



jingkids 上海

加拉帕戈斯群岛
此生不可错过的魔幻世界
Galapagos Islands – A Trip of a Lifetime

封面故事

蓝天和呼吸

Blue Sky for Breathing



诺德安达双语学校面向6岁至18岁年龄段的学生开展招生计划。我们采用最优质的中西方教学方式并聘请最有经验的教育专家,为学生量身打造其专属的教学计划。

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

开学
Opening

2016年9月
September 2016

为什么选择我们学校? Why Choose Our School?

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

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

欢迎参加我们即将举行的家长说明会,
报名请联系: apply@nacis.cn

Attend one of our upcoming information sessions, contact us at apply@nacis.cn for dates.

3月2日 - 可以报名
March 2nd - Space available
3月17日 - 可以报名
March 17th - Space available



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



我们不断在发展，致
力于培养：



有创造性的，
探索型的学生

自信的，斗志
昂扬，充满
激情的学生

高尚的，博爱的
团队领导者

Ever wonder what a complete Western education looks like?

上海协和国际学校通过全面和严谨的美式教育鼓励学生走向卓越的成功之路。我们为学生提供了一个塑造健全人格的环境，为其日后成为领导者打下坚实基础持续发展，永不止步。上海协和国际学校为学生开启成功之路。

健全成长

www.concordiashanghai.org


Concordia
INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI
上海协和国际学校

目录 CONTENTS

2016 三月刊

07 卷首语

Editor's Note



18

社区报道

08 活动备忘录

Events

58 简报

The Circuit

62

杂志免费取阅点

Distribution



25

16

蓝天和呼吸

Blue Sky for Breathing

18 雾霾的穹顶之下一谈防霾气膜体育馆

What You Should Know about Anti-Pollution Domes

21 抗霾行动在德威

How Dulwich is Fighting Smog

23 孩子们应该知道要保护地球母亲

Increasing Children's Environmental Awareness

54

分类信息

Directory



28

话题

25 防霾达人老沈来支招

How to Survive those Hazy Days

31 雾霾当下，请保护好我们脆弱的孩子

Protect Your Kids from Pollution

健康

28 小儿抗霾，听听医生怎么说？

Tips from Doctors on How Your Kids Can Cope with Smog

教育

为师之道

Featured Educator

36 在中西交融中实现双语教学—上海诺德安达双语学校校长采访记

NACIS: Fusing Chinese and Western Education



校园投稿

School Contribution

39 女童军的“银色勋章”行动

The Silver Award journey of 5 Girl Scouts: Changing the World One Step at a Time

未来艺术家

Blank Canvas

46 来自上海新加坡国际学校学生的艺术作品

Artworks Students of from Students of Shanghai Singapore International School



美食娱乐

摄影师专栏

Family Photography

12 用照片穿越千年

A Photographic Journey through Time

看世界

Family Travel

48 加拉帕戈斯群岛 – 此生不可错过的魔幻世界

Galapagos Islands – A Trip of a Lifetime



本期封面模特

阮芯瑜

上海协和双语学校国际部3年级学生

阮家承

上海幸福四平实验小学2年级学生



为人父母

在海外

A Postcard From

14 在瑞典上课外班

Extracurricular Activities , Swedish Style



酷爹

Cool Dad

34 博士爸爸的防霾之道

Dr.Ke: How to Deal with the Smog as a Father?

父母社区

Parents Corner

38 野狼与鲜花

Wild Wolves and Flower

45 改变人生的骑行

How Cycling Can Change Your Life

64 那些追剧的主妇们

Housewives Who Love to Binge - Watch

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 29 2016

WOMEN OF CHINA English Monthly
中华全国妇女联合会主管/主办
中国妇女外文期刊社出版
本期出版时间: 2016年2月29日

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

Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN

Director & Editor-in-Chief 社长·总编辑 YUN PENGJU 恽鹏举

Chief Editor 主编 WEILIANG 位亮

Executive Publisher Jingbo Wu

Managing Editor in Shanghai Elva Li

Editor in Shanghai Xiaohui Chen

Office Executive in Shanghai Echo Li

Managing Editor Abby Wang

Deputy Managing Editor Ines Yang

Contributing Writers Tao Tai, Gao Qing, Wu Qi, Gui Gui, Dao Dao

Editorial Consultant 编辑顾问 Zhu A'Man, ROBERT MILLER (Canadian) 罗伯特·米勒 (加拿大)

Director of Sales Department 广告发行经营部主任 XIA WEI 夏巍

Tel 010-6522 5376

Legal Adviser 法律顾问 LI XUESEN 李雪森

Advertising Agency Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理 深度体验国际广告(北京)有限公司

Advertising Hotlines 广告热线 010-5941 0368/0972777879

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

Address 本刊地址 WOMEN OF CHINA English Monthly 《中国妇女》英文月刊
15 Jianguomennei Dajie, Beijing 100730, China
中国北京建国门内大街15号 邮编:100730

国际标准刊号 ISSN1000 9388

国内统一刊号 CN11-1704/C

随刊发行, 免费赠送



崭新的
早教中心
2016年8月
启用

上海美国学校 从小培养终身学习的热情

在上海美国学校，我们相信创造力、批判性思维和终身学习的热情是成就个人与面对未来挑战的重要因素。为提供优质学习环境，我们浦东校区将在2016年秋季启用一个崭新的早教中心。该中心包括全新的教学厨房、户外学习乐园等设施与空间，让孩子们在踏上教育旅程的第一步中得到启发、激励，由此培养他们对学习的热忱。



Shanghai American School
An International Community

Tel: +86 21 6221 1445 x 2152, www.saschina.org

小学部开放日：上午9点至11点

浦东校区 - 4月12日 (周二)

浦西校区 - 4月14日 (周四)

请扫二维码登入
网站报名或咨询



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
Editor in Shanghai 上海版编辑 陈晓辉 Xiaohui Chen
Office Executive in Shanghai 上海办公室主任 厉校麟 Echo Li
Managing Editor 主编 王蕾 Abby Wang
Deputy Managing Editor 副主编 杨姣 Ines Yang
Contributors 撰稿人 陶太、高晴、吴琪、桂桂、道道

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

Sales 销售部 王丹 Ivy Wang (经理), 胡晓娜 Sheena Hu,
张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 唐奥 Tang Ao,
吴瑾 Veronica Wu, 白文轩 Wilson Barrie

Marketing & Distribution 市场发行部 罗永宝 Tobal Loyola, 杨莎莎 Lareina Yang, 王宁 Tina Wang,
王琪 Teresa Wang, 宋琳琨 Loke Song, 徐佳 Emma Xu

IT 技术支持 严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere

Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui
HR & Admin 人事部 苏梦 Laura Su, 曹箐 Cao Zheng, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

Editorial 编辑部 021-6131 6691, 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



春风不忘雾霾散

Do Not Forget the Smog When the Spring Breeze Arrives

3月，春风起，雾霾散。而在刚刚过去不久的2015年，特别是年底连续重度污染的那几天，因办公室还没来得及配置空气净化器，只能带上口罩工作。那一刻，我们决定，要做一刊“雾霾专题”。

提到“雾霾”，我想先给大家复习一下因大气污染引起的公害事件。广为人知的有美国洛杉矶光化学烟雾事件（1943年），英国伦敦雾霾事件（1952年）和日本四日市哮喘病事件（1961年）。它们都在短期内导致大量人群发病和死亡，因此成为轰动世界的因环境污染引起的公害事件。这些远在20世纪发生的事件，似乎让我们对大气污染的危害感知度下降了些。那么就近来到中国说吧。2013年，中国中东部大部分地区长期受雾霾天气困扰，特别是北京城区，PM2.5值甚至一度逼近1000。众多国内媒体对“雾霾”一词的关注，使其一度跃为年度关键词，而雾霾问题意识的普及，个人认为要从2015年初柴静的《穹顶之下》说起。我们先不评估柴静报告中涉及到的数据分析它的学术性和专业水平如何，《穹顶之下》具备的情感煽动性，的确一下子将雾霾问题提到了国民普遍认知的水平。试想，如果柴静没有积累多年的媒体记者工作经验，谁又能将一个长期困扰着的潜在问题浮出水面，让所有人关注呢？

在这样的空气环境下，作为家长，自然是对孩子所在学校的防霾措施极为关心的了。依然是本着家长们的需求，这一次，我们赶在春节学校放假前专访了上海三所学校，分别是将于今年9月开学的上海赫德双语学校、上海德威英国国际学校、上海私立蒙特梭利幼儿园（MSS）。在赫德一文，可以对防霾气膜体育馆的运作原理和知识有所学习；在德威一文，可以对上海同级别国际学校的防霾措施有所了解；在MSS一文，可以对一些无法改造建筑结构而未能引入新风系统的学校的抗霾行动略知一二。

仅仅只是一次专题采访，对上海国际学校的防霾行动必然做不到全面报道。不过总体说来，国际和双语学校大多背后有雄厚的财团资金支持，在防霾方面基本上都是净化器和新风系统双管齐下，而气膜体育馆，在北京经常会成为国际学校宣传招生的亮点之一。客观评价，其近乎完美的密闭性在保证室内空气质量能力上着实比实体建筑体育馆要好，不过必须要说明的是，气膜体育馆在校舍建筑性质上属于临时建筑，建筑成本低，周期短，更因其特殊性质在向政府申请建造过程中，可免去一些麻烦。从长远角度考虑，我认为实体建筑体育馆比气膜体育馆要更为环保和实用。

除了关注国际学校的防霾措施外，我们还采访到一位妈妈，在2015年

初发起“蓝天计划”，创建了民间环保组织BlueSky4Children，召集一群来自上海公办学校的家长，发送数千封调查问卷，根据调查结果的科学诉求，一步一步，向上海市教委、政协委员和两会提交倡议，推进空气净化器进教室事业。这位妈妈参与社会公益活动的决心和行动力实在让我们佩服不已。

在当下，我们或许更多的是想着怎么保护孩子，所以我们还联系到广为传播的公众微信号《雾霾生存手册》的联合创始人，上海市儿童医院呼吸科专家和毕业于同济大学经验丰富的中医主治医师等各路达人，希望能够为十面“霾”伏的爸爸妈妈支一些妙招。

我们热衷参与讨论着雾霾的检测和防范，这自然是好事。不过，希望不要麻木，不要自嘲，而是认真地去思考在治理和消除方面我们可以做些什么，当然根本解决一定需要国家和政府的坚决行动。在这里我们不讨论国家或企业层面需要怎么做，而是，个体的“我”可以做什么。在学校，老师们需要像MSS一样倡导根植于大地的绿色教育理念，让孩子们从小就和自然建立亲密关系；在家里，家长需要像陈妈妈一样，主张更加环保和简约的生活方式，让孩子们从小养成好习惯。

法国作家雨果曾说过，一个城市的良心是下水道。雾霾天后，流行的一句话是“一个城市的良心，由它的下水道决定；一座城市的性命，由它的天空决定。”的确，生命在于呼吸。能够在蓝天下畅快呼吸，是我们每一个都市人的愿望。2016年的春天来了，天气又渐好起来，希望我们不要只是重复庆幸于上半年的优良空气，哀怨于下半年的雾霾之苦。

最后，各文中涉及到的一些空气质量专业术语，我们都不是科技调查记者，如解释有不当之处，欢迎拍砖。

《菁kids》上海版编辑



活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《青kids》上海版的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！
电邮：editorjks@126.com
微信：青kids上海



美国玻璃艺术天后“极光之舞”个展

大都会博物馆等全球70多家博物馆竞相收藏，玻璃艺术典藏之最留下如此辉煌记录的人，是世界玻璃艺术界当之无愧的“天后级”人物——图兹·詹斯基Toots Zynsky。此次，她将携20件独一无二的藏品，光耀上海琉璃艺术博物馆新年大展《极光之舞-只有神才能创作的美》。这也是她在中国的首次个展。

时间：2016年1月15日-6月1日
地点：上海 黄浦区 上海泰康路25号
费用：20元

木偶剧《孙悟空三打白骨精》

运用话剧表演的人物刻画方法和木偶操纵技巧，塑造出刚正不阿的孙悟空、容易上当受骗的猪八戒、耿直倔强的沙和尚、心善手软的唐僧、还有狡猾善变的白骨精，生动形象地演绎一段家喻户晓的经典神话故事。可圈可点的海派木偶表演；栩栩如生的孙悟空、狡猾善变的白骨精演绎一段经典神话传奇。

时间：2016年2月27日-3月19日
地点：南京西路388号仙乐斯广场五楼
费用：90元

新加坡伊顿国际幼儿学校将举办亲子体验营

新加坡伊顿国际幼儿学校在上海陆家嘴地区的第二家分校将举行亲子体验营活动。课程由校长及老师精心为10-24个月的孩子所设计。借着音乐运动，体能游戏，立体创作以及对光影和色彩的探索，提升适龄孩童的自我认知，培养学习兴趣及社会性。

时间：2016年3月
地点：上海浦东南路1570弄25-26号
费用：RMB1,250（5次课）
邮件咨询：enquiry-sh-pudong@etonhouse.com.cn
电询：021-5068 9695

国家地理经典影像盛宴上海站

世界和你，只有一幅影像的距离。呈现，5大主题，百幅经典作品；解说，背后传奇故事；触摸，多元影像互动空间；上海环球金融中心的《国家地理经典影像盛宴》，让你在云端，与心灵对话！它是国家地理杂志经典影像在中国大陆的首次亮相，也是其在国内首次于跨多楼层高空举办展览。

时间：2016年3月1日 9:00-21:00
地点：上海 浦东新区 上海环球金融中心
费用：180元(94F) 250元(94F+97F+100F)



西华国际家庭电影之夜

西华国际学校的家长委员会策划组织西华第二次家庭电影之夜活动。这一次将播映经典电影《ET》，放映室还准备了舒适的靠枕和毯子，孩子和父母们一起吃着爆米花，喝着汽水，享受这场温暖的电影之

夜。所有的门票收入都将支持西华国际学校的柬埔寨项目。

时间：2016年3月4日

地点：青浦区徐泾镇联民路555号

费用：50元

报名：cdecu@wiss.cn

《魔法师的白手套》

它或许是史上最简洁、环保的节目：没有布景、对白和戏服。同时，它又是最无所不包、异想天开的节目：十双手，凭空舞出一列呼啸而来的“创意过山车”，从第一分钟出格的创意就让你屏住呼吸，随后不停歇地变出几百个惟妙

惟肖的形象……舞动的白手套在语言的尽头展开超乎想象美丽新世界，让你和宝贝大开眼界、脑力激荡！

时间：2016年3月6日 17:00

地点：小不点大视界亲子微剧场

费用：200元

ParkwayHealth

小超人的 超级关爱

家有小超人，爱动爱探索。作为妈妈，如何给他（她）全面的关爱？您需要超级团队，和您一同给予超级关爱。百汇医疗，值得您信赖的国际医疗集团。医疗服务范围：

• 儿科	• 骨科	• 齿科	• 精神科
• 眼科	• 耳鼻咽喉科	• 皮肤科	• 儿童疫苗注射

Call us
24-hour
6445 5999
APPOINTMENTS
INFORMATION

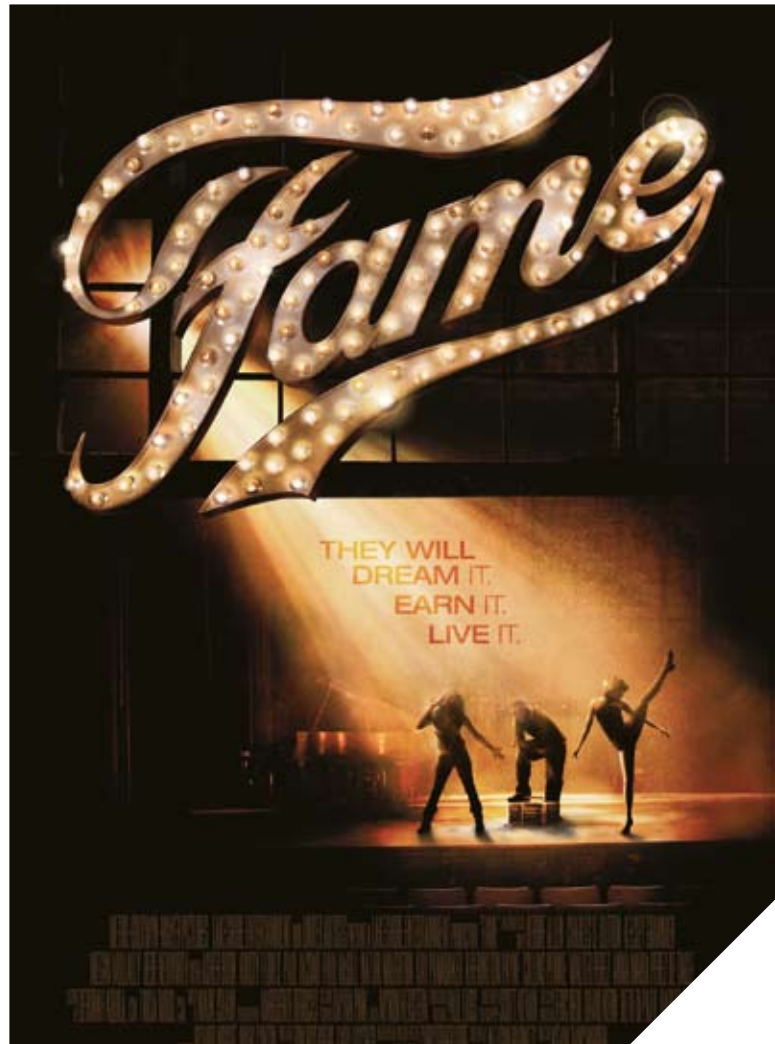
www.parkwayhealth.cn

For more information about our Pediatric Medical and Dental Services or to book an appointment, please contact our 24-hour Appointment Service Center at 6445 5999.

Excellence in Patient Care



活动备忘录 EVENTS



上海美国学校初中与高中开放日

开放日当天，家长们可以向校长、招生主任以及招生老师一对一交流、参观校园，并全方位地了解学校的文化以及观摩师生在课堂上的互动。本次活动以英语为主，会有现场翻译老师。

时间：2016年3月8日（浦东校区）；3月10日（浦西校区）

地点：浦东三甲港凌白路1600号上海林克斯社区（浦东）；闵行区华漕镇金丰路258号（浦西）

邮件咨询：admission@saschina.org

电询：021-6221-1445 ext. 3305（浦东）/ 2512（浦西）

上海新加坡国际学校中学部音乐舞台剧

上海新加坡国际学校中学部学生将倾情奉献由《名扬四海》这部歌舞片改编的音乐舞台剧。故事讲述的是表演艺术高中的学生为自己的梦想舞台努力奋斗，非常适合由学校来重新演绎。此次舞台剧的演出活动将对外公开，学校盛情邀请有兴趣的您前来观摩！

时间：2016年3月10日，3月11日

地点：上海新加坡国际学校闵行校区4楼大礼堂

电询：021-62219288

上海耀华临港校区课程说明会

学校系耀华国际教育机构最新成员，于2015年正式批准成立，开设小学和初中课程。学校春季班于2月15日已开学，将开放少量春季入学学位，招收六至九年级初中生；同时，2016年9月的秋季班招生咨询也已开始，秋季班计划招收一至九年级小学及初中生，以及九年级高中生。

时间：2016年3月12日 13:30-16:30

地点：上海市浦东新区南汇新城银莲路2号

邮件咨询：enquiry.shpd@ywies.com

电询：021-61180809

上海协和国际学校第5届全球大学展览会

上海协和国际学校将会举办第5届全球大学展览会，此次活动共有150多家大学前来参与。学生和家长们可以借此良机与来自各个学校的代表面对面交谈，了解该校相关资讯。此次展览会对外公众开放，无须提前登记。

时间：2016年3月14日 17:30-20:00

地点：上海市浦东新区明月路999号

电询：021-58990380



《尼尔斯骑鹅历险记》

故事源自瑞典女作家塞尔玛·拉格洛芙的代表作，1909年荣获诺贝尔文学奖。这是一个伴随了几代人成长的经典童话故事：一个名叫尼尔斯的14岁小男孩，平日里不爱学习，成天调皮捣蛋，尤其喜欢捉弄小动物。一天，他被一个小精灵变成了拇指般大的小人儿，并骑在一只雄鹅的背上，展开了一场漫长而奇幻的冒险

时间：2016年3月19日

地点：上海儿童艺术剧场

费用：80-380元

上海惠灵顿国际学校艺术节

继去年成功举办首届艺术节之后，上海惠灵顿国际学校将于3月21日至24日举办为期一周的第二届艺术节活动。今年正值莎士比亚逝世400周年纪念，艺术节也将体现“纪念莎翁”主题。届时，会邀请诸多艺术名家加盟，活动覆盖主题演讲，研讨会，影视研究等。预知详情，可时时关注惠灵顿官方网站：www.wellingtoncollege.cn

时间：2016年3月21日-24日

地点：上海市浦东新区耀龙路1500号

电询：021-51853885

《风来啦》

来自丹麦巴赫剧团的艺术家们，收集到了来自各处不同的“风”的声音，以简洁的语言、生动的肢体动作和巧妙设计的表演空间，向小朋友们展现风的模样。这场为2-6岁小朋友量身创作的体验剧将“风”这个“淘气的精灵”生动呈现在小观众面前，让孩子们可以真切地看到风的流动，聆听风的细语。

时间：2016年3月25日-27日
10:30-15:30

地点：上海儿童艺术剧场

费用：180元

上海德威英国国际学校将举办小学接待日

上海德威英国国际学校成立于2003年，是上海享有盛誉的国际学校。在3月，上海德威英国国际学校将举办小学部接待日，感兴趣的家长可登陆学校官网www.dulwich-shanghai.cn查询或电询报名参加接待日活动。

时间：2016年3月30日 9:00 - 10:30

地点：上海市浦东金桥蓝桉路266号

费用：免费

电询：021-58999910 -713
报名



用照片穿越千年

A Photographic Journey Through Time

文/图: More

《菁kids北京》十二月刊封面组照得到了读者一致好评，在本期家庭摄影栏目中，我们特别邀请摄影师More和大家分享他的“古风人物拍摄心得”。



环境决定基调

拍摄环境会让模特更快进入角色。就拿此次拍摄来说，选址可谓煞费苦心，最终选定的古宅深藏在北五环奥森公园内。古宅已有百年历史，属于徽派建筑，保留了江南生活的全部风貌。虽然不远处就是车水马龙的五环路，但跨过宅子院门时，就仿佛跨越了千年。

精选中式服装

一张好照片就像一个好的电影镜头。灯光到位不说，服装道具更为重要。在古风人物摄影中，做工精良、充满细节感的中式服装必不可少。

画面安静平和

古风摄影的画面风格更靠近古画。人物情绪安静、平和，画面本身不需要太大的光影反差。所以，在灯光布置上需要准备比较大的柔光屏和多盏闪光灯，使光源能在模特的正面均匀地打过去，有效避免阴影的存在。

另一方面，模特身后一定要有干净的背景，尽量不要过亮或过暗，也不要给人物身上带来反光或线条模糊的情况出现，会给后期带来非常大的麻烦。值得一提的是，一张好的照片，需要好的构图和用光，但最后决定的瞬间是被摄者的表现力。12月刊的小模特们都发挥了专业级的表现力，或是安

静，或是优美，老宅子里面也有丰富的道具可供选择，任何一个桌椅花瓶都是最上等的配件。

细致处理后期

拍摄结束后，后期要把人物和道具从画面中剥离出来，选择古风适合的背景色，进行叠加和润色，更需要注意的是，人物边缘细节要有立体感的呈现。

古风摄影相比其他摄影风格繁琐许多。但是做好前期准备后，将脑海里想要的画面拍出来，的确会让人眼前一亮。



More

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



● 林当-2岁-中国



● 续晴暄-3岁-中国



● 马云飞-1岁-中国



● 孔维熹-2岁-中国



● 陈芷茵 陈子灏-3岁-中国



● 金子衡-百天照-中国



● 姚泽一-3岁-中国

● 美式儿童摄影会所提供

欢迎各界为本栏目投稿（0-3岁宝宝）：editorjksh@126.com，邮件标题注明“天真表情栏目投稿”。我们同时长期征集5-18岁模特参与封面及内页图片拍摄，请将生活照发至editorjksh@126.com，注明“应征模特”，写明宝宝姓名、年龄、国籍。



桂桂 GRACE GUI

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

在瑞典上课外班

Extracurricular Activities, Swedish Style

一直听说瑞典的孩子也上课外班，刚开始我们没太当回事。一来孩子还太小，语言跟不上，二来我们对这些课外班的情况也缺乏了解，所以很长时间里没考虑过报名。

今年秋季开学前，家里照例收到不少即将开课的课外班推介材料，恰好老同事聊起给自己孩子选课外班的事，我们也关注了一下。

通过对比不同机构的课程，我们发现当地的课外班不外乎两大类，一是舞蹈班，二是体育课。两类课程都按年龄分组活动，一般从3-15岁都有相应的组别，而且年龄越大，分类就更细更专业。比如，5岁以下的舞蹈班主要采取游戏互动的形式，10岁则可以选择街舞、拉丁舞之类。

无论是舞蹈还是体育，课外班的收费都不算贵。按普遍的一学期10次课（每周一次一小时）算，包括保险在内的全部费用大约是1000克朗，平均一次课100克朗。考虑到当地外出吃一顿普通的午餐花费约为70-90克朗，超市一瓶普通瓶装汽水的价格至少是10克朗，课外班的花费对于绝大部分家庭而言都算低廉。

至于课外班的角色，据我们了解，不管明里暗里都不是必须。课外班跟就学占位没有关系，社会也不存在攀比压力。不上课外班，上哪一种，只是爸爸妈妈和孩子的一种选择。

那么，在隆德这个人口10万出头的城市，有多少孩子上课外班呢？我没有权威的统计数据，不过根据手头掌握的信息，我大胆推算了一下。当地主流的课外班机构（比如能在公交车发布广告，给潜在客户寄送推介的）仅有两三家。根据这些机构的官网信息，一个年龄组的常见开班规模是20人，若舞蹈和体育各有15个年龄组，且每组都招满，一家机构也仅招收了600人，三家不过1800人。更何况事实上，一个组招不满员的情况也很常见。算上零星的其它小型机构，可以估计全市参加课外班的孩子在2000人左右。根据瑞典统计局（www.scb.se）的数据，截止2014年12月31日，隆德0-17岁人口为19200人，可见课外班在当地就算不是非主流，也肯定算不上主流。

在我的认知里，瑞典中小学和幼儿园放学很早，很多孩子下午两三点就回家了。这些大块的时间他们有很多方式“打发”。跟玩伴到户外和大自然里运动玩耍是少不了的，遍地开花的室外游乐场、近在咫尺的免费国

家公园、湿地、名目繁多的图书馆、博物馆、剧院、儿童活动中心为孩子提供了好去处。稍长的假期，孩子们除了以上选择，还可以随家庭出游。在选择非常多样化的环境中，名目稍显单一的课外班就不过成了一种生活的补充。瑞典人为什么不把课外班搞得多样些，比如开个什么英语班、作文班、奥数班或者钢琴班？我也曾这样想过，不过哑然失笑之后，我觉得这个问题根本无需讨论。

了解这些以后，我们反而对参加课外班有了兴趣。儿子的瑞典语已经大有进步，但离无障碍交流还有距离。他也快要4岁，需要更多玩伴，也需要更多地体验和融入一种以体育运动为重要内容的社交文化。在跟儿子商量以后，我们给他报名参加了今年秋季的体育班。他被分在3-4岁组，每周日下午1小时，一共10次课。

按照要求，前3次课父母可以有一方陪同，以便适应环境和流程。从第4次课起，除非特殊情况，鼓励孩子独立上课。从陪同的几次课来看，课程类似国内的早教。教练设计好游戏和运动环节，让家长和孩子一同参与。一节课下来，孩子蹦蹦跳跳，听规则、做动作还要表达。

儿子的班应该有20人参加，不过每次实际到课的不过12、3个。在第一次课上碰到的唯一一个中国面孔，后来再也没来。儿子有时也闹，到上课时间了却想赖在家里。“教练说的我好多听不懂。我也不想他说什么我就做什么。”他给我们理由。我们跟他说，听不懂可以注意观察，实在不想做的可以看，但是不能影响别人。

儿子答应了，而且做得不错。目前，他已经坚持、准时参加了9次课，最近几次他告诉我们：“听懂了大半，还跟kompisar（课外班上的两个好朋友）一起玩，很开心。”

菁

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**200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

蓝天和呼吸

Blue Sky for Breathing

2015年，上海空气质量指数优良率达70.7%，空气污染天数是107天，而在2014年该指数是77%，空气污染天数只有84天。去年虽然比最坏的2013年有所进步，但单从这个指数来看，雾霾天气并没有得到很好的改善。未来，还给孩子一片自由呼吸的蓝天是我们的目标，而在当下，孩子漫漫求学路上，我们必须知道学校的抗霾行动。基于此，本期封面故事菁kids上海采访了三所学校，看看他们是如何保护孩子的。希望我们的走访，可以帮助家长们更好地去了解自己孩子所在的学校具体又做得如何。





雾霾的穹顶之下

——谈防霾气膜体育馆

What You Should Know about Anti-Pollution Domes

采、文：晓辉 图：上海赫德双语学校提供

随着近几年雾霾天气增多，雾霾指数增长，城市里为空气质量而焦虑和担心的家长也越来越多。于是我们发现，在各所国际和双语学校的招生说明会上，除了对学校课程、师资和教学设备的关注之外，家长们不约而同都会问起：孩子们上课的教室里是否有空气净化器？学校有没有安装新风系统？雾霾天里，孩子们要运动怎么办？

当然，因为大部分国际或双语学校在防霾方面都是净化器与新风系统双管齐下，自然也能够大大提高家长们的信心。只是当孩子们运动的时候，净化器加上新风系统，似乎也还是有点不够了。由此，防霾气膜体育馆便渐渐出现在了大家的防霾话题当中，虽然我们对于这类体育馆的了解还并不多。

防雾霾气膜体育馆在北京较为流行，最为大家熟知的北京奥林匹克森林公园网球馆于2012年建成，北京的一些国际学校，也多有选择利用气膜来防霾，以便雾霾天里，学生们还是可以自由在体育馆内进行运动。

与北京相比，上海的国际和私立双语学校建有膜类体育馆的学校并不多。得知计划于今年9月份开学的赫德双语学校正在建造这样一座防霾气膜体育馆，菁kids编辑便联系采访了赫德运营董事Michelle Liang以及为他们建造这座体育馆的供应商，北京约顿气膜建筑公司的华东区经理常海先生，让他们来为我们讲讲关于防霾气膜体育馆的防霾原理和知识。

膜结构体育馆 — 具备雾霾过滤功能的才能叫做“防霾体育馆”

一个普通的气膜建筑一般包括膜体、锚固系统、照明系统、进出门系统、机械控制系统、保温系统及空调采暖系统等，这样的膜建筑并不天然具有防霾的作用，它防不防霾的唯一标准在于它的“空气过滤系统”是否是防霾的。

也就是说，只有安装了防霾过滤系统的膜结



构体育馆，我们方能称之为“防霾体育馆”。

防霾体育馆之所以能够防霾，主要有两大手段： 隔离和净化

常海先生介绍，防霾体育馆的防霾效果是经过两步达成的，首先是与外部空气隔离，然后是防霾过滤系统的净化作用。

气膜建筑由于完全被气膜所覆盖，除了专门的送风通道之外，可以说与外界是完全隔离开来的。外部的空气只能通过专用风道进入馆内，因此将PM2.5空气净化系统安装于进风口处进行严格过滤，可以保证进入内部的空气质量。

这一点也是防霾气膜体育馆被认为在防霾效果方面优于新风系统的一大原因。新风系统也是“强制换风”的原理，把空气强制更换、过滤之后输入室内，却不能保证密闭，因为空气还是会从门窗等缝隙中进入。而气膜体育馆是一个完全密闭的空间，可以说从起点处遏制了PM2.5颗粒的进入。

防霾体育馆与传统体育馆之比较

防霾气膜体育馆与传统体育馆相比，在建设周期、运营成本和维护费用上具有很大优势。

“在同等环境下，一般来说同等面积的防霾体育馆的建造、运营和维护成本，只相当于普通体育馆的1/4—1/6”，常先生告诉我们。而且，此类体育馆是全智能化维护，平时并不需要配备专职人员运行和维护。

所以，从初建和维护成本来看，气膜体育馆却比传统体育馆更节约成本和资源。但也有一点值得注意的地方，那就是防霾体育馆的运行成本。

因为防霾过滤系统的滤芯（可达到3层过滤的

效果）比普通系统的滤芯成本要高，而且需视空气质量优劣不定期更换（高效过滤芯更换周期一般1-3个月，初效和中效滤芯更换周期相对长一些）。若空气质量尚可，可能几个月换一次，若很差，则需要更短的周期内更换，否则极易造成二次污染。而且这种二次污染是发生在密闭的空间内，所以副作用也会更加严重。

因此，防霾体育馆的防霾效果虽好，也要注意根据当下的空气质量状况及时检查是否需要更换滤芯。

Michelle Liang：防霾体育馆的建造，将有效解决赫德学生在雾霾天进行体育运动的问题

正在建造中的赫德学校气膜体育馆大小约1,400平米，在整个校园的防霾计划中起到了无可替代的作用。Michelle告诉我们，除了气膜体育馆外，赫德校内还建有室外运动场，“在空气质量好的天气，学生们可以在室外运动场活动；

而在空气质量不乐观的天气，学生也无需取消活动或忍受质量差的空气，而是可以在防霾馆中进行充分活动”。

“体育运动对塑造学生坚毅的品格、培养协作能力非常重要，我们希望赫德的学生能有一个‘高质量’运动环境，这是学校决定修建防雾霾体育馆的初衷”，Michelle说。

除此之外，“学校的主体建筑是极其环保的‘清水混凝土建筑’”，“清水混凝土是名副其实的绿色建筑，只需在表面涂一层或两层透明的保护剂即可，省去了涂料、饰面等工序，十分环保，也减少了大量甲醛排放的可能性，能更好地保护学生”，Michelle跟我们分享到。

确实，除了教授知识和培育人格，校园还应该为学生的身体健康护航的地方。若每一所学校，不管是公立还是私立，都能够尽力做到这一点，因为雾霾弥漫而焦虑的家长们，应该也会有所宽慰吧。





抗霾行动在德威

How Dulwich is Fighting Smog

采、文：Echo 图：德威总部提供

德威教育集团扎根亚洲以来，校区分布于上海、北京、珠海、苏州、新加坡、首尔等城市。这一次，为了全面了解德威学校抗雾霾行动，菁kids来到位于德威教育集团总部上海办公室，采访了营运部副总监胡卫星先生。胡总监负责所有德威学校防霾设施建设，由他来给我们介绍上海德威学校如何防霾，应该是最佳人选。

技术上，三大系统齐运作

我们的室内空气质量目标，是要达到美国良好标准，PM2.5要小于35微克/立方米，这在中国属于优质标准。2013年年底，上海苏州严重雾霾，空气质量指数连续多天爆表，我们立马给上海和苏州校区配置了空气净化器，任何师生活动场所都放置。像教室一般60-70平米，按照三星空净30平米的送风范围，就放两台空净，其它室内场也是按照空净的净化范围来配置，当时集团耗资约300万在空气净化器上，包括上海、北京和苏州学校。

配置空净后，快速有效保证了室内空气质量。2014年暑假开始，在原来建筑结构上引入

防霾主系统新风系统。PM2.5去尘率达到90%以上，PM10去尘率达到99%以上，能够很好地保证室内AQI达到中国优质标准。新风系统与原先中央空调系统合二为一，所以只要启动空调，新风系统就在运作。当然在春夏本身室外空气较好时，不启动新风主系统，但空调换气能够让室内室外空气畅通，确保室内空气的新鲜。

其实新风系统的运作原理很简单。一种是静电去尘，静电会产生臭氧，会对环境产生二次污染，对孩子健康也不利，虽然产生臭氧的值远低于国家标准，但我们也没有考虑。第二种是物理性去尘，相对静电去尘环保，但必须定时更换过滤器中的滤芯，维护成本较高。看学校大小，每

年维护费用在10-30万。供应商品牌来自加拿大，基本上上海国际学校都与其合作。合作协议中明确规定，如果说我们的数据监测报告达不到PM2.5小于35微克/立方米，我们拒绝支付款项。

单说上海学校，2014年浦东校区耗资约330万，浦西闵行新校区就会更多，毕竟是新学校，设计装修前就引入新风洁净过滤系统和独立的吊顶式空气净化器，相对来说线路可能会更加合理。另外，在装修材料上，采用的都是环保型材料。比如闵行新校区，地毯全部采用无胶式环保型涂料，环保型的亚麻地板等等。

除了以上措施，要确保室内AQI，还要做好建筑物的密闭性工作。一个是门窗的密闭，浦东



出来后，会召开专题培训会议，指导老师具体实施和配合。如明确告知，当室外AQI达到200以上，学校所有室外活动必须停止；AQI在150-199时，建议减少孩子室外活动。

另外，学校也有向家长和学生公布的防霾政策。毕竟，最后防霾效果如何，需要学校和家庭里应外合。比如老师要时刻注意教室窗户的关闭，随手关门，提示孩子注意清洁卫生等，而家长要及时告知学校，孩子是否有呼吸系统疾病，让老师特别注意。

采访后记：

德威抗雾霾行动，在雾霾问题得到普及关注之前就已经开始。早在2011年，德威为北京学校建起了北京地区第一个气膜体育馆，而在上海，也是在家长反馈问题之前就有所行动。

采访中还得知，面对恶劣的雾霾天气，德威学生在气候变化和环境保护方面参与度非常高。在菁kids上海2016年1月刊，我们有采访上海德威浦东校区的绿色美洲豹（Green Panthers）俱乐部。由主修环境科学专业的Andrew老师，带领孩子们实践绿色创意行动，让校园的日常运作更加环保。比如学校餐厅一次性杯子的替换，校园用纸提倡重复使用，环保材料制作纸托盘和纸盒子等。

另外，在2015年的10月，德威全球八所学校还齐聚苏州德威，举行了德威气候变化大会。这与去年11月召开的第21届联合国气候变化大会同步。全德威家族师生参加的气候会议，采取了模拟联合国的会议模式，邀请了气候变化研究专家，分享学术和实践方面的真知灼见。

相信类似的校园活动，可以使德威学生对气候变化和雾霾天气有更深的认识，同时在将来的生活中，付诸行动。

抗雾霾，学校要积极行动，保护孩子。而改变雾霾天气，需要教导孩子，从每一件小事开始做起。这两件事，读者朋友认为，德威都做到了吗？

校区，升级窗户密闭系统。第二个是人员主要出入口安装空气风幕机和Airlock。风幕机可以确保室内空气不往外漏，并同时阻断室外空气进入室内。Airlock就是安装两道门，第一道门关上阻断室外空气后，再打开第二道门进入室内。

所以，从技术上来说，学校总体防霾措施是由主系统（新风系统）、辅助系统（空净）、次系统（空气风幕机、Airlock）组成。

管理上，每天定点定时监测

学校都有指定负责人，每天早上、中午、下午定点定时监测数据，数据会统一上报我们集团总部。数据如有异常，会督促学校复查原因，确保所有活动点达到PM2.5小于35微克/立方米的标准。

学校内部对老师进行防雾霾培训。防霾政策

Tips:

- 1、世界卫生组织2005年制定的《环境空气质量标准》，PM2.5年均值为10微克/立方米，日均值为25微克/立方米。
- 2、美国空气质量标准：PM2.5年均值为15微克/立方米，日均值为35微克/立方米。
- 3、中国空气质量标准：PM2.5年均值为35微克/立方米，日均值为75微克/立方米。
- 4、根据《环境空气质量指数（AQI）技术规定（试行）》规定：空气污染指数划分为0-50、51-100、101-150、151-200、201-300和大于300六档，空气质量状况分别是优、良、轻度污染、中度污染、重度污染、严重污染。
- 5、PM2.5是AQI空气质量指数6个评测项目中的一个（SO₂、NO₂、PM₁₀、PM_{2.5}、O₃、CO），AQI就是六项污染物空气质量分指数（IAQI）中的最大值。
- 6、PM2.5日均浓度指数与AQI对应的分指数分别是（微克/立方米—AQI）：35—50，75—100，115—150，150—200，250—300，350—400，500—500。



图左上角如鼓风机实为空净机，校园每个角落基本配备

孩子们应该知道 要保护地球母亲

Increasing Children's Environmental Awareness

采、文：Elva 图：上海私立蒙特梭利幼儿园提供及Echo摄影

说到对雾霾的关注，家有幼儿的家长是最焦虑的。室外怕雾霾，室内怕甲醛，学龄前的幼儿，对环境的敏感程度最高。确实，各项研究和各界专家都已明确表示，对幼儿来说，雾霾的影响更为严重。从生理结构而言，孩子没有鼻毛，防御能力弱，雾霾更容易侵入；而幼儿呼吸道本身尚未发育完全，在雾霾天气下，孩子的年龄越小，患呼吸病的风险就越大，如果本身患有哮喘、支气管炎，影响就更严重。

《菁kids上海》为此走访了沪上知名的蒙特梭利幼儿园之一：上海私立蒙特梭利幼儿园（Montessori School of Shanghai，以下简称MSS）嘉定校区，看看他们这里如何采取措施保护幼儿的呼吸健康的。

专业而全面的抗霾措施

走进位于嘉定新城希望路上的MSS校区，第一眼我就发现了前台接待区旁立着的Dylos空气检测仪（这是一个较为专业的美国空气粒子测试仪器品牌），当天空气质量较好，但可以看到Dylos显示的数值是动态的，数字不停在变化。无论是老师、园长或是来接送孩子的家长，每天都能第一时间了解到校园里实时的空气质量如何。

在前台接待区，我也发现了一台长相“特别”的仪器。它外观和市售的家用空气净化器不太一样，更像一台工业用的鼓风机。校园总监Andrea Johnson介绍说，学校采用的空气净化系统是西班牙的Zonair3d品牌，这是一家针对医疗及大型企业及机构的空气净化研究公司，登陆他们的官网可以发现，该公司的产品线包括了一些包括类似小型气膜运动馆那样的气泡空净系统等较为前端的空净技术。MSS就采用了他们的Pure Air Control系统。这种大型的空气净化器风力强劲，保证能快速有效地清洁过滤较大空间内的空气，从而让校园内的空气数值也达到安全值。在MSS的所有教室、

体育馆和前台等房间，基本每个角落都配备了这样一台空净机器。

除了专业的大型空净系统以外，我注意到在前台还站着两个小模特，带着有呼吸阀的口罩。一问才知，这是MSS和美国的防霾口罩Vogmask合作特别定制的幼儿款口罩。供这里的孩子们在有室外污染而不得不外出的情况下使用。

Andrea还提到，当AQI指数大于150的时候，学校就会停止孩子们的户外活动，而尽量在室内安排孩子们的活动。假如空气污染更加严重的话，学校会建议家长自愿选择，孩子也可以请假回家。

作为一家新开不久的幼儿园，MSS现在已经有了80位左右的入园孩子。在幼儿园新开的时候，家长们势必要担心的就是室内装修污染的问题。幼儿对室内污染的敏感让家长如临大敌。MSS在新开张时是否也遇到此类问题？市场经理Linda介绍道，正是考虑到装修材料及新家具可能带来的室内污染问题，嘉定校区在2015年初建成后，几乎空关了一年才正式开始启用，就是本着对幼儿健康负责的态度。



蒙特梭利本身也是深植于大地的一种教育理念

聊到中国雾霾的问题，Andrea说：“其实蒙特梭利课程本身就是一种根植于大地的教育理念。我们不仅应该告诉孩子们保护自己，躲避污染，更应该教会他们保护地球，因为地球就是我们的母亲。”这个观点让我耳目一新。

的确，自国内公众逐渐意识到空气污染这一问题的严重性以来，无论官方还是民间，大家热衷讨论的只是污染爆发时不要出门，哪款空气净化器更好，哪个口罩更靠谱，而对于寻找空气污染的源头，怎么从根本上解决这一问题，却集体失语了，更好像丧失了追问和思考的能力。

MSS中方园长Joanna的观点和Andrea如出一辙，她说，蒙氏课程的精髓就是“Aid to Life”，老师扮演的是孩子们生命的协助者，帮助他们建立和土地，和自然的关系，让他们塑造自己。

参观MSS校园的过程，也让我体会到蒙氏理念确实渗透在建筑设计、教室规划的方方面面。每个教室的家具和教具都采用了木头原色为主，每个教室都和室外的大草坪和运动场相连，每个班级在门外都有一块自留地，旁边还有沙池，天气好的时候，孩子们会在老师的带领下拔萝卜、种菜、挖

沙，下雨的时候，老师也会鼓励他们穿上雨鞋和雨衣，去室外感受雨滴是怎么回事。在学校的户外操场区域，有这么一条步道，它是用经过处理的树皮制作而成的，孩子踩在上面感觉是软软的，它还可以锻炼孩子腿部的肌肉以及他们平衡的能力。

这些一点一滴，如春风化雨，把对自然的爱播种进了孩子们的心里。另外，Andrea和Joanna都提到，老师在向孩子们描述空气质量的时候，也避免用到今天空气很“差”、“bad”之类的字眼，例如good和bad，“对”和“错”等过于绝对的词语，在孩子还无法完全理解其含义的时候，反而会带来更多的负面意义。

采访后记：作为沪上知名的私立幼儿园，MSS在空气质量的把关方面确实不含糊，可以看出，无论是空气净化系统、空气监测系统还是防护用品的选择，MSS都是非常国际化以及专业的。而更让人赞赏的是其蒙氏教育的绿色理念，让孩子们从小就建立和自然亲密和谐的关系，这些孩子长大后，也许就是还给中国一片蓝天的中坚力量呢。这也许才是更重要的。



SURVIVAL GUIDE OF HAZE

霾生存手册



防霾达人老沈来支招

How to Survive those Hazy Days

采、文：Echo

“雾霾生存手册”是普及抗霾防霾知识的一个公众微信号，如果你曾关注它就会知道，这个微信号是由杭州自行车爱好运动者方达和他的好友沈国强一起创立。

自2013年11月22日推出第一条微信以来，手册团队一直公益为订阅者提供专业防霾知识，在这持续不断的雾霾天气里，手册微信频频被微信朋友圈关注转发。微信号推出不到一个月，知名媒体《外滩画报》采访了志愿者团队。再不久，又接受了央视名嘴撒贝宁的采访。由此可见，“手册”在大家生活中公信力和关注度。

如今两年多过去了，当初的创始合伙人只剩下沈国强一人，而一开始只是几个志愿者一起经营的公益微信号，也已经升级为环保公司。借着雾霾专题，菁kids特地采访了老沈（团队成员都喜欢直呼年轻的沈国强为老沈），让我们看看“雾霾生存手册”是怎么出来的？现在如何在运行？如何为我们提供产品测评？将来又要去向何处？



成立微信号之前，我还不知道雾霾的概念

2009年那年我大三，当时来到方达开的广告公司面试并成为他的员工，因为各方面表现比较优异，成为他的合伙人，一起创立了广告公司，团购网，天猫旗舰店等。

方达他是个业余自行车爱好者，在13年底杭州爆表那会儿，他骑自行车时老婆咳嗽，各种胸闷，多方了解后才知道是雾霾惹的祸。某天，他约我在咖啡店聊这个话题，我当时都还不知道雾霾的概念，但是深受其害。聊着聊着，本着7年拍档和朋友的信任，就决定一起做《雾霾生存手册》这个微信公号。当然，一开始我们都没有想到手册微信会如此受欢迎，当时也想得比较简单，凭着一股情怀在做事而已，因为大家都有自己的主业。下了班来到方达家里，找内容，画图，做检测，都很有干劲。如今，方达因为个人原因，暂时离开手册团队，现在由我主要负责手册的运营。但手册与方达依然会在内容上有很多互动，大家在微信上应该也有看到。

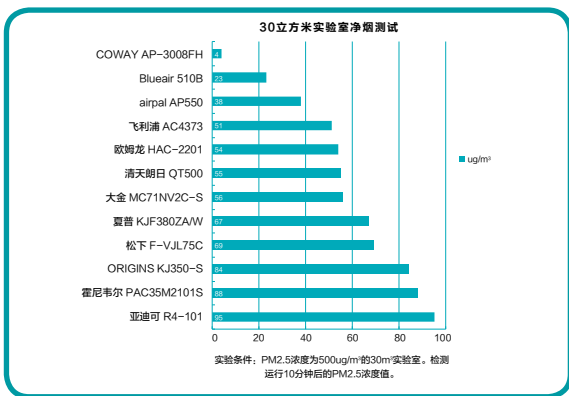
12款主流空净年度横评

听完老沈说完手册故事，来看看他给大家的专业科普贴吧。

这里给大家呈现上的12款市场主流空净的最终横评，只需要看看图表数据以及排名就知道哪款产品值得拥有了。

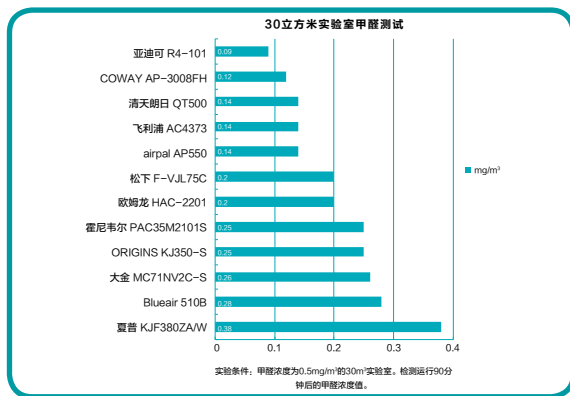
测评指标一：净烟测试

要在雾霾天里保护自己，对空净来说最重要的当然是除霾能力了，这就需要首先看看这些空净的“净烟测试”结果如何了。



测评指标二：甲醛测试

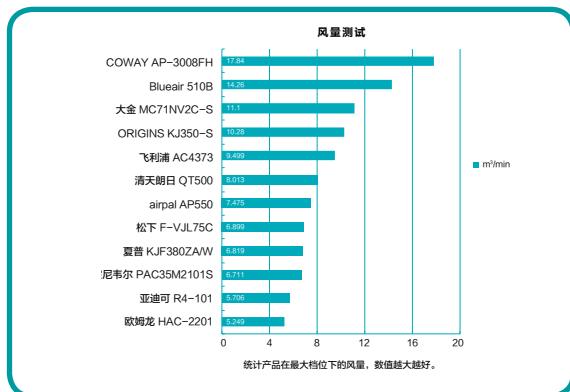
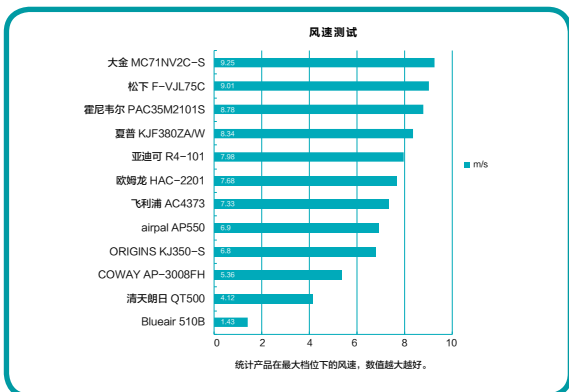
但是除霾能力并不是全部，空气中的甲醛等污染物以及恼人的异味一样需要处理，就好比在一户新装修的居室内，我们是要开窗吸雾霾呢，还是关窗吸甲醛。不过这一问题并不算什么，许多空净都拥有杰出的除甲醛及异味能力。



测评指标四：风速测试

测评指标五：风量测试

不同的产品拥有不同的适用面积，而这由空净的CADR值决定。通俗地来讲，风量越大的空净，适用空间就越大。



要把公益这条路走好，走远，必须有商业模式

手册成立初期，大家都是志愿者，业余在做这件事儿，纯公益。我现在也有自己另外的电商公司，但我觉得纯公益的事业肯定是走不远的。会发现，我们要把公益这条路走好，走远，必须有商业模式，说到底我们的团队能自给自足，然后让更多优秀的人可以进入到我们的团队，做更好的内容，让读者能真正的享受到一些福利，并通过手册平台可以科学防霾而不拒霾。考虑这个，手册团队注册成立了公司，我们的公司也从方达家里搬出，特别租了新的办公室。

手册一开始一直在亏本运营，不过创始团队也不缺钱，大家都希望可以让更多有情怀的事。现在虽然寻找到了比较好的赢利模式，不过我们不愿意让“手册”变成我们的赚钱工具。将来坚持做好产品测评和普及防霾知识得同时，在空气治理治理环节会更多地参与，也会尝试把推荐商城做大，做大健康领域的垂直平台，所卖产品一定是经过我们手册检测可信赖产品。

手册不是我们的，它属于我们的读者和粉丝

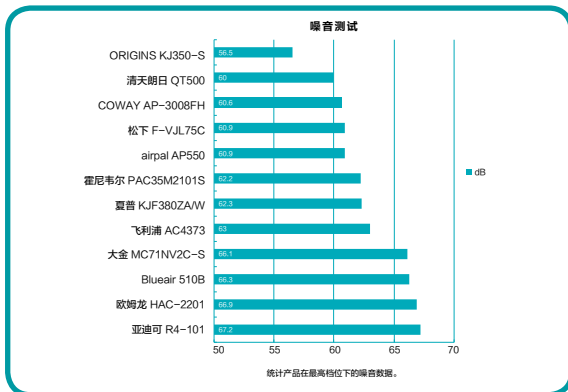
现在我们做产品测评主要涵盖空净类和口罩类产品。口罩产品测评时，需要解剖分析内部构造，之后就作废了。空净产品当然不能作废，会当成微信粉丝福利送出去。

所有的产品都会用同一种测量仪器和测试环境。我们的空气质量测试设备来自美国，买来时花费7万元。在检测设备上投资那么大，也是想让数据结果更值得信赖。当然，作为一个公益测评，我们不敢与一些专业机构动辄上百万的测试设备所具备的权威性和专业性去比较。只在我们的能力范围内，尽可能公平地测试每款机器，为读者购买空净时提供参考依据。

当然，做这种测评工作免不了会遇到一些质疑，特别是那些测试出来效果不好的品牌厂家。我们会跟厂家积极沟通，发送整个实验报告，如此，质疑一般都会消除。不过有时候会遇见一些压力，厂家会提出高价购买数据，或威胁希望我们妥协，但我们一直很坦荡荡，绝对不会让步。手册能够发展到今天，是粉丝们的信任。从某种程度上来说，手册并不是我们的，它是读者和粉丝的。

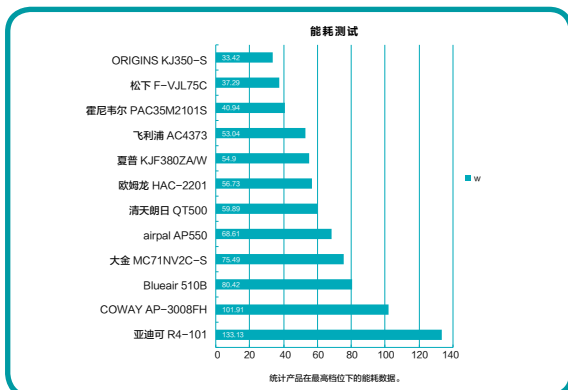
测评指标三：噪音测试

12款的净烟和除甲醛性能大家都已经看到了，但为了获得这样的性能需要牺牲一些东西，如伴随而来的噪音污染。人们从雾霾中保护自己是为了能得更健康的生活，噪音污染的问题当然也就需要考虑了。



测评指标六：能耗测试

最后要考虑的就是耗能情况。一般来说，空净的常用档位都不是最高档，显示的能耗数据仅供大家参考。



最终榜单

如果看到这里，你还是搞不清楚到底该买哪台机器，那么请看我们为你准备的最终榜单。

家用空净横评

COWAY AP-3008FH \$6980

airpal AP550 \$4999

飞利浦 AC4373 \$4299

清天朗日 QT500 \$5299

松下 F-VJL75C \$4199

欧姆龙 HAC-2201 \$2990

大金 MC71NV2C-S \$3500

亚迪可 R4-101 \$6998

ORIGINS KJ350-S \$4299

霍尼韦尔 PAC35M2101S \$2999

Blueair 510B \$6860

夏普 KJF380ZAW \$2999

小儿抗霾， 听听医生怎么说？

Tips from Doctors on How
Your Kids Can Cope with Smog



车医生—— 雾霾天，孩子应该注意什么

采、文: Echo

雾霾天气对儿童的伤害及防霾措施，或多或少家长们都会知道一些。不过如果能亲耳再听听呼吸科专家在儿童抗雾霾方面有什么医学见解，一定可以让父母在保卫孩子健康的防霾大战中，有一些帮助。为此，菁kids有幸联系到上海市儿童医院呼吸科专家车大钊主任，请她为家长们说一说。

菁kids：雾霾天气带来的伤害，对大人和孩子有何不同？

车主任：雾霾对不同年龄人群它的疾病谱是不一样的。儿童呼吸道非常娇嫩、脆弱，婴幼儿还没有鼻毛、鼻腔比成人短、弯曲度没有成人。面对有害物质时，没有鼻毛这样的过滤屏障，也因为直通的气道，使得气流畅通无阻，所以对不良天气更敏感。而雾霾里除了数百中大气化学颗粒物，还含有大量的细菌、病毒等病原体，它们能直接进入并黏附在呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等。如不及时治疗，很容易转化为小儿肺炎。如果恰逢流感等呼吸道疾病流行期，雾霾天气将进一步促进此类疾病的流行。对于成年人，呼吸系统已经发育完善，影响较多的是心血管疾病方面。

菁kids：针对小孩的生理特点，雾霾天时，在室内和室外分别如何防护？

车主任：室内家长一般都会有在做的措施，比如放绿色植物，配置空气净化器。不过最重要一点是室内要保持合适的湿度和温度，孩子能够处于一个良好的中性环境。而在室外，有以下几点：

1. 尽量减少外出：避免儿童损害的最直接办法就是减少外出。
2. 调整锻炼时间：有锻炼习惯的孩子，避免早晨6点到11点污染较为严重的时间段晨练。一定要锻炼，改到空气相对较为清洁的晚间，并且不要做过于剧烈的运动。急促呼吸时会更多污染物吸入肺中。
3. 戴口罩：学龄儿童早晚外出，可以戴纯棉口罩以降低呼吸道疾病的发生。
4. 走路时尽量远离马路：上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段，污染物浓度最高。

菁kids：如果要给孩子戴口罩的话，有什么注意事项？

车主任：6岁以下的孩子不适合带N95，戴五六层纯棉口罩较好，并且经常清洗。虽然N95口罩比纯棉口罩抵御PM2.5的能力高，但N95口罩密封性非常好，呼吸阻力大，容易导致孩子呼吸不畅，甚至呼吸困难。不建议长期佩戴口罩，如果长期佩戴口罩，会使鼻粘膜变得脆弱，失去了鼻腔的原有生理功能。

菁kids：怎么辨别孩子的呼吸道有异样症状，并且必须去医院就诊？如何选择科室，内科还是呼吸科？

车主任：轻微咳嗽无须上医院，如果孩子出现剧烈咳嗽，且很难停下来，并伴有气促，喘息，胸闷症状，应该及时去医院就诊。至于挂什么科室，实际上，儿童内科的疾病就诊当中有85%是呼吸道疾病。所以，如果说孩子有基础性疾病，如过敏体质、哮喘、反复的肺炎，呼吸科比较合适一点。如果平时很健康，有点呼吸道症状，一般的内科儿科医生也能处理。

菁kids：对于雾霾天气引起的咳嗽，家长有何治疗方案供参考吗？

车主任：首先我们要明白一个概念，咳嗽是一种症状，很多疾病都可以表现为咳嗽，如流感、感冒、肺炎、哮喘等。而雾霾空气中，不仅有重金属、微颗粒、二氧化硫等污染物，还混杂着细菌、病毒、非典型微生物等病原体。只有这些病原菌导致的感染才叫做感冒或流感，光是雾霾天刺激，重金属或微颗粒引起的咳嗽，不一定是感冒或流感。

所以如前面所说，孩子咳嗽严重了，必须到医院就诊，判断确认引发的诱因。一般医生会采取化验外周血，来明确是感染或过敏，还是只是咳嗽。如果只是雾霾天引起的咳嗽，那就口服药物，雾化等；如果是雾霾空气里携带的病原菌引起的，就要对病原菌进行处理，但一般不建议使用抗生素。

菁kids：您还有其它儿童防雾霾的家庭护理建议吗？

车主任：很多家长关注孩子的饮食应该注意什么。就我个人经验而言，不管孩子身体出现什么疾病，饮食都需要注意清淡。而网上盛传的清肺食疗方案，如百合、梨汤，只能说是有点辅助效果。

另外，不管大人孩子，回到家第一件事就是清洗直接暴露在雾霾空气中的皮肤，如手、脸、鼻孔、耳朵。耳朵跟咽喉部相通的，有一层鼓膜挡住了一些微颗粒，跟鼻毛一样。如果不带耳套，也需要清洗。



车大钊

医学硕士，呼吸科副主任医师，1994年毕业于中国医科大学儿科系，即就职于上海市儿童医院。擅长儿童睡眠障碍疾病，喘息性疾病，过敏性疾病，及难治性肺炎，间质性肺炎等的诊治。

吕医生—— 雾霾天儿童发烧的治疗方法

采、文：高晴

“随着社会、气候、大环境的变化，疾病和我们的身体也随之改变，雾霾天爆发出来的发烧是一种新出现的现象。从中医看病的思路来说，我们尝试跟随两个方向，一种是参考以往类似的病因病机进行辨证论治，一种是见招拆招，根据症状而随即应变进行处理。无论如何，雾霾病作为一种新出现的临床问题是需要临床不断摸索下去的。”作为一名传统的临床中医师，吕医生聊起雾霾病果然很有中医范，那么来听听他对雾霾天小儿发烧的治疗妙招吧！

菁Kids：请问这次雾霾导致的小儿发烧有哪些特点？

吕医生：这次雾霾天爆发的小儿发烧集中在冬季空气质量最差的时间段，疾病的过程大约一周左右。这次的发烧与寻常外感症状和处理方法有天壤之别，在寻常的外感中，如果是风寒的病人，除了发烧之外，还常会伴随怕冷、肌肉僵硬等一系列症状，汗出热退之后只要注意避风寒以及清淡饮食，一般也不大容易再复发高烧；而传统的风热外感，虽然也汗出热不解，但是会伴随一系列的症状群，舌红头痛早期就嗓子痛；而这次雾霾诱发的发烧和以上两者都不同，特点是起病快、温度高，很容易一下子高烧到40-41度，在上海地区，多见腻苔，往往是发烧的末尾阶段开始咽喉疼。医院的验血报告也看不出明显的问题。这不是传统意义上的外感，而是人体对雾霾的一种过激反应，如果病人身体恢复外出吸到雾霾，又会导致复发。

大多数的发烧是需要忌口肉蛋奶面，黄帝内经里说多食则遗，食肉则复，但是这次雾霾中的发烧不管忌不忌口，它还是会绵延持续。此外，这波发烧还具有时效性，先是一波小朋友发烧，1个礼拜后，体质较弱的老年人也开始生病，最后一些成年人也中招，症状完全是一样的。雾霾是一个不断被侵袭的过程，首先你要把雾霾的根源给杜绝掉，建议家长遇到雾霾发热的症状，尽量让孩子留在室内休养。理论上雾霾去年前年也都有，但是没有像今年这样伴随大规模的疾病爆发，我个人猜测这可能和今年雾霾的属性有关，小朋友们对其中的某样物质过敏反应高。

菁Kids：遇到雾霾天导致的发烧，家长如何在家中一些简单的处理？

吕医生：这里我推荐两个简单实用的方法。

1. 食疗—三豆饮

三豆饮是经过长期实践，疗效被肯定的一张处方，其用药轻灵无害，小儿易于接受，我在其中稍作了调整。

具体方法：分别抓2大把绿豆、黑豆和黄豆倒入锅中（用量一定要大）加入适量水，用大火烧开后改成小火继续煮至酥烂，去渣后放入白糖，当水饮用。

功效：三豆饮虽然看上去平淡无奇，但其实有很好的清热解毒功效。发

烧一开始就可以服用，在发烧末尾阶段，咽喉疼痛时疗效会特别好。

三豆饮烧好服用时一定要加白糖，白糖的作用不仅仅是为了使小朋友爱喝，可以让脾胃振作，助脾胃正气鼓邪外出而能有微微发汗。食疗的好处在于可以用量大，持久反复，没有副作用。

Tips：三种豆子事先用清水浸泡，然后再煮效果更好。当天煮当天食用，不要过夜。水的比例理论上是越浓越好，但是味道太浓孩子会不接受，所以浓度和甜度根据孩子的情况家长自行调整。

2. 脐疗—藿香正气水

上海的雾霾和北方雾霾不一样，湿气重，中医认为这是浊邪，这种浊邪侵袭到中焦，导致高热伴随脾胃症状，舌头是腻的，没有胃口，拉肚子，这样的症状可以使用藿香正气水。

具体方法：用棉花蘸藿香正气水，放在肚脐上，干了就换。小朋友的肚脐有吸收的作用，这种方法方便没有伤害。症状轻的可以用，但是症状重的，还是要及时就医用药！

功效：多用于湿浊过盛引起的恶心呕吐，同时可芳香化浊，常用于脾湿胃浊引起的食欲不振、舌苔厚腻、腹泻等症。

菁Kids：是否可以推荐家里常备的中成药？

吕医生：防风通圣颗粒是非常好的一种传统中成药，对于很多小朋友里面有热，外面皮肤过敏都有作用，解表通里，有发表也有泻下的作用，对风热外感以及各种常见突发的过敏性疾病有奇效，建议常备。



吕振羽

传统的临床中医师。通读中医各家书籍，精研脉学，用药偏于叶天士费伯雄一路，而杂用历代先贤经验，以临床实用为目的而手段随机应变，在同济大学得中医学硕士学位，有主治医师职称，强调实事求是是在中医学中的重要性，力求能帮助大家了解真相。

A close-up photograph of a young child with dark hair, wearing a light-colored jacket, focused on painting with a blue brush on a white surface. The child's expression is one of concentration. The background is softly blurred, showing other people in a room.

雾霾当下， 请保护好我们脆弱的孩子

Protect Your Kids from Pollution

采、文：晓辉 图：BlueSky4Children提供



(BlueSky4Children暖冬计划,小朋友在给贫困地区的小朋友写明信片,连同冬衣一起寄到他们手中)

自从雾霾“来了”之后,相信有宝宝的妈妈们都养成了一个共同的习惯:清晨醒来第一件事,拿起手机查询当天的PM2.5指数。若空气质量优良,那就是心情明媚的一天开始了;若污染指数高挂,则这整天的心情就唯有一个“霾”字得以概括。

呼吸“霾气”,人人焦虑。尤其作为父母,因为有一下代的联结,每天让自己的孩子生活在可致病的空气中,自当有更真切的体会。

这里就有一位妈妈,刚回国不久,儿子便开始咳嗽,长达两月不止。以前从未考虑过空气问题的她开始关注雾霾,并于2015年初发起创建了民间环保组织BlueSky4Children,以此来“实际”做点什么事情,希望能集合社会各方努力,还孩子们一片清澈蓝天。

借着此次做“抗霾”专题的机会,菁kids编辑采访了这位BlueSky4Children组织的发起者-张玲玲女士,谈谈她和朋友们为了孩子的明天正在做哪些努力。



妈妈的蓝天计划:推动空气净化设备进教室

打开BlueSky4Children的微信公众号,一路看来,我们会发现一条非常清晰的时间线,这条线清楚地告诉了我们这个组织在为什么而努力:

2015年12月15日,在申请教室安装空气净化器道路上经历重重困难后,一群来自上海公办学校的父母们共同向社会、学校和教育局提出公开倡议:雾霾当下,请保护好我们脆弱的孩子!

2015年12月19日,Bluesky4Children随后邀请公众参与净化教室空气的调查问卷,问卷回收量高达4700份。

2015年12月23日,根据调查问卷的结果,Bluesky4Children向市教委发出了更为理性可行的“二次倡议”,同时将至少数十封倡议信和3000多份调查问卷发往市教委公开邮箱。

2015年12月25日,市教委回应了教室安装净化装置的可行性,但仍需要经过多方评估。

到今天,它们已经向政协委员和两会提交了倡议方案,继续推进教室空气净化事业。

张玲玲告诉我们,推动净化设备进教室的唯一目的,就是希望社会各方能够共同关注和努力,为孩子们能够在教室内呼吸到健康的空气出谋划策。

“其实在流动大的教室内安置空气净化器并不是最有效的净化空气的方





式，孩子们进进出出，不断有污染的空气进入室内，会大大抵消净化器的净化作用；若门窗紧闭，那么多孩子挤在一个密闭空间里，空气中二氧化碳的含量也会升高，同样不利于健康。但在教室放置净化器确是父母们能够想到的最快的可以在一定程度上净化雾霾空气的方法”。

“蓝天计划的活动一路做下来，最有力的支持者大部分都是父母”，张玲玲说，即使很多家长没有大量时间亲自参与，他们也会在活动的各方面提供帮助。

接下来，他们计划邀请在跟学校沟通方面有经验的父母来聊一下，如何跟学校沟通协调，才能更快让孩子们在雾霾天得到更多保护。

这些事情看似离环保很远，其实它们离环保很近

除了“推动空气净化设备进教室”的计划之外，Bluesky4Children 还组织了一系列活动，这些活动在很多人眼中并不觉得与环保有直接的关系，但它们却是在一种更为长远，更为深刻的意义上影响着我们当下和未来的生存环境，因为这些活动倡导的是一种更加环保和简约的生活方式。

“去年12月份的时候，我们做了一次‘置换活动’”，因为通过交流发现，每个人家里都有太多东西，已经塞不下了，却还在继续买、买、买，所以“把家里不需要的东西标一下价，大家互相置换”，张玲玲说。

另外，他们还与独立设计师合作，通过对有故事的闲置衣物重新进行设计裁剪，让它们可以继续留在人们的身边，既可以保留记忆，又节约环保。

“其实，这是一种消费观和生活方式的提倡和转变”，在盲目消费和过度包装的各种购物节的轮番轰炸下，人们买的越来越多，浪费的越来越多，垃圾自然也越来越多，资源却一直在减少。

张玲玲说：“这些计划和活动看似跟雾霾相距很远，不可能很快改善空气的质量，但这些都是可以落到实处的事情，也确实对节约资源和保护环境有益”。一个人做不明显，节约不了什么，但当许多人一起接受这种生活方式，带来的影响就会是巨大的。

包括他们在今年要展开的“旧衣物回收与再利用”计划，也是同样的道理，物尽其用，远比直接把它们当做垃圾焚烧或者填埋掉更能节约资源。

张玲玲告诉我们，现在雾霾天她对儿子的保护措施是，指数超过200就不出门了，不上学，留在家里。轻度污染的时候也尽量“点对点”移动，在移动过程中唯一能起到一点防护作用的口罩，因为儿子年龄太小，也根本戴不住。



“我们的孩子，不能长期在这样的空气中生活。他们应该享受自由自在的户外活动”。

我想，这句话道出了每一位父母的心声，但是，要还孩子们一片洁净的蓝天，只有爸爸妈妈们的努力是远远不够的，在保护下一代的问题上，国家、社会、学校和家庭，本就应是不可分割的一体。



（张玲玲：民间环保组织BlueSky4Children发起者，有一个刚满3岁的儿子）

博士爸爸的防霾之道

Dr.Ke: How to Deal with the Smog as a Father?

采、文：高晴

柯博士毕业于麻省理工学院，学的是化学，辗转担任多家公司高管后，2014年起却开始专注研发儿童创意手工和英语阅读方面的国际化教育解决方案。创业那年，“雾霾”一词在国内刚刚被公众所知晓不久，他就了解到“新风系统”技术，并且在没有此系统的商务楼办公室安装了“全热交换新风系统”，为参加室内活动的孩子提供一个舒适安心的环境。而家有三个孩子的柯博士，在家庭防霾上也自有一番心得。菁kids小编对这位博士爸爸做了一次专访，听柯爸爸分享他的防霾之道



菁kids: 请问新风系统是怎样做到清除Pm2.5? 它和空气净化器功效上有什么不同?

柯博士: 我之前的工作是化学, 虽然之后的工作都是涉及其它领域, 但化学的专业背景让我一开始就比较关注雾霾这个话题。考虑到公司现场会有孩子参加线下活动, 所以我选择了中央空调加“全热交换新风系统”的组合, 中央空调主要负责调节室内的冷暖, 新风系统是提高室内空气的品质。由于所在的商务楼没有安装新风管道, 我们就把办公室的一面窗改装了一下, 排了两根管道进来, 一根是输送室外的空气, 让它经过净化系统, 把pm2.5、颗粒物、细菌和病毒过滤干净, 另一根管道是把过滤后的脏空气排出去。送风口、排风口安装在同一房间的不同位置, 新鲜的空气通过管道被送到各个房间, 污浊的空气被装在各个房间的排风口抽出来, 这样可以在每个相对独立的室内空间内形成对流, 有效保证了空气的质量。

主机中的“全热回收系统”是最为关键的技术, 如果是简单进行循环过滤, 会使原先房间内的温度受室外空气影响, 空调需要重新加热或制冷, 耗费掉太多的能量, 而现在空调房中进出的空气都经过安置在主机中的热交换器, 进行了预热预冷的能量交换, 可以保留室内空气70%的能量, 即使温差较大也不会影响室内温度。我们使用的新风系统每半小时会自动循环一次, 雾霾天不需要开窗, 室内照样可以保证新鲜干净的空气, 在室内活动和工作都很舒适。我们的阿姨每3-4周会清洗一遍过滤器, 清洗的方法很简单, 只需用水冲洗, 阿姨洗的时候, 我们会看到洗下的都是黑水, 不难想象这些脏东西吸入体内, 长期积累会对健康造成的影响。

我个人觉得室内的净化器对雾霾会起些作用, 但也有它的局限性, 它只能对室内的空气来回循环、过滤, 不能换气, 打个比方, 就像游泳池的水, 到了一定程度是要更换的, 这样才能保证水质的纯净, 如果室内外的空气不能循环, 一定是会影响空气质量。如果雾霾天将窗开个小缝, 外面的脏空气进来, 里面的净化器就要再净化一遍, 并且外面的温度会影响室内温度, 导致耗费过多的能量。空气净化器针对的面积有限, 无法做到全屋去雾霾, 往往一个家庭需要购置几台机器, 如果放在儿童活动场地, 可能对孩子的活动安全产生隐患。全热交换新风系统可以做到全屋无雾霾, 不占用场地, 效能更高。两者从价格比较方面来看, 新风系统的价格是中央空调的三分之二, 不用定期更换过滤板, 空气净化器家用需要备多个, 每年需要更换过滤板, 长期来看, 新风系统的支出不会比空气净化器大。只是新风系统需要在装修初始考虑进去, 否则之后再排管道难度太大。

现在大部分供应商, 比如大金、美的、远大的经销商都可以提供新风模块, 这项技术在国内外已经相当成熟了, 只是很可惜, 非常容易、简单的技术, 大家没有关注到。建议有条件的家庭如果装修时可以参考。

菁kids: 雾霾天应该如何做好防护?

柯博士: 严重的雾霾天还是建议大家呆在室内。如果外出佩戴口罩, 要注意口罩是否贴合面部, 保证密封性, 否则戴和没戴一样, 也就是个心理安慰而已。选择口罩一定是要选择类似3M N95有滤芯的。

菁kids: 您的孩子在哪所学校就读? 您对学校的防雾霾措施怎么看?

柯博士: 我的2个女儿现在就读上中, 儿子之前也在上中, 去年去了美国。上中目前对雾霾的措施一般是在雾霾天让孩子进行室内活动。目前对大多数学校来说, 改装防雾霾的新风系统有困难, 那需要学校建筑进行整体的改造, 安装中央空调和新风的, 使室内形成一个密闭的空间, 上中的教学楼结构偏老, 较难进行改造, 不过学校方面一直在思考解决方案。北京有所国际学校装了空气保护膜, 那个效果是很好, 只是要小心大风天, 注意大风是否会把里面的结构刮倒, 这种方法价格贵, 而且存在安全隐患。

菁kids: 雾霾天您的孩子会做哪些室内活动?

柯博士: 为了方便女儿读书, 我们在市区租借了房子, 因为租的房子离公司比较近, 我们就干脆把书和钢琴都搬到了这里, 每天孩子放学都会到公司练琴、做作业、阅读, 这里相当于我家额外的living room, 孩子在这里待的时间比较多, 这里有新风系统, 我们也比较安心。她们课外时间安排得挺满的, 都是学校游泳队的队员, 平时课后有大量的训练, 强度挺大, 一般一次游2-3公里。最近又参加了壁球冬令营, 是一位国家队意大利教练挑选预备苗子, 同时也开放给朋友孩子训练, 2周8次, 结束后基本上可以上场打球了, 对家长来说这样的室内运动会比较好, 值得一做。我们家还有一个习惯, 就是把孩子带到福州路外文书店, 我们买书规定一次就买1-2本, 其它的他们可以坐下自由看, 那里各个年龄段、最新的书都有, 非常方便。

菁kids: 孩子有没有问过您雾霾的问题?

柯博士: 老大从美国回来后有过问, 因为他清晰地看到中国和国外的差别, 孩子每次出国会直接体验到, 我们就是理性地回答这个问题, 孩子也没有太大的困扰, 因为他们都大了, 遇到这些问题, 自己会在互联网上了解。虽然雾霾没有影响到正常生活, 多多少少会影响到些心情, 到底不能自由外出了。作为家长我们对这个问题理性对待, 孩子也就能轻松面对了。

菁kids: 您是怎么看待目前中国治理雾霾的现状和未来趋势的?

柯博士: 中国的雾霾很大来源在于钢厂和火电, 中国的电力结构80%都是烧煤的, 这在短期内是没有办法改变的, 国家产业结构的调整是解决之道, 这是一个漫长的过程, 不过可喜的是, 我们看到今年很多重污染企业都倒闭了, 这也是长期积累下的结果。我是MIT的化学博士, 如果目前的项目能够顺利收尾, 未来我会考虑把家里改造成一个新科技的可持续住宅, 把欧美环境科学现成的技术应用在家里, 我们个人小小的尝试, 也许能在未来推动国家的环境治理。



柯博士

上海童学网络技术有限公司(iKidsTV.com) CEO。毕业于MIT(美国麻省理工学院)化学博士。拥有15年全球顶级咨询和运营管理经验, 先后曾担任麦肯锡、迪士尼等公司的高管。有着3个孩子的他, 如今专注研发符合中国3-10岁儿童如何突破现有体制的束缚, 尤其是创意手工和英语阅读方面的国际化教育解决方案。

在中西交融中实现双语教学

—上海诺德安达双语学校校长采访记

NACIS: Fusing Chinese and Western Education

采: Elva 文: 晓辉 图: 上海诺德安达双语学校提供





Robert Graves

上海诺德安达双语学校执行校长，从事教育行业15年，曾任职于诺德安达教育集团在卡塔尔的国际学校，今年是他担任国际学校校长一职的第七年。）

由Nord Anglia教育集团在上海开办的新双语学校 - 上海诺德安达双语学校 (Nord Anglia Chinese International School Shanghai - NACIS)，将于今年9月份开始它第一学期的招生教学工作。众多希望子女能有机会接受国际教育的本地父母，又多了一个实现愿望的机会。为了让读者对这所新双语学校有更多的了解，菁kids杂志特约采访了NACIS的执行校长Robert Graves先生，让他亲自来告诉我们，NACIS将是一所什么样的双语学校。

Robert Graves: NACIS将主要接受中国本地学生

NACIS作为一所双语学校的主要目标就是向中国本地孩子提供与在华居住的外国孩子同等的教育机会。如此，孩子们就不必在很小的年纪，为了接受国际化教育，远离自己的国家、文化以及家庭。

我们的最终目标是培养未来世界的领袖人物，希望孩子们在这里接受教育，将来他们能够在中国乃至全球的舞台上实现自己的志向和梦想。

Robert Graves: NACIS的学生将有机会兼修中西文化课程

为了将中国教育与西方教育更好地结合起来，实现中西并进，我们计划开设中国教育大纲课程，同时在其中融合一流的国际课程和国际化学实践体验活动。

NACIS的小学课程将融合国际小学课程 (IPC) 和上海中小学二期课改课程 (SNC)，两者相互借鉴。

在受教育初期，孩子们需要打下扎实的基础，需要学习到能够顺利完成未来学业的各种知识和技能能力，因此，实现中文、中国历史文化与英语、国际课程之间的平衡教学就变得尤为重要，我们会在此方面谨慎衡量。

在中学阶段，我们仍会继续教授上海二期课改大纲的核心课程，但重心将逐渐偏向国际课程，这是为了确保学生们能够为接下来的“国际普通中学教育文凭考试 (IGCSE)”和国际文凭大学预科课程 (IBDP) 做好充分的准备。

以这些课程为基础，教师们会根据不同的学生群体来调整自己的教学重点，针对学生的优势加以培养，劣势加以改善，采用个性化的教学模式培养学生的能力、满足学生的需求，并以此达到最好的教育成效。

除文化课程外，学校还开设各种课外的实践

体验活动和训练课程，培养学生的各方面才能，如沟通能力、独立思考能力、团队建设能力，以及培养他们在体育方面的兴趣爱好以保证身体健康和并取得成功等。

NACIS希望为学生们提供的教育，是在提升他们中文知识与修养的同时培养他们的国际思维模式，帮助他们掌握在未来国际舞台上竞争所需的各类技能。当然，作为一所国际学校，除中国本地学生之外，我们也将招收希望沉浸于国际文化环境中的来自不同国家的学生加入我们。

Robert Graves: 我们想建造一所全校师生都能够在求知道路上积极进取的学校

NACIS致力于中国传统教育与国际化教育的完美融合，这两种不同文化和教育方式的碰撞将带来很多积极的姿态和正能量。我们希望通过这种包容和创新，可以培养出未来中国社会的领袖型人才。

我们已经做好了准备迎接孩子们来此学习。目前最重要的，就是要建立起有愿望来NACIS就读的学生家庭对我们的信心。幸运的是，诺德安达教育集团是国际教育的领跑者，我们在全球15个国家，43所学校的办学经验让我们有信心做到最好。

结语:

2016年，是国际双语学校在上海遍地开花的一年，这意味着更多提供国际教育学校的大门已向中国本地家庭敞开。教育有了更多的结合方式和发挥空间，这一点不得不让我们心生欢喜，希望每一个家庭都能为孩子选择到一方适合他茁壮成长的天地。

Robert Graves: 上海诺德安达双语学校执行校长，从事教育行业15年，曾任职于诺德安达教育集团在卡塔尔的国际学校，今年是他担任国际学校校长一职的第七年。

野狼与鲜花

The Wild Wolves and the Flower



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。

双十一那天，我在买买买的大潮里给云舒淘了一件羽绒服。这是云舒长这么大我给他买的第一件羽绒服，牌子不详，打完折两百不到，价廉物美。我买童装不追品牌，质地过关式样大方即可。事实上，直到上小学前，云舒穿的大部分是亲戚送的二手衣服，直到长势喜人的他慢慢和亲戚家的哥哥个头差不多为止。

在公司里的一众妈妈和准妈妈中，我向来是被鄙夷与被批判的对象，因为从不与她们一道上天入地地为孩子淘货扫货囤货，穿的戴的用的总是缺了再买，云舒从头到脚也很少有叫得出名的牌子货。在现代妈妈们看来，这简直无异于虐儿。

现今社会，几乎每个孩子都代表着家庭消费的最高水准，这个高度甚至远远超过家庭平均数。但在我家，云舒基本和大人保持一致，很少有特殊待遇。盘子里剩下最后两块肉时，他会把大的那块夹给爸爸。不是买不起更多的肉，但与其让他吃得撑到嗓子眼，觉得肉理应无限供应，我更看重他夹到爸爸碗里的那块肉。

我们的收入虽不能供他锦衣玉食宝马雕鞍，消费档次比现在高一截是没有问题的，但我不会那么做。我相信在吃好的穿好的玩好的上名校之外，一个有心的妈妈可以做的还有很多。童年太短世界太美好，不必将有限的时间和金钱耗费在一个深不见底的“好”字上。

我一直傻傻地认为，越是在温饱无虞的时代，人越容易陷入物质的温床，不知不觉地失去与生俱来对于残酷自然的耐受力。因为无法保证终此一生都能有足够的福报生活在温饱无虞的环境里，我始终对那温暖舒适的一切抱有警惕，不希望有朝一日因为失去这一切而手足无措，担心那些在自然界十分正常的生存难题在习惯了舒服饱足的身体上变得加倍酷烈。

我不是杞人忧天也不是爱好自虐，只是需要的东西越多，受的羁绊就越重。而人终究是自然和社会的一部分，多留一分野性便多一分面对无常世事的底气。

所以我愿意每年花上一两万让云舒学他喜欢的音乐，带他看电影和演出，却吝于花几百块给他买件轻薄保暖的羽绒服；我愿意每年再花上一两万带他去旅行看世界，却吝于花上几千块给他置一条蚕丝被；我也愿意陪他坐在安福路的小店里喝茶看街景，却很少带他去星级酒店吃大餐。

在这个时代，即便没有蚕丝被羽绒服，没有海参雪

花牛肉，没有高级轿车，我们的身体所受到的优遇也远远超出了生活必须的范畴，而舒服是没有底的，我怕一抬脚就刹不住。

几年前采访年轻的钢琴家宋思衡，他提到在法国求学时看到学校里所谓的富二代们，像他一样刻苦追求艺术梦想，很少用奢侈品，从穿着到饮食都极为节俭，经常一根法棍就是一顿午饭，物质的享受不是他们人生的主题。

宋思衡由此而懂得了一个在物质上懂得节制的人，可以在低调中丰盛，在含蓄中高贵。他也因此而领悟到，音乐同样是需要节制的，太多的激情并不能成就真诚的音乐。那一刻，我开始明白是什么成就了眼前这位艺术家。

一位朋友天生爱干净，甚至自称有轻微洁癖，工作再忙家里从来一尘不染。自从去了一趟尼泊尔，她克服了这种现代都市病，虽然家里不再那么一丝不苟地洁净，但她的人变得轻松自在，可以一天洗两次澡换几身衣服，也不再惧怕去到任何没水没电的地方。

也许我们每个人都需要这种突破。生活可以根据收入和家境丰简由人，享受不是罪过，抠门也并非美德。我只希望在云舒的内心里培养起一种能力，一种随时可以突破任何既有的物质条件，随时可以从任何熟悉的环境里从容离开的能力。

鲜花拥有适宜的土壤和四季如春的暖房，在人们的赞美中益发娇美；野狼拥有无处不在的饥饿感和猎人的枪口，在追逐与奔跑中，它拥有了整个草原。

女童军的“银色勋章”行动

The Silver Award Journey of 5 Girl Scouts:
Changing the World One Step at a Time

本期投稿的五位女生来自上海中学国际部的女童军。女童军组织最早于1912年在美国成立，如今全世界由三百多万女童军成员。上中女童军由两位女生的妈妈季桦在2014年发起组织，并义务担任辅导员带领女孩们定期举行各种社会实践和公益慈善活动。这一次的五篇文章，可以看到女童军是如何用自己的行动影响着周围的人而让自己成为更好的人，如何为获得“银色勋章 Silver Award”而努力。



作者：彭宥瑄，
上中国际部8年级学生（台湾籍）

在学校推广回收理念

我的名字叫Mable，在女童军的第一年当中我们进行了silver award的活动。我和两位女童军伙伴一起参与了回收资源的活动。在一年的时间里我们去了三次回收站，组织了两次义卖会，总共获得了1001元。打算用在购买回收桶，并保持参与回收当中。

我们第一次活动是在二月一号，在慈济做回收分类。将瓶子洗干净压平后，便可以开始在机器中做出柔软的布料。过程中我们很开心，将大大小小的瓶子压平后去了分类区，把纸，塑料，铝罐，泡棉分类。第一次，我们学到了基本的分类方法，为什么要分类，以及如何推广这些知识。

之后又去了两次回收站，第二次去学到如何将回收物细分。哪种塑料袋和塑料瓶可以回收，哪种不能。第三次学会了如何将果皮变成酵素，这些酵素可以用在施肥和清洁上。也知道了关于塑料瓶和袋子丢弃和制造量的基本统计，树木砍伐量和干净水源的用量。

第二次活动便是在学校中推广回收的理念，我们准备了五到七年纪的演讲，画了海报贴在楼梯口，并在教室里放置了自己用纸箱做的回收桶。每个星期定时去领取回收物，收到的纸也卖给回收站。为了继续推广，得来的钱也用在正常的回收桶上。画海报和纸箱的过程是最久的，也是我们费最多心思的地方。因为要在回收桶上标记纸类的回收方法，装饰和步骤。

接下来便是小型义卖会，我们做了纸杯蛋糕，布朗尼，饼干和棒棒糖。第一次办这种活动，每个人都手忙脚乱，也得到了别的同学的帮忙。特别是在找钱的时候，永远分不清楚谁付了多少钱，买了什么。最后也是在混乱当中勉强过了难关，每个人分工合作后，终于把这个“惨剧”整理干净。两次小型义卖会之后我们赚到了珍贵的1001元，因为是第一次也算成功了，所以心里特别的开心。

最后我们为了能扩大宣传范围，决定在外校宣传。用做PowerPoint的方法在外校的女童军中演讲。虽然后面还是没有安排到时间，但我们还是完整的将PowerPoint做完并且备用，以便未来有机会。

在这次的活动中，我学到了要如何配合。在写演讲稿，出主意的时候还是起了不少冲突。有的没时间，有的不同意，这其中当然也包括了我自己。有时候想要有一致的想法实在很困难，虽然我们都是少数服从多数，可是因为这个不开心的当然也有啦！

同样也学到了时间管理，有几次时间没有管理好，计划上就出现了问题。原本这个时间该作出多少蛋糕，却因为没有掌控好时间，和一些技术上的问题，时间还是超出了计划，导致其它可能要做的快一点，耽误别人的时间问题都有。所以这一次还是学到了时间管理。

学到最多的应该还是回收再利用的知识。日常生活中还没有想到一颗漏电的钮扣电池也可以让一块土地永远无法使用。随手乱丢的习惯，即使是丢在垃圾桶里，却还是会不断地污染土地，造成永远无法改变的伤害。所以这次参与回收小组，学到和理解的东西，十分重要！



**作者：徐冰怡，
上中国际部8年级学生（加拿大籍）**

慈善的力量

我小学时就读于上海市世界外国语小学，学校的老师和同学们都很注重学习成绩，那时的我，对慈善没什么概念，因为学校很少有这样的活动。印象中，我三年级时去过一次养老院，给那里的老人讲故事。我很喜欢这样的活动，可惜以后学校再也没有组织过。

小学毕业后我考进了上海中学国际部。从国内的体制学校转到国际学校，我觉得天空一下子开阔了许多。国际学校的老师对同学们的鼓励远远胜过国内学校，而且学校里每周都有丰富多彩的活动。让我印象最深刻的莫过于一年两次的义卖会了。

第一次参加义卖会的我，随便拿了一些书和文具，买了一些薯片，就去了义卖会。书都是小学时读过的，费劲口舌也只卖掉一本。薯片虽然卖得不错，但进货太少，一会儿就卖完了。看到其它摊位前都熙熙攘攘的，真不是滋味。经历了第一次的教训，第二次参加义卖会，我就懂得要去选择一些热门的食品和文具，因为价廉物美，货品很快就售罄了。我所在的小组获得了“销售小达人”的称号，我初次尝到了义卖的乐趣。于是，我给自己提出了更高的要求，下次义卖，争取拿年级段第一名。

有了目标，就要赶紧行动起来。在义卖会的前两周，一份详尽的计划在大家的努力下出炉了。货品到位后，大家制定了一系列的宣传计划：我们先制作了50份海报，在教学楼张贴。然后用微信刷屏，推出“预定3个，获免费礼物”的促销政策。接着，7位组员分成三组，前往7、8年级做宣传。义卖会当天，我们还把超大海报贴到了现场，吸引了众人眼球。

义卖会开始啦！我们的摊位备受瞩目。前来购买甜品的人们在摊位前排起了长龙。EXO海报印刷鲜艳逼真，深受欢迎。我负责售卖的饮料、糖果和零食也卖得相当不错，但数量有点多，义卖会结束前半小时，还剩下一些。我们提着篮子，把剩余的食品拿去推销。义卖会快结束时，货物销售一空。我们实际捐款额达到了RMB8665元，远远超过了第一学期的RMB4779元，当仁不让地拿到了7-8年级段的第一名。大家得知这一好消息，都兴奋不已，感受到了从未有的快乐。

义卖会结束后，我和几个同学们一起前往学校慈善事业基金会捐款。在那里，我懂得了她们是怎样帮助贫穷的孩子们重新找回自信和勇气。她们还教会我们如何环保利用塑料瓶，使我受益匪浅。之后，我们带着善款前往忧道——一个偏僻小乡村。我们参观了他们的学校，并拜访了两个学生家庭。巨大的落差让我深深体会到了生活在贫困乡村的孩子们生活的不易，而孩子们眼里流露的感激之情，又让我真切地感受到了慈善的力量。

8年级，我加入了女童军，并参加了“silver award”项目，教授国内学校6年级的学生学习英语，帮助他们提高学习英语的兴趣。就这样，在慈善的道路上，我越跑越欢！我想对更多的人说：“请加入我们，你绝不会后悔！慈善的意义不仅在于帮助他人，在这个过程中，我们也在不断地完善自我。在帮助他人的同时，你一定也会感受到幸福的！”



作者：张卓雯，
上中国际部8年级学生（加拿大籍）

支教

了解女童军的人都知道，女童军有一个叫作“Silver Award”的活动。这个活动的目标是要锻炼自己，帮助他人，并能让自己从中有所收获。我选择了支教这个项目。支教，顾名思义就是给孩子们上课。我们的支教对象是幼儿园到二年级的小朋友，教的内容主要是英文和简单的小故事

首先，我们选择在学校给低年级小朋友讲故事。先在网上搜索并挑选合适且含有教育意义的小故事，比如《三个小金人》，《天使的故事》等等。起初以为这是一件十分简单的事情，但随后发现事实并非如此。这些学弟学妹们十分调皮，他们经常不认真听我们讲故事，还经常跟其它组的小朋友打打闹闹，我们只好一边讲故事一边表演来吸引他们的注意力。尽管如此，他们还是回答不上来我们准备的有关故事的问题。于是，我们准备了一些小游戏，例如：木头人，猜谜语等等，以此来激发他们听故事的兴趣，喧闹的教室很快就安静了下来。因为是我们第一次尝试，所以整个过程十分艰难，但是看到那些学弟学妹们的笑脸，呼应我们的表演，积极互动，心里也感到十分高兴。

放暑假了，由于大家暑假时间安排的不同，我们只凑出来了几天可以一起活动，于是我们决定去一个在上海郊区的幼儿园辅助教学。我们买了糖果和教具，认真地准备教学内容：英文小故事，单词，等等。到了那边，我们发现要教的是30个没有英语基础的小朋友，而我们准备得太难了。于是我们当场准备了几个简单的小故事，虽然很仓促，但孩子们还是听得很认真。我们回家重新准备了教学内容，比如把单词换成字母表，准备中文故事等等。在这短暂的几天里，我们教会了他们字母表和一些简单的词汇。上课的时候，班级里很吵，常常喊破了喉咙也不见安静下来，小朋友们也经常到处乱跑不认真听讲。所以我们把小朋友分成几组，按照纪律和回答问题来给星星，最后哪组的星星最多就可以多拿糖。这几天下来，虽然很累，但是临走时看着那些孩子们抱着我们，依依不舍地告别的时候，心里感到很欣慰。

这一段时间下来，我们不仅教会了他们单词和故事中的含义，自己也从手忙脚乱地讲故事姐姐到可以hold得住全场的小老师，耐心得到了提升，体力也得到了磨砺。每次上完课都是精疲力尽，有时连话都说不出来，但我们还是坚持了下来。以前，我一直觉得老师是一个轻松的职业，可以被一群可爱的学生围绕着，现在想想也是很辛苦的，每天都要备课，还要面对顽皮捣蛋的学生。虽然支教这个活动结束了，但我们还会想念自己的学生，如果还有机会，我一定还会报名支教的。



**作者：辛佩燕，
上中国际部8年级学生（美国籍）**

给流浪动物一个温暖的家

七年级的时候，作为一名女童军，我们需要选择一个回馈社会的项目。我从小就热爱动物，所以我选择了去帮助流浪动物。

我决定去伟氏宠物的慈善机构做义工。从和创始人Cindy聊天中了解到，在过去的两年里，伟氏宠物一直致力于拯救流浪动物，并安排接种疫苗，绝育，还组织每月一次的领养日活动。至今为止，伟氏已经成功地帮助2000多只可爱的流浪动物找到了新家。

然后，我们参观了流浪动物收容所，负责人安波先让我们和刚救助的四条狗近距离接触，它们分别是小白，小黑，黑黑，和壮壮。我很兴奋地去接近他们，但是他们都非常害怕，壮壮甚至躲在角落里，吓尿了。负责人告诉我们，流浪狗因为生存环境很恶劣，并经常有打狗队袭击，长期以来的惊吓，让他们对人产生了恐惧感。

之后，我们每个周末都会抽空去收容所，希望因为我们的陪伴，让流浪狗慢慢习惯和人类接触。但是我发现，每周几小时的时间远远不够。两个月过去了，他们对于我还是没有产生信任感，于是，我有了想把狗带回家寄养的念头，很高兴我的想法得到了家人的支持。

小黑，就是我们家第一条寄养的流浪狗。她是一条非常温顺的狗，但是非常胆小。来我家几天后，奇迹开始发生。她开始主动走近我，让我安抚她。很快，我放学回家，就看到她飞奔过来，拼命地她摇着尾巴。几周后，我们开始在微信朋友圈发布小黑的照片，很快就有一个15岁的女孩和她的父母一起上门来把小黑领养走了。没想到和小黑告别的这一天这么快就到来，虽然我很伤心，但我知道应该放她走，也为她能找到一个有爱的家而由衷的高兴。接着，我们又迎来了小白，很友善的母狗，几周后她也找到了一位很有爱心的主人，从此过上了幸福的生活。

除了做寄养家庭，我也多次在每月一次的领养日做义工，帮助流浪动物寻找匹配的领养家庭。这就是我在伟氏宠物做义工的难忘经历，希望我以后有机会能继续做流浪动物的寄养家庭，也希望更多的志愿者可以加入我们的队伍。

曾经看到过一句名言，印象很深刻：改变一条狗的命运也许并不能改变这个世界，但是对于这条狗来说，他的世界已经完全因你而改变。



作者：辛佩绮，
原在上海中学国际部，现为上海
美国学校9年级学生（美国籍）

帮助中国强迫症患者 的公益网站 Ocdhelper.com

四年前，我曾经患过中度的强迫症。强迫症（OCD）属于焦虑障碍的一种类型，你的强迫思维直接导致强制性行为。有研究显示普通人群中强迫症的终身患病率为1%~2%，约2/3的患者在25岁前发病。世界卫生组织（WHO）所做的全球疾病调查中发现，强迫症已成为15~44岁中青年人群中造成疾病负担最重的20种疾病之一。

我怕污垢和细菌，而且我认为所有人都是带菌者。比如说，如果有人坐在我的桌子上，然后我用手摸了我的桌子，我原本干净的手也变成“带菌”了，于是不愿意去碰任何“干净”的物品。我可能选择一直坐在那里什么都不做，直到我能洗手。不知不觉地，强迫症侵入了我的生活。

慢慢的，我开始不愿意借一支铅笔给我的朋友，不愿意别人触碰我的任何东西，甚至不愿意拥抱我的家人。不知不觉中，我开始疏远每个人。

起初，我并没有意识到我的强迫症是一个问题，我甚至认为如果我放弃我的强迫症，我将会变成一个肮脏的怪物。在家人的鼓励下，我勉强地答应去看一位在上海的心理医生，可惜他没有任何帮助。他只是让我填了一些资料，然后大部分时间跟我聊天，玩游戏，我的强迫症丝毫没有停止恶化。

后来，妈妈带着我去美国加州看了一位强迫症治疗的专家，六周的高强度治疗之后，我的强迫症症状慢慢地得到了改善。现在，我已经完全摆脱了强迫症的困扰。在美国的专业治疗，让我们深刻地体会到在中国这方面资源的严重欠缺。

这就是为什么我决定做这个网站，把我在美国的治疗经验分享给中国的朋友们，希望能帮助在中国像我一样的强迫症患者克服强迫症，开始更好的生活。



改变人生的骑行

How Cycling Can Change Your Life



吴琪专栏

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

前一阵，随着BBC制作的“中国老师在英国”的纪录片走红，中英两国在教育方式上的对比再次成为两国社会关注的焦点。我同意国际关系学院副教授储殷的专栏评论：“无论中外教学理念、教学方式有多少差别，其共同之处在于，天底下没有不吃苦就能成才的。”

这个话是指学习，但也有虽然在学习上没吃苦，而在其他方面吃了苦，也照样被看重的例子。这里讲一个我先生威廉·林赛在英国的侄子罗伯特·林赛的故事。

1987年12月4日，威廉完成了2470公里的明长城徒步探险。同年5月，他在北京休整期间，我俩在龙潭饭店相识相爱，直到一年后结婚，前往英伦。

在英国期间，威廉要著书立说，用《独步长城》讲述他的长城探险的故事，没有时间外出工作。我则是初来乍到，英语水平有限，也无法立刻找到合适的工作。两个人就和威廉的父母生活在一个屋檐下。

罗伯特是威廉的大哥大卫的儿子，我们平常叫他鲍勃。第一次见到他的时候，他只有4岁，是林赛家的“大孙子”，每个周末都要到爷爷奶奶家“蹭饭”。虽然他的堂哥克里斯（威廉二哥的儿子）早两年出生，但按照皇家继承王位的顺序（尽管我们不是皇家，但威廉家族是贵族出身），鲍勃自然先于克里斯，也自然很受爷爷奶奶的宠爱。二嫂就经常私下向我抱怨，爷爷奶奶对几个孙子有“不公平的待遇”。

鲍勃小时候十分听话，不仅听爷爷奶奶的话，他还特别听他的叔叔威廉的话。一来威廉是他的“教父”，二来威廉是他最崇拜的英雄。

在英国住了两年半，为了实现威廉下一个探险目标——重走长征路，我俩又返回中国。威廉开始在西安理工大学教授英语，同时撰写另一部书《与毛泽东一起长征》，假期还去徒步，这样过了两三年。他当时每个月的工资只有700元，供我们两个人花，回英国探亲一次的路费要攒上两三年，渐渐地我们回去的少了，我对鲍勃的印象就淡了。

转眼间鲍勃上了中学。大嫂娘家很富有，当时在英国就拥有72个照相馆。鲍勃自然就被送到当地最好的私立男中读书。可惜听说他特别叛逆，不喜欢上学。不仅学习习惯没有养成，还到处惹祸，比如将爸爸的自行车偷出来卖掉，换钱款待他的“哥们儿”。还有一次，竟然和几个“问题”少年把校长的办公室涂成了粉红色。

他四门功课不及格，还背着“黑锅”，是否能上大

学都成了问题。哪所大学愿意接受这样的学生？！

好在鲍勃自小以他爸大卫和叔叔威廉为榜样，喜欢体育运动，跑步、骑行样样不赖。

2001年，鲍勃17岁。威廉和大卫开始计划骑行“纵贯”英伦，并准备带上鲍勃。这次骑行，看似与上大学毫不相干，但是，鲍勃的“命运”却从此改变了。

从英国的西南Lands End到东北John O' Groats，有一条英国最长的公路，全长874英里（1406公里）。从80年代起，在这条公路上骑行就变成了一项体育运动，爱好者把它作为对自我的挑战。当时，像鲍勃这样的未成年人，去骑行的还是凤毛麟角。

开始的300公里是最艰难的。道路远远看去似乎平坦，但真正骑行在路上，你才会发现，它是一个大坡连着一个坡，而且没完没了。这样的路即伤身，又伤神。骑1公里的体力，相当于平路上的3公里所耗。腰酸背痛是家常便饭；更糟糕的是，这种上上下下，循环往复，无穷无尽，使得人在精神上近乎崩溃。

最令人沮丧的是大暴雨。在无处避雨的情况下，鲍勃的自行车被路上的“异物”扎爆，寸步难行。这次骑行其实共进行了1600多公里，那多出来的200公里，就是威廉他们应对意外比如找地方修车等而用出的路程。

当然，这种自虐性的骑行，其中的乐趣也是不言而喻的。威廉兄弟俩和鲍勃的生活变得异常简单：脑子里想的只是向前、再向前！或者，找一家咖啡店，坐下来喝一壶（不是一杯！）热气腾腾的咖啡和红茶……

后来鲍勃去英国诺丁汉大学面试，教授原本十分犹豫是否要录取这个在中学就学习偏差的学生。在听了鲍勃讲述这趟12天骑行1600公里的故事之后，他立刻改变了最初的想法。教授甚至说，功课学得不好可以补上，而精神和毅力这样的东西，对人的一生是最重要的，也不是在短期内能补上的。

就这样，鲍勃被诺丁汉大学录取，主修医药学，现在已经成为一名药剂师。他不仅上了大学，找到喜爱的工作，还在不经意之间遇到了后来与他白头偕老的妻子。这12天和1600公里，对鲍勃来说，真是彻底改变人生的一段骑行！



Maiha Kagami G7 noodles



GHUNG Chi Feng G7 hamburger

来自上海新加坡国际学校学生的 艺术作品

Artworks from Student of Shanghai Singapore International School



Zheng Xin Ting G7 fruit salad



HA Wan Hei G7 cupcake



JANG Mee LIM G7 strawberry tart



FUZI Blanka G7 hot dog



ONG YU Xuan G7 pizza



YU Shu Ji G7 rice roll



Kuan Ya Fu G7 french fries



Jia Rong Poon G7 ice cream



Ukyo Ohro G7 scorpion



Koh Mihomi G7 sushi

看世界 FAMILY TRAVEL

加拉帕戈斯群岛—— 此生不可错过的魔幻世界

Galapagos Islands – A Trip of a Lifetime

文/图 季桦 编 Echo





Galapagos加拉帕戈斯群岛因达尔文而闻名，小女儿六年级科学课里曾谈论到这个主题，对此很感兴趣，于是我们当即决定把这个目的地排上日程。八个月后，2014年的夏天，我们全家在加拉帕戈斯群岛上度过了难忘的八天七夜。



Quito 基多

基多是厄瓜多尔的首都，是飞往加拉帕戈斯群岛的必经点之一，我们在这里呆了短暂的一天两夜。

基多以保存有大量西班牙殖民时代的建筑物而闻名，老城区也被列为文化遗产。推荐位于老城区的Hotel Patio Andaluz，酒店四周很适合闲逛，每条小街都充满着文艺气息。也非常推荐Zazu餐馆，让我无可救药地爱上了南美的特色：Tiradito和Ceviche。

基多有很多的教堂，我们选择了最具当地特色的Basilica del Voto Nacional。建筑上的Gargoyles（石像鬼）全部都是南美洲的各种稀奇古怪的野生动物，于是游览教堂的过程变成了有趣的寻宝游戏。记得一定要登上教堂的最高处看基多全景。

由于时间有限，这次很可惜错过了厄瓜多尔国宝级人物Guayasamin博物馆。可喜的是半年后他的展览开到了上海。原作是超级有震撼力的，大师可以用如此简洁的色块和线条，把人类的情感表现得淋漓尽致。强烈推荐大家去参观，据说博物馆建筑本身就是一件艺术品。

如果在基多只够时间去一个景点，那必须是Inti-Nan博物馆，因为全世界只有在这里才能体验到和赤道有关的各种有趣的实验。（答案见文章结尾）

实验1：你可以把鸡蛋放在一个钉子上不掉下来吗？

实验2：水流从下水道流出，在赤道上，赤道以北，和赤道以南，方向一样吗？

实验3：闭上眼睛，伸开手臂，在赤道上行走，你会有如何的感觉？

Galapagos加拉帕戈斯群岛

由于位于赤道附近的热点，活火山非常活跃，形成了各种岛屿，并且以每年2厘米的速度朝东移动。因此东面的岛屿都比较年轻，西面的岛屿比较年轻。我们这次八天行程一共去了六个岛屿，每个岛屿都有自己的特色，在这里和大家简单介绍一下：

Bartomele

这个小岛有个标志性地标，就是它的Pinnacle rock，是所有岛屿里被拍摄最多的火山地形。爬360个台阶可以登上小岛的顶端，美景尽收眼底。

而Bartomele最让我们家难忘的当然是可爱的企鹅家族了。加拉帕戈斯企鹅是世界上最小的企鹅种类之一。浮潜的时候碰到不少在岩石上晒太阳的企鹅，有时候也会在水里偶遇。它们游泳速度太快了，一眨眼的功夫就消失的无影无踪。

Fernandina

这是群岛里最年轻的岛屿，在Fernandina的浮潜是最令我们难忘的。我们遇到了海龟，还碰到了超级活泼亲人的小海狮们。它们在我们身边飞速游动，和我们玩起了捉迷藏。当我们还在水里寻找它们的时候，它们早已经浮到水面上望着我们。等我们抬头找到它们的一刹那，它们又潜入水中开始了下一轮游戏。

浮潜结束坐橡皮艇归来的路上，我们竟然遇到了一群杀人鲸！从鳍的长短形状来判断，我们碰到了一家四口。它们在我们船边徘徊游荡徘徊游荡，还时不时地在我们船底穿来穿去，距离近到可以听到它们的呼吸声。同行的有着二十年经验的自然学家激动到不行，因为那是他第一次如此近距离地和

杀人鲸接触。不过等我们安全回到船上后，他才和我们分享了他的心里话，刚才杀人鲸并不是在和我们一起玩，它们正在捕食呢！

Isabella

海马形状，是最大的一个岛，也是第二年轻的岛。我们环绕岛屿两天，在三个不同点登陆。第一天我们就在海边泡了一个下午，海狮们悠闲自在的地占着椅子睡觉，完全不把我们放在眼里。我们还坐着小船在岛的西海岸 Elizabeth Bay 转悠，随处可见海龟和鹰鳐。

这里也是海洋鬣蜥的天堂，它们成群结队地在岩石沙滩上晒太阳。海洋鬣蜥是冷血动物，需要常常晒太阳，而平日食物中盐的摄取量太大，必须从鼻孔里排出。它们皮肤颜色非常接近火山石，一不小心就会踩到它们，还会被它们的鼻涕喷到。

North Seymour

这是我最爱的岛屿。说实话，策划行程的时候，North Seymour并不在我的优先列表上，因为我对于鸟类不太感兴趣，可是这次我被彻底征服了。

Frigate bird 军舰鸟：岛上的明星非它莫属了。最有名的是公鸟的红色

袋子，只有在交配期时才会膨胀起来。它们会拼命地扭动脖子以炫耀美丽的红色气囊，还时常煽动翅膀，来引诱雌性伴侣。军舰鸟是一夫一妻制，爸爸们还分担孵蛋和觅食喂孩子的工作。

Blue-footed Boobie 蓝脚鸕鸟：Boobie 在西班牙文里的意思是小丑，因为雄性示爱过程非常搞笑。这次我们有幸亲眼目睹了完整的求爱过程。公鸟左右摇摆地举起蓝色的大脚掌，好像在跳踢踏舞一般，然后展开翅膀，抬头仰望天空，吹起口哨。没想到如此示爱却还未得手，接着那只可爱的公鸟找来了一根树枝继续表示爱意，终于求爱成功。树枝可以用来建造温暖的窝，看来比艺术范的表达更接地气。蓝脚鸕鸟也是一夫一妻制，也是模范丈夫。大爱蓝脚鸕鸟，离开之后还一直想念着它们搞笑的模样，为此特意创作油画一幅，送给亲爱的老公。

Santa Cruz

群岛里人口最多的岛屿，也是大多游轮航线的第一站。在这里最令人印象深刻的莫属巨龟了，它也是加拉帕戈斯群岛的象征，因为加拉帕戈斯西班牙文的意思就是巨龟的壳。在高原，可以看到成群的巨龟无忧无虑地到处晃悠，还可以亲身体验一下，巨龟的壳到底有多重，看看你的臂力能撑多久。



岛上还有闻名的达尔文研究中心。Lonesome George，最后一只 Pinta Tortoise，在研究人员多次尝试配对失败后，于2012年在这里去世。

Santiago

第一个登陆点是 Puerto Egas。我们沿着海岸线走到 Fur sea lion grotto，来和我一起想象一下如此有爱的画面：两三个月大的小海狮贪婪地吃奶，母海狮用鳍帮助孩子驱赶苍蝇，雄海狮时常在海里巡逻，不时地发出威武的吼声，警告着侵略者，守卫着家人。

Sullivan Bay 是我们第二个登陆点。由于大量的 pahoehoe 熔岩，表面被“雕刻”出各种奇特的形状，身临其境，再一次地被大自然的壮观深深地震撼到。

旅程的最后一天，我们一大早来到海滩。太阳刚刚升起，海龟下完蛋才离开不久，火烈鸟的倒影是如此的宁静，鹈鹕在岩石上梳理着羽毛，沙滩上留下了一串串鸟妈妈和孩子的爪印。。。

真心希望加拉帕戈斯群岛可爱的小人们可以不受人类的打扰，继续在这片神奇的岛屿上幸福地生活下去。下次再来的时候，期待着这里的魔幻世界可以依旧精彩。

再见，Galapagos!



实验答案：

1. 因为赤道上没有corioliseffect科里奥利效应，地球自转偏向力为零，所以比较容易让鸡蛋站立在钉子尾段。我们尝试多次还是失败，但确实看到有游客挑战成功的。
2. 这也是科里奥利效应。水的漩涡在北半球是按照逆时针旋转，南半球则按顺时针旋转。在赤道上，地球自转偏向力为零，所以无法形成漩涡。只差几步的距离，能亲眼目睹水池里的下水如此不同，真的太神奇了。
3. 在赤道上闭眼行走会有一点失去平衡的感觉，因为力量从赤道往南北再折回，会稍稍感觉两臂被拉向南北两侧。

游记小贴士

有太多的游轮选择，而且不同的游轮还有不同的航线。建议如下：

1. 暑期是旺季，建议提前一年预定，这样游轮选择的空间会大很多；
2. 5-6天游轮时间太短，会错过很多精彩的岛屿，建议至少8天；
3. 了解每个岛屿的特点，确定哪些岛屿是必去不可的，然后由此来确定你的航线。
4. 海浪会非常颠簸，建议选择大的游船。
5. 随船会有naturalist自然学家导游，分1-3级执照，级别越高越有经验。自然学家会跟随所有下船的活动，在船上也会举办讲座。所以选择一个好的自然学家导游，对于整个旅程的体验非常重要。
6. 如果时间宽裕，可以在基多呆上2天，游轮结束之后，可以再去秘鲁的Machu Picchu。

必备物品：防水相机，防晒霜，晕船药，保暖潜水服（租金每天25美金，如果打算每个岛屿都潜水的话，建议自带）

这次旅游有个非常强烈的感受要和各位分享一下。同船有不少五六十岁的老年人，终于来到这梦想的国度，但可惜的是，很多精彩活动已经无法全力参与享受。如果Galapagos也在你的bucket list上，要么把它趁早列入计划中，要么从现在开始好好锻炼身体，保持旺盛的体力。



作者：季芊

上海人，美国达特茅斯大学本科毕业，斯坦福大学商学院硕士，曾经担任投行和对冲基金高级经理人，现万科双语学校前身复旦万科C班的联合创始人。担任女童军领队多年，现正创立心泉计划，力求从图书捐赠、深度助学和生命教育三大板块来关爱山区留守儿童。热爱旅游，画画，摄影和街舞，希望把热爱生活的激情传递给更多的朋友们。

分类信息 DIRECTORY

学校名录 Schools

安乔国际双语幼儿园

Angels International Bilingual Kindergarten

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

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

复旦附中国际部

Fudan International School (FDIS)

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

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

虹桥国际学校

Hong Qiao International School

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

LUC国际儿童中心

The Little Urban Center (LUC)

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

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

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

蒙台梭利儿童之家

Montessori Children's Academy

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

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

上海不列颠英国学校

Britannica International School, Shanghai

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

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

上海长宁国际学校

Shanghai Community International School (SCIS)

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

虹桥校区：上海市虹桥路1161号，(021) 62614338-1
虹桥幼儿园：上海市虹桥路2212号，(021)6295 1222
浦东低年级校区：上海市浦东康桥路秀沿路800号，(021) 5812 9888
浦东高年级校区：上海市浦东周浦镇横桥路198号，(021) 5812 9888
电邮：admission@scis-his.org
网址：www.scis-his.org

上海长宁民办哈比桥幼儿园

Happy Bridge Kindergarten of Shanghai (HBKS)

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

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

上海德威英国国际学校

Dulwich College Shanghai (DCS)

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

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

上海枫叶国际学校

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、沪交界之处，坐落于上海市金山区枫泾镇。学校教育设施符合国际标准，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及牛津全球教育导向文献确认为亚太地区名校。现在在全国8个城

市有校区，在校学生达12500多名(外籍学生800多名)，教职员工近2000名，其中具有专业资质的外籍教师340多名。
地址：上海市金山区枫泾镇国际教育园区
电话：(021) 6012 9727
导航：朱枫公路“中国农民画村”站
网址：shanghai.mapleleaf.cn

上海惠灵顿国际学校

Wellington College International Shanghai

上海惠灵顿国际学校坐落于浦东世博园区的南侧，于2014年开学。现有超过600

名, 年龄从2至18岁的外籍学生。学校课程设置以英国惠灵顿公学为模板, 强调对学生八大智能的培养: 语言和逻辑、自我认知和人际、文化和体育、道德和精神。10-11年级提供ICGSE课程, 12-13年级提供IB课程。

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

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

上海哈罗国际学校是一所男女同校的全日及寄宿制国际学校, 为2岁至18岁外籍及港澳台籍的学童提供优质英语教育。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高路
电话: (021) 6837 3180
电邮: info@harrowshanghai.cn
网址: www.harrowshanghai.cn

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

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

上海民办包玉刚实验学校
YK Pao School

上海民办包玉刚实验学校是一所双语学校, 志在将世界先进教育引进中国, 打造中华文化根基, 拓展国际视野, 发展全人教育, 创办一所世界级的优秀学校。包校接受中外籍学生, 为非营利性, 所得收入全部投入学校的发展。学校优势是双语教育、全人教育、国际课程。小学部为走读, 中学部英美模式以寄宿为主辅以走读, 提供IGCSE课程和IB课程。
小学部: 上海市长宁区武定西路1251弄20号;
中学部: 上海市松江区三新北路900弄1800号

电话: (021) 6167 1999
电邮: contactus@ykpaoschool.cn
网址: www.ykpaoschool.cn/cn/

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

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

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

上海美国学校
Shanghai American School (SAS)

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

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

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

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

网址: www.qibadwight.org

上海市静安双美亲子教育培训学校
Melody Preschool

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

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

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

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

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

上海金苹果双语学校, 是由上海亚龙投资(集团)有限公司投资兴办的一所从幼儿园、小学、初中到高中和国际部的寄宿制民办学校。现有来自于二十多个国家和地区、全国各省市的两千多名学生, 在学校内共同学习中西文化课程, 形成了多元并举, 国际认可的办学模式。学校师资力量雄厚, 多年来所教学生在参加中考、高考中屡获优异成绩, 中考高考录取率和优良率均排在全市同类学校前列。现已走过15载发展历程, 教育教学成绩显著, 在上海及乃至全国都有很大的影响力和知名度。
地址: 上海市浦东新区巨峰路1555号
电话: (021) 6897 3118/6897 3866
网址: www.jinpingguo.com.cn

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

美国蒙特梭利协会在上海认证的首家会员学校(Full International Member School), 为上海地区的儿童提供全方位资质纯正的双语蒙特梭利教育, 让孩子们在这里茁壮成长。他们探索和学习数学、语言、科学、地理、感官和日常生活等各个区域, 这些区域交织分布在宽敞明亮、设施新颖

的教室里。在上海私立蒙特梭利幼儿园, 我们鼓励和鼓励孩子成为世界公民。学校设施有室内运动馆, 户外操场, 花园, 图书馆, 科学实验室, 多功能厅, 我们的使命是致力于使用纯正的蒙特梭利教育培养学校里每一个孩子的心智、心灵和生命。
青浦园: 上海市青浦区高泾路586号(近沪青平公路)

电话: (021) 5988 6688
电邮: admission.qingpu@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

蒙特梭利幼儿园
Montessori Academy

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

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

宜乐儿童之家
Angel Joy Academy (AJA)

宜乐儿童之家是一所结合蒙特梭利教学方法的 bilingual 幼儿园, 为2-6岁的儿童提供学龄前的教育。AJA拥有安全的室内和室外游乐空间, 每间教室的设计都是从孩子的兴趣和安全出发。AJA的教师团队由资深的外教团队和中教团队组成, 尊重孩子的个性特点, 课程与活动一切都从孩子的需要出发。除了中、英文双语课程, 我们还提供丰富多彩的兴趣班, 如: 乐高、阅读、功夫, 创意戏剧、音乐启蒙、芭蕾舞、艺术手工、轮滑、生日派对等。AJA相信双语立体国际化的思维模式加上形式多样的兴趣班课程, 能给孩子提供更大的发展空间。

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

上海市民办中芯学校
SMIC Private School (SMIC)

上海市民办中芯学校位于浦东张江高科园区, 由中芯国际集成电路制造有限公司于2001年创办, 现有来自26个国家和地区的2000余名学生, 教职工200多名, 其

中100多位专职外籍教师。是一所从幼儿园、小学、初中到高中一体化，并具有鲜明外语特色的双语学校。学校确立以学生发展为本的教育理念，提出“品格第一，追求卓越，胸怀世界，快乐成长”的办学方针。学校融合多元文化，贯通中西精髓，人文经典浓郁，科学创新发展，是读书成才的乐园。

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

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

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

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

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

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

地址：上海市浦东秀沿路1688号
电话：(021) 6818 0191, 6818 0192
电邮：shangde@shangdeij.com
网址：www.shangdeij.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；针对国内外学生的不同需求，开设了A、B、C三种不同的班制，每班级人数为20人左右。A班为母语为非汉语的境外小学生开设的汉语强化班，B班为母语为中文的学生和汉语过关的境外学生开设的国内双语班，C班为具有较好的中英文语言基础的境内外学生开设的国际双语班。

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

网址：www.vks.cn

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

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

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

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

位育中学国际部建立于2002年，办学过程中逐步形成了“国际视野、和谐文化、高尚人格、健康体魄”的办学宗旨和育人目标。国际部有一支高学历、高学术水平养的中外教师队伍，视野开阔，教学理念新颖，学科知识渊博，教学态度严谨，教学方法灵活，教学风格民主。国际部拥有独立、先进的教学大楼，为学生的学习和生活创造了愉悦和谐的环境。2010年位育中学被国际文凭组织授权实施IB的大学本科项目（Diploma Programme）。位育中学成为沪上首家招收中国籍学生学习IBDP课程的公立市重点中学。

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

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

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

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

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

上海西华国际学校（WISS）是一所国际教育体系（IB）贯穿幼儿园至高中的国际学校，提供小学课程，中学课程和预科

课程（3-19岁）。WISS 使命至于未来，有着丰富且慈爱的社团活动，致力于让每位学生成为一个全球化的公民，作为一个平衡发展，勇于奉献的领导者走向世界。

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

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

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

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

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。至今已有一届四届毕业生，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为18个月至18岁青少年儿童提供全日制教学的国际学校，由诺达安德教育集团在2002年所创立浦东校区，2004年创立浦西校区，致力于为学生提供国际化高标准的教学课程及环境。上海英国学校提供IPC, IGCSE和IB等英制标准课程。学校学生来自于世界60个不同国家，提供多达150种各类课外活动，在此学习不仅能够获得良好的学术成就，同时也能培养学生优秀的领导能力，让他们能够彰显不同的个性。学校定制了最高标准的学习及发展课程，以保证每位在校生都能培养成为终身的学者并实现自我人生价值。不仅提供数学，英语，科学等标准课程，同时也提供中文及其他语种，包括法语、德语及西班牙语等语言课程和各类体育项目。上海英国学校更是与世界闻名的戏剧及音乐教育先锋，茱莉亚音乐学院，合作设立了表演艺术课程项目。

浦东校区
地址：浦东新区沪南公路2729号康桥半岛600号
邮编：201315
电话：021-58127455/转1015分机
电邮：enquiries@naispudong.com
官网：www.naispudong.com
浦西校区
地址：上海市闵行区华漕镇金光路111号
电话：021-5226311
电邮：admissions@bisspxi.com
官网：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
电邮：admission@shsid.org
浦东校区：
地址：上海市浦东新区霍香路38号（近祖冲之路）
电话：(021) 6879 2990/(021)5027 8818-8508
电邮：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：shsk02@hotmail.com
网站：www.sckids.com

星贝儿童馆

StarPlay Academy (SPA)
星贝早教服务(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附近,星贝儿童馆是一家以右脑开发为主题的早教托管中心,以闪卡(Flash Card)为载体,通过锻炼来提高右脑的能力,同时通过体能的锻炼加以巩固。星贝儿童馆的理念是:让每个小朋友在快乐的环境中培养学习、生活的能力。
地址：上海市徐汇区田州路159号10单元
电话：(021) 6408 4700。
邮箱：enquiries@starplaysh.com
网站：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。学校课程受启于著名的意大利城市瑞吉欧教育体系,在此基础上自主研发了一套独有的“探索-思考-学习”教育体系。在伊顿孩子们都被认为是有力量的思考者和交流者。伊顿的双语课程引导孩子通过探索、发现、假设、预料、解决问题,从而构建和加深他们对这个世界的理解。学校的大型户外活动场所也是经过特别设计的,确保孩子们能与大自然建立亲密的关系。
地址：上海市浦东新区浦城路40号
电话：(021) 5896 8686
电邮：enquiry-sh@etonhouse.com.cn
网站：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小学,于1993年9月成立。主要招收华裔和港澳台学生,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
网站：ajxx.xhedu.sh.cn

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

奥伊斯嘉上海日本语幼儿园经上海市教育委员会批准,于1996年正式开园,是一所外商独资学校。教学理念是把肩负未来的孩子们培养成健康的、宽容的、聪敏的孩子。孩子们通过参加游戏来丰富语言表达能力,体会自然界的美丽与神奇:通过参

加游戏,提高注意力,使孩子们心中充满喜悦、探索的欲望和成就感。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
网站：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华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
网站：www.ywies-sh.com

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

上海浦东新区民办沪港学校是上海耀华的临港校区,位于上海浦东新区临港新城。学校开设小学及初中课程,实行中英双语教学,使学生不出国门,也能真切体验国际教育氛围,接受优质的中英双语教育。
地址：中国上海市浦东新区临港新城银莲路2号
电话：400 021 0042
电邮：enquiry.shpd@ywies.com

上海德国学校
German School Shanghai

上海德国学校创办于1995年,是由学校家长委员会成立的私立全日制学校,是德国政府认可的驻国外德国学校。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
网站：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,并接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
网站：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,全面提升学生素质。
地址：浦东张江晨晖路555号
电话：(021) 5080 4157
电邮：caojianing@hsefz.cn
网站：www.hseid.com

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

上海交大南洋中学国际部依托上海交通大学百年名校,获得美国加州官方授权,携手世界著名的培生教育集团,与美国加州埃斯康迪德特许高中合作设立中美高中融合课程(美国、上海高中双文凭)。已获得中国首家授权(除香港),校内开设“全球考试中心”。所有国际部在读学生将不出国门即可在线参加GED(美国通用文凭考试)、uexcel(美国大学学分前置考试)、PTE(培生英语考试),考试成绩合格即可获得美国高中文凭,同时申请世界名校。
地址：金山区松隐大街100号
电话：(021) 5738 3277
电邮：info@jdnhygj.com
网站：www.jdnhygj.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@scschina.org
网站：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
网站：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。国际部汇集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
网站：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
网站：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
网站：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中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。上师大附二国际部在中国境内开设加州在学直升班,课程彩用原版美国哥伦比亚大学语言教材和美国国际高中教材。配备来自美国的外籍老师,运用走班制学习,教师作为辅导员帮助学生成长,让学生提前感受美国式的学习。在校学习期间,定期组织学生前往美国特许高中及社区大学进行交流学习。
地址:浦东惠南镇拱极路2151号
电话:(021)3139 1945; 5818 0876
电邮:info@edu-shanghai.net
网址:www.edu-shanghai.net

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

1993年上海耀中国际学校成为首间获中国政府官方正式认可和注册办学的国际学校,在浦西及浦东的四个黄金地段设立校舍,提供幼儿园、小学及中学教育。在校学生来自世界各地超过50个国家和地区,其中美籍华人香港台湾人较多。独特的双语和多元文化教育模式,使耀中在学界中独树一帜。学校获新英格兰学校与学院协会(NEASC)以及国际学校协会(CIS)认证。中学部已获授权成为剑桥国际考试中心及IB世界学校。
地址:长宁区荣华西道18号;长宁区水城路11号;浦东花木路1817号御翠园;浦东东绣路1433号
电话:(021)6219 5910;

6242 3243; 5033 1900; 5045 6475
电邮:gboffice@sh.ycef.com;
hqoffice@sh.ycef.com;
rpooffice@sh.ycef.com;
cpoffice@sh.ycef.com
网址:www.ycis-sh.com

中国福利会幼儿园

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

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

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

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

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

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

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

电话:(021)3422 6621
电邮:61@north-america.cn
网址:jk.studyabc.org

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

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

**上海市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:swz_ibzs@wfilms.com
网址:www.wfilms.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.qibao.sh.cn
网址:www.wlgzswis.com

**上海悦田幼儿园
Morgan Rothschild Academy**

悦田幼儿园于2004年成立,是一所提供幼儿学习美术、语言、数学、良好学习习惯、品德及社交的幼儿教育机构。学校有30%的课程以中文教授,70%的课程以英

文教授。学校的课程由美国哈佛大学以及斯坦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

购物Retail



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



**威隔口罩
Vogmask**
可持续使用数百小时的威隔口罩
Vogmask是目前中国市场上最为优秀的抗污染口罩之一。其革命性的超细纤维过滤布可过滤均值为99.978%的空气颗粒物,包括微小的PM2.5颗粒。Vogmask口罩符合美国食品药品监督管理局的N99评级标准。无论是婴儿、儿童、青少年及成人均有多种型号款式可供选择。每只口罩使用一次性滤芯,可持续使用超过数百个小时。
电话: 6477 7300
电邮: info@vogmask.cn
网址: www.vogmask.cn

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editorjcksh@126.com，编辑将与您联系图片事宜



上海美国学校校友会

2016年1月初，上海美国学校校友返回母校与在校学生会面并分享了他们之前申请大学的经历以及在美国大学的升学旅程。绝大部分的校友都考进了美国的顶尖大学。如普林斯顿大学，纽约大学，范德比尔特大学等，因此，他们的经验让很多想要申请美国大学的在校生受益不浅。上海美国学校接下来的几个月将会陆续地在其他城市如首尔、新加坡和香港举办校友聚会，以增强上海美国学校校友在世界各地的校友圈，互相扶持。



上海德威学生代表参加哈利波特展览开幕式

20位非常幸运的学生被选中参加了在正大广场举办的哈利波特展览开幕式。他们通过写下希望被选中的原因，来赢得参加开幕式的名额挑选。学生们被分为了四组霍格沃茨学院，并佩戴了相应的领带和围巾。他们特别被带领观展并参与了魁地奇球赛，还接见了韦斯利兄弟 Fred 和 George。在官方首映式上，学生被赠予了精美的魔杖纪念品和哈利波特眼镜。接着几位孩子和双胞胎们对Marauder地图施展了魔咒来宣布展览开幕。

上海诺德安达双语学校 – 家长说明会

春节前夕，上海诺德安达双语学校（NACIS）成功举办了第一场家长说明会。在说明会当天，NACIS就学校的历史、办学宗旨、课程大纲、以及其特有的全球校园学习平台以及茱莉亚艺术表演课程等一系列的相关情况做了详细的解释和说明。NACIS相信其采用的个性化教学模式以及提供的独特全球机会，将引领学生走向成功。据悉在春节之后，NACIS将举办多场家长说明会，届时我们将分享更多的信息给各位读者。

上海英国学校浦西校区荣膺福布斯中国获奖名单

2015年12月，福布斯中国杂志公布了最受欢迎国际学校榜单，上海英国学校浦西校区名列其中。福布斯中国携手立洋教育依据一系列的评选标准进行判定，其中包括学习成绩即IB国际课程水准，硬件设施以及学生最终大学录取结果等。立洋教育副主席Wendy Da 女士于1月到访上海英国学校浦西校区，并将该奖项授予校长Foyle先生。

协和双语高级中学自制舞台剧

1月21日至23日晚，协和双语高级中学自制舞台剧The Wiz(新版绿野仙踪)对外公演。这场音乐剧除了学生演员们的表演可圈可点外，连服装、道具、化妆、舞台灯光、乐队伴奏以及和声部分全由协和高中的在校学生完成。学生们花了将近12周的时间从设计到定稿到制作，风格统一为“蒸汽朋克”，而制作材料全在某宝上采购，再由学生后期一针一线自行缝制。整个活动有超过100名学生参与其中。

上海协和国际学校举办模拟联合国活动

2016年1月14至17日，上海协和国际学校举办了模拟联合国，本次活动主题为信息革命。近800位从世界各地而来的参与者们代表联合国成员国的12个不同的研讨会参与此次活动。此次活动目的在于为不同背景的学生们提供一个磨练自己调研、演说以及谈判技巧的机会，同时也希望培养学生们成为积极的世界公民和以原则为本的领袖。



上海惠灵顿国际学校欢迎Gerard MacMahon新校长到任

上海惠灵顿国际学校新任校长Gerard MacMahon已结束在英国惠灵顿公学的入职培训，并将于2月初抵达上海任职。Gerard毕业于伦敦政治经济学院经济系，拥有20多年丰富教学管理经验。在加入上海惠灵顿之前，Gerard先后在英国、中东担任校长职务长达12年。上海惠灵顿国际学校将在Gerard校长的领导下，继续秉承惠灵顿多元智能教育及价值观，致力追求卓越、为学生提供全球领先的全面教育体验，实现长足发展。

“Qi à o胡子达利创作大奖” 在上海完美落幕

由西班牙卡拉·达利基金会、chi K11美术馆、蕃茄田艺术和上海设计之都促进中心联合主办的“Qi à o胡子达利创作大奖”，1月在上海完美落幕，并对获奖者进行颁奖。作为“跨界大师-鬼才达利超现实主义大展”系列活动之一，此次大奖是西班牙卡拉·达利基金会首次，亦是唯一在中国举办的创作大奖。自大奖举办以来获得了诸多业内人士的热烈反响，“Qi à o胡子达利创作大奖”已成为中国互联网和纸媒上讨论最激烈的话题。

牛津国际公学课外活动之帆船运动

2016年1月中旬，牛津国际公学常州学校（CZOIC）学生在老师的带领下前往帆船训练基地参加了本学期最后一次帆船课程。通过一学期的学习，学生们掌握了多种船型操作和水上营救基本技能，深度体验了帆船运动的乐趣。水上运动项目在CZOIC的课外活动中占有很大的比重，CZOIC更是全国目前唯一一所开设校园内赛艇项目的国际学校。秉承英式寄宿教育的精髓，CZOIC开设了马术、赛艇、高尔夫、击剑、英式橄榄球等丰富课外活动，为学生兴趣爱好的培养和全面发展创造先决条件。



茱莉亚音乐学院校友讨论会和音乐会 @上海英国学校浦东校区

茱莉亚音乐学院校友第二次访问了上海英国学校。访问活动让学生和艺术家们在音乐讨论会上共同演绎不同种类的乐器，包括巴颂管、单簧管和钢琴等乐器。小学二年级的音乐课结束后，巴颂管演奏家本·穆尔芒德和单簧管演奏家周翔宇深表惊喜，因为这些年轻的孩子能够使用专业术语描述音乐，来解释他们在工作室能够听到的动率，这都使他们感到无比的惊讶！





上海耀华国际高中慈善晚宴

为了给广州麻风病村儿童中心募集善款，改善他们的学习生活条件，上海耀华国际高中社会服务社团已连续举办了三届别开生面的慈善晚宴。晚宴上各位来宾不仅能欣赏到耀华师生精彩的文艺表演，还可以竞拍耀华师生及其亲朋好友捐赠的艺术、工艺作品。一件由耀华机器人社团捐赠的电子表牢牢抓住了来宾的眼球，大家争相出价，这不仅是对耀华学生的肯定，更是身体力行的仁爱之举。

上海首届中学生新年国际音乐节

2016年1月，由立洋教育主办，以“音乐，连接青年与未来”为主题的上海首届中学生新年国际音乐节在上海音乐学院贺绿汀音乐厅隆重举行。沪上10所公办中学和国际学校：上海洋泾中学、上海协和双语高级中学、上海华二附中附属初中、上海建平实验中学、上海耀华国际学校（古北校区）、上海进才实验中学、上海市北中学等学校加入了由立洋教育策划成立的青少年艺术联盟，成为了首批青少年艺术联盟联盟会员学校。

虹桥国际学院冬季精彩演出

在刚刚过去的新年前，虹桥国际学校举办盛大冬季演出。幼儿部演出日，从最小的18个月的班级到4岁的班级，孩子们伴随着音乐节奏翩翩起舞，空气里都洋溢着节日的喜悦。为了呈现这场精彩的演出，学生与老师辛勤付出准备了2周时间，也让这次演出成为了一个非常值得纪念的日子。

上海安琪儿幼稚园元宵节活动

元宵节是中国人的传统节日，每一年这天中外幼儿、老师、家长都会穿上传统的中国服饰共同来庆祝中国新年。为了凸显中国浓郁的文化元素，幼儿园请来专业的舞狮团队做精彩的舞狮表演，而包汤圆也让中外幼儿和家长再次感受到了中国文化的久远性，甜甜地汤圆将健康、平安、幸福一起融入每个人的心间。

杂志免费取阅点

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

《青kids》杂志全年12期, 若您希望杂志派送上门, 请联系: distribution@truerun.com, 电话: (021) 6131 6691

长宁区

虹桥国际学校	伊犁南路218号
上海李文斯顿美国学校	甘溪路580号
上海奥伊斯嘉日语幼儿园	茅台路715弄20号
上海长宁区耀华专修学校	古北路600号
上海耀中国际学校	古北新区荣华西道18号
上海不列颠英国学校	古北路1988号
美国普林斯顿教育咨询	凯旋路1010号百脑通B栋5楼
上海小蜜蜂	天山路288弄31号102室
德倍礼	仙霞西路99号尚嘉中心15楼50单元
和睦家医院	仙霞路1139号
上海和睦家	茅台路1068号天祥大厦705室
百汇医疗(瑞祥门诊部)	虹桥路2258号
上海高岛屋	虹桥路1438号2楼
上海Zooligans 幼儿园	虹桥路1765号
上海长宁民办哈比桥治幼儿园	淮阴路489号
上海长宁国际学校(虹桥校区)	虹桥路1161号
上海长宁国际学校(虹桥幼儿部)	虹桥路2212号
上海民办包玉刚实验学校(小学部)	武定西路1251弄20号
唯儿诺	富贵东道199号
上海和德门诊部	红宝石路396号
上海惠惠华门诊部	华山路800弄6号裙楼4楼
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
虹桥南丰城	遵义路100号虹桥南丰城A栋805-809室
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
三条	安龙路555号
静冈胜政日式猪排	茅台路179号金光绿庭广场LG2-008/9
空海日本料理	延安西路2000号虹桥宾馆大厅内
GALLO Café	水城南路27号
玉海力	宋园路109号3楼
日内瓦餐厅	哈密路1876-A
启德考培古北校区	长宁区水城南路37号万科广场北9楼
上海天坛普华医院	红宝石路388号

浦东新区

SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
上海协和国际学校	金桥明月路999路
上海德威英国国际学校	金桥蓝校路266号
新加坡伊顿国际幼儿学校	浦城路40号层
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号1362
LUCC国际儿童中心	芳甸路779弄御翠坊233号
上海惠灵顿国际学校	耀龙路1500号
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号
上海市民办办芯学校	青桐路169号边)
上海师范大学附属第二外国语学校国际部	惠南镇拱极路2151号
上海哈罗国际学校	黄杨路6号C座UC 18 2013室
德意学堂	红枫路450弄1楼
上海宝贝熊早教	浦城路366号菊园会所2楼
美吉姆早教中心	张杨路3611弄金桥国际商业广场7座2F
小小运动馆	浦东南路588号下一层
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
百汇医疗(瑞浦门诊部)	碧云路997号
百汇医疗(金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
沃德医疗	南泉北路399号六楼
蓝蛙金桥店:	金桥碧云路633号1层R3
蓝蛙环球金融中心店:	世纪大道100号上海环球金融中心B109室
蓝蛙浦东嘉里城店:	花木路1378号浦东嘉里城商场一层L131单元
蓝蛙正大店:	富城路12-14号
喜马拉雅中心大观舞台	芳甸路1188号喜马拉雅中心大观舞台票务中心

嘉里大酒店	花木路1388号上海浦东嘉里大酒店
上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海美国学校(浦东校区)	三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海市平和双语学校	黄杨路261号
上海德威英国国际学校(幼儿园)	金桥蓝校路425号
蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号
启德儿童国际教育(张江校区)	科苑路88号德国中心
启德儿童国际教育(金桥校区)	新金桥路1888号
上海民办光华中学	川周公路2788号
光华浦东国际课程中心	川周公路2788号
上海市进才中学国际部	峨山路26号铺
上海长宁国际学校(浦东低年段校区)	康桥路秀沿路800号
上海长宁国际学校(浦东高年段校区)	周浦周横桥路198号
上海中学国际部(浦东校区)	霍香路38号
瑞尔齿科	福山路388号2楼
身心佳中医门诊部	民生路1518号含笑路80号金鹰大厦B座1303室
尚美齿科	金桥碧云路650弄2号
上海圣欣门诊部	长柳路58号101室
上海东方国际医院	即墨路150号12楼
板长寿司	世纪大道8号国金中心+地下1楼LG1-18号商铺
Big Bamboo	红枫路381号
Pistoleria	碧云路855号
飞狐	红枫路225号
百世达	陆家嘴西路168号正大广场3楼25室
启德考培浦东校区	浦东新区长柳路58号证大立方大厦1705室
上海嘉庭中心	沪定路46号
上海东方医院医疗美容科	浦东新区即墨路150号

静安区

格林新蕾幼儿园	胶州路561号
迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室
蒲蒲兰绘本馆	愚园路262号蒲蒲兰绘本馆
融尚私塾	南京西路1376号上海商城西峰办公楼703A
百汇医疗(瑞新医疗中心)	南京西路1376号上海商城西峰203-4室
爱丽高端沙龙	常德路800号B12-1楼
印巷传媒	江宁路831号永业坊艺术中心一层
静安双美亲子教育培训学校	胶州路149弄10号
君笑齿科	南京西路1038号梅龙镇商厦12层1205B-06
身心佳中医门诊部	威海路500号四季酒店6楼
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后门
Must Grill	武定路881号2号楼1楼
睿创公共关系顾问有限公司	愚园路433弄8栋225室
全康医疗	南京西路1788号1788国际中心303室
齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦25楼

青浦区

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

闵行区

上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海英国学校	金光路111号
海富幼儿园	莲花路2151弄上虹新村74-1号
上海美国学校(浦西校区)	华漕镇金丰路258号

上海协和双语高级中学	虹松东路248号
燎原教育集团国际部	平阳路150号
上海文来中学国际部	虹莘路2166号
美吉姆早教中心	沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302(莘庄龙之梦对面)
CuCuGua早教中心	虹梅路3215弄201号5楼
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙红梅店	虹梅路3338弄虹梅休闲步行街30号
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
星期8小镇	莘庄都市路5001号仲盛世界商城5楼
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
泰宁国际幼儿园(上海花园校区)	古美路50号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼
身心佳中医门诊部	程家桥之路211号
上海圣安儿科门诊部	伊犁南路85号
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
Pistolera	虹梅路3307号-2
创意顶顶 Creative Arts	虹许路741号一层
维美特国际SPA会所	运乐路569弄丰尚国际2楼
爸妈乐儿童乐园	运乐路569弄丰尚国际207室
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
上海新加坡国际学校	闵行区朱建路301号

黄浦区

玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
小小运动馆	徐家汇路618号月光中心徐家汇区3楼45-47
美吉姆早教中心	徐家汇路618号月光中心3层C区
千诺咖啡	福州路17号2楼
蓝蛙无限度店	淮海中路138号上海广场商场118室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
佛蒙特州国际学校	南车站路353号上海市大同中学3号楼3107室
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房4楼
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
瑞视眼科	西藏南路758号金开利广场2-3楼
丽洁口腔门诊部	淮海中路283号香港广场南座906-907室
德真齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
身心佳中医门诊部	西藏南路760号安基大厦14楼05室
酷瑞西餐厅	南京西路388号仙乐斯广场108单元
佳能(中国)有限公司上海分公司	南昌路45号城汇大厦10楼

徐汇区

启星学校	苍梧路10号3幢2楼
南洋模范中学境外部	零陵路453号
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	苍梧路10号B栋308室
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
X Club 真人激光镭战	肇嘉浜路366号
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
环识游学	虹桥路3号港汇中心二座4103室
领峰教育	肇嘉浜路789号均理国际大厦28楼D1室
蓝蛙徐汇店:	天钥桥路131号地下1层12室
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号
上海话剧艺术中心	安福路288号803室
Little Bugz国际儿童会所	建国西路285号2楼201室
绿地集团	龙华中路596号绿地中心东楼1001室
尼多早教中心	宛平南路909弄14号楼
上海徐汇区民办安琪幼稚园	衡山路9弄2号
上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海市位育中学国际部	位育路1号
上海市世界外国语小学	浦北路380号
上海禾新医院	钦江路102号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
上海新加坡国际学校	徐汇区华泾路1455号

上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
上海星之健教育培训	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
启德考培徐家汇校区	零陵路899号飞洲国际大厦25楼F、G、H单元八月
上海保加医疗美容诊所	上海市徐汇区兴国路89弄5号
上海红枫妇产医院	徐汇区淮海中路1209号

卢湾区

上海七色花小学	雁荡路56弄46号
迪士尼英语	湖滨路222号企业天地1号楼612室
乐天陶社	陕西南路180弄1号甲
百汇医疗	肇嘉浜路108号7楼
百汇医疗(新瑞医疗中心)	淡水路170号3楼

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
雲館	松东路219弄29号颐思殿广场二樓

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
启德考培杨浦校区	国宾路36号万达广场B座1901、1904室

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
月亮环球港	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
牛津国际公学常州学校	常州市武进区经济开发区环湖北路9号
无锡国际学校	无锡市滨湖区万新路8号
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
绍兴市领先英语培训学校	绍兴市人民中路399号财通证券4楼

那些追剧的主妇们

Housewives who Love to Binge-Watch



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。

“如果我再看一遍《花千骨》，咱俩还能做朋友吗？”我小心翼翼地微信给死党。之前追花剧被她严重鄙视，苦口婆心地劝我，“师父再好看，也不能当饭吃”。按死党的说法，我是那种连《还珠格格》都能看出真爱的人。

我追剧品味低下，胜在忠心。如果要历数这些年追过的剧，真像是白发宫女，闲坐说玄宗的漫长。我们几乎是追着电视剧长大的一代人。从《花仙子》追到《花千骨》，从《霍元甲》追到《琅琊榜》，从黑白电视追到手机，中间经历了多少人，多少事。早期剧里的明星都纷纷被我们追成了讣告，只有古董剧名会冷不丁冒出来，提醒你已有多老。如果你也从那个时代走来，你就会心情复杂地懂得，什么叫“万里长城永不倒，千里黄河水滔滔”。

追剧最快意恩仇的时光，还是光棍一条时，追死了都没人收尸。终于混成一介主妇，追剧再不能赤条条无牵挂。记得怀老时看《大长今》，不舍昼夜地追，老公的脸色，真的叫铁青，但还忍气吞声给追剧的老婆做饭，因为不能饿了娃。追剧追得高兴，顺手封了老公做我家御膳房尚官。怀老二时，追《何以笙箫默》，正逢大雪暴，老公还没赶到，一个人在他乡待产，没人管你追多晚，反而意兴阑珊。常常追的疲惫时，猛抬头，发现窗外白雪漫天，满脸泪。其实奢侈的从来不是追剧，而是那些追剧时疼你包庇纵容你的人。

主妇追剧当然和少女追剧有本质上的不同。主妇很少有代入感，无非是人生苦短，寻欢趁爱。每个主妇心尖都有一块小鲜肉，承认自己是一个有弱点的人，甚至是一个自制力特差的怂人，就是不想去做那些所谓重要的事，就是要让自己先涣散一地，成为扶不起的阿斗，在哭哭笑笑中把自己置之死地，看完大结局后再生。主妇追剧是在虚构的情节里冷眼灌肠，把自己现实中乌七八糟的毒一口气排掉，从剧中输入真情真趣味，而后努力活下去。手段邪门了点，但是谁又愿意一辈子做模范生，让自己了无生趣呢？家里有个追剧的主妇，就意味着婚姻是有解的。朋友说，当老婆追剧的时候，整个世界都清净了。没人唠叨，他想叨叨也没人接话。他觉得当自己不再像祥林嫂一样抱怨时，不是老婆在追剧，就是已经离婚了。

真的，有时，生活让你有点累有点烦。强悍的人选择跑马拉松抗压，弱势懒散如我及和我沆瀣一气的狐朋狗友们，则更愿意选择追剧来提神。我喜欢从头追，追完了再倒着追，追完剧了还追原著小说，要全方位物理压榨出精神吗啡。虽然追完也会觉得失落，仿佛失恋。有位老友比我镇定，法力高强，她很少完整追过什么剧，但是会把超爱的男神最帅的桥段保存了，反复观摩。比如邓超小时候和冯远征一场对手戏里，有一幕师惨了，她会反复看，看完还会有一种吸了阳气的感觉。

当然，也有理性的主妇把追剧当成是案例学习。戏里的阴谋诡计，在现实中也避无可避。追剧仿佛是给你另外一只眼睛，从九霄云外俯瞰。一位朋友最近重看《甄嬛传》，目的不是看帅哥美女，欣赏浪漫台词，而是为了识人见事和规避各类陷阱，理由是“人到中年，发现一个人生不够用，一个脑袋不好使，不吸收点儿不行啊！”也有朋友想辞职回家，我赶忙鼓励她看《琅琊榜》，为主上费尽心力后，要学习男主全身而退，因为那终究是别人的江山，关你何事？当然，非要马革裹尸，死战沙场，那也是自作孽，旁人无话可说。

不过，追剧再走火入魔，也不能伤了老公。我常常会在老公回家前掐算出半小时，先刷牙洗脸梳头，以免现出原形吓着相公。而后飞快请米入瓮，做最简单的懒人饭菜。在其位，就要谋其政，追剧也要有主妇道德，至于娃儿，毕竟有血缘关系，原谅娘亲要容易的多。虽然一个小婴儿的耐心，也是有限度的。当你看着师父和花千骨百般互虐时，小娃儿突然奋力爬上来，揪住你的头发提醒你，喂奶时间到了，那不是一般的虐心，觉得仿佛被师父一剑屠了，刹那心血狂喷，堕落凡尘的感觉，只有力气喊出最后两个字：“暂停”。