



## 家里有个监工儿

Reading at Home  
with the Boys

封面故事

## 校园反欺凌

Anti-Bullying at Schools



## PULLMAN OCEANVIEW SANYA BAY RESORT & SPA 三亚湾海居铂尔曼度假酒店

穹顶之下，快节奏的生活似乎让生活和奋斗在这个城市的你我有点喘不过气来。会不会有那么一个瞬间，你觉得自己透支着自己的健康，透支着你的脑力，有那么一根弦一直绷得紧紧的，让你不敢放松。会不会有这么一个瞬间，你觉得自己的奋斗和努力毫无意义。当穹顶之下，同呼吸，共命运的声音在你耳旁不停的想起。你会不会有那么一个瞬间关上笔记本，放下手上的工作，牵起爱人的手，带上可爱的宝贝，来一场彻彻底底的逃离。逃离到一个可以让你大口的自由深呼吸，尽情放松的地方。到一个你可以日观海，夜踏浪的沙滩。享受人生的美好。来吧，来三亚湾海居铂尔曼度假酒店吧，在这里你可以自由呼吸，尽情释放。

三亚湾海居铂尔曼度假酒店，坐落于美丽的三亚湾畔，仅需15分钟便可抵达三亚市中心和三亚凤凰国际机场，交通方便快捷。酒店共有469间典雅客房和套房，其中56套观海阁套房配有齐全的厨房和洗衣设备，8栋独立别墅私享独立泳池。所有客房均可面朝大海，尽享日出日落南海风光。

酒店不仅拥有2个特色餐厅，还有别具风格的大堂吧、普瑞思吧、以及17楼顶层栖霞阁酒廊。面朝大海，在优雅芳香的静谧的17楼，尽享无边海景和绝美夕阳。诱人的栖霞阁下午茶和鸡尾酒会，“爱在云端”双人晚餐，让您尽享北纬18°的浪漫与静谧。位于泳池畔的普瑞斯吧，让您在菲律宾乐队的美妙音乐中，欣赏饕餮美食海鲜盛宴自助餐。在幽香的善水疗中心，品一杯泰式香茶，让您的身心来次彻底的放松。

酒店丰富的康乐休闲设施可让您在多个户外泳池，健身中心和经典泰式水疗中畅享健康舒适的度假时光。除此之外，酒店还专门设有室内和室外儿童乐园，早餐有专门的儿童自助用餐区域。酒店的开心小农场可以为您提供和您的孩子提供，蔬菜及水果采摘体验，酒店还有商场，互联中心和礼宾部，提供日常生活必须品、机票预订、快件邮寄等服务，满足客人的日常所需。

三亚湾海居铂尔曼度假酒店位于北纬18°的三亚，让您远离城市喧嚣、雾霾污染、看椰林婆娑、赏无边海景、漫步柔软沙滩，在夕阳西下的落日美景中捡拾记忆的贝壳，感受阳光与大海的浪漫。带上你的TA，带上你的宝贝Kid's，来场自由呼吸的旅行吧。

提示：  
酒店天猫旗舰店二维码，只能  
通过淘宝、天猫、支付宝或阿  
里旅行客户端进行扫码。微信  
扫描无效。  
若您想了解酒店更多信息，欢  
迎扫描酒店微信二维码。



酒店天猫旗舰店



酒店官方微信

158 SANYA BAY ROAD  
SANYA 572000 – HAINAN PROVINCE – P. R. CHINA  
中国海南省三亚市三亚湾路158号 – 邮编572000  
电话.+86 (0) 898 8828 8888 – F传真.+86 (0) 898 8828 6655  
H7126@ACCOR.COM  
PULLMANHOTELS.COM – ACCORHOTELS.COM

## 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。

### Scholarship Program



请扫瞄二维码，搜索  
“乐成教育”，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 Baijiawan 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



就读十一年级的时候，有人问我对奖学金的感受。我回答道：“奖学金计划令我对学业热情倍增；因为我清楚地意识到当我被授予奖学金后，学习目标毋庸置疑地变得更高。在那之前，我对奖学金计划没有什么整体的认识；我也不知道要向什么方向努力；我更不能看到奖学金计划对我有什么样的影响。现在，我真切地体会到，奖学金计划让我更全面的发展。它的影响力超乎想象，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对待及解决问题。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。

# 目录 CONTENTS

四月刊 2015

## 07 编者按

Editor's Note



## 社区报道

8 活动备忘录  
Events

70 社区热点  
Notice Board

74 简报  
The Circuit

## 健康

38 精英李与怯懦白  
Intellectual Parenting



16

## 校园反欺凌

Anti-Bullying at Schools

18 家校联盟反欺凌 - 采访北京  
哈罗英国学校顾问Stephannie  
Tebow

Come Together: How Parents and School Can Unite

22 如何反击 - 与北京加拿大国际  
学校的圆桌会议

A Fighting Chance

26 改写中学时代 - 北京京西国际  
学校的学生投稿

Stop School Bullies in their Tracks



## 教育

学校聚焦  
School Focus

36 听一堂大家都爱的ASA  
A Visit to Beijing Springboard International  
School

未来艺术家  
Blank Canvas

72 来自北京市新英才学校的  
艺术作品

Student Artwork from Beijing New Talent  
Academy

# 美食娱乐

## 摄影师专栏

Family Photography

### 13 宝贝相片

Baby Photos

42



### 14 挑战完美构图

Capturing the Framework

## 家庭聚餐

Dining

### 42 2014 Pizza Cup最佳比萨大盘点

Upper Crust: May the Best Pizza Win!

## 看世界

Family Travel

### 48 听, 海的声音

A Birthday Trip to Taiwan



48

55

## 分类信息

Directory



13

66

## 杂志免费取阅点

Distribution

刊登于菁kids 2015年3月刊的文章《科普空气净化器》贴士7摆放位置和时长部分, 有关Oransi奥兰希空气净化器的回答刊登有误, 特此更正: 对于空气净化器的摆放位置, Oransi的负责人表示“空气净化器不应放在靠近窗台等能够挡住空气流动的地方。”

刊登于菁kids 2015年3月刊的文章《培养终身阅读者》, 拍摄地点为北京怡亨酒店: 朝阳区东大桥路9号(侨福芳草地)。特此补充。



### 本期封面模特:

Miles, 在北京哈罗英国学校上三年级。聪明活泼, 口齿伶俐。在老师眼里, 他非常富有创意和热情, 谈吐却有着超乎年龄的成熟。Miles 特别喜欢神话故事和动物类主题, 善于从中获得灵感并运用到写作里。在最近学校举行的短故事写作比赛里, 他取得了3年级组第一名。Miles 还喜欢足球、唱歌和钢琴。

摄影: Dave PiXSTUDIO

# WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2015年4月 随刊赠送

WOMEN OF CHINA English Monthly

Sponsored and administrated by ALL-CHINA WOMEN'S FEDERATION  
Published by WOMEN'S FOREIGN LANGUAGE PUBLICATIONS OF CHINA  
Publishing Date: March 23, 2015

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:2015年3月23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 骆鹏举

Chief Editor 主编 WEI LIANG 位亮

Jingbo Wu

Managing Editor in Shanghai Elva Li

Deputy Managing Editor Abby Wang

Editor Cherry Dong, Ma xiaoquan

Intern Simiao Wang

Contributing Writers Melody Qu, Liyan Zhao, Yanbin Xu, Dai Song, Luo Xuehui

Shui Wenlu, Gui Gui

Editorial Consultant 编辑顾问 Zhu A'Man, 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 6322 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 010-5941 0368/6972 77/78 79

Printing 印刷 TOPPAN LEEFUNG CHANGCHENG PRINTING (BEIJING) CO., LTD.

北京利丰雅高长城印刷有限公司

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

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

聆听

# “古老的回声” ECHOES FROM THE PAST

## 主讲人介绍：

李家声  
国务院特殊津贴专家  
北京市教科院兼职教科员  
北京市语文特级教师

## 讲座日程：

3月8日（周日） 中华文化之美  
3月15日（周日） 孔子及儒家思想  
3月22日（周日） 民族精神  
3月29日（周日） 汉字与中华文化  
4月19日（周日） 知行合一说

地点：鼎石学校中学图书馆

本活动开放公众申请，座席有限 预约从速

电话：8049 6008-2037  
邮件：event@keystoneacademy.cn



KEYSTONE ACADEMY  
北京市鼎石学校

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



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: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 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  
**Deputy Managing Editor 北京版副主编** 王蕾 Abby Wang  
**Editor 编辑** 董一璠 Cherry Dong、马晓泉 Aaron Ma  
**Intern 实习生** 王思淼 Simiao Wang  
**Contributors 撰稿人** 曲韵、赵丽彦、徐岩冰、戴松、罗雪挥、水纹路、桂桂 Melody Qu, Liyan Zhao, Yanbing Xu, Song Dai, Xuehui Luo, Shui Wenlu, Grace Gui

**Art Director 艺术总监** 罗肃 Susu Luo  
**Art Designer 设计** 潘贤贤 Micky Pan  
**Production Manager 制作部经理** 郭挺 Joey Guo  
**Photographers 摄影师** 隋思聪 Sui, 刘明彻 Ken  
**Advertising Designer 广告设计** 贾静 Yuki Jia

**Sales 销售部** 王丹 Ivy Wang (总监), 胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 徐佳 Emma Xu, 唐奥 Tang Ao, 吴瑾 Veronica Wu, 宋爽 Sophie Song, 白文轩 Wilson Barrie, 李希雅 Olesya Sedyshscheva  
**Marketing & Distribution 市场发行部** 张萌 Shana Zhang (经理), 刘佳 Liu Jia, 赵原君 Shane Zhao, 杨莎莎 Lareina Yang, 王宁 Tina Wang  
**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 . 曹筝 Cao Zheng . 赵凤娟 Zhao Fengjuan

**Editorial 编辑部** jing\_editor@truerun.com  
**Advertising 广告部** 010-5941 0368/69/72/77/78/79, sales@truerun.com  
**Marketing 市场部** marketing@truerun.com  
**Distribution 发行部** 010-5941 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

# 把水桶加满

## Let's Fill the Bucket



关于国际教育的话题真是太多了，以至于每次编辑部的策划会议都是跑题跑个不停。为了最大限度地利用有限的人力物力，《菁kids》自创刊以来，一直坚持一期一个主题，文章围绕这个主题来做，尽量谈得深入一点儿，如果对这个领域能有一点点的促进和启发，我们就没有白辛苦。

这一期的主题——校园反欺凌，得到大家一致赞成。而随后的几次策划会议却都变成控诉大会，编辑们不分年龄段，都是一肚子的故事要说。这里仅摘录其中几个：

**王蕾：**听朋友Leo讲过，他小学三年级的班主任姓石，三十岁出头的一位女教师，擅长“体罚”而非讲课。这位石老师最“恨”写不完作业的学生，惩罚方式简单粗暴：一个孩子扇耳光，两个孩子对头撞，且要当着全班同学的面，站在讲台上接受惩罚。于是，每天早晨交作业的时间，就成了全班最紧张的时刻，被打的孩子怕，一旁看着的学生心里也不是滋味。Leo的同桌曾有一次没能完成作业，因为害怕上台挨打，抱着课桌死也不肯放手。只见石老师箭步上前，一个“二踢脚”掀翻课桌，直接将学生撂倒。Leo说，小学三年级的各种经历，怕是这辈子都忘不了了。

**Cherry：**初中的时候，全班男生共同歧视一个女生，因为她的长相，外加上她倒数第几名的成绩，言语嘲讽不间断，就连分组都把和她一组看做是倒霉的象征。口传口，班传班，逐渐整个年级都知道我们班有个丑姑娘，还有捣蛋的男生组团要来围观。当时只当是同学间的嬉笑打闹，现在才回想起她多次的委屈和眼泪，孩童心中的丑恶也是如此伤人至深。

**思淼：**初中有一位女同学，长相不尽人意，再加上青春期牙齿矫正，三年同窗，对她的印象都是厚厚的眼睛下用来矫正牙齿的钢套。小时候玩劣，班里男生都会拿她开涮，有敢和她讲话的都会遭到众人嘲笑。有一次下午上学，十几个男生坐在路边，见到她便大声地编段子嘲讽取乐，引得路人围观，生是说哭了这女生。时隔这么多年，这件事居然还被大家作为谈资，想想就觉得觉得自己简直丑陋肮脏。当时和她要好的同学说起这些年童年阴影对她的影响，自己听了愧疚自责，却早已无济于事，脑海里只晃着她委屈的面孔、周围刺耳的笑声和夸张的丑陋笑脸。

**Aaron：**我当时上寄宿高中。校园里各种小团体很多，有时候一个寝室六个人，每个人都属于一个小团体，谁也不跟谁说话。但让大家最头疼的就是校霸了。校霸们的情绪波动特别大，一不小心就会被他们盯上。我的一个室友就是二线校霸。有一次宿舍检查，因为学校不许抽烟，他就把香烟都藏到了我的床上，还一根根整齐地摆好，幸好被我发现了。我当时特别生气，但又不敢抗衡。

听到这些故事我并不吃惊，从小经历过的、做了妈妈以后看到过的，使我能毫无困难地想像出这些画面。不吃惊，但还是非常难受。我们想谈谈欺凌，然而，在了解了什么是欺凌之后，又该怎么办呢？带着这许多沉重的故事，我开始走访学校。

在北京京西国际学校，我受邀参加了一个特别有趣的“给水桶加水”的活动。这个活动源于一本美国畅销书——“今天你给水桶加水了吗？Have You Filled the Bucket Today？”近年来在北美学校里传播很广。书的作

者Carol McCloud来到京西演讲。她告诉孩子们，每个人都带着一个情绪的水桶，当这个水桶满的时候，我们会觉得很快乐，而空了的时候呢，我们又会觉得很难过。通过善言善行，我们可以把自己的水桶加满，也可以为别人的水桶帮着加水。

Carol邀请了几个孩子来到台上，并把一个装满了彩色纸片的小桶递给其中一个可爱的小女孩，她的名字叫Zoe。

“Zoe，你今天早上离开家的时候情绪如何？”

“噢，我和阿姨还有狗狗说再见了，很高兴！”

“所以你的小桶是满的，对吗？”“是的！”

“那我们来假设，你高高兴兴上了校车。到了学校下车的时候，突然，不小心摔了一跤！这时候你感觉如何？”

“很疼！又很不好意思。”

“对。”Carol从小桶中拿出一些彩色纸片，扔到了舞台的地上。

“这时候，旁边的Adam大笑起来。”在Carol的示意下，另一个男孩子开始大笑，然后他从小桶中又拿出一些纸片扔到地上。

“校车上没有任何人说话，有的还偷偷地笑。Zoe，你感觉如何？”

“那……更难受了。”另一个孩子也过来从桶中拿出一些纸片。

“中午吃饭的时候，Zoe问Victoria，‘Vic，我能和你一起吃饭吗？’然而，Victoria说，‘No！’Zoe听着，头不禁低了下来。Carol把桶里剩下的最后几张纸片全倒在地上，给观众席亮了一下空无一物的小桶。

“放学回家，妈妈迎上来问，今天在学校过的好吗？Zoe说，糟透了！这样，妈妈的水桶也就空了。”观众席里的气氛变得沉重起来。

“让我们重新再来一次吧！”Carol说。她和几个孩子又演了起来。这一次，Adam扶起了摔倒的Zoe，Mike也上来安慰，中午吃饭的时候Victoria和Zoe一起有说有笑，观众们也帮着出主意。掉出来的小纸片一次次地又被放回桶里，台上台下一片喜笑颜开。

我边看边想，这不就是孩子们，包括编辑们还小的时候，每天都要经历的事情吗？这不就是每天让妈妈们忽忧忽喜的那些事儿吗？如果妈妈们知道，学校里都在教育孩子们要给水桶加满水，那该会放心开心了吧。

在活动结束时，Carol对着坐得满满的观众席说，相信你们每天能至少做一件加水的事儿，我们要把这里变成一个加水而不是往外舀水的学校。

我和孩子们一起，举双手赞成！！

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《菁kids》的活动备忘录上吗？  
赶快联系我们吧！  
电邮: jing\_editor@126.com,  
微博@菁kids杂志, 微信: 菁kids杂志



## 话剧《燃烧的梵高》

梵高，他当过牧师、娶过妓女，身无分文，却从事最昂贵的艺术，渴望友谊，却终身孤独。殉道、流浪、割耳、自杀……多少苦难贯注了他的血脉，他却依然向着毫无希望的希望坚定地迈进。追逐太阳，直至融化，至死，他都没有见到成功。

时间: 4.8 - 4.12

地点: 国家大剧院小剧场

电话: 8610 6655

## 音乐与律动讲座

音乐和律动的天然结合影响着孩子们在教室中和家庭场景下的智力和情感发展、社交和运动技能。Brittany Dunn老师将作为引导者，邀请大家参与进她的讲座中，领略早期教育课堂中的音乐和律动。

时间: 3.28 9:00-17:00

地点: 顺义区仁和镇顺福路2号  
御墅688号蒙台梭利教学法国际

交流中心

价格: 400

电话: 8949 6877 / 185 0061  
7806

邮箱: [enquiry@imti-china.com](mailto:enquiry@imti-china.com)

## 聆听“古老的回声”

鼎石中华文化系列讲座《古老的回声》正在进行，国务院特殊津贴专家、北京四中退休教师李家声先生担任主讲人。讲座内容包括《中华文化之美》、《孔子及儒家思想》和《民族精神》等。其中，《汉字与中华文化》及《知行合一说》是本次系列讲座的最后两场，并向公众开放。

时间: 3.29/4.19

地点: 北京鼎石学校

适合年龄: 12+

邮箱:

[event@keystoneacademy.cn](mailto:event@keystoneacademy.cn)

## 好思之家复活节春令营

好思之家在复活节之际将举办一场春令营活动，孩子们将会获得5天充满乐趣的“复活节活动大礼包”，包括手工艺术制作，有趣的复活节游戏，复活节歌曲和舞蹈学习，科学实验，体育运动，寻彩蛋活动等等。

时间: 3.30-4.3 9:00-15:30

地点: 好思之家国际幼儿园

适合年龄: 3-6

价格: 全天2200，半天无午餐: 1350，半天含午餐1720，校车服务200

网站: [hokschools.com](http://hokschools.com)

邮箱: [info@hokschools.com](mailto:info@hokschools.com)



## PITBULL 2015世界巡演北京站

羊年开春，巴西世界杯官方主题曲歌手皮普·保罗再度来华开唱。作为欧美乐坛当红Hip Hop、Rap、Reggaeton歌手，皮普·保罗表示此次来华一定会为听众们展示一个不一样的自己，打造充满歌声与动感的绚烂夜晚。

时间：4.1

地点：万事达中心

电话：8817 8066

## SIBS 校园开放日

君城国际学校在这一天邀请各位家长走进校园，近距离感受校园内的教学环境，进一步了解师资配备、课程体系、学习科目、课后活动等。此外，家长们还可以与老师、中外校长进行面对面的交流和沟通。

时间：4.2

地点：君城国际学校

电话：8049 0307/ 136 8120 1987

**Blueair**

HEPASilent™ Air Purification Systems

瑞典专业空气净化系统

[www.blueair.com](http://www.blueair.com)

最干净的空气分享给您  
最爱的人吧. **Blueair**.

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

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



**TORANA CLEAN AIR CENTERS**

图兰纳空气净化器服务中心

由毕业于英国牛津大学博士Chris Buckley成立。

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

商店位置	朝阳CBD地区	朝阳区工人体北路
顺义别墅区	新城国际16楼	8号三里屯SOHO
欧陆广场地下	106A	一号楼1115
电话 8459 0785	电话 6597 9986	电话 8590 0511
10am-9pm	10.30am-6.30pm	10am-9pm

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

Email: [toranabeijing@163.com](mailto:toranabeijing@163.com)  
[www.toranacleanair.com](http://www.toranacleanair.com)





# 活动备忘录 EVENTS



## 卡尔安娜复活节彩蛋寻宝

“复活节迷宫寻彩蛋，趣味小游戏扫春寒”。届时，卡尔安娜国际儿童会馆将会准备海底迷宫、山洞迷宫、绳索迷宫和积木迷宫等游戏，让宝宝们度过一个快乐的复活节。

时间: 4.4 10:00-12:00

地点: 朝阳区观唐东路5号浩华宫2号院卡尔安娜国际儿童会馆(观唐馆)

价格: 免费

适合年龄: 1-6

## 蓝桥博育世界史工作坊

带领孩子从人类懵懂时代，一路见证文明的崛起。看人类的祖先是怎样生活，如何向自然学习，怎样应对挑战。孩子们除了能学习到丰富的历史知识，还将在老师带领下完成艺术作品，亲手建造自己心中的远古奇迹。

时间: 4.4-5.10

地点:

朝阳区朝外SOHO A座753室

朝阳区东四环北路阳光上东安徒生花园118号

适合年龄: 5-12岁

价格: 400

电话: 5900 0270

## 德威社区2015春日营

四月，德威社区课外项目(DCP)将推出为期四天的春日营活动。活动包括：足球、网球、游泳。孩子们可以在中外老师的带领下，借着温暖的春风，培养兴趣、锻炼体魄。

时间: 4.7-4.10

地点: 北京德威英国国际学校丽京校区

适合年龄: 5-14

价格: 520-2400

电话: 6454 9150

## 杂技剧《白雪公主》

今晚，白雪公主不再是软弱无助的小姑娘，小矮人也能成为了勇敢的战士，面对邪恶的王后，白马王子能否顺利战胜她的阴谋呢？经典童话配以惊险刺激的演绎，浪漫纯真故事结合峰回路转剧情。

时间: 4.18

地点: 隆福剧场

电话: 6402 3168



## 英国TNT莎翁话剧《威尼斯商人》

《威尼斯商人》是莎士比亚早期重要作品，作于1596-1597年，剧中歌颂仁爱、友谊和爱情，反映了资本主义早期商业资产阶级与高利贷者之间的矛盾。充分显示出莎士比亚对于资产阶级社会中金钱、法律和宗教等问题的思考和人文主义思想。

时间: 4.14-4.17

地点: 北京9剧场

电话: 6553 3968

## “大地之歌”中国国家芭蕾舞团音乐会

中国国家芭蕾舞团交响乐团成立于1959年，隶属中国国家芭蕾舞团。乐团现任音乐总监、首席指挥张艺，常任指挥刘炬。乐团成员平均年龄35岁，是中国乐坛最具朝气和发展潜力的国家级交响乐团。

时间: 4.16

地点: 国家大剧院音乐厅

电话: 8610 6655

## 国际顶尖空气净化器品牌

美国制造



原装进口

Oransi系列空气净化器专为中国室内环境而打造  
为了保证您和家人尽可能地呼吸最干净的空气  
奥兰希是您最自信和最安全的选择！



由美国知名生物工程大学Clemson University 和医生将奥兰希排名第一  
CADR 值达权威机构美国家电制造商协会ANSI/AHAM标准的上线值  
有效净化PM2.5、微尘、花粉、病毒、甲醛、苯、VOCs、烟气、异味、臭氧等



### 联系方式：

Oransi LLC

奥兰希（北京）国际商贸有限公司

地址：北京市朝阳区建国路乙118号京汇大厦3层

电话：400-665-9677

<http://www.oransi.cn>

info@oransi.cn



微信号：oransichina



# 活动备忘录 EVENTS



## 常春藤国际学校春季市集

常春藤将与伊顿国际双语幼儿园联手为参与家庭打造一场春季运动活动，好玩儿的互动游戏、丰富的抽奖礼品、琳琅的商品展示，当然还有孩子们最爱的充气城堡！一起迎接春天的到来吧！

时间：4.18

地点：北京市朝阳区东风南路  
上东10号 常春藤国际学校

适合年龄：2+

价格：免费

电话：5681 2555

## 国家话剧院话剧《红色》

抽象派绘画大师马克·罗斯科受邀为“四季大饭店”的餐厅画画，商家开出的报酬是所有画家都望尘莫及的天价。一个想成为画家的“小工”走进了他的画室。在这个充满了浓烈油彩味，响着古典乐曲的“空间”，究竟发生了什么？

时间：3.25-4.5

地点：北京国话先锋剧场

电话：6527 6911

## BCIS家长学习工作坊

这是BCIS本学年最后一场家长学习工作坊。本次主讲人是来自于普华国际医院的Nizar博士，主题将围绕如何让孩子在激烈的运动对抗中保护好身体骨骼而展开。届时，他将给我们“谷歌”最有效的“儿童骨骼保护地图”。同时，家长们也可与Salahat博士进行面对面讨教。

时间：4.28 8:30-10:00

地点：北京乐成国际学校

网站：[www.bcis.cn](http://www.bcis.cn)

## 涂手《十万喵星人计划》作品展

涂手《十万喵星人计划》是由Life-Fun灵泛工作室策划发起的移动互联网上最大规模的涂鸦活动，以社交网络平台作为载体，将手机屏幕变为画布。活动在2014年10月15日发布，在两个多月内仅依靠参与者自传播的情况下，访问量超过400万次，共收集到来自世界各地的“喵星人”画作近30万幅。

时间：4.4-4.7

地点：798东街圣之空间艺术中心

价格：免费



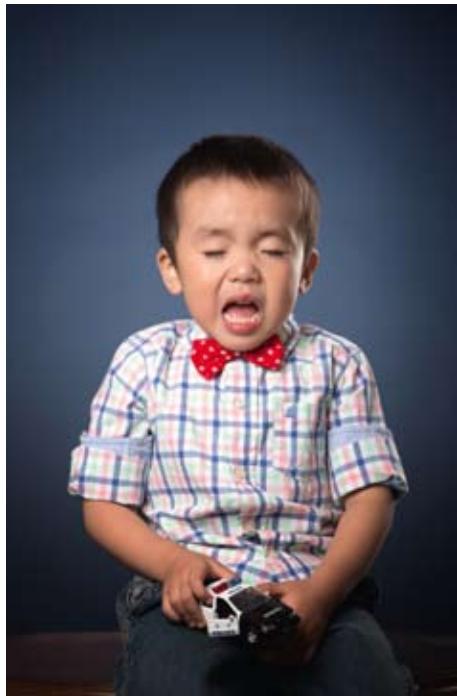
●昊昊-2岁-中国



●乐乐-100天-中国



●Seven-10天-中国



●豆豆-3岁-中国



●Cindy-5个月-中国



●淼淼-半岁-中国



●峰峰-100天-中国

● 猫头鹰儿童摄影提供

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**。



# 挑战完美构图

Capturing the Framework

文/图: 徐岩冰



提到构图，大家多少都能说上点儿心得感受，可每每拍照时，又总觉得画面上“缺了点儿味道”。没错，摄影讲究的可不只是光和影，构图也是一项关键技能。家庭摄影如何“完美构图”？今天就给你支三招儿。

## 最熟悉的九宫格

九宫格是摄影中最常用构图方式，其实就是将整个画面用横、竖的各两条等分线分为9个等大区域。在这个虚拟的图形中，每一条线每一个交点都可以放置我们照片中重要的标志内容，比如主题人物，静物。许多相机自带“九宫格分隔图”，初学者不妨参考使用。这些线条还能帮忙定位水平线，至少避免拍出各种倾斜的海平面。

## 完美黄金分割

黄金分割比例（1:0.618）被认为是最具美感的分割方式，由意大利人莱昂纳多·斐波纳契在公元1200年左右发现。从建筑、雕塑到绘画，自然界中大量出现这个比例，以此为基础的结构设计实用又美观。

黄金分割在肖像拍摄中的运用尤为广泛。图二这组照片就是非常典型的案例，摄影师将人物的眼睛放在了

黄金分割线上，而宝宝的面部又刚好处于横、纵向分割线的交叉点区域，人们就会不由自主地将目光集中于此处，这也是我们在快速拍摄人物肖像时可以采用的最直接的构图方法。

## 神奇的渐开线

除了九宫格和黄金分割，更多摄影爱好者喜欢采用黄金分割的一种极致表现方法——黄金螺旋线，也就是由黄金分割组成的渐开线。

渐开线在构图中的应用，既可以与构图点相联系，又可以和构图的线产生关系。你可以将照片中最为重要的重点放在渐开线的汇聚点上，如果拍摄中遇到弧形构图或者是视觉引导线，也可以考虑将其安排在渐开线上，通常就能得到一个比较稳定的构图结构，以免照片过于杂乱而找不到视觉思路。

比如图三这组照片中，我们的视觉中心点应该在宝宝的眼睛上，但它的位置既不是画面的正中间，也不在我们之前所说的黄金分割线上，于是我们画上黄金螺旋线，宝宝的眼睛恰好处于渐开线的中心点，随着弧线的延展，手臂的位置刚好和外侧弧线重合，于是画面的美感就达到了最佳。



### 摄影师简介：

**徐岩冰**，人民日报职业体育摄影记者出身，GettyImages、CFP签约摄影师，《南方人物周刊》《心理月刊》等媒体合作摄影师。采访多届世界杯、奥运会、冬奥会及各项目世锦赛。留学英伦，获摄影硕士学位，回国后创立YAN SYUDIO摄影工作室。

## 医疗保险直付

### 润嘉. 丽格产后医疗康复中心 Momcare Postpartum Recovery Center

- 产后体检
- 产后肢体疼痛康复
- 产后乳腺康复
- 产后妇科康复
- 产后内脏内分泌恢复
- 产后减肥塑身
- 产后中医、营养、心理调理



#### 医疗部：

**电话：** 6466 1748 (中文)  
6466 1948 (英文)  
**地址：** 北京朝阳区亮马桥路50号  
北京燕莎中心写字楼S-110室  
北京国际医疗中心内  
**邮箱：** dr.david@imcclinics.com

#### 形体形象康复部：

**6436 4576 (中文)**  
**6433 6232 (英文)**  
北京亮马桥路32号  
高澜大厦附楼三层

#### 产后减肥





# 校园反欺凌

Anti-Bullying at Schools

采/编：竞波 开篇图：Dave PiXSTUDIO

近期刊登在《美国精神病学》期刊的一篇文章记录了对英国、威尔士以及苏格兰的18,000人做的一个长期跟踪研究。这些研究对象都在1958年同一个星期出生，研究人员在1960s就对他们在儿童时代是否从未、有时、甚至经常遭受欺凌等进行了调查。在他们45岁至50岁的时候又再次调查。

研究发现，相比从未遭过欺凌的人，经常或偶尔遭受欺凌的人大多身体状况不佳，更容易患焦虑症，有更强的自杀倾向，收入低，社交上感觉孤立，这种现象一直持续到成年之后。

世界各地的很多学校都在开展反欺凌活动。本期我们走访了在北京的三所国际学校，让我们来看看他们是如何进行反欺凌教育的。

# 家校联盟反欺凌

Come Together: How Parents and Schools can Unite

采访北京哈罗英国学校顾问 Ms. Stephannie Tebow

采 / 文：竞波 译：Aaron 竞波 图：Dave PIXSTUDIO





### 菁kids：您认为什么是欺凌呢？

**Tebow:** 有了人类就有了欺凌，这是人性的一部分。现在大家不再回避，很多国家地区都开展校园反欺凌活动，这已经是巨大的进步了。

欺凌的方式有很多种。从定义上来说，欺凌制造恐惧，威吓被攻击者，如果你不按我说的去做，我就会从身体上、感情上伤害你，伤害你的朋友。

这与恐怖主义很相似。但欺凌者的目标更加具体到从某一个人那儿得到某一件东西。比如一个孩子拽住另一个孩子说，如果你不给我零钱，我就打你，或者告诉别人你的秘密，玷污你的名誉等等。

欺凌与某些孩子气的行为不同。如果一个孩子说，谁谁谁拿走了我的铅笔，他欺负我。这不对。如果那个孩子并没有威吓你，那就不是欺凌。

一般来说，3到6岁的孩子不会欺负人。欺凌恐吓是孩子在后来的生活环境里学会的。孩子一生出来，如果得不到想要的东西，本能的反应不是哭就是打。**人的本性是自私的，新生婴儿不知道关心别人的需求和感情，这需要一生的时间来克服，来学习如何与他人建立良好关系。**孩子要从小学习同情以及同理心。比如，我拿走了别人的玩具，那么别人也可以拿走我的。这样我就能体会玩具被别人拿走是什么感受。

欺凌和被欺凌两方面，都有心灵创伤。欺凌者可能经常在人际关系上很挣扎。他们可能认为，欺负别人是交往的手法。相比以前多子女家庭，现在的孩子可能家里经济条件更好，但他们没有学会分享，更自私。

比如，一个孩子说，你是我的朋友，你不能跟别人玩儿，否则我就打你。这个孩子是极力在掌控人际关系，缺乏安全感，完全不知道如何交友，也不理解别人的感受。他从来没有过真正的朋友，只知道强迫别人，只知道制造恐惧，他不理解对其他人来说，恐惧是很不好受的。

很多家长完全不知道自己的孩子欺凌别人或者被欺凌，老师也不见得知道。欺凌者很聪明，知道自己不对，绝对不会公开闹到老师面前的。但是欺凌一直在真实生活中上演着。作为老师家长，我们不能任其发展，也不能只

是简单惩戒，而要多提倡健康的生活行为方式。

### 菁kids：家长和孩子之间也会发生欺凌吗？

**Tebow:** 我们通常希望家长会教给孩子正确的价值观。但问题是，作为家长，我们是不是在教育的同时却为孩子展示了欺凌行为呢？

当家长训斥打骂孩子：“你想再挨打吗？你试试看？我会加倍打你！”“你今天晚上做不完作业就别睡觉了，你一星期都别想睡觉！”等等……这就是欺凌。**很多孩子就是从这种教育方式里学到欺凌的。**

很多家长都没有意识到这一点。

再举个例子，有的家长每天都斥责孩子太无能，有的还说，“你知道邻居会怎么看你吗？”“等我告诉爷爷奶奶，看他们又会怎么看你？”这就是语言上感情上的欺凌。用不了多久，孩子就会充满了罪恶感，觉得自己是最糟糕的人，反正谁也救不了我，我就畏缩在房间里，永远也没法变好了。

家长肯定对孩子失望的时候，但是我们有必要每天告诉他们吗？有必要给他们贴上一个“令人失望”的标签，告诉他们你总是让我失望，我也总是很失望吗？

今天你确实让我失望了，但我们可以聊聊明天怎么做得更好，明天我就会为你骄傲的。要给孩子希望，给我们所有人希望。我们都在发展，改变，都可以进步，这需要一个过程。我们所犯的错误不能定义我们的全部。不要仅仅根据一件小事就给孩子贴上标签。

反过来，有些孩子也很会欺负父母。“你不给我买小狗，我就大哭大闹，离家出走，告诉别人你虐待我！”“好吧小声点儿……给你买狗。”这样，家长其实是教给孩子，通过欺凌手段是可以达到目的。我特别欣赏那些对孩子说“不”的家长。比如孩子说，“你不给我这个东西我就待在这儿不走！”而妈妈转身离开说，“好，那再见吧。”这样孩子就会意识到，威胁不管用，她会赶紧喊着妈妈追上去的。

**关于被欺凌者**

容易导致欺凌的几个“危险”特征：

- (注意，具有这些特征不意味着一定会被欺凌)
- 被认为与同龄人不同，例如过胖或者过瘦、戴眼镜或者穿戴奇怪、来校新生、或者不拥有同龄人所认为“酷”的东西。
- 被认为弱小，不能为自己辩护反抗
- 被认为忧郁、惶恐紧张、或者缺乏自信
- 被认为不够受人欢迎且缺乏朋友
- 被认为不容易与人相处、让人厌烦、挑拨离间，需要更多关注等

(这里刊登的一系列反欺凌小知识由实习生 Gloria Zhao 译自 stopbullying.gov)

作为家长，我们要在家里杜绝欺凌行为，要告诉孩子们，我们不会威胁他们，也不允许他们来欺凌我们。

**菁kids：我曾听说有的老师竟然夸耀自己能把一个孩子说哭了，这是欺凌行为吗？**

**Tebow：**国际学校有一整套教师的行为规范，所以这种情况不太会发生。如果教师行为不当，在国际学校的大环境里，任何人都有权利、也会去指出。更进一步来讲，这里的教师会对学生多加鼓励，多为他们提供机会，以这些方式来帮助孩子成长。当然有时候孩子成绩不理想就会很沮丧，可能也会哭，但教师们绝不会因为能让孩子哭而沾沾自喜的。

**菁kids：作为学校顾问，您在学校如何反欺凌？**

**Tebow：**学校反欺凌教育的一部分，就是让孩子们增加对世界的了解，理解人们会有不同的反应方式，学会健康的应对方法。

我经常去给学生们讲课，和他们做一些角色扮演，也为家长举办讲座。我一般不用案例。如果我用真实案例，孩子们很快就能猜出我说的是谁，这对当事人并不公平。如果你的孩子欺负了别人，那你肯定不想让全校都知道是吧？！这也是另外一种形式的欺凌啊。

我的另一个职责就是处理每天发生的事情，帮助孩子和家长解决问题。

**菁kids：如果听到孩子在学校受到欺凌，家长应该怎么办？**

**Tebow：**如果听到孩子被欺负了，家长首先不要害怕。也要多鼓励孩子，鼓励他们讲出来。很多时候，我们把责任都放在被欺凌者身上：没什么大不了的，忘掉这件事吧，坚强一些，假装没发生吧。这些都不能解决问题，欺凌还是会继续。

家长可以先联系我或老师，由我们来和孩子谈话。

我一般会先找到双方老师了解情况，请他们留心观察。然后再找相关学生。我会走到学生面前说，“我需要跟你谈谈。我明白你被同学欺负了。”一般来说，这就足以把学生的话匣子打开了。

孩子们不想打小报告。但是学校要调查，有时候真实的情况与家长或孩子告诉我的并不一样。通过调查，我们才能更好地沟通，真正解决问题，做到家校联合应对。

**我在谈话中，不会指责，不会评判，也不会强迫学生的。孩子们知道跟我说真话是安全的。**

如果我们发现确实存在欺凌事件，就会通知家长。对于被欺凌者，我们会尽力帮助他们掌握更坚强更自信的应对方式。对于欺凌者，首先要停止欺凌，帮助其分析原因，解决真正的问题。时机成熟的时候，我们会安排欺凌者当面道歉，让欺凌者了解，自己的行为对他人产生的影响。

孩子们开始可能会很害怕，但经过谈话后，他们感觉轻松多了，于是就

会经常来找我聊。很多时候聊的已经不是自己的事儿了，比如两个好朋友吵架了，你说我该怎么办等等。他们开始学会寻求帮助了。

家长也开始来找我。大家慢慢意识到，学校和老师不是敌人，我们不是跟你跟孩子做对，你们也不是跟我们作对。我们都想更好地教育孩子，都是合作伙伴。

**菁kids：如果孩子欺负别人，作为家长应该怎么办？**

**Tebow：**家长可能会很伤心。但不要在孩子面前伤心，要保持冷静，让孩子也学会冷静。首先要告诉孩子，我们不会容忍任何形式的欺凌行为。

孩子可能会哭出来，说我没有朋友，我不够聪明，觉得自己不被接受等等。这时候，你要和孩子解释什么是欺凌，让孩子自己承认。作为家长也要承认，这不意味着你就是坏家长。要和孩子一起分析问题在哪里，要严格但不要粗暴。

严格的方式就是，告诉孩子，欺凌是不允许的，你不能对其他同学不尊重，不能欺负他们。我们可以一起来找到真正的问题，你要学习正常交往的方式。如果选择坏的方式，就要承担后果；选择正确的方式，就会有奖励。

奖励也不应该是物质的，而是完成一件事而带来的成就感。孩子们会意识到，如果我这样做了，其他人会对我好，觉得和我一起很安全开心，都想跟我玩。如果换个方式，我就没有朋友了，在学校会有麻烦，在家里也会有麻烦，而且还要承担后果。

粗暴的态度是，“你看你怎么搞的？！”“我平时怎么教你的啊？！”“我都不敢相信你会这么做！”“如果你不改，我就揍你！”全都是家长的情绪发泄。孩子已经在外面制造恐怖，家长就不要再威吓孩子了。

**菁kids：如果孩子去朋友家里玩儿，然后哭着回来说被朋友欺负了，家长应该如何处理呢？**

**Tebow：**这样的情况确实很令人为难。我认为，家长们之间要有共识，立场要统一。无论孩子们喜欢与否，我的孩子去你家，那你就是临时监护人；你的孩子到我家，那这段时间里我就负责把孩子们带好。家长可以商量，建立规矩，无论你家我家都一样。孩子们就会明白，无论在谁家都要对自己的行为负责。培养责任感比惩罚孩子要更有效。家长要通过树立威信、培养责任感来控制局面。

遇到情况，家长们可以互相打电话，孩子们可能遇到问题了，我们能不能坐下来谈谈，一起帮助他们好不好？对事情做全面了解。不要互相指责，为自己的孩子说话，说对方的孩子怎么坏等等。

**菁kids：有些学生从来不受欺负，这是为什么？**

**Tebow：**因为他们不容易被欺负。他们自信，判断力强，不容易被控制、被利用，知道如何选择朋友，也学会了包容，不排挤他人。他们与大家关系都很好。

我们要帮助孩子学习这些能力，帮助他们不成为欺凌者的目标。这就好比教导孩子在街上走路的时候，要昂首挺胸，口袋盖好，钱包藏起来，劫匪觉得你不好惹，又看不见你的钱在哪里，就不会认为你是一个好目标。

作为家长，要放手让孩子自己做决定。如果孩子很容易被你控制，你反而要担心了，因为孩子已经习惯了被控制，这其实就为欺凌者发出了信号。



**Stephannie Tebow**

现任北京哈罗英国学校的学校顾问，在北京生活和居住将近11年。她具有超过25年的专业咨询经验，并做过20年以上的培训师和心理导师。也是一位演说家。为在京外籍专家以及本地家庭提供了长达9年的专业咨询顾问服务。

# “反欺凌” 在哈罗

采：竞波 译：Aaron 竞波



Cher Xu, 7年级

## 关于欺凌者

记住，欺凌者不一定很强大。他们大致分为两类：

一类具有交际广泛、在同龄社交圈很有领导力、极为重视自己的受欢迎程度、非常喜欢控制他人等特质。

另外一类则具有被孤立于同龄人之外、忧郁焦虑、缺乏自信、鲜于参与学校活动、易被同伴影响、或者缺乏同理心等特质。

以下是具体特征：

- 攻击性很强，容易焦虑
  - 父母较少参与教育，或家庭内部有矛盾
  - 对他人充满成见
  - 不遵守规则
  - 认为暴力有积极作用
  - 与欺凌者交朋友

北京哈罗英国学校对欺凌实行零容忍政策，从校长到督导老师都会对欺凌行为严肃处理，并对被欺凌者全力相助。

“反欺凌”在北京哈罗英国学校是PSHEE课程 (Personal Social Health Economic Education) 的重点内容之一。

PSHEE课程每周一次，由学校顾问、校医和House督导老师协作完成。辅导老师根据学生的情况，安排不同的课程内容。比如，6年级最近学习了“如何处理朋友之间发生的情绪问题”；8年级采用了来自澳大利亚的相关课程“Friend”，帮助学生在面对欺凌时，学会积极正面地回应。7年级和11年级的学生参加了名为“ABC模式”的工作坊。通过这个工作坊，学生们学习了网络欺凌的诱因、行为、后果，并一起找出解决办法。

“反欺凌”也是教师培训的一个重要关注点。在2014年，学校曾邀请了“ABC模式”的作者来到学校，为很多老师进行相关培训。

2014年，除了PSHEE课程之外，学校还遵循英国学校的传统，在每年的11月份举办“反欺凌”周。整整一个星期，全校的焦点都会放在“团结起来反对欺凌”这个主题上。8年级的学生为小学部学弟学妹进行了知识普及宣讲；7年级组织了海报制作比赛，获奖作品被学校印刷出来，在校园各处张贴展览。

ABC模式 ABC paradigm: 澳大利亚专家 Robert Pereira 对“为什么会欺凌”这个课题做了大量研究。以他的研究成果为基础, Robert专门为学校设计了培训讲座, 并先后为澳大利亚以及亚洲国家的 155,000名学生进行了培训。他在2014年来到北京哈罗英国学校, 为老师们进行了“如何让无辜的旁观者改变对欺凌的看法”等培训。



Ingrid Ng, 7年级

# 如何反击

## A Fighting Chance

与北京加拿大国际学校高中学生的圆桌会议

采 / 文: *Yvette Ferrari* 译: *思淼* 图: *Ken*



Matthew Lukacs, 15岁, 匈牙利籍  
 John Wang, 16岁, 加拿大籍  
 Rebecca Xiao (交流生), 16岁, 中国籍  
 Anna Fawei He, 16岁, 加拿大籍

“令人遗憾的是, 没有人能够阻止网络欺凌。即使把内容删除了, 它还是会留在人们的记忆中。”

**beijingkids: 这几年网络欺凌是不是有增加的趋势?**

**Mathew:** 是的, 伴随着互联网的发展, 网络欺凌也越来越多了。人们在网络上会更加大胆, 觉得自己可以想说什么就说什么。令人遗憾的是, 没有人能够阻止网络欺凌。即使把内容删除了, 它还是会留在人们的记忆中。

**Anna:** 有些面向青少年的网站会在你点开信息之前发出警告, 比如此内容包含不良词汇等等。随着技术的进步, 我们应该可以针对网络欺凌发明一些类似的系统措施, 自动侦测并删除带有侮辱性词汇的消息。

**John:** 但是, 人们有权利去表达自己的想法, 没有任何人有权利阻止这种表达。禁止言论同样也是欺凌的一种形式, 因为我们剥夺了别人的权利。

**Rebecca:** 在不用承担后果、没有任何规范条例的情况下, 人们以为在网上贴出别人的照片并配以侮辱性词汇等等是没有问题的。学校应该多举办关于网络安全的讲座, 帮助学生了解这些行为会带来的负面效果。

**beijingkids: 学校应该介入网络欺凌事件吗?**

**Mathew:** 如果学校在事件刚开始发生的时候没有任何察觉, 那他们对事件的进展也就无能为力了。学校介入得越晚, 事态就越糟糕。

**Rebecca:** 学校的责任就是教育学生啊。我们每年都有嘉宾来举办讲座, 可是还没有哪个讲座教给我们如何对待他人、如何与他人交流。如果一个学生在校外行为不良, 那么学校需要对此反省, 思考如何改进。

**beijingkids: 对于欺凌他人的学生, 学校应该如何处理?**

**Anna:** CIS每年都有“欺凌警示周”。作为活动之一, 我们学生会向每个班级教室发放粉色的纸条, 曾经欺负过他人的学生可以利用这个机会在纸条上向受害者表达歉意。

**Rebecca:** 学校有顾问负责解决欺凌问题, 他们会与介入的学生沟通。

**beijingkids: 在你们看来, 应该如何阻止欺凌?**

**Rebecca:** 学校有责任保护学生。校方可以多张贴一些海报, 为学生每周举办讲座和课程讲解。每个人都应该严肃对待欺凌问题。

**Anna:** 我们不能完全寄期望于老师。我们必须让每个学生都切身体会到欺凌是不对的。

**Mathew:** 如果老师察觉不到欺凌行为, 那么设立再多的规章也是徒劳的。教育应当从小做起, 幼儿比初高中生更容易接受教育。

**John:** 只有让人们感到与自己息息相关的时候, 海报和讲座才会起作用。重点是, 我们要告诉人们欺凌是怎么开始的, 这样才能预防欺凌的发生。

**beijingkids: 面对欺凌, “以牙还牙”是可取的吗?**

**Anna:** 如果我们想要做得比欺凌者更好, 那就不该这么做。不然的话, 我们就和欺凌者没什么不同了。

**Mathew:** 人们应当寻求帮助, 一起来反抗欺凌。

**John:** 受欺负的同学应当在第一时间告诉欺凌者正在发生什么, 不该用同样的方式反击, 而要勇敢地面对欺凌者, 告诉TA这样做的严重性。

**Rebecca:** 寻求帮助是对的, 但问题是, 有些孩子已经怕到不敢求助了。

**beijingkids: 欺凌者都是坏人么?**

**Mathew:** 如果他们故意去欺负别人, 那他们就是坏人。有些人从来不会对欺凌行为感到愧疚, 觉得自己有“力量”掌控他人, 这简直就是恶魔。

**Rebecca:** 欺凌者不一定都了解他们的行为有多么糟糕。他们以为捉弄别人很有意思, 可能无意中伤害到别人。

**John:** 还是取决于动机。如果是搞恶作剧, 那欺凌不是正确的方法。说到底, 他们也是人。

**beijingkids: 如果你认识的人正在受到欺负, 你会怎么做?**

**Mathew:** 受到欺负就要去找到父母或老师寻求帮助。

**Rebecca:** 我会说这不是你的错, 你也不需要为这个害怕。

**beijingkids: 什么原因会引发欺凌行为?**

**Anna:** 孩子非常容易受到诸如电影、电视等娱乐媒体的影响。这些媒体大量传播所谓“酷”的行为, 不同流合污就显得不酷。

**Mathew:** 如果惩罚不够深刻, 欺凌者就不会在乎, 会更加为所欲为。其他孩子则会害怕介入, 因为担心成为下一个受害者。

**John:** 如果没有被接受过反欺凌教育, 就不会知道这些行为是错的。

**beijingkids: 谁应当承担起阻止欺凌的责任?**

**Anna:** 应该是父母, 他们应该从小教育孩子们, 人是各式各样的。如果孩子感觉到自己被爱着, 就不会想到用任何方法去伤害别人。

**John:** 每个人都有责任。我们此时此刻谈论的是校园内的欺凌。以后我们长大了, 每个人都应当在别人遇到危机的时候伸出援手。

**beijingkids: 孩子们如何才能学会平和地解决矛盾?**

**John:** 直接告诉欺凌者你的感受。教育他们每个人都可以不同于他人。但是, 不应该因为这些不同就把某些人排除在外。

**Rebecca:** 如果看到别人正在被欺凌, 人们应该勇敢地站出来支持被欺凌者, 这样一来, 欺凌者才会感觉到自己的行为是不对的。

原文载于beijingkids英文月刊2014年9月刊



**Yvette Ferrari**

Beijingkids英文月刊校园编辑。从美国南加州来到中国, 在北京已经居住4年了。曾经在幼儿园教授英语。爱写作爱购物, 享受南亚海滩游, 自许网络新闻达人。

# “粉红日”在CIS

采/文：竞波 译：Aaron



2007年在加拿大，一位9年级男生因为穿了粉色衬衫上学而遭受欺凌。从此以后，为了阻止欺凌行为，加拿大各学校开始每年选择一天作为“反欺凌日”，也称“粉红日”（不同地区日期会有所不同）。在这一天，无论男生女生都会穿上粉红色的T恤或衬衫来表示反对欺凌。这个活动逐渐传播到世界上很多国家地区。在北京，北京加拿大国际学校每年都会举办“反欺凌周”活动，并把3月20日设为“粉红日”。

在这期间，学校顾问会与学生会一起组织活动。老师们在课堂上讲解什么是欺凌以及如何阻止欺凌。学校还邀请了反欺凌专家举办讲座，组织大型集会。家长也大力参与，他们帮助提供并分发粉红T恤，自己也身穿粉红T恤或衬衫去上班，在工作场所表达反欺凌。

2014年的“粉红日”当天，全校学生一起，在操场上组成了一个巨大的和平Smiley Face图案。

除了一年一度的“反欺凌周”和“粉红日”，小学部还全年进行“把水桶加满 Bucket Filling”活动。这是受到美国畅销书《你把水桶加满了吗 Have You Filled a Bucket Today?》的启发，而在世界各地发起的校园活动。这是一本教育孩子如何使用善良的言语和行为而保持情绪乐观积极的绘本指南。这本书的作者也来到学校讲演。

另外，初、高中部还设有“友谊俱乐部”，提倡同伴关注，为学生们提供勉励和帮助。

## 孩子被别人欺负的特征

- 出现无法解释的外伤
- 出现丢失或者被损坏的衣物、书本、电子产品、首饰等
- 频繁的头痛、肚子疼、各种不适、或者装病
- 改变饮食习惯，例如突然节食或暴饮暴食。有些孩子因为没有吃午饭，回到家会很饿。
- 失眠，或频繁做噩梦
- 下降的成绩、对上学失去兴趣或不想上学
- 突然失去朋友或突然对社交产生恐惧情绪
- 感到无助或自信心下降
- 自残行为、离家出走或谈论到自杀

如果发现有人出现极度抑郁的情况，千万不要视而不见，一定要及时相助。

## 孩子欺负别人的特征：

- 卷入肢体或言语上的冲突
- 与欺负他人的孩子交朋友
- 变得更有攻击性
- 频繁被叫进校长室或留校查看
- 有无法解释而多出来的钱或新的物品
- 自己的问题怪罪到他人
- 拒绝为自己的行为负责任
- 竞争心理极强，担心自己的声誉或受欢迎度





#### 被欺凌的孩子为什么不愿寻求帮助？

根据2012年美国 Indicators of School Crime and Safety 数据显示，只有少于一半（40%）的家长被告知发生在孩子身上的欺凌事件。孩子通常因为以下原因而不愿意告诉家长：

- 欺凌会让孩子感到无助，孩子想自己解决，尝试重新掌控。他们也不想因为寻求帮助而被视为懦弱或打小报告。
- 害怕遭到欺凌者的报复。
- 被欺凌让孩子感觉到羞辱。不论真假，孩子都不想让家长知道对于自己的形容或传言，也害怕家长认为他们太软弱而惩罚他们。
- 被欺凌者通常感觉自己被孤立，他们会认为已经没有任何人关心或者理解他们。
- 害怕遭到同龄人拒绝，害怕因为被欺凌而失去朋友们的支持。



# 改写中学时代

## -北京京西国际学校的学生投稿

### Stop School Bullies in their Tracks

采: Maggie Ma 编: 竞波 图: Domingo Cui





“校园投稿”对编辑部来说是一个十分特殊的栏目。我们最希望的，是看到更多的孩子，无论中外，都能用美丽的中文写出他们心里最真实的想法。

当我来到北京京西国际学校，拜访8年级的中文老师马老师Maggie的时候，她非常痛快地说：“我们这儿的孩子你不用担心，他们只写自己的话，不用想强加给他们些什么的。”马老师还坚持，对于反欺凌这个话题，她的中文班学生都要投稿，“我们学校不是只给精英提供教育，我们要给所有孩子提供机会。”

对于这样的老师，我们还能拒绝吗？





## 我的日记节选

Rachel Lim 林映影

### 九月一号，星期一，晴天

今天是我在新学校的第一天！新奇又紧张。可是过得真不错呢！我跟一个女孩做了朋友，她叫小诗。听她说学校的“校花”叫小丽。小诗对我说，不要惹小丽生气，她在学校很有影响力。另外，我还遇到了一个男孩，他叫小明，他好帅啊！

### 十一月二号，星期三，晴天

今天是我最开心的日子！小明想跟我约会，他说我很漂亮。我的初恋就要开始了：）

### 十一月三号，星期五，小雨

我把和小明交往的事情告诉了小诗。没想到，她说不要答应他，因为小丽很喜欢小明的。我说没关系，我不怕小丽。可是，这让小诗很生气，我不知道说错了什么！

### 十一月二十号，星期三，晴天

小丽说她要跟我做朋友！我真的是世界上最幸运的女孩！小诗说不要跟她做朋友，小丽和你做朋友可能有别的目的。其实，我觉得小诗只是有点嫉妒。我现在不知道她到底是不是一个好的朋友。

### 一月一号，星期六，暴雨

为什么？！小明今天跟我说“我们分手吧！”我不知道发生了什么事，我到底是做错了什么？我的心真的好疼。

### 一月十五号，星期一，大风

一个恐怖谣言传遍整个学校，是关于我的。他们说我欺骗了一个男孩的感情，我没有，我也不去理会他们。

### 三月十七号，星期四，大雨

今天是我的生日，我邀请了很多人，可是一个人也没来。为什么没有人来？这是最伤心的一次生日。我做错了什么？！我很想知道！

### 四月二号，星期四，大风

无论我走到什么地方，同学们都会躲开，好像我是什么病毒一样。我每夜都躲在被窝里哭，我没有朋友了。小诗不理我，小丽一看到我，就会跟她的朋友说些悄悄话，她们都会开始大笑起来。她们一定是在嘲笑我！偶尔小明也会看着我，可是我读不懂他的表情。

### 六月十五号，星期五，晴天

我还是收到很多留言，都说她们恨我。没有人敢跟我吃饭、聊天。我不知道为什么。可是我已经快坚持不住了。

### 七月十五号，星期二，晴天

今天，一直到现在，我还觉得象是做梦一样。在回家的路上，小明揽住我。他说：“虽然我已经不喜欢你了，可是她们这么欺负你，我也实在看不下去了，从今往后你还是做我的女朋友吧，跟我走在一起，就没有人会再欺负你了！”

### 七月十八号，星期五，晴天

我和小明每天假装情侣，肩并肩一起走。没想到，我居然再没有收到恶意的留言，女孩们又开始来和我做朋友了。

### 十二月二十三日，星期天，下雪

明天就是平安夜了，我和小明会继续假装情侣去参加朋友聚会。我很感激小明把我从绝望的深渊拉了上来，可是我很困惑。朋友们啊，如果没有小明，你们还会和我做朋友吗？

# 下雨

Emma Zhou 周雪非

她坐在家门前的台阶上，望着眼前的世界。

她看着夏天的树叶，郁郁葱葱。一棵还没有一人高的小树，肩膀上支撑着上百万片树叶的性命，就像有上百万只眼睛瞪着它瘦小的身躯。

她盯着地上残留下的垃圾，被抛弃的塑料袋和冒着红光的烟头。她看到衣着光鲜的人们仰着头走过它们，因为他们的地位比街上的垃圾要高。她看到鞋子上有一块土，它似乎在抓着她，渴望着不被别人踩到。一滴雨落到那块土上。她眯起眼睛望着天空。

天上的云从白色慢慢变成灰色。浅蓝色的天空也暗了下来。她坐在家门前的台阶上，望着快要下雨的世界。一滴雨落到她的鞋上，又一滴落到她通红的脸上，又一滴落到她手腕上的伤口上。

雨渐渐大起来，不久就倾盆而下。她看到树上的叶子有些开始飘落，有些似乎还挣扎着紧紧抓住小树。小树似乎站得更直了。雨淋湿了每一片树叶，它们也欢快的跳了起来。雨拼命的打着地面，狂风吹走了塑料袋，也扑灭了烟头，把它冲进井盖的缝隙里。

她站了起来，望着鞋上的那块已淋湿的土。雨一点一点地让它消失，给她留下了一只湿透的鞋子。

雨还在下，垃圾不见了，街上一个人都没有，小树站得更直了，整个世界轻松了起来。

随着一声闷雷，她走进了下雨的夜晚，再也没有回头。



# 停止观望

Emily Wang 王潇玉

去年夏天，一群来自上海、香港和北京的国际学校的学生们进行了一场篮球比赛。球赛的开场很特别——没有劲歌热舞，取而代之的是，大家低头默哀一分钟，为了一个女孩，为了一个终结了自己才十几年生命的女孩默哀。那天的好像比往常更热，比赛前的紧张难熬因为这样的一个开始而更增加了痛苦。

为什么有人会宁愿死去？这是每个人都会问的一个问题。我想，大部分人会说，因为痛苦和绝望把他们逼到黑暗的边缘。但进一步的问题是，为什么甚至青少年都会产生这种想法呢？

成年人可能不会理解。如果你是一个成年人的话，眼前有两个选择：把这一篇当做一个小孩子的胡话而停止读下去，或者，继续往下看并好好地思考一下。

在世界各地的学校，每天都发生着无数的校园欺凌事件。政府和学校都在极力反对任何形式的欺凌，但多数情况下，如果没有行为过度，在暗中使坏的欺凌者是不会被关注的。而且我相信，在欺凌的故事里，你还忘了一个重要的角色——围观者们。

围观者拥有着最强大的力量。因为当受害者和欺凌者完全陷入事件的中心时，围观者拥有在场景之外作出更加理性决定的优势。超过一半的欺凌事件就因为围观者的介入而被强迫停止。而围观者最需要明白的，就是欺凌的恶劣影响，以及围观者能产生的积极作用。如果你现场目睹了欺凌，请不要暗自决定让受害者和欺凌者自己去解决，因为一半的欺凌事件都不是因为个人原因；也不要选择用暴力来对待暴力，因为受害者将只会受到更多的欺凌。如果汇报了老师和家长，但他们都不把这当一回事，也不要放弃——你的努力介入，可能会挽救一个生命。

正在读这篇文章的你——不管是老师也好、家长也好、学生也好——在你察觉到受害者发出的救命信号时，停止围观吧。

从今往后，“不关我的事”这种话就不要说了。  
也不要再害怕。

如果你不清楚应该如何应对的话，那就鼓起勇气往前踏出一小步吧，受害者的灵魂也许就会因为这短短的两英尺距离而获得解救。



## 朋友们，你们知道吗？

Justin Law 罗廷轩

每天睁开眼睛，想到要去学校，我就一阵心悸，不是因为考试的压力，不是因为身体不舒服。只因为一个人，一个让我非常不开心的人——大明。我不知道要忍受到什么时候，难道要熬五年直到我们毕业的时候吗？

大明比我高出一头，肩膀又宽又壮。他可以举起十公斤的哑铃。就是这个粗鲁的家伙，在学校，有时随便拿我的笔，有时把我的书包扔进垃圾桶里，有时当众嘲笑我又矮又瘦……放学回家，妈妈会问“孩子，是不舒服吗，怎么无精打采的？”我总是回答，“没什么，只是有点累。”

那是一个阳光明媚的日子。我准备上校车，看到一群比我年幼的同学，有说有笑，相询问是否带齐了篮球比赛的装备。看着他们，我突然觉得自己更加可怜，难道我的中学时光将永远如此沮丧？

走进校门，看到大明正在足球场上踢球，他一路横冲直撞，无视身边瘦弱的对手。突然，我感觉胸口一阵发热，“我为什么要怕他，我们到底为什么这么好欺负？”我自言自语道。

大明看见我，说，“小土豆，你来了，正好！”话音刚落他脚起球飞，我迎上前接着球，边踢边说，“大明，你顾及过朋友们的感受吗？其实我不怕你”。他开始夸张地大声笑起来，“就你个小洋葱，你还不怕我？”大明做了一个拿球砸我的假动作，没想到，一群朋友们聚过来围在我的身边，试图阻止大明。这群和我一样弱小的朋友们顿时给了我满满的信心，“大明，你敢不敢和我一个人较量球技，谁输了谁就离开球场？”大明没有缓过神来，狐疑地看着我们一群人，似乎不敢相信自己的眼睛，缓缓地说到：“就你？！行，话可是你说的，可别后悔。”

到现在，我也不明白那天下午的球是怎么踢的，可我永远不会忘记，当我进球的时候，朋友们欢呼着冲过来将我抛上了云霄，我们甚至在球场上唱起来了，那是怎样的一个时刻啊！一群长久以来被忽视，被欺凌的弱小群体，肆意在球场上高歌。

当天下午放学后，大明在教室门口堵住了我，我以为不可避免地要被一顿胖揍，可大明却诚恳地说：“真没想到，原来你球踢得那么好，以后来我的球队踢球吧。”

我的中学时代从此被改写了。当初想改变命运的是我自己，可是，如果那天，朋友们视若不见，今天的我可能还是在那被侮辱被激怒的阴影中走出来吧。

## 改变

Franklin Zheng 郑君泽

欺凌，随时准备着发动攻击。

那就仿佛是缠在我们身上的铁链，它限制着我们所有的行动，所有人都身负这个铁链只是大小各异。我们的身体被它践踏，我们的友情被它破坏，我们的年华被它玷污，我们的心灵被它蹂躏。

欺凌，我们带着伤痕累累的心，那是咬噬着我们肌肤的吸血虫，他让我们筋疲力尽，慢慢地把我们逼上绝路。寻找着一丝希望的光亮，

欺凌，我们的其中有着无数的牺牲者，那是丛林深处的野兽，他们的牺牲鞭笞着我们，抗争，反抗，改变。它静静的打量着我们，





## 《吸血虫》

Rhiann Jiao 焦瑞妍

你的一言一语，  
像吸血虫一样，  
缠在她身上，  
贪婪地吮吸着。

她的一举一动，  
都被那一只只小小的吸血虫控制着，  
它们阻挡着她的声音，  
只允许她在无人的夜晚独自哭泣。

她不敢抬头，  
因为你的眼神，  
像野狼一样凶残，  
默默地静候着每一个能打垮她的瞬间。

她不敢开口，  
因为你的声音，  
堵住了她痛苦的尖叫，  
变成每晚缠绕在她脑海的嘶吼。

她不敢笑，  
因为你的一颦一笑都似毒刺，  
每一个都正中她那已疲累，  
已脆弱的心。

她已麻木了，  
因为她仅剩的希望，  
随着她夜晚冰冷的泪水，  
流出她的身躯。

她知道，  
无论自己走到哪里，  
你都还是会在那里，  
这个心魔永远不会消散。

在她的脑海里，  
她是这个世界的一块儿污点，  
而污点擦不掉，  
世界是不会微笑的。

她身上没有一个瘢痕，  
但她的灵魂却满是疮痍。

## 网络欺凌病毒

Evelyn Wong 黄慧中

网络欺凌是个传染率极高的病毒。每天，世界各地都有不计其数的同学被感染。

我的名字叫艾丽，在我15岁的那年，我曾眼睁睁地看着“网络欺凌病毒”慢慢地感染了整个学校。

就像它的名字一样，这个病毒是通过网络展开行动的。无时无刻，它在人们的手机、电脑、电子邮件、社交软件上（比如skype, twitter, instagram ask.fm）伺机等待着下一个受害者。这个病毒最初是从哪里开始的呢？

那时候凯拉也是一个漂亮的15岁少女，她是老师们眼中的差生，生长在一个缺乏爱的家庭，父母离异且长期不在身边，有两个同父异母混世魔王的哥哥，谁都无法想象她的心里积攒了多少负面情绪。有一天，她在同学的脸书（Facebook）上留下了恶毒的谩骂：“没人喜欢你，长得象猪一样，你快离开这个学校吧！”自此，网络欺凌病毒在我们的社区滋生起来。

传染初期，大家默默地旁观着它欺负一个无辜的女孩，每天都像等着看好戏似的。一个星期之后，又有几个女孩也跟着凯拉在网络上嘻嘻哈哈开始欺负其他同学。这些女孩都对仇恨、愤怒、嫉妒非常敏感，并且很没有安全感。就这样，病毒迅速地蔓延开去。

我身边最亲近的朋友看见她们这么开心，也渐渐被诱惑着一起参与进去。每留下一条留言都让她们感到无比满足。没过多久，一直躲在角落的我，终于被她们选中成为下一个攻击目标。那像刀一样尖锐的留言一次次地切割着我的自尊。

一次美术课上，凯拉就像平常一样，孤傲地坐在位子上画画，好像教室里其他人都不存在一样。下课后，我说服自己过去看她的作品。她画了一张唯美却很孤独的画，画中女孩背对着我们，凝视着窗外。整个画面以灰暗为主色调，让人感到阴沉沉的压抑，好像全世界都快毁灭了一样。这是她对生活全部的感受吗？想到这里，我突然觉得这个平时恶毒又孤傲的女孩其实很可怜。突然间，我大胆地做了一个决定，让我来温暖她内心的寒冬，让我来做她真正的朋友吧。

多年后的今天，坐在北京某大学儿童心理研究中心办公室里，我的手机微信收到中学校友聚会的邀请。抬头一看，凯拉，这位当红的儿童心理咨询师，正埋头在一堆论文中忙碌。

“喂，凯拉，老同学，校友会咱俩一块去吧！”我愉快地说。

“嗯，你可是当年众人眼中的大救星，我呢则是恶贯满盈，不过我还是偏要去，让大家看看，今天的我帮助了多少孩子走出受欺凌的阴影。行，咱们一块儿去！”





## 反欺凌组织的诞生

Ivy Wu 吴可蔚

“各位上校，早安！我想大家都应该知道这一次会议的内容吧。”圆桌前站着一位身穿深蓝色，绣着银色边儿军服的年轻人。

圆桌是用紫檀木精心制作的，桌边还摆着五把紫檀木椅子。椅子上坐着五位身穿自己队制服的长者，他们看着年轻人，微微点了点头。

“不错，这将是我们六大欺凌组织统治世界的时刻。目标是十公里开外的小镇。各位要知道，没有参加我们六大联盟的人们统统是废物！必须尽快除掉！请大家务必不要手下留情！”年轻人的嘴边挂着一丝诡异的微笑，眼睛里闪现着一缕缕令人恐惧的光芒。

“今天晚上7点出发，大家赶快去准备吧！散会！”年轻人浅浅地鞠了一个躬，离开了会议厅。临走时还不忘记亮一下他那枚刻有“词欺上校”的夺目徽章。

晚饭后，梅梅兴高采烈地冲出了家门，向着昨天刚发现的隧道奔去。一溜烟儿的功夫她已气喘吁吁地站在了隧道外。望眼看去，隧道仿佛是昏暗的另一个世界，没有灯，一丝光也不透。好奇心战胜了恐惧，梅梅提心吊胆地踏进了隧道，摸索着向前挪动。这时一只手从黑暗中窜了出来，捏住了梅梅的喉咙。

“死小鬼，给我安静点儿。你是怎么找到这儿的？身欺队长，忽略队长，网欺队长和旁观队长，这是怎么回事？”一位身穿深蓝军服的年轻人边骂边将刀挪向梅梅的喉咙。正当他准备下手时，一道白影闪过，将刀打翻在地。一位身穿白色铠甲的男孩出现在了众人的视线内。他一把拉住梅梅并将她藏在身后。

“搞什么？！你这小兔崽子想找死吗？好啊！那就来啊！”身欺队长的青筋绽出，暴怒地一刀砍向男孩。这时，周围蹦出了更多的白影，挡住了那一击。

“笨蛋！撤退撤退！突袭失败！”各队队长们同时吼道。

当隧道只剩下梅梅和神秘的白衣人们时，梅梅颤抖地问道：

“你……你们是？”

“我们是反欺凌组织的代表！小镇的安全，今后请交给我们负责！”男孩的双眸泛出坚定的光芒。他身后，反欺凌小组的组员们昂头挺胸，一起发出誓言：

“保卫家园！反对欺凌！人人有责！”

## 破壳之夜

Jessica Chen 陈小慧

我曾咬紧牙关，  
屏住呼吸，  
在这无序的世界中，  
告诉自己，只要沉默就好。

却任由你，  
一次次的触及我的底线。

害怕搞砸事情，  
害怕被人嘲笑，  
坐在无人的角落里，  
默默捡拾破碎的尊严。

从此不要屈服不要隐忍，  
你听到了吗？  
我坚定的呼喊，  
你听到了吗？

讨厌自己的软弱，  
伪装自己，  
所有的委屈都积到心里，  
虚伪的面具，只是习以为常。

就像一道霹雷，  
击穿你脚下的土地。  
那些冷眼，压抑，嘲讽，  
统统还给你。

一缕阳光刺了进来，  
渗透进了我的身体，  
这一瞬间，  
我看到了美丽的光影。

弱者的信念，  
我要告诉你，  
能束茧自缚，  
亦能破茧成蝶。

似乎忘记，  
我也曾掌握全局，

曾经寒风中孤立无援的我，  
如今就像，  
破壳的小鸟，  
走出漆黑的残壳里，宛获新生。



## 试论欺凌之伤害

Kevin Yang 杨谋衡

欺凌对青少年和儿童造成的伤害是极大的。各种研究调查都证实欺凌对儿童心理会产生不可修补的伤害。

美国德克萨斯大学的一项HSBC调查显示，欺凌受害者患有抑郁症和焦虑症的比率大大高于未受过欺凌的人。抑郁症对于一个正在成长中的孩子所造成的负面影响及伤害是长久和深远的。轻微的抑郁症可让人伤感及自卑；严重的病症可让人悲观厌世，甚至产生幻想、妄想等精神病状。此类抑郁症不单只发生在受害者上，也同时发生在欺凌者及其支持者身上。这些患有抑郁症的青少年和儿童们很难融入社会，结交朋友，他们的心理障碍不单只影响他们自己，也会影响他们的家人和朋友。

最近美国克莱门森大学做的调查也证明，被欺凌过的孩子在学校的表现和学习能力明显比正常孩子薄弱。这项调查显示，世界上每天都有上万个孩子因为要逃避欺凌而选择逃学。在这个竞争力极强的社会里，接受教育和吸取知识对每个孩子的成长是至关重要的，如果因为怕被欺凌而逃学，其后果不单单只是影响了这些孩子们的学习成绩，妨碍了他们对于知识的获取，而且涉世未深的他们在提前离开学校后，往往会走上犯罪的道路。

更有英国广播电台的研究调查证实，欺凌对孩子们所造成的伤害可导致他们失去正确的判断和自我控制能力，不少曾受欺凌的青少年有自杀倾向。

可以说，欺凌的伤害不仅局限于青少年更可涉及整个社会。社会应当积极关注这个问题并予以制止。



## 星火

Steven Wang 汪佚树

欺凌，仿若一粒星火，  
星星之火既可燎原，  
使湛蓝的天空瞬间乌云密布。  
但钟声一响，  
你就得结束自己的长征。

欺凌，仿若一粒星火，  
在正义中不断蔓延，  
扩散着你邪恶的思想。  
但钟声一响，  
你终将会被时间打败。

欺凌，仿若一粒星火，  
让人性的贪婪显露无疑，  
使愚昧的人更加无情。  
但钟声一响，

你最终还是会醒悟。

欺凌，仿若一粒星火那样变化无常，  
今天还是点点星光，  
明天将布满整个天空。  
但钟声一响，  
明天的辉煌，将比你更加堂皇。

欺凌，就像一粒星火，  
它会变成藏在草地上的尘埃，  
静静的躲在地平面上。  
但终究会有一束阳光照亮你的灵魂，  
而你，会变成田中的小麦。



# 在京西“给水桶加满水”

采：竞波 译：Aaron



北京京西学校对欺凌行为同样实行全校零容忍。每年秋季，学校都举办年度反欺凌周。在这一周中，学生们学习关于欺凌产生的影响，鉴别欺凌行为，如何阻止欺凌，如何帮助受害者等等。学校早间新闻会播放反欺凌视频。

今年春节过后，学校还推出了一个为3至5年级学生设计的线上举报系统。孩子们可以在保护自己的隐私的情况下，通过这个系统举报欺凌事件。

在中学部里，学生们分成小组，在老师的引导下来讨论各种欺凌的场景和形式。他们分别扮演欺凌者、被欺凌者，以及旁观者的角色，亲身体验不同角色的想法和行为，尝试更换思维方式以及随之带来的不同结果。

8年级学生还自己编写剧本，把在身体上、人际关系上、语言上，以及网络上的不同欺凌形式十分形象地展现出来。他们为小学部的学弟学妹们表演短剧，引导他们展开讨论。学生们还制作了视频和海报。

高中部则会在社会教育课 PSE – Personal Social Education Class 上进行反欺凌教育。PSE课上通常会讨论比如人际关系、同伴压力、学习技巧、社区和服务等很多无法被学术课程纳入，但却非常重要的话题。

今年3月初，学校还特别邀请美国畅销书《你把水桶加满了吗 Have You Filled a Bucket Today?》的作者Carol McCloud以及反欺凌专家来学校为学生及家长进行讲演。

## 孩子被别人欺负的特征

- 发现无法解释的外伤
- 发现丢失或者被破坏的衣物、书本、电子产品、首饰等
- 频繁的头痛、肚子疼、各种不适、或者装病
- 改变饮食习惯，例如突然节食或暴饮暴食。有些孩子因为没有吃午饭，回到家会很饿。
- 失眠，或频繁做噩梦
- 下降的成绩、对上学失去兴趣或不想上学
- 突然失去朋友或突然对社交产生恐惧情绪
- 感到无助或自信心下降
- 自残行为、离家出走或谈论到自杀

如果发现有人出现极度抑郁的情况，千万不要视而不见，一定要马上出手帮助。

## 孩子欺负别人的特征：

- 卷入肢体或言语上的冲突
- 与欺负他人的孩子交朋友
- 变得更有攻击性
- 频繁被叫进校长室或留校查看
- 有无法解释而多出来的钱或新的物品
- 自己的问题怪罪到他人
- 拒绝为自己的行为负责任
- 竞争心理极强，担心自己的声誉或受欢迎度



# 菁kids官方网站

[www.jingkids.com](http://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

Family

International  
Education



Lifestyle

关注我们

微博: @菁kids杂志-北京

微信: 菁kids杂志, 微信号: Jing-kids

杂志订阅

联系电话: (010) 5941 5559

邮箱: [distribution@truerun.com](mailto:distribution@truerun.com)



# SIBS

君诚国际学校



## 教育旅程的起点!

WHERE YOUR CHILD'S  
EDUCATIONAL JOURNEY  
BEGINS!



010-80490307

80492560(Korean)

地址: 北京市顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号

[www.sibs.com.cn](http://www.sibs.com.cn)



Kelly Kniha

# 听一堂大家 都爱的ASA

## A Visit to BSIS

采/文：王蕾 图：Ken、王蕾

顺义区火沙路古城区15号，一扇中式古典红门之后，“隐藏”着一处别致所在——北京君诚国际学校。和我们走访的其他学校不同，君诚的校园精致、古朴，却又处处透露着浓浓的国际味道。

在校园前庭一间独立的房间内，摆放着大大小小近千种创意主题的乐高作品。钢铁侠、福斯露营车、单

轨列车……绝大部分竟然都是乐高公司历史上的经典代表作。校方介绍，这些作品是君诚多年来的精心积累，对于学生们来说，参加以“乐高搭建课”为代表的ASA课程，是他们一天中最欢乐的时刻。带着好奇与疑问，菁kids走进君诚学校的ASA课堂，对外方校长Gary Dimitratos进行了专访。

### 菁kids：ASA课程具体指什么？为什么会安排这些课程？

**Gary：**ASA的含义是After School Activities。在君诚学校，有乐高搭建、新闻写作与摄影、“龙与地下城”等多项ASA课程，通常安排在每周二和周四下午主课结束之后，时长半小时。对学生来说，ASA是充满乐趣、创意和挑战的课程，而对于老师们来说，ASA可以展现他们的爱好和多样才能，老师们更是充满热情。

关于ASA的课程设计还有段趣事。在去年的一次聊天中，G6年级老师Kelly Kniha曾和我谈起他与母亲的快乐往事。在一次家庭聚会上，他们惊喜地发现，在蛋壳上涂一层蜡，然后用颜料染色，特别漂亮和神奇。我们在聊天中灵机一动，希望可以添加更多有创意的想法，在课后给孩子们带来更多快乐。于是，在现有的课程之外，Kelly建议可以尝试增加“龙与地下城”（Dungeon and Dragons）。

这是一项充满创意和挑战的经典游戏，现在的很多孩子都没听说过，但它在我上高中时就已经风靡校园。游戏中，孩子们需要创建自己的角色和情景，构思好故事线，生存或死亡，有点像指环王（Lord of the Rings）。有

趣的是，因为游戏故事涉及大量词汇，常在午餐或课间看到学生捧着一本本字典和故事书学习。最重要的是，在“龙与地下城”中，学生们建立起更加顺畅的交流渠道，不同年级的孩子都在玩儿这个游戏，大大小小的孩子都能玩到一起去，我觉得这是ASA课程中一个很好的代表。

### 菁kids：作为校长，您也会参与到ASA的授课中吗？

**Gary：**当然，我负责每周二、四下午的吉他和新闻写作摄影课。我非常享受这一过程。就拿吉他课来说，4到7年级的学生都可以参加，大家一起弹奏披头士乐队的经典乐曲，特别带劲。对于我们来说，ASA虽然是课外内容，但授课老师一定要有专业上的优势，才能教给孩子对的东西，让他们学到知识和经验，体会成就感。比如在Kelly的课上，孩子们自己创作的故事丰富多彩，当老师在板报栏上面贴出他们的成果时，大家都特别开心。这也是我们希望的，给孩子们值得骄傲的体验。再比如乐高搭建课，主要针对学前至二年级的学生，为的是让他们得到多方面的开发。老师会在课前分发“完成图纸”，学生们需要在一周之后完成搭建，这一过程不容易，孩子



们不仅要学会构建、协同合作，更要明白“完成一件事”的意义。虽然对于年龄稍小的孩子来说，这一过程会有一些困难，但能获取经验和快乐，就什么都值得了。

**菁kids：您刚才提到了专业优势，君诚的老师们有哪些专业特色？**

**Gary：**今年我们新来了很多非常棒的老师，他们基本都是美国人，拥有多个专业的学士或硕士学位。比如G4年级的Vasil Gjika老师，加入君诚前，他一直为纽约的教育部门工作，拥有古典文学、历史本科学位，教育及特殊教育硕士学位；G7年级的Suzanne Corwin老师同时拥有教育学学士及纽约烹饪学院的厨艺学位，甚至还拿到了视觉文化及插画的专业文凭。他们经历了非常专业且系统的训练，是非常热情、敬业的“多面手”。比如从这个学期开始，Suzanne老师就将负责每周二下午的ASA卡通绘画课。

**菁kids：您怎么看待教师流动问题？好老师为什么愿意留下？**

**Gary：**据我了解，一些国际学校对于教师存在“区别对待”，也是教师流

动的一大原因。而我们对每一位老师都是公平的，在这里服务四、五年甚至更长时间的老师很多，团队稳定。学校每年会有大纲，每周会有大会，老师们只需围绕这些计划和目标去做，完成就可以了。与此同时，我们会做出评估，看老师们是否真的被公平对待。作为管理者，我不会给他们突然来一个额外“惊喜”，这也是外教一般最不喜欢的。

另外，在我们学校，每一位老师都有教学创新的自由空间，这点即便在国际学校中也是难能可贵的。通常做校长的不会同意太过创新的提案，或者甚至不允许创新。有一位老师从另一所国际学校过来，原因之一就是校方不允许他在课上做创新的事。而我们允许老师在非常放松的状态下，做适当的创意课程。从某种角度来说，ASA也提供了这样一个平台，从各方反馈来看，大家也都喜欢。

在我看来，这所学校就像一个大家庭，学生可以快乐学习，老师们也可以尽心教书。而作为外籍教师，我们的生活也在里面。比如这个周末，我和几个老师约好了，来一场水下曲棍球。

# 精英李与 怯懦白

Intellectual Parenting

文：曲韵 编：竞波

按照鲁迅先生对intellectuals的翻译，智识分子是有智慧、有见识的人。用这个标准来衡量，眼下很多“知识分子”是不够格的。从五十年代初大学院系调整开始，高等教育就一味强调专门技能的培养，“知识”成了单纯的工具，而不是智慧的载体。这一理念影响了几代人，导致现在的知识分子更像是“知道”分子，知道很多理论、数据而已。我们缺乏支持性的环境和条件去探索知识后面的“道”，去帮助我们超越知识，达到智慧。

我接触到不少知识分子家庭，津津乐道于因为读书好而获得的物质回报，而在育儿上，往往还抱有“万般皆下品，唯有读书高”等误解，这就很容易给孩子带来一些负面影响。

在古代皇权社会，人分“士农工商”，读书是为了做官，进入上层社会，给家族带来荫庇。如今公民社会，理论上讲，人人平等，不应有歧视，但是现状还是逼着孩子考大学。孩子贪玩不爱学习，家长就吓唬孩子：“要是不好好学习，将来去扫大街。”这就造成孩子对书本知识的过分看重，对考试成绩的过度追求，沾沾自喜于自己学到的知识，脱离社会现实而不自知，同时容易贬低那些“没有我们知道得多”的人，自诩为“精神贵族”，形成一种“精神自恋”。

我治疗过好几个非常类似的案例。爷爷那一辈是国宝科学家，即使不到“智识分子”的高度，个人的修养和知识结构相比解放后的大学生还是要全面得多。他们曾经历过很长时间的不公正待遇，一方面要勤恳认真地工作，另一方面不得不得到尊重，还要不断检讨，受到歧视批斗，



于是就只能用“坚守自己的人格”来抵抗外界的影响。在旁人看来，他们的刚直不阿是不懂人情世故；他们的坚持原则是傻和倔；他们的洁身自好、不同流合污是清高、傲慢，不会处理人际关系。恶劣的环境使他们更容易在外面压抑，在家里才表露出愤懑、不满、委屈等情感。他们唯一被接纳的就是自己的专业水平，于是他们会特别重视孩子的教育，要学有所长。

到了爸爸妈妈这一辈，他们从父母那里接受的世界观是偏颇的，继承下来过于偏重读书的习惯，在爱心和耐心上父母没有给过太多，他们也就无法拥有。即便如此，他们所处的年代环境单纯，知识分子普遍还是受重用的，收入和社会地位较高，大学还是教育机构而不是赚钱机构，医生和老师受人尊重而不是制度不公的替罪羊，所以他们偏颇的人生暂时没有崩溃。

但是到了孙辈，问题就彰显出来了。到我这儿来访的19-33岁的青年人，普遍存在人际关系上的问题。这里先列出典型的两类：

## A. 精英李

小李从小到大都是北京最好学校里排名靠前的学生，在外企公司里也是独当一面的经理。他身上每一根头发丝、每一根纤维都在向外发射着“我很棒”、“我优秀”、“我超群”的信息。他的举止是礼貌的，说话也是“对不起”、

“谢谢”不停，但他傲视一切的态度告诉我，那些礼貌用语不是用来尊重我的，而是用来彰显他的“教养”。这样的态度，不容易与同事合得来。在职场多次碰壁后，他已经不像年轻时那么“狂”了，但其实骨子里对他人的忽视、轻视、蔑视还存在。

我们的学校鼓励、推崇学习成绩好的孩子，社会风俗也尊敬、纵容成功（有钱、有权）的人。除此之外，“精英们”的傲气也来自从小家里的那种“我们不是一般的人”的态度——我们是有知识的、有教养的、有品位的，所以我们是特殊的，别人是不如我们的……

## B. 怯懦白

小白的爷爷是有突出贡献的科学家，经历过大半辈子的被批斗、被排挤。小白从小就听爷爷讲，社会有多么复杂，人心有多么险恶。不要跟同学聊闲天，没好处只有坏处，不如把时间用来学习。小白现在上大二，她的苦恼是感觉同学们都城府很深，不易接近，而且他们总在背后议论她。她也很想主动结交朋友。高中时看到别人在一起说笑，她也很想加入进去，但每次爷爷的话就会冒出来，于是她会先评估一下，这几个人是

好还是不好，跟他们聊天对自己有益无益？是不是浪费时间？评估之后，原来的想法基本被否定了，小白仍是独自一个人在旁边看书。久而久之，她成了大家眼中的怪人，没人愿意跟她一起玩。有好事的故意来撩拨她，她虽然气恼，却也不知如何应对，暗自承认爷爷说的对，人真坏……

很多知识分子家庭出来的孩子身上就混和着这两种类型：清高+怯懦。他们的行为常常会表现出以下特点：

## 躲避冲突

当我们的意志或利益与他人、与环境有摩擦或抵触的时候，冲突就产生了。应对冲突的能力只能在应对冲突中学到并得以磨炼。知识分子家的孩子，用俗话说，不仅没有吃过猪肉，也没有见过猪跑，因为他们的父母、他们父母的父母，都不善于应对冲突。有时是他们自身的原因，有时是环境高压之下他们不敢甚至不可能有机会去应对，只有低头认真干活的份儿。所谓“秀才遇见兵，有理说不清”，其实即使秀才遇见了秀才，也不会说理，因为缺少直面冲突的勇气与淡定，也没有应对冲突的能力与方法，总是从压抑忍让的极端突然转到爆发这另一极端。

## 高分低能

如果把时间都用在学习上，就会缺少实际生活体验。人类社会确实需要一些人在象牙塔中一门心思做学问，他们的研究成果会惠及全人类，他们既有搞研究的天赋和能力，又能有幸遇到好伴侣、好制度、好同事帮着应付生活琐事。但那毕竟是很小的一部分人。很多人是应付不了现实才越发想躲入象牙塔中的。我们有太多的词形容他们：书呆子、眼高手低、高分低能、不接地气等。很多知识分子家的孩子因为把精力和时间放在书本上，而且认为只有这样做才是对的，就会缺少机会和意识去发展应对现实生活的能力。很多孩子其实意识到了这一点，所以心底里常常有自卑和恐惧。

13-18岁的青少年普遍会感到自卑，一方面

觉得自己能力不够，知识不广，受很多限制；另一方面又自傲，觉得自己与众不同，拼命去寻找自我价值。书呆子一样太过单纯的孩子，除了一些书本知识，对社会茫然无知。他们看到其他孩子经常活泼一起玩儿，社交上应对起来游刃有余，而自己只会做题，不会与同龄人用有趣的方式交流，博得别人的接纳，就会意识到自己作为一个社会人，是有缺陷的。这种自卑感是非常深刻的。如果家里父母还一直限制，认为外面孩子玩儿是俗气市侩，那孩子内心就会更加纠结。

年轻知识分子做为父母，知识面广，接触新媒介，头脑灵活开放，这都是优势。但是，亲子育儿更多的是与人互动的关系和情感，光靠看书、听专家讲座、看微博是学不来的，就像光看书学不会开车一样。我的书里谈到过“书柜式的父母”，把知识学来了，如果要考试的话，一定能答一百分。可惜在孩子面前，即使问卷能打一百分，也并不意味着你就是一个好的父母。

但是，这些年轻父母因为长期养成的习惯和固执，往往还认识不到这一点，他们会更加觉得书上对自己也对。如果孩子还出问题，那肯定是因为孩子的问题。他们看到了书上的孩子，却看不到自己的孩子，反而跟自己的孩子有隔膜。而事实上，孩子有太多说不出的，表达不出的情感需求，是需要父母来指导安抚的。

对于意识到这些负面影响的知识分子家长，不用焦虑，只要注意以下几点补上功课就好：

- 让孩子开阔眼界，尽可能地考察和评估各行各业，根据自己的特点选择自己的理想，不评判好与不好，不否定或者贬低别人来突显自己的选择。
- 每一个人在不同群体中都有着不同的角色和责任，都需要与他人合作。家长要培养孩子能够恰当评估群体关系，找到自己的位置，根据他人和自己的背景条件来调整，使双方利益最大化，才能合作成功。
- 培养孩子勇于面对冲突等现实生活问题。
- 让孩子追求卓越，而不是考试成绩优秀。
- 让孩子真正地与大自然接触，与社会接触。



### 曲韵

北京新世纪儿童医院心理门诊专家，积极心理治疗中心（中国，北京）主任兼首席专家，国家二级心理咨询师，德国威斯巴登心理治疗研究院毕业，德国认证积极心理治疗师。著书《优秀父母都一样》、《父母这样做，就是在毁掉孩子》、《父母这样做，就能够成就孩子》等。

原文载于微信号 - 心欣向荣。菁kids对作者进行访谈，对原文有所编撰补充。



## 至臻卓越 我们与你共同追求

追求优异是我们的传统，领袖精神是我们的动力。  
我们坚持高要求、高品质教学。

北京哈罗英国学校招收2至18周岁的学生。若想体验独特的英式国际教育环境，请联系招生办公室admissions@harrowbeijing.cn或致电+86 10 6444 8900 转 6900 预约校园参观。我们非常高兴与您见面。



10年深耕北京  
10 years in Beijing

442年坚守传承  
442 years of Tradition

一贯秉持卓越教育  
Excellence in Education

Tel: +86 10 64448900 ext. 6900  
Website: [www.harrowbeijing.cn](http://www.harrowbeijing.cn)

自2015年8月起，我们开始接收6至13  
年级学生的住宿申请。



HARROW  
INTERNATIONAL SCHOOL  
BEIJING

# 带孩子继续微留学

## Going Abroad with the Kids (Continued)



老戴

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。

所谓微留学，我的理解是让孩子到国外短暂停留，体验一下国外的学习生活后，再回国继续自己的学业。去年在新西兰的微留学效果不错，孩子们回来后还经常念叨。所以，当农历新年刚过，我就开始准备新西兰微留学的第二季了。

由于有了去年的经验，今年的准备工作可谓驾轻就熟。首先是联系学校。由于对去年的学校非常满意，就不准备变更了。再次联系学校后，很快offer（录取书）就收到了。接着就是办理签证。特别要说的是，新西兰签证很人性化，一个家庭的签证费用和一个人的费用是一样的，可以办理两年多次进入旅行签证，每次可以停留3个月。

旅行也是微留学不可或缺的一部分。由于去年时间紧张，没有去新西兰南岛。这次我们特意提前2周出发，想在微留学开学之前，带孩子补上南岛这一课。

7月初国内一放暑假，我们全家就出发了。经奥克兰中转到达基督城，下了飞机租了车，先开始了南岛自驾游。

7月份在北京是夏季，在新西兰可是冬季，所谓南北半球反季节。尽管是冬季，南岛的风光仍然绚丽多彩。绿草如茵的山坡上，不断有点点绵羊散落其中，黑白相间的奶牛悠闲地吃着草。转过一个路口，远处的雪山豁然出现，白云在山峦间漂浮，公路边指示牌不时会告知前方观景点。车停到观景点，广阔的湖光山色顿时映入眼帘，不愧是最佳观赏位置。

我指着远处巍峨的雪山告诉孩子，那里就是新西兰最高峰库克山。库克山脚下除了有不少酒店、木屋外，还有一个希拉里爵士博物馆。希拉里可谓是新西兰最著名的人物了，他是人类登顶珠峰第一人。新西兰5元纸币的正面就是希拉里头像。博物馆里不但有介绍希拉里生平事迹，还通过图片，实物，电影等各种手段介绍探险，登山等户外知识，给孩子们上了一堂生动的户外运动普及课。

这趟南岛之行的重点是皇后镇。皇后镇依山傍湖，景色极为美丽。而且离几个大雪场都不远，所以成为欧美雪友反季节滑雪的最佳去处。我和孩子当然不会放过在7月户外滑雪的奢侈享受。雪场离小镇不远，开车半小时到2小时，气温5度左右，无风，晴朗。很多人滑雪之余，约上三五好友，在雪场餐厅来上一杯咖啡，戴着墨镜，坐在室外的长凳上，远望白云艳阳下的雪山，好不爽快。由于温度不冷，可以免于厚重的防寒服装，无论是滑行还是休息，都非常方便舒适。因为有了去年的

新西兰滑雪经验，两个孩子熟悉了一下地形线路，很快就自在游走于雪坡银海之间了。

南岛度假结束，7月下旬，新西兰学校的新学期就开始了。和去年第一次不同，今年不用过多交代，俩孩子马上融入到当地的学习生活中。闺女继续发挥爱好体育的优势，在学校长跑日中，取得年级第三，得到了校长亲手颁发的奖状。小小的荣誉让闺女喜不自禁。

儿子继续参加国际象棋俱乐部的训练，并参加了每月一次的奥克兰儿童国际象棋比赛，也是孩子第一次在国外参加棋类比赛。经过六轮比赛，以4胜2负成绩并列第三。

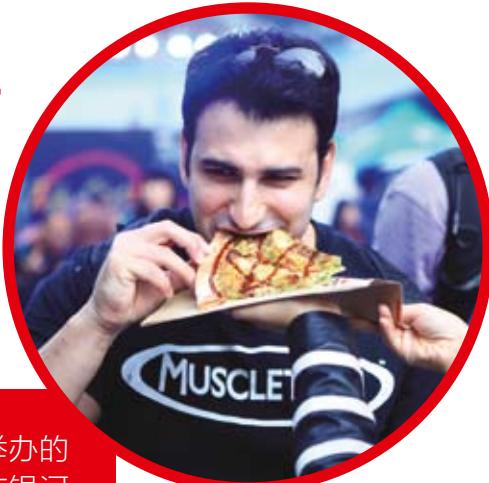
我观摩了整个比赛过程，参赛的小棋手归纳起来分成三类人。第一是印度人，第二是中国人，第三是其他人。到了发奖时，基本上是中印平分秋色。印度人同中国人在对待孩子教育上观点十分相似，对孩子学习抓得很紧，都长于计算，中国孩子背九九口诀，印度是背19乘19，和华人比有过之而无不及。但双方都弱于运动，对集体活动也没有欧裔白人热心有兴趣。在微留学中发现不同民族文化的影响，并引发思考，也是此次重要收获之一。

在新西兰，学校、老师、学生和家长的互动非常紧密。学校的很多活动都邀请家长作为志愿者参加。我就曾做过几次志愿者，其中影响最深的是为全校游泳节担当摄影。那天，我们提前半小时到达游泳馆，布置好座椅横幅后，孩子们便集体到达，我也架起三脚架做好拍摄准备。随着一项项比赛进行，我跑前跑后抓拍老师孩子们各种泳姿助威呐喊。老师们很尽责，对于泳技不佳的低年级学生，体育老师便跳入池中，为孩子的比赛作保护。比赛的最后一项是4乘50米接力，由教师队，学生队和家长队比赛，结果是，由校长领衔的教师队取得优胜。这些情景在中国的学校里是不可想象的。很快我拍的照片印发在了当周的校刊上，校长也对我的工作表示由衷的感谢。

微留学一直上到9月底，新西兰学期结束，我们全家趁着十一假期回到北京，两个孩子又继续他们在国内公立学校的小学学习。孩子年龄还小，用这里一个月的功课，换来两个多月在新西兰上当地小学的亲身体验，我觉得很值得。



# 最佳比萨 大盘点



2014年10月18日，由 the Beijinger 举办的 2014年 Pizza Cup Opening Party 在银河 soho 地下广场举行，由此拉开了为期1个多月的全年最佳Pizza评选网络投票争夺战。活动现场汇集了超过20家专业的Pizza餐厅，大厨们个个儿手拿绝活儿，现场作业，更起兴带着围观的小朋友们捏起了面团做比萨。派对从中午11点进行到晚上8点，3000多人参加，包括学生、上班族，还有许许多多全家齐上阵的大朋友带着小朋友。大家因Pizza聚集，因Pizza快乐，充分享受着Pizza盛宴带来的美味狂欢。



由 the Beijinger 主办的 Pizza Cup，年度比萨杯，在2014年共有64家餐厅参与评选。这64家餐厅按照不同类别分为4组：比萨专家 pizza specialists、高档餐厅 upscale restaurants、中档餐厅 mid-range restaurants 以及酒吧咖啡 bars/cafes。每组16家，并随机进行两两对决投票，依次晋级。酷似打擂比赛的对决模式使得不论哪家餐厅向前走一步都需要获得众多忠实的粉丝拥护。此外，考虑到不同餐厅的不同规模，选票的方式也运用“加权投票法”，规模大的餐厅在对决小规模餐厅时必须要获得更多的投票才能取得胜利，以此均衡餐厅实力，使评选更关注在比萨的质量和口味上。

这是漫长等待而又颇为痛苦的一个多月。投票者们只需根据自己的舌头慎重下票，而餐厅拥有者们却必须为是否拴住了顾客们的胃而踌躇苦恼。对决共6轮，每轮投票时间大约5-7天，每次都会有一半的餐厅面临被刷掉的危机。难熬的等待之后，前四强终于会师了：Gung Ho Pizza、The Rug、The Tree 和 Eatalia 餐厅。他们在赢得了小组冠军之后，又面临着终极挑战——全年 Pizza 总冠军的争夺。Gung Ho Pizza 更是狂吐血本，承诺倘若夺冠，势必全店5折一天。

最终，Gung Ho Pizza 和 The Tree 得以进入决赛，前者更一举赢得 2014 Pizza Cup 总冠军！赛后，Gung Ho Pizza 豪爽地兑现了5折的承诺，食客们也踊跃接受得胜之师的饕餮盛宴，以此告别2014的 Pizza Cup，并对来年之战继续充满期待。

## Gung Ho ! Pizza 叫板披萨

黑粉相间的工作服，插着带logo旗帜的电动摩托车，外卖小哥总是神采飞扬、满脸笑容地把热气腾腾的美味披萨准时准点地送到你的面前，没错，他们就是——叫板！披萨。同时，他们也是the Beijinger Pizza Cup 中被选出的2014年度总冠军！

叫板披萨于2010年正式开业。健康、产自黑土地的全麦有机面粉，正宗的薄饼饼底，新鲜美味的顶料，形成独特的比萨组合，再加上熟练的操作和醇厚的老北京风味，最终带来了专属北京的革命性比萨产品。而奶酪作为披萨不可或缺的部分，叫板精心选用了进口新西兰的马苏里拉奶酪。

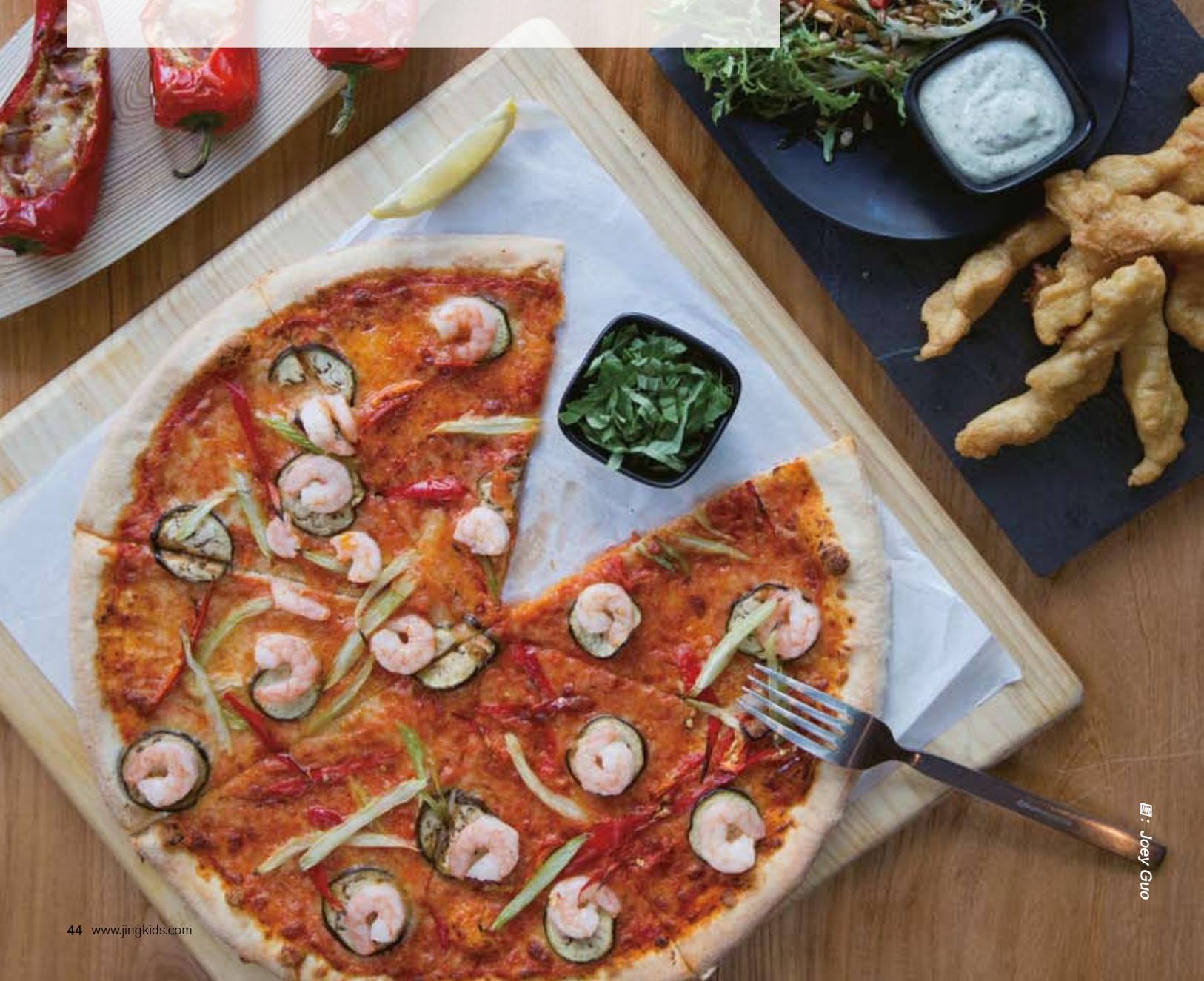
尽管将外卖作为主打，但叫板在比萨质量上不忘追求经典。像玛格丽塔酒和意大利辣味香肠pizza，特有的卷曲有一点叫板，堪称该品牌的标志性比萨。有趣的组合又如：鸡肉、卡蒙伯尔奶酪配上葡萄酒浸渍过的黑醋栗；嫩鱿鱼配上手工制作的柠檬蛋黄酱；新鲜香蒜配上山羊奶酪，都是叫板自己独创的美食体验。除此之外，叫板也提供新鲜的意大利面食和标志沙拉。

此外，叫板披萨积极与本地品牌协作，并邀请青年艺术家参与到比萨盒子的设计中。他们一直保持着想做有意思事情的理念，要的不仅仅是脱颖而出，还要另辟蹊径。

丽都店地址：将台路乙2号海润国际公寓1号楼2号

三里屯店地址：工体东路2号中国红街大厦3号楼101室

双井店地址：双井富力城星光大道底商10-9





## Eatalia意式餐厅

Eatalia 的两位老板来自意大利，Mario 和 Luca。2010年来到中国。他们并没有追随大多数人的脚步选择繁华热闹的街区，反而将他们的第一家店开在了学生群体密集的五道口区域。经过4年的发展，现如今 Eatalia 在北京已有三家。在2014年 the Beijinger Pizza Cup 评选中，更是一举摘得了中档餐厅 Mid-Range Restaurant 的比萨冠军。

比萨对于意大利人来说就像是中国人遇见了葱油饼，再普及不过。历史上，比萨诞生于意大利的那不勒斯市，不管流传到多少国家地方，形成多少版本，究其根源还是意大利的家乡风味，由此你便无需置疑 Eatalia 比萨的正宗问题了。

凡来过 Eatalia 的人都会对他们的比萨赞赏有加。对此，Luca 表示这里的比萨“*No Secret*”，他们并没有什么秘制材料，只是将在意大利你能吃到的原封不动搬过来。餐厅所使用的面粉，番茄酱，意大利面，和其他原材料直接进口意大利。在这几样原材料中，Luca 认为番茄酱尤其重要：剥皮捣碎的番茄、盐、黑胡椒、橄榄油和一丁点儿罗勒。“最简单的食材赋予比萨生命。”

玛格丽特比萨在这里最为推荐，老板说这才是意大利人最正宗也最常吃的比萨。脆脆的薄底，片状的番茄，水牛奶酪和新鲜的罗勒叶，撒上意大利香草碎，刚好拼凑出意大利国旗的颜色。

五道口店 Eatalia La Dolce Vita：海淀区成府路华清嘉园12--10一层底商(近五道口城铁站)，010-82864848

地安门店 Eatalia Carpe Diem：西城区西楼巷18号(近秋栗香)，010-64013263

798店 Eatalia Unique：朝阳区朝阳区酒仙桥4号798艺术区七星西街(8号停车场的对面)，010-59789813

## The Tree

The Tree 在三里屯一待就是15年，也正因为他们拥有独一无二好味道的pizza，人气始终旺盛。2014年在 the Beijinger 一年一度的 Pizza Cup 中挺进最后一轮角逐，并最终获得 Bar/Café Pizza 酒吧咖啡类比萨冠军头衔，真可谓是实至名归。

这里的pizza都是现点现做，新鲜烤制。一进门就能看见巨大的球型明火炉子，以及台子上许多摆放整齐的圆吞吞小面团，正是用来做pizza的饼底面团。千万别小看这面团，师傅说这可不是谁家都能打出来的。从选用的面粉种类到打面的手法及添加配方，都是他们家pizza的杀手锏。师傅说，除了这秘制的面团以外，奶酪也是关键。同样的马苏里拉奶酪，不同品牌味道会差很远。电烤和果木炉烤味道就更是不一样了。

除了长城饭店外，北京第一家使用炉烤披萨的餐厅就是 The Tree。他家的炉子做的也是讲究，1999年开始建造，从构思到定型反反复复实验了很久，最终定型的炉子都是在尺寸上经过相当精确的计算，从而使得炉内不同地方的温度可以达到均衡状态。师傅说，这炉子烧到最佳状态时，炉内温度可达400余度，而平常只需200-300度就好，这也是烤制pizza的最佳温度。在 The Tree，一块儿 pizza 从进炉到出炉也就一分钟多一点儿，一天能做200多个。

这里最受欢迎的披萨有：金枪鱼披萨；带有洋蓟，蘑菇和火腿馅料的四季披萨；普通的意大利辣香肠披萨和夏威夷披萨，都非常值得尝试。

三里屯店地址：朝阳区北三里屯南43号友谊青年酒店院内



## The Rug

它是有机派的代表，也是目前京城最热早午餐餐厅。从牛奶、谷物到咖啡豆均为有机，甚至连蜂蜜都来自香格里拉的农场。餐厅的装修风格由设计出身的老板亲自把关，木质桌椅配上极富设计感的灯具点缀，还有窗边的大片露台，就连餐单都是酷似报纸的铅墨质感，文艺小清新气质登时俱现。

当你被 The Rug 的早午餐迷的神魂颠倒时，千万别忽略他们家的各种精致比萨。2014年的 the Beijinger Pizza Cup 评选中，正是他们杀进前四强，一举夺得了 Fine Dining Pizza 的冠军。而在他们的众多款比萨当中，明虾比萨堪称经典，选择的人数也更多。入眼就是满饼的大粒的虾仁，12寸薄底，片状的鲜虾，块状洋葱，撒上切的细碎的香葱末，最后淋上大蒜橄榄油，满口的海洋风味浸着葱末的香。

除此之外你还可以尝试下他们家的各款甜比萨。以糖浆或肉桂为基底，采用新鲜的季节性水果，如香蕉、浆果、西洋梨等，辅以有机面团，数着满北京都找不出的第二家，当真是不错的亲体验。

三里屯店地址：朝阳区工体北路4号机电研究院内

朝阳公园店地址：朝阳区朝阳公园南路丽水嘉园4号楼1楼



# 不像孩子的孩子

## Act Your Age, Kid



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《菁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。

来瑞典一年了，我对一件事情特别好奇：这里的孩子太不像孩子了。

倒不是说他们外表不可爱。相反，金发白皮肤大眼睛，简直遍地都是童话中的萌娃。但是，无论他们体型上多么微小，声音多么稚嫩，我始终觉得有那么些不一样。

记得第一次在幼儿园陪孩子午餐，看到十几个孩子分坐在两张餐桌旁，安静地等待开饭。每个孩子用自己舒服的方式坐好，没有大呼小叫，也没有上蹿下跳，甚至没有哪怕一点夸张的动作。每桌由一位老师帮最小的孩子盛好食物，大些的孩子则自己用勺子从公碗里取。然后，大家一起开动。虽然有的孩子刀叉掌握得还不熟练，但是每个人都清楚该干什么。

“Catarina，我还想来点儿牛奶。”一个小姑娘很快就喝完了杯中的牛奶，大方地问老师。

“当然可以。”Catarina帮女孩倒上新的牛奶。

“谢谢。”女孩接过杯子。

.....

午餐快结束的时候，大部分孩子都吃完了盘子里的食物。大家坐在原位，你一句我一句地交谈起来。除了我家波波，没有人提前离席。

乍一看，这并不是什么了不起的场景，但是对于那时刚搬到瑞典的我而言，震动巨大。一起午餐的孩子里有一岁多点的学步儿，大的不过三岁。跟他们吃饭，我觉得就像是参加了一次非正式的商务会餐，只不过是在迷你桌椅上，面对一群餐后满脸番茄酱的Q版同事。

这些孩子太不像孩子了！或者，至少不像我家孩子。回到家，我跟老公感叹。

那时候，两岁五个月的波波在家里仍然以喂饭为主，吃饭很难至始至终坐在椅子上。边吃边说，配合各种小动作和把戏，对他而言就是常态。

不久前，恰好读到一篇对《爸爸去哪儿第二季》里奥运体操冠军爸爸杨威的采访。看到他的孩子三岁半才开始自己吃饭，我眼睛一亮，嘿，这不就是那时候的波波吗？刚到瑞典时，我认为孩子都是这样子的。

然而，到了瑞典，随着时间的推移，我在各种场合看到和感受到当地的孩子。可以说，他们完全颠覆了我对“孩子”的印象。

隆德市公园有一个露天游乐场，一到放学时分和周末节假日，那里就成为爸爸妈妈和孩子们聚集玩耍的热门场所，我们也常去。

一开始，我很不放心让波波自己玩，所以几乎寸步不离地跟着他。这不仅仅是怕他磕碰受伤，更怕人多孩子跑丢，或者和小朋友起争执。慢慢地，我发现自己有些另类：像波波那么大的孩子，很多爸爸妈妈只是在远处观看。只有还在学步的孩子，才有大人跟随照看。

瑞典父母为什么如此放松？因为他们没有我的那些“中国式顾虑”。

首先，这里没有人拐孩子。

其次，孩子们对危险有着清楚的判断，并为自己的安全掌控。比如，什么样的奔跑和跳跃可能会伤及自己和他人，他们都会避免去做；什么样的高度和速度可能无法驾驭，他们会适可而止。在我长时间的观察中，这种冷静和清晰的安全意识，不只七八岁十几岁的大孩子有，即使是两三岁的小孩子也有。

当地家长放手让孩子自己玩的另一个重要因素，或者应该看作互为因果的是，孩子们的运动能力非常强。我曾亲眼看到三岁左右的女孩子独自爬上十多米高的绳塔顶端。

最后但最重要的是，我从来没有见过当地孩子之间起过争执。永远是先来后到，大的照顾小的，无论是否熟识，是否说同一种语言。

有一次，波波对一个双杠滑梯产生了兴趣。滑梯较高，滑下时只靠大腿和双手接触滑杆，以波波当时的能力，不太可能独立完成。但他还是好奇地站到了滑梯前。我看出来他其实还没想好，没攒够勇气。这时，后面过来好几个孩子，从三四岁到七八岁都有，他们按先后次序排好，等着波波滑下去。我开始担心波波一直犹豫，会影响到后面的孩子玩耍。然而，尽管队伍越来越长，孩子们没有不耐烦的眼神，没有推搡，没有叫喊，更没有加塞插队。波波在滑梯前待了两分多钟，最后还是放弃了。他离开时，孩子们不仅没有说三道四，还冲我们友好地微笑。等我们走开到安全距离，他们才一个接一个地快速滑下。

我不禁想起一年多前北京的一个傍晚，我和波波在小区的沙坑里玩。附近两个七八岁的男孩正在沙子里掏隧道。洞已经挖得很深，波波很想走近看看。我心想跟着两个哥哥玩多好，于是远远地站开，好让他们自己鼓捣。哪知道波波刚走近，两个大男孩各自抓起一把沙就往波波头上扔，一边喊“小鬼快滚！”不到两岁的波波愣了愣，停了下来。两个大孩子并没有就此打住，其中一个继续扔沙，另一个则站起来，作势要动手推他。我诧异极了，赶紧跑过去。两个孩子一看我来了，才停下动作，但怒气不减，还一直高喊“讨厌的小鬼！”

或许我真不该拿这类极端的例子来说事儿，不过想起那时候，在形形色色的与或大或小的孩子的相处中，的确是纠结的多，平和的少。数次因为无故被打，最后我咬着气教波波“被打就要还手”，不然软弱就会“受欺负”。

到底什么样的孩子才像孩子？从表达能力，自理能力，责任意识，耐心，同情心和爱心来看，瑞典孩子们的表现远远超出了我旧观念中对孩子的期待。他们太“成熟”了。但是我相信，其实这是我的参照系在作怪。在瑞典人看来，孩子本该如此。

# 听，海的声音

A Birthday Trip to Taiwan

文/图：徐岩冰 编：思淼，王蕾

对台湾的兴趣，完全出自于留学时那两个与我相依为命、超有爱的台湾室友。大家毕业后依然常有来往。13年夏天，我收到其中一位室友的婚礼请柬。于是，踌躇很久的女儿人生第一个“生日旅行”当即落定。宝岛可以直航、飞行距离短、语言通顺、饮食接近，更重要的是，女儿从几个月开始就对大海和鱼产生了极大的兴趣，咿呀学语期，能清楚说出的头三个词是：妈妈、爸爸、鱼，能清楚表达语意的头几句话之一是：妈妈画鱼。所以，去台湾看海，是再好不过的选择。



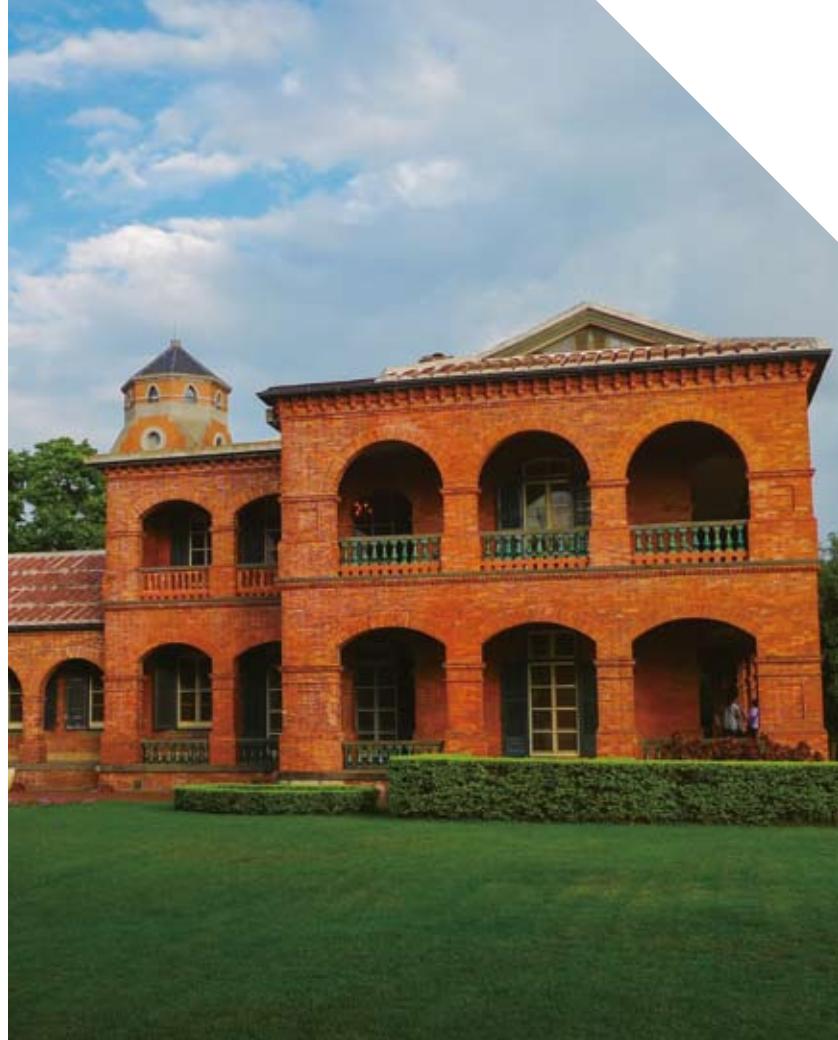


## 台北，车水马龙间惬意游走

第一站台北，从北京南飞1696公里，三小时到达。九月底的天气依然闷热，车水马龙的台北街头，热闹劲儿一点儿不输北京。在飞机上乖乖的小朋友，进了酒店房间才终于意识到这是出来旅行了，疯狂地到处爬，尽情地欢笑。

每到一个陌生的城市，我总喜欢尽情尝试当地的公共交通，体验本地生活，观察这个城市最原始的生活状态，人们的紧张或放松，保守或时尚，礼貌或冰冷，一览无余。台北在拥挤中依旧井然有序，无障碍设计完善，四通八达的公共交通以及鳞次栉比的24小时便利店，带着宝宝出行相当便利。

在这里，人们的友善是最打动我的地方。台湾人热情而周到，对待老幼的爱护是发自内心的照顾，总会有人在你刚刚碰到麻烦时就伸出一把手。在台北四天的时间里，我们感受了大安森林公园的氧吧，台北动物园的猫缆、101的夜景，艋岬的老街、淡水的淡江中学、还有此行最重要的好友婚礼。走走停停，路上孩子睡了，我和先生会就近找个咖啡馆，晒晒太阳，喝喝咖啡，就这样慢游台北，好不惬意。



## 花莲，绽放在路上的惊喜

前往花莲时，带娃的我们选择了最稳妥的交通方式——台湾铁路。花莲的美好其实都在路上，七星潭、太鲁阁、清水断崖、花东纵谷，一路下去各有风格。七星潭有很原始很美的石岸。太平洋岸边的浪花果然厉害，一下就把我拍进海中，连手机也没来得及救出来。伟大的卡帕说过，“你拍的不够好，是因为离的不够近。”可在那一刻我只能哭笑不得，这离的太近，离上帝也就不远了不是……

之后，我们推着婴儿车专场太鲁阁国家公园，这里实在是徒步爱好者的天堂，奇山峻岭，好不壮观。只可惜女儿还小，推车前行实在不便，我们看了看山水就偃旗息鼓地撤退了。

值得一提的是，爱不释手的花莲民宿让我们一口气住了三个晚上，简约现代的建筑风格，细节处处体现不俗的设计品味，不仅有全景浴室，整栋建筑的顶部还被设计成了阳光书房和观海露台。白天看书，晚上喝酒，各有滋味。民宿的主人是一对体面的中年夫妻，养着一只猫、两条狗和三只鸟。老夫妇有两个宝贝女儿，老大学设计出身，这座楼宇就是出自她之手，二女儿则做日常管理。每天看着他们一家人默契十足的工作，真是打心眼里羡慕。





## 垦丁，生日旅行重头戏

旅行的第三站是台南海角垦丁。对垦丁最初的兴趣来自俊男美女云集的台剧《我在垦丁天气晴》，不过，让垦丁名噪一时的还是那部《海角七号》。这一次我们选择自驾，340公里的路程，台湾好友强哥足足开了10小时。然而长长的旅途却是最美的一天，沿着太平洋的海线，时常停下来，看看风景，吹吹海风，每次都会问身边的小人儿：宝贝，你听到海的声音了么？

由于山路险峻，我和好友说，不赶路，走到哪儿算哪儿，今天到不了垦丁随便到哪儿都可以。旅行就是这样吧，没有什么是必须的。不过路过台东时，我还是执意带着女儿去了伯朗大道。来这里全因男神金城武的知名广告，本想给女儿拍组天堂之路的美图，无奈天公不作美，阴雨绵绵，只得做罢。强哥说伯朗大道最好的季节是五六月，稻田成熟时，金灿灿的美极了。

由于海岛去的太多，当真到了垦丁，除了体验到了季风凶猛，并没有什么其他的特别之处。但女儿生日旅行的重头戏却也在这里——垦丁海洋馆，全亚洲最大的水族馆，女儿非常喜欢。我们中午进馆，傍晚出来，还赶上在海边看了个日落，不禁感慨，生活你怎么那么美好。由于女儿太小，我们没能参与在海底隧道打地铺的夜宿活动。据说是海底隧道打个通铺，大人小孩一起混搭着睡，我琢磨这一屋子的人、鱼、海豚什么的，谁看着谁都新鲜，估计睡是睡不好的，还是等女儿长大些再来这海洋馆奇妙夜好了。



## 台南，难忘民宿咖啡馆

离开海角垦丁后，我们驱车前往台南，这里的古迹随便逛逛即可，但亮点是我们运气很好的订到了一家奇葩旅店——正兴咖啡馆。是的，你没看错，这是家地道、文艺、小资的咖啡馆，前屋是咖啡店，后屋和楼上有三个房间做旅店。咖啡馆只有一个大门进出，以至于整个下午，我都沉沦于咖啡店关门该从哪里进出这个严肃问题的思考中，熬到打烊时刻，店员小哥看了看我，丢来一串钥匙，酷酷的说了声再见便转身走了。很难描述我当时的心情。正如每个小伙都有个当英雄的梦想，每个姑娘也都有开咖啡馆的梦想吧，那一夜，这间咖啡馆完全属于我们了。虽然是旅店，但秉承台湾民宿一贯的风格，设计用心、干净舒适，房间居然是日式的榻榻米，正如我在安静空旷的咖啡馆面前很难保持矜持的姿态一样，女儿在安静空旷的榻榻米面前也难以自持，就这样，我们三个大小朋友前厅后院的玩到半夜才睡下。

返程的路上途径鹿港，好奇它跟那著名的鹿港小镇餐厅是什么逻辑关系，于是便进去享受了下午后时光。物价低，人朴实，唯一的商业街上有个巴掌大的门脸，居然是森田药妆的总部。回到台北已是傍晚，微凉的天气像9月初的北京，舒适清爽，一轮轮艳艳的晚霞，衬得天空煞是好看，真是不想说再见。



徐岩冰

天性自由，热爱旅行。曾任人民日报摄影记者，女儿喵喵出生后转型自由摄影师，现在无论去哪儿，都会带上小小的她。



女儿的第一个生日旅行还算圆满，历经舟车劳顿依然生龙活虎。说起初衷，原是觉得小朋友的生日聚会，都形式远大于内容。虽然以大人的价值观去揣摩儿童的世界显得略为苛刻，但孩子们的社交真的需要以物质为载体么？之于我，在女儿可以自己做出选择之前，与其为她办一个全是问号的生日趴提，不如送她一次全是惊叹号的生日旅行，带她去看、去听、去感觉、去体验那大自然的美好和世界的广阔，旅行的时光即是我们在一起的时光，爸爸妈妈的爱与陪伴，这就是我能给予她最好的生日礼物吧。

# 你知道恨是什么感觉吗？

## How Does Hatred Really Feel?



### 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年二女儿小豆顺利降生，从此正式成为二宝妈妈。

小悠快满7岁的某一天，问我这样一个问题。

“妈妈，你知道恨是什么感觉吗？你恨过谁吗？

她总是这样突袭我，我各种脑子转不过来，只能干巴巴地说：“我好像没有恨过什么人。”

“你再想想呀妈妈，你都活了快四十年了，你不是说你失恋过好多回，说起你的前男友牙都痒痒吗？牙痒痒是不是恨的感觉？”哎哟喂，不该记住的胡言乱语总是替为娘记得清。

我苦苦思索一番，说：“念幼儿园时有个特别爱捉弄我的男生，和我说话总是口水乱喷，讨厌得很，毕业时我生怕和他升到一个小学。”

“你都说你是讨厌，不是恨。牙痒不？”

“不痒。”

“那说个让你牙痒的。”

“哎呀，牙痒那是比喻！比喻！真要痒的话就得去看范大夫。”

说到这儿，我似乎开窍了，又想到一个人。

“这个人肯定是招我恨了。当时我怀着你，在一家出版社工作，我的女上司对我怀孕非常不满意，停止了我的工作，还不发薪水。我十分十分厌恶这个人，对，我恨她，恨得牙痒痒。（哈，牙终于痒了。）如果哪天碰到她，一定会问她，还记得对我做过什么事。”

我越说越来劲，陷入当年的“仇恨”情绪不能自拔，幻想这个女上司就在我面前，我可以“复仇”了。

“不对啊，妈妈，你说你恨她，虽然牙是痒了，可是我看你现在说得很欢乐啊，而且还很期待见到她。不是只有互相思念的人，才会期待见到对方吗？”

呃，一语惊醒梦中人。是啊，只有互相思念的人，才会期待见到对方。可恶，原来我并不恨她，只是格外特别十分以及非常地厌恶她。事隔多年，想起来的时候，她已经变得滑稽了。

然后我突然灵光一现。

“我想起来了，我知道我恨谁了。我恨你爸爸，恨这个，男，人！对，就是他，如果他某一天爱上了别的女人，那我一定恨他恨得要死，我会永远记住他的背叛，让他永远也不能忘记我这么恨过他！”

我为什么那么喜欢幻想你爸背叛我呢？看来我真是没有经历过恨，可是又非常渴望经历恨，幻想中可以恨个什么人，反倒成了奢侈享乐事。

“妈妈，你说的这是爱！是爱！（语气都那么像我，啧啧）让他永远记住你！”

“爱恨交织，有爱才有恨哦。”

.....

那日聊天的结果是，小悠和我都又累又失望。因为不曾恨过谁，我所有的描述都无力得很，除了牙痒痒，

再说不出个啥。最后我只好总结陈词如下：“等你长大了……”为人父母理屈词穷之后的金字招牌只能是“等你自己经历了就会知道哼哼哼。”

有一次，小悠新买的钢笔被一名男同学捡到，但他说是自己的，就是不还给小悠。回家后她向我说起此事，闷闷不乐的样子，我问：

“是生气了吗？”

“不是生气，只是不高兴。”

二年级上学期选班委时，她的票数不够，只做了学习组长，也是意兴阑珊的模样儿，我又问她：

“是不高兴吗？”

“不是不高兴，只是有点沮丧。”

这两次对话让我印象深刻，彼时我感觉到自己对情绪的认知，和小悠比起来，显得很粗糙。我看都可以用“生气”来描述的情绪，她却分成“不高兴”“沮丧”和“生气”，显然，三者是有区别的，可是我之前似乎并没有注意到。

我小时候，是不允许生气的，家长总是会说：“不准生气，生气不是好孩子。”也许在我父母眼里，我的生气是对他们的否认，或者给他们带来了很多管教上的麻烦。俗语说“和气生财”，老一辈总希望看到孩子高高兴兴的，顺顺从从的。

可是哪有人从来不生气呢？除了生气，还有伤心、难过、沮丧、愤怒，诸如此类的情绪，都会被立刻制止。后来我想，还有一种情况是，孩子不会表达，父母的理解能力也有限，所以简单粗暴，干脆制止，眼不见心不烦而已。

直到我当了妈妈以后才了解到，应该允许孩子完整表达自己的各种情绪。不管是生气愤怒还是沮丧失落，只有在经历中才能了解它们，只有了解了才能学会如何管理它们。当这些情绪来临的时候，怎么应对处理，光纸上谈兵没用，必须一次次实践才会掌握啊。也许第一次愤怒的时候砸坏了东西，第二次生气的时候抓破了自己，第三次气恼的时候跑了三百米加大喊三声……经历了一次又一次生气，才学得会，生气是一种什么情绪，生气的时候怎么做才最适宜，才不会伤害到无辜的人。

否则，一旦这些所谓负面情绪来临时就会乱了阵脚，怎么办？感到害怕吗？害怕和恐惧的情绪也是一把利刃啊。成年以后，对各种情绪不能“知己知彼”，就容易被它们控制，身陷其中往往迷失自我，损害健康。

不过呢，像“恨”这种高端大气上档次的人类情感，就不是想体会就能轻易体会到滴，必须有华丽丽的人生阅历啊，比如说，抛夫弃女与人私奔什么的。这样想的话，呃，还是算了，不能恨也罢，我不贪心哈。

# 家里有个监工儿

## Reading at Home with the Boys



赵丽彦

笔名阿朵，海外文轩作家协会成员，文章刊登于美国《星岛日报》、《教育，还可以》，《生活，还可以》等书中。在美获计算机硕士。目前就职于美国硅谷，养育着四个孩子，和孩子一起学习着，成长着。

大儿子从加州伯克利大学毕业后，工作在旧金山，回家要坐近一个小时的火车。每次我开车去火车站接他，都见他手里捧着一本书。他说喜欢在火车上读书的感觉，风驰电掣般的行驶为文字赋予了立体感。我瞟一眼那长长的英文书名，揣摩不出来，书里都会讲些啥。

“妈妈，你读书吗？”有一天儿子这样问我。

“读啊。”我心里庆幸，最近刚好在看台湾86岁齐邦媛老师写的《巨流河》，可以拿这个“应付”一下儿子。

“妈妈，你都读些什么书？中文还是英文？”

“多数是中文！中文是妈妈的母语，读起来畅快啊。”

不知为什么，大儿子一回来，我就有点莫名其妙的紧张。很多大大咧咧习以为常的习惯，到了他那儿，就都不那么理直气壮了。

“妈妈，读书能汲取营养，还启发思考。比上网、玩微信好多了。”

当然了，儿子，这道理，我懂！老妈我心里有点不服气。

“妈妈，你都什么时候读书呢？”

“当然是每天下班后，做完晚饭，把该做的家务都做完，等弟弟们都睡觉了，我才有自己的时间读书啊。”这话，是实在话。而且，我还觉得自己有那么一点点悲壮，一点点伟大。

“妈妈，你应该改变一下习惯。”儿子侧过头来诚恳地说。

“改变？什么习惯？”我有些郁闷，我都如此奉献了，还改变什么？

“吃完饭，先不要忙着收拾，当弟弟们在你周围的时候，你读书，让他们看到，他们有个爱读书的妈妈。给家里营造一个读书的气氛，耳濡目染，他们也会爱读书的。等他们睡觉以后，你再收拾也不迟。”

看着半大不小的儿子，我半天没吭气儿。怎么那么无私奉献的老妈我，又不对了呢？

不得不承认，他的话是有些道理，所谓润物细无声啊。从此，晚饭过后，碗筷还凌乱地摆在桌上，我就开始在孩子们的眼皮底下读书。当然是从一开始的被动，到后来的心甘情愿。

现在，我在小朋友们的眼里，俨然成了一个爱读书的妈妈。

一天回家，看到门口有一个小包裹。我有些纳闷，最近没网购啊？打开一看，是一本书，《Man's Search for Meaning》。二弟说这是在哥哥的推荐下买的，是美国十大畅销书之一。作者Victor Frankl是犹太人，他的父母、妻子、哥哥全都死于纳粹集中营毒气室，只有他和妹妹幸存。可是作者不但超越了这炼狱般的痛苦，出来之后还创立了心理治疗Logo Therapy，帮助人们找到绝处重生的意义。

我知道正在上高中的二弟最近遇到一些挑战，正在迷茫和困惑中寻求人生意义。“人，为什么活着？”“学校功课得B，得A又有什么关

系？”都是他时不时在饭桌上抛出的话题，我们讲的“大道理”很难真正说服他。也许这本书真能给他一些答案？那么这个答案又会是什么呢？为了能和他有共同语言，我决定和他一起读这本书。以下是从书中的一段：

We needed to stop asking about the meaning of life, and instead to think of ourselves as those being questioned by life daily and hourly..... Life ultimately means taking the responsibility to find the right answer to its problems and to fulfill the tasks which it constantly sets for each individual.

受这本书的启发，我们在饭桌上开始讨论起这些话题：每一次痛苦，每一个失败都有着深刻的意义。人的精神，尤其在痛苦的时候，能够得到历练。人的一生应该是追寻意义的一生，而这个意义一定是大于自己的。如果只是为了自己，人将无法回答“为什么”要经历这些苦难。你要自己去寻找，去思考，找到一个自己生命的意义。

我问二弟，你现在觉得人生有意义一点了吗？他说，还在寻找，不过学校里那点挫折不算什么了。我看到，他脸上的“雾霾”已经散了。

不久，8岁的小弟弟把一大叠书都搬到自己的房门口。我问这是什么游戏。他说，哥哥说了，读书会让人聪明。这些书都应该读，要摆出来随手就能摸到。那么多书堆在门口，可以想象有多零乱！但这回我随了他。书架上的书倒是摆得整整齐齐，但如果只是摆设，还有什么意义吗？

从此，我就默默的当起了一个隐形搬运工，把他看完的书搬回书架，把书架上其他的书也都“无意中”放在他的房门口排队。我意识到，在读书上，触手可及一定比工整清洁更重要。到现在，两个弟弟已经把书架上的书读的差不多了。

前些日子大儿子回来，全家去餐馆吃饭。他和弟弟们一个月没见了，互动很热络。我插不上嘴，就习惯性地把手机拿了出来，那时候马航失联，文章出轨，台湾学生占据立法院，很热闹，我也要关心世界大事嘛。

不想，大儿子的手在桌子底下拉了我一下，老妈我再笨，也明白了：妈妈，不要在弟弟面前老看手机，什么榜样啊？！

老妈我，乖乖地把手机关上，和他的手机摆在一起。对，吃饭期间，咱不查手机，耽误不了世界大事。关键是，咱不能当坏榜样。

饭桌上，大哥哥开始问弟弟，最近都看了什么书？弟弟们抢着汇报。我知道，下一个就该轮到我了。他给我推荐的《Mindset》，我还没读完呢。哎呀，得加快进度了。

家里有这个监工儿，还真是不能懈怠啊。

# DIRECTORY 分类信息

## 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学生170名。所设年级包括婴幼儿至小学4年级。学校的宗旨是“培养能够以尊重和欣赏的态度跨文化交流并且善于创造性思考和协作的学生。”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，最大程度上促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养，将学生发起、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中，将双语多元文化理念运用于幼儿园及小学教育。

地址：北京市朝阳区将台西路9-1号  
电话：(010) 6437 3344 ext.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派国际双语幼儿园以美德教育为基础，为孩子奠定良好的美德基础；以蒙氏教育为主体，培养孩子的专注力，提高孩子的自我管理力和自主学习的能力；以主题教学为线索，配合中国的二十四节气等传统节日教学，拓展孩子的社会生活和科学文化知识，并为孩子奠定中国传统文化的底蕴；通过外教的全天跟班和全年有计划的多元文化活动，为孩子提供浸入式的英语学习环境，并扩展孩子的国际化视野；通过实行小班教学来进行个性化教学，幼儿园的一日生活中，教师能够充分尊重孩子个体差异，因材施教。

地址：北京市朝阳区百子湾南二路78号院5号楼  
电话：(010) 8776 0606/8772 5385  
电邮：administration@aib.com.cn

### 艾毅多元智能幼儿园

#### Ivy MI Kindergarten (MIK)

艾毅多元智能幼儿园是一所基于美国著名哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的幼儿园，提供以多元智能理论为基础的课程、中文为主的高品质课程，在开展丰富的主题教学活动的同时，贯穿浸润式双语环境的游戏活动，使孩子们的潜能得到最大限度的开发，为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。

丽景校园：  
地址：北京市朝阳区十里堡北里28号  
电话：(010) 8583 9477  
电邮：info-LJ@ivyschools.com  
天时校园：  
地址：北京市通州区北苑52号天时名苑  
电话：(010) 8159 6406/7  
电邮：info-TS@ivyschools.com  
天通校园：  
地址：北京市昌平区东小口镇天通中苑35号楼

电话：(010) 8467 7728/38  
电邮：info-TT@ivyschools.com  
网址：www.ivyschools.com

### 艾毅国际幼儿园

#### Ivy Academy (IA)

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教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的国际幼儿园，提供纯英文课程，致力于因材施教，开发幼儿全部潜能。每位教师都拥有大学及以上的学历，其中，50%教师是硕士及以上的学历。同时所有的教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书，还有不少外籍教师在幼教行业从事二十多年教育工作背景。

东湖校园：  
地址：北京市东城区东直门外大街35号东湖别墅C座101室  
电话：(010) 8451 1380/1  
电邮：info-EL@ivyschools.com  
新城国际校园：  
地址：北京市朝外大街6号新城国际公寓24号楼  
电话：(010) 5738 4559/6597 0250  
电邮：info-CP@ivyschools.com  
网址：www.ivyschools.com

### 北京爱迪（国际）学校

#### National Institute of Technology (NIT)

北京爱迪国际学校是由爱迪教育集团投资，中澳政府级合作项目。爱迪学校开设有双语幼儿园、小学、初中及全英文国际高中等课程。现有在校生3200多名学生，包括来自澳大利亚、美国、加拿大、英国等10多个国家和地区的国际学生。

地址：北京市朝阳区楼梓庄路7号，爱迪国际教育园区  
电话：(010) 8439 0808  
电邮：jinyumei@aidi.edu.cn  
网址：www.nitbj.cn, www.bischool.com, www.bikindergarten.com

### 北京BISS 国际学校

#### Beijing BISS International School

北京BISS 国际学校毗邻奥林匹克体育中心，长期以来倡导先进的国际教育理念和多元化教育环境，提供从幼儿园到12年级的国际IB课程。作为21世纪教育领域的领军者，学校非常重视课堂实践与教学设备技术相结合，以丰富的教育经验和最优的教学方式为英语国家及非英语国家的学生提供生动的课堂教学课程和丰富多彩的课外活动。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，每年都有很多学生被世界一流大学录取。

地址：北京市朝阳区安贞西里4区17楼  
电话：(010) 6443 3151  
电邮：admissions@biss.com.cn  
网址：www.biss.com.cn

### 北京德威英国国际学校

#### Dulwich College Beijing (DCB)

成立于2005年，北京德威英国国际学校(DCB)是一所接收1至18周岁学生的英式

教育国际学校，在2011年被评为年度“最优质英国国际学校”。学校学术课程安排设置为：9年级前学生学习基于英国国家标准课程的强化课程；10-11年级学生需完成IGCSE课程标准及要求；在12-13年级，学生将完成IB ( International Baccalaureate ) 学位课程。学校不仅重视学生在学术上的成功，也强调体育及艺术方面的发展，同时致力于对每个孩子社区服务意识理念的培养及树立。中文课程为9年级前学生必修课程，高中学生也可选择继续学习中文。对于在北京短暂停留的德国学生，学校还提供德语母语课程，以协助他们返回德国申请德语学校或大学，与当地课程做到无缝对接。学校也是PSAT, SAT, PLAN 及 ACT 考试中心，并与美国SAT备考教育机构合作为学生提供SAT备考课程辅导。优秀的IBDP成绩帮助学校的毕业生成功进入了英国牛津大学、剑桥大学、罗素小组学校，以及包括美国常春藤联盟及排名前50的各大院校。

丽京花园校区：  
地址：北京市顺义区首都机场路89号丽京花园  
电话：(010) 6454 9000  
香江幼儿园校区：  
地址：北京市朝阳区京顺路香江北路1号香江花园  
电话：(010) 8450 7676  
电邮：info@dulwich-beijing.cn  
网址：www.dulwich-beijing.cn

### 北京哈罗英国学校

#### Harrow International School Beijing

北京哈罗英国学校以拥有其一贯秉承的高标的教学体系、丰富的课外活动和完善关怀辅导制度而独树一帜。学校给每一位学生安排了辅导老师，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。北京哈罗英国学校倡导高标的习和领导能力，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。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：北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号  
电话：(010) 6444 8900  
电邮：enquiries@harrowbeijing.cn  
网址：www.harrowbeijing.cn

### 北京培诚国际学校

#### Beijing Springboard International School (SIBS)

君诚有14年的国际教育经验，小学部由美国校长带领一支优秀的美籍教师队伍，引进原汁原味的美国课程体系，与美国同步同质的教学进度。外籍学生比例占70%，师生比例1:6，小班教学，中文教育尤为突出。高中部全部为外籍学生与港澳台华侨华人的子女，学校提供公立学校的课程体系，90%的学生能够考入北大、清华等重点大学，学校十几年来有几千名高中毕业生，持有国家教育部颁发的毕业证书。

地址：北京市顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号  
电话：招生咨询：(010) 8049 0307  
幼儿园：(010) 8049 2460

电邮：office@sibs.com.cn  
网址：www.sibs.com.cn

### 北京加拿大国际学校

#### Canadian International School of Beijing

CISB提供蒙台梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校，经授权为高中生提供IB课程；为初中及小学生提供PYP和MYP课程。

地址：北京市北京市朝阳区亮马桥路38号  
电话：(010) 6465 7788  
电邮：admissions@cis-beijing.com  
网址：www.cisb.com.cn

### 北京京西国际学校

#### Western Academy of Beijing (WAB)

北京京西国际学校是一所领先的国际IB世界学校。成立于1994年的WAB以其世界级的设施，高资质的教师团队，全球化的课程设计，温暖和助学的环境以及乐于服务的文化而驰名。WAB提供以学生为中心的氛围，在1500名学生中培育了强大的以“链接，启发，挑战：有所作为”为目标的团体感。WAB的学生被激励成长为可以通过深刻的思考和积极的行动来影响周围的有责任心的世界公民。

地址：北京市朝阳区来广营东路10号  
电话：(010) 5986 5588  
电邮：wabinfo@wab.edu  
网址：www.wab.edu

### 北京蒙台梭利国际学校

#### The International Montessori School of Beijing (MSB)

MSB是具有蒙式教学特色的国际学校，已连续23年为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙式教育原则和教学理念，学生通过学习来掌握知识，培养独立、诚实和自尊的品德，为将来的学习和生活打好基础。每间教室配备全套蒙式教具，有一位资深的外方老师和2-5名经验丰富的中方助教。双语班配有资深的外方和中方主讲老师各一名以及1-2名中方助教。MSB还设立了EAL课程，为母语非英语的学生单独辅导英语。

地址：北京市朝阳区香江北路甲2号院8号楼  
电话：(010) 6432 8228  
电邮：admissions@msb.edu.cn  
网址：www.msb.edu.cn

### 北京圣保罗美国学校

#### Saint Paul American School (SPAS)

这所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。其在中国的合作伙伴是中国顶尖高中的一员--北京师范大学第二附属中学。学生来自世界各地，他们旨在使自己成为高效的善于思考和交际的人才，同时使自己具备能够成功适应一个国际化社会的跨文化领导才能。学校旨在帮助非英语国家的学生使用英语交流和学习，并针对英语流利及英语国家学生开设了汉语语言课程。所有在校生均需要学习第二语言及其文化课程。学校帮助所有梦想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划。学生毕业之时除了

收获美国高中毕业证书外，也可以收获优质的美国教育。  
地址：北京市宝盛里观澳园18号院  
电话：(010) 8070 3429  
电邮：spas.admission@gmail.com  
网址：www.stpaulschool.com.cn

## 北京市朝阳区芳草地国际学校 Fangcaodi International School

芳草地国际学校的前身为芳草地小学，原外交部子弟小学，是一所公办涉外学校。1973年在周恩来总理的关怀下，学校开始接收外籍及港澳台地区学生入学，有六十多个国家和地区的学生成为“小小联合国”和“世界小窗口”。面对多元文化并存的现实，学校坚持开放的眼光，拥抱国际先进的教育思想与理念，融入中国优秀传统文化。目前学校拥有七址八部，147个教学班。2008年7月正式更名为芳草地国际学校，实现集团化办学模式。  
地址：北京市朝阳区日坛北路1号  
电话：(010) 8563 9140  
电邮：fcdyy@hotmail.com  
网址：www.fcd.com.cn

## 北京市第二十五中学 Beijing No.25 Middle School

北京市第二十五中学，由美国基督教公理会创建于1864年，原名育英学校，是北京近代教育史中引进西方科学、开展现代教育最早的学校。学校秉承“致知力行”的校训，不断探索教育国际化，走特色发展之路，被北京市教委评予“高中特色发展实验项目学校”。2005年，学校开始创建中加合作办学项目，是北京市开展中外合作办学项目较早的学校之一。学校选用了加拿大高中课程，与普高课改课程相结合。加方课程由学校聘请的外籍教师采用全英文授课。课程设置具有小班制、选修制、学分制、走班制的鲜明特点。学生拥有双学籍、双学历，毕业可自由选择去加拿大、美国等英语国家的大学院校进行深造。目前已有七届毕业生，100%被美国、加拿大等大学、学院录取，更有近30%的学生获得大学高额奖学金。学校与瑞典、韩国、加拿大、德国、法国、日本等国的中学建立了友好关系，并为来访的外籍学生精心安排汉语学习、编织中国结、民族舞蹈、茶艺等课程，让学生们在真实的汉语环境中学习汉语并体验中国文化。  
地址：北京市东城区灯市口大街55号  
电话：(010) 8511 5150  
电邮：guojibu25zhong@163.com  
网址：http://bj25schooledu.com.cn

## 北京市鼎石学校 Keystone Academy

北京市鼎石学校已于2014年秋季正式开学，为在华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学术精神，致力于融合中国、美国和国际教育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的热爱和对中国身份的认同。招收学生范围为学前班至12年级学生，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年级学生必须在校内寄宿。  
地址：北京市顺义区后沙峪镇安富街11号  
电话：(010) 8049 6008

电邮：admission@keystoneacademy.cn  
网址：www.keystoneacademy.cn

## 北京市第五十五中学国际学生部 Beijing No.55 High School International Student Section

北京市第五十五中学是北京市示范高中校，1975年被外交部和北京市政府指定为对外开放学校；1994年被国际文凭组织（IBO）批准开设国际文凭课程，成为中国大陆最早践行国际文凭教育理念的国际文凭学校，并逐步发展成为亚太地区国际文凭组织的旗舰校。学校以优质的教育教学资源为保障，以双轨制课程体系为支撑，以多元文化背景下的校园活动为拓展，从学生的年龄、性别、能力和汉语、英语语言基础出发，在不同年级设置适合他们心理、生理特点的多种课程，鼓励学生成为积极主动、富有创造性、富有情感、全面发展的世界公民。  
地址：北京市东城区新中街12号  
电话：(010) 6416 9531/6416 9575  
网址：www.bj55iss.com

## 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座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。学校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：北京市海淀区恩济庄46号 二十一世纪国际学校内  
电话：(010) 5613 5819/5613 5995  
电邮：acat0928@sina.com  
网址：21.bjkid.com

## 北京市海淀国际学校 Beijing Haidian International School

北京市海淀国际学校是北京市海淀区人民政府为适应国际化发展的需要，批准成立的海淀区第一所全寄宿制国际学校。由有着15年办学历史的北京市海淀外国语实验学校国际小学、国际初中、国际高中发展而来。学校设有小学、初中、高中、美国分校、海外语言基地、国际运动学院等多个部门及分支机构。学校采用12年一贯制中美双轨教学体系，与中美同年级课程无缝接轨。世界多地学习，浸入式中西文化对接，高中学生毕业考试合格即可获得中美两国高中毕业文凭。学校致力于做中国最好的国际化精英教育，培养未来社会的创造者和领导者，即具有国际视野、世界公民素质、通晓中国文化的国际化人才。  
地址：北京市海淀区旱河路368-2号  
电话：(010) 8846 7301  
电邮：bjhdsls@163.com  
网址：www.bjhdsls.com

## 北京市海淀外国语实验学校 Beijing Haidian Foreign Language Shi Yan School

北京市海淀外国语实验学校是北京市海淀区人民政府于1999年批准成立的国际化全寄宿制学校。学校占地390亩，建筑面积10万平方米。现有中小学生4900余名，教职员900余人，是北京市目前规模最

大、国际化程度最高的全寄宿制学校。国际化师资队伍专业过硬、素质精良，教学设备设施均按照国际顶级标准配置。学校设有幼儿园、小学、初中、高中、国际学校、美国分校、海外语言基地、国际运动学院等多个部门及分支机构，学校致力于做中国最好的国际化精英教育，培养未来社会的创造者和领导者，即具有国际视野、世界公民素质、通晓中国文化的国际化人才。

地址：北京市海淀区杏石口路20号  
邮编：100195  
电话：(010) 8843 0704  
电邮：xiaozhang@bjfles.com  
网址：www.bjfles.com

## 北京市剑桥中学 燕郊剑桥学校 Beijing Cambridge High School Yanjiao Cambridge School

北京市剑桥中学成立于1993年，是北京最早一批拿到民办教育资质的全日制完全中学，燕郊剑桥学校是脱胎于北京市剑桥的完全私立学校，开设了小学、初中、高中的全部年级，并且接受各年级的插班生。剑桥学校国际部开设了小学、初中、高中国际部，采用了培生集团的全套教材支持，集中了英国全系的课程，并且根据中国学生的实际情况进行了难度的调整和双语的融合。  
地址：北京市东燕郊经济技术开发区创意谷街  
799号剑桥学校  
电话：国际部 18910411541  
电邮：981056@163.com  
网址：www.bjijqzx.com

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

北京市力迈外国语提供从学前到高中、全外教学科教育。K-9年级，学校将拥有118年历史的美国卡文特学校教学体系、教材、考试测评、网络学校、在线教学等资源完全移植，同时还加入了外教艺术课程：小提琴/吉他/钢琴、舞台剧、拉丁舞/瑜伽/、素描/油画/、篮球/高尔夫。学科教育与美国学生同步课表，同步测试。高中部与美国知名高校联合设计开发，为不同学习能力的学生提供最适合的课程学习。校内开设AP、托福、SAT课程学习并设有留学申请规划指导服务中心，为学生赴美留学提供个性化定制服务。  
地址：北京市朝阳区仰山路2号  
电话：(010) 8492 8247/48/49/50/51

## 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的并受国外所瞩目的，是旨在为国内外学生提供高质量教学的IB学校。学校注重培养学生勤于探究、积极思考、勇于担当、合作互助的能力，开拓其眼界，服务于社会。世青的教师队伍是由来自美国、加拿大、英国、澳大利亚、中国等十五个国家组成的一支优秀团队，其教授的课程各具特色，极具创造性。不论是刚开设4年的国际小学课程（IPC）（注：自2014年秋季，世青已完全开设全日制一年至五年级小学课程）还是被授权多年的IB初中项目（IB MYP）和IB大学预科项目（IB DP），都具有良好的教学口碑。2015学年将开设全新的学前班。世青毕业生被哈佛、普林斯顿、斯坦福、麦吉尔等常春藤大学以及

罗德岛设计学院、中央圣马丁艺术与设计学院、伯克利音乐学院等著名专科学院录取。

地址：北京市朝阳区花家地北里18号  
电话：(010) 8454 3478/6470 6336  
电邮：admissions@ibwya.net  
网址：www.ibwya.net

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

学校于1993年建校，1995年申请引进IB，21年来一直专注基于IB标准的双语双文化教育的研究与实施，目前已形成了完整的IB课程体系（小学PYP，初中MYP，高中DP）以及稳定的双文化下的管理团队和中外籍师资队伍，是一所寄宿兼走读制学校。汇佳是中国大陆第一所用双语为3-18岁学生提供IB教育的学校，在培养学生双语双文化的同时，着力训练孩子的良好习惯养成，这是基础教育的根本，也是汇佳完全教育理念的核心，与此同时我们还强调孩子的体育教育和艺术修养，在汇佳，来自包括15个国家和地区的2400名中外籍学生并肩学习，为学生们创造一个接触不同语言、文化和教育背景的国际化学习和成长的完全教育环境。

学校地址：北京市昌平路157号  
电话：(010) 400 889 1993  
电邮：admissions@huijiaedu.org  
网址：www.huijiaedu.org  
微信：北京市私立汇佳学校

## 北京市私立树人·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。  
地址：北京市通州区宋庄镇小堡南甲1号  
电话：(010) 8085 6318  
电邮：inquiry@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不断探索新的教学方法和学习模式，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Learning21@ISB课程，以及热情、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、对社区有贡献的个人或学者。ISB帮助学生通过体验式学习，应用知识和技能创新，努力培养学生的自信心和求知欲。在高中阶段，ISB为11、12年级学生提供了IB文凭课程和IB单项课程。学生同时也可以选择微积分和中文的AP课程。  
地址：北京市顺义区安华街10号  
电话：(010) 8149 2345转1047  
电邮：admission@isb.bj.edu.cn  
网址：www.isb.bj.edu.cn

## 北京市新英才学校

### Beijing New Talent Academy (BNTA)

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：北京市顺义区天竺开发区安华街9号（首都国际机场西侧）  
电话：(010) 8046 7116/8046 7117/8041 3001  
电邮：sdm@bjnewtalent.com  
网址：www.bjnewtalent.com

### 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。每年毕业生99.5%以上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，为他们提供国内公立学校课程体系，与中国学生同班就读，每年90%的外籍留学生升入北京大学、清华大学。2012年成立的北京四中国际校区面向国内外招生，中美结合的课程体系，小班教学，教师团队由各学科优秀外方教师和校本部中方教师组成。目标是培养未来的领导者，思想家和实干家，为世界高等学府输送国际化人才。

### 四中本校

地址：北京市西城区西黄城根北街甲2号  
电话：(010) 6617 3886, 6653 9752  
电邮：guojb@bhsf.cn  
网址：www.bhsf.cn

四中国际校区  
地址：北京市西城区西铁匠胡同宗帽头条2号  
电话：(010) 6653 9977  
电邮：guojixiaokuo@bhsf.com  
网址：www.bhsf.cn

### 北京市中芯学校

#### Beijing SMIC School

北京市中芯学校由全球高端半导体制造商—中芯国际集成电路制造有限公司于2005年投资兴办。在延续上海中芯学校成功办学基础上，北京学校秉承“品格第一，追求卓越，胸怀世界，快乐成长”的理念，在多元文化的熏陶下，培养孩子高尚的品格、优秀的素质、宽广的视野和健康的体魄，为社会培养高质量、高素质的杰出人才。学校现包括幼儿园、九年一贯制义务教育体系以及英文系列课程（EK-8，采用德州和加州课程），计划在2015年开办国际高中。

地址：北京经济技术开发区凉水河二街9号  
电话：(010) 5802 6784/6785 3030 转2108 /3155  
电邮：admissions@bjsmicschool.com  
网址：bjsmicschool.com

### 北京王府学校

#### Beijing Royal School

北京王府学校是由北京市教委于2003年批准建立的中外合作制学校，分别于2003年与2006年率先引进A-LEVEL课程和AP课程。学校历经十余年，实现了传统教育与国际教育相融合，传统授课方式与移动教

学、卫星视频授课相结合，课程多元化与选课个性化相结合。北京王府学校自2003年建校以来，始终坚持与国际接轨的办学理念，和世界各地教育机构、国际知名学府、国内顶尖名校建立广泛联系，开展全方位、多层次的交流与合作。

地址：北京市昌平区王府街11号  
电话：(010) 8178 5511/3785  
电邮：admission@brs.edu.cn  
网址：www.brs.edu.cn

### 北京协力国际学校

#### Hope International School (HIS)

HIS是实施美国学制的、以基督教精神为基础的、提供从幼儿园到高中的教育的学校。目前，学校列在美国大学西部协会(WASC)的候选名单上。本校高中毕业生被范德堡大学、惠顿大学、纽约大学和哈维穆德学院等录取并获得奖学金。HIS重视品德教育和学术技能，其学生在积极向上的校园文化中成长。

地址：北京市朝阳区蟹岛路1号蟹岛4号展馆  
电话：(010) 5225 3711, 15611020229 (英文), 13426313439 (中文和韩文)  
电邮：moody.alicia@hopeintlschool.org, lim.michelle@hopeintlschool.org  
网址：http://www.hopeintlschool.org

### 北京乐成国际学校 (BCIS)

#### Beijing City International School (BCIS)

北京乐成国际学校 (BCIS) 坐落于北京市中心中央商业区 (CBD)，是一所非盈利的国际学校。为提倡严谨的个性化教育，融贯中西，学校为2岁至18岁来自将近50个国家的近800名学生提供由国际文凭组织 (IB) 授权的全套IB课程。经验丰富的教师来自13个国家，他们通过挑战与关爱，让学生成为终身热爱学习、充满爱心与灵感的人，让他们视人类的进步为己任，身体力行为实现世界的可持续发展做贡献。目前，已为全世界10个国家超过200所知名学府输送了5届优秀的毕业生。距离主校区仅一里之遥的学校幼儿园 (BCIS ECC) 北京第一家获得美国LEED绿色认证金奖的校园，提倡探索式的“玩中学”，是一座为两岁到六岁的儿童量身定制的绿色儿童之城。

北京乐成国际学校 (BCIS) 主校区：  
地址：北京市朝阳区百子湾南二路77号  
联系电话：(010) 8771 7171  
北京乐成国际学校幼儿园 (BCIS ECC)：  
地址：北京市朝阳区东柏街11号  
联系电话：(010) 6770 0766  
电邮：admissions@bcis.cn  
网址：www.bcis.cn

### 北京英国学校

#### The British School of Beijing, Sanlitun (BSB)

北京英国学校三里屯校区位于绿树成荫的三里屯使馆区内。学校专注于幼儿早期和小学阶段教育，分别坐落于两个校址上并且距离很近，步行即可。三里屯学校按照英国国家课程的标准教学，并且在此课程的基础上做出了一些适合国际学生的课程内容调整。学校特有的“高性能学习法”向所有学生提供了更多的学习机会，帮助学生提高他们的学习积极性，并且学生们还会获得来自各科老师最有力的支持与帮助，从而创立他们自身的自信心和独立



## House of Knowledge International School & Kindergarten

### 幼儿园 浸入式英语教学

- 为非英语母语的孩子专门设计的课程
- 全天英语授课
- 经验丰富的教师团队
- 特设的国际教学氛围

### 小学 一年级

- 双语教学
- 中美两个教学大纲同时进行
- 小班教学
- 中外资深老师用其母语授课



## 好思之家国际幼儿园&学校



顺义泉发花园校区

2015.4.20 周一上午10点半

地址：北京市顺义区泉发路18号泉发花园北门

朝阳公园西门校区

2015.4.21 周二上午10点半

地址：北京市朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园公寓

+86 10 6538 2624

info@hokschools.com

www.Hokschools.com

性。

小学部：

北京市朝阳区三里屯路西六街5号 100027  
电话: (010) 8532 3088

幼儿园部：

北京市朝阳区三里屯路北小街7号 100027  
电话: (010) 8532 5320

电邮: [sbtadmissions@britishschool.org.cn](mailto:sbtadmissions@britishschool.org.cn)  
(由于邮箱地址添加了针对spambots的保护, 您需要激活javascript才能发送)

网址: [www.britishschool.org.cn](http://www.britishschool.org.cn)

## 北京英国学校 (BSB) -顺义校区 The British School of Beijing (BSB) Shunyi

北京英国学校 (BSB) -顺义校区是一所颇具规模的国际学校, 提供从小学到中学的全面教育。学校旨在为未来的领导者提供最优质的教育。不论是对幼儿园的小朋友还是对即将步入名校大门的高中生, 老师都会因材施教, 让每个学生的天赋得以施展, 为他们提供最个性化的学习体验。BSB秉承英式教育体系, 学生到16岁为止会学习英国国家教育课程, 并参加GCSE课程考试, 最后两年学习国际大学预科文凭课程 (IB)。同时, 学校的德语小学部用德语来教授德国国家课程的核心科目, 为德语母语的学生提供1-4年级的课程。学校从2003年在北京建校至今, 现在是诺德安达教育集团旗下在全球的31所学校之一。

北京市顺义区天竺开发区安华街9号南院 101318  
电话: (010) 8047 3588  
电邮: [admissions@britishschool.org.cn](mailto:admissions@britishschool.org.cn)  
网址: [www.britishschool.org.cn/shunyi](http://www.britishschool.org.cn/shunyi)

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

北京耀华国际教育学校, 座落于北京亦庄经济技术开发区的保华国际教育园内, 将于2016年落成启用。耀华国际教育建基于耀中国际学校80多年在香港及内地城市推行优质国际教育的经验之上, 结合开办国际学校并提供全方位教育服务的经验所创办的以招收中国学生为主、兼收外籍学生的耀华国际教育系列。耀华提倡全人教育, 致力创建积极、关爱、愉悦、充满欣赏的教育环境, 为学生提供最理想的学习及生活经历。耀华致力把国际教育带到您的家园, 使学生不出国门, 也能真切体验国际教育氛围, 接受优质的中英双语教育。耀华竭力培养孩子对不同文化的理解和尊重, 培养孩子自信、健康的人格, 成就既有中国身后文化底蕴、又拥有国际视野的人才。从1998年于上海成立的耀华国际教育中心至今, 耀华学生所获得的国际毕业证书被世界著名的高校广泛接受, 毕业生都能申请升读世界一流大学。历届毕业生已被上百所世界知名大学所录取, 其中不乏获得奖学金的学生, 他们的骄人成绩和潜能已获得世界认同。

地址: 北京招生部及展示厅: 北京市大兴区亦庄荣华南路12号 兴基铂尔曼饭店515房间  
电话: (010) 8581 4299  
电邮: [enquiry.bj@ywies.com](mailto:enquiry.bj@ywies.com)  
网址: [www.ywies-bj.com](http://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合作教学模式, 融合东、西方教育理念与文化的精髓。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认证的国际学校之一, 致力于国际化的氛围中实践优质的环球教育。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: 北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门  
电话: (010) 8583 3731  
电邮: [enquiry@bj.ycef.com](mailto:enquiry@bj.ycef.com)  
网址: [www.ycis-bj.com](http://www.ycis-bj.com)

## 北京中加学校

### Beijing Concord College of Sino-Canada (BCCSC)

北京中加学校是经北京市教委批准[京教外(1996)058号], 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。学校设有小学部、初中部、高中部, 现有教学班共36个班级, 在校高中生一千一百多名。北京中加学校吸收东西方文化精髓, 融中西教育制度之精华, 并构建以中国课程为主融加拿大课程为一体的课程体系。经北京市教育委员会批准为自主安排普通高中新课程及独立组织高中毕业会考的学校。2009年, 学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。

地址: 北京市通州区丛林庄园  
电话: (010) 8959 8882, (010) 8959 8886, (010) 89591234  
E-mail: [admissions@beijingccsc.com](mailto:admissions@beijingccsc.com)  
网址: [www.ccsc.com.cn](http://www.ccsc.com.cn)



## 邦尼国际幼儿园

### Bonita Children's Center

邦尼国际幼儿园位于北京市的CBD时尚地标区域——世贸天阶北侧, 是一所具有国际背景和由中、英、美、俄、法等国际化教师团队组建而成的, 专注6岁以下学龄前儿童国际标准化高端学前教育机构, 接纳以中英法俄等为母语的不同国籍学生入园为主, 其它语系国籍学生入园为辅。幼儿园倡导用语言沟通世界, 用艺术启迪智慧、激发潜能, 用审美孕育修养, 用环境与世界交流的独特教育理念, 坚持对孩子负责、呵护、尊重、并正确引导的准则, 让孩子无忧无虑, 健康快乐的成长。在充

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

分满足孩子个性化发展的同时, 通过多国籍、多语言、多领域潜能开发和艺术环境浸润式教学, 为孩子们创造更多与世界交流的条件和环境, 打开国际视野, 锻炼胆识、培养能力、开发潜质, 培育审美, 提高素质, 孕育修养, 促进孩子们全面健康成长。

地址: 北京市朝阳区金汇路九号中骏世界城D座3  
层301A邦尼国际幼儿园  
电话: (010) 5330 6800/8590 7648  
电邮: [bonitaetzx@163.com](mailto:bonitaetzx@163.com)  
网址: [www.bonitakindergarten.com](http://www.bonitakindergarten.com)  
公共微信搜索: 邦尼国际幼儿园

## 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, 勇于尝试, 乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分, 通过游戏式学习活动培养孩子们的思辨能力和社交能力, 提高他们的自信心。霍华德·加德纳的多元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: (010) 400 6633 282  
网址: [www.milk-kids.com](http://www.milk-kids.com)  
微信: Muffys

## 常春藤国际学校

### Beijing Collegiate Academy International School

坐落在北京朝阳公园东侧的常春藤国际学校为中国及国际学生提供国际化的加拿大和中文课程, 学生在这里可以掌握流利的中英双语、丰富的知识及世界文化。教师团队由加拿大英属哥伦比亚省的资格教师及教学经验丰富的中文教师组成, 从学前班到12年级, 拥有34000平方米占地面积。北京常春藤国际学校拥有先进的体育设施, 以及在专业导师的指导下的优质课外课程。凭借出色的校园环境和世界级教师, 学校的目标是成就未来世界精英。

地址: 北京市朝阳区东风南路上东10号  
电话: (010) 5681 2555  
电邮: [admission@bj.ccaschools.cn](mailto:admission@bj.ccaschools.cn)  
网址: [www.ccaschools.cn](http://www.ccaschools.cn)

## 俄罗斯儿童教育中心

### Russian Children's Education Center (RCEC)

RCEC的课程注重培养学生的感知能力, 好奇心和对知识的渴望, 同时激发学生的想象力和创造力。学习材料来自俄罗斯动画里家喻户晓的卡通形象 Smeshariki, 在中国被称作“开心球”。

地址: 北京市京密路和太阳宫南街的路口, 裴马都公寓2号, 商铺101 (麦德隆超市南边)  
电话: (010) 8436 1864, 18810175147  
电邮: [center@smeshariki.cn.com](mailto:center@smeshariki.cn.com)  
网址: [smeshariki.cn.com](http://smeshariki.cn.com)  
微信: RCEC\_Beijing

## 海嘉国际双语学校

### BEIJING INTERNATIONAL BILINGUAL ACADEMY (BIBA)

海嘉国际双语学校是一所崇尚快乐教育, 中文达到公立水平, 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, 英语、数学、科学、美术、体育、音乐和社会课课程均由具有丰富国际教学经验的外籍教师担纲执教。英文以美国国家核心标准课程为依据, 中文教学采用中国教育部颁布的课程标准为依据的语文和数学教材。每个年级分别设有不同程度的ESL (英文作为第二语言) 和 CSL (中文作为第二语言) 课程辅导班。

地址: 北京市顺义区后沙峪裕民大街5号  
电话: (010) 8041 0390  
电邮: [info@bibachina.org](mailto:info@bibachina.org)  
网址: [www.bibachina.org](http://www.bibachina.org)

## 汇佳幼儿园

### Huijia Kids

汇佳幼儿园 (Huijia Kids) 是汇佳教育机构20年完全教育的起点, 首家汇佳幼儿园于1999年5月在北京创办。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, 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。

万泉园: 北京市海淀区巴沟南路35号小区万泉新  
新家园电话: (010) 8255 1751  
三元桥园: 北京市朝阳区静安东里6号电话: (010) 6463 5251/ (010) 6463 3252  
国展园: 北京市朝阳区西坝河东里103电话: (010) 6465 5212

上地M O M A 园: 北京市海淀区安宁庄上第  
MOMA小区电话: (010) 8275 9510  
实验园: 北京市昌平区中关村科技园创新路20号  
汇佳职业学院内电话: (010) 5163 1603  
总部电话: (010) 400 886 1993  
电邮: [hjkids@huijiaedu.org](mailto:hjkids@huijiaedu.org)  
网址: [www.hjkids.com](http://www.hjkids.com)  
微信公众号: hjkids

## 好思之家国际学校&幼儿园

### House of Knowledge (HoK)

好思之家坚信未来的领导者需要具备全面的基础, 孩子们应在一个既被关怀又富有挑战的环境里茁壮成长。HoK独具特色的教学大纲, 首先, 通过教育孩子们“学习如何学习”, 培养其学会理性思考和合作能力。然后, HoK小学的“准备好开始学习”的德语教程和英语教程, 通过应用多感官的教学方法, 充分调动孩子们的积极性参与学习, 可以为其终生所用。

泉发校区:  
地址: 北京市朝阳区顺白路马泉营路18号泉发花园北门  
电话: (010) 6431 8452  
电邮: [qf@hokschools.com](mailto:qf@hokschools.com)  
朝阳校区:  
地址: 北京市朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园  
电话: (010) 6538 2624  
电邮: [vg@hokschools.com](mailto:vg@hokschools.com)

## 嘉德蒙台梭利双语幼儿园

### Jiade Montessori Bilingual Kindergarten

嘉德蒙台梭利双语幼儿园拥有自己的国际师资团队, 并将中国文化与国际化英语课程相融合。我们根据蒙台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。在嘉德蒙台后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：北京市朝阳区八里庄北里221号楼  
电话：(010) 8591 8288  
网址：[www.jdmontessori.com](http://www.jdmontessori.com)

### 金翼德懿幼儿园

#### Eduwings Kindergarten

金翼德懿是为母语为德语、英文或中文的孩子而设的德国国际学校；其课程以德国教育大纲为基础设立，招收1-6岁幼儿。目前金翼德懿设有顺义及海淀两个校区。为孩子们营造了一个自然的，赋予灵感的以及创造性的教育环境，这里的老师能够讲德语，英语及中文，这三种语言贯穿主题教学内容中。所有毕业于金翼德懿的幼儿都能以优异的成就从容步入国际学校、国内名校或德国使馆学校。

顺义校区：  
地址：北京市顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅#52  
电话：(010) 6450 8384  
邮箱：[eduwings@126.com](mailto:eduwings@126.com)  
海淀校区：  
地址：北京市海淀区万柳中路光大西园#6  
电话：(010) 8257 0436  
邮箱：[eduwingshaidian@126.com](mailto:eduwingshaidian@126.com)  
网址：[www.eduwingskids.com](http://www.eduwingskids.com)



**卡尔·安娜国际儿童会馆  
(幼儿园、早教中心)**  
Karl&Anna Kids  
(kindergarten&early childhood education)

德国福沃德整体艺术教育、中国主题教育和蒙台梭利的教育理念与实践，在卡尔·安娜国际幼儿园和早教中心完美结合。在培养孩子自立能力、自主学习能力和情商发展的基础上，幼儿园精心设计了音乐、舞蹈、创意、厨艺、科学实验、感统运动、武术、轮滑等多项专业课程，旨在全面提高孩子的艺术修养与艺术创造能力，让他们在一个美丽自然和国际化的环境中幸福成长。为每个孩子创建成长档案，同时针对每个孩子的测评结果为家庭进行一对一的专家指导。幼儿园有两个优美、绿色的校园，一个在观唐别墅区，一个在北辰绿色中央公园内。

观唐校区：  
地址：北京市朝阳区观唐东路5号浩华宫2号院  
电话：(010) 6251 3042/8250 4010  
北辰校区：

地址：北京市朝阳区北苑北辰绿色中央公园内

电话：(010) 8490 6772/8490 7448

网址：[www.kakids.org](http://www.kakids.org)

家长的话

我儿子以前比较内向、害羞，不愿意与他人交往。但是现在大家都说小虎爱说、爱玩，喜欢主动与人打交道。特别是上次的T台秀上他给了我一个大大的惊喜，他走在红地毯上时是那样的自信。此刻我告诉我自己：我做出了一个正确的选择。现在最困难的一件事就是每天放学的时候如何把他给弄回家。雷润元，4岁（中国）的爸爸雷晓明

### 家育苑

#### The Family Learning House

提倡美德教育，教授中国文化，学做世界公民。朝阳区教委认定的2010及2014年度优秀幼儿园之一，家育苑是一所基于美德教育的双语学前教育园。致力于在传授孩子知识的同时注重培养孩子的良好品格，使其能够更好的服务人类社会。家育苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程结合在一起，设置了宠物农场，有机种植，以及孩子们为主导的废旧物品回收项目，为所有四岁半以上的孩子提供每日一对一钢琴课。孩子们还可以参加每月的户外之行活动，有意义的社区服务项目以及世界不同文化和国家的各种庆祝活动。家育苑旨在建立一个汇集学生、老师、阿姨及家长共同参与教育的学习社区。

联系方式：

地址：北京市朝阳区东三环中路39号 建外SOHO

西区14号楼旁

电话：(010) 5869 7540转800总机或801

招生

电邮：[info@thefamilylearninghouse.com](mailto:info@thefamilylearninghouse.com)  
网址：[www.thefamilylearninghouse.com](http://www.thefamilylearninghouse.com)



### 明悦教育

#### Aurora Academy International

明悦教育，坐落于顺义区后沙峪，学校致力于将孩子培养成“有国际视野的中国人”。回归生命，回归生活，回归生态——“三生教育”是明悦核心教育理念。日常教学围绕明悦7大课程体系，主题式教育和实践性学习方法贯穿整个学习过程。教学中力求少、慢、拙、难，设立家长学校，亲子课堂，强调家长学习成长对孩子未来发展的影响，关注孩子感觉、运动、语言、情感的发展，真正做到中国传统文化和西方现代科学的均衡教育。

地址：顺义区后沙峪裕泰北街华冠生态园东门  
电话：010-61468901/03 18500974470  
微信公号：明悦教育

邮箱：[steve\\_mingyue@163.com](mailto:steve_mingyue@163.com)

### 培德书院

#### Peide school

坐落在北京顺义区罗马湖畔的培德书院，是一所以中国文化主体为底蕴，引领孩子探索自我本质与实践迎向世界的现代书院式国际双语学校。空间包含幼儿园、书院学程计划（小学阶段私塾）、工坊、文创、书店、教育馆、画廊、节气厨房等文化教育场域。根深中国、盛开国际，以台湾道禾学校二十年成功实践经验，结合国学与国际全语言环境课程模式，由教学经验二十五年留美第二语言课程与教学叶世芬博士领导中外籍专任教师协同教学。

地址：北京市顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号罗马湖畔  
电话：(010) 8047 6088  
微博：[@培德书院](#)

公众微信号：培德书院

### 清华大学附属中学国际部

#### Tsinghua International School (THIS)

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，致力于为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”的理念；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，从而成为积极自主的学习者。学校依托于清华大学的丰富教学资源，聘请高水平外教，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：北京市海淀区中关村北大街清华大学西北侧清  
电话：(010) 6279 7000/ (010) 6277 1477  
网址：[www.this.edu.cn](http://www.this.edu.cn)  
电邮：[this@mail.tsinghua.edu.cn](mailto:this@mail.tsinghua.edu.cn)

7号楼3层

电话：(010) 5960 3887 / 5960 3997

电邮：[wanda@bibs.com.cn](mailto:wanda@bibs.com.cn)

青苗幼儿园常青藤园：

地址：北京市朝阳区东坝南一街4号

电话：(010) 8537 9659

电邮：[changqingteng@bibs.com.cn](mailto:changqingteng@bibs.com.cn)

青苗国际幼儿园望湖园：

地址：北京市朝阳区望京北路51号

电话：(010) 6478 4166

电邮：[wanghu@bibs.com.cn](mailto:wanghu@bibs.com.cn)

青苗国际幼儿园仰山园：

地址：北京市朝阳区安立路30号仰山公园东1门7号楼  
电话：(010) 6430 4594/6430 4493  
电邮：[yangshan@bibs.com.cn](mailto:yangshan@bibs.com.cn)

### 启明星双语学校

#### Daystar Academy

启明星双语学校是一所为幼儿园至小学6年级学生提供中、英文双语平衡教育的非营利性学校，在这里学生们每天利用半天时间在浸入式语言环境中学习中文和英文课程。学校的发展宗旨是培养双语和学业卓越、具有创作性思维及高贵品格的世界公民。

地址：北京市朝阳区顺白路2号

电话：(010) 5603 9446

(010) 6433 7366 转分机 8009

邮件：[admissions@daystarchina.cn](mailto:admissions@daystarchina.cn)

网址：[www.daystarchina.cn](http://www.daystarchina.cn)



**一切教育**  
培养改变世界的未来精英

我们通过  
领导力培养 • 定制化辅导 • 体验式学习  
提升竞争力

为美本和美高的申请者

[www.one-edu.org](http://www.one-edu.org)



### 青苗国际双语学校

#### Beanstalk International Bilingual School (BIBS)

二十多年致力于高端教育品牌,国际双语教育的领航者,提供幼儿园-12年级一贯制教育,自1993年于北京成立以来,青苗坚持真正的中西合璧,始终践行国际化全球教育。二十多年来,学校一直秉持实践着青苗的办学宗旨——“结合东西方教育精华,实现中英双语母语化,培养真正的国际化人才,青苗为学生提供权威的、完善、均衡有益的国际课程,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。

青苗国际双语学校 (学前班-12年级)

阳光上东校区(学前班-6年级):

地址：北京市朝阳区东四环北路6号

电话：(010) 5130 7951

电邮：[ues@bibs.com.cn](mailto:ues@bibs.com.cn)

顺义校区 (学前班-12年级) :

地址：北京市顺义区天竺镇丽苑街15号

电话：(010) 6456 0618

电邮：[shunyi@bibs.com.cn](mailto:shunyi@bibs.com.cn)

幼儿园

青苗国际幼儿园蓝港园：

地址：即将开园

电话：(010) 5960 3997 分机 811

电邮：[solana@bibs.com.cn](mailto:solana@bibs.com.cn)

青苗国际幼儿园万达园：

地址：北京市朝阳区建国路93号万达广场

### 巧智博仁“儿童之家”蒙台梭利国际幼儿园

#### The Children's House Montessori Kindergarten

巧智博仁“儿童之家”蒙台梭利国际幼儿园于1992年在国贸中心开始办学，是在北京成立的第一家蒙台梭利幼儿园。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。巧智博仁蒙台梭利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新家园的双语园区。各园环境优越，全体教职员为了孩子的成长、友爱与和睦倾注所有。

## 分类信息 DIRECTORY

### 国贸园区：

地址：北京市建国门外大街1号国贸北公寓一层  
电话：(010) 6535 8129  
燕莎园区：  
地址：北京市朝阳区亮马桥路50号燕莎中心大厦  
S114单元  
电话：(010) 6465 1305、6465 3388-4477  
优山美地园区：  
地址：北京市顺义区后沙峪镇裕阳路4号优山美地C区会所  
电话：(010) 8041 7083  
亚运新家园区：  
地址：北京市朝阳区辛店路1号亚运新家园区  
电话：(010) 5202 0293 / 5202 0193  
网址：[www.montessoribeijing.com](http://www.montessoribeijing.com)

### 睿德国际幼儿园

#### Flying Start International Kindergarten

睿德国际幼儿园是经国家教委批准的一所高端国际幼儿园。睿德创建具有家庭氛围的教学环境和中西兼容并包的文化环境，鼓励学龄前孩童开放态度，快乐、自信、健康地去迎接今后的校园生活。为引导孩子探索知识，保持好奇创新，生活自主独立，学校精心挑选思维品质优异并富有国际理解能力的中外教师团队和中外管理团队，并采用英国学前教育课程和教材，以及结合蒙台梭利教具来全面发展孩子，激发孩子对学习的热爱。在这充满爱心的国际大家庭里，学校伴随和记录孩子成长的点滴，与他们一同感恩，一同传播温暖和爱心。每个孩子都能在我们定期组织举办的各类社会实践活动中，充分交流，促进理解，增进友谊，乐于分享关怀感恩之心。  
地址：北京市顺义区后沙峪镇名都园8208  
电话：(010) 8047 4372  
电邮：[flyingstart\\_fsi@163.com](mailto:flyingstart_fsi@163.com)  
网址：[www.flyingstartinternationalschool.com](http://www.flyingstartinternationalschool.com)

### 温莎双语幼儿园

#### Windsor Bilingual Kindergarten

温莎双语幼儿园是英国德威国际学校的姊妹学校，拥有国际化和中文的双重教育标准和背景。温莎提供高质量、高水平的学前双语教育，采纳英国早期基础教育课程的框架，加入中国语言特色和文化元素，为中外儿童设计了独一无二的、充满儿童乐趣的课程。中西方文化的交融拓宽了孩子们的视野，奠定了深厚的文化基础，完善孩子们的人格，成就孩子们的自信心，使他们未来更加丰富美好，多姿多彩。  
电邮：[cherry.chen@windsorkindergarten.cn](mailto:cherry.chen@windsorkindergarten.cn)  
网址：[www.windsorkindergarten.cn](http://www.windsorkindergarten.cn)

### 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。学校分为托幼班（18个月-3岁混龄班）和大班（3-6岁混龄班）。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。  
网址：[www.etonkids.com](http://www.etonkids.com)  
丽都校园：北京市朝阳区机场路丽都大厦  
丽都乡  
村俱乐部C103

电话：(010) 6436 7368

电邮：[yjing@etonkids.com](mailto:yjing@etonkids.com)

冠城名敦道校园：

地址：北京市崇文区广渠门外广渠家园21号楼

电话：(010) 6749 5002

电邮：[bonnieqian@etonkids.com](mailto:bonnieqian@etonkids.com)

国奥村校区：

地址：北京市朝阳区北辰西路与科荟路交汇处西南角

电话：(010) 8437 1006

电邮：[cuiyan@etonkids.com](mailto:cuiyan@etonkids.com)

大望路首府校区：

地址：北京市朝阳区西大望路甲20号

电话：(010) 5870 6779

电邮：[tanghuanhuan@etonkids.com](mailto:tanghuanhuan@etonkids.com)

CBD新城校区：

地址：北京市朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼

电话：(010) 6533 6995

电邮：[cpadmin@etonkids.com](mailto:cpadmin@etonkids.com)

棕榈泉校区：

地址：朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓

电话：6539 8967

电邮：[psadmin@etonkids.com](mailto:psadmin@etonkids.com)

### 优而嘉国际双语幼儿园

#### BPLC International Bilingual Kindergarten

北京优而嘉国际双语幼儿园是由一群热爱孩子的海归教育团队筹办的国际儿童教育机构下属学校，其位于燕莎附近，距三里屯使馆区10分钟路程。幼儿园提供真正的双语（中英文）教学，干净、安全、舒适、温暖的环境，美国成熟的preschooler学前课程、特色的道德情商课程（爱、宽容、诚实、自信……）、渗入式的双语学习环境、强大的师资团队（所有教师均为本科以上学历）、小班授课、来自全世界五大洲10多个国家的小朋友、完善的配套设施，让孩子们快乐、自由、健康地成长！同时提供午餐及水果、点心两次加餐，均为穆斯林餐。

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：(010) 5829 4007/5829 4003

电邮：[thebrightplace@gmail.com](mailto:thebrightplace@gmail.com)

网址：[www.21edubj.com](http://www.21edubj.com)

### 耀华婴幼儿教育中心

#### Yew Wah Infant and Toddler Education Centre

耀华国际教育建基于耀中教育机构多年在香港及内地城市推行优质国际教育的经验之上。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。我们提供国际班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籍教师带领下自信地探究和学习，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优先，保障儿童的权利，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：北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼

电话：(010) 8581 9223/8581 8466\*817

电邮：[itec@bjycef.com](mailto:itec@bjycef.com)

网址：[www.ywitec.com](http://www.ywitec.com)

### 中法双语蒙式儿童之家

#### La Maison Montessori de Pékin (LMMMP)

LMMMP中法双语蒙式儿童之家是北京第一个也是唯一的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。该幼儿园位于东直门附近东四十条胡同内一个传统四合院内，舒适亲切的环境为孩子提供了当地文化框架。学校的创立者，一位法国蒙氏教师与两位妈妈，她们希望给在京说法语家庭的孩子们提供一种与众不同的教育方式，并在双语环境下细致考虑每个学生的个体发展需求。班级同时配备中文与法文两位蒙氏认证主教教师与一名助教。教学内容包括5个蒙式教育领域以及社会情感商的培养。

地址：北京市东直门东四十条胡同内

电话：(010) 8401 3974, 13120250341 (法语), 13910253125 (英语), 13683541333 (汉语)

电邮：[lamaisonmontessoripk@gmail.com](mailto:lamaisonmontessoripk@gmail.com)

网址：[www.lamaisonmontessoripk.com](http://www.lamaisonmontessoripk.com)

### 中国农业大学附属中学

#### The High School Affiliated to Renmin University of China (RDFZ)

中国农业大学附属中学享誉中外，与国际一流名校美国托马斯杰佛逊理科高中、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学制课程班，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(AP)和国际文凭课程(IB DP)。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金奖、银奖。

地址：北京市海淀区中关村大街37号人大附中国际部

电话：(010) 6251 3962/6251 2094

电邮：[guojibu3962@sina.com](mailto:guojibu3962@sina.com)

网址：[www.rdfz.cn](http://www.rdfz.cn)

### 课外活动 After School

#### 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](http://www.yosemiteartcenter.com)

微信：[yinqinmeishi](http://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](http://ShangLearning.com)

微博：[@融尚私塾](http://@融尚私塾)

微信：[shanglearning](http://shanglearning)

### 信安国外教育

#### Century Glory

信安国外教育专注于美国顶级私立中学申请和升学规划，在北京和纽约两地设有办公室，公司顾问团是来自美国本土教育界和顶级中学的权威人士，Deerfield Academy前校长Eric Widmer博士是我们的特别顾问。公司凭借国际化背景、深厚的海外名校关系和重量级顾问团助力，通过专业评估匹配定位，在申请环节中精益求精环环紧扣，为学生和家长提供“全方位、中长期、高品质”的美国顶级私立高中留学申请和升学规划方案，全面提升学生综合素质和个人竞争力，引领学生迈向成功之路。

地址：北京市朝阳区望京阜通东大街6号方恒国际中心B座1508

电话：400 991 3331

邮箱：[info@100glory.com](mailto:info@100glory.com)

网址：[www.100glory.com](http://www.100glory.com)

微信：[centuryglory](http://centuryglory)

### 博思通教育咨询

#### Capstone

为国际学校中小学生提供英语、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：顺义区后沙峪嘉里别墅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](mailto:beijing@capstoneprep.com)

网址：[www.capstoneprep.com](http://www.capstoneprep.com)

### 健康 Health

#### 医院诊所 Clinics & Hospitals



24Hour Medical Service Hotline

(8610) 6553 2288 ext.2345/6/7

(8610) 6553 9752

• General Practice

• Specialists

• Dermatology

• Ophthalmology

• Dental Clinic

• Pediatrics

• OB&GYN

• Surgery

• ENT

• TCM

[www.hkclinic.com](http://www.hkclinic.com)

8F-9F, Office Tower, Swissotel Beijing

### 北京港澳国际医务诊所

#### 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

邮箱: service@hkclinic.com  
网址: www.hkclinic.com

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

北京和睦家医院是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、高质量的门诊急诊与住院服务。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

**和睦家启望中心**

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

**和睦家顺义诊所**

北京市顺义区天竺开发区荣祥广场806号 101312  
电话: 400 891 9191

**和睦家庭医疗**

**United Family Home Health**

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

电话: 5927 7333

网址: <http://homehealth.ufh.com.cn>

电邮: [homehealth@ufh.com.cn](mailto:homehealth@ufh.com.cn)

**北京和美妇儿医院**

**Beijing HarMoniCare Women and Children's Hospital (HMC)**

地址: 朝阳区北苑路小关北里甲2号  
电话: 6499 0000  
邮箱: [contact@hmcare.org](mailto:contact@hmcare.org)  
网址: [www.hmcare.net](http://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](http://www.amcare.com.cn)

**维世达诊所**

**Vista Medical Center**

地址: 朝阳区光华路1号嘉里中心3层  
电话: 8529 6618  
邮箱: [vista@vista-china.net](mailto:vista@vista-china.net)  
网址: [www.vista-china.net](http://www.vista-china.net)

**慈铭·奥亚健康管理医院**

**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.cimingaoaya.com](http://www.cimingaoaya.com)

**明德医院**

**OASIS International Hospital**

地址: 朝阳区朝阳区酒仙桥北路9号  
电话: 400 87 62747或5985 0305或5985 0333  
网址: [www.oasishealth.cn](http://www.oasishealth.cn)

**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](http://www.meihua365.com)

**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



400 UR OASIS (400 87 62747)  
24 Hour Emergency 010 5985 0333

更好的就医环境  
更好的就医选择  
就在明德医院！



北京明德医院是一家按照国际JCI医疗标准建成的国际化高端综合医院。座落于北京798艺术区北门，面积15000平方米，是北京市单体最大的高端综合私立医院。医院荟萃众多国内外各领域权威专家，设置了内科、外科、妇产科、儿科、口腔科、中医科等近50个临床科室和研究中心，以及全年24小时急诊。



每周末，明德医院开设各类健康讲座、家庭急救知识课堂等。  
拨打 +86 10 5985 0459 预约参院听课。

400 UR OASIS

[www.oasishealth.cn](http://www.oasishealth.cn)

24 Hour Emergency 010 5985 0333

朝阳区酒仙桥北路9号

## 分类信息 DIRECTORY

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、经验丰富的医疗技人才。医院与近80家国内外保险公司合作直接支付, 为宾客提供多语种的个性化医疗服务。  
地址: 朝阳区西大望路24号  
电话: 8776 9899  
网址: [www.globalcarecn.com](http://www.globalcarecn.com)

### 眼科诊所 Eye Clinics

**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](http://www.intecheye.com)

教育机构、医疗机构和消费者市场。美国制造, 原装进口, 专为中国室内环境而打造。美国医用级过滤网, 过滤有效率可达99.99%以上, 高效去除PM2.5, 灰尘、花粉、致过敏物、治哮喘物、宠物皮屑、霉菌、细菌、病毒以及甲醛、苯、有害化学气体、烟气、臭氧和异味等。  
地址: 朝阳区建国路乙118号京汇大厦3层  
电话: 400-665-9677  
邮箱: [info@oransi.cn](mailto:info@oransi.cn)  
网站: [www.oransi.cn](http://www.oransi.cn)  
微信号: oransichina



#### HealthPro®

**来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器**  
在此如此严重的污染现状下, 您比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](mailto:info@iqair-china.com)  
网址: [www.iqair-china.com](http://www.iqair-china.com)



#### 威隔口罩

#### Vogmask

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。每只口罩使用一次性滤芯, 可持续使用超过数百个小时。  
电话: 6477 7300  
电邮: [info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)  
网址: [www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)



#### 瑞典莱特艾尔

#### LightAir

作为主动式负离子净化的开创者和全球领导者, LightAir在HEPA滤网之外开辟了全新的领域, 拥有独特的优势: 最小净化至0.001微米; 无风扇设计无噪音; 终身无耗材免维护; 负离子(空气维生素)百万级释放营造森林般清新空气; 通过全球十二项认证检测, 在欧美广泛应用于孕妇婴幼儿及医疗机构场所。

地址: 1.北京中塔大中电器店; 2.公主坟翠微百货店; 3.北京复兴门百盛店  
电话: 4008 948 788  
网址: [www.lightair.cn](http://www.lightair.cn)

### 家庭餐饮 Family Dining

#### 披萨 Pizza

#### 叫板! 披萨

#### Gung Ho! Gourmet Pizza Factory

1) 朝阳区将台路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

#### 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

#### 意式餐厅 Italian

#### 安妮意大利餐厅

#### Annie's

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

#### 日式料理 Japanese

#### 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

### 家庭摄影 Photography Studios & Services

#### Misha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](http://www.mishka.cn)  
电邮: [maxim@mishka.pro](mailto:maxim@mishka.pro)

#### 美国大卫儿童摄影

#### Dave PIXSTUDIO

电话: 010-65001663  
网址: [www.pixstudio.com.cn](http://www.pixstudio.com.cn)

#### 默雪映像

#### Moxue Zhang Photography

网址: [www.moxuezhang.com](http://www.moxuezhang.com)  
微信公众号: moxuez\_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](http://www.littleones.com.cn)  
电邮: [service@littleones.com.cn](mailto: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](http://www.vivaxiao.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](http://www.mycznd.com)

#### Rickcemaamn Imaging Professionals

邮箱: [mailto:wallacecontact@yeah.net](mailto:mailto:wallacecontact@yeah.net)

#### 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](mailto:notanillusion@me.com)  
网址: [www.notanillusionproductions.com](http://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(北京师范大学东门马路对面)  
电话: 6202 7745/155 1061 6900  
网址: [www.bloompic.com](http://www.bloompic.com)  
电邮: [hello@bloompic.com](mailto: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](http://www.imaginestudio.cn)  
电邮: [imaginephoto@yahoo.com](mailto:imaginephoto@yahoo.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

## 购物 Retail

### 奥兰希 (北京) 国际商贸有限公司

#### Oransi LLC

奥兰希 (Oransi), 美国专业高端空气净化器生产商, 总部坐落在美国的德克萨斯州。奥兰希 (Oransi) 在美国以良好的市场口碑服务于各大商业用户、政府部门、

电话: 6569 1300  
网址: [www.ragestudios.co.uk](http://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](http://www.dreamwalkers-children.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](mailto:xuanlanguan@gmail.com)  
网址: [www.xuanlanguan.com](http://www.xuanlanguan.com)

**彩虹堂摄影工坊**  
**Memory & Joy Photography**  
电话: 8436 6626 / 130 5127 0531  
邮箱: [caihongtangmj@sina.cn](mailto:caihongtangmj@sina.cn),  
[mjphoto@sina.cn](mailto:mjphoto@sina.cn)  
网址: [www.caihongtangmj.com](http://www.caihongtangmj.com)  
地址: 朝阳区亚运村漂亮阳光A306

**Luya 自然光家庭摄影馆**  
**Luya 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](http://www.luyaophoto.com)

**塞伦工作室**  
**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.loft.com](http://www.silentphoto.loft.com)

**Through My Eyes Photography by**  
**Emily Jonas**  
电话: 158 0146 3224  
邮箱: [emily4dreams@hotmail.com](mailto:emily4dreams@hotmail.com)  
网址: [www.throughmyeyeslv.com](http://www.throughmyeyeslv.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](mailto:info@globalphoto.com.cn)  
网址: [www.globalphoto.com.cn](http://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](http://www.lynn-studio.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](http://www.xzmmstudio.com)  
电邮: [xzmmbj@163.com](mailto:xzmmbj@163.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](http://www.novaphoto.cn)

**猫头鹰儿童摄影**  
**Wow Photography Studio**

用心、用爱, 为孕妈妈、新生儿、百天及  
各年龄段孩子拍摄纪念照及亲子全家福。  
地址: 北京市朝阳区北苑路86号嘉铭桐城  
C区4254号  
电话: 8485 6852  
网址: [wwwstudio.loft.com](http://wwwstudio.loft.com)  
电邮: [1063592524@qq.com](mailto:1063592524@qq.com)  
微信公众号: 猫头鹰儿童摄影-wow-  
studio

## 运动健身 Sports

**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@hilt.net.cn](mailto:bc@hilt.net.cn)

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

## 龙格亲子游泳北京中心

**Loong swim club**  
由 (德国) 联邦水上教育协会BvAP主席  
主持教学, 与德国海豚学校(简称DAAP)联手,  
共同探讨亲子水中运动, 促进宝宝身心健康,  
帮助家长全方位开发孩子的运动、  
语言、认知、情感、创造、社会交往等多方面  
的能力。让更多宝宝享受到这种对婴幼儿  
来说最好的运动, 没有之一。  
地址: 1) 双井中心: 北京市朝阳区广渠路  
36号院乙6号楼1-016  
2) 亚奥中心: 北京市朝阳区大屯里金泉  
港-A栋A316  
适合年龄: 0-6岁  
电话: 400-88-51769  
网址: [www.loongkids.com](http://www.loongkids.com)  
微信: loongkids\_bj

## 家庭娱乐 Fun Stuff

**八达岭野生动物园**  
地址: 延庆县八达岭长城南  
电话: 6912 1842/2591  
网站: [www.bdlsw.com.cn](http://www.bdlsw.com.cn)

**北京展览馆剧场**  
**Beijing Exhibition Theater**  
地址: 西城区西直门外大街135号  
电话: 6835 4455  
**北京音乐厅**  
**Beijing Concert Hall**  
地址: 西城区北新华街1号  
电话: 6605 7006/5812

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

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

**中国电影博物馆**  
**China National Film Museum**  
地址: 朝阳区南影路9号  
电话: 6431 9548  
网站: [www.cnfm.org.cn](http://www.cnfm.org.cn)

## 世纪剧院

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

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

## 万达国际电影城

**Wanda International Cinema**  
1) 石景山区石景山区石景山路乙18号万  
达广场娱乐3楼, 电话: 68663399; 2)  
朝阳区建国路93号万达广场B座三层, 电  
话: 5960 3399; 3) 昌平区立汤路186号  
龙德广场5层, 电话: 8484 4742  
网站: [www.wandafilm.com](http://www.wandafilm.com)

## 摩锐水世界

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

## 中国木偶剧院

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

## 朝阳文化馆

**Chaoyang Culture Center/TNT**  
**Theater**  
地址: 朝阳区朝阳门外大街和金台西路的  
路口  
电话: 8599 6011  
网站: [www.cyqwhg.com](http://www.cyqwhg.com)

## 蓬蒿剧场

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

## 东环影城

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

## 传奇时代影城

**Saga Cinema**  
地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾商业  
区SA-42  
电话: 5905 6868  
网站: [www.sagacinema.com](http://www.sagacinema.com)

## 保利剧院

**Poly Theatre**  
地址: 东城区东直门南大街14号保利大厦1层  
电话: 6500 1188 ext 5126/5127  
网站: [www.polytheatre.com](http://www.polytheatre.com)

## 北京剧场

**Beijing Playhouse**  
地址: 朝阳区八里庄东四环中路后八里庄5号  
电话: 137 1890 8922  
邮箱: [performance@beijingplayhouse.com](mailto:performance@beijingplayhouse.com)  
网站: [www.beijingplayhouse.com](http://www.beijingplayhouse.com)

## 龙在天皮影文化俱乐部

## Chinese Shadow Puppet Cultural Club

地址: 海淀区中华皮影文化艺术城: 海淀区  
清华西路28号 (圆明园南门西100米, 同  
仁堂旁边)  
电话: 8656 9350  
网站: <http://blog.sina.com.cn/longzaitianpying>  
或 [www.zhonghuashadow.cn](http://www.zhonghuashadow.cn)

## 北京朝阳剧场

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

## 中国儿童艺术剧场

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

## 新东安影城

**Xindong'an Cinema**  
地址: 东城区王府井大街138号5层  
电话: 6528 1988/1898  
网站: [www.xindongan.blog.sohu.com](http://www.xindongan.blog.sohu.com)  
或 [www.b-cinema.cn](http://www.b-cinema.cn)

## 东方先锋剧场

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

## 大隐剧院

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

## 美嘉欢乐影城

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

## 中山公园音乐堂

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

## 北京七色光儿童剧院

**Beijing Seven-Color Light**  
**Children's Theater**  
地址: 东城区交道口菊儿胡同甲14号  
电话: 8402 2285

## 长安大戏院

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

## 玉渊潭公园

**Yuyuantan Park**  
地址: 海淀区西三环中央电视塔对面 (东门  
在三里河路, 南门在世纪坛后面)  
电话: 8865 3804/6  
网站: [www.yuyuantanpark.com](http://www.yuyuantanpark.com)

## 民族文化宫大剧院

**Ethnic Cultural Palace Theater**

## 分类信息 DIRECTORY

地址: 西城区复兴门内大街49号  
电话: 6605 2404

**孔庙和国子监**  
**Confucius Temple and Guozijian**  
地址: 东城区国子监街13号  
电话: 8401 1977

**天地剧场**  
**Universal Theater**  
(aka **Heaven and Earth Theater**)  
地址: 东城区东直门南大街10号  
电话: 6416 9893

**搜秀影城**  
**Show Max Cinema**  
地址: 崇文区崇文门外大街40号搜秀城9层  
电话: 5167 1298, 5167 1299  
网站: [www.bjshowmax.com](http://www.bjshowmax.com)

**新世纪影城**  
**Star City**  
地址: 东城区东方广场地下一层  
电话: 8518 6778  
网站: [www.b-cinema.com.cn](http://www.b-cinema.com.cn)

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

**北京自然博物馆**  
Beijing Natural History Museum  
地址: 崇文区天桥南大街126号  
电话: 6702 4431或6702 3096  
网站: [www.bmnh.org.cn](http://www.bmnh.org.cn)

**北京画院美术馆**  
Art Museum of Beijing Fine Art  
Academy  
地址: 朝阳区六里屯北里1号  
电话: 6502 5171

**北京天文馆新馆**  
Beijing Planetarium  
地址: 西城区西直门外大街138号  
电话: 6835 2453或6831 2517  
网站: [www.bjbj.org.cn](http://www.bjbj.org.cn)

**小园**  
Schoolhouse Canteen  
地址: 怀柔区慕田峪村12号  
电话: 6162 6506/6287  
网站: [www.schoolhousecanteen.com](http://www.schoolhousecanteen.com)

**北京市城市规划展览馆**  
Beijing Planning Exhibition Hall  
地址: 崇文区前门东大街20号  
电话: 6702 4559  
网站: [www.bjghzl.com.cn](http://www.bjghzl.com.cn)

**长城脚下的公社**  
Commune by The Great Wall  
Kempinski  
地址: 延庆县八达岭高速路水关长城出口  
电话: 8118 1888 ext 5706  
网站: [www.commune.com.cn](http://www.commune.com.cn)

**七彩蝶**  
Butterfly Valley  
地址: 顺义区高丽营镇南郎中村, 白马路  
北侧  
电话: 8942 2400/2119

网站: <http://www.7cbp.com>

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

**天桥杂技剧场**  
**Tianqiao Acrobatics Theater**  
地址: 宣武区北纬路东口天桥市场街95号  
电话: 6303 7449

**北京警察博物馆**  
**Beijing Police Museum**  
地址: 东城区东交民巷36号  
电话: 8522 5018

**中国古动物馆**  
**Paleozoological Museum**  
地址: 西城区西直门外大街142号  
电话: 8836 9280

**首都博物馆**  
**Capital Museum**  
地址: 西城区复兴门外大街 16号  
电话: 6337 0491/2  
网站: [www.capitalmuseum.org.cn](http://www.capitalmuseum.org.cn)

**中国航空博物馆**  
**Chinese Aviation Museum**  
地址: 昌平区小汤山镇西侧  
电话: 6178 4882

**中国科技馆**  
**China Science and Technology Museum**  
地址: 朝阳区朝阳区北辰东路5号  
电话: 6237 1177 ext 3216  
网站: [www.cstm.org.cn](http://www.cstm.org.cn)

**中国军事博物馆**  
**Chinese Military History Museum**  
地址: 海淀区复兴路9号  
电话: 6686 6244  
网址: [www.pladaily.com.cn/item/jb](http://www.pladaily.com.cn/item/jb)或  
[www.chinamil.com.cn](http://www.chinamil.com.cn)

**中国妇女儿童博物馆**  
**Chinese Museum of Women and Children**  
地址: 东城区建国门内大街23号  
电话: 6526 9678或6526 9456  
网址: [www.ccwm.china.com.cn](http://www.ccwm.china.com.cn)

**北京戏曲博物馆**  
**Huguang Guild Hall Opera Museum**  
地址: 宣武区北京湖广会馆内虎坊路3号  
电话: 6351 8284  
网址: [www.beijinghuguang.com](http://www.beijinghuguang.com)

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

**InGeniousKids International Play Group**  
地址: 朝阳区天鹅湾成二里18号楼1层109号  
电话: 158 1122 2282  
邮箱: [chamsclai@hotmail.com](mailto:chamsclai@hotmail.com)或  
[areniciaplaza@yahoo.es](mailto:areniciaplaza@yahoo.es)或  
[caohanj@qq.com](mailto:caohanj@qq.com)

**天坛公园**

**Tiantan Park**  
地址: 崇文区永定门大街  
电话: 6702 8866  
网址: [www.tiantanpark.com](http://www.tiantanpark.com)

**索尼探梦**  
**Sony ExploraScience**  
地址: 朝阳区朝阳公园里 (南门)  
电话: 6501 8800  
网址: [www.explorascience.com.cn](http://www.explorascience.com.cn)

**快雪堂书法博物馆**  
**Kuai Xue Hall Calligraphy Museum**  
地址: 西城区文津街1号北海公园内  
电话: 6406 2285

**红领巾公园**  
**Honglingjin Park**  
地址: 朝阳区后八里庄5号 (东四环路红领  
巾桥东)  
电话: 8581 9548  
网址: [www.hljpark.com](http://www.hljpark.com)

**北海公园**  
**Beihai Park**  
地址: 西城区文津街1号  
电话: 6403 1102  
网址: [www.beihaipark.com.cn](http://www.beihaipark.com.cn)

**北京植物园和卧佛寺**  
**Botanical Garden and Wofosi**  
地址: 海淀区海淀区香山卧佛寺路  
电话: 6259 1283

**朝阳公园**  
**Chaoyang Park**  
地址: 朝阳区农展馆南路1号  
电话: 6506 5409  
网址: [www.sun-park.com](http://www.sun-park.com)

**中华民族园**  
**Chinese Ethnic Culture Park**  
地址: 朝阳区民族园路1号  
电话: 6206 3640/3646  
网址: [www.emuseum.org.cn](http://www.emuseum.org.cn)

**后海**  
**Houhai**  
地址: 西城区地安门外大街 (北海公园北  
门对面)

**大观园**  
**Grand View Garden**  
地址: 宣武区南菜园街12号  
电话: 6354 4993  
网址: [www.bjdgjy.com](http://www.bjdgjy.com)

**世界公园**  
**World Park**  
地址: 丰台区花乡丰葆路158号  
电话: 8361 3344  
网址: [www.beijingworldpark.cn](http://www.beijingworldpark.cn)

**陶然亭公园**  
地址: 宣武区太平街19号  
电话: 6353 2385  
网址: [www.trtpark.com](http://www.trtpark.com)

**地坛公园**  
**Ditan Park**  
地址: 东城区安定门外大街甲2号  
电话: 6421 4657  
网站: [www.dtpark.com](http://www.dtpark.com)

**游艺时光小区艺术中心**  
**MAC Time Community Art Center**  
地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场  
L5-507A  
电话: 8046 1820  
邮箱: [bj\\_mactime@yahoo.com.cn](mailto:bj_mactime@yahoo.com.cn)

**海淀公园**  
**Haidian Park**  
地址: 海淀区新建宫门路2号  
电话: 6285 0569  
网址: [www.haidianpark.com](http://www.haidianpark.com)

**中山公园**  
**Zhongshan Park**  
地址: 东城区天安门西侧  
电话: 6605 5431 ext 270  
网站: [www.zhongshan-park.cn](http://www.zhongshan-park.cn)

**龙潭湖公园**  
**Longtanhu Park**  
地址: 崇文区龙潭湖路8号  
电话: 6714 4336

**南馆公园**  
**Nanguan Park**  
地址: 东城区西洋馆胡同甲1号  
电话: 6403 4087

**圆明园**  
**Old Summer Palace (Yuanmingyuan)**  
地址: 海淀区清华西路28号  
电话: 6262 8501  
网址: [www.yuanmingyuanpark.com](http://www.yuanmingyuanpark.com)

**日坛公园**  
**Ritan Park**  
地址: 朝阳区日坛北路6号  
电话: 8561 6301

**北京欢乐谷**  
**Happy Valley Amusement Park**  
地址: 朝阳区东四环路小武基北路  
电话: 6738 9898 ext 0, 6205 0088  
邮箱: [happyvalley@bjct.com](mailto:happyvalley@bjct.com)  
网址: <http://bj.happyvalley.com.cn/park/>

**四得公园**  
**Si'de Park**  
地址: 朝阳区将台西路  
电话: 6438 6093

**颐和园**  
**Summer Palace (Yiheyuan)**  
地址: 海淀区颐和园路  
电话: 6288 1144

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

**青年湖公园**  
**Qingnianhu Park**  
地址: 东城区安定门外大街  
电话: 8411 6321, 8411 6911 (高尔夫俱  
乐部), 8411 6321 ext 8032 (水世界)

**柳荫公园**  
**Liuyin Park**  
地址: 东城区安定门外蒋宅口  
电话: 8411 3699

**万芳亭公园**  
**Wanfangting Park**  
地址：丰台区右安门外洋桥西里甲2号  
电话：6721 5333, 6722 7339

**Makeup Artists Nina Griffee and Meghan Evely**  
电话：152 1001 7548  
邮箱：info@nina-griffee.co.uk  
网址：[www.faceslaphk.com](http://www.faceslaphk.com), [www.nina-griffee.co.uk](http://www.nina-griffee.co.uk)

**人定湖公园**  
**Rendinghu Park**  
地址：西城区德胜门外安德路六铺炕街11号  
电话：6202 3200

**紫竹院公园**  
**Zizhuyuan Park**  
地址：海淀区白石桥路45号  
电话：6842 5851

**团结湖公园**  
**Tuanjiehu Park**  
地址：朝阳区团结湖南里16号  
电话：8597 3603

**世界花卉大观园**  
**Beijing Garden of World's Flowers**  
地址：丰台区南三四环草桥出口南四环路北侧  
电话：8750 0840

**首都图书馆**  
**Capital Library**  
地址：朝阳区东三环南路88号  
电话：6735 8114  
网址：[www.ccln.net.cn](http://www.ccln.net.cn)

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

**今日美术馆**  
**Today Art Museum**  
地址：朝阳区百子湾路32号  
电话：5862 1100  
网址：[www.todayartmuseum.com](http://www.todayartmuseum.com)

**陶此一家**  
**Funky Pots**  
地址：朝阳区光华路22号，光华路SOHO, 3单元528室  
电话：5900 6867  
网址：[http://www.funkypots.org/english\\_home.html](http://www.funkypots.org/english_home.html)

**新红资俱乐部**  
**Red Capital Club**  
地址：东城区东四九条66号  
电话：6402 7150或8401 8886  
邮箱：[info@redcapitalclub.com.cn](mailto:info@redcapitalclub.com.cn)  
网址：[www.redcapitalclub.com.cn](http://www.redcapitalclub.com.cn)

**钟鼓楼**  
**Drum and Bell Tower**  
地址：东城区东城区地安门大街  
**法国文化中心**  
**French Cultural Centre**  
地址：朝阳区工体西路18号  
电话：6553 2627  
网址：[www.ccfcpekin.org](http://www.ccfcpekin.org)

**美好时光亲子书馆**  
**Our Time**  
地址：朝阳区望京广顺南大街北口东亚望京中心A座2316号（望京沃尔玛超市西南侧）  
电话：138 1103 7486

**白云观**  
**White Cloud Temple (Baiyunguan)**  
地址：宣武区西便门外白云观街6号  
电话：6344 3666

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

**官园花鸟鱼虫市场**  
**Guanyuan Fish and Bird Market**  
地址：海淀区西三环路紫竹桥广源大厦（近紫竹桥东北角）

**海淀少年宫**  
**Haidian Children's Palace**  
地址：海淀区海淀区万柳星标家园甲6号  
电话：8256 7306  
网址：[www.hdac.cn](http://www.hdac.cn)

**莱太花卉市场**  
**Laitai Flower Market**  
地址：朝阳区麦子店西路9号  
电话：6463 6145

**LaFaFa Music**  
地址：西城区阜成门外大街2号万通新世界A座24层  
电话：8832 0818  
邮箱：[peel.sarah@lafafa.net](mailto:peel.sarah@lafafa.net)  
网址：[music.lafafa.cn](http://music.lafafa.cn)

**快乐猩猩**  
**Gorilla Treetop Park**  
地址：朝阳区朝阳公园里，农展南路  
电话：6506 5409

**和饮轮饮**  
**Wain Wain**  
地址：朝阳区建国路88号Soho现代城A座3512室  
电话：8589 4383

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

**肚兜美术中心**  
**Kinderdudou Art Center**  
1) 地址：阳区北苑校区：红军营东路18号时代庄园3816，电话：8496 0095，邮箱：[kinderdudou@126.com](mailto:kinderdudou@126.com); 2) 朝阳区望京校区：望京湖光中街1号LOFTEL大厦707，电话：6470 3505，邮箱：[kinderdudou@126.com](mailto:kinderdudou@126.com)  
网址：[www.kinderdudou.com](http://www.kinderdudou.com)

**新中国儿童用品商店**  
**New China Children's Store**  
地址：东城区王府井大街168号

**爱乐游园地**

**Yu Kids Island**  
地址：朝阳区光华路9号世贸天阶南楼4层

**北京青年宫**  
**Beijing Youth Palace**  
地址：西城区西直门南小街68号  
电话：6615 2211  
网址：[www.bjqng.com.cn](http://www.bjqng.com.cn)

**乐土工艺坊**  
**Happy Land Arts and Crafts Center**  
地址：顺义区后沙峪白辛庄村东（名都园的附近）  
电话：8046 4055, 136 6104 5892

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

**乐高工作室**  
**Lego Education Department**  
地址：朝阳区南湖南路10号大西洋新城中心会所二层207室（529号楼）  
电话：6471 2077或6471 7585

**Peapod Baby**  
地址：朝阳区朝阳区华贸1号楼209室  
电话：150 1077 1929  
邮箱：[Shanbyers@gmail.com](mailto:Shanbyers@gmail.com)

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

**激光搏击**  
**Star Trooper Laser Tag**  
地址：朝阳区望京西园三区316号楼，地下一层  
电话：6475 8329  
邮箱：[info@startrooper.net](mailto:info@startrooper.net)  
网址：[www.startrooper.net](http://www.startrooper.net)

**蟹岛绿色生态度假村**  
**Crab Island**  
地址：朝阳区蟹岛路1号  
电话：8433 5566/5588  
网址：[www.xiedao.com](http://www.xiedao.com)

**My Little Mozart Studio**  
地址：朝阳区六里屯丽水嘉园5号楼108室  
电话：135 2256 3767  
邮箱：[Kristinkoh@mylittlemozart.com](mailto:Kristinkoh@mylittlemozart.com)  
网址：[www.mylittlemozart.com](http://www.mylittlemozart.com)

**翻斗乐**  
**Fundazzle**  
地址：朝阳区工体南路  
电话：6593 6208

**飞彩虹模型**  
**Rainbow Radio-controlled Model Club**  
地址：海淀区学院街南路73号，超市发超市2楼  
电话：6211 5655  
网址：[www.hobbyrb.com](http://www.hobbyrb.com)

**瓦厂**

**The Brickyard Inn and Retreat Center at Mutianyu Great Wall**  
地址：怀柔区怀柔区营北沟村南100米  
电话：6162 6506  
邮箱：[info@brickyardatmutianyu.com](mailto:info@brickyardatmutianyu.com)  
网址：[www.brickyardatmutianyu.com](http://www.brickyardatmutianyu.com)

### 书店&工艺品 bookstore

**北京图书大厦**

**Beijing Book Building**

地址：西城区西长安大街17号

电话：6607 8477

网址：[www.bjbb.com](http://www.bjbb.com)

**北京市佳星孩趣儿童书店**

**Beijing Star Kids Children's Bookstore**

地址：朝阳区望京西园222号星源国际公寓D座2803室

电话：8472 7131, 136 9114 3572

邮箱：[wangfeng@siriusbookclub.com](mailto:wangfeng@siriusbookclub.com)

**Beijing Star Kids Children's Bookstore**

地址：朝阳区朝阳区望京西园222号星源国际公寓D座1205室

电话：8472 7131

**小逗号儿童书店**

**Big and Little Books**

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

**The BookMark**

地址：顺义区后沙峪西白辛庄开发街1号

电话：8049 9175

邮箱：[shunyilibrary@aol.com](mailto:shunyilibrary@aol.com)

网址：[www.bookmarkbeijing.com](http://www.bookmarkbeijing.com)

**北京友谊商店**

**Friendship Store**

地址：朝阳区建国门外大街17号

电话：6500 3311

**书虫书吧**

**The Bookworm**

1) 顺义区崔各庄乡，何各庄村一号院，6431 2108, [books@beijingbookworm.com](mailto:books@beijingbookworm.com), [kidsclub@beijingbookworm.com](mailto:kidsclub@beijingbookworm.com); 2) 朝阳区工体北路4号院，6586 9507, [books@beijingbookworm.com](mailto:books@beijingbookworm.com), [kidsclub@beijingbookworm.com](mailto:kidsclub@beijingbookworm.com)  
网址：[www.chinabookworm.com](http://www.chinabookworm.com)

**外文书店**

**Foreign Languages Bookstore**

地址：东城区王府井大街235号

电话：6512 6903

邮箱：[bxwjsjb@public.bta.net.cn](mailto:bxwjsjb@public.bta.net.cn)

网址：[www.bpiec.com.cn](http://www.bpiec.com.cn)

**悦读英法图书馆**

**Funfunreading English and French Library**

地址：西城区三里河二区A区3号楼1603

电话：5715 3348, 153 0005 8348, 135 2029 1141

# 杂志免费取阅点

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](mailto: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 Caf é	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
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
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
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	朝阳区工体北路(兆龙饭店对面)
Moment Caf é	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	朝阳区团结湖北路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	朝阳区工体北路世茂百货商场三层
本垒美式烤肉	朝阳区工体北路4号机电研究所院内(近中国银行)
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
北京大董烤鸭店	朝阳区团结湖北口3号楼
婕妮璐	朝阳区新东路10号逸盛阁B座108号(近佳美口腔医院)

## 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

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多个公开发行点，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

奥兰希公司	朝阳区建国路乙118号3层B008/A056
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	朝阳区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
瑞尔齿科	朝阳区建国门外大街19号国际大厦A座208
瑞尔齿科	朝阳区建国路乙118号京汇大厦201
瑞尔齿科	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101
瑞尔齿科	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
美国贝比	朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔A座20层
婕妮璐超市-新城国际店	朝阳区朝外大街6号新城国际17号楼
金宝尔俱乐部(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(日坛公园南门往东)
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SOHO4号楼2层
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号国贸商城地下二层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2座2层
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
一休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	朝阳区朝阳门外大街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
匹考克甜品	朝阳区东大桥路8号SOHO商都北塔2层2211商铺
A派国际双语幼儿园	朝阳区百子湾南二路78号院5号楼
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
蓝桥博育国际教育CBD校区	朝阳区朝外SOHO, A座753号
易思凯斯咖啡 世贸天阶店	朝阳区光华路9号时尚大厦1层L121
苹果幼儿园	朝阳区百子湾南二路
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区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号侨福芳草地大厦LG2-5号
艾毅国际幼儿园	朝阳区新城国际公寓24号楼
伊莱学校	朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔B座1011室
嘉悦芭蕾	朝阳区光华路22号光华路SOHO5层527,528
融尚私塾	朝阳区东三环北路2号南银大厦1215室
嘉里中心大酒店儿童探险乐园	朝阳区光华路1号嘉里中心大酒店二层
北京乐成国际学校幼儿园	朝阳区双井东柏街11号
爱康君安健辽国际	朝阳区建国门外大街乙12号LG双子座2层
国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
北京紫檀万豪行政公寓	朝阳区建国路23号
漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
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
涅瓦文化艺术中心	朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6
北京乐成国际学校幼儿园	朝阳区双井东柏街11号
长城脚下的公社	朝阳区朝外大街乙6号朝外SOHO A座11层SOHO中国
喜悦泰国餐厅远洋光华国际店	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座一层
英孚教育	朝阳区西大望路1号温特莱A-7层

## 燕莎

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	朝阳区蓝色港湾二层
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	朝阳区东三环北路内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	朝阳区东三环北路东方路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	朝阳区亮马桥路50号
北京番茄苗美术中心	朝阳区蓝色港湾儿童城1层
菲茨有机美丽中心	朝阳区亮马桥路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	朝阳区霄云里6号城宝饭店一楼
金宝贝	朝阳区朝阳公园路6号院5号楼1层L-BL2-19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
绿叶子食品店(公园大道)	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
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
北京国际艺术与科学学校	朝阳公园西路麦子店正街53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

## 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	朝阳区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	朝阳区芳园西路9-11号
爱康国宾	朝阳区将台路丽都饭店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	朝阳区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	朝阳区颐堤港商场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	朝阳区东四环北路6号阳光上东26号楼7单元0102底商
国际宝贝	朝阳区将台路2号和乔丽晶B座底商
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

明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号 C1
北京东隅酒店	朝阳区酒仙桥路22号
丽都水岸	朝阳区芳园南里9号院
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
北京和睦家医院	朝阳区将台路2号
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

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	东城区东中街29号东环广场B座一层
别墅西餐厅	东城区日坛路1号日坛宾馆
北京二中国际部	东城区内务部街15号

## 朝阳其它地区

汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安东里6号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路上东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
北京耀中国际学校	朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
青苗双语学校	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
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)
嘉德蒙台梭利双语幼儿园	朝阳区八里庄北里221号
英语之家	朝阳区太阳宫半岛国际公寓11号楼1单元1502室
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
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
爱康国宾	朝阳区南十里居28号东润枫景
北京上东盛贸饭店	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
北京盈古七星酒店	朝阳区北四环中路27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
北京华伦家居	朝阳区高碑店民俗文化街西侧
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
创意宝贝	朝阳区青年路朝阳大悦城十层D03
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-滴龙台国际公寓
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
北大公学国际双语幼儿园	朝阳区新北路9号
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
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
北京美华妇儿医院	朝阳区安苑路18号
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
汇佳幼儿园 (国展园)	朝阳区西坝河东里103号
纽约客美式餐厅	朝阳区湖景东路11号新奥购物中心H1楼
北京美中宜和亚运村院区	朝阳区北苑路安慧北里逸园5号楼 (阳光新干线北门)

## 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号北门
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
葡萄园儿	东城区五道营胡同31号
闲散光音咖啡馆	东城区五道营胡同甲19号-2

## 望京区

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
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
北京市世青中学	朝阳区花家地北里18号 (94中学内)
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
创意宝贝	朝阳区望京园三区华鼎世家306楼首层
新天地国际动物医院	朝阳区望京阜通西大街融科橄榄城商街13-16
新城文化中心	朝阳区望京利泽西二路112号楼2层
卓美儿童戏剧学院	朝阳区望京广顺南大街望京园悠乐汇A座卓美剧场5层
喜悦泰国餐厅 (望京店)	朝阳区望京街利星广场 (奔驰展厅) A座裙楼2层
北京新世纪妇儿医院二层	朝阳区望京北路51号院
成安教育	朝阳区阜通东大街6号方恒国际中心B座1508

## 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	顺义区后沙峪裕民大街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
沐奇亲子游泳	顺义区临空皇冠假日酒店西翼一层
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	顺义区首都机场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	顺义区后沙峪裕阳路7号
欧陆苑别墅	顺义区天竺镇榆阳路8号
香江花园香村俱乐部	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	顺义区后沙峪榆阳路4号
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区日祥广场#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
青苗国际双语学校	顺义区天竺开发区丽苑街15号
婕妮璐超市	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	顺义区西白辛庄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	顺义区天竺镇裕阳路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1号创意园内
沐奇亲子游泳	顺义区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	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
北京市鼎石学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
睿德国际幼儿园	顺义区后沙峪镇空港街道名都园8208室
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
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
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)
绿叶子(顺义店)	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
明悦教育	顺义区后沙峪双裕北街华冠生态园东门旁

海淀区	
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号世纪城远大园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)
皮卡万柳馆	海淀区万柳中路碧水云天1号楼底商203室
Muffy's 博识梦飞幼儿园	海淀区香山清琴别墅儿童会所
皮卡西山馆	海淀区肖家河西山庭院会所
Muffy's 博识梦飞幼儿园	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
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
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	海淀区西直门北大街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
上灏教育	海淀区知春路盈都大厦C座D109



瑞典LightAir(莱特艾尔)空气净化器专注于健康空气领域25年,在传统的HEPA滤网技术之外率先开创了主动式负离子净化原理,凭借其独特的专利技术IonFlow(千万级负离子无臭氧),最小可净化至0.001微米,专攻雾霾致命颗粒。凭借其北欧简约的风格早在2007年就获得IDEA设计大奖,被媒体誉为“空净艺术大师”。

美国Intertek机构  
通过国际无臭氧达标测试

德国BiotytiQs  
细菌杀灭率超过90%

北欧NIAQ检测  
最小可净化至PM0.02

芬兰VTT检测  
PM2.5净化率99.94%

4008 948 788  
www.lightair.cn



# 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



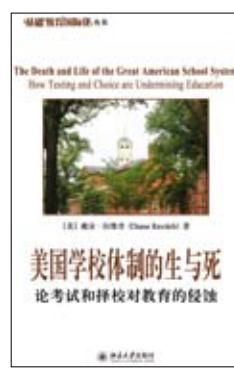
## 鼎石女孩获得汇丰高尔夫公开赛亚军

2015年汇丰中国青少年高尔夫球公开赛近日在珠海举行。鼎石六年级学生倪嘉蔓勇夺女C组亚军。本项赛事是目前国内青少年高尔夫级别中最高等级的比赛，吸引了来自美国、日本、新加坡、香港、台湾等国家和地区的高尔夫小选手参赛。此外，鼎石学校也在策划组织高尔夫赛事和运动普及的工作。



## 北京各校开学典礼大变脸

新年新学期，各校迎来2015年春节寒假后的开学典礼，与往年主打升旗仪式的开学典礼不同，今年不少学校在内容和形式上均进行了大变脸。东四十四条小学的学生们在开学典礼上摆起了擂台，由巧手组和民美组组成的“猛虎队”与美术组、书法组组成的“龙猫队”来了场面对面的“厮杀”；景山学校开学第一课主打运动健康主题，学生们通过攀岩、高尔夫等运动项目展示学校特色体育成果；灯市口小学则开展了创建书香校园活动，由同学们一起朗诵诗歌。



## 2015高考变革 录取率不低80%

2015年是北京高考的变革年，北京高考首次实行考后填报志愿、首次采用大平行志愿模式、自主招生首次挪至考后举行等措施。据统计，今年本市高考报名人数6.8万人，比去年减少2000人，其中报名高职单考单招考生有6000人，报考人数连续第九年下降。此外，北京市教育考试院副院长臧铁军也表示，可以肯定今年北京的高招录取率将不低于80%以上。

## 明年高考25省统一命题

自高考改革意见不断发布后，3月9日，教育部部长袁贵仁表示，高考中要减少学生加分项目，地方加分项目取消63%，把自主招生时间调到高考后，扩大高考统一命题试卷地区范围。今年开始将扩大国家高考统一命题试卷范围，新增3个省份。到明年，全国25个省将使用国家考试中心统一命题试卷。

## 哈罗即将为部分学生提供住宿

从2015年8月开学开始，6到13岁的学生可以根据家庭需求申请住宿。住宿地点位于校园内教师公寓楼其中的一栋，大约可以提供63名学生住宿。住宿的学生将被分到“John Lyon”监舍，会有舍监老师和孩子一起住宿负责学生的管理。同时，在毗连的公寓楼内还会有住宿的教师可以进行帮助，必要时候提供足够的支持。

## 教育法修订为民办教育松绑

国务院常务会议1月7日讨论通过了部分教育法律修正草案，明确了对民办学校实行分类管理，允许兴办营利性民办学校，并提请全国人大常委会审议。待全国人大常委会审议通过后，很快就能在全国范围内实施。这也将意味着，教育培训机构不能登陆A股市场的时代正式宣告结束，教育行业投资的景气周期正式开始。

## 乐成教育原版引进出版新书

2014年12月，北京乐成教育研究院/乐成教育国际化发展中心联手北京大学出版社，原版引进并编辑出版了纽约大学教授、布鲁金斯学会高级研究员、著名教育史学家戴安·拉维奇女士最新著作《美国学校体制的生与死—论考试和择校对教育的侵蚀》的中文版。

## 中加十年有效签证实施

3月8日，中国外交部部长王毅透露，中国和加拿大就互发有效期最长为10年的签证达成了一致。根据相关安排，双方互为赴对方国家从事商务、旅游、探亲活动的对方公民颁发多次入境、每次停留期最长不超过180天、有效期最长可达10年但不超过护照有效期的相应种类签证。自2015年3月9日起互为前往对方国家从事商务、旅游、探亲活动的对方公民颁发长期多次签证。只要护照有效期足够，签证有效期最长可达10年。



## 张艺谋访问ISB

2月24日，中国著名导演张艺谋访问北京顺义国际学校，带来了一场生动的演讲，之后更与全校师生进行了互动对话。在演讲中，他也分享了自己的电影人生。张艺谋认为，追求卓越、不断创新是职业生涯成功的最为关键性因素。



## 君诚国际学校元宵节包汤圆

3月5日是中国传统的元宵节，为了让中外孩子们亲身感受中国的传统节日，中文老师给孩子们讲解了元宵节的由来和习俗，接着开始了热热闹闹的包汤圆活动。孩子们热情高涨，一个个迫不及待地捏平面团，放好五仁、红豆沙等馅料，像模像样地包起来，并互相评论着谁的最好。

## 教育部信息公开指令76%学校合格

3月，21世纪教育研究院对75所教育部直属高等学校信息公开情况进行第三方评价，结果显示，75所直属高校信息公开综合评价平均得分为71.30分，得分在60分及以上的直属高校共计60所，八成直属高校信息公开综合合规性“及格”。但北大清华等大众心中的名校却在信息公开上没有进入第一梯队，北大甚至处于“及格”边缘。

# 维世达 儿童诊疗中心

维世达儿童诊疗中心的目标是在温馨的环境和愉悦的气氛中，为孩子提供各种常见疾病、预防保健及智能发展的全方位医疗服务。



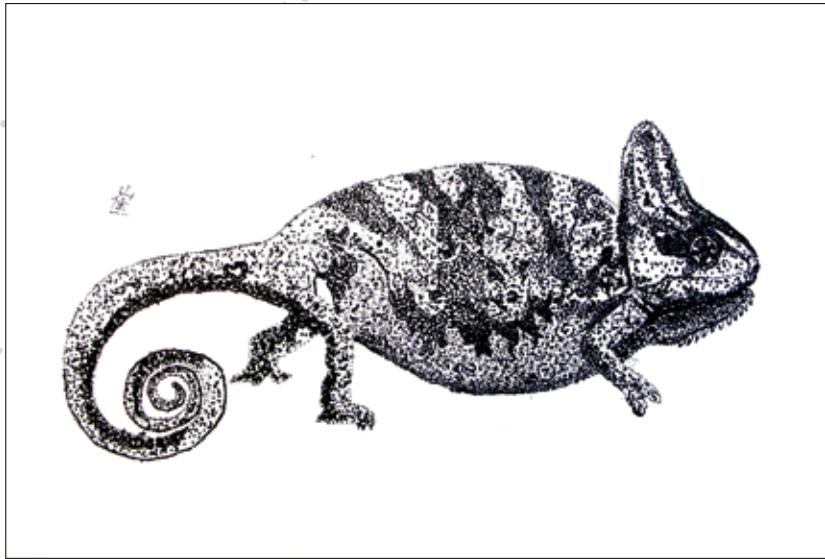
Tel: 85296618  
[www.vista-china.net](http://www.vista-china.net)  
北京市朝阳区光华东路1号嘉里  
中心商场三层 邮编100020



**VISTA**  
MEDICAL CENTER  
维世达诊所



娄珠琳—高二—《兔》



崔雪菲—六年级—《点的创意》

# 来自北京市新英才学校的 艺术作品

Student Artwork from Beijing New Talent Academy



董淏嘉—高一—《虎啸》



史梓洁—二年级—《手做的桥》



陈雨欣—高一《改变》



于泽—高一《呼吸》



崔元—六年级—《创意线描画》



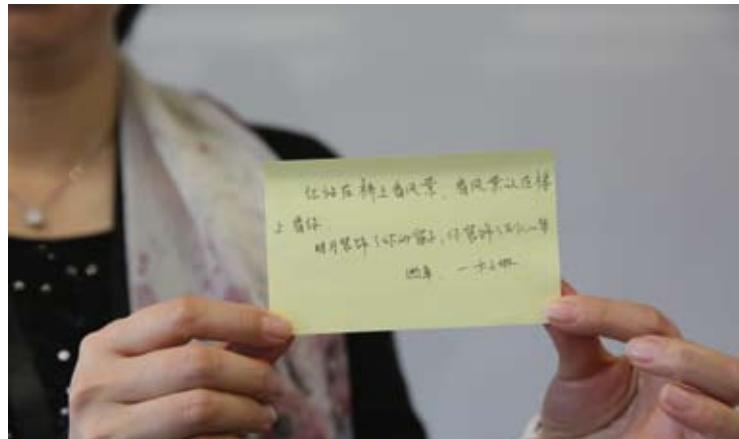
崔雪菲—六年级—《创意线描画》

# 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

## 鼎石“悦读周”

3月2日至8日，鼎石发起首个“悦读周”，用一连串和阅读有关的计划塞满整整七天，在万物归春的时节向孩子们心里濡染“鼎石爱读”的传统。活动包括课间读书10分钟、在“掉诗袋”环节分享自己最喜爱的诗歌、为期三天的中英文书市、扮演自己最喜爱的书中人物等。另外，中华文化系列讲座《古老的回声》也在“悦读周”周末开讲。



## ISB中国杯羽毛球挑战赛

2月27日周末，北京顺义国际学校举行了中国杯羽毛球挑战赛，来自中国的众多所学校共同参与。同时，北京顺义国际学校的同学们也在比赛中获得了可喜的成绩，女子校队和二队分别获得了各自组别的冠军！



## BCIS 高中戏剧“双城记”

BCIS高中生上演戏剧“双城记”：《一墙之隔》与《麦克白夫人的生活》。《一墙之隔》中，演员精准表现出人们间的猜疑与不信任，建起高墙本应倍感安全的他们却事与愿违。而在《麦克白夫人的生活》中，演员又淋漓尽致的展现世间百态。



## 常春藤国际学校春节家庭日

2月13日，常春藤国际学校举办了春节家庭日活动，学生们和家长们一起画脸谱、猜灯谜、写福字，其乐融融。此外，学生和老师们还表演了精彩的中国传统节目，如京剧、四句半、中国诗歌等。



## 君诚ASA课后活动

3月3日君诚的ASA课后活动课开始上课，新学期的课程除了书法、美术手工、十字绣、卡通插画、乐高搭建、小提琴、创意橡皮泥、国际象棋、日式折纸、足球、篮球、跆拳道之外，还新增了“龙与地下城”的角色扮演游戏，孩子们沉迷于幻想的世界里，想象着自己拥有的超能力、法术和咒语。



## 德威春节联欢会

中国传统的羊年到来之际，北京德威英国国际学校举办了丰富多彩的活动。除了联欢会表演之外，还举办了热热闹闹的中国传统庙会。



## 北京哈罗英国学校迎春会

2月13日，北京哈罗英国学校变成了大舞台。诗歌朗诵，舞蹈，乐器演奏样样齐上阵，还有精彩的舞狮表演。老师们演唱的“小苹果”将表演带入高潮，同时家长们也参与进来，奉上了优美的“茉莉花”之歌。



## 青苗春节庆典

2月12日和13日，青苗国际双语学校分别在顺义校区和阳光上东校区举办了异彩纷呈的春节庆典活动。学生、老师、家长齐上阵，传统表演和现代风格相结合，中外学生共同体验中国习俗，同享中国文化。



## 北京英国学校春节联欢

2月12日，北京英国学校的春节大联欢将音乐和戏剧搬上了舞台，学生们完美展现出了他们的表演和音乐天赋，自编自导的经典故事更是让大家笑个不停。



## 海嘉中国文化节

2月13日，北京海嘉国际双语学校开展了盛大的“九州方圆万里行”——中国文化节活动，以贺新春。



## 世青国际学校小学部庆新春歌舞

为庆羊年到来，北京世青国际学校小学部的同学们也抓紧庆祝了起来，歌、舞、表演统统备齐，欢欢喜喜迎新春。



## 卡尔·安娜国际儿童会馆迎新春

2月15日，卡尔·安娜国际儿童会馆的小朋友们和家长们齐聚观唐馆，举办了“三阳开泰·新春贺喜”汇报演出！除了有猜灯谜、舞狮子等中国传统迎春活动，老师与小朋友们表演了《if you are happy》、《thanks for》、《直到永远》等节目。



# 给每位全职主妇的问题

## A Question for All Stay-at-Home Moms



### 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。

今年春季，由美国名嘴奥普拉创办的《奥普拉杂志》，其封面主打文章为《今天每位女性都应该问自己的20个问题》，内容包括“我是否正在等待我真正的生活开始？”、“我的盲点是什么？”、“我为我的未来储备了什么？”……每一个问题都发人深省，而最值得借鉴，也是每个中国全职主妇都应该诚实地问自己一个问题：“我能够和我的过去和解吗”？

在沦落家务红尘，成为全职主妇以前，我们都或多或少是宋冬野歌里的“董小姐”，“才不是一个没有故事的女同学”。我们曾经奋斗在北上广、曾经挣扎在美利坚，曾经是学霸，抑或是“工头”，曾经是初生牛犊不怕虎，曾经爱过恨过拥有过。而如今，无论有过多少故事，大伙统统从良做了全职主妇，总有些隐隐的失落，莫名的抑郁，纵使你个小宇宙看起来已人赃俱获，不论是老公还是老公的钱包，以及一双可爱的小儿女。

其实多少不甘，皆因为不能与自己的过去握手言和，或者说，不能够和失之交臂的远大前程好好道声再见。令你心痛的是你曾经和它只有一步之遥，如今，却变得越来越触不可及。你再也不可能成为叱咤风云的专业人士，因为你已久不练习江湖技艺，人脉渐渐稀少，你甚至没份儿再参加圈子里的饭局；你再也不能攀登学术高峰，科技日新月异，错过了黄金年龄，多少聪明才智也无法弥补；你也绝无可能再升官加爵包括晋职称，一个坑总有无数萝卜排着队，已经驾鹤远游，再回首就是落毛的凤凰不如鸡了。

当你曾经以为全职主妇只是一个阶段性选择的时候，它已经无比深刻地影响了你的后半生。不是不可以重出江湖，但那就像被时光分隔的爱情，很多年以后，一个曾经无比仰慕，甚至相爱的死去活来的陌生人问你，“我还能重新爱你吗？”但凡有生活智慧的女人，都会断然拒绝，真的，留个美好回忆行不行？

既然鲜有机会重操旧业，最好的全职主妇心态，莫过于好女不提当年勇。每次看见或者听见全职妈妈的故事，强调过去如何成功，如何毕业于牛校，如何在昔日职场大展身手的，都感觉莫名悲凉。这也是一种炫耀帖吧，无非是强调自己牺牲之大。不能与过去和解的怨毒，隐藏在幸福的麦田，一有机会，就长成杂草，让你收获的快乐大打折扣。

要与自己的过去和解，当然是要有一颗大慈大悲的心，更多时候，需要借助于信仰的力量。那意味着承认自己的脆弱，放下你的骄傲，原谅你的平凡普通，不仅宽容别人，也宽容自己，不被外人的看法所左右；此外，还要尊重自己，尊重自己在人生紧要关头的悄然转身，那些高大上的理想，最终还是要落实到老公孩子热炕头，既然选择了，就一人做事一人当，做得心甘情愿；当然，要肯为家庭幸福低到尘埃里去，才是真正搞清楚自己究竟要什么？如果到底舍不下职场诱惑，就应该快刀斩乱麻，该雇保姆就雇，该求老东家就求，不要整日纠结，家人还陪着受罪；如果想清楚人间的所谓富贵，远不如天上的雀鸟，地上的草木自由生长更吸引你，那就把主妇这个岗位经营好。即使将来再找工作，心情淡定，也有助于开拓人生的新跑道。

我的一位海归硕士女友就深谙此道。她做了十年优秀的全职妈妈，家里家外打理得温馨可人。从未见她抱怨过全职主妇没有价值感。当孩子们渐渐长大，她也开始了新的生活。最近，她获得了一份全职的工作，在一所小学里任教。她特别开心，大家也都为她高兴，这是一个多赢的选择，因为她真的是一个极富爱心，极有方法的妈妈教育家。欣然接受每个阶段都是自己生命中最好的部分，是她能够与自己、与他人、与社会和谐相处的秘密。

另一位高知妈妈，则在全职数年后，放下成功成名的担子，找到了一份半职的工作。她仍然在从事本专业，但每日只去半天，薪酬也当然只领一半。这样她送完孩子可以去公司工作，中午就回家，完全不耽搁与家人相处，不用改变自己安宁的生活状态。

不过，诚实地说，能忘记“想当年”的全职主妇并不多，而且都是现实生活中有大智大勇的人。匆匆流年中，内心狂风骤雨的间歇里，全职主妇们不妨坐下来好好问自己，“我能够和我的过去和解吗”？其实谎言重复一万遍就成了真理，正确答案当然是：我能、我能……



**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](http://www.iqair-china.com)  
[info@iqair-china.com](mailto: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  
北京市西城区金融街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

赛特购物中心展厅  
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

## 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



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%。

威隔口罩在2014香港时尚周

vogmask

V

威隔 口罩

**400-6501253**

[www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)

[info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)



## KEYSTONE ACADEMY 北京市鼎石学校

*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) 8049 6008 [admission@keystoneacademy.cn](mailto:admission@keystoneacademy.cn)  
[www.keystoneacademy.cn](http://www.keystoneacademy.cn)