

国际教育·家庭生活·社区活动

2018.12



jingkids北京



封面故事

家史的力量

The Power of Family History



为了孩子出色的明天，
我们与您同行

You want
your child to *excel*.
So do we.



北京市房山区诺德安达学校
NORD ANGLIA SCHOOL
BEIJING, FANGSHAN



开学*
Opening
2019年9月
September 2019

北京市房山区诺德安达学校将于2019年9月迎来第一批学生，并将为1728名学生提供领先于全国的、世界一流的的教学环境和设施。学校招收年龄在6岁至18岁之间的学生，为他们提供全新多元学习体验。学校将融合中西教育理念、推进多元教学。全方位、多角度的学习与生活，将以中华文化为根基，融合实施北京市中小学核心课程及受到全球广泛认可的国际化教学方法及教育资源，提升学生在全球背景下必备的核心素养，引领他们在未来日益激烈的全球竞争中走向成功。

Opening in September 2019, NAS Beijing bilingual school will provide a state of the art, world-class teaching and learning environment with a total student capacity of 1,728. Providing a unique blended learning experience, NAS Beijing will offer students the best of eastern and western education resources and philosophies for students aged 6 - 18. The bilingual programme will be based on the Chinese K-12 curriculum blended with globally respected international teaching pedagogy and education resources.

北京市房山区诺德安达学校

info.beijing@nacis.cn
www.nasbeijing.cn

欢迎参加我们即将举行的家长说明会

Attend one of our upcoming information sessions, scan the QR code to register



北京市新府学外国语学校
BEIJING XIN FUXUE INTERNATIONAL ACADEMY

Inspiring students through Eastern & Western philosophies
to achieve academic excellence and high moral values

明德至善 中西通才



在多元文化下绽放“数学+”优势

Xin Fuxue has devoted relentless efforts in math teaching and research

小学 | 初中 | 高中 12年一贯制双语特色国际化教育
A 12-year school featuring bilingual and characteristic education from elementary school to high school

2019-2020 学年春季入学开放申请 KG-G12 各年级招收少量插班生
2019-2020 Spring Semester Open Application, KG-G12 limited enrollment

Tel: 010-89420199 (小学初中) 010-89437206 (高中)

Address: 北京市顺义区京顺路99号

Website: www.xinfuxue.com

E-mail: admissions@xinfuxue.com





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

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368, sales@truerun.com

CEO & Founder 创始人及首席执行官
Owner & Co-Founder 联合创始人

魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人
Beijing Edition 北京版

Managing Editor 主编
Executive Managing Editor 执行主编

Digital Managing Editor 数字媒体运营主编

Senior Editor 高级编辑

Education Reporter 国际教育采编

Special Contributor 特约撰稿人

Translator 翻译

Contributor 撰稿人

马春蕾 Toni Ma

张欢 Grace Zhang

曹新星 Christina Cao

齐琰 Emma Qi

武嘉 Jolie Wu

尹奔宇 Tyler Yin

褚研君 Mavis Chu, 季婷 Tina Ji

罗斐 Sophie Luo, 武静妍 Chrystal Wu

吴竞波 Wu Jingbo, 罗雪辉 Luo Xuehui,

刘莹 Beth Liu, 马多佳 Hippo Ma,

周蕾 Zoey Zhou, 张茹 Ruby Zhang,

陈柳莹 Chen Liuying, 郑育颖 ECHO

Shanghai Edition 上海版
General Manager 总经理

Senior BD Manager 高级商务拓展经理

BD Manager 商务拓展经理

Executive Managing Editor 执行主编

Digital Editor 数字媒体编辑

Editor 编辑

Art Director 艺术总监

Art Designer 设计师

Production Manager 制作部经理

Photographers 摄影师

Sales 销售部

罗肃 Susu Luo

吴婷雯 Vila Wu

郭挺 Joey Guo

尤思宇 Uni You

顾晓蓓 Irene Yan, 吴瑾 Veronica Wu,

唐奥 Gladys Tang, 李希雅 Olesya Sedysheva,

尚雁宇 Sharon Shang, 凯雯 Ceinwen Michael,

岳爽 Crystal Yue

Marketing & Distribution 市场发行部

杨莎莎 Lareina Yang, Pablo Vidal,

王玉珏 Echo Wang, 魏翀 Kris Wei,

韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao,

李梦清 Carrie Li (上海)

IT 技术部

Finance 财务部

HR & Admin 人事部

Editorial 编辑部

Advertising 广告部

Marketing 市场部

Distribution 发行部

Content Marketing 内容推广

Website 官方网站

福山大 Alexandre Froger, 严文 Yan Wen

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui,

周鑫 Susan Zhou

罗永宝 Tobal Loyola, 曹筝 Cao Zheng

bianji@jingkids.com

010-5941 0368, sales@truerun.com

marketing@truerun.com

010-5941 5499, distribution@truerun.com

DCmarketing@truerun.com

www.jingkids.com

云南出版集团

云南科技出版社有限责任公司

云南省昆明市环城西路609号,

云南新闻出版大楼2306室

欧阳鹏, 张磊

978-7-900747-62-4

ISBN 978-7-900747-62-4

9 787900 747624

True Run Media
Helping the international community get the most out of life in Beijing

为您打造



Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com



扫描上面二维码，
关注微信公众号：
jingkids, jingkids上海



15年一贯制 国际化寄宿制学校

爱·创造

Beijing
New Talent Academy
北京市新英才学校



www.bjnewtalent.com

招生咨询 : (010) 8041 3001

8046 7716

中国·北京
顺义区 天竺开发区安华街9号

BNTA
since 2008



新年、新力量、老故事！

New Year, a Renewed Team and Old Stories



当您翻开手里这本12月刊时，2018岁末将至。

从这期开始，文字的背后您将看到两张新面孔——主编张欢和教育采编尹奔宇。

从小怀着一个古汉语梦的张欢，是个6岁男孩的妈。大学因服从调剂而修了英语国际新闻专业，毕业后加入北京老牌报业集团，在古典音乐领域的报道和传播中深耕十年。孩子的诞生和成长引领她研修儿童心理学、关注教育。新的一年，她将用母亲的视角，审慎选择《菁kids》追踪的故事和探讨的话题。

北京青年尹奔宇的成长轨迹，更像一个《菁kids》想要分享给所有父母的故事：一个理科高分的学霸，高考失误跌出心仪名校，通过自己DIY申请翻身赴美攻读生物化学，而美国大学校园里四处弥漫的通识教育，却意外让他发现自己灵魂深处对艺术和人文的钟爱……他将带着对自我成长经历的反思，为我们挖掘国际教育领域里的话题、故事，以及引发的思考。

人手一屏的年代，让过节时几代人的团聚时常沦为“面对面的分离”。趁着我们长辈们，甚至祖辈的老人还健在，抛开手机和游戏，挖掘他们生命和记忆中的过往吧！让团聚有真正的交流，发掘我们不曾知晓的、足以影响我们和孩子一生的故事。

今年四月，我86岁的婆婆辞世。十年前，她以76岁的高龄退休，当时的岗位是在一家满世界被起诉的化工公司做法务。而伴随她跨越世纪人生的却是绘画、歌剧和研究家族史（family genealogy）。

早在2012年，她把多年发掘出的自己家族的祖辈人物编辑整理成册，郑重地送给四个儿女每家一册作为纪念。从波士顿飞回北京的行李超重，面对那个厚厚订满700页纸的大文件夹做成的活页书，我们甚至心生怨念。之后，它在北京的书架一躺就是五六六年。

再次翻开的时候，婆婆已离世半年。她在前言中写道：“……我们应该放眼未来、活在当下，但却不应该忘记过去。在那旧时光里，家人朋友围坐促膝、交换故事、解决问题、欢笑或争吵，抑或就是简单朴实地感受彼此、建立联结……”

从1901年我先生Mike的外公诞生开始，这本淡蓝色封面的家族谱上溯到1720年，从外公外婆两个家族树的八代人中，选取记录了38个人物的生平故事。

让人懊悔和遗憾的是，在婆婆的有生之年，每年夏天探望她时，我们都没能认真坐下来问她那些故事，她的爱尔兰寻祖之旅，以及她知道但是没有在族谱里收录的祖辈里的小人物。

Toni Ma 马春蕾
《菁kids》创始人兼出版人
2018年11月于北京



耀华国际教育学校
Yew Wah International Education School

北京亦庄校区
Beijing Yizhuang Campus

把国际教育带到您的家园
Bringing International Education to Your Home

用心传承80年优质教育

Heritage: 80 Years of Quality Education

电话 (86 10) 8783 6006

8783 6000

邮箱 enquiry.bj@ywies.com

www.ywies-bj.com

北京 Beijing 上海 Shanghai 广州 Guangzhou 深圳 Shenzhen 重庆 Chongqing 青岛 Qingdao 烟台 Yantai 日照 Rizhao 英国 Somerset, UK

藏在老故事里的爱与怀念

Love Hidden in the Old Memories



小时候，我总喜欢倚在奶奶的腿上，听她讲那些过去的老故事。在她的故事里，太奶奶是个很严厉的婆婆；爷爷是两手揣兜、不管闲事的“太爷”；大姑是小小年纪就被爷爷差去提水桶的“小可怜儿”；爸爸还是那个留着鼻涕长不大的孩子……而关于抗战、三年困难时期、“文革”这些历史书本上才知道的事情，奶奶也有讲不完的惊险故事。

跟着奶奶长大的这些年，茶余饭后听她讲故事几乎成了一种习惯。虽然有些故事听她翻来覆去地讲了无数遍，有些故事总有新鲜的版本，我却总能听得入迷。我总是试着透过老照片，还原奶奶故事里的情景，在脑海中想象少女时期的她，是如何惊险地躲过了“小日本”的盘查和扫荡，侥幸活过了战争年代。

后来，我从其他亲戚那里零星地了解到了奶奶的故事，她早前是一位教书先生家的姨太太，后来不知是因为战争还是“破四旧”，她从那位先生家里出来，嫁给了我爷爷——一个老实本分的木匠。而我的大姑，便是她与前夫的孩子。关于这些，奶奶只字未提，我也只能从亲戚的只言片语中得知她的那些前尘往事，对她而言，也许早已是上辈子的事情了。

奶奶的这些老故事，当时只道是平常，后来渐渐长大，才发现这些娓娓道来的故事里藏着奶奶对过去的怀念，对子女的爱恋。尤其是大姑早逝后，她便愈发爱聊起从前了。聊着聊着，想到受苦一生的姑姑，不免总要落泪。

奶奶走后，一向爱吐槽奶奶做饭“油放的少、萝卜比肉多”的爸爸，也开始讲起以前奶奶在时的老故事。奶奶刚走的第一个月，爸爸一遍遍地在餐桌上跟我们讲述奶奶过世的过程，那场面，简直是闻者伤心、见者流泪。慢慢地，他渐渐从悲痛的情绪中走了出来，只是偶尔还是会提起奶奶，提起那些跟她老人家有关的往事，话语里充满了怀念。

这期杂志策划的初期，编辑部聊起了家史，也都读了《纽约时报》那篇关于家史的力量的文章（《故事将我们连在一起》）。读完文章，我们不由地感叹：虽然文化不同，每个人与家庭之间的羁绊却是相通的。在文中，作者布鲁斯·费勒从自己的家族故事出发，结合埃默里大学的心理学家马绍尔·杜克博士

和罗宾·菲伍什博士关于家史对家庭影响的一项研究，谈到了讲述家史对于家庭和睦和孩子养育的作用。

杜克博士研究发现，那些对于家庭知道的比较多的孩子，他们的适应能力更强，能够承担更大的压力。“为什么知道祖母去哪里上学，有助于孩子克服诸如小到膝盖擦破大到恐怖袭击的困难呢？”“答案在于孩子的家族归属感。”杜克博士说。

的确，听长辈讲过去的故事，听起来的确没有玩电子游戏刺激有趣，但却意义非凡。在物资匮乏的年代，它们就是最好的故事集，每个人物都是大时代的缩影，不仅可以让你了解年代故事，还可以在听故事之余，了解家庭成员曾经经历的事情。透过故事，你会发现，爷爷奶奶是如何挣扎着走过旧时代，爸爸妈妈又有过怎样的年少轻狂，我们眼里的那些大人，也都曾是不懂事的孩子……了解了这些，你对“家族”也许会有更多的理解。

转眼，我与《菁kids》杂志相伴已经有两年多了，这段时间，我和菁kids的读者一起成长，我们聊过了关于教育、育儿、心理、美食、旅行等生活中的很多话题，也听到不少建设性的反馈。从三月刊杂志开始，我将以新的身份和读者见面，虽然卸任了杂志执行主编，但我还是会和菁kids在一起，和读者保持联系，期待与大家新的相遇！

Christina Cao 曹新星
《菁kids》北京 执行主编
2018年11月14日

生活把我捶成了一个不焦虑的母亲

Tough Life Makes Me Feel Not Anxious



二十多岁的年纪里，一个人荒腔走板，在充满敌意的社会里兜转，情感的不如意把人逼进窄巷。撞了南墙也不回头的年月，我拾起一本龙应台的《亲爱的安德烈》。事实上，那时候我还没有结婚，更谈不上育儿，母亲与孩子、与生活素面相对的本质尚无法令我动容。读书时更多的时候，我把自己定位成安德烈，我是那个桀骜的、对抗生活的孩子，作者更像一个令我耳提面命的长者。那时候的我执拗地认为全世界与自己作对的根源在于父女关系的不顺畅，渴求从字里行间找寻亲子关系的密码。

结果自然是寻而不得。三十多岁的如今，依然是同一本书，我竟读懂了作者的良苦用心，有时候还会有一股子揪心。这前后不过十年光景，我已陡然变了身，站到了安德烈母亲的立场。

2015年12月我经历了最寒冷的冬天。孩子因为在幼儿园的暴力行为不得不退学，一家人在错愕中接触到自闭症这个词，学校建议我们赶紧去医院确诊。我记得那天北大第六医院的走廊寒冷而诡异，有时候莫名安静，有时候会突然划过一声尖利的叫声，有时候会有眼神呆滞口中念念有词的人擦肩而过，提醒着候诊的人这里主治精神科疾病。我们木然地等了整整一个下午，木然地做了问卷和问诊，医生对病情不置可否，扔下一句“干预吧，总不会错。”

后来得知，医生之所以对小龄患者谨慎诊断是因为孩子的发育还有太多潜能，不可一棍子打死，但建议干预总不会错，就算是正常孩子去康复干预其效果也如同早教。走出了六院大门，我立刻提交了辞呈。从互联网疯狂搜索研究的相关疾病讯息让我意识到生活即将可能进入hard模式。自闭症是一种终身跟随的障碍，需要家人一辈子的陪伴和照顾，孩子有可能无法上学、无法交友、无法工作、无法结婚、无法过正常人的生活。

我常常觉得会做妈妈是一种天赋，不幸的是，我没有。从孕期到孩子牙牙学语时，我曾为要天天跟他说宝宝话苦恼不已，满肚子的故事新编一张嘴却哑口无言。而针对有特殊需求孩子的康复最重要的一点就是教授者要懂得教、要懂得灵活地引导孩子互动。此后在与孩子朝夕相对、形影不离的两年时间里，我都是用勤在补拙。孩子睡着了就看书学习，孩子醒来了就实践、干预。

《菁kids》北京主编
2018年11月9日

目录 CONTENTS

2018年12月刊

04 出版人手记

Publisher's Note

06 编者按

Editor's Note

07 编者按

Editor's Note



菁彩推荐

Essentials

10 菁彩活动

Upcoming Events

11 校园之星

School Stars

12 家庭推荐

Family Favorites

13 热门话题：来一趟寻访圣诞老人之旅吧！

A Journey Chasing Santa Claus

54 学校新闻

School News

封面故事

Cover story

18 有家庭，有文化

Wisdom: the Greatest Family Heirloom

22 上世纪的时光机里传来一束光

When My Grandma Was a Young Patriot

24 时代印记：三代人的家史传递

Family Trilogy: A Tale Spanning Three Generations

28 故事里的四代同堂

Four Generations, One Story

30 我，和我田野间走来的祖先

My Ancestors from the Fields

32 此心安处是吾家

Finding Peace of Mind Where My Family Lies

学无止境

Learning

36 在读：如何陪伴孩子成为终身阅读者

Reading: Helping Your Children Become Lifelong Readers

52 未来艺术家：来自北京海嘉国际双语学校的艺术作品

Blank Canvas: Student Artworks from Beijing International Bilingual Academy (BIBA)

父母社区

Parenting

40 中西文化对对碰：你为什么要做志愿者？

East Meets West: The Powerful Lure of Volunteering



全家出动

Family Travel

46 一家老小齐上阵——国际自驾游全攻略

Carrying out Self-Driving Tours Abroad

专栏

Columns

38 妈妈走过的路

The Roads a Mom Takes

51 听长辈讲故事的美好时光

My Mom, the Master Storyteller

62 一起来写中国史

Let's Write Our History

64 有几个问题想问您

A Few Questions for You

61

杂志免费取阅点

Distribution



本期封面模特：

吴西西一家，两个孩子Carolina、Coraline都是北京加拿大国际学校(CISB)的学生。

摄影：
蓝思视觉摄影工作室



活动备忘录 EVENTS

菁kids北京将通过杂志、官方网站与微信公众平台，为您实时更新北京国际学校的开放日、春节游园会、冬令营等信息。欲了解更多学校资讯，请关注菁kids微信公众号（ID:Jing-kids），随时接收来自北京各个国际学校的最新动态。



CISB慈善义卖活动

由北京加拿大国际学校（CISB）组织的年度圣诞慈善义卖活动即将举行。当天会有超过40家不同的商户进行现场义卖。各种节日礼物、艺术品及手工艺品任您挑选！

时间：12月2日 10:00-15:00

地点：北京加拿大国际学校

电话：010 6465 7788

邮箱：admissions@CISBeijing.com

海嘉冬季音乐会

海嘉将音乐是无国界的语言，拉近冬日里彼此的距离；音乐是打开心门的钥匙，满载冬日的祝福，奏响海嘉冬季音乐会！

时间：12月7日 中学部（MSHS）冬季音乐会
12月14日 幼儿园（ECC）、小学部（ES）冬季音乐会（ECC上午，ES下午）

地点：顺义福尼剧场，顺义区裕华路23号
咨询：130 4116 9477

海嘉圣诞爱心义卖

如何在圣诞节来临之前买到一份最温暖的小礼物？由海嘉PTA家长策划、全体社区成员共同参与的海嘉“圣诞爱心义卖”活动将在海嘉校园里传递最温暖的爱与感动。

时间：12月3日-12月7日

地点：海嘉校园内

预约：无需预约

唯德圣诞集市慈善义卖

在浓厚的节日气氛中，大家一起逛集市，品美食、饮品，看现场表演。此活动旨在支持慈善，你的参与将与唯德国际教育社区（WonderTree）一同支持慈善事业。

时间：12月8日 15:00-18:00

地点：唯德国际教育社区，海淀区六郎庄甲1号院3号平房1号颐和府内

预约：176 0164 5810

赫德双语学校冬季市集

12月8日，北京赫德将举办2018冬季市集。市集包括经典圣诞手工坊、丰富的有机美食和手工艺品以及赫德外教们带来的圣诞游戏和惊喜表演。

时间：12月8日，14:00-17:00

地点：北京赫德双语学校校园内

预约：138 1024 3786

德威圣诞音乐会暨集市

今年北京德威英国国际学校的两场音乐会将以“烛光”为主题，现场观众会用“圣诞蜡烛”与舞台上的学生互动。学校还将在校园中庭举办年度圣诞集市。

时间：12月10、11日，集市15:30-19:00；音乐会19:00-21:00

地点：Wodehouse剧场，北京德威英国国际学校，顺义区首都机场路89号
费用：50元（需提前购票预约）

购票：<https://beijing.dulwich.org/news-and-events/upcoming-events>

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？
可以赶紧通过电邮：huodongbj@jingkids.com，或加“菁彩活动”（JingkidsFun）为好友，向我们投稿！



耀中年度圣诞集市

北京耀中国际学校的圣诞集市由耀中学生组织举办，集市上会有圣诞小礼物、家庭活动、供应商提供的美食和饮料。学生可以在集市上为他们选定的慈善机构募集资金，12-13年级的学生也可以为他们的IB文凭CAS项目开设摊位。

时间：12月11日，10:00-13:00

地点：北京耀中国际学校校园内，朝阳区后八里庄5号红领巾公园

费用：免费（非耀中家长和学生需提前通过支付宝购票预约：<https://yoopay.cn/event/75691790>）
咨询：info@bj.ycef.com

禾光国际幼儿园圣诞亲子趴

禾光邀请小朋友们一起参加“圣诞”亲子大趴，感受美好的童真时代。

时间：12月15日

地点：顺义区后沙峪镇安富街8号院2号楼
预约：010 8048 2150; 135 2063 4620

新府学Winter Show

新府学精心准备的Winter Show即将精彩呈现！圣诞老人正驾着雪橇从遥远的耶路撒冷赶来，为新府学的孩子们送来铃铛和礼物；孩子们也有惊喜送给圣诞老人。

时间：12月22日

地点：顺义福尼剧场，顺义区裕华路23号
预约：158 0125 7121
咨询：admission@wondertree.cn

来自北京德威英国国际学校的校园之星

School Stars from Dulwich College Beijing (DCB)

文、图：学校提供 译：罗雯 编：张欢



Jason R, 12年级

Jason R热爱音乐，会吹长号，在乐队担任鼓手和作曲。他不仅是学校各类音乐团体的成员，还参与了不少专业乐队的演出，比如Blue Note北京爵士管弦乐团。他创作的合唱歌曲Upopo Na Wakati曾获国际学校合唱音乐节詹金斯作曲比赛奖（Karl Jenkins' Award）。去年，Jason和五位同学组成了北京德威英国国际学校乐队，会在校园活动和餐厅演出。

Frederic L, 11年级

Frederic五岁就学会了游泳，是个颇有天分的游泳运动员。他在火力国际游泳俱乐部培训了十多年，还在世界各地参加了许多游泳比赛。去年，Frederic参加了国际泳联世界杯北京站的比赛。今年夏天，他入选了中国国家游泳队，正在努力备战2020年东京奥运会。对此，Frederic高兴地说：“能加入国家队真是千载难逢的机会啊！”

Tracy, 9年级

Tracy爱弹钢琴，是个得奖专业户，到目前为止她已经收获了50多个钢琴比赛的冠军。此外，她还曾受邀去德国、奥地利、美国和澳大利亚等地演出。这些演出中有些是慈善活动，如扶轮国际（Rotary Club）北京分社举办的红灯笼晚宴、希望种子（Seeds of Hope）慈善音乐会等。



Tobias K, 10年级

Tobias是个小小工程师。他最近的新发明是一个通过骑单车充电的移动电源，为了这个项目他研究了一年多，目的是提高日用品的可持续性，降低能耗。他的另一个发明是一个带镜子的化妆盒，由3D打印而成，其中的电路板也是印制而成。Tobias希望将来他的发明可以大量投产。



William (Tiankai) C, 9年级

别看William年纪小，他可去过北极和南极！他说起跟随母亲的探险队前往极地的体验：“在北极的时候，我站在甲板上，看到冰面上有一片白色，和雪的白色不太一样，还会动呢。后来我才知道，这片‘会动的白色’竟是一只美丽的北极熊！这段旅程让我非常难忘。此后，我开始关注环保，特别是北极地区的环境保护。”



周末或假期你们会为孩子安排什么活动？

周末一般比较忙，孩子们有钢琴课、乐高编程课和画画课，都是她们的兴趣所在。短的假期我们会带孩子去北京郊区，或是农场，让孩子充分体验大自然，和小动物亲密接触。如果假期超过一周会选择离京外出旅游。

圣诞小长假计划去哪里玩？

往年的圣诞节我们会选择去一些热带国家度假，但今年计划回加拿大——爸爸的家乡。我们已经五年没有回去过圣诞节了，对于外国人来说，圣诞节像咱们的春节一样重要，爷爷奶奶也盼着团团圆圆地过圣诞节呢！

春节阿姨回家后，怎么安排家务？

一般来说，阿姨一离开我们就出门旅行，然后和阿姨同一天回来。

最近有什么新发现的好玩儿的地方吗？

最近带孩子们去了青龙峡，孩子们玩得很尽兴。姐姐比较爱冒险，还滑了索道。

我的家在北京

Lily Family Introduces Their Family's Favorites in Beijing

译：罗雯 编：张欢 图：家庭提供

这是一个生活在北京的混合家庭，爸爸Jonathan Stewart是公务机机长，一个忙碌的空中飞人；妈妈王娜（Lily）专心照顾家庭，是个健身达人。大女儿Kaili（8岁）就读于北京青苗国际双语学校，胆大心细爱冒险；小女儿Joanna（5岁）主意多、意见正，常常语出惊人，爱拍照并乐在其中。

一家人跨年夜一般怎么过？

跨年夜我们一般会在酒店里，孩子们和姥爷姥姥吃年夜饭看春晚，等着12点的钟声响起后看烟花，很传统的方式。

一般会在哪里给孩子买图书和玩具？

说实话，这些年除了学校要求买的书，我还真没给孩子们买过书或玩具。这个任务基本被爸爸承包了，他的工作就是满世界飞，自然就负起了家庭代购的责任。爸爸每次出发前，孩子们都会把代购清单列好，或在微信上和爸爸沟通，而爸爸总能不负重托，所以这方面我还挺省心的。

最喜欢北京的哪个区域？

我们最喜欢北京的顺义区，因为这儿人不是很多，一般不堵车，周围环境也好，生活比较舒适。

春节一般家里怎么安排？回家探亲，还是会去旅行？

春节前一般姥爷姥姥会来北京和我们汇合，然后一起去国内的一些城市旅行，带孩子们看看每个地方不同的春节。

圣诞节、春节或是孩子生日，哪家餐厅适合家庭庆祝？

祥云小镇有几家亲子餐厅不错，不过孩子们过生日重点不是吃而是玩。我们多数时候会找一个儿童乐园或是有大型蹦床的游乐场所，叫些披萨、意面，玩累了还可以补充一下能量。



**来一趟寻访
圣诞老人之旅吧！**
A Journey Chasing Santa Claus

文、图：Beth 编：张欢

乘着火车去圣诞老人村

全世界公认的“圣诞老人办公室”（Santa's official office）坐落于一个叫作罗瓦涅米（Rovaniemi）的城市，该城市是芬兰北部拉普兰省的省会，刚好跨过了北极圈，而“圣诞老人办公室”所在的圣诞老人村正好位于该城市跨越北极圈的地方。村子外是茫茫林海，每年将近一半的时间被白雪覆盖着。据说，圣诞老人的住处是绝对保密的，他每天会坐着驯鹿雪橇来办公室和来看望他的大小朋友们聊天。

到罗瓦涅米需要取道赫尔辛基，你可以选择从赫尔辛基坐飞机或者长途火车。既然是去圣诞老人的家，当然要隆重些啦，因此这条线路上的夜火车有个好听的名字，叫作极地火车。美美地睡上一觉，顺便看看窗外越来越厚的积雪，第二天一早就到到罗瓦涅米了。

由于极地火车太有名了，车票一定要提前预定，尤其在圣诞节前后。而我们不知何故，去程居然糊里糊涂地订了个绿皮慢车，说好的带有圣诞老人标识的火车呢？！

圣诞老人村在罗瓦涅米市区外八公里处，从火车站坐公交可直达村口，或者打电话叫Taxi，大约20分钟车程。为了把宝贵的时间都留给圣诞老人，我们选择了住在圣诞老人村里的Santa Claus Holiday Village，一个传统的芬兰小木屋。好处是每天游客大部队到达前和离

开后，整个村子一片寂静，尤其是冬日极夜期间，幽暗的灯光，一栋栋尖顶小房子，装饰着节日的彩灯的圣诞树，厚厚的积雪，和远处偶尔传来的哈士奇的叫声……这一切宛如身处童话世界，不真实得令人难以置信。

找到与圣诞老人聊天的捷径



我们乘坐的火车早上七点多便驶进了罗瓦涅米站，天没亮已经来到了圣诞老人村。整个村子还在沉睡中，只听见雪踩在脚下的嘎吱声。大部分的主要设施还没有开门，但这根本影响不到小朋友的好心情，连我见到这样的场景都按捺不住内心的童真，跟着她激动地到处游逛。

来到圣诞老人村当然是要找圣诞老人啦，小朋友脑袋里攒下的所有关于圣诞老人的种种疑问自然要问个明白。如果去位于村子正中央的圣诞老人“官方”办公室找他，可是万万没有机会问问题的。因



为来自世界各地想见圣诞老人、要和他拍照的游客太多太多了！怎么办呢？告诉你一个小秘密，其实圣诞老人特别和蔼，特别喜欢和孩子聊天，他时不时会偷偷溜出办公室，跑到村子里另外一个他专属的小房子里“休息”一会儿。如果你能够发现他的秘密休息所在（貌似发现的人不多），在那里，你可以随意的和圣诞老人交谈、问问题、拍照，如果小朋友比较害羞，他甚至会主动告诉孩子很多他的小秘密！

事实上，圣诞老人偷偷溜出来并不是为了休息，他就是想和孩子们多聊聊天，四百多岁的圣诞老人特别喜欢孩子。所以，他的秘密休息场所是有标识的，还有一名他最喜欢的elf（专门给圣诞老人帮忙的小精灵）帮他接待来访的小朋友们。

那天等在门外时，还发生了一件特别有趣的小插曲：我们按照门上张贴的时间等了很久，一直没有见到圣诞老人的影子。这时，一名小精灵走过来告诉我们，给圣诞老人拉雪橇的驯鹿突然跑了，他去抓驯鹿了，所以要晚一点才能过来。我们一家都乐坏了，刚才苦苦的等待突然间全都变成了无尽的欢乐。

最终，我们和圣诞老人聊了些什么？他是怎么回答我们的各种问题的？他最喜欢吃的是什么呢？在此，我就不多透露了，给你们的下一次旅程留一点点悬念吧。

Santa Can Do Everything!

圣诞老人村并不大，但是小巧精致，慢慢逛可以逛上大半天。人挤人的圣诞老人邮局里，摆满了各式漂亮的明信片，可以挑几张心仪的，写上祝福的话语寄给自己或者亲朋好友。这里的邮筒分两种颜色，投进橘色邮筒里的明信片当天就会寄出，投进红色邮筒里的明信片会在下一个圣诞节前夕寄出。所有从这里寄出的明信片都会印上这里专属的圣诞邮戳。

位于村子中央的圣诞老人办公室永远排着大队，给人“到此一游”的感觉，倒是与圣诞老人见面时他那一句标准的“你好”让人倍感亲切。相比之下，我更喜欢在村子里的各式小零碎商店里闲逛。逛够了零碎店，信步往村子外围走去。没走几步，便深一脚浅一脚地掉

进了雪堆里，干脆顺势躺倒。我突然想起崔健的那首《快让我在雪地上撒点儿野》，此情此景，我只想躺在这松软的雪地里，好好享受一下大自然的清凉。

如果当真想去撒点儿野，你还可以坐一趟村里的驯鹿雪橇，感受一下圣诞老人的交通方式。不过，不知道驯鹿们是不是最近伙食太好、需要减肥了，走起路来都慢悠悠的。那么，还是去体验一把狗拉雪橇吧！村子里提供1公里、2公里、5公里三种距离的体验。但是，如果你想体验真正的速度与激情，还是预定一趟山里的三小时狗拉雪橇活动吧，热情的哈士奇们一定不会让你失望！

其实，圣诞老人村让人感动的不仅仅是圣诞老人办公室、邮局、小商店等这些设施，而是整个村落的画风，那种远离喧嚣、给人内心带来片刻宁静和美好纯真的感觉。如果匆匆而过，那就太可惜了！建议一定要在这里住上一宿。夜色下，孩子爬上高高的大雪堆（大约两三米高）尽情撒欢，大人可以试试自己的运气，挑战一下自己的耐心，等待并寻找极光。冻僵了，就钻进小木屋里，蒸个标准芬兰热桑拿，然后想象着圣诞老人的家应该就在不远处的某片森林里，极光就在厚厚的云层后边。

今年圣诞，我家小朋友早早就向圣诞老人许下了心愿，请他把小朋友在一次旅途中遗失的一件心爱的玩具送回来。我问她，你怎么知道圣诞老人可以做到？她忽闪着大眼睛非常肯定地说道：圣诞老人说了，Santa can do everything！



刘莹 (Beth)

皇城根下长大的北京人，在职场摸爬滚打近20年后，回归家庭陪伴女儿共同成长。爱读书、爱学习，更爱研究各种教育理念，崇尚自由和平的养育方式，目前是一名美国正面管教认证家长讲师。

家史的力量

The Power of Family History

图：蓝思视觉摄影工作室





作为父母，虽然我们心知终究要目送长大的孩子，且不必追，但我们依旧会担忧——孩子将来在独自面对各种艰难的抉择时，他们是否有能力独立做出正确或者适合自己的选择？我们能做的，只是希望给孩子的教育足以让他们具备做好人生选择题的能力。然而，知易行难，直到读到著名商业畅销书《创新者的窘境》的作者、哈佛教授Clayton M.Christensen的一句话，我才似乎找到了一把钥匙。他说：“我们首先得帮助孩子形成正确的行为价值取向，以便他们在面临选择时懂得如何去评估不同选择，从而选择正确的行为，而最好的培养孩子们价值取向的工具就是我们所营造的家庭文化。”

信奉“天下惟有读书高”的父亲

吴西西是北京加拿大国际学校（CISB）的一名大学升学指导老师。2005年，CISB创校，也就在那一年，吴老师举家回国。“我和先生1999年技术移民加拿大，在那里我们生活安定，一切都很顺利。2005年，经过痛苦的决定，我们带着两岁的女儿回国了。”在去与留的问题上，她的想法清晰而坚定：“我回国就是为了我的父母。老话说，‘子欲养而亲不在’这是人生的一件憾事。我想在父母身体还算结实的时候，多陪陪他们。父母的前半生我不能相伴，他们的后半生我注定要奉陪到底。”吴老师是土生土长的北京人，从小跟着父母生活在中国铁道部科学研究院的大院里。虽说同为“高知”，但父亲和母亲带给她的成长记忆却截然不同。

父亲生于安徽宣城，自小是个孤儿，吃百家饭长大。读书时，鲜少有人过问这个又瘦又小、没爹没娘的孩子。可就是这个没读过小学的孩子，愣是自己考上了中学，最后竟然考上了上海交通大学，成为了上世纪50年代末的一名大学生。再后来，父亲靠着一个远房表舅每月五块钱的赞助、国家的助学金和奖学金，把大学本科也读完了。

吴老师曾问父亲：“您小时候的梦想是什么？”父亲连想都没想回答道：“我打小就能吃饱了饭读书。”在吴老师眼里，父亲对知

识的渴望与热爱超乎常人。于是，父亲的口头禅“天下惟有读书高”自然而然成为了吴家的家风。

据吴老师回忆，小时候父母工作离家很远，每天要坐小火车通勤。通勤路上，为人热情的母亲一定是和同路人聊天或休息，而少语的父亲则永远坐在一个不被打扰的角落，收听自己组装的一个半导体话匣子，自学日语。就在这一来一往的两条火车道上，没有任何日语基础的父亲，居然在80年代祖国铁老大蓬勃发展的阶段，独立翻译了大部头的科技日语书籍，引进了先进的日本铁路技术！当然，基于时代和条件的限制，父亲学的只是哑巴日语，什么都看得懂、听得懂，就是不会说。不过，也正是因为这个缺憾，父亲始终鼓励吴老师在选择英语专业后，要格外重视口语。后来，英语口语的确成了吴老师的优势。

父亲把最大的热情都投入到学习和工作中，相形之下，对女儿的表达则显得冷峻淡漠。在吴老师的记忆里，父亲没参加过一次家长会，没有给试卷签过一次字，也没有为自己做过一次早饭。父亲总说：“我小时候还没人管呢，不也读出来了。”为了这个，母亲没少跟父亲费嘴皮子，可始终不奏效。不过，这点确实是吴老师最终的受益之处——她从小就养成了好的学习习惯，也会独立处理自己遇到的问题。平日父亲很忙，跟自己仅有的交流总是跟学习有关。吴老师还记得，父亲琢磨过史丰收的速算法，在她还小的时候，每次中午吃饭，父亲就拿数学心算来折磨自己幼小的心灵。“我就不记得我吃过一回痛快饭！”直到现在，一提到数学，吴老师还心有余悸。

吴老师的性格是父亲的翻版，冲劲十足。“从小我和爸爸的关系就是上了膛的机关枪，一点就开炮。”为了能把父女间的战线缩短、战火降温，母亲总是充当和事佬的角色，她会告诉吴老师：“爸爸还是爱你的。”而年少轻狂的吴老师也总会反驳：“是呀，他爱我爱得太深了，以至于我都感应不到！”

后来，有件小事让吴老师对父爱有了更深的理解。

“我出国之前，我知道父母即将成为空巢老人。在我最后收拾行李时，为了每个箱子不超重，我那已经过了60岁的爸爸，执拗地为我抱着箱子过秤，再称他自己的体重，就为了让行李能精确到32公斤。看到有些颤颤巍巍的老父亲，为了我忙前忙后，我真的很想拥抱他。告诉他，过去我那么不理解他的父爱，我错了。”吴老师动情地说。



母亲是个“好劳动”

小时候，吴老师读到朱德写的《回忆我的母亲》，里面那一句“母亲是个好劳动”她一直不明白其中的意思。长大了，她才渐渐悟出来：原来自己的姥姥、妈妈都是好劳动（劳动的好手）！

儿时，父亲不在家过年不重要，反正他常年出差，吴老师早就习惯了家里都是女人的日子。在吴老师已经模糊的记忆中，挥之不去的是姥姥顶着微驼的后背，迈着裹过的小脚，整日劳碌奔波，没有清闲过一刻。她永远忘不了，每年初冬，姥姥都会腌满一缸的雪里红。还有每年开春她亲手种的向日葵，它们让年幼的她对秋天充满憧憬。

“小时候我可盼着春天了，总是能吃到姥姥用嫩榆钱芽做成馅儿的饺子。那股浓浓的香味，已成为我心头永远的记忆。我记得小时候我会问姥姥很多问题，她一直没有给我答案。比如，姥姥为什么总是不累呢，不困吗？为什么总不爱吃我特别爱吃的好吃的呢？姥姥为什么宁可站在路口等放学的我回家，也不在家里休息一会儿呢？为什么每次摔伤的是我，可疼的却是姥姥？为什么姥姥不喜欢新衣服，而我每年过年都有新衣裳呢？”如今，已经有两个闺女的吴老师早就听不到姥姥的回答了，不过，也不用姥姥说什么了，她已经深深明白了姥姥的良苦用心。

姥姥年轻时就守寡，拉扯大了三个孩子。她是个地道的农民，不识字，但培养了清华大学毕业的大舅。长兄为父，自此大舅挑起了家庭重任，把龄差13岁的小妹（吴老师的母亲）也带出了农村，在京城读书、工作、安家。“姥姥健在的时候，她是家里的灵魂人物，所谓‘家有千口，主事一人’，说的就是我姥姥。而我妈在家里，准确地说，该算个‘中级干部’吧。因为上面有父亲大权在握，后台又有姥姥垂帘听政，母亲早就是被架空的‘傀儡’了。不过我妈也不在乎，反正家中每天平安无事。她相信姥姥和父亲的实力比她强，所以她让权的时候，也是她得到的最多。”

不过，吴老师的母亲在她心中始终有着不可取代的地位。其一，母亲遗传了姥姥任劳任怨的基因，也是个好劳动。对她来讲，不论年龄几何，有母亲的大年小节才叫过节；有母亲的地方，才有回家的感觉。“记得2002年夏天，我回国临登机前，妈妈在电话里兴奋地问我到家最想吃什么。我就告诉她，给我做素馅菜团子。妈妈亲手做的、一半白面一半棒子面的团子，不管走到哪里，都是我心中的最爱。”其二，母亲不擅长高谈阔论，也不喜欢儿女情长，但总能让她感受到母亲离自己很近。“在失意、艰难的时候，只要一想到妈妈，我就不怕。”母亲是吴老师的“主心骨”，这大概就是一个人处理棘手问题时最需要的心理支撑吧。其三，母亲简单而平和，没有功利心，不把问题复杂化，这是吴老师最钦佩的。“说来可巧，我妈姓成，又

是工程师，在单位一直被叫‘成工’（谐音‘成功’）。我真的相信妈妈是成功的，因为她所有的愿望基本都实现了，就因为她没有那么多愿望。所谓‘知足常乐’，说的就是我的妈妈。”

如今，姥姥和母亲都已离世。可在吴老师心里，那份厚爱却依旧绵长，“我总说我是幸运的，我曾经得到过姥姥、母亲那么厚重的爱，让我懂得什么叫不图回报、无怨无悔地爱一个人。我得到过这种爱，一辈子知足。同样地，我也会把这个爱带给我的家人、孩子和朋友，以及整个世界，也许这就是一种回馈吧。”



“亦正亦邪”的孩子们

吴老师的父亲母亲似乎是那个年代大部分父母的缩影，父亲忘我工作、威严有余，不善表达内心；母亲则勤勉平和、操持内外，成为了维系一家人的情感纽带。吴老师曾开玩笑地说：“我长大可不要找我爸这样的人结婚，理工男+高知太‘独’了！”

可“事与愿违”，吴老师还是找了同为北方交通大学的同学结了婚。先生同样是理工男，同样是工作忙得不着家，不同的是，只要先生一出现，吴老师就失宠了，两个女儿总是跟爸爸很亲近。不过，爸爸毕竟时常出差，整天腻在一起的还是娘儿仨。

15岁的Carolina和11岁的Coralline目前就读于北京加拿大国际学校（CISB），大女儿Carolina有领导力、善于组织，且情商高；小女儿Coralline古灵精怪、学东西快、个性十足。“要说两人的共同特征，我觉得就是‘亦正亦邪’。大女儿正处于青春期，虽说她拿下了奖励年级前三的‘Merit Award’，可不妨碍她染黄毛、穿热裤、跳街舞。虽说我青春期时也叛逆，但轮到自己当妈了，真的是不能不管！”

吴老师回忆起去年和Carolina的一场母女大战：“有一次，她和几个同学约着出去玩，过了晚上九点（门禁时间）还没有回家。10点半才电话说要到女同学家过夜，还让司机接电话证明情况属实。我当时真的有点相信了，后来这位司机很好心，他回拨了电话告诉我他是代驾，实际情况是怎样怎样。我当时就火了，我们家的家规是不允许撒谎，作弊这些带有欺骗性的行为。我绝不能容忍女儿撒谎，因为她会为了掩盖一个错误而接连犯下更多的错误！”吴老师连夜找到了女儿，此时的Carolina也知道自己犯错了，震怒之下的吴老师和写了保证书的女儿最终和解了。

不过，这或许只是青春期的开篇，未来也许还会有很多剑拔弩张的时刻，吴老师想起了自己当年的年少轻狂。“谁还没有叛逆过呢？我小时候就特别希望自己能离家远一些，因为学校离得近，永远在父母的视线范围内活动，让我很有压力。上高中时，我的学校在北太平庄，骑自行车要15分钟，我一下子觉得自由了！所以，从高一开始，我成了‘小太妹’，整天穿着军大衣、喇叭裤、背着军挎，跟一群人骑自行车出去玩。”吴老师的母亲注意到了女儿的变化，她没有苦口婆心地唠叨，更多的是默默地关心。“我记得那时候，如果晚上十点我还不回家，我妈就在楼下等我，直到我出现才默默带我回家。”

就这样，吴老师“放飞自我”了两年，高三那年，她突然从叛逆中惊醒——20%上大学的几率意味着什么？于是，她回归正轨拼命读书，最终如愿考上了大学。曾经的自己和女儿在青春期的叛逆是那么相似，都试图触碰父母设置的“红线”，也都极力争取自己想要的生活，但经历之后才会有叛逆后的觉醒，从而认识到自己的成长。

面对青春期的女儿，吴老师总会想起自己的母亲，从而对孩子多一份理解与包容。现在Carolina正和好朋友组织一场北京市校园街舞大赛，从宣传海报、参赛招募、商家赞助到排练演出，都是两个女孩子一手策划。原本让吴老师坐立不安的街舞，竟成了Carolina的PP（Personal Project）项目，对此吴老师也有些意外。“我现在也在给她们筹划的街舞大赛出力，今年学校的年会，我还让女儿教我们跳街舞呢！我相信孩子有是非观，染发、穿热裤这些就当为艺术献个身，骨子里还是个好孩子就行！”吴老师越来越能和孩子找到共识，和女儿们也越来越有共同语言。

说起语言，吴老师立了另一条家规——家庭语言是中文，在家里，孩子跟父母沟通必须用中文，不可以家长问中文，孩子答英文。

“我希望我的孩子明白，不管她们的护照上写的是哪国国籍，她们的心都是‘中国心’。我们的血液里仍然流淌着中国传统文化，比如我回国就是为了尽孝。女儿们都看到了我为姥爷姥姥做了什么，才知道何为孝道，如何尽孝。”虽然平日里，吴老师总会开玩笑地问两个女儿，等爸爸妈妈老了后谁来养？女儿也俏皮地说‘石头剪刀布’，但吴老师知道，孩子们心里是明白的。

今年，吴老师的父亲进入了耄耋之年。她告诉菁kids，这次或许是个恰当的时机，在父亲八十岁这年对父母的一生进行回顾，从心底对父亲说一声“生日快乐”。她相信，无论她和孩子身在何处，这份国人心中的孝道、家风的传承都将代代相传。



亲子

双胞胎妈妈，相夫教子之前专注于媒体行业，历任电视节目主持人、导演、制片人。因为一对萌仔的出世，转战“育儿”江湖，本着“一荣俱荣、一损俱损”的育儿理念，悉心教养双宝，亦感恩一对儿子教她如何做好妈妈。

上世纪的时光机里传来一束光

When My Grandma Was a Young Patriot

文、图：齐琰 编：张欢

“传承”似乎是人活到了某个阶段，才能够慢慢品出它的分量的一个词。它关乎于智慧、精神，或者认同，还可能是冥冥之中与祖辈在思想上的碰撞和共鸣。总之，有种不太能说清的感觉，特别是当自己有了孩子，看着他一天天长高，脚步迈得越来越大，我就越想去接近它。

姥姥家老宅子上的大红牌匾

我的外祖母姓王，5年前过世了，享年83岁。她是我最敬重的人。北方人都管外祖母叫姥姥，我从小在姥姥身边长大，接受她大家闺秀式的教育，比如坐下时不能叉开腿；吃饭时不能隔着盘子夹菜；有客人在时，尽量在屋里待着别出来，也尽量不要插嘴讲话。她给我读圣经、说解放区的故事，告诉我任何时候都不能忘了本。长大后，我去另一座城市生活，她离开的时候，我不在身边。遗憾不予聊说。长辈将她和我的外祖父合葬在一起，每年冬天，我会找一个天气晴好的周末，坐清晨最早一班飞机回去，带一捧菊花去她和外祖父的墓地祭拜，然后再乘最晚一班飞机赶回来。

小学课本上说，我们这一代孩子是生在红旗下，长在阳光里。对于我们来说，上世纪初的故事都太过久远。硝烟战场、烽火传奇，那个不太平的年代里，有太多的人和事，最终也只幻化成纸上的文字。记得小学一年级的时候，学校组织我们去电影院看《地道战》，那时候，我觉得十余米外那张大荧幕上的黑白画面演的是离我很远很远的事情，那时候并不知道，其实从那段历史

中走过来的人就在身边。我的姥姥和她的父亲，也就是我的曾外祖父，以及他们的兄弟姐妹，都是披着枪林弹雨在抗日战场走过一遭的人。从小看着我长大的姥姥，正是连接着两个时代的人，遗憾的是，在我意识到这件事时，她已经不在了。

我小时候，常常听姥姥讲解放区的故事。那时候小，姥姥口中的历史被我真的当成了“故事”，左耳朵进右耳朵出。现在回想起来，真是想破脑袋也想不出什么了，依稀记得的似乎只有那么一句：“鬼子就在两里地以外……”那几乎是每一个“故事”里都会有的桥段。

除了那句话，留在记忆中的还有另外一个物件——姥姥家老宅子的院门上，一块写着“光荣烈属”的大红牌匾。我每天上学放学都从那个院门进出，从不觉得有什么不同。关于这段家史的记忆，除了那句“故事”里的话和这块牌匾，似乎再也没什么了。直到去年，我们举家从北京搬到上海，临行前我陪母亲去看望表姨。

长辈“拼凑”出的历史

“我早就让你舅去趟大同，把你太姥爷的骨灰和遗物找回来，该理清楚的要理清楚，该让小辈儿记住的要记住。”表姨在安定门的老房子里几乎住了一辈子，71岁了，说话铿锵有力。

表姨口中的太姥爷，就是我的外曾祖父，也就是我姥姥的父亲，叫王连。解放前在晋察冀敌后抗日根据地做地下工作，任河北清风店区委书记。1946年，他被组织派去大同市怀仁县开展工作，遭叛徒告密后被敌杀，牺牲的时候还不到30岁。

在我有限的模糊的记忆里，因着那块牌匾，我只知道姥姥的父亲是抗日英雄，可他具体是做什么的、在哪个部队、因何牺牲，并不清楚。20多年后，我从表姨和舅舅的口中终于又听到这段历史，感觉离记忆中的那块大红牌匾又近了些。

1980年，河北省人民政府给我的曾外祖父颁发了烈士证，他的名字——王连，被刻在清风店战役纪念碑上。可是，事情虽被记下来了，太姥爷的尸骨却从未被找到过，没人知道他最终被埋葬在哪里，或者，有没有被埋葬。

着手写这篇文章的时候，我给表姨打电话，她在电话里说：“大同怀县有一个山洞，后来被改造成博物馆，要有遗物的话，肯定在那儿。当年得知你太姥爷死了，我爸，就是你的舅姥爷，从河北定州一路走到山西大同，山间乡野，连万人坑都翻了，也没找到尸体。后来有人说他是被活埋了，也有人说是被推下了山涧……所以他究竟是怎么死的，直到现在都不清楚，只知道是代表解放军去谈判了，可是跟谁谈判、因何被暗杀，一概未知。这段历史太模糊了，什么也没留下，有件遗物也好啊，那时候，坟都不知道该立在哪儿……”

我又打电话给舅舅。他说，2017年，他查到在河北定州的县志里，简单记载着这段历史，现保存在定州市图书馆文史资料库。他准备明年抽空再去一趟怀仁县，想办法联系当地的武装部军区，看能不能查到太姥爷的下落。我说，您去的时候叫上我。

时光的尘埃和历史的奠基者

我原以为，祖辈上只有太姥爷一个抗日英雄，没想到母亲说：“何止啊，姥姥家祖上几乎全是抗日英雄，你姨姥爷90多了，身上到现在还背着枪眼儿。”转天，一大清早，我又接到表姨的电话，又是那个铿锵有力的声音：“你去拿纸拿笔，我说你记。”

71岁的老人，有着自己的说话方式，“你太爷”“大太爷”“二太爷”“我爷”“我太太”“他大兄弟”“他爹”“我姑”……几分钟后，我濒临崩溃，到底谁是谁？我知道她脑子里一定有一张清晰的网，可照这个讲法，我握着笔，实在不知道该怎么记。我和表姨在电话里捋了将近一个小时，终于弄明白了。

19世纪末，在冀中平原——河北省保定市一个叫高辛庄的村子

以上，是我从舅舅、表姨和我母亲的口中拼凑起来的信息，这段历史中一定还有遗漏的部分，表姨说，我们慢慢来，一点一点地恢复完整，做成家谱，这是家族的荣光，值得被后人记住。

我忽然想起姥姥曾经说，不管什么时候，不能忘了本。为什么姥姥从没有跟我们小辈强调过祖辈的军功，也没有让我们刻意去记住这段历史。也许在战火硝烟的年代失去至亲，本就是一件痛苦的事；也许这对他们来说并没有什么特别，他们只是做了该做的事。

家史，诉说着过去。如今，我们只能从泛黄的照片上和长辈的手记中看祖辈的过往，只能在每年过年与长辈团圆时才有机会坐下聊聊岁月，问一句：你们年少时，可曾安好？

祖辈的故事对于后辈晚生来说，有时可能就是“故事”，不过有时也可能不仅仅只是“故事”，或许它改变不了我们的境遇，也

无法在我们遭遇困苦时解燃眉之急，但是，这些沉甸甸的故事就像一股无形的力量，会让我们的精神世界更加充盈，在面对选择时内心更加坦然，会让我们迈出的脚步更加踏实，更会让我们这些漂泊在外的孩子，疲倦之时可以回望，那里有家史的力量。



里，王修，也就是我姥姥的爸爸的爸爸的爸爸，生了三个儿子。这三个儿子又分别生了孩子——就是我的外曾祖父这一代，也是参加抗日战争的这一代。

我的二太姥爷，是一名战地医生，他叫王全。1938年，曾跟白求恩大夫一起共事。他的女儿王慧敏，我的姨姥姥，毕业于石家庄白求恩护士学校，1950年赴朝鲜参加抗美援朝战争。美国飞机轰炸时，炸翻了一辆汽车，她被扣在汽车里面，负伤后回国，万幸，她活下来了。

我的三太姥爷，表姨说，只知道大家都叫他“疯子爷”，名字未知，他是杨成武的部下，因为打仗时脑部受伤，时而清醒时而糊涂，被鉴定为一级伤残。他有一位兄弟，也是死在战场上，跟着哪支部队不详。

还有一位四太姥爷，王玺，结婚后没几天就跟着聂荣臻元帅上战场了，后来，也死在了战场上。

前面提到的我的外曾祖父王连，以及我的姨姥姥王容新，抗日时加入妇救会，同时期入党。

老王家，一共十二位老革命，其中四位烈士，如今，都已不在人世。解放后，我姥姥他们有的支援大西北去了内蒙古，有的留在河北老家搞建设，还有的随军进了北京城。从我母亲和舅舅这一辈，再到我们这一代，表姨说，我们都是革命家庭里的孩子，要记住这段历史。



时代印记：三代人的家史传递

Family Trilogy: A Tale Spanning Three Generations

文: Zoey 编: 张欢 图: Uni You



说到家史，很多人的第一反应是“发家史”。他们大多认为，只有家世显赫的家族历史才值得一提。所以，每当我问朋友：“你了解你的家史吗？”那些家境普通的人就会摆摆手说：“我的祖辈都是平民百姓，一生平淡，哪有什么家史可谈？！”但当换一个方式提问：“你知道老一辈人的故事吗？”，大多数人都能跟我唠叨几句。

我时常在想，那些平凡无奇的家族故事真的不值一提吗？答案当然是NO。早在上世纪90年代，美国一位心理学家马绍尔·杜克就用一项测试证明，家史的力量远超过我们的想象。一个孩子知道祖母在哪里上学，可能有助于他克服小到膝盖擦破、大到恐怖袭击等各种困难。

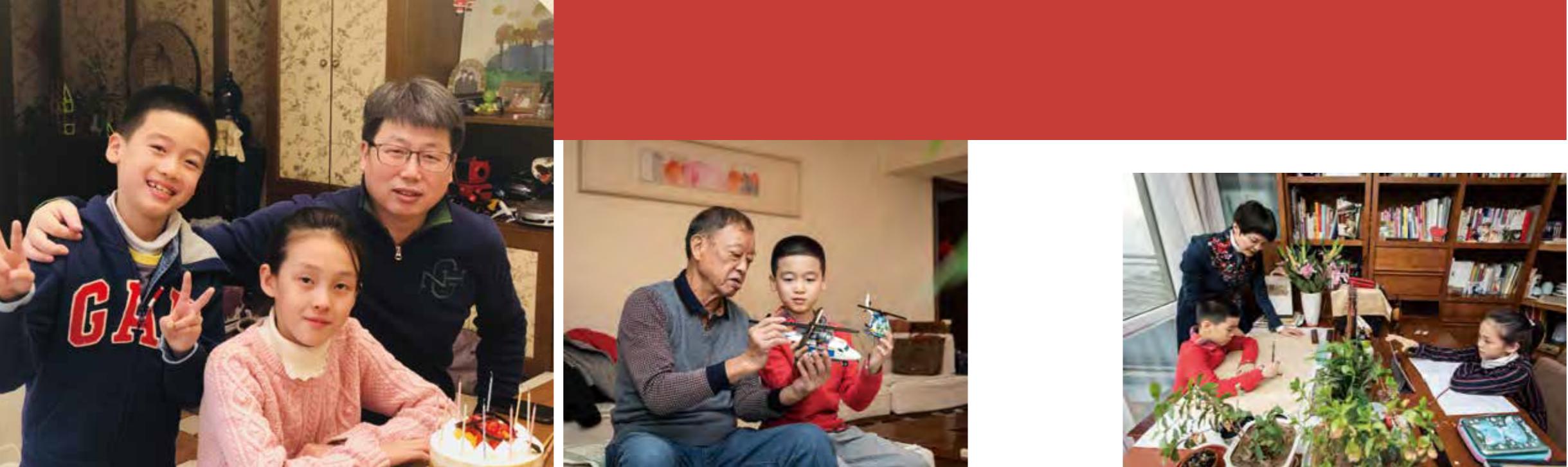
这其中的答案就是“家族归属感”。一个孩子对家族历史知道得越多，他的自尊心就越强，也就越有控制自己人生的意识，适应能力也更突出。所以，当面对困难时，那些熟知家庭故事的孩子会表现得更好。

在中国，虽然了解这样“神奇功效”的人并不

多，但我们的文化提倡“传承”，因此很多人对自己的家史还是有所耳闻。不过随着时代的发展，越来越多人已经不再关心旧事，他们认为那是遥远甚至陌生的世界。

但本文受访者张莉是个例外。她始终觉得自己与父辈之间存在着某种关联。上一代人的价值观一直潜移默化地影响着她，甚至使她做出了人生某些重大的决定。比如提早工作，又比如到北京打拼。

如今，张莉已经是两个孩子的妈妈，她仍然希望将这种家庭的关联延续下去。虽然正就读于北京耀中国际学校(YCIS)、个性更加特立独行的女儿和儿子并不能完全理解她的用意。



和睦的基调，贯穿着父辈的家族史

张莉出生在重庆市合川区的一个小县城，祖辈世代都是生活于此。祖父最早是一名鞋匠，之后进入当地一家皮革厂工作直至退休。祖母在家养育了五个孩子，张莉的父亲是老大。

张爸爸清楚地记得，当年他父亲一个月的工资是36.2元。虽然在上世纪60年代初这个收入不算差，但要支付一家7口人的生活还是十分艰难。那个年代，长兄如父。为了减轻家中的负担，张爸爸小学毕业后就开始打零工补贴家用。

在做过几份短工之后，张爸爸进入合川当地一家煤矿单位成为了煤炭工人。之后他又帮助煤矿修铁路，最后进入铁路公安系统直至退休。这段的经历看似平淡无奇，其实充满了艰辛。

张爸爸14岁那年，母亲不幸去世了，离世时只有33岁，留下五个幼小的孩子无人照看，这对原本拮据的生活可谓雪上加霜。为了缓解生存压力，张莉的祖父甚至萌生了将小儿子送人的念头。

“我幺兄弟（最小的兄弟）当时还很小，又是个儿子，所以有人就提出想收养他。我父亲听后回来跟我们说，家里条件这么困难，兄弟姐妹这么多，又没有了母亲，还是把幺兄弟送人吧。”张爸爸至今都记得父亲当时的话。

但他不想让一家人变得七零八落，于是就跟父亲说：“我在外面打工辛苦一点不要紧，还是不要把兄弟姐妹送人吧。”就这样，张爸爸把他的幺弟留下来，并在此后的岁月里，靠着打工支援着这个家前行。

张莉的母亲也有非常相似的成长经历。张妈妈的母亲是重庆合川的一名纺织女工，父亲是重庆某工地上的建筑工人。家中同样有五个兄弟姐妹，她也正好排行老大。

9岁那年，父亲因为工伤不幸去世了，张妈妈的母亲不得不独自带着五个孩子生活。如此一来，照顾弟弟妹妹的重任自然而然就落在了张妈妈身上。张妈妈记得，那时候天还没亮她就要起床给弟弟妹妹做饭，犯困到不行的时候，靠着墙面就能睡着。

“您有怨言吗？”我问张妈妈。她说：“那个年代都是大的带小的，更多考虑的是这个家。所以照顾弟弟妹妹是很自然的事，没有谁告诉你，大家都是这么做。”

21岁那年，张莉妈妈顶替了母亲顺利进入纺织厂工作，而后并经人介绍认识了张爸爸。相似的成长经历让他们很容易理解彼此的不易，在组建自

己的家庭之后，两人对各自兄弟姐妹的支援并没有中断。

张爸爸记得，当时他一个月的工资是五十多块钱，张妈妈的工资是三十多块。每当发工资的时候，他们都会将自己工资的一半用来供养弟弟妹妹。

“这也是为什么我们家只有张莉一个小孩。那时候我和她爸都要供养弟弟妹妹，没办法养活更多的孩子。”张妈妈解释说。正是这种“如父如母”的亲人关系，使得他们夫妻在兄弟姊妹之间有着举足轻重的地位，家人之间的感情也非常和睦友爱。

“直到现在，每次我爸和我妈从北京回老家，他们的兄弟姐妹都会约出来聚。今天你请请我，明天我请请你。我的两个姑姑常说，只要大哥大嫂在，这个家就不会散。”张莉说。

回看人生， 上一代人的精神起着关键作用

对于这样和谐的家庭氛围，张莉自小耳濡目染。她记得小时候一到晚上，一大家子人就喜欢围坐在堂屋“摆龙门阵”。那是一天中最轻松惬意也是一家人最亲近的时刻。

年幼的张莉喜欢在一旁听着。她爱站在一张长凳子上左摇右晃地走来走去，听着大人们讲过去事。她说那种感觉特别好，有一种大家庭的感觉。与此同时，亲人之间亲密的关系也就深植了她的心中。

如今，张莉已经离开家乡二十多年了。她常对自己说，如果父母哪天不在了，她希望回老家时还能召集那些堂兄妹一起出来聚聚，不让亲人的关系变得生疏了。

张莉最早来北京打拼的时候只有19岁。那时候的她对家乡和亲人的体会并不深。年轻气盛的她只是想去机会更多的北京来闯闯看。而点燃张莉心中这股小火苗的，正是她的五舅。

张莉的五舅原本是一名在农村插队的知青，后来被招入建筑公司当工人，之后下海经商成为了一位成功的老板。张莉当时特别崇拜五舅，觉得他自信、幽默又有担当，简直是整个家族中的榜样。

在榜样的影响下，张莉没有选择念高中、上大学，而是在中学毕业后进入了重庆纺织技校学习。她描述那时候的自己，一心想尽早独立。

“那时候，孩子越早能参加工作越是一个家庭的骄傲，说明孩子能独立，挣钱养活自己，是长本事了！”张妈妈补充道。

在重庆工作期间，张莉还去了四川外语学院学习外语。当时班上的同学告诉她，年轻人应该去北京看看，那里机会多。于是张莉就只身一人来到了北京，那一年是1995年。

此后的二十多年时间里，张莉经历了读大学、创业、成家、当全职妈妈、投身公益、创立自己的艺术空间等各个阶段。回望走过的这些岁月，张莉觉得其实很多事情都与上一代人有着千丝万缕的联系。

“比如我爸从小就跟我说做人要诚实守信，他还在煤矿挑煤的时候，从来不偷懒耍滑。他说那些受伤的人，都是要小聪明的人。所以当我二十几岁、还在一家文化公司工作的时候，这种工作态度让我得到了更多的机会。”张莉说，“舅舅逆袭为一个颇为成功的企业家，这股子韧劲也一直激励支持着我，就是觉着大家血脉相通，他能做成的事情，我也能做成。”

如今，张莉的生活重心已经回归到了家庭。作为母亲，她希望家人之间那种和睦的关系能在两个孩子们身上延续。虽然这实现起来并不那么容易。

“00后”另类的姐弟关系

张莉的女儿李修辞10岁了，是一个颇具艺术气质的女生，话很少，喜欢安静，但眼神透着一股坚毅的劲儿。修辞从8岁开始学花样滑冰，已坚持了近两年，每天三小时的训练，几乎从不间断。妈妈说孩子“早就把一般人一辈子要摔的跤全都摔完了”，但只要孩子喜欢，妈妈一定是她坚定的支持者。7岁的儿子李含章却是个十足的活跃分子，爱车爱乐高，也喜欢唱反调，属于“非暴力不合作”的叛逆男孩。

张莉的丈夫是一位成功的企业家，来自一个大家族，家族观念很重。由于公司位于山东，不管多忙多累，他每周末都回来陪伴家人。

姐弟两人很少有融洽的时候。姐姐李修辞不止一次感叹到：“如果没有这个弟弟该有多好。”而弟弟每次过来找姐姐，也大多只是为了炫耀他的乐高玩具。

妈妈张莉极力想改善这种关系。“想想上次你被骂，含章不是在一旁帮你求情吗？他说妈妈你别骂姐姐了，这些你都忘了吗？”

张莉的爸爸妈妈每次来北京看外孙，也总会给他们讲过去的事，但效果并不明显。“姥姥姥爷的故事离我太远了，我现在的功课很紧张，没时间想那些事。”姐姐修辞说。

“其实这也很正常，我们那时候也没有谁教你怎么做，都是看到身边的人怎么做你就学着怎么做。修辞和含章的他们生长环境与过去差别太大，很

多传统让他们理解都会非常困难。”

张莉把传承看做一个阶梯，她认为一代人与一代人之间的传递是递减的。所以越往下一代，能留下的东西越少。虽然知道这个过程不易，但张莉没有放弃的念头。

在张莉的家中，随处可见一家人的合影，电视柜上放满了一家人的合照，她甚至还专门用一个墙壁柜摆放家人的照片。她希望用这种温馨又潜移默化的方式，让孩子能够领悟到家人之间的温情。

准备离开张莉家时，我有机会与弟弟李含章独处。我问他：“你什么时候想姐姐？”一向唱反调的含章一反常态，小声地说：“姐姐不在的时候。上次她去哈尔滨考试，去了三天。”

“想她的时候你会做什么？”我又问。“给她打电话喽。”话音刚落，含章似乎想起了什么，转过头对我说：“可不可以不要告诉我妈妈？”这一刻，真替张莉松了一口气。



Zoey

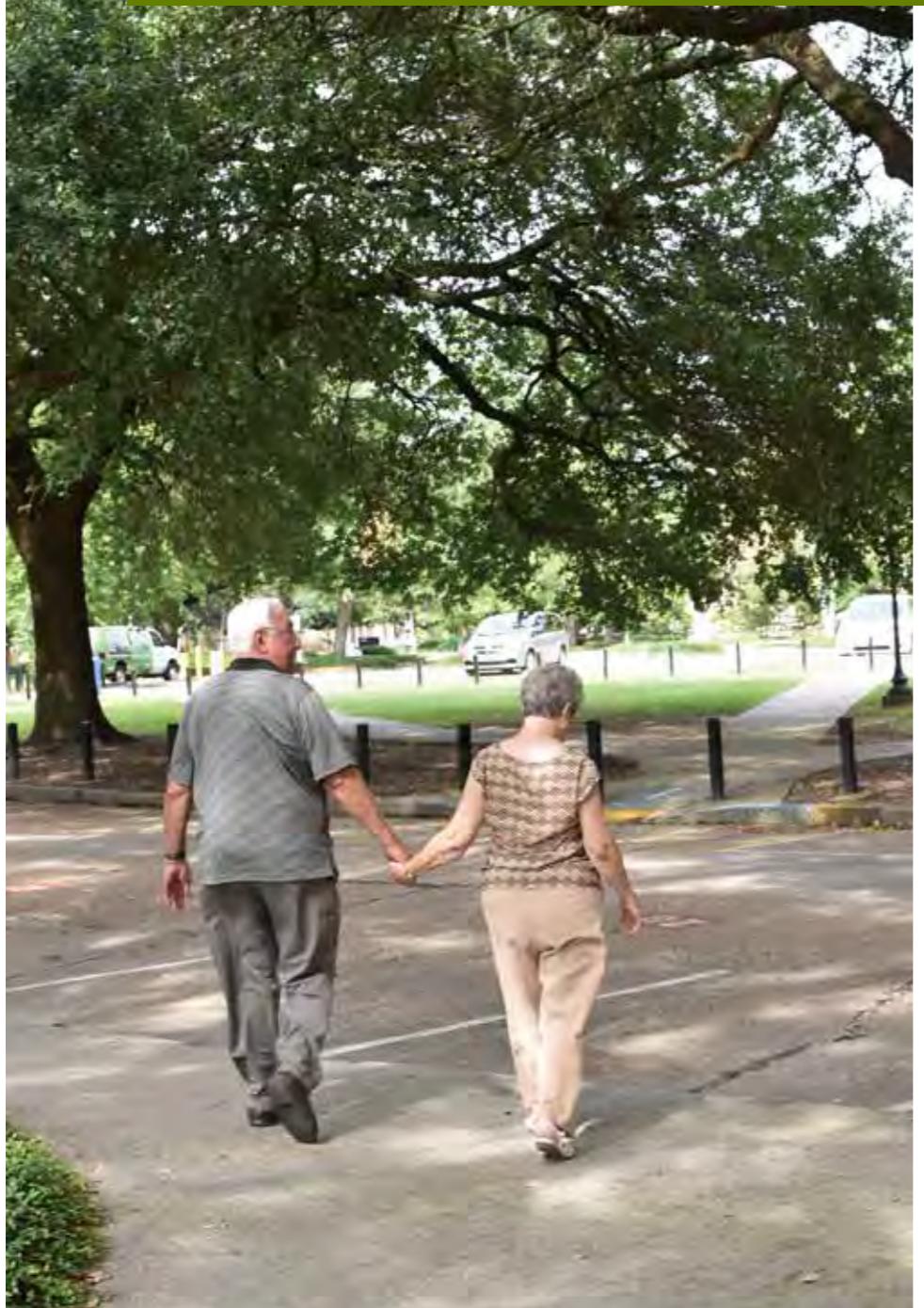
自由撰稿人，边缘媒体人。在媒体圈摸爬多年，写过时政、地产、公益、人物等多领域。擅长小人物小故事，对口述历史特别偏爱。

故事里的四代同堂

Four Generations, One Story

文、图：Ruby 编：张欢

川端康成说：“什么时候，你能与一个老人待一下午，饶有兴趣地听完他精彩或不精彩的人生故事，那说明你已经成熟了。”去年，我带着孩子在美国公公婆婆居住的T镇待了一段时间，婆婆是一个很优秀的家庭记录者，三个孩子的成长记录册和照片，家庭成员的各种纪念册、证书以及卡片、登报的小故事等等……事无巨细，塞满了床下整整三个大箱子，而听婆婆讲故事成了我在T镇的那段时光里最有意思的事情。



温暖的拥抱

婆婆曾给我讲过一位老太太的故事：“那位老太太真的是世界上最好的人！她从来没有为难过我，在她那里永远只有微笑与拥抱。”在老太太最后生活在养老院里的那几年，有位黑人女护工总是一副冷冰冰的样子，有时候对待病人的动作还很粗鲁，但是老太太总是笑眯眯地看着她、和她打招呼，每次见到她，老太太总会主动给她一个大大的拥抱，而这位护工似乎一点也不动情，依然我行我素，保持自己一贯的冷酷作风。

这样的日子持续了好几年，直到老太太生病快去世的某一天，这位护工抱着老人开始哭泣，然后诉说了自己曾经遭受的不愉快经历，她向老太太忏悔并表达了谢意，所有一切不愉快的经历似乎都融化在老太太锲而不舍温暖的怀抱和微笑里。

“那些看上去不温暖的人肯定是曾经遭遇过不幸的人，她们需要更多的拥抱和微笑。”婆婆说每次见到老太太，她总是像一个小孩子一样，张开双臂，她需要温暖的拥抱，也用自己温暖的怀抱感染了周边很多人。一个老人的离世，是一座图书馆的消失。这位老太太是我婆婆的婆婆，虽然我对她了解不多，但我知道，是她，让我也有了一份温暖的遇见。

那些老地址

为了我们的到来，公公婆婆还专门列了一个必做项目表，把我们每一天的行程都安排得满满的。其中有一件事情就是去拜访那些老地址，参观他们曾经的家，从原生父母的家一直到他们结婚租住的第一个家、第二个家……

公婆原生父母的家，离他们现在的家

也不太远，开车过去两小时。我们在一大片农场地停下来，隔着围栏，婆婆指着远处那一片空旷，有些失落地告诉我，那是她小时候的家。婆婆的父亲曾经在那片农场工作，养育着兄弟姐妹七人。婆婆回忆起小时候和姐姐珍妮一起玩的事情，她们一起爬到顶层的阁楼，而她们的爸爸不知道什么时候偷偷跑上来，还装神弄鬼吓她们，结果还真把孩子们吓到了，珍妮从楼梯上摔了下来，脑袋被撞了个大包，幸好没什么大碍。小时候的事情历历在目，旁边的的老太太笑着眼睛里闪着泪花。

紧挨着农场的就是公公家所在的小镇了，他家的老房子依然在那，但早已是别人的家，一只大黑猫从屋顶蹿过，院子里长了很多的野花野草。我们还经过了公公的中学，公公说年轻的时候，他和婆婆是在马上谈恋爱的，他们一起骑着马，在农场里飞奔……说到这里，公公一脸幸福，婆婆的眼睛又笑成一道弯弯的月牙，我脑补了一下那时候的画面，这样的爱情，真美！不仅仅是年轻时候骑马的浪漫，还有半个多世纪后，一起牵手回到原来相识相爱的地方，依然相拥！

而第一次拥有自己的小家是在公公读大学的时候，他们的房子就租在了大学的附近，我们在去拉斐叶的时候专门去拜访了那栋老房子，那是一栋联排的小别墅，很简陋的木质结构，和周围的房子挨得很近。房子虽然不大，却紧挨着学校，很方便公公在学校里任教和读书。我们下了车，围绕着房子走了一圈，公公一边带路一边给我介绍，婆婆19岁就嫁给了他，一边自学，一边在外面打工，小两口和所有的年轻人一样，为生活而奔波忙碌，几年后他们在附近不远处租了一个更大的房子，有了第一个孩子，第二个孩子。最终他们到了T镇的大学工作，在工作的学校附近有了他们真正意义上的家，也有了他们的第三个孩子。

五十多年过去了，新家，最终也会变成一个老地址。我想有一天，我的孩子也会带着他的孩子来到这里，指着那栋小屋说：“你看，这里曾经是你曾爷爷奶奶的家！”



小鸟的故事

虽然T镇人民对吃生猛，但他们似乎也有自己的原则，比如这个关于大卫小时候的故事。

大卫是婆婆女儿的大儿子，现在已经是20多岁的大小伙了，小时候大卫用弹弓打死了一只小鸟，婆婆看见了告诉他：“人类一定是为了生存、为了吃才会杀害动物的，既然你把小鸟打死了，那你肯定是要吃了它。”说完，婆婆还真把小鸟给做成了一道汤给大卫吃了，从此大卫再也不敢伤害无辜的小动物，他说永远记得那只小鸟的滋味：“我很伤心，还要吃了它，真的是难以下咽……味道很糟糕！”婆婆回想起这件事情，又笑成了眯眯眼。

其实，小鸟是婆婆的最爱，每周雷打不动去超市买一大包鸟食，婆婆还会给小鸟们调制五颜六色的果汁，挂在水杯里给小鸟们喝水。特别是蜂鸟，那真是婆婆的心头肉，除了阅读有关蜂鸟的书籍，家里几乎处处能见

到蜂鸟的影子，墙上、沙发靠垫上、厨房里、后院花园里，各种蜂鸟的装饰品数不胜数，每当看见这种欢快地震动着翅膀的小生物来喝水时，婆婆总会嘴角上扬：“又来了，快看我的蜂鸟啊！”但是这么爱鸟的人，却在某一天为了教育孙子，把小鸟煮了……我只能在心里暗暗思忖：这个老太太，真是有点厉害了！

再见墓地

那天，婆婆表情神秘地说要带我去看一个地方，车子绕了几圈后，我们来到了一片墓地。参观墓地作为这里的传统旅游项目，也没有让我太吃惊，几年前也和先生参观过新奥尔良几个有名的墓地，里面高高低低，灰灰暗暗的一片，但没想到T镇的墓地这么美，到处花团锦簇，走在里面一点也不觉得阴暗沉重。

在这些比人还高的墓碑林里缓缓而行，用眼睛触摸那些有温情有历史的人与故事，在生与死的对话与交流中，人似乎会变得格外安静。除了一片纯白与大地紧靠的“别墅”房，还有一些是“楼房”里的格子间，每一个格子就是一户人家。婆婆领着我来到一面墙前，指着靠上高高的两个格子，笑眯着眼睛跟我说：“那是我们的家，有一天你会到这里来看我们哦！”我有点惊讶，原来这里的老人也和中国一样去世前就把墓地准备好了，但婆婆接下来的话却出乎我的意料：“这两个格子已经买了近三十年了，你知道，年轻人是很容易出意外的，我们那时候买了就是为三个孩子准备的，当然到现在是为我们自己准备的了”，婆婆笑着解释道，“小孩子，特别是冲动的年轻人是很容易发生各种意外事故的，比如车祸、溺水等等，我们当时三个孩子，万一出了事情，我们也不会手忙脚乱！”对中国人来说很忌讳的死亡二字，更别提说自己的孩子会死这个话题了，婆婆却说得一脸祥和，仿佛就像是为孩子们准备了一顿早餐。

婆婆的故事还有很多，而我自己的记忆中祖辈留下的时光早已经越行越远，更别说我连名字都叫不出的曾祖辈那一代了。我最爱的奶奶已去世二十多年，忽然某一天发现，我从来没在孩子面前提到过她……



西塞罗说：“人生的各个阶段，都各自分配了适当特质：童年的软弱、青春期的鲁莽、中年的严肃、老人的阅历，都各结出自然的果实，须在它当令的时候予以储存。”而婆婆那里，储存了很多的果实，这些都是一个家族里最珍贵的记忆。有如西方哲学命题里的我是谁、我从哪里来，东方古有人说以史为鉴可以知兴衰，一个家族的历史同样也可以给后人带来力量与勇气，让人更有归属感，也更加的自信。是时候将所有的果实加以储存了，希望我们都能像孩子一般对这个世界时刻保持新鲜懵懂，也可以像一个老人一样对过往时光缝隙中的故事如数家珍。



张茹 Ruby

外企工作多年，同时辅助先生做托福教育及留学工作室。佛系中年少女，育有一娃，喜爱摄影，也爱写写画画，希望能用照片和文字出一本时间记录手帐。



我，和我田野间走来的祖先

My Ancestors from the Fields

文、图：阿楮 编：张欢

“他们告诉我，在故乡的天空上，总有盘旋飞翔的大鹰和雕。”年轻时读席慕容关于乡愁的诗，无法理解为什么一个人会对自己从未去过、仅凭描述和想象得知的故乡有那么浓的思念。毕竟我自己，除了亲近的父母之外，连对爷爷奶奶姥姥姥爷的故事都知之甚少，故乡、家族、祖先，这些仿佛是遥不可及、于己无关又不值探究的事。

今年国庆期间去云南，在一处不大为人知的地方叫维西，接待我们的纳西族人家，将近九十岁的老外婆还拉着我们唱歌跳舞。孙子辈的年轻人给我们讲祖辈的故事：“外公诚心事佛，发了愿要在高高的菩萨顶上建一座庙，于是风雨无阻了十几年，终于修成了那座保存到现在的达摩庙。”……“外公同辈的弟兄们走出大山去求学，身上只有干粮和草鞋。走了几个月，走破了十几双草鞋才到丽江，这是我们家走出大山的开始。”说这些的时候，二十几岁年轻人的眼睛里闪着骄傲的光，她是村里稀罕的大学生，现在家乡政府做扶贫。

一个家族的历史，会怎样影响到后代？这个影响是物质的，还是精神的，抑或两者都有，甚或两者都否？如果我们的祖先只是普通人，我们的家乡也不过平庸，那我们是不是还要让自己和下一代，记住他们？



祖辈的故事是一阙乡愁

我姥爷年轻的时候，是抗日游击队。鬼子进村了，家家户户慌忙躲进地道里，年轻的姥爷看着锅里刚刚煮好的饺子，不服气，拿出最大的碗捞满了，背着枪端着饺子进了地道。这个故事是我小时候家里人反复讲的，每次讲了都要笑：“你姥爷就是胆子大！”姥爷背上的枪是我在模糊的印象中脑补的，我并不知道游击队能不能搞到自动化武器，但的确记得姥爷跟小小的我讲他如何打枪。背着枪端着饺子的姥爷，想想就英勇得不得了。

后来姥爷当年的战友牺牲的牺牲，失散的失散，除了同上战场的亲兄弟，没人能证明他在前线杀过敌。可能因为这样他才沉默，并不怎么讲自己的故事。姥爷终其一生，就是我平庸的姥爷。但在我心里，因为有这一个真实的故事，他就是在生活被践踏蹂躏时，梗着脖子不服输的英雄。我相信那份倔强的尊严，也留在我的身上。

孩子们的爷爷前两年突发中风，好好的人一下子就偏瘫失语了。那时五岁的弟弟说：“我还记得爷爷陪我和哥哥玩大侦探的游戏呢，爷爷藏了东西，我和哥哥找，太好玩儿了。我希望爷爷还能陪我玩儿这个游戏。”

我一时不知道如何接话，哥哥到了有些懂事的年纪，也沉默，车里一下子有些哀伤。然后我说：“爷爷可能没办法再陪你们玩这个游戏了，不过你记住爷爷陪你玩游戏的样子好不好？你给我讲讲吧。”后来，弟弟每次想起这件事，我们就笑着说一说细节。我是真的欣慰，他记住了爷爷活泼的样子，有一段想起来就很温馨的回忆。

可惜我们关于家族的记忆，大概也就追溯到爷爷奶奶、姥姥姥爷的时代。我们从哪儿来？我们的祖先是什么样的人？他们都跋涉过哪些土地？这些和我们血脉相连却不得相识的人们，却是我们的历史和来处……

人到中年，那些年轻时不懂的情感，突然就变得纠缠了起来。这时才大概懂得席慕容诗中的乡愁。

带孩子找到家族的根

于是，我劝先生回去他四十几年从未回去过的老家，那是爷爷从小长大的地方，因为路途遥远艰苦，我先生从小未曾亲近过。现在交通便利了许多，我们带着两个孩子一起回到了福建的小村庄。

那是令我们大开眼界的村庄，不仅有家谱，还有祠堂，供奉着这一族人当年坐船迁徙时蒙其护佑的神明，甚至还有专事与祖先神明沟通的老族人。春天的时节遍山都是可挖的竹笋，家人们住的还是土砖结构的老厝，门厅挂着已经去世的太爷爷和太奶奶的照片。留在家乡的家人们依旧靠劳力吃饭，书读得不多，谈吐却热情有礼。爷爷当年是这村子考去北京的第一位大学生，多年来都节俭用帮助老家的弟兄……

这些活生生的历史，如果被我的孩子们错过，我只会觉得无限的遗憾。他们错过的，不是事件、人名、故事……而是家族的根，自己的来处。先生说自打回过老家之后，心里便安稳了许多。

龙应台曾在一次演讲中讲述为什么要学习历史。她讲述了一簇沙漠地衣从干枯到泡水后“复活”的故事，“复活”后的地衣在一直观察她的她看来，美得令人惊讶，而在无意中看到“复活”的邻居眼里，“不过是蓬乱糟糟的地衣罢了”。

龙应台说：“邻居看到的只是现象本身，是一个孤立的时刻，而我们看到的，是现象和现象背后，辗转曲折、千丝万缕的来历。我们能够对它欣赏，只有一个原因——我们知道它的起点在哪里。”

找到自己的那片田野

“对于任何东西、现象、人、事件，如果不认识它的过去，你如何理解它的现在代表什么意义？不理解它的现在，又何从判断它的未来？”

家史于个人，又何尝不是如此？

总有一天，我的孩子们需要思考，就如我正在思考的一样。“我”何以为“我”？从哪儿来，到哪儿去？在时间和空间的广阔与荒凉中，我们要怎样认识和定义自己？

那么，若他们知道爷爷辗转去北京求学的艰苦，太姥爷面对侵略者的英勇和倔强，家中每一代人都曾有的困惑迷茫……若他们见过南方家乡的土厝、晴空和鱼塘，记得长大处北方的远山、街市、巷陌人匆忙……他们的世界，就不会只围绕着一个小小的自己坐井观天。

让孩子接触家族的历史，走上故乡的土地，不止是在时间和空间上打开更大的视野，更是要记住那些爱过我们、我们也爱的人，还有爱过他们、他们也爱的人……一代代爱的传承，是最丰厚的内心力量。

曾有一位同事，是乡村长大的城市精英。他绘声绘色地描述儿时在家乡水潭里捞鱼的情形，感叹道：“你们城市长大的小孩可怜，故乡说拆就拆，街道十年换个模样，可我们乡下小孩的田野，永远在。”

其实我们每个人的祖辈，哪个不是从田野间走来？只要找到自己的那片田野，放好了在心间，都会永远在。



阿楮 Mavis Chu

前500强企业的公关人，转型成为全职妈妈后又重回了职场。家有双娃，兴趣广泛、热爱写作，认为美好生活应该如切割细腻的钻石，愈多面愈闪烁生辉。



此心安处是吾家

Finding Peace of Mind Where My Family Lies

文：夏天飞鸟 编：张欢 图：Uni You及作者提供

年轻时候，我曾感到的迷茫，感到不安和焦虑，如今都已经消散了。回顾家族的变迁历程，似乎没有谁能够在一方土地上安享一生，多数人都被历史的洪流推向四面八方。同样的，也没有人能够一劳永逸，没有所谓的铁饭碗和金钥匙，也没有输在起跑线和永远开挂的人生。唯一能够永恒的，只有一颗波澜不惊和永不言弃的心。所以，你要再问我，日暮乡关何处是？我会回答，此心安处便是吾家。

我是“异乡人”

从小，我就知道自己和周围的小伙伴不太一样。

我出生在湖北一个长江边的小城，但我并不会说方言，只会讲普通话。我管爸爸的妈妈叫“婆婆”，妈妈的妈妈叫“奶奶”。逢年过节，婆婆家和其他的小伙伴家一样，熏腊肉灌香肠酿米酒，而奶奶家一定会包饺子。偶尔去同学家做客，我需要适应每道菜都有辣椒，而在我家并不会这样……

有时候我很困惑。

“妈妈，为什么我们家都不讲方言？”

“因为爷爷奶奶都不会。”

兵，家里兄弟姐妹9人也各奔东西，最后扎根在祖国的天南海北。

爷爷奶奶相识于部队，彼时他在总政，她在军报。一双进步青年，两颗革命红心，组织上作证，去照相馆拍了张照，就算结婚了。在上世纪50年代，住在总政大院，可算是令人艳羡的家庭了，妈妈和小姨就出生在那里。

后来，每当妈妈回忆起童年都充满幸福和自豪感。上幼儿园时候，老师是齐白石的孙女，有一次妈妈生了病，爷爷奶奶又还没下班，老师便带她到齐老家休息。到了上小学的年纪，和所有总政北太平庄的孩子一样，读的马甸小学。这个大院和学校后来出了一个郑渊洁，这大概是她离名人最近的一次。

可好景不长，“文革”的风暴将一切都摧毁了。

爷爷的兄长作为农大教授，很快成了“反革命”。身在部队的爷爷为了保护妻儿和老母，选择了划清界限，逃离北京，回到自己阔别二十年的家乡。妈妈呢，从在北海荡起双桨的好少年，一夜之间成了穷乡僻壤的外来妹。不过落差最大的还不是她，而是奶奶。

奶奶的前半生也算是顺风顺水、养尊处优了。生在大户，长在宣传处，她念过书，倒没吃过什么苦，可离了京城大院，到了这南方潮湿阴冷的小城市，进了一家工厂，可谓翻天覆地的变化。第一年过年，姐妹们从北京过去看她，一家人挤在破厂房里。三十夜里一起包了一桌饺子，初一大早起来一瞧，全都被老鼠拖去了墙角。



“可是你会呀！为什么也没教我？”

“你不用会，你只要讲好普通话就行了。”

妈妈生在北京，在部队大院长大，“文革”时候跟爷爷奶奶离京，才来了这个小城市。因此，从我学说话起，家里所有人都只跟我说普通话，哪怕爸爸是本地人，跟我也讲普通话。

在父母心中，我迟早应该回到北京去的。但他们不知道的是，小时候的我很孤独。不会讲方言这件事，时刻在提醒着我：自己不属于这里。

我究竟是哪里人？我到底属于哪里呢？

我说不清，上数三代人也都说不清。

许多年后，我考上北京的大学时，妈妈郑重地交给我一本“书”。那是爷爷写的简陋的“回忆录”，用普通的文件稿纸写成，白纸做的封面。翻开这本手写的家史，我才终于了解到家族半个世纪的流离转徙。

祖辈北上结缘，老来偏安江边小城

原来这座小城也是爷爷的故乡，他幼年丧父，靠年长10岁、在农大教书的兄长支持念完高中便参了军，随部队北上才进了京。奶奶生于天津一个书香门第，祖上出过进士，到了兵荒马乱的年代，她15岁投奔革命，去北京做了一名文艺



姐妹们心疼不已，叹道：“你这是何苦呢，当初就该……”

当初就该离婚——在那时候，兄弟姐妹都是这样劝她的，也是很多有相同处境夫妻的选择。奶奶长得漂亮，能说会唱，在军报有一份不错的工作，又有姐妹帮衬，离了婚也不难重组家庭。但她想都没想就拒绝了。

“他去哪，我就去哪。”奶奶这样说，也确确实实做到了。

从北京的部队下来，倒也带了些优势，没过多久，爷爷奶奶都调进了机关，日子虽比不上从前，倒也顺遂安宁。

江边小城无大事，日复一日的寡淡，却似乎又能专注于自己的小日子。



三十年蓦然回首， 那人在灯火阑珊处

爷爷对于自己兄长一家，以及不离不弃的妻子，始终都抱有深深的愧疚。可兄长已逝，家人早已断了联系，他能做的也只有以行动回报着自己的妻子。奶奶自幼是没干过活的，参军又都吃大锅饭，因此除了包饺子外什么都不会做，爷爷就包揽了所有家务事，一揽就是几十年。在我儿时的记忆里，吃过午饭，一个看书，一个画画，就这样静静度过一下午。

这样波澜不惊的日子里，偶尔也会有意外发生。比如小姨在美国定居了，他俩便去住了两年，老革命第一次游历资本主义社会，受到了不小的冲击。又比如在亲友引荐下，结识了季羡林先生，又为汉荣书局的石景宜先生作传。以及，连他们自己都没想到的，竟能在失散三十年后，找回当初划清界限的亲人们。

许多年来，妈妈一直没有忘记要寻找她的大伯一家。即便人早已不在了，也要找到他的妻儿。



妈妈带着我，在北京寻遍当年他们住过、工作过的地方，仍杳无音信。好在皇天不负苦心人，竟让远在美国的小姨给找到了。

说来也是奇，小姨住在波士顿近郊一个小镇，是十几年来镇上唯一一户华人家庭。某一日，邻居也搬来一家华人，小姨便登门拜访，闲聊中，得知男主人是五十年代农大学生。小姨一个激灵，便问：“那您认识XXX吗？是我大伯。”

“认得啊！就是我导师，我还有师娘的电话呢。”

众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。生活的想象力，果然远远超出所有的戏剧。

于是，爷爷奶奶终于再次上京，三十多年前的恩怨与离散之苦终能消解。

“欢迎随时再回来，这里就是你们的家。”临别时，伯姥姥和舅舅们这样说道。

我的家？我的家究竟是哪里呢？是我所漂着的北京，还是那记忆中的江边小城？对妈妈、小姨和爷爷奶奶来说，又是哪里呢？美国？还是天津？我仍旧不能回答。不过，答案已经不再重要了。



夏天飞鸟

资深媒体人、自由撰稿人、佛系全职妈。曾混迹娱乐圈十余年，后幡然醒悟进修心理学和教育。关注儿童青少年成长话题，关注心理健康和教育。



一万名爱迪毕业生 一万个海外成长故事



(扫描二维码阅读我的成长故事)

爱迪学校

逐梦国际未来 Tell Your Future



梦想 DREAMS
HAVE NO LIMITS

爱迪学校提供幼儿园至高中十五年一贯制国际教育

招生咨询：400-800-4033 www.aidi.edu.cn

北京市朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区 100018

如何陪伴孩子成为终身阅读者

Reading: Helping Your Children Become Lifelong Readers

文：晓谈



阅读的重要性不言而喻。我们常常谈教育投资，而陪伴孩子阅读是对孩子最简单、最可行也是成本最低的教育投资。比尔·盖茨是一个书迷和阅读推广者，他在采访中曾说他每年大约要读50本书，并且一直在自己的博客Gatesnote上记录读书笔记。

但是，了解阅读的重要性是一个方面，做父母的帮助孩子养成阅读习惯、形成良好的阅读能力，又是另外一回事了。有些父母甚至认为教孩子阅读是学校的事，特别是孩子到了学龄以后，父母就无需再操心孩子的“阅读”了。

加拿大对儿童阅读的重视一直带给我很大的触动。女儿在加拿大公立学校读一年级，每个周五早上，老师都会邀请家长加入班里的“大声朗读”时间。《帮助你的孩子阅读》(Help your Child to Read)是女儿老师推荐给家长阅读清单中的一本书。

这本书由Dee Reid和Diana Bentley合作完成。两位作者都来自英国，他们是独立的语言教育咨询师，也是Oxford Brookes University的老师，同时也是父母和祖父母。在帮助儿童阅读和写作方面，他们曾出版超过一百本书籍。

简单来说，这本书是写给家长的实操手册。它根据0-11岁孩子不同年龄段的特点，给父母们带来了非常接地气的阅读建议。重视阅读的愉悦感、持续培养孩子的阅读习惯以引导孩子成为一个终身阅读者，是本书带给我最大的体会。

像“戏精”一样给孩子朗读

你会给孩子讲故事吗？你可能会说“我会啊”。事实上，给孩子讲故事还是个技术活。你会阅读并不等于你善于朗读，而给孩子读书就是在考验父母的朗读技能。

书中给父母提出了十条如何提高朗读技能的技巧，其中第一条是很多家长容易犯但也最容易纠正的错误，那就是读得太快！很多家长可能没意识到，自己给孩子读书时用的是自己默读时候的语速，但实际上，你只有刻意放慢语速，才能让孩子听清并理解和吸收你所读的词汇。慢速清晰的朗读是给孩子阅读时最重要的一点。

此外，作者有一半的建议是在教父母如何进行表演式朗读。比如，读出故事的戏剧性、事先把书浏览一遍做好准备（相当于彩排）、尝试使用不同

的角色声音、保持声音的戏剧张力、模仿象声词加入各种音效等。

这让我想起一个很喜欢亲子阅读的朋友，她形容自己跟孩子阅读的时候，完全是“戏精”附体，特别爱演。事实上，我认识的朋友中，那些善于给孩子讲故事的妈妈，往往都带有“戏精”属性。

我非常认同“戏精”一说，对越小的孩子越是如此。大人在阅读时每一份情感的投入、每一个情绪的变化和声音分贝的起伏，孩子敏锐的耳朵都能捕捉到。比如我给两岁的弟弟讲故事，只要我变换声调，或者发出夸张的声音，弟弟就会立刻被吸引，无论这些词汇或情节是不是他能听懂的。

原文建议：

1. 语速不能太快
2. 读出故事的戏剧性
3. 事先把书浏览一遍做好准备
4. 尝试使用不同的角色声音
5. 保持声音的戏剧张力
6. 加入音效
7. 强调某些单词（你想让孩子掌握的单词）
8. 吸引孩子一起参与
9. 让孩子有时间欣赏图片
10. 如果孩子不想听，不要勉强孩子

0-5岁：“在父母大腿上长成的阅读者”

科学研究显示，成年人的智力有一半在四岁以前已经发育完成，所以父母对于幼儿的智力开发将显著影响孩子成年后的智力。那些在学前就能接触大量书籍和词汇的孩子，在今后的学习中会表现出明显的优势。而这些优势，可以简单地来源于亲子阅读。

作者引用Emilie Buchwald的一句名言说，“孩子在父母大腿上成为一个阅读者”。阅读的习惯应当从小养成，而坚持亲子阅读是帮助孩子建立阅读习惯最有效的方式。

亲子阅读不嫌早。作者建议从零岁开始给孩子听有韵律的儿歌，并让孩子能认识书本和接触书本，把它视作“玩具”的一部分。两岁以后，孩子的理解力开始逐渐加强，父母应当观察孩子的兴趣点加以引导，循序渐进地和孩子建立亲子阅读的习惯。在培养阅读习惯时，作者认为，有规律地每日亲子阅读十分钟，比每周阅读一个小时要有效得多。而在阅读材料方面，除了孩子感兴趣的书籍外，应提供多样化的书籍让孩子选择，保持阅读的多样性。

我认为两岁的这个分界和循序渐进的方式是比较合理的。

我家弟弟在一岁半以前，除了撕书和咬书，对书几乎没有其它兴趣。但是，大概一岁半之后，弟弟开始喜欢上一套硬纸板的“洞洞”书，我便反复地跟他读那几本书。慢慢地他会用手指书中熟悉的物品，并且模仿语音说出一些简单的词汇。到了两岁后，他开始能理解图书中的生活场景和听懂故事的逻辑了，这让他对书的热爱像小火苗一样被点燃。现在的情形是，我只要闲下来，弟弟便能着了魔似地跑到我跟前要我讲故事，那真诚的小眼神任谁也不忍拒绝。

5-7岁：不要为阅读能力低下而焦虑

孩子进入学龄后，开始由“被阅读”逐渐转向“自主阅读”。这个时候，父母们很自然地开始关注孩子的阅读能力。很多父母希望能有方法让孩

子快速进入自主阅读，却会遇到这样的困惑：为什么孩子迟迟不会自己读？

在加拿大的公立学校，学校会采用阅读分级体系给孩子进行阅读能力的测评。测评下来，你会发现同一个年级的孩子阅读的能力相差巨大。以女儿所在的一年级为例，有的孩子能读小说了，有的却还只能读只有几句话的图画书。

处于较低的阅读分级的父母应当感到焦虑吗？作者认为大可不必，除非孩子确实有阅读障碍。孩子阅读能力是一个复杂的曲线发育过程，有峰值期有低谷期，并且有很大的个体差异。孩子学习阅读犹如学习走路一样，早晚都将学会（阅读障碍除外）。但是，如果父母把孩子的阅读水平当作陪伴孩子阅读的答卷，把孩子的阅读能力当作一场竞赛，只会让孩子在热爱阅读的路上背道而驰。

在这个阶段，作者反复强调孩子在阅读方面的“愉悦感”，而过度关注孩子的阅读能力往往会破坏阅读的愉悦感。为此，作者打了个比方，为什么很多孩子看电视不需要催促而看书却需要催促？因为看电视的过程是愉悦的。家长很少会将看电视当成任务分配给孩子，也不会去批评孩子没看懂电视。但是在“自主阅读”方面，很多家长却有点“操之过急”了。

那么，家长可以怎样帮助孩子呢？除了坚持亲子阅读的习惯，家长还应该学会听书，也就是倾听孩子的阅读和读后感。一个关注孩子阅读感受的父母，不用去在意书的分级是不是过低，赞扬和鼓励他所取得的进步，比纠错更为明智。

7-11岁：持续陪伴形成真正的阅读习惯

在这个年龄阶段，大部分孩子具备了自主阅读的能力。很多父母觉得可以松一口气了，毕竟这意味着自己不需要“陪读”了，可事实上，很多孩子会在这个阶段对阅读的兴趣开始骤减。

对于这个现象，我发现女儿身上也曾经存在。她能自主阅读后，反而不像以前常常主动找书来读，而是要在我提醒和催促之后才愿意拿起书本。这一度让我感到沮丧。看了作者分析的原因后，我豁然开朗。因为我希望女儿能自己阅读，所以在她提出要我为她读书时，我常常会拒绝她，即使配合她阅读，也难免透出不耐烦的情绪。

事实上，许多能自主阅读的孩子仍然喜欢大人为他朗读，这种听父母读书的愉悦感和我们收听一个优质音频栏目的愉悦感是相似的。越是不愿意自己阅读的孩子，父母越应当不吝啬时间为孩子读书。除此之外，父母积极参与孩子阅读的方式可以多种多样。比如共读一本书然后讨论书的内容、一起去图书馆和逛书店、为孩子准备各种各样的书、一起阅读报纸杂志等。

在了解这些方法之后，我重新参与了女儿的阅读。有时我主动给她读书，有时和她以分角色朗读的形式一起阅读，还一起录制了讲故事的音频。看得出女儿很眷恋和妈妈的亲子阅读时光，对读书又开始投入起来。



晓谈

毕业于上海交大，曾就职于上海某三甲医院和五百强外企，现在全职妈妈一枚，家有两个可爱的宝贝。2014年携全家移民加拿大，操心油盐柴米的细碎，也尽享游山玩水的洒脱。

妈妈走过的路

The Roads a Mom Takes



吴慧雯专栏

十年媒体人，历任外滩教育主编、顶思内容总监和“爸爸真棒”主编，国际教育独立观察者，以时代之心记录中国教育变革。

40岁的阿雅，做了一档要“诚实面对自己”的旅行节目《奇遇人生》。第一集《荒野的呼唤》，阿雅请了小S去非洲赞比亚探访大象孤儿院。一对中年密友，一段“在路上”的记录，被4000多万人点击观看。有人震撼于大象悲惨的境遇，有人感慨女性人到中年的心理投射与自我突破，抑或两者都有。

40岁，进入家庭，有了孩子，这可能是阿雅与小S第一次在荧幕前展示其老母亲心态的一面，在此之前，她们的公众形象是万年少女。

节目开始，坐在越野车里、素着脸的小S对阿雅说：“没有办法参加许老三的毕业典礼，她要升一年级了，而且还有表演。我那时候跟她说，宝贝，你的毕业典礼妈妈没办法参加。她说为什么？我说因为我要去非洲，然后非洲之后还要再去工作。她说我不要你不来，你要来。”画面下一秒，小S靠在椅背上，泪光隐约，“真的很guilty。”

潜台词是，如果不是你的邀请，不是为了你的节目，我大概不会错过女儿的典礼。

在成为妈妈的路上，guilty的感觉好像一个个飘浮在空气中，很容易击中我们内心的点。小时候孩子的活动与典礼、TA的心愿与带着期盼入睡的小脸；大起来要考虑竭尽所能选一所好学校、要支持TA在学术与社交中建立自己的竞争力，然后就该进入冲刺理想大学的关键期了……好像在妈妈的心目中，孩子的每一秒都是关键期，每一个关键期妈妈都想到最好，做不到的时候，无数guilty的泡泡会在我们周围一齐爆裂。

然而很多时候，一位母亲的愧疚感，并不是因为她做了错误选择，而是在惯性的付出中，她开始相信，把时间留给自己喜欢的事、自己想走的路，是件不正确、不会得到支持、一定会弄坏平衡秩序、最终会引爆愧疚的选择。

比如小S，大象是她最爱的动物，赞比亚是她想去的地方，和阿雅拍《奇遇人生》是她喜欢的工作。但一旦遇到孩子的“关键时刻”，她的guilty就会成为她心底一块铅。

就像有时候，投入职场，选择学习、接受培训，或是开始一段意义重大的远行，其实是我们想做的事，但遭遇孩子的“关键时刻”，妈妈就会放弃，情愿对自己guilty，也不想对孩子guilty。

而在普通人的生活中，很难出现一个像阿雅这样的

朋友，以强大的说服力将“妈妈”拖拽到另一个频道，告诉她们，留一些时间做自己。

踏出这一步，其实可能对孩子更加意义重大。

因为记者的职业，我很幸运能看到各种各样不同孩子的成长路线，透过孩子看到各种各样不同的家庭，看到不同“母亲”的面貌与选择。要说“成功”的孩子有没有共性，还是有的，那就是与孩子保持亲密关系的家长，尤其是妈妈，无论个性还是生活，无论做职场女性还是全职妈妈，总会守住一种稳定的自我价值与意义。

很多时候，我们会觉得孩子是一张白纸，需要把图景设计好，却从没想过，在孩子眼里，妈妈也是一张白纸，我们的行为、态度、生活方式，都是描画白纸的点、线、面，构成孩子无时不刻不在观察、效仿的画面。我们期望孩子形成的图景，永远不像孩子眼里见到的图景那么有影响力。

所以，当妈妈去做自己，通过工作、通过各式各样的学习，去突破自己的边界，其实就是在言传身教。当孩子在成长中遇到艰难处境，妈妈直面内心的选择、主动突破僵局的勇气，都会成为他们内心的力量之源。

相反，如果做一个充满牺牲精神的妈妈，不对任何他人有guilty，那么必然对自我充满guilty，而一个对自己充满guilty的妈妈，又怎么带给孩子快乐和勇气？

在《奇遇人生》第一集里，热爱大象的小S与阿雅，在拍摄中经历了两只小象的走失，亲眼目睹丛林中一只被偷猎而惨死的大象，听野生动物救援的志愿者讲述失去妈妈的小象在夜里噩梦尖叫的故事。地球上生命一体的牵连感，生命被伤害的切肤之痛，让小S五次崩溃痛哭，在节目最后她说：“回去以后，我一定要告诉我女儿，生命真的很需要被尊重。”

“尊重生命”这种极简而丰厚的道理，从纸上得来却很容易被看浅。但经历过这一切的小S，再去跟女儿谈“尊重生命”，会是一种什么样的表达与影响力？

硅谷投资人、国家文津图书奖得主吴军博士某次在北大演讲时就开宗明义地说：决定人一生“命”和“运”的东西，就是见识。历练即见识。一位母亲能给予孩子的最重要的无形财富，可能就是见识。

如何修炼成一个有见识的母亲？终身学习，永不放弃建设自己，永不放弃突破现状的勇气。母亲走过的路，才是孩子成长的阶梯。

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！

thebeijinger
MID-AUTUMN FEST FOODS • CAT CAFÉS • RIDING DESIGN • TAIPO

beijingkids
Beijing's essential international family resource

The Future Is Now
Kid-starting innovative education techniques in Beijing schools

jingkids北京
菁彩成长：孩子有认知需求怎么办？How Can Parents Help Kids With Specific Needs?

jingkids上海
四个家庭的夏日笔记 A Wonderful Summer Vacation

我在寄宿学校
At Boarding School

★ 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。
jingkids大家庭期待您的加入！

★ 客户主任和内容营销经理
如果你热爱广告行业，拥有较强的中英双语能力，喜欢社交，结交新朋友，欢迎加入我们的团队！

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** **jingkids北京** **jingkids上海**

Empower students to take charge of their learning and thrive in an ever-changing world

IDEATE(创思课程)是北京乐成国际学校为11-12年级学生开设的高中文凭课程，意在探索与激发学生的能力、兴趣与优势，为他们深造学业，追随志向，释放创业激情提供平台。扫描下方二维码获取更多课程信息。

Critical Thinkers 批判性思维 **Purposeful Doers** 目标明确的行动力

Creative Thinkers 创造性思维 **Connected Learner** 融会贯通的学习力

ID8

BCIS
BEIJING CITY INTERNATIONAL SCHOOL
北京乐成国际学校

www.bcis.cn

你为什么要做志愿者?

The Powerful Lure of Volunteering

采、文：武嘉、Andrew Killeen 译：武静妍 编：张欢 图：家庭提供

在欧美国家，上至白发苍苍的老人，下至风华正茂的少年，爱心互助的价值观和志愿服务的精神已融入他们的生活。作为城市生活的一部分，北京的“志愿者服务”和“慈善事业”也从不同角度展示着它充满活力、振奋人心的一面。本期菁kids带你走进在北京生活的中西方家庭，听听他们关于做志愿者的故事。

你做过志愿者吗？如果做过，是怎样的一种体验呢？

我小时候从没做过志愿者，因为所在的社区，小孩做义工可不是个常事。我最开始做志愿者已经是成年以后，是在La Leche League 做同伴辅导员。我也在红十字会做过救灾援助的义工。

你的孩子做过什么志愿者工作？

Esat和Tsehai最近的志愿者经历都与书籍有关。孩子们目前在北京一家慈善机构做志愿者，在那里，他们的主要职责是对捐赠书籍进行质量检查。他们还为即将到来的书展整理和包装书籍。以前，他们每周都在“读书俱乐部”为一年级的学生朗读英语故事。去年，他们帮助当地学校建立了一个三语图书馆。在这所学校，他们对2000多本图书进行了数字化编目、标注和归类。

Claudine Boucaud和丈夫David 13年前离开佛罗里达，此后一直居住在韩国和马来西亚。由于牙买加-中国的血统，Claudine一直想住在中国，她的孩子Esat (17岁)和Tsehai (15岁)想住在大城市，这促使她搬到了北京。David现在是一名学生，也是一位作家。Claudine现在在一一所双语国际学校教书。



做志愿者，是你的想法，还是孩子的想法？

虽然最初的想法来自我，但他们也很渴望成为志愿者。我一直鼓励孩子们重视志愿服务，因为这有很多好处：学习新技能，找到激情，回报他人；同时，在大学申请时，志愿时间是非常被看重的。

孩子在做志愿者的过程中，遇到了哪些挑战或问题？

在北京找到做志愿的机会比较难。我首先考察的地点是科学博物馆，因为离我家很近，孩子也喜欢科学。我被从一个部门推到另一个部门，最后他们告诉我，青少年不适合在他们这儿做志愿者，因为博物馆的规定是：在这里工作会影响孩子的学业。第一个接收我女儿作为志愿者的机构是一个宠物收容所。两周后，女儿恳求我说不想再去了，因为他们限制了她的工作范围，而且他们实际给到的任务也和之前说的不大一样。他们只是希望我女儿抱着小狗坐在那儿，他们说有个外国人在能吸引顾客。她很失望，因为她想做一些更有意义的事情。

孩子是如何平衡志愿者工作和自己的学业的？

孩子们并不在真正意义的学校上学。因此他们的时间安排得更灵活。他们现在每周固定做3小时志愿者。

孩子从志愿者工作中有什么收获吗？

我的孩子们收获了更多的责任意识。当被问到这个问题时，他们常说，他们学到的最重要的一课，就是他们学会了帮助别人是道德所驱，而非为了经济利益。

孩子还参加过什么其他慈善活动？

他们参加过志愿同伴辅导和马拉松比赛。全家人一起参加的活动是公园大扫除。

对打算参与志愿者活动的家庭，你有什么建议？

我对想做志愿者家庭主要的建议是，首先要做好时间的规划。有些人想做志愿者，但是他们没有意识到需要投入多少时间。此外，要找到自己真正感兴趣的事情去做。因为如果一周又一周地做一些让你不快乐的事情，会严重影响和削弱你想帮助别人的想法。总的来说，做志愿，尤其是以家庭为单位来做志愿，是回馈社会的好选择。这个世界帮助了你许多，而你也终于有机会为它做出一些改变了！但是请记住：不要在没有制定好计划的时候就盲目开始。

你做过志愿者吗？如果做过，是怎样的一种体验呢？

我从16岁就开始用自己的艺术专长帮助学校、社区义务做海报、墙绘。从事多年艺术教育工作后，2006年开办爱立方艺术教育，希望给予更多孩子好的艺术教育。2015年，女儿学习马术时接触到HOPE马术康复治疗机构。经过训练的马，在专业的指导下，可以帮助自闭症、残障的福利院孩子，让他们零距离感受到马给予人的疗愈和快乐。爱立方艺术之后也成为HOPE的赞助企业之一。

除了我自己，孩子爸爸也做过志愿者呢。因着一次偶然的机会，爸爸在公司接触到同事分享的家庭教育辅导课程6A，作为7岁孩子的爸爸当时深受触动。2013年，爸爸在FEL（家庭教育爱心会）为家长们做过一整年的家庭教育辅导。FEL致力于改善打工子弟家庭教育现状，课程是面向家长的，主要是分享方法和案例，鼓励家长用行动改善亲子关系。

你的孩子做过什么志愿者工作？

女儿从3岁起，和我一起开始用自己的艺术作品帮助更多人。11岁时参加HOPE组织的义卖活动，作为志愿者用十余小时完成马头雕塑的艺术装置，并拍卖募捐所得；2018年，作为世青国际学校家长会的翻译志愿者，孩子得到了老师和家长的认可和赞赏；今年10月，她还组织并参加世青国际学校7年级学生在HOPE的艺术环境设计服务工作，和另外17位志愿者共同完成了室内外的艺术设计。同时，还多次作为志愿者参与艺术画展。

做志愿者，是你的想法，还是孩子的想法？

开始是我和爸爸带着女儿一起做志愿者，让她真实地去感受。从在一旁看，到参与其中，再到自己主动选择。每个人都是自己感兴趣的点，Lucy喜欢动物，从骑马到成为马术康复的志愿者，这是一个顺其自然的过程。

孩子在做志愿者的过程中，遇到了哪些挑战或问题？

女儿在每次志愿者活动中都会遇到不同的挑战。团队配合问题、如何分工协作、如何发挥大家的自我价值，这些都需要她去不断学习和改进。尤其遇到材料不齐、人员临时变动等问题，更是考验她的应急处理能力。

孩子是如何平衡志愿者工作和自己的学业的？

实际上，有计划的志愿者活动是不会影响到学业的。在志愿活动中提升自己各方面的能力，还会帮助她的学业。

孩子从志愿者工作中有什么收获吗？

显性的收获包括：获得学校服务和行动的相关成绩、社会能力的提升、家长和周边的认可，其中团队合作、克服困难、敢于挑战、坚持行动、交流沟通等能力也得到提升。

隐性的收获包括：对世界的理解、认知多元文化、更关注人本身、尊重他人、认识社会价值。

爸爸 (Daniel Wang) 是互联网公司架构师，擅于思考和总结，喜欢读书和分享。妈妈 (Ivy Yang) 是爱立方艺术 (3i Art Center) 创始人，通过行动让更多人（特别是孩子）享受艺术之美。女儿 (Lucy Wang) 在世青国际学校读七年级，从小喜欢动物，养过数十种不同的动物，她致力于做一名动物学家。



孩子还参加过什么其他慈善活动？

3岁参加脑瘫儿童的慈善义卖活动；9岁参加桑坚珠姆女子学校孤儿院“画出你心中的老爸”义卖活动。

对打算参与志愿者活动的家庭，你有什么建议？

家长要身先士卒自己做出榜样，给孩子讲大道理，不如让他身临其境地去感受——这个世界很大，个体的生存状态也有很大差异。

别急于让孩子一定要做出“惊天动地的大事”，在身边和可接触的环境里，顺其自然做一些力所能及的对他人有帮助的事情就好。同时，要发挥孩子自身的优势和能力，做自己擅长的事。

学校和社会的引导和驱动同样重要。学校的服务和行动，在学分、社会价值等方面引导学生。被认可，也是孩子一直坚持做志愿者的关键驱动力。世青的SA项目和规则设计就很好地引导（驱动）学生去做志愿者工作。

要考虑付出成本。让孩子充分认识到作为志愿者是需要付出成本的——时间或金钱，并且没有利益回报。志愿者做的是自己喜欢并值得付出的事情。



芝乐坊探店记

A Taste of The Cheesecake Factory

文：禾子 编：张欢 图：影社绘（伟超）

美剧《生活大爆炸》的粉丝一定记得“谢耳朵”的邻居——青春貌美的Penny在The Cheesecake Factory打工的情景吧，剧组能选中这家餐厅入戏，可见它在美国的受欢迎程度。

这家全球“芝”名的美国高端休闲连锁餐厅已经40岁了，从1978年第一家餐厅在美国加州比弗利山开业，到现在全球已有逾200间分店。2018年年初，The Cheesecake Factory（芝乐坊餐厅）正式入驻北京王府中环，成为继在上海、香港之后在中国开设的第三间分店，由香港美心食品有限公司以许可经营方式独家经营。

一进餐厅，柔和的灯光在红色灯罩的映衬下颇有圣诞气息，餐厅的壁画由全球统一的美国艺术家团队驻店亲手绘制，加上曼妙的背景音乐，整体充满了艺术沙龙的氛围。最先吸引小朋友的一定是玻璃柜里陈列的各式蛋糕，这些镇店之宝都是从美国空运而来。The Cheesecake Factory以超过20种口味的芝士蛋糕驰名世界，比如经典之选原创芝士蛋糕、畅销之选鲜草莓芝士蛋糕、颜值之选巧克力燕尾服奶油芝士蛋糕、创意之选无敌红丝绒芝士蛋糕等。

Cheesecake是这家餐厅的招牌，也是故事的开始。最早只是创始人艾琳·欧弗顿（Evelyn Overton）很会做芝士蛋糕，她的蛋糕都供应给了当地知名餐厅。大儿子戴维敏锐地观察到人们都喜欢有美味甜点的餐厅，于是在蛋糕的基础上加菜品开了餐厅，这菜品一加就是200多道，牛排、沙拉、汉堡、三明治，美式菜品应有尽有。据说菜单超长这一点，也是全球统一的。

如果一个个解读这套称为全世界最复杂的菜单，再决定吃什么，真的会陷入“选择困难症”。好在热情友好的服务生会根据客人的口味偏好给予贴心的建议。我和孩子到餐厅时将近下午5点，服务生还暖心地提醒我：“如果在5点之前下单，可以以午市菜单所提供的菜品和价格。和晚餐同等菜品相比，分量少一些，价格也便宜一些。”因为每道菜的分量相当“美式”，所以如果想尝试多个菜品且不浪费，下午茶期间点餐是个不错的选择。

除了菜量巨大，当日制作是这家店的另一大特色。每天，厨师们手工制作每一个蛋皮脆卷，现煎每一块牛排，熬制每一碗浓汤，甚至连一百多种酱汁都是当日制作。在我看来，菜品丰富、分量十足、摆盘精致这些都是锦上添花，一家餐厅的灵魂还是在于食材的选用和厨艺的考究，当日的制作让我和孩子的味蕾感觉到了新鲜的滋味。孩子们特别喜欢儿童街旁小汉堡，说是街旁汉堡，但多汁的牛肉一入口便知品质上乘，断不是街边快餐的口感。如果说儿童街旁小汉堡还算迷你，那么儿童番茄肉丸意大利面真是十足的成人分量。

LUAU夏威夷盛宴沙拉是我最心仪的一款色拉，首先，它的造型别致有如一座两层小塔，大约能持续15分钟不坍塌。其次，色拉的隔层很眼熟，相当于煎饼馃子里的薄脆，顿生亲切感。吃之前，把薄脆弄碎和蔬菜、鸡肉丝拌在一起，一勺入口，酸甜的油醋汁和烤鸡胸肉、蔬果完美融合，酥脆爽口胃口全开。



蛋皮脆卷拼盘辅以四种蘸料，同一款蛋皮脆卷搭配不同滋味的蘸料，便能收获完全不同的口感。此外，用卡真风味辣肉汤和奶油慢火炖煮的虾和鸡肉杂烩浓汤饭、优质的牛里脊肉撒上浓郁的蘑菇白酒汁的DIANE黛安牛排、香煎鸡胸肉上放鲜芦笋和热熔马苏里拉奶酪的马德拉酒鸡肉，也都是适合家庭聚餐的菜品。

如果是慵懒的周末，一家人想晚点出门吃顿早午餐，芝乐坊自然是不二之选，这里的早午餐供应至14:00。如果想宅在家，餐厅菜单上的所有菜品也都是可以外卖的，或者用Cheesecake点缀下午茶时光，都是冬日里暖胃又暖心的选择。

THE CHEESECAKE FACTORY芝乐坊餐厅

地址：北京市东城区王府中环东座4层412-419号商铺

电话：010 6525 1238

营业时间：周一至五 11:00-22:00；周六、日 10:00-22:00

官方网站：www.thecheesecakefactory.cn

微信微博：[CheesecakeFactory芝乐坊](#)

**制作拉面：**

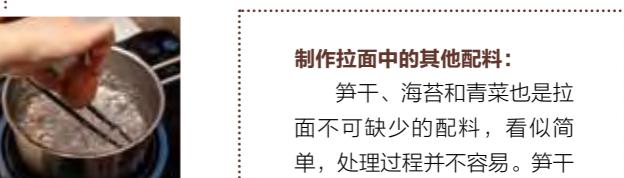
拉面本身材料只有一种，无论粗、细、柔、硬或者加不加抹茶都是万变不离其宗，简而言之就是“黄面”。基本材料有：面粉、蛋、水、盐等，面粉采用中筋或高筋小麦粉，即便是凉面，也不过是将黄面煮了再以冷水冷却而已。而制作面条所使用的水也是决定面条好坏的关键，水质越纯净甘美，面质越上品。日本的拉面不是用拉的，而是以手工将面粉揉成面团后碾平，再将面皮折叠以刀切成细条。烘焙教室当然也有自己的制面秘方，这些独特的配料不仅能增加面条的味道，还能增加面条的韧度。

**制作叉烧：**

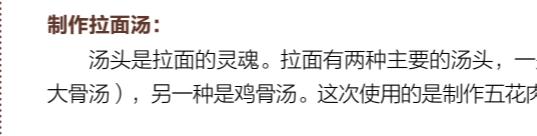
日式拉面中的叉烧肉讲求入口即化和入味，与我们平时吃的“叉烧”口感很不同。叉烧用的是五花肉，十斤重的肉精选后大概只剩下四五斤。将五花肉捆绑成像猪脚的形状，再经过蒸、煮的程序，原本油脂和瘦肉分明的五花肉会融合在一起，变得更均匀，又滑又嫩。

**制作溏心蛋：**

拉面中最受欢迎的配料一定是溏心蛋！溏心蛋制作很考验功夫，见水一滚开就要马上捞起蛋放进冷水里，每个过程都要精准到秒。溏心蛋必须选用可生食鸡蛋制作，其中缓缓流出的蛋浆很是吸引人，入口带着浓浓蛋香。

**制作拉面中的其他配料：**

笋干、海苔和青菜也是拉面不可缺少的配料，看似简单，处理过程不容易。笋干和青菜也都是经过细心挑选，纤维细致又新鲜。

**制作拉面汤：**

汤头是拉面的灵魂。拉面有两种主要的汤头，一是猪骨汤（又叫大骨汤），另一种是鸡骨汤。这次使用的是制作五花肉的高汤。

**制作中华煎饺：**

将卷心菜、猪肉剁碎后，先放在一个大盆中，然后加入酱油、盐、糖、麻油、黑胡椒等，再放入蒜蓉和姜蓉，一起搅拌。再倒入大盆中，与其他材料继续搅拌均匀，饺子馅就准备好了。然后是在一个碟子里铺些加了蛋液的面粉，用于包饺子。包好饺子后，就开始煎饺子，最后配上饺子调料，搞定！

**制作黑糖冰激凌：**

调制好的黑糖汁淋在奶香浓郁的香草冰激凌上，是一款美味且解腻的餐后甜点。perfect!

**ABC Cooking Studio**

微信: ABC-Cooking-Studio

网站: www.abc-cooking.com.cn

电话: 010 8426 0554 (北京颐堤港店)

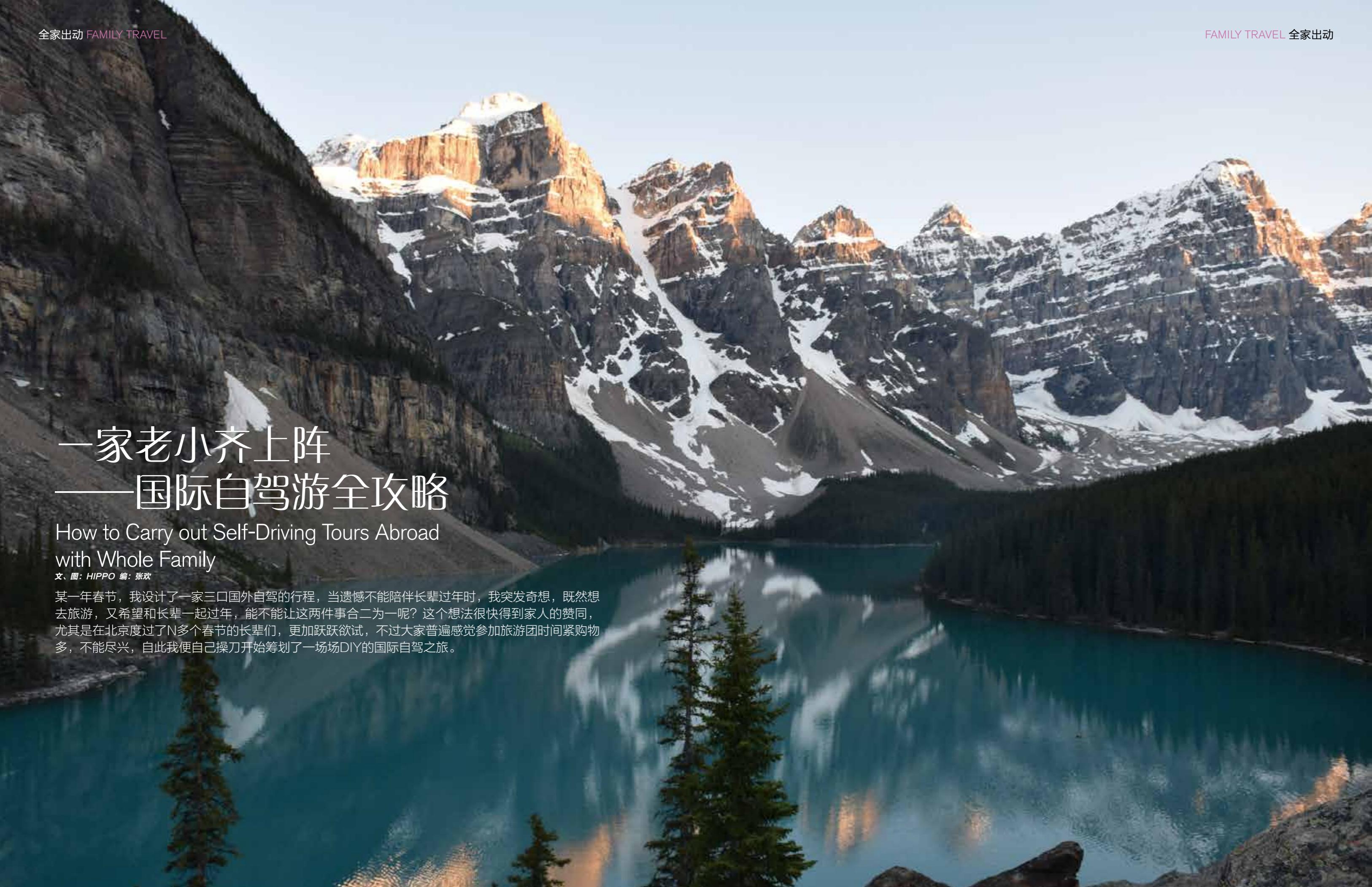
010 8400 4462 (北京三里屯太古里店)

一家老小齐上阵 ——国际自驾游全攻略

How to Carry out Self-Driving Tours Abroad
with Whole Family

文、图：HIPPO 编：张欢

某一年春节，我设计了一家三口国外自驾的行程，当遗憾不能陪伴长辈过年时，我突发奇想，既然想去旅游，又希望和长辈一起过年，能不能让这两件事合二为一呢？这个想法很快得到家人的赞同，尤其是在北京度过了N多个春节的长辈们，更加跃跃欲试，不过大家普遍感觉参加旅游团时间紧购物多，不能尽兴，自此我便自己操刀开始筹划了一场场DIY的国际自驾之旅。





旅游在近些年已经成为一种生活方式，旅途中带上天真无邪的孩子，操劳半生的长辈一同出行成为越来越多家庭的选择。不过长辈年龄大，身体条件不好，外语几乎没基础等等都是国际自由行的实际问题，事实上，如果准备充分、组织得当，这并不是一件难以完成的工作。

组织长辈和孩子出行时最重要的前提是身体情况。在一年内没有做过手术，适合长距离飞行，保持日常基础锻炼的老人都可以勇敢地选择国际自驾游；年龄3岁以上，大小便能表达，可以接受不规律午睡且能和大人一同用餐的孩子也是没问题的。组团伊始，组织者要将此行的全程时间、行程、季节、天气、飞行时长、住宿条件、劳逸情况、可能遇到的困难、全程费用等信息如实告知同行者，大家根据自身兴趣爱好和身体情况自由选择。

自己办签证，一点都不难

如果旅行时间筹划得当，是有足够时间自己申请签证的。相比代办，自己办理无疑更加放心，还可以节约一笔开支，并且签证所需内容各个国家大同小异，准备好一套模板便可以“走遍天下”了。

和在职人员不同，孩子和老人办理签证需要额外准备材料，为儿童办理欧洲申根签证时，不仅需要提供可以证明子女关系的出生证明，还需要在公证处办理公证，再去大使

馆办理认证，这套手续很繁琐，所需时间也比较长，要预留充足的时间。大部分国家在申请签证时都要求投注旅游保险并提供保单，目前国内的大型保险公司对80岁及以上的老人不提供旅游保险服务，可以选择知名的外国保险公司投保（例如德国安联保险），年龄可放宽至85周岁。

申请签证时，全体出行人员共同申请，如有面试环节也需一同出席，明确告知签证官，我们是一起出行的，所有人员资料要有完全相同的行程单，酒店预订单。签证通过后，要仔细核对签证页上的每一条信息，每一个字母，确保无误，很多国家审批签证后会在护照中夹一张卡片，写明入境时禁止携带的东西，收到护照后要认真阅读这些要求，尤其是不同国家对于烟草的携带量不同，要特别注意。

机票不能贪便宜舒适直飞最重要

和老人孩子一起出行，预订机票尽量选择能够直飞到达的航线，避免转机。购买机票后，第一时间在航空公司的官方网站或APP上选座，越早越好，需要注意的是有些航班会临时变更机型，一旦变更，之前预选过的座位就失效了，所以选座后可定期关注航班情况，如果更改了机型也能及时二次选座。

如果是全家出行，建议将座位选择在一起，相互照应比较方便，但如果带多个孩子出行，反而不建议坐在一起，孩子们对旅行充满了无限的激动，再加上小伙伴们的热情，在飞机上兴奋起来会制造比较大的噪音，影响其他乘客。

陪伴70岁以上的老人出行且飞行时间在6个小时以上，预算充裕的情况下推荐公务舱，尤其是去程航班，长时间飞行加上异地时差，对老人的身体尤其精神状态是个考验，如果老人在去程途中没有休息好会直接影响行程的进度，返程时可不考虑这点。长辈们出行的经历较少，乘坐飞机前一定要进行充分“知识培训”，例如：牙膏也算液体，超量不可随身携带；充电宝不可托运要随身携带；打火机随身和托运均不可携带等等。



坐在车里看世界，事半功倍

带老人和孩子出行，自驾游是再好不过的选择了，既避免了舟车劳顿，路上的风景也可以悠然欣赏。在国外自驾并不复杂，只要做好准备工作，完全无须紧张。

租赁车辆时遵循租大不租小的原则，考虑舒适的情况，尽量不满员租车。例如5人出行租赁五座车，后排要坐3个人，如果路途较远，中间那个人就会比较难受，这时你可以考虑七座车，空间宽敞，每个人都舒服。此外，租车时不能仅考虑人能否坐得下，还要考虑行李是否装得下，还以五座车为例，乘坐5个人刚刚好，但五座车的后备箱几乎不可能放下5个人的行李，更别提一路买买后的增量了。

这些年组织家人出游，长辈们在欧美和澳洲都自驾过，稍加熟悉路况便可以驾驭自如

了。在国内有一定驾驶经验的司机们都可以尝试在国外过一把自驾瘾，如果到了澳大利亚或者新西兰的右舵驾驶国家也不用担忧，我们在新西兰旅行时为了熟悉车辆情况，计划到达后的一个下午专门用来熟悉车况学会右舵驾驶，结果“老司机”们十分钟后纷纷表示毫无压力。

自驾的过程中尽量选择团队中方向感强，阅读地图能力强的人坐在副驾驶扮演导航员的角色，司机在陌生的地方开车普遍精神紧张，导航员能够在必要的时候做提醒，同时也能在驾驶途中随机发现值得停靠的风景。

国家自驾游的重中之重是一定要在出行前深度了解当地交规，特别是一些国内没有的交通标志和让行标志，此外限速也很重要，千万不要抱有侥幸

炉，不适合中餐“炒”的方式，如果想自己烧烤香肠或牛排，要选择封闭式烤箱或者露天的BBQ烤盘。我们在新西兰环岛游时曾在酒店的房间中用平底锅煎香肠，产生大量烟雾引发了警报，酒店老板马上跑过来看发生了什么问题，幸好及时解释并开窗通风才解决问题。

行程设计是一门学问

如果说以上都是繁琐冗长的准备阶段，接下来终于要准备出发了。一次旅程成功与否，最核心的一点是行程的设计，这可以说是一门学问，带老人和孩子国际自驾，行程安排要遵循两个原则：

1. 在地图上画圈，不走回头路。难得飞了这么远到国外自驾旅行，最不愿意看到同样的风景。在国外旅行出入境和租车普遍是同一个城市，所以最佳的线路设计就是自驾走环行路，最终回到起点。

例如冰岛和新西兰这样的岛屿国家，天然就是环形路，沿着主干道一路开就是了，最适合安排行程。欧洲本土和北美就比较复杂了，不同的国家或不同的州甚至连时差都不一样，这就需要设计行程时拿出更多的时间参考前人攻略，尽量不走回头路。首先将想去的地点在地图上标出来（一定要在地图上，不能用脑子空想），再将这些地点如同穿线一样串起来，线路尽量不重叠，每日的自驾距离小于400公里为宜。

2. 劳逸结合，安排备份时间。在新西兰南岛自驾时路过特卡波小镇，这里是著名的



心理，否则罚单上的数字会让你“刻骨铭心”。在国外，人们开车极为遵守交规，遇到路口或环岛会按照标志和顺序让行，咱们身处异国也要入乡随俗礼让行驶。

选一家带厨房的酒店

和老人孩子出行的行程，选择酒店非常重要，首先要考虑酒店的位置，如果自驾游，酒店可选择方便停车的主干道附近，如果没有车辆，要尽量选择在市中心或重要景点附近，结合周边景点、交通、餐饮环境最终做出选择，秉承“一分价钱一分货”的理念，选择价格适中、设施齐全的酒店。在英联邦国家旅行可选择有厨房设备的酒店，自己购买食材做饭，经济实惠。

我们旅行的途中会选择预定一间面积较大的房间且配备厨房，其余房间正常大小，这间大房间作为大本营，吃饭时大家集体来大本营聚餐，就无需每个房间都有厨房设施了，这种方式有效节约开支，虽然这间大本营的房价高于其他房间，大家AA一下还是物超所值的。

不过要特别注意在国外酒店做饭的问题，酒店的厨房大部分采用电磁

世界黑暗保护区，夜间能看到无比震撼的星空和银河，到达小镇是下午时分，我们早早吃过晚饭整装待发。入夜后开车到达观星的湖边，伸手不见五指，呼啸的大风连月亮都看不见，想来是阴天了，只能悻悻而归。第二天我们没有其他安排，就在小镇里休整一天，晚上再去看星星，天空作美，繁星璀璨银河迢迢。

安排行程时，考虑到老人和孩子的体力有限，在2-3天的自驾之后要休整一天，尽量不开车，只在酒店附近活动。我往往把这个修整地点选择在重要的景点城市，比如刚才说的特卡波，如果我们只停留一晚势必会留下遗憾，这样的选择既劳逸结合起到了休息的作用，又在重要景点预留备份时间，以防天气原因错过精彩。

让老人孩子有参与感

家庭旅行相较于旅游团无疑是轻松的，由年轻人带领，老人和孩子的旅途感受非常好，不过正因为这是一个家庭团队，就要提高每个人的参与感，老人和孩子也要参与其中。

在澳大利亚大洋路自驾时，我们租住是带厨房的酒店，每日傍晚到达酒店，大家有序分工，年轻人负责整理车辆物品，给电子产品充电，和店家闲聊附近好吃好玩的地方，分析地图确定第二天的线路；老人们负责做饭，这些平日在家的厨艺高手难得聚在一起，一会儿功夫，一顿顺口的中餐上桌，手擀面、蛋花汤、土豆丝，在异国他乡疲惫的旅途中没什么比一顿家乡饭更缓解疲劳了；孩子们的分工是他们最喜欢的——去超市探索新奇的零食，各种五颜六色没吃过的奇怪零食都逃不过孩子的眼睛，买回酒店由孩子们组织大家一起分享。

虽然对老人来说每天旅行回来还要做饭，没有参加旅行团方便，但旅行本身就是一种生活方式，真正的参与其中才是最快乐的。

老人和孩子在旅程中最需要照顾的是日常的“吃喝拉撒”，寻找卫生间对老人孩子来说尤其重要。所以每日出发前务必在酒店上卫生间，而且一些国家的卫生间是收费的，千万不可错过“用餐的餐厅”、“加油站”、“景点”这些免费的机会。

旅途中的矛盾？那是必须的

老人和年轻人在生活习惯上的差异不可避免会在旅途中产生一些分歧，不要苛求让大家同质化，而是在行程的设计上下功夫。老人普遍起床较早，而年轻人喜欢自然醒，所以起床后要为老人找些事情做，例如在预订酒店时

尽量选择在一些自然景点旁边，尽可能离得近，起得早的老人可以自己去景点散步拍照，哪怕是条名不见经传的河流都可以。

除了生活作息的区别，消费观的差异



相信更是让子女头疼的问题，年轻人花钱大方，老人们处处省钱，尤其在吃饭的问题上。在我们旅行的过程中也备受消费观差异的煎熬，不过多一些耐心还是可以解决这个问题。购物时我会选择当地规模较大的OUTLETS，时间充裕一些，大家自己逛自己的，互不干涉，不要小看老人的语言能力，有砍价的外语他们一律都是无师自通。吃饭时我们往往会变身几个小分队，想节约的去吃快餐，想体验当地美食的去吃大餐，切记不必按中国人的习惯餐餐都围坐一起吃，彼此多一些自由才会消除差异。

和长辈们一起出门或许会让你花费更多的精力，你会牺牲一些拍照时间为他们找卫生间，不厌其烦地为他们翻译菜单或购物，你还会把从小听了上千遍的唠叨再复习一次。不过和长辈一起旅行也能收获很多，老人可以帮你血拼购物时照看孩子，可以在你徒步时照看繁重的行李，在每日旅途之后吃上一口热乎的面条。

有了孩子的加入，旅途中时刻充满了欢乐甚至尖叫，虽然你玩了一天累的精疲力尽还要伺候这些永远不会“电量低”的孩子。孩子在旅途中的心态是无法想象的，面对帅气的警察奉上罚单，他们不会像成人那样暗自咒骂，反而会为这段神奇的经历而激动；当你手机没信号一筹莫展迷路时，孩子们心中的“探险”之旅即刻开始；玩了十几天审美疲劳之后，孩子们在超市中看见冰淇淋依然兴奋得手舞足蹈。孩子们无所谓看到什么，全然沉浸在旅途的喜悦中，旅途中我常常观察孩子的状态反思自己，其实我们最应在旅途中寻找这份难得的纯真。



HIPPO

80后北京人，深度自驾游爱好者，自由撰稿人；酷爱地理历史，热衷组织家人朋友一起看世界。深根北京及中华文化，也渴望看到世界的不同，认为行万里路才能回到内心深处，用一颗好奇的心看待苟且的生活，最期待的永远是下一趟旅程。

随着年纪渐长，与父母闲话的机会显得愈发珍贵，那种饭后闲来无事话风的懒情雅致竟也成了记忆里一张定格的照片了。最近的记忆也是在我的孕期，托母上大人的福，能有几个月再次回到饭来张口的闺房女儿岁月。我记得那年的秋天来得特别早，立秋以后夜凉如水，母亲在我的催促下来到北京，带给了我一个故事味儿浓郁的秋天。

等到我妈一来，我就啥都不操心，每天吃现成的。中午只有我和我妈两个人吃饭，我们边吃边聊，吃完饭也不着急起身收拾桌子，反正一天也就吃饭和做饭两件大事儿。于是，母亲的故事会从每天中午开场，一般是从餐桌上的某样食物开始，母亲就会讲她小的时候这件食材她们做什么吃，怎么做，然后就开始讲起她小时候的事儿，关于姥姥的事儿，各种我熟悉的和不熟悉的人的事儿……我听得津津有味，母亲讲得兴致盎然。每每讲到太阳西斜，母亲抬头看看，说收拾桌子吧，这才起身收拾顺便准备晚饭。

有一个关于我姥姥的故事，事情还发生在解放初，大连还有苏联驻军，平时老百姓和苏联军队相安无事，最怕的是苏联军队下来巡视，女人们要赶紧躲起来，家里值钱的东西也要赶紧藏好。一听说“老毛子”（苏联人）来了，姥姥吓得赶紧带着家里的女孩儿躲到山洞里，因为怕他们抢女人，等“老毛子”一阵儿风似的收队走人，回家一看一头猪被抓走了，只能自认倒霉，不敢有怨言。不过也有惊喜的时候，姥姥他们曾在山洞里挖出一大堆的罐头，据说是苏联军人从部队偷的，藏在山洞里没来得及拿走。

母亲是老三届，偶尔会讲起她当年没有机会参加高考，抱憾不已。母亲1966年高中毕业，当年6月13日，中共中央、国务院发出通知：“决定1966年高等学校招收新生的工作推迟半年进行”。这个消息犹如晴天霹雳，那一届学生诚惶诚恐又满怀希望地在学

听长辈讲故事的美好时光

My Mom, the Master Storyteller



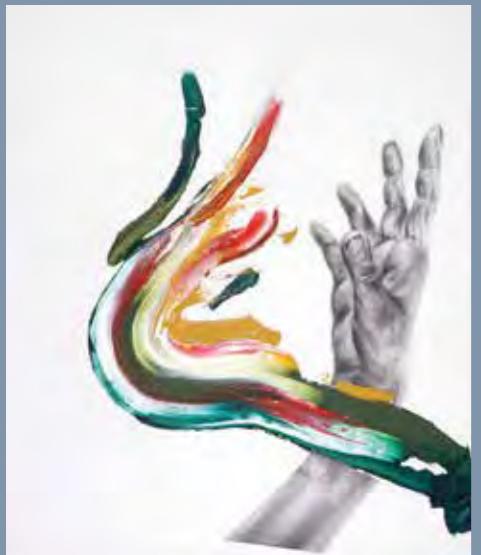
ECHO

曾任多年《方程式赛车》杂志主编，在追求极速的世界奔跑。现在慢下来陪伴孩子成长，与美好的事物同行，摄影、烘焙、写作……

校等待着恢复高考的通知，没有人敢离开学校，生怕哪天通知去考试赶不上。然而，过了半年依然没有消息。于是，学生们去串联，也就是借机去各个地方穷游，再过半年，确定没有恢复高考的希望，于是大家卷铺盖离开学校回家。回到家之后，我妈在家躺了两天，对着屋顶干瞪眼，完全不知道以后路在何方。姥姥过来说，起来吧，日子还得过啊。于是，日子就熬过来了。

若干年过去，时过境迁，母亲讲这些故事时波澜不惊，甚至还沉浸在回忆的喜悦之中。现在，每当我带着儿子回姥姥家，母亲也会讲一些过去的故事给他听，儿子每每都兴奋不已，故事里的很多东西，是他没见过也没听过的，于是缠着姥姥一遍又一遍地重复讲了很多次才罢休。

儿童教育专家小巫特别推崇讲故事，她认为，故事蕴含了大量的智慧，对孩子来说，如果文字不能唤起相应的画面，不仅没有意义，而且占用了他宝贵的脑细胞。相比视觉刺激，听觉刺激对孩子来说更有效。当孩子听故事的时候，大脑处于一种积极的状态，要积极的思考，去解码他听到的话，把听到的语言根据他以前的体验在脑海中形成一幅专属自己的画面。这幅画面叫“内心图景”，对孩子至关重要，因为内心图景是人类思考的第一阶段。如果孩子只是跟着成年人看了图，甚至是认了字，但是没有形成自己的内心图景，那么他的精神世界就会比较荒芜。姑且不论精神世界的事儿。现在，智能手机“成功攻占”了老年人和孩子，一家人难得的相聚时间，经常变成手机的相聚时间。一顿家庭聚餐下来，所聊的不过是哪个菜好吃，哪里天气如何，感觉吃饭的过程成为一家人变得陌生的过程。这个时候，收起手机，问问家里的长辈，这道菜小时候吃着是什么味道，起个由头，让他们讲讲过去的事，走心地聊天儿吧。



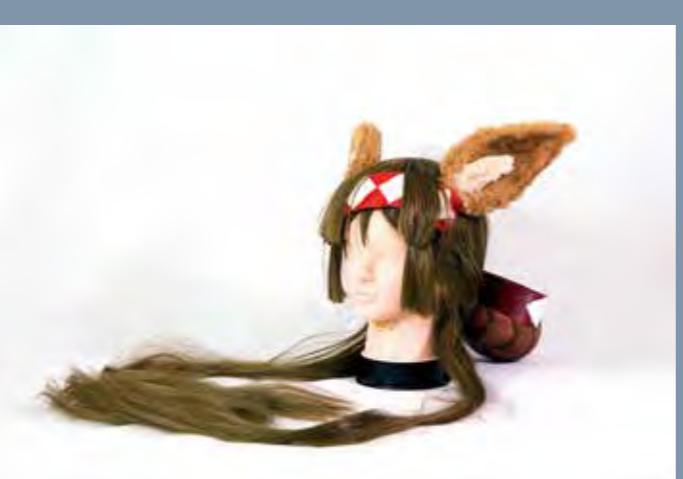
Precious 2, Amelia Linton,
IBDP Exhibition Artwork 2018



Just like Marigold, Gina Song,
IBDP Exhibition Artwork 2018



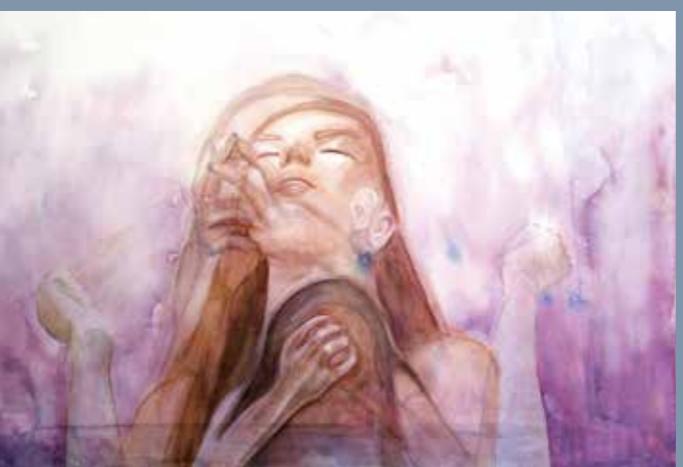
Alice in Wonderland, Eilyn Cheung,
IBDP Exhibition Artwork 2018



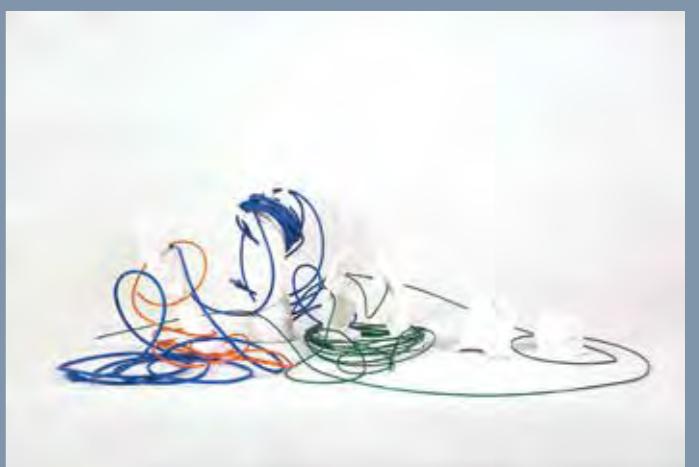
Komazumaru Head-Dress, Eilyn Cheung,
IBDP Exhibition Artwork 2018



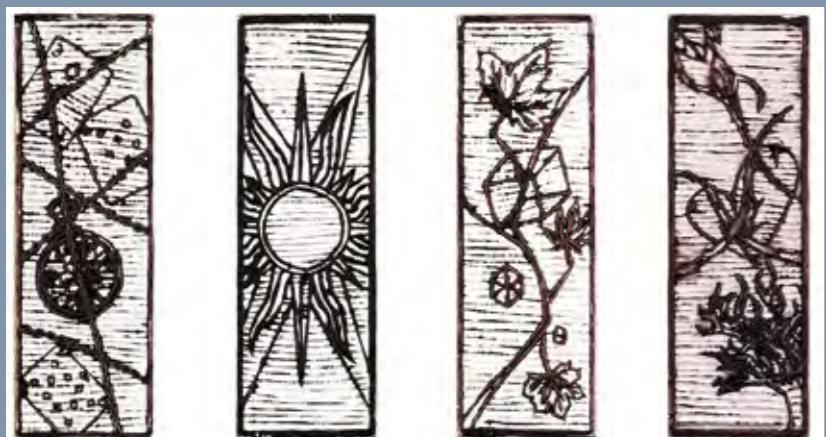
Me, myself and I, Gina Song, IBDP Exhibition artwork 2018



Release 2, Amelia Linton, IBDP Exhibition Artwork 2018



Progress?, Amelia Linton, IBDP Exhibition Artwork 2018



Four Seasons, Eilyn Cheung, IBDP Exhibition Artwork 2018



Innards of the Amydala Densified...,
Gabriel Ivanovski, IBDP Exhibition Artwork 2018



Please Look Inside My Heart, Eilyn Cheung,
IBDP Exhibition Artwork 2018



Hi Mom!, Gina Song,
IBDP Exhibition Artwork 2018

School News

学校新闻



简报 THE CIRCUIT

爱迪学校艺术高中生探访“家庭式美术馆”

11月初，爱迪艺术高中的同学们参观了当代艺术收藏家张锐先生的“家庭式美术馆”，并听张老师讲了生动的一课。同学们对于他的“让生活艺术化，让艺术生活化”的理念有了更深刻的感悟。



“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场，展示孩子们在活动中的精彩瞬间。想展示您的活动吗？请将活动详情（100字）及高清图片发送至huodongbj@jingkids.com或微信号“菁彩活动”（JingkidsFun）。



德威举办纪念伯恩斯坦诞辰100周年交响音乐会

10月23、24日，北京德威英国国际学校举办了纪念伯恩斯坦诞辰100周年交响音乐会。学校交响乐团上演了自己的《年轻人的音乐会》，并特别为顺义多所公立学校老师和学生奉献了中文场次。

**耀中教育机构迎来86周年**

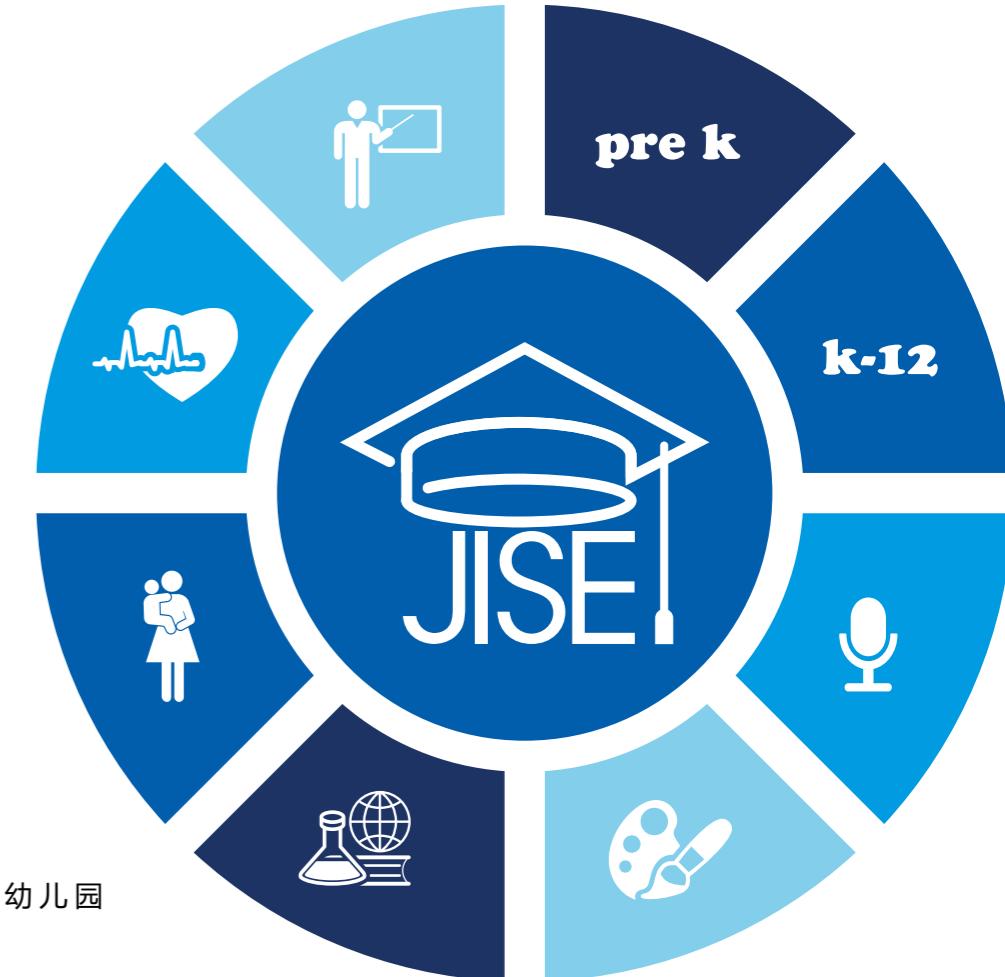
10月12日是耀中教育机构的86岁生日，上海耀中也迎来了他们的25周年。当天，北京耀中国际学校全校师生通过网络连线与其他成员校共同为机构庆生。耀中教育机构行政总裁Betty Chan博士从上海发来视频演讲，庆祝这个重要的日子。随后，北京耀中的同学们进行了精彩而丰富的竞技活动。

**哈罗北京校舍音乐大赛演绎迪士尼音乐**

10月26日，哈罗北京高中部举行了一场精彩而富有哈罗传统的院舍音乐大赛，各年级均选取迪士尼电影中的经典曲目，以新颖的方式重新演绎，为观众们带来一场极富童话色彩的视听盛宴。

JISE²⁰¹⁹ BEYOND SCHOOL CHOICE 教育不止择校

相遇、探讨、激发
所有最前沿的
所有经历时间检验的
教育理念和实践
探索和创新
齐聚JISE 2019

**艾毅孩子们“改变的一周”**

10月16日-10月23日，艾毅孩子们经历了“改变的一周”。他们通过跑步、义卖等方式筹集资金，为需要帮助的人们提供服务和物质上的帮助，从小树立了爱助人的意识。



同一周末、同一地点
100所北京国际、双语学校和幼儿园
8场知名教育专家演讲和论坛
8场父母亲子教育论坛
首届JISE国际少年创业展
大型亲子健康锻炼

2019
2/23 北京嘉里大酒店二、三、四层
2/24 北京嘉里中心商场
北京嘉里中心办公楼



培德书院亲子体验课迎来“挑剔的家长”

10月20日，挑剔的家长寻校记——培德周末亲子体验公开课举行。培德书院幼儿园以24节气为时间轴，根据四季节气的变化带着孩子们度过，包含了节气生活、节气英语、节气美学和音乐体适能的课程内容，家长们用半天时间体验了每一个课程的内容。

**唯德国际教育社区探索欧式童话城堡**

11月3日—4日，唯德国际教育社区（WonderTree，英语浸入式幼儿园）举办了“FairyTale童话节”，小朋友们扮演了最喜欢的童话角色，表演了服装T台秀和英文童话阅读等。

启明星获得BASE足球比赛第三名

10月13日，启明星双语学校在北京地区体育交流足球比赛中获得第三名。

**艾毅举办环保艺术展**

11月26日，艾毅双语幼儿园远洋校园心灵手巧的老师带领充满创意的小朋友们，利用身边的废旧材料，把废品变成了有价值的艺术品。

2018–2019 北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选93所北京国际、双语学校和幼儿园，3所来华招生的海外国际学校，1所全球范围内招生的学校，按学校中文名的字母顺序排列，排名不分先后。

招收中外籍学生

国际、双语学校和幼儿园 [共80所]

幼儿园[共25所]

- 爱朗国际幼儿园
- 艾毅多元智能幼儿园丽景校园
- 艾毅国际幼儿园
- 艾毅双语幼儿园
- 安杨蒙特梭利小屋
- 宝威幼儿园
- 北京福禄贝尔国际幼儿园
- 北京禾光国际幼儿园
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市朝阳区卓悦童国际幼儿园
- 博识梦飞国际幼儿园
- 北京伊顿国际幼儿园
- 德育苑（望京校区）
- 汇佳幼儿园
- 嘉德蒙台梭利双语幼儿园
- 家育苑（建外SOHO校区）
- 金翼德懿幼儿园
- 卡尔安娜国际儿童会馆
- 米来未来
- 三为园·蒙德梭利教育国际标准示范园
- 悠恩儿童之家幼儿园
- 北京市威廉和玛丽国际幼儿园
- 彩虹小镇幼儿园
- 嘉杉嘉年华儿童之家
- 北大公学北苑双语国际幼儿园

**国际、双语学校（含幼儿园、小学、初中、高中）
[共55所]****幼儿园至四年级（K-4）**

▪ 培德书院

幼儿园至六年级（K-6）

▪ 3e国际学校

幼儿园至九年级（K-9）

▪ 好思之家学校及幼儿园

幼儿园至九年级（K-9）

▪ 李跃儿芭学园

幼儿园至十一年级（7-11）

▪ 黑利伯瑞国际学校

七年级至十一年级（7-12）

▪ 北京凯博外国语学校

七年级至十二年级（7-12）

▪ 北京凯文学校（海淀）

七年级至十二年级（7-12）

▪ 北京六力国际教育

七年级至十二年级（7-12）

▪ 北京市第八中学怡海分校国际校区

七年级至十二年级（7-12）

▪ 北京师范大学亚太实验学校

七年级至十二年级（7-12）

▪ 清华附中国际学校

七年级至十二年级（7-12）

▪ 黑利伯瑞国际学校

七年级至十二年级（7-12）

▪ 北京市第八中学

七年级至十二年级（7-12）

▪ 北京市第十五中学国际学生部

九年级至十二年级（9-12）

▪ 北京市山谷学校

九年级至十二年级（9-12）

▪ 北大附属实验学校

九年级至十二年级（9-12）

▪ 北音柯斯理学校

九年级至十二年级（9-12）

▪ 北京四中国际课程佳莲校区

九年级至十二年级（9-12）

▪ 北京外国语大学国际课程中心

九年级至十二年级（9-12）

▪ BACA国际艺术学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 北京世青国际学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 北京天悦学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 北京王府学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 北京乐成国际学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 橄榄国际学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 格瑞思国际学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 海淀外国语教育集团

十年级至十二年级（10-12）

▪ 鸿誉学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 君诚国际双语学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 明悦教育

十年级至十二年级（10-12）

▪ HIS国际学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 未来领导力学校

十年级至十二年级（10-12）

▪ 哈罗北京

一年级至九年级（1-9）

▪ 海德京华国际双语学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京凯博外国语学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京凯文学校（海淀）

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京六力国际教育

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京市第八中学怡海分校国际校区

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京师范大学亚太实验学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 清华附中国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 黑利伯瑞国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京市第八中学

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京市第十五中学国际学生部

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京外国语大学国际课程中心

一年级至十二年级（1-12）

▪ BACA国际艺术学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京世青国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京天悦学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京王府学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京乐成国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 橄榄国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 格瑞思国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 海淀外国语教育集团

一年级至十二年级（1-12）

▪ 鸿誉学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 君诚国际双语学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 明悦教育

一年级至十二年级（1-12）

▪ HIS国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 未来领导力学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 哈罗北京

一年级至十二年级（1-12）

▪ 海德京华国际双语学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京凯博外国语学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京凯文学校（海淀）

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京六力国际教育

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京市第八中学怡海分校国际校区

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京师范大学亚太实验学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 清华附中国际学校

一年级至十二年级（1-12）

▪ 黑利伯瑞国际学校

一年级至十二年级（1-12）

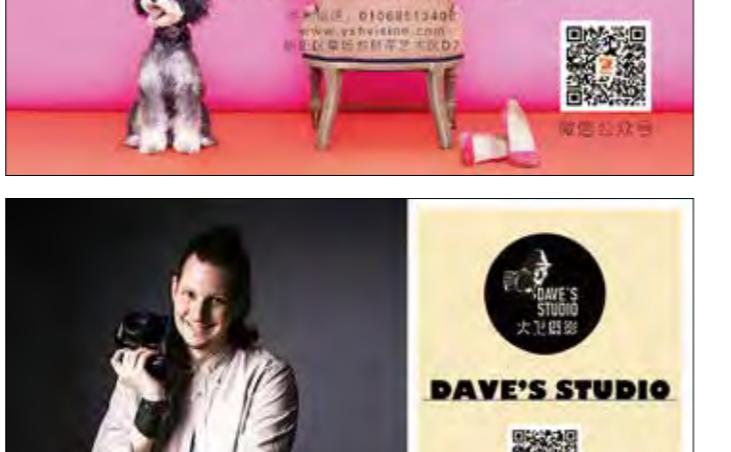
▪ 北京市第八中学

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京第十五中学国际学生部

一年级至十二年级（1-12）

▪ 北京外国语大学国际课程中心



“菁kids特约家庭摄影工作室”，经过菁kids认真筛选，为菁kids进行媒体图片拍摄，同时推荐给我们的读者家庭。

杂志免费取阅点

菁 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：5941 5387

朝阳区

里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
叶子(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
叶子(杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
虫	朝阳区南三里屯路4号楼
港小镇(工体店)	朝阳区工体西路6号(工体100南面)
人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
派1855(东湖别墅店)	东城区东直门外大街35号东湖别墅大堂
水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
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)
苏庭(三里屯店)	朝阳区工人体育场北门正对面胡同/工商银行后面
泰丰餐厅(渔阳店)	朝阳区新源西里中街24号
渔铁板烧(工体店)	朝阳区工体东路丙2号中国红街6号楼美林大厦3楼
咖啡(工体店)	朝阳区工体北路(工体北门西侧)
坐一忘丽江主题餐厅(工体店)	朝阳区工人体育场北路21号屯三里永利国际大厦
院咖啡	朝阳区三立屯北小街2号
蛙(三里屯)	朝阳区三里屯路三里屯Village
卡站	朝阳区三里屯路81号那里花园1层
派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦
ibe有机餐厅	朝阳区工体东路中国红街3号楼1层丙2-3
京善方医院	朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼
妮意大利餐厅(三里屯店)	朝阳区三里屯中国红街大厦3号楼一层
元素(三里屯店)	朝阳区三里屯路19号三里屯village南区8号楼S8-31单元
蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362
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
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
京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路园2号
尔齿科(华贸店)	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101室
京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
王府	朝阳区光华东里2号楼
德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号
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
国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
思凯斯咖啡 世贸天阶店	朝阳区光华路9号时尚大厦1层L21
色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
毅国际幼儿园(新城国际校园)	朝阳区新城国际公寓24号楼
悦泰国餐厅(远洋光华国际店)	朝阳区进桐西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧
瑞齿科(国贸店)	朝阳区建国门外大街1号国贸商城B2楼NB210号
咖啡(平安国际金融中心店)	朝阳区新源南路1号平安国际金融中心都汇天地1楼
元素(嘉里中心店)	朝阳区光华路1号嘉里中心商场1楼
妮意大利餐厅(阳光店)	朝阳区光华路阳光100对面首都经济贸易大学南门东侧
涂国际艺术教育(双井校区)	朝阳区双井富力城C区10号楼101室
顿国际幼儿园-首府分园	朝阳区西大望路甲20号首府社区里
元素(芳草地店)	朝阳区东大桥9号侨福芳草地LG 2层
尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A

凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
叶子(公园大道)	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
南面包房(好运街店)	朝阳区枣营路29号好运街27号
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
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
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
庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
尼英盖	朝阳区东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
巢	朝阳区霄云路35号
元素(蓝色港湾店)	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
元素(丽都店)	朝阳区将台路6号丽都饭店动力中心E01
咖啡	朝阳区将台西路7号
京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
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)
元素(颐堤港店)	朝阳区颐堤港商场1层
都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
和雅苑烤鸭坊(颐堤港店)	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港1楼50号
京东隅酒店-Feast 餐厅	朝阳区酒仙桥路22号

顺义区

来未来旗舰园	朝阳区马泉营观唐别墅区西门幼儿园
京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
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
明星双语学校(北皋校区)	朝阳区顺白路2号奶东工业区
la Lifestyles	顺义区天竺镇裕祥路99号地下一层
活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
妮璐超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
河江厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
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
京鼎石国际学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
京市新英才学校	顺义区天竺开发区安华街9号
京市中芯学校	经济技术开发区凉水河二街9号
堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
京首都机场希尔顿酒店	朝阳区首都机场三号航站楼三经路1号
奇亲子游泳	顺义临空皇冠假日酒店西翼一层
叶子(顺义店)	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
特黎尔艺术工坊顺义校区	顺义区裕丰路16号院会展誉景2号楼204-205
德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
京世青国际学校(小学部)	朝阳区来广营新生村11号亚奥开园酒店用品市场5门对面
国学校	顺义区第三医院附近
元素餐厅(顺义店)	顺义区空港街道首泰大街9号院10号楼1层106号新元素餐厅



扫描二维码，
了解更多《菁kids》北京取阅点！

一起来写中国史

Let's Write Our History



陶太

自由撰稿人，两个孩子的妈妈，热爱写作的主妇，记录五味杂陈、历久弥新的生活。

“上一代不会倾吐，下一代无心体会，生命，就像黄昏最后的余光，瞬间没入黑暗。”

这是龙应台在《天长地久：给美君的信》中的感悟。

美君是龙应台的母亲，罹患老年痴呆症，龙应台在母亲90多岁高龄时，开始给美君写信，她找到了美君小时候用过的木头书包，美君年轻时写下的日记，美君同时代发生的大事件，即使这些信美君未读，不回。

人到中年，悲痛的不是开始陆续面对死亡，而是当父母衰老甚至离世时，我们对他们一无所知，不得不从头开始寻找他们的人生轨迹，因为我们难以说再见。

我的母亲去世前夕，被剧烈的疼痛折磨得奄奄一息，她已经失语有一段时间了。可是，有一天，当类似吗啡这样的强镇痛药剂也无济于事时，我清晰地听见她在喊“妈”。我一时手足无措，一辈子坚强的母亲，在生命的尽头时，在恐惧和无助时，居然在叫妈妈，而这个她叫作妈妈的女人，我几乎完全不认识她。不知道她叫什么名字，不知道她是高是矮，不知道她有什么癖好，识不识字，她会不会也做得一手好菜，就像我自己的母亲那样。

我从小生活在一个移民地区，所有的田地、道路、房子，乃至整座城市都是在荒滩上白手起家的。这里有五湖四海的人，有来自北京和上海的知青，有山东女兵，有川妹子，有河南、湖南、东北人，但是家家户户都没有老人。我从来没有

见过我的爷爷奶奶、外公外婆，也很少听说他们的故事。因为大家都是移民来的，既不能在自然环境这样恶劣的地方奉养老人，也无法探亲旅行。很多人，甚至一辈子都没能还乡。那个年代，送电报的人一定不受欢迎，因为当时只有急事或者大事才会发电报，和电报如影相随的，常常是亲人去世的讣告。我记得母亲当年排除万难，匆匆回家乡看望外公。可是，她回到家没两天，还风尘仆仆，就接到外公去世的消息，我还记得她当场嚎啕大哭的场景。

可惜，我不认识我的外公，也不认识外婆，即使我的身体里有他们的基因。同样，我也没有真正认识我的母亲。母亲去世后，我去看望她的老朋友，她告诉我两件事。一是我的母亲经人介绍，千里迢迢来找父亲结婚。走到地方问路，问的第一个人居然就是我的父亲，真的是有缘千里来相会；二是在生我们之前，母亲还有一个夭折的男孩，母亲哭得死去活来，好几天不吃不喝。

这些大喜大悲的经历，母亲一辈子未提起。她辛勤操劳着一家人的衣食，苦苦张罗着生活，一辈子讲究体面，不肯低头，不肯流露她残破的那一面。

母亲去世时，有个小小的亲朋告别礼，整理母亲的履历时，在她所有的重要的人生关口，我发现其实是一大段一大段的空白。也许她不愿提起，也许是我根本没有想起来问，总之，她走出了巴蜀的大山后，就再也没有回头望。

有朋友曾经参加一个身、心、灵成长的课程培训。其中有一个关键的疗愈环节，就是现场回溯及分享你所在家族100年的经历，寻找家族之殇与你命运的关联，目的是要找到你今生众多破口的来路。

结果她惊讶地发现，几乎每个人，每个家族，100年间，都有过艰辛坎坷，无一幸免。换句话说，几乎没有一个经历了20世纪，还能够从头幸福到尾的中国家族。权力、财富、家谱、家风，连带个体的悲欢离合，都在20世纪的舞台上翻地覆。

龙应台曾经称自己是“难民的女儿”。因为她的父亲、母亲那一代人饱受战争创伤，以及贫困的折磨。其实横亘整个中国二十世纪家族历史的，几乎都是一部颠沛流离、背井离乡的历史。

我们如何能够忘记自己的亲人，忘记这些20世纪奔波迁徙、刀光剑影的中国故事呢？

有些故事是骇人听闻的，比如我有一位朋友，她高龄的婆婆，如今换了膝关节，每日高高兴兴去串门。这个看似豁达、生活美满的老太太，曾经历了最可怕的饥荒，亲人就饿死在她怀里。

有些故事是温暖但悲伤的。比如我曾经当面聆听过一个台湾抗战老兵的故事。他是飞行员，飞离大陆时，他驾驶飞机飞到自己家屋子的上空，绕了一圈又一圈。他再还乡，已经是半个多世纪以后。他白

发苍苍，90多岁了，依然高大挺拔，但时光俱往矣，熟悉的亲人都已不在人世，后辈已经疏离。

有些故事是愉快的。我有一次做简化汉字的专题，写到文字扫盲，到处寻找采访对象，母亲突然说，她可以讲一讲。她年轻时曾经做过扫盲班的老师，那大约是母亲为数不多的有趣经历吧。她讲述的时候轻松又愉快。

有些故事则是我们这代人自己亲身经历的。比如高考，比如房价飙升，比如出国。那是一个寒冬腊月，朋友在北京的一家妇产医院生孩子，她的先生第二天要考托福。医院在装修，家属根本没有地方可以避寒。先生一边跺脚，一边连夜背托福单词。孩子幸运地在考前生下来，新手爸爸兴冲冲去了考场，那次考试改变了一家人的命运。

如果把我们爷爷奶奶、外公外婆的故事，父母的故事，我们自己的故事，都讲述下来，那几乎是另外一部二十世纪中国史了，那么自然，那么真实。任何超越个人意志的力量，都无法随意更改。

起初，那可能是一部纯属虚构，不得对号入座的小说，比如《一百个人的十年》；然后，那就会变成致美君的信；再接下来，则是我们对这个时代的感悟以及我们想让自己的孩子记住什么，热爱什么？当他们一出生就可以满世界飞行，当他们耳濡目染的都是繁华都市生活，他们是否有机会了解，时光的小径通往何处？

以及，理解什么是乡愁，知晓祖国对于这一代人和上一代人的意义？

一起来写中国史吧。把那些发生在我家族里的细碎线头，编织起来，就是一幅历史的全息地图。每个人都是独一无二的。每个年代也是！

我很幸运，因为工作的缘故，我有机会梳理父亲同时代的故事。还记得那年冬天，成都大雪，完成采访任务后，我打了一辆车，冒雪赶往成都郊县的博物馆，在一个展览馆群中，看到了父亲上过的学校的课桌椅实物。空空荡荡的展馆中，我潸然泪下。我深深地理解了父亲所处的战乱年代，他处于大势已去的关口。我理解了这一代人的惶惑与失落。有一句诗，“马后桃花马前雪，出关争得不回头”，仿佛是父亲那代人的写照：桃花灼灼，却不得不迈向黄沙万里，悬于一线的命运，不能回头的无可奈何。即使是旁观的我，都能够感受到命运的寒风扑面而来。

而如今，父亲和母亲都在冬天有大雪的地方安眠。为什么还坚持把这些故事记录下来？只因为，每一个字，都是一朵思念的花儿。童话《青鸟》中，爷爷奶奶告诉孩子们，只要你们想念我们，就是来看我们了。

是的，我写下这篇文章，是想我的爸爸妈妈了。当世界上最疼你的人都去了的时候，用文字去“看看”他们，几乎是我最本能的选择。

永远再见，难说再见。

有几个问题想问您

A Few Questions for You

我们2004年搬回国内，那时候两个女儿一个4岁，一个不到1岁。回国不久，孩子们的爷爷就去世了。所以，两个孩子对于爷爷的记忆很有限。

大女儿生性敏感，她记忆中关于爷爷的故事不免带些伤感。

她记得，在回国之前，爷爷曾经来加州和我们住过一段时间。有一天，她和爷爷坐在客厅的沙发上吃草莓。爷爷穿了一件T恤，是白色的。两个人吃得正高兴，孩子不小心把草莓汁滴到爷爷身上，白色的T恤瞬时增添了几点淡红。

爷爷低头看了看，然后看着孙女说，这个红色爷爷不洗了，留着以后看了，就能想起你。

小女儿和姐姐性格不同，她从小埋头读书，后来又埋头看漫画，有一段时间整天在电脑上玩游戏。长辈们来家里聚会，要想办法逗她说话。现在我问她，你小时候是不是不喜欢和人接触？妹妹说，没有啊，我就是想在自己的世界里多玩儿一会儿。

这样一个孩子，长到12岁，写了一篇命题作文。老师出的题目是：如果你可以邀请一位你十分敬仰的人，来家里喝下午茶，你会邀请谁？

女儿写到（英译中）：

如果我有能力邀请世界上任何一个人，在午后一起喝茶聊天，那么，我的第一选择将是，我的已经去世的爷爷。

我有几个问题想问他。

我对爷爷的生前和去世都没有什么印象。如果我们的对话可以从问题开始，我的第一个问题将是：

您小的时候是什么样子？成长的时候遇到过什么困境？

我的爷爷从小到大经历过很多糟糕的事情。但他努力适应，尽量把日子过好，过得开心。他还尽力让他的孩子们能过得更好些。

关于爷爷，家里人讲的不多，我对他的了解包含大段空白。爸爸提过他一生中发生过的几个重大事件。但我想知道细节，想了解他在这些事件中的感受。

我还想知道，爷爷当年，每天如何生活，如何上学；他对于贫穷的感受；他如何带大我的爸爸；他生活中有什么挣扎；他如何一边工作，一边供养两个孩子。

我最想知道的是，他的性格是什么样子，是郁闷，是悲伤，还是快乐。

孩子们对于长辈的感情，作为妈妈，我没有刻意经营过。所以，每每流露，令人动容。

反思起来，对于家族的故事，家里长辈的故事，我没有怎么讲给孩



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《菁kids》并担任执行出版人。2016年搬回加州湾区，现自由撰稿，有两个正值青春期的女儿。自媒体公众号：硅谷近距离。

子。一方面我自己听的不够多，另一方面也是不知道怎么讲，很多事情也不太想讲。

我们这一代算是和平年代长大，国内国外搬来搬去，要面对的主要是经济发展中的变迁以及截然不同的环境和文化。

而我们的上一代，虽然没有这么多迁徙，但他们的人生，起伏更加剧烈。用现在的眼光来看，很多经历非常不可思议。我幼年的时候，听父母讲起一些事，感觉冲击很大。但当时的我完全不知道如何诠释。现在，父母的生活平静下来，再提起，就不太忍心。

白先勇先生在斯坦福大学讲解《红楼梦》的时候，顺便提到，中国历史久远，在几千年的历史中，每个家族都经历了起起伏伏，每个家庭都有很多故事，每个人都听了很多，看了很多。所以中国人生来就带有一种沧桑感。在快乐幸福的时刻，我们会想到月圆月缺，有得有失，水满则溢。

这种沧桑感，是我第一次离家来美国，在与美国同学对比之下，才开始有所觉察的。相对古老中国，美国历史才几百年。这里的人喜欢强调，我们都来自异乡，我的上辈也是移民。他们把几代人的故事留在祖国，到这里开辟新天地。

这样的简单和勇敢，一张白纸，重新开始，曾经是我一心向往的。到了女儿这一代，我关注的是她们可以拥有的更多的可能，更大的世界。而女儿却对留在故乡的长辈们开始想念起来。

妹妹今年15岁，她的漫画还在看，只不过改在手机上看了。和她聊起来，她放下手机说：

“其实，我现在花很多时间来想这些大问题。

我们在学校学到的历史，很多是由单方面讲述的故事。比如，现代观念认为，哪个美国总统好，课本上就教给我们，这个总统如何伟大。这其实是在教给我们一种看法，而不是客观地阐述当时具体发生了什么。

很多事情不是非黑即白的，越来越多的研究证明如此。对于同样的事实，每个人想看到的可能不同，由此形成的观点也不同。

所以，对我来说，最重要的不是意见要相同，而是，要有平等的获取事实和信息的渠道。

这对于祖父母也一样。他们是亲人，我自然很想知道他们的故事。但我也知道，他们讲的时候，带有他们的角度；你们讲述他们的故事的时候，也带有你们的观点。

而我，只想把他们当作一个人，来了解他们的一生中，究竟发生了什么。”

约瑟夫·班克斯爵士奖学金

最高100%的学费减免，助优秀学生在哈罗北京完成两年制的A-level课程



约瑟夫·班克斯爵士是哈罗公学的杰出校友，他充分体现了“未来世界领导者”的精神。为广大有才华的年轻人提供教育机会一直是哈罗精神的一部分。现在，我们希望通过约瑟夫·班克斯爵士奖学金，让更多的优秀学生有机会传承并发扬哈罗的历史与传统，成长为引领未来世界的领导者。2019–2020学年奖学金申请现已开放。

如需了解更多详情，请与我们联系。

admissions@harrowbeijing.cn

+86 10 6444 8900

www.harrowbeijing.cn



HARROW
BEIJING

Leadership for a better world



Commitment to Excellence



Reputable Program 全球认证课程

Montessori Nursery (18 months) to Grade 12

Canadian (New Brunswick) Curriculum

IB PYP, MYP & DP

幼儿园/学前教育 - 高中12年级课程

加拿大NB省课程/全IB课程



Diverse Community 多元文化

55+ Different Nationalities

128 Teachers with 17 Different Nationalities

来自超过55个不同国家及地区的学生

来自17个不同国家的128名外籍注册教师



Holistic Learning 丰富多彩的课程体验

Diverse After-School Activity Program

Extensive Field Trips & Week Without Walls

Duke of Edinburgh Awards

多种课外活动课程

一日/多日户外教学课程



Beautiful Facilities 设施完善的校区

2 Modern, Technology Focused, Air Quality

Controlled Campuses in Downtown Beijing

市中心共有2个校区

拥有现代化设施及整楼空气净化系统

Visit Us! 欢迎到校参观!

admissions@CISBeijing.com (8610) 64657788

www.CISBeijing.com