

运动饮料喝不喝？

Sports Drinks, Yes or No

封面故事

体育就该这么玩儿

Sports Education





北京市私立汇佳学校
BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL

国际化

不是课程的复制

不是文化的移植

不仅仅是

外语流利

不止步于

“拿来主义”

我们要培养

中国孩子

用世界听得懂的语言

和世界能够理解的

表达方式

在全球的舞台上

自信地展示

独特的自己



HUIJIA SCHOOL UNESCO CLUB
联合国教科文组织协会
俱乐部成员校



汇佳——中国大陆**第一所用双语**
为3-18岁学生提供**IB教育**的国际学校

北京市私立汇佳学校
北京市昌平区昌怀路157号
400-889-1993
admissions@huijiaedu.org

加入北京乐成国际学校 BCIS 大家庭

在这里，
我们为孩子点燃求知的热情，
我们帮孩子释放学习的潜能。

文行忠信
Empowering and
Inspiring through Challenge
and Compassion



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

登陆学校官网 www.bcis.cn
在线提交入学申请。

Main Campus:

北京乐成国际学校联系方式:

Tel: +86 10 8771 7171 Fax: +86 10 8771 7778

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

No.77 Baizhuan Nan Er Road, ChaoYang District, Beijing 100022, PR China

地址:北京市朝阳区百子湾南二路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

地址:北京市朝阳区东柏街11号, 100022

YCE YueCheng Education
乐成教育



目录 CONTENTS

六月刊 2015

话题

07 编者按

Editor's Note



社区报道

8 活动备忘录

Events

72 社区热点

Notice Board

76 简报

The Circuit

健康

38 儿童运动中的骨骼保护

Healthy Bones Matter



16

体育就该这么玩儿

Sports Education

18 聊聊体育世界观 – 采访北京英国学校ACAMIS足球赛

What Do Kids Learn from Sports

21 孩子们的“奥林匹亚” – 采访北京德威英国国际学校首届奥林匹克运动会

Dulwich Kids' Olympia

24 校园比赛辐射全球 – 采访北京京西国际学校APAC女足比赛

School League, Global Coverage

27 马术中的玩与乐

Equestrian Fun, More than Fun

30 踢一场“不简单”的球

Playing Soccer is Not that Easy

32 体育也是智能教育

Exercise Works Out the Mind, Too



34 青少年普拉提

Pilates Program for Kids and Teens

教育

校园投稿

Campus Contribution

40 运动中的青春

Growing Up Playing Sports

未来艺术家

Blank Canvas

74 来自海嘉国际双语学校的艺术作品

Students' Artwork from Beijing International Bilingual Academy

美食娱乐

摄影师专栏

Family Photography

14 运动照片怎么拍

Photographing Kids in Motion



12 宝贝相片

Baby Photos

大厨秘方

Cooking

48 手工果酱 你真该试试

Ready for This Jelly?

家庭聚餐

Dining

50 运动饮料喝不喝?

Sports Drinks, Yes or No

看世界

Family Travel

54 跟着爸爸去“打铁”

Ironman Triathlon with Daddy



父母社区

47 做一个观察者

Be an Observer

53 小悠的“咒语”

I Need Your Help, Mum

59 在孩子的引领下

Follow Your Kids' Lead

80 蓝领主妇是怎样炼成的

Blue-Collar Housewives

60

分类信息

Directory



68

杂志免费取阅点

Distribution



本期封面模特:

Yunny Yoo

来自韩国, 北京京西国际学校10年级学生, 热爱足球和篮球。在学校遇到志同道合的朋友是她最开心的事。

Natalie Cosgray

来自美国, 北京京西国际学校11年级学生, 今年是她在中国生活的第4年。除了足球, 她还喜欢排球和篮球。

Tiiu Vainiomäki (开篇图右)

来自芬兰, 北京京西国际学校12年级学生, 已在北京生活9年。除了中国, 其它时间里她还会住在芬兰和阿联酋。喜欢足球、排球、垒球、吉他以及钢琴。

摄影: Dave PIXSTUDIO

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2015 年 6 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: April 20, 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5月18日

Adviser 顾问

彭珮云 PENG PEIYUN

全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Adviser 顾问

顾秀莲 GU XIULIAN

全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Director & Editor-in-Chief 社长·总编辑

YUN PENGJU 恽鹏举

Chief Editor 主编

WEILIANG 位亮

Executive Publisher

Jingbo Wu

Managing Editor in Shanghai

Elva Li

Deputy Managing Editor

Abby Wang

Senior Editor

Ines Yang

Editor

Cherry Dong

Contributing Writers

Ma Bangjie, Patrick Xinwuren Li, Liyan Zhao, Luo Xuehui, Shui Wenlu,

Gui Gui, Wang Yue

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

010-6522 5376

Legal Adviser 法律顾问

LI XUESEN 李雪森

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告(北京)有限公司

Advertising Hotlines 广告热线

010-5941 0368/0972777879

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》英文月刊

15 Jianguomennei Dajie, Beijing 100730, China

中国北京建国门内大街15号 邮编 100730

国际标准刊号

ISSN1000 9388

国内统一刊号

CN11-1704/C

随刊发行, 免费赠送

Dreams of Homeland 《梦乡》



An Art Exhibition by Lu Yongzhong
民间艺术家陆永忠鼎石画展

Date: 25 May - 5 June Location: Keystone Academy

From Monday to Friday: 5 - 7pm Weekend: 10am - 4pm

时间: 2015年5月25日至6月5日 地点: 北京市鼎石学校

展览时间: 5:00pm - 7:00pm (周一至周五) 10:00am - 4:00pm (周六和周日)



Lu Yongzhong, famous folk artist and member of the Shanghai Artists Association, brings his world-renowned art to Keystone Academy. Known for his peasant painting, he has organized exhibitions in China and around the world, such as Japan, France, India and other countries. His works are widely collected by art galleries and museums at home and abroad. His painting "The Idyll" has been entered in the Guinness World Records as the longest painting depicting peasant life.

陆永忠, 著名农民书画家、上海美协会会员、上海市非物质文化遗产传承人。他致力于农民画创作, 曾在中国、日本、印度、法国等地举办个人画展, 作品被海内外美术馆和博物馆广为收藏。其长卷《农家乐》作为最长农民画, 被载入上海大世界吉尼斯纪录。



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

www.keystoneacademy.cn



A Publication of
True Run Media

Helping the international community get the most out of life in Beijing

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告（北京）有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368/69/72/77/78/79

General Manager 总经理
Operations Director 运营总监

魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Executive Publisher 执行出版人
Managing Editor in Shanghai 上海版主编
Deputy Managing Editor 北京版副主编
Senior Editor 资深编辑
Editor 编辑
Contributors 撰稿人

吴竞波 Jingbo Wu
李佳 Elva Li
王蕾 Abby Wang
杨姣 Ines Yang
董一璠 Cherry Dong
马邦杰 Ma Bangjie, Patrick Xinwuren Li 李心吾人, 赵丽彦 Liyan Zhao,
罗雪挥 Xuehui Luo, 水纹路 Shui Wenlu, 桂桂 Grace Gui, 王悦 Wang Yue

Digital Marketing&Content Director 数码战略总监

詹家伟 Jerry Chan

Art Director 艺术总监
Art Designer 设计
Production Manager 制作部经理
Photographers 摄影师
Advertising Designer 广告设计

罗肃 Susu Luo
潘贤贤 Micky Pan
郭挺 Joey Guo
隋思聪 Sui, 刘明彻 Ken, 尤思宇 Uni
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,
白文轩 Wilson Barrie, 李希雅 Olesya Sedysheva
赵原君 Shane Zhao, 杨莎莎 Lareina Yang, 王宁 Tina Wang

Marketing & Distribution 市场发行部

IT 技术支持
Finance 财务部
HR & Admin 人事部

严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere
赵蕊 Judy Zhao, 刘孟雅 Liu Mengya
罗永宝 Tobal Loyola, 苏梦 Laura Su, 曹箐 Cao Zheng, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

Editorial 编辑部
Advertising 广告部
Marketing 市场部
Distribution 发行部

jing_editor@truerun.com
010-5941 0368/69/72/77/78/79, sales@truerun.com
marketing@truerun.com
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, 关注微信公众号: 菁kids; 新浪官方微博@菁kids杂志

运动、失败和快乐

The Lights and Lows of Getting in Shape



11岁那年，一次散步的时候，爸爸颇为沉重的说，他此生最大的失误是没能培养我——他最宠爱的小女儿——运动的习惯。正值青春预备期的我，全身长着叛逆的刺儿，对爸爸的话颇不以为然，认定他故意小题大作。

那时的我，在学校甚至小镇上都颇有名气：一贯的成绩好；会写文章善演讲；班长、少先队队长也做得风生水起，是学校和老师随时都能拉出来在各种大阵仗前溜一溜的那匹毛色发亮的马。唯一的不足，是我的体育达标成绩——尤其是长、短跑测试——只能勉强及格，那也是在在校长跟体育老师打了招呼之后。

而爸爸的忧心确有来由，体弱多病的我，小学三年级的时候，在家的日子比在学校的日子多。但这却被众人扭曲地诠释为：“看人家孩子多聪明，不上课都能得第一。”唯独爸爸异常清醒。

就这样一路走到高中大学毕业，我所有的运动技能都在零基准线附近浮动，运动的日常习惯当然更是没有。

我所有的初级运动技能，都是在成年之后，更准确的说是遇到我的先生 Mike 之后学会的：游泳、划龙舟、壁球、轮滑……

初尝团体运动之乐，是2002年左右，被 Mike 拉入北京国际龙舟队，无数个后海不结冰的周末，一大群来自五湖四海、背景各异、工作生活在北京的人，同在一条大龙舟里挥桨竞渡。那时候，后海的水比现在稍清，酒吧餐厅屈指可数，野鸭子在合适的季节也还到处飞渡。

最兴奋的莫过于2005年我们一群高矮不齐、肤色各异的多国联军征战全国南北龙舟赛。我个子小，当时体重50公斤上下，嗓门儿大，就被放在船头当鼓手。别小看这个不划桨看似不出力的角色，明星龙舟队的鼓手可是灵魂，一手堪比摇滚乐队鼓手的各式节奏鼓点儿，牢牢掌控全船的节奏和士气。我完全野路子出身，没有任何基础，只能倾力打出最简单的、符合挥桨入水节奏的鼓点儿，加上中后段冲刺利用的 POWER 10, POWER 20。这支完全凭兴趣组建的杂牌国际龙舟队自然比不得江浙甚至东北的代表各城市全民健身面貌的“业余队”，当时在全国各级赛事中肩负打酱油的角色。首要使命在于为地方赛事赋予国际色彩——我们有外国人嘛！

那年 Mike 当教练，鼓动大家努力脱去“打酱油”的名声。常州一战，我们不负誓言，女子组和混合组各拿第三名，多年来首次拿到有大赛名次的奖金，而不再是花钱不进账的到此一游自费赛。稍后沈阳一战，预赛中，头三桨就落后的我们，以一桨的微弱优势意外淘汰实力远超我们的对手，挤进半决赛。观众说是全队拼红了眼的狠劲儿，和最后冲刺时震耳欲聋的鼓声、口号声把对手弄懵了。

龙舟队的时光，收获了我们今生最珍贵的友谊。2004年我和 Mike 的婚礼上，不动声色的队友们，在我们说完誓词戴上戒指、牵手走向香槟塔时，在玫瑰花雨之后，所有到场的龙舟队友瞬间搭起的桨道——二三十人两两对面而立，每人举起手中的龙舟桨（不知道他们是怎么偷偷带进婚礼现场的），在红毯上空搭起人字形的木桨天棚，让我们从下面通过——那是我们每次赛后庆祝胜利（或不甘失败）的仪式。

参加运动，尤其是对抗性竞技或团体运动，就绕不开失败，尤其在排名意义上的失败，其几率总是大于成功，因为冠军只有一个。如何面对失败的结果，处理面对失败的情绪，其意义却远远超越运动或成功。

女儿好友的父亲，是知名跨国投资公司的合伙人。面对无数估值惊人的好项目必须果断抉择、迅速追抢，过着空中飞人的生活，其工作中的压力不言而喻。好在他年少时练过摔跤，属于业余段位的选手。每当压力山大时，他去摔跤俱乐部跟专业教练或运动员过招儿。“肯定不是对手呀！”他说，“但当我被人摔倒在地无法爬起时，反倒能体会最放松的感觉。因为你可以坦然接受自己输掉的事实：就是摔不过专业的，输了没什么！”这就是运动中的输赢作用于我们情绪，进而积极影响生活的魅力。

十几年的创业经营生涯中，身边优秀的人不胜枚举，对我启示最大的一个，是我们的前任市场经理 Shana，即将迁居海外。从小长达十几年的专业游泳训练，不仅让她身材修长健美，更练就了坚韧不拔的意志和早起守时的习惯。不管给她什么样的任务和挑战，她从没有说过 NO，总是欣然领命，转身执行。执行中所有几乎不能跨越的难关，她都积极应对，从未退缩；所有的惊险艰难，也只会和问题解决后，回顾总结时坦然描述。

“停止专业训练后，我发誓再也不进游泳池了”她说，这是儿时堪称残酷的中国式魔鬼训练给她留下的创伤。

“但我必须感谢那十几年如一日的训练，它让我面对任何挑战时，都不觉得会难于当年无休止训练和比赛对体力和心理的挑战。”她依然每天都运动，只不过改成了跑步。

“其实真正坚持的是我的父亲，你想，五六岁的孩子怎么可能坚持下去，起早贪黑的训练，是爸爸起得更早、睡得更晚……”

一句话道出真谛：作为大多数父母的我们，大概不会像 Shana 的爸爸，冲着让孩子成为专业运动员的发展方向而训练。然而，以身作则，帮助孩子养成坚持运动的习惯，却会让他们终身收益。或许，坚持的过程中，我们自己也是最大的受益者。

运动，并坚持！从今天开始！

马春蕾 Toni Ma
True Run Media 联合创始人
菁kids 创始人



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



BCIS国际教育家长学习工作坊

BCIS首期国际教育家长工作坊主题为“Nick和Rhona与你谈国际教育”。Nick和Rhona是全球范围内备受器重的国际教育家。届时，他们将用有价值信息和深度的见解，剖析并诠释荣升“称职”家长的必备特质。此外，他们还会把更多有关国际教育的前沿理论与实践进行分享。

时间: 5.29 9:00-16:00

地点: 北京乐成国际学校幼儿园四层社区中心

网址: www.bcis.cn

红色经典歌剧《白毛女》

中国第一部民族歌剧《白毛女》距今已有七十年了，它是体现毛泽东《在延安文艺座谈会上的讲话》精神的经典，是“十七年”文学的代表，是那个火红年代的样板戏。它的剧目内容代表了一个苦难的时代，一个翻身的时代，这是历经沧桑，直接参与创建新中国历史的民族剧目。

时间: 5.22

地点: 人民大会堂

价格: 80-880

电话: 4006228228

世界经典卡通动漫音乐会

从机器猫、狮子王到黑猫警长、喜羊羊，多部国内外经典动漫作品融汇成音乐的海洋。风之谷乐团此次特意将众多经典动漫歌曲从新整合编排，并通过声部的配合等将这些已经在大家心中成为经典铸造永恒的乐章再一次赋予新的生命，不论是成年人还是孩子都能重回那些经典的欢乐岁月。

时间: 5.24

地点: 北京剧院

价格: 99-880

电话: 4006228228

中国国家交响乐团交响童话音乐会

中国国家交响乐团直属于文化部，是中国最优秀的职业交响乐团之一，自1956年成立至今已有半个多世纪的时间。在六一儿童节的时刻，中国国家交响乐团特意为孩子们奉献一场专属于他们的音乐会，以童话为主题，带领孩子们畅游在欢乐的童话世界中。

时间: 6.01

地点: 国家大剧院音乐厅

价格: 80-580



巴黎童谣·雨中曲

巴黎童谣二重唱《雨中曲》由多首童谣组成，讲述着孩子们的故事。演出曲目从头至尾构建了一个奇妙的童趣世界，描绘着天真与烂漫。童谣将以音乐剧的形式表现出来，穿越塞纳河畔、巴黎花园，让孩子们发现一个闪光又特别的巴黎。

时间：6.01

地点：隆福剧场

价格：120-280

舞台剧《泰迪奇遇记》

《泰迪奇遇记》是一台体验互动式的舞台剧，讲述了一出泰迪熊探险的故事。剧中巧妙的把各类有关于礼貌、安全、辨别力、记忆力等知识融入其中，将剧情与各类有趣的游戏融合在一起，让孩子们能够亲身经历，参与其中。

时间：5.23-6.21

地点：星博正华剧场

价格：100

ASIS
INTERNATIONAL HOSPITAL
北京明德医院

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、妇科、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。



- ⊕ FAMILY MEDICINE 全科
- ⊕ OB/GYN 妇产科
- ⊕ PEDIATRICS 儿科
- ⊕ SURGERY 外科
- ⊕ DENTAL 口腔科
- ⊕ TCM 中医科
- ⊕ PHYSIOTHERAPY 理疗康复科
- ⊕ ER 急诊科
- ⊕ OPHTHALMOLOGY 眼科
- ⊕ ENT 耳鼻咽喉科
- ⊕ PHARMACY 药剂科
- ⊕ LAB 医学检验科

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

24 Hour Emergency

010 5985 0333

www.oasishealth.cn

朝阳区酒仙桥北路9号



活动备忘录 EVENTS



2015歌剧节《唐璜》

《唐璜》是一部完整的标准歌剧性曲目作品，是目前世界上演出最多的歌剧之一，莫扎特将这部作品称为“喜剧歌剧”。音乐会版《唐·璜》是弗莱堡巴洛克乐团和指挥勒内·雅各布斯首次将这部歌剧带到中国大陆，也是乐团所邀请的巴洛克指挥大师勒内·雅各布斯在中国大陆的首秀。

时间：6.04

地点：国家大剧院音乐厅

价格：80-500

音乐SPA减压轻音乐会

对于整日忙碌的我们，通过音乐让自己的身心得到彻底放松是一种最为轻松愉悦的体验了。在这场音乐会中，班得瑞、神秘园经典音乐作品将再次呈现，耳熟能详、悠扬动听的轻音乐从始至终，唯美神秘的舞台布景、梦幻迷离的灯光效果、优质专业的音响设备，并由国家交响乐团、中央院的优秀演奏人员为我们呈现。

时间：6.13

地点：北京展览馆剧场

价格：80-600

2015长城森林艺术节儿童专场

2015长城森林艺术节儿童专场以“森林童话”为主题，2天的周末将贯穿40多组大小艺术家、20多个亲子活动和8个活动区域，包括“森林剧场”艺术明星汇、“童话乐园”亲子嘉年华和“森林部落”露营体验营版块，现场更提供亲子特色餐饮和母婴室等服务，堪称最值得期待的户外亲子嘉年华。

时间：5.30-5.31

13:00-20:00

地点：京藏高速水关长城出口东侧

价格：180-580

网址：www.greatwallff.com

《迪奥小姐》展览

Miss Dior迪奥小姐经典淡香水诞生于1947年，是Christian Dior迪奥先生缔造的首款香氛，它承载着Dior迪奥专属的象征意义与传奇色彩。此次展览中，Dior迪奥以“Miss Dior迪奥小姐”为自由题材，尽情演绎着Dior迪奥时尚王国建成伊始的那一抹原初芬芳。

时间：5.31截止 每周二至周日 10:00-19:00

地点：朝阳区酒仙桥路4号798艺术区尤伦斯当代艺术中心

价格：免费



蜡笔小新周年特展

他，永远是个精灵古怪的5岁小屁孩；他，最爱巧克力，也爱加葱的纳豆饭纳豆汤；他，喜欢跳屁屁舞，看泳装美女写真集；他，有个爱啤酒的老爸和热衷大卖场减价的妈妈；没错！他就是日本埼玉县春日部市双叶幼儿园向日葵小班的蜡笔小新。六大经典动画场景还原，超过1000平米的小新乐园，包括900平米的广场超大展区，以及多个免费室内展区、独家授权的蜡笔小新餐厅，还有特别限定的官方正版纪念品售卖。

时间：4.18-6.22

地点：朝阳大悦城

价格：60

大卫·霍克尼中国个展

大卫·霍克尼是现今世界上最重要且最负盛名的艺术家之一，被称为“最出名的英国在世画家”。在霍克尼的艺术生涯中，他的作品横跨各种媒材，从绘画到风格独特的照片拼贴，从录像装置到歌剧舞台设计均有涉猎，并以独特的视角颠覆了对西方绘画的认知，深深影响了诸多后辈艺术家。

时间：6.6截止 10:00-18:00

地点：朝阳区酒仙桥路2号798艺术区



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



● Andy 1岁半 西班牙



● 水水 2岁 德国



● 小树 1岁 中国



● 笑笑 3岁 英国



● 小树 1岁 中国



● 慧慧 2岁 中国



● 哼哼 2岁 中国

● YAN STUDIO摄影工作室提供

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。



家庭欢乐假期

携全家出游，享受独一无二的海岛假期。在三亚香格里拉度假酒店，家庭客人均可免费进入儿童探险乐园，探索丰富多彩的亲子活动。

人民币1,289元起

套餐包含：

- 厨艺舞台每日双人早餐及两位儿童早餐（12岁以下）
- 每间房每天人民币300元餐饮消费
- 免费进入儿童探险乐园
- 免费三亚凤凰国际机场至酒店接机或送机服务
- 免费康乐活动和游戏
- 免费儿童设施用品
- 12岁以下儿童免费加床
- 免费高速网络
- 延迟退房至下午四点（视酒店情况而定）
- 免费穿梭巴士往返酒店和全球最大的免税购物中心

如需预订，请访问www.shangri-la.com/sanya
或致电8875 8888

条款与适用条件

以上价格另加收15%服务费和每人每晚11元政府基金税
此套餐需预定两晚及以上
以上价格会随淡旺季有所浮动
适用于其他条款及使用条件

中国海南省三亚市海棠北路88号 邮编：572000



Shangri-La's

三亚香格里拉度假酒店
Sanya Resort & Spa
HAINAN

运动照片怎么拍

Photographing Kids in Motion

文/图：杨姣



为孩子拍摄运动照片，首先担心的应该就是怎么才能拍清楚，我们满怀热情地抓拍奔跑中的孩子，却常常得到的是一张虚呼呼、雾腾腾的照片。那么如何将孩子们充满活力的运动场面清晰的记录下来呢？其实掌握几个简单的技巧就可以做到。

☆ 相机拍摄

如果你有一部单反相机或是微单相机，那么你能够应用很多技巧得到一张看起来既充满动感又清晰的照片。

用好“S”档

在大多数单反相机上，都有一个曝光模式是“快门优先”（或叫做速度优先，即“S”档）选到这个档，拍摄者可以自主调节快门速度，光圈会自动配合。

在拍摄运动场景时，为了得到清晰的影像，速度通常不可低于1/125



杨姣

《菁kids》杂志资深编辑，中国传媒大学图片摄影专业毕业后，在法国继续学习摄影。回国后在中国青年报社任图片编辑和摄影记者。成为妈妈后，对《菁kids》杂志一见倾心，希望带给2岁的儿子更丰富多彩的生活。

秒，这样才能捕捉到孩子运动的瞬间。

另外，在光照有限的环境下，建议调高相机的感光度，以保证自动配合的光圈较小（数值在f 8以上），景深范围大，清晰的范围也就更大，这样，即便孩子们快速运动，离开了对焦点，还是可以拍摄出清晰的画面。

直接调至运动拍摄档

准专业单反相机和微单相机通常会有个运动小人的图标，调至这一档，就可更为轻松的拍摄运动中的孩子，无需调节太多数值，直接按动快门即可。相机会智能的提供高速快门和大景深范围。

☆ 手机拍摄

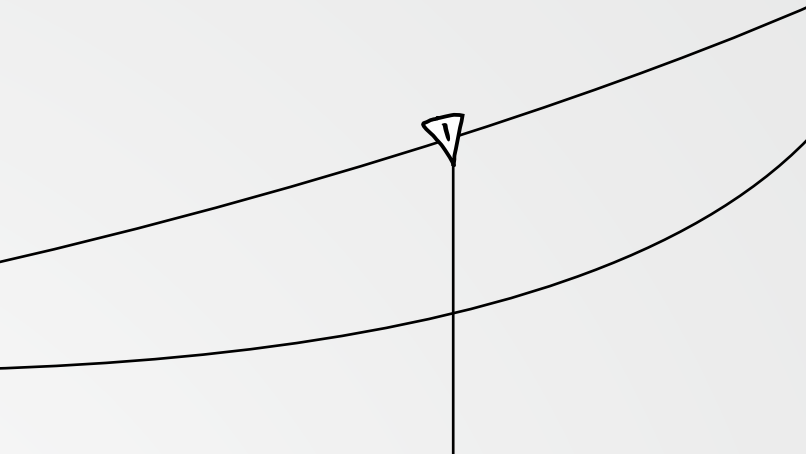
如今，大多数家长用手机拍摄照片，那么也有一些小技巧可以帮到你。

尽量选择光线充足的环境拍摄

手机的曝光宽容度有限，在低照度的情况下，手机拍摄不仅会虚，而且噪点很大，因此用手机拍摄运动画面，最好选在白天、户外，这样基本可以保证得到清晰的画面。

稍早一点按下快门

手机的快门通常会有一点迟滞时间，因此建议在你期待拍摄的那个动作到来的前一刻就按下快门，例如，要拍摄孩子跳跃的画面，那么可能需要在孩子起跳一刻就按快门。



关闭HDR功能

HDR即High Dynamic Range高动态范围。开启该功能后,手机在拍照时,实际上会连拍三张照片,分别对应欠曝、正常曝光和过曝,再合成为一幅照片,提升暗部和亮部的细节表现。虽然连拍速度很快,但如果拍摄对象正在运动当中,合成的照片还是会出现重影现象。因此在拍摄运动中的孩子时,建议关闭此功能。

☆ 无论相机还是手机,一些特别的运动拍摄技巧都可以运用

追随拍摄

在快门速度不是很快的情况下,可以用相机或手机,对准孩子身上锁定对焦,而后镜头追随孩子的运动而摆动,在这一过程中按动快门,这样就会形成孩子清晰而环境拉线的效果,画面看起来更具动感。要做到这一点,相机的速度通常要在1/15-1/60秒间,手机则通常要在较暗的环境下,才会自动达到较低的快门速度,例如,一些室内环境或是夕阳时分。

景别大些

还有一点值得注意,在拍摄孩子运动时,画面构图尽量不要太满,景别大一些,预留出孩子们运动的空间,不然,一个飞跳或是快跑,就可能跑出了镜头,错过精彩的瞬间。

Blueair
HEPASilent™ Air Purification Systems

瑞典专业空气净化系统
www.blueair.com

最干净的空气分享给您 最爱的人吧. **Blueair.**

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

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



TORANA CLEAN AIR CENTERS

图兰纳空气净化器服务中心

由毕业于英国牛津大学博士Chris Buckley成立。

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

商店位置	朝阳CBD地区	朝阳区工人路北路
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
www.toranacleanair.com



体育就该这么玩儿

SPORTS EDUCATION

开篇图: Dave PiXSTUDIO





在现代教育形成过程中，体育作为一种有效的教育手段进入校园，在学校教育中逐渐发展。人们更加深刻地认识到体育学习对于人的发展所具有的多方面价值。

在北京，有这样几所学校，他们的体育教育形式多样，“玩体育”绝不是上几节课那么简单，也并非一少部分孩子的事儿。本期封面故事，菁kids特别邀请新华社资深体育记者，和我们一起深入校园，发现好故事。

聊聊体育 世界观

What Do Kids Learn from Sports

采访北京英国学校ACAMIS
足球赛

采：马邦杰、王蕾 文：马邦杰

图：Dave PiXSTUDIO、北京英国学校提供

英国作家乔治·奥威尔在其传世名作《动物农场》中曾对英国贵族学校体育教育有段精短的介绍：“体育是学校教学内容的重中之重。因此说，体育培育贵族般的、坚强的、拥有绅士情怀的世界观。”

从19世纪维多利亚时代至今，英国传统公学体育教学的目的是培养合格的管理帝国的人才。他们培养出来的学生头脑和四肢一样发达。

正在北京英国学校就读的Juanita就是这样一位学生。Juanita今年18岁，是学校排球、篮球和足球队队员。用她的话讲，大量的体育活动非但没有影响，反而促进了她的学习。

“我学习成绩一直很好，体育对我的学业帮助很大。它教会了我如何管理时间。当你有大量课外活动时，你必须要学会管理时间。体育大大提高了我的效率，让我成为一个高效的人。”

不仅如此，Juanita说，自己跟随父母在异国他乡生活，体育帮她缓解环境变换的压力，更好地融入当地生活。对她来说，没有体育的生活反而是一种煎熬，“当我受伤或学校放假，体育暂时从生活中消失，我会变得懒惰，不想看书做作业。只有体育才能让我积极地学习和生活。”

参与体育运动难免受伤。不过，在这点上，Juanita和她的父母并不担心，“参加体育比赛就有受伤的风险。我爸妈从来不介意这个，他们反倒担心我将来不玩体育了。”

来自瑞典的Herman比Juanita小两岁，也是BSB校园内一位功课优异、运动出色的学生。他喜欢踢足球，偶像是尤文图斯的法国中场球星博格巴。Herman的父母并不玩体育，却非常支持他踢足球，经常来学校看他比赛。采访中，这个金发大男孩非常羞涩，很难想象他在球场上拼杀时又是怎样一番景象。



图左：Herman

图右：Juanita

玩转校园报道，像BBC记者一样酷

在BSB，像Juanita和Herman一样的体育小明星随时都有可能成为英国广播公司BBC的新闻人物。

BSB是英国本土之外唯一一家与BBC合作的国际学校，约有15名校园小记者为BBC采集新闻稿。学生们的采访视频、文字稿件经常被选登在BBC官方网站的校园网页上。

11年级的Jenny来自韩国，今年16岁，不久前刚刚加入BSB校园记者团队。虽然11年级的功课已相当忙碌，但Jenny还是决定成为校园记者。“我思考了很长时间，觉得将来自己不会为此后悔，因为这是个难得的体验。”

最近，Jenny已有四篇稿件被BBC选用。成为一名记者，也是她未来的职业目标之一。“我觉得同其他媒体相比，BBC的报道更加客观，成为这样一名大众传媒记者一定很酷。”

和Jenny一样，9年级学生Alexander也是校园小记者之一。今年12岁的Alexander来自奥地利，不仅精通英语和德语，中文讲的也非常好。

图左：Alexander

图右：Jenny



Alexander似乎天生就有新闻敏感。“说实话，我更喜欢做世界性的大新闻。”

两年前叙利亚战争爆发，当时10岁的Alexander就曾通过网络采写新闻稿件，由BBC配图发布。不久前，Alexander还通过Skype对英国布里斯托尔一家国际学校的师生进行了采访，探讨全球关注的污染问题。

在我们采访的四个孩子中，Jenny和Alexander并不像Juanita和Herman那样迷恋体育，但他们也需要参加体育课，掌握体育基本技能。来自美国的BSB体育运动训练督导Travis Washko 告诉记者，在BSB，只要是12年级以下的学生，必须都要参加体育锻炼，不能以任何理由拒绝。

对话BSB体育运动训练督导Travis Washko

菁kids: 先介绍一下BSB的体育设施吧？

Washko: 我们现在有两片球场，可以举办足球和橄榄球比赛，一个室内游泳池，一个网球场，三篮球场，其中两个在气膜馆内，一个在健身房。我们希望能再建一块足球场，不过现在这些场地也已经很棒了。

菁kids: 体育是不是学校投资最大的学科？

Washko: 不能说体育是投资最大的学科。但体育场地肯定需要巨大的投资。不论是什么学校，体育必须都是重要的基础学科。每个学生都可以、也都应该参加体育活动。如果学校发展体育方式正确，必须要有大量投资。

菁kids: 体育为什么占据如此重要的位置？

Washko: 体育事关生活技能，比如说游泳就是一项生活技能。如果你掉进湖里或者河里，可你不会游泳，那会发生什么？举个我自己的例子，我18岁那年接受了最后一次数学微积分考试，从那以后就再也没用过微积分。体育就不一样了，你从中学到的生活技能即使离开学校后仍将伴随你一生，你每天都会用到。我不想说我的部门是学校最重要的，但体育的确应该是课程设置的一大部分。

菁kids: 如何保证每个学生都有机会参与体育？

Washko: 我们学生必须都参加体育课。像游泳是必修课，每个学生都必须学。大家也都知道其重要性，所以都会来上。

菁kids: 可你总会遇到对体育有抵触情绪的学生吧？

Washko: 其实这很好处理。在我们的体育课上，那些运动能力相当不错的学生并不是全部课堂的主角。我会调动不愿活动的学生参与运动，比如接球，传球等。他们即使不愿意，也必须要参加。这就是我们上体育课的方式。我听说有些学校的学生就是不上体育课，老师拿他们也没办法，在我们这里没有这样的问题。

菁kids: 学生们在运动中难免受伤，校方如何处理？家长会抱怨吗？

Washko: 学校有专门的医疗保险方案，如果学生受伤，会走专门的医疗保险程序。另外，参与体育比赛本身就有受伤的可能，家长如果抱怨，也只能出自两个原因：体育老师不合格、安全措施不到位。我们学校的体育老师都是持证上岗，上课或组织比赛都会确保安全措施到位。一旦学生受伤，家长有时会问过问原因，我们就和他们分析原因，通常都很好沟通。

菁kids: 威灵顿公爵说，滑铁卢战争是在伊顿公学的操场上打赢的，你怎么看这个说法？

Washko: 我绝对赞同。体育课教学生最基本最重要的东西，不仅仅是一些生活技能，还有正确的人生价值观等。体育对孩子的积极影响是巨大的。



Travis Washko

来自校园小记者的报道

北京英国学校(BSB)顺义校区在4月16日举办了中蒙国际学校U19足球冠军赛金组的比赛，包括男子和女子组。参赛的学校包括：北京英国学校顺义校区，大连美国学校，杭州国际学校，澳门国际学校，香港学堂和深圳南山国际学校。

我和Alex都认为这个活动很有趣，就决定采访一些参赛者，写一篇新闻报道。

在所有的采访中，最令我们难以忘怀的就是香港学堂女队队长梅根。作为一个来访的客人，她给我们带来了许多新鲜的视角。她感谢英国学校为她们提供了最完备的装备和和温馨的照顾，让她们能全力享受比赛。她还说尽管她的对手们都很强，但她已经等不及要踢下一场比赛了。

和北京英国学校教练Cobley先生还有赛事组织者Washko先生的采访也同样令人印象深刻。Cobley先生显出了对这项赛事极大地热情，他甚至情不自禁地给我们讲起比赛中的画面。组织这项庞大规模的比赛对任何人来说都会是一项很有压力的工作，但是Washko先生告诉我他很喜欢这个过程，因为他很欣慰能有机会把全中国有天赋的小运动员都组织到同一项赛事中来比赛。

4月18日，中蒙国际学校U19足球冠军赛在一片掌声和鼓励中结束了。最终北京英国学校获得了男子组的冠军，大连美国学校获得了亚军，深圳南山国际学校获得了季军。杭州国际学校获得了女子组的冠军，北京英国学校获得了亚军，香港学堂获得了季军。参加比赛的运动员们都期待着下届比赛的到来。

(Jenny, 11年级, 北京英国学校学生记者)



马邦杰

新华社体育记者。1996年中国新闻学院毕业后进入新华社，先后采访奥运会、世界杯等重大体育赛事。最近十年先后在英国伦敦和意大利罗马任新华社专职体育记者。信奉“体育为人人”的原则。



王蕾 Abby Wang

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

图左：符峻玮

图右：李宇霆



孩子们的“奥林匹亚”

Dulwich Kids' Olympia
采访北京德威英国国际学校首届奥林匹克运动会

采：马邦杰、王蕾 文：马邦杰 图：Dave PiXSTUDIO、北京德威英国国际学校提供



孔子说：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”12岁的符峻玮来自北京德威英国国际学校，是校乒乓球队队员，言谈举止文雅得体，一脸稚气却掩饰不住炯炯有神的目光。

籍贯马来西亚的符峻玮练习乒乓球已有四年，一次失败的经历，让他与乒乓球结缘。

“我从小就跟父母在北京生活。8岁那年，我从北京回马来西亚度假，打乒乓球输给了表哥”，他回忆道，“这让我下定决心要打好乒乓球。尽管表哥比我大两岁，可是输给他我就是不服气。”

回到北京后，符峻玮拜师学艺，师从一位专业教练，开始苦练乒乓球。教练对他要求很严格，经常一个动作就要练习成百上千次。这一过程一度让符峻玮感觉很烦，但他会及时调整心态说服自己。

“刚开始练时，我不仅要重复技术动作，训练结束后还要做仰卧起坐等，比较枯燥。不过我觉得这都是有目的的，是为了能打得更好。所以我会不断提醒自己‘坚持练习，才能更加优秀’。这样心情就会好很多。在掌握了动作之后尤其开心，苦尽甘来的感觉。”

如今，符峻玮已是所在年级的“乒乓高手”。不过他从没想过要成为职业选手。体育为他带来了快乐的生活方式，并不想赋予它任何功利色彩。“能快乐打球、快乐学习就特别好。”

采访正值德威首届“奥林匹亚节”，符峻玮打进了乒乓球半决赛，对手是16岁的李宇霆。李



宇霆曾在北京某一普通小学上学，最深的印象是“运动场地小，课余时间较少。”转学德威后，完备的体育设施让他感觉“如鱼得水”，很快就学会了踢足球和打橄榄球。“我还特别喜欢篮球，中午午餐时间和下午放学后，都经常去打一会儿。时间对我来说不是问题，体育锻炼也让我

精力充沛，能够应付繁重的学习任务。”

提起自己练习四年的乒乓球，李宇霆说，最大的价值不只是运动本身，更有看待“输赢”的方式。“比赛不可能一直是我赢。我把输球当作激励。接受失败的最好办法就是好好练习，下次再来。”

德威“学通社”

16岁的吕乔怡和17岁的朱奕璇是德威校园记者团“学通社”的成员。为迎接首届“奥林匹亚节”，“学通社”派出大约20人规模的记者团，包括文字、摄影和摄像记者，进行全方位立体报道。

采访当天，吕乔怡和朱奕璇计划采访李宇霆和符峻玮的比赛。姑娘们并不担心看不懂比赛或规则，“篮球、乒乓球等我们上课也都练过，没什么不熟悉的”，朱奕璇说，“我们感觉比较困难的是如何找到合适的角度，把文字串联成一个可读性强的故事。”

据了解，平日里，“学通社”的文章经常在北京一家知名纸媒上发表，孩子们很受鼓励。不仅如此，德威还成立了“学生媒体摄制组”，他们会自发直播、录制学校组织的音乐、戏剧等活动。在此次报道中他们也承担音乐会等节目的现场直播。

学校活动总监梁诗琪告诉记者，学校音乐厅能做六百人，每学期或节日的重大演出都人满为患。媒体摄制组的孩子们就会通过网上直播或录播视频等方式，满足家长和学生的各层次需求。



图左：朱奕璇

图右：吕乔怡

奥林匹亚节，向建校人致敬



北京德威英国国际学校建有室内游泳馆、篮球馆、室外网球场、滑冰场，校园附近还另设橄榄球、板球和足球项目的标准竞赛场地。另外，和许多国际学校一样，德威建有气膜馆，方便应对雾霾干扰，并在每年11月至次年3月间开放滑冰场，开展冰上体育运动。

学校活动总监梁诗琪告诉记者：“德威在音乐、艺术和体育方面投资都很大，我们认为这有利于学生的全面发展，所以很值得。”据她介绍，除了汉语课外，北京德威从幼儿园至9年级的课程，与伦敦德威母校的课程一样，都遵循英国国家课程大纲，一脉相承中，还有他们对于体育的重视。

在德威，绝大部分体育课由外籍教师执

教，包括一名前瑞典花样滑冰国家队队员，专门负责学校速滑队的训练。课程设置上，每个年级一周至少有两节体育课，周一到五下午都有充足的课外活动时间。并且德威从来不缺体育比赛。比如此次“奥林匹亚节”，就设置了田径、游泳、乒乓球和橄榄球等多项比赛，以及现场音乐会等活动。据介绍，此次赛事是为庆祝北京德威建校10周年特别举办的，共有八所学校参与，包括德威伦敦、北京、上海、苏州、珠海、首尔、新加坡分校，以及远道而来的悉尼苏格兰学校，参加的孩子有600多名。

提到“奥林匹亚节”的组织由来，梁诗琪说，一项重视体育教育的德威集团总部受到奥运会启发，决定在旗下八所学校之间每四年组织一次大规模体育文艺活动，因此命名“德威奥林匹亚节”。下届将于四年之后在伦敦举行，而那一年，也将迎来德威伦敦母校建校四百周年的好日子。



校园比赛辐射全球

School League, Global Coverage

采访北京京西国际学校APAC女足比赛

采/文：马邦杰、竞波 图：北京京西国际学校提供

Greg MacIsaac 面带笑容看着场上进行的比赛，像在欣赏一件艺术品。与此同时，千千万万双眼睛也在和他一起观看这场在北京京西国际学校（WAB）进行的“APAC亚太国际学校联盟中学生女足比赛”。

不同的是，其他人是在世界各地的电脑前面收看这个为期三天的国际赛事，而 Mac 则坐在赛场边的直播间内，他的团队正通过直播把比赛发布到网络上。



Greg MacIsaac, 自1994年至今一直在WAB工作, 主要负责视频教学和TSN

Mac 接触过不少爱好视频制作的学生。5年前, 有家长捐助了一笔经费, 及网络直播设备, Mac 挑选了4、5名学生成立了直播团队。

“设备公司派人来做培训, 以后就是学生教学生, 代代相传, 他们比我懂得还多。” Mac 说, 现在团队已拥有45名学生, 从小学5年级到高中。运营经费一直靠家长捐助, 明年学校会开始安排预算。

这支团队名为“老虎体育网络团队”(TSN), 是亚洲第一支校园赛事直播团队。拍摄、解说、图像处理等全部由学生管理操作, 老师指导。不但直播 WAB 的体育赛事, 也会应邀到别的学校直播。

“我们在国际学校间颇有些名气”, Mac 自豪地说, “两年前, 韩国一家国际学校举办亚洲篮球赛, 邀请我们去为他们直播。我们一共去了九个人, 六个学生三位老师, 直播到40多个国家, 有来自北京、上海、广州、香港等地的近2万名观众。有一个广州的国际学校为此专门停课, 通过我们的直播观看他们校队的比赛。”

TSN 直播全是高清镜头, 有时在播放时有几秒钟的延时缓冲。他们每年要付3000美元的直播频道租用费, Mac 认为这笔钱花得很值:

“这样我们就建立了一个虚拟网络社区, 把大家联系在一起。运动员上了网络直播, 也让亲人看到了他们的比赛。我们会播放事先录好的球员介绍, 球员们也都很兴奋, 对着镜头向亲人朋友打招呼。”

Mac 说, “TSN 的工作原则是不能影响正常学习, 我们会紧密关注团队所有成员的学习情况, 预防他们花费时间太多而影响功课。”



Ray Willis, TSN 指导老师

Ray Willis 是 TSN 的指导老师之一。Ray 说, 每年 WAB 都会有2、3名学生选择大学的体育直播专业, 比如马上就要毕业的 Kenneth, 也是创世团队的一员, 他就选择了直播专业。这让他们非常自豪。一个课外活动, 能让孩子们学到这么多, 并对他们今后的职业选择和发展起到这么大作用, 将来大家可能还会在电视上看到他们。作为老师, 真的没有比这个更让人欣慰的了。

Ray 指着身边的 Will 说, “比如, 我一看到这个孩子, 就觉得他适合参加TSN。他平时说话语速平稳, 吐字清晰, 在班级里做讲演的时候非常棒, 又喜欢体育, 喜欢研究设备和仪器, 爱钻研技术, 很用心, 这都是我们最需要的品质。TSN 需要占用大量的课余时间, 比如这次的赛事要3个整天, 每天8-9个小时, 要最早来, 在赛前把设备调试好, 然后最晚走, 把一切恢复原样。不愿意付出是不会喜欢的。”



William Lennie, TSN 制作人, 11年级。出生在英国, 已在北京居住近8年

我喜欢体育, 从小就踢足球。9年级的时候参加 TSN, 一旦了解他们在做什么, 立刻就喜欢上了。开始的时候做解说员, 后来其中一个成员Nick要毕业了, 就开始教我们设备、技术和制作。我也喜欢设备, 喜欢边巡查边修理边解决问题。

比赛开始前两天, 我们召开准备会议。首先发电邮给大家, 找到一个合适的时间让更多人参加, 这次大概有23人吧。我们会列出三天的工作安排, 检测所有设备, 然后分工, 做到让每个人都明确自己的职责。我们的原则是, 尽量由团队成员来自自由选择想做的工作, 所有人都有学习机会。作为制作人, 我们不会硬分配或者限制任何人。

和团队在一起, 沟通很关键。要了解其他人在做什么, 有问题及时解决。直播中也会出问题, 比如话筒或摄像机出故障。再比如, 今天开赛前15分钟, 记分板不显示了, 我和 Mac 把记分板重新启动, 反复测试, 终于在赛前把故障排除了。

不管发生了什么情况, 害怕不能解决任何问题, 反而会浪费时间。要保持心态平静, 思维有条理。我平时比较冷静, 团队看到我不慌, 他们也不会紧张。合作很重要, 我知道怎么做并不意味着我要亲手去做, 带领一个团队就要教给其他人, 这样以后我不在的时候, 他们遇到问题也能很好地处理。

上次一个英国大学, UCFB Wembley, College of Football Business 来到 WAB, 介绍他们的体育管理专业, 我一听就爱上了。这个学校了解到TSN也很兴奋, 说很多在 TSN 学到的能力可以应用到工作中。我才开始意识到, 体育直播这个领域非常有潜力, 在TSN的经验很有帮助。他们面试了我, 我希望能申请到这个学校的奖学金。



Antonin Sebban, TSN 解说加制作人, 来自法国, 在北京已生活10年

我是在国际学校里长大的。在土耳其上学的时候开始喜欢电影制作, 那时候没有人教, 我就用妈妈的小照相机自己拍摄。来到 WAB 后, 我从小学3年级开始参加 Mr. Mac 的视频制作课外班, 后来和几个朋友成立了视频俱乐部。5年前, Mr. Mac 和我说, 我们正在安装摄像机和直播设备, 想成立一个体育直播团队, 想不想参加? 就这样, 我成为了创始团队的一员。

那时候团队里学生很少。我们利用中午吃饭时间来到直播间, 学习设备手册, 练习用手柄遥控摄像的角度, 练习解说, 导演和制作等, 研究了很多专业的篮球、足球赛事直播, 第一年都是培训练习, 没有正式直播。第一场直播也是亚太国际学校足球赛, 我轮换做解说和导演, 很兴奋。

我喜欢做解说。如果对这个工作感兴趣, 我的建议是: 多观看体育比赛, 仔细聆听解说员讲解的风格, 琢磨他们如何对话, 如何评论, 用什么词句。然后就是大量的练习。你可以找来比赛片段, 把解说屏蔽掉, 然后试着解说, 录下来, 自己听。一旦有机会做解说做配音, 就马上抓住来练习。

今年从 WAB 毕业后, 我会回到法国, 在大学里学习健身科学。如果大学里有直播, 我肯定会参加的。我喜欢体育, 喜欢视频。电影视频制作是我的艺术表达方式, 这个我会一直做下去的。



Tiiu Vainiomäki, “WAB Tigers” 校队女足队长。由于赛程紧张, Tiiu通过邮件向我们讲述了她的故事

我大约5岁时开始踢球。我的哥哥和堂哥们踢足球, 我敬佩他们, 也喜欢足球。我先后在芬兰、阿拉伯联合酋长国和中国三个国家生活, 跟随父母搬家十多次, 无论我在哪里, 足球永远都是我接触外界和表达自我的一种方式。通过足球, 我结交不少朋友, 他们都喜欢踢球或者看球。

我在9年级和12年级都被选作球队队长。带领团队, 在赛场上作为一个领袖为自己挚爱的运动倾力奉献, 这样的时刻最难忘怀。

WAB 球队每周训练4次, 每次2小时。我也经常在放学后去健身房训练一两个小时, 还参加校外的足球队, 每周有两天训练和比赛。

我们全家热衷体育, 我的父母一直非常支持我踢球, 只要可能就总来看我的比赛。我踢球多次受伤。脚踝骨折过, 扭伤过脚踝韧带, 多次拉伤大腿肌肉, 也脑震荡过, 臀部肌肉也出过问题。我对付伤病的办法就是保持乐观, 受伤后接受专业治疗, 用足够时间来恢复。父母知道足球有身体接触, 容易受伤, 因此很担心我。不过这没有阻碍我继续踢心爱的足球。

足球对我的学习促进很大, 虽然占用大量时间, 但会督促我认真规划, 培养时间管理能力。我的学习成绩一直很好。

踢球确实会让女孩看上去体形强壮, 这没有什么不好。我认为强壮的身体是我的一大优势, 尤其对一名防守球员来说帮助很大。所以我认为, 体形强壮并不能让人变丑, 相反会让人更加漂亮。

虽然我热爱足球, 但成为职业选手的确不是我能够实现的目标, 我希望将来从事一些别的职业, 和足球以及其他体育运动有关。现在有所大学的心理学专业录取了我, 也许将来我能成为一名体育心理学专家, 或许成为一名理疗师。我希望足球能一直是我生活中的一部分, 就像过去13年一样, 永不分离。



比赛期间, 我们偶遇一支由爸爸妈妈组成的啦啦队, 从上海专程赶来, 为孩子们加油助威。其中一位父亲David Shupe接受了《菁kids》的采访。

David Shupe 来自美国, 在苏州工作。他的女儿在上海某国际学校上学, 这次来 WAB 参加 APAC 女足比赛。Shupe 开心地说, “我父母住在美国亚特兰大, 这里上午九点开始比赛, 他们那里是晚上九点, 通过网络直播就能看到自己的孙女, 非常开心。TSN 真的太好了, 他们不仅教学生视频播放技术, 还能把世界各地的家庭联系在一起。我们非常感谢他们, 其他陪孩子来比赛的家长也都是这样想的。”

Shupe说, 他会建议自己女儿的学校也建立一个直播团队。“我绝对会捐钱的, 因为这实在是太棒了。重要的是, 这些参加比赛的孩子有些将来要回美国上大学, 可能会去参加大学校运动队。直播视频可以当作资料储存下来, 以证明他们的能力, 还可以向大学申请体育奖学金。”

马术中的 玩与乐

Equestrian Fun, More than Fun

采/文: Cherry Dong 图: Uni、北京市私立汇佳学校

马术运动起源于欧洲，向来被世界看做是一种极富优雅的运动，在运动中，骑者从容大气的举止，搭配上马儿精致的舞步及其奔跑自如的潇洒姿态，无疑不使得马术被欣赏者看来是种充盈美感的享受。以至于马术运动不光在20世纪初就正式成为了奥运比赛项目，更在世界范围内广泛传播开来，北京城内连年举办的马术表演赛也培养了一众马术粉。

但马术不同于单纯骑马，“术”字就决定了这项运动所必须的严谨性，它需要专业的教学体系规范，良好的配套设施及成熟的马匹，当然，还少不了大片的场地支持。北京私立汇佳学校在精心筹备了1年多之后，2012年，校内的马术俱乐部正式成立。好消息是，它不只为校内学生提供马术课

来到汇佳马术俱乐部正值学生们中午的休息时间，气膜馆内还可看到一群学生正在准备结束当天中午的马术课。孩子们气定神闲的骑在马上，从头到脚身着马术标配服装：头盔、护甲、马裤、马靴、手套，英俊飒爽，周边配套有好几名专业的马术教练，既作为教练指导，也负责学生们安全。马术场地分为两部分，前场骑的是年龄看起来稍大一点儿的孩子，每人骑的是成年正规的大型马，由教练一对一指导。后场是几个年龄颇小一点儿的孩子，骑的是更符合他们身高的Pony小矮马，几个孩子骑着小马绕成一个小圈儿，教练在周边，既像是在指导孩子们注意骑行姿态，又像是带着孩子们做着什么游戏，孩子们露出开心的表情。



程，还可对外教学。

汇佳的马术俱乐部位于学校的有机农场内，白白高高的气膜型室内马术馆及周边的户外环形跑道和沙圈颇为醒目。据马术馆内的老师介绍，农场内的马术区域占地面积大约50亩，由马房、户外教学场地、气膜室内马术馆、理论教室及20余所学生公寓组成。此外，汇佳学校内的马术俱乐部还加入了法国马协，正式成为了法国马协旗下的一支俱乐部机构。法国马协作为世界上最大的马术组织机构之一，拥有着成熟完备的马术教学体系。由于中国目前还没有一套标准的马术教学体系，加入法国马协也标志着俱乐部内的教学体系来自更加权威的法国Galop教学系列。

之后我们也有幸采访到了马术俱乐部的Venessa VANDEVRAÏE女士，作为有着20多年丰富马术教学经验的职业骑手，曾在法国、美国、西非等多地工作，如今既是汇佳马术俱乐部的马术主任兼教练，也是法国马协在中国的资格认证考官。她向我们讲述了马术俱乐部内有关学生教学的一些事儿。

汇佳马术俱乐部虽然既对校内，也对校外，但是80%的部分还是以为校内学生提供马术教学为主，剩余的20%包含外部会员教学、北京马协教育项目教学以及媒体接待等等。如今，俱乐部内总共有36匹大马，6匹小矮马，另有12匹小矮马及4匹比赛专用障碍马匹正在进口途中。不同于国内大

都用于劳作型的耐力马，国外的马匹从小就会接受比赛的训练和舞步方面的培训，所以进口进来的马匹本身已有过教学经验，且来之后每天都要接受护理、喂养、放牧、训练、调教，随调随教才能保证马匹的专业性，也更能保证孩子的学习。

对于校内的学生，马术课目前主要授课对象是初中生和小学生。根据不同的学生年龄阶段、上课时间长短会有所调整。马术课的主要教学分为理论教学、马房课（马匹护理）、骑马三部分。小学生马术课是以兴趣班的形式上课，主要是接触马匹、骑马为主。Venessa VANDEVRAVE和我们说到，“学生们对于马术课的兴趣都很高，尤其是小学生，他们对于马的热爱

生按班授课分为三组，每班大约20人，两个小时内的时间里，三组分别在上理论教学、马房课、骑马三部分课程，然后轮换。每一部分课程都十分必须，比如学生们最感兴趣的马房课，孩子们要学会如何备马、刷马、装卸鞍具、放笼头、牵引马匹、系安全结固定马匹、使用不同的刷具清洗马匹等等步骤，除了在骑马的时候可以亲近马之外，马房课更能让孩子们学到更多有关马的知识，也能亲身让孩子们体验当小小马匹训练师的感受。

而课程的结业方式也结合了学校IB课程中对于体育方面的要求：知识认知、实操表现、姿态、自我控制这几部分综合考量，“但最重要的不是考评出来的成绩，而是孩子们在上马术课的过程中，在与马接触的



会让他们更愿意上马术课，抚摸马匹、亲近马匹就能让他们觉得快乐了，更不用说骑上马了，光这学期选择马术课的小学生就有120人左右。”小学兴趣班一学期10次课，利用中午休息和下午放学的时间授课，学生可选择自己合适的时间，同一个时间段最多不超过15人。1-2年级或个子比较小的孩子都建议使用小矮马，而三年级之后只要身高超过1米3就可以骑大马了。

对于初中的学生来讲，在初一年级，马术课作为他们的必修课是一定要学的。初中生的马术课与他们的PE教学体系相结合，教学内容的三部分都要学习，Venessa VANDEVRAVE将法国马协的Galop体系一等级分为Level1-4，根据不同年龄及上课时长有所调整。在上课过程中，初中的学

过程中，对于马术这项运动的了解，以及从中获得的乐趣。” Venessa VANDEVRAVE说到。

除此之外，学校还专门为对马术特别感兴趣的学生们开设了马术夏令营，夏令营采取寄宿制，一般为期7天，从早上八点到晚上五点的这段时间里，孩子们会一对一的跟着教练们熟悉这一天当中与马有关的所有事情并上课。“当然，还有很多孩子是因为特别喜欢某一个教练特意来报名夏令营课程的。” Venessa VANDEVRAVE说完一笑。

踢一场“不简单”的球

Playing Soccer is Not that Easy

采: Patrick Xinwuren Li, Cherry Dong 文: Patrick Xinwuren Li 图: Dave PIXSTUDIO

这个眉宇间酷酷的漂亮男孩名叫Navid，今年13岁，就读于德国大使馆学校。Navid家中姐弟三人，爸爸王欣是地道的北京人，妈妈来自瑞士。和许多男孩子一样，Navid从小就开始踢球，目前是Sports Beijing足球队的一员。近日，Navid和爸爸王欣接受《菁kids》采访，畅谈他们对于体育运动的感受。

对话孩子Navid

菁kids: 你平常玩什么运动?

Navid: 主要是足球，我也打排球。我最喜欢足球，足球对我来说最有趣。

菁kids: 你有最喜欢的球队和球星吗?

Navid: 当然，球队是皇家马德里。最喜欢的球星是拉莫斯，这可能和我踢后卫也有关系吧。

菁kids: 有没有你最难忘的进球?

Navid: 我主要踢后卫，进球的机会不是很多。我第一次在比赛中进球是3年前，记得当时我的膝盖受伤了，不太跑得动，但角球的时候我还是冲到了前面，然后带伤顶进了一个头球。

菁kids: 在你看来，踢好足球最重要的因素是什么?

Navid: 我想最重要的是和球队合作，并且懂得如何通过传球来控制场上的局面。

对话父亲王欣

菁kids: 听说您是孩子所在球队联赛的Parent Coordinator (家长组织员)，能介绍一下您的工作吗?

王欣: 简单说就是负责每次比赛的组织工作。比如每天什么时候练球，什

么时候比赛，包括一些旅程安排。球队孩子们的关系都很好，但他们毕竟是小孩，肯定还是需要有人做一些工作，促进孩子们和家庭之间的关系。比如我们会额外组织一些家庭之间的活动，这样家长也可以参与进来，大家的关系才能更进一步。

菁kids: 有哪些好玩的家庭活动?

王欣: 比如我们会在家中组织烧烤，把Navid的小队友和父母们都请过来，大家一起聚一聚。这样开了个好头之后，大家就都轮流去组织类似的活动了。赛季结束后，我们会一起租一个地方，组织party，玩一些游戏，比如关于足球的趣味竞赛等等，大家都能玩的很高兴。

在我看来，组织人的重要性是把一个由各个家庭组成的团队带动起来，形成良性循环。如果一开始大家都觉得“只是送小孩去踢踢球而已”，互相之间也不接触，那么久而久之就会形成一个不好的习惯，各家庭之间缺少连结，再想改变是很困难的。

菁kids: 孩子在读书和体育活动的时间安排上有矛盾吗?

王欣: 对于Navid来说，一方面因为他现在才上初中，还没那么忙，踢球和课业之间的矛盾目前还没有过。但我们肯定强调课业也是很重要的，而且Navid也明确知道我们的要求是：功课必须做完，不能说踢球之后累了就不做了。所以他也比较抓紧，知道自己去安排时间。另一方面，Navid在国际学校读书，考试的压力稍微小一点。但如果他在国内体系读书，我对他学习方面的要求肯定也要比现在高，因为换个环境的话，有时候的确没有办法。

**菁kids：担心孩子受伤吗？**

王欣：我是很少考虑这个的。因为运动就伴随着受伤，这是不可避免的。对Navid来说，我唯一嘱咐他的就是“别用头和人家的脚拼”。别的方面比如说骨折了，或者是拉伤什么的，都是很正常的。我的建议是孩子和父母不要怕受伤，练过体育的人都知道，有时候你越怕受伤，就越不敢充分做动作，这样反而越容易受伤。

菁kids：聊聊您和孩子在体育运动中最难忘的故事吧？

王欣：Navid学会的第一项运动是网球。网球对他来说似乎是个很自然的运动，Navid两岁的时候，你丢个球过去，他拿个小球拍就能打到。他的Hand-Eye Coordination（手眼协调性）天生就非常好。教他打网球对我来说是很享受的事。现在看他踢球，虽然我没有和他一起踢，但是我也参与到组织这些活动中，这对我来说是非常快乐的事。

菁kids：在孩子的足球运动中，您最看重的方面是什么？

王欣：Navid其实很喜欢玩儿，不喜欢练球，所以我希望他从体育上吸收的东西就是耐性。球踢好是一个很漫长的过程，体育是没有捷径的东西，孩子在参与的过程中能真正体会到“做任何事都需要下功夫”的道理。另外，体育对人的培养是多方面的，国内教育通常认为体育是一个“玩儿的东西”，但其实不是。不管是我自己骑自行车还是Navid踢球，都需要很多的耐力，而且要动脑筋才能真正玩的好。踢球看上去可能就是两个脚踢来踢去，是个很简单的东西，但是要想把球踢好是很复杂，很艰难的，需

要有耐性地反复去练习。

菁kids：您观察到孩子的改变有哪些？

王欣：足球是个团队活动。Navid一开始踢球的时候是前锋，很喜欢进球，是那种很强势的心态。后来参加了联赛以后，教练把他放在后卫的位置，他才真正理解足球是一项什么样的运动，才理解了每个队员之间的关系，以及怎样组织好一个队伍。

足球帮助他逐渐对团队的概念有了理解。我记的有一场比赛，Navid有一个进球的机会，但是他没自己射门，而是把球传给旁边的队友。这个队友当时在球队中属于技术比较薄弱的，基本没有进球的机会，所以那个小孩当时特别高兴进了一个球。从这个角度讲，我很为Navid骄傲。他不贪球，而且在年纪很小的时候就懂得和队友分享，这对他做人是一个很好的教导，能做到这点不简单。

采访后记

虽然从外型上看，Navid更像北欧大男孩，但从小成长在国际家庭的Navid却显示出东方人特有的温婉，谦逊和内敛。采访中的Navid非常羞涩，话不多，但目光流露间却有着对于足球运动发自肺腑的热爱。我完全能联想到他在赛场上“让球”的一瞬间，或许这才是真正的体育精髓——关乎输赢，更关乎人与人，心与心的交流。（Patrick）

体育也是智能教育

Exercise Works Out the Mind, Too

采: Patrick Xinwuren Li 、 Cheery Dong 文: Patrick Xinwuren Li 图: Uni



艾夫斯一家自打2007开始就住在北京，到现在已经有8年了。两个孩子，13岁的Pieter和12岁的Juun就读于北京顺义国际学校，也都是小体育健将。Pieter喜欢足球、篮球和曲棍球，Juun则是学校游泳队的成员。

对于父亲艾夫斯来说，体育远远不是比谁跑的最快，跳得最高，或者块头最大，而更是一项精密的智能活动。只有最聪明，理解力最强的孩子，才能成为真正出色的运动员。在上个周末，我们走访了艾夫斯一家，聊了聊“关于体育的智能教育”。

荷兰父母看重什么

在老掉牙的观念里，中国家长是阻挡孩子快乐地跑向操场的最大的恶魔。“如果考不好，就别去踢球”是几乎每个男孩都听过的耳边风。时代在变化，当下的中国父母对体育的看法也不再像以前一样抵触了。尤其在大城市，越来越多的父母开始支持孩子进行体育活动。可这却引申出了一个更微妙的问题：家长该怎样引导孩子进行体育活动？

艾夫斯认为，相比中国家长，荷兰家长更鼓励孩子参加团队运动，并且更看重孩子在团队中的表现。荷兰家长认为，和孩子自己进球相比，孩子的球队赢球更重要。假如自己的孩子在比赛中表现出色，但他的球队输球了，家长或许只会耸耸肩。

但是中国的家长往往更支持孩子参加个人项目，比如马术，游泳或者田径等等，并且更关注孩子的个体表现：我家宝宝进球了吗？我家小公主有没有很出色？可在这种观念引导下长大的孩子，却没法真正了解到团队合作的意义和重要性。

“孩子需要知道，足球比赛是十一个人的，不是一个人的。无论一个人再出色，他也无法凭借一己之力击败十一个人。生活也是如此，我们每个人都需要别人的帮助。即使是游泳这种个人项目，我也希望女儿能意识到她是在跟随一个游泳队训练和比赛，而不是自己游。”艾夫斯说，在女儿学校，一个游泳队只有一个教练，而不像很多中国孩子有独立自己的教练。所以队员们经常需要互相帮助来完成一些训练项目，“但我认为这对她们是有很大好处的。”

中国父母“有点虎”

生活在中文环境下，艾夫斯对于“虎爸虎妈”这个词一点儿都不陌生，“她们的出发点是很好的，”他笑笑说，“中国家长对孩子的成材抱有很大的期望，并且都很重视孩子的教育，不管是学习上，还是体育活动中，我想这是值得很多西方国家去学习的，并且中国也会因此在未来取得成功。”

尽管出发点不错，艾夫斯却并不完全认同“虎爸虎妈”的做法。“中国家长有时候有这样一种想法，如果他们的孩子努力地去做一件事，并且由他们每天督促，孩子就能做的很好，就能取得一些成绩。所以中国父母会为孩子设定一个目标，钢琴也好，游泳也好，并且非常善于手把手地督促孩子去做，并且很看重孩子所取得的成绩，但有时候这样太功利了，会适得其反。”

相比来说，荷兰家长则更轻松一点，他们会让孩子尝试许多不同的东

西，并且做自己真正喜欢的那一项。艾夫斯解释说，“尤其在体育方面，如果孩子真正热爱某个项目，那么他自己就会督促自己提高。”

大块头要有大智慧

从字面上看，体育即“体能的教育”，但站在艾夫斯的角度，这一理解却大错特错了。“体育活动不仅仅是体能游戏，更是智能游戏，这一点在很多团队项目中尤为突出。”

就拿足球来说，一个出色的运动员不仅需要跑得快，技术好，更需要具有阅读比赛的能力，就是所谓的“动脑踢球”。他得了解球队的站位和阵型，能够发现对手的优势和弱势，并且懂得利用自己的优势去弥补自己的劣势，而这些其实都是非常有益的智能训练。

举最简单的例子，聪明的孩子知道，如果对手身高比自己高，就不要踢高球。这对大人来说看似浅显的道理，对孩子来说却是很有益的智能训练。在学习踢球的过程中，孩子们实际上也提高了对游戏规则的认识能力，以及解决问题的能力，而这对他们以后的生活都是至关重要的。

“我们联赛会经常组织孩子们去看国安队的比赛。这不仅是娱乐。在比赛的过程中，我们的教练会给孩子介绍双方的阵型，讲解比赛的进程和职业球员的跑位。吸收这些知识对孩子来说是很有益的脑力活动。体育不光是锻炼肌肉，更是一种智能的学习和培养，我们称之为‘体育智商’。”艾夫斯说。在他看来，这一点在中国似乎被忽略了。

不如全家一起玩儿

艾夫斯的妻子蔡女士是一位律师，夫妻二人工作都很忙，但一直坚持和孩子们一起运动。此外，艾夫斯自己还兼职曲棍球和足球教练，帮助孩子们组织各种各样的比赛。采访结束前，艾夫斯特意拿出他心爱的曲棍球棒，演示最标准的“荷兰打法”，“孩子能在我们身上看到对体育的重视”，艾夫斯说，如果自己每天靠在沙发上看电视，孩子是不会自己去活动的。“天儿这么好，快来一起运动吧！”

采访后记：

这是连照相都可以互相玩得不亦乐乎的一家。和艾夫斯先生的对话也非常有趣，当一个荷兰人和你谈体育的时候，你会非常想要仔细倾听。毕竟，这个国家仅有一千六百万人口，却有着世界上最棒的足球队，曲棍球队和排球队。（Patrick）

青少年普拉提

Pilates Program for Kids and Teens

文: Sijia Chen 译: 齐月宁 图: Serena Xu Ning





表面来看，Isofit Beijing好像和北京其他的豪华普拉提工作室没什么区别，笼罩在舒缓的奶油和淡绿色色调中，星星点点的白色和紫色兰花遍布各个房间和走廊。

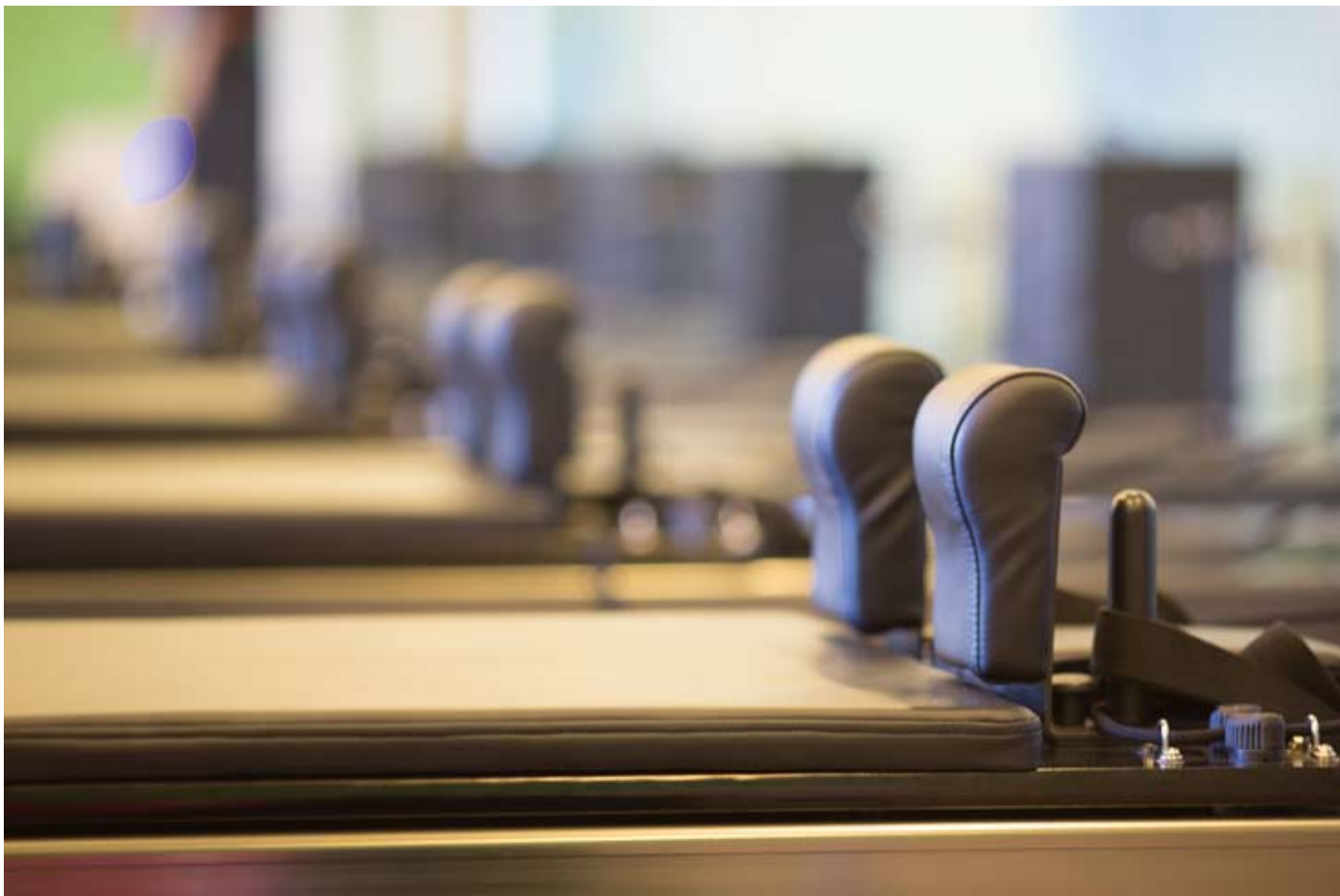
51岁的创始人及首席指导老师LiliSchloss一头短发，身躯几近完美，个头虽然娇小却有着温暖的笑容。我们的谈话简短，但是她对普拉提的热情，对帮助学生拥有健康体魄的目标却是执着的。土生土长在北京的Schloss在美国遇见了她的丈夫，夫妻二人在香港生活了16年，大约七年前举家又搬回了这里。她在香港IsoFit工作室DawnnaWayburne的指导下学做一名普拉提教练，而现在Dawnna还成为了她的商业合作伙伴。Schloss所学的北极星普拉提体系来自美国著名的普拉提教育机构，专注于康复和物理治疗。

Schloss 几乎永远都会开启教师模式，即使我们是在转角处的LMPlus吃午饭的时候。

当她谈到身体的联结，说到一半就停下了。“我们试试这个动作，都进来。”我和摄影师跟着她，对着桌子弯下腰，头部低垂。Schloss说：“呼吸，再呼吸。空气从哪里进入到你的身体？胸腔，对吗？如果那样的话气息很浅，尽量坐直。”我们照着做。“继续呼吸，在这里，你的身体能容纳更多的空气。”她从桌子上下来，弯腰，上半身贴合双腿，整个身体像折叠起来一样。“当你做出这样的动作，便如同关闭一扇门，空间变得如此之少。在你日常的呼吸之中，你只用了你肺功能的40%，思考一下剩下60%做了什么？——什么都没做。”这便是Schloss的风格。提出问题，耐心劝导，让你尝试不同的姿势，为你解释每一个动作，以及为什么要做这个动作。

正是这种对于身体联结问题的关心使得Schloss明确了儿童普拉提项目的需求，她说她的两个儿子，一个今年24岁，一个17岁，虽然都是运动员但却都有各自的形体问题。大儿子总是无精打采，小儿子由于长期的田径运动而长成了罗圈腿。





“学校并不会特意强调这些问题，”她说，“学校需要提供丰富的瑜伽和普拉提课程，才会预防孩子们身姿变形。这样的话你就不需要再去投入精力并且花大量的金钱去纠正了。”尽管儿童普拉提课程受众范围为8-12岁，但Schloss更倾向于12岁及以上的学生，因为这个年纪的孩子他们的身体状态会更加成熟和稳定。

泳队到来

北京顺义国际学校游泳队的孩子们坐在普拉提教室中，他们是第一批参加Isotfit儿童和青少年普拉提项目的学生之一。总共九人，四个男生五个女生，年龄在11-16岁之间。他们将运用泡沫轴做垫上练习。大部分学生都是和妈妈一起来的，而他们的妈妈也正在隔壁的改善器材室里听课。

“上周，我们简单介绍了普拉提运动。我让孩子们放松玩耍，给我演示旱地游泳，”Schloss讲道，“有人说泳队里有两三个孩子具有国际水准，很可能成为专业游泳运动员。而当我观察他们的动作时，发现他们的进步空间只有一点点，即使在我看来，也不太可能成为游泳教练。”

第一堂训练时，学生们坐在泡沫轴上，在垫子上将身体蜷成一团，一点点向前翻滚，最后双臂前伸，双脚踩在垫子上。有些孩子摇摇晃晃地想保持平衡——脸蛋涨红，双脚颤抖，双臂打颤，脊背也向外弓起。在另一个训练项目中，学生们肚子紧贴地板，伸直双腿，双脚分开，趴在垫子上，泡沫轴伸展在面前，当他们用双手前推身下的泡沫轴时，身体形成眼镜蛇式姿势，肩膀远离双耳。当他们再次重复动作时，Schloss指导他们双腿上下张合做摇摆运动。放下一只腿的同时举起一只手臂，旋转肩膀，呈现游泳姿势，动作精准。“这种强化的力量会随着你一起进入水中，”Schloss对孩子们说。

在一个小时的课程里，学生们被要求躺在垫子上，四肢上举，双手指

向双脚，伸展四肢，控制好平衡。Schloss走过一个个学生，面带微笑，温柔地指导、纠正。孩子们中有的嗤嗤笑语，有的疲劳的沮丧叹气，也偶尔有学生砰的一声摔下泡沫轴，双脚啪的重重落在地板上。但如果你仔细听，更能听到孩子们专注的安静。“漂亮，” Schloss时不时发出鼓励。

学期末，我采访了两位学生，询问他们关于这项课程的看法。

“这是我第一次接触普拉提，” 15岁的Cayly Chia（马来西亚）说。“它很像瑜伽，却不像瑜伽那么舒展，但更健康，是力量训练。我觉得今天的课有点困难是因为我早上已经做过训练了。第一次接触的时候我觉得它非常难，因为我必须要用到肌肉，而我却不知道怎么去用。其实我并不是很喜欢它，我更喜欢瑜伽，因为我喜欢伸展运动。但我觉得如果我长期坚持做普拉提，它很可能对我的游泳运动有所帮助。”

“这真的特别有趣。我们在运动的时候感觉很难，但运动过后我觉得非常放松，” 14岁的Eden Liu（美国）说道。“一些核心训练真的很难，尤其我们还需要掌握好平衡。这是我第一次练习普拉提，它和瑜伽不同，普拉提更偏向于健康，而瑜伽则是兼收并蓄。但它也不光是关于健康方面的运动，所以并不单调。”

在教室外面，我偶然碰到了Tricia Flanders，作为之前《beijingkids》封面女孩的妈妈。她对我说：“我很喜欢这里，Lili也许是我遇到的最好的普拉提老师。”后来我给她发了封邮件，希望她可以就此详细说说。

她回答道：“我从2007年开始接触普拉提运动。Lili的普拉提工作室和我过去在西雅图体验过的工作室（以及我在旅行途中所经历的工作室）相较而言，我认为其中的区别就是教授质量。她们热情说明这对于她们来说是一种生活方式，而不仅仅是份工作。她们会事无巨细的给你解释，为什么你的身体要朝某个特定方向运动，以至于到最后这种解释会自动渗透到你的生活之中。我发现我自己会在骑车或者坐在电脑前的时候突然记

起视觉化方法和课堂中的引述。对于这项运动，我所了解到的‘为什么’要比我以前多得多。”

建议

Schloss强调了调查普拉提工作室和健身指导资质的重要性。她说：“现在有很多小的工作室几乎都有各种各样的普拉提训练项目。很多经营这些工作室的人都只是接受了所谓的教师课程训练，但她们并不会坚持到底努力训练或认真准备考试。这些人走的是捷径，她们只是试试水温并不会真的去游泳，但到最后却会成为所谓的健身指导。”

她给我们看了一张照片，画面上是一位衣着暴露的女人正在行业大会上展示她的臀部。她说：“这就是所谓的‘性感翘臀’普拉提，与健康，美丽，健身毫无联系——它只代表粗俗！真正的普拉提是一项精力集中，饱含灵气智慧的运动。”它与一个人体格的健壮程度并无关联，我们身体多多少少都存在不平衡。如果你是位网球运动员，总是使用右手，那么你右半部身体很可能力量更强，运动次数更多。你希望你的肩膀能够支撑你的大脑，你希望你的脊柱有正常的弧度来缓解冲撞。那么通过普拉提运动，你就能够更加了解到你与你身体的联结。

（原文载于beijingkids2015年1月刊，《菁kids》加以改编）

CANADIAN INTERNATIONAL SCHOOL OF BEIJING
2015 SUMMER CAMP
FOR
MATH SCIENCE \EQUESTRIAN & GOLF \PERFORMANCE ARTS
WITH
ENGLISH LANGUAGE
北京加拿大国际学校夏令营
JUNE 29 - AUGUST 07, 2015

Apply Now!



北京乐成国际学校（BCIS）家长学习工作坊（PAL Workshop）已举办多年，每月一期，免费对外开放。工作坊邀请专业机构资深专家、讲师或BCIS教师与家长分享国际教育、医疗、科技、心理等诸多领域的信息与知识。在4月的一期活动中，工作坊邀请普华国际医疗的医生DR.Bassim，为大家讲解儿童成长及运动中的骨骼健康问题。

儿童运动中的骨骼保护

Healthy Bones Matter

文/图：杨姣

儿童骨骼生长过程中应摄取哪些营养成分？

在孩子成长过程中骨骼的生长十分重要，而在骨骼形成中钙、磷、维生素D三种营养成分是最为重要。

关于钙：我们建议，4-8岁的孩子每天至少摄入800毫克的钙，如何来衡量呢？喝牛奶的话，8盎司的杯子，每天需要喝3杯。如果孩子不愿或不能喝牛奶的话，也可以用橙汁来代替。

9-18岁的孩子，每天至少摄取1300毫克的钙。这个年龄段的孩子运动量大，如果钙质不够，可能出现骨质疏松的问题，骨质疏松严重的会导致骨折或骨质受损。

因此，在孩子成长的过程中，对钙的摄取需要时刻注意。

关于维生素D：我们建议，平时注意给孩子多吃鱼、鸡蛋特别是蛋黄。阳光也是非常好的摄取维生素D的途径，在北京天气好的时候，要尽可能带孩子进行户外运动。另外要注意的是，有些孩子们经常喝碳酸饮料，碳酸饮料中的磷酸无法补充体内磷的需求，而且会导致钙流失，我们建议家长尽可能给孩子们喝鲜榨果汁。

另外需要注意的是，佝偻病通常是因为维生素D的缺乏而产生的，2岁以内的婴幼儿是高危人群，因此建议在孩子成长过程中尽早检查维生素D指标，佝偻病早期发现是可以治愈。特别注意，母乳喂养无法为婴幼儿提供足够的维生素D，哺乳期孩子仍然需要通过多种方式补充维生素D。

在学校运动都可能出现那些损伤？应如何处理

在青少年期，常出现的运动损伤包括：急性损伤、过度运动损伤、脑震荡和生长板受损。

其中，急性损伤，常出现的症状有，擦伤、扭伤、拉伤和骨折。需要注意的是，擦伤后，家长要注意咨询医生，是否需要接种破伤风疫苗，通常是10年接种一次。扭伤后，无论受伤程度，孩子都需要看骨科医生。如果脚踝扭伤，则要看足科医生。

过度运动损伤通常长期性的运动导致的，比如足球。受伤的通常是肩部、肘部等关节部位，受伤后，一方面，应咨询理疗师要求多久进行一次理疗，另一方面，则要多休息少运动。

脑震荡，通常是头部撞到硬物导致的，主要症状是眩晕甚至昏厥。但这些症状有时不会马上显现，甚至个别病例24小时后才显现症状，而这就可能会贻误治疗的最佳时机，因此建议，一旦发生头部受伤，立即进行脑部CT检查。

“生长板”就是我们通常说的“脆骨”，生长板受损如果不够重视，有可能影响生长发育，出现双腿长度不一致等问题。因此在就诊时，家长要让每一个医生了解孩子的全面情况，避免产生畸形的可能性。

运动损伤如何预防？

当然，美国骨科学会认为，任何运动受损都是可以预防。

首先，要了解孩子的自身是否达到进行运动的条件，比如看看肌肉条件，可以测试是否能抬起哑铃。其次，要注意正确的运动姿势，比如进行

网球运动时，要注意握拍的姿势是否正确，长期不正确的握拍姿势会造成手腕的损伤。

在选择进行的运动时，家长要注意，一定让孩子从事两到三种运动。如果长期只做一项运动，肌肉逐渐定型，成年后停止运动，极易引起关节疼痛。当然在注意运动丰富性的同时，也要适度，种类太多也会造成运动损伤。

还有一点特别提示：青少年通常自尊心和竞争意识都比较强，有些时候即便身上有疼痛也不让家长和老师知道。因此，家长需要注意观察，孩子进行同样的运动时，现在和过去是否有区别，是否常常使用一侧身体，夜晚有没有身体某处疼痛。运动前后要注意经常询问孩子的情况。

夏季运动中有哪些需要特别注意的问题？

我们建议孩子在暑假尽量休息，夏季天气炎热，孩子很容易运动过量。即便外出锻炼，也不要超过个人极限。

受伤后，如何判断孩子是否可以恢复运动？

在孩子运动受损后，一定要确保已经痊愈，在让他投入运动。首先，要观察关节有没有肿痛，手脚活动有没有问题。然后，要注意运动完休息一段时间后，有没有不适症状。当然，最好请医生判断是否适宜重新恢复运动。

晚间孩子出现身体疼痛感，第二天早上消失，是发育期疼痛吗？

有这种可能，发育期疼痛又叫生长痛，这种现象通常出现在3-7岁的孩子身上，疼痛的部位多在膝关节、大腿、小腿部位或小腿骨前方。疼痛常在夜间出现，持续数分钟至几小时不等。发育期疼痛并非是一种病症，而是一种生理现象，所以，家长们不必担忧，疼痛只是暂时的，过段时间自然会消失。但如果孩子在早上出现身体疼痛，基本可以排除是发育期疼痛，需要及时就诊检查。



DR. Bassim

普华国际门诊全科医生，在美国完成学业后，先后在伊斯兰堡BARMT医院担任急诊科医生、伊斯兰堡军医医院担任医疗总监助理。擅长处理医疗急救，如高血压、中风、酮酸中毒及其他相关紧急病症。熟练掌握英语、北印度语和乌尔都语。



杨姣

《青kids》杂志资深编辑，中国传媒大学图片摄影专业毕业后，在法国继续学习摄影。回国后在中国青年报社任图片编辑和摄影记者。成为妈妈后，对《青kids》杂志一见倾心，希望带给2岁的儿子更丰富多彩的生活。

运动中的青春

Growing Up Playing Sports

编：杨姣 图：Dave PIXSTUDIO

本期投稿的五位同学来自清华大学附属中学国际部。拍摄当天，走在校园里，看到青春洋溢、活力充沛的孩子们在操场上运动，真是美好。年少的她们有着在运动中属于自己的故事，更有着各式各样充满浪漫色彩的遐想，还有着对未来成为运动高手的种种希望。运动让她们变得更加健康，也让她们对于生活有了更多的理解。



冰上艺术

七年级 余心懿

很多东西都可以被打破。杯子会被打破，瓷器会被打破，友谊会被打破，心会被打破。冰，也会被打破。但与其他不同的是，在破冰的一瞬间，心里充满喜悦和兴奋。

冰场是一个让人放松又欢乐的地方，泛着金光的冰刀在雪白的冰面上自由滑行，左转，右转，姿态不限。在快速旋转时，我双手扣在胸前，好似变成一只精灵在冰面上快乐地跳舞。眼前的事物消失又出现变得极其模糊，风在脸上划过，冰面被划出一个个大大小小的圆圈，身边的初学者们投来好奇又佩服的眼光，小孩子们说着嫉妒又羡慕的评语。

我喜欢尝试，但也会经历失败。比如，在冰上跳跃，第一次摔跤的时候痛死了，还在凉飕飕的冰上坐了半天，不知为何，我的老师不扶我起来，还在那里笑，当时感觉丢死人了。

每次练习华尔兹跳我都很兴奋，整套动作简单优美，带着一点德国风情。在跳起的一瞬间紧闭眼睛，脑袋里想的全都是会不会摔跤，怕得要死。成功落地时，我常会忘记结尾的动作，然后挨一顿骂。失败了就要重新再来，累得喘不过气，反正两个后果都不怎么样。

有时我看到别人摔跤，看他们挣扎着想要站起来，样子滑稽，但是束手旁观，不如助人为乐。所以每次看见摔跤的人，我就会过去帮忙。当他们道谢时，我的心里充满成就感。

让我烦恼的是我的老师会不时抛弃我，然后去指导其他要比赛的学生。我还没有参加过任何比赛，但我希望以后能和他们在同一个舞台上竞争。

对我来说，滑冰是一种享受，我能够在冰上自由舞蹈，感受这项运动独有的魅力。



你听，砰砰砰……

七年级 杨紫涵

放学后，学校的篮球场上，砰砰砰……

篮球，是我最喜欢的体育活动。在小学时，每看见班里的男生玩篮球的身影，我真是很羡慕。所以升入初中后，我就参加了放学后的篮球俱乐部。我喜欢那种传球的快感和进球后全体成员的欢呼。

我最爱的声音，就是在塑胶地上拍篮球时，篮球和塑胶地撞击出“砰砰砰”的声音。

绿色的塑胶场地好似是一个在沉睡的生物，从充满青春活力的篮球那里，借来了一缕缕生命力。也许有一天，它的生命力终于积攒够了，会突然苏醒。绿色的塑胶颗粒腾空而起，对着篮筐和篮球告别，变成绿色的海浪冲上云霄，消失在晚霞之中。我对这个景象充满了遐想。

我控制球的水平，在俱乐部里应该能排在前五名。教学楼前的那块塑胶场地，见证过我在比赛中的胜利与训练中的辛酸，就像是我的一位朋友。

在玩篮球时，我最享受的，并不是夺冠时的欢庆，而是平常的练习。有时候我想，也许，对我而言，“篮球”并不是一种运动，而是一种理想的生活方式。在放学后先在图书馆待上一个小时，下午四点准时站在被阳光晒的暖洋洋的篮球塑胶场地上；在那时间，阳光是最惬意的，不是暴晒也不会阴冷，黄橙橙的阳光懒洋洋的照在身上，怪暖和的，自己的剪影，看上去很帅。和几个朋友勾肩搭背的在操场上跑几圈，然后拿着篮球一起练习投篮，时不时的互相帮忙捡球，聊上几句，再投进几个可以引以为傲的球，直至练到背上衣服都湿了再回家……

这就是我理想的生活。真希望时间可以就此冻结，就冻结在现在；阳光正好，青春无限。



飞驰的网球

七年级 耿楚尧

我喜欢打网球，听！一颗风般疾驰的绿色网球从身旁潇洒飞过，你不仅要身体向前半蹲，双手握住球柄，还要用心追踪着那个淘气鬼，才有可能捕捉到它。

在球场上，那些一开场用力过猛的选手，到了后来，往往愈发沉不住气，连连地接不住球，打不过网。相反，心平气和的选手，虽说开场时，并没有得到观众激烈的欢呼声，可是正是因为他们那几乎可以用眼神抓住球的专注力，保证了每一发球都可以准确地接住并打回去，最终往往能赢得比赛。

从我自身的经验来看，网球好的人是被“逼”出来的。两年前，我初学网球，也不知道自己的水平，一直以为学了网球，便是会了网球。直到有一天我换了教练，那教练的学生球技高深，与梳着马尾辫的她比试后，我才知道自己的球技差的甚远。

当时，我向马尾辫女孩欢快地问了好，她轻声应了声“嗯”。我们各自站到球场的两边，她的目光凝视着手中的网球，挥拍发球。

“滋！”我欲接球，可球碰到了底线，弹到了我够不着的地方。网球应声落地，一个回合结束了。

马尾辫女孩从球场上走下来，她的神情依旧那么平静，而我已是大汗淋漓。

自这次比试以后。我换到了一个充满着网球精英的班级里，每次上课，教练都会让我们二二对打，每场几乎都是在我惨败为结束的。但令我意想不到的，我的球技变得日益精湛。从那以后，只要我学不好一项技能，就不会轻易吹嘘自己的水平。这也许就是网球教给我做人的道理吧。

不断练习，不断改进，球技提高的同时，对做人也有了更多领悟。这就是我越来越喜欢打网球的原因。



十二月的奇迹 ——温暖的手，勇敢的心

七年级 茅瑞函

下着鹅毛大雪的阴天,游泳馆内与室外的温度没有几分不同,单薄的泳装和漂白粉味道让室内显得更加阴冷。

那是六年前,我七岁,身高130厘米。那时,我把水视为死敌,哪怕是淋浴,也会惊叫。

我双手紧紧地抱着自己,瑟瑟发抖。我鼓起勇气,试探着把小腿放进水中,缩成一团,坐在池边。看着同学们像鱼儿一样在水中穿梭,在这人生地不熟,语言一窍不通的芬兰,我感到不知所措。

这时,一个温暖的手落在我的背上,那个手掌轻轻一用力,我,便毫无准备地被推入了水中。

冷,我拼命地刨水,全然忘了这水才深一米一。

绝望之际,那个温热的手掌握住了我冰冷的手,我的头破水而出,大口大口地呼吸着,嘴唇已经紫了,牙也不禁跟着嘎嘎地打架。我抬头看了看她蓝色的大眼睛。从厚厚地蓝色潜水服装来看,她也是一个教练。

她把手一摊,说到,“反正你早晚要下水。怎么样?很冷吗?来,要不然咱们到热水池去?”她把那双温暖的大手伸了出来。她居然会讲英语!

那双温暖的手拉着我走过了自由泳五十米,一百米,五百米;蛙泳一百米,仰泳两百米;前滚翻,后滚翻,花式“冰棍”……那双温暖的手也拉着我,克服从前的被迫,不安与惶恐,练就今天在水中的游刃有余。我也许早就忘记了那些跳水动作,但她那双温暖的手让我爱上了游泳。

那双手的主人Johanna,相信我永远不会忘记。

转眼六年就过去了,游泳已成为我最喜欢的运动了。在水中穿梭的感觉,水从发丝中流过的感觉,嘴里吐出泡泡的感觉,都是我甚为喜爱的。然比我游的好的抬头便是,可是那双温暖的手,变成了游泳与其它运动的分隔符。



持剑

十年级 林易萱

清晨的露水滑过叶梢，落在坑坎的青砖上，形成了一滩水洼，映出了天空朦胧的色彩。

他将手中三十六英尺长的剑稍微压低，从侧边一抽，剑离树枝就只剩大概不到一公尺的距离了，树叶纷纷掉落。

“今天的课到此结束。”持剑的人笑道。

于是我们也赶紧跟上前说：“谢谢师傅，”心想，老师又要酷了。我和弟弟跟着这位师傅习剑已有一年，基本上有时间便会来此跟着学几下，算是唯一的课余活动。

回首一年前，我对剑还一无所知，立志学剑是因为从初见师傅，他讲过一则“名剑传说”：相传商代昼夜相交的某一刻，有人见层层剑影浮现于墙壁上方，却未见剑身。后只听耳边一声微响，如同鸟雀擦过树叶，剑在空中滑出一条弧线，旁边的参天古松竟落倒于地上，年轮立现，倒地声音如雷鸣。此时太阳已下山，剑如浓墨般化入夜空之中，再也未见其面。于是这把如影快剑便被世人称作，“承影”，意指“有影无形”。

听闻这样的传说，我当晚竟在梦中怀揣名剑“承影”，得意地行走江湖，如同传说里的劈砍古松者，上天入地不过一瞬间。我也想象自己如江湖中的剑侠刀客，快意恩仇来去自如。

剑，传自轩辕时代的兵器，素来便有“百兵之君”的美称，是为“短兵之祖”。盛唐时期，剑是文人墨客必配的饰物，代表了其豪情壮志，也或是展现其英姿飒爽的风姿。

剑虽然看似轻盈，但是颠弄它的时候，却并不轻松，持续五六分钟便拿不动了。练习了一段时间后，发现手上已生出了一层薄茧。

也许是因为时常习剑，也许是因为那种刻意的追求，又可能是因为对剑投入了太多与其他运动不一样的精力，我对剑这样带有深厚文化的特殊运动有一种特殊的感情。希望有一天，我可以舞出剑的神韵，一招一式，一板一眼都有气势却又行云流水。





海星宝宝欢乐家庭游

与喜达屋海南欢乐使者“海星宝宝”一起畅享愉快的家庭之旅，体验精心布置的家庭主题客房，享受便捷的家庭出行，体验尊贵的儿童高尔夫活动，更有精彩十足的趣味家庭活动邀您开启，乐享天伦假期！

三亚喜来登度假酒店

中国海南省三亚市亚龙湾国家旅游度假区

电话：86 898 8855 8855 传真：86 898 8855 8866

网址：Sheraton.com / sanya

RMB
1,000 / 起
每房每晚

spg.
Starwood
Preferred
Guest

W MERIDIEN

loft

FOUR
POINTS

WESTIN

THE LUXURY
COLLECTION

W
HOTEL

S
Sheraton

ST REGIS

Waldorf
Astoria

做一个观察者

Be an Observer



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，做过媒体记者、编辑，曾任《青kids》杂志副主编。2014年迁居瑞典。现为自由撰稿人，译者。

因为搬家，3月初波波转到了新的幼儿园。加上前一所学校，算来波波已经入学一年多。在跟这两所学校的老师沟通的过程中，我发现，她们评价孩子的方式很有趣。

正面而直接

每天接送是我与老师当面沟通的好机会。通常，我们会聊孩子在学校一天的日程，比如唱了什么歌，画了什么画，做了什么手工，是否听了故事，午饭和点心吃了什么，情绪怎么样。

刚入园时，波波经历了6个多月的情绪低沉期。那时他每天上学都会大哭，虽然我陪了他最初的两周，但接下来的时间他都需要自己面对。当时，每天去接他的路上，我都做好了接受老师差评的准备，却总在见到老师的时刻收获安慰甚至惊喜。

“他很喜欢玩车，用各种方法来开。”

“他今天大部分时间都在一个人玩，玩的时候非常专注，不会被其他孩子分散注意力。”

“下午我们要清扫院子里的落叶，他很愿意帮忙。”

说实话，如果不是听到老师这么说，我自己甚至都没有意识到，波波有这么多的闪光点。作为一个有点悲观主义加完美主义且经常不自觉陷入苛求的妈妈，上述场景我大概会得出“车子扔得满地都是”，“跟他说话都不理”，“能挥舞扫把多好”的结论。当然，在感叹瑞典老师总能看到甜甜圈而不是它的洞的同时，我时常忍不住试探性地问出心底的那一句：

“他今天情绪还好吧？”

“时好时坏，不过总体还好。适应有个过程，会慢慢好起来的。”

老师并不总是“说好话”。当她们给出其它反馈时，态度直接而诚恳。波波入园后不久，老师有一次问我：“波波在家是自己吃饭吗？”

“不是，几乎都是喂饭。”我如实回答。

“我建议你们尽快让他自己吃饭，因为他每天都希望我们喂他，但我们不能一直这样做。其他孩子也都需要学习自己吃。”这位老师一边说一边用理解和鼓励的眼神看着我，这不仅没有让我感到难堪，反而对接下来要做的事感到确定和迫切。

“好的，我们会开始做的。”我回答她。

当天的晚餐，我们就鼓励波波自己吃。虽然一开始他扭捏不愿意，但看到我们不喂也不催，没过多久他就扛不住饿，自己拿起了勺子。从那以后，我们再也没有喂过饭。

不贴标签

在两个不同的幼儿园，我从来没有听到任何一个老师给任何一个孩子“贴标签”。她们在评价孩子的时候，非常谨慎地使用形容词。“漂亮”，“乖”，“可爱”，“好”这类主观性很强的形容词，她们不会与孩子连用，无论是指群体还是某个具体的名字。联系上她们正面评价的原则，“调皮”，“笨”等等这类形容词更加不可能出现。老师可能会说“今天天气真好”，“他画的小猫很可爱”，“你的鞋真漂亮”，却从来不说“xx是个漂亮、乖、可爱的好孩子”。

没了形容词，老师如何评价一个孩子呢？

恰好，除了口头沟通，家长还有机会收到老师的书面评语，这也使我有机会留存来自老师的评价语录。作为家长，我可以用自己的用户名和密码访问孩子学校的页面，获取从每周食谱、活动通知、每月/周报报到课堂回顾、互动反馈在内的很多信息。

在波波学校给我发的私信中（学校对发布的信息会设置不同的权限，有的是对全校家长公开，有的只对教师公开，有的只对某个孩子的家长），我读到过好几次老师对他日常表现的记录。以下是我摘取的其中两段，分别配有照片。

“YX（波波）坐在院子里我们平常吃点心的木桌旁。他在玩一根跳绳。他把绳子从木头间隙中间穿过，趴下去从桌底察看绳子从哪里钻出来。这种探索性的玩法他玩了一遍又一遍。他还拿一辆玩具小拖车，用各种不同的方法开过跳绳。在院子里所有孩子当中显得非常专注。”

“有一天，YX想玩珠子拼图。我观察他如何开始：首先把同种颜色的珠子排成一行，然后继续另一种颜色。我猜他是想拼一种自创的图案（而非按照图例来）。他用同一种策略玩了好一会儿。”

在这两段文字中，我几乎看不到主观性很强的形容词，“非常专注”勉强算是一个。它们描述事实，而不是抒发情绪或就孩子的某种性格特征下论断。我还记得当时看到这些文字时的感动。它们传递给我的态度，以及所展示出的教育者的视角，给我很大触动。可以说在那之前，我从来没有深入体会过叙事方式对教育的意义。

做一个观察者，这是波波幼儿园的老师们给我的新启示。

手工果酱 你真该试试

Ready for This Jelly?

文: Aisling O' Brien 译: Patrick Xinwuren Li

图: Ken



Caroline Nath真的算是一个优秀的全能选手：个人电台制作人、纪录片制片人、Parent Effectiveness 培训师，同时，她还是两个孩子的妈妈，女儿15岁、儿子11岁。

Nath制作的果酱都不使用添加剂并且尽量少糖，而且不使用化学成分的果胶。Nath说：“一款好的果酱，其中的绝妙口感和香味儿丝毫不差于香料带给烤肉的滋养和锦上添花。”

本期“大厨秘方”，Caroline Nath将为大家带来一款由梨和迷迭香制作的果酱。水果和香草的组合初看好像有点儿奇怪，但尝过的人都对它赞不绝口。赶紧动手试试吧！

梨和迷迭香果酱

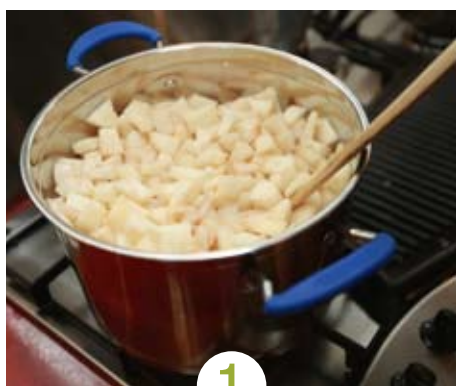
用料：3公斤洗净去皮的梨，切块
1个洗净去皮的苹果，切块
1.5个柠檬榨成的柠檬汁
半个柠檬的果皮
少许梨的种子
1千克糖
3-4小枝迷迭香

Tips:

- 一般情况下3公斤的水果使用一个柠檬就够了。但是国产柠檬的汁水并不太丰富，这也是为什么上面写到需要一个半的柠檬。当然，如果你使用的是进口柠檬就不用担心这个问题了，1个足够。
- 如果你在刚开始的时候就加糖，糖在锅内的时间越长制作出的果酱颜色越深。如果你希望果酱的颜色浅一些，就先让梨多煮煮，到最后等水变得少一些再加糖。

- 如果你想检查一下果酱是否做好了，建议提前将一支勺子放入冰箱冷却一会儿，然后用它盛一勺果酱，使得果酱尽快冷却到室温。如果这时的果酱仍然呈液体状并能轻易流动，就说明果酱还没有成型，需要继续多煮一煮。
- 为了使果酱达到更好的口感并更长时间的保存，建议在果酱做好之后放入冰箱冷藏一夜，第二天拿出重新煮一下再装入瓶子里。

步骤



1

1. 将梨和苹果放在一个厚底的大锅里，开大火，并经常搅拌。



2

2. 加入柠檬汁、柠檬果皮和梨的种子。



3

3. 定时搅拌水果，防止烧焦。梨会释放大量的水，你可以在水沸腾之前加入糖和迷迭香。

4. 当果肉变软，取出果肉，并用手持式搅拌机搅拌果肉，使果酱更柔滑。



4

5. 尝尝看果酱的味道是否合口。

6. 把你准备装果酱的罐子和盖子放在150℃的烤箱里烘烤10分钟进行消毒。装瓶的时候确保果酱和罐子都是滚烫的。

7. 把果酱装罐，在罐的顶部留下大概2-3厘米的缝隙。在罐子仍然烫手的时候拧好罐子盖，这样顶部空隙中的热空气在罐子凉下来以后会收缩，并且产生真空，使得盖子得以密封。

7



(原文载于beijingkids2015年1月刊)

运动饮料喝不喝？

Sports Drinks , Yes or No

采/文: Cherry Dong 图: Joey Guo

菁kids: 什么是运动饮料？运动饮料和普通饮料的区别在哪儿？

李阳: 运动饮料有一个官方定义，就是需要提供特定的营养素，营养素的种类和含量符合运动人群，也包括参加日常体育锻炼或者从事体力劳动人群，是能够满足他们生理特点的一种饮料。这其中有三个关键点：首先运动饮料需要有一个科学的含糖量；再者除了补充碳水化合物，还要能够补充电解质、维生素这两大物质。第三点，尤其和普通饮料比起来要有相对更低的渗透压。

菁kids: 什么是渗透压？

李阳: 我们肌体的细胞是一个半透膜结构，饮料的营养素如果浓度和分子量相对较小，就可以随着水分一起渗入到细胞内，如果过大就无法进入体内。我们日常生活中能买到的普通饮料比如碳酸饮料等，基本都属于高渗饮料，含糖量较高，浓度高，饮料的渗透压高于人体血液的渗透压，很难将所有的糖分都补充进体内。所以对于运动饮料来说渗透压是一个必须要严格控制的指标。

菁kids: 超市中能买到的如红牛、脉动这些饮料属于运动饮料的范畴吗？

李阳: 其实严格意义上来讲它们都不算运动饮料，而只能算作是一种功能性饮料。因为它们可以通过提供维生素、矿物质等来满足肌体的需要。而且专业的运动饮料对于类别的划分会比普通的功能性饮料更多一些，比如对于不同专业人群提高血红蛋白水平、提升睾酮水平、关节的保护都有更高的保证。

原来很多专业的运动饮料品牌，起初定位只是专门从事专业运动的人群，但是现在随着大众人群对于运动喜爱程度的提升，专业运动饮料品牌也已经根据普通运动人群的运动需要进行调整，研发出新的针对大众运动人群的产品。

菁kids: 这些运动饮料包括功能性饮料真的对我们身体有帮助吗？

李阳: 对，它肯定是有帮助的。我们在运动过程中会不断出汗，出汗时水分流失，随着水分的流失，电解质像钾钠钙镁等也会流失。而市面上的功能性饮料如果能够需要提供需要补充的维生素、电解质等，那么它们对于我们的身体也是有必要的。对于普通人群来说，如果只是为了偶尔的某场比赛成绩来说，像是这种一次性的大量运动还是建议喝一些专业的运动饮料。但是对于普通人群的日常运动活动，功能性饮料就可以满足身体所需了。有的时候如果锻炼或训练量不大的话直接补充水分就够了，但是这要看运动的具体强度。

菁kids: 现在很多人在运动过后都只会喝一些普通饮料或纯净水，这对身体会有什么影响吗？

李阳: 普通饮料内添加的大都是葡萄糖和果糖，而运动饮料则是将葡萄糖、果糖、低聚糖、中链淀粉这四种糖以一定比例辅配同时添加。前两种糖的渗透压比较高，后两者的渗透压更低一些。从甜度来说，后两者的甜度也远低于前两者。而葡萄糖消耗快，只能管时性的能量供给，碳酸饮料不光糖量超标，因为不含钠等电解质

会带走体内的钙质；如果选用茶或咖啡，它们的利尿作用又会进一步加剧身体脱水；对于只喝纯净水的人来说，虽然可以及时补充体内流失的水分，但如果是长时间大量的运动消耗，纯净水中缺失的营养元素是无法满足人体需求的。

菁kids: 运动饮料应该在什么时候喝呢？

李阳: 现在大多数的运动饮料是分为两大类，一种是补充能量，一种是疲劳恢复。前者是运动前和运动中来喝的，后者是运动后。

运动饮料饮用的时间是有严格控制的，经过原来一些实验发现，在没有额外补充糖原的情况下，人身体内部的糖原在持续一个小时的运动后就基本耗尽了，也就意味着我们没有那么多的能量去进行后续的运动或锻炼。所以如果你是高于一个小时的锻炼，在锻炼前的一个小时到半个小时内就要开始进行一个300cc-500cc的补充了，并且在运动过程中也还需要一些少量多次的补充，体育运动过后除了要喝一些补充能量的运动饮料之外，我们也可以再挑选一些针对疲劳恢复方面的运动饮料。而且我建议是运动完之后能够立刻补充一些进身体，因为运动过后的两个小时正是肌体恢复的最佳时段。

菁kids: 对于一些经常拿运动饮料或功能性饮料当普通饮料喝的青少年，会不会有什么影响呢？

李阳: 从营养学的角度来讲我们是不建议拿运动饮料或功能性饮料当日常状态下的普通饮料来喝的，运动饮料的热量含量高，对于想保持身材的人来说应该尤其避免。

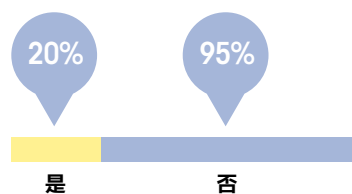


现今时代，在运动健身与生活密不可分的同时，也伴随着一种种一类类的运动饮料、功能性饮料品牌横空出世，占满超市货架及广告牌，直至登陆你的眼睛。但是，运动饮料，有没有用？该不该喝？什么时候喝？你真的识得清、辨得透吗？本期，我们特意邀请到了一位运动营养学方面的专家，专门和我们聊聊这个话题。

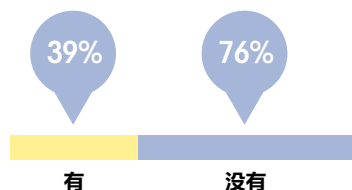
家庭运动饮料投票调查结果

针对在家庭当中运动饮料饮用的话题，我们也在微信上对读者进行了一个小调查。本次调查共5小题，参与人数115人。

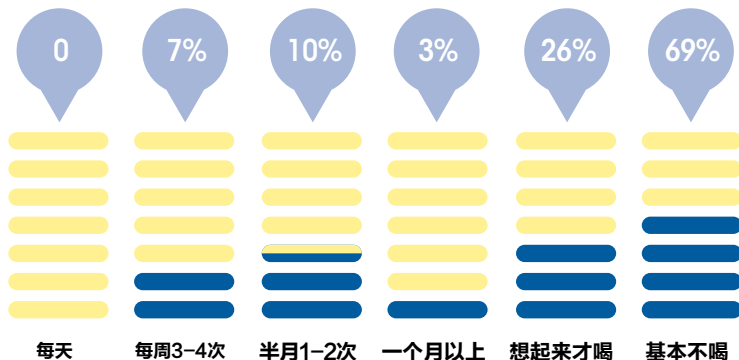
您家日常是否有喝运动饮料的习惯？



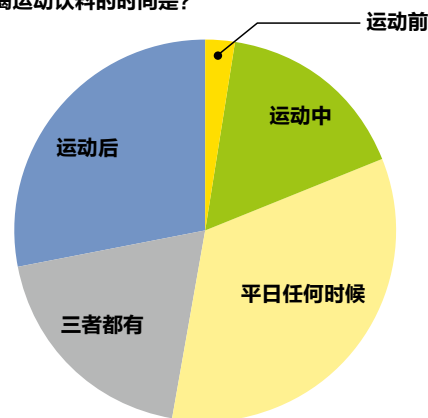
您认为喝运动饮料对日常运动有帮助吗？



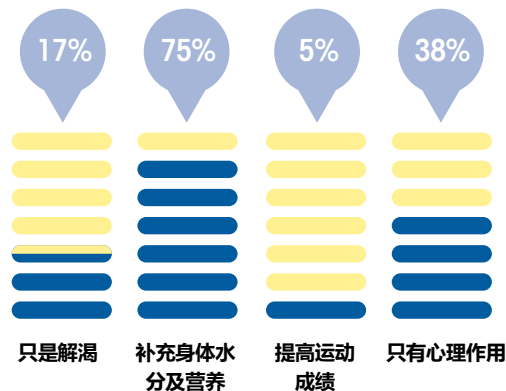
您家喝运动饮料的频率是？



您家喝运动饮料的时间是？



认为运动饮料的作用是？



采访人介绍



李阳，食品专业工程师。毕业于中国农业大学食品科学与营养工程学院，任职于北京康比特运动营养研究所。曾负责开发策划13款运动营养品，撰写过《实用体能训练营养学》及《运动营养师职业培训教程》两本书，并多次为国家队、省市高水平运动员提供个性化膳食与运动营养解决方案。



HYDE
ACADEMY
北京海德学校

Opening August 27, 2015
2015年8月27日开学



通向梦想与成功的桥梁

- 专为英语为非母语的学生设计的核心课程
- 桥梁课程 - 全日制浸入式课程顺利帮助学生过渡到国际学校和海外学校
- 申请寄宿学校咨询服务
- 招收4至9年级学生

在北京海德学校就读的学生们（前身是The Learning Center）成功被国内和海外顶级学校录取

了解更多2015年秋季入学事宜，
请和我们联系！



www.hyde-academy.cn / admissions@hyde-education.com / 8046-3886



TUTORS
课业辅导



ADMISSIONS
院校申请



TEST PREP
考前指导



CAMPS
冬夏令营

小悠的“咒语”

I Need Your Help, Mum



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，二女儿小豆2014年顺利降生。

美剧《摩登家庭》里歌罗瑞亚说，有了孩子以后，让她“有机会专注于日常生活”，这句话在我脑子里闪了好几下。我的感觉，也是在当妈妈当得顺当的日子里，似乎所有的感觉器官都张开了一样，身体每一寸都能吸收空气和阳光。

而当年在出版社没日没夜加班干活时，部分感觉器官就关闭了起来，因为要应对压力的话，就不能太敏感。当孩子带来专注于日常生活的机会时，我又愿意好好享受这些机会，那有些小事虽然不能讲出大道理，可是只要是细细地写下来，就觉出有趣，丰盛和愉悦。

寒假里有一天小悠从小女友家中归来，异常兴奋地对我说“妈妈，我和诗雅商量好了，明天互相送对方一个自己做的礼物，我要给她做一件衣服，啊，一件衣服！你能想象吗？你赶紧找块布给我吧。”我一听脑子就大了，这是要我一起来的节奏啊，可是我被小豆频繁夜奶折磨得，只想多点时间休息。

我没有接话茬，赶紧给她找来一块布之后，就想闪人。“妈妈，你要和我一起做，我不会做衣服啊。”“这个，这真是庞大的工程耶，我实在不能承受这种压力啊。亲爱的，你还是自己做吧，能做成什么样就什么样。我真的不想掺和这件事。”

小悠在自己房间捣鼓了半个小时后跑出来了，找到我，对我说“妈妈，我试过了，确实很复杂很复杂，我都不知道从哪里开始做。要做一件衣服怎么会这么难呢？我自己搞不定，我需要你的帮助，妈妈，我需要你的帮助。”她看着我，恳切地，期待我的回答。

这孩子是上天派来考验我的么？“我需要你的帮助，妈妈。”她怎么会？她怎么可以？她怎么能把自己的需求表达得这样好？！我不是没有力量说“不”的妈妈，我需要休息，我说了“不”。

“我需要你的帮助，妈妈。”这句话就像这篇文章开始时提到的歌罗瑞亚的那句话一样，把我脑子里的某堵墙瞬间就炸开了一道裂缝，我钻过这道裂缝，来到了另一边，看到了事情的另一个面。这种感觉特别奇妙，上一秒我还在执着于自己想要休息，把任何要求挡在墙的那一面；下一秒这个念头就被抛到了九霄云外，再也执着不起来了。

仅仅因为小悠对我说了一句话：“我自己搞不定，我需要你的帮助，妈妈。”当她直接表达她的需求，而不是对我提要求的时候，我的“世界”就崩塌了，是的，我怎么能无视我深爱的女儿想要得到我的帮助呢，

再困难的事情，这时候我也可以尽力一试了吧。

大概我也是敏感了一点。不过事后仔细想想，在亲密关系中，比如父母和孩子，丈夫和妻子，兄弟姐妹，很要好的朋友，表达需求往往会被“直接提要求”这种表达方式取代。因为太亲密，就会觉得对方理应了解自己啊，为自己做事啊，一旦有事情发生，就会直接说：“你来做什么什么，你要做什么什么。”显然小悠一开始就是这么对待我的。遭到拒绝以后，反而才有了会注意到要求我做的事情，是她自己的需求，她需要得到妈妈的帮助。

然后她就表达了，她表达得很好，同时还影响到我，并获得了我的回应。我知道，在成年人的亲密关系中，直接表达需求很多时候会出现一些障碍，或者是自己不能发现真实的需求是什么，或者是发现了也难以说出来。“我需要你”往往被别的状况遮蔽，比如“你应该支持我”、“你应该爱我”、“你应该理解我”。这个人觉得应该，那个人却浑然不觉，于是疏远、隔阂和矛盾就会慢慢发生。

我渐渐体会到，在任何亲密关系中，都没有不应该，我能做的是把我的需求告诉你，而你是否在乎我的感受，是否决定回应我的感受，或者采取行动，提供帮助，这些都是你来决定的事情。当我只是提要求时，对方其实很难和我链接上，而当我表达真实需要的时候，亲密关系的魔力才会起作用，此时对方反而更容易被我打动。

去年秋天，悠爸要回老家参加同学聚会，临走前一天晚上才知道当年的数学老师会出席。他对我说，“把你那条大珍珠项链给我吧，来不及买礼物了。”当时他的语气是温和的，也很迫切诚恳，但是我立刻就拒绝了，我说你要送给你的表姐的话我就给你，我喜欢你的表姐，但是我不认识你的数学老师呀。

等孩子们都睡了以后，悠爸又来和我聊，这回聊起的是这位数学老师怎么对他好，他说自己很想念她，难得见到一次，以后也不知道还能不能见到她，她年纪很大了，自己特别特别想送她一点什么……他还没说完呢，我赶紧把项链拿出来放到他手里。

这两件小事挺震动我的，在亲密关系中能很好地表达“我”，比任何对“你”的甜言蜜语都重要啊。

跟着爸爸去“打铁”

Ironman Triathlon with Daddy

文/图：王悦 编：王蕾

自从先生迷上铁人三项运动后，我们全家每年的度假地就和比赛结合在了一起。继澳大利亚和日本后，2014年7月，我们又踏上了去往英国的旅程。







比赛篇：属于孩子的“Ironkids”

铁人三项的比赛分为奥运标准距离和Ironman比赛距离（又称“大铁”）。为了观众和电视转播需要，铁人三项在引入奥运会时简化为游泳1.5公里，骑车40公里和跑步10公里。而真正吸引包括我先生在内的爱好者的则是游泳3.8公里，自行车180公里，和42.195公里马拉松跑步的大铁Ironman。Ironman每年在全球各个大洲举办几十场比赛，通常都选在风景秀丽的地方，对报名选手成绩没有任何要求，菜鸟也可以和最顶尖的职业选手同场竞技。

这次英国大铁比赛的地点在曼彻斯特附近的博尔顿市。于此同时，一群参加Ironkids的“小参赛者”，让这个安静的小城变得分外热闹。Ironkids是Ironman的附加慈善比赛，全世界小朋友都可以报名，英国这站规模最大，参赛的小朋友有2000多人。

Ironkids每一站的起始年龄和比赛内容有所不同，英国只有跑步一项。儿子孙延珑所在的Year 2组要跑1000米。这是7岁的小家伙第一次参加Ironkids比赛，赛前就表示“跑下来根本不是问题”，比赛中果然也很争气。当天下着小雨，儿子和来自世界各地的小伙伴一起全力奔跑，看到我还笑着挥手，在大家的欢呼声中向终点冲刺。博尔顿市长和三届科纳铁三总决赛冠军为他们带上象征“完赛”的特制奖牌，儿子挂着奖牌一脸自豪。

值得一提的是，参赛者中还有一些特殊的孩子，还有4、5岁仍需要大人陪伴的孩子，每个人从头到脚都湿透了。我们使劲为他们鼓掌，这情景太让人感动了。孩子们吃饱穿暖固然重要，但我们更应该放开手，让他们自己去感受，去经历，相信他们的勇敢坚强和无穷潜力，相信他们能从自己的错误中成长起来，继续向前。





比赛篇：爸爸“Ironman”打铁战

Ironkids比赛的后一天，正式的Ironman比赛开始了。这次有1900多名选手参加，大部分来自英国，中国选手有两名。比赛当天，我们4点多就出发了，先是赶往游泳项目出发地，陪爸爸做出发前最后的准备。运动员们的表情或严肃或轻松，但内心应该都是充满渴望吧。1个多小时后，爸爸出水，赶往换项区换骑自行车。接下来是6个小时180公里的骑行。我和儿子算好骑行结束时间，在换项区等待。在铁人三项中，自行车赛段最危险，很容易出现摔车等意外。看到爸爸平安归来，还带着轻松的笑容，我俩放心不少。

最后一项马拉松围绕着博尔顿小城来跑。道路两边的观众，不论大人孩子，都非常热情，不断大声喊着选手名字，和他们击掌，为他们加油。因为大家知道，这些已将体能发挥到极限的人是多么需要支持和鼓励。

我和儿子与身边的人聊天，大家听说我们从中国远道而来，露出了既惊讶又赞许的目光。我想，随着铁人三项运动在中国的普及，会有越来越多的中国人来到世界各地的赛场，完成这项最艰难的挑战。

比赛终点的气氛异常热烈，动感音乐主持人的声音和观众的欢呼震耳欲聋。此时距离比赛开始已经快12个小时了，我和儿子翘首以盼，终于看到了熟悉的身影！爸爸在冲线前还不忘和我们及观众挥手互动，随着主持人那声“HAITAO SUN, YOU ARE AN IRONMAN!”我又情不自禁的热泪盈眶。儿子第一时间跑到终点区域迎接爸爸，扑进爸爸怀里。爸爸最后的成绩是11小时54分，在所有参赛选手中排名295。

铁人运动的魅力到底在哪里呢？我先生的回答是：它让我有了一个梦想，通过努力，我能感到正在越来越接近，终于会有实现的一天。正如Ironman的标语：“Anything Is Possible”。在一个家庭里，爸爸通常是孩子们崇拜和模仿的对象。为了自己的目标而努力、坚韧不拔、刻苦努力、不轻言放弃，这些品质无需说教，孩子已经感受于点滴生活中。虽然爸爸训练势必会占用家庭时间，但是也给整个家带来更积极的能量。我们家拥有更健康的生活方式，有更多的机会走向户外，认识更多志同道合的朋友，生活也更丰富多彩。



旅游篇：感受英伦风情

英国既有优美的自然风光又有历史悠久的人文景观，还有一些特别的活动可以参与。一些特别有意思的行程我想记录一下。

观看英国高尔夫公开赛

英国高尔夫球公开赛是高尔夫的四大满贯之一，我们赶上的这一届，几乎所有顶尖高手都参加了。高尔夫的观赛体验很妙，大家穿梭于各个球洞之间，选手近在咫尺。我们不但看到了老虎伍兹、麦克罗伊等知名选手，这次的比赛亚军加西亚，还把自己特制的比赛用球送给了一旁观战的“小球迷”孙延珑，多棒的一份纪念品！

参观老特拉福德球场

来到曼彻斯特，当然要去曼联的主场老特拉福德看一下了。可惜暑期没有比赛，但是参加工作人员带领的tour，到球员休息室、球员更衣室、新闻发布会场看看，再从球员入场通道走出来，也是一种很好玩的体验。

美丽的湖区，可爱的民宿主人

湖区是英国风景最秀丽的地区之一。大片开满野花的长草草坪，尽头掩映着灰色的古堡，让人想起简·奥斯丁【P.S.素素，中间的顿号需要加上】小说里描写的场景。爬到当地最高的山上看日落，金色笼罩下的大地和湖水如油画一般。

这里也是英国人喜爱的度假地，坐船游湖的人很多。整个温德米尔小镇也很热闹。我们住在当地一对老夫妇开的民宿，自来熟的儿子很快就和老爷爷熟络起来，几天住下来，临走时依依不舍。老爷爷开玩笑说他留下来吧，他则给了老人一个大大的拥抱。旅途中留在我们心中的不只有美丽的风景，还有美好的情感。

哈利波特片场

哈利波特片场就在伦敦附近，坐地铁就可抵达。我家有两个出一部追一部的“大哈迷”，和一个用几天时间补完全部电影的“小哈迷”。在这里，你可以亲自走入霍格沃兹大厅，逛逛对角巷的神奇商店，找找各种道具隐藏在哪里，还可以品尝黄油啤酒，买到有鼻屎味的比比多味豆和巧克力蛙，或者像个真正的小巫师一样骑骑飞天扫帚。

此次英国之行给我们留下了非常美好的回忆。每去一个地方都会有不同的感受，都让我们和孩子的人生更加丰富。比赛加旅游的方式也让我们有机会去到一些未知的目的地，开启新故事。



铁人三项的起源

1973年的一天，一群体育官员聚集在夏威夷科纳、的一个酒吧里争论：世界上究竟哪一种体育运动项目最具有刺激性，挑战性；最能考验人的意志和体能？大家各抒己见，争论不休。最后，美国海军准将约翰·克林斯提出：谁能在一天之内在波涛汹涌的大海游泳3.8公里，再环岛骑自行车180公里，最后跑完42.195公里的马拉松全程，谁就是真正的铁人Ironman。于是第二天就有15人参加了比赛，其中还有一名女选手。最后有14个人赛完了全程，于是一项挑战自然、战胜自我的新型体育运动项目就在这种充满戏剧性、冒险性的情况下诞生了。短短几十年，铁人三项已经风靡欧美、澳洲等国家，受到很多人特别是精英阶层的喜爱。

Ironman及Ironkids的比赛都可以在Ironman.com官网上查询及报名。



王悦

北京人，曾在公关圈供职多年，现为有两个儿子的全职妈妈。热爱旅行、运动、绘画和手作。努力发现生活中美和有趣的事物，为自己和家人带来积极向上的生活方式和未知的惊喜。

在孩子的引领下

Follow Your Kids' Lead



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。

我们和孩子们的关系是慢慢转变的。小的时候，他们步步紧跟着我们，觉得妈妈爸爸就是世界知识宝库；中学了，他们和我们平起平坐，抛出各种问题和挑战；再后来，他们成人了，走在时代前沿，而我们的思维和脚步却迟缓下来，要靠他们带领了。

一年暑假，老大和他哈佛，达特茅斯，伯克利的5个同学开车去了拉斯维加斯，见到了一位非常成功的年轻企业家托尼。回家后老大问我知不知道托尼。我老老实实地说不知道。虽然现在的世界日新月异，但我哪儿知道这么多不在眼前的事呢？我明白，在儿子的世界里我是远远落伍的。

托尼毕业于哈佛，目前是美国互联网创业者和风险投资家。他不到30岁的时候，就把自己创办的互联网广告公司Link Exchange以2.65亿美元卖给了微软，引起很大轰动。现在他拿出几百万美元，捐给拉斯维加斯的一个社区，希望能从教育、文化等方面提升这个社区的综合水平。

儿子和朋友们对托尼很崇拜，直接写信求见，真是初生牛犊不怕虎。可喜的是，托尼不仅亲自回了信，还在拉斯维加斯为他们安排参观，又免费提供了非常舒适的住宿。见面之外，5个大学生还舒舒服服地玩了一番。出乎儿子意料的是，托尼是一个很谦卑并不善言谈的人，虽然有那么多财富，但没有居高临下的感觉，很平和，让他们印象很深。

我好奇地问：“人家那么成功，你们怎么知道他会见你们？”

儿子说，“妈妈，很简单，我们只要花10分钟，诚恳的写个邮件就行了。人和人之间其实没有那么障碍，障碍是在你自己心里。退一步讲，如果他忙，不能见我们，我们也没损失什么啊。妈妈，做什么事情不要还没做就先怕被拒绝，要勇于去尝试……”

曾几何时，“要勇于去尝试”是我鼓励他的，可转眼之间他就用来督促我了。在我这个年纪，养着4个孩子，忙碌着生活中的琐碎，宁愿生活里没有风险，没有挑战。可是年轻人的朝气蓬勃，又总是给我一些触动。

我平时做义工的家长协会，每年举办一次筹款午餐，请一位有影响力的人物来演讲。2012年就曾经请来了当年布什总统的交通部长。邀请嘉宾的事我一般是不会主动请缨的，和名人打交道感觉不太容易，也怕被拒绝。受到儿子的启发，今年我突然想尝试一下。

我听过美国畅销作家闵安琪的演讲，印象非常深刻。她的作品曾被翻译成33种语言，并被列为美国大学文学史，亚洲史及世界妇女史的选修教材，在西方曾多次获奖并登上主流媒体畅销榜。

我知道她的日程一定很满满的，但我还是写了一封邮件，代表我们这个普普通通的家长协会发出邀请，心里也准备好被她的经纪公司打发掉。没想到第二天就收到了闵安琪的亲自回信。她不仅欣然应邀，还和我讨论

各种细节直至最后敲定。这让我非常感慨。的确，正如儿子所说，机会是要自己主动去寻找的，束缚我们的往往是我们自己。

儿子大学毕业后，对我说：“妈妈，你不要期待我和别人一样，马上找工作，拿股票，挣大钱，那不是我的梦想。我这个年龄，正是寻找自己，承担风险的时候，我想先到一些非营利组织去工作，磨练自己，当然前提是我会自己养活自己的。”

这让我们很感意外。虽然我们支持年轻人有理想，可心里却还是求稳，希望他先安定下来再考虑其他的事，上层建筑是建立在经济基础之上的啊！他看出了我们的顾虑，发来了一封邮件，主题是“关于金钱和财富”，大概意思如下：

钱=\$\$\$，财富是不一样的。财富是由技能，智力，教育，投资和人脉关系构成的，这些综合在一起就可以创造收入。这就是为什么，即使你今天拿走了比尔·盖茨所有的钱，他拥有的一切还是能帮助他重新创造收入。找工作需要思考什么是有价值的，把钱和财富区别开来。很多人追逐钱，其实，他们应该做的是建立财富。

看到儿子坚定的态度，我们也只好放手了。毕业后，儿子申请了Teach for China, Teach for America, Data Science for Social Good (DSSG) 等非赢利项目，结果全部被录取，最后决定去了DSSG。

DSSG由谷歌支持，与政府机构和非营利组织合作，用数据分析来研究在教育、卫生、能源、交通等领域的社会问题，比如为什么非洲裔的学生辍学率那么高，为什么政府为无家可归人士办的医疗资助项目却无人享用等等。儿子和同事一起，走访辍学率很高的市中心学校，和流浪人士组织合作，用统计模型为当地学区和医疗机构提供咨询，很受欢迎。

这期间他生活简朴，拿的是最基本的生活工资，背着一个大书包，每天坐公交穿梭在芝加哥城里上班。有一次他想买辆旧车，但一看那首期付款，马上打消了念头，现在的年轻人没有车是很少见的了，可他完全不为所动。看到他的“穷酸样”，我都怀疑他是不是太落伍了。

终于有机会和他聊起来，他说收获太多！接触社会底层，让他学会感恩。他也接触到了很多行业知名人士，打开了眼界。他决定项目结束后继续读研深造。儿子说，这个项目的领导人是奥巴马2012年竞选团队的顾问，当年就是用数据模型分析了选民的结构，为奥巴马的竞选连任立下了汗马功劳。儿子和他多次深谈，得到不少鼓励和建议。这些日子，儿子挣的钱虽然不多，可是他积累的财富确是一点也不少。

看到他充满自信的样子，我不得不承认，在这件事上，我又被动地被

分类信息 DIRECTORY

学校名录 Schools

3e国际学校

3e International School

3e国际学校创建于2005年，发展至今已拥有在校学生170名。所设年级包括婴幼儿班至小学4年

级。学校的宗旨是“培养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，最大程度促进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底蕴；通过外教的全天跟班和全年有计划的多元文化互动，为孩子提供侵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@aiab.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学历，其中，50%教师是硕士及以上学历。同时所有的教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能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BDP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一贯秉承的高标准的教学体系、丰富的课外活动和完善的关怀辅导制度而独树一帜。学校给每一位学生安排了辅导老师，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准的学习和领导能力，并通过丰富多彩的活动来发展学生的团队合作精神、创造性思维能力、独立性和责任感。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

北京君诚国际学校

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提供蒙特梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校，经授权为高中生提供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

北京蒙特梭利国际学校

The International Montessori School of Beijing (MSB)

MSB是具有蒙氏教学特色的国际学校，已连续23年为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙氏教育原则和教学理念，学生通过学习来掌握知识，培养独立、诚实和自尊的品德，为将来的学习和生活打好基础。每间教室配备全套蒙氏教具，有一位资深的外方老师和2-5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

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

芳草国际学校的前身为芳草地小学，原外交部子弟小学，是一所公办涉外学校。1973年在周恩来总理的关怀下，学校开始接收外籍及港澳台地区学生入学，有六十多个国家和地区的孩子汇聚芳草，被誉为“小小联合国”和“世界小窗口”。面对多元文化并存的现实，学校坚持开放的眼光，拥抱国际先进的教育思想与理念，融入中国优秀传统文化。目前学校拥有七址八部，147个教学班。2008年7月正式更名为芳草国际学校，实现集团化办学模式。
地址：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，被北京市教委评为“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专院校进行深造。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，在为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文化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化文凭学校，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、生理特点的多门课程，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

北京市海淀区国际学校 Beijing Haidian International School

北京市海淀区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区外国语学校国际小学、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：bjhdis@163.com
网址：www.bjhdis.com

北京市海淀区外国语学校 Beijing Haidian Foreign Language Shi Yan School

北京市海淀区外国语学校是北京市海海淀区人民政府于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。现有中小學生4900余名，教职員工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，教学设施设备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.bjjqzx.com

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

北京市力迈外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合适的课程学习。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，旨在为国内外学生提供高质量教育的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级至五年级小学课程）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校录取。
地址：北京市朝阳区花家地北里18号
电话：(010) 8454 3478/6470 6336
邮件：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全美国课程，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：guojiaoxiao@bhsf.cn
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、纽约大学和哈佛德姆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) 坐落在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

性。

小学部：

北京市朝阳区三里屯路西街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：sitadmissions@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

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IGCSE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
网址：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华国际学校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
网址：www.ywies-bj.com

北京耀中国际学校

Yew Chung International School of Beijing

北京耀中国际学校是教育部公布及批准设

立的外籍人员子女学校，为2-18岁的学生提供真正的中英文双语教育环境。学校课程以英国国家课程为依据，同时融合以探究为基础的中文课程。幼儿园和小学采用独特的双教师合作教学模式，糅合东、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，致力在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
网址：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
网址：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9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：bonitaetx@163.com
网址：www.bonitakindergarden.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.mik-kids.com
微信：Muffys

长春藤国际学校 Beijing Collegiate Academy International School

坐落在北京朝阳公园东侧的长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。北京长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 and 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东上10号
电话：(010) 5681 2555
电邮：admission@bj.ccaschools.cn
网址：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 Smesharki，在中国被称作“开心球”。
地址：北京市京密路和太阳宫南路的路口，裘马都公寓2号，商铺101（麦德隆超市南边）
电话：(010) 8436 1864, 18810175147
电邮：center@smesharki.cn.com
网址：smesharki.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
网址：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
网址：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1门
电话：(010) 6431 8452
电邮：qf@hokschoools.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@hokschoools.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队伍，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。在嘉德蒙台梭利双语幼儿园的关怀环境下，我们为孩子提供机

会、设施、素材以及良好的成长氛围，助其成为独立的、自我导向的、善于分析的、积极的和充满信心的学习者。
地址：北京市朝阳区八里庄北里221号楼
电话：(010) 8591 8288
网址：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
电邮：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
电邮：eduwingshaidian@126.com
网址：www.eduwingskids.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、书院课程计划（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



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
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，家苑是一所基于美德教育的双语学前幼儿园。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。家苑苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程结合在一起，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
网址：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：顺义区后沙峪双裕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

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
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
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
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7号楼3层
电话: (010) 5960 3887 / 5960 3997
电邮: 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: changqingting@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
青苗国际幼儿园仰山园:
地址:北京市朝阳区安立路30号仰山公园东门7号楼
电话: (010) 6430 4594/6430 4493
电邮: 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、具有创造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
网址: www.daystarchina.cn

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
电邮: this@mail.tsinghua .edu.cn

Kids 'R' Kids国际幼儿园

Kids 'R' Kids Learning Academy

Kids 'R' Kids创建于1961年美国, 作为美国最早幼教连锁品牌,一直致力于提供高品质的幼儿教育。我们始终坚信“先拥抱孩子,再教授知识”。将于2015年秋季正式开园Kids 'R' Kids国际幼 儿园朝阳公园校区,毗邻朝阳公园和蓝色港湾商业区。Kids 'R' Kids专注于为0至6岁的孩子提供纯正的美国幼儿教育,班级设置以半岁为基准划分,课程的教授完全符合不同年龄段孩子成长和发展的需要。全国将实行与美国Kids 'R' Kids同步的全英文授课,真正实现让孩子在浸入式的英语环境中学习和成长。Kids 'R' Kids是美国第一家获得 AdvancED认证的幼儿教育机构,全套课程体系由美国幼儿教育专家编订并不断更新。以最新认知神经学研究成果为基础的 Brain WavesTM课程作为核心课程的理论依据贯穿于整个教学过程中。独家研 发的 Hi China中文课程将与英文核心课程实现语言、文化和活动内容的有机融合。所有的Kids 'R' Kids中文教师和专职美籍教师均经过严格 筛选和考核,且通过Kids 'R' Kids课程体系培训并获得相应的教学 资质。Kids 'R' Kids旨在为孩子提供一个安全、友爱、充满乐趣的玩耍、探索和学习环境。
地址:北京市朝阳区朝阳公园西路麦子店正街53号
电话: 010-84164019
网址: http://www.kidsrkidschina.com/
电邮: bj01@kidsrkidschina.com

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家园的双语园区。各园环境优美,全体教职员工为了孩子的成长、友爱与和睦倾注所有。
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榆阳路4号优山美地C区会所

电话: (010) 8041 7083

亚运新家园园区:

地址:北京市朝阳区辛店路1号亚运新家园社区

电话: (010) 5202 0293 / 5202 0193

网址: 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金都园8208
电话: (010) 8047 4372
电邮: flyingstart_fsi@163.com
网址: www.flyingstartinternationalschool.com

北京天爱艺术培训学校

2009年由著名创作总监、国际时装设计师、编舞家和芭蕾舞者张天爱荣誉博士创建。天爱艺术培训结合了最好的教学方法,以最新的教学研究与当代思维,以及传统的经典技巧,为学生提供一个友谊、有趣和优质的专业舞蹈培训。CISCA提供了一个充满乐趣和创造力的 环境给学生学习芭蕾和现代舞蹈。学生可以借此发展多种生理和心理竟然并且学习运用灵感、想象力,以及透过舞蹈提高潜在的卓越表演和能力。优势课程有:英国皇家芭蕾舞课程、舞台戏剧表演课程、现代舞课程、成人芭蕾舞形体训练课程等。适合年龄: 3-18岁
地址:北京市顺义区安泰大街9号中粮祥云小镇5号楼三层302
电话: 18888832623 / 604070617061
网址: www.cisca.com.cn
微信: CISCA/TianAiArt

温莎双语幼儿园

Windsor Bilingual Kindergarten

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

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……)、浸入式的双语学习环境、强大的师资队伍(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
网址: 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

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号红领市公
园东门F楼
电话：(010) 8581 9223/8581 8466*817
电邮：itec@bj.yocf.com
网址：www.ywitec.com

中法双语蒙氏儿童之家 La Maison Montessori de Pékin (LMMP)

LMMP中法双语蒙氏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四十四条胡同内一个传统四合院里，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个蒙氏教育领域以及社会情感商的培养。
地址：北京市东直门东四十四条胡同内
电话：(010) 8401 3974, 13120250341 (法语)，13910253125 (英语)，13683541333 (汉语)
电邮：lamaisonmontessoripk@gmail.com
网址：www.lamaisonmontessoripk.com

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

中国人民大学附属中学享誉中外，与国际一流名校美国托马斯杰佛逊理科高中、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
网址：www.rdfz.cn

课外活动 After School



**北京腾诺咨询服务有限公司
TENDCORE CONSULTING**
是一家专注于美国的留学、游学的专业咨询公司，总部位于美国加州的橘郡。服务

内容包括：留学理性规划和背景提升，考试个性化辅导，文书创作和学校申请，套磁和面试，签证辅导及后期服务，海内外求职。每年腾诺咨询成功举办哈佛领袖之路冬夏令营、美国常青藤名校亲子游、美国NBA76人篮球特训之路等多条游学线路，帮助学生启发头脑、磨练气质、提升综合能力。来自美国，专注美国，实现美国名校梦。
地址：北京市朝阳区望京SOHO塔1C座0603室
电话：400-808-4811
网址：www.tengnuozx.com
微信：tengnuozx2015
电邮：769345360@qq.com



一初教育 One Education

一初教育从体验式教学中培养孩子的领导力和社会责任感，为他们的美国和美高申请提升含金量。项目包括一初领袖(1对1自主项目辅导)以及假期集训(针对热点社会问题寻求解决方案)。我们的项目短期可以为学生提供增强竞争力的课外活动，长期则塑造能够改变世界的未来精英。
电话：1366 128 5821
电邮：info@one-edu.org
网址：www.one-edu.org

信安国际教育 Century Glory

信安国际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相扣，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养和个人竞争力，引领学生迈向成功之路。
地址：北京市朝阳区望京阜通大街6号方恒国际中心B座1508
电话：400 991 3331
电邮：info@100glory.com
网址：www.100glory.com
微信：centuryglory

博思通教育咨询 Capstone

为国际学校中小學生提供英语、公共演讲、辩论和批判性思维及考试备考科目辅导。同时提供海外留学教育咨询和大学计划服务。博思通总部设在香港，导师团队具有丰富教学经验，配合自编教材和创新教学风格，协助学生发挥潜能，取得佳绩。

地址：顺义区后沙峪浩洁别墅4区4112幢；
朝阳区光华路一号嘉里中心北楼501室
电话：8046 2280
电邮：beijing@capstoneprep.com
网址：www.capstoneprep.com

音琴美诗艺术学习中心 Yosemite Art Center

音琴美诗艺术教育集团是一家综合性的儿童艺术课程研发及培训机构。集团融合国内外先进的儿童艺术教育资源，专注于为少年儿童提供一站式综合性的高质量艺术教育课程；同时致力于推动对艺术之美的感受和理解，提高艺术修养及表现力。优势课程有：英国皇家艺术学院课程、英国皇家音乐学院钢琴课程、英国皇家舞蹈学院芭蕾舞课程、美术素养启蒙课程、舞台戏剧表演课程、舞蹈及音乐启蒙课程等。
适合年龄：2-18岁
地址：朝阳区甜水园 西园万科公园五号商业街音琴美诗艺术学习中心
电话：8571 4258/8571 4230
网址：www.yosemiteartcenter.com
微信：yinqinmeishi

融尚私塾 Shang Learning

融尚私塾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，纯西方式沉浸式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) 校区：北京市朝阳区惠新东街12号华德公寓4层，100029
电话：6410 0633, 186 1838 5627
网址：ShangLearning.com
微博：@融尚私塾
微信：shanglearning

Prestige Education Centre (PEC)

PEC是一所专为学前及中小學生提供英式教育的机构，聘用教学经验丰富及有教师资质的外教；由专业资深的外教团队管理，着重于青少年的素质培养。提供全方位的教学课程，包括：英语、数学、历史、科学、地理、戏剧、艺术和礼仪教导等。采用传统与现代科技教学相结合，为有打算出国留学或去国际和双语学校就读的学生提供无缝衔接。
总部地址：北京市朝阳区观唐东路5号9栋
市区地址：北京市东城区朝阳门北大街2号东四十条港澳中心瑞士酒店3层318室
电话：8430 8674 / 132 6015 2002
电邮：information@peccentre.com
网址：www.peccentre.com
微信：PEC-2012



蓝桥博育国际教育 Blue Bridge International Education

蓝桥博育国际教育——中国首家英文艺术学科教育机构
全英文艺术课程覆盖2-18岁全程艺术教育及留学申请服务，无缝衔接海外课堂。
旗下包含：Baby Bug, Art Lab、艺术留学等课程服务。
蓝桥博育理念
蓝桥博育立志成为高质量艺术教育及服务及留学申请服务，通过高质量的艺术教育，无限度启蒙、引导和培养改变世界的下一代国际公民。
CBD校区(总部)
朝阳区朝外SOHO A座753室
010-59000270
丽都校区
朝阳区东四环北路阳光上东安徒生花园



118号
010-59072275
万柳校区(即将开业)
海淀区万柳中路碧水云天5号楼2层 (普安药房楼上)
010-59000270
联系电话: 010-59000270
网址: www.bluebridgeedu.com

健康 Health

医院诊所 Clinics & Hospitals



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

北京和睦家医院是北京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、不同性别的患者提供全天候、多方位、高质量的门诊与住院服务。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血管中心、腹腔镜手术和神经外科等综合服务。北京和睦家医院致力于提供卓越安全的医疗健康服务、先进便捷的门诊预约服务、医疗信息终身管理、30多家国际医疗保险直接支付、多语种语言翻译与支持、多样化的会员服务都为患者提供更加方便快捷、贴心周到的星级客户服务。地址: 朝阳区将台路2号 100015
电话: 24小时服务中心: 4008-919191
急诊: (10) 5927 7120

和睦家朝外诊所

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

和睦家建国门保健中心

北京市朝阳区建国门外大街21号北京国际

俱乐部饭店公寓楼地下一层 100020
24小时服务中心: 4008-919191

和睦家亮马诊所

朝阳区东方东路19号1号楼会所27号(外交人员公寓B区官舍16号) 100600
24小时服务中心: 4008-919191

和睦家望京中心

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

和睦家复兴门诊所

地址: 西城区太平桥大街109号
电话: 4008-919191

和睦家顺义诊所

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

和睦家家庭医疗

United Family Home Health

和睦家家庭医疗为客户提供近在家中的专业医疗服务, 它致力于预防性医疗和医疗诊断, 以医疗专业性为前提, 最大程度保证顾客接受服务的便利性, 使顾客两者兼得。老年人医疗(持续医疗), 产后医疗, 及尊享医疗三项服务等待有需要的客户来体验。
电话: 5927 7333
网址: http://homehealth.ufh.com.cn
电邮: 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
网址: www.hmcare.net

北京美中宜和妇儿医院

Amcare Women's & Children's Hospital

北京美中宜和妇儿医院成立于2004年, 致力于创建国际品质的妇儿高端医疗品牌, 专注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

维世达诊所

Vista Medical Center

地址: 朝阳区光华路1号嘉里中心3层
电话: 8529 6618
邮箱: vista@vista-china.net
网址: www.vista-china.net

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、健康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保健管护; 打造中国民间“中央保健委员会”保健基地, 专业健康管理领域的“301医院”, 成就人类健康长寿梦想!
电话: 5965 8688/89 4007 000 666-1
地址: 北京市朝阳区北苑路91号院
网址: www.cimingaoya.com

明德医院

OASIS International Hospital

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

北京东方美华妇儿医院

American-Sino OB/GYN/ Pediatrics services

地址: 门诊部: 北京市朝阳区安苑路18号, 电话8443 9666, 传真8443 9565; 住院部: 北京市朝阳区安外小关北里218号, 电话8443 9595, 传真8443 9569
网址: www.meihua365.com

北京五洲妇儿医院

GlobalCare Women & Children's Hospital

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

眼科诊所 Eye Clinics

北京爱尔英智眼科医院

Beijing Aier-Intech Eye Hospital

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

牙医诊所 Dentists

北京国际医疗中心牙科诊所

IMC Dental Clinic

地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S111
电话: 6465 1384或6465 1328
邮箱: marketing@imcclinics.com

瑞尔齿科

Arrail Dental Clinic

1) 朝阳区建国门外大街19号国际大厦A205, 6500 6472/3; 2) 海淀区科学院南路2号融科资讯中心A座308室, 8286 1956或139 1100 1367 (24小时); 3) 朝阳区建国路89号华贸中心公寓16号楼101室, 8588 8550; 4) 朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层, 8440 1926/78

北京和睦家医院牙科

Beijing United Family Hospital-

Dental Clinic

地址: 北京市朝阳区将台路2号 100015
电话: 24小时服务中心: 4008-919191
网址: www.ufh.com.cn

北京和睦家顺义牙科诊所

Beijing United Family Shunyi Dental Clinic

地址: 顺义区天竺开发区荣祥广场818号
电话: 24小时服务中心: 4008-919191
网址: www.ufh.com.cn

IDC国际齿科中心

IDC Dental

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

北京凯佳口腔诊疗中心

CARE DENTAL CENTRE of Beijing

地址: 北京市朝阳区光华路SOHO大厦二层215
电话: 6561 7949/6561 8748

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生产厂商, 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、教育机构、医疗机构和消费市场。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、致敏物、治哮喘物、宠物皮屑、霉菌、细菌、病毒以及甲醛、苯、有害气体、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
网站: www.oransi.cn
微信号: oransichina



HealthPro®

来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器

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

1. 北京市朝阳区霄云路36号国航大厦1801室 2. 北京市西城区金城坊街2号金融街购物中心四层417 3. 北京市朝阳区建国

路87号新光天地5层 4. 北京市朝阳区建国门外大街22号赛特购物中心地下2层 5. 北京市朝阳区七圣中街12号院1号楼B1生活家电区 6. 北京市顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A 7. 北京市朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层 8. 北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层 9. 北京市西城区复兴门内大街101号北楼6层家电部 10. 北京市海淀区复兴路69号卓展购物中心5层家电部 11. 北京市海淀区复兴路33号翠微大厦5层家电部
Email: info@iqair-china.com
网址: 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监督管理局的N99评级标准。无论是婴儿、儿童、青少年及成人均有多款型号款式可供选择。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
网址: 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

家庭餐饮 Family Dining

披萨 Pizza

叫板! 披萨

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

中餐 Chinese

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

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

Mishka天来熊高端家庭摄影

Mishka Family Photography

地址: 1) 朝阳区双井桥富力城C3; 2) 朝阳区广顺南大街嘉美中心1910
电话: 8476 3264
网址: www.mishka.cn
电邮: maxim@mishka.pro

美国大卫儿童摄影

Dave PiXSTUDIO

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

默雪映像

Moxue Zhang Photography

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

美国乐童万色儿童影像机构

Littleones Kids & Family Portrait Studio

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

小小世界专业摄影

VivaXiao Photography Studio

地址: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场五层509-510
电话: 8046 1603
网址: www.vivaxiao.com

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

Rickcemaamn Imaging Professionals

邮箱: 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
网址: www.notanillusionproductions.com

花开摄影机构

The Bloom Family Photography

地址: 西城区新街口外大街6号(北京师范大学东门马路对面)
电话: 6202 7745/155 1061 6900
网址: www.bloompic.com
电邮: hello@bloompic.com

想事儿摄影工作室

Imagine Photography Studio

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

Rage Studio Beijing

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

梦游童年摄影

Children's Photo Art Space

地址: 顺义区顺义区名都园3388号

电话: 155 1030 4776
网址: www.dreamwalkers-children.com

北京绚烂摄影

Mythphoto Photography Studio

地址: 朝阳区朝阳区朝阳北路润枫嘉尚3-319
电话: 5703 5813, 8556 5219
邮箱: xuanlanguan@gmail.com
网址: www.xuanlanguan.com

彩虹堂摄影工坊

Memory & Joy Photography

电话: 8436 6626 / 130 5127 0531
邮箱: caihongtangmj@sina.cn, mjphoto@sina.cn
网址: www.caihongtangmj.com
地址: 朝阳区亚运村漂亮阳光A306

Luyao 自然光家庭摄影馆

Luyao Baby Photography

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

塞仑工作室

silentphoto

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

Through My Eyes Photography by Emily Jonas

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



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，电话：5941 5387

三里屯	
北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
法国学校	朝阳区三里屯东四街13号
艾毅国际幼儿园-东湖别墅	东城区东直门外大街35号东湖别墅C101室
国际急救中心	朝阳区新源里16号琨莎中心1座105
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
盈科中心公寓	朝阳区工体北路甲2号盈科中心公寓C栋前台
万国公寓	东城区东直门外大街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 Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
Alona Studio	朝阳区新源南路金茂威斯汀饭店五层天梦水疗
光彩国际健身俱乐部	朝阳区工体西路18号光彩国际公寓内
瑜伽苑	朝阳区工体北路17号六楼
恒河印度餐厅	朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室
北京弘医堂医疗连锁机构	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多个公开发行人点，
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
佑圣宝贝	朝阳区东三环富尔大厦3009室
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
金宝贝俱乐部(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	朝阳区光华里8号院中海广场北楼F2层03
小王府	朝阳区光华路里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Soho 4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
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
创艺宝贝	朝阳区双花园南里三区 and 生国际家园10号楼102号
创艺宝贝	朝阳区西大望路甲20号院复地首府公寓首层商业D2-103
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西里南区15号维多利亚花园公寓
和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所27号
国际医疗诊所	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C-401/404室
北京京典口腔诊所	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦1层118室
北京二十一世纪医院	朝阳区亮马桥路40号21世纪大厦2层
固瑞齿科21世纪饭店诊所	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店二层
瑞尔齿科	朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子店街38号
博雅园公寓	朝阳区农展馆南路9号(朝阳公园西门)
凯宾斯基公寓	朝阳区亮马桥路50号
北京盛捷福景苑高级服务公寓	朝阳区亮马桥路46号
清境明湖公寓	朝阳区朝阳公园西路5号
北京天安豪园	朝阳区朝阳公园西路17号
北京亮马河大厦	朝阳区东三环北路8号
凤凰城二期	朝阳区曙光西里甲5号
德国面包房	朝阳区枣营路29号好运街27号
婕妮璐（朝阳公园店）	朝阳区农展馆南路1号朝阳公园西门向南50米
德国食品店	朝阳区麦子店枣营北里15号(宾都苑公寓105室)
新货郎便利店（福景园）	朝阳区亮马桥路46号燕莎福景园公寓
Mothercare母婴用品	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾SMM-42单元
安妮意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门往南
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号（现代大厦对面）
藏善	朝阳区枣营路29号好运街21号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆（公园大道）	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商

艾利欧意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门一号
例外果汁	朝阳区东三环北路2号天元港中心B1-09
福楼	朝阳区霄云路18号
美西西餐厅	朝阳区枣营南里小区东门南侧
德国面包房	朝阳区亮马河大厦写字楼2座11层
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	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	朝阳区芳园西里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	朝阳区芳园西路西得公园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

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
北京盘古七星酒店	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-漪龙台国际公寓
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
葡萄院儿	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

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

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	顺义区后沙峪峪民大街5号（罗马环岛东边）
北京德威英国国际学校	朝阳区京顺路香江北路1号香江花园
爱嘉励儿童双语培训学校	顺义区嘉浩别墅3056
北京英国学校	顺义区安华街9号南院
沐奇亲子游泳	顺义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	顺义区后沙峪乡榆阳路7号
欧陆苑别墅	顺义区天竺镇榆阳路8号
香江花园香村俱乐部	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	顺义区后沙峪镇榆阳路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
格林塔儿童用品商店	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
婕妮路超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
安妮意大利餐厅香江店	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层(长岛澜桥对面)
北京明天意大利餐厅	顺义区欧陆广场一层
赛百味荣祥广场店	顺义区裕祥路荣祥广场808号
OBELISCO-阿根廷烤肉餐厅	朝阳区来广营东路1号
Smallville	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	顺义区天竺镇榆阳路8号欧陆广场223号
棒约翰-天竺餐厅	顺义区天竺镇丽苑街荣和商业中心31号楼
泰姬楼印度餐厅	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场2层L222
法派	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
单太太贝谷	顺义区西白辛庄村开发街5号
马六甲传奇餐厅	顺义区后沙峪镇罗各庄村东北三路6C院(罗马湖畔)
英国茶房	朝阳区顺黄路甲1号创意园内
沐奇亲子游泳	顺义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
北京七彩摇篮儿童服饰店	顺义区日祥广场703
好思之家幼儿园	顺义区泉发花园北门
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路西洼果园18号
易思凯斯咖啡(新中关村店)	海淀区新中关村大街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
能动英语屋	海淀区大钟寺中坤广场C座5层
上濒教育	海淀区知春路盈都大厦C座D109

STNTUS
鲜途·欧洲真空保鲜专家

VACUUM STORAGE
PRESERVE MOM'S LOVE
FOR EVER

真空保鲜，让妈妈的爱永远留存

efsa
European Food Safety Authority

FDA

欧洲原装进口
保鲜延长3-5倍
不含双酚A
无异味不残留

4008 848 968
www.stntus.com

通过欧盟食品安全局EFSA认证 100%密闭真空环境，不氧化变质 Tritan材质，欧美婴儿奶瓶专用 不会出现色素沉着，长久使用

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



美国知名童书作家访问鼎石

David LaRoche是美国知名儿童书作家和插画家，现今已出版30多本著作。4月21日，David LaRoche来到北京市鼎石学校，在访问小学部的一整天中和孩子们分享写作、绘画和创作故事的艺术。此外，他还在小学部为自己的书籍签名，同时使每个孩子都得到了一副书中作品人物的独一无二专属插画。



BCIS Natasha Ong勇夺花样滑冰金牌

4月举办的2015北京亚洲滑冰邀请赛上，北京乐成国际学校七年级学生Natasha Ong一举摘得了个人组与团体组两项赛事的金牌。此外，她还荣幸地被邀请在滑冰邀请赛开幕式上献上了精彩的花滑表演。所谓“台上一分钟，台下十年功”，在过去的六个月里，为了这项赛事的备战，Natasha每周都坚持参加艰苦严酷的训练练习，终于不负众望，以完美的表现和实力摘得金牌。

TLC赴美寄宿家长说明会

4月18日The Learning Center举办了一期赴美寄宿学校家长说明会。TLC中心的创始人Jennifer Hyde Sachs女士和中心考试备考项目主管Aaron Adams老师向家长们介绍了选择一所最适合孩子学校的重要性，以及SSAT考试所需要准备的工作。此外中心还邀请到了两位学生家长和大家一起分享子女留学经验，从准备出国，选择学校，到递交申请，完成面试，直到最后接到满意offer的过程。



中芯学校师生共谱墙体彩绘

4月18日，由一百多名学生参与的校园墙体彩绘顺利完成。参与学生分别来自中芯学校幼儿园、中小学中文部和英文部。墙体画布位于大操场北侧，是一面九十余米宽，近三米高的蓝色背景墙体，孩子们按年龄组分段承包。老师和家长们则负责提供绘画用具、颜料和辅助工具，创作主题大致分为：北京风物和北京文化，诸如长城、天坛、鸟巢、中央电视台、高铁、京剧等等，同时在墙体两侧也有留白空间让孩子们自由发挥。

美幼品牌Kids‘R’ Kids落户北京

美国幼儿教育品牌Kids‘R’ Kids将于2015年秋季在北京正式落地，这是一家拥有54年历史的幼儿教育机构，目前其北京朝阳公园校区正在建设中，招生报名也已全面启动。Kids‘R’ Kids核心课程First ClassTM和脑开发课程Brain WavesTM经过了美国总部课程研发团队50余年研发，将为孩子和家长带来纯正的美国幼儿教育体验。



灵舞舞蹈公益扶助打工子弟舞蹈梦

4月18日，灵舞项目下的一场舞蹈公益活动在三里屯SOHO顺利举行。活动由一群具有正能量并热衷于舞蹈的人士参加，如专业的舞蹈编导、舞者、导师、摄影师等。在接近3个半小时的演出中，有多名志愿者、国际学校的学生及数名打工子弟的孩子们参与表演。如由耀中国际学校的外籍学生们所带来的精彩音乐剧Annie，几名北京顺义国际学校学生指导下的儿童活力嘻哈舞，打工子弟学校学生的别样街舞等。而活动的举办宗旨则是希望通过舞蹈的正能量，带领青少年找回自信心和自身价值，启发他们拥有自己的梦想，创造更好未来。



世界著名灵长类动物学家做客青苗

4月29日，青苗系列讲座有幸邀请到了世界著名的灵长类动物学家谈家伦博士，来到青苗学校顺义校区为青苗的家长 and 师生做了一场题为“消失中的中国猴子”的精彩演讲。谈博士是圣地亚哥动物园的资深科学家，自称为“谈阿姨”的她，在马达加斯加、越南和中国等地拓展动物保护工作，致力于教育和培养孩子们对保护濒危动物的意识和行动。

六小龄童“美猴王”登陆京城蜡像馆

4月29日，艺术大师六小龄童身着美猴王造型亮相北京杜莎夫人蜡像馆，揭幕六小龄童版美猴王蜡像。与他一同出席的还包括蜡像馆总经理王锐女士及英国驻华使馆公使Andrew Key在内的多国使节。此外，六小龄童还邀请西游师徒到场助阵。今年年初，六小龄童受北京杜莎夫人蜡像馆邀请，由伦敦专业蜡像制作团队进行了四个多小时的量身测量，而后经过雕塑、制模、着色等一系列工程完成制作，耗时四个月之久。





Vivian Fan_G1_我的自画像 Self Portrait



Bob Bao_G1_我的自画像 Self Portrait



Angel Yan_G1_我的自画像 Self Portrait

来自海嘉国际双语学校的 艺术作品

Students' Artwork from Beijing International Bilingual Academy



Angelina (文安莽)_2T_俄罗斯套娃 Matroyshika Doll



Dora Zhao_2C_俄罗斯套娃 Matroyshika Doll



Zikang Jiang_G2_飞龙在天 Flying Dragon
(Chinese New Year Project)



Doris Wang_2V_冬日的鸟 Winter Bird



Lily Xie_G2_花卉创意画 Creative Flower Pattern Design



Cici Meng_G2_花卉创意画 Creative Flower Pattern Design



Eddy Chen_1F_冬天的城堡 Geometric Shape Winter Castle



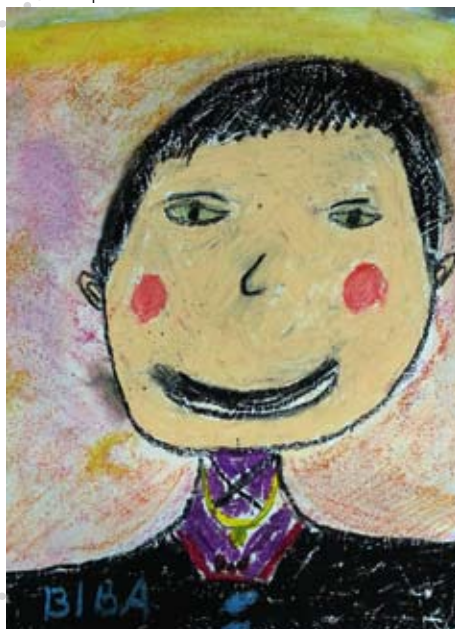
Karen Guo_2A_风景之冷暖色 Warm and Cool Landscape



Clea Corset_G1_我的自画像 Self Portrait



Raymond Guo_G1_我的自画像 Self Portrait



Jorean He_G1_我的自画像 Self Portrait



Grace Piao_G1_我的自画像 Self Portrait

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

鼎石版新《西游记》亮相

4月24日和25日，鼎石首部戏剧、舞台剧作品《西游记》正式亮相。这是一部用新方法讲述的老故事——在长达两个半小时的演出里，人们看不到任何熟悉的人物装扮；无论猴子唐僧观音还是妖孽，剧情被大幅压缩，没有唐僧擅长的紧箍咒，收服沙僧也被糅合进通天河的桥段，对白全英文等等。对于这么多不同于传统的尝试，戏剧老师、导演Chloe Keller表示，“孩子们必须学会接受新的表达方式并且适应它们，因为，讲故事的方式从来就不会一成不变。”



汇佳活力运动季

4月初，北京市私立汇佳学校进入了“秀出我健康，i汇佳，i运动”2015运动季。4月22日上午，汇佳学校邀请家长参与了学校运动会闭幕式，闭幕式上，各学部的同学们展现了各具特色的团体表演，其中汇佳马术中心表演的“马术盛装舞步”更是赢得了观众阵阵掌声。





BCIS幼儿园春季音乐会

4月17日，北京乐成国际学校幼儿园首场春季音乐会璀璨落幕。音乐会主题为快乐海洋：小小班至大班的学生分别扮成了色彩缤纷的海洋动物，有海星、小白鲸、鲨鱼等。孩子



小星苗国际幼儿园春季运动会

4月24日，小星苗国际幼儿园在朝阳公园李宁篮球场举办了校园春季运动会。运动会从孩子的团体入场仪式开始，每个小朋友手举自己国家的国旗入，在孩子们的啦啦操后正式开始。运动会准备了一系列有趣的个人与集体的项目，孩子们一个个儿兴奋的投入比赛，在玩乐儿中夺得成绩。

中芯学校第二届合唱节

4月23日，北京市中芯学校合唱团的52名小团员信心勃勃的参加了大兴区第二届中小学生合唱节比赛。孩子们在比赛中用纯净优美的声音演唱征服了各位评委，获得了第二名的优异成绩！



蓝桥博育双语艺术工作坊

4月18、19日，小朋友们搭乘“蓝桥博育号”时光机，在Lewis老师的带领下，了解罗马时代有趣的历史知识，此外还亲自动手制作了罗马颇具特色的武器装备——简易投石装置模型。随后欣赏了精美的罗马马赛格图画，并用五谷创作了马赛克风格的艺术作品。



一初教育打造少年城市规划师

5月1日，一初教育导师带着同学们从“城市规划师”的角度重新审视北京发展。从城市规划和垃圾处理角度出发，走访了烟袋斜街、钟鼓楼及锣鼓巷地带，对人流、文化、建筑、商业、垃圾分类情况及市容市貌进行了实地考察、访谈和体验式调研。在老师指导下，同学们通过头脑风暴、方案筛选和测试，为北京设计了崭新的城市名片！



力迈外国语学校春季运动会

4月30日，力迈外国语学校举办了第十二届春季运动会。伴着春风阳光，孩子们在绿茵场上开始了激烈的运动比赛。



蓝领主妇是怎样炼成的

Blue-Collar Housewives



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。

据说意大利因为经济不景气，头脑灵活的商人便推出了“出租丈夫”服务招揽新生意，帮助解决修理百叶窗铰链、修水龙头和水管堵塞，以及换轮胎等。这些其实都是生活中小问题，但是足以让你寝食难安，感觉生活邋遢，人生没了指望。

上网租一个离自己最近的“丈夫”当然是一个不错的主意，不过考虑到租金不菲，大多数主妇还是更愿意自己DIY。我的一位女友生活在美国，最近连续在微信上直播DIY绝望主妇日记。她的强悍修理故事包括：根据YouTube上的视频指导，修好了漏水的笼头，漏水的马桶，还有卧室的带顶灯的吊扇。顶灯与吊扇同一个开关，但是控制吊扇的遥控器丢了。大冬天的，一进屋开灯就嗖嗖开始刮冷风。女友忍无可忍，悍然上手剪断了链接吊扇的那根电线。只是在决定剪哪根颜色的电线时，耳边响起了mission impossible的音乐。

女友和我一样，都曾是标准的文科帝。信不信由你，在现代家庭生活中，男性的地位越来越无足轻重。先是“爸爸去哪儿？”缺席家庭养育的爸爸越来越多；而后是“老公去哪儿？”忙得没有时间修理，或者干脆不会修东西的老公队伍也蔚为壮观。于是，一个个当年喜欢纳兰性德，爱着普希金、拜伦的文科女生，都在婚后逐渐变成了强大的蓝领妹，而且随着年龄增长，还将进化到蓝领婶婶，蓝领奶奶。

假如生活欺骗了你，另一半不仅没能为你挡风遮雨，还要你亲自动手做女杂工，不要抱怨，不要冒火，人工费越来越贵，省一点是一点，毕竟还要一起搭班子、过日子。况且即使你愿意花钱找人，有时远水救不了近火，还是得靠自己先收拾残局。

蓝领主妇的当务之急是学习水、电工常识。一个全能主妇，应该是优秀的电工、空调工、木工，以及水暖工的多位一体。否则技到用时方恨少。前不久看到牛校MBA毕业的一位女友发微信，她早上五点就起床修下水道，痛骂尼玛高科技，把下水道的抽屜合上就整出一身汗。

这些腌臢的修理经验，都变成了微信励志喜剧。完

美婚姻终于将我们这些昔日扶风弱柳的文科女生，都变成了强大的女汉子，我们有的是试错的胆量和敏锐的直觉。譬如电跳闸了，我常常英勇地第一时间蹿到楼道里，在完全搞不清电闸哪边是开哪边是合，甚至不晓得哪只闸是自家的情况下，耐心地把楼里所有的电闸都一推到底，不成再扳回来，一边扳还一边大声喊：“来电了吗？”我的经验是，只要电闸统统倒向一边，总有一刻光明会来到。

鉴于蓝领主妇们都欠缺专业培训，维修手艺基本不超过“打砸剪”三项，所以维修结果，也是穷凑合的居多，能使就是硬道理。譬如我家小饭厅电灯开关板不大灵光了，需要多次打砸才干活。经过多次多角度摸索，我发现原来它的G点在开关右下角。我找到了一个擦皮鞋打蜡的硬盒子，每次开灯就砸G点，如今练到百发百中。女儿每天看妈妈砸电灯开关，也跃跃欲试，一日恳求让她砸，居然也一砸中的，母女一起欢呼。

不过，蓝领主妇们虽然积极勤力，但因为大多靠感性而不是理性，省事省钱未必省心。好在家中的理工男，平时消极怠工，关键时刻还是会拉蓝领妹一把。前不久，我安装过一个简易衣柜，用不了几天，就轰然倒塌。理工男默默计算了我家悬挂衣物的重量，重新购买了衣柜，而且亲自动手，我第一次晓得，原来那些铁棍粗点细点有本质差别，而且结合处最好上点油，哪怕是香油或者橄榄油，还得用大力把它装牢实了。还有一次，我网购了一个圆形马桶盖，尺寸都量了，唯独忘记了我家是一只椭圆形马桶，而理工男居然愣是把圆形漂亮地叠加在了椭圆形上。

如果你问，蓝领主妇苦不苦？套用一位女友的总结陈辞：嫁给一个又笨又懒的老公是绝佳的锻炼成长机会，激励蓝领主妇们更高更快更强。这是真的，还有谁能给你这样一个终身学习的完美机会，感谢万恶的生活。

原载于《中国新闻周刊》

 **HealthPro[®]**

来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器

**感恩 MOTHER'S DAY
母亲节
五月特惠**

购机折扣并赠送威隔口罩

一台 **9折**

+ 赠

二台 **85折**

V 威隔口罩
vogmask

 **×2个**

HealthPro新年定制款口罩

欢迎来电垂询并预约室内空气质量检测！

 **400-6501266**

www.iqair-china.com

info@iqair-china.com



活动日期：2015年5月10日~25日



瑞士制造

始于1963年



如果

有这样一所学校，
能在您孩子成长的关键时期，
发掘、保护、培养他 / 她
独一无二的内在才能，
并使之得到
充分展现……

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

www.keystoneacademy.cn