



我家的圣诞故事
The Christmas Story of My Family



封面故事

挑战冰上运动

Playing Ice Sports



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-北京

微信: 菁kids、菁kids上海

杂志订阅

联系电话: (010) 5941 5559

邮箱: distribution@truerun.com



菁kids上海

创刊



周年

感谢您对菁kids的支持
我们会一如既往地陪伴您



关注菁kids
媒体公众平台



目录 CONTENTS

2016年12月刊 / 2017年1月刊

07 卷首语

Editor's Note



社区报道

08 活动备忘录

Events

44 简报

The Circuit

54

杂志免费取阅点

Distribution



14

挑战冰上运动

Playing Ice Sports

16 我们为什么要坚持运动

Why Do We Stick with Sports?

20 一个中国家庭与冰雪的“亲密接触”

A Chinese Family's Lifelong Love of Ice Sports

24 冰上运动发展新模式

Latest Developments in the Ice Skating Scene



教育

校园投稿

School Contribution

28 我家的圣诞故事

The Christmas Story of My Family

未来艺术家

Blank Canvas

36 来自上海民办包玉刚实验学校学生的艺术作品

Artworks from Students at YK Pao School

36



为人父母

父母社区
Parents Corner

12 演中学
Learn While You Are Practising

38



48

分类信息
Directory

更正启示:

本杂志11月刊 (Nov Issue) 第19页, 上海德威英国国际学校 (闵行) 联系方式编辑有误, 正确信息如下:
电话: 33299310
地址: 闵行区马桥镇, 茜浦泾路2000号 (近曙光路)

特此更正, 敬请谅解!
晋Kids杂志上海编辑部



本期封面模特:

上海外国语大学附属外国语学校中预4班学生: 凌艺宣
上海市竹园小学四年级学生: 孙骐越

摄影: 于杰, Rainbow Baby&After Rain儿童摄影
拍摄场地: 上海飞扬冰上运动中心

27 与幼儿园老师聊天

Chatting with My Kid's Kindergarten Teacher

35 山高路长, 走得够远才能看见

A Strong Body to Take On Your Journey

43 为孩子们“服务”

"Serve" the Kids

56 茜茜公主是我们的好朋友吗?

Meet Sisi in Austria

美食娱乐

看世界

Family Travel

38 印象日本

Eleven Days in Japan

28



WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2016 年 12 月 / 2017 年 1 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: November 29, 2016

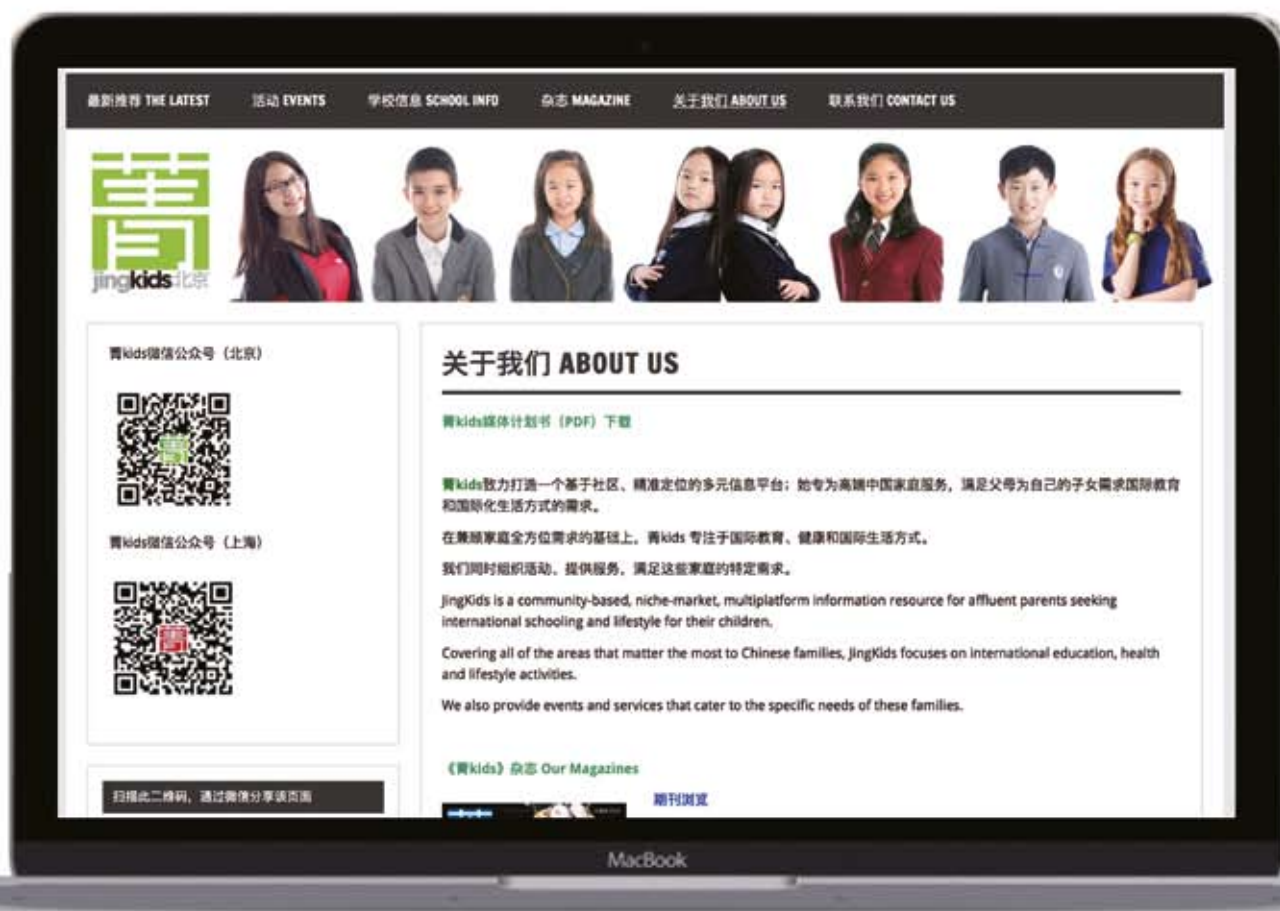
WOMEN OF CHINA English Monthly
中华全国妇女联合会主管/主办
中国妇女外文期刊社出版
本期出版时间: 2016年11月29日

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
Deputy Editor-in-Chief & Deputy Director 副总编辑·副社长	WEI LIANG 位亮
Chief Editor 主编	YUAN KANG 袁康
Executive Managing Editor in Shanghai	Xiaohui Chen
Digital Editor in Shanghai	Cherry Gao
Managing Editor in Beijing	Abby Wang
Deputy Managing Editor in Beijing	Ines Yang
Digital Editor in Beijing	Teresa Fu
Senior Editor in Beijing	Christina Cao
Contributing Writers	Daodao, Nan Qiao, Tao Tai, Gui Gui, Qi Wu, Mi Luo
Editorial Consultant 编辑顾问	Zhu AMan, 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	北京爱见达广告有限公司
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



为都市家庭提供最详实 国际教育咨询的首选中文平台



菁kids官方网站

www.jingkids.com

关注我们

微博: @菁kids

微信: 菁kids、菁kids上海

杂志订阅

联系电话: (010) 5941 5559

邮箱: distribution@truerun.com



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

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368/69/82/84/85/79

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

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma
Executive Managing Editor in Shanghai 陈晓辉 Xiaohui Chen
上海执行主编

Digital Editor in Shanghai 上海数字媒体编辑 高晴 Cherry Gao
Managing Editor in Beijing 北京版主编 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
Senior Editor in Beijing 北京资深编辑 曹新星 Christina Cao

Contributors 撰稿人 道道, 南桥, 陶太, 桂桂, 吴琪, 米洛

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

Sales 销售部 胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang,
李希雅 Olesya Sedysheva, 刘潜 Winter Liu,
白文轩 Wilson Barrie, 唐奥 Gladys Tang,
胡敏慧 Renee Hu, 江小小 Xiaoxiao Jiang,
杜利利 Serena Du

Marketing & Distribution 市场发行部 杨莎莎 Lareina Yang, 徐佳 Emma Xu,
苏海鑫 Scott Devoy Su,
尚雁宇 Sharon Shang, 刘可欣 Helen Liu,
余婷婷 Tingting Yu

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, 赵明明 Minna Zhao

Editorial 编辑部 jing_editor@truerun.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



www.issuu.com/jingkids

Website 官方网站 www.jingkids.com

True Run Media

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

为您制作



Since 2001 | 2001年创刊
thebejinger.com



Since 2006 | 2006年创刊
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创刊
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创刊
Jingkids.com

北京

上海



扫描左侧二维码, 关注微信公众号: 菁kids, 菁kids上海; 新浪官方微博@菁kids杂志



“北冰南展”： 大环境下的成长机遇

Developing Winter Sports Nationwide

虽生于北方，从小接触冰雪的机会较多，但搜刮脑海中关于冰雪运动的记忆，却是少之又少，至多堆个雪人儿、打个雪仗，接受专业训练，更是连想都没想过。只能感叹自己生得还不够“北”，如果是哈尔滨或齐齐哈尔，一到“冰冻三尺”便可“拉帮结伙”驰骋于冰面之上，那种清冽空气中的酣畅淋漓，是完全不同的成长体验。

因着“得天独厚”的先天条件，哈尔滨和齐齐哈尔是中国目前输送专业冰雪运动员的主要城市，往南往西，很多城市专业队的队员都来自东北。由于缺少天然的冰雪环境，以上海为例，虽然已经发展冰上运动多年，但其在民众中的普及度仍然不高，专业冰场数量少，高质量的教学资源更是难以寻觅。然而在自然条件之外，相比于北方较传统的“体校”培养模式，上海在冰雪运动发展新模式的尝试上却占得了先机。

在过去，由于国内需求不大，市场也不太成熟，而且考虑到冰上运动花费较为昂贵，一般家庭无力承担，因此大部分冰上项目运动员都是由国家培养，选拔有天赋的孩子入体校进行专业学习和训练。体校训练体系化、强度大，非常专业，队员未来的发展路径也很清晰，唯一最大的问题是，孩子们进入体校的同时就等于放弃了学业，因为必须花费大量的时间进行训练，否则无法达到专业标准和维持竞技状态。然而随着国家经济的飞速发展，在北京、上海等大城市逐渐出现了一种发展冰上运动的新模式，即市场化的俱乐部发展模式。这些冰上运动俱乐部以会员制运行，为学员提供专业的训练场所和教练资源，学员可以选择自己的发展模式：作为简单的休闲娱乐、单纯为培养运动特长或是最终选择专业发展路线（在教练和家庭达成一致的情况下，由教练向市队、省队等专业运动队推荐达到专业标准的学员，接受更高水准的训练），都是可行的方向。最为重要的是，俱乐部模式下的学员，即使最终选择成长为专业运动员，也不需要放弃学业，而是可以采取Home School的形式，继续运动和学习并进。有需求才会有市场，这种新模式的出现正是为了满足越来越多样化的各种家庭的要求，因为现在的家长大都希望孩子的学业与运动能够兼顾，保持“两条腿走路”，这样未来发展的可能

性也会更多。而且有了文化底蕴和精神修养的加持，运动才能真正和生活融为一体，实现真正的体育精神。

随着2022年北京冬奥会的申请成功，国家也在今年出台了《中国冰雪运动发展规划（2016-2025）》，从国家层面支持冰雪运动的“南展西扩”，以青少年为重点，到2025年，直接参加冰雪运动的人数超过5000万，并“带动3亿人参与冰雪运动”。尤其在青少年的教育层面，规划中做了很多详细规定，如有条件的北方地区中小学应将冰雪运动项目列入冬季体育课教学内容，鼓励南方城市中小学积极与冰雪场馆或冰雪运动俱乐部建立合作，开设冰雪体育课程；到2020年，全国中小校园“冰雪运动特色学校”达到2,000所，2025年达到5,000所；到2020年，完成对全国5,000名校园冰雪运动项目专职或兼职教师的培训……。

虽然先天各异，但一个人的成长机遇很大程度上取决于他所生长的国家和外部环境，有了国家层面的政策支持，相信越来越多的南方孩子也能很快体验到冰上运动带来的速度与激情。本期封面故事，我们从家庭和专业的角度入手，为大家奉上冰雪盛宴。

上海执行主编



活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《青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：青kids上海



2017维也纳约翰·施特劳斯乐团新年音乐会

作为音乐厅的传统项目，维也纳约翰·施特劳斯乐团已经成为了上海音乐厅的常客，自2004年上海音乐厅平移以来，维也纳约翰·施特劳斯乐团每年都会作为新年特邀嘉宾做客音乐厅，这已成为上海音乐厅一个别具特色的新年风俗。

时间：12.31-2017.1.1

地点：上海音乐厅

费用：680-980元

浦东嘉里城·圣诞梦幻奇境

今年圣诞，一个温暖美好、有趣有料的圣诞梦幻奇境将在冬日缤纷来袭，落地魔都浦东嘉里城，它将为你开启为期一个月的圣诞梦幻之旅。三宗“最”带你走进一个有着浓浓北欧风情的梦幻圣诞王国，探秘最传统的原味圣诞。

时间：12.1-12.25

地点：浦东嘉里城

费用：80元

斯拉法的舞台剧《下雪啦》

俄罗斯丑角大师斯拉法的舞台剧《下雪啦》赋予了全球观众无尽的想象力，它和其他任何一场演出都完全不同，它能将所有的成年观众瞬间拉回自己的童年时代，不论你是年轻还是年迈，在这里都能抛开所有日常生活中的烦恼，即刻投入快乐的情绪中去。

时间：12.28-2017.1.1

地点：上海保利大剧院

费用：120-580元

中国工业设计博物馆—造“悟”梦想家

由中国工业设计博物馆TAD3000公众教育项目策划举办的造“悟”梦想家活动，将给孩子一个变身为工业设计师的机会，动手动脑设计手机背壳图案，在设计的过程中，开发想象力，增强动手能力，感悟创新能力。

时间：周二到周日，9:00-17:00

地点：中国工业设计博物馆

费用：80-170元



上海陶瓷科技艺术馆陶艺制作

走进上海陶瓷科技艺术馆，你不仅仅看到栩栩如生的制瓷匠人，还能了解陶瓷制作的72道工序，在这里专业的景德镇陶

瓷大学老师还将指导你把自己对艺术的想法付诸实践。

时间：常年

地点：上海陶瓷科技艺术馆

费用：20元

英国亲子环球热舞派对《跳舞吧！宝贝》

音乐动画做向导，舞步为暗号，舞者带着宝贝、宝贝带着你，从哈利波特魔法学校所在地——苏格兰高地出发，转瞬置身“海底总动员”；“人猿

泰山”带你直捣密林深处与动物狂欢……

时间：12.23-1.8

地点：上海喜玛拉雅大观舞台

费用：490-690元（2人）

费用：288元-388元

ADVERTORIAL



助孩子远离 流感！

文：黄俊景医师，儿科医生 - 百汇医疗

孩子是较容易受到流感侵袭的群体，但如果采取一些重要的预防措施，便可以有效降低孩子冬季患病的机率。

1. 教会孩子用肥皂勤洗手。如条件限制，应随身携带免洗洗手液。
2. 教育孩子养成打喷嚏或咳嗽时用衣袖遮掩口鼻的好习惯，而不是用手直接遮挡或不做任何遮挡。如咳嗽或打喷嚏时，使用纸巾遮掩口鼻，应随后将纸巾扔进垃圾桶。
3. 确保每年给孩子接种季节性流感疫苗，接种疫苗是降低孩子冬季患病机率的一种非常有效的预防措施。
4. 如果孩子生病了，应待在家中好好休息。
5. 关心孩子的整体健康状况。确保孩子饮食营养均衡，饮食结构应包括大量富含维生素和抗氧化剂的蔬菜和水果，以帮助孩子增强免疫力。此外，还应确保孩子睡眠充足，每晚睡眠时间应在10-12小时之间，并定期参加体育锻炼。

做好上述这几步，将有助于您的孩子度过一个健康无忧的冬季！



Dr. Mike Huang
黄俊景医师

儿科医生 - 百汇医疗

黄俊景医师擅长新生儿高胆红素血症和贫血，急性感染性疾病，过敏性疾病，哮喘急性发作，癫痫及腹泻。



活动备忘录 EVENTS



Masterpieces
from the
Centre Pompidou
1906 - 1977

上海展览中心
西二馆一楼
Shanghai
Exhibition Center
West Wing 2

蓬皮杜 现代艺术 大师展

72大师世纪探索

2016.10.05 ▼
2017.01.15

中美3D音乐剧《绿野仙踪之奥兹国大冒险》

小女孩桃乐丝和家人一起住在堪萨斯州。一天，一股强大的龙卷风将她带到了名为奥兹的国度，桃乐丝是怎样找到回家之路的？又在途中经历了什么困难，结识了哪些好朋友？让我们相约剧场，帮助桃乐丝找到回家的路！

时间：12.25

地点：喜玛拉雅艺术中心大观舞台

费用：100-380元

爱尔兰踢踏舞《大河之舞》2016升级版

大河之舞以其独特的力感、动感、质感与美感在踢踏舞中独占鳌头。它以诗一般的澎湃、唯美、壮观、激情、感性，诉说着代表爱尔兰的精神内涵；以当代大师对影音科技的制作概念，打造出一场世纪经典的磅礴盛会。

时间：2017.1.10-1.15

地点：上海 黄浦区 人民大道300号

费用：200 - 750元

2016“蓬皮杜现代大师艺术展”

“蓬皮杜现代艺术大师展”从1906到1977年，每一年选择一位艺术家的一件作品展出，包括了毕加索、夏加尔等72位重量级世界艺术大师，涵盖油画、雕塑、摄影、电影、设计等不同领域的一场世界现代艺术大展。

时间：10.7—2017.1.15

地点：上海展览中心西二馆一楼

费用：150元(通票)

德国广播交响乐团《交响童话》

德国广播交响乐团来自德国慕尼黑，是一只有着三十余年光辉历史的世界知名乐团。在乐团的每一个音乐季，在著名的慕尼黑德国广播室内交响乐团的基础上，由德国各大广播交响乐团的首席演奏家们加盟形成交响乐团。

时间：2017.1.2

地点：喜玛拉雅艺术中心大观舞台

费用：380-680元



2016/17国际滑联短道速滑世界杯上海站

12月9日-11日，一年一度的国际滑联短道速滑世界杯上海站的比赛又将在东方体育中心“海上王冠”体育馆拉开战幕。届时，来自全球二十多个国家的顶尖短道速滑选手将齐聚申城，为观众展现冰上极致速度的激情之美。

时间：12.10-12.11

地点：东方体育中心

费用：100-380元

香港绘本故事剧《狐狸孵蛋》

香港经典绘本故事剧，《狐狸孵蛋》一部关于亲情、责任、奉献的儿童剧，这些值得和小孩一起看的演出，我们称为“有氧儿童剧”，从孩子视界出发，想孩子所想、授孩子所需，让孩子的心灵和视觉获得共鸣和滋养。

时间：2017.1.7

地点：锦辉·可当代艺术中心

费用：150-200元



HARROW
INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI



上海哈罗国际学校

哈罗公学是英国历史最悠久的著名公学，其第四所哈罗国际学校——哈罗上海坐落于富有创新活力的外高桥森兰板块中心地带，继续秉承英国哈罗公学独特的教育理念与高水准的教学质量。

若您想了解有关哈罗上海先进的教育理念和完备的教学设施、杰出的实践领导力课程，以及我们对权威A-level课程的理解，欢迎您与我们联系，来校参观垂询。

更多入学信息请联系
+86 21 6881 8282
admissions@harrowshanghai.cn

www.harrowshanghai.cn

Leadership for a better world

演中学

Learn While You Are Practising



南桥专栏

多家报刊撰稿人或专栏作者，现居美国，在高校从事课程设计工作，业余从事文学翻译，曾译有《喧哗与骚动》、《河湾》、《布鲁克林有棵树》等作品。

我女儿从小学习小提琴，现在在参加学区一乐队，叫“革命弦乐团”。经常在附近社区演出，去艺术博物馆、教堂，举办各种各样的音乐会。最忙的时候一天要“走穴”几个地方。有的演出正经八百卖票，做家长的都去买。也有不少是公益性质，比如去养老院等地。该乐队还曾去中国、欧洲演出。明年夏天，她们受邀去加拿大演出。

美国人学东西，喜欢边用边学。在文艺学习上，学习和演出几乎同步进行。这有点类似于互联网时代这种 Producers (生产者) 概念。孩子们通过练习、彩排和实际表演的方式来学习。踢球也是，我儿子过去学足球，学了一次，规则还没整明白，第二次去，我看他们就另外一支队伍踢起来了。踢球真正成了玩 (play) 球。

中国老师看重基本功一些，但美国这种表演式学习，使得学习者通过实际表演或比赛，看到“立杆见影”的效果，不至于学习过程和结果老死不相往来。这种学习方法，反馈迅速及时，甚至看得见摸得着，你不需要等十年、二十年登了大雅之堂之后才知道自己学得是否靠谱。学东西也不能只是一味打基础，打好了才接着往下走。不光文艺学习，语言学习也一样。比如英语，太求全责备的洁癖者还真学不好，反倒是我们这伙退两步进三步、边错边学边用的人，才不至学得郁闷而低效。多半时候，由于缺乏实际应用，我们对于学到底如何毫无把握，其原因是反馈延缓得厉害，甚至拖到了很多年之后，甚至根本就没有机会得到反馈。等我们有所感悟的时候，兴趣和能力都已经不复存在，就好比一颗星星，等它的光芒从几万光年之外传来之时，星星本身早已毁灭。

当然，中国的学法有它的长处。中国能出产李云迪、朗朗这种技巧上的高手，让美国人羡慕嫉妒恨。钢琴这些东西本属西洋乐器，为什么这些亚裔比他们还厉害？他们郁闷。中国文艺工作者功底扎实，很多中国芭蕾舞演员到了美国，跳起来让老美震撼。我曾看过一部电影《毛的最后舞者》，说的是舞蹈家李存信，在休斯顿芭蕾舞团如鱼得水，最终滞留不归。现在休斯顿的首席男舞蹈演员也是一个中国小伙子。过去在俄克拉荷马，附近的Tulsa芭蕾舞团（很不错），主要男舞蹈演

员也是中国人。为什么老是中国人呢？因为美国男孩学芭蕾的少，另外下的功夫也不足。终归还是多劳者多得啊。

可是这种严格的基本功训练，搞不好也会打消学习者的积极性。成为星级腕级的人毕竟凤毛麟角，其他多少琴童和芭蕾姑娘，一样耗费了童年、少年和青春，最后不知所终，可谓一将功成万骨枯。曾听一个留学的同学介绍，她在父母逼迫下，一直学琴，厌倦极了，学到十级，便金盆洗手，再也不练。到了这种程度，父母让其“陶冶情操”的初衷也废了。相对于所谓的一点气质而言，孩子们耗费的大量时间是否值得？当然了，学任何东西都不会完全浪费，但我们也得考虑，一辈子毕竟只有几十年，也得考虑投入产出（我不是说纯粹经济意义上的产出）。如果不用这种手段，他们的人生是否更有成效更幸福美满？

美国的文艺培养，更面向大众些，受众水平是一种“纺锤形”结构：特差的特好的少，但大量普通人的文艺素养还不错。在教会，唱诗的时候所有人都唱，一个指挥都没有，平时也没有什么练习，可是大家唱起来声部清晰，男女声和谐，相互衬托，浑然天成。本人纯属滥竽充数，闭着嘴在那里欣赏，为着这美妙和谐的歌声不被搅乱，作出我应有的贡献。

我过去生活的多为小城小镇，我发现，任何一个小城，哪怕只有七八万人，到了需要的时候，随便抓几个人出来都能表演一番。前几日市内搞圣诞彩灯游行。到处都在演出：喷泉边上一群儿童在童声合唱，绕过街角，误闯进一杂货店，发现一群美国大妈，着节日盛装，在唱着圣诞歌曲，再一转角，发现一家银行里的职员齐声在唱《欢乐颂》，而我女儿的音乐老师，正带着若干中学生组成的小提琴乐队，在演奏着各种圣诞歌曲，一弹就是半小时。这是“藏才于民”的架势。

菁kids媒体公众平台

探讨海内外 国际教育话题

分享育儿成长故事 父母社区交友互动

国际教育、家庭生活、都市资讯
微信公众号：菁kids、菁kids上海

活动咨询

邮箱：marketing@truerun.com

联系电话：(010) 59413140

杂志订阅

邮箱：distribution@truerun.com

联系电话：(010) 59415559

微博关注：[@菁kids杂志-北京](https://weibo.com/jingkids)

菁kids官方网站：www.jingkids.com



菁kids



菁kids上海

挑战冰上运动

Playing Ice Sports

本期运动专题，菁kids为大家介绍冰上运动，两个家庭与冰雪的亲密接触，专家与教练的详细解说，为你展开速度与激情的运动体验新画面。当然不管是何种运动，玩乐之外都包含教育与培养的目的，强壮身体之余，对运动精神的诉求似乎正获得越来越多家长的关注。





58

北京昆仑鸿星冰球俱乐部·万科冰球龙队
BEIJING KUNLUN RED STAR HOCKEY CLUB · VANKE DRAGON TEAM

BOGAS

ERIELL

KHL.RU

SIBUR

AMCO

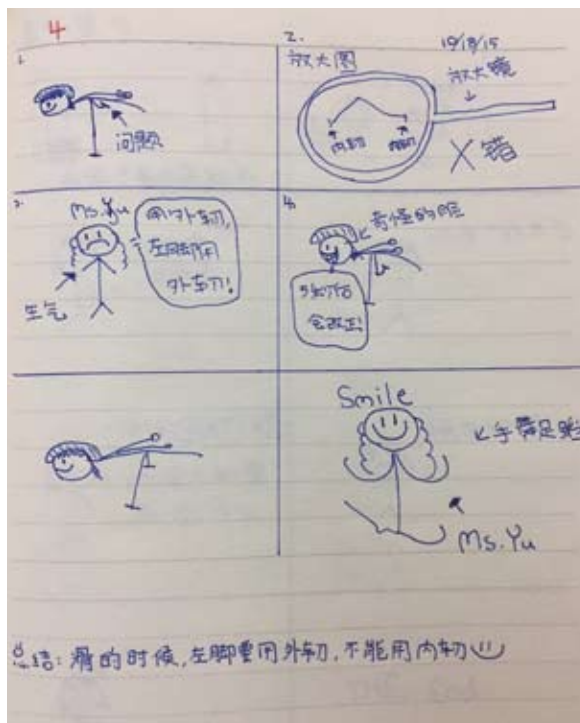
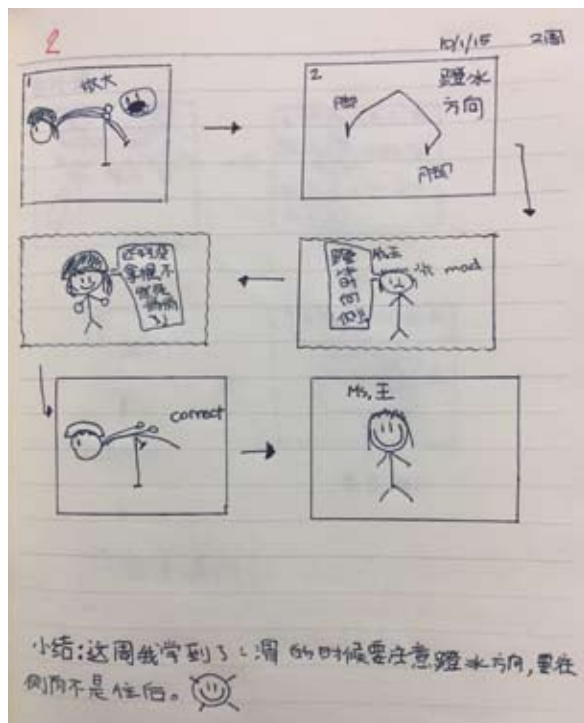
我们为什么要坚持运动

Why Do We
Stick with Sports

采/文：晓辉 图：于杰，凌艺宣



“短道速滑 (Short Track Speed Skating) 是一种冰上运动，它在上海并不特别流行，但在韩国或中国北方的一些城市如哈尔滨、齐齐哈尔等地却很风靡。我们必须穿带刀的鞋子滑行，这些鞋子并不是我们平常穿的正常的鞋子，它们更像是Tough Shoes。我们还必须穿连体的紧身衣训练。我们在‘真’冰上滑行。”这段话来自宣宣（凌艺宣）的一次英文演讲，从3年级便开始学习短道速滑的她，现在已经是俱乐部中短滑运动的“佼佼者”。



宣宣通过漫画记录自己的短道速滑训练



关于坚持

3年多的时间，每周至少5次的训练频率，不管是对年幼的孩子还是陪伴的家长来说，都是难能可贵的坚持。宣宣的妈妈Cathy告诉我们，“锻炼孩子的坚持和毅力，其实最开始考验的是家长的毅力”，如果家长贪图安逸，避免“鞍前马后”的奔波，那孩子甚至都不会有体验到“坚持的痛苦”的机会，便在毫无声息中被动地放弃了人生的第一次尝试。

“不管刮风下雨、或是期中、期末考，我都不会帮孩子请假。我希望孩子学会重视，也能体会到我对运动的态度。很多家长会因为考试复习而暂停训练，一开始我也这样做过，但后来发现更多的复习时间并不等于更好的成绩。其实考试和比赛是一样的，都是需要平时的积累，不要让孩子养成临时抱佛脚的心理。想取得好成绩就需要平时一点一点的积累和努力，认真的态度非常重要。”

持续的实践中，母女俩也发现了一些坚持运动的“法门”。比如其实一周训练5次反而比一周1-2次更容易坚持，因为被运动调动起来的身体，经过一两天的休息会回归到“安逸”状态，这时再要去运动，身体就会想起当时的“疲惫感”，反应到精神状态上就是“犯懒”，不想动了，于是觉得很困难。而保持较高的频率，会让身体更快熟悉运动的感觉，在身、心还没有完全松弛下来的时候再次启动，疲惫感就没有那么强，慢慢地，身体便会开始享受运动带来的快感。在平常的训练中，教练还会让孩子们通过写日记的方式来记录下每天的所学，但与日记相比，宣宣更喜欢画画，于是她便通过画漫画的方式来记录自己的课程和提醒自己需要注意的地方。

另外，偶像的榜样作用也很重要。著名的短道速滑运动员Victor An（韩国人，先后成为韩国和俄罗斯国家队队员）是宣宣的榜样，他赢过6枚奥运金牌，在获得最后一块金牌时，他已经30岁了。“他是个很了不起的人，因为大多数运动员在25、26岁的时候就会退役。而且他因为受伤退出韩国队之后，也没有放弃短滑，在俄罗斯国家队的欢迎下加入他们继续锻炼，赢得了更多的金牌。这是我钦佩他的原因，因为他始终不放弃并最终取得了更好的成绩。”宣宣说。

一开始参加短滑训练时，宣宣并没有什么压力，她需要做的就是保持平衡并尝试滑得更远，但升到高级班之后，从东北过来加入速滑队的大哥哥大姐姐滑得都比她好，宣宣着急起来，因为很强的好胜心，不能接受输，她开始没了自信，有了想要放弃的念头。当她告诉妈妈要放弃时，妈妈告诉她：“宣宣，如果你想要赢，那就请你先学会怎么输。”

宣宣听明白了妈妈的话，“虽然我不喜欢输，但是为了赢我决定试一试。于是每一次训练我都非常投入，非常认真，时间长了我也能跟上大哥哥大姐姐的速度了，一直坚持到现在。现在回想起来，我挺自豪的。如果我当时放弃了，就不会找回自信。”

Cathy说：“带孩子参加比赛，我会告诉孩子，比赛结果不重要，重要的是你拥有了参赛的资格，而这个资格是你自己用长时间的奋斗争取来的。我希望她能看到参加比赛的其他孩子的努力，知道每天如此努力的人不只她一个，所以任何时候出现更强的人都不奇怪，因为他们付出了。”

从一开始不愿意接受输，到现在可以欣然接受输赢，承认别人所取得的成绩，宣宣变得更加淡定和强大起来。她会这样告诉妈妈，“我输了虽然有点遗憾，但是xxx确实比我强！”她能看到那个赢了比赛的人，他的背后一定是付出了更多的努力和汗水。

关于输赢



妈妈安慰因输掉拔河比赛而难过哭泣的宣宣



关于成长



从一开始练习短道速滑，妈妈便明确告诉宣宣，运动的目的并不是想把她培养成专业的运动员，而是希望她能体会“学习一样东西从不会到熟练直至成功是一种什么感觉，需要付出多少努力，忍受什么样的寂寞和枯燥，而且必须学会控制自己的欲望和情绪”，因为这些东西是她在今后的生活中需要持续面对的。当然，“如果有一天宣宣告诉我她想成为一名专业运动员，我也会支持她，但我们会说好，不能放弃学业”。

Cathy说，她希望孩子通过体育运动能成为一个具备生存竞争能力的人，认识到人的成功必须要付出努力的道理。长期的运动训练让宣宣获得了很好的控制力，能够合理安排自己的事情，不管是情绪方面还是学习、生活方面。很多家长对学习和运动不能兼得的担心被这对母女证明是没有必要的，“每天坚持运动，只要节奏稍微把握不好，孩子就要做作业做到很晚，也因为这样的‘偶尔’，让她慢慢拥有了必须合理安排和利用好时间的能力”。

其实，“一个人能够成功，不是要具有某种特长，而是需要具有某种成功的素质，而这种素质，可以通过从小培养孩子的某种特长开始。当然这也考验父母的能力，一个没有自控力的父母很难培养出一个有很强自控能力的孩子，言传身教永远是教育孩子最好的方式”。



封面拍摄

采访之余，宣宣还和练习短道速滑的小伙伴越越（孙骐越）一起帮我们拍摄了12月刊的封面，虽然冰面温度很低，但结束拍摄下冰之后，两个孩子的紧身衣已经是湿透的状态。一起来协助拍摄的爸爸妈妈们说，这是每次训练完之后的正常情况，虽然手脚冰冷，但汗水却会湿透衣服。

本次封面拍摄场地为上海飞扬冰上运动中心，在冰时非常紧张的情况下，依然为杂志提供拍摄所需的必要条件，特此表示感谢！



一个中国家庭与冰雪的“亲密接触”

A Chinese Family's Lifelong Love of Ice Sports

采：晓辉，米洛 文：米洛 编：晓辉 图：李继红



自2022年北京张家口冬奥会申办成功后，冰雪运动项目开始在全国范围内“升温”，据一份业内报告显示，中国家长们对冰上运动的接受度和喜爱度日渐增高，无论是冰球、花样滑冰还是短道速滑，家长们都乐于让孩子们持续参与，通过独特的冰面媒介，培养他们的气质修养、抗挫能力及合作意识等。本期菁kids就采访了这样一个家庭，姐弟俩都在上海协和国际学读书，9岁的姐姐Iris Chen练习花样滑冰3年多，弟弟Lucas Chen虽然只有5岁半，但也已经学习了2年多的冰球。

每天运动一小时



弟弟Lucas在无锡参加冰球比赛

每天下午3点钟学校放学后，妈妈李继红总是带着女儿Iris和儿子Lucas，准时出现在位于原世博园区的世纪星滑冰俱乐部里，换装、戴好装备、上冰训练……当Iris和Lucas跟着教练在冰面上旋转滑翔的时候，妈妈则穿着厚实的羽绒大衣，在场外观赏等候，间或拿起相机，用镜头记录下冰面上的精彩瞬间。

Lucas每周上5节冰球课，包括周末的两次大课、周中的一次大课和两次小课，小课三节连上，共一个半小时；Iris则是一周两次小课，每次两节，周六晚还要训练队列滑。“几乎每次训练，都是我陪着他们一起来。”李继红笑称，因为滑雪场里温度较低，所以无论春夏秋冬，羽绒大衣已经成为她的标配。

尽管只有5岁，Lucas已基本掌握了冰球的各项基础技能，还可以和小伙伴一起配合打比赛。“儿子从3岁半开始上冰，相对于其他孩子来说，算是比较早的。那时姐姐很喜欢花样滑冰，看到电视节目上运动员穿上服装美美的，就主动要求来这里学；弟弟跟着过来时，我们觉得冰球项目很适合男生，也帮他报了名。”李继红表示，一开始Lucas根本不愿上冰，几乎是哭着吼着才被她硬拖上去，但慢慢地，他发现自己同校、同班的小伙伴也来一起训练了，就渐渐爱上了这个项目，每天课程结束后也不愿马上下冰，参加比赛时更像是“打了鸡血”一样。

“如今，Lucas每周都能运动6天，平均每天运动量至少一个小时，他已经把运动当成了一种生活习惯。即使到了寒暑假，我们和Lucas的队友、同学全家一起出国度假期间，也会为他们专门找国外的冰球教练来进行训练，以此来帮助他们保持竞技状态，同时感受全球各地冰球教学的不同风格。”

“我曾在小学期间经历过3年的运动员生涯，7岁时我参加了学校竞走队，到了3年级，已经获得了全省第3的好成绩。”虽然因为种种原因，李继红最终放弃了成为一名专业运动员的道路，但当时的体能训练，忍耐力及坚持性等体育精神的磨砺，让她至今仍觉受益不止。“不少中年人，一到某个年龄段，就会觉得身体、精力大不如前；但我却仍然能够较长时间保持充沛精力，兼顾工作与家庭，我觉得这和小时候的体育训练息息相关。”这让李继红意识到，从小为身体打好坚实的基础，是家长送给孩子的最好礼物。

也正是基于这样的原因，即使儿子在一开始反复哭闹，不肯上冰，她也“狠下心”逼他进场；即使看着女儿天天练习劈叉、压腿，疼到哇哇大哭时，也依旧陪在她身边，鼓励她坚持下去。“几年下来，我们家长确实看到了子女所经历的改变，从身体上来说，两人的身体素质都得到了提高，Iris身体的柔韧性很好，体型更好看了，平衡性也增强了，还把锻炼出了小肌肉群；Lucas也比以前更加健壮。从精神品质上来说，两人的意志力、抗挫折能力都有了迅速的提升，Iris的性格气质显得更加优雅，Lucas则从原先较为害羞的性格渐渐变得更开朗、更自信，他更懂得与人合作，也更有勇气去拼抢，并为整个团队承担责任。”

家长送给孩子的礼物



孩子挖掘潜能，
家长享受过程



姐姐Iris备战15-16亚洲挑战赛训练中



整个采访的过程中，Iris和Lucas一直都很活跃，不同于其他同龄人的害羞，他们很乐于主动和我们交流，分享他们训练和比赛过程中的一些趣事。其中，让Iris印象最为深刻的就是这些年来，她所参加的多个大大小小的花样滑冰比赛。“在比赛前，我和教练要一起筹备很长时间，从确定动作、练习动作到纠正动作。选择什么背景音乐，也是筹备比赛的一部分，通常会选择较为舒缓的音乐，比如《小星星》等，因为快节奏的音乐难度更大，万一动作太慢跟不上，就会被评委扣分；还有就是服装的准备，每场比赛的两套服装，都是由妈妈亲自找人订制的。”Iris告诉我们，虽然每次比赛都不能戴手套，这让她在做“手提刀”这个动作时，手都会感觉很痛，但当她穿上漂亮的比赛服，面向广大观众与评委时，她还是会坚持露出微笑，呈现出最好的自己。

和Iris一样，Lucas谈论最多的也是比赛的场景。那是他所在的勇士队与无锡队的一场冰球比赛，“那场比赛刚开始我一直拿不到球，就觉得很泄气，而且快到换组的时间了，我就很着急，拼命去追球，这时对方球队一个比我岁数大很多的哥哥冲过来抢球，把我撞到了板墙上，痛得我直哭，他也因为犯规被罚下了场。但我想着比赛还没结束，我们要赢，于是哭完了继续打，直到我们赢得了最后的胜利。”李继红笑称，这场比赛让Lucas挖掘出了自身的潜力，也让他在5岁的年纪就明白了什么叫拼搏求胜的决心，以及个人对团队的责任。而这些，光靠家长说教是无法达成的。

“在陪伴他们运动的过程中，看到他们逐渐长大，每天都能取得一点一滴的进步，我就觉得很欣慰，也很有成就感。我很骄傲自己能融入其中，享受和孩子一起成长的过程。”

冰上运动发展新模式

Latest Developments in the Ice Skating Scene

采：晓辉，米洛 文：米洛 编：晓辉 图：李继红，上海世纪星滑冰俱乐部



近年来，尽管冰上运动在国内迅速“升温”，普及程度也逐渐提升，但与其他运动相比，仍然具有较大的局限性。尤其在上海这样的南方城市，真正能够投入其中，坚持训练和比赛的孩子仍是小众。

从硬件设施上来看，全上海可供进行专业冰上训练的冰只有7、8块，而且大都是多种项目共用，比如冰球和花样滑冰课程在同一块冰上进行，只在冰面中央隔了一条间隔带以作区分。与此同时，冰上运动也存在着专业性要求高、经济成本高、以及未来发展较难持续等问题。为此菁kids专门采访了多位教练及主管，听他们阐述冰上运动的发展态势。



即使不走专业路线，冰上运动成本依然很高

徐晶晶在上海世纪星滑冰俱乐部担任冰球主管，在谈及冰上运动的花费时，他为我们算了这样一笔账。以在俱乐部学习冰球的孩子为例，每个孩子每周都要上三次小课（3节课连上）和两次大课，每月的课程花销就要1万元左右，再加上全年参赛费用，差不多要40-50万元；此外，还有冰球的装备费用，一双质量比较好的鞋就要8000元，加上全套护具球杆，差不多要3-4万一套。

“由于孩子一直都在长身体，排除装备在碰撞时产生的损耗，大部分孩子差不多每半年到一年也要换一套装备，不然可能就穿不下了，所以这方面的成本也很高。”与冰球相比，花样滑冰的成本要稍低一些，但如果要参加比赛，就要专门订制比赛服装，好一些的大概也要3-4千元一件，以每场比赛两件算的话，一次比赛就要花费1万元。

“这笔账所包含的经济成本还只是针对把冰上运动作为兴趣爱好加以培养的家庭，如果选择专业路线，还要把孩子送去国外集训、请私教；男生学冰球的话，到了14岁以后，国内就没有正式的联赛可打，这时家长还要送孩子出国打比赛，以保持他们的竞技状态。这些成本都是非常高昂的。”徐晶晶强调。

尽管成本很高，但愿意培养孩子冰上运动的家长，还是更乐意接受这样的市场化、俱乐部模式，这是相对于过去的“体校”模式而言的。徐晶晶表示，在过去，当国内需求还没有那么大，市场也不太成熟之际，大部分的冰上项目运动员都由专业的体校培养，体校训练强度更大、更专业，队员对于未来发展的路径也更加清晰。

“但现在的家长多数都希望孩子学业与运动能够兼顾，或是为了培养孩子的兴趣爱好，或是为将来出国留学增加丰富经历，却不一定非要成为专业运动员。”所以在一个俱乐部中，98%以上都是非专业学员，即使将来选择成为专业运动员，也会在家里以Home School的形式继续学业。

“以花样滑冰为例，队员在8-10岁时才会确立专业路线，教练在这时能看出哪个孩子更具潜力。一旦教练和家庭达成一致，我们也会把这些队员推荐给市队和省队，这样，这些学员就属于专业学员了。”至于冰球项目，学员4-5岁上冰，一般情况下，8岁前只能进行基础技能训练及参加小型比赛，8岁后才能参加正式比

家长更乐意接受市场化的“俱乐部”发展模式



赛。“目前在全上海，8-12岁年龄段的冰球队将近30多支，仅今年一年的联赛就有176场，几乎每周都有一场。但到了14岁以后，就没有相应年龄段的比赛可以打了，部分原因是学生因为学业压力，到了14岁左右都会选择放弃打冰球，联赛也就无法再继续下去了。”

前国家冰球队出身的付楠教练告诉我们，冰球运动非常考验队员的胆量、勇气、责任感和担当，能够体现出男子汉气概。“这项运动被称为‘野蛮人的运动’，在加拿大，很多12岁的孩子就参加到当地俱乐部的比赛中，与他人冲撞而受伤，甚至牙齿被撞掉，在冰球运动中是很正常的。但在国内，不少孩子到了14岁，要开始进入到激烈地比赛中时，家长和孩子都会觉得过不了身体素质 and 勇气胆量这一关，所以也会有人选择放弃。

曾在国家队任教的鲍丽教练在谈及花样滑冰这个项目时，也提出了相似的观点。“我从4岁半开始学习花滑，18岁进入黑龙江省队，25岁后转业做教练。”花样滑冰是一项非常全面的运动，也对人的身体素质要求极高，“可以说，它集聚了对其他运动的所有要求，包括动作的协调性、柔韧性、平衡性，还集力与美为一体。举个例子，对航空飞行员有着极高要求的旋转测试，只有花滑运动员可以与之比拼。”此外，花样滑冰还考验着人的心理承受能力，以及抗压、抗挫能力，平时训练非常苦，到了比赛时，即使很紧张、肌肉很酸痛，甚至面临韧带撕裂的痛苦，也要面带微笑，表现出从容的样子。

“上海作为一个国际化的大都市，家长的观念都很超前，越来越多家庭都参与到花滑运动中来，这是一件好事，但孩子在训练时也要注意‘身心+文化两条腿走路’，不仅仅关注花滑的技术，更要注重文化底蕴和精神修养，这样孩子才会有更主动的训练态度、更为国际化的视野，进而获得更长远的发展。”



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。

与幼儿园老师聊天

Chatting with My Kid's Kindergarten Teacher

Siona是波波幼儿园的代课老师，在过去近一年时间里，一直跟波波亲密相处。今年暑假，由于聘请的新老师到位了，Siona离开了幼儿园。一年来，我们聊得很投机，前几天在路上偶遇她，我们约在她下班后见面，又痛快地聊了一场。她给我许多关于波波的反馈，也一如既往地与我分享育儿的观点，其中一些理念的碰撞给我很多思考。

Strong Mind

Siona不止一次跟我提起波波“是个有着strong mind的孩子”，包括在学校正式的学期谈话中。一开始，我“觉得”我知道她说的意思。

举个小例子。波波马上要迎来他的5岁生日派对，他想自己设计制作邀请卡，我们也觉得挺好。为了给他参考，我用谷歌搜了一些样式，结果他眼睛一扫就断然拒绝，然后三两下画好了一列火车，说那就是他的邀请卡。我建议说“应该留些写字的地方，而且卡的大小也不规则……”他一听就不高兴了，强烈要求按照他的想法来，既不写字也不改形状，拒绝听取建议。

但是，strong mind在Siona那里百分百是褒义词。她非常欣赏波波的独立和主见，清晰地知道自己想要什么。像制作卡片这样的事，她觉得孩子的涂鸦和不规则纸张完全没问题。

Siona的strong mind也指“being comfortable with oneself”。她说有些孩子会对独处感到不安或沮丧，波波不会。他可以一个人玩得很high，不在乎别人是否一起。而当他愿意时，又能跟别的孩子玩得很好。“这是安全感的体现，说明他内心有强大的力量，能与自己和平相处。”Siona告诉我。

关于独处的问题，我不太担心。孩子自信、自在地与己相处我特别欣慰。倒是前一点，我有些不同看法。有自己的想法、知道自己想要什么，在某种程度上，它们确是长处，还很难得。但生活不会永远按照你的想法来，人生在世也并非只活在自己的世界就好。回到制作邀请卡的事，做成什么样、怎么做，并不存在标准答案。正因为这样，听取别人的意见，接收外界的反馈，才非常必要。完全排斥和拒绝讨论并不值得赞赏。

“给他犯错的机会”

从上一个话题延伸开，我们又聊到树立行为边界这件事。其实Siona的看法与我殊途同归，差异在于“如何树立”。

Siona认为，边界不是一天树立的，尤其不是粗暴树立起来的。给孩子犯错的机会，让他在错误中学习，边界树立起来的那天总会来到。

而我，坦率地说，还没有达到这样的境界。我常对显心说不，不可以

这样，不可以那样。我也尝试给建议，说可以这样，可以那样。无论哪种，说得多了，效果并不好，而且两人都容易有情绪。

Siona认为，必要时坚持说“不”，但要解释原因。更重要的是，接受孩子暂时做不到——给他机会犯错。比如，你不希望他打断你说话，那么每次都这样要求他，但同时告诉他“我正在说话，等我说完才能再跟你讲”，不要仅仅说“不”，“到一边去”，“别打断我”。

给孩子机会犯错的意思是，别期待立竿见影，不要气急败坏。等一等，给他时间，或许两天，或许两个月，总有一天他会意识到自己是不妥的，而怎么做才是对的。

天哪，这太难了。我似乎知道我的差距在哪里了。当孩子犯熊时，我可以说不，可以解释，可以等三次，但超过三次还每次都心平气和？等两天不行就两个月？就算我接受，其他人能吗？我岂不分分钟变熊妈的节奏？！

甩掉这种心理包袱需要家长自身有强大的内心。Siona的态度和做法让我看到了一种包容并不纵容的养育观。也许，正是这种让孩子从小试错成为可能的氛围，解释了我很少在生活中看到熊孩子的原因。

“跟上电子化的时代”

一直以来，我都认为孩子不需要过早地接触电子屏幕。与其玩手机，打游戏，我更愿意陪他户外活动，看书讲故事做游戏。电脑、笔记本、平板、手机这些尽量不占据育儿时间。波波每天有30-40分钟看动画片或纪录片的时间，但他到点就能放下，并不迷恋。Siona委婉地表示，应该让孩子了解这些电子手段，因为iPad也是幼儿园教学工具之一（很少用），同时是孩子们社交内容的一部分。

我明白这种同伴压力。比如，当大家都在讨论“Pokemon Go”而你不知所云时，你就很自然地排除在了某个团体之外。

也许，Siona的建议不无道理，我该考虑考虑做出改变了。对于5岁的孩子来说，学会使用电子屏幕实在不是难事，重要的是如何利用它们，而不是被它们利用。

我家的圣诞故事

The Christmas Story of My Family

自从有了圣诞节，与其有关的习俗和故事就层出不穷，纷繁热闹，世界各地的民族和国家以各种各样的形式展开庆祝。

德国是世界上最先有圣诞树的国家，每一个信奉耶稣教的 家庭，都有一株圣诞树。圣诞节期间，制作各种款式的圣诞节 饼是他们最讲究的习俗，并在亲友之间彼此赠送。

美国是由多民族组成的国家，来自世界各地的移民将祖国 的习俗带至新的土地，因此庆祝方式也最为复杂，不过在门外 挂置花环及其它布置则是一样的。

据说耶稣在诞生时，曾有一头牛向他吐气来使他得到温 暖，于是在西班牙，每到圣诞节期间，除了有礼物送给城市中 最美丽的女子之外，牛也会得到很好的待遇。

每年圣诞节期间，在丹麦人寄出的邮件上都会贴一种特殊 的圣诞邮票，最初这种邮票被发行出来是为了筹集防痨经费的， 因此也被成为防痨邮票。邮件上贴的防痨邮票越多，收到邮件 的人就会越欢喜。

谈到圣诞礼物，我们往往首先想到的是家长给孩子准备各 种惊喜，但在意大利有一种很温暖的风俗，就是在圣诞节期间， 孩子们会作文或撰写诗歌送给父母，以感谢爸爸妈妈在这些年 来给自己的教养。

……不同国家有不同的庆祝风俗，每个家庭也都有独特 的圣诞故事和由之带来的不同感想。本期校园投稿，我们邀请了 上海不列颠英国学校的同学们，请他们从自己的家庭出发，来 跟大家分享他们经历过的圣诞故事。







美妙的圣诞节

冯水一平 八年级



在白雪皑皑的冬天里，圣诞节的脚步在慢慢接近。人们在一个月前就开始准备了起来。商店里开始了活动，装饰品到处都是，一个一个的小雪花在橱窗上“飞舞”，看起来逼真极了。大家都已经迫不及待地想要迎接圣诞节的到来。每年我的妈妈爸爸都会给我很多惊喜。圣诞节的时候有各种各样的美味食物，有玉米羹，火鸡，姜饼小屋，布丁和树干蛋糕。

食物和装饰品并不是圣诞节最精彩的地方，一想到圣诞节，圣诞老人一定是孩子们最喜欢的角色。在平安夜里，五颜六色的圣诞树被孩子们精心装饰后显得格外美丽。大家都早早地入睡期待着第二天早上的到来。我就是这些孩子的其中一个。在我温暖舒适的小床上我辗转反侧，虽然相信自己没有被加入坏孩子的名单，但怎样也睡不着。我每次都忍不住想出去看看，看看我的圣诞树下有没有精致的礼物盒。圣诞老人究竟长什么样？他是怎么从外面进来的？驯鹿真的可以飞吗？太多的疑问在我的脑袋里打转，我在不知不觉之间也进入了梦乡。

第二天早晨，我在睡意朦胧的时候被妈妈温柔的声音叫醒。我穿着一只拖鞋，还没有来得及刷牙洗脸呢就冲到了客厅里。我那颗小小的圣诞树下面果然放着一盒一盒的礼物！所有的礼物都被绚丽多彩的包装纸包着，也用丝带在正中间打上了一个完美的蝴蝶结。是他！一定是圣诞老人！我就知道他一定会来的！只要一直相信，他就一定会来的。

圣诞节的那一天，人们会穿上红色，白色和绿色的服装和家人们团聚在一起吃上一顿大餐。我们还会在圣诞树前许下自己的心愿，也会为自己设定一个目标，希望明年的圣诞会更好。这真是一个美妙的节日啊！



Merry
CHRISTMAS



圣诞节

杜一诺 九年级



彩灯闪烁，美食飘香，壁炉中的火苗在欢快地跳着平安之舞。雪花把窗外的世界装点得洁白晶莹。每户人家的烟囱都在静静的等待着一个人的降临，等待着他将孩子一年的期盼放在那被装点得斑斓的树下。

但童年的我有过很长的时间都不喜欢圣诞这个节日。

我两岁的时候，一次圣诞节妈妈送我一本书。看着精美的封面，我欣喜若狂，亟不可待地缠着妈妈快快读给我听，妈妈用她温柔，甜美的声音让我认识了一个女孩，她就是《卖火柴的小女孩》里的小姑娘。那一个圣诞来临的前夜，天好冷，风雪好大。寒风吹灭了她手中的火柴，她就是在圣诞节来临的那个寒冷夜离开了这个世界。从此，每到圣诞节来临，我总是会想起这个卖火柴的小女孩。

圣诞节街上的美景不能令我兴奋，早晨醒来床边出现的礼物也无法让我开心。因为曾经有那么一份悲伤的记忆烙在了我心里最稚嫩的地方。

一个个冬天来临，一个个圣诞节远去。我长大了，圣诞来临的节日依然是这样的美好，我渐渐远离了童话的世界，但是那个风雪中卖火柴的小女孩却永远地留在了我的心中。

真实的世界是美好的，也同样是残酷的。我看见的都是在圣诞节来临的日子里那一张张幸福而开心的笑脸。但是，同时我也知道，在这个世界的某个角落，在那些缺衣少食的村庄里，在那些炮火摧毁的残垣断壁下，还会有那些“卖火柴的小女孩”。

面对这些我依旧真心地希望，圣诞老人是真实存在的。这样，我就可以看着他背着装满幸福和梦想的大口袋，走遍这个世界的每一个角落，在每一个下雪或不下雪的地方把幸福和快乐带给每个孩子。让这个世界永远不要再出现卖火柴的小女孩。

亲爱的朋友们，就让我提前祝福你们——圣诞节快乐吧！





圣诞节礼物

楊己穎 Anson 十一年級



在我很小的時候，認識了一個美好的節日——聖誕節。

聖誕節的早晨總是寒風凜冽，有時還紛紛揚揚飄着雪花。我的好運也每每在這個晚上降臨。至於那些精美的禮物，媽媽說是聖誕老人送給我的祝福。所以我期盼聖誕節的到來，勝於所有的節日。我經常磨着爸爸媽媽給我講關於聖誕節的故事。有一次做夢，夢見我變成了淘氣的小鹿魯道夫，拉着雪橇帶着聖誕老人的祝福，送到世界每一個家庭。

十年後，我長大了，突然對這個美好的節日產生了懷疑。於是在這個夜晚，我問爸爸：“真的有聖誕老人嗎？他今天真的會給我送上精美的禮物嗎？”爸爸笑着說：“會的，會的！只要你睡得甜甜的，聖誕老人一定會像往年一樣出現的！”

為了能看到聖誕老人，睡覺前，我想了一個計劃。和往常一樣，我鑽進被窩，但這次的我裝睡，我一直在等。夜深了，桌上傳來輕輕的響聲，果然有聖誕老人！我心裡一陣竊喜。就在我慶幸看到聖誕老人的剎那間，眼前的情景把我驚呆了……怎麼會是爸爸媽媽呢？媽媽還穿着紅衣服，戴着不知道從哪搞出來的聖誕老人的面具，小心翼翼的往桌上放禮物。我一下子明白了，原來爸爸媽媽就是我的聖誕老人！頓時，我心裡湧出一股甜甜酸酸的感受。

當天晚上我又夢見自己變成了小鹿魯道夫，拉着雪橇，乘着漫天的雪絨花，滿世界飛奔，但坐在雪橇上的卻是爸爸媽媽。

早上我拿着禮物，跑到爸爸媽媽面前，故意說：“聖誕老人又給我送禮物了。”當時的我決定，一定不會揭開那晚上的秘密！

無論何地，無論何處，爸爸媽媽永遠是孩子們的聖誕老人！



Merry
CHRISTMAS



圣诞节

陈哲 十年级



圣诞节有一种无法用语言描述的浪漫情怀，它的美好超过了我们的想象，使你觉得记忆中的圣诞是那样的不真实，以至于每一年圣诞节都像是第一次过一样，让人感到兴奋、激动。

年幼时的我相信世界上存在着圣诞老人，期待着他偷偷地溜进我的房间，在我的圣诞袜中装满了礼物。又是一年的圣诞节，而我不再是幼稚的孩童，确定了圣诞老人的不存在。然而还有许许多多的小朋友，怀着美好的幻想，在圣诞夜早早地入睡，期待着圣诞老人驾着驯鹿雪橇载着礼物，从烟囱跳进屋子里，将礼物塞进挂在床头的袜子中。

临近圣诞，爸爸带我来到了一个特别的地方——孤儿院。这里有许许多多的孩子，需要关爱，需要惊喜，需要被人真诚地对待。听着幼童对圣诞老人的痴迷，我真想告诉他们圣诞老人不存在，然而又不忍戳破他们的美梦，回忆着我的童年也是在期待圣诞老人中度过的。

为了让孩子们感受圣诞节的真正意义，我和他们一起装饰院子里的圣诞树。树干上缠绕了许多小彩灯，像钻石一样，在翠绿的松叶间闪闪发光。金色的铃铛、彩色的袜子、各式各样的小礼物把松树打扮得像个穿着花裙子的小姑娘。这就像是我心中破土而出的小树苗，长啊长啊，长成一棵大树，在十二月的圣诞闪着比星星还耀眼的光芒。夜晚来临，孩子们乖乖地上了床，伴着温柔的月光进入了梦乡，期待着圣诞老人把自己想要的礼物装进床头的袜子。而今年的圣诞老人是我，在所有人人入睡后，我把他们的心愿悄悄放进袜子，带着我美好的祝愿与期待。虽然雪花盖满了大地，但屋子里仍然一片明亮。雪花带着人们的祝福飘向各处，圣诞是最纯真的节日，最幸福的节日。

红色与白色的鲜艳，像鹅毛大雪中跳动的火焰，我在这个东方的国度，第一次感受到了温馨与美妙的含义。



印象中的圣诞节

宋一养 十年级

圣诞节，一个西方的节日，却在东方擦出了不一样的火花……

印象中的圣诞节是温馨的——家里灯火通明，餐桌上摆满了脍炙人口的美食，音响里放着欢快活泼的圣诞曲，火炉把屋子照得暖洋洋的。一家人全都围绕着一个大圆桌，其乐融融地聊着天，吃着饭。即使屋外冰天雪地，有时风还会呼啸而过，可这却丝毫不会影响屋内的气氛……

印象中的圣诞节也是充满欢声笑语的。每次快到圣诞节时，爸妈总是提前好久就把圣诞树从储藏室里“抬”出来。这还不算什么，架起圣诞树的过程才叫“痛苦”。那棵巨大的圣诞树足足有两米多高，光是一节一节搭上去便已经耗费了大半的体力，更何况还要挂上一颗一颗的装饰球，扳开一节一节的树枝。不过，比这些更艰巨的任务，是我那位亲爱的弟弟一直唠叨着要把自己挑的那颗星星插到最上面。可是，他不过是一个一米多的小孩啊，怎么能够得到两米的圣诞树呢？所以这时，爸爸就派上大用场啦！他顺势蹲下，弟弟“纵身一跃”，一下就骑到了爸爸肩上。当爸爸好不容易站起来时，弟弟不知是真的有些害怕还是想捉弄爸爸，径直抱着他的头不放，还捂住了他的眼睛。爸爸发现两眼突然一黑还吓了一跳，而弟弟却好似有点幸灾乐祸，唱起了“大头儿子小头爸爸”的歌，逗得我们捧腹大笑……

不过，没有妈妈准备的圣诞大餐，那哪叫过圣诞节呀？

妈妈的厨艺是出了名的棒，西餐中餐样样精通。所以不出意料，这天桌上的饕餮佳肴也都是——出自这位“大厨”之手。而且每年的圣诞节，她总会邀请许多好友到家一同庆祝。这虽然是件高兴的事，但这一邀请可忙坏了妈妈。做好这一道菜可不都是像看到的那样简单，妈妈可都是一大早就开始准备了！海鲜新鲜从市场买来，冷菜做完放入冰箱，酱料提前准备，这一忙活就是一上午。妈妈常说“看到你们把桌上的菜全都消灭掉就是对我最大的肯定！”

温馨、欢快的圣诞节也许与西方过得差不多，可是在我眼里，我们家的圣诞节确是独一无二，无与伦比的。



Merry
CHRISTMAS



山高路长，走得够远才能看见

A Strong Body to Take on Your Journey



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。

云舒从小就是个头重脚轻四体不协的孩子。长到两岁了走走路还会莫名其妙地栽倒。你远远看着一群毛孩子欢奔而来，唯独少了你，循路望去这厮正趴在十米外的地上一脸懵懂地拾掇前蹄。

待到婴儿肥退去，一副小身板义无反顾地长成了瘦竹竿，肋骨从皮下根根突出，像两排争相报数的愣头兵。我经常纳闷平日里喂下去的鸽子排骨牛排明虾都去了哪里，雁过留声鸡过掉毛，怎么进了他的五脏庙统统消失不见，连翅膀的痕迹都留不下，白白让我担了后妈的名声。

但这还不是最让人头疼的，好不容易生病的次数渐渐少了，可学校体育课要求的十八般武艺又成了横亘在养育之路上的巨石。入学之前要求学会的跳绳一项，就搞得他爸差点脑溢血；打个羽毛球吧，我们俩使出了洪荒之力都没能让他的拍子找到球。截至目前，小朋友在运动方面的基本情况是：打乒乓时球找不到拍子，打羽毛球时拍子找不到球，踢毽时脚和毽子素不相识，跳绳时好似铁石附体邦邦砸地。试试踢个足球？对不住，容我买瓶速效救心丸先。

相比于文化课，教授身体动作是个更叫人绝望的差事。一加一等于二，apple是苹果，你就算不理解，重复二十遍总能记住。可是那根球拍要如何在对的时间对的地点以对的姿态刚刚好碰上球，他若不开窍，别说教到吐血，你就是连苦胆吐出来也白搭。更叫人想不通的是，甩绳起跳、球拍够球、身体团起翻个跟斗，这些不都应该像吃饭、走路、踮脚跳一样自悟自学的吗？我们小时候要是敢拉着大人教跳绳拍球，保准几个毛栗子喂得饱饱的，谁有这闲工夫。事实证明，即便没人教，该会的也都都会了，至于变得好不好全看各人悟性，怨不得天尤不得人。

即便如此，生为男人有些事是回避不了的。不求他上马安天下，至少要顶门立户风雨不侵；不求他提笔定江山，至少要独立自主来去自如。身体不只是革命的本钱，更是这一生能够活出质量的资本。我可以接受你没有美术天赋画画如画符，也可以容忍你声腔单薄唱歌似蚊哼，至于玩不好某些球类项目耍不来一些高难动作都不要紧，但我绝不听任你瘦骨嶙峋弱不禁风，柔弱美西施病那都不是你该玩的。男人的肩膀应该与天地同宽，

不管多大的风吹来，脚在地上砸出两个坑，都要靠自己稳稳地站住。

于是乎，当年田径十项全能的爸爸带着感统失调的儿子踏上了艰苦卓绝的体锻征程。小兔跳、高抬腿、快步跑、吊单杠，不以哗众炫技为目的，只以强身健体为宗旨。每一个技能的习得，每一点微小的进步，都是爸爸用一身臭汗外加一脑门子急汗换来的。以我对他的了解，要不是为了嫡嫡亲的儿子，他就是去码头上扛大包也不愿意受这份罪。而小朋友流过的汗淌过的泪，我不去现场统统看不见。

最难的是吊单杠，从不干体力活的云舒上肢严重乏力。第一次上去，单杠好像分筋错骨的刑具，疼得他吱哇乱叫。慢慢地能够咬牙吊住一会儿，有爸爸镇着，眼泪只能往肚子里咽。再往后，可以两手交换着吊行一小段，爸爸教会他操控自己的身体，随着双臂的节奏自然摆荡以提供助力。手上磨出了泡，他迫不及待地向我邀功卖乖，不曾想被我无视——“磨出老茧来就没事了”。第一次他没经验，不小心把水泡弄破了。当晚洗澡时，卫生间里仿佛有一只鸭子正在被拔毛。那以后，他知道了起泡不弄破就不会疼，多磨几回起了茧子就好。待到他能够龇牙咧嘴地在单杠上吊行一个来回，手掌上的老茧已蔚然成形。

明天，云舒将作为班级最后一名出线选手，参加学校运动会接力比赛。从一年级时体育课样样勉强合格，到首次获得正式参赛资格，我知道他走过了多远的路，更知道未来的路还有多远。

人生蕴蓄着太多的可能。去西藏朝圣、去非洲登山、去荒野徒步，去大海深潜，也可以搏击商海，或者云游四方，都离不开一副扛得住任何负荷的身板。至不济了操把破琴卖艺街头，都需要从早站到晚的脚力。山高路长，走得够远才能看见。做什么都可以通往你要的幸福，只是不要因为身体的滞碍而泯灭了任何一个梦想。



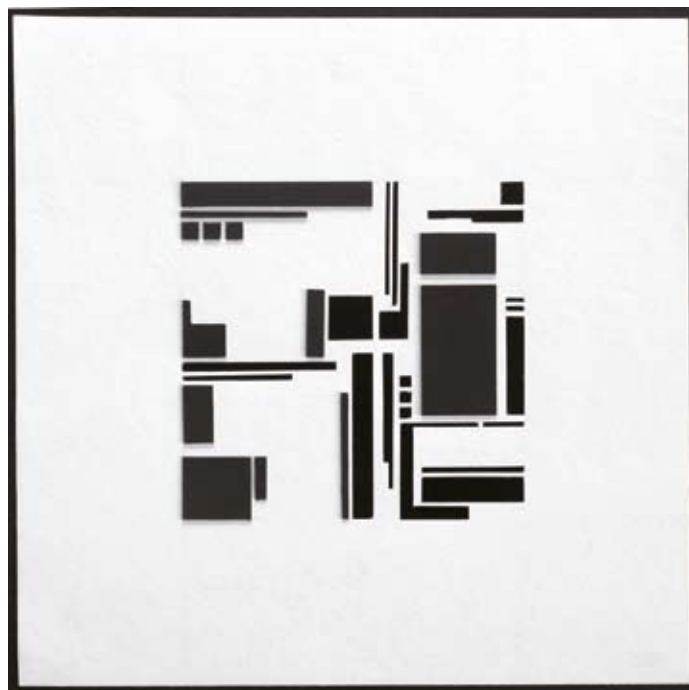
Year 12-Anja L

来自上海民办包玉刚实验学校学生的 艺术作品

Artworks from Students at YK Pao School



Year 12-Cici L



Year 12-Gina X



Year 12-Kairy T



Year 12-Lucy Z



Year 12-Nancy Z



Year 12-Trinity W

印 象

日本

Eleven Days in Japan

国家·外国



张菁

爱生活，爱艺术，深信美存在于生活与工作的每个角落；2009年加入北京乐成国际学校沟通市场部至今，国际学校的工作经历令她受益匪浅。

7月6日，我和小妞开始了十一天的大阪、京都、东京之旅。虽然，我们很想安静地来场深度体验旅行，但又不免落入游客式体验项目的俗套，总觉得时间仓促。日本各景点的攻略网上随处可见，在这里，我只是分享一些我们在旅途中的亲身经历。

最爱的“案内所”和卡哇伊的日本好心人

由于我和小妞是全程定制自由行，我们的交通工具就是公共交通。尽管这是第二次来日本，然而对于日语零基础的我们来说，这无疑是一项挑战！当满地都是不认识的日语在眼前时，我们真是很蒙圈，尤其是当我们发现周围既又无英文又无可识别汉语的时候，就更晕了。庆幸的是，每到一地方，无论大小地铁旁，都有解答疑问提供咨询的“案内所”，可算是帮了我们大忙了。一般“所里”的姐妹们英文都还可以，每次都能得到很详细的信息，基本上只要提出问题，她们都会倾力解决，如果自己不知道或不肯定，她们也会马上借助其他工具或者咨询其他服务人员，一定会帮你解决问题。一次在京都“四条町驿”时，服务人员为我详细介绍了京都的交通状况，建议我们坐公交代替地铁，方便出行。而且，外国游客还可以购买一日悠游公交卡，小朋友半价。我和妞得到答案后，急奔向目的地。当走到很远的岔路口，正准备判断走哪一条路的时候，看见案内所的姐姐直奔我们而来，就为了更正一句话：“明天周末，孩子不用买票，说一句“ECO-FAMILY”就可以下车了。”我们道谢后，很为她的敬业度感叹。

记得在奈良的“案内所”，服务人员都是上了年纪的阿姨，亲切和蔼。感觉她的桌子下面就像哆啦A梦的小口袋，总是能拿出一个个的锦囊（地图），阿姨拿笔耐心地边讲边

画，尽管英文不能表达所有意思，但也要用日语把所有的礼貌用语和信息表达出来。这个时候，我们觉得人类真的很神奇，尽管生活在地球的不同角落，说着不同的语言，但人与人之间，精神上的沟通可以超越所有的一切。很多时候，一个眼神的传达已经说明一切。

第二天，在大阪中途换地上铁回酒店，妞和我又记不清那条线在哪站换车；正在满处惆怅的时候，看到一个学生模样的妹妹向我们走来，心想年轻人的英文应该可以沟通，然而，最终还是以单个单词交流获得信息。我和妞高兴地上了车，等到要换下一趟车的时候，我又晕菜了；这时，我感觉有一个人站在我们的侧面，转头一看，竟是刚才给我指路的妹妹。她怕我们找不到，又由于刚才语言表达有限，特意跟着我们一起下车，然后陪我们走到了需要换乘的线路，一路上我问她“是学生还是已经工作？学什么专业？问她这个季节是大阪的最热的时候？”简单的几个问题，我用了很多方式动作解释给妹妹，妹妹似懂非懂只是不停地点头，但又无法确切地回答我，我们也只是互相微笑示意。把我们送到站台后，我再次向她点头道谢，挥手告别，又陷入到无尽的感动中。

有一次，从便利店买完东西回去，我和一位上班族相向而行。人行道很窄，基本上就是两个人并肩的宽度。路上，有一棵树下掉落了一堆树枝和树叶，挡住了路，对面的人马上蹲下把落叶捡起来，放在路边草丛里，确保所有经过的人更方便行走。这种小细节，也正是日本人生活态度的体现。我个人认为，这和孟子理想的社会“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，及孔子向往的大同世界“故，人不独亲其亲、不独子其子，使老有所终、壮有所用、幼有所长、矜寡孤独废疾者皆有所养”是一脉相承的。这是中国的孔孟之





道啊，但我看到树叶落在地上，却完全没有捡起来放在路边的想法，很是惭愧。

原则至上的日本人民

垃圾分类：

到了日本后，总感觉日本无处扔垃圾，只能把垃圾攒在包里，等到看到分类的垃圾桶，才按照指示扔掉垃圾。我也不停地提醒小姐，我们在国外，一定要注意遵守秩序，因为代表的不仅是我们自己，而是中国。成功地把握爱国主义教育的机会，我马上觉得自我升华了。

住在东京姐姐家的时候，我和大贝（我姐的大儿子）一起去扔垃圾。垃圾集散中心从外表看就像库房一样，平时是上锁的，只有居住在这里的人才可以打开。住宅楼周围没有露天的垃圾桶，我开玩笑对大贝说：“就是怕外人把垃圾扔这儿呗！”垃圾集散中心里面垃圾分类场，架子上放着各家淘汰的家具和生活用品；不由得想到，我在国外留学的时候，也会欢天喜地的去淘宝，当时心里暗想这么好的东西为什么要扔掉。现在看来，着实感叹生活不易，经历过才更懂得珍惜和感恩。

销售&服务行业：

这个真的很有趣，路过的所有店铺，站在铺外的引导员都会不停地说话。因为不懂日语，我只感觉抑扬顿挫，像唱歌一样，一遍遍没有休止。加上永不落的笑脸，无论有无人经过，有无人看或听，他们只是专注地招揽生意和介绍产品，或打扫灰尘、整理商品。店铺里的人不急不躁，按部就班地提供着令人舒服的服务。

服务人员更有礼貌，我们在新干线上，无论是检票员、巡逻员、还是警察，在离开或者到达新的车厢时，都会给所有乘客鞠躬行礼；商场机场都是如此，感觉任何人是被尊重和感谢的。离开日本的最后一天，从迪士尼酒店坐巴士到机场，酒店的服务人员把我们寄存的行李托运过来，看见我和妞坐在那里等车，走过来单腿下跪和我核对所有巴士信息。巴士来之后，他又帮我们把手行李放到巴士的行李仓里，之后一直恭敬的站在巴士外。当巴士离开的一刹那，他又是一套歌谣般的告别语，鞠躬后目送我们离开。

以人为本的日式设计

一直在思考，什么是好设计？这次的旅行，让我意识到，设计一定不能远离生活中的人，不是高高在上的空想，不是在发布会或展览上的炫酷展示，更不是华而不实的宣传语，好的设计是真正考虑到使用者需求的设计，这在日本公共设施和生活细节的方方面面体现得尤为明显。在日本，我发现很多设计细节周到到无话可说，真的是只有你想不到，没有他们做不到。我不禁感叹，日本人对于完美便利生活的极致追求。电器、房屋等的设计我就不多说了，更有趣的是生活中的小细节设计。

住在姐姐家的时候，小贝兴奋地像我们展示他的蚊虫止痒药——两个不同颜色的小瓶子，一个是液体涂抹，一个是打开后上面是圆形的毛刺刺，小贝饶有兴致地给我们边演示边解释：“涂完药后还痒对吧，用这个头扎一扎”。

还有一个神奇的东西——硅藻土吸水脚垫，估计这个能解决很多妈妈们的烦恼，不用再担心地板上留下的一对儿对儿水脚印，对孩子们来说更是有趣的玩具。硅藻土吸水脚垫吸水速度极快，还凉凉软软的，是对生活细节要求高的家庭必备良品。

日本机场的行李秤重运送带，也是一个以人为本的设计典型。尤其是对于老年人和弱女子来说，终于可以不用再从高高的行李秤重台阶上龇牙咧嘴地抬举行李。再重的行李，都可以优雅完成。

日本妈妈们

在日本，随处可见纤巧可爱或优雅得体的日本妈妈们，街上还经常可以看见一个妈妈骑着自行车前后各带一个小孩，坚定的穿梭在狭窄的街道上；在迪士尼乐园里，很多妈妈带着两三个孩子排队玩各种游戏，甚至还有怀孕的妈妈带着一两个孩子一起玩，一样对孩子照顾的事无巨细，事情都亲力亲为。绝对没有娇气的弱女子，只有坚韧、容忍。

旅途中，我们也遇到过冷漠无言的日本人，但也是少数的。我觉得，只有这样的多样性才能构建起社会的多元性。当然，如今日本现状和国民素质，有着日本社会发展的特殊性。无论大家对日本有着怎样不同程度的爱与恨，游记中所谈到的不涉及任何政治倾向因素。



旅行中，妞是我的好伙伴，帮我提行李、找解决方案、提建议，锻炼了她的耐心和胆量，激发了她的求知欲，也让她学会如何更好地表达自己。这次旅行，也让妞眼中高木直子的“漫画日本”变成了“现实日本”，每看到一个现实版的细节，妞都会兴奋地跟我说书里的细节，满足了她的好奇心和探索欲。这对腼腆的她来说，是一次不错的成长过程。也非常感谢所有在这次旅行中帮助过我们的人。

旅行真奇妙，即使计划得再完美，也还是不知道下一秒有什么惊喜在等着我们，但所有发生的都是最好的安排。



为孩子们“服务”

"Serve" the Kids



吴琪专栏

文革后西北大学第一届大学生，主修历史。在政协当过干部、下海经商干过信托投资。1988年与英国长城学者威廉·林赛结婚之后，除了做全职太太之外，辅助丈夫组织NGO的长城环保活动、为威廉著作做翻译，同时做自由撰稿人。

几天前，《菁kids》主编和我约稿，希望能就“家委会”写点什么，我脑子里第一时间闪出的是一群走起路来左摇右晃、讲话粗声大嗓、过分热心的“社区家属委员会”大妈，我以前居住的小区里就有这么一个。

当然，在《菁kids》上谈“家委会”肯定不会跟一帮老太太有什么瓜葛，而是有关学生、家长和学校的纽带——“学校家长委员会”。学校里成立家委会的主要目的是加强家长与学校的联系，如反映家长对教学工作的意见、了解孩子的在校情况等，从而起到桥梁、监督的作用，近些年来，又增加了一项“服务”功能。

我的两个儿子杰米和汤米在芳草地国际学校上学时候，由于我家住得远，自己又不会开车，所以除了每学期去学校“开”家长会之外，不太参与家委会的活动。但是，在小儿子汤米小学毕业的前几个月，我还真为孩子们“服务”了一把，而且使出了浑身解数。我不但作为家委会的一员，而且作为“主编”，为出生在2000年（龙年）的孩子们编辑和印刷了《芳草地国际学校2012年毕业纪念册》。

按照以往的传统，孩子们上满六年离开学校时，每人都有一份《毕业纪念册》。这种编辑和印刷的工作，向来都是家委会的事儿。在家委会会长召集我们毕业班家长一起商讨此事的时候，我一反常态地、积极踊跃地赶来参加。因为这与汤米有着直接的关系，而且我觉得自己还真有能力承担起这本《毕业纪念册》的主要编辑工作。

首先，我们要考虑的是经费，就是编辑和印刷这本《毕业纪念册》钱从哪儿来。一般来讲，编辑和印刷费用，一要根据学生人数决定印数，再根据内容和设计决定页数，最后再根据设计公司的报价，核定出每一本《毕业纪念册》的实际费用。这是交给设计公司的“工本费”，是必须筹到的，一分也不能少。而《毕业纪念册》的其他工作：收集照片、分类照片、组织文稿、编写前言和后序、与设计公司对接、设计稿的校对等等，都是我们家长付出的义务劳动，分文不取。

往年在核定出“工本”费用之后，家委会就通知学生家长，让愿意买单的家长付费。这次我们很幸运地得到了一位热心家长的资助，解决了大部分的费用。

每一本《毕业纪念册》的内容包括：应届毕业孩子们的名单、单人照、集体照、小学六年的学校生活照、

校外活动照、学生的自我介绍、同学与同学之间以及同学与老师之间的相互祝福语等等。我们这本《毕业纪念册》的特点是在设计形式和设计理念上下了一点功夫。

2012年从芳草地国际学校（本部）毕业的一共有四个班，82位学生。我们分别以“祥和云朵”、“金沙秀水”、“芳草绿茵”和“星光碧空”为背景，将孩子们的单人照和留言设计在红、黄、绿和蓝的彩页上。《毕业纪念册》后半部分，我们则设计了师生情浓、快乐伙伴、多才多艺、健康体魄、热爱动物、呵护自然、见多识广和亲人亲情等版块。

“师生情浓”和“快乐伙伴”是孩子们在学校里结下友谊的记录；“多才多艺”和“健康体魄”则是展示他们身心全面发展的舞台；“热爱动物”和“呵护自然”是他们面临的“危（险）”与“机（遇）”；只有“见多识广”才能适应这个日益“全球化”的时代。最后安排的“亲人亲情”图片，想说明无论孩子们走到哪里，居住在何处都离不开亲情，家庭永远是他们心灵的避风港。

值得一提的是《毕业纪念册》的封面。家委会的一位家长特别请来画家朋友，专门为这本纪念册构思和创作了封面画《龙舟号子》。因为2012年毕业的这些孩子绝大多数都出生在2000年（龙年）。封面上画了一尾龙舟，里面坐了五位小朋友。他们虽然肤色不同，服饰各异，但是同心协力，共划龙舟。天上有排队飞翔的小白鸽，水里有撅着厚厚嘴唇的小金鱼，景象一片祥和。为了使画面赋予生气，我还替这个“龙舟”的指挥员喊出了“龙舟号子”：“嗨呀！小小少年，机遇好呀！知识友谊，收获了啊！”

《毕业纪念册》的封底除了芳草地国际学校和家委会的LOGO之外，还印着五种颜色的五个汉字：认识你真好！希望在那一年，每个毕业的孩子和他们的家长都有这样的感觉，我们忙碌的义工服务也更有意义。

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

惠灵顿教育节

10月21-22日，2016上海惠灵顿教育节在惠灵顿双语幼儿中心和上海惠灵顿国际学校举办，来自国内外的教育专家、老师和家长等逾500人汇聚上海，通过聚焦儿童身心健康、黄金时代的中英教育关系、早年教育及探索教育四大领域的主题演讲、研讨会和分组讨论等方式，畅所欲言，明辨学校教育。下个金秋十月，惠灵顿等你来辩！



西华国际学校舞蹈团-上海劳力士网球大师杯的舞者

10月15日全城都在为网球大师杯赛事而沸腾，这也是上海西华国际学校第二次受邀为此赛事助威。舞蹈导师Vicki Hughes精心设计的舞步与网球运动精神相契合，整个表演的灵感来自于英国的一个戏剧公司Frantic Assembly。学校很自豪上千名网球观众见证了来自西华国际学校舞蹈团的33名学生的舞台魅力。



上海私立蒙特梭利幼儿园-新一代的和平建造者

10月23日上海私立蒙特梭利幼儿园嘉定校区举办了一场精彩的联合国家庭日。每个班级代表一个大洲，家长与学校密切配合布置环境，准备各大洲特色的食品，手工艺品，文物和动物。此外，学校引导孩子去关注如何让自己成为一个和平建造者，如何在教室里建立团结。最特别的是，在午餐前，所有的家长，孩子，员工一起手拉手唱“和平之歌”。MSS就如同一个大家庭，大家非常欣慰的看到孩子们正逐渐成为一个世界的小公民，爱与和平充满了每一位孩子的内心。



诺德安达双语学校——一场艺术与教育兼备的戏剧旅程

2016年10月19日，上海诺德安达双语学校围绕“一场艺术与教育兼备的戏剧旅程”主题开展了中国戏剧与演讲课程的启动和研修活动。本次活动有幸邀请到香港著名戏剧导演叶逊谦老师前来指导，同时来自诸翟学校、纪王学校、实验小学和明强小学的戏剧课程团队以此为契机，共同参与了互动生成式戏剧研修活动。叶老师的教学理念和授课模式也丰富了学校的茱莉亚表演艺术教育的理念。



上海协和国际学校

11月10日，上海协和国际学校迎来了正在备战常春藤名校篮球联赛的美国哈佛大学篮球运动员们。在他们此次的中国访问行程中，学校为其提供符合国际化标准的训练场地，也让学生们有机会一睹名校运动健将的风采。



上海包玉刚实验学校

11月5日，上海包玉刚实验学校举办了十周年校庆首场大型品格教育论坛活动。品格教育专家、美国纽约大学发展心理学家、教育学教授托马斯·里考纳博士，中国教育学会德育论学术委员会理事长、北京师范大学檀传宝教授莅临包校，畅谈品格教育。教育界专家、校内外家长，以及包校老师共三百余人参加了此次活动。

Montessori Academy 灵山路园 万圣派对

一年一度的捣蛋鬼万圣节在Montessori Academy灵山路园热闹进行了，老师们精心将校园装扮起来，各种搞怪装扮、南瓜与鬼脸，浓浓的万圣节气氛迎面而来，孩子们在万圣节派对中了解了节日的文化，也度过了一段欢快的时光。



海万科双语-历史日

如果你在11月4日这天来到万科双语学校，你会惊喜的邂逅福特，爱迪生，孔子，孔明。因为这天是万科双语学校一年一度的历史日，万圣节的另一种打开方式。相比传统的装扮成妖魔鬼怪去讨糖果，这一天万科双语的孩子们扮演成自己喜爱的历史人物，与家长、老师欢乐互动，通过”猜猜我是谁“的游戏来赢得糖果。活动中，学生在收获快乐的同时，也学习和巩固了历史知识。



上海哈罗学校

2016年10月22-23日，上海哈罗国际学校联手英国奥多中学和伦敦皇家音乐学院，成功主办了首届上海弦乐音乐节。来自上海各区的年轻弦乐演奏选手们齐聚上海东方艺术中心的演奏大厅，为观众呈现了一场别开生面的音乐会。来自伦敦皇家音乐学院的小提琴副教授Chen Jiafen先生亦为音乐节奉上了精彩的独奏表演。



上海众心国际社区举办上海国际学校家长代表交流活动

11月10日，上海国际学校家长代表交流活动在浦东碧云社区的上海众心国际社区(Community Center Shanghai, 简称CCS)成功举办。上海各国际学校家长代表前来参加了该活动，他们组织并领导各校的家长团体，是上海国际社区的重要组成核心。此次活动围绕“在多元化的上海国际社区里进行有效沟通”的主题展开。所有的参与者分别以小组的形式头脑风暴，提出了他们的新想法和最佳的实践方式，最后得出了理想的结果。

上海德威英国国际学校浦东校区-2016莎士比亚戏剧节

今年莎士比亚戏剧节的一大特色就是可以和颇受赞誉的皇家莎士比亚公司一起举办研讨会，这也是该组织于德威集团的合作项目之一。学生们参与这一盛事，有机会可以和客座导师一起工作，加深自己对莎士比亚戏剧和表演技巧的理解。上海德威英国国际学校的学生在学校剧院表演了莎翁的名剧“罗密欧与朱丽叶”，演出大获成功，学生们也在彩排与演出的过程中受益匪浅。



上海市普陀区奇思幼儿园-意大利美食节

奇思幼儿园的孩子们在意大利Monaco主厨独家料理秘诀的指导下，亲自制作了正宗意大利披萨，体味古罗马时代的膳食情韵。当一个个小脑袋戴上厨师帽，在主厨的帮助下和面、做饼皮、加配料，完成了自己的意大利披萨时，孩子们不光品尝了美食，同时也记住了这独特的意大利风味。

分类信息 DIRECTORY

学校名录 Schools

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)2403 8800-4022

邮箱:apply@nacis.cn

网址:www.nacis.cn; 英文网址:www.nacis-shanghai.com

上海哈罗学校

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高路

电话:021-6837 3180

电邮:info@harrowshanghai.cn

网址:www.harrowshanghai.cn

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。通过和家长合作,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

上海赫德双语学校

Shanghai HD Bilingual School

上海赫德双语学校为全日制民办学校,开设幼儿园、小学、中学课程,为渴求国际化教育的中国家庭提供全方位、国际化的教育解决方案。以双语教学为特色的“赫德”扎根于中国文化,结合国际化的教育理念,为中国的学生提供高品质的双语融合教育。作为英国赫德公学(Hurtwood House)的姐妹学校,上海赫德双语学校将“教育塑造人格”的教育理念贯穿于整个教学体系中,致力于培养拥有创新、思辨、协作、沟通能力的21世纪双语人才。

地址:上海市松江区中山街道茸北路336号

电话:4000-098-089

电邮:sh.admissions@hdschools.org

网站:shanghai.hdschools.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,是英国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,茜浦路2000号近曙光路

电话:(021)33299310

电邮:admissions@dulwich-shanghaiminhang.cn

网址:www.dulwich-shanghaiminhang.cn

上海不列颠英国学校

Britannica International School, Shanghai

上海不列颠英国学校致力于为学生提供最优质的英式私立教育,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、博学有爱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、私人订制的学习计划和包容性的宗旨给学生提供了有效学习坚强的后盾,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育的国际学校,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等国际标准课程。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,合作完成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

网址: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多个国家的求学者,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。独特的茱莉亚-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

电邮:admissions@naispudong.com

网址:www.naispudong.com

上海万科双语学校

Shanghai Vanke Bilingual School

上海万科双语学校的办学宗旨为“激发无限潜能”,学校通过丰富而赋予挑战的双母语多文化融合课程,培养孩子全面平衡的个性,终身学习的能力,创新领导的精神,为创造健康丰盛的人生奠定基础。学校前身为创立于2006年的复旦万科实验学校“双语C班”,在读学生来自美国、加拿大、新加坡、韩国、港澳台、中国大陆等近20个国家和地区,第一届毕业生100%被全球知名高中录取。2016年9月,C班原有全部师资班底和在读学生将搬入万科双语学校。学校校长由原复旦万科实验学校校长陈舒女士担任,万科集团创始人王石先生担任名誉校长。

地址:上海市闵行区七莘路3568号

电话:(021)6459 9759

电邮:adm_vkbs@vankeg.cn

网址:www.vkbs.cn

微信:上海万科双语(ID:shvkbs)

上海民办包玉刚实验学校

YK Pao School

上海民办包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，创办一所世界级的优秀学校。包校接受中外籍学生，为非营利性，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

上海西华国际学校

Western International School of Shanghai (WISS)

上海西华国际学校(WISS)是一所国际教育体系(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

虹桥国际学校

Hong Qiao International School

虹桥国际学校幼儿园，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.rbischina.org

上海惠灵顿国际学校

Wellington College International Shanghai

上海惠灵顿国际学校于2014年8月正式开学，地处浦东前滩，是英国惠灵顿公学继天津惠灵顿国际学校后在中国开设的第二所分校。上海惠灵顿国际学校是一所全日制男女同校寄宿制外籍人员子女学校，招收2-18岁的在沪外籍学生，现有约800余名来自30多个不同国家的在校生。上海惠灵顿国际学校秉承了英国惠灵顿公学独特的惠灵顿多元智能教育理念和惠灵顿价值观，注重对学生健全人格的培养，使学生在技能、知识、态度和价值观得到全方位发展。

地址：上海市浦东新区耀龙路1500号

电话：(021) 5185 3885

电邮：admissions@wellington-shanghai.cn

网址：http://www.wellingtoncollege.cn/shanghai

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兴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



New Horizons Prepare for Success

New Horizons是一家专业的国际教育辅导机构，致力于帮助上海的国际学校学生实现学业梦想。New Horizons建立于2006年，起初是一个小型考试辅导中心。10年以来，New Horizons凭借高质量课程，赢得了学生家长口碑，并不断壮大。目前New Horizons在上海拥有三家分支，提供一系列的小班课程和一对一辅导。

冬假课程招生中：
2016年12月19日-
2016年12月30日
周一至周五

春季课程将于
2017年1月开课
敬请期待

备考：SAT、ACT、SSAT、SCAT

语言文学

环球时事与辩论

AP/IB科目

相关课程安排，敬请联系：

古北	金桥	华漕
021-52280110	021-58341378	021-62210571

www.horizonsprep.com

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国外德国学校。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 0555/0555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：prénom.nom@ef-shanghai.com
网址：www.lyceeshanghai.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

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
电邮：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
电邮：fdischina@163.com
网址：fdischina.fdfz.cn/CN/

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办学。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
电邮：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兴建，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

上海市世界外国语小学国际部
Shanghai World Foreign Language Primary School

上海市世界外国语小学创办于1993年，2005年8月起转为民办学校，学校分本部、境外部、PYP部（IB0国际文凭组织小学项目部），学校东校区为境外和PYP

使用。全校共有46个班，1338名学生。其中境外18个班，PYP8个班。
地址：徐汇区浦北路380号
电话：(021) 5419 5697
电邮：wflpsmail@163.com
网址：www.wflps.com

上海市世界外国语中学国际课程部
Shanghai World Foreign Language Middle School

上海市世界外国语中学创办于1996年。2004年开办IB的中学项目MYP课程（针对初中），2008年开办IB的文凭项目DP课程（针对高中）。世外中学不仅是IB成员校，而且是联合国教科文组织教师教席联席学校。世外中学的国际融合课程初中项目实行分层走班，有中外合作授课、中外教分层授课、中教双语授课等授课方式。国际融合课程高中项目该课程除了母语（中文）文学课程、核心课程知识论和中国人文课程之外，均用英语原版教材进行全英语授课。
地址：徐汇区虹漕南路602号
电话：(021) 5419 0200; 5419 8567
电邮：swzx_ibzs@wflms.com
网址：www.wflms.cn

世界联合学院（中国·常熟）
UWC Changshu China

世界联合学院（中国·常熟）是世界联合学院(UWC)在中国内地开设的第一所学校，全球第十五所。UWC致力于通过教育、联合不同的国家、民族和文化，促进世界和平与可持续发展。经择优录取的学生来自不同国家和地区及不同的家庭、社会、经济背景，在真正多元化的环境学习，并通过住宿生活建立友情和增进对不同文化的尊重理解。学校的三个支柱是中国语言和文化学习、社会公益创业精神和环境保护。UWC提供独具一格和改变人生的教育体验。
地址：常熟昆承湖西路88号
电话：(0512) 5298 2601
电邮：info@uwchina.org
网址：www.uwchina.org

威雅公学
Wycombe Abbey International School

威雅公学是一所提供英式国际教育的学校，招收3-18周岁中外籍学生，并对6岁以上学生开放寄宿。幼儿园阶段采用英国早期教育课程体系，小班制体现个性化关怀；小学阶段采用探究式的学习方法，取英国国家课程及苏教版课程之精华，为学生打好坚实的学科基础，且在九年制义务教育阶段提供学籍。进入英制中学阶段，学校提供全球范围内广受认可的IGCSE和A Level课程，并获得了培生爱德思和剑桥国际考试委员会考试中心的双授权。遵循全人教育传统，学校还注重学生的人格培养，通过开展广泛而高品质的课外课程，帮助学生今后顺利进入世界名校，并在日益国际化的社会中取得成功。
地址：江苏省常州市武进区环湖北路9号
电话：0519-88880681 / 88880682
电邮：info@waiscz.com
网址：www.waiscz.com

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。

西虹桥园: 上海市青浦区高泾路586号
电话: (021) 5988 6688
电邮: admission.whq@montessorisos.com; info.whq@montessorisos.com
徐汇园: 上海市徐汇区东湖路21号
电话: (021) 5403 7699
电邮: admission.xuhui@montessorisos.com
嘉定园: 上海市嘉定区希望路1313号
电话: (021) 5910 2208
电邮: admission.jiading@montessorisos.com
网址: www.montessorisos.com

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充分发挥想象力, 提高求知热情, 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

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

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

Montessori Academy

Montessori Academy品牌创建于2001年。经过15年的努力, Montessori Academy 已经成为澳大利亚最大的, 发展最快的教育品牌。目前共有27家幼儿园 (澳洲23家, 中国上海3家, 厦门1家)。我们致力成为儿童教育的卓越践行者。

地址: 上海市浦东新区灵山路2000弄56号
电话 (021) 5075 5472
邮箱: lingshan-campus@mais-china.com
地址: 上海市浦东新区锦绣东路418号
电话: (021) 5030 3681
邮箱: greenhills-campus@mais-china.com
网址: www.mais-china.com
地址: 上海市浦东新区碧云路1087-1097
电话 (021) 68867727
邮箱: admin@montessoriacademy.com.cn
网址: www.montessoriacademy.com.cn

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

上海长宁民办哈比桥治幼儿园
Happy Bridge Kindergarten of Shanghai (HBKS)

上海长宁民办哈比桥治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证许可的幼儿园。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, 哈比桥治幼儿园实行重

NBA play zone

最潮儿童运动乐园
全家尽享无限欢乐

主题生日派对
NBA吉祥物互动
国际安全认证
进口空气净化系统

Level 2 Hubindao Shopping Center,
150 Hu Bin Rd., (Close to Ji Nan Rd.)
湖滨路150号, 湖滨道购物中心二楼 (靠近济南路)

+86 21 5302-0520
info@nbaplayzone.com
www.nbaplayzone.com

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

**上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园
Magnolia Kindergarten**

上海黄浦区民办玛诺利娅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、中英办，玛诺利娅主题幼儿园从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，共同成长。
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的美国原版课程和华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，培养孩子成为具有国际化视野的世界小公民。
地址：金沙江路200号
电话：(021) 62189072,
13611614615, 13611614609
电邮：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小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

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

上海徐汇区民办安淇儿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

**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教程，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：shsclk02@hotmail.com
网站：www.sclkids.com

**蒙雅蒙特梭利之家
Mengya Montessori Home (MYM)**

蒙雅蒙特梭利之家是由美国蒙特梭利研究学会(MIA)认证的专业蒙特梭利双语教育机构。园所坐落上海地标金茂大厦一楼，秉持意大利教育家玛利亚·蒙特梭利博士跟随儿童的理念，并依据国际标准创设如家一般温馨的混龄学习环境，所有教室都配备欧洲标准专业教具和家具，室内设置专业除霾新风系统和地暖。室内外均设有活动场地，支持学前儿童的身心全面发展。蒙雅蒙特梭利之家拥有完整严谨的蒙特梭利学前教育课程，包括日常生活，感官，数学，语言，同时孩子还有机会大量涉猎地理、历史、动植物，天文，音乐和艺术等文化科学领域。国际认证的专业教师针对孩子的敏感期，设计个性化的课程，引导孩子轻松愉快地成为自主的探索型学习者。蒙雅蒙特梭利也是美国蒙特梭利研究学会认证的蒙特梭利教师培训和认证机构，针对教师和家长常年开设各种培训和讲座，致力于为周边国际家庭社区提供更多专业育儿资源，营造一个多元、尊重、和谐的亲子教育平台。
地址：上海市浦东新区世纪大道88号金茂大厦群房时尚生活中心一楼（近花园石桥路）

电话：+8621 5881 8501
电邮：info@montessori-sh.com
网址：www.montessori-sh.com

购物Retail

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

课外活动After School

**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，设计了一套独有的培训课程教导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

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，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里投中压哨球，在冒险王国的滑梯和攀爬设备中探险，在新奇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，娱乐的多重游戏体验。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

**红杉发展中心
Redwood Development Center**

红杉发展中心(Redwood Development Center)为婴幼儿和儿童服务，从他们出生到成人的阶段提供职能(OT)、物理(PT)、语言治疗(ST)的服务。中心的专家是经过专业训练且获得国际认证的，使用跨专业的方式为儿童提供最优质的医疗教育服务。红杉专家致力于儿童的健康发展，在有趣的，好玩的，快乐的气氛中为每个孩子建立个性化的目标以及课程。
地址：青浦区高泾路586号；徐汇区东湖路21号；嘉定区希望路1313号；闵行区田林路888弄1号东楼3楼
电话：8621-5988-6688；
8621-5456-0078
电邮：rdc@montessorisos.com
网址：www.rdc-sh.com

**上海众心国际社区中心
Community Center Shanghai(CCS)**

上海众心国际社区中心是一家致力于为在沪的外籍人士提供平台的非盈利性组织。CCS提供慈善志愿者机会，心理咨询服务，语言学习及文化体验项目，集市活动，行业论坛等，帮助各国友人融入国际社区。
地址：金桥碧云路1146号A座3层；程家桥支路201号智地大厦F07；华漕镇幸乐东路360号2楼
电话：3382 1770；6406 4276；6406 3866
网址：www.communitycenter.cn

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

**上海嘉庭中心
Shanghai Town & Country Community**

上海嘉庭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：普陀区沪定路46号（近云岭东路）
电话：+86 21 8025 8666
网址：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能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

PonPon亲子轻食馆

PonPon Kids Cafe

PonPon Kids Cafe坐落于上海市长宁区古北地区，关注0-6岁亲子用餐体验。由两位设计师妈妈从食材的绿色与安全抓起；不断开发改善食物形态，鼓励孩子自主享食，从就餐体验中感受自由与独立。更融合玩乐区与就餐区一起，让父母更安心用餐。同时提供各类聚会与生日派对的定制服务，会员享有绘本与玩具外借及各类活动的优先权。
地址：上海市长宁区荣华西道19弄1号103；
电话：021-62311172，13004179151；
网址：www.ponponkidscafe.com

Heetravel亲子游泳会所

Heetravel Baby Swim Center创办于2014年3月。我们是一家致力于0-8岁婴幼儿游泳、亲子体验、早期教育的新兴的综合性水上亲子游泳中心。Heetravel以“蒙特梭利”思想为理论依据，遵循还自身发展规律，为0-8岁的婴幼儿及父母创造一个轻松愉快的亲子游泳环境，带给孩子和家长全新的、领先的早期游泳体验，始终坚持并把“安全、舒适、专业、快乐”的服务宗旨贯穿到底。
地址：上海市闵行区吴中路1050号盛世莲花广场5幢北楼101-102
电话：(021) 6882 8991,6882 9992

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发教育中心。中心将通过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：闵行区程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
电话：15800965420
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：5021 8398；3882 1887；3212 0910
网址：www.88bbcn.com

上海小蜜蜂

Busy Bee Education

上海小蜜蜂是一个适合2-12岁孩子们的英语学习中心。中心提供学前教育计划，英语辅导，周末班，夏令营和冬令营。中心理念是教孩子们社交能力，尊重他人和自己，养成良好的习惯，激发他们的学习兴趣。中心为孩子们提供一个有趣的自由的学习环境，让他们从中快乐学习，培养孩子们的成功第一步。
地址：普陀区金沙江路1698号7号楼101室；长宁区天山路288弄31号102室
电话：400 098 7712
网址：www.BusyBeeEducation.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

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、运用所学所得。
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

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

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

健康Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

百汇医疗

Parkway Health

百汇上海共拥有80多名经验丰富的医师，分布于30多个科室，是上海领先的综合性健康保健服务商。在上海拥有设施先进、服务完善的门诊部 and 专科医院中心，分布于领馆区、浦东金融城、虹桥和金桥高尚住宅区和新天地时尚中心。以顶级的中外医师，一贯的国际安全标准，先进的管理系统，奢华的环境和超优质的客户服务，为国际社区和本地人士提供医疗保健服务，而费用结算直接接轨30多家国际保险公司，免除患者后顾之忧。百汇与复旦大学附属华山医院和瑞金医院等当地知名医院展开了密切合作，共享专业知识技术，不断提升服务标准。
地址：长宁区虹桥路2258号；南京西路389号明天广场裙房四楼；南京西路1376号上海商城西峰203-4室；黄浦区淡水路170号3楼；碧云路997号；浦东世纪大道88号金茂大厦裙楼1楼
电话：6445 5999
网址：www.parkwayhealth.cn

上海身心佳中医门诊部

西藏南路760号（建国新路路口）安基大厦14楼05室
T: (+86 21) 5101 9262
E: huangpu@bodyandsoul.com.cn

上海身浦佳中医门诊部

上海市浦东新区民生路1518号（含笑路80号）金鹰大厦B幢1303室
T: (+86 21) 6162 0361
E: pudong@bodyandsoul.com.cn

上海身阅佳门诊部

上海市闵行区程家桥支路211号智地大厦（从虹梅路进去）
T: (+86 21) 6461 6550

E: minhang@bodyandsoul.com.cn

上海徐向东中医诊所

上海四季酒店6楼
上海市静安区威海路500号
T: (+86) 150 0059 7770
E: jingan@bodyandsoul.com.cn

红杉发展中心

Redwood Development Center

红杉发展中心是上海第一家双语医疗&教育机构，主要专注于儿童各项发展能力，包括自闭症、多动症、发展迟缓、脑瘫、骨伤、基因疾病、感统失调等等。
地址：青浦区高泾路586号；徐汇区东湖路21号；嘉定区希望路1313号
电话：59886688/59886898
电邮：rdc@montessorisoris.com
网址：www.rdc-sh.com

唯儿诺儿科诊所

United Wellness

唯儿诺源自美国。唯儿诺创始人刘晓坤博士在美国行医20多年 并成功在美创办 多家私立儿科门诊部。美国儿科学会会员，FAAP。作为美国儿科学会认证的儿科医生，刘晓坤博士现致力于将美国先进的医学及管理理念引进到国内：
1、纯正的美式儿保理念，为0-18岁中国儿童提供全方位的保健服务。
2、首创沪上医教结合亲子课程，打造不一样的亲子理念。
3、中西医专家团队强强联合，为慢性顽疾（湿疹、哮喘等）提供最专业有效的治疗方案。
4、高质量进行常见儿科疾病治疗及诊断。
5、与孩子和家长建立长期、信任、关怀备至的全新医患关系。
地址：中国上海市长宁区富贵东路199号
电话：+8621-6236081
网址：www.united-wellness.com

上海和睦家医院

Shanghai United Family Hospital and Clinics

地址：上海市长宁区仙霞路1139号，预约中心：400 639 3900；长宁区泉口路8号，口腔科预约电话：(021) 2216 3909；闵行区华漕镇金丰路555号上海网球俱乐部内，电话：(021) 2201 0995；浦东新区红枫路525号一楼A区，电话：(021) 5030 9907
24小时急诊热线：(021) 2216 3999
总机：(021) 2216 3900
网址：www.ufh.com.cn

樱花门诊部

地址：延安西路2558号新大楼东4F
电话：62099820

禾新医院

Landseed International Hospital
地址：徐汇区钦州路102号

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	伊犁南路218号
蓝蛙虹梅店	虹梅路3338弄虹梅休闲步行街30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
德倍礼	仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元
上海和睦家医院	仙霞路1139号
新视界	虹许路480号1楼
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
新元素古北店	延安西路2088号7幢一层B101-5单元商铺
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	富贵东道199号
上海和德门诊部	红宝石路396号
上海惠永华门诊部	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
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
德真齿科	虹桥路1438号高岛屋百货5楼
华睿洋塾	天山路310号海益大厦9楼G座
明美齿科	虹桥路2268号2楼

浦东新区

蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦裙房一楼
上海浦东民办沪港学校	中国上海市浦东新区临港新城银莲路2号
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园	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
LUC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
上海市民办中芯学校	青桐路169号
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	南泉北路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

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
Montessori Academy(Lingshan Campus)	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)	周浦周桥路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
剪酷儿童美发	花木路1378号浦东嘉里城商场B1楼
新元素环球金融中心店	世纪大道100号2楼205室
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
上海众心国际社区中心	金桥碧云路1146号A座3层
儿童艺廊	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
上海中芯学校	上海浦东新区青桐路169号
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
上海星场体育文化发展有限公司	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼209室

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
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
上海市静安区柏蒙特梭利进修学校	武定路1101号
新元素	南京西路1376号上海商厦112室
新元素	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
外联出国顾问集团	南京西路1539号静安嘉里中心2座7楼
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
剪酷儿童美发	南京西路芮欧百货4楼
新元素静安嘉里中心店	南京西路1551号静安嘉里中心1楼

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	高公路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)	佘山赵巷业辉路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弄明申花园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
倍趣科学	沪星路105号3楼
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	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
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
美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
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
倍趣科学	沪星路105号3楼
诺拉河谷亲子餐厅	运乐路569弄丰尚国际1号139室
花花姐姐亲子餐厅	七莘路3573-2号
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	朱建路301室
上海万科双语学校	星站路263号复旦万科实验学校
启星学校	翠钰路8号6楼
上海不列颠英国学校	古北路1988号
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
诺德安达双语学校	金辉路1399号
Heetravel亲子游泳中心	吴中路1050号盛世莲花广场5栋北楼101-102

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
天道教育	黄坡北路227号中区广场7楼
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房4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
德真会齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
NBA PLAYZONE	湖滨道150号新天地湖滨道购物中心2楼
新元素	寿宁路98号永银大厦6楼
Wagas	淮海中路300号K11艺术购物中心B127-129
百世达	西藏中路268号来福士广场06-07B/C室

徐汇区

弋果美语	东安路599号正大乐城二楼1-205室
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	田州路159号10单元
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
ICONX 体验滑板	龙吴路1594号, ICONX室内滑板厂
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	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
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(瑞瑞医疗中心)	淡水路170号3楼
瑞士诺贝教育	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

上海民办包玉刚实验学校(中学部)	三新北路900弄1800号
雲館	松东路219弄29号颐思殿广场2楼
上海赫德双语学校	茸北路336号

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号长风景观广场3楼L3--27/28
SICC上海嘉庭中心	泸定路46号
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号

宝山区

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

闸北区

番茄田艺术	光复路195号a
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
------------------	----------

崇明区

崇明金茂凯悦酒店	陈家镇锁海路799弄
----------	------------

茜茜公主是我们的好朋友吗？

Meet Sissi in Austria



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。

上个世纪80年代的中国人，有谁不热爱茜茜公主呢？一切就像童话，英俊的国王弗兰茨与美丽的茜茜一见钟情：“我最喜欢的是红玫瑰。”“我也是！”“我最喜欢的食物是苹果饼。”“我也是！”“我最喜欢的运动是骑马。”“真是太巧了，我也是！”每次看到这里，我都不由得怦然心动。

那个时候没有网络，没有其它的娱乐项目，我常常逃了学，一场一场地赶着看《茜茜公主》。从这个电影院出来，走几步路，又到下一个电影院。黑暗中，茜茜的流年，不断地前进或者倒退，那些宫廷的衣香鬓影，遥不可及的湖光山色，美仑美奂，令我着迷。

二十年后，当我有机会与茜茜公主“重逢”时，真的感慨万千。当时，先生提议去看看奥地利的“故宫”，于是我们一家徒步走到了霍夫堡皇宫。在入口处看见了茜茜博物馆的招牌。这真是意外的惊喜，又有什么比脚踏梦幻之地更诱人呢？仿佛真有时光隧道，我站在茜茜博物馆幽暗狭长的走廊里，身边一整堵电视墙上，正一遍遍重放着那些我们这代人几乎可以默诵的电影片段。

只是，走近茜茜，才明白童话不过只是童话。茜茜几乎是19世纪版本的戴安娜王妃。这个有着巴伐利亚自由气质的女子，以美貌与魅力赢得了民心，她在乡下无拘无束地长大，因为自由而获爱，也因自由而郁郁寡欢。婆婆苏菲皇太后看不上这个野丫头，一度夺走了茜茜对孩子的抚养权，使得她与子女关系不睦；其唯一的儿子鲁道夫精神抑郁，童年时枪杀了猫，成年后则枪杀了情妇后自杀。茜茜亲爱的丈夫也并没有忠贞不渝，银幕上多情英俊的国王，现实中总是情妇相伴，传说情妇中有铁路扳道工的老婆，还有不入流的女伶。

茜茜常常找借口逃离，逃离宫廷的繁文缛节，也逃离作为一个妻子，乃至一个皇后的责任。最后，她死在流浪的途中。在日内瓦，一个来自意大利的无政府主义者用一把锋利的锥子刺进了她的胸膛。临死之前，茜茜说的最后一句话是：“我怎么了？”

我们去的那次，正赶上茜茜结婚150周年纪念日，茜茜博物馆对外开放。那妖娆的皮制扇子、蕾丝黑伞、窄腰的礼服、华丽的鞋，以及昂贵的珠宝，装点了茜茜的大半生。博物馆中，悬挂着经典的茜茜肖像，比扮演

她的明星罗密·施乃德更加光芒四射。精心梳理养护的长发上，钻石如星星般明亮。她已收敛了桀骜不驯的热情，神情严肃，有距离的端庄。

绝望的皇后生涯中，茜茜近乎自虐般地瘦身。传说她曾经顶着烈日，在一条废弃的军用公路上徒步走了七个小时，只喝了一杯橘子水。即便到中年，生过四个孩子的茜茜依然纤瘦。在博物馆的橱窗里，茜茜的剪影我见犹怜，另一尊仿真茜茜雕像上，还套着茜茜生前的衣裳，令人窒息的小腰身，端的是芳华绝代。茜茜博物馆禁止拍照，而且刻意采用了黯淡低调的背景光。从头到尾，参观者仿佛置身于一场注定是悲剧的舞台，真真假假，虚虚实实中，催发的是一种复杂的情绪：有一点感动，有一点怜惜，有一点唏嘘。

最别具匠心的当属茜茜乘坐的车厢，豪华如房车，卧具一应俱全，甚至有带梳妆台的盥洗室。而车窗外，电子屏幕模拟的风景正在一幕幕掠过。历史仿佛近在咫尺，但是红颜已逝。展览以那把致命的锥子结束，锋利的刃上犹自闪着冷光。从轰轰烈烈的爱，到无声无息的死，茜茜任性地度过了一生。

在茜茜博物馆里，无处不在的是奥匈帝国的显赫。底层是皇家的金银器闪烁，那些来自中国，堪称绝色的青花瓷器满橱满柜。二楼则是各种功能的皇室寝居，陈列着琳琅满目的华贵饰品。嫁入帝王家的茜茜锦衣玉食，应有尽有，除了幸福。

如今，奥匈帝国的大厦已倾，茜茜的魅力却永存。参观者络绎不绝，曾经举办沙龙舞会的厅堂依然华丽，红色的地毯一层层铺过了长廊，孩子兴高采烈地在地毯上爬来爬去，她问我，妈妈，这是谁的家呀？我温柔地回答，这是茜茜的家。女儿问，茜茜是我们的好朋友吗？我说，是的，茜茜是妈妈的好朋友。

（本文转载自《中国新闻周刊》）

菁

jingkids



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**240元**，快递到家，方便贴心



 菁kids杂志

微店：搜索“菁店”

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

上海诺德安达双语学校招收6岁至18岁学生。我们的课程在严格遵循上海市中小学二期课改课程大纲的同时，融入国际化教学理念；在常态化的国际理解教育中深耕母语文化、通晓世界语言、交织国际元素、融通生命成长。学校采用优质的中西方教学方式并聘请经验丰富的教育专家，为学生量身打造个性化的专属学习计划。

Nord Anglia Chinese International School Shanghai (NACIS) caters to students from age 6 to 18 years. We draw on the best of Chinese and Western learning styles and the experience of leading educators to provide a distinctive education programme for students.

为什么选择我们学校？ *Why Choose Our School?*

就读诺德安达双语学校对于您的孩子来说将是一个具有挑战性的选择。我们将赋予孩子无限创造力并使他们收获满满。我们的中国籍教师与外籍教师将就学生个人成长，社会交流以及学术发展上不断激励他们。

Learning at NACIS will be a creative, challenging and rewarding experience for your child. They will be inspired by both Chinese and International teachers to be personally, socially and academically ambitious.

咨询及校园参观 *Family Campus Tour*

欢迎访问学校官网，预约到校咨询及校园参观了解学校更多信息。
上海市闵行区金辉路1399号

Please visit our official website to join our Family Campus Tour and learn more about our school.

1399 Jinhui Road, Minhang, Shanghai



诺德安达双语学校上海闵行区
NORD ANGLIA CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI

