

国际教育·家庭生活·都市资讯

Kids 菁

beijingkids

WOMEN
OF CHINA

随刊赠送, 免费发行

一月刊 2014

小淘的暑假冒险

A Swiss Summer Camp Experience

封面故事

探秘美国夏令营

Inside American Summer Camps



2014

beijingkids & 菁kids

国际教育择校展

提前上网注册，
家长可免费入场

登陆www.jingkids.com/zxz注册报名
网上注册开放时间：
2014年1月15日 - 2月28日

Beijing's essential international family resource

beijingkids

beijing-kids.com

 **beijingkids**
weibo.com/beijingkids



jingkids.com

 **菁kids杂志**
weibo.com/jingzazhi

3月1日-2日

上午十点 - 下午四点

北京希尔顿酒店

朝阳区东三环北路东方路一号



Hilton

BEIJING

北京希尔顿酒店





“近距离看国际教育” 鼎石教育沙龙之 5

DIVERSITY
LANGUAGE
责任 Responsibility
KNOWLEDGE
知识
CULTURE
文化



Apple



苹果

介于两个世界之间

破除双语教育中的迷思，
以及如何培养双语、双文化的下一代

时间：1月16日（周四），上午 10:00 - 11:30

地点：北京美国商会会议中心

座席有限。如您有意参加，敬请致电 5825 6008
或发邮件至 event@keystoneacademy.cn 预约讲座席位。

KEYSTONE ACADEMY
北京鼎石国际学校

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



07

编者按 Editor's Note

社区报道 Essentials

08 编辑精选

Top 10

10 活动备忘录

Events

14 社区热点

Noticeboard

16 菁点评

Reviews

19 时评

Voices

76 简报

The Circuit

22

封面故事 Cover Story

探秘美国夏令营

Inside American Summer Camps

健康 Health

34 美国小学的行为管理

How American Primary Schools Manage Their Students' Behavior

36 警惕“糖”摄入过量

Guarding Against Excess Sugar

教育 Education

成长对话

When I Grow Up

38 我想当个助产士

I Want to Be a Midwife

为师之道

Featured Educator

40 一个公立学校老师的教育理想

The International Teaching Techniques of Beijing No.35 High School Math Teacher Dong Zhijun

未来艺术家

Blank Canvas

56 来自嘉德蒙台梭利双语幼儿园的艺术作品

Art Works from Jiade Montessori Bilingual Kindergarten



家庭娱乐 Playing

宝贝相片

Baby Photos

17 天真表情

Cute Faces

18 摄影师专栏

Family Photography

神厨秘方

Cooking

44 金牌美食达人教你做年夜饭

Recipes for Chinese New Year

看世界

Family Travel

50 小淘的暑假冒险

A Swiss Summer Camp Experience

58

分类信息 Directory

为人父母 Parenting

43 老爸，你慢点走

"Daddy, Slow Down!"

55 二宝来了

Making Way for Number 2

80 化中年为力量

Beat the Ageing Blues

72

发行点 Distribution

更正信息

201312期p44英文标题应为
Keystone Academy on Being a "World School"

201312期p60中文标题应为
“来自北京乐成国际学校艺术作品”

特此更正。造成不便，敬请谅解。



本期封面模特William Chui，2002年3月出生，现为清华大学附属中学国际部（THIS）6年级的学生。他聪明热情，多才多艺，爱好广泛。尤其喜欢读书，酷爱足球，学习高尔夫球5年。2011年参加在香港举办的第五届香港国际青少年艺术节，荣获钢琴大赛A组金奖。

摄影：大米熊国际儿童摄影

WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2014 年 1 月 随刊赠送

WOMEN OF CHINA English Monthly
Sponsored and administrated by ALL-CHINA WOMEN'S FEDERATION
Published by WOMEN'S FOREIGN LANGUAGE PUBLICATIONS OF CHINA
Publishing Date: November 18, 2013

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:2013年12月23日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN
中华全国妇女联合会名誉主席 全国人大常委会前副委员长
Honorary President of the ACWF and Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN
全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

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
Deputy Managing Editor Grace Gui
Editor Eva Li
Editorial Consultant Helen Fan
Contributing Writers Aisling O'Brien, Cuntoushu, Dave, Sam Schultz, Shuiwenlu,
Taotai, Xiao Jing, Xinqiao
Intern Stella Jiang

Editorial Consultant 编辑顾问 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 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 5820 7700 / 5820 7883
Fax 传真 5820 7895

Printing 印刷 C&C JOINT PRINTING CO., (BEIJING) LTD. 北京华联印刷有限公司
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

纯正瑞士品质! IQAir® 占据着世界室内空气净化领域的领军地位!



来自瑞士的空气净化器

新年快乐
2014

400-6501266

www.iqair-china.com
info@iqair-china.com



瑞士制造
始于 1963

vogmask



威隔口罩

马年快乐!

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%。

Plastered 8 & Vogmask 协作推出21款新口罩



健康呼吸 时尚出行

(+86) 010-64777300
info@vogmask.cn
www.Vogmask.cn





A Publication of
True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告（北京）有限公司

Tel/ 电话: 5820 7100 / 7700

Fax/ 传真: 5820 7891

Advertising Hotline/ 广告热线: 5820 7700 / 5820 7883

General Manager 总经理 魏思得 Michael Wester
Operation Director 运营总监 马春蕾 Toni Ma

Executive Publisher 执行出版人 吴竞波 Jingbo Wu
Deputy Managing Editor 副主编 桂桂 Grace Gui
Editor 编辑 李佳 Elva Li
Editorial Consultant 编辑顾问 范吉慧 Helen Fan
Contributors 撰稿人 Aisling O'Brien, 村头树, Dave, Sam Schultz,
水纹路, 陶太, 肖菁, 心桥
Intern 实习生 蒋梦琪 Stella Jiang

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Art Designer 设计 贺娟娟 Helen He
Visual Editor 视觉编辑 郭挺 Joey Guo
Photographers 摄影师 隋思聪 Sui, Mitchell Pe Masilun, 刘明彻 Ken
Advertising Designer 广告设计 贾静 Yuki Jia

Editorial Planning Director 编辑总监 詹家伟 Jerry Chan
Sales 销售部 王丹 Ivy Wang (经理), 孙璠璠 Amy Sun, 胡晓娜 Sheena Hu,
张舜茹 Maggie Zhang, 吕彦苇 Wendy Lv, Anna Rudashko,
刘潜 Winter Liu

Marketing & Distribution 市场发行部 张萌 Shana Zhang (经理), 杨晓彬 Victoria Yang, Lia Tjahjodihardjo,
曹月 Cao Yue, 刘佳 Liu Jia

IT 技术支持 白德 Badr Benjelloun (CTO), 严文 Yan Wen
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 王诗琴 Alice Wang
HR & Admin 人事部 王静 Cathy Wang, 何思玉 He Siyu

Editorial 编辑部 jing_editor@truerun.com
Advertising 广告部 5820 7100/7700 转826, jing_sales@truerun.com
Marketing 市场部 jing_marketing@truerun.com
Distribution 发行部 5820 7100/7700 转866, jing_distribution@truerun.com

Website 官方网站 www.jingkids.com
 www.issuu.com/jingkids



扫描左侧二维码, 关注“菁kids杂志”公众微信; 新浪官方微博@菁kids杂志

让人向往的夏令营



“夏令营”对于儿时的我，仅存在于收音机里的少儿故事中。它是一个寄托我无限遐想和期待的词：篝火晚会、露营、游戏、普通话、合唱和独唱表演以及湛蓝深邃的星空。

70后的我生在豫南宛北一个小县城，当时幼儿园都没有，更别提夏令营了。

然而我童年的夏天却并未因为夏令营的缺失而有丝毫乏味之嫌，每年一放暑假我就被送回爸爸长大的小山村。当时爷爷奶奶依然健在的老家放养。

全村的人都姓马，从5岁到15岁的孩子20多个。这里面辈份儿最小的叫我姑奶奶，辈份最大的我喊叔叔爷爷。孩子的小社会里是有阶层的，决定等级的不是年龄辈份，硬标准是看你能否在诸多的关坎儿前一显身手：爬树、扎猛子、扒螃蟹、扒蜈蚣、去地里偷扒嫩花生、掰嫩玉米棒子、掬谷子穗儿……不幸的是，我这个从城里来的小胖妮儿树爬不上去、猛子不会扎、怕蜈蚣怕蜘蛛，爬坡四脚并用，偷掰了苞谷棒子跑不快……我是那个山野孩子部落中垫底儿的looser。我清楚地记得，有一次5个人合力要帮7岁的我爬上一棵歪脖子大梨树，最后变成两个人在树上拽，3个人推屁股抗腿往上送，但我实在记不清他们是否成功……

三、四个暑假后，我不再是那个“四肢不勤、五谷不分”的城里小妮儿，我学会了扒螃蟹、捞小虾、分辨黄芩、丹参、车轱辘草和其他几种山上的草药。见了蜈蚣我依然怕，却不再魂飞魄散。那些年的山村暑假时光弥漫我记忆的每个角落，那是伴随我长大的最原始纯粹的“山村土制夏令营”。

第一次见到真正的美国夏令营营地，是在我和Mike 十年前的蜜月旅行中。我们驱车走遍美国东北的新英格兰地区，Mike决定带我认识他从小到大每个有意义的地标。“Camp Frank a Day”是他10岁和12岁两个夏天参加的寄宿夏令营，坐落在麻省西部Quacumquasit Pond边的森林里。车沿20号公路一路向西，岔入新波士顿路（New Boston Road）后拐两个弯儿在一片林地前停下。走过一段大树掩映的小石子路，来到一个庞大的木屋前——营地中心（Camp Community Center）。当时是十月初，营地中空无一人，所有的门都开着，任人进出。走入大木屋，那是一个让我惊奇的世界，四周的墙面上，屋顶上挂满了各式各样的刻满名字和项目的奖牌，多数是原木刻成，还有各种回收材料拼成的。Mike拉着我仰着头一路往前，在大厅的中部停下，面对一排排从屋顶悬下的木牌，仔细分辨，他突然兴奋地指向其中一块儿要我看，上面刻着：

“Mike Wester, Star Camper of the Year, 1979”。那一刻，我双眼潮湿，仿佛亲眼看到那个站在12岁夏天的他，从懵懂的小男孩儿，蜕变成洒脱而

又稍嫌羞涩的少年：他成为游泳的冠军、小发明制作的高手、小小团队的领袖……

真正的寄宿营房是山谷平地森林中间的一大群小木屋，一水儿的漆成油绿色，Mike毫不费力地带我走到那个多年后依然矗立在原地的木屋前——那是他10岁时第一次离开父母寄宿的木屋。里面只有四个行军式的上下床，没有空调电扇、没有厕所淋浴。入营时，大孩子们最喜欢讲的是营地鬼故事，10岁的男孩儿在宿营的首夜不敢穿越营地去公共洗手间，把尿洒在了门前的木阶上……

2013年夏天，我们送6岁的女儿去了位于麻省Wayland 的 Camp Chickami，那是Mike 儿时的第一个野外日间夏令营（Day Camp）。我们渴望混血的女儿从小体验爸爸妈妈儿时最难忘的经历。

回忆了这么多，我想说：赶在春节前，为孩子半年后的夏天做个计划吧！我坚决反对走马观花随团出行的海外游学营，只要你在哈佛校园看到一队队疲惫不堪、跟在导游小旗后面的孩子们，就知道我在说什么。我也不推崇各式各样针对中国孩子而设的学术式夏令营。无论出国与否，真让孩子成长，就送他们去一个被自然包围的户外营地，那里有天然环境和各种运动的挑战，更能让孩子学会如何与人相处；这是课本中教室里永远无法传授的内容。

著名心理医生、教育专家Michael Thompson 博士曾撰文《我该送孩子去夏令营吗？》（“Should I Be Sending My Children to Camp?”），他在结尾写到：“……当我询问大学招生官如何看待夏令营员时，他们认为拥有夏令营经历的孩子在大学成功的几率更高，因为这些孩子拥有离家度日的成功经验，那些高中阶段在夏令营担任辅导员、照顾过低龄孩子的申请人尤其深得招生官的青睐。夏令营有助于树立自信、建立个性意识；并能同时培养领导力。”

这一期菁kids的封面故事邀请到多位老牌“夏令营人”讲述他们的故事以及原汁原味的美式夏令营传统。希望能带给您和孩子启发，并帮您发掘到有用的夏令营信息。

马春蕾

True Run Media 联合创始人，运营总监

TOP 10 编辑精选

▶ 您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《菁kids》的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！Email: jing_editor@truerun.com, 电话: 5820 7100/7700 转814或811



维也纳之声2014新年音乐会

在人民大会堂宴会厅举办的《维也纳之声》新年音乐会，已成为北京新年音乐会里的一个极具美誉度的品牌。今年将由著名指挥Radek Wojciech执棒，延续人民大会堂宴会厅“维也纳之声新年音乐会”的辉煌。为了给喜爱音乐的朋友奉献一台精美的新年贺礼，欧洲施特劳斯圆舞曲交响乐团此次将上演一场以约翰·施特劳斯父子作品为主的新年音乐会，如《蝙蝠序曲》，《皇帝圆舞曲》，《春之声圆舞曲》，《蓝色多瑙河》，《雷鸣电闪波尔卡》等。同时还将演奏极具中国民族新年特色的交响乐经典作品，如《北京喜讯到边寨》，《春节序曲》，《茉莉花》，《好日子》等。

票价：120/280/380/580/880/1280/1680

时间：12.31 19:30

地址：人民大会堂宴会厅

电话：400 610 3721（大麦网）

美国艺术留学说明会

由丽娟实验艺术教育机构举办，内容包括如何准备作品，作品如何完善，如果提高自身艺术修养等。14-22岁的学生及家长可以免费预约参与。

时间：2013.12.27 14:00

地址：海淀区北坞村路中坞新村东38号

电话：8885 5517

爱心捐衣，温暖孩子

他们是打工者的孩子，他们跟随着父母漂在北京，他们同样是祖国的花儿，他们就是打工子弟。捐赠冬衣，让孩子们温暖过冬！

自2013年11月9日起，京城十二家福奈特洗衣店（基本覆盖北京各城区，您就近捐赠）将携手工友之家同心互惠开展为打工子弟募捐冬衣活动。捐赠注意事项如下：接收捐赠的孩子的年龄段在2岁半到12岁之间；新、旧孩子的冬衣都可以；孩子过冬的新、旧鞋子、棉袜、帽子、围巾、手套等取暖物品也可以捐赠；清洗干净，无破损，能够正常使用。请致电捐赠热线获得十二家捐赠店面的详细地址。

捐赠时间：即日起至2014.2.28周一至周日

捐赠热线：6651 6675-166

狂飙乐园滑雪季开始

狂飙乐园滑雪场位于海淀区苏家坨风景旅游区内。雪场有初级雪道、中级雪道及儿童戏雪道，设备先进，交通便利。除雪场滑雪外，狂飙乐园还拥有越野摩托车赛场、越野汽车赛场、马术比赛场、高尔夫场地、卡丁车场地、CS场地以及田园采摘项目，适合家庭休闲娱乐。（更多其它雪场最新报道及滑雪活动，请浏览《菁kids》网站：www.jingkids.com）

票价：18（试滑票）38（平日半天）58（周末半天）

78（平日全天）110（平日全天双人）140（周末全天双人）

时间：即日起至2014.2.28 8:00-17:00

地址：北京市海淀区苏家坨镇南安河路1号（狂飙滑雪场）

电话：6245 6688

北京德云社“癸巳”岁末封箱专场演出

关于每年的演出，“钢丝”们最关心的莫过于老郭今年有什么“新活”。老郭透露，他今年要在全国巡演中推出一批新活，而且在全国各地都会推出特别版本。新活《老师来了》，完整版《追着幸福跑》，《爱情连连看》，“吊丝系列”，都将是今年在巡演中亮相的新活。《老师来了》是一段彻头彻尾的新活。刚刚在北展剧场试水一场的《爱情连连看》也还要大拆大改，再重新整理再度亮相。

票价：280/380/580/780/980/1000(580*2)/1280

时间：2014.1.16 19:30

地址：北京展览馆剧场（西城区西直门外大街135号）

电话：5796 0183, 6835 1383, 6834 4384

嘉里全家总动员，悠长冬季全家出动

嘉里暖冬家庭套餐除入住全新装修的温馨客房并享受次日全家丰盛自助早餐外，还包含一位儿童免费畅玩探险乐园，另付每位人民币200元便可邀请同行的小伙伴一同玩耍！

无论是还在蹒跚学步的幼儿，还是充满活力与好奇心的小大人，都能在这里找到一片属于自己的小天地。除此之外，套餐还赠送CBD四家香格里拉酒店集团旗下的餐饮消费券，国贸商城双人电影票及双人滑冰票。

该套餐入住当日可免费享用房间内迷你酒吧的饮品和小食，24小时全覆盖的免费无限宽带网络，以及装修一新的嘉里健身。

价格：每晚人民币1688元起

时间：即日起至2014.2.10

地址：北京朝阳区光华路一号嘉里酒店

电话：8565 2664

网址：www.thekerryhotels.com

介于两个世界之间——破除双语教育中的迷思，以及如何培养双语、双文化的下一代

目前流行的双语教育是否有负面影响？母语与外语是否存在互相干扰的问题？在以英语为主导的国际教育中，孩子会不会两种语言都仅能达到较低水平？在家里究竟该用哪种语言和孩子交流？即便孩子掌握两种语言，他/她会不会成为既丢失了本民族文化、又无法掌握西方文明的浮萍一族？

北京鼎石国际学校小学部校长Mary Jew，曾出任全美双语教育协会（NABE）主席、及香港弘立书院沉浸式教育项目总监。圣何塞州立大学教授Ji-Mei Chang博士，多年来专注于K-12年级的双语教学研究，将与您分享她们在双语教育方面的理念与实践经验。

主讲嘉宾：Mary Jew, Dr. Ji-Mei Chang

时间：2014.1.16

咨询及报名电话：5825 6008

邮件：event@keystoneacademy.cn

美国百老汇经典音乐剧CHICAGO北京站

《芝加哥》是百老汇最著名的音乐剧之一，美国顶级奖项“托尼奖”最佳重排音乐剧，最佳音乐剧男主角，最佳音乐剧女主角，最佳灯光设计，最佳编舞，最佳音乐剧导演奖，最佳音乐剧女配角，最佳服装设计提名。

剧情源自20年代芝加哥一起轰动的真人真事——一桩杀人奇案。该剧围绕最具话题性、争议性，公众最为乐于探究的娱乐圈、司法界、媒体，讲述了时至今日依然具有现实批判意义的故事。

票价：180/380/580/880/1000 (580*2) /1280

时间：2014.1.28-29, 2014.2.1-2 19:30

地址：北京展览馆剧场（西城区西直门外大街135号）

电话：5796 0183, 6835 1383, 6834 4384

XSories冬季视频大赛

XSories冬季视频大赛期待所有热爱滑雪的人，都能够在这个雪季捕捉到属于自己的精彩瞬间，并前往Boardzone.cn与大家分享！参赛办法：1. 前往 <http://xsories.boardzone.cn> 了解活动规则及报名流程。2. 剪辑一段拍摄于中国境内雪场，有关任何雪上运动的原创视频作品，时长不超过5分钟。3. 登陆<http://xsories.boardzone.cn> 下载你喜欢的音乐添加到你的视频作品。注意，如果你使用了我们所提供的音乐，请在您的作品片头及片尾出标明音乐的相关信息。4. 提交你的视频作品链接及作品介绍至XSoriesWVC@corepowerasia.com。5. 周冠军将获得奖励并直接晋级总决赛，最终入围的12个作品将由专业评审团负责排名评选。

所有视频作品将在2013年12月22至2014年3月2日期间接受公众投票评选；评委将对所有作品进行最终审核评选，结果将于2014年3月15日在Boardzone.cn上公布。周赛冠军奖励：由XSories提供的产品一份；每个参与投票的人将有机会参与抽奖；大赛获奖者将获得XSories提供的产品套装，外加单板滑雪之旅。

2014年CBA全明星周末——全明星赛

在万事达中心声、光、电高科技结合的顶级场馆，开幕式表演绚丽奇幻，给你惊喜；南北阵容明星荟萃，谁能运筹帷幄，谁能出奇制胜，谁能化险为夷，比赛场上见分晓；各类娱乐表演，现场互动让你目不暇接；还有最扣人心弦的单项赛决赛分秒必争，创意无限。

票价：100/180/280/380/480/500 (280*2) /680/880/2880

时间：2014.1.19 19:00

地址：万事达中心（原五棵松体育馆）

电话：8817 8066



Events

活动备忘录

时间：2014.1.28-29, 2.1-2 19:30



美国百老汇经典音乐剧CHICAGO北京站

演出

维也纳之声2014新年音乐会

在人民大会堂宴会厅举办的《维也纳之声》新年音乐会，已成为北京新年音乐会里的一个极具美誉度的品牌。今年将由著名指挥Rodek Wojciech执棒，延续人民大会堂宴会厅“维也纳之声新年音乐会”的辉煌。欧洲施特劳斯圆舞曲交响乐团此次将上演一场以约翰·施特劳斯父子作品为主的新年音乐会，如《蝙蝠序曲》，《皇帝圆舞曲》，《春之声圆舞曲》，《蓝色多瑙河》，《雷鸣电闪波尔卡》等。同时还将演奏极具中国民族新年特色的交响乐经典作品，如《北京喜讯到边寨》，《春节序曲》，《茉莉花》，《好日子》等。

票价：120/280/380/580/880/1280/1680

时间：12.31 19:30

地址：人民大会堂宴会厅

电话：400 610 3721（大麦网）

国家大剧院管弦乐团2014新春祝福音乐会

国家大剧院管弦乐团是中国国家表演艺术中心的常驻乐团。作为中国最优秀的两栖乐团，他们既被广泛评论为中国歌剧最高音乐造诣的代表者，也在音乐厅的舞台上有着熠熠生辉的表现。国家大剧院音乐艺术总监，国家大剧院管弦乐团桂冠指挥陈佐湟毕业于中央音乐学院附中钢琴专业及中央音乐学院指挥系，经小泽征尔先生推荐赴美国坦格伍德音乐中心及密西根大学音乐学院学习，获音乐硕士学位。

其后，获密西根大学有史以来颁发的第一个乐队指挥音乐艺术博士学位，成为中华人民共和国第一位音乐艺术博士。

票价：80/120/200/300/350/400/500

时间：2014.1.5

地址：国家大剧院音乐厅（西城区西长安街2号）

电话：6655 0000

斯拉特金与法国里昂国立管弦乐团北京音乐会

法国里昂国立管弦乐团是法国最优秀的交响乐团之一，也是世界交响乐版图中的佼佼者，有着长达一个多世纪的辉煌历史。指挥家伦纳德·斯拉特金是7届格莱美奖得主，曾任底特律交响乐团、圣路易斯交响乐团音乐总监。此外，他还创办了美国指挥学院，是一位儒雅的音乐学者。从奥斯卡获奖纪录片《从毛泽东到莫扎特》里的天才少年成长为世界上最具影响力的演奏大师之一，本场演出的独奏——大提琴家王健是第一位登上国际舞台的中国大提琴家。音乐会的曲目也荟萃了法国19世纪浪漫乐派的经典名作。

票价：200/350/500/650/760/880/1080

时间：2014.1.4 19:30

地址：国家大剧院音乐厅（西城区西长安街2号）

电话：6655 0000

李云迪2014工体新年音乐会

2000年，18岁的他夺得空缺15年的肖邦国际钢琴比赛冠军，成为开赛以来

最年轻的金奖得主和首位且唯一获此殊荣的中国人。他的演奏震撼了古典乐界，被欧美权威媒体称作“巨星的风采”。他是首位与世界最大的古典音乐公司Deutsche Grammophon签约的中国钢琴家，是首位与柏林爱乐乐团发行现场录音的中国钢琴家，更是首位获得波兰“荣耀艺术”文化勋章的中国人，全球第一本肖邦护照的持有者。古典乐评界称赞他的演奏独树一帜，优雅高贵又极富诗意，堪称当代最浪漫最诗意的国际钢琴大师。

票价：80/180/280/380/580/1200/1280

时间：2013.12.31 19:30

地址：北京工人体育馆（朝阳区工人体育场北路）

电话：400 610 3721（大麦网）

美国百老汇经典音乐剧CHICAGO北京站

《芝加哥》是百老汇最著名的音乐剧之一，美国顶级奖项“托尼奖”最佳重排音乐剧，最佳音乐剧男主角，最佳音乐剧女主角，最佳灯光设计，最佳编舞，最佳音乐剧导演奖，最佳音乐剧女配角，最佳服装设计提名。剧情源自20年代芝加哥一起轰动的真人真事——一桩杀人奇案。该剧围绕最具话题性、争议性，公众最为乐于探究的娱乐圈、司法界、媒体，讲述了时至今日依然具有现实批判意义的故事。一名想要在歌舞剧中拔得头筹的夜总会舞女洛克希，谋杀了情人并说服自己的丈夫为她出资，雇佣芝加哥最老奸巨猾的律师，于是她的谋杀案取代威尔玛的谋杀事件，变成娱乐头条。并且，她被无罪释放。当更轰动的谋杀案转移了记者的注意力后，被人们遗忘的洛克希与狱友威尔玛合作演出“今日”双人舞，能否再次引起轰动？

票价：180/380/580/880/1000（580*2）/1280

时间：2014.1.28-29, 2014.2.1-2 19:30

地址：北京展览馆剧场（西城区西直门外大街135号）

电话：5796 0183, 6835 1383, 6834 4384

北京德云社“癸巳”岁末封箱专场演出

关于每年的演出，“钢丝”们最关心的莫过于老郭今年有什么“新活”。老郭透露，他今年要在全中国巡演中推出一批新活，而且在全国各地都会推出特别版本。新活《老师来了》，完整版《追着幸福跑》，《爱情连连看》，“吊丝系列”，都将是今年在

巡演中亮相的新活。《老师来了》是一段彻头彻尾的新活。刚刚在北展剧场试水一场的《爱情连连看》也还要大拆大改，再重新整理再度亮相。

票价：280/380/580/780/980/1000（580*2）/1280

时间：2014.1.16 19:30

地址：北京展览馆剧场（西城区西直门外大街135号）

电话：5796 0183, 6835 1383, 6834 4384

家庭主妇疯狂喜剧《绝不付帐》

故事发生在某个小岛上，一位家庭主妇不满物价不断上涨，夫妻两人辛苦买来的房子质量问题频发，奸商剥削老百姓，最后她决定采取猛烈的手段，保护家园，在爆笑及不可思议的情节推陈过程中，让观众暗自为两个女人叫好。该剧曾于1998年在台湾上演，当时造成强烈轰动。该剧由1997年诺贝尔文学奖得主达里奥·福编剧，丁乃箏担任导演和剧本改编，赖声川担任艺术总监。演员阵容令人耳目一新，“中国好舌头”华少搭配“文艺歌后”万芳，《暗恋桃花源》“春花”赵慧慈结缘《如梦之梦》“五号病人”闫楠，四人联袂出演剧中两对夫妻档：《宝岛一村》第二代居民“小毛”韦以丞一人饰五角，和两对夫妻上演你来我往、解气爆笑的疯狂喜剧。

票价：100/180/280/380/480/580/680/1280

时间：2014.1.9-12

地址：保利剧院（东二环路东四十条立交桥东北角）

电话：400 600 4100

网址：www.baolijuyuan.org

James Blunt 2014登封悍月北京演唱会

James Blunt 是英国流行歌手，2004年10月11日发行首张个人专辑《不安于室》，并且凭借一首曲风略带忧伤的《You're Beautiful》红透大江南北，在创造了专辑唱片发行量最大的神话同时，也获得了两项Ivor Novello Awards大奖和2006年的5项格莱美奖提名。Blunt还是英国女王亲卫队中的一员被派驻到科索沃，在战争中，他对人生有了更加真切透彻的感悟，并将这些感悟融入他后来的音乐，风格温暖又夹杂着淡淡的忧伤，尤其是单曲《You're Beautiful》，被人誉为Elton John名曲《Your Song》的现代版。

票价：280/380/580/780/980

时间：2014.1.4 20:00

地址：万事达中心（原五棵松体育馆）
电话：400 610 3721（大麦网）

蜂巢剧场跨年演出《恋爱的犀牛》

性感神秘的女孩明明在年轻人马路面前出现的一瞬间，马路的生活彻底改变了。明明有着不可思议的铁石心肠，无论是鲜花、誓言、还是肉体的亲昵都不能改变，马路做了能作的一切，一次意外的巨奖看来能够使他获得明明，结果只是让他陷入更深的绝望。四处乱窜的推销员“牙刷”为马路找来妙龄女郎红红和莉莉，又导演了一场荒唐闹剧。马路的疯狂使恋爱指导员的理论彻底崩溃。在一个犀牛嚎叫的夜晚，马路以爱情的名义将明明绑架……

价格：100/150/200/380

时间：即日至 2014年1月19日 19:30-22:00

地点：蜂巢剧场（东城区东直门外新中街3号）

电话：400 610 3721（大麦网）

音乐剧《妈妈咪呀！》中文版

一票难求的“妈妈咪呀”又来了，8月起这部世界第一音乐剧将在全国展开巡演。看过妈妈咪呀，才知道什么叫真正的红遍全球，这是一场能让你激动不已，带给你无限欢乐的演出。没有看过的朋友们，这次千万不要错过。19个城市，演出292场，45万观众。在刷新了中国舞台演出的诸多记录后，《妈妈咪呀！》中文版终于载誉归来。

票价：80-880元

时间：12.29-2014.1.24 19:30-22:00

地点：世纪剧院大剧场（朝阳区亮马桥路40号）

订票电话：6468 6708

亲子休闲

嘉里全家总动员，悠长冬季全家出动

想与爱人享受二人世界，又希望孩子有一个放心的玩乐小天地，嘉里暖冬家庭套餐将为您与家人带来无比充实美满的一天。除入住全新装修的温馨客房（入住当日可免费享用房间内迷你酒吧的饮品和小食，24小时全覆盖的免费无限宽带网络，以及装修一新的嘉里健身）并享受次日全家丰盛自助早餐外，套餐内还包含一位儿童免费畅玩探险乐园，另付每位人民币200元便可邀请同行的小伙伴一同玩耍！无论是还在蹒跚学步的幼儿，还是充满活力与好奇心的小大人，都能在这里找到一片属于自己的小天地。除此之外，套餐还赠送CBD四家香格里拉酒店集团旗下的餐饮消费券，国贸商城双人电影票及双人滑冰票。

价格：每晚人民币1688元起

时间：即日起至2014.2.10

地址：北京朝阳区光华路一号嘉里酒店
电话：8565 2664

网址：www.thekerryhotels.com

2014年CBA全明星周末——李宁星锐挑战赛

本届全明星周末突破往常模式，19年来首次在CBA联赛常规赛进行中举办。最强劲的气势、最饱满的精神，最佳的竞技状态，谁将进军季后赛，各路精英强纷纷登场，都可以在全明星周末先睹为快！2014年CBA全明星周末主题确定为“不止于胜负”，寓意全明星不仅是一场关于胜负的较量，更是展示体育竞技和娱乐精神相融合的舞台。“不止于胜负”还意味着，全明星的影响力将不仅仅在于一个周末，而旨在通过一系列球迷活动，将全明星的影响力扩大到CBA联赛的赛场内外。

票价：100-800

时间：2014.1.18 19:30

地址：万事达中心（原五棵松体育馆）

电话：8817 8066

2014年CBA全明星周末——全明星赛

在万事达中心声、光、电高科技结合的顶级场馆，开幕式表演绚丽奇幻，给你惊喜；南北阵容明星荟萃，谁能运筹帷幄，谁能出奇制胜，谁能化险为夷，比赛场上见分晓；各类娱乐表演，现场互动让你目不暇接；还有最扣人心弦的单项赛决赛分秒必争，创意无限。

票价：100/180/280/380/480/500
(280*2) /680/880/2880

时间：2014.1.19 19:00

地址：万事达中心（原五棵松体育馆）

电话：8817 8066

Beijing Sideway礼包八折优惠

Beijing Sideway是由一帮老外组织发起的，他们有各种新奇的创意，活动的主体框架就是乘坐斗摩托车游京城，时常伴随派对、烧烤等其它趣味活动。Sideway的跨斗摩托有原汁原味的年代范儿，但同时具备“潮”的腔调。对于家庭来说，车载三人不是问题，多个宝宝坐腿上也挺好。摩托的灵活机动摆在那里，走街串巷毫无压力，每次都能带旅行者发现城市里不常见的情趣。这次的年终礼包内含多张优惠券，有效期至2014年底。无论是Sideway的新年活动还是春节活动，甚至春季及夏季活动等，都没有问题。预订礼包请发邮件或拨打电话。

时间：2014.1.5礼包发售截止

电话：139 1133 4947

邮件：booking@beijingsideways.com

Blueair
HEPASilent™ Air Purification Systems

瑞典专业空气净化系统
www.blueair.com

最干净的空气分享给您 最爱的人吧. Blueair.

真正的HEPA滤网能够完全捕捉北京空气中的PM2.5颗粒物。通过滤网输出的洁净空气量是其它同等空气净化器的两倍,这意味着在您家中可吸入更多洁净的空气。

经过美国家电制造商协会(AHAM)的独立测试, Blueair 获得了CADR记录中的最高指数(CADR的意思是洁净空气输出率)。AHAM认证是专门衡量空气净化器性能的唯一国际权威认证标准。



TORANA CLEAN AIR CENTERS

图兰纳空气净化器服务中心

由毕业于英国牛津大学博士Chris Buckley成立。
我们的服务：提供专业的意见，专业空气测试及报告。
帮您免费测量您家中的空气质量后推荐最合适的空气净化器。免费送货及可上门付款。

商店位置

顺义别墅区
欧陆广场地下一层LB09
电话 84590785 营业时间 10am-9pm

朝阳CBD地区

新城国际16楼106A
电话 65979986
营业时间 10.30am-6.30pm

如果您正在考虑选购空气净化器或需要做空气测试欢迎到我们店铺或拨打电话，发送邮件给我们。您也可以登陆本公司的网站。

Email: chris@toranahouse.com
www.toranacleanair.com



嘉里超值香槟早午餐

吃喝玩乐星期天: 享受完美食, 还可以带着孩子到儿童探险乐园, 多种游乐设施等着孩子们来挑战, 7.3米垂直滑梯绝对值得一试! 每两位付费成人可带一名儿童免费进入儿童探险乐园玩乐2小时(请在上午11:30至下午3:30期间选择两小时)。若超过一名儿童, 每名儿童需加收人民币100元。

价格: 成人388元+/位, 含无限量软饮, 咖啡和茶; 成人498元+/位, 包含无限量香槟、软饮、果汁、本地啤酒、咖啡和茶; 6-12岁儿童194元+/位
地址: 北京市朝阳区光华路一号嘉里酒店

预订电话: 8565 2088

儿童趣味烹饪课程

儿童趣味烹饪课堂开课了! 北京国贸饭店三江咖啡厅于每周日午餐时间特别推出“儿童趣味烹饪课程”体验活动。餐厅为孩子们准备好了制作原料以及烹饪工具, 孩子们将在面点师的教授和指导下亲手制作各式美食, “创意披萨”“百变拉面”“自创曲奇”。除了烹饪课堂, 咖啡厅还将为孩子们精心准备儿童欢乐自助餐, 有迷你汉堡、特制薯条、美味鸡块、迷你热狗、美味蛋糕、时鲜水果等, 种类丰富, 营养美味。

价格: 人民币88元加15%服务费每位儿童(含儿童烹饪课堂以及儿童欢乐自助餐)

时间: 12.29 12:00-14:00(烹饪课堂 13:00-14:00)

地址: 朝阳区建国门外大街1号国贸饭店一层三江咖啡厅

电话: 6505 2277转35

石京龙滑雪乐园滑雪

北京石京龙滑雪场位于延庆, 距北京

市区 80 公里, 东临龙庆峡, 西濒官厅湖, 北依青山, 南瞰妫川延庆, 环境优美、景色宜人。雪场内设有吊椅式缆车两条, 滑雪道6条(高、中、初三个级别), 总长 4600 米, 其中最富挑战的高级滑雪道长 1000 米, 垂直落差 300 米, 最大坡度 30 度, 平均坡度为 16 度; 中级道长 600 米, 落差 135 米, 最大坡度 28 度, 平均坡度 14.6 度; 为初次体验滑雪运动的新手设计的初级道总长 3000 余米, 平均坡度 2-6 度。今年雪场还增设了单板乐园。此外, 娱乐项目包括滑圈、雪地摩托、马拉爬犁、雪橇、雪地自行车、鞭炮燃放、儿童戏雪、雪桑拿、温泉浴等。

票价: 17(童话冰雪乐园套票) 55(平日4小时) 75(平日全天) 95(周末四小时) 135(周末全天)

时间: 2013.12.1-2014.2.28 8:00-17:00

地址: 北京石京龙滑雪场(延庆县张山营镇中羊坊村)

电话: 5905 9088

狂飙乐园滑雪季开始

狂飙乐园滑雪场位于海淀区苏家坨风景旅游区内。雪场有初级雪道、中级雪道及儿童戏雪道, 设备先进, 交通便利。除雪场滑雪外, 狂飙乐园还拥有越野摩托车赛场、越野汽车赛场、马术比赛场、高尔夫场地、卡丁车场地、CS场地以及田园采摘项目, 适合家庭休闲娱乐。

票价: 18(试滑雪票) 38(平日半天) 58(周末半天) 78(平日全天) 110(平日全天双人) 140(周末全天双人)

时间: 即日起至2014.2.28 8:00-17:00

地址: 北京市海淀区苏家坨镇南安河路1号(狂飙滑雪场)

电话: 6245 6688



美国艺术留学说明会

“别让爱心迟到”活动

和睦家家庭医疗推出“别让孝心迟到”关爱老人健康活动。您如果曾在北京和睦家医院或诊所所有过医疗记录, 现可为您的家人或身边的老人(共限1位, 年龄超过60岁)代预约一次与和睦家医生一对一的免费医疗电话咨询。本次免费医疗电话咨询将提供给前150名成功预约的客户, 之后预约通道关闭。请以您预约咨询时与和睦家家庭医疗专员的沟通为准。您将在您的预约电话中知晓具体电话咨询时间, 此咨询时间将不晚于2014年1月25日。您也可以在新浪微博关注@和睦家家庭医疗, 将有机会获得家庭必需急救包。

价格: 免费

时间: 即日起至2014.1.25

地点: 和睦家医院

电话: 于工作日8:30-17:30致电5927 7333

XSories冬季视频大赛

XSories冬季视频大赛期待所有热爱滑雪的人, 都能够在这个雪季捕捉到属于自己的精彩瞬间, 并前往Boardzone.cn与大家分享!

参赛办法: 1. 前往 <http://xsories.boardzone.cn> 了解活动规则及报名流程。2. 剪辑一段拍摄于中国境内雪场, 有关任何雪上运动的原创视频作品, 视频时长不超过5分钟。3. 登陆 <http://xsories.boardzone.cn> 下载你所喜欢的音乐添加到你的视频作品。需要注意的是, 如果你使用了我们所提供的音乐, 请在您的视频作品片头及片尾出标明音乐的相关信息。4. 请提交你的视频作品链接及作品相关介绍至 XSoriesWVC@corepowerasia.com。5. 周冠军将获得奖励, 并直接晋级总决赛, 最终入围的12个作品将由专业评审团负责排名评选。

时间: 所有视频作品将在2013年12月22至2014年3月2日期间, 接受公众投票评选; 评委将对所有作品进行最终审核评选, 结果将于2014年3月15日在 Boardzone.cn上公布

奖励: 1. 周赛冠军奖励: 每周周赛冠军江获得由XSories提供的产品一份

2. 投票参与者奖励: 每个参与投票的人将有机会参与抽奖

3. 大赛获奖者: XSories提供的产品套装, 外加单板滑雪之旅

丝网印刷工作坊

这个独一无二的工作坊会介绍总体的丝网印刷技术和该技术的各种应用, 比如印刷在布料上(T恤)、帆布、海报等等。这个工作坊还会根据学生的年龄和水平解释从设计图案到印刷成品的详细步骤。丝网印刷是一种实用有趣的基础印刷方法。它让参与者能将他们喜欢的图案印在广泛的材料上, 例如帆布、纸板、木板和布料。在课程结束之后参与者能够将自己的设计图印在自己想要的材料上。基础丝网印刷工作坊会包括以下内容: 1. 图案设计指导; 2. 解释适合丝网印刷的不同种类的设计(插画、字体); 3. 展示印刷步骤并参与制作
年龄: 12岁以上
时间: 2014.2.3-5 14:00-17:00
地点: 阿特黎耶工坊(朝阳区幸福村中路锦绣园C座202)
联系方式: contact@atelier.cn

时装设计工作坊开设每周课程

专业服装设计师Irène Lu为阿特黎耶设计的一个原创主题活动。你一定熟悉: 在衣柜里最黑暗、布满灰尘的角落里, 躺着一条旧牛仔褲、一只孤独的手套或者一盒纽扣, 你甚至压根想不起来要扔掉它们。在阿特黎耶, 时装设计工作坊, 暨“向上循环”主题



石京龙滑雪乐园滑雪

时间: 2013.12.1-2014.2.28 8:00-17:00

活动将激发大家的环保意识，帮助您将废品或无用的材料转换成高质量的新产品。

年龄：12岁以上

时间：每周日10:00-12:30

地点：阿特黎耶工坊（朝阳区幸福村中路锦绣园C座202）

联系方式：contact@atelier.cn.com

教育、体育

介于两个世界之间——破除双语教育中的迷思，以及如何培养双语、双文化的下一代

目前流行的双语教育是否有负面影响？母语与外语是否存在互相干扰的问题？在以英语为主导的国际教育中，孩子会不会两种语言都仅能达到较低水平？在家里究竟该用哪种语言和孩子交流？即便孩子掌握两种语言，他/她会不会成为既丢失了本民族文化，又无法掌握西方文明的浮萍一族？北京鼎石国际学校小学部部长Mary Jew，曾出任全美双语教育协会（NABE）主席、及香港弘立书院沉浸式教育项目总监。圣何塞州立大学教授Ji-Mei Chang博士，多年来专注于K-12年级的双语教学研究，将与您分享她们在双语教育方面的理念与实践经验。

主讲嘉宾：Mary Jew, Dr. Ji-Mei Chang

时间：2014.1.16

咨询及报名电话：5825 6008

邮件：event@keystoneacademy.cn

美国艺术留学说明会

由丽娟实验艺术教育机构举办，内容包括如何准备作品，作品如何完善，如果提高自身艺术修养等。14-22岁的学生及家长可以免费预约参与。

时间：2013.12.27 14:00

地址：海淀区北坞村路中坞新村东38号

电话：8885 5517

比尔·布莱森奖

比尔·布莱森奖由世界著名畅销书作家比尔·布莱森创立，以激励在校学生（5-18岁）在科学知识的传播上充分展开创造力，探索新模式新途径。以往参赛作品包括视频、墙报、卡通、诗歌等。2014年的竞赛主题是“Where is the art in science? Where is the science in art?”（科学中的艺术，艺术中的科学）。有意参赛的学校可以在2014年1月开始查看英国皇家化学学会的页面，参赛作品截止日2014年3月31日。对于英国以外的国际学校，每年只有一个奖项。

英国皇家化学学会页面：www.rsc.org/Education/events-and-competitions/bill-bryson-prize

万国群星足球俱乐部冬季课程

课程于12月和1月在室内场地展开，面向4-19岁的学员招生，场地包括：顺义国际学校、乐成国际学校、英国国际学校三里屯校区、英国国际学校顺义校区、耀中国际学校、瑞金国际学校、丽都、驼房营球场、国家奥体中心以及西城实验学校，冬季课程将在周末和课后举行，名额有限，欢迎所有适龄学员参加！万国群星的技巧提高课程能够帮助学员在充满趣味的环境中提高足球技能，青少年联赛队则定期提供给高水平学员比赛机会。所有课程均由万国群星足球俱乐部的教练指导。如果要报名或预约免费体验课名额，请电话或邮件联系。

电话：5130 6893/4/5/6

电邮：coaching@wanguoqunxing.com

爱在冬季——为听障儿童捐献艺术画册、艺术书籍

在金华启圣学校，有70位听障孩子。他们有艺术潜能，渴求艺术教育，需要艺术视野的扩展。这些热爱艺术的听障孩子需要一批艺术画册，作为孩子们艺术课程的资助方，北大@暖暖公益@暖暖残障艺术中心诚挚地邀请您一起帮助他们实现这个艺术梦想。您只需要找出家中现成的艺术画册或其他艺术类书籍，或者，购买艺

术画册或其他艺术类书籍快递或邮寄到以下地址：上海市漕宝路51号二楼213室 暖暖残障艺术中心，邮政编码200233。暖暖人将负责把您的爱心传递给那些孩子，建起一个小小艺术图书室，让听障孩子们的艺术天地中翱翔。欢迎您把捐献的书的封面上传至活动页面，让爱心传递下去。更多信息请关注新浪微博@暖暖公益

时间：即日起至2014.1.30

地址：（全国）暖暖残障艺术中心

爱心捐衣，温暖孩子

他们是打工者的孩子，他们跟随着父母漂在北京，他们同样是祖国的花儿，他们就是打工子弟。捐赠冬衣，让孩子们温暖过冬！自2013年11月9日起，京城十二家福奈特洗衣店（基本覆盖北京各城区）将携手工友之家同心互惠开展为打工子弟募捐冬衣活动。捐赠注意事项如下：接收捐赠的孩子的年龄段在2岁半到12岁之间；新、旧孩子的冬衣都可以；孩子过冬的新、旧鞋子、棉袜、帽子、围巾、手套等取暖物品也可以捐赠；清洗干净，无破损，能够正常使用。请致电捐赠热线获得十二家捐赠店面的详细地址。捐赠时间：即日起至2014.2.28周一至周日

捐赠热线：6651 6675-166



北京鼎石国际学校再度亮相纽约时代广场

继2013年9月北京鼎石国际学校照片在纽约时代广场户外大屏精彩亮相之后，11月鼎石照片再度登上这个被誉为“世界十字路口”的醒目位置，向全世界呈现鼎石所倡导的“世界学校”理念。

让你自己动手制作木制品——木制车间开始营业

丽娟实验艺术教育机构为大家提供的可以制作木艺作品的空间——“木制车间”于2013年11月18日正式开始对外营业。在木制车间，你可以制作自己喜欢的各种木制品，比如桌子，板凳，茶几等等生活实用物件，木制车间提供专业木匠师傅指导及各式木材。车间地址：北坞村路中坞新村东38号，预约电话：010-8885 5517。



菁kids官方网站 (www.jingkids.com) 正式上线，可查询择校指南信息

11月15日，《菁kids》杂志官方网站www.jingkids.com正式上线。网站将成为连结菁kids读者、编辑部和社区的线上平台。

读者将可以在网站上阅读每期杂志的精彩图文报道，获取社区资讯，并将杂志人气专栏作者的新老作品一网打尽。

网站还提供了2013年度《菁kids择校指南》的全本电子杂志下载。2014年度学校招生信息正在陆续登出。

北京顺义国际学校学生获得2013年度比尔·布莱森大奖

北京顺义国际学校11年级学生，范安吉 (Angela Fan)，崔天琳 (Anna Ricks)，和王碧云 (Rachel Wang)，在老师 Pamela Rawson 的指导下创作的音乐短片How Does Science Keep Us Healthy (科学如何让我们保持健康)，最近荣获英国皇家化学学会颁发的2013年度比尔·布莱森大奖。比尔·布莱森奖由世界著名畅销书作家比尔·布莱森创立，以激励在校学生 (5-18岁) 在科学知识的传播上充分展开创造力，探索新模式新途径。以往参赛作品包括视频、墙报、卡通、诗歌等。



YouStyle访问菁kids艺术总监罗肃

10月17日，菁kids艺术总监罗肃在The Beijinger 12周年庆典派对上接受了YouStyle anti街拍采访。罗肃在镜头前分享了自己对时尚的独特理解。

请访问菁kids网站www.jingkids.com观看访谈视频，了解The Beijinger 12周年派对更多详情。

英文“健身房” Elan School开课

近期，Elan School在Soho尚都和金源分别开课。Elan School给自己的定位不是图书馆，也不是培训学校，而是一个英语健身房——为学生提供图书馆设施、英语阅读评估体系、教室、Native Speaking的指导老师，以及包括Independent Guided Reading, Literature, Writing等在内的多种课程，所有课程均根据孩子的阅读水平为基础进行划分，而非年级。更多详情及联系方式请参考本期杂志p60“分类信息”。

Beijingkids 举办2014年度Santa On Ice活动

12月15日，Beijingkids在国贸乐酷冰场举办了2014年度Santa On Ice活动。与往年一样，到场的家长和孩子除参与溜冰外，还可以与圣诞老人现场合影，并获得圣诞老人带来的礼物。



北京市私立树人瑞贝学校20周年庆

9月20日，北京市私立树人瑞贝学校迎来20周年校庆。家长、学生以及学校员工都受邀参加了庆典。来自学校各部门及各年级（从幼儿园至高中）的学生参加了校庆演出。当天除演出外，还举行了对学校元老成员的颁奖仪式。

露西水世界亲子游泳比赛

近期，露西水世界成功举办了亲子游泳比赛。这个盛大的水中Party已经是第三届了，在这次即有竞技性又有娱乐性的比赛中又升起许多新星，孩子们在家长的欢呼声中又一次的成长。露西水世界的理念是通过水环境使宝贝更加自信，勇敢，快乐，通过引导让宝宝成为学习的主人，从害怕水到亲近水，孩子在水中成长。很多孩子已经是第三次参加比赛，从单项比赛到多项比赛，在轻松欢乐的气氛中体验竞技的乐趣，感受游泳带来的快乐。



瑞典滑手赢得2013滑雪单板大赛北京站冠军

12月8日，瑞典滑手Sven Thorgren赢得2013Air&Style滑雪单板大赛北京站冠军。这名来自瑞典的滑手在这场世界级总决赛中成为最大的赢家，他以完美流畅的Backside 1440 Mute战胜了对手Sage Kotsenburg，Kim Rune Hansen以及Torgeir Bergrem。Sage Kotsenburg与Kim Rune Hansen分别获得WST 6星级赛事滑雪单板大赛第二、三名，登上北京奥运会场地鸟巢的领奖台。



中英百老汇音乐剧《绿野仙踪》演出成功

12月22日，中英百老汇（Beijing Playhouse）的圣诞音乐喜剧《绿野仙踪》圆满结束。

金融街丽思卡尔顿酒店举行圣诞点灯仪式

11月26日晚19:30分，丽思卡尔顿酒店管理集团公司区域总经理，北京金融街丽思卡尔顿酒店总经理狄艾文先生与300多位嘉宾一起点亮了圣诞树，并借此启动了一系列圣诞季的庆典活动。点灯仪式现场热烈，来自“太阳村”的孩子们为来宾献上天籁之音，圣诞老人和泰迪熊憨态可掬，为小朋友带来节日礼物。仪式当晚，酒店特别设计了“竞标式慈善拍卖”邀请来宾共同参与资助儿童的行动中来，当晚捐款已达人民币5万元。餐饮部还为活动准备了“爱心姜饼屋”，让来宾以创意姜饼装饰爱心小屋，为需要帮助的孩子们祈福。

Flavorwire 网站评选（适合10岁以下孩子）

你一定要读给孩子听的50本书



你知道吗？听睡前故事的阅读习惯不但有助于增进孩子在学校的表现，而且会让孩子终其一生都和文学以及父母建立深厚的亲密连结。

但是根据国外一项新的研究发现，睡前阅读床边故事的仪式正在逐渐消失。

英国针对有七岁以下小孩的母亲调查访问，只有五分之一的人表示，他们每天晚上为孩子读一本书，有百分之三十六的家长表示，完全不为孩子读睡前故事。将近一半的家长表示，小孩宁可选择看电视、玩具和计算机游戏。更令人惊讶的是，英国甚至有四分之一的小孩连一本书都没有。

之所以愈来愈少的孩子愿意和父母共度床边故事的时光，可能是因为他们觉得有些书没有大人的干预，自己看会更有意思，像是《哈比

人》、《时间的皱纹》、《魔法森林》、《纳尼亚传奇》等等。虽然还是有父母想要为孩子朗读这些故事，不过很多小孩早就先偷偷看完了。

美国网站Flavorwire.com为了不知道该怎么准备哪些床边故事的家长们，以每位作者只挑选一本为标准，选出适合10岁以下的小孩，爸妈一定要读给孩子听的50本书。

Flavorwire.com精选的这50本书都是大师级的经典之作，包括《野兽国》、《阿罗有枝彩色笔》、《好饿的毛毛虫》、《月亮，晚安》、《爱心树》、《下雪天》、《玛德琳》、《彼得兔的故事》、《让路给小鸭子》、《石头汤》、《臭干酪小子爆笑故事大集合》、《青蛙和蟾蜍》、《夏绿蒂的网》……等等，其中《这不是我的帽子》是最新出版的书。以下是英文原版书单，大部分书都有中文译本。

Where the Wild Things Are, Maurice Sendak

D'Aulaires' Book of Greek Myths, Ingri d' Aulaire and Edgar Parin d' Aulaire

The Paper Bag Princess, Robert N. Munsch

Corduroy, Don Freeman

Harold and the Purple Crayon, Crockett Johnson

Why Mosquitoes Buzz in People's Ears, Verna Aardema

The Very Hungry Caterpillar, Eric Carle

Goodnight Moon, Margaret Wise Brown

The Giving Tree, Shel Silverstein

Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day, Judith Viorst

The Snowy Day, Ezra Jack Keats

Caps for Sale, Esphyr Slobodkina

Madeline, Ludwig Bemelmans

The Story of Ferdinand, Munro Leaf

Strega Nona, Tomie dePaola

Mufaro's Beautiful Daughters, John Steptoe

The Cat in the Hat, Dr. Seuss

The Tale of Peter Rabbit, Beatrix Potter

Make Way for Ducklings, Robert McCloskey

Stone Soup, Marcia Brown

The Rough-Face Girl, Rafe Martin

The Stinky Cheese Man and Other Fairly Stupid Tales, Jon Scieszka

Frog and Toad are Friends, Arnold Lobel

Clifford the Big Red Dog, Norman Bridwell

The Story of Babar, Jean De Brunhoff

Lon Po Po, Ed Young

This Is Not My Hat, Jon Klassen

The Invention of Hugo Cabret, Brian Selznick

The Wind in the Willows, Kenneth Grahame

The Little Prince, Antoine de Saint-Exupéry

The Hundred Dresses, Eleanor Estes

Mike Mulligan and His Steam Shovel, Virginia Lee Burton

The Wizard of Oz, L. Frank Baum

Winnie-the-Pooh, A.A. Milne

Little Bear, Else Holmelund Minarik

Sylvester and the Magic Pebble, William Steig

The Big Orange Splot, Daniel Pinkwater

The Girl Who Loved Wild Horses, Paul Goble

My Father's Dragon, Ruth Stiles Gannett

The Sweetest Fig, Chris Van Allsburg

Charlotte's Web, E.B. White

The BFG, Roald Dahl

Tales of a Fourth Grade Nothing, Judy Blume

The Happy Hocky Family, Lane Smith

The Velveteen Rabbit, Margery Williams

Curious George, H.A. Rey

Tikki Tikki Tembo, Arlene Mosel

Amazing Grace, Mary Hoffman

Zen Shorts, Jon J. Muth

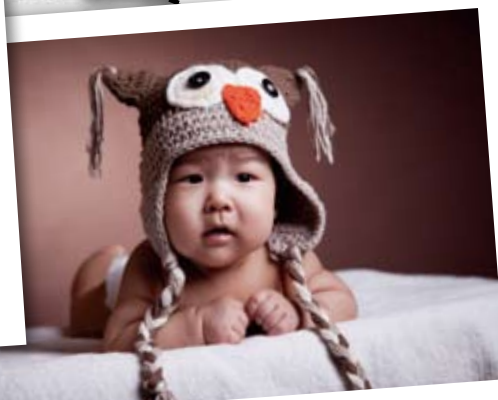
The Three Pigs, David Wiesner

天真表情

Cute Faces



王一涵-2岁9个月-中国



菲菲-100天-中国



Rocky-3岁半-中国



然然-5岁-中国



Tiger-5岁-中国



小然-4岁半-中国



豆豆-满月-中国



Nora-3个月-美国

家庭提供

摄影师朱冠男 (186 1842 2723)

欢迎各界为本栏目投稿 (0-3岁宝宝): jing_editor@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jing_editor@126.com, 注明“应征模特”



如何拍摄有动感的儿童照（二）

文: Dave

图: 美国乐童万色儿童影像机构

在宝宝们兴高采烈，蹦蹦跳跳的时候，流露出的是他们最灿烂的童真，作为父母一定希望用相机记录这一切。但面对随时能发现新奇事物而跑开的宝宝时，我们常束手无策。

那下面我们一起来看看如何对付我们调皮的宝宝吧。

1. 拍摄地点尽量找阳光充足并顺光的场所。如果在阴凉下，尽量不要找光斑多的地方。
2. 寻找一个细心且有耐心的帮手，帮助你控制住宝宝，并能和宝宝互动，也能随时注意宝宝的安全。
3. 寻找一个能引起宝宝兴趣的道具（最好能发出声响的），或是宝宝最爱的玩具。
4. 把快门速度设置在1/125以上。
5. 调整好相机的曝光：设置成连拍模式，自动对焦。
6. 当宝宝向镜头跑来，到达你想要的距离时，迅速对焦，按住快门，对焦点随着宝宝一起转动，连拍到宝宝离你而去。
7. 也可以选择手动对焦，选择附近参照物进行对焦，再将镜头对准宝宝，当宝宝经过合焦点时，快门自动释放！这也被称为“陷阱对焦”。

追随拍摄要顺着目标运动方向，平稳地移动相机，使目标在取景框中的位置始终不变，并在移动的同时按下快门。由于相机跟随拍摄目标

移动，背景则向反方向移动，所以照片里的背景会呈现出许多流动的线条，而快门速度越慢，流动线条越明显。目前大部分相机都带有智能对焦模式，即af (ai focus) 和ai servo，一般情况下使用af模式就可以实现动态物体的捕捉。

这里讲的侧重于动作瞬间的凝固，用高速快门也可以。但目前我们普通爱好者的相机都不能和体育摄影的神器比较，所以还是应该多多练习对宝宝动作的预判，这样能帮助你拍摄出更多好的照片。

瞬间的把握是个漫长的练习过程，这里涉及到构图，内容以及对那瞬间的预判，经常观察人物动作，并尝试分解，就可以抓到需要拍摄的释放点，有时还要靠运气。

注意事项

- 1、抓紧相机，尽量不要抖。
- 2、不要急，拍摄的时候是追随而不是甩镜头。不要因为感觉主体的速度很快，就下意识的快速甩过镜头。其实在取景框中你会发现，主体的速度不是很快，而你要做的就是焦点一直覆盖着主体，按住快门。



F (光圈): 2.8
T (快门速度): 1/400
ISO (感光度): 200
镜头: 30MM - 200 MM
拍摄时间: 15:00



轴线



Camera



Dave, 专业儿童摄影师，美国专业儿童摄影联盟会员。从事儿童摄影及相关广告拍摄9年，多次获世界儿童摄影大奖。现任美国乐童万色儿童摄影机构（详见p60分类信息）技术指导，多次为《菁kids》杂志拍摄封面。

花钱养娃 vs. 攒钱养老

Rearing Children Against Old Age?



陶太

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。

“单独二胎”的消息正式公布，并在微信群中疯转的那个晚上，多少人刹那间失神，为二胎起心动念。女友感慨当初应该目光长远，嫁个独生子，如今就可以堂堂正正生二胎了。马上就有人调侃说：“现在改嫁还来得及”。

其实人到中年，换个老伴和养个老二一样，都属于高危动作。模拟廊桥遗梦与仿真老蚌生珠，实现哪个都需要奇迹。就算精子、卵子老而弥坚，且肚子应景争气，一种就灵。养二娃的成本之高，也让普通人望而生畏。单独可生二胎，就如同北京房价突然跳了水，这样的大好消息除了真正的殷实人家，一般人都承受不住。这就是为什么周边符合政策的“单独”爸妈们都在隔岸观火，但很少有人真的引这把火烧身。现实就是现实。比如房价跌了一半你就买得起吗？还是会嫌总价高；同样，二胎政策放宽了你就生得起吗？养二娃的投入，绝对不只是添双筷子那么简单。如今买进口奶粉、培养才艺，择个校，再出个国是什么价钱？万一因空气不好而生场病，哪个支出都足以让你因娃返贫，没准辛苦奋斗半辈子，一招就被打回原形。

何况持续三十多年的计划生育政策早已降低了社会的哺育成本。单位一个萝卜一个坑，你休一回产假已经让领导另眼相看，再休第二个产假，还想如沐春风，除非老板是你爸。唯一的利好是全职妈妈的群体势必因此而迅速壮大，否则父母已老，民工已荒，人力日益昂贵，谁来帮着带老二呢？

此外，生娃养娃也是体力活，不是说养就养。考虑到城市中80后大都已经都是双独，真正能从“单独二胎”政策受惠的只有70后。该政策最乐观的估计是2014年能够尘埃落定，踩着点怀上的娃，也要2015年才能呱呱坠地了。届时疲惫奔四的大龄爸妈，即便经济上宽裕，思想上成熟，生育零件都齐全，也架不住身体开始走下坡路了。中国制造加上中年制造，孩子是否能如愿健壮生长？自己是否还能有精力陪伴？这不啻于一场惊天赌局。倘若老来得子，再宠出了一个“李某某”，还不如不生不养。而最正常不过的结局是，也许待你退休了，娃还不能自立，照现在的社会情势估算，到时别说为你养老，不啃老已属万幸。

说到底，单独二胎政策就是一个面子工程，计生政策藉此华丽侧身，而对普通人来说，“单独二胎”

政策不过是一贴慈悲为怀的安慰剂，包装不错，但药效不过尔尔，缓解一下人类先天被计划的失望情绪而已。当然，有实力养娃，有人手看娃，有勇气从头再来的中国男女汉子例外。有办法的人，早都葫芦串串、儿女双双。

不过，二胎政策放开，哪怕是有限放开，仍然在中国城市居民心中掀起了小小波澜。除了怕一个孩子孤单，大部分人还是盼望多养儿防老。在现行的养老制度下，靠政府养老不能指望，靠独生子女养老不敢指望，更不忍心。

只是，有实力生养二胎的人家，一般也有条件养老。而对于大部分工薪阶层而言，则需要在养二娃与养老之间做选择。收入只有这么多，养一个娃是雪中送炭，养两个娃就是雪上加霜，不仅花掉了家庭盈余，而且还要花时间花精力，直接影响职业发展和收入水准。结果出的多，进的少，临到老，政府和儿子都指望不上，还领不到养老钱，家无隔夜粮，要多惨有多惨。总之，在当下的中国，养娃与养老，由不得你不反复思量，否则得了二胎的面子，失了养老的里子，人生还是会捉襟见肘。

股价行情在某种程度上反映了这场天人交战的结果。“单独二胎”消息坐实后，包括玩具、动漫在内的二胎概念股上扬，但同时上涨的还有养老概念股。早有明眼人指出，炒作二胎概念股，只是游资的短期选择，老股民才不会太当真。而养老股的持久坚挺，才证明了一个硬道理，养老还得靠自己。

所以，花钱养娃，还是攒钱养老？其实答案早就心知肚明。眼见得中国老龄化的浪潮一波比一波汹涌，普通人也只能听天由命，多挣钱，少玩命，凡事想开，把生活都变成人间喜剧，虽然这注定是一场悲剧。覆巢之下的你我，大部分人的养老前途都未卜，而且是期望越高，失望越大。除非你早就赚够了二胎罚款，早就攒足了不怕通胀的养老金，或者早就移民到了福利国度！

好在人人都要去天堂，老的尊严也好，老的潦倒也罢，都不过是尘归尘，土归土。

人生不过如此，生了二胎又如何？

爱他，就让他健康

● 不要越爱越“伤”

人的一生就像在翘翘板上走，从低的那一头开始往高处走，愈往高处走时，越难找到平衡。因此，需要有人在翘翘板的低处支撑着你，帮助你往高走，这通常就是家人。

然而越是亲近的人，越是容易被忽略。你是否很少在乎家人的感受，取而代之的是“挑毛病”，让他们在支持你的过程中“很受伤”。说句“对不起、我爱你”可能显得矫情，那不如在新的一年里用行动感恩，从实实在在关爱他们的健康开始。

● 让父母老有所依

热播的《老有所依》第7集，借江木兰和吕希为老人找养老院的契机透露了一个尴尬数据，北京300万老年人口中，失能老人占20%，能照料失能老人的机构才十几家。现实亦如此，倒金字塔的养老现实让上有老下有小的家庭分身乏术。《老有所依》的背后，其实是个老无所依的困局。而我们所有人，几乎都会面临这样的困局。

面对疾病在床的父母，除了等待医院的治疗方案见效外，好像别无他法。而您知道吗？曾经在父母未患病前，我们是最有主动权的，少生病、不生病也是完全可以掌控的，做到这些，只需“早预防、早诊断、早治疗”，为父母订制一份准确预知重大疾病和未来状态的深度体检，就可挽回将来“床边伺候大小便”式的困局，更可以让父母美意延年，老有所依、老有所乐。

● 让爱人相伴天年

忙于挣钱、忙于应酬，忙于事业的发展壮大，而如无健康的依托，所有成果都将土崩瓦解。国家卫生部新闻发言人、卫生部办公厅副主任毛群安指出：一个人一生中在健康方面的投入，大约80%花在了临终前一个月的治疗上。这一反常现象不仅提示我国医疗卫生事业必须从过去重治疗转为以预防为主，也让我们清醒地认识到，健康的价值高于一切。

想与爱人一起携手走得更加久、更远，不想先TA而去或孤独终

老，就从这一刻将繁琐的工作暂放一边，和TA共同订制一套“功能医学抗衰老”和“自然疗法健康养护”吧（功能医学可阻止器官衰退、延缓衰老，恒久保持最佳活力状态），牵着爱人的手、在私密优雅的环境中共同享受国际最前沿医学成果，没有比这更惬意的了，不是吗？

● 让孩子传承健康

你最希望给孩子留下什么？再伟大的思想、再庞大的存款，都不如将一份健康传承，因为健康，能让TA把你的事业永续发展，因为健康，能让TA缔造更大的帝国。

如今，不出中国就能便捷地享受与发达国家无差异的高品质健康管理服务。联合诸多国内外实力机构的慈铭·奥亚国际医疗会所，集定制深度体检、私人医生、功能医学抗衰老、健康养护等于一体，其终身籍会员享受的顶级一站式医疗服务的价值是绝无仅有的，且是可以被传承的，不仅自己受益，家人也因此受益。

以送健康送长寿为方式感恩家人，含蓄而真诚，实在而不俗，不用将感谢挂在嘴边，一张卡和一句话TA就心知肚明：你若安好，便是晴天。



健康让爱永生



慈铭·奥亚国际医疗会所

中国民间“中央保健委员会”保健基地
专业健康管理领域的“301 医院”

中国首家健康管理医院 让您在有毒的环境下健康长寿

深度定制有效体检：

定制专属体检方案，防癌症、防猝死、慢病筛查、基因检测，预知未来健康

私人医生健康管理：

依据体检结果定制并一对一解读
制定健康管理方案，动态健康管护

360度排毒抗衰老养护：

功能医学、再生医学、医学美容、重金属检测排毒，全方位延缓衰老



慈铭·奥亚国际医疗会所
OASIS INTERNATIONAL WELLNESS CLUB

尊享专线：010-59658688/89 4007 000 666-1
北京市朝阳区北苑路 91 号院 www.aoyaclub.com



探秘美国夏令营

Inside American Summer Camps

采: 桂桂 译: 蒋梦琪 编: 竞波 李佳

去年，我们已经做过类似的话题：与家长们聊他们孩子参加国际夏令营的经历，以及他们如何为孩子挑选夏令营。

但是对还没有过相似经历的家长而言，还有许多问题值得深入探讨。比如，为什么要把孩子送到大洋彼岸去参加夏令营？那里有成千上万的夏令营，名目不一，种类繁多，如何辨别与选择？如果不是昂贵的走马观花和急功近利的噱头，美式夏令营的真面目又当如何？

本期《菁kids》对话多位老牌美国夏令营的资深人士，以及富有经验的参营家庭，力图为您深度解读美国夏令营的历史、传统和文化，并为您提供实用信息。

图：大米熊国际儿童摄影



夏令营是我家DNA的一部分

父亲Stuart Schultz, 现任Summer Destination有限责任公司美国地区经理。曾担任WaWa Segura夏令营, KenMont and KenWood夏令营以及梅因高尔夫棒球学院 (Maine Golf and Tennis Academy) 的营地主管 (Camp Director)。

我的祖父在第二次世界大战之后发现了Greylock, 就把自己的两个儿子送去。从此, Schultz家接连几代人都参加夏令营, 夏令营就成了我们家庭生活的一部分。

我从1966年开始参加Greylock夏令营, 直到1972年, 这是我人生中最美好的一段时间。高中和大学的时候, 1973-1980年, 我在夏令营担任营地辅导员 (Counselor) 和组长 (Unit Leader)。后来我从事银行按揭以及房地产行业。25年之后, 我又回到了夏令营, 2008-2012年, 我担任营地主管 (Director)。

作为营员 (Camper), 我不仅学到了体育知识, 团队合作, 领导力以及如何成为一个合格的公民, 还认识了很多朋友。选择Greylock夏令营是因为我的父亲在1945-1952年间就参加过。我还记得当时在去营地之前, 父母帮我打包行李。我父亲甚至把所有的营地歌曲都提前教给了我。

参加夏令营最棒的三件事情就是交朋友, 学习各种体育运动, 还有参与竞争。这些都成了我们家的传统! 我在Greylock的第一个夏天里, 认识了我此生最要好的朋友之一Gary Schuman, 我们的友谊从1966年起一直保持到今天。

坦白说, 夏令营留给我的都是美好的回忆, 非要说有什么不喜欢的话, 我不太喜欢那些艺术手工课。这很自然, 不可能事事都满意的。孩子如果有不喜欢的活动, 不必担心。开营时, 工作人员会就营地活动做详细介绍。每一个营员都可以选择, 也可以将自己不太适应或不喜欢的项目反映给营地老师。

我觉得孩子们在营中, 不管有没有时髦的高科技产品, 都能玩得很尽兴。只要给他们一个安全的环境, 他们就会乐在其中, 茁壮成长。我工作的第一个夏令营是WaWa Segura, 老板和总领队Bert Margolis先生令人印象深刻, 他很有原则, 很会利用不同时机教给孩子们人生的道理。



Carl Schultz 早年参加夏令营

图: Sam Schultz提供

儿子Sam Schultz, 毕业于美国著名的Hotchkiss School和Skidmore College, 现为Summer Destination创始人兼总经理, 常驻北京, 为希望了解及参加原汁原味的美国夏令营的中国家庭提供咨询服务。



Carl Schultz 早年参加夏令营

我的祖父在纽约布鲁克林长大, 他从1940年代初开始参加Greylock夏令营, 那时他大概只有十二三岁, 恰逢第二次世界大战。那时候的家庭跟现在差不多, 就是想把孩子送到夏令营去锻炼能力, 结交朋友。我的祖父非常热爱夏令营, 所以他在大学毕业之后又去夏令营做了营地辅导员(Counselor), 后来遇到我的祖母, 并与她结婚。为了表彰祖父的贡献, Greylock还成立了一个奖项, 以我祖父的名字命名, 叫Carl Schultz Award, 以表彰那些积极卓越、热爱夏令营的孩子。

1960年代初时, 我父亲和叔叔也去了Greylock夏令营。1983年, 我爸爸成为了Greylock夏令营的协调主管(Head Counselor), 认识了当时任夏令营医护中心的护士主管的我的母亲。就在那个夏天, 两个人相爱了, 他们把那个夏天称为“爱的夏天”。后来, 他们去加州旧金山结婚, 在那儿呆了2, 3年, 然后回到了纽约。

我们家搬到纽约北部时, 我只有1岁, 上面还有三个姐姐。我在康奈尔大学所在的伊萨卡小镇长大, 母亲在康奈尔大学的健康中心工作。大学一放暑假, 她就利用这个时间去夏令营当护士。

在开始为孩子们选择夏令营的时候, 我的父母产生了分歧。父亲自然是希望我去Greylock夏令营, 因为我叔叔的孩子们都在那儿。但是Greylock只招男孩, 我的姐姐们不能加入。Kenwood and Evergreen由两个夏令营组成, Kenwood男孩夏令营和Evergreen女孩夏令营。于是, 我5岁时和姐姐们参加了男女混营的Kenwood and Evergreen夏令营, 妈妈就在那儿做护士, 当300多个孩子的夏令营妈妈。

我的夏令营经历

Kenwood and Evergreen是寄宿夏令营, 按常规说家人把孩子送来就

离开了。我的经历比较特殊。因为年龄太小, 白天和其他孩子一起玩, 一起吃东西, 晚上就跟我妈一起睡在医务室, 每天都会跟妈妈见面。另外, 每周五都会有一个兄弟姐妹见面会, 因为Kenwood男孩夏令营和Evergreen女孩夏令营其实是分开活动的, 只有特殊的活动才会见面。所以, 到了每周五这个兄弟姐妹见面会时, 一大家子都会聚在一起。

大多数的孩子都是8岁才开始夏令营, 但是我5岁就开始了。夏令营最小年龄班的孩子叫初级班(Freshman)。因为年龄的原因, 我在Kenwood and Evergreen夏令营一连做了四年的初级班, 每年都交到新朋友。我一共参加了10年的夏令营, 这也算是个记录了。

在夏令营里, 孩子们按年龄被分到不同的组, 但是大家做的活动都差不多。周末, 不同年龄的孩子可能会有一些不同的任务。在夏令营快结束时, 会有一个叫Color War的竞赛: 整个营地被分成两个团队, 分别用两种不同颜色代表。竞赛内容有游泳等各种体育项目, 还有生篝火等等。队员要会团队合作和运用领导力才能赢。我参加夏令营的最后一年, 成为我们队的队长, 但很遗憾, 我们队输了。

夏令营里学到的能力包括如何与人打交道, 领导力, 还有批判性思维等, 这些跟在学校里学的东西是不一样的, 但是这些能力又可以帮助你在学校里的学习。Color War就是综合展示这些能力的地方。

我最小的姐姐Libby后来也在Greylock夏令营做了两个夏天的营地辅导员。我上了寄宿学校以后, 就没再有机会回夏令营去工作了。虽然我没做过营地辅导员, 但Greylock有Schultz一家三代人的足迹, 我每年夏天都会回去看看。今年夏天, 我和我女朋友又回到Kenwood and Evergreen夏令营, 还是一样的美, 很熟悉的感觉。我发现我当时的辅导员现在变成了协调主管, 故人相见真的很开心。

美式夏令营基本构架：

营员Camper：

参加夏令营的孩子们，各夏令营有不同年龄要求。

组长Unit Leader：

一般30个营员是一组（Unit），按年龄分。每个组有组长来负责这个组的辅导员和所有营员。

医生 Doctor：

美国大多数的夏令营还配有一个医生。

营地主管Director/夏令营老板Camp Owner：

每个营地一般会各有一个营地主管，或者在同一个营地上的几个夏令营各有一个协调主管，然后营地主管来管理这些协调主管。有的营地主管又同时是老板（Owner）。有些老板拥有10到15个夏令营，他们会为每个夏令营聘请一个营地主管。

营地辅导员Counselor：

负责带领和照顾一组一组的营员。一般来说2个辅导员带领6-8个营员，辅导员日间跟着营员参与各种活动，夜间（寄宿夏令营）跟营员睡在一个营房（Bunk）。一般会安排相同性别的辅导员和营员在一起，只有一些年龄非常小的男孩子会有女辅导员来照顾，但是也不会住在一起。

专项老师Specialist：

一般在营地里的几个辅导员中，其中一位是某种项目的专家，比如专门负责水上运动的辅导员就是一位专项老师。白天活动时，营地辅导员跟着营员到每项活动的现场，全程陪伴，而专项老师就会去专门的活动地点，比如足球场或者篮球场或者水上活动的场地上课。

协调主管Head Counselor：

协调主管负责协调项目的顺利开展，保证营员在正确的地点参与安排好的项目。比如A组去水上项目，B组去足球场；然后8岁和12岁的营员不能混在一起踢足球这种事情就由他来管理。他的工作有点像在棋盘上掌控一盘棋。

护士 Nurse/护士长Head of Nurse：

根据夏令营大小，一般都会有5-7个护士，与营员的比例约为7:200。

Color War：

夏令营的终极比赛。通常把整个营地分成两个阵营，双方在整个夏令营期间，在各种各样的团队和个人活动上进行对抗和竞争。



Carl Schultz 早年参加夏令营

美国夏令营的传统

大部分美国孩子至少都参加过日间夏令营（Day Camp）的，去寄宿夏令营的也不少。美国学校有很长的暑假，学年是10个月，7-8月没有课，而家长还要上班，孩子需要一个照顾他们的地方。夏令营因此成为父母和孩子的重要选择，也可以说是一种现实的必需品。

很多夏令营由于历史悠久，口碑很好，得到家长们的大力支持，有的家庭甚至把到夏令营服务作为一个家庭传统，延续几代人。比如，参加寄宿夏令营的孩子很多来自高收入高学历的家庭。有的家长是很有名望的医生，他们每年都有休假，就来夏令营的医务室坐班，也顺便看看孩子；有的护士整个夏天都在夏令营工作，他们的孩子也获得免费参加夏令营的优待。还有孩子的父亲有某项运动的专长，就来教篮球或游泳。这些对孩子和家长来说都是非常好的体验。

在夏令营里学到的技能：

其实每个孩子的成长速度不同，每个孩子都可能是领导者。美式夏令营会给孩子提供各种机会，大家轮流着来，尝试做各个方面的领导者。有一些夏令营营员不用负责做饭，但吃饭的时候，营员会轮流去为大家取饭。大一点儿的营员也可以做餐厅的服务生，他们早20分钟到餐厅，并为年纪小一点的营员拿食物。如果你游泳很棒，又有多年经验，也可以去做救生员。

从学习的角度说，夏令营是学校系统的补充，他让孩子学会亲自动手实践。学校教会孩子们读书，写作和算术（俗称的“基本三会”），夏令营教会孩子们独立，领导力，成为合格的公民，团队合作以及克服挫折。这都是成长不可或缺的。一个动手能力强，自信而谦逊，能把事情做成的孩子会成为夏令营里理所当然的领导者Leader。



如何挑选寄宿夏令营

How to Choose Camps

文: Sam Schultz, Summer Destinations, LLC 译: 蒋梦琪

为孩子选择夏令营一向是特别振奋人心的事情。当每一所夏令营都将自己的学习和成长环境展现在父母面前的时候，这是一种机会，也是一种选择。选好一所适合孩子的寄宿夏令营有五个主要的步骤。

考虑地理位置和设施

地点一定要让自己和家人舒服。想想自己是喜欢靠近主要城市，交通方便的地方，还是喜欢偏远一点的地方？绝大多数夏令营都驻营在湖畔。湖的大小通常是能够方便各种水上活动和划船项目的。考虑一下，你认为夏令营必须要具备什么设施？孩子营地附近能否找到父母住宿的地方？这些问题都会因为营地地点不同而有所差异。

考虑夏令营类别

单性别营 (Single Sex Camps)：社交机会相对少一些，但是营地活动会更专注在某项专门的技能上。

男女混营 (Co-Ed Camps)：男孩和女孩会一起参加夏令营里的很多活动，使用一样的设施。不过请注意，所有的混合夏令营，住宿和洗澡还是独立分开的。

兄弟/姐妹营 (Brother/Sister Camps)：这种夏令营通常是两个独立的夏令营，名字都不一样，但是它们的营地比肩相邻。每个营有自己的住宿区域和工作人员，但是在白天时，会分享大部分设施，比如餐厅，湖畔和影院，只不过时间是错开的。也会有两个营共同参与的活动，通常是分年龄段参与，且把两个营的训练目标综合起来设计的。

考虑夏令营特色

想一想你想让孩子在营中学到哪些具体的技能？你们可以参加包含各类活动的夏令营，它们的特色比较“宽泛”，孩子能学到许多课堂之外的重要能力，比如说团队建设和批判性思维。也可以参加那些强调专门技能的夏令营，比如某一项运动，某一种艺术或者野外生存技能的。

了解营员构成

了解你孩子要参加的夏令营都接收什么样的营员是另外一个极其重要的因素。在夏令营活动里，这些营员会变成孩子的队友、团队成员甚至是好朋友。在夏令营中交到的朋友很可能是一辈子的朋友。

安全问题

最重要的一点，你选择的夏令营一定要安全。

给中国父母的建议：

参加夏令营至少4周——我参加的寄宿夏令营通常是5-7周的时间，几乎是一个暑假。美国还有一些4周的夏令营，也能有充足的时间融入营地生活。我觉得4-7周的夏令营会比较好，至少4周。这样才能让友谊更加深厚，运动技能也更好。如果少于4周，寄宿夏令营的意义就不是很显著了。如果上两周的寄宿夏令营，效果和日间夏令营差不多。对于中国孩子来说，不管你今后去美国是为了留学也好，提高英语能力也好，旅行也好，参加4周的寄宿夏令营肯定是最好的。中国的家长们需要理解：不要把孩子送到美国著名学府里去“旅游”，相反，在美国郊外夏令营里一个月的生活能让孩子受益终生。

坚持去同一个营地——很多夏令营力图营造一个安全的，包容的，鼓励接受挑战的，鼓励勇于尝试的社区氛围。营员信任营地辅导员，家长也信任夏令营的管理，更重要的是营员彼此之间建立起良好的人脉关系。我至今还和很多当年在夏令营结识的朋友保持联系，无论我们走到哪儿，总是想找个时间聚一聚。所以，如果你有机会年年都参加同一个夏令营的话，那真的是很好的经历。常年参加同一个夏令营并融入社区，建立人脉，这是美式夏令营的一项重要传统。我创立Summer Destination不仅是为了推广美国的传统夏令营，还希望帮助市场理解这样的理念：夏令营的连续性非常重要。参加一个夏天的夏令营固然好过一次都不去，但是，每年坚持去同一个营地，在稳定而熟悉的环境中形成自己的社交网络，会对孩子更有帮助。



Sam (前排右) 小时候在夏令营

关于Summer Destination

我对中国很感兴趣。我学习中文，并在初高中时期就来北京实习，做志愿者。两年前，我从北京回到美国看望父亲，他那时在缅因高尔夫棒球夏令营(Maine Golf and Tennis Academy)担任营地主管(Camp Director)。当时营中有两个来自中国的兄妹，我爸爸觉得我中文可能不错，就让我去跟他们交流。这两个兄妹英文很不错，很认真也很聪明。当时我就想如果能把夏令营带到中国该多好，美国孩子也能在小的时候就多接触一下中国孩子，让两种文化融合。于是开办了Summer Destination，为中国家庭提供咨询服务。

网址: www.sdabroad.com

邮箱: info@sdabroad.com

微信: samschultz

夏令营中学到的东西将伴你一生

Adam Langbart, 纽约 Merrick Woods 夏令营营地主管。



我的夏令营体验

我是Merrick Woods夏令营的老板之一，作为夏令营的负责人已有20余年了，之前更多地是作为营员和辅导员。作为营员来说，最大的吸引力就是夏令营真是太好玩了！我从夏令营中学到了网球、帆船、划独木舟等等。但更重要的是，我在夏令营中学到的东西其实一直伴随着我的成长。远离父母，独自和一群人一起生活，我学会了如何解决问题和处理矛盾冲突。从长远来说，夏令营成就了今天的我。

传统的夏令营其实是家庭式企业。如何管理一个夏令营都是一代一代传下来的。近些年，许多私人夏令营变得公司化了，有专业管理人员管理运作。我们运作夏令营的办法仍然是家庭式的。我父母创建了夏令营，现在他们已经退休了，我管理运作着Merrick Woods夏令营，我的哥哥Owen管理着我们的住宿夏令营Greenwood Trails。我的孩子和侄儿侄女两个夏令营都有参加。妻子也会在营中帮忙。在我们的夏令营里面，不难找到我们家的成员。我曾是纽约州营地主管协会（The New York State Camp Directors Association, NYSCDA）主席，也是纽约长岛营地和私立学校协会（Long Island Camps & Private Schools, LICAPS）主席。

关于Merrick Woods夏令营

Merrick Woods夏令营地位于纽约市的Merrick，离曼哈顿45英里。Merrick Woods是日间夏令营，参营者每晚须回家。中国家庭如果参加的话，需要自己安排住宿。Merrick Woods也是男女混合夏令营，接受3到14岁之间的孩子，共招500人，工作人员大约有170人。在学校开学后，Merrick Woods是2到5岁孩子的托儿所，到了夏天就是3到14岁孩子的夏令营。我们有很多工作人员都是从3岁托儿所开始加入，大一点就成为营员，成年后又回到Merrick Woods做辅导员，然后就一直在这里工作了。Merrick Woods里面有很多第二代甚至第三代的营员，很多孩子的父母、祖父母曾经就是我们的营员，这是一个让我们自豪的传统。

给中国父母的建议

现在所有的夏令营都有网站，许多的专业机构都能够免费给父母提供介绍服务。可以先浏览夏令营的网站，然后联系一下类似的服务机构或者跟去过这些夏令营的家庭聊聊。

参与、学习新事物和交朋友

来自夏令营世家

在我出生之前我父母就已经是夏令营的老板了。至今为止我已经为夏令营工作了24年。我感觉好像这辈子都是在这个行业里。

我爸爸是高中老师，妈妈是经营着一家托儿所。他们俩现在都已经退休了，早在40多年前我父母就买了第一家夏令营，之后又陆续买了几家夏令营的经营权，至今还保有经营权的是Greenwood Trails和Merrick Woods夏令营，由我和我的弟弟Adam分别管理。我父母也会经常回来转转，跟营员打个招呼，顺便看看他们的孙子孙女。

在我4岁的时候，参加了第一个夏令营——位于长岛南海岸的乡村日间夏令营。我小的时候非常盼望夏令营，最开心的事情就是能交到很多不同的朋友，尝试自己以前没有做过的事。那时最不开心的就是夏天很快就结束了！

对中国家庭的建议

去之前多了解一下不同夏令营的不同理念。有的夏令营着重在活动上，有些是全面发展；有些夏令营内部活动竞争很激烈，有些则中规中矩。孩子要想清楚自己到底想去什么样的，再找到一家适合自己的。加入夏令营以后，要让自己心胸宽阔一点儿，尽情去体验夏令营带给你的一切。积极参与，学习新事物，结交朋友，最重要的是，要享受夏令营的乐趣！

Owen Langbart 是 Greenwood Trails 夏令营的老板和营地主管。

关于Greenwood Trails夏令营

Greenwood Trails是男女混合的寄宿夏令营，适合8到16岁的孩子，营地位于康涅狄格州西北部的伯克夏。

我们的参营者包括来自中国、西班牙、法国、意大利和英国的孩子，同时还有许多国际工作人员。每一次大约有130名参营者和50名工作人员。

在Greenwood Trails，孩子们可以选择多样的活动，比如体育、游泳、套绳、冒险和艺术。参营者有时候是自由选择活动，有时候和朋友一起参加事先预定的活动。

在人生第一个夏令营里工作

Julie Cotton曾在 Camp Evergreen任营地辅导员，现任Camp Evergreen的市场经理。

我怎么看待美国夏令营？

对我而言，最经典的美国夏令营应该注重传统，团队合作，社交技能、社会责任感和社会结构培养。美国的夏令营种类多样，比如宗教夏令营，运动夏令营，艺术夏令营等等。男生营和女生营实际上非常相似，但是传统不太一样。

我曾被中国家长问到如果孩子在夏令营里和老师成为朋友，会不会被其它孩子排斥？其实和营地老师成为好朋友会让这个营员在他的同伴中更有人气。

我所在的夏令营里，营地辅导员对待营员是一视同仁的，因为经过专业培训，他们会避免把关注放在某些特定的营员身上。

和夏令营结缘

我人生第一次夏令营去的就是Camp Evergreen。那年我八岁。因为我姐姐在Camp Evergreen住过露营，她很喜欢，所以我也很想去尝试一下。我爸爸在他很小的时候就去过Sleepaway夏令营。他总是说，等我们再大一点，就把我们也送去。我的家人都很喜欢露营，它让我在露天环境中中学会了许多生存技能。从与不同人的交流到基本的卫生习惯，通过在大自然里生活来了解自己。

我喜欢营地里面的朋友，小时候一整年都会期盼夏天的这7周。刚参加的头几年，每次结束回家后，都很伤心，不能和营中小伙伴在一起玩了。不过我爸妈却觉得挺好，这起码说明我很享受营中的生活。我第二次去夏令营的时候认识了我最好的朋友Jesse Schultz。那时我们9岁。从那以后我们就一直保持联系。现在我们都住在纽约布鲁克林，每天都要聊几句。我最喜欢夏令营里的音乐会，露营者和辅导员都会表演节目，非常好玩。最不喜欢睡帐篷和夜间旅行；有些孩子特别喜欢夜间旅行，但是我真的不感冒。

在Camp Evergreen做辅导员

我在Camp Evergreen工作了六个暑假了。

在我们夏令营里，孩子们是自己洗澡，但是时间很充足，远远超过有的中国妈妈担心的孩子只有“30秒钟洗澡”的时间。我参加夏令营的时候，每个孩子的铺位旁边都有一个轮盘状的时间表，谁什么时间洗，谁排在谁的后面，都写得非常清楚，所以大家不会有冲突。营地里的个人卫生包括早晚刷牙，每天洗澡，剪指甲，保持个人物品整洁等等。

一夏天的朋友，一辈子的家人

和Camp Kawanhee结缘

在Kawanhee有句话是这么说的：“一夏天的朋友，一辈子的家人。”我们家有这样的传统，我是Randall家第三代参加Kawanhee夏令营的人；每一代人都在Kawanhee夏令营度过了约8年的时光。自己12年的经验已经深深地刻在我的骨子里了，甚至影响着我在生活中的每一个决定。

以前去夏令营，主要是我妈妈帮我打包。几年后我长大了，就开始自己为夏令营整理行李。这个是我在Kawanhee培养的最有用的能力之一。在这里顺便分享一点，即便能带的东西有限，也至少要带上几样能让你自娱自乐的小玩意儿。夏令营里有的是机会让你参与集体活动，但是一个人待着时，还是免不了会无聊。

很多人在夏令营会碰到“小团体”问题，如何融入团体？我很小就在Kawanhee学到，一句你好，一个微笑，一次握手就能帮你大忙。有什么大不了的？碰到不被接纳的情况，我的经验就是不要害怕，挺身而出，只管去试试。当别人对你缺乏了解的时候，自信是最好的名片。

关于Kawanhee夏令营

我最喜欢的夏令营精神之一是适应环境的能力——把“在别扭中坦然处之”当做一种生活态度。你会在营地学习面对让你觉得不自在的事情：比如和陌生人第一次见面，第一次尝试某种活动等。Kawanhee是一个充满关怀和接纳意识的社区，所有的经历都是学习机会。

Kawanhee是寄宿夏令营，有3周，4周和7周之分。它是男生营，营员为8-17岁。Kawanhee为男孩们提供实践和学习的机会，鼓励他们自食其力，团结合作，修炼个性，让他们回归日常生活后成为更好，更有用的公民。使得男孩能够完成到男人的转变，学习到领导力，自信，沟通技巧，团队协作，担当榜样角色的技巧，解决冲突的能力及讲解和辅导技能。

Luke G. Randall，在 Camp Kawanhee任滑冰教练及营地辅导员



安全，高质量以及乐趣满满

Brady A. Prim 是YEAH!

(YouthExperience.American.Host, www.yeahcamp.org) 夏令营的创立者和CEO。

关于YEAH! 夏令营

我创立的YEAH!夏令营主要是为了把原汁原味的美国夏令营带到其他国家，为那些来到海外的孩子提供安全的、高质量的和乐趣满满的夏令营项目。我们主要开展日间夏令营，也有超棒的老师可以开设旅行夏令营、住宿夏令营、体育以及冒险夏令营。我们和一些在使馆工作的家长合作，整合各方优质资源，举办郊外旅行和文化主题周，让孩子在国际化的社区里分享到世界各地的文化。

我的夏令营体验

我这一生中大多数时间都在为夏令营工作。早年在加州，每年夏天我都会参加夏令营，晚上和朋友们在篝火旁唱歌，彼此的友谊也日渐深厚。后来我去了西雅图，那里是以自然风光著称，全年营地都开放。夏季的时候，我和朋友还有他们的父母经常爬山；而到了冬季，我们就参加冬令营，在雪穴里面睡觉。到了高中，我参加了野外露营夏令营和领导力夏令营。直到今天我都还和当时认识的朋友保持着联系。



关于AEA北京夏令营

AEA北京夏令营是北京为国际社区而设的最大的夏令营，活动很多样化，许多北京的孩子都来参加。还有一些孩子是从国外回到中国探望家人的时候来参加一周或者两周。这个夏令营最突出的是那些辅导员们，都是从美国和国内挑选来的年轻人，他们使AEA充满活力和乐趣。办在北京，AEA夏令营也更注重学业和学习能力上的训练。

我曾是在AEA美国驻北京大使馆夏令营的营地主管。2008年北京奥运会吸引我来到中国。2010年，美国驻北京大使馆邀请我回来主持AEA北京夏令营，当时受到了孩子和家长的好评。

2011和2012年我就继续负责AEA北京，每次报名都是爆满。2012年达到了AEA 15年来参与者最多的一年。连续9周的夏令营平均每天都有180个4-12岁的孩子。那一年，我们的团队也空前壮大，包括18个中国实习生和18个美国夏令营老师。

跟国际学校一样，AEA招生也会平衡年龄和语言背景，英语口语需要达到一定水平。这也是从安全考虑。如果参与者都不知道活动规则，和小伙子们玩不起来，也就不能享受很多乐趣了。还有，在进行郊外旅行和游泳的时候，理解安全守则就非常重要。

每天活动开始之前夏令营指导老师都会先跟孩子们问好，然后从大门进入。我们会带孩子参观营地，告诉他们夏令营准则，然后按年龄分成不同的团队。

夏天北京会有些热，我们在外面跑一会儿，累的时候就去不同的活动俱乐部里面玩。夏令营俱乐部提供舞蹈、科学、体育、艺术和手工。各团队轮流去吃午餐。在游泳、室内游戏、比赛和每周主题项目之后，每一个小组会在大家面前表演节目。

给中国父母的建议

一个真正高质量的美国夏令营在于它的社区精神。能将这种活力传递给孩子、父母和工作人员，才能让夏令营变得使人难忘，让夏令营经历一直成为家庭饭桌上永恒的话题。

孩子期盼夏令营的感情不亚于期盼假期的兴奋感。你会想起以前的朋友又可以重聚，又可以唱起熟悉的歌曲，又能见到那些老师们，还能再一次庆祝夏令营的传统。

美国的夏令营不计其数。父母应该选择一所孩子感兴趣的。比较好着手的地方是浏览美国营地协会的网站。在www.yeahcamp.org网站也能找到一些。另外，夏令营所在的地理位置也要考虑。孩子和家长在选择北京或者是美国夏令营的时候会有不同的意见。我建议就选一所对孩子胃口的就好了。

我强烈建议家长早点注册。夏令营总是很快就报满了。

在外国开展夏令营，拥有经过训练并且合格的工作人员也非常重要。

对夏令营的期望一定要符合实际。除非夏令营本身就是专门针对学业提升所开，否则不会对学习有多大帮助的。通过活动、玩耍和娱乐，孩子们会掌握到许多新技能以及社交技巧，而这些能力不一定在学校里学到。

许多家长都觉得美国的夏令营是一个学习英语的好机会。但如果你的孩子英语基础水平不够，把他放到一个纯英语的环境中会让孩子觉得很沮丧，也会玩得不开心。这也是我希望家长在把孩子送到美国前需要考虑的一点。

最后一点，安全很重要！

美国的夏令营社团



美国营地协会 (American Camp Association, ACA)：有上千个夏令营成员。所以是ACA会员不代表夏令营质量就高。质量高低还得看评级的高低。但是如果一个夏令营不是ACA的会员，你就得注意了。

ACA这个机构会有许多标准来要求他们的会员夏令营，以此来激励他们保证高质量和安全的夏令营体验。这个机构里面没有一个人能独裁，因为会员夏令营会分享理念和实践经验以期能给自己的参营者带去最好的体验。美国营地协会是一个非常多元化的机构，因为他的组成就是非常多样的。

ACA是国家级的协会，在很多地方都会有分支。对于家长而言，ACA是提供信息和教育的很好资源。他们会给会员夏令营做评分鉴定，夏令营必须要遵守一系列的规章制度才能获得他们的认可。达到这个要求是很需要时间和精力。不过当你达到这样的要求之后，作为一个夏令营的老板，你的夏令营就是合格的夏令营；对于家长而言，这样的夏令营也已是合标准的了。

犹太社区中心 (Jewish Community Center, JCC) 经常组织夏令营。多数JCC的夏令营都不过夜，有的有宗教活动，有的没有。

基督教青年协会 (Young Men Christine Association, YMCA)

夏令营历史悠久，如今大多数已经没有宗教性的活动了。像Greylock夏令营，不会专门组织宗教活动，周末去教堂也不是强迫性的。当然如果你对宗教活动有兴趣，你可以参加。家长可以要求负责人提供送孩子去教堂的服务，但是对于孩子来说，比起丰富多彩的户外活动，可能没人愿意去教堂坐着。

搜一搜这些美国夏令营：

Merrick Woods

地址：1075 Merrick Avenue, Merrick, NY 11566, USA

电话：+1 516-483-7272

网址：www.merrickwoods.com

邮箱：fun@merrickwoods.com

Greenwood Trails

地址：390 Winchester Road, Winsted, CT 06098, USA

电话：+1 860-379-6517

网址：www.greenwoodtrails.com

邮箱：info@greenwoodtrails.com

Camp Kawanhee

地址：58 Kawanhee Ln, Weld, ME 04285, USA

电话：+1 207-585-2210

网址：www.kawanhee.com

邮箱：kawanhee@kawanhee.com

Camp Evergreen

地址：166 Jenkins Road Andover, MA 01810, USA

电话：+1 978-475-2502

网址：www.campevergreen.com

邮箱：office@campevergreen.com

The Tyler Hill Camp

地址：1017 Cochecton Turnpike Tyler Hill, PA 18469, USA

电话：+1 570-224-4131

网址：www.tylerhillcamp.com

邮箱：info@tylerhillcamp.com

YMCA camps

地址：YMCA of the USA, 101 N Wacker Drive, Chicago, IL 60606

电话：+1 312-977-0031 (international)

网址：www.ymca.net

邮箱：fulfillment@ymca.net

Camp Greylock

地址：1525 Main Street, Becket, MA 01223, USA

电话：+1 413-623-8921

网址：www.campgreylock.com

邮箱：info@campgreylock.com

Camp Kenwood/Evergreen

地址：(summer 6.15-8.30) 114 Eagle Pond Road, Wilmot, NH 03287, USA

电话：+1 603-735-5189

网址：www.kenwood-evergreen.com

邮箱：www.kenwood-evergreen.com/site/contact/email-us.html

Camp Frank a Day

地址：(其它时间) West Suburban YMCA, 276 Church Street, Newton, MA 02466, USA (夏季) Camp Frank A. Day, 125 South Pond Road, East Brookfield, MA 01515, USA

电话：(其它时间) +1 617-244-6050x3008 (夏季) +1 508-867-3780

网址：campfrankaday.org

(更多国际夏令营信息和话题，请访问菁kids网站www.jingkids.com，在线阅读或下载《菁kids》2013年3月刊)

私立的夏令营以盈利为目的，所以一般都比较高贵，但是并不是每个贵的都是好的。

最好约几个家庭一起前往，住在一个城市，这样小孩子去夏令营后，家长可以相约去玩啊，购物啊，有需要的时候还可以轮着接送孩子，这样大人也会很轻松。

暑期赴美参加夏令营的中国学生越来越多，你的夏令营中国学生比例最好不要超过10%。

来夏令营之前，最好有一段时间强化一下孩子的听说能力。比如每天两个小时的原生美国电视或电影。

美国夏令营的经历可以成为孩子申请信中的素材，展示孩子吸收新思想、适用新文化的能力——经常可以让孩子从众多的候选人中脱颖而出。

不少夏令营有ESL（英语是第二语言）课程给中国和其他非英语国家的孩子。这种夏令营主要就是面向中国的。

夏令营在美国历史悠久，是整个美国教育系统的重要组成部分。

夏令营带给学生的绝不是额外的补习，而是丰富多彩的素质培养。

最终选择的关键是要从孩子的特点和需求出发。夏令营没有简单的好和坏之分，重要的是找到适合你的孩子的夏令营。

夏令营结识到的人对孩子将来申请学校将是良好的人际资源。

参营家庭的经验之谈

Some Tips from Campers' Parents

编：桂桂

多位住在北京和美国的爸爸妈妈跟我们探讨了他们的孩子参加美国夏令营的经验，以及他们对美国夏令营的理解。我们把他们的话浓缩成30个短句，帮您快速、多角度“摸清”美国夏令营。

更多的夏令营是面向美国当地孩子的，对孩子的英语水平要求相当高，对从非英语国家来的孩子来说，开始时的困难会比较大。

很多夏令营有着悠久的历史 and 很完善的教学系统，是进入一流大学的敲门砖。

大多数非营利的教育机构都有他们自己的夏令营，一般来讲都相对便宜，但是便宜并不等于低质量。

绝大多数美国夏令营是欢迎中国孩子的，有些夏令营还专门配了双语的学生来帮助中国孩子。

如果孩子是第一次到美国参加夏令营，或者是孩子比较内向、年纪小，最好帮他找一个同伴一起去，比较容易融入。

对中国孩子最具挑战的是独立解决问题的能力。大多数孩子在家里被包办习惯了，突然进入完全独立的环境会不适应。

把心放回肚子里去，夏令营的基调应该是轻松和快乐的。家长有时候太注重目的而忽略了对旅程本身的享受。



关注 “菁kids杂志” 微信公众平台

探讨海内外国际教育话题
分享育儿成长故事
父母社区交友互动

菁kids官方网站: www.jingkids.com

活动咨询

邮箱: marketing@truerun.com

联系电话: (010) 5820 7700转853

杂志订阅

邮箱: jing_distribution@truerun.com

联系电话: (010) 5820 7100/7700转866

微博关注: @菁kids杂志



美国小学的行为管理

How American Primary Schools Manage Their Students' Behavior

文: 心桥 图: woodleywonderworks@flickr.com

一个真实例子

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

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

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

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

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

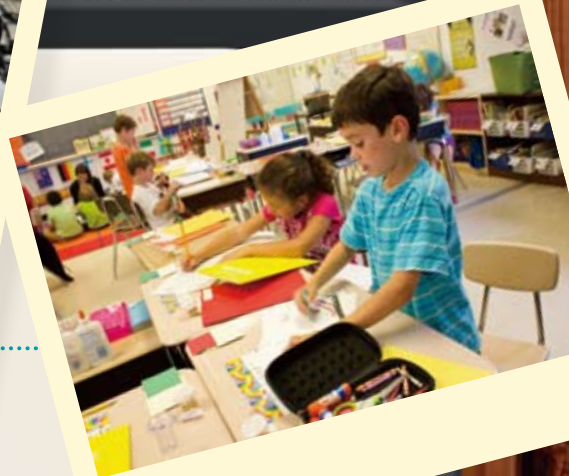
为什么要管理孩子的行为?

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

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

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

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



对症“下药”

在小学阶段，一般考虑的因素有：

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

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

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

其它常见的原因还有：

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

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

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

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



心桥

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

警惕“糖”摄入量过量

Guarding Against Excess Sugar

采：肖菁

指导专家：杨凌（北京新世纪妇儿医院副主任医师）

提到“糖”，我们往往很容易会想到如食糖、白砂糖等。把“糖”理解为碳水化合物更为合适，人体每天所需的营养素就包括一定数量的碳水化合物的摄入，如吃的米饭、面条、馒头等，这其中就有所谓的“糖”，所以并不是非要吃蔗糖、食糖等有甜味的食物才算是摄入了糖分。

从营养学的角度来说，糖是一大类营养物质，总称为碳水化合物。它包括单糖（如葡萄糖、果糖、半乳糖）、双糖（蔗糖、乳糖）以及多糖（如淀粉和一些人类不能消化的膳食纤维等）。

“糖”摄入过量

除了正常膳食外，一个人每天不应该再补充超过体重（千克）4%克的“糖”，例如一个人体重50千克，那就不能超过20克糖，因为这种额外的糖会对身体造成危害。

1. 导致体重增加、肥胖。儿童肥胖延续到成人期，就成为高血压、高血脂、高血糖等代谢综合征及冠心病的主要诱因。
2. 促发龋齿。如果碳水化合物经常接触牙齿，或者糖分在牙齿上滞留过长的时间，再加上不注意保持牙齿和牙龈的卫生就会产生龋齿和口腔溃疡。
3. 影响身高。青春期是孩子身高增长第二个高峰期，如果糖分摄入过多，则会间接影响下丘脑-垂体-生长激素的分泌，最终可能影响身高的增长。
4. 导致缺钙、骨质疏松。正常人体保持弱碱性，这是因为糖是不含钙

的酸性食品，吃糖过多，人体就会变成中性或弱酸性，消耗人体的碱性物质——钙。

5. 影响视力。糖在体内代谢需要维生素B2参与，而糖本身不含维生素B2，故吃糖过多会造成人体维生素B2缺乏，导致视神经传导障碍。此外，糖在体内与钙发生中和反应，致使体内钙大量消耗，钙元素的减少，又使眼球壁失去正常的弹性而引起近视的发生。

研究表明，甜味是人类出生后首先接受和追寻的味道，喜欢吃甜食是人的一种本能反应。医学实验证明，从某种意义上来说，含有大量白糖的甜食对大脑的作用和毒品有异曲同工之效。如果让动物习惯性地摄入甜食，就会刺激它们大脑中类阿片类物质的产生，令它们感到快乐，一旦停止甜食供应，它们就会感到痛苦、烦躁不安，大脑中的化学物质失去平衡，这种现象与毒品上瘾的反应非常类似。

克服对含糖饮食的依赖

饮食习惯的培养要从小做起。只要保证足够的“主食”摄入，孩子就不需要非要吃糖分过高的食物，如碳酸饮料、果汁、甜点、奶油蛋糕、饼干等。

孩子早期偏食征象如喜好甜食，作为家长要及早下决心纠正，决不能姑息迁就。父母应在孩子面前做出表率，用孩子能够接受的话语和实例进行讲解，以求获得最佳效果。此外，在孩子吃饱吃好的情况下，控制如奶油、甜点、糖果和饮料的摄入，习惯养成后减少糖分的摄入就不是难事了。



家长访谈



姚文锋，
设计师，
女儿金豆（9岁）



张永美，
出版社编辑，
儿子逸宝（3岁8个月）



车颖，
文化发展公司副总，
儿子兜兜（3岁9个月）

孩子从多大开始吃甜食？

姚文峰：一岁多开始吃巧克力、糖果等等，但出满月就喝进口奶粉。

张永美：1岁左右。

车颖：甜食的定義是什么？从小喝奶就含糖，应该也算甜食了，还有饼干和磨牙棒之类，都含糖的。真正吃巧克力和糖果，应该是在一周岁以后了。

您对日常生活饮食中摄入的“糖”的理解是？

姚文峰：甜食、水果、大米、饮料等食物中含糖量比较高。

张永美：零食（巧克力、糖果），水果、果汁、其它食物当中的糖分。

车颖：日常饮食中到处都有糖啊，米饭、馒头、蔬菜、水果都含糖的。

您在家里是否干预孩子的饮食习惯？

姚文峰：尽量在家庭饮食习惯上起到引导作用，比如嘱咐保姆做菜少放糖，一天三餐搭配合理。

张永美：饮食定时定量，主食粗细搭配，喝粥从不放糖；每天水果适量，各种水果搭配食用；控制饮用果汁，我和宝宝爸基本不在孩子面前喝饮料，偶尔和朋友聚餐难以避免喝一点；严格控制糖果数量，家里尽量不储备巧克力、棒棒糖等高热高糖的零食；今年夏天开始冰激淋每周吃一次（仅限夏天），通常是小布丁或小可爱多。

车颖：当然要干预，有些食物是必须定时定量的。而且老人带孩子的时候会精细，我儿子快两岁了，姥爷每天还给弄粥或者面汤，因为这个还跟老人闹过意见，用了挺长时间才让老人适应了让孩子跟成人吃一样的饭。

您如何帮助孩子建立良好的饮食习惯？

姚文峰：金豆由于从小牙齿不好，相对对食物的做法、味道比较挑剔，那生活中我尽可能的把孩子的作息、三餐的食谱搭配合理，平时去超市选择食品比较在意，不利于孩子健康的食物饮料零食都不搬回家，对米面、肉类、蔬菜、水果牛奶、食用油包括佐料都买有机食品。

张永美：我家宝从1岁开始自己练习吃饭，虽然会弄的一片狼藉，但宝能享受到和大人一起坐在桌边吃饭的乐趣，从他自己吃饭开始，我们默认他能自己吃饱，不再补喂。从半岁开始吃饭就坐儿童餐椅，吃饭时必须在餐桌上，吃完了（也许没吃饱，忽略）才能下来，绝不追着喂或边看电视边吃饭或者一边玩玩具一边吃饭。除了出去野餐，基本不给零食（果脯、饼干，尤其是膨化类食品），饭前一个小时坚决

杜绝吃零食。在家是三餐后漱口，晚上睡觉前刷牙，吃完了糖果必须漱口；在幼儿园就基本很难做到了，不过逸宝说他在幼儿园喝水时会“咕噜咕噜”再咽下去，相当于把漱口水咽了，想想有点恶心，不过总比长龋齿好。

之前爸爸出差买回一包超大的棒棒糖，还加了好多小个棒棒糖，我一直没打开，告诉宝宝这是玩具。后来奶奶给打开了，逸宝连续吃了两根，我就跟他说这次吃太多了，牙齿会痛，要是长了虫子就再也不能吃饭了，然后我把剩下的棒棒糖带到单位分了，告诉爸爸以后只能买玩具，不能买零食，尤其是巧克力和糖果。我在家里算比较强势的妈妈，所以基本都以我的意见为主，这点也要夸赞一下爸爸和奶奶，执行的比较到位。

车颖：我的产假休了半年，宝宝6个月我上半天班，所以比较严格地按照育儿书的方法添加辅食，1岁之内没给他吃过糖，只有煮苹果水或者梨水的时候才加些冰糖。

一岁以后我正常上班了，宝宝白天基本是姥姥姥爷帮着带，老人在孩子吃饭的问题上还是比较有原则的，每天饮食固定的中午菜粥+鸡蛋羹，或者面汤+鸡蛋羹，晚餐会跟着大人一起吃饭，但也会有粥。老人对宝宝养成按时吃饭的好习惯贡献很大。

有的孩子平时也不怎么吃零食，可就是不好好吃饭，还挑食，对我家宝宝，我们永远都是担心他吃多了积食。所以一直都是控制着，3岁半的孩子吃面条能吃4两，小肚子撑得鼓鼓的，所以在2岁多的时候经常看他吃的差不多了，就要找各种机会转移他的注意力，带他离开饭桌，但是现在这招不管用了，无论什么方法他都要坚持到自己吃饱了才肯下桌，不过他现在的运动量很大，我们也就不要强制控制他的饭量了，只要别太胖了，就顺其自然吧。

肖菁

资深媒体公关策划人，曾做过中文教师，就职于新华社17年，先后从事过新闻营销、公关项目的策划执行、媒体市场运营、广告代理等工作。中年得子，倾心于对孩子的性格、专注力和创造力的培养，注重家庭对孩子成长的影响。



我想当个助产士

I Want to Be a Midwife

采: Aisling O'Brien 译: 蒋梦琪 图: Sui



当Alisha Fan还是一位10岁的唐山小女孩的时候，她父亲就希望她能够成为一位助产士。Alisha的父亲在当地一所著名诊所当医生，从事着救死扶伤的神圣事业。在她父亲的鼓励下，Alisha开始学习护理，之后便专于助产。她已有13年的助产经验，其中3年呆在沙特阿拉伯。她现在是北京和睦家医疗诊所的一名护士，也是一名助产士。最近，她去了北京蒙台梭利国际学校与四年级和五年级的小朋友们分享助产士的故事。



Sebastian Banguero von Bigelen, 9岁, 德国/哥伦比亚
你当妈妈了吗?

我女儿三岁了, 我在生她的时候非常的顺利。那是一次很棒的经历。



Nicola Kirkwood, 9岁, 美国
你生孩子的时候, 同事有帮助你吗?

同事们给了我特别多的帮助, 他们给我递喝的, 还给我擦掉额头上的汗。让我在生孩子的时候尽量感觉舒服。



Dylan Xu, 10岁, 美国
做助产士难吗?

万事开头难。不过只要你有兴趣, 愿意学习并坚持学习, 也就越来越轻松了。



Dante Cantalupo, 10岁, 美国/中国
就那么坐着等宝宝出世, 你不会觉得很无聊吗?

助产过程中我们会有休息的时间。但是生孩子是一个复杂的过程。得掌控进度, 同时处理很多事情。我们得尽力把一切安排好才能确保生产顺利, 妈妈平安, 宝宝健康。整个过程需要精力完全集中, 不会枯燥无聊。



Nilo Tukia, 9岁, 芬兰
婴儿可爱吗?

所有的小宝宝都很可爱。他们刚刚来到这个世界时是很无助的, 他们又小又萌, 太讨人喜欢了。我喜欢看着他们。



Eric Smerznak, 9岁, 美国/澳大利亚
照顾妈妈和婴儿难吗? 还是总是很好玩儿?

不难。我很喜欢照顾妈妈和婴儿。我真心对待每一位妈妈, 爱护她们的宝宝。我会尽我所能照顾好妈妈, 让她第一次见到宝贝时留下最美好的记忆。



Tayra Febles, 10岁, 美国/波多黎各
生孩子很艰难吗?

是很难。要记住你们的妈妈都是伟大的, 因为她们竭尽全力才将你们带到这个世界上。



Xinyao Li, 11岁, 中国
听说不能太过于频繁地拍婴儿的头, 因为婴儿头部过于柔软, 这是真的吗?

在婴儿的头部有一块地方叫做囟门, 那里因为没有骨头的保护确实要比头部其他地方脆弱一点, 但是也没有你想象中那么脆弱。所以不用担心, 别太用力就好了。只要动作轻柔, 你可以随时触摸他们。



Isaac Beck, 10岁, 美国
生产的过程是什么样子的?

宝宝和我们的世界之间有一道门。当门打开的时候, 宝宝就能来到这个世界上跟妈妈见面。但是门是一点一点开的, 完全打开需要经历数小时到数十小时。助产士就是这道门的看护者。我们要鼓励妈妈使劲, 还要确保婴儿身体的位置不出差错, 并且在正确的时机平稳地出来。当婴儿迈过那道门, 我会邀请爸爸来剪断脐带, 然后第一时间把小宝宝抱给妈妈来抱, 建立母子联系。



Makar Cherepanov, 10岁, 俄罗斯
从妈妈身体里抱出宝宝恐怖吗? 会很恶心吗?

不恐怖也不恶心。这个过程美好而自然。



Tongtong Wu, 11岁, 中国
现在生宝宝还是很疼吗?

以前很疼, 不过随着技术的进步, 我们有很多办法来缓解生产时的疼痛。比如说我们有一种硬膜外麻醉, 帮助妈妈减轻痛苦。硬膜外麻醉的妈妈在生产过程中感觉不到疼痛。



Callie Yiu, 8岁, 中国
如果宝宝不哭怎么办?

通常宝宝们自己就会哭, 否则我就会帮忙。以前的做法一般是摸摸婴儿的脚让他们哭出来, 但现在我们有了新办法。通过来回轻抚婴儿的背部或者将他们的鼻口清理干净, 宝宝就会哭了。宝宝哭是好兆头, 这说明宝宝健康又强壮。



Kylie Newland, 11岁, 美国
如果宝宝早产或者“留级”了怎么办?

宝宝可能会呼吸困难。我们会把宝宝放到一个叫“恒温箱”的特殊玻璃箱子里, 帮助他们呼吸, 让他们温暖又安全。



Caroline Keogh, 9岁, 美国/意大利
如果宝宝是在家里出生, 你们会去家里助产吗?

在其他一些国家是可以去家里助产的。但在中国不允许, 因为政府想要给妈妈和婴儿最好的保护, 他们认为医院是对妈妈和婴儿最安全的地方。



Denton Chen, 11岁, 中国
是男孩多还是女孩多?

男孩可能要多一点点, 但是男孩女孩数量都差不多。男孩女孩都各占50%左右。

一个公立学校 老师的教育理想

The International Teaching Techniques
of Beijing No.35 High School
Math Teacher Dong Zhijun

采/文: 克波 整理: 蒋梦琪



董志军老师在北京第三十五中做了14年的数学老师。第一次见到他，他正在乐成教育论坛上做嘉宾演讲。面对台下各学校来参加的老师，校长，还有教育部官员，董老师款款道来，用PPT演示教学中的实例，引起台下非常热烈的讨论。

菁kids: 作为老师，回想起自己在学校所受的教育，有没有什么遗憾？

董老师: 当然有。我觉得咱们的中学和大学，就是有用的都没教，教的都没用。什么对的一生最有用呢？比如如何谈恋爱，结婚，育儿，这些学校里都不教。教的都是学科的东西，比如繁杂的计算技巧啊，奥数啊，毕业之后99%都忘了。其实数学很好玩，对科学贡献也

很大。300年前，经济与数学没关系，而如今密不可分；马克思曾经说过，所有新兴行业，当发展到开始使用数学的时候，才是一个成熟的标志。没有教最本质的学习方法，没有让学生享受学习的快乐，咱们就先把这公式记住了，考试会做这样的题了，你就得分了。

菁kid: 做老师有没有在不同阶段有不同体会？

董老师: 有的。头三年是热情期，没有下班点，那时还没成家。后来就有点倦怠感到做老师的工资待遇和社会尊重度不够好，想做别的。再后

来是理性期，客观衡量之后，觉得做这行还是兴趣所在，还是要好好学习理论，比如把国际理念本土化等。现在呢是追求期，有自己的教育理想了。我对自己的期望是做学生的良师、益友、知己和导师。良师需要有很好的业务很好的人品。益友知己，其实人得一二知己足矣，我和学生又不是同代人，所以很难。但是我希望学生能从我这儿得到一些排解，慰藉，或者是提升。第四个是导师，我希望学生到了30，50，80岁回顾的时候还能认为董老师的建议还是很好的。这太难了，所以我在不断地学习。有可能我的一句话会影响孩子的一生，所以，我的底线是不能指导错了，不能误人子弟。

菁kid：关于国际教育理念，您觉得收益最深的是什么？

董老师：比如要相信学生，国内很多老师是假相信，说让课堂活跃，但是老师就是在控制。其实每个人都很珍惜被相信的感觉的。我就想我也要相信学生，一开始他可能做得差一点，但是不要嘲笑他。于是，我就把有的题目交给一个小组来讲，那个组也真的会好好地展现自己。然后就越来越好。我也很惊喜，初中的孩子怎么能做得那么好，有时候讲的都比老师好，而且是20，30个学生都可以做到。别的班老师去培训，需要有代课老师，我这儿课代表就可以教。后来到了高三，只要我一去培训，学生就会很开心，他们又有机会讲课了。这就是长年累月的信任。

菁kid：听说您把考试的附加题取消了？

董老师：外籍专家讲尽量不要出附加题。因为学生会心理暗示，这题就不是给我出的，反正我完成不了。我同意，每个孩子都应该有机会作出每一道题，得尊重他们的自尊心，没准儿他将来成就比我大多了。

我在美国一个商店橱窗里看到过一个广告，第一个骷髅架上标着黑人，第二个骷髅架上写白人，下面几个分别写着不同的宗教，最后一个上面写着人，human。传达的信息很强烈，每个人都是一样的。国内教育把人分成三六九等，比如数学英语评优秀生，然后就给你打上烙印。当然，根源是机会少，不行就被淘汰。高考就是看分数，下面学校就跟着按分数来分。

菁kid：听说您在课堂上给学生放了两个奥运会开幕式的视频？

董老师：北京奥运会很震撼，然后大家就等着看伦敦奥运会如何出新。一看，孩子们上来穿着睡衣，心想也不能这么乱七八糟吧。后来我体会，这代表奥运会是所有人的奥运会，不是精英的奥运会，我们的孩子就是这样的，每个都值得尊重，这其实就是一种骨子里的自信。这倒是真的四两拨千斤。我听说在北京奥运会，有一个孩子因为穿上民族服装高出一截，就不能参加开幕式了。

我就让学生讨论。我现在授课就是这样，给学生一个矛盾的东西，让他们自己构架，各自坚持自己的观点。以前的学生会想，老师可能期望我这样做那样说。现在的学生更能独立思考。有的孩子说我觉得这个很真实啊，要是我在英国没准儿也能参加呢；有的孩子说，你看还让那个孩子假唱，唱的小孩不出来，凭什么连名字也不出现呢。现在的孩子可有版权意识了。

菁kid：对于家长有什么建议吗？

董老师：第一，请您把孩子当做一个有自己独特的喜怒哀乐的普通人来对待。家长很难这样，总是尽量给孩子加码，越优秀越好。我认为孩子首先要幸福地活着，再高的标准就是有价值地幸福地活着。这就给孩子

一个区间，其实孩子都愿意选择最高的。如果只给一个高标准，孩子都逆反，觉得反正达不到，就破罐子破摔。每个人的天赋不一样，努力不同，结果也不一样。家长可以在每个方面都给出一些区间范围，让孩子自己去选择。

第二，家长要学习如何教育。我们当老师之后有一种强烈的感受，就是我们的家长太不合格了。所有职业都有上岗证，老师啊医生啊，只有家长，生了孩子你就是家长了。教育人真的是一个艺术，多一点都不行，少一点都不够。而且有时候那个时机稍纵即逝啊，但是我们家长一点都不知道。孩子是人，不是机器，忧愁快乐每天都有。根据他的情绪，抓住时机，说什么话怎么说，就跟大厨掌握火候是一样的。还有，时机如果把握不好，宁可不说！孩子情绪不到，你说他也做不到，就会逆反，家长就很焦虑很着急。千万别这样，得等时机。

最后，不要攀比。我的学生不跟别人比，不自卑，我也会教育那些成绩第一的孩子，一定要早点接受这个事实，就是自己不会总是最优秀的。慢慢地，孩子都会理性分析，越来越冷静。比如上台展示，一开始的时候，都是学习好的上来讲。慢慢地，孩子的变化超出我的预期。有一个女生以前没展示过，她上台时说，我一紧张就有点口吃。这在很多班上，学生会哈哈大笑的。然而，在我的课堂里，同学们都说，没事没事你慢慢说吧，很鼓励她。这个太触动我了。这个女孩子从此就会有信心，以后遇到任何困难，她都会觉得能克服。我班上的孩子能看到别人的优点，鼓励别人，我真的很欣慰。

菁kids：您目前在着手哪些教学上的改进？

董老师：国际教育中很重要的一个理念是接纳不同的观点，不同的人，求同存异。我觉得中国的教育很缺乏这方面的培训。另外一个理念是不要纸上谈兵，一定要去实践，先改变周围的环境，再去改变世界和地球。以前我觉得学生学得快乐就好，现在，我希望他们能接纳多元化，不要指责别人，一定要有行动力。还有，学会简单直接的沟通是最有效的沟通。

菁kids：对目前的教育体系有什么建议？

董老师：我不太了解教育局和校长怎么决定。作为老师，我希望多给老师自主权。对老师的评价也得科学，老师也是人，不能光是班里分数高，老师就好。另外，最好能多给老师提供真正有质量的进修机会。国内很多进修，老师来了基本就是睡觉，方式落后，内容陈旧，专家演讲也没有被培训过。

国内大环境有高考的限制。我觉得抱怨没用的，自己要主动洗脑。改变自己之后，学生家长对你的态度也变好了，同事也改变了。就像王力宏的歌里唱的，改变世界，改变自己。先从自己做起，不能等着教育部。我坚持自己的。

吴克波 Jingbo Wu

北京人，《菁kids》杂志执行出版人。曾在美国生活15年，上海8年。有两个女儿。关注教育，关注父母社区学校活动，喜欢读书看电影，享受与家人共度周末。



kids

菁

讲座沙龙

特邀专家学者

探讨海内外教育家庭热点话题

分享成长故事

父母社区互动交友

讲座沙龙信息公告请关注：
新浪官方微博@菁kids杂志
微信：菁kids杂志



咨询 / 报名

邮件: marketing@truerun.com

电话: 5820 7700 转 853

杂志订阅

邮件: jing_distribution@truerun.com

电话: 5820 7700 转 866

杂志在线阅读:

<http://issuu.com/jingkids>



村头树专栏

新浪微博@村头树 毕业于北京师范大学，曾做过教师、网站编辑，现为村头树原生态杂粮创始人，《斗妈大全》小作者的爸爸。

老爸，你慢点走

“Daddy, Slow Down!”

Every child develops at his/her own pace

那还是在并不遥远的1999年，我刚刚走上中学的讲台，当有学生问老师你的理想是什么时，我神采飞扬地说我的理想就是带着小女儿漫步在海边，于是，博得满教室呼声一片……

那一年，别说女儿了，我连结婚证还没领呢——因为学校规定，夫妻双方年龄加起来必须满50周岁才能给开未婚证明，为的是学校保住晚婚晚育先进单位的荣誉，而没有未婚证明，是不能领结婚证滴。

那一年，虽然没领结婚证，但我可是有女朋友的人，所以，我才会理直气壮的说带着小女儿怎样怎样，要不然肯定会说等我找了女朋友怎样怎样了。

说到女朋友，哦，对，就是现在我家小屁孩她老妈，有一次，我的一个学生和我说，老师，你怎么走路不和女朋友一起走啊，她就在你后面跟着，我说，谁让她走路慢呢……

没想到，和她老妈如此，和我家小屁孩竟然也如此。如果，今年元旦，你恰好在哈尔滨中央大街，你就会看见一个包裹严实的中大叔叔身后屁颠屁颠的跟着一个同样包裹严实的小屁孩。

说到去哈尔滨，事情是这样的：

自打去年我独自带着小屁孩去过一次上海后，她就很多次的和她老妈表述说特别希望能和老爸单独出去玩一次，因为单独和老爸在一起的感觉很好。

之前，我由于厮混在以压榨时间为荣的某互联网公司，所以也就一直没时间陪小屁孩行神马所谓万里路之类的。而现在，自己创业，虽然也紧张，但自己滴时间还是相对宽裕的，于是，我就想，今年元旦，应该独自带小屁孩出去走走，拉拢拉拢感情，顺便说点她老妈的

坏话。

于是，就想到了去哈尔滨，体会一下真正的冬天。

于是，松花江上疯玩……

于是，冰雪大世界疯玩……

于是，太阳岛上疯玩……

元旦那晚，零下30度，在公园看完冰灯回宾馆的路上，我拖着拖不动的双腿，正盼望着赶紧到宾馆温暖一下。就听小屁孩在后面大声的说：“老爸，你慢点走，你不怕把闺女丢了啊！”

突然，对，就是突然间，她老爸我内心好像被什么给隐隐刺痛了下，“老爸，你慢点走！”犹如一根小钢针，扎了我一下。

曾几何时，我哪里会考虑到身后这个小屁孩是否跟的上我的步伐；曾几何时，我哪里会觉得我这个老男人走路比小屁孩快很多呢；曾几何时，我哪里会在意小屁孩累的气喘吁吁而我还要催她快走呢？

她，还是个小屁孩，怎么能够跟上我这个老男人的步伐呢？别说是她，就连她老妈，更多的时候也是紧追快赶才能与我并驾齐驱啊。

她，还是个小屁孩，她有她自己的前进速度，我又有什么道理要求她加快脚步呢？想当年我是小屁孩时，不也是跑的屁颠屁颠的才能跟上大人的脚步吗？

不是孩子走得慢，而是大人走得快！

“快点走！”成了大人的口头禅，而“老爸，你慢点！”则成了孩子哀求的惯常语。

感谢冰天雪地的哈尔滨，感谢小屁孩的“老爸，你慢点走！”，这句话让我彻底明白了，我没有任何理由要求她快走，因为她有她自己的节奏。

所以，不要求她读太多的书，她想读多少就读多少吧，她有她自己的节奏。

所以，不要求她考太高的分，她想考多少就考多少吧，她有她自己的节奏。

所以，不要求她养成这样那样的所谓好习惯，她养多少就多少吧，她有她自己的节奏。

……

正如小屁孩自己所说的“老爸，你慢点走，不怕把我丢了啊！”，如果我们非要用大人的速度来要求孩子跟上，那么，也许，就真的把她丢了。

不用担心，终究有一天，小屁孩们会跟上你的步伐，不会再哀求说“老爸，你慢点走！”，而是和你走在一起，并拍着你的肩膀说：“嘿，老爸，走吧，我请你喝酒去……”

金牌美食达人 教你做 年夜饭

Recipes for
Chinese New Year

编辑: 李佳 图: 受访者提供

年夜饭还是在家里吃最有过年的感觉。但又要当妈又要当“煮妇”，是不是压力很大呢？别急，我们请来了著名的美食达人，带来5款贴心的年夜饭菜谱，烤、煎、煮、拌，多快好省，成功率高，请客也绝对有面子。年夜饭，就看各位主妇大显身手啦！

中国式圣诞烤鸡——芳香烤鸡



原料：三黄鸡1只 土豆1个 胡萝卜块1根 洋葱半个 香菇5朵 小番茄6个 柠檬半个 大葱1节 大蒜3瓣 姜2片

调料：料酒3汤匙（45ml） 生抽3汤匙（45ml） 蜂蜜1汤匙（15ml） 盐1茶匙5克（腌制鸡用） 香叶6片 橄榄油1茶匙（5ml） 盐1/2茶匙3克（拌蔬菜用） 黑胡椒碎1/2茶匙（3克） 百里香1/2茶匙（3克）

今天就腌上，明天晚上才好吃



做法：

1. 把葱和蒜切成碎末，姜去皮切片。将料酒，生抽，蜂蜜，盐，葱，蒜，姜放入一个碗中拌匀成料汁。
2. 将料汁均匀地涂抹在三黄鸡外侧及内部，然后将鸡放入冰箱冷藏室腌制1天使其入味。
3. 洋葱切块，胡萝卜和土豆去皮切块备用，将香菇切段，柠檬切片。土豆块，胡萝卜块，洋葱块放入容器中，并加入香叶，橄榄油，盐和1/4茶匙的黑胡椒拌匀，然后将一部分土豆、胡萝卜、洋葱和香菇、柠檬放入鸡肚子里塞满。
4. 塞满蔬菜后，将鸡尾处用牙签封住，并用棉绳将鸡腿绑住，将剩余的土豆，胡萝卜，洋葱、小番茄和几片柠檬片放入铺有锡纸的烤盘中，然后将鸡放在蔬菜上，最后撒上黑胡椒和百里香叶，放入预热好的烤箱下层，以220度烤约1-1.5个小时即可。

碎嘴唠叨

圣诞节嘛，吃火鸡是常理，但咱们国内的烤箱内部空间小，想烤整只火鸡，还真不那么容易哈。如果你的烤箱大，非想用火鸡做，北京新源里市场有卖的。

新鲜的三黄鸡肉质很嫩，适合作为这款烤鸡的主料。而柴鸡肉质较紧，烤起来时间会比较长，口感也不是太好。

烤鸡的大小可以根据自家的人口来定。现在市面上卖的整鸡，通常都是已经去除内脏，清理干净的，我们买回来只需要冲洗干净，并去除鸡头，鸡爪即可。

腌制鸡的调料和配菜，可以根据自己的喜好做适当的调整。

整鸡在烘烤过程中，腿骨和翅尖处很容易烤黑，我们要提前用锡纸包住此处。

想让烤鸡的颜色成诱人的棕红色，可以在烤前刷一层酱油和蜂蜜水。

整鸡的体积比较大，记住要放在烤箱下层烘烤，避免距离上面的发热管太近，以免烤糊。若感觉表面上色已经完成，但鸡的内部还未成熟，可以在整鸡上覆盖一层锡纸防止继续上色，进而再继续烘烤至熟。

不同整鸡的大小差异比较大，所以在烘烤时间上也存在较大差异，具体烘烤时间以烤熟为准。



自己做油醋汁的原料：白酒醋1汤匙（15ml）
橄榄油3汤匙（45ml）洋葱1/2茶匙（约3克）大
蒜碎1/2茶匙（约3克）大藏芥末1/4茶匙（约2
克左右）干百里香1/4茶匙（约1克左右）法香
碎1/4茶匙（约1克左右）



1. 把原料中所有的蔬菜洗净。然后，把黄瓜切成薄片，西红柿切成小块，洋葱切成圈，土豆去皮后切成1cm大小的丁，黑橄榄切圈，生菜充分沥干水后撕碎，再把煮熟的鸡蛋切成小块。
2. 锅中放入水，加入少许盐，放入土豆丁，大火煮开后，调成中火煮8分钟左右，捞出土豆，然后放入甜豆，继续煮1分钟，捞出过冷水后沥干备用。
3. 过滤掉金枪鱼罐头中的油水，把鱼肉用勺子捣碎。用一个大一些的容器，将所有准备好的材料都放入容器中，淋上油醋汁，撒入盐，黑胡椒碎，拌匀即可。



曾是CCTV美食节目主持人，如今的美食畅销书作家，还是“文怡美食生活馆”和“厨蜜网”的创始人。经营着1.5亿点击量的美食博客“文怡心厨房”，已出版“文怡‘心’厨房”系列14本美食图书。因为即将做妈妈，新书《妈妈宝宝做美食》也出版在即。

这是一款比较传统的法式沙拉，做法也相对简单。鸡蛋和鱼肉是这款沙拉的经典搭配，你可以根据自己的口味搭配其他的蔬菜，但是鸡蛋和鱼肉最好不要替换掉。油醋汁在超市的进口食品货架可以直接买到。用完后，要放在冰箱冷藏保存。

如果想自己做的话，请参考菜谱文字中，我写的各种原料的配比：白酒醋1汤匙（15ml）橄榄油3汤匙（45ml）洋葱1/2茶匙（约3克）大蒜碎1/2茶匙（约3克）大藏芥末1/4茶匙（约2克左右）干百里香1/4茶匙（约1克左右）法香碎1/4茶匙（约1克左右）。将这些原料混合在一起，就是油醋汁啦。

金枪鱼罐头里的油水一定要过滤掉不用，否则沙拉会油腻。

煮鸡蛋的方法：把鸡蛋洗净放入锅中，加入清水没过鸡蛋表面，大火煮开后，改成中火，继续煮8分钟后取出，自然冷却后去皮即可。

西餐为啥那么贵——法式煎羊排

及西餐烧汁的详细做法

西餐的烧汁怎么做？

原料：牛骨150克 胡萝卜1根 洋葱1/2根 芹菜3根 带皮大蒜4瓣 大葱1根 香叶2片 红酒350ml 番茄膏200克 油50ml



碎嘴唠叨

牛骨上抹番茄膏的目的是为了让牛骨更快地烤上色，这样最后做出的酱汁颜色才会比较深。

烧汁是西餐的基础酱汁，红酒汁，黑椒汁，蘑菇汁，都是以它为基础，稍加变化而成的。

制作烧汁的时间比较长，可以用现成的酱汁代替。比如，烧汁粉，浓缩酱汁等，一般在西餐调料专卖店可以买到。

烧汁做法：

1. 将番茄膏涂在清洗干净的牛骨上，放入铺有锡纸的烤盘中，160度，烤1.5小时，表面变成黑色即可。
2. 洋葱去皮切成5cm长的大块，胡萝卜去皮切成3cm厚的片，大葱去皮切成5cm长的段，芹菜洗净切成5cm长的段，大蒜带皮，用刀拍扁备用。
3. 锅中倒入底油，油温4成热时，放入洋葱，大蒜，大葱，中火煸炒出香味后，放入胡萝卜，芹菜，继续煸炒出香味，然后将炒锅中的所有材料倒入汤锅中。
4. 将烤好的牛骨放入汤锅中，小火加热，倒入红酒，待红酒的汤汁煮浓稠后，倒入凉水，水量要可以没过材料，接着加入香叶，转大火，烧开后，撇去浮沫，再转成小火，盖盖慢煮，煮至浓稠，大约4个小时。
5. 汤煮浓稠后过细筛，将汤里的所有材料和渣滓滤取出不要，只留浓稠的汁即为烧汁。

法式煎羊排的做法：

原料：羊排4块儿 洋葱10克 土豆1个 鲜迷迭香1根 法香20克 蒜2瓣 面包糠50克 芥末2茶匙（10克） 烧汁50ml（见上） 橄榄油30 ml 盐2茶匙（10克） 黑胡椒碎1茶匙（5克）

做法：

1. 羊排洗净，洋葱和大蒜去皮洗净后切成碎末，把迷迭香，法香剁碎，土豆去皮切成1cm见方的丁。
2. 将羊排的两面均匀的撒上盐（1茶匙）和黑胡椒碎，轻轻按压几下后，腌制15分钟。
3. 把蒜末，法香碎，迷迭香碎和面包糠一同放入大碗内，倒入橄榄油，调入盐（1/2茶匙），搅拌均匀备用。
4. 锅中倒入油（约10 ml），待油温5成热时，放入腌好的羊排，用中小火煎至两面都呈金黄色（大约4分钟左右）。煎好后，在表面涂抹上芥末，然后再将调好的香料面包糠均匀的裹在羊排的表面，放入铺有锡纸的烤盘上，180度烤10分钟即可。
5. 将土豆丁放入凉水锅中煮至8成熟时捞出，沥干水分备用。在平底锅中倒入底油，油温5成热时，下入煮好的土豆丁，炒至表面略微有些硬，颜色呈金黄色时，调入盐（1/2茶匙），迷迭香碎炒匀即可。
6. 在小汤锅中倒入少量底油，待油温4成热时，放入洋葱，蒜末炒香后放入迷迭香，最后倒入烧汁，略微煮一下出锅，搭配羊排食用即可。

碎嘴唠叨

在外面吃西餐很贵，有的是原料本身贵，而有的时候，是制作本身很讲究，好吃的牛排或羊排上面那看似不起眼的料汁，其实需要花费很多的时间去精心烹制。

羊排是煎着吃的西式做法，我们在选择原料时最好到专卖西餐食品的市场里购买。西餐用的羊排只取羊肋巴骨上的一小部分肉，肉质鲜嫩，而且腥膻气味小。如果在普通的菜市场里我们买的羊排大多适合炖着吃，更合适用比较中式的做法烹制。

迷迭香，大蒜和羊排搭配起来很好，它们都能很有效地去除腥膻气味，还能给菜肴增香。如果没有鲜的迷迭香，用干的也可，在一般的西餐调料店都有，或者大型超市的进口货架。

芥末酱可以随个人的喜好添加，或去掉。黑胡椒碎最好不用黑胡椒粉代替，两者味道的浓度不同。



笋干烧鲤鱼



原料：鲤鱼1条（约1000g），五花肉50g，处理好的笋干100g，干香菇6朵

配料：蒜7-8瓣，葱3段，姜3-4片，八角1个，花椒10粒左右，郫县豆瓣酱1大勺，豆豉辣酱1勺，热水500ml，盐2g，糖1勺，生抽15ml，黄酒15ml，醋15ml



制作过程：

1. 五花肉去皮切小丁，笋干切片，香菇切丁
2. 鲤鱼洗净后去除鱼鳞，剪掉鱼鳍，在鱼身上打花刀，用厨房纸巾将鱼擦干
3. 锅内热油，油温七成热的时候下入擦干的鲤鱼，大火炸至两面金黄后捞出
4. 锅内留底油，下入五花肉煸出油后盛出备用
5. 下入葱姜蒜，花椒，八角，郫县豆瓣酱和豆豉辣酱煸炒出香味
6. 倒入热水大火烧开，加盐糖，生抽，黄酒，醋调味，大火煮10分钟
7. 用抄子将汤中各种调料渣子捞出不用
8. 把鱼下入锅中，加五花肉，笋干，香菇中小火炖20分钟左右
9. 汤汁基本收尽后制作完成



卤煮鲍鱼

文怡美食生活馆烘焙讲师及中餐讲师，国家高级西点师，中南海营养师。中餐、烘焙样样精通，讲课风格风趣、幽默。上过鲍鱼老师课的朋友纷纷表示：原以为上的美食课，上完才知道原来是美食+单口相声专场。业余爱好中国绘画和文玩玉器杂件。



碎嘴唠叨：

笋干制品需要提前处理，处理方法见笋干红烧肉。
鱼在炸之前一定要把鱼身上的水分擦干，避免在油炸的时候迸溅，也可以在鱼身表面蘸少许干淀粉来吸干水分。
鱼一定要炸透，才可以获得较好的口感。

中西合璧，口感细滑——豆腐冻芝士蛋糕

豆腐是中餐里最普通的食材了，能与很多原料搭配，做出众多不同的菜品来，可谓是“全能选手”。但是今天要改变一下，开发出豆腐的另外一种做法，让中式的豆腐与西式的芝士搭配。

豆腐+芝士，不但有芝士的浓香，还有淡淡的豆腐味，让蛋糕的口感更加细腻了。看似不沾边的两种食材，凑在一起却成了养眼又美味的蛋糕，看来真的是“万能豆腐”呀。

怎么让芝士的口感更细腻呢？其实细腻的口感主要取决于操作的细致程度，当然也跟个人喜好有关，有些天然的材料夹带些粗颗粒的状态就能突出其更淳朴原味的感觉。比如这款豆腐芝士。我就采用了粗犷的做法，如果将豆腐和芝士一同搅打，质感会更细腻些；还有，最终搅拌和混合好的奶酪糊，再经过一次滤网的过滤，再倒入模具。这样就能去除那些没完全搅拌均匀的细小颗粒，而达到更顺滑的细腻口感。



材料：

吉利丁2片（约10克）

奶油奶酪150克 糖30克 牛奶50克 鲜奶油30克
嫩豆腐100克 蛋糕片1片



做法：

1. 吉利丁片用冰水浸泡5-10分钟，待吉利丁片呈柔软的状态时就可以使用了。
2. 奶油奶酪切小块放入容器，加入糖混合均匀，用打蛋器打成柔软状态，至奶酪光滑细腻无小颗粒后，加鲜奶油搅拌均匀。
3. 牛奶放入锅中，小火加热，温热时加入泡软的吉利丁片，搅拌至其融化关火，倒入奶酪糊中。
4. 豆腐碾成泥状加入到奶酪糊中，混合搅拌均匀。
5. 模具底部垫一层蛋糕片，倒入混合好的豆腐奶酪糊，冷藏至凝固。
6. 凝固后，用吹风机将模具周围加热几十秒，然后将慕斯圈取下。



国明

文怡美食生活馆培训总监，国家高级西点师。文怡美食生活馆烘焙讲师。具有大姐风范、人称“国明姐”。擅长西点烘焙、中餐面点、各式饮品。长达十余年的烘焙功力，几乎没有国明姐不知道的，无数美眉在她的调教下，由一张白纸成长为烘焙达人。

贴心建议：

豆腐选用嫩豆腐就可以，因为豆腐很容易出水，所以最好使用前将豆腐放在滤网中尽量将水控干净。

吉利丁片要去烘焙用品店购买，北京三元里菜市场就有。

小淘的暑假冒险

A Swiss Summer Camp Experience

文: 师若馨 编: 肖菁 图: 家庭提供

2013年的暑假到来的时候, 我们刚好读完了托老的《哈比人》, 其中小淘对比尔博被甘道夫选中而参加的矮人夺宝的冒险, 充满了好奇和向往。而这时从天而降的《菁kids》JTC夏令营大奖, 就像哈比洞的大门被划上的特殊符号, 是机缘也是被唤醒的自身力量。





“被登顶”也是好汉



小淘喜欢早上排上一会儿队，在早餐车上买一只热狗和一杯巧克力



Franklin和朝夕相处的老师结下了深厚的友情



旅行是最美好的家庭时光

夏令营的主题根据不同年龄做不同选择，但第一次还是以兴趣和融入为主。兴趣则会带给他强烈的好奇和参与感，帮助他冲破很多障碍。

准备出发

出发前，JTC夏令营给出了需要带的各种运动服装，party服装以及日常用品的清单，我们照此一一准备。还带上家庭照片，他的玩偶和喜欢的书籍，这样能帮助他减少初到陌生环境的紧张感。我们还准备了一些小礼物和卡片，离别时交换礼物和联系方式，把营地的友情继续延续。

还有就是提供给夏令营的资料袋，这非常重要：保险单、回程机票、邀请函、收费收据、护照复印件、申请表、体检表、用于送机的公证书及回程航班信息、父母联系信息、重要物品保管、无成人陪伴资料袋及胸牌。

夏令营旅游小贴士：

1、不用因为担心孩子每天沉浸于电子产品而禁止他携带这些东西，因为它们一入营便统一交存，有固定时间使用，主要用来和家人朋友联系。零用钱也要统一保管签名领取。但大额费用发生时，营地会像银行一样让你知道。

2、不要带药品。营地有儿童专家医生和护士可以24小时联系。如果孩子有特殊要用的药品，要将医生处方和中英文使用说明准备齐全，并交给营地保管，在他们的监护下使用。

在旅途

北京直飞苏黎世要11小时，带孩子旅行一定要提前执机，保证一家人能够坐在一起。航空公司很细心，刚落座便按年龄给孩子们发放小玩具，途中还有瑞士巧克力相赠（小淘独自回来的飞机上，就被热情的空乘装满了一口袋。），我认为降噪力很强的耳机，是长途旅行的必备之物，戴上它能避免孩子的烦躁，毕竟在飞机上能睡一会儿是最好的了。

经过11个小时的飞行，我们终于到达瑞士苏黎世。在瑞士，我觉得最不需要的就是接送机服务，理由是：

- 1、从机场到火车，或转程地面交通，几乎无需步行。
- 2、手机下载SBB Mobile的软件，提供实时当地交通的信息，包括了铁路，地铁，公交甚至游船。你只需输入起始地点，它会自动为你设计最佳交通路线。
- 3、3G Pocket Wifi更加方便：在机场购买当地3G手机卡后可以共享上网信号，导航、Google Map实景地图，刷微博，上微信轻而易举，更关键的是可以把所有无线设备同时连接上去，同时使用。
- 4、如果当你恰巧没电或版本不通什么的，你只需手捧地图，做茫然状。立刻便会召唤来美女帅哥，陪你坐几站车到目的地甚至途中再充当导游，没有什么导航比这个来得更精准温情了。



自行车健行是小朋友们最常选择的午后活动



入营的第一天选择活动，营地有超过二十种运动项目可供选择



皮划艇比赛



夏令营

JTC夏令营在距瑞士最古老的城市Chur 1个小时车程的小镇Flims-Laax。这个老天厚爱的地方，是欧洲极具盛名的度假胜地和著名的单板滑雪之乡。这个由家族经营了40多年的JTC夏令营借着自然的馈赠，为孩子们提供了能够上山入水的游乐场。

夏令营里无所不包的运动项目简直是孩子的乐土，活动安排异常丰富和紧凑，虽然无家人陪伴，但儿子小淘却说“根本没时间想家”。

夏令营一般上午是语言课程，提供英法德及西班牙语的不同级别的进阶式学习，创造了时刻沉浸在一种融合多国文化和语言的环境，强调的是多元文化的接纳和多语言环境的营造。下午开始各种在山野间的户外运动，高尔夫、攀岩、皮划艇、游泳、户外自行车或登山。晚上则在专业的场馆里，进行网球、羽毛球、体操、骑马、滑冰等专项运动，也可选择留在营地进行艺术和音乐活动。周三是全瑞士游览日，大家背上背包，骑自行车或徒步，在森林河流间穿行，在山野间游戏、在冰川上散步，捉鱼淘金、湖边烤肉、劈柴取暖，晚上面对繁星聊天，孩子们都成了亲密无间的朋友。周五晚上的才艺表演都是他们自己来策划组织，小淘参与主创的“英雄”主题活动特别受欢迎。星期天睡个大懒觉后会悠闲地吃个早午餐，在随后进行的运动会和大游戏中，享受合作创造与竞争的乐趣。



参加2013年的JTC夏令营让我们没有遗憾。其实从我们开始上路，一切都是收获：

- A：国际夏令营让孩子体验到“无人陪伴”和独自旅行。适度的冒险，让孩子学会独立思考和处理问题，更加融入多元化的生活。
- B：选择日营、周营还是更长时间，要根据孩子的独立性和适应程度来选择。也可以先选择国内的营地先做尝试。
- C：语言不是问题，但也要有一定基础。这不正是出于参与度和愉悦感的考虑，更多的也是来自安全的需要。
- D：环境和安全的保障是首要的。夏令营所在的国家、地区、城市的自然和人文环境的安全友好，质量较高的医疗服务，是一切选择的前提。
- E：夏令营的主题根据不同年龄做不同选择，但第一次还是以兴趣和融入为主。兴趣则会带给他强烈的好奇和参与感，帮助他冲破很多障碍。

这次夏令营，我们全家提前一周进入瑞士，倒时差适应气温水土，没有非去不可的景点和非尝不可的美食，只有一家人在一起的闲适时光。我们在中世纪遗存的城市中漫步，在圣母大教堂为夏加尔的玻璃画着迷，在历史博物馆爱《三剑客》的孩子得到剑、头盔和盾牌的礼物，在琉森忧伤的狮子和毕加索美术馆中临摹，在Kronenhalle的传奇餐厅向一百多幅名画举杯，在卡佩桥桥边和天鹅度过了一个温暖的下午，在Rigi的山顶情不自禁的感叹“美啊！请你停留！”

JTC国际夏令营的经历让这个才8岁的小孩儿变得更加自立和独立，我们也在这个过程里更加亲密融合。

我们还会再次出发，一起走更远，看更多。



课间十分钟

苏黎世旅游小贴士：

1、交通工具

瑞士的火车按速度从快到慢有很多种类，但如果买的是通票，无论是Swiss Flexi Pass还是swiss pass，基本上都涵盖大多数的公交工具，不管是国营火车、私营火车、邮车、轮船，都可以直接跳上去出发！瑞士通票在“走遍欧洲”的官网、瑞铁官网以及携程都可以买到。

2、好玩的地方

琉森交通博物馆：小朋友一定喜欢的地方，这座1959年创建的博物馆除了告诉人们瑞士的交通、通讯历史，还呈现旅游的乐趣。从最古老的蒸汽火车头、瑞士发明的齿轮式火车等等，每件展品都让人大开眼界。特别是超大的书面观赏阿尔卑斯风景的Eyemask剧场。

铁力士山：瑞士中部的最高峰，可乘坐三种不同的缆车，包括世界首创的360度旋转缆车登上山顶，一路领略四季景观的奇妙更替。特别值得推荐的还有铁力士山顶的冰川公园和冰川飞渡椅等项目，会不会滑雪的人都可以充分享受冰雪乐趣。

3、特色餐厅

Kronenhalle餐厅：这个外表普通的餐馆里有一百多幅名画，全是真迹。这里远离美术馆的高山仰止，却让艺术和美食在最平实的餐桌相遇。我们的遗憾是没吃到他们的当家名菜巴伐利亚乱炖。

山顶餐厅（Rigi Kulm Hotel）：Rigi的山顶，自古便以眺望阿尔卑斯的第一道曙光而不负“山峦皇后”的美誉，登高的佳处还可看到德国的黑森林和法国的平原。山顶车站往上徒步几分钟的Kulm Hotel，只卖最简单的餐食，却给你绝佳的视野。

Laax的湖边餐厅：Laax村的湖边，有很多小型的家庭旅馆，只要有这样的大露台，就是适合的家庭聚餐的地方。德语区经典的蘑菇炖小牛肉、手做乡村意面，和格劳宾登州的特产蔬菜炖肉汤，搭配上玛瑙般颜色的红葡萄酒，就是非常有当地特色的一餐。大人们在上面吃饭，下面游乐场的孩子早已玩做一团。



在历史博物馆参观，手里有个解说器，可以收获更多



苏黎世的名菜蘑菇炖小牛肉

师若馨

70后文艺妈妈，爱旅行、喜美食，在家里可以一个人对付三十多人的聚会，还不耽误聊八卦。理想是开一家烹饪书店。新浪微博@淘乐的美好生活。





水纹路专栏

新浪微博@水纹路 曾经是图书编辑，做了3年全职妈妈以后，目前是自由撰稿人。女儿小悠正上小学。

二宝来了

Making Way for Number 2

How our family is preparing for its new member

睡前聊天的主题，已经连续几天是妹妹的大名以及小名或者弟弟的大名以及小名。小悠觉得“容儿”和“容哥”这个名字不好听。聊来聊去，最后我俩都说“好吧好吧，以后再商量。”有天晚上我突然变得感伤，在被窝里缩了缩，叹了口气：“其实女人怀胎十月，也是一件凶险的事。”

“凶险是什么意思？”黑暗中我也能看到小悠睁大的眼睛。

“就是会发生各种复杂的状况，也许会威胁到我的身体健康甚至生命。我年龄太大了，从医学上说是高龄产妇。不过好在我一直坚持运动，身体还好，希望宝宝和我一切平安。”

“如果你早几年生我，在我四五岁时生妹妹，你就年轻些了。”没等我再说什么，她又说：“但是我不会像现在这样关心这件事，对妹妹这么有感觉。”

我的心好像被小小地烫了一下：“你真的觉得有个妹妹很好吗？”

“有好有不好。你和爸爸肯定没那么多时间和我玩儿啦。但是什么事都有好有不好，和不好比，我还是愿意有妹妹。以后你去接她，放学我自己可以回家，过几年我就高年级了。”

我被小小烫了的心在胸腔里悠闲地摇摆起来：“那如果是弟弟呢？你喜欢吗？”

“弟弟啊？男孩子啊？也行。别太淘气，而且最好长得帅一点。”

想要第二个孩子这件事，我从小悠两岁就开始向老公念叨，从她能听懂这件事，她就没说过不要。以前只说过不知道，近一年只说特别想要，埋怨她爹不给我精子，甚至说让我管别的男人要一颗精子去。这两年我俩吃饭、散

步、睡前闲聊时，没少讨论关于她爹为神马就是不给我精子这件事。

小悠也知道月经和怀孕的关系，所以每月我的生理期一到，她都要叹息一回。这个月我的大姨妈没有如期来，我兴奋不已，她却说“别待会儿就流一盆儿血，白高兴了。”遇上一个理性又淡定的娃，有时候也够我喝一壶的。

后来确定怀孕，我很正式地告诉了她这个消息，我说这次是真的真的亲爱的。她扑过来一把抱住我的脖子，笑得都喘不匀气了，格外开心。我俩搂着深呼吸了很久，喜悦和幸福难以名状，久久不能平静。

吃晚饭时小悠会对我说“妈妈，多吃点红萝卜，老师说红色的蔬菜补血。”还会夹一筷子喂我。因为前几天偶有轻微眩晕，我说起过。如果我孕吐吃不下，她会来拍拍我，说：“还是要吃一点的，要增加点营养。”她和我一起泡脚时让我坐大椅子，说让给容容坐舒服的地方，自己去坐小脚凳。

有一天吃过晚饭，她默默收拾好碗筷，抱去厨房洗干净，放进柜子里。然后走出来对着目瞪口呆的我说：“嗯，我是，长女。”本来怀孕就容易哭嘛，我的眼睛好湿。她却哈哈大笑跑走玩去了。

女儿对我的爱和关心，自然流露浑然天成，我也曾对她说过：“真好啊，我们俩可以一起来养育这个孩子，一起来爱TA。”我猜在她心里，除了爱在流淌以外，还有不多不少的

责任感，我猜这会给她勇气，去面对和经历多一个妹妹或弟弟带来的各种复杂情绪。

世事无完美，只珍惜我要的幸福，承受值得的痛苦。在有弟弟或妹妹这件事上，小悠首先要面对的大概就是，取和舍。人生的基本课题之一居然就这样摆到她的面前了，有一次她说过：“你会陪我经历生产这个宝宝的全过程，我得提前谢谢你。”“可是最后宝宝从你肚子里出来的时候我不能在你身边，真遗憾。”她想到的比我多。

有一个周六风大没出门，她和我都坐在沙发上，我给她念故事。她忽然站起来，走向我，要我抱着她。我靠在沙发后背上，她坐在我的腿上，头就放在我的肩膀那里，小脸蛋紧贴着我的头发，双手环绕我的脖子，情意绵绵无边娇柔一言不发。我舒展手臂抱着她，我说：“想抱多久就抱多久，好吗？”她只点头，不说话，连呼吸都是静悄悄的。

我知道她在经历什么，我想给她力量以及承诺，无声胜有声，我搂得更紧了些。当她终于松开我时，她坐在我怀里看着我的眼睛笑了，凑过来亲了我的嘴唇一下。我也笑了，我俩心意相通，她收下了我的承诺，她自己心里的花又开了一朵吧。

来自嘉德蒙台梭利双语幼儿园的 艺术作品

Art Works from Jiade
Montessori Bilingual Kindergarten



蒋铖孚，中国，4岁4个月，化了妆的小羊在吃草



景楚函，中国，4岁11个月，小羊摆姿势照相



张蒞萱，中国，4岁10月，小羊要去公园



胡竞文，中国，4岁，花插在轿车形状的花瓶里



王溪唱，中国，4岁8个月，斑马在看风景



吴雨桐，中国，4岁6个月，斑马在生宝宝，希望宝宝好好长大



李钰清，中国，4岁7个月，两只斑马在找东西吃



孟悦心，香港，4岁，瓶花送给妈妈



赵子澈，中国，5岁，这是我



Takahashi Yoki，日本，5岁，她（小人）在唱歌

Directory

分类信息

学校名录 Schools

爱嘉励儿童双语培训学校 Children's International Bilingual Academy (CIBA)

爱嘉励是一所为儿童量身定制的国际化优质学校。学校秉持学逸结合与中西融合的办学理念，以家庭式双语教学为基础的国际化教育体系，并且配备了一支经验丰富，教育教学背景多元的教师团队，更为孩子提供了不奢华但舒适的学习环境。
地址：顺义区后沙峪嘉浩别墅3052/3056
电话：8046 7082(英/中)或8046 3122(英)
邮箱：administration@clcbkids.com(英)
或wendy@clcbkids.com(中)
网址：www.clcbkids.com
或www.ciba-beijing.com

A派国际双语幼儿园 American International Academy of Beijing (AIAB)

A派国际双语幼儿园是一所新成立的以孩子为中心的蒙氏教育特色幼儿园，结合IB(PYP)课程和双语课程。主要以美德教育为基础，同时执行教委规定的教材和蒙氏课程。英语以IB(PYP)课程为特色。根据对每个孩子的观察量身定做满足个体差异需要的课程。双语的蒙氏课程主要培养全能的国际视野的孩子，有良好的品德，不仅能适应国际学校国际化的教育方式也可以适应国内的传统教育方式。
地址：朝阳区百子湾南二路78号院5号楼
电话：8776 0606或8776 8968
网址：www.aiab.com.cn

艾毅多元智能幼儿园 Ivy MI Kindergarten

艾毅多元智能幼儿园是一所基于美国哈佛大学认知心理学霍华德·加德纳教授的多元智能理论进行综合课程设置的幼儿园。特色是在开展多种主题教学活动的同时，贯穿双语浸润式双语环境的游戏活动，尽力开发孩子们的全部潜能，为进入本地小学生活做好充分准备。目前北京共有三所艾毅多元智能幼儿园。
地址：1) 天时代园：北京市通州区北苑52号天时名苑，电话：8159 6406/7，电邮：info-TS@ivyschools.com；2) 天通校园：北京市昌平区东小口镇天通中苑35楼，电话：8467 7728/38，电邮：info-TT@ivyschools.com；3) 丽景校园：北京市朝阳区十里堡北里28号，电话：8583 9477，电邮：info-LJ@ivyschools.com
网址：www.ivyschools.com

艾毅国际幼儿园 Ivy Academy

艾毅国际幼儿园是一所基于美国哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的国际幼儿园。提供纯英文课程，致力于因材施教，开发幼儿全部潜能。每位教师都拥有大学及以上学历，其中50%教师是硕士及以上学历。同时所有教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书。还有不少外籍教师在幼教行业从事二十多年教育工作背景。
地址：1) 东湖别墅校园：东城区东直门外大街35号东湖别墅C座101室，84511380/1，

info-EL@ivyschools.com；2) 新城国际校园：朝阳区朝外大街6号新城国际公寓24号楼，5738 4559，info-CP@ivyschools.com
网址：www.ivyschools.com
微博：eweibo.com/ivyschools

艾毅双语幼儿园 Ivy Bilingual School

艾毅双语幼儿园是基于美国哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的幼儿园，注重孩子的全部潜能开发，并为家长定期提供孩子全面发展的个人报告。艾毅双语幼儿园提供以多元智能理论为基础的浸润式双语课程，中西方教师全天都会和幼儿一起互动，所有老师均受过高等教育和专业培训，同时获得美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书。
地址：1) 远洋：朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座，8446 7921，info-OE@ivyschools.com；2) 卓锦：朝阳区崔各乡新锦路18号卓锦万代，8439 7080，info-OG@ivyschools.com；
网址：www.ivyschools.com
微博：http://eweibo.com/ivyschools

北大附中国际部 The Affiliated High School of Peking University

国际部是北大附中在2010年创立，目标是为学生们提供严谨而充满活力的课程，以帮助他们为出国留学做准备——无论是前往美国或是其他国家。国际部与美国顶尖的寄宿制高中 Hotchkiss 学校一同合作，为求拥有一套兼具中美教学特色的课程体系。
适合年龄：高一至高三学生
地址：北京市海淀区海淀黄庄北大附中国际部校园
电话：5875 1183
电邮：admit@pku-school.edu.cn
网址：pku-int.com

北大公学北苑国际双语幼儿园 PKU College Beiyuan International Bilingual Preschool

北大公学（北苑）国际双语幼儿园依托北京大学及北大公学教育研究院教科的强大优势，依靠国际化师资及管理团队，为幼儿提供高品质的国际双语教育服务，倡导国际前沿的教育理念和方法，让教育回归到自然的本源。
地址：北京市朝阳区新北路9号（朝来森林公园门口）
电话：8491 8189
网址：bjby.pkucollege.com

北大公学国际双语幼儿园 Beijing PKU College International Bilingual Preschool

着重培养学生的身心体魄健康，使其在体质、心理素质、兴趣爱好等方面得到综合发展，建立幼儿良好的行为规范及品德意识，培养学生自理、自立及独立学习能力。“百年精英”课程包括经典大语文、英语、数学、美术、音乐、科学实验、全健体课程、美德教育、社会实践主题活动等教育教学内容。

年龄：1.5岁~6岁
地址：北大公学北苑国际双语幼儿园 北京市朝阳区新北路9号（朝来森林公园门口）
电话：400-609-2598
邮箱：info@pkucollege.com
网址：http://en.pkucollege.com/Preschool/

北京爱迪学校 National Institute of Technology (NIT)

北京爱迪国际学校是中国与澳大利亚政府级教育合作项目，是一所课程完全与国际接轨的，学历受国际认可的中外合作寄宿制学校。学校致力于培养学生独立的精神、思想和使命感，使学生成为具有核心的竞争力，并能够在国际的大环境塑造自己 and 选择就业的国际化人才。
地址：朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区
电话：8439 0808
邮箱：jinyumei@nitbj.com
网址：www.nitbj.com或www.bischool.com.cn或www.bikindergarten.com

北京BISS国际学校 Beijing BISS International School

北京BISS国际学校致力于通过国际化教育来培养学生追求自我实现的能力，发掘他们 对社会的积极影响力。BISS不仅拥有取得优秀学术成就的优势：IB国际高中中文凭证书项目——毕业生已被哈佛、哥伦比亚、斯坦福等世界一流大学录取；而且学校也是SAT考试中心。为满足学生的学习需求，学校提供各种咨询，丰富多彩的活动，升学搜索帮助以及给第三文化的学生和家长们提供教育过渡服务。
地址：朝阳区安贞西里4区17楼
电话：6443 3151
电邮：admissions@biss.com.cn
网址：www.biss.com.cn

北京鼎石国际学校 Keystone Academy

北京鼎石国际学校将于2014年秋季投入使用。在小学阶段将使用双语教学，待学生语言能力不断提高后，逐步过渡以英语教学为主。学校将西方先进教育理念与中国国情相结合，呈现真正的文化融合和国际理解。汲取中国和美国的成功教学方法，采用国际化课程，但中心主线是围绕中国特质、语言、文化和历史。通过寄宿式学习，学生能够培养卓越的领导才能和成功所必需的价值、社交能力和独立人格。
地址：顺义区后沙峪
电话：5825 6008
邮箱：admission@keystoneacademy.cn

北京德威英国国际学校 Dulwich College Beijing

北京德威英国国际学校秉承伦敦德威400年的教育传承，同时又是一所二十一世纪的现代化学校。学校通过了国际学校委员会(CIS)认证，并获得了西部学校学院协会(Western Association of Schools and Colleges)的资格认证。该校被评为2011年度最佳英国国际学校(by UK Independent School Awards)，这是英国私立学校一种至高的荣誉。德威学校致力于为学生成长、发展和学习提供多元化、全方位的教育环境。
地址：1) 丽京花园校区和丽京幼儿园校

区：顺义区首都机场路89号，电话：6454 9000；2) 香江花园校区：朝阳区京顺路香江北路1号，电话：8450 7676
电邮：info@dulwich-beijing.cn
网址：www.dulwich-beijing.cn

北京法国国际学校 Lycee Francais De Pekin

LFIP是根据法国教育部的标准设立的，施行法语授课，但幼儿园和小学接受不说法语的学生。
适合年龄：小学/初中
地址：1) 朝阳区三里屯东街13号，电话：6532 3498；2) 朝阳区三里屯路4号，电话：6532 7881
网址：www.jpnet.cn

北京哈罗英国学校 Harrow International School Beijing

北京哈罗英国学校拥有优异的学术成就，学校各部门紧密合作，维持一个紧密的学校社区，并共同秉承高质的学术标准。学校分派辅导老师予每一位学生，他们既关心学生的福祉，帮助学生全面发展，同时也担任学校与家庭之间的沟通桥梁。北京哈罗英国学校倡导高质的学术标准和领导能力，并通过丰富多彩的课外活动来帮助学生培养团队合作及独立自主精神、创造性的思维能力和责任感。北京哈罗英国学校的毕业生成功入读普林斯顿、耶鲁、牛津、剑桥等世界一流大学。
地址：北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
电话：6444 8900
电邮：enquiries@harrowbeijing.cn
网址：www.harrowbeijing.cn

北京加拿大国际学校 Canadian International School of Beijing

CISB提供蒙特梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB认证学校，经授权分别为高中生、初中生、小学生及学龄前儿童提供IBDP、MYP及PYP课程。
地址：朝阳区亮马桥路38号
电话：6465 7788
邮箱：admissions@cis-beijing.com
网址：www.cisb.com.cn

北京京西学校 Western Academy of Beijing (WAB)

北京京西学校是一所国际领先的IB学校。学校采用国际文凭教学大纲(International Baccalaureate, IB)以及京西高中文凭大纲，始终坚持其“融合、激发、挑战和贡献”的使命，培养学生建立起强烈的社区人文关怀意识。京西鼓励学生成为富有责任感的世界公民，通过认真反思和积极行动来改变其所处的环境，创建更美好的世界。
地址：朝阳区来广营东路10号
电话：5986 5588
传真：6433 3974
电邮：abinfo@wab.edu
网址：www.wab.edu

北京灵睿国际学校 Positive Foundation School

PFS是一个致力于儿童启蒙教育的家庭式国际学校，也是荷兰百年教育集团Heutink在

亚太地区唯一的合作学校。在PFS每个学生都有一个能够照顾他们并且与家长保持联系的老师。学校采用创建于玛利亚·蒙台梭利、维果斯基和皮亚杰教育理念基础之上的Educo三步学习法课程。这个独特的学习理念为孩子们所要达到的所有学习目标提供了一个清晰的概观。所有执教老师都经过了NAMC和Heutink的培训认证。

地址：顺义区后沙峪西白辛庄嘉浩别墅2099
电话：8046 6302

邮箱：pfschool@126.com
网址：www.pfsmontessori.com

北京蒙台梭利国际学校 The International Montessori School of Beijing (MSB)

MSB是具有蒙式教学特色的国际学校。创建于1990年，为在中国的外国家庭子女提供教育服务。MSB致力于蒙式教育原则和教学理念，学生通过学习来掌握知识，培养独立、诚实和自尊的品德，为将来的学习和生活打好基础。每间教室配备全套蒙式教具，有一位资深的外方老师和2-5经验丰富的中方助教。MSB还设立了EAL课程，为英语不是母语的学生单独辅导英语。

地址：朝阳区香江北路2号院8号楼

邮编：100103

电话：6432 8228

邮箱：admissions@msb.edu.cn

网页：www.msb.edu.cn

北京瑞金英国学校 Beijing Rego British School

北京瑞金英国学校吸取了天津和上海两所成功学校的经验，以满足顺义附近学生的需要。课程安排以英国国家课程为基础，附加中国文化和普通话课程。

适合年龄：5-18岁

地址：1) 朝阳区亮马桥路 50号C317室，
电话：6465 4487转 107或 134 3939 3342，
Sarah；2) 顺义区天竺镇丽苑街 15号，
电话：8416 7118，Sarah

网址：www.bjrego.org

北京日坛中学 Ritan School

这所公立学校拥有四个独立的国际部门：一个小学，两个初中和一个高中。小学提供双语项目，但初中和高中部用中文教授中国国家课程。

适合年龄：1-12年级

地址：1) 高中：朝阳区光华西里 4号，
电话：6503 1815；2) 初中：朝阳区白家庄西里 2号白家庄中学里面，电话：6500 4609；3) 高中：朝阳区东三环北路 36号清华大学美术学院南，电话：6581 4083；
4) 小学和初中：朝阳区南十里居 38号，
电话：6438 2945

网址：http://rtz.bjchyedu.cn

北京市朝阳区芳草国际学校 Fangcaodi International School

芳草国际学校的前身为芳草地小学，原外交部子弟小学，是一所公办涉外学校。1973年在周恩来总理的关怀下，学校开始接收外籍及港澳台地区学生入学，有六十多个国家和地区的孩子汇聚芳草，被誉为“小小联合国”和“世界小窗口”。面对多元文化并存的现实，学校坚持开放的眼光，拥抱国际先进的教育思想与理念，融入中国优秀传统文化融。目前学校拥有七址八部，147个教学班。2008年7月正式更名为芳草国际学校，实现集团化办学模式。

地址：朝阳区日坛北路1号

电话：8563 9140

电邮：fcdyy@hotmail.com

网址：www.fcd.com.cn

北京市第八十中学 Beijing No.80 High School

北京市第八十中学1978年被确定为市重点中学和市对外开放单位；2003年被认定为北京市高中示范校；2010年被批准为首批国家高中特色建设项目实验校和北京市高中特色建设项目（科学创新实验班）实验校。学校以“研究性、示范性、国际化、现代化”作为学校的发展定位，秉承“勤奋、求实、创造、奉献”校训，实施“人文管理，温馨德育，和谐课堂，阳光服务”的办学策略，是一所“研究性、示范性、国际化、现代化”的国内外知名学校。

地址：1) 初中部：朝阳区白家庄西里2号，
电话：5903 9059；2) 高中部：朝阳区望京北路甲16号，
电话：5804 7048

电邮：guojibu@bj80.com

网址：www.bj80.com

北京市第二十五中学 Beijing No.25 Middle School

由美国基督教公理会创建，原名育英学校。学校秉承“致知力行”的校训，选用加拿大高中课程，与普高课改课程相结合，在教学理念上坚持“以人为本，尊重个体，鼓励创新”的原则，为学生提供“个性学习”的机会。加方课程由外籍教师采用全英文授课。课程设置具有小班制、选修制、学分制、走班制的特点。学生拥有双学籍、双学历，毕业可自由选择去加拿大、美国等英语国家的大院校进行深造。

地址：东城区灯市口大街55号

电话：8511 5150

邮箱：guojibu25zhong@163.com

网址：www.bj25schooledu.com.cn

北京市二十一世纪国际学校 Beijing 21st Century International School

学校秉承“做豪迈的中国人”的校训，以培养“具有中国灵魂，国际视野，跨文化交流能力的世界公民”为目标，以小班制分层次教学为特色。构建了集小学EP (Elementary Placement) 课程、初中IP (Intermediate Placement) 课程、高中AP (Advanced placement) 课程、外国学生HSK为一体的国际化课程体系。与美国高中名校合作举办“中美高中双文凭”项目（双语、双学籍、双文凭），携手北京十一学校，实现了优质教育教学资源共享。

地址：北京市海淀区恩济庄46号，100142

电话：8811 5515或8813 6671或8811 2970或8811 2082

传真：8811 5515或8811 3570

网址：www.21cis.com.cn

北京师范大学亚太实验学校 Asia-Pac Experimental School of Beijing Normal University

该校包括小学和初中，同时有寄宿和走读生。校园共 80,000平方米，其中包括教学楼、实验楼、科技楼、图书馆、体育馆、学生宿舍等。学校共有 51个班级，1,600名学生，200多位教师。

适合年龄：6-15岁

地址：昌平区地铁 5号线天通苑北站，换乘 643或537路，到北京太阳城站，路口向东直走，穿过北京服装学院
电话：5109 4888

网址：www.yataischool.net

北京世纪东方学校 New Champion Academy

在世纪东方，体育锻炼是孩子们提高身体素质、锻炼意志品质、学习英语和团队合作的最佳课程；量身定制的文化课、文艺课是孩子们发现天赋、培养兴趣的最好实践……一切的教育活动，都以孩子的天性与自然成长为中心展开。学校通过教师和管理团队以及专业机构研发最佳课程设计，落实了中西交融的文化培养。学校文化教育的基础仍然是国内通用的课程和教学大纲，课程内容与国内基础教育一致。

地址：北京市朝阳区林萃路 2号北京奥林匹克森林公园国家网球中心

电话：6517 2828

电邮：admissions@nca-beijing.org

网址：www.nca-group.org

北京世青国际学校 Beijing World Youth Academy (BWYA)

北京世青国际学校为国际文凭组织 (IBO) 授权的国际文凭学校 (IB World School)，旨在培养质疑、博学、关心他人的青年一代；通过理解和尊重多元文化，培养学生成为积极主动、富有情感的终身学者，以助于创建一个更美好、更和平的世界。学校融合了北美、欧洲、亚洲的教学理念，采用小班教学的形式，通过丰富的课内外活动提高学生的多元文化意识、综合认识能力以及团队合作精神。

地址：朝阳区花家地北里18号

电话：6461 7787

电邮：admissions@ibwya.net

网址：www.ibwya.net

北京私立树人瑞贝学校 Beijing Shuren Ribet Private School

BSRPS是通州区内一所从幼儿园至十二年级的独立男女共校学校。成立于1993年，BSRPS致力于提供学生全面的教育。在过去的几年中，它提供完整的美国课程。

适合年龄：3-18岁

地址：通州区宋庄镇小堡南甲一号

电话：8085 6318 (双语)，8085 6787 (中文)

电邮：inquiryshuren@shurenribet.org

网址：www.shurenribet.org/

北京市私立汇佳学校 Beijing Huijia Private School

北京市私立汇佳学校为中外籍学生同校就读，走读兼寄宿制学校，在近二十年的办学历程中始终坚持“双语”和“双文化”的办学方向，将国际先进的教育思想、现代化的教育方法和中国优秀的传统文化相结合，提供具有中国特色的超学科国际化教育。为3至18岁的学生提供由国际文凭组织 (IBO) 授权的全套IB教育体系。

地址：昌平区昌怀路157号

电话：400 889 1993

邮箱：admissions@huijiaedu.org

网站：www.huijiaedu.org

北京市新英才学校 Beijing New Talent Academy

是一所集特色双语幼儿园、精品小学、优质初中、多元高中、剑桥国际中心、国外大学预科、汉语中心为一体的寄宿制国际学校。学校占地180多亩，投资5亿元，建筑面积10万平方米，全套全新的现代化教育教学生活设施，舒适幽雅的校园环境，为新英才学子营造一个理想的学园、成长的乐园、温馨的家。

地址：顺义区天竺开发区安华街9号

电话：8041 3036 (英文) 8041 3001或

8046 7117 (中文)

电邮：xyr@bjnewtalent.com

网址：www.bjnewtalent.com

北京顺义国际学校 International School of Beijing (ISB)

北京顺义国际学校是北京历史最悠久的一家为外籍人员子女提供国际课程的全日制国际学校。学校秉承高质量教学传统，运用精心设计的 Learning 21@ISB课程，使教学内容与实际社会相结合，在经验丰富、充满激情的老师们的教育下，为学生提供机会，促进他们的个人成长。ISB高中部提供美国大学预科课程，11和12年级可选修 IB Diploma (国际文凭课程) 或 IB Certificate (国际证书课程)，AP 高级微积分 AB/BC 以及 AP 中文课程。

地址：顺义区安华街10号

电话：8149 234转1047

电邮：admission@isb.bj.edu.cn

网址：www.isb.bj.edu.cn

北京四中 Beijing No.4 High School

2002年被北京市教委认定为市首批示范性普通高中。办学理念：“以人育人，共同发展”；办学特色：“以人文教育为基础，以科技教育为特色，坚持全面育人”；拥有一支学识渊博、治学严谨、循循善诱且锐意进取的优秀教师队伍。每年有200余人次在市区以上各种竞赛中获奖，在国际奥林匹克学科竞赛中多获金牌，96%以上的毕业生高考成绩超出第一批录取线，每年有一百多人考入北大、清华两所著名高校。2002年12月成立国际部。

地址：西城区西黄城根北街甲2号

电话：6617 3886或6653 9752

电邮：guojb@bhsf.cn

网址：www.bj4hs-gjb.com或www.bhsf.cn

北京王府学校 Beijing Royal School

经北京市教委批准的中外合作制学校（京教合准字【2003】01号），2003年引进英国高中 A-LEVEL 课程，2006年引进美国高中 AP 课程，集世界先进教育与中国基础教育的传统优势为一体。学校先后被英国剑桥大学考试委员会授予“剑桥国际教育考试中心”，被美国大学理事会授予“PSAT/AP 考试中心”，被教育部考试中心授予托福 IBT 考点。2010年获美国大学理事会认证“AP 教学示范学校”。

地址：昌平区北七家镇王府街11号

电话：8178 5511或8178 3785

网址：www.bjroyalschool.com

北京五十五国际文凭学校 Beijing 55 IB World School (BJ55IBWS)

市级重点学校。1994年被国际文凭组织 (IBO) 批准为国际文凭会员校。三十多年来，学校形成了以汉语为主要教学语言的特色教育；从学生的年龄、性别、能力和汉语、英语语言基础出发，在不同年级设置适合他们心理、生理特点的多门课程。每年组织国际学生对中华文化的考察活动。注重培养学生的主体参与意识、管理意识。

地址：东城区东直门外新中街12号

电话：6416 9531

传真：6415 7138

网址：www.bj55iss.cn

北京幸福天使幼儿园

Beijing Sweet Angel Kindergarten

幸福天使幼儿园是一所从事早期教育、学龄前教育的民办幼儿园。教育理念为启发思维、启发潜能、启发自信心、启发创造力。该幼儿园突出培养语言的发展，从看书习惯、姿势、关注的重点、是否发现问题、如何解决问题、关注细节等等对幼儿进行引导，并大量购置了精美的手绘本图书，为幼儿营造良好的阅读环境。另外，至今坚持服务全体幼儿的宗旨，接纳特殊儿童入园。

地址：朝阳区工体北路幸福二村29号楼
电话：6415 0507（陈老师/李老师）
邮箱：xingfutianshiyey@126.com
网址：www.sweetangel.com.cn

北京乐成国际学校

Beijing City International School

北京乐成国际学校是一所非盈利性的走读制学校，为3-18岁的学生提供由国际文凭组织(IBO) 授权的全套IB教学体系，为全英文教学环境。学校由国际学校委员会 (CIS) 和美国西部学院组织 (WASC) 两家国际性权威组织联合认证。学校坚持温暖、包容的社区文化和严谨、富有挑战的学术要求并重，致力于通过真正个性化、探究式、并依托现代科技手段的教学方式帮助学生提高独立思考能力、自信心及社会责任感的均衡发展。学校的使命是把学生培养成富有爱心和充满灵感的人。

地址：朝阳区百子湾南二路77号
电话：8771 7171
电邮：admissions@bcis.cn
网址：www.bcis.cn

北京耀华国际教育学校

Yew Wah International Education School

耀华为香港知名的耀中国际学校的姊妹学校。耀华教育建基于耀中80年的优质教育经验之上，致力于把国际教育带给中国学生。独特的中外方校长和双教师合作教学模式，体现东西文化的融合，为学生创建真正的国际化学习环境。耀华提倡全人教育，重视孩子的品格培养，成就既有中国文化底蕴、又拥有国际视野的未来人才。

地址：北京亦庄经济技术开发区的保华国际教育园内
电话：8581 4299
网址：www.ywies-bj.com

北京英国学校

The British School of Beijing

北京英国学校是北京最古老的推行英式教育的国际学校，是诺德安达家庭的一员。BSB遵循英国国家课程，学生参加IGCSE和A-Level考试。尊重价值观，培养良好举止、个人责任感是学校的核心文化。该学校是由英国私立学校督学 (ISI) 批准的。

地址：1) 朝阳区三里屯西六街5号北京英国学校 (三里屯小学部)，100027；电话：8532 3088；传真：8532 3089；2) 顺义区安华街9号南院北京英国学校 (顺义校区)，101318；电话：8047 3588；传真：8047 3598/99
电邮：admissions@britishschool.org.cn
网址：britishschool.org.cn

北京伊禾木国际双语幼儿园

Beijing Meadowland International Kindergarten

伊禾木国际双语幼儿园是一所蒙氏幼儿园，致力于培养孩子的独立学习能力，规范孩子的品德意识，注重于孩子的个性化

发展。伊禾木国际双语幼儿园致力于给孩子真爱的教育，为1.5-6岁婴幼儿提供完善的国际化教育，为幼儿家庭提供专业、系统的学习社区。幼儿园处处以孩子为本，竭力为孩子们营造出一个绿色、舒适、安全的快乐圣地。

地址：朝阳区双桥东路甲9号
电话：8537 5775, 8537 5665
网址：www.yihemu.com

北京耀中国际学校

Yew Chung International School of Beijing

创建于1995年的北京耀中国际学校，致力于环球教育，为2-18岁的学生提供真正的中英文双语教育环境。幼儿园及小学的课程以英国国家课程为基础，并结合耀中自主研发的中国课程编制而成；在教学上采用独特的双教师模式，让学生们学习到东、西方文化之精髓。中学部提供国际中学会考课程及IB文凭课程。北京耀中国际学校的毕业生连续多年获得100%通过率及大学录取率的优异成绩并被众多世界知名学府录取，如：英国的牛津大学、美国的普林斯顿大学、麻省理工等。耀中国际是中国唯一一所获得由剑桥大学国际考试中心颁发的“剑桥卓越教育奖”的国际学校。

地址：北京市朝阳区后八里庄5号红领市公园东门
电话：8583 3731
邮箱：enquiry@bjcycef.com
网址：www.ycis-bj.com

贝拉成长国际幼儿之家

Bella Growth International Kids House

贝拉成长国际幼儿之家是一所新型的国际双语幼儿园。贝拉成长吸收在国际上影响几十年的“瑞吉欧教育模式” (the Reggio Emilia Approach)，推崇以儿童成长为中心的教育理念和教育管理模式，同时贯彻《中华人民共和国教育法》，努力吸取中国传统教育中教学相长的理论精华，发展出兼具中国特色、又具国际水准的幼教和早教模式，为学龄前儿童提供一个宽松、愉快、温馨的学习和生活环境。贝拉成长的教师来自中国和美国，具有多年的学前教育经验。

地址：西城区黄寺大街23号阳光丽景小区D座4-102
电话：8223 1635或138 0106 5034
邮箱：xhweng.bellaedu@gmail.com
网址：www.bellagrowth.com



博识梦飞学习中心

Muffy's Learning Centers, Beijing

博识梦飞融合了中西方先进的教育理念，采用了经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法，通过一个全英语浸入式学习环境，让孩子们能够充分探索自己身边的世界，勇于尝试，乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分，通过游戏式学习活动培养孩子们的思辨能力和社交能力，提

高他们的自信心。Howard Gardner (霍华德·加德纳) 的多维智能教育理念是博识梦飞课程的核心。

三个校区：万柳校区/望京校区/香山校区
电话：400 6633 282（总机）
网址：www.muffys.cn

常春藤国际学校

Beijing Collegiate Academy

常春藤国际学校借鉴国际最先进科学的教育理念和课程体系，融合中国文化精髓，采用国际一流的教育管理模式，拥有资深教育专家团队，深具爱心的中外教职员工，以及来自美国常春藤盟校的顾问专家，为学生提供顶级的国际化教育环境；培养学生在汲取多元文化的同时，发展求知欲、自信心、责任心、实践动手能力以及分析和解决问题的综合能力，使潜能和个性得到全面的挖掘和释放。

地址：朝阳区东风南路上东10号
电话：5681 2555
邮箱：admission@bjccaschools.cn
网址：www.ccaschools.cn

俄罗斯儿童教育中心

Russian Children's Education Center (RCEC)

RCEC的课程注重培养学生的感知能力，好奇心和知识的渴望，同时激发学生的想象力和创造力。学习材料来自俄罗斯动画里家喻户晓的卡通形象Smeshariki，在中国被称作“开心球”。

地址：朝阳区尚家楼2号裘马道2号楼1层101
电话：8436 1864
邮件：zr@smeshariki.cn.com
网页：www.smeshariki.cn.com

二十一世纪实验幼儿园

21st Century Experimental Kindergarten

二十一世纪实验幼儿园国际部遵循中美两国教学大纲，同时开设国际课程和中国文化课程，全美语、全外教环境中兼顾中文学习水平。国际部所有外籍师资都是在国外拥有教师资格的合格师资，中国的资深教师将与外教共同讨论课程、实施教学。通过体验式教学、主题式教学、国际课程、中国文化课程、球类与美术等课程培养孩子健全独立的人格，发展社会性、培养孩子的受挫力、勇气和团队合作精神。

地址：海淀区恩济庄46号二十一世纪国际学校
电话：5613 5819
电邮：yucinlybnu@gmail.com
网页：21.bjkid.com

枫叶国际幼儿园

Maple International Academy Kindergarten

枫叶国际幼儿园是美国蒙台梭利协会(AMS)的会员学校。拥有一支国际化背景的管理团队，及有国际蒙氏认证的教师团队，幼儿园运用蒙特梭利教育理念，特别关注孩子在成长过程中的“敏感期”或“机会之窗”，专业老师用科学的教育方法，引导孩子在轻松愉快的状态中，调动孩子的五种感官来学习知识。培养孩子作为完整的人，在身体、认知、情感、社会性、品格方面得到最大潜能的发展。

地址：海淀区通汇路18号
电话：8849 7749
网址：www.mapleacademy.com.cn

高瞻国际幼儿园

High-Scope International Kindergarten

高瞻国际幼儿园以北京师范大学学前教育

专家为核心团队，将美国高瞻(High Scope)早教课程体系与中国家庭实际需要相结合，开放、丰富、温馨的校舍环境，纯正中英文的浸透式教学模式。高瞻关注早期阅读、关注孩子生活和学习能力的培养；尊重欣赏每个孩子，让孩子慧学慧玩，自由而不失自律。同时，高瞻国际教育也是朝阳区人口计生委唯一指定定点早教基地，承接着亲子、专业家庭成长课程等多项政府支持的重点公益早教项目。

地址：朝阳区望京香颂南湖西园302楼（旗舰校）
电话：8476 5558或130 5135 5188
传真：8476 5558转198
邮箱：info@sunnyhs.com
网页：www.sunnyhs.com

哈佛之星国际学校

Harvard Star International School

从幼儿园至六年级三十人。蒙台梭利式的幼儿园课程，小学课程遵循英国国家课程标准。

适合年龄：幼儿园至6年级
地址：顺义区罗马环岛东三山家园
电话：8042 4781

海嘉国际双语学校

Beijing International Bilingual Academy

学校提供国际化的教育体系，兼顾激发潜能与鼓励创新，同时注重中文课程的教学。在海嘉，英文语言、数学、科学、美术、体育、音乐和社会课程均由英语为母语的外籍教师担纲执教。英文为美国加州课程标准，中文教学采用人教版义务教育课程标准实验教科书的语文和数学教材。每个年级分别设有不同程度的ESL（英语作为第二语言）和CSL（中文作为第二语言）课程辅导班。

地址：顺义区后沙峪裕民大街5号
电话：8041 0390
邮箱：info@bibachina.org
网址：www.bibachina.org

好思之家国际幼儿园

House of Knowledge International Kindergarten (HoK)

好思之家国际幼儿园拥有以儿童为导向的多语种课程教育。学校提供中、英、德文项目，学生被视为拥有具有无限潜力的学习的主人。考虑到这一点，课程训练他们掌握批判性思维和协作能力，教他们如何“学会学习”。此外，工作人员都是经过认证的语言治疗师。

地址：1) 朝阳西门校区 — 100125朝阳区朝阳西路15号维多利亚花园公寓，电话6434 0088 2) 泉发花园校区 — (在北京香江花园附近) — 100103北京市朝阳区15号马泉营路泉发小区北门 电话：6431 8452
电邮：info@hokschools.com
网址：www.hokschools.com

汇佳幼儿园

Huijia Kids

汇佳幼儿园是汇佳教育机构16年完全教育的起点，现已发展成为拥有39所分园，集幼儿教育研究中心、幼儿教育培训中心、幼儿教育发展中心、幼儿社区教育中心和幼教资源供给中心在内的幼儿教育联合体。汇佳幼儿园采用国际教育课程，营造丰富优质的多元探究环境，让幼儿在真实的环境中探究学习。汇佳幼儿园针对幼儿的个性化发展需求，细心规划他们的学习过程，让成长可以更精彩！

地址：1) 万泉园：海淀区巴沟南路35号小

区万泉新新家园，电话：8255 1751；2）三元桥园：朝阳区静安东里6号，电话：6463 5251；3）新城国际园：朝阳区朝外大街6号新城国际公寓24号楼，电话：6597 9358；4）实验园：昌平区中关村科技园创新路20号汇佳职业学院内，电话：5163 1603；5）上地MOMA园：海淀区安宁庄上地MOMA小区，电话：8275 9510或8274 1391

君诚国际双语学校

Springboard International Bilingual School
君诚国际双语学校坐落在交通便利、环境优雅的顺义别墅区，课程设置为75%英文授课，使用进口美国系统小学原版教材，同时开设ESL课程；25%中文授课，采用中国教育部制定的人教版教材。学校既招收国际学生也招收中国学生，为孩子们提供中西合璧的教育模式，中国教师教授语文和中文数学，外教为孩子创设一个“浸泡式”的英语学习环境。
地址：北京顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号
电话：8049 0307或8049 2560
邮箱：office@sibs.com.cn
网址：www.sibs.com.cn

嘉德蒙台梭利双语幼儿园

Jiade Montessori Bilingual Kindergarten
坐落在北京最繁华并且环境优美德CBD中心区，交通便利。嘉德结合中国文化，采用国际师资队伍，创建了与国际融合的英语课程。嘉德的愿景是成为使孩子在教育方面得到充分培养，使孩子最大潜能得到充分发展的一个社区。主要强调基本技能和发展坚实的基础：语言、数学以及各类文化科目等。同时，培养儿童使其发展为具备乐观心态、有责任心、积极性、自信及有思想远见的独立个体。
地址：朝阳区八里庄北里221号（公园1872社区旁）
电话：8591 8288
邮箱：tinatoh@jdmontessori.com
网址：www.jdmontessori.com

嘉浩DIC国际婴幼儿园

Beijing Gahood DIC International Kindergarten
基于美国哈佛大学加德纳教授指导的DIC国际课程的幼儿园，区域早教指导中心和0-6岁幼儿家庭教育指导中心。采用DIC国际课程，为每个幼儿创建网上个人主页，让每个幼儿做最好的自己。国际一流教育专家团队和中外教师队伍，家庭式生活环境，陶艺、美术创作室、钢琴、舞蹈房等教育配套设施，免费艺术课程学习。
地址：顺义区后沙峪嘉浩国际商业别墅3059号
电话：8046 7139
邮箱：dfmzyeyz@163.com
网址：www.aibb.cn

金翼德懿幼儿园

Eduwings Kindergarten
金翼德懿幼儿园是一所国际幼儿园。学校分为成德语部和中英文部，包括四个年龄阶段：2岁以下，2-3岁，3-4岁，5-6岁。所有班长和语言教师均使用自己母语对幼儿进行教育。Eduwings的教育理念：“每个孩子都需要有自己的根和翅膀：知道他们来自哪里的根和探索世界的翅膀”。
地址：顺义区天竺丽苑街6号52#
电话：6450 8384
电邮：mariaseemel.eduwings@gmail.com
网址：www.eduwingskids.com

欢迎读者推荐适合家庭的指南信息。
请联系 jing_editor@truerun.com

家育苑

The Family Learning House (TFLH)

朝阳区教委认定的2010年度优秀幼儿园之一，家育苑是一所基于美德教育的双语学前幼儿园。家育苑致力于在传授孩子知识的同时注重培养孩子的美好品格，使其能够更好的服务人类社会。家育苑将“美德在我心”品德教育与蒙台梭利以及中文课程结合在一起。学校设置了宠物农场，有机种植，以及孩子们为主导的废旧物品回收项目。家育苑为所有四岁半以上的孩子提供每日一对一钢琴课。
地址：朝阳区东三环中路39号建外SOHO西区14号楼旁
电话：5869 7540转800或801
电邮：administrator@thefamilylearninghouse.com
网址：www.thefamilylearninghouse.com

康福外语学校

Camford Royal School

北京首批获得《中华人民共和国社会力量办学许可证》的全日制寄宿学校之一。由英国牛津大学经济学硕士郑洪栋先生和剑桥大学博士刘煜炎先生共同投资兴办，以培养学生进入中外名校为目标。引进美国AP/SAT课程，是美国SAT预考及AP考试中心，同时引进英国剑桥A-LEVEL、IGCSE课程。学生毕业后在英语水平、基础知识、分析思维和个人素养等方面与国外高等教育衔接，并以英国A-LEVEL证书或美国PSAT及AP成绩直升160多个国家的著名大学。
地址：海淀区香山南路四统碑
电话：400 612 3090
邮箱：camfordschool@126.com
网址：www.camford.org

快乐成长蒙台梭利儿童之家

Little Seeds Montessori School

Little Seed是一所自办的位于北京市中心的学校。为3-6岁的儿童提供双语教学。小班授课模式保证了每个孩子都能得到老师足够的关注。
地址：朝阳区潘家园东路
电话：131 4118 8648
电邮：little.seeds.montessori@gmail.com

潞河中学

百年潞河在2000年通过专家组的评估成为北京市首批国家级示范高中，位于通州，接收世界各地的学生，其中潞河国际教育园的中英中美高中实验课程得到了教育界的肯定。
地址：通州区新华南路135号
电话：6954 6337

丽思·嘉洛德国际双语幼儿园

Ritz Calilord Academy

丽思嘉洛德属于“十一五规划”下“全国养成教育”实验幼儿园。同时属于中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心与中国儿基会联合项目“春芽工程”样板园。主张“中正、平和、立足孩子未来的教育”，将引导孩子走向人生的成功定义为我们的目标。在课程开展方面我们将着重于“习惯养成，智力开发及因人而异的个性化教育”相结合，丰富孩子成长内容的同时最大限度的保护孩子的自学兴趣。每一位教师将致力于通过教育帮助孩子在“正确的认识”和“正确的行为”之间建立一座桥梁，走向人生幸福的彼岸。
地址：1）北京市顺义区天竺镇前街58号；2）北京市昌平区沙河碧水庄园别墅区1-9
电话：5810 1258，5810 1708
新浪微博：丽思嘉洛德

网址：www.calilord.com
电邮：619478558@calilord.com

蒙特梭利小镇幼儿园

Little Village Montessori School (LVMS)

蒙特梭利小镇幼儿园是基于纯蒙特梭利教育所创办的幼儿园。为了给幼儿创立良好的成长环境，蒙特梭利小镇幼儿园集合了对教育有热诚的精英教师们。该幼儿园坚信学校是人文社区种最重要的环节，着重于培养孩子独立学习的精神，以及探索自己的潜能和适应周边环境的能力。
地址：朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛大厦2310室
电话：5876 6610
邮箱：angel@lvms.cn
网址：www.lvms.cn

苹果幼儿园

KEer Apple International Kindergarten (Pingod)

提供英语教学，下午提供有限的蒙特梭利课程。
地址：朝阳区百子湾南二路
电话：5876 9607-801
电邮：keerapple@yahoo.cn
网址：www.keereducation.com

清华大学附属中学国际部

Tsinghua International School

清华附中国际部隶属于清华附中，旨在为在外籍人员子女及海外归国人员子女提供符合西方教育理念的教育模式，同时重视中西文化的融合，培养具有国际视野的社会精英和领导者。秉承清华大学的优良传统，学校给予学生细致而严格的学业准备，同时培养他们形成正确的世界观。学校鼓励学生用创新、批判而充满人文关怀的观念去面对未来的挑战。以学生为中心，学生对知识的渴望就是学校前进的动力。
地址：海淀区中关村北大清华大学西北侧清华附中校园内
电话：6279 7000或6277 1477
电邮：this@mail.tsinghua.edu.cn
网址：www.this.edu.cn

青苗国际双语学校

Beanstalk International Bilingual School (BIBS)

青苗国际双语学校致力于为学生们提供高质量的课程，传授高标准的道德准则及行为规范，使学生成长为具备完整知识体系、强烈的社会责任感、熟练掌握双语和多元文化、能够适应不断变化的全球化环境的世界公民。
地址：1）青苗国际双语学校小学部：朝阳区东四环北路6号阳光山东二区，5130 7951，office@bibs.com.cn；2）青苗国际双语学校初高中部：朝阳区南十里居38号，8456 6019，senioroffice@bibs.com.cn；3）青苗双语幼儿园：朝阳区建国路93号万达广场7号楼，5960 3887，bbkoffice@bibs.com.cn；4）青苗国际幼儿园：朝阳区亮马桥路40号B座一层，6466 9255，bikoffice@bibs.com.cn
网址：www.bibs.com.cn

启明星双语学校

Daystar Academy

启明星双语学校是一所从幼儿园到小学六年级，采用浸泡式中英文教学的双语学校。半天的英文课程采用蒙台梭利课程，半天的中文课程采用中国国家课程标准，使用小学通用的人教版教材。作为教学的

一部分，学校还开发了一套以品德教育为基础的培养学生综合能力的课程；品德教育为学校和家庭社区紧密地联系在一起。这种创新的教育模式融合了中西方文化，实现了中西方教育理念与方法的最有效的结合。
地址：朝阳区顺泊路2号
电话：5603 9446或8430 2654转8009（招生部Heather Zhao）
电邮：admissions@daystarchina.cn或heatherz@daystarchina.cn（招生部Heather Zhao）
网址：www.daystarchina.cn

巧智博仁国际幼儿园

The Children's House International Montessori Kindergarten

北京巧智博仁国际幼儿园于1992年在国贸成立了第一家幼儿园，后陆续在亮马桥的燕莎中心、顺义的优山美地别墅区和亚运村的亚运新新家园（北京市朝阳区巧智博仁双语幼儿园）成立了蒙台梭利幼儿园。目前巧智博仁团队服务于4个园区的300多位国际学生。学校提供英语和双语的教学环境，并遵循蒙台梭利的教育方式。
地址：1）国贸：朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓一层，6505 3869或6535 8129，info@montessoribeijing.com；2）燕莎：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心大厦S114单元，6465 1305/3388转4482；3）顺义：顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地C区会所，8041 7083或8041 7641；4）新新家园：朝阳区辛店路1号亚运新新家园社区，5202 0293

人大附中

The High School Affiliated to Renmin University of China

成立于1950年，秉持“尊重个性、挖掘潜力、一切为了学生的发展，一切为了祖国的腾飞，一切为了人类的进步”的办学理念。每年引进50多名外籍教师，并有来自20多个国家的200多名外籍学生。学校开展多样、多层次的国内外交流外，引进了国际课程（ALEVE、IB、AP），形成了融中外教育精华为一体的课程体系。在全球牵手46所友好学校，包括众多国际一流名校。
地址：海淀区中关村大街37号人大附中国际部
电话：6251 3962，6251 2094
传真：6251 3962
邮件：guojibu3962@sina.com
网址：www.rdfz.cn



睿贝蒙特梭利国际幼儿园

RuiBei Montessori International Kindergarten

幼儿园坐落在北京CBD 首府别墅区，是由坚持蒙氏教育的家长们创立的非盈利性国际幼儿园，追求高质量的蒙氏教育和中国传统文化教育的结合，每班（3-6）中外籍双主讲/双助教，沉浸式英语环境。所有中外籍主讲老师均具有三年以上美国AMI认证。国际学校学前班由在美加和日本从事

分类信息 | Directory

二十余年蒙氏小学教学的资深老师针对6-9岁的孩子进行蒙氏五大核心课程教学，全套进口蒙氏标准小学教具，200多经典蒙氏小学教学案例，适合有一定英语基础的，目标进入国际学校和国际学校在校生强化英语学习的孩子。

地址：朝阳区西大望路甲20号首府小区 26-2-102

电话：5870 6653, 186 0023 3080

邮箱：wang@ruibei.net

网址：www.ruibei.net

圣保罗美国国际学校 Saint Paul American School (SPAS)

学校是总部位于明尼苏达州圣保罗市的纳赛尔国际学校系统的成员之一。学校提供优质的美式教育，培养高效的善于思考和交际的人才，使学生具备适应国际化社会的跨文化领导才能。学校帮助想进入美国顶级大学的学生制定严格的学习规划，对非英语母语的学生加强英语交流和学习，并对英语流利及英语国家学生开设了汉语语言课程。毕业获美国高中毕业证书。

地址：海淀区清河清河龙岗路宝盛里观澜园18号院

电话：8070 3429

传真：8273 8613

电邮：spas.admission@gmail.com

网页：www.stpaulschool.com.cn

首都师大附中国际部 High School Attached to CNU

首师大附中中美高中实验课程项目是经北京市教委批准，报教育部备案的中美合作高中项目。本项目由首都师范大学附属中学与美国优秀私立高中-捷门棠学校 (Germantown Academy) 合作办学，学生经三年的学习后，申请美国大学。学制三年，完成中国高中必修课程（通过北京市高中会考）。学生可以选修AP微积分、AP物理、AP化学、AP艺术、AP经济、美国历史和英语语言文化等中英文课程。

适合年龄：高一至高三

地址：北京市海淀区北洼路 33号

电话：6890 2903, 6890 3410, 6841 0962

网址：http://www.cnuschool.org/channels/394.html

三里屯幼儿园 Sanlitun Kindergarten

接受国际学生，教学采用中文，学校尤其重视体育教育。

适合年龄：2-6岁

地址：朝阳区朝阳门外大街吉庆里 3号

电话：6551 0877

孙瑞雪至尊宝宝幼儿园 Happy Baby Kindergarten

提供中文为主的蒙台梭利式的教育，每周都有几次英语课，设施包括操场、图书馆、钢琴、电脑室。每周一三五早有家长陪同的2岁以下儿童的特殊课程。

地址：1) 朝阳区亚运村安慧北里逸园 23号楼，电话：6498 1518；2) 朝阳区西坝河三里22号楼，电话：6462 0449转806

三为园蒙德梭利托幼中心 Mammolina Children's Home Montessori Kindergarten

蒙德梭利教育标准示范园。致力于提供给1-7岁儿童最适合的、高质量的、严谨的中英文双语国际标准的蒙德梭利环境。班主任都是具有20年以上教学经验的外方蒙氏专家级教师。提供开放式的全双语教学环

境，一对一教学和详细的发展评估报告系统使三为园能针对每个孩子的需要做出必要调整。毕业生均进入中外名校。

地址：朝阳区香江北路马泉营四区36号（香江花园旁边）

电话：8470 5128

传真：8470 5127

邮箱：mammolina@163.com

网址：www.montessori.wis

3e国际学校 3e International School

3e国际学校的宗旨是“培养富有学习热情和批判性思维，能够自信自如地进行跨文化交流的人才”。学校通过基于实证研究的课程体系发展出一套特殊的教育模式。半天英文、半天中文环境的课堂设置，最大程度上促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养，将学生主导、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。

地址：朝阳区将台西路9-1号四得公园旁

电话：6437 3344转100

电邮：admissions@3einternationalschool.org

网址：www.3einternationalschool.org

温莎双语幼儿园 Windsor Bilingual Kindergarten

温莎双语幼儿园是英国德威国际学校的姊妹学校，拥有国际化和中文的双重教育标准和背景。温莎提供高质量高水平的学前双语教育，采纳英国早期基础教育课程的框架，加入中国语言特色和文化元素，为中外儿童设计了独一无二的充满儿童乐趣的课程。中西方文化的交融拓宽了孩子们的视野，奠定了深厚的文化基础，完善孩子们的人格，成就孩子们的自信心，使他们的未来更加丰富美好，多姿多彩。

地址：1) 顺义区首都机场路89号丽京花园别墅；2) 昌平区北七家镇东沙各庄温哥华森林别墅)

电话：6456 0020

网页：www.windsorkindergarten.cn

电邮：cherry.chen@windsorkindergarten.cn

小星苗国际早教院 Young Starters Academy (YSA)

一所双语国际幼儿园，引进新加坡先进的育儿理念，接收2-6岁儿童，提供一对一教育。坚持个性化、人性化关爱原则，提供有机绿色食物作为午餐，接收半天和全天两种报名方式。

地址：1) 朝阳区九都汇6号楼4单元102（女人街），2) 朝阳区阳光上东5号楼5单元101

电话：135 2256 3767或186 0004 9065

邮箱：theyoungstarters@gmail.com

网站：www.theyoungstarters.com

新园幼儿园 New Garden International Kindergarten

新园幼儿园隶属于新园教育机构，该机构创建于1973年，是由Pro. Michael Furst领导由来自中国、美国、加拿大、英国、香港及台湾地区的教育工作者组成，是致力于发展推动现代化全球早期及学前教育的教育集团。新园幼儿园提供丰富而有趣的课程体系帮助孩子们接受中西融合的教育，幼儿园一切以孩子为中心，让孩子在多元文化和平等尊重的环境中健康成长。

地址：1) 新园富力城园：朝阳区双井富力城小区D区61号，邮箱：mcyo521@163.com，电话：5876 1319；2) 万科蓝山园：朝阳区

南磨房路1号院1号楼万科蓝山小区，电话：136 0124 7394，邮箱：mcyo521@163.com

新竹国际幼儿园 New Bamboo Academy

新竹国际幼儿园是一所美国高瞻幼教体系为理念核心的全英文国际幼儿园。幼儿园从“未来需要什么样的人？”出发，多方引进国际前沿的理论研究成果，将发达国家幼教课程模式与本土教育的优势领域相互结合，创新出中西合璧的基础教育模式。新竹认为幼儿教育的意思是为孩子们创建主动学习的机会。幼儿在主动学习的过程中，会培养出进取心、好奇心、自信心与丰富的想象力，而这些优良的气质将会伴随他一生。

地址：朝阳区建国门外大街16号东方瑞景小区（西门）

电话：6569 1123

电邮：bjrj@newbambooschools.com

网址：www.newbambooschools.com

微博：weibo.com/u/2100513901

伊顿国际双语幼儿园 Etonkids Bilingual Kindergartens

作为伊顿国际教育集团的一部分，伊顿国际双语幼儿园的双语蒙台梭利项目致力于培养独立、主动和具有创造力的儿童。学校分为托儿所（18个月-3岁）和“Casa”（3-6岁）。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。更多信息请参见学校网站。

地址：1) 首府校园：朝阳区西大望路甲20号首府社区，电话：5870 6778/9，电邮：xuyan@etonkids.com, zhoudan@etonkids.com；2) CBD新城校园：朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼，电话：6533 6995；3) 棕榈泉校园：朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓，电话：6539 5967，电邮：psadmin@etonkids.com；4) 冠城名敦道校园：崇文区广渠门外大街广渠嘉园21号楼，电话：6749 5008，电邮：gcadmin@etonkids.com

网址：www.etonkids.com

伊顿国际幼儿园 Etonkids Chaoyang District Lido Campus

伊顿国际幼儿园-北京朝阳区丽都校园由伊顿国际教育集团于2003年9月正式接管，并按照国际蒙台梭利的标准进行了全方位的装修改造。目前，这所校园为1.5至6岁的外籍学生提供教育服务。校内根据不同孩子年龄成长需要设有不同班级，具备良好的教学环境和设施。

地址：1) 丽都校园：朝阳区机场路丽都大厦丽都乡村俱乐部C103，6436 7368，lidoadmin@etonkids.com；2) CBD世贸校园：朝阳区光华路世贸国际公寓D座3层，6586 6534，gtmadmin@etonkids.com

网址：www.etonkids.com

优而嘉国际双语幼儿园

坐落于燕莎生活圈，距三里屯10分钟车程，自2012年5月正式对外招生，以中英双语做为教学语言。面向2-6岁的孩童开设一系列的精品课程，并针对1-2岁的幼儿设有早教亲子班。学费依照不同的缴费方案，每个月3000-4000元不等。这里有健康的营养午餐和可口的水果点心（100%清真）、舒适的午睡环境、小小图书馆、绿色自然角、多功能活动厅、孩童专用的独立卫生间，还有24小时监控系统以确保安全的学习环境。此外还设有丰富多彩的课程，如：美术、舞蹈、跆拳道、国际象棋、书

法、剑桥英语、外教英语，以及给外国人的中文课，这些课程从3-12岁的 孩子都可以报名。

地址：北京市朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑底商二层D29

电话：58294007/13311255107

传真：58294003

邮箱：thebrightplace@gmail.com

博客：http://blog.sina.com.cn/youerjiacntre

网站：www.21edubj.com

阳光童馨国际教育 Sunny kids garden

阳光童馨国际教育的诞生和延续秉承以下几点：创建和提供多元文化教育环境，融合东西方教育优势，保持国际化领先教育理念。

地址：北京市朝阳区望京香颂南湖西园 302号楼 103

电话：8476 5353

网址：www.skgedu.com

耀华婴幼儿教育中心 Yew Wah Infant and Toddler Education Centre

耀华国际教育建基于耀中教育机构多年在香港及内地城市推行国际教育的经验之上。专设的幼儿教育发展研究中心借鉴国内外幼儿教育理念及实践，自行研发了一套独特的国际幼教课程，为幼儿提供多元文化学习活动，让幼儿在富有经验的中外籍教师带领下自信地探究和学习。中心坚持以儿童为本，期望幼儿得到整体和谐的发展，并具备良好的学习品质、独立意识、环保意识和世界公民意识，为未来的生活、学习和发展打好基础。

地址：朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼

电话：8581 9223或8581 8466转817

电邮：itec@bjycfc.com

网址：www.ywitec.com

芝加哥丹全英文幼儿园 Chicago Dan's English Daycare

幼儿园有两名美国教师，一名职业英语中国教师，一个职业日间护理员。教师学生比例为 1：4，课堂为全英文授课，兴趣班包括游泳、棒球、跆拳道和芭蕾，每门课都由母语英语的老师教授。

地址：崇文区西左安门桥日月天地B座1102

电话：5807 5067

电邮：dpinkowski@gmail.com

网址：www.engdan.com

中加高中学校 Sino Bright School (Beijing No.25 Middle School)

SBS提供加拿大 BC (British Columbia) 课程，由BC认证的老师教授。学校的教学语言是英语，但也提供中文课程。

适合年龄：7-12年级

地址：东城区灯市口大街 55号（在北京二十五中学内）

电话：6553 7171

网址：www.schoolbeijing.com

中央音乐学院鼎石实验学校 Central Conservatory Preparatory School

学校是由中央音乐学院与东城区教委联合发起，依托社会力量创办的国际化全日制高中。以优质音乐教育为特色，继承中央音乐学院严谨治学传统，通过东西方文化融合的课程设置、国际化师资，以及与世

界一流中学和大学的互动项目，为学生进入国外一流大学奠定良好学术基础和国际化环境，培养有独立个性和高尚品格的优秀学生。

地址：东城区南河沿大街19号
电话：4000 581 587
传真：6527 6695
邮箱：info@ccom-prep.org
网址：www.ccom-prep.org

课外活动 After School

北京艺艺术体验馆

集亲子游乐、儿童剧演出、早期教育、儿童生日派对于一身的综合乐园。
年龄：1-6岁
地址：北京市朝阳区光华路9号世贸天阶北街L204
电话：6589 5522/33
微博：http://weibo.com/2027159373

全球艺术创造力教育先锋机构
美国艺术留学
专业培训
报名热线 **400-650-7716**
扫描二维码
Lijuan
International Art
Education Institution
国际艺术留学教育机构

丽娟实验艺术教育机构

丽娟实验艺术教育机构位于中国北京，专业从事4—18岁艺术教育，并与国内外著名美术馆、艺术中心、艺术学校合作举办工作坊、展览、文化交流活动的一家独立的国际艺术教育机构，同时也为欧美艺术高中、艺术学院输出优秀人才。
1) 总部：朝阳区育慧里一四区4号楼7层，8462 6346；2) 海淀教育中心：海淀区北垌村路中垌新村东38号，8885 5517
网址：http://www.lijuanart.com

悦安园早教中心 Romp n' Roll

沿袭了正统的美式教育理念，有一套能在运动、音乐和艺术方面全面开发宝宝潜能的完善课程。
年龄：6个月以上
电话：400 078 9080
地址：北京市海淀区北三环西路大钟寺中垌广场E座3层305A/305B
网址：www.rompy.cn

成安教育

专注于美国留学和升学，北京和纽约设有办公室。提供中长期精英教育规划、美国优质私立高中高端申请、美国生活和学习顾问式服务，最大化地扩大学生申请成功率。
地址：朝阳区望京阜通大街6号方垌国际B座1508
电话：8478 3608/3638
网址：www.100glory.com

贝乐学科英语 Best Learning

贝乐学科英语采用“浸入式学科英语”教学，主流核心课程体系遵循美国教育大纲，对接美国教育体系。
年龄：2-12岁

电话：6490 7990

地址：朝阳区安立路66号安立垌园写字楼A座4层

家盒子家庭寓乐成长中心

Family Box

德国、日本、意大利、澳大利亚垌队完成建筑或内装设计，甄选自世界各地的儿童游戏设施和精美玩具，英国STA婴幼儿游泳馆，英国EYFS早期教育体系下的本土化课程，国际专业的教师垌队。
年龄：0-12岁
地址：朝阳区利泽西街望京垌路口(近望垌公园)
电话：400 668 5512 / 6478 6163
网址：www.familyboxes.com.cn

露西水世界

Lucy's Water World Inc.

露西水世界持有美国游泳学校协会(USSSA)教学执照。泳池设施采用国内最新消毒技术和循环系统，严格按照国际婴幼儿游泳安全标准来设置，水温常年保持30度以上。
年龄：0-6岁
地址：北京朝阳区北苑路108号
电话：6492 6003或139 1175 2289
网址：www.lucyww.com

拓达周华咨询

Touchdown!

帮助中国家长申请美国本科项目、私立高中和寄宿学校。提供集中训练，包括 essay 写作、面试和职业规划。在申请的过程中学生和垌家长可与富有经验的辅导员当面交流。
地址：海淀区中关村大街 19号新中关村大厦B座南翼1508室
电话：8447 7020或400 6949458 (全国)
网址：www.touchdown.org.cn

比如世界

Beyou World

根据少年儿童心理生理特点度身定制的，由少年儿童自主管理的儿童城市。这个城市拥有与真实城市一样的形态和景观，有模拟设定的社会规则和文化，具备管理系统、金融系统、安全系统、社会服务系统等。
年龄：3-12岁
地址：朝阳区京密路111号比如世界购物中心二层
电话：400 630 6000
网址：www.beyou.cn

爱立方艺术中心

3i Art center

为孩子和成人提供系统的课程设置突破了注重技法、模仿、保守的传统艺术教育；推崇创新、想像、打破常规的艺术教育理念，主要课程是油画。
1) 朝阳中心：北京市朝阳区将台路乙2号海垌国际公寓A座二层，5135 7036；2) 海淀中心：北京市海淀区西垌门大街41号天兆家垌5号楼B座102，6222 0917
网址：www.3iart.com.cn

抓马宝贝

Drama Rainbow

采用英国先进的教育戏剧理论与实践激发孩子的创新思维和解决问题的能力，中外籍专业教育戏剧老师均经过国际知名教育性戏剧专家进行培训，拥有英国资深的教育戏剧垌队。
年龄：3-8岁

地址：北京市海淀区万泉新新家垌 12号楼a2区七层
电话：400 600 2758
网址：www.dramarainbow.com

i3创意工坊

i3 Art Studio

i3创意工坊希望以垌自己的兴趣作为创作的引导力量的理念入手，通过小组工作坊，实验艺术的手段，充分了解每一个不同的学生的个性特质，因材施教，从而发掘发展学生的天赋能力。i3创意工坊有4个不同的工坊：陶瓷、绘画、工艺品和动画，提供孩子们互动的学习环境，以加强在探索、想像力、创造力和表达的发展。
年龄：2-10岁
地址：朝阳区慈云寺一垌院东区国际 4号楼1808室
电话：8591 3294
网址：www.i3-artstudio.com
电邮：hi@i3-artstudio.com

邻家英才学习中心

Beijing Neighborhood Talent Learning Centre

地址：1) 朝阳区望京方垌国际中心D-1717；2) 顺义区观唐俱乐部
电话：84501789或13801046929 (联系人：Carol Peng)
网址：www.chineseneighbor.com

北京普林斯顿教育咨询

The Princeton Review

帮助学生准备标准化考试和学校申请，考试辅导包括 SSAT, SAT和TOEFL，可提供小班教学 (十人以下) 和一对一辅导。

地址：海淀区北四环西路66号第三极创意天地A座1501
电话：6268 4481/4482/4483
网址：http://www.tprbeijing.com/cha

很多国际学校已经改变了他们的招生政策。你准备好了吗？
• 西方教育模式
• 专业教师垌队
• 备受垌家长和学校的赞誉
综合咨询提前预约，都可安排！
8046-3886/8046-7085
registration@hyde-education.com
www.thelearningcenter.cn

TLC国际学科英语

The Learning Center

简称 TLC，由美国教育者创建，针对性一对一辅导。蒙台梭利小班课及冬夏令营。所有科目全英文授课。TLC提供包括英语、数理化、科学、人类学的科目辅导，覆盖 PYPMPY, IB, IGCSE和A-Level等不同体系。
适合年龄：5岁-12年级、大学生、成人辅导
地址：顺义区后沙垌嘉浩别墅2108 (顺义国际学校旁边，优山美地及垌都园之间)
电话：8046 3886或8046 7085
电邮：registration@hyde-education.com
网址：www.thelearningcenter.cn

佳贝贝国际教育

包括爱心 I 见幼教、MIA儿童之家和灰姑娘芭蓓俱乐部。灰姑娘芭蓓俱乐部在北京

CENTURY GLORY
信安国际教育
美国高中留学规划专家
优势
国际化背景
中长期规划
院校资源
一站式服务
学生为本
全方位评估
服务
文书指导
标准化考试
暑期项目
背景提升
美高申请
评估选校
因为关注 所以成功
地址：北京垌朝阳区望京阜通大街6号方垌国际中心B座1508
电话：400-991-3331 010-84783608
网站：www.100glory.com

分类信息 | Directory

目前已有四家中心。分别在望京六佰本中心、大红门银泰中心、鸟巢新奥中心和海淀金源中心。爱心1see幼教机构致力于0-6岁婴幼儿智力开发和气质教育，提供早期智力开发和情商开发、全日制蒙台梭利MIA课程、艺术情商培训等全方位服务。年龄：6个月以上
地址：望京广顺北大街19号六佰本商业中心南区四层C厅
电话：6479 2519, 8478 0718
网址：www.1seekids.com/default.asp

北京番茄苗艺术中心 Tomato Fine Arts

用科学专业的方法引导孩子拥有呈现自己的创意的技术，在愉悦的情景里思考与想象，养成创意思维的习惯，提升未来的多向竞争力，主要课程有绘画和陶艺。年龄：2-8岁
1) 蓝色港湾中心：朝阳区朝阳公园路蓝色港湾儿童城一层，电话：5602 4381；2) 北苑华贸天地中心：朝阳区清河营南街7号院4号楼华贸天地3层，电话5624 5293；3) 肖家河中心：海淀区安河桥华联购物中心二层，电话：5624 5287
网址：www.tomatofarmerchina.com

小小运动馆 The Little Gym

一所儿童体验式学习与运动能力发展机构，使用3-D Learning教学方法，每周为孩子创造各种尝试新鲜事物和树立自信的机会，在学习中感受快乐。年龄：4个月-12岁
1) 北京天通苑中心：北京市昌平区天通苑华联购物中心3层L3-13，5785 9500；2) 北京太阳宫中心：北京市朝阳区太阳宫中路12号楼凯德MALL太阳宫3层21B22-23，8497 9545。
网址：www.thelittlegym.com.cn

宝贝当家 BABY BOSS

一家寓教于乐的国际化儿童职业体验乐园，拥有一个精致的模拟城市，让孩子亲自体验各种职业流程，自由分配劳动所得。使孩子能够理解团队合作的意义，提高与人相处的情商以及培养理财意识。年龄：3-13岁
地址：海淀区远大路1号金源时代购物中心B1层儿童成长天地
电话：400 004 0800
网址：www.babyboss.cn

汉通洋高考® Hantong Education

汉通为家长提供国际学校入学指导服务，同时为国际学校学生提供IB, A-Level, IGCSE, SAT, AP课外辅导。提供一对一和小班课程，使用与国际学校相同的教材。
1) 朝阳区建国路93号万达广场4号楼905室；2) 顺义区后沙峪镇西白辛庄嘉浩别墅2区D2065；3) 海淀区北四环西路68号左岸工社705室
电话：5820 5090
电邮：info@chinamcedu.com
网站：www.chinamcedu.com

涅瓦文化艺术中心

涅瓦文化艺术中心由圣彼得堡国立师范学院和艺术学院毕业的硕士研究生们创立，是一所致力于儿童潜能研究、开发、培训于一体的具有国际教育特色的专业机构。开设钢琴、美术彩泥、书法国画、珠心算、舞

蹈、跆拳道等课程。年龄：4岁以上
电话：5619 9174
QQ：1820982107
邮箱：1820982107@qq.com
地址：北京市朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6（涅瓦文化艺术中心）

游艺时光小区艺术中心 MAC Time Community Art Center

游艺时光小区艺术中心位于顺义欧陆广场，针对学龄前至12岁的儿童、青少年及成人艺术爱好者提供多元的艺术课程，包括绘画、陶艺、手工、书法、艺术讲座等。定期举办各种节日派对及家庭日艺术活动，并可为客户量身定做艺术主题生日派对。
地址：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L5-507A
报名电话：8046 1820，138 1033 4208
电邮：bj_mactime@hotmail.com
网址：www.mactimeart.com

北京英文艺学院 ArtBug

提供绘画、雕塑、摄影、演讲、戏剧、舞蹈等课程以及各种艺术主题生日会。艺文院专注于培养和促进儿童的右脑发展以及对艺术的独特理解，并鼓励和引导儿童的创造力、交流能力以及自信心。年龄：2-12岁
地址：朝阳区CBD新城国际北楼，朝外SOHO写字楼A座753室
电话：5900 0270
网址：www.artbug.com.cn

蓝天城

亚洲最大的儿童体验馆之一，有几十个场馆，女孩子喜欢顺风珠宝、插花、创意手工类的工作，男孩子喜欢警察、消防员、加油站等工作。每张票只能参加一个场次，上午场是10:00到15:00，下午场16:00到20:30，周一馆内维护不营业。年龄：3-12岁
地址：北京市朝阳区北路101号朝阳大悦城10层
电话：51666619
网址：www.eecity.cn

金宝贝 Gymboree Beijing

1) 地址：朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座二层01号，电话：5166 0516；2) 朝阳区光华路22号光华路SOHO三单元7层，电话：5900 6186；3) 朝阳区东三环中路39号建外SohoB座5层，电话：5869 4087

奥秘之家密室逃脱

1) 地址：东城区广渠门内大街90号新裕商务大厦底商(近地铁5号线磁器口站)，电话：8409 1284；2) 地址：东城区东直门北大街6号清水苑社区8号楼(近自来水博物馆)，电话：8409 1284或18311024566

比特文化交流中心-老外住家 HOMESTAY

比特是一家专业的中外文化交流机构，旗下品牌-加家国际老外住家项目强调日常生活交流对英语口语的提升，得到家庭的认可。接待一个老外，您需要提供一间屋子和餐食，足不出门就可以面对面地体验西方文化，得到属于整个家庭的私人外教，暑期外教接待家庭火热招募中。
地址：朝阳区三元桥时间国际A座708
电话：5710 8512

网址：www.joinfamily.com.cn或www.workbeit.org

奥莱攀岩 BEIJING OLE INTERNATIONAL SPORTS MANAGEMENT CO.,LTD

奥莱攀岩享有国内之最佳的攀岩条件，有14米高的大岩壁和150平方米抱石馆。奥莱攀岩每年举行寒暑假攀岩课、夏令营活动双语教学并每课时1.5小时。此外还有国际学校活动、举办攀岩主题外加游戏项目的生日会，时间根据客户而定。适合年龄：三岁半以上
地址：朝阳区东四环中路百子湾桥石门村路5号
电话：6776 4705
网址：www.oleclimbing.com

上溯教育

上溯教育始创于2003年，作为德国慕尼黑大学“创造力与环境”研究项目在中国的研究基地，上溯率先将通识教育和营地拓展引入中国青少年成长教育。上溯独有的“无痕教育”理念，通过个性化的成长顾问服务体系，挖掘青少年内在的创造力，实现“自我创造”。
电话：5873 3100
网址：www.shangbin.com.cn
地址：海淀区知春路盈都大厦C座D109

伊莱预科学校

为初、高中学生提供美国寄宿高中Track和美国大学Track：SSAT/TOFEL/SAT备考培训。重视培养学生的批判性思维和学术英文能力。提供小班辅导，写作与口语作业批改服务，确保每个导师充分了解每个学生的学习特质，学生的强弱项和每天的进步，帮助他们进行有针对性的提高。
地址：朝阳区建国路89号华贸商务楼16号楼615室
电话：5203 6803
微信：Elan2013
网址：www.elanacademy.cn

Prep Beijing!

是一家软技能培训机构，侧重于沟通、社交技能、情感技能、礼仪、批判性思维等技能。目标是指导学生在课堂内外都取得成功，并帮助学生准备他们未来的职业生涯和生活。提供各种研讨会和1对1的课程。
地址：北京市朝阳区霄云路38号现代大厦17层1701
电话：6410 8521
邮箱：info@prepbeijing.com
网址：www.PrepBeijing.com

常春藤宝贝早教中心 Ivy Children Club

专注于0-3岁的高端早教服务机构。Kindermusik+蒙台梭利+美术，融入到每日的教学活动中。教师—对二教学，每日的加餐水果点心，让宝宝可以更早的适应幼儿园的教学活动。为3-7岁的小朋友准备了丰富的特长班，免费预约体验。
地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔A座三层2326
电话：5900 0773
邮箱：changchunteng111@sina.cn
网址：http://www.ivychildrenclub.com

范迪信国际教育 Foundation Global Education

亚洲领先的独立教育顾问。专门为大中华以及东南亚地区学生提供北美和欧洲顶级

寄宿学校和大学的入学咨询及培训服务。藉着多年来累积的资料和经验，为准备让孩子到国外读书的家长提供协助，使他们能更容易及恰当地选出最适合孩子潜力及需要的学校，让孩子在学校的栽培下成为社会未来的栋梁。
微信/Skype：foundationge
网址：www.foundationge.com

领峰教育 (北京) The Edge Learning Center

领峰教育将为每个学生和家庭提供权威的海外大学和寄宿高中的招生及申请信息，并定制个人全面的教育咨询服务。
地址：朝阳区东三环北路38号安联大厦708
电话：400 608 3070
网址：www.lingfengjiaoyu.com

美吉姆

1) 蓝堡中心：朝阳区西大望路3号蓝堡国际中心1座15层，6582 0158；2) 望京中心：朝阳区望京街9号国际商业中心E座2层E-2-02，5920 3056；3) 金源中心：海淀区远大路1号金源新燕莎MALL 4层4028，8887 0065；4) 龙德中心：昌平区立汤路186号龙德广场2层，8484 5151；5) 蓝色港湾中心：朝阳区朝阳公园路蓝色港湾儿童城M层VDM19，5905 1968；6) 五彩城中心：海淀区清河中街68号华润五彩城购物中心二期3层L373号，8215 6300；7) 回龙观中心：昌平区回龙观西大街111号华联商厦二层2F-68，5749 3953；8) 方庄中心：丰台区紫芳园四区3号楼1层1-12

寄情风景巧克力手工坊

比利时进口巧克力，五个颜色五种口味，全部自己动手制作，免费提供老师指导。有卡通、花草、动物等等共几百款模具任意挑选。另有蛋糕和饼干DIY。可容纳20人以内的小型手工DIY活动聚会。
地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔2层2212
电话：5900 0990，13522241405（店长赵桂梅）
网址：www.chocdiy.com

玩具“反”斗城 Toysrus

全球最大的玩具及婴幼儿用品专门零售商，通过应有尽有的玩具品牌提供不同的购物体验。玩具“反”斗城于2006年开始进入中国市场。如今已在21个城市开设了三十多家店铺，为中国的家庭带来了全方位的一站式购物体验。
地址：太阳宫店：朝阳区太阳宫中路12号楼凯德广场B1层52号，8429 7072；朝阳大悦城店：朝阳区朝阳北路101号朝阳大悦城5F-10，8552 2898；五彩城店：海淀区清河中街68号华润五彩城购物中心二期4层L471b号商铺，8281 0510；金源店：海淀区远大路1号北京世纪金源购物中心地下一层C12号商铺，8886 4807
网址：www.toysrus.com.cn

蒙台梭利教学法国际交流中心(IMTI) International Montessori Teaching Institute

北京蒙台梭利教学法国际交流中心(IMTI)为教师们提供专业的培训。蒙台梭利儿童早期教育国际认证课程是针对2.5 - 6岁儿童教育的教师培训而定制的。程隶属于美国蒙台梭利协会 (AMS) 并且是被MACTE所认可的。学习取得的证书为国际认同的教学执照。IMTI为配合学员的时间制定出一个时间灵活的全年培训课程表，同时配备进口

同声传译设备，为园所、教师和家长提供一流的国际蒙台梭利中英文双语培训课程和先进的儿童早期教学课程。我们的培训设施都配备了蒙台梭利教具，以确保提供动手操作的经验。IMTI同时提供一系列的教师专业发展课程，以增加教师及家长的知识和技能，其课程包括艺术、音乐律动、婴幼儿教育、蒙氏教具制做等。

地址：北京市顺义区仁和镇顺福路2号御墅688号

电话：8949 6877转288

邮箱：snowzhang@imti-china.com

网址：www.imti-china.com

克莱儿音乐中心 Claire's Music Studio

位于北京大型别墅区及国际学校中央，是各国国际学生及国际人士在此进行音乐交流的首选地点，全方位提供音乐支持，以帮助喜欢音乐的人完成自己的梦想！

地址：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场5层克莱儿音乐中心

电话：8046 1368

网址：www.claresmusicstudio.com

阿特黎尔艺术工坊

地址：朝阳区幸福村中路锦绣园C202

电话：6416 1614, 132 4018 4908

邮箱：contact@atelier.cn.com

网址：www.atelier.cn.com

APAS艺术预科学校

地址：东城区北小街青龙胡同1号歌华大厦A座13层

电话：6416 1614, 132 4018 4908

邮箱：apas@atelier.cn.com

网址：www.atelier.cn.com/apas

纽约国际儿童俱乐部

纽约国际儿童俱乐部 (New York Kids Club) 一直致力于为0到12岁的孩子提供丰富多彩的课程活动，是美国早期最科学、最专业、最权威的儿童早期教育品牌之一，美国儿童早期教育协会会员，代表了美国儿童早期教育行业的最高水平，也是全球儿童运动技能、综合能力和智力发展等领域的领导者和先行者。

中心地址：北京市朝阳区太阳宫中路12号凯德MALL3层23-27号

联系电话：400-666-0522

伊莱学校

Elan School

Elan School将美国麻省的ELA体系与美国最受欢迎的独立阅读评测系统相结合，塑造了一个以激发儿童学习兴趣为主体的、颠覆传统的英语应用空间。Elan Library是一个English Guided Reading Program。根据与美国小学同步的英文阅读力评估结果，为孩子们制定一对一的阅读计划。孩子们在外教coach的精心指导下阅读适合他们level的英文书，加强独立英文阅读的技巧，锻炼口语及写作能力。我们也根据5-12岁孩子们不同的英语阅读力，针对性、系统性地引导孩子进入英文阅读及写作的乐园。写作课是与我们文学精读课相辅相成的英语语言艺术课程。学生通过文学精读课了解经典作品中作者的思维框架，从中吸取写作的知识和营养。又通过写作进一步发展阅读课中学到的创意、批判和逻辑思维的能力。

地址：1) 伊莱 (北京) 尚都学校：北京朝阳东大桥路8号Soho尚都北塔8座1011室，5900 0179/5900 0292；2) 伊莱 (北京) 金

源学校：北京海淀区远大路1号金源Mall B1儿童成长天地东区，8886 2095

家庭餐饮 Family Dining

烘焙、熟食和甜点 Bakeries, Delis & Desserts 德南面包房

South German Bakery

地址：朝阳区朝阳公园路29号好运街27号

电话：5867 0201或58670203

嘉味

Kerry's Pantry

地址：朝阳区光华路1号北京嘉里大酒店1楼

电话：8565 2788

凯宾美食廊

Kempi Deli

地址：朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基饭店1层

电话：6465 3388转4227

蜂鸟

Colibri Café

地址：朝阳区三里屯路11号三里屯太古里北区地下一层

电话：6417 0808

单太太贝谷面包房

Mrs Shanen's Bagels

地址：顺义区西白辛庄村开发街5号(北京国际学校的附近)

电话：8046 4301/64359561

英国茶房

The English Tearoom

地址：朝阳区孙河乡顺黄路甲1号创意园内

电话：8459 4407

CREAM PAUL

地址：朝阳区工体北路8号院三里屯SOHO 5号楼303室(近三里屯village)

电话：5785 3390

迪巧克咖啡

De Chocolate Coffee

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港349店铺

电话：8426 0593

The Sweet Spot

地址：国贸商城区域1地下一层EB118

电话：6505 0885

歌帝梵

Godiva

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层151店铺

电话：8426 0320

必品阁

Bibigo

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商业中1楼53店铺

电话：8426 0759

法派

Comptoirs de France

1) 朝阳区将台路2号北京和睦家医院店，5927 7597；2) 朝阳区将台路2号北京和睦家医院2店，5927 7000转7949；3) 朝阳区将台路乙2号海润国际公寓商业5号楼1层，5135 7645；4) 朝阳区幸福村中路55-1号，6416 2853；5) 朝阳

区秀水东街8号秀水大厦东区1层1/2号，5169 9298；6) 朝阳区来广营东路5号2楼东侧，8470 2347；7) 东城区东直门外大街35号东湖俱乐部1层，6461 1525；8) 朝阳区日坛北路4号，8562 3355；9) 顺义区裕翔路99号天竺镇欧陆广场L111室，8046 6309；10) 朝阳区建国路89号华贸中心15号楼102，6530 5480。
网址：www.comptoirsdefrance.com

匹考克

Peacocke

地址：朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔2楼2211号商铺

电话：5869 9663

茶国

T Republic

地址：朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层157店铺

电话：8426 0426或8426 0898

Strawberry Butterfly

地址：朝阳区朝阳公园路好运街赤富士拉面B2

电话：5867 0207

皇后饭店

地址：朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区9号楼3楼(近工体北路)

电话：6416 1928或6417 2590

黑天鹅蛋糕

1) 朝阳区小黄庄路北街2-3号(环球贸易中心东侧)，4007001399或8428 9399；2) 西城区西直门外大街1号凯德MALL购物中心1

楼，5830 1552；3) 朝阳区朝阳门外大街19号华普超市1楼(近中国石化)，6580 1105。

中东 Middle Eastern

吧咯饼

Biteapitta

地址：朝阳区三里屯后街同里2层

电话：6467 2961

蒂妮犹太餐厅

Dini's Kosher Restaurant

地址：朝阳区芳草西路9-12号

电话：8470 8238转210

入迷

Rumi

地址：朝阳区工体北路甲一号兆龙饭店对面

电话：8454 3838

素食 Vegetarian

吃素的

The Veggie Table

地址：东城区五道营胡同19号

电话：6446 2073

百合素食

Baihe Vegetarian

1) 东城区东直门内北小街草原胡同甲23号，6405 2082；2) 海淀区温泉镇白家疃簸箕水1号，6248 9089。

素心小筑

Elaine's Vegetarian Restaurant and Bar

地址：顺义区后沙峪镇罗马环岛向北100米左转沿罗马湖畔800米

电话：8048 5088/5566



寒假英文健身Fun

这个冬季，伊莱英文健身房邀请你一起玩转英文。
英文串串烧，三周任选，周周不同。

1月18-22日，1月24-28日，2月9-13日			
班级	年龄	项目	时间
Elan Junior K	6-7岁	Phonics Fun : 拼读、游戏与互动	五天课程 9:00-12:00
Elan Junior 1	5-6岁	Phonics Fun : 拼读、童谣与游戏	三天课程 15:00-18:00
PE1	6-7岁	精读一本有趣的书	三天课程 15:00-18:00
PE2	7-8岁	写下你天马行空的思想。不同的年龄，不同的挑战。	两天课程 9:00-12:00
PE3	8-9岁		两天课程 15:00-18:00
Workshop	6-12岁	演讲、精读与写作 串串烧，天天不同，课课精读	每天 13:00-15:00 15:00-18:00
Library	5-12岁	有外教指导的 Guided Reading 课程	2.5小时/次

尚都学校：59000179，59000292
东大桥Soho尚都北塔8座1011

天厨妙香

1) 朝阳区朝外大街朝外SOHO2层D座0260; 2) 中关村东路1号清华科技园创业大厦1楼110室
电话: 5900 1288或62797078

净心莲

1) 朝阳区农展馆南里12号通广大厦院内(长虹桥东北角), 6592 3627或8703 6669; 2) 朝阳区将台路6号丽都假日饭店3楼(近首都机场路), 8703 6668或6437 6688。

披萨 Pizza

紫云轩茶事

Green T House

地址: 朝阳区崔各庄乡何各庄村 318号
电话: 6434 2519
网址: www.green-t-house.com

胡同披萨

Hutong Pizza

地址: 西城区银锭桥胡同 9号院
电话: 8322 8916

叫板! 披萨

Gung Ho! Gourmet Pizza Factory

1) 朝阳区将台路乙 2号海润国际公寓, 电话 5135 8557; 2) 朝阳区工体东路中国红街 3号楼, 电话8587 1404/1370

鸟巢

Kro's Nest

1) 朝阳区工体北路4号院 机电研究院内, 电话: 8523 6655; 2) 朝阳区霄云路35 号, 电话: 8391 3131

中餐 Chinese

至爱餐厅

Devotion

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层247店铺
电话: 8426 0557

懒人业余厨房

1) 朝阳区崔各庄乡何各庄村一号地艺术园D区, 电话: 6432 1966; 2) 朝阳区安定门大街甲1号(江苏饭店北侧), 电话: 56244977或6426 4560

健壹景园·华府中餐厅

地址: 北京市海淀区玉 泉山万安东路西洼果园18号
电 话: 8259 6669 (接受预定)

烧肉人

地址: 朝阳区工体北路8号三里屯SOHO商场B座2楼203室
电话: 6403 7626

梧桐

地址: 朝阳区霄云桥外芳园西路6号(近丽都花园南门)
电话: 6438 1118或6438 8883

幽品茶楼

地址: 朝阳区团结湖 北路3号(临大董烤鸭店)
电话: 6582 2280 (早 10 点-晚12 点)

鼎泰丰

Din Tai Fung

1) 朝阳区新源西里中街 24号, 电话6462 4502; 2) 地海淀区中关村大街 40号当代商城 7层, 电话: 6269 6726; 3) 朝阳区建

国路 87号华贸中心新光天地 6层, 电话: 6533 1536; 4) 朝阳区东大桥路9号侨福芳草地大厦 LG2-20, 电话: 8562 6583

厉家菜

1) 西城区德胜门内大街羊房胡同11号, 电话: 6618 0107或6613 7509; 2) 东城区东堂子胡同77号(励骏酒店旁), 电话: 6522 0008

羲和雅苑烤鸭坊

XiHeYaYuan Roasted Duck Restaurant

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层50号
电话: 8426 0168

一品淮阳中餐厅

地址: 朝阳区建国路93号万达索菲特大饭店6楼(近大望路)
电话: 8599 6666

香宫中餐厅

地址: 海淀区紫竹院路29号香格里拉酒店2楼
电话: 6841 2211转2732/6841/6572

肆角餐吧

地址: 西城区大石碑胡同27号(近鼓楼区)
电话: 6401 7797

九十九顶毡房

地址: 海淀区东升乡马坊村永泰庄北路9号
电话: 6299 1888或6299 5888

日式料理 Japanese

尚水长廊铁板烧餐厅

Haru Teppanyaki and Sushi Bar

1) 北京市顺义区天竺开发区荣祥广场 902号, 电话: 8046 5112/8046 5102; 2) 朝阳区三里屯路 19号三里屯太古里北区 N4-30号, 电话: 6415 2112或6416 5102

SSAM

地址: 朝阳区工体北路8号三里屯SOHO2号楼B1-238室
电话: 5935 9475

本之味

Obentos

地址: 朝阳区新城国际9号楼106-107室
电话: 6597 0085或6597 0223
网址: www.obentos.com

四叶

1) 朝阳区三里屯北小街2号, 电话: 6464 2365; 2) 朝阳区新源西里中街2号楼旁(近新东路), 电话: 6467 1837

鯨沢亭

Toyo Jazz

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层258
电话: 8426 0599

隐泉日本料理

Hatsune

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区 8号楼 S8-30
电话: 6415 3939

Bros Wasabi

地址: 朝阳区农展馆南路13号瑞辰国际中心F1-3号
电话: 6507 1048或6507 2212

樱

地址: 朝阳区建国门外大街26号长富宫饭店2楼
电话: 6512 5555转1226或5877 5630

NOBU Beijing

地址: 朝阳区建国路85号JW万豪酒店1楼
电话: 5969 6988

早餐&早午餐 Breakfast and Brunch

果园西餐厅

The Orchard

地址: 朝阳区孙河路(近何各庄)
电话: 6433 6270

贝谷窝

Rug Bagel & Café

地址: 朝阳区朝阳公园南路丽水嘉园 4号楼1楼
电话: 8550 2722

嘉品

Kerry's Kitchen

地址: 朝阳区光华路1号北京嘉里大饭店1层
电话: 6561 8833转40

凯宾斯基酒店客来思乐餐厅酒吧

Kranzler's Sweet Escape Sunday Brunch

地址: 朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基酒店1层
电话: 6465 3388转4222

希尔顿酒店早午餐

地址: 东城区王府井东大街 8号王府井希尔顿酒店预定
电话: 5812 8888转 8411

盛宴早午餐 (周日)

地址: 北三环东路36号北京金隅喜来登酒店
电话: 5798 8908

香溢

Aroma

地址: 朝阳区华贸中心建国路甲 87号丽思卡尔顿酒店
电话: 5908 8161

翰风餐厅

地址: 近郊顺义区后沙峪镇西白辛庄名都园南门外
电话: 80462020 80467788

老书虫

The Bookworm

地址: 朝阳区三里屯南街4号院
电话: 6586 9507
网址: www.bookwormfestival.com

金隅喜来登酒店盛宴自助餐

地址: 朝阳区北三环东路36号金隅喜来登酒店
电话: 010-57988908

金阁周日点心宴

地址: 北京西城区金融街金城坊东街 1号丽思卡尔顿酒店金阁中餐厅
电话: 6601 6666

葡萄园儿

Vineyard Café

地址: 东城区五道营胡同 31号
电话: 6402 7961

金融街威斯汀早午餐

地址: 西城区金融大街乙9号金融街威斯汀

大酒店

电话: 6629 7810

季候风

Monsoon

地址: 西城区金融街 11号洲际酒店5楼
电话: 5852 5916或5852 5888

金茂威斯汀早午餐

Bubblicious Brunch

地址: 北京朝阳区东三环北路 7号金茂威斯汀大饭店
电话: 5922 8880

美式餐厅 American

Mosto

地址: 朝阳区三里屯北路81号那里花园3层
电话: 5208 6030

沃歌斯

Wagas

地址: 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区8号楼S8-33
电话: 6416 5829

本垒美式烤肉

Home Plate Bar-B-Que

地址: 朝阳区霄云路35号院
电话: 5128 5584

Flamme

1) 朝阳区三里屯路19号院三里屯太古里南区4号楼3楼S4-33号 (三里屯酒吧街西侧), 电话: 6417 86082) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2楼269号, 电话: 8420 0270

富客汉堡

Fatburger

地址: 朝阳区东方东路 19号亮马桥外交公寓1号楼会所 1层1号铺
电话: 8532 1878
网址: www.fatburger.com

美西西餐厅

Chef Too

地址: 朝阳区枣营南里小区东门南侧朝阳公园西门对面
电话: 6591 8676
电邮: chefbilly@yahoo.com

蓝蛙

Blue Frog

1) 朝阳区三丰北里, 悠唐生活广场 1号楼1层; 2) 朝阳区三里屯北路 19号三里屯太古里南区 4号楼 3层S4-30; 3) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层167号
电话: 84260017
网址: www.bluefrog.com.cn

荷加斯餐吧

Hercules

地址: 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场1层156店铺
电话: 8426 0411

Lily's American Diner

地址: 朝阳区双井桥东北角广渠路 31号院天之骄子 2号楼底商2-18,
电话: 6592 5548

新元素餐厅

Element Fresh Restaurants

1) 朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区

八号楼S8-31, 电话: 6417 1318; 2) 朝阳区将太路 6号, 电话: 6433 5058; 3) 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾湖畔美食街B5-06号商铺, 电话: 59051908; 4) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商业中心1层
网址: www.elementfresh.com

祖母的厨房

Grandma's Kitchen

1) 朝阳区东三环中路39号建外SohoB座0103, 电话: 5869 3055/3056; 2) 海淀区成府路 28号五道口购物中心 5层, 电话: 6266 6105/6266 6092; 3) 朝阳区建国门外南秀水街甲 11号(友谊商店后面), 电话: 6503 2893; 4) 东城区北新桥石雀胡同 28号

欧式其他 European



别墅餐厅

Art-restaurant "Dacha"

地址: 朝阳区日坛路1号(日坛宾馆1层北侧)
电话: 8563 55765或1500101 7888

朋坐西厨堂

Argo

地址: 东城区五道营胡同59号(雍和宫西门)
电话: 8403 9748

北京亮

地址: 朝阳区建国门外大街2号柏悦酒店66楼
电话: 8567 1838或8567 1840

皇家慕喜

Royal Smushi House

地址: 朝阳区东直门外大街12号东门小楼
电话: 6516 9664

Agua

地址: 朝阳区三里屯酒吧街81号那里花园4楼(近三里屯太古里)
电话: 5208 6188或5208 6198

申德勒加油站

Schindler's Tankstelle

地址: 朝阳区光华路甲15号(日坛南门往东200米)
电话: 8562 6439

中国大饭店咖啡苑

地址: 朝阳区建国门外大街1号中国大饭店2层
电话: 6505 2266转35

藏红花西餐厅

地址: 东城区安定门五道营胡同64号院(安定门桥东南角)
电话: 8404 4909

印度&巴基斯坦餐厅 Indian & Pakistani

恒河印度餐厅

Ganges Indian Restaurant

1) 海淀区成府路五道口 Ucenter6层, 电

话: 6262 7944; 2) 朝阳区东直门外大街28号爱尔兰酒吧 2层, 电话: 6417 0900; 3) 朝阳区光华路 9号世贸天阶地下 1层38A, 电话: 6587 2999; 4) 朝阳区将台路2号海润国际公寓底商 5号, 电话: 5135 8353; 5) 朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室, 电话: 6416 0181

泰姬楼印度餐厅

1) 朝阳区光华东里 8号中海广场北楼 2楼, 电话: 6505 5866; 2) 朝阳区将台路6号丽都假日饭店 3楼(近首都机场路, 电话: 6436 7678或6437 6688转3811; 3) 近郊顺义区天竺镇裕祥路 99号欧陆广场内(新国展对面), 电话: 8046 3238

意式餐厅 Italian

安妮意大利餐厅

Annie's

1) 朝阳公园西门南侧, 电话: 6591 1931; 2) 大望桥现代城西, 电话: 8589 8366; 3) 来广营东路 5号, 电话: 8470 4768; 4) 酒仙桥将台路商业街, 电话: 6436 3735; 5) 朝阳区望京街 8号利星行广场奔驰展厅 2层, 电话: 8476 0398; 6) 日坛上街 3-108, 电话: 8569 3031; 7) 东三环中路瑞泰商务楼一层雅诗阁公寓对面, 电话: 6568 5890; 8) 工体东路 3号中国红街一层工体东门对面, 电话: 8587 1469; 9) 朝阳区金桐西路远洋光华国际 AB座一层(世贸天阶往东)

艾利欧意大利餐厅

Alio Olio

地址: 朝阳区朝阳公园路1号朝阳公园西门
电话: 6594 0938

小意大利

Little Italy

地址: 顺义区天竺开发区荣祥广场 813号
电话: 8046 4679

Meeting Point

地址: 朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔B座2楼2208室(近世界城)
电话: 5869 9469

金明天意大利餐厅

Michael's Place Italian Ristorante

地址: 顺义区天竺镇裕祥路 99号欧陆时尚购物中心一层 112号
电话: 8042 4457或 8046 3359

法式 French

可百尼尼

Crépanini

地址: 朝阳区三里屯路81号那里花园1层A110
电话: 5208 6093
网址: www.crepanini.com

小美食家

Le Petit Gourmand

地址: 朝阳区三里屯北街43号同里3楼(3.3商场西门南侧)
电话: 6417 6095

布鲁宫法餐厅

Maison Boulud à Pekin

地址: 东城区前门东大街23号
电话: 6559 9200

福楼法餐厅

Brasserie Flo

地址: 朝阳区霄云路 18号

电话: 6595 5135或138 1060 2401

米歇尔肉店

Boucherie Michel

地址: 朝阳区幸福村中路55号杰座大厦底层
电话: 6417 0489

墨西哥菜 Mexican

彼德西餐

Peter's Tex-Mex Grill

1) 朝阳区将台西路9-2, 电话: 6 4 3 5 3509; 2) 朝阳区建国门外大街 21号国际俱乐部 88A, 电话: 8532 2449

Qmex Grill&Bar

地址: 朝阳区工体北路4号院机电研究院餐饮街内(近老书虫)
电话: 6585 3828

酒吧 Bar

Pinotage

地址: 1) 工体北路8号三里屯soho2号楼2-105, 5785 3538, 5785 3539; 2) 来广营东路9号, 6430 7010

健康 Health

医院诊所 Clinics & Hospitals

北京美中宜和妇儿医院

Amcare Women's & Children's Hospital

北京美中宜和妇儿医院成立于2004年, 致力于创建国际品质的妇儿高端医疗品牌, 专注为中国家庭提供高品质的妇科、产科和儿科医疗服务。以海外先进的医疗服务理念为核心, 引进并创新性的建立了一套国际先进的医院管理模式。秉承“一切以

客户为中心”的医疗宗旨, 以人为本, 强调在细节上为客户提供贴心的医疗服务, 倡导美式家庭化生育模式, 整合地区优势医疗资源, 带给每一位客户全新的就诊体验。

地址: 1) 丽都院区: 朝阳区将台西路9-9号; 2) 亚运村院区: 朝阳区安慧北里逸园5号楼

电话: 5234 6666, 400 100 0016

网址: www.amcare.com.cn

北京宝岛妇产医院

Baodao Healthcare

地址: 北京海淀区新街口外大街1号

电话: 6200 6666

网址: http://www.bjbaodao.com.cn

北京和睦家医院

Beijing United Family Hospital and Clinics

和睦家医疗集团旗下的医疗机构之一, 是中国唯一一家同时通过国际联合委员会(JCI)和美国病理学家学会(CAP)认证的医疗机构。医院拥有一支来自20多个国家和地区的百余名国际医生团队, 拥有急诊、全科、外科、儿科、口腔科、内科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等科室, 引进了最高水平的核磁共振技术及心血管中心、腹腔镜手术和神经外科等综合服务。提供医疗信息终身管理、30多家国际医疗保险直接支付、多语种语言翻译与支持等。

1) 北京和睦家医院: 朝阳区将台路2号, 5927 7000; 2) 和睦家朝外诊所: 朝阳区朝外大街6号通中心AB座2层3017室, 5907 1266; 3) 和睦家建国门保健中心: 朝阳区建国门外大街21号北京国际俱乐部饭店公寓楼地下1层, 8532 1221/8532 1678(移民体检); 4) 和睦家亮马诊所: 朝阳区

简单成就非凡 SMART

SMART教育解决方案

一引领绿色教学理念

最尖端科技应用于教学
无与伦比的交互式体验

北京大恒创新技术有限公司
Beijing Daheng Innovative Technology Co., Ltd.

www.dahengit.com
010-82828800-249

分类信息 | Directory

东方东路19号1号楼会所27号（外交人员公寓B区官舍16号），5927 7005；5）和睦家启望中心：朝阳区将台西路9-11号，5927 7008；6）和睦家顺义诊所：顺义区天竺开发区荣祥广场806号，8046 5432；7）北京和睦家康复医院：朝阳区姚家园北二路1号，8558 1800
网址：www.ufh.com.cn

和睦家家庭医疗 United Family Home Health

和睦家家庭医疗为客户提供近在家中的专业医疗服务，它致力于预防性医疗和医疗诊断，以医疗专业性为前提，最大程度保证顾客接受服务的便利性，使顾客两者兼得。老年人医疗（持续医疗），产后医疗，及尊享医疗三项服务等有待需要的客户来体验。
电话：5927 7333
网址：http://homehealth.ufh.com.cn
电邮：homehealth@ufh.com.cn

北京21世纪医院 Beijing 21st Century Hospital

地址：北京市朝阳区亮马桥路甲4 0 号二十一世纪大厦1-2层
电话：8444 6168 (中/英文)或8444 6169 (日/韩文)
网址：www.21-hospital.com

慈铭·奥亚国际医疗会所 OASIS International Wellness Club

慈铭·奥亚国际医疗会所，是中国健康管理行业领导者慈铭集团倾心打造的首家高端医疗会所。整合全球 顶级 专家医疗资源，全面开创高端医疗、深度体检与高端健康管理三位一体的新型健康管理服务模式。首创定制式深度体检、防癌、防猝死、未来生命状态尽在掌控；随时随地尊享私人医生红墙御医式保健管护；打造中国民间“中央保健委员会”保健基地，专业健康管理领域的“301医院”，成就人类健康长寿梦想！
电话：59658688/89 4007 000 666-1
地址：北京市朝阳区北苑路91号
网址：www.aoyaclub.com

北京和美妇儿医院 Beijing HarMoniCare Women and Children's Hospital (HMC)

地址：朝阳区北苑路小关北里甲2号
电话：6499 0000
邮箱：contact@hmcare.org
网址：www.hmcare.net

北京安太妇产医院 Beijing Antai Maternity Hospital

地址：丰台区嘉园路星河城1号院18号楼
电话：6773 5551或6753 7768
网址：www.antaihospital.com.cn

北京仁泰门诊部 Beijing Orient Care Clinic

地址：朝阳区建国路89号华贸中心16号商务楼102
电话：6598 1887 (中/英文)或6598 1823 (日语)
邮箱：service@rentaimedical.com
网址：www.rentaimedical.com

儿童心理咨询中心 Children Counseling Services

Mike Mehrvarz博士是一名在美国接受培训并获得证书的心理医生，1998年来到中国，以全面的方法评估并治疗儿童和青少年，主治进食困难、讯息及行为问题、抑

郁、ADD/ADHD等。
地址：朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S106
电话：6465 1561/2 或158 0131 9796

北京协和医院 Peking Union Medical College Hospital

地址：东城区王府井帅府园1号
电话：65295284或6529 5269 (24h 急救)
网址：www.pumchac.cn

庇利积臣医疗中心 Bayley & Jackson Medical Center

地址：朝阳区日坛东路7号
电话：8562 9998
网址：www.bjhealthcare.com

北京玛丽妇婴医院 Marys Hospital for Women and Infants

地址：朝阳区和平里北街5号(东土城路北口)
电话：6421 6666
网址：www.mary.net.cn

北京港澳国际医务诊所 Hong Kong International Medical Clinic, Beijing

地址：北京市东城区朝阳门北大街2号 港澳中心办公楼9层
电话：6553 2288 ext 2345/6/7, 6553 9752
邮箱：service@hkclinic.com
网址：www.hkclinic.com

北京国际救援中心 International SOS

地址：朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室
电话：6462 9112 (诊所) 6462 9100 (24小时热线)
邮箱：china.inquiries@internationalsos.com
网址：www.clinicsinchina.com或 www.internationalsos.com

北京国际医疗中心 International Medical Center-Beijing

北京国际医疗中心成立于1993年4月1日，是北京甚至整个中国第一家涉外医疗机构，位于北京东北三环商贸中心地带，毗邻凯宾斯基饭店、昆仑饭店、长城饭店等诸多商区的中心。北京国际医疗中心提供家庭医疗、儿科、内科、妇产科、骨科和实施小手术等医疗服务。同时，我们还提供牙科、中医、针灸、理疗等服务。
地址：北京朝阳区亮马桥路50号燕莎写字楼1层S106
电话：6465 1561/1562/1563 (医科部)或6465 1384/1394 (牙科部)
6466 1948 (综合康复部)
网址：www.imcclinics.com

维世达诊所 Vista Medical Center

地址：朝阳区光华路1号嘉里中心3层
电话：8529 6618
邮箱：vista@vista-china.net
网址：www.vista-china.net

胡宝小屋 Eliott's Corner

为0-12岁的儿童提供语言疗法、职业疗法和物理疗法，是Olivia's Place (上海大蕴之家儿科治疗中心)的分所。
地址：朝阳区东四环北路10号瞰都国际2号楼19-05室(东风北桥东北角)
电话：6461 6283

邮箱：jac@oliviasplace.org
网址：www.oliviasplace.org

北京妇产医院 Beijing Obstetrics and Gynecology Hospital

地址：1) 东城区骑河楼17号，电话：65250731；2) 朝阳区姚家园路251号，电话：8597 6699

北京东方美华妇儿医院 American-Sino OB/GYN/Pediatrics services

地址：门诊部：北京市朝阳区安苑路18号，电话8443 9666，传真8443 9565；住院部：北京市朝阳区安外小关北里218号，电话8443 9595，传真8443 9569
网址：www.meihua365.com

北京中日友好医院 Sino-Japanese Friendship Hospital

地址：朝阳区和平里和平街北口樱花东街
电话：6428 2297或8420 5122
网址：www.zryhyjy.com.cn

北京五洲妇儿医院 GlobalCare Women & Children's Hospital

原北京五洲女子医院。加盟北大人民医院医疗集团，是一家以全科为基础、妇儿为特色的综合性涉外医疗机构。医院位于CBD中央商务区，拥有国际顶级医疗设备，以及来自协和、北医、首医、天坛、市妇产、儿研所等国内三甲医院的、经验丰富的医护人才。医院与近80家国内外保险公司合作直接支付，为宾客提供多语种个性化医疗服务。
地址：朝阳区西大望路24号
电话：8776 9899
网址：www.globalcarecn.com



北京新世纪妇儿医院 New Century Women's and Children's Hospital

新世纪妇儿医院是一家依照国际医疗标准建立并运营的妇儿医院。医院拥有顶级医疗专家和护理团队，为现代女性和儿童提供现代化、全方位、高品质的儿科、产科、妇科和内科等医疗保健服务。与新世纪儿童医院、荣和门诊部共享医疗资源。
地址：北京市朝阳区望京北路51号院（望湖公园东门南）
电话：5178 3366
网址：www.ncich.com.cn

北京新世纪国际儿童医院 New Century International Children's Hospital

中国第一家依照国际医疗标准建立并运营的儿童专科医院。医院拥有顶级医疗专家和护理团队，为0-18岁的儿童及青少年（涵盖新生儿、婴幼儿、学龄前、学龄儿童及青少年）提供现代化、全方位、高品

质的综合医疗保健服务。预约就诊模式：7天24小时的儿科急诊服务；毗邻北京儿童医院。医疗合作及学术交流无缝衔接；多家国际保险公司和中国保险公司直付服务。
地址：北京市西城区南礼士路56号（西二环路西侧月坛南桥，紧邻儿童医院东门）
电话：6802 5588，400 662 5588
网址：www.ncich.com.cn

明德医院 OASIS International Hospital

地址：朝阳区朝阳区酒仙桥北路9号
电话：400 87 62747或5985 0305或5985 0333
网址：www.oasishealth.cn

燕达国际医院 Yanda International Hospital

地址：通州区京东燕郊经济开发区思菩兰路燕达国际健康城
电话：156 3062 2562
网址：www.yandahospital.com/fuchan/fuke

北京新世纪荣和门诊部

北京新世纪荣和门诊部依托北京新世纪医疗网络（包括新世纪儿童医院、新世纪妇儿医院）的强大后盾，拥有经验丰富的医疗团队，始终以患者为中心，致力于为顺义国际社区追求高品质医疗服务的家庭提供国际标准的医疗保健服务。可提供每周7天/12小时的多种医疗保健服务并可向国际知名保险公司的客户提供保险公司直接支付服务。
地址：北京市顺义区天竺镇南苑街荣和商业中心19号楼K-01 101310
电话：(8610) 6456 2599
传真：(8610) 6456 8299
网址：www.ncich.com.cn
邮箱：harmonyped@ncich.com.cn

牙医诊所 Dentists

固瑞齿科 SDM Dental

地址：1) 朝阳区安立路68号阳光大厦东侧底商，6497 2173或6498 2173；2) 朝阳区建国门外大街1号国贸商场地下2层NB210，6505 9439；3) 朝阳区亮马桥路40号二十一世纪饭店FC222，6466 4814或6461 2745；4) 顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场LB107，8046 6084；5) 海淀区远大路22号11号楼106室（金源时代购物中心斜对面），8859 6912/13
网址：www.sdm dental.com

北京国际SOS齿科 Beijing International SOS Dental, Orthodontics Clinic

地址：朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室
电话：6462 0333
网址：www.clinicsinchina.com

久汇齿科 Joinway Dental Clinic

地址：东城区东直门外大街48号银座大厦D座11D
电话：8447 6092/6093或132 681 6708或139 0109 6692 (英文)
邮箱：joinway@dentalcn.com
网址：www.dentalcn.com

瑞尔齿科 Arrail Dental Clinic

1) 朝阳区建国门外大街19号国际大厦A205，6500 6472/3；2) 海淀区科学院南

路2号融科资讯中心A座308室, 8286 1956
或139 1100 1367 (24小时); 3) 朝阳区建国路乙118号京汇大厦201室, 6567 5670;
4) 朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层, 84401926/7/8

五月花口腔诊所 May Flower Dental

地址: 1) 朝阳区建国门外大街国贸写字楼2座3层03-06, 6505 8033; 2) 西城区金融大街28号盈泰中心2号楼3层, 6657 8833
邮箱: info@may_owderdental.com.cn
网址: www.may_owderdental.com.cn

北京和睦家医院牙科 Beijing United Family Hospital-Dental Clinic

地址: 朝阳区将台路2号
电话: 5927 7058
网址: www.ufh.com.cn

北京和睦家顺义牙科诊所 Beijing United Family Shunyi Dental Clinic

地址: 顺义区天竺开发区荣祥广场818号
电话: 8046 1102
网址: www.ufh.com.cn

北京21世纪齿科 Beijing 21st Century Hospital Dentistry

地址: 朝阳区亮马桥路甲40号21世纪大厦1-2楼
电话: 84446168(中/英文)或8444 6160(日文)或6468 6021(韩文)
网址: www.21-hospital.com

北京维世达齿科 Beijing Vista Dental Clinic

地址: 朝阳区光华路1号北京嘉里中心三层
邮箱: vista@vista-china.net
网址: www.vista-china.net

IDC国际齿科中心 IDC Dental

地址: 朝阳区芳园南里9号院7号楼209室
电话: 6538 8111
邮箱: info@idcdentalbj.com
网址: www.idcdentalbj.com

北京国际医疗中心牙科诊所 IMC Dental Clinic

地址: 朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼1层S111
电话: 6465 1384或6465 1328
邮箱: marketing@imcclinics.com

眼科诊所 Eye Clinics

James Charles 验光配镜服务 James Charles Optometrist

地址: 朝阳区新源里16号琨莎中心105室
电话: 6410 5850或139 1080 0717
网址: www.perfectvision.com.cn

北京爱尔英智眼科医院 Beijing Aier-Intech Eye Hospital

有着18年涉外医疗服务经验, 37家高端保险机构的直付合作, 48家大使馆官员长期就诊, 8个专门科室的医疗团队确保您和家人能享受到高品质、全面及时的眼科医疗服务。
地址: 朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦1, 4, 5层
电话: 8778 9662 (24小时)
网址: www.intecheye.com

购物 Retail



艾克爱尔 IQAir

来自瑞士的国际智能空气领域的高端品牌。
地址: 1) 北京总公司: 朝阳区霄云路 36 号国航大厦 1801-1803室, 8447 5800, 营业时间: 9:00-18:00; 2) 北京金融街购物中心: 西城区金城坊街2号金融街购物中心四层 417, 66220179, 营业时间: 10:00-21:00; 3) 北京新光天地: 朝阳区建国路87号新光天地5层生活家电区, 5738 2401, 营业时间: 10:00-22:00; 4) 北京赛特购物中心: 朝阳区建国门外大街 22号赛特购物中心地下二层, 188 1020 5987, 营业时间: 10:00-22:00; 5) 北京燕莎友谊商城: 朝阳区亮马桥路52号燕莎友谊商城五层, 158 0136 1601, 营业时间: 10:00-22:00; 6) 北京顺义展厅: 顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场4层, 电话: 64571922, 营业时间: 10:00-21:00; 7) 北京百盛复兴门店: 复兴门内大街 101号6层家电部, 15712868485, 营业时间: 10:00-20:00; 8) 北京百盛太阳宫店: 朝阳区七圣中街12号院1号楼B1生活家电区, 157 1286 8454, 营业时间: 10:00-22:00; 9) 北京金源燕莎店: 北京市海淀区远大路1号金源新燕莎Mall地下一层, 157 1286 9044, 营业时间: 10:00-21:00 周一-周四, 10:00-22:00 周五-周六



Vogmask 威隔口罩

Vogmask口罩效能卓越且外观时尚, 是目前中国市场上首屈一指的防污染口罩。使用革命性的超细纤维过滤布, 能阻挡空气中99.978%包括PM2.5在内的有害颗粒物; 通过美国食品及药物管理局N99测试, 其过滤效能远远超过N95口罩。Vogmask口罩有适合婴幼儿, 儿童, 青少年以及成人的不同型号。在无需更换滤芯的前提下, 可持续使用数百小时。
电话: 6477 7300
电邮: info@vogmask.cn
网址: www.vogmask.cn

来福士广场 Raffles City

地址: 东城区东直门南大街1号

电话: 6405 8888
网址: www.capitaland.com.cn

国际宝贝 Baby International

宝宝用品专门店, 从新生儿到10岁左右的宝宝用品种类齐全, 宝宝专用的安全椅就有十几种, 设有宝宝游乐区。
地址: 朝阳区东大桥路 8号尚都 SOHO北塔3楼2371
电话: 5900 1476
电邮: info@baby-international.com
网址: www.baby-international.com

Motherswork

来自新加坡的妈妈儿童用品零售商进入中国的第一家店, 为妈咪儿童提供一站式购物体验。
地址: 朝阳区朝阳公园路 6号院蓝色港湾国际商业区 2号楼1层VDM-20号店铺
电话: 5905 6905
网址: www.motherswork.cn

侨福芳草 Parkview Green

地址: 朝阳区东大桥路 9号
电话: 6500 5511
网址: www.parkviewgreen.com

图兰纳空气净化器服务中心 Beijing Torana Clean Air Centers

Blueair官方指定经销商, 免费专业测量室内空气质量及专业人士的推荐, 免费送货上门。同时经销瑞士进口专业加湿器 Stadler Form (斯泰得乐) 和瑞士进口净水器 Filopur (飞乐瀑), Totobobo防尘防污染

口罩。
1) 顺义欧陆广场LB09, 营业时间10:00-21:00, 8459 0785; 2) CBD 新城国际16-106A, 营业时间10:30-19:00, 6597 9986
网址: www.torancleanair.com

艾洁弗空气净化器 RGF

美国RGF艾洁弗空气净化器采用PHI空气净化技术, 此技术在空气净化史上具有里程碑意义, 完全不同于市场上大多数产品所采用的过滤式净化技术, 从此我们将走出过滤式净化旧时代, 彻底解决净化死角、净化不全面、净化耗材贵等技术难题。PHI技术能够在短时间内同时清除空气中细菌、病毒、霉菌、甲醛、苯、TVOC、异味、PM2.5可入肺颗粒等对人体有害的物质, 还您森林般空气享受。RGF中国唯一总代理: 北京大恒创新技术有限公司
地址: 北京海淀苏州街3号大恒科技大厦北座11层
电话: 400-818-6660

瑞玛 Reima

来自北欧的高档儿童户外服装品牌。
地址: 1) 海淀区海淀区五棵松卓展购物中心四4层, 8819 8094; 2) 朝阳区建国门外大街 22号赛特购物中心5层, 6512 4488转6506
网址: www.reima.com

皮卡书屋

年龄: 0-15岁
时间: 周二至周日每天 9:30-20:30 (周一闭馆调整)
地址: 1) 海淀区万柳中路碧水云天社



分类信息 | Directory

区1号楼底商203室，电话：8256 7276或8256 6324，waniu@peekalibrary.org；2) 东三环双井桥东百环家园13号楼104，电话：8773 8382，jinsong@peekalibrary.org；3) 朝阳区三元桥曙光西里甲5号凤凰城商业街10号楼F305，电话：5866 8064或5866 8074，sanyuanqiao@peekalibrary.org；4) 海淀区肖家河万科西山庭院会所1楼，电话：6282 7572，xishantingyuan@peekalibrary.org



万福金安

为企业、家庭及个人提供0.3-100m³的存储空间。一人一仓 恒温恒湿 安全私密 24小时存取。
地址：北京市顺义区天竺花园西街金安大厦(顺义机场高速杨林大道出口)
电话：400-600-6378
邮箱：info@selfstorageinchina.com
网址：www.selfstorageinchina.com

蓝色港湾国际商城

Solana

地址：朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾
电话：5905 6663
网址：www.solana.com.cn

北京嘉里商场

Kerry Mall

地址：朝阳区光华路一号北京嘉里中心
电话：8529 8418

品厨

Cuccina

西式精品厨具店，店里的货品多为欧洲品牌。
地址：1) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场地铁层店铺LG55，8420 0971; 2) 工体北路17号(工体北门对面)，6413 0223

字里行间

地址：1) 朝阳区曙光西里甲5号院24号楼凤凰汇内B1楼115号)，电话：5638 3070；2) 朝阳区东四环中路56号远洋国际中心C座1楼(慈云寺桥东南)，电话：5908 1615

北京明德少儿英文图书馆

地址：朝阳区东三环南路88号首都图书馆2层

PAGE ONE书店

地址：1) 朝阳区三里屯路(三里屯Village南区东北角)；2) 朝阳区建国门外大街1号国贸三期商城B2楼3B201室(近光华路) 3) 朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商业中心B1楼50号

那都乐

Naturino

来自意大利法尔卡公司的童鞋品牌。
地址：1) 朝阳区北京办公室：酒仙桥路甲10号星城国际大厦A座7H；2) 朝阳区东四环南路9号燕莎奥特莱斯购物中心2层；

3) 海淀区北三环 23号双安广场5层；4) 海淀区复兴路33号翠微百货5层；5) 朝阳区中关村路40号当代商城；6) 朝阳区建国路87号新光天地5层；7) 朝阳区亮马桥路52号北京燕莎友谊商城6层；8) 海淀区花园东路2号北京金源燕莎购物中心4层；9) 顺义区天竺房地产开发区荣祥广场；10) 朝阳区建国门外大街北京赛特购物中心5层
电话：8456 0710

加拿大斯马特

SMART Board

SMART Board教育解决方案通过设计创建动态学习环境，激发学生学习兴趣，从而提高教学质量。
SMART中国唯一总代理：北京大恒创新技术有限公司
地址：北京海淀苏州街3号大恒科技大厦北座11层
电话：82828800
网址：www.smartboard.cn

颐堤港

Indigo

地址：朝阳区酒仙桥路18号
电话：8426 0898
网址：www.indigobeijing.com

家庭摄影 Photography Studios & Services

大米熊国际儿童摄影

Mishka Family Photography

地址：1) 朝阳区双井桥富力城C3；2) 朝阳区广顺南大街嘉美中心1910
电话：8476 3264
网址：www.mishka.cn
电邮：maxim@mishka.pro

美国乐童万色儿童影像机构

Littleones Kids & Family Portrait Studio

地址：朝阳区朝阳北路天鹅湾南区16号楼2203
电话：400 040 9987
网址：www.littleones.com.cn
电邮：service@littleones.com.cn

生命非幻觉摄影

Not An Illusion Productions

地址：上门服务
电话：6401 7645
电邮：notanillusion@me.com
网址：www.notanillusionproductions.com

小小世界专业摄影

VivaXiao Photography Studio

地址：顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场五层509-510
电话：8046 1603
网址：www.vivaxiao.com

想事儿摄影工作室

Imagine Photography Studio

地址：顺义区荣祥广场503号
电话：8472 7478
网址：www.imaginestudio.cn
电邮：imaginephotographystudio@yahoo.com

花开摄影机构

The Bloom Family Photography

地址：西城区新街口外大街6号(北京师范大学东门马路对面)
电话：6202 7745/155 1061 6900
网址：www.bloompic.com

电邮：hello@bloompic.com

Rickcemaamn Imaging Professionals

邮箱：mailto:wallacecontact@yeah.net

梦游童年摄影

Children's Photo Art Space

地址：顺义区顺义区名都园3388号
电话：155 1030 4776
网址：www.dreamwalkers-children.com

旋转木马儿童摄影

Merry-Go-Round Studio

地址：北京市朝阳区东三环双井东柏街9号院天之骄子6-1-502室
电话：8775 1848 (24小时)
网址：www.xzmmstudio.com
电邮：xzmmbj@163.com

纯真年代摄影工作室

The Age of Innocence Photo Studio

地址：朝阳区亮马桥路21号，枫花园汽车电影院
电话：6438 7680，130 5108 3601
网址：www.mycznd.com

专业儿童摄影

Baby Angel Photography

地址：宝贝天使朝阳区朝阳区东三环中路39号建外SOHO 2号楼2层0102室
电话：5869 3503
邮箱：babyangel_2004@163.com

守望者儿童摄影空间

Dkids Photography Studio

地址：朝阳区东三环中路39号建外Soho12号楼1102
电话：400 8811 096
邮箱：dkids@dkidsphoto.com
网址：www.dkidsphoto.com

Rage Studio Beijing

地址：朝阳区朝阳区建外大街16号东方瑞景A座1206
电话：6569 1300
网址：www.ragestudios.co.uk

联合世纪数码影印有限公司

Global Photographic Studio

地址：朝阳区朝阳区新中街7号1层
电话：6718 2308
邮箱：info@globalphoto.com.cn
网址：www.globalphoto.com.cn

彩虹堂摄影工坊

Memory & Joy Photography

电话：8436 6626 / 130 5127 0531
邮箱：caihongtangmj@sina.cn, mjphoto@sina.cn
网址：www.caihongtangmj.com
地址：朝阳区亚运村漂亮阳光A306

北京印象摄影

Lynn's Photography Studio

地址：顺义区天竺丽宫别墅一区一号温榆广场9号
电话：6450 8674
网址：www.lynn-studio.com

爱儿菲亲子摄影工作室

ELF kids Photography

地址：朝阳区广渠路33号石韵浩庭5-2-101
电话：010-87769877 15201100176
网站：www.elf.cn
微博：爱儿菲摄影elfkids

中国照相馆

China Photo Studio

地址：东城区东便门内大街180号
电话：6512 0624

尚都摄影

Nova Photo Studio

地址：朝阳区东大桥路8号Soho尚都西塔3层W-1317
电话：5900 3107
网址：www.novaphoto.cn

北京绚烂馆摄影

Mythfoto Photography Studio

地址：朝阳区朝阳区朝北润枫嘉尚3-319
电话：5703 5813, 855 65219
邮箱：xuanlanguan@gmail.com
网址：www.xuanlanguan.com

塞仑工作室

silentphoto

地址：朝阳路5号院北京新天地21号楼1单元2103
电话：5912 2172
网址：silentphoto.lofter.com

Through My Eyes Photography by Emily Jonas

电话：158 0146 3224
邮箱：emily4dreams@hotmail.com
网址：www.throughmyeyeslv.com

运动健身 Sports

Sports Beijing

地址：朝阳区将台路6号丽都饭店丽都乡村俱乐部2层
电话：6430 1370
网址：www.sportsbj.org

东单体育中心

地址：东城区崇文门内大街108号
电话：6512 9377

东环广场健身中心

地址：东城区东中街29号东环广场A座B1
电话：6417 1188转5070

北京攀岩俱乐部

网址：www.beijingclimbingclub.com

奥莱攀岩

地址：朝阳区东四环中路百子湾桥东石门村路5号
电话：6776 4705
邮箱：oleclimbing@gmail.com

冠军溜冰场

Champion Rink

地址：海淀区远大路1号金源新燕莎
电话：8887 4899

静安娱乐中心

地址：朝阳区北三环东路8号
电话：8455 2288转8032

工体100

地址：朝阳区工体西路6号
电话：6552 2688

天星调良国际马术俱乐部

Equuleus International Riding Club

地址：朝阳区孙河镇顺白路91号香江北路北
电话：8459 0236

邮箱: equuleushorse@yahoo.com.cn
网站: www.equiriding.com

翠宫宾馆保龄球中心

地址: 海淀区知春路76号翠宫宾馆地下1层
电话: 6262 8888转55080

The Conservatory of International Style and Cultural Arts (CISCA)

地址: 1) 朝阳区香江北路2号泉发花园会所
电话: 8470 5657或139 1103 2760
地址: 2)朝阳区将台路6号丽都广场丽都乡村俱乐部C208室
电话: 6438 1677或137 1643 3908

丹安丝舞蹈培训中心

DanZ Centre

地址: 1) 朝阳区三里屯北小街7号, 2) 东城区东直门外大街东湖别墅, 3) 朝阳区榆阳路4号优山美地别墅儿童俱乐部2层
电话: 8041 7745/7746
网站: www.danzcentre.com

世博英杰

Sports in English

地址: 东城区东直门南大街9号华普花园C座1001
电话: 6400 6697
邮箱: phyllis.li@sportsinenglish.com
网站: www.sportsinenglish.com

万国群星足球俱乐部

ClubFootball

地址: 朝阳区酒仙桥路14号兆维华登大厦A1区3门212室
电话: 5130 6893/4/5/6
邮箱: coaching@wanguoqunxing.com
网站: www.clubfootball.com.cn

朝阳区隆德盛世北京七棵樹高尔夫俱乐部

LDSS Beijing Seven Cedars Golf Club

地址: 朝阳区东五环内侧七棵树出口西侧下到即达
电话: 159 1063 8196

SGA Golf Coaching Center

地址: 朝阳区农展馆南路甲九号
电话: 6507 7389或400 650 5169
邮箱: info@sga-china.com
网站: www.sga-china.com

SinoScuba

电话: 135 0116 3629
邮箱: steven@sinoscuba.com
网站: www.sinoscuba.com

世纪星俱乐部

Century Star Club

地址: 首都体育馆 (海淀区中关村南大街54号)
电话: 6832 5603
网站: www.centurystar.com.cn

China Culture Center

地址: 朝阳区亮马桥路29号安家楼肯特中心
电话: 6432 9341
网站: www.chinaculturecenter.org

全明星滑冰场

Ice Breaker

地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商业活力城内
邮箱: camilla@team-icebreakers.com
网站: www.team-icebreakers.com

全明星滑冰俱乐部

All Star Champion Skating Club

地址: 朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商业首层
电话: 5905 6328

亚萨园乡村俱乐部

Asgard Horsemanship Club

地址: 朝阳区顺黄路淡水餐厅西边
电话: 8459 5908
网站: www.asgardacres.com.cn

Beijing Hikers

地址: 朝阳区酒仙桥中路26号新华联丽港2号楼601室
电话: 6432 2786
邮箱: info@beijinghikers.com
网站: www.beijinghikers.com

Black Tiger Fight Club

地址: 1) 朝阳区霄云路38号现代汽车大厦地下一层, 2) 朝阳区来广营东路5号, 尚古城二层健身房
邮箱: info@blacktigerclub.com

Ding's RAD Ballet Studio

地址: 东城区东城区体育馆路甲2号
电话: 151 1020 0236
邮箱: balletdeluxe@gmail.com

北京安迪柔术馆

Beijing JiuJitsu Academy
地址: 朝阳区朝阳区和平里中街17号天元和平商厦5、6层北京E-52俱乐部
电话: 5129 5028或138 0137 8214
邮箱: info@bjchina.com
网站: www.bjchina.com/en

西坞北京马术俱乐部

Sheerwood Beijing Equestrian Country Club

地址: 顺义区机场二高速(近温榆河)
电话: 8433 2217

浩沙冰上运动中心

Hosa Skating Center

地址: 朝阳区姚家园路民航医院旁
电话: 8578 2590
邮箱: jianghui12479959@yahoo.com.cn

西单喜悦溜冰场

Joyce Rink

地址: 西城区西单北大街108号西单文化广场B3, 77街地下广场
电话: 6602 0050
网站: www.skatingtime.com

国贸溜冰场

Le Cool

地址: 朝阳区建国门外大街1号国贸地下2层
电话: 6505 5776
邮箱: lecool@cwtt.com
网站: www.lecoolerink.com

北京体育大学

地址: 海淀区中关村北大街
电话: 6298 9568

匠心之轮国际网球中心

Potter's Wheel International Tennis Academy

地址: 朝阳区郎辛庄路1号 (657路公交终点站郎辛庄)
电话: 8538 1073/8538 3875
邮箱: info@potters-wheel.cn

网址: www.potters-wheel.cn

军都山滑雪场

地址: 昌平区崔村镇真顺村588号
电话: 6072 5888
邮箱: bjskiweb@yahoo.cn
网站: www.bjski.com.cn

新世界冠军溜冰场

New World Champion Skating Rink
地址: 崇文区新世界商场地下1层
电话: 8887 4899

Jinghua Wushu Association

地址: 朝阳区亮马桥路50号凯宾斯基饭店公寓地下1层都市脉搏俱乐部
电话: 135 2228 3751 (英/法)131 4107 2677 (中/英)
邮箱: jinghuawushu@yahoo.com.cn
网站: www.jinghuawushu.com

北京奋星击剑俱乐部

Fenxing Fencing Club

地址: 顺义区西白辛庄榆阳路5号嘉浩别墅2050
邮箱: fenxing.fencing@gmail.com
网站: www.fenxing.com

MultiSport

电话: 136 8107 8446或6507 2971
邮箱: admin@multisport.com.cn

冰点地带

The Ice Zone

地址: 顺义区裕京花园会所2楼(入口在裕京路)北京顺义榆阳路7号
电话: 8046 6092
邮箱: info@icezonechina.com
网站: www.icezonechina.com

北京奥帆帆船俱乐部

Beijing Aofan Sailing Club

地址: 顺义区白马路19号奥林匹克水上公园内
网站: www.bjaofan.net

Beijing Sailing Centre

地址: 秦皇岛市海港区文体路22号
电话: 0335 856 0916 或150 0118 9580
邮箱: enquiries@beijingsailing.com
网站: www.beijingsailing.com

Nike 6.0 Summer Lab

地址: 顺义区马坡潮白河国家森林公园内6号
电话: 8497 2568
网站: www.mellowparks.cn

水立方

Water Cube (Happy Magic Water Cube Waterpark)

地址: 朝阳区北辰路奥林匹克公园内
电话: 8437 0125
网站: www.waterpark.water-cube.com/english/index.aspx

Krav Maga

地址: 朝阳区一兆韦德健身, 东方东路15号
电话: 18710190150
网站: http://www.kravmagabeijing.com

GS Academy

1) 朝阳区华康羽网健身中心: 孙河乡顺黄路, 电话: 8459 1367/0156, 邮箱: info@gs-academy.com; 2) 朝阳区外交网球俱乐部: 东方东路19号, 电话: 8532 5118, 邮

箱: info@gs-academy.com; 3) 朝阳区蟹岛室内网球中心: 蟹岛路1号, 电话: 8433 5608, 邮箱: info@gs-academy.com; 4) 朝阳区金运时代网球中心: 东苇西路2号, 电话: 8431 8217, 邮箱: info@gs-academy.com
网址: www.gs-academy.com

八达岭滑雪场

地址: 延庆县八达岭镇
电话: 6501 0335

东单室内游泳馆

Dongdan Indoor Swimming Pool

地址: 东城区大华路甲2号
电话: 6523 1241

梵音瑜伽

Fine Yoga

地址: 朝阳区西大望路蓝堡国际中心会所
电话: 8599 9566或153 0008 6931
网站: www.fine-yoga.com

北京南山滑雪滑水度假村有限公司

地址: 密云县河南寨镇圣水头村
电话: 8909 1909
网站: www.nanshanski.com

北京友谊宾馆

Friendship Hotel

地址: 海淀区中关村南大街1号
电话: 6849 8888 ext 32
网站: www.bjfriendshiphotel.com

Alona Pilates Studio

地址: 朝阳区新源南路一号5层
电话: 139 1029 0260
邮箱: voselena@hotmail.com
网址: www.alonastudiobeijing.com

石京龙滑雪场

地址: 延庆县张山营镇中羊坊
电话: 5905 9088
网站: www.sjski.com

瑜珈苑

Yoga Yard

地址: 朝阳区工体北路17号楼6层工人体育场北门对面
电话: 6413 0774
邮箱: info@yogayard.com
网站: www.yogayard.com

Dragon Fire Swim Team

电话: 华教练 136 0106 4534
邮箱: dragonfireswimming@gmail.com
网站: www.dragonfire.com.cn

雪世界滑雪场

地址: 昌平区十三陵小宫门
电话: 8976 1886/ 1899

地坛游泳馆

地址: 东城区安外和平里中街8号
电话: 6426 4483

北京丽都假日饭店游泳馆

Holiday Inn Lido Health Club

地址: 朝阳区将台路6号
电话: 6437 6688 ext 1871
邮箱: bc@hilb.net.cn

Icon X

地址: 宣武区珠市口东大街2号楼1层2号
电话: 6707 4435

Distribution

发行点

全日制学校

汇佳幼儿园星星园	昌平区回龙观文化居住区流星花园一区
汇佳幼儿园万泉园	海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园
汇佳幼儿园世纪园	海淀区昆明湖南路62号世纪城远大园6区甲2号
汇佳幼儿园上第MOMAY园	海淀区安宁庄上第MOMAY小区
汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安东里6号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路上东10号
北京灵睿国际学校	顺义区后沙峪西白辛庄嘉浩别墅城3006栋
北京中美宜宝国际幼儿园	朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑41号院4号楼
北京汇佳私立学校(国际部)	昌平区中关村科技园
私立汇佳学校国际小学	昌平区昌怀路157号国际学校
新加坡国际学校	朝阳区安贞西里四区17楼
北京耀中国际学校	朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
青苗双语学校	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
北京哈罗英语学校	朝阳区安贞西里四区5号
北京市世青中学	朝阳区花家地北里18号（94中学内）
艾毅双语幼儿园-卓锦园	朝阳区崔各乡新锦路18号
青苗国际中学	朝阳区南十里居38#
耀华国际教育培训学校	朝阳区后八里庄5号红H110室（红领巾公园东门）
儿童英语之家（总部）	朝阳区望京西路北小河公园东门
优而嘉国际儿童教育	朝阳区酒仙桥南十里居4号院泰华滨河苑底商2层D29
嘉德蒙台梭利双语幼儿园	朝阳区八里庄北里221号
枫叶国际早期教育学校	西四环北路（四季青）通汇路18号
北京四中国际校区	西城区复兴门内宗帽头条甲2号(西铁匠营胡同)
枫叶国际学校	海淀区四季青桥南通汇路16号
芝加哥丹全英文幼儿园	崇文区西西安门桥日月天地8座1102
清华大学附属中学国际部	海淀区清华大学北侧（圆明园对面）
北京市私立树人·瑞贝学校	通州区宋庄镇小堡南甲一号
KindyROO 瑞德探知学堂	海淀区蓝靛厂东路，金源时代商务中心2#楼B单元3C
儿童英语之家（香山校区）	海淀区香山清琴别墅儿童会所
儿童英语之家（世纪城校区）	海淀区蓝靛厂路（人大附小对面）汇博大厦西侧5层
儿童英语之家	海淀区万柳华府北街万城华府海园北门亚历山大会馆
启明华清幼儿园	海淀区五道口华清嘉园11号
北京世青中学（初中部）	朝阳区高家园小区210号4层
家育苑	朝阳区东三环中路建外soho西区14号楼旁边
北京巧智博仁国际幼儿园-国贸	朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓座一层
北京乐成国际学校	朝阳区百子湾南2路77号
伊顿国际学校-世贸国际公寓	朝阳区光华路甲9号世贸国际公寓D座商务楼3层
伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
富力城新园双语幼儿园	朝阳区东三环双井桥北富力城D区西门
北京蒙特梭利小镇幼儿园	朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛通大厦3层2310
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路园2号（富力城内C5座旁边）
伊顿学校棕榈泉校园	朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓
艾毅教育机构	朝阳区东三环北路丙2号天元港中心8座2006室
哈佛之星国际学校	顺义区罗马环岛东三山家元
丽思·嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区木木兰亭府前一街58号
苹果幼儿园	朝阳区百子湾南二路
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
三为园蒙德梭利托幼中心	朝阳区香江北路马泉营四区36号
伊顿国际学校	丽都乡村俱乐部丽都广场C103室
3E国际幼儿园	朝阳区将台西路9-1号，日本人学校对面
北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
北京蒙台梭利国际学校	顺义区后沙峪乡白辛庄裕京花园附近
启明星	朝阳区顺泊路2号奶东工业区
北京德威英国国际学校	顺义区机场路89号丽京花园

北京顺义国际学校	顺义区安华街10号
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪峪民大街5号（罗马环岛东边）
北京德威英国国际学校	朝阳区京顺路香江北路1号香江花园
爱嘉励儿童双语培训学校	顺义区嘉浩别墅3056
北京英国学校-顺义校区	顺义区安华街9号
北京市新英才学校 国际部	顺义区安华路9号
青苗国际幼儿园	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店内B座1层
北京加拿大国际学校	朝阳区亮马桥路38号
MOMAY国际幼儿园	东城区香河园路1号当代MOMAY
法国学校	朝阳区三里屯东四街13号
艾毅国际幼儿园-东湖别墅	东城区东直门外大街35号东湖别墅C101室
昂立国际少儿英语学校	顺义区仁和镇大兴南区40号楼底商213
三为园幼儿园	朝阳区香江北路丽苑小区A36号
新英才学校	顺义区安华路9号（ISB正对面的灰红相间的楼）
北京巧智博仁国际幼儿园-顺义	顺义区后沙峪镇榆杨路4号优山美地别墅区C区会所一层
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路马泉营路18号
温莎双语幼儿园	顺义区首都机场路89号丽京花园别墅
金翼德懿幼儿园	顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅会所
北京蒙台梭利国际学校	朝阳区香江北路2号院8号楼
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
北京巧智博仁国际幼儿园	朝阳区亮马河路50号凯宾斯基写字楼114室
北京德国使馆学校	朝阳区亮马桥路49A
艾毅双语幼儿园	朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座
好思之家幼儿园	朝阳区朝阳公园西路西里南区15号维多利亚花园公寓
北京五十五中国际部	东城区东直门外新中街12号
伊顿幼儿园总部	朝阳区东风南路上东10号3层（黄色办公楼）
北京鼎石国际学校	朝阳区北三环东路36号环球贸易中心C座1907室
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号8547信箱
北京爱迪国际学校	朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区
北京国际艺术与科学学校	朝阳公园西路麦子店正街53号
北京市二十一世纪国际学校	海淀区恩济庄46号
北大公学国际双语幼儿园	朝阳区新北路9号
A派国际双语幼儿园	百子湾南二路78号院5号楼
北京瑞金英国学校	顺义区天竺镇丽苑街15号
人大附中国际部	海淀区中关村大街37号
耀华国际学校	亦庄荣华南路12号兴基铂尔曼饭店515房间
艾毅国际幼儿园	新城国际公寓24号楼
海淀崛起实验学校	海淀区马连洼北路菊园小区11号
汇佳幼儿园（国展园）	朝阳区西坝河东里103号
北京四中	西城区西黄城根北街甲2号

医院和诊所

北京爱尔英智眼科医院	朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦616室
明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号C1
爱康国宾	朝阳区南十里居28号东润枫景
新世纪国际儿童医疗保健中心	西城区南礼士路56号
北京天坛普华医院	崇文区天坛南里12号北京天坛普华医院
北京安太妇产医院	丰台区嘉园路星河苑1号院18号楼
瑞尔齿科	中关村科学院南路2号融科资讯中心A座308
普华门诊	朝阳区东三环南路华腾园7B
维世达诊所	朝阳区光华路1号嘉里中心商场三层

北京和睦家建国门保健中心	建国门外大街国际俱乐部饭店公寓楼地下一层
五月花口腔诊所	朝阳区国贸写字楼2座3层03-06
北京仁泰门诊部	朝阳区华贸中心16号商务楼102号
瑞尔齿科	朝阳区建国门外大街19号国际大厦A座208
瑞尔齿科	朝阳区建国路乙118号京汇大厦201
瑞尔齿科	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101
瑞尔齿科	朝阳区光华路5号世纪财富中心1号2层
爱康国宾	朝阳区建华南路17号现代柏联大厦2层
纽曼德医疗中心	东城区东长安街10号长安俱乐部701室
久汇齿科	东城区东方银座D座11D
国际急救中心	朝阳区新源里16号琨莎中心1座105
和睦家诊所	顺义天竺开发区荣祥广场818号
北京和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所
北京港澳国际医学诊所有限公司	朝阳区朝阳门北大街2号港澳中心9层
和睦家医院	朝阳区将台路2号医院前台
北京美中宜和妇儿医院（门诊中心）	朝阳区芳园西路9号
和睦家医疗启望肿瘤中心	朝阳区芳园西里9-11号
爱康国宾	将台路丽都饭店5号楼3层
瑞尔齿科	顺义区天竺荣和商业中心31号楼104
国际医疗诊所	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C-401/404室
北京京典口腔诊所	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦1层118室
北京二十一世纪医院	朝阳区亮马桥路40号21世纪大厦2层
固瑞齿科21世纪饭店诊所	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店二层
瑞尔齿科	朝阳区亮马桥路46号盛捷福景苑1层
和睦家朝外诊所	朝阳门外大街6号万通中心A8座2层3017室
北京国际医疗中心	燕莎中心C401
北京新世纪妇儿医院	朝阳区望京北路51号院
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号（东风公园南门）
北京美华妇儿医院	朝阳区安苑路18号
慈铭—奥亚国际医疗会所	朝阳区北苑路91号院

公寓和别墅

国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
北京辉盛庭国际公寓	朝阳区东四环中路远洋国际中心B座
丽都水岸	朝阳区芳园南里9号
北京紫檀万豪行政公寓	朝阳区建国路23号
金融街公寓	西城区金城坊街1号
景园大厦	朝阳区朝阳公园路景园小街1号
丽晶苑	朝阳区建国门外大街乙8号
国贸公寓	朝阳区建国门外大街1号
丽舍服务公寓	朝阳区建华南路17号
雅诗阁	朝阳区建国路乙108号
北京京广中心公寓	朝阳区呼家楼
新城国际	朝阳区朝外大街6号
逸兰新城国际	朝阳门外大街6号新城国际23号楼1层
北京财富中心千禧公寓	朝阳区东三环中路七号院
公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号
东方豪庭公寓	东城区东长安街1号
北京绿城奥克伍德华庭	朝阳区东直门外斜街8号
雅诗阁来福士中心服务公寓	东城区东直门南大街1号
北京万豪行政公寓	东城区霞公府街3号北门
北京龙湾别墅会所	顺义区后沙峪龙湾别墅
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子店街38号
和乔丽晶公寓	朝阳区将台路2号
盈科中心公寓	朝阳区工体北路甲2号
爱德公寓	朝阳区工体北路9号
万国公寓	东城区东直门外小街18号
东湖别墅	东城区东直门外大街35号

海晟国际休闲俱乐部	朝阳区东直门外大街乙36号
三里屯soho公寓	朝阳区工体北路8号
丽高王府	顺义区天竺镇丽高花园
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号
欧陆苑别墅	顺义区天竺镇榆阳路8号
香江花园香村俱乐部	朝阳区京顺路香江北路1号
香江花园枫叶园	朝阳区京顺路香江北路1号
丽京花园别墅	朝阳区机场路89号
优山美地俱乐部	顺义区后沙峪镇榆阳路4号
大湖山庄	朝阳区京顺路大湖山庄
博雅园公寓	朝阳区农展馆南路9号
凯宾斯基公寓	朝阳区亮马桥路50号
北京盛捷福景苑高级服务公寓	朝阳区亮马桥路46号
清境明湖公寓	朝阳区朝阳公园西路5号
北京天安豪园	朝阳区朝阳公园西路17号
北京亮马河大厦公寓	朝阳区东三环北路8号
凤凰城二期	朝阳区曙光西里甲5号
四季世家	朝阳区小亮马桥路48号

商店或其他门店

爱败妈妈	海淀区冠城北园3-1-8A
北京华伦家居	朝阳区高碑店民俗文化街西侧
鲸鱼宝宝童装	朝阳区工体南路7号鲸鱼宝宝
法尔克（北京）贸易有限公司	朝阳区酒仙桥路甲10号星城国际大厦A座7H
婕妮璐（日坛店）	朝阳区日坛北路4号
婕妮璐(SOHO)	朝阳区东三环中路39号建外 SOHO 4号楼413
北京华联大望路店	朝阳区建国路87号新光天地B1
如果果汁店	朝阳区朝外大街6号新城国际11号楼14号商铺
婕妮璐超市-新城国际店	朝外大街6号新城国际17号楼
金宝尔俱乐部（Melonhead）	朝阳区光华路9号世贸天街南街412号商铺
绿叶子食品店（公园大道）	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
鲸鱼宝宝童装	东城区东直门南路甲2号
Villa Lifestyles	顺义区天竺镇裕祥路99号地下一层
德国面包房	朝阳区枣营路29号好运街27号
创可贴	东城区南锣鼓巷61号
婕妮超市海润店	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商
旋	朝阳区芳园西路6号
婕妮璐超市-观湖店	朝阳区姚家园路105号观湖国际
绿叶子-丽都店	东四环阳光上东丽都水岸会所底商
婕妮璐食品店（东湖别墅）	东城区东直门外大街东湖别墅俱乐部地下婕妮璐超市
绿叶子食品店(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子（杰座店）	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边
格林塔儿童用品商店	顺义区天竺房地产开发区日祥广场#701
新货郎便利店（名都园）	顺义区后沙峪白辛庄村南
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
红马车	顺义区日祥广场703
乐客湾商业街	顺义区后沙峪镇古城村南沙峪环路1号（龙湾别墅东南角）
婕妮璐超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
珍妮超市	顺义区天竺镇丽苑街荣和广场
婕妮璐朝阳公园店	朝阳区农展馆南路1号朝阳公园西门向南50米
德国食品店	朝阳区麦子店枣营北里15号(宾都苑公寓105室)
新货郎便利店（福景园）	朝阳区亮马桥路46号燕莎福景园公寓
Mothercare母婴用品	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾SMM-42单元
匹克克甜品	东大桥路8号SOHO商都北塔2层2211商铺

大鲸鱼玩具图书馆	朝阳区南湖南路10号院大西洋新城社区湖畔会所1层 大鲸鱼玩具图书馆
国际宝贝	将台路2号和乔丽晶8座底商
西门子家用电器	朝阳区新源街63号院星源汇东塔底商102号
北京图兰纳商贸有限公司	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场LB09
绿叶子	东中街29号东环广场B座一层

餐厅

雕刻时光·金融街	西城区金城坊街3号
布鲁宫法餐	东城区前门东大街23号
法美味饼业（北京）有限公司	朝阳区西大望路华贸中心15座102号
赛百味建国门店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
安妮意大利餐厅-大望路店	朝阳区大望路现代城西侧
泰姬楼印度餐厅	朝阳区光华东里8号院中海广场北楼F2层03
羲和雅居	朝阳区日坛公园东北角
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号（日坛公园南 门往东）
恒河印度餐厅	朝阳区光华路9号世贸商业中心（世贸天阶）1号楼地 下一层
隐泉日本料理	朝阳区光华路甲8号和乔大厦C座二层
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209溜冰场旁
祖母的厨房秀水店	朝阳区建国门秀水南街甲11号
祖母的厨房（SOHO店）	朝阳区东三环中路39号建外SohoB座0103
石舫	朝阳区日坛公园内石舫咖啡厅
彼得西餐	朝阳区建国门外大街21号北京国际俱乐部饭店88-A
鼎泰丰餐厅（新光天地）	朝阳区建国路87号新光天地六楼
牛扒工厂	朝阳区建国门外大街1号国贸商城地下二层NB-203
美味珍	朝阳区建国门外大街1号国贸大厦西楼一层L124
意尚意大利美食餐厅	朝阳区东大桥路8号SOHO尚都1112号
安妮意大利餐厅	朝阳区神路街39号日坛上街2-3-108
野百合餐厅	朝阳区广渠路31号天之骄子2号楼底商2-18
赛百味-银泰店	朝阳区建外大街2号银泰商业中心地下一层B25B
富客汉堡	朝阳区建外大街1号国贸商城地下一层EB103
Gori	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
安妮	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
北京大董烤鸭店	朝阳区团结湖北口3号楼
赛百味东环广场	东城区东中街东环广场B座地下一层
葡萄院儿	东城区五道营胡同31号
北京鼎鼎香餐饮有限公司东环店	东城区东直门外东中街40号元嘉国际公寓二层
闲散光音咖啡馆	东城区五道营胡同甲19号-2
花家怡园	东城区东直门内大街235号
花家怡园	东城区东直门内大街5号
颐锦	朝阳区芳园西路6号2号楼
山河汇厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
胡同比萨	西城区后海银锭桥胡同9号后院
娘惹厨房丽都店	朝阳区高家园小区高家园中学对面（丽都饭店对面）
雕刻时光Ⅲ·丽都	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓商业3A
泰姬楼印度餐厅	朝阳区机场路丽都假日饭店丽都广场三层
亿多瑞餐厅	朝阳区芳园西路6号（丽都广场对面）
安妮	朝阳区将台路商业街（和睦家对面）
泰辣椒	朝阳区机场路将台路丽都广场缤纷廊B座
法派	朝阳区将台海润国际公寓底商
新元素·丽都店	朝阳区将台路6号丽都饭店
鹿港小镇（工体店）	朝阳区工体西路6号（工体100南面）
鱼邦（餐厅）·三里屯	朝阳区三里屯酒吧后街（友谊青年酒店附近）
申德勒加油站西餐厅	朝阳区三里屯北小街10号
赛百味工体店	朝阳区工体北路工人体育场北门对面
彼得潘意大利餐厅	朝阳区三里屯西五街,京谊大厦写字楼大门口西边

大明西餐厅	朝阳区亮马河南路1号
为人民服务·三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派	东城区东直门外大街东湖俱乐部大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
皇后饼店	朝阳区三里屯北路南区S9-33单元
Jubang	朝阳区三里屯那里花园3层308
一坐一忘	朝阳区三里屯北小街1号
安妮意大利餐厅香江店	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层（长岛澜桥对面）
北京明天意大利餐厅	顺义区欧陆广场一层
万君阁餐厅	顺义区裕祥路荣祥广场813号
赛百味荣祥广场店	顺义区裕祥路荣祥广场808号
OBELISCO-阿根廷烤肉餐厅	朝阳区来广营东路1号
Smallville	顺义区欧陆广场3层L320-321A
果园	顺义区京顺路孙河市场出口（加油站往北走到头）
棒约翰-欧陆店	顺义区天竺镇榆阳路8号欧陆广场223号
棒约翰·天竺餐厅	顺义区天竺镇丽苑街荣和商业中心31号楼
泰姬楼印度餐厅	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场2层L222
法派	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
Burgers and Beer	朝阳区香江北路28号赛特奥莱1-012店铺
安妮意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门往南
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号（现代大厦对面）
藏善	朝阳区枣营路29号好运街21号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆·公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商
艾利欧意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门一号
例外果汁	朝阳区东三环北路2号天元港中心B1-09
漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
漫咖啡	朝阳区将台西路7号
翠欧国际餐饮	朝阳区将台西路珀丽酒店西侧
彼得西餐·丽都店	朝阳区将台西路9-2
恒河印度餐厅	朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号
莫劳龙玺西餐·工体	东城区新中街红五楼1-2#（工人体育馆北门正对面）
紫苏庭(三里屯店)	朝阳区工人体育馆北门正对面胡同/工商银行后面
鼎泰丰餐厅	朝阳区新源西里中街24号
入迷	工体北路（兆龙饭店对面）
Mosto	朝阳区三里屯北路81号那里花园3层
Moment Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
单太太贝谷	顺义区西白辛庄村开发街5号
马六甲传奇餐厅	顺义区后沙峪镇罗各庄村东北三路6C院（罗马湖畔）
福楼	朝阳区霄云路18号
美西西餐厅	朝阳区枣营南里小区东门南侧
德国面包房	朝阳区亮马河大厦写字楼2座11层
恒河印度餐厅	朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室
鸟巢	朝阳区霄云路35号
英国茶房	朝阳区顺黄路甲1号创意园内
新元素	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
越时代越南餐厅	蓝色港湾16号楼L-RS-03号店铺
鸟巢	朝阳区工体北路4号院
新元素	颐堤港商场1层
檀香树西餐吧	顺义区天竺开发区荣和商业广场丽苑街25号
黄河水餐厅	东城区柏树胡同15号（天瑞酒店大堂西侧）
方派披萨	朝阳区香江北路6号观塘广场（近中石化加油站）
贝客面包	朝阳区香江北路6号观塘广场（近中石化加油站）
健一景园	海淀区玉泉路山万安东路西洼果园18号
易思凯斯咖啡·东方广场店	东城区东长安街1号东方广场W2德勤大楼PW16-17
易思凯斯咖啡·世贸天阶店	朝阳区光华路9号时尚大厦1层L121
易思凯斯咖啡·辉盛庭店	朝阳区东四环中路58号辉盛庭国际公寓1层
易思凯斯咖啡·泰康店	朝阳区东三环北路38号泰康金融大厦1层
易思凯斯咖啡·新中关店	海淀区新中关大街19号新中关大厦A座L108
Flamme	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层269号
蓝色牙买加咖啡馆·新城国际	朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
Burger Bar	朝阳区东大桥路9号侨福芳草地大厦LG2-5号

Her Coffee	建外SOHO东区2号楼0104A
新城文化中心	望京利泽西二路112号楼2层

课后辅导

汇宁国际音乐	海淀区黑泉路芳清园3号楼底商
美育儿童音乐舞蹈学校	朝阳区蓝色港湾儿童城3层
金宝贝北京丽都店	朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座2层01号
家盒子文化有限公司	朝阳区望京北路51号院4号楼
金宝贝（北京）宣外SOGO中心	宣武区宣武门外大街32号富卓商厦3层
爱乐国际早教中心	朝阳区北三环中路祁家豁子甲8号经典花园1号楼1层
悦宝园早教	海淀区北三环西路大钟寺中坤广场E座3层305A/305B
英语之家	亚运村小营北路29号楼融华世家5号楼2单元501
思莱德画廊少儿美术培训中心	朝阳区酒仙桥798 B区706北一街
金宝贝北京建外（SOHO旗舰店）	朝阳区光华路soho3单元7层
贝立兹语言培训	朝阳区日坛路6号新族大厦8层
蒲蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362
迈格森国际教育北京中心	朝外大街甲6号万通中心商业区2层
迪士尼英语	朝阳区光华里中海广场2号楼25层
快乐音符	朝阳区东大桥路尚都soho北塔2层2210
北京智培普奇教育咨询中心	朝阳区嘉浩别墅2108#（南门旁边）
菁童国际婴幼儿启蒙中心	朝阳区亮马桥路21号枫花园汽车电影院内
创意宝贝	朝阳区青年路朝阳大悦城十层D03
创意宝贝	朝阳区东三环富力城广场三层305-308号
创意宝贝	朝阳区望京三区华鼎世家306楼首层
创意宝贝	海淀区农大南路一号上地华联购物中心三层316
创意宝贝	海淀区远大路1号金源燕莎四层4033号
创意宝贝	海淀区翠微路12号嘉茂购物中心四层
蓝天城	朝阳北路101号朝阳大悦城10层

沐奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
快乐成长蒙台梭利儿童之家	朝阳区潘家园南里28号，伊东·漪龙台国际公寓
途西教育	朝阳区呼家楼京广中心2701-2704
必益教育	建外大街1号中国国际贸易中心1塔27层29-31室
悦宝园早教	望京东路8号锐创国际B座2层
悦宝园早教	朝阳区三丰北里7号悠唐国际B座7层
悦宝园早教	海淀区中关村大钟寺中坤广场E座3层
悦宝园早教	大兴区火神庙国际商业中心B座4层
北京丽娟实验艺术教育机构	朝阳区育惠里一区4号楼7层
北京番茄苗艺术中心	蓝色港湾儿童城1层
新加坡Art Bug英文艺术院	朝外SOHO，A座753号
丽娟实验艺术教育机构	海淀区远大路远大园六区7号楼2F
爱立方艺术中心	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓A座2层
爱立方艺术中心	西直门北大街41号天兆家园5号楼B102
沐奇亲子游泳	顺义临空皇冠假日酒店西翼一层
沐奇亲子游泳	海淀区清河中街强佑清河新城4号商业楼309室
思道睿	东城区新中街新中国园写字楼B座1层
北京威德英才蒙台梭利教学法咨询有限公司	顺义区仁和镇顺福路2号御墅688号
涅瓦文化艺术中心	朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6
纽约国际儿童俱乐部	朝阳区太阳宫中路12号楼凯德商场三层23-27号
瑞布克亲子阅读俱乐部（周一休息）	朝阳区北苑路170号凯旋城9号楼C座1层巴迪豆豆早教中心内
中华宝贝功夫会馆	工体北路世茂百货商场三层
成安教育	朝阳区阜通东大街6号方恒国际中心B座1508
北京市中芯学校	经济技术开发区凉水河二街9号
伊莱学校	东大桥路8号SOHO尚都北塔B座1011室（周一停业）
蒲公英儿童教育	东四环北路6号阳光上东26号楼7单元0102底商
瑞布克亲子阅读俱乐部（周一休息）	丰台区芳城园一区17号日月天地大厦B座907

国际教育·家庭生活·都市资讯

菁kids

菁kids可以订阅啦!

国际教育、家庭生活、都市资讯.....

每年只需200元，快递到家，方便贴心

抢订中



菁kids杂志

我们家有北京

咨询热线 5820 7700转866 (工作日10点至18点)

或发邮件至 jing_distribution@truerun.com 领取订阅表格

The Circuit 简报

“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jing_editor@truerun.com，编辑将与您联系图片事宜

北京鼎石国际学校第四期教育沙龙成功举办

11月28日，80多个家庭、约150人参与了北京鼎石国际学校在北京美洲俱乐部举办的“近距离看国际教育”系列沙龙之四：如何脱颖而出——美国顶尖名校申请过程中的关键之处。鼎石的初中部校长孟德先生与招生主任Rachael Beare女士，通过图表、视频、竞猜、数据分析、资料推介、答疑等方式，多方面、多角度地与家长们分享了他们的宝贵经验。



菁kids国际教育沙龙继续成功举办

11月13日和11月19日，菁kids分别成功举办主题为“解析大学申请全过程”和“英国寄宿中学教育体验与介绍暨英国切特豪斯研修班招生会”的国际教育沙龙。来自领峰教育的资深教育顾问Angela Glukhov女士和在切特豪斯公学工作了17年的Tim Ostle先生分别担任了两期沙龙的主讲嘉宾。前后共有40余位家长热情参与了讲座。



北京和睦家医院为中国孤儿筹款

12月7日，在北京和睦家医院举行的圣诞点灯仪式及慈善拍卖活动上，热心义士为和睦家儿童医疗基金会（UFCH）筹得29430元善款，用于资助中国孤儿的救命手术。



逃离艺术活动第六期“在黑暗来临之前”

11月23日，艺术家邓大非策划的逃离艺术活动第六期“在黑暗来临之前”在丽娟实验艺术教育机构圆满结束。邓大非先为大家介绍了在“YES当代艺术空间”的开幕展览，然后带领大家去点燃了象征着活动标志的“逃离”，他希望每个人都始终保持对生活的热爱，始终保持“在路上”的感觉。



儿童探险乐园揭幕

11月16日，嘉里酒店儿童探险乐园正式揭幕，数百位家长和孩子参与了开幕派对，并现场体验探险乐园的玩乐设施。



合家欢公益集市

2013年北京扶轮社合家欢公益集市活动现场，众多爱心企业汇聚于此，万福金安自助仓储也有幸参与其中。活动现场既有时尚生活类、原创工艺品类展出，更有儿童画作拍卖和学生表演。



圣诞集市热闹迎客

11月23日至12月29日，独具特色的欧洲传统圣诞市集进驻颐堤港。德、法、英、荷等传统小镇空降颐堤港冬季花园，带来只有在欧洲当地圣诞市集才能看到的特色传统面点和圣诞装饰。现场还有惊喜表演、首列圣诞小火车、圣诞唱诗班、各色圣诞手工坊，以及意想不到的圣诞礼物。



汇佳马术俱乐部室内马术训练馆开馆

11月23日，北京汇佳马术俱乐部室内马术训练馆正式开馆。汇佳马术俱乐部技术总监，法籍教练JOEL先生与来自西班牙的马匹邦德雷诺（Bandolero）奉献了精彩的平地盛装舞步表演，俱乐部的3-9岁学员还进行了矮马马术表演。



化中年为力量

Beat the Ageing Blues

一项研究显示，猩猩、大猩猩等类人猿在“猿到中年”时，也会遭遇中年危机，此时它们对生活的满意度最低。

从猿猴进化到人，中年危机依旧。人到中年，平淡的日子里，也长满了刺：父母衰老的过程像绿叶变黄，凋落的日子一天天临近，不晓得哪一天就要彼此失散；孩子也在努力挣脱你的手，渴望青春叛逆，留给你的，将是一个空空的巢；老公越来越像室友，曾经热烈的情感，和头发一样越来越冷淡稀疏，而且婚姻风险还在不断升级。《2012-2013中国男女婚恋观调查报告》显示，18岁到25岁的女性70%都是“大叔控”，因为“大叔”有经济基础，能照顾人，至于“大叔”是否有婚史，根本不在年轻女孩的考虑范围之内。

此外还令人绝望的是，你能明显感觉到自己的身体在走下坡，从颈椎到腰椎，从心脏到脾胃，从乳房到子宫，几乎总能找到一处亚健康，稍有疏忽，身体就响警报，突如其来的疼痛与疲惫，正在臭皮囊里对你虎视眈眈。

如果上述症候你都具备，活着上下左右都不如意，恭喜你，中年来了，天将降大任的时刻到了。那些杀伤力无穷的生活集束炸弹，最爱在中年时来袭，这正是你智商、情商、逆商复合型成长的大好机会。你需要耐心谨慎，做个冷静拆弹的高手，否则，你就上了中年的大当。你以为这就是人生的谷底，不是的，生活随时会得让你哭。你会不断地下坡，而后接着爬坡，中年就是一个累觉不爱、男默女泪的阶段，由不得你任性。

如何化中年为力量？首先要认命。一个热爱中年的女人，过了35岁，再也不会为单位的事情着急上火，而过了40岁，再也不会为国事家事夜不能寐。要知道，你摊上的大事，也都会变成故事，过了这一关，你也不过是一个有故事的人而已。人到中年，最大的收获就是不惑，如果你知道天命，就知道没有牺牲这一说，知道通过努力并不能改变命运，凡事尽力就好。生活已然不易，请高抬贵手，放过自己。

其次是要控制自己的情绪。情绪平静与否，都与你的成熟度相关。如果你不能够做到早熟，至少可以晚熟，晓得情绪失控不仅是一种人格缺陷，还会让你病魔缠身。20世纪中叶，耶鲁大学门诊部的一项研究表明，到医院就诊的病人中，76%的疾病都由负面情绪引发。身体是情绪的反映，“心情一旦紧张，结肠跟着打结”。生活中，确实有太多忧愁和愤懑，还有遗憾。只是怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。如果你的七情六欲总有一天会让你生不如死，立刻就死，你一定会仔细掂量，那些流不干的眼泪，那些长久郁结的心事是否真的值当，让你要付出健康这样高昂的代价？你会不会因此而赶紧放下，想办法给自己内心进行一次大扫除，接受即成事实，因为活着才是王道。为此你要不断说服自己，你过去想要过的生活，你如今正在过；而你现在的世界，才是真实的世界，根本不存在另一个世界；还有你身边的那位“大叔”，虽然毛病多多，但是只得这个人和你相濡以沫，这是上天的恩典，派他来对你千锤百炼，好让你就地成佛。



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。

最后，仍然不得不防“大叔”失足。一致对外是一个好办法。虽然他周遭每一张年轻的笑脸，每一个柔软的腰肢，都曾让你如临大敌；虽然你有时恨不得这个糟糕的家伙赶紧被倒霉蛋捡了去。但如果你永远对他那么好，好到让他自私跋扈，却始终舍不得走，知道人山人海，只有你才有足够的度量与幽默感，懂得如何提炼他的剩余价值，变废为宝。久攻不下，文迪女孩们最终也会对你家“大叔”兴致阑珊。

当然，攘外必得安内。别因为中年脖子打皱了，有白头发了，皮肤不紧致了就自暴自弃，甘愿做黄脸婆。有几个男人会因为你的高尚品德、勇于为家庭牺牲而爱你？对一个智慧女人而言，皮相永远比心灵重要。只是美容护肤，别忘记了内外兼修。中年养生，好比亡羊补牢，还不算太晚。不需要你阅读大本的《黄帝内经》，只需要你稍微爱护自己一点点，比如做做运动，饮食清淡规律，头脚小腹注意保暖，必要时做做艾灸或者理疗，甚至只是提醒自己每天喝足量的水。倘若你能像照顾自己的孩子一样照顾自己，对自己也无微不至，哪怕是中年的身体，也一定会丰厚地回报你。

总之，那些中年危机，大可以视作新生活的动机。人生苦短，迎接花样中年吧！信不信由你，做不了公主的年纪，正好做女王。

菁kids官方网站

www.jingkids.com

为都市家庭提供最详实
国际教育咨询的首选中文平台



International
Education

Family

Lifestyle

关注我们

微博：@菁kids杂志

微信：菁kids杂志

杂志订阅

联系电话：(010) 5820 7100/7700转866

邮箱：jing_distribution@truerun.com

6元

BCIS BEIJING CITY INTERNATIONAL SCHOOL
北京乐成国际学校



SATURDAY, JANUARY 18TH, 2014

11:00-14:00 ELEMENTARY SCHOOL ATRIUM

2014年1月18日 星期六

上午11点-下午2点 小学部中庭

BCIS 北京乐成国际学校

AN AUTHENTIC CHINESE NEW YEAR CELEBRATION, FEATURING:

- DRAGON DANCE AND CHINESE ACROBATICS
- TRADITIONAL BEIJING OPERA
- FOLK DANCING FROM THE BCIS STUDENTS
- CHINESE ARTS AND CRAFTS

龙腾虎跃庆马年:

- 舞龙表演与中国杂技
- 京剧表演
- 北京乐成国际学校学生表演的民族舞
- 中国传统手工艺品

YCE YueCheng Education
乐成教育