

国际教育·家庭生活·都市资讯

KIDS
万圣节

beijingkids

WOMEN
OF CHINA

随刊赠送, 免费发行

2013.10.21 - 11.17

万圣节 边做鬼脸儿边做菜

Spooky and Easy Halloween Recipes

封面故事

关注家庭健康

Let's Talk About Health



Beijing's essential international family resource

beijingkids

7th Halloween Costume Party

第7届万圣节化妆派对

北京王府井希尔顿酒店
连办三场

仅剩少量余票

周五晚场 10月25日 17:00-20:00

周六日场 10月26日 10:30-13:30

周六晚场 10月26日 17:00-20:00

售罄



beijingkids 俱乐部会员票价

包桌

- 10人桌: 2000元/桌
- 5人桌: 1000元/桌

个人票

- 13岁及以上: 250元
- 3-12岁: 200元
- 3岁以下: 50元

非俱乐部会员票价

包桌

- 10人桌: 2700元/桌
- 5人桌: 1500元/桌

个人票

- 13岁及以上: 320元
- 3-12岁: 280元
- 3岁以下: 50元



购票 电邮: events@beijing-kids.com
电话: 5820 7700 分机866

beijing-kids.com

beijingkids
weibo.com/beijingkids

Hilton
BEIJING WANGFUJING
北京王府井希尔顿酒店

童·童·童·包
Wittmann

nina griffey
face painting

MAGIC-E

纯正瑞士品质！IQAir®占据着世界室内空气净化领域的领军地位！



来自瑞士的空气净化器

健康源自洁净空气

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



瑞士制造
始于1963年
HealthPro 250



vogmask



威隔口罩



N99口罩净化效能远高于N95

高效防尘口罩，其安全舒适的设计适合婴儿，儿童及成人佩戴；针对PM2.5颗粒物的过滤效果达99.978%。

您呼吸的空气是清洁的吗？

www.Vogmask.cn

(+86) 010-64777300

(+86) 135 8189 1133

info@vogmask.cn



07

编者按 Editor's Note

社区报道 Essentials

09 编读往来

Mailbag

10 编辑精选

Top 10

12 活动备忘录

Events

17 社区热点

Noticeboard

20 菁点评

Reviews

76 简报

The Circuit

本期话题 Features

22 中国人更健康吗?

Are Chinese Healthier Than Americans?

24 坐直了行不行?!

Would You Please Sit Up Straight?

26 对滥用药物Say No

Let's Say No to Too Much Medicine

28 从小胆大爱运动

Let the Kids Play

30 保护儿童牙齿, 按龄走起

Calendar for the Teeth

32 为何赴港买保险

Buying Medical Insurance in Hong Kong

34 小手肘大问题

Little Hands and Little Elbows

36 个儿高? 个儿矮?

How Tall Will You Be?

38 看懂食品标签

Love Your Labels

教育 Education

学校聚焦

School Focus

41 北京加拿大国际学校参观记

A Visit to Canadian International School of Beijing

留学

Study Abroad

44 在美国就医报销

How to Use Medical Insurance in the US Schools

未来艺术家

Blank Canvas

60 来自博识梦飞学习中心的艺术表现力

Art Works from Muffy's Learning Center



54



60



41

为人父母 Parenting

父母社区

Parents Corner

47 众里寻医千百度

What Can a Dad Do When the Princess is Sick?

53 我的“儿童保健”秘诀

My Secrets for Keeping the Kid Healthy

79 一个人的假期

A Vacation Just for You

专家课堂

Expert's Voice

80 孩子沉迷于屏幕：冲突之源还是沟通良机？

Screen Time: Source of Conflict or Opportunity?

62

分类信息 Directory



本期模特来自嘉德蒙台梭利双语幼儿园

孙炜承 (Sun Wei Cheng Miller)，中国籍，4岁11个月。他喜爱绘画、烘焙和弹钢琴。老师对他的评价：成熟又善良，乐于助人又有礼貌，很能体现蒙台梭利“独立、优雅、礼貌待人”的理念。

感谢北京和睦家医院 (Beijing United Family Hospital) 以及百汇医疗朝阳万通诊所 (ParkwayHealth Chaoyang Vantone Clinic) 提供本期拍摄服装和道具。

摄影：美国乐童万色儿童影像机构

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2013年10月(下半月) 随刊赠送

WOMEN OF CHINA English Monthly

Sponsored and administrated by ALL-CHINA WOMEN'S FEDERATION
Published by WOMEN'S FOREIGN LANGUAGE PUBLICATIONS OF CHINA
Publishing Date: October 21, 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10月21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 钟鹏举

Chief Editor 主编 WEI LIANG 位亮

Executive Publisher Jingbo Wu

Deputy Managing Editor Grace Gui

Editorial Consultant Helen Fan

Editor Elva Li

Contributing Writers Chen Na, Cuntoushu, Dave, Fang Jingying, Jennifer Thome, Kathryn Tonges, Liu Lian, Richard Saint Cyr, Shuiwenlu, Tang Hua, Tao Tai, Tian Yue, Xiao Jing, Yingzi

Intern Jamie Zhang

Editorial Consultant 编辑顾问 ROBERT MILLER (Canadian) 罗伯特·米勒 (加拿大)

Director of Sales Department 广告发行经营部主任 XIA WEI 夏巍

Tel 6522 5376

Legal Adviser 法律顾问 LI XUESEN 李雪森

Advertising Agency Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理 深度体验国际广告(北京)有限公司

Advertising Hotlines 广告热线 5820 7700 / 5820 7883

Fax 传真 5820 7895

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

Address 本刊地址 WOMEN OF CHINA English Monthly 《中国妇女》英文月刊

15 Jianguomennei Dajie, Beijing 100730, China

中国北京建国门内大街15号 邮编:100730

国际标准刊号 ISSN1000 9388

国内统一刊号 CN11-1704/C

随刊发行, 免费赠送



United Family Healthcare
和睦家医疗

Stay Healthy, Fight the Flu

战胜流感，从接种疫苗开始！

Why Get a Flu Shot Every Year?

Influenza, commonly known as "the flu," is a very contagious disease. The flu can cause fever, chills, sore throat, headache and muscle aches, and can lead to pneumonia. Since these viruses are constantly changing and evolving, last year's vaccination may not protect you from this year's viruses.



Getting a flu shot each year helps keep you, your family, your coworkers—**your community**—healthy.

为什么每年都要接种流感疫苗？

流行性感冒是一种能够在人群中传播的严重疾病，流感季节通常为11月至翌年5月。流感可引起发烧、头痛、肌肉疼痛等症状，病情严重时可能需要住院治疗。接种疫苗可以预防流感。疫苗的保护期为6~12个月，由于流感病毒病株经常变化，流感疫苗通常每年更新，因此建议每年接种。



Beijing United Family Hospital (BJU) is dedicated to keeping you and your family safe.
和睦家流感疫苗接种计划即将于10月启动！

Individuals:

Individuals can come to one of our participating sites to get their flu shot.

个人和家庭可前往北京和睦家医院及诊所接种流感疫苗。

Schedule your flu shot at one of these locations **接种地点：**

- (010) 5927 7500 (BJU main 和睦家主院全科)
- (010) 8046 5432 (Shunyi 和睦家顺义诊所)
- (010) 5907 1266 (CBD 和睦家朝外诊所)

Companies:

Our nurses are available to visit your office to provide **onsite** flu shots to your employees. Organizations with 20+ participants are eligible for this service.

团体机构（20人以上）即日起预约和睦家护士上门接种流感疫苗服务，可免除接种服务费。



For more information on how to reserve onsite service, please call (010) 5927 7362.

更多信息及预约，请致电 (010) 5927 7362。



UFH is China's only healthcare network to receive multi-city JCI quality accreditation.

和睦家医疗是中国唯一拥有JCI质量认证的连锁医疗机构



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

Beijing United Family Hospital and Clinics 北京和睦家医院
2 Jianguo Road, Chaoyang District, Beijing 北京市朝阳区将台路2号 100015
24-Hour ER 急诊: +86 (10) 5927 7120 Tel 电话: +86 (10) 5927 7000
Website 网址: www.ufh.com.cn



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
Operation Director 运营总监

魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Executive Publisher 执行出版人

吴竞波 Jingbo Wu

Deputy Managing Editor 副主编

桂桂 Grace Gui

Editorial Consultant 编辑顾问

范吉慧 Helen Fan

Editor 编辑

李佳 Elva Li

Contributors 撰稿人

陈娜, 村头树, Dave, 方晶莹, Jennifer Thome, Kathryn Tonges, Richard Saint Cyr, 刘恋, 水纹路, 唐桦, 陶太, 田玥, 肖菁, 影子
张弥 Jamie Zhang

Intern 实习生

罗肃 Susu Luo

Art Director 艺术总监

贺娟娟 Helen He

Art Designer 设计

郭挺 Joey Guo

Visual Editor 视觉编辑

隋思聪 Sui, Mitchell Pe Masilun

Photographers 摄影师

贾静 Yuki Jia

Advertising Designer 广告设计

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, 张舜茹 Maggie Zhang, 吕彦苇 Wendy Lv, Anna Rudashko, 刘潜 Winter Liu

Marketing & Distribution 市场发行部

张萌 Shana Zhang (经理), 杨晓彬 Victoria Yang, Lia Tjahjodihardjo, 曹月 Cao Yue, 曾伟 Vivian Zeng

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

我能给予的最好礼物

The Best I Can Give



小时候，爸爸妈妈常对我说这么一句话：“好身体是爸爸妈妈唯一能留给你的东西。”每当我边吃饭边玩儿，隔着一米远看电视，把下巴搁在手背上写作业，躺被窝里看书，驼背坐在椅子上，睡前犯懒不想刷牙……这句话就会在耳边响起。然后，在爸爸妈妈的敦促下，我一次又一次地修正自己的行为：吃饭就是吃饭；看电视至少得离屏幕两米，时间还不能长；写字得挺直脖子，眼睛距离作业本一尺以上；躺着不能看书；走路和坐时要端正背脊；早晚必须刷牙……

那时候，我时常不胜其烦。虽然嘴上不说，但是心里默默觉得大人太多事。尤其是看到其他同龄人干着同样的事情时，我心里总免不了愤愤不平：为什么别人可以，就我家规矩多？当然，我也完全体会不到那句重复千万遍的话，背后藏着怎样的深情。

慢慢地，我体会到了好习惯养成带来的好处。但明白父母的良苦用心还是在自己做了母亲以后。

在怀孕4个月左右的时候，一次例行的产前检查，我被医生告知因为我和丈夫的血型问题，孩子存在新生儿溶血症的高风险。

那天，我在办公室接到医院打来的电话，让我务必去北京血液中心进一步筛查，心里突突猛跳个不停。我立即上网搜索，诸多吓人的字眼让我当场就泪崩：死胎、呼吸衰竭、肺出血死亡……治疗方法：全身换血……好在几番折腾之后，确认这事有惊无险。

虽然现在想起来有点可笑，但当时我的第一反应就是：如果有任何意外，我豁出去了也要保孩子。就在那一刻，我理解了小时候爸爸妈妈那句话的意义：好身体是我唯一可以努力留给孩子真正的财富——作为母亲，我会拼尽全力去给予，我希望这财富伴随他/她一生。

10个月大的时候，我的孩子第一次生病了，病得还不轻。连续十几天严重的拉肚子，一天多达8-10次。看医生、吃妈咪爱、吃思密达，完全不管用。看到平时活泼好动的小子一天天蔫儿下去，我快要急疯了。那时候，当妈的敏感神经吹弹可破。我不停地上网查，发帖子求助，把可怕的字眼，比如脱水、电解质失衡、生命危险挨个在脑子里过。我在心里说：让我代替孩子承受这一切，只要他健康，我愿意努力。

其实我算幸运的妈妈。孩子两年来少有头疼脑热，偶尔几次感冒、发烧，我每次都坚定地践行一个目标：从一点一滴做起，给孩子积累一生的健康。

这意味着不断学习：抓住一切途径，包括妈妈圈子、网络、知名大

夫等，了解婴幼儿常见病、用药知识、推拿捏脊、食疗方子；磨练强大的内心：在孩子痛苦和难受时拒绝慌乱，保持冷静和乐观；说服老旧的观念和经验：执拗地反对过多使用抗生素和药物，对外公外婆、爷爷奶奶，乃至孩子爸爸的“消炎”、“压住病情”的要求尽力拖延；督促自己勤奋别偷懒：母乳到孩子2岁，使他获得更强的免疫力；每天给孩子清洁牙齿，尽管他的乳牙还没有全部萌出；更多地陪他玩，无论是室内还是户外，而不是把他交给电视机、平板电脑和手机……

很多时候，这些决定是一种考验——许多细节过去就过去了，做和不做，这样做和那样做，短期内看不出什么差别；何况，人都有意志薄弱和疲惫放松的时候，如果有更简单、更省力、尤其是让自己内心少一些煎熬的路，为什么不去走呢？更别提，几乎没有人不是一心为了孩子好，只不过观念所限，不知不觉中办了“错”事。

我有执著和较真的理由，每次想要马虎，想要放过自己的时候，我会提醒自己坚持。做母亲从来不是一条简单、容易、没有煎熬的路。当然，没必要弄得很苦情。能给孩子一笔终身的财富，每个父母心里都乐开了花。

我相信，今天很多父母也在做着同样的事。

不要纠结自己能不能给予。孩子的健康不是在他/她肉身出生的那一刻就注定的——作为父母，我们还有很多可以努力：拥有一种放眼一生的情怀，一颗开放的、随时准备学习的心，打不垮的毅力，磨不烂的耐心，而这些，只要我们愿意，就可以做到。

感谢我的爸爸妈妈。现在我也认同，相比金钱、美貌、地位、学识、经验、技能……健康是我真正能够留给孩子最棒的礼物。

健康也是《菁kids》长期关注的话题。在本期的特别策划中，我们就一些不可忽视的健康问题，采访了各方专家，希望能给爸爸妈妈们一些启示。当然，别忘了，这个月底又迎来了一年一度的万圣节，跟孩子们一起嗨吧，快乐可是健康的基石！

桂桂

副主编

菁家庭 Our Family

**马春蕙 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**

《菁kids》杂志执行出版人。在美国生活15年，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。加入True Run Media之后又回到北京。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》杂志编辑顾问，已在北京生活19年，是两个孩子的妈妈。从事媒体工作十余年，从《青年时报》、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**

《菁kids》杂志副主编。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

**李佳 Elva Li**

《菁kids》杂志编辑。出生在云南，成长在上海。2009年 来北京，2011年升级当妈。混血儿子William很可爱，就是长得基本不像妈妈这点让人郁闷。学的是中文，工作是写字。报纸、杂志、社交网站都曾涉猎。儿子的到来重新开启了她对世界的好奇心，同时也深感“妈妈”这职位难度超越任何工种。加入菁kids特别高兴，因为从此不寂寞，还能免费“职业进修”。新浪微博@AbsolutElva

**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15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

**白德 Badr Benjelloun**

来自摩洛哥的卡萨布兰卡，在北京生活了8年。加入True Run Media成为首席技术官前，他在旅游业工作了6年。不忙于技术工作的时候，他喜欢做自己热爱的事，比如听现场音乐，跳巴西战舞、烹饪或调酒。新浪微博@BeijingDaze识色北京

**郭挺 Joey Guo**

天津人，已在北京生活10多年。2002年底加入True Run Media，曾从事编辑助理工作，现为True Run Media视觉编辑，每天与众多摄影师及海量图片打交道，还为公司出版物The Beijinger的Inspect A Gadget栏目写稿和拍片。工作之余变身摄影家、美食家和营养学家。

**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

**罗肃 Susu Luo**

自2002年加入True Run Media以来，一直担任公司的艺术总监和the Beijinger的制作部经理。喜欢不惊艳不华丽，细品却风格独特、充满个性的思想、人物和事物。她坚信艺术的品质来自于对生活最细致的观察体会和一颗满怀浓情的敏感心灵，在点滴琐碎处，不张扬，不轻言，才能在人的心中长久存放，而艺术的灵魂，也会在不露声色间悄然展现。

**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。新浪微博@维萨絮visaxu京京carol

**李玥 Li Yue**

大渡河长大，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，骨子里还是一枚靠谱女青年。新浪微博@水纹路



2月号封面模特Ryan Wang的妈妈：

封面出来以后家里的亲戚朋友都很喜欢，Ryan的同学朋友也都很喜欢，学校还把这期杂志展出在了橱窗里。大家都很为Ryan骄傲。因为Ryan在加拿大国际学校已经是第四年了，所以已经是人缘很好了，这期杂志出了以后他变成了小明星，更多人认识他了。我们都很高兴。

《菁kids》
封面模特回访

5月号封面模特王天昊的妈妈：

孩子拍封面时一开始觉得挺好玩的，后来发觉不容易，和我说：“妈妈，我的脸都笑僵了”，通过这次经历他也懂得了做什么事都是要付出辛苦的。杂志出来后孩子在学校有好多人都认识他了，我觉得对于孩子还是有正面影响的，他更有公众意识，更严于律己了。上学期期末时有个同学因为矛盾给他的手臂划了一个大口子，他没争执没还手，自己去医院做了处理，我当时问他怎么想的，他说“你不是和我说要做得更好吗，我真的恨不得和他打一架，可是想到现在学校里的人都认识我，他打我了大家也都不认识他，我可不这么干”。身边的朋友通过这本杂志开始对国际化的学校有了更全面的了解，现在高知和海归越来越多，咱们的杂志也给他们在生活上和各方面的问题上都有帮助，挺好的。



6月号封面模特郭子腾的爸爸：

当时拍照的时候郭子腾就很适应，因为他给品牌拍过平面广告，比较有经验，镜头感很好。那期杂志出来后反响特别好。我们在微信朋友圈里发了一张封面的照片，我爱人同学的姨恰好关注了菁kids杂志微信号，也看见了那张图，还特地问那个孩子是不是郭子腾，很有趣。郭子腾的同学也羡慕他上了杂志封面。他自己也很自豪。关于菁kids杂志，我觉得选题内容符合大部分家长的需求。如果内容能够再接地气一些，比如做的选题里可以考虑到中高低端读者的需求，可能就可以覆盖更多的受众。

6月号封面模特牛董的妈妈：

当时拍照的时候是两个孩子一起拍的。其实我们觉得他拍的最好的一张没有登，有点小遗憾。那期杂志出来后，还有亲戚在某个医院里看到我们牛董上封面，很有意思。我身边的家长朋友都觉得杂志的发行面还应该更广一些，受众目前还有点小，能看到的地方还不多。建议菁kids利用自己的资源，举办一些国际夏令营，能让家长陪同孩子去国外纯英语环境提高英语水平的那种，这肯定比国内组织出去的夏令营要有质量。而且我们也会更信赖菁kids。

8月号封面模特谢明：

PTA那期挺有意思的，颜色很亮，把我拍得也很有力量感，人家都问我你这肌肉得天天上健身房练吧？连我的医生也看到了那期杂志。家里来个客人就会抢走一本，弄得我现在一本都没有了，你们还能匀点给我吗？（笑）就是有一点，我觉得“中国式PTA”可能不太贴切，可能“中国妈妈在PTA的影响力”更合适。看了这期杂志后，朋友们都知道我整天在忙什么了。杂志出了后，家人没怎么看，圈子不重叠。我自己是无所谓，朋友们看到都觉得惊喜。不过我还是觉得做PTA关键是团队的力量，对我的采访多少感觉焦点在我自己身上了，其实没有团队的话哪里做得成那么多事儿啊！我觉得你们杂志的内容挺好的，跟孩子各方面都相关，很多元化，版面也比较简洁。祝你们越办越好！



【更正启事】

《菁kids》杂志2013.9.16-10.20号第50页所刊乌巢Kro's Nest披萨店的地址有误，正确地址为乌巢三里屯店：朝阳区工体北路4号院 机电研究院内，电话：8523 6655；乌巢霄云路店：朝阳区霄云路35号，电话：8391 3131。特此更正，造成不便，敬请谅解。

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



Beijingkids第七届万圣节化妆派对

一年一度的beijingkids万圣节化妆派对已成功举办六届。经典的要糖、南瓜雕刻是保留节目，化妆巡游、亲子合影、脸部彩绘、亲子游戏和丰盛的美食更不会少。参加活动盛装打扮的不只是爸爸妈妈和大孩子、小朋友，数月大的婴儿宝宝们也能领略现场嗨翻天的气氛。今年的派对仍将在王府井希尔顿酒店举行，现在已经开始召集小魔女、小妖精、小鬼怪啦！全城最出名最搞怪的beijingkids第七届万圣节派对不容错过，三场盛宴给爸爸妈妈和孩子们充裕选择。活动需提前报名购票，可包桌或个人购票，beijingkids会员享受优惠。详情可电话咨询。

时间：10月25日18:00-21:00（第一场）；10月26日10:30-14:00（第二场）；18:00-21:00（第三场）

地址：王府井希尔顿酒店

购票咨询电话：5820 7700转866

邮箱：events@beijing-kids.com

美国亲子喜剧《小丑先生的假日》

国际级喜剧大师高云叔叔（Moshe Cohen）2013年首度来华！酷似活地·亚伦的外表，查理·卓别林的动作举止，只是看着他已叫人捧腹不已，他致力于用笑声拯救地球，最拿手的莫过于在小丑喜剧中融入禅学理念和东洋元素，30年来先后在全球40多个地方发放笑弹。他化身友好先生，巡回欧美舞台整蛊搞怪，还成立无国界小丑，经常到战乱地区和难民营传播欢乐和笑声。看似笨手笨脚，却会用鼻孔吹口琴，出色的魔术、杂耍更是一幕接一幕！

价格：50元-160元

时间：10月26日

地址：中国儿童中心（西城区平安西大街43号）

订票电话：400 610 3721（大麦网）

世界公园消夏环球风情文化系列活动

此次活动将上演200场环球歌舞荟萃演出，150场盛大花车巡游表演。不同国家、不同民族的歌舞汇聚成炫彩的世界。公园成五大方组阵：非洲板块之高原微笑，南美板块之炫彩桑巴，欧洲板块之耶欧罗巴，中东风情之神秘面纱和亚太板块之东方神韵。活动有大型露天舞台演出-世界一家亲，有俄罗斯、乌干达等多支艺术团体演出，还有泰国大象趣味运动，全部演出免费观看。

价格：成人100元，学生60元

时间：即日至10月31日 8:00-17:00

地址：世界公园（丰台区花乡丰葆路158号）

电话：8361 3681, 8361 3685

网址：www.beijingworldpark.com.cn

适合带孩子一起去的复古香槟早午餐——北京金融街威斯汀大酒店

北京金融街威斯汀大酒店屡获殊荣的味餐厅和Prego意大利餐厅隆重推出经典80年代复古香槟早午餐。特色冰雕展示及精致世界美食美酒温润味蕾，是您和家人朋友畅享美食，回味经典的最佳去处。更有可爱的功夫熊猫和小丑做气球和小朋友们拍照，魔术师现场魔术表演，巨型充气城堡和动画包间也是小朋友们欢度周末的理想场所。

价格：每位人民币458元+15%服务费，含无限量畅饮法国凯歌黄牌特级香槟、各色优质红白葡萄酒、啤酒、特调热带水果鸡尾酒及软饮

时间：9月1日起每周日上午11:30-15:00

地址：北京金融街威斯汀大酒店一楼

电话：6629 7810

音乐剧《妈妈咪呀！》中文版

一票难求的音乐剧《妈妈咪呀！》又来了，8月起，这部世界第一音乐剧中文版在全国展开巡演。看过妈妈咪呀，才知道什么叫真正的红遍全球，这是一场能让观众激动不已，带给他们无限欢乐的演出。没有看过的朋友们，这次千万不要错过。19个城市，演出292场，45万观众。在刷新了中国舞台演出的诸多记录后，《妈妈咪呀！》中文版载誉归来。北京的演出年底开始，元旦前后，空出你的档期好了。

价格：80-880元

时间：12月29日-2014年1月24日19:30-22:00

地址：世纪剧院大剧场

订票电话：6468 6708

变形金刚中国大展

由变形金刚品牌的拥有者—美国孩之宝公司授权香港亚太第一卫视传媒集团打造的“变形金刚中国大展”首次登陆北京。为了能让更多的外地变形金刚爱好者有更充裕的时间赴会，本次活动将历时43天，至10月28日闭幕。这也是官方授权在中国大陆举办的相关活动中展期最长的一次。北京国粹苑的4000平米活动厅将展出超过2000件的变形金刚珍藏玩具模型，销售多款经官方授权的大展特别定制的限量衍生品。多位变形金刚中国收藏达人将应约出席大展，和与会的观众交流互动。

时间：9月16日-10月28日

地址：北京国粹苑艺术品交易中心（通惠河南岸）

订票电话：400 622 8228



法语联盟国际摄影大赛

那些最古老的人类文明总是带有有游戏的痕迹，无论是在群体当中还是个体行为，某些游戏行为，甚至被赋予在神的性格当中。自有人类存在开始，我们便无法离开各种游戏行为。游戏非凡的多样性，满足了人类的各种需求和情感：游戏行为有时候是为了找乐子，有时是为了打发时间，但同时也在学习，克服困难，有时是为了生存，为了寻求一个机会或是惊恐与刺激。游戏行为强烈表达了人性以及人类文化的多元性。法语联盟基金会第四届世界摄影大赛的主题为《大地上的游戏》。参赛要求：18岁以上的业余摄影爱好者（不以摄影为生，不出售摄影作品，没有签约影廊）向 concoursphoto@afchine.org 发送参赛申请，收到回复邮件后填写申请表格，并在2013年11月15日之前，将电子版作品（TIFF或JPEG格式，尺寸：30x40 cm, 300dpi）发送至 concoursphoto@afchine.org。**获胜者奖励：**一等奖一名：为期一周的巴黎艺术之旅，巴黎画廊举办个展（费用由法语联盟承担）。二等奖20名：获胜者作品将在法语联盟全球各分校展出。

投稿日期：9月1日-11月15日

“世界单板日”（by riders for riders）归来

由世界各地的滑雪板爱好者筹办的第八届世界单板滑雪日活动。今年的目标同往年一样：组织免费的单板滑雪开放日，迎接每个对单板滑雪感兴趣，想要探索滑雪的体验者，共同分享单板运动的无穷乐趣，以及最重要的，一起享受这非同寻常的完美的一天。2012年，世界单板日在全世界35个国家共举办了152场活动，吸引了超过10万名参与者。今年的活动将包括：比赛，单板初学者教学，装备测试，演示，专业滑手见面会，音乐会，视频比赛等。现场提供各种饮料，及其它众多特色活动。提前预览并关注世界单板日的最新消息，可参见：

世界单板日微博： weibo.com/wsdasia

facebook： www.facebook.com/pages/World-Snowboard-DAY/155204107831564

twitter： www.twitter.com/wdsnowboardday

时间：12月22日

咨询电话： 150 1152 7797（王阿莲）

邮箱： wsd@corepowerasia.com

网址： www.world-snowboard-day.com

2013年百望山红叶节

每年10月，百望山近千亩红叶林竞相展艳，红得透亮，红得醉人。两个最佳观赏地点，一处是友谊亭，另一处是百望山峰顶的揽枫亭。千林红树宛如火伞齐张。看近山红叶，苍松翠柏相掩映，红叶越发艳丽。这里看红叶更有趣的是每当夕阳西下，晚霞和红叶交相辉映，更给人以奇妙神秘的幻觉。实有广色朱翠，幻色炫彩，使人遐思迩想。

价格：7元

时间：即日至11月30日

地址：海淀区黑山扈北口19号 百望山森林公园



博识梦飞幼儿园万圣节奇幻城堡

万圣节即将来临，美丽的Muffy's，在10月26日将化身万圣节奇幻城堡！在此邀请所有勇敢的小朋友们，和爸爸妈妈一起来感受万圣节的魔幻魅力吧！小恶魔王国，万圣潮人大变身，魔王出巡，好玩的万圣游游戏，绝对让您印象深刻，不虚此行！

年龄：2-14岁

时间：10月26日 10:00-11:30

地址： Muffy's望京园区（朝阳区望京西路北小河公园东门博识梦飞幼儿园）

报名电话： 5734 3380

Events

活动备忘录

时间：每周六15:00-17:00



北京王府井希尔顿儿童烹饪课堂

演出

益智趣味儿童剧《三只小猪·变变变》

延续了《小吉普变变变》的风格，上半场以各种日常生活用品变化成孩子们想象不到的生命体为主，在“变化”的基础上，更加入了“魔术”的元素，三个演员在两块可以滑动的背板后面快速变换站立的位置，令家长和小朋友感到新奇。

最出风头的其实是颇有“灰太郎”气质的“大灰狼”，相信演出结束后，所有人都会爱上这个傻傻的坏蛋。

价格：单张100，2张180元，3张270元
时间：10月19日-27日

地址：中国儿童剧场四层（东安门大街64号）
订票电话：400 610 3721（大麦网）

儿童音乐剧《博物馆的秘密》

城市孩子们和小蝈蝈嘟嘟相约在博物馆，里面有好多好多嘟嘟没有见过的动物呢！……可是谁也没有想到，在博物馆里，嘟嘟遇到了一个名叫“阿嘎布”的原始人，他复活了！阿嘎布带着小蝈蝈嘟嘟走进了远古时代，嘟嘟看到了那时候的人类。石器时代的古猿，钻木取火的能人，消失的猛犸象，智人、现代人，一幅幅生动的画面出现在嘟嘟的眼前，她穿越在从前和今天的世界中。

价格：2人套票300元起，3人套票380元起
时间：10月19日-12月31日
地址：中杂（东图）剧场（东城区交

道口东大街85号）

订票电话：400 610 3721（大麦网）

2013国家大剧院舞蹈节：蒙特卡洛芭蕾舞团《罗密欧与朱丽叶》

凯普莱特和蒙太古是一座城市的两大家族，这两大家族有深刻的世仇，经常械斗。蒙太古家有个儿子叫罗密欧，17岁，品学端庄，是个大家都很喜欢的小伙子。可他在一次宴会上，被凯普莱特家的独生女儿朱丽叶深深吸引住了。这天晚上，朱丽叶是宴会的主角，13岁的她美若天仙。罗密欧上前向朱丽叶表达了自己的爱慕之情，朱丽叶也对罗密欧有好感。可是当时双方都不知道对方的身份……

票价：160/220/280/450/550/600/680/880
时间：10月23日-24日

地址：国家大剧院歌剧院（西城区西长安街2号）

电话：6655 0000

网址：www.chncpa.org

2013国家大剧院舞蹈节：云门舞集2《断章》

《断章》原名Oculus，拉丁文原义是“眼睛”，或指眼状窗孔，一如罗马万神殿大圆穹顶毫无遮盖的圆窗口。或许已故的编舞家伍国柱是想说，在层层束缚的生命里，也可以看得到天光，看得到希望。伍国柱本人则曾写道：“我希望在《断章》里，舞动些希望，单纯地透过舞蹈，和人说说话。”云门舞集2是享誉国际的编舞家林怀民在云门舞集25周年时创立的

另一个舞蹈团，提供编舞家创作的平台，让年轻舞者为全民起舞。2012年首度到大陆巡演，便以其生动的个性和活泼昂扬的气质感染了观众。

价格：VIP/580/500/420/300/180元

时间：10月25日-26日

地址：国家大剧院戏剧场（西城区西长安街2号）

电话：6655 0000

网址：www.chncpa.org

美国亲子喜剧《小丑先生的假日》

国际级喜剧大师高云叔叔（Moshe Cohen）2013年首度来华。酷似活地·亚伦的外表，查理·卓别林的动作举止，只是望着他已叫人捧腹不已，这就是高云叔叔。看似笨手笨脚，却会用鼻孔吹口琴，出色的魔术、杂耍更是一幕接一幕！他时而用胶喉奏乐，时而和胶袋跳舞，手上的一个小道具，里面件件是宝：大砖头、小企鹅……陆续登场！那份笨拙又温馨的幽默叫人捧腹，举手投足间无不引来全场的掌声。

价格：50元-160元

时间：10月26日

地址：中国儿童中心（西城区平安西大街43号）

订票电话：400 610 3721（大麦网）

世界公园环球风情文化系列活动

此次活动将上演200场环球歌舞荟萃演出，150场盛大花车巡游表演。不同国家、不同民族的歌舞汇聚成炫彩的世界。公园成五大方阵：非洲板块之高原微笑，南美板块之炫彩桑巴，欧洲板块之耶欧罗巴，中东风情之神秘面纱和亚太板块之东方神韵。活动有大型露天舞台演出-世界一家亲，有俄罗斯、乌干达等多支艺术团体演出，还有泰国大象趣味运动，全部演出免费观看。

价格：成人100元，学生60元

时间：即日至10月31日 8:00-17:00

地址：世界公园（丰台区花乡丰葆路158号）

电话：8361 3681, 8361 3685

网址：www.beijingworldpark.com.cn

亲子音乐会：哆唻咪和大灰鸡

哆唻咪和大灰鸡接到动物国狮子国王的邀请，参加动物狂欢节，可把他们美坏了。可是，狂欢节的地点为什么不在动物园，而在音乐厅呢？他们请教指挥叔叔才明白原委，用乐器模拟动物原来那么传神。音乐世界真是无奇不有啊！ACCENT乐团诞生于2012年

3月。从一个灼灼灵感到如今的雏形初具，它已吸引了众位杰出音乐家的倾情加盟。2012-2013年的第一个音乐季，ACCENT将在北京音乐厅等全国数十个最核心平台的演出中登场。

价格：80元-380元

时间：11月9日 10:30

地址：北京音乐厅（西城区北新华街1号）

订票电话：6605 7006

天空之城——久石让宫崎骏动漫视听音乐会

久石让，中国年轻一代的动漫迷们都耳熟能详，久石让的音乐，有一种能勾起心底最纯真的力量，被人们称为触动灵魂的乐者。次音乐会主办方邀请几十位专业演奏家为大家带来一场完美的视听盛宴。本次音乐会不仅将演奏《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》《水之旅人》《坂上之云》。本场音乐会还特别编辑了宫崎骏动画作品，画面与音乐完美契合，把人们的思绪带入一个浪漫且充满梦幻色彩的世界。

价格：100元-580元

时间：11月9日19:30

地址：北京音乐厅（西城区北新华街1号）

订票电话：6605 7006

大河之舞之《舞起狂澜》北京站

在全球盛演18年后，大河之舞的制作团队推出了全新的作品《舞起狂澜》Heartbeat of Home。作为大河之舞的姊妹篇，大河之舞之《舞起狂澜》意在传递心跳的兴奋，这种兴奋随着节目的推进而增长，以一个“大过生命”的高潮结束。与大河之舞相比，除了标志性的爱尔兰踢踏舞，弗拉门戈舞，美式踢踏舞之外，更加融合了拉丁，非洲，东方的艺术元素，而舞台3D投影技术的完美结合将带给观众全新的观演体验。该演出还派出了世界级阵容的36个演员，并包含由获奖作曲家布来恩·拜仁创作的新曲子。

价格：180-1500

时间：11月29日-12月1日 19:30-22:00

地址：首都体育馆

电话：400 610 3721（大麦网）

中国国家芭蕾舞团芭蕾舞剧《堂·吉诃德》

为了缅怀伟大的芭蕾艺术家、传奇

的天才芭蕾舞演员和编导鲁道夫·纽里耶夫，在纽里耶夫先生去世20周年之际，中国国家芭蕾舞团于2013年9月复排并演出纽里耶夫版《堂·吉诃德》。首演于1869年12月的古典芭蕾舞剧《堂·吉诃德》是马里乌斯·彼季帕的名作，由路德维希·明库斯作曲。该剧是根据西班牙著名文学家米盖尔·塞万提斯同名小说改编的。鲁道夫·纽里耶夫改编的《堂·吉诃德》将俄罗斯学派的热情与西方芭蕾的演技融合在一起，使演员的技巧水平充分发挥。价格：VIP/400/350/300/240/120/100/80元时间：11月19日-20日地址：国家大剧院歌剧院电话：6655 0000

音乐剧《妈妈咪呀！》中文版

一票难求的“妈妈咪呀”又来了，8月起这部世界第一音乐剧将在全国展开巡演。看过妈妈咪呀，才知道什么叫真正的红遍全球，这是一场能让你激动不已，带给你无限欢乐的演出。没有看过的朋友们，这次千万不要错过。19个城市，演出292场，45万观众。在刷新了中国舞台演出的诸多记录后，《妈妈咪呀！》中文版载誉归来。价格：80-880元时间：12月29日-2014年1月24日19:30-22:00地址：世纪剧院大剧场订票电话：6468 6708

爱乐汇·德国汉堡交响乐团2014北京新年音乐会

德国汉堡交响乐团共有注册音乐演奏家、歌唱家共计180多人，乐团常年在全世界各地进行巡回演出，在欧洲各大著名音乐厅和歌剧院里都能常年欣赏到他们的音乐会。他们还定期受邀在德国莱茵斯堡的皇宫和奥地利歌剧院进行演出。众多世界著名指挥大师多次亲自执棒该乐团并且与该乐团合作，世界著名音乐家、歌唱家们都与该团有过合作并同台演出。票价：180元-1680元时间：12月31日 19:39地址：北京音乐厅（西城区北新华街1号）订票电话：6605 7006

亲子休闲

历险恐龙岛主题嘉年华

这是一个以恐龙为主题，以上儿舞台戏剧表演为载体，以亲子互动游戏为体验的复合型青少年主题乐园。室内近8千平米，总占地面积2万多平米，各类教育及娱乐项目多达数十种，满足不同年龄段孩子的玩乐需求。展区包括：实景仿真恐龙展，恐龙星球3D电影，我们希望，借儿童喜爱的动物，传达素质教育理念。我们试图通

过3D建模的方式，仿真复原形态各异的各种恐龙。我们试图以时空隧道的实景呈现，揭秘远古历史的N个精彩瞬间，重现恐龙王国的巨幅画卷！票价：亲子套票160元，家庭套票190元时间：即日至11月15日地点：蟹岛会议中心订票电话：400 610 3721（大麦网）

法语联盟国际摄影大赛

那些最古老的人类文明总是带有有游戏的痕迹，无论是在群体当中还是个体行为，某些游戏行为，甚至被赋予在神的性格当中。自有人类存在开始，我们便无法离开各种游戏行为。游戏非凡的多样性，满足了人类的各种需求和情感：游戏行为有时候是为了找乐子，有时是为了打发时间，但同时也在学习，也在克服困难，有时是为了生存，为了寻求一个机会或是惊恐与刺激。游戏行为强烈表达了人性以及人类文化的多元性。法语联盟基金会第四届世界摄影大赛的主题为《大地上的游戏》。参赛要求：18岁以上的业余摄影爱好者（不以摄影为生，不出售摄影作品，没有签约影廊）向 concoursphoto@afchine.org 发送参赛申请，收到回复邮件后填写申请表格，并在2013年11月15日之前，将电子版作品(TIFF 或 JPEG 格式，尺寸：30x40 cm, 300dpi)发送至 concoursphoto@afchine.org

投稿日期：9月1日-11月15日

获胜者奖励：一等奖一名：为期一周的巴黎艺术之旅，巴黎画廊举办个展（费用由法语联盟承担）。二等奖20名：获胜者作品将在法语联盟全球各分校展出。

适合带孩子去的复古香槟早午餐——北京金融街威斯汀大酒店

北京金融街威斯汀大酒店屡获殊荣的味餐厅和Prego意大利餐厅隆重推出经典80年代复古香槟早午餐。特色冰雕展示及精致世界美食美酒温润味蕾，是您和家人朋友畅享美食，回味经典的最佳去处。更有可爱的功夫熊猫和小丑和小朋友们拍照，魔术师现场魔术表演，巨型充气城堡和动画包间也是小朋友们欢度周末的理想场所。

价格：每位人民币458元+15%服务费，含无限量畅饮法国凯歌黄牌特级香槟、各色优质红白葡萄酒、啤酒、特调热带水果鸡尾酒及软饮

时间：9月1日起每周日11:30-15:00

地址：北京金融街威斯汀大酒店一楼
电话：6629 7810

变形金刚中国大展

由变形金刚品牌的拥有者——美国孩之宝公司授权香港亚太第一卫视传媒集团打造的“变形金刚中国大展”首次

Special production for registered and perspective families of Keystone

登陆北京。为了能让更多的外地变形金刚爱好者有更充裕的时间赴会，本次活动将历时43天，至10月28日闭幕。这也是官方授权在中国大陆举办的相关活动中展期最长的一次。北京国粹苑的4000平米活动厅将展出超过2000件的变形金刚珍藏玩具模型，销售多款经官方授权的大展特别定制的限量衍生品。多位变形金刚中国收藏达人将应约出席大展，和与会的观众交流互动。

时间：9月16日-10月28日

地址：北京国粹苑艺术品交易中心（通惠河南岸）

订票电话：400 622 8228

2013年百望山红叶节

每年10月，百望山近千亩红叶林竞相展艳，红得透亮，红得醉人。在百望山赏红叶有两个最佳地点，一处是友谊亭；另一处是百望山顶峰的揽枫亭。千林红树宛如火伞齐张。看近山红叶，苍松翠柏相掩映，红叶越发艳丽。这里看红叶更有趣的是每当夕阳西下，晚霞和红叶交相辉映，更给人以奇妙神秘的幻觉。实有广色朱翠，幻色炫彩，使人遐思迩想。

价格：7元

时间：即日至11月30日

地址：海淀区黑山扈北口19号 百望山森林公园

Beijingkids第七届万圣节化妆派对

一年一度的beijingkids万圣节化妆派对已成功举办六届。经典的要糖、南瓜雕刻是保留节目，化妆巡游、亲子合影、脸部彩绘、亲子游戏和丰盛的美食更不会少。参加活动盛装打扮的不只是爸爸妈妈和大孩子、小朋友，数月大的婴儿宝宝们也能领略现场嗨翻天的气氛。今年的派对仍将在王府井

希尔顿酒店举行，现在已经开始召集小魔女、小妖精、小鬼怪啦！全城最出名最搞怪的beijingkids第七届万圣节派对不容错过，三场盛宴给爸爸妈妈和孩子们充裕选择。活动需提前报名购票，可包桌或个人购票，beijingkids会员享受优惠。详情可电话咨询。

时间：10月25日18:00-21:00（第一场），10月26日10:30-14:00（第二场），18:00-21:00（第三场）

地址：王府井希尔顿酒店

购票咨询电话：5820 7700转866

邮箱：events@beijing-kids.com

游艺家庭艺术日——安迪·沃霍尔展览参访

游艺时光将于10月26日举办新一次的家庭艺术日活动，本次活动参观在中央美术学院美术馆展出的名为“安迪·沃霍尔：15分钟的永恒”的回顾展。通过这次参访活动孩子们不仅会了解学习艺术家的生平、创作思路与表现手法，还会完成自己的一幅作品。

年龄：5岁以上（限1名家长陪同）

价格：220元/人

时间：10月26日

报名地点：游艺时光小区艺术中心（顺义区欧陆时尚购物中心L507A）

活动地点：中央美术学院美术馆（北京市朝阳区花家地南街8号）

电话：8046 1820

邮件：bj_mactime@hotmail.com

博识梦飞幼儿园万圣节奇幻城堡

万圣节即将来临……美丽的Muffy's，在10月26日将化身万圣节奇幻城堡！在此邀请所有勇敢的小朋友们，和爸爸妈妈一起来感受万圣节的魔幻魅力吧！小恶魔王国，万圣潮人大变身，魔王出巡，好玩的万圣节游戏，绝对让您印象深刻，不虚此行！

时间：10月开始的每个周末



艺术家带你玩戏剧

年龄：2-14岁

时间：10月26日10:00-11:30

地址：Muffy's望京园区

报名电话：5734 3380

《菁kids》教育沙龙——“迈向美国顶尖私立高中教育分享会”

就读美国高中对申请美国大学有哪些帮助？美国顶尖私立高中介绍？招生官员看重哪些素质？主讲嘉宾有：成安教育董事长Cecilia Chan，毕业于美国著名的最古老的波士顿拉丁学校（1635年成立），现为该校筹款委员会的主要成员，哈佛大学肯尼迪政府学院院长委员会委员，美国纽约科学院最高顾问理事会委员。Dr. Eric Widmer，毕业于美国顶尖私立高中Deerfield Academy及哈佛大学，曾担任布朗大学招生主任，Deerfield Academy校长，并受约旦国王邀请，创办约旦国王学院且担任校长。人数：限二十五人，报名从速。

时间：10月28日10:00-12:00

地址：FLAMME 牛排餐厅（三里屯19号院三里屯太古里南区4号楼3楼S4-33号）

咨询及报名电话：5820 7700 转 853

邮件：marketing@truerun.com

艺术家带你玩戏剧

每一个孩子都是天生的艺术家，孩子需要的只是发现与打开。山派戏剧艺术中心，将从十月起对外开放，于每周末上演实验童话戏剧和开展一系列“戏剧打开之旅”主题工作坊体验课。在戏剧美育课程里，孩子们将在国内著名艺术家的带领下体验、创造出自己为主角的作品。我们相信，创造是最大的能力，创造从自身开始，我们设计的打开之旅希望能引导孩子和家长在生活中最自然的条件下，去发现自己，表现自己，创造和享有身边的艺术。亲自带领孩子上课的艺术家有：王好（国际知名舞团陶身体剧场资深舞者）、小河（著名实验音乐家）、熊亮（著名绘本作家、诗人、现代水墨画家）。整个学习的过程更是一个艺术体验、艺术创造的过程。

时间：10月开始的每个周末

地址：朝阳区广渠路3号竞园产业园区35B

电话：8721 5635

网址：www.sunpaiart.com

克莱恩夫妇慈善晚宴The 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。详情咨询邮箱。

时间：11月2日

邮箱：elise@chifanforcharity.org

2013北京扶轮社合家欢公益集市

一年一度的北京扶轮社慈善集市又来了，今年集市为大家带来更新鲜，更有创意的商品。小朋友现场还能与美术老师现场创作自己的小作品。现场活动项目包括：学生表演、人文对话。小朋友画展与拍卖；现场购买原创工艺品、时尚生活产品、有机产品、美酒美食和养生美容产品。

时间：11月9日-10日（周六、日）10:00-17:00

地址：朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基大酒店

北京王府井希尔顿儿童烹饪课堂

王府井希尔顿儿童烹饪课堂自2008年在酒店万斯阁西餐厅创办以来一直备受小朋友和家长的青睐。来自酒店中餐和西餐饼房的大厨们为了满足“小厨师”们的需求，每周精心安排两种体验课堂。种类也由最初的简单小饼干制作到一系列可口菜肴和甜品。马上预定吧！现在还可以为您的孩子特别定制“生日会烹饪派对”或者更多定制主题烹饪派对。每周主题不尽相同，孩子们课堂上制作的美食亦可带回家哦！

时间：每周六15:00-17:00

价格：150元

地址：北京王府井希尔顿酒店

“世界单板日”（by riders for riders）归来

由世界各地的滑雪板爱好者筹办，今年为第八届，目标同往年一样：组织免费的单板滑雪开放日，迎接每个对单板滑雪感兴趣，想要探索滑雪的体验者，共同分享单板运动的无穷乐趣，2012年，世界单板日在全世界35个国家共举办了152场活动，吸引了超过10万名参与者。今年的活动包括：比赛，单板初学者教学，装备测试，演示，专业滑手见面会，音乐会，视频比赛等。现场提供各种饮料，及其他众多特色活动。提前预览并关注世界单板日的最新消息，可参见：

世界单板日微博：weibo.com/wsdasia

facebook：www.facebook.com/pages/World-Snowboard-DAY/155204107831564

twitter：www.twitter.com/wdsnowboardday

时间：12月22日

咨询电话：150 1152 7797（王阿莲）

邮箱：wsd@corepowerasia.com

网址：www.world-snowboard-day.com

天真表情

Cute Faces



● Patrick-5个月-英国



● 豆豆-7岁-中国



● Neil-3岁-中国



● Cherry-4岁-中国



● Dawson-1岁-英国



● 杉杉-3岁-中国



● Nica-2岁-菲律宾

— 142摄影工作室



如何拍摄室内家庭人像（一）

文·Dave

图: 美国乐童万色儿童影像机构

其实, 只要光线不是过于阴暗, 在家里的任何地方都可以拍摄人像。

如果在**白天拍摄, 最好选择窗户大一点儿的环境**, 比如主卧室, 一般这里光线比较充足, 且有薄薄的白色纱帘可以过滤强烈的日光。(请注意根据拍摄时间来调整光线, **基本原则就是: 如果光线直接照在被摄人物身上, 我们建议您过滤遮挡光线, 如果日光是漫反射进入室内的话, 就不需要过滤。**) 如果是**夜晚拍摄, 也需要注意光线充足**, 这样, 既能保持较高的快门速度, 也能使用较低的感光度, 利于后期成像。

请注意房间内是否有大面积色彩艳丽的物品, 它会影响到后期颜色。被摄体前后光线的比例最好能控制在1: 3以上, 可以用反光板的远近和背景亮度要求来调整光线的比例。多尝试, 想办法让照片更加温馨柔和而又清晰, 后期处理时也会轻松很多。



Dave, 专业儿童摄影师, 美国专业儿童摄影联盟会员。从事儿童摄影及相关广告拍摄9年, 多次获世界儿童摄影大奖。现任美国乐童万色儿童影像机构(详见p60分类信息)技术指导, 多次为《菁kids》杂志拍摄封面。

准备相机时, 需要根据室内光线来调整被摄人物的曝光。几个建议:

1. 选用较大光圈(数值越小实际孔径越大), 因为室内空间小, 背景杂物影响拍摄主体在画面中的效果。
2. 尽量选用较高的快门速度, 建议在1/60以上, 这样能保证图片不至于太脱焦。另外, 如果拍的是爱动的宝宝, 快门速度最好在1/125以上。

另外, 不要把照片拍得像纪念照, 也就是**不要摆拍**。可以多尝试抓拍。多练习会让眼力逐步提高, 逐渐形成自己的“快门瞬间”。家庭拍摄的主题是温馨, 对温馨每个人有不同理解。我认为不需要太纠结在照片本身的艺术价值上, 最重要的是您记录了这个快乐的瞬间。

F(光圈): 1.4
T(快门速度): 1/200
ISO(感光度): 200
镜头: 50MM
拍摄时间: 15:00

窗户



反光板

任何有价值的新鲜社区资讯，欢迎与我们分享！
Email: jing_editor@truerun.com, 如有大图请发送jing.editor@yahoo.com.cn



美国国家航空航天局人士到访ISB

9月26日，美国国家航空航天局行政官员Maj. Gen. Charles Frank Bolden, Jr., (USMC-Ret.) 参观访问了北京顺义国际学校 (ISB)，并对2500多名师生演讲，让大家了解到更多宇宙、空间站、地球的知识和奥秘。他还呼吁大家要共同关爱我们赖以生存的地球。此后还进行了互动问答环节，学生们踊跃提问。

侨福芳草地周年庆派对

“灿烂芳草地 你我艺周年”侨福芳草地迎来了一周岁生日，9月14日晚，侨福芳草地盛装亮相，携馆内众多品牌举办了光影绚烂的VIP专场狂欢派对。精心挑选的独卖商品、惊喜折扣的买赠活动、缤纷炫目的时装预览，更有精彩梦幻的太阳剧团特邀献上震撼表演，璀璨耀眼的狂欢之夜为侨福芳草地“艺”周年庆典活动正式拉开序幕。

北京首都机场希尔顿酒店与“星星的孩子”共度中秋佳节

中秋佳节之际，北京首都机场希尔顿酒店蓝色能量社区分会组织志愿者来到北京星星雨教育研究所与自闭症儿童和家长们共度中秋。蓝色能量的志愿者们为在场的50多位孩子和家长们准备了精彩的互动游戏和礼物、吉他弹唱表演、酒店全体员工的祝福语海报以及美味的希尔顿酒店月饼。为了表达对家长们的祝福，志愿者同样为每位家长准备了一封信，用真情来感谢父母对孩子们的辛苦付出。5个小时的志愿活动结束后，志愿者们纷纷表示受益匪浅并愿意再次来到星星雨帮助更多的孩子们，用自己的实际行动来呼唤更多的社会力量来关注自闭症儿童。奉献点滴力量，呼唤全社会的力量关注自闭症儿童。

桑德伯格中国行之“长江大讲堂”暨中信信睿新媒体启动仪式

9月10日，Facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格(Sheryl Sandberg)携新书《向前一步:女性，工作及领导意志》(Lean In: Women, Work, and the Will to Lead)来到中国，希望激励中国女性也能够勇敢地追求自己的目标，实现事业与家庭生活的完美平衡。她为什么能这样工作，那样生活？她身上隐藏着哪些女性领导力的密码？当晚，中信出版社、信睿新媒体联合长江商学院，共同主办“桑德伯格中国行之‘长江大讲堂’暨中信信睿新媒体启动仪式”，邀硅谷传奇女性与中国商业精英共聚一堂，共话女性领导力及商业创新的魔幻未来。桑德伯格与到场人士进行了互动。

慈善高尔夫球赛为西部孤残儿童募款

9月25日，由瑞尔齿科主办的第三届“瑞尔杯”慈善高尔夫球赛在北京天竺乡村高尔夫俱乐部球开赛，活动募集的所有善款全部捐助给西部孤残儿童。



匠心之轮国际网球中心欢迎院长卡洛斯回国

9月10日李娜教练卡洛斯罗德里格斯从美国回到北京，刚下飞机他就马不停蹄地赶往匠心之轮国际网球中心。作为中国一姐李娜的教练，卡洛斯刚刚陪同李娜打完美网的比赛，在他的指导下，李娜职业生涯中首次打进美网四强并有非常优异的表现。而作为匠心之轮院长并负责学院日常教学工作的卡洛斯，他的工作重心平时都在学院训练的孩子们身上。欢迎卡洛斯回家！

博识梦飞博识美语教师获五星金牌教师称号

9月6日，“第三届全国课外教育五星金牌教师评选”揭晓了最终结果。经过激烈的角逐，博识梦飞幼儿园的Adam老师以及博识美语的Kevin老师，摘得了全国课外教育五星金牌教师的桂冠。

“神奇校车”开进社区图书馆

9月17日上午，儿童科普图书《神奇校车》系列作者乔安娜柯尔和布鲁斯迪根走进橡树湾社区图书馆，与附近读者会面，并展开了一场“儿童科普图书创作与推广”的小型专家研讨会。《神奇校车》是美国国家图书馆推荐给全美学龄前儿童和小学生的课外自然科普读物，参与研讨的嘉宾认为，回顾儿童阅读近十年的发展，家长们为孩子选书的焦点已逐渐从最初的单一故事类逐渐过渡到科学、数学等细分领域中。活动还有作者与小朋友互动缓解，十分精彩。

六派出所可申办出入境证件

从本月起，北京市公安局将在六个派出所增设中国公民出入境证件受理站点。届时，申请人可在北京市公安局网站出入境管理办事大厅网页进行预约，审核通过后，按照预约时间、地点递交申请。出入境证件办结后，需要到所属分县局出入境接待大厅领取。增设派出所受理站点为：东城分局北新桥派出所，西城分局月坛派出所，朝阳分局东风派出所，海淀分局上地派出所，海淀分局曙光派出所，海淀分局甘家口派出所。办公时间为周一至周六（法定节假日除外）9:00至12:00，14:00至17:30。

中小学年底前全部挂牌督学

国务院教育督导委员会办公室日前印发《中小学校责任督学挂牌督导办法》。根据《办法》，全国30多万所中小学到今年底均将配置挂牌责任督学，对学校的招生、管理、课程设置、师德建设以及学生减负等问题进行经常性督导。北京市人民政府教育督导室表示，北京市将结合首都教育实际，认真研究落实办法。教育部督督办主任介绍，责任督学主要从在职和退休的校长、教师、教研人员和行政人员中遴选，须具备本科学历和十年教育教学经验，可以专兼结合。责任督学的五项基本职责：一是对学校依法依规办学进行监督；二是对学校管理和教育教学进行指导；三是受理、核实相关举报和投诉；四是发现问题并督促学校整改；五是向教育督导部门报告情况，并向政府有关部门提出意见。

“我们的视界绘无限” — Crayola绘儿乐品牌见面会

2013年9月7日，美国领先儿童美术用品品牌绘儿乐(Crayola)于中国儿童中心成功举办“我们的视界绘无限”品牌见面会。当日，绘儿乐亚洲总经理Kelly Tung及中国儿童中心教育活动部部长王秀江亲临现场，针对儿童创造力培养及发展等话题展开了深入的探讨，绘儿乐也进一步分享了在这一领域的丰富研究经验及品牌观点。会上，绘儿乐携手中国儿童中心，于现场共同发布了《中国儿童创造力培养调查报告》。作为儿童美术用品的领导者，多年以来，绘儿乐于美国展开了极为多样的相关调研项目，始终致力于协助家长及教育工作者最大限度的激发儿童的创造力。此次，绘儿乐邀中国儿童教育的顶尖权威机构——中国儿童中心，展开了一系列的课题研究，旨在为中国儿童的创造力培养发掘新的视角及启示，为每一个中国儿童打造充满乐趣及无限可能的童年及未来。

淘粪工下井时晕倒 中学生人工呼吸施救

9月12日下午，两名管道清洁工人在车公庄大街进行污水井巡查时被熏倒，在施救过程中，一位路过的中学生为晕倒的粪工进行人工呼吸、按胸施救，挽回一名工人的生命。救人学生系西城区外国语学校一名初二男生，名叫陈文翘楚，自学过急救知识。向他致敬！

和睦家家庭医疗推出关爱老人健康活动

和睦家家庭医疗于9月17日推出“别让孝心迟到”的关爱老人健康活动。曾在北京和睦家医院或诊所有过医疗记录的用户，可为自己的家人或身边的老人（年龄超过60岁，共限1位）代预约一次与和睦家医生一对一的免费医疗电话咨询。该活动将提供给前150名成功预约的客户，之后预约通道关闭。

预约成功的客户可在预约电话中知晓具体电话咨询时间，咨询时间将不晚于2014年1月25日。

“北京购物季”启动千余商家促销

北京市商务委主办的“2013北京购物季”已正式登场，推出多项持续五个月的主题促消费活动。其中体育用品消费节（9月28日-10月31日），联合北京市体育用品品牌连锁商家、健身运动场所开展体育用品买赠、促销、竞技互动，并举行全民健身挑战赛；中老年消费节（10月19日-11月18日）以“健康休闲放心购”为主题，举行中老年健康休闲品特卖活和品牌消费专场活动；节能家电节（11月15日-12月15日）组织家电企业举办智能、节能、变频家电消费节专场，同时进行节能家电优惠套餐、抽奖、赠礼等促销。

北京治理大气欲投万亿元

北京发布《北京市2013-2017年清洁空气行动计划》，该计划以PM2.5为主要的防治目标，规定到2017年，北京空气中的PM2.5年均浓度比2012年下降25%以上，降至60微克/立方米左右。在未来5年治理大气的过程中，全社会预计投入资金近万亿元，其中政府要投入千亿元以上，约为2000亿-3000亿元。

此外，为填补减少燃煤造成的能源缺口，北京将分期建成多个天然气长输管线供气工程；四大燃气热电中心建成后，北京不再新建电厂，未来外调电比例超过70%。

18种文具“伤害”学生

国家质检总局近期公布对学生文具进行的国家质量监督专项抽查，对游离甲醛、本册白度等项目进行检验，合格率为90.4%。发现18种学生们常用的文具不合格，易对学生造成伤害。质检总局表示，已责成相关省市质监部门，对不合格产品及其生产企业进行处理。

学生文具质量国家监督专项抽查不合格名单：哈尔滨中国标准铅笔公司2H铅笔；上海慕那美文化用品有限公司中性笔；苏州马培德办公用品制造有限公司固体胶棒；慈溪市爱可制笔有限公司经典办公专用中性笔；宁波神乐科教器材有限公司固体胶；东阳市南江文化用品有限公司固体胶；杭州秋原文教用品有限公司固体胶；浙江得力佳文具有限公司Sweet Friend铁钉本；浙江文华文具有限公司线圈本；台州文章文具有限公司线圈本（最美文章）；福州鸿欣贸易有限公司风采中性笔；福州哈特文具有限公司事务胶水；同安第一中学印刷厂生字簿；江西好心情文具有限公司中性笔替芯；金乡县圣亚达铅笔有限公司孔圣皮头铅笔；汕头市潮南区成田康纳文具厂中性笔笔芯；广州市凯歌实业有限公司事务办公中性笔；汕头市源盛文化用品实业有限公司液体胶。

Noticeboard | 社区热点



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





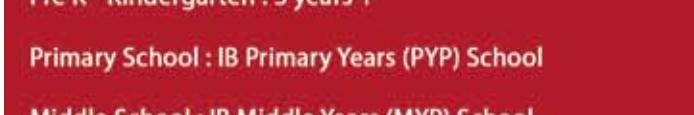
Montessori Nursery : 18 months +



Pre K - Kindergarten : 3 years +



Primary School : IB Primary Years (PYP) School



Middle School : IB Middle Years (MYP) School



High School : IBDP High School

Now a 3 Program IB World School!

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

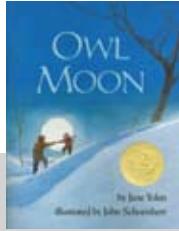
www.cisb.com.cn



立体阅读

文：田羽

大有的妈妈，现为中国图书进出口（集团）总公司（CNPIEC）儿童图书高级经理。2004年开始进入儿童读物领域。她觉得自己非常幸运，因为在她工作的每个阶段，即使是“小白丁”的时候，都得到了许多好书和好人的鼓励。



一、选择一本好书，不读没有“营养”的东西

每个人的闲暇是有限的。如果孩子把时间花在一本“不过如此”的书上，就错过了读一本好书的时间。

那么，怎么找到一本好书呢？我们可以从**外在标准、常见方法、及自我感受**三方面来考虑。以绘本为例：

外在标准：是否是获奖作品、名家作品、经典作品。如凯迪克奖获奖绘本，多属上乘。该奖项已经有75年历史，是美国乃至世界图画书最有公信力的奖项。

常见方法：好的绘本，色彩一般温和舒适，不用过分饱和的对比色；绘本名家，会比较注意色彩搭配，让画面有层次的同时，突出主题，不会为了抢眼（抢占孩子的注意力）而使用刺眼的颜色（伤害孩子的视力）。

自我感受：好书虽多，但通过短时浏览或者书评，对我们触动最深的图书，往往和我们的阅读水平、审美取向及心理情感最契合。即使是在几百本凯迪克奖绘本中，也有些书让我觉得索然无味，而另一些书让我爱不释手。

比如 Owl Moon：在这本书里，小家伙在静谧的雪夜和爸爸有了一次“面对”大自然的难忘经历。他要和爸爸一起去看猫头鹰。别看年纪小，可是要克服寒冷的天气，让自己变得有耐性，安静下来和大自然有心底的交流。小家伙学会了等待，也学会了用自己的胆量去“赌博”。呼！呼呼呼！——猫头鹰终于出现了……

当然，也有缺乏名气的绘本让我印象很深，那是“我自己”眼中的好书。

二、搭建品类地图

几年前，我偶然负责进口图书大众市场全品类的采购；那时，最引人注目的是Twilight（《暮光之城》，青春小说）。但随着品类的拓展，我意识到经管图书有着独特的魅力和功用；同时The Cell（《大细胞》）等专业图书，也有不可替代的价值。从完善知识结构的角度，需要搭建品类地图。

同理，儿童书是大众书的缩影，就好像儿童是未来成人世界的缩影一样。在儿童阅读中，也需要搭建品类地图：如果今天读Magic Tree House的孩子，把科学的种子种在幼小的心灵里，长大后能够通读费恩曼物理学讲义并从中得到乐趣……如果今天读Classic Starters的孩子，今后能从文学、艺术图书中理解世界上有各种不同禀赋和价值的人，并能对他们的作品加以欣赏……那么可以这么理解：当下的阅读，在为明天寻求到更多的“意义”。

对9岁以下的孩子来说，绘本和分级读物，可以帮他们完成大部分的阅读，同时阅读科普读物、社会常识读物、哲学故事和传记故事，乃至心理读物，都非常重要。9岁以上的孩子，可以选择自己偏好的图书，也不妨在图书馆或书店，浏览各种品类图书来开阔自己的视野。



有个妈妈曾经问我，是不是有某种方法，只要听了，就知道如何给孩子讲一本书。这个问题真把我难倒了。我能感到她心情的急切，以及我一时找不到“万能钥匙”的尴尬。其实，阅读是“立体”的。我们希望孩子遇到好书，喜欢上它，从而对世界和自身有更好的理解力，而不仅是提高阅读能力；当这种理解力投射到孩子的行为中，会对生活产生好的影响。从这个角度来说，阅读与生活交织：起点是一本好书，落点是好的生活。为此，我们可以和孩子一起设计阅读计划。



三、把生活融入阅读

读书，即使仅仅是为怡情，最终也要回到“生活”。当我们和一起孩子阅读或者交流阅读经验的时候，不妨把自己的阅历和对生活的理解说给孩子听，并做一些阅读活动，提供比书本内容更丰富的“加餐”。

[例图]: Portrait of Ross in LA

选自The Art Book for Children (Yellow)

看！墙角这些亮晶晶的糖果。这是一位艺术家，为了纪念自己去世的好朋友Ross，而用糖果创作的Ross的“肖像”。这些糖果重79.4千克，正好是Ross去世时的体重。

[解读]墙角的糖果既是一件艺术品，也是一种告别“仪式”。每一位过客拿走一颗糖果，Ross就“消失”了一点点，而世界上也多一个人参加了对Ross的悼念。至于这个肖像为什么是糖果做的，而且亮晶晶的，也许是作者要把冰冷的死亡、失去朋友的哀伤、忧郁的情绪和我们剥离开来；也许是想告诉我们，他和Ross的友谊，以及Ross留给世人的印象，都是甜蜜、愉快和美好的吧。而我们情绪的出口，除了直陈心事，也会另有创意。

[阅读活动]尝试一下，为自己开心的事准备一个小型聚会，并设计一个仪式。

[例图]: 四季

选自The Art Book for Children (White)

这四副肖像到底画的是谁呢？作者为什么用蔬菜、水果来表达自己的感受呢？这可不是普通人的肖像，而是四季的肖像，“他们”分别是春、夏、秋、冬。

[解读]春天繁花似锦、夏季果实丰盈、秋天透露出成熟的气息（但是肖像的“衣衫”已经露出干枯的迹象）、冬季冷寂萧索（却留有一线生机，你看到了吗？）这些肖像展现了四季的变幻，也让人感悟到人生也有春、夏、秋、冬。

[阅读活动]大一些的孩子，不妨查一下画作的背景（如作者、创作年代，以及关于作品的争议等），做阅读笔记。小一些的孩子，即使理解不到画作更深的含义，也没有关系。可以带他们去农场或菜市场，带回一些当季的蔬菜、水果，鼓励他们亲手制作大自然的肖像。

四、减少“我见”的局限

家长或者老师，作为孩子阅读的“把关人”，对孩子的帮助不言而喻，但也有自我局限。

比如有个小学老师，在给孩子选择读物的时候说，“哎呀，莎士比亚，他们看不懂。”直接放弃了一套英国简写版的莎士比亚故事。其实，莎士比亚的戏剧故事，是精彩甚至玄妙的，可以引导小学高年级学生阅读。如果做延伸阅读，另有一套 No Fear of Shakespeare，在编写上，用莎士比亚的英文原文与现代英语的对比，让读者阅读名著的同时，能够以一种有趣而有效的方式检测自己的语法。

另一个例子，是有个外地幼儿园，临时找个小伙子替他们挑书。这个小伙子很难拿捏国内2-4岁的孩子和国际幼儿园的孩子在图书内容和语法难度上的不同需求。而2013年凯迪克银奖绘本Green，又因为看似简单而被他删掉了，很可惜。Green的开篇是Forest Green，森林中树上的嫩芽，谁不喜欢呢？第二个跨页是See Green，前一篇的“嫩叶”转眼变成了海洋里的两条小鱼。之后，每页的洞洞都在变换着，花朵上的小虫（slow green）、各种绿色的动物、柠檬上的点点、天空的月亮（转换成下一页的太阳）。细细欣赏，能真实地感受到这本书拉近了自己和大自然的距离。而白茫茫的冰雪（No Green）之后，是孩子种的树发出新芽（Forever Green）。

随着孩子的成长，我们会有越来越少的机会替他们说不。真希望让孩子逐渐学会“自己”体验和判断一本书。

中国人更健康吗？

Are Chinese Healthier Than Americans?

原文：Dr. Richard Saint Cyr 编译：陈娜

模特：孙炜承，Jia Wei

在北京炎热的夏夜，我和妻子喜欢骑车穿行于胡同里。我们看到，在街角、公园，当地居民一家几代、或聚在一起跳广场舞，或唱老歌，或者边走边聊（通常是倒着走）。时间长了，我才发现，这种情景在中国的每座城市，一年四季都随处可见。

作为一个身居海外的美国人，同时接触两种文化，难免会一较其长短。虽然出于本能，多少会对美国文化有些偏爱，但在我看来，中国人在健康生活方式方面确有值得美国人学习之处。我曾对此坚信不疑，并特地撰文一篇来阐述自己的观点。

在美国，肥胖带来的健康问题已经不是秘密，多数美国人都存在体重超标问题，1/3的人过度肥胖。而在中国的大街上，胖人还并不常见。世界卫生组织的一项数据显示，美国的肥胖率为32%，而中国只有6%。中国体重超标率为25%，而美国则达到了惊人的69%。

“傍晚文化”在健康活动中扮演了一个相当重要的角色。“饭后百步走，活到九十九”，这种观念根植于每个中国人的内心。此外，我还认为中国人比美国人懂得注意饮食营养和健康理念。在中国，人们无论有钱没钱，来自城市还是乡村，都有以下共识：哪个季节该吃哪种食物，哪种食物有益健康，哪种又能治病；他们每餐摄入的蔬菜量也比美国人要多许多。

而在美国，即使是在文化活动活跃的旧金山，一到夜晚，人行步道基本上都是空无一人——或许有几个人饭后会遛遛宠物，或是慢跑，但仅此而已。美国人也讲究食物的平衡，但这种平衡并没能内化于整个文化之中。因此，我们一会儿尝试膳食金字塔，发现不奏效，又换成“我的餐盘”运动。美国的杂志和书架上满眼都是健康时尚、健康饮食，花样翻新。而肥胖率和糖尿病患者却依旧节节攀升。显然，这些关于健康的冗谈皆是白费唇舌。我们当今文化中的健康生活方式和理念从根本上讲就是错误的，也因此拖累了多数的美国人。

不过，英语有个俚语叫，“不要想当然，那只会让你我看起来像个傻子。”我的上述文章发表后不久，就收到不少老读者的批评，然后《纽约时报》的编辑还发来拒稿信。为此，我开始大量收集数据，想佐证我的观点。然而，我找到的数据却显示了问题的另一面，让我非常担

心中国孩子们未来的健康状况。我承认，要对两种文化的差异做出完整概括绝非易事。

2008年中国国家体育总局所作的一项调查显示，在20—39岁年龄段的中国人中，只有6%的人有适量的锻炼（每周90分钟），远低于美国2012年《美国卫生和人类服务报告》中19—44岁年龄段26%的比率。在中国，50—69岁的人中有10%会进行经常性锻炼。而在美国，65—74岁的人有14%会进行锻炼，中国老年人的锻炼量要高于年轻人，而在美国，情况恰恰相反。这与平时观察到的现象相符。

这一惊人差异对中国的未来而言绝非好事，那么，这又该归因于什么呢？一个说法认为是中国学生巨大的学业压力：最近上海和杭州一项7000人的调查显示，4到8岁的孩子平均每天要花150到160分钟做家庭作业，而到周末则需要每天超过200分钟。此外，孩子们每天坐着玩电脑、玩手机、平板电脑、看电视的时间超过60分钟。2010年《中国日报》一篇文章认为，“中国的应试教育系统应该被列为学生身体素质下降的罪魁祸首”。中国青少年研究中心副主任孙云晓表示，“这是最根本的原因。把重点放在考试分数上，而不是身体健康上。小学生的课业负担过重，根本没有时间去锻炼。”

这也引发了一场争论：什么才能给予孩子更长久的健康？是更高程度的教育还是更好的锻炼习惯？

2006年，美国儿科学会发布一项报告强调说：“那些最有助于孩子未来成功的品质，不是来自于课外或者文化作业，而是来自于父母的爱、角色模仿和正确的指引所凝聚成的坚实基础。”



Dr. Richard Saint Cyr 来自美国，是一位在中美都有丰富临床经验且经过认证的全科医生。2007年起与太太在北京居住，现为和睦家医疗集团医疗市场及传播总监。撰写健康博客myhealthbeijing.com，并为《纽约时报》中文网等媒体撰稿。（来源：www.ufh.com.cn）



坐直了行不行？！

Would You Please Sit Up Straight?

采访: 肖菁

指导专家: 海涌教授 (首都医科大学骨外科学系主任, 北京朝阳医院骨科主任)

模特: Jia Wei



在中国, 人口老龄化程度在加剧, 中老年人群中97%患有脊柱疾病, 而且近年来又呈现出患病年轻化的趋势。在40岁以下的人群中, 40%以上的人患有各种脊柱疾病, 而儿童脊柱侧弯的发病率高达3%以上。根据北京凯诺脊柱健康研究中心于2002年3月5日对方庄芳群园第一小学349名学生进行脊柱健康的普查, 结果显示脊柱不健康的孩子为240人, 占全部学生68.8%, 其中颈椎和胸椎异常的孩子为183人, 占脊柱不健康孩子的76.25%。可见青少年的脊柱问题已经相当突出, 更令人担忧的是由于早期症状不明显, 或者没有得到足够重视而未及时治疗, 这些脊柱不健康的孩子在成年后极有可能导致严重的脊柱疾病而严重危害身心健康。

脊柱侧弯的影响

青少年脊柱问题最多见为脊柱侧弯, 它的影响不容小觑。从体形外貌来讲, 它使人变得驼背、鸡胸、骨盆倾斜, 肩不等高、背不等平、下肢不等长, 身体扭曲。孩子的体形变化可导致自信心受挫, 不利于心理健康。严重的会发展成自闭症。一旦出现脊柱侧弯, 后背呈“曲线”生长的孩子将不能顺利成长。在临床病例上发现, 很多发生脊柱侧弯的孩子身高都低于同龄人。另外, 心肺功能的健康也面临威胁。脊柱侧弯引起脊柱两侧受力不平衡, 可引起腰背痛, 压迫脊髓或神经, 导致四肢麻木, 严重的会引起瘫痪。很多人死于心肺功能衰竭等并发症, 平均寿命短于正常人。成年后, 比较严重的脊柱侧弯成年女性患者还可能面临无法生育等问题。

孩子脊柱患病的原因

脊柱疾病的产生有多种原因。孩子脊柱患病的主要原因有:

1. 在分娩过程中对婴儿脊柱造成的损伤, 如过度旋转牵拉等;
2. 成长过程中不适当的运动, 包括过多的跳跃造成脊柱的损伤;
3. 长期的睡姿、坐姿、站姿不正确, 造成脊柱侧弯和骨盆的倾斜;
4. 先天不足, 如早产、脊柱发育异常等, 造成儿童体质差, 骨骼发育缓慢;
5. 缺乏体育锻炼, 脊柱两侧所附着的肌肉和韧带力量弱, 造成脊柱的稳定性差;
6. 外伤后脊柱的受力结构发生明显改变, 导致脊柱发育异常;
7. 不合理的寝具都会引起脊柱韧带、肌肉张力过大而劳损、椎间盘突出、脊柱小关节功能紊乱;
8. 过重的负荷, 包括书包过重, 长期的慢性劳损等, 容易造成脊柱关节半脱位;

图: 美国乐童万色儿童影像机构

9. 遗传因素，脊柱疾病患者中大约有百分之一的患者为遗传导致。

如何判断孩子的脊柱是否健康

首先是静态观察：领口不平，两侧肩不等高，一侧后背隆起，腰部一侧有明显皱褶，两侧髋部不等高，两侧下肢不等长等；洗澡时发现背部不对称或有局部隆起，女孩双乳发育不对称；两侧鞋的脚后跟不对称磨损等。动态观察：是否有步态异常，行走时脚呈内八字或外八字，走路时骨盆是否摆动不对称，活动时头或髋部不能向两侧自由扭动或者旋转相同的角度，运动的范围减少等。另外，还可以自我感觉：自我觉察到身体姿势不对称，活动时脊柱常发出异常声响，经常头痛、颈椎和背部僵硬不适，颈腰背部疼痛，活动时易疲劳或不爱活动等。

生活细节保持脊柱健康

日常生活中要养成良好的坐、站、走、卧姿势。坐时，臀部要充分接触椅面，双肩后展，脊柱正直，两足着地。写字时头部略微前倾，两肩之间的连线与桌缘平行，前胸不受压迫。将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态。坐着看书，要使书本呈10-30度的斜面，防止颈椎疲劳。站立时，应收腹挺胸，双肩撑开并稍向后展；双手微微收拢，自然下垂；下颌微微收紧，目光平视；后腰收紧，骨盆上提，腿部肌肉绷紧、膝盖内侧夹紧，使脊柱保持正常生理曲线；从侧面看，耳、肩、髋、膝与踝应于一条垂线，有一种在微微绷紧中轻松自如的感觉。行走时，双脚尽量走一条直线上，走时脚跟先着地、脚掌后着地，并且髋部随之产生一种韵律般的轻微扭动，双手微微向身后甩。睡眠时，髋及膝关节轻微屈曲，仰卧时用一物品（如枕头）垫于膝后，侧卧时将物品垫于两膝间，俯卧时，则将物品垫于下腹。这样就可使脊柱保持一定的生理弯曲，腰背、臀部及腿部肌肉处于放松状态，既舒适又避免劳损。

善用睡眠用品保护脊柱。孩子是好动的，我们很难去控制孩子运动、行走、坐姿这些影响孩子脊柱健康的三大因素，但我们可以改变孩子的睡眠用品，如适龄的枕头及软硬适中床垫等。

此外，注意书包不要过重；注重饮食补钙，青少年每天要摄入800-1000毫克钙，才能保证骨骼的正常代谢，获得理想的骨钙峰值。应常吃、蛋类、禽肉、鱼类、大豆及豆制品等含优质蛋白质和钙丰富的食品，可明显改善骨密度，预防脊柱侧弯；适度晒太阳，阳光中的紫外线可帮助人体合成维生素D，促进机体对钙的吸取和运用；选择合适的运动，比如游泳是增强腰背肌力量的有效运动，对颈椎病、颈肩痛、腰膝关节痛都有很好的疗效。收缩腹肌、伸展腰肌以及散步、摇动腰部和骑自行车，都能防止和减轻腰痛。但是跳水、打棒球或做体操却有加重腰痛的风险。



海涌，主任医师、教授、博士生导师，现任首都医科大学骨外科学系主任、附属北京朝阳医院骨科主任。1995-1997年在美国新泽西医科大学和纽约州立大学进行骨科和脊柱外科博士后访问学者研究。现为中国医师学会骨科分会委员、脊柱工作委员会副主任委员。

家长调查

谭军（博恩授教育机构项目总监，孩子14岁）

郑凤霞（北京演艺集团有限责任公司党办副主任，孩子8岁）

左江红（《智富》杂志运营副总经理，孩子5岁）

孩子的脊柱健康状况如何？

谭军：有些问题。因为小学六年级学习舞蹈时，曾请医生给她矫正过，当时医生不建议大强度练习舞蹈，但为小升初，没有采纳医生的建议。还有就是上初中之后，坐的时间延长，课业增多，她曾经提出颈椎不舒服。但是，担心小孩老正骨可能不好，也没有再看医生。孩子坐时、站时都不是挺直，且习惯翘腿，有时驼着背。小时候给她买过背背佳，孩子不习惯带，不了了之。

郑凤霞：状况一般。行走时比较笔直，主要是在看电视、写作业的时候坐姿不够端正。其他方面还都不错，孩子是很喜欢体育锻炼的，能有效预防脊柱疾病。

左江红：状况良好，孩子未上学，还没有高强度的写作业、背重书包的经历。孩子的坐姿还不够好，有时不太注意，有含胸的现象。我要求孩子看书、写字、画画等都需要挺直脊柱，多运动，比如跑步、跳远、在家做“小燕飞”等运动项目。

您认为哪些事情或习惯会影响孩子的脊柱健康，需要家长特别注意并帮助孩子及早预防？

谭军：站、立、行有些驼背含胸，写字时不是三个一（一尺一拳一寸），尤其是写字等坐着时候经常是翘着二郎腿。会提醒，但习惯一直没有建立起来，因为我们自己亦没有养成好习惯。

郑凤霞：课业负担是最重要的因素，教育局今年出台给孩子减负的八项规定后，孩子们虽然回家后没有太多作业了，但白天课间休息、打水和上厕所的时间几乎都用来写作业。我发现孩子驼背就是减负以后开始的。

左江红：坐姿是最重要的，看书、写字、画画等都需要挺直脊柱。

您本人或家庭成员是否面临过脊椎健康问题？

谭军：我也有较严重的颈椎问题，曾经有过眩晕的症状，不得不休息。有时后背跟针扎一样痛。我的脊柱已经有轻微错位，也出现了轻微的骨质增生现象。我的困扰是：疼起来无法睡觉，没有任何想工作想法，心情极坏。

郑凤霞：我和家人都有脊椎变形、脖子有时酸疼的问题，因为工作时间长、压力大，经常保持敲键盘的一个姿势，难以改变。

左江红：我个人对坐姿不太注意，有点颈椎变形初期的现象，有时会感觉左手臂发麻。现在要求孩子从小养成良好的坐姿，习惯养好后，会避免很多类似的毛病。

对滥用药物Say No

Let's Say No to Too Much Medicine

采访: Carol

指导专家: 冀连梅 (北京和睦家康复医院药房主任)

模特: Lillian Bolton, Elizabeth Bolton

有数据显示, 儿童用药不良反应发生率是成人的2倍, 新生儿高达4倍。美国每年有150万人因错误用药损害健康, 甚至有上万人因此死亡。在中国这些数字会更高。对滥用药物说“不”, 已经迫在眉睫!

常见滥用药物的5种情况

滥用1: 擅自使用海淘药物型

许多家长迷信海淘的药品, 认为海淘药品质量好, 效果也就好。其实, 使用海淘药物有很大风险。

由于语言障碍, 无法了解海淘药品的真正用途和用法。比如小蜜蜂紫草膏被说成是可以吃的万用药膏, 但实际上它在美国的适应症用于提神醒脑, 缓解疲劳。使用人群是两岁以上, 两岁以下使用要咨询医生。它的主要成分COMFREY, FDA曾就这个成分的口服剂型发出过肝毒性的警告, 因此外涂要避开溃破的皮肤才不会有肝毒性。

由于网上商家缺乏监管, 很难保证药品质量, 也很难及时获得药品的不良反应信息, 无法保障用药安全。还有, 各国的药物出厂生产日期标注的标准不一样, 家长不易辨别, 也很容易造成使用过期药物的安全隐患。

滥用2: 迷信中药型

西药, 通常有科学严格的临床试验, 在药品的说明书里一般会注明, 这个药有什么样的禁忌症 (即什么样的病人不能用这个药), 有什么样的不良反应。说明书里这些条款, 可能会让有些父母觉得, 西药太不安全了。于是选择些中药, 但要小心, 因为有一些中药的说明书里写着: 不良反应尚不明确。

西药是经过临床试验才批准上市的, 西药在试验过程中出现的不良反应都会在药品说明书中注明。中药由于是祖国医学文化的传承, 没有特别严格的临床试验, 因此药品说明书里的不良反应通常注明“尚不明确”, 这只表明没有可参考的临床数据, 不代表100%安全。很多人是因为中药是从植物、食物来的就认为是安全的。实际上, 有一些西药的成分也是从植物中提取而来, 因此, 不能笼统地来确定到底是中药安全还是西药安全。任何一种药物是否安全都有一个量和度的标准, 过量都是危险的。比如龙胆泻肝丸, 因含马兜铃酸, 服食过量可能会造成肾损伤, 严重者可致肾衰竭。中药也是药, 提醒家长要牢记“是药三分毒”这句古训。

即便是选择中药, 也一定要带孩子去正规医院, 选择国家认可的执业医师开具的处方, 而不是广告宣传的“名医”, 或者他人推荐的江湖游医。



图: 美国乐童万色儿童影像机构

滥用3：抗生素随便用型

我们通常说抗生素不能滥用，因为滥用可能造成细菌对抗生素耐药。不滥用一方面是指没有患细菌性疾病的时候，去使用抗生素。但也不能走入另一个误区，觉得抗生素很可怕，要少用抗生素，用两天病好了，就赶快停掉。

抗生素去对抗细菌性疾病，是需要一个过程的，通常不是一两次剂量就能起效的，常规起效大概需要1-2天的时间，起效之后，它还要持续地抵制这个细菌，大概需要3-5天的时间。对于身体不同部位的细菌感染，可能需要的治疗时间更长。

如果只是吃了一两天，发现起作用了，就停用抗生素，这个时候有的细菌可能只是被抑制并没有被杀死。在停药的过程中，它就有可能获得变异能力，产生耐药菌株。你下次再用抗生素的时候，这个抗生素对耐药菌就不起作用了。所以，你的疾病不仅没治好，可能还会变得更严重。从这个角度上来说，一旦使用了抗生素，就一定要遵医嘱足量、足疗程地去使用。

滥用4：混乱型

★ 药名混乱

有的药品名称比较相似，但并不等于治疗的疾病相同。比如用于儿童退烧的泰诺林和用于儿童感冒症状的泰诺。泰诺林是单一成分的药品，有效成分为“对乙酰氨基酚”。而泰诺（酚麻美敏）是复方成分药品，含四种成分。对于儿童高烧不退，一般建议使用泰诺林，如果搞混药名选了泰诺，则可能烧没退下来，反倒给儿童带来嗜睡、乏力以及食欲不振等副作用，反而使病程延长。

★ 包装混乱

药品包装相似也不容忽视，尤其是同一家药厂生产的不同药品。家里如果备了同一药厂不同药品的家长也需额外小心，给孩子用药前切记仔细核对，最好家长采取双人复核，以避免拿错药品吃错药物。

★ 多种药物混合服用

多种药物同时服，还需注意各药物的有效成分，以避免重复用药，加重不良反应。例如，退烧用“对乙酰氨基酚”，但这个成分同时也存在于许多复方的感冒药中，如果退烧的同时还服用复方感冒药，就有可能导致对乙酰氨基酚过量，由此造成肝损伤。再例如扑尔敏在很多复方感冒药里存在，但成分表里可能写的是氯苯那敏，如果家长们不了解，吃扑尔敏的同时又给孩子服了含氯苯那敏的感冒药，容易造成扑尔敏过量，孩子昏睡不醒，严重者可造成意识丧失。

★ 中西药混合服用

有的家长会有一个错觉，以为药吃得越多，病好得越快，于是中西药多种药一起服。儿童用药要尽量避免多种药物同时服用，以避免损伤肝肾。如果病情需要多药同服，应该知道如何正确服用。例如，当需要中药和西药同服时，我们一般建议服用药物在时间上至少要间隔一个小时。

★ 剂量混乱

药品有不同的剂量单位，比如毫升（ml）、毫克（mg）等。有的时候，一些医生还喜欢用简写，这存在很大的安全隐患，提醒家长们仔细识别剂量单位。例如，抗过敏的西替利嗪滴剂5ml:50mg，2岁以下儿童每次的剂量是0.25ml（相当于2.5mg），有些医生喜欢写2.5mg，如果把这里的2.5mg错看成2.5ml，那给孩子服用的量就达到中毒量了，严重者会导致儿童死亡。再例如，儿童用对乙酰氨基酚在中国市场上有两个

浓度的产品，混悬剂的药物浓度是160mg/5ml，而滴剂是500mg/5ml，如果家长不仔细核对浓度，很容易给错剂量，医院里时不时就能看到这种因弄混两种浓度而吃药过量来看急诊的患儿。基于这种情况比较容易发生，为了保证用药安全，我们医院药房采取的措施就是只保留一个浓度的这种药。我建议家长们在家庭里也只备一个浓度的对乙酰氨基酚。

对那些由老人、保姆，或者白天送到幼儿园看管的孩子来说，家长最好提前写好一个药品服用清单，避免发生不可逆的错误。

滥用5：人云亦云型

经常会有家长，孩子生病后很着急，看到有人推荐药物就立刻买回家给孩子服用，或者是在药店听任推销员的推销后购买使用。

对症用药这是大家都知道的，但是如何对“症”，应该由专业医生或者有专业资格的执业药师来判断。也许在感冒的小朋友A的身上用这个药效果明显，但并不等于同样的药物也适用于同样感冒的小朋友B。而且，还有的家长在给孩子服用某种药物后，听说另外一种药物好，就立刻换药，这也是造成贻误孩子病情，或者造成孩子出现药物过敏的重要原因之一。

家庭药箱管理指南

在城市里，不提倡家庭储备很多种类儿童药，有退烧药就足够，大城市里买药很方便，用的时候到家附近的药店去买就可以了。一是因为备多了如果没用上，药物过期就浪费了。二是因为家里的药存多了，也会造成滥用药。

★ 家里要每3个月检查一次药物使用期限；

★ 内服、外用的药物分开；

★ 检查药物性状是否发生变化；

★ 清理出来的过期药物应作为医疗垃圾处理，各大药店、和睦家医院均有药物回收服务，若在家自行处理，应将药物包装剪碎，药物倒掉或者从马桶冲走。

当然，家长平时需要储备一些儿童用药常识，一旦需要时也知道该买什么药。常用安全性高的非处方西药成分包括：退烧止痛：对乙酰氨基酚，布洛芬；止泻：益生菌，蒙脱石散，口服补液盐；抗过敏：氯雷他定、西替利嗪；化痰：乙酰半胱氨酸，氨溴索；鼻塞流涕：生理盐水鼻喷雾剂；外用药：碘伏消毒，百多邦、红霉素眼药膏治疗细菌感染，炉甘石止痒，0.1%丁酸氢化可的松用于中轻度的皮炎皮疹。

Tips：家长可通过以下网站获取药物信息

www.sfda.gov.cn

www.fda.gov

www.cdc.gov



冀连梅，中国协和医科大学药学硕士。先后于2001年和2007年通过中国职业西药师资格和美国药剂师同等资格考试。从事药师工作十余年。在加入北京和睦家医院之前，她先后任职于北京国际SOS救援中心、美国新泽西沃尔玛连锁药房等医疗机构。(来源: beijing.uffh.com.cn)

从小胆大爱运动

Let the Kids Play

采访: 唐桦

指导专家: 苗欣 (百汇医疗朝阳万通诊所运动人体科学博士)

模特: 孙炜承



常见的儿童运动损伤

普通的运动损伤分为两类,一种是部位的损伤,儿童里面调查过,踝关节的损伤是最多的,脚踝,扭脚等,其次是膝关节,下肢还是比上肢多,上肢就是脱臼骨折等,但总体还是膝、肩、肘受伤较多。另一种是从性质来说,分为急性和慢性损伤两种,大部分是急性损伤,磕了碰了。最常致伤的动作一个是跌倒或跌落,还有就是撞击等。有一个比较常见的青少年的慢性损伤,就是运动过量的问题。小孩子十五岁之前都在长个儿发育等,肌肉还不发达,保护能力就比较差,步行过度就会出现疲劳性骨膜炎,会膝痛等。

图: 美国乐童万色儿童影像机构

运动与损伤似乎如影随形，但其实，只要有了正确的防护和处理，能减少很多受伤。

菁kids：总觉得外国的妈妈很大胆，孩子们玩得很疯，她们不担心孩子受伤吗？

我在国外呆过一段时间，看到国外有的家长的确是很不负责任的，从不担心小孩受伤。

但是我觉得并不能因为会受伤就喝令孩子不运动。国外很多家长其实有着很好的安全防范的理念，这点大部分国内的家长做得还是不够充分的。从最简单的看到街上的小孩带护具的并不多，但是在国外如果不带这个护具上街的话家长是可以被告的。所以对于损伤来说防范是最重要的。比如爬树，其实不在于爬树这项运动本身危不危险，擦伤蹭伤的话倒还好，最大的危险是跌落，所以一定要看这个树种在什么地方。我想如果是一个很负责很会教导小孩的家长，他会事先让孩子去玩，如果泥土是很松软安全的话，他就会很放心孩子玩。所以应该事先的观察和防范，而不是限制孩子不让他干。小孩还是多活动一下会有好处。

菁kids：保障安全方面，除了家长的意识，是否有一些社会的原因呢？

我在伦敦的一个家庭里住过一段时间，这个家庭里有三个小朋友，孩子的妈妈需要工作，所以就请了位佣人帮忙照顾孩子。他们的儿童安全意识是多年发展下来的，她们家非常漂亮干净，但是院子一定是泥土的。我想应该是整个社会的人的意识到了一定的地步了，所以儿童玩乐的场所都是最大程度的保护孩子的，包括家里的设施，而不是说为了干净而忽略孩子安全的问题。中国在这方面可能就差一点，因为整体的安全防范意识没有达到。

我们在国外玩的时候观察过，国外很多专门给孩子玩乐的公园，所以都用沙子铺，很安全。这是社会的整体安全防范意识的问题，其实现在也好很多了，中国家庭有新生儿的家具拐角会贴一些东西防止孩子撞伤擦伤等，可以前不会这么做。再比如现在童锁的应用等。家长的意识是第一位的。

损伤处理PRICE原则

如果是开放性的损伤有擦破流血等的需先止血消毒，止完血就相当于没有了开放性的损伤，就和闭合伤口的处理是一样的了。不管是慢性损伤，还是急性损伤，都有一个PRICE处理原则：

第一步的P是protection，就是保护的意思，首先要保护患处，不要再被碰伤等；R是rest，休息的意思，就是近期两天之内要充分休息，比如脚扭了，不管轻重，两天内都得好好休息，不要再走动等；I是ice，就是冰敷，急性损伤大部分毛细血管会撕裂等，不可以热敷，热敷血液循环加速伤势就会加剧，所以一定要冰敷，十度左右的冰就可以了，不用特别冰的冰，家里可以到药店买些绷带放冰箱里冻，上面的冰就很适合冰敷，很贴合伤口，大概十分钟敷一次。C是copressure，加压的意思，可以配合冰敷做，冰敷的时候加点压力可以抑制炎症的发生；E是抬高，就是要抬高受伤的肢体，可以促进它的回流。另外千万不要热敷和揉，除非没那么红肿好点之后。要把伤害减到最小然后再去想怎么治，小孩也一样。

菁kids：我们也发现有的中国妈妈很重视安全，不会让孩子尝试有危险的活动。

这得看环境、治安等安不安全。要是单从身体的运动损伤来说的话，攀爬什么的，只有孩子很好的防范了不会从高处坠落，地面又是安全的话，就不太会有运动方面的损伤的。

不管是中西方的，负责的家长能够掌控一切，不管是设施，护具，环境，还有教育规则。比如这个树你可以爬，但是不可以爬得超过多高。中国家长往往在不该娇惯的时候娇惯孩子，在该让孩子放松自由的时候又包得太紧。我觉得孩子怎样享受快乐，享受童年是最重要的。

菁kids：中国的家长和西方的家长对比，当孩子受了点伤，他们的态度有差别吗？

我觉得在伤口的处理上应该都是一样的，都会非常的心疼，都会好好处理的。但是可能会有点不一样的是在伤后。其实不止是小孩，包括大人也一样，很多常见的伤的比如骨折等，医生给的建议一般是适用所有人的，就是相对保守的建议，因为这样安全性最大，才能规避再次损伤的风险。但是对有些人来说，这些建议就太大众化，没有对个人伤势有针对性。

菁kids：日常生活中，如何避免损伤呢？

比如有些家长会拽孩子手臂，这样很不好。尤其不要从前侧拽孩子的手臂，孩子的肩关节等很薄弱，拽孩子手臂容易弄伤孩子。

跑步的时候也要注意。第二天肌肉会酸痛，其实现在的研究发现是肌肉出现了细微的损伤，只不过损伤小修复得也就快，但是这些损伤对人体好，会促进再修复等。这与跑步的姿势有关，正确的姿势很重要，跑步之前之后的放松也很重要，还有需要点个人的力量，平时多锻炼。

孩子6到11岁左右是发育期，不要做力量运动，哑铃调皮筋等，而要练习协调性等，关系到身体到大脑的组织，平衡性等会提高。12岁后再考虑多些运动，青春期后开始做力量运动。

菁kids：家庭如何做好科学的预防？

可以常备一些药物：冰袋，消毒的药物，毛巾，运动贴布，胶布等。急性期可以贴胶布等，贴的时候胶布是松着的，肌肉是拉长的。

预防有两方面，一是从整体的，作家长的要给孩子做好适当的防护，检查运动的场地和边界，运动前的教育，谈好规则；而是从运动项目来讲，我建议不推荐12岁以内的小朋友单独的从事一种运动，比如打篮球、乒乓球网球等，老打的话会出现身体的一些不均衡，所以不推荐单一运动和单侧运动，可以混合运动，打羽毛球游泳等交替进行。另外运动时候服装也很重要，不要戴饰品，别针等，还有运动前后要养成活动肢体的习惯。



苗欣，运动人体科学博士。曾任国家投掷队康复教练，中国国家网球队康复教练。在骨骼肌肉系统损伤治疗及康复方面有丰富的临床经验，包括颈、肩、腰、膝等部位急慢性疼痛的康复治疗、各类骨科术前的康复准备，以及骨科术后的功能恢复治疗。



保护儿童牙齿，按龄走起

Calendar for the Teeth

采访: Carol

指导专家: 刘颖茵 (北京和睦家医院口腔科儿童牙医)

模特: 孙炜承, Jia Wei

俗话说“牙好胃口就好，吃嘛嘛香，干嘛嘛成”，别看牙齿不起眼，但它在人体多个器官中有着举足轻重的作用。

咀嚼: 人类的食物是多种多样的，有富含纤维的食物，有淀粉性食物，而这些食物又有软硬和大小之分，所以要求有高度分化的牙齿，来适应人类对多样化食物的需要。如切牙可将馒头、烙饼、水果等整块的食物分次切割下来，便于在口腔中咀嚼。而尖牙具有锐利的牙尖，能将猪蹄、牛筋等多纤维的韧性食物撕裂开来。双尖牙和磨牙，能将各类食物咬碎、磨细。各种不同形态的牙齿，非常协调地组合在一起，既有分工，又有合作，共同完成咀嚼功能。

发音: 同时人类可以发出各种各样的声音，来表达思想或交流感情，牙齿在帮助发音时起着极其重要的作用，它能够帮助发出齿音。如果缺少了前牙，说话不拢音、漏气，齿音发不准确，自然语言也就不清楚了。

美观: 上下颌牙齿排列整齐，可将口唇和颊面部支撑起来，显得面部丰满。若上下牙齿咬合异常时，如反咬合，面部向前突出，下牙包盖着上牙，使面形改变，影响美观。若全口无牙，唇和颊软组织缺乏支撑，向内塌陷，出现皱褶，显得苍老。

既然牙齿在人的一生中起到如此重要的“门户”作用，那么宝宝什么时候开始洗牙？乳牙的健康有多重要？带着关于儿童口腔保健的种种问题，我们走访了北京和睦家医院儿童口腔科的刘颖茵医生。刘医生将会带领大家按照年龄顺序了解保护儿童牙齿的几个关键点。

0岁：清洁牙齿，从零岁开始！

为宝宝保持良好的口腔卫生越早开始越好。可以在喂奶后用一小块温水沾湿的纱布轻轻按摩擦拭宝宝的牙龈，这样就可以达到清洁口腔的目的。

奶瓶龋主要是由于宝宝长时间吸吮奶瓶入睡而造成的龋齿。喂奶时宝宝很容易睡着，如果不清洁口腔很容易影响他们的牙齿和整体健康。宝宝出牙后，如果喂奶时间太接近入睡时间，容易使细菌积聚并附着在牙齿上，所以喝奶后，最好给宝宝喝一些白开水，或者家长使用婴儿专用软牙刷来轻轻擦拭宝宝的牙齿。

1岁：找牙医挂个号

在国外，很多孩子从婴幼儿起就开始看牙了。美国儿童牙科学会指

出,当宝宝的第一颗牙齿萌出时,就应当带他/她来看牙医并洗牙了,最迟不晚于他们的一周岁生日。此后建议每六个月检查一次。

同时1岁这个年龄是医生检查口腔发育情况的好时机,以便了解孩子口腔卫生和营养状况,为今后的口腔健康打下良好的基础。

2岁:牙膏牙刷两岁齐出动!

孩子从2岁起就可以用牙刷清洁牙齿了,但务必使用儿童专用的软毛牙刷。开始时,家长可以在刷头上抹一点儿儿童含氟牙膏,或者不使用牙膏,轻轻刷洗清洁孩子的牙齿。记得刷牙后起码让孩子用清水漱口3次或以上。

2~6岁:含氟牙膏+牙线

2岁起至6岁,孩子就有能力在家长的协助下自己刷牙了。首先让孩子自己刷一遍,挤豌豆大小的儿童含氟牙膏,可以用定时器设置两分钟计时。刷完后,家长再帮助孩子清洁一遍,防止有任何遗漏的斑点。儿童应每天早晚各刷一次牙,并在晚上使用牙线。在孩子的相邻两颗牙齿有接触时就应开始使用适合孩子的牙线了,家长可以选用牙线,或者更加方便操作的牙线棒。

Tips: 学会使用牙线

Step1 拉出一段普通牙线,具体长度以自己适合使用的感觉为准。

Step2 将牙线的两头缠在两只手的食指上,避免松掉。

Step3 两手把牙线绷直,然后慢慢的放入牙缝之内(可以左右滑动着向下放入),轻轻的放到牙缝的底部,这时开始往牙齿一侧方向方向拉出,去掉杂质之后,然后再同样步骤操作牙齿的另一面。就这种方式反复用到其他牙缝之间。

6岁:给六龄齿穿保护衣

六龄齿是孩子在6岁左右萌出的4颗磨牙,这4颗牙齿是恒齿,因此不会有更换的可能。所以应给孩子4颗六龄齿涂上一层保护膜,也就是我们常说的窝沟封闭。

另外,很多西方国家的饮用水里含有氟,北京地区的自来水氟含量不高。涂氟治疗是一种常规的儿童牙齿保健方法,您可以到当地的牙科医院给孩子进行以上护理,或者使用儿童含氟牙膏保护牙齿。

7岁:检查牙齿有错位是关键!

如果发现牙齿有错位、拥挤等现象,就要听从牙医指导,及时地给孩子戴牙套矫正。如果孩子由于某种原因缺牙,就一定要及时补位,否则会影响换牙后的牙齿位置,以免长大后牙齿错位。

等到孩子进入精力旺盛的青少年期,尤其是喜欢参加对抗性体育活动,例如篮球、橄榄球等活动的男孩子,最好在运动中戴上护齿套,避免意外冲撞导致的牙齿受损。

牙齿保健小误区

误区1:牙医是个恐怖的职业,所以带孩子看牙医是件困难的事情。

错!很多孩子无法顺利去牙科就诊,其原因是家长日常生活中对孩子进行的影射效应。

儿童牙科医生接受过专业的儿童行为管理策略的训练,能够在检查和治疗过程中减轻孩子的压力。然而,家长的配合也至关重要。可以在孩子看牙医之前给他们看一些相关的图画书和故事书,让他们快乐就诊,而不是威胁或者吓唬孩子,比如试图用“再不听话医生就把你的牙齿拔出来”等话语来惩罚他们顽皮的行为。

误区2: X射线有害身体健康,可以拒绝用做X射线检查。

错!X射线检查对很多牙科疾病都有着很重要的辅助确诊帮助,特别是龋齿。

牙科X射线(俗称“牙片”)检查能够发现和确定龋齿的程度和范围,因此很多儿童患者在就诊时都需要拍牙片。X射线虽有辐射,但实际上剂量很小,甚至小于太阳或我们周围的树木等天然来源的辐射量,所以家长尽管放心,偶尔做一两次这样的检查无关痛痒。

误区3:乳牙会更换脱落,如果乳牙发生龋齿,可以忽略不计,等新的恒牙替换自然就变好了。

错!尽管孩子的乳牙迟早会脱落,但事实上,乳牙健康直接影响日后恒牙的发展。

如果乳牙出现龋面后不及时治疗,不仅会形成蛀牙,还将导致口腔和面部感染和肿胀。很多家长都认为孩子迟早要换牙而不理会已经形成的蛀牙,这样不仅会让孩子牙齿疼痛难忍,影响生活;严重的乳牙龋齿会过早脱落,可导致孩子营养不良、出现语言障碍并影响孩子的自尊和自信。更严重的情况下,危险的细菌感染还可能对大脑发育造成影响,甚至导致死亡。

误区4:因为牙科医院挂号太困难,只要孩子没有发生龋齿,或者牙齿错位现象,就不必上医院进行检查。

错!从1岁起,孩子应每半年去医院检查一次牙齿,并且每六个月就要洗牙一次。

对于经济条件允许的家庭,可以选择那些正规的私立医院牙科就诊,一般采取电话预约与专人服务。而公立医院,尽管第一次挂号可能需要采取“早耕耘,早收获”的方式,但只要第一次挂上号,即可享受以后提前预约的方式,不必过虑。

对于那些因为各种原因牙齿或者颌面部受到外伤的孩子来说,最好的方法是拨打急救电话求助,同时,送往口腔医院的急诊就诊。

需要注意的是,与成人不同,孩子一定要选择那些具有儿童口腔资质的医生进行诊治为佳。

国外护齿必修课

在西方发达国家,护齿从宝宝开始已经成为家喻户晓、自觉遵守的必修课,我们不妨参考他们的要点。

年龄	护齿好习惯
1岁	逐渐养成每年给牙齿体检1次的习惯
2岁	刷牙并使用含氟牙膏
2-3岁	开始使用牙线,6岁后学会独立操作
6岁	六龄齿做窝沟封闭
7岁	检查牙齿美观
终身	每6个月洗牙1次



刘颖茵,美国牙科学会、美国儿童牙科学会及纽约州口腔学会会员。美国普渡大学营养科学学士,纽约大学牙科博士。曾在芝加哥及纽约多家口腔诊所担任牙科医生,拥有10年牙科及儿童牙科工作经验。

(来源: beijing.ufh.com.cn)



为何赴港买保险

Buying Medical Insurance in Hong Kong

文:范吉慧 图:Sui

当赴港生子的热潮退去,另一股赴港热潮悄然涌起:赴港购买保险。这其中暗藏着怎样的原因呢?

买保险就是买服务

小妖是个自由理财师,是爱败网理财版的版主。她具有天生的理财能力,还在上初中的时候就和爸爸一起炒股,一到18岁就开了一个独立账户开始炒股。所有的理财产品她都有所涉及。她对境外保险产品也有研究,她的孩子出生后,她当即为孩子选择了一款英国宝辰公司的医疗保险。

后来证明,她的决定是非常英明的。所有的妈妈都知道,孩子一岁之内是需要频繁跑医院的,仅是打疫苗就得跑好多趟,要是再发烧感冒什么的,就要更多次。一般的公立医院里最不缺的就是人,大人小孩挤在一起,哭声闹声此起彼伏,医院总是一片忙乱,每个医生周围都围着一圈人,医生都紧张而疲于应对。

而小妖这一年里,并不觉得跑医院是件痛苦的事情。每次打疫苗,都提前跟和睦家医院预约好,医院的环境干净清净,到了医院有专门的导医护士接待,等待不会超过15分钟。医生单独接诊孩子,打完疫苗,医生还给孩子检查身体,给出生长指数,指导妈妈喂养。整个过程舒适轻松。

小妖的朋友小丽也是在香港为全家人购买了医疗保险,保险公司和很多私立医院、三级甲等医院都有约定。每次在医院看完病,无需付款,只要签个字,剩下的事情就交给医院了,医院会和保险公司联系,进入理赔程序。和之前记忆中,理赔程序复杂、理赔难的经历完全不

同。小丽说:“虽然每年要花十多万元的保险费,但是我们享受了一流的医疗服务,省了很多心,值了!”

赴港买保险的优势

据小妖介绍,赴港购买医疗保险,除了能享受优待的服务之外,还有很多优势:

价格优惠

因为港币和人民币的汇率问题,即使是同样价格的保险,在香港买也要更加优惠,因为相当于打了一个八折。

收益较高

香港的保险产品丰富,很多保险产品不仅能让你享受到医疗服务,还有分红盈利的功能。因为香港的法律允许保险公司将资金进行更加多的投资,投保人就能在保险上有更多的收益。一般国内保险的定期化收益率最多是2.5%,而港险的则是5%。

如何选择保险产品

1、认清自己的需要

一般的医疗保险都是两全险,一经投保,就要每年缴纳保费,持续缴费10-20年,保障期也很长。这样传统的保险保障的是将来,保费相对较低。

目前流行的医疗保险俗称高端险,这样的保险是一年投保一次,期满之后需要再次缴费再续保,保障期都是一年。即如果一年之后不续费,保单失效,保障和服务也随之终止。这样的保险属于即时消费,消

费的是现在。相对保费也比较高。

2. 选择靠谱的代理人

香港市场上的保险产品种类繁多，产品搭配个性化，给消费者的选择也很多，但是条款和服务都是差不多的。决定你是否能享受好服务的，是你的保险代理人。一个好的代理人不仅能帮助客户选择好适合自己的产品，还更多地在售后进行服务，一个经验丰富的代理人可以告诉你，在就诊的时候如何与医生沟通，因为医生的鉴定和病历的书写措辞等都直接影响到保险公司是否会拒赔。

小妖在购买保险的时候，她问一个代理人：“孩子生病后，我多快的时间能联系到你或你的助理？”代理人漫不经心地说：“不确定啊，你知道，我们很忙的，要签单、又真么多客户。”小妖立马决定换一个代理人：“我在最需要你帮助的时候却找不到人，那我干嘛要找你买保险呢？”

Amy是一个5岁孩子的妈妈，她就有过一次惨痛的教训。今年一月份，她把保费交给代理人，但九月份带孩子去医院看病的时候，才发现她的订单还没生效。原来，是代理人忘记帮她办理相关手续了。

小妖提醒，一定要找靠谱的代理人，最好是自己熟悉的朋友介绍的。或者就直接打电话到知名的保险公司，请公司推荐可靠的代理人。

合法购买保险

香港的法律规定，投保人必须亲自入境才能购买保险。几年前，有的人为了省机票钱，就委托代理人伪造入境记录，这样的违法行为无法保障投保人的收益和服务。

认清风险

据小妖介绍，香港的分红型保险收益高，但同时风险也高。在大陆，中国的保险公司的安全系数是比较高的，一般都是国有企业，或者有大型企业参股，相关法律也有很多规定，这样，投保人的利益几乎没有什么风险。但是香港的保险公司就有一定的风险，一旦保险公司倒闭，投保人的一切利益将没有保障。

请合理使用保险

越来越多的大陆家庭选择到香港购买保险，但一些问题也逐渐出现。有的妈妈爱子心切，孩子稍微有点咳嗽就往医院跑，这样即使没有药费、诊费，也会产生不菲的挂号费。

还有的妈妈喜欢中医按摩，没事就带着孩子去享受按摩。她们的心态是——反正有保险公司买单，我那么贵的保费可不能白白浪费了，反正老外也不懂中国国情。

这样滥用保险的行为直接导致了保费上涨、理赔审核严格。两家较早受大陆妈妈欢迎的保险公司：英国宝辰和招商信诺，都于近年相继在北京设立了办公室，理赔审查越来越严格。

现在，中医按摩这样的项目都遭到拒赔，在英国人看来，按摩属于保健，不属于医疗。而新生儿初次投保的保费也由原来的1.05万元上涨到1.75万元，而且还要继续上涨。

每年的保费递增率参考的是上一年度的理赔率、公司收益等因素。保险公司是盈利性的公司，投保人过度使用保险，保险公司的损失将从消费者身上找回来。

合理使用保险，收益的终将是投保人本身。



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



小手肘大问题

Little Hands and Little Elbows

采访: 唐桦

指导专家: 崔鹏 (北京同仁医院骨科主治医师)

模特: 孙炜承, Jia Wei



图: 美国乐童万色儿童影像机构

长时间使用电脑、运动不当，都会造成手部问题，比如腱鞘炎。专家详解常见手部问题和治疗方式。

腱鞘炎的病理及防治

腱鞘炎一般是指我们的手、掌、指关节结合的地方、腱鞘由于疲劳或慢性劳损形成无底性炎症产生疼痛，多以拇指、食指和中指常见。

病因：因为人的手用这三个手指干活的时候较多，比如写字拿东西，最常见的是拇指。腱鞘的功能是把肌腱（经）固定在它的通道之内，让它正常的活动。人分两种主要的肌腱，屈肌腱和伸肌腱，屈肌腱的经是我们掌侧的肌腱，让我们能够收缩，伸肌腱是我们背侧的肌腱，让我们能伸展。一旦在屈肌腱上形成慢性的炎症，就会造成肌腱的砍压，尤其是拇指的腱鞘。小孩经常玩游戏的就会出现这问题，造成手疼。

症状：这种炎症跟感染是不一样的，感染是由于伤口没有处理好，细菌引起而形成的。而这种感染是无止型的，它会造成我们的腱鞘增厚，慢慢的僵硬化，所以我们在患有腱鞘炎的病人的手上能摸到像黄豆一样硬的东西，那其实就是肌腱在那卡住了。

另外还有一种腱鞘炎是桡骨性突炎，也很常见，常见于刚生小孩的妈妈，一是由于生完小孩雌性激素下降，会出现这种韧带的问题，而是由于抱孩子较多，就一个动作造成腱鞘炎。

治疗：

1、手术。腱鞘炎这个病有长短，一周两周，有的人会形成慢性的炎症，时间就会很长，大概有一个月到三个月，甚至更长的我们管它叫顽固性腱鞘炎，一般会在一年以上，这种就需要做手术。但是我们一般采用保守治疗，手术比较少。一般我们的拇指等手指的腱鞘炎形成狭窄卡住后会造成扳机指，手弯曲起来后就会伸不开，伸开后又会弯不了，需要掰一下才能掰开。这种情况就需要做手术，把狭窄的腱鞘做松紧，在手掌的地方拉一道小口子，把腱鞘解开才会好。

2、理疗。一般的腱鞘炎轻一点的多休息，一两周就好了；比较严重的时间比较长一点的可以在医院门诊做一些理疗，用外伤药涂抹，轻度的热敷。我个人比较喜欢给病人做理疗，因为理疗效果比较好，锡的理疗包括超声波、激光、红外线等，这几年激光红外线的理疗发展的比较好，能够通过皮肤直接照射到身体的内部，对皮肤的炎症会有一个控制。但这种理疗比较麻烦，需要每天进行，时间也比较长。

3、封闭针。另外有些比较传统的治疗比如局部封闭，就是打封闭针，我们有少量激素和麻药局部进行注射。但是打针是有特点的，一般是由医生亲自操作。要把药打到腱鞘的鞘管里才会有效，是有点难度的。

4、针灸。针灸我们也不排斥，它是被国际上认同认可的，有一定的辅助疗效。不过我们不研究这方面所以也不大了解，包括中医，小针刀，中医的针灸，熏等应该也是有一定效果的，不过也不明确。很多人会问贴膏药行不行，其实小的地方不建议贴膏药，膏药一般贴在肌肉后肉较厚的地方比如后背、肩膀等。

不过我个人一般不建议给病人打封闭，虽然起效快，激素打上去就

不疼了，有消炎作用，但是它的治疗时效短，一般两三周又会发作了。我们现在打封闭的目的一是作诊断性的治疗，帮助明确诊断，同时有一定的治疗作用。

腕管综合症

病理：我们的手受三个神经支配，腕管综合症是正中神经外侧的压迫引起的手指和手掌的麻木。出现正中神经的问题，跟人的生理结构有关系，人的手腕下有一个环形的韧带，就是我们所说的腕管，里面有十样东西，包括肌腱、神经和血管。

症状：这病的特点是晚上睡觉有时候会手麻，把人麻醒，或是早上起来手麻，又麻又疼，非常难受，活动不了，僵住了，得活动三五分钟才好点，这是晨起的一种僵硬。我们给病人检查的时候就让病人一分钟不停的攥手，如果出现这样的麻木就考虑可能是腕管综合症。

治疗：腕管综合症也分急性的，慢性的，顽固的，一般的理疗和保守治疗都能治好。有些注意点，比如早上起来会僵木，这时我们会嘱咐病人把手放在被窝里暖和着。出现这问题的话，保暖和多休息很重要。严重的超过一年的就要做腕管解压，是微创技术，给人留的创伤会小些。

提醒：腕管综合症的症状主要的是手麻，而且是整个手掌和多个手指的麻木。这种麻木跟操作电脑鼠标有一定关系，出现晨僵，手动不了等。

电脑使用不要过度，避免压迫，多休息，看屏幕或运动保持正确的姿势，限制看屏幕的时间，每次不应该超过30分钟，做上肢训练等。一旦有症状的话，要早治疗。

其他问题

鼠标手

鼠标手指我们十指肌腱背侧造成的疲劳产生炎症。这个用保守治疗理疗、贴膏药、用口服药物就可以了。

网球肘

网球肘是由急性伤或慢性劳损造成的。会造成几个地方的疼痛，端杯子，拧毛巾，拎东西等。



崔鹏，北京同仁医院骨科主治医师，北京医学会运动医学分会委员。专项研究运动医学，主要以膝、肩、腕关节为主。精通于应用关节镜技术治疗运动损伤；膝关节前、后交叉韧带的重建；肩袖损伤的修复；软骨损伤的治疗；腕关节三角软骨盘损伤的治疗等。

个儿高？个儿矮？

How Tall Will You Be?

采访: Carol

指导专家: 杨凌 (北京新世纪妇儿医院副主任医师)

模特: 孙炜承



孩子矮, 发育早, 怎么办?

孩子和同龄人比起来总是矮点!

都小学三年级了, 孩子总是坐在第一排!

父母都挺高, 可为什么孩子比较矮?

孩子吃的好, 就会长的高吗?

孩子6岁, 比其他同龄孩子高出很多, 会不会影响以后个子的长高?

.....

面对这一系列的疑问, 个子的高矮到底孰是孰非呢?

孩子个儿矮要弄清原因, 有的孩子是疾病导致的身材矮小, 如果不及时干预, 就可能错过最佳的诊断、治疗时机, 导致孩子最终成为小矮个儿。

孩子个儿矮吗?

矮并不是说在有限的人群范围里孩子矮就一定是矮小症的患者。身材矮小是指身高低于同种族、同性别正常同龄儿平均身高两个标准差左右。

一般来说, 孩子出生后第一年生长速度最快, 身高可增长25厘米。从2岁到青春期前(女孩约11岁, 男孩约13岁)为生长平稳期, 每年身高可增长5到7厘米。进入青春期后头两年生长再次加快, 男孩在整个青春期身高可增长25至28厘米, 女孩身高可增长23至25厘米。家长应密切关注孩子身高变化, 若发现孩子的身高增长速度异常, 最好尽早带孩子就医。

孩子个子矮原因很多, 如生长激素缺乏或分泌不足(如果不及早治疗, 孩子成年后的最终身高仅在1.3米左右), 甲状腺激素分泌不足、性早熟, 特发性矮小, 营养不良、宫内发育迟缓、骨骼发育异常、慢性肾功能不全等, 都可能导致儿童身材矮小。

由于原因不同, 特别提示家长, 发现孩子身材偏矮时, 一是不要盲目等待, 二是不能盲目尝试各类保健增高品。市面上有的保健增高产品成分不明, 不但不能改善孩子身高, 反而会促进骨龄成熟, 最终耽误了孩子治疗的时机。所以一定要带孩子到正规医院进行咨询与治疗。目前对于激素水平不足的孩子可以通过生长激素替代治疗、适当的甲状腺素补充以改善孩子的身高; 同时合理的膳食、适当的锻炼以

图: 美国乐童万色儿童影像机构

及充足的睡眠都有利于发挥孩子增长的潜质。需要注意的是，需要生长激素治疗的孩子越早得到治疗效果越好，因此家长要注意观察孩子的身高状况，发现身高偏矮就要及时就诊。

长个儿秘诀：多锻炼

刺激骺软骨增生

人体的高矮是由长骨的生长发育决定的。在长骨的两端，有一种专管骨骼生长的骺软骨。未成年时骺软骨不断增生，骨骼就不断增长，成年后增生停止，个子也就不再长了。在骺软骨还没有停止增生以前，经常进行适当的体育锻炼，有助于刺激骺软骨的增生。因此，对于孩子来说，体育锻炼是最积极、有效的促进长高的方法。

英国政府出台的指导措施是，5岁以下儿童每天锻炼时间不得少于3小时。

增强体质促进发育

经常参加体育锻炼可改善人体的血液循环，增强身体对营养的吸收，提高骨细胞的生长能力；机械力能促进骨中的钙质沉淀，使骨骼变得粗壮和坚实。医学专家的调查和研究显示，经常参加体育锻炼的儿童比不参加锻炼的同龄儿童平均高4-8厘米。科学家建议，青春期的孩子每天运动应不少于2小时。

适宜的运动

对于学龄前儿童，孩子注意力集中时间短，体力也比较弱，每次锻炼时间最好一次别超过15-30分钟，适宜采取少量多次的方式，随时随地累加进行，以确保运动量。孩子掌握了各项基础运动技能后，只要孩子有兴趣，包括嬉戏奔跑、游泳、跳绳、骑自行车等运动就都可以做。

对于入学后的孩子来说，最有效的锻炼项目是跳跃、跑步、摸高、自由体操、打篮球、打排球、游泳、跳绳和引体向上等运动。跑步、跳跃、负重运动，主要能起到牵拉肌肉和韧带、刺激骺软骨增生的作用；引体向上则可以拉伸脊柱，使脊柱尽力伸展，促进脊柱骨的增生；游泳时，用力伸展脊柱、蹬夹腿的动作以及水的浮力，对脊柱和四肢骨的增长都很有利。

长个儿秘诀：好睡眠

人的身高主要受内分泌的影响。

孩子缺乏生长激素，原因有很多，其中一个是很多家长都忽略的：晚睡。生长激素是影响身高的重要因素，它主要在夜间熟睡时分泌。入睡约2小时后，分泌值达到高峰，几乎占到一天分泌量的一半；孩子快睡醒约凌晨5点钟时是生长激素分泌的另一个高峰。现在很多孩子，尤其是学生，睡眠时间不足或睡眠质量不高，就是小“夜猫子”难长高的原因。家长应设法安排好孩子的作息，晚上早点睡，早上晚点叫醒他。3-6岁儿童每天应睡10-12小时，小学或初中生每天应睡9-10小时。家长一定要保证孩子充足的睡眠时间，避免扰乱内分泌，影响生长激素的分泌节律。

长个儿秘诀：饮食避免“催熟剂”

凡女孩青春征象出现在8岁前，或初潮出现在10岁前被认为是性早熟，男孩则不应该在9岁前出现性征的发育。性早熟带来的一个直接后果就是骨龄提前，导致终身高偏矮。这主要是因为性激素提前大量分泌，使骨骼生长加速，骨龄比实际年龄提前，骨骼会提前闭合，从而缩

短青春期生长的年限。出现性早熟的孩子，在加速生长2-3年后，身高中增长开始减慢，在未达到正常成人身高以前，就停止生长了。所以，孩子要长高，必须防止性早熟情况出现。

儿童性早熟，多数是吃出来的。一定要避免那些含有“催熟剂”的饮食，少吃甚至不吃。

1.保健品：某些标榜能让孩子“长高长壮”的保健品，相当一部分含有激素。对于身体健康的孩子，蛋白粉、灵芝粉等营养品是多余的。

2.大补食材：蜂王浆、花粉、蚕蛹等大补食品含有大量性激素，不宜给儿童食用。加入人参、冬虫夏草等滋补药材的“药膳”也不适合儿童。

3.洋快餐：此前被曝光的洋快餐“速生鸡”事件，揭露养殖户为了让鸡快速长大，添加大量激素等药物喂养。这样的食品吃多了，也会导致性早熟。

4.反季节水果：如果食用了过量使用激素的反季节水果，例如硕大的空心草莓等，会使女童性早熟，女孩子的乳房变大、月经初潮提早，男性性特征不明显。

菁kids：父母的身高高矮会不会遗传给孩子？是否能预计孩子的身高？

杨凌：目前预测遗传身高是有公式的，这个公式计算出来的身高仅仅是一个范围，它是一个综合大群体，大样本判断出来的。现在临床医生最常见的公式就是：

女孩子身高=（父亲身高+母亲身高-13）/2加减5.5厘米；

男孩子身高=（父亲身高+母亲身高+13）/2加减6.5厘米。

公式计算出来的数字上下浮动受很多因素的影响，比如疾病的影响、营养状况的影响，包括运动生活方式的影响等。总的来说，遗传是决定孩子身高最重要的部分。如果父母身高都是矮的，那么孩子的身高将来要定期监测，如果生长出现了一定程度上的落后或者生长速率下降，就要咨询内分泌医生，除外疾病因素后，改善外环境，给孩子一个很好的生长空间，让他的身高潜能发挥最大。

菁kids：孩子个子偏矮，是不是给他们多补补钙，就会长得高一些呢？

杨凌：不是这样的。人体长高主要是靠骨骼中长骨长度的增加，骨骼生长需要钙，同时，钙的多少还决定了骨的硬度，如果钙不够，骨骼就会变软。但是，钙绝对不是使长骨生长的主要动力。长骨增长主要靠的是生长激素和从食物中获得的蛋白质和营养素。缺乏生长激素的孩子，即使有足够的钙，他们的个头一样长不高，而总能量和蛋白质摄入不足者只补钙也不会长个子。

所以，长高并不仅仅与补钙有关。如果孩子生长迟缓，千万不要胡乱补钙，应及时咨询专业医生。



杨凌，医学博士，毕业于北京协和医学院。曾经在卫生部中日友好医院儿科从事医学教研工作15年，现在工作于北京新世纪妇儿医院，专业方向为小儿内分泌。在小儿生长发育迟滞、矮小症、性早熟的诊断治疗方面具有较丰富的经验。

看懂食品标签

Love Your Labels

文: Jennifer Thome 译: 桂桂 刘恋 图: Lova (原文刊载于beijingkids 2013 Health Guide)

学习辨认食品标签的相关知识, 是健康饮食的重要一环。

食品标签的存在是为了方便人们的生活。但是说实话: 您在超市里看食品标签的时候是不是经常一头雾水? 没关系, 您不是一个人。为了集中呈现关于食品标签的常识, 我们整理了一份标签上常见食品成分的列表。有了它, 您可以方便地查找关键词, 并据此避免选择那些含有不利健康的成分的食品。另外, 您还将了解到有机食品倡导者推荐的北京食品采购地名单。

在北京, 人们可以很容易地买到有机食品和天然食品, 像是家乐福、麦德隆等大型连锁超市都正在稳步提升能确保食品安全的供应链; 便利快捷的网上购物也解决了不少问题。对于在小型食品店或当地市场购买的食物, 熟悉下面的清单会为您提供不少帮助, 尤其请注意: 拒绝某些添加剂的摄入将会增进全家人的健康。

常见添加剂

硝酸盐和亚硝酸盐Nitrates and Nitrites

为何物: 人工合成的食品防腐剂和肥料可导致: 哮喘加重、癌症、心脏问题、阿尔茨海默症 (即老年痴呆症) 及II型糖尿病患者死亡

常见于: 罐装肉制品、干果和水果干

对羟苯甲酸酯Paraben

为何物: 防腐添加剂, 也常见于化妆品

可导致: 与睾丸激素相关的荷尔蒙紊乱; 该物质还会在乳房组织积聚, 研究发现乳腺癌组织中含有此物

常见于: 冰激凌、糖果和方便面

苯甲酸钠Sodium Benzoate

为何物: 酸味儿食品中的一种常见防腐剂

可导致: 过敏反应和癌症

常见于: 苏打水、果汁、调味酱和腌菜

谷氨酸单钠 (味精) MSG

为何物: 一种谷氨酸盐, 用于提鲜增味

可导致: 恶心、头痛、胸口痛、虚弱乏力
常见于: 干果、中式酱料和大多数餐馆食物

焦糖色Caramel Coloring

为何物: 糖加热后 (常添加氨) 而产生的一种人工色素

可导致: 癌症

常见于: 苏打水、酱油、焙烤食品

亚硫酸盐Sulfites

为何物: 通过释放二氧化硫保持颜色、防止细菌滋生的食品添加剂

可导致: 过度使用可导致严重呼吸问题和哮喘发作

常见于: 酒、混合水果、水果条。尤其要注意自己贮存水果的街边商店, 他们可能未遵守用量说明

糖精Saccharin

为何物: 人工甜味剂

可导致: 膀胱癌和体重增加

常见于: 低脂糖 (代糖), “无糖”/浓缩饮料、糖

阿斯巴甜Aspartame

为何物: 人工甜味剂

可导致: 神经系统症状, 如头痛、晕眩、记忆减退; 在极少数情况下导致癫痫发作。一些研究发现它与淋巴瘤、白血病等癌症有关

常见于: 甜味剂、甜味素、健怡可乐、无糖百事可乐

溴酸钾Potassium Bromate

为何物: 一种常见的烘焙添加剂, 在美国加州要求发出致癌警告, 在世界很多地方禁止使用

可导致: 甲状腺和肾肿瘤

常见于: 蓬松的烘焙食品或面包

丁基化羟基茴香醚 Butylated Hydroxyanisole (BHA)

丁基化羟基甲苯 Butylated Hydroxytoluene (BHT)

为何物: 石油中提取的防腐剂

可导致: 癌症 (至少根据美国卫生及公共服务

部对其作出的合理推测如此)

常见于: 防腐油、猪油和人造黄油、麦片及谷类食物、Orbit口香糖

偶氮甲酰胺Azodicarbonamide

可导致: 敏感人群哮喘发作

常见于: 百吉饼、汉堡包等烘焙食物

卡拉胶, 角叉藻聚糖Carrageenan

为何物: 由海藻的副产品制成的乳化剂

可导致: 癌症、结肠问题、溃疡

常见于: 低脂乳产品, 尤其是低脂冰激凌

有机食品标签

在食品标签上标注“有机”这个词很容易, 但要正确辨别它们却不容易。与传统食品相比, 购买有机食品相对更加安全。登陆beijing-kids.com网站, 可以了解更多关于这些品牌的历史。



方园有机认证

辽宁方园有机食品认证有限公司
Fangyuan Organic Food Certification Center (FOFCC)
——中国有机产品认证机构

辽宁方园有机食品认证有限公司Fangyuan
Organic Food Certification Center (FOFCC)



中国国家认证认可监督管理委员会
Certification and Accreditation Administration of the
People's Republic of China (CNCA)

*可访问其网站food.cnca.cn 验证您所购买的有机产品



南京国环有机产品认证中心
Organic Food Development and Certification Center of China
(OFDC)

*该图标的使用受到严格控制, 使用者可根据需要调整图标大小, 但不能改变形状和颜色。



中国合格评定国家认可委员会
China National Accreditation Service for Conformity Assessment (CNAS)



中绿华夏有机食品认证中心
China Organic Food Certification Center (COFCC)



北京五岳华夏管理技术中心 (国家有机食品认证委员会批准的中国有机食品认证机构) Beijing Wuyue Huaxia Management and Technology Center (CHC)



有机转换产品 Conversion Organic
*该标识在某食品向有机食品过渡的过程中 (三年内) 使用

安全购物

有机食品倡导者Laura Fanelli分享了她的有机/天然食品首选购物清单。

商店

沱沱公社 TooToo Organic Shop

在线商店, 销售本地天然有机食品和进口有机食品。

网址: www.tootoo.cn

iHerb (仅在线)

海淘网站, 有中文、英语等众多语言。可直邮中国, 你能想到的东西几乎是应有尽有

网址: www.iherb.com

乐活城 Lohao City

目前北京唯一一个有实体店面的大型有机商店。

地址: 朝阳公园路1号好运街1-19号 (市内有很多门店)

电话: 8459 2900, 5867 0265-806

网址: www.lohaocity.com

点点绿 Green Dot Dot

香港品牌, 很多购物中心的地下有售干货。

地址: 东直门外大街48号银座百货B-12号 (东

直门桥东南侧)
电话: 8454 9297, 8454 9289
网址: www.greendotdot.com.cn

维卫生 World Health Store

维他命、补充物、进口食品及个人护理产品。
地址: 东大桥路8号SOHO尚都北塔A座一层2152室
电话: 5900 2209
网址: www.worldhealthstore.com.cn

博扬网 Beyond Organic (仅在线)

进口、国产干货、个人护理产品等。
电话: 400 766 7718
网址: www.ofood.cn

衡荣生态农场 Heng Rong Organic (仅在线)

国产谷物、面粉、醋等。
电话: 400 010 0070
网址: www.hengrong.com

有机农场

天福园 God's Grace Garden

地址: 房山区良乡江村
网址: www.youjinongzhuang.com
邮箱: tfyjlb@sina.com

北京德润屋 Derunwu

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

润田 Run Tian

地址: 昌平区小汤山镇西官庄村北
电话: 5715 5168
网址: www.runtianfarm.com

天然食品 (但非本地)

多利农庄 (农场位于北京和上海)

Tony's Farm

地址: 朝阳区东三环北路38号院安联大厦1212室
电话: 8587 9398
网址: shop.tonysfarm.com

好宝有机庄园 (产品源自云南)

好宝有机庄园 (产品源自云南)
Haobao Organic Farm
地址: 朝阳区东三环北路甲19号SOHO嘉盛中心
电话: 5698 0333, 400 890 9666
网址: www.haobaoqing.com

咖啡与茶

香格里拉农场 (咖啡、蜂蜜和肥皂)

Shangrila Farms
电话: 8451 0613
网址: www.shangrilafarms.com

Rickshaw Roasters 咖啡

Rickshaw Roasters Coffee
电话: 8532 1863
网址: www.rickshawroasters.com

宁静二天茶

Tranquil Tuesdays Tea
地址: 东城区方家胡同71号
电话: 6407 1938
网址: www.tranquiltuesdays.com

Hu Shi Ka Den (中国与日本有机茶叶)

地址: 朝阳区亮马桥路36号, 亮马名居C座10D
电话: 6468 3910

机构

北京有机消费者协会 (B.O.C.A.)

Beijing Organic Consumers Association (B.O.C.A.)
这是一个雅虎小组, 由北京居民组成。成员都热衷于有机食品、负责任的消费行为以及健康的生活方式。可通过邮件订阅信息: beijing_organic_consumers-subscribe@yahoo-groups.com
网址: health.groups.yahoo.com/group/beijing_organic_consumers



kids
菁

菁

讲座沙龙

特邀专家学者

探讨海内外教育家庭热点话题

分享成长故事

父母社区互动交友

讲座沙龙信息公告请关注：

新浪微博@菁kids杂志

微信：菁kids杂志



咨询 / 报名

邮件: marketing@truerun.com

电话: 5820 7700 转 853

杂志订阅

邮件: jing_distribution@truerun.com

电话: 5820 7700 转 866

杂志在线阅读: <http://issuu.com/jingkids>



北京加拿大国际学校 参观记

A Visit to Canadian
International School of Beijing

文:水纹路

图:爱儿菲亲子摄影工作室



幼儿园的师生互动



小学生在课堂



幼儿园的课堂

“北京加拿大国际学校”坐落在北京朝阳区亮马桥路，周边都是繁华地带。和其他坐落在远郊的国际学校相比，似乎更多了一些融入本土的气质。

颇具规模并设计得当的校舍

北京加拿大国际学校给我最深的印象，首先是它的校舍。这里所有的房间都好像是按照它本来设计时的用途在使用，教室、礼堂、图书馆、地下一层的大面积的餐厅和游泳池、体育馆等。

这种井井有条的，既紧凑又恰如其分的布局，让我感到非常舒适和专业。因为从校舍就可以感受到，这是一所运转相当成熟的学校，在楼宇的设计之初，就是按照一所学校来建造的。

后来我询问了带领我们参观的女士，果真是这样的。北京加拿大国际学校是加拿大教育部和中方某公司合资办学，修建校舍的时候就对学校的规模有明确的规划，并参照加拿大本土的学校建筑模式，精心设计了这里全部的校舍。2005年秋天学校开始正式招生。

年级分布及课程标准

北京加拿大国际学校可容纳1700个学生，年龄在18个月到18岁。也就是说，从保育园一

直到12年级。

3岁以前是保育园，孩子满1岁半就可以入学。保育园的小朋友有比较自由的在校时间，有的是半天，有的是几个小时。3岁到学龄前是幼儿园，幼儿园小朋友的时间相对就要固定一些，家长每日接送。工作人员介绍说，这里的幼儿园不鼓励孩子午睡，除非孩子自己有睡觉的需求，如果不困的话，就不提供午睡的地方。学龄前的教育主要采用了蒙特梭利的教育体系，尊重孩子的个性，鼓励孩子自己探索和发展。

从1年级到12年级分为初、中、高，三个阶段。1年级到10年级被称为初、中年级，11至12年级为高年级。

北京加拿大国际学校是一所资深的IB国际学校，他们除了在校舍和各种研究学习设备上采用了国际教育的标准，在课程设置上也非常国际化。从学前到初、中级阶段，也就是从18个月到10年级，主要采用的是加拿大本土课程，在学龄初中级阶段，也安排了IB课程。从11年级开始，学生在加拿大本土课程和IB课程中自由选择，为今后报考大学选定明确目标。

目前，北京加拿大国际学校的学生来自全球50个国家和地区，毕业之后主要升入北美的大学。我们参观的那天，因为正好赶上幼儿园毕业演出，所以也进到礼堂看了一会儿。各种

肤色的孩子们在舞台上念着中文和英文，天真无邪的笑容很动人。

两个图书馆

北京加拿大国际学校的建筑主要分东西两栋，学生按照年龄在两栋楼宇里生活和学习。中间是礼堂、图书馆等。带领我们参观的女士说，学校有两个图书馆，一个为低年级的孩子提供绘本、科普读物等；另一个为高年级的孩子服务，书籍相对专业一些。

我们先参观了低年级孩子的图书馆，整洁安静，藏书量不少。图书管理员老师是外籍人士，在屋子的一角默默阅读。在幼儿园和低年级阶段，都有专门的阅读课，类似于国内幼儿园的“分享阅读”课程，老师给孩子们念故事。这里的孩子还需要在一定的时间内读完一定的书，也就是对学生有一定的阅读量的要求，孩子们每个月或者每两个星期，从图书馆借书阅读。

这所学校对“阅读”的重视，我们从两个藏书可观的图书馆就能感受一二。有趣的是，图书馆的布置很别致。高年级学生的图书馆，摆放的全是中式的桌椅，房间周边也有一些中式的装饰，比如毛笔书法和剪纸。所以乍走进去一看，还以为来到了中国的茶馆。只是这里相当安静，弥漫书香。



室内体育馆



低幼图书馆



温水游泳馆



低幼图书馆



初高中图书馆

给学生提供全面成长的环境

北京加拿大国际学校秉持的教学理念是，给学生们提供一个全面成长的环境，除了提供世界最高水平的教学标准以外，更重要的是让孩子们可以在这里全方位的学习和生活，找到自己的兴趣所在，并有条件发挥各自的天分和潜能。学校认为，让孩子健康成长，并身处一个可以得到全面成长的环境，是学校的职责所在。

这所学校向孩子们提供了尖端技术、高品质音乐、语言艺术、科学课程这四方面的学习环境。尤其，它是北京第一所使用“互动白板技术”(Smartboard)进行教学的学校。这种技术处于目前世界上教学技术的前沿，可以促进老师和学生之间更多的有创造性的、更活跃的互动交流。作为一种交互的工具，它使学生不仅和老师，同时也和互联网及整个世界的发展变化更多地联系在一起，并能有效加强学生的学习能力、效果及知识的积累。

另外，具有艺术气质以及语言天分的孩子，也会在这里找到自己的发展空间。学校有艺术教室、话剧小组、大礼堂和舞台。我们在一个展示大厅里看到孩子们的各种艺术创作。对一所学校来说，这种展示大厅，或者展示走廊，绝对是这所学校灵魂流露最多的地方。

科学的探索力和艺术的创造力都能得到重

视，并获得发展空间，对一个在学校受教育的孩子来说，肯定是莫大的福分。

在多国执教过的老师们

我们还了解到，北京加拿大国际学校的老师，全部都是获得了加拿大本土教师资格证的专业教师。他们主要来自加拿大，一小部分来自亚洲。学校认为，让全球的优秀文化能在学校得到体现，创造一个国际化的文化氛围，对学生的学和成长非常有利。

尤其向我们强调的是，老师们很多都具有多国执教的经验，在世界上多个国家教授过各种族、各文化背景的学生。这些老师们不仅具有丰富的教学经验，而且阅历丰富，富有人格魅力。

食堂、体育馆和游泳池

北京加拿大国际学校的食堂在地下一层，有自己的美食料理团队，每天提供中西两种套餐。孩子们分批来进餐。首先是小孩子，有一定固定的时间。而大孩子们稍后来，时间上要灵活一些。

我觉得不能小看食堂的作用，因为这里就像一个沙龙一样，大家每天围坐在桌子边吃饭，聊天和沟通，也是学校生活学习非常重要的一部分。一个学校如果能有足够的空间发展

出自己的“用餐文化”，则是一件很了不起的事情。我想，这也是学校为孩子“提供全面的成长环境”中很重要的一环。不知道多少孩子的友谊、情感和思想碰撞的火花，就发生在了这一张张桌子旁边。

体育馆则是北美式的标准篮球场那样，高大宽敞。游泳馆也是标准50米泳道，温水，非常诱人。

参观后记

一般说来，“以貌取人”会比较肤浅。但现代建筑理论或现代哲学都认为，形式已经上升到内容本身，它就是内容。参观了北京加拿大国际学校之后，这个感触特别强烈。我一开始对整齐的，明显是仔细考虑过规划设计过，并承担了教育理念的校舍产生好感，然后会发现这些好感都是实在的，可以在学校的每个角落找到的。

看到孩子们在走廊里席地而坐，自由自在，想象他们在食堂的桌子旁边吃边热烈讨论，在图书馆安静阅读，就觉得不管是国际的教育，还是本土教育，是西式的还是中式的，都逃不开“环境”二字。孩子们在适宜他们成长的环境中获得熏陶，发现并发展自我，而不是被重新塑造成教育目标中的人，如果学校能意识在这一点，那就是一所好学校。

在美国就医报销

How to Use Medical Insurance in the US Schools

文: 方晶莹 图: 个人提供



在孩子走出家门独立求学或生活前,家长通常会包办孩子生病看医生的全部事宜,能主动关心并了解随后的医保报销流程的孩子估计不多。但是,一旦漂洋过海开始留学生涯,父母又不能常年相伴左右,异国就医和费用报销对他们而言,绝对是个不容回避的话题。22岁的方晶莹出生于河南省信阳市,北京工商大学经济学学士。2012年到美国留学,现就读于乔治华盛顿大学(The George Washington University),为统计学硕士二年级。不久前,她用文字记录了自己在大洋彼岸就医及报销医保的真实经历。



来美国上学之前曾经听人说过，美国什么都好，就是医疗保险制度很坑爹。比如大多数保险都不包含昂贵的看牙医和眼科的费用，比如有的人去看急诊填表后排队等候三个小时之后病状便都消失了，甚至还听说过有个人去看病，医生尽其所能推荐她做各种检查，她没有听从却仍然被收取了高达300美元的挂号费，保险公司也表示不承担报销。然而我个人在美国仅有的两次看病的经历，却无法让我认同这两种道听途说。

疫苗也可以报销

2012年我入学时，因为学校推荐的保险费用很贵，大约每年2300美元，所以大部分的国际学生都选择购买ISO推出的适用于国际学生的保险，每年约900美元 (ISO [isoa.org] 是一家面向在美国留学的国际学生及在海外学习的美国学生的医疗保险计划服务提供商。因为每个学校的要求不同，同一学校不同年份的保险要求也不同，所以各学生从ISO购买的保险名称以及金额每年都会有变化。例如2013年isoa.org为乔治华盛顿大学推出的新保险仅51美元/月。另外，根据每个学校每年的要求不同，保险可覆盖的疾病和服务也各不相同，作者注)。

初到美国，不免有人还没有来得及在国内打完其录取学校强制要求接种的疫苗，所以一部分国际学生还需要在学校的健康服务中心接种个别疫苗。但是，据说只有学校的保险包含疫苗项目的报销，其他保险都不能报。于是很多人自己支付了这些费用，其金额少则75美元，多则300美元。

我的乙肝第三针当时在国内也没来得及接种，于是我便去了学校的健康中心打针。我对大家的说法将信将疑，虽然在自己购买的ISO的保险条例 (我买的便是900美元/年那种) 中并没有找到报销的证据，我还是满怀期待地从网上下载并打印了Insurance Claim Form，按照要求填写以后，连同我打疫苗的收据和个人信息都寄给了保险公司。不到两个月，我就收到了保险公司寄来的支票，上面的金额覆盖掉了我打疫苗的所有费用。操作成功后，我告诉了身边的同学，他们也纷纷效法，最后大家都得到了全额报销。

没有过度治疗和收费

第二件事发生在今年6月2日下午。那天，我去一个朋友家里参加聚餐，那里有一条可爱的狗狗，总是闲不住围着人群转。饭后我逗狗狗玩耍的时候，不慎被狗狗的牙齿蹭到了。虽

然没有伤口，可我还是不放心，想要去医院咨询下医生，看要不要打狂犬疫苗。到达医院后，到达医院后，我先向前台的工作人员叙述了我去医院的原因，她表示打疫苗并不必要，但是决定权在我的手里。因为太担心了，我又一遍遍向她叙述了事情的经过，她也一遍遍耐心地告诉我疫苗并不必要，如果我坚持看医生也可以。

在我表示确定要看医生的意愿后，她便知会我：即使最后不做检测、不打疫苗，预约看医生也会产生费用，大约在260美元左右。我向她提供了我所购买保险的名称，ID，Group Number和P.O. Box Number后，她发现无法查到我所购买的保险类型能够报销多少比例的费用。她再次知会了我这一情况，并告诉我他们会先把帐单寄到保险公司，保险公司支付后，剩余部分再由我支付。我依然决定要看医生。就这样，我填完所有的表格，然后在大厅等待叫号。

等了大约十分钟，我就被叫进了医生办公室。医生检查完我被蹭部分的皮肤后，表示我根本不需要接种狂犬疫苗。我将自己的担忧告诉了她，她坚定地声明我不会有事的。我这才安下心来。正准备离开的时候，医生问道：“他们（指前台工作人员）向你收取费用了没有？”我据实以告：“今天没有，但是他们要将帐单寄给我的保险公司，然后我再支付剩余费用。”

听我说完，医生径直走出办公室，对前台工作人员说：“我没有对她做任何检查，就不要收费了。”前台工作人员疑惑地说：“可是我已经将她的个人信息录入了系统，并且预约了医生看病，理应收费的。”医生提议到：“那就把预约取消掉。”前台工作人员爽快地同意了。基于这个细节，我对美国医护人员更多的是感谢之情。

勇于尝试

在我为数不多的两次就医经历中，美国的医疗保险制度都为我免去了金钱方面的负担。我认为，留学生来到美国后，不要被各种道听途说的信息所误导，起码应该亲自去试试，争取一下，很有可能会得到与我相同的结果。即便不能报销某些医疗费用，也可以增长在美国就医的知识和经验，对自己今后的留学生活会有很大帮助。

(本文原文刊登在www.collegenode.com，《菁kids》略有改动)

菁kids：你本人出国留学是如何办理的医疗保险？手续主要有哪几个步骤？

方晶莹：我是自己从网上找的保险，没有通过中介。开学前购买即可，不需要提前特别长时间。从网络上购买保险的话，只要填写一些个人信息，然后用visa卡支付即可。

菁kids：你购买的保险对在美国公立医院和私立诊所就医有区别对待吗？

方晶莹：每个医院都有所区别，并不是因医院公立或是私立而异。每个医院的不同科室报销的比例都是不一样的，这个是保险公司定的，医院本身也不知情。

菁kids：据说在美国纽约、洛杉矶、旧金山等大城市的中国城里有不少中国人开设的诊所，从跌打损伤、耳鼻喉科到开刀、针灸等，一应俱全，而且收费较低。你有相关经历吗？

方晶莹：我没有这样的经历，但是我的同学去过中国人开的中医院。她家长是医生，也得病多年，她去中医院只是想拿点药而已。没料到医生一定要让她挂号，还劝说她做各种检查，她一一拒绝，最后还是被强迫抽了血，而且还没拿到药。仅这样就花费了600多美元，她购买的是PSI的保险 (Professional Service, Inc. 世界知名在线国际留学生健康保险供应商，编者注)，只报销200多美元，剩下的都是她自己支付的。

菁kids：如果要在美国补打疫苗，留学生需要提供一些国内已经打过疫苗的证明材料吗？

方晶莹：在我们学校的校医院打疫苗，需要提供相应证明。其他医院我不清楚。

菁kids：你建议刚到美国的留学生在就医前做什么样的准备，包括语言、费用等？

方晶莹：语言上，提前查阅相应的专有名词即可。费用上，肯定会价格不菲。

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

Email: jing_editor@truerun.com



抢订中

菁kids可以订阅啦！

国际教育、家庭生活、都市资讯……

每年只需200元，快递到家，方便贴心



菁kids杂志

咨询热线 5820 7700转866 (工作日10点至18点)

或发邮件至 jing_distribution@truerun.com

领取订阅表格



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。

众里寻医千百度

What Can a Dad Do When the Princess is Sick?

在我家小屁孩大概两岁的时候，我的一个老家的哥们带着闺女来北京看病，那时，她闺女大概六七岁左右，说是有点咳嗽。

就是这所谓的有点咳嗽，他们爷俩可是差点跑断腿累断肠，每天早出晚归，累得那熊样不用我描述也能想象得出来。

我当时确实有点不理解，就和哥们说，不就是咳嗽嘛，没必要这么折腾，看一回病，大人受罪孩子也跟着累，估计多锻炼锻炼身体就好了估计长大一点就好了。哥们回答的意思是他也知道没多大事，他也知道估计多锻炼身体就好了，他也知道长大一点就好了，但就是放不下心……

那时，我家小屁孩是基本上没有过什么感冒发烧之类的病症的。我就说，你看我家小屁孩整天在外面玩，就没长什么病吧。哥们回答的意思是那是她还没上幼儿园，你等她上了幼儿园，就有你受得，你现在是站着说话不腰疼……

果然啊果然，实践是检验真理的唯一标准，幼儿园是检验小屁孩身体好坏的最佳场所。等我家小屁孩上了幼儿园，我就再也不好意思站着说话不腰疼了……

感冒发烧那是常有的事。在我看来，成人感冒发烧那是个芝麻大的事，甚至都不能算作病。就比如我，感冒发烧基本上都不怎么吃药，挺几天就挺过来了。

但放在自己闺女身上，就的确是不能不算事了。

因为她根本就不能描述自己的病症，看着她被烧红的小脸，你只能束手无策束手就擒，二话不说就往医院里跑。

而在医生那里，你以为的再大的病都不是

病，她基本上几句话就给你解决了：没事，就是感冒，吃点药或者输点液体，回去多休息注意观察……

而这答复根本就不能让老爸老妈们满意，于是就一个劲儿地追问大夫啊真的没事啊我看她已经烧到快四十度了啊我还应该注意什么啊真得是没事啊？

每次，都是怀着惴惴不安的心从医院再折腾回家里。

在家里，惴惴不安不说根本就睡不着，一来起来摸摸头一来起来摸摸脚一来起来量量体温一来起来给物理降降温……

折腾得次数多了，有时想，等她再感冒发烧，就一定不去医院折腾了，自己给整点药给物理降降温她也能好。但真的到了下一次，摸着小屁孩滚烫的小脸，就会斩钉截铁地说：走，上医院！

结果，又是重复上一次的惴惴不安与彻夜不眠。

感冒发烧这点事，还真不算个事——没想到，俺家小屁孩也和当年那个来北京看病的小姐姐一样，开始整日的咳嗽起来！

我当年还和哥们说咳嗽嘛多大一点的事啊，没想到现如今自己终于知道它是个多大的事了。

小屁孩的咳嗽是那种空空的咳嗽，尤其是晚上。有时候，咳得睡不着，有时候，睡着了能咳醒，更有甚者，是咳嗽到吐为止。

这让哪个老爸老妈能受得了！

于是啊，开始了儿童医院之旅，儿童医院啊，那叫一个人山人海，挂号的痛苦经历让人不堪回忆，即便是后来挂得三百大洋的特需门诊，那也要让人一等就差不多一个上午。

医生认为该做检查都检查了，我认为不该做检查也都检查了，来来回回折腾了好几次，最后好像也没确诊是怎么回事，吃了一堆的药，该咳嗽时继续咳嗽。

然后，就换医院，开始了儿研所之旅。依旧是该检查的检查，不该检查的也检查，来来回回地折腾。依旧是没说出个所以然来，吃了一堆的药，该咳嗽时继续咳嗽。

时光，就在小屁孩一天天的咳嗽中流逝。

时光，就在去医院看病的路上流逝。

时光，就在你不知道它怎么流逝得时候流逝……

最后，好像又应验了自己多年前和哥们说得那个话——长大一点就好了。

不知道从什么时候开始，她好像就真得不咳嗽了！咳嗽，就在这折腾来折腾去的时光里离她远去了！

后来，每每遇到有朋友为孩子咳嗽发愁时，我就说，你别折腾了，等孩子大一点他自然就好了，我们家的小屁孩当年就这样，折腾了半天，最后自己就好了。但我每次得到的答复差不多都是：怎么可能不折腾，你当年不折腾，她能好么……

是啊，看来小屁孩们生来就是折腾老爸老妈的。我曾经无数次地想，要是她一下子就长大多好要是她一直健健康康多好，我得多么的优哉游哉，我得多么的顺心省心——就在我这样想的时候，就在我敲打这篇文字的时候，已经上六年级的我家小屁孩每天开始流鼻涕打喷嚏，据说是过敏性的……

——我该怎么办？！



边做鬼胎儿 边做菜

Spooky and Easy
Halloween Recipes for
Cooking with Kids

菜谱: Emma Lundgren, Ellie DeBeer 译/整理: 竟波 Jamie 图: Mitchell Pe Masilun

模特: Emma Lundgren, Ellie DeBeer, Isabelle Yang

孩子们超级期待的万圣节很快又到了,今年打算怎么庆祝呢?除了精心装扮一番,参加热闹的万圣派对外,和孩子一起动手制作几道搞怪美食也很应景。简单易学有新意,还等什么?快快学起来吧!

鸡蛋眼球

想没想过让恐怖的眼球成为你的盘中餐?



原料: 鸡蛋6个, 3杯热水, 2大勺红色食品颜料, 1大勺白醋, 1/3杯蛋黄酱, 1/4杯葱末, 2大勺香菜末, 2小勺芥末 (Dijon), 12个切好的黑橄榄圈, 1小杯番茄酱

做法:

1. 把鸡蛋放入冷水, 水需盖过鸡蛋一寸。盖好, 大火煮沸后, 关火, 不开盖, 过15分钟把蛋取出, 放入冰水里冷却。然后, 轻轻地把蛋壳敲出多个裂缝。
2. 在一个大碗里, 倒入3大杯热水, 加入红色食物颜料和白醋, 再放入煮好的鸡蛋。热水需没过鸡蛋。过30分钟, 把蛋取出, 剥掉蛋皮。
3. 从鸡蛋尖的一头切到另一头, 成两个椭圆。把所有蛋黄放入一个碗中, 加入蛋黄酱, 葱末, 香菜末, 芥末, 搅拌均匀。
4. 把蛋白摆在盘中, 空的一面向下。在圆的顶部放上一小勺拌好的酱, 再放上一个黑色的橄榄圈, 在橄榄圈中间放入番茄酱。整盘做好后放入冰箱冷藏直到上桌。



最大挑战: 给鸡蛋染“血丝”的步骤很关键, 蛋壳裂缝敲的太多, 或者边敲边剥皮, 都会影响效果。爸爸妈妈需要循循善诱呦。



万圣苹果“毒牙”

万圣节怎么能少了可怕的毒牙呢, 几颗苹果帮你搞定!

原料: 8个红色的大苹果, 杏仁粒少许, 花生酱草莓酱少许, 1/4杯柠檬汁

做法:

1. 苹果洗净, 纵向切成4份, 去核, 在柠檬汁里浸一下以防变黄。
2. 在有皮的那面, 用刀切一个嘴形。
3. 涂上花生酱, 把杏仁粒按照上下牙的形状排好, 参差不齐更有效果。
4. 在牙上涂上一些“血色”草莓酱, 装盘即可, 草莓酱还可以放在旁边当沾酱。



最大挑战: 在苹果上切嘴形时要小心, 别伤到小手, 爸爸妈妈可以代劳。



大蜈蚣面条肉肠

面条和热狗肠，都是孩子爱吃的，而万圣节就是要看着恐怖吃着香！

原料：一袋热狗肠或香肠，两袋意大利面（未煮熟的，硬的长面条），番茄酱

做法：

- 1、用手把干面条掰成两半，长短不一没问题，宽度能插过香肠两头留出即可。
- 2、把每根热狗肠用刀分成4根细长条。
- 3、把面条从侧面插入肉肠，多插几根，蜈蚣的腿越多越吓人。
- 4、烧开水，把插好的蜈蚣面放入水中，煮到面条熟了为止（注意面条不要煮太软）。
- 5、把蜈蚣捞出来，放入一个大盘，撒上番茄酱。“沾血”的大蜈蚣更好吃！

 **最大挑战：**粘了番茄酱的大蜈蚣很唬人，孩子们会举着到处追跑的，爸爸妈妈清理四下的番茄酱时不要怒发冲冠哈。



棉花糖万圣小鬼头



可爱的棉花糖也可以变成狰狞的万圣小鬼头。

原料：白色棉花糖(Marshmallow)，竹签，黑色小糖粒儿或把黑色软糖剪成小粒儿，白色小粒儿口香糖(Tic Tac)。

做法：

- 1、取棉花糖的中部往下一点，用剪刀剪出一个嘴形，不要太大的，以免断开。
- 2、把白色小糖粒一粒粒儿按入缺口，排成上下两排牙齿。
- 3、用竹签在嘴上方眼睛部位按出两个小坑，把黑色糖粒儿放入，按牢固。
- 4、插入竹签。

 **最大挑战：**如何把孩子的注意力从吃糖转到手工上，很考验爸爸妈妈的功力哈。

万圣橙子杯

简单实用的橙子杯，一起来变废为宝。

原料：6个橙子，冰激凌，或者做好的水果沙拉

作法：

1. 在橙子一端1/6处切出一个小圆盖，宽度能自由放入勺子即可。
2. 把橙子肉挖出来，内部清理干净。
3. 橙子外皮可以画上鬼脸或笑脸。如果是装沙拉等非流质食物，可以在橙子皮上刻出鬼脸。
4. 在杯子帽上切个小缝，插入小勺。
5. 装入水果沙拉或者冰激凌，放上盖子即可。



最大挑战：冰激凌可能会在装杯前就被抢光了，爸爸妈妈要看紧点儿。



果冻幽灵

绿色的果冻放在灯下做幽灵最合适不过了。

原料：绿色果冻粉 (Jell-O)1盒，黑色糖块4个，白色棉花糖2个，奥利奥饼干 (黑色巧克力加白心的)

做法：

1. 按照果冻盒上的说明把果冻先做好。倒入两个透明的塑料杯，不要倒满，至杯口两寸左右就可以了。
2. 把棉花糖剪成两个白色圆环，宽度稍小于黑色糖块，把黑色糖块嵌入圆环，做成两个“眼珠”。
3. 把“眼珠”放到果冻上，位置靠近一侧杯边，然后，用两根手指把“眼珠”往果冻里按下去，这时需要从侧面观察，要保证始终能从杯子的一侧清晰地看到“眼珠”。不要太低，要留出嘴的位置来。
4. 把奥利奥饼干掰碎，必要时可以上拳头捶。然后，把碎饼干铺在果冻上做“头发”。
5. 在塑料杯外适合的地方画上嘴，可以加上大牙。注意在果冻上的饼干会慢慢变潮，最好趁早把幽灵吃掉。



最大挑战：孩子的小手指一放到果冻里，不免搅来搅去，不舍得离开。另外，捣碎奥利奥饼干也会引发过度的兴奋。爸爸妈妈要注意控制局面哦！



Emma Lundgren出生于艺术之家，女儿Ellie DeBeer在北京上国际学校。母女俩个都喜欢艺术和手工。beijingkids英文杂志将于2013年10月25-26在王府井希尔顿酒店举办又一届万圣节化妆派对。和往年一样，派对的节日装饰和食物造型将由Emma亲自设计，到时可以欣赏到更多的万圣节美食。

鸡蛋眼珠

果冻幽灵

棉花糖万圣小鬼头

万圣橙子杯

万圣苹果“毒牙”



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。女儿小悠正上小学。

我的“儿童保健”秘诀

My Secrets for Keeping the Kid Healthy

怀孕的时候，我忘了我是从哪里习得的坚定信念，母乳喂养的小孩，不容易生病。于是我几乎踏遍所有育儿论坛，搜集了很多关于孕期要如何准备，才能顺利进行母乳喂养这样的信息。我很怕一个不小心，我就跌入不能进行母乳喂养的妈妈群体。要知道，我自己小时候就是个爱生病的小孩，而我妈妈的愁眉苦脸和唉声叹气，也在我的成长记忆里很烦恼顽固地存在着。这些都让我感觉到，要做一个快乐的妈妈，首先要解决孩子爱生病这个问题。

看了很多育儿书，我知道足月顺产的孩子如果护理得当，又是母乳喂养的话，是不容易生病的。于是我努力达成了这个目标，足月顺产了我的女儿小悠，并且在她出生后2小时内就请她喝足了黄金初乳，并一直母乳喂养到她2岁3个月。一切的准备和努力都是有回报的，在她2岁之前，生病的次数很有限，以至于现在我都不太记得当时为她生病着过急。

11个月时，她得过一次幼儿急疹。这是小孩子的常见病，我通过阅读育儿百科类的图书对它已有了解。当时小悠发烧到40度，在家打了两天，我还好，悠爸有点坐不住，一定要送医院。我对医生说了我的推测，坚持没有开药吃，只是烧得太高的时候，吃一点退烧药。3天之后，烧退疹出。这应该是在小悠母乳阶段最厉害的一次生病了。其他的感冒咳嗽，几乎都是一个药方，少吃饭，吃母乳。

2岁时想给小悠断奶，第一天夜里发现她翻来覆去，掌灯一看，居然起了全身大片的荨麻疹，看上去很吓人。我赶紧接过她，吃奶

吧。她痒得不舒服，又因为断奶哭了一阵所以睡得非常不安稳，就闭着眼睛吃了一晚上母乳。第二天早上一看，好神奇，所有的荨麻疹都消失了。第一次断奶虽然失败了，但是她的荨麻疹不治而愈，也没有再复发。

因为小悠夜奶很频繁，到她2岁3个月时我做了充分准备，这次很顺利把奶断掉了。可是一个月以后，她得了很严重的肠胃感冒。因为母乳已经彻底回去了，没有天然的良药，只好去医院。那是我感觉最疲惫绝望的一次，她20多个小时滴水不进，只要喝一小点水都会呕吐，所以也没有排尿，几乎陷入昏迷状态。在医院输了整整3大瓶葡萄糖，才终于尿了出来。然后就是回家养胃，因为没有母乳，只好喝米汤。2天以后，才开始能喝一点粥。我就在这几天里瘦了6斤，然后就一直保持了那个体重，好像有点因祸得福哈。

没有母乳这个天然的屏障之后，我又努力找到了另外一个日常“保平安”的办法，就是“儿童推拿”，并且学会从她的舌苔、脸色、口气上观察她的健康状况。如果有口气，舌苔重，脸色发青，就有可能是脾胃不调。现在的孩子因为吃的东西很丰富，一般脾胃不调都表现在积食上，所以我赶紧用中医的推拿手法，给她消消食。并且调整日常饮食，完全停掉零食、饮料之类。一般调理两三天，舌苔变薄，口气消失，警报就解除了。脾胃不调很容易引起感冒发烧咳嗽之类，非常让人头疼。

除了“儿童推拿”，还有一个我非常重视的就是户外活动。除了污染严重的天气，保证

每天户外活动时间。尤其是冬天，空气冷也不戴口罩。小悠自己也不愿意戴围巾，我尽量尊重她自己的身体感受，从不强制添衣。

小悠还有一个习惯，据说也是对强健身体有好处，就是她在家的时候总是赤脚。哪怕是冬天，只要她自己不觉得冷，要打赤脚就打。夏天在外面玩的时候，比如小区的游戏区，地面很安全，没有钉子什么的，她也会打赤脚。夏天几乎每天回家第一件事就是洗脚，因为脚底实在太黑了。有时候悠爸看不过去，总怕她冷着，但是她自己没有觉得有啥不舒服的。

最后还有一个经验，我觉得我做得很好，但是却是很多家长最难做到的，尤其是老人。这就是从不强迫孩子吃饭，吃东西，完全尊重她自己的胃口和对食物对饱和饿的感觉。这对孩子的脾胃发育非常重要。儿童对自己的身体是很敏感的，如果我们总是强迫她们反抗自己的天然感觉，那慢慢她们也就对身体麻木起来。麻木的身体，就容易失去天然的保护而发生疾病。

小悠4岁到6岁这两年，小感冒几乎都是我用儿童推拿的方式搞定的，只有一次发烧太半夜打起寒战来，才匆匆去了医院。我比较欣赏的态度是，顺应身体自己的感受，平时做好保健工作，包括运动、饮食等，生病初期要注意观察，千万不能滥用抗生素。

梦幻新墨西哥

美国自驾游另类路线

Dream Vacation in New Mexico

文/图：影子



人类的想象力和自然的美是最值得崇拜的东西，也是我家旅行最希望体验的内容。



大地之舟



旅行者：妈妈影子、爸爸以及两个孩子

花费：行程约一周。机票从旧金山至Alberqueque往返，约450美元/人（美国家内航线两岁以下宝宝不要票）。住宿：大地之舟180美元/晚，其他地方100美元/晚。租车：200-300美元/周。



“凤凰”的建筑材料全部为回收的生活废品



“大地之舟”室外

带孩子去美国玩哪里好呢？除了大家去烂的东西海岸，玩腻的乐园赌城，看得审美疲劳的自由女神和金门大桥，在这个资讯泛滥、美剧横行的年代，到哪里还能找到旅行带给我们的那种层出不穷的意外、惊喜、和心跳？更何况，还要适合孩子！一年前，我们一家举家从美国海归。孩子们还小，姐姐四岁半，弟弟一岁半。在美国生活了14年的我，在离开美国之前，心心念念地要让一家人有一次别样的旅行。最终锁定了不为人知的荒漠之州自驾游：新墨西哥。这里的两个亮点是大地之舟和白沙公园。沿着美国25号洲际公路，沿途的景点极为丰富，Sandia山缆车观日落、圣塔菲欧姬芙博物馆、陶斯的印第安古村、Los Alamos核弹诞生地、Sevilleta国家候鸟栖息地等。

TIPS

1. 预定网站: www.earthship.com. 要知道, “凤凰”一晚只要180美金, 真是物超、超、超所值。大地之舟有各种大小出租。建议租像“凤凰”这样的整套大屋。如果只租一间房子, 感受不到很多独具匠心的地方。
2. “大地之舟”总部有关于这种建筑的介绍、展览, 推荐参观。
3. 附近开车20分钟, 有著名的景点“大河峡谷桥”。颇为壮观。



凤凰, “用垃圾盖的漂亮房子”

下飞机从新墨西哥Albuquerque, 直接开车两个多小时到陶斯, 过了河, 翻了山。沿途风景, 让四岁的女儿张口吟起, “天苍苍, 野茫茫, 风格吹草低见牛羊”。再贴切不过。但是, 不是见牛羊哦, 是为了见“凤凰”。我们奔着一栋特别的房子而来, 它叫凤凰。你不会在美国的各大权威旅行手册里找到关于它的记载, 可是我们一家认为这是最难得的经历。家人对它一见钟情, 至今念念不忘。

我们住的“凤凰”是一片生态建筑社区中的一栋。这种建筑叫做“大地之舟”, 是一种充满想象力的奇特生态建筑。位于陶斯附近的“大地之舟”社区, 是全世界“大地之舟”的总部, 培训来自世界各地的建筑师。它所用的建筑材料全部是回收再利用的生活废品。敦实的泥土外墙, 支撑它的是废弃的旧轮胎。这墙好像中国的土炕, 天热它吸热, 天冷它散热。日荫夜温, 冬暖夏凉。房子内部泥土墙的支撑是横放的矿泉水瓶和啤酒瓶, 既起到支撑作用, 又可以采光, 还有意象不到的装饰性。每天, 随着太阳的挪动, 天光变化, 透过多彩的啤酒瓶底, 改变墙上的风景。房子完全处在市政水电供给区之外, 所用的能量完全自己自足。电来自房顶的太阳电池, 水来自收集雨雪。用水在室内循环四次, 从厨房到厕所, 最后浇花, 才排出房子。原来我们的生存, 完全是拜天地泥土雨水所赐。现代人, 你记得吗?

这样的房子, 想来似乎应该简陋, 可是它却富丽梦幻如宫殿城堡。内部的装潢充满西班牙建筑师高迪的味道, 线条圆润有机, 细节繁复, 色彩绚丽。

房子朝阳的方向, 一条走廊, 玻璃顶玻璃窗, 实际就是一个温室。

香蕉树, 西红柿, 仙人掌, 九层塔, 迷迭香……金鱼池里还有小乌龟, 房梁还养着鹦鹉。清晨在一片鸟语花香中早餐, 夜晚在一片花香迷人中漫步。

可以想象带孩子们住在这里是怎样的情景吗? 一栋房子成了一次惊喜不断的发现之旅。

看墙上的半透明花案, 原来是水瓶。

看房子的厚墙, 原来有这么多大轮胎。

看外墙亮闪闪的, 竟然是易拉罐底。

看壁炉, 竟然有瀑布!

要吃饭了, 去, 摘个西红柿、采点迷迭香来。

看, 院子里跟我们房子一样造型的小房子是什么? 啊, 是鸡舍! 于是小鸡们成了孩子们的好朋友。每天早晨拿着篮子去拣鸡蛋成了最大的期盼。

孩子们太喜欢这里了。女儿叫这里“垃圾盖的漂亮房子”。要走的时候, 女儿坐在屋檐下难过, “我会想这些小鸡的。”两个孩子都哭着不肯走。

其实大人也舍不得离去。我们一家四口, 流连忘返。置身其中, 仿佛与某年某月某日某点这样具体的时间没了关系。相反, 这大地之舟把我们载向更广大也更细微的日转星移、草长花飞、沧海桑田这样大尺度的时间之河。人在这样的大自然中, 既悠闲觉得适得其所, 又略觉受宠若惊, 心存感激与敬畏。

陶斯

晚上住“大地之舟”，白天可去陶斯游览。陶斯是个特别的小镇。本来默默无闻，后来，两个艺术家在采风路上车子坏了，寻去帮助时，发现了这个小镇。惊叹于它的建筑和风景，搬来定居，渐渐带动更多的画家来到这里。所以在小镇上，你会看到这里特有的泥土屋建筑，会发现画家故居、博物馆比比皆是。

另一个特别的去处，就是列为世界遗产的陶斯印第安保留村落。这里的多层泥土屋已经持续居住了上千年。值得注意的是，这个村落每年不定期会关闭，所以出游前先确定好哦。好在离得不算远。

顺便说一句，陶斯附近有很好的滑雪场，所以，冬天去那里也是不错的选择。



“凤凰”内部



啤酒瓶装饰的洗手池



Jemez印第安村，位于荒原中独立红砂岩台地之上

圣塔菲

从陶斯向南约一个多小时到达圣塔菲。这是美国西南最大城市，艺术重镇。艺术家云集，其中最有名的就是欧姬芙。新墨西哥州的风景，这里的山，这里的教堂，这里的建筑，屡次出现在她的画笔下。所以，对于曾经为欧姬芙作品惊艳的人，去看欧姬芙博物馆，去找寻她画作中的风景，是旅游圣塔菲的一件乐事。

如果你是对军事感兴趣的，那么你可能会去离城45分钟车程的Los Alamos看看，这是美国第一颗原子弹研制的基地。

白沙公园

从圣塔菲继续向南，开车约四小时，就来到超现实的白沙公园。在一圈山的环绕下，这里一度是沉静的湖底，如今是浩瀚的纯白色沙丘，一眼望不到边。爬过一座又一座，看线条的排列、变化。蓝白两色，看不尽最简单最纯净的色彩。在这里，做瑜伽，滑沙，搭沙堡，看日出日落。大人、孩子们从早到晚玩一整天也玩不够。

白沙公园附近是著名的导弹试验基地。验成功的。孩子有兴趣的话，这里的博物馆也是不错的去处。不过我们一概绕过了。

TIPS

- 1、游玩白沙公园宿Alamogordo阿拉莫戈多
- 2、公园游客中心可租滑沙板



陶斯附近教堂，曾出现在欧姬芙画作中



(影子为美国瑜伽联盟注册瑜伽师 yingdance@live.com)



爸爸和孩子们



白沙公园

花钱买健康，最值！
送礼送健康，必收！



尊享专线

010-59658688/89 4007 000 666-1

慈铭·奥亚国际医疗会所

顶级健康管理
让您在有毒的环境下健康长寿

深度定制有效体检：

定制专属体检方案，防癌症、防猝死、
慢病筛查、基因检测，预知未来健康

私人医生健康管理：

依据体检结果定制并一对一解读
制定健康管理方案，动态健康管理

360度排毒抗衰老养护：

功能医学、再生医学、医学美容、
重金属检测排毒，全方位延缓衰老



慈铭·奥亚国际医疗会所
OASIS INTERNATIONAL WELLNESS CLUB

北京市朝阳区北苑路 91 号院 www.aoyclub.com



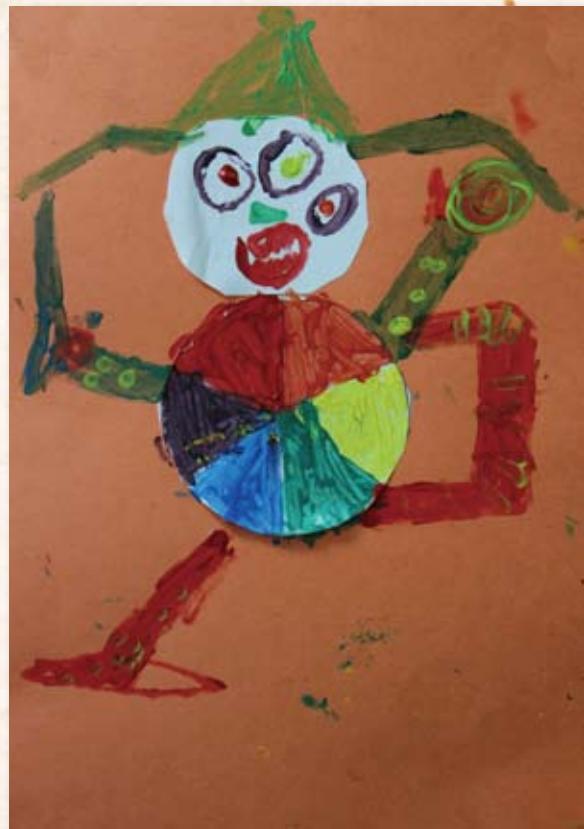
来自博识梦飞学习中心的

艺术表现力

Art Works from Muffy's Learning Center



The Fingerprint- Dragonfly (Isabelle Yang, 4岁)



Color Wheel Clown (Amanda Tian, 6岁)



The Fingerprint -Giraffe (Angela Yu, 3岁)



Primary and Secondary Color Fish (Isabella Ma, 6岁)



My good friends (Selina Wen, 5岁)



Sunflower (The Green Leaves Class, 4-5岁)



My good friends (Trea Li, 5岁)



Elephant (The Yellow Stars Class, 3-4岁)



Beijing Fireworks at night (The Yellow Ducks Class, 3-4岁)

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文化教育方式。

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，并且配备了经验丰富的，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：顺义区后沙峪嘉和别墅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：1) 东湖别墅校园：东城区东直门外大街35号东湖别墅C座101室，8451 1380, info-EL@ivyschools.com; 2) 新城国际校园：朝阳区朝外大街6号新城国际公寓24号楼，5738 4559, info-CP@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，并为家长定期提供孩子全面发展的个人报告。艾毅双语幼儿园提供以多元智能理论为基础的浸润式双语课程，中西方教师全天都会和幼儿一起互动。所有老师均受过高等教育和专业培训，同时获得美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书。

地址：1) 远洋：朝阳区东三环北路2号

远洋新干线E座，8446 7921, info-OE@ivyschools.com; 2) 卓锦：朝阳区崔各乡新锦路18号卓锦万代，8439 7080, info-OG@ivyschools.com; 3) 望京：朝阳区望京阜安西路11号楼合生麒麟社内，57389166或1332110 6167, info-WJ@ivyschools.com

网址：www.ivyschools.com

微博：<http://e.weibo.com/ivyschools>

艾毅多元智能幼儿园

Ivy MI Kindergarten

艾毅多元智能幼儿园是一所基于美国哈佛大学认知心理学霍华德·加德纳教授的多元智能理论进行综合课程设置的幼儿园。特色是在开展多种主题教学活动的同时，贯穿双语浸润式双语环境的游戏活动，尽力开发孩子们的全部潜能，为进入本地小学生活做好充分准备。目前北京共有三所艾毅多元智能幼儿园。

地址：1) 天时校园：北京市通州区北苑52号天时名苑，电话：8159 6406/7, 电邮：info-TS@ivyschools.com; 2) 天通中苑校园：北京市昌平区东小口镇天通中苑35楼，电话：8467 7728/38, 电邮：info-TT@ivyschools.com; 3) 丽景校园：北京市朝阳区十里堡北里28号，电话：8583 9477, 电邮：info-LJ@ivyschools.com

网址：www.ivyschools.com

北大附中国际部

The Affiliated High School of Peking University

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

适合年龄：高一至高三学生

地址：北京市海淀区海淀黄庄北大附中本部校园

电话：5875 1183

电邮：admit@pkuschool.edu.cn

网址：pku-int.com

北大公学国际双语幼儿园

Beijing PKU College International Bilingual Preschool

着重培养学生的身心体魄健康，使其在体能体质、心理素质、兴趣爱好等方面得到综合发展，建立幼儿良好的行为规范及品德意识，培养学生自理、自立及独立学习能力。“百年精英”课程包括经典大语文、英语、数学、美术、音乐、科学实验、全健体课程、美德教育、社会实践主题活动等教育教学内容。

年龄：1.5岁~6岁

地址：北大公学北苑国际双语幼儿园 北京市朝阳区新北路9号 (朝来森林公园门口)

电话：400-609-2598

邮箱：info@pkucollege.com

网址：<http://en.pkucollege.com/Preschool/>

北京爱迪学校

National Institute of Technology (NIT)

北京爱迪国际学校是中国与澳大利亚政府级教育合作项目，是一所课程完全与国际接轨的、学历受国际认可的中外合作寄宿

制学校。学校致力于培养学生独立的精神、思想和使命感，使学生成为具有核心的竞争力，并能够在国际的大环境塑造自己和选择就业的国际化人才。

地址：朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区

电话：8439 0808

邮箱：jinyumei@nitbj.com

网址：www.nitbj.com或www.bischool.com.cn或www.bikergarten.com

北京法国国际学校

Lycee Francais De Pekin

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

适合年龄：小学/初中

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

网址：www.iip.net.cn

北京加拿大国际学校

Canadian International School of Beijing

CISB提供蒙台梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB认证学校，经授权分别为高中生、初中生、小学生及学龄前儿童提供IBDP、MYP及PYP课程。

地址：朝阳区亮马桥路38号

电话：6465 7788

邮箱：admissions@cis-beijing.com

网址：www.cisb.com.cn

北京哈罗英国学校

Harrow International School Beijing

北京哈罗英国学校拥有优异的学术成就，学校各部门紧密合作，维持一个紧密的学校社区，并共同秉承高质的学术标准。学校分派辅导老师予每一位学生，他们既关心学生的福祉，帮助学生全面发展，同时也担任学校与家庭之间的沟通桥梁。北京哈罗英国学校倡导高质的学术标准和领导能力，并通过丰富多彩的课外活动来帮助学生培养团队合作及独立自主精神、创造性的思维能力和责任感。北京哈罗英国学校的毕业生成功入读普林斯顿、耶鲁、牛津、剑桥等世界一流大学。

地址：北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号

电话：6444 8900

电邮：enquiries@harrowbeijing.cn

网址：www.harrowbeijing.cn

北京京西学校

Western Academy of Beijing (WAB)

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

地址：朝阳区来广营东路10号

电话：5986 5588

传真：6433 3974

电邮：abinfo@wab.edu

网址：www.wab.edu

北京乐成国际学校

Beijing City International School

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

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

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，附加中国文化及普通话课程。
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://rtzx.bjchedu.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：顺义区后沙峪西白幸庄嘉浩别墅2099号，电话：8046 6302
邮箱：pfsschool@126.com
网址：www.pfsmontessori.com

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

该校包括小学和初中，同时有寄宿和走读生。校园共80,000平方米，其中包括教学楼、实验楼、科技楼、图书馆、体育馆、学生宿舍等。学校共有51个班级，1,600名学生，200多位教师。
适合年龄：6-15岁
地址：昌平区地铁5号线天通苑北站，换乘643或537路，到北京太阳城，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重心展开。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双校学校。成立于1993年，BSRPS致力于提供学生全面的教育。在过去的几年中，它提供完整的美国课程。
适合年龄：3-18岁

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

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

北京世青国际学校为国际文凭组织 (IBO) 授权的国际文凭学校 (IB World School)，旨在培养质疑、博学、关心他人的青年一代，通过理解和尊重多元文化，培养学生成为积极主动、富有情感的终身学者，以助于创建一个更美好、更和平的世界。学校融合了北美、欧洲、亚洲的教学理念，采用小班教学的形式，通过丰富的课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@bwya.net
网址：www.bwya.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，创建于1990年，为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙式教育原则和教学理念，学生通过学习来掌握知识，培养独立、诚实和自尊的品德，为将来的学习和生活打好基础。每间教室配备全套蒙式教具，有一位资深的外方老师和2-5经验丰富的中方助教。MSB还设立了EAL课程，为英语不是母语的学生单独辅导英语。

地址：朝阳区香江北路2号院8号楼
邮编：100103
电话：6432 8228
邮箱：admissions@msb.edu.cn
网页：www.msb.edu.cn

北京市第八十中学

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。

国际教育·家庭生活·都市资讯



探讨海内外教育
家庭热点话题
分享成长故事
父母社区互动交友

《青kids》讲座沙龙 “迈向美国顶尖私立高中教育分享会” 精彩与你有约

主讲嘉宾

Cecilia Chan: 成安教育董事长

毕业于美国著名的最古老的波士顿拉丁学校（1635年成立）

现为该校筹款委员会的主要成员

哈佛大学肯尼迪政府学院院长委员会委员

美国纽约科学院最高顾问理事会委员

Dr. Eric Widmer: 毕业于美国顶尖私立高中Deerfield Academy及哈佛大学，曾担任布朗大学招生主任

Deerfield Academy校长

并受约旦国王邀请

创办约旦国王学院并担任校长



成安教育
CENTURY GLORY

沙龙内容

就读美国高中对申请美国大学有哪些帮助？

美国顶尖私立高中介绍？

招生官员看重哪些素质？

时间：10月28日10:00到12:00

地点：FLAMME 牛排餐厅（三里屯）

三里屯路19号院三里屯太古里南区4号楼3楼S4-33号

（三里屯酒吧街西侧）

人数：限二十五人

报名从速

信息咨询/报名：

邮件：marketing@truerun.com

电话：58207700 转 853

场地赞助：FLAMME

地址: 1) 初中部: 朝阳区白家庄西里2号, 电话: 5903 9059; 2) 高中部: 朝阳区望京北路甲16号, 电话: 5804 7048
电邮: guojibu@bj80.com
网址: www.bj80.com

北京市第二十五中学 Beijing No.25 Middle School

由美国基督教公理会创建, 原名育英学校。学校秉承“致知力行”的校训, 选用加拿大高中课程, 与普高课改课程相结合, 在教学理念上坚持“以人为本, 尊重个体, 鼓励创新”的原则, 为学生提供“个性化学习”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学院校进行深造。

地址: 东城区灯市口大街55号
电话: 8511 5150
邮箱: guojibu25zhong@163.com
网址: www.bj25schooledu.com.cn



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

学校秉承“做豪迈的中国人”的校训, 以培养“具有中国灵魂, 国际视野, 跨文化交流能力的世界公民”为目标, 以小班制分层次教学为特色。构建了集小学EP (Elementary Placement) 课程、初中IP (Intermediate Placement) 课程、高中AP (Advanced placement) 课程、外国语学生HSK 为一身的国际化课程体系。与美国高中名校合作举办“中美高中双文凭”项目 (双语、双学籍、双文凭), 携手北京十一学校, 实现了优质教育资源共享。

地址: 北京市海淀区恩济庄46号, 100142
电话: 8811 5515或8813 6671或8811 2970或8811 2082
传真: 8811 5515或8811 3570
网址: www.21cis.com.cn

北京市私立汇佳学校 Beijing Huijia Private School

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

地址: 昌平区昌怀路157号
电话: 400 889 1993
邮箱: admissions@huijiaedu.org
网站: www.huijiaedu.org

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

北京市新英才学校

Beijing New Talent Academy

是一所集特色双语幼儿园、精品小学、优质初中、多元高中、剑桥国际中心、国外大学预科、汉语中心为一体的寄宿制国际化学校。学校占地180多亩, 投资5亿元, 建筑面积10万平方米, 全套全新的现代化教育教学生活设施, 舒适幽雅的校园环境, 为新英才学子营造一个理想的学园、成长的乐园、温馨的家园。

地址: 顺义区天竺开发区安华街9号
电话: 8041 3036 (英文) 8041 3001或8046 7117 (中文)
电邮: xyr@bjnewtalent.com
网址: www.bjnewtalent.com

北京顺义国际学校

International School of Beijing (ISB)

北京顺义国际学校是北京历史最悠久的一家为外籍人员子女提供国际课程的全日制国际学校。学校秉承高质量教学传统, 运用精心设计的Learning 21@ISB课程, 使教学内容与实际社会相结合, 在经验丰富, 充满激情的老师的教育下, 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 2342转1047
电邮: admission@isb.bj.edu.cn
网址: www.isb.bj.edu.cn

北京四中

Beijing No.4 High School

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

地址: 西城区西黄城根北街甲2号
电话: 6617 3886或6653 9752
电邮: guojb@bhsf.cn
网址: www.bj4hs-gjb.com或www.bhsf.cn

北京王府学校

Beijing Royal School

经北京市教委批准的中外合作制学校 (京教合准字【2003】01号), 2003年引进英国高中A-LEVEL课程, 2006年引进美国高中AP课程, 集世界先进教育与中国基础教育的传统优势为一体。学校先后被英国剑桥大学考试委员会授予“剑桥国际教育考试中心”, 被美国大学理事会授予“PSAT/AP考试中心”, 被教育部考试中心授予托福IBT考点。2010年获美国大学理事会认证“AP教学示范学校”。

地址: 昌平区北七家镇王府街11号
电话: 8178 5511或8178 3785
网址: www.bjroyalschool.com

北京耀华国际教育学校

Yew Wah International Education School

耀华是香港知名的耀中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内
电话: 8581 4299
网址: www.ywies-bj.com

北京耀中国际学校

Yew Chung International School of Beijing

创建于1995年的北京耀中国际学校, 致力于环球教育, 为2-18岁的学生提供真正的中英文双语教育环境。幼儿园及小学的课程以英国国家课程为基础, 并结合耀中自主研发的中国课程编制而成; 在教学上采用独特的双教师模式, 让学生们学习到东、西方文化之精髓。中学部提供国际中学会考课程及IB文凭课程。北京耀中国际学校的毕业生连续多年获得100%通过率及大学录取率的优异成绩并被众多世界知名学府录取, 如: 英国的牛津大学、美国的普林斯顿大学、麻省理工等。耀中国际是中国唯一一所获得由剑桥大学国际考试中心颁发的“剑桥卓越教育奖”的国际学校。

地址: 北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
电话: 8583 3731
邮箱: enquiry@bj.ycef.com
网址: www.ycis-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 (ISI) 批准的。

地址: 1) 朝阳区三里屯西街5号北京英国学校 (三里屯小学部), 100027; 电话: 8532 3088, 传真: 8532 3089; 2) 顺义区安华街9号南院北京英国学校 (顺义校区), 101318; 电话: 8047 3588, 传真: 8047 3598/99
电邮: admissions@britishschool.org.cn
网址: britishschool.org.cn

贝拉成长国际幼儿之家

Bella Growth International Kids House

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

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

常春藤国际学校

Beijing Collegiate Academy

常春藤国际学校借鉴国际最先进科学的教育理念和课程体系, 融合中国文化精髓, 采用国际一流的教育管理模式, 拥有资深的教育专家团队, 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: 朝阳区东风南路上东10号
电话: 5681 2555
邮箱: admission@bjccschools.cn
网址: www.ccschools.cn

北京幸福天使幼儿园

Beijing Sweet Angel Kindergarten

幸福天使幼儿园是一所从事早期教育、学龄前教育的民办幼儿园。教育理念为启发思维、启发潜能、启发自信心、启发创造力。该幼儿园突出培养语言的发展, 从看书习惯、姿势、关注的重点, 是否发现问题、如何解决问题、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

北京五十五中国际文凭学校

Beijing 55 IB World School (BJ55IBWS)

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

地址: 东城区东直门外新中街12号
电话: 6416 9531
传真: 6415 7138
网址: www.bj55ibss.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传统、语言、文化和历史。通过寄宿式学习, 学生能够培养卓越的领导才能和成功所必需的价值观、社交能力和独立人格。

地址: 顺义区后沙峪
电话: 5825 6008
邮箱: admission@keystoneacademy.cn

北京伊禾木国际双语幼儿园

Beijing Meadowland International Kindergarten

伊禾木国际双语幼儿园是一所蒙氏幼儿园, 致力于培养孩子的独立学习能力, 规范孩子的品德意识, 注重于孩子的个性化发展。伊禾木国际双语幼儿园致力于给孩子真爱的教育, 为1.5-6岁婴幼儿提供完善的国际化教育, 为幼儿家庭提供专业、系统的学习社区。幼儿园处处以孩子为本, 着力为孩子们营造出一个绿色、舒适、安全的快乐圣地。

地址: 朝阳区双桥东路甲9号
电话: 8537 5775, 8537 5665

网址: www.yihemu.com



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，好奇心和对知识的渴望，同时激发学生的想象力和创造力。学习材料来自俄罗斯动画里家喻户晓的卡通形象Smeshariki，在中国被称作“开心球”。地址：朝阳区尚家楼2号裘马都2号楼1层101电话：8436 1864邮件：zr@smeshariki.cn网页：www.smeshariki.cn

枫叶国际幼儿园

Maple International Academy

Kindergarten

枫叶国际幼儿园是美国蒙台梭利协会(AMS)的会员学校。拥有一支国际化背景的管理团队，及有国际蒙氏认证的教师团队，幼儿园运用蒙特梭利教育理念，特别关注孩子在成长过程中的“敏感期”或“机会之窗”，专业老师用科学的教育方法，引导孩子在轻松愉快的状态中，调动孩子的五种感官来学习知识。培养孩子作为完整的人，在身体、认知、情感、社会性、品格方面得到最大潜能的发展。地址：海淀区通汇路18号电话：8849 7749网址：www.mapleacademy.com.cn

二十一世纪实验幼儿园

21st Century Experimental Kindergarten

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

学校

电话：5613 5819
电邮：yucinlybnu@gmail.com
网页：21.bjkid.com

高瞻国际幼儿园

High-Scope International Kindergarten

高瞻国际幼儿园以北京师范大学学前教育专家为核心团队，将美国高瞻(High Scope)早教课程体系与中国家庭实际需要相结合，开放、丰富、温馨的校舍环境，纯正中英文的浸透式教学模式。高瞻关注早期阅读、关注孩子生活和学习能力的培养，尊重欣赏每个孩子，让孩子慧学慧玩，自由而不失自律。同时，高瞻国际教育也是朝阳区人口计生委唯一指定定点早教基地，承接着亲子、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元
电话：8042 4781

海嘉国际双语学校

Beijing International Bilingual Academy

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

地址：顺义区后沙峪裕民大街5号
电话：8041 0390
邮箱：info@bibachina.org
网址：www.bibachina.org

好思之家国际幼儿园

House of Knowledge International Kindergarten(HoK)

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

地址：行政管理办公室：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心C511, 6434 0088/6538 2624, 1) 朝阳区香江北路丽苑小区东门A11, 电话：6434 0088 (中/英/德语)；2) 朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园公寓, 电话：6434 0088 (中/英/德语)
电邮：info@house-of-knowledge.net
网址：www.house-of-knowledge.net

汇佳幼儿园

Huijia Kids

汇佳幼儿园是汇佳教育机构16年完全教育的起点，现已发展成为拥有39所分园，集

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

地址：1) 万泉园：海淀区巴沟南路35号小区万泉新家园，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

Jade Montessori Bilingual Kindergarten

坐落在北京最繁华并且环境优美德CBD中心区，交通便利。嘉德结合中国文化，采用国际师资队伍，创建了与国际融合的英语课程。嘉德的愿景是成为使孩子在教育方面得到充分培养，使孩子最大潜能得到充分发展的一个社区。主要强调基本技能和发展坚实的基础：语言、数学以及各类文化科目等。同时，培养儿童使其发展为具备乐观心态、有责任心、积极性、自信及有思想远见的独立个体。

地址：朝阳区八里庄北里221号（公园1872社区旁）
电话：8591 8288
邮箱：tinatoh@jdmontessori.com
网址：www.jdmontessori.com

嘉浩DIC国际婴幼儿

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，陶艺、美术创作室、钢琴、舞蹈房等教育配套设施，免费艺术课程学习。

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

家育苑

The Family Learning House (TFLH)

朝阳区教委认定的2010年度优秀幼儿园之一，家育苑是一所基于美德教育的双语学前幼儿园。家育苑致力于在传授孩子知识的同时注重培养孩子的良好品格，使其能够更好的服务人类社会。家育苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程结合在一起。学校设置了宠物农场，有机种植，以及孩子们为主导的废旧物品回收项目。家育苑为所有四岁半以上的孩子提供每日一对一钢琴课。

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

金翼德懿幼儿园

Eduwings Kindergarten

金翼德懿幼儿园是一所国际幼儿园。学校分为成德语部和中英文部，包括四个年龄段：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：mariseemei.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

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

地址：海淀区香山南路四统碑

电话：400 612 3090

邮箱：camfordschool@126.com

网址：www.camford.org

快乐成长蒙台梭利儿童之家

Little Seeds Montessori School

Little Seed是一所自办的位于北京市中心的学校。为3-6岁的儿童提供双语教学。小班授课模式保证了每个孩子都能得到老师足够的关注。

地址：朝阳区潘家园东路

电话：131 4118 8648

电邮：little.seeds.montessori@gmail.com

潞河中学

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

地址：通州区新华南路135号

电话：6954 6337

丽思·嘉洛德国际双语幼儿园

Ritz Calilord Academy

丽思嘉洛德属于“十一五规划”下“全国养成教育”实验幼儿园。同时属于中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心与中国儿基会联合项目“春芽工程”样板园。主张“中正、平和，立足孩子未来的教育”，将引导孩子走向成功的教育定义为我们的目标。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。

分类信息 | Directory

每一位教师将致力于通过教育帮助孩子在“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号
电话：5810 1258, 5810 1708
新浪微博：丽思嘉洛德
网址：www.calilord.com
电邮：619478558@calilord.com

蒙特梭利小镇幼儿园 Little Village Montessori School (LVMS)

蒙特梭利小镇幼儿园是基于纯蒙特梭利教育所创办的幼儿园。为了给幼儿创立良好的成长环境，蒙特梭利小镇幼儿园集合了对教育有热诚的精英教师们。该幼儿园坚信学校是人文社区中最重要的环节，着重于培养孩子独立学习的精神，以及探索自己的潜能和适应身边环境的能力。
地址：朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛通大厦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5114单元，6465 1305/3388转4482; 3) 顺义：顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地C区会所，8041

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

7083或8041 7641; 4) 新新家园：朝阳区辛店路1号亚运新新家园社区，5202 0293

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

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

地址：海淀区中关村北大街清华大学西侧清华附中校园内
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高中部：朝阳区南十里居38号，8456 6019, senioroffice@bibs.com.cn; 3) 青苗双语幼儿园：朝阳区建国路93号万达广场7号楼，5960 3887, bbkoffice@bibs.com.cn; 4) 青苗国际幼儿园：朝阳区亮马桥路40号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，最大程度上促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养，将学生主导、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。

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

圣保罗美国国际学校

Saint Paul American School (SPAS)

学校是总部位于明尼苏达州圣保罗市的纳赛尔国际学校系统的成员之一。学校提供优质美国式教育，培养高效的善于思考和交际的人才，使学生具备适应国际化社会的跨文化领导才能。学校帮助想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划，对非英语母语的学生加强英语交流和学习，并对英语流利及英语国家学生开设了汉语语言课程。毕业获美国高中毕业证书。
地址：海淀区清河清河龙岗路宝盛里观澳园18号院
电话：8070 3429
传真：8273 8613

电邮：spas.admission@gmail.com
网页：www.stpaulschool.com.cn

首都师大附中国际部 High School Attached to CNU

首师大附中中美高中实验课程项目是经北京市教委批准，报教育部备案的中美合作高中项目。本项目由首都师范大学附属中学与美国优秀私立高中-捷门棠学校(Germantown Academy)合作办学，学生经三年的学习后，申请美国大学。学制三年。完成中国高中必修课程（通过北京市高中会考）。学生可以选修AP微积分、AP物理、AP化学、AP艺术、AP经济、美国历史和英语语言文化等中英文课程。

适合年龄：高一至高三

地址：北京市海淀区北洼路33号
电话：6890 2903, 6890 3410, 6841 0962
网址：<http://www.cnuschool.org/channels/394.html>

三里屯幼儿园

Sanlitun Kindergarten

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

孙瑞雪至尊宝宝幼儿园

Happy Baby Kindergarten

提供中文为主的蒙台梭利式的教育，每周都有几次英语课，设施包括操场、图书馆、钢琴、电脑室。每周一三五早有家长陪同的2岁以下儿童的特殊课程。

地址：1) 朝阳区亚运村安慧北里逸园23号楼，电话：6498 1518; 2) 朝阳区西坝河中里22号楼，电话：6462 0449转806

三为园蒙德梭利托幼中心

Mammolina Children's Home Montessori Kindergarten

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

地址：朝阳区香江北路马泉营四区36号（香江花园旁边）
电话：8470 5128
传真：8470 5127

邮箱：mammolina@163.com
网址：www.montessori.ws

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

地址：1) 顺义区首都机场路89号丽京花园别墅；2) 昌平区北七家镇东沙各庄温哥华森林别墅

电话：6456 0020
网页：www.windsorkindergarten.cn

电邮：cherry.chen@windsorkindergarten.cn

小星苗国际早教院

Young Starters Academy (YSA)

一所双语国际幼儿园，引进新加坡先进的育儿理念，接收2-6岁儿童，提供一对一教育。坚持个性化、人性化关爱原则，提供有机绿色食物作为午餐，接收半天和全天两种报名方式。

地址：1) 朝阳区九都汇6号楼4单元102（女人街），2) 朝阳区阳光上东5号楼5单元101

电话：135 2256 3767或186 0004 9065
邮箱：theyoungstarters@gmail.com
网站：www.theyoungstarters.com

新园幼儿园

New Garden International Kindergarten

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

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

新竹国际幼儿园

New Bamboo Academy

新竹国际幼儿园是一所以美国高瞻幼教体系为理念核心的全英文国际幼儿园。幼儿园从“未来需要什么样的人才？”出发，多方引进国际前沿的理论研究成果，将发达国家幼教课程模式与本土教育的优势领域相互结合，创新出中西合璧的基础教育模式。新竹认为幼儿教育的意义是为孩子们创建主动学习的机会。幼儿在主动学习的过程中，会培养出进取心、好奇心、自信心与丰富的想象力，而这些优良的气质将会伴随他一生。

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

阳光童馨国际教育

Sunny kids garden

阳光童馨国际教育的诞生和延续秉承以下几点：创建和提供多元文化教育环境，融合东西方教育优势，保持国际化领先教育理念。

地址：北京市朝阳区望京香颂南湖西园302号楼103
电话：8476 5353
网址：www.skgedu.com

耀华婴幼儿教育中心

Yew Wah Infant and Toddler Education Centre

耀华国际教育建基于耀中教育机构多年在香港及内地城市推行国际教育的经验之上。专设的幼儿教育发展研究中心借鉴国内外幼儿教育理念及实践，自行研发了一套独特的国际幼教课程，为幼儿提供多元文化学习活动，让幼儿在富有经验的中外籍教师带领下自信地探究和学习。中心坚

持以儿童为本，期望幼儿得到整体和谐的发展，并具备良好的学习品质、独立意识、环保意识和世界公民意识，为未来的生活、学习和发展打好基础。
地址：朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼
电话：8581 9223或8581 8466转817
电邮：itec@bjycef.com
网址：www.ywitec.com

伊顿国际双语幼儿园 Etonkids Bilingual Kindergarten

作为伊顿国际教育集团的一部分，伊顿国际双语幼儿园的双语蒙台梭利项目致力于培养独立、主动和具有创造力的儿童。学校分为托儿所（18个月-3岁）和“Casa”

（3-6岁）。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。更多信息请参见学校网站。
地址：1) 首府校园：朝阳区西大望路甲20号首府社区，电话：5870 6778/9，电邮：xuyan@etonkids.com, zhoudan@etonkids.com; 2) CBD新城校园：朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼，电话：6533 6995; 3) 棕榈泉校园：朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓，电话：6539 5967，电邮：psadmin@etonkids.com; 4) 冠城名敦道校园：崇文区广渠门外大街广渠嘉园21号楼，电话：6749 5008，电邮：gcadmin@etonkids.com
网址：www.etonkids.com

伊顿国际幼儿园 Etonkids Chaoyang District Lido Campus

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

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

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

成立于1950年，秉持“尊重个性、挖掘潜力、一切为了学生的发展、一切为了祖国的腾飞、一切为了人类的进步”的办学理念。每年引进50多名外籍教师，并有来自20多个国家的200多名外籍学生。学校开展多样、多层次的国内外交流外，引进了国际课程（ALEVEL、IB、AP），形成了融中外教育精华于一体的课程体系。在全球牵手46所友好学校，包括众多国际一流名校。

地址：海淀区中关村大街37号人大附中国际部
电话：6251 3962, 62512094
传真：6251 3962
邮件：guojibu3962@sina.com
网址：www.rdfz.cn

优而嘉国际双语幼儿园

坐落于燕莎生活圈，距三里屯10分钟车程，自2012年5月正式对外招生，以中英双语做为教学语言。面向2-6岁的孩童开设一系列的精品课程，并针对1-2岁的幼儿设有早教亲子班。学费依照不同的缴费方案，每个月3000-4000元不等。这里有健康的营

养午餐和可口的水果点心（100%清真），舒适的午睡环境、小小图书馆、绿色自然角、多功能活动厅、孩童专用的独立卫生间，还有24小时监控系统以确保安全的学习环境。此外还设有丰富多彩的课程，如：美术、舞蹈、跆拳道、国际象棋、书法、剑桥英语、外教英语，以及给外国人中文课，这些课程从3-12岁的孩子都可以报名。

地址：北京市朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑底商二层D29
电话：58294007/13311255107
传真：58294003
邮箱：thebrightplace@gmail.com
博客：http://blog.sina.com.cn/youerjiacentre
网站：www.21edubj.com

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

幼儿园有三名美国教师，一名职业英语中国教师，一个职业日间护理员。教师学生比例为1:4，课堂为全英文授课，兴趣班包括游泳、棒球、跆拳道和芭蕾，每门课都由母语英语的老师教授。

地址：崇文区西左安门桥日月天地B座1102
电话：5807 5067
电邮：dpinkowski@gmail.com
网址：www.engdan.com

中加高中学校

Sino Bright School (Beijing No.25 Middle School)

SBS提供加拿大BC(British Columbia)课程，由BC认证的老师教授。学校的教学语言是英语，但也提供中文课程。

适合年龄：7-12年级
地址：东城区灯市口大街55号（在北京二十五中学内）
电话：6553 7171
网址：www.schoolbeijing.com

中央音乐学院鼎石实验学校

Central Conservatory Preparatory School

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

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

课外活动 After School

北京儿艺艺术体验馆

集亲子游乐、儿童剧演出、早期教育、儿童生日派对于一身的综合乐园。

年龄：1-6岁
地址：北京市阳区光华路9号世贸天阶B204
电话：6589 5522/33
微博：http://weibo.com/2027159373

悦宝园早教中心

Romp n' Roll

沿袭了传统的美式教育理念，有一套能在运动、音乐和艺术方面全面开发宝宝潜能的完善课程。

年龄：6个月以上
电话：400 078 9080
地址：北京市海淀区北三环西路大钟寺中坤广场E座3层305A/305B
网址：www.rompny.cn

豆豆家科技馆

Magic Bean House Children's Museum

一对深知中美婴幼儿早期教育差距的夫妇将纯正的美国儿童科技馆带进了中国。发挥孩子的主动性来探索世界，馆内几乎没有老师引导，让孩子在探索的过程中学习、掌握技能，将多媒体技术融入互动展项。

年龄：0-8岁
电话：400 888 0722
地址：北京市朝阳区朝阳公园路7号（朝阳公园西3号门对面往南100米）
网址：www.magicbeanhouse.com

成安教育

专注于美国留学和升学，北京和纽约设有办公室。提供中长期精英教育规划、美国优质私立高中高端申请、美国生活和学习顾问式服务，最大化地扩大学生申请成功率。

地址：朝阳区望京阜通东大街6号方恒国际B座1508
电话：8478 3608/3638
网址：www.100glory.com

贝乐学科英语

Best Learning

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

年龄：2-12岁

电话：6490 7990
地址：朝阳区安立路66号安立花园写字楼A座4层

家盒子家庭寓乐成长中心

Family Box

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

年龄：0-12岁
地址：朝阳区利泽西街望京西路口（近望湖公园）
电话：400 668 5512 / 6478 6163
网址：www.familyboxes.com.cn

露西水世界

Lucy's Water World Inc.

露西水世界持有美国游泳学校协会（USSSA）教学执照。泳池设施采用国内最新消毒技术和循环系统，严格按照国际婴幼儿游泳安全标准来设置，水温常年保持30度以上。

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

北京番茄苗美术中心

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

成就个人价值 安享精英人生
成安教育 - 美国高中留学规划专家

Who are We?
成安教育是一家专注于美国高中留学和升学的专业机构，我们战略性规划学生教育和成长轨迹，最大化扩大申请成功率。成安教育的董事和特别顾问来自于美国本土，深谙美国教育体系，有数十年美国知名院校教育背景和经验。

We provide YOU

- 中、长期的精英教育规划
- 美国优质高中高端申请
- 组织丰富的社会和公益活动
- 文书辅导、润色修改和翻译服务
- 签证咨询和培训
- 美国生活和学习顾问式服务

Advantages 我们的优势：

- 成立的专业队伍为家长和学生量身定制最佳的教育和成长方案，全程跟踪教育和职业发展之路
- 集合化国际教育资源，提供专属、专业的美国高中留学服务
- 外派专家和专业教研学者定期回国和留学中文文书，提高名校申请成功率
- 在美丽的加州洛杉矶设立办公室，高效专业全程跟踪式服务

“迈向精英私立高中教育分享会”在即举办，届时成安教育特别邀请美国 Deerfield Academy 校长Eric Widmer博士亲临现场直接对话。

活动时间及安排：北京东方君悦大酒店（10月27日下午1:30）
详情咨询：kids奇客（10月28日上午9:30）
详情咨询：www.100glory.com 或致电：010-84783608、84783638

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) 北京天通苑中心：北京市昌平区天通苑华联购物中心3层L3-13, 5785 9500；2) 北京太阳宫中心：北京市朝阳区太阳宫中路12号楼凯德MALL太阳宫3层21B22-23, 8497 9545。

网址：www.thelittlegym.com.cn



丽娟实验艺术教育机构

丽娟实验艺术教育机构位于中国北京，专业从事4—18岁艺术教育，并与国内外著名美术馆、艺术中心、艺术学校合作举办工作坊、展览、文化交流活动的一家独立的国际艺术教育机构，同时也为欧美艺术高中、艺术学院输出优秀人才。

1) 总部：朝阳区育慧里一区四号楼7层，8462 6346；2) 海淀教育中心：海淀区北坞村路中坞新村东38号，8885 5517

网址：<http://www.lijuanart.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长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

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

i3创意工坊

i3 Art Studio

i3创艺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创艺工坊有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

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

佳贝贝国际教育

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

年龄：6个月以上

地址：望京广顺北大街19号六佰本商业中心南区四层C厅

电话：6479 2519, 8478 0718

网址：www.iseekids.com/default.asp

抓马宝贝

Drama Rainbow

采用英国先进的教育戏剧理论与实践激发孩子的创新思维和解决问题的能力，中外籍专业教育戏剧老师均经过国际知名教育性戏剧专家进行培训，拥有英国资深的教育戏剧资团队。

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

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

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：www.tprbeijing.com/cha

汉通洋高考*

Hantong Education

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

1) 朝阳区建国路93号万达广场4号楼905室；2) 顺义区后沙峪镇西白辛庄嘉浩别墅2区D2065；3) 海淀区北四环西路68号左岸工社705室

电话：5820 5090

电邮：info@chinamcedu.com

网址：www.chinamcedu.com

涅瓦文化艺术中心

涅瓦文化艺术中心由圣彼得堡国立师范和艺术学院毕业的硕士研究生们创立，是一所致力于儿童潜能研究、开发、培训于一体的具有国际教育特色的专业机构。开设钢琴、美术彩泥、书法国画、珠心算、舞蹈、跆拳道等课程。

年龄：4岁以上

电话：5619 9174

QQ：1820982107

邮箱：1820982107@qq.com

地址：北京市朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6 (涅瓦文化艺术中心)

游艺时光小区艺术中心

MAC Time Community Art Center

游艺时光小区艺术中心位于顺义欧陆广场，针对学龄前至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。

定期举办各种节日派对及家庭日艺术活动，并可为客户量身定做艺术主题生日派对。

地址：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L5-507A

报名电话：8046 1820, 138 1033 4208

电邮：bj_mactime@hotmail.com

网址：www.mactimeart.com

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

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

蓝天城

亚洲最大的儿童体验馆之一，有几十个场馆，女孩子喜欢顺风珠宝、插花、创意手工类的工作，男孩子喜欢警察、消防员、加油站等工作。每张票只能参加一个场次，上午场是10:00到15:00，下午场16:00到20:30，周一馆内维护不营业。

年龄：3-12岁

地址：北京市朝阳北路101号朝阳大悦城10层

电话：51666619

网址：www.eecity.cn

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SOHO8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和餐食，足不出门就可以面对面地体验西方文化，得到属于整个家庭的私人外教，暑期外教接待家庭火热招募中。

地址：朝阳区三元桥时间国际A座708

电话：5710 8512

网址：www.joinfamily.com.cn或www.workbeit.org

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F2-68, 5749 3953；8) 方庄中心：丰台区紫芳园四区3号楼1层1-12

奥莱攀岩

BEIJING OLE INTERNATIONAL SPORTS MANAGEMENT CO, LTD

奥莱攀岩享有国内之最的攀岩条件，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

上溯教育

上溯教育始创于2003年，作为德国慕尼黑大学“创造力与环境”研究项目在中国的研究基地，上溯率先将通识教育和营地拓展引入中国青少年成长教育。上溯独有的“无痕教育”理念，通过个性化成长顾问服务体系，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，学生的强弱项和每天的进步，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。教师一对二教学，每日的加餐水果点心，让宝贝可以更早的适应幼儿园的教学活动。为3-7岁的小朋友准备了丰富的特长班，免费预约体验。
地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔A座三层2326
电话：5900 0773
邮箱：changchunteng111@sina.cn
网址：<http://www.ivychildrenclub.com>

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，使他们能更容易及恰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

寄情风景巧克力手工坊

比利时进口巧克力，五个颜色五种口味，全部自己动手制作，免费提供老师指导。有卡通，花草，动物等等共几百余款模具

任意挑选。另有蛋糕和饼干DIY。可容纳20人以内的小型手工DIY活动聚会。
地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔2层2212
电话：5900 0990, 13522241405 (店长赵桂梅)
网址：www.chocdiy.com



Prep Beijing!

是一家软技能培训机构，侧重于沟通、社交技能、情感技能、礼仪、批判性思维等技能。目标是指导学生在课堂内外都取得成功，并帮助学生准备他们未来的职业生涯和生活。提供各种研讨会和1对1的课程。
地址：北京市朝阳区霄云路38号现代大厦17层1701
电话：6410 8521
邮箱：info@prepbeijing.com
网址：www.PrepBeijing.com

玩具“反”斗城

Toysrus
全球最大的玩具及婴幼儿用品专门零售商，通过应有尽有的玩具品牌提供不同的购物体验。玩具“反”斗城于2006年开始进入中国市场。如今已在21个城市开设了三十多家店铺，为中国的家庭带来了全方位的一站式购物体验。
地址：太阳宫店：朝阳区太阳宫中路12号楼凯德广场B1层52号，8429 7072；朝阳大悦城店：朝阳区朝阳北路101号朝阳大悦城5F-10, 8552 2898；五彩城店：海淀区清河中街68号华润五彩城购物中心二期4层L471b号商铺，8281 0510；金源店：海淀区远大路1号北京世纪金源购物中心地下一层C12号商铺，8886 4807
网址：www.toysrus.com.cn

蒙台梭利教学法国际交流中心(IMTI)

International Montessori Teaching Institute
北京蒙台梭利教学法国际交流中心(IMTI)为教师们提供专业的培训。蒙台梭利儿童早期教育国际认证课程是针对2.5-6岁儿童教育的教师培训而定制的。课程属于美国蒙台梭利协会(AMS)并且是被MACTE所认可的。学习取得的证书为国际认同的教学执照。IMTI为配合学员的时间制定出一个时间灵活的全年培训课程，同时配备进口同声传译设备，为园所、教师和家长提供一流的国际蒙台梭利中英文双语培训课程和先进的儿童早期教学课程。我们的培训设施都配备了蒙台梭利教具，以确保提供动手操作的经验。IMTI同时提供一系列的教师专业发展课程，以增加教师及家长的知识和技能，其课程包括艺术、音乐律动、婴幼儿教育、蒙氏教具制作等。

地址：北京市顺义区仁和镇顺福路2号御墅688号
电话：8949 6877转288
邮箱：snowzhang@imti-china.com
网址：www.imti-china.com

家庭餐饮 Family Dining

烘焙，熟食和甜点 Bakeries, Delis & Desserts

德南面包房

South German Bakery

地址：朝阳区朝阳公园路29号好运街27号
电话：5867 0201或58670203

嘉味

Kerry's Pantry

地址：朝阳区光华路1号北京嘉里大酒店1楼

电话：8565 2788

凯宾美食廊

Kempi Deli

地址：朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基饭店1层

电话：6465 3388转4227

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

单太太贝谷面包房

Mrs Shanan'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

法派

Comptoires 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层，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

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

CREAM PAUL

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

电话：5785 3390

迪巧克力咖啡

De Chocolate Coffee

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港349店铺

电话：8426 0593

The Sweet Spot

地址：国贸商城区域1地下一层EB118

电话：6505 0885

歌帝梵

Godiva

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层



香港首席SAT培训,留美服务机构

每年有2500名香港中学生参加领峰的留学培训课程，平均每30小时课程学生SAT成绩提高220分，与香港9家国际学校独家合作机构。

2013年领峰指导的学生录取情况：

50% 美国常青藤大学 70% 美国前20名大学
100% 美国前75名大学

来电即可获得免费

- 美国资深升学顾问一对一30分钟辅导美国寄宿高中或大学申请
- 英语水平测试，更有领峰奖学金等你来拿！

领峰教育
THE EDGE
www.lingfengjiaoyu.com

领峰教育学习中心（北京）

地址：北京市朝阳区东三环北路38号院

3号楼安联大厦708室

电话：010 6596 0176 / 010 6596 0119

分类信息 | Directory

151店铺

电话: 8426 0320

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

匹考克

Peacocke

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

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

Strawberry Butterfy

地址: 朝阳区朝阳公园路好运街赤富士拉面B2
电话: 5867 0207

皇后饼店

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区9号楼3楼(近工体北路)
电话: 6416 1928或6417 2590

黑天鹅蛋糕

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

素食 Vegetarian

百合素食

Baihe Vegetarian

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

吃素的

The Veggie Table

地址: 东城区五道营胡同 19号
电话: 6446 2073

素心小筑

Elaine's Vegetarian Restaurant and Bar

地址: 顺义区后沙峪罗马环岛向北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

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

健壹景园-华府中餐厅

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

懒人业余厨房

1) 朝阳区崔各庄乡何各庄村一号地艺术园D区, 电话: 6432 1966; 2) 朝阳区安贞门大街甲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

XiHeYaYuan Roasted Duck Restaurant

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层50号
电话: 8426 0168

一品淮阳中餐厅

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

香宫中餐厅

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

肆角餐吧

地址: 西城区大石碑胡同27号(近鼓楼区)
电话: 6401 7797

鼎泰丰

Din Tai Fung

1) 朝阳区新源西里中街 24号, 电话6462 4502; 2) 地海淀区中关村大街 40号当代商城7层, 电话: 6269 6726; 3) 朝阳区建国路 87号华贸中心新光天地 6层, 电话: 6533 1536; 4) 朝阳区东大桥路9号侨福芳草地大厦LG2-20, 电话: 8562 6583

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

SSAM

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

尚水长廊铁板烧餐厅

Haru Teppanyaki and Sushi Bar

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

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

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

鯨沢亭

Toyo Jazz

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层258号
电话: 8426 0599

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

Bros Wasabi

地址: 朝阳区农展馆南路13号瑞辰国际中心F1-3号
电话: 6507 1048或6507 2212

樱

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

NOBU Beijing

地址: 朝阳区建国路85号JW万豪酒店1楼
电话: 5969 6988

早餐&早午餐 Breakfast and Brunch

果园西餐厅

The Orchard

地址: 朝阳区孙河路(近何各庄)
电话: 6433 6270

贝谷窝

Rug Bagel & Café

地址: 朝阳区朝阳公园南路丽水嘉园 4号楼1楼
电话: 8550 2722

嘉品

Kerry's Kitchen

地址: 朝阳区光华路1号北京嘉里大饭店1层
电话: 6561 8833转40

凯宾斯基酒店客来思乐餐厅酒吧

Kranzler's Sweet Escape Sunday Brunch

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

老书虫

The Bookworm

地址: 朝阳区三里屯南街4号院
电话: 6586 9507

网址: www.bookwormfestival.com

希尔顿酒店早午餐

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

香溢

Aroma

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

翰风餐厅

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

金隅喜来登酒店盛宴自助餐

地址: 朝阳区北三环东路36号金隅喜来登酒店
电话: 010-57988908

季候风

Monsoon

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

金茂威斯汀早午餐

Bubblicious Brunch

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

金阁周日点心宴

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

葡萄园儿

Vineyard Café

地址: 东城区五道营胡同 31号
电话: 6402 7961

盛宴早午餐 (周日)

地址: 北三环东路36号北京金隅喜来登酒店
电话: 5798 8908

金融街威斯汀早午餐

地址: 西城区金融大街乙9号金融街威斯汀大酒店
电话: 6629 7810

美式餐厅 American

Mosto

地址: 朝阳区三里屯北路81号那里花园3层
电话: 5208 6030

沃歌斯

Wagas

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区8号楼S8-33
电话: 6416 5829

本垒美式烤肉

Home Plate Bar-B-Que

地址: 朝阳区霄云路35号院
电话: 5128 5584

Flamme

1) 朝阳区三里屯路19号院三里屯太古里南区4号楼3楼S4-33号 (三里屯酒吧街西侧), 电话: 6417 86082; 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2楼269号, 电话: 8420 0270

富客汉堡

Fatburger

地址: 朝阳区东方东路 19号亮马桥外交公寓1号会所1层1号铺
电话: 8532 1878
网址: www.fatburger.com

美西西餐厅

Chef Too

地址: 朝阳区枣营南里小区东门南侧朝阳公园西门对面

电话: 6591 8676
电邮: chefbilly@yahoo.com

蓝蛙 Blue Frog

1) 朝阳区三丰北里, 悠唐生活广场 1号楼 1层; 2) 朝阳区三里屯北路 19号三里屯太古里南区 4号楼 3层 54-30; 3) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层167号
电话: 84260017
网址: www.bluefrog.com.cn

荷加斯餐吧

Hercules

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

Lily's American Diner

地址: 朝阳区双井桥东北角广渠路 31号院 天之骄子 2号楼底商2-18。
电话: 6592 5548

新元素餐厅

Element Fresh Restaurants

1) 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区 八号楼S8-31, 电话: 6417 1318; 2) 朝阳区 将太路 6号, 电话: 6433 5058; 3) 朝阳区 朝阳公园路6号蓝色港湾湖畔畔美食街BS-06号商铺, 电话: 59051908; 4) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商业中心1层
网址: www.elementfresh.com

祖母的厨房

Grandma's Kitchen

1) 朝阳区东三环中路39号建外SohoB座 0103, 电话: 5869 3055/3056; 2) 海淀区 成府路 28号五道口购物中心 5层, 电话: 6266 6105/6266 6092; 3) 朝阳区建国门外 南秀水街甲 11号 (友谊商店后面), 电话: 6503 2893; 4) 东城区北新桥石雀胡同 28号
电话: 6262 7944

印度&巴基斯坦餐厅 Indian & Pakistani

恒河印度餐厅

Ganges Indian Restaurant

1) 海淀区成府路五道口 Ucenter6层, 电话: 6262 7944; 2) 朝阳区东直门外大街 28号爱尔兰酒吧 2层, 电话: 6417 0900, 3) 朝阳区光华路 9号世贸天阶地下 1层38A, 电话: 6587 2999; 4) 朝阳区将台路2号海润国际公寓底商 5号, 电话: 5135 8353; 5) 朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼 202室, 电话: 6416 0181

泰姬楼印度餐厅

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

披萨 Pizza

紫云轩茶事

Green T House

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

胡同披萨

Hutong Pizza

地址: 西城区银锭桥胡同 9号院
电话: 8322 8916

叫板! 披萨

Gung Ho! Gourmet Pizza Factory

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

鸟巢

Kro's Nest

1) 朝阳区工体北路4号院 机电研究院内, 电话: 8523 6655; 2) 朝阳区霄云路35号, 电话: 8391 3131

中东 Middle Eastern

吧嗒饼

Biteapitta

地址: 朝阳区三里屯后街同里 2层
电话: 6467 2961

蒂妮犹太餐厅

Dini's Kosher Restaurant

地址: 朝阳区芳草西路 9-12号
电话: 8470 8238转210

入迷

Rumi

地址: 朝阳区工体北路甲 1号兆龙饭店对面
电话: 8454 3838

欧式其他 European



别墅餐厅

Art-restaurant "Dacha"

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

皇家慕喜

Royal Smushi House

地址: 朝阳区东直门外大街12号东门小楼
电话: 6516 9664

Aqua

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

朋坐西厨堂

Argo

地址: 东城区五道营胡同59号 (雍和宫西门)
电话: 8403 9748

北京亮

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

藏红花西餐厅

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

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

申德勒加油站

Schindler's Tankstelle

地址: 朝阳区光华路甲 15号 (日坛南门往东200米)

电话: 8562 6439

中国饭店咖啡苑

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

意式餐厅 Italian

Annie's

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

艾利欧意大利餐厅

Alio Olio

地址: 朝阳区朝阳公园路1号朝阳公园西门
电话: 6594 0938

小意大利

Little Italy

地址: 顺义区天竺开发区荣祥广场 813号
电话: 8046 4679

Meeting Point

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

金明天意大利餐厅

Michael's Place Italian Ristorante

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

墨西哥菜 Mexican

彼德西餐

Peter's Tex-Mex Grill

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

Qmex Grill&Bar

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

法式 French

可百尼尼

Crépanini

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

布鲁宫法餐厅

Maison Boulud à Pekin

地址: 东城区前门东大街23号
电话: 6559 9200

福楼法餐厅

Brasserie Flo

地址: 朝阳区霄云路 18号

电话: 6595 5135或138 1060 2401

小美食家

Le Petit Gourmand

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

米歇尔肉店

Boucherie Michel

地址: 朝阳区幸福村中路55号杰座大厦底层
电话: 6417 0489

酒吧 Bar

Pinotage

地址: 1) 工体北路8号三里屯soho2号楼 2-105, 5785 3538, 5785 3539; 2) 来广营东路 9号, 6430 7010

健康 Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

北京美中宜和妇儿医院

Amcare Women's & Children's Hospital

北京美中宜和妇儿医院成立于2004年, 致力于创建国际品质的妇儿高端医疗品牌, 专注为中国家庭提供高品质的妇科、产科和儿科医疗服务。以海外先进的医疗服务理念为核心, 引进并创新性的建立了一套国际先进的医院管理模式。秉承“一切以客户为中心”的医疗宗旨, 以人为本, 强调在细节上为客户提供贴心的医疗服务, 倡导美式家庭化生育模式, 整合地区优势医疗资源, 带给每一位客户全新的就诊体验。

地址: 1) 丽都院区: 朝阳区将台西路9-9号; 2) 亚运村院区: 朝阳区安慧北里逸园5号楼
电话: 5234 6666, 400 100 0016
网址: www.amcare.com.cn

北京21世纪医院

Beijing 21st Century Hospital

地址: 北京市朝阳区亮马桥路甲40号 二十一世纪大厦1-2层
电话: 8444 6168(中/英文)或 8444 6169(日/韩文)
网址: www.21-hospital.com

北京和睦家医院

Beijing United Family Hospital and Clinics

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

分类信息 | Directory

网址: www.uffh.com.cn

和睦家家庭医疗

United Family Home Health

和睦家家庭医疗为客户提供近在家中的专业医疗服务, 它致力于预防性医疗和医疗诊断, 以医疗专业性为前提, 最大程度保证顾客接受服务的便利性, 使顾客两者兼得。老年人医疗(持续医疗), 产后医疗, 及尊享医疗三项服务等待有需要的客户来体验。

电话: 5927 7333

网址: <http://homehealth.uffh.com.cn>

电邮: homehealth@uffh.com.cn

北京宝岛妇产医院

Baodao Healthcare

地址: 北京海淀区新街口外大街1号

电话: 6200 6666

网址: <http://www.bjbaodao.com.cn>

北京和美妇儿医院

Beijing HarMoniCare Women and Children's Hospital (HMC)

地址: 朝阳区北苑路小关北里甲2号

电话: 6499 0000

邮箱: contact@hmcare.org

网址: www.hmcare.net

北京安太妇产医院

Beijing Antai Maternity Hospital

地址: 丰台区嘉园路星河城1号院18号楼

电话: 6773 5551或6753 7768

网址: www.antaihospital.com.cn

北京国际医疗中心

International Medical Center (IMC)

地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S106

电话: 6465 1561/1562/1563

或6465 1384/1328

邮箱: markeing@imclinics.com

网址: www.imclinics.com

北京仁泰门诊部

Beijing Orient Care Clinic

地址: 朝阳区建国路89号华贸中心16号商务楼102

电话: 6598 1887(中/英文)或6598 1823(日语)

邮箱: service@rentaimedical.com

网址: www.rentaimedical.com

北京协和医院

Peking Union Medical College Hospital

地址: 东城区王府井帅府园1号

电话: 65295284或6529 5269(24h急救)

网址: www.pumch.ac.cn

庇利积臣医疗中心

Bayley & Jackson Medical Center

地址: 朝阳区日坛东路7号

电话: 8562 9998

网址: www.bjhealthcare.com

北京玛丽妇婴医院

Marys Hospital for Women and Infants

地址: 朝阳区和平里北街5号(东土城路北口)

电话: 6421 6666

网址: www.mary.net.cn

儿童心理咨询中心

Children Counseling Services

Mike Mehrvarz博士是一名在美国接受培训

并获得证书的心理医生, 1998年来到中国, 以全面的方法评估并治疗儿童和青少年, 主治进食困难、讯息及行为问题、抑郁、ADD/ADHD等。

地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S106

电话: 6465 1561/2或158 0131 9796

北京港澳国际医务诊所

Hong Kong International Medical Clinic, Beijing

地址: 朝阳门北大街2号港澳中心瑞士酒店办公楼9层

电话: 6553 2288转2345/2346/2347

或6502 3426

网址: www.hkclinic.com

北京国际救援中心

International SOS

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室

电话: 6462 9112(诊所) 6462 9100(24小时热线)

邮箱: china.inquiries@internationalsos.com

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

北京东方美华妇儿医院

American-Sino OB/GYN/Pediatrics services

地址: 门诊部: 北京市朝阳区安苑路18号, 电话: 8443 9666, 传真: 8443 9565; 住院部: 北京市朝阳区安外小关北里218号, 电话: 8443 9595, 传真: 8443 9569

网址: www.meihua365.com

北京妇产医院

Beijing Obstetrics and Gynecology Hospital

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

胡宝小屋

Elliott's Corner

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

地址: 朝阳区东四环北路10号瞰都国际2号楼19-05室(东风北桥东北角)

电话: 6461 6283

邮箱: jac@oliviasplace.org

网址: www.oliviasplace.org

北京中日友好医院

Sino-Japanese Friendship Hospital

地址: 朝阳区和平里和平街北口樱花东街

电话: 6428 2297或8420 5122

网址: www.zryhyy.com.cn

维世达诊所

Vista Medical Center

地址: 朝阳区光华路1号嘉里中心3层

电话: 8529 6618

邮箱: vista@vista-china.net

网址: www.vista-china.net

明德医院

OASIS International Hospital

地址: 朝阳区朝阳区酒仙桥北路9号

电话: 400 87 62747或5985 0305或5985 0333

网址: www.oasishealth.cn

北京五洲妇儿医院

GlobalCare Women & Children's Hospital

原北京五洲女子医院, 加盟北大人民医院

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

地址: 朝阳区西大望路24号

电话: 8776 9899

网址: www.globalcarecn.com



北京新世纪妇儿医院

New Century Women's and Children's Hospital

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。

地址: 北京市朝阳区望京北路51号院(望湖公园东门南)

电话: 5178 3366

网址: www.ncich.com.cn

北京新世纪国际儿童医院

New Century International Children's Hospital

中国第一家依照国际医疗标准建立并运营的儿童专科医院。医院拥有顶级医疗专家和护理团队, 为0-18岁的儿童及青少年(涵盖新生儿、婴幼儿、学龄前、学龄儿童及青少年)提供现代化、全方位、高品质的综合医疗保健服务。预约就诊模式: 7天24小时的儿科急诊服务; 邻近北京儿童医院, 医疗合作及学术交流无缝衔接; 多家国际保险公司和中国保险公司直付服务。

地址: 北京市西城区南礼士路56号(西二环西侧月坛南桥, 紧邻儿童医院东门)

电话: 6802 5588, 400 662 5588

网址: www.ncich.com.cn

燕达国际医院

Yanda International Hospital

地址: 通州区京东燕郊经济开发区思善兰路燕达国际健康城

电话: 156 3062 2562

网址: www.yandahospital.com/fuchan/fuke

北京新世纪荣和门诊部

北京新世纪荣和门诊部依托北京新世纪医疗网络(包括新世纪儿童医院、新世纪妇儿医院)的强大后盾, 拥有经验丰富的医疗团队, 始终以患者为中心, 致力于为顺义国际社区追求高品质医疗服务的家庭提供国际标准的医疗保健服务。可提供每周7天/12小时的多语种医疗保健服务并可向国际知名保险公司的客户提供保险公司直接支付服务。

地址: 北京市顺义区天竺镇丽苑街荣和商业中心19号楼K-01 101310

电话: (8610) 6456 2599

传真: (8610) 6456 8299

网址: www.ncich.com.cn

邮箱: harmonypeds@ncich.com.cn

牙医诊所 Dentists

固瑞齿科

SDM Dental

地址: 1) 朝阳区安立路68号阳光大厦东侧底商, 6497 2173或6498 2173; 2) 朝阳区建国门外大街1号国贸商场地下2层NB210, 6505 9439; 3) 朝阳区亮马桥路40号二十一世纪饭店FC22, 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.uffh.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.uffh.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号盛捷福景苑1层, 8440 1926/7/8

五月花口腔诊所

May Flower Dental

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

邮箱: info@may_owerdental.com.cn

网址: www.may_owerdental.com.cn

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: 8444 6168(中/英文)或8444 6160(日文)或6468 6021(韩文)

网址: www.21-hospital.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@imclinics.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

机构介绍: 有着18年涉外医疗服务经验, 36家高端保险机构的直付合作, 8个眼科专业科室的双语医疗团队确保您和家人能享受到高品质、全面及时的眼科诊疗服务。
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

美国乐童万色儿童影像机构

Littleones Kids & Family Portrait Studio

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

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

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: imaginephoto@163.com

Rickcemaamn Imaging Professionals

邮箱: mailto:wallacecontact@yeah.net

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 (北京师范大学东门马路对面)
电话: 6202 7745/155 1061 6900
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

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

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

爱儿菲亲子摄影工作室

ELF kids Photography

地址: 朝阳区广渠路33号石韵浩庭5-2-101
电话: 010-87769877 15201100176
网站: www.elf.cn
微博: 爱儿菲摄影elfkids

中国照相馆

China Photo Studio

地址: 东城区东城更趋王府井大街180号
电话: 6512 0624

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

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

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

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

北京绚烂馆摄影

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

塞仑工作室

silentphoto

地址: 朝阳路5号院北京新天地21号楼1单元2103
电话: 5912 2172
网址: silentphoto.lofter.com

Through My Eyes Photography by Emily Jonas

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

购物 Retail

Motherswork

来自新加坡的妈咪儿童用品零售商进入中国的第一家店, 为妈咪儿童提供一站式购物体验。

地址: 朝阳区朝阳公园路 6号院蓝色港湾国际商区 2号楼 1层VDM-20号店铺

电话: 5905 6905
网址: www.motherswork.cn

瑞玛

Reima

来自北欧的高档儿童户外服装品牌。

地址: 1) 海淀区海淀区五棵松卓展购物中心4层, 8819 8094; 2) 朝阳区建国门外大街 22号赛特购物中心5层, 6512 4488转6506
网址: www.reima.com

那都乐

Naturino

来自意大利法尔卡公司的童鞋品牌。

地址: 1) 朝阳区北京办公室: 酒仙桥路甲 10号星城国际大厦 A座7H; 2) 朝阳区东四环南路 9号燕莎奥特莱斯购物中心 2层; 3) 海淀区北三环路 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) 海淀区远大路 1号金源新燕莎Mall地下一层, 157 1286 9044, 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周一-周四, 10: 00-22: 00周五-周六

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



艾克爱尔

IQAir

来自瑞士的国际智能空气领域的高端品牌。地址: 1) 北京总公司: 朝阳区霄云路 36号国航大厦 1801-1803室, 8447 5800, 营业时间: 9:00-18:00; 2) 北京金融街购物中心: 西城区金城坊街 2号金融街购物中心四层 417, 66220179, 营业时间: 10:00-21:00; 3) 北京新光天地: 朝阳区建国路87号新光天地5层生活家电区, 5738 2401, 营业时间: 10:00-22:00; 4) 北京赛特购物中心: 朝阳区建国门外大街 22号赛特购物中心地下二层, 188 1020 5987, 营业时间: 10:00-22:00; 5) 北京燕莎友谊商城: 朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层, 158 0136 1601, 营业时间: 10:00-22:00; 6) 北京顺义展厅: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场4层, 电话: 64571922, 营业时间: 10:00-21:00; 7) 北京百盛复兴门店: 复兴门内大街 101号6层家电部, 15712868485, 营业时间: 10:00-20:00; 8) 北京百盛太阳宫店: 朝阳区七圣中街12号院1号楼B1生活家电区, 157 1286 8454, 营业时间: 10:00-22:00; 9) 北京金源燕莎店: 北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层, 157 1286 9044, 营业时间: 10: 00-21: 00周一-周四, 10: 00-22: 00周五-周六



Vogmask

威隔口罩

目前中国市场上最顶尖的抗污染口罩品牌之一。其革命性的超细纤维过滤布可过滤均值为99.978%的空气颗粒物, 包括微小的PM2.5颗粒。Vogmask口罩符合美国食品药品管理局的N99评级标准, 其过滤污染物的效能远高于N95口罩。拥有适合婴儿、儿童、青少年及成人的多种型号款式可供选择。无需更换滤芯, 可持续使用超过数百个小时。Vogmask还可为企业和学校提供特别定制服务。电话: 6477 7300
网址: www.vogmask.cn

分类信息 | Directory

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

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

颐堤港

Indigo

地址：朝阳区酒仙桥路18号

电话：8426 0898

网址：www.indigobeijing.com

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

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

图兰纳空气净化器服务中心

Beijing Torana Clean Air Centers

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

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

网址：www.toranacleanair.com

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

木马智慧玩具

MUMA Smart Toys

地址：朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商区一栋广场层SMM-20

电话：5905 6115

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

品厨

Cuccina

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

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号国贸三期商场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

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



万福金安

为企业、家庭及个人提供0.3-100m³的存储空间。一人一仓 恒温恒湿 安全私密 24小时存取。

地址：北京市顺义区天竺花园西街金安大厦(顺义机场高速杨林大道出口)

电话：400-600-6378

邮箱：info@selfstorageinchina.com

网址：www.selfstorageinchina.com

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路5号

电话：6776 4705

邮箱：oledclimbing@gmail.com

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

静安娱乐中心

地址：朝阳区北三环东路8号

电话：8455 2288转8032

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

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

丹安丝舞蹈培训中心

DanZ Centre

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

电话：8041 7745/7746

网址：www.danzcentre.com

世博英杰

Sports in English

地址：东城区东直门南大街9号华普花园C座1001

电话：6400 6697

邮箱：phyllis.li@sportsinenglish.com

网站：www.sportsinenglish.com

万国群星足球俱乐部

ClubFootball

地址：朝阳区酒仙桥路14号兆维华登大厦A1区3门212室

电话：5130 6893/4/5/6

邮箱：coaching@wanguoqunxing.com

网站：www.clubfootball.com.cn

朝阳区隆德盛世北京七棵松高尔夫俱乐部

LDSS Beijing Seven Cedars Golf Club

地址：朝阳区东五环内侧七棵松出口西侧下到即达

电话：159 1063 8196

SGA Golf Coaching Center

地址：朝阳区农展馆南路甲九号

电话：6507 7389或400 650 5169

邮箱：info@sga-china.com

网址：www.sga-china.com

SinoScuba

电话：135 0116 3629

邮箱：steven@sinoscuba.com

网站：www.sinoscuba.com

China Culture Center

地址：朝阳区亮马桥路29号安家楼肯特中心

电话：6432 9341

网站：www.chinaculturecenter.org

亚萨园乡村俱乐部

Asgard Horsemanship Club

地址：朝阳区顺黄路淡水餐厅西边

电话：8459 5908

网站：www.asgardacres.com.cn

Beijing Hikers

地址：朝阳区酒仙桥路26号新华联丽港2

号楼601室

电话：6432 2786

邮箱：info@beijinghikers.com

网站：www.beijinghikers.com

Ding's RAD Ballet Studio

地址：东城区东城区体育馆路甲2号

电话：151 1020 0236

邮箱：balletdeluxe@gmail.com

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

北京安迪柔术馆

Beijing JiuJitsu Academy

地址：朝阳区朝阳区和平里中街17号天元

和平商厦5、6层北京E-52俱乐部

电话：5129 5028或138 0137 8214

邮箱：info@bjjchina.com

网站：www.bjjchina.com/en

天星调良国际马术俱乐部

Equuleus International Riding Club

地址：朝阳区孙河镇顺白路91号香江北路北

电话：8459 0236

邮箱：equuleushorse@yahoo.com.cn

网站：www.equiriding.com

全明星滑冰俱乐部

All Star Champion Skating Club

地址：朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际

商区首层

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@cwtc.com

网站：www.lecoolicerink.com

北京体育大学

地址：海淀区中关村北大街

电话：6298 9568

全明星滑冰场

Ice Breaker

地址：朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际

商区活力城内

邮箱：camilla@team-icebreakers.com

网站：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

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

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

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

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

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

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

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

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

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: bjbskiweb@yahoo.cn
网站: www.bjbski.com.cn

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

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.nanshansi.com

乔波冰雪世界
地址: 顺义区马坡潮白河国家森林公园内6号
电话: 6941 1991
网站: www.qbski.com

石京龙滑雪场
地址: 延庆县张山营镇中羊坊
电话: 5905 9088
网站: www.sjlski.com

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

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

Dragon Fire Swim Team
电话: 华教练 136 0106 4534
邮箱: dragonfireswimming@gmail.com
网站: www.dragonfire.com.cn

雪世界滑雪场
地址: 昌平区十三陵小官门
电话: 8976 1886/1899

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

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

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

浪花俱乐部
Splash Recreation Club
地址: 顺义区小天竺南路9号国都大酒店
电话: 6456 5588 ext 1217
网址: http://www.citichotelbeijing.com/

匠心之轮国际网球中心
Potter's Wheel International Tennis Academy
地址: 朝阳区郎辛庄路1号 (657路公交车点站郎辛庄)
电话: 8538 1073/8538 3875

邮箱: info@potters-wheel.cn
网址: www.potters-wheel.cn

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
网址: www.gs-academy.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

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
网址: www.alonastudiobeijing.com

Incy Wincy Yoga
地址: 朝阳区广渠门外大街8号优土阁A座1909室
电话: 5861 3809
邮箱: info@incywincyoga.com
网站: www.incywincyoga.com

有机食品Organic Goods

意大利农场壁炉餐厅
AgriLandia Italian Farm Fireplace Restaurant
地址: 顺义区马坡镇白各庄村
电话: 6940 7700, 130 0127 1094
网址: www.agrilandia.cn

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

Beijing Dream Farm
网址: www.dreamfarm.com.cn
电话: 5255 0910

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

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

Green Yard Organic Milk and Yogurt
电话: 800 810 9903, 6506 5855, 139 0128 2292
邮箱: greenyard.organic@gmail.com
网址: www.greenyard.cn

有机农庄
Organic Farm Home Delivery Service
地址: 朝阳区北京朝阳公园南路6号公园大道商业大厦1层101号
电话: 6530 6641, 400 886 9166转8001
邮箱: vip_bj@organicfarm.com.cn

网址: www.organicfarm.com.cn/

Shangrila Botanicals

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

圣林生态农庄

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

北京天福园种植中心

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

和乐康

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

菲茨有机美丽中心

菲茨有机认证化妆品, 欧洲专业护肤领导品牌。
地址: 1) 海淀区首体南路9号主语家园11号楼101号别墅; 2) 朝阳区亮马桥路甲46号亚星大厦4楼
电话: 6879 0924, 6463 5108

乐活城

Lohao City
1) 顺义区天竺荣祥广场608号, 8046 6242转801; 2) 顺义区京顺路52号(靠近孙河桥, 8459 0134); 3) 朝阳区西大望路甲6号华贸公寓15号楼103号, 6530 5181; 4) 朝阳区朝外大街6号新城国际二期17号楼101, 6533 6465; 5) 朝阳区百子湾南二路76号5号楼10A, 8772 4133转806/807; 6) 朝阳区东直门外新中街东外公馆底商108, 6415 0104; 7) 朝阳区好运街乙4号, 5867 0270/0265; 8) 朝阳区北辰东路8号院北辰生活广场131-04B, 8498 5950
网址: www.lohaocity.com

家庭娱乐 Fun Stuff

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

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

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

The Circuit 简报

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

第一届北京航海中心青少年帆船赛圆满结束

9月20-21日，北京航海中心举办了“天洋·万科杯”第一届北京航海中心青少年帆船赛暨成入小帆船公开赛，比赛分为两个组别：成人组和青少年组。成人组12支船队，青少年组11支船队。比赛采用群发赛的形式进行绕标赛，每组通过预赛和决赛争夺组内冠亚军。最后青少年组冠军为李烨桐和孙涵语。



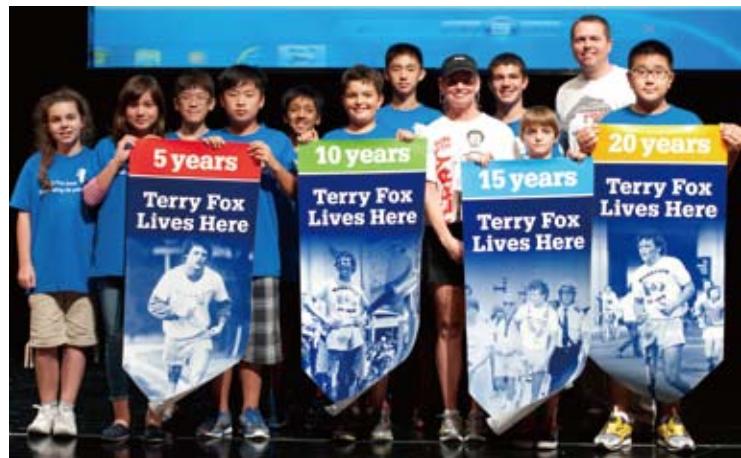
北京鼎石国际学校家长见面会成功举办

8月29日，北京鼎石国际学校 (Keystone Academy) 在中国美国商会首次为媒体和社区合作伙伴举办了校长见面会。逾50家境内外媒体和机构代表参加了这场与教育专家们的对话，进一步了解了这所学校独特的教育理念，以及它与公立学校、双语学校以及其他国际学校的不同之处。



ISB支持Terry Fox遗产二十周年

今年是北京顺义国际学校 (ISB) 支持Terry Fox遗产的二十周年纪念。Terry Fox是一位因骨癌失去右腿的卓越青年。他截肢后仍为募集抗癌善款跑完了穿行加拿大的3339英里的马拉松比赛。9月24日晚, Terry遗产的守护者——他的妹妹Judith Fox来到ISB, 与家长、师生和社区代表见面, 并进行了简短而深刻的演讲。27日, 她还与ISB的学生就Terry的生平, 疾病和抗争精神展开讨论。



逃离艺术计划第四期：交换体验生活片段

9月21号, 艺术家刘耀华与丽娟实验艺术教育机构的师生共同实施了逃离艺术计划第四期——交换生。此活动把两个机构: 草场地毛菊图书馆 (打工子弟) 与丽娟教育机构的小朋友在同一天互相交换课程, 双方以交换生活片段的方式彼此介入对方的日常生活。



海嘉国际双语学校国际日活动

9月27日，海嘉国际双语学校 (BIBA) 开展了一年一度的国际日主题活动。来自二十多个国家的孩子们穿着样式各异，代表不同国家的特色服装聚集在校园里。他们不仅完成了相关国家的介绍演讲，还带上自己的“护照”，进行“周游世界”旅行，品尝了各国特色美食。



启明星双语学校参加慈善义跑

9月27日，启明星双语学校 (Daystar Academy) 的师生和家长参与了为中国癌症基金募集善款的慈善义跑。每位学生完成的圈数均用橡皮筋记录下来。





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。

一个人的假期

A Vacation Just for You

上世纪50年代，极度疲劳曾让美国全职主妇不得不为莫名的精神困扰求医问药。这是一种“家庭主妇疲劳病”，病人需要更多的睡眠，一天多达十小时，而这样的疲惫，并不完全来自繁重的家务。有的医生称之为“家庭主妇综合症”，虽然很少有人能够说得清这到底是什么症状。有人感到自己好像不存在，感到人生空虚、不完整；有人冲出屋子，走了好几条街，要不就留在屋里痛哭，要不就是孩子讲了笑话，而她没有笑，因为她根本没听见；有的人则会对自己的另一面吃惊不已：“我对孩子发那么大的脾气，自己都感到害怕……没有什么原因，但是我想哭。”

这是美国作家贝蒂·弗里丹在《女性的奥秘》一书中，对看似幸福，实则抑郁的一代主妇生活的真实记录。成千上万的家庭主妇患上了主妇职业病，这样的委屈与疲惫，并不会因为舒适的住所、更先进的洗衣机和烘烤机、可爱的儿女，甚至是另一半的温柔体贴就能化解。

美国中产主妇所经历过的痛苦，也是现代中国知性太太们经久不息的梦魇。每一天，我们都像超人，忙着撕去一张张日历上的待办事宜；忙着为这个家殚精竭虑，贡献所有的智力、精力和体力；忙着在被切割成碎片的时间里，匆匆浏览网络，踉跄追趕着时代瞬息万变的脚步。忙到丢盔卸甲之际，疲惫的毒素，便渐渐渗透到我们的血液和神经。

假若你曾经有过似乎永远缓不过来的疲倦；假如你莫名奇妙的夜不能寐；假如你有天大的委屈乃至脾气，却一直找不到缘由，你一

定要相信，在偌大的中国，这并不是你一个人的孤单。你要正视自己的不满足，那不是一时的情绪低落，而是长期孤单导致的失落症状。

主妇的职业病，发病原因多种多样。譬如厨房浓重的油烟，其危害也许不会低于雾霾；譬如做家务时，长期强迫体位操作；譬如接送孩子上下学，漫长堵车产生的汽车废气以及焦虑……加上常年无休，不仅失去了年假，还失去了周末；还渐渐失去了真实的交际，只剩下了微信上虚拟的朋友圈；此外，对婚姻天长地久的疑虑以及对未来强大的不安全感，这些统统是导致中国全职主妇疲劳的外在理由。

但追根溯源，主妇职业病还是因为独立性的危机。失去自我的痛苦，失去价值感，是每一个知性太太心中的黑洞。受教育程度越高，创伤越难以愈合。

来自内心的狂野呼唤，常常会像不期而遇的台风咆哮。人生难道就只是这些吗？这就是你小女孩时梦想过的生活吗？你曾经豪情万丈，以为你能拯救全人类，却发现不得不在柴米油盐里沉沦，只得先拯救自己；你曾经以为你会名满天下，结果却迷失为红尘中的一枚无名小卒。这是为什么你会在黑漆漆的电影院里潸然泪下，大银幕上，帅气的男孩问：“Do you have a dream？”只有光阴知道，你有的。你曾经那么用力地挥动翅膀，飞越过千山万水，你曾为梦想吃尽苦头，如今，生活渐渐定型，牵挂渐渐增多，你已无力前行，不忍高飞。

于是，在家庭这个舒适的屋檐下，你渐渐失去了混日子的快活。而最重要的是，你失去了逃避的理由，除了守着婚姻这个堡垒，以及

应付堡垒外围的各色人等，你别无选择。那些复杂纠结、与生俱来的关系网和利益网，有时会让亲人之间也面目可憎。

假如生活就这样砸痛了你，不要忧郁，也不要愤慨。你有权利为你选择了这样自由、这样高危而且低福利的主妇职业而泪流满面；你有权原谅自己的不完美，有权为自己的一颗老心寻找温柔乡，哪怕只是靠一靠。你需要的绝不仅仅是一杯咖啡，一场电影，而是一个人的假期，是一年中至少有一段真正属于你自己的时间。

真的，一年中至少有一星期，你不必再每天左右手互搏，瞬间从白领熟练地转换为蓝领；一生中至少有一次，你纵情声色，知道人生的美好传奇，你从来都无力抗拒。在一个人的假期中，你只点自己爱吃的食物；只看幸福结局的爱情电影；你只睡自己爱睡的低枕头，硬板床，知道你是爱自己的，而且爱自己到底。而在这一一个星期中，太阳会照样升起，孩子们不洗澡也依然健康活泼，老公总有办法填饱肚子，家里不收拾地球仍然在转动。但是，千万不要忘记带上手机和充电器，让孩子知道妈妈不是负气离家出走，知道你只是有点烦、有点累，知道你只是一个人出去透透气，再看看当年的月亮，想想那些一生中不得不放开的手，想想自己年轻时的模样。

走吧，走吧，穿上你最舒服的衣服鞋，一个人，不顾一切，现在就出发。

孩子沉迷于屏幕： 冲突之源还是沟通良机？

Screen Media Time: Source of Conflict or Opportunity?

文·Kathryn Tonges 译·桂桂·刘恋

“妈妈，这太好玩啦！”“不就是玩个游戏吗！”“让我玩完这一局吧！”在你家里是不是常常听到这些来自孩子的大声反抗。面对来自屏幕的难以抗拒的吸引力，父母们常常采用强制，威胁，甚至消极态度来应对。

Karen Dill对于电子游戏的暴力影响很有研究，她在《How Fantasy Becomes Reality: Seeing Through Media Influence》一书中，阐述了父母和孩子如何从“由乘客变为司机”来增加主动应对能力。

Aric Sigman博士在对欧洲议会Quality of Childhood Group所做的演讲中说，“屏幕时间现已成为一个健康问题。世界最具权威的医学和科学杂志发表研究显示，孩子用来看电视、DVD、玩电脑、上网的时间会导致他们的身体和大脑发生显著的、可测量的生理变化，由此可能带来显著的健康问题。”Sigman博士针对不同学生列出了推荐观看时间，其中三岁以下儿童不宜接触屏幕媒体。

这些专家的担忧集中在孩子过早使用或过度使用屏幕媒体。

作为家长，如何谨慎恰当地利用屏幕对孩子的强大吸引力，来培养孩子的自制能力呢？

建立相互尊重的关系。如果你从未倾听，孩子不会在乎你的担忧。了解孩子的喜好，不要没收，对他们的游戏表示兴趣，与他们分享你喜欢的屏幕媒体。

父母示例：我的丈夫会加入儿子们，玩他们最喜欢的电子游戏，一起对抗其它在线团队。儿子们觉得有父亲一起玩，太酷太幸运了。看到我也有兴趣，他们就很高兴地教我。他们玩的时候，我在一旁点评，其他的线上队

友听到我说话，就即兴奋又敬畏地咯咯笑。这真是建立亲密关系的好机会，孩子们会觉得被接纳，而非被妖魔化。

其实一起玩的其它队员都知道各自家里人的态度。据大儿子讲，他的好朋友（15岁）被父母大声批评了整整三十分钟，然后被迫退出游戏，因为他的母亲命令“他必须帮大家挑选一部适合全家观看的影片。”这位15岁的男孩不仅在其他队友面前很尴尬，估计也不会享受那部“家庭”电影。

自己在屏幕前保持自律，做出榜样。

规定家庭娱乐时间。一起进行头脑风暴收集各种点子，比如运动、野餐、滑板游戏、做饭等等。

多种选择满足孩子需要。

父母示例：当我让三岁的孩子退出iPad游戏时，她常常哭。我就提前几分钟提醒她接下来要做什么，帮助她过渡。她可能还会哭，但我积极地倾听她的要求，给她多一些选择。

提供自由的游戏时间对年幼孩子的大脑发育尤为重要。孩子们需要机会进行创造力和身心的自由释放，需要时间自由地运用身体和感官来发现自己和外部世界。

成为谨慎的媒体消费者。与孩子共同探讨网络安全、性别和种族刻板印象、社会身份和自我影像、色情作品和性侵犯者、安全性行为等话题。

分享价值观和担忧。与其使用威胁和唠叨来控制孩子们。不如用分享观察到的现象，分



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。

享自己的担忧和看法来影响别人。

在交流时，注视孩子的眼睛，做有效沟通的榜样。当对孩子的行为不认同时，使用肯定的交流方式。使用“我-信息”（I-message）而不是威胁或评论似的“你-信息”（you-message）。例如，“我担心你玩游戏等时间超过了你承诺的时间，我担心你没有足够时间写作业了。”而不是“如果你不停止玩游戏，就不能和朋友一起去看电影了。”

培养自律和时间安排能力。写这篇文章时，我自己都专注得忘记了时间。所以，在孩子们玩游戏忘记时间时，不要训斥，要理解，帮助他们解决问题，引导他们学习管理时间。

父母示例：我的孩子可以在平日晚上玩20—50分钟的游戏，但他们首先需要完成所有的作业。如果当天有课外活动，导致玩游戏与规定睡觉时间冲突，则取消玩游戏。周末时间可以更灵活，我鼓励他们自己掌握。有一次，我们从早晨8点半到下午6点都在外面，儿子独自在家。我打电话回家询问，他毫不犹豫地骄傲地宣布，他只玩了两个小时的游戏，因为其它时间都用来完成各种作业了。这种自律完全是他自发的！

有一位母亲曾告诉我，她青春期的女儿花太多时间上网聊天，她不得不再次禁止女儿使用电脑一周。可以想像她女儿的怨恨和即将发生的反抗。如果孩子总被如此强制，她怎么学会自律呢？一旦这个孩子离开家去上大学，离开了父母的管制，那将会发生什么？

你的角色很明确：与孩子一起使用屏幕和数字媒体，把它们作为学习人生的机会。



北京乐成国际学校幼儿园校区 即将隆重开幕



- 美国LEED®建筑与能源设计先锋奖金奖校园
- 探究式的“玩中学”
- 关爱融合的环境



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.....



SIGN UP FOR A PARENT INFO SESSION NOW
欢迎预约参加鼎石课程信息说明会

Prestigious Global Leadership Team
全球顶级的教育领导团队

Bilingual Immersion
沉浸式的双语教育

Graduates Prepared for Top Universities
为迈入世界著名学府奠定坚实的基础

Elite U.S.-Style Boarding Program
美式精英寄宿制项目

Advanced Math, Science, Liberal Arts
卓越的数学、科学和人文教育

First-Class Academic and Performing Arts Facilities
一流的学术、文艺设施

Signature Curriculum in Chinese History, Culture, Identity
植根中国历史文化的课程设置

Grades 1-12
从小学到高中 12 年一贯制教育

Discovery and Cultivation of Individual Excellence
尊重个体差异，发掘个人特质



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