



Imperial College London

UCLA

Pratt Institute

Princeton University

MIT

University of OXFORD

Tufts University

Harvard University

Columbia University

Cambridge

NYU

Boston University

我想变成你，  
我的妈妈！

I Want to Be Like  
You, Mommy!

封面故事

# 又到一年OFFER季

Here Comes the University Acceptance Season

## 美埃伴您“静”享清新呼吸

美埃特有的Inactec™和Decotec™专利技术，可有效去除空气中的各种污染物：

- PM2.5
- 异味
- 细菌、病菌
- 二手烟
- 宠物皮屑
- 甲醛
- 尘螨
- TVOC
- 其它颗粒物
- 其它装修污染



400 809 8968  
airpurifier@mayair.com.cn

MayAir空气净化器

MayAir空气净化器

**100 campuses across Asia  
12 cities across China  
2 Pre-schools in Shanghai**

**1 unique Inquire • Think • Learn curriculum for pre-schoolers**



## 开放日活动

五月的每周末 上午9:30至上午12:30

周六 在陆家嘴校区  
周日 在浦东南路校区 新校

想要了解更多信息可拨打电话  
**186 6252 6605**  
或发送邮件至学校邮箱  
**enquiry-sh@etonhouse.com.cn**



Pucheng Road 40, Lujiazui Pudong, Shanghai 上海浦东陆家嘴浦城路40号 / South Pudong Road 1570, Pudong, Shanghai 上海浦东浦东南路1570号  
Tel: (86) 21 5896 8686 <http://sh.etonhouse.com.cn>

**CREATIVE ART**  
创意丁丁少儿现代艺术

**EVERYONE IS THE ARTIST**

**让孩子像“艺术家”一样思考与创意**

现代少儿创意美术课程  
多媒体创意碰撞课堂  
**艺术夏令营**  
艺术欣赏、探索创作之旅  
2015.7.4-8.29

地址：[www.dingdingart.com](http://www.dingdingart.com) 上海市闵行区虹许路741号创意顶顶少儿艺术中心  
TEL: 64067555 13002118130

# 目录 CONTENTS 2015 五月刊

## 07 卷首语

Editor's Note

18



## 社区热点

### 08 活动备忘录

Events

### 64 社区热点

Noticeboard

### 66 简报

The Circuit

70

发行点  
Distribution



16

## 又到一年 Offer季

Here Comes the University Acceptance Season

### 18 申请就像在做自我推销

Application is Self-Promotion

### 20 从夏校开始的

### 艺术院校申请之路

How Was I Accepted by the Pratt Institute

### 22 我不是学霸,

### 就是想多学东西

I Have More Passion for Learning Than Getting Good Grades

### 24 申请大学也是重新认识自己

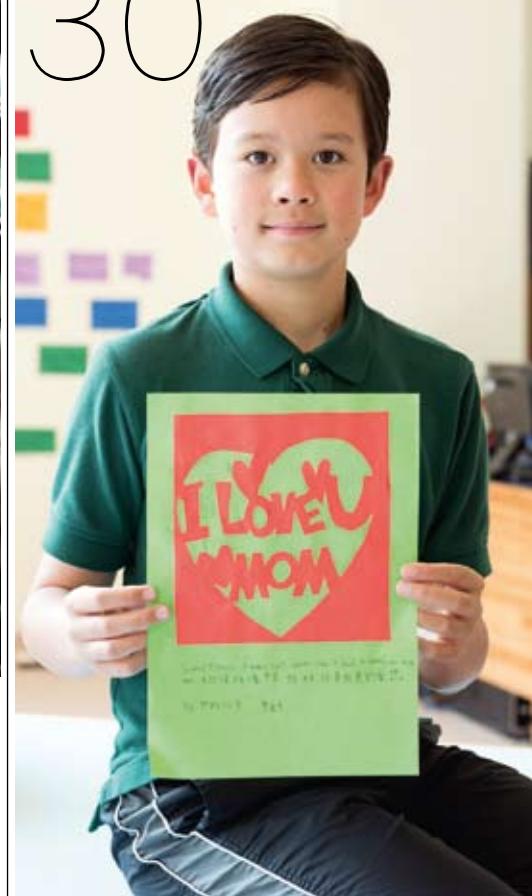
The University Search Became a Period of Self Reflection

27

60

分类信息  
Directory

30



## 健康

### 心理观察

Behavioral Medicine

### 34 如何帮助有学习障碍综合征的孩子

A Brief Overview of Difficulties Impacting Learning and the Interventions That Can Help

### 36 运动派还是安全派?

Do Sports or be Safe?

### 38 科普空气净化器

All About Air Purifiers

## 话题

### 26 如何有效应对来自大学的录取通知?

Decisions, Decisions...

### 27 学做厨房里的CEO

Master Your Kitchen



## 教育

### 校园投稿

Campus Contribution

### 30 妈妈, 母亲节快乐!

Happy Mother's Day, Mommy!

### 未来艺术家

Blank Canvas

### 56 来自上海新加坡国际学校 ( 闵行校区 ) IB学生的艺术作品展

Artworks from IB Students of Shanghai Singapore International School (Minhang Campus)



## 美食娱乐

### 摄影师专栏

Family Photography

### 12 手机党拍大片之一: 巧用光线

Use the Light to Take Professional Photos with Smart Phones

### 家庭聚餐

Dinning Out

### 40 给孩子来场生日趴

Where to Throw Your Child's Birthday Party

### 变妆秀

Makeover

### 46 我想变成你, 我的妈妈!

I Want to Be Like You, Mommy!

### 看世界

Family Travel

### 50 听, 海的声音

A Birthday Trip to Taiwan

## 为人父母

### 14 关于分享的学习

Learning to Share

### 15 入托焦虑症

Nursery School Anxiety



### 45 新加坡教育的公平性

Fairness of the Singapore Education System

### 55 做点无用的事

Do Something Useless

### 72 傻瓜在家上班

Work from Home? No Thanks!



本期封面模特是来自上海耀中国际学校的杜钏婷, Chuan Ting Toh, 18岁, 来自新加坡, 目前就读于13年级。活泼外向的性格, 让她在学校里的生活也多姿多彩。她是学校校报的编辑和记者, 也曾参与过上海本地许多国际性学校的“模拟联合国”辩论, 好动的她还酷爱打排球, 是学校排球队成员。

摄影: Sui



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: February 27 2015

WOMEN OF CHINA English Monthly

中华全国妇女联合会主管/主办  
中国妇女外文期刊社出版  
本期出版时间: 2015年2月27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 WEI LIANG 位亮  
Executive Publisher Jingbo Wu  
Managing Editor in Shanghai Elva Li  
Office Coordinator in Shanghai Lily Qin  
Deputy Managing Editor Abby Wang  
Editor Cherry Dong  
Contributing Writers Mia Yang, Momo, Gui Gui, Du Mang, Daodao, Hillary, Tao Tai, Karljin de Hoon  
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 0368/09/7277/7879

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

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



我们和你一样，享受运动，拒绝伤痛！



“运动，就是我最爱的生活。但伤痛发生时，会严重影响我的工作状态与生活品质。”

来自新加坡的百汇医疗集团，在上海开设有**骨科与运动医学科**，可为您提供全面的儿童、成人骨骼肌神经系统功能紊乱诊断和治疗。在百汇，我们可以按照您的实际情况为您量身定制伤后恢复方案，以及全面的预防受伤建议，包括：骨折、扭伤、关节疼痛、肌腱炎、运动受伤等。更多信息，欢迎咨询百汇医疗24小时预约服务热线。



Call us  
24-hour  
**6445 5999**  
APPOINTMENTS  
INFORMATION  
[www.parkwayhealth.cn](http://www.parkwayhealth.cn)



A Publication of

# True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告（北京）有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

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

**General Manager 总经理**

魏思得 Michael Wester

**Operations Director 运营总监**

马春蕾 Toni Ma

**Executive Publisher 执行出版人**

吴竞波 Jingbo Wu

**Managing Editor in Shanghai 上海版主编**

李佳 Elva Li

**Office Coordinator in Shanghai 上海办公室主任**

秦莉 Lily Qin

**Deputy Managing Editor 副主编**

王蕾 Abby Wang

**Editor 编辑**

董一璠 Cherry Dong

**Contributors 撰稿人**

Mia Yang、Momo、桂桂、独芒、道道、叶子、陶太、Karlijn de Hoon

**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, 刘明彻 Ken

**Advertising Designer 广告设计**

贾静 Yuki Jia

**Sales 销售部**

王丹 Ivy Wang (经理), 胡晓娜 Sheena Hu,

**Marketing & Distribution 市场发行部**

张舜茹 Maggie Zhang, 张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 徐佳 Emma Xu, 罗艺 Luo Yi, 唐奥 Tang Ao, 吴瑾 Veronica Wu

**IT 技术支持**

严文 Yan Wen . 艾尔威 Arvi Lefvere

**Finance 财务部**

赵蕊 Judy Zhao, 刘孟雅 Liu Mengya

**HR & Admin 人事部**

罗永宝 Tobal Loyola . 何思玉 Siyu He . 曹筝 Cao Zheng . 赵凤娟 Zhao Fengjuan

**Editorial 编辑部**

021-6131 6691, jing\_editor@truerun.com

**Advertising 广告部**

010-5941 0368/69/72/77/78/79, sales@truerun.com

**Marketing 市场部**

marketing@truerun.com

**Distribution 发行部**

010-5941 5387, distribution@truerun.com

**Website 官方网站**

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



扫描左侧二维码，关注“菁kids上海”公众微信



图：叶子（瞬间影像）

# 中国式焦虑

## Chinese Mother's Anxiety of Education

如果说一个典型的中国学生面临的最大焦虑是每逢夏天举行的高考的话，那么一个想去海外留学的中国学生最大的焦虑则是刚刚过去的这个春季。据说每年的4月1日，是几乎所有海外大学的最后录取揭榜日。也就是说，经历了一个冬季的紧张申请和等待，过了这一天，你还没有收到任何录取信的话，那海外留学基本宣告没戏。

这次我们走访的学生们，都算是海外留学里的成功范例。当然，比他们的“战果”更显赫的孩子，肯定大有人在。但聆听每一个孩子和家长的叙述，我们才发现，海外留学的道路更符合那句“下一盘很大的棋”之含义。比起我们当年只是埋头于比人还高的习题集度过的高三来说，走国际教育，特别是要获得海外大学青睐的学生，至少提前4年，就要开始谋篇布局。从课程体系到课外活动，从培养深耕体育文艺特长到为社区服务做义工，从演讲到写申请文书，没有一样不需要考虑周全。这么叙述，可能听上去非常功利，但面对如今但凡一个正经美国大学招生官要从上千份申请里选出100个学生的竞争惨烈程度来讲，简直如浮云。

这么说起来，无论是公立学校还是国际学校的学生，如果想获得更好的大学敲门砖的话，都没有轻松的坦途。从某种意义上说，国际学校因为教育理念比较全面，优秀的孩子要付出的精力和努力要更多。

这段时间也陆续和许多海归妈妈聊天，她们的孩子基本都经历了海外一回国一海外的几个轮回。我们都不约而同地感慨，无论走到哪里，在什么环境，“华人”的基因都是无比强大的。无论是在美国上公校或是私校，无论是在上海读国际学校或是双语班，妈妈们在微信群或咖啡馆们热衷讨论的都是哪个学校好，什么时候该考SAT，热门补习班去哪里找这样的“攻略”互助指南。“虎妈”其实深埋在每个华人妈妈的心中，只是程度轻重而已。这真的没有对错好坏之分。就像上海最老牌的某国际学校浦西和浦东校区一

样，虽是一个House之下，风格却有天壤之别，家长们都心知肚明，其实背后是族群的不同，文化的差异罢了。

生为华人，生而焦虑，我们看来只有认命啦。愿望是美好的，现实是残酷的。每每抱定要让孩子“自然快乐地长大”的愿望，往往在竞争面前败下阵来。这种焦虑，在海外的华人父母一样在面对。

在这一期里，我们有幸邀请到了很多旅居海外的华人父母们为我们写专栏，看看他们的生活，他们面对的教育制度，对比国内，其实确实有感触。我的感受是，没想到香港的教育竞争如此白热化，竞争居然从孩子几个月大就开始了，霍震霆都不满意孙子“才1岁就要上这许多课”看来不是娱乐记者瞎编的；又久闻新加坡的社会制度一向走在亚洲前列，没想到新加坡的教育制度也能做到如此公开、透明；更没想到瑞典的教育环境如此的人性化。感谢这些热心的作者，为我们开辟一扇宝贵的窗口了解世界，尽管在这个网络时代，这样的鲜活体验依然十分难得。

春去夏至，最后希望大家能享受阅读这一期。并以某位海归妈妈的金句作为结尾：这个时代，孩子很幸运，因为选择很多，但家长则未必，因为更纠结。

《菁kids》上海版主编



# 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: editorjksh@126.com  
微信: 菁kids上海



## 上海自然博物馆新馆开启 试运营

上海自然博物馆新馆于4月19日正式营业售票。这座由国外知名设计师设计的场馆，最具特色的就是这座“细胞墙”，且意味深长：自然生命的演化正是从单细胞到多细胞，从低等到高等的过程。新馆十大常设展区特色各异，共展出10800件标本藏品。在地下2层，孩子们可以爬进土坑，通过专业的考古仪器，自己动手挖掘化石。

时间: 2015年4月19日起  
地点: 静安区石门二路128号静安雕塑公园地块内

## 魔幻亲子互动泡泡秀

奇幻的舞台融入了声光电最新高科技多媒体手段完美演艺精彩的新概念互动秀，有好看神奇的魔术，有可爱的卡通人物陪小朋友和爸爸妈妈一起做游戏，更为值得一看的是，现场表演中演员用特殊手法将儿童喜爱的肥皂泡放大到可容纳三人的体积且不破碎，让亲子家庭现场体验超级泡泡带来的乐趣。

时间: 2015年5月2日  
地点: 徐汇区影剧院田林东路588号  
票价: 80-260元

## 莱比锡圣·托马斯童声合唱团音乐会

莱比锡圣·托马斯童声合唱团，又名巴赫男童合唱团，是欧洲最古老的童声合唱团之一，至今已有八百多年历史。巴赫亲自执教27年的传世音乐瑰宝，荣获英国皇家音乐学院“巴赫奖”等众多殊荣，莱比锡圣·托马斯童声合唱团首次来中国巡演，五月为上海观众呈献珍贵的古典音乐盛宴！

时间: 2015年5月3日  
地点: 浦东新区丁香路425号  
东方艺术中心音乐厅  
票价: 180-580元

## 金桥小小创作集市

上海协和国际学校将于5月初举办全校范围的创作集市，邀请金桥社区家庭参加。这是一个结合了美食，音乐和科技创新的家庭活动，也是一个展示和鼓励大家以庆祝为主题的一系列发明制造、回收利用、手工制作和原创艺术。

时间: 2015年5月2日 11:00-15:00  
地址: 浦东金桥明月路999号



## 上海哈罗国际学校将举办家长宣讲会

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，上海哈罗国际学校即将于2016年8月开学。上海哈罗将秉承英国哈罗公学的独特教育理念，著重高水准的学业水平、丰富的课外活动。五月，上海哈罗将举办三场家长宣讲会，家长可提前登陆学校官网 [www.harrowshanghai.cn](http://www.harrowshanghai.cn) 或者拨打招生热线 021-61652890 报名参加。

时间：2015年5月9日，5月13日，5月20日  
地点：浦东洲海路999号森蓝国际大厦B栋11F多功能厅  
费用：免费

## SHCC上海国际漫控潮流博览会

今年5月，全球最大展会策划团队ReedPOP，第一次将美国动漫大型展会带到上海带到上海，将各领域的高手汇聚一堂，不断刷新各地粉丝对动漫展览和流行文化认知的新高度。展会将与中国漫迷分享最新、最全、最精致的正版漫画、影视及周边产品，亦准备了Cosplay大赛、粉丝DIY活动、艺术家廊等丰富现场活动，国际顶级漫画师、Cosplay艺术家届时会现身上海。

时间：2015年5月16日至17日  
地点：上海跨国采购会展中心  
票价：150-180元/人



## 上海跨国采购会展中心 Shanghai Convention & Exhibition Center of International Sourcing 2015年5月16-17日

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

Reed Exhibitions 励展博览集团

ReedPOP

## 辰山草地广播音乐会

辰山草地广播音乐会已连续三年给沪上的古典乐迷带去悠闲惬意的时光。今年，音乐会将升级，当代国际乐坛上最杰出的大提琴家之一米沙·麦斯基与世界顶级指挥家乔纳森·诺特率领的德国班贝格交响乐团将合作带来柴可夫斯基唯一的大提琴协奏作品《洛可可主题变奏曲》。赏花、品乐、乐享人生，如此有滋有味有氛围的庆典不要错过！

时间：至 2015年5月17日  
地点：辰山植物园（由2号门入，余天昆公路沈砖公路口）  
费用：190-480元

## 经典童话芭蕾舞剧《匹诺曹历险记》

被誉为“欧亚最优秀的少儿芭蕾舞团”的乌克兰少儿芭蕾舞团华丽演绎匹诺曹历险故事，以其诙谐，幽默，简单，易懂而成为少儿节目中的精品。卡罗爸爸想要教自己的小木偶匹诺曹学跳舞，老鼠舒沙拉突然出现并开始教匹诺曹学坏，一部经典童话舞剧拉开了序幕。该剧由3至17岁乌克兰小朋友演艺，即使传统芭蕾舞剧也能让你百看不腻。

时间：至 2015年5月22日  
地点：闸北区平型关路1222号大宁剧院（近灵石路）  
费用：120-380元



# 活动备忘录 EVENTS



多媒体电光剧 / Multimedia Lightwire Theatre

## 丑小鸭 The Ugly Duckling

5月 23 Sat. | 14:30 | 19:30  
24 Sun. | 10:30 | 14:30

票价/PRICE | 480 | 380 | 280 | 180 | 80 (儿童票)  
地点/VENUE | 上海儿童艺术剧场（上汽荣威儿童文化中心）  
上海市黄浦区苗江路800号

Warm, touching, amazing!  
Through the power of electroluminescent  
wire, Lightwire Theatre opens the  
door to a world of fairy tales

5+  
适合5岁+

创始者 | 伊恩·卡尼 / 科尔宾·波普  
演出 | 电光火线剧团 (美国)  
Founder | Ian Cunney / Corbin Popp  
Performance | Lightwire Theatre (USA)

SHCAT  
上海儿童艺术剧场

咨询电话: 400 921 5666  
票务热线: 021 23196057  
购票网址: www.jingkids.com

### 多媒体舞蹈剧《魔毯》

源自澳大利亚的多媒体舞蹈旅行剧《魔毯》登陆上海亲子微剧场。由TPO剧团、InsiteArts与意大利托斯卡纳“梅塔斯塔西奥·斯塔比莱·剧院”联合出品。澳大利亚outback这片属于原住民的土地，奇妙的图腾，伴随着沙漠、波浪、月光、星空、潮汐，都在“魔毯”上被精美绝伦地表现出来。而这块魔毯，正是每个小朋友都有机会上去蹦跳、触摸，和自然和原住民文化之美，用身临其境产生出最强烈的共鸣。

时间：2015年5月22日至24日  
地点：闸北区共和新路1898号大宁国际商业广场  
费用：200元

### 多媒体电光剧《丑小鸭》

当电脑游戏等娱乐方式吸引了大部分年轻人的眼球，想要转移他们的注意力，就需要些足够有趣的替换物。电光火线剧团呈现的新奇冷电光表演，将人们通常以为只有在电影院里才能感受到的3D奇景原原本本地搬到了舞台上，各种天马行空的想象都可以在绚烂多彩的发光装置上轻松实现。丑小鸭温馨感人的故事与视觉上的独特，让你感受不一样的震撼。

时间：至2015年5月24日  
地点：黄浦区苗江路800号原世博园E片区通用汽车馆上海儿童艺术剧场（近西藏南路）  
费用：180-480元

### K11 Art Workshop艺术工作坊

位于K11购物艺术中心的K11美术馆，为配合当季举办的“影像馆”展览，馆方同期推出同主题亲子项目“卡通影像馆——彩泥工作坊”。项目希望父母在带领孩子们参观、动手、体验的同时，也能拥有一个美好的专属艺术手工体验之旅。工作坊提供多种颜色的轻粘土，把两种颜色混合一下，碰撞出缤纷色彩。小朋友们开动脑筋，发挥想象，只有想不到，没有做不到的东西。

时间：至2015年5月31日  
地点：淮海中路300号上海K11购物艺术中心B3层艺术工作坊  
费用：95元

### 《莫扎特之星际穿越》中国星宝贝之家庭亲子音乐会第二季

星宝贝制作团队为小朋友打造的第二季-莫扎特之星际穿越以虚拟的童年莫扎特的星际旅行音乐故事为主线，在主人公每一段旅程中穿插演奏莫扎特、贝多芬、舒曼等著名音乐家与宇宙星空有关的经典曲目及改编自星际科幻电影主题曲的乐曲。并穿插了多个互动环节，包括乐理乐器知识普及、宇宙星际知识普及和舞动经典等。

时间：至2015年5月31日  
地点：上海市延安东路433号，ET聚场（原上海共舞台）  
票价：120-480元



## 2015上海国际春季婴童博览会

第四届上海国际春季婴童博览会将于2015年5月29日在上海世博展览馆隆重拉开帷幕，本届展览会旨在为中国的婴童用品和早期教育领域呈现新产品，拓展新思路，推动我国婴童及幼教行业的进一步发展以及与国际间的贸易交流。适合沪上有0-6岁孩童的家庭参观。

时间：2015年5月29日至31日

地点：上海世博展览馆

费用：免费

## 2015上海（国际）花展开幕啦！

沪上规模最大、历时最长的综合性花展，2015上海（国际）花展在上海植物园举办。精致造景艺术，春景“拍”不停，除了花卉园艺观赏之外，花展上还有6000平方米的展销区和40余场科普游园活动。主题花卉活动，微摄影评选、中小学生摄影比赛和风筝大赛，地球一小时、世界地球日、生物多样性日等三大主题活动精彩纷呈。

时间：至2015年5月31日

地点：上海植物园

费用：门票：15元，联票：40元

## 上海东方艺术中心魔法钢琴&肖邦短篇

2010年为纪念肖邦诞辰200周年而作，由第80届奥斯卡最佳动画短片《彼得与狼》导演马丁·克莱普亲自执导，《魔法钢琴》以肖邦练习曲为音乐背景及情感基调，讲述了家庭间的亲情与梦想。观众们将在3D视效中身临幻境，随感人的肖邦音乐梦幻飞行。观众们将跟随“仓鼠肥肥”等故事中的不同角色，体会肖邦音乐中的喜怒哀乐。

时间：至2015年5月31日

地点：浦东丁香路425号东方艺术中心音乐厅

费用：180-580元

## NBA姚明篮球俱乐部体验

感受篮球的魅力，享受运动的快乐。NBA姚明篮球俱乐部将着重为青少年带来最原汁原味的NBA篮球教学体验，体验课程按学生实际年龄情况进行分配。俱乐部每个班的教练团队由一名NBA选派外籍篮球教练及若干中方助教进行教学，保证每名学员得到最细致入微的照顾，

时间：至2015年6月14日

地点：校区一：源深体育中心篮球公园、校区二：黄浦健身中心、校区三：上海体育学院

费用：60元





# 手机党拍大片之一：巧用光线

## Use the Light to Take Professional Photos with Smart Phones

图、文：叶子，本文选取了“我爱妈妈惠之摄影课堂”的部分妈妈作品

当手机越来越智能，当手机摄像头越来越高级，当图像APP越来越全能，智能手机已成为全世界使用率最高的相机。对于爸爸妈妈拍娃党来说，手机镜头不仅能记录美好生活，更是记录孩子成长的最好工具。

所以，如何用手机拍出好一点儿的照片成为了“手机党”们最想get的摄影技能。在这个专栏里叶子将陆续分享手机摄影的基本功能，摄影的基础知识，包括构图光线的基本概念、角度的掌握，还有爸妈们都最想要学习的手机照片的后期APP和使用经验。

### 了解你的手机

#### • 对焦/测光

手指点一下屏幕，出现的小方框是用来对焦和测光，不同的测光点会拍出不同感觉的片子，手指点一点图像大不同。

#### • 苹果手机自带滤镜

打开手机相机，右下角就是苹果手机自带的滤

镜，可以选择拍照时候使用滤镜，也可以直接拍原片，后期再加滤镜。

#### • 构图网格

苹果手机在设置-照片与相机-相机-网格，打开网格可以帮助你在构图的时候寻找三分或者黄金分割点的位置。

#### • 全景模式

适合拍宽广的画面，打开相机会出现视频、照片、正方形、全景，选择全景即可拍摄

### 了解智能手机的优势

- 操作的快速轻便是关键
- 镜头焦距接近35mm是街摄的焦距
- Macro距离（微距）比较近。
- 这些组合意味着使用智能手机可以比用大单反更容易拍到任何事情，任何困难的角度。这意味着我们可以比用“正常相机”更随机，并灵活地拍照。



- 摄影的「黄金时段」是清晨或傍晚，清晨的光线柔和通透，傍晚的光线柔和，色调温暖。



侧光或者侧逆光都是很适合拍摄的光线，不会使得光比太强，拍摄人物还能让人物的立体感加强



逆光是摄影师钟爱的光线，运用起来有一定难度，尤其是拍摄人物，要注意避免主体过暗，同时又要兼顾背景不能过曝。根据拍摄意图可以决定要如何把握光线，需要背景曝光准确的画面，可以尝试拍摄人物剪影。同时可以尝试拍出发丝光主体的轮廓光。



- 拍摄前，头脑中一定要有光的概念，注意拍摄主体、拍摄位置和角度、与光这三者构成的关系，是顺光、侧光，还是逆光、侧逆光。





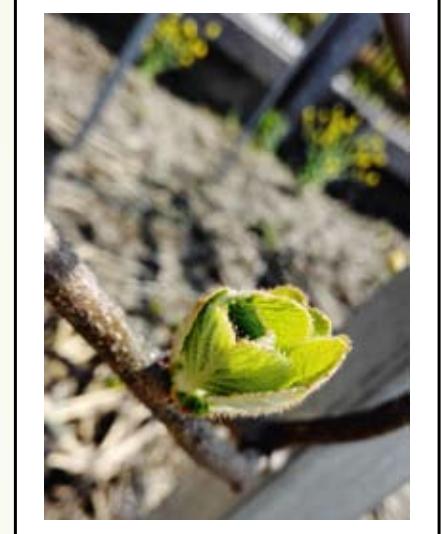
@饮水思媛

点评：这张用光练习，侧光用得好棒，光影的感觉也出来了，很漂亮。



@董董

点评：这是一张逆光剪影练习，对角线构图，后期方面再调整一下会更加漂亮。



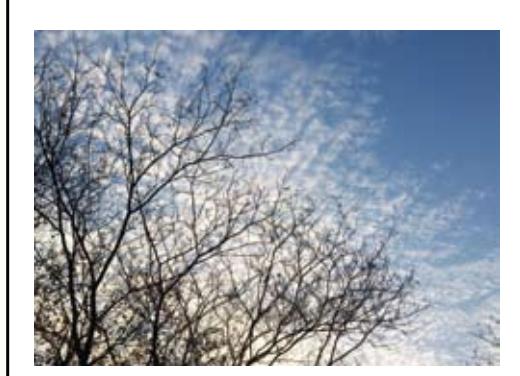
@姚明睿

点评：光线好的情况下，运用顺光拍摄，颜色很明快漂亮。



@阿夏

点评：顺光微距练习，主体相当突出，颜色漂亮，蜜蜂拍得这么清晰。



@葵爷

点评：这是一张逆光仰拍天空，三分法构图，仰拍的视角，构图极美，光也漂亮。



**讲师介绍：**

**叶子**，两个孩子的妈妈，哥哥已上初中，妹妹伊伊6岁。成为妈妈后，叶子一直在用镜头记录孩子的成长，如今叶子已成为沪杭两地妈妈圈里小有名气的家庭纪实摄影师，并成立了个人摄影工作室：瞬间摄影。她认为“每一位妈妈都是天生的摄影师，因为，最昂贵的镜头是有爱的镜头。”



桂桂 GRACE GUI

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

我们家门前有一个小小的露天游乐场，两块沙坑，几个秋千，一个滑梯，加上若干简单的小设施，成了周围小朋友们随时一玩的场地。通常，这样的沙坑都有几件无名氏留下的挖沙玩具，不外乎几个小桶、铲子、自卸卡车之类。留下了便成了公物，谁都可以玩，也没人带走。

有一天，我们照例带上波波的家伙去沙坑刨工事。到了场地，哗啦一倒，铲子、车全面铺开，小家伙就忙了起来。不一会儿，又来了一位瑞典妈妈带着两个男孩，哥哥五六岁的模样，弟弟三岁左右，跟波波年纪相仿。起初，三个男孩各据一方，互不干扰。慢慢地，那边的弟弟被波波手里的铲子所吸引，凑了过来，目不转睛地盯了好几分钟，然后，他重新转向一旁独自玩起来。

我朝瑞典妈妈看去，正好迎上她的目光。我俩不约而同地点头一笑，感谢孩子的专注，也感激对方保护这专注的默契。

随后我俩聊了起来，孩子们也逐渐放开了拘谨，你来我往，有了更多肢体交流。就在越来越熟络的时候，不知发生了什么，波波忽然一把抢过小伙伴手里的一块汽车模型，大声说：“我的，我的！”那位弟弟试图收回，可是波波紧紧攥住不放，双方就这么僵持着。

我的注意力从聊天中剥离，本能地感到尴尬。

“波波，模型是你的，但是不应该和小朋友抢，大家分享着玩可以吗？”我很自然地拿出惯常的一套，并没觉得丝毫不妥。

波波犹豫了一下，松开了手。“可是这是我的，”他的声音小了一些，而且明显带着委屈。

模型又回到了小伙伴手中。我却想要趁胜追击：“可是你们刚才不是玩得好好的吗？……”话未说完，一旁的瑞典妈妈抱歉地打断我：“对不起，我不知道发生了什么（我和波波一直在说中文），但是这玩具是你们的吗？”

“是的。”我带着歉意，为孩子的无礼抢夺感到不安。

“啊，对不起！我们以为是沙坑里的！”瑞典妈妈很意外，她关切地看着波波：“如果孩子不愿意，请你一定要告诉我！我们应该还给他的。”

“当然，不过没关系。”这下意识的回答刚说出口我就后悔了。

两个孩子已经重新玩了起来，瑞典妈妈依然不依不饶：“如果他说不，请你一定告诉我！”

“好的。”那一刻我觉得自己像被闪电击中，震惊、错愕连带着醍醐灌顶。

直到今天，我仍时常想起那位瑞典妈妈的话：“如果他不愿意，请你一定告诉我！”

在沙坑纠纷发生以前，我理所当然地按照自己的方式看待着“分享”——在我的成长经验里，很多时候它是一种道德姿态，一种迫于外界评价而不得不实施的好人行为。我很难从记忆里找出在某个具体的时间场景，

# 关于分享的学习

## Learning to Share

自己如何在不情愿的情况下勉为其难地与他人分享，但那种害怕因为不分享而被看做小气、自私、道德残废的顾虑已经深入骨髓，成为了不自知的潜意识。如今在面对自己的孩子时，我也毫不迟疑地想要灌输。岂知美德教不会，出发点不对，后面也肯定跑偏。

我不得不承认，看到波波抢东西时，我的本能尴尬，忙不迭的说教，面对瑞典妈妈的抱歉和不安，很大程度上来源于我自身的虚伪和害怕丧失道德姿态的惶恐。我在乎的是别人的看法，尤其是对我这个母亲的看法，所谓“子不教，母之过”。

相比那位瑞典妈妈，我忽略了分享这一行为最根本的前提：东西是谁的？以及所有者愿不愿意？想要让孩子理解分享的意义，首先要尊重他们作为一个独立个体的基本权利，更别提在波波的年纪，孩子正值物权敏感期，他对属于自己的东西有确认和掌控的需要。

这次看似无谓的纠纷带给我巨大的冲击。我从未这般检讨过自己——读再多的育儿书籍文章，了解再多的教育流派和理念，也不代表你能自动蜕变成一个好妈妈，除非你首先从内到外地改造自己，变成那个你希望孩子成为的人。

后来，我也跟波波聊了我的想法。我尽力说的简单，他并不完全明白，但可以确定的是，他很开心妈妈向他表达歉意。

我也跟老公聊这件事，都觉得应该跟孩子一起学习。其他瑞典父母的做法和那位沙坑妈妈惊人地一致，通过观察他们如何处理孩子纠纷，我们得到很多启发。

没有说教，没有批评，甚至也没有鼓励，那么，一位典型的瑞典家长会怎么做呢？同样是玩沙，我们亲眼所见的另一件小事很有代表性。

那天，沙坑里有好几个孩子正在玩，爸爸妈妈们分散在不远的角落观看，玩具在沙坑里四散开来，还没有人主张所有权。一个学步宝宝拿起一只塑料小桶独自玩起来，兴致勃勃地倒腾了二十多分钟，直到一位牵着小男孩的爸爸出现。

“你好，这是我们的桶。可以还给我们吗？我们要回家了。”爸爸弯下腰，友好地看着学步宝宝。显然，小家伙还不会说话，但她似乎听懂了，眨眨眼睛，然后双手举起小桶递给跟前的大人，末了不忘扭头看看不远处坐着的爸爸妈妈，爸爸妈妈隔空送给她两个大大的笑。男人接过桶，顺手递给儿子，对学步宝宝说“谢谢！”小男孩也跟着说了声“谢谢”。

随后，这位爸爸领着儿子以同样的方法向其他孩子要回了另两件玩具，又将其他沙坑里属于自己的物品收集到袋子里才离开。

他们走后，其他孩子继续玩耍，剩下的玩具依然不知归属。家长们坐在原地，好像什么事也没有发生过。

这就是瑞典父母的分享原则：直接、坦诚、自愿、平等。他们好像什么也没教，而孩子们却做得很棒。

# 入托焦虑症

## Nursery School Anxiety

我的Facebook上2013年11月16日的状态写着：“最容易考的学校都没有考上，我暂时未有Plan B。”这次的考生不是我，而是我那对刚一岁半的龙凤胎宝宝。从那时候起，怎么让孩子入学的焦虑一直伴随着我。没想到教育资源丰富的香港连入托都要争破头，这真是把我杀个措手不及。

我绝对不是打无准备之战的妈妈。早在孩子一岁时我就陆续开始了资料搜集工作。众所周知香港教育在亚洲地区领先源于课程难度设置超前。这种被港人称为“催谷”的现象从学前教育就已经开始了。为了不让孩子输在起跑线上，大部分孩子一岁半开始就要入学，被称作“Pre Nursery”即是幼儿园预科班。还没上学呢就有预科班，那考试还会远吗？此外，香港18区的大马路上，每隔几百米必定会有一家“Playgroup”。游戏班收生更没有限制，基本上孩子出世几个月就可以扔给游戏班了。并且游戏班的课程绝对超乎你想象！曾经到九龙塘（注：该区为香港名校区）一间出名的幼稚园游戏班开放日参观，惊悉同行的一位妈妈让6个月大的女儿报读了西班牙文班，更让我震惊的是这位妈妈脸上那种一切尽在掌握的表情。真就这么着急？我不知如何回应，只好报以“wow”一声。感叹父母们面临这种“催谷”的大环境，真的很难保持理性。

鉴于我家一举双胞，开支大，更重要的是我认为玩比学重要，所以放弃了游戏班。PN如今已经成为约定俗成必上的学前教育，这比教育局规定的还超前一年半。坊间传说，没有经过PN洗礼的儿童那简直堪比乡野弃儿。考上心仪幼稚园的机会微乎其微，而上不了好幼稚园就很难派到好的小学，派不到好的小学就……孩子的一辈子就盖棺定论了？得！PN必须得上！

我的选校过程比较艰辛。因为不熟悉香港环境，鬼使神差买了一本叫做《2014幼稚园选校攻略》的书，此书打出了“叩门必成”的诱人口号。心中窃喜居然还有这种好东西，回家打开一看，果然想偷懒可没那么容易。除了学校的基本资料，战略性的意见一句也没提。于是只好又上教育BBS扒八卦信息；又是拉关系请吃饭，又是以孩子们聚会为幌子打听内幕，把孩童小学老师，当老师的同学都给请了一遍。前后搞了几个月终于选定10间。

“龙校”是必选项目（从幼稚园到小学一条龙直升的学校），排名前三的龙校更是龙校中的爱马仕。这类学校对我基本上就是报着涨涨经验的态度。从几千人里争几十个名额，即便是面试表现良好，也依然没有任何胜算。记得那次面试老师问儿子：“你是坐什么车来的啊？家里有没有工人姐姐。”儿子兴高采烈的回答：“巴士，我喜欢坐巴士！”老师笑着摸了摸儿子的头。当时我可高兴了，面试对答如流，师生互动良好，看上去气氛也挺好的吧。但结果就是收到一封红当当的Reject信，连个Waiting List也没进。名校的择生标准如同雾里看花，不单是面试孩子，也在暗中考量父母的实力。这种学校试过便已满足。

余下的几家分别是本地偏重学术的学校，可接受政府的助学津贴，经济压力相对较小，以及普通私校。私立学校就是推行诸如蒙特梭利教学法、全



Momo

曾任任职编辑、记者、出版、剧本策划、二把刀枪手。转辗京城文化圈多年没混出名堂。痛定思痛一朝下海转型为全职主妇。别往House Wife那儿靠，对着你家保姆想像即可。龙年喜得龙凤胎是人生目前为止最大成绩。现移居香港。

人教育的直资学校，英语会话能力强，注重塑造个性，不干涉自由的教育态度。举个例子：全班孩子都乖乖坐那听老师讲课呢，我家儿子自己跑出去户外活动室玩儿了，老师也不会阻止的。绝对的free和happy。

学校面试的内容大同小异，分辨大小、颜色配对、说出自己的名字。有些孩子月份小的“细B”甚至连话都还不会说呢。还有一间出得诺贝尔奖校友的名校最离谱，不设家长陪同环节，孩子独自上阵面对老师的提问，这对孩子不是考验，对家长倒是。每每看到又一个孩子大哭着被家长抱出去了，父母无奈摇头：“才一岁小人想他怎样？”孩儿啊！你不哭就已经是人生赢家了。事实上由于孩子表达不清楚，至今我也不知道他们面试了什么内容，而这间学校也变成了谜一样的存在。

随着一轮轮面试的推进，孩子状态的日渐转差，从初时的小兴奋，到后来的失神抗拒。到最后一场面试结束，整整过了半个月。然而战斗并未停止。接下来的一个半月学校回信陆续有来。如有妈妈在俱乐部里喊话：请问XX学校的通知书收到了吗？我们心里会默念“唉，没戏啦，现在也没收到。”有经验的家长知道最后一批信通常会发给Reject的家长。

丑媳妇终要见公婆，我们报读了10间幼稚园，拿到9间后备生的结果。为了加深校长对孩子的印象，写求情信亲自呈送到校长手里是唯一的选择。不要想着塞钱送礼物什么的，前两天才有个新闻，一名私校校长跟内地学生家长的微信聊天记录被曝光，家长发了一香奈儿包图片然后询问：

“你喜欢这款手袋吗？这款我可以打6折”。于是这位校长接受了停职调查的处理，最后查出来收了人家一条几百块的裙子，于是被除掉了校长的牌，还要坐牢。要知道考幼稚园校长牌可得十年苦读啊！言归正传，这写信的重任落到我肩上，那半天的写下来，自觉字里行间充满陈恳真切之情谊，写得我简直就快要虚脱！接连复制8份，心满意足地投入了信箱。

这一等便再也没有回信！

后来才明白使用散文的写作方式再美也是没有用的，你必须要熟知学校的校规校训，近一年的政务报告、新闻、教育方式调整。然后以一个校董对学校未来的思量来写这封求情信。这要求父母必须具备企业战略家的思维。最好还能提提富有建设性的改革建议什么的。

还好，临到9月开学之前，家门口开了一间英文幼稚园，因为实在太新了。面试只走个形式，校舍细小，学生寥寥无几，老师极度热情的当场就给了Offer。看着自己花费几个月的时间精力想要给孩子铺设一个美好未来，到头来一无所获，而命运只在短短几日便已经为你做了决定。9月的时候看到龙凤胎宝宝背着书包开开心心地去上学，还是从心底感到安慰。

这种讽刺的结局让我不得不思考，对于孩子的教育到底要顺其自然，还是持续性的干预，然后焦虑下去？总有一些永远精英的孩子，每次面试季都可以手握4、5个学位等着挑选。我并没有那么高的期待，只是偷偷报名参加了这类孩子家长组织的升学互助营。下一个学季再见！

# 又到一年OFFER季

Here Comes the University Acceptance Season

文: Elva 图: Sui



经过冬季的苦寒、申请、等待、抉择和某种意义上的煎熬，又一茬高中毕业的孩子们盼来了春天，4月1日通常是美国大学最后发放录取通知书的日子。一份写着大大的Yes的Offer letter，无论是谁收到都会从心底涌出深深的喜悦的。菁Kids上海走访了几所国际学校，和你分享几个申请和收获的故事。





毛宇恒Henry, 18岁, 水瓶座, 广州出生, 幼年因为爸爸的工作关系旅居日本兵库县神户市六甲岛, 并就读国际学校。小学三年级时因为爸爸工作变动, 回到北京, 并就读一所国内教育体制下的实验学校, 但因为中文水平跟不上, 上学变成了一件非常痛苦的事情。此后, 他于2006年再次转学来到上海协和双语学校, 并从小学部一路读到高中部, 他今年即将高中毕业, 同时申请了11所美国大学与5所英国大学, 并已经同时被包括美国加利福尼亚大学洛杉矶分校, 以及英国帝国理工大学在内的国际一流高校录取。

# 申请就像在做自我推销

## Application is Self-Promotion

文: 王者风 图: Sui

### 我喜欢数学, 想读数学系

当Henry带着一把长柄雨伞出现在上海协和双语高级中学一楼小会议室时, 礼貌而略显腼腆, 但当交流开始后, 我马上发现, 这是一个目标非常明确, 思路十分清晰的男生。

Henry的父亲在一家全球知名的跨国集团任职多年, 妈妈也从事和商业有关的工作, 从小他便对经商颇有了解和兴趣。但Henry并没有将经济、管理等商科专业作为自己大学申请时的目标。相反, 他申请时的专业志愿, 是数学系。

“我和爸爸的同事叔叔们聊过, 商业和数学息息相关, 若能够在数学上打下良好的基础, 未来再将数学和商业结合, 将会很有优势。”Henry认真地说道。

其实, Henry从小就很喜欢数学, 一直以来, 他的数学成绩在校内也非常突出。

10年级结束的那个暑假, Henry还赴美国斯坦福大学参加了“数论”主题的暑期学校, 在那里, 他遇到了同样喜欢数学的来自全世界的最优秀的学生们, 和他们一起度过了充实的一个月, 也就此坚定了自己对数学专业的追求。

在美国, 政府有一项STEM计划, 即鼓励学生主修科学(Science), 技术(Technology), 工程(Engineering), 数学(Mathematics)学科的计划。从布什总统到奥巴马总统, 都不断予以倡导。从这个角度而言, Henry对数学专业的热忱, 也契合了美国政府的STEM计划, 为他的申请平添一个砝码。

### 课程选择和科目测试要与申请相契合

一早便明确了自己对大学专业的兴趣之后, Henry的很多后续准备都显得有的放矢。

Henry在11-12年级读的是IB课程, 每位学生都要选修第一语言, 第二语言, 个人与社会, 数学, 实验科学, 以及艺术等6组课程。

Henry第一语言为中文, 第二语言选择了英语, 数学是他的强项, 在个人与社会领域他选择了商务管理, 另外, 考虑到自己的优势和大学专业申请目标, 他放弃了艺术课程, 在实验科学领域选择了两门课程——物理和化学。

美国大学申请非常看重SAT成绩, 它是世界各国高中生申请美国大学入学资格及奖学金的重要参考, 而一般学生考的多为SAT1, 即分为阅

读、写作和数学三部分且总分为2400分的推理测验。Henry在参加了SAT1考试之外, 还参加了SAT2的考试。

Henry介绍说, SAT2是SAT subject test, 即科目测试, 为学生展现自己在某科目方面的特长的平台。在美国大学申请中, 部分学校和专业会对SAT2的成绩有所要求。Henry在SAT2中选择了数学、物理和化学, 并取得了物理800分满分, 数学level2(更高难度)790分, 化学770分的好成绩。

特别值得一提的是, 申请英美大学, 学生都必须提供两封来自老师的学术类推荐信, Henry请了他在学校的数学老师和商科老师来为他完成。

“这两个科目都是我最喜欢也擅长的科目, 同时也是我在大学申请希望就读的专业和未来职业发展希望进入的领域。所以这两位老师是最合适的, 同时他们也非常了解我在课上和各种相关活动上的表现和能力。”Henry说道。

### 我的essay前后重写了10多遍

英国大学本科申请统一使用UCAS网站, 美国大学本科申请则既有自己的CommonApp一站式统一申请网站, 有的大学则需要单独通过学校的网站申请。尽管方式各不相同, 但大学网申都需要学生填写不同的资料, 并完成不同的essay。

Henry说, 不要小看essay, 如果说高中成绩单、SAT成绩, 托福成绩等等都是硬指标, 那么essay就是软指标, 是个人向学校展现自己的最好的平台。

在美国CommonApp申请的过程中, 在申请人创建完账号, 填好个人信息、家庭背景之后, 便需要提交一篇650字以内的通用essay, 有5个prompt可选, 如描述自己的一次挑战, 描述自己的一次失败, 描述让自己有所触动的一个环境, 或描述一件让自己有所成长的事情等。

Henry说, 为了写好这篇essay, 他前前后后改了十几稿。最终他选择了写钢琴主题, 即描述自己最触动和感怀的环境便是在钢琴前。

“我很喜欢音乐, 弹钢琴也是我一个坚持了很多年的活动。所以, 这篇essay, 我的主题就是描述我和钢琴之间的缘分——我小时候比较内

向, 如何通过弹钢琴建立了自信, 又如何通过音乐课认识了许多同样喜欢音乐的朋友, 并共同建造一个乐队, 认识了很多人。钢琴成为一个桥梁, 把不同的人连接在一起。”Henry说。

在美国加利福尼亚大学的申请中, Henry则写了另一篇结合自己成长经历的故事。Henry在广州出生, 幼儿园时便随父亲去往日本兵库县神户市六甲岛居住, 小学四年级后又回到了上海。他的essay的主题便是大城市和小岛生活的对比。他同时细腻地记录了他本人在多年后回访童年时期居住过的六甲岛, 发现曾经支撑小岛经济的P&G公司的离开给小岛带来重大打击的失落心情。他希望让小岛重新恢复往日的活力, 于是开始主动邀请他的朋友一起去小岛旅行, 因为发展旅游业也是恢复经济的一种方式。

Henry说, 对这类essay, 除了文字表达能力外, 学校更多的是希望了解学生, 并观察学生的性格和质素, 所以, 最重要的便是在essay中表现出自己最希望表现出的个人品质, 比如理想、坚持、努力改变等等。

与美国申请时essay书写的常规人文性主题不同, Henry在英国UCAS申请平台上提交的essay是关于数学的, 因为英国大学申请文书必须与学科相关。

### 时间管理很重要, 申请要有好心态

英国本科申请一般1月中旬截止, 而牛津剑桥和医科在10月截止。

#### Tips

- 一、申请中要提早动手, 最好10年级考掉托福, 11年级考掉SAT。
- 二、找一个课外活动, 坚持做下去, 专注和坚持是申请中很被看重的品质。
- 三、申请过程中和父母一起商量, 一来能发现自己不能发现的自身的亮点, 二来有人督促。
- 四、有条件, 可以在申请前, 前往学校参观一下, 实地了解学校的环境与氛围。
- 五、注意搜集学校信息, 看学校官方, 在社交媒体联络校友, 给教授写邮件等等都是不错的选择。



# 从夏校开始的艺术院校申请之路

How Was I Accepted by Pratt Institute

文: Iris、Mia 圖: Sui

沈屹雯Iris,18岁,天秤座,出生于上海,是浦东外国语学校的一名高三学生。读初中时,受到一档电视节目的影响,决定学设计。从15岁开始,利用周末和假期的时间,系统学画画。高一暑假,参加了Pratt Institute(纽约普瑞特艺术学院)的Pre-college Program,得到老师认可,并得到教授写的推荐信。去年以SAT2070分、托福104分的成绩申请Pratt Institute的EA,12月收到录取通知书。Pratt Institute是美国著名的艺术类院校之一,室内设计全美排名第一,工业设计排名第三,这对有志于在设计领域大展拳脚的女孩来说,是最棒的选择。

## 缘起一档电视节目

从初中开始,我就有了将来要学习艺术、做设计这个想法。当时看了一档名叫“Monster House”的澳大利亚电视节目,让我对“室内设计”的工作心神向往起来。节目召集了5-6名设计师和装修人员,要求他们在五天内根据屋主的要求对房子进行改造。当看到原本平淡无奇的房间被改造成了地下矿场、飞机机场、甚至侏罗纪公园,我被设计师们的鬼斧神工深深震撼了。到了初三第二个学期,确定自己能直升高中了,我便安下心来,认真考虑“室内设计”这个方向要怎么走起来。

## 靠Portfolio(作品集)说话

在国外学艺术或是申请艺术学校是一种非常不同于国内的体验。申请国外的艺术学主要看你的Portfolio, Portfolio质量高,被录取的可能性就大。而考取国内理想的艺术院校,这个过程要复杂的多,要按部就班、层层考级,战线也拉得很长。

截取一段RISD(罗德岛设计学院)对申请者Portfolio的要求阐述,给大家感受一下:Your portfolio should show a selection of 12-20 examples of your best, recent artwork. We suggest that the work reflect your ideas, interests, experience and abilities in the arts to date. Work presented can be in any media (including film or video), in finished or sketch form and the result of an assigned project or a self-directed exploration.总之,你的作品集必须展示出自己独特的想法,在艺术方

面特有的天赋和技能,没有指定主题、没有指定媒介,最大空间给到申请者,一切都由申请者自己决定。

相对于国内艺术考试,根据照片画人物头像素描、画静物色彩,这样自由的创作风格可能会让很多学生感到无所适从。但国外的这种招生要求,却是正合我的心意。这个要求申请者投入大量思考的Portfolio制作过程,更是让我受益匪浅。

## 印象深刻的夏校体验

为了了解美国的艺术院校是怎么上课的,自己是否适应,高一升高二的暑假,我参加了Pratt Institute为期一个月的Summer School,上课经历至今历历在目:

记得有一节课是去Guggenheim Museum(古根海姆博物馆)参观美国艺术家James Turrell的个展,他以空间和光线作为创作素材而闻名。与印象中要边走边看的观展经历不同,这个展览非常简单,走进博物馆,找一个喜欢的位置站着或躺着,然后关注眼前发生的光影变化。

课前教授会发给我们阅读材料,并让我们以reading response的形式,把自己的感受、想法以及所有疑问反馈给他。30分钟后,教授把我们带到了一个空旷的场地,对我们在课前提出的问题,一一回答讲解

另外,设计类专业与其他不同,最后考核的形式从来不会是笔试,而是要做一个final project并且在exhibition上展出,教授们给评价和修改建议。

## 家长的话:理性推动积极配合

沈屹雯的妈妈在珠宝行业做品牌管理,平常的工作中,会接触到产品设计、店铺设计、橱窗设计等相关工作,也有感于这类创造型、设计型人才的需求。女儿在和我们沟通了她想学艺术、做设计的想法,我们都是非常赞同的,也觉得这是一个很好的方向。孩子自己有了这个意愿,作为父母,我们能做的就是推动她。包括和她一起去外面找合适的画室、开始学画画,让她的想法真正付诸于行动。我们自己也关注国外的艺术学校,和孩子一起筛选,推动她去美国参加summer school,就是希望她可以了解到,喜欢是一回事,是不是适合是另外一回事。当然,最后申请的过程都还是以女儿为主导的,需要我们出力、需要我们帮忙的时候,我们就想办法来配合她、支持她。

## Tips

- 语言要求:有的Program需要提供TOEFL成绩,多数艺术类学校不需要。
- 签证要求:基本都要F1签证,即学生签证,之后到美国读本科研究生也都是用F1签证。
- 学分:夏校获得的学分可以转到你所就读的大学,即使就读大学和夏校的学校不一样。
- 保险:保险必须购买的。美国买保险比较贵,建议购买国内的,但要发邮件和学校确认。
- 体检:出国留学前都需要体检,夏校也不例外。一般体检会在4、5月进行。



# 我不是学霸， 就是想多学东西

## I Have More Passion for Learning Than Getting Good Grades

采、文：Mia 圖：Sui

陈牧禾Harry，双子座，1997年出生于上海。小学三年级随父母到新加坡，求学过程却并非一番风顺，成绩排名年级后50名，一年后提高到前20名，转到新加坡最好的南洋小学，崭露头角，在全国小学会考排名第二。5年后回来上海，在上海中学国际部从8年级读到12年级。他以SAT2350、托福119、AP9门5分、GPA4.3的成绩申请了26所大学，目前已获得包括美国9所、英国2所、新加坡1所共计12所大学的录取通知，其中包括：加利福尼亚大学伯克利分校、约翰·霍普金斯大学、圣母大学、范德堡大学、密歇根大学、弗吉尼亚大学、加利福尼亚大学洛杉矶分校、耶鲁-新加坡国立合办学院等。

### 曾经考过38分

我刚到新加坡的时候，学习成绩非常差。我记得很清楚，第一次考试，英语成绩是38分。由于英语程度不够，数学题我可能是会做的，但是用英文出的数学题目我理解不了，那时候确实感觉到了吃力，虽然只是在当地的一所普通的小学，整体成绩全年级300人我都排到了250名以后。

我妈可能那时怀疑过带我到新加坡的选择是对还是不对，但我没有怀疑过我自己，我只是觉得我没有考好，没觉得以后也考不好了。应该说我喜欢压力，我觉得自己并不是一个特别自觉的人，在有压力的情况下我反而会做到更好。

新加坡小学在三年级的时候会统一参加一个考试，目的是为了选拔一批成绩好的学生组成类似“天才班”的项目。以我当时的成绩是肯定没机会被选上的，但我心里是一直有股较真的想法，想去跟他们天才班的同学比，那时候自己对学习抓得真的特别紧，没有心思去关注漫画、游戏之类的。现在回想起来，我还挺佩服我怎么就做得到把自己逼得那么狠，一年后我的成绩提前到了年级前20名，也终于可以转到新加坡最好的南洋小学了。南洋小学每年都会颁发最佳科学奖、最佳Bilingual奖、最佳写作奖，这些奖基本上都是我在拿。到了6年级小学毕业会考，我考了全国第二名，也得到了很多关注。大概从那以后，我对成绩名次、奖项这类的东西就没什么在意了。

### 感受有反差的生活：教民工子弟英语、去印刷厂实习

11到12年级，我参加了Stepping Stone（铺路石）组织发起的专门为上海周边的民工子弟学

校提供英语教学的助学项目。每个周末去民工子弟学校，给他们上1-2个小时的英语课，来上课的差不多都是5、6年级的学生，我挺喜欢教这些学生的，他们是我平时生活中几乎接触不到的人，我很享受那个过程。

其实更早在8年级的暑假，我去一个印刷工厂实习。本来我的工作范畴是帮他们在阿里巴巴上推广产品，但其实更多的时候就是在工厂的车间里，帮工人做一些简单的工作，像抱瓶子、包装这些事情都做，在一个很简陋的食堂，每天和他们一起吃饭。工厂是在松江那里，每天很早就需要坐车过去，一开始确实挺苦的，到后面就习惯了。

当初想去做这些事情，并不是为了以后考大学。当然也有人会选择去国外参加夏令营，你可能会得到一个教授的推荐信，你可能会换到一些学分，那是挺好的，但我宁愿花这个时间去做别的事情，我的想法很简单，就是想去一个和自己习惯的环境不一样的地方，做一些跟生活比较脱节、有反差的事情。

### 我爸是我最佩服的人

我爸50多岁了，他现在在读大学本科，在上海外国语大学读日语专业，每个周二、四、六都去学校里面上课，他是他们班年级最大的学生，其他人差不多都是20出头。他在日企工作，也是为了跟公司里面的人能更好交流，可能有的人会觉得在外面报个班学，他是觉得需要一个每个学期有两次考试、通过毕业最后拿到毕业证书得过程，这样的方法和一个过程会让他学得更好、更完整。为了这个，他也是参加了入学考试，考政治、语文这些科目。他的这种追求、对自己的要求、对学习知识的渴望，我特别佩服。他的精神

非常乐观，想学什么就去认真地学，而且他一定能学好。

我爸也是一个特别有毅力的人。他以前抽烟，那时候刚去新加坡，我和他打赌，如果能把成绩提上去的话，你就把烟戒了，结果他真的就把烟戒了。我爸对事情的处理方式，怎么对待别人对待家庭，对我性格上的培养有很大的影响。他不会硬性要求我做什么怎么做，而是在日常生活，从一些细节来教我怎么做人做事，我一直非常尊重他。

### “想看第一个吃臭豆腐的人”

这是我写大学申请essay，对其中一个问题的回答。题目是：如果你能够回到历史上的某个时间，你想回到什么时候？为什么？要求50个字的限制。很明显，如果要认真回答这个问题的话，50个字是远远不够的。看的出来这个问题不是在问答案，是要看你面对这个问题的态度和思路。我的回答是：我想去看一下历史上第一个人吃臭豆腐的那个瞬间，很难想象第一个吃臭豆腐的人会去吃臭豆腐。有的人看到这种比较奇怪的题目，可能会慌，我会觉得这样的问题很有趣，我特别喜欢芝加哥大学每年的题目，都是特别奇葩的问题。

大学essay的目的是什么，是让大学了解你。有很多种方式，你可以写一个很认真的东西，从语言、从内容本身了解你。还有一种是处理问题的方式和思路，也可以了解你。对我来说，我在写essay的时候，我会去想说我怎么写会和别人不一样，想要抓住这些小的细节小的机会，来体现出我是谁、体现我的个性。



杜钏婷, Chuan Ting Toh, 18岁, 来自新加坡。就读于上海耀中国际学校。活泼外向的性格, 让她在学校里的生活也多姿多彩。她曾经是学校校报的编辑和记者, 也曾参与过上海本地许多国际性学校的“模拟联合国”辩论, 好动的她还酷爱打排球, 是学校排球队成员。她同时也非常了解自己, 10年级的时候就知道自己将来要读文科, 11年级时, 她还去了耶鲁大学的Summer Program, 那段经历让她对美国的大学人文环境有了感性认识。12年级开始上IB课程, 钰婷发现了自己对英语文学的热爱, 在升学指导老师的帮助和自己的努力下, 她在去年圣诞节前就以被Tufts University (塔夫斯大学)提前录取。

# 申请大学也是重新认识自己

## The University Search Became a Period of Self Reflection

文: Elva 图: Sui

### 大学申请：整个高中时期都很重要

我觉得10-13年级都是申请大学非常关键的四年。在耀中10-11年级的时候我们都要考IGCSE, ( International General Certificate of Secondary Education, 是目前国外14岁至16岁全世界考试最多人数的体系之一)。在考IGCSE的过程中我确定了自己更喜欢语言, 将来的方向应该会朝“文科”走。

到了12年级, 我开始上IB课程了。其实在选课的时候就已经需要思考。比如将来大学要读医科的同学, HL就一定要选生物或者化学, SL要拿哪些课, 都很有讲究。( HL: High Level, SL: Standard Level )。最后毕业的时候IB成绩虽然没有GPA, 但在12年级结束的时候, 每个科目的老师会给你一个Predicted Grade (评估级别), 然后帮你全部加起来, 这个成绩会发给你申请的大学。

我在IB的阶段选了英文、工商管理、历史为HL (高级), 化学、数学和中文为SL (普通)。学习IB课程后我觉得更加深了对英文的理解, 开始有一种对英文的热爱和追求。

IB里面另一个重要的部分是CAS, 即Creativity、Action、Service。十二年级的时候, 我们去了泰国教孩子们英文, 参加社区里的一些志愿者活动, MUN模拟联合国活动等, 这些都是CAS的一部分。

### 我真的很爱写作, 它改变了我对世界的看法

我总是很喜欢语言。老师布置作文题目让我们写, 我从来没有觉得困难过。我觉得学习英文给了我很多东西。读一本书, 能了解很多文化、社会的变迁、思考, 能丰富我的人生视角。

我以前还做过学校的Yearbook, 学校的校刊, 一些Newsletter等等。还会自己去拍照、采访一些学校里发生的新闻事件等等, 不过我最享受的还是写文章的过程。

因为我真的特别喜欢写作。我的counselor

(指导老师)还特别推荐了我在11年级的时候去了一家英文网站做实习编辑。在那里我真正知道了媒体到底是怎么运作的。

正因如此, 在报大学专业的时候, 本来我想报Communication, 但我的老师告诉我, English Literature会让我学得更深, 将来选择面会更宽。所以我最后决定报的专业是英文和国际关系。

### 最关键的12年级：找学校、做申请

我是从12年级的时候开始找学校的。之前我的梦想跟很多学生一样, 都是耶鲁、哈佛这种很大的名字, 直到我决定选英文专业, 才明白要筛选这门专业最厉害的大学。最后锁定了两所学校: Cornell (康奈尔大学) 和 Tufts (塔夫斯大学)。

当时我在两所学校里犹豫了很久。后来就去网上查了很多资料, 我发现从Cornell毕业的学生不是写书就是做研究, 从Tufts毕业的学生则会去Glamour杂志, DreamWorks这样的地方实习, 我觉得后者的校园文化更适合我。还有就是学校的地理位置, Cornell在纽约市附近的小镇, Tufts离波士顿很近, 我更喜欢大城市的生活感觉。另外, Tufts有很多国际学生, 这也是我会选择它很重要的一点。

在美国大学招生过程中, 有一种是Early Decision (具有约束力的提前录取), 你可以在12年级第一学期就提出申请, 截止期是当年11月1日。12月就会出结果。但如果你申请了ED被学校录取了, 就一定要去, 不能反悔。

我选择了ED, 是想要早点知道结果, 但是在没拿到Offer之前也要作两手准备, 这个过程还是有点压力的。

### 写Essay, 最重要的是呈现一个真实的你

我在12年级的暑假就开始构思essay了。申请essay里有一题是“描述一个使你真正感到

快乐和满足的地方”。我本来写的是学校的体育馆, 因为我在那里打排球、参加音乐会, 有很多回忆, 但我的counselor看过后说这很一般。他反问我, 你到底在哪里找到快乐? 那个“地方”未必就是一个实际的“地方”。最后我发现我真正感到快乐的地方就是文字的世界。最终交上去的那篇essay写起来就完全是我真情实感的流露。

其实一开始写申请文章的时候, 谁都只想着怎么样把自己在有限的字数里包装得很漂亮。但最后你发现, 能打动别人始终是真实的你。

### 丰富的课外活动也很加分

回顾高中的经历, 我做了很多我很喜欢做的事情, 但无意中都帮到了我最后大学的申请。就像一个个的点, 最后都连成了线。这个过程是蛮累的, 蛮难的, 但是最后却觉得很有成就感。

比如我从10年级开始打排球, 坚持了3年。我很喜欢打排球, 因为它一个是强调和队友的配合, 一个是很mental sport, 需要心理素质。后来我还去做低年级同学的教练, 从教练的角度看问题, 又让我学到不少。13年级的时候, 我担任了排球队的联合队长。学会了要照顾自己以及整个团队的情绪, 还要学会鼓舞士气, 激发大家的潜能。这段经历我觉得很宝贵。大学也会看你是不是能坚持一项兴趣, 而且有进步, 这种是大学比较看重的。

我也参与过MUN ( Model United Nations ) 模拟联合国活动。这个活动对自信和演讲的能力真的有很大的提高。

### 妈妈卓女士的小Tips:

1. 相信孩子的感觉, 多听孩子是怎么想的, 保持开放的态度, 鼓励她发现自己的潜能。
2. 孩子的时间管理能力很重要。
3. 多参加学校的Talks, 和counselor多交流。
4. 用提问的方式让孩子判断自己的选择。

# 如何有效应对来自大学的录取通知？

## Decisions, Decisions...



Nini

高端美式教育咨询中心“融尚私塾”创始人，是高中母校泰伯学院的中国代表人，也曾是普林斯顿大学的校友面试官。曾就职于摩根士丹利、凤凰卫视和美国有线新闻CNN，拥有8年海外留学经验和10年工作经验，有丰富的美国顶级学校申请竞争力提升经验，也擅长指导学生如何在美国学校十分看重的面试过程中脱颖而出。

一年一度的录取日又到了，回顾之前你为了申请学校所做的一切准备，付出的努力与汗水都没有白费，如果得到了一个满意的结果，那自然皆大欢喜，即使没有，但在整个申请的过程中所学到的历练也会让你受益终身！

影响录取结果的因素包括方方面面：标准化考试结果、创意能力和批判思考能力、课外活动、实习经历、个人魅力、面试表现等。

录取决策过程是在招生办公室通过圆桌会议的模式进行的。所有招生官根据学生的全部申请材料和面试表现进行评述和沟通，会采取类似投票的形式，考虑大多数招生官的意见。具体阅读你的申请材料的招生官将陈述对你的整体印象，并通过对你的阐述，让所有招生官就是否录取你来民主制度的投票，最终决定结果。

正常申请的学生们会在4月1日当天或之前收到三种不同的结果：Accept：录取；Wait List：等待名单／候补名单；Deny：拒绝。

### Part 1：如果你同时被几所学校录取了，如何选择Offer？

回顾整个申请过程，和家庭成员一起商议结果。即使你收到了最想去院校的Offer，也请综合考虑所有录取结果并作出最佳判断。可以再次和教育顾问进行深入沟通，根据孩子的情况选择院校Offer。

获得录取通知的学生可以在5月初最终决定录取期限前再次访问学校，这次访问可以旁听课程，去学校餐厅用餐，和老师以及同学沟通，参观之前没有去过的学校的其他地方和设施等。对家庭而言，这是一次重大的教育投资；对孩子而言，这也是成长环境的一次巨大转换，所以一定要慎重选择。

### Part 2：如果你被告知进入Wait List，具体需要怎么做？

同时，学校在录取时会考虑各种因素，采取多元录取策略，例如一个已被录取的墨西哥女孩放弃录取，那么招生办公室不能简单的将此名额给予一名待选名单中的中国男孩。

那么，你应该做什么呢？

学校需要知晓学生是否希望继续留在待选名单中，所以你应该立刻与学校取得联系，告诉招生官你非常希望继续留在Wait List上面，并进一步争取录取机会。在待选期间，学生如果有任何可以争取录取机会的新的进展，例如获得了新的奖项，取得了更好的成绩，成为了学校足球队的队长等，需要及时报告给招生官（特别是负责国际学生申请的招生主任），这些事情需要由学生

本人来做，向学校展示申请者希望进入学校的热望。

记住，不要给招生办打电话询问他们什么时候会把你从Wait List升级为被录取。这个不是一个招生官的决定，而是学校通过强大的学生数据库与每年的不同状况而研发总结出来的一个综合结果。

### Part 3：如果被学校拒绝，没有获得Offer应该怎么做？

审视整个申请的过程，总结得失，从中吸取重要的申请经验。

你也可以准备在第二年重新申请，通过提高标准化考试成绩，锻炼英文写作和表达能力，努力在面试中做得更好，让自己变得更有竞争力。

美国的大学有将近4000所，有的是众所周知的顶尖学府，有的是专业突出的优质学府。即使你的录取结果不很理想，这并不代表你是一个差学生！你要理解，学校是在组成一个“班级”。很多因素同时发挥作用，你已经不再是你是整体的一部分。

现在，我们假设你的梦想学校没有录取你，你该怎么办？掉几滴眼泪？跟父母、顾问们和朋友谈谈你的感受？这都可以，但千万别生气！难受劲儿过了之后，你可以开始重新评估现实（re-assess）。回过头来想想你是如何调查学校的，为什么你当初选择了这些学校，这些学校有哪些优势可以帮你继续学业，比如学习条件、校园社区、其他机会等等。重新评估往往会让你发现惊喜。

其实，“拼图理论”（The Puzzle Piece Theory）很好的解释了这个“再评估”过程。在拼图理论中，这个世界上的每一个人都和物组成了一个大拼图，我们每一个人都是其中的一块。现在，想象你就是一块拼图，通过不同的方式与生活中不同的人、事业和兴趣互动，就像拼拼图的过程。有时候，很容易找到和你相匹配的，这时你和这个人很好相处，或很喜欢这个爱好。还有时候，一开始看起来很不配，稍微转个方向之后，突然发现，喔！我们很配，而且完全吻合。生活神秘莫测，有时我们一开始觉得这条路行不通，但后来发现还是当初的选择是正确的，而又选了那条路。

如果，你未能进入你最喜欢的学校，我也感到很难过。但我希望你能走出低谷，珍惜你所拥有的（如果当初你制定了合理的大学申请名单，肯定还会有很不错的学校在等着你）。有句老话说：在哪跌倒的，就在哪爬起来。没有被录取很难过，但这个世界仍然属于你。充分利用你拥有的，成就最好的自己。

# 学做厨房里的CEO

## Master Your Kitchen

采/文：竞波 图：Dave PIXSTUDIO

Christopher Koetke 在多家世界知名餐厅担任过行政总厨，拥有文学学士以及工商管理硕士学位。自1998年起加入美国肯代尔大学美食烹饪艺术学院，先后担任讲师、院长、执行董事，并于2012年被任命为副总裁。在美国多次获得烹饪教育优秀奖，还是获艾美奖提名的电视烹饪节目“Let's Dish”主持人。



近年来，出外留学的孩子年龄不仅越来越小，学习的专业也越来越五花八门了。在家庭经济实力提升之后，很多家长不再只盯着藤校，而是放手让孩子跟着兴趣和感觉选择。菁kids在走访学校中，反复听到的孩子喜欢的专业竟然是烹饪。带着好奇，菁kids参加了由美国肯代尔大学美食烹饪艺术学院副总裁 Christopher Koetke 来北京举办的一次 Master Class。在现场，Chris 亲手烹饪，把对学院课程的介绍巧妙地融入在每道菜的制作之中，充分展示了自己集行政大厨、烹调教育家以及电视主持人的风采。

**菁kids：在中国，上大学学烹饪还是一个比较新的概念，很多厨师都是技校毕业然后在厨房中跟着师傅学习的。你自己也是这样入行的。那么，您认为学习烹饪为什么需要上大学？**

**Chris：**我13岁入行，和当时很多人一样，在餐厅里跟随厨师们边干边学，没有上过烹饪学院。以前的厨师就像老板的秘密，藏在后厨房里不露面的。那时候也有很多Abusive Kitchens，厨师都是连喊带骂，我在法国餐厅工作的时候有一位厨师就是这样。他后来加入了万豪酒店，平生第一次听到如何管理团队，如何交流，他以前完全不知道，都是看师傅怎么做就怎么做。

近30年来餐饮业发生了很大变化，厨师们的世界已经完全不一样了。现在对厨师的要求非常高。比如，一个餐厅的成败很多是维系在厨师身上，厨师要懂得商业运营，是餐厅的发言人，要懂得市场公关，要带领团队。

一个厨房里只有一个主厨，TA就是厨房的CEO。CEO的主要工作是运营管理公司，以此类推，主厨的主要工作就是管理和运营餐厅，保证餐厅盈利。当然，会做菜，能做好菜，令顾客满意，创造新式菜肴等等都是厨师工作的重要部份，但是，如果餐厅运营不好，所有人包括厨师就都没有工作了。所以，在教授烹调技术之外，烹饪学院还是一个工商管理学院，教授餐饮业的商业管理。

食品科学也是学院必修课程。学生们要了解

原料食材知识，了解菜式的起源和发展。比如我今天烹饪的Risotto，来自意大利北方，那里天气很冷，出产大米、奶酪、黄油，这道传统菜粘稠油腻，原本是干了一天活儿的农夫用来填饱肚子的，对今天不再种地的顾客，我们就要想办法对这道传统菜肴进行改良。

学生们也要了解烹调背后的技术和科学原理。比如为什么在煎羊排之前要先热锅再放油，这关系到热量的传导以及温度的调控。这些都是烹调学院能够系统地教授给学生的。

**菁kids：在招生的时候，你认为什么样的学生适合学习烹饪专业？**

**Chris：**我们希望前来申请的学生具有三个特质：激情 Passion，纪律性 Discipline，专注 Intensity。厨房的工作很辛苦，节奏非常快，不是对每一个人都合适的，需要有坚韧不拔的勇气和毅力。

我们喜欢看到申请人有过克服障碍，把一个很难的课程或者爱好学下来的经历。更为重要的是，我们想看到从里往外、压抑不住的对烹饪和餐饮业的喜爱甚至痴迷，不能仅仅是“喜欢做菜”而已。

纪律性也很重要。比如我今天同时准备6个热菜4个凉菜，要在同一时间摆盘上桌，需要对时间和步骤做全盘掌控，这就是纪律性。在厨房工作守时十分重要，学校对考勤非常严格。另外，作为一所大学，学生需要学习本科基础知识，对学生的学习能力也要求很高。

**菁kids：你曾经与合作伙伴一起为高中学生写过《专业烹饪》教科书，为什么要写这本书？**

**Chris：**这本书很厚，有1100多张图，写了整整5年，其中很多时间都花在拍摄图片上了。

图片非常重要，烹饪要从实践中学习，要看到老师怎么做，再学着做，反复练习。这是餐饮业的特点。

近10年来，美国不少中小学校开始引进专业烹调课程。这本书就是为这些学校，以及到学校

教授孩子们的专业人士写的。

不是只有想当厨师的孩子才能学习烹饪的。我的父亲是一位物理老师，他曾经说过，“烹饪是教授孩子科学知识的最好途径。”这句话非常有智慧，我至今记得。

在烹饪过程中，孩子们可以学到很多科学知识，比如热量的传导，酸碱度的调试，不同味道的搭配等等。另外，孩子学习烹饪有三大益处：学习关于食物和营养的知识；学习本地化以及可持续发展的健康生活理念；还有最重要的，食物就是文化的一部分。我今天在这里演示的几个菜肴，比如BBQ，就充满了美国文化元素。学做本地传统菜，就是在学习本地文化。

**菁kids：在 Kendall 学习烹饪的中国学生多吗？**

**Chris：**Kendall College 全校有1600多名学生，烹饪艺术学院有大约400个学生，来自世界上50-60个国家，学习烹饪的中国学生不到30人。近年在中国的招生人数不断上升。学校需要不同文化、背景的学生互相启发交流，达到国际化和本土化的结合，这也是行业发展的新趋势。

我教授过的中国学生都非常用功。有一位北京大学中文系毕业的女生，正在我们学院学习，她前一阵在美国的一个区域性烹调比赛中进入了前五名，非常棒。

我的烹饪电视节目里就有一个中国学生作助手。她的土豆片切的特别工整，令人惊叹。刀工是基础课之一，她每晚要练习两个小时。然而，这个烹饪节目是面向普通家庭的，为了不给电视观众增加心理压力，每次她交给我切好的菜，我都要趁她没注意再偷偷地切得乱一些，哈哈！

**菁kids：有没有最爱吃的中国菜？**

**Chris：**去年到上海演讲的时候，同事带我去吃上海菜，其中有油爆鳝丝、酱鸭、葱爆鸭肉鱼头，真是太棒了！这次到上海还要去吃！





在 Master Class 上，特意前来为学校助力的 Kendall 一年级在校生，金硕，和她的妈妈，也落落大方地接受了菁kids临时提出来的采访要求。

**金硕：**我从小喜欢做菜。我妈不会做，我爸会做但他特别忙，要很晚才回家，我如果不会做饭就要饿肚子。从高中我就开始在家做饭。

高中毕业后，我先去英国伦敦艺术大学念了一年珠宝设计。在网上看到 Kendall 之后就决定放弃设计专业而去美国学烹饪了。以前完全不知道还有这样学烹饪艺术的大学。

语言上还是有挑战的。即使英语口语很流利，美国那些菜、调料的名字都不知道，这些行业词汇考试会考的。考试包括实际操作和笔试。笔试对中国学生来说有一定难度。美国学生如果记不住可以蒙，因为从小接触过。中国学生有时候连题都看不懂，蒙都蒙不了。比如有些海产我连中文都不知道叫什么。刚才 Chris 切的菜，菜丝儿，菜钉儿，有好多种，每种都有名字，来自法语、意大利、西班牙语等等，都是考试内容。

刚去的时候真是什么也不会。老师并不介意，对中国学生很亲切耐心，主动教给我很多东西。每人都有一个学习伙伴，老师有意不把中国学生排在一组，促使我们多交各式各样的朋友。美国同学很乐于帮助人，看我不懂，就会把实物拿来给我讲，非常友好。刚开始的时候我全靠小伙伴帮我讲，后来老师急了，说你自己为什么不说呢？还告诉我的小伙伴你以后别说了，让她自己说。这样有意锻炼我。现在

真的就好多了。

学习烹饪最重要的是要喜欢，喜欢了就会有信心，就成功一半了。要不然，真的是念不下去的。厨房的工作比我想像的艰苦得多。

我们上课有三个时间段，要为全院学生做三餐。早餐课6点到12点，下午12点到晚6点半，晚课7点到11点。每次课都是连续6个小时的实际操作，一直在做。一个班10几个学生，老师走来走去地讲解，感觉过得特别快。最后要做出成品，老师每一个都要品尝打分。

上早餐课，Chef 规定清晨5点就必须在厨房准备了，所以我4点就要起床。芝加哥冬天很冷，天没亮就要去学校。迟到是要扣分的。别的大学平时翘课一两次，只要考试通过就可以了。我们不是，出勤是算累计分的。比如一天的课算60分，你没去，就是0分。在语言不通的情况下，中国学生在笔试和实操上取得一个好成绩本来就不容易。如果出勤上再扣分，就很可能挂掉。成绩单里如果都是C，D，将来找工作、实习机会就很难了。

早餐课上完，本科生下午就学习英语、电脑之类的。成人班要一年内学完，早餐课结束午餐课接着上，恨不得忙到昏倒。真是挺累的。但这样子本科三年下来，学到的东西肯定比自己想像的要多很多，也就觉得挺高兴的。

烹饪本科包括西餐和西点。西餐有的好

吃，有的不那么好吃。我觉得中国菜怎么做都好吃，我离开米饭不能活，回到北京家里都是做中式菜。老师经常让学生自己做一道菜。我一般就做中国菜，发挥优势嘛。老师特别喜欢我做的西红柿炒鸡蛋。他们就是搞不懂，为什么西红柿、鸡蛋，就这两样东西，再放点儿盐和糖，就能这么好吃，太神奇了！

我毕业之后想在美国实习两年再回国。还是想回国来发展。

将来想去餐厅做Chef，老了可以开个甜品店。我妈爱吃甜点。我妈特瘦，比我瘦多了。我想给她多做些好吃的，让她多吃点儿。

**金硕妈妈：**我特别想吃她在学校里学的那些菜，但在家里确实没法儿做，西餐的食材工具很多这里没有。

孩子从小就喜欢做菜，一进厨房就兴奋。国内很多人不认同女孩子学这行儿，觉得很辛苦。我不这么认为。我觉得孩子喜欢就让她去国外学，不光是学做饭，这也是艺术。

让孩子努力去学吧，学好了以后想做什么就去做。我没有给她过多的想法、定位什么的。女儿活的开心，做自己喜欢的事儿就好。厨房里的工作确实非常辛苦，但如果喜欢就是享受。不喜欢还要做，那就真是受罪了。



妈妈，  
母亲节快乐！

Happy Mother's Day, Mommy!

文: Lily 圖: Sui



本期投稿的五位同学来自上海虹桥国际学校，小朋友们稚嫩的语句中饱含了对妈妈的感激和爱，各具创意的图画是对妈妈最真挚的祝福。他们的中文老师葛老师评价“孩子们很用心，挺努力，有些东西还不会，他们会跟我商量，这个妈妈是否会喜欢？”谢谢这些孩子，让我们在这个春意浓浓的母亲节感受到发自内心的声音：“妈妈，我爱你！”



上海虹桥国际学校4年级，  
余冠纬（台湾籍）

妈妈喜欢绿色，所以我给爱心  
涂上绿色。蝴蝶结的做法是从  
书上学来的，我喜欢蝴蝶结，  
也想把它送给妈妈。



上海虹桥国际学校4年级，  
罗诣典（台湾籍）

我觉得妈妈就像是地球，我  
爱妈妈就像是地球需要保护  
一样。



上海虹桥国际学校4年级，  
高哲羽（冈比亚籍）

我觉得所有母亲都喜欢花，我想送鲜花给妈妈，所以捡了些花朵，都是妈妈喜欢的红色。



上海虹桥国际学校4年级，  
布朗（美国籍）

刚开始确定做剪纸时，我有点担心，怕做不好。以前学过剪纸，字母边角位置容易剪断。剪到一半，我就放心了。



上海虹桥国际学校4年级，  
刘东语（美国籍）

我喜欢手工，所以用纸拼成了一束花，里面有妈妈最喜欢的红色和黄色。我想我会亲口对妈妈讲作品上的话的。



# 如何帮助 有学习障 碍综合症 的孩 子

A Brief Overview of  
Difficulties Impacting  
Learning and the  
Interventions  
That Can Help

文: *Karlijn de Hoon*

我们每一个人，无论有没有学习障碍，学习方式都各不相同。在你的孩子怎么学都学不会某样技能或知识时，父母们先别急着给孩子下“太顽皮”或“不用功”的定论，他很有可能在某方面存在学习障碍。对于有学习困难的孩子，需要根据他们独特的学习方式和程度，根据障碍症状的严重程度，对他们提供一对一的个性化支持。专业的学习支持能够帮助孩子培养应对策略和自信，给孩子带来显著的变化。这些课程通常为一对一模式，这能够大大帮助孩子在学校里的表现。



## 学习障碍的评估和诊断

对有学习障碍的孩子的诊断，通常先由教育心理学家通过开展教育心理评估，鉴定和诊断影响学习的障碍类型。他们还向家长和老师提供支持，确定可采取哪些干预手段，帮助孩子获得进步，取得良好的成绩。

参与诊断过程的通常还有职能治疗师和语言病理学家，他们通过多种方法从多角度分析儿童的成长，从而提出更加具体的干预建议。

学习障碍综合征其实很常见，据统计，在20名孩子当中就至少有1名孩子有如下障碍。

## 读写困难对策：尽早干预

读写困难是一种基于接收语言的学习障碍，会影响读、写、拼写、数学，甚至影响到说话。即使智力正常或中上，读写困难会导致无法流畅阅读和无法准确理解。介于学校课程大都是以读写为主，因此尽早辨别读写困难尤为重要。通过适当的支持，如一对一阅读支持，或者小组学习，大多数有读写困难的孩子都能找到应对方法，有些甚至变得擅长读写。

据观察，尽早干预是长期提高儿童阅读和写技能的有效方法之一。结构良好的学习环境，能够帮助有读写困难的孩子保持自己的进度。而学习支持专家和教育心理学家的干预，则着眼于提高孩子对字母与音节之间关系的认识。在口头训练的同时使用视觉提示被证明是一种最为有效的方法，该种方法也可以通过软件在家里和学校进行。经证实，通过专门针对孩子的治疗（如艺术治疗和游戏治疗），可以提升孩子自信，减少他们的焦虑感，于是这些有读写困难孩子们的文化课成绩也有了立竿见影的效果。

## 计算障碍：小组教学

计算障碍范围比较广泛，也是会伴随一生，主要是指涉及学习和理解中使用和计算数字的学习障碍。这同时也会影响儿童理解时间、测量和空间推理等概念的能力。计算障碍不止一种类型，此种影响产生的影响也因人而异。数学学习障碍主要可导致以下两大方面的薄弱：视觉-空间困难以及语言处理困难。

学习支持专家和教育心理学家可参与其中，以便更好地了解儿童的强项和弱项。这对帮助有计算障碍的孩子在正常的课堂中取得成功非常关键。一般来说，主流课堂不会为有计算障碍的孩

子提供个性化和结构化的学习计划。在此情况下，需要提供能够进行小组教学的教育计划。通过有据可依的干预计划，提高专注能力和学习时的记忆，这些方法都是已经被证明确实有效。艺术或游戏治疗对于那些面对数学问题易怒或沮丧，有计算障碍的儿童也有帮助。

## 书写障碍：提高细微动作技能

书写障碍是一种影响书写能力的学习障碍，可带来拼写、字迹不佳问题，并很难将自己的想法写于纸上。有书写障碍的人很难将字母、数字和词组成一行或一页。书写障碍既与正确拼写（应用拼写和语法规则）困难相关，也与细微动作发展（手指顺序）困难有关。有书写障碍的孩子，通常也会发现存在注意力缺陷障碍、读写困难或言语障碍。

对向有书写障碍的孩子提供支持时，职能治疗师会结合非常广泛的书写技能培养方法，培养孩子的细微动作技能。老师可咨询学习支持专家和教育心理学家，将明确的指示分解为小节，以便孩子理解的学习环境。有时候，也可鼓励学生使用计算机替代手写。

## 协调障碍：运动技能的职能治疗

协调障碍影响运动技能的培养。有协调障碍的孩子在做动作和整个协调性方面会有问题。这种障碍可能是挥手等简单的动作任务，也可能是刷牙等较为复杂的任务。通常孩子的学习记忆也会受到影晌，导致他们的短期记忆较差。在诊断患有协调障碍的儿童中，还会发现低肌张力、感官超负荷以及难以区分左右的现象。

通过职能治疗，可发现儿童日常生活中受协调障碍影响的方面。然后治疗师再制定出切实可行的解决方案，并提供量身订造的体验。对于协调障碍，尽早干预能够加强儿童发展较为复杂的技能的能力，因此非常重要。有此种障碍的儿童

通常在说话时有肌肉不协调的情况，对于此种情况，建议进行言语治疗。

## 言语发展障碍：提高沟通能力

言语发展障碍，通常指儿童语言发展迟缓。患有此种障碍时，言语和语言理解能力都会受到影晌。

干预通常包括通过言语语言病理学家，采用一系列提高沟通、言语和语言能力的方法与技巧来提供支持。治疗与老师密切配合，鼓励孩子们归纳出新学到的技能。在很严重的情况下，小组学习环境会有所助益。

## 注意力缺陷多动障碍：行为治疗

注意力缺陷多动障碍的症状表现为多动、冲动以及注意力不集中。与普通观点相反，注意力缺陷多动障碍不是一种学习障碍，只是在有学习障碍的人中较为普遍，所以这也是会影响学习和行为的一种障碍。

通过干预可帮助缓解症状，尽可能减少对日常生活的影响。此种障碍可通过儿科医生或心理学生获得支持，也可选择服药治疗。制定一个确实可行的计划来培养注意力、集中度和学习记忆等能力，可以提高儿童对文化课和非文化课技能的信心。

行为治疗可为患有注意力缺陷多动障碍的孩子老师和家长提供支持。此种治疗通常需要制定一个行为纠正的计划，通过奖励机制，鼓励儿童控制某些注意力缺陷多动症状。我们也可以通过辅导来鼓励孩子们对注意力缺陷多动障碍进行讨论，从而帮助他们了解此种障碍，并学习如何应对和生活。

导致儿童学习障碍的原因多而复杂，要做到防范一切致病原因并非容易。但有些症状可做到“防患于未然”。出生后如能早期诊断早期干预，亦能得到“事半功倍”的效果。



**Karljin de Hoon**

Karljin de Hoon是The Essential Learning Group诊所部门的总监，她来到上海已经5个年头了，在这5年里她一直在为儿童提供治疗服务。对于什么是学习障碍，如何为有学习障碍的孩子提供帮助，Karljin有着专业的意见。

# 运动派还是安全派？

Do Sports or be Safe?

采、文：Mia 圖：Dave PiXSTUDIO



国际学校的理念是尽量让孩子们多尝试不同的体育运动，家长们也越来越鼓励孩子做运动，但运动受伤的情况还是在所难免的，怎样做可以减少或避免运动损伤？受伤后如何正确处理？听听专业医生是怎么建议的吧。

## 做什么运动好？一定要有复合运动

要回答这个问题，还是要大体上先说一下生长发育的两个阶段。一个是儿童阶段，大概就是10岁以下，这个阶段还没有开始发育，所以在性别方面基本没有太大的区别，那么小男孩小女孩可以一起玩，做一样的运动。到了青少年阶段，男生女生的发育情况开始不一样了。女生也会快速长高，但到了后期，肌肉和骨骼的生长速度会降下来，脂肪会长得比较多。男生可能没有女生长得早，但到后期会获得更多的肌肉和骨骼的生长发育。所以在这个阶段，一般就是11、12岁，选择体育运动的时候，男生女生就要分开来看了。

另外，进入青春期以后，即便是同性别、同年级的孩子，生长发育的速度也是不同的，每个孩子的体格、身高不一样，所以在挑选运动的时候也要区别对待，特别是有对抗性、有强度要求的真正的运动项目。

很多家长来问我，孩子做什么运动好？做什么运动长得快长得高？做运动对长身体好，但是并没有一个定论说，具体哪个运动项目对骨骼和肌肉的生长发育最能起到促进作用。但在这里我要强调的是，一定要有复合运动。复合运动，简单的来说，就是跑跳运动。为什么有跑跳的运动是非常重要的呢？因为人体骨骼的生长发育都是和重力有关系的，不负重、没有重力刺激的话，骨骼是不往外长的。我也经常跟家长说，单一锻炼某一个部位或技能的运动，比如光骑自行车、光游泳还不够的，特别是对骨密度和骨骼的强硬度而言。所以不管什么运动，只要有跑有跳，有复合运动，对孩子的生长发育都是好的。

## 都有哪些运动损伤？对未成年人，有没有特殊情况？

运动损伤，从临幊上来看，主要有以下几个类型：

一种是发作快的急性损伤，常见的就是韧带扭伤、肌肉拉伤。比如运动扭到踝关节了、肿了有淤青了、拉到韧带了、脚抽筋等等。还有一种是反复损伤，一般都是长时间运动孤独造成的。比如有的小朋友很皮，不停歇的做运动，天天到处跑到处玩。或者有的孩子体育成绩好，连续参加三个班，运动过头，骨头受不了。我见到很多病人就是这样，拍片子看并没有骨折，但是痛

到脚不能着地，无法正常走路，拍核磁共振，发现骨头全部水肿了。本来骨头的颜色应该是黑黑的，但他的骨头是发亮的，造成骨挫伤了。以上这两种类型的运动伤害，是在大人和孩子身上都会发生的。

有一种运动损伤，是只有孩子才会发生的，就是生长板（growing plate）损伤。孩子之所以可以不断长高，原因就在于孩子的骨骼构造和大人有不一样的地方。孩子在骨骼的胫端，有一块软骨成分，叫做生长板。生长板有几个特性，一是血液供应特别丰富，二是有很多有生长能力的骨细胞。生长板有一定的活跃期，到了一定的年龄，生长板就闭合了，骨骼也就停止生长了。因此，跟长成的骨头比较，生长板是相对更弱、更容易受伤的地方。生长板一旦损伤，就意味着损伤到了有生长能力的地方。

## 孩子运动受伤了，在送往医院前，可以先做哪些处理？

简单给大家介绍一下处理运动损伤的“RICE”原则：

RICE的第一个字母R代表Rest（休息），受伤了，就要停止运动，好好休息。第二个字母I代表Ice（冰敷），冰敷是非常有用的一个治疗方法，收缩血管，减少伤处的肿胀、疼痛及痉挛。冰敷有几个注意事项：受伤后三天之内，冰敷效果最好。不能直接上冰，皮肤受不了会造成冷烫伤，要用毛巾把冰块包裹住，再放上受伤部位。注意上冰时间，10-20分钟就够了，冰敷的时候不要让孩子睡着了，不要冰敷过夜。第三个字母C代表Compression（压迫），用弹力绷带包扎于受伤部位，压迫使伤害区域的肿胀减小，减少内部出血。注意不要绑的太紧，不要包过夜。第四个字母E代表Elevation（抬高），伤处应高于心脏部位，尽可能在伤后三天，都抬高伤处，睡觉的时候垫上枕头。

孩子运动受伤了，冰敷受伤部位，用绷带简

单包扎固定，尽快送外医院就医。这里要强烈推荐各位读者和家长，家中常备冰块、冰袋，是最简单、也是最有效的，比吃药效果都快。另外也要提醒注意，绝对不要用热毛巾敷，伤处三天之内不能上热的东西，洗澡也尽量不要用热水冲泡。

## 运动受伤在所难免，作为医生怎么看待？

做运动就会发生运动受伤的情况，所以尽管大家都知道做运动的好处，还是会有很多国内的家长，担心小朋友做运动会受伤，宁愿孩子更安全一些。实际接触世界各国的病人和家长，也可以感受到了国内外、中西方家长在理念上的差别和不同。作为一名医生，我觉得与其过分担忧，束手束脚，不如正确面对，把握其中几点关键：

- 1) 一定要戴好护具，中国家长普遍对护具重视不够。一些剧烈运动，特别是有身体接触的项目，比如骑自行车、打棒球、滑轮、滑板、滑雪、跆拳道等，一定要给孩子先戴好护腕、护膝、护踝、护腿板等护具，保护身体的一些易伤部位，避免或减少运动损伤的发生。
- 2) 选择好场地。选择有弹性的、有缓冲的塑胶场地，最好是专用场地，对于避免或减少发生运动损伤，也是很关键的，最好不要去水泥地。另外鞋子也要选择有足弓缓冲的。
- 3) 要有大人陪伴，家长或者教练。要让孩子在做运动以前，清楚了解是玩什么东西、跟谁一起玩、游戏的规则是什么，有哪些需要注意安全的地方。最好可以先做一个testing
- 4) 注意运动频率。小孩子没有大人的自控力，only for fun。一般的运动损伤和运动疲劳，过一两天就会好了，但如果过了两三天，孩子还是会感觉疼痛，但又看不出来有什么损伤，这时候家长就要留意是否运动损伤。一个星期运动三、四次是没什么问题的，当中还是要有一天休息的时间，避免运动过多造成的反复损伤。



蒋斌

百汇医疗中国·上海百汇华鹰门诊部成人及儿童骨科医师。中国上海交通大学附属第二医科大学医学博士，曾在日本Fuji Toranomon（虎之门）骨科医院进修，并在美国Upstate医学院、纽约州立大学访问学者。蒋医师在骨与关节骨折、肌肉与韧带损伤的诊断和治疗方面拥有20年以上的临床诊断和治疗经验，擅长处理急慢性肌肉骨骼疼痛治疗、四肢骨干及关节骨折的手术治疗。

# 科普空气净化器

## All About Air Purifiers

文: Cherry Dong

考虑到如今全国范围内越来越多的雾霾天数，空气净化器的地位直线飚红，成为百姓家中必备新大件儿。外加上各种满天飞的专（砖）家言论，没个空气净化器做后盾总觉得自己的肺时刻面临生死存亡。现今市面上空气净化器的品牌、种类层出不穷，测评稿更是一篇接一篇。菁kids本期特意采访到五家业界大佬：HealthPro（IQAir代理商）、LightAir、BlueAir、Oransi和Mayair，站在科普+实用的角度给出良心贴士。空气净化器，如何买与用？且听分解。



## 贴士 滤网技术vs 静电集尘

现今市面上的空气净化器大体只分为两类：以滤网为核心的空气净化器和采用静电集尘技术的空气净化器，当然，理论上也可将两者合并配置，但目前为止技术还不成熟。

滤网技术空气净化器的主要部件为风机+滤网，采用物理过滤，将室内空气抽入净化器内使得污染颗粒物被捕获在滤网上，过滤后再通过风机排出。静电集尘技术的空气净化器则通过主动的向空气中释放净化灭菌因子或负离子来捕捉有害物质，直接进行分解。两者侧重不一，优缺点也各异。前者单位时间里能达到较快的净化速度，并且优质的过滤网对于PM2.5的过滤效果十分明显，但后期也需定期更换滤网，无疑使维护费用提升。后者无需担忧后期滤网的更换，但需注意的是，采用静电集尘技术的空气净化器在高电压运行的环境下很容易产生对人体不利的臭氧。

对此，Lightair的采访人也表示并非所有静电集尘技术的净化器都会产生臭氧，经过多年的探索已经有些品牌能够保证在静电集尘过程中不会产生臭氧的释放，挑选时一定要注意询问这点。

## 2 贴士 AHAM与CADR

AHAM是美国的家用电器制造商的英文缩写，也是国际上公认检测评定空气净化器性能最权威的三方独立测试机构。在选择购买空气净化器时，一定要先看是否具有AHAM标志的认证，这也代表着它是否通过了美国家用电器制造商协会的资格审查和认定，一定程度上保证了它的良好品质。

CADR则是由美国的家用电器制造商协会提出来的，目前世界普遍使用的一项空气净化器重要指标：洁净空气输出率。它是根据测量一台空气净化器在标准空间内能够净化PM2.5和灰尘的时间而得出。换句话说，也就是CADR值越高，这台空气净化器的净化效能越好。因此很多人也将这项数据作为考量空气净化器的最重要标准。

但在采访5家空气净化器制造商的过程中，他们也都纷纷表示，虽然CADR很重要，但绝对不能成为选择的唯一标准。HealthPro的负责人指出，“CADR展示的是空气净化器新开箱时的表现，但是却无法显示出它的长期状况。”而采用静电集尘技术的空气净化器更是没办法只用CADR值准确衡量。

## 3 贴士 HEPA高效过滤网是王道

对于滤网技术的空气净化器来讲，是否使用了HEPA过滤网也是评估一台空气净化器是否拥有高效净化效果的重要指标。HEPA滤网可以过滤掉99%+的大于或等于0.3微米的污染颗粒。如果净化器使用HEPA滤网能够保证它拥有值得信赖的净化效果，效率高且无二次污染。一个真正设计的得当的HEPA滤网应该在他的寿命周期内不使用额外的设备，如紫外灯或离子发生器。但请记住HEPA只是一个基准线，现在也有很多空气净化器制造商可以提供更加优质的净化标准，这也使得他们的价格更高。

## 4 贴士 空气质量评估别忽视

对于注重细节的完美主义者来说，如果你坚持想要找到最适合你家的那款，那就可以考虑请专业人士先对室内的空气质量做一个评估。很多零售商，包括Health Pro (又称IQAir) 和Torana (Blue Air的经销商)都提供家庭空气检测。Health Pro会收取500元检测费用，Torana的检测费用为免费。PureLiving China 也提供家庭空气检测 (费用根据家庭空间的大小收取)，他们也可以检测室内的污染物，如铅、一氧化碳、臭氧和氡气。你也可以在线订购检测仪自己做这样的检测。

## 5 贴士 分辨有用信息与噱头

除了以上所提到的空气净化器重要指标，还有一些十分有用的信息也需要我们纳入考虑范围。比如风量就是其中之一。标准情况下一台空气净化器至少应该能够保证在一小时内过滤3次，5次以上最佳。而风量能否达到每小时循环过滤5次以上依赖的是净化器的空气循环系统。

此外也要考虑到所放房间的体积，很多空气净化机厂商按照立方米来度量，一定要看清不同机型的适用面积，以确保净化的时效性。品牌的历史及专业性也可作参考，历史悠久的专业品牌通常情况下能够拥有更为稳定的质量保证、经验与技术含量，同时你也要关注这台空气净化器及其零部件的产地。

至于那些标出能够杀菌、释放VC、加湿等等附加的项目，一些没用，一些用不到，还有就是不如直接买台加湿器来的实惠。

## 6 贴士 家有孩子，你还需注意这些

因为儿童的呼吸系统还未发育完善，鼻腔短、鼻毛少、免疫力低，在空气污染的环境下，他们吸入PM2.5的概率大约是成年人的3倍，外加上儿童的好动天性，挑选空气净化器时，你所需要考虑到的更多。除了以上所提到的，我们还需要考虑到首先就是空气净化器的噪音问题，标准的空气净化器要求至少低于15分贝，而究竟有多大的声音一定要现场测试一下，推荐选择拥有静音效果的净化器。Blueair的负责人告诉我们，“通常情况下最好是将空气净化机调到仅低于最高档一档的档位上24小时运转。”

当然，你还需要考虑到空气净化器的外壳不能是金属材质，以防儿童划伤。若要放在卧室，也要注意避免闪光亮灯干扰睡眠。此外，净化器的控制面板上最好还能拥有儿童锁，以防止儿童的探索天性扰乱机器正常净化。

## 7 贴士 摆放位置和时长

买回家的空气净化器到底应该放哪儿好呢？

因为空气净化器需要进行较快的空气流通，所以你所放的位置一定不能阻碍空气的流动，比如窗帘后、桌子下都不可行。Oransi(奥兰希)的负责人表示：“空气净化器不应放在靠近窗台等能够挡住空气流动的地方。”此外，Lightair的负责人还说：“滤网式的空气净化器一般体积较大，大多数是一个进风口，可以靠墙放置。静电集尘技术的空气净化器则一定要与墙壁、家具保持距离。而圆柱形360度净化的空气净化器更要距离墙壁、家具等1米以上。”

至于时长，几家净化器制造商都表明最好能够在空气不好的时间里关上窗户，24小时持续开启，在可接受的声音范围内选择高档。

## 8 贴士 后期更换维护要注意

对于滤网技术的空气净化器来说，滤网就是净化器的最核心部件，只有定期的更换才能保证更加有效的进行空气净化。在购买空气净化器时，一定要看更换时间和费用，以及商家是否还有多余的滤网赠送，是否负责运送。很多好品牌的商家都会负责滤网的更新。一般情况下是每6个月更换一次，但使用时长、风速和实际环境是三个决定滤芯是否需要更换的主要因素，还是要因人而异。



HAPPY BIRTHDAY

# 给孩子来场生日趴

Where to Throw Your Child's Birthday Party

文: Lily



要在上海找一个既温馨又Kids-friendly的餐厅给孩子办个热闹的生日趴，那可不容易。要有足够的空间让孩子活动，要有多样化的玩乐项目吸引一刻不停的孩子们的注意力，还要有安全和可口的食物，满足以上条件的餐厅，菁Kids的小编也是做足了功课，以下就是给爸妈们的诚意推荐。



## GENEVA

### 派对环境：

Geneva餐厅由一座百年别墅改造而成，主建筑是一栋两层高的红砖房子和一个可容纳近八十人的庭院。庭院的两面墙角都长满灌木类植物，沿着其中一面墙建起来的木制吧台旁，几棵大树，枝干繁盛，即便是在炎热的夏天，这庭院也是开生日趴的好地儿。

两个抬高的玻璃阳光房，立在主楼大门的两侧。这也是爸爸妈妈们办生日趴的热门房间之选。房间的三面墙都是由玻璃构成，保证了光线充足，既有相对的私人空间，也不妨碍欣赏院中的风景。一大一小两个房间，可坐十来人，如果您邀请的大小客人不多，这两个房间是再合适不

过了。

### 派对美食：

Geneva提供儿童套餐和自助餐服务，有萝卜、黄瓜、甜椒和樱桃番茄为主料的蔬菜拼盘，原味的牛肉酱意面，加上火腿和巴马臣芝士的奶油意面，迷你牛肉汉堡和中式炒饭等都很受孩子欢迎。

### 派对游乐项目：

餐厅一楼的吧台旁，有个专门为小朋友开辟的活动室。地上铺有泡沫地垫，墙壁四周都有一米来高的爬行垫做为防撞保护。里面的玩具也是丰富

多彩：积木，玩偶，小小保龄球，弹弹马，儿童读物等。对于学龄前的小朋友，在这玩上一两个小时完全没问题。所有的玩具都是Fisher Price品牌，餐厅还很贴心地在房间安装了Blueair的空气净化器，门口安放小衣柜和免洗手液。派对时间一般为两小时，提供简单的气球装饰，费用在200-480元/人不等。

### 联系方式：

地址：长宁区哈密路1876A  
电话：5239 9197



## 百世达意大利餐厅

### 派对环境：

百世达意大利餐厅正大店位于陆家嘴正大广场3楼，餐厅整体设计精而美，意大利街头露天广场的风格，整体错落有致。安放在迎宾处的一架卡通模型飞机让这地儿立刻跟小朋友的距离拉近了不少，餐厅里的内饰和艺术品处处体现意大利风味，从报刊亭到杂货店，孩子们可以在报刊亭里找到各种喜欢的儿童绘本书。主用餐区的深色木制座椅可以随意组合，几张桌子拼在一起便凑成了一排大大的长条桌，配合墙上深红色砖瓦的设计，还有抬头随处可见的绿色植物装饰，温馨呈现出西式家庭用餐的场面。餐厅的另一边有一个抬高设计的角落，一排座椅临窗而立，落地窗外便是无敌黄埔江景。两块区域都可作为生日派对的场所，独立但各具特色，分别可容纳三十和十人左右。

### 派对美食：

餐厅最受欢迎的是牛肉酱意大利面、培根芝士意大利面和芝士汇报披萨。据说意面的肉酱是从国外进口，番茄酱中的番茄来自于百世达自家经营的农场，酱料是由来自新加坡的大厨们根据客人们的口味和意见反复修改调制而成。另外还有传统的海鲜意大利面、蒜香培根蘑菇意面、经典意式辣味香肠披萨、蘑菇汤。甜品有意式牛奶布丁和经典提拉米苏。

### 派对游乐项目：

百世达意大利餐厅历来都有为小朋友开设工作坊，教孩子做意面和披萨的传统。餐厅打破常规的吃吃喝喝，将工作坊的理念融合到儿童生日party中，所有参加生日趴的小朋友都可以变身成为小厨师制作手工意大利面或者披萨。小朋友们会了解有关意大利美食的小知识，有奖答题，小小参观下餐厅的厨房，在专业厨师的指导下学习如何揉面团，压面团和放配料，最后在等待美食出炉时小朋友还可以玩砸皮纳塔赢糖果的游戏。大人们可以选择在一旁帮忙，拍照，或者点上美食享用，完全不用担心小朋友们不会做或吃不饱，因为会有一位餐厅服务员专门负责制作环节，而小朋友对自己做的东西也是百分百喜爱，除了送给爸爸妈妈品尝，吃得是一丁点儿不剩。让小寿星和朋友们一起炮制生日大餐，做他们喜爱的美食，如此独特的生日聚会，是不是很有趣？这里的生日会，通常会持续两小时甚至更久，小朋友人均100元，提供简单派对装饰和小礼物。

### 联系方式：

地址：浦东新区陆家嘴西路168号正大广场3楼25室  
电话：5019 0081



## 浦东嘉里城儿童冒险乐园

### 派对环境：

儿童探险乐园采用会员制，会费相对比较昂贵，因此在这举办生日派对，也算是给参加派对的小伙伴们福利了。生日房有三种主题：马戏团房，可容纳25-40人，整个墙面都是马戏团里的主角：大象、小丑和飞人，黄色的人造皮桌椅，连儿童餐具上也是马戏团的主题，再配上巨大的蓝色泡沫积木，整个房间缤纷多彩，让你没法感觉不到马戏团的气息。据说这个房间有小丑出没，可以吹各种形状的气球逗小朋友开心。海盗船房，可容纳10-20人，整个房间被巧妙地设计成了一个船舱，墙上都是海盗的图案，在里面涂鸦画画，做手工是个不错的选择。丛林房，和海盗船房大小差不多，喜欢自然和动物的小朋友可以在这里扮演动物。派对除了提供食物及饮料，还包括派对物品，会礼包，派对贴纸及邀请卡，并配备一名派对主持。费用在250-375元/人不等，

因时间和套餐不同而略有差别。

### 派对美食：

主食分为冷食和热食，冷食有组合迷你三明治、蔬菜色拉、时令水果杯。热食可供选择的比较多：迷你芝士汉堡、迷你热狗、烧烤鸡翅、烤香肠、炸鱼排、玛格丽特披萨、火腿芝士披萨、意大利面和炒饭。配菜有薯条、洋葱圈、土豆泥、玉米片和笑脸薯饼可选。还有三款现做蛋糕可供选择，并且可以写上祝福语。

### 派对游乐项目：

浦东嘉里城儿童冒险乐园应该算是上海最有品质的儿童室内游乐场了。乐园位于嘉里大酒店的四楼，一层有入口的接待区和鞋子更换区，进门是家长儿童休息区和婴幼儿游乐区，旁边就是高挑大气的落地窗，让人眼前顿时豁亮。往里便是

新开辟出来的一块角色扮演区，各种房子被装饰成商店、医院的模样，小孩可以在里面尽情爬行，感受不一样的多彩小世界。

往上走几步台阶便到达二层的适合四岁以上大儿童游玩区域。整个设计是悬空的，由坚实而多彩的保护网保护。走平衡木，爬高，走绳索，像是在走迷宫。最刺激的就是三个速滑梯，一个是彩虹波浪滑梯，很长，有两层楼高。另外两个分别为80度和90度直角缓坡滑梯，他们也被冠以魔鬼滑梯的称号，小朋友们来到这，基本就不想走啦！

### 联系方式：

地址：浦东新区花木路1388号

电话：6169 8888



## MUST GRILL

### 派对环境：

Must Grill法式餐厅位于武定路881号的创意园区内，如果不是有意前来，外面都不知道里面有这么个好去处，有点容易被路过被错过的感觉。阳光明媚的下午和朋友坐在院子或者玻璃房里，非常的惬意。餐厅是纯正的欧式风格，透着田园风的老式桌椅和现代气息十足的内饰混搭得水乳交融，处处洋溢着西式休闲情调。

### 派对美食：

大份澳洲牛排配，澳洲带骨牛柳、烟熏三文鱼、

鸭胸、碳烤肉、披萨、三文鱼沙拉及自制法式薯条，汉堡里的肉类选择很多，普通的牛肉鸡肉，还有三文鱼和烟熏牛肉干之类。特色肉酱、奶酪拼盘、茄子千层面、焦糖布丁和冰激凌。

### 派对游乐项目：

餐厅的玻璃阳光房内有一块儿童游乐区域，院子一旁还有个充气城堡。生日趴最适合在户外的露台举办，可容纳10到20人。餐厅会根据小朋友的喜好来装点环境。爆米花机、棉花糖机是最受小朋友欢迎的，吃得一嘴的甜腻，还围着这些机器

一探究竟。待充气城堡打开，小朋友们就尽情的撒欢去了。此时，大人们可以坐在院子里，喝上一杯红酒，轻松地与朋友聊天。餐厅也会贴心地送上各种小礼物：蜡笔、画纸、陀螺什么的，让小朋友们尽兴而归。

### 联系方式：

地址：静安区武定路881号2号楼1楼

电话：6301 9999

# 新加坡教育的公平性

## Fairness of the Singapore Education System



独芒

担任上海华师大二附中语文教师九年，新加坡政府中小学华文教师十四年，获新加坡教育部颁发的高级华文教师（Senior Teacher）和资深教育官（Senior Education Officer）资格证书。

谈到新加坡的教育，作为一个新移民，自己孩子上学的两件小事让我有所感触。

女儿读小学一年级时，因为当时是外国人身份，所以只能选择最后一阶段报名。新加坡所有的小学报名分三期进行：第一期，哥哥姐姐在本校读过书，弟弟妹妹自动获得学额；第二期父母或者祖父母是校友；活跃的基层领袖；父母做学校的义工满两年，孩子优先获得学额；第三期再分出三个阶段，按照孩子住家距离学校远近和外国学生申请。如果某阶段申请人数超过剩余学额则公开抽签决定。公众可以在教育部的网站上查到任何一间小学在不同阶段剩余的学额。我们就是在最后阶段申请时查了一下住家附近各小学的剩余学额，最终为女儿选择了我们心仪的小学。整个择校过程非常透明、公平，本来对一个家庭来说天大的事却意想不到地轻松。

第二件事。一转眼女儿小学生涯过去了。她争气地考上了南洋女子中学——新加坡最好的学校之一。选择中学你只要在小学离校考试（PLSE）考取足够好的成绩，就能进入自己理想的学校——目前情况有些改变，教育部加大了特长学生的提前录取比例（DSA）——所有PLSE成绩都录入电脑，由电脑排位。录取分数会精确到小数点后面，杜绝人为操控。竞争虽然激烈但公平公正，没有人质疑。欣喜地看到和女儿的录取信在一起的还有一封奖学金证书。大意是：孩子成绩达到了毕业生的前3%序列，报考特选学校（special school）将享有国家每个月200新元的奖学金，正好可以抵消特选学校较高的杂费。这份奖学金免除了所有正常考进顶级学校孩子家庭的后顾之忧。所以在新加坡没有人会因为经济条件上不起理想的学校。

新加坡教育体系中很多这样公平而又务实的做法广获称赞。

公平也体现在新加坡教育部对所有学校的拨款是一致的：按照学生在校人数拨款。2012年李显龙总理在国庆演讲中第一次归纳出“每一所学校都是好学校的”的教育理念！这里没有重金打造的超级示范学校，总体来看政府学校占地规模、教学条件相似。可能来过新加坡的你会质疑：我见过非常漂亮的学校啊。是的，新加坡也有像南洋小学、圣尼格拉女校、华侨中学、莱佛士书院等等知名学校，他们确实有超越一般政府学校的规模或设施，但这种优势主要是靠以下三点：历史积淀、教会资助、或者校友会筹款，而不是单靠政府拨款实现的。

新加坡维持着大约每十五年轮换为学校基础设施翻新和重建的速率。翻新后的学校除了外观上的簇新，更是贴近时代，满足科技发展给教学带来的便利。2001年

我刚来新加坡在一间小学任教。发现当时所有的教室已经配备了电脑、实物投影仪、卷帘幕布等多媒体设备。虽然我对这些多媒体设备并不感到陌生，同期的上海学校甚至有更先进的多媒体专用教室。但不可否认，当时的上海还远远达不到多媒体教学设备是所有教室标准配备这个水平。目前新一轮的翻新计划着重在为所有的学校配建一座室内运动场馆，保证学生每天都有足够的场地参加体育锻炼。教育部也会为新的社区市镇搬迁和新建学校，即重建了原有的旧学校，又创造了居民就近入学的便利。全岛学校看起来都亮丽、有朝气是李总理讲话的最好注脚。

当然公平拨款也不是一成不变。凡是学校在某一个方面树立了特长，教育部都专项拨款给予支持。比如有学校要建设超前电子科技校园、设立高水平华乐团、或专注在球类运动上等，只要切实、可行、或保持领先都能得到教育部几万甚至几十万的发展基金。务实造就了百家学校百花齐放局面。

教育的公平性也体现在如何帮助弱势群体上。“再苦不能苦孩子”，让来自不同家庭背景的学生，能公平和有尊严地享受优质教育资源是很重要的。

新加坡教育部预算规模仅次于国防部，常年保持在GDP的4%-4.5%间。2013年人均中小学生获得国家1400新元的教育经费拨款——同期中国人均中小学生的全国平均水平是600元左右人民币。辅以法律和经济援助，新加坡几十年保持适龄儿童100%的入学率和青少年极低的辍学率。免学费、低杂费（小学每月13.5新元）、健全各种奖学和助学基金，困难家庭只要提出手续便捷的申请，孩子就可以免杂费，免费得到书本文具校服，甚至是每天早上七点可以领取代餐券。助学金的一个来源是义卖，大部分学校每年由校友或者在校生筹划校内义卖会，让学生亲身体会帮助他人的快乐和理念。

新加坡还有值得一提的做法是国家为每一个新加坡国籍的中小学生设立专项户头，每年存入一定数额的金钱，目前小学生大约每年180新元，中学生每年220新元。可以用来支付一切跟学习相关的支出。这些额外的金钱对有需要的家庭意义显著。

在新加坡的学校里，不论是富人还是寒门子弟，大家都穿一样的校服，一样的校鞋。减少攀比的机会，这是提倡精神层面的公平。

“公与平者，即国之基址也”。通过公平教育制度培养出来国民，也就最崇尚公平的制度，这样的国民已经成了新加坡的社会基石！

# 我想变成你， 我的妈妈！

I Want to Be Like You, Mommy!

文: Elva 图: 叶子 发型: Qkuts剪酷芮欧百货店



这是妈妈Fionne在FaceBook上发布的一段话：

“那天我问女儿，你长大以后想做什么？她的答案是：我想变成你，我的妈妈！”——我们就和这样一对好有爱的母女在一个充满童趣的发型屋Qkuts度过了一个温馨的下午。母亲节就要来了，和女儿一起变成美美的姐妹花吧！

#### 模特介绍：

Arianne，符欣晴，6岁半，就读于上海新加坡国际学校1年级。

妈妈：Fionne Chan，来自马来西亚。曾经在金融业工作，有了女儿后转型为全职妈妈。来到上海已经9年。



#### 造型一：

Qkuts的发型师先给Arianne做了一个简单而清爽的发型，用两个小夹子在脑后将头发固定，并用别针塑造出带有弧度的斜刘海。搭配Arianne的玫红连衣裙和黑色小外套，乖巧可人。

妈妈发型的重点则是用发胶和别针塑造了一个高高的发顶，并垂直，体现出蓬松感，显得人修长精神了许多。配上Fionne全黑的连身裤，酷感十足。

这一身母女造型感觉进可参加Party，退可去逛街购物，又时髦又庄重。



Fionne是一个非常有心的妈妈，平时几乎都是亲自下厨，给全家做有机的健康食品。她的健康食谱得到妈妈朋友圈的好评，因此Fionne就在Instagram上定期跟朋友们分享健康食谱；此外，她还时常从卡通片、网络上得到灵感，和女儿配成母女装，做一对愉快的“姐妹”。周末她还会和女儿一起去练瑜伽，是她一手促成了家附近的瑜伽中心开设了母女课程，结果反响无比热烈。在上海新加坡国际学校，Fionne也非常活跃，作为家委会的成员之一，经常组织各类校园活动并乐在其中。



## 造型二：

Qkuts的发型师先用儿童卷发棒，将Arianne的发尾略略卷曲，打造出公主般的梦幻感觉。发顶则是编了两根小辫子，让头发服帖。

妈妈的发型则回归自然大方，将头发的上半部分重新拉直，将发尾略略往里吹弯，给人一种年轻清新的感觉。

这一身母女裙是妈妈Fionne特地在网上搜集来的，经典的白底条纹T恤和蓬蓬的公主A字裙，复苏了每个女孩心底的公主梦。随着仙女棒，翩翩起舞吧！



问Arianne最喜欢和妈妈一起做什么事情，她的答案包括做饭、烘焙、练瑜伽，当然也少不了女孩子们都爱的购物和美甲。她们母女还有一个独特的交流方式：通常妈妈在为女儿准备带去学校的点心时，还会在点心盒里放一张小纸条，例如“周五快乐”，“祝你吃得开心”等，女儿也会和妈妈交换小纸条表达感谢或者对美食的“肯定”。

关于母亲节的回忆，Fionne说，自己收到过的最特别的母亲节礼物是先生亲自下厨做了一顿晚餐，有羊排和色拉。因为先生平时工作很忙，根本就是不进厨房的人。她当时觉得很感动。但真正让Fionne感到女儿最贴心的事情是有一次她感冒，在楼上休息，Arianne就在楼下倒了一杯热水送上楼给妈妈喝，还说：“妈妈，感冒了要多喝水哦。”真是一个暖心小宝贝。



### 摄影师介绍：

**叶子**，两个孩子的妈妈，哥哥已上初中，妹妹伊伊6岁。成为妈妈后，叶子一直在用镜头记录孩子的成长，如今叶子已成为沪杭两地妈妈圈里小有名气的家庭纪实摄影师，并成立了个人摄影工作室：瞬间摄影。她认为“每一位妈妈都是天生的摄影师，因为，最昂贵的镜头是有爱的镜头。”

# 听，海的声音

A Birthday Trip to Taiwan

文/图：徐岩冰 编：思淼，王蕾

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



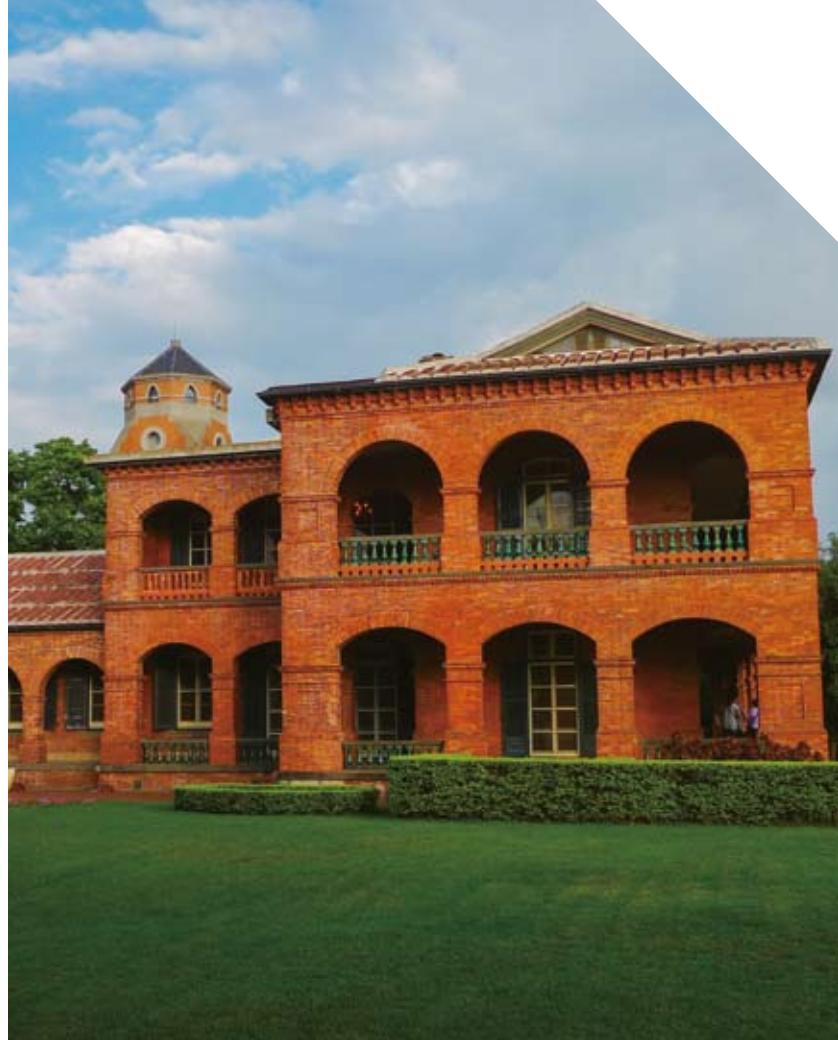


## 台北，车水马龙间惬意游走

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

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

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



## 花莲，绽放在路上的惊喜

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

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

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





## 垦丁，生日旅行重头戏

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

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

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



## 台南，难忘民宿咖啡馆

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

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



徐岩冰

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



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

# 做点无用的事

## Do Something Useless



### 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。

某日与友小聚，因长久不见谈资疏寡，为免冷场遂邀云舒念诵新近习得之《长恨歌》以悦众。小人儿欣然大方吟来，一场中唐盛事风光正好。友听毕言道，好则好矣，然他费劲背这劳什子有何用处？我不意有此问，竟一时语塞。与小儿吟风弄月已经一年，从未思量过有用无用之事。

譬如饿了便端起碗，困了就躺倒睡，世事再怎么变，总有些事横竖是不需要变的。托胎在这古老文明之邦，开口便是平平仄仄抑扬顿挫，自然要追其根寻其源。那么来吧，看看汉皇如何因倾城误国，听听数九寒天里卖炭翁的冻饿之苦，还有那流觞曲水的潺潺之音，《出师表》的耿耿忠言……家山万里，留待你成年人后自去踏行，但风月和世俗、忠诚和奸佞、繁华和贫瘠、信仰和欲望，却早已铺陈在横竖撇捺的翰墨淋漓间，你，会看懂。

曾几何时，我们的言行被纳入一套奇特的评价体系，批判的价值标准仅仅是“有用”和“无用”。考试大纲里的知识点是有用的，找工作时的证书是有用的，升职用到的技能（包括厚黑学）是有用的，求婚成功的表白是有用的，还有，学区房是有用的，辅导班是有用的，特长加分是有用的，奥数也是有用的。此外，均属无用。

可是云舒，我看到你捧一本书乐得花枝乱颤，我知道那笑声是有用的；看你将面包赠予乞儿，我知道那同情是有用的；听到你即兴奏出的旋律和陶醉其中的神情，我知道那陶醉是有用的。还有，当众发问的勇气有用，秋日捡起的落叶有用，与小狗的亲昵有用，对朋友的慷慨有用，还有还有你那从早到晚没来由的傻乐，岂止有用，简直是价值连城的啊！

我无意告诉你这两者究竟哪个更有用，前者是目下流行的价值标准，它制造出敏感而脆弱的中产精英，操纵社会的总体走向；后者声弱而寡却生生不息，告诉世人有灵性的生命并非仅止成功一个目标。而选择权，在

你手上。

去岁上学初始，每天放学归来在妈妈公司里吃点心，你都掰下一小块放在门口，留待你的老鼠朋友享用，我并未告诉你，彼时鼠患成灾的公司里，正以毒药为饵对鼠辈展开围剿；近来你不再布施口粮，只因几本科普读物下肚，明白了被人豢养者易失其生存能力的道理，而此时公司里的老鼠已屠戮殆尽，再无生存的机会。我体察你在收放之间流露的每一点善意，它并不因其对象是多遭厌恶的鼠辈而显得无聊。请告诉我，即使是对老鼠这般弱小的生灵，赶尽杀绝的胜利和不带机心的悲悯哪个更有力量？

还记得吗，几周前为了领养一只刚出生的小猫，你严肃认真地向我保证发誓会照顾好这个小生命，甚至筹划着动用一貫作为固定资产的压岁钱，为猫儿營务吃喝拉撒睡一干所需，神情间已纯然是一个小男子汉的担当。为了争取家中反对派的支持，你在放学途中上下左右地思忖权衡，如何打动，如何说服，如何在情理之中为小猫辟一条回家的路。为此，你不惮于同素来惧怕的爸爸平等对话，沟通无果之后，又转而向心软的外婆求取同情。我看着你一次次鼓足勇气，一回回偃旗息鼓，即便最终还是未能遂愿，但那些付出过的努力、智慧、勇气与坚持，又岂会是一场徒劳？

人生是一场寻找真我的修行，最难做的不是为人做的功课，不是做给别人看的功课，而是自己做给自己的功课。放下自我的执念，走向大江大海，这样的人生也无风雨也无晴，却举目皆是风景。

来吧云舒，继续我们的吟风弄月，老祖宗写诗作赋原不图有用，却留下数不清的佳篇滋养现世的人生，那是沉重的肉身之上，灵魂在歌唱。

当你路过正装修的店面，脱口而出“陋室空堂……”；当你沐浴完毕喃喃一声“侍儿扶起娇无力……”，我只嘿嘿一乐，与你执手看夕阳。



Chou Zhi Hui 新加坡 Recreation

# 来自上海新加坡国际学校 (闵行校区) IB学生的 艺术作品展

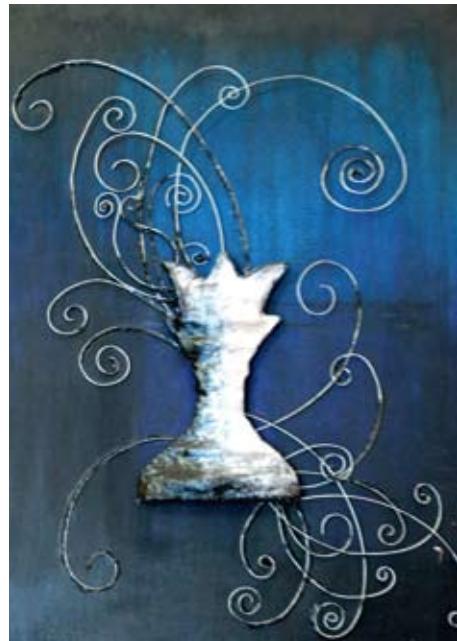
Artworks from IB Students of Shanghai Singapore International School (Minhang Campus)



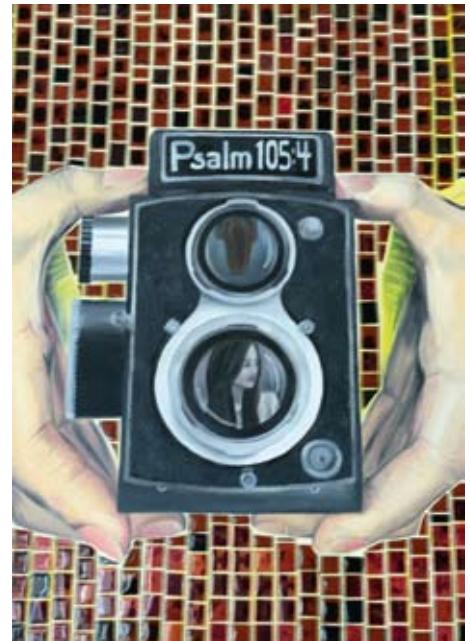
Wu Shi Yun 新加坡 Among us



An Qi Tham 新加坡 Gender Acceptance



Clara Che Wei Peh 新加坡



Kloe Chan 美国 Camera



Young Hun Hong 韩国 Horse



Ding Ning 新加坡 Escape from Paradise

Cheng Jing 中国

# 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：上海市青浦区徐泾镇蟠龙村281号  
电话：(021) 5988 3458  
电邮：admissions@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.fdfz.cn/CN/

### 虹桥国际学校

#### Hong Qiao International School

虹桥国际学校分幼儿部，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  
邮箱：Admissions@hqis.org  
网址：www.rbischina.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，帮助学龄前年龄的小朋友们充分发挥想象力，提高求知的热情，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岁半的小朋友们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生选择。

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周岁的中外国籍学生，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北路9号  
电话：400-019-8880 / (0519) 8888 0682  
电邮：info@czoiic.com  
网址：www.czoiic.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：上海市徐汇区苍梧路10号3幢2楼  
电话：(021) 6451 7908  
电邮：yolanda@bsaschool.com  
网址：www.bsaschool.com

### 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强力的后盾，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学课程。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  
虹桥幼儿部：上海市虹桥路2212号，(021) 6295 1222  
浦东低年级校区：上海市浦东康桥区秀沿路800号，(021) 5812 9888  
浦东高年级校区：上海市浦东周浦区横桥路198号，(021) 5812 9888  
电邮：admission@scischina.org  
网址：www.scis-his.org

### 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：上海市浦东金桥蓝桉路266号（小学部和中学部）  
上海市浦东金桥蓝桉路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、沪交界处，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。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350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。并同时引进IB课程（国际预科证书）。

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：[www.wellington-shanghai.cn](http://www.wellington-shanghai.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，著重高水准的学业水平、丰富的课外活动，以及高素质的学监关怀制度。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) 6165 2890

电邮：[info@harrowshanghai.cn](mailto:info@harrowshanghai.cn)

网址：有待公布

#### 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、中英部，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](mailto:contactch@magnolia-kindergarten.com) (中文、英语)

[contact@magnolia-kindergarten.com](mailto:contact@magnolia-kindergarten.com) (英语、法语)

网址：

[www.magnolia-kindergarten.com](http://www.magnolia-kindergarten.com)

#### 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，目前为IB课程候选学校。

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](mailto:contactus@ykpaoschool.cn)  
网址：[www.ykpaoschool.cn/cn/](http://www.ykpaoschool.cn/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，也是唯一一所上海的学校对高中学生开设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](http://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](mailto:info@qibaodwight.org)

网址：[www.qibaodwight.org](http://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](mailto:melodyjingan@hotmail.com)  
网址：[www.e-melody.cn](http://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。学校已在六至十一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，有直达地铁站的公车。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](mailto:jcid.reception@jcid.cn)

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

#### 上海私立蒙特梭利幼儿园

#### Montessori School of Shanghai (MSS)

学校的宗旨是为上海的孩子提供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。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@montessorisos.com](mailto:admission.qingpu@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](mailto: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](mailto:admission.jiading@montessorisos.com)

网址：[www.montessorisos.com](http://www.montessorisos.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](mailto:ES_info@smicschool.com)

网址：[www.smic-school.cn](http://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，平和为来自世界各国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](mailto:zhaosheng@shphschool.com) (招生)

网址：[www.shphschool.com](http://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@shangdejy.com](mailto:shangde@shangdejy.com)

网址：[www.shangdejy.com](http://www.shangdejy.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；针对国内外学生不同的需求，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的大学预科项目（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

## 上海徐汇区民办安琪儿幼稚园

### Sunrise Montessori International Preschool and Kindergarten

上海徐汇区民办安琪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

## 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成长、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，是一所致力于向在沪工作的外籍人士子女提供国际教育课程的全日制国际学校。作为英国Nord Anglia教育集团的成员，学校为每一名学生提供了首屈一指的学习体验及高质量的教学环境。

上海英国学校有口皆碑的声誉及杰出的教育成果，得益于学校独特高效的学习教学方法将“优资生小组”的教学模型有效应用于所有学生的学习生活中，能够帮助他们取得远超其预期目标的优秀学术成绩。上海英国学校的学生，来自于60多个不同的国家地区，他们是真正的国际化环境的重要组成部分。学校除了提供精彩的学习生活，更是有丰富的课外活动来让学生尽情探索自己的兴趣和爱好。另一方面，英国国家课程及IB文凭课程则是学校学术资质的有力保障。上海英国学校的毕业生，凭借着自己优异的考试成绩，确保了跻身世界一流大学深造的机会，更帮助他们走向未来的成功道路。

浦东校区

地址：浦东新区沪南公路2729弄康桥半岛600号

上海英国学校浦东校区

电话：(021) 5812 7455,

(021) 5812 7455-1016

电邮：enquiries@bisspudong.com

网址：www.bisspudong.com

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@bisspxui.com

网址：www.bisspxui.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

电邮：admission@shsids.org

浦东校区：

地址：上海市浦东新区藿香路38号（近祖冲之路）

电话：(021) 6879 2990/

(021) 5027 8818-8508

邮箱：admission\_pd@shsids.org

网址：www.shsids.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镇辉路1号

电话：(021) 6242 9851-25/71

电邮：shsdlk02@hotmail.com

网址：www.sclkids.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：上海市徐汇区苍梧路10号B栋308室

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能力的思考者和交流者。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。学校的大型的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、聪敏的孩子。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 3298; 6238 9335; 6889 9031  
电邮: honen-campus@oiscash.cn  
网址: www.oiscash.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@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”,目标是培养出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

**上海市燎原实验学校****Shanghai Liaoyuan International High School**

上海市燎原实验学校与加拿大最大的私立大学预科哥伦比亚国际学院(CIC)共同开设加拿大安大略省国际高中课程项目,有留加计划的学生能够提前享受加拿大本土的教育资源,为将来申请世界知名大学做好充分的前期准备。国际部汇聚了众多国内外长期从事一线教学的教育精英,学生的课程为全外教英语授课,学籍注册在加拿大安大略省,教学全程进行受到监督。

地址: 闵行区平阳路150号  
电话: (021) 5480 3754; 6480 6128  
电邮: lyxx@liaoyuanedu.org  
网址: international.liaoyuanedu.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.lweedu.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年级就开设每周各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。上师大附二外国语部在中国境内开设加州在学直升班,课程彩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) 6219 5910;  
6242 3243; 5033 1900; 5045 6475  
电邮:  
gboffice@sh.ycef.com;  
hqoffice@sh.ycef.com;  
rpoffice@sh.ycef.com;  
cpoffice@sh.ycef.com

网址: [www.ycis-sh.com](http://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“健体健心、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“学生生、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: [cwakin@gmail.com](mailto:cwakin@gmail.com)

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

#### 中欧国际早教中心

#### Sino European International Preschool (SEIPS)

中欧国际早教中心,是一个外資管理的早教机构,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](mailto:nina.cheung@seips-china.com)

网址: [www.seips-china.com](http://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](mailto:admission_wy@suis.com.cn)

网址: [www.suis-wanyuan.com.cn](http://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,分别是国内的四门课程(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](mailto:61@north-america.cn)

网址: [jk.studyabc.org](http://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](mailto:admission@subs-ed.com.cn)

网址: [www.suis-pd.com](http://www.suis-pd.com)

#### 海富幼儿园

#### Fortune Kindergarten

海富幼儿园是为满足境内外人士子女接受高质量教育的需要,经上海市人民政府教育委员会批准成立的一家招收2-6岁中外籍幼儿的高标准、现代化、国际性的学前教育机构。幼儿园分别设置了国际班和国内班。国际班实行中外教师的合作教学,努力营造一个开放、宽松、国际化的氛围;国内班的教学以中国籍教师为主,外教为辅,为国内幼儿提供一个双语教学的环境和空间。

地址: 浦东蓝村路55号弄;浦东东环路201号;闵行区莲花路2151弄74-1;浦东耀华路550弄1号;闵行区浦申路1899号;浦东金杨路750弄57号;闵行区顾戴路2199弄450号

电话: (021) 5875 1212; 5039 8797; 5458 0508; 5880 3988; 3359 2301; 5070 4300; 5417 9425

电邮: [admissions\\_dongfang@fkis.com.cn](mailto:admissions_dongfang@fkis.com.cn); [carolliu@fkis.com.cn](mailto:carolliu@fkis.com.cn); [cristinarosca@fkis.com.cn](mailto:cristinarosca@fkis.com.cn); [yaohua@fkis.com.cn](mailto:yaohua@fkis.com.cn); [sandyxu@fkis.com.cn](mailto:sandyxu@fkis.com.cn); [jintaiyang@fkis.com.cn](mailto:jintaiyang@fkis.com.cn); [sts2199450@sina.cn](mailto:sts2199450@sina.cn);

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

#### 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](mailto:wflpsmail@163.com)

网址: [www.wflps.com](http://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成員校,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,有中外教合作授课、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: 徐汇区漕漕南路602号

电话: (021) 5419 0200; 5419 8567

电邮: [swzx\\_ibzs@wflms.com](mailto:swzx_ibzs@wflms.com)

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

#### 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。



#### 威隔口罩

#### Vogmask

可持续使用数百小时的威隔口罩

Vogmask是目前中国市场上最为优秀的抗污染口罩之一。其革命性的超细纤维过滤布可过滤均值为99.978%的空气颗粒物,包括微小的PM2.5颗粒。Vogmask口罩符合美国食品药品管理局的N95评级标准。无论是婴儿、儿童、青少年及成人均有多种型号款式可供选择。每只口罩使用一次性滤芯,可持续使用超过数百个小时。

电话: 6477 7300

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

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

#### 课外活动 After School

#### 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: 浦东新区花木路1378号4楼

电话: 021-6169 8878;

021-6169 8856

网址: [www.kerry-sports.com/](http://www.kerry-sports.com/)

#### CuCuGua早教中心(西班牙语)

#### CuCuGua. Early Learning Center. Activities in Spanish

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。在这里,我们讲英语,中文和西班牙语。我们开展的所有活动都使用西班牙语。

地址: 虹梅路3215弄201号5楼

电话: 15800965420; 15800966346

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

#### 棒棒贝贝教育咨询

#### Smart Baby

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。课程经由品牌创始人美籍华人董小军老师带领棒棒贝贝专业教育团队研发,经过多年教学实践,已形成3-16岁科技搭建课程和授课体系。

地址: 浦东新区定水路12号

电话: 400-021-3398

网址: [www.88bbcn.com](http://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。我们提供学前教育计划,英语辅导,周末班,夏令营和冬令营。我们教孩子们社交能力,尊重他人和自己,养成良好的习惯,激发他们的学习兴趣。我们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: 4000-987-712

网址: [www.BusyBeeEducation.com](http://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: 021-61208350  
网址: [www.littlebugz.com](http://www.littlebugz.com)

### 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。我们的外籍和中国的护理人员都有相关教育背景。我们鼓励孩子们通过玩耍和挑战来实现自身发展，我们通过关爱、健康、安全和发展来做到这一点。在我们的日托中心，我们负责照顾3个月到4岁不等的儿童。我们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。我们的开放时间是从上午8:30到下午6:00。

地址: 静安区康定路370号  
电话: 18939952253  
网址: [www.orangepanda.cn](http://www.orangepanda.cn)

### 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，是让孩子体验、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: 都市路5001号仲盛世世界商城5楼  
电话: 400 820 5066  
网址: [www.edaytown.com](http://www.edaytown.com)

### 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: 上海市徐汇区虹桥路808号加华广场D112 (喷泉处)  
电话: 021-64480969  
微信公众号: 两块积木 (twobuildingblocks)

### X Club真人激光镭战 X Club Laser Tag

真人激光镭战游戏是一种集娱乐和培训于一身的时尚军事体育运动，是一种团队游戏，受到青少年欢迎。俱乐部500多平方米的镭战竞技场，最多可由三个队共同竞技。激光标记的墙壁、各种障碍物、反光镜和高架平台为游戏增加了趣味性，是室内镭战游戏的绝佳场所。另有1000多平方米的聚会空间，还可举办儿童派对，并具有完整的小吃和美食菜单。

地址: 肇嘉浜路366号  
电话: 400-666-8023  
网址: [www.xclubshanghai.com](http://www.xclubshanghai.com)

### 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化俱乐部。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: 浦东新区芳甸路779弄御翠坊233号  
电话: 021-51872889  
网址: [www.luc-china.com](http://www.luc-china.com)

### 德倍礼

#### 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: 仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元  
电话: 18614201003  
网址: [debretts.cn](http://www.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区，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，动物等等都会是课程的主题，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: 陕西南路180弄1号甲  
电话: 021-64450902  
网址: [www.potteryworkshop.com.cn](http://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，在全球拥有400多家中心，是世界顶尖的体验式学习与运动能力发展机构。小小运动馆提供亲子班、学前班、学龄班、空手道、舞蹈和球类运动等丰富多样的课程。此外，我们还有许多好玩的活动。例如夏令营、冬令营、父母自由夜和开心生日会等。在我们的所有课程中，运动是实现3-D Learning三维学习的媒介。在每一个维度，自信与自豪的微笑是您可以亲眼见证的成果。

地址: 徐汇区天钥桥路580号星游城2楼F10-F11  
电话: 021-64810608  
网址: [www.thelittlegym.com.cn/xujiahui](http://www.thelittlegym.com.cn/xujiahui)

### 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，设计了一套独家的培训课程教导SSAT, SAT, ACT和AP/IB等考试。

地址: 虹许路480号1楼；黄杨路18号B栋203室；辛乐路372号二楼  
电话: 021-52280110；021-58341378；021-52288552  
网址: [www.horizonsprep.com](http://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。无论是爱好者还是奏乐者，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: 武康路280弄12号  
电话: 021-54036475  
网址: [www.jz-school.com](http://www.jz-school.com)

### 创意顶顶少儿现代艺术

#### Creative Art

创意顶顶成立于2000年，是一所专注于艺术教学与孩子艺术成长的学校。学校的的核心艺术创作课程以创意色彩、综合材料表现、创意素描、观察写实、浓厚油彩、轻灵水彩、创意彩墨、版画和主题设计等让孩子接触不同的艺术形式与方式。特色课程有现代造型素描、立体雕塑、书法欣赏与创作、儿童漫画故事、数码创意设计。适合7-18岁不同年龄的学生。

地址: 闵行区虹许路741号  
电话: 021-6406 7555

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

### 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。有丰富项目可供选择，如动画片制作、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1层105室；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: 021-50333053；021-64666766；021-61266526  
网址: [ctworkshop.com.cn](http://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，美式亲亲班等课程。

地址: 水城南路59号明珠大厦601室  
电话: 18516028861;021-62703035  
网址: [www.mdsedu.com](http://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，数百套独有趣味成品制作，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: 021-34680901；021-66798577  
网址: [www.kishow.com.cn](http://www.kishow.com.cn)

### 卡乐咪

#### COLOR-ME AMBASSY CLUB CENTER

卡乐咪是畅销美国100年的儿童寓乐专家，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，卡乐咪为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，专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: 浦东新区花木路868号101室  
电话: 400-623-9533；13166223401  
网址: [www.color-me.com.cn](http://www.color-me.com.cn)

### 婷芭蕾舞蹈学校

#### 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修学校，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儿童芭蕾课程5+、儿童爵士课程6+等专业课程。

地址: 延安东路588号东海商业中心东楼2楼；浦东新区花木路1883弄御翠园会所  
电话: 021-63600998；13311760998  
网址: [www.tingballet.org](http://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音乐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: 021-34151368  
网址: [www.fantasy-sound.com](http://www.fantasy-sound.com)

# 社区热点 NOTICEBOARD

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



## 上海包玉刚实验学校获第30届上海市青少年科技创新大赛一等奖

在第30届上海市青少年科技创新大赛中，包校学生佐童、杨振勇、黄河的作品——盲人导航耳机，得到专家的一致好评，获得本次初中组创新成果工程类一等奖和上海科技馆创新奖两个奖项。另外，还有多名同学荣获二、三等奖。

## 教育部初步实现中外合作办学“一站式”审批

中国教育部近日完成中外合作办学信息管理系统的开发，初步实现网上“一个窗口”受理、“一站式”审批。中外合作办学信息管理系统包括本科以上项目申报和评审、本科以上机构申报和评议、本科以下机构项目备案、境外学历学位注册认证、中外合作办学年度报告和信息公示等六个系统。系统统一设于教育部中外合作办学监管工作信息平台（[www.jsj.edu.cn](http://www.jsj.edu.cn)），现已上线运行。

## 中国学生享留英优先签证

英国政府宣布，在华优先签证服务的范围将被扩大到第四层级申请人（学生）。选择该服务的申请人可以获得优先办理签证申请的权利，并且将在5个工作日内收到签证申请结果。这项服务的目的是为学生提供最大的灵活性和便利性。学生现在可以选择在5个工作日内完成签证申请的流程，并且可以在全国范围内的12个签证申请中心提出申请。英国第四层级学生签证为多次入境签证，因此学生可以在课程长度加4个月（短期课程则加上1个月）的期间内随意往返。这项举措方便了每年前往英国留学的6万名中国新生，以及13.5万名在英中国学生。

## 牛津国际公学公益活动百万植树计划

近期，牛津国际公学常州学校（CZOIC）扶少团参与支持“百万植树计划”，来自9年级的学生陈静怡、陆钧扬和George Huster负责组织策划了本次公益活动。在家长会上，三位同学用PPT的形式向家长介绍了活动的内容及意义，随后，他们组织了有趣的“撕名牌”活动来募捐资金。在CZOIC学生、家长及教职员的积极参与和热情支持下，截止目前，本次公益活动已经收到捐款近5000元，相当于200棵树。



## 上海协和教育跨文化基础教育研讨会圆满闭幕

3月14日，由上海市跨文化基础教育研究中心主办的“差异与融合——跨文化基础教育研讨会”在上海协和教育会议中心召开，包括联合国教科文组织亚太区主席在内的中外教育专家和一线中外教师共计近300人出席。上海市教委副主任袁雯、高德毅发表致辞，协和双语学校校长卢慧文介绍了上海市跨文化基础教育研究中心。英格兰及威尔士皇家督学Trevor Higginbottom的《东西文化融合——中国的国际化学校发展‘从理念到现实的历程’》和联合国教科文组织亚太地区主席陶西平先生的《与21世纪的学生一起提升全球教育能力》等专家的报告分享了中西融合课程的研发、最先进的学生发展性评估和跨文化研究成果。



## 2015 ACAMIS游泳锦标赛

3月20至21日，2015年ACAMIS（中蒙国际学校联合会）游泳锦标赛在南京国际学校举行。来自中国大陆、香港、台湾的20所国际学校参加了比赛。共有500多人参与了赛事，其中366人为游泳比赛选手。在两天的时间内，共进行了1628次个人预热比赛、252次决赛以及126次接力赛。ACAMIS游泳锦标赛赛事规模持续增长，已成为中国国际学校广泛认可的年度游泳赛事。



## 第20届中国国际教育巡回展开幕

2015（第20届）中国国际教育巡回展3月21至29日在北京、上海、杭州和广州4个城市举办。同时，作为本届巡展重要组成部分的2015中国留学论坛近日在京举办。今年，有来自全球29个国家和地区的350余所高校和教育机构参展。参展院校类型主要包括大学、职业技术学院、中学以及各类教育培训机构。其中，英国、法国、加拿大、澳大利亚、新西兰、韩国、日本、马来西亚以国家展团的形式参展。美国和英国仍是参展机构数量最多的国家。



## 虹桥国际学校搬迁新址

2月初，虹桥国际学校正式搬迁到新校址，位于古北伊犁南路218号。学校正式将英文名更改为Hong Qiao International School (HQIS)，目前开设有幼儿园到初中部，预计在2016年8月开设高中部。新校园有礼堂，设计与科学实验室，室内体育场，25米游泳池，空中花园和图书馆，每个教室配有空气、水净化设备。新校园的硬件设备将更好的支持学校IB课程PYP阶段课程的展开。

## “上海市义务教育入学报名系统”4月上线

2015年上海市新启用的“上海市义务教育入学报名系统”（[www.shrxbm.cn](http://www.shrxbm.cn)）于4月8日正式开通。建设该系统旨在更准确地掌握本市适龄儿童的人口信息，进一步做好义务教育阶段公办学“免试就近入学”工作，完善民办中小学校网上报名办法，为全市适龄儿童、少年的家长及区县招生工作提供便利的服务。适龄儿童、少年的家长可通过入学报名系统，及时了解市教委公布的招生政策和招生政策问答；各区县教育行政部门公布的义务教育阶段学校招生入学实施办法、学校划片招生的范围；查询子女入学相关信息；获取公办小学入学通知、民办中小学面谈以及录取通知等。公办初中学校入学信息查询功能于2016年开通。

## 上海英国学校与茱莉亚学院合作推出表演艺术课程

近日，上海英国学校浦西和浦东校区宣布将于2015年9月推出诺茱莉亚-诺德安达表演艺术课程。该课程的学习模型建立在丰富的音乐、舞蹈和戏剧作品的核心之上，将针对所有的学生，融合审美教育与实践活动。学生、老师和家长，在学校里就能与临近的或者在巡演中的茱莉亚学院艺术家们进行互动交流。未来，这个课程不仅面向学校的在读学生，也面向学校所在社区里的年轻人。



## 上海交通大学附属中学国际部IB课程中心艺术展拉开帷幕

3月中，上海交通大学附属中学国际部IB课程中心第二届艺术展在报告厅前厅正式拉开帷幕。9名2015届艺术学科的同学们将报告厅前厅布置成为了充满艺术气息的艺术展堂，来自IB课程班的“艺术家”们，站在自己的展区前，热情细致的解答每一位观众提出的问题。举办艺术展，在展览过程中向观众们讲解自己的创作理念，灵感来源，传达艺术的意义所在，是选择IB艺术学科的同学们最终考核的重要要求之一。除此以外，IB艺术生们更是用自己的坚持和努力，丰富了校园文化生活，为大家带来了一场艺术视觉盛宴。

## 中国教辅出口英国

前不久，华东师范大学出版社与英国哈珀·柯林斯出版集团签订协议，共同推出教学辅导书《一课一练》数学分册英国版。将出版的英文版共有11本，面向小学和初中的11个年级，每学年1册，将在今年暑假出版。根据英国教材进度和国情特点，教辅书的内容将进行调整，如人民币改用英镑、九九乘法表改为“12×12”等。中小学教辅成功输出到欧美市场，引发了出版界和教育界的多方讨论。对于中国的基础教育，专家认为中国也有自己独特经验，要讲好中国故事，让世界分享中国经验。

## “上海暑期学校”传播传统文化，促进国际交流

2015“上海暑期学校”（Shanghai Summer School，简称“3S项目”）将于今年6月至8月在本市十几所高校开展，届时来自世界五大洲国家和地区的青年学生将利用暑假来沪学习汉语、体验富中国特色的文化课程，这也是上海教育国际合作与交流的重要项目之一。值得关注的是，2015年，“上海暑期学校”将新增“一带一路”和“中国棋类”两个项目，计划分别招收20名外国留学生，项目总数将达到21个，预计总共招收500余名外国留学生。对中国文化感兴趣的国外青年学生可以通过“留学上海”中英文网站（[www.study-shanghai.org](http://www.study-shanghai.org)）了解活动详情，并向承办高校进行申请。

# 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editorjksh@126.com，编辑将与您联系图片事宜

## 上海德威英国国际学校慈善日，小学部丰富活动精彩上演

上海德威英国国际学校慈善日当天，小学部举办了丰富多彩的活动。由德威社区的家长们在校园地上铺设的红丝带上排满了学生们捐赠的硬币。校园一角还设立了食物义卖，巧克力喷泉、棉花糖、爆米花，引来同学纷纷驻足购买。每个班级的同学们需要发挥创意和才能，创作一份代表班级的艺术作品。夜幕来临，热情和快乐并没有消散，在低年级的体育馆，家庭电影《帕丁顿熊》温情上映。



## 上海协和国际学校小学部开展学生读书周活动

上海协和国际学校举办的读书周活动旨在加强学生对阅读的积极性。本年度邀请的作家是Sally Crabtree, 她与学生们在单词的探索，诗歌及音乐中共同度过了内容丰富的一周。Crabtree进入各个教室，与学生一起写下故事，小诗及共同作曲等。本次读书周还包括了学生角色扮演和家庭故事夜等活动。读书周活动在本校的举办已成功地激发了学生对于阅读的兴趣。





## 首届上海惠灵顿国际学校艺术节隆重开幕

首届上海惠灵顿国际学校艺术节在3月隆重开幕。在为期两周的活动中，艺术节开设了独具创造性的歌剧课程和戏剧课程，围绕喜剧、讲故事、涂鸦工作室、单人滑稽戏剧表演、电影研究以及漫画研讨等内容展开，话题既包括诗歌阅读、疯狂行为和喜剧中的心理学，也包含了多场戏剧表演。其中的一些表演和音乐会也对社区公众开放。



## 上海不列颠英国学校2015年度读书周活动顺利落幕

近日，上海不列颠英国学校举行了读书周活动：遍及全校的阅读小测试、读书竞赛并募集到了超过人民币14000元的慈善基金。阅读形式也丰富多彩，小伙伴陪读、制作视频和听老师讲故事。读书周期间，还邀请到了著名的儿童作家莎拉•布伦南做讲座。为期五天的读书活动以颁奖大会和故事人物游行顺利落幕。

## 上海长宁国际学校倾情演绎莎士比亚戏剧《仲夏夜之梦》

3月，来自上海长宁国际学校的师生们将莎士比亚的经典喜剧《仲夏夜之梦》搬上了舞台。演员同学们完成了许多挑战，包括熟悉莎士比亚的诗句和完善肢体动作表达。负责舞台设计的同学们经过几周甚至几个月的辛勤劳动将整个礼堂布置成了一个梦幻的世界。最终由50多名高年级学生的倾情演绎诠释了这一经典戏剧。



## 斯托克城球队青训

春节期间，上海西华国际学校的学生们去到英国，访问了著名的斯托克球队，同时在当地进行了专业的足球训练。除了见到斯托克球队一流的球员，同学们还有机会与球队的球员比赛练习，观看斯托克主场的比赛。



## 星贝儿童馆圣诞慈善活动圆满结束

星贝儿童馆在2014年圣诞节这个充满暖暖爱意的节日里,为湖南长沙“蝴蝶之家儿童临终关怀中心”举办了年度慈善捐助活动。这次活动得到了馆内小朋友及家长们的全力支持和热情参与,共募得善款近人民币11万元。希望这份满满的爱心能够帮助到“蝴蝶之家”的小朋友!



## 上海市民办中芯学校组织经典诵读教学展示活动

近日,上海市民办中芯学校组织了“经典诵读润童年”教学展示活动。演出中,学生老师齐上阵,吟诵、吟唱、武术、舞蹈等活泼新颖、独具匠心的表演形式,再一次掀起了诵读贤文的热潮,让学生在活动的参与中,再次品味中国传统文化的源远流长和博大精深。



# 杂志免费取阅点

若您希望杂志派送上门，可选择付费订阅；全年12期，人民币240元，请联系：[distribution@truerun.com](mailto:distribution@truerun.com)，电话：(021) 6131 6691

希望免费拿到每期的菁kids杂志吗？看看下面哪个发行点离您最近。菁kids杂志免费派送到230多个公开发行点，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

长宁区	
虹桥国际学校	伊犁南路218号
上海李文斯顿美国学校	甘溪路580号
上海奥伊斯嘉日本语幼儿园	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
上海小蜜蜂	天山路288弄31号102室
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
上海Zooligans 幼儿园	虹桥路1765号
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	富贵东道199号
上海和德门诊部	红宝石路396号
上海永惠华门诊部	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2-3楼
三条	安龙路555号
静冈勝政日式猪排	茅台路179号金光绿庭广场LG2-008/9
空海日本料理	延安西路2000号虹桥宾馆大厅内
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

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)	金桥蓝桉路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)	康桥区秀沿路800号
上海长宁国际学校(浦东高年级校区)	周浦区横桥路198号
上海中学国际部(浦东校区)	霍香路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号合笑路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
上海东方联合医院	即墨路150号12楼
板长寿司	世纪大道8号国金中心+地下1楼LG1-18号商铺
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

## 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	金桥蓝桉路266号
新加坡伊顿国际幼儿园学校	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
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	黄杨璐6号C座UC 18 2013室
德意学堂	红枫路450弄1楼
上海宝贝熊早教	张扬路188号B栋605
美吉姆早教中心	张扬路3611弄金桥国际商业广场7座2F
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
百汇医疗(瑞浦门诊部)	金桥红枫路51号
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6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

## 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
爱丽高端沙龙	常德路800号B12一楼
印巷传媒	江宁路831号永业坊艺术中心一层
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
Must Grill	武定路881号2号楼1楼
睿创公共关系顾问有限公司	愚园路433弄8栋225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	高光路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
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
爸妈乐儿儿童乐园	运乐路569弄丰尚国际207室
引力健身工作室	运乐路569弄丰尚国际2号308室
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
上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
上海星之捷教育培训	华山路905弄1号
Pistolera	衡山路838号
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

## 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

## 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
上海民办包玉刚实验学校（中学部）	三新北路900弄1800号
云鲳	松东路219弄29号颐思殿广场二楼

## 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
千诺咖啡	福州路17号2楼
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号楼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
德真会齿科	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

## 徐汇区

启星学校	苍梧路10号3幢2楼
南洋模范中学境外部	零陵路453号
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
爵士上海音乐学校	武康路280弄12号
X Club 真人激光镭战	肇嘉浜路366号
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
环识游学	虹桥路3号港汇中心二座4103室
领峰教育	肇嘉浜路789号均瑶国际大厦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
尼多早教中心	宛平南路909弄14号楼
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园	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

## 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

## 普陀区

小小运动馆	大渡河路196号长风景畔广场3楼L3--27/28
哈米畅想小镇	铜川路68号弘基时尚生活中心三楼哈米小镇
月星环球港	中山北路3300号北塔楼5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

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
牛顿国际公学常州学校	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
中加枫华国际学校	苏州吴江市汾湖经济开发区康力大道1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
绍兴市市领先英语培训学校	绍兴市人民中路399号财通证券4楼

# 傻瓜在家上班

## Work from Home? No Thanks!



### 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。

实行弹性工作制，做个“半职妈妈”，大约是许多全职妈妈的梦想。最理想的当然是在家上班，既方便照顾家庭，又能与社会接轨。每天睡到自然醒，炖上一锅汤，穿着拖鞋，不刷牙不洗脸，穿着睡衣就可以干活，不用在单位里穿得人模狗样，既节省了买衣服的开销，也省下了大堵车的郁闷，还不用去开那些冗长拖沓的会议。特别是在上下班的高峰时段打开收音机，专门收听各处的拥堵信息，幸福感会刹那间飞升。

其实网络时代，除了与人打交道的行政服务部门，以及需要在单位镇宅的大小领导，在家上班已经不是天方夜谭，已具备了可行性和可操作性。可惜的是，想得开的老板少之又少，而一旦老板允许你在家上班，一定是以超强大的任务量为前提，打破常规上班，就得打破常规下班，买得没有卖得精，算下来，总是老板占便宜更多，不过是白白为公司省下房租而已。一位朋友就在家上班。在公司里做自由人的代价，就是成为无条件的应召女郎，只要客户需要，她随时就得飞往全国各地。不用去单位的她不能不去客户那儿，她曾经每周打飞的往返，在酒店一住就是数月。

有时，在家上班也意味着职场上的慢性自杀。从此，家就变成了战场。突然一个紧急电话指示，就能让你变成了热锅上的蚂蚁。没黑没白的焦虑和永远下不了班的紧张感，以及害怕在家上班被边缘化，很容易让人重新选择朝九晚五。

铁了心回家上班的，大都是在路上奔波伤了的人。我有一位女友，曾经像旅鼠迁徙一样，在单位与家之间天天跋涉，在地底下几经辗转，要横穿整个北京城。我从来没有在太阳落山以前看见过她，而晚上结束了北京地下一日游的她，从来是一脸菜色。最近我突然在上午看见了红光满面的她，犹如大白天撞见鬼，忍不住唐突地问：你辞职了？她笑得一脸灿烂，说以辞职要挟老板，终于得到允许在家上班，每周去一天就可以了。不过好日子没有持续太久，没几天，我白天又看不见她了。原来是活太多，她每天从睁开眼睛到闭上眼睛，都在不停地干活，甚至忙到家人把饭端到跟前都吃不进嘴里。待到要去单位的那一天，她特意早起，早上6点半

就进了办公室，一直忙到晚上九点，老板说，今天就到这里吧，我们明天早上再继续讨论。她忍得很辛苦，到底没有提醒老板，明天她应该在家上班。如今，她随夫携子去了美国，彻底变成了全职主妇。

在家上班者，各有各的苦衷。就一个过来人的经验而言，如果自己不是老板，不能掌控自己的命运，那么在家上班，始终是冷盘上那朵中看不中吃的萝卜花，弃之可惜，嚼之无味。

事实上，在家上班，弊大于利。首先是特别容易怜惜自己，干活时候格外喜欢吃零嘴，越紧张吃得越多，容易发胖不说，长久穿拖鞋，连脚都会大一码；其次是时间宝贵，舍不得聊天八卦，交际贫嘴的机会，比坐班时代骤减，少了很多谈资和暧昧；最重要的是，离单位领导核心越来越远，不能混个脸熟，就意味着失去了表白死忠的机会，而铁的事实证明，热衷于在家上班者，都是不求上进，别有怀抱的异己分子。否则，谁不愿意在领导面前晃来晃去，所谓见面三分亲，能让领导看在眼里，喜在心里，才算是具备了职场红人的资质。

此外，失去了各种可以蹭公家便宜的机会，也是一桩憾事。譬如在单位吃免费盒饭；可在单位上厕所，省去冲水的水费，外加厕纸的损耗；最牛如“节省帝”，还可在单位里刷牙洗脸，不仅省水，还省电。有了这个榜样，谁还愿意在家上班呢？出工出活不出成绩，累死也只能悄悄地倒在家里，领导还以为你在偷工减料，重重地鄙视你。

总之，傻瓜才为工作鞠躬尽瘁在家里，死也要死在领导面前，好歹算工伤。除非是你真心兴趣所系，否则成为在家上班的“半职妈妈”，说到底也是噩梦一场，不过是芸芸众生里领着减半薪水与升迁无望的小虾米，与此前一咬牙一跺脚辞去的那份全职鸡肋工没有两样。

原载于《中国新闻周刊》



**HealthPro®**

来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器

## 健康源自洁净空气

欢迎来电垂询并预约室内空气质量检测！

**400-6501266**

[www.iqair-china.com](http://www.iqair-china.com)

[info@iqair-china.com](mailto:info@iqair-china.com)

**瑞士制造**  
始于1963年

上海办公室  
Tel: 021-6126 5435  
上海市徐汇区淮海中路1325号  
爱美高大厦2001室 200031

上海港汇广场店  
Tel: 15721322518  
上海市徐汇区虹桥路1号港汇  
广场6楼 200030

上海久光百货店  
Tel: 18821151889  
上海市静安区南京西路1618号  
久光百货7楼 200040

上海第一八佰伴店  
Tel: 18821151860  
上海市浦东新区张杨路501号  
第一八佰伴7楼 200120

上海正大广场店  
Tel: 15721218287  
上海市浦东新区陆家嘴西路168  
号4楼 200120

上海杨浦东方商厦  
Tel: 18917542713  
上海市四平路2500号B1层家电  
区HealthPro柜台

南京金鹰购物中心  
Tel: 13382797201  
南京市汉中路89号金鹰商场B  
座7楼HealthPro柜台

杭州万象城尚泰百货店  
Tel: 0571-2805 0850  
杭州市江干区富春路701号万  
象城尚泰百货三层

苏州泰华商城  
Tel: 0512-6720 5655  
苏州市人民路383号泰华商城  
西楼8层家电区HealthPro柜台

苏州久光百货店  
Tel: 0512-6720 5655  
苏州市工业园区旺墩路268号  
久光百货2楼HealthPro柜台

**vogmask**

V  
威隔 口罩

健康呼吸 时尚出行

威隔口罩在2014香港时尚周

高效防尘口罩，其安全  
舒适的设计适合婴儿，  
儿童及成人佩戴；针对  
PM2.5颗粒物的过滤效  
果达99.978%。

**vogmask**

V  
威隔 口罩

**400-6501253**  
[www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)  
[info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)

我想去.....

跟我来  
OXFORD

跟我来  
Tufts

跟我来  
Duke

跟我来  
Penn

跟我来  
NOTRE DAME

跟我来  
Carnegie Mellon

Class of 2015 graduates encourage  
classmates to pursue their passions

上海协和国际学校通过全面和严谨的美式教育鼓励学生走向卓越的成功之路。我们的毕业生以亲身经历为低龄学生证明梦想是没有极限的。上海协和国际学校为学生开启成功之路。

大胆梦想

[more.concordiashanghai.org](http://more.concordiashanghai.org)

