

菁
jingkids 上海

毕业舞会美图秀
A Graduation Prom Show



封面故事

运动与品格

Sports and Character



True Run Media



更多职位和详细信息
尽在二维码中!



这是一则 招聘广告!



★ 稿件征集 – 家庭旅行方向

如果您有带着一家人出游的难忘经历，不管是自驾露营还是游轮出海，任何的难忘经历、酸甜苦辣都可以和我们分享。

★ 招募撰稿人（兼职）

如果您在家庭生活、学校教育、课余活动等方面有写作功底、经验和热情，请和我们联系。菁Kids大家庭期待您的加入!

我们不相信等级制度，我们鼓励每个人都参与并贡献自己的力量。

我们开放每一个职位机会，自主创新是我们工作的重点。

国际化的工作氛围，优越的带薪年假，丰富的市场活动，静候您的到来!

简历收取邮箱：employment@truerun.com bianji@jingkids.com

thebeijinger

beijingkids



[口袋太小，装不下?]



[一键扫码，随时随地]



菁kids 《2017-2018上海择校指南》
一个指南，三个版本
网站、微信、杂志

目录 CONTENTS

2017年7月刊

07 卷首语

Editor's Note



社区报道

08 活动备忘录

Events

52 简报

The Circuit

60

分类信息

Directory



16

运动与品格

Sports and Character

18 那些骑马教我的事

Beyond Equestrianism

20 我的第一场马术比赛

My First Equestrian Competition

21 我的马术之旅

Horsemanship Around the World

22 赛车吧，爸爸

Driving Passion: Finding a Child's True Calling

26 学海无涯携剑行

A Fencer's Journey

28 当孩子学习击剑，父母在想什么

A Parent's Thoughts on Their Child Learning to Fence

32 家有棋童是一种什么样的体验

What Kids Learn from Playing Go

教育

话题

Features

11 毕业舞会美图秀

A Graduation Prom Show

22



在读

Reading

36 精英教育，该降降温了

Is it Time to Cool Down Elite Education?

校园之星

School Stars

41 来自上海闵行区诺德安达 双语学校的校园之星

School Stars from Nord Anglia Chinese International School Shanghai (NACIS)

未来艺术家 Blank Canvas

44 来自上海英国学校学生的 艺术作品

Artworks from Students at The British International School Shanghai, Puxi (BISS)



为人父母

父母社区 Parents Corner

04 给孩子一个“高级定制” 的梦想?

Don't Give Your Kids a "Ready-Made" Dream

05 女儿是如何爱上读书的 What Makes My Baby Love Reading in America

39 没有一本书是“闲书” No Book Is Not Useful

59 未透彻，慎生养 Think Before You Have a Child

42



64 我的孩子只喜欢足球这项“草根运动” Soccer at the Grassroots

Soccer at the Grassroots

家庭推荐 Family Favorites

Family Favorites

40 我的家在上海 The Frigeni Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

The Frigeni Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

61

杂志免费取阅点 Distribution

Distribution



本期封面模特:

本期封面拍摄由上海美国学校(SAS)学生黄尚颐、黄籽颐及他们的父母共同参与完成。在此表示感谢!

摄影: Echo Chen, 时光艺术首席摄影师



美食娱乐

练厨艺 Food for Thought

Food for Thought

42 “十全”小炒 Ten Things I Love About You

Ten Things I Love About You



看世界 Family Travel

Family Travel

46 带着“熊孩子”去看南半球最美的秋日 A Beautiful Autumn in the Southern Hemisphere

A Beautiful Autumn in the Southern Hemisphere



给孩子一个“高级定制”的梦想？

Don't Give Your Kids a "Ready-Made" Dream

芮娅专栏

加籍华人，微信公众号“旅行未完待续”（ID: VoyageTBC）主笔，自由撰稿人。资深亲子旅行策划，专注研究儿童的旅行教育。

最近看了一篇被传播的网络热文，题目触目惊心：妈妈，我去天堂了，这里太累。文中的妈妈痛心疾首称自己是女儿走向绝路的幕后推手，一味强求而忽略了孩子的真我。女儿在日记中说：上帝其实给每一只笨鸟都准备了一枝矮树枝。

虽然望子成龙总是伴随着拔苗助长的潜在威胁，但是为人父母，多少都不甘心自己的掌上明珠被茫茫大众盖了光芒，很难做到“置若罔闻”。但即使我们自作主张了孩子的前程，又怎能忍心为此消费了他们的快乐，他们的童年梦？凭着经验，地位，财富，人脉，我们以为我们可以高级定制他们飞黄腾达的未来，却保证不了那是“量体裁衣”般的严丝合缝。

回想我小时候的成长，是幸福快乐的，虽然爸爸总是严肃的，不苟言笑。我以为他对我的要求一定高不可攀，还为此心生畏惧，因为即使考了高分，也不见他喜形于色。后来长大了，才了然他给我取的名字的背后含义：知识渊博，但做个平凡的人。原来爸爸不是对我期望高，而是对自己的苛刻。他在告诫自己不要因为一己的期许而摆布了我的梦想，他说：平凡很好，只要有才情。“保持一颗平常心”是他对自己的要求，看似轻而易举，却是一场与“不愿输在起跑线”欲望的持久战。

所以，在过去的三十多年里，我被“娇惯”着任性地质追着自己的梦想。远离京城到异地上大学；毅然决然辞职去旅行；通知父母我要结婚了；移居到一个完全陌生的国度从零开始……每一次重要的人生里程与转折都是我自己的决定，他和妈妈在旁只管默默守护与关注。他们说：放手去干吧，天塌了，这里是你的家。

如今，我自己的孩子MJ也已经5岁了。凝视着他明亮的眼，稚嫩的脸，我时时假想未来，设想着他的种种光明前程。一定要去读个名校，也许当个牙医不错，或者可以考虑体育保健……突然，我惊觉我似乎走上了传统思想的老路，开始替他规划也许并不受欢迎的未来。我认真反省：他的前程应该追随他自己的梦想，那么我的角色又是什么呢？在母与子之间，我又追寻的是一种怎样的关系呢？我希望我与MJ是平等的，互相尊重的；他不需要仰视我，但是可以信赖我；他不需要认为我是一贯正确的，但是在他迷惑的时候，知道我在他身边，提高建议。所以，我想，他选择自己的梦想，为之修行，而我只需在旁推波助澜。他的梦想也许会变，无妨，他在摸索中迤迤前行，终归会找到那盏明灯。

于是，我们坚持不懈地带MJ上路，看大千世界。旅行，是我们“推波助澜”的手段。走过世界的他，眼界宽了，胸怀广了，心就大了！于是，他开始有了自己对未来朦胧的规划，这还源于一年前拖着房车去看F1的圆梦之旅。

在计划全年旅行的时候，我家体现全面民主，就像杂志社编辑部的选题会一样，我和先生麦子都会提交至少一个旅行建议以供切磋，拓宽思路。这

个建议可以关于目的地，可以关于旅行方式，也可以关于特殊节日活动。MJ从四岁开始也参与到旅行计划的投票中，这一年，麦子和MJ都选了他们爱的F1方程式大奖赛。

F1每年都有加拿大蒙特利尔站，在六月举行，被称为Canadian Grand Prix，是全球最受瞩目的体育赛事之一。顶级赛车手们是这里被敬仰的英雄，他们在赛道上的每一秒钟都被全世界关注着。MJ看到他们飞驰而来，呼啸而过，风卷残云；看到他们迈下赛车，致意全场，气宇轩昂；看到他们登上奖台，高举奖杯，全场雷动。他真切地感受到了现场的热度与激情，参与到车迷们兴奋地尖叫中。他开始滔滔不绝地复述他见到的精彩，模仿车手的举动，总结赛车的不同，手舞足蹈，头头是道。我原本以为他只是出于男孩对车天生的热爱，但是，当他跟我说：我要当赛车手，我才意识到他收获的不仅是一时的愉悦和满足。这是他第一次坚定认真并且主动地表达自己的梦想，让我们真切地感觉到了他在旅行中的成长。

在之后的一年内，他知道跌倒了就爬起来；即使输了游戏比赛也不会沮丧；即使是没把握的事情，他也要努力尝试；本不爱运动的他突然变成“十项全能”。

记得他刚刚开始骑不带训练轮的自行车，早上匆忙中送他上学，刚出门骑车就摔在了driveway上，只听见他趴在地上哭得很惨，扶他起来，触目惊心——满嘴都是血。赶紧回家清理，还好只是皮外伤。看着血还在往外渗，我心里犹豫了几秒，要不然开车送他算了。但还是咬咬牙，不希望小小的跌倒就成为退而求其次的理由，我试探着说：再骑个试试？完全出乎意料的，他擦擦嘴角的血迹，一副大义凛然：好！我还在错愕中，他已经大踏步地走向倒在地上的自行车，扬长而去了。

这一幕带给我很大的震撼，爱孩子的我们有多少次是因为爱，因为保护而低估了他的能力，忽略了他的改变？在他的理解里，那些风驰电掣中潇洒自如的赛车手都是最勇敢和坚韧的，“我要当赛车手”的梦想成了他的核心动力。

他的梦想也许天马行空，但并非空穴来风，谁又说梦想照进现实的那一天遥遥无期呢？更为意义深远的是，他愿意为了实现自己的梦想而付出努力，做出改善，变成更好的自己，一切，都是自愿的。我想，这就是梦想的力量，在追逐梦想的求知路上所收获的财富，受益终身。

现在，他是一个追风少年，而非金丝雀。

女儿是如何爱上读书的

What Makes My Baby Love Reading in America



程剑飞专栏

程剑飞，IT通讯业打拼十余年，世界阳光文化传播有限公司创始人之一。现全家移居硅谷，用心记录4岁小女儿的成长故事。

在我们上学的时候，我就听留学的朋友说美国的图书售价一点都不友好，动辄大几十美元一本。因此，来美之前，我特意买了很多大人和小孩的书，装了近十大纸箱新书海运搬家。来美之后才发现，美国的免费图书资源太丰富了，完全不必漂洋过海家藏万卷书。

说到免费图书资源，首先不能不提到孩子们的宝库——美国的公共图书馆系统。公共图书馆在每个城市都极为普及，比如，我家所在的城市就有24个图书馆，足以保证市民不论住在哪里，总能找到一个离家近的。各个图书馆的图书资源是共享的，存书丰厚，借阅便捷，一张图书卡在各馆通用（我家每人各有一张图书卡，每张卡都能借100本书），借书和还书都可以随意在任何一家操作。除了到图书馆现场去借书，还可以在网站上预约，并指定在哪个馆取书，图书馆的工作人员会一本一本地帮我们找好，如果有的书在这家图书馆没有，他们就从其它的图书馆调到我们指定取书的图书馆，每准备好一本书，都会有邮件通知我们取书。不论图书卡办理和借书，还是所有这些便民服务都是无押金免费的。

除了纸质书，电子书/有声书的免费借阅也能在大人忙碌时轻松搞定孩子们的阅读需求。图书馆对每个年龄段的孩子都提供了热门图书书单，按照性别（小公主、小王子）、兴趣爱好（动物、侦探、太空等）、节日（复活节、感恩节、圣诞节等）也都提供了热门图书书单，不少书籍按照单词量和难度标有不同等级，非常方便我们挑选难易适中和兴趣相投的读物。

我家女儿来美国时完全不会英文，她对英文能很快从接受到喜爱，图书馆功不可没。图书馆经常举办各种各样针对孩子们的阅读活动，比如每周定期的故事会，每次老师都会围绕一个主题讲4-5个绘本故事，配合各种可爱道具、音乐、舞蹈和手工绘画，让孩子们从阅读中得到乐趣。

其实，头几个月参加这样的活动，女儿是完全听不懂的，但她被老师绘声绘色的语调、夸张的表情、动感的音乐舞蹈吸引，很投入地听完故事会。我问女儿听懂了吗，她说没听懂但是好喜欢，为了听懂，她有了借书回家多听我们讲英文故事的动力，经常主动提醒我们该去图书馆借新书了，该去图书馆听故事了。

正因为图书馆在我们日常生活中占据着非常重要的位置，所以女儿很快就发自内心地爱上阅读。Pre-K的4岁多女儿尚未识字，但在家她经常捧着我们一起讲过的书自己读，充满感情地自己讲故事，虽然和书上的文字不太吻合，但故事情节都基本正确。对于从没讲过的绘本，她也经常翻看，根据图画发挥想像力自己讲故事。对于逛超市这样无聊的事情，女儿想的好办法就是一进超市就去图书区选几本书，我们逛街时她就坐在购物车里自己看书（结账前再把书归还原位），她经常兴奋地“看图说话”大声讲故事，完全无视人来人往的顾客，自我陶醉在阅读的乐趣中。

除了美国的公共图书馆，美国的学校图书馆的阅读资源也质优量足，藏书的知识性、趣味性俱佳，不同难度的书比例适当，鼓励学生将阅读作为课堂学习和精神休闲的方式。女儿的preschool有一个教室是孩子们的图书

馆，全天开放自由出入，各班级孩子们都会分别在这个教室上阅读课，早到校或父母晚接的孩子们也非常喜欢泡在这个教室翻阅书籍。

女儿5岁即将步入幼儿园（美国公立教育幼儿园从5岁开始，属于小学，相当于国内学前班），报名前学校组织家长参观校园，其中一个班级正在上阅读课，老师向我们介绍“阅读是学校的主流教学活动，老师会根据该年龄段学生的兴趣与理解能力进行书籍选择。对于幼儿园课堂，每天，老师至少精读三本主题教学的绘本，泛读15分钟的连载绘本故事，孩子们使用iPad或纸质书籍进行30分钟自主阅读。学校有一个面向各个年级的图书馆，入学时每个同学都会有一张印有自己姓名和照片的学校图书证。每本书上都贴有分级号，每个同学按照老师要求的分级号自选书籍借阅，可借回家阅读，一周后归还。”

因为女儿在Pre-K没有学过认字，我很担心她无法达到课堂的自主阅读要求，参观后我特意留下来请教老师，老师很轻松地笑答“完全没有问题的，这个年龄段的孩子大都是在幼儿园从零开始学认字的，我们有很成熟的分级阅读系统和阅读专家，通过一年的学习，基本到小学一年级就能达到每天独立自主阅读一本课外读物的教学要求。入学后，我们会对每个孩子进行阅读识字的评级，老师会针对不同孩子提供不同级别的书籍，让他们自由选择进行自主阅读。自主阅读课堂上，老师也会对孩子进行有效引导，用相应难度等级的阅读材料和学习方法帮助孩子提高阅读水平。老师会为每个孩子建立阅读档案，每月更新记录孩子的阅读级别，以便准确提供给孩子符合他们阅读能力的书籍。起步阶段我们不要求孩子今天认了多少单词或读懂了多少故事情节，我们希望孩子能逐步通过每天的大量阅读，启发自由思考，体验语言乐趣，养成良好阅读习惯，保留对书籍的美好感觉，培养对新知识的学习能力。”

朋友闲聊时常感叹美国学生的阅读量之大，阅读能力之强，比如“我家孩子小学五年级就看完哈利波特的所有小说了，感觉她每天都在看小说”，“我家孩子小学三年级，每天都有阅读作业，老师还要求每周读三本挺厚的少儿读物，孩子很享受阅读”。也有的家长告诉我，“我家孩子13岁来美，英文基础其实很好，但是现在读高中最头疼的就是以前阅读量太小造成做作业经常是每个字都认识，但讲了些什么就是不太理解，老师布置的阅读任务特别多，大量的教材、期刊文献和课外书籍，他要花别人好几倍的时间才能读完，几乎每天都得熬夜做功课”。

有人说“在美国想要取得好成绩，唯一的方法就是阅读”，确实不假，阅读能力决定了学习效果。美国人重视批判思考与独立写作的能力，而大量阅读则是培养这种能力最好的途径。所以，美国的学校在学生很小的时候就要求学生单纯地阅读，大量地阅读，授孩子以渔，为孩子打开了一扇自我教育的窗户。拥有强大的硬件、软件和政府支持，以及无数美国儿童作家的倾情奉献，每个孩子在这里都爱上了阅读。



A Publication of
True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

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

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

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
Executive Managing Editor 执行主编 胡苏敏 Sumin Hu
Digital Editor 数字媒体编辑 高晴 Cherry Gao

Beijing Edition 北京版
Executive Managing Editor 执行主编 曹新星 Christina Cao
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编 齐琰 Emma Qi
School & Community Editor 学校和社区编辑 赵晨 Katherine Zhao
Mom Reporter 妈妈记者 季婷 Tina Ji

Contributors 撰稿人 芮娅、道道、李梓新、陈鑫鑫、Raina、高瑜青、海云、程剑飞、吴竞波、王璐、陈惊鸿

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo

Sales 销售部 胡晓娜 Sheena Hu, 吴瑾 Veronica Wu, 刘潜 Winter Liu, 李希雅 Olesya Sedysheva, 杜利利 Serena Du, 白文轩 Wilson Barrie, 唐奥 Gladys Tang, 胡敏慧 Renee Hu, 江小小 Xiaoxiao Jiang (上海)

Marketing & Distribution 市场发行部 杨莎莎 Lareina Yang, 牟钰 Mu, 尚雁宇 Sharon Shang, 刘可欣 Helen Liu, 余婷婷 Tingting Yu (上海)

IT 技术支持 严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 曹箐 Zheng Cao

Editorial 编辑部 bianjibu@jingkids.com
Advertising 广告部 021-6131 6691, bd@jingkids.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 021-6131 6691, faxing@jingkids.com
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

出版发行: 云南出版集团
云南科技出版社有限责任公司
地址: 云南省昆明市环城西路609号,
云南新闻出版大楼2306室
责任编辑: 欧阳鹏, 张磊
978-7-5587-0591-5



True Run Media

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

旗下出版物



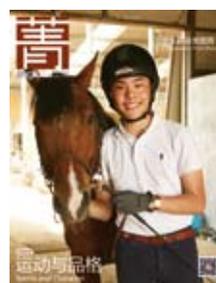
Since 2001 | 2001年创刊
thebejinger.com



Since 2006 | 2006年创刊
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创刊
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创刊
Jingkids.com



扫描上面二维码,
关注微信公众号:
菁kids, 菁kids上海;
新浪官方微博@菁kids杂志

对待孩子的教育 可以务虚一些

Don't Be Too Realistic About Education



一般来说，周四中午是我固定与妈妈朋友约会的时间。精明能干的Catherine刚生了老二，近期回归职场。我的孩子与她的小儿子只差几个月，坐到一起谈起孩子的教育，那叫一个没完没了。

关于对孩子教育的目标，她有一条坚持：有一项擅长的体育运动。在她看来，“头脑简单、四肢发达”是件极好的事。

回溯自己的童年，Catherine仍记得父母带着年幼的她，徒步穿行在城市的窄巷中，走上40分钟去上幼儿园的日子。当下觉得无聊和苦，却奠定了她的跑步技能，短跑、中长跑，总是小团体中首屈一指的“人物”。

看似无心插柳的经历，让她获益良多，除了强健的体魄，更有一份内化的自信和果敢。她尝到了体育运动的甜头，所以希望在儿女身上传承下去。

刚开始做这一期“运动与品格”时，我总有些自卑，自己的成长过程中，体育实在是没什么可说道的一块。和很多80后所处的环境一样，那是一个“万般皆下品、惟有读书高”大行其道的时代，如果你的文化课成绩好，体育这种“副科”，老师总是可以放水让你有个“达标”拿到手。

我就是这种例子。小学一二年级仰卧起坐能要了我的小命，在那扬着灰的军绿色垫子上，我一分钟只能做到12个。一直到大学，跑800米之前我都要心理建设好久。

现在不同了，任谁都知道“运动很重要”。然而，要说我们和孩子已经具备一个提倡运动的良好大环境了吗？我看也未必。不管是“推妈”、“推爸”的盛行，还是各种跟风报班，孩子们是否享受运动本身、孩子如何从运动获益——这最重要且基本的问题，似乎是最少被谈论的话题。当然，我说的获益，不是加分、“爬藤”，乃是更“务虚”层面的，比如：孩子的品格是否得到锻炼？孩子是否收获了铁磨铁的队友友情？等等。

本期封面报道有好几个家庭的故事，有些运动项目花费相当高昂，在一般的家庭看来甚至是奢侈的。但我很不希望读者只看到金钱对一项运动的影响力。草根或高阶，都改变不了运动的本质，那就是投入、专注、合作、坚持，等等。在我看来，这些孩子的父母更难能可贵的地方在于，花了实实在在的时间和精力，来陪伴自己的孩子，不仅如此，在花了金钱和时间之后，他们仍然愿意用“无条件”的心态对待孩子和他们的运动本身——不需要成为专业选手，不需要靠这项运动的成绩换取什么。

我的孩子非常小，还没有什么“社会活动”，活动范围就是家里、公园和商场，但简单至此，我尚且知道陪伴是不容易的：我朝九晚六地上班，她夜间七点就要准备进入香甜的梦乡，所以我必须抓紧时间。清晨，在爸爸处理完她的温饱需求之后，我就用背巾背她下楼看狗、看花，晚上一进门就从

奶奶那儿接手，给她洗澡，陪玩，然后泡奶、换尿片、放小床。有时，下班路上还要临阵抱佛脚，用微信搜一下“8个月的孩子陪她玩什么”，追求玩得更有花样。当然也可以不做这些，日子也完全可以是一种过法，陪她坐在地垫上看着她玩，再刷几下手机，等她不满意了再来抱抱，或是玩那种不需要道具、提一口气就能逗乐她的躲猫猫游戏，打发过去。

我总是试图用有限的养育经验去体会前辈的不易。比如，如果我精心制作的辅食，女儿很不要吃，还噗噗地朝你脸上喷，至少有一瞬间，会觉得“意难平”。然而，当听说练花滑的女孩到了青春期被妈妈带去国外做缩乳手术，只是为了让身材更适宜继续练习，恕我不能继续发挥同理心的特长了。大部分中国人都熟知揠苗助长的典故，却仍不小心会跨过那条线。

或许正是掺杂了太多“务实”的期许，父母的手未免伸得太长。体育运动只是这现象的一个侧面。

倒是少有人在谈论品格。品格是一个有些抽象的词汇，属于那种，大家都知道很好，却不知道怎么培养的目标，往往只有名头，没有实权，自然而然地被排在了分数、成绩、胜败之后无足轻重的地位。

有一位爸爸的观点，深以为然：陪伴他们运动，希望他们成长的重点，从来都不是运动本身。他在意孩子是否懂得服侍、招待和谦卑，当在运动中看到孩子的成长，比赛拿什么名次简直不值一提。

忽而又想到自己，虽然当时也是为了“应试”，但毕竟苦练过一阵仰卧起坐，最终攻克下来，一分钟轻轻松松40多个。没想到自己在体育课上也有翻身夺冠的一天。虽然没有逆袭成为运动达人，但我开始敢于尝试。短跑、中长跑不行，但我可以跑马拉松，不挑战速度，拼耐力。游泳，虽然只会一个泳姿，但现在是唯一还在健身房进行的项目。

不拘于项目或形式，任何一个运动，都像一个游戏，它们的好处多多。关键还是，做爹妈的，在陪孩子这一路的时候，更看重什么？

胡苏敏

胡苏敏

《菁kids》上海版 执行主编



活动备忘录 EVENTS

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



英国BBC大型互动式冒险儿童剧《海底小纵队2—火山大冒险》

《海底小纵队》是英国silvergate公司旗下作品，BBC热播儿童海洋探险动画。融合了动作、探险、海洋生物科学课程以及学龄前团队协作等内容。故事讲述了居住在章鱼堡的八个可爱小动物组成海底探险小队，随时准备出发去解决海底遇险、排除海底可能发生的危险。

时间：7月8日-9日

地点：静安区江宁路466号艺海剧院

费用：180-480元

电话：400 133 8888

3D多媒体亲子音乐剧《阿拉丁与神灯之沉睡精灵》

阿拉丁与神灯的故事，很多人都耳熟能详，它取材自《一千零一夜》中许愿神灯的故事。本剧改编自原著，将一场异域文化的经典完美呈现，利用裸眼3D多媒体视觉，还原古老神话的奇妙想象。来自数字技术与表演的完美融合，为孩子提供多元艺术启蒙。

时间：7月8日

地点：上海大宁剧院

费用：80-380元

电话：400 133 8888

儿童音乐剧《佛利达与曼德琳》

儿童剧《佛利达与曼德琳》改编自德国同名绘本“Frieda & Mandarine”，讲述的是一个从未得到过父母真正陪伴的小女孩曼德琳与一只梦想的老狗佛利达相遇后发生的故事，在这个过程中她们收获了爱、了解、信任与尊重。该剧以物件、肢体音乐、影像等不同的元素营造一个氛围、一个剧场的世界。

时间：7月7日-9日

地点：华山路630号上戏实验剧院

费用：80-1088元

电话：021-6249 8006

《音乐之声》——2017上海站

继16年由七幕人生引进并制作的《音乐之声》中文版后，今年，七幕人生邀请了美国舞美设计师为《音乐之声》打造全新设计的舞台布景，再现阿尔卑斯山的雄伟壮丽，令观众更有身临其境之感。此外，灯光和音响也将进一步升级完善，更加丰富立体。

时间：7月14日-22日

地点：黄浦人民大道300号上海大剧院

费用：180-580元

电话：021-6249 8008



孟京辉经典戏剧《恋爱的犀牛》

《恋爱的犀牛》讲述的是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、誓言都不能改变，马路做了能作的一切，结果只是让他陷入更深的绝望。在一个犀牛嚎叫的夜晚，马路以爱情的名义将明明绑架。

时间：7月5日-30日

地点：静安区江宁路466号艺海剧院

费用：152-361元

电话：400 880 2880

北京人民艺术剧院话剧《李白》

北京人民艺术剧院大型话剧《李白》于1991年在首都剧场正式上演。被北京人艺纳为经典保留剧目之一，现任导演为唐烨。话剧讲述了八世纪五十年代，唐王朝的巍巍大厦在安史乱军的马蹄声中坍塌了，诗人李白壮志凌云却未能洞烛其奸，最终随一叶扁舟漂流，悄然逝去。

时间：7月13日-15日

地点：上海东方艺术中心

费用：80-1080元

电话：400 818 3333

PROFESSIONAL KIDS PHOTO STUDIO

时光
艺术

. TIMEART .



时光艺术，匠心品质



Shanghai Beijing Paris Tokyo HongKong
TEL:021-61273964/18117278973



活动备忘录 EVENTS



音剧会《维也纳之恋》贝多芬的爱情故事

《维也纳之恋》讲述的是贝多芬与贵族千金泰丽莎的一段情，瑞士钢琴美人兰香缇和中国女演员贾加将以钢琴和话剧形式来表演贝多芬这段订婚之约。音剧会演绎了泰丽莎从15岁~80岁的音乐情感人生。全部曲目和角色取自于：莫扎特、贝多芬、舒伯特、布拉姆斯等。

时间：7月20日
地点：东方艺术中心
费用：180-280元
电话：400 818 3333

俄罗斯少儿芭蕾舞——经典芭蕾舞剧《美人鱼》

该剧是根据《安徒生童话故事》原著编排，以舞蹈与剧情相结合，让观众能在欣赏到欧洲一流芭蕾舞的同时，又能读懂其中的故事。是俄罗斯远东国立少儿芭蕾舞团2017年的首次巡演，从舞者的动作到表情，从服装设计到音乐制作都是经过了精致用心的准备。

时间：7月23日
地点：静安区江宁路66号美琪大戏院
费用：180-580元
电话：400 680 9888

木偶童话剧《白雪公主》

该剧获得过第三届上海国际木偶艺术节“优秀剧目奖”，演出过程中演员与小朋友们可以多次互动，小朋友们有机会上台，拯救白雪公主，演员们会数次走下舞台来到观众席展开剧情，并与小朋友们做互动。演出终场，小朋友可以和剧中人物一起合影留念，也有机会DIY自己的小木偶。

时间：7月22日、7月30日
地点：南京西路388号仙乐斯演艺厅
费用：80-100元
电话：400 680 9888

奇幻童话儿童亲子剧《蓝马》

《蓝马》是赖声川从事戏剧创作40年来的首部儿童剧作品。创作的初心是源于赖家孩子们对这个故事的喜爱。故事描写的是小女孩琦琦虽有钢琴天赋，但是她喜欢唱歌，在偶遇了那匹受伤蓝马，知道歌声能让蓝马恢复后，她鼓足勇气，努力唱歌，投入拯救蓝马的工作中。

时间：7月7日-22日
地点：徐汇区肇嘉浜路1111号美罗城5楼
费用：180-280元
电话：400 680 9888

毕业舞会美图秀

A Graduation Prom Show

文：高晴 图：Concordia、Dulwich、SUIS Gubei



又是一年毕业季，不同于苦战高考的公立学校毕业生，国际学校的高中毕业生们在进行完海外院校申请后，就忙碌各自的毕业舞会了。即将步入成人世界的他们，要以最好的形象与老师、同学们告别。

菁kids上海联系了三所国际、双语学校，展示他们的毕业舞会造型，分享各自的毕业舞会传统、特色仪式。

上海德威外籍人员子女学校

上海德威外籍人员子女学校的毕业晚宴作为庆祝中学学业圆满完成的 活动，这一天是13年级学生最期待的活动。如往年一样，毕业晚宴在沪上知名星级酒店内举办，学生、家长和老师出席了此次晚宴，共同庆祝学生们在学业上取得的成功，并欢庆中学学业画上圆满的句号。

今年的毕业晚宴在外滩凯悦酒店举办，所有的来宾都能享用到欢迎香槟与美味的晚餐。接下来是由学生带来的精彩的音乐表演，学生们演唱了关于展望未来以及对中学时代依依不舍的歌曲。当晚还播放了今年四月毕业班学生参加的“极速赛跑”活动视频，学生们在此次比赛中分为四组，突破多重挑战，比赛过程紧张却不乏欢乐的场面。此次晚宴以所有来宾举杯祝福学生们顺利毕业，画上圆满的句号。

总体来说，今年的2017届毕业班的毕业晚宴充满了欢声笑语，学校对这些学生美好的未来充满期望。







上海协和国际学校

作为美国高中的传统之一的毕业舞会，在Concordia也是高中生们最盛大的活动。每年四月学校都会举行一场令人难忘，承载着青春梦想的舞会。这一传统从办校起就没有间断过，也是学校高中生们大显身手的机会。从主题的确定到整场活动的布置都由学生一手策划，老师只是给出参考性意见。每个参与的学生都盛装打扮，渴望在舞会上拥有青春的印记。舞会中还会由学生投票评选出当年舞会国王和皇后（12年级即将毕业的学生），舞会王子和公主（11年级学生）并会在当晚宣布，授予荣誉肩带。

对于许多孩子来说，这样的舞会是他们第一次参加的正式活动，既庆祝了高中毕业，也是一次成人礼。除了卓越的学业，Concordia的学生在礼仪和社交能力上也都有很好的表现。

今年Concordia的毕业舞会在上海凯宾斯基酒店举行，主题为“爱丽丝梦游仙境”（Alice in Wonderland）。



上海协和双语高级中学

文: Daryl Goh (Grade 11)

5月19日,上海协和双语高级中学的毕业舞会在上海龙之梦酒店举行,每年舞会都由11年级学生进行总体策划和协调。今年的舞会获得了巨大的成功,得到了学生们积极的反馈。与前两年舞会主题“盖茨比”和“玫瑰”不同,今年协和高中的毕业舞会主题是“上海之夜”,这一主题融合了东方及西方的元素,力求展现上海这一国际化大都会的特征。

从中式装饰到西式照明,舞会成功地印证了“东方遇见西方”。学生们设计出了上海城市特色的布景,如外滩建筑群和特色地标。参加舞会的学生们穿着风格各异的服装,这些经过特别设计的服装也展示了中国人眼中的上海和西方人眼中的上海的不同之处。中国图案被设计成西式和彩色的服装,创造出了一个崭新的外观。来参加舞会的老师们和学生们认为,今年的舞会是历届最好的一场。从美味的食物,浪漫的慢舞,到毕业班疯狂的集体舞,都为毕业生们留下了难忘的纪念。

作为第四届毕业舞会委员会成员之一,我很高兴为学校 and 这一届毕业班的学长们提供了这样一个美好的活动。今年的舞会是一个巨大的成功,它花了3个月的准备,一切都进展顺利。最后,我自豪地说,这个特殊的夜晚将是一个我们永远不会忘记的“上海之夜”!



运动与品格

Sports and Character

文：苏敏 图：Echo Chen提供



本期封面故事邀请了五个家庭，讲述不同孩子的运动故事。

运动绝对是品格教育的良好媒介，当下的时代能给予孩子们的资源也丰富多样，家长和孩子自然可以好好挑选一番。但随之而来的，是和升学等话题如出一辙的焦虑感。

如何让运动回归它本身的应有之意，如何在运动中获得成长？这些家庭的探索经验，供你参考。



那些骑马教我的事

Beyond Equestrianism

采、文：苏敏 图：Echo Chen提供



在两个儿子学习骑马之前，Philip和Winnie没有想象过，整个周五下午到周六傍晚，夫妻俩会陪着孩子泡在上海郊区的马场度过。“我们的世界从来没有马，我们甚至不喜欢运动。”Winnie开玩笑说。

约三年前，弟弟Owen一时兴起说要学骑马，一家人就选了日子陪他去马场。哥哥Isaac一开始并没有骑马的打算，只是陪弟弟而已。去了几次之后，帮忙打理马场的一对夫妇开始带Isaac一道给马儿洗澡，并鼓励他上马背试试。然后，兄弟二人共同的骑马之旅正式开启。

“每一项运动都有很好的地方”

从最基本的姿势和步伐开始，学习掌握平衡，到现在已经练习跳栏。刚初中毕业的Isaac和马上进入毕业班的Owen，已经在马场练习了两年多时间，并在去年暑假分别在英国、法国、日本和香港感受马术氛围。

妈妈Winnie很了解两个儿子，Owen是天生的运动家，从小不管是什

么运动，他总是很轻松就掌握要领，但是Isaac自从爱上骑马，更加倍刻苦地练，水平也不输给弟弟。兄弟俩相差不满两岁，年级只隔一届，二人的关系颇有些“同侪”的意味。

此前二人都练过一段时间的游泳。“游泳要面对的是人，但骑马是我和马。说不上来为什么，我比较喜欢骑马。”Isaac说。他甚至因为骑马改掉了微微驼背的习惯。

“每一项运动，都有它很好的地方，我并不想特别推崇马术。”在爸爸Philip看来，马术的特别之处，可能只是在于要面对马儿这一庞大的生物。类似赛车，在赛车前，你必须检查你的车，在骑马之前，骑手们都要“备马”，他们必须很认真地对待这一过程：马鞍的松紧程度如果没有调整好，等一下遭殃的是自己的屁股；通过这一过程，与马儿建立好的关系，如果它不听话，会令自己遭受危险。这些会训练到骑手的领导力、决心和责任感。很长的一段时间，他们需要学习驾驭一匹马，当马的情绪不好，可能会过于兴奋，也可能会害怕而拒绝配合骑手。总之，这不是一件管好自己就够了的事。

马术也给这对夫妇带来一些意外之喜。孩子们从小在国际学校上学，

他们的中文一直是身为香港人的爸妈所头疼的，补了很久的中文课，也不见什么起色。前阵子为了中国马术协会（CEA）的考试，两人学习中文的热情空前高涨。父母为他们请了老师补中文课一周，许多专有名词甚至是很生僻的字，他们也都攻克下来了。

骑马，也促成了14岁的哥哥第一次独自远行。最初Isaac想参加香港一个小型比赛，父母都是不太赞成的。但他在社交媒体上的账号有不少粉丝，其中一位就问他，这比赛对他是不是很重要？得到肯定答复后，对方赞助了他往返沪港两地的机票。那也是他第一次离开父母，独自乘坐飞机和市内公共交通去参加比赛，无人接送。也是这一次机会，他在香港的马场交到了不少同龄的有着相同爱好的朋友。

“我很欣赏哥哥的一点是，如果他今天骑马骑得好，他会在Instagram上说，今天马发挥得不错，如果骑得不好，他总是分析自己做错了什么动作。”Winnie说，他们家总是看重品格的教育，更胜于运动本身。

今年夏天，他们全家又将启程去英国和西班牙待两周，再回到香港待一个月，让兄弟二人在中国大陆以外感受骑术文化。Philip坦言，骑马这项运动花费不菲，但他自认花得比较聪明。他们并没有把大钱花在购买马上，而是让孩子有机会多接触马术在外面更大的世界。

马术兄弟的“贵人”们

在兄弟俩学骑马的过程中，有三个不得不提的“贵人”。其中之一便是奥运骑士华天。

Philip认识华天也是事出偶然。一次财经论坛上，因为朋友知道他家的

孩子在学骑马，就介绍他们认识，一聊天才知道，华天的母亲也曾经在香港待过，于是有了更多话题。

两兄弟得以有机会与华天一起在家吃饭、骑马和聊天，简直乐不思蜀。因为华天也有一个弟弟，所以他和Isaac会一起说弟弟们的“坏话”。

华天总喜欢说，马术不分贵贱，因为马不会根据骑手的身位地位而有不同的表现。5月初，华天牵头的骑士精神社会公益活动，兄弟二人也作为志愿者参与进去。

Winnie说，华天虽然很年轻，不到30岁，但他情商很高，为人也积极正面，说的话对孩子们特别有影响力。比如，爸爸提醒过很多次，西装下面第二颗扣子是不用扣起来的，但孩子们都不以为然，但华天说了之后，他们每穿西服都会解开下面的扣子。

“我们夫妻是基督徒，很多情况下都会引导孩子去想：‘what will Jesus do?’或‘what will Jesus say?’”Winnie说，“华天的榜样是非常直接的，我们现在也会问‘what will Alex do?’”

年龄上走在前面，Isaac要率先考虑是否往职业骑手方向发展。华天建议他明年申请去英国的签证，在马场做为期一个月的帮工，同时进行专业强度的训练，此后再来考虑是否真的要走这条路。

认识David和Ann夫妇，要从Owen的火眼金睛说起。最初只有弟弟骑马，他们选择了长宁区离家不远的一家小型马场。David夫妇当时正帮朋友打理那家马场。是Owen发现，David似乎在周星驰的电影里出现过。后来两家人攀谈起来，发现果真如此，他同时是一名电影制片人。

Isaac和Owen都表示，这对夫妇在帮助和引导他们学习骑马上有举足轻重的作用。如今他们两家人已经一同前往英国开启新的暑期马术之旅。对他们的父母Philip和Winnie来说，有另一对长辈的帮忙，自己就能少“唠叨”孩子几句。比如，当他们招待客人在家吃饭，吃罢，孩子们就离开饭桌。这时，David叔叔就会告诉他们，要帮爸妈一起，有主人的责任感。

享受彼此的陪伴

Philip说，对于陪伴孩子们四处学骑马这件事，希望培养他们的重点，从来都不是关于骑马本身。俗话说，养育孩子需要一整条村庄的帮忙。他在几年前辞职后，也做了一些培养孩子品格的公益项目。

在马术的世界里，他和太太是局外人，但周末全天候的陪伴是少不了，太太会在马场做一点工作，他则带着家里的“三闺女”仔仔在户外跑一跑，或是顶着大太阳给马背上的孩子们拍几条视频。就这样享受着与孩子一起的时间。

聊骑马之余，Winnie说起今年年初哥哥想回香港念书的事。他当时甚至做了一份proposal，对比沪港两地的生活和学习成本，试图说服爸妈。“他主要是为了那些骑马的朋友，友谊、相同的爱好，他很想回去。”最终在爸爸的劝说之下，他暂时放下这个想法。但夫妇二人很快购买了两地往返的飞机套票，帮助孩子感受到父母依旧支持他，只是以一种不是他最想要的方式。

5月份，Isaac就回了香港两次。他的行程非常紧凑，周六早上7点的飞机，4:30就要起床出发去机场，上午能够到达香港的马场，中午稍事休息后，下午就开启半天的练习，晚上回到家，第二天一早就要去教会参加主日——这也是爸妈资助他回香港的要求——下午再飞回上海。

“很辛苦的，连觉都睡不饱。”Winnie不无心疼地说。她感慨孩子长大得太快，“没想到才14岁，就有离我们而去的想法了。学骑马，至少让他们现在还需要依靠父母。”她笑道。





我的第一场马术比赛

My First Equestrian Competition

文: Owen 译: 蒋园园

当我骑在马背上来到马场的那一刻,心里感到非常紧张。再抬头看到10道障碍时,我知道自己没有回头路可走了。我下马,慢慢沿马场走去。

马场的教练和骑手开始沿着跑道走,我就紧跟着他们。教练Deborah嘱咐几点注意事项后,我就跃身上马,开始热身。

当我骑马开始小跑时,突然感觉到我的马儿很有经验。它正在兴奋地昂首前进,它似乎知道自己来这里的目的。跨越第一个障碍后,我的身体向后仰了一下,本来以为它会跳起来,出乎意料的是,它很镇静,继续前进。我的脸刷一下变红了,也许我给在赛场的人留下了糟糕的印象?

在热身区练习跳跃几分钟之后,障碍赛即将开始。当我听到哥哥的名字时,我知道马上就要轮到我了。我的心跳加速,脸再次变红,开始慌张。有三个骑手在我前面,两个、一个,轮到我了。

我慢慢骑到赛场,看到几台摄像机正对着我。铃声响起,我致礼,然后来到第一道障碍。我过紧地勒住缰绳,希望马儿不要打落横杆。马儿按照我的要求做了,但是因为勒缰的力过大,马儿跳起来,但我让他继续前进。我不知道我那时到底在做什么,但我确信自己是对的。我这么确信,是因为马

儿没有打落一根横杆。当我要跨越最后一个障碍时,我用马鞭轻轻拍了它一下,马儿和我一起流畅地跨越了栏杆。当裁判宣布我可以进入附加赛时,我开心地笑了。

我跳下马背,等待着附加赛的开始。这时候,我很有信心可以在附加赛中表现出色,因为我已经在障碍赛中成功了,但我尽量不显露我的自信之情。我环顾赛场,希望记住附加赛的路线,仍不免有些紧张。

我骑上马,慢慢走进场地,等待铃声,漫长得好像过了好几年。当铃声响起时,我开始慢跑。我发觉马儿有些兴奋,我觉得如果不稍加控制的话,它会一直跑。跨越第一个障碍后,他基本上已经飞奔起来,但我任由它。我知道它比我还兴奋,所以我只需要把它引导到障碍栏前就可以了。我的马儿很讨厌附加赛路线中的各种迂回曲折,因为转弯道很小,马儿的个头很大。我发现了一条更快的通道,决定走这条通道,但是马儿不喜欢。不过它还是跳过去了,只是跳完摇了摇头。

当完成比赛时,我非常开心。我并没有得到所谓的第一或第二名,甚至连第三名也没排到,但是这次超棒的经历让我很开心。

我的马术之旅

Horsemanship Around the World

文: Isaac 译: 蒋园园

两年半前——也就是2014年的十月中旬——我开始骑马。起因是我弟弟一个突发奇想的提议，他的想法说来有点搞笑：我们希望做一些和平日生活不一样的事情，想坐在马背上被人牵着走。

我们最开始骑马的地方是长宁区一家小型的马术俱乐部，在那里，我们很幸运地遇到Ann和David夫妇。我想，如果没有遇到这对夫妇，我和弟弟应该不会继续骑马的，他们俩对我们学习骑马的过程影响非常深远。

刚开始时我个人并不是很想骑马。我不想跨上马背，也不想接触这么大的动物。我在旁看弟弟上了一两节课后，Ann和David慢慢教我如何照顾马儿，如何帮它们洗澡、梳毛、装马具，最后说服我跨上了马背。我觉得就在那一刻，我爱上了这项运动。

我们的马术学习在这里开始了。Ann和David是在马术学习中给我最多帮助的人。当我偏离路线时他们指导我，当我可能犯错时他们纠正我。他们领我进入一个完全不同的马术世界。感谢Ann和David的推荐，我们去年夏天有机会到法国和英

国领略更多世界各地的马术风采。

欧洲之行让我学习到世界各地对“马术”一词的不同理解。在上海，我学习骑马的地方更多地将马术定义为“如何让马儿听从你”。然而当我到了英国，马术的定义是“我如何与我的马儿一起完成最棒的表演”。原来，马术也是合作的艺术。最好的马术既不是强迫，也不是压制。

在去年夏天的旅行中，我创建了现在使用的Instagram账号(@equineinternational)。当时纯粹只是希望建立一个个人的档案，存放我自己骑马的照片和视频，供自己参考学习。没想到，那个夏天过后，我的Instagram账号粉丝数暴增，今天这个账号已经有3万5千名粉丝了！

Instagram在我的马术学习中也很有帮助。紧张疲惫的骑马训练后，我总能收到来自全世界成千上万人的支持，他们来自英国、美国、香港还有中国大陆。

当我第一次自己回香港参加一个小型的比赛时，我的父母并不十分赞同，因为那个比赛很不出名，但我把它当成一次学习和展示的机会。比赛前三天，我和一位Instagram认识的朋友聊天，她就决定赞助我去香港的飞机票。Instagram帮助我认识这么多新的人，如果没有Instagram我永远不会认识他们。顺便提一下，我在香港一起骑马的伙伴们，也同样是在Instagram上认识的。



赛车吧，爸爸

Driving Passion: Finding a Child's True Calling
如何帮助孩子找到心之所向

采、文: Raina 编: 苏敏 图: Smith一家提供



Sachen Shanghai RMCC Round 1



Sachen Smith是一个生活在上海的混血小帅哥。令人难以置信的是，5岁的他就已经开始学习卡丁车，6岁即参加Rotax Max 挑战赛（简称RMC）多国比赛。该项赛事已拥有超过30年历史，为CIK-FIA(国际卡丁车委员会-国际汽联车运动联合会)认证的全球顶级卡丁车赛事之一。

今年刚满7岁，已经进入职业训练的Sachen，被曾三度夺得乌克兰卡丁车锦标赛冠军的教练用“恐怖的”来形容——能力和潜力了得。

只不过，Sachen看上去完全不是热爱冒险、喜欢超越规则的小孩。他很内向，喜欢用画画——而不是语言——来表达他的想法。与其他很多同龄小孩不同的是，他非常具有自制力，尊重纪律和规则。

每天晚上八点半，他准时上床休息，早上6点15分起床，从不需要大人督导。他按时完成自己的功课，很有责任心。鲜为人知的是，这种负责的态度正是对速度要求非常高的卡丁车运动非常需要的品质。

那么这个小男孩对于卡丁车的速度与激情，是如何显露并得以培养的呢？

运动血液

Sachen对于卡丁车的热爱和他的爸爸Simon Smith密不可分。Simon Smith来自于澳大利亚珀斯的一个英国裔家庭。12岁Simon在父亲的引导下开始学习棒球，很小的时候就被选入西澳大利亚州队少年组成员。直到20岁，他为了追求自己的职业生涯，才结束了自己的棒球生涯，现在是苹果公司的设计师。

运动仍是除工作之外的热情之所在，可谓融入Smith家血液中的热爱。在珀斯，运动是文化和生活不可分割的一部分。这不仅是为了保持良好的体型，还因为这能够让人明白团队的重要性。Simon认为更重要的是，运动能让人不断挑战自我的极限。因此Simon特别注重培养并希望从中发掘儿子的运动热情。

自主选择一项热爱并持之以恒，这也是英式教育非常注重的一部分。Sachen上英国学校，课业并不多，每天下午三点就放学了。但是学校要求每个学生需要选择兴趣课，或免费或付费，在三点和四点之间完成。

Simon心中对棒球自然是拥有着挥之不去的情结。他最希望的当然是儿子能够像自己小时候那样，和爸爸一起学习棒球。但他并不会将自己的心愿强加于Sachen。他和妻子Sarah会带Sachen接触不同的运动，如参加学校的篮球、棒球、游泳等兴趣课，周末由于Simon自己对赛车的热爱，他会带Sachen去上海国际卡丁车世界玩。与此同时，他们经常与Sachen沟通，观察着他的热情之所在。

对其他运动，Sachen觉得有趣，然而称不上热爱。Simon发现，Sachen对于汽车有着不同寻常的热爱。比如Sachen喜欢观看F1世界一级方程式锦标赛。他能记得住每位F1选手的名字和他们的经历。当选手犯错的时候，他能够看出来并准确地分析和评论他们为什么犯错。

当Simon赛车的时候，Sachen会目不转睛地盯着爸爸，充满激情地为爸爸加油：“爸爸，快点！再快点！”直到有一天，他看到上海国际赛车场竟然有小朋友在玩卡丁车，那个下午他的目光一直就没离开过他们，这家人的生活也从此改变。

卡丁车生活

2015年的夏天，5岁的Sachen进入了卡丁车的世界。Simon为儿子高兴，他终于找到了自己的热爱。为了让孩子更好地追逐自己的梦想，Simon放弃了自己的

Sachen cleaning his kart



要用诚实正直的态度不断挑战自我。重要的是拼尽全力。错误不可避免，如何看待错误并从错误中学习，让自己更加强大。

爸爸的角色对于儿子的影响力是不可言喻的。Sachen将爸爸的话铭记于心。他尊重这项运动，尊重自己的选择。像爸爸那样，他非常注重保护自己心爱的小车，每天他都会自己擦拭自己的小车，悉心保护它的每个零件。

卡丁车变成了Smith家庭生活的一部分。每个周末，Smith一家都是在上海国际赛车场度过的。即便是在家庭度假的时候，Sachen也是心心念念着想要回到卡丁车赛道上去。

这个小孩似乎拥有金牛座天生的那种安静并不断前进的力量。在开始的三个月里，他表现得并不突出，只是稳健地学习各种技巧，并不像其他小朋友，一旦学会，立刻提速、碰撞。只有他的父母懂得，Sachen在做任何冒险之前，他会谨慎地评估风险之后奋进。正如父亲所教给他的，对自己和这项运动负责，在追求速度的同时，永远别低估风险。

三个月后，他的进步非常明显。教练透露，别的小孩的运动表现更像股票，有起有伏，而Sachen是像台阶一样，稳健而不断上升。

接触卡丁车仅一年，他就赢得了国内RMCC Micro Max组冠军。2016年，Sachen与RGB Racing签订了一个合约。Sachen是该车队中最小的赛车手。另外两个车手分别是9岁和10岁。队员之间既是竞争对手又是队友。他们高度竞争，彼此激励对方成长，但在赛场内外对方充分尊重。

这个赛季，Sachen参加了中国、日本和马来西亚的比赛。他的对手8-12岁不等，都比他大。虽然是最小的选手，但他可是非常专业。他不断地在进步，学习到如何应对不同赛道、应对各种天气和不同类型的对手。对于Simon来说，看到儿子用甚至还带着童趣的语言，却又专业认真地跟教练分析讨论自己的赛道表现、给出底盘和引擎的改进意见时，他感到无比开心和满足。

卡丁车和赛车爱好，转而专注培养孩子的兴趣。他为儿子量身定制了一辆卡丁车，这辆卡丁车配件来自意大利和日本，由Sachen、Simon和教练一起手把手组装完成。

Simon懂得有一个自己发自内心的热爱的运动意味着什么。在最开始的时候，Simon就告诉Sachen，诚实正直并尊重自己选择的运动、尊重队友，它将改变你的人生。这是运动的精髓。

从小学习棒球，Simon打过俱乐部比赛，也参与过很多其他的体育项目。这种哲学始终贯穿于他的运动乃至之后的人生中。他希望他的孩子也能传承这种信念：即便处于高度竞争环境中，也



RGB Race team

Sachen and Scarlett



独立意识

结构极其简单的卡丁车被誉为F1车手的摇篮：一个车架，一台两冲程发动机，四个独立车轮便构成了卡丁车的全部。尽管如此，因其具有易于驾驶，安全而又刺激的特点，迅速风靡世界，男女老少无论是否会开汽车都可以开卡丁车。卡丁车在欧洲及日本等国家极为普及和流行。

如果说F1是金字塔尖，卡丁车一定是金字塔的基础。车神塞纳、教授普罗斯特、舒马赫、阿隆索、莱科宁、巴顿、汉密尔顿、维特尔等等。这些雷贯耳的名字以及他们身后的战绩是卡丁车这项运动最好的“代言广告”。世界著名车手步入车坛都是由卡丁车开始的。

长时间训练、尽早启蒙都是优秀卡丁车手的必备条件。法国著名的一级方程式赛车手，素有“教授”美名的阿兰·普罗斯特13岁时对卡丁车产生了浓厚的兴趣，成为职业卡丁车手之后，普罗斯特凭借过人的天分短短几年便从卡丁车手晋级为雷诺方程式车手并赢得了冠军。

与此同时，这也是一项所费不菲的热爱，即便是在非常初期的时候。第一年投入稍少，据Smith家介绍，第一年购买卡丁车、训练的各项费用加起来约10余万元，第二年开始，由于要出国比赛，那么费用会上升到20多万元，家庭需要投入，直到选手表现优异得到赞助为止。

总的来说，职业选手之路一般从卡丁车到Formula 4，然后到GP2，最后如果你足够好，进阶至F1。

不过对于Smith夫妇来说，尽管Sachen在卡丁车方面表现出了优于常人的天赋，他们并不想为Sachen去设定怎样的成长之路，端着他的兴趣和技艺的发展。尽管卡丁车练习非常耗费时间，但他们仍然非常注重Sachen的学习。即便是在Sachen出国比赛的时候，Simon也会敦促他带着功课，

按时完成。

尽管这项运动花费不菲，但帮助孩子发现、自主选择热爱，尽自己所能去支持他发展自己的热爱并持之以恒，这对于这家人来说，是非常重要的价值观。

Sachen还有个妹妹Scarlett。对两个孩子，Smith夫妇都持相同教育哲学：鼓励他们尽可能多地尝试自己感兴趣的事情，让孩子们自主选择自己所爱并持之以恒。Scarlett正在学习溜旱冰，她对此颇有天赋。在周末的时候，Scarlett常常陪哥哥练习卡丁车，她对此也很感兴趣。于是Smith夫妇打算让Scarlett开始在暑假练习卡丁车，这样2018年3月的时候她也能参加她的第一个比赛了。

在这些价值观背后，是来自于Smith夫妇对于孩子独立意识的培养。对于Smith家来说，撒娇这个技能，也许只能在6岁前管用。正如Sachen的祖父母教他的父亲的那样，孩子应该在14岁开始学习独立，18岁脱离父母，独立面对生活。一项自己热爱的运动就像孩子的一个终身朋友，在给予孩子强健的身体的同时，能够激励他不断突破自己的潜能，自强不息。

学海无涯携剑行

A Fencer's Journey

文：竞波 图：竞波提供



体育，对于我一直意味着比赛，体育课则累人又枯燥。遇到奥运会什么的重大赛事，我也跟着看热闹，但重点是在数金牌。做了妈妈之后，觉着孩子不像能进校队的，还是走文理路线稳妥，健健身就行。

孩子爸爸运动方面还不错，看到二女儿喜欢舞棒弄棍，就送她去学击剑。可他经常出差，送孩子训练就变成我的苦差事。在北京的时候，从家里来回要两个小时。孩子训练，我看手机等着。有一次遇到堵车，整个上课的时间堵在北四环，孩子连车都没下就又返回家了。进步不明显的时候就安慰自己，总比在家里玩游戏强啊。这似乎也感染到了妹妹，她训练按时去，但总是一副不得不去的样子。

没想到，自去年夏天搬来加州之后，我们对于击剑的态度大为改观。

起因之一，是被这边的教练督促着非常频繁地参加比赛。每个月至少1-2次，密集起来每个周末都有。教练说，学击剑尤其需要实战。

妹妹在国内主要练基本功，平时和小队友比比剑，外边的比赛总共去过两次。初来加州上赛场，眼前是各色各样的陌生人，和在新学校里的处境一样，但感觉大不同。换上雪白击剑服，面具把头脸遮住，看着都像太空人，语言背景不重要。但要盯住对方，揣摩意图，更要果断跨越彼此间的距离，击中得分。这比起在校园里琢磨和谁聊天儿，可要爽得太多了！！

外在因素屏蔽了，注意力就集中在策略上。妹妹一举剑，就有华裔家长点头，架子不错，还是国内训练扎实。对手们的姿势虽然多元化，但目标明确，即使“乱打”也异常勇猛。妹妹连规则都没搞清楚，就被逼着放开手脚，全力反击。经常全身都湿透了，但赛完之后爽上加爽，吃什么都香。

开始几次比赛，妹妹的成绩一直垫底儿，也习惯了早被淘汰早回家。有一次赛事在奥克兰，没有经验的我们赶到了才发现，这是不分性别和年龄的混合赛。妹妹被分到全是成年人的小组。由于选手多，所有剑道同时比，确实像混战。妹妹说，反正我老输，输给大人更说得过去，于是轻松上场。没想到，第一场就赢了40多岁的女将，接下来又赢了一位大个子年轻人，斩兵夺将一直进入前16，天黑了才赛完回家。这平生第一次出线的滋味，让妹妹的自信心简直爆了棚。

另一次和队友去旧金山，直播战况的队友妈妈突然发来一个大大祝贺，说妹妹得了铜牌！！原来少女组只来了四位小选手，于是所有人都有奖牌。但毕竟从来没得过奖牌呢！妹妹一高兴，下午又在6位选手中拿到银牌。

队友妈妈说，孩子在15岁以前都不太稳定，临场发挥有很大的偶然性。教练督促多参赛，一方面提高实战技能；另一方面，也让孩子有机会经



历成功和失败，二者都是培养体育精神。

果然，初尝胜利之果的妹妹开始渴望出线，渴望打败更高级别的对手。有一次飞到外州连赛三天，她咬牙坚持，却只有一天成绩可以，其他两天怎么也打不好。淘汰赛的时候还被手下败将紧紧咬住，最后输了一分。拖着剑包回到机场，妹妹沮丧得连话都不愿意说。

恢复过来之后，妹妹还是一听比赛就兴奋。我带着妹妹参赛，也顺便“旅游”了不少城市，见识了风格迥异的各地剑馆。

虽然击剑被称为“贵族化”运动，在美国还算小众。美国击剑协会是非营利性民间组织，没有政府拨款。击剑俱乐部靠草根自发，大大小小的有600多个，依靠会员费、课程、轮流主办比赛为收入，教练和老板由爱好者兼职，大多勤俭持家，连发布比赛的网站都是由程序员选手业余免费设计的。

由于剑馆占地面积大，也因为需要吸引更多会员，俱乐部往往开在租金低、人口集中，但环境不一定最好的市中心某区域。每次出去比赛，事先不知道环境如何，导航过去再说。有一次我开车转了几圈找不到，妹妹就下车，一家家辨认过去。试着推开很小的门，眼前豁然呈现条条剑道和身着剑服的选手们，有的多次交手已成为老相识。“找到组织”，人立刻就踏实下来。有时候来到小剑馆，当地老手对外来少年女将先是掉以轻心，继而猛招

连发。短时间之内妹妹要摸清多方实力，不断调整战术。一旁观阵的我都不由感慨，这个运动真是太酷了！

在美国跑比赛，使从小在国内长大的妹妹快速学到，无论人到哪里，不受外界影响，先抓住最关键的安顿下来，注意力放到比赛上。这种自控使得站在剑道上的13岁的她显得冷静和成熟。当然比赛一结束，就又和队友直奔冰激凌而去了。

有一位家长说，击剑的孩子学习骑士精神，聪明善良，尊重他人。试想妹妹长大离家，这些散布于各地的剑馆就为她织成一个独立于学校和工作之外的社交网络。以剑会友，游历百川，也许就是这个几百年历史的古代运动还能不断吸引新一代的秘密吧。



竞波

北京人，留美15年之后，回国居住12年，在上海加入英文媒体《Shanghai Family》，在北京参与创办国际教育媒体《青kids》并担任执行出版人。2016年又随全家搬回加州湾区。有两个正值青春期的女儿。



当孩子学习击剑， 父母在想什么

A Parent's Thoughts on Their Child Learning to Fence

文：高瑜青 图：高瑜青提供

儿子小M今年3月开始过得像职业击剑选手，每个月都辗转一场俱乐部联赛。一站昆山、劳动节唐山、端午节南昌、三伏天海口、国庆节长春……倒是趁此机熟悉了地图。

决定常态化参赛是他学习击剑第三年开始的事。第一年因为参加学校课后兴趣班结识这项运动，没想到学年结束在校际邀请赛拿了第一。虽然比赛有个定语是“小学一年级组”，但是成功来得太惊喜，我和他爸爸当即决定“上心地”学习这项运动——在此之前我们完全无法把小M在邀请赛中与对手互戳的简单动作和仲满在奥运会的骑士风采联系上。

第二年，学校把继续学习击剑的同学转到附近一家俱乐部，这时候忽然发现：一，原来外面有这么多家长已经自发地送孩子来学击剑；二，原来击剑分三个剑种，佩剑、花剑、重剑，各有特点；以及，三，原来小M学的是佩剑，因为学校启蒙只有佩剑教练。

击剑是一项有趣的运动，三个剑种的剑客们都会觉得自己的剑种最好。佩剑有时也被称为军刀，星球大战里的光剑light sabre这个sabre就是佩剑。花剑觉得佩剑打起来劈头盖脸，毫无优雅可言。轻灵的花剑是有效刺中部位最少的剑种，头部和四肢都不算。然而重剑觉得自己才是最继承这项古老运动本质的剑种，佩剑和花剑会根据认定主被动方来判分，放在古代决斗纯属玩笑啊。

为孩子想在前面

当我们的孩子学习击剑，我们真的无法不想多。

像所有运动一样，第一个问题关于喜欢。击剑很容易招人喜欢。帅气装备，古典礼仪，骑士光环，优雅冲撞。对战前落下头盔举剑于顶的仪式感，就算是小女生也平添英姿。

像所有选择培养运动爱好的家庭一样，第二个问题关于付出。击剑是一项在实战中成长的运动，相比田径和游泳这类以数字为目标的训练，击剑每次上课都可以有实战对决，每场实战都必须有输赢，直接而刺激。付出决定了输赢——在需要动用天赋之前。那么问题来了，要不要全力以赴？要不要在乎输赢？为爱好付出的界限在哪里？如果每周只上一节课（2小时），只为爱，不为输赢，那么在接下来的同龄对战中屡战屡败时，是否还有爱的感觉？如果在乎输赢，七天训练的胜率明显高出每周两次，是否应该无限加码？

也许你会说，想这么多，还是爱吗？太累了！初心呢？那么让我们回到教育的初心，运动的初心。首先，我们希望孩子们健康，拥有强壮的体魄，这是面对一切学术、事业、生活挑战的基础。从这个角度来看，保证安全的适量运动是回应初心的。击剑是运动伤害最小的运动之一，狂热程度控制在膝盖受伤或胸腔破裂仍坚持训练之前，貌似是合理的。

再来，教育的初心不是为了培养奥运冠军或者钢琴家，至少现代业余俱乐部体制下的家庭教育计划不是如此，这点已被普遍认可。家长们理智上了解中国人何其多，塔尖的概率何其小，情感上知道孩子的成长不能功利，人生是一场马拉松……那么我们为什么要花费金钱精力去培养一项爱好呢？为什么明知道这项爱好大部分情况下将和主业无关却还要大量付出呢？为什么要在孩子们说他们累了他们不喜欢的时候仍鼓励他们坚持呢？

见仁见智。

“在乎输赢，不求结果”

我和M爸爸经过多轮热烈的讨论、互驳、反思、提炼、达成如下共识。这个过程持续他整个击剑学习的第二年，也最终决定了第三年的常态化参赛。

共识一，闲着也是闲着，把生命浪费在美好的事物上！

共识二，在乎输赢，不求结果。

这听起来挺斤斤计较，其实恰恰相反。认真对待每一次对战的过程而不是一个终极结果，这是帮助我们得以明确付出底线的一个重要认知。不为赢得比赛而上场是对竞技运动和对手的不尊重，更是对所有为此付出的人（教练和爸爸）的不尊重。然而对最终的结果我们并不想设定目标，比如通过体育特长进名校，或者达到专业巅峰之类。因为这样的目标让体育教育又沦为了另一种应试教育。

妹妹和哥哥的小伙伴在一起



共识三，最大化付出，但不牺牲多样性。

事实上，小M除了击剑，还有钢琴、黑管等其它兴趣课程。音乐学习和运动一样，相当耗费时间。对我们来说，作出将音乐练习压缩至最小投入的决定并不容易，但最终击剑还是胜出了。最大化付出意味着每周4节击剑大课，2-3节私教课，除了周末课程，爸爸需要每周三天放学后送M去击剑馆，等待近3个小时然后接回家。这是目前M时间和爸爸精力能投入的最大程度，但不是极限——我们并不打算放弃其它课程，原因见二。如果因此而错过孤注一掷所能取得的成绩，也不后悔。

共识四，坚持的过程是不断突破自我的历练。

抱歉小M，我们没有在你输了说不喜欢的时候停下来，因为我们记得你曾经拿第一的时候说喜欢，我们也预见到你后来重返奖台的时候又说喜欢。你爸爸是天道酬勤的坚定拥护者，我是觉得让你痛苦的极限还没到。

共识五，坚持的过程是共同经历爱和支持的回忆。

对我们来说每一次比赛都是一场全家旅行。无论小M拿到第几名，至少往返的飞机、高铁、或者8小时自驾旅程是有趣的，到访一个陌生

城市和它的游乐场是让人兴奋的。满满的回忆里总有爸爸妈妈和妹妹，以及热闹的教练和队友家庭团。联赛成为了定期聚会游玩的理由。

击剑可以带来的，远不止强身健体

当然，还有一些击剑特有的问题让人不得不想。

裁判：最近发生了因为觉得执裁不公教练殴打裁判的事情，引发击剑家长群大讨论。抨击暴力方和看黑裁判方各持己见。原来击剑是一场三个人的竞技，裁判对每一分的判罚很大程度上取决于他对双方剑手动作和意图的理解。经常看到一轮交手后双方剑客都振臂高呼，这一方面是为自己呐喊助威、震慑对手，一方面也是在判分前充分释放“自认得分”的积极信号，争取裁判同感……太有趣了！有些勤奋的剑爸剑妈甚至自学考取了裁判证，就是为了能看懂自己孩子被判是否合理，甚至为了能在赛场上与裁判合法理论。运动场上关于公平、自信、友好和竞争的教育是人生课堂的最佳示例，孩子们在进入成人社会前即有机会学习如何拥有乐观正面的心态并有效保护自己。

教练：听到一位非常有爱的14岁组花剑冠军哥哥说他12岁组的妹妹：“她还小，失分也不知道为什么失分，得分也不知道为什么得分，我就在

和伙伴、教练在一起



旁边给她指导一下……”真是说出了低龄组剑手的普遍特点。击剑是一项战术技巧稍显复杂的运动，对10岁的M来说，比赛现场教练在和不在成绩还真就不一样！作为家长，恨不得跟李娜似的赛场随身携带教练，可是看着教练们一年年佳节无休，辗转各地把孩子们拉扯大也真是辛苦。希望M能尽早像这位冠军哥哥一样独立战斗吧！

朋友，以及未来：经历过联赛现场上千剑客从全国各地持剑而来的盛况，真有一种武林大会的血脉贲张之感！剑手们大部分拉着一人高的滚轮包，花剑手也有的单背整剑，每位剑手的名字和俱乐部赫然印在剑服背部，武林高手和各大门派在金属剑道间穿梭。昆山或是唐山，即刻变华山！运动或是任何一项爱好，让人找到社群的归属感。第一站联赛检验器材的时候，M和来自山东淄博同为10岁组的男佩剑手交了朋友。第二站决赛的时候，热情的淄博小朋友喊了一帮俱乐部兄弟来给M加油，让我和M爸爸以为自己站错赛场。遥想未来，一年七站，一年年的七战，虽然不在一起生活，但同龄剑客定期交手，彼此熟识，共同成长。成年之后，到访一个城市，约上一群剑友，对剑客来说，也可以是烧烤啤酒小龙虾……但那会是一场对战摘下头盔之后的事，岂不爽哉！

2017年世界击剑日的主题是团结(Solidarity)。关于团结国际剑联的主

旨令人动容。这一主题旨在鼓励强者与弱者的团结：顶级剑手们将作为击剑大使在公开场合展示击剑运动或者帮助孩子们尝试学习击剑；二手但仍质量上乘的击剑设备将被收集起来捐赠给无力负担昂贵器材的剑手；这一切都是为了让更多的人能够参与进来，团结在一起。

曾经最早一批俱乐部培养起来的少年剑手如今已到了申请大学的年龄。听说其中一位虽然在积分排名上毫不出众，但一直不遗余力地帮助他人学习击剑。他游说学校成立了击剑社团，可能是上海国际学校中的第一家击剑社团，在社区的另一所学校教授初学者练习击剑。这些在我看来都是比个人胜利更让人感动的成就。希望M也是一样，享受和伙伴一起突破自我的历练，努力变得强大，帮助他人，找到朋友，一起作这场人生的旅行。



高瑜青

牛津大学出版社市场副总监。10岁和4岁孩子妈。全人教育爱好者。



家有棋童是一种什么样的体验

What Kids Learn from Playing Go

文：海云 图：海云提供

“今天下午1点半，提醒一下。”
周一中午12:50，微信群里po出这样一条消息。
“多谢提醒。”
“知道，正候着呢。”
……

当天13点31分，该群进入刷屏模式——
“没报上！”
“同没报上！”
“就一分钟就已经报满，太离谱了吧！”
“抢得太快了！”
“这个报名系统比拍车牌还紧俏！”
“唉，等增赛吧……”

这个群里的人在抢的，是上海业余围棋升级赛的入场券。在上海，但凡自己的孩子学围棋，父母大概都不能免俗，每月一次或几次、在网上抢着“正赛”或“增赛”或其他什么业余赛事的比赛名额。

我当然也是其中一员。我的儿子学围棋。

别怪我们那么热火朝天。其实，我身边绝大多数让孩子学棋的父母，都不指望孩子未来走“专业路线”。围棋太难，成才率太低，职业棋手的“胜负世界”又如此残酷——实在舍不得。

而且话说回来，真奔着“职业棋手”去的孩子和家长，才不会在乎业余升级赛、升段赛这样的小儿科。他们往往是师从名师、成日勤学苦练，往往一两年就能修得业余五段的水准，此后就一心一意参加专业比赛，希望挤进各地的专业道场。

——这，跟业余练琴的孩子喜欢“考级”（甭管是“英皇”还是“中音”），真想吃演奏这碗饭的一定要进各地音乐学校的附小附中，是一个道理。

既然孩子学棋只是“玩玩而已”，那为什么父母们又对报名参赛如此热衷？在我看来，原因大概是，唯有如此，我们才能从孩子的学棋之路中，获得一点点“参与感”。

小儿子如果学的是其他东西，那父母的“参与感”多半不难获得：学琴画画练书法，可以监督陪练；学英语背诗词甚至拼奥数，可以充当半个老师；如果孩子擅长的是唱歌跳舞，那更美了——时不时能陶冶一下自己的艺术情操。

但如果孩子学的是棋，而家长本人又并不会，那就尴尬了。

我儿子是从幼儿园中班开始、和他班上的几个小朋友一起学棋的。刚开始启蒙的时候，家长们倒也跃跃欲试。我和其他几个妈妈，在老师上课时也坐在教室里，认真地在本子上做课堂笔记，誓于孩子“同学习、共成长”。

我还记得当时那老师看我们的眼神：很理解，但很冷漠，透着点“呵呵”的意思——经验使然，他一眼便望穿了结局。

是的，没过几个月，我们就发现跟不上了。在棋盘上，动不动就被和自己同时起步的孩子杀得片甲不留。于是，坐在教室里的妈妈们陆陆续续地放弃了，不再记笔记，转为刷手机。再然后，我们干脆连教室都不进去了，就在附近找了个地儿——孩子们上课下棋，我们只管喝茶聊天。

但孩子学东西，我们总是要帮他们成长，为他们鼓劲。怎么帮？就是带他们去参加业余围棋的比赛，让他们一级一级地升、一段一段地冲。每一次比赛，赢了，皆大欢喜；输了，也能趁机讲一番“失败乃成功之母”的大道理。

上海的业余围棋升级赛和升段赛，尤其是升级赛，比起全国其他地方，要严格一点。有些地方，升级赛除了最初的“定级”和最后的“冲段”必须参加，其他级别可以选择性参加。比如，你上一次才刚刚定级为“10级”，但下一次选择参加5级的比赛，只要赢了，就是5级了。

上海不行，从定级的“10级”到“5段”，必须一级一级地升，而且越往上越难。比如，10升9、9升8、8升7，7盘棋赢3盘就行，通过率高达77%；而从7升6到3升2，就需要7盘里赢4盘，通过率降到50%；及至2级升1级、1级冲1段，就必须7盘里赢5盘——100个小朋友参加比赛，只有22个才能成功。

可以想象，在比赛中失利的孩子，多半会报名参加下一次的比赛。于是，选手基数越来越大，比赛名额也越来越抢。

而能抢到比赛的入场券，只是第一步。

话说，上海今日的公共交通如此发达，但业余围棋比赛的许多赛场，都能“很有本事”地地处一个距离任何地铁站都有半小时步程、哪怕换乘公交还要再走十分钟的地方。开车？学校周围多半没停车的地儿，你想让警察叔叔贴条都不一定挨得上。当然，也有能停车的赛场，但那多半是在郊区，什么南汇、奉贤，开过去就要一两个小时。

有一个赛场，名字非常洋气，叫“国金体育中心”。乍一看，我想到的是陆家嘴光鲜亮丽的高楼和绿地。但其实呢，这个地方在嘉定，由一处废弃的厂房改造而成。从最近的地铁站走过去要足足二十分钟，路上



2016年1月23日——零下五度，带儿子参加升级赛。

动不动就开过一辆土方车，惊心动魄，尘土飞扬。

好不容易把孩子送到了考场，比赛开始了；家长呢，就要面临一个“我怎么打发下去这几个小时”的问题。

如果赛场在繁华路段，那感情好。比如应昌期围棋学校，与南京东路步行街仅一箭之隔。你尽可以找个咖啡馆坐下，看时间差不多了再回去接娃。

但万一赛场前不着村后不着店，家长所能做的，也就只能是干等了。有些地方比较仁义，会提供些塑料板凳，让家长可以坐着；不过小板凳永远供不应求，所以大部分家长只能在操场上走来走去晃悠。要是碰上下雨天，那场景就有点凄惨。

我本人特别难忘的一次，是带儿子去虹口区三中心小学参加升级赛。那天是2016年1月23日——上海这几年来最冷的一个冬日，气温降到零下五度。孩子们在室内下棋，家长们就在天寒地冻的户外等候。凛冽的北风呼呼地吹着，有那么一两个瞬间，我简直要被自己感动了。

不过，辛苦终有回报，那就是可以欣赏一出“大戏”。当比赛临近结束，孩子们陆续出场，好戏就来了！

比赛通过的孩子，会领到一张比赛成绩单，家长凭这张单子去敲章或换证。你可以看到，那些拿到单子的小孩儿，往往是飞着出来的，父母也多半是飞着迎上去的——

“太棒了！”

“你怎么这么厉害啊宝贝！”



海云和两个孩子。



儿子最近一次参加，升二段，明显长大了。

“今天中午吃什么？”

……

而那些没有拿到单子的孩子，大部分是蹭着出来的。有的表情阴郁，有的强装尬笑，也有的直接痛哭流涕。而他们的父母，表现也各有不同、千姿百态。

大部分还是比较温和的。“没关系，我们下次努力！”“别伤心，你已经很棒了！”——可见“快乐教育”理念这两年申城还是颇为深入人心。

但也有严厉的。“你看你，不好好学，没通过吧？”“怎么成绩比上次还差？我看你别学棋算了！”

甚至还有雷霆之怒的。有一次，我看到一个父亲，看到儿子空手出来，就一声大喝，把周围的人都吓得一震；然后，他用了大约5分钟的时间责骂儿子，那情景好像他儿子不是输了棋，而是犯下了什么弥天大罪。整个操场一度陷入了迷之寂静，家长们自觉让出了一条路，目送这一对父子离开，投向那个孩子的目光，满满的都是担心与同情。

你看，这样一个业余的、“玩玩而已”的赛场，也有人情百态、耐人寻味。观察这些，可能是在我儿子学棋之路上，最丰厚的收获了。

那么，儿子学棋的收获在哪里？我看过许多讲“孩子为什么应该学围棋”的文章，那当中的大道理真是令人高山仰止，比如学围棋能让孩子懂得“舍小救大”“慎勿轻速”“彼强自保”“势孤取和”，仿佛孩子学了个就能超凡入圣、妥妥的人生赢家了。我一度也被蛊惑过，直到看儿子学围棋学了两年多还是那个熊孩子，就知道，没那么玄。

其实，阿法狗的故事已经告诉我们，围棋最终只是一种算法（当然是非常复杂的一种算法）。我儿子比较擅长计算，因此喜欢学围棋，学到现在两年多，从10级到2段，目前还没有厌；那么，我就陪着他咯，然后，在陪伴的路上，自己给自己找一点小乐趣。



海云

文化研究博士。目前供职于澎湃新闻英文版。有一儿一女。读书很拼命，工作不掉链子，当妈……偶尔不靠谱，总体还行吧。

精英教育，该降降温了

读《优秀的绵羊》有感

Is It Time to Cool Down Elite Education?

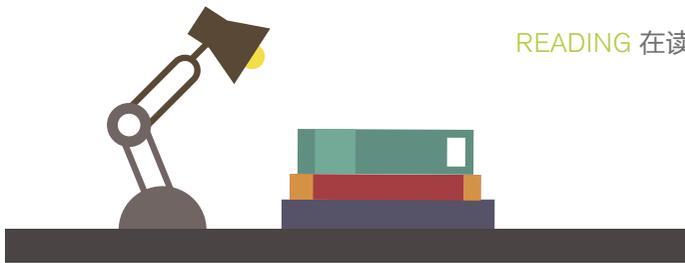
文：王璐 编：苏敏

前段时间，微信上疯传上海某知名小学在招收一年级新生时，为便于“选拔”，用奇奇怪怪的逻辑题变相“加试”考生家长。看看整个大环境：每年全国各地无数家长投入大量金钱、精力、时间，为子女们的教育削尖脑袋，运用各种资源，力争让自己的娃娃从所谓的“起跑线”开始，一路都接受精英教育，最后进入国内或世界名校。在大多数人观念里，名校的教育就是精英教育，名校毕业生就是精英的同义词，就等同于今后过上精英的幸福生活。

我经常会想，教育的本质是什么，所谓的“精英教育”就真的完美无缺吗？当读完William Deresiewicz教授在中国首次出版的《优秀的绵羊》（2016年）一书时，我深感这位智慧的教授对美国乃至全球精英教育的认识与反思之全面、深刻又朴实。

William Deresiewicz毕业于哥伦比亚大学，在耶鲁大学担任过10年英文教授，在哥伦比亚大学担任过5年研究生导师，一共在美国常春藤盟校工作24年。比起从事其他职业的人，Deresiewicz有更多机会去观察和评估美国精英教育系统培养出来的学生有怎样的特点。





天之骄子？

William Deresiewicz在35岁那年突然意识到，他不知道该如何和到家里来维修水管的水管工交流。因为他的生活中从未花时间和从事这样职业的人交流过。他在书中描述当时的情形，受过14年高等教育的他，傻愣愣地站在那儿，手无足措，大脑一片空白。从那时起，他开始反思精英教育的劣势。正如他在2008年发表的《The Disadvantage of an Elite Education》（精英教育的劣势）原文中说到，精英教育的第一个劣势就是，“你根本无法和不像你（这样名校毕业）的人交谈，它甚至告诉你，你无需操心这样的事，不要在这样的人身上浪费时间。因为（毕业于名校）你就是天之骄子，是‘最聪明最优秀的人之一’。”

在旁人眼里，精英学生无所不能，他们不仅学业成绩优秀，还擅长各种技能，并有时间参加各项社会活动，人脉广泛。但当Deresiewicz与几百名常春藤名校学生通信交流后，他发现完美无缺只是表象：

年轻的学生们身上都有类似的、令人窒息的恐惧、焦虑、失落、无助、空虚与孤独。一直以来，美国大学，特别是常春藤大学的心理咨询服务数量一直攀升，应接不暇。斯坦福大学副校长曾提出警告：“我们见到越来越多的学生在心理上出现轻重不等问题，有自卑、发展性障碍、沮丧、焦虑、自残、精神分裂和自杀倾向等。”

Deresiewicz进一步指出，“由于（美国）整个精英教育的筛选体制过于看重学生的成绩，学生从小对教育的认知已经固化，视野变得局限与狭隘。大部分学生只是甘于服从学校给他们设计好的框架，少对思考本身抱有极大热情者。比如，在毕业后选择职业生涯的道路上，他们大多都是步步谨慎与精于算计，多为集中选择投资银行、咨询、法律等行业。选择这些职业本身并没有问题，问题是很多学生选择这样职业的动机并非个人欲望或喜爱，而是一种惯性，他们很多人心中的疑问是，除了这些工作之外，还有哪些工作是值得去做的。”

因此，Deresiewicz犀利地指出，“现有的精英教育系统培育出了高智商、有成就的年轻人，但却没有教育他们领悟生命的追求。这些年轻人按部就班生活，缺乏新生活的想象力，在内心深处，他们缺乏勇气和自由来创造自己的道路。”

我想，作者揭示精英教育的劣势，并不是为了否认精英教育存在必要性，而是让所有焦躁不安、互相攀比的人，能够回归初心。

Deresiewicz认为，“要培养出创造自我、认识自我、独立思辨能力的学生，经久不衰的最佳方案就是以人文为中心，由敬业的教授主导小班教学的博雅教育。博雅教育涵盖自然科学和社会科学，探究和追求真理本身，并非为了任何形式的实用性回报。这其实和我们所说的做些无用之事，读写无用之书，结交无用的朋友有异曲同工之妙。”

与“精英”有关的观念误区

回头看看国内。自改革开放以来，中国经济发展迅速，已达到小康生活水平后，人们就开始追求更体面的形象与生活品质。“精英”，表示在某个或多个领域的优秀者或领导者，非常契合体面与光彩的形象。如果你有心去观察一下，很多不同类产品的营销广告宣传总是热衷向“精英”形象靠拢，比如地产楼盘。这些现象从一个侧面说明，这个时代的大众把能过上精英生活认为看成一种标配的“成功”模式。

幸好，Deresiewicz撰写的《优秀的绵羊》这本书全面、真实地展现了精英教育所存在的弊端，让我们借机梳理一直以来的观念误区：

误区一、精英教育培育出来的学生社会适应能力强

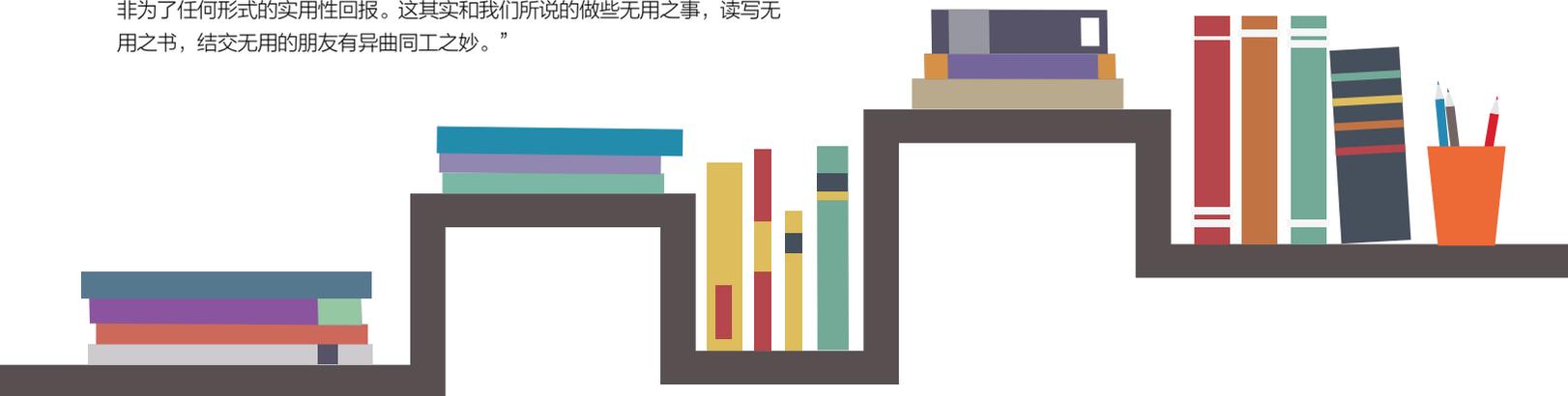
作者以自己做活生生的例子，说出了很多名校生的真实想法，他们根本不会或不屑与做普通职业的人交流。为达到苛刻的分数线进入名校，这些精英学子从小到大的时间都已贡献给各种课程安排和“可以加分”的课外活动，他们非常缺乏时间去感知真实的社会，真实的生活，缺乏动力去关注自己内心。

记得我的一位小学老师鼓励我们要多玩耍，多挖掘兴趣爱好，并经常在我们耳边唠叨：“小儿了了，大时未佳。”我一直都未能体会这句话的深刻含义，直到我大学毕业后的第一份工作，部门经理批评我们这批来自名校的大学生自视过高，与其他同事配合度差，总以自我为中心，我才做了自我反思与调整。

我发现，所谓“名校的熏陶与教育”常常容易过多集中在专业学习方面，而对人情世故的体察与历练、与周围环境和谐相融，是需要进入社会与各种背景、性格的人相处磨合后才会提高的。换句话说，至少目前，精英教育过于强调自己的学生是“天之骄子”，容易让学生自我感觉过于良好，进入社会后不接地气。

过往有位同事，我印象深刻：他毕业于上海顶尖大学的市场营销专业，本人也非常有想法，总是抱怨“公司土”、“领导想法土”、“同事土”。不到半年，他自己对工作越来越没兴趣，公司也无法忍受他，最终老板“忍痛割爱”，让他“提前走路”。后来，我听说他去了一家外资企业市场部，但没过一年他又辞职了。

我认为，真正的好教育是为学生打开一扇又一扇门，让其与周围环境、与他人相处和谐，而不是在他人、与周边环境竖起一道又一道墙。





误区二、精英教育培育出来的学生心理素质好

Deresiewicz从他接触以及深入交谈的名校生中发现，那些精英学生在完美形象的背后，由于自小到大对成功以及成就有一种被压迫式的追求，很多人的内心存在令人窒息的精神焦虑和紧张。

他的一位学生曾写信给他袒露心声：“我知道很多耶鲁毕业生都深受远大抱负的痛苦，我直到现在才如此深刻地有所感受。”

“精英教育”的定位其实一直有意识地与“成功人士”的形象联系在一起，很容易让大众肤浅地去推导“只有成功人士的生活才是幸福的”。在中国，情况也差不多。那些从小到大接受着“精英教育”的学生，为名校光环而不惜牺牲自己的健康与生活平衡，像一辆一直高速行驶的汽车，无法停下来。这种无时无刻追求成就的压迫感与紧张感是心理健康与身体健康的重大杀手。

最近有新闻报道，就在五月，上海重点中学复旦附中一名高二女生因为成绩不理想跳楼自杀，令人实在惋惜。花季年华的少女，在她整个世界观中，追求理想的成绩已经到达了比自己的生命还重要的位置。这样可恶又愚蠢的价值观形成估计不是一两天了。

社会大众总认为那些精英学霸们从小到大经过一轮又一轮的考试的“洗礼”，心理素质已经奇强无比。但是，正是这种对精英学生不断拔高的期望，以及用学校排名、学习成绩高低去肤浅地“定位”一个又一个鲜活的个体，非常容易让学生产生低价值感、厌世等情绪，会加速学生的挫败感从而催生心理奔溃。情况最严重的，就会出现上述自杀的悲剧。

或许，你会说，这是别人家的孩子，与我何干。但，请别忘记，是一个个个体的观念、想法、行为形成了整体社会的风气与价值导向。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，别人家孩子的身心健康与你家孩子的身心健康对一个健康的社会而言同等重要。

误区三、精英教育培育出来的学生职业生涯一帆风顺

Deresiewicz在观察常春藤精英学生择业选择时，毫不客气地指出他们虽然聪明、能干，但内心胆小、焦虑，体现在职业选择时就非常“中规中矩”集中在金融、咨询、法律等行业，缺乏开拓适合自己新道路的勇气。

很多人不惜花费重金从小让子女接受精英教育，为的就是子女将来有一份体面光鲜的工作。把接受完精英教育，与今后职业生涯一帆风顺以及赚取

高薪划等号的，大有人在。

其实，这30多年来中国经济发展的巨变恰恰证明，无论是否接受过精英教育，个人人品素养，坚韧不拔等品格，善于思考以及实践能力等综合因素，才是决定一个人的职业生涯是否有长远发展的关键。

现实中，那些敢于创业并获得成功的人很多都是毕业于普通的大学。一群高学历的硕士、博士生给大专、本科毕业的老板打工的情况比比皆是。这样的现象恰巧证实了Deresiewicz的观察和结论：名校毕业的学生或许在专业分数上更胜一筹，但在其他综合能力比如情绪管理、与他人沟通交流、学习思考及实践能力上并不起其他普通学校毕业的学生更有优势。

精英学生或许在职业生涯的起步阶段启用“名校”这块敲门砖力度更大一些，但精英教育绝不会是一帆风顺的同义词，不存在一劳永逸的情况。从长远看，任何人职业生涯的成功靠的都是持久的努力、奋斗、积极主动面对挑战与社会变化。

我常听我的一些HR朋友分享他们的感受，共同之处就是：这是一个学历以及学校背景迅速缩水的年代。当初公司寄予厚望招聘的相当一部分名校毕业生总是眼高手低，不愿意从小事、琐事做起，但对于加薪升职等现实利益却看得非常重，精于算计。相反，倒是那些普通学校毕业生更珍惜一份工作，踏踏实实干，通过经年累月的努力倒也在职场上非常优秀。

我一直认为，一位优秀作者最大的成功就是通过他的文字，为读者构建真实、客观的视野，激发读者的思考，起到抛砖引玉的作用。从这个角度看，William Deresiewicz教授所写的《优秀的绵羊》一书无疑是非常成功的。当整个社会甚至全世界对精英教育的追捧以及期望过于高涨、无限夸大精英教育的作用时，《优秀的绵羊》一书用合理的逻辑、真实的案例让我们冷静“降温”，全面审视精英教育的劣势，去真正谦卑地思考教育的本质是什么。



王璐

华东政法大学法学本科、英国利物浦大学法学硕士，曾在上海不同的跨国公司担任法律顾问十年有余，目前是自由职业者。闲时喜欢读杂书、爱旅行与大自然，热衷瑜伽习练。关注教育，因为谁都不是孤岛，每个人都会受到教育的影响。

没有一本书是“闲书”

No Book Is Not Useful



村头树

自嘲“非一线语文教师，在路上的创业者”。毕业于北京师范大学中文系，曾做过教师、网站主编，现为村头树杂粮创始人。微信公众号“村头树”。

* 上期作者介绍刊登有误，特此更正。为此带来的不便，本刊编辑部深表歉意。

世界上有一种书叫做“闲书”，它经常出自父母的口中。

我不知道别的人在还是个孩子的时候是怎样的，我是经常听到老妈冲我喊：又看“闲书”！或者是：少看“闲书”！再或者：别看“闲书”！

对于一个在村里长大的孩子而言，我觉得我还是幸运的，因为我能有些“闲书”可看。我老爸那个时候在镇上的一个单位上班，多少算是有点收入，在我小学阶段，他给我定过《儿童画报》、《故事大王》、《小学生作文选》之类的，但是这些貌似无法满足我的阅读欲望，在如狼似虎地看完这些给我的杂志后，我便开始对所谓大人们看的书打起主意来。

八十年代，是一个文学期刊盛行的年代，老爸的单位定了好多种文学期刊，其中很多的故事我基本上是不懂的，但可能是我想要验证自己识字的程度，所以，有一本就算一本，囫圇吞枣也罢，随便翻翻也罢，总之，是会走马观花看上一遍。

而这些书，自然成了老妈眼中的“闲书”，每当我抛下作业去翻这些书的时候，老妈都会制止我说又看“闲书”，并从我手中夺过来，将书收走。

除了期刊，我也会看一些我能找到的“大书”——我所说的“大书”，就是指厚厚的单本书，比如《水浒传》、《红楼梦》之类的，之所以提到这两本书是因为我邻居家有这书，那个时候我对《红楼梦》兴趣不大，对《水浒传》倒是格外有兴趣。

我记得，那年暑假我开始看水浒传，趴在炕上的窗台边，如饥似渴地读，不但读，还背诵一百零八将的名字，背得不亦乐乎。暑假看完了上册，等到开学后，我开始看下册，但书却被老妈收走，不允许再看。

她为了不让我看，把书放在了两个面袋子的夹缝处。那两个面袋子高高的摞在一个架子上，那本书就夹在两个袋子中间，书脊朝外。

我家里有本书叫做《家庭日用大全》，那本书老妈没有收起来，因为它的厚度和《水浒传》的下册差不多厚，所以，我就偷偷地把两本书调了包……

对了，那个时候还流行小人书，想要让父母买小人书那是不可能的事，我呢，就偷偷把买文具的钱省下几毛来买小人书看。

我现在都能清晰地记得，经常是在一个晴空万里的中午，我在上小学的路上徜徉一阵儿，等经过镇上的新华书店（我到现在都觉得，我们镇上能有新华书店是多么难得的事）时，拐进去，在小人书的柜台前流连一小会，选中一本心仪的，掏出毛八分钱，买下，然后兴高采烈地上学去。

这些小人书我从不敢带回家，或是在自己的书桌里藏着，或是放在同学家，小学毕业前，我把这些小人书送给了我一个好朋友。若干年后当我和我的这个小学好友再次相见，在酒桌上把酒言欢时我谈及此事，他说，是嘛还有这回事……

等我上了初中，家里就搬到了旗政府（就是县政府，我们那里是旗）所在的镇上，能够看的书就多了，我也有了更多的“闲书”可看。

虽然我看“闲书”时，老妈总是会适时出现制止我，但总体上她只是在平时上学时会那样。寒暑假或者周末，她基本也不怎么管。

也许一是由于老妈的放松管理，二是小学时积累的阅读经历也的确激发了我的阅读兴趣，在初中那几年，我是没少看“闲书”。

尤其是刚升入高一那年，得知学校竟然有图书馆，着实让我兴奋了一阵，我记得从学校图书馆借的第一套书是《基督山伯爵》，4本，一气呵成，几个晚上就读完了。

那时我才真正体会到图书馆的妙处。于是，又去旗里图书馆办了阅览证和借书证，我记得当时的阅览证是5元一年，下午活动课和自习课期间，我经常跑到图书馆去泡上一阵子。

后来想想，也正是那一段时间看了太多的“闲书”，才使自己对世界有了更深入的认识，有了独立的判断力，处理各种问题也就相对成熟与从容，包括面对所谓的高考。

所以，我对“闲书”充满了感激之情。

有了女儿后，在我这个老爸的眼里，世界上的书没有“闲书”，她可以尽情地读，不管是课前课后甚至是课中……

我的家在上海

The Frigeni Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

大家好！我们是Frigeni一家：我是爸爸Fabrizio，38岁，意大利人，妈妈Sarah 37岁，美国人，大女儿Klara 11岁，出生在德国，小女儿Alice 9岁，出生在奥地利。我们是一个国际化的家庭，曾经在世界上不同的国家生活过。我们酷爱中国，8年前，我们选择定居在上海这座美丽的国际化大都市，我们很喜欢现在的生活。我从事工业机器人和国际教育行业。Klara和Alice目前都就读于上海市燎原双语学校，姐姐念五年级，妹妹是三年级。

全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？

通常我们会在家做意大利菜，比如意大利面和手工制作的披萨，非常适合周末家庭聚餐。如果出门在外，我们比较喜欢在味干拉面吃他们的汤面。

如果花一天时间去短途旅行，你会选择去哪儿？

一天用来旅行时间太短，我们通常会花至少一周时间在世界各地旅行。我们比较喜欢的目的地是 中亚和非洲。

最喜欢去哪里购物？通常会买些什么？

我们大多数生活物资都在网上购买：在一号店购买食品（他们的进口食品种类丰富），其他的在淘宝购买。

周末的话，一家人会有什么活动安排？

首先，我们必须先完成所有的学校布置的家庭作业，通常已经占用比较多时间了。然后我们会让大脑放松，与小区内的其他孩子做一些户外活动。最后，我们在家中搭建一些新乐高模型，在睡觉前阅读一些魔幻文学书籍。

如果是下雨天会安排什么活动？

下雨天是一个邀请朋友到家里聚会的好机会，我们可以玩游戏，烤一些自制的巧克力饼干。

会不会定期举办家庭聚会？

每周五晚，是孩子们的电影时间：他们通常会选择一些动画冒险电影，有美丽公主的就更好了。

最近有什么新发现的好去处可以跟大家分享？

植物园是个美妙的地方，可以接近自然，来一个野餐或放个风筝，都很不错。春天盛开的鲜花和秋天的落叶都分外美丽。

在上海通常去哪里玩？

如果你不恐高，可以尝试一些室内攀岩运动在上海体育场。有不同级别的攀岩墙，从儿童到职业选手都有。夏天，热带风暴水上乐园则是我们的最爱。

如果是为孩子买东西，通常去哪里购物？

我们常在优衣库购买衣服，他们的衣服简单却有型，还有迪卡侬，任何场合都适用。

会为孩子安排哪些课外活动？

在家中，我们会做各种机器人和建筑模型，这样可以激发孩子们的动手能力和创造性。我们也经常旅行，向孩子们展示世界上各种各样的文化、语言和民族特点。我想告诉他们，无论人们来自哪里，他们都可以成为好朋友。我们还一起创作了一首歌叫《好朋友》，由爸爸作词、妈妈作曲、Alice和姐姐Klara合唱。另外，我们还有一本由爸爸写稿、Alice绘画的书，叫《小贾克莫》。

图：Frigeni家庭提供

来自上海闵行区诺德安达双语学校的校园之星

School Stars
from Nord Anglia
Chinese International
School Shanghai



吴雨昕（八年级）

我是来自诺德安达双语学校八年级的吴雨昕。我擅长舞蹈和钢琴，曾在茱莉亚表演艺术学院来访学校和学院比赛时多次上台演出。我喜欢参加各种比赛，曾两度在香港国际青少年艺术节获得芭蕾独舞钻石奖。这个暑假我还会去参加亚洲国际芭蕾舞大赛。我希望能取得优异的成绩，满载而归。我坚信：科学建造生活，艺术成就梦想，通过学校茱莉亚课程的支持以及丰富多彩的活动和我自身的努力，我的艺术梦想也能得以实现。



周茗恩（五年级）

我是来自诺德安达双语学校五年级的周茗恩，五岁开始学习游泳并始终坚持自己的爱好。在学校专业游泳教练的指导下，每周我都认真完成成长距离大运动量的训练，并不断完善自己的泳姿。今年五月我参加了Rocket Science游泳俱乐部联赛，在半小时内分别完成了200米自由泳和200米蛙泳两项比赛，并获得了女子9-10岁200米蛙泳的银牌。我相信，经过校内专业教练的不断指导和训练，在来年的比赛中自己会有更出色的表现！

吴泉林（九年级）

我是吴泉林，目前就读于上海闵行区诺德安达双语学校九年级，是学校的学院领袖。今年三月，我们前往了非洲坦桑尼亚，代表诺校帮助解决当地家庭极度贫困的问题，我们与诺德安达集团其他学校的学生们一起为当地学生建造了一所小学。同时，通过在学校这一年组织并参与的不同活动，我们募集了资金，向当地极度贫困家庭捐助了太阳能电池板和羊，并亲手搭建了羊舍。在本学期的课外活动周，我作为小组组长，带领组员们创想了自己的金融计划，自主设计产品与包装，向西方国家推销中国传统食品——粽子，搭建了不同文化交流的桥梁。



刘简萌（九年级）

大家好，我是来自诺德安达双语学校九年级的刘简萌。我热爱参加各类活动，并且是一个富有社会责任心的人。今年七月，我与学校另外两位学生大使将代表诺校赴美国参加由联合国儿童基金会举办“全球最大课堂”计划。我们将就“零饥饿”目标与其他学校的学生进行辩论、演讲、小组活动，并参加模拟联合国活动。在这一学期里，学校组织了各类活动，让所有的同学了解什么是“全球最大课堂”，并围绕“零饥饿”目标展开了各项讨论和活动。最后，在下学期，我将成为“诺”学院的学生领袖，带领大家一起践行诺德安达精神。



叶嘉欣（五年级）

我是来自诺德安达双语学校五年级的叶嘉欣，在来到诺校之前，我曾就读诺德安达教育集团的其他学校，并多次参加由集团组织的“全球校园”创意写作竞赛。我非常喜欢创意写作，我喜欢用我的想象创造出各种东西！特别是编写恐怖故事，让我觉得十分有趣。让我觉得特别荣幸的是，今年我的作品被选为亚军奖提名。虽然现在我还不确定是否已经获奖，但我仍为自己感到骄傲！以前我的作品也曾被选中，但是从来没有被选为亚军奖提名，这说明我的写作水平正在不断地进步！



“十全”小炒

Lyana和
Suryadi一家分
享富含抗氧化
素的十全小炒

The Lyana-Suryadi
family share their
antioxidant-rich
stir-fry

文: Nimo Wanjau
图: Dave's Studio提供



印度尼西亚妈妈Fransiska Vera Lyana轻轻松松就能学会烹饪技巧，因为她的父母自己开饭店。2011年Lyana来到北京，在此之前她经营了一家自己的饭店——Ve's Kitchen（维拉的厨房）。Lyana已与印度尼西亚石油和天然气公司的高级钻井工程师Hendrik Suryadi结婚，俩人现在有三个孩子：Tiffany（10岁）、Cindy（8岁）和William（5岁），三个小朋友都在北京京西学校（WAB）上学。

他们一家人向我们介绍了Cap Cay（发音是tsaap tsaay）这道在印度尼西亚广受喜爱的菜肴。Hendrik说：“之前在印度尼西亚，我们经常在中国餐馆吃到这道菜，但现在来了中国才发现这道菜在这里并不常见，这让我们觉得非常惊讶。”“cap cay”是中国福建的方言，意思是

“大杂烩”。“cap”这个词在福建方言中还有“十”的意思，因此很多人认为做这道菜须使用十种蔬菜。

这道菜含富含抗氧化成分，因为加入了多种蔬菜：花椰菜、西兰花、大白菜、胡萝卜、玉米、蘑菇、韭菜和大蒜；各种味道完美结合。还可加入肉类和海鲜为菜肴增色，这样一道主菜就出炉啦！佐以米饭或煎蛋卷味道更佳哦。

Lyana和Suryadi这个五口之家都参与了这次烹饪，不过妈妈是主力。老二Cindy喜欢做饭，那一天是我们的厨师助理，而姐姐Tiffany是面包师。今天，孩子们帮妈妈准备蔬菜和酱汁，爸爸是保安，负责不让William碰番茄酱，因为William可喜欢喝这个东西了！

杂菜成分

2汤匙植物油
3瓣大蒜，切碎
1/2个洋葱，切成薄片
200克鸡肉，切成小块
100克虾，去除虾皮和内脏
1棵白菜，去蒂

1/2杯切成小块的西兰花，煮约5分钟左右
1/2杯切成小块的菜花，煮约5分钟左右
1棵胡萝卜，切成薄片
3棵小葱，切碎
2/3杯鸡汤
2汤匙玉米淀粉

2汤匙鱼露
2汤匙蚝油
1茶匙白糖
1/4茶匙白胡椒粉
适量的盐

做法：



1

在油锅中烧热3汤匙植物油。将蒜和洋葱放入翻炒，至洋葱炒呈半透明状。



2

加入鸡肉和虾继续翻炒，至鸡肉颜色变白。



3

加入鸡汤、盐、糖、白胡椒粉，转至中火加热。



4

加入胡萝卜和白菜，煮至蔬菜变嫩（不要煮过了）。



5

加入余下的白菜，西兰花和菜花，继续翻炒。



6

在一个小碗中加入玉米淀粉、鱼露、蚝油、胡椒粉、盐和一点糖，浇汁出锅。



Yumin Sun, Y11-4



Fang Ling Lynnet Cham, Y11-3

来自上海英国学校学生的 艺术作品

Artworks from Students at The British International School Shanghai, Puxi (BISS)



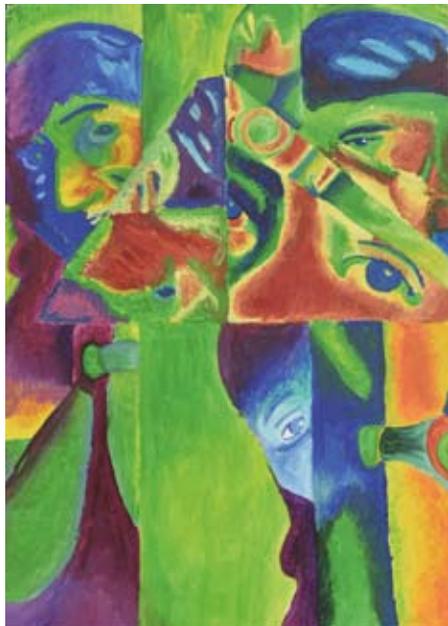
Simon Wei, Y11



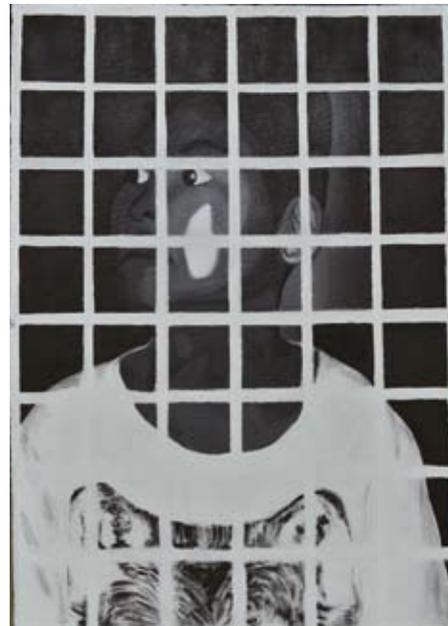
Yumin Sun, Y11-2



Simon Wei, Y11 -2



Claudia Nicole Jolly, Y11



Renee Sim, Y11



Kristen Verity Amm, Y11



Seokwon Jeong, Y11



Fang Ling Lynnet Cham, Y11

带着“熊孩子” 去看南半球最美的秋日

A Beautiful Autumn in the Southern Hemisphere

文：陈惊鸿 图：陈惊鸿、杨鹏提供



出门在外，一个兴趣点各种“奇葩”、性格又淘气的“熊孩子”，往往是让爹妈无比头大的旅行不稳定因素之一。不过，一个好的旅行线路和旅行攻略，却能让“熊孩子”与大人全家尽欢，happy无极限。

如果说要在地球上找一个特别吸引孩子的，同时又纯净、安全且让大人感到惊艳和乐趣无穷的地方，新西兰的南岛必在龙头榜上。这个15万平方公里的大岛宛如世外桃源，散落着10个大型的国家公园，壮丽的南阿尔卑斯山脉在纯净碧蓝的湖泊和峡湾的加持下，可谓风光无限。散落在大地上的各色小镇犹如颗颗明珠，大城市则洋溢着满满的英伦情调。

一般来说，南岛人气最旺的旅游季是夏季，同时也意味着全球游客的蜂拥而至，紧俏的住宿和高昂的价格。由此，四五月的南半球秋季，反而是新西兰本国人心中的理想时间。避开了圣诞假、中国春节等大型假日，10天自驾，浪漫而轻松地去看南半球最美的秋日，可以说是本地人的经典福利了。

我们所生活的城市惠灵顿位于新西兰北岛的最南端，与壮丽的南岛隔库克海峡遥遥相望，一条3小时的游轮航线（可驾车上船）连缀起南岛北岛这两块“地球的翡翠”，且渡海本身就是异彩纷呈，作为半个本地人，我们自然不会放过这个“红利”。



一份与众不同的“亲子版”攻略

要准备出发了，我却有点犯难了。我家5岁的妞妞和朋友圈里那些别人家的美娃、乖娃、强娃简直是天壤之别。她不喜欢漂亮累赘的蕾丝裙，特别喜欢爬高上低，特别是在新西兰生活了一段之后，还养成了一个新习惯：光脚不穿鞋！她眼里的精彩世界和大人眼中的美景也大不相同，特别喜欢形形色色的play ground（新西兰各地社区公园都标配的公共儿童游乐场，有很多滑梯、秋千、爬绳等设备），玩hide & seek（捉迷藏），或者在海边湖边沉醉于搭沙子城堡。她不乐意摆pose，照相时不是做鬼脸就是逃出镜头。更棘手的是，妞妞容易晕车，如果玩得不开心还喜欢闹脾气。

考虑到这些因素，网上很多现成的新西兰南岛自驾攻略对于我们来说都失去了参考意义。想要一个完美的带着“熊孩子”的假期，我们只能从“零”开始规划了。

几次家庭会议后，我们拍板定下了这次金秋南岛游的线路：

惠灵顿——游轮过库克海峡——南岛峡湾小镇皮克顿——酒庄王国——基督城——瓦纳卡湖——皇后镇——奥玛鲁——基督城——皮克顿——惠灵顿。

其次，每天的实际行驶距离最好控制在250公里以内，这对于一个容易晕车，还有各种额外要求的娃是很重要的。不过从峡湾小镇（游轮在南岛的终点）皮克顿到基督城比较特殊，由于去年的坎库拉大地震，一号公路仍然断路，需要从63号高速绕道，所以这一天要开400多公里的路程。必须要多安排一些停车点让孩子休息。

值得一提的是，我们看到很多中文攻略都安排了一天500~600公里的狂奔行程。其实，就算没有晕车的娃，这样的安排也是比较冒险的。南岛高速路况复杂，基本是双向两车道，加上山高路弯，多变的天气，对于初来乍到的司机来说，其实是个挺大的挑战。

妞妞在旅程中的乐趣也是我们的重要考虑。对于她来说，就算再美的风景，最好也要有play ground来助兴。所以最好落的脚地就是沿途小镇的公园，同时还要记得避开陡坡、悬崖和湍急的河流，这样可以放心地奔跑和玩捉迷藏。

旅途饮食也要照顾根深蒂固的中国胃，新西兰虽然美食多多，但价格颇高，一直吃西餐孩子也未必适应，二来很多度假屋和宾馆都提供简易厨房供游客自己做饭。因此，带个小型的电饭锅还是很实用的，这样常能到香喷喷的米饭，也可以煮粥和面条；至于菜品，新西兰高质量的牛羊肉和各种海鲜都非常鲜美，不可错过，不妨去超市购买后自己烹饪。

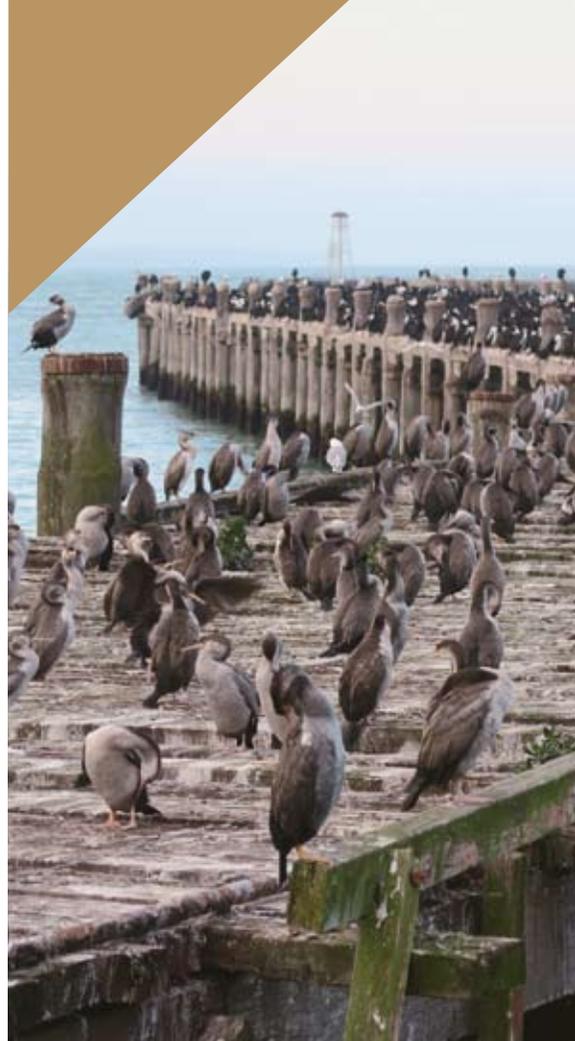
至于住宿预订，可以在著名的网站Airbnb（新西兰本地还有一个bookabach.com）上订度假屋，即新西兰本地居民向游客提供的整套房屋，一般有两个卧室，客厅、厨房、卫生间和前后院一应俱全，有些度假屋就坐落在湖边、海边或者峡湾中，打开窗户就是一幅幅风景画，特别适合家庭。此外，或者一些带厨房的motel也是可以考虑的。

穿越库克海峡的风

许久没有“坐大船”的小妞，一大早就兴奋地爬起来，要知道，这段旅程可是被盛赞为全世界最壮美的渡海线路之一。有两家航运公司运营轮渡，分别是Interislander和Bluebridge，前者的服务更好价格也偏贵，三个人一台车的往返船票全价是500多纽币，因为带着孩子，算下来还是比飞到南岛再租车要划算和方便。

我们一家找到了船头最好的一个座位，270度海景尽收眼底。再见惠灵顿！身形庞大的信天翁在海峡的风中巡逻，脚下西风带的浪花奔腾如蓝色草原上的野马，好一场通透清冽的旅程！

游轮很大，各种娱乐美食都不缺，最经典的





酒庄



皮克顿



莫过于Fish and Chips（炸鱼薯条）了，吃饱了还可以去甲板上踱踱步，享受一下海风和阳光。在海上摇荡了许久，正昏昏欲睡之时，突然感受到周围气氛正激动起来。原来，轮渡已越过海峡，驶入了幽深秀美马尔堡峡湾。周围的山峦突兀嶙峋，深林莽莽，很多隐蔽的小港湾有着金色的沙滩和曲线，时而又有一栋小木屋从山崖上露出头来。妞妞却有了属于她的新发现，“看，海豚海豚！”果然，两只可爱的海豚正在游轮的前后玩耍着，时不时还跃出海面。

在峡湾里走了近一个小时后，气质慵懒浪漫的小镇皮克顿就在眼前了。码头附近有一个规模颇大的儿童乐园和水族馆，甚至还有小火火车，海盗船可以玩耍。妞妞欢天喜地地在游乐场中玩了一个小时，我则沿着波平如镜的峡湾，做了一场美丽的散步，清澈的水中有鱼群阵阵，水鸟徜徉，“峡”骨柔情，美不胜收。

酒庄：南岛的秋日醇美

接着马不停蹄地往南奔驰，前往第一个度假屋所在地Renwick小镇，这一带也是全新西兰最大的葡萄酒产地。一进入这个葡萄的王国，整个世界都变成了金黄色。时能看到巨大的专业机器，正在葡萄园中收割这成千上万的紫色水晶。房子被一眼望不到边的葡萄园簇拥着，晚上因为空气纯净，又没有任何的光污染，抬头就是万千星光。

Renwick小镇上大部分是来自英国的移民，有一家英国风格浓郁的酒馆，是思乡的老板按照家乡pub的样子建造的。厚重乌黑的橡木桌椅，高大的壁炉中闪着温暖的火焰，也有正宗的英国苦啤酒。更有趣的是，这里还有一只擅长卖萌的船长猫Tommy，每当有客人进来，她都跑过去寒暄一番，在椅子上陪坐一会。她似乎格外和妞妞有缘分，一个娃娃一个猫，在那里“促膝长谈”了好一阵。

酒足饭饱，午后的阳光把大地晒得暖暖的，需要找个附近的酒庄发呆“放娃”了。地图上的一个名字吸引了我们的注意：Cloudy Bay，这不就是鼎鼎大名的云雾酒庄么！

走进酒庄，真有些世外桃源的气息，白色的古典建筑周围围满了葡萄架，延伸到看不到边的远方，后花园还有被几十棵大树包围的一大片草地，午后阳光透过树叶的缝隙点缀在草地上，巨树之上垂下十来个秋千，这正是“熊孩子”撒欢的好地方。妞妞迫不及待地吧鞋子踢掉，在草地上奔跑起来，这个秋千爬爬，那个秋千荡荡，还在葡萄架间跟我们玩起了捉迷藏。完累了，点了两杯皮诺一个起司拼盘，我们一家斜靠在草地中间的豆袋沙发上，享受着这难得的宁静。



魔幻公园

黄金高原和璀璨银河

离开葡萄王国，一路向南，我们便渐渐融入了新西兰秋色的最深处。

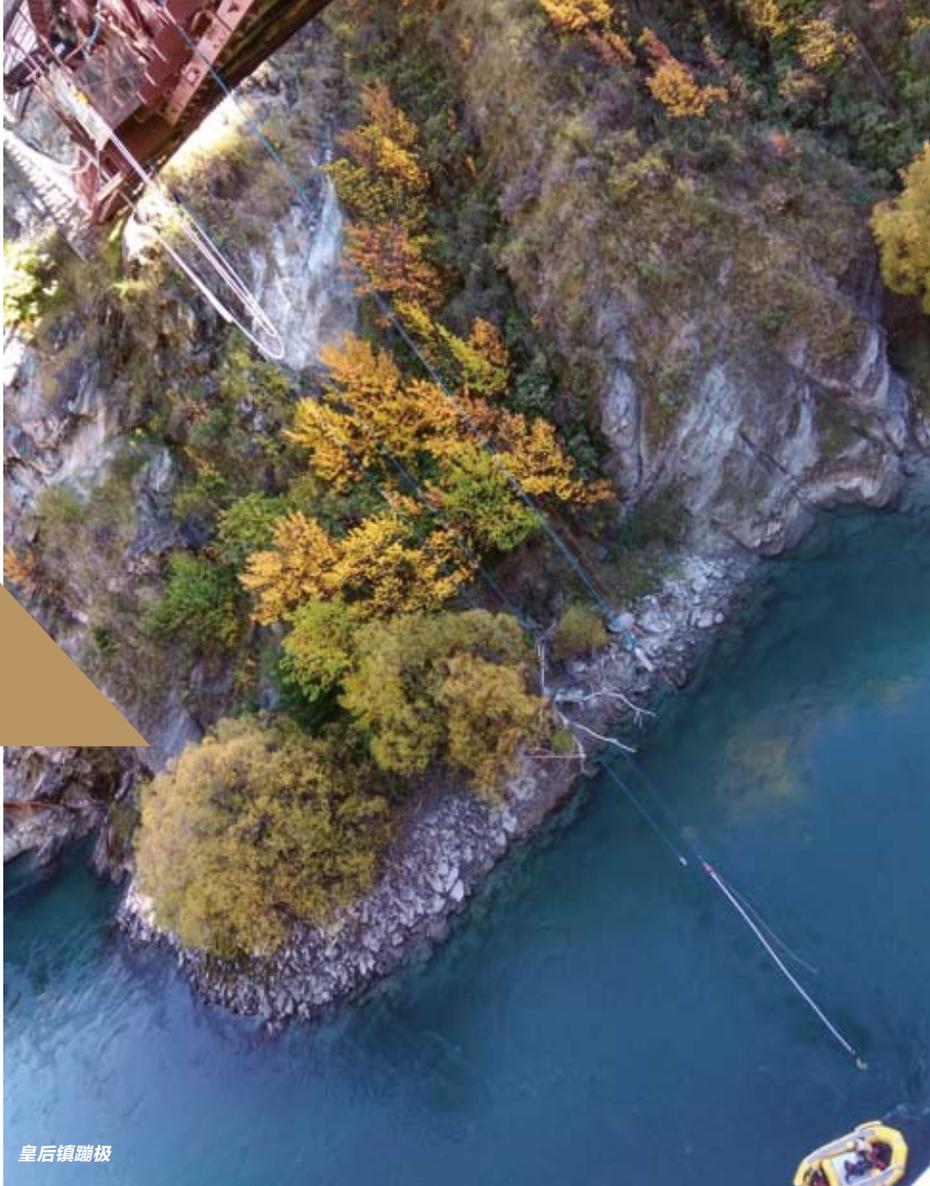
从基督城到蒂卡普湖（Tekapo Lake），秋的美渐渐强劲，从水彩般的清灵美妙，渐渐演绎到浓墨重彩。

南岛高原的腹地人烟稀少，是雪峰和冰湖的领地。可是，当我们闯入这片荒原的时候，却像是一脚踏入了一幅巨大的、色彩斑斓的油画中——明黄色的耀眼火焰在大地上升腾蔓延，在南阿尔卑斯山晶莹冰雪的映照下，晃得我几乎睁不开眼睛。蒂卡波湖宛如一位幻境仙子，由于湖底里特别独有的青绿色的岩石，在太阳光的“催化”下，呈现罕见而冷艳的翠蓝色。蒂卡普湖畔有不少酒店，推开窗就可以看到涨满眼帘的翠兰湖水。

湖边是声名远扬的牧羊人教堂，一这座青铜雕像表达了当地人对牧羊犬的感激之情，上面镌刻着：“没有牧羊犬，就没有小镇的今天”。

坐在湖边，把自己浸入秋天。湖边的金色森林倒映在湖水中，像是有人饱蘸了秋天的颜料，把半个湖都染成了明亮的黄色。妞妞也收起了“熊孩子”的顽皮模样，她静静站在一株金色大树下，扬起了小脸，问她在做什么？她答道：我在闻秋天的味道。

夜空更是一场“大戏”，地区名Tekapo来自毛利语，意为“晚上的地席”。在南阿尔卑斯山脉和拇指山脉合围下，这里晴天极多，加上人烟稀少，空气质量极佳，被认定为全球首个星空自然保护区，乃世界顶级观星地带。曾有人盛赞，来到这里，你看到的，就是真正纯净的“史前星空”。



皇后镇蹦极

小镇湖畔的追星人有些多，我们干脆驾车开出小镇，当我们摇下车窗，妞妞先惊喜地发出了一声呼唤：“哇！”仰望星空，和白天的金色不同，另一种非同寻常燎原之色在天空中铺展开来，可以说，这片高原的美便再次被“引爆”了，璀璨耀眼的银河划过天幕，无数星辰拥成大大小小的团簇，像是天上的熙熙攘攘的市镇。几乎让人产生一种身在太空，在注视着另一个地球“不夜城”的幻觉。

在秋季，蒂卡普湖观星的最佳时间来得比较早，一般9点左右。在夏季有时候要等到午夜零点，才有可能等到最美的星空。此外，这里还有一项“福利”就是观赏极光。不过，肉眼可观测到的极光一般出现在午夜之后且只是偶尔出现，就看你是不是有缘人了。

瓦纳卡迷宫世界，回到童年

从蒂卡普湖到皇后镇，艳阳高照，一路上都是看不完的风景。上帝真是太偏爱这个“远在天边”的大岛了。驾车前行，犹如行在长卷之上。中途还经过了大名鼎鼎的“湖泊颜值担当”瓦纳卡湖，不过，这次我们的玩耍重点，却放在离瓦

纳卡湖不远的一个特别的游乐场——瓦纳卡迷宫世界（Wanaka Puzzle World）。

从车窗中看到一大片五颜六色的倾斜房子和奇特高塔从大地上站起身来，妞妞早已欢呼起来：她把一路的疲劳丢在一边，一头扎进迷宫世界。

整个迷宫世界氛围室内幻觉房间和室外大迷宫，利用各种视觉错觉，把大人和孩子都瞬间变为好奇宝宝。

在倾斜房间，从你走进门开始，就会发现自己的双腿不听使唤了，几乎随时要摔倒，而在另一个魔法屋里，从窗口看去，妞妞忽然变得比爸爸还高大强壮呢。到了雕塑错觉展厅中，一个孤零零的巨大的水龙头孤悬在半空中，却水流持续倾泻而下，真是让人啧啧称奇。

当然，最吸引妞妞的还是那座室外大迷宫，妞妞完全变成了我们的领路人，她欢呼雀跃着在前面带领我们探险，真像个大人呢。

玩累了，在怪诞咖啡厅里品上一杯新西兰最经典的“小白”咖啡，摆弄摆弄大大小小的经典智力玩具，如魔方，九连环，神奇绳结等，我们和妞妞一起回到了童年。



皇后镇，冒险之都

皇后镇堪称新西兰南岛声望最高的旅行目的地，大名鼎鼎的她确实天资不凡，处处令人惊艳。不过，这座被上天宠爱的小城却更像是一座年轻人的冒险乐园，对于带着孩子的家庭来说，很多过于刺激的项目诸如蹦极、滑翔伞和激流泛舟就无法尝试了。但皇后镇也不会让你失望，乘坐长长的缆车到山顶酒店吃一顿豪华版的美味午餐，顺便把现实版《指环王》、《霍比特人》的超级美景收入眼帘；午后乘坐古老的蒸汽轮船，在闪电状的瓦卡蒂普湖大湖上悠然驶向遥远的湖对岸，也有着满满的乐趣。据说，湖面每隔25分钟就涨落一次（高度约为10厘米），有研究认为这是附近山脉引起风压所造成的结果，不过，当地人则有着更为神秘和动人的神话传说。

皇后镇虽被称为镇，人口规模和基础设施来说，却在新西兰算得上一座中等城市。经历了长途跋涉后，也可以在这里好好享受一下购物的乐趣。除了市中心的莫尔大道、坎普街与利斯街，位置稍微偏一点的几大超市如countdown, park&save也特别值得带着孩子一逛，除了补充旅途消耗之外，新西兰的一些著名商品如蜂蜜、羊毛、巧克力和各种化妆品保健品都可以入手。

在奥马鲁看最小企鹅

告别了皇后镇，我们已微微感觉到旅途的疲惫感。启动回程，却特意绕道去了趟奥马鲁，来到这里是为了拜访一个特殊的家族——新西兰蓝

企鹅，它们也是全世界体形最小的企鹅，有着华丽的蓝色羽毛。白天它们出海捕鱼，日落便回到岩石陡峭的海岸巢穴。当地人建立了保护区，由于淡蓝企鹅的眼睛看不见灯光，故给予了人们在夜间观察它们萌态的机会。

屏住呼吸，静静等候在海边，不一会，陆陆续续，足有100只以上的迷你企鹅排着队从海中蹦上来岸，在海中如小精灵般的它们在岩石阵中显得颇为笨拙，再加上几只体型庞大面相凶悍的海豹横亘在它们的回家之路上，这些蓝色的小家伙前后试探，足足花了20分钟才走完50米，也让我们大饱眼福。

奥马鲁海边的大型儿童游乐园非常具有工业魔幻气息，秋千在巨型自行车下荡漾，粉红色的拖拉机听着海风呼啸，巨型的螺丝可以让孩子们在里面奔跑和翻跟头……

再遇基督城，我们花了更多的时间在古老的街区艺术馆和博物馆徜徉，从大教堂广场前出发，绕行至坎特伯雷博物馆、维多利亚广场，老式电车嘎吱嘎吱，将我们带入基督城的漫漫往事之中。



可以说，我们的南岛追秋之旅和常规的路书不大一样，更悠闲，更放松和多元，也给孩子提供更多的乐趣和玩耍空间。由此，我们不仅收获了美仑美奂的秋天，更有美食、美酒和美丽灿烂的诸多惊喜。



陈惊鸿

《中国国家地理》杂志编辑、记者，客居新西兰，满怀好奇，走走看看，从一个母亲和媒体人的角度观察刻画美丽独特新西兰。

简报 THE CIRCUIT

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场。想展示您的活动吗？请将活动日期和说明（150字）发送至editorjks@126.com，编辑将与您联系图片事宜。



上海哈罗国际学校参与More Than Aware粉色慈善义跑

5月13日早晨，一场More Than Aware粉色公益慢跑活动在上海世纪公园展开。数千人齐聚在同一片区，积极参与这次以“倡导妇女预防乳腺癌，关爱生命”为主题的慈善义跑。哈罗学生委员会鼓励学生、工作人员以及家长共同参与此次义跑。当日共有114名哈罗学生抵达现场跑完了全程，并有幸赢得了More Than Aware颁发的最佳校队奖！活动结束后，学生们纷纷表示希望明年仍有机会继续参加这么有意义的活动。

上海英国学校浦东校区举办FOBISIA运动会

5月18日至21日，NAIS浦东举办了一年一度的小学FOBISIA运动会。200多名学生从曼谷、越南、北京和马来西亚抵达上海，参加了这场运动盛会。来自亚洲各地的学生们在田径、游泳、球类等比赛项目中共同努力，相互竞争。活动以欢迎晚宴拉开序幕，结束于星期六晚上的庆功晚会。会上，在给参赛者颁发了奖牌后，大家一起庆祝孩子们和他们的教练在比赛中的成绩！





上海万科双语学校举行宝贝乐跑

5月19日周五，万科双语学校与宝贝基金会共同合作举办了主题为“超越自我，为爱奔跑”的宝贝慈善乐跑活动，该活动旨在为有生理缺陷的孤儿筹集善款。活动中万科双语学校的同学们共跑了6,450圈，总共集资数为人民币284,639元，学生们用“奔跑”的方式，献出了自己的一份爱心，以亲身参与来积极响应公益的号召，为患病的儿童筹款。



英国利物浦足球俱乐部访问上海德威外籍人员子女学校

近期，上海德威外籍人员子女学校和德威地动足球学院的学生，有幸与英国利物浦足球俱乐部的成员切磋球技。本次活动中英国利物浦足球俱乐部的成员由前任领军人：约翰巴尔内斯、罗比福勒、萨米希普皮亚和路易斯加西亚率队。德威地动足球学院的年轻学员超过120位接受了现任利物浦队教练的训练与指导。在早些时候举行的2017首届利物浦上海锦标赛上，德威地动足球学院男子成人组的学员未失城门战胜了利物浦队的球员，赢得了比赛。





华东康桥国际学校举办趣味数学活动 - 模型制作拍卖大赛

华东康桥国际学校正值三周年校庆时，举办了第二届“爱在康桥，快乐数学”的数学模型拍卖大赛。现场，同学们讲解模型的历史背景、介绍整个模型的制作过程及运行原理，通过问答互动形式分享制作模型的知识与乐趣。本次拍卖的盈余款项，将以学生的名义捐献给贵州贫困山区的孩子们。趣味数学模型制作与拍卖，让孩子们充分感受到了数学的美丽。



上海不列颠英国学校学生参与“种植吧小园丁”中法校园种植竞赛

今年，上海不列颠英国学校一年级的学生们参与了“种植吧小园丁”竞赛活动，此次活动是由法国驻华大使馆和马克兰中国联合发起并举办的友好竞赛。在学校新的种植园中，上海不列颠英国学校的小园丁们忙着种萝卜、香草、向日葵等花草植物。之后每天同学们会细心观察植物的生长并确保它们有足够的水分。此次活动让学生们学习到了园艺知识，同时学会关心环境并关注健康饮食和生活。





上海私立蒙特梭利幼儿园举办家庭日活动

6月3日，端午节刚过，上海私立蒙特梭利幼儿园西虹桥园举办了家庭日活动，活动邀请了所有小朋友和家长。大家一起听古琴、划龙舟、包粽子、缝香囊、画王字、盖钟馗、挂彩绳索、玩古琴和画水墨等。家庭日最特别的环节是划龙舟。各个班级的孩子们耗时四周完成了具有班级装饰特色的纸壳龙舟。小朋友们三三一组，抓着用纸壳做的龙舟奋力奔跑，一同奔扑终点，



上海协和双语高级中学开展IB课外学习实践活动——莫干山实验之旅

5月11日和12日两天，协和高中11年级IB学生进行了一次莫干山实验之旅。在出发前，学生每个人根据自己所选的科目进行分组，每一组都要提出实验方案。其中一组的课题是“河道不同水域的比热容调查”。因此，他们需要加热样本，与此同时计算有多少能量被吸收。由于设备问题，学生对原方案进行了修改，并在梅老师的引导下，找到了一个可以具体计算比热容的方法。第二天是野外登山，虽然中途下雨造成了不便，但学生们依然为能到达山顶呼吸着新鲜空气看着壮丽的风光且而感到满足。





上海尚德实验学校上演英文舞台剧《彼得·潘》

5月22日,上海尚德实验学校融合部小学的师生们在上海梅赛德斯奔驰文化中心自导自演了一场全英文舞台剧《彼得·潘》。孩子们的演绎让大家在脑海中跟随着彼得·潘一起,与凶恶者搏斗,与侠义者同行,葆有一颗童心,真诚用心地生活。这场演出不仅给观众带来了美好的体验,也让孩子们得到了成长。



上海市燎原双语学校开展第四届慈善日活动

5月20日,燎原双语英文部携手心连心、铺路石、爱心树、百万植树计划和second chance动物救助等八家慈善机构在闵行区龙盛商业广场举办燎原第四届慈善日活动。师生们分成几个house,采用舞蹈、歌唱、表演和手工艺品义卖的方式吸引了很多行人参与到活动中来。此次的慈善日恰逢5.20,“让所有的生命同样精彩”的活动主题正符合学校生命教育自他二利的核心——世界因我而精彩。据悉,活动当日所得钱款全部捐给了慈善机构用作慈善事业。





上海新加坡外籍人员子女学校闵行校区幼稚园举办夏季音乐会

6月2日，上海新加坡外籍人员子女学校闵行校区幼稚园举办了一场夏季音乐会。音乐会上孩子们迫不及待地想向爸爸妈妈们展示自己的本领，这正呼应了音乐会“我们最喜欢做的事情”的主题，从挑选小朋友们感兴趣的歌曲到排练，老师们为孩子们的演出也做了周全的准备和精心的编排。



威雅公学成功举办年度艺术展

6月3日星期六下午，威雅公学举办了一年一度的艺术展，吸引了许多来宾。此次展览囊括了全校各个年级的艺术作品。在活动现场，学生们向来宾们一一介绍了自己的作品和灵感来源，威雅公学音乐部也来为这场展览填色，为来访者们带来了一场特别演出，学生们的吉他弹唱和合唱引来了大家的围观和阵阵掌声。





StarPlay开展“环游世界”主题活动

小朋友们期盼已久的“六一儿童节”在StarPlay热闹举行。结合本次“环游世界”的主题，老师们和志愿者家长们，把StarPlay装扮一新，还特别制作了具有国家特色的传统美食。孩子们拿着护照穿梭在各个“国家”玩着游戏，用StarPlay Dollor购买各国美食。这次的六一“旅行”让孩子们玩得非常欢快。



上海惠灵顿国际学校举办英式毕业典礼

上海惠灵顿外籍人员子女学校迎来了首届13名毕业生。在5月25日的毕业日（Speech Day）仪式上，学生和家长们受邀来到学校剧场共同见证这一时刻。当日毕业典礼沿袭了英国惠灵顿公学的传统，不仅有学生带来的音乐表演，还保留了“毕业礼”（Passing out）的仪式，即向校长致以敬礼单独走下舞台，象征着他们从惠灵顿学子过渡为惠灵顿校友。当晚，学生、家长和老师还出席了于外滩的知名餐厅举办的晚宴。对于即将前往多所世界著名高等学府进行深造的毕业生们，惠灵顿老师们表示衷心祝愿。



未透彻，慎生养

Think Before You Have a Child



道道专栏

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

“如果早知道你爸是那样，我绝对不会把你生下来。30年前离婚是件天大的事，天塌了还有啥活头，要没有你我可能会走上绝路……”母亲近来频频忆苦思苦，发来的微信字字殷红刀刀见血。产生于一段短暂而失败的婚姻，却又在婚姻解体后被动地挽回了亲妈的性命——我就是如此逻辑混乱地误蹈荒诞的人世。

从小到大，心知母亲对我的好，也记得这个脆弱的女人在情绪失控时投过来的刀枪剑戟——“败家精跟你爸一个德性”“我这辈子受你爸的气不够，难道还要来受你的气”之类的控诉，同白米饭一起喂大了我。父亲那边，童年时迫于舆论压力尽过的些微人父之责，在我成年后统统成为亟待变现的长期投资，算盘珠子恨不能从大学第一笔奖学金开始拨拉，令人啼笑。

但这还不是极端个案。耳闻目睹间，多的是更加劲爆的故事：80多岁的姨婆上周登遐，被儿子携孙子啃了一辈子，好几次因为营养不良住进医院，愣是见过棺材不掉泪；40岁的表姐被大姨错误的盼女成凤搞得早早分裂，从高考落榜折腾至今，结婚离婚出国回国失业住院挨个尝遍至今没活明白，一身淤能量天天在家寻衅滋事；40出头的表哥没学历没技术生意做一样赔一样，娶个老婆还不肯工作，累得老娘年近七十还在上班，近来据说忙着筹资做人工授精准备翻开人生新篇章……生生死死的轮回里，看不见反思与自省，看不见明理与担当，折腾再久都不过是单曲循环的纠缠与互坑。举目四望，连一个涅槃逆袭的成功个案都没有。

本能驱使下的生儿育女，很像是一次漫不经心的裸考，毫无防备下的手足无措招致命定的难堪。应试者却常常忘了这一念之差带来的不是一次无关宏旨的失败，而是一条活生生的性命从初始一刻就注定了残损的生涯。当《欢乐颂》里喝醉的樊胜美在男友怀里哭着喊着“回南通的家不可以，不可以……”你能说这样的生养究竟是行善还是作恶？

人生而艰难，繁育更难。未曾直面过惨淡的人生，泅渡过苦厄的暗河，领受过骸骨的指教，未曾在茫茫歧路转身无门，在漫漫长夜痛定思痛，你又何来的底气担当起自己的余生和下一代的前20年？

十年前生云舒时我也是一团混沌，大概因为童年缺爱需要爱自己的孩子来弥补，没想到动机不纯势必导向因爱生害。我曾因为云舒而忽略了老公忽略了自己沦为“拜儿子教”成员。我也曾喜怒无常，高兴起来有求必应，一想起慈母多败儿的古训就把几个月大的儿子扔在

床上任其号丧。

更多时候，我和母亲之间控制与反控制的拉锯战常常经由云舒这根导火索而瞬间爆发。若不是这些年来一边读书一边禅修，幸遇几位良师益友敲打点拨，我不会意识到，一个死扣必须在自己身上先行解开，才不会最终扣死我儿子；我更不会学着从原生家庭的黑洞中抽身出来，告诉爹妈我开的是有限责任公司，您二老请后退三步，自负因果。

许多人的生，早在落地时就被判了无期徒刑，童年时就如蜡炬成灰，所有的企盼在冷漠暴力偏执中百炼成渣，满满的原罪感、自卑感。到头来施暴的还在自命救主，受害的反倒债务缠身，乱纷纷颠三倒四，噎腾腾好一个乱世。

需要多深的修为，才能够不倚靠，不乞求，不奢望，不怨忿地立于大地之上；需要怎样的蜕变，才能够不焦虑、不影射、不执着、不任性地面对这由你而来的生灵？不是要了悟成佛才够格当父母，只是当你自己还生活在颠倒之中，下一代只能吸收着能量和情绪的甲醛长大，再去成为他人的祸害。

人因着思考而学会摆脱动物性本能的摆布。越是深入思考，越是如履薄冰，孩子的降临固然带着俗世的业力与机缘，可身为父母，你又何尝不是这副药中最重要的那一剂？废墟上长出玫瑰花的几率要大大低于狗尾巴草。这个时代，繁衍后嗣不再是天职，在不堪的人生面前，仅仅因为拥有这项生理功能就胡乱生养不啻于犯罪。

生命庄严，给人一命实在谈不上天高地厚恩深似海，反倒有可能是戕害和纠缠的开始。更何况，生育背后的原动力往往经不住推敲。不是穷人、笨人、失败的人没资格生养，陋室可以是天堂，破碗也盛得下温饱。可是当你还不能独自面对生活的残酷，兀自痴呆着偏执着仰仗着在人世流离中癫狂，请不要拉无辜的孩子来垫背。至于那些控制不住生理冲动的，做不好防护措施的，抵挡不了父母催逼的，寻不着老来指望的，收了彩礼要生子还债的，都请高抬贵手，放过孩子。

2017-2018 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选86所(杂志+网站)上海幼儿园、国际和双语学校,排名不分先后。

幼儿园 (37所)

Apple Montessori
安乔国际双语幼儿园
安徒生国际幼儿中心
橙色熊猫国际托班中心
凡骐国际托班中心
菲索幼儿园(碧云校区)
菲索幼儿园松江校区
海富幼儿园
惠灵顿(上海)双语幼儿中心
嘉宝教育
LUC国际儿童中心
Montessori Academy
蒙雅蒙特梭利之家
启德儿童国际教育
启星学校
青瓦花园
StarPlay
上海黄浦区民办玛诺利亚主题幼儿园
上海闵行区摩根亨利幼儿园
上海市静安双美亲子教育培训学校
上海市普陀区奇思幼儿园
上海市泰宁国际幼儿园
上海私立蒙特梭利幼儿园
上海维多利亚幼儿园(浦东园)
上海徐汇区民办安琪幼稚园
上海徐汇区民办泰宁田林幼儿园
宜乐儿童之家
上海悦田幼儿园
上海长宁民办哈比桥治幼儿园
宋庆龄幼儿园国际部
伊顿国际学校上海学校区

中欧国际私立学校
上海普陀金宝幼儿园
上海市普陀区美星幼儿园
上海市浦东新区民办碧云幼儿园
上海市万科幼儿学院
JES Island English Academy

只招收外籍学生国际学校 (18所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)

复旦附中国际部
上海不列颠英国学校
上海德威英国国际学校(闵行)
上海德威英国国际学校
上海法国学校
上海哈罗国际学校
上海虹桥国际学校
上海惠灵顿国际学校
上海美国学校
上海市进才中学国际部
上海西华国际学校
上海协和国际学校
上海新加坡国际学校
上海英国学校(浦东校区)
上海英国学校(浦西校区)
上海长宁国际学校
上海中学国际部
宋庆龄学校国际部

招收中外籍学生国际学校 (31所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)

创新学习中心
华东康桥国际学校
昆山加拿大国际学校
上海枫叶国际学校

上海光华学院(浦东校区)
上海光华学院剑桥国际中心
上海赫德双语学校
上海民办白玉刚实验学校
上海闵行区诺德安达双语学校
上海浦东新区民办沪港学校
上海浦东新区民办协和双语学校
上海七宝德怀特高级中学
上海世界外国语小学
上海市燎原双语学校
上海市民办复旦万科实验学校
上海市民办尚德实验学校
上海市民办中芯学校
上海市闵行区万科双语学校
上海市浦东万科双语学校
上海市世界外国语中学
上海市位育中学国际部
上海市文来中学国际部
上海长宁区耀华专修学校
上海美高学校
上海师范大学附属第二外国语学校剑桥双语部
世界联合学院(中国·常熟)
威雅公学
上海闵行区民办德润学校
上海康德双语实验学校
宁波鄞州赫德实验学校/宁波海曙赫德实验学校
耀华国际教育学校浙江桐乡校区



扫描二维码,进入
2017-2018上海
择校指南jingkids.
com 专区,了解
学校详情。

杂志免费取阅点

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

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

长宁区

虹桥国际学校	伊犁南路218号
皇朝尊会	延安西路1116号龙之梦大酒店3楼
上海长宁区耀华专修学校	古北路600号
上海耀华国际学校	古北新区荣华西道18号
上海不列颠英国学校	古北路1988号
老克勒上海菜	新华路160号上海影城2号门3楼
TIMA Harbour Caf é 浓越咖啡厅	镇宁路11号
上海和睦家医院	仙霞路1139号
新视野	虹许路480号1楼
百汇医疗(瑞祥门诊部)	虹桥路2258号
东田造型	华山路1415号
新元素古北店	延安西路2088号7幢一层B101-5单元商铺
上海长宁国际学校(虹桥校区)	虹桥路1161号
上海长宁国际学校(虹桥幼儿部)	虹桥路2212号
上海民办包玉刚实验学校(小学部)	武定西路1251弄20号
唯儿诺	富贵东道199号
上海和德门诊部	红宝石路396号
元一希尔顿酒店/粤轩中餐厅	红松东路1116号虹桥元一希尔顿酒店2号楼1楼(近虹许路)
Hollys Coffee 豪丽斯咖啡(古北财富中心店)	虹桥路1438号高岛屋地下一层
MR PANCAKE House 松饼先生	虹梅路3717弄6号107室
三条	安龙路555号
Wagas	仙霞路86号108室
晶浦会	虹桥路1970号
卓艺宝贝艺术教育中心	仙霞路80号天虹大楼4A卓艺宝贝
玉海力	宋园路109号3楼
日内瓦餐厅	哈密路1876-A
西郊公馆	淮阴路496弄, 近青溪路, 林泉路
上海天坛普华医院	红宝石路 388 号
德真齿科	虹桥路1438号高岛屋百货5楼
华睿洋塾	天山路310号海益大厦9楼G座
Vital Tea(南丰城店)	遵义路100号南丰城丰尚街(紫云路)
剪酷儿童美发	遵义路100号南丰城北309(靠近内侧连廊)
外滩花园酒店新华花园	新华路179号(近番禺路)
德国缪诗肖像摄影MUSEE FOTO	淮海西路570号红坊B101-103
新元素旗下Vital tea	长宁区遵义路100号虹桥南丰城
新视野	虹许路480号1楼
Wagas	长宁路1018号1层1051&1053室
Le Bonheur 莱贝法式手工酸奶、烧烤	芙蓉江路388弄仁恒河滨花园会所2楼
快乐心乐园	天山路341号缤谷文化休闲广场301A
唐宫海鲜舫(维景店)	东诸安浜路103号维景酒店公寓1-2楼
拾点十分咖啡pauline	延安西路1566号龙峰大楼1楼
Porcellino 意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼(近江苏路)
FRANK'S Steak house 弗兰克牛排馆	愚园路1265号103-1、103-2室(近安西路)

浦东新区

上海浦东民办沪港学校	中国上海市浦东新区临港新城银莲路2号
SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
上海协和国际学校	金桥明月路999路
上海德威英国国际学校	金桥蓝桉路266号
新加坡伊顿国际幼儿园	浦城路40号层
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号

海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号1362
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄御翠坊233号
上海惠灵顿国际学校	耀龙路1500号
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号
上海市民办中芯学校	青桐路169号
上海师范大学附属第二外国语学校国际部	惠南镇棋板路2151号
上海哈罗国际学校	黄杨路6号C座UC 18 2013室
德意学堂	红枫路450弄1楼
儿童科技馆	梅花路1099号1层105室
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
百汇医疗(金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
沃德医疗	南泉北路399号六楼
蓝蛙金桥店:	金桥碧云路633号1层R3
蓝蛙环球金融中心店:	世纪大道100号上海环球金融中心B109室
蓝蛙浦东嘉里城店:	花木路1378号浦东嘉里城商场一层L131单元
蓝蛙正大店:	富城路12-14号
UP激战联盟青训营	国展路189号
上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海美国学校(浦东校区)	三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海市平和双语学校	黄杨路261号
上海德威英国国际学校(幼儿园)	金桥蓝桉路425号
Montessori Academy(Lingshan Campus)	灵山路2000弄56号
启德儿童国际教育(张江校区)	科苑路88号德国中心
光华浦东国际课程中心	川周公路2788号
上海市进才中学国际部	峨山路26号铺
上海中学国际部(浦东校区)	霍香路38号
瑞尔齿科	福山路388号2楼
斯巴顿健身会所(源深店)	张杨路1515弄19号
Lavazza & Italian Restaurant 天水恋意大利餐厅	滨江大道富都段滨江花园内(近富城路),震旦大厦对面
上海圣欣门诊部	长柳路58号101室
上海东方国际医院	即墨路150号12楼
新元素浦东嘉里城店	花木路1378号浦东嘉里城1楼
Big Bamboo	红枫路381号
Pistoler	碧云路855号
飞狐	红枫路225号
剪酷儿童美发	花木路1378号浦东嘉里城商场B1楼
新元素环球金融中心店	世纪大道100号2楼205室
惠灵顿双语幼儿中心	上海市浦东新区高青西路328号
上海众心国际社区中心	金桥碧云路1146号A座3层
儿童艺廊	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
上海星扬体育文化发展有限公司	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼209室
新元素金桥店	红枫路331号
彼德西餐 Peter's	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
Qkuts(儿童美发沙龙)	花木路1378号嘉里城B1(近屈臣氏)
Global Health care GHC 全康医疗	世纪大道100号上海环球金融中心商场212室
德真齿科	浦东丁香路1198号(近大拇指广场)
Wagas	花木路1378号浦东嘉里城商场一层L137号单元
Wagas	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
新元素张江店	祖冲之路1261号E1楼07室
新元素正大店	陆家嘴西路富城路口正大广场底层西北角
Wagas	张杨路3611弄3座一层120室
汤臣一品会所	花园石桥路28弄

晶浦会	花园石桥路33号花旗大厦4楼
acqua 海蓝意大利餐厅	陆家嘴环路1288号上海凯宾斯基大酒店2楼
浦东文华东方酒店/58° 扒房	浦东南路111号文华东方酒店行政公寓大堂1层
万科翡翠滨江会所	昌邑路1500号
华商游艇俱乐部 Hua Shang Yacht Club	张杨路1号(滨江大道4088号沿江后排)
正阳高尔夫俱乐部	秀浦路99号(浦三路中科大新村东门入口处)
Yanlord Gardens仁恒滨江花园/会所	浦明路99弄16号仁恒滨江园会所内
跋氏面包咖啡屋(金桥店)	白桦路238号, 近碧云路
花间堂	碧云路218号
Peter's Tex-Mex Grill彼德西餐(碧云店)	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
New York Pizza 纽约客匹萨(红枫路店)	红枫路336号(近碧云路)
Blue Marlin Bar & Restaurant蓝枪鱼西餐酒吧	芳甸路199弄证大大拇指广场17号
Lapis Thai藏珑泰极(大拇指广场店)	锦延路288号(近锦绣路)
Julie's Food Experience城市公牛	锦延路288号(近锦绣路)
Da Marco Italian Restaurant大马可意大利餐厅	羽山路356号(近桃林路)
Maan Coffee(金桥店)	枣庄路479号(张杨路闵星奔驰店旁)
柚子(陆家嘴店)/Rain 瑞/欧风意酒家	陆家嘴环路1000号恒生银行大厦46楼
MANGOSIX(长泰广场店)	金科路2889弄长泰广场10座1F(近避风塘)
Yanlord Gardens仁恒滨江花园/会所	浦城路99弄仁恒滨江花园内

静安区

迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室
蒲蒲兰绘本馆	愚园路262号蒲蒲兰绘本馆
百汇医疗(瑞新医疗中心)	南京西路1376号上海商城西峰203-4室
上海市静安松柏蒙特梭利进修学校	武定路1101号
新元素	南京西路1376号上海商城112室
新元素	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
外联出国顾问集团	南京西路1539号静安嘉里中心2座7楼
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后门
Wagas	胶州路265号1楼
全康医疗	南京西路1788号1788国际中心303室
青瓦花园	静安区江宁路958号501室
剪酷儿童美发	南京西路芮欧百货4楼
新元素静安嘉里中心店	南京西路1551号静安嘉里中心1楼
上海威海幼儿园	威海路730号
贝儿福图文设计(上海)有限公司	淮安路668号4楼
中国福利会托儿所	华山路639号(近镇宁路)
飞思乐	愚园路168号A座903B
Orange Panda	康定路370号
齐民市集(芮欧店)	南京西路1601号芮欧百货4楼(近常德路)
上海文艺活动中心	延安西路200号2号楼3层知慧学院
花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号(富民路)
御锦轩凯宾斯基酒店/御锦轩大堂吧/Eins Bistro & Lounge	凤阳路601号御锦轩凯宾斯基酒店内1楼大堂
寺库奢侈品(上海库会所)	南京西路758号汇银大厦1-3楼
梅龙镇酒家(梅龙镇广场店)	南京西路1038号梅龙镇广场6楼
席家花园	巨鹿路889号巨鹿花园别墅院内龙凤楼对面
鹭鹭1985	延安中路901-909号(近陕西南路)
Moller Villa 衡山马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
麦隆咖啡mellow coffee(静安寺店)	铜仁路70号
Legend Taste 滇道云南特色料理	康定路1025号, 近武宁南路
Maya Mexican Restaurant 玛雅墨西哥餐厅	巨鹿路568号四方新城俱乐部1楼
PHOCO 越南小馆	长乐路920弄1号, 近乌鲁木齐路
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼(近巨鹿路)
Must grill	武定路881号2号楼1楼(近常德路)
渝信川菜(招商局店)	成都北路333号招商局广场3楼
workcafe(沃咖咖啡西餐厅)	南京西路818号818广场3楼
上海众心国际社区中心	上海市静安区常德路319号2104室
布鲁餐厅	华山路620号-1
途尚咖啡	南京西路931号1楼(近泰兴路)

青浦区

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

闵行区

上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海英国学校	金光路111号
海富幼儿园	莲花路2151弄上虹新村74-1号
上海美国学校(浦西校区)	华漕镇金丰路258号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
倍趣科学	沪星路105号3楼
美吉姆早教中心	沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302(莘庄龙之梦对面)
CuCuGua早教中心	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
创意顶顶 Creative Arts	虹许路741号一层
上海市燎原双语学校	平阳路150号
诺拉河谷亲子餐厅	运乐路569弄丰尚国际1号139室
花花姐姐亲子餐厅	七莘路3573-2号
上海新加坡国际学校	朱建路301室
上海万科双语学校	星站路263号复旦万科实验学校
启星学校	翠钰路8号6楼
上海不列颠英国学校	古北路1988号
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
诺德安达双语学校	金辉路1399号
Heetravel亲子游泳中心	吴中路1050号盛世莲花广场5栋北楼101-102
德威英国国际(闵行校区)	上海市闵行区马桥镇西浦泾路2000号
上海万科双语学校	七莘路3568号复旦万科实验学校
上海民办协和双语学校(虹桥校区)	虹泉路999号
上海众心国际社区中心	程家桥支路201号智地大厦F07室
宋庆龄幼儿园(虹梅路)	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办
摩根亨利幼儿园	闵行区华漕镇金丰路567号
赛百味(美国学校店)	运乐路569弄丰尚广场105单元(近运乐路金丰路)

黄浦区

玛诺利亚主题幼儿园	江阴路57号
小小运动馆	徐家汇路618号日月光中心徐家汇区3楼45-47
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日月光中心3层C区
蓝蛙无限度店	淮海中路138号上海广场商场118室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
天道教育	黄坡北路227号中区广场7楼
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房四楼
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
NBA PLAYZONE	湖滨道150号新天地湖滨道购物中心2楼
新元素	寿宁路98号永银大厦6楼
Wagas	淮海中路300号K11艺术购物中心B127-129
云南菜一坐一忘	湖滨道购物中心湖滨道150号近济南路3楼

新元素K11店	淮海中路300号K11购物艺术中心 4层402号商铺
瑞尔牙科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室
One Hour	淮海中路99号大上海时代广场5楼515号铺
ZOO COFFEE 动物园咖啡	马当路388号SOHO复兴广场1楼
花园饭店/白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店32楼
瑞金洲际酒店/大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店2号别墅
笙馆/中国总裁俱乐部	绍兴路54号(近陕西南路)
新荣记	思南路51号思南公馆55号楼
慧公馆	思南路55号思南公馆酒店59号楼
Jamaicablue 蓝色牙买加咖啡	湖滨路222号1号楼2层10号铺
东田造型	淮海中路222号力宝广场3楼
新荣记	淮海中路138号无限度广场5楼
圆苑(上海广场店)	淮海中路138号无限度广场301C
Lost Heaven on the bund 花马天堂	延安东路17号, 近中山东一路
黄浦会	中山东一路3号外滩三号5楼
慧公馆	圆明园路97号安培大楼3-4层, 近北京东路
威斯汀酒店/帕戈意大利餐厅	河南中路88号威斯汀酒店2楼
Jamaicablue蓝色牙买加咖啡	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
Green Court Serviced Apartment 碧云花园服务公寓	北京西路55号
新世界丽笙大酒店/名轩(丽笙店)	南京西路88号新世界丽笙大酒店3楼
Pâtisserie Chantilly 266法式甜点	武定路266号
Mr Pancake House 松饼先生	武定路877号(常德路武定路)
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Skandina 斯堪底那	南京西路1168号中信泰富广场501G
Long House 长屋东南亚餐厅	中山南路505号弄老码头7号楼105栋
Baker st 贝克街221B	瑞金二路50号

徐汇区

代果美语	东安路599号正大乐城二楼1-205室
精英博蒂 Prestige Education	零陵路231号天迈商务楼1号楼501-508室
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	田州路159号10单元
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
蓝蛙徐汇店:	天钥桥路131号地下1层12室
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号
上海话剧艺术中心	安福路288号803室
Little Bugz 国际儿童会所	建国西路285号2楼201室
上海徐汇区民办安琪幼稚园	衡山路9弄2号
上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海市世界外国语小学	浦北路380号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
上海新加坡国际学校	徐汇区华泾路1455号
上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
费尼餐厅	中山南二路699号正大乐城2-104室
上海保加医疗美容诊所	兴国路89弄5号
上海红枫妇产医院	徐汇区淮海中路1209号
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
PISTOLERA	衡山路838号
新元素港汇店	虹桥路1号港汇广场1楼163室
上海维多利亚幼儿园	华亭路71弄1号
上海客堂间酒店管理有限公司(游者意大利料理)	永嘉路335号
上海马赛餐饮有限公司-MARDI GRAS	兴国路372弄1号
greensafe超市	肇嘉浜路333号亚太企业大厦304室
拉蒂娜	虹桥路1号港汇广场内街166号
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日月光中心3层C区美吉姆
故事星球	建国西路691号1幢3楼

大董海参店(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸广场L6室
Y+瑜伽生活馆(安福路店)	安福路322号1楼(近武康路)
鹭鹭小馆(港汇店)	虹桥路1号港汇恒隆广场尚味美食街
新斗记(永新坊店)	天钥桥路131号永新坊1楼
The Garden Restaurant	乌鲁木齐中路99弄汇贤居会所1楼

卢湾区

上海七色花小学	雁荡路56弄46号
乐天陶社	陕西南路180弄1号甲
百汇医疗	肇嘉浜路108号7楼
新元素新天地店	太仓路181弄新天地北里18号楼02单元

虹口区

上海外国语大学附属外国语学校国际部	中山北一路295号
UP激战联盟青训营	东江湾路444号
岩舞空间	花园路128号德必运动LOFT—街区A座105室

松江区

上海民办包玉刚实验学校(中学部)	三新北路900弄1800号
雲崑	松东路219弄29号颐思殿广场二楼
上海赫德双语学校	茸北路336号
佘山3号花园俱乐部	泗陈公路4388号

杨浦区

美吉姆早教中心	淞沪路316号创智天地广场5号楼B1层
英锐教育	淞沪路303号6楼(创智天地科教广场3期)
复旦附中国际部	国权路325号

普陀区

小小运动馆	大渡河路196号长风风景广场3楼L3--27/28
SICC上海嘉庭中心	沪定路46号
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
上海学建教育管理咨询有限公司	真南路209弄19-20号市场部
彼德西餐	中山北路3300号4楼4056室
正道教育	丹巴路28弄旭辉世纪广场4号楼310室
爱儿婴童Spa	曹杨路710弄311号101室
UP激战联盟青训营	真南路2531号
七田真国际教育	真北路788号近铁广场南区
创意顶顶	中潭路91弄45号

宝山区

小小运动馆	真华路928号大华虎城第三空间B1楼
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号(近长逸路)3号楼2F
UP激战联盟青训营	长江路258号
Martin&Friends儿童乐园	共和新路4957号

闸北区

番茄田艺术	光复路195号a
蓝蛙大宁店	共和新路1918号6幢102A-103A室
中华国际教育交流协会上海办公室	汉中路158号汉中心广场509室
剪酷儿童美发	西藏北路198号大悦城北楼B201

嘉定区

UP激战联盟青训营	墨玉南路博园路路口
上海私立蒙特梭利幼儿园(嘉定园)	希望路1313号

崇明区

崇明金茂凯悦酒店	陈家镇揽海路799弄
----------	------------

我的孩子只喜欢足球 这项“草根运动”

Soccer at the Grassroots



李梓新专栏

非虚构写作平台“中国三明治”创始人。曾任《外滩画报》主笔，采访过多国大选和名人政要。著作有《民主是个技术活儿：英国民主生活走笔》、《灾难如何报道》等。家有两孩，最近致力于中产育儿现象研究。

运动这件事，我有强烈的偏好。喜欢球类运动，不喜欢机械重复的跑步、健身等。

这个爱好也传递给了我孩子。

所幸，他也喜欢足球，不然我在家里会是一个孤独的球迷。他也偶尔打打羽毛球和乒乓球怡情。当然，因为不爱力量训练，瘦弱的他到现在连毛巾都拧不干。

我写过一篇如何从小和自己的孩子踢球的文章。在我看来，足球的艺术性在于你要用自己本不怎么灵活的双脚去控制一个圆溜溜的皮球，最终要熟练到球仿佛粘在脚上一样。那么，即使在方寸之间的地方，你也可以练习这种控制力。至于到了比赛场地上，由于紧张，或者其他干扰因素，控制球显得不那么容易了，球很容易被断掉——这也是我认为足球比篮球更好玩的地方。因为对于一个新手而言，断掉另一个球员手中的篮球简直无从下手，随随便便就动手犯规。而足球，只要不踢人，还是有很多办法可以试试的。

那么，和孩子打小可以练起的，便有“球性”这种东西。让他喜欢圆滚滚的皮球，给皮球以动力，然后追逐，控制它。我的孩子其乐四岁的时候，我们在伦敦生活了一年。那里随处可见的草坪，是训练踢球最好的地方。一个父亲在这个阶段最需要的是耐心，即使你心痒脚痒，也只能和自己幼小的孩子玩些简单的球类游戏，甚至忍受着他在学校训练的时候，连本方和对方的门都分不清这样的囧事。

到了一定的年龄之后，光有“球性”已经不够了。对场面的把握，大局观，和队友的配合更加重要。这种“阅读比赛”的能力，是有天赋基础的。欠缺这种能力的孩子，能让球迷老爸在球场旁边急得跳将起来。

从英国回来之后，我们先是在一位女足前国脚组织的孩子训练班里每周踢一次。在那个队伍里，其乐是年龄最小的。孩子之间有个几岁的年龄差，体格差别就很大，场上重要的位置就轮不到他了，更何况对自信心培养也不利。那个阶段，他们首先要解决的问题，是如何让一群孩子不一起追着一个球跑的问题。让他们能够拉开，能够站出阵型，花了教练很多心思。

再后来，我们转到古北附近一家日本人足球学校去，在那里他有更多同龄的小伙伴。但他的对抗能力仍然堪忧，这使他很难胜任防守位置的责任。所以他不自觉地跑到进攻阵营里去。有些时候，一些自恃能力比较

强的孩子就会挤兑他。因为锋线一般都是明星的位置，一个前锋几个机会没把握住，可能就得下场了。我觉得这是一种很好的社会人际关系教育，从机会到竞争，到合作。

在这个新学校，孩子们终于解决了阵型站位的问题，不会一窝蜂追着球跑了。但是战术交接能力仍然堪忧。这方面的劣势在和日本小孩的比赛中显露无遗。日本小孩不仅单兵对抗能力强，团队配合意识也非常好。有时轻轻松松就能赢中国小孩三四个球。

从一个孩子踢球的习惯，就能看出很多他的性格。比如，他的拼抢是不是坚决？他错过了机会有多懊恼？他会不会和队友互相埋怨？这些都是性格的反映。中国家长有时会在场边心很急，大声提醒着孩子怎么做动作。这些行为都不被日本教练鼓励，他们要让孩子自己做决定。

到了后来，中国孩子的球队慢慢也和日本孩子有的一拼了。其乐也在几场比赛中进了几个球。那是他最幸福的时候，比赛下来要和我描述半天。踢球的人都能理解这种单纯的幸福感。它和功利无关，和前途无关，它是我们生活中游戏式的小确幸。

在中国已经诞生了运动“推妈”、“推爸”的今天，体育运动似乎也成了一种和孩子未来紧密挂钩的敲门砖。那些单兵作战的运动，尤其容易通过训练出成绩。偶尔和其乐到大一些的乒乓球馆去，都会有一种压力感。穿着专业比赛服的小运动员们机械地挥舞着拍子做着几千个拉球动作。身处其中，我们无论从装束到球拍到动作都业余到家了。更不要说到了滑冰场，甚至游泳馆，专业小运动员的身影更多。

有些球队到了初中阶段，已经很难凑齐孩子。而我和其乐说，像你这么大的时候，我们正开始撒欢。自己组球队约球队，骑个自行车跑到沙地上就开踢了。现在在上海这样的大城市，场地草皮比我们小时候好很多，但却鲜见10几岁的小朋友自己扎堆踢。不是付不起场租，而是现在孩子放学后之间的联系太弱了，在都市里的交通和行动力也没有以前强，同一个年级里踢球的孩子也没几个。像我这样太过随意地影响孩子只练足球这项草根运动的父母，看来还是太少了。

尽管这样，我还是期待其乐去成立他的少年足球队的一天尽快到来。

菁kids上海
扫码订阅
每期杂志快递到家





为什么选择我们学校? *Why Choose Our School?*

就读上海闵行区诺德安达双语学校对于您的孩子来说将是一个具有挑战性的选择。我们将赋予孩子无限创造力并使他们收获满满。我们的中外籍教师将就学生个人品性、学术发展以及社会交往上不断激励他们。

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

咨询及校园参观 *Family Campus Tour*

欢迎访问学校官网, 预约到校咨询及校园参观了解学校更多信息。

上海市闵行区金辉路1399号

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

1399 Jinhui Road, Minhang, Shanghai



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

