



保护自己，
支持同伴

Protect Yourself,
Support Your
Fellow Students

封面故事

对校园欺凌说“不”！

Say No to School Bullying



菁kids官方网站

www.jingkids.com

为都市家庭提供最详实
国际教育咨询的首选中文平台



International
Education

Family

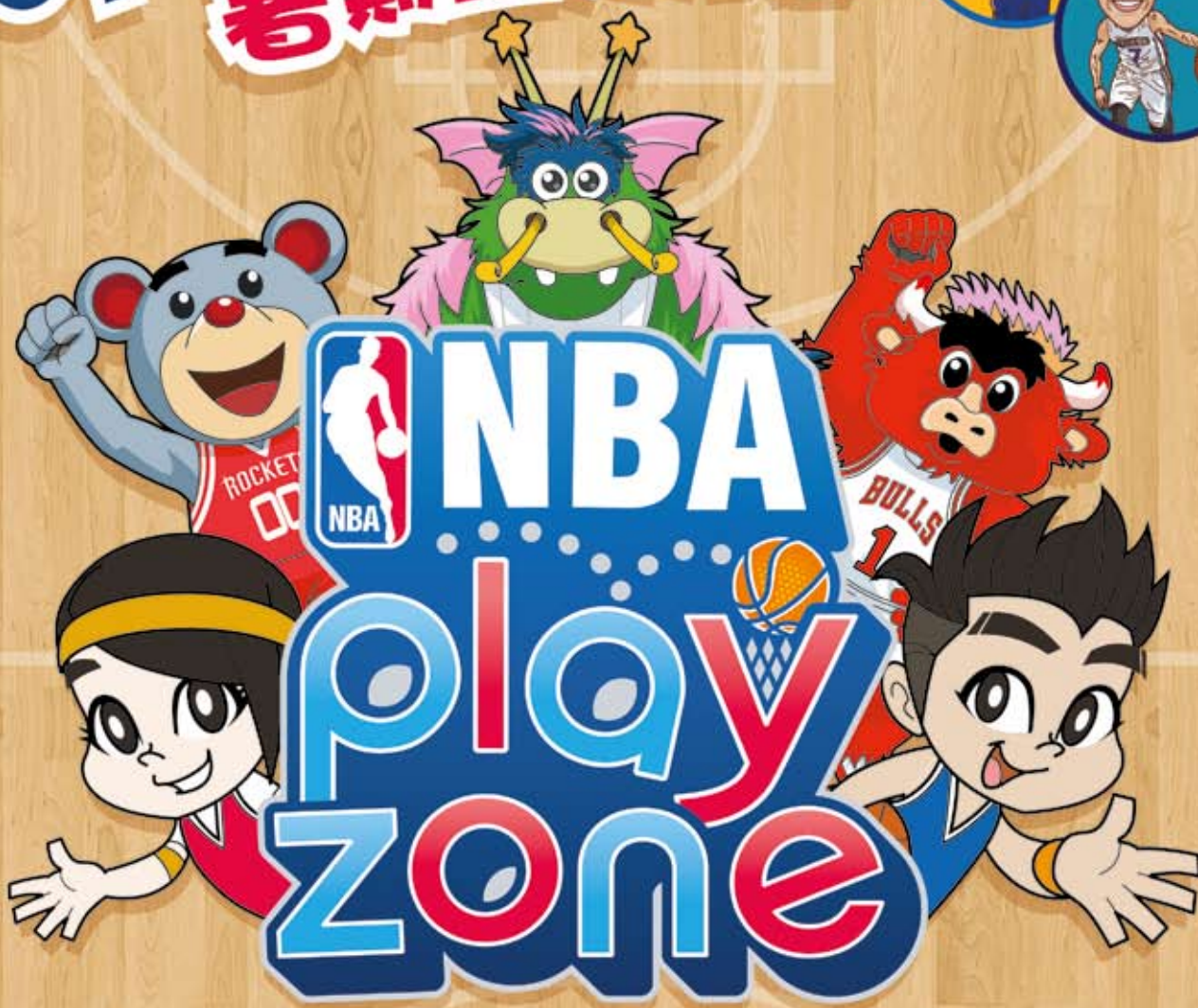
Lifestyle

关注我们

微博：@菁kids杂志

微信：菁kids上海

Opening this Summer
暑期盛大开幕



COME EXPERIENCE LARGER-THAN-LIFE
NBA EXCITEMENT AT NBA PLAYZONE

来NBA乐园体验NBA激情, 尽享无限欢乐

Level 2 Hubin Dao Shopping Mall
150 Hubin Road (Close to Jinan Road)

湖滨路150号
湖滨道购物中心二楼 (靠近济南路)



www.nbaplayzone.com

目录 CONTENTS

2016 六月刊

07 卷首语

Editor's Note



18

社区报道

08 活动备忘录

Events

58 简报

The Circuit

62

杂志免费取阅点

Distribution



21

16

对校园欺凌说“不”!

Say NO to School Bullying!

18 家校联盟反欺凌

Come Together: How Parents and Schools Can Cooperate

21 让我们一起对欺凌说不!

Working Together to Say NO to Bullying!

24 反欺凌备忘录

Bullying: the Essential Facts



28

教育

菁kids进课堂

Jingkids in the Classroom

34 仰望星空，你会觉得太空离你很远

Space: Not as Far Away as You Think

未来艺术家

Blank Canvas

44 来自上海市民办中芯学校学生的艺术作品

Artworks from Students at The SMIC Private School (SMIC)

美食娱乐

摄影师专栏

Family Photography

12 儿童证件照怎么拍

How to Take the Perfect ID Card Photo

13 宝贝相片

Baby Photos



28 拍摄花絮：保护自己，支持同伴

Protect Yourself, Support Your Fellow Students

大厨秘方

Cooking

38 夏日里的沙拉主义

Salad Style in Summer

看世界

Family Travel

46 和小情人玩转西班牙葡萄牙

Traveling with Little Sweethearts around Spain and Portugal



话题

32 美国小学的行为管理

How American Primary Schools Manage Their Students' Behavior

51

分类信息

Directory



本期封面模特

上海英国学校（浦西校区）学生：
Chloe Ngan (Year 9, 英国)
Olaf Broman (Year 9, 瑞典)
Ben Delgado (Year 9, 美国)
Frida Raask (Year 8, 瑞典)
Christine Carter (Year 7, 澳大利亚)

为人父母

在海外

A Postcard From

14 盼二宝

Waiting for a Second Child

27 小社区大福利

The Benefit of Small Communities



父母社区

Parents Corner

36 愿你的人生祸福自担

Be Responsible for Your Own Life

43 千万不要饿肚子

Don't Go Hungry

64 让怨妇们排队上天堂

How Wives Can Look on the Sunny Side

更正启事：

本杂志5月刊（May Issue）第61页，标题：“上海西华国际学校推出TED X Youth”报道有误，更正为：“上海民办尚德实验学校推出TED X Youth”。

特此更正，敬请谅解！
青kids杂志上海编辑部

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: May 30 2016

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: 2016年5月30日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN
全国人大常委会前副委员长

Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN

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

Acting Managing Editor in Shanghai Xiaohui Chen

Digital Editor in Shanghai Cherry Gao

Editorial & Admin Assistant in Shanghai Joyce Jin

Managing Editor in Beijing Abby Wang

Deputy Managing Editor in Beijing Ines Yang

Digital Editor in Beijing Teresa Fu

Contributing Writers Tao Tai, Gui Gui, Dao Dao, Qi Wu, Qiuping Zhang, Shuiwenlu

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 0368/0372/777879

Printing 印刷 TOPPAN LEEFUNG PRINTING (SHANGHAI) CO., LTD.
上海利丰雅高印刷有限公司

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

夏日炎炎

Preserve Your Skin This Summer

文：周珺医师，皮肤科医生 - 百汇医疗



在游泳池边或海滩边度过悠闲的一天或许正是医生给那些为了减压和重获神清气爽的需求而下的处方。然而，至今，已有许多人听闻过度日光暴露对成人和孩童的危害。数年频繁的日光暴露、日光浴和将皮肤晒成棕褐色给皮肤留下不太雅观的色素沉着斑。其中的一些色斑甚至恶化，形成黑色素瘤或皮肤癌。除此之外，更直接的危害是急性晒伤。

你属于晒伤的高危人群，如果你：

- 不采用防晒措施（如涂抹含SPF的润肤霜、穿着恰当的衣物或采取适当庇荫措施）
- 在长期无日照晒（如寒冬）后初次经受直接的日光辐射
- 具有白皙的皮肤
- 在水边，水上或水中消磨时间
- 在日光下坠入梦乡
- 日晒高峰时期呆在室外

少量地暴露在UV射线下促使你的肌肤产生黑色素，黑色素能进一步保护我们的肌肤，防止急性晒伤并给你健康的肤色。淡色皮肤具有较弱的黑色素分泌能力，从而导致这种皮肤对直接的阳光暴露比较敏感。危害最大，也就是日光辐射最强的时候是在早上10点至下午4点之间。

这里有几种防护方法让你安全的享受明媚阳光：

- 穿着深色（吸收更多紫外线）、宽松的长袖衣裤；戴宽沿帽来防止阳光对脸部的直接照射
- 尽可能的呆在背阴处——在树荫下野餐；在多荫的街边行走；坐在遮阳伞下当你去露天咖啡馆时。
- 避开日晒高峰时期去室外游泳；白天采用室内活动场所

- 使用含有SPF的防晒霜；充分地涂抹于暴露在外的肌肤，并照说明书指示的要求补充使用。当你在游泳和大量出汗时，需更频繁的补充涂抹。

对于你的孩子应更周到的考虑到这些小贴士。研究表明日光对皮肤所造成的最严重的危害是发生在18岁以前。特别为孩童设计的含有少量防腐剂的防晒霜已经研制成功了。对于小于6个月的婴儿来说，如果不具备足够的衣物和庇荫措施防晒时，可小范围地涂抹防晒霜，例如涂在婴儿的脸上和手背上。婴儿眼周应小心涂抹，避开眼睑。如果你的宝贝把防晒霜揉进眼睛里，用湿布将她的眼睛和双手擦干净。如果有皮疹出现，咨询你的儿科医生。小于6个月的宝宝应该总是避免日光的直接照射。



Dr. Alva Zhou

周珺医师

皮肤科医生 - 百汇医疗

周珺医师擅长各种成人及儿童皮肤病，各类皮肤科门诊操作，美容，肉毒杆菌素注射和化学换肤。



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

CEO & Founder 创始人及首席执行官 魏思得 Michael Wester
Owner & Co-Founder 联合创始人 马春蕾 Toni Ma

Executive Publisher 执行出版人 吴竞波 Jingbo Wu
Acting Managing Editor in Shanghai 上海代理主编 陈晓辉 Xiaohui Chen
Digital Editor 上海数字媒体编辑 高晴 Cherry Gao
Editorial Assistant in Shanghai 上海编辑助理 金小双 Joyce Jin
Managing Editor in Beijing 北京主编 王蕾 Abby Wang
Deputy Managing Editor in Beijing 北京副主编 杨姣 Ines Yang
Digital Editor in Beijing 北京数字媒体编辑 付瑞娟 Teresa Fu
Contributors 撰稿人 陶太、桂桂、道道、吴琪、张秋平、水纹路

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo
Photographers 摄影师 隋思聪 Sui
Advertising Designer 广告设计 贾静 Yuki Jia

Sales 销售部 胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 唐奥 Tang Ao, 白文轩 Wilson Barrie
Marketing & Distribution 市场发行部 罗永宝 Tobal Loyola, 杨莎莎 Lareina Yang, 宋琳琨 Loke Song, 徐佳 Emma Xu, 苏海鑫 Scott Devoy Su
IT 技术支持 严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui
HR & Admin 人事部 苏梦 Laura Su, 曹箐 Cao Zheng, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

Editorial 编辑部 021-6131 6691, editorjksh@126.com
Advertising 广告部 010-5941 0368, sales@truerun.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 010-5941 5387, distribution@truerun.com

Website 官方网站 www.jingkids.com



扫描左侧二维码, 关注“菁kids上海”公众微信



校园欺凌怎么“治”？

How to Deal with School Bullying

世界各地，很多政府和学校都在开展反欺凌活动，“校园欺凌”这个带点敏感，起初为人所忌讳的话题，渐渐得到了社会各方的正视和坦然面对。从意识到政策，再到具体的方案，反欺凌的努力和力量在持续增长。

挪威是最先发起反校园欺凌运动的国家之一，在反欺凌活动中被证明卓有成效的“零容忍”政策最初就是在挪威的146所小学率先进行试验。这个方案强化老师在班级中的权威，通过制定课堂规则，规范学生行为等一系列成文的“筛选标准”对学生的行为进行识别，欺凌一旦被认定发生，学校各方会立即采取干预措施，进行处理，以此传达给学生成人坚决反对欺凌的态度。

不断完善有关校园欺凌的法律、法规是美国反欺凌措施的重点。早在20世纪60年代，美国各州就建立了校园警察制度，协助维护校园治安；到1999年，造成15人死亡，21人受伤的科罗拉多州科伦拜恩校园枪击案发生，警方在考察两名凶手的成长历程时发现，他们都曾是校园欺凌的受害者，自此之后，美国政府便越来越重视校园欺凌问题，逐步通过立法使学校安全成为法律规定的政府目标。

与挪威类似，德国在校园反欺凌方面赋予了学校和老师更多的权力和责任。对于屡教不改的学生，两次记过之后，校方有权送其到“不良少年管教部门”，请求协助管教。另外，德国的幼儿园和小学入学伊始，学校便会对学生展开“善良教育”，作为他们人生启蒙的第一课，从爱护小动物到同情和帮助弱小者，都是授课的重要内容。

2003年，澳大利亚政府出台了全世界第一份国家级别的安全学校建设指导政策《国家安全学校框架》（NSSF），并启动了“反欺凌网络组织”和“澳大利亚无欺凌计划”，以协助学校了解以“社会正义”为基础的反欺凌理念，并制定相关政策，补充学校在反欺凌方面的努力。

在日本，部分学校设有由律师、心理医生、前警官和大学教授等专业人士组成的“咨询委员会”和“儿童安全对策支援室”，提供预防性咨询，也在事件发生后作为第三方给出独立意见，防止学校或教委为了学校名誉而选择牺牲学生的利益。

今年4月28日，国务院印发了《关于开展校园欺凌专项整治的通知》，这是中国首次从国家层面对校园欺凌进行整治……

《菁kids》编辑们在网络上搜集关于校园反欺凌的素材时，还被这样3部由学生参与制作、演出的微记录片所吸引。3部纪录片，分别从“自身”的3个角度出发，呼吁同伴们关注和反对欺凌。

在纪录片《Loser》中，讲述了一对同校姐妹的故事。姐姐是欺凌者的角色，面对看不顺眼，曾经不小心碰掉自己课本的同学，她和一帮朋友将写有“Loser”的大大标签贴在了这位同学的背后，并不断对她进行嘲笑和推

搽。姐姐没有想到的是，她施加在别人身上的欺凌正毫无错漏地重现在自己妹妹身上，直到她看到背后贴着“Loser”标签的妹妹被推倒在地。当她奋力冲到楼下，准备扶起妹妹时，却发现妹妹已经被别人扶起，抱在怀里安慰，而这个别人，正是她之前欺负的对象。

在一瞬间，姐姐哭了，她似乎明白了什么，流着眼泪将掉落在地的“Loser”标签扔进了垃圾桶：你对别人施加的欺凌，也有可能发生在你关心的人身上。这是对同理心的提醒。

第二部纪录片《只是做我自己》：片中是两个受欺负的小女孩，一个因为有些胖，一个因为喜欢穿男孩子衣服和打篮球。他们对被欺凌有不同的反应，打扮像男孩子的女孩很伤心，想到了自杀；而有点儿胖的女孩告诉她的同伴，“那不是我的错，欺负别人是他们的损失，不是我的”，她鼓励同伴照常出门，在欺凌者周围玩耍。终于，在又一次被欺负的时候，一些旁观的同情者开始站出来说话，因为对方看到了她们的坚持和勇敢。

坚持做自己，别人会因此尊重并平等地对待你，也会因为欣赏你的勇气而选择帮助你。这是对自信和勇气的提醒。

最后一部《压力》，两个从小一起长大的好朋友，当其中一个面临被欺凌的时候，另一方因为与朋友之前已经产生的矛盾、家庭的压力还有来自欺凌者的威胁，对朋友的被欺凌选择了视而不见。当她终于后悔，主动联系朋友的时候，她的朋友已经因受不了欺凌自杀了。结尾是她因后悔而痛哭流涕的身影。

所以，无论何时，当你的朋友或同伴面临被欺凌时，不要选择走开。要留在他们身边，支持和帮助他们。

本期《菁kids》中，我们也采访了国际学校的几位学生，让人欣慰的是，他们对欺凌都有着很清晰和坚定的看法：不逃避，保护自己，支持同伴，必要的时候向成人寻求帮助。

欺凌问题永远不可能通过单方面的倡导和努力得到解决，各方的声音、力量凝聚成坚决的态度和果敢的执行，才是构筑校园和平的有效途径。

《菁kids》上海版代理主编



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》上海版的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！
电邮：editorjks@126.com
微信：菁kids上海



法国装置动画音乐剧《水孩子》

故事讲述水孩子晨间刷牙时滑落水道，神游巴黎。音乐家杰拉米和灯光设计师艾克西将动画屏幕与现实的水孩子相结合，顺着现场打击乐和香颂，就着水循环，就此开启一连串“水态百态”的奇趣邂逅。

时间：6.9-6.29

地点：小不点大视界亲子微剧场

费用：200元-600元

《了不起的安徒生》经典童话展

童话故事主题特展分为安徒生书房展区，小锡兵展区，卖火柴的小女孩展区，豌豆公主展区，皇帝的新衣展区，海的女儿展区。6个展区，立体还原故事场景。

时间：6.1-8.28

地点：湖滨道购物中心2层/虹桥天地购物中心2层/瑞虹天地星星堂B1层

费用：100元-300元

探险者世界-高科技沉浸式体验中心

室内沉浸式体验馆，分为失落文明，幻影之瞳，探险者联盟，夺宝奇兵，穹顶之下，王牌特工。以高科技沉浸式虚拟现实体验娱乐为核心，应用了多通道显示设备、3D技术手段、便携式固定球幕影院和全沉浸式3D虚拟现实体验技术。

时间：6.15-12.31

地点：黄浦区人民大道221号

费用：108元-188元

多媒体儿童剧《泰坦尼克号》

该剧用泰坦尼克号为载体，用卡通的形式叙述了三只猫和一群老鼠在泰坦尼克号上相遇。本是一次天敌之间的追逐游戏，却因为一场突如其来的沉船事件，引起情感冲击，最后成为朋友的故事。

时间：6.10-6.11

地点：上海儿童艺术剧场

费用：180元-480元



上海爱乐乐团2015-2016音乐季音乐会

世界瞩目的“钢琴神通”张胜量（牛牛），国家大剧院开幕以来最小的演奏家。汤沐海，国际知名华人指挥家。他们携手在上海爱乐乐团音乐会演奏巴伯和埃尔加的经典作品。

时间：6.24

地点：徐汇区复兴中路1380号
上海交响乐团音乐厅

费用：180元-380元

大型魔幻多媒体儿童剧《了不起的杰克》

该剧呈现的是主角杰克的成长之旅：杰克为了拯救村庄，不畏前途艰险，独自踏上探险之旅；在小人国冒险，收获了勇气；结交新朋友，收获了友情；面对坏人，学会了用智慧去战胜。最终成长为责任感、有勇气的小小英雄！

时间：6.25

地点：兰心大戏院

费用：80元

泰迪熊互动艺术潮玩大展

虚拟魔幻的镜像空间，沉浸式空间的星际迷航，3D高清互动的花语四季，AR增强现实呼风唤雨，体感互动的城市马拉松，人机PK的酷玩灯谜会，千古帝都的视觉盛宴。5大体感互动与2大沉浸式主题空间，带来一场说走就走的魔幻旅行。

时间：5.10-8.31

地点：上海喜马拉雅B2层下沉式广场

费用：100元-220元

魔幻儿童剧《创世纪》

源自“童话王国”丹麦，讲述一场关于神话中的神话的演出：世界的起源。人类从太古时代就开始思考同样的一个永恒的问题：生命的起源到底从何而来？该剧将带领观众踏上一趟三维旅程，穿越宇宙，进入一个关于生命之谜的奇妙旅程。

时间：6.8-6.12

地点：上海话剧艺术中心

费用：100元



活动备忘录 EVENTS




THE RMCA FAIR
国际教育与创新文化嘉年华

R eading 阅读 **M** aker 创客
A rt 艺术 **C** ulture 文化

四城接力，盛大开幕

5月21日 深圳	5月28日 宁波
5月29日 杭州	6月4日 上海



法国视觉儿童剧《格列佛的非凡之旅》

改编于英国小说《格列佛游记》，主人公格列佛操着诙谐含糊的自创语言，蹩脚的试图对你倾诉，中国是他旅途中的第十个国度。但是最初的冒险并不顺利，行走在人类的城市中，他一会儿太大了，一会儿又太小了。

时间：6.9

地点：浦东新区张杨路400号

费用：80元

美国梦工厂原版音乐剧《马达加斯加》

讲述了狮子亚利克斯、斑马马蒂、长颈鹿麦尔、河马格洛丽亚以及诡计多端的企鹅帮从纽约中央公园的家中逃走，闯进了狐猴国王所在的马达加斯加，并开始一段意想不到的疯狂旅程的故事。

时间：6.16-6.19

地点：美琪大戏院

费用：180元-880元

上海RMCA国际教育与创新文化系列活动

将演出、工作坊、互动游戏与国际教育讲座相结合。此活动包含快乐小马合唱团演出，面对面与海内外教育专家探讨国际教育热点话题，变身小创客玩转创意，与《冰雪奇缘》配音班底一起探索声音的秘密，挑选折扣原版英文读物和礼物等精彩内容。

时间：6.4, 9:00-18:30

地点：静安寺延安西路200号文化中心二号楼三层智慧学院

费用：免费

多媒体音乐儿童剧 - 《跳舞的公主》

改编经典格林童话《十二个跳舞的公主》，除了原著中士兵劳尔帮助公主们寻找舞鞋的秘密外，更增加了劳尔大战巨龙的故事情节。运用多媒体效果和精致的道具服装还原了童话里神秘王国，给小朋友们带来一场视觉盛宴。

时间：6.11

地点：上海喜马拉雅艺术中心3F大观舞台

费用：100元-480元



多媒体亲子互动体验展—面粉星球

面粉达人秀，面团趣味DIY，触碰的多媒体声光盛宴，孩子表演的Cosplay舞台剧，可闻的面粉全麦香味，可听的悯农歌谣合家唱诵。以“家庭互动”和

“亲子体验”为核心，带孩子走进面粉的奇幻世界。

时间：6.10-8.31
地点：普陀区中山北路3300号月星环球港4楼
费用：138元-248元

香港儿童戏偶剧《狐狸伯伯几点了？》

融合了西方教育戏剧的理论，讲述一个关于信任和梦想的友情故事。爱诉说冒险故事的狐狸伯伯，却常被小动物误会为狡猾的狐狸，唯独小鸡相信，甚至想接受狐狸伯伯的邀请，

到访梦想中的沙滩去。小鸡能否踏出他的第一步吗？狐狸伯伯又能否完梦呢？

时间：6.18
地点：松江区委泰晤士小镇626号城市规划馆二楼星空剧场
费用：120元-160元

如何选择适合您的牙齿矫治器？

随着牙齿正畸治疗的普及和矫治技术的进步，各种类型的矫治器也应运而生。如何选择适合自己的矫治器？本篇文章将和您探讨目前常用矫治器的种类及其利弊：

1. 金属矫治器

出现于20世纪50年代，具有历史悠久，技术成熟的优势。它主要由三部分组成：固定在牙齿上的不锈钢托槽；引导牙齿移动的不锈钢丝或者镍钛丝；以及连接两者的橡皮圈。70年代出现的自锁托槽省略了橡皮圈的使用，使医生的操作更加简单。

主要优点：

- 1) 技术成熟，可以治疗各种难度的病例，治疗效果良好；



2) 成本低，性价比高。

主要缺点：

- 1) 不够美观；
- 2) 治疗期间需避免食用过硬或者过粘的食物。

适用人群及范围：

青少年，各种难度的病例

2. 陶瓷矫治器

为了解决金属矫治器不够美观的缺点而发展起来。陶瓷托槽与金属托槽的原理相同，可以达到相同的效果。由于陶瓷材料的摩擦系数大，质地硬而脆，治疗时间比全金属治疗器略长一些。

主要优点：

- 1) 比金属矫治器美观；
- 2) 治疗效果良好，可以治疗各种难度的病例；
- 3) 费用中等，性价比高。

主要缺点：

- 1) 材料很脆，容易破损；
- 2) 拆除时比较麻烦。

适用人群及范围：

成年人，各种难度病例

文 / 唐思青

3. 舌侧矫治器

顾名思义是把矫治装置固定在牙齿内侧。除了完全隐形的优点之外，它是依照个体牙齿的形态逐一铸造而成，个性化程度高，治疗效果精确。

主要优点：

- 1) 完全隐形；
- 2) 可以治疗各种难度的病例。

主要缺点：

- 1) 价格昂贵；
- 2) 操作难度大，每次复诊耗时长。

适用人群及范围：

因工作需要完全不能显露矫治器的患者

4. 隐形矫治

它依赖于3D成型，在计算机上模拟牙齿微小移动，通过透明牙套把这种移动转移到牙齿上面，从而达到排齐牙齿的效果。通常，这种活动矫治技术适合难度较小的病例。对于治疗难度较大的病例，尤其是需要牙根平移的拔牙病例，还有一定的争议。

主要优点：

- 1) 舒适感强；
- 2) 美观度高；
- 3) 完全不影响饮食。

主要缺点：

- 1) 适用于轻中度牙列不整齐，对于治疗高难度的病例还有争议；
- 2) 费用比较昂贵；
- 3) 容易丢失。

适用人群及范围：

成年人，非高难度病例

总而言之，在种类繁多的矫治器中，您应根据自己的需求，权衡利弊，并结合医生的推荐，选择适合自己的矫治器。



唐思青

上海和睦家医院 口腔正畸医生
口腔医学博士，医学硕士
美国正畸学委员会认证口腔正畸医生，美国德州执照医师
美国口腔协会以及国际口腔研究协会会员



儿童证件照怎么拍

How to Take the Perfect ID Card Photo?

文/图: More



许多家庭都有带孩子拍摄证件照的经历。虽然我们在网上也能查到很多拍摄技巧——怎么挺胸抬头，怎么笑的得体，怎么微微侧身等等。即便都做到了，还是可能拍出个大饼脸。

那么儿童证件照想要拍的好看，简直就是难上加难。作为摄影师，我倒是有几个相对有效的技巧。

服装：

1、款式

儿童证件照拍摄通常要求穿着正式一些，大多数父母会为孩子选择一件小衬衫，特别是男生。但是学龄前的孩子脖子通常还没怎么长开，过于硬挺的衬衫领子，会把孩子的脖子给挤住，甚至挤没了。

所以拍摄时，为孩子选择小圆领衬衫或是领子软一些的衬衫，还有Polo衫，都会得到比传统衬衫更好的效果。

2、色彩

常规来说，白色背景尽量选择深色服装；蓝色或红背景尽量选择浅色服装。除此之外，建议选择纯色服装，且颜色比较正，拍摄效果更好，孩子看起来也更精神。

引导

1、坐姿

拍摄时，我们通常需要孩子挺胸抬头，但要让小年龄的孩子理解这个意思并且做到，却并不容易。通常会用两种技巧来调整：一是选择一个椅背较矮的小椅子（或宝宝椅），请孩子向后靠，可以避免一定含胸探头的问题。另一是对于3岁以上，自己能坐好的孩子，可以给他准备一个小凳子，请他尽量往前坐，只坐椅子的三分之一，两手放在腿上。孩子会不自觉的挺直一些，效果也还不错。

2、表情

要让孩子目视镜头，还要笑容得体，这确实不宜把握。所以我们可以选择在摄影师头上的位置，用孩子喜欢的玩具吸引他的注意力，或者进行简单的躲猫猫的游戏，眼神专注的同时，还会有比较好的表情。

最后就是要为孩子选择一个相对耐心和有经验的拍摄机构，想要为孩子拍出一张好的证件照，会比大人需要更多的时间和心力。



More

More × Joli 影像工作室
合伙人及首席摄影师。曾任京华时报首席摄影记者，负责明星肖像摄影；《人物》杂志、《中国新闻周刊》杂志、腾讯图片特约摄影师；CFP签约摄影师。善于捕捉孩童本真的一面，呈现有温度和情绪的人物图片。



● Maia-2岁-法国



● 杨晨汐-2岁-中国



● 汪峻成-1岁-中国



● 方梓晨-2岁-中国



● 王乐怡-2岁-中国



● 晨曦-100天-中国

● Rainbowbaby 儿童摄影提供

欢迎各界为本栏目投稿（0-3岁宝宝）：editorjksh@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editorjksh@126.com，注明“应征模特”，写明宝宝姓名、年龄、国籍。

盼二宝

Waiting for a Second Child



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《菁kids》杂志副主编。2014年迁居瑞典。现为自由撰稿人，译者。

在北京时，我和老公从没想到将来还会再生一个，尽管我们符合那时的双独二孩政策。不想再要一个的理由很简单：这事儿成本太高。

来瑞典一年后，我们的想法慢慢改变了。当时，国内还没有出台完全放开二胎的政策，盼二宝的心思却日益强烈。最具说服力的因素还是成本。相比以前，我和老公都有更多的时间陪伴、照顾孩子。尤其是我，暂时没有工作的牵绊，不用把孩子托付给老人或者阿姨，能够一直亲手养育。另外，周围普遍的二胎甚至多孩家庭也起到了催化作用。波波在幼儿园里的同学，大多有兄弟姐妹。作为独生子，他多多少少感觉到自己的与众不同，也不时流露出形单影只的孤独和对亲生手足的期待。

“妈妈，如果我们家也有一个小朋友，我就可以让TA当我的乘客了！”好多次，波波在扮演司机开车的时候都这样告诉我。我们看得出来，他的眼睛里满是真心的期盼。

既然如此，为什么不呢？

去年夏天，当我第一时间把怀孕的消息告诉波波时，他开心地两眼放光：“小宝宝在你的肚子里吗？TA什么时候出来？”

“是的，现在TA还很小，像一颗看不见的种子。等TA慢慢长大，发育成熟再出来，大概需要10个月的时间。”

“10个月长吗？”

“有点长呢。等明年春天你们就可以见面了。”

从此，波波常常会来看我的肚子，是不是又长大了。因为我告诉他，他是在兔年出生的，而肚子里的小宝宝会在猴年出生，他还给自己和老二各取了一个名字叫“小兔子”和“小猴子”。

虽然写下这篇文章时小猴子还没有出生，但数月来，我们一家都感受到了因为二宝带来的改变和一种全新的，难以言说的温暖。

我从小没有兄弟姐妹。但是因为父母都生在大家庭，我的童年一直跟表亲堂亲家的孩子们一起玩儿。十几个小孩隔几天就能见面，几乎不知什么是孤独和寂寞。小时候，我一度非常害怕和痛恨“爸爸妈妈再生一个”这件事，大人们经常拿此话题跟我开玩笑，说些诸如“你爸爸妈妈要再给你生个弟弟妹妹，看你怎么办”之类的话。懵懂的我当然不知道计划生育，也不明白如果有了弟弟妹妹对我会有什么影响。但是，从大人们的语气和表情来看，我猜想那肯定不是好事。所以但凡有人这么对我说，我就打从心里愤恨地回应：“他们敢！”有时，我还气得流眼泪。

随着年龄的增长，这样的玩笑没有了踪迹，我也不再是懵懂的小孩。

儿时表亲堂亲家的孩子玩伴都各自长大，去到四面八方，见面联系越来越少了。这时，听说身边同龄的同学、朋友谁有个兄弟姐妹，居然会莫名地生出羡慕。那时我才会体会到，人长大了，有些话，以天地之大，没有人可以言说；有些经历，也没有人与之分享——父母不行，亲朋好友不行，陌生人不行，只好留给自己。这样的感觉，等结婚有了伴侣似乎改善不少，但对亲兄弟姐妹渴求却知此生无望的遗憾是无法代偿的。

我只能无限揣摩别人嘴角的手足快乐和烦恼，永远不能真切领会。

老公的经历和感受与我相仿。现在，想到“家”是“我们四个人”，而不是“你我他”，那种更加强大，更多依赖，更紧密联结的奇妙感觉，让我俩兴奋不已。

波波更让我们吃惊。

“妈妈，这件衣服小了洗干净收起来，等小猴子出来了给TA穿。”“妈妈，我的小自行车别扔了，留给小猴子骑。”“妈妈，小猴子生出来了如果大声哭就是要吃奶了，我把TA抱给你，你给TA喂奶。”“妈妈，以后让小猴子也上我现在的学校吧，由我来接送TA。”……

怀孕以后，我只跟波波解释过一两次肚子大起来以后可能出现的危险和不便，他就一直表现得像个绅士。虽然平时活泼好动，但只要我在身边，他总是很照顾，从不碰撞。每次接送他上下学的路上，骑车的他会不时停下来等步行的我赶上。

前两天，我们张罗着把二宝的小床拼装起来。波波特别热心地帮忙，和爸爸一起动手完成了整个工程。他还帮我一起整理小被子，小衣服。

波波和我们一起期待着二宝的到来。

菁kids 上海站

期待您的加入



随着读者和关注者的日增，
在上海，我们一直在寻找
关心教育并对市场拓展有兴趣
和能力的候选人。

简单、直接、
欢乐的办公环境；
年轻、热情、有朝气的
同事及BOSS；
能够充分发挥你的才华
和潜力的空间；
优越的带薪年假和
圣诞假期
——是我们的承诺
从此有钱也有时间！



在这列绿色教育号列车上，
我们停下脚步只为找到你

**菁kids上海
业务拓展经理**

工作地点：上海

**菁kids上海
主编**

职位描述和要求请
关注菁kids上海微信
菜单栏点击获取
杂志 - 招聘即可获取

请将简历发送至
employment@truerun.com

邮件主题：姓名+职位

对校园欺凌说“不”！

Say No to School Bullying !

《美国精神病学》曾刊登过一篇文章，记录了对英国、威尔士及苏格兰的18,000人做的一个长期跟踪研究。这些研究对象都在1958年同一个星期出生，从1960s开始，研究人员就对他们在儿童时代是否从未、有时、甚至经常遭受欺凌进行了调查。在他们45-50岁的时候又再次进行了调查。

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





家校联盟反欺凌

—采访北京哈罗英国学校顾问Ms. Stephannie Tebow

Come Together : How Parents and Schools Can Cooperate

采、文：竞波 编：晓辉

什么是欺凌？

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

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

这有点儿类似恐怖主义。但欺凌者的目标更加具体到从某一个人那儿得到某一件东西：比如一个孩子拽住另一个孩子说，如果你不给我零钱，我就打你，拽你头发，或者告诉别人你的秘密，不管是真是假，玷污你的名誉等等。

欺凌与某些孩子气的行为不同：如果一个孩子说，谁谁谁拿走了我的铅笔，他欺负我。我会告诉他，“他拿走了你的铅笔，这不对。但是，他并没有威吓你，这并不是欺凌。”

一般来说，欺凌恐吓是孩子在后来的生活环境里学会的。

孩子一生出来，如果得不到想要的东西，本能的反应不是哭就是打。人的本性是自私的，新生儿不知道关心别人的需求和感情，这需要用一生的时间来克服，来学习如何与他人建立良好关系。孩子要从小学习同情以及同理心。比如，我拿走了别人的玩具，那么别人也可以拿走我的。这样我就能体会玩具被别人拿走是什么感受。

欺凌和被欺凌两方面，都有心灵创伤

欺凌者可能是在模仿别人，但他们经常在人际关系上很挣扎。他们可能认为，欺负别人是交往的手法。

相比以前多子女家庭，现在的孩子可能家里经济条件更好，但他们没有学会分享，更自私。比如，一个孩子说，你是我的朋友，你不能跟别人玩儿，否则我就打你。

这个孩子是极力在掌控人际关系，缺乏安全感，完全不知道如何交友，也不理解别人的感受。他从来没有过真正的朋友，只知道强迫别人，只知道制造恐惧，他不理解对其他人来说，恐惧是很不好受的。

很多家长完全不知道自己的孩子欺凌别人或者被欺凌，老师也不见得知道。

欺凌者很聪明，知道自己不对，绝对不会公开闹到老师面前的。但是欺凌一直在真实生活中上演着。作为老师作为家长，我们不能任其发展，也不能只是简单惩戒，而要多提倡健康的生活行为方式。

很多家长没有意识到：你可能在错误的教育中教会了孩子欺凌

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

当家长训斥打骂孩子：“你想再挨打吗？你试试看？我会加倍打你！”“你今天晚上做不完别睡觉了，你一周都别想睡觉！”等等……这就是欺凌。很多孩子就是从这种教育方式里学到欺凌的，很多家长都没有意识到这一点。

再举个例子，有的家长每天都斥责孩子太没用太无能，“你知道邻居会怎么看你吗？”“等我告诉爷爷奶奶，看他们又会怎么看你？”这就是语言上感情上的欺凌。

用不了多久，孩子就会充满了罪恶感，觉得自己是最糟糕的人，反正谁也救不了我了，我就畏缩在房间里，永远也没办法变好了。

家长肯定有对孩子失望的时候，但是我们有必要每天告诉他们吗？有必要给他们贴上一个“令人失



望”的标签，告诉他们你总是让我失望，我也总是很失望吗？

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

反过来，有些孩子也很会欺负父母。

“你不给我买一条小狗，我就大哭大闹，离家出走，告诉别人你虐待我！”“好吧小声点儿……给你买狗。”这样，家长其实是教给孩子，通过欺凌手段是可以达到目的。

我特别欣赏那些对孩子说“不”的家长。比如孩子说，“你不给我这个东西我就待在这儿不走！”而妈妈转身离开说，“好，那再见吧。”这样孩子就会意识到，威胁不管用，她会赶紧喊着妈妈追上去。

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

校园顾问：主动与孩子对话

家长若发现自己的孩子有欺凌或被欺凌的问题，可以首先与老师或学校顾问取得联系，然后由我们主动与孩子进行对话。

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

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

我在谈话中，不会指责，不会评判，也不会强迫学生。孩子们知道跟我说真话是安全的。如果我们发现确实存在欺凌事件，就会通知双方家长。

对于被欺凌者，我们会尽力帮助他们掌握更坚强更自信的应对方式。对于欺凌者，首先要停止欺凌，帮助其分析原因，解决背后真正的问题。时机成熟的时候，我们会安排欺凌者对被欺凌者当面道歉，让欺凌者了解自己的行为对他人的影响。

孩子们开始可能会很害怕，但经过谈话后，他们轻松多了，于是就会经常来找我聊。很多时候聊的已经不是自己的事儿了，比如两个好朋友吵架了，你说我该怎么办等等。他们开始学会寻求帮助了。

校园反欺凌教育的有效方式：让孩子们增加对世界的了解

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

有些学生从来不受欺负，这是为什么？因为他们并不容易被欺负。

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

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

作为家长，要放手让孩子自己做决定。如果孩子很容易被你控制，你反而需要担心了。

因为孩子已经习惯了被控制，这其实就为欺凌者发出了信号。



Stephannie Tebow

北京哈罗英国学校顾问，她具有超过25年的专业咨询经验，并做过20年以上的培训师和心理导师。

让我们一起对欺凌说不！

Working Together to Say NO to Bullying!

文: Niki Meehan 编: 晓辉 译: Nora Zhang 图: 上海英国学校(浦西校区)提供

一个人的童年和成长过程会因为一些发生在学校朋友、同伴或是更广泛的社区之间的不可避免的冲突而变得棘手和紧张。遗憾的是,这种会让校园生活变得艰难的欺凌现象,在或多或少的程度上都将继续存在。因此,作为一个聚集了学生、教职员和家长的社区,学校必须努力为孩子们营造一个安全和充满关爱的环境,一套积极的行为管理方法是非常必要的。

如果没有良好的纪律约束,老师的教学及学生的学习都将无法有效地落实,因此良好的行为准则设置必须是教学大纲中不可缺少的一部分。并且,在此基础上,要用积极的方式对教职员、学生和家長进行培训,使他们能够有效识别欺凌的迹象并且知道如何能够迅速、敏捷及有效地制止它。

在国际学校这样一个国际化的社区里,由于多种不同的文化背景和规范同时存在,实行统一的行为准则就变得格外困难和重要,最关键的是要使每个人理解学校的这套做法并一起为之努力。

在BISS,我们一直强调这里是一个倡导“表达”的学校,对于任何形式的欺凌现象我们都采取“零容忍”政策,任何形式的欺凌指控也都会被以最严肃的态度对待并进行认真充分地调查。

清晰的行为准则的建立能够使得孩子们懂得什么是受尊敬的行为,相反地,当有人不断地作出伤害、威胁、恐吓或故意孤立某人这些不公平的行为时,我们必须能够觉察出,这就是我们所谓的欺凌行为。





对于欺凌，我们这样教授孩子应对并鼓励他们：

- 互相尊重
- 拒绝欺负他人
- 拒绝被他人欺负
- 当有人被欺凌时，拒绝在旁围观，嘲笑甚至是加入，不做旁观者！
- 试着让所有人一起玩，特别是那些不合群的孩子
- 向大人报告欺凌情况的发生

我们意识到在对孩子的行为养成方面，家长拥有巨大的影响力，因此学校通过与父母保持密切的沟通来促进孩子良好行为的养成以及纠正不良行为。

当对一个学生的行为有所担忧时，我们总是会与家长进行交谈：

- 请让我们知道是家里是否有突发的问题或状况有可能会影响到学生在校的行为表现；
- 若对孩子日常行为的重大转变有所担忧，请和他们的班主任或者授课老师进行详细、深入讨论；
- 如果孩子身上发生了什么值得加以关注的事，请立即和班主任联系，这样能使事情迅速得到调查及解决；
- 首先与学校沟通解决任何在学生间发生的冲突，而不是试图直接与其他孩子或他们的父母来处理解决。

家长和老师可以通过与孩子进行沟通及观察他们的日常生活，了解他们的切身感受和想法：

- 时常询问孩子的感觉；
- 当孩子与同学的交往出现问题时，通过给出建议的方式，帮助他们依靠自己解决问题；
- 时常提醒孩子他们有自身被尊重及向他人传达善意的必要；
- 他们玩得怎么样？表现如何？
- 他们如何待人接物以及如何被他人对待？

我们需要知道的是，孩子们还很年轻，他们需要时间去学习应对一系列的挑战和纷繁复杂的生活及社会关系，而这不会是一个轻松的旅程。一些孩子不能很好地理解各种关系，会犯错误，而当他们犯错的时候，我们必须保证他们能够得到支持和帮助，来理解他们究竟为什么做错了。

家庭和学校需要合作，探讨孩子在成长中出现不良行为的背后原因，并协助他们找到成功解决问题的方法，以防他们将来再遇到类似问题。欺凌和被欺凌 - 所有行为问题和状况，只有在孩子、家长和学校共同努力，倾听、回应并支持孩子做出正确的决定时，才会得到明显得改善。



Niki Meehan
上海英国学校（浦西校区）副校长



反欺凌备忘录

Bullying: the Essential Facts



关于被欺凌者

- 容易导致欺凌的几个“危险”特征（具有这些特征不意味着一定会被欺凌）：
 - 被认为与同龄人群不同，例如过胖或者过瘦、戴眼镜或者穿戴奇怪、来校新生、或者不拥有同龄人所认为“酷”的东西
 - 被认为弱小，不能为自己辩护反抗
 - 被认为忧郁、惶恐紧张、或者缺乏自信
 - 被认为不够受人欢迎且缺乏朋友
 - 被认为和别人相处不恰、让人厌烦、挑拨离间，需要更多注意力

关于欺凌者

欺凌者不一定很强大，容易欺凌他人的孩子分两类：

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

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

以下是具体特征：

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

孩子被别人欺负的特征

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

孩子欺负别人的特征

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

被欺凌的孩子为什么不愿寻求帮助？

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



下原因而不愿意告诉家长:

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

欺凌事件会影响到所有人，包括欺凌者、被欺凌者，以及旁观者

对被欺凌者的影响:

- 压抑、焦虑、越来越伤感和孤独、饮食睡眠习惯的转变、对于之前喜欢的活动失去兴趣等，而这些问题也会带到成年以后
- 身体产生疾病
- 成绩下降、减少校园活动的参与，逃学或旷课
- 少数孩子可能会用极度暴力来报复，在90年代美国12-15个校园枪击事件中，嫌犯都有过在校园被他人欺凌的经历。

对欺凌者的影响:

- 未成年和成年期间酗酒或依赖毒品
- 加入各种打架事件、破坏公物或辍学
- 较早介入性交行为
- 成年期间出现犯罪或交通肇事记录
- 对自己的伴侣或孩子施暴

对旁观者的影响:

- 介入烟草、酒精或毒品
- 出现情绪问题，包括抑郁和焦虑
- 旷课或逃学

帮助被欺凌者

- 安抚情绪，询问TA需要怎么做才能感到安全，但要尽量避免生活上的变化，一定不能强迫孩子做出改变。
- 倾听，了解事件的来龙去脉，表示你愿意帮助他们
- 告诉他们出现这种事情不是他们的错
- 被欺负的孩子可能会很难开口，这时候可以寻求专业人士如心理医生或学校顾问的帮助
- 从孩子的视角为孩子提供建议，与他们一起讨论解决问题的方法
- 欺凌行为一般不会在解决后就不再发生，需要坚持长期保护受害者的孩子

帮助欺凌者

- 鼓励TA写一封信给受欺负的孩子
- 对被欺负的孩子或他人做一件好事
- 如果公物受到破坏，让他们自行清理或修理
- 继续追踪孩子接下来的行为，帮助他们了解自己的行为对他人的影响

帮助旁观者

旁观冲突事件时的孩子可能不知道该采取什么行动，他们可能认为卷入事件很不安全，家长需要做的就是教他们如何不仅仅做一个旁观者。

避免这些错误

- 永远不要告诉孩子对欺凌视而不见
- 不要怪罪被欺负的孩子，即使是由TA引起的冲突，也没有人是应该被欺负的
- 不要在公开场合下马上调查事情的来龙去脉，不要让犯错的孩子当场对受害方道歉或者和解
- 解决问题的时候，不要把孩子聚在一起问问题，要分开询问
- 家长不要在冲动之下与其他相关家长联系，因为这会使情况变得更糟糕，学校顾问或老师可以充当家长的媒介。

小社区大福利

The Benefit of Small Communities



张秋平

在湾区居住二十多年。大儿子大学毕业已工作，小儿子上大三，是热衷于分享亲子关系教育的藤妈。义务开办“Mom School”，和湾区家长一起探讨如何培养情商智商双全、学业事业有成的孝子、孝女。

我家在美国加州的Palo Alto小城住了10多年。这里一直被认为是硅谷的中心，除了有著名的斯坦福大学，还有风投一条街Sand Hill Road，众多顶级律师事务所，以及当今高科技大佬公司Google, HP, Yahoo, Facebook等等，可谓众星云集。

这里的学校也不错，被评为加州湾区最好学区，从小学到高中在greatschools.org上都被评为10分满分。

相邻小城，Artherton和Woodside，豪宅很多，房屋面积大，院子更大，不少有私家大门，绝对是电影里经常看到的深宅大院。对比起来，Palo Alto不能算“富裕”，房子小，院子也小，房子之间靠得很近。

那么，为什么Apple的创始人Steve Jobs, Google的创始人Larry Page, Facebook的创始人Mark Zaccberg都会把家安在Palo Alto呢？

因为这里学区好？不完全是，这些硅谷大佬的孩子大多上私立学校，学区并不是他们考虑的主要因素。

购房有升值空间？也不会吧，他们已经拥有下辈子也花不完的财富。那他们看重的是什么呢？

答案是，这里的社区！

我自己当年第一次在湾区买房子，看中的是东湾新建的大房。一位老美朋友认真地问我，“买新屋，连周围的邻居都不知道是谁就搬进去，不别扭吗？”我当时心想，管它邻居是谁，自己先住上新的大房子再说。如今，这个当年的新区已经有15年的历史了，我们和邻居也只是见面说声Hi，基本没啥来往，更谈不上互相了解了。

相比之下，Palo Alto就完全不同。

小城建于1796年。根据2010年的人口普查，有65000人，26000个家庭，三分之一的家庭有18岁以上的孩子。面积只有67平方公里，不大，却分为30多个小社区，每个小区都由几条到十几条街道组成。

邻里协会Palo Alto Neighborhood 是一个非营利社区组织，简称PAN。在PAN雨伞似的覆盖之下，这30多个小区互相交流，协力为居民服务，辅助市政府管理。从某种意义上，有点类似国内的街道居委会。

社区小，邻居间走动的多，也可能因为气候怡人，各个小区经常举办街角派对Block Party。到时家家都把好吃的和餐桌一起搬到大街上，和邻居边吃边聊。

夏天一到，放暑假的第一周，各家的高中生就组织起来。他们带着年龄小的孩子们，每天轮流在各家门前的场地上，举办运动会、蹦蹦床、做游戏等等。这些夏令营有时甚至多达70多个孩子，非常受欢迎。

社区活动靠邻里自发，全职太太和全职爸爸们是当然的主力。他们还

负责邻里邮件、宣传单、社区网站和社区杂志。新家庭还未入住，就会接到邮件邀请，小区宣传品上也会刊登新家庭简介并致上欢迎词。

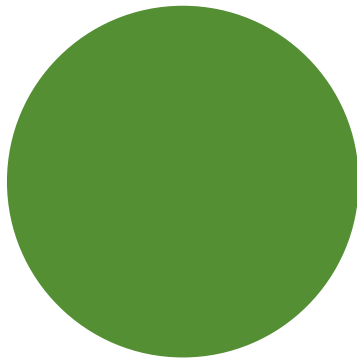
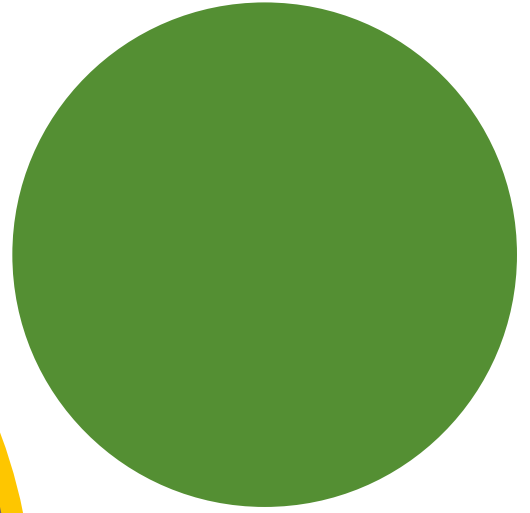
美国是全世界义工数量最多的国家。我的儿子在童子军10来年，有十几位邻里“爸爸”一直做领队，尽管他们的儿子已经从童子军毕业多年了。其中一位老爷爷快80岁了，为童子军服务超过50年。孩子们向这些伯伯和爷爷们学习了无数做人做事的本领。

南部的Green Meadow就是其中维护得很不错的小区之一。由著名建筑师Eichler设计，建于1954年，当时主要面向中产工薪阶级。在控制造价的前提下，Eichler充分利用加州阳光，大量使用落地玻璃做墙，使室内室外连成一体，让工资不高又要养育孩子的年轻家庭得以享受现代设计的舒适和高效。小区还有2.8英亩的活动中心，包括游泳池、公园、BBQ烧烤、篮球场等等，家里地方不大，社区中心就成了聚会的地方。随着湾区房价飙涨，这里早已超出普通工薪阶层的购买力。但是，居民们始终坚持Eichler的简洁设计风格，旧屋只能内部装修，临街外观不能改变，更不允许推倒重建从外国照搬来的奢华Monster House。在居民的不懈努力下，Green Meadow已被注册为国家级历史社区来保护。

这个小区还保留很多老传统。比如每年的美国国庆游行，各家各户拿出提前一个月就开始准备的花车，列队，随着乐队伴奏行进在街道上，接受邻居们的欢呼。有一家祖孙三代同在一个乐队，同吹一种乐器，每次他们走过来，欢呼声都会大大加强。游行队伍绕小区两圈，不断有邻居加入，最后来到游泳池边，开始烧烤，晚上再看焰火。在这一天，整个社区就是一个大派对。

我和孩子们最期待的是每年的辣酱节Chilli Festival。烹饪好手们组成“警察队”、“消防员队”、“教师队”等，在公园里摆摊比赛。家家户户都来品尝，“名摊”前的队伍更是从公园的这头排到那头。因为邻里相熟，排队也热闹，彼此问候。品尝完投票，好吃与否其次，我是“消防员队”的铁粉，因为这些本地英雄们身材最健美。

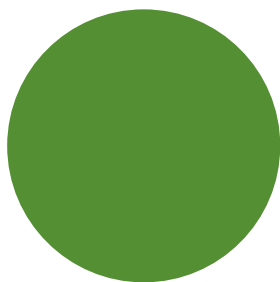
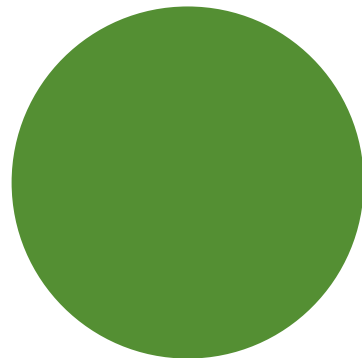
社区活动能够搞起来，主要靠居民自愿参加，义务组织，不讲报酬，完全靠行动和传统来凝聚人气。如果是新开发的小区，大家互不相识，加上现代生活的快节奏，做起来就有些困难。小区历史长，文化和传统有几代居民一家一户一点一滴的积累，就像干净的水和空气一样，一个好社区本身就是钱都买不到的福利呢。



保护自己，支持同伴

Protect Yourself, Support Your Fellow Students

文：晓辉



记得一位朋友曾经说过：要反对什么，除了直接的对抗之外，别忘了你还可以选择通过倡导它的反面来间接行事，毕竟肯定性的倡导往往比否定性的对抗更容易让人接受。

想到这句话的时候，我们正在为6月刊的拍摄主题烦恼，因为封面故事探讨的是“校园欺凌”话题，稍显敏感。这句话的出现，算是让我们茅塞顿开，于是马上决定拍摄主题就定为“团结+友谊”了。通过倡导团结和友谊来预防校园欺凌发生，确实让这个话题变得温暖了许多。

拍摄当日，我们与英国学校浦西校区推荐的5位学生小模特见了面，由于5人并不都来自同一班级，其中几个彼此之间还不熟络，因此在分组拍摄的时候稍显尴尬。但这种状况到5人一起拍摄的时候便迅速得到了解决，因为合照的拍摄需要他们互相沟通和合作，以便协调好自己的位子和角色。

看着互相之间交流和玩笑越来越多的几位同学，我们慢慢感受到了年轻的活力，友谊来的就是这么简单。为了让拍摄更有创意，我们和摄影师

一商量，干脆就让他们自己来想主意。

于是，热闹的讨论和尝试开始了：将两个男生轮流抬起来，被抬起的人必须相信他的朋友们不会把他摔到地上（因为他们认为友谊最重要的特质之一就是朋友之间互相信任）；抱来一堆堆书放在面前，下巴搁在书上只露一个小脑袋出来，摆出各种搞怪的表情，另一只手还不忘抓紧旁边人的后衣领，装出在欺负他的样子；然后随意地围在一起，又开始了对于欺凌现象的讨论……

拍摄现场交流和笑声不断，我们的拍摄时间也一再延长，然而由于学生们还要赶去上课，所以我们不得不及时终止了快乐的思维发散。但结合本期的主题，我们确实还想听听几位学生对“欺凌”的看法，因此便与老师商量，请这5位同学在课后时间简单写下了他们对待欺凌现象的观点和态度，下面与大家一起分享。

Christine Carter:

欺凌者的问题是，他们往往无法看到他们的行为对受害者造成的精神和情绪痛苦。通常，欺凌者会假装勇敢，但在内心深处，他们真的受伤了。我觉得，如果他们能够变得更有人情味，也许他们就能够理解他们给他人带来的伤害了。

Frida Raask: 我们要捍卫自己，不要让别人欺负我们。如果别人欺负你，不要害怕，要告诉他们。不要相信别人的话，要转身走开。不要让别人欺负你，要告诉他们。不要相信别人的话，要转身走开。



Olof Broman: 被欺凌是很糟糕的体验! 如果你告诉你的朋友或老师, 他们会支持你, 不要让你的朋友被欺负, 如果你遇到欺凌, 站在他的身边, 不要让他觉得孤单。

Chloe Ngan: 任何人在学校中遇到欺凌, 都应该去寻求帮助。欺凌者通常不会受到惩罚, 所以, 欺凌者往往会继续欺凌别人。欺凌者通常不会受到惩罚, 所以, 欺凌者往往会继续欺凌别人。欺凌者通常不会受到惩罚, 所以, 欺凌者往往会继续欺凌别人。

Ben Delgado: 有些时候, 施暴的一方并没有意识到他们在欺凌别人。我的建议是直接指出他们的错误行为, 表达你的感受, 希望他们停止伤害。但如果对方仍然我行我素, 这时, 我们就要将困难告诉给一位值得信任的成年人, 以寻求他的支持和帮助。



美国小学的行为管理

How American Primary Schools Manage Their Students' Behavior

文: 心桥 图: woodleywonderworks@flickr.com

一个真实例子

九月初开学第一天，一位预备班（Kindergarten）学生N在教室嚎啕大哭，吵着“I want to go home!!!”。声音之大，整个校园都可以听到。老师保险起见把他送到学校办公室。秘书联系家长，确认他没有生病等任何可以回家的理由，就又送回教室。但他一到教室就又开始大哭。为了不耽误其它同学的第一天，N被请到校长办公室待完那半天。

第二天老师早有准备，N一踏入教室门就被镇定和和气地告知在学校不可以哭，除非生病，不可以早回家。如果哭，请坐在教室的一角，哭够了就和同学们一起学习。N马上加足马力更大声地哭。老师镇定地把他领到教室隔开的一角，并向其它同学解释，每个人来到新的环境反应会不一样，有的小朋友需要多一点时间适应，请大家谅解。然后老师和其它学生开始一天的活动，忽视N的哭闹。N哭累了停一会儿

时，老师就问他准备好加入课堂活动了吗？每次N都报之以“NO!”接着再哭。二十分钟的课间，别的同学都去操场玩耍，N拒绝出去，但哭声小了很多。老师陪他在教室里，告诉他新的学校真的很陌生，感谢他这么勇敢，早上能按时到学校，并鼓励他把自己的心情在纸上画出来。N简单地回答了问题，但一直在啜泣。

第三天，N还是一进教室就哭，但底气已经明显不如前两天足。哭到一个多小时就没声音了。老师马上表扬他的安静，热情邀请他加入自己的小组开始剪贴手工，并拿他的成品向全班展示，夸他剪得多整齐。课间N和其它同学一起走到操场，虽然没有参与，但他在留心看别人玩儿得不亦乐乎。

从此以后，每次在校园见到N，他都是笑容满面的，再也无法把他和当初那荡气回肠的哭声联系在一起了。

为什么要管理孩子的行为？

美国的小学对孩子行为管理的重视不亚于学业，成绩单上近半数考核指标是关于自控能力，团体合作能力，注意力等行为。学校以行为主义的基本理论做指导，强调在指出不良行为的同时，一定要教给孩子正确的行为。行为，不管是父母和老师想看到的还是不想看到的，都是为了达到一定目的。目的大多可以分成两类：为了得到想要的或者为了避免不想要的(to get or to avoid)。分析行为背后可能的原因和想达到的目的，然后想办法帮助孩子找到更合适的表达方式并经常练习，才能达到更长远的效果。

每一位善于教学的美国小学老师一定是行为管理专家。他/她们防患于未然，从开学第一天起就及时发现学生的积极行为，如认真听讲，团结互助等，及时奖励，建造良性循环，同时鼓励团体精神。常见的奖励方式是代币制（token

economy），比如每次完成自己在班里的工作（举手发言，按时交作业等）就得到一元（假）钱或一张票，积攒起来，周五放学前可以拿到班级商店（classroom store）买文具，贴纸，小玩具等。有的老师同时把个人的行为联系到集体的奖励上，表现好就放一个玻璃球在小坛子里，或在巨大的方格的教室图案上把一块砖涂色，放满或涂满时老师用孩子喜欢的方式庆祝，比如请全班吃比萨饼或周五下午在教室里看电影。

如果学生重复出现行为问题，家长会请到学校和老师，校长，心理学家一起开SST会（有的学校称为Student Study Team，有的称为Student Success Team），一起讨论孩子行为背后可能的原因和想达到的目的，然后想办法找到更合适的表达方式并帮助他/她练习。



对症“下药”

在小学阶段，一般考虑的因素有：

生理原因：比如孩子上课精力不集中，先会问前天晚上几点睡？上学前吃早餐了吗？有没有身体不舒服，生病了？睡眠不足或饥饿都会影响到孩子在课堂上的注意力。另外家族历史也是重要因素，很多情绪及行为障碍受遗传影响。对天生精力旺盛的孩子，老师会把上课时跑腿儿的任务安排给他/她完成，比如到办公室送考勤表，或给同学发练习题。如果30分钟坐着很困难，老师会允许他/她们到教室的后面走一走或者课前或课间到操场跑一圈。

课程原因：比如上课时总讲话，还打扰其它同学的学习，是因为老师教的内容他/她听不懂吗？在家里有没有不理解或记不住父母讲话的情况？需要检查学习状况，如果按时来上学也很努力但学习上一直跟不上，就要做全面测评，看是否有学习障碍等特殊原因。

行为习惯：几次见到在超市里购物的家长面对哭闹的孩子让步，买了他们要求的東西。我敢保证，下次这些孩子想要什么，会变本加厉地用哭闹来达到。学校也同理。比如N，以前他一定用“哭”达到过目的。刚开学，新的学校对他来说是陌生而没有安全感的，所以他“哭”的目的是“被送回家”。老师完全可以用他打扰课堂秩序为理由让家长把N接回去，但这样就加强了N以“哭”为工具来达到目的的习惯。如果老师以严厉的方式制止N哭，他可能暂时被吓倒，不哭了，但更加深了对“学校”的恐惧，在没有安全感的情况下是不可能安心学习的。所以要打破这个习惯，就要帮学生用语言来表达自己的焦虑，然后及时鼓励，让他体验到新的学校其实并没有那么恐惧，逐步建立起信任感。

其它常见的原因还有：

- 不知道或不理解校规和班规；
- 想试探到底规范是否真被执行；
- 想得到老师或同伴的注意力；
- 重复使用来观察成人或同伴的反应。

比如打人，就要考虑孩子是否想掩饰自己在学习上遇到困难？如果只是纯粹的自控能力弱，那就研究怎样帮他/她用语言来表达自己的不满。常见的措施是建立行为合同，每看到他/她理性地解决冲突，老师就及时表扬并通知家长，而家长在回家后根据他/她的兴趣合理奖励，建立正面行为的良性循环。攻击性行为严重的孩子需要接受咨询服务，系统学习制怒的方法。

奖励不一定用物质，可以选择能让孩子发挥特长和价值的活动。比如自控能力弱的学生可能阅读能力强，如果一天下来没有和同学发生冲突，就可以安排他/她到低年级给学弟学妹朗读十分钟。老师也可以让他/她参与学校的冲突调解队(conflict mediator team)，看别人永远比自己更清楚，也是学习的机会，同时建立起对学校的信任感，归属感和自豪感。

管教，不管是在学校还是家里，“管”的目的都是“教”。英语里的discipline词根原意也是“引导”(to guide)。管了但没有教给孩子更好的解决问题的方法，甚至还造成伤害，那就失去意义了。所以美国小学的行为管理从积极行为出发的规则，对我们亚裔的家教也有借鉴意义。



心桥

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

仰望星空， 你会觉得 太空离你很远

—上海英国学校浦东校区：太空学大师班

Space: Not as Far Away as You Think

文：高晴 编：晓辉 图：上海英国学校（浦东校区）提供

前不久，上海英国学校浦东校区（NAIS）举办了为期3天的太空学大师班，来自英国国家空间研究院（UK National Space Academy）的科学家们带来了令人耳目一新的课程，为参与此次课程的学生和老师带来了与太空相关的物理、生物、化学等方面的精彩内容。

如果你看过火星救援的电影，一定会对火星广袤的平原和马克戴蒙饰演的宇航员留有深刻的印象。平时仰望星空，你会觉得太空离你很远，然而走进大师班，你会发现那些迷人的星球和神

秘的生物又是那样触手可及，只要你有兴趣了解与它们相关的各种知识。

这次中英合作太空学交流项目由Anu Ojha先生（英国国家空间研究院主任、国家空间中心主任）领头，其它团队成员还包括Judith Green女士（物理和化学家）和 Chris Carr（生物和环境科学家）先生。他们精心准备了涵盖火箭学、轨道动力学等学科的多种动手实验和教学模型，希望以此激发学生的学习兴趣。

在观摩了一天的教学课程之后，菁kids编辑采访了Ojha先生。他解释了在大师班中选择物理、化学、生物三门学科进行讲述的原因，因为这三门学科是宇航学的基础；随着学习内容的深





入，后续的课程还会涉及到最核心的宇航工程和动力学。从这几门课程入手，学生们可以从总体上对太空学有一个了解。

Ojha先生本人与英国宇航员Tim Peake有着不错的私交，他还透露了Tim在火星上的一次意外：由于一次事故，Tim的脸部不小心暴露在了头盔之外。立刻，他的脸和口腔产生了强烈的灼热感。这是因为，在火星的气压下，液体的沸点很低，血液会在体内迅速升温，由此而引发的灼热感。所以，宇航服对宇航员的安全起着非常重要的作用。

在物理课上，Ojha先生用针筒和棉花糖做了实验：在针管里放入棉花糖，用手按压住针孔抽

拉针管，使得棉花糖被拉长。这是在为同学们演示，在太空强压的作用下，宇航员如果没有太空服的防护，身体就会被压力拉长。

此外，Ojha先生还从英国带来了高空压力服（最早的宇航服）、天文望远镜等，以便让学生们对太空能有一个最直观的体验。

Judith先生在化学课上介绍了欧空局是如何让“罗赛塔”号探测器登陆67P的彗星，并对彗星表面进行取样分析；还在课上邀请同学一起进行了放热和吸热的实验，学生们动手把各种相关成分添加在一起进行搅拌。课堂小组活动则让同学利用教具对化学方程式进行计算演练，多个小组积分进行PK。

Chris先生则在生物课上利用牛排和酸性溶液对于嗜酸生物可以在极端条件下生存进行了实验，以此求证火星上或其他行星上存在着生命。借此，他还向同学们阐述了生物的8种生存条件。

参与此次课程项目的一些学生表示，他们之前虽然对太空学的知识也有所了解，但通过在大师班中亲自动手操作的各种实验，一些原本枯燥、冷硬的原理和公式变得易于理解了。

Ojha先生告诉同学们，如果你想了解宇宙是怎么产生的，生命是如何开始的，在宇宙中人类是孤独的吗等等这些问题，那你就学会不断提问，是什么？为什么？学会正确问问题，这也是作为未来天文人的基本素质。



愿你的人生祸福自担

Be Responsible for Your Own Life



道道

做过6年记者，后改做企宣，工作教子两手抓。小儿云舒刚上小学，不爱卡通爱国学，妈妈也在伴读的道路上温故知新，更觉任重道远。

近来云舒的自由意识萌动，对周遭的人和事动辄施以各种议论评价，整日向我叨叨哪个同学两面派不对，哪个同学情绪化不好，哪位老师最温柔讨人喜欢等等等等。无论好与坏，慧眼或偏见，我都不予置评，只认真当个听众，相信一切都是美好的初见。

渐渐地，脱口秀里开始有不平之气，大意是老师法西斯，不让同学们下课，动不动还要留堂，或者恐吓小朋友。从语气和眼神里，我知道他在等待一个答复，并据此决定是继续控诉发泄还是乖乖鸣金收兵。于他而言，所有的观点都像荷叶上的朝露，等待阳光的审判。但一纸判决迟迟未下，他只能一遍遍重复，祥林嫂附身。终于，听众不厌其烦要求退场，临走丢下话自己个儿琢磨去：“受不了你就带头游行示威，去老师办公室门口拉横幅喊口号扔汽油瓶，没那胆儿就自己熬着，还能怎么样。”我可以接受你揭竿而起，也可以陪着你忍辱负重，但就是无法给出一个或对或错的答案以供盖棺定论。

显然，小伙子的行动力远逊于表达力，事情只得就此作罢。

人生是个奇妙的循环，当儿子开始学着用非对即错的二元论观察周遭，我却正陷入对这种从学生时代就习以为常的认知模式的深刻怀疑之中。越来越多的经验告诉我，任何事物都有其来有自，背后隐藏着深刻的因缘，在生活的多向度面前，与其以对错论之，不如相信一切皆是因果。至不济，还有个存而不论，对不了解的对象不妄语不恶口，也堪称心智成熟者之一大美德。

在佛陀的时代，僧团里的修行人需要托钵乞食。佛陀的两位大弟子须菩提和大迦叶各持一套截然相反的论调：须菩提乞富不乞贫，他说穷苦人家自己的生活都难以维持，哪里还有多余的饮食供养我们？反之，区区一餐之施，在富者毫无所谓。大迦叶则是乞贫不乞富，理由是修行者受人间的供养，是给供养人增长福慧的机会，因此向贫穷者乞食，就是为他们种福田，免除他们生生世世的穷困，富人们的福报本已很多，不必锦上添花。伟大的佛陀对此不说错也不说对，只是领着众人从容入城，不择贫富，不分秽净，严肃威仪，次第行乞。

走在路上，但凡看到年纪大的带小孩的身体残疾的乞丐，我都会放下一点钱，即便身边不止一次地有人提

醒，那些人是骗子给钱就是上当。我不否认那其中一定有骗子存在，但当下面对这个人，我还是愿意伸出手去。其实给或不给都没有错，只在于你愿意相信眼前这个人是真的落难还是存心骗钱。如果相信前者，以概率论你至少曾经为一两个陷入绝境的人点燃过希望；相信后者，则以骗取同情心为生的人会因此少很多，社会的道德底线也能稍稍稳固些。

星期天云舒约了顶顶妹妹一起玩，在公园里的游戏摊位上，当轮到顶顶时，已经玩过的云舒主动为妹妹指指点传授机宜。未料妹妹误会他要抢班夺权，哇啦就炸了。可怜的云舒未曾见过此等场面，不知所措地以眼神求助于我。我搂搂小伙子的肩：你是好意，这没有错，只是指导的方式容易让人产生误会。那妹妹错了吗？也没有，在她的年纪，不能善解人意，不懂控制情绪都是正常现象。但小伙子在妹妹催心损肝的哭叫声中仍然无法平静——既然我们都没错，为什么还会这样？亲爱的孩子，冲突和伤害并不一定因为有人做错了，更多时候它仅仅源于误会、差异、甚至是巧合。

至于你的那些层出不穷的问题，比如为什么要学那么多东西（古诗英语小提琴），不学难道就是错的。很抱歉我给不了答案。只能说在你还不具备自主能力的时候，我为你做了自认为比较好的决定，那无关对错，只是源于我的生活经验和个人喜好，源于我需要对你负起的那一份责任。如果有一天你发现有些努力确实毫无意义，请你担待。或者你发现在该学的时候浪掷了光阴，我也只得担待。

生活复杂得很，远不是对错二字所能道尽。它就是一个试错的过程，纠结对错，只能让你举步维艰。选择一条路并接受由此带来的一切后果，仅此而已。接受了这一点，即便某个选择导致了不堪的结果，你也有力量重新来过，而不是将余下的生命与痛苦过往做了捆绑，夜夜唱着悲伤的歌。作为母亲，我宁是不要轻言对错，评判和定论是上帝的工作。说到底，每个人都只能咎由自取，祸福自担。

菁
kids

抢订中

菁kids可以订阅啦!

国际教育、家庭生活、都市资讯……
每年只需**200元**，快递到家，方便贴心



菁kids杂志

咨询热线 010-5941 5559 (工作日10点至18点)

或发邮件至 distribution@truerun.com

领取订阅表格

夏日里的沙拉主义

Salad Style in Summer

编：高晴



6月是上海的梅雨季，闷热而潮湿，不少人会感觉没有胃口，小孩和老人也容易生病，这时候来几款清新、开胃的蔬菜沙拉，可以帮助我们振奋脾胃、增强身体免疫力，健康清爽地度过这个梅雨季节。

本期Cooking 栏目，菁kids便邀请了“甜心摇滚沙拉”的创始人 Echo为我们推荐了4款营养、开胃的主食沙拉，方便妈妈们自行在家中制作享用。

沙拉酱汁的调配：

把橄榄油、醋（可用意大利香醋、红酒醋、白酒醋、也可用苹果醋）或柠檬汁、法式芥辣酱（适量）、盐和胡椒（适量）均匀搅拌在一起，要注意橄榄油和醋的比例是3:1。以下4款沙拉都适用此沙拉酱。





青木瓜海鲜之味

配料：青木瓜、粉丝、虾仁、青口贝、墨鱼花、蟹棒、花生、意大利芹、长豇豆、水萝卜。

制作：

一把虾仁、青口贝、墨鱼花、蟹棒、意大利芹过水，将粉丝煮熟备用；水萝卜、青木瓜切丝。

将以上食材加上沙拉酱均匀搅拌。

营养特点：青木瓜口感清爽，有助消化，适合作为闷热天气里的开胃菜。木瓜内含有丰富的木瓜酵素、木瓜蛋白酶、凝乳蛋白酶、胡萝卜素、蛋白质、钙盐、苹果酸、柠檬酶和多种维生素及矿物质。



轻素元气沙拉

配料：玉米、红腰豆、紫薯、西兰花、鸡蛋、小番茄、混合生菜。

制作：

-将紫薯煮熟后切块；鸡蛋放入锅中，水烧开后关火焖3分钟，剥壳切片；西兰花出水备用；玉米粒出水。

-将以上食材加以沙拉酱均匀搅拌

营养特点：紫薯细致滑腻，入口绵密，富含硒元素和花青素，花青素是天然强效自由基清除剂，对多种疾病有预防和治疗作用。



炙烤三文鱼沙拉

配料：烤三文鱼、芦笋、水萝卜、通心粉、红甜椒、黄甜椒、混合生菜。

制作：

—平底锅烧热加少许橄榄油，将三文鱼放在锅上片刻，几分熟可以自己控制，完成后取出切片；水烧开加入少许盐搅拌均匀，加入通心粉搅拌下（防止粘底），观察通心粉变软后，捞出晾干；芦笋过水断生；将红、黄甜椒切片；混合生菜撕成小块。

—将以上食材加以沙拉酱均匀搅拌

特点：三文鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和血胆固醇，防治心血管疾病，另外三文鱼还含有一种叫做虾青素的物质，是一种非常强力的抗氧化剂，其所含的Ω-3脂肪酸是脑部、视网膜及神经系统必不可少的物质，有增强脑功能、防止老年痴呆和预防视力减退的功效，老少咸宜。





意式火腿鳄梨

配料：意大利火腿、牛油果、混合生菜、鲜奶酪、黄瓜、大番茄。

制作：

黄瓜和大番茄切片，混合生菜撕小，牛油果切块，将所有配料混合沙拉酱汁拌匀。

营养特点：意大利火腿又称帕尔马生火腿，色泽如粉红玫瑰般，脂肪分布均匀，口感柔软，味道咸鲜，具有独特的香气。

牛油果营养价值与奶油相当，能疏解缓和肝脏受损程度，适宜健康体质平和、气虚体质、湿热体、痰湿体质、阴虚体质。

注意事项：所有沙拉即做即食，请勿在空气中放置时间过长，梅雨季节细菌容易滋生，请大家关注饮食卫生！

千万不要饿肚子

Don't Go Hungry



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。

从我几年前开始规律运动以来，遇到过好些有趣的事情。其中很大一部分，是和“中国好大妈”有关。其实在没有孩子以前，我每天在小区里匆匆来去，也不认识几个大妈。可是自从生了小悠以后，每天抱着她在小区里晒太阳，这一晒就是几年，大妈们就对我印象深刻了（“你什么时候上班啊？”大妈们的关心让我感激涕零）。看着我从产后的臃肿日渐变得苗条（在大妈们眼里却是消瘦），大妈们感到十分忧虑。有一次直接对我说：“你怎么能什么都不吃，变得这么瘦怎么得了？一看看你就身体不好。”

彼时，我每周跑一次五公里，游泳两次，每次1500米，其余的运动时间用来跳操或者阻力训练，双摇跳绳可以连续二十个不停，一年也得不了次感冒。这样的身体要算不好的话，我就只能呵呵了不是吗？大妈们对我的沉默还不依不饶的，非得详细问我每天都吃了什么。也许在经历过太饥荒成长起来的老一辈眼中，要胖胖的，肉肉的，才是健康的唯一体型吧。更有趣的是，我怀小豆后期，我妈妈来北京帮我忙，小区里一位姥爷看见我妈妈就说：“你终于来了，你再不来，看看你的闺女都饿得皮包骨头了。”我妈妈回家向我说起此事，“皮包骨头”四字让她笑了好久。

大爷大妈们这样想，倒是可以理解，老一代的价值观不同。我记得我的爷爷表达关心的方式，总是叫我：“孙女啊，吃啊吃啊。”每次我去看望他，在饭桌上，他总是不停地说上很多遍：“吃啊，吃啊，快吃啊，多吃点。”当时我不到20岁，难以察觉爷爷的真心，还觉得很烦。如今想来，在上两代长辈那里，吃都是很重要的人生价值，“多吃点啊”翻译成现在的语言就是：“祝你健康。”

还更有趣的是在我生了小豆，恢复健身之后遇到的事情。大多来自同龄人，看到我渐渐瘦了，也觉得我肯定是挨饿不吃饭的缘故，任凭我怎么解释，对方依然确信，要减重，那肯定是每天只吃两个苹果。我家小区楼下有两个减脂塑形中心，每次路过我就想，它们之所以能赚得盆满钵满，也是因为大家觉得不吃就能瘦吧，和运动无关。

后来我就在网上晒饭，晒运动计划，却又有网友告诫我说：“你看运动员浑身是伤，都活不到高寿，你要注意啊。”这还算逻辑比较简单的，还有一些颇为纠结

的可人儿，发了一张图给我，图上是胖胖的猪八戒，正在吃西瓜。配有文字“你看他走了这么远的路，还是这么胖，关键是，他还吃素。可见运动无用，该吃什么还是要吃什么。”这张图真真让我哭笑不得，要放弃运动，放弃合理膳食，能找出一万个理由吧，猪八戒算不算躺枪？

好玩的是我收到这张图没几天，在跟着“Fittime即刻运动”APP健身的时候，有枚教练边练边说到了这张图，她很幽默，她说：“猪八戒走走停停，没有真正的训练，虽然吃素，可是他却爱吃西瓜。只要你们跟着我练，注意科学饮食，我们不会让你变成猪八戒，而是变成更好的自己。”同样一个猪八戒，爱运动和不爱运动的，都能给他一个完美诠释，我要选哪一种来说服自己？

以上的有趣都是少数，在我发起的“在家练”健身群里，像我一样合理饮食，坚持运动的中年妈妈大有人在，我们都不相信只有饿肚子才能瘦下来，相反，只有吃得健康营养，才有更好的体力和精力来锻炼身体，管理好自己的体重和体型。

因为“挨饿才能减重”的观念太深入人心，我遇到的产后塑身的妈妈里，因为挨饿减重导致脱发、便秘、食欲不振、复胖的女性不少，有在网上向我抱怨和求助的，我和她们聊天，发现她们也都知道挨饿不好，可是却又不能挣脱这个魔咒。

我在想，控制体重也好，健身也好，有的时候大概并不全是方法的问题，知道怎样做才好，怎样做不好，却做不到。这大概首先还是三观的问题。急于求成，不相信自己的判断，容易被环境蛊惑，对正确的选择没有信心。我曾经劝止过一位想要断食21天的妈妈，她最后虽然被我说服，却还是对断食后变得消瘦的同事羡慕不已。我不知道她这位同事目前的身体状况如何，但我对自己不挨饿也精力充沛，苗条紧致的身体的状况很满意。



Amy Zhang G11 Reach



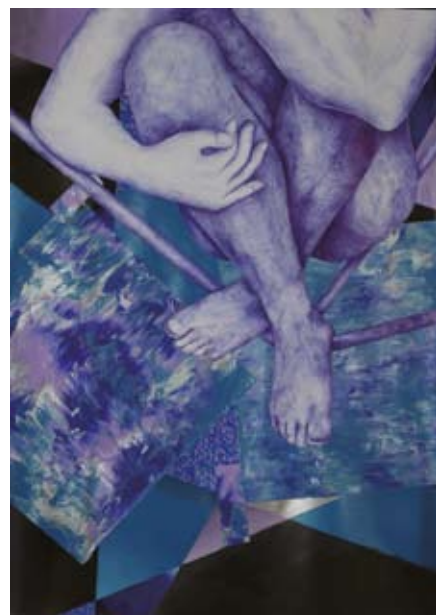
Paul Choi G12 Self-Portrait

来自上海市民办中芯学校学生的 艺术作品

Artworks from Students at The SMIC Private School (SMIC)



Annie Chung G11 Flex



Annie Chung G12 Deep



Amy sim G10 Moisture



Amy Zhang G11 DarkDelph_Amrao



Amy Zhang G11 Dragon



Amy Zhang G11 Chicken



Sally Baik G12 Chameleon



Sally Baik G12 Wire Self-Portrait

和小情人玩转 葡萄牙·西班牙

Travel with Little Sweethearts
Around Spain and Portugal

文/图：原大夫

2月14日情人节，我率领两个孩子出发，爸爸因为工作的关系要晚两天才到西班牙和我们汇合，葡萄牙一段就我和两个小情人约会啦。

里斯本

夜航，又中转。从里斯本机场取了行李出来，我忽然想到，我出关了吗？怎么不记得了呢？使劲儿回想，才想起是在巴黎就盖了印，只不过人家和旁边同事聊着天干活儿，连正眼都没瞅我们，原来欧盟不需要在落地的第一站取行李。

里斯本的出租好像都是老式奔驰，机场叫到的这辆车的司机也岁数不小。沿途见到这个城市到处都是涂鸦。越开到老城区，路越窄并且陡，我在车上直闭眼。老司机技术好，边开车还给我指点着，不知讲着些啥。

终于顺利到达酒店。小酒店在Rossio广场附近，设施一应俱全。

第二天，乘坐公车去贝伦区。到王宫就幸运地赶上了一个月表演一回的换岗，欣赏帅气的骑兵卫队。修道院、贝伦塔、发现纪念碑都是这里不可错过的景点。



TIPS

升降机：一直在各种攻略里看到的圣胡斯塔升降机其实在里斯本不止一台，只不过它比较著名。因为里斯本都在山上，升降机是最便捷的从较低的街走到较高的街的方法。

公交：公共交通系统值得赞一下，方便快捷。用谷歌一搜，都可以掐着点儿去等车。其中的有轨电车28路，一条环线，途径所有里斯本景点，所有明信片、游客照上都有它明黄色的身影，穿行在狭窄的街道里，犹如时光穿梭。

点餐：里斯本的餐厅里不少有英文菜单，尤其是yelp上找到的地方，如果没有，看图点餐。另外，麦当劳吃饭也挺省心，机器上看图点好了递给柜员就可以了。

游览：老城区不大，到处都有路标指示景点，逛逛蛮容易的，只要你不怕爬楼梯，就可以肆意闲逛。

景点：贝伦区的景点很集中：发现纪念碑、热若尼姆修道院贝伦塔、蛋挞店、总统府都很集中，我们赶上的总统府换岗仪式于每月的第三个星期的星期天上午举行。

水陆车：欧洲大部分旅游城市都有这个，贯穿整个贝伦区，有导游指指点点，孩子们很喜欢。

TIPS

交通：Rossio车站有里斯本到辛特拉的一日联票，24小时不限次数乘坐火车和部分公交线路，还有各个景点穿梭的旅游巴士。除此之外，这里还出租迷你电动小车，可以自己开，并不贵，可惜只有两个位子。那一刻，很希望爸爸能在。

景点：pena，皇家夏宫，各种建筑风格的集合，远远望去非常鲜艳并显眼，被誉为欧洲最美的童话般的城堡之一。

罗卡角：欧洲大陆的最西端，算是在葡萄牙的天涯海角，拍照留念外，我还收获了当地酒庄的葡萄酒，这里有些小庄园，味道还不错哦，可惜带着孩子不能在这上面太花时间。

葡萄酒：葡萄牙的葡萄酒算是很独特，海边的玫瑰葡萄酒，西北部的白葡萄酒，还有气泡酒和port酒等等。尤其port，是我爱的口味。如果不是有小朋友，在葡萄牙来一次酒庄之旅也相当不错。



Sintra, 辛特拉

想来这里，不仅因为大名鼎鼎的Cabo da Roca 罗德角在这里，那是“陆地止于此，海洋始于斯”的大陆尽头，还因为这座小城号称是世界上最美丽的地方。

溜达到火车站，买票上车，时间不长，换了天地，大片的森林和土地，以及美仑美奂的建筑。这里当初曾是葡萄牙皇家的避暑胜地，也有无数欧洲文人墨客的各种赞美。我们重点参观了Pena 宫。

TIPS

西班牙 马德里

里斯本到马德里算短途飞行，却换了另一种我听不懂的语言。在太阳门广场旁边的公寓安顿好行李，正好到了下午的tapas时间。溜达到广场，闻着香味，看着吊在房顶的火腿，开吃！巧克力油条夹着现切火腿的可颂，配上冰激淋，那味道太赞了。

从地图上看，这是个适合漫步的城市，所以在马德里的几天，从马德里王宫、普拉多博物馆、丽池公园、皇家植物园，再到伯纳乌球场，我们都是慢慢地用脚丈量，看了不少风景。我们走到哪儿吃到哪儿。在一处火腿作坊，小伙子给我们上了节火腿课，他们家族兄弟四人帮老爹一起经营，还帮客人外寄火腿。

每天的阳光都很美好，粉红色的夕阳照在金属顶的建筑上闪闪发光。

在街头遇上当地人的游行，一群人举着标语，慢慢在大街上行进，声音洪亮，情绪却平和，还和围观人群招呼微笑。游行时交通管制，有大批警察警车在旁保护，还有清洁车辆尾随其后，清走垃圾。感觉这里应该常有这种和平示威。



西班牙和葡萄牙的作息时间让人很羡慕，早饭之外，还有brunch，然后2:00午饭，8:00-10:00晚饭，中间是tapas。一天五顿，还有午休，神仙日子啊。

火腿博物馆：连锁店，就是品尝火腿的地方，在这里会看到无数的火腿。

Mercado de San Miguel，著名市场，吃食琳琅满目，游客必去。

Chocolateria San Gines：著名甜品店，巧克力油条和热巧克力是相当的厚实，和甜。儿子最爱。

tapas和paella：这是名品，随处可见。常见的tapas有红肠、火腿配法棍，土豆、辣椒、橄榄配各种肉，一小碗儿一小碗儿的，挺像中餐。paella也像中餐的烩饭，其中有一款墨鱼汁海鲜饭，比较独特。

交通：在买去巴塞罗那的高铁车票时，我备受打击。卖票老头用滴哩都噜的西班牙英文说我的信用卡刷不过，只能收现金。着这让我开始担心后边旅程的现金储备问题。之所以麻烦的到窗口买票，语言不通还没折扣，是因为网上订更麻烦，没有完整英文界面只能猜西语，怕万一弄错了呢。

巴塞罗那

西班牙第二大城市，伊比利亚半岛的明珠，从马德里高铁AVE不到三个小时即达。

从旅游地图上看，巴塞罗那的城区规划基本是方格网状的。我们住在对角线大街，大街贯穿城市，直到海边，是格斯雅和埃克思潘两区的分界线。房子是一间百年老房，房东是第三代传人，入住还专门花半个小时给我们介绍怎么去各个景点，留下地图，奉上一瓶葡萄酒才离开。房子的电梯也有80多岁了，头回用这古董电梯，尝试手动关门。

格斯雅大街两旁的建筑错落有致，都是高迪同期杰出建筑师的作品，风格迥异，但高度几乎相同。高迪的气息更是体现在各处，地砖、街边椅，当然还有房子。

我们刚到巴塞罗那的那个下午，一直在寻找着高迪的踪迹。贝拉宫，圣家堂，桂尔公园，叹服于他的才华。最后一站桂尔公园，本以为快闭园了，却发现是晚上6:15才开门，而且是免费开放，有不少人是做好功课特意这个时间到达。站在最高处，城市到海边一览无余，不枉爬了那么陡的坡上来。

游走在哥特区迷宫一样的小巷里，在狭窄阴凉的小巷中音乐声与食物香气交织，仿佛回到了过去。

海边韵巴塞洛内塔，透明的阳光洒下来，海面那一抹地中海蓝，让度假区的气氛扑面而来。林立的小酒馆、饭店、马戏表演、水族馆，宽阔的人行步道和海滩，慢慢消磨一下午很是舒服。



TIPS

高迪：巴塞罗那的骄傲，他曾说，“直线属于人类，曲线属于上帝”。所以他的设计作品中没有一条直线。这个城市最具盛名的建筑物都出自于他。其中六件还算是世界文化遗产了，让这座城市更富梦幻色彩。圣家堂，巴特洛之家，桂尔宫，桂尔公园，米拉之家，文生之家等等，慢慢看。

海滩：加泰罗尼亚的姑娘都是美女，海滩边的姑娘们似乎个个散发着快乐而有活力的美，小伙子们的身材也不错，到了这儿，一定要有一天什么也不做，就在海边吹吹风，看看海。

古董店：很多，有条古董街，每周四大教堂广场还有个跳蚤市场，淘一两件中意的小玩意做纪念比买旅游纪念品好太多了。



原大夫，本名袁瑶Michelle

医学院儿科专业毕业，从医五年，跳槽儿童营养行业。移民美国后又得一计算机学位。现居北京，家庭主妇，兼职英国皇家音乐考试报名培训相关事宜。两子之母，爱孩子，爱读书，爱音乐，爱旅行，爱美食。

分类信息 DIRECTORY

学校名录 Schools

安乔国际双语幼儿园

Angels International Bilingual Kindergarten

安乔国际双语幼儿园是一所采取中、英双语教学的学校，从本校毕业的学生，不管来自哪个国家，都能说出流利的中、英文，并且能独立阅读简易的中、英文故事。另外由西方老师授课的打击乐、轮滑课等课程最受孩子们的欢迎。透过这些丰富多彩的活动，安乔的小天使们每天在快乐中学习，而13名专业的外教团队，配合25名中文专业幼教老师，安乔国际双语幼儿园为孩子创造最优质的教育环境，所以从安乔毕业的孩子，都非常热情、活泼、有礼貌，并且学到比同年龄的孩子更多的知识。

地址：青浦区徐泾镇华徐公路487号
电话：(021) 5988 3458
电邮：admission@angels.org.cn
网址：www.angels.org.cn

复旦附中国际部

Fudan International School (FDIS)

复旦附中国际部坐落于上海市杨浦区，毗邻复旦大学，隶属复旦附中（上海市重点高中，四大名校之一），并且于2014年3月被上海市教委纳入外籍人员子女管理学校。学校于2002年创办，提供1-12年级的英文课程和9-12年级的中文课程。学校旨在培养具有创造力、懂得反思和自主探究、既具备学术能力又具有社会公益服务精神的全面发展的学生。

英文课程：
地址：上海市杨浦区国权路325号
电话：(021) 6511 1292
邮箱：admissions@fdis.net.cn
网址：www.fdis.net.cn
中文课程：
地址：上海市杨浦区国权路384号
电话：(021) 5552 0127
邮箱：fdischina@163.com
网址：fdischina.fdz.cn/CN/

虹桥国际学校

Hong Qiao International School

虹桥国际学校分幼儿园，小学部，中学部，招收从18个月至14岁外籍及港澳台学生，教授国际文凭（International Baccalaureate）课程，致力于培养具有全球性视野的终身学习者。2015年2月，学校将迁至长宁区伊犁南路218号，新校区坐落于古北中心区域，配备小型剧场，游泳池，屋顶花园，以及STEAM(Science, Technology, Engineering, Arts, and Maths)设计中心。
地址：上海市长宁区伊犁南路218号
电话：(021) 6268 2074/6268 9773
电邮：Admissions@hqis.org
网址：www.rbischna.org

LUC国际儿童中心

The Little Urban Center (LUC)

LUC是一个非营利性的教育机构，为1岁半至6岁的小朋友提供双语学前教育。LUC的教师团队由资深外教和中教组成，提供探究式的互动型教学的课程，帮助学

前年龄的小朋友们充分发挥想象力，提高求知热情的热情，让小朋友们富有责任心以及独立能力。LUC的幼儿园预备课程特别为1岁半至3岁半的小朋友提供一个双语并且接近家庭的环境，让第一次上学的小朋友们能够尽快适应集体生活，在社交能力和学科内容上为未来的学习打好基础。另外，LUC活动中心也以为小朋友举行派对活动而著称，同时提供多种课后班供家长和学童选择。

地址：上海市浦东新区芳甸路779弄233,281号
电话：(021) 5187 2889
电邮：admission@thelittleurbancenter.com
网址：www.luc-china.com

蒙台梭利儿童之家

Montessori Children's Academy

蒙台梭利儿童学院成立于2005年，学校秉承蒙台梭利理念，提供全英文与全中文小班混龄教学。学校班级主班老师均持国际蒙台梭利证书，来自英语母语国家，助教均是既是幼教毕业，又能讲一口流利英语的师范生。学校位于浦东碧云国际社区，环境整洁、幽雅，并有室内外操场。

地址：上海市浦东灵山路2000弄56号
电话：(021) 5075 5472
电邮：monteacademy2005@yahoo.com
网址：www.montekinder.com

牛津国际公学常州学校

Oxford International College of Changzhou (CZOIC)

牛津国际公学常州学校自2011年起由必益教育集团及地方政府共同建立，力求将高素质国际化教育引进常州。牛津国际公学常州学校招收年龄为3-18周岁的中外籍学生，寄宿生年龄为6-18周岁。学校遵循纯英式教育体制提供英国爱德思A-Level和IGCSE课程。学校由拥有高级资质的专职教师任教，教师来自中国、英国、美国、加拿大以及其他以英语为母语的国家。学校的宗旨是培养未来的领导者。学校不仅注重学科教育，更注重学生的人格培养，帮助学生未来进入牛津、剑桥、哈佛等世界顶尖大学，并在日益国际化的社会中取得成功。

地址：中国江苏省常州市武进区经济开发区环湖北路9号
电话：400-019-8880 / (0519) 8888 0682
电邮：info@czoic.com
网址：www.czoic.com

启德儿童国际教育

The Child Academy (TCA)

启德儿童国际教育是一所拥有特色的双语课程的多元文化国际幼儿教育机构。早在2007年来自加拿大的创始人在德国中心开办了第一所校区，于2013年又成功的开办了金桥校区。TCA专门设计了开拓性的教学课程，并配套使用专业的教育，来积极培养他们在学习、社交、情感及身体方面的综合发展。

张江校区：上海市浦东新区科苑路88号德

国中心

金桥校区：上海市浦东新区新金桥路1888号

电话：(021) 2898 6828; 6855 8658
电邮：info@thechildacademy.com
网址：www.thechildacademy.com

启星学校

Bright Start Academy (BSA)

启星学校是一所美式双语幼儿园，采用浸入式教学法，旨在为18个月-6岁孩子提供最好的早期教育。学校拥有三大课程项目：幼儿园、亲子早教、英文读书会，满足各种不同的家庭需求。

地址：上海闵行区颛桥路8号6楼
电话：(021) 6451 7908
电邮：yolanda@bsaschool.com
网址：www.bsaschool.com

上海不列颠英国国际学校

Britannica International School, Shanghai

上海不列颠英国学校致力于为学生提供最优的英式私立教育，学校重视教学质量、师生关怀以及宽泛全面的课程大纲。学校以英国国家课程为核心，拥有一批经验丰富的、博学的师资队伍教授课程。学生们拥有来自于不同的文化和背景，学校为每个学生提供有针对性的个性化的教育来满足每一个学生的需求。小班授课、个性化教育、私人定制的学习计划和包容性的宗旨给学生提供了有效学习动力的后盾，帮助他们实现自身最大的潜能。

地址：上海市闵行区古北路1988号
电话：(021) 6402 7889
电邮：admissions@britannicashanghai.com
网址：www.britannicashanghai.com

上海长宁国际学校

Shanghai Community International School (SCIS)

成立于1996年的SCIS 为超过2600个居住在上海的外籍家庭子女提供了严谨的国际化课程。该校在中国取得非营利性办学资格，并由独立的董事会成员运营管理。该校也是接受国际学校基金会监管的院校之一。SCIS 拥有三个校区，分别位于上海的浦西、浦东及杭州。学校由约1600个家庭组成，有来自超过60个国家、说45种母语的学生。学校的目标是帮助学生在国际化的环境中发展学术及个人成熟独立的品格。学校采用国际化的课程大纲和先进教学经验，涵盖幼儿园托班至12年级。11至12年级开设国际文凭课程。

虹桥校区：上海市虹桥路1161号，(021) 62614338-1

虹桥幼儿园：上海市虹桥路2212号，(021)6295 1222

浦东低年级校区：上海市浦东康桥路秀沿路800号，(021) 5812 9888

浦东高年级校区：上海市浦东周浦镇横桥路198号，(021) 5812 9888

电邮：admission@scis-his.org
网址：www.scis-his.org

上海长宁民办哈比桥幼儿园

Happy Bridge Kindergarten of Shanghai (HBKS)

上海长宁民办哈比桥幼儿园坐落于淮阴路489号。由顺德教育集团投资承办、经上海长宁区教育局发许可证的幼儿园。总占地面积约2023平方米，幼儿园欧美设计，环境优美，设备设施齐全，有宽敞的塑胶操场、足球场，假山喷水金鱼池、阳光运动房、玩沙池、多功能舞蹈厅。开设托班、小班、中班、大班，年龄从2-6周岁的中、外幼儿，哈比桥幼儿园实行董事会领导下的园长负责制。

地址：上海市长宁区淮阴路489号
电话：(021) 6223 8870
电邮：happybridge@outlook.com
网址：www.happybridge.org

上海德威英国国际学校

Dulwich College Shanghai (DCS)

上海德威英国国际学校创办于2003年，是国际著名的伦敦德威学校在浦东碧云国际社区开办的一所分校。德威英国国际学校目前在国内设有上海德威、北京德威、苏州德威、江苏省苏州德威国际高中及德威国际高中课程-珠海五所分校。招收中国境内持居留证件的外籍人员子女和港澳台同胞及华侨子女。上海德威是德威伦敦学校在中国创办的第一所分校。分为幼儿园、小学部及中学部。目前学校有来自世界约40个国家的超过1500名年龄为2至18岁的外籍学生，是一所多文化混合的国际学校。

地址：上海市浦东金桥蓝桥路266号（小学部和中学部）
上海市浦东金桥蓝桥路425号（幼儿园）
电话：(021) 5899 9910
电邮：admissions@dulwich-shanghai.cn
网址：www.dulwich-shanghai.cn

上海德威英国国际学校闵行校区

Dulwich College Shanghai Minhang (DCSM)

上海德威英国国际学校闵行校区是德威在上海的第二个校区，同时也是德威教育集团在亚洲的第八个校区，将于2016年8月开学。首年开放 Toddler（学前班）至Year 8（相当于中国学校初一年级）共十一个年级，招生对象为2至13岁的外籍人员子女，不限男女，择优录取。学校的主要教学语言为英语，在幼儿园提供中英文双语教学。从幼儿园到Year 8，都将遵循英国国家课程，并根据国际学校的需求加以强化。校区占地4万平方米，可容纳1500名学生。

地址：上海市闵行区马桥镇曙光路1935号
电话：(021) 62482088
电邮：admissions@dulwich-shanghaiminhang.cn
网址：www.dulwich-shanghaiminhang.cn

上海枫叶国际学校

Maple Leaf International School - Shanghai

上海枫叶国际学校创办于2013年9月且隶

属枫叶教育集团，占地面积300亩，是集团的第八个校区，地处江、浙、沪交界，坐落于上海市金山区枫泾镇。学校教育教学设施符合国际标准，25人的小班化教学。枫叶教育始创于1995年，是加拿大BC省在中国的第一所海外高中。2010年底枫叶国际学校被英国剑桥&牛津全球教育导向文献确认为亚太地区名校。现在在全国8个城市有校区，在校学生达12500多名(外籍学生800多名)，教职员工近2000名，其中具有专业资质的外籍教师340多名。

地址：上海市金山区枫泾镇国际教育园区
电话：(021) 6012 9727
导航：朱枫公路“中国农民画村”站
网址：shanghai.mapleleaf.cn

上海惠灵顿国际学校 Wellington College International Shanghai

上海惠灵顿国际学校坐落于浦东世博园区的南侧，于2014年开学。现有超过600名，年龄从2至18岁的外籍学生。学校课程设置以英国惠灵顿公学为模板，强调对学生八大智能的培养：语言和逻辑、自我认知和人际、文化和体育、道德和精神。10-11年级提供IGSE课程，12-13年级提供IB课程。

地址：上海市浦东新区耀龙路1500号
电话：(021) 5185 3885
电邮：admissions.shanghai@wellingtoncollege.cn
网址：www.wellingtoncollege.cn

上海哈罗国际学校 Harrow International School Shanghai (Harrow Shanghai)

上海哈罗国际学校是一所男女同校的全日及寄宿制国际学校，为2岁至18岁外籍及港澳台籍的学童提供优质英式教育。作为继哈罗曼谷、哈罗北京、哈罗香港之后的第四所哈罗国际学校，即将于2016年8月开学的哈罗上海将秉承英国哈罗公学的独特教育理念，着重高水准的学业水平、丰富的课外活动，以及高素质的舍监关怀制度。寄宿将是哈罗上海校园生活的重要一环，强调领导才能和团队合作技巧，学生由6年级起可以申请寄宿。人际关系与群体生活的素质和性格培育也是校园生活的根本。

地址：上海市浦东新区高西路兰嵩路
电话：(021) 6837 3180
电邮：info@harrowshanghai.cn
网址：www.harrowshanghai.cn

上海黄浦区民办玛诺利亚主题幼儿园 Magnolia Kindergarten

上海黄浦区民办玛诺利亚主题幼儿园是一所招收18个月至6岁中外幼儿的全日制学校。学校开设中法、中英部，玛诺利亚主题幼儿园从2014年8月创办至今，致力于为孩子、为家长营造一个温馨的家，探寻幼儿教育之路。孩子是幼儿园一切活动的出发点和归宿，不仅让孩子享受快乐的童年，同时为未来的成长与发展做准备。所有的孩子都是独一无二的，我们要把孩子的内在潜能挖掘出来，鼓励并支持孩子们与生俱来的好奇心和进取心；把儿童看作一个与自己地位平等的生命来看待，二者彼此尊重、互相学习，相互成长。
地址：上海市黄浦区江阴路57号
电话：(021) 6314 9369, 18917076810, 18964200810

电邮：contactch@magnolia-kindergarten.com (中文、英语)
contact@magnolia-kindergarten.com (英语、法语)
网址：www.magnolia-kindergarten.com

上海民办玉刚实验学校 YK Pao School

上海民办玉刚实验学校是一所双语学校，志在将世界先进教育引进中国，打造中华文化根基，拓展国际视野，发展全人教育，创办一所世界的优秀学校。包校接受中外籍学生，为非营利性性质，所得收入全部投入学校的发展。学校优势是双语教育、全人教育、国际课程。小学部为走读，中学部英美模式以寄宿为主辅以走读，提供IGCSE课程和IB课程。

小学部：上海市长宁区武定西路1251弄20号；
中学部：上海市松江区三新北路900弄1800号
电话：(021) 6167 1999
电邮：contactus@ykpaoschool.cn
网址：www.ykpaoschool.cn/cn/

上海诺德安达双语学校 Nord Anglia Chinese International School Shanghai (NACIS)

上海诺德安达双语学校面向6岁至18岁年龄段的学生开展招生计划。学校的课程严格遵循上海市中小学二期课改课程大纲，融入国际教学元素，在拓展国际化教学教程的同时不断探索国际化的双语学校发展模式。学校和茱莉亚学院共同研发的表演艺术课程以及全球校园平台将赋予所有就读的孩子无限创造力并使他们收获满满。学校采用最优质的中西方教学方式并聘请最有经验的教育专家，为学生量身打造其专属的教学计划。

地址：上海市闵行区金辉路1399号
电话：021 5226 0539
邮箱：apply@nacis.cn
网站：www.nacis.cn；英文网站：www.nacis-shanghai.com

上海美国学校 Shanghai American School (SAS)

上海美国学校是一个独立的非营利性学校。学校创建于1912年，是中国最大的也是历史最悠久的国际学校。学校有学生3300人，来自于40个国家。作为中国最顶尖的学校，学校98%的毕业生前往世界各地的大学就读，我们引以为豪。学校的课程体现了对学术严谨的高期望，也反映了学校需要来自多国文化的学生群体。通过和家作合作，学校培养每一位学生的发展潜能，使学生在学术、体育、社交、情感和道德上全面发展，激励所有学生具有终身热爱学习的激情，诚信和同情心和实现梦想的勇气。学校开设美国核心课程，也是唯一一所所在上海的学校对高中生开设AP，AP核心课和IB课程以及常规课的学校。

浦西校区
地址：中国上海市闵行区华漕镇金丰路258号
电话：(021) 6221 1445
浦东校区
地址：中国上海市浦东三甲港凌白路1600号上海
林克斯社区
电话：(021) 6221 1445
网址：www.saschina.org

上海七宝德怀特高级中学 Shanghai Qibao Dwight High School (QDHS)

上海七宝德怀特高级中学，是由上海市七宝中学和美国纽约市德怀特学校合作举办，上海市教育委员会批准设立，中国教育部备案的上海第一所独立设置的中外合作高中。学校在课程方面保留了中国的核心课程（语文、历史、地理、政治）和优势课程（数学），汲取德怀特学校实施IB课程的丰富经验和校本特色，于10年级开设IBDP预备课程，11-12年级开设IBDP课程。学生可以共享德怀特学校的全球教育资源和七宝中学教育集团资源。学校旨在培养具有“全球视野、中西融合、科文并举、精英气质”的优秀高中生。
地址：上海市虹莘路3233号（2015年启用）
电话：(021) 6461 0367, 5485 6371
电邮：info@qibaodwight.org
网址：www.qibaodwight.org

上海市静安双美亲子教育培训学校 Melody Preschool

上海市静安双美亲子教育培训学校创立于2003年，位于繁华的国际静安商业中心，这里既有深厚的老上海的文化底蕴，又汇集了来自世界各地的多元文化内涵。学校课程特色鲜明，英文教学、法文教学和中文课程相得益彰，还开设了奥尔夫音乐、芭蕾舞、美工创意、KMI逻辑思维训练、中国功夫等课程。同时，学校还以中外节日为载体，组织丰富生动的多元节日活动，让孩子们感受不同的节日氛围，体验多元文化，享受不同文化带来的乐趣。学校深受社会和家长的认可和欢迎，享有较高的社会声誉。

地址：上海市静安区胶州路149弄10号
电话：(021) 6258 6238, 18821009254
电邮：melodyjingan@@hotmail.com
网址：www.e-melody.cn

上海市进才中学国际部 Shanghai Jincai High School International Division

进才中学国际部设中文部和英文部，中文部采用国内教材，英文部采用美国原版教材。学校已在六至十年级实施国际文凭组织中学项目（IBMYP），高中国际文凭组织大学预科项目（IBDP）及国际文凭组织小学项目（IBPYP）。除完善的教学设施外，学校还拥有可容纳600余人的留学生公寓，每寝室2人，生活老师24小时负责住宿生活管理及服务。欧洲餐饮公司经营的学生餐厅提供营养丰富的三餐。校区周围交通便捷，有直通地铁站的公车。学校还为走读学生提供校车服务。
地址：上海市浦东新区峨山路26号
电话：(021) 5833 1668
邮箱：jcid.reception@jcid.cn
网址：www.jcid.cn

上海市金苹果双语学校 Shanghai Gold Apple Bilingual School

上海金苹果双语学校，是由上海亚龙投资（集团）有限公司投资兴办的一所从幼儿园、小学、初中到高中和国际部的寄宿制民办学校。现有来自于二十多个国家和地区、全国各省市的两千多名学生，在学校内共同学习中西文化课程，形成了多元并举，国际认可的办学模式。学校师资力量

雄厚，多年来所教学生在参加中考、高考中屡获优异成绩，中考高考录取率和优良率均排在全市同类学校前列。现已走过15载发展历程，教育教学成绩显著，在上海及乃至全国都有很大的影响力和知名度。
地址：上海市浦东新区巨峰路1555号
电话：(021) 6897 3118 /6897 3866
网址：www.jinpingguo.com.cn

上海私立蒙特梭利幼儿园 Montessori School of Shanghai (MSS)

美国蒙特梭利协会在上海认证的首家会员学校（Full International Member School），为上海地区的儿童提供全方位资质纯正的双语蒙特梭利教育，让孩子们在这里茁壮成长。他们探索和学习数学、语言、科学、地理、感官和日常生活等各个区域，这些区域交织分布在宽敞明亮、设施新颖的教室里。在上海私立蒙特梭利幼儿园，我们激励和鼓励孩子成为世界公民。学校设施有室内运动馆，户外操场，花园，图书馆，科学实验室，多功能厅，我们的使命是致力于使用纯正的蒙特梭利教育培养学校里每一个孩子的心智、心灵和生命。
青浦园：上海市青浦区高泾路586号（近沪青平公路）
电话：(021) 5988 6688

电邮：admission.qingpu@montessoris.com
徐汇园：上海市徐汇区东湖路21号
电话：(021) 5403 7699
电邮：admission.xuhui@montessoris.com
嘉定园：上海市嘉定区希望路1313号
电话：(021) 5910 2208
电邮：admission.jiading@montessoris.com
网址：www.montessoris.com

蒙特梭利幼儿园 Montessori Academy

学校的使命是“通过发现和唤醒幼儿的潜能，培养他们的独立能力和技能，提供优秀的教育环境。”蒙特梭利幼儿园录取18个月至6岁的学生，持有蒙特梭利认证的教师来确保孩子最好的教育；课程侧重于实际生活，感官，语言，数学，科学，文化，艺术和体育。有大型室内和室外设施，配备各种蒙特梭利教具。我们提供的生日派对和延时班课程，包括美术手工课，烹饪，足球，功夫，英语课，语文课，亲子课，音乐，周末班等。我们的全球课堂允许学生与来自不同文化和国家的儿童进行交流和互动。

地址：浦东新区1087-1097碧云路D栋
电邮：admin@montessoriacademy.com.cn
电话：021-6886 7727
官网：www.montessoriacademy.com.cn

宜乐儿童之家 Angel Joy Academy (AJA)

宜乐儿童之家是一所结合蒙特梭利教学方法的双语幼儿学校，为2-6岁的儿童提供学龄前的教育。AJA拥有安全的室内和室外游乐空间，每间教室的设计都是从孩子的兴趣和安全感出发。AJA的教师团队由资深的外教团队和中教团队组成，尊重孩子的个性特点，课程与活动一切都从孩子的需要出发。除了中、英文双语课程，我们还提供丰富多彩的兴趣班，如：乐高、阅

读、功夫, 创意戏剧、音乐启蒙、芭蕾舞、艺术手工、轮滑、生日派对等。AJA相信双语立体国际化的思维模式加上形式多样的兴趣班课程, 能给孩子提供更大的发展空间。

地址: 上海浦东新区锦和路80号A座1-5层
电话: (021) 6854 0269
邮箱: angeljoyacademy@126.com
微信公众号: 喜乐儿童之家
网址: www.angeljoy-kids.com

上海市民办中芯学校
SMIC Private School (SMIC)

上海市民办中芯学校位于浦东张江高科园区, 由中芯国际集成电路制造有限公司于2001年创办, 现有来自26个国家和地区的2000余名学生, 教职员工200多名, 其中100多位专职外籍教师。是一所从幼儿园、小学、初中到高中一体化, 并具有鲜明外语特色的双语学校。学校确立以学生发展为本的教育理念, 提出“品格第一, 追求卓越, 胸怀世界, 快乐成长”的办学方针。学校融合多元文化, 贯通中西精髓, 人文经典浓郁, 科学创新发展, 是读书成才的乐园。

地址: 上海市浦东新区青桐路169号
电话: (021) 2033 2588
电邮: ES_info@smicschool.com
网址: www.smic-school.cn

上海市民办平和双语学校
Shanghai Pinghe Bilingual School (SPS)

秉承“精品、高素质、国际化”的办学宗旨, 通过多元融合、国际理解的教育氛围, 平和为来自世界各地的学生提供兼有东西方基础教育之精华的优质教育服务。平和尊重学生生命成长规律, 尊重教育自身规律, 以学生的健康成长和全面发展为本, 全面实施素质教育。注重教育过程中学生的经验和实践, 强化创新意识和能力的培养。坚持中国基础教育与西方教育优势的结合、中西方文化精髓的结合、科学精神与人文情怀的结合。旨在和谐向上的人文氛围以及“平而不庸、和而不同”的学校文化内, 培养以中华传统文化为根基的、成功的学习者和合格的世界公民。

地址: 上海市浦东新区黄杨路261号
电话: (021) 5031 0791
电邮: zhaosheng@shphschool.com (招生)
网址: www.shphschool.com

上海市民办尚德实验学校
Shanghai Shangde Experimental School

上海市民办尚德实验学校由上海尚德教育投资发展有限公司投资建设, 学校占地216亩, 建筑面积14.7万平方米, 由幼儿园、小学部、初中部、高中部、国际部组成。作为一所IB World School, 学校提供从幼儿园到高中完整的国际教育体系, 学校是DP授权学校, 还是PYP小学和MYP中学的候选学校。尚德国际部致力于通过中国本土文化和国际课程理念的融合, 培养影响世界的中国人。

地址: 上海市浦东秀沿路1688号
电话: (021) 6818 0191, 6818 0192
电邮: shangde@shangdejiy.com
网址: www.shangdejiy.com

上海市民办复旦万科实验学校

Shanghai Fudan Vanke Experimental Private School (SVKS)

我校位于闵行区星站路, 是1996年由上海万科房地产有限公司与复旦大学附属中学联合创办的一所九年制民办学校。学校目前有在校学生1200多名, 来自中国以及其他17个国家和地区; 针对国内外学生的不同需求, 开设了A、B、C三种不同的班制, 每班级人数为20人左右。A班为母语为非汉语的境外小学生开设的汉语强化班, B班为母语为中文的学生和汉语过关的境外学生开设的国内双语班, C班为具有较好的中英文语言基础的境内外学生开设的国际双语班。

地址: 上海市闵行区星站路263号
电话: (021) 6419 7597
电邮: admissions@mail.vks.cn
网址: www.vks.cn

上海市普陀区奇思幼儿园
Kids 'R' Kids Shanghai

作为美国第一家获得AdvancED认证的幼儿教育机构, Kids 'R' Kids创办50多年来一直致力于为孩子们提供适合孩子年龄和个性特点的教育环境。“Hug First, Then Teach”的教育理念, 定义了Kids 'R' Kids的方方面面。在Kids 'R' Kids Shanghai, 我们有专业负责的博士园长, 也有经验丰富的外籍教师。Kids 'R' Kids的美国原版课程和师大教育专家团队量身定制的中文课程相得益彰, 还有Brain Waves、STEAM Ahead等特色课程, 为孩子们打造优质的个性化教育, 将孩子培养成具有国际化视野的世界小公民。

地址: 金沙江路200号
电话: (021) 62188072、13611614615、13611614609
邮箱: shanghai@kidskidschina.com
网址: www.kidskidschina.com

上海市泰宁国际幼儿园
Tiny Tots International Pre-school Kindergarten

泰宁国际幼儿园创办17年以来一直建立在给予孩子一个美好安逸的学校环境来开启他们的学校之旅。学校一直以来保持着一种家庭式的教学氛围和环境, 给予孩子完整专业的学术教育系统, 并结合经验丰富的教师及教师助理的精心教育与照料。学校还有丰富多彩的兴趣课活动包含在教学课程中, 课程包括芭蕾, 艺术, 拳击, 音乐, 烘焙和足球等, 给予孩子不同的体验和学习机会。

地址: 上海市复兴西路43号(复兴校区)
电话: (021) 6431 3788
传真: (021) 6433 2468
电邮: info@tinytots.com.cn
网址: www.tinytots.com.cn
地址: 上海市古美路50号(上海花园校区)
电话: (021) 6480 8933
传真: (021) 6480 8948
电邮: info@tinytots.com.cn
网址: www.tinytots.com.cn

上海市位育中学国际部
Shanghai Weiyu High School International Division

位育中学国际部建立于2002年, 办学过程中逐步形成了“国际视野、和谐文化、高尚人格、健康体魄”的办学宗旨和育人目

标。国际部有一支高学历, 高学术水平养的中外教师队伍, 视野开阔, 教学理念新颖, 学科知识渊博, 教学态度严谨, 教学方法灵活, 教学风格民主。国际部拥有独立、先进的教学大楼, 为学生的学习和生活创造了愉悦和谐的环境。2010年位育中学被国际文凭组织授权实施IB的大学本科项目(Diploma Programme)。位育中学成为沪上首家招收中国籍学生学习IBDP课程的公立市重点中学。

地址: 上海市徐汇区位育路1号
电话: (021) 6496 0246
电邮: weiyudp@hotmail.com
网址: www.weiyu.sh.cn

上海协和国际学校
Concordia International School of Shanghai

上海协和国际学校创建于1998年, 不仅为学生提供出色的学术课程, 也提供运动、艺术、社会实践等方面的综合课程, 旨在给学生机会体验一段无法超越的学习经历。学校致力于追求卓越, 为亚洲国际学校的完善作出积极努力。学校的高中毕业生进入世界各地的优秀大学继续深造。协和注重家长的参与, 日趋完善并充满活力的学校社区为整个家庭的成功奠定了坚实的基础。

地址: 上海市浦东新区金桥明月路999号
电话: (021) 5899 0380
电邮: admissions@concordiashanghai.org
网址: www.concordiashanghai.org

上海西华国际学校
Western International School of Shanghai (WISS)

上海西华国际学校(WISS)是一所以国际教育体系(IB)贯穿幼儿园至高中的国际学校, 提供小学课程, 中学课程和预科课程(3-19岁)。WISS使命至于未来, 有着丰富且慈爱的社团活动, 致力于让每位学生成为一个全球化的公民, 作为一个平衡发展, 勇于奉献的领导者走向世界。

地址: 上海市青浦区徐泾镇联民路555号
电话: (021) 6976 6388
电邮: admissions@wiss.cn

上海徐汇区民办安淇幼稚园
Sunrise Montessori International Preschool and Kindergarten

上海徐汇区民办安淇幼稚园坐落于上海繁华的商业中心徐汇区衡山路。始建于1994年, 有来自世界各地, 不同国籍的学员。从2006年起, 学校开办了法语班, 专门为在沪的法国儿童提供教育支持。校园环境优美, 设施齐全, 有专门的活动室, 给孩子提供充分玩乐的场地。致力于培养孩子的学习能力, 寓教于乐, 为孩子今后进一步的学习打下坚实的基础。

地址: 上海市徐汇区衡山路9弄2号
电话: (021) 6466 5309
电邮: sunik@sunriseik.com, sunik.fr@sunriseik.com
网址: www.sunriseik.com

上海协和双语高级中学
Shanghai United International School Gubei Secondary Campus (SUIS Gubei)

上海协和双语高级中学是协和教育中心(集团)旗下一所招生初高中年级学生的全日制中学。自2007年建校之日起始终在

探索一条中西文化融合的教育之路, 实行中外校长共治、中外教师合作教学、中外课程相兼互补, 引进实施英式国际课程、IGCSE课程和IB国际文凭证书课程。至今已有四届毕业生, 无一例外地进入了世界排名前100位的大学和其他知名学府。

地址: 上海市红松东路248号(靠近古北新区)
电话: (021) 5175 3015, 5175 3030-858
电邮: admissions.gubei@suis.com.cn
网址: www.xiehegz.cn

上海新加坡国际学校
Shanghai Singapore International School

上海新加坡国际学校(SSIS)致力于培养学生成为具有使命感的优秀世界公民。幼儿园课程注重培养学生在智商、情商和体育方面的均衡发展; 小学采用新加坡课程体系; 7-8年级的课程结合了新加坡和英国教学大纲的精华, 旨在为学生在9-10年级学习IGCSE课程打下坚实基础; 11-12年级学生可以选择学习IBDP课程或者IBCP课程, SSIS是大中华区第一家开设IB Career-related Program (IBCP) 的学校; 华文课程分层次因材施教, 集合了新加坡和中国华文教学的精华; SSIS还与上海太阳岛高尔夫俱乐部合作, 在体育必修课、选修课和课后活动中加入了很多高尔夫元素。

闵行校区
地址: 上海市闵行区朱建路301号
电话: (021) 6221 9288
徐汇校区
地址: 上海市徐汇区华泾路1455号
电话: (021) 6496 5550
电邮: admission@ssis.asia
网址: www.ssis.asia

上海英国学校
The British International School Shanghai (BISS)

上海英国学校是一所为18个月至18岁青少年儿童提供全日制教学的国际学校, 由诺达安德教育集团在2002年所创立浦东校区, 2004年创立浦西校区, 致力于为学生提供国际化高标准的教学课程及环境。上海英国学校提供IPC, IGCSE和IB等英制标准课程。学校学生来自于世界60个不同国家, 提供多达150种各类课外活动, 在此学习不仅能够获得良好的学术成就, 同时也能培养学生优秀的领导能力, 让他们能够彰显不同的个性。学校定制了最高标准的学习及发展课程, 以保证每位在校生都能培养成为终身的学者并实现自我人生价值。不仅提供教学, 英语, 科学等标准课程, 同时也提供中文及其他语种, 包括法语、德语及西班牙语等语言课程和各类体育项目。上海英国学校更是与世界闻名的戏剧及音乐教育先锋, 茱莉亚音乐学院, 合作成立了表演艺术课程项目。

浦西校区
地址: 上海市闵行区华漕镇金光路111号
电话: (021) 5226 3211
电邮: admissions@bisspxi.com
官网: www.bisspxi.com

上海英国学校浦东校区
Nord Anglia International School Shanghai, Pudong (NAIS Pudong)

上海英国学校浦东校区为18个月至18岁的学生提供全球化视野的国际教育。学校

成立于2002年，拥有来自于60多个国家的学生，致力于培养学生成为有志向的求学者，发展领导力才能，在世界上带来影响。上海英国学校浦东校区以英格兰国家课程为主体，与国际小学课程IPC、剑桥IGCSE和IB课程体系相结合，开设普通话，法语，德语和西班牙语多种语言课，配有130多项各式各样的课外实践活动。独特的茉莉亚-诺德安达表演艺术课程，为学生提供一流的戏剧和音乐教育。学校的运动队伍“老虎队”在各项运动中有着强劲实力，参与众多本地和国际性的竞赛。地址：浦东新区沪南公路2729号康桥半岛600号
电话：(021) 5812 7455
邮件：admissions@naispudong.com
官网：www.naispudong.com

上海中学国际部
Shanghai High School International Division (SHSID)

上海中学国际部创办于1993年，1995年加入IB国际文凭组织，2002年成为上海唯一一所联合国教科文组织联系学校。学校是美国大学委员会授权AP、SAT、PSAT的教育考试中心，是美国教育考试服务中心授权的托福考试中心，是剑桥大学国际考试委员会授权的A-LEVEL考试中心，同时也是ACT考试中心。学校现有浦东、浦西两个校区，共有来自60多个国家和地区的3000名学生。

浦西校区：
地址：上海市徐汇区百色路989号
电话：(021) 6476 5516/6453 3318
邮箱：admission@shsid.org
浦东校区：
地址：上海市浦东新区霍香路38号（近祖冲之路）
电话：(021) 6879 2990/(021)5027 8818-8508
邮箱：admission_pd@shsid.org
网址：www.shsid.org

宋庆龄幼儿园
Soong Ching Ling Kindergarten International Division

宋庆龄幼儿园座落于充满生机的赵巷绿色生活居住园区和虹桥经济开发区，是一所致力于推广优质早期教育的知名国际学校。秉承宋庆龄“把最宝贵的东西给予儿童”的教育思想，培养宋幼孩子宽阔的胸襟、活跃的思维、好学的态度、开阔的国际视野和文明的行为习惯。国际部运用英国国家课程，每班配备三位老师：一位是有资质的母语为英语的教师，一位是有一定英语水平的有资质的中国老师和一位助教。教师们把东西方文化融合一起为孩子提供优秀的早期教育。地址：上海市闵行区虹梅路3908号(近延安西路)
上海市青浦区余山赵巷业辉路1号
电话：(021) 6242 9851-25/71
电邮：shsk02@hotmail.com
网站：www.sckids.com

星贝儿童馆
StarPlay Academy (SPA)

星贝科教服务(上海)有限公司投资的星贝儿童馆(StarPlay Academy)位于徐汇区漕河泾科技园区附近，星贝儿童馆是一家以右脑开发为主题的早教托管中心，以闪卡(Flash Card)为载体，通过锻炼来提高右脑的能力，同时通过体能的锻炼加

以巩固。星贝儿童馆的理念是：让每个小朋友在快乐的环境中培养学习、生活的能力。地址：上海市徐汇区田州路159号10单元
电话：(021) 6408 4700。
邮箱：enquiries@starplaysh.com
网址：www.starplaysh.com

新加坡伊顿国际幼儿学校
EtonHouse International Pre-School, Shanghai

位于浦东陆家嘴中心地段的新加坡伊顿国际幼儿学校为18个月至6岁的孩子提供独特且高质量的幼儿课程。伊顿国际教育集团在亚洲及中东地区有一百多所分校。学校课程受启发于著名的意大利城市瑞吉欧教育体系，在此基础上自主研发了一套独有的“探索-思考-学习”教育体系。在伊顿孩子们都被认为是有力量的思考者和交流者。伊顿的双语课程引导孩子们通过探索、发现、假设、预料、解决问题，从而构建和加深他们对这个世界的理解。学校的大型户外活动场所也是经过特别设计的，确保孩子们能与大自然建立亲密的关系。地址：上海市浦东新区浦城路40号
电话：(021) 5896 8686
电邮：enquiry-sh@etonhouse.com.cn
网址：sh.etonhouse.com.cn

上海市徐汇区爱菊小学境外部
Shanghai City Xuhui District Aiju Primary School International Division

徐汇区爱菊小学是一所充满艺术气息的民办学校，于1993年9月成立。主要招收华裔华侨和港澳台学生，另有法籍班，招收法籍学生，境外生占总人数约16%。坚持以素质教育带动“特色”、“特长”的发展，以艺术教育推进素质教育，着力培养学生的创新精神和实践能力。提供中文课程和部分英文课程。地址：徐汇区安福路247号
电话：(021) 5404 3697转636
电邮：ajxx_sh@yahoo.com.cn
网址：ajxx.xhedu.sh.cn

上海奥伊斯嘉日本语幼儿园
OISCA Shanghai Japanese Kindergarten

奥伊斯嘉上海日本语幼儿园经上海市教育委员会批准，于1996年正式开园，是一所外商独资学校。教学理念是把肩负未来的孩子们培养成健康的、宽容的、聪颖的孩子。孩子们通过参加游戏来丰富语言表达能力，体会自然界的美丽与神奇；通过参加游戏，提高注意力，使孩子们心中充满喜悦、探求的欲望和成就感。同时，了解和学习的日本的传统文化和风俗习惯，充分培育每个孩子的感性和理性，促进孩子们的成长、发展。地址：长宁区茅台路715弄20号；长宁区新渔路450号；浦东临沂北路200号
电话：(021) 6290 3093；6238 9335；6889 9281
电邮：honen-campus@oisca.sh.cn
网址：www.oisca-youchien.net

上海长宁区耀华专修学校
Yew Wah School of Shanghai Changning

上海长宁区耀华专修学校建基于耀中国际学校多年在香港及内地城市推行优质国际

教育的经验之上。于2001年经上海市长宁区教育局批准成立，从2004年起向中国学生提供优质国际教育，开办英国剑桥大学考试委员会(CIE)授权的课程为基础的出国留学预科课程(OUPP)。聘用拥有专业资格和丰富经验的外籍教师，以及具有国际教育背景的中国教师，为学生提供多元文化的学习环境。地址：长宁区古北路600号
电话：800 820 2130；(021) 6275 4365
电邮：oupp.sh@ywies.com
网址：www.ywies-sh.com

上海耀华临港校区
Yew Wah International Education School of Shanghai Lingang

上海浦东新区民办沪港学校是上海耀华的临港校区，位于上海浦东新区临港新城。学校开设小学及初中课程，实行中英双语教学，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。地址：中国上海市浦东新区临港新城银莲路2号
电话：400 021 0042
电邮：enquiry.shpd@ywies.com

上海德国学校
German School Shanghai

上海德国学校创办于1995年，是由学校家长委员会成立的私立全日制学校，是德国政府认可的驻外德国学校。学校在上海开设两个校区，浦西欧洲校园的学生包括幼儿园直到十二年级高中毕业生，浦东校区包括幼儿园到十年级的学生。所有课程均采用德语授课，入学条件中包括学生必须具备足够的德语水平，不招收中国国籍的学生。学校颁发的所有成绩单和毕业证书等等同于在德国国内机制中享有的权利。地址：青浦区高光路350号
电话：(021) 3976 0555转307
电邮：info@ds-shanghai.de；pudongcampus@ds-shanghai.de
网址：www.ds-shanghai.de

上海法国学校
French School of Shanghai

上海法国学校创办于1995年，现有自幼儿园到高三的学生1000多人。学校主要接收法国学生和来自法国教育体系的讲法语的学生，此外学校也接收一些外国学生。教学以法国教学大纲为依据，并受法国教育主管部门认可和监管。教学语言为法语。地址：青浦区徐泾镇诸光路399弄30号
电话：(021) 3976 0555；6897 6589
电邮：pre.nom.nom@ef-shanghai.com
网址：www.lyceeshanghai.com

上海格致中学国际部
The Overseas Division of Shanghai Gezhi High School

作为上海有实力的公办高中之一，上海格致中学国际部有着深厚的教育教学文化底蕴，联合美国安生文教基金会，使格致的“文化之花”融合安生的“课程之树”，目标是培养成为人类社会的“栋梁之才”。学校结合中西方教育的优势和课程特色，根据学生不同的学习目的、学习情况和学业选择设置课程。雄厚的师资、先进的设施、多方位的教育网络和资源为教学质量提供坚实保障。地址：黄浦区广西北路66号
电话：(021) 6351 0228；6351 6511

电邮：gezhi@hpe.cn
网址：www.gezhi.sh.cn

华东师范大学第二附属中学国际部
The International Division Of No.2 High School of East China Normal University

华东师大二附中是上海市政府批准的具有直接从境外招生外籍学生并进行学历教育资格的学校之一，其国际部成立于1999年。每年春、秋季招收具有外国护照以及港澳台地区的12-18岁的学生。汉语、英语与母语教学兼顾，提供丰富的选修课程和社团活动。办学理念是崇尚科学，热爱艺术，全面提升学生素质。地址：浦东张江晨晖路555号
电话：(021) 5080 4157
电邮：caojianing@hsefz.cn
网址：www.hseid.com

上海交大南洋中学国际部
The International Department of Shanghai Jiaoda Nanyang High School

上海交大南洋中学国际部依托上海交通大学百年名校，获得美国加州官方授权，携手世界著名的培生教育集团，与美国加州埃斯康迪德特许高中合作设立中美高中融合课程(美国、上海高中双文凭)。已获得中国首家授权(除香港)，校内开设“全球考试中心”。所有国际部在读学生将不出国门即可在线参加GED(美国通用文凭考试)、uexcel(美国大学学分前置考试)、PTE(培生英语考试)，考试成绩合格即可获得美国高中文凭，同时申请世界名校。地址：金山区松隐大街100号
电话：(021) 5738 3277
电邮：info@jdnygj.com
网址：www.jdnygj.com

上海韩国学校
Shanghai Korean School

上海韩国学校是一所韩国教育部直属的外资学校，成立于1999年。学生生源为在沪韩国人子女，教学完全采用韩国教育体制，同时它还肩负韩国侨民聚会及开办培训课程的作用。目前在校学生超过一千名，年级设置为幼儿园至12年级，只招收韩国籍学生。地址：闵行区华漕镇联友路355号
电话：(021) 6493 9517
电邮：ghu@scischina.org
网址：www.skoschool.com

上海李文斯顿美国学校
Livingston American School Shanghai

上海李文斯顿美国学校是由美国前国会议员李文斯顿先生创立的，提供从幼儿园到12年级的全美式教育。课程安排是完全依照由小学教育开始到初中高中的国际标准课程，学生有机会接触各种不同的世界文化。学校采取美国教学的学分制，学生可以选择提前修满高中阶段所需学分提前进入大学。地址：长宁区甘溪路580号
电话：(021) 6238 3511；5218 8372
电邮：info@laschina.org
网址：www.laschina.org

上海美丘第一幼儿园
Shanghai Utsukushigaoka

Montessori Kindergarten

上海美丘第一幼儿园创办于1996年,是位于日本横滨市青叶区的美丘儿童之家的姐妹园。学校除了招收来自日本的幼儿,也开设了国际部(英文班、中英文班),招收来自世界各地的幼儿。幼儿园致力于帮助掌握和了解各自的母语、文化,同时学习和体会异国文化,培养国际主义观念。学校的教育方针以蒙特梭利的教育理念为基础,关注每一位幼儿的成长过程。蒙特梭利式教育意在培养出“自己的事情自己做”、“有自信心”、“相信自己也关心他人”的幼儿。
地址:闵行区虹许路788号(名都城内)22号
电话:(021)6405 6318
电邮:enrollment@montessori-sh-u.com
网址:www.montessori-sh-u.com

上海七色花小学

Seven-colour Flower Elementary School
上海市七色花小学创办于1994年9月,是上海市艺术教育特色学校。把“立美育人”作为办学理念,将审美教育渗透在各学科之中,为学生搭建展示艺术才华的平台。同时注重特色创新课程和开发丰富的社团活动,积极推动校内多元文化相互交融。提供中文课程。
地址:黄浦区雁荡路56弄13-46号
电话:(021)5386 1505
电邮:szj700208@hotmail.com
网址:www.qsh.lwedu.sh.cn

上海日本人学校

Shanghai Japanese School
上海日本人学校是上海唯一被日本文部科学省认定的学校,只招收日籍学生。学校以日报教育基本法、学校教育法、日本国文部科学省学习指导要领为依据,使用日本国内的教科书,实施日本国内的小学6年、初中3年的9年一贯义务教育制。从小学1年级就开设每周一节的中文会话课和英语会话课。每个年级的学生都有机会和上海的中小学进行友好交流。
地址:闵行区虹梅路3185号;浦东锦康路277号
电话:(021)6406 8027; 5059 5333
电邮:hennyu_hq@srx.net.cn
网址:www.srx2.net.cn

上海市实验学校国际部

Shanghai Experimental School International Division
上海市实验学校国际部构建符合国际型人才培养需要又能突显实验特色的课程体系,注重跨文化教育模式探索和多元国际文化背景下的小学汉语言教学研究和数学思维训练,同时遵循培养学生“懂中国文化,有世界眼光”的愿景目标,开发中华文化特色课程、开展国内外节日礼俗系列活动。基本学制为小学、初中、高中十二年制。提供双语教学,接受外籍学生申请。
地址:徐汇区田林13村1号
电话:(021)6470 1913
电邮:ses_admission@126.com
网址:www.ses.sh.edu.cn/international

上海师范大学附属第二外国语学校国际部
The Second Foreign Language

School Affiliated to Shanghai Normal University International Division

上海师范大学附属第二外国语学校是一所集小学、初中、高中为一体的高标准寄宿制学校。上师大附二外国际部在中国境内开设加州在学直升班,课程采用原版美国哥伦比亚大学语言教材和美国国际高中教材。配备来自美国的外籍老师,运用走班制学习,教师作为辅导员帮助学生成长,让学生提前感受美国式的学习。在校学习期间,定期组织学生前往美国特许高中及社区大学进行交流学习。
地址:浦东惠南镇拱极路2151号
电话:(021)3139 1945; 5818 0876
电邮:info@edu-shanghai.net
网址:www.edu-shanghai.net

上海耀中国际学校
Yew Chung International School of Shanghai

1993年上海耀中国际学校成为首间获中国政府官方正式认可和注册办学的国际学校,在浦西及浦东的四个黄金地段设立校舍,提供幼儿园、小学及中学教育。在校学生来自世界各地超过50个国家和地区,其中美籍华人香港台湾人较多。独特的双语和多元文化教学模式,使耀中在学界中别树一帜。学校获新英格兰学校与学院协会(NEASC)以及国际学校协会(CIS)认证。中学部已获授权成为剑桥国际考试中心及IB世界学校。
地址:长宁区荣华西道18号;长宁区水城路11号;浦东花木路1817号御翠园;浦东东绣路1433号
电话:(021)2226 7666
网址:www.ycis-sh.com

中国福利会幼儿园

中国福利会幼儿园是宋庆龄女士1949年亲手创办的一所幼儿园。中国福利会学前教育秉承宋庆龄女士“把最宝贵的东西给予儿童”的理念,积极探索,确立了“让每个孩子快乐成长,让每个孩子和谐发展”的办园理念,围绕“健康体检、自理自信、动手动脑、全面发展”的幼儿培养目标,逐步形成和完善了以“学生活、学学习、学做人”为切入点的“生存课程”。在全体教师的辛勤耕耘下,一批批孩子健康茁壮成长。目前幼儿园拥有江湾和康桥两个园区,40个班级的规模,能同时容纳1000多名幼儿。
地址:杨浦区国晓路300号;浦东秀沿路1368号
电话:(021)5105 2266; 6819 2266
电邮:cwkin@gmail.com
网址:www.cwkin.com

中欧国际早教中心
Sino European International Preschool (SEIPS)

中欧国际早教中心,是一个外资管理的早教机构,提供双语早期教育服务。中欧国际早教中心为本地及外籍人士的子女提供一流的纯国际化的教育。
地址:浦东浦明路1999号2号楼
电话:(021)5045 8668
电邮:nina.cheung@seips-china.com
网址:www.seips-china.com

上海市民办万源城协和双语学校
Shanghai United International School Wanyuan Campus

上海市民办万源城协和双语学校是依托上海市教科院民办教育研究所、由协和教育中心(集团)投资创办,开设1-12年级课程,秉承中西文化相融合理念的国际化学学校。1-8年级通过开设“国际课程实验班”,9-12年级通过开设“美国高中课程暨AP课程”的方式,使学生不出国门就能体验和接受最先进的教育理念和教学方法。
地址:闵行区平吉路509号
电话:(021)6498 0188
电邮:admission_wy@suis.com.cn
网址:www.suis-wanyuan.com.cn

上海教科实验中学国际部
Shanghai United International School Jiaoke Campus International Department

上海教科实验中学开办于1998年,是一所隶属于上海协和教育中心(集团)的全日制中学(初、高中)。学校于2010年引进加拿大不列颠哥伦比亚省(简称B.C.省)课程。课程主要包含三部分,分别是国内的三门课程(语文、政治、历史、地理)、BC省高中同步课程、以及英语辅助课程,旨在为学生提供中外融合的优质教育和生活体验,培养学生成为兼具爱国情操和国际视野的世界公民,为国内高中学生在多元文化教育过程中创造多元出口。
地址:闵行区万源路55号(近古美西路、顾戴路)
电话:(021)3422 6621
电邮:61@north-america.cn
网址:jk.studyabc.org

上海市浦东协和双语学校国际部
Shanghai United International School Pudong Campus International Department

上海市浦东协和双语学校校区于2008年9月落成,校区配有40间标准教室和各类专用工作室,设有一个400平米的学习资源中心,是一所环境精致、设施优越、资源丰富、注重人文关怀的九年一贯制学校。国际部小学以英国国家课程(National English Curriculum)为核心,强化中国语言和中国文化的教学内容,并开设以21世纪全球社会及环保为主题的探究课程,形成独具特色的三大内容体系。国际部中学学生将参加国际普通中等教育文凭考试(IGCSE),11和12年级的时候,学生们将学习剑桥普通教育高级文凭课程(Cambridge A Level)或IB课程。
地址:浦东雪野路48号(近云台路、洪山路)
电话:(021)5886 6080
电邮:admission@subs-ed.com.cn
网址:www.suis-pd.com

上海市文来中学国际部
Shanghai WenLai International School (SWIS)

上海市文来高中是由七宝中学于1994年创办、民办运作、独立管理的七宝教育集团核心学校。学校自2006年始尝试引进国际课程,开拓学生国际化视野。2009年正式成立文来高中国际部(Shanghai WenLai International School)简称SWIS,开设中美、加拿大CIA、中日三个课程班。以激发内心的成长力量为办学理念,办学宗旨为融汇东西文化优秀传统,贯通中外教育经典课程,为世界名校输送拥有全球视野和具备中国精神的中学毕业生。

地址:上海市虹莘路2166号
电话:(021)3417 4739
电邮:wlgz@mail.qibao.sh.cn
网址:www.wlgzswis.com

上海悦田幼儿园
Morgan Rothschild Academy

悦田幼儿园于2004年成立,是一所提供幼儿学习美术、语言、数学、良好学习习惯、品德及社交的幼儿教育机构。学校有30%的课程以中文教授,70%的课程以英文教授。学校的课程由美国哈佛大学以及史丹福大学的幼儿教育专家设计规划。中文课程内容以上海市教委二期课改为,英文课程以高瞻教育基金会课程为主。
地址:上海市沪青平公路1358号161栋
电话:(021)6976 1000
电邮:morganchina@morganrothschild.com
网址:www.morganrothschild.com

购物Retail



Breeze Easy空气净化器
Breeze Easy是加拿大著名空气净化器品牌Amaircare旗下的高端产品。Breeze Easy空气净化器采用纯物理吸附式过滤,杜绝了臭氧等二次污染。其独有的Perfect Seal HEPA技术对粉尘颗粒、PM2.5、花粉、皮屑等的去除率达99.97%。针对甲醛等气态污染物及异味的滤芯,也具有优秀的过滤效果。
北京总部:北京市朝阳区霄云路36号国航大厦1303
北京VL:顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A。
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种型号款式可供选择。每只口罩使用一次性滤芯，可持续使用超过数百个小时。
 电邮: info@vogmask.cn
 网址: www.vogmask.cn

课外活动After School

创意顶顶少儿视觉艺术中心

创意顶顶成立于1998年，17年来专注少年儿童的艺术教学，培养了一批批考入世界顶尖学府的顶尖人才。学校的核心艺术创作课程以创意色彩，综合材料艺术、创意素描、立体雕塑、书法创作与欣赏、创意DIY及数码设计等课程。适合于2岁半-18周岁不同年龄阶段的学生。
 地址: 闵行区虹许路741号
 电话: 021-64067555
 网址: www.dingdingart.com

上海嘉定中心

Shanghai Town & Country Community

上海嘉定中心是中国首家会员制的顶级家庭休闲生活与运动养生中心，其独具特色的设施、严谨的会员邀请制、国际化的管理团队，确保了菁英家庭在最优质的环境中享受尊贵的专属服务，并通过为家庭会员专门定制的寓教于乐的活动，尽心尽力为您打造更多美好的家庭回忆，让孩子在菁英环境中茁壮成长。
 地址: 上海市沪定路46号(近云岭东路)
 电话: +86 21 8025 8666
 网站: www.ddleisure.com

浦东嘉里城儿童探险乐园

Kerry Parkside Adventure Zone

专为孩子们打造的超大型游乐场，滑梯游戏和攀爬挑战赛让孩子们保持健康的体魄和活跃的思维。适合幼儿的波波池和多种组合玩具，嬉戏玩乐的同时拓展运动技能。马戏团包房、丛林谷包房、海盗船包房三大主题派对，为孩子即将到来的生日或是为任何一个值得庆祝的日子举办一场欢乐庆典。与此同时，团队人员会帮助照看孩子们，让他们安全游玩，家长可以放心地看着孩子度过愉快的时光。
 地址: 浦东花木路1378号4楼
 电话: 6169 8878; 6169 8856
 网址: www.kerry-sports.com

Little Bugz国际儿童会所

Little Bugz

超过五百平米的“丛林健身房”，球池，沙坑，秋千，滑梯，积木游戏，还有美国最新的EYE-PLAY互动游戏系统，小小图书馆的中英文图书，可以让孩子们在玩乐后坐下安静的读书。坚持最高卫生标准、使用环保材料、进口博朗空气过滤系统，木地板，地暖，每天对所有设备和玩具消毒。
 地址: 徐汇区建国西路285号2楼201室
 电话: 6120 8350
 网址: www.littlebugz.com

星期8小镇

Eday Town

星期8小镇是国内首家采用星期8模式的儿童娱乐场所，专为3-13岁孩子创建的角色扮演主题乐园：近7000平米的场馆，以2/3的比例打造真实生活场景，既有设施林立的街道，又有各式风格的建筑，更有各色不同品牌商店和工厂，是任孩子体

验、娱乐、创造、学习的小一号世界。在这里，儿童可以在大人的必要辅导下，自主模拟扮演各种社会角色，提前感知成人世界，培育健全心理，增强社交能力，塑造健全人格。
 地址: 闵行区都市路5001号仲盛世界商城5楼
 电话: 400 820 5066
 网址: www.edaytown.com

NBA乐园 (NBA PLAYZONE)

NBA在上海新天地投资建造了一家NBA主题儿童乐园，将让您的孩子在安全清洁的环境中体验到运动带来的快乐。NBA乐园占地1500平方米，拥有十大游玩元素，其中包括能量站以及零售商店。在NBA乐园里，您的孩子可以在梦幻球场上投中压哨球，在冒险王国的滑梯和攀爬设备中探险，在新秀挑战中练习平衡与协调能力，与心爱的球星在互动天地投影互动，在蹦床上体验灌篮的快感，还能与球星比一比身高和臂展，NBA乐园将为所有家庭带来活力，启发，教育，娱乐的多重游玩体验。更值得一提的是，NBA吉祥物火箭熊和贝尼牛将时常在NBA乐园中出现，为您全家带来精彩的表演以及无限欢乐。
 地址: 黄浦区湖滨道150号湖滨道商场2楼
 电话: 021-5302 0520
 网址: www.nbaplayzone.com

CuCuGua早教中心

CuCuGua.Early Learning Center

CuCuGua是一家专为0至8岁儿童开设的早期幼儿启蒙教育中心。中心将提供一系列的指导性和协调性活动，来帮助促进孩子学习，并以创造性的方式激发他们各种潜力，并致力用西班牙语作为向导来建立家庭之间稳定而持久的关系。也为各位家长提供一个互相交流，分享育儿经验的平台。授课语言为英语，中文和西班牙语，中心开展的所有活动都使用西班牙语。
 地址: 闵行区虹梅路3215弄201号5楼
 电话: 15800965420; 15800966346
 网址: www.cucugua.com

棒棒贝贝科技中心

SOOPER Builder

上海棒棒贝贝教育咨询有限公司成立于2004年，是一家始终致力于儿童科技启蒙和创造力培养的服务性机构。采用国际先进优质教具及“Design Thinking”教育理念，培养孩童用逐步建立的“独立且逻辑”的思维能力，在实践中探究科技世界。经过多年的教学实践，已形成3-16岁科技搭建课程和授课体系。
 地址: 浦东杜鹃路68号(靠近浦建路); 浦东长岛路825弄44号; 长宁区长宁路2041号
 电话: 6448 8398; 3882 1887; 3212 0910
 网址: www.88bbc.com

新艺树儿童美术

New Art Tree

新艺树儿童美术是台湾美术教育连锁机构，推广3-14岁多媒体创作课程，包罗万象的教学内容从不重复，具深度广度：美学知识、艺术赏析、画家介绍、造型几何、媒材运用、故事绘本和流行时事，专业引导孩子独立创作思考。
 闵行校区:
 地址: 闵行区运乐路569弄丰尚国际3楼303

电话: 5437 9802

长宁校区:

地址: 长宁区水城南路59号明珠大楼16楼1601室

电话: 6270 9051

网址: www.newarts.com.tw

卓基思维

Cherish Inspiration

卓基思维是一家专注于培养孩子的思考力、专注力、记忆力、表达力及良好的学习习惯的学前教育机构。机构开发了适合3-6岁中国孩子需求的“核心逻辑思维”教材，从言语、数、量、图形、空间、记忆、推理、常识等方面培养逻辑思维能力，配以丰富有趣的实物教具，在尝试、探索地学习过程中让孩子更好地理解、吸收、运用所学知识。
 地址: 长宁区延安西路2633号美丽华商务中心B313
 电话: 6248 3975
 网址: www.citraining.cn

橙色熊猫国际双语日托中心

Orange Panda - International Bilingual Daycare Center

橙色熊猫提供高品质、专业化的日托服务。日托中心的外籍和中国的护理人员都有相关教育背景。老师们鼓励孩子们通过玩耍和挑战来实现自身发展，并通过关爱、健康、安全和发展来做到这一点。在中心，老师们负责照顾3个月到4岁不等的儿童。拥有独立的婴儿组与幼儿组。您可以根据需要来选择半日或全日托班。中心的开放时间是上午8:30到下午6:00。
 地址: 静安区康定路370号
 电话: 18939962253
 网址: www.orangepanda.cn

两块积木乐高创意馆

Two Building Blocks

两块积木乐高创意馆专注于乐高教育，乐高源自丹麦，热销世界八十多年的经典教育产品，是全球最受家长和孩子们喜爱的品牌之一，为2-12岁孩子打开了发现和探索世界的大门。乐高教育认为，孩子是主动的学习者，他们身上有着天然的兴趣和本能，而发挥其本能的学习就是让孩子置身于充满趣味性，刺激性和挑战性的活动中，主动去探究知识的奥秘。
 地址: 徐汇区虹桥路808号加华广场D112(喷泉处)
 电话: 6448 0969
 微信公众号: 两块积木
 (twobuildingblocks)

LUC彩虹俱乐部课后国际班

LUC Rainbow Club Afterschool Program

LUC成立于2012年，是一家非营利性的教育机构是一家专门为孩子们定制的国际俱乐部。LUC注重培养孩子们的教育和社交发展，社区参与，以及对全世界文化的欣赏。为孩子们提供因材施教的细致关爱和独立的三层活动空间。LUC彩虹俱乐部为学龄前儿童提供每日两小时的兴趣班，课程包括俄罗斯艺术体操，国际武术，世界流行舞，美国音乐工作室，声乐合唱，国际烘焙坊等。另外想进行语言训练的孩子们还可以参加由专业教师教授的英语和汉字课。
 地址: 浦东芳甸路779弄御翠坊233号
 电话: 5187 2889

网址: www.luc-china.com

德信礼

Debrett's

2014年3月，拥有250年丰富历史的英国生活风尚品牌Debrett's在中国推出。通过互动式及体验式方式，在第一印象塑造、与新朋友交往、衣着礼仪、用餐及应酬礼仪、面试礼仪等方面让参与者对英国文化有更为深入的了解，系列课程还将为青少年教授在国内很少能接触到的马术、马球、射击等一系列贵族传统体育运动。
 地址: 长宁区仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元
 电话: 18614201003
 网址: debretts.cn

乐天陶社

The Pottery Workshop

上海乐天陶社2002年创建于上海中心城，是陶瓷艺术教育和交流中心。引导初学者从最基本的手捏陶艺到拉坯制作，进阶的学生我们会进行审美的培养以及做模具等各种不同技法的学习，老师均可中英文授课。陶社专门开设儿童班，儿童陶艺夏令营和亲子手工陶艺课等课程，教授东西方陶艺技巧，小人偶，面具，火箭，动物等等都是课程的主题，激发孩子的灵感，发挥自己独特的表达能力，小朋友会在课程中获得许多乐趣。
 地址: 黄浦区陕西南路180弄1号甲
 电话: 6445 0902
 网址: www.potteryworkshop.com.cn

小小运动馆

The little GYM

小小运动馆面向4个月到12岁的儿童，为孩子们提供循序渐进的课程，科学、专业的运动和游戏提高力量、平衡性、协调能力、敏捷度等运动能力，在游戏中学习数字、语言、颜色和空间概念等各方面认知学习和掌握前滚翻、侧手翻、甚至后手翻，自信心实现飞跃，更乐于尝试和接受挑战。小小运动馆提供的课程包括亲子班、学前班、学龄班、空手道、舞蹈和球类运动等。
 地址: 徐汇区天钥桥路580号星游城2楼F10-F11, 6481 0608; 浦东世纪大道100号环球金融中心2F, 5418 2260; 浦东芳甸路300号联洋广场A区301, 6106 9109; 普陀区大渡河路196号长风风景广场3楼L3-27/28, 5186 0081; 宝山区真华路928号大华虎城第三空间B1楼5661 6626; 黄浦区徐家汇路618号日月光中心徐家汇区3楼45-47, 3356 5039; 闵行区莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302(莘庄龙之梦对面), 6497 7687
 网址: www.thelittlegym.com.cn

新视野

New Horizons

New Horizons成立于2006年，以辅导在上海的国际学校学生的学习特质为主轴，自己编写一套独一无二的辅导教材，可分阶段用来辅导英语为母语和英语非母语的国际化部学生。并采用计算机阅卷的套装软件便于诊断和分析每一学生学习的强项和弱项，设计了一套独特的培训课程教导SSAT, SAT, ACT和AP/IB等考试。
 地址: 长宁区虹许路480号1楼; 浦东黄杨路18号B栋203室; 闵行区辛乐路372号二楼
 电话: 5228 0110; 5834 1378;

5228 8552
网址: www.horizonsprep.com

爵士上海音乐学校
The JZ School

中国唯一一家专业从事爵士乐教学的音乐培训学校,外籍教师为主,多采用英语教学,具有高质量的教学保证。无论是爱乐者还是演奏者,都可以在JZ School获得学习和交流的机会。JZ School不仅提供适合各个年龄、各个水平的音乐课程,还会定期举行免费的大师班,有机会和国际大师近距离接触。招收学员从3岁开始,除了小朋友和青少年的课,成人课程也有。
地址:徐汇区武康路280弄12号
电话:5403 6475
网址:www.jz-school.com

颜色盒子艺术创意中心
Colorbox Creative Arts Center

颜色盒子艺术创意中心为不同年龄层次及国度的艺术爱好者提供各式艺术培训,包括视觉艺术创作、写作、音乐以及各类行为艺术等。中心专门设置幼儿课程、青少年课程和家庭课程。为孩子们营造了富有创造力的教学环境,各类材料资源充足。注重手把手的教学和示范是我们的教学特色,实行小班授课,一般每个班级人数在5-8人,采用英语、法语和普通话教学。
地址:徐汇区襄阳路383弄20号1楼
电话:6467 7002
网址:www.colorboxarts.com

海谷龍早教·右脑开发
HEGURU Education

海谷龍是日本最大的右脑开发学校,经过海谷龍创始人逸见先生和逸见女士三十多年的研究与发展,海谷龍教学法对儿童早期教育非常有效。不同于传统的教学法,它着重培养孩子吸收信息的能力。通过有趣的游戏、拼图、歌曲和高速闪卡来激发您孩子的右脑潜能。这种高速处理数据,图片记忆和丰富创造力的新方法可以塑造6个月到12岁的孩子。设有孕期课程、婴幼儿课程和学前课程。
地址:虹口区西江湾路388号虹口龙之梦4楼B区04-04
电话:400 630 3138
网址:www.heguru.com.cn

儿童科技营
Children's Technology Workshop

儿童科技营游戏是儿童发展重要的一课。自2004年从香港赴上海至今,儿童科技营致力为3-14岁儿童提供充满启发、创意及趣味性的学习课程,特别设计了多个适合不同年纪的工作坊,教授孩子更专业的机械概念及探索课程。有丰富课程项目可供选择,如动画制作、电脑游戏制作、机器人竞赛指导等等。有本地及外籍导师双语授课。长期与上海的多所国际学校保持密切合作。小班化教学。
地址:浦东梅花路1099号4层105室;闵行区虹梅路3211号泰豪大厦5楼504;黄浦区徐家汇路618号日月光广场徐家汇区3楼38-40
电话:5033 3053; 6466 6766; 6126 6526
网址:ctworkshop.com.cn

美迪森宝贝学堂
Jack and Beanstalk
美迪森宝贝学堂隶属美国经济科学基金会

教育中心,2012年美迪森宝贝学堂携手美国Hooked On Phonics(HOP),专业致力于把美国高端的原版英语教材、教学理念、教学模式及教学方法带入中国市场,以高标准的教育品质服务,实现教学效果和美国同质同步。外教小班教学,外教评估测试,应用多媒体电子白板,每周开放美国儿童图书馆,开设口语班,品格力课程,Drama课程,美式安亲班等课程。
地址:长宁区水城南路59号明珠大厦601室
电话:18516028861; 6270 3035
网址:www.mdsedu.com

疯狂家族儿童俱乐部
KISHOW SCIENCE

疯狂家族是由环球雅思集团创办并运营的国际领先的儿童科学教育品牌,旗下拥有的疯狂科学课程自北美引进,结合世界公认儿童培养体系、国内儿童的需求及九年义务教育的教学大纲,由200多所美国和亚洲重点学校公立教师经数年精心研发,针对3-12岁开设的科学动手课程,数百套独有有趣成品制作,贯穿学习小初中课本知识,掌握各种物理,化学,生物,地球科学等知识,在专业老师风趣讲解中使小朋友从自然科学中体验学习的无限乐趣。
地址:闵行区七莘路3655号3楼;宝山区密山路50号5层
电话:3468 0901; 6679 8577
网址:www.kishow.com.cn

信趣科学体验中心
Magic Science

信趣科学体验中心,致力于中国3-12岁的儿童科学教育。通过在信趣科学的学习,儿童可以在轻松的学习氛围中了解初中物理、化学、生物、自然科学等科学现象和学科知识,同时还可以实现创造力、专注力、主动性、独立性、动手能力、团队协作、沟通能力等多种能力的提升,以及学习兴趣的有效培养,从而帮助儿童收获健康快乐的童年。信趣科学旨在透过玩科学,践行全人教育的理想。我们企业的愿景是:让更多的孩子具有创新精神和科学素养!
地址:上海市闵行区七莘路3655号凯德七宝购物广场3层信趣科学体验中心
电话:34680901; 34680902

卡乐味
COLOR-ME AMBASSY CLUB CENTER

卡乐味是畅行美国100年的儿童游乐专家,成立于1906年。作为北美地区儿童娱乐学习产品市场领域的领导者,卡乐味为1.5-12岁儿童家庭提供健康、创意、互动的活动环境,为家庭、企业、社区、政府、学校等提供来自美国的15000多种产品及丰富的儿童团队活动,包括团队运动/创意手工/主题派对/科学探索/嘉年华/夏令营等等,注于玩的方法和文化的研究及传播,提供高品质的儿童活动产品和服务,致力于为全世界的儿童带去快乐和健康。
地址:浦东花木路868号101室
电话:400 623 9533; 13166223401
网址:www.color-me.com.cn

婷芭蕾舞学校
Ting Ballet School

是中国大陆地区唯一全面采用英国皇家舞蹈学院教学体系,并完全由英国皇家舞蹈学校认证之教师执教的舞蹈教育机构。是

目前上海最具规模的舞蹈专科学校,面积1700平方米,专业舞蹈教室6间,私家会员专属休息区,舞蹈鉴赏影音空间,自助咖啡吧,个人更衣柜以及独立淋浴室,专用停车场等。开设:亲子舞蹈课程、学前舞蹈课程2.5-5、RAD儿童芭蕾舞课程5+、儿童爵士课程6+等专业课程。
地址:黄浦区延安东路588号东海商业中心东楼2楼;浦东花木路1883弄御翠园会所
电话:6360 0998; 13311760998
网址:www.tingballet.org

绮响音乐艺术中心
Fantasy Sound Music Center

绮响音乐艺术中心引进国外一流的艺术教育体系和专业教材,给师生一个丰富多彩的国际化音乐学习和交流平台。提供的课程包括:钢琴、小提琴、大提琴、萨克斯风、长笛、单簧管、吉他(古典吉他/电吉他/民谣吉他)、电贝司、电子鼓、室内乐团、合唱团、英皇考级辅导(ABRSM)、全美钢琴演奏评鉴考试等培训服务。专职教师具有广泛的国际专业音乐教育背景,能够提供英语、德语、韩语、法语、日语的全程外语授课。
地址:闵行区虹梅路3211号泰豪大厦503室
电话:3415 1368
网址:www.fantasy-sound.com

童绘视觉艺术中心
ARTSPIRE VISUAL ARTS CENTER

童绘是一家从事儿童视觉艺术教育的专业机构。中心引进符合美国VAPA(视觉和表演艺术)标准的获奖艺术教育课程,由世界各国优秀艺术家共同打造,为学龄前儿童提供世界一流的视觉艺术教育。开设:经典艺术探索班(3-5岁),经典艺术大师班(6-8岁),经典艺术少年班(9-12岁)。让儿童在欢乐和愉悦中,发挥各自的想象力和创造力,创作出一幅幅艺术精品。
地址:长宁区延安西路2633号美丽华商务中心A202;浦东碧云路1037号二楼A座;青浦区业辉路222号北竿山国际艺术园119号
电话:6211 9632; 6838 8098; 6921 0080
网址:www.artspire.cn

小鸡啄米手工室
RU-WA STUDIO

画拨浪鼓,做香包,兔子灯,布老虎,虎头鞋,油纸伞,扎风筝,风车,空竹,用指尖重拾起童年的回忆,享受自己动手的无穷乐趣!小鸡啄米设立的手工学堂,选择原生态的环保材质,对乡土、对自然、对传统民俗文化的解读,融入到手工作制作的每一个环节,全程提供指导,提供手工DIY体验活动、课程和定制,手工DIY的秘诀与传统文化的乐趣!
地址:静安区南京西路1025弄静安别墅81号1楼前门
电话:6218 5859
网址:www.xiaojizhuomi.com

梅琳舞蹈中心
Dance Studio 5

梅琳舞蹈中心不仅提供专业的舞蹈训练,而且也是一个语言中心。每位学员可以用他/她最喜欢的语言来跟老师沟通,并会受

到个性化的指导(中文、英文或法文)。儿童课程包括:舞蹈启蒙,儿童芭蕾舞,儿童踢踏舞,儿童街舞和儿童瑜伽。同时提供丰富多彩的Workshops:百老汇,太极,灵气,泰拳道, Boot camp, 空手道, 减肥和营养, Sophrology, 舞蹈和写作, 即兴喜剧, 亲子混合课程等等。
地址:徐汇区复兴中路1199号A座205室
电话:6260 5240; 136 61634365
网址:www.dancestudio5.com

温鉴良实用咏春上海养生会馆
Practical Wing Chun Shanghai

实用咏春拳是温鉴良大师对传统咏春拳进行了独创性的革新而来的一种科学,简单实用的功夫。儿童课程是专为儿童开设的安全、有效又有趣的自我防御技能学习和掌握,改善身体健康状况的同时,也培养孩子积极健康的价值观,例如:信心, 尊重, 勇气, 合作, 意识和警觉性, 自律与控制。提供两种儿童课程:小虎班(7-9岁)和小龙班(10-12岁),均可中英文授课。
地址:虹口区大连路839弄5号合生财富广场附楼301、302室
电话:6076 0880; 13817069679
网址:www.practicalwingchun.cn

迪士尼赛车馆
Disckart Indoor Karting

迪士尼赛车馆创建于1997年年初,总营业面积5000多平方米,赛道长达500米,是全亚洲第一家规模最大最专业的室内方程式赛车馆。经欧洲专业赛车厂家设计的独特赛道,是以急缓相间弯道为主的娱乐赛道。40多辆卡丁车采用德国原装进口“DINO”室内卡丁车,配备日本HONDA160cc四冲程发动机,以及进口的三元催化器,马力强劲,操作简单。
地址:普陀区枣阳路809号(长风公园内)
电话:6222 2880; 6285 7778
网址:www.kartingchina.com

耀华国际教育机构
Yew Wah Arts and Language Centre

耀华国际教育机构已有80多年教育历史,并在1998年进入上海。耀华语艺教育中心注重东西方文化融合,致力于为学生创设国际的、多元文化的学习环境。依托耀华国际教育机构丰富的全球教育资源,结合国际先进教学理念,中心研发或引入了丰富的青少年及成人语言、音乐艺术、品格培养等课程。
地址:长宁区古北路600号
电话:6219 1706; 6234 0011
网址:www.yalc-sh.com

上海明武国际功夫馆
Mingwu International Kungfu Club

上海明武国际功夫馆拥有一支具有丰富教学经验的专业教练员队伍,依托国内著名的资深的武术专家作技术指导;旨在教授和传播各种功夫技能的同时,起到培养少儿自信心,提高自我保护、防身意识,增强身体免疫力,有助于其生长发育的作用。开设的课程有:武术, 太极, 散打, 养生, 气功, 功夫扇, 跆拳道, 空手道, 截拳道, 跆拳道, 综合格斗技等等。均可中英文授课。
地址:闵行区虹梅路3213号红春大厦3楼
电话:6465 9806
网址:www.mingwukungfu.com

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editorjks@126.com，编辑将与您联系图片事宜

上海包玉刚实验学校—首届国际文化周

4月26日，第一届包校国际文化周完美落幕。活动是由5年级学生会的成员们倡议开展，学生们在礼堂设摊展示班级所选国家的相关文化及风俗，低年级的学生们被邀请去参观和体验摊位的活动或游戏。借此机会，让学生们去了解、学习不同国家的风俗文化。闭幕典礼上，创办人苏文骏为师生们致辞，表示面对文化的差异，应要有开放的胸怀，在充分理解自身文化之时，也应采取包容、平等的态度，尊重他人文化。



英国威雅公学Wycombe Abbey School正式进驻中国

近日，英国私立学校威雅公学 Wycombe Abbey School（网译名威克姆阿贝）宣布进入中国，计划在大中华地区开办五所学校。该校创立于1896年，坐落于英格兰的白金汉郡。进入中国后，沿用母校学院制的英式寄宿体系，采用广为接纳的男女混校模式，招收从幼儿园至高中阶段的外籍和中国籍学生。中国国家课程和英国课程（EFYS, IGCSE, A-level）相结合。课余时间开展包括马术、击剑、赛艇等30余项兴趣课程。

上海私立蒙特梭利幼儿园青浦校区—环保“奇幻城堡”

今年4月底，上海私立蒙特梭利幼儿园大树班的孩子们学习了世界奇观，并把这个主题融入到利用废弃品做的环保“奇幻城堡”。每个人拿一个或两个箱子，随意地向上叠放，搭一个“抽象”的塔出来。再把世界奇观的图片放入箱子，在箱子上剪出可以看图片的窥视孔。这幅艺术作品可以说是一个装置，而且是3D的，大家可以围绕着它走并进行探索。





世界联合学院（中国·常熟）首次慈善义拍

4月26日，世界联合学院（中国·常熟）首次慈善义拍在上海隆重举行，为学校奖助学金筹款。慈善拍卖晚宴获得了世界著名艺术品拍卖行佳士得、校友、和各界爱心人士和企业的鼎力赞助。200多位嘉宾与学校代表一起出席了活动。学生们发起和策划组织的公益项目首次展现了一场别具一格的体现多元文化和环保创意的服装秀以支持此次筹款。



上海西华国际学校—校园国际日

4月29日上海西华国际学校一年一度校园国际日成功举办。活动的礼品美食都由家长志愿者提供，与来自 50多个国籍上千位的家庭，老师，职工分享他们本国的美食和文化，学生们穿戴传统服饰参与展示和演出。



上海美国学校获得“四校中文辩论赛”冠军

由上海美国学校主办，上海新加坡国际学校、上海英国学校和上海台商子女学校参加的“四校中文辩论赛”于4月28日在上海美国学校圆满落幕。上海东方电视台的著名节目主持人袁鸣作为评委会主席，她的精彩点评也为辩论赛增色不少。最后，通过立论陈词、双方攻辩、自由辩论和总结陈词四轮唇枪舌战，上海美国学校获得了这次比赛的冠军。



上海英国学校浦东校区棋坛新星Rahul Suresh

9年級的Rahul參加了今年4月份在曼谷舉行的泰國公開國際象棋錦標賽，在世界排名中的等級分一舉增加了58分。積分從1854上升到了1912，Rahul在此次錦標賽中展示了出色的進步。4歲時被父親帶入國際象棋的世界，8歲時進入專業棋手行列，Rahul的個人目標是在18歲時成為一名象棋大師。

上海英国学校浦西校区-雄狮辩论队取得胜利

上海英国学校浦西校区雄狮辩论队在全球辩论联赛中获得二连胜，此次以8-5的比分击败美国芝加哥英皇斗牛犬队。这次辩论的主题为将动物关在动物园的利与弊，辩论队列举了许多出色的论点并且引用了一些绝妙的论据来支持。在过去的几个月中，这支团队表现得十分努力，相互扶持并通过此次比赛收获了很多有利于今后发展的技能。





LUC国际儿童中心

4月11至15日，LUC举行了全校的读书周，小朋友们和家长们踊跃参与了本周的活动。该周也是LUC图书馆扩张后重新开放的日子，图书馆里新增加了1000多本书。在周五的时候，所有学生，家长和老师们都装扮成他们最喜欢的图书角色的，举行了一次别开生面的派对。



上海新加坡国际学校-国际友谊日庆祝活动

4月21日至4月22日，闵行校区和徐汇校区分别举办了国际友谊日庆祝活动(IFD)。此次主题为国际体育。从小学到中学，学生们以各种各样的表演形式充分展示自己的才华：有名为“我生命中最美好的一天”的五种乐器演奏；还有来自世界各地的精彩舞蹈表演。7年级的学生Xavier Ng以出众的溜溜球表演当选了“明日之星”。



杂志免费取阅点

希望免费拿到每期的青kids杂志吗? 看看下面哪个发行点离您最近。
杂志免费发行点涉及到学校、课外班机构、高端住宅区、医院诊所、餐厅咖啡厅、零售等读者经常出入的场所, 在此选登部分地址方便读者免费取阅。

《青kids》杂志全年10期, 若您希望杂志派送上门, 请联系: distribution@truerun.com, 电话: (021) 6131 6691

长宁区

虹桥国际学校	虹梅路3338弄虹梅休闲步行街30号
蓝蛙红梅店	甘溪路580号
上海奥伊斯嘉日语幼儿园	茅台路715弄20号
上海长宁区耀华专修学校	古北路600号
上海耀中国际学校	古北新区荣华西道18号
上海不列颠英国学校	古北路1988号
美国普林斯顿教育咨询	凯旋路1010号百脑通B栋5楼
Pistolera	虹梅路3307号-2
德倍礼	仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元
和睦家医院	仙霞路1139号
上海和睦家	茅台路1068号天祥大厦705室
百汇医疗(瑞祥门诊部)	虹桥路2258号
上海高岛屋	虹桥路1438号2楼
CuCuGua早教中心(西班牙语)	虹梅路3215弄201号5楼
上海长宁民办哈比桥治幼儿园	淮阴路489号
上海长宁国际学校(虹桥校区)	虹桥路1161号
上海长宁国际学校(虹桥幼儿部)	虹桥路2212号
上海民办包玉刚实验学校(小学部)	武定西路1251弄20号
唯儿诺	富贵东路199号
上海和德门诊部	红宝石路396号
上海惠惠华门诊部	华山路800弄6号裙楼4楼
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
虹桥南丰城	遵义路100号虹桥南丰城A栋805-809室
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
三条	安龙路555号
Wagas	仙霞路86号108室
Wagas	水城南路268号
GALLO Café	水城南路27号
玉海力	宋园路109号3楼
日内瓦餐厅	哈密路1876-A
美迪森国际教育	水城南路59号明珠大厦601室
上海天坛普华医院	红宝石路388号

浦东新区

SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
上海协和国际学校	金桥明月路999路
上海德威英国国际学校	金桥蓝校路266号
新加坡伊顿国际幼儿学校	浦城路40号层
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号1362
LUIC国际儿童中心	芳甸路779弄御翠坊233号
上海惠灵顿国际学校	耀龙路1500号
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号
上海市民办芯中学校	青桐路169号边)
上海师范大学附属第二外国语学校国际部	惠南镇拱极路2151号
上海哈罗国际学校	黄杨路6号C座UC 18 2013室
德意学堂	红枫路450弄1楼
儿童科技馆	梅花路1099号1层105室
小小运动馆	浦东南路588号下一层
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
卡乐咪早教中心	花木路868号1011室
百汇医疗(金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
沃德医疗	南京北路399号六楼
蓝蛙金桥店:	金桥碧云路633号1层R3
蓝蛙环球金融中心店:	世纪大道100号上海环球金融中心B109室
蓝蛙浦东嘉里城店:	花木路1378号浦东嘉里城商场一层L131单元
蓝蛙正大店:	富城路12-14号
喜马拉雅中心大观舞台	芳甸路1188号喜马拉雅中心大观舞台票务中心
嘉里大酒店	花木路1388号上海浦东嘉里大酒店

上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海美国学校(浦东校区)	三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海市平和双语学校	黄杨路261号
上海德威英国国际学校(幼儿园)	金桥蓝校路425号
蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号
启德儿童国际教育(张江校区)	科苑路88号德国中心
启德儿童国际教育(金桥校区)	新金桥路1888号
上海民办光华中学	川周公路2788号
光华浦东国际课程中心	川周公路2788号
上海市进才中学国际部	峨山路26号铺
上海长宁国际学校(浦东低年级校区)	康桥路秀沿路800号
上海长宁国际学校(浦东高年级校区)	周浦镇横桥路198号
上海中学国际部(浦东校区)	藿香路38号
瑞尔齿科	福山路388号2楼
身心佳中医门诊部	民生路1518号含笑路80号金鹰大厦B座1303室
尚美齿科	金桥碧云路650弄2号
上海圣欣门诊部	长柳路58号101室
上海东方国际医院	即墨路150号12楼
新元素浦东嘉里城店	花木路1378号浦东嘉里城1楼
Big Bamboo	红枫路381号
Pistolera	碧云路855号
飞狐	红枫路225号
百世达	陆家嘴西路168号正大广场3楼25室
新元素环球金融中心店	世纪大道100号2楼205室
上海嘉庭中心	沪定路46号
上海东方医院医疗美容科	浦东新区即墨路150号
惠灵顿双语幼儿中心	上海市浦东新区高青西路328号
上海中芯学校	上海浦东新区青桐路169号
浦东嘉里城	上海浦东新区芳甸路1155号305A

静安区

格林新蕾幼儿园	胶州路561号
迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室
蒲蒲兰绘本馆	愚园路262号蒲蒲兰绘本馆
融尚私塾	南京西路1376号上海商城西峰办公楼703A
百汇医疗(瑞新医疗中心)	南京西路1376号上海商城西峰203-4室
上海市静安柏豪特梭利进修学校	武定路1101号
独行侠摄影棚	南京西路1601号地下二层209室
静安双美亲子教育培训学校	胶州路149弄10号
君笑齿科	南京西路1038号梅龙镇商厦12层1205B-06
身心佳中医门诊部	威海路500号四季酒店6楼
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后门
Wagas	南京西路1601号地下二层209室
Wagas	胶州路265号1楼
全康医疗	南京西路1788号1788国际中心303室
齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦25楼
青瓦花园	静安区江宁路958号501室

青浦区

上海西华国际学校	徐泾镇联民路555号
宋庆龄小学	业辉路2号
上海德国学校	高泾路350号
上海法国学校	徐泾镇诸光路399弄30号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
宋庆龄幼儿园(业辉路校区)	余山赵巷业辉路1号
上海私立蒙特梭利幼儿园(青浦园)	高泾路586号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号

闵行区

上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海中学国际部	吴中路633弄申明花园124号
上海英国学校	金光路111号

海富幼儿园	莲花路2151弄上虹新村74-1号
上海美国学校(浦西校区)	华漕镇金丰路258号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
燎原教育集团国际部	平阳路150号
上海文来中学国际部	虹莘路2166号
美吉姆早教中心	沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302(莘庄龙之梦对面)
CuCuGua早教中心	虹梅路3215弄201号5楼
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙红梅店	虹梅路3338弄虹梅休闲步行街30号
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
星期8小镇	莘庄都市路5001号仲盛世界商城5楼
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
泰宁国际幼儿园(上海花园校区)	古美路50号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼
身心佳中医门诊部	程家桥之路211号
上海圣安儿科门诊部	伊犁南路85号
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
Pistolera	虹梅路3307号-2
创意顶顶 Creative Arts	虹许路741号一层
维美特国际SPA会所	运乐路569弄丰尚国际2楼
爸妈乐儿童乐园	运乐路569弄丰尚国际207室
疯狂家族儿童俱乐部	七莘路3655号凯德七宝购物广场3楼
诺拉河谷亲子餐厅	运乐路569弄丰尚国际1号139室
上海津信教育	运乐路569弄丰尚国际2号306室
博积教育	运乐路569弄丰尚国际2号302室
上海新加坡国际学校	闵行区朱建路301号
上海万科双语学校	星站路263号复旦万科实验学校
诺德安达双语学校	上海市闵行区保乐路158号

黄浦区

玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
小小运动馆	徐家汇路618号日月光中心徐家汇区3楼45-47
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日月光中心3层C区
身心佳中医门诊部	西藏南路760号安基大厦14楼05室
蓝蛙无限度店	淮海中路138号上海广场商场118室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
佛蒙特州国际学校	南车站路353号上海市大同中学3楼3107室
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房四楼
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
瑞视眼科	西藏南路758号金开利广场2-3楼
丽洁口腔门诊部	淮海中路283号香港广场南座906-907室
德真齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
身心佳中医门诊部	西藏南路760号安基大厦14楼05室
酷瑞西餐馆	南京西路388号仙乐斯广场108单元
佳能(中国)有限公司上海分公司	南昌路45号城汇大厦10楼

徐汇区

启星学校	苍梧路10号3幢2楼
精英博蒂 Prestige Education	零陵路231号天迈商务楼1号楼501-508室
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	苍梧路10号B栋308室
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
Soul dancing	复兴中路1199号明园商务中心A-418室
领峰教育	肇嘉浜路789号均理国际大厦28楼D1室
蓝蛙徐汇店:	天钥桥路131号地下1层12室
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号
上海话剧艺术中心	安福路288号803室
Little Bugz国际儿童会所	建国西路285号2楼201室
绿地集团	龙华中路596号绿地中心东楼1001室
百世达(美罗城店)	肇嘉浜路1111号美罗城4F-13A-C
上海徐汇区民办安琪幼稚园	衡山路9弄2号
上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海市位育中学国际部	位育路1号
上海市世界外国语小学	浦北路380号
上海禾新医院	钦江路102号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号

美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
上海新加坡国际学校	徐汇区华泾路1455号
上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
明杰教育	零陵路899号飞洲国际大厦25楼F-H
博爱医院	淮海中路1590号博爱医院2楼
费尼餐厅	中山南二路699号正大乐城2-104室
宏恩眼科	永嘉路570号4号楼2楼421单元
上海山景口腔门诊部	天钥桥路333号腾飞大厦05楼503室
上海保加医疗美容诊所	上海市徐汇区兴国路89弄5号
上海红枫妇产医院	徐汇区淮海中路1209号

卢湾区

上海七色花小学	雁荡路56弄46号
迪士尼英语	湖滨路222号企业天地1号楼612室
乐天陶社	陕西南路180弄1号甲
百汇医疗	肇嘉浜路108号7楼
百汇医疗(新瑞医疗中心)	淡水路170号3楼
瑞士诺贝教育	上海淮海中路333号瑞安广场1206室

虹口区

上海外国语大学附属外国语学校国际部	中山北一路295号
-------------------	-----------

松江区

佘山国际高尔夫俱乐部	林荫新路288弄佘山国家旅游度假区
上海民办白玉刚实验学校(中学部)	三新北路900弄1800号
雲崑	松东路219弄29号颐思殿广场二楼
上海赫德双语学校	上海市松江区茸北路288号(茸北路茸梅路交叉口东北角)

杨浦区

美吉姆早教中心	淞沪路316号创智天地广场5号楼B1层
英锐教育	淞沪路303号6楼(创智天地科教广场3期)
光华剑桥中心	政熙路2号光华招生办
复旦附中国际部	国权路325号
安格斯玩具梦工厂(长阳路店)	长阳路1687号长阳谷1号楼101室

普陀区

小小运动馆	大渡河路196号长风风景广场3楼L3--27/28
SICC上海嘉庭中心	沪定路46号
月星环球港	中山北路3300号北塔楼5楼
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路155号2号楼2楼

宝山区

小小运动馆	真华路928号大华虎城第三空间B1楼
Martin&Friends儿童乐园	共和新路4957号

闸北区

中华国际教育交流协会上海办公室	汉中路158号汉中心广场509室
梦幻儿童主题乐园	天目西路218号太平洋百货B1楼
蓝蛙大宁店	共和新路1918号6幢102A-103A室

嘉定区

上海私立蒙特梭利幼儿园(嘉定园)	希望路1313号
------------------	----------

金山区

上海枫叶国际学校	枫泾镇国际教育园区
----------	-----------

上海周边城市

昆山加拿大国际学校	昆山市马鞍山西路1855号
牛津国际公学常州学校	常州市武进区经济开发区环湖北路9号
无锡国际学校	无锡市滨湖区万新路8号
UWC世界联合学院中国常熟分校	江苏省常熟市昆承湖昆承湖西路88号
华东康桥国际学校	昆山市花桥镇西环路500号华东康桥国际学校国际部升学辅导组

让怨妇们排队上天堂

How Wives Can Look on the Sunny Side



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。

人到中年，最怕成怨妇。全职主妇是怨妇高危人群。因为再没有金光闪闪的理想或者抱负，能成为你的救命稻草，能拉扯着你逃离生活的烂泥沼。当总有人享受你的牺牲，却不珍惜你的奉献，当你默默付出，却无人领情时，怨妇的刀子就已经磨得飞快了。

一个铁杆怨妇，通常戾气缠身。朋友是资深美容顾问，她说光从皮肤就能甄别出来谁是怨妇，皮肤暗黄、没有光泽、毛孔粗大、还有很多的色斑，再好的美容护理也回天乏术。

怨妇也有明暗之分。光天化日吐苦水的，都还是性情中人。还有潜伏很深的怨妇，她们强撑着幸福的面子，兜着怨妇的里子，佯装幸福，把自家的牛粪夸上天，结果秀恩爱、死的快，怨气会突然像海底火山爆发，十全十美的婚姻立即在水深火热中现了原形。

我们通常说的怨妇，都还是明摆着的怨愤，而且一定是长期、稳定、高频次的抱怨。抱怨的对象也有所指。如果抱怨的只是社会不公、民生艰难、空气太差，那只能称之为愤青；至于抱怨老板刻薄寡恩，工作辛劳无趣，岗位事多钱少，这样的苦主，是不分男女的。所谓怨妇，抱怨的对象不是老公，就是子女，或是公婆。其实公婆问题说到底也还是老公问题。聪明的老公承认媳妇对家庭的重要贡献，该大方时绝不吝啬一点柔情蜜意，你犯错了还帮你找借口，很容易变敌我矛盾为内部矛盾，床头的怨气，床尾自然就散了。只有愚孝的老公，才和爸妈结成统一战线，把老婆逼成怨气冲天的反对党互掐，每个人都争先恐后拿出来人性里最坏的那一面。怨情指数高到这个程度，婚姻就变成了炼狱。

糟糕的是怨妇通常都是怨母，毁人不倦，还连累儿女。怨妇喜欢把自己塑造成一个受害者，家庭自然就会出现一个拯救者。如果拯救者是儿子，长期扮演救世主，可能会自大、自恋到可笑可悲，或因为内疚，和“受迫害”的母亲建立起过分亲密的关系；如果是女儿，则可能对她的恋爱、婚姻造成巨大的心理障碍，成为下一个怨妇。所以婚前，女方最好瞪大眼睛，珍惜生命，远离怨妇婆婆；男方也要对怨妇岳母心生警惕，否则老丈人的痛苦，就是你的痛苦。如果不幸在婚后才察觉，那么怨人不如怨己，怨到极致，就会挺身自救。

如何让怨妇们回头是岸，还能排队上天堂？最好是

做换心手术。换上一颗时刻感恩的心，珍惜自己拥有的，忽略自己没有的，不胡乱攀比，不对他人的期望太多太高，不妄想妻凭夫贵、母凭子贵，明白自己的人生需要自己担责，怨气就算生了根，也发不了芽。

另外，千万不要做烈士，不要轻易为某事，甚至为家庭牺牲。如果不能做到甘心乐意，趁早露出真面目。什么委曲求全，什么一忍再忍，都是怨妇人格，迟早让你怨火焚身。婚姻中缺的往往不是妥协，而是有勇气遵从自己的心，真实地表达自己的诉求。狐狸尾巴就是要露出来，彼此接受狐狸的真相，反而有了互敬互谅的底线。

如果你不幸是怨妇体质，就像有些人天生是疤痕体质，那就要积极调整，自我拯救。从战术上来说，就是要控制抱怨的单人频次，包括老公和闺蜜在内，别对同样的人抱怨次数太多。怨妇之所以惹人厌，就是因为吐槽内容无法引发共鸣，还滚动播放，从不更新。再大号的垃圾桶，也架不住人情记，情绪垃圾很快会满。何况珍惜程序从来都是和频次相关。即使是六小龄童版的经典西游记，如果你每逢暑假，打开电视机就总能看到它，也恨不得老孙慈悲为怀，立马去西天。

至于战略层面，则是要放过老公。如果经过激烈的思想肉搏，仍然不能把老公改造好，就要降低老公在生活中的重要性。用有逼格的说法，就是要提升思考的维度，意识到人生苦短，芳草很多。老公不疼，自己找爱。爱钱爱命爱身材，怨气就找不到空子钻，没准还能收割几个蓝颜知己。如果还解不了怨气，就要意识到男女有别，老公是从火星上来的，情商、智商都不如地球人。倘若你能彻底领悟“老公靠得住，猪也能上树”，就会明白，与其抱怨，不如挺胸抬头，赶快走好自己的人生路。所谓他日你若嫌弃我，我就立志做总裁，能从怨妇进化为白骨精，也是励志故事。



上海浦东新区民办协和双语学校
SHANGHAI UNITED INTERNATIONAL SCHOOL PUDONG CAMPUS

WHY SUIS PUDONG

中外精品课程的强强联合，
将今日的学生培养成明日高素质的世界公民！

*Educating today's students for tomorrow's
world through an advanced combination of
international and local curricula*

National Curriculum of England

英国国家课程校区

Cambridge International School (Secondary School)

剑桥国际课程学校（中学部）

Tel: 021-5886 9990
www.suis-pd.com



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations

上海市浦东新区雪野路48号
48 Xueye Road, Pudong District,
Shanghai 200126



关注学生, 关注教育, 关注协和教育, 扫描微信二维码



上海浦东新区协和教育中心
微信号: XIEHE_Education



浦东民办协和双语学校
微信号: SUIS_PD

Where East meets West



HARROW
INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI

哈罗准备好了! 欢迎2至14岁的学生申请

欢迎您前来上海哈罗国际学校参观并体验21世纪的教学设施和理念。

上海哈罗拥有最一流的教室、中央图书馆、体育馆、室内泳池、演讲厅、12间科学实验室、球场、室内外活动场地，屋顶花园以及音乐戏剧中心。

预约参观校园，请联系

admissions@harrowshanghai.cn

+86 21 6837 3180 / +86 21 6837 1055 / +86 18916229776

www.harrowshanghai.cn

即刻扫描微信二维码关注我们



Leadership for a better world