子们心中播撒下真、善、美的种子……

价格：180/300/350/400元
时间：7月23日-25日
地址：北京儿童艺术剧院（西城区西长安街2号）
电话：6655 2100（8:00-18:30）

66552208/2218 (24小时)
网址: www.chncpaticket.com

捷克第一黑光剧团《飞吧！小单车》

“黑光剧”将灯光和色彩做特殊处理，营造出奇幻的效果，一半出于幻想，一半出于魔术，演出效果非常奇特，是一种新型的“舞台语言”。

《飞吧！小单车》故事发生在世纪更迭之际，一位发明家痴迷于飞鸟翅膀的构造，想造出飞行的单车。经过反复尝试与失败，他发现唯有真爱可以抵抗地心引力。

价格: 150/260/320/380/480元

时间: 7月26-28日

地址: 北京儿童艺术剧院(西城区西长安街2号)

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

网址: www.chncpaticket.com

北京儿童艺术剧院《想飞的孩子》

《想飞的孩子》以现实主义的手段讲述一个京郊农村发生的故事。十几年前，在北京周边的山区里有一个小村庄，这里贫穷、封闭，人们日复一日的过着沉寂的生活。10岁强子与父亲和奶奶生活在一起。这个在村里人看来有点“不正常”的孩子，经常会做一些大人们无法理解的事，比如和动物讲话，又比如，想飞。有天晚上强子做了一个梦，家里的大白鹅其实是一只大雁，它和强子一起飞了起来，俯瞰着整个村子……

价格: 120/200/260/320/400元

时间: 8月3日-4日

地址: 北京儿童艺术剧院(西城区西长安街2号)

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

网址: www.chncpaticket.com

千与千寻-经典动漫视听大型交响音乐会

这次音乐会邀请东方假日交响乐团专业演奏家倾力演出，将演奏《千与千寻》《天空之城》《龙猫》《幽灵公主》《魔女宅急便》《风之谷》等经典动画作品。还将演奏久石让的电影交响作品《菊次郎的夏天》《入殓师》等。音乐会还编辑了宫崎骏动画作品与音乐完美契合，精彩的电影画面，让听众可以重温一个个动人的故事。

价格: 100/180/280/380/580/680元 (有学生票和套票)

时间: 8月17日 19:30

地址: 西城区北新华街1号北京音乐厅
电话: 5166 3774

百老汇老戏骨约瑟夫英文独角戏《一个人的莎士比亚》

原创英语独角戏，以魔幻的手法编织

出一个发生在迷茫的六岁男孩儿与苛刻严厉的莎士比亚老师之间令人捧腹而又感人至深的故事。该剧由美国百老汇著名戏剧导演，莎士比亚戏剧专家约瑟夫·格雷夫斯(Joseph Graves)编剧并演出。格雷夫斯曾在威尔士国家剧院，英国皇家剧院，海马克剧院(西区)等剧院工作。在过去27年中，他已在英国、美国和中国导演过近五十部古今话剧、音乐剧和歌剧，包括《罗密欧与朱丽叶》，《理查三世》，《仲夏夜之梦》，《炼金术士》等。

票价: 60/120/160/200

时间: 8月27日-9月1日

地址: 北京东宫影剧院 (东城区隆福寺大街47号)

电话: 400 610 3721

亲子休闲

周末与鲨鱼共舞

由SinoScuba 主办的鲨鱼周末连续第四年精彩登场。在安全第一的前提下，参与者将有机会与六种不同的鲨鱼展开零距离互动，并了解鲨鱼在海洋生态中扮演的关键角色。可自由选择是否潜水。席位有限，须提前预订。参与者限10岁以上。成人(潜水) 650元/人，10-12岁儿童(潜水) 600元/人，不潜水仅观摩110元/人。

时间: 8月3日-4日每天两场

地址: 朝阳区工体南门富国海底世界

电话: 1861 113 3629

邮箱: steven@sinoscuba.com

三夫户外“小马识途”亲子定向

用地图和指北针来寻宝的游戏，夏日里家长带孩子亲情出行。这个假期荷花盛开，天鹅游弋；这个古老的皇家园林，等待大家来寻找那些藏在历史深处的秘密

时间: 7月27日-28日 14:00-18:00

地址: 圆明园遗址公园 (海淀区清华西路28号)

电话: 6201 555 ext 16

网址: www.sanfo.com/travel/orienteering/

克莱恩夫妇慈善晚宴 Chi Fan for Charity

今年是CFFC连续第五年举办筹款晚宴。北京许多餐厅都参与了CFFC活动，它们发挥各自所长，为晚宴宾客提供各色美食。今年晚宴的全部善款用于支持EGRC (加拿大资助中国乡村女学生教育协会) 和小花项目 (Little Flower Projects)。参与办法: 作为餐厅赞助方; 参与慈善默拍; 成为餐桌主宾并邀请亲朋好友用餐。详情请咨询邮箱。

晚宴时间: 11月2日

邮箱: elise@chifanforcharity.org



Elan Prep Academy SSAT / SAT / TOEFL

暑假大师课

大师风靡暑假席卷京城，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：
约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
- 为国际学校与公立学校学生定制的滚动时间表：
1:1, 1:2 VIP辅导班：自6月1日每周滚动开课
1:4 高级研修班：自7月1日每周滚动开课
- 授课语言：全英文
- 授课地点：大望路华贸校区

咨询报名电话: 13910559509 / 52036803
微信: Elan2013 网址: www.time-edu.cn



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

金融街丽思卡尔顿酒店“周末城市度假”

近期丽思卡尔顿酒店推出了“周末城市度假”套餐服务。人民币1788+每晚，房价包含了双人早餐，每晚还赠送1000元现金抵用券，可冲抵在酒店餐厅、酒吧、水疗以及洗衣服务等方面的消费。以上所有价格需加收15%服务费。

地址：北京金融街丽思卡尔顿酒店（西城区金城坊东街1号）

电话：6629 6660

邮箱：rc.bjsfs.reservations@ritzcarlton.com或reservation.bjsfs@ritzcarlton.com

Charity Readers Theatre演出招募演员

中英百老汇戏剧俱乐部的成员组织，将招募30名有才华，对喜剧感兴趣的人，经过一周时间的培训与排练，上演百老汇经典名作“*Our Town*”。所有门票所获得的钱全部捐给慈善机构。需要6岁至17岁的男女生各5名；18岁至60岁的男性女性各8名；60岁至80岁的男性女性各2名。请邮件报名。

演出时间：11月3日
地址：北师大第二附属中学（西城区新街口外大街）

邮箱：artsforgoodcause@charityreaders theatre.org

中英百老汇戏剧俱乐部《绿野仙踪》试演以及演唱教程

中英百老汇在八月份将招募演员为圣诞节将上映的剧目：《绿野仙踪》。不论有无舞台经验而且没有英语水平的明确要求，只要你愿意参与这个舞台都欢迎你。请邮件报名。

时间：试演8月6日；演唱8月20日

网址：www.beijingplayhouse.com/auditions.php

邮件：performance@beijingplayhouse.com

我的奥林匹克·鸟巢儿童体验

“我的奥林匹克”鸟巢儿童体验中心是一座按照真实建筑2/3比例微缩，适合3-12岁少年儿童奥运主题体验馆。场馆内除设有击剑、曲棍球、棒球、射击、皮划艇、篮球等奥运体育体验项目外，还设有奥运志愿者中心、火炬中心、场馆建设、奥运专列、医院、消防局等奥运职业体验，共60多个项目，近100种角色供孩子们扮演。

分参观票（不能体验项目）和儿童通票（有效期的单日内，在任意体验店进行体验，含1名家长。其他家长需另购参观票）。

价格：参观票20元，儿童通票210元

时间：即日起至12月31日每周二至周日10:00-18:00，周一闭馆

地址：鸟巢儿童体验中心（奥林匹克公园内，靠近鸟巢东北口火炬广场）
电话：400 610 3721

金融街威斯汀大酒店周六享忆早午餐

让人耳目一新的家庭周六享忆早午餐。除了可以品尝深受大家欢迎的培根鸡蛋等西式早午餐经典，传统的中式早午餐品种也一应俱全，包括调味粥，现场制作的火锅料理，饺子，中式煎饼，烤面包，烧烤等各式各样的亚洲和国际美食。无限畅饮各种新鲜果汁，冰沙，及台式泡泡茶。另有各色甜品，蛋糕，和美味的芝士拼盘。成人每位人民币328元，两位成人用餐，随行12岁及以下儿童免费。70岁

以上老人可享受五折优惠。以上价格均价收15%服务费。

时间：每周六11:30-14:30

地址：西城区金融大街乙9号

电话：6629 7810

邮箱：f&b.beijing@westin.com

教育、体育

2013中国网球公开赛

中国网球公开赛是全球级别最高八项(含四大满贯赛)顶级网球赛事之一，是亚洲地区设置最全、级别最高、参赛选手最多的国际网球赛事。

时间：9月22日-10月6日

地址：国家网球中心（朝阳区奥林匹克公园）

在线购票：www.chinaopen.com.cn

The Learning Center秋季周末英语学术实践课程

TLC的周末实践课程很受小学和初中学生的欢迎，课程包括阅读，写作，准备SSAT考试，中学研究课程以及新作家实践课程，图书俱乐部/作者学习课程。共11周每节课180分钟，4940元/人。2013年8月6日之前报名可享受优先折扣。

时间：9月7日-12月7日

地址：顺义区后沙峪西白辛庄嘉浩别墅2108

邮箱：registration@hyde-education.com

网址：www.thelearningcenter.cn

北京奥莱攀岩夏令营

北京奥莱攀岩馆在这个假期开办了攀岩三日营，在这三天你会体验爬岩壁，抱石，走扁带等活动，不管你是一个硬派的岩友，还是一个想安全的增加一些经验、力量和技术的新学者，或者只是一个有兴趣第一次尝试攀岩的朋友，双语教练都会把你领进攀岩的奇妙世界。

价格：1100元/人

时间：7月22日-8月28日的每周一至周三为一次 10:30-16:00

地点：奥莱攀岩馆（东四环百子湾石门村5号近大成国际）

电话：6776 4705

网址：www.oleclimbing.com

哈林秀王国际英语篮球训练营

哈林秀王篮球俱乐部(Harlem-show1)与美国哈林巫师花式篮球队(Harlemwizards)合作，从2002年开始每年都有举办大型公益和表演活动。哈林秀王篮球培训班全程外教英语教学，课程中寓教于乐，让孩子们快乐的学习，掌握篮球技术、锻炼身体和性情。教练员均由美国职业篮球教练、北京高校教练及CBA职业教练构成，具有优秀的个人技术和教学经验。

价格：因类而定，有夏令营、走读班等

时间：常年 8:00-22:00

地址：海淀区北三环西路甲30号双天大厦516室

电话：5979 2290,4006 9006 50

北京自然博物馆：科普小课堂

本年度科普小课堂的老师会带领小朋友们走近可爱的小动物。憨态可掬的小海豹、聪明忠诚的小狗等都将出现在课堂上。

适合年龄：4-8岁

时间：每周末中午12:00-12:30

地址：北京自然博物馆（东城区天桥南大街126号）

电话：6702 4431

网址：www.bnmh.org.cn

让·皮埃尔·雷诺最新作品展

让·皮埃尔·雷诺是法国艺术家，多次获得各类奖项，尤其是法国国家雕塑大奖和巴黎市雕塑大奖。

该展览免费。

时间：5月18日-7月30日 10:30-18:30

地址：程昕东国际当代艺术空间（朝阳区路2号798艺术区）

电话：5978 9356

首届垂直马拉松世界巡回赛中国站赛事

参与者将从香格里拉北京国贸大酒店底层爬楼梯到比赛终点——位于大楼82层的停机坪。专业组冠军将赢得1000美金奖励，业余组冠军将获得北京至伦敦免费往返机票和下榻伦敦香格里拉酒店套房三晚的奖励。业余组前三名均有惊喜礼品。

时间：8月3日

比赛地址：香格里拉北京国贸大酒店（北京建国门外大街1号）

报名网址：www.verticalrun.cn

PEC 英文夏令营

Prestige Education Centre 慧德嘉源的夏令营采用全英文教学，让孩子在轻松有趣的环境中提高英文。每周可单独报名，每班最多8个孩子。分为超级英雄、埃及人、创意写作等不同主题，适合不同英文级别的孩子。

地址：朝阳区崔各庄乡何各庄壹号地国际艺术园D区

电话：6432 2797

网址：www.pedcentre.com

爱立方暑假美学活动

暑期爱立方安排了很多艺术活动，带孩子们深入拜访北京各大艺术馆，高等美术学院和艺术区，体会绘画和摄影的乐趣；或者去北京动物园、北京海洋馆探索自然，进行艺术创作。

咨询热线：6222 0917（海淀校区）、5135 7036（朝阳校区）

网址：www.3iart.com.cn

时间：试演8月6日；演唱8月20日



中英百老汇戏剧俱乐部《绿野仙踪》试演以及演唱教程

任何有价值的新鲜社区资讯，欢迎与我们分享！

Email: jing_editor@truerun.com, 如有大图请抄送jing.editor@yahoo.com.cn



和睦家康复医院即将投入运营

6月19日，和睦家医疗集团第一家专科医院——北京和睦家康复医院举行了落成剪彩仪式。北京和睦家康复医院设计床位数100张，建筑面积16000平方米，总投资额3600万美元。和睦家康复医院的落成，标志着和睦家医疗服务链实现了从预防、诊断、治疗、康复的全面完善。

北大公学国际双语幼儿园为雅安献爱心

为了从小培养孩子们关爱生命，关爱他人的品德，让雅安的小朋友们早日搬进新家，在国际儿童节到来之际，北大公学国际双语幼儿园开展了“我的地球 我的家 我的国际儿童节”公益活动，为雅安的小朋友们募集捐款。活动分为“幼儿手工艺品拍卖”和“跳蚤市场”两个部分，共筹善款3714.6元，已全部捐赠友成基金，并将通过友成基金会帮助四川雅安的小朋友们。

今年内0-6岁残疾儿童有望免费康复治疗

据北京市残联第六次代表大会透露的消息，北京将在年内实现0-6岁残疾儿童免费康复，康复治疗将由政府买单。另外，0-16岁的残疾少年儿童未来也将享有残疾人生活补助，过去这一补助只发放给劳动年龄段的残疾人。重症精神病患者经鉴定确认，享受门诊免费服药也有望年内实现。

the bejinger 2013年度辣椒王诞生

6月29日，the bejinger 2013年度吃辣椒比赛在加拿大国际学校决出冠军。去年以46支辣椒战绩折桂的Daniel Mulroy此番以51支辣椒成绩卫冕。今年有10名选手参与最终角逐，胜者Daniel获得了由北京若干家热门餐厅提供的数千元的优惠餐券。





《向世界学习，为世界学习——一篇关于世界学校的论文》

近期，北京鼎石国际学校创校校长 Malcolm McKenzie 先生在《国际教育研究期刊》上发表了一篇论文，题为《向世界学习，为世界学习——一篇关于世界学校的论文》。McKenzie先生从学校管理者和教育者的角度，在文中探讨了一所学校如何才能成为真正意义上的世界学校，从而培养出具有国际视野的学生。欲阅读全文请访问北京鼎石国际学校网站。

青少年击剑人才培养基地签约世界冠军

5月30日，被授予“青少年击剑人才培养基地”称号的北京王海滨国际击剑俱乐部同来自匈牙利的男子佩剑世界冠军托马斯·德克斯 (Decsi Tamás) 签约。此次签约是中国首次以俱乐部的形式签约国外击剑运动员。俱乐部创始人王海滨现任中国男子花剑队主教练，Decsi Tamás则来自击剑家庭，年少成名，获得了众多荣誉，为匈牙利国家佩剑队主力队员。

《儿童药物中毒专题报告》发布

6月29日，上海强生制药有限公司携手全球儿童安全组合 (Safe Kids) 在国家体育场联合发布了《儿童药物中毒专题报告》。据127家伤害检测医院数据显示，2011年，我国0-17岁儿童有1000多人因中毒而就医，家长的用药行为习惯与儿童误服药品有很大关系，如31%的家长曾把成人药减量给孩子服用；11%的家长选择把药品放在自己易取到的地方。

2012年全球雅思考生分数中国大陆考生位列34名

据新东方消息，雅思官网近期公布了2012年全球雅思考生分数分析。中国大陆考生总分平均分5.6，其中听力、阅读、写作、口语分别为5.8, 5.9, 5.2, 5.3，与2011年完全相同。在全球41个主要雅思考生国中排名第34名 (倒数第8)。其中写作第33名，上升2名 (因为伊拉克和约旦成绩下降，与中国并列)，口语依然与卡塔尔并列世界倒数第一。

啊特黎尔艺术工坊学年末派对

6月15日，啊特黎尔艺术工坊举办了年末派对。到场家庭欣赏了孩子们的作品，并与老师们进行了互动。派对现场为孩子们准备了丰富的艺术参与项目。在随后的抽奖环节，幸运者赢得了特定课程免费名额。派对当天还接受夏令营报名，并开放了下一年度的课程优惠注册。

非京籍在京办护照须网上预约

《新京报》报道，7月1日起，非京籍在京就业人员、在读大学生、年满60周岁 (含) 的老人等人员在京办护照必须通过网上预约申请。该报援引出入境管理部门工作人员透露的消息，对未满16周岁的非户籍在京工作人员的子女，将不会验看暂住、居住证明，只要提供户口本、身份证还有亲属关系证明原件、复印件，即可在京异地申请办理。按目前流程，在京异地办理护照将在受理30天以内签发。

故宫暑期每天8:00提前开放

今年暑假故宫博物院新制定游客接待方案，定于7月6日至8月26日暑假期间，每天提前半小时于8:00开放；在此期间每日周一下午不闭馆。故宫多增了售票窗口并且采用预约方式购票的游客，可通过新增的预约通道优先进入。但是鉴于客流较大，届时太和殿将被关闭，一些区域还将采取临时性疏导措施。



荷兰前国脚古利特到访北京京西学校 (WAB)

6月10日，荷兰足球明星、荷兰国家足球队前队长Ruud Gullit访问北京京西学校，与幸运师生们绿茵互动。现任荷兰国家队教练的Ruud Gullit此次北京之行是为荷兰-中国国足友谊赛做准备。

天真表情 Cute Faces



范熙禹-8个月-中国



赵无惜-1岁-中国



Lucas-1岁-美国



邓雨欣-2岁8个月-中国



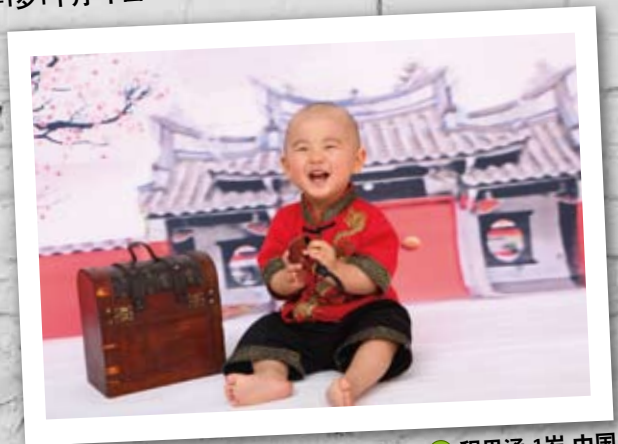
Marco-1岁-德国



查灵希-1岁1个月-中国



王骏宁-100天-中国达斡尔族



程思涵-1岁-中国

爱败妈妈网

家庭投稿

欢迎各界为本栏目投稿 (0-3岁宝宝) : jing_editor@126.com, 邮件标题注明“天真表情栏目投稿”。我们同时长期征集5-18岁模特参与封面及内页图片拍摄, 请将生活照发至jing_editor@126.com, 注明“应征模特”

和孩子聊工作

Career Kids

Beijing parents on teaching their children about work and professions

采访/整理：桂桂

图：Ashley家庭提供



在帮助孩子理解“什么是工作，到底从事一份什么职业好”这件事情上，我们并不确定应该从什么时候开始更好。我们所能确定的是，如果孩子直到不得不自立、真正开启自己职业生涯的那一刻，才猛然发现自己概念模糊，所知甚少，那么来自家庭、父母和学校的职业化教育必定有所缺失。

差不多十年前，中国“80后”陆续参加工作。他们的职业精神久被诟病，不少人获得的评价是：太自我、不踏实、怕吃苦、难吃亏……在近两年慢慢成为职场新鲜人的“90后”身上，情况并不好转。差评通常简洁有力：不靠谱。

事实上，我们讨厌以偏概全，也不愿妄下论断。但切身的观察与经验告诉我们，中国年轻一代中的许多孩子时常因为缺乏对自身和对所从事职业的了解，而对工作抱有不切实际的幻想。与同龄国外孩子相比，他们对职场的适应能力，以及对生存游戏规则把握都有较大差距。

与此同时，越来越多的年轻父母们已经意识到这一问题的重要性。他们似乎比老一代人更有意识，更有意愿，更有决心，在“上班”、“职业”、“工作”这样的话题中去与孩子们交流，分享，尽早地启发他们思考和摸索。

假如不能够
了解自己最想要
的是什么，人生
将一事无成。



图：Ashley家庭提供

“直接到工作中去体验”

爸爸：李惠民 (Raymond),

从事影视制作

女儿：Ashley, 12岁

带孩子去工作

Ashley对我的工作很感兴趣，并且可以参与到一些具体的工作，比如剧本的创作，演员演出等。我带她去片场，她觉得好奇，也很有趣，觉得跟平常生活不一样。Ashley很聪明。到现场之后，她跟所有的工作人员都有不同的话题聊！来了之后采访演员，像米雪、刘松仁、董洁她都采访过，有好多话聊。她喜欢看剧本，我每部戏的剧本她都看过，对故事情节都很清楚。除了喜欢看剧本，Ashley还很喜欢看书，尤其对历史感兴趣。另外，她还看很多电影、图片，自己也拍了很多好看的照片。公司（剧组）经常举办聚会、旅行，有机会我就会带她去。

家里的职业化教育

我跟Ashley解释我们的工作就是把生活里的故事拍摄下来，让更多的人去了解自己的生活，娱乐、放松、表达自己的内心世界。我觉得家庭里的职业化教育很有必要。一方面，孩子会遗传父母的基因，另一方面，他们也受到父母（后天）的长期影响。我认为一般孩子会有两种反应，一是受父母工作的启发，追随父母的工作；另一种就是极度反叛，选择和父母工作截然不同的职业，走自己的路。

在我们家，我会利用一动一静的方式，来对孩子进行职业化教育。动的方式就是鼓励她直接到工作中去体验。比如在理财上，可以让孩子拥有自己的帐户，平时的学习和她的帐户直接挂钩。另外，鼓励她参加各种活动，广交朋友，然后通过交朋友，来建立自己的圈子，学会互相帮助。目的在于帮助孩子明白，完成一件漂亮的事情，是需要团队的合作的。静的方面，就是需要大量阅读，找到自己内心真正想要的东西，这是所有事务的推动力和灵魂。假如不能够了解自己最想要的是什么，人生将一事无成。

目前看来，阅读和理财这两种方式的效果不错。通过阅读，丰富孩子的内心世界，培养她更深入透彻

地看待问题，家长再跟孩子沟通就不会吃力，会比较有话题，孩子也会清楚自己喜欢什么。理财会让孩子明白付出和收获，想要和得到之间还需要行动。

对孩子职业发展的态度

孩子对生存的概念还不是很了解，但相对同龄孩子她比较独立。我跟孩子讲的最多的话就是，现在辛苦几年考到一个好的学校，将来不用为找工作担心，因为工作会自己来找你。如果不用心，将来拿多少求职信人家也不会用你！对于孩子将来做什么，我们还是尊重孩子自己的意向，我们只是给她一个自由的空间，让她自己去学习，希望她聪明活泼，快乐成长，也希望她有感恩的心，对所有事和人充满爱心！

在平时的沟通中，我觉得怎么样让孩子的梦想实现，做引导、启发，而不是主宰、安排，这很重要。作为父亲，在家庭的职业化教育中我也有不足，希望自己改进说教，更多地去守望孩子的成长。

孩子的体会

我看到的拍摄现场和平时电视里不一样，工作人员都很忙，每个人的工作都要配合的很好，不然会散架。我时常参加爸爸公司里的活动，这些活动让我跟爸妈有更多的沟通，同时可以玩得很开心，多了解对方，我也更关心安全问题。我觉得大人们的知识很丰富，参加这些活动会让我了解学校以外的事情。

我希望可以用亲身体验的方式了解工作这个话题。我认为工作是生活责任，为了不在社会上当一个颓废的人。人可以通过工作找到自己的乐趣。人是不可以不工作的，在家里会很无聊，要成为有生活乐趣的人。

我希望按照自己喜欢的（理想）去工作，不要强迫自己做不喜欢的事情。同时要有理想、不能放弃，总会找到自己喜欢的工作。

现在的孩子物质上很富足，但精神上却不一定满足，这对帮助他们理解生活和工作的艰难没有好处。



图：欧阳荣邦

看到每一份光鲜职业的背后

爸爸：张鹏，南航飞行员

妈妈：彭莉，南航空乘

儿子：张瀚文 (Jack)，4岁

带孩子去工作

瀚文1岁多时我们就带他就去机场看过飞机。后来还带他飞过美国。小时候他看见所有的飞机，都会说是“爸爸的飞机”。后来慢慢地能够分辨不同航空公司的飞机。

也带他出过任务，比如飞美国。那次我把他放在酒店房间，下楼去打水。两分钟的时间回来，他已经在走廊大哭，差点被酒店工作人员报警。他还是非常希望我们陪在他身边。像我们这样的“双飞”家庭，工作时间非常不确定，不可能像普通家庭那样，每个晚上都陪在孩子身边，跟他相处的时间很有限。因为这个原因，瀚文从小比别的孩子更早地被迫“独立”，但事实上他反而比一般的孩子更有依赖性一些，也可以说是缺乏安全感吧。

瀚文到现在还是不太习惯爸爸妈妈离开家。小的时候曾哄他说爸爸妈妈去买东西，一会儿就回来。然后他会让你走。慢慢再大一些，他知道爸爸妈妈穿着制服出去，甚至一收拾行李，一换衣服，他就跑来抱着你的腿，不让你走。那时候差不多两岁吧。后来我们就直接跟他说实话，去哪儿，去多久，都告诉他。我们会跟他说，你的吃的、玩具这些，都需要爸爸妈妈去工作才能给你买回来。讲一讲，慢慢他也能放手。

现在这种状况已经好很多，前提是要提前两天“做工作”，跟他说清楚，做好心理准备。但是很明显，我们俩都在家的时候，他就特别开心。

家里的职业化教育

我们一直在告诉瀚文，说爸爸妈妈很爱你，但是出于工作的原因不能陪在你身边。不过他现在还很难完全理解。他想要的是一个直接的答案“我想要你们来，你们能不能来，不能来我就不开心”。

最近，彭莉去儿子学校参加了“家长顾问团”特色课程，其实就是学校鼓励家长走进课堂，亲自为孩子们讲一堂课，题目自由发挥。彭莉的讲课主题就跟自己的职业有关，她带了很多飞机模型到教室，给孩子们讲解飞机构造和飞行故事。孩子们问了她很多问题。彭莉是儿子班上第一个“现身说法”的家长。瀚文很开心。

目前我们最大的困难就是跟孩子相处的时间比较少，孩子的大部分时间是跟老人，跟学校里的老师和同学在一起。我们对他的影响非常有限。而社会的大

环境则难以忽视。我知道他们幼儿园有个孩子放学的时候不让骑车的爷爷去门口接他，因为别的孩子家长都开好车，他觉得没面子。我们觉得这样的物质攀比很不好。现在的孩子物质上很富足，但精神上却不一定满足，这对帮助他们理解生活和工作的艰难没有好处。

以我的经历来说，现在来（公司）的年轻人一开始都会对工作有憧憬，真正到了岗位上，就会发现生活是现实的，事实与想象是有差距的，你想做的事情不一定能去做。我们这一行有点像围城，光鲜的背后有很多艰辛。可能有人看到的是这份职业多么多么好，但就算是说到收入，按照时薪计算，薪水也并不高。

在我念书考大学的时候，选专业和未来职业规划的出发点跟现在很不一样。因为机缘巧合，我走进这一行，但回头去看，那时候对这份职业的了解并不多。因为我自己的这份经历，我希望将来能给瀚文探讨更多这样的话题，包括选择不同的职业将会面临什么，是怎么回事。而这些问题，我们的父母以前是没有跟我们讲过的。

对孩子职业发展的态度

我们不想说让他一定去做什么，或者达到什么条件。我觉得没有必要。很多我们这辈人的家长都希望孩子顺着自己的路走下去。但年轻人都很有逆反心理，你说往东他往西。如果强制他按照你的想法去做，未必发展的好。何况现实中，很多人念书时的专业未必就是后来职业发展的方向。

所有的父母都希望孩子少走弯路，但这想法并不实际。我们能做的就是提供更好的条件和空间，让他可以有更多的选择，至于选择的权利我们还是交给他，让他自己做决定。

至于他未来去工作，我相信他会会有一个成长的过程——年轻人都一样，就像我年轻时也理解不了“脚踏实地、不要眼高手低”这样的道理。只有经过历练，他才会改变。

孩子的体会

我知道爸爸是开A380的，妈妈也是开飞机的！我不觉得这有什么了不起，男生长大了都会开飞机。我觉得如果我爸爸是个开车的会更酷！妈妈去学校给同学讲课那次，我很高兴。希望爸爸妈妈能多陪我玩。

我没有特别想告诉他以后做什么，不做什么。我希望他有一个比较好的职业，但是也有自己的生活。



图：Mitchell Pe Maslun

努力才有好工作

妈妈：Kelly，

在谷歌（北京）从事人力资源

儿子：优优，6岁半

带孩子去工作

我每年至少带优优到公司两次，一般是公司有活动，比如每年的“带孩子上班日”我会带孩子来，不大特意带他来上一天班。不过优优会主动要求，他也最喜欢来这里，因为他觉得就像到了游乐园，好玩、开心、放松。我08年7月入职，8、9月的时候就带优优来了。公司氛围就是家庭导向，同事对孩子都非常好，他也喜欢。

孩子现在不太明白什么是人力资源什么是HR，在他眼里，妈妈的工作就是在电脑前发邮件，还有说英文和开会。我有时候需要在家早、晚跟美国和欧洲的同事各开视频会议，优优习以为常。他对公司的印象就是妈妈的同事都很nice。一般只要不是大规模会议，而是一对一的那种，我就会把优优拉到电脑前，让他跟视频里的阿姨打个招呼。这在谷歌很常见。与美国的会有时候是北京的10点多，美国晚上的7点多。其中一个美国的同事也有个2岁多的小男孩Max，我常听到他在里面咿咿呀呀，我的同事也常让Max到视频前跟我们打招呼。

优优一岁多看到我开视频会议时，觉得非常好奇，有时候还会去抓屏幕，想去摸摸视频里阿姨的脸。现在他已经很习惯视频通话这种方式。比如爸爸出差，他也会强烈要求跟爸爸Video一下。

他常问我关于时差的问题。因为开会时我们这边晚上，视频里是白天，或者反过来。然后我和他爸爸就把地球仪拿出来给他讲解，这样他对时差就有了很直观的了解。

家里的职业化教育

我觉得我还没有找到一个好办法向优优解释什么是人力资源，感觉很难帮他理解这样复杂抽象的概念。同样地，有一次我带优优去一个在法律部工作的同事家玩，优优问我什么是律师，当时我就语塞了。我说是帮人打官司的人，然后优优又问什么是打官司？接下来我发现自己越讲反而越不清楚。最后我告诉优优，律师是一个很好的职业，很受人尊敬，律师执照很难考……通过这样的描述，优优对律师有了大概的印象和理解。

虽然我老公也在一家很大很不错的外企工作，但是优优觉得我的工作比爸爸的更好。曾经有一次家里大讨论，如果爸爸妈妈有一个不去工作，应该谁不

去呢？优优不假思索地说，当然是爸爸呀！妈妈的工作多轻松多好啊！我老公时常有工作电话不分时间、不分地点地打过来。有一次，优优很不高兴地说：“哎呀，爸爸辞职算了吧，去妈妈公司工作多好！”然后我对他说，不是爸爸想来妈妈公司就能来的，他得好好努力才能来呢（笑）。

事实上，我的工作也很忙，并非优优想的那样轻松和容易，但是孩子对一份好工作已经有了自己的理解。优优觉得，虽然妈妈也会清晨和晚上开会，但是那些都是提前约好的，其它时候不会有电话随时随地打过来需要处理。另外，比如孩子生病了，我们公司会让员工赶紧回家照顾，会议可以换一天再开，邮件可以暂时不用回，不会说像一些公司要求的那样，必须先把工作处理了再说。我觉得通过这些事，优优对“工作和生活应该平衡”的价值观已经有自己的感知和判断。

优优很理解我的工作。如果晚上有会议，我会提前跟他打招呼，告诉他今天早点跟妈妈洗漱，然后早点睡觉，他很乖地就答应，还会问我是几点钟，叮嘱我不要迟到。我觉得一方面是因为孩子看到我一直都很遵守时间，另一方面他觉得妈妈的工作很好，应该认真去做（笑）。

对孩子职业发展的态度

我问过儿子长大了想干什么，他说他的理想是做奔驰汽车的设计师，因为他一直很喜欢车。最近的想法是想开一家乐高店，因为他觉得那样可以玩乐高。当然我告诉他说，作为乐高店老板不是天天玩乐高的，有很多责任。我觉得他现在还小，我没有特别想告诉他以后做什么，不做什么。我希望他有一个比较好的职业，但是也有自己的生活。

另外，我一定会鼓励孩子在正式工作以前去打工去实习。我自己也是如此，从大一开始，我的生活费都是自己打工挣的。那些经历特别锻炼人，对今后的工作也特别有帮助。

孩子的体会

我最喜欢到妈妈的公司玩，餐厅里的食物都很好吃，还有叔叔阿姨都对我很好！妈妈工作时会在电脑上回邮件和开很多视频会议，爸爸经常加班，电话特别多。

我很支持让孩子通过打工来丰富自己的经历，但我认为家长要坐下来多跟孩子一起讨论，



重要的是态度

妈妈：刘颖（Lucy），

在索尼担任项目经理

女儿：刘天一（Daisy），

4岁半

带孩子去工作

基本上索尼每年不定期地都会有针对全体员工家庭的开放日，我都会带着孩子参加。开放日这天，公司会给孩子们开辟一块很大的游戏区，同时还会开放一些实验室。比如展示一些手机跌落实验，专人在场讲解，孩子们都很好奇。

第一次参加公司开放日那天，天一还很小，睡着了。后来我又找了一个不是开放日的机会，带她到公司参观。当时领着她看会议室，办公区等等，她看到大人们围坐在会议室的桌子旁开会，还有在电脑跟前打字。天一对公司刷卡的门禁系统很感兴趣，觉得很有意思。当时以为这些看完以后就过去了。但事实证明，她对我讲解过的东西都有自己的理解。因为后来有一次，天一画了好几只燕子，画完了告诉我说“燕子在开会呢”（笑）。

我觉得带孩子到工作场所是帮助她形象地理解“工作”和“上班”的好办法。

家里的职业化教育

说实话，我们以前没有特别谈论过这个话题。今天早上我问她，她说“妈妈是做手机的！”天一很小的时候，我跟她打招呼说妈妈去上班了，她问过我“妈妈，什么是上班？”我跟她说，上班就是通过一种职业来获得报酬，来维持家里的开支。为了让她理解我在做什么，我还特地带她到办公室看。不过我也告诉她，工作不只是有妈妈这一种。国外有很多动画片和童书是讲不同职业的，我就陪她看，给她解释。我会从最基本的概念讲起，比如什么是办公室，办公室是什么样子的。

我们还带孩子去蓝天城这样的机构体验各种不同的职业角色，包括利用生活中的细小机会，比如去医院看医生时给她讲医生的工作，去快餐店吃东西给她讲收银员的工作等，帮助她理解各行各业的不同特点。

我感觉现阶段要把这个话题全面地展开讲给孩子

听还不太可能。这是一个牵涉到太多面的问题。天一倒是很乖。我印象中她没有因为我离开她去上班而哭闹过。她也知道妈妈去上班才有工资，有工资才能给她买吃的和玩具。

在职业化教育这个问题上，我没有很清晰的路线图，规定自己什么时候要去干什么。但是时机对了，我肯定会抓住去做。

对孩子职业发展的态度

我很支持让孩子通过打工来丰富自己的经历，但我认为家长要坐下来多跟孩子一起讨论，了解孩子感兴趣的行业，也告诉孩子自己感兴趣的行业，分享自己对于从事不同行业利弊的看法。我希望她的决定是在跟我讨论以后做出的。比如她希望去送报纸，我会考量她所去的地方是否安全。目前社会上的一些因素使我不得不做出平衡。通过开诚布公的讨论，我们可以把问题看得更全面。

目前孩子还小，我没想过让她将来去做什么。她对很多职业连了解都谈不上，更别说知道自己以后要干什么了。天一曾说她长大想要当幼儿园老师，但是她目前大部分时间只是在学校里，幼儿园老师是她接触最多的人之一，我不认为这代表什么。现在我们要做的就是多让她观察，启发她自己去思考。

我想说的是，将来她真的工作了，我希望她明白态度很重要：一件事可能很小，但是有心人能做出不同的结果。我希望她放低姿态，承担工作中的责任，遵守自己的诺言。

孩子的体会

我去过妈妈公司好几次，还看到了妈妈的办公桌。我希望妈妈上班能带着我。以后我想当一个幼儿园老师，因为这样可以跟很多小朋友在一起！

别把半成品扔给我

No Under-Qualified Workers, Please

口述: 龚亚杰 整理: 范吉慧 图: 个人提供



在多年的工作经历里，我强烈地感受到，自己越来越多地在做教育的补救工作。我想跟父母们说：做好家庭教育，别把“半成品”扔进职场。

龚亚杰

北京超图软件股份有限公司副总裁，董事会秘书

从我过往的工作经历中，我总结出：决定一个人职业道路能走多远的，并非专业技能，而是职业素养。

所谓的职业素养也不是多么难多么大的事情，往往就是一些小事情。对于很多员工，我经常觉得，我不是领导，而是他们的老妈。我做的很多教育工作是应在大学毕业之前的教育中完成的，尤其是家庭里应该做的。

如果问我，最怕招到什么样的员工，我只想说：别把半成品扔给用人单位！

第一：要尊重工作

对待工作，要有尊重，最起码的，你要守时，按时上下班。我们公司因为是做技术开发的，很多时候要加班，于是我们就没有规定上下班的时间。后来发现有的年轻人到下午都不来公司。让我们不得不制定了打卡规定。有的人到了下班时间，不管手头工作有没有完成，一分钟也不耽误，直接走人。这让我感觉，这份工作对他来说，一点也不重要。

第二：懂得责任和权利的匹配

接触了很多90后的员工，我发现，他们的自我保护意识特别好，如果要跟他谈离职，他的能力做个人力资源部的助理完全合格，他对劳动法的相关规定特别清楚，对于自己应该得到什么补偿很明白。但是，相应的，在之前的工作中，他却态度马虎，对于自己应该完成什么样的工作内容很含糊，显得很没有职业素质。

现在很多90后的青年人，他们对待工作、公司没有感情。我听到很多哭笑不得的辞职理由：我的女朋友不喜欢北京；我跟男友吵架了等等。有时候头一天跟男友吵架了，第二天人就消失了，根本不顾及自己负责的项目是否会受影响，是否会影响到公司的利益。不尊重工作，对公司没有一丝的忠诚度。

我想说，如果你不尊重工作，将来职场上不会有你的位置。

第三：要尊重他人

我见过很多次：清洁工一直蹲在洗手间门口擦地，很多人洗完手就把水甩在地上，扬长而去。还有的员工，下班后留在公司上网聊天。深夜才离开，离开的时候完全忘记关灯、关空调，甚至顺手关门也忘记，给公司造成浪费和安全隐患。

每当这个时候，我就想，是否是因为这批孩子大多数是独生子女，从小都是家里的宝贝，没有机会学习尊重他人的劳动，关心周围的环境。进入职场后也是个人主义，显得自私自利。

给家长的建议：即使是一个孩子的家庭，也要培养孩子关心他人的意识和能力。如今很多家长喜欢个性化教育，保护孩子的独特性。这固然很好，但是也要注意孩子在团体中的兼容性。职场是一个大的社会环境，人们需要互相支持，相互包容协作。

第四：要勤奋

如果要问我：最怕招到什么样的员工，那就是懒人。

在我刚毕业的时候，我的领导给我讲了一个故事：一群人在开会，这时候屋外着火了。有的人坐着不动，思考该如何行动，有的人起来大喊：着火啦！有的人立马冲出去找水找灭火器，

公司里需要的是第三种人，遇到问题了，他们不会首先想到推卸责任，而是积极主动解决问题。

有一次，我找来一个下属，让她核对一个销售员的账目。第二天，她告诉我，因为没有销售员的电话，所以没做完，还问我：你有她的电话吗？我停了十秒说：这个问题就不要问我了吧。

她当时也觉得不适合，就去问前台。前台说只有一个手机号。

她打了手机，没有接通。又来汇报给我，问：“手机打不通，怎么办呀？”

我立马急了，说：“你去问问他在公司的好朋友，也许他们知道其

他联系方式。”

说完，我立即告知人事部：等她的合同到期，立即辞退。

我举这个例子是想说明，在职场中，千万不要做这样的懒人。领导交代给你事情，并不是想听到你遇到了什么困难，而是要一个结果，至少，看到你在过程中积极想办法，尝试解决问题。

第五：要自律

公司有很多管理制度，但是，真正能管理人的是自己的自律。如果一个人没有自律，再严苛的制度也能找到漏洞去占小便宜。

我们公司的销售都有一笔招待费用，用于请客户吃饭等。我就发现，有的发票很奇怪，请一个客户吃饭，居然花了1000多，显然是虚报。后来，我们就制定了详细的报销细则。即使这样，还是有人会虚报。当然，只要符合规定，我还是会准予报销的，但是，这个人在我心里的诚信分数就会很低。将来有重要的事情，我是万万不会交给他的。看起来，他似乎得到了一些眼前的利益，但他失去的是未来的机会。

从我自己的经历看，我从一个普通职员，做到现在的职位，能力是一方面，诚信则是一个重要的因素。我对自己要求很高，从不利用工作之便占小便宜，虽然以我的职位，没人会质疑我的发票，但我自己和朋友吃饭，我绝对不会拿到公司去报销。老板信任我，交给我很多重要的工作，给我很大的权力，这一切不是凭空来的。

第六：在错误中学习

在我的日常工作中，一个很挑战的事情就是如何批评下属。

我发现，现在的年轻人都听不得批评，稍微言辞严厉一点，就受不了。每次，我都是先说一堆表扬的话，然后从侧面点出他的错误之处。

回想我的成长，我很感激每一个给我提出批评意见的人，中国人的社交里，以和为贵，大家轻易不会说伤面子、伤感情的话。

但是，良药苦口。正是这些批评让我成长，帮助我更加成熟。

我想提醒出入职场的人，如果有人善意地批评了你，你一定要感恩。这是一个成长的机会啊。

第七：要热爱生活

面试的时候，我经常碰到这样的孩子：

“你为什么选择我们公司？”“呃……看到你们的招聘信息。”

“为什么要做这个行业？”“因为和我的专业对口。”

“为什么选这个专业？”“因为家长帮我选的。”

“那你自己喜欢什么专业？”“不知道……”

这样的孩子通常都是名牌大学毕业，专业技术很好，但是长远来看，他们在工作中的发展令人担忧。我们这个行业竞争很激烈，如果到33岁还没有升职，基本上这一辈子都只能做一个最基础的程序员了。高强度的工作显得枯燥。如果没有热情，一定没法在这里得到发展。我可以想象得到，他们的业余生活也很无趣，无非就是玩玩电脑游戏，看看光盘，宅在宿舍里，也不谈恋爱，丧失了生活的热情和动力。

我觉得，无论是对工作还是生活，不能缺少了热情和动力。家长在教育过程中，一定要帮助孩子找到自己的特长，做自己喜欢的事情。无论学习多么紧张，也别忘记参加体育运动，参加团体活动，身体好了，人际关系好了，这个孩子基本上就会很健康很阳光。

我想当个作曲家

I Want to Be a Composer

文:陈思嘉 图: Judy Zhou 译:朱云琦



据BBC音乐记者进行的一项调查显示，全世界在世的音乐家中表演场次最多的是一位威尔士作曲家和音乐家——Karl Jenkins。Jenkins出生并成长于英国威尔士南部小镇斯旺西（Swansea），他的音乐启蒙老师是他的父亲——一位学校教师，风琴手和唱诗班指挥。上个世纪70年代，Jenkins以爵士音乐家和Soft Machine乐队成员身份出道，之后在作曲、指挥、音乐推广等领域发展。2005年，由于他在音乐方面的卓越贡献，Jenkins被授予大英帝国勋章（Order of the British Empire, OBE），并在2010年获得伊丽莎白二世女王授予的大英帝国司令勋章（Commander of the British Empire, CBE）。去年在紫禁城音乐厅举办的国际学校合唱音乐协会音乐节（International Schools Choral Music Society, ISCMS）中，Jenkins作为赞助人出席并首次演出了他最新的作品Celebration。在离开北京之前，他与北京德威英国国际学校的学生们进行了面对面的交流。



***James McDouall 11岁 英国**

你最喜欢的流行音乐是什么？

我喜欢1930年代的流行音乐，那时我还没有出生。那是由一群像George Gershwin和Richard Rodgers一样的人所做的音乐。在那之后，应该就是甲壳虫乐队（The Beatles），海滩男孩（The Beach Boys）和Steely Dan了。



Benjamin Cheng 10岁 美国

写音乐的时候会感觉到压力吗？

当然。（哈哈）尤其是当deadline接近的时候，会觉得压力很大。但这是所有的工作都会遇到的。



John Hui 16岁 中国

你认为200年前的音乐比现在更美吗？毕竟那时候人们的音乐素养更高，对音调和音乐理论的认识更普及？

某种程度上说是的，但也并非完全如此。音乐（的表现形式）改变了很多，但是音乐中某些特定的元素并不适合改变。举个例子，1960年代的伦敦曾上演过一些疯狂的音乐会。有一次，我妻子去听一位她所认识的钢琴家的音乐会。钢琴家问她“你想来杯茶吗？”接着，他带着她穿过一道门，然后突然就让她出现在了舞台上。于是她喝着茶，成为了音乐会的一部分。



Matilda Sall 12岁 瑞典/香港

你希望你和你的音乐如何被人记住？

我希望自己被人们所记得，这就足够了。



Jun Hyung Lee 11岁 韩国

作曲家是个好职业吗？

如果你擅长作曲，这当然就是一个好职业。但如果你不擅长，那就会很糟糕。（哈哈）



Isabelle Nunan 12岁 爱尔兰

你对青年作曲家和音乐家有什么建议？

作为一位音乐家，你的道路其实是非常明确的。尽力做到最好，然后想办法进入一个管弦乐团或者室内小乐队。如果你是一位作曲家，你需要发展自己的事业，这意味着用你的创作去影响人们。



Gabriel Sooner 11岁 英国

你是如何获得成功的？

一连串的事件导致我离开Soft Machine乐队，然后开始推广音乐。经历了这些，专辑Adiemus才得以出版。我觉得自己很幸运。当然除了幸运，我也是相当优秀的。



Gloria Hui 11岁 香港

你喜欢听什么类型的音乐呢？

现在任何一种音乐我都没有以前听的那样多了。我们到处被音乐“轰炸”：电梯，酒吧，饭店，商场，总有音乐从扬声器中传出。周围有太多的音乐，所以逃出来安静一会也是好的。



***James McDouall 11岁 英国**

是什么让你从作曲家中脱颖而出的呢？

如果我不能够融入周围的人，我是无法成为一个作曲家的。许多作曲家只是在象牙塔中埋头写作，没有人听过他们的音乐。这样的作品对我来说是没有吸引力的，我需要感动听众。



Celeste Kow Hui Shan 11岁 新加坡

你怎样找到作曲的灵感？

如果你只是等待灵感的到来，那么你将永远等待。你需要去为自己设定一个明确的截止日期。如果没按时完成，其它事情都会被打乱。有一句非常著名的体育格言：有人问一位运动员“你怎么如此幸运？”运动员的答案是“我越努力练习就越幸运”。音乐作曲也是如此。



Edward Huntley 11岁 英国

你的音乐和你的家庭有关系吗？

我的妻子是一位作曲家，儿子现在是电影音乐作曲家，而他的妻子是英国皇家管弦乐团的首席双簧管演奏家。他们的女儿才九个月大，从事音乐工作还太小。



Sherry Liu 11岁 加拿大

你享受作为作曲家这件事吗？

能成为作曲家，我确实很开心。因为能与人们互动，而且时不时带给他们享受，这是非常有价值的事情。而且我也可以和一些优秀的音乐家、歌唱家一起旅行和工作。



Kevin Li 10岁 美国

你一直想当一个作曲家吗？

不，不算是。我并非一开始就想当个作曲家。经过长时间的探索，我才确定该何去何从。



Grace Zhang 10岁 加拿大

你更喜欢古老的音乐还是当代的呢？

我认为吸收和欣赏不同类型的音乐非常重要。从14世纪至今，每一个时期都有一些非常好的音乐。

*他们是同一个孩子 原文刊登于beijingkids 2012年4月刊

放假了，怎么玩？

Great Ideas for Summer Fun

文：范吉慧 图：Sui



孩子们放假了，渴望轻松快乐，妈妈们需要各显神通，拿出一个让全家人满意的娱乐方案。听听这几个妈妈的经验吧。

王昕（右） 全职妈妈 女儿7岁半，儿子2岁半
高菲（中） 全职妈妈 大儿子5岁，小儿子2岁半
朱晓可（左） 职场精英 女儿11岁

菁kids：你们的上一个暑假是怎么过的？

朱晓可：我们去年暑假去了夏威夷，在海边孩子们特开心，各种玩水活动。回来以后也是玩水，就去水立方啊，水上公园，买张年票，整天泡在里面。

王昕：我们一般寒假去海滩，暑假找凉快的地方。去年暑假去的是阿拉斯加，夜里下雨，白天很舒服，后来去加州湾区，也很凉快。

高菲：我们冬天都在雪场泡着，暑假也是玩户外运动，找个度假村避暑两个月，爬山摘野果，我们想让孩子感受强烈的自然气候，老大3个月就开始去雪场，零下30度，也没事。

菁kids：今年你们是怎么计划的呢？

朱晓可：我们还没有计划呢。我正在朋友圈里打探，看看有谁正在组织外出，然后我会选择入伙。

王昕：我们会去美国，让女儿去一个夏令营，然后全家一起玩。女儿一直想去纽约的中央公园，那里有一个小狗Belto的塑像，那是一只勇敢的勇敢的小狗，我女儿对此很有兴趣。

高菲：我一定是国内游。我们曾经把小的放家里，带老大去了一次美国，累死了。我们计划找一个度假村，住下，让大人放松，孩子也能疯玩。

菁kids：晓可，你作为职场精英，怎么会有这么长的休假？

朱晓可：这是我找工作的首要条件。我跟我老板谈好了，每年必须让我休假40天，我可以薪水少一些，但是必须把孩子家庭照顾好。

菁kids：要负责一家人的游玩，你们觉得累吗？

高菲：我精力旺盛，特别喜欢玩，我从来都不觉得是我在陪孩子，我觉得是孩子陪着我玩。我喜欢玩什么就带着他们一起玩，我开心了，他们也觉得开心。

朱晓可：我有好几年都是全职在家陪孩子，我觉得我的人生不能这样过，还是需要出来工作。工作和生活兼顾虽然累点，但是我必须这样，

只做一件事情，我会郁闷的。

王昕：我觉得这就是每个人的个性不同，玩法也不同。有的喜欢孩子式的玩法，有的喜欢成人式的玩法。反正，妈妈这个角色太重要了，没有妈妈参与，多无趣啊。

菁kids：你们平时周末是怎么安排的呢？

朱晓可：以前周末陪孩子上各种课，我沦为司机，带着她在北京各种奔波，后来我先放弃了。孩子精选了合唱和击剑，全部安排在平时，周末就各种玩。朝阳公园爬猩猩树，看电影啊。

王昕：我们也是各个公园玩，经常去玉渊潭、奥森公园。女儿经常周末不在家，都去朋友家玩了。她的兴趣完全在交往上，特别快乐。

高菲：带孩子看画展，听音乐会，或者找个大草坪疯跑，经常也是几个家庭一起去。

菁kids：在假期的安排上，你们的经验是什么？

朱晓可：我觉得应该给孩子找几个同伴，让他们在一起玩。我们景山学校的家长都很容易相处。我们有几个家长就约好了，轮流带孩子一天。上周轮到我家，我就带他们去了798看画展，看电影。其他时候，我就能在家休息了，感觉特好。

高菲：是的，一定要和别人合作，利用其他资源。我是一个特别爱玩的人，我曾经和几个妈妈组织了一个论坛，还自己组织过活动，后来发现太累了。我们就和不同的活动主办方合作，所以我有活动信息。周末的生活很丰富。

王昕：是的，我发现，现在的各种活动太多了，周末两天会很忙。

菁kids：对于有两个孩子的妈妈，你们是否觉得很难协调好两个孩子的活动？

王昕：两个孩子的性格反差的确很大，但是我觉得还好，姐姐喜欢出去交往，我们就陪弟弟在家玩，姐姐回家了，也会和弟弟玩会儿。还是能找到适合全家人的活动，比如去公园。

高菲：我们两个儿子的性格也不同，哥哥喜欢绘画，能在家画一天。弟弟比较好动。我就实行补缺教育。每天计划好项目，放学后就陪他们各种玩，穿插滑板轮滑踢球游泳，我都不吃晚饭了，陪他们玩，玩到八点回家直接洗洗睡觉。轮滑的时候老大自己滑，小的就站在我脚上，让他感受速度，为滑雪打基础。



毕业舞会 (Prom) 是青少年成长中的一个重要典礼。在美国，只有高中毕业生和11年级才能参加。而在北京乐成国际学校，这种传统也在继续，又稍有不同——所有高中生都可以结伴前来，舞会上可以看到各个年龄段的翩翩君子和美丽公主。这样每年一次的Prom，为他们增加了不少甜蜜的回憶。



毕业舞会 大变妆 (续)

A Night to Remember
BCIS students strut their stuff at this year's Prom

文字由北京乐成国际学校提供 编译: 竞波
图: 大米熊国际儿童摄影 (变装之前图片为学生提供)



► Reilly O'Hearn

今年2月份，我和妈妈回到美国，有一天在BCBG店里购物时，发现了这条礼服。当时没有时间试穿，只好走了。到了4月，妈妈和我又来到BCBG，好朋友Hayley也在。我连着试了6种不同的款式，还是最喜欢当初看到的这条。当时，这个款式只有一件了，而且正好是我的号码，这简直是为我安排好的！我马上就买下来了！妈妈和Hayley也很喜欢。还有，我的手镯是一个好朋友送的。

Reilly的妈妈Andi

每次有大活动，Reilly都会穿BCBG这个品牌。所以我一点儿不奇怪她会去这个店挑Prom礼服。这条珊瑚色的也是我最满意的。有另一款好像她更喜欢一点儿，我觉得那个设计前面开口太低了。Reilly后来接受了我的意见，她的好朋友Hayley也同意。我们找到Reilly以前在纽约州东汉普顿上学时参加舞会的照片。Reilly的一个像大姐姐一样的老朋友，在我们家住过三年，那个款式更适合她穿着去高中毕业舞会。和女儿一起买礼服很愉快也很累。我们希望女儿能打扮成一个公主，但实际上她还只有10年级，还会有两个毕业舞会。估计下次她不会再听我的意见了。

Reilly的爸爸Bill

孩子们都很漂亮！当然，看到女儿这么美丽，我有点儿哽咽，没想到她这么快就长大了……我在学校工作，到时候也会参加舞会，所以我不太担心。你知道，我会在舞会上用眼睛的余光来看住Reilly。如果像其他父母一样，只能看着女儿漂漂亮亮地离开，我会很难过的。





◀ Devon Hsiao

我很早就把Prom礼服置办好了，在这个女孩子群儿里算第一吧。当时，我接到邀请参加一个在法国举办的婚礼，在选购婚礼服饰的时候就发现了这一条。

Devon的妈妈 Lynn

女儿为毕业舞会打扮，也带回了我自己高中毕业舞会的美好回忆。关于这件礼服，女儿和我没有任何不同意见。她看上去非常漂亮，我也很为她兴奋。



Devon 和她的妈妈 Lynn

▶ Monica Hassett

我说要去买Prom礼服，Devon就带我到她买礼服的同一个店。这个款式在领子这儿一圈儿有很多珠子做成的图案，我非常喜欢。于是就买了。鞋子呢，我试穿了15款才找到能和礼服完美搭配的。



Sofie Gleditsh



你的餐厅，TA的游乐场

Dine and Play

Restaurants with fantastic playgrounds for kids

文: 谢嘉桐 桂桂



健壹景园-华府中餐厅

菜式：宫廷菜

菁kids推荐：富贵海鲜拌、南普陀一品素鱼翅、炙子烤肉

远离城市的拥堵和尾气，但其实离市区并不远，适合全家老小聚餐。从建筑风格到装修设计，别具匠心，甚至菜单都富有诗意。等餐时到室外草坪上走走，望望远成片的绿色，身心皆放松。下午三四点至傍晚更适合在室外露台就餐，家长聊天喝茶时，孩子可以在儿童乐园玩滑梯、跷跷板或是秋千。营业时间11:00-22:00，周末18:00开始有自助BBQ，298元/位，孩子半价，预定电话 8259 6669。

地址：海淀区玉泉山万安东路西洼果园18号





曳尾园家庭农场 Fishtail Garden Family Farm

菜式：有机美食自助、陕西美食、印度美食

菁kids推荐：羊肉抓饭、曳尾园现摘蔬菜沙拉、大锅鱼

一直以来相对低调的曳尾园更像是一座私人田园会所：周末常有聚会，除了园主家人，大都是朋友以及朋友的朋友们。园子所在完全“不咋呼”，没来过的想开着车沿路边找的话，八成被连绵不断的铁栅栏和大树所欺骗。其实从地铁15号线马泉营站A口出来，跟前一条不起眼的小路直走两分钟就柳暗花明又一村。来这儿图的就是身心放松，迷你的石头小径用心地收拾过，每块区域还都有特逗的名字，就刻在形状各异的木头指示牌上。露天的菜地种了各色蔬菜瓜果，也有温室大棚。小朋友来了免不了跑向鱼塘，另外看兔子、喂鹅，还有即使村里娃也不多见的“九斤黄”大母鸡。对了，这里的秋千小文艺，当妈的看了也忍不住坐上去悠一把。最靠谱的是，这里的菜果全部有机种植，就连“九斤黄”吃的也是曳尾园自产玉米，聚餐的时候放心享用好了。每周六、日10:00-17:00有200元/位的自助餐，需要提前一天致电400 018 0096预定，或写邮件至fishtailgarden@sina.com，最多可接待50人。

地址：机场路北皋出口，京密路向密云方向走，顺赛特奥莱指示左转，赛特奥莱对面地铁站旁



别墅餐厅 Art-Restaurant Dacha

菜式：混合西餐

菁kids推荐：煎牛肉饼配土豆泥，俄罗斯鱼汤，俄式烤鱼

走进这家餐厅就被实木家具散发的木头味道吸引，人也从内而外地变得清爽。老板是俄罗斯人，整个餐厅是东欧的风格，也充满了家的温馨感。儿童区各种各样的玩具、儿童电视节目和儿童车足以让孩子安心玩一整天，周六餐厅里还会有专门的老师陪孩子玩。儿童菜单特别体现了Dacha的用心，背面是他们制作的小游戏，连我都忍不住玩起了“找不同”。如果是傍晚前来就餐，室外露台是不错的选择。营业时间10:00-次日3:00，人均消费100元起，儿童菜单人均消费50元起，需致电150 0101 7888 或8563 5765预定，最多300人。

地址：朝阳区日坛路1号（日坛宾馆1层北侧）



果园西餐厅 The Orchard

菜式：传统西餐

菁kids推荐：果园沙拉、自制冰激凌

十年以来经过顾客的口口相传，在北京小有名气，周末经常会有周边的公司和国际学校在这里举办活动或聚餐。共80亩地，有三个温室大棚，种了生菜、欧芹、鼠尾草、迷迭香、百里香等蔬菜和香草，8月中下旬可以在餐厅吃到果园自己种的梨和苹果。从餐前开胃菜到餐后小点心都能看得出厨师的用心。餐厅的布置经过精心设计，装饰品都是从世界各国淘来的，既有异域风情又有中国特色，也许某个角落能唤醒你童年的记忆。来的时候满园都是蓬勃的蒲公英，风一吹这里简直就是人间仙境。每周日12:00-15:00有自助早午餐，250元/人，0-4岁的孩子免费，4-12岁的孩子100元/人，至少需要提前一周致电6433 6270预定。每周四晚上12岁以下的孩子免费。

地址：朝阳区孙河路(近赛特奥特莱斯)





意大利农场 Italian Farm

菜式：意大利菜

青kids推荐：凯撒沙拉盆、厚切澳洲西冷

地理位置确实不占什么优势，比机场还远一些。但也正因如此，进了意大利农场有种世外桃源的感觉。恰巧来的时候看到有国际学校的老师和小朋友在这里聚餐，老师正在教小朋友亲手制作披萨，伴着格外晴朗的天气和习习微风，那画面十分有爱。餐饮方面人均消费260元-320元，蔬菜采摘10元/斤，樱桃采摘60元/斤、进口水果采摘20元/斤。除了餐饮和采摘之外，还可以认养一片田地或一棵果树，体验丰收的喜悦。用餐预定电话 6940 7280，团队活动预定电话 6940 7700。

地址：顺义区马坡镇白各庄村向南500米

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
编辑 撰稿人

你是否已经心动了呢？

请联系我们，邮箱 employment@truerun.com



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。

给女儿讲哈利波特

Hooked on Harry Potter

How I turned my daughter into a fan through months of interactive reading

一直以来我都有给孩子们讲故事的热情，因为我自己超爱故事啊，读那些绘本的时候甚至会到哽咽或者仰天长啸的状态，自己沉湎于故事中，还需要孩子把我拉出画面外。从这个意义上讲，是小悠陪伴我读了四年她的绘本，当妈妈以前从未想象过还有这么多好玩好看的故事书。

之前我只是爱读长篇的儿童故事。刚好我怀孕的时候，人民文学出版社引进了一套“欧美优秀儿童文学”，我几乎买回来一箱。怀孕时不好对着电脑和电视，所以阅读的时间非常多。另外就是看哈利波特，到小悠出生时，这套书我已经烂熟了。它成了我的治愈系。产后多少有些抑郁，母乳喂养又遇到各种困难，只要感到心烦意乱，我就会打开任何一本哈利波特，从任何一页开始看。我妈妈感慨：“哈利波特就是你的下奶药啊。”因为这个故事心情舒畅，才熬过了产后抑郁。

有一天，5岁多的小悠向我吐槽，班里有霸道的小朋友，给她带来好多烦恼。几乎每天她都会说起和那个女孩有关的事情，我除了倾听，也没有更多好的办法来帮忙她化解。然后有一天我脑子突然闪灵光，我说：“来，我给你讲一个霸道的小男孩的故事吧。他叫伏地魔。”因为我对哈利波特的故事已经非常熟悉了，伏地魔作为第一大反派，他的全部历史我都陈竹于胸。那天我们坐在餐桌边，我一直凝视着小悠的眼睛，从伏地魔的敏感羞涩的女巫妈妈爱上他的帅气冷漠的麻瓜爸爸讲起。

我一直觉得，给孩子们讲空洞的大逻辑大道理，是很愚蠢的事情，但是他们遇到成长的烦恼时，我们又该如何进入他们的世界和他们产生链接呢？最佳的方式，在我来说，就是讲故事。当小悠向我诉说她遇到友谊和社交方面的困扰，我选择了给她讲关于成长的故事。哈利波特一岁时，就被伏地魔标记为劲敌，在这个大的关于成长的故事里，哈利波特和伏地魔的成长，是最主要的两条线索。伏地魔原名汤姆·里德尔，也是个招人烦的小孩，所以我从他开始讲。

讲完伏地魔，又讲了关于斯内普的成长。这两个人在故事里出现时都是成年人，故事用回忆倒叙的方式讲述了他们的历史，相对来说，细节没有男一号哈利波特的成长那么多，很容易用自己的语言复述一遍。小悠听完他们两个的故事以后，提了这一卡车的问题啊。于是顺理成章的，我开始蔓延开去讲。讲到哈利的父母，霍格沃茨学校，赫敏和罗恩，邓布利多，魔法部，然后是哈利波特本人。

就这样大概讲了一周多，有一天小悠突然问：“妈妈，这么好听的故事，你是怎么知道的啊？”我终于可以有机会像献宝一样，捧出了我几乎翻烂掉的7本《哈利波特》。小悠立刻表示：“妈妈，我要你给我逐字逐句地念啊，从哈1开始。”

这难道是我的阴谋吗？我心花怒放，感激涕零，终于引诱到她陪我一起再次领略这个故

事啦。于是，快5岁半的小悠，开始了她的哈利波特之旅。

我们从哈1，就是《哈利波特和魔法石》开始念。念原著是很考验父母的，因为像哈利波特这么复杂的小说，前后穿越，人物众多，几乎每念半页，小悠都会提出各种问题。我需要斟酌她能理解的程度向她做出解释。比如哈1开始提到德思礼一家对哈利的种种恶劣态度，小悠就很不理解。这时候我就要抛开书本，用自己的话告诉她是怎么回事。等她觉得可以了，我们再回到原著本身。

所以在念哈1的时候，好几次我都快崩溃了，她提的问题完全是我无法想象的，也是作为成年人难以注意到的。比如她会问“海格比一般人高大得多，但是小天狼星是普通人的个子，那为什么小天狼星的摩托车借给海格，他也能骑呢？”她关注到非常多的细节，我常常被问呆掉了。

现在历经几个月，我们已经快把哈5《哈利波特和凤凰社》念完了。之前每念完一本，我们会一家三口一起把该本对应的电影看完，讨论下。每天晚上熄灯躺在床上，小悠也会就前前后后的各种人物和情节提出各种问题。我笑称，小悠只报了一个兴趣班，那就是“哈利波特鉴赏与研究”。

应对夏日 皮肤问题

Summer Skin Care

Dr. Liu Xiaoyan from New Century Women's and Children's Hospital tells you how to protect kids' skin during summer

文: 刘晓雁 编: 桂桂

宝宝的皮肤薄而软，抵抗力差，很容易受到伤害。尤其是在夏季，强烈的阳光和大量的汗水对宝宝娇嫩的皮肤构成了很大的威胁；稍有不慎，就会引起皮肤问题。对于大孩子来说，防晒、食物过敏甚至青春期痤疮也是这个季节尤其需要注意的。爸爸妈妈们如何预防和应对这些皮肤问题呢？

痱子

由于皮肤排汗能力差，再者出汗相对成年人更多，婴幼儿很容易得痱子。但痱子并非低龄宝宝的“专利”。事实上，痱子形成有两个原因，一是温度太高出汗太多，一是湿度太大汗液难以蒸发掉，长此以往，造成汗液排出不畅，未排出的汗液把汗腺导管撑破，汗液溢到皮下，就会引起皮肤的反应，导致“痱子”的出现。所以，如果不注意减少出汗或保持皮肤干燥，大孩子和成年人也容易生痱子。

预防及应对

注意通风，避免过热。气温在30℃以上时，可适当使用空调降低室温或使用电风扇保持空气流通。空调温度控制在白天24℃，夜间26℃左右比较适合孩子。

给孩子穿宽松、透气性、吸湿性均好的棉质衣服，勤换洗，保持皮肤清洁干燥。

多喝水，尤其是凉开水，常喝绿豆汤及其他清凉饮料，平时吃清淡易消化的食物，少吃油腻和刺激性食物。

当宝宝痱子的症状较轻时，妈妈可先到正规药店购买一些治疗“痱子”的中成药，给宝宝进行中药洗浴。比如：十滴水、宝宝金水、儿肤康、皮肤康等。另外，用马齿苋煮水给宝宝泡澡，或把新鲜芦荟捣烂取汁泡水给宝宝洗澡，都能在一定程度上起到缓解痱子症状的作用。

水果及其它食物过敏

夏季瓜果蔬菜种类繁多，其中一些比如芒果（最常见）、菠萝、山竹、火龙果（较少见）等容易引发过敏。一些光敏性的蔬菜则可能引发日光性皮炎。它们经消化吸收后，其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤，如果在这时照射强光，就会和日光发生反应，进而出现裸露部位皮肤红肿、起疹，伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等症状。常见的光敏性蔬菜有芹菜、莴苣、油菜、菠菜、韭菜、苋菜、小白菜、马齿苋等。夏季不少家庭带孩子出游体验农家乐、吃野菜，应该留意野菜种类。鱼虾海鲜虽然没有明显的季节性，但也应该注意。低龄孩子尤其应该注意尽量少吃海鲜，大孩子则应慎吃以前没有吃过的海鲜种类。

抗过敏药物：

小婴儿可用仙特明，也叫西替利嗪滴剂，也可用开瑞坦糖浆，这两种用于5、6岁的孩子也比较安全。大些的孩子可以用西替利嗪片剂和开瑞坦片剂，最普通的药物是扑尔敏。外用的药物，我觉得这个季节外出最常见的就是蚊虫叮咬还有外伤。这些药在药店都能买到。

青春痘

夏季因皮肤油脂分泌旺盛、汗液刺激，青春痘问题可能更加突出。

如何应对

别太热，因为汗腺和皮脂腺都在毛囊周围，出汗多，皮脂分泌就多，所以尽量减少出汗。

及时清洁皮肤，选用有清洁功效的洗面奶和香皂是有好处的，选用有轻度消炎作用的产品就可以。

忌口刺激性食物，比如辣的、咸的。人们常说的“刺激”食物，比如茶、咖啡其实影响倒不是那么大。相反，含糖量高的碳酸饮料对加重痤疮的作用更明显。

至于相关药物和产品，痤疮治疗的目的是消炎、杀菌、去脂、清除皮面过多的油腻，去除毛孔堵塞物使皮脂外流通畅。保持皮肤清洁、控制感染。可每日用具有相应功效的洗面奶或香皂1~3次，如果只是有一点白头、黑头及少量的脓头，可以用达芙文，维A酸，如果脓肿或更严重的话，最好看医生确定治疗方案。



刘晓雁

MD主任医师。首都儿研所及北京新世纪妇儿医院从事儿童皮肤科临床工作近30年；小儿皮肤科资深专家；曾参与“儿童银屑病免疫学研究”等课题的研究。专业特长：小儿过敏性、感染性及遗传性皮肤病；小儿湿疹、小儿异位性皮炎、儿童银屑病、白癜风；儿童皮肤肿物、血管瘤的治疗；小儿妇科以及儿童性病。

蚊虫叮咬

虫咬皮炎是夏季皮肤科常见病症，皮肤被叮咬后可出现疱疹或水疱；损害中央可找到刺吮点，像针头大小暗红色的淤点。如果症状严重，孩子的眼睑、耳廓、口唇等处会有明显红肿，甚至发热，以及局部淋巴肿大。引起虫咬性皮炎的昆虫有很多，比较常见的有蚊子、螨虫、飞蠓（小黑虫）、黄蜂等。

预防及应对

给低龄宝宝剪短指甲，避免伤口被抓破继发感染。婴幼儿被叮咬后，用手抓挠患处，极易引发过敏现象。严重时，局部可出现大疱、出血坏死等反应。

注意室内清洁卫生，不留卫生死角，不给蚊虫以藏身繁衍的场所。

凉席在使用前一定要用开水烫过，再放到阳光下曝晒。久置的凉席很容易滋生螨虫，被其叮咬或者接触其毒液或虫体的粉末都可以引起急性皮炎。

给孩子穿着浅色的衣服。蚊虫嗜好颜色艳丽的衣服，比如鲜黄色的衣服容易招来小飞虫。

应对蚊虫叮咬的产品方面，低龄宝宝可以使用宝宝金水、绿药膏止痒。皮肤红肿特别厉害的时候可以用3%的硼酸溶液冷敷。硼酸夏季用处也很多，蚊虫叮咬、起痱子或者晒伤都可以使用，孩子使用也比较安全，而且普通药店就可以买到。还有一种可以给孩子使用的叫炉甘石洗剂，直接涂到患处，具有清凉止痒、收敛保护的作用。如果外出旅行，可以带一点樟脑乳膏，重楼解毒酊或络合碘，用于蚊虫叮咬、外伤都可以。这个季节外出，如遇蚊虫叮咬容易引发感染，痱子也易引发感染，相应地可以携带的消炎药膏有百多邦（也叫莫匹罗星软膏）和咪西地酸软膏。所有这些都可以在药店买到。

晒伤

保健医生常说：孩子小时候多晒太阳，才能促进钙质的吸收，有利于骨骼生长，但夏季阳光太强，孩子娇嫩的皮肤绝不能直接在太阳下曝晒，免得晒伤皮肤。晒伤的皮肤会出现红、肿、热、痛，随后出现水疱，脱皮。

防护及应对

执行“影子规则”。低龄宝宝外出时，在阳光下影子长度小于身高时即需寻求遮蔽处。如阳光强烈，最好选择在上午10点之前和下午4点之后外出。

阳光强烈时外出，注意给孩子戴宽沿、浅色遮阳帽及遮阳眼镜，穿透气性良好的长袖薄衫或长裤。

旅行尤其在海边玩耍，一定要给孩子使用儿童专用防晒护肤品。

在防晒护肤品的选购上，防晒霜和防晒喷雾是常见的两大类产品。二者区别在于：霜是直接涂抹的，虽然也有一些清凉型的，但是相对都有一点腻的感觉。喷雾使用时比较方便，分布较均匀，感觉上也可能更舒服一点。就防晒霜而言，有物理性和化学性两类产品。正规产品在外包装上会有明确标示，注意认清即可。低龄宝宝到青春期的孩子适合物理性的，更大一点的孩子则可选用一些化学性产品。从防晒效果上说，基础的是看SPF，它是指防止皮肤晒红晒伤的能力。一般情况下，儿童宜使用SPF30的产品。有些产品上还标注有PA+字样，它是指防止皮肤晒黑的能力，+号越多表示能力越强，可根据需求选购。我自己常用的几款产品有雅漾的物理防晒霜，露得清和欧莱雅的防晒喷雾。

防晒霜尤其是物理防晒的，需在出门前半小时左右涂抹，太过提前或太晚使用都将影响效果。另外，防晒指数越高防晒时间越长，这并不意味着一次涂抹就大功告成，应按说明书要求按时补用。通常在阳光下暴露的时间越长，需要补抹的次数越多。

家园里养一个有机的孩子

Nurture vs Nature

School psychologist Julie Xie on why there's no need to pile on after-school activities

文: 心桥 (Julie Xie)

到超市买菜，只要能负担得起，人们都喜欢挑有机的蔬菜瓜果，自然健康。但在养育孩子的过程中，我们有没有充分尊重孩子内在的能力呢？

不要夸大后天养育

我们传统的教育推崇“棒下出孝子”，“严师出高徒”等，强调外界环境的力量。这很类似John B. Watson教授，心理学行为主义的创始人，在1930年提出的自信言论：“给我一打健康的婴儿，不论他们的种族或天生智力和性格，让我在特定的环境中把他们养大，我敢保证可以把随机挑出来的任何一个按我的计划，培养成医生，律师，画家，商人或者乞丐甚至小偷。”

可是纵观近50年来的心理和教育界研究，Nurture（外在养育环境）重于Nature（内在基因）的结论早已不成立了。同卵双生子的长期跟踪调查发现，因为基因基本相同，哪怕他们在出生时就被不同的家庭抱养，成长环境截然不同，成人后再做比较，其性格，智力和喜好，甚至择偶等方面的相似度都远远超过同在一处长大但基因差别更大的异卵双生子。对几百名从出生时就被抱养的孩子的研究更是清楚地证明，他们长大以后的智力水平和个性特征与天天朝夕相处的养父母相关值接近零，和随机抽取的陌生人没有差别。常会看到酗酒的父母孩子大多也有酒瘾，或好斗的家庭代代相传，于是很容易得出关于家教力量的结论。殊不知这其中被忽略掉的是孩子对酒精和攻击性的先天基因。

在美国公立学校，教育心理服务会为接受特殊教育的学生提供每三年一次的学习能力测评，因此，在这13年中我有机会多次重测同一位孩子。每次对比测评结果，不得不感叹基因的威力：推理，记忆，理解等能力太一致了，标准分数十之八九在3到12年间的差别低于10%。

成为鲜明对比的是，每年春季资优班(Gifted and Talented Education-GATE)考试之前，总有大大小小的智商备考班，吸引大量望子成龙的亚裔父母。每次看到这种广告我都觉得主办人太不道德，误导大众。智力测试是为孩子与生俱来的能力所设计的，不是后天可以记住或学来的。天资属于顶尖2%的孩子，不做任何准备依旧会显示自己的超常；其它的孩子，就算做再多例题，也不会在正式测评中胜出，

不然这个智力测试就设计失败了。其实，智商和将来成功的关系也没有那些父母想象的那样紧密。

尊重孩子的内在能力

亚裔家长普遍能接受孩子的生理特征一类基因的外在显示，没听说过哪位孩子被送去“身高加强班”或“容貌提高营”。但对于教育，我们常常高估外在因素的作用，很少想过孩子接受的快慢，兴趣特长等大多也是先天影响的。经常看到家长在周末或课后孜孜不倦地奔波于各种以为很重要的学习班间。如果孩子感兴趣还值得，如果没有热情或天赋，就算费时费力地暂时得到各种奖项也像嫁接的果实，对他们一生的道路能有多大影响呢？

咨询年龄十岁以下孩子的家长，他们大多会一口咬定后天培养的重要性，因为家教对孩子行为或成绩的短期作用极其明显。而请教孩子已经成人的资深家长，他们则会强调内在基因的长远力量。当年每周5到10种不同的兴趣班，每月上千的投资，更不用提大量时间的投入，到高中，孩子能坚持下来并受益的不过是那些他们真正有兴趣或做得好的一两样。钢琴可以考过十级，但如果是被逼着学出来的，最终也只会增加对古典音乐的反感，从而得不偿失。

对儿童内在能力的不同理解在教育制度上的影响更是明显。美国从上世纪70年代起把学校心理学服务纳入法律，规定对在班里成绩差的学生做全面的教育及心理测评，考察各种学习能力，包括推理，记忆，理解，表达，注意力等，以及心理和精神状况有没有障碍。如果有，会根据孩子的特点提供个性化的特殊教育服务。比如阅读理解有障碍，那考试题也许要读给他听；写作障碍，考试可以口头回答录下来。而在国内，如果成绩不好，恐怕家长老师的第一反应是努力不够，然后是铺天盖地的补课。近几年虽然也开始有各种学习障碍的测评，但后续服务没有国家法律保证，所以形同虚设。

当代著名教育家 Sir Ken Robinson 说过：“园丁知道他们不能决定花草能长成什么，花

草自有自己的品种，园丁只是提供适合的环境让他们顺利地长出来。老师和父母在教育孩子上不是工程师，更象园丁。我们的任务是给孩子提供最适合他们成长发育的条件，而不是让他们按照我们的意愿发展。”

家教的作用在哪儿？

这并不是说家教一点作用也没有。Nature vs. Nurture像长方形的长与宽，一起决定着它的面积。杂草丛生的花园会妨碍瓜果的成长，适度的扶持打枝才能结出最丰硕的果实。教育心理学的研究显示，成长环境里得当的引导与培养可以使智商提高达25%。性格可塑性更强，可以高达50%。比如对天生气质(Temperament)的研究显示，幼儿时期谨小慎微的孩子，有三分之一以上长大后敢做敢为，原因是有父母循序渐进的引导。

家庭教育对孩子最大的影响是在学习习惯的养成及生活和待人接物的方式上。多年来在公立学校的工作中发现，学生成绩单上有一项最能反应他们的家庭环境：作业能不能按时交。我们在家完全可以控制并培养孩子对学习的责任感和习惯，比如作业完成之前不能打游戏或看电视等。这些日积月累，潜移默化，会永久影响到他们将来的工作习惯。日常生活中言传身教，能帮孩子养成良好的生活态度和社交技能。父母乐观向上，遇到挫折不怨天尤人，孩子会学到困难是可以克服的。父母和邻居同事友善互助，孩子也会体验到与人交往的快乐。这一切对他们未来的影响比学业成绩深远很多。

我们要坦然接受父母对孩子影响力的局限。我们左右不了孩子的能力特长。好好观察了解他们，而不是凭单向意愿，可以让我们更能因材施教，为孩子提供最佳的成长环境来发挥他们内在的潜能。孩子是松树，就一定结不出苹果。但我们可以让他的枝叶更丰满，树干更直，长成最雄伟的自己。尊重孩子自身的特质，找到学习上的最爱，那他们一生的工作都是享受，永不疲倦。而我们如果能放下自制的不现实的负担，就更能享受为人父母的快乐。



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。

从不抓狂的 全职爸爸

This Full-time Dad Never Loses His Nerve

文·水纹路 图·Lova

酷爹上榜理由：爱妻子，爱孩子，爱家人，愿意为爱做出改变。用IT技术做童书PPT，理工男变身优秀全职奶爸，用攻克技术难题的能量来学习育儿技巧，理性幽默，从不抓狂。厨艺高超，精通烘焙。

新浪微博：@添添的亲爸爸

夏骏是那种把“好爸爸”三个字都写在了眼睛里的男士，眼神温和清澈，语速适中，说话的时候也总是看着对方的眼睛，耐心又细致地回答问题。虽然是初次见面，也不会让你觉得紧张。但如果不是事先有所了解的话，我是不会相信他乃一枚“全职奶爸”，因为他穿着整洁干净的红色T恤，头发很清爽，4岁多的添添在一旁玩耍或者看动画片的时候，他也没有总是向那边张望。他的气质更像是一个刚从教研室走出来的老师，带着随时可以沉入冥想的安然劲儿。虽然第一眼会让你深信他是一枚好爸爸，但是这些都是“全职爸爸”修炼而来的吗？

一本书、一则广告、一个决定

夏骏是70后，和很多这个年代出生的爸爸们一样，一直忙于事业，结婚多年后才想到要小孩。儿子添添2008年出生，当时夏骏已经35岁。他描述自己看到添添的第一眼，很茫然，有点懵。这种感觉甚至超过了做爸爸的兴奋和幸福。不仅因为家里多了一个家庭成员，更重要的是，夏骏发现：“以前的那种忙碌到焦虑崩溃的日子，不是我想要的生活。”

他是一个敏感的父亲，多年创业和投入工作也使他养成了学习求知的好习惯，加上太太是一名孕产幼教类图书编辑，所以夏骏在做爸爸之前和做爸爸初期，读到了好些关于养育的书。其中有一本《爱与自由》，他说：“让我想到了自己的幼年，和父母的关系，更多的是反思自己的成长。”

后来，夏骏看到《三联生活周刊》上的一则广告，受到特别大的触动，直到现在说起来也会带来一些情绪上的东西。那是一个日本手表的广告，一个年轻的父亲抱着他的孩子，手表就停在某个时间，几分几秒孩子出生了，广告画面上有一句话“也许我不是一个好儿子，但是从这一刻开始我要做一个好父亲。”

夏骏觉得，他和父母之间的连接，有时候会出现明明情绪在内心流动，却无法说出口的困境，他希望这种困境不会出现在自己的儿子身上。他想陪伴并参与到儿子的成长中去，于是他终于做了一个伟大的决定：停下手上的工作，回家，做一名全职奶爸。

不抓狂的秘密

在添添妈妈结束产假上班以后，夏骏正式开始了奶爸的这份工作，他说那时候什么都不会，跟着月嫂从头学，包括怎么换尿布、热奶、做辅食、陪孩子玩、给孩子念书，带孩子外出等等。他笑说这必须要经过培训，除了照料生活起居，还有更高层次的对孩子的心理和成长规律的了解，“不是说结婚合法了就能做父母了。爱既是本能，更是

一种‘技能’，尤其作为父母，怎样爱孩子和孩子相处，需要通过学习。”这个过程对夏骏来说，是相当愉快的。

我就很八卦地问他：“你做了全职奶爸这么些年，有没有什么时候特别抓狂，要崩溃掉？”夏骏想了一会儿，回答让我好难认同：“几乎没有啊，没觉得有需要抓狂崩溃的时候啊？”“添添不合作的时候也没有抓狂吗？”夏骏说他参加过“正面管教”的小组学习，清一色的妈妈，他是唯一的爸爸。每次都先是妈妈们在一起吐槽，各种抓狂和崩溃，互相寻求认同，集体“泄愤”完之后，妈妈们就轻松很多了。他在一旁听着，常常会觉得很奇怪，他说也许是男性天生比较理性，在遇到事情的时候，不容易把自己的情绪也附加进去，所以他几乎没有什么“良机”体会一把抓狂是什么滋味。

有一次，添添和小朋友们在家里玩，把爆米花撒满整个客厅地面，然后纷纷趴到地上，一边往前爬一边用嘴巴舔来吃。这种局面是可想而知的，有妈妈几乎快忍无可忍了，他对妈妈们说：“看看，孩子们玩得多开心，这比花几百块到亲子机构玩开心的程度还高，一会儿不就收拾收拾吗？光收拾一下就赚了好几百块，多好的事情。”这样一想，倒是划算哪。我在想，爸爸夏骏之所以不会抓狂，一是善于从更理性的角度看问题，二是他太了解孩子，并鼓励和分享了这种童年特有的快乐。

但是全职奶爸本身却会带来压力，他讲起有一次到某个电视台做节目，专门讨论关于“全职爸爸”的话题。现场有祖父母表示“如果我的儿子或者女婿要在家里带孩子，我一定把他连拉带拽地弄出门去上班。”夏骏很幸运，有理解并支持他的家人。他说，做了全职爸爸这几年，其实和父母以及妻子的关系，都比原来要和谐亲密很多。以前工作忙的时候，很少回家吃饭，即使在家吃也就是泡方便面，沟通的时间就更少，大家都很焦虑。而现在妻子对他带小孩很放心，添添健康成长，老人们也都看在眼里。家庭作为一个整体，一直在朝好的方向发展。

两项绝活儿：讲英语故事，下厨

爸爸夏骏还有两手绝活儿，一是给孩子讲故事，二是下厨。关于讲故事，夏骏说，在添添上了幼儿园之后，他和老师商量好时间，在家把故事扫描或者拍照，做成PPT，配上简单的英文，再拿到幼儿园和小朋友们一起看。小朋友对他这位“爸爸老师”非常满意，他自己也玩得很开心。

下厨就更是水到渠成的事情。全职奶爸的一项重要工作就是做饭，因为有时间人又好学，很快就熟练掌握，尤其是烘焙技巧，做出来的蛋糕和面包，秒杀商业面包房。夏骏的新浪微博简介里是这样写的：“原IT精英，现全职奶爸、厨子、老公。欢迎切磋厨艺，交流宝宝养育心得。”看他乐在其中，收获到个人成长和家庭幸福，和我同去做访谈的上班族爸爸感叹说：“全职爸爸，从此成为我的人生梦想之一啦。”

北大壶，别样的户外度假

Beidahu: A Resort for Nature Lovers

文:吴春研 图:深度



听说北大壶推出了夏季经营项目，要逐步发展成四季度假村。这个消息对我们壶粉家族来说太振奋啦！于是一开营，我们就约了几个家庭去体验了一把。

旅行者

妈妈 吴春研

爸爸 深度

孩子 12岁的菲菲

因为爱雪，我们从菲菲3岁起就带她到世界各地滑雪，国内雪场里面我们最喜欢的地方就是北大壶滑雪度假村。北大壶成了我们一家三口每年寒假都会固定去度假的地方，所以一直关注他们，特别是菲菲，每看到北大壶新上一个项目的图片就兴奋不已高呼“太刺激了！这个我要去玩！”就这样，我们约了菲菲同学几家人一起开始了这次北大壶之旅。伴随孩子的成长，用眼睛看，用耳朵听，用心感受！出发！

我们这次的行程安排是一周，充分体验了别样的户外度假。我们体验了这里的攀岩、迷你高尔夫、射箭、激光飞碟、棒球、蹦床，还参加了度假村组织的亲子互动活动，和小朋友们来了个水枪大作战！菲菲说太过瘾了！这里的每个项目都会有专业的教练进行指导，看乖乖学的那么起劲儿，我也跟着一起学，还参加了一些亲子活动，妈妈是孩子的第一任老师嘛，老师也是需要进修的，哈哈！

另外，工作人员告诉我们7月中旬开始到10月份，北大壶将会有一大片薰衣草庄园。试想一家三口漫步在薰衣草乐园，应该会很浪漫惬意吧！这里留下来太多菲菲成长的足迹。我也这里学着如何做一个好家长，一个好爱人！

北大壶官方网站： www.beidahu.com

咨询电话： 400 606 7070

交通

北京-长春 往返机票大概在1200左右，如果赶上低折扣只需要500多往返，这是我经常到北大壶滑雪的经验，哈哈！到了机场，可以提前预约北大壶专车接送，车程90分钟；可以选择长吉高铁，但是到吉林后还需要打车。另外，可以租车，只需要提前预约，网上预付，准备好证件，很方便。

北京-吉林市 往返的火车是非常的方便的，冬天就做过北大壶滑雪专列，一宿卧铺就到啦！车次T271、T272。往返也就500多！坐火车是很好的选择，省去了来回去机场的时间，晚上从北京发车，早上到吉林；晚上从吉林发车，早上到北京；对于在北京工作的我们，周五晚上出发，周一早上到，不耽误时间，又能度过很充实的周末！不过和孩子一起，如果孩子太小我建议还是选择飞机吧！

住宿

车越接近度假区，绿草的清香已经扑面而来，一股股的，捧也捧不过来！度假的第一感觉是“静”！这是一家北美度假风格的酒店，五星级标准，一进大堂，气派的鹿角灯、真的鹿头装饰、欧式壁炉、鹿角门把手，舒适的白桦林地毯，舒适的各项设施会让你一眼就爱上它。

相比北大壶冬季滑雪的住宿价格，夏季的度假酒店价格可谓是相当实惠啦，高级双人间688元/间/晚，五星级标准哦！相当的经济实惠。如果你想自己做点小早点，可以选择家庭套房，有厨房。如果是经济型出游，高双就可以啦！孩子小就跟妈妈一起睡，大一点，可以加张床！酒店提供婴儿床。

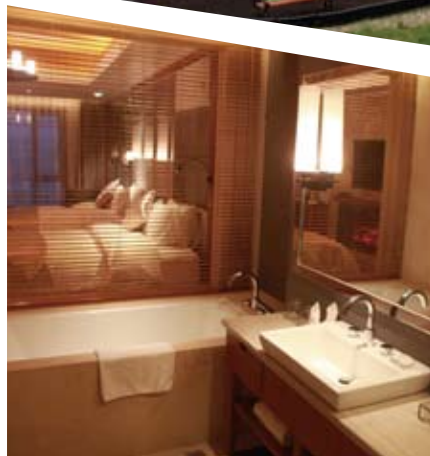
美食

度假酒店的自助早餐很丰富，不用担心营养不够的问题。午餐可以在山顶餐吧享用，或者BBQ预约。有活动的时候，儿童餐半价。晚餐还可以篝火烤羊。度假区的工作人员还可以组织家长和孩子们一起制作小蛋糕和小饼干，我们在上面刻上自己的名字，专属于我的饼干，感觉很棒！

菲菲最喜欢的是山顶餐吧-树吧，完全人工建造，大型机器无法到达山顶，设计者为了保全一颗古树，将整个餐厅建筑中间空出树的空间，远远在吊箱上就可以看到，式的屋顶上独立一颗苍天大树！

周边游

夏季的吉林非常凉爽，如果时间充裕，建议去松花湖景区游船吹吹风，开车大约40分钟，可以在酒店前台提前预定包车服务。



Tips:

1. 由于度假区在山脚下，所以早晚会很凉，建议带一套长裤长袖以备不时之需。
2. 注意预防蚊虫叮咬，贡献一个我们家的小窍门：浴液中加维生素B1，维生素B1所散发出的特殊气味，可使蚊虫敬而远之，达到驱蚊防虫效果。将3-5片维生素B1放在水中溶解，用卫生棉球蘸其溶液擦拭暴露在外的肢体，可以在两天内起到驱除蚊虫叮咬的作用。



娱乐

酒店一楼有健身房、美容按摩、SPA池、儿童娱乐室。最受孩子喜爱的要数B1层的娱乐室了，桌上足球、沙壶球、各种模拟游戏，还有大人喜欢的台球室。这么多设施，每天晚上活动都很丰富，大人小孩都有的玩。

这次住在度假村还有一些小惊喜，很多的户外项目都是免费玩的，攀岩，迷你高尔夫，射箭，激光飞碟，棒球，蹦床等。另有付费的项目：山地自行车、丛林CS以及树上穿越、各类休闲车，让我们体验了一把不一样的户外休闲生活。

攀岩：北大壶的岩壁有四种不同难度的攀登路线，由难到易循序渐进。

蹦床：借助一张跳床，一副弹性极好的弹力绳和两根立柱，把你升到4米的高空，然后轻易地在空中作各种花样的翻转，领略到腾飞的乐趣，菲菲说“销魂！”

迷你高尔夫：打高尔夫完全出于私心，想让菲菲从小开始接触高尔夫球的优雅。

观光缆车：北大壶观光缆车全长2100米，透过缆车窗外可欣赏，山与山之间此起彼伏的山峦和漫山遍野的山桃花，随处可闻到山野间独有的花草香味，还可听到各种鸟儿欢快的鸟叫声。

户外露营：菲菲爸爸在我们尖叫的时候，选择了默默付出的先行者，他已经登山，漫步于天然的森林氧吧中，为我们选好了露营的好地方！小溪边，将啤酒饮料放在水里，天然冰镇一下！架起烧烤炉，午餐——自助BBQ！（这些景区全部可以提供）

树上穿越：虽然北京也有树上穿越，可在北大壶体验树上穿越会有种穿梭时光的感觉。景区人员为我们组织了“我是户外小当家”比赛活动，这大大激励了孩子们大胆尝试、学习，身体力行！

激光飞碟：激光飞碟对我们来说还真是一种全新项目，我开枪打击到飞碟运行范围时，飞碟就自动冒出红色烟雾，有身临其境的感觉。

箭术：有位专业的安全员教练为我们做标准的射箭姿势指导，从5米开始，一点点加大难度。还是比较容易掌控的。我发现孩子们都是神射手！

棒球：这里先进的棒球发球机以及标准的棒球场地和装备，让孩子在呼吸着大山的气息的同时也能让她的棒球击球技术突飞猛进！不过，这项运动可能更适合男孩。

丛林CS：如果朋友多，可以和朋友们一起打CS野战，穿上装备变得很精神！开发脑筋思考怎么样能够打赢对手的小伙伴，这是最动脑筋思考的环节，比赛前孩子们分为两队，选出小队长，战略开始，团队协作！有老师指导，不过打着打着，就一团乱啦！



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。

我的遗产我享受

Making Her Own Fate

Why my daughter should be free to follow her dreams

“你长大了干什么？”

在我小时候，当别人这样问我的时候，我其实是不知道该如何回答的，因为在一个小男孩的脑袋里，是有许许多多想法的。

为了不让问问题的大人们失望，我往往会用我长大了啊要当科学家要当解放军要当工程师之类的话来敷衍他们，因为我知道只有这样的答案他们才会点点头，然后满意地拍拍你的头说，嗯真是个好孩子。

当然，我也有让大人们失望的时候。有时我会回答说，我长大了啊我要放电影我要卖冰棍我要炸油条……这个时候，大人们会同样地拍拍我的头，说这孩子你要好好回答问题。

——这才是我真的在好好回答问题，但是，他们却不当真。

他们哪里知道，当我掏出2分钱买一根冰棍或者是咬咬牙花5分钱买一根雪糕的时候，我是多么的羡慕骑着自行车来村里卖冰棍的大人或者大孩子们。如果我也像他们那样，我可以在自己想吃冰棍的时候吃冰棍，想吃雪糕的时候吃雪糕了。

他们哪里知道，当我千方百计地从老爸那里弄来3毛钱跑到镇上的电影院里看一场李连杰的武打电影时，我是多么地渴望能像那个电影放映员一样，每天都能看武打片而不用花一分钱啊。

他们哪里知道，当我每次从镇子集市边上经过的时候，闻着那香气直钻鼻孔的油条味道时，我是多么地希望我老爸老妈也是炸油条的啊，那样我就可以每天都吃上香喷喷的油条了。既然他们不是，那如果我长大了，能在集市上炸油条，我就可以吃呀吃。

……

不过，等到小学三四年级的时候吧，我有了一个目标，这目标从此一直深埋在心底，直到它实现的那天。当然，这目标其实与“长大了干什么”也没什么关系，就只是一个目标而已，那就是“考大学！”——不是别的大学，是北京师范大学！

那个时候，我其实对大学是没有任何概念的，哪里知道这世界上还有什么北京师范大学，要不是我邻居的一个被我叫做姑姑的女孩考上北京师范大学的话。

我叫她姑姑，她家就在我家对门的院子。我清晰地记得那个暑假，我穿过我家的院门，走入了小姑家的院门，在院子里，她给我看她在北京照的照片，给我讲校园里的故事，给我读从学校图书馆里带回来的书……

从那时起，我就有了一个想法，我长大了也要考北京师范大学。

后来，当我在高中整天疯玩的时候，我没有忘记这个目标。当我第一年高考落榜后复读时，我没有忘记这个目标，我开始为它而努力。

于是，在复读一年后，我的第一志愿和应届时的志愿一样，仍是北京师范大学。然后，我就如愿地考上了北京师范大学中文系。

若干年后，当我从搜狐网博客主编的位置上辞职卖起杂粮的时候，和一位移民澳大利亚、回来探亲的高中同学一起吃饭，他问我，你卖杂粮了啊，那大学岂不是白读了嘛，那你到底后不后悔呢……

我笑曰，有什么后悔的啊。所有的经历都是财富嘛，这就是我想要的生活嘛。

是啊，这就是我想要的生活，我去找寻它，为它而努力，不受羁绊，想考大学就考大

学，想卖冰棍就去卖冰棍，想去工作就去工作，想去创业就去创业，没有什么，能够阻挡我对自由生活的渴望。

——这，才是我想要的生活，而不是别人给我的生活。

——所以，每当别人问起我期望自己的孩子以后做什么时，我的回答是：她的理想，关我鸟事。

说出来有些人也许不相信，我从未和小屁孩讨论过她长大了干什么之类的话题，我也从不关心这个话题，因为：

一，即使我们达成了所谓的共识，未来也会有许多变数；二，她已经五年级了，她有自己的想法，自己的追求。三，不管做什么，只要她享受属于她的自由和快乐就好。

我不想成为她的羁绊，给她设定属于她自己的未来。

我不想和她去讨论太多关于未来的事，我要做的就是先让她成为现在的“她自己”。

有属于她自己的时间。

有属于她自己的玩伴。

有属于她自己的追求。

有属于她自己的自由。

……

记得在之前的一篇育儿记里，我曾提到过女儿和她老妈说的一段话，今天再次拿出来，作为结尾：

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

来自艾毅幼儿园小画家们的 奇妙畅想

Art Works from Ivy Academy



艾毅国际幼儿园东湖校园, Helene Mille: 红色小雏菊



艾毅多元智能幼儿园生态城校园, 刘卫然: 爱帮忙的鲸鱼先生



艾毅多元智能幼儿园天时校园, 韩雨宸: 校园的大滑梯



艾毅双语幼儿园远洋校园, Harry Miller: 我在幼儿园的一天



艾毅多元智能幼儿园丽景校园, 蔡智轩: 我在幼儿园的快乐生活



艾毅实验幼儿园汇豪校园, 楼思元: 糖果三明治



艾毅多元智能幼儿园天时校园, 马浩晨: 我最喜欢的户外游戏



艾毅双语幼儿园远洋校园, Misaki Yoshida: 水族箱



艾毅多元智能幼儿园三千城校园, 陈苏涵: 月光下的甜味森林



艾毅双语幼儿园远洋园校园, Nora Lin: 我最喜欢的校车

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校本部校园
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

北京市朝阳区芳草园国际学校

Fangcaodi International School

芳草园国际学校的前身为芳草园小学,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月正式更名为芳草园国际学校,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.bjrego.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，但初中和高中部用中文教授中国国家课程。
适合年龄：1-12年级
地址：1) 高中：朝阳区光华西里4号，电话：6503 1815; 2) 初中：朝阳区白家庄西里2号白家庄中学里面，电话：6500 4609; 3) 高中：朝阳区东三环北路36号清华大学美术学院南，电话：6581 4083; 4) 小学和初中：朝阳区南十里居38号，电话：6438 2945
网址：http://rtz.bjchyedu.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
邮箱：pfschool@126.com
网址：www.pfsmontessori.com

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

北京蒙台梭利国际学校 The International Montessori School of Beijing (MSB)

MSB是具有蒙式教学特色的国际学校，已连续17年为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙式教育原则和教学理念，学生通过学习来掌握知识，培养独立、诚实和自尊的品德，为将来的学习和生活打好基础。每间教室配备全套蒙式教具，有一位资深的外方老师和2-5经验丰富的中方助教。MSB还设立了EAL课程，为英语不是母语的学生单独辅导英语。
地址：朝阳区香江北路2号院8号楼
邮编：100103
电话：6432 8228
邮箱：admissions@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，与普高课改课程相结合，在教学理念上坚持“以人为本，尊重个体，鼓励创新”的原则，为学生提供“个性学习”的机会。加方课程由外籍教师采用全英文授课。课程设置具有小班制、选修制、学分制、走班制的特点。学生拥有双学籍、双学历，毕业可自由选择去加拿大、美国等英语国家的大专院校进行深造。
地址：东城区灯市口大街55号
电话：8511 5150
邮箱：guojibu25zhong@163.com
网址：www.bj25school.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(BO)授权的全套IB教育体系。
地址：昌平区昌怀路157号
电话：400 889 1993
邮箱：zhaoban@hj2000.net.cn
网站：www.hj2000.com

北京市新英才学校 Beijing New Talent Academy

是一所集特色双语幼儿园、精品小学、优质初中、多元高中、剑桥国际中心、国外大学预科、汉语中心为一体的寄宿制国际学校。学校占地180多亩，投资5亿元，建筑面积10万平方米，全套全新的现代化教育教学生活设施，舒适幽雅的校园环境，为新英才学子营造一个理想的学园、成长的乐园、温馨的家园。
地址：顺义区天竺开发区安华街9号
电话：8041 3036 (英文) 8041 3001或8046 7117 (中文)
电邮：xyr@bjnewtalent.com
网址：www.bjnewtalent.com

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

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

北京四中 Beijing No.4 High School

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

北京王府学校 Beijing Royal School

经北京市教委批准的中外合作制学校(京教合准字【2003】01号)，2003年引进英国高中A-LEVEL课程，2006年引进美国高中AP课程，集世界先进教育与中国基础教育传统优势为一体。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

北京耀华国际教育学校 Yew Wah International Education School

耀华为香港知名的耀国际学校的姊妹学校。耀华教育建基于耀中80年的优质教育经验之上，致力于把国际教育带给中国学生。独特的中外方双校长和双教师合作教学模式，体现东西文化的融合，为学生创建真正的国际化学习环境。耀华提倡全人教育，重视孩子的品格培养，成就既有中国文化底蕴、又拥有国际视野的未来人才。
地址：北京亦庄经济技术开发区的保华国际教育园
电话：8581 4299
邮箱：enquiry@bjywies.com
网址：www.ywies-bj.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

分类信息 | Directory

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

贝拉成长国际幼儿之家

Bella Growth International Kids House

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

地址：西城区黄寺大街23号阳光丽景小区D座4-102
电话：8223 1635或138 0106 5034
邮箱：xhweng.bellaedu@gmail.com
网址：www.bellagrowth.com

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盟校的顾问专家，为学生提供顶级的国际化教育环境；培养学生在汲取多元文化的同时，发展求知欲、自信心、责任心、实践动手能力以及分析和解决问题的综合能力，使潜能和个性得到全面的挖掘和释放。
地址：朝阳区东风南路东上10号
电话：5681 2555
邮箱：admission@bj.ccaschools.cn
网址：www.ccaschools.cn

北京幸福天使幼儿园

Beijing Sweet Angel Kindergarten

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

北京五十五国际文凭学校

Beijing 55 IB World School (BJ55IBWS)

市级重点学校。1994年被国际文凭组织(IBO)批准为国际文凭会会员校。三十多年来，学校形成了以汉语为主要教学语言的特色教育；从学生的年龄、性别、能力和汉语、英语语言基础出发，在不同年级设置适合他们心理、生理特点的多种课程。

每年组织国际学生对中华文化的考察活动。注重培养学生的主体参与意识、管理意识。

地址：东城区东直门外新中街12号
电话：6416 9531
传真：6415 7138
网址：www.bj55iss.cn

北京鼎石国际学校

Keystone Academy

北京鼎石国际学校将于2014年秋季投入使用，在小学阶段将使用双语教学，待学生语言能力不断提高后，逐步过渡以英语教学为主。学校将西方先进教育理念与中国国情相结合，呈现真正的文化融合和国际理解。汲取中国和美国的成功教学方法，采用国际化课程，但中心主线是围绕中国特质、语言、文化和历史。通过寄宿式学习，学生能够培养卓越的领导才能和成功所必需的价值观念、社交能力和独立人格。
地址：顺义区后沙峪
电话：5825 6008
邮箱：admission@keystoneacademy.cn

博识梦飞学习中心

Muffy's Learning Centers, Beijing

博识梦飞融合了中西方先进的教育理念，采用了经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法，通过一个全英语浸入式学习环境，让孩子们能够充分探索自己身边的世界，勇于尝试，乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分，通过游戏式学习活动培养孩子们的思辨能力和社交能力，提高他们的自信心。Howard Gardner (霍华德·加德纳)的多维智能教育理念是博识梦飞课程的核心。
三个校区：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号赛马都2号楼1层101
电话：8436 1864
邮件：zr@smeshariki.cn.com
网页：www.smeshariki.cn.com

枫叶国际幼儿园

Maple International Academy Kindergarten

枫叶国际幼儿园是美国蒙台梭利协会(AMS)的会员学校。拥有一支国际化背景的管理团队，及有国际蒙氏认证的教师团队，幼儿园运用蒙特梭利教育理念，特别关注孩子在成长过程中的“敏感期”或“机会之窗”，专业老师用科学的教育方法，引导孩子轻松愉快的状态中，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

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

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早教基地，承接着亲子、专业家庭成长课程等多项政府支持的重点公益早教项目。
地址：朝阳区望京香颂南湖西园302楼(旗舰校)
电话：8476 5558或130 5135 5188
传真：8476 5558转198
邮箱：info@sunnyhs.com
网页：www.sunnyhs.com

哈佛之星国际学校

Harvard Star International School

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

海嘉国际双语学校

Beijing International Bilingual Academy

学校提供国际化的教育体系，兼顾激发潜能与鼓励创新，同时注重中文课程的教学。在海嘉，英文语言、数学、科学、美术、体育、音乐和社会课程均由英语为母语的外籍教师担纲执教。英文为美国加州课程标准，中文教学采用人教版义务教育课程标准实验教科书的语文和数学教材。每个年级分别设有不同程度的ESL(英语作为第二语言)和CSL(中文作为第二语言)课程辅导班。
地址：顺义区后沙峪裕民大街5号
电话：8041 0390
邮箱：info@bibachina.org
网址：www.bibachina.org

好思之家国际幼儿园

House of Knowledge International Kindergarten(HoK)

好思之家国际幼儿园拥有以儿童为导向的多语种课程教育。学校提供中、英、德文项目，学生被视为拥有具有无限潜力的学习的主人。考虑到这一点，课程训练他们掌握批判性思维和协作能力，教他们如何“学会学习”。此外，工作人员都是经过认证的语言治疗师。

地址：行政管理办公室：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心C511，6434 0088/6538 2624；
1) 朝阳区香江北路雨苑小区东门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 Gahood 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，陶瓷、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：dfmzyey@163.com
网址：www.aibb.cn

家苑苑

The Family Learning House (TFLH)

朝阳区教委认定的2010年度优秀幼儿园之一。家苑苑是一所基于美德教育的双语学前幼儿园。家苑苑致力于在传授孩子知识的同时注重培养孩子的良好品格，使其能够更好地服务人类社会。家苑苑将“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。教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：mariasemel.eduwings@gmail.com
网址：www.eduwingskids.com

君诚国际双语学校 Springboard International Bilingual School

君诚国际双语学校坐落在交通便利、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数学，外教为孩子创设一个“浸泡式”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，以培养进入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 Seeds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 Calliord 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俯前一街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.calliord.com
电邮：619478558@calliord.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。为了给幼儿创造良好的成长环境，蒙特梭利小镇幼儿园集合了对教育有热诚的精英教师们。该幼儿园坚信学校是人文社区种最重要的环节，着重于培养孩子独立学习的精神，以及探索自己的潜能和适应身边环境的能力。
地址：朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛大厦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新家园(北京市朝阳区巧智博仁双语幼儿园)成立了蒙台梭利幼儿园。目前巧智博仁团队服务于4个园区的300多位国际学生。学校提供英语和双语的教学环境，并遵循蒙台梭利的教育方式。
地址：1) 国贸：朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓一层，6505 3869或6535 8129，info@montessoribeijing.com；2) 燕莎：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心大厦S114单元，6465 1305/3388转4482；3) 顺义：顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地C区会所，8041 7083或8041 7641；4) 新新家园：朝阳区辛店路1号亚运新新家园社区，5202 0293

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

清华附中国际部隶属于清华附中，旨在为在在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学西北侧清华附中校园内
电话：6279 7000或6277 1477
电邮：this@mail.tsinghua.edu.cn
网址：www.this.edu.cn

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

青苗国际双语学校致力于为学生们提供高质量的课程。传授高标准的道德准则及行为规范，使学生成长为具备完整知识体系、强烈的社会责任感、熟练掌握双语和多元文化，能够适应不断变化的全球化环境的世界公民。
地址：1) 青苗国际双语学校小学部：朝阳区东四环北路6号阳光山东二区，5130 7951，office@bibs.com.cn；2) 青苗国际双语学校初中部：朝阳区南十里居38号，8456 6019，senioroffice@bibs.com.cn；3) 青苗双语幼儿园：朝阳区建国路93号万达广场7号楼，5960 3887，bbkoffice@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培养，将学生主导、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。
地址：朝阳区将台西路9-1号四得公园旁
电话：6437 3344转100
电邮：admissions@3einternationalschool.org
网址：www.3einternationalschool.org

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

学校是总部位于明尼苏达州圣保罗市的纳

赛尔国际学校系统的成员之一。学校提供优质的美国式教育，培养高效的善于思考和交际的人才，使学生具备适应国际化社会的跨文化领导才能。学校帮助想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划，对非英语母语的学生加强英语交流和学习，并对英语流利及英语国家学生开设了汉语语言课程。毕业获美国高中毕业证书。
地址：海淀区清河清河龙岗路宝盛里观澜园18号院
电话：8070 3429
传真：8273 8613
电邮：spas.admission@gmail.com
网页：www.stpaulschool.com.cn

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学等中英文课程。
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

孙瑞雪至尊宝宝幼儿园 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。每周三一早有家长陪同的2岁以下儿童的特殊课程。
地址：1) 朝阳区亚运村安慧北里逸园23号楼，电话：6498 1518；2) 朝阳区西坝河三里屯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年以上教学经验的蒙氏专家级教师。提供开放式的全双语教学环境，一对一教学和详细的发展评估报告系统使三为园能针对每个孩子的需要做出必要调整。毕业生均进入中外名校。
地址：朝阳区香江北路马泉营四区36号(香江花园旁边)
电话：8470 5128
传真：8470 5127
电邮：mammolina@163.com
网址：www.montessori.wv

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

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) 北京大通苑中心: 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
邮箱: registration@hyde-education.com
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戏剧专家进行培训, 拥有英国资深的教育戏剧团队。

年龄: 3-8岁
地址: 北京市海淀区万泉新新家园 12号楼a2区七层
电话: 400 600 2758
网址: www.dramarainbow.com

佳贝国际教育

包括爱心 I see 幼教、MIA 儿童之家和灰姑娘芭蕾俱乐部。灰姑娘芭蕾俱乐部在北京目前已有四家中心, 分别在望京六佰本中心、大红门银杏中心、鸟巢新奥中心和海淀金源中心。爱心 I see 幼教机构致力于 0-6 岁婴幼儿智力开发和气质教育, 提供早期智力开发和情商开发、全日制蒙台梭利 MIA 课程、艺术情商培训等全方位服务。

年龄: 6个月以上
地址: 望京广顺北大街19号六佰本商业中心南区四层C厅
电话: 6479 2519, 8478 0718
网址: www.iseekids.com/default.asp

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, 让孩子亲自体验各种职业流程, 自由分配劳动所

得。使孩子能够理解团队合作的意义, 提高与人相处的情商以及培养理财意识。

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

游艺时光小区艺术中心

MAC Time Community Art Center

为顺义国际社区学龄前至12岁的儿童、青少年及成人艺术爱好者提供多元的艺术课程, 包括绘画、陶艺、手工、书法、艺术讲座等。定期举办节日派对及家庭日活动, 致力于协助艺术爱好者开展每个人独特的艺术潜能。

地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L5-507A
电话: 80461820
电邮: bj_mactime@yahoo.com.cn
网址: www.mactimeart.com.cn

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*

Hantong Education

汉通为家长提供国际学校入学指导服务, 同时为国际学校学生提供IB, A-Level, IGCSE, SAT, AP 课外辅导。提供一对一和小班课程, 使用与国际学校相同的教材。

1) 朝阳区建国路93号万达广场4号楼905室; 2) 顺义区后沙峪镇西辛庄嘉浩别墅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



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

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Soho B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

比特文化交流中心-老外住家

HOMESTAY

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

奥莱攀岩

BEIJING OLE INTERNATIONAL SPORTS MANAGEMENT CO,LTD

奥莱攀岩享有国内之最佳的攀岩条件, 有14米高的大岩壁和150平方米抱石馆。奥莱攀岩每年举行寒暑假攀岩课、夏令营活动双语教学并每课时1.5小时。此外还有国际学校活动、举办攀岩主题外加游戏项目的生日会, 时间根据客户而定。
适合年龄: 三岁半以上

地址: 朝阳区东四环中路百子湾桥石门村路5号
电话: 6776 4705
网址: www.oleclimbing.com

上游教育

上游教育始创于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, 上游率先将通识教育和营地拓展引入中国青少年成长教育。上游独有的“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。

地址: 朝阳区建国路89号华贸商务楼16号楼615室
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

范迪信国际教育 Foundation Global Education

亚洲领先的独立教育顾问。专门为大中华以及东南亚地区学生提供北美和欧洲顶级寄宿学校和大学的入学咨询及培训服务。藉着多年来累积的资料和经验, 为准备让孩子到国外读书的家长提供协助, 使他们能更容易及适当地选出最适合孩子潜力及需要的学校, 让孩子在学校的栽培下成为社会未来的栋梁。

微信/Skype: foundationge
网址: www.foundationge.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 Kempinski Deli

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

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EB118
电话: 6505 0885

匹克考 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

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

英国茶房 The English Tearoom

地址: 朝阳区孙河乡顺黄路甲1号创意园内
电话: 8459 4407

Strawberry Butterfly

地址: 朝阳区朝阳公园路好运街赤富士拉皮B2
电话: 5867 0207

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厂胡同甲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

懒人业余厨房

1) 朝阳区崔各庄乡何各庄村一号地艺产业园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

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

XiHeYuan 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

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: 西城区大石胡同27号(近鼓楼西)
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

罍识亭

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

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 S8-30
电话: 6415 3939

体中心东)
电话: 6496 8888/5151
网址: www.asog-beijing.com

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

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

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.uhf.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.uhf.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

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_owderdental.com.cn
网址: www.may_owderdental.com.cn

久汇齿科 Joinway Dental Clinic

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

北京维世达齿科 Beijing Vista Dental Clinic

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

IDC国际齿科中心 IDC Dental

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

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

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

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

地址: 朝阳区朝阳北路天颐湾南区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

花开摄影机构 The Bloom Family Photography

地址: 西城区新街口外大街6号(北京师范大学东马路对面)
电话: 6202 7745/155 1061 9900
网址: www.bloompic.com
电邮: hello@bloompic.com

旋转木马儿童摄影 Merry-Go-Round Studio

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

生命非幻觉摄影 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
邮箱: 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: 东城区东直门内大街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

邮箱: 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
邮箱: 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

Rickcemaamn Imaging Professionals

邮箱: mailto: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
邮箱: caihongtangmj@sina.cn, mjphoto@sina.cn
网址: www.caihongtangmj.com
地址: 朝阳区亚运村漂亮阳光A306
邮箱: 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
邮箱: 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: 朝阳区朝阳区朝阳北路润枫嘉尚3-319
电话: 5703 5813, 855 65219
邮箱: xuanlanguan@gmail.com
网址: www.xuanlanguan.com

Through My Eyes Photography by Emily Jonas

电话: 158 0146 3224
邮箱: 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。

分类信息 | Directory

地址: 朝阳区朝阳公园路6号院蓝色港湾国际商务区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四4层, 8819 8094; 2) 朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心5层, 6512 4488转6506
网址: www.reima.com

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

Blueair官方指定经销商, 免费专业测量室内空气及专业人士的推荐, 免费送货上门。同时经销瑞士进口专业加湿器Stadler Form (斯泰得乐) 和瑞士进口净水器Filopur (飞乐瀑), Totobobo防尘防污染口罩。

1) 顺义欧陆广场LB09, 营业时间10:00-21:00, 8459 0785; 2) CBD 新城国际16-106A, 营业时间10:30-19:00, 6597 9986
网址: www.toranacleanair.com

侨福芳草地 Parkview Green

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

艾克爱尔 IQAir

来自瑞士的国际智能空气领域的高端品牌。

地址: 1) 北京总公司: 朝阳区霄云路36号国航大厦1801-1803室, 8447 5800, 营业时间: 9:00-18:00; 2) 北京金融街购物中心: 西城区金城坊街2号金融街购物中心四4层417, 66220179, 营业时间: 10:00-21:00; 3) 北京新光天地: 朝阳区建国路87号新光天地5层生活家电区, 5738 2401, 营业时间: 10:00-22:00; 4) 北京赛特购物中心: 朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心地下2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5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; 10) 周一-周四, 10:00-22:00 周五-周六

别墅生活方式 Villa Lifestyles

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

那都乐 Naturino

来自意大利法尔卡公司的童鞋品牌。

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

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LG55, 8420 0971; 2) 工体北路17号(工体北门对面), 6413 0223

颐堤港 Indigo

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

北京嘉里商场 Kerry Mall

地址: 朝阳区光华路一号北京嘉里中心
电话: 8529 8418

来福士广场 Raffles City

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

蓝色港湾国际商城 Solana

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

PAGE ONE 书店

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

字里行间

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

皮卡书屋

年龄: 0-15岁
时间: 周二至周日每天9:30-20:30(周一闭馆调整)
地址: 1) 海淀区万柳中路碧水云天社区1

号楼底商203室, 电话: 8256 7276或8256 6324, wanliu@peekalibrary.org; 2) 东三环双井桥东百环家园13号楼104, 电话: 8773 8382, jinsong@peekalibrary.org; 3) 朝阳区三元桥曙光西里甲5号凤凰城商业街10号楼F305, 电话: 5866 8064或5866 8074, sanyuanqiao@peekalibrary.org; 4) 海淀区肖家河万科西山庭院会所1楼, 电话: 6282 7572, xishantingyuan@peekalibrary.org

北京明德少儿英文图书馆

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号蓝色港湾国际商务区一栋广场层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
电邮: oleclimbing@gmail.com

丹安舞蹈培训中心 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
电邮: balletdeluxe@gmail.com

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

地址: 朝阳区东五环内七棵树出口西侧
下到即达
电话: 159 1063 8196

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

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
电邮: phyllisli@sportsinenglish.com
网站: www.sportsinenglish.com

万国群星足球俱乐部 ClubFootball

地址: 朝阳区酒仙桥路14号兆维华登大厦A1区3门212室
电话: 5130 6893/4/5/6
电邮: coaching@wanguoqunxing.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
电邮: info@sga-china.com
网址: www.sga-china.com

SinoScuba

电话: 135 0116 3629
电邮: 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号安家楼青特中心
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
电邮: 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.equiring.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
 商业区首层
 电话: 5905 6328

浩沙冰上运动中心 Hosa Skating Center

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

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@cwtt.com
 网站: www.lecoolicerink.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
 商业区活力城内
 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

北京奋星击剑俱乐部 Fenxing Fencing Club

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

MultiSport

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

北京安迪柔术馆

Beijing JiuJitsu Academy
 地址: 朝阳区朝阳区和平里中街17号天元
 和平高厦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

军都山滑雪场

地址: 昌平区崔村镇真顺村588号
 电话: 6072 5888
 邮箱: bjskiweb@yahoo.cn
 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.sjski.com

雪世界滑雪场

地址: 昌平区十三陵小宫门
 电话: 8976 1886/ 1899

北京友谊宾馆 Friendship Hotel

地址: 海淀区中关村南大街1号
 电话: 6849 8888 ext 32
 网站: www.bjfriendshiphotel.com

Icon X

地址: 宣武区珠市口东大街2号楼1层2号
 电话: 6707 4435

地坛游泳馆

地址: 东城区安外和平里中街8号
 电话: 6426 4483

浪花俱乐部 Splash Recreation Club

地址: 顺义区小天竺南路9号国都大饭店
 电话: 6456 5588 ext 1217
 网站: http://www.citicohotelbeijing.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

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@incywincy.com
 网站: www.incywincy.com

瑜珈苑 Yoga Yard

地址: 朝阳区工体北路17号楼6层工人体育
 场北门对面
 电话: 6413 0774
 邮箱: info@yogayard.com
 网站: www.yogayard.com

家庭娱乐 Fun Stuff

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口
 电话: 8599 6011
 网站: www.cyqwhg.com

北京展览馆剧场 Beijing Exhibition Theater

地址: 西城区西直门外大街135号
 电话: 6835 4455

北京音乐厅 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
 网站: www.bjzoo.com

北京海洋馆 Beijing Aquarium

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

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.fchbj.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

分类信息 | Directory

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

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: 朝阳区北三环西路安华西里甲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.dhyc.cn

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

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

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

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.bnmh.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.bjpa.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.bdlsw.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.w.

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
网址: www.cccwm.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
网址: 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
网址: www.explorascience.com.cn

北海公园 Beihai Park

地址: 西城区文津街1号
电话: 6403 1102
网址: www.beihai park.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
网址: 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
网址: www.emuseum.org.cn

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

“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国际学校毕业庆典

5月28日下午，北京BISS国际学校的12年级学生在北京香格里拉大酒店的户外花园举行了毕业典礼。毕业生们身着自己精心设计的毕业服，接受了校长颁发的毕业证和祝福。为庆祝他们的毕业，学校其他学生也准备了精彩的表演，表达了对毕业生的尊敬和祝福。



清华附中国际部“文化艺术节”

5月31日，精彩纷呈的“2013清华附中国际部InterFest文化艺术节”活动热烈举行（“InterFest” International Festival of Cultures & Arts）。艺术展览、视觉表演、辩论会、图书发布、诗朗诵、时装秀、乐队表演、传统艺术表演、体育比赛……THIS学生和老师们用他们精心准备的演出节目和艺术作品，在THIS校园内上演了一场青春活力四射的校园艺术狂欢节。全校性人气十足的参与、丰富新颖的活动形式、精心策划的活动组织，THIS文化艺术节活动已经成为THIS的年度艺术大餐，深受学生和家长的欢迎。



金融街威斯汀活力运动体验Heyrobics

6月8日，金融街威斯汀大酒店正式启动活力运动。远道而来的瑞典健身的创始人Linus Holmsater亲自带领所有来宾体验在瑞典最流行的健身运动Heyrobics。这项运动已经发展成为瑞典目前最大的非竞技类体育项目。此举在于激发人们以更时尚的健身方式保持体态，拥抱健康。



艺术家清水惠美演绎死亡论坛

6月23日，由丽娟实验艺术教育机构主办的逃离艺术计划之“死亡论坛”在海淀区中坞新村别墅区38栋成功举办。日本艺术家清水惠美实施了一场别开生面的关于“死亡论坛”的现场表演。清水首先为到场各位文艺爱好者和小朋友讲授了一次以死亡为主题的美术史历史课程，随后与观众以互动形式展开行为表演。



北京市私立汇佳学校建校二十周年庆典

7月6日，北京市私立汇佳学校建校二十周年庆典圆满落幕。见证汇佳教育机构发展的老教育家们，以及来自世界各地的校友、学生和家長约三千人共同参加了校庆活动。当天还有丰富多彩的校园嘉年华吸引了到场嘉宾、老师、学生和家長的参与。



三夫户外六一圆明园亲子寻宝

6月1日，三夫户外“小马识途”亲子定向活动在圆明园圆满落幕，活动赢得了参与家庭热烈而积极的评价。在半天的寻宝途中，孩子们不仅体验到找到宝藏的成就感，还亲密接触了大自然。



耐克-万国群星青少年杯赛

6月1日-2日,万国群星在顺义国际学校举办了2013年度春季青少年足球锦标赛。本次赛事在耐克公司的大力支持下圆满成功,共有超过1000名来自不同场地的万国群星学员在这两天参与了这场足球盛宴。



beijingkids 父亲节主题派对

6月15日,由beijingkids主办的父亲节主题派对“今天爸爸是国王”(King for a Day)在北京东隅酒店仙酒吧欢乐上演。到场的爸爸妈妈和孩子们尽享亲子乐趣,除了美味烧烤,趣味游戏,家庭成员还可亲身体验“国王”一般的身体按摩。





陶太专栏

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

全职太太的第二职业

“We All Have Part-Time Jobs”

What full-time moms end up doing during their spare time

大抵是因为缺乏保障、安全感太差，中国的全职太太中，不少人从事着第二职业，如果把全职太太视为一个新兴岗位的话。

全职太太最纯洁的第二职业，莫过于回炉充电做老学生。一位全职老友，生了两个娃，还一口气拿了两个专业的硕士，如今又所向披靡，在奔四的年纪换学校、换专业考上了博士。全职太太做学问的好处是没有太大的就业压力，大可以凭着兴趣随心所欲转换，只要你是真正的考试达人，即使做了全职太太，也还保留着考状元的底子：放下娃捧起课本，放下课本抱起娃，在家务的琐屑和求知的高远中来回穿越，这样的幸福，是不少全职太太的终极梦想。

现实生活中，能够像那位全职老友在考场如履平地的，毕竟还是凤毛麟角。一个很有趣的现象是，我身边的全职太太，不论其职场背景如何，不论学历高低（本科是起点），众人一窝蜂转行做心理咨询师。我曾经深入思考过这个问题，觉得除了心理咨询转行的门槛低，兼职上班的时间灵活，最重要的是全职太太的生涯太过寂寞，没有办公室段子听了，是最大的损失，做心理咨询师，能够充分满足窥私的癖好。请原谅我的阴暗想法，全职太太圈子窄，心事多，沉闷之极。据说中国全职太

太极易患上抑郁症，做心理咨询师，不仅帮人治病，多少也有自疗的需要。一旦成名，进可攻，退可守，好歹也是专业人士，利人利己。

除此之外，全职太太的第二职业根据个人能力和资源，常常是五花八门。富贵太太和平民太太有很大的差别。富贵太太的第二职业都与资本有关，钱能生钱，也能使劲砸钱。见过一个老公开工厂的全职太太，家里三个孩子，两个保姆，每天孩子上学走了，就赶着出去搓麻将，孩子放学之前，掐着点回家，仿佛坐班一样，但从来不耽搁照管孩子，说来也算贤妻良母。赌钱是她真正的第二职业，虽然她每日赌金数万元，但是因为应对得当，至今没有听到后院起火的消息。也有人不花钱，专数钱。另一位全职太太则每月固定几天到老公开的公司里做账，既摸清了家底，也发挥了余热，凸显了“自己人”这个颠扑不破的真理。

平民太太的第二职业依然是劳心劳力的工薪阶层。有网上练摊的，有业余炒股的，有上门教钢琴的，也有在网络上教十万八千里外的老美学汉语的。全职太太最顺理成章的第二职业还是靠山吃山，女儿同学的妈妈业余做律师，在家上班，吃定老客户，啥都没耽搁。最不济还可以像我这样爬格子，写个随笔小评论什么的，老朋友处一通乱投，也能偶然有收获。

其实纵观全职太太的第二职业，鲜有人的收入能够养活自己，只能买买花戴，与其说

是贴补家庭，不如说是心灵安慰剂，害怕自己失去谋生的能力。有朝一日不得不重出江湖，已经督脉俱废；害怕被通货膨胀的恶浪打到社会低层；害怕失去谈资、失去姿色和青春，变成家庭的牺牲品。而最重要的是，中国早就把全职太太的土壤连根拔起，如果不拼命工作，不拼命干活，完成了家务的中国全职太太，几乎手足无措，不晓得该如何消磨全职太太的时光，或者说，不晓得不上班的自己价值在哪里。

全职太太的初级阶段，大家不得不摸着石头过河，自己给自己找乐。我听说过的最有创意的第二职业，是一位全职太太，认真地玩起了装修。每天一送完孩子，她就开车到新居，今天弄盏灯，明天换个水龙头，后天换个油漆颜色，很快消磨完了时光，再去学校接孩子，比上班还准点。这个标准的中国式全职太太的游戏，她孤独的玩了一整年，至今还没有听说她入住新居的消息。

跟我一起来

Follow the Leader

How Katherine Tonges became an expert in Parent Effectiveness Training

文: Imogen Kandel 译: 刘恋 竞波



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。

Kathryn Tonges完全符合我们对父母培训专家以及小学教师的想象。她人很放松, 态度亲切, 对交流中的各种细节都恰到好处地给予关注。通过频繁的目光接触, 以及始终保持平静的声音, 我们可以清晰地领会到她的态度和观点。毫无疑问, 她很容易被父母们接受并喜爱。在过去三十年中, Kathryn一直在研究“父母效能训练(PET)”的交流模式。不仅指导他人, 也用来教育她自己的孩子。

你是怎样进入父母培训这一领域的?

1977年我开始在昆士兰北部[澳大利亚]任教, 那时, 我读到了托马斯·高登博士(Dr. Thomas Gordon)所著的父母效能训练(Parent Effectiveness Training - PET)一书, 触动很大。于是, 我开始在课堂里实践。我试图寻找能教授这门课的人, 而当时PET的澳大利亚代理说还没人能教。他还说, 很凑巧, 下周就有一个培训即将开课, 需要教师。尽管我解释自己的教龄还不满一年, 连孩子都没有, 但他仍然鼓励我来主持这个培训。就这样, 我开始了33年的教授PET的生涯。

是什么使您认为自己有资格来评论其他父母的育儿方式?

我的角色不是来评判他人的育儿方式的。我在做的是为父母们展示一套经过实践并被反复验证的方法。因为这套理论和方法, PET创始人托马斯·高登博士曾三次获得诺贝尔和平奖提名。父母需要的是培训, 而非指责。父母们告诉我, 这个培训使他们与孩子的关系更加亲密, 这都进一步证实PET是很有帮助的。我和丈夫也用这种方法来养育两个儿子, 他们已经成长为富有爱心并能适应环境的年轻人。

在您的工作中, 您最经常遇到的问题是什么?

父母们向我倾诉, 孩子不听话, 或者孩子学会了用抱怨、哭诉、操纵、或反抗来满足自己的需要。这通常起源于父母没有倾听或者不理解孩子的需求。有两种情况常会导致这样的行为: 父母非常独断专行; 或者当父母实在无法忍耐时, 要么就放任不管, 要么就咄咄逼人。我相信父母们已经在尽最大的努力。然而, 他们所效仿的不是有效的父母之道, 漫天飞的育儿书籍和建议也使他们更困惑。我希望父母们思考, 孩子长大后应该具有什么样的品质, 列一个清单, 以其为准, 来衡量自己目前的方法能否培养出这些品质。

父母们在与孩子交流时最常犯的错误是什么?

首先, 父母们常过于匆忙地做出结论, 试图解决, 试图改进, 或简单地让孩子停止哭泣或抱怨。他们很希望能安静一会儿。然而, 这种阻碍孩子表达情感的行为, 加剧了孩子的情绪, 并鼓励更多的依赖性。积极的倾听, 能让孩子释放情绪, 然后能更清晰地思考如何来满足自己的需求。另外, 父母们经常用责备、批评, 或贿赂来试图改变他们所不喜欢的行为。当父母们学会面对面地、不带有评判地, 坦白地和孩子交流, 孩子会更愿意合作, 而不是感到像罪犯一样被审问。

如果孩子对您敞开心扉, 但您不喜欢他所说的话, 应该怎么办?

孩子们都了解父母的价值观。如果明知父母会不安, 还是坚持畅所欲言, 这反映出孩子有很大的勇气, 或者父母与子女间有非常好的关系。积极倾听孩子的想法至关重要。这有助于保持开放的交流渠道, 使孩子会乐意讲出全

部事实。在分享之后, 你可以总结一下发生的事情和孩子的感受。然后很重要的是在此时讲出你对哪些事感到不满。要不带评判地描述你不喜欢的行为或价值观, 以及这些行为可能有的消极影响。

是哪一方应该承担做出改变的责任, 是孩子还是家长?

当然是父母! 父母是家庭的领导者。如果父母们能更多地学习有效的交流方式, 更多地了解孩子的需求, 他们和孩子之间就更能相互尊重。在孩子学习走路时, 不会因为跌倒而被惩罚。然而, 在孩子学习情绪管理和社交技能的过程中, 却经常受到惩罚。

在抚养孩子时, 您所使用的最重要的一个技能是什么?

积极倾听。我们当然有过分歧。不过, 孩子们总感到我们能听到他们的话, 并能理解他们。他们知道, 在家里, 父母会永远乐于倾听。他们成年后, 也是优秀的倾听者, 而且事业有成。他们不需要在大学里或工作中再去学习有效的沟通技能, 他们已经拥有并能自然而然地运用这些技能。

父母们怎样来避免使用贿赂的方式?

干脆不用吧! 贿赂会引导孩子为了奖励去做事。他们还会学到在学校里, 甚至以后在感情中, 来控制别人。如果已经在使用贿赂的方法, 那么, 请告诉孩子以后不会再这样做了。如果孩子年龄足够大, 请解释为什么这样做不对。父母需要解释他们所期望的行为, 并请孩子一起来探讨如何用恰当的办法让自己的需求得到满足。

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

摄影: XINXIANG



祝贺 BCIS2013届毕业班同学们, 你们毕业了!

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。

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

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 Baizwan 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