



跟着爸爸
去“打铁”
Ironman Triathlon
with Daddy



封面故事

体育，玩比赢重要

PE: Having Fun is More Important than Winning

菁kids官方网站

www.jingkids.com

为都市家庭提供最详实
国际教育咨询的首选中文平台



关注我们
微博：@菁kids杂志
微信：菁kids上海



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

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

威隔口罩在2014香港时尚周

健康呼吸 时尚出行

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%。

400-6501253
www.vogmask.cn
info@vogmask.cn

vogmask
V
威隔 口罩

目录 CONTENTS

2015 六月刊

07 卷首语

Editor's Note



社区热点

08 活动备忘录

Events

58 简报

The Circuit

62

发行点
Distribution



16

体育， 玩比赢重要

PE:Having Fun is More Important than Winning

18 体育培养出的毅力会终生受益

The Persistence from PE is A Lifetime of Benefits

20 体育就是随时准备迎接失败

Always Prepare to Lose

22 PE——人与人的联结

Physical Education is to Find the Connection between People

24 去踢球吧！别怕感冒

Go Kick the Ball! Don't be Afraid of the Cold

48

分类信息
Directory

32



28 校园比赛辐射全球

—采访北京京西国际学校
APAC女足比赛

School League,Global Coverage

教育

为师之道

Featured Educator

32 酒店管理是和人打交道的艺术

Hotel Management is The Art of Dealing with People

46



校园投稿

Campus Contribution

36 让iPad成为学习利器

Let iPad Help Kids Learn

未来艺术家

Blank Canvas

46 来自上海德威英国国际学校IB学生的艺术作品展

Artworks from IB Students of Dulwich College Shanghai

52



美食娱乐

摄影师专栏

Family Photography

12 手机党拍大片之二：学会构图

A Great Picture Should be Beautifully Composed

大厨秘方

Dining

38 运动饮料喝不喝？

Sports Drinks; Yes or No

看世界

Family Travel

40 跟着爸爸去“打铁”

Ironman Triathlon with Daddy

为人父母

14 谁的豪华生日会？

Whose Birthday Party ?

35 新加坡为什么受中国留学生欢迎

Why Singapore became a Popular Destination for Chinese Students

18



45 艰苦求生存

Struggle for Life

64 蓝领主妇是怎样炼成的

Blue-Collar Housewives



本期封面模特是来自上海协和双语高级中学国际部的Ethan Liu (10岁) 和Ryan Liu (8岁)，弟兄俩是英国籍，哥哥Ethan喜欢跑步，画3D画，看英文书，骑自行车和踢足球，弟弟Ryan的爱好则除了踢足球还是踢足球，据他自己说，长大了要成为一名职业球员。两个男孩有着用不完的精力，喜欢到处奔跑，所以一家人一到周末就会去户外活动，难怪弟兄俩都晒出了健康的小麦色！

摄影：Sui

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2015年6月随刊赠送

WOMEN OF CHINA English Monthly

Sponsored and administrated by ALL-CHINA WOMEN'S FEDERATION

Published by WOMEN'S FOREIGN LANGUAGE PUBLICATIONS OF CHINA

Publishing Date: 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, Gao Qing, Iris Shen, Morgan

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

010-65225376

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

010-59410368/09/7277/7879

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



勇猛飞跃：精通英语，构建未来

文：卫琴年博士 (Dr. Jennifer Weyburn)

身为父母的你自然会竭尽所能，给孩子的人生一个良好的开端，更希望他们学以致用，造福未来。因此你会考虑，是否要让孩子留学海外深造。

出国念书，英语是关键所在。即便你的孩子不在国外念书工作，鉴于国内工作环境的日益国际化，语言能力所附增的价值不可估量。同时，掌握数门外语可以提升一个人的认知水平，从而裨益其他学科的学习，并加强学习者的跨文化理解能力。

一言以蔽之，如果你的孩子可精通中英双语，未来必获益匪浅。

当代学校课程已将英语设为必修课。但英语单科成绩的优秀，与将英语灵活运用至各学科，两者可谓天壤之别。从学英语到用英语学，这个转变至关重要，却无法一蹴而就。如果你曾留学或工作海外，一定记得这个过程的极度不易。作为家长，难免担心孩子在纯英语环境中学习的艰难之处。

担忧自然不过。关键在于：如何帮助孩子充分准备，以更好适应纯英语环境？上海美国学校借由自身实践获得些许经验，愿在此与各位分享一二。

帮助孩子完成从学英语到用英语学的飞跃。

亲子学习，寓学于乐

点燃学习语言热情的最好方法是建立自信心，唤起求知欲，并乐学其中。家长本人对学习语言的兴趣及榜样，是孩子的最佳示范。

方法多样，形式不拘

唱歌、看片、了解新闻、观赏表演，英语学习的方式可谓多种多样。参与英语类活动，和英语母语的孩子交流，或去英语国家旅游……总之，不放过任何一个机会使用英语。

拓展阅读，以身作则

孩子的英语读写能力的培养，可从读英语儿童读物起步。请探知孩子的阅读兴趣所在，比如：英语的漫画读物或小人书……而你呢，最好也请开始阅读英语读物。

借助科技，用于学习

使用各种有效的学习软件或在线学习工具学习英语。当代学生对电子产品的痴迷完全可以被利用在学习之道上！

无惧错误，多多鼓励

当孩子开口说英语时，请勿过度担心他们犯的错误。有些孩子胆子比较大，有些则不然。如果孩子因为害羞一时开不了口，请别担心。一旦当他们觉得自己的英语足够表达时，信心必将与日俱增。此外，当英语表达的想法越复杂，错误的概率自然越多。鼓励，是他们最需要的力量。

上海美国学校为帮助学生完成英语学习上优质的飞跃，特在浦东校区中学部开办了英语强化班 IEAL 课程 (Intensive English as an Additional Language)。

该课程力求通过创新以及经过学术研究的学习策略，帮助学生发展高水平的英语能力。同时，培养学生的批判性思维，自主学习及研究的能力，为日后的求学深造做好充分准备。英语强化班 IEAL 课程的学生每天将会花一定时间进入强化班学习，力求满足每一位学生的语言学习的特殊需求。无论家长还是老师，我们都深知出色的英语能力对孩子未来的成功至关重要。

让我们携手，帮助孩子完成用英语学的飞跃 – 并且与他们一起飞跃！



卫琴年博士 (Dr. Jennifer Weyburn)，上海美国学校的副校长，负责管理课程发展和教学领域。她也是两个孩子的母亲，她的两个孩子分别为9岁和6岁。卫博士在公立和私立学校拥有20年的教学和领导经验，曾在宁波的一所中小学和香港中文大学任教。她本科就读于耶鲁大学，获历史系学士学位之后，在哥伦比亚大学获英语教育硕士学位，随后在范德堡大学的教育学院荣获教育领导和政策的博士学位。了解更多上海美国学校的课程，请登录 www.saschina.org 或者发送邮件至 admission@saschina.org。



A Publication of

True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告（北京）有限公司

Tel/电话：010—5779 8877

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

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

Executive Publisher 执行出版人 吴竞波 Jingbo Wu
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、高晴、沈屹雯、Morgan

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,
张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 徐佳 Emma Xu, 唐奥 Tang Ao,
吴瑾 Veronica Wu, 黄越 Shirley Huang
Marketing & Distribution 市场发行部 赵原君 Shane Zhao, 杨莎莎 Lareina Yang, 王宁 Tina Wang

IT 技术支持 严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 刘孟雅 Liu Mengya
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 苏梦 Laura Su, 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



扫描左侧二维码，关注“菁kids上海”公众微信

运动、失败和快乐

The Highs and Lows of Getting in Shape



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

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

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

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

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

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

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

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

龙舟队的时光，收获了我们今生最珍贵的友谊。2004年我和 Mike 的婚礼上，不动声色的队友们，在我们说完誓词戴上戒指、牵手走向香槟塔时，在玫瑰花雨之后，所有到场的龙舟队友瞬间搭起的桨道——二三十人两两面对面而立，每人举起手中的龙舟桨（不知道他们是怎么偷偷带入婚礼现场的），在红毯上空搭起人字形的木桨天棚，让我们从下面通过——那是我们每次赛后庆祝胜利（或不甘失败）的仪式。

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

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

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

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

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

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

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

运动，并坚持！从今天开始！

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



活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布
在《菁kids》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



**Dulwich College Shanghai
partners with the San Jose Earthquakes**

Commencing in August 2015 Dulwich College will be partnering with top MLS Soccer Team, the San Jose Earthquakes.

Dulwich will host Academy level training and competitions open to students from DCS and other top Shanghai schools.

Save the Dates

Tuesday 2nd June 2015

- * Scouting sessions for U16 and U18 soccer players from all Shanghai schools (50 places only) 4.00pm - 6.30pm. Register [here](#)
- * Parent information session for Shanghai school students on College recruitment and admissions for student athletes. Register [here](#)

Watch this space for...

- * Dulwich Earthquakes Soccer Academy for U8, U10, U12, U16 and U18 students – Soccer selections to place in August 2015. Open to all Shanghai students.
- * To register your interest scan [here](#)
- * For further information please email philip.stewart@dulwich-shanghai.cn

Please note that whilst we welcome students from other Shanghai schools, your child's current school team will always take priority over the Dulwich Earthquakes Academy side





DULWICH COLLEGE | SHANGHAI |
上海德威英国国际学校

陆家嘴迪士尼旗舰店正式营业

上海陆家嘴迪士尼旗舰店已正式对外营业。整个旗舰店总面积为全球最大，店内一座高达5.8米的神奇王国城堡，每隔一个小时就会上演一场3分钟的城堡秀。主要的购物区包括米奇和米妮、迪士尼公主、皮克斯、漫威和专为年轻女性设置的区域。户外主题广场除各式迪士尼主题景观外，还将有娱乐项目表演，力求打造为一个亲子乐园。

开业日期: 2015年5月20日开始

营业时间: 10:00-22:00

地点: 浦东新区陆家嘴丰和路180号

德威足球训练营人才选拔交流会

上海德威英国国际学校将从2015年8月起携手美国职业足球顶尖球队圣何塞地震足球俱乐部开办足球训练营。6月初将举办学生选拔交流会，欢迎上海各校学生报名参加。当天也将举行家长信息交流会，主题为体育生的大学招生和录取。

扫描QR码在线预定门票。

时间: 2015年6月2日

电邮: Philip.stewart@dulwich-shanghai.cn

QR码: 学生选拔交流会

美国佐治亚男童合唱团演唱会

美国佐治亚童声合唱团是世界上最优秀的合唱团之一，他们的音色具有清澈纯净、空灵柔和、细腻甜美、率真明快、纯洁无邪的特点，堪称“天使之音”。他们不仅在美国参加了大量的重要演出、国际艺术节和音乐节，同时每一年都在世界各地进行了巡回演出。这次在中国的演出除了选择不同时期的世界经典歌曲，还为挑选了几首中国听众喜爱的歌曲来进行演唱。

时间: 2015年6月3日

地点: 阙北区平型关路1222号大宁剧院

票价: 80-320元

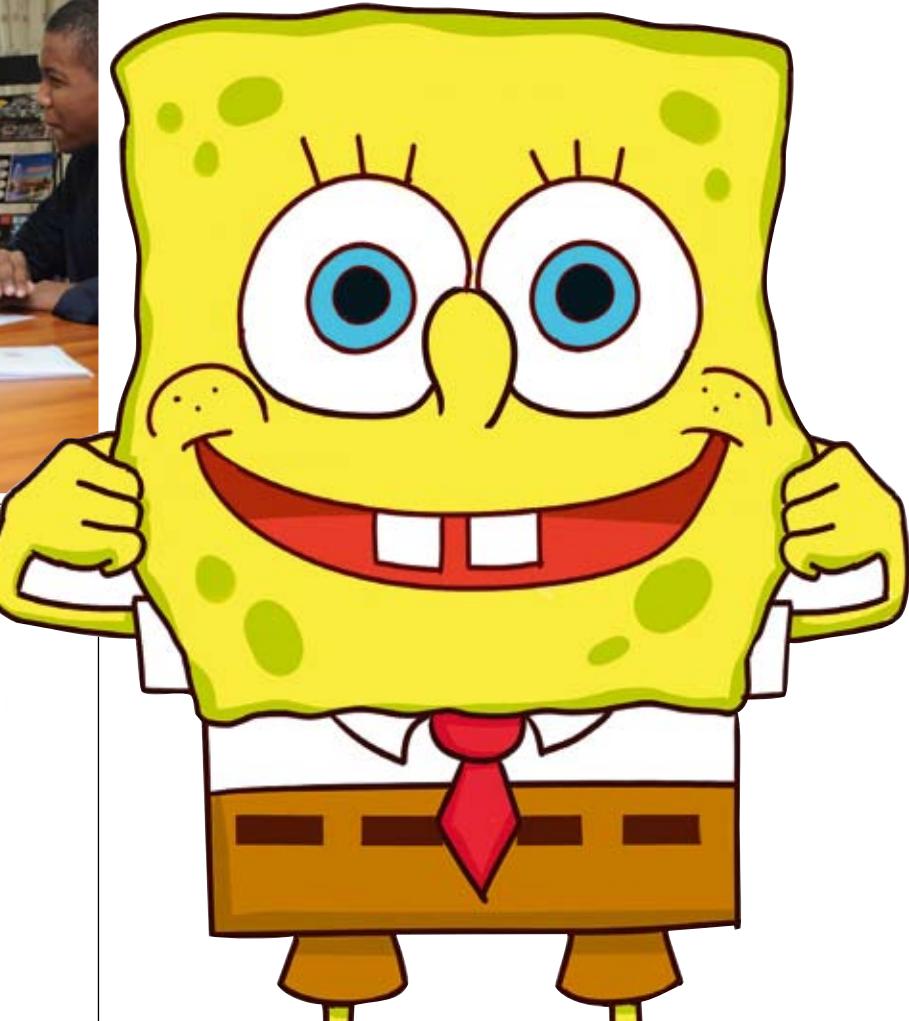
法国童谣情景剧《巴黎漫游奇遇记》

充满可爱细节舞台设计，让表演者带着观众走遍巴黎大街小巷，参观名胜古迹与怡人公园。沿途观众将遇见歌剧院里的魅力芭蕾舞者，牵着风筝一角翱翔天际，或安坐优雅白船上，在雨中放歌，缓缓游过忘忧之河！法国童谣情景剧将为观众带来一首首最为法国人熟知的儿歌，让孩子一窥法国传统诗歌的美丽世界，亦让爸爸妈妈回味儿时岁月。

时间: 2015年6月6日

地点: 浦东新区丁香路425号上海东方艺术中心

票价: 60-380元



牛津国际公学常州学校开放日活动

牛津国际公学常州学校将举办开放日活动，欢迎学生(6-17周岁)和家长前来免费体验纯英式国际课堂，了解中英教育体系的差别，感受纯正英式教学和全人教育给孩子带来的益处。开放日当天我们会为您提供：外教小班体验课程（科学、英文、数学或人文）；国际教育课程与活动介绍；入学考试及面试（需提前预约）；参观校园。

时间：2015年6月13日（需提前预约）

地点：江苏省常州市武进经济开发区环湖北路9号

电话：0519-8888 0682（史老师）

音乐剧《三只小猪》

中文版《三只小猪》来自伦敦西区，让小朋友不出国也能观看世界顶级音乐剧。聪明勇敢的三只小猪，强壮单纯的小武，善良美丽的小花，聪明斯文的肉肉，还有高达帅气的坏蛋大灰狼，鲜明的人物性格，让这个老故事变得大不一样。相较国外演出的版本，开心麻花制作的《三只小猪》不仅有符合角色的特型演员，还有更加精致有趣、富有创意的舞美设计。

时间：2015年6月6日至14日

地点：静安区华山路630号上海戏剧学院

票价：80-260元

海绵宝宝艺术展

海绵宝宝潮流艺术展中国首秀正式登陆上海啦！此次艺术展将以美国著名系列电视动画《海绵宝宝》经典形象为起点，联同15位来自两岸三地和多位国际知名艺术家、设计师与明星重新创作，将海绵宝宝从诞生至今所创造的无数动人时刻生动刻画成一个个艺术公仔，可谓经典卡通的朝圣之旅，一起加入这场海绵宝宝的好友大聚会吧。

时间：至2015年6月15日

地点：黄浦区泰康路210弄2号楼田子坊艺术中心

票价：30元

“Bello China” 小黄人中国首秀

作为美国最大的电影公司之一环球影业旗下电影《神偷奶爸》中的抢戏配角——小黄人在中国有1200万粉丝。此次首次亮相东方明珠塔，足见小黄人品牌的受欢迎程度。据悉，本次首秀的主题是“Bello China”（你好 中国），用小黄人特有的语言来跟中国朋友打招呼，带你全方面感受小黄人的魅力！

时间：至2015年6月15日

地点：浦东新区浦东世纪大道1号

票价：66-88元



活动备忘录 EVENTS



惠灵顿学生音乐剧Pippin

由上海惠灵顿国际学校学生创作的音乐剧Pippin讲述的是查马尼王的嫡子Pippin通过一系列尝试（参与战争、寻欢作乐、投身政治、艺术与宗教、爱等）寻找人生目标和生命意义的故事。此次（首次）学生音乐剧是与国际音乐戏剧协会携手举办，精彩不容错过，扫描QR码在线预定门票吧！

时间：2015年6月18日至20日
19:00

地点：浦东新区耀龙路1500号

票价：50元

学建教育暑期课程开班

学建教育的创新学习中心宣布今年的暑期课程开班啦，这个寓教于乐并以治疗为基础的课程适合所有年龄段的孩子，专注于行为改善，沟通和社交技能的发展。学校以治疗师、特教老师及教员组成的团队，将为孩子们提供系统的和有主题的课程，其中还包括郊游活动、手工劳动、和以治疗为基础的小组活动、游戏和社交时间。

时间：2015年6月22日至8月7日（周一到周五，8:30-12:30）

电话：021-5206 6273

Awesome Kids Club 2015暑期夏令营

Awesome Kids Club推出第5个年头的暑期夏令营啦！所有班级均由中外双语教师带领，活动内容丰富多彩，包括运动、游戏、艺术、音乐、科学探索、语言教学、烹饪、戏剧等等，孩子们在欢乐地度过暑假的同时，在双语教学中又能够提高英语能力。

时间：2015年6月23日至8月28日

地点：徐汇区乌鲁木齐中路99弄汇贤居；徐汇区淮海中路1502号鸿艺会；普陀区泸定路46号嘉定中心

电话：021-5403 9916

启德儿童国际教育第八届 夏令营

适合18个月-6周岁的孩子，通过8个主题周的学习，加入创意烹饪，疯狂的科学实验室，泳池派对，音乐，动物星球，园林绿化，社区服务，戏剧，超级英雄训练，和工艺品等实践活动，使同学们不出国门也可走遍全球，欣赏和理解世界各地不同文化。

时间：2015年6月29日至8月21日

地点：浦东新区科苑路88号德国中心；浦东新区新金桥路1888号

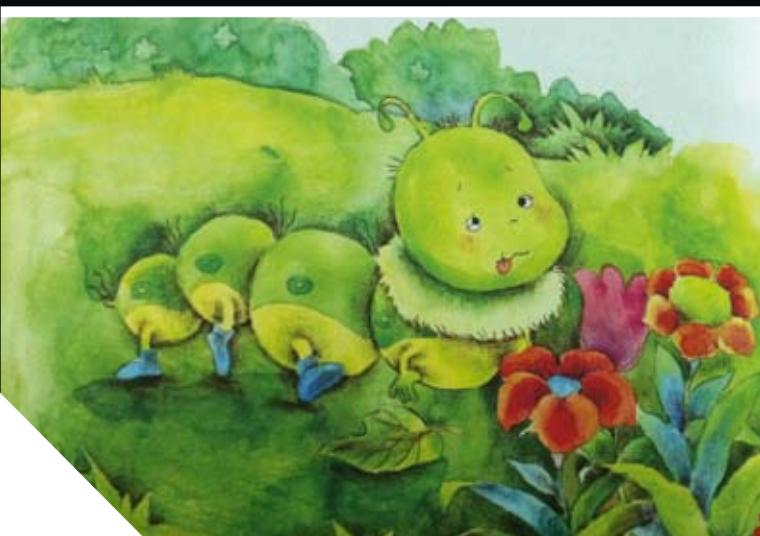
电话：021-2898 6828；
6855 8658



June 18-20 | 7pm | Wellington College Theatre



Scan to book. RMB50



“穿越敦煌”3D艺术展

由中国美术学院实验影像研究所出品的“穿越敦煌”3D艺术展运用科技向人们道出敦煌的前世今生。艺术展第一部分为“动态展览”，涵盖1000多幅最经典的壁画故事和具有代表性的石窟壁画还原；第二部分为“传统展览”，包括张大千时期的作品、艺术大师的临摹作品、40年代老照片、魏唐时代的佛经碎片、佛塑等展品。

时间：2015年7月3日至10月30日

地点：虹口区溧阳路611号

票价：60元

《音乐之声》改编歌舞剧《哆来咪》

根据经典《音乐之声》改编，由来自俄罗斯的凯特斯歌舞团以舞蹈剧形式新推出的《哆来咪》，加以中文配音，是一部暖心的家庭亲子歌舞剧！该剧中有几首主题歌曲在全世界广为流传，《音乐之声》、《孤独的牧羊人》、《雪绒花》、《哆来咪》、以及可爱的孩子们演唱的《我最喜欢的事物》等，都成为记忆中最值得珍惜和细细回味的艺术佳作。

时间：2015年07月05日

地点：卢湾区茂名南路57号兰心大戏院

费用：80-180元

经典绘本剧《好饿的毛毛虫》

根据艾瑞克·卡尔的绘本故事改编的儿童剧，包括三个故事：《好饿的毛毛虫》，《小云朵》和《拼拼凑凑的变色龙》；表演特色具有创新的黑光木偶和耐人回味的原创音乐。《好饿的毛毛虫》不仅让小朋友们看到一部会动的童话书，和红脑壳、绿身子、高高地弓起来走路的毛毛虫一起长大变蝴蝶，而且能让更多孩子们接触与享受戏剧。

时间：2015年7月24日26日

地点：黄浦区苗江路800号上海儿童艺术剧场

票价：180-480元

“不朽的梵高”感映展

此次画展由澳洲 Grande Exhibitions 出品，由上海国际艺术节中心、黄浦海外联谊会和上海高庭文化艺术有限公司共同主办，上海新天地联合主办，“不朽的梵高”作为2015年中国上海国际艺术节特别展，采用了最新的 SENSORY4·感映技术，将多媒体画廊与度身定制的展厅巧妙结合，打造出全球最振奋人心的2015梵高画展。

时间：至2015年8月30日

地点：卢湾区马当路245号上海新天地

票价：180元（预售）



手机党拍大片之二：学会构图

A Great Picture Should be Beautifully Composed

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

构图的理念方法很多，我们这里说几种基础常用的构图方法

• 居中、对称——居中和对称运用得好效果会相当出色，但是必须要主体绝对在居中或者对称的位置之上，有一点偏差就会失去这种构图的意义。操作起来并不是是一件容易的事情。



• 井字构图、三分法、黄金分割

把主体放在井字构图的四个交叉点附近或黄金分割点，画面会灵动很多。这也是因为我们是用双眼观看的，往往最中间的点是视觉薄弱的地方。



• 对角线



同样因为视觉汇集的原因，这种线条的构图也是比较适宜的构图方法，尤其适用于画面中有线条出现或者主体会产生延伸的感觉。

• 利用线条延伸

如果画面中有线条出现，那么一定要注意角度，拍摄角度上能利用好画面中的线条，就可以吸引观看者的视线延伸到主体，画面出来很有感觉。



• 利用画面中的画框



如果画面中有可以形成画框的前景，利用好了就会给画面主体加上一个天然相框，同样是一种很有感觉的构图方式。

给照片加点儿感觉——角度

“如果照片拍得不动人，很可能是由于距离不够近，或者取景位置不够低。”

• 够近

就是突出主体，这点很适合拍娃。用手机拍娃除了记录成长，还可以试试看大胆地凑近孩子，拍拍大特写。



• 够低

就是用非常规拍摄角度，放低视角让照片更有感觉。这点也适合拍孩子，因为我们的孩子往往个子比较小，这时候就是用平视的角度拍过去也需要我们成人蹲下尽量放低角度，继续放低，甚至接近地面，会有不同的效果。

• 俯拍



• 仰拍



以上这两种角度拍出来的画面注定和普通平拍过去的角度不一样，在一些特定的环境下，或者对于一些特别想拍的环境，是需要俯拍和仰拍的视角来体现的。



@吴英

点评：视角特别，放低视角去拍，长椅的造型拍出了感觉，花树作为远景，地面上的花瓣和顶部的花树呼应，好片。



@倪佳莺+废墟

点评：非常喜欢，很难得的是成功运用了居中构图，非常能够突出主体，一篇废墟之中孤零零的小楼，滤镜的调子也很赞。



@紫百合 + 迷情

点评：非常有想法的倒影拍摄。运用了三分法构图，俯拍的角度，倒影折射出天空的感觉。



@秀秀

点评：也是运用了三分法构图，虚化的前景小火车是点睛之笔，既美化了画面，又交代了故事环境，画面充满故事感，色调也很柔和。

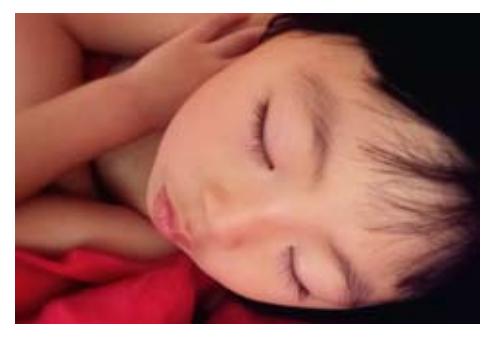
@the_hours

点评：孩子的特写充满画面主体突出，视角也很特别，这个角度拍孩子甜睡的样子很美，色调也处理得很温暖。



@归华

点评：三分法构图，最棒的是考虑了层次，前景中景远景，前景的绿叶非常好的衬托了整个画面。



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。”



Momo

曾任职编辑、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。

周六下午4:00，俩女的抬着一袋重物鬼鬼祟祟溜进红磡美国冒险乐园的VIP ROOM。左顾右盼后打开了那袋写有“漂浮气球专用”的气瓶，开阀、充气，气体发出的吱吱声引来工作人员探头查看，俩女立刻停止动作遮掩。这俩女就是我和我的菲佣姐姐。我承认我偷偷摸摸，但真的没有违反条款。只是我没有勇气去跟一个个工作人员解释氦气是惰性气体，没有危险。而party场地使用的限制条款多多，我这个单非妈充分发挥了内地人敢钻空子的本能。躲过了工作人员的法眼。好在party有惊喜无危险，进行得非常顺利。

在香港办事就得按规矩。小到坐出租不扣安全带罚你2500块，大到政府官员送出两瓶茅台酒就要送监法办。雷打不动的就是规矩。在享受规矩之下的便利之外，也要接受由此带来的不变通。

我是一个连婚礼和蜜月也省略的极简主义者。对我来说办生日会就是我被迫接受的规矩。操办生日会源于龙凤胎上学以来接连收到了两次生日邀请，无一例外都是高端大气国际化。swimming pool party由猜字谜送礼物开场，配合泳池水枪大战，最后以手作cupcake收尾。而roof hot tub party，则在景色宜人的浅水湾会所楼顶，热水池玩耍外还有充气弹跳床，各种喷水游戏以及小丑表演。临走时还带走了人家的一堆回礼。当下心虚暗忖“我买那礼物是多少钱来着？”最超现实的是场地另一面正在举办狗狗party，狗土们衣着光鲜，活动丰富规格不比人的差。我问老公：怎么狗狗都有party啊？老公飞来一个白眼。真是开了眼了。这种活动花费不菲事小，格调高不高才是重点。

去完生日会的娃娃玩的超级开心一直追问：“妈妈我们什么时候再去爬梯？”都参加了别人的生日会了，没理由到你就躲吧。“嗯，额……等你生日妈妈也帮你办。”许下承诺后心里顿时有一种被party绑架的愤怒！

龙凤胎生日的前一个月，顶着举办一个体面生日会的压力我泄愤式的在GOOGLE搜索栏敲下“如何操办一个国际化生日会？”看官别笑，生日会要整的高端大气上档次还真不是简单的事。你有资源吗，有人脉吗？再或者你袋子里米多吗？首先解决场地，什么，想租浅水湾会所楼顶？先揣50万，再找熟人介绍排队等吧。那普通会所呢，请问你住哪个区、哪个楼？住20年以上的老楼就别想会所这事了。老老实实租用商业用途场地吧。那些场地通常会在工厦区，View实在是不行，放眼望去全是水泥森林。而且工厦区通常路途遥远，你邀请了，别人还不一定乐意来呢。还有一类是比较隐蔽的口碑式传播的小型party专业机构，如果你没有太多人脉的情况下也很难查询。剩下的选择不多而你还必须兼顾不同年龄段孩子的需要。

Jumping gym美国冒险乐园基本就是普通家庭的不二选择。它提供了场地、机动游戏、波波池、party用品，以及非常重要的一名供你使唤的工

谁的豪华生日会？

Whose Birthday Party ?

作人员。这种协助干过PR的朋友一定非常熟悉，简直能达到一种令人感激涕零的效果。都说办过生日会的妈妈必然是个好PR，也不是完全没有道理。PR办event是团队合作，无论活动大小精诚合作也不那么难。而生日会完全就是一个人的战斗。从创意、策划、执行，每个环节都得靠自己。最难搞的场地搞定以后，接下来也都不轻松。必须提前做好日程表，以防止自己时空错乱。曾经有一次我前脚刚到深水埗，后脚就想起来半小时后要接娃放学啊。于是苦哈哈地跑回学校。耽误了整个下午啥也没办成。一孕傻三年说的就是这类情况吧。此外就是生日会礼仪：提前一个礼拜通知被请方是最保险的，不会太唐突、也不至于忘记。接下来确定人数，设计主题背景板，购买回礼。龙凤胎最近疯狂迷恋玩具总动员，于是一男一女俩主角成就了这次生日会的主题。采购可真费了劲了，深水埗去了不下5次，包括跑空那次。采购也还算顺利，没想到最难解决的反而是气球的问题。跑遍玩具市场也买不到金属球，更别说充气服务了。网上查遍各种会场布置公司，收费令人咋舌之外也没有太多款式选择。这时候我大淘宝又发挥了一把其万能作用。从球到氦气应有尽有。

龙凤胎生日那天下午，出现了开头那幕情景。我大言不惭跟老公讲：这是为了不让奢靡之风彻底刮倒，我做到了努力亲力亲为！老公听完笑得前仰后合，其实是为了节约1000块钱好吗？party欢乐开场，小丑叔叔逗乐了所有的小朋友，切蛋糕，拆礼物。生日会的气氛热烈高涨。家长们纷纷表示孩子们度过了一个难忘的生日。

如今孩子的生日会早已不是切个蛋糕，和家人吃顿饭那么简单了。记得前段时间才看了好莱坞喜剧。剧中的儿子因为父亲的忽视自己的生日而郁郁寡欢，而这位失业父亲则为了弥补对儿子的忽视，花养老金请了party策划公司把澳大利亚的动物园搬到了自己后院。于是在电影开头出现了戏剧化的一幕：全家人一开门发现一只鳄鱼在客厅当中睡觉，吓了个半死。但是此举却化解了父子矛盾。（伟大的生日会！）可见西方传媒也变相助长了这种风气。又据苹果新闻报道：英国有家人花费不菲举办生滑雪派对，而被邀者爽约。于是这位妈妈一怒之下把孩子告上了法庭。生日会已经让这位妈妈神经紧张到要报警的程度。我相信这必须是主人家心血付诸东流的愤怒吧，作为过来人我可以感同身受。然而西风渐进，这种来自西方的生日会潮流，确实给了父母莫大的压力。我粗略算了一下这次生日会的花费，不少于6000人民币，而这也只是普通标准而已。据不完全统计，香港家庭的生日花费巨大那都不是新鲜事，请个live band分分钟过万。

我后来在想，其实去郊外远足，或者草地野餐。孩子们不也可以照样尽兴吗？对于孩子来讲，快乐只是一件简单的事情，而“人有我有”才是父母感受到的复杂的快乐吧。所以说真正迷失在生日会里的是父母本身。

菁
kids
jingkids 上海

抢订中

菁kids上海可以订阅啦！

国际教育、家庭生活、都市资讯……

每年只需240元，快递到家，方便贴心



菁kids杂志

咨询热线 5941 5559 (工作日10点至18点)

或发邮件至 distribution@truerun.com

领取订阅表格

体育， 玩比赢重要

PE: Having Fun is More Important than Winning

图: Sui



在现代教育形成过程中，人们已经越发深刻地认识到体育学习对于人的发展的多方面价值。体育远远不是比谁跑得最快，跳得最高，或者块头最大，而更是一项能够精密的智能活动。人是身心合一的动物，对身体的灵活掌控，往往更能促进心灵和头脑的发展。国际教育体系中对于体育的重视更让我们受启发。我们走访了上海的几所国际学校，听听体育教练和“玩体育”很出色的孩子们的故事。



体育培养出的毅力 会终生受益

The Persistence from PE is A Lifetime of Benefits

译: Morgan 编: 晓辉

与中国学校教学偏向分数相比，国际学校普遍重视体育教学，体育课程的设置也更加专业。国际学校的体育教学，不仅仅是教授体育技能，而且更加注重“体育精神”的培养——对自我完善的渴望，人际交流能力、领导能力的提升，自信心及意志力的养成等。这次，菁kids就采访了上海协和国际学校 Concordia International School of Shanghai的教练和学生运动员，他们就体育运动的话题谈了自己的看法。

菁kids : 您认为体育教学对孩子为什么重要？

Gray: 体育课可以帮助学生更好地理解健康生活方式在当今社会中的重要性。适量的体育锻炼可以有效帮助他们减少日常学习中的压力。

菁kids : 您是什么时候萌动的这个念头，想当一位体育老师？您觉得体育老师这个工作最大的快乐在哪？

Gray: 很久以前，在我还在小学只有10岁的时候，我就萌生了这个想法。我非常享受陪着学生锻炼，看着他们在操场上身心投入畅快淋漓。

菁kids : “体育精神”，这个词很新。您觉得什么样的体育精神对孩子来说最重要？跟我们聊聊给您印象深刻的几个学生吧。

Gray: 渴望。一名运动员要想在某个专业领域出类拔萃，那么他身上自然散发出的那种对取得成功的渴望一定非常强烈。我以前有一波学生，他们每天放学都会过来特训，风雨无阻，坚持一年。这种通过体育锻炼逐渐培养出的毅力，毫无疑问，会贯穿他们的成长，在文化课上，他们也是坚定不移地用功念书，最后都考上了梦寐以求的大学。



Gray Lyons
上海协和国际学校高中女
篮体育教师、助理教练

Sarah Czmorek
18岁，上海协和国际学校
高中生，女篮队队员

Elizabeth Brandt
18岁，上海协和国际学校
高中生，女篮队队员

菁kids：假如有学生在您的班里突然累了，无精打采的，您会怎么办？

Gray：我们的教学计划之一，就是在一个学期结束后，培养出孩子的专注感、投入感。然而，也确实会有学生很容易走神。这个时候，作为老师，我们就会加倍鼓励学生，加强培养他们的目标感、团队精神。这也就是为什么我们通常一节课只着重于一种活动或是一场比赛。

菁kids：您一定见过很多学生的家长，您觉得中国家长和外国家长有什么不同吗？比如对孩子有什么不同的期望，等等。

Gray：同一个世界，同一个梦想。——就体育方面而言，都差不多。

学生运动员的看法：

菁kids：你打篮球多久了？当初是你主动选择了篮球吗？假如是的话，你觉得篮球哪里比较吸引你？

Sarah：我在协和国际学校打三年篮球了。周围的朋友都打球，我这么活泼，也就跟着一起也打了。打球可以让我暂时抛下学习的压力，完全投入到赛场，感觉挺好的。

Elizabeth：我打篮球四年了。最开始打篮球是有一个冬天我看到好多同学在操场上打，我想想也没什么别的可玩的，就跟他们一起打了。

菁kids：你有没有想过放弃打篮球？或者说，你为什么

会一直坚持打下去？

Sarah：想过。一年级的时候我受过伤，所以在那年期末的时候我曾想过不要再打篮球了。我也知道要是这样，我肯定会后悔的，因为我从小就喜欢动来动去，假如不打球，闲着也不知道干嘛。其实打球还让我明白了什么是时间管理，所以在学习上也比以前更有效率。

Elizabeth：想过好几次不再打了，因为篮球完全就是个体力运动，我其实……蛮文雅。至今还在打篮球就是因为我那些好朋友每次都来劝我不要放弃，她们也知道假如我不打球，也不太可能去玩别的。其实打球虽然挺累的，也会让我成绩更好，比纯学习更有效率。

菁kids：你是怎么样提高球技的？你都学到了什么？

Sarah：刚是新手那会儿，我从教练还有打得好的同学那儿学了很多东西。他们告诉我打球得“外在敏捷，内在专注，目标唯一”。

Elizabeth：练习、练习、还是练习。平时周末我都自己练定点投篮，然后暑假没事儿就练控球，都特认真。

菁kids：打球给你带来的快乐是什么？

Sarah：我觉得篮球里最重要的是团队合作吧。不论是练习还是打比赛，也不论是输了还是赢了，我们几个永远是我们几个。这挺好的呀。

Elizabeth：我喜欢朋友间的团队合作，还有打篮球的这种快节奏。



体育就是随时准备 迎接失败

Always Prepare to Lose

采、文：Elva、Lily

体育精神就是“随时准备迎接失败”？乍一听难以理解，细想想很有道理。在上海长宁国际学校（SCIS）浦东中学部，我们采访了快人快语，非常有见地的体育总监Mike DeNeef先生。他说：“我总是鼓励所有的家长都把焦点放在孩子的努力和态度上，而不是输赢或分数上。关于对孩子的期望，一定要切合实际，记住，孩子们是为了感到快乐而去竞争，不是为父母。”

菁kids：能大致介绍一下SCIS的体育教育现状吗？

Mike：从6年级到12年级，我们学校都有各种类型的运动队，目前全校大概一共50多个运动队。我们也是3个上海国际学校联盟的成员，CISSA（China International Schools Sports Assoc.），SISAC（Shanghai International Schools Activities Conference）和ACAMIS中蒙国际学校协会（The Association of China and Mongolia International Schools），一共有60多个国际学校参与其中。

菁kids：您认为体育为什么重要？

Mike：体育活动对我们的好处是毋庸置疑的，对青少年而言，体育的好处体现在社交技巧、情绪掌控和学业上面特别明显。体育活动能够发展一个人的自我意识和自信心，明显提高孩子的社交能力。

菁kids：您是什么决定当一位体育老师的？您觉得体育老师这个工作最大的快乐在哪？

Mike：我上高中的时候就决定将来要拿一个体育教育的学位。这个工作最大的快乐在于能帮助孩子们意识到他们的身体的潜力，并且发展他们的自信心和社交能力。



菁kids：“体育精神”，这个词很新。您觉得什么样的体育精神对孩子来说最重要？跟我们聊聊给您印象深刻的几个学生吧。

Mike：我觉得是“积极地准备迎接失败”，我经常跟我的队员们说，我们不是为了赢而去比赛，而是为了发现自己最好的一面而去比赛。当你在体育运动中“输”了的时候，不一定是真的输了。体育的世界里充满了挫折，一个成功的运动员必须要能克服很多心理的和生理的困难，用一个词来形容就是你必须“坚韧不拔”（Grit）。

我可以跟你分享一个学生Nina Walther的故事，她很有体育天分，不过之前她对艺术和学习感兴趣，所以很晚才开始加入校队，一开始她进步飞快，直到她在一次比赛中受了伤不得不退赛，她动了两次手术，花了2年时间才重返赛场。她回来后只能间歇地参加训练，而且是忍着巨大伤痛的。终于，今年的时候，她完全康复并且全面回归了，她现在是SCIS女子排球、篮球和足球三个队的队长。我非常为她骄傲。

菁kids：假如有学生很累或很沮丧的时候，您会怎么办？

Mike：作为教练，激励队员是必须的。要让每个队员都有参与体育运动的机会，清晰划分每个人的角色等都对激励队员很有帮助，最重要的是给每个队员都设定明确可行的目标，这样能帮助大家专注于自己的进步，而不是和他人比较。

菁kids：以您的经验，中国家长和外国家长有什么不同吗？比如对孩子有什么不同的期望。

Mike：我不喜欢以种族或国籍来划分这种区别。我鼓励所有的家长都把焦点放在孩子的努力和态度上，而不是输赢或分数上。关于对孩子的期望，一定要切合实际，记住，孩子们是为了感到快乐而去竞争，不是为父母。



Mike DeNeef
上海长宁国际学校浦东中学部体育总监



Josephine
12年级, 法国



Olivia
12年级, 美国



Alexander
12年级, 德国

我们同样采访了3位SCIS12年级的学生，听说他们的学业也是班级里数一数二的呢。

菁kids：介绍下你玩体育的情况吧？

Josephine：我从初中开始踢足球的，当时跟朋友一起玩觉得好玩。来到SCIS后我有机会加入真正意义上的足球队进行专门训练。运动于我，没有最爱，我很享受各种运动带来的乐趣。

Olivia：我从3岁开始踢足球，家里人都喜欢足球运动。等我大点后，开始在学校尝试其他的运动，比如：排球和篮球，并一直坚持到高中。

Alexander：我从5岁开始踢足球，来到上海后我开始练习打篮球，再后来是排球。

菁kids：有没有很难忘的比赛？

Josephine：准备比赛的过程总是很紧张的，也很有趣。有时你会表现得不尽人意，有些沮丧，团队的凝聚力让你重新振奋，我想这是很让人难忘的。每次训练，我和好朋友Olivia都在一起。

Olivia：学习篮球的头一年，我打得特别烂。学校的体育教练给了我很多细致的指导，教会我很多新的东西，这让我印象很深刻。

Alexander：比赛中我认识和结交到更多的朋友，这是让我最有感触的。

菁kids：有想过放弃运动么？是什么支撑你坚持下来了？

Josephine：有过，通常是那天状态不好，感觉很累，会想不如回家休息。但这念头通常是一闪而过，因为我的队友、教练还在那里训练，作为团队一员，我必须让自己专注，即使不想继续了也得坚持。身处一个团队中，你往往是没法放弃的，这也是团队运动的一个特别之处吧。

Olivia：小时候有想过放弃因为不想再受伤，那时经常因为运动受伤接受外科手术，脚尖、踝关节还有其它部位。但看到伙伴们在那开心地运动我就忍不住想加入，运动已然成为我生活的一部分，我需要坚持下去。

Alexander：因为球打得不好或者得分很低，会想过放弃。但我不想让其它队员失望，不可以放下他们不管。

菁kids上海：你是怎么平衡学习和运动的呢？

Josephine：运动使我精力充沛，让我感觉很好、很开心。尽管运动会占据一部分学习时间，但更促使我学会时间管理、提高学习效率。

Olivia：如果哪天我不运动，直接回家做功课，反而没有运动后完成得好。

Alexander：假如下课后没有运动安排，回家后我会先小睡一会儿。运动后我就不会睡觉了，虽然也很累但越发有精神。

菁kids上海：你怎么做到让自己在运动中一点点取得进步？

Josephine：有时尽管我已经很努力了，也没有达到既定的目标。这时那些做得很好的队友成为我不停练习的动力，她们也会一直在旁边鼓励。这个过程可能会很难，但不能放弃，需要不断尝试。

Alexander：曾经有场本来可以赢的比赛输掉了，这件事让我深深自责，曾经也一直困扰着我。在运动中，你得学会控制失败带来的负面情绪，不断超越自己。

菁kids：对那些运动新手们你有什么建议？

Josephine：直接把球放在手上，行动起来，积极地投入进去。

Olivia：也许你会失败，不要害怕，多跟你的队友和教练请教，你会学到很多。

Alexander：没有什么比直接去尝试更好的了。你不必成为最棒的那个，运动让你结识不同的人，丰富自己的思想观，使你受益匪浅。

PE——人与人的联结

Physical Education is to Find the Connection between People

采、文：高晴

上海西华国际学校足球队非常很特别，他们与世界上第二古老的足球联赛俱乐部英国斯托克城Stoke City有着紧密的联系，每年都有西华的学生飞往斯托克城足球俱乐部观看比赛和参加训练。我们采访了WISS的足球教练Adam Cookson。



菁Kids:“西华国际学校”是从什么时候开始与“Stoke City Football Club”合作的？

Adam Cookson: 西华国际与Stoke City F·C的合作开始于2年前的暑假。当时一位Stock City F·C的教练来上海推广，了解到西华国际希望开设为期2周的体育夏令营，于是俱乐部就派出了包括我在内的几位教练来上海，对学生进行密集培训。成功结束了夏令营之后，Stoke City F·C开始正式每年派出资深教练驻校一年，对学生进行足球训练和专业指导。

菁Kids:为什么觉得PE对孩子很重要？

Adam Cookson: 所有的体育项目对孩子都很重要，我建议每个人每天要保持1小时的运动量，这样能让你的身体处于一个健康、积极的状态，同时还能提升很多的个人品质。很多在运动中掌握的能力都有益于每天的实际生活。



Adam Cookson

“PE (Physical Education) 并不是让你学会怎么去赢，而是自然地去体验人与人之间的联结。例如足球，你踢出一个球，别人接到的话，会下意识地踢回给你，这就是一种联结。有时友谊就这样迅速产生，特别是在那些幼小的孩子之间。”——上海西华国际学校足球教练Adam

菁Kids:是什么让你决定成为一位PE教练？这份工作最棒的地方在哪里？

Adam Cookson: 每个男孩都有一个运动员的梦想，我从小就想成为足球明星，这个梦想虽然没有成功，但我选择了成为PE教练，仍然能够从事自己喜欢的事业。这份工作最棒的地方，就是每天我都能看到孩子快乐的笑脸，他们能够充分享受足球训练的过程，这是对我最大的鼓舞和奖励。

菁Kids:你觉得参加体育运动最能锻炼孩子哪方面的意志品质？你能分享一个令你印象深刻的学生故事吗？

Adam Cookson: 最根本的是他们能够享受运动，每天的训练带给他们愉悦的感觉，否则他们会觉得自己坚持体育训练有压力，而不能全身心地投入。另一方面是对自我的实现。我说的不是要赢得奖牌，而是能够让学生看到自己的进步，比如他们一开始只会一只脚控球，慢慢地学会两只脚都可以灵活踢球，这就是自我在某个方面得到了发展！

如果要分享一个印象深刻的故事，那就不得不提Year 14球队的队长。他在开学初的足球训练中脚踝意外受伤，医生建议他4个月内不要踢球，但是他已经报名了2月份去英国参加Stoke City F·C的交流活动，我们都很担心他不能再回来踢球了，可是这位学生和他的家长很努力，他们放弃了假期旅行，留在上海全力进行康复训练，他们一家的坚持让我非常感动！现在他已经恢复健康，回到了球场，每次训练和比赛都坚持参加。我从事PE的工作，知道有些人受伤之后，就算身体上恢复了健康，但是心理上会产生困扰，因为担心自己再次受伤而选择放弃，这个学生不但没有放弃，反而在让自己变得更好、更强，在我看来是非常难得的。这是他人生中的一次成长蜕变，也是PE所体现的精神！

菁Kids:如果在你的团队中有学生表现出疲倦、沮丧的情绪，你会怎样去激励他？

Adam Cookson: 从个人队员来说，比如队长Rocco，我一直鼓励他说：“你是一个好的球员，你需要相信这一点！当你在球场上时，你就要把这点展现出来。”当球队面对失败时，首先我会向队员指出失败的原因，然后我们一起试着把这次的失败忘记，针对薄弱处进行训练，积极准备下一次的比赛。

菁Kids:从你的经验出发，你觉得中国家长和西方家长有什么区别？

Adam Cookson: 中国的家长总是希望给孩子最好的东西，孩子遇到困难，他们会及时提供帮助，当然中国学生和家长面临的升学压力比较大。西方家长相对轻松些，他们会鼓励孩子选择他们感兴趣的课余活动，给予孩子更大的自由度。

中国家长期望孩子进入一所好的学校，考出好的成绩，将来有一份好的工作或事业。西方家长



Rocco Barbon
上海西华国际学校12年级学生。

相对更关心孩子的自我成长，是否会愉快地进行学校、体育、社会活动，希望孩子能够接触多元化的信息。

菁Kids:是否喜欢在西华国际的工作氛围？为什么？

Adam Cookson: 来上海是为了体验不同的语言和文化环境，西华国际有很棒的校园环境，人们都很友善，让你觉得很受欢迎。

我们也采访了上海西华国际学校12年级的学生Rocco Barbon：

菁kids:你参加足球这项运动有多久了？是出于自己的意愿吗？如果是，为什么你喜欢它？你有没有想过退出足球运动？

Rocco Barbon: 我踢足球有8年了，从4岁开始。我最早是打棒球的，后来有机会接触到了足球，觉得自己更喜欢足球，所以有一天我就问妈妈：“是否能找个地方让我练习足球？”他们找到了西华国际。

我非常喜欢足球，是因为我喜欢挑战，我喜欢和比自己年龄大或能力强的球员进行比赛，我能从他们那里学到更好的技术，使自己变得更好。还有可以认识很多新朋友，我去马来西亚旅游的时候认识了一个朋友，他也很喜欢足球，我们上周还一起踢了球。

我从来没有想过退出这项运动。因为我会平衡自己的学业和训练时间，一般我会在学校完成作业，然后利用业余时间进行训练。

菁Kids:你是怎样使自己在足球训练中保持进步的？你从中学到了什么？

Rocco Barbon: 我一直保持充足的训练量，每天都很努力，学习新技术，经常和教练、队友交流，我的生活中到处充斥着足球。我爸爸喜欢网球，打得也很好，他总是对我说，如果你喜欢的话，就要尽力去做，很多人都参与这项体育，你可以去向周围的人学习。

菁Kids:是否喜欢西华国际的学习环境？为什么？

Rocco Barbon: 我很喜欢这所学校，这里有很好的场地，在校园里你可以遇到志同道合的朋友。这里的学生和老师来自各个国家，能告诉你很多有趣的事！

去踢球吧！別怕感冒

Go Kick the Ball! Don't be Afraid of the Cold.

采、文：Elva、Lily 圖：Sui



在国际学校采访体育课的时候，也偶然发现了一个叫Active Kidz Shanghai（以下简称AKS）的组织。了解之后才知道，AKS是在1997年由几位外国妈妈成立的，当时她们希望丰富自己孩子的课外体育活动，经过多年的发展，如今已经是上海极有影响力的社区团体以及非营利组织，有约2600名来自各个国家的学生会员。由AKS自己举办的AKS上海足球杯，已经成为上海最大的青少年国际学生足球联赛。

而最吸引我的还是这个组织的社区服务精神和公益性。AKS只有10名全职工作人员，体育教练由专业体育教练以及志愿者家长共同执教。AKS的联赛也一样，也是由志愿者家长执教、配合举办。

在一个好天气的周末，我们来到AKS在虹桥地区的训练场。蓝天白云绿草地上，欢快地奔跑着各种肤色说各国语言的孩子，最小的小不点看上去只有2、3岁，就追着巨大的足球跑了，看着让人忍俊不禁。仔细一看，每个足球小分队还穿着不同赞助商的队服，据说，大部分赞助都是来自家长。AKS的体育总监Thomas Ochs说。



Thomas Ochs
Active Kidz Shanghai 体育总监。

菁kids: 你觉得体育对小朋友的好处具体是什么？

Thomas: 通过体育项目可以增强小朋友的自律能力，团队精神以及良好的社交能力。并提高自信以及学会尊重他人。

菁kids: 加入AKS的上海本地家庭和孩子多吗？
据您的接触，他们有什么不同？

Thomas: 以前不多，这两年越来越多了。中国孩子有一个普遍的问题，就是身体的协调性不

够。我看到的中国家长也有一样的问题，比如平时看到他们在路上如果奔跑起来，很多人完全不会用力，应该是脚跟到前脚掌均匀地转移重心，但是他们是直接整个脚掌用力，这些都是应该在学校里就得到训练的。

菁kids: 那么中国家长担任志愿者教练的多吗？

Thomas: 我必须要说的是有的中国家长会认为，我送了孩子来你这里，我是付了钱的，所以我没有义务还为你工作。但是其实担任志愿者教练是很有乐趣的，既服务了社区，自己也能得到

身体锻炼，为什么不呢？

菁kids: 像今天天气好，当然适合锻炼，如果是下雨或者天气不好会取消活动吗？

Thomas: 一般不会。上海下雨多，我知道，很多中国本地家长是不可能让孩子在下雨天还踢球的，他们会说，你一定会感冒。在我们的观点里，下雨天才是踢球的完美天呢！不过，如果空气污染指数太高，我们还是会取消活动的。



运动一家门

在AKS的孩子是如何运动的？我们采访了两个家庭：

菁kids：您为什么这么喜欢足球？怎么开始在AKS担任志愿者教练的？

Matteo：我来自意大利，每个人都踢球。男孩子女孩子都踢球，在哪里都能踢，不一定要像这么好的草坪，随便放个包搭一下球门都可以踢球。所有的学校都有足球场，最重要的是运动也能让你交到很多朋友。这对孩子们很重要。从朋友那里知道了这个组织，带孩子过来看了以后觉得他们组织得很好，后来就全家都过来参与。现在我每个周日都会过来担任全天的比赛教练。

菁kids：一般家长会担心孩子参与足球这种剧烈运动会受伤，您们家有吗？

Matteo：只要做好防护，是没有问题的。足球教练我当了两年还没有碰到过什么问题。孩子妈妈自己也喜欢运动，所以她不会特别担心。

菁kids：作为3个孩子的妈妈您是怎么安排孩子的体育运动的？

余忠：在他们上学之前我从来没给他们安排过任何兴趣班，只有体育活动。我觉得运动真的要从娃娃抓起，带来的好处太多了，一个是身体健康，一个是能够多认识朋友，还有一个，AKS这里的国际家庭比较多，氛围更好。运动的时候孩子都是心情愉悦的，也没有竞争，很容易交到朋友。我们家每个周末都在各种运动中度过。两个女儿练日本合气道已经好几年了，选择这个主要是我觉得女孩子应该学一点防身术，而且也可以学一点日本的尊师重道，团队合作的文化。最小的儿子很有运动天赋，1岁半就会带球跑，而且很爱赢，他踢球也2年了。我们也去浦东的马场骑马。暑假的时候就会全家回意大利海边泡2个月，孩子们游泳，晒得漆黑。特别开心。

菁kids：3个孩子的体育活动这么丰富，学业忙得过来吗？

余忠：这点很神奇。我们家孩子从来不熬夜，但是学习都还不错，我看他们学习都比较轻松。最

大的姐姐现在还可以帮小区里的低年级小朋友补习英文，已经开始自己赚零花钱了。二姐性子最慢，现在受到大姐的影响，学习效率也提高了，现在也能腾出时间帮小朋友补习英文。我自己从小也是兴趣广泛，芭蕾、船模、航模、画画，什么都学过一点，我喜欢孩子们也一样，其实什么都尝试一点很好，将来长大了，某一天也许发现自己真正热爱什么，还能再捡起来深入地学。

菁kids：您觉得孩子们开始体育锻炼以来，有什么变化？

余忠：最大的变化就是3个孩子很少生病，身体比较好。弟弟小时候本来很胖，开始游泳、踢足球以后就越来越结实了。还有一个是孩子们性格开朗了，运动本来就能让人的性格变好，他们在踢球、玩的时候很放松，又更容易交到朋友。另外就是体育是不容易坚持的，要想取得成绩，要付出很多，还要坚持不懈，孩子们的意志力得到了磨练，做事情不容易放弃，这点更重要。



Matteo Rovescala，意大利人，太太余忠，上海人。三个孩子都就读于上海协和双语高级中学国际部。分别是Rebecca，9年级；Isabella，7年级；Francesco，2年级。要说这是个运动之家也不为过。爸爸Matteo从小就酷爱踢球，有了孩子以后不但自己踢，自然也鼓励孩子们踢球。Matteo目前担任AKS两个年龄组的parent coach。两个女儿Rebecca和Isabella不但是足球高手，也练习合气道（Aikido），已接近绿带水平。最小的Francesco已经踢球2年。妈妈余忠则是瑜伽忠实爱好者。拍照时我们需要穿过足球场，这么短短的一段路，爸爸都要带头发动短跑比赛，一家人都争先恐后地冲刺起来。

运动让孩子变开朗了

Patric，香港人，在上海生活了13年，平时打高尔夫，是AKS足球营的parent coach。妈妈也是香港人，全职主妇，业余会在幼儿园教些陶艺课程，跟老公一起练习中国武术。两个孩子Mark和Nick就读于上海新加坡国际学校的2年级和5年级，Mark喜欢踢球和击剑，弟弟Nick除了踢足球还在学习游泳。



菁kids：可以介绍下您孩子参加体育活动的情况么？

Patrick：三年前加入AKS，当时是弟弟Nick喜欢踢足球，我们就选择了这个足球训练营。后来哥哥Mark也加入进来踢足球。现在的家庭一般都只有1到2个小孩，小孩之间可以玩耍的机会比较少，不像我们以前一放学都到处去玩。对孩子来说，在这不仅仅是踢足球，更是一个社区，跟不同国籍的人交流，可以多交一些朋友。

菁kids：家长平时怎么去引导孩子进行体育运动呢？

Patrick：我们家长是按孩子的喜好来选择体育活动的。除了足球，哥哥还在学击剑，弟弟学习游泳，这些都是他们自己感兴趣的。平时根本不需要我们督促，他们自己坚持要来。每次上完课还不愿意回家。对孩子的要求一个就是要喜欢这个运动，第二个就是要认真对待你选的运动。

菁kids：孩子通过体育运动有哪些成长和变化？

Patrick：足球是一项团队运动，小朋友踢球时不可避免地出现摩擦和碰撞啊，这时候就需要小朋友学习怎么跟人沟通、处理矛盾的能力。体育运动让孩子性格更开朗外向，即便是一个内向的孩子，在这种自由的氛围下也会变得外向。

菁kids：您们会教育孩子一些“体育精神”么？

Patrick：我们会告诉孩子比赛输赢是很正常的，即便输球了，小朋友也不去相互埋怨，在团队活

动中，输赢都是由团队去承担的，更重要的是你有没有去享受这个过程。即使是最好的球队，它也有输的时候。有意识地让孩子慢慢明白成功与失败每个人都会有，不可能说人生一直是一帆风顺，将来他们进入社会了可以学会去享受工作、享受人生。

菁kids：你觉得运动对小朋友学业上有什么帮忙吗？

Patrick：我觉得运动和学业不能混为一谈。当然运动有好的身体就有好的精神和精力去学习。

菁kids：您孩子在国际学校相对有比较多的时间做运动，为什么还要在课外上这些运动课呢？

Patrick：呵呵，孩子的精力比我们想象的要多很多！虽然学校每天都有一节体育课，但还是不够。另外，也是为了身心的发展。学业的学习，早学晚学，没有很大差别。但孩子身体和性格的发展，在早期比较重要。

菁kids：您觉得孩子运动需要天赋吗？

Patrick：我觉得天赋是个概率事件，就像那么多运动员，只有一个可以拿冠军。运动像是一个终生的事业需要不断的经营，它让你保持健康的体魄，对生活和事业都有帮助。

菁kids：有人会觉得团体运动项目比个人运动项目更有利于孩子发展，您怎么认为？

Patrick：对孩子来说，个人和团体有很大区

别，主要还是取决于孩子的兴趣。有些好胜心很强的小孩，不管在个人还是团体运动中，他们表现都会很突出。团体运动中可能会出现：你家小孩表现很好，但队里有表现更好的，这时家长会有被比下去的感觉。个人运动相对可以体现个人的能力。比如我家哥哥练习的击剑，它需要分析和判断对方的动作，调动和控制好情绪，对培养孩子独立解决问题、情绪管理有很大帮助。

菁kids：了解到您是AKS的parent coach，可以分享一些这方面的情况吗？

Patrick：我自己很喜欢运动，担任coach的初衷也是想跟自己孩子多一些亲子的机会，给他们一些比较系统的训练。这里有30%的教练是parent coach，他们也都是平时工作忙，周末可以在这里跟孩子相处。一般低年龄段的球队一个parent coach，大点就是两个parent coach或者一个AKS coach 加上一个parent coach。

菁kids：您觉得中国家庭对待孩子的体育活动上有些什么特点？

Patrick：我平时接触的一些中国家长，对孩子的期望都很高。不管孩子做什么运动都希望有成绩出来，目的性比较强。如果让孩子投入很多做一项运动，会觉得有点浪费时间。我们就会比较关注孩子有没有认真去练习，水平有没有发挥出来。



校园比赛辐射全球

School League, Global Coverage
采访北京京西国际学校APAC女足比赛

采/文：马邦杰、竞波 图：北京京西国际学校提供

Greg MacIsaac 面带笑容看着场上进行的比赛，像在欣赏一件艺术品。与此同时，千千万万双眼睛也在和他一起观看这场在北京京西国际学校（WAB）进行的“APAC亚太国际学校联盟中学生女足比赛”。不同的是，其他人是在世界各地的电脑前面收看这个为期三天的国际赛事，而 Mac 则坐在赛场边的直播间内，他的团队正通过直播把比赛发布到网络上。



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

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

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

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

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

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

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

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



Ray Willis, TSN 指导老师

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

做一个观察者

Be an Observer

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

正面而直接

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

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

“他很喜欢玩车，用各种方法来开。”

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

“下午我们要清扫院子里的落叶，他很愿意帮忙。”

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

“他今天情绪还好吧？”

“时好时坏，不过总体还好。适应有个过程，会慢慢好起来的。”

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

“不是，几乎都是喂饭。”我如实回答。

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

“好的，我们会开始做的。”我回答她。

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



桂桂 GRACE GUI

80后妈妈，有一个属兔的儿子。大学曾研习法语和国际新闻，做过媒体记者、编辑，曾任《菁kids》杂志副主编。2014年迁居瑞典。现为自由撰稿人，译者。

不贴标签

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

没了形容词，老师如何评价一个孩子呢？

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

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

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

“有一天，YX想玩珠子拼图。我观察他如何开始：首先把同种颜色的珠子排成一列，然后继续另一种颜色。我猜他是想拼一种自创的图案（而非按照图例来）。他用同一种策略玩了好一会儿。”

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

做一个观察者，这是波波幼儿园的老师们给我的新启示。

提到酒店管理专业，就不得不提到瑞士。趁着“全球最佳酒店管理学校Top 3”的格里昂高等教育学院校长来到上海的机会，菁kids上海采访了这位干练而优雅的女士，听听她自己求学的经历和对酒店管理专业的宝贵分享。



酒店管理是 和人打交道的艺术

Hotel Management is The Art of Dealing with People

采／文：沈屹雯



等都非常感兴趣，我个人也非常喜欢与不同的人打交道，所以我当时的上司就对我说，如果我是认真地想要把酒店管理作为日后就业方向的话，他推荐我去瑞士著名的洛桑酒店管理专业攻读硕士学位，后面的一切就顺理成章了。而之所以我现在在攻读商业管理博士学位出于两点考虑。首先我现在是格里昂的校长，从学术方面来说，应该至少要有博士的学历；此外，我们正致力于将格里昂培养成一个以酒店管理为核心的商学院，所以我才会选择商业管理博士学位。

菁kids：您本科是在美国哥伦比亚大学就读，硕士是在瑞士洛桑酒店管理学院就读，能否比较一下两国的教育？

Judy：美国和瑞士的教育当然会有很大的区别。我读的是一所常春藤盟校，所以是一所非常非常优秀的大学，同时也是一所非常传统的大学。美国教育的优点在于它能够为学生提供一个非常扎实的学术基础，而文科学位能够充分锻炼听、说、读、写和演讲能力，还有综合分析的能力（synthesis）。相较而言，因为我在瑞士学习的是酒店管理专业，更注重“apply learning”，意为将课堂上所学到的知识运用到真实生活工作中，这也是为什么我们格里昂会提供实习机会的原因，让学生真正贯彻apply learning。所以总的来说，瑞士，即欧洲的教育更类似于学徒制（apprenticeship），美国，即北美的教育则是综合大学模式。

菁kids：既然美国本科教育为您各种能力打下了坚实的基础，那么可不可以说明您现在所拥有的领导力是由美国教育塑造出来的呢？

Judy：可以这么说，但也不可以这么说。因为我认为领导力，以及其他很多的能力都是由各方面不同的因素影响形成的。首先是家庭，家庭是我最先接触到的。我的父母都担任过领导职位，祖父母也曾在政府部门工作，所以我从小就有很多榜样，我会向他们学习。后来的教育则是让我有机会挖掘、发展自己的领导能力，硬实力是在课堂上培养的，软实力，例如沟通能力更多是在日常生活中锻炼增强的。

菁kids：刚刚您也谈到了教育，那我们不妨来聊一聊格里昂酒店管理学院。在一部介绍格里昂酒店管理学院的短片中，我注意到了一个叫

做“craft based learning”的教学方式。其中提到，学生会进行酒店内各种练习，比如烹饪、房间打扫等等。我觉得这是非常新颖的教学理念。所有学生都会参与这个“craft based learning”吗？

Judy：我们学校有几个不同的项目，其中本科学习酒店管理专业的学生基本都会参与。之所以会诞生出“craft based learning”是因为酒店的运营其实就是一个企业的运营，我们相信如果学生没有亲身体验过酒店中的各种工作，他们是没有办法成功地领导职员的。他们确实会学习房间打扫的要领并去实践，但我们最后却不会培养出清洁工人，而是领导。为什么呢？因为只有他们真正体验过了员工每天都在做什么，才能成为优秀的领导。

菁kids：很多学生进入大学学习以后便会开始担心日后就业的问题。之前您也提到了格里昂是为学生提供实习机会的，除此之外在工作方面格里昂是否有自己的优势？

Judy：可以给你一些数据作参考。在毕业典礼当天，85%格里昂的毕业生一般都已经手握2-3封工作offer，他们可以主动选择为谁工作，而不是被动地等待。而剩下的15%呢？其中一些可能要先去服军役，而另外5%-10%的学生选择直接攻读硕士学位。所以我可以说格里昂的毕业生就业率几乎是100%。

菁kids：您认为酒店管理是一个具有前景的产业吗？

Judy：非常非常有前景。再为你提供一些数据：根据WTTC(World Travel and Tourism Council)的计算，在接下来十年中酒店管理界的经济增长会翻三番，预计到2023年时，十个工作中有两个与酒店管理相关。这可是非常多的工作机会啊。而且格里昂从本科到硕士提供的都是酒店管理的商业学位，所以仅有55%的毕业生在传统酒店管理行业工作，更多的学生在商业界、咨询行业、奢侈品管理行业等找到工作。

菁kids：现在也有越来越多的中国学生对酒店管理产生兴趣，如果他们想要申请瑞士的酒店管理专业，需要做一些什么准备呢？

Judy：首先需要具备比较高的GPA成绩以及其他优异的学术表现。因为格里昂7个学期的课程



侯嘉惠Judy Hou

瑞士格里昂高等教育学院（Glion Institute of Higher Education）校长，在酒店和教育领域拥有20多年经验，积极倡导教育、终身学习和个人发展。侯女士拥有瑞士洛桑酒店管理学院酒店管理硕士学位，即将完成在瓦尔登大学的商务管理博士学位课程。她曾成功开发了香港首个集教学及研究于一身的Icon酒店。曾任职锦江理诺士酒店管理学院首席执行官。2013年，她被任命为格里昂酒店管理学院院长，欲将学校打造为酒店业的黄埔军校。

菁kids：回顾您的学业历程，是什么让您最终走上了酒店管理这条专业道路呢？

Judy：我其实是意外“选择”了酒店管理这个专业的。一开始在哥大注册入学的时候，我选择的是法律专业，但一段时间过后，我发现对自己对法律并不是那么感兴趣，所以转到了比较文学专业。而当时我一直在酒店里做兼职，到了毕业以后，我完全不用担心工作问题，因为我已经在酒店有一份工作了，我大学毕业以后的第一份工作是在Swiss Hotel, the Drake，可能这就是我之后与瑞士缘分（Swiss和Switzerland）的源起吧（笑）。在工作的时候我发现我对酒店的运营等



安排非常具有挑战性。其次要有较强的英语水平，因为在酒店管理界，英语是通用语言。最后非常重要的一点是：态度。但态度并不是你能够去准备的，所以我想说，在确定之前，先问问自己喜不喜欢和人打交道？如果你对每个人都能充满热情，那么欢迎来到酒店管理的世界。

菁kids：请列出招生时最看重申请者的三个品质。

Judy：第一点就是我前面提到的热情(Passion)。其次就是要能够自觉地学习。格里昂的学生有一个很大的特点，他们都很清楚自己想要什么，所以在三年半的学习中，他们会不断督促自己去达成那个梦想。第三点就是要有一个非常开放的心态，主动接受不同的文化、变化、挑战和困难等等。

菁kids：瑞士的酒店管理专业向来举世闻名，但现在更多学生愿意去北美留学，美国的康奈尔大学的酒店管理专业也是非常热门。学生常常会纠结到底该去哪个国家追求自己的“酒管梦”。对此，您有什么好的建议？

Judy：关于这一点，我想说，更多还是个人的选择。大学的选择是一个非常重要的决定，可能是他们人生目前最重要的一个决定，因为它决定了你之后的人际关系、发展等等。正如前面提到过的，美国康奈尔大学是一所非常优秀的大学，在里面你可以得到的是四年传统的美国教育；而在

瑞士，尤其是格里昂，你会得到三年半的专业学习和一年的工作经验，而且格里昂和康奈尔的专业学位都是被AACSB认证的。

菁kids：在您完成了酒店管理学硕士的学习之后，您到各大酒店工作过，是什么促使您进入了教育界呢？

Judy：其实，准确地说，我在洛桑酒店管理学院完成了硕士学习之后，先在洛桑做了两年老师，后来才真正进入酒店管理行业。其实对于自己先在教育界工作了两年后进入产业再回到教育界，我个人是非常满意的。我认为这么做对自己对学校都是有益的，因为我有着行业中的一手资料，以助于学校课程等方面的改进。

菁kids：是如何运用自己的工作经验来帮助改进格里昂的课程呢，我相信课程的内容一定会更贴近真实的行业。

Judy：确实是这样的。我们会运用很多方法来改进课程。比如每4-5年我们都会邀请业内专家来对课程进行完完全全的评估，包括内容是否与业内真实情况脱节，应如何改进等。每年都会有“industry innovation panel”，为期两天来评估所用教材、材料等的时效性。同时我们还鼓励教员回到行业中学习后再回来继续教学。

菁kids：我还了解到您非常喜欢阅读，近几年《向前一步》非常畅销，由Sheryl Sandberg

撰写，我相信您读过。我认为您与她有些相似，同为女性领导人。您是如何看待“女性领导人”这个角色的呢？

Judy：非常幸运的是，我确实浏览过这本书（笑）。我认为女性确实已经在性别平等上取得了很大的进展，但仍需要去证明我们是与男性一样有能力、有资格站在领导地位的。因为女性有男性不具备的特质，反之亦然。女性需要有坚持、坚毅的精神，很多时候都需要做出牺牲。所以做一个女性领导人从来不是易事，要学会权衡家庭和工作，学会分清轻重缓急地办事。还有就是沟通，要和家人常常沟通。每天我醒来都觉得新的一天就是新的挑战，我需要自律，才能胜任我的工作。所以总的来说我非常同意Sheryl Sandberg在书中写到的内容，我也很有共鸣。

菁kids：您在过去的职业生涯中是否因为自己的性别而遇到困难，又是如何走到今天这一步的？

Judy：我时常会质疑自己做出的牺牲是否是正确的、值得的。因为时间冲突，我不得不选择工作而错过了女儿比赛现场为她加油打气的机会。我相信我能走到今天这步是因为非常支持我的家人与同事们，我非常感激。而要说到困难的话，有时人们确实会戴着有色眼镜看我，给我贴上“女强人”的标签，这无可避免。

菁kids：那么最后，谈一谈您对格里昂与自己未来的计划与期望吧。

Judy：对于格里昂，我们有很清晰的发展方向，就是让它成为以酒店管理为核心的商学院。而我自己的话，我就希望每年有一些假期吧（笑），能够找到更多工作与家庭的平衡。



新加坡为什么受中国留学生欢迎

Why Singapore became Popular Destination for Chinese Students

**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。

2009年我曾任教的启发小学出了一件大事：来自中国才读了四年的邱碧晴小朋友考获了当年新加坡小升初（PSLE）的全国状元！这是这所百年老校第一次产生状元，状元给学校带来了莫大的荣誉，立竿见影的效果就是第二年该小学一小新生入学因申请的人数太多而第一次需要抽签。这个状元头衔也是新加坡PSLE第一次并到目前唯一一次被半途转学的外国留学生摘得。此事曾引起大家对外来留学生现象的热议。2011年我担任中学华文口试主考官，在一间中学发现一班35人中，有11位学生来自中国。据2013年统计，共有4万来自中国的学生持有学生准证在新加坡学习。这多少有点让人觉得好奇，小小的新加坡在教学体制上到底有什么特色能让中国留学生趋之若鹜呢？

今年5月13号，全球经济合作与发展组织（OECD）统计并公布全球78个国家和地区的中小学基础教育排名，新加坡位居第一（中国不属于OECD所以没有排名），这似乎部分回答了上面的问题。作为一个在新加坡从事教育超过14年的老师，觉得探讨这样一个话题是很有趣的。

首先，新加坡是双语教育制度。英文作为第一语言，在人们的日常工作占据主要地位。学校采用全英文授课，英文学习环境极佳，留学生短期内英文水平进步明显。再加上O水准考试英文不及格将失去升入初级学院（Junior College）的机会，所以学校普遍对英文教学非常重视，英文教学质量有保证。而学好英文往往是留学生的最初念头。华文则称为母语（马来语和淡米尔语具有同等母语地位），在人们日常生活中占据重要地位。O水准的华文成绩可以用来报考初级学院。双语并重的教学环境既能解决中国留学生留学初期语言不通的不方便，又让他们多年的华文学习有了用武之地。这样以来，双语的新加坡广受欢迎就不难理解了。

其次，新加坡采用英国教育和评估体系，并做出自己的改进，比如增设工艺教育学院（ITE）等。和英国本土学生一样，初中毕业生参加剑桥O水准考试，初院（高中）毕业生参加剑桥A水准考试。考卷由英国剑桥大学考试局专设，学生考卷除母语和社会学外都运往英国批改。考试成绩在所有英联邦国家通用，报考包括澳大利亚、新西兰和加拿大等发达国家的大学，只要A水准成绩达标录取是件很简单的事情。如果想去美国修读大学，也无需担忧，加考一门SAT即可。这块能打开通往西方世界的金子般的敲门砖不正是东方家长梦寐所

求？

再次，新加坡学校管理非常有序，学生在校内必须每天穿着统一制服，学校对学生的发型和行为有诸多要求。对迟到行为、礼貌教育、防范欺凌同学等管理上甚至比国内学校执行得更严格。老师大多认真负责，会及时和家长联络，主动为学生补习或者提供单独的辅导。学校全设有学生纪律委员会，统一处理学生违纪问题。校长甚至有权对个别品行顽劣的学生实施鞭刑。这种家长式的管理体系在中国家长们看来能避免西方基础教育中对学生的放任自流，更让他们放心。

再来新加坡的教育制度公平，不论你来自哪里，背景如何，小学升中学，中学升初级学院和之后的大学录取，基本依赖关键考试一锤定音，没有捷径可走（三年前新加坡开始扩大特长学生优先录取制度，试图平衡学业和专长）。只要自身努力，留学生和本地学生可以获得同等进入顶级学校的机会（两者的不同仅仅是学费上的分别）。新加坡自建国来就提倡精英教育，从小学开始分层分流，不断将学习能力、领导能力强的学生集中。甚至还独创了天才班体制。在小学三年级海选天才学童，为他们特设教材，并保送进知名中学。因为考试的重要性，学校普遍重视学业（Academy）成绩。而这种不断通过公平考试选拔、竞争的体制也深得中国家长的欢心。

最后新加坡的教育体制虽然注重学业成绩，但竞争拼杀的激烈程度远远不及国内。新加坡小学一般中午一点或一点半放学，中学则介于两点半到三点半之间放学。每个学生一周参加一到两次课外辅助活动（CCA），其他时间大可以自己安排。课外作业量，在中国学生眼里简直称得上幸福！新加坡各级图书馆每年学生平均借阅量是30本，几乎是国内学生的二十倍。让人痛苦的补习更不是必须的，如果有时间也不会长——需要特别指出的是在学校的所有的补习和辅导都是免费的，老师完全尽义务。学校晚上六点准时关门，星期六和星期天也不会为了补课而开门。所以总体来说新加坡的学生学习生活还是比较健康和丰富的，户外活动和项目多种多样，学生有时间发展自己的兴趣爱好。中国家长担心的往往只是孩子自觉性、自律性够不够。

综上所述，小小的新加坡能够聚集4万中国来的留学生也就不足为奇了。当然除了以上教育方面的考量，社会稳定和安全，学费和生活费合理，新中两国的距离较短等也是吸引众多中国留学生的重要原因。

让iPad 成为学习利器

Let iPad Help Kids Learn

文：木青

我们这一代，童年的回忆充斥着和小伙伴们厮混的喧闹。户外活动不外乎追逐打闹，室内娱乐也就寥寥几种。而今，时光碾过，自己也被子女环绕时，困惑的出现犹如夏夜萤火虫星星点点，若隐若现。不管承认与否，为人父母，娱人娱己谈何容易，更何况寓教于乐。尤其当孩子们陆续开始接受正规教育，作为家长，体会到的仿佛不是重温童年的美妙，淡定从容慢慢变成非主流的感受。

我们暗自庆幸，因为选择了上中国际部，从而躲过了传说中铺天盖地的作业练习辅导课。某日，刚刚入学的小女带回一纸通知，学校决定将iPad教学引入课堂。当时的我们大约多少是有些困惑和抵触的，毕竟是花了些力气让孩子们相当程度地远离了电子产品，如此一来……

之前也听说，美国旧金山的蒙地维塔中学和苹果公司合作，在几个试点班里，尝试通过iPad教授英语，历史，物理，化学以及AP课程。但是这次毕竟是小学低年级呀！孩子们可以专注课堂吗？可以自控吗？如何保护视力？如何避免网瘾？总之，iPad如何成为高效便捷的学习工具而不是变成玩具甚至摆设呢？

转眼三年过去了，一切都在顺畅地衔接转换着，小小磕绊可以忽略不计。严谨的课程设计，让iPad成了课堂教学有益的补充和递进。明确的使用规定，帮助同学们懂得在有限时间内提高效率。家长们不仅惊讶于孩子们拥有了更新更多的研究和展示手段，更是惊喜地发现他们真是做到了“iPad自珍”。

古人的没错，“工欲善其事，必先利其器。”当然，前提是，“授之有道。”

借此，和女儿一起回顾了他们喜爱的App若干（小学段），并感谢上海中学国际部的老师们。

中文**宝宝学拼音**

拼音是学习汉字的基础。这套资料融合了拼音笔顺，词组发音，卡通插图，以及朗朗上口的顺口溜，借发散型记忆方式让孩子更快地掌握标准的拼音发音。

**写汉字**

精选两百多个常用汉字，每个配有读音，书写动画和配套词组。可以当作字卡使用，也可以跟踪评价汉字书写能力。

数学**Super 7**

有趣的心算游戏。规则很简单，只需要将屏幕上的数字凑成7后连线消除即可。规则简单但玩起来却一点也不简单，很考验心算能力，特别是偶尔还会出几个负数搅浑你的脑袋。

**Math Bingo**

曾经在iTunes教育类软件受欢迎度排名第一，在用户群中广受好评。它有加、减、乘、除四项功能和简单、中等、难三种难度。并且还有8种avatar（虚拟人）可以选择，孩子很有代入感。

**科学****StarWalk**

带你开始宇宙之旅，穿越行星、月球、小行星以及绕太阳运行的彗星。这个App最有趣的地方是只要你朝着天空举起iPad，就能实时了解你看到的恒星、星座和卫星的相关知识。

**NASA App**

NASA美国国家航空航天局的第一款正式官方App，内容有多权威就不说了吧。必须下一个让孩子长知识。

**Ultimate Dinopedia**

由美国国家地理学会研发的Ultimate Dinopedia应用收集了700多种恐龙，配合精彩插图、身材对比、数量统计、动作特点以及更多内容。

**Learn with Homer**

Homer是一款很著名的早期学习系统，是由教育专家为孩子设计的“学习阅读英语”课程，如果你的孩子快读小学了，英语有点基础，Homer是很好的选择。据说全球有35万孩子每天使用这个App。

**ABC Sight Words Writing**

这个App主要能帮助孩子练习拼写和发音。边写边读边说，加深对单词的记忆，也能帮助孩子在英语启蒙阶段练一手好字。全部sight words都能联系到，免费版还无广告。

**地理****Jazzy World Tour**

适合6-8岁孩子，通过音乐介绍世界，获得了2013年父母选择奖。孩子们可以用这款App参观不同的国家，学习有趣的知识和不同国家的文化，特别是音乐，极具各地特色。

**National Geographic Kids**

国家地理杂志儿童版，图片有多精美就不用说了。需订阅。

**木青**

Boston College MBA,CFA，曾任职媒体、金融业、互联网。家有三宝，童心不泯。新近尝试创业，其公司iKidsTV童学网络，致力于推广少儿英语体验式教育。

运动饮料喝不喝？

Sports Drinks , Yes or No

采/文: Cherry Dong 图: Joey Guo

菁kids: 什么是运动饮料? 运动饮料和普通饮料的区别在哪儿?

李阳: 运动饮料有一个官方定义, 就是需要提供特定的营养素, 营养素的种类和含量符合运动人群, 也包括参加日常体育锻炼或者从事体力劳动人群, 是能够满足他们生理特点的一种饮料。这其中的三个关键点: 首先运动饮料需要有一个科学的含糖量。再者除了补充碳水化合物, 还要能够补充电解质、维生素这两大物质。第三点, 尤其和普通饮料比起来要有相对更低的渗透压。

菁kids: 什么是渗透压?

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

菁kids: 超市中能买到的如红牛、脉动这些饮料属于运动饮料的范畴吗?

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

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

菁kids: 这些运动饮料包括功能性饮料真的对我们身体有帮助吗?

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

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

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

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

菁kids: 运动饮料应该在什么时间喝呢?

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

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

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

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



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

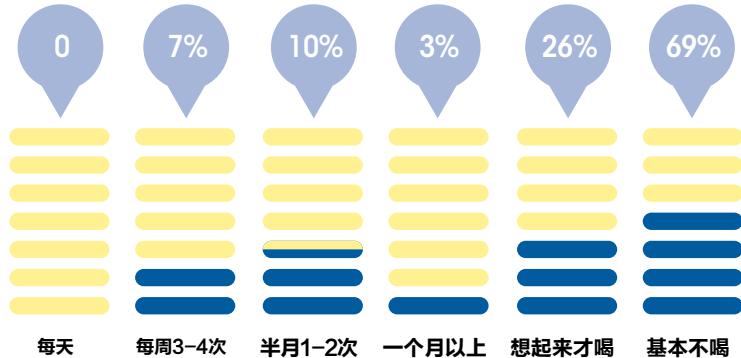
家庭运动饮料投票调查结果

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

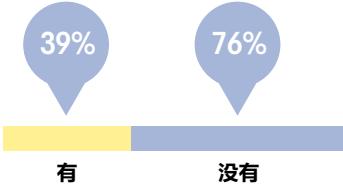
您家日常是否有喝运动饮料的习惯？



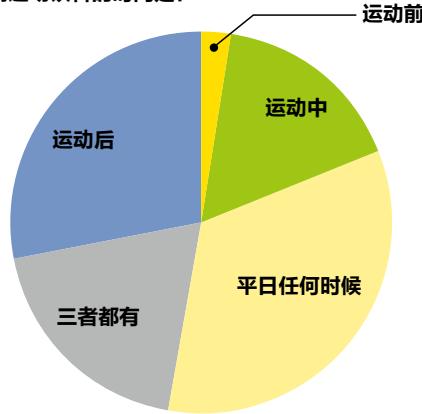
您家喝运动饮料的频率是？



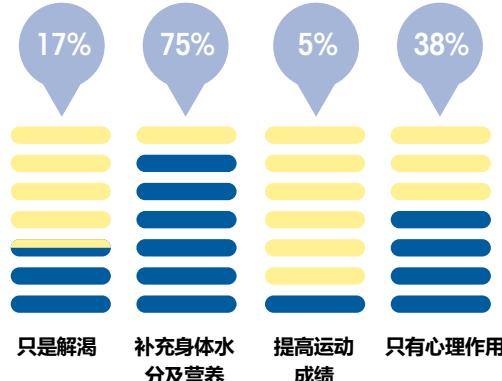
您认为喝运动饮料对日常运动有帮助吗？



您家喝运动饮料的时间是？



认为运动饮料的作用是？



采访人介绍

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

跟着爸爸去“打铁”

Ironman Triathlon with Daddy

文/图：王悦 编：王蕾

自从先生迷上铁人三项运动后，我们全家每年的度假地就和比赛结合在了一起。

继澳大利亚和日本后，2014年7月，我们又踏上了去往英国的旅程。







比赛篇：属于孩子的“Ironkids”

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

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

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

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





比赛篇：爸爸“Ironman”打铁战

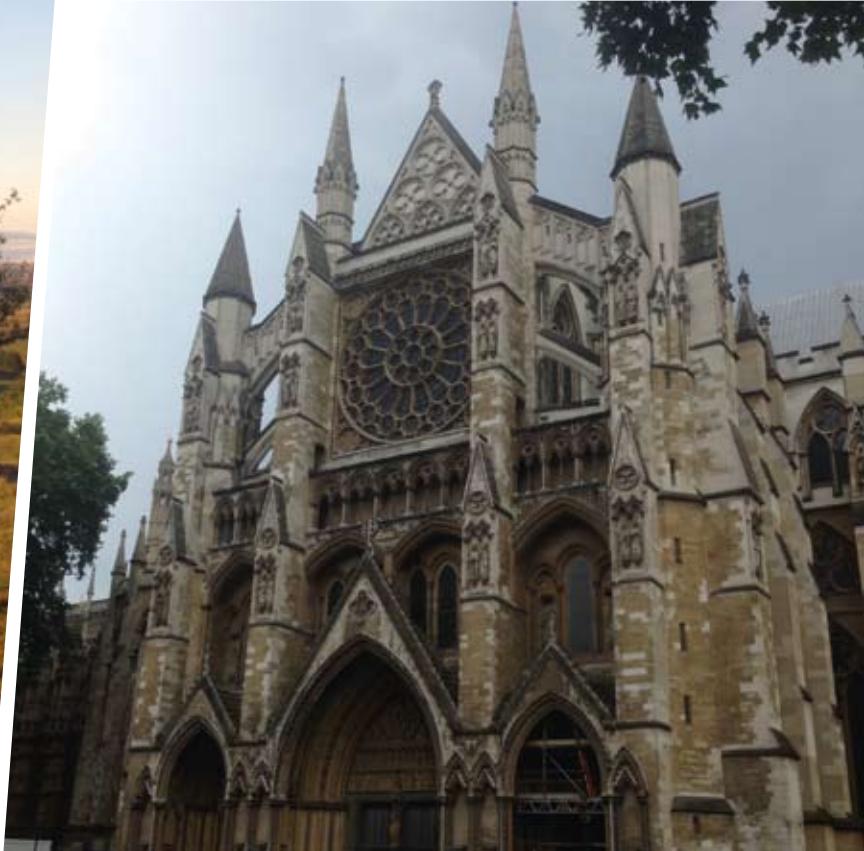
Ironkids比赛的后一天，正式的Ironman比赛开始了。这次有1900多名选手参加，大部分来自英国，中国选手有两名。比赛当天，我们4点多就出发了，先是赶往游泳项目出发地，陪爸爸做出发前最后的准备。运动员们的表情或严肃或轻松，但内心应该都是充满渴望吧。1个多小时后，爸爸出水，赶往换项区换骑自行车。接下来是6个小时180公里的骑行。我和儿子算好骑行结束时间，在换项区等待。在铁人三项中，自行车赛段最危险，很容易出现摔车等意外。看到爸爸平安归来，还带着轻松的笑容，我俩放心不少。

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

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

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

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



旅游篇：感受英伦风情

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

观看英国高尔夫球公开赛

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

参观老特拉福德球场

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

美丽的湖区，可爱的民宿主人

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

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

哈利波特片场

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

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



铁人三项的起源

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

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



王悦

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

艰苦求生存

Struggle for Life



道道

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

当了娘，时间便有了刻度，孩子长一天，你忙一日，孩子长一年，你老一岁。似乎前一秒还焦头烂额日长如小年，这一秒便再见不到他把一碗饭吃得漫山遍野，听不到他加足牛奶蜂蜜的咿呀稚语。那些依然活蹦乱跳的情景，转眼就没了时光的暗影，轻悄得来不及吐个泡泡。只有片段的记忆，是时间缝隙里的遗珠，提点着为娘的好好记取，莫负光阴。

现如今，识文断字的云舒已经是鲜淋欲滴的正太一枚，稚子的懵懂之态与少年的清俊之气兼备。痴心如我，几能窥见他嘴角第一拨春苗迫不及待要破皮而出，成长真是一眨眼的事。

只是天生的文弱一如既往，缺个觉着个凉都能心安理得地烧上几天，端的是身娇肉贵弱柳扶风。多年担惊受怕伺候着，我这一颗老心脏早练就钢筋铁骨，八级风以下决计纹丝不动。岂料形神合一，气走全身，身子弱了难免于性格中也滋长出骄娇二气来，心疼自己，娇宠自己，一遇草动风吹便凄凄惨惨自怜自艾，拉回肚子恨不能唱一出整本窦娥冤，天也你让我拉肚何为天，地也你害我腹痛枉做地！

开学初云舒因为小病一场拉下了功课，导致初上学几日不堪重负，老师朱批的“重做”、“重默”劈面而来，班级里各类芝麻绿豆职务被撸殆尽。小人儿未及摆个招架POSE便蔫然萎顿，活脱脱一个因伤吐血的花袭人，将平日争荣夸耀之心尽皆灰了，只余三长两短声声叹：“老师很可怕，学校很恐怖，上学好辛苦。”

某日清早来至校门外，自诉头晕伴有阵发性浑身不得劲。我不明就里一时被他唬住，待到近旁安静处坐定，发现他神智如常，说书促狭捣蛋自嗨一样不耽误，心下已然明了七八分。带去医院里外彻查，更落实了这突发不适的真正因由。

小一闹厌学，犹如万里长征第三天弹尽粮绝，苦不到头。

可你是男儿身，又不是女娇娥。吃喝玩乐一路长到

这个年纪，妈妈不得不告诉你，苦，是生命的底色。生老病死苦，爱欲纠结苦，求而不得苦，飞来横祸更苦。然而人生，不就是于苦海中拼斗只为向命运的刀口舔舐一点点甘甜？苏东坡的生命，司马迁的生命，屈原的生命，不都是在逆境中尝尽泣血之痛，于孤绝处浴火重生，方才灿若春华？几曾见通篇花好月圆的故事流芳千古？千载而下，那些废墟上开出鲜花的生命犹能供人歌哭，而孱弱萎靡者已了无声息。

诚然，对今日的你而言，上学的苦并不比东坡的苦、屈原的苦来得微不足道，那是你生命里的一座高山，足以令人生畏。我明白你的苦恼，也理解你的胆怯，对七岁的孩子而言，被留堂，被批评，被罢“官”，作业本上写满红字，确是未曾有过的恐怖经验。那好，不愿读书，人生的路还有很多。条条大路未必都通罗马，但奔个吃饱穿暖该不成问题，堂堂五尺男儿，总是不能端起碗来吃闲饭的，不过是早早想法谋生罢了。

让我们想想，以小学一年级的文化水平，可以开启怎样的职业道路？洗碗工不成，人家的灶台都高过你，捡垃圾不成，加减乘除你算不来，那就谦虚点，扫厕所吧。可是即便你不挑拣，人家还挑你，扫厕所，对不住，要熟练工，新手请从助理做起。

新的人生即将开启，以后遇见诸位同年，别人的自我介绍千篇一律在哪上学几年级，独你不落大流在某公共场合扫厕所，括弧助理。劳动最光荣，妈妈保证不嫌弃。这都受不了的话，出校门右转走到头，黄浦江没盖子。

一番深入探讨之后，云舒的声声叹彻底息声，每天老实上学按时放学，字写不好题答不对被留了堂，妈妈便在校门外垂手而站静待儿归，出来照样春风满面。

一场心理危机看似已化于无形，我难免心下得意。那天早上叫起，小伙子吭哧半天终于翻过身眯着眼惨然长叹：“唉……艰苦求生存。”



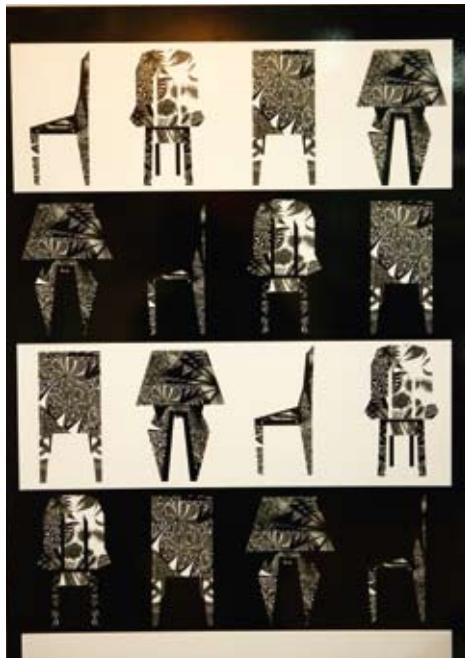
Jordynn Lim 新加坡 and Elizabeth Stanley 美国_The Creation



Jordynn Lim 新加坡_QR Me

来自上海德威英国国际学校 IB学生的 艺术作品展

Artworks from IB Students of Dulwich College Shanghai



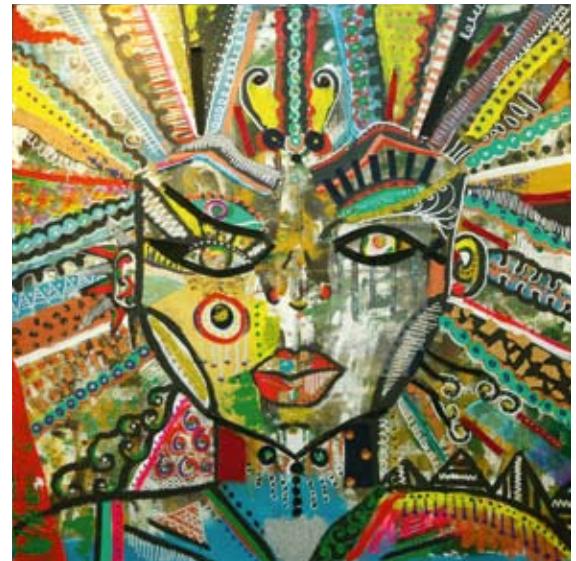
Judy Ip 香港_Plans for Chairs



Megan Cheong 新加坡_Carnival Screens



Kevin Cheng 美国_Paper Forest



Michelle Puri 印度_Lilli



Zara Kanaan 英国_Gun Tree



Elizabeth Stanley 美国_Star Crossed



Anna He 中国_Staircase

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

电邮：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，助教均是既具备幼教毕业，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、优雅，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湖北路9号

电话：400-019-8880 /

(0519) 8888 0682

电邮：info@czoic.com

网址：www.czoic.com

启德儿童国际教育

The Child Academy (TCA)

启德儿童国际教育是一所拥有特色的双语课程的多元文化国际幼儿教育机构。早在

2007年来自加拿大的创始人在德国中心开办了第一所校区，于2013年又成功的开办了金桥校区。TCA专门设计了开拓性的教学课程，并配套使用专业的教育，来积极培养他们在学习、社交、情感及身体方面的综合发展。

张江校区：上海市浦东新区科苑路88号德国中心

金桥校区：上海市浦东新区新金桥路1888号

电话：(021) 2898 6828; 6855 8658

电邮：info@thechildacademy.com

网址：www.thechildacademy.com

启星学校

Bright Start Academy (BSA)

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

地址：上海市徐汇区苍梧路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。现在全国8个城

市有校区，在校学生达12500多名(外籍学生800多名)，教职员近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

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，以及高素质的舍监关怀制度。寄宿将是哈罗上海校园生活的重要一环，强调领导才能和团队合作技巧，学生由6年级起可以申请寄宿。人际关系与群体生活的素质和性格培育也是校园生活的根本。
地址：上海市浦东新区高西路兰嵩路
电话：(021) 6165 2890
电邮：
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，同时为未来的成长与发展做准备。所有的孩子都是独一无二的，我们要把孩子的内在潜能挖掘出来，鼓励并支持孩子们与生俱来的好奇心和进取心；把儿童看作一个与自己地位平等的生命来看待，二者彼此尊重、互相学习，相互成长。
地址：上海市黄浦区江阴路57号
电话：(021) 6314 9369,
18917076810, 18964200810
电邮：
contactch@magnolia-kindergarten.com (中文、英语)
contact@magnolia-kindergarten.com (英语、法语)
网址：

www.magnolia-kindergarten.com

上海民办包玉刚实验学校

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
网址：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—在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

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：上海市虹桥路3233号（2015年启用）

电话：(021) 6461 0367, 5485 6371
电邮：
info@qibaodwight.org
网址：
www.qibaodwight.org

上海市静安双美亲子教育培训学校

Melody Preschool

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

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

上海市进才中学国际部

Shanghai Jincai High School International Division

进才中学国际部设中文部和英文部，中文部采用国内教材，英文部采用美国原版教材。学校已在六至十一年级实施国际文凭组织中学项目（IB MYP），高中国际文凭组织大学预科项目（IB DP）及国际文凭组织小学项目（IB PYP）。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，有直达地铁站的公交车。学校还为走读学生提供校车服务。

地址：上海市浦东新区峨山路26号
电话：(021) 5833 1668
邮箱：
jcid.reception@jcid.cn
网址：
www.jcid.cn

上海市金苹果双语学校

Shanghai Gold Apple Bilingual School

上海金苹果双语学校，是由上海亚龙投资（集团）有限公司投资兴办的一所从幼儿园、小学、初中到高中和国际部的寄宿制民办学校。现有来自于二十多个国家和地区、全国各省市的两千多名学生，在学校内共同学习中西文化课程，形成了多元并举，国际认可的办学模式。学校师资力量雄厚，多年来所教学生在参加中考、高考中屡获优异成绩，中考高考录取率和优良率均排在全市同类学校前列。现已走过15载发展历程，教育教学成绩显著，在上海及乃至全国都有很大的影响力和知名度。

地址：上海市浦东新区巨峰路1555号

电话：(021) 6897 3118 / 6897 3866

网址：
www.jinpingguo.com.cn

上海私立蒙特梭利幼儿园

Montessori School of Shanghai (MSS)

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

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
网址：
www.smic-school.cn

上海市民办平和双语学校

Shanghai Pinghe Bilingual School (SPS)

秉承“精品、高素质、国际化”的办学宗旨，通过多元融合、国际理解的教育氛围，平和为来自世界各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与实践，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。旨在和谐向上的文化氛围以及“平而不庸、和而不同”的学校文化内，培养以中华传统文化为根基的、成功的学习者和合格的世界公民。

地址：上海市浦东新区黄杨路261号

电话：(021) 5031 0791

电邮：

zhaosheng@shphschool.com (招生)
网址：
www.shphschool.com

上海市民办尚德实验学校

Shanghai Shangde Experimental School

上海市民办尚德实验学校由上海尚德教育投资发展有限公司投资兴建，学校占地

分类信息 DIRECTORY

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
网址：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在智商、情商和体育方面的均衡发展；小学采用新加坡课程体系；7-8年级的课程结合了新加坡和英国教学大纲的精华，旨在为学生在9-10年级学习IGCSE课程打下坚实基础；11-12年级学生可以选择学习IBDP课程或者IBCP课程，SS IS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；SS IS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“资优学生小组”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@bisspxi.com
网址：
www.bisspxi.com

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

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

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

宋庆龄幼儿园 Soong Ching Ling Kindergarten International Division

宋庆龄幼儿园座落于充满生机的赵巷绿色生活居住园区和虹桥经济开发区，是一所致力于推广优质早期教育的知名国际学校。秉承宋庆龄“把最宝贵的东西给予儿童”的教育思想，培养宋幼孩子宽阔的胸襟、活跃的思维、好学的态度、开阔的国际视野和文明的行为习惯。国际部运用英国国家教程，每班配备三位老师：一位是有资质的母语为英语的教师，一位是有一定英语水平的有资质的中国老师和一位助教。教师们把东西方文化融合一起为孩子提供优秀的早期教育。

地址：上海市闵行区虹梅路3908号（近延安西路）
上海市青浦区余山赵巷业辉路1号
电话：(021) 6242 9851-25/71
电邮：
shsdlk02@hotmail.com
网站：
www.sclkids.com

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@oisca.sh.cn
网址: www.oisca-youchien.net

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

上海长宁区耀华专修学校建基于耀中国际学校多年在香港及内地城市推行优质国际教育的经验之上。于2001年经上海市长宁区教育局批准成立，从2004年起向中国学生提供优质国际教育，开办英国剑桥大学考试委员会（CIE）授权的课程为基础的出国留学预科课程（OUPP）。聘用拥有专业资格和丰富经验的外籍教师，以及具有国际教育背景的中国教师，为学生提供多元文化的学习环境。

地址: 长宁区古北路600号
电话: 800 820 2130;
(021) 6275 4365
电邮: oupp.sh@ywies.com
网址: www.ywies-sh.com

上海德国学校 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.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，全面提升学生成绩。

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暨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.lwedu.sh.cn

上海日本人学校 Shanghai Japanese School

上海日本人学校是上海唯一被日本文部科学省认定的学校，只招收日籍学生。学校以日报教育基本法、学校教育法、日本国文部科学省学习指导要领为依据，使用日本国内的教科书，实施日本国内的小学6年、初中3年的9年一贯义务教育制。从小学1年级就开设每周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: 长宁区荣华西路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;
rpooffice@sh.ycef.com;
cpooffice@sh.ycef.com

分类信息 DIRECTORY

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

网址：www.ycis-sh.com

中国福利会幼儿园

中国福利会幼儿园是宋庆龄女士1949年亲手创办的一所幼儿园。中国福利会学前教育秉承宋庆龄女士“把最宝贵的东西给予儿童”的理念，积极探索，确立了“让孩子快乐成长，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“学生活、学学习、学做人”为切入点的“生存课程”。

在全体教师的辛勤耕耘下，一批批孩子健康茁壮成长。目前幼儿园拥有江湾和康桥两个园区，40个班级的规模，能同时容纳1000多名幼儿。

地址：杨浦区国晓路300号；浦东秀沿路1368号

电话：（021）5105 2266；6819 2266

电邮：cwikin@gmail.com

网址：www.cwikin.com

中欧国际早教中心

Sino European International Preschool (SEIPS)

中欧国际早教中心，是一个外资管理的早教机构，提供双语早期教育服务。中欧国际早教中心为本地及外籍人士的子女提供一流的纯国际化的教育。

地址：浦东浦明路1999号2号楼

电话：（021）5045 8668

电邮：nina.cheung@seips-china.com

网址：www.seips-china.com

上海市民办万源城协和双语学校

Shanghai United International School Wanyuan Campus

上海市民办万源城协和双语学校是依托上海市教科院民办教育研究所、由协和教育中心（集团）投资创办，开设1~12年级课程，秉承中西文化相融合理念的国际化学校。1~8年级通过开设“国际课程实验班”，9~12年级通过开设“美国高中课程暨AP课程”的方式，使学生不出国门就能体验和接受最先进的教育理念和教学方法。

地址：闵行区平吉路509号

电话：（021）6498 0188

电邮：admission_wy@suis.com.cn

网址：www.suis-wanyuan.com.cn

上海教科实验中学国际部

Shanghai United International School Jiaoke Campus

International Department

上海教科实验中学开办于1998年，是一所隶属于上海协和教育中心（集团）的全日制中学（初、高中）。学校于2010年引进加拿大不列颠哥伦比亚省（简称B.C.省）课程。课程主要包含三部分，分别是国内的四门课程（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，为国内高中生在多元文化教育过程中创造多元出口。地址：闵行区万源路55号（近古美西路、顾戴路）

电话：（021）3422 6621

电邮：61@north-america.cn

网址：jk.studyabc.org

上海市浦东协和双语学校国际部

Shanghai United International School Pudong Campus

International Department

上海市浦东协和双语学校校区于2008年9月落成，校区配有40间标准教室和各类专用工作室，设有一个400平米的学习资源中心，是一所环境精致、设施优越、资源丰富、注重人文关怀的九年一贯制学

校。国际部小学以英国国家课程（National English Curriculum）为核心，强化中国语言和中国文化的教学内容，并开设以21世纪全球社会及环保为主题的探究课程，形成独具特色的三大内容体系。国际部中学学生将参加国际普通中等教育文凭考试（IGCSE），11和12年级的时候，学生们将学习剑桥普通教育高级文凭课程（Cambridge A Level）或IB课程。

地址：浦东雪野路48号（近云台路、洪山路）

电话：（021）5886 6080

电邮：admission@subs-ed.com.cn

网址：www.suis-pd.com

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；caroliu@fkis.com.cn；cristinarosca@fkis.com.cn；yaohua@fkis.com.cn；sandyxu@fkis.com.cn；jintaiyang@fkis.com.cn；sts2199450@sina.cn；

网址：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（IBO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：wfpsmall@163.com

网址：www.wfps.com

上海市世界外国语中学国际课程部

Shanghai World Foreign Language Middle School

上海市世界外国语中学创办于1996年。2004年开办IB的中学项目MYP课程（针对初中），2008年开办IB的文凭项目DP课程（针对高中）。世外中学不仅是IB成员校，而且是联合国教科文组织教师教席联席学校。世外中学的国际融合课程初中项目实行分层走班，有中外教合作授课、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：徐汇区虹漕南路602号

电话：（021）5419 0200；5419 8567

电邮：swzx_ibzs@wflms.com

网址：www.wflms.cn

上海市文来中学国际部

Shanghai WenLai International School (SWIS)

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

地址：上海市虹莘路2166号

电话：（021）3417 4739

电邮：wlgz@mail.qjiao.sh.cn

网址：www.wlgzswis.com

上海悦田幼儿园

Morgan Rothschild Academy

悦田幼儿园于2004年成立，是一所提供幼儿学习美术、语言、数学、良好学习习惯、品德及社交的幼儿教育机构。学校有30%的课程以中文教授，70%的课程以英文教授。学校的课程由美国哈佛大学以及史丹福大学的幼儿教育专家设计规划。中文课程内容以上海市教委二期课改为主，英文课程以高瞻教育基金会课程为主。

地址：上海市沪青平公路1358号161栋

电话：（021）6976 1000

电邮：

morganchina@morganrothschild.com

网址：www.morganrothschild.com

中加枫华国际学校

Sino-Canada International School

中加枫华国际学校是经中、加两国教育主管部门批准，实行中加两国双学历教育的加拿大国际学校。学校位于江、浙、沪交界处的苏州吴江淀山湖畔，环境优美且交通便捷。中加枫华高中部课程内容及教学管理与加拿大不列颠哥伦比亚省（BC省）完全同步，多次被BC省教育局评为“最好的海外学校”；BC课程质量更是连续4年蝉联所有加拿大海外学校第一名。学校高中毕业生100%升入加、美、英、澳、欧大学，80%学生迈入世界一流名校。

学校地址：江苏省苏州吴江市汾湖经济开发区康力大道1号（中加教育园）
上海招生办公室地址：上海市长宁区兴义路8号万都中心2503室

电话：（021）5208 0090，5208 0091

电邮：quyanhong@sinocanada.cn

lucyyu@sinocanada.cn

网址：www.sinocanada.cn

昆山加拿大国际学校

Canadian International School

Kunshan (CISK)

昆山加拿大国际学校是加拿大圣约翰学校

(SJK) 的附属学校，母校是著名的国际IB组织成员学校。目前学校为学生提供幼儿至九年级课程，并逐步扩展到十二年级课程。学校采用加拿大安大略省教育厅颁布、与加拿大本土学校一致的教学大纲，教学语言为英文，小班设置，强调个性化教学，有效指导学生学习。所有授课教师均具专业教师资格证书。学校致力于建设一个热情、关爱、益学的学校社区，使学生在获取知识、强健体魄、增强社会意识、提升艺术情操、纯洁心灵等方面得以全面发展。

地址：江苏省昆山市马鞍山西路1855号
电话：(0512) 5778 1328; (0512) 5777 9328
电邮：admissions@ciskunshan.org
网址：www.ciskunshan.org

尼多早教中心 The Nest

借鉴国际优秀教育实践，尼多为所有孩子提供了一个独特的，有爱心，个性化的教学计划。尼多的员工团队由许多具有各种丰富教育教学经验的成员组成，为每个孩子的个性化学习提供帮助。

地址：上海市宛平南路909弄14号楼
电话：(021) 5403 4102
电邮：info@shineacademy.asia
网站：www.thenest.asia

无锡国际学校

无锡国际学校（简称WIS）位于无锡市滨湖区万新路8号，是无锡唯一一所公立的国际学校。它占地48652平方米，绿化面积达到18391平方米。无锡国际学校自2003年创办起就致力于为在华居住和工作的外籍、港澳台人士子女提供国际教育。无锡国际学校由无锡市学校管理中心直接管辖。

地址：江苏省无锡市滨湖区万新路8号
电话：(0510) 8528 1166
电子邮件：admissionoffice2@wids.cn
网站：www.wids.cn

创新学习中心

The Innovative Learning Center (ILC)
创新学习中心(ILC) 为儿童提供全日制的课程，为他们创造了一个充满关怀的小环境。中心的课程为他们提供了兼顾学业、社交、情感和治疗支持的服务。学校提供的密集型辅助课程是为了帮助那些需要将学业、社交、行为和治疗支持服务结合在一起的客户。课程包含：婴儿班课程、早期干预课程、少儿课程、青少年课程、生活技能课程。这些课程关注了交流技巧，身体发育，游戏技巧，学业，交流，自律和社交技巧，职业教育和生活技能，以及帮助有特殊需要的青少年提高学习技能和独立工作的能力。此外，学员辅助课程是帮助那些对于学业有行为和认知能力的学生，但是需要一些辅助的支持来帮助他们提高学习技能和独立工作的能力。独立学员课程是为了那些需要单独接受训练和辅导的客户提供服务。

地址：上海市浦西和浦东校区
电话：(021) 5206 6273
电邮：services@chinaelg.com

网址：www.chinaelg.com

佛蒙特州国际学校 Vermont International Academy (VIA)

佛蒙特州国际学校 (VIA) 给中国学生提供了一种独特的教育，学生通过在 VIA 国际课程的学习，在顺利完成学业后，将保证进入全美的大学，包括在美国的合作学校。VIA 国际学校也欢迎美国学生来华学习，分别提供四个星期、一学期以及一年的课程。有美国学生在 VIA 校园学习，为中国学生在去美国留学之前，与美国同学交朋友、向美国学生了解更多美国的文化提供了美好的机会。

地址：上海市黄浦区南车站路353号上海市大同中学3号楼3107室(总部)
电话：(021) 6316 2678, 400 995 0766
电邮：info@vermontia.org
网址：www.vermontia.org

光华东国际课程中心 Guanghua Pudong Education Center of International Curriculum

光华东国际课程中心（原光华控江）成立于2008年8月8日，由上海市教育管理机构正式批准，获得办学许可。学校致力于为国内学生提供美国高中AP课程（授权号694597）及英国高中A Level课程（授权号CN213）的教学与考试。学校积累了成功的教学和管理经验，获得了值得称道的教学成果。历年毕业生中有9成获得世界知名大学录取通知，包括：牛津大学、剑桥大学、伦敦政治经济学院、加州大学伯克利、威斯康辛大学麦迪逊大学、佛吉尼亚理工学院等。

地址：上海浦东新区川周公路2788号
电话：400-820-0852
网址：www.cic-ghc.com

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为任何一个值得庆祝的日子举办一场欢乐庆典。与此同时，团队人员会帮助照看孩子们，让他们安全游玩，家长可以放心地看着孩子度过愉快的时光。

地址：浦东新区花木路1378号4楼
电话：021-6169 8878;
021-6169 8856
网址：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/

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

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

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

星期8小镇

Eday Town

星期8小镇是国内首家采用星期8模式的儿童娱乐场所，专为3-13岁孩子创建的角色扮演主题乐园：近7000平米的场馆，以2/3的比例打造真实生活场景，既有设施林立的街道，又有各式风格的建筑，更有各色不同品牌商店和工厂，是任孩子体验、娱乐、创造、学习的小一号世界。在这里，儿童可以在大人的必要辅导下，自主模拟扮演各种社会角色，提前感知成人世界，培育健全心理，增强社交能力，塑造健全人格。

地址：都市路5001号仲盛世界商城5楼

电话：400 820 5066

网址：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，热销世界八十年的经典教育产品，是全球最受家长和孩子们喜爱的品牌之一，为2-12岁孩子打开了发现和探索世界的大门。乐高教育认为，孩子是主动的学习者，他们身上有着天然的兴趣和本能，而发挥其本能的学习就是让孩子置身于充满趣味性，刺激性和挑战性的活动中，主动去探究知识的奥秘。

地址：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

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，国际烘培坊等。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

新艺树儿童美术

New Art Tree

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

闵行校区：

地址：闵行区运乐路569弄丰尚国际3楼303

电话：5437 9802

长宁校区：

地址：长宁区水城南路59号明珠大楼16楼

分类信息 DIRECTORY

1601室
电话: 6270 9051
网址: www.newarts.com.tw

卓基思维 Cherish Inspiration

卓基思维是一家专注于培养孩子的思考力、专注力、记忆力、表达力及良好的学习习惯的学前教育机构。机构开发了适合3-6岁中国孩子需求的“核心逻辑思维”教材，从言语、数、量、图形、空间、记忆、推理、常识等方面培养逻辑思维能力，配以丰富有趣的实物教具，在尝试、探索地学习过程中让孩子更好地理解、吸收、运用所学所得。

地址: 长宁区延安西路2633号美丽华商务中心B313
电话: 6248 3975
网址: www.citraining.cn

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

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.potterystudio.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

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

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

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

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，儿童科技营致力于为3-14岁儿童提供充满启发、创意及趣味性的学习课程，特别设计了多个适合不同年纪的工作坊，教授孩子更专业的机械概念及探索课程，有丰富课程项目可供选择，如动画片制作、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

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

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多年精心研发，针对3 - 12岁开设的科学动手课程，数百套独有趣味产品制作，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

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，注重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

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

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

童绘视觉艺术中心

ARTSPIRE VISUAL ARTS CENTER

童绘是一家从事儿童视觉艺术教育的专业机构。中心引进符合美国VAPA（视觉和表演艺术）标准的获奖艺术教育课程，由世界各国优秀艺术家共同打造，为学龄前儿童提供世界一流的视觉艺术教育。开设：经典艺术探索班（3-5岁），经典艺术大师班（6-8岁），经典艺术少年班（9-12岁）。让儿童在欢乐和愉悦中，发挥各自的想象力和创造力，创作出一幅幅艺术作品。

地址: 延安西路2633号美丽华商务中心A202；浦东新区碧云路1037号二楼A座；业辉路222号北竿山国际艺术园119号
电话: 021-62119632；021-68388098；021-69210080
网址: www.artspire.cn

小鸡啄米手工室

RU-WA STUDIO

画拨浪鼓，做香包，兔子灯，布老虎，虎头鞋，油纸伞，扎风筝，风车，空竹，用指尖重拾童年的回忆，享受自己动手的无穷乐趣！小鸡啄米设立的手工学堂，选择原生态的环保材质，把对乡土、对自然、对传统民俗文化的解读，融入到手工制作的每一个环节，全程提供指导，提供手工DIY体验活动、课程和定制，手工DIY的秘诀与传统文化的乐趣！

地址: 南京西路1025弄静安别墅81号1楼前门
电话: 021-62185859
网址: www.xiaojizhuomi.com/

梅琳舞蹈中心

Dance Studio 5

梅琳舞蹈中心不仅提供专业的舞蹈训练，而且也是一个语言中心。每位学员可以用他/她最喜欢的的语言来跟老师沟通，并会受到个性化的指导（中文、英文或法文）。儿童课程包括：舞蹈启蒙，儿童芭蕾舞，儿童踢踏舞，儿童街舞和儿童瑜伽。同时提供丰富多彩的Workshops：百老汇，太极，灵气，泰拳道，Boot camp，空手道，减肥和营养，Sophrology，舞蹈和写作，即兴喜剧，亲子混合课程等等。
地址: 徐汇区复兴中路1199号A座205室
电话: 021-62605240；136 61634365
网址: www.dancestudio5.com

温鉴良实用咏春上海养生会馆

Practical Wing Chun Shanghai

实用咏春拳是温鉴良大师对传统咏春拳进行了独创性的革新而来的一种科学，简单实用的功夫。儿童课程是专为儿童开设的安全、有效又有趣的自我防御技能学习和掌握，改善身体健康状况的同时，也培养孩子积极健康的价值观，例如：信心，尊重，勇气，合作，意识和警觉性，自律与控制。提供两种儿童课程：小虎班（7-9岁）和小龙班（10-12岁），均可中英文授课。
地址：虹口区大连路839弄5号合生财富广场附楼301、302室
电话：021-60760880；13817069679
网址：www.practicalwingchun.cn

迪士卡赛车馆

Disckart Indoor Karting

迪士卡赛车馆创建于1997年年初，总营业面积5000多平方米，赛道长达500米，是全亚洲第一家规模最大最专业的大型室内方程式赛车馆。经欧洲专业赛车厂家设计的独特赛道，是以急缓相间弯道为主的娱乐赛道。40多辆卡丁车采用德国原装进口的“DINO”室内卡丁车，配备日本HONDA160cc 四冲程发动机，以及进口的三元催化器，马力强劲，操作简单。
地址：枣阳路809号(长风公园内)
电话：021-62222880；021-62857778
网址：www.kartingchina.com

健康Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

百汇医疗

Parkway Health

百汇上海共拥有80多名经验丰富的医师，分布于30多个科室，是上海领先的综合性健康保健服务商。在上海拥有设施先进、服务完善的门诊部和专科住院中心，分布于领馆区、浦东金融城、虹桥和金桥高尚住宅区和新天地时尚中心。以顶级的中外医师，一貫的国际安全标准，先进的管理系统，奢华的环境和超优质的客户服务，为国际社区和本地人士提供医疗保健服务，而费用结算直接接轨30多家国际保险公司，免除患者后顾之忧。百汇与复旦大学附属华山医院和瑞金医院等当地知名医院展开了密切合作，共享专业知识技术，不断提升服务标准。
地址：长宁区虹桥路2258号；南京西路389号明天广场裙房四楼；南京西路1376号上海商城西峰203-4室；黄浦区淡水路170号3楼；浦东金桥红枫路51号；浦东世纪大道88号金茂大厦裙楼1楼
电话：6445 5999
网址：www.parkwayhealth.cn

和睦家医院

United Family Healthcare

地址：长宁区泉口路8号，400 639 3900；闵行区华漕镇金丰路555弄上海网球俱乐部内，2201 0995；浦东红枫路525号一楼A、B区，5030 9907；长宁区仙霞路1139号，400 639 3900
急诊热线：2216 3999
网址：shanghai.ufh.com.cn

禾新医院

Landseed International Hospital

地址：徐汇区钦江路102号
电话：6195 7888，6225 3456
网址：www.landseedhospital.com.cn

美华妇儿服务

American-Sino

地址：长宁区华山路800弄6号裙楼2-3楼
电话：3175 2500，3175 2520
网址：www.americanobgyn.com

上海东方国际医院

Shanghai East International Medical Center

地址：浦东南路551号
电话：5879 999，150 0019 0899
网址：www.seimc.com.cn

沃德医疗中心

WorldPath Clinic International

地址：浦东世纪大道777号
电话：400 036 8880
网址：www.worldpathclinic.com

上海国际医学中心

Shanghai International Medical Center

地址：浦东康新公路4358号
电话：6023 6666
网址：www.sjmcgroup.com

红枫亚泰妇产医院

Shanghai Redleaf International Women's Hospital

地址：黄浦区淮海中路1209号
电话：6196 1133
网址：www.redleafhospital.com

圣瑞医疗

Sunray Clinic

圣安儿科门诊：闵行区伊犁南路85号，5477 6480；圣恩儿科门诊：徐汇区永嘉路718弄1号，3469 1700；圣欣门诊：浦东新区长柳路58号101室，6868 0119
网址：www.sunray-clinic.com

上海天坛普华医院

St. Michael Hospital

地址：长宁区红宝石路388号
电话：6270 5300
网址：www.stmichael-hospital.com

德西门诊部

Shanghai DeltaWest Clinic

地址：长宁区延安西路2558号工人疗养院B座5楼
电话：400 821 0277
网址：www.deltawestclinic.com

眼科诊所 Eye Clinics

爱尔眼科医院

Aier Ophthalmology

地址：长宁区虹桥路1286号
电话：400 700 8009
网址：www.aierchina.com

瑞视眼科

黄浦区西藏南路758号金开利广场2-3楼，6437 7430，400 821 1567；普陀区白玉路7号，6117 0020

牙医诊所 Dentist

君笑齿科

地址：静安区南京西路1038号梅龙镇商厦12层1205B-06
电话：3530 6320

瑞尔齿科

浦东张杨路500号华润时代广场417号(近浦东南路)，5836 8100；静安区南京西路1266号恒隆广场512室，3252 1519；浦东福山路388号宏嘉大厦206-208室，5066 3380；普陀区大渡河路178号长风景畔广场502B，3257 1100；黄浦区湖滨路222号企业天地商业中心2号2楼，5396 6539；浦东陆家嘴西路168号正大广场B1楼F16号铺，5047 6878；徐汇区天平路245号巾帼园2楼，6473 7733；浦东民生路1286号汇商大厦19楼A区，6100 2996；黄浦区南京东路300号恒基名人购物中心404室，6322 2323；长宁区延安西路2111号扬子商务中心1楼，6259 7332

科瓦齿科

Kowa Dental

浦东新区世纪大道88号金茂大厦裙房时尚生活中心S10-S19，400 606 0222；静安区成都北路199号恒利国际大厦11楼(威海路口)，400 606 0222
网址：www.kowa-dental.com

丽洁口腔门诊部

Rejoy Dental Clinic

地址：黄浦区淮海中路283号香港广场南座906-907室
电话：3331 5660，3331 5001
网址：www.dentalsmile.com.cn

德真会齿科

Tokushinkai Dental

德真会齿科来自日本，专注齿科三十多年，为在国内的外籍人士以及本地的高端人群提供专业齿科医疗服务。
长宁区虹桥路1438号高岛屋百货5楼，6268 2286；静安区南京西路1376号上海商城西峰3楼，6289 8101；黄浦区淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼，400 820 3935，3366 6129；浦东蓝柏路160号(德威学校北侧)，5030 7858，5030 7868；浦东丁香路1198号(近大拇指广场)，6856 1040，6856 1045；静安区南京西路555号555商厦2楼，6340 0270，6340 0290；长宁区兴义路8号万都商城3楼，5208 0218，5208 0208
网址：www.tokushinkai.com

French Dentist

French Dentist成立于2007年，中心拥有一批来自法国、德国和韩国的高素质和专业的牙科专家，致力于为外籍人士和国内本地居民提供高质量的牙科医疗服务。

地址：长宁区延安西路2299号上海世贸商城1711-1712室；浦东世纪大道88号金茂大厦时尚生活中心3楼
电话：5169 9696
网址：www.frenchdentist.cn

家庭餐饮 Family Dining

美式餐厅 American

蓝蛙

Blue Frog

浦东花木路1378号浦东嘉里城商场1楼L131单元，3378 0271；徐汇区天钥桥路131号地下1层12室，3368 6117；浦东世纪大道100号上海环球金融中心B109室，6877 8668；浦东富城路12-14号，6891 0977；浦东碧云路633号体育休闲中心1楼R3号，5030 6426；闵行区虹桥路3338弄虹桥休闲街30号，5422 5119；闸北区共和新路1918号大宁国际广场6幢102A-103A室，6631 3920

彼德西餐

Peter's

长宁区虹桥路3911号SOHO3911休闲街7号别墅，6261 2505

新元素

Element Fresh Restaurants

长宁区延安西路2088号嘉顿商业广场B101，6083 7436；浦东红枫路331号，3382 1700；浦东花木路1378号浦东嘉里城1楼，2022 2537

茉莉西餐厅

Yasmine's

浦东碧云路178号(近白桦路)，5030 7886

拉亚汉堡经典餐厅

Laya Burger

徐汇区中山西路2006号(近徐家汇)，6437 1252；浦东商城路889号(近世纪大道)，6075 6266

酷瑞西餐馆

The Cookery

黄浦区南京西路388号仙乐斯广场108单元(近黄陂北路)，6191 1158

GALLO Café

GALLO Café

长宁区水城南路27号(近黄金城道)，5299 0850

多利萝玛

Tony Roma's

浦东世博村B地块雪野路1057号B9-101C室(近沂南路)，2206 9150

Green&Safe

长宁区虹桥路1438号高岛屋4楼403，6295 5117；徐汇区东平路6号，5465 1288

法式French

MoCA on the Park

黄浦区南京西路231号人民公园内上海当代艺术馆3楼，6327 0856

K5西餐厅

Rooftop Cafe My

南京西路456号科勒设计中心4楼(近仙乐斯广场)，3305 1136

分类信息 DIRECTORY

费尼餐厅

Fanier

中山南二路699号正大乐城2-104室，
6067 1611

欧米亚

世纪大道55号东方浮庭2楼，3382 9117

Kathleen's Waitan

虹口区黄浦路200号(近青浦路)，6660
0989, 136 6161 4714

芝麻磨坊

闵行区都市路5001号仲盛世界广场5楼，
5227 7749, 150 2146 5381

小厨工坊

普陀区中山北路3300号月星环球港
B1011, 5852 8666

烘焙、熟食和甜点

干诺咖啡&素食小厨

Chonor Café

黄浦区福州路17号2楼，6314 1068

Big Bamboo

浦东红枫路381号(近碧云路)，5030 1779

飞狐

浦东红枫路225号，5030 9807

蔡嘉法式甜品

徐汇区淮海中路999号环贸广场L5-521，
400 097 9788, 6495 9727；黄埔区茂名
南路112号(南昌路)，400 097 9788，
5436 5681；黄埔区徐家汇路618号日月
光中心广场二楼XJH01-02，400 097
9788, 6437 2780

柴田西点

长宁区紫云西路24号，5206 5671；徐
汇区嘉善路309号(近建国西路)，6495
3323

Royce' Chocolates

浦东世纪大道8号上海国金中心LG2楼
city/super内，5012 0998

CIAO 巍

黄浦区汉口路740号上海扬子精品酒店1
楼(近云南中路)，6080 0800, 6080
0899

啡你啡思

Café & Pub

静安区大沽路396号(近成都北路)，
6330 7081；浦东东方路796号133-135
单元，5888 9196, 5888 9181；徐汇
区东安路599号1-105室(近中山南二
路)，6115 8216

Le Camelia

普陀区中山北路3300号月星环球港4楼
L4051室(近金沙江路)，6286 6721；
静安区南京西路1618号久光百货2楼
S207-S208, 3105 8684；浦东芳甸路
1188弄证大喜玛拉雅中心1-4号B1楼158
号(近国际会展中心)，6045 7968

好好先生西餐厅

Mr Nice

静安区愚园路280号(近乌鲁木齐北
路)，5292 1520；徐汇区徐家汇路618
号日月光4楼TK-05商铺，6426 0093；
长宁区茅台路179号虹桥中心L403-
L405室(近娄山关路)，6260 9602

泰晤士咖啡餐厅

杨浦区控江路766号(近隆昌路)，6534
5832, 6530 1143

尤海姆

Juchheim

长宁区仙霞路99号尚嘉中心LG2，6067
3757

中餐 Chinese

海底捞火锅

Hai Di Lao Hot Pot

闵行区吴中路1100号，54223132，
54220948；浦东张杨路588号中融恒
瑞大厦6层，38713936, 38713937；
黄浦区南京东路830号第一百货商店五
层，63617188-63617189；徐汇区华
山路2068号百联徐汇商业广场南五层，
64188837、64185337

鼎泰丰

Din Tai Fung

长宁区古北新区水城南路37号万科广场
北楼2楼；浦东世纪大道100号上海环球
金融中心3楼，68776886；黄浦区兴业
路123弄新天地广场南里商场2楼11A单
元，63858378；静安区南京西路1515
号静安嘉里中心北区商场4层N4-15，
62178366, 62178376

小南国

Xiao Nan Guo

浦东花木路1378号浦东嘉里城2楼L225号
铺；浦东世博大道1368号世博源1区2楼；
浦东张杨路3611弄金桥国际商业广场6座2
楼，400 820 9777

半山小馆

Ban Shan Xiao Guan

长宁区虹桥路1438号古北国际财富中
心2期裙房高岛屋07-06，52830285，
62371261

上海会馆

Shanghai Hui Guan

长宁区虹桥路1438号古北国际财富中
心2期裙房高岛屋07-11，62787311，
62787366

意式餐厅 Italian

意索娜意大利餐厅

Isola bar & grill Shanghai

浦东世纪大道8号上海国金中心L4楼17号
铺(近银城中路)，5012 1277

伽雅意大利餐厅

Gaia 2 Ristorante & Bar

徐汇区淮海中路999号环贸iapm广场L6-
605 & L7-703号铺，5466 1699

华万意意大利餐厅

VA BENE

黄浦区太仓路181弄新天地北里7号楼(近
马当路)，6311 2211

斯比特花园·意大利餐厅

普陀区中山北路3300号月星环球港2楼
2027室，6286 9601, 6286 9602；闵
行区都市路5001号仲盛世界商城4楼，
33583290, 33583289；长宁区天山路
341号缤谷广场210单元，32585118；闸
北区柳营路777号盛源生活广场4楼(近共
和新路)，56485020, 56485021

Le Joli Bistro 周

黄浦区蒙自路207号11号楼10室，5386
2072；浦东金科路1800号东郊宾馆健身
中心内1楼，5027 8847

义面屋

静安区南京西路819号中创大厦5楼507
室，5975 5888；徐汇区华山路2038号
百联徐汇商业广场3楼(近广元西路)，
6433 2258

意厨坊

The Little Onion

静安区万航渡路889号悦达889广场
L2-09号铺(近长寿路)，6245 5715

伊莎贝尔

黄浦区长乐路139号-19(近成都南
路)，6384 2322

2nd Floor

徐汇区长乐路810号2楼(近常熟路、乌鲁
木齐中路)，3251 2858

GIRASOLE

浦东明月路188弄108号世茂湖滨花園会
所2楼(近黑松路)，5065 2155

TAVOLA

浦东滨江大道2500号(东园路路口)，
2022 8288, 139 1657 7140

披萨 Pizza

马上诺

MARZANO by Pizza Express

黄浦区太仓路181弄10-12号02/03室(近
兴业路)，5383 3999；闵行区华漕镇
运乐路569弄171单元，52962700；浦
东东方路796号96广场130单元，6891
2177；浦东祖冲之路1239弄长泰广场1层
17室(金科路)，6886 7377

美罗思比萨

黄浦区成都北路141号(近威海路)，
6340 0478；浦东东方路971钱江大厦大
堂，5386 2117, 6236 0663；长宁区延
安西路2299号世贸商城1楼(近古北路)，
400 887 4992, 6236 1277；长宁区虹桥
路1885弄仙霞网球中心，3222 1579
东南亚餐厅

潮泰意Caf  

徐汇区淮海中路999号环贸iapm商场L5-
503室(近陝西南路)，5466 6106,
5466 6105；黄浦区太仓路181弄新天地
北里22,23号楼02A单元，5383 5008

自助餐

Ashley

浦东张杨路3611弄金桥国际商业广场3座2
楼，6176 7927, 6176 7920；徐汇区中
山南二路699号正大乐城3F5-302，6079
8326

明悦大酒店法国自助餐厅

浦东崮山路500号明悦大酒店1楼(张杨路
口)，5093 3333

衡山宾馆毕卡第

徐汇衡山路534号衡山宾馆1楼(近宛平
路)，6437 7050

绿地万怡酒店MoMo Café

嘉定区沪宜公路3101号上海绿地万怡酒店
(近叶城路)，3991 6888, 3991 6499

好山海鲜&烧烤自助餐

杨浦区黄兴路1800号东方蓝海国际广场三
号楼B1层，6070 8555

锦屋料理

徐汇区宜山路425号光启城时尚购物中心4
楼，6029 9752

欧式餐厅

Cocoparty

普陀区中山北路3300号月星环球港
B1017, 5852 8666

德国汉堡之家餐厅

黄浦区保屯路399号(近中山南路)，
6377 7179

325牛排馆

浦东芳甸路199弄300号联洋广场A区4楼
(近大拇指广场)，6101 7588

米罗斯希腊餐厅

徐汇区岳阳路1号(近东平路)，6431
7751；闵行区虹梅路3338弄16号(近延
安西路)，5440 8530；闵行区虹梅路
3911号1号商铺(近虹桥路)，6262 5011

利再燃西班牙餐厅

LIZARRAN

徐汇区肇嘉浜路1111号美罗城4楼欧洲街
4-11A(近欧洲街)，6427 9903

家庭摄影 Photography Studios & Services

Sarastyle儿童摄影工作室

Sarastyle Kids Photo Studio

地址：徐汇区高邮路59号

电话：138 1721 0292

网址：www.sarastyle-kidsphoto.com

电邮：sarastyle@sina.cn

么么茶儿童摄影

地址：徐汇区中山南二路699号5-301
(近东安路)

电话：6090 1060

地址：杨浦区五角场伟德路59-69号(创
智坊内)近大学路

电话：5509 2067

美式儿童摄影会所

Sweet Baby

地址：闵行区明中路275弄9号（欣绿名苑）
电话：5778 1053, 189 3993 4118

安徒生童话儿童摄影

地址：松江区三新北路900弄865号（泰晤士小镇内）
电话：5783 9967

Korea Angel Baby Studio

地址：松江区莘松路999弄浅水湾花园别墅49号
电话：6789 5689, 156 1883 8032

长宁区：

CUTEKIDS儿童摄影
地址：长宁区定西路1277号长峰大厦206室
电话：5665 6953, 6236 1668

完美相册

www.perfectalbum.com 个性化照片书、台历等DIY制作网站，为用户提供照片书，个性台历制作及印刷等服务。完美相册提供简单快捷的DIY制作软件，您可用自己的照片（如宝宝的照片）制作包括照片书、个性台历、节日贺卡、帆布画等产品。
地址：闸北区广中西路333号。
电话：3218 1921
电邮：customerservice@perfectalbum.com

韩国WPlus儿童摄影

地址：闸北区共和新路3088弄祥腾财富广场8号1楼
电话：6112 3333, 136 8171 2509

维尼儿童摄影

地址：闸北区平型关路108弄26号108创意广场内
电话：6698 9091

贝儿福图文设计**Barefoot Portraits**

创意有趣的拍摄过程，诙谐自然的全家福，贝儿福带给您的不仅是精美的照片，还有令您同样记忆犹新的摄影体验。服务的对象包括上海法国学校，上海德国学校，和一些出版机构。咨询你的幼儿园或就诊医院，有优惠获取哦。
地址：静安区淮安路668号（近西苏州河路）
电话：136 3649 9378（英文），6083 1066（中文）

小资味儿新派婴童摄影

地址：黄浦区斜土路780号4号门1楼（近打浦路）
电话：5307 2307, 6330 7177, 159 2193 4848, 189 0177 1022

阿拉丁神灯艺术儿童摄影

地址：浦东陆家嘴西路168号正大广场6楼
615-617号（近东方明珠）
电话：5047 6968, 6111 4062

Ibaby

地址：浦东万荣路700号大宁中心广场C2栋；浦东世博园区C片区国展路410号墨西哥馆
电话：400 650 0750, 188 2110 2507

首尔宝贝**Korea Seoul Baby Studio**

徐汇区襄阳南路498号（近建国西路），189 3971 8856；紫槐路25号（近丁香路），400 082 8566
官方微信号：KoreaSeoulBabyStudio

西瓜庄园**Watermelon Farm**

徐汇区天钥桥路333号腾飞广场三楼，6426 1598, 6426 1808；杨浦区五角场淞沪路8号百联又一城5楼南区，6548 0725, 6548 2264；浦东芳甸路300号联洋广场A座三楼，6100 2335, 6100 2339；宝山区大华路352号虎城嘉年华B119（卡通尼乐园内），5609 9985, 5609 9596；徐汇区漕宝路51号（光大会展斜对面），6408 0530, 6483 5605；浦东张杨路501号第一八佰伴8楼，6839 2577

韩国青摄影**Korea blue studio**

地址：静安区华山路351弄-2号（上海摄影家协会所在的洋房内）
电话：6214 7720

奉贤区海湾国家森林公园的梅花节

时间：至3月22日结束
地点：上海市奉贤区海湾镇随塘河路1677号
上海梅花节主会场——海湾国家森林公园，将有40000株梅花5000株腊梅，2015上海梅花节由“新春”和“踏春”两条主线展开，新春带您体味民俗风味，踏春许你海派风情。如果不走远，还有靠近市区的公园分会场：闵行区莘庄公园、浦东区世纪公园、普陀区梅川公园、静安区静安雕塑公园、金山区荟萃园。

大团桃园桃花节

时间：3月22日至4月22日
大团桃园在传统桃花节的基础上，增加灯会、美食和萌宠主题，通过桃花的“情”，灯会的“彩”与宠物的“萌”完美契合，日间欢乐嘉年华，晚上夜游桃花园，赏花、赏灯、赏美食，打造别具风格的一届桃花节。

奉贤菜花节

时间：3月26日至4月13日
地点：上海市奉贤区庄行镇腾庄路614号
每年的3月底，上海奉贤便是油菜花的海洋。金色海洋，黄灿灿的油菜花，处处都体现着春日的气息。水乡田园中，有菜花迷宫、上海民间艺术展示周、土布服饰创意秀、交友活动、清明踏青活动、民俗文化展演、土布贴画、游船、花轿、花海风筝放飞、摄影绘画大赛、蔬果采摘、优质农产品展销、美食大杂烩等20多项活动陆续展开。

ParkwayHealth

皮肤， 是女人最漂亮的 一件衣服

“如何护理这件最精美的衣服呢？我们懂得你的全方位需求，从各种皮肤疾病，到保养皮肤。”

2005年至今，来自新加坡的百汇医疗在上海、北京、苏州、成都与香港开设有12家医疗诊所。

皮肤科提供各类皮肤疾病的咨询及治疗，如痣的检查，湿疹，青春痘，疣，牛皮癣，白癜风，血管炎，脱发，疤痕，性传播疾病，皮肤增生等。另外，我们还提供美容激光服务，如，肉毒杆菌注射、除皱、脱毛、雀斑、老人斑、黄褐斑治疗、疤痕祛除等。

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

Excellence in Patient Care

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

上海惠灵顿国际学校夏日嘉年华拉开帷幕

上海惠灵顿国际学校夏日嘉年华拉开帷幕。作为英式传统项目之一，学校家委会成员及教师共同组织了此次活动，吸引了众多师生和家长前来领略带有英伦风情的夏天。在学校板球场上，孩子们可以参加一系列丰富多彩的文娱活动，例如攀岩，脸部彩绘，并欣赏由惠灵顿学校乐队和学生带来的精彩演出。



上海德威英国国际学校举办“德威”奥斯卡颁奖盛典

上海德威英国国际学校小学部近日举办年度电影比赛颁奖盛典。在过去一年中，超过400名学生参与到此次活动中，发挥想象和创造力，以小组为单位制作微电影或动画片。众多来自世界各地的知名电影制作人担任比赛的嘉宾和裁判。比赛的颁奖典礼模仿好莱坞奥斯卡的颁奖形式，走红毯，乐队表演，形成了独特的“德威”奥斯卡颁奖盛典。





上海不列颠英国学校举办社区春季市集

上海不列颠英国学校邀请到了超过20家供应商为社区家庭带来又一个趣味盎然的春季市集。来自社区家庭的孩子和家长们不仅有机会品尝到美味的食物，还有游戏，手工和小型的篮球比赛可以参与。

包玉刚实验学校体验课堂外的精彩

包玉刚实验学校中学部开展了“无墙周”活动。同学们前往瑶琳、阳朔、香港、北京、三亚等地，体验当地生活，了解风土人情，参与社会服务活动，并开展了户外拓展项目。活动为同学们提供了在传统课堂外进行探索和自主学习的机会，不仅让学生们提高了社会实践能力，同时也加深了对社会的了解。



101老外街2015春季创意集市

近期，上海耀中国际学校13级毕业生携手创意顶顶儿童视觉艺术中心和蓝蛙在101老外街举办了2015春季创意集市活动。有彩绘风筝、DIY太阳帽、扎染丝巾、DIY汉堡包的制作、世界各地不同的美食，及适合诸多不同年级阶段的原版英语书等。大家尽兴享受着艺术的快乐，享受着艺术带给生活的无限美好。



星贝儿童馆探寻大自然之都市菜园

春意盎然的4月，星贝儿童馆的孩子们来到了位于奉贤的“都市菜园”，与瓜果蔬菜展开了一段奇妙的旅程。他们游览了科普馆、参观了种植区，体验了草莓采摘的乐趣。同学们吹着蒲公英、追逐着飞舞的蝴蝶，在大自然的怀抱中感受着春天的到来！



牛津国际公学常州学校新校区开幕典礼盛大举行

牛津国际公学常州学校在美丽的西太湖畔举行了盛大的新校区开幕庆典。中英政府官员及社会各界人士等均莅临本次开幕庆典。此次落户常州的占地150亩，6万平方米的新校区，拥有英式学院制学生公寓，更有配备了世界一流设施的科学实验室、图书馆。室内外网球馆及篮球场、足球场、舞蹈教室、室内游泳馆、大剧院、健身房等也一应俱全。



杂志免费取阅点

杂志全年12期，免费发行，若您希望杂志派送上门，只需支付全年快递费240元，请联系：distribution@truerun.com，电话：（021）6131 6691

长宁区		静安区		青浦区		闵行区	
虹桥国际学校	伊犁南路218号	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	上海西华国际学校	徐泾镇联民路555号	上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海李文斯顿美国学校	甘溪路580号	蓝蛙正大店：	富城路12-14号	宋庆龄小学	业辉路2号	上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海奥伊斯嘉日本语幼儿园	茅台路715弄20号	喜马拉雅中心大观舞台	芳甸路1188号喜马拉雅中心大观舞台票务中心	上海德国学校	高光路350号	上海英国学校	金光路111号
上海长宁区耀华专修学校	古北路600号	嘉里大酒店	花木路1388号上海浦东嘉里大酒店	上海法国学校	徐泾镇诸光路399弄30号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海耀中国际学校	古北新区荣华西路18号	上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号	上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋	吴中路633弄明申花园124号	
上海不列颠英国学校	古北路1988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	宋庆龄幼儿园（业辉路校区）	佘山赵巷业辉路1号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
美国普林斯顿教育咨询	凯旋路1010号百脑通B栋5楼	上海市平和双语学校	黄杨路261号	上海私立蒙特梭利幼儿园（青浦园）	高泾路586号	吴中路633弄明申花园124号	
上海小蜜蜂	天山路288弄31号102室	上海德威英国国际学校（幼儿园）	金桥蓝桉路425号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
德倍礼	仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元	蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
和睦家医院	仙霞路1139号	启德儿童国际教育（张江校区）	科苑路88号德国中心	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海和睦家	茅台路1068号天祥大厦705室	启德儿童国际教育（金桥校区）	新金桥路1888号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
百汇医疗(瑞祥门诊部)	虹桥路2258号	上海民办光华中学	川周公路2788号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海高岛屋	虹桥路1438号2楼	光华浦东国际课程中心	川周公路2788号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海Zooligans 幼儿园	虹桥路1765号	上海市进才中学国际部	峨山路26号铺	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
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（浦东低年级校区）	康桥区秀沿路800号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
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（浦东高年级校区）	周浦区横桥路198号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海长宁国际学校（虹桥幼儿部）	虹桥路2212号	上海中学国际部（浦东校区）	霍香路38号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海民办包玉刚实验学校（小学部）	武定西路1251弄20号	瑞尔齿科	福山路388号2楼	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
唯儿诺	富贵东道199号	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	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海和德门诊部	红宝石路396号	尚美齿科	金桥碧云路650弄2号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海永惠华门诊部	华山路800弄6号裙楼4楼	上海圣欣门诊部	长柳路58号101室	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼	上海东方联合医院	即墨路150号12楼	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
虹桥南丰城	遵义路100号虹桥南丰城A栋805-809室	板长寿司	世纪大道8号国金中心+地下1楼LG1-18号商铺	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼2-3楼	Big Bamboo	红枫路381号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
三条	安龙路555号	Pistolera	碧云路855号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
静冈勝政日式猪排	茅台路179号金光绿庭广场LG2-008/9	飞狐	红枫路225号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
空海日本料理	延安西路2000号虹桥宾馆大厅内	百世达	陆家嘴西路168号正大广场3楼25室	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
浦东新区		静安区		青浦区		闵行区	
SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼	格林新蕾幼儿园	胶州路561号	上海西华国际学校	徐泾镇联民路555号	上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
华师大二附中国际部	祖冲之路736号	迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室	宋庆龄小学	业辉路2号	上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海协和国际学校	金桥明月路999路	蒲蒲兰绘本馆	愚园路262号蒲蒲兰绘本馆	上海德国学校	高光路350号	上海英国学校	金光路111号
上海德威英国国际学校	金桥蓝桉路266号	融尚私塾	南京西路1376号上海商城西峰办公楼703A	上海法国学校	徐泾镇诸光路399弄30号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
新加坡伊顿国际幼儿园学校	浦城路40号层	百汇医疗(瑞新医疗中心)	南京西路1376号上海商城西峰203-4室	上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋	吴中路633弄明申花园124号	
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号	爱丽高端沙龙	常德路800号B12一楼	宋庆龄幼儿园（业辉路校区）	佘山赵巷业辉路1号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号1362	印巷传媒	江宁路831号永业坊艺术中心一层	上海私立蒙特梭利幼儿园（青浦园）	高泾路586号	吴中路633弄明申花园124号	
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄御翠坊233号	静安双美亲子教育培训学校	胶州路149弄10号	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海惠灵顿国际学校	耀龙路1500号	君笑齿科	南京西路1038号梅龙镇商厦12层1205B-06	安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号	吴中路633弄明申花园124号	
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号	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	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海市民办中芯学校	青桐路169号边）	爱丽高端沙龙	武定路881号2号楼1楼	Must Grill	武定路881号2号楼1楼	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
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	印巷传媒	愚园路433弄8栋225室	睿创公共关系顾问有限公司	愚园路433弄8栋225室	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海哈罗国际学校	黄杨璐6号C座UC 18 2013室	静安双美亲子教育培训学校		安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
德意学堂	红枫路450弄1楼	君笑齿科		安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
上海宝贝熊早教	浦城路366号菊园会所2楼	身心佳中医门诊部		安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
美吉姆早教中心	张杨路3611弄金桥国际商业广场7座2F	Big Bamboo		安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
小小运动馆	浦东南路588号下一层	Must Grill		安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F	睿创公共关系顾问有限公司		安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301			安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
百汇医疗(瑞浦门诊部)	金桥红枫路51号			安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
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			安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
沃德医疗	南泉北路399号六楼			安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
蓝蛙金桥店：	金桥碧云路633号1层R3			安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	
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			安乔国际双语幼儿园		世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层	

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

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

蓝领主妇是怎样炼成的

Blue-Collar Housewives



陶太专栏

自由撰稿人，毕业于复旦大学，曾为FT中文网、《经济观察报》等撰文。

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

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

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

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

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

这些腌臜的修理经验，都变成了微信励志喜剧。完

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

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

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

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

原载于《中国新闻周刊》



菁kids上海正在寻找你！

菁kids是为都市家庭提供最详实国际教育资讯的首选中文平台。我们的读者以孩子教育为家庭重心，对国内外的国际化教育理念和实践有强烈的求知欲。

《菁kids》杂志北京版于2012年11月创刊，是享誉北京多年的英文家庭月刊beijingkids 的姐妹刊物。现在，我们已经来到了上海！

我们已经正式发行了《菁kids上海》的试刊号以及2015上海择校指南，随着读者和关注者的日增，我们的上海团队也迫切的希望你带着满满的热情和干劲加入菁kids的大家庭！

如果你喜爱文字，热爱教育，并且永远对于新的事物乐此不疲，那你就是非常合适的菁kids编辑候选人！我们希望可以在你的帮助下完成以下工作：

招聘职位：

编辑及资深编辑

主要职责：

协助执行出版人、主编对杂志和数字媒体平台的选题进行规划及运营执行。

杂志的采编、写作、校对等日常工作。

参与重要客户及社区相关的活动。

力求在上海的家长社区里成为有影响力的人物。

组织并参加每月的jingkids上海家长顾问委员会。积极组织并收集所有讨论内容的反馈。

要求：

至少2年以上采编工作经验，有团队领导经验者优先

优秀的文字处理能力

熟悉上海，热衷上海的国际教育事业

喜欢孩子，已经成为父母的优先考虑

母语中文，并具有流利的英语交流能力者优先考虑



当然啦，我们也会提供给你非常诱人的福利：

气氛欢乐的办公环境，年轻有朝气，好吃好玩等着你；

热情友好的同事及BOSS，充分发掘你的才华和潜力；

外企管理方式，简单、透明、直接；

优越的带薪年假及圣诞假期，从此有钱也有时间！

简历请发送到

employment@truerun.com

或elva.li@jingkids.com并注明

“应聘菁Kids上海编辑职位”，

我们非常期待阅读你精彩的人生阅历！



What if

the school
you have longed for—hoped your child
might one day attend
— were here,
now,
in China?

如果
有这样一所学校，
符合您长久以来对教育的期待，
现在已经出现，
在这里，
在中国.....



Prestigious Global Leadership Team
全球顶级的教育领导团队

Graduates Prepared for Top Universities
为迈入世界著名学府奠定坚实的基础

Advanced Math, Science, Liberal Arts
卓越的数学、科学和人文教育

Signature Curriculum in Chinese History, Culture, Identity
植根中国历史文化的课程设置

Discovery and Cultivation of Individual Excellence
尊重个体差异、发掘个人特质

Bilingual Immersion
沉浸式的双语教育

Elite U.S.-Style Boarding Program
美式精英寄宿项目

First-Class Academic and Performing Arts Facilities
一流的学术、文艺设施

Grades 1-12
从小学到高中 12 年一贯制教育



A new WORLD SCHOOL 真正的世界学校 *A new MODEL OF EDUCATION IN CHINA* 全新的教育模式
www.keystoneacademy.cn