

国际教育·家庭生活·都市资讯

WOMEN

OF CHINA

随刊赠送, 免费发行

十一月刊 2014

菁
jingkids

数码时代的
三代交流

The Tech Generation

封面故事

我和祖父母

My Grandparents and Me





In Tune With Tigertones

KEYSTONE MUSIC NIGHT

“鼎石音乐之夜”系列之

坐听“虎咆”

Can you make bread without flour? Probably not...
Can you grow a plant without a seed? Probably not...
Can you make music without musical instruments?
Of course, you can...

不用面粉，烤得成面包吗？不能……
不撒种子，长得出植物吗？不行……
没有乐器，能演奏音乐吗？
当然可以……



Keystone Academy presents The Tigertones
Come and witness The Tigertones sing in harmony and melody without instruments
at Keystone's First Music Night
on 28 and 30 October 2014, 7:00pm

“虎咆”献声鼎石校园
体验曼妙无伴奏纯人声演唱
就在首场“鼎石音乐之夜”
2014年10月28日、30日7:00pm

Founded in 1946, The Tigertones are Princeton University's most prestigious a capella group. They have performed across the U.S., including The White House, UK, Brazil and France.

成立于1946年的“虎咆”男生合唱团，是美国普林斯顿大学最负盛名的阿卡贝拉社团。“虎咆”足迹不但遍及全美，曾获邀赴白宫演出，也远赴英国、巴西和法国演唱，收获掌声无数。

Address: No.10 Anfu Street, Houshayu, Shunyi, Beijing
演出地点：北京市顺义区后沙峪镇安富街10号北京鼎石国际学校
票价：80元/位 Ticket: RMB80/person

Seats are limited. To reserve your ticket please call at 010-80496008 or e-mail at event@keystoneacademy.cn
席位有限，购票请致电 010-80496008 或发送邮件至 event@keystoneacademy.cn



北京乐成国际学校(BCIS) 2014-2015学年奖学金计划

为了让更多希望接受国际教育的中学生不出国门就有机会接受严谨而个性化的国际课程教育，从建校开始，北京乐成国际学校就为在京的中外学生提供奖学金计划。到目前为止，共有来自10多个国家的50名中学生因为全面卓越的发展或是具有特殊才学分别接受了学校从百分之二十五到百分之百的奖学金奖励。

如今这些学生中的许多位已前往世界各国的大学继续深造，这些大学包括：纽约大学，哈佛大学，芝加哥大学，加州大学伯克利分校，帝国理工学院，伦敦政治经济学院，波莫纳大学等。由于他们出色的中学学业表现，这些学生往往能够得到大学继续为他们提供的多样化的奖学金。



就读十一年级的時候，有人問我對獎學金的感受。我回答道：“獎學金計劃令我對學業熱情倍增；因為我清楚地意識到當我被授予獎學金後，學習目標毋庸置疑地變得更高。在那之前，我對獎學金計劃沒有什麼整體的認識；我也不知道要向什麼方向努力；我更不能看到獎學金計劃對我有着什麼樣的影響。現在，我真切地体会到，獎學金計劃讓我更全面的發展。它的影響力超乎想象，前所未有的！”

奖学金授予者
2013届毕业生
Christine Pak
白晨雯女士，
她目前就读于
哈佛大学。

现在，当我审视在哈佛大学所完成的学习项目与功课时，我想起在北京乐成国际学校(BCIS)所学到知识与技能，她们悄然声息，潜移默化地在帮助着我。BCIS对国际文凭(IB)课程准确的认知与合理化的整合，加之“个性化的教学方法”让我在面对难度极高的大学课程时，应对得游刃有余。更重要的是，我认为奖学金计划促使我积极思考，主动探究，并且最大限度地激发着我的潜能。奖学金计划如同是对自身潜能的一份认可与肯定。怀着这份特殊的认可感，我开始思考一些超出普通高中生想象的问题。在这个瞬息万变的世界，BCIS鼓励我们用批判的眼光来看待及解决问题。因为我们坚信，我们的行动会影响我们生活的社区，社会，乃至整个世界。

Scholarship Program



请扫描二维码，或搜索
“乐成教育BCIS”，关注
北京乐成国际学校公
众平台服务号。

2014-2015学年奖学金计划仍然接受申请。

Main Campus:

北京乐成国际学校联系方式:

Tel: +86 10 8771 7171 ext 5008. Fax: +86 10 8771 7778

Email: admissions@bcis.cn. Web: www.bcis.cn

No.77 Baizhuan Nan Er Road, Chaoyang District, Beijing 100022, P.R. China

地址:北京市朝阳区百子湾南2路77号, 100022

ECC Campus:

北京乐成国际学校幼儿园联系方式:

Tel: +86 10 6770 0766

No.11 Dongbai Street, Chaoyang District, Beijing 100022, PR China

北京乐成国际学校幼儿园校区朝阳区东柏街11号

目录 CONTENTS

十月刊 2014

07 编者按

Editor's Note



社区热点

08 活动备忘录

Events

74 社区热点

Noticeboard

76 简报

The Circuit

60

分类信息

Directory



16

我和祖父母

My Grandparents and Me

18 “吝啬柔情”的姥姥

Looking Back with Grandmother

20 姥姥的百草堂

Grandmother's Words

22 骑着白马闯天下

Traveling the World on the Back of a White Horse

24 外公的下午茶

Afternoon Tea with Grandfather

36



话题

26 老有所养，住有所居

How to Live in Peace and Security

29 数码时代的三代交流

The Tech Generation

健康

32 你为养老买保险了吗？

Choosing the Right Insurance for Retirement

34 “我是谁？”

Who am I?

教育

校园投稿

Campus Contribution

36 我所知道的餐桌礼仪

Table Manners



圆桌访谈

The Round Table

30 巧媳妇的妙周旋

How Wives and their Mothers-in-Law Get Along

未来艺术家

Blank Canva

56 来自蓝桥博育国际教育的艺术作品

Student Artwork from Blue Bridge International Education

70

杂志免费取阅点

Distribution



美食娱乐

摄影师专栏

Family Photography

14 搞定闪光灯

In a Flash!

15 宝贝相片

Baby Photos

出去玩

Weekend Outing

42 带孩子露营：勇敢者的游戏

Taking the Kids Camping

家庭聚餐

Dining Out

44 看得见“秋”的餐厅

Autumn Feasts

看世界

Family Travel

50 边走边学去兰卡

Trekking through Sri Lanka

在海外

A Postcard From...

49 在瑞典选幼儿园

Choosing a Kindergarten in Sweden



为人父母

41 黄金十年，尽情玩！

Ten Golden Years

55 有多少痛可以重来

How Much Pain Can I Bear the Second Time Around?

80 全职妈妈是一份礼物

The Gift of Being a Stay-at-Home Mom



本期封面模特：贾斯霖Justin，12岁，世青国际学校学生，喜爱绘画和设计。贾清文，贾斯霖的爷爷，71岁，喜爱风光摄影和书法。

摄影：Mishka 大米熊高端家庭摄影

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2014年10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: September 22, 2014

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:2014年9月22日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN
全国人大常委会前副委员长
Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee
Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN
全国人大常委会前副委员长
Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

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

Chief Editor 主编 WEI LIANG 位亮
Executive Publisher Jingbo Wu
Managing Editor in Shanghai Eya Li
Senior Editor Que Yue
Editor Abby Wang
Editorial Assistant Cherry Dong
Editorial Consultant Helen Fan
Contributing Writers Luo Xuehui, Shui Wenlu, Dai Song, Gui Gui, Xin Qiao, Hong Xing, Hao Qing
Intern Katherine Yang, Gloria Zhao
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 5941 0368/6972/7778/79

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

Beijing's essential international family resource

beijingkids

小鬼闹校园

10月25日 周六 & 10月26日 周日

早鸟票 (截止日期 10月20日) **9折**
团购优惠: 5-9人: **8折**
10人及以上: **5折!**

下午2:00-5:30, 北京加拿大国际学校
亮马桥路38号

- 鬼屋校舍巡游
- 孩子们的南瓜桶
- 各种万圣节主题游戏
- 化妆游行及奖品
- 好多的糖果、棒棒糖、和巧克力
- 免费饮料和小食
- 脸部彩绘
- “不给糖就捣蛋”
- 恐怖电影
- 家庭万圣节肖像照



beijingkids会员:

RMB 100 / 成人,
RMB 200 / 孩子(所有年龄)

非会员:

RMB 200 / 成人,
RMB 300 / 孩子(所有年龄)

火速订票, 带上孩子来疯玩!

邮箱 events@beijing-kids.com
或到电 5941 5499

第8届

万圣节

化妆派对



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



DALA
HAST
达拉马



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: 5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 5941 0368/69/72/77/78/79

General Manager 总经理 魏思得 Michael Wester
Operations Director 运营总监 马春蕾 Toni Ma

Executive Publisher 执行出版人 吴竞波 Jingbo Wu
Managing Editor in Shanghai 上海版主编 李佳 Elva Li
Senior Editor 资深编辑 阙玥 Que Yue
Editor 编辑 王蕾 Abby Wang
Editorial Assistant 编辑助理 董一璠 Cherry Dong
Editorial Consultant 编辑顾问 范吉慧 Helen Fan
Contributors 撰稿人 罗雪挥、水纹路、戴松、桂桂、心桥、红杏、郝青
Intern 实习生 杨照雨 Katherine Yang、赵之含 Gloria Zhao

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Art Designer 设计 贺娟娟 Helen He
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo
Photographers 摄影师 隋思聪 Sui, 马思伦 Mitchell Pe Masilun, 刘明彻 Ken
Advertising Designer 广告设计 贾静 Yuki Jia

Sales 销售部 王丹 Ivy Wang (经理), 胡晓娜 Sheena Hu,
张舜茹 Maggie Zhang, 张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 徐佳 Emma Xu,
罗艺 Luo Yi, 唐奥 Tang Ao, 吴瑾 Veronica Wu

Marketing & Distribution 市场发行部 张萌 Shana Zhang (经理), 杨晓彬 Victoria Yang, 刘佳 Liu Jia, 凌曦 Ling Xi,
赵原君 Shane Zhao

IT 技术支持 严文 Yan Wen . 艾尔威 Arvi Lefvere
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 刘孟雅 Liu Mengya
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola . 何思玉 Siyu He . 曹箐 Cao Zheng . 赵凤娟 Zhao Fengjuan

Editorial 编辑部 jing_editor@truerun.com
Advertising 广告部 5941 0368/69/72/77/78/79, sales@truerun.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 5941 5387, distribution@truerun.com

Website 官方网站 www.jingkids.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



聆听，爱的一种方式

Listening Is an Act of Love

一天下班回家，女儿拉着我看一个网站 StoryCorps, www.storycorps.org. 网站页面非常简单，除了机构介绍外，只有两个功能：听故事，录制你的故事。

StoryCorps由美国政府和商业赞助，非营利，宗旨是记录、保存和分享美国老百姓的故事。2003年在纽约中央火车站，它的第一个录音站正式成立，请来著名口述历史学家Studs Terkel剪彩。10年来，近10万人通过音频分享了他们的人生故事，收集了5万5千多个采访录音，多达54种语言。

2008年，StoryCorps 倡导设立了国家聆听日 The National Day of Listening，号召所有美国人，在每年感恩节过后第二天，选择一位喜爱的好友或亲人，花一小时的时间做一个采访，并录音保存。在电脑、手机、录音软件人手必备的数码时代，StoryCorps说，“Listening Is an Act of Love”，让我们“用聆听来表达爱”，通过录音来记录他人的故事。

为鼓励更多人参与，StoryCorps的网站上有详细的DIY采访录音指南和参考提纲。如果追求专业效果，亚特兰大、纽约、旧金山、芝加哥等大城市还设有隔音的专业录音站，可以预约前往，采访完还可以得到一份录音CD。另外，StoryCorps把两部Airstream房车改造成流动录音棚，定期深入大小城镇，为那里的居民录制故事。这样每一次的录音只需赞助费25美金，当然也鼓励多赞助。

经被采访者同意，由StoryCorps制作的录音会被送到华盛顿，保存在美国国会图书馆的民间生活中心 American Folklife Center。专业制作人也会整理、编辑一些内容，配上动画和音乐，以故事主人的原录音为旁白，放在网站上分享。

最受欢迎的录音之一是一对母子间的对话。12岁的儿子成绩优秀，但患有亚思伯格症（自闭症的一个类型），在交友上不太顺利。他的声调很平，思路跳跃。而母亲反应极快，用诚恳动听的声音——为孩子解答。

“妈妈你小时候有没有觉得很无助？”

“当然有，在你这个年龄感到郁闷是很普遍的，尤其对那些很爱思考的孩子。”

“像我吗？”“对，你就是这样的孩子。”

……

“我达到你的期望了吗？”

“你完全超出了我的期望。你是一个很特别的孩子，所以做你的妈妈要更有创意。很多时候，我要到育儿书之外去学习。是你帮我成为了一个更好的妈妈。”

“为妹妹的到来做准备了吗？”

“为妹妹的到来做了特别好的准备，妈妈真心感谢你。”

另一个录音只有短短两分钟，却得到近140万的访问量。一位87岁的华人老奶奶，在儿子和孙女的反复劝说下来到录音站。录音里老奶奶总是说：

“快问下一个问题吧，我想回家了”。“不要再问啦，都说完啦！”

“您在Bloomingdale工作的时候……”

“那些故事你都知道的啊！”

老奶奶还是讲述了她小时候如何是个坏学生，逃学和男朋友出去玩儿。“有什么后悔吗？”“当然没有！”采访后，中年的儿子说，在独立和固执之间有一条分界线，我的妈妈总是毫不犹豫地跨过去。孙女说，奶奶没少抱怨，但她其实并不在意（生活里的艰难），她一个人照顾生病的爷爷。这个录音是她给我们的礼物。

这样的故事，这样采故事的方式，对编辑部的启发是可想而知的。自《菁kids》杂志创刊两年来，我们采访拍摄了40多所学校、90多个家庭、200多个孩子。我们还一直想着要采访祖父母们，这不是最好的方式吗？！与自己的亲孙辈问答，还有比这个更令老人们开心的吗？！

于是，本期策划开始。先是联系家庭。一位妈妈看了采访提纲后，觉得儿子的中文不够，无法和爷爷谈得深入，就遗憾地不参加了。另一位同学的姥姥不巧住院了。还有一次拍摄时间长了点儿，爷爷顶不住饿，就中途下楼吃饭去了。采访拍摄一有孩子就要随时应变，这在编辑部已习以为常。这次加上老人，难度又有增加。

采访是另一个未知数。因为采访者还都是未成年，我们一口气列出了19条注意事项。事后想想，有点儿操心过度了。这次找到的全是牛孩儿，中英文兼备，个性张扬之外还有一份爱老人的心。本来怕他们挖不出故事，强调要把录音原样发过来。结果，每个孩子自己写，每一篇都把编辑看得眼泪汪汪的，真不舍得删哪！！

女儿对这期贡献很大，家里老人有五位，也是练练中文的好机会。于是，我让她带上iPad，先去奶奶家。奶奶娓娓道来聊了四十多分钟，还未尽兴，第二天一早领着她去堂哥的爷爷奶奶家里，接着录。这边的奶奶讲话干脆，15分钟就结束了。轮到口才超好的爷爷，故事越讲越妙，几代人讲了一个多小时。到了外婆外公家，讲到对外孙女的期望，外婆怕忘记，拿出预先备下的笔记，一条条讲解。外公则是声音越来越高，激情难抑。女儿回来说，原来老人们挺会采访呢。

这一期不同寻常。聆听也是爱，趁着孩子们还在身边，赶紧录音吧！

吴竞波
执行出版人



活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《青kids》的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！
电邮：jing_editor@126.com，
微博@青kids杂志，微信：青kids杂志



2014北京魔幻3D画展

曾经在日本、美国等地造成轰动，观展人次突破2000万的3D画展终于登陆北京！这是北京首家由真正3D画家创作的画展。画展将打破以往对美术欣赏既有印象，1500平米的超大展馆使游客融入每一幅画作当中，与其互动。

时间：8.20-10.31

每天 9:00-21:00

地点：崇文门外大街18号国瑞城LG层（乐天玛特超市旁）

价格：45

（1.2m以下儿童免票）

2014国家艺术团演出季

2014年国家艺术团演出季于8月21日拉开帷幕，将有安徒生童话经典作品《卖火柴的小女孩》、大型儿童剧《宝船》、现实题材儿童剧《天才小精灵》等剧目在中国儿童剧场上演。其中，《卖火柴的小女孩》为经典保留剧目，《宝船》、《天才小精灵》皆为新创剧目，将为广大儿童奉献一场视听盛宴。

时间：8.23-10.8 15:00

地点：中国儿童剧场

电话：400 101 6161

百花山景区红叶节

秋天到了，一年一度的红叶好景致再次呈现在游人面前。百花山景区将以“山区红叶观赏为”主题，推出红叶摄影展、时令农产品展销、赏红叶爬山比赛等，展示百花山风情的同时，更能让人们贴近自然，感受秋景下的自然奥妙。

时间：9.1-10.10

地点：房山史家营百花山景区

电话：6039 0257

蓝天城儿童素质训练基地

蓝天城为孩子提供近百种职业体验项目：机场、大使馆、银行、股票、购物等各种行业繁忙有序，汽车、站台……童趣内容不断；军营生活、潜艇、特种兵等军事项目精彩纷呈。

时间：9.1-10.31

地点：朝阳区 朝阳北路101号 朝阳大悦城

价格：（平日）1名成人+1名儿童 200元（法定节假日、寒暑假）1名成人+1名儿童 300元

电话：5705 0707



2014北京青年戏剧节

2014北京青年戏剧节在北京10个剧场举行。今年将迎来中国、法国、意大利、波兰等12个国家和地区的50部风格各异精彩好戏，其中，国内演出作品31部，国外演出作品10部；国内新作剧本朗读4部，欧洲新作剧本朗读2部，国外大师剧作朗读3部。同时，还将有戏剧讲座、戏剧论坛、表演工作坊等活动与观众全方位互动。

时间：9.2-9.28

地点：国话小剧场/先锋剧场/蜂巢剧场/国家大剧院小剧场/北京人艺实验剧场/9剧场/北京大学百周年纪念讲堂
电话：详询各大剧场

亲子故事绘画工作坊

活动内容包括亲子互动绘画、绘画心理分享、亲子沟通观察员观察报告等。蜡笔和纸张由主办方承担。由于场地有限，只接受前五组5-15岁儿童及家长的报名。家长和儿童可以一同体验亲子连接和亲子互动的奇妙感受。

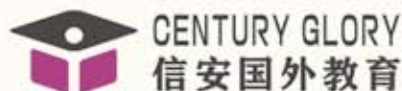
时间：9.14-11.30

每周日 16:00-18:00

地点：海淀巴黎贝甜苏州桥店

价格：免费

电话：155 2459 1186



Education Planning Expert

guiding your kids to study in the US private schools

美国高中留学规划专家

从评估到申请，精益求精环环紧扣

来自美国本土教育界和顶级中学的顾问专家团队，引导成功留学之路

把握录取之道，重量级顾问团助力

关注申请的每个细节和流程，突破申请、文书、面试和录取各个环节

联合多家美国顶级私立中学火热开启 中国地区2015秋季招生!



信安国外教育提供

WE PROVIDE:

引领美国初高中留学高端申请方案

专注每个孩子的成长和发展，100%美国精英私立中学录取率

托福和SSAT培训，综合素养提升

资深培训专家设计培训体系，结合海内外培训教材，快速提分

跨国人文实践和深度教育体验项目

提升个人竞争力，为进入世界顶级学府做准备，打造世界精英

信安国外教育是一家专注于美国教育升学规划和留学申请的专业机构，在北京和纽约设有办公室，专家顾问均为美国本土教育界和顶级中学的权威人士。我们也是民生银行私人银行的美国留学特别合作伙伴。

更多招生信息请来电垂询：400-991-3331

网址：www.100glory.com

BJ：北京市朝阳区阜通东大街6号方恒国际中心B座1508

NY：One North End Avenue, New York, 10282, USA





活动备忘录 EVENTS



北京爵士音乐周

曾经，爵士乐就是“觉得是就是”的音乐。当然，这是一句玩笑话，却也从某个角度体现出爵士乐难以定义的不确定性。定于每年秋季举办的“北京爵士音乐周”再次空降北京，在爵士音乐周里，能听到各种各样多姿多彩的组合搭配：来自印尼的Simak Dialog、马来西亚的Roger Wang、韩国的JSFA、意大利的Boris Savoldelli、加拿大的Gia group等。

时间：9.15-9.28

地点：东城区 香河园路1号当代MOMA艺术园区内 后山艺术空间

价格：120

电话：8400 4774

台湾民俗展演

阵头、布袋戏、电音三太子等台湾传统民俗表演将在北京上演，届时还将有200多个摊位的台湾小吃、土特农产品供民众品尝选购。据表演团领队、台湾知名艺人徐乃麟介绍，这是一个超过300人的“空前”表演阵容，将全面展示台湾的民俗文化。

时间：9.28-10.7

地点：朝阳公园

卓美剧团《寻找睡美人》

《寻找睡美人》是引进自英国的新编儿童喜剧，西方经典童话中的小红帽、吸血鬼、亨塞尔与格雷特、长发公主等人物，全都“阴差阳错”地出现在王子寻找睡美人的路上。今年7月，卓美儿童英文剧团的孩子们曾在繁星戏剧村进行4天5场公演，10月，这部剧将再次登上舞台，期待着与观众们再次相遇。

时间：10.1-10.7

地点：798国际儿童艺术节

电话：400 067 7027

微信：“卓美时代教育”公众帐号

Feige-Vintagefair秋季复古盛会

国庆七天，Feige Vintagefair秋季复古盛会即将展开。这次集会将打造一场史无前例的“复古小镇”。100+店铺，20组海内外音乐人，意想不到的游戏环节，吃喝玩乐应有尽有，小众文化齐聚一堂，音乐、舞蹈、戏剧、摄影等元素也将加入其中。

时间：10.1-10.7

14:00-22:00

地点：五棵松万事达文化广场

价格：30

电话：400 063 0260



儿童英语舞台剧《爱丽丝梦游仙境》

在这台双语儿童剧中，纯正规范的美式发音，丰富生动的多媒体剧场环境与趣味盎然的互动性演出相结合，将展现可爱的动漫形象和活泼有趣的剧情，激发儿童的学习兴趣，让儿童在快乐中接受、理解和掌握英语，让孩子们自信成长。

时间：10.18-11.16

地点：东方梅地亚中心

价格：150/240/280/300

2014北京马拉松暨全国马拉松冠军赛

汇聚京城“最能跑选手”的北京马拉松又要在天安门广场开跑啦！今年，主办方准备了30000个名额，其中全程跑26000个，半程跑4000个。更有亲子跑可以让大人和孩子一起体验。

时间：10.19

地点：东城区天安门广场

起点：天安门广场

半程终点：知春路与科学南路交叉路口往西辅路

全程终点：奥林匹克公园中心区庆典广场

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

国际标准的医疗服务 合理的价格体验

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

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

地址：北京市朝阳区望京北路51号（望湖公园东门南）

电话：(8610) 51783366

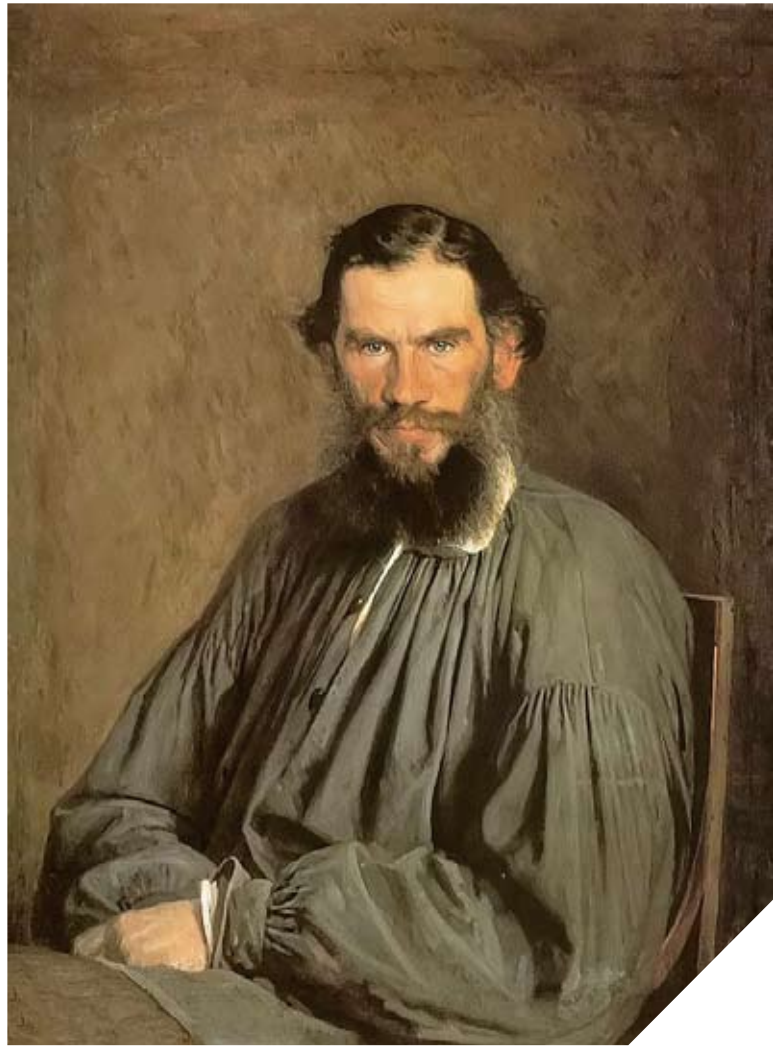
www.ncich.com.cn



ON GOING



PEANUTS



北京国际蓝孩——孕妈汇沙龙

洗澡，哺乳，换纸尿裤，冲奶粉，宝宝按摩，不要认为这再简单不过，如果不熟悉，一定会让你手忙脚乱，满头大汗。孕妈汇“新手爸妈训练营”互动课堂，特邀和睦家专家和经验丰富的母婴护理师，现场手把手指导。内容包括孕期注意事项如体重监控，饮食及营养补充等等。

时间：每月第一周周二
地点：朝阳区 将台路2号（比邻和睦家医院）
电话：8450 1589 / 8450 1189
微信：“国际蓝孩”公众订阅号

亚洲最大史努比乐园登陆五彩城

Snoopy Garden史努比主题乐园正式登陆华润五彩城。由Snoopy官方授权，是继香港之后，第二家落户中国的史努比主题乐园。集功能性、互动性于一体，寓教于乐，让小朋友尽享童年时光，大家在购物同时，如同置身在梦幻般的童话世界中。

时间：全年
地点：海淀区 华润五彩城

Change Maker x无霾北京周末营

“Change Maker x无霾北京”课程提供科学探索和人文实践平台，学员首先通过大量调查和实地探访，建立对雾霾的科学看法，完成PM2.5检测器、空气净化器等仪器制作和实验，此后可选择科技、人文、艺术等不同方向，自主设计防治雾霾小项目，用自己的实践对抗雾霾。

时间：每周六下午
适合人群：中小學生
小学生课程：下午1:30-3:30
中学生课程：下午4:00-6:00
地点：海淀黄庄
电话：152 0122 5203 黄老师

列夫·托尔斯泰与他的时代

列夫·托尔斯泰是享誉世界的俄国现实主义批判性作家，此次展览将以“列夫·托尔斯泰与他的时代”为主题，展出361件展品，涵盖油画、雕塑、手稿、书籍、生活用品等方面。展览将从“家族”、“文学”、“探寻”、“中国”4个角度表现列夫·托尔斯泰丰富而璀璨的人生。

时间：每天 9:00-17:00
地点：东城区 东长安街16号中国国家博物馆



书虫写作小组

只要是爱好写作的人，不论是成人还是孩子，都可以参与到每月的书虫写作爱好小组见面会中。在这里，所有人都是作家，也是读者，可以阅读彼此的作品，帮助彼此构思写作内容，相互讨论写作作品等。参与者可以分享小说、章节，讨论读后反馈。

时间：每月两次

地点：书虫

电话：6856 9507

邮箱：books@

beijingbookworm.com

D-LIFE生活体验课

D-life是一家连锁型生活体验机构，总部位于三里屯地区CBD核心地段，拥有800平米的loft艺术空间。D-life涵盖关于花艺、美食、生命、亲子等生活方式体验课程。希望大家能够通过体验课程，享受动手的无限乐趣，创立更加积极的生活观念。

时间：全年

地点：D-Life礼堂 朝阳区白家庄东里42号轻工集团院内

价格：258/1800(258x10)

电话：6582 1665

菁kids官方网站

www.jingkids.com

为都市家庭提供最详实
国际教育咨询的首选中文平台



关注我们

微博：@菁kids杂志

微信：菁kids杂志

杂志订阅

联系电话：(010) 5941 5559

邮箱：distribution@truerun.com



搞定闪光灯

In a Flash!

文：郝青 图：网络



常听身边几位妈妈抱怨：“我家小帅哥活泼好动，爱摆pose，常带他去拍写真。不过一见‘咔嚓咔嚓’的闪光灯就不爱了，要威逼利诱才会听话”、“一用闪光灯，孩子不是挤眼儿是吓呆了，整个人都不好了！”——这可怎么办？别担心，来学一下如何巧用闪光灯吧。

什么时候该用闪光灯

常理是，光线较暗的时候要开闪光灯。但是，蓝天白云的大晴天，如遇逆光拍摄，也是要用灯的。比如若以人物脸部测光，背景会过曝，失去细节；若以蓝天测光，人物脸部会曝光不足，甚至变成剪影。此时使用闪光灯，会丰富画面层次，获得良好的色彩还原。

闪光灯的辅助配件

闪光灯可以配备很多光效配件，比如柔光罩、反光板、色片等等。加装柔光罩可以使光质变得柔和；用反光板，可以减小明暗反差；用不同的色片，可以改变光的颜色，达到预期的拍摄效果。

另外，注意闪光灯的使用角度。如在户外拍摄，可以先调整好反光板的位置，闪光灯对准反光板照射，对主体补光，光线强度也可适当调节。

教你几招少用闪光灯

自然光是最美好的，但如果条件不允许，就只能“两害相权取其轻”了。首先，应该在较暗的环境中提高感光度，虽然有些许噪点，但总比张张都模糊不清要好吧？其次，使用镜头的最大光圈，吸纳更多光线，增加快门速度。

拍摄时尽量寻找更多光源，如桌面的蜡烛、街头的交通灯，有时只要改变一下角度或后退一步，就可以得到更多光线。另外，遇到眼镜、镜子等可以反光的表面，尽量不用闪光，因为那样会把光线反射回来，造成局部曝光过度。

最后提醒大家，拍小小孩时一定要慎用闪光灯。眼睛的结构好比一架相机，眼球前边的角膜和晶状体相当于一组镜头，眼球周围的巩膜和脉络相当于暗箱，最后面的视网膜相当于感光底片，对光线的反应最为敏感。儿童眼部尚未发育成熟，视网膜十分“脆嫩”。因此，为婴儿拍照应慎用或不闪光灯，尽量采用自然光。如果必须用灯，可改变闪光灯的照射角度，仰射天花板或侧射墙壁，同样可获得理想的照片。



摄影师简介：

郝青，人民日报海外版摄影编辑，2012年世界新闻摄影比赛（荷赛）中国区大师班候选人，出版作品集《我的想和像》。



Olivia Lee-11个月-中国



赵恺琳-1岁10个月-比利时



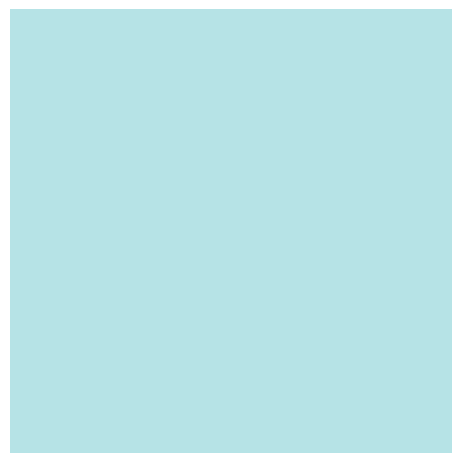
王泽翰-6个月-美国



张藩子-2岁半-中国



张芊墨-2岁1个月-中国



周昕仪-10个月-中国



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

我和祖父母

My Grandparents and Me

在中国，孩子和祖父母的关系尤其亲密。小时候和爷爷奶奶一起生活的场景还历历在目，可好像一转眼他们就老了，时间都去哪儿了？在本期策划中，菁kids提供一次难得的机会，让四个优秀的孩子分别采访他们的祖父母，记录祖孙间最珍贵的点滴。



“吝啬柔情”的姥姥

Looking Back with Grandmother

文：刘梓侠 编：竞波 王蕾 图：杨泽华



外孙女：刘梓侠，17岁，人大附中ICC高三IB学生

姥姥：王郁文，82岁

为了这次采访，两周以来，我不断询问姥姥的身体情况，只为等到她的最佳状态。然而，眼前的她，仍然只能给我不着边际、模棱两可的答案。关于她的身世，许多都是从我的记忆中提取出来的。

岁月总是无情

春节团聚之后，我有六个月多没见到姥姥了。只见她走进门来，眼神迷茫，深色的木质门框映衬着她的雪丝一样的头发，瘦小单薄得就像一个纸片人，仿佛被岁月夺去了立体。我心里不由一怔，眼前的确是我的姥姥，她八十二岁了，见到我依旧露出她那永恒不变的喜悦的笑容，和洁白的、看起来太大的门牙，我们的家族传统。

印象中的她，面色红润、身材很胖，喜欢咧嘴笑、拍手笑，略带犀利地抨击电视里说的一切，话语间充斥着自创的、充满特色的奇怪短语，举手投足间有一种极冷的幽默感。而现在的她，如果狠下心来诚实描写，那就是，有些像龙应台《目送》一文里那位患老年痴呆症的妈妈，“目光呆滞，把痰吐到花盆里，抢着接电话，偷着把枣馒头上面的枣挖下来吃。”

谈话中我不断地重复提醒，“不是的，姥姥，今年我还不出国，我明年九月才走。”我的感受，如果诚实坦白，介乎于鼻子一酸和心生怨恨之间。如果我还能像以前一样依赖于她的健谈、关切和睿智，如果她还像从前那样，是我内心隐忍和坚持的最强大的能量源头，该有多好。

曾经的飞翔梦

姥姥是半个满族人，1933年出生，在北京胡同长大。小时候家中一共有八个兄弟姐妹，排行第三的姥姥上有两名哥哥，下是五个弟弟妹妹。姥姥有一种极端自求上进的性格，样样功课都要拔尖。小时候的她爱运动、身体素质好，是学校的篮球运动员。而回到家，她还需要照顾弟妹们，许多年后，姥姥还总爱讲自己冒着滂沱大雨背着小妹回家的情景。

因为她突出的个人素质，十五岁那年，姥姥曾有机会成为中国第一批女飞行员。十七岁时，她还曾取得了中国人民大学的入学资格。然而，在一个极度保守的家庭，女孩子不被允许追求自己梦想。于是，在这两个可能改变她人生的节点上，父亲的严词阻止先后破灭了她的飞行员梦、大学梦。

后来，年纪轻轻的她被家中逼婚，无奈之下离家出走，只身一人来到河北一所护士学校，毕业后被分配到河北省四院。在那里，她度过了职业生涯的全部。也是在河北，她先后生下了三个孩子。用她的话来说，“这都是计划的”，三个孩子各差三岁，然而却也为她增添了压力。工作繁忙中，她几乎没有时间照管子女的学业。然而，因为她要强、上进的个性，她对子女要求甚高。不过姥姥说，孩子们在学习上一都非常省心，成绩拔尖，作业不需督促都能自己独立完成。提到这些，她的语气里总是充满自豪。

或许是苦难生活的磨砺，也或许是天生如此，姥姥不太爱表露内心柔情。所以在这之后，问题的方向从她转向了我，正如她一贯的作风，姥姥的答案诚实得让人心悸。

采访实录

我：您觉得爸妈教育我的方法有什么优点和不妥？

姥姥：他们教育你的方法，要我说，我是不同意。首先，对孩子不关心。尤其在学习方面，不了解也不关心，结果，孩子在学习上有什么困难，大人都不主动帮忙，孩子也就糊里糊涂。”（那天在晚饭桌上，我和爸妈争执关于专业和就业的问题，姥姥一旁听着，大概看出在关于“我的未来”这点上，我和爸妈都是一头雾水。估计姥姥当时就得出了这么个结论。）

我：有什么希望我改进的吗？

姥姥：要练得胆子大，不能向困难低头。要是遇到了特别大的困难，要多问多学，要学会寻求帮助。

我：关于培养孩子，您最注重哪些方面？

姥姥：我最重视德智体三方面的平衡发展。不能说数学考得特别好，可是体育得“零蛋”。

我：希望我长大以后成为什么样的人？

姥姥：（姥姥笑了）我不能“十年早知道”，但是我希望你德智体全面发展。首先就是身体要强壮，没有病态的表现。有好的身体将来就有好的出路。孩子身体棒棒的，这样我最高兴了……身体好比什么都强啊，全有了。

我：一年以后我就要出国了，您最担心我什么？

姥姥：说到离开自己的家庭、国家，我最担心最担心。具体担心什么，因为我也没遇过这样的事情，所以具体的担忧也说不上来。但是我最希望我的孩子要小心、细心，加强自己的胆量，遇到问题时知道孰轻孰重，要知道什么对自己有利。学习方面，要主导自己的学习方法，主动学习，提高能力。我对我的这个杉杉（我的小名），你是最小的了，我对你期望挺大的，就愿意将来你能在这方面，能够自力更生吧，独立发展。

后记：坚持问完最后一个问题，我匆匆切断了录音。好几次，姥姥混淆了我和我妈，忘记了语音刚落的那个问题。有时候，她的回答完全不对题，似乎只是喃喃自语。曾经的她，会督促我学做饭、洗衣服，担心我的独立生活能力、“拖延症”和运动不勤，会为我出国留学感到高兴，甚至羡慕。现在她唯一念叨的，是那句一直挂在嘴上的“对杉杉希望挺大”。就连这句，也常常语义含糊，不过，姥姥在这种状态下也拒绝把我夸成一朵花，说起我的优点她仍然很吝啬。只有这点让我忘记了她的风烛残年。姥姥毕竟是姥姥。

姥姥的百草堂

Grandmother's Words

采/文: 杨照雨 编: 竞波 王蕾 图: Mitchell Pe Masilun



外孙女: 杨照雨, 18岁, 人大附中2014届毕业生,
美国西北大学Northwestern University 一年级新生
姥姥: 张美荣, 71岁

我从出生到现在都和姥姥住在一起。这次采访，关于姥姥讲的许多故事早已了然于胸。但如重读旧书，仍有远胜于初的味道。这是2014年8月10日夜晚的北京；姥姥侧倚在床上，有些局促地看着录音设备，“开始吧。”

姥姥的光辉岁月

作为家里六个孩子中排行第二的姐姐，姥姥从小就承担着更多的责任，上小学时还要带着弟弟妹妹听课。但她“还是喜欢上学”。升高小和初中时，太姥爷都希望姥姥回家帮忙做家务，姥姥却一定要考学，最终得到了许可。初中是姥姥的“光辉岁月”，一提就面露骄傲：历任班长、团支书，画板报、教唱歌，样样拿手；看了电影《徐秋影案件》就立志当公安探案人员，当年暑假就破了跨班盗窃案，之后还不断鼓励那个偷拿零食和钱的孩子，保护他不受歧视和欺负。

然而之后呢？我装作平静地问起姥姥的梦想。在农村当大队书记，来到北京后辗转做过服装改制、仓库管理等；五十岁刻苦学习会计课程，没几个月就考下会计证；但出纳没做几年我姥爷就得了尿毒症，姥姥辞了工作，专职照顾姥爷十四年，直到姥爷去世。之后又一路照料我直到今天。我猜这就是不胜唏嘘的感觉：雄心、自信、能力皆备的姥姥不断为变换的时代和艰难生活所累，几十年意味着“笼中鸟有翅难展”的无奈。姥姥格外喜欢看《大宅门》里有白家二奶奶的片段，我明白她是向往着那种精明强干、更宽阔的眼界和胸怀。在我看来，姥姥在家里无论宏观微观都是位有条不紊的英雄，这个家就是她的百草堂。

我问姥姥对于童年最怀念的是什么，姥姥说是和她的父亲一起聊天，听他讲为人处事的道理。太姥爷挑灯夜谈时总是语气平淡，语气下面填的东西很多。我知道，恰如此刻和我在一起的姥姥。

“不固守”的育儿经

自己有鸿图未展就更知道教育和机会的重要。姥姥相信，为人父母就该尽力帮助孩子得到好的教育，实现孩子的抱负。从我妈妈出生开始，姥姥就不停地对她说教，无论她能听懂、会不会回答，姥姥认为这是最重要的幼儿教育。妈妈刚来北京上小学时错过了语文拼音课，姥姥就翻字典自学新拼音，在家给妈妈补上。三年级时妈妈有一道数学题不会做，水平不高的学校老师避而不答，姥姥边上班边琢磨了两天终于想出来，教会妈妈后，还叫她不要再问老师免得老师尴尬。

姥姥对孩子细致入微，善于引导，总保持很高的期望。对我也如此。小学时我常和姥姥一起练写字、下五子棋、做应用题、打羽毛球。她从没学过英语，但为了帮我背单词她学会了26个字母。听写时，姥姥说中文，我来拼英文，姥姥一个个字母地核对。过程虽慢，效果扎实。

姥姥也讲到当年教育妈妈的遗憾：比如中考和高考在填报志愿上因缺乏经验而错过了一些机会。“那时候总是有点保守，”姥姥说得很直率，“但是在教育你的时候想法慢慢改变了。”

姥姥最注重的品质是善良、热情、坚强、自助和自尊。我曾一度对传统教育下的“榜样”和“好孩子”颇有微词，故意要反着做，号称自己“站着就把分得了”。姥姥那时对我的个性很担忧，不断提醒我进入好大学、接受好的教育很重要。但是看到我的各种各样的念头和五花八门的爱好没有影响成绩，姥姥就渐渐相信我知道自己在做什么，并支持我在高中的各类课外活动（拍电影、搞社团）和留学计划。

我父母对我实施散养政策，比较尊重我的意见。姥姥支持，同时也希望他们像她当年一样多关注引导孩子的人格发展。姥姥的教育理念并不固守传统，这让她和我们都感到自豪。我明白她对于教育孩子的终极期望无关名利，只是希望孩子能够做好自己喜欢的事情，不卑不亢，好好生活。

采访实录

我：您来评价一下我吧。

姥姥：我觉得你是个善解人意又聪明的孩子，有想法，知道自己要什么，以后也有能力实现。

我：那就没什么缺点吗？您不是一直觉得我特别固执吗？

姥姥：这个我也还在想。之前我老觉得你听不进去别人的话，现在觉得你做事比较执着，可能不算很大的缺点。我觉得你比较需要改的是拖延症。你太追求完美，虽然结果也还不错，但是这样比较耽误时间，做事还是利落点儿好。还有就是认真，别把不感兴趣的事太不当回事，马马虎虎，丢三落四。

我：这样啊…那不如再多夸夸我？

姥姥：我喜欢你缠着我，跟我无话不说。还教我用电脑、上网（姥姥是开心网小能手！）、打游戏，还推荐那么多书给我看。（姥姥听我的推荐，看了福尔摩斯全集、小王子、生命不能承受之轻等等不少小说，格外喜欢的哈利波特和红楼梦看了两遍，甚至在欧洲旅行后还仔细读过LP的《法国》和《意大利》，最近在看村上春树的《1Q84》。）我觉得自己老了也没变傻，好多东西知道得更多了。

我：您对我的学校怎么看？

姥姥：我一直觉得人大附中挺好。实验班比较适合你，班主任对你也比较宽松。你的同学各有特长，彼此影响，又和你是很好的朋友。你在学校里可能不是学习上总当第一，但你有个性，幽默，不骄傲，无论学习还是其他方面都在进步。学校机会也多，你喜欢什么就做什么，也挺好。我后来基本就不怎么担心你了，你也比较早熟，自己懂得辨别。

我：我就要去美国了，您怎么看呢？

姥姥：好事，你应该多去尝试，多见世面。我也相信你有能力很快适应那边的学习，交到朋友。我主要担心你的生活起居，怕你不会照顾自己。你看你现在好多事情都不知道，也不会干，以后全要靠自己，去了肯定得适应好一阵。

我：会舍不得我吗？我去年在耶鲁参加暑期项目，您当时送我是不是掉眼泪了吗？

姥姥：我肯定也得适应一阵。所以现在开了一片地开始种点菜啊豆啊的，你出国之后我也好有事做，有新的关注点。你去了那边也得经常给家里个信儿报平安。

我：您希望我怎么跟您们联系？多久联系一次？

姥姥：微信就可以，常发点照片。像你妈说的，最好每天都吱个声，哪怕发个笑脸也行。

我：您希望我以后成为一个什么样的人？

姥姥：不管你做什么，总能做自己喜欢的事情，能实现自己的目标就很好。

我：您最希望我跟您讲的一句话是？要不要我大喊“姥姥我爱您”？

姥姥：想倒是想，咱家从来也不是这种风格啊。我想你下飞机之后扑上来抱着我说“姥姥我想你了”。

骑着白马 闯天下

Traveling the World on the
Back of a White Horse

采/文：贾斯霖 编：竞波 图：Ken



孙子：贾斯霖 12岁 世青国际学校7年级学生

爷爷：贾清文 71岁

据说爷爷第一次知道自己要当爸爸的时候，异常激动。他有两个儿子，我的爸爸和伯伯，都很孝顺懂事，让他很欣慰。爷爷一直鼓励孩子们追求自己的梦想，他最大的希望就是子孙们做人诚实守信，不要小聪明，踏踏实实做好自己的工作。

酷爱上学的爷爷

爷爷在农村长大，差不多像我这么大的时候小学毕业。他的小名与其他的农村孩子一样普通，叫“蛋子”，说那个时候男孩都叫什么“狗蛋”，女孩叫“丫头”。爷爷性格内向，那时候大家都说他诚实守信，傻乎乎的，用爷爷自己的话讲，“不像现在的孩子如此精明”。1949年解放初期，教育水平有高低，爷爷很幸运地度过了一段相对美好轻松的学生时光，并因为成绩优秀考上了当时全市重点中学。

1960年，赶上三年困难时期，爷爷在门头沟，每天只能吃糠咽菜，经常饿肚子，偶尔可以吃到稀有的窝头，但吃饱饭仍然是一件奢侈的事（这对于我来说是无法想象的）。那时，由于大家都吃不饱饭，学校取消了体育课。体育曾是他最喜爱的项目之一。他梦想过上体校，却因为考试前一晚上没有睡好觉，没考上。长大了之后，爷爷才知道当运动员并不适合自己。现在，虽然已年过七旬，行动没有以前那么方便了，爷爷还是每天仍然坚持步行到报亭去买报纸，也经常去公园散步摄影，有时会外出旅行。

爷爷酷爱上学，学习在班上也一直不错。初中时，许多同学都去考了中专，由于他姑父的坚持，爷爷初三开始努力，最后考上了一所市重点高中。在学生时代有两位老师给爷爷留下了深刻的印象。一位是小学时的数学老师，他课后不留太多作业，爷爷照样考试拿到一百分。另一位则是初中的地理老师，后来才知道这位老师是军队里的教官出身，实力不凡。

爷爷也曾让他的父母担心和生气过。在大学时期，有一次他组织同学一起重走红军长征路，家里人听到消息后都惊呆了，赶去学校时，他已不见踪影，早就与同学们一起离家远行了。后来，在兴致勃勃的长途跋涉中，因为意外突发，爷爷提早返回了学校。当然，回家后难免遭到指责。

微信育儿的爷爷

对于爸爸和伯伯，爷爷总是很慈爱，没有一句怨言，即使他们考试成绩不理想，做错了事，爷爷也总是鼓励他们，教导他们。

那时候，我的爸爸和伯伯没有很多功课，放学了就和小伙伴们四处乱闯。爷爷除了偶尔督促他们及时完成作业以外，基本上没怎么辅导过他们的功课。不过，爷爷现在想起来还是有点后悔，自己没能让儿子们考上好一点的学校，得到更好的教育。

小时候我最喜欢爷爷了！不是因为他送给我精致的玩具，而是因为他是家中最乐观、从不会发脾气的人，对我们都特别有耐心，特别擅长安慰小孩子。这就是我最尊敬的爷爷，家中的长辈与大家的榜样。爷爷最希望我们将家族的传承下去。他经常鼓励我们刻苦学习，成为社会的栋梁之才。

爷爷对我们的教育十分关注，方式也是“紧跟潮流”，比如他经常通过微信了解我与弟弟的学习情况，睡前还与奶奶聊我们最近几天又玩儿了些什么，学到了什么。他非常赞同我妈妈的教育方法，一直坚信成绩不好没有关系，态度是主要问题，时间是宝贵的，我们不能白白地浪费时间，去做无用的事情。

采访实录

我：您来评价一下我吧。

爷爷：你是一个诚实守信的孩子，所以在学习上还是比较强的，我个人也很喜欢你的学习与奉献精神。但是，我希望你性格更加活泼，做事情泼辣一些。

我：在我的教育上，您最关心哪方面？

爷爷：你现在身处一个国际化城市，上着国际学校，每天都和说英文的同学们打交道。我希望你多说多听，广泛交流，并善于从别人和自己的错误中吸取教训。希望你在学校积累下丰富的社会经验，与同学老师互帮互助。

最关心的是你德智体是否能全面发展，我希望你严格要求自己，学习时要认真才能有理想的成绩。用心、踏实是做好每一件事的基础，而热情、真诚是待人必不可少的条件，也是取得良好人际关系的必要条件。

我：关于我的学校，您最喜欢的是哪方面？

爷爷：我对你现在的表现比较满意，我曾经自豪的与邻居们谈论你的学校，我对你的学校感到最好奇的是它的教学方式。你也在世青一年了，我比较喜欢他们的教学体系，这和国内其他学校大不相同。

我：如果我出国上学，您最担心什么？

爷爷：你将来能去国外学习爷爷感到很兴奋。个人最担心的就是你的安全问题。由于国外枪击打劫事件较多，所以应该提醒你们在外不要打架，要遵守当地习俗和饮食。每周与我们保持电话联络就足够了。

我：您希望我长大了成为什么样子的一个人呢？

爷爷：我希望你长大之后能成为一个富有责任感，勇于奉献的人。

我：我的照片里您最喜欢哪一张？

爷爷：我珍藏着一张你骑着白马的相片，我为你拍摄的，特别喜欢这张照片的感觉。我希望你可以骑着一匹奔腾的白马，闯荡天下。

外公的下午茶

Afternoon Tea with Grandfather

采/文：赵之含 编：竞波 阙玥 图：Mitchell Pe Masilun



外孙女：赵之含 17岁 第五十五中学国际部12年级学生

外公：刘传贵 81岁

儿时的我和外公一起生活，记忆中几个关键词特别突出。第一个是“笑”，外公从没发过脾气，永远笑眯眯的；第二个是“加餐”，因为外公有糖尿病，他的加餐就成了我俩最爱的“下午茶”时间；第三个是“零件”，外公总是有拆不完装不完的东西，观察外公倒腾各种奇怪的碎片，到现在我都觉得很有意思。

一辈子与学术结缘

外公家原本是宁波人，从小居住在武汉。一生最大的特点就是“能学”，没打过架，小时候没让父母操过一点儿心。外公三兄弟学习都好，“学究儿”外公更是出了名的“头名大王”。小学身为人人都服管的班长，也交了不少讲义气的朋友。

外公的小名很有趣。宁波人管男孩子叫“毛”，外公在家中排行老三，所以叫三毛。直到和二哥一起考上大学并同班，因为兄弟两人的名字难区分，外公瘦一些，所以外公就又得了个外号“瘦子”，到现在同学相见还这么叫他。

和同代人一样，外公也有一段不愿回首的记忆。1938年，他才五岁，日本军队包围了武汉。外公的父亲留在本地，母亲则带着孩子们坐粤汉铁路火车奔向南方。突然一天，火车拉响空袭警报，所有人下了车，在周围的稻田里四散开来。日本飞机就在天上低空盘旋，表姐拉着外公猛往稻田里跑。空袭的恐怖，加上稻田的水没过了大腿，外公心里十分害怕，却不敢哭。后来，或许没有发现值得轰炸的目标，飞机没有轰炸扫射就撤走了。虽然毫发无损，这却成了外公一辈子难忘的梦魇。

外公一直喜欢科学，小的时候想做天文学家，后来又爱上了数学和物理。1950年的夏天，那时外公和我现在同龄，他选择了提前毕业，和好朋友一起用半年时间把高三的所有英语、数学和物理攻读了下来。报考的第一个大学是著名的湘雅医学院，外公当练手考了这场试，无心插柳成荫，成为了榜上“状元”。但因为武汉天气十分炎热，那时也没有空调和风扇，家人担心，如果再等两个月去考第一志愿——清华大学工程系，天气会更加恶劣，难免发挥失常。在家人的劝说下，外公保守选择进入湘雅医院学习，就此与梦想中的清华大学擦肩而过。但外公说，有梦想是好的，即使最后完成不了也无妨。

55年外公大学毕业，又在外语学院学习了一年俄语，被国家派送去苏联留学。作为唯一一个被国家派去学医的学生，外公被派到苏联最好的“第一医学院”。当时的苏联“老大哥”支持中国发展，因为与欧美外交封锁，中国也十分仰仗在各方面都是社会主义最强国家的苏联，中苏关系如兄弟。

外公师从著名的心理学教授巴甫洛夫门下。他的勤奋及其研究成果“惊艳了”教授，很受喜爱。当时有一种非常昂贵的法国进口麻醉药，学生做实验都要用，但被老师锁在保险箱里。外公的成绩好，他要多少教授就给多少。其他同学见状，就来和外公要，药很快就用完了，外公就又不不停地向老师要。在教授质疑之下，外公只得实话实说。而了解了原委的教授随即爽朗的给了外公一大瓶子的药，可见是多么喜欢这个学生。

外公毕业时，教授很希望他能继续研究，以后取得正教授的头衔。但是中苏关系突然恶化，上层婉拒了教授的邀请，外公遗憾回国。三十年之后，回访当时的教研室，外公的同窗已经做了教授，他的学生说老师总拿外公做模版，告诉学生，从论文到实验室一言一行，“刘”就是这么做的。

站在人父的角度感叹

回想中，我一直以为外公儿时算是过的无忧无虑，但这次我才知道，外公的父母并没有上过多少学，也就念过老式的私塾。后来外公的父亲虽然做了比较大的会计师，还是后悔念书不多，希望孩子都能好好念书，不要只有钱、没知识、没本事。他们对孩子十分民主，只要是对学知识、本领有益的，能给的都给。

到了外公自己做父亲，正值时代变革，所有人都要上山下乡。外公想了两个办法，一是依然要好好念书，二是学音乐，这样还可以参加宣传队，少吃一点苦。于是在当时，我妈学手风琴，小姨学小提琴。

两个女儿学习不用催，很自觉。外公也忙得没时间管她们。当时院里有一位退休老人把孩子们管理起来，一个个教育的非常好，也很照顾我妈和小姨，外公至今都十分感谢她。

后来，我妈妈考上人大，去了知名外企。小姨则考上北医，毕业后获得全额奖学金出国留学。这对当时的外公都是所料不及的。

采访实录

我：在您眼中我是一个什么样的孩子？

外公：原来小时候的性格是很明显“内向”，但慢慢变了，变得开朗外放，而且对社会活动很积极，面对公众不害羞。对于现在这种“厚脸皮”的特性，我认为很好，能够打得起，有胆量就能干成更多的事。最大点睛之处还是语言和音乐的灵性天赋。

我：您发现我的缺点是什么？

外公：约束力不强，就这一个，但是很耽误事情，睡懒觉就凸现出来这一问题。

我：对于出国读书您有什么叮嘱和担心？

外公：我最关心的还是学习方法和社交活动的活跃度，同时一定要从身心都保护好自己。

我：在今后成长学习或工作方面有什么方向性的建议吗？

外公：因为你和我正相反，所以不适合钻研性的工作，你更加适合面对公众，触及面广的工作。

后记：就像刚刚结束了一次温暖的“下午茶”时光，我很感谢这次采访，能更多地了解外公。我本以为很了解外公的事，再次聆听的细节不仅更吸引我，更让我感受到了不言而喻的亲切和感动。当然，希望外公也能有同样的感受。



作为世界高福利社会的代表，瑞典在2013年9月的联合国报告中被评为最适合养老的国家。“高度人性化”是瑞典养老体系中最突出的特点。

瑞典Danvikshem养老院

著名的Danvikshem养老院坐落于瑞典Nacka 市区通向波罗地海出海口的岸边，与斯德哥尔摩市区一水之隔。这座于1915年建成的古城堡式样的宏伟建筑，在视觉上给人的冲击力很难与“养老院”联系起来，很多坐着游轮进入斯德哥尔摩的游客甚至会把这个建筑误认为是瑞典王室的家产。

从上世纪30年代开始，这群建筑内最多住过400多名老人。如今，养老院配备有188个收住老人的床位，其中约有一半是提供给老年痴呆患者的。而在这里工作的护理后勤人员则超过了200名。

Danvikshem运营的主要资金来源为，根据每位入住老人需要护理的程度，市政府支付每天1500-1800克朗（编者注：1瑞典克朗约合人民币0.9元）的财政补贴。在这个基础上，入住老人每人每月再支付9000-10000克朗左右，用来支付包括3600-5400克朗的房租（公寓面积不同，租金不同），每月约1500克朗的护理费和每天120克朗的伙食费。退休金过低的老人可以向市政府申请住房和其它补贴。除此以外，基金会也向养老院经营方提供每年500万至1000万克朗的财政资助。

给予最安全舒适的生活

在Danvikshem，让老人拥有“最安全最舒

适的生活”是养老院管理机构的核心宗旨。养老院有专业的护士和护理人员，理疗师和值班医生。每天的白班护士有12人，晚班轮值护士3人。专业医生则是由省政府派遣的，每周有四天会在养老院内巡视出诊，其它时间有急诊服务。

养老院内有自己的图书馆和理疗康复中心。Nacka市图书馆专门派图书管理员每周两个半日来图书馆内工作，负责书籍的更新，并从其它图书馆转借本院老人所订阅的书籍。老人们的供餐都是在大楼的食堂内，顿顿现做。同时养老院内还设有独立经营的小卖部、牙医诊所、足疗中心和发廊，为老人的生活带来更多便利。

养老院的一角，还设有一间特别的“博物馆”。室内陈列了大量的几十年、甚至百年前的



老有所养 住有所居

How to Live in Peace and Security

文/图：来自网络 编：王蕾 桂桂

据联合国有关机构调查预计，到2050年，全球60岁以上的老龄人口总数将近20亿，占总人口比例的21%，老年人的数目将在历史上首次超过年轻人(15岁以下)的数目。“人口老龄化”已成为突出的社会问题，对于每一个家庭来说，如何能让操劳一生的父母拥有愉快的晚年生活，除了基本的养老保险和储蓄外，舒适、贴心的养老环境显得尤为重要。本期话题中，菁kids精心选择国内外知名媒体文章，以瑞典、美国、台湾的养老院为真实样本，探访他们为“老有所养”作出的努力。

老式生活用品用具。这些古董由一位瑞典收藏家免费提供，定期更换。这些陈列品对居住在这里的老人，特别是老年痴呆患者，有特殊的意义，可用来帮助他们回忆往事，康复记忆。

Danvikshem夏季的户外庭院是老人最重要的活动场所。夏季的花园设有迷你高尔夫，还配有双人自行车，护理人员可以踩着自行车带老人外出活动。此外，Danvikshem还会借来小狗、小兔、小马等小动物，为的是能吸引老人的孙辈多来探望老人。养老院还为来探视的孩子们开辟了一间儿童娱乐室，让他们看爷爷奶奶时也不寂寞。

此外，养老院每年都会举行夏季大型户外午餐，参加的老人和家属可达400人。每年十二月

还举办圣诞市场。通过举办各种大型活动吸引家属参与，提供更多机会让家人来此陪伴老人。

强化居家养老和上门护理

在瑞典，老人可自由选择任何一家养老院。虽然大多数人选择在本市或周边的城市，这种自由选择的权利不仅是体现个人的意愿，而且有助于保持养老院经营机构的竞争性。

高质量的养老院总有人排队等位，差的就会出现“虚位以待、影响收支”的现象。申请的审批程序，由政府主管部门根据老人的身体状况和生活自理能力，在医学级别认定的基础上作出评估和决定。

对于级别认定的标准，各市政府有所不同，

可分多个级别。养老院作为经营方，本身不接受个人申请，也不得干预申请的审批过程。

为缓解老龄化进度增快与税收有限的矛盾，瑞典政府近年来更进一步加强居家养老和上门护理相结合的方式，特别是注重老年公寓和养老护理公寓的建设。居家养老将散居和群居相结合，既照顾了老人相对独立的私人生活，又便于政府派出护理人员到老人家中从事护理工作，以及各种生活和医护上的帮助，养老院的职能越来越倾向于对生活自理能力较差的老人“在人生最后阶段的搀扶”。

(资料来源：“瑞典华人网”，作者：鲍近)

似乎是为了表达对岁月的尊敬，美国人会用“senior”（年长）或者“retirement”（退休）来代替“old”（老），所以，美国的养老院若直接翻译成中文，都是“长辈生活中心”（senior living center）或者“退休人员社区”（retirement community），你绝对不会看到“old”这个字。

美国福鲁姆退休人员社区

在这里延续社区生活

福鲁姆退休人员社区（The Forum）距离加州硅谷和圣何塞都不足20分钟的车程，位于一处美丽的丘陵地带，隔着一座山，就是太平洋。

福鲁姆退休人员社区占地颇大，有独栋洋楼，也有小高层的公寓楼，看上去更像是一个高档的度假村，环境极秀美。整个社区分成三个部分：生活区、公共活动区和健康护理中心。单间公寓有八九十平方米，包括一间卧室、一间起居室和一间办公室。为了防止跌倒受伤，所有的房间都铺上了厚厚的地毯。公寓里还有一间小厨房，可以自己在家开伙。整个社区有400间这样的公寓，面积略有不同。

社区餐厅的就餐方式更像是在一家餐馆。服务生拿上菜单，上面有各种开胃汤、沙拉、主菜和甜点，食客点了之后服务生就会一道道地上菜。某种程度上，餐厅就像是社区的社交中心。大多数人都是和配偶或者朋友一起就餐，新来的会坐到“single stable”的桌子那边，自然会有热心肠的老头或者老太太过来跟你一块儿吃。

除了餐厅，社区的公共场所还包括会议室、健身房、图书馆等活动设施。工作间是供大家做木匠活儿的地方，里面有完整的工具。由于许多住客都是斯坦福大学的退休教授，社区图书馆还专门开辟了一个写作区。

在健康护理中心有一名医生，一般一周来一次，或者根据需要打电话通知他来；日常的护理工作则由这里的护士完成。这里常年住着约100位住客。每人每年可以在护理中心享受90天的免费入住，费用由保险公司支付；如果住的时间更长，则需要自掏腰包。

社区生活着400名老年人，不仅有白人，还有中国人以及墨西哥人，所以根据各国的传统节日，这里会举行各种派对，包括春节派对。

“有一点贵”的生活成本

在福鲁姆入住，成本主要包括三个部分：首先，入住者必须要买下一个单元；其次要交月费，包括伙食费、日常的保养维护费等；第三要购买医疗保险，这样才能使用社区的医疗设施。

以1994年搬入福鲁姆的奥图尔夫夫妇为例，当时买下公寓花了40多万美元，月费3000美元以上，此外，每月要交1000多美元保险。这对夫妇每个月的开销主要来自联邦政府的社保计划、二人的养老金和平时投资挣的钱。

在一次采访中，奥图尔表示，离开自己的家搬过来是一个很大的决定，因为夫妇二人喜欢单独住。但如果很老了之后再搬过来的话，福鲁姆可能就不收他们了。所以在自己“还能动”的时候就要住进来。不仅如此，福鲁姆的生活很接近奥图尔夫夫妇的期待值。比如他们认识了更多的朋友，这里有他们喜欢的人，能提供日常需要的各种服务。

不过，奥图尔夫夫妇也有一些不满意的地方，比如各项花费“能再便宜一点就再好不过了”，而且，他们非常希望儿女和孙子能更经常地探访。毕竟，“到了我们这把年纪，无论生活在哪个国家，恐怕都有这种心声吧！”

（资料来源：《经济观察报》，作者：社然）

台湾竹林养护院&圣嘉民照顾中心

满足老人的“小癖好”

提到圣嘉民老人长期照顾中心和竹林养护院，经营和建设者对“老人心理”的体察非常值得一提，甚至细致到了考虑“小癖好”的地步。

比如，在竹林养护院，寝室的公共走廊是有凹有凸、类似波浪的形态，因为“一些老人会躲在小小的角落去看别人”。养护院5层高的大楼里，安装了大量玻璃内墙和外墙，中间墙都是透的。因为“同样都是坐一天，关上门待在屋子里，孤独感就比坐在门前看人来人往要强烈得多”。同时，房间内墙用窗帘做隔断，拉上就有私密性。每层外墙外侧、露台外侧都种上绿色植物。这些绿色植物引来各种鸟类，停在二三楼的露台上，老人坐在房间里，能晒着太阳，看远处的风景和近处的鸟飞过停留，听它们叽喳的声音。

让老人觉得“在社会里”

在内地，养老比例大多是居家养老占90%，社区养老和机构养老占10%。台湾社会的主流养老方式也是在家里养老，然而在这一过程中，“社区整体老年化”的问题逐渐凸显。

以老龄化更早、养老产业更成熟的日本为例。日本在1970和1980年代有大批的建筑建起来，当时入住的人年龄和收入都差不多。过了几十年，这些人集体变成了老人，很多社区变成了老年社区。但当时入住时，开发商并没有考虑到他们变老后的问题，这就成了这些社区最现实的问题。

台湾的养护院的很多做法，都是尽力让养护院里有更丰富的社区关系。两个房间共享一个小客厅，小客厅外面有公共的地方吃饭看电视，每两三个

在台湾宜兰县，“圣嘉民老人长期照顾中心”周围的居民常常能看到，老人从楼里慢慢走出来，到田地里种菜、种玉米、浇花。环境的自然融入，让这座养护院看起来更像是一个生活社区。

客厅中间还会有连通起来的空间。这样坐在任何一个地方都可以看到几个区域，中间的缝隙向外还可以看到对面的小孩、旁边的社区、周围的农民在耕种。老人会感觉好像生活在社会人群中。

不穿制服“保护归属感”

竹林养护院的经营者不愿给里面的老人穿制服，因为“穿原来的衣服会让老人觉得有住在自己家里的感觉”，而穿制服相对来说“会在心理上剥夺自在感和归属感”。他们甚至不那么热衷于运用设备，尽管这些设备在日本很好地解决了人力不足和人工成本高的问题，但是在台湾，大部分家庭还是喜欢找护理人员来照料老人，一个原因是台湾的人工成本没那么高，尤其是在竹林养护院和圣嘉民老人长期照顾中心所在的宜兰县；另一个原因是身体接触和语言交流，也会让护理人员和被照顾的老人都比较快乐。

（资料来源：《第一财经周刊》，作者：何丹丹 张云亭）

数码时代的 三代交流

The Tech Generation

文：竞波

同一个屋檐下的大家庭日子好像已经很久远了。如今的几代人，分散在各个城市，甚至不同国家。成员之间的交流也从电报电话、邮局寄信、电子邮件、Skype视频，发展到微信微话，天涯海角也如近在咫尺的闲聊了。

以前抵万金的家书，可以研墨煮茶，庭院漫步，引经据典地写，存好了还可以印成书传诵后代。如今的家庭群里，平静日子零星问好就十多条，遇上过生日、升学、新工作、身体小有不适等家族级别大事，人人快言快语，跟发几百条属正常流量，想翻出前几天的哪个精辟发言难如大海捞针。

家庭群具备所有最受欢迎社交媒体的要素。

首先，成员信息真实可信。群里好几代人作证，打个假易如反掌。

其次，虽然知根知底儿，关系如铁板钉钉，相比旧式家族祠堂，新时代家庭群应用各种工具，极大鼓励个人自由发挥，重在展示，重在汇报。今天学钢琴，明天改吉他，学习成绩忽上忽下，工作上分分合合，群友们都是且焦虑且开心，见图闻声就高兴。和朋友KTV突然得到奶奶外婆的赞，再没有比这更超级的粉丝团了。

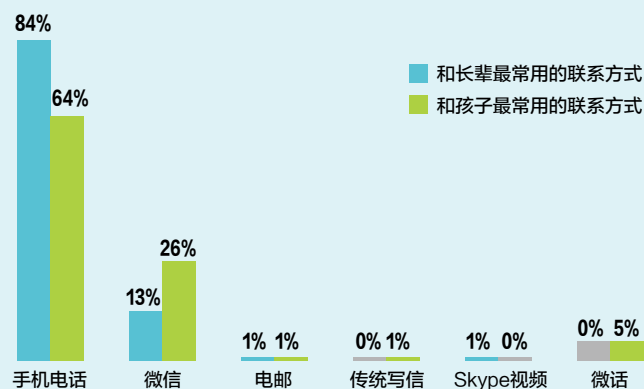
另外，不但流量高，内容更是真材实料，成员积极原创，话题倍受关注，垂直加精准得一塌糊涂。孩子从出生到留学，数码图就要发上几个月。老人的图主要集中在后半生，依稀模糊的青春照扫描了发，更显珍贵。连最害羞的女孩子也懂得积极参与合影，为群里赏图养眼做贡献。

线上线下互补互动也属家庭群最突出。聚会庆祝，策划分工、通知发布、场地交通，分布在世界各地的“中层干部”同一个群里就一一解决。聚会之后的一大乐更是人人回顾，人人发图，爷爷还即兴作诗一长首，各家表现一个不落地点评到，施展功力。

最重要的，家庭群是成员的强大后盾。外面朋友圈里挨几板砖，有了家庭群的赞，心里照旧美。即使是在外上学的孩子，面对父母每天几十条的骚扰，虽然泰然自若，连单字都懒得敲，但他们心里明白，一有需求，家庭群老老少少是会一起上阵的。

家庭群还是修身养性的好课堂。外面无数大群，哪天脾气上来跺脚就退出江湖。家庭群不同。真实人生跌宕起伏，家人一路相伴，同甘共苦，线上再不互相点赞，你好我好，一旦冲突，即使想退，又能退向何处。老人们平时发图敲字儿动作慢，到了维护家族和平的关键时刻，他们的涵养和经验就是后代们的典范。

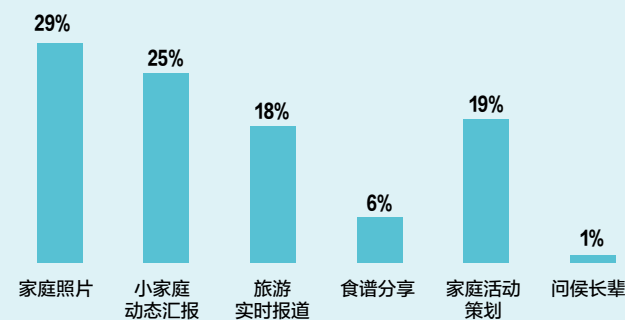
三代人最常使用的联络方式是？



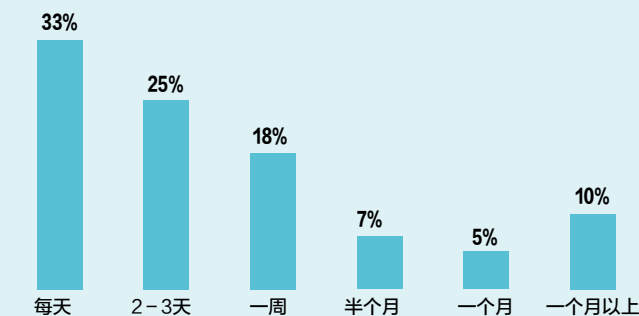
您家是否有自己的家庭微信群？



您的家庭微信群最受欢迎的话题是？



您和孩子的祖父母多久联系一次？



巧媳妇的妙周旋

How Wives and their Mothers-in-Law Get Along

整理：范吉慧 图：Ken



(左) 月平：全职妈妈，三个女儿（9岁、4岁、1岁）

(中) 威威姥姥：孙子8岁

(右) 花生妈妈：正面管教讲师，儿子3岁

孩子出生后，甜蜜的二人世界被打破，吃喝拉撒一堆麻烦事，新手爸妈不得已求助于老人，自己的父母或公婆。老人的加入，使整个家庭关系变得更加复杂微妙，且看这几位“婆婆妈妈”是如何巧妙周旋的。

菁kids：家中有哪些人一起生活，关系如何？

威威姥姥：我女儿刚怀孕我就从老家过来帮忙了，直到现在，我外孙已经上小学了。中间偶尔她爷爷奶奶会过来帮忙，但主要是在照顾孩子，我女儿女婿都忙工作。我们家的关系非常好，我从来没有跟女儿闹过矛盾。

花生妈妈：我的孩子在一岁半之前是姥姥帮忙带，爷爷奶奶经常过来，在孩子一岁半到两岁半期间，由爷爷奶奶和我一起带。我们相处得不错，但是在养育孩子方面有很多观念上的不同，我一直在努力沟通，而他们其实也在努力调整。孩子上幼儿园时，爷爷奶奶回老家了，回归三人小世界后，虽然家务琐事增加了，但我心里轻松了许多。

月平：我有三个女儿，一直都是我婆婆在帮我，我们之间也是经历了很多，从对抗、矛盾到和解，走了近十年。

菁kids：和老人的主要矛盾是什么？

花生妈妈：生活习惯上的差异对我来说不是什么问题，奶奶做的饭菜偏北方口味，尤其包饺子、馄饨都很拿手，但她也会为了我炒各种蔬菜，甚至煮汤，我能看出她的用心，也会吃很多，让她高兴。但遇到孩子的事情，尤其看到奶奶给孙子把尿，或是追着喂饭，我的耐心和包容就会突然消失。

月平：刚开始，我和婆婆的矛盾是关于我老公，婆婆表面对我很好，但我老公一出门，她就变脸了。我老公跟我感情很好，但是我婆婆在的时候，他一回到家就对我冷言冷语，特奇怪。后来两个小姑子也来我家住了，我成了边缘人物，觉得很委屈。

菁kids：威威姥姥，你们家和谐的秘诀是什么？

威威姥姥：可能和我们家一直的教育方式有关，我们家不搞家长制，历来都很尊重孩子自己的意愿，有事大家一起商量。这样孩子也愿意听我的，我和女儿之间几乎没有矛盾。包括带孙子的问题上，我们也没有起过争执。因为我知道，原来的那些老方法不管用了，我也要学习。女儿怀孕时在学习如何喂养，我也一起学。我对外孙也很有原则，他做错事情，我也会教训他，从来不溺爱。这孩子跟我感情还特别好。

菁kids：自家妈妈好沟通，可是婆婆怎么办？

月平：我后来总结发现，我之前犯了两个错误，一是：在婆婆跟前数落老公。这让婆婆心里很不爽。二是期待老公来改善我们的关系。后来，我明白了，不能靠别人来救我，我不能再扮演受害者的角色。于是我站起来为自己争取，希望婆婆明白，我才是这个家的女主人。我的策略是：抓小放大。比如婆婆没问我就把一个茶壶送亲戚了，我坚持让她要回来，说了很多理由，犯轴似的。过后我买了个金戒指给她，她也很开心。我就想婆婆能明白，我才是这个小家的女主人。

花生妈妈：我曾经使用过很多沟通方式，都不好。比如指责、否定、念叨、争执、生闷气，结果是越想说服长辈，长辈越抵触；越想解决问题，问题越糟糕。在学习了“正面管教”之后，我意识到自己犯了很大的错误，那就是“偏坚定”——不行就是不行，只看到了自己或情形的需要。只有坚定没有和善是伤害，只有和善没有坚定是取悦，都是不正确的沟通方式。

“正面管教”本是源自阿德勒个体心理学的育儿体系，但是对我和长辈之间沟通的启发非常大，尤其是其中“感觉好才能做得好”、“关注于解决方案”的理念。

比如，以前奶奶哄着给花生喂饭时，我会直接说：“不能这样喂。”这就是偏坚定，后来我改说：“妈，您是不是担心他还没吃饱啊？我看他今天吃得还行，不如等他饿了再说吧。”这时奶奶还是很犹豫，我会开玩笑说：“忙一天了，快坐着歇会儿吧，您孙子可知道饿不着自己呢！”然后举花生自己大口吃饭的例子，奶奶顿时轻松很多。

另外，月平提到了很重要的一个因素：老公。在婆媳问题上，一定要得到老公的支持，和他立场一致。

菁kids：在孩子的教育问题上，如何调节矛盾呢？

月平：我的方式就是全家人一起学习。我为了孩子上了很多课，只要是我觉得对孩子特有帮助的，我就让老公和婆婆都去学习。好在他们都很愿意接受新的理念和方法。这样我们的观念和方法就一致了。

威威姥姥：我和小孩姥爷都很开明，立场很明确，我们是来帮你们带孩子的，其他的不干涉。两代人很多生活习惯不同，也互相看不惯，但我们家能做到互相包容，并且不干涉。还有啊，即使有矛盾，也不能当小孩的面争吵。偶尔，我和女儿在教育方式上意见不一致，比如她对孩子太严厉，我心疼。当面我不说她，过后了我们再单聊，这时候彼此的意见都好沟通。

花生妈妈：不管是隔代育儿还是夫妻育儿，都可能出现矛盾，我始终认为，切实的行动和变化是最有说服力的。我们不能强迫别人，但可以决定自己怎么做，先改变自己，通过自己的改变影响家人，这种影响是潜移默化的。我在花生六个月时开始亲子阅读，家里的人都觉得有趣甚至好笑，但是我始终坚持，直到花生一岁时，他能指着书架准确地说出很多书名。这件事带给奶奶的影响是，一个几十年都不再看书的人，如今会认真地带孩子阅读，而且我惊讶地发现，奶奶会在闲暇时假装不经意地翻看花生的绘本。每当我买了一批新书，她都是第一个读者，她笑说自己“要先预习”。所以，在教育孩子的过程中，我不指责不要求，只做给大家看。现在他们甚至会主动询问我的看法，“你说这件事应该怎么处理呢？这样的处理方式合适吗？”……这一切，都让我感激且感动。其实，养育孩子，长辈所做的大多不在于责任，而在于情感。面对他人的帮助，我们又怎能苛求对方帮得不够好？当我将期望值调整至希望爷爷奶奶在我工作时带花生出去走走，以及在工作日为花生准备搭配合理的三餐时，很多纠结和困扰自然也就消失了。至于教育，那是父母最应该做的，是我们义不容辞的责任。

非常感谢东隅酒店提供活动及拍摄场地

Tips:

1. 坚决不要在婆婆面前数落老公。
2. 婆媳问题上，一定要得到老公的支持，和他立场一致。
3. 教育孩子的过程中，妈妈不需指责和要求，只需做给大家看。
4. 只有坚定没有和善是伤害，只有和善没有坚定是取悦，都是不正确的沟通方式。



你为养老买保险了吗？

Choosing the Right Insurance for Retirement

采/文：王蕾 图：来自网络

家家有老人，人人都会老。安享晚年是每一个人的美好愿望。在目前的社会养老体系下，除领取最基本的社保养老金外，越来越多的人关注商业养老金，越来越多的子女开始探寻“我能为父母养老做些什么？”如何才能明明白白投资，保障老年阶段的品质生活？**在本期话题中，菁kids特别采访保险业内人士，解答这些“看似简单”却最普遍的疑问。**

杠杆原理

——年龄是支点，年龄越大，保险的作用就越弱

菁kids：养老投资什么时候开始最好？

吴：我曾咨询过美联储专家，他们的回答是：从工作第一天开始最好。在国外，很多人买保险已成为习惯，不会有太多犹豫。尤其在家庭发生变化时，比如刚生了孩子，甚至是刚怀孕，就立刻去买保险。

姜：一定是越早越好，比如从儿童时期就开始设置“养老金账户”，并且随着年龄增长逐渐增加保额。毕竟投保年龄越低，保费越便宜。而且保险的意义还在于：专款专用、强制储蓄，还能防骗防盗。

菁kids：老年人保险和中青年的保险有哪些差异？

吴：最主要的差异就是费率。老人的保费费率呈几何型增长，越往后增长越快。还有承保难度。针对不同年龄的人有不同的体检额度。比如三十岁的人投保三十万要体检，而五十岁的人投保五万可能就要体检。

姜：不仅保费高，险种少，拒保概率也比较大。比如年纪大的人一般身体不太好，不容易达到承保标准。特别是现在，五十多岁的人患糖尿病等的比例越来越高，如果血糖高到一定程度，承保体检就很难通过。

菁kids：为什么会有如此明显的差异？

吴：我们都知道杠杆原理，力臂越长，能支起的重量就越大。这一原理对于保险同样有效，年龄就是支点，年龄越大，支点越靠近中间，越难承重，也就是说，保险所起的作用就越弱。所以，从经济角度考虑，老人买保险不太划算，保费比较高。

各取所需

——工薪、中产、高收入阶层，选择适合家庭状况与需求的保险产品

菁kids：既然“不划算”，保险对于老人还有意义吗？

吴：对于老年人来说，买保险更多是解决安全问题，而不是风险问题。老人要控制的风险一方面是医疗，一方面是养老。养老方面，假如一个老人有三套房子，可以把其中一套通过“以房养老”保险转变成非现金资产，按月领取。因为对老人来说，管理多套房本身就是负担。打个比方，某天，一套不常住的房子水管漏了需要维修，老人很难自己解决。这是一个很现实的问题。

姜：具体来说，对于50岁以上老年人，保险最主要的作用是应对意外残疾、大病和养老。尤其养老金，是商险中对老年人意义最大的险种。目前我国实行养老金双轨制，对于政府公务人员，通常养老保障比较充足，而其他老年人的社会保障比较弱。尤其随着社会老龄化状况的加剧，再考虑通胀等，如果我们想在老年之后维持一定水准的生活，补充商业养老险是必须的选择。

菁kids：不同收入的家庭怎样为老人选择保险产品？

吴：工薪阶层应该先解决医疗问题，防止老人大病给家

中经济打来毁灭性的打击；中产阶层应当选择医疗加一部分养老的产品。老年生活分成基础生活、品质生活和医疗保健几块，保险要起码解决基础生活问题；高收入阶层要考虑高端医疗产品，有医疗服务的。给老人多一些好的医疗条件和选择，不用再去医院排长队。这类家庭把基础生活和品质生活都解决了，还可考虑用短期缴费的形式给老人准备高质量的保险。

姜：如果家庭经济状况一般，首先应为老年人选择保障型产品。经济状况好的家庭再考虑养老金。需要提醒的是：子女首先要为自己做全面的保障计划，保护好自己赚钱的能力，这恰恰是对父母最好的保障。

菁kids：医疗保险方面，哪些产品最适合老人？

吴：医疗保险分为基础型、中高端、高端等类型。如果不考虑钱的话，带医疗服务的类型对于老人和老人的子女来说都比较方便，不用一趟趟跑医院，省很多精力。

双十原则

——保额至少应是家庭年收入十倍，
保费不应超出家庭收入的百分之十

菁kids：购买保险的原则是什么？

吴：保额至重，保障全面，保费合理。如果出现重大疾病的话，社保和商保应该可以覆盖所有医疗费。但是，保费不能影响此刻的正常生活。一般来说，保额至少应是家庭年收入的十倍，保费不应超过家庭收入的百分之十（仅限于保障部分，不包括养老。养老基本占工薪阶级收入的百分之三十）。可以长期交费又不影响家庭生活，这是非常重要的“双十原则”。

姜：优先选择保障性产品，并且要全面保障，堵住所有风险点，包括：意外身故、意外残疾、大病等，再选择养老险，最后选择投资型险种。

菁kids：老年人买保险需要避免哪些误区？

吴：老年人应把保险和理财区别开。理财、分红型产品往往是高保费低保额，保险销售总在强调返现。其实对于一款保险产品，保额才是最重要的。因为大家把资产投入商业保险，以为风险转移了，就把不买保险时的自保资产用掉了，就好像一个人觉得有病了，不吃药时还谨慎点，一旦吃了药，生活习惯就不那么严格了。到头来发现，风险没有全面转移，自保的本钱也没了，这才是最可怕的。一旦出现重大事故，防范风险不够有效。

姜：最大的误区是：等需要时再去买保险。往往等我们“需要”保险的时候，就已经出问题了。老年人身体各项机能都在逐步弱化，疾病的到来会更加迅速，为了避免家庭经济遭到重创，一定要尽早做出准确的选择。

嘉宾：



吴震云

中美联泰大都会人寿保险有限公司业务经理



姜兴云

美国友邦保险公司家庭理财规划师

实用提示

1. 一般来说，保险公司为了把控风险，大多将寿险产品的购买年龄限定在65岁以下。而从55岁开始，购买寿险就已经有了较多限制。
2. 中年时期经济收入稳定，应理性消费，杜绝不理智挥霍，尽早为养老生活做好规划。比如设置养老金账户，使可支配现金稳定延续，避免老来生活捉襟见肘。
3. 尽量选择上市的大型保险公司，不要被口头承诺的高额回报迷惑，商业养老保险的真正意义在于养老金的细水长流，保住本金是最基本的前提。
4. 关注更多选择。比如意外险在年龄限制方面比较宽，甚至60岁都可以买。这些属于消费型，保费比较便宜。
5. 保持积极乐观的心态，合理应对工作带来的压力。健康的身体才是对老年生活最好的投资。



王蕾 Abby Wang

《菁kids》杂志编辑。满族姑娘一枚。曾在中国青年报、人民网、CNR等媒体工作。为了给孩子建立一个不同的成长环境，加入《菁kids》，从热心的读者转换为干劲十足的责编。她对3岁儿子Nathan的期待很简单：健康、快乐，和妈妈一起成长，走遍多彩世界。



“我是谁？”

Who am I?

文：心桥 编：王蕾

人的自我意识发展持续一生,很多人成年后还在回答“我是谁”的问题。可以中途换职业,改事业,只为寻找到真正的自我,实现生命的价值。

“我是坏孩子!”

这是一个真实的案例。有一年,我在湾区参加一个夏令营,那里的第一课讲的是“自我概念”。其中有一个自我介绍的游戏,让十几位二、三年级的小朋友都兴高采烈的,只有一位男孩从一开始就背对着我,一言不发。

活动需要大家轮流躺在巨大的彩纸上,由同伴把自己的身体轮廓画下并剪下来,然后找到能代表自己的词语贴在上面,最后贴到墙上,轮流自我介绍,让大家很快认识自己。

那位男孩做好了身体轮廓画,但他的“自我概念图”里只有一张黑脸和一个大大的词: Evil(恶魔)!这和满教室墙上贴的彩色图片以及“Brilliant优秀”、“Cheerful快乐”等词形成鲜明对比。

轮到他讲时,我抢先夸他听讲能力强,不然怎么背对着我还可以完成任务呢?他的眼睛瞪得圆圆的,不敢相信自己的耳朵。他说选择“Evil”就是因为总被老师指出上课不专心听讲,还被送到校长办公室。“是很多次哦!每天都有。”他强调,“我是坏孩子!”

课后,孩子妈妈告诉我,他在教室里自控能力差,上学年曾被送到校长办公室两次。但是妈妈很纳闷儿,“只有两次,他怎么这么夸张呢?”

基因决定人格特质吗？

孩子怎么看待自己，形成什么样的自我概念，这是情绪智能的基础。周围环境对孩子的反馈对此影响很大，但也不可忽视基因的因素。有的孩子先天乐观，容易记住并内化积极的经历，但有些孩子先天比较消极，对负面经验更敏感，如果来自父母或老师的反映过于激烈，还会让他们夸大后果。

在文章左侧页的案例中，这位男孩子的妈妈承认，因为他哥哥在学校一直很听话，所以，当弟弟被叫到校长办公室，对父母来说是个打击。愤怒加羞愧，可能回家后对他的训斥超出了寻常。孩子天生心事重，内心受到很大影响，以至对自己的看法都蒙上了阴影。

如何形成健康的“自我概念”？

谈到自我概念的形成，1950年，著名发展心理学家和精神分析学家Dr. E. H. Erikson提出了“心理社会”阶段理论。把人的自我意识的发展过程分为八个阶段，每个阶段都从不同角度形成自我。前五个阶段是关于儿童发展的，这些理论在我工作的十多年中反复得到印证，许多实例值得一谈。

第一个阶段是婴儿期（0~1.5岁），是基本信任和不信任的心理冲突期。期间孩子完全依赖外界照顾，父母是否满足他们的需要，是建立信任感的重要因素。信任在人格中形成了“希望”这一品质，起着“增强自我”的力量。人生第一年，父母对孩子的关爱通过眼神、拥抱等传递信息：“你很重要！我永远在你身边！”这些都是孩子对自己和周围世界最初的意识，是安全感的基础。

我曾接触过一位11年级女生，成绩优异但异常孤僻，总觉得同学都在背后说她坏话。她母亲告诉我，孩子是家中第二个女儿。她在国内出生时，重男轻女的父亲一看又是女孩，扭头就走。对婚姻的失望，令母亲在看护过程中充满了厌恶。弟弟出生后，父母对弟弟的态度有着天壤之别。于是，到了高中，这个孩子对外界的不信任感已根深蒂固了。

第二个阶段是幼儿期（1.5~3岁），是自主感与害羞和怀疑的冲突期。期间孩子掌握了大量基本技能，逐步开始独立。更重要的是他们开始“有意志”地决定做什么或不做什么，会反复应用“我”、“不”来反抗外界控制。父母不能听之任之，但也不能过分严厉。保护或惩罚不当，儿童就会产生怀疑，伤害自主感。

曾有个三岁孩子到我家来玩，规规矩矩地坐在桌边，玩具要成人拿到眼前才会玩儿。妈妈解释说，孩子从1岁就每天送保姆家。保姆怕他误拿危险物，常常告诫：“不许碰这个，不许拿那个”。久而久之，孩子变得越来越被动。这种“我不能”的行事方式，如果带到学习和将来的工作中就很可能值得担忧。建议把危险的物品锁起来，创造安全的空间和机会让孩子自由探索。

学前期（3~5岁），是主动对内疚的冲突期。在这一时期如果孩子的主动探究行为受到鼓励，就会形成主动性，为将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为，他们就会逐渐失去自信心，更倾向于生活在安排好的狭窄圈子里。

学前期的孩子想象力丰富，容易把虚幻世界和现实混淆，会相信“圣诞老人”、“牙仙女”等。随着语言和运动能力的进一步发展，他们更会表达自己的想法。在这一阶段，父母的鼓励和理解是孩子积极自我概念的基石。

另外，建立“简单并一致”的行为规范，更能加强孩子的安全感。曾有一位妈妈打电话来，说自己四岁的孩子要被爸爸“毁了”。爸爸做股票，今

天赚了，可能孩子哭闹爸爸也笑脸相迎；明天亏了，哪怕孩子小心翼翼爸爸还是会找碴训斥。孩子每天看爸爸的脸色行事，这样反反复复，很不利于孩子“自我概念”的健康发展。

学龄期（6~12岁）是勤奋对自卑的冲突期。这一阶段孩子在学校接受教育。如果他们能顺利地学习课程，就会获得勤奋感，使他们在今后的独立生活和工作任务中充满信心。反之，就会产生自卑。当儿童的勤奋感大于自卑感时，他们就会获得有“能力”的品质。

去年我曾接触一位二年级女生，听力和口头表达能力超强，手眼互动能力普通。孩子妈妈介绍，女儿曾在蒙特梭利私校学了三年，蒙特梭利教育很注重动手能力，这一关过不了就不能进入下一课。女儿常常是全班最后一个过关的，学习慢慢成为一种折磨，直到今年转入公立学校，她的语言能力得到老师大力表扬，自信心才开始增强。这位妈妈很后悔，如果能早些了解“教育和能力的相符性”，就会选择适合自己孩子的教育方法了。

青春期（12~18岁）是自我同一性和角色混乱的冲突期。这期间青少年虽然自控力的生理发展已经基本完成，但因为经验不足，很多行为还是本能冲动。此时的危机是角色混乱，特别是当父母的期望与孩子的理想、爱好，以及同伴的压力不一致的时候。所以，父母的尊重和信任，对青少年“自我概念”的巩固至关重要。

我一个好友的儿子自小酷爱国际象棋，每个周末都要去参加比赛，占用了不少精力。下象棋十年后，孩子意识到自己无法成为“国家级大师”，于是放弃比赛，把精力转移到回馈社会，创办了“象棋慈善”组织，用比赛盈利来捐助受灾影响地区。因为不用参赛，他可以更专心地学习，高中的最后两年成绩扶摇直上，顺利地布布朗大学录取。好友夫妇尽管有所担忧，但还是给了孩子充分的信任和尊重，让他循着爱好找到自我。

与此相反，我也接触到不少孩子屈从于父母的期望，选择自己并不热爱的道路。三年前毕业的一位男生，热爱音乐，梦想成为钢琴家。但他父母坚持认为“音乐只是一种高雅的爱好，不能做正当职业”，强压他选择医学院。没有发自内心的热爱，孩子怎么能做好呢？这种理想和现实的分裂会影响自我的同一，对精神健康也是后患无穷。

Dr. E. H. Erikson曾说：人的自我意识发展持续一生。很多人成年后还在回答“我是谁？”的问题。可以中途换职业，改事业，只为寻找到真正的自我，实现生命的价值。孩子将来对“自我”的问题会有自己的回答，我们能做到的就是帮他们打下坚实的安全感，让他们相信自己。这样无论将来选择什么样的事业，路，都会越走越宽！



心桥

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

我所知道的餐桌礼仪

Table Manners

编：阙玥 王蕾 图：郭航



国际学校的午餐时间，来自不同文化背景下的学生常常会聚在一桌吃饭。这边活泼的美国男孩举着汉堡高谈阔论，那边文静的韩国姑娘小心翼翼吃着便当。民以食为天，不同国家的餐桌文化和礼仪在孩子们眼中又是怎样的呢？本期校园投稿来自北京乐成国际学校（BCIS）的五位国际学生，中文是他们的第二语言，表达起来还十分稚嫩，但从他们的字里行间，依然能收获到许多不一样的感受。





中国的吃饭礼仪

文: Alex Wang (美国籍, 乐成国际学校, 8年级)

在美国, 我们往往吃饭的时候用叉子、勺子、和刀, 左手拿叉, 右手拿刀。我们在美国如果是不太正式的场合, 可以随随便便坐, 没有什么规矩, 如果正式场合, 那重要的人要坐在桌子的短边。

在美国上菜的顺序跟中国不一样。在美国, 我们先有开胃菜, 然后是主食, 最后是甜点。

在美国我们也劝酒, 客人对主人劝酒, 劝酒完以后就干杯。如果你走进一个酒吧你会看到很多人劝酒, 很多人喝醉。

在中国请客人吃饭的时候有很多讲究。像座位的安排或者谁坐在哪一个座位, 人坐下来的顺序, 桌子的形状, 谁先吃等等, 请客都有讲究。

我先要讲的是座位的安排。桌子必须得是圆的, 在桌子朝南的两个座位, 特别是左边的座位往往是给最重要的客人, 还有一个讲究是, 客人往往先坐不重要的座位, 而把最重要的座位留给别人; 另一方面如果最重要或最老的人没坐下, 别人不坐下。

除了讲究座位安排以外, 还要讲究上菜的顺序。吃中餐的时候都会先上凉菜, 然后才是热菜。每道菜上来后主人会招呼客人吃菜, 吃饭的过程中主人会经常说: “多吃点儿”, 甚至还帮客人夹菜。有的时候不是每一道菜都能吃, 除了春节或是结婚请客, 其它时候往往不能吃鱼, 因为鱼有特殊的意义。如果别人家请客吃饭的时候不能把饭都吃了, 如果把饭都吃了的话, 主人就觉得不好意思, 觉得做的饭不够吃。

无论是座位安排还是上菜的时候都有讲究。还有一个请客的讲究是往往吃饭的时候都喝不少的酒。劝酒是中国人最有特色的方面。常常主人会劝客人喝酒, 然后客人也会劝别人干杯。在北方, 人可以喝醉, 这样主人就觉得他是个好朋友, 否则主人就不高兴。

除了吃饭的时候喝酒劝酒以外, 吃饭往往还得聊天, 不能马上就走, 得等最重要的人走了客人才能走。

我最后觉得中国餐桌礼仪是最复杂的, 因为有很多讲究和规矩。

中国和韩国的餐桌礼仪

文: Naying Kim (韩国籍, 乐成国际学校, 7年级)

中国和韩国的餐桌礼仪有很多的共同点和不同点。在韩国, 餐桌礼仪主要就是尊敬长辈, 比如说, 长辈坐下以前, 小辈不能先坐, 吃完饭, 长辈起身以前, 小辈不能先站起来, 长辈要先尝食物, 然后小辈才开始吃。人们吃饭的时候不能吃太快也不可以吃得慢, 大家希望人们都同时吃完, 小辈不要吃大人们喜欢的食物, 主要吃离他们近的食物。无论人们年龄的大小, 吃食物的时候要小心, 不能把食物掉在地上, 嘴巴里有食物的时候人们都不要说话, 除了这些以外, 韩国餐桌礼仪还有很复杂的讲究, 比如说人们不要剩食物, 还有各种各样的酒文化。

中国人喜欢坐在圆的桌上吃饭, 最重要的人远离门坐着, 第二重要的人坐在最重要人的右边, 不重要的人坐在离门近的地方。餐桌作为是最主要的餐桌礼仪, 吃饭的时候, 重要的人先尝主食, 然后晚辈才能吃。在韩国, 餐桌礼仪和餐桌的形状没有关系, 但不常用圆的餐桌, 可是在韩国, 长辈也要先坐下, 先离开, 也要先品尝食物。

在中国如果要去酒店吃饭, 那么饭店先上凉菜, 比如说凉拌黄瓜, 然后上热菜。客人喝酒越多, 主人就越高兴, 说明客人看得起自己, 如果客人不喝酒, 主人就会觉得没有面子。当客人或者长辈酒杯里没有酒时, 主人或者晚辈就要马上倒上酒。不同点是, 在韩国, 如果和长辈一起喝酒, 晚辈敬酒以后要把身体扭过去再喝, 表示对长辈的尊敬。

如果吃饭的时候突然有事情, 你必须离开, 那么你要跟长辈或者主人打招呼, 无论韩国或者中国, 吃完饭以后, 都是长辈要先离席, 往外走的时候, 长辈或者主人要先出门, 别人给长辈开门是一个有礼的行为。

韩国和中国在餐桌礼仪上有很多共同点, 也有不同点, 说明两个国家的文化也很接近。



加拿大和中国的餐桌礼仪

文: Nicholas Hilkekwich (加拿大籍, 乐成国际学校, 8年级)

我是加拿大人, 但是我的祖籍是乌克兰。我的另一半血统来自中国。我的爸爸家族是一个很大的家族。在正式场合请客吃饭, 在一个很大的长方形桌子, 请客的主人坐在一边面向门, 那个人是爸爸。而太太 (妈妈) 坐在桌子的另一端, 面对爸爸。我的爷爷、奶奶坐在爸爸的右边, 姥爷、姥姥则坐在妈妈的右手边。叔叔和姑姑坐在爸爸的左边, 姨妈和舅舅坐在妈妈的左边, 其他人可以坐在中间。爷爷和奶奶准备晚餐, 爸爸招待客人。当晚餐放在桌上时大家一起做餐前祈祷, 通常是年长或年少说祈祷词, 我就是那个年少说祈祷词的, 年长的先吃。西餐时以牛肉为主, 沙律和配菜, 往往以甜品结束, 最后还有饭后酒。

中餐请客的话就大不一样了。中餐是大圆桌, 主人坐在圆桌的正中间面对外面, 其中主要的客人坐在主人的左手边, 另一个客人则坐在主人的右手边, 依次就坐。中餐请客一定要有鱼, 鱼头一定要朝向客人, 鱼尾朝其他另一个人。其中一方面是对客人的尊重, 另一方面是为让客人喝酒。

无论中餐还是西餐, 年长的先吃, 然后其他人才吃。我不但喜欢吃中餐, 也喜欢吃西餐。



英国和中国的餐桌礼仪

文: Molly Todd (英国籍, 乐成国际学校, 8年级)

英国和中国有很多的不同的礼仪讲究, 但是也有相同的讲究。除了中国以外, 英国是我叫家的一个地方。有些不同的礼仪比如: 英国用叉子、勺子、刀子, 但是中国用筷子。研究告诉我, 英国吃的方法跟中国有很多不同的地方。英国人得等最高地位的人告诉你可以吃, 或者已经开始吃, 你才能开始, 还有你吃饭的时候, 得好好的拿叉子和刀子, 左手拿叉子, 右手拿刀子。如果你用勺子喝汤, 你就得有右手拿勺子。你舀汤的时候, 舀离你远, 请把碗倾斜向前舀, 吃饭的时间, 不许放你的手在桌子上。用叉子去拿食物, 不许把身体往前去拿食物。你要维持笔直的姿势最好。如果你正在咀嚼不可以再喝一口, 或再吃一口, 要是还想再拿食物不在你前面, 你应该问一下人可以给她拿过, 得避免跨别人的盘子, 不许自己从椅子上起来。如果你想站起来, 或者出去, 得先问一下最高地位的人。最后, 如果你想休息一会儿再吃, 你应该把你的叉子和刀子朝下放在八点钟的方向(叉子), 和四点钟方向(刀子)。吃完饭, 不要吃的时候你就放下叉子和刀子, 朝下面五点钟方向。这就是一些英国的讲究。



餐桌上的礼仪

文: John yoon (韩国籍, 乐成国际学校, 8年级)

我是韩国人, 韩国是一个小的国家, 韩国有大略3000年左右的的历史所以也有从3000年以前来的吃饭的礼仪。一个有名韩国菜是盖浇饭, 但是中国有差不多5000年的历史所以中国的饭和吃饭的礼仪比韩国的多, 所以今天我打算在这些随笔写中国的吃饭和习惯和韩国的。

中国和韩国吃饭的礼仪有不同的, 比如在韩国, 人们在家里一般是在正方形的桌子吃饭。如果家长还没有拿勺子或者筷子, 孩子们不能拿。中国人们在家里吃饭的时候, 一般是在圆的桌子上吃饭, 坐的时候要从门最远的位子坐。

但是中国和韩国的礼仪也有一样的方面。比如说中国和韩国家长先坐, 然后孩子们和妈妈坐, 两个国家吃饭的时候人们不能出声音, 最重要的人或者家长先吃饭然后孩子们吃, 吃饭的时候人们先要带菜到人们自己的盘子然后吃。

我觉得有的吃饭礼仪是很好, 但是有的是不好。因为有的礼仪是不公平的, 比如说有的中国吃饭礼仪里说“孩子们要坐离门近的位子”, 我觉得这是不好的, 因为孩子们可能会被磕碰。



黄金十年，尽情玩！

Ten Golden Years



老戴专栏

北京人，毕业于北京大学无线电系。曾供职于北京四通集团公司和美国ORACLE公司北京代表处。离职后混迹于中关村，创办IT服务公司20余年。热爱读书，旅行及户外极限活动。曾在多家媒体包括《三联生活周刊》刊登文章。有一儿一女，非常关注子女教育。

父亲应该经常和孩子在运动中分享快乐，这是很多有孩子的朋友共同的感觉。是啊！屈指算下，孩子3、4岁之前不懂事，虽然很可爱，但基本是逗你玩，深层次的交流没有，一些有难度的户外活动还不能考虑。从12岁开始，大部分就不愿意让你牵手了，尤其是15岁后，基本就不爱和大人一起玩了，回想我们自己当初也是这样，到了中学，就爱和同学朋友一起玩，觉得再和大人在一起是一种不成熟的表现。所以也就是中间不到十年的时光，孩子能和父母在一起游戏，娱乐，分享。

那和孩子玩什么呢？很多家长扔给孩子一个ipad能让孩子玩半天，但这样做弊多于利。首先是毁眼睛，过长时间注视，会引起视觉神经疲劳，甚至引起近视。其次沉迷于游戏当中，孩子逐渐不愿与现实世界交流，影响睡眠，不愿交友，缺乏沟通，严重的还会引发心理疾病。所以，应该和孩子多玩现实世界的交互式游戏。

那从哪方面入手呢？我的体会是可以从家长自身的爱好开始，关注孩子的长处，培养孩子的兴趣。比如笔者爱好读书、围棋、旅行、户外。自己读过并收藏了五千余册书，有了孩子后，我读书的理由又多了一个——做孩子随问随答的百科全书。当然完全做到很难，但尽量在孩子提问时能有个让他容易理解的答复，如果不行，可以从书柜中找到相关书籍去寻找答案，如果还不行，可以告诉他从什么途径去获取答案。可以是上网查找，博物馆和某些专家。往往孩子在读书时有个词不懂，可以延伸出很多问题，进而是某一门学科，所以当好父亲也不容易，平时需要相当的知识储备。

在和儿子共同读书探讨中，我发现他喜欢天文和生命科学，就支持他多看相关方面的书刊，参观天文馆和自然博物馆，我还打听了相关课外小组，但不是常年开班，而且有许多限制。从这可以看出，中国教育多么势力，街头有那么多奥数班，语文班，英语班，但其他班就几乎没有了，只是因为其他升学不考。不过这些爱好不会因为是否考试而取舍，还是会持续发展。

由于自己棋瘾很大，所以也希望儿子喜欢围棋。很小时候让他玩耍摆弄棋子，大点了在他同意后试着送去上围棋启蒙班学习。围棋不同于其他游戏，它是中华文化的瑰宝，有深刻的文化内涵。围棋如同人生，局部的失利可能换来全局的主动，同时也会因为贪吃数子而使

自己陷于被动。布局如同青少年教育，中盘搏杀如同中年工作奋斗，收官如同退休续写美好黄昏。孩子在下棋过程中，也不断养成专注，谨慎，不急不躁的性格。

其实，我对儿子的围棋水平也要求不高，只要能和我平等对弈即可， he现在是业余2段，我的水平大概业余4段，但是没有段位证书。因为如果要获得段位证书必须从低级打起，一次升一级，不能直接打段。本来我也想和孩子一同参加升段赛，但围棋教练劝我：“如果不是因为想做教练就算了”，因为在低级别的升段赛中已经没有大人参赛了，“你的对手都是‘六小龄童’，你的每次胜利都可能使一个孩子痛失本次升级的机会”。所以我从未和儿子有同场竞技的经历。

不过，这样父子同场搏杀的机会可能会在明年暑期实现。在欧洲，每年都会举办“欧洲围棋大会”，是最受关注的围棋盛会。自1956年创办以来，已经举办了58届。今年的比赛刚刚结束，在罗马尼亚的美丽山城锡比乌（Sibiu）举办。这是一座由许多教堂，城堡和博物馆组成的爵士乐之城，2007年还被评为“欧洲文化之都”，它不但吸引欧洲的一流围棋高手参赛，而且也迎来了全球各地的业余围棋爱好者参加。

“欧洲围棋大会”不仅有正式的团体赛和个人赛，还有形式各异的娱乐比赛，双人赛、超快棋赛、午夜赛、周末赛，是不折不扣的大PARTY，就像刚刚在南京结束的青奥会一样，在欧美人看来，就是全世界中学生来参加一场体育嘉年华。“重在参与”对他们来说绝不是口号，而是落实到个人的行动。而我们参赛的目标是“重在奖牌”甚至是“重在金牌”。明年的欧洲围棋大会按往年惯例应该在7，8月间举办，我们一定要参加，父子同上阵，快乐罗巴！



带孩子露营：勇敢者的游戏

Taking the Kids Camping

文/图：小慧



在城市里待久了，就会向往大自然：清新的空气、青山绿水，悠游自在。可真的被扔在野外，感受却没那么美好。

带着孩子参加了几次露营活动，深刻感受到我以前是多么的矫情，看着孩子和自己的变化，我想说，如果你真的喜欢大自然，就来露营吧，这是一个勇敢者的游戏！

第一次露营：雨后见彩虹

因为是第一次露营，我选择的是“跟团”活动，而不是“自由行”。营地位于昌平区，是军都山滑雪场。这里冬季滑雪，夏季进行户外活动。夏季的雪场安静却生机盎然，雪道上的草长得又高又壮，看上去像一个巨大的绿色滑梯。

到达那天，天气有点阴沉，但却是户外活动最好的天气，凉爽、也不晒。小妞一下车就奔向大草坪，很快就交到一个年纪相仿的朋友，一起手拉手去看草丛里的小花、虫子。而哥哥也很快和其他孩子熟悉起来，踢球、玩飞盘。

这是一次有组织的活动，参加者大多是带孩子来体验的，所以我们就没有准备自己烧火煮饭，而是选择在营地的食堂吃饭。营地里有一个自己的生态农场，种植了蔬菜，在山里放养了很多柴鸡，还在笼子里养了2000多只山鸡（怕山鸡飞走）。饭后，教官带我们参观了农场，小妞看到散养的鸡还有点害怕，立马窜到我身上，但看到哥哥捡到鸡蛋就壮大胆子，也进了鸡舍。

参观完农场，教官教我们如何使用镁棒野外取火、过滤清水，还分组煮水，小妞觉得特别新鲜。傍晚，教官教我们如何搭帐篷、如何选择搭帐篷的位置。这个环节小妞特别兴奋，很愿意合作，跟着我前后忙活。

晚饭是烧烤（当然，是厨房的大师傅烤的），正吃着呢，一场瓢泼大雨袭击了我们。我们赶紧撤进屋里。雨渐渐小了，孩子们也吃饱了，他们穿上雨衣出去踩水。不一会，全都把雨衣都脱了，让雨水把头发淋湿。小妞的腿上粘满泥点子，头发贴在脸上，还一直咯咯笑。

雨停了，天边居然出现了美丽的彩虹！很多年了，我没见过这么漂亮的彩虹，小妞应该是第一次见到。当彩虹和晚霞把她的小脸映得更加红

润，我开始爱上这片山林。

预报夜里还会有雨，为了安全，我们决定放弃住帐篷的计划，转到营地的青年旅舍去住。说实话，我当时心里一阵窃喜。虽然我做出了非常期待住帐篷的样子，但心里各种不情愿——晚上冲澡的地方太简陋，厕所还有一百米远，也没有枕头。

第二天，天气晴朗。孩子们不洗脸就冲出去踢球。早餐后，我们开始爬山，小妞在我们的鼓励下，坚持没有要我抱，跟着大孩子也爬到顶。

渐入佳境，享受自然

经过上一次。我深深体验到，我也是“自然缺失症”患者，小时候偶尔在农村生活的经历根本扛不住二十年来城市生活的侵蚀，我早就丧失了自然生活的能力。可一旦尝到甜头就上瘾。后来，我又带小妞参加了两次露营，还是老地方：军都山。

这一次，我是真的想要露营了。老天也给了我这个机会——天气晴朗，太阳当空，高温暴晒。因为是熟悉的地方和老师，小妞越来越放松，经常无视我存在。白天，小妞依旧是草地上疯玩、泳池泡着，晚上，入睡毫无困难，头发上的干草还没摘完就睡着了。

帐篷里孩子已经酣睡，耳边是鸟虫的唧唧声，风儿吹动着帐布，我探出头看着满天繁星，心想：管他明天什么活动呢，这一刻才最珍贵！

第一次来的时候，还经常问教官：“一会啥活动啊？我们要做什么？”而这一次，我的节奏已经开始放慢。

对我来说，放下所有的企图心，慢慢享受自然，是一种新的体验。从小就被催促，快点学习、快些收拾、快点完成……不断在赶着做坐那，什么都不做，慢下来，实在是不习惯啊。我感谢，因为孩子，我才有了这样的体悟。

很多朋友问我：我家孩子还小，适合这个活动吗？想说：在大自然中，就不要想什么活动、课程了，慢慢享受吧！其实做什么不重要，重要的只是你的在场。孩子天生就应该亲近自然的，是平时的生活让他与大地隔离，经常带孩子去露营吧，让他自然生长！

TIPS:

1、如果没有露营经验，最好别挑战和难为自己，慢慢来，最好参加集体活动。如果第一次露营你就睡在雨里，或没煮熟东西吃，那你就永远都不想再尝试了。还是找一个有后勤保障的营地吧。

2、给孩子找几个小伙伴，认识不认识都可以。到了户外，大家野在一起，熟悉起来很快，孩子能迅速融入。和小伙伴玩高兴了，就忘记草扎人、蚊子咬这些事情了。

3、选择一个相对安全封闭的场地，这样你在打盹的时候就不用担心孩子的安全了。毕竟假期不仅是孩子的，也是你的，别时刻紧绷神经，休息一下吧！

看得见秋 的餐厅

Autumn Feasts

文: Cherry Dong

对于秋，刘禹锡的“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”一句直入心坎儿，秋天的北京就像是自然的馈赠，少了春日的漫天柳絮风沙，少了夏日的艳阳酷暑恣晒，又没有了冬日的尘沙席卷冷风刺骨，但最要命的是，秋天怎么会这么短！本期菁kids就来推荐四家拥有绝美秋景的餐厅，让你在享受美食的过程中仍不错过赏秋的分分秒秒，感受那丝丝沁人心脾的秋风凉意。

罗兰湖 Blue Lake

隐藏在丽都公园内的罗兰湖餐厅真可谓风景独好，在大家都赶去熙熙攘攘的大公园赏景时，罗兰湖却不骄不躁安安静静地享有着一小片独属的美景。98年开业的罗兰湖也算得上是餐饮界的老前辈了，就在今年2月餐厅大刀阔斧重新装修，更加现代化的设计风格，艺术气息浓厚的餐厅氛围，还有精心改良的烹饪美味。

罗兰湖采用大大的阳光玻璃房设计，透明的屋顶及落地窗把餐厅照的格外敞亮，如遇正午阳光直晒，服务员便会自觉地在房顶上铺一层薄薄透有小孔的干草垫，既挡住了直晒炙热的阳光，却还能保证厅内光线充足。就赏景这点，玻璃房真是有种种不言而喻的绝妙。不管是微风、叶落，还是池塘细雨、云卷变幻，大自然小小的举动都逃不出你的眼睛，尤以秋风飒飒，落叶缤纷，花回泥沼的时刻最为美妙。玻璃房内既保证了自身环境温度的适宜，还有美食相伴左右。若小朋友想到公园里玩，家长们在餐厅内就可以观察到他们的小小身影。公园内并不允许车辆进入，小朋友们也可玩儿的尽情尽兴。

室内的建筑设计更像是个小小艺术馆，木质地板现代派家具，各种盆栽树木更是颇花心思放置于厅中不同位置，彼此颜色交互相称。除此之外，房内还摆有几架书柜，边边角角处皆有贴心的书桌藤椅摆好，配上复古小台灯，捧本儿书坐上一下午也是不错的选择。此外还特意开辟了一处儿童游乐区域，布置的格外童趣，还有专为儿童准备的各式小书架及绘本，墙面上的小电视也可抓住孩子们的眼睛，再也不怕熬不住耐性的孩子们搅局啦。

这里的餐品推崇韩餐与西餐的相互融合，算是师傅们精心搭配的创意韩国菜。大蒜牛扒可是每桌必点，肉质筋道细腻的牛肉完全渗入了大蒜的香味儿，嚼在口中满足感爆棚。阳光卷也是这里的特色，不光长得好看，新鲜的鱼子配着米饭紫菜包裹着微炸的红薯，口感也是新意十足。餐单上还有专为儿童准备的儿童套餐，就连餐具都是韩国挑选的卡哇伊风，一家几口一起来再合适不过了。

罗兰湖

地址：朝阳区芳园西路6号丽都花园内
电话：6438 0881





风渡嘉荷

地址：海淀区永泰庄北路
9号潇湘甲鱼村院内
电话：62993777

风渡嘉荷 Windy City

吃是人生大事，就像爱一样，不可辜负，不能应付，风渡嘉荷的餐单开头如是说。

风渡嘉荷位于奥林匹克公园北部，餐厅自成一角，走进院落门口不久，你就能看见那一片大大的荷花池，秋意渐浓，大面积碧绿色的荷叶填满了整个池塘，大大小小的莲蓬穿梭其间，还有隐藏的点点残荷映衬在这一片绿色中。久久沉浸于繁杂事务的紧张神经，整日面对电子设备疲惫的眼睛仿佛瞬间被治愈在这一大片绿色中。池塘之上立起的一座木质小桥可承载着你穿越这一大片池塘直至餐厅，如若够细心，你还能在塘中发现自由穿梭的鱼儿，若愿意，你也可在桥中直接采摘下身边的莲蓬尝尝那嫩白香甜的莲子。想想夏季那满满一池娇艳的荷花，却不如秋季亲自收获一兜兜莲子以满口腹之欲的实惠。

想着如此意境下的餐厅本该是颇为讲究的中式餐厅，实则是地地道道的美式餐厅，Windy City则是芝加哥的又一别称。餐厅风格以美国三十年代的复古风格为主题，木梁木桌，颜色鲜艳花俏的复古座椅，繁复的欧式水晶吊灯，长长的酒吧柜台，都像极了美剧上个世纪的种种怀旧场景。尤其是餐厅中播放的老式音乐，让你不由得想要扭动腰身随性来段儿舞蹈。餐厅内部还有孩子们玩乐的儿童区，后部的一片草坪也可供孩子撒欢打滚。

吃在这儿可是个事儿，虽是个不折不扣的美式餐厅，食物却绝不流俗于美餐的简约粗犷。主厨是原Home-Plate BBQ的餐厅大厨，来此重新细细琢磨起了不同食材的味蕾碰撞及调味勾兑。餐厅9月开始使用全新菜单，每道菜品几乎都是多次尝试后的崭新呈现。老板特意推荐哈维斯特沙拉（Harvest Salad）、南美青柠汁腌三文鱼、素食者pizza以及美式苹果派配香草冰淇淋。不得不说，哈维斯特沙拉的味道足够特别，新鲜的橘子瓣配上芝麻菜叶、菠菜叶、菲达芝士、牛油果，撒上一层黑油醋汁，清凉爽口极了！芝麻菜的香味与橘子饱满的汁水入口像是浑然天成般，这样的搭配真是够味美也够新颖。南美青柠汁腌三文鱼更是又一心头爱，除了往日柠檬汁腌三文鱼的清新外，还有那一抹后缀的小小辣味儿，不多不少，刚刚好，瞬间让你沉溺于新鲜美好食材的搭配中，流连忘返。



图：Dave PIXSTUDIO



华府

——健壹景园

健壹景园坐落在玉泉山脚下，西毗香山、东邻颐和园，在如此得天独厚的自然环境中孕育出了自成一派的院落景观。步入载满绿植的蜿蜒小道，绿色草甸上铺满的黄色落叶好像一把就拽你进了秋天。而你若想尽情畅游园中，请一个小小的观光车司机必不可少，坐在车上感受徐徐凉风拂面，惬意极了。再往深处走，这里还有一所坐落在湖心亭的书院，且就站在白玉栏杆桥上，俯瞰湖中点点荷叶及残荷的尾巴，远处渐黄的柳树林在风中荡漾，莫不就将神闲耗尽在这秋景中，美极了。

酒店外，灰砖墙，小青瓦，墙壁下粼粼的流水俨然一派精削的徽派建筑，而酒店内的中餐厅华府似乎也保持了传统中式建筑的风格。白墙灰瓦的拱形门洞上赫然写着华府二字，顿时像是穿越进了旧时王家。

餐厅四周种满了竹子，中央还伫立着四棵几乎要贴到房顶高的柿子树，本该是纯然的中式装修，却也偏不，厅中央的桌椅布置采用现代派，白色椅子上亮蓝色的靠垫一下让餐厅变得跃动起来。隔着扇玻璃墙就是一片大草坪，且还摆有

适合儿童的小小滑梯及玩具，耐不住寂寞的小朋友可直接出门在草坪上撒泼打滚，在最美的秋景中与自然相处为乐。

华府主打传统宫廷菜式，行政总厨赵光有师傅师从原古建大学校长王希富老先生，老先生现年76岁，外祖父曾是京城八大楼中宫廷御膳的厨师。为保证传统菜品得到传承，老先生开门收徒，坚持把最原汁原味的老手艺标准及口味带给顾客。以干炸丸子为例，赵师傅说，标准的干炸丸子是桌边一人丸子入口，桌对面的人能听到嚼丸子的酥脆声音，而餐厅每道菜也确实严格执行这精准的手艺标准。这里的菜单除平日标准菜单外还会在每年的春夏、秋冬季推出季节性菜单，秋季来此刚好可以尝尝鲜。对于到此的家庭，赵师傅特意推荐了四道菜：清酒炆鲍仔、话梅干禧果、荷塘月色和香草烤布蕾，蔬果相搭、酸甜相称，格外适合小朋友。如果遇到对中餐不感冒的小朋友，还可专门制作小小的pizza和烤翅。餐厅内的服务员更是贴心细致，为咳嗽的小朋友端上姜丝可乐，为桌边远处的客人夹菜等等，处处周到。来的客人仿若自己就是府中的主人，美食美景配上贴心的服务，不亦乐乎！

健壹景园

地址：海淀区玉泉山
万安东路西洼果园18号
电话：82596669





和园景逸

地址：顺义区后沙峪
镇裕民大街2号
电话：6945 5588

沁园春中餐厅

——和园景逸

从市区出发，顺着京承高速一路下去，过两个收费站第一个出口处拐个弯，走不了多远你便能在道路一侧发现一片郁郁葱葱的树林，跟着这片树林走，便能很容易找到我们所说的酒店——和园景逸。

自打进了酒店的大院儿，你的赏景之旅就算是开始了。卖个关子，暂且不说景色，径直走进酒店内部的沁园春中餐厅，先来谈谈这里的吃。沁园春中餐厅近些日子主打陕西菜，油泼面、家乡枣焖饭、陕西凉粉、家乡糟肉都是这里的特色。看似都是平凡普通的家常菜，却正因为味道的正宗地道，菜品的朴实无华更能勾起味蕾的满满幸福，追忆起家乡的老味道。菜品的食材调料都是由陕西空运而来，如若客人喜欢某一小料像是辣椒面儿等也都可做成小包装带走。油泼面面条采用手工拉面，油和辣臊子拌在一起，倒入醋，加上葱片、胡萝卜块、油菜、鸡肉块儿、豆芽，辣味儿足却不过分，配上醋的酸爽，菜的新鲜，味道真是叫绝！家乡糟肉也是分外显功力的，五花肉切成小块儿，与大枣一同焖煮，直至枣汁儿完全渗入到肉中，味道微甜刚好，五花肉丝毫没有油腻感，入口瞬间即化，徒留枣香味儿充斥口中，点赞的心无以复加。

满心欢喜的吃完美食，少不了升起种想要溜达溜达的心。而和园景逸能

够提供给你的可不仅仅是小小的草坪、露台、花圃、池塘，这里能够给你一整片风景如画的森林公园！若你想徒步，也是可以的，但还是观光小车最为推荐。进入公园，两旁袭来各式各样的植物树木，伴随着秋日的小微风，一股股清新的泥土清香飘来，空气都变得新鲜湿润。绕过树林后就是一片偌大的湖，在阳光下波光闪耀，更有闲者在此钓鱼，气度泰然。湖旁还有一片小型沙滩，成为了孩子们的心头好，光脚踩在沙滩上，堆砌起小小的城堡。秋日里和煦的阳光洒下来，伴着整片森林窸窣的叶落变幻，一切景象倒映在湖水中，美的像是一幅秋日童话。

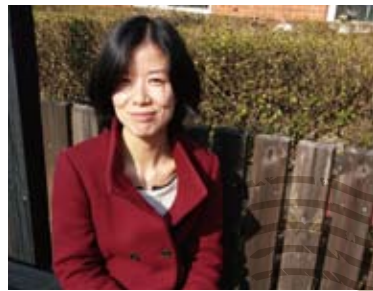


董一璠 Cherry Dong

土生土长在胡同中的北京人，学的是中文，却没往文艺女青年的方向发展。爱奇思妙想，爱分享，爱美食，吃遍城中美食是毕生梦想之一。与《菁kids》一见如故，提前挖掘自己性格中的“小妈妈”潜质，也准备接受长期培训。

在瑞典选幼儿园

Choosing a Kindergarten in Sweden



桂桂 GRACE GUI

80后妈妈，有一个属兔的儿子。大学曾研习法语和国际新闻，先后在体制内和市场化媒体从事记者编辑工作，曾任《青kids》杂志副主编。2014年初因丈夫工作原因，全家人搬到瑞典。现为自由撰稿人，译者。

和家人搬到瑞典算是机缘巧合。出发前，波波已经两岁，该上幼儿园了。以前也偶有听说关于瑞典的种种，但那些零散又碎片化的了解，根本无法填补我们的需求，尤其对于突然降临的在异国为孩子择校的问题。

入学条件

在瑞典，大部分家庭都是夫妻双方工作（其实以他们的收入水平，即使一人工作，也不存在经济负担，所以我猜工作于瑞典人而言确实是一种精神需求）。为让父母无后顾之忧，孩子满一岁就可以上幼儿园。

对此，我不免有些许疑问：一个只会说中文的中国孩子，真的只需要满一岁就可以上当地的幼儿园吗？会不会有其它要求呢？

公司负责协助我们办理安家事宜的MARIA是位地道的瑞典人，她非常确定地告诉我们，只要孩子有人口号（PERSONAL NUMBER），就可以注册当地的任何一家幼儿园，手续和福利上都跟瑞典当地居民一样。至于PERSONAL NUMBER，有居留许可就有户口号，也不存在障碍。

作为父母，我们唯一要做的就是给孩子注册“排队”。尽管瑞典的幼儿园多如牛毛（这个比喻有欠妥当，也稍显夸张。但到这边以后发现真的是最多十分钟的步行距离就会有一个幼儿园，无论人们居住在市中心还是郊区，孩子们都可以就近入学），但是通常每个幼儿园都有一份“等候名单”，要获得入学资格，先来后到是除了户口号以外唯一的条件。这与孩子的国籍、肤色、宗教、语言、残障与否以及学校是公立、私立还是国际学校都没有关系。

瑞典的学年从九月开始，我们是二月份到瑞典。MARIA说，三四月春季学期开始，学校也会有一些空位，但是最容易入学的时机还是九月。其它时候，只能碰运气。她建议我们尽早选定几所学校，并加入它们的等候名单。另外，“排队”是免费的，到时改变主意的话，也完全OK。当然，这么毫无心理负担也是造成每个幼儿园都有一份长长的等候名单的部分原因。

拜访学校

关于择校标准，我们只有两个要求：尽量选当地学校而不是国际学校，距离我们的住所步行15分钟以内。高效而又热情的MARIA很快就找到了4所学校，包括两家公立，两家私立。其中三所在我们公寓附近，一所在我先生工作的公司楼下。

到瑞典的第三天，我们就跟着MARIA拜访了三所学校。这里有个值

得一提的小插曲。另一所学校原本也定在同一天，但他们负责接待的老师恰好病了。当天早上，学校特意给MARIA打电话解释，因为幼儿园的老师们各司其职，为了不散心其他老师照看孩子的注意力，只好临时取消约会，等我们方便的时候另约时间，请我们理解。

听到这个消息的那一刹那，我的第一反应不是遗憾，而是放心——所学校不会因为讨好潜在生源的父母而摆布老师，相反，把学校孩子的安全和利益放在第一，这样的幼儿园值得我的信赖。

当我陆续走进那天定好的三家幼儿园，我的内心接连不断地被震撼。在北京，我和先生曾一致坚持要为孩子找到不同于我们小时候的另一种课堂。在这些幼儿园里，我们的理想仿佛变得真实和具体起来。

很难分开来描述参观三家幼儿园的感受。除了设施的新旧程度有所差异——这是我们最不在意的，很多我们看重的东西基本没有差别。

无论在哪家幼儿园，我们都听不到老师大喊大叫。在教给孩子规则的时候，比如一个淘气包故意打了另一个孩子，老师会用正常音量但不容置疑的语气制止。孩子们玩耍的时候，老师很关注他们的安全，但不干涉孩子们跟谁玩，怎么玩。

玩到兴起的孩子们超级热闹，不过没有什么乱成一锅粥，绝对看不到齐天大圣。

孩子们有各种玩具，男孩女孩都能找到心头所好。有相对固定的阅读时间、手工时间。有随便玩时间，比如一个人自言自语地玩，几个人一起玩，也有所有孩子和老师围坐在一起的集体游戏时间。

户外活动的也有保障。参观的当天，户外是刺骨的寒风，冬雨过后的地面非常湿滑，但大小孩子们穿着防水的连体衣在室外玩得很HIGH，满身满手满鞋子的沙和水，估计只有我在意。

最让我印象深刻的是“老师的各司其职”。负责接待参观家庭的有专门的老师，其他照看孩子的老师并不因为我们的到来而多看我们一眼。他们对待孩子的专注令人敬佩。

参观完幼儿园的当天晚上，我和先生就选定了其中一所。这是一所本地公立幼儿园，离家步行10分钟距离。促使我们做出决定的无它，比起另外两所学校，这一所的外国学生稍多些。对于第一次上幼儿园的两岁的波波来说，在应对环境巨变的时候，看到自己不是唯一的另类面孔，或许能感到稍稍轻松一些吧。

边走边学 去兰卡

Trekking through Sri Lanka

文/图：红杏 编：肖菁





我对环境的关注近乎痴狂，因为我有一个弱不禁风的嗓子，需要不断地在环境优异的地方游走才能让自己舒服一些。2014年6月初，我和9岁的女儿小驴佳佳的斯里兰卡之行，让我这个早已审美疲劳的人突然眼前一亮，从第一天的行程开始，我便觉得这个国家我还会再来，再来感受到斯里兰卡物产的丰美、人民的质朴与热情、自然环境的优异。





和锡兰小朋友零距离

到一个地方旅行，不深入当地人的生活只能算是走马观花。所以，我和佳佳住进了当地的一户人家。这家男主人开了一个摄影工作室，在当地算是很不错的“小康户”。夫妇两人非常热情，厨房、卧室干净整洁，主妇烹饪的斯里兰卡家常菜好吃极了。更让人意外的是，他们家的餐具竟有欧式、日式、中式不同风格的，简直让人眼花缭乱。

之后，我们在斯里兰卡中部地区，寻找到不少与当地小朋友接触的机会。

首先吸引我们的是斯里兰卡学生的校服，洁白朴素却不失优雅，在这样一个土肥地沃的国家，无论城市还是乡村，孩子们的校服都一尘不染，连清一色的黑皮鞋白袜子也是那样的干净，可见其自爱和勤劳的程度。

每到周日，这些孩子就会换上另外一套洁白的衣服，到当地的寺庙或者佛学院去学习，晨光下聆听师傅讲经的孩子们显得无比圣洁。我想，拥有信仰的人是幸福的，因为我从他们的脸上看到的发自内心的微笑。兰卡的孩子，就像天使一样优雅、礼貌、自立……这是我们此行中深切感受到的。

之后，我们还曾有两次机会走进孩子中间。第一次是在一所佛学院，时值周日，当地的孩子们着白衫裙在那里读书。我和佳佳带去了一些具有中国特色的小礼物，孩子们拿礼物时没有挑拣与争抢，用微笑和歌声表达了谢意。第二次是在一家幼儿园，送礼物时，大家都无比快乐。那一刻我感触很深，无论施与受，只要心态摆正，大家都是平等的。

给佳佳留下最深印象的，则是那纯真的锡兰式微笑。都说看一个人是否真诚，就看微笑在他脸上停留的时间长度，他们的微笑那么持久，我想他们的幸福指数一定很高。



在霍尔顿感受一日四季

海拔1900米的霍尔顿平原，是斯里兰卡唯一可以徒步的国家公园。进门时我们被检查背包，为的是要把矿泉水瓶子的包装外皮揭掉，以免不小心掉到地下被野生动物吃掉。在那里，保护野生动物不是挂几个牌子、不是给动物圈起来让它们失去自由，而是在一点一滴中流露出关爱。

在霍尔顿徒步的全程，完全没有看到任何垃圾，真难以想象，那么大的一个国家公园，看不到一个清洁工，却能如此干净。

带佳佳去的那天正好赶上下雨，使得徒步更有了一番别样感受。佳佳在泥泞的路上走的很稳，我们满怀好奇又不无忐忑地希望早点走到那可能美翻天的“世界尽头”（霍尔顿公园环形徒步线路中的一个停留点）。历经5个小时，走了9.5公里，在到达“世界尽头”的时候，老天有眼，天居然晴了一会儿，让我们看到了峡谷全貌，在各种唏嘘、各种拍摄之后，云雾神奇般地继续笼罩。

在这里值得一提的是，去霍尔顿徒步要起大早，起初是在云雾中行进，温度有点低，走着走着就走出了早晨，迎来了阳光，从冲锋衣逐渐脱剩了短袖衫，几个小时之内你会感觉自己经历了整个四季。

每天布置小任务

每次旅行，我都让佳佳自己背包，要让她学会承担自己的那份劳动，知道的事情自己做。我还为佳佳准备了记录本，每天布置“拍摄记录”和“口述记录”的小任务，让她学会一种学习与记录方式，培养良好的学习习惯。每天，我还会给佳佳一些口头任务，以及随时进行的知识讲解，希望她在教室之外也能学得专注。

这次旅行，佳佳在自己的本子上每天做一个绘画日记，还采集了菠萝蜜、茶树、茶花等植物标本粘在本子上，每天一张宝丽来立拍得照片，还完成了我事先给她出的“每日一谜语”。从幼年时期我协助她完成口述的旅行故事，到现在自己制作旅行记录，随着年龄的增长和知识的积累，旅行带给佳佳的知识储备越来越多。

在行走中看世界、在自然中学知识。对佳佳来说，经历、见识都是成长过程的一部分，成长过程中有的轻松欢乐，有的让人痛苦不堪，然而这些旅行体验终将成为孩子成长的良方。

最后我想说，带上你的孩子去斯里兰卡吧，因为这里是他们的大课堂！

斯里兰卡特别推荐

1、尼甘布海滩

尼甘布距离斯里兰卡国际机场只有7公里，这里有美丽的海滩，还有新鲜、便宜的各式海鲜。海产品市场也非常值得一逛。

2、摩利耶王城狮子岩

这座“空中皇宫”由弑父篡位的卡西雅伯王子于公元5世纪修建而成，曾经辉煌无比。如今的狮子岩，虽然王城的“狮子头”已经风化，但门两侧的狮子爪威风依旧。需要特别注意的是，在狮子岩不要大声喧哗，否则可能引来马蜂围攻。

3、佛教圣地康提佛牙舍利塔

康提以佛教圣地闻名于世，是辛哈拉国王统治时期的最后一个首都。传说中，佛祖释迦牟尼的佛牙只有两颗流传人间，一颗珍藏在北京西山八大处的佛牙塔内，另一颗就供奉在康提的佛牙寺中，寺中满是精美的壁画和雕塑。

4、世界最长的崖洞佛窟丹布勒

世界文化遗产丹布勒佛窟，距离斯里兰卡科伦坡148公里，属于马特勒地区，气候温暖多阳光。丹布勒是公元前一世纪国王Valagam Bahu作为庇护所的地方，在这里还可以看到四处闲逛的猕猴，令人捧腹。

5、乌达瓦拉维国家公园

在乌达瓦拉维国家公园，大象、猴子、蜂鸟、水牛、老鹰、孔雀会依次出现在你眼前，就像参观一场“野生动物大联欢”。公园内植被丰富，就连一棵树都会长的“十分销魂”。



红杏

曾经的人文地理摄影师，视觉艺术硕士。有了女儿“小驴佳佳”之后便有了新的旅伴，从孩子几个月就带着她一起出行。在孩子幼年时总结出“户外养育新理念”，影响了一大批准妈妈和新妈妈。如今为Everkid儿童户外教育机构专家团队。

有多少痛可以重来

How Much Pain Can I Bear the Second Time Around?



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，2014年7月14日凌晨，二女儿小豆顺利降生，从此正式成为二宝妈。

刚刚巧出月子那几天，看到关于湖南产妇的新闻，好多关于“羊水栓塞”的科普文章一下子都冒了出来，直看得我心惊胆颤，若是当时我还没有生产，估计会被吓到不敢上产床了。“死亡之签”最可怕之处在于，不能预料、不能避免、很难挽救，一旦被抽中，机率高达80%。我在想，如果是我，如果我被抽中了……

生个小孩是好平常的事情吧，却随时准备好了迎接各种危险！突然觉得当初夏娃为什么要去咬那只倒霉的苹果呢？看吧，咬出问题来了吧，从怀孕开始，一切都变得不可控啦，身体不可控，腹中胎儿不可控，生产的时间也没法准确预测，生产过程中会遇到什么事情，也无法评估。不可控到极致就是，好吧，“大叫一声就停止了呼吸，医生根本来不及反应。”这是我从一篇详细介绍“羊水栓塞”的文章里看到的，着实就像一部恐怖电影。

我坐在床上被这些科普文章吓倒，生为人类的雄性的我的孩子们的父亲，Z先生，却啃着苹果对我说：“别看了，你都生完孩子坐完月子了，何苦自己吓自己呢？咱以后也不再生了不是？”他和他的同类啃苹果没有付出过任何代价，又怎么能体会我当时的惊恐心情？男人用尽一生所有的想象力也无法体验到生育带来的焦虑以及产痛是怎么回事，他又有什么资格来安慰我呢？

记得那天我在医院待产室，痛到销魂蚀骨眼泪狂飙时我问他：“怎么会这么痛？这次怎么会这么痛？生小悠时也没有这么痛啊？”Z先生说：“是你忘了，7年前你也说受不了来的，你是好了伤疤忘了痛。”我根本就不相信他的话，我怎么会忘记？当时肯定是不太痛的，否则我会记得一生一世再不要生小孩了。产痛，会像烙印一样，成为内心永恒的阴影。

当然这么分析是在我生完小豆以后了，在待产室飙泪的时候，其实还没有到痛的顶峰。这次虽然是生育二胎，却遭遇了胎位不正这种事情。早在36周产前最后一次B超检查时，我就得知小豆是枕后位，脸冲前，后脑勺朝里，这个胎位要顺产的可能性很小。但是我问医生是不是需要提前干预，医生说大多数宝宝在宫缩开始以后，会转为枕前位的，让我不要担心。我怎么会不担心呢？因为已经生育过一个孩子，我知道任何事情都可能发生，任何希望发生的事情也可能不发生，总之就是不可控、不能预测、无法干预。

阵痛开始以后，产程进展很快，上了产床准备生了才发现，果真枕后位没有变成枕前位，而且小豆抬着头，额头顶在产道上胎头下不来。医生手动转胎位没有

成功——虽然这种操作已经让我痛到有濒临死亡的感觉了——我只好从产床上爬下来施行另一种可能会矫正胎位的努力，坐瑜伽球。当时我害怕极了，我不想剖宫产，出于某种奇怪的强迫症我不愿意肚子和子宫上有一道疤痕，我也更不愿意小豆通过人工干预的方式来到这个世界。可是生产根本从来就不是我能说了算的，医生说了也不算，不可控啊，这种感觉对理性发展了N多年的人类来说，真的太不好了。

当时我已经害怕到忘了哭，也忘了痛，脑子里一片空白，灵魂好像被身体拖着在走，体验到的都是当下，多一秒都不愿多想。这大概是人脑的一种应急机制，太难受了就会晕倒，太害怕了就变成傻子。还好我是幸运的，小豆非常心疼我，通过坐瑜伽球的方式，胎位很快转过来，半小时后小豆就顺利出生了，我也平平安安。

所有的不可控终于可以告一段落。当我神志清醒地又回到待产室，开始给怀中的那团小嫩肉喂奶时，才意识到，也不是完全不可控不知道，疼痛的感觉，其实真的还是很熟悉。只是7年前我还年轻，勇敢又莽撞，非常想要体验痛的极致，仿佛这样一来才会成为完整的女人（真的被鸡汤文给害惨了，我完全可以选择无痛对不对），而现在却又健忘，还胆小，连记忆都不敢面对。有多少痛可以重来？我却真的重来了一回，何必呢？

我看到好多女性微博孕产网站，都把产痛和生产的风险作为教育男人的教科书，苦口婆心教诲他们要疼爱自己的老婆。每次看到这些我都会丧失几分钟思考和组织语言的能力，不知道该如何评价这种“教育”方式。生产会面临死亡的可能，这好像和男人的道德情操关系不大，拿这个教育他们，还不如那幅著名的壁画上画的，生的时候用绳子扯住他们的睾丸，女人越疼越扯，男人也就感同身受。

关于生产的风险以及产痛，无论如何没法写成鸡汤励志陶冶情操文，反正我是越写越悲凉，作为没有任何人工干预生产过两个小孩的女人，我唯一可以从产痛中得到的正能量就是，狠狠爱自己，既然我生了两次都挺过来了，那我一定要痛快认真舒坦地活着，自己对自己好，才不仅仅指望老公来疼自己呢——他都没生过小孩，他都没被死亡威胁过，他懂什么是人性人生以及命运吗？可不嘛！

来自蓝桥博育国际教育的 艺术作品

Student Artwork from Blue Bridge International Education



Annie Jiang, 6岁, AOC学员, 粉色城堡



Jenna Mo, 5岁, Y@A学员, 装扮



Neo Yao, 8岁, AOC学员, 日落



Ben Jiang, 7岁, AOC学员, 月光



Apple Tao, 9岁, AOC学员, 悬浮的玫瑰



Audrey Zhang, 7岁, AOC学员, 自画像



Maggie Qi, 8岁, AOC学员, 自画像



Emma Zhang, 6岁, Y@A学员, 乐享健康生活

编者注：在九月刊的“校园投稿”栏目中，刊登了五位学生关于学中文的稿件。遗憾的是，由于编辑环节中出現失误，Aaron等几个孩子的信息标注错了，特此腾出版面予以更正。



Aaron G. ZiLiang
北京京西学校

中文——想说爱你不容易

我叫Aaron，在北京京西学校上六年级。说起学中文的感受，那真是一言难尽！

我的家长都是中国人，所以他们要求我必须学中文。好吧，尽管不愿意，但我没有别的选择。学习中文是一件非常辛苦的事。在学校，我几乎每天都要上中文课；周末还得在家里加课。没完没了地做作业、抄词、组词、造句、读课文……侵占了我许多玩的时间。遇到写作文的日子，我在书桌前一坐就是几个小时。中文课还动不动就要考试，满满的几张卷子，我一刻不停地写啊写，到最后我觉得自己都成为一个机器了。

最令人头疼的是古文、古诗。那都是几千几百年前的人写的，他们那时候的语言和我们现在不一样，念起来既拗口又费解。可是大人们总是说这些都是经典，是优秀文化，或许我再过几年才能体会得到吧。有些古文我觉得写得很弱智。像《郑人买履》，世界上最笨的人也不会像他那样买鞋，明明可以用脚试，为什么非得依赖尺码？还有《刻舟求剑》，再傻也应该知道船在移动而剑不动，用那样的方法怎么可能找得到剑呢？我讨厌

这些幼稚的古文。

说实话，我开始并不喜欢中文，但后来我突然有了点小成绩。比如，我将一本叫《疼！》的英文小书翻译成了中文，并且出版，校长专程表扬了我。还有一次，我去西班牙旅游写了一篇叫《古罗马引水渠》的作文。半年后，这篇作文在爱读写杂志上发表了，我当时又吃惊又高兴。要知道，这本杂志是面向国内几百万中国学生的，一年大概只能刊登三百篇小学生作品，我能成为这1/300，多么幸运啊！我还拿到了稿费，虽然不多，但我非常珍惜，一直都舍不得用。这两件事给予了我继续学习中文的信心和勇气。

学习中文还有一个好处，就是它让我多交了许多朋友。我不光有在国际学校读书，说英文的朋友，也交了不少在国内学校读书，说中文的朋友。因为我可以用中文自如地和他们交流。

有喜有悲，有笑有泪，有苦有乐，这就是我学习中文的真实感受。要想学好唯有多读多写，多背多思！



Martin Li
北京德威英国国际学校

半喜半忧的中文学习

中文是我的母语之一，我觉得学中文有开心的时候，也有烦恼和难受的时候。

中国是一个有着5000年历史的古老国家，所以有许多有趣的人物和故事。比如三国时期曹操、孙权、刘备三分天下，春秋战国时孙膑、晏子、蔣相如等人勇敢、机智地战胜对手……读着这些故事我似乎回到了古代，亲眼见到了历史的发展，就像看电影一样。所以上中文课时，只要老师讲到和历史有关的内容，我都会认真地听。也是这些历史故事让我对中文有了一点兴趣。

虽然中国的历史我很喜欢，但是学习中文的词汇让我十分头疼。我发现想要记住汉字是一件很不容易的事。汉字有很多读音相同，但意思不一样的字，比如光发“q ī ng”这个音的字就有“清”、“青”、“轻”、“倾”、“顷”和“卿”等。遇到这样的情况我就傻眼了，不知道该用哪个。我也搞不明白为什么“q ī ng松”得写成“轻”，“q ī ng蛙”则是这个“青”，“q ī ng斜”又变成“倾”了。

还有些字叫多音字，会有好几个读音，比如“差”，可以读成“ch ā”、“ch à”、“ch āi”、还有“c ī”。天，这实在太复杂了！我怎么知道什么时候该读“ch ā”，什么时候该读“ch āi”呢？一

年级的时候学一首古诗《长歌行》，我张嘴就读成了“zh ǎ ngg ē h á ng”，三个字读错了俩，大家立刻就笑爆了。

还有，老师、家长总是习惯用描红、抄写、默写等枯燥的办法强迫我们去死记硬背汉字。这些都是让我非常难受的学习方式，它造成了我对中文的反感。在我的眼里，要想学好一门课，一定要选择一种又愉快又有效的学习方法。

另外，我觉得不管是中文课本还是小说等书籍，里面的文章有的很幼稚，有的很虚假，有的很没意思，吸引人的作品太少。比如林海音写的《城南旧事》，我知道这是著名作家的代表作，一代一代的中国孩子都读过。但是小说描写的是七十多年前老北平的社会生活，离我们现在的生活动太久了，我无法理解主人公的心情、想法。开始我硬着头皮勉强能读几段，渐渐地就读不下去了。

总而言之，对中文的感情很难说得清。但是，我知道在未来我会把中文继续学下去，因为中国人不会使用中文太丢脸了。



Joshua Guo
北京顺义国际学校

爱恨交加的中文学习

中文课对我和许多同学来说是一门每天都必须上的课程。不管我和爸爸妈妈挣扎多久，但最终还是选择了中文。

我常常问自己：到底喜欢不喜欢中文呢？答案很难用“喜欢”或“讨厌”来概括。

一般在国际学校中文课的一个严重问题就是课程的内容。课文内容简直是太无聊，太枯燥，一点儿没思想。《出门买东西》、《魔鬼酒店》、《奇妙的森林王国》，这有什么意义呢？除了几个生字，我们能学到什么？教材选文非常重要，因为学生通过课文才能感受到汉语之美。对比一下英文的课文：讲述母子关系、叙利亚的战争、环境保护……主题更深刻，更贴近时代。所以不难理解，为什么中文课上所有人都是一副要睡着的样子。

汉语，在我看来就是一座巨大的迷宫，我在这座迷宫里小心翼翼、跌跌撞撞地前进。部首、结构、前后鼻音、笔画笔顺、同音异形字、多音字、形近字、成语、各种句式，就像一项项复杂的任务，常常令我晕头转

向。要是能有个“GPS”该多好！

前年，我回美国过暑假时，曾去伯母店里工作了一天。我将这段经历写成了一篇作文《第一次打工》，寄给了作文报社。想不到的是三个月后的一天，我收到了用稿通知书。吃惊、激动、难以置信、兴奋……当然更多的是快乐，发自内心的快乐！我第一次尝到了学习中文的甜，它极大地激发了我学习中文的兴趣。

慢慢地，我真正感受到了汉字之美。有的字像图画一般，比如日、水、火；有的字可以“望字生义”，比如歪（不正），尘（小小的土）；大部分汉字都是形声字，一部分表音一部分表意，比如稍、裹、庭。我越来越觉得汉字是一种文字，也是一门艺术，我们的祖先很了不起！

中文——我既爱又恨，烦躁的时候恨不得立刻就放弃。但在我头脑里总是会有个小声音告诉我：要坚持，继续学下去。我相信，将来中文一定会带来成果！



Chris Shia
北京顺义国际学校

我眼中的汉语

我出生在美国，四个月大的时候跟着爸爸妈妈回到了中国。因为有语言环境，我会说的第一句话是中文，我认得的第一个字是汉字，汉语伴随着我长大。所以，对我来说学习中文是件很自然的事。

有一天，我看了很长时间的电视，妈妈批评我：“不学无术。”当时，我根本不懂这个词语的意思，以为“无术”是“武术”，恰好之前刚上了一节武术课，就振振有词地回答：“我学了呀，今天下午刚学的！”妈妈听了笑得肚子疼。读音相同，字形不一，意思就相差十万八千里，汉语多有趣！

渐渐地，我发现中文有意思的地方还不少。比如每个部首都代表了不同的意思：“氵”和水有关，所以“江，河，海，湖”都有这个部首；“页”表示头的意思，难怪“领，顶，额，颊”都或远或近地和头有关。掌握部首可以帮助你理解字的意思，并且记住它。

成语看起来复杂，但大部分是有典故的。“画龙点睛”相传是梁代著名画家张僧繇的故事；“掩耳盗铃”里的盗铃人既愚蠢又可笑；韩信发达之后报答对自己有恩情的人，才有了“一饭千金”的佳话。学成语，读故事，还能了解一点中国历史，不是挺好的吗？

我很喜欢阅读，随着中文水平的提高，老师让我读

《三国演义》。这真是本吸引人的好书！里面有许许多多形形色色的人物，他们都有自己独特的性格：曹操聪明大气，张飞勇猛忠心，袁绍自以为是……那一次次精彩的战争：赤壁之战、夷陵之战等都给我留下了深刻的印象。在罗贯中笔下，我看到的不仅仅是战场上双方武力的对抗，而且明白了战争是两军主帅和部将们心理素质、谋略、团结等综合因素的较量。在老师的指点下，我深入研究了官渡之战，还绘制了局势地图，分析袁绍兵多将广反而失败的原因。

就这样，在还算轻松的状态下，我已经学习了五年中文。

当然，中文课也不是完美的。有时候作业太多，没时间做其他事。特别是有些课文内容乏味、幼稚，包括中文的课外书。那些有意思的作品大多是翻译过来的，中国原创的优秀儿童文学作品很少。

我真想给编教材的编辑和儿童文学作家写一封信：“您知道J.K.Rowling和Roald Dahl吗？您看过《哈利波特》和《查理的巧克力工厂》之类的书吗？请写出这样充满想象力和魅力，能给人带来无限快乐的书吧！”

分类信息 DIRECTORY

学校名录 Schools

3e国际学校

3e International School

3e国际学校创建于2005年,发展至今,已拥有在校生180名。所设年级包括婴幼儿班至小学4年级。学校的宗旨是:“培养富有批判性思维和激情的并且能够自信自如的进行跨文化交流的学习者。”学校通过基于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,在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、创造力和解决问题能力的开发培养,将由学生发起、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

A派国际双语幼儿园

American International Academy of Beijing (AIAB)

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

地址:朝阳区百子湾南二路78号院5号楼
电话:8776 0606或8776 8968
网址:www.aiab.com.cn

爱嘉励儿童双语培训学校

Children's International Bilingual Academy (CIBA)

爱嘉励是一所为儿童量身定制的国际化优质学校,创建于2002年。学校秉持学逸结合与中西融合的办学理念,采用以家庭式双语教学为基础的国际化教育体系,并且配备了一支经验丰富,教育教学背景多元的教师团队。重视孩子的好奇心与创造能力,更为孩子提供了不奢华但舒适的学习环境。

地址:顺义区后沙峪嘉浩别墅3052/3056
电话:8046 7082
电邮:administration@clcbkids.com (英)或wendy@clcbkids.com (中)
网址:www.clcbkids.com或www.cibabeijing.com

艾毅多元智能幼儿园

Ivy MI Kindergarten

艾毅多元智能幼儿园是基于美国著名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,提供以多元智能理论为基础的中文和英文为主的高品质课程。幼儿园在开展丰富的主题教学活动的同时,鬼船浸润式双语环境的的游戏活动,使孩子们的潜能得到最大程度的开发,为孩子们进入本地小学生活做好充分准备。所有老师均受过高等教育和专业的培训,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) 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
微博:http://e.weibo.com/ivyschools/profile

艾毅国际幼儿园

Ivy Academy

艾毅国际幼儿园是一所基于美国著名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国际幼儿园,提供纯英文课程,致力于因材施教,开发幼儿全部潜能。每位教师都拥有大学及以上学历,其中,50%教师是硕士及以上学历。同时所有的教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能培训证书,还有不少外籍教师在幼教行业从事二十多年教育工作。

地址:1) 东湖校园:北京市东城区东直门外大街35号东湖别墅C座101室, 8451 1380/1
电邮:info-EL@ivyschools.com
2) 新城国际校园:朝外大街6号新城国际公寓24号楼
电话:5738 4559/6597 0250
网址:www.ivyschools.com
微博:http://e.weibo.com/ivyschools/profile

艾毅双语幼儿园

Ivy Bilingual School

艾毅双语幼儿园是基于美国著名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,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) 远洋校园:北京市朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座
电话:8446 7287/7921/7286
电邮:info-OE@ivyschools.com
2) 卓锦校园:北京市朝阳区崔各乡新锦路18号卓锦万代
电话:8439 7080/7087/7665
电邮:info-OG@ivyschools.com
网址:www.ivyschools.com
微博:http://e.weibo.com/ivyschools/profile

北大公学北苑国际双语幼儿园

PKU College Beiyuan International Bilingual Preschool

北大公学幼儿园为依托北京大学优质资源的高端直营幼儿园,分为国际幼儿园和双

语幼儿园。北大公学幼儿园秉承“培养具有卓越领导力和创造力的优秀中国人,具有国际视野的好公民”的使命和“三维教育、高维成就”的办学理念,让学生在体能体质、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和品德意识,培养学生自理、自立和独立的学习能力。

地址:朝阳区新北路9号(朝来森林公园门口)
电话:8491 8189
电邮:info@pkucollege.com
网址:bjby.pkucollege.com

安杨蒙台梭利小屋

AnRic Little Montessori Room

安杨蒙台梭利小屋是美国蒙特梭利协会(AMS)国际会员学校。安杨蒙台梭利小屋是一个满足来自本地及世界各国学生的多元文化教室。学校的教学宗旨是协助学生具有自主学习能力;独立灵活的思考能力;面对于解决问题的能力;具备无限的想象力和创造力;作为世界公民能够感同身受并具有豁达的人格。

年龄范围:1.5-6岁
地址:朝阳区光华路9号
电邮:admissions@anricedu.com
网址:www.anricedu.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,为求拥有一套兼具中美教学特色的课程体系。

适合年龄:高一至高三学生
地址:北京市海淀区海淀黄庄北大附本部校园
电话:5875 1183
电邮:admit@pkuschool.edu.cn
网址:pku-int.com

北京BISS国际学校

Beijing BISS International School

毗邻奥林匹克中心,国家体育场, BISS 提供多元文化的学习环境,是现代化教育的先锋。学校提倡以探索方式结合现代科学教学方法,让学生取得优异成绩的同时对社会产生积极影响力。学校的优化学习中心,母语教学及非英语母语课程与多姿多彩的课外活动及社会实践项目紧密结合,为学生提供量身打造的国际化教育课程。建校20年来,很多学生被世界一流大学录取,多年来学校IB文凭课程平均分在众多国际学校中一直名列前茅。

地址:朝阳区安贞西里4区17楼
电话:6443 3151
电邮:admissions@biss.com.cn
网址:www.biss.com.cn

北京爱迪学校

National Institute of Technology (NIT)

北京爱迪国际学校是中国与澳大利亚政府教育合作项目,是一所课程完全与国际

接轨的、学历受国际认可的中外合作寄宿制学校。学校致力于培养学生独立的精神、思想和使命感,使学生成为具有核心竞争力的,并能够在国际的大环境塑造自己和选择就业的国际化人才。

地址:朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区
电话:8439 0808
电邮:jinyumei@nitbj.com
网址:www.nitbj.com或www.bischool.com.cn或www.bikindergarten.com

北京贝拉成长国际幼儿之家

Beijing Bella Growth International Kids House

北京贝拉成长国际幼儿之家是一所新型的国际双语幼儿园。贝拉成长吸收在国际上影响几十年的“瑞吉欧教育模式”(the Reggio Emilia Approach),推崇以儿童成长为中心的教育理念和教育管理模式,同时贯彻《中华人民共和国教育法》,努力吸取中国传统教育中教学相长的理论精华,发展出既具中国特色,又具有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。

接受学生年龄范围:2-6岁
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, 138 0106 5034
网址:www.bellagrowth.com
电邮:1054282607@qq.com

北京当代MOMA国际幼儿园

Beijing Modern MOMA International Kindergarten

北京当代MOMA国际幼儿园致力于通过鼓励和启发的方式发掘孩子的最大潜能,培养学习兴趣,创造绿色环保的校园环境,让孩子拥有健康的体魄和心灵,教育他们在照顾好自己的同时,关心周围的世界。教育体系依托英国正统权威的英国儿童早期基础课程(EYFS)体系,遵循EYFS课程标准,建构完成EYFS综合课程,并采用中英文双语授课,为孩子成为具备国际视野的世界公民做好充分准备。

地址:东城区香河园路1号当代MOMA
电话:6464 7386
电邮:bjdmkids@firstcare.com.cn
网址:www.first-edu.com.cn
微博:weibo.com/momakids
微信:momafirstedu

北京德威英国国际学校

Dulwich College Beijing

北京德威英国国际学校秉承伦敦德威400年的教育传承,同时又是一所二十一世纪的现代化学校。学校通过了国际学校委员会(CIS)认证,并获得了西部学校学院协会(Western Association of Schools and Colleges)的资格认证。该校被评为2011年度最佳英国国际学校(by UK Independent School Awards),与上海、苏州、首尔以及2014年于新加坡即将成立的德威英国国际学校同属德威国际集团旗下姐妹学校。

地址:1) 丽京花园主校区:顺义区首都机

场路89号丽京花园, 电话: 6454 9000;
2) 香江幼儿园校区: 朝阳区京顺路香江路1号香江花园, 电话: 8450 7676
电邮: info@dulwich-beijing.cn
网址: www.dulwich-beijing.cn

北京鼎石国际学校
Keystone Academy

北京鼎石国际学校将于2014年秋季正式开学, 为在中国的中外家庭带来一种全新的教育模式。鼎石秉承追求卓越的精神, 致力于融合东方、西方及国际三种教育传统的精粹, 是一所真正的世界学校。鼎石的三座教育基石为: 沉浸式的中英双语课程; 在寄宿环境中塑造学生的品德和社区归属感; 在世界背景下培养学生对中国文化的热爱和对身份的认同。招收学生范围为学前班至12年级, 小学阶段使用双语教学, 逐步过渡为以英语教学为主。7-8年级学生可选择寄宿, 9-12年级则必须在校内寄宿。
地址: 顺义区后沙峪镇安富街10号
电话: 8049 6008
电邮: admission@keystoneacademy.cn
网址: www.keystoneacademy.cn

北京二中国际部

北京市第二中学是北京市示范高中, 学校处在北京市的中心区域, 坐落在北京市东城区灯市口内务部街, 师资雄厚, 教学设施先进、全面, 在社会上拥有良好声誉。每年, 超过95%毕业生考入第一批重点大学, 六分之一左右的学生考入清华大学、北京大学。二中先后与11个国家和地区的院校建立了友好关系。二中国际部创立于2011年。除少量中文课程外, 70-80%的课程为外教上课的美国高中课程和AP课程。国际部每年计划内招生60人。现有学生共200余人。
地址: 北京市东城区内务部街15号
电话: 65266085
电邮: lvhui-bj@126.com
网址: http://www.bjn2ms.net

北京市力迈外国语学校
Beijing Foreign Languages School

学校由资深的美籍校长Pamela博士领导专业外教团队, 为学生提供纯美式学前-高中同步课程, 毕业后直升美国大学。
地址: 北京市朝阳区仰山路2号(奥林匹克森林公园东侧)
电话: 8492 8169, 8492 8247-50
网址: http://www.lmfs.com
微信: 北京市力迈外国语学校

北京哈罗英国学校
Harrow International School Beijing

北京哈罗英国学校以拥有一贯秉承的高标准的教学体系、丰富的课外活动和完善的关怀辅导制度而独树一帜。学校给每一位学生安排的辅导老师, 他们全面照顾学生的学习和生活, 同时也是学校与家庭之间的沟通桥梁。北京哈罗英国学校提倡高标准的学习和领导能力, 并通过丰富多彩的活动来发展学生的团队合作精神、创造性思维能力、独立性和责任感。北京哈罗英国学校的毕业生成功入读普林斯顿、耶鲁、牛津、剑桥等世界知名大学。
地址: 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

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

CISB提供蒙特梭利式的保育和学龄前项目, 同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校, 经授权为高中生提供IBDP课程, 为初中及小学生提供PYP和MYP课程。地址: 朝阳区亮马桥路38号
电话: 6465 7788
电邮: admissions@cis-beijing.com
网址: www.cisb.com.cn

北京京西学校
Western Academy of Beijing (WAB)

北京京西学校是一所国际领先的IB学校。学校建于1994年, 我们学校一流的教学设施, 教师水准, 全球化的教学大纲, 热情并且积极的学习环境, 以及服务于他人的文化都使我们为京西学校感到骄傲。我们学校提供一个以“学”为中心的环境, 这种氛围渲染着我们1500个学生以及家庭, 从而使每个人都能理解我们的校训: “融合、激发、挑战、贡献。”我们鼓励在校的每一个学生做一个有责任心的世界公民, 用关爱和积极的态度影响世界。
地址: 朝阳区来广营东路10号
电话: 5986 5588
传真: 6433 3974
电邮: wabinfo@wab.edu
网址: www.wab.edu

北京蒙特梭利国际学校
The International Montessori School of Beijing

MSB是具有蒙氏教学特色的国际学校, 已连续23年为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙氏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氏教具, 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
电邮: admissions@msb.edu.cn
网页: www.msb.edu.cn

北京师范大学第二附属中学国际部
St. Paul American School (SPAS)

SPAS是NISS (Nacel International School Systems) 的一员, 总部在明尼苏达州的 St. Paul。它包括美国课程 (含AP), 同时教授中文, 体育和音乐。SPAS校园在北京师范大学第二附属中学内。
适合年龄: 13-19岁
地址: 海淀区清河宝胜里观澳园 18号
网址: www.stpaulschool.cn

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

北京师范大学亚太实验学校 (前身为对外贸易经济合作部职工子弟学校) 坐落于北京市亚运村北立汤路旁温榆河南岸, 集小学、初中为一体, 具有完全中学建制, 以寄宿为主, 兼收走读学生。学校由北京师范大学主办, 教育教学业务隶属于北京市西城区教育委员会。截至2013年9月, 学校设教学班65个, 在校生2000余人, 教

职员近300人。学校占地面积80000平方米, 建筑面积45000平方米, 包括中、小学教学楼、实验楼、科技楼、办公楼、图书馆、信息中心、体育馆、各种专用教室、学生宿舍楼等建筑, 有篮球馆、塑胶运动场、理化生实验室、电子阅览室、图书馆、计算机、多媒体教室, 以及钢琴房、电子琴房、形体教室、音乐、美术、科技等专用教室, 为学生全面发展提供了广阔的空间。
适合年龄: 6-15岁
地址: 昌平区地铁 5号线天通苑北站, 换乘 643或537路, 到北京太阳城站, 路口向东直走, 穿过北京服装学院即到
电话: 5109 4888
网址: www.yataischool.net

北京市朝阳区芳草国际学校
Fangcaodi International School

芳草国际学校的前身为芳草地小学, 原外交部子弟小学, 是一所公办涉外学校。1973年在周恩来总理的关怀下, 学校开始接收外籍及港澳台地区学生入学, 有六十多个国家和地区的孩子汇聚芳草, 被誉为“小小联合国”和“世界小窗口”。面对多元文化并存的现实, 学校坚持开放的融入, 拥抱国际先进的教育思想与理念, 融入中国优秀传统文化。目前学校拥有七址八部, 147个教学班。2008年7月正式更名为芳草国际学校, 实现集团化办学模式。
地址: 朝阳区日坛北路1号
电话: 8563 9140
电邮: fcdyy@hotmail.com
网址: www.fcd.com.cn

北京市二十一世纪国际幼儿园
Beijing 21st Century International Kindergarten

二十一世纪国际幼儿园坐落于海淀区恩济西街二十一世纪国际学校内, 是经过教委注册的拥有正规办学资质的私立国际幼儿园。幼儿园聘请高素质的中外专家及教师团队, 拥有良好的环境和教育氛围。我们为孩子提供中英文语言环境, 培养他们流利自如的沟通能力, 帮助孩子了解中外多元文化知识, 充分发挥每一个幼儿的潜力, 为未来成为世界公民打下坚实的基础。北京市二十一世纪国际幼儿园现已成为北京西部真正意义上的国际幼儿园。
地址: 海淀区恩济庄46号二十一世纪国际学校
电话: 5613 5819/5613 5995
电邮: kellycheng5260@hotmail.com
网页: 21.bjkid.com

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

北京世青国际学校是一所国内知名并受国外瞩目的, 旨在为国内外学生提供高质量教学的IB学校。我们优秀的教师队伍来自美国、加拿大、英国、澳大利亚、中国等十五个国家。不论是刚开设3年的国际小学课程 (IPC) 还是被授权多年的IB初中项目 (IBMYP) 和IB大学预科项目 (IBDP) 都具有良好的教学口碑。世青毕业生被哈佛、普林斯顿、斯坦福等常春藤大学以及罗德岛设计学院、中央圣马丁艺术与设计学院等著名专科学校录取。
地址: 朝阳区花家地北里18号
电话: 6461 7787, 8454 3478
电邮: admissions@ibwya.net
网址: www.ibwya.net

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

北京市私立汇佳学校地处京城北部上风上水的中关村科教园区地带。学校环山抱水, 空气质量上乘, 惯有天然氧吧之称, 享有独一无二的地理环境优势。学校于1993年建校, 为3岁至18岁学生提供由国际文凭组织 (IBO) 授权的全套IB教育体系, 是一所寄宿兼走读制学校。我们以开阔的胸襟向外籍学生敞开心门, 在这里, 来自115个国家和地区的2400名中外籍学生并肩学习, 为学生们创造了一个接触不同语言, 文化和教育背景的国际化和成长的完全教育环境。
地址: 昌平区昌怀路157号
电话: 400 889 1993
电邮: admissions@huijiaedu.org
网站: www.huijiaedu.org

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

北京市私立树人·瑞贝学校为既想接受美国教育, 对中国传统教育也很重视的学生提供一个良好的环境, 让他们在学业、社交、健康和情感上得以发展。学校在保留传统的中国课程基础上引入国际课程。低年龄段主要以中国课程为主, 随着年级上升逐步加入美国课程。美国高中部实施海外美国课程, 主课科目为全英文授课, 同时也开设部分中文课程。
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
电邮: inquiryshuren@shurenribet.org
网址: www.shurenribet.org (英文)
www.shuren.org (中文)

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

北京顺义国际学校是一所男女同校的全日制独立学校, 专为在北京工作的外籍人员子女提供国际课程。成立于1980年的ISB是北京第一所国际学校, 迎接未来, 迎接挑战的传统延续至今。ISB不断探索新的教学和学习模式, 同时保持着卓越的学术声誉。学校通过为学生量身定制的、连贯的、并与实际社会相结合的Learning 21@ISB课程, 和热情、富有经验的教师, 为学生提供独特的机会, 使之成长为独立的、能对社区有贡献的个人和学者。ISB帮助学生通过体验式学习, 应用知识和技能进行创新, 培养自信心和求知欲。
地址: 顺义区安华街10号
电话: 8149 2345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

北京四中在2002年被北京市教委认定为市首批示范性普通高中, 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96%以上的毕业生高考成绩超出第一批录取线。位于校本部的国际部招收外籍留学生, 提供国内公立学校课程体系。新成立的北京四中国际校区面向国内外招生, 美式课程体系, 小班教学, 教师团队由各学科优秀外方教师和本部中方教师组成。
地址1) 四中本校: 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
 2) 四中国际校区: 西城区西铁匠胡同宗帽头条2号(100031)
 电话: 6653 9977
 网址: www.bhsf.cn

北京王府学校
Beijing Royal School

北京王府学校是北京市教委于2003年批准的首家中外合作制学校。坐落在首都北京奥运村以北的脉脉中轴线上, 占地150亩, 建筑面积10万平方米, 拥有现代化的教学设施。学校分别于2003年和2006年率先引进A-Level课程和AP课程, 拥有实施国际教育的优质师资配置。学校集世界先进教育与中国基础教育优势为一体, 培养具有国际视野、通晓国际规则、能够参与国际事务和国际竞争的复合型精英领袖人才。历届毕业生97%升入世界排名前100位名校, 30%学生获高额奖学金。
 地址: 昌平区王府街11号
 电话: 8178 5511或8178 3785
 网址: www.bjroyalschool.com

北京市新英才学校
Beijing New Talent Academy

北京市新英才学校是一所集特色双语幼儿园、精品小学、优质初中、多元优质高中、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。新英才学校建立以“爱 与 创造”为核心精神的育人目标体系, 致力于为学生提供卓越的与世界同步的教育课程及体验, 通过多元文化课程及特色主题课程, 让孩子成为有爱心、有社会责任感、有创造能力、有国际视野、有民族自信的新英才!
 地址: 北京市顺义区安华街9号
 电话: 8046 7117
 网址: www.bjnewtalent.com

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

幸福天使幼儿园是一所从事早期教育、学龄前教育的民办幼儿园。教育理念为启发思维、启发潜能、启发自信心、启发创造力。该幼儿园突出培养语言的发展, 从看书习惯、姿势、关注的重点、是否发现问题、如何解决问题、关注细节等等对幼儿进行引导, 并大量购置了精美的手绘绘本图书, 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

北京耀华国际学校
Yew Wah International Education School

耀华为香港知名的耀中国际学校的姐妹学校。耀华教育建基于耀中80年代的优质教育经验之上, 致力于把国际教育带给中国学生。独特的中外双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

北京耀中国际学校是教育部公布及批准设立的外籍人员子女学校, 为2-18岁的学生提供真正的中英文双语教育环境。学校课程以英国国家课程为依据, 同时融合以探究为基础的中文课程。幼儿园和小学采用独特的双教师教学模式, 糅合东、西教育理念与文化精髓。中学采用IGCSE课程及IB课程, 是为数不多的同时获得IBO、CIE、CIS、NEASC、NCCT认证的国际学校, 致力于国际化的氛围中实践优质的全球教育。2012年, 耀中国际学校获得“剑桥卓越教育奖”, 成为首个在中国获此殊荣的国际学校。
 地址: 朝阳区后八里庄5号红领中心公园东门
 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

北京英国学校在北京有两所以传统英式教育为主的校区, 三里屯校区(以幼儿园和小学为主)和顺义校区(以小学、德语小学和中学为主)。自2014年8月, 我校将开设国际预科证书课程(IB)。顺义校区的德语小学是用德语来教授德国国家课程的核心项目, 其年级为1-4年级。“高效学习”是我校独特的教学方法, 它会以国际视野的角度来使孩子全面发展, 增强自信, 激发孩子以取得学业上的成功。我校已通过英国私立学校的评估。
 地址: 1) 朝阳区三里屯西六街5号北京英国学校 2) 顺义区安华街9号南院北京英国学校
 电话: 8532 3088, 8047 3588
 电邮: siltadmissions@britishschool.org.cn (三里屯); admissions@britishschool.org.cn(顺义)

北京乐成国际学校
Beijing City International School

毗邻北京中心商业区(CBD), 北京乐成国际学校谨遵校训-“挑战与关爱共存, 力量与睿智同成”, 是一所非盈利性、独立的走读制学校, 为学生提供由国际文凭组织(IB)授权的全套IB教学体系(小学课程PYP、中学课程MYP和大学预科课程DP)。第二校区-北京乐成国际学校幼儿园(ECC)即将开放, 距本校区仅一公里之遥, 是国内首所获得美国建筑与能源设计先锋奖LEED金奖的幼教机构。学校兼收中外籍学生, 治学严谨, 其国际化的教学成果在全球范围内广受认可。
 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

北京中加学校
Beijing Concord College of Sino-Canada

北京中加学校是经北京市教委批准, 于1997年3月26日在人民大会堂举行成立大会, 是北京市第一所实施中外合作普通高中教育的学校。学校吸收中西方文化精髓, 融东西方教育制度之精华, 并构建以中国课程为主, 融合加拿大课程为一体的课程体系。2009年, 我校成为国内第一所把国际AP课程引进高中教学的学校, 由美国大学理事会AP考试中心认证经国家教育部批准, 指定为AP课程考试中心。

适合年级: 1-12年级
 地址: 通州区丛林庄园
 电话: 8959 8882
 电邮: admission@beijingccsc.com
 网址: www.ccsc.com.cn

博识梦飞国际幼儿园
Muffy's International Kindergarten(MIK)

博识梦飞融合了中西方先进的教育理念, 采用了经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法, 通过一个全英语浸入式学习环境, 让孩子们能够充分探索自己身边的世界, 勇于尝试, 乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分, 通过游戏式学习活动培养孩子的思辨能力和社交能力, 提高他们的自信心。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
 www.mikinternational.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、最科学的教育理念和课程体系, 融合中国传统的文化精髓, 采用中西方文化交融的教育方式, 让我们的学生拥有最适合他们茁壮成长的教育环境, 开启精彩的人生之旅。坐落于北京市朝阳区东四环的常春藤国际学校地理位置非常优越, 我们精心挑选的这个位置是为了提供给学生一个绿洲式的学习环境, 远离城市的干扰。同时, 您也可以从常春藤学校非常便捷地到达城市的任何角落。
 地址: 朝阳区东风南路东上10号
 电话: 5681 2555
 邮箱: admission@bj.ccaschools.cn
 网址: www.ccaschools.cn

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(旗舰店)
 电话: 8476 5558或130 5135 5188
 传真: 8476 5558转198
 邮箱: info@sunnyhs.com
 网页: www.sunnyhs.com

海嘉国际双语学校
Beijing International Bilingual Academy

是一所崇尚快乐教育, 中文达到公立学校水平, 英文媲美国际学校的双语学校。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 101300
 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

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, 学生被视为拥有无限潜力的学习的主人。我们的目的是教会孩子学习的方法。
 地址: 1) 朝阳公园校区: 朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园 6538 2624, vg@hokschools.com 2) 泉发校区: 18号马泉营路泉发小区北门香江花园附近 6431 8452, qf@hokschools.com
 网址: Hokschools.com

黑利伯瑞国际学校
Haileybury International School

黑利伯瑞国际学校位于澳大利亚墨尔本, 是拥有超过120年历史的贵族学校, 在澳洲名列前三, 3500余名在校学生。中国黑利伯瑞国际学校是其第四个分校, 也是在中国的惟一一所学校。学校设有小学、初中、高中和大学预科课程。课程设置系统规范, 中西融合, 既照顾到中国学生的实际, 又坚持了国际学术标准。
 地址: 天津武清区高村乡公学道6号(天津武清区高村乡首创国际半岛内)
 电话: 400 6680 900
 电邮: Info@haileybury.vic.edu.au
 网址: www.cn-haileybury.com

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, 现已发展成为在全国拥有40余所分园的知名幼儿教育机构。汇佳幼儿园秉承新型、高品位、国际化的办学宗旨, 以国家最高办学标准“双一标准”为办园标准, 全面引用和实施国际文凭组织(IB)的PYP课程, 确保汇佳幼儿园的整体品质。我们为孩子营造丰富优质的多元探究环境, 让孩子在真实的环境中探究学习, 帮助孩子成长得更加精彩!
 地址: 1) 万泉园: 海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园, 电话: 8255 1751; 2) 三元桥园: 朝阳区静安东里6号, 电话: 6463 5251/6463 3252; 3) 国展园: 朝阳区西坝河东里103号, 6465 5212; 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) 土地MOMA园: 海淀区安宁庄土地MOMA小区, 电话: 8275 9510
 电话: 400 886 1993
 网址: www.hjkids.com
 微信公众号: hjkids

慧德嘉源
Prestige Education Centre

慧德嘉源是一所新成立的英语培训机构, 他们的课程以英国教学大纲为基础。目前, 校长顾问和大部分的老师来自英国, 其他的来自北美。慧德嘉源拥有经验丰富的教学团队, 为准备出国留学、将来要到国际学校学习或是自我提高的学生们提供无缝衔接和优质教育。PEC是一个全方位的英语教育机构, 其中包括教学、语音、

英语、地理、科学、历史、音乐、艺术、戏剧和设计等。还有针对年幼学生学习的主题活动。
接受学生年龄范围：4-13岁
地址：朝阳区崔各庄乡何各庄壹号地国际艺术园D区
电话：6432 2797
电邮：information@pedcentre.com
网址：www.pedcentre.com

嘉德蒙特梭利双语幼儿园
Jiade Montessori Bilingual Kindergarten

嘉德蒙特梭利双语幼儿园拥有自己的国际师资队伍，并将中国文化与国际化英语课程相融合。我们根据蒙特梭利课程安排为孩子设定个性化学习计划，孩子们使用各种教学材料，以独立或者小组的方式与教师密切合作进行学习。结构化的教室布置能促进孩子在自我导向学习中好奇心、创造力和智慧的增长。在嘉德蒙特梭利双语幼儿园的关怀环境下，我们为孩子提供机会、设施、素材以及良好的成长氛围，助其成为独立的、自我导向的、善于分析的、积极的和充满信心的学习者。
地址：朝阳区八里庄北里221号楼
电话：8591 8288
网址：www.jdmontessori.com

嘉杉嘉华儿童之家
Jack & Jill Children's Center

嘉杉嘉华儿童之家是全日制儿童托管及家政服务机构。我们以儿童为中心，构建了一个动态的、旨在培养儿童内在好奇心与求知欲的学习环境。课程由专业团队以美国高瞻模式与意大利瑞吉欧模式为基础，结合中国背景自主研发而成，以满足儿童不同阶段的发展需要。在这里，孩子是真正的主人，他们可以在属于自己的环境里发展身心，认知和感受世界，学习沟通和社交，并尝试主动、独立、自主的思考、判断和解决问题。我们也将提供丰富的课后班及多样的园外生活以开拓孩子们的视野。
地址：朝阳区尚家楼路2号院裘马都1号楼105-108室
电话：8436 1861，139 1188 6574
电邮：shaung.p@jacknjill.cn
网址：www.jacknjill.cn

家育苑
The Family Learning House (TFLH)

家育苑是一所基于美德教育的双语学前幼儿园，是朝阳区教委认定的2010年度优秀幼儿园之一。家育苑致力于在传授知识的同时注重培养孩子的美好品格，使其能够更好的服务社会。家育苑将“美德在我心”的品德教育、蒙特梭利和中文课程结合在一起。学校设置了宠物农场，有机种植，和以孩子们为主导的废旧物品回收项目，并为所有四岁半以上的孩子提供每日一对一钢琴课，还举办每月的户外之行活动，社区服务项目，以及不同国家的文化庆祝活动。家育苑旨在建立一个由学生、老师、阿姨及家长共同参与教育的学习社区。
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：info@thefamilylearninghouse.com
网址：www.thefamilylearninghouse.com

金翼德懿幼儿园
Eduwings Kindergarten

金翼德懿是为母语为德语、英语或汉语的

孩子而成立的国际学校，其课程以德国的教育大纲为基础，招收1-6岁儿童。目前金翼德懿设有顺义及海淀两个校区，为孩子们提供一个自然、富于灵感及创造性的教育环境。这里的老师都能够讲德语、英语及汉语，这三种语言贯穿主题教学内容中。所有毕业于金翼德懿的学生都能够以优异的成绩从容步入国际学校，国内名校或者德国使馆学校。
地址：1) 顺义区天竺丽苑街6号美林别墅52#，6450 8384，eduwings@126.com
2) 海淀校区：海淀区万柳中路光大西园#6，8257 0436，eduwingshaidian@126.com
网址：www.eduwingskids.com

君诚国际双语学校
Springboard International Bilingual School

君诚国际双语学校为学生提供了丰富、有趣、易于掌握的国际课程，并辅有一日两次的中文语文课和中文数学课。学校的教师均为敬业的专业人才，来自英美加等国，具有多年在英语国家的成功执教经验。中学部新校舍即将在2014年8月投入使用。
地址：北京顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号
电话：8049 0307
电邮：office@sibs.com.cn
网址：www.sibs.com.cn

美华彩苑外国语幼儿园
Mei Hua Cai Yuan Foreign Language Preschool

美华彩苑外国语幼儿园是一家2011年11月刚刚成立两年的新园。坐落于玉泉山脚下，占地面积15000平方米，建筑面积12000平方米，空气清新自然，是绿色的天然氧吧。全园146名教职员工，目前已开设20个班，在园幼儿427人。课程设置目标：多元文化带来多元体验和多元视野，立足中国，面向国际的课程体系。
地址：海淀区北坞村23号
电话：400 065 6006，8885 4880
网页：www.mhcyedu.com

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

蒙特梭利小镇幼儿园是基于纯蒙特梭利教育所创办的幼儿园。为了给幼儿创造良好的成长环境，蒙特梭利小镇幼儿园集合了对教育有热诚的精英教师们。该幼儿园坚信学校是人文社区种最重要的环节，着重于培养孩子独立学习的精神，以及探索自己的潜能和适应身边环境的能力。
地址：朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛通大厦2310室
电话：5876 6610
电邮：angel@lvms.cn
网址：www.lvms.cn

启明星双语学校
Daystar Academy

启明星双语学校是一所从幼儿园到小学的非盈利学校。学校提供均衡的中英文各半天的浸泡式教学环境。英文课程采用以蒙特梭利为基础的英文教学，中文采用中国国家标准课程。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 9446/8610 2654
电邮：admissions@daystarchina.cn

或heatherz@daystarchina.cn
网址：www.daystarchina.cn

巧智博仁“儿童之家”蒙特梭利国际幼儿园
The Children's House Montessori Kindergarten

巧智博仁“儿童之家”蒙特梭利国际幼儿园于1992年在国贸中心开始办学，是在北京成立的第一家蒙特梭利幼儿园。如今每年有350名来自世界各地的六岁以下的孩子在学校就读。巧智博仁蒙特梭利国际幼儿园有三个国际园区，分别位于国贸中心、燕莎中心、优山美地别墅区和一个位于亚运村亚运新家园的双语园区。各园环境优美，全体教职员工为了孩子的成长、友爱与和睦倾注所有。
地址：1) 国贸园区：朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓一层，6535 8129，；
2) 燕莎园区：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心大厦S114单元，6465 1305/3388转4477；
3) 亚运新家园园区：朝阳区辛店路1号亚运新家园社区，5202 0293/0193
网址：www.montessoribeijing.com

清华附中国际部
Tsinghua International School

坐落于美丽的清华大学校园北侧的清华附中国际部成立于2008年，旨在为外籍人员子女及海外归国人士子女提供中西方文化融合的教育，尊重中西文化差异。学校开设1-12年级，小学部遵循银行街教育模式，秉承“让孩子用活泼的好奇心把世界变成一个令人兴奋的实验室来不断学习”的中学部鼓励学生探索各种各样的兴趣，发展卓越的学术技能，从而成为积极主动的学习者。学校致力于为学生打好牢固的学习基础，看重学生个人品格和领导能力的培养。
地址：海淀区 中关村北大街 清华大学西北侧清华附中校园内
电话：6279 7000或6277 1477
电邮：this@mail.tsinghua.edu.cn
网址：www.this.edu.cn

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

自于北京成立以来，青苗已走过了20个春秋，从一个校区发展成七个校区，涵盖了从幼儿园到12年级的一贯教育，在发展过程中，青苗始终秉承着自己独特的核心价值观及教育理念，致力于将学生培养成具备双语能力、多元文化视角和全球化意识的公民，使他们同时拥有广博的知识和正直的品格，能够在不断发展的全球化环境中有所担当，有所作为，并最终取得成功。
地址：1) 青苗国际双语学校小学部：朝阳区东四环北路6号阳光山东二区，5130 7951，office@bibs.com.cn；2) 青苗国际双语学校初中部：朝阳区南十里居38号，8456 6019，bssoffice@bibs.com.cn；3) 青苗双语幼儿园（万达园）：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；5) 青苗幼儿园常青藤园：朝阳区东坝南一街4号，8537 9659；6) 开园在即：青苗幼儿园望湖园：朝阳区望京北路51号（望湖公园旁），5130 7951/185 1169 3573；7) 开园在即：青苗幼儿园（仰山园）：朝阳区仰山公园东门安立路30号7

号楼 5130 7951/185 1169 6337

睿贝蒙特梭利国际幼儿园
RuiBei Montessori International Kindergarten

幼儿园坐落在北京CBD首府别墅区，是由坚持蒙氏教育的家长们创立的非盈利性国际幼儿园，追求高质量的蒙氏教育和中国传统文化教育的结合，每班（3-6）中外籍双主讲/双助教，浸入式英语环境。所有中外籍主讲老师均具有三年以上美国AMI认证。国际学校学前班由在美国、加拿大和日本从事二十余年蒙氏教育教学的资深老师针对5-6岁的孩子进行蒙氏五大核心课程教学，全套进口蒙氏标准小学教具，200多经典蒙氏小学教学案例，适合有一定英语基础的，准备进入国际学校而需要强化英语学习的孩子。
地址：朝阳区西大望路甲20号首府小区26-2-102
电话：5870 6653，186 0023 3080
电邮：wang@ruiBei.net
网址：www.ruiBei.net

三为园蒙特梭利教育国际标准示范园
Mammolina Children's Home Model Montessori Kindergarten

三为园作为蒙特梭利教育的国际标准示范园，致力于提供给1-7岁儿童最适合的、高质量的、纯正的中英文双语蒙氏环境。班主任都是具有20年以上教学经验的方蒙氏专家级教师。提供开放式的双语教学环境，一对一教学和详细的发展评估报告系统使三为园针对每个孩子的个性化发展需要做出针对性的调整。
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
电邮：mammolina@163.com
网址：www.montessori.ws

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

尚慧国际幼儿园
Sunwaykids International Kindergarten

尚慧国际幼儿园隶属于尚慧国际教育集团，由宋庆龄基金会直属单位运营管理，秉承宋庆龄“把最宝贵的东西给予儿童”的教育思想，培养儿童宽阔的胸襟、活跃的思维、好学的态度、开阔的国际视野和文明的行为习惯。尚慧国际幼儿园坚持“在教育过程中尊重每一位儿童的个性发展，给儿童一个快乐的童年”的理念，拥有精诚敬业的教师队伍，致力于为孩子提供丰富适宜的课程。
地址：通州区梨园怡乐南街
电话：6052 3333
电邮：sunwaykidsbj@sunwaykids.com
网址：www.sunwaykids.com

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

学校是总部位于明尼苏达州圣保罗市的纳赛尔国际学校系统的成员之一。学校提供优质的美国式教育，培养高效的善于思考和交际的人才，使学生具备适应国际化社

会的跨文化领导才能。学校帮助想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划，对非英语母语的学生加强英语交流和学习，并对英语流利及英语国家学生开设了汉语语言课程。毕业获美国高中毕业证书。

地址：海淀区清河清河龙岗路宝盛里观澜园18号院
电话：8070 3429
传真：8273 8613
电邮：spas.admission@gmail.com
网页：www.stpalschool.com.cn

**首都师大附中国际部
High School Attached to CNU**

首都师大附中中美高中实验课程项目是经北京市教委批准，报教育部备案的中美合作高中项目。本项目由首都师范大学附属中学与美国优秀私立高中——捷门崇学校(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：www.cnuschool.org/channels/394.html

**孙瑞雪至尊宝宝幼儿园
Happy Baby Kindergarten**

提供中文为主的蒙台梭利式教育，每周都有几次英语课，设施包括操场、图书馆、钢琴、电脑室。每周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

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

温莎双语幼儿园是英国德威国际学校的姊妹学校，拥有国际化和中文的双重教育标准和背景。温莎提供高质量的学前双语教育，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。
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 / 6975 6579
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，接受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, 186 0004 9065
邮箱：theyoungstarters@gmail.com
网站：www.theyoungstarters.com

**新园双语幼儿园
New Garden International Kindergarten**

新园幼儿园隶属于新园教育机构，该机构

创建于1973年，是由Pro. Michael Furst领导由来自中国、美国、加拿大、英国、香港及台湾地区的教育工作者组成，是致力于发展推动现代化全球早期及学前教育的教育集团。新园幼儿园提供丰富而有趣的课程体系帮助孩子们接受中西融合的教育，幼儿园一切以孩子为中心，让孩子们在多元文化和平等尊重的环境中健康成长。
地址：1) 新园富力城园：朝阳区双井富力城小区D区61号，邮箱：mcyo521@163.com，电话：5876 1319；2) 万科蓝山园：朝阳区南磨房路1号院1号楼万科蓝山小区，电话：5638 7655，邮箱：mcyo521@163.com

**新竹国际幼儿园
New Bamboo Academy**

新竹国际幼儿园是一所美国高瞻幼教体系为理念核心的全英文国际幼儿园。幼儿园从“未来需要什么样的人？”出发，多方引进国际前沿的理论研究成果，将发达国家幼教课程模式与本土教育的优势领域相互结合，创新出中西合璧的基础教育模式。新竹认为幼儿教育的意思是给孩子们创建主动学习的机会。幼儿在主动学习的过程中，会培养出进取心、好奇心、自信心与丰富的想象力，而这些优良的气质将会伴随他一生。
地址：朝阳区建国门外大街16号东方瑞景小区（西门）
电话：6569 1123
电邮：bjrj@newbambooschools.com
网址：www.newbambooschools.com
微博：weibo.com/uf2100513901

**星熠宝宝
Twinkle Twinkle Play and Learning Center**

星熠是一所从零岁开始，专注于幼儿早期教育的全日制国际幼儿园。学校总部位于日本，历史悠久，并在日本有6处园所，中国境内的园所位于北京和广东。星熠倡导slow education，并主张为低龄幼儿提供细致、个性化的教育方案。星熠与中华女子学院等培养优秀幼儿教师的大学密切合作，为大学早期教育学院开设早期教育课程，并通过杂志等媒体为家长提供育儿的知识连载。
地址：朝阳区将台西路甲1号嘉林花园2B
电话：8457 4060
电邮：info@xingyibaby.com
网址：www.xingyibaby.com

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

耀华专设的幼儿教育发展研究中心借鉴国内外先进的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，为幼儿的学习和发展创设丰富、快乐、安全而富有挑战性的教育环境。国际班提供一个外教和一个中教的教育模式，让幼儿在富有经验的中外教教师带领下自信的探究和学习，同时接触到不同的语言和文化。中心坚持以儿童为本的教育理念，在一切工作中以儿童为优先，保障儿童的权利。学校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@bj.ycef.com

网址：www.ywitec.com

优而嘉国际双语幼儿园

坐落于燕莎生活圈，距三里屯10分钟车程，自2012年5月正式对外招生，以中英双语作为教学语言。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。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的课程，如：美术、舞蹈、跆拳道、国际象棋、书法、剑桥英语、外教英语，以及给外国人的中文课，这些课程从3-12岁的孩子都可以报名。
地址：北京市朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑底商二层D29
电话：5829 4007/133 1125 5107
传真：5829 4003
邮箱：thebrightplace@gmail.com
博客：http://blog.sina.com.cn/youerjiacentre
网站：www.21edubj.com

**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

**宜宝双语幼儿园
Epoch Kindergarten**

宜宝双语幼儿园是中美宜宝国际教育投资（北京）有限公司下设的连锁学校，总部位于亮马河美国大使馆附近。学校采取中美式相结合的管理模式，和由英语母语国家外籍教师全程跟班执教、中籍教师为助理的双语教学模式。学校依据蒙台梭利教育理念，营造家居式安全、舒适、轻松、愉悦、有序的学习环境，幼儿园在北京地区设有朝阳宜宝滨河园、海淀宜宝永泰园、海淀宜宝香山园。每一个校区都提供全天或半天的课程和有限的寄宿选择。
地址：1) 朝阳区南十里居41号4号楼；2) 海淀区香山南路；3) 海淀区清河永泰园新地标价17号
电话：5829 3820
网址：www.epoch-school.com

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

作为伊顿国际教育集团的一部分，伊顿国际双语幼儿园的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。
地址：1) 大望路首府校园：朝阳区西大望路甲20号首府社区，电话：5870 6778/9，电邮：zhoudan@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，cpadmin@etonkids.com；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 5002，电邮：bonnieqian@etonkids.com；5) 国奥村校区：北辰西路与科荟路交汇处西南角，8437 1007，wangxh@etonkids.com

**芝加哥丹英文幼儿园
Chicago Dan's English Daycare**

幼儿园有三名美国教师，一名职业英语中国教师，一个职业日间护理人员。教师学生比例为1:4，课堂为全英文授课，兴趣班包括游泳、棒球、跆拳道和芭蕾，每门课都由母语英语的老师教授。
地址：崇文区西左安门桥日月天地 B座1102
电话：5807 5067
电邮：dpinkowski@gmail.com
网址：www.engdan.com

**中法双语儿童之家
La Maison Montessori de Pekin**

中法双语儿童之家是以蒙氏教学为主导的中法双语幼儿园，主要接收两岁半到六岁的孩子。位于东直门附近东四十四条胡同内一个传统四合院内。学校的创立者希望能够在双语环境下考虑每个学生的个体发展需求。全部课程包括5个蒙氏教育领域和社会情感情商方面的学习。
地址：东直门东四十四条胡同内
电话：8401 3974，131 2025 0341（法语），139 1025 3125（英语），136 8354 1333（汉语）
电邮：lamaisonmontessoripk@gmail.com
网址：在建立当中

**中国人民大学附属中学
The High School Affiliated to Renmin University of China**

中国人民大学附属中学享誉中外，与国际一流名校美国托马斯杰弗逊理科高中、菲利普斯安多福学校、英国伊顿中学等结为友好学校。学校提供国际部汉语培训和国内留学课程班，同时引进了三大国际主流课程：中英合作剑桥国际高中课程（A-Level），中美合作AP课程和国际文凭课程IBDP。学校现有60多名外籍教师。在来自20多个国家的200多名外籍学生中，每年85%以上的毕业生都考入了北大、清华、人民大学。曾经有上千名学生在国内外创造发明大赛和各科目竞赛中获得了金奖、银奖。
适合年龄：12至16岁
地址：海淀区中关村大街37号人大附中国际部
电话：6251 3962/2094
网址：www.rdfz.cn
电邮：guojibu3962@sina.com

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

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，为进入国外一流大学奠定良好学术基础和国际化环境。
地址：东城区南河沿大街19号
电话：4000 581 587
传真：6527 6695
电邮：info@ccom-prep.org
网址：www.ccom-prep.org

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.ip.net.cn

卡尔·安娜国际儿童会馆
Karl&Anna Kids

卡尔·安娜国际儿童会馆的教育理念来自于德国的培凯普(PEKIP)与福沃德(Feudel)整体艺术,秉承孩子的教育关键在于家庭教育的原则,特别注重品质与个性化发展及全面素质发展,尤其是艺术和语言能力的培养。孩子通过运动、形体训练与音乐、舞蹈、美术方面相结合的学习方式,将艺术教育融汇贯通在生活、学习的每一个细节。会馆开办了国际日托班(Daycare)和家庭指导、综合能力、音乐律动、舞蹈表演、运动体能等早教课程。

地址:朝阳区北苑北辰绿色中央公园内/朝阳区马泉观唐别墅区
电话:8490 6772, 8490 7448
网址:www.kakids.org

睿德国际双语幼儿园

这是一所教委批准的国家正规国际双语幼儿园。睿德国际双语幼儿园的目的在于教育孩子独立和自给自足,同时激发对学习的热爱。幼儿园的国际教学团队使用蒙台梭利材料和一个双语语言环境,并自己设计课程来教孩子们。拥有齐全的教育设施和经验丰富的师资力量,课程中的每个主题单元的重点是一次针对这个月的学习内容不断重复和不断应用的旅行。我们特别鼓励体育和户外活动,更加注重为每餐提供有机水果和蔬菜。睿德国际双语幼儿园面向社会招收各种国籍的2-6岁宝宝。

地址:北京市顺义区后沙峪镇名都园8208
电话:8047 4372

课外活动 After School

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

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。

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

卓美儿童英文戏剧学院
Dreamaker Drama Academy

全球发展35年的Helen O'Grady儿童英文戏剧课程。通过英文演说、肢体表现、即兴短剧等方式,释放孩子天性,提升自我表现力、语言沟通能力,培养积极开放的性格。纯英文及中英双语授课,HOG认证外教团队。

地址:1)朝阳区望京广顺南大街悠乐汇A座5层 2)西直门外大街1号西环广场T2座C13

适合年龄:3-12岁
电话:400 067 7027
微信:卓美时代教育
官网:www.dreamaker.com.cn
电邮咨询:jamie@dreamaker.com.cn

拓达留学
Touchdown!

自2005年起,拓达留学就致力于帮助中国学生申请进入顶尖的美国高中及排名前30的美国大学。拓达始终相信留学没有捷径,只有帮助申请提高本身的背景和能力,才能在竞争激烈的申请中脱颖而出。拓达根据每个学生的特点,制定个性化留学方案。此外,也为去美国洛杉矶地区就读高中的学生,提供住宿安排。

地址:北京市海淀区中关村大街19号新中大大厦B座南翼1508室
电话:4000-733-878
网址:www.touchdown.org.cn



音琴美诗艺术学习中心
Yosemite Art Center

音琴美诗艺术教育集团是一家综合性的儿童艺术课程研发及培训机构。集团融合国内外先进的儿童艺术教育资源,专注于为少年儿童提供一站式综合性的高质量艺术教育课程;同时致力于推动对艺术之美的感受和理解,提高艺术修养及表现力。优势课程有:英国皇家艺术学院课程、英国皇家音乐学院钢琴课程、英国皇家舞蹈学院芭蕾舞课程、美术素养启蒙课程、舞台戏剧表演课程、舞蹈及音乐启蒙课程等。

适合年龄:2-18岁
地址:朝阳区甜水西园万科公园五号商业街音琴美诗艺术学习中心
电话:8571 4258/8571 4230
网址:www.yosemiteartcenter.com
微信:yinqinmeishi

融尚私塾
Shang Learning

融尚私塾是专注于中国青少年海外竞争力培训的人生规划教育服务机构。通过独家研发的课程,着重英文听说读写与沟通能力、独立自主能力、自我认知能力、明辨性思维、创新思维以及文化互融生活技巧的培训,提高学生步入顶尖学府以及进入国际化社会的全面竞争力。融尚私塾拥有100% TESOL 认证资深外籍教师与常青

藤面试官顾问团队,纯西方沉浸式New England风格教室。

适合年龄:12至18岁
地址:1) 总部:北京市朝阳区朝阳东三环北路2号南银大厦1215室,100027;2) 教区:北京市朝阳区惠新东街12号华德公寓4层,100029
电话:6410 0633, 186 1838 5627
网址:ShangLearning.com
微博:@融尚私塾
微信:shanglearning

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。程隶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表,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 and 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

信安国际教育
Century Glory

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

北京英文艺术团
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。艺术团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;5947 2275
网址:www.artbug.com.cn;
www.bluebridgeedu.com

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



博思通教育咨询

Capstone
为国际学校中小學生提供英语、公共演讲、辩论和批判性思维及考试备考科目辅导。同时提供海外留学教育咨询和大学计划服务。博思通总部设在香港,导师团队具有丰富教学经验,配合自编教材和创新教学风格,协助学生发挥潜能,取得佳绩。
地址:顺义区后沙峪嘉浩别墅4区4112幢;朝阳区光华路一号嘉里中心北楼501室
电话:8046 2280
电邮:beijing@capstoneprep.com
网址:www.capstoneprep.com

游美体验营

游美体验营是美国夏令营协会(ACA)成员,游美提供美国夏令营咨询服务,拥有多年美国营地工作经验。在过往的3年内,游美公司已经成功送出上百个中国孩子参加美国各类本土夏令营。
网站:www.statesidecamp.com
公众微信:游美体验营
电话:6417 3809

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)

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

盖康国际
Gatcombe International

由剑桥牛津大学毕业生所创办的教育咨询公司,帮助中国家长将孩子送往英国留学,也提供英国顶尖寄宿学校的夏令营和冬令营活动。有剑桥毕业生及任教于伊顿公学的专家提供集中的教授培训,为英国留学规划给出专家性意见,帮助其准备学

校评估面试及入学考试。服务团队分别设在中国和英国。申请学校过程中可以安排家长与孩子前往英国参观学校，将由当地会全中文的英国同事陪同。
电话: 18511821129
地址: 东直门外大街23号
电邮: info@gatcombe.net
网站: www.gatcombe.net

UCCA创意探索地带

UCCA创意探索地带面向2-11岁儿童的艺术教育旗舰课堂，依托于中国当代艺术前沿地带798，从UCCA天然的艺术“母体”出发，兼具艺术课程、创意工作坊，以及探索地带三重角度的课程设置，旨在通过引导儿童对艺术的感知、思考、创造及表达，全面开发他们的知行体系，让儿童在学业和未来的工作中自信出众。
电话: 5780 0202/03
地址: 朝阳区酒仙桥路4号798艺术区
网站: www.creative-studio.cn

润初美学

RC.kids
润初美学一直专注于适龄儿童的艺术教育和课程研发。以专业性、趣味性和极富想象力的课程及教学方法，为3岁至18岁的儿童提供广泛的视觉艺术教育。我们将艺术规律、艺术语言翻译给孩子，以一种趣味互动的方式，让孩子们意识到知识的必要性，并主动汲取、释放想象力潜能，获得快乐的同时，通过特定的媒介创造独有的艺术表现，从而建立起他们的创造力自信。
地址: 北京市顺义区天北路各都园别墅3158
电话: 6143 8338 136 9143 6918
网站: www.runchu.org

健康 Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

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

地址: 东城区朝阳门北大街2号 港澳中心办公楼9层
电话: 6553 2288 ext 2345/6/7, 6553 9752
电邮: service@hkclinic.com
网站: www.hkclinic.com

**北京新世纪妇女儿童医院
New Century Women's and Children's Hospital**

北京新世纪妇女儿童医院是一家依照国际医疗标准建立并运营的妇女儿童医院。医院拥有顶级医疗专家和护理团队，为女性和儿童提供国际标准的、全方位、高品质的医疗及保健服务。与北京儿童医院和北京妇产医院官方合作，医院医疗服务包括0-18

岁儿童连续性服务，24小时急症服务，集待产、分娩、产后康复三个阶段为一体的LDR一体化产房服务等。医院位于望湖公园内，环境优美宜人，并提供几十家国际保险公司和中国保险公司直付服务。
地址: 朝阳区望京北路51号院 (望湖公园东门南)
电话: 5178 3366
网站: www.ncich.com.cn

**北京和睦家医院
Beijing United Family Hospital and Clinics**

北京和睦家医院是和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，为不同年龄段、不同性别的患者提供全天候、多方位、高质量的门诊急症与住院服务。作为一家综合医疗机构，北京和睦家医院拥有急诊、全科、外科、儿科、口腔科、内科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等科室，还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。
北京和睦家医院致力于提供卓越安全的医疗健康服务、先进便捷的门诊预约服务、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、多样化的会员服务都为患者提供更加方便快捷、贴心周到的星级客户服务。
地址: 朝阳区将台路2号 100015
电话: 24小时服务中心: 4008-919191
急诊: (10) 5927 7120

和睦家朝外诊所

和睦家朝外诊所位于北京朝外大街万通中心，是北京和睦家医院在京管理和运营的第六家卫星诊所。诊所团队由经验丰富的医生和技术精湛的双语护士组成，为在附近生活的人士提供国际医疗标准的全科、儿科、妇产科、心理科等医疗服务。
地址: 朝阳区朝阳门外大街6号万通中心AB座2层3017室 邮编: 100020
24小时服务中心: 4008-919191

和睦家建国门保健中心

北京市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一层 100020
24小时服务中心: 4008-919191

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) 100600
24小时服务中心: 4008-919191

和睦家望京中心

朝阳区将台西路9-11号 100015
24小时服务中心: 4008-919191

和睦家复兴门诊所

地址: 西城区太平桥大街109号
电话: 4008-919191

**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程度诊断，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有待需要的客户来体验。

电话: 5927 7333
网址: http://homehealth.ufh.com.cn
电邮: homehealth@ufh.com.cn

**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)
电邮: service@rentaimedical.com
网址: www.rentaimedical.com

**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
电邮: contact@hmcare.org
网址: www.hmcare.net

**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，专注于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

**慈铭·奥亚健康管理中心
OASIS International Wellness Club**

中国健康管理行业领导者慈铭集团倾心打造的首家高端医疗会所。整合全球顶级专家医疗资源，全面开创高端医疗、深度体检与高端健康管理三位一体的新型健康管理服务模式。首创定制式深度体检，防癌、防猝死、未来生命状态尽在掌控；随时随地尊享私人医生红墙御医式保健管护；打造中国民间“中央保健委员会”保健基地，专业健康管理领域的“301医院”，成就人类健康长寿梦想！
电话: 5965 8688/89 4007 000 666-1
地址: 北京市朝阳区北苑路91号院
网址: www.cimingaoya.com

**北京国际医疗中心
International Medical Center-Beijing**

北京国际医疗中心成立于1993年4月1日，是北京甚至整个中国第一家涉外医疗机构，位于北京东北三环商贸中心地带，毗邻凯宾斯基饭店、昆仑饭店、长城饭店等诸多商区的中心。北京国际医疗中心提供家庭医疗、儿科、内科、妇产科、骨科和实施小手术等医疗服务。同时，我们还提

供牙科，中医，针灸，理疗等服务。
地址: 北京市朝阳区亮马桥路50号燕莎写字楼1层S106
电话: 6465 1561/1562/1563 (医科部) 或6465 1384/1394 (牙科部)
6466 1948 (综合康复部)
网址: www.imclinics.com

**北京安太妇产医院
Beijing Antai Maternity Hospital**

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

**北京21世纪医院
Beijing 21st Century Hospital**

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

**北京玛丽妇婴医院
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

**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
电邮: vista@vista-china.net
网址: www.vista-china.net

**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: 6529 5284或6529 5269 (24h 急救)
网址: www.pumch.ac.cn

**北京国际救援中心
International SOS**

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

**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

**北京妇产医院
Beijing Obstetrics and Gynecology Hospital**

地址: 1) 东城区骑河楼17号, 电话: 6525 0731; 2) 朝阳区姚家园路251号, 电话: 8597 6699

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/24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：harmonyped@ncich.com.cn

北京中日友好医院
Sino-Japanese Friendship Hospital
地址：朝阳区和平里和平街口樱花东街
电话：6428 2297或8420 5122
网址：www.zryhyy.com.cn

明德医院
OASIS International Hospital
地址：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

燕达国际医院
Yanda International Hospital
地址：通州区京东燕郊经济开发区思普兰路燕达国际健康城
电话：156 3062 2562
网址：www.yandahospital.com/fuchan/fuke

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；毗邻北京儿童医院，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

北京五洲妇儿医院
GlobalCare Women & Children's Hospital
原北京五洲女子医院。加盟北大人民医院医疗集团，是一家以全科为基础、妇儿为特色的综合性涉外医疗机构。医院位于CBD中央商务区，拥有国际顶级医疗设备，以及来自协和、北医、首医、天坛、市妇产、儿研所等国内三甲医院的、经验丰富的医护人才。医院与近80家国内外保险公司合作直接支付，为宾客提供多语种的个性化医疗服务。
地址：朝阳区西大望路24号
电话：8776 9899

网址：www.globalcarecn.com

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
有着18年涉外医疗服务经验，37家高端保险机构的直付合作，48家大使馆官员长期就诊，8个专门科室的医疗团队确保您和家人能享受到高品质、全面及时的眼科医疗服务。
地址：朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦1, 4, 5层
电话：8778 9662 (24小时)
网址：www.intecheye.com

牙医诊所 Dentists
北京国际SOS牙科
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.clinicsinchna.com

北京和睦家医院牙科
Beijing United Family Hospital- Dental Clinic
地址：北京市朝阳区将台路2号100015
电话：24小时服务中心：4008-919191
网址：www.ufh.com.cn

北京和睦家顺义牙科诊所
Beijing United Family Shunyi Dental Clinic
地址：顺义区天竺开发区荣祥广场818号
电话：24小时服务中心：4008-919191
网址：www.ufh.com.cn

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

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

购物 Retail
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号国贸三期商厦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



HealthPro®
来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器
在如此严重的污染现状下，您任何时候都需要一台空气净化器。HealthPro® 瑞士IQAir AG公司制造的空气净化器能为您带来近乎完美的洁净空气体验，同时，更换滤芯不会有任何效能损失。HealthPro® 使用真正的HyperHEPA滤芯，经过测试验证能去除99.97%直径≥0.3微米的颗粒物，对于直径≥0.003微米的颗粒物其净化效能也达到99.5%以上。直径≥0.003微米的颗粒物比PM2.5颗粒直径小约800倍。

1. 北京市朝阳区霄云路36号国航大厦1801室 2. 北京市西城区金城坊街2号金融街购物中心四层417 3. 北京市朝阳区建国路87号新光天地5层 4. 北京市朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心地下2层 5. 北京市朝阳区七圣中街12号院1号楼B1生活家电区 6. 北京市顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A 7. 北京市朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层 8. 北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层 9. 北京市西城区复兴门内大街101号北楼6层家电部 10. 北京市海淀区复兴路69号卓展购物中心5层家电部 11. 北京市海淀区复兴路33号翠微大厦5层家电区
Email: info@iqair-china.com
网址: www.iqair-china.com



Vogmask 威隔口罩
可持续使用数百小时的威隔口罩
Vogmask是目前中国市场上最为优秀的抗污染口罩之一。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监督管理局的N99评级标准。无论是婴儿、儿童、青少年及成人均有多种型号款式可供选择。每只口罩使用一次滤芯，可持续使用超过数百个小时。
电话：6477 7300
电邮：info@vogmask.cn
网址：www.vogmask.cn

艾洁弗空气净化器 RGF
美国RGF艾洁弗空气净化器采用PHI空气净化技术，此技术在空气净化史上具有里程碑意义，完全不同于市场上大多数产品所采用的过滤式净化技术。从此我们将走出过滤式净化旧时代，彻底解决净化死角、净化不全面、净化耗材贵等技术难题。PHI技术能够在短时间内同时清除空气中细菌、病毒、霉菌、甲醛、苯、TVOC、异味、PM2.5可入肺颗粒等对人体有害的物质，还您森林般空气享受。RGF中国唯一总代理：北京大恒创新技术有限公司
地址：北京海淀苏州街3号大恒科技大厦北座11层
电话：400 818 6660

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302室，电话：8256 8528; 2) 海淀区蓝旗营社区1号楼1层，电话：8256 7276; 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; 4) 海淀区肖家河万科西山庭院会所1楼，电话：6282 7572; 5) 天坛东门体育馆路驹章胡同43号，电话：67118629
网址：www.peaklibrary.org

SMART Board
SMART Board教育解决方案通过设计创建动态学习环境，激发学生兴趣，从而提高教学质量。SMART中国唯一总代理：北京大恒创新技术有限公司
地址：北京海淀苏州街3号大恒科技大厦北座11层
电话：8282 8800
网址：www.smartboard.cn

家庭餐饮 Family Dining
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

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

素食 Vegetarian

素心小筑

Elaine's Vegetarian Restaurant and Bar

地址: 顺义区后沙峪镇罗马环岛向北 100 米左拐沿罗马湖畔 800 米
电话: 8048 5088/5566

披萨 Pizza

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

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

中餐 Chinese

鼎泰丰

Din Tai Fung

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

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)

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

日式料理 Japanese

尚水长廊铁板烧餐厅

Haru Teppanyaki and Sushi Bar

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

隐泉日本料理

Hatsune

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区 8号楼 S8-30
电话: 6415 3939

中东 Middle Eastern

入迷

Rumi

地址: 朝阳区工体北路甲一号兆龙饭店对面
电话: 8454 3838

美式餐厅 American

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) 朝阳区将台路 6号, 电话: 6433 5058; 3) 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾湖畔美食街BS-06号商铺, 电话: 5905 1908; 4) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商业中心1层
网址: www.elementfresh.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S4-30; 3) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层167号
电话: 8426 0017
网址: www.bluefrog.com.cn

墨西哥菜 Mexican

Qmex Grill&Bar

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

早餐&早午餐 Breakfast and

葡萄园儿

Vineyard Café

地址: 东城区五道营胡同 31号
电话: 6402 7961

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

家庭摄影 Photography Studios & Services

Mishka大米熊高端家庭摄影

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

美国大卫儿童摄影

Dave PIXSTUDIO

电话: 010-65001663
网址: www.pixstudio.com.cn

默雪映像

Moxue Zhang Photography

网址: www.moxuezhang.com
微信公众号: moxuezhang_photography
电话: 15600566329

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

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

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

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)

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

想事儿摄影工作室

Imagine Photography Studio

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

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, 8556 5219
邮箱: xuanlanguan@gmail.com
网址: www.xuanlanguan.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

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

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

Rickcemaamn Imaging Professionals

邮箱: mailto:wallacecontact@yeah.net

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

Luyao 自然光家庭摄影馆

Luyao Baby Photography

地址: 西城区广外大街莲花河胡同2号院信堡水岸公馆3号楼2单元704室
电话: 6325 4991
网址: www.luyaophoto.com

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

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

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

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: xzmbj@163.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

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

东单体育中心

地址: 东城区崇文门内大街108号
电话: 6512 9377

东环广场健身中心

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

北京攀岩俱乐部

网址: www.beijingclimbingclub.com

奥莱攀岩

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

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

万国群星足球俱乐部

ClubFootball

地址: 北京市朝阳区酒仙桥路14号兆维华

灯大厦A1区3门A316
电话: 5130 6893
网址: www.wanguoqunxing.com
邮箱: kids@wanguoqunxing.com
微信: WGQX2001

**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

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

**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

天星调良国际马术俱乐部

Equuleus International Riding Club
地址: 朝阳区孙河镇顺义路91号香江北路北
电话: 8459 0236
邮箱: equuleushorse@yahoo.com.cn
网站: www.equriding.com

**隆德盛世北京七棵树高尔夫俱乐部
LDSS Beijing Seven Cedars Golf Club**

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

工体100

地址: 朝阳区工体西路6号
电话: 6552 2688

SGA Golf Coaching Center

地址: 朝阳区农展馆南路甲9号
电话: 6507 7389或400 650 5169
邮箱: info@sga-china.com
网址: www.sga-china.com

SinoScuba

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

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

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

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

**全明星滑冰场
Ice Breaker**

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

**全明星滑冰俱乐部
All Star Champion Skating Club**

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

Beijing Hikers

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

**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

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

北京安迪柔术馆

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

**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

**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

北京体育大学

地址: 海淀区中关村北大街
电话: 6298 9568

**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.lecoolcinerink.com

军都山滑雪场

地址: 昌平区崔村镇真顺村588号

电话: 6072 5888
邮箱: bjskiweb@yahoo.com.cn
网站: www.bjski.com.cn

**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路公交终点站郎辛庄)
电话: 8538 1073/8538 3875
邮箱: info@potters-wheel.cn
网站: www.potters-wheel.cn

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

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

MultiSport

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

**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

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

**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

Krav Maga

地址: 朝阳区一兆韦德健身, 东方东路15号
电话: 187 1019 0150
网站: http://www.kravmagabeijing.com

**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

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

八达岭滑雪场

地址: 延庆县八达岭镇
电话: 6501 0335

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

北京南山滑雪水度假村有限公司

地址: 密云县河南寨镇圣水头村
电话: 8909 1909
网站: www.nanshanski.com

Dragon Fire Swim Team

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

石京龙滑雪场

地址: 延庆县张山营镇中羊坊
电话: 5905 9088
网站: www.sjski.com

地坛游泳馆

地址: 东城区安外和平里中街8号
电话: 6426 4483

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

Alona Pilates Studio

地址: 朝阳区新源南路一号5层
电话: 139 1029 0260
邮箱: voselena@hotmail.com
网站: www.alonastudiobeijing.com

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

GS Academy

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

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

杂志免费取阅点

希望免费拿到每期的菁kids杂志吗？看看下面哪个发行点离您最近。每月20,000份菁kids杂志免费派送到500多个公开发行人点，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

若您希望杂志派送上门，可选择付费订阅；全年12期，人民币200元，请联系：distribution@truerun.com，电话：5941 5387

三里屯

北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
法国学校	朝阳区三里屯东四街13号
艾毅国际幼儿园-东湖别墅	东城区东直门外大街35号东湖别墅C101室
国际急救中心	朝阳区新源里16号琨莎中心1座105
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
盈科中心公寓	朝阳区工体北路甲2号盈科中心公寓C栋前台
万国公寓	东城区东直门外小街18号
东湖别墅	东城区东直门外大街35号
海晟国际休闲俱乐部	朝阳区东直门外大街乙36号
三里屯soho公寓	朝阳区工体北路8号三里屯sohoA座B2物业中心
鲸鱼宝宝童装	朝阳区工体南路7号
婕妮璐食品店(东湖别墅)	东城区东直门外大街东湖别墅俱乐部地下
绿叶子食品店(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子(杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
鹿港小镇(工体店)	朝阳区工体西路6号(工体100南面)
鱼邦(餐厅)-三里屯	朝阳区三里屯酒吧后街(友谊青年酒店附近)
申德勒加油站西餐厅	朝阳区三里屯北小街10号
赛百味工体店	朝阳区工体北路工人体育场北门对面
彼得潘意大利餐厅	朝阳区三里屯西五街, 京谊大厦写字楼大门口西边
大明西餐厅	朝阳区亮马河南路1号
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派	东城区东直门外大街东湖俱乐部大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
皇后饼店	朝阳区三里屯北路南区S9-33单元
一坐一忘	朝阳区三里屯北小街1号
莫劳龙玺西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#(工人体育馆北门正对面)
紫苏庭(三里屯店)	朝阳区工人体育场北门正对面胡同(工商银行后面)
鼎泰丰餐厅	朝阳区新源西里中街24号
入迷	工体北路(兆龙饭店对面)
Mosto	朝阳区三里屯北路81号那里花园3层
Moment Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
Alona Studio	朝阳区新源南路金茂威斯汀饭店五层天梦水疗
光彩国际健身俱乐部	朝阳区工体西路18号光彩国际公寓内
瑜伽苑	朝阳区工体北路17号六楼
恒河印度餐厅	朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室
北京弘医堂医疗连锁机构	团结湖北路2号
鸟巢	朝阳区工体北路4号院
西门子家用电器	朝阳区新源街63号院星源汇东塔底商102号
中华宝贝功夫会馆	工体北路世茂百货商场三层
本垒美式烤肉	工体北路4号机电研究所院内(近中国银行)

CBD

家育苑	朝阳区东三环中路建外soho西区14号楼旁边
北京巧智博仁国际幼儿园-国贸	朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓座一层
金宝贝北京建外(SOHO旗舰店)	朝阳区光华路soho3单元7层
北京乐成国际学校	朝阳区百子湾南2路77号
伊顿国际学校-世贸国际公寓	朝阳区光华路甲9号世贸国际公寓D座商务楼3层
贝立兹语言培训	朝阳区日坛路6号新族大厦8层
蒲蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362

伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
富力城新园双语幼儿园	朝阳区东三环双井桥北富力城D区西门
迈格森国际教育北京中心	朝外大街甲6号万通中心商业区2层
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路园2号(富力城内C5座旁边)
迪士尼英语	朝阳区光华东里中海广场2号楼25层
快乐音符	朝阳区东大桥路尚都soho北塔2层2210
普华门诊	朝阳区东三环南路华腾园7B
维世达诊所	朝阳区光华路1号嘉里中心商场三层
北京庇利积臣医疗中心	朝阳区日坛东路7号
和睦家建国门保健中心	建国门外大街国际俱乐部饭店公寓楼地下一层
五月花口腔诊所	朝阳区国贸写字楼2座3层03-06
北京仁泰门诊部	朝阳区华贸中心16号商务楼102号
瑞尔牙科	朝阳区建国门外大街19号国际大厦A座208
瑞尔牙科	朝阳区建国路乙118号京汇大厦201
瑞尔牙科	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101
瑞尔牙科	朝阳区光华路5号世纪财富中心1号2层
爱康国宾	朝阳区建华南路17号现代柏联大厦2层
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
柏悦酒店	朝阳区北京建外大街2号
丽晶苑	朝阳区建国门外大街乙8号
国贸公寓	朝阳区建国门外大街1号
丽舍服务公寓	朝阳区建华南路17号
雅诗阁	朝阳区建国路乙108号
北京京广中心公寓	朝阳区呼家楼
逸兰新城国际	朝阳门外大街6号新城国际23号楼1层
北京财富中心千禧公寓	朝阳区东三环中路七号院六号楼
婕妮璐(日坛店)	朝阳区日坛北路4号
北京华联大望路店	朝阳区建国路87号新光天地B1
如果果汁店	朝阳区朝外大街6号新城国际11号楼14号商铺
婕妮璐超市-新城国际店	朝外大街6号新城国际17号楼
金宝乐俱乐部(Melonhead)	朝阳区光华路9号世贸天街南街412号商铺
法美味饼业(北京)有限公司	朝阳区西大望路华贸中心15座102号
赛百味建国门店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
安妮意大利餐厅-大望路店	朝阳区大望路现代城西侧
泰姬楼印度餐厅	朝阳区光华东里8号院中海广场北楼F2层03
小王府	朝阳区光华路东里2号楼
羲和雅居	朝阳区日坛公园东北角
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号(日坛公园南往东)
恒河印度餐厅	朝阳区光华路9号世贸商业中心(世贸天阶)1号楼地下一层
隐泉日本料理	朝阳区光华路甲8号和乔大厦C座二层
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209 溜冰场旁
祖母的厨房秀水店	朝阳区建国门秀水南街甲11号
祖母的厨房(SOHO店)	朝阳区东三环中路39号建外sohoB座0103
鼎泰丰餐厅(新光天地)	朝阳区建国路87号新光天地六楼
牛扒工厂	朝阳区建国门外大街1号国贸商城地下一层NB-203
美味珍	朝阳区建国门外大街1号国贸大厦西楼一层L124
安妮意大利餐厅	朝阳区神路街39号日坛上街2-3-108
野百合餐厅	朝阳区广渠路31号天之骄子2号楼底商2-18
赛百味-银泰店	朝阳区建外大街2号银泰商业中心地下一层B25B
富客汉堡	朝阳区建外大街1号国贸商城地下一层EB103
安妮	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
北京东方大班健身中心	朝阳区西大望路1号
东方大班国际俱乐部店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
东方大班新城国际店	朝阳区朝外大街6号新城国际公寓三期25号楼
巴黎奢华美发沙龙	朝阳区建国门外大街国贸商城三期三层311
一体Spa	朝阳区朝外大街新城国际26号楼103

一休保健会所	朝阳区朝外大街6号新城国际3号楼103
和睦家朝外诊所	朝阳门外大街6号万通中心AB座2层3017室
途西教育	朝阳区呼家楼京广中心2701-2704
匹克甜品	东大桥路8号SOHO尚都北塔2层2211商铺
A派国际双语幼儿园	百子湾南二路78号院5号楼
中国大饭店	国贸写字楼2座5层中国大饭店公关部
新加坡Art Bug英文艺术院	朝外SOHO, A座753号
易思凯斯咖啡 世贺天阶店	朝阳区光华路9号时尚大厦1层L121
国际宝贝	将台路2号和乔丽晶B座底商
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
Burger Bar	朝阳区东大桥路9号侨福芳草大厦LG2-5号
Her Coffee	建外SOHO东区2号楼0104A
艾毅国际幼儿园	新城国际公寓24号楼
伊莱学校	东大桥路8号SOHO尚都北塔B座1011室(周一停业)
嘉悦芭蕾	光华路22号光华路SOHO5层527,528
融尚私塾	东三环北路2号南银大厦1215室

燕莎

青苗国际幼儿园	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店院内B座1层
北京加拿大国际学校	朝阳区亮马桥路38号
北京巧智博仁国际幼儿园	朝阳区亮马河路50号凯宾斯基写字楼114室
菁童国际婴幼儿启蒙中心	朝阳区亮马桥路21号枫花园汽车电影院内
北京德国使馆学校	朝阳区亮马桥路49A
艾毅双语幼儿园	朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座
好思之家幼儿园	朝阳区朝阳公园西路西里南区15号维多利亚花园公寓
和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所27号
国际医疗诊所	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C-401/404室
北京京典口腔诊所	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦1层118室
北京二十一世纪医院	朝阳区亮马桥路40号21世纪大厦2层
固瑞齿科21世纪饭店诊所	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店二层
瑞尔齿科	朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子店街38号
博雅园公寓	朝阳区农展馆南路9号(朝阳公园西门)
凯宾斯基公寓	朝阳区亮马桥路50号
北京盛捷福景苑高级服务公寓	朝阳区亮马桥路46号
清境明湖公寓	朝阳区朝阳公园西路5号
北京天安豪园	朝阳区朝阳公园西路17号
北京亮马河大厦	朝阳区东三环北路8号
凤凰城二期	朝阳区曙光西里甲5号
德国面包房	朝阳区枣营路29号好运街27号
婕妮璐(朝阳公园店)	朝阳区农展馆南路1号朝阳公园西门向南50米
德国食品店	朝阳区麦子店枣营北里15号(宾都苑公寓105室)
新货郎便利店(福景园)	朝阳区亮马桥路46号燕莎福景园公寓
Mothercare母婴用品	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾SMM-42单元
安妮意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门往南
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号(现代大厦对面)
藏善	朝阳区枣营路29号好运街21号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆(公园大道)	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商
艾利欧意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门一号
例外果汁	朝阳区东三环北路2号天元港中心B1-09
福楼	朝阳区霄云路18号
美西西餐厅	朝阳区枣营南里小区东门南侧
德国面包房	朝阳区亮马河大厦写字楼2座11层
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
鸟巢	朝阳区霄云路35号
新元素	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06

凯宾斯基饭店北京燕莎中心	亮马桥路50号
北京番茄苗艺术中心	蓝色港湾儿童城1层
菲茨有机美丽中心	亮马桥路46号亚星大厦4楼
塔沃拉	朝阳区东方东路19号亮马桥外交公寓会所2层
柏林时光	霄云里6号城宝饭店一楼

丽都

北京世青中学(初中部)	朝阳区高家园小区210号4层
天真者的绘画工作室	朝阳区酒仙桥798 B区706北一街
伊顿国际学校	丽都乡村俱乐部丽都广场C103室
3E 国际幼儿园	朝阳区将台西路9-1号, 日本人学校对面
和睦家医院	朝阳区将台路2号医院前台
北京美中宜和妇儿医院(门诊中心)	朝阳区芳园西路9号
和睦家启望中心	朝阳区芳园西里9-11号
爱康国宾	将台路丽都饭店5号楼3层
爱败妈妈	朝阳区将台路和乔丽晶公寓G101
丽都假日饭店	朝阳区将台路6号
丽都假日饭店公寓	朝阳区将台路6号
和乔丽晶公寓	朝阳区将台路2号
尤伦斯当代艺术中心	朝阳区大山子798艺术区
婕妮璐超市海润店	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商
旋	朝阳区芳园西路6号
婕妮璐超市-观湖店	朝阳区姚家园路105号观湖国际
绿叶子-丽都店	东四环阳光上东丽都水岸会所底商
颐锦	朝阳区芳园西路6号2号楼
娘惹厨房丽都店	朝阳区高家园小区高家园中学对面(丽都饭店对面)
泰姬楼印度餐厅	朝阳区机场路丽都假日饭店丽都广场三层
亿多瑞餐厅	朝阳区芳园西路6号(丽都广场对面)
安妮	朝阳区将台路商业街(和睦家对面)
泰辣椒	朝阳区机场路将台路丽都广场缤纷廊B座
法派	朝阳区将台路海润国际公寓底商
新元素(丽都店)	朝阳区将台路6号丽都饭店
漫咖啡	朝阳区将台西路7号
翠欧国际餐饮	朝阳区将台西路珀丽酒店西侧
彼得西餐(丽都店)	朝阳区将台路西路9-2
恒河印度餐厅	朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号
北京东方大班健身中心-丽都	朝阳区机场路丽都广场9号公寓2层
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
明经堂	朝阳区芳园西路四得公园9-10-A号(霄云桥东300米)
沐奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号(东风公园南门)
新元素	颐堤港商场1层
Flamme	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层269号
蒲公英儿童教育	东四环北路6号阳光上东26号楼7单元0102底商

朝阳其它地区

汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安东里6号
美育儿童音乐舞蹈学校	朝阳区望京阜通东大街6号院4号楼2层
北京昆泰酒店	朝阳区望京启阳路2号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路东上10号
北京中美宜宝国际幼儿园	朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑41号院4号楼
新加坡国际学校	朝阳区安贞西里四区17楼
北京耀国际学校	朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
金宝贝北京丽都店	朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座2层01号
青苗双语学校	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
北京市世青中学	朝阳区花家地北里18号(94中学内)
艾毅双语幼儿园-卓锦园	朝阳区崔各乡新锦路18号
青苗国际中学	朝阳区南十里居38#

耀华国际教育培训学校	朝阳区后八里庄5号红H110室(红领巾公园东门)
家盒子文化有限公司	朝阳区望京北路51号院4号楼
儿童英语之家	朝阳区望京西路北小河公园东门
优而嘉国际儿童教育	朝阳区酒仙桥南十里居4号院泰华滨河苑底商2层D29
嘉德豪台利双语幼儿园	朝阳区八里庄北里221号
英语之家	亚运村小营北路29号楼融华世家5号楼2单元501
伊顿学校棕榈泉校园	朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓
艾毅教育机构	朝阳区东三环北路丙2号天元港中心B座2006室
苹果幼儿园	朝阳区百子湾南二路
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
三为园蒙德梭利托幼中心	朝阳区香江北路马泉营四区36号
新天地国际动物医院	望京阜通西大街融科橄榄城商街13-16
北京爱尔英智眼科医院	朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦616室
明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号C1
爱康国宾	朝阳区南十里居28号东润枫景
北京上东盛饭店	朝阳区东四环北路2号
北京新云南皇冠假日酒店	朝阳区东北三环七圣中街12号
北京盘古七星酒店	朝阳区北四环中路27号
北京东隅酒店	朝阳区酒仙桥路22号
北京昆泰酒店	朝阳区望京启阳路2号
国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
北京辉盛庭国际公寓	朝阳区东四环中路远洋国际中心B座
丽都水岸	朝阳区芳园南里9号院
北京紫檀万豪行政公寓	朝阳区建国路23号
公园大道管理处	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道1号楼
北京华伦家居	朝阳区高碑店民俗文化街西侧
绿叶子食品店(公园大道)	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
北京大董烤鸭店	朝阳区团结湖北口3号楼
漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
创意宝贝	朝阳区青年路朝阳大悦城十层D03
创意宝贝	朝阳区东三环富力城广场三层305-308号
创意宝贝	朝阳区望京三区华鼎世家306楼首层
蓝天城	朝阳北路101号朝阳大悦城10层
快乐成长蒙台梭利儿童之家	朝阳区潘家园南里28号, 伊东-漪龙台国际公寓
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京爱迪国际学校	朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区
北京和睦家医院	朝阳区将台路2号
悦宝园早教	朝阳区三丰北里7号悠唐国际B座7层
北京丽娟实验艺术教育机构	朝阳区育惠里一区4号楼7层
北京国际艺术与科学学校	朝阳公园西路麦子店正街53号
北大公学国际双语幼儿园	朝阳区新北路9号
北京新世纪妇儿医院二层	朝阳区望京北路51号院
大鲸鱼玩具图书馆	朝阳区南湖南路10号院大西洋新城社区湖畔会所1层
爱立方艺术中心	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓A座2层
方派披萨	朝阳区香江北路6号观塘广场(近中石化加油站)
贝客面包	朝阳区香江北路6号观塘广场(近中石化加油站)
易思凯斯咖啡 辉盛庭店	朝阳区东四环中路58号辉盛庭国际公寓1层
易思凯斯咖啡 泰康店	朝阳区东三环北路38号泰康金融大厦1层
北京美华妇儿医院	朝阳区安苑路18号
涅瓦文化艺术中心	朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6
纽约国际儿童俱乐部	朝阳区太阳宫中路12号楼凯德商场三层23-27号
瑞布克亲子阅读俱乐部(周一休息)	大兴区亦庄镇贵园北里甲4号楼5单元302
慈铭一奥亚国际医疗会所	朝阳区北苑路91号院
信安国外教育	朝阳区阜通东大街6号方恒国际中心B座1508
新城文化中心	望京利泽西二路112号楼2层
汇佳幼儿园(国展园)	朝阳区西坝河东里103号
音琴美诗生活中心	朝阳区甜水园街万科公园五号商业街
婕妮路	新东路10号逸盛阁B座108号(近佳美口腔医院)
纽约客美式餐厅	朝阳区湖景东路11号新奥购物中心H1楼
北京卡缤餐饮管理有限公司	望京广顺北大街33号福码大厦A座808A

北京美中宜和亚运村院区	北苑路安慧北里逸园5号楼(阳光新干线北门)
卓美儿童戏剧学院	望京广顺南大街望京园悠乐汇A座卓美剧场5层

东城

MOMA国际幼儿园	东城区香河园路1号当代MOMA
纽曼德医疗中心	东城区东长安街10号长安俱乐部701室
久汇齿科	东城区东方银座D座11D
北京港澳国际医务诊所有限公司	朝阳区朝阳门北大街2号港澳中心9层
北京五十五中国际部	东城区东直门外新中街12号
王府井希尔顿酒店	东城区王府井东路口8号
北京金隅喜来登酒店	东城区北三环东路36号
东方豪庭公寓	东城区东长安街1号尊萃豪庭公寓2层
北京绿城奥克伍德华庭	朝阳区东直门外斜街8号
雅诗阁来福士中心服务公寓	东城区东直门南大街1号
北京万豪行政公寓	东城区霞公府街3号北口
鲸鱼宝宝童装	东城区东直门南路甲2号
赛百味东环广场	东城区东中街东环广场B座地下一层
葡萄院儿	东城区五道营胡同31号
闲散光线咖啡馆	东城区五道营胡同甲19号-2
花家怡园	东城区东直门内大街235号
花家怡园	东城区东直门内大街5号
易思凯斯咖啡 东方广场店	东城区东长安街1号东方广场W2德勤大楼PW16-17
思道睿	东城区新中街新中园写字楼B座1层
明宇丽雅饭店	东城区北极阁路7号
绿叶子	东中街29号东环广场B座一层
别墅西餐厅	日坛路1号日坛宾馆
北京二中国际部	东城区内务部街15号

海淀区

汇宁国际音乐	海淀区黑泉路芳清园3号楼底商
汇佳幼儿园万泉园	海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园
汇佳幼儿园世纪园	海淀区昆明湖南路62号世纪城远园6区甲2号
汇佳幼儿园上第MOMA园	海淀区安宁庄上第MOMA小区
枫叶国际学校	海淀区四季青桥南通汇路16号
清华大学附属中学国际部	海淀区清华大学北侧(圆明园对面)
KindyROO 瑞德探知学堂	海淀区蓝靛厂东路, 金源时代商务中心2#楼B单元3C
儿童英语之家(香山校区)	海淀区香山清琴别墅儿童会所
儿童英语之家(世纪城校区)	海淀区蓝靛厂路(人大附小对面)汇博大厦西侧5层
儿童英语之家	海淀区万柳华府北街万城华府海园北门亚历山大会馆
启明华清幼儿园	海淀区五道口华清嘉园11号
悦宝园早教	海淀区北三环西路大钟寺中坤广场E座3层305A/305B
瑞尔齿科	中关村科学院南路2号融科资讯中心A座308
香格里拉饭店	海淀区紫竹院路29号
北京海润艾丽华酒店	海淀区海淀南路36号
永泰福朋喜来登酒店及服务公寓	海淀区远大路25号
创意宝贝	海淀区农大南路一号上地华联购物中心三层316
创意宝贝	海淀区远大路1号金源燕莎四层4033号
创意宝贝	海淀区翠微路12号嘉茂购物中心四层
悦宝园早教	海淀区中关村大钟寺中坤广场E座3层
北京市二十一世纪国际学校	海淀区恩济庄46号
丽娟实验艺术教育机构	海淀区北坞村路中坞新村东38号
爱立方艺术中心	西直门北大街41号天兆家园5号楼B102
人大附中国际部	海淀区中关村大街37号
沐奇亲子游泳	海淀区清河中街强佑清河新城4号商业楼309室
健一景园	海淀区玉泉路山万安东路西洼果园18号
易思凯斯咖啡(新中关店)	海淀区新中关大街19号新中关大厦A座L108
海淀崛起实验学校	海淀区马连洼北路菊园小区11号
北京市海淀区外国语实验学校	海淀区杏石口路20号

顺义

北京市新英才学校	顺义区安华街9号
丽思·嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区水木兰亭府前一街58号
北京蒙台梭利国际学校	顺义区后沙峪乡白辛庄裕京花园附近
启明星	朝阳区顺白路2号奶东工业区
北京德威英国国际学校	顺义区机场路89号丽京花园
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪峪民大街5号(罗马环岛东边)
北京德威英国国际学校	朝阳区京顺路香江北路1号香江花园
爱嘉励儿童双语培训学校	顺义区嘉浩别墅3056
北京英国学校	顺义区安华街9号南院
昂立国际少儿英语学校	顺义区仁和镇双兴南区40号楼底商213
三为园幼儿园	朝阳区香江北路丽苑小区A36号
北京巧智博仁国际幼儿园	顺义区后沙峪镇榆杨路4号优山美地别墅区C区会所一层
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京智培普奇教育咨询中心	朝阳区嘉浩别墅2108#(南门旁边)
北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路马泉营路18号
温莎双语幼儿园	顺义区首都机场路89号丽京花园别墅
金翼德懿幼儿园	顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅会所
北京蒙台梭利国际学校	朝阳区香江北路2号院8号楼
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
和睦家顺义牙科诊所	顺义天竺开发区荣祥广场818号
瑞尔齿科	顺义区天竺荣和商业中心31号楼104
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
北京首都机场朗豪酒店	首都机场3号航站楼二经路1号
北京龙湾别墅会所	顺义区后沙峪龙湾别墅
丽高王府	顺义区天竺镇丽高花园
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号

欧陆苑别墅	顺义区天竺镇榆阳路8号
香江花园乡村俱乐部	朝阳区京顺路香江北路1号
丽京花园别墅	朝阳区机场路89号
优山美地俱乐部	顺义区后沙峪镇榆阳路4号
大湖山庄	朝阳区京顺路大湖山庄
Villa Lifestyles	顺义区天竺镇裕祥路99号地下一层
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边
格琳塔儿童用品商店	顺义区天竺房地产开发有限公司日祥广场#701
新货郎便利店(名都园)	顺义区后沙峪白辛庄村南
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
红马车	顺义区日祥广场703
婕妮路超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
安妮意大利餐厅香江店	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层(长岛澜桥对面)
北京明天意大利餐厅	顺义区欧陆广场一层
赛百味荣祥广场店	顺义区裕祥路荣祥广场808号
OBELISCO-阿根廷烤肉餐厅	朝阳区来广营东路1号
Smallville	西白辛庄3号
果园	顺义区京顺路孙河市场出口(加油站往北走到头)
棒约翰-欧陆店	顺义区天竺镇榆阳路8号欧陆广场223号
棒约翰-天竺餐厅	顺义区天竺镇丽苑街荣和商业中心31号楼
泰姬楼印度餐厅	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场2层L222
法派	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
单太太贝谷	顺义区西白辛庄村开发街5号
马六甲传奇餐厅	顺义区后沙峪镇罗各庄村东北三路6C院(罗马湖畔)
英国茶房	朝阳区顺黄路甲1号创意园内
沐奇亲子游泳	顺义临空皇冠假日酒店西翼一层
檀香树西餐吧	顺义区天竺开发区荣和商业广场丽苑街25号
汉堡王	天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号



成功推荐两位上海朋友关注
“菁kids上海”微信公众平台，
即获菁kids北京地区杂志
全年免费订阅+递送！
发刊当日更有惊喜活动！

关注方式：扫描二维码或直接搜索“菁kids上海”公众账号

活动咨询
邮 箱：marketing@truerun.com
联系电话：(010) 5941 3140

杂志订阅
邮 箱：distribution@truerun.com
联系电话：(010) 5941 5559

菁kids上海



菁kids北京



(活动11月20日截止。请将上海粉丝朋友的微信号回复至“菁kids杂志”公众账号，以便核对，谢谢！)

社区热点 NOTICEBOARD

任何有价值的新鲜社区资讯，欢迎与我们分享！电邮：jing_editor@126.com，微博@菁kids杂志，微信：菁kids杂志



BCIS幼儿园 (ECC) 开设中班烘焙课

ECC中班学生新开学，体验有趣烘焙课。孩子在做蛋糕的同时，学到了容量与数量的知识。同时，孩子们还要相互配合，完成各自的任务。这节课帮助孩子意识到自己的“身份”，认识“我是谁”。“探究教学”是此次课程的核心，跨学科的教学手段令所有学科融会贯通。

初一开学开上物理活动课

日前，北京市教委透露，将在中考中增加对物理化学实验探究的成绩比重。据北京教科院基教研中心物理室主任陶昌宏介绍，今后，物理学科教学将发生改变，更加注重学生实践探究能力的培养。从今年开始，北京市新初一年级将统一开设物理活动课，通过小制作、小发明以及老师演示等方式带学生走进物理学科的大门，使孩子们能够更早接触物理学科，通过提前实验的方式产生兴趣。

教育部公布招生制度改革不分文理科

9月4日上午国务院新闻办公室举行新闻发布会，发布《关于深化考试招生制度改革的实施意见》的有关情况。在考试科目设置方面明确规定，高中将不再分文理科，高考总成绩改由两部分组成。一部分是全国统一高考的语文、数学、外语3个科目的成绩。另一部分是高中学业水平考试成绩。包括思想政治、历史、地理、物理、化学、生物等14个科目，每门“学完即考”，在高考中不必重新再考。报考时，只需根据自身特长，从思想政治、历史、地理、物理、化学、生物六科中自主选择3个科目的成绩，计入高考总分。2014年在上海浙江进行试点，2017年将在全国全面推行。

卓美儿童戏剧学院牡丹园新校区开业

8月24日，卓美儿童戏剧学院牡丹园新校区正式开业。新校区设有三个戏剧教室和一个小互动舞台。为3-12岁的孩子开设提升自信心、公众表现力、语言沟通能力和创造力的Helen O' Grady儿童英文戏剧课程。同时为8-14岁的孩子提供专业的英文戏剧课程及音乐剧课程。

启明星学校提供蒙台梭利健身训练课

近日，启明星学校在开学之前为学步班和幼儿园老师提供了一次蒙台梭利与健身训练课程。戏剧老师兼健身推动者，Brittany Dunn开设了一个工作坊，引导老师们如何在户外和课间活动中表现的更主动、更具有创造能力。老师们通过模仿动物的动作、做瑜伽拉伸、跳跃、奔跑、唱歌，和一些针对提高语言能力、协调性、平衡性和独特表达力的游戏以实现课程的最终目标。





北京家庭阅读季

8月15日至9月14日，北京家庭阅读季全面开展，为喜爱文化、喜欢读书的小朋友和家长们提供了走近图书的好机会。北京俄罗斯文化交流中心、北京法国文化交流中心、金源新燕莎Mall以及20余家实体书店、50余家绘本馆组织了将近60余场免费活动。活动分6大主题：生活的艺术、儿童大学、绘本魔方、才艺赛一晒、思想书房、我是书虫。活动中既有新书发布等与作者直接交流的机会，也有家庭手工课堂等，帮助儿童既动脑也动手。



教育部将国学经典重新纳入课本

从2014年秋季开始，北京市将开始使用德育、语文新教材，新教材中，中国传统文化内容将占50%以上，《四书五经》等国学经典重新纳入孩子们的课本中，语文权重也将大幅提高。高考语文将增加30分也要加强优秀传统文化的考查。另外，从今年开始，教师节将改为9月28日“孔子诞辰日”，重新让孔子成为中国教育之魂。

国贸商城多米魔法小镇两周年庆

八月中旬，一场专为儿童准备的“魔法盛宴”降临北京国贸中心。在国贸商城“多米的魔法小镇”两周年之际，舞台剧、时装秀，魔法课堂等活动贯穿长达九天的生日聚会中。多米家族成员与时装秀小潮童当街巡游，创造一个乐趣横生的世界。亲子课堂、互动讲座、万花筒、哈哈镜、涂鸦装扮的奇幻迷宫等活动依次开展，为孩子们暑期带来了最为欢乐的结尾。



香格里拉三亚温泉度假村开张

9月28日，第一家位于海南三亚的香格里拉温泉度假村正式开业。度假村距离三亚国际机场仅四十分钟车程，占地四十五英亩，坐拥美丽的山景海景，直接连结绵延300米的白色沙滩。可享受高级客房、早餐、各类设施和儿童乐园等服务，12月31日之前更有优惠可选。

中小學生10%课程搬入社会

近期出台的《北京市中小学培育和践行社会主义核心价值观实施意见》中要求，培育和践行社会主义核心价值观须落实到中小学教育教学全过程中，引导学生“知行统一”。由此，中小学校各学科平均应有不低于10%的课时在社会中进行，也就是说中小學生每周必须有半天时间在校外上课。

艺术水平考试将正式纳入初中升学考试

2015年开始北京将对中小学校和中等职业学校学生进行艺术素质测评，测评将纳入“学生综合素质评价体系”和“教育现代化与教育质量评估体系”，并将结果记录在学生成长档案中。艺术水平考试将正式纳入初中升学考试成绩，音乐、舞蹈、美术各占50分，30分为中外音乐简史理论考试，15分由任课老师评价，剩余5分则由比赛获奖取得。



简报 THE CIRCUIT

“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@126.com，编辑将与您联系图片事宜

BCIS幼儿园（ECC）开园典礼

8月28日，BCIS幼儿园ECC开园典礼顺利举办。BCIS校长为开幕致词，回顾了ECC从构想到建成的五年历程。ECC总设计师介绍说，“这座‘儿童之城’从设计灵感到建筑本身，都是为孩子而生”。典礼现场，设计团队、建筑团队、教育团队及学生代表将具有纪念意义的物品放入“珍藏记忆箱”中，永久保存。



Roundabout 众爱慈善图书义卖

8月30日-9月3日，Roundabout众爱慈善商店在英国学校顺义校区开展了新学年首次图书义卖。本次活动是众爱慈善商店为援助云南鲁甸震区专门筹备的。义卖进行的同时，众爱的志愿者们深入灾区实地走访，落实帮扶项目。



青苗国际双语学校顺义区开幕

8月25日，青苗国际双语学校顺义新校区开幕。作为青苗的旗舰校区，总校长莫铭翰先生 (Mr. John McBryde) 引入教育新理念，打破传统的“身份壁垒”，打造一所“社区型”学校。老师、学生和家家长紧密合作，共同参与教学和管理。



新芽空气侗寨对歌

8月，新芽空气童声合唱团从北京飞抵贵阳，前往侗寨听大歌，不仅深切感受了侗族最重要的传统节日——吃新节，新芽合唱团的同学们还与侗寨居民一起唱歌跳舞。对歌的同时，大家与当地小朋友建立了珍贵的友情。



北京德威英国国际学校介绍日

8月15日，北京德威英国国际学校迎来一年一度的“学校开学介绍日”，邀请家长和同学们返回学校，向新生及老生们介绍学校近况、活动等。期待在新的学期中，孩子们的学校生活更加多姿多彩，更加有意义。



Beijing Playhouse 戏剧环游地球80天

8月9日，Beijing Playhouse儿童戏剧营上剧目《环游地球80天》，30名小演员的年龄从6岁到14岁不等，除了舞台上精彩的表演外，孩子们还亲手制作了表演服装和舞台布景。



新世纪妇儿医院儿童讲座

8月12日，新世纪妇儿医院迎来了青苗幼儿园的小朋友，带领孩子们参观小儿口腔科，进行免费检查口腔健康。并且开展牙齿健康讲座，讲述正确的刷牙方法和牙线使用方法。



迪士尼90周年庆典

9月6日，迪士尼90周年庆典特展北京站开幕仪式在颐堤港商场举行，活动期间，颐堤港商场变身“童话”故事地，开设关于历史、艺术、星战等主题的诸多展区，为大小朋友们带来独一无二的迪士尼欢乐体验。



全职妈妈是一份礼物

The Gift of Being a Stay-at-Home Mom



陶太专栏

自由撰稿人，毕业于复旦大学，曾为FT中文网、《经济观察报》等撰文。

有多少中国人对美国主妇的刻板印象来自美剧《绝望主妇》？其实，一旦接上地气，发现彼此间的差异远不是文化冲突那么简单。最近趁在波士顿度假，我采访了三位全职妈妈。她们分别是住在城区中心的阿斯特丽德，以及同住郊区，并且同叫丽萨的一对好邻居。她们的生活绝对不像《绝望主妇》那样花枝招展，一袭锦袍上爬满了生活的小虱子，而是阳光自然，每个人活得都像一棵树，坚实、茂密地庇护着自家的庭院。

美国全职妈妈的付出得到了全社会的尊重。采访前，帮助联络采访的美国朋友特地嘱咐说，一定要称呼对方为stay-at-home-mother，而不是housewife，因为前者更体现了全职妈妈对家庭的贡献。采访中，美国妈妈们对中国主妇选择全职太太生涯，却可能对亲朋乃至自己的母亲隐瞒的情况万分诧异。她们异口同声地表示，自己得到了家庭和朋友的大力支持。特别是曾经做过全职妈妈的上代人，很赞同女儿的决定。

美国全职妈妈凡事亲历亲为。阿斯特丽德每天整理房间、采买物品、做饭、接送孩子，两小时内全部搞定。而一个典型的美国全职主妇需要至少八小时。这里当然有饮食文化的差别，美国主妇可以购买大量半成品，吃得简单，用不着顿顿大餐，而像样的一顿中式烹饪需要花费的时间，简直要多少有多少。

此外，美国人家庭观念更重，丈夫从来不会置身事外。比如阿斯特丽德的先生会主动做饭，而丽萨的先生则会主动清洗杯盘碟碗。可中国家庭中，油瓶倒了也不扶，自发与家务绝缘的老公几乎是主流。好在中国人工便宜，富裕阶层也在壮大中，将家务部分外包给钟点工，甚至全部外包给保姆、司机和家庭教师的中国全职主妇大有人在。但同时流失的，正是宝贵的亲情和完整的家庭氛围。近日，著名出版人洪晃旗帜鲜明地提出拒绝将家庭生活外包，理由是倘若她不能做一个更好的妈妈，女儿也会变得越来越物质。美国主妇对此早有清醒的认识，阿斯特丽德告诉笔者，这取决于孩子在你心中的份量，不仅是生下孩子，还要哺育她、教育她。她希望自己的女儿能从妈妈身上，而不是陌生人那里学到人生该学的东西，而且，不同的年龄阶段需要学习不同的内容，这就是全职妈妈陪伴的意义。

此外，美国全职妈妈还普遍参与志愿工作。阿斯特丽德说，这已经是她“生活的一部分”，这让她保持活力。而生活在郊区的两位丽萨介绍，附近的全职妈妈们

很多都受过高等教育，如今利用她们的专业技能，各展所长，其义工水准之高，完全不逊于专业人士。中国全职主妇从事志愿服务的意愿和能力则都处在初级阶段。

相比而言，美国全职妈妈生活得更加健康舒展。她们有固定的主妇圈子。在两位丽萨生活的小镇，妈妈们一大早就去打网球。身为邻居，她俩几乎每天都会在自己家庭院中“邂逅”，独享二人的咖啡时间。居住在波士顿城区黄金地段的阿斯特丽德，则定期参加主妇聚会，闲暇时爱阅读。除了家庭类杂志，她还关注时政文化类读物，比如《时代》、《纽约客》等。相比而言，中国全职妈妈们辞职后则阅读量骤减，一窝蜂喜欢上了“走圈”，只不过有文艺范儿的走成“小资”，有大妈范儿的走成了“广场舞”。此外，呼朋唤友逛街吃饭看电影，也是中国妈妈们常见的娱乐。整个中国社会都仿佛穿上了永远停不下来的红舞鞋，全职妈妈也不例外。她们总是热热闹闹、忙忙碌碌，连喝杯咖啡都要赶到人头熙攘的繁华商业区。

虽然有着巨大的文化差异，美国全职妈妈与中国全职妈妈还是有着共同的困惑。阿斯特丽德表示，全职妈妈其实很孤独，职场妈妈也许没有时间孤独，但各有各的悲哀。即使在美国这样开放自由的国度，作为一个曾经的职场女性，选择做全职妈妈仍然是一个艰难的决定。而在孩子幼小时，疲惫的生活状态又特别容易使得妈妈们不快乐。阿斯特丽德坦言，如何对日常生活保持耐心，是她面临的巨大挑战。而当孩子长大后，全职妈妈们又不约而同地希望寻找一份part-time的工作。可惜这样的机会在美国也并不容易，而且报酬菲薄。

不过，这并不妨碍她们享受全职妈妈生活。在美国妈妈们看来，出去工作是容易的，归家反而是挑战。阿斯特丽德总结：“肯定会放弃一些东西，比如工作社交圈等，但我不认为这很重要。”身为全职妈妈，她们已经获得了丰厚的酬劳——能够和孩子亲密相处，永远是孩子随时能看见的人。

采访最后，两位丽萨给中国全职妈妈们支招，可以将自己的家务劳动按照市价折算，理直气壮声明自己的价值。阿斯特丽德则建议中国全职妈妈们随时记得，这是自己的选择，而幸福的诀窍是爱你所选，因为“这是一份礼物，不是每个人都有！”

纯正瑞士品质! HealthPro® 占据着室内空气净化领域的领军地位!



HealthPro®

来自瑞士 IQAir AG 公司的空气净化器

健康源自洁净空气

欢迎来电垂询并预约室内空气质量检测!

400-6501266
www.iqair-china.com
info@iqair-china.com



HealthPro® 250

北京总公司
 Tel: 010-8447 5800
 北京市朝阳区霄云路
 36号国航大厦1303室

欧陆广场展厅
 Tel: 010-6457 1922
 北京市顺义区天竺镇裕翔
 路99号欧陆广场地下一层

新光天地展厅
 Tel: 010-5738 2401
 北京市朝阳区建国路87号
 新光天地5层生活家电区

金融街购物中心展厅
 Tel: 010-6622 0179
 北京市西城区金城坊街2号
 金融街购物中心四层417

燕莎友谊商城展厅
 Tel: 15801361601
 北京市朝阳区亮马桥路52
 号燕莎友谊商城五层

喜特购物中心展厅
 Tel: 18810205987
 北京市朝阳区建国门外大街
 22号赛特购物中心地下二层

百盛复兴门展厅
 Tel: 15712868485
 北京市复兴门内大街
 101号6层家电部

百盛太阳宫展厅
 Tel: 15712868454
 北京市朝阳区七圣中街12
 号院1号楼B1生活家电区

卓展购物中心展厅
 Tel: 15313351630
 北京市海淀区复兴路69
 号五楼家电区

翠微百货展厅
 Tel: 15313351590
 北京市海淀区复兴路33
 号翠微大厦5层家电区

金源燕莎展厅
 Tel: 15712869044
 北京市海淀区远大路1号
 金源新燕莎Mall地下一层

瑞士制造
 始于1963年

vogmask®



威隔口罩



威隔口罩在2014香港时尚周



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%。



健康呼吸 时尚出行

睿博美佳是HealthPro® 和Vogmask® 在中国的唯一授权经销商

400-6501253
www.vogmask.cn
info@vogmask.cn

vogmask®
 威隔口罩

What if
the architectural design
of your child's school transformed
**the teaching
and learning
experience?**

如果
有这样一所学校，
它的建筑设计本身，
就能够改变
教学与学习的
体验



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