



jingkids北京



封面故事

生命的教育

Education for Life



做出公平公正抉择

我们为未来世界培养
具有领导力的人才。



在哈罗北京，追求卓越是我们不变的传统，塑造领导力是我们永久的动力。
如需了解如何让孩子成为哈罗大家庭中的一员，请与我们联系。

何各庄校区

admissions@harrowbeijing.cn
+86 10 6444 8900
www.harrowbeijing.cn

安贞校区

cityadmissions@harrowbeijing.cn
+86 10 6444 8100
www.harrowbeijing.cn



关注我们



HARROW
BEIJING

Leadership for a better world



爱·创造

Love and Creativity

招生咨询 www.bjnewtalent.com

(010) 8041 3001 | 8046 7116 | 8046 7117

中国·北京 顺义区 天竺开发区安华街9号

BNTA
Since 2008

Beijing
New Talent Academy
北京市新英才学校



中学探校
扫码预约

图书在版编目(CIP)数据

职业教育 / 《菁系列丛书》编委会编. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2018.12 (菁系列丛书) ISBN 978-7-5587-2021-5

I. ①职… II. ①菁… III. ①儿童教育—安全教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第302690号

《菁系列丛书—职业教育》
《菁系列丛书》编委会编

责任编辑: 洪丽春
封面设计: Susu Luo
责任校对: 张舒园
责任印制: 蒋丽芬

书号: ISBN 978-7-5587-2021-5
印刷: 北京华联印刷有限公司印刷
开本: 889mm x 1194mm 1/16
印张: 4
字数: 92千字
版次: 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
定价: 10.00元

出版发行: 云南出版集团公司 云南科技出版社
地址: 昆明市环城西路609号
网址: http://www.ynkjph.com/
电话: 0871-64190889

版权所有 侵权必究

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 马春蕾 Toni Ma
Beijing Edition 北京版
Managing Editor 主编 张欢 Grace Zhang
Content Marketing Manager 定制内容经理 曹新星 Christina Cao
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编 齐琰 Emma Qi
Senior Editor 高级编辑 武嘉 Jolie Wu
New Media Editor 新媒体编辑 金鑫 Kim Jin
Special Contributor 特约撰稿人 季婷 Tina Ji
Contributor 撰稿人 马多佳 Hippo Ma, 罗雪辉 Luo Xuehui
吴竞波 Wu Jingbo, 陈阳 Chen Yang, 刘阳 Liu Yang
孙大强 Sun Daqiang, 陶远捷 Tao Yuanjie

Shanghai Edition 上海版
Senior BD Manager 高级商务拓展经理 赵云 Zoey Zhao
BD Manager 商务拓展经理 梁悦 Michelle Liang
Managing Editor 主编 闻琛 Wilma Won
Digital Editor 数字媒体编辑 陈天娇 Rachel Chen, 高晴 Cherry Gao
Editor 编辑 胡苏敏 Sumin Hu, 李佳莹 Stella Li

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Art Designer 设计师 吴婷雯 Vila Wu
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo
Photographers 摄影师 尤思宇 Uni You
Sales 销售部 颜晓蓓 Irene Yan, 唐奥 Gladys Tang,
李希雅 Olesya Sedysheva, 尚雁宇 Sharon Shang,
凯雯 Ceinwen Michael, 岳爽 Crystal Yue,
王雅美 Alex Wang, 刘明 Liu Yue

Marketing & Distribution 市场发行部
杨莎莎 Lareina Yang, Pablo Vidal,
王玉珏 Echo Wang, 魏翀 Kris Wei, 穆靛 Angie Mu
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao,
李梦清 Carrie Li (上海), 邹雅霜 Stacey Zou

IT 技术部 福山大 Alexandre Froger, 严文 Yan Wen
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui,
周鑫 Susan Zhou

HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 曹箐 Cao Zheng
Editorial 编辑部 bianji@jingkids.com
Advertising 广告部 010-5941 0368, sales@truerun.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 010-5941 5499, distribution@truerun.com
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

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:
菁kids, 菁kids上海



CANADIAN
INTERNATIONAL SCHOOL OF
BEIJING
北京加拿大国际学校

Summer Camp!



101 Kindergarten Camp
101 幼儿园创意夏令营
Nursery (18 months) to 5 years old
18个月至5岁



201/301 English/Chinese Camp
201/301 英文/中文综合夏令营
6 years old to 15 years old 6岁至15岁
With Moganshan Field Trip!
莫干山探险家夏令营



401/501 SSAT Camp
401/501 中学入学考试培训夏令营
Grade 5 to Grade 9
5年级至9年级



601 SAT Camp
601 学术能力评估夏令营
Grade 10 to Grade 12
10年级至12年级

June 24th to August 2nd, 2019

Minimum 2 week registration requested/时间灵活最短可从2周申请

Apply Now! 即刻申请!
SummerAdmissions@CISBeijing.com (8610) 64657788
www.CISBeijing.com

四月天， 闲话生命

Let's Talk About Life

王小波曾说，“人在年轻的时候，觉得到处都是人，别人的事就是你的事，到了中年以后，才觉得世界上除了家人已经一无所有了。”人到中年，不免变得警觉起来，不能病、不能倒，你是老人的支撑，是孩子的依靠，随时得有豁出自己的体力、财力和勇气，活得拧巴。我们常常羡慕西方人，在面对生活时不紧张、心慌，有活出自己的余地。追根溯源在于对生活豁达的理念与社会完善的保险制度。面对天降灾祸，不是一个家庭在对抗，而是整个制度在背后撑腰。

上数三代，个体家庭乃至整个民族都是从一穷二白走来，对于身前后事缺乏规划，更多在于无可规划。而随着社会的发展，高净值家庭逐年增多，据2018年《胡润财富报告》显示，大中华区千万资产高净值家庭201万户，亿元资产超高净值家庭13.3万户。随之而来的是对家庭未来规划的需求：如何在有生之年让整个家过得从容，当意外来临时能把资产的折损风险降到最低，甚至最朴实的想法在于“当我走后，不要给亲人们添麻烦”。

4月，于西方是复活节，象征重生与希望；于东方是清明节，崇尚祭扫与缅怀。本期杂志的主题是“生命的教育”，如何看待生死，如何跟孩子解释生死，都是家长们不可避免的话题。“世间事，除了生死，哪一件不是闲事？”于是，封面策划中我们试图用他人讲述的故事引导读者们对如何进行死亡教育进行思考，故事里有亲历亲朋离去时的复杂心情，有与生死擦肩后的醍醐顿悟，也有与孩子进行思想碰撞而出的火花。那些传统观念里晦谈的“身后事”也被摆上桌面，买一份保险、立一份遗嘱，这些平时想不到的事儿在这个4月希望成为被读者信手触及的话题。

当然，在这个春意盎然的4月我们也希望大家走出去，到大自然里寻找复活节彩蛋，和孩子来一次户外野餐，过好现有的每一天才是对生命最有诚意的尊重。

《菁kids》北京主编
2019年3月11日



在玩中探究
让每一个孩子成为最好的自己

沉浸式双语教学
准确把握孩子的语言敏感期

国际领先课程体系
成熟的国际化素质教育

超学科主题
所有主教师具有
多年国际学校IB教学经验

提供个性化学习机会
学生、家长、老师
共同建设全球性学习社区

专注2-6岁儿童教育
高品质国际化幼教资源
教委颁发学前教育资质
中外籍均可申请报名

柠檬幼儿园共设置4个年级
托班、小班、中班、大班
每个班级15人左右
每日课程时间 8:30-16:30



联系我们：
010-85827800 15711122760
朝阳公园南门向东一公里



北京市大兴区耀华京港学校

www.ywies-bj.com
(8610) 8783 6006
(8610) 8783 6000
enquiry.bj@ywies.com



全人教育 中西融合

Holistic Education Mix of East & West



承前启后 80年优质教育
Heritage and Innovation: 80 Years of Quality Education

在美国的学校怎么申诉

Standing Up for Your Child When Teachers Get too Strict



虎妈

高校教师，海淀家长，现在在美国中西部某公立大学做访问学者。

我们学区给所有K到12年级的学生都免费配置了Chrome Book，5年级以上可以带回家，K到4年级需要把电脑留在学校，在老师的监管下集中使用，二年级每天有20分钟使用时间，学习scratch编程和做阅读数学练习题，不允许在电脑上做老师指令之外的活动。

刚开学，孩子带回家厚厚的一大摞类似授权书的文件，让我签字，我一看有三四十页，懒得细看，翻到最后签了事。

过了不久，邻居（也是中国人）跟我说了发生在自己孩子身上的一件事。她的孩子读三年级，班里的一个男同学（也是中国人）成立了微信群，总共拉进来8个三年级中国孩子，在学校集中使用电脑时间里，这些孩子把微信群搬到了Chrome Book上，发图片、灌水、聊天，不遵从老师指令，被发现了。

在学校看来，这件事情的性质很严重。小学作为本州仅有的几所蓝带学校之一，一贯重视孩子的行为品格教育。比如，午餐时间要坐在椅子上吃饭，不能随便站起来，中途上厕所或喝水必须获得餐厅里老师的同意才能暂时离开。如果孩子违反了这些规定，老师会请家长来学校，专门面谈这些在我们中国家长眼里的“小事”。

三年级学生建立自己的微信群，第一，脱离了老师监管，第二，学校不允许集中使用电脑时间里做跟学习无关的事情，这两点都违反了使用电脑时家长签字的授权书。在学校历史上，还是第一次碰到小学生私自建立网络聊天群的案例，学校很震惊也很生气，给出的处理结果是：8个中

国孩子停止使用电脑两周。

于是，集中使用电脑的时间里，这8个孩子只能坐在那里读书或者画画，班里同学对他们也有微词：看看吧，这就是违反学校纪律的孩子！

直到事情被处理的第三天，邻居孩子回家唉声叹气，才告诉家长整件事情的来龙去脉，她说：“班里同学都说我们中国孩子就是不守规矩。”小学生犯了思维简化的错误，邻居也是大学教授，感觉不对，决定为女儿申诉，跟学校“讨个说法”。

邻居给班主任写了一封邮件，抄送发现这件事的ESL老师和小学国际部的中文老师，信里，邻居表达了以下几个意思：

第一，我女儿被其他同学拉进了微信群，并非主动加入，她不是管理员，缺乏类似经验，不知道怎么退群，她的确在里面待着，但是从不发言，也不回应其他同学的留言，这一点，请中文老师检查微信群留言记录来证实。

第二，8个中国孩子里，有建群的，有拉人的，有被拉进去的，有灌水活跃的，也有沉默不语的，一刀切的处理方式太不公平。法律也得分清主犯和从犯的责任轻重，让主犯从犯背同样的处分，不公平。

第三，现在的处理方式，我女儿并没有从中吸取教训。希望老师能当面告诉孩子正确的处理方式。

第四，女儿回来说，班里已经有同学在说“你们中国孩子就是不受规矩”。这种说法带有种族歧视，毫无疑问是错误的，应该被制止，学校应该采取措施。

邻居的信很有策略。第一点，通过陈述事实，把女儿的过错降到了最低。第二点和第三点，暗暗地怒怼了处理此次事件的直接经手老师，毕竟，处分孩子的目的在于吸取教训以后不再犯，如果老师不给学生提供正确的处理方式，那么下一次，孩子照旧应对，依然会犯错误，这一次处分等于是无效的。第四点，把这个事件上升到了“种族歧视”的高度，在美国，这是一个非常敏感的话题。

小学里有45%的孩子母语不是英文，西班牙语、ABC、以及英语不是唯一官方语言的外国孩子（比如肯尼亚、新加坡、印度）都被归入母语非英文，需要分级测试接受ESL课程。不同国家不同文化背景的孩子们在这所小学里和谐相处，

一起成长，种族歧视肯定是小学非常警惕而且反对的现象。现在，邻居在邮件的末尾把这次事件上升到了“种族歧视”的高度，等于在催促小学反省，自己的处理方式是否激发了学生的种族歧视言论？有没有更合理的处理方式？

很快，班主任和ESL老师都回信了，表示对学生的种族歧视言论零容忍，会在课堂重申使用电脑的规定，向孩子们强调正确的应对策略，同时感谢家长的来信。

中文老师也回信了，因为只有她看得懂微信群的聊天记录，所以整件事情由她处理，处理结果获得了班主任和校长同意。她也认为，邻居说得有道理。于是，第四天，邻居女儿就拿回了电脑，脱离了八人小群体，跟大多数同学一起开开心心集中使用，孩子回家都是咧着嘴在笑。

本来，邻居还打算，如果老师们的回复不令人满意，就要给校长写邮件为女儿进行辩护，现在，老师们回应及时，女儿拿回了电脑，于是邻居决定到此为止。这个结局，皆大欢喜。其他7个中国孩子的家长，这时候才意识到，原来，对处分有不同意见，可以跟学校申诉，学校可以更改处分！

其中，有些家长曾经趁着放学接孩子当面问过中文老师为什么会有这样严重的处罚，也有家长在国内是大学英语老师，当面询问过班主任。老师们解释了学校相关规定，表面上看来她们的解释天衣无缝，家长只能当场表示接受学校处罚，回去好好教育自己孩子。

家长维护孩子，老师代表学校处分孩子，如果当面谈，很容易变成一场谁都不想看到的吵架。所以，跟学校申诉，需要掌握技巧：第一，要写邮件写信件，不能当面申诉，留下文字证据，万一事件升级，对自己有利。第二，不要一开始就找大领导（校长），要跟直接当事人联系，不成功了再升级，给自己留有“谈崩了怎么办”的后路。第三，多陈述对自己有利的事实，也要指出学校有考虑不周到不公正的地方。

我们这里的中国访问学者带孩子出国，想让孩子学好英语，往往把孩子往学校一丢，靠学校慢慢教吧。很少有中国学者自己也去报班提高英语，跟孩子同步。从邻居的案例里，我看到的是，父母英语好，才能维护孩子在美国学校的各项利益，孩子的利益不靠父母主动争取，难道靠老天有眼吗？

- 权威课程体系
- 多项奖学金
- 资深教师团队
- 一对一留学规划
- 先进教学设施



新东方国际双语学校是新东方教育科技集团鼎力打造的一所全日制国际双语学校，提供从学前班到高中的国际化双语教育。

新东方国际双语学校是IPC(国际小学课程)成员校、IBMYP(国际文凭课程中学项目)以及IBDP(国际文凭大学预科项目)候选学校。学校成立于2010年，2013年正式成为美国大学理事会授权的AP学校，2016年学校获得了国际A-Level和IGCSE考点授权。



关注我们



预约探校

网址: <http://noa.xdf.cn>
电话: 186-122-46990 (可加微信), 400-688-1000
地址: 北京市昌平区马池口镇满白路101号



04 编者按
Editor's Note



菁彩推荐

Essentials

- 10 家庭推荐
Family Favorites
- 11 校园之星
School Stars
- 12 热门话题: 复活节从何而来?
The Origins of Easter
- 54 学校新闻
School News
- 55 简报
The Circuit



封面故事

Cover story

- 18 生命的重量
The Weight of Life
- 21 生与死, 勿多言 孩子自有感悟
Children Grieve In their Own Way
- 24 婚礼和葬礼, 哪个会先来?
Which Will Come First, the Wedding or the Funeral?
- 26 用爱, 等待那一天
Staying Strong At My Dad's Deathbed
- 28 保险的真相
The Truth About Insurance
- 30 五个问题弄懂家庭保险规划
What You Need to Know About Family Insurance Planning



学无止境

Learning

- 35 在学校: 让孩子们吃得更好——探寻校内餐饮最佳解决方案
Food Health and Safety in Schools
- 52 未来艺术家: 来自北京加拿大国际学校的学生艺术作品
Blank Canvas: Student Artwork from the Canadian International School of Beijing, CISB

父母社区

Parenting

- 40 中西文化对对碰: 你宅度假了吗?
Have You Ever "Staycated" in Beijing?

菁选美食

Dining

- 42 轻食, 看看荷兰妈妈怎么做?
Dutch Mom Dishes on Healthy Food

玩出花样

Playing

- 44 在家策划一场复活节派对
Plan an Easter Party at Home



全家出动

Family Travel

- 46 国外自驾, 旅行车险怎么买
Take the Wheel With These International Driving Insurance Plans

专栏

Columns

- 06 在美国的学校怎么申诉
Standing Up for Your Child When Teachers Get too Strict

- 62 妈妈是个“老不死”
Cherishing My Mother; May She Live Forever!
- 64 关于钱, 你最害怕的是什么?
My Young One's Money Woes



- 59 分类信息
Listings
- 61 杂志免费取阅点
Distribution



本期封面模特:
Rachel一家四口, 小男生Daniel (二年级)、小女生Hannah (幼儿园) 都是北京市新英才学校 (BNTA) 的学生。
摄影:
锐堂摄影工作室

我的家在北京

Elisabeth's Family Favorites in Beijing

译：罗雯 编：张欢 图：家庭提供

Elisabeth一家2007年从荷兰来到北京，开办了自己的帽子网站和帽子制作工作室，爸爸Albert是一名工程师。两人工作都很忙。Elisabeth的三个孩子都出生在北京。Bernadette快10岁了，她热爱时尚、足球、厨艺和阅读。Diederik快8岁了，爱好画画，得过不少奖，还喜欢乐高和足球。Constance不到两岁，她爱哥哥姐姐们，希望长大了能和她们一起去Daystar上学。

最喜欢的中国美食是什么？

中国菜的种类太多了，有太多的选择了！我们喜欢吃饺子、煎饼、糖葫芦、炒面、珍珠奶茶、火锅、麻花、宫保鸡丁，当然还有老干妈辣椒酱！

您一般都带孩子们去哪里活动？在室内还是室外？

肯定室外最好了。我们住的小区有一个花园和游乐场。孩子们可以骑自行车、滑旱冰或是跑来跑去。有机会的话我们还会去郊外远足。

周末您和孩子们一般都怎么安排？

为了让孩子们的荷兰语保持在母语水平，他们周末会上荷兰语课，还会去踢足球。大人一般就是和朋友出去转转，或者一起做做饭、聊聊天。

您最喜欢北京哪个地区？

最喜欢我们家所在的幸福村、三里屯这片。

您如何适应北京的气候呢？这里的天气和您的家乡有什么不同？

这里的气候和荷兰那边太不一样了。北京的冬天很干燥，而荷兰的冬天很湿润，到处都是郁郁葱葱的。北京的夏天非常炎热，而在荷兰，夏天很凉爽。我们从荷兰搬过来一些传统的木制家具，结果家具在这边都裂开了。在北京，冬天要用加湿器，夏天要开风扇或空调。但在荷兰没有人用风扇或是空调。

您最近有没有发现什么好玩儿的地方呢？

我有三个孩子，还得工作，生活就是三点一点：家、公司和与朋友社交，真没时间出去玩儿。不过只要有时间，我都会去家附近的好朋友家里，一起聊聊天。

您最喜欢逛网站是哪个？

当然是我自己开办的帽饰设计网站啦：
www.ElisabethKoch.co

今年打算在中国过复活节吗？如果是的话，怎么过呢？

对，在中国过复活节。安排的话肯定是要找复活节彩蛋了。我们会在家煮好鸡蛋，然后在鸡蛋壳上画画，给每个家庭成员都做一个复活节彩蛋。我们还会玩儿一个叫做“eiertje tik”的荷兰游戏，就是用你的鸡蛋把对手的鸡蛋砸裂。

来自好思之家的 校园之星

School Stars from House of Knowledge

编：新一 图：学校提供



刘俊铭，3年级

刘俊铭喜欢朗诵，热爱阅读。两次担任学校举办的中国新年活动的主持人，其嗓音优美、气场强大，感染了现场的观众。他酷爱踢足球，也擅长弹钢琴。做事认真，动静皆宜的性格让他深受老师及同学们的喜爱。



汪栩竹，3年级

汪栩竹擅长舞蹈，她和舞蹈团队参加过2017年第八届海外桃李杯国际舞蹈大赛，获得了儿童A组金奖；2018年春节期间，舞蹈团队又登上了中国教育频道的舞台，表演《国学公开课-托起明天》的开场舞，同年在国家大剧院参与演出。此外，她在设计方面也很有天赋。

魏梦娜，4年级

魏梦娜擅长设计、表演和跳舞。她在老师的辅助下设计制作了多套衣服，从5岁开始参加过很多次服装走秀及广告拍摄活动。多次参加北京时装周、上海时装周及中国国际时装周的走秀。她是学校街舞社团成员之一，表演的街舞得到了全校师生及家长的高度赞扬。



刘翔宇，4年级

刘翔宇是中英混血儿。他兴趣广泛，喜欢弹吉他、滑雪、滑冰、画画、打篮球、唱歌、跳舞，自小跟随母亲练习瑜伽，十分“有范儿”。2016年开始进入童模行业，曾参与安踏、探路者kids、Kappa、Dorm kids、中国时装周、中国国际时装周等国内外知名童装品牌的拍摄和走秀。



林子翔，4年级

林子翔是个积极、阳光的男生。他各学科成绩一直名列前茅，在艺术、体育方面也全面发展。他酷爱音乐、擅长舞蹈，是学校街舞社团的领舞。他曾在庆祝新年的活动现场献上了酷炫的街舞表演，赢得老师、同学和家长的一致好评。



复活节从何而来？

The Origins of Easter

文：新一 编：张欢 图：Uni You

每年春分过后，迎来了另一个西方的传统节日——复活节。关于复活节，你的印象是什么？有哪些不知道的冷知识？快来看看吧。

在基督教世界里，复活节是重要的节日。

根据《圣经·马太福音》的说法，耶稣基督被罗马人钉死在十字架上之后，第三天从死亡中复活。按照基督教教义，耶稣之死是为赎世人之罪；耶稣复活，是为了信徒得到永生。因此，设立复活节，以证明耶稣基督神之子的身份。可以看出，在基督教徒眼中，复活节的宗教意义上比圣诞节更重要。

但值得一提的是，圣诞节有准确的日子，而复活节却是“浮动的”。

而这个日期的确定，不得不提到一位大人物——罗马帝国皇帝君士坦丁一世。君士坦丁大帝皈依基督教后，于公元325年召开了著名的尼西亚会议，确定了基督教在罗马帝国的神圣地位。他还组织了专家团，根据当时使用的儒略历推算出了耶稣基督复活的日子，并定下了其后传承千年的复活节，即：每年春分过后，首次出现月圆的星期日（如果月圆日即为星期日，庆祝复活节的日子便后移到下个周日）。

但这里又有三个时间点需要确定。首先，什么时候春

分。春分一般在每年3月21日左右，太阳直射点从南半球向北移，回落在赤道上。春分过后，太阳直射点北移，北半球开始白昼长于黑夜。正值春回大地，万物复苏，还是相当符合“复活”气质的。其次，啥时候满月。玉盘也得是最明亮最好看的时候。最后，还要找礼拜天。也就是基督教徒们做礼拜的日子。

但有难度的是，就算春分日相对固定，满月、礼拜天也是不固定的。所以，每年的复活节具体日期都是不确定的，但节期大致是在3月22日至4月25日之间。

复活节的主要特色是赠送彩蛋和复活节礼物，当然也有一些传统的节日出游活动。复活节的彩蛋是多种多样的，有煮熟了的鸡蛋、巧克力蛋和杏仁蛋等，这些彩蛋常常藏在屋内或住宅外的花园里，孩子们要在复活节早晨把它们找出来。据说，这些彩蛋是小兔送来的，这只匿名的小兔如同圣诞老人一般神秘，不过它不像圣诞老人那样“爱教育人”，它对所有孩子都一视同仁，所有的孩子——而并非只是那些听话的孩子，都可以收到它送的彩蛋。



关于复活节的五个问题

为什么叫复活节？

在古代原始社会，人类对大自然的崇拜衍生出的神话故事数不胜数。居住在北欧的一些民族，都会在“苏醒节”（Eostre）这天庆祝春天的到来，“Eostre”是盎格鲁-撒克逊人的春天和太阳女神的名字，它由太阳升起来的东方（East）一词派生而来，而基督教徒把太阳升起同耶稣复活，以及自己灵魂的再生联系起来，于是有了“复活节”（Easter）之名。

在西方，不同的语言文化中，也暗含着有关“复活节”的蛛丝马迹。在法语中，复活节（Pâque）一词，源于大众化拉丁语里的pasqua自教堂拉丁语的Pascha转换而来，这个词原本是从希腊语里的πάσχα / páscha借用而来，而该词又是从希伯来语借用的——这正对应上犹太人“逾越节”的名称，同时，还有纪念出埃及的意义。

而根据《牛津词典》，英文中“Easter”亦与犹太人的“逾越节”一词有关。不仅因为耶稣就是逾越节的“羔羊”，而且耶稣基督的复活时间也与逾越节相吻合。所以，在很多欧洲国家的语言里，不仅逾越节的筵席曾称为“Easter”，而且早期英文圣经译本中“Easter”就是来翻译逾越节的。

不过，有趣的是，德语中复活节（Ostern）一词并非来自基督教，而是脱胎于“Ostara”（意为“东方”），而“Ostara”即是传说中掌管朝霞、春天与孕育的女神奥斯塔拉。古时候，为纪念这位女神，日耳曼人欢呼嫩绿的春天和以朝霞为象征的爱情。人们还持剑起舞，庆祝太阳神终于战胜了冬天的恶寒。

随着基督教征服西方世界，这个日子和其它日耳曼传统异教节日一样，被披上了基督教的外衣，被赋予了新的意义，于是“东方节”成了“复活节”。

复活节玩什么？

既然复活节小兔和彩蛋的渊源不浅，那么，节日里的活动自然少不了这两位主角儿。孩子们拿起手里的画笔为鸡蛋上色，这些蛋有的是煮熟的，还有的可能只有空空的壳，绘上五颜六色的图案庆祝节日。

在美国白宫，每年复活节，总统一家人邀请数千名乃至上万名孩子及家长，在白宫南草坪滚彩蛋开展“滚彩蛋”游戏。复活节蛋还跟许多地区性的习俗结合在一起，如在东欧一些地区，经常上演“蛋碰蛋”（Eier duepfen）游戏，两人各持一个蛋相击，谁把对方的蛋打破而自己无损，就赢了对方的蛋。

据说复活节小兔将彩蛋藏在室内或草地里让孩子们去寻找。因此，大人们事先会在公园或自己的家里藏好小兔子玩偶、饼干、糖果和彩蛋，让孩子们开启寻宝之旅。

但这些典型的复活节宝物不限于小兔和彩蛋，与春天和再生有关系的小鸡、鲜花等，也是常见的亲友之间赠送之礼。

要说复活节最热闹的活动，莫过于化妆游行和篝火晚会了。在过去，在多数西方国家，庆祝复活节一般要举行盛大的宗教游行。人们穿着长袍，打扮成基督教中的历史人物，手持十字架，赤足前进，歌颂耶稣复活。

如今，节日游行宗教色彩不再浓重，喜庆欢乐的氛围中，具有民间特色和地方特色。例如在美国，游行队伍中既有身穿牛仔服踩高跷的小丑，也有活泼可爱的卡通人物米老鼠与唐老鸭；在英国，每年的复活节化妆游行队伍中，有民族风格的风笛乐队，也有孩子们装扮的维多利亚女皇时代的皇宫卫队等。到了夜晚，还有一个类似篝火晚会的活动——点燃复活之火，大伙儿围着火把唱歌、跳舞。点亮夜空，带来光明。

由于复活节是在3月至4月期间，正值春暖花开、万物复苏，所以，也会有一家人结伴去郊外或公园踏青，来感受万物勃勃生机。

复活节吃什么？

复活节的传统食品是肉食，主要有羊肉和火腿。如同我们中国人过春节，吃的这些东西也是有讲究的。

据《圣经·创世纪》22章记载，上帝耶和华要考验亚伯拉罕（古希伯来人祖先），让他把独子以撒作为牺牲献给耶和华。亚伯拉罕果真照办，但当他举刀之时，上帝派使者阻止了他，并告诉这只是考验。正好，亚伯拉罕发现有一只公羊，两角扣在稠密的小树中，就取了那只公羊献为燔祭，代替他的儿子。

因此，以羊献祭成为复活节的习俗。而吃火腿的习惯，据说是英国人“发明”的。当初，英国人以吃火腿表示对犹太人禁忌肉食品内含血的蔑视，如今已发展成为复活节的传统食物。不过，现在人们在复活节期间常吃复活节罐头。

正如《天主教百科全书》中写道：“复活节吸纳了许多庆祝春回大地的异教习俗。”其中两大主要象征便是“兔子”和“蛋”。蛋象征初春一切恢复生机，兔子则象征多产与生命力。这两个看似几百竿子都打不着的东西，反倒构成了习俗里的“童话故事”。

在节日中，大人们会形象生动地把这个“故事”告诉孩子们：复活节彩蛋会孵化成小兔子。因此，复活节小兔和彩蛋成为节日期间最抢眼的商品。像在食品店和糖果店里，有摆满了用巧克力制成的小兔和彩蛋，吃起来味道香甜，送给朋友也不错。

此外，还有一种带有十字符号、加入了黑加伦子或葡萄干制作而成的十字面包(Hot Cross Buns)，在节日期间，颇受基督教徒的追捧，因为在他们看来，那可是纪念耶稣永生的“活粮”。

复活节里为什么有兔子？

兔子相传是希腊神话中爱与美的女神阿弗洛狄特的宠物，也是日耳曼土地女神霍尔塔的持烛引路者。在日常生活中，兔子因可爱乖巧的样子，也成为众人所喜爱的萌宠。同时，作为多产动物的兔子，也象征着春天的复苏和新生命的诞生，而成为复活节的象征之一。

关于复活节为什么会有兔子，有许多种解释。其中一种解释与中国的神话传说不谋而合：由于复活节的日期定为春天来临第一个满月之夜后的首个星期天，而兔子在中国神话中认为是月亮上的动物，是不是与嫦娥姐姐身边的玉兔形象有点相似？所以，兔子作为给孩子们送复活节蛋的使者，就像圣诞老人和牙仙一样，成为节日的象征。

另一种解释是从世俗的角度出发：据西方中世纪一些史料记载，农民往往以鸡蛋和兔子来还债。还有一种说法是，债务人还完债之后就成为自由人，像兔子一样自由。但并非所有地方都认为是由兔子带来复活节蛋的。在瑞士，长期扮演这个角色的是布谷鸟；在奥地利，曾经是公鸡；还有一些国家或地区认为是鹤、狐狸是复活节蛋的使者。

复活节为啥要找蛋？

根据传说，春天和太阳女神Eostre曾经救了一只冬季被冻伤的小鸟，还将它变成了一只兔子。由于它曾经是一只鸟，依旧保留了生蛋的能力，所以就有了复活节彩蛋都是兔子所生的传说。

复活节蛋的由来同样有很多种说法，但下面这个解释似乎更能容易让人明白“过节为啥要找蛋”？在古代欧洲，就有不少人把鸡蛋带入墓中。相关学者认为，由于蛋的形状像一个封闭的墓，只是暂时把生命封闭在其中，用以表达耶稣的复活十分合适。同时，蛋的外形既没有开端也没有结束点，表达了人们对未来的无限期盼。

不过，能下蛋的兔子这一出处至今仍不确定，可能只是来自于传说或概念上的混淆，但也有可能正如复活节本身，是一种旧传统的沿袭。因为用兔子和鸡蛋庆祝新生、繁育的民间风俗都不是起源于基督教的。直到公元4世纪初，基督教逐渐进入欧洲，发现这种民俗相当盛行且有意义，基督教便巧取民意，保留了这些老百姓喜欢的节日和庆祝活动，并将复活节的宗教内容加入其中，从而共同庆祝开来。当然，这种做法也方便吸收异教徒。

例如在4世纪的古罗马墓葬中发现的彩蛋迎合地域特点。从13世纪开始，复活节蛋的传统色是红色，象征着耶稣的鲜血，象征着生命、胜利和生活乐趣。东欧地区的彩蛋更多是金色的，而今天的彩蛋颜色更是缤纷。



Children's house of virtues
美德家国际双语幼儿园




扫一扫加微信 微信公众号

未来竞争力的坚实基础 A solid foundation for future competitiveness





以儿童视角为基点 以能力养成为根本

Based on the perspective of children, the fundamental goal is to develop ability.



400 810 9596

朝阳公园校区：北京市朝阳区朝阳公园南路1号朝阳公园内（进入公园南门后沿湖边北行500米）
Chaoyang Park Campus: Chaoyang Park, No.1 Chaoyang Park South Rd., Chaoyang district, Beijing (500 meters north along the lake).

观澜湖校区：北京市朝阳区东四环北路88号院观澜国际东门甲6号楼
Green Lake Campus: Building 6, Green Lake International compound East gate, No.88 Dongsihuan North Rd. Chaoyang district, Beijing

生命的教育

Education For Life

图：锐掌摄影工作室



生命的重量

The Weight of Life

文：又谦 编：张欢



每个人都有转身离去那一天，然后将更多的人和事留在这世间。但不管怎么样，活在这世上的人，总得为了那份生命的质感好好地营经自己的人生，然后怀着忐忑的心面临死亡的必然。一切的畏惧、不安、向往、憧憬，都将在死亡来临那一刻被一一回应。人生无常，本应心怀崇敬。

死亡是不知其期的命题

过年回家，跟母亲闲聊，母亲拿出中学时的照片跟我说，你看，照片上好几个人都已经走了，到了我这个年纪，身边的人都逐渐离开了，离生命里那个时刻越来越近，真的是知天命了。

母亲的体会，不难理解。就好像人生到了某一个时刻，会发现身边的朋友都开始结婚，然后开始生孩子，置身其中，不免也开始盘算自己的生活，是不是该谈婚论嫁了，是不是也该规划有个孩子了。生命的终结是一个类似的话题，当身边的同龄人开始一个个离去，自然会想到，或许自己也将近那个时刻了。

但其实这与年龄也并不是有必然的关联，即使我尚未至不惑之年，也不时可见身边的同龄人离去的背影，有的因意外离开，有的因痼疾远去，死亡是不知其期的命题。

我的一位朋友，最好的年华里，却照顾了植物人的丈夫八年时间。他们在同一个单位里相识，第一次见面，她便为他的才华所吸引，苦苦追求与等待，终于在几年后与他结成连理。那之后是最好的时光，他停薪留职去了英国读书，她一路追随，两个人在伦敦市区租了一间小小的公寓，他每天上学放学，规律有常，她则每天阅读当日的报纸新闻，写写文章，待到傍晚他快到家的时候，系上围裙为他准备简单的晚餐。

但这样的日子持续了不长。一年后，他结束学业携她回到北京，身体却开始出现异常，上下班的路上，偶尔无故地摔倒，路人将他扶起，他每每总是说，没事的，走路不小心，一个趔趄就倒下了。之后，他时不时地呕吐，一开始以为吃坏了肚子，但这样的情况日渐频发，他们开始担心，或许他的身体出了问题。

担心果然应验了，在医院做完检查，医院慎重地告诉他们，他得了脑胶质瘤，必须马上手术。然后是漫长的治疗过程，就像很多肿瘤患者一样，鼓起十二分的勇气挨过了痛苦的治疗，满心期待着病痛结束了，一切都将好起来，但很快，肿瘤又生在他的脑子里。医生说，这样的情况并不少见，许多脑胶质瘤的患者都会面对复发的局面。这之后，他的病情每

况愈下，渐渐地，他不能控制自己的动作，夹不起菜，或者拿不起东西，然后开始不能行走，只能卧床，再接下来，他不再能跟她交谈，语言能力逐渐丧失，到了最后，他没有逃离变成植物人的命运，并就此生活了整整八年。

八年，她就这样与他相守。她照例每天上班下班，如果没有了工作，他们的生活便断了收入来源。她为他请了一位护工，负责白天看护他，但再好的护工也终究代替不了家人。她每天下班回家糊弄两口饭，就开始为他读报纸，把世界每天发生的故事说给他听，也说自己这一天的生活，在单位里做了什么事，遇到了什么烦恼，去超市里买了什么东西，看到了什么新鲜的玩意儿，又或者认识了新的朋友，读了最近出版的好书……她每天放肖邦给他听，他曾经热爱肖邦，他们在伦敦的公寓里总是听着肖邦一起读书、喝茶、闲聊。每年他生日那天，她都会买一件白衬衫给他，她觉得他适合穿干干净净的白衬衫，他的气质就是那样的，明亮、笔挺。她把这些白衬衫挂在他的衣柜里，偶尔取出来熨烫，就好像为他明天的出行准备行头一样。

然而，生活并非只有浪漫，他的病情不稳定，时常突然就抽搐起来。最初，她不知所措，打电话向朋友求救，朋友告诉她，打120是最快的解决方案，于是她打120，救护车赶来的时间里，她背着他下楼。他个头很大，一米八出头，以前是学校篮球队的主力。她却矮小，从个头上完全看不出是北方人，甚至在南方人里也算娇小的。但有什么办法，她就这样背着她，数着脚下的步子，一步一步地把他扛到楼下。

这样的生活，周而复始。八年后的一天，他因为病情恶化住进了医院，医生说，他的时间已经不多了。为了方便医生检查和插管，他被脱光了衣服放在床上。就他的个头而言，病床实在太小了。他就那样被蜷起身来缩在床上，像个受了委屈的孩子。医生和护士偶尔进来例行检查，掀起被子的一角，他赤裸的身体暴露在前来探视的亲朋面前，让他失去了作为一个成年人最起码的尊严。

一天早上，在熬过了又一个不眠之夜后，她起身离开病房，准备用最快速度回家取一些需要的生活用品。然而就在那不到一个小时的罅隙里，他走了。

她回到病房的那一刻，他已经被白色被子蒙住了，他的脸、他的身体都在被子的掩盖下，仿佛就是那个被子，把他和她永远地隔开了。但她不服气，她冲到他面前，一手掀开被子，她使劲地摇晃他的身体，大声喊着，你为什么不等我，为什么不等我，眼里没有泪。直到有人抱住她，强迫她停下来，她整个人都瘫软了，泪水终于流下来。

那个时候，抱住她的人是我。死亡那么切近，分明就在眼前。曾经以为那八年会一直延续下去，也许再一个八年，又一个八年……总之他和她会用这样的方式一直相守，那就是他们的生活，就像寻常夫妻一样，平淡无奇，却一直走到白头。但谁能想到，上一分钟他还是那样安静乖巧地躺在房间里，下一分钟，他就把她一个人留在这个世界上。

仿佛一切都没有发生一样，仿佛他们昨天还在伦敦的郊外散步，就着肖邦的圆舞曲，他带着她翩然起舞，潮湿的空气还包裹着他们的皮肤。

生命的重量

死亡是什么感觉？这是许多人终其一生都在思考的问题。离开我们的人，走进了一个什么样的世界？他们痛苦吗？解脱吗？快乐吗？他们是否也在他乡遇见了故知？他们是否还记得生前发生的一切？之所以有这样始终追寻却终不得答案的思索，是因为死亡是逃不开的必然。谁又不是向死而生呢？从生命开始那一刻，死亡就已经迫在眼前了。

另一位朋友跟我说，他想了很久，最近似乎有所体悟，也许人死后就跟出生之前一样的感觉，没有人记得我们出生之前是什么感觉，那么死去之后，也不会有人记得活着的时候是什么感觉，无所谓开始，也无所谓终结，一切关于死亡的不安和恐惧，不过是现世的人们无端的揣测罢了。这么说起来，死不过是生的另一种延续方式，一切欢喜苦厄皆逃不脱，又何以惧之？

也许死亡只是有别于活着的另一种选择。当我有这样的想法的时，正被严重的抑

郁症困扰。

那是2007年的初春，我站在北京安定医院的院子里，阳光刚刚好落在我的睫毛上，但上一个冬天似乎还没有过去。一切都是灰色的，树还没有绿，房屋也都没有色彩，但这所有的灰，都敌不过我心里的灰。

那真是一个难挨的春天，似乎所有的叙事在那个时候都戛然而止，没有言语可以真正进入其中，那是一个真空。无数个清晨，当所有人都穿戴齐整迈出家门准备开始这一天的新生活时，我用被子把自己严严实实地裹起来，我不想理会这个世界。我不想吃东西，也不想打扮自己，更无心工作，无心做任何事情。我感到空气沉重地压在我的身体上，我的四肢无法动弹，我被死死地缚住了手脚。

我想到了死。那扇窗户近在眼前，窗外的空气也许轻盈很多，我想着也许我只要探出身去，轻轻一跃，在空中划出一条弧线，就可以获得自由和解脱。但我的脑子里还尚有一丝理性存在，我想我是病了，万一我能好起来呢？我想起我的父母，他们远在南方的故乡，想到他们泪眼婆娑的模样，我感到心痛。

后来我想到，这也许就是生命的重量。就好像一只秤杆，从这一头走到那一头，让秤杆撬动，原本是轻轻松松就可以完成的事，但当一个秤砣吊在了一头，再想从这头走到那一头，秤杆就再难撬动了。那个秤砣，是凡俗人生里放不下的许多情愫和责任，它沉沉地坠在每个人的生命里，却也因此赋予了生命实实在在的质感。

这是我距离死亡最近的一次，虽然我并没有选择它。但也正是因为这次经历，我变得不再那么惧怕它。我知道它是我的另一条路，只是人生还没到站，那样的选择并没有那么迫切。

人生无常，本应心怀崇敬

但另一些人，也许活在对死亡的憧憬里。

二十年前，我的外公因为癌症病逝了，那一年他七十四岁，外婆才刚刚六十出头。从那以

后，除了忙着家务的时间，她总是坐在房间角落的沙发上发呆。她没受过什么教育，认得的字不多，话也就更少。一大家子人在一起吃饭，她总是把每个人爱吃的菜换到每个人面前，自己拿着碗半天不动一筷子。

外公走之后的一天，家人聚会，末了，大家都留下来住，实在住不开，母亲安排我跟外婆一起睡。我已经好久没跟外婆睡在一起了，她的身上有一股老年人特有的气味。我们俩盖着一张被子，枕头挨在一起，我的好奇心突然发作，我问她，您跟外公是怎么好的呀？她沉吟良久，幽幽地跟我说起来。那一年她十九岁，姐姐带着她去赶集，谁知道，姐姐的心思是在集市上与心爱的男人相会。那一天天气好得很，她们穿着母亲新置的衣裳，姐姐果然与意中人相遇了，那一刻她浅笑吟吟，却疏忽了他身边还有一位他的朋友。但外婆注意到了，他长得精神，打扮得也利索，上衣的口袋里还别着一支钢笔。他看着她笑，她也笑。后来他成了我的外公。

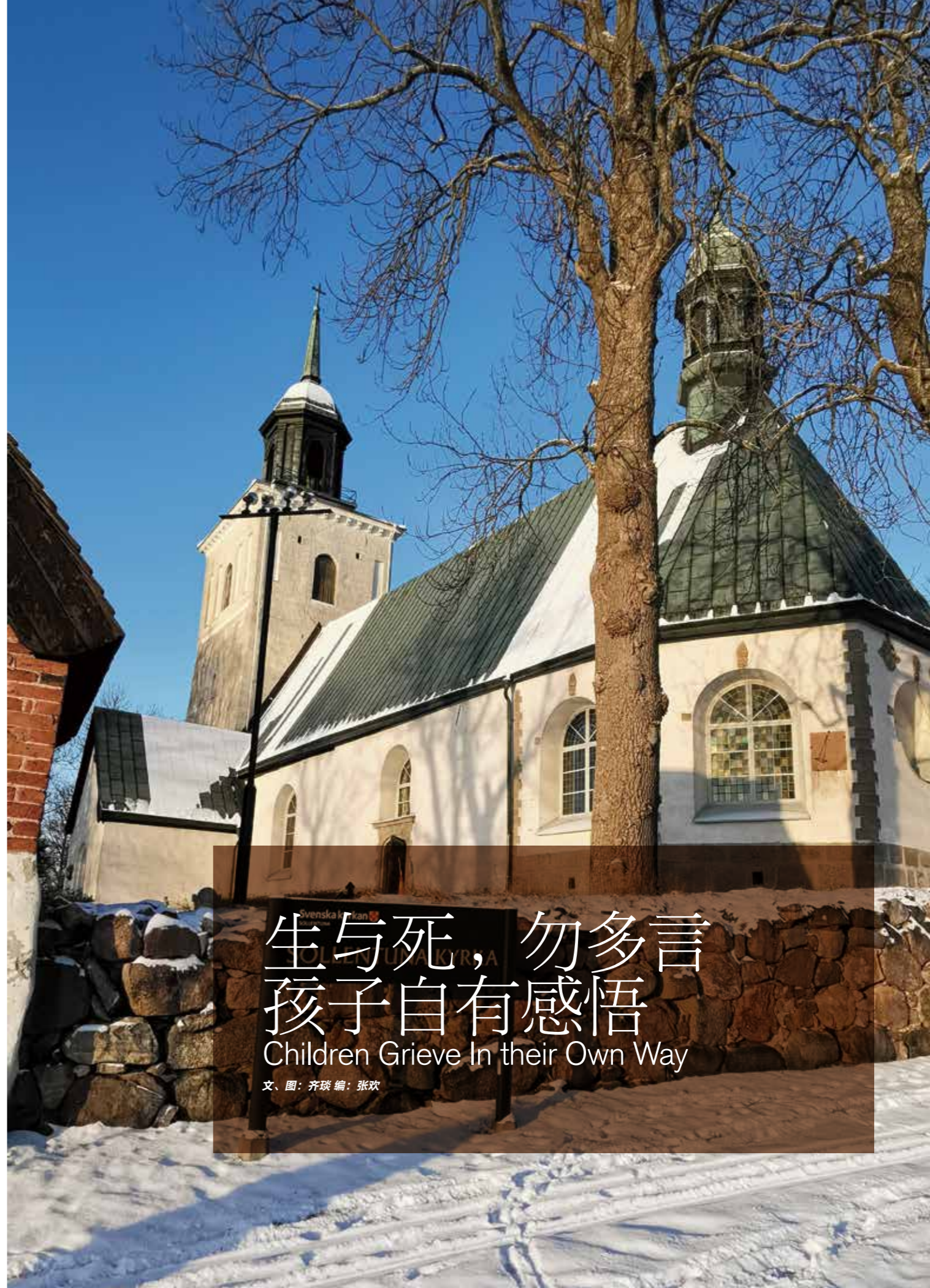
她从来没对我说过那么多话，以至于我已经困得睁不开眼了，她还在絮絮叨叨。后来我想到，她每每安静地坐着沙发的一角，摩娑着自己的双手静静发呆的时候，心里或许满满的都是关于外公的回忆。他们也曾经那样年轻过，他们在一起，也和所有年轻的恋人一样有过怦然心动的悸动，然后时光渐渐漫了过去，两个人的爱渐渐沉淀成了生活里的琐碎，但这一切却成了外公走后她内心里最坚实的支撑。她仍然被生命里那个沉沉的秤砣坠着，她的膝下子孙满堂，每个人都希望她健康长寿，只有她自己心里知道，她期待与外公再一次相遇，哪怕是在另一个世界里，那一天她穿着新衣服，他别着漂亮的钢笔，他们俩在那一刻相识相爱。

每个人都有转身离去那一天，然后将更多的人和事留在这世间。但不管怎么样，活在这世上的人，总得为了那份生命的质感好好地经营自己的人生，然后怀着忐忑的心面临死亡的必然。一切的畏惧、不安、向往、憧憬，都将在死亡来临那一刻被一一回应。人生无常，本应心怀崇敬。



又谦

资深媒体人，独立电影观察者。



生与死，勿多言
孩子自有感悟
Children Grieve In their Own Way

文、图：齐琰 编：张欢

“如果有一天妈妈走了，你会怎么样？”
“我会活下去。但肯定会活得不开心。”

一想起彼时孩子的反应，眼泪还是会涌出来。想想孩子，再想想父母，逐渐走向生命中段的我们，真恨不得自己是钢筋之躯，在他们有生之年能够屹立不倒。

“我会活下去，但肯定会活得不开心。”

儿子4岁的时候，有一次我带他回老家看望外公外婆。在外婆家客厅里的一面墙上，他看到曾外祖父和外祖母的照片，问道：“他们是谁？”母亲把他抱起来，指着相片里的人说：“他们是外婆的爸爸和妈妈。”“他们现在在哪儿？”“在天堂。”“天堂在天上吗？”“对，离我们很远很远。”“我知道了！”说着，儿子跳出外婆的臂弯。在那之前，我总觉得那大概是他第一次听到“天堂”，谁知晚上临睡前，儿子小声对我说：“妈妈，我知道‘天堂’，我要设计一个能飞到天堂的飞机，外婆坐着我的飞机，就能见到她的爸爸妈妈了。”

到底还是4岁的孩子，许是平日里听到大人在不经意的话语中提到过天堂，但是从没有正式、正面地跟孩子聊过有关生命和死亡的话题，所以这个概念于他来说，还是抽象模糊的，只是因着他 and 外婆爱的联结，这个话题颇显得美好并充满善念。

那次对话之后，再碰到跟“生命”和“死亡”有关的话题，我们总会多聊两句，大多数情况下是他问我答。但有一次，在聊天中我没能管住自己的好奇心，追问了儿子一个不该问的问题，以至于差点把自己的情绪搞崩溃，那时，儿子5岁。

游泳课上，小家伙不小心被泳池壁上翘起来的马赛克划伤了小脚趾，回家后，我帮他包扎。捧着他的胖胖脚丫，我们说起“保护自己”的话题。我说：“你看呀，其实我们的身体是很脆弱的，一不小心就会受伤，生活中有很多想不到的危险，所以我们要多学一些知识，才能知道如何保护自己……”儿子打断我说：“妈妈，我知道，

这才是一点小伤而已，人会受的伤有时候严重多了，会死掉的。”

儿子直奔“死亡”的话题，我也没太吃惊，因为这一年来看过不少跟生命有关的绘本，也了解过海洋生物被污染物困住而濒临死亡甚至灭绝的新闻。我顺着他的话说：“没错啊，我们身边有时会发生意外，其中就包括死亡，有时候新闻离自己很远，有时候也许就会在身边。”他问：“妈妈也会死吗？”我说：“会呀。”其实我应该等着他问下一个问题的，可是没能管住自己的好奇心，追问了一个杀伤力极强的问题：“万一有一天妈妈死了，你会怎么办？”话一出口我便后悔了，眼前这个小人儿不过5岁，我怎么忍心问他这么沉重的问题？他想了大概几秒钟，说：“我会活下去。但肯定会活得不开心。”

我眼泪一下子就出来了。那一瞬间，全身充满了无力感。我们创造了生命，自己升级为父母，用一切可以实现的外部力量武装自己，想方设法地给予孩子保障，引领孩子学知识，教他生存的本领，甚至做足功课去买各种各样的保险、和好朋友相互托付，为他的未来做一切可能的规划……可是，所有的准备，所有我们自以为已经做好的准备，都抵不过孩子言语间透露出来的伤感所折射出的对父母的精神依赖。这句“活得不开心”像是一把锋利的冰锥刺进内心，豁开了一个无形的伤口，继而蔓延成一个巨大的黑洞，焦灼，那是对自己的责备。

孩子对父母的精神依赖，是什么样的事前准备都无法代替的。在毫无准备的情况下忽然间听到孩子说出这么一句话，我对死亡的恐惧感瞬间爆发。

我们一边创造生命 一边惧怕失去生命

距离那次谈话已经过去三四个月了，可一想起彼时孩子的反应，眼泪还是会涌出来。想想孩子，再想想父母，逐渐走向生命中段的我们，真恨不得自己是钢筋之躯，在他们有生之年能够屹立不倒。

有人害怕失孤，所以一心想生二胎；有人害怕孩子以后无所依，所以也一心想生二胎。我们一边创造生命，一边惧怕失去生命；一边享受着生命带来的幸福与快乐，一边感叹，当生命逝去，那些至亲的灵魂该何去何从。

2019跨年那天，我们一家三口是在比利时一座西部小城——布鲁日度过的。那是一座中世纪的古城，美好而平静。一早，我们爬上366级台阶的钟楼，在悦耳的钟琴声里俯瞰晨光下的小城，也参观了著名圣血教堂。在教堂里的大多数时候，儿子都是不言语的。有一天晚上，儿子忽然说：“妈妈，我想到办法了，以后万一我死了，你们可以跟上帝祷告，再要一个小天使当你们的孩子不就得得了？”看来这一趟旅行没白去，这是“小天使找妈妈”的桥段，他倒是把前前后后给串起来了！生命啊，这个哲学命题，哪有那么容易让一个5岁的小孩搞懂。

都说现在的小孩是高感知、高话语权的一代，因为不愁吃穿，所以精神世界早早地充实和发展起来。死亡这个话题对他们来说，已经不像过去，怎么都不能痛痛快快地张开嘴毫无避讳地讲出来。时代不同了，我们这一届家长已经逐渐走出束缚，可以大大方方和孩子聊各种各样的话题，孩子接收的信息多了，慢慢地，他的“输出”也就丰富起来了。

可是，一个涉世未深的5岁小孩时不时的跟你聊一下生死，搞得大人们还挺紧张，特别是有了上一次情绪崩溃的惨痛教训。现在，对于这个话题，我们谨慎地保持在“你问我答，你说我听”的界限范围内，老母亲的这颗心可受不住接二连三的重锤，况且，哪个父母愿意过早地让孩子背负太过沉重的思想包袱呢？

无需多言，孩子自有体会

这一年多来，跟儿子过过几次招之后，我发现将生与死正正经经地跟孩子解释起来倒也不是难事。孩子的理解能力超强，他理解的生死不仅仅是生命的诞生和消逝，有时候，他也会思考生命的意义。他懂得感恩，知道爱护自己，维护朋友，有时候当然也会“小恶魔”附体发脾气闹情绪，但这不就是生命本身该有的样子吗？鲜活生动、朝气蓬勃。



去年平安夜，我们住在瑞典斯德哥尔摩的姐姐家里，他们带我们去当地的一所拥有800多年历史的教堂听唱诗，那是当地的百年传统。每年的圣诞节来临前夕，牧师和神职人员都会带动社区里的义工和唱诗班的小朋友一起排演一出音乐剧——《耶稣诞生记》。去年，姐姐的孩子和姐夫也分别参与了演出，扮演小牧羊人和智者。

那一天，皑皑白雪，这座拥有800多年历史的教堂里坐满了人。孩子们稚嫩的歌声好听极了。听着牧师的祷告、听着孩子们纯净的声音，我们仿佛沐浴在光里。特别是当太阳升起，第一束阳光照进教堂时，一切都是那么的祥和美好。儿子坐在温热的地板上，和着“小牧羊人和小天使们”的Joy To The World、Angels We Have Heard On High……轻轻唱着，那个时刻，仿佛什么也没有比让孩子们自己去聆听和感悟有关生命和时光的一切来得重要，在那个特定的环境里，无需多言，孩子们一定会迸发出自己的思考。

活动结束后，两个小家伙为逝者燃起蜡烛，对着温暖的烛光，我们从孩子们认真的脸上，看到他们对生命的尊重和敬畏。



婚礼和葬礼，哪个会先来？

Which Will Come First, the Wedding or the Funeral?

文：山空 编：张欢

即便岁月静好，明天和意外的出场顺序就可知吗？眼前的舒适和安逸往往会麻痹我们的感知，暂时体会不到的又常常被预设成一种不存在的可能。实际上，意外就在那里静悄悄地潜伏着……

一场冒险的游泳

十年前，我和先生去希腊度蜜月。对，就是那个神话般存在的岛国！神话里说，天神造了地球后，剩下一把石头，就往背后这么一扔，于是变出了希腊群岛。这意外的神恩一共有1500个岛屿，都镶嵌在爱琴海的烟波深处。泾渭分明的水平线上，有着世界上最蓝的天与最蓝的海。无论十年前的期待，还是十年后的回溯都稀释不了那份令人晕眩的蓝，还有一份惊心动魄的回忆，那是我们离死亡最近的时刻。

Super Paradise是米克诺斯岛最漂亮的海滩，它的美除了天然的景色，还在于人为的意义——这里是著名的天体营海滩。先生是个乐于尝鲜的人，执意要到Super Paradise开开眼，最重要的是在大海里裸泳一把。于是，我们打车前往海滩。一路上的阴云密布和前些日子的阳光灿烂相比，真是清凉不少。走在通向Super Paradise的小路上，我俩有些困惑，没看到几个人影，这里远没有想象中的热闹啊？天空微微下起了细雨，当我们真正走进海滩时彻底傻眼了。沙滩上空无一人，高台的上的救生员也不见了踪影。大海在乌云的笼罩下有如淡墨水一般，海滩边所有的酒吧都架起了桌椅，闭门歇业。说好的天体营海滩呢？看来是天公不作美，大家都散伙了。本来就兴趣不大的我催着先生回酒店，反正也算来过了。先生倒是不着急，说再等等，我猜想他是觉得明天我们就要离开米克诺斯，如果放弃这唯一裸泳的机会心有不甘吧。过了一小会儿，来了个美国小伙子，看来也是运气不佳准备打道回府的。先生上前跟他聊了两句，居然两人穿着泳裤一块儿下海游泳了。

我一个人孤零零地站在沙滩上，微风裹挟着细雨吹打在身上有些生冷。拿起手中的数码相机想给海中游泳的先生录像，透过镜头搜索了一番没找到人影！我的心一拎，人呢？赶紧放下相机，双眼搜寻。我的视力是极佳的，找什么东西总是眼尖。可这次我慌了，缥缈的大海上只有一个小黑点，我确信那不是我先生，而是相约一起游泳的美国小伙。我开始在心中默念：“快出现，快出现！”突然，在离沙滩不远处的礁石后面我发现有个游移的小黑点，那应该就是我先生！我大喘了一口气，又拿起相机准备录像，这时候的我远没有意识接下来会发生什么。我把镜头推到最远，终于跟踪上了礁石后方的小黑点，录了一阵发现不对。这个小黑点虽然在飘动，但明显是海浪在推着进退，完全没有自己游动的痕迹！我吓傻了，看着那个被海浪推着飘动的小黑点，我仿佛掉进一个黑洞：“他是溺水了吗？还是撞到礁石晕过去了？”海面上的风越来越大，浪越来越汹涌，我从没有这样恐慌过，那一刻我的脑子里冒出一个念头：“完了，婚礼要变葬礼了。”

谢天谢地，得救了

这时，同游的小伙子上岸了，我连忙跑过去问：“我先生怎么样？”他勉强摇摇手，感觉连说话的力气都没了。我绝望地看着海面上的小黑点，无人求助。我唯一能做的就是死死地盯住小黑点，生怕失去。看着它随着海浪一点点离开礁石，慢慢地向岸前推，小黑点逐渐变大，似乎看到了游动的胳膊，我飞奔过去终于看到先生踉踉跄跄地踩在了沙滩上。谢天谢天，他还活着！我激动地扶着先生问这问那，完全不明白此时的他已经精疲力竭，根本说不出话。

天色越来越沉，风也越刮越大，先生表示很难受想躺一会，我们躲在就近的一个墙根处，貌似风能小一些。体能几乎耗尽的先生瑟瑟发抖，而我们却没带浴巾，也没有任何一件多余的衣服可披上保持体温。先生躺在我的怀里，似乎要昏睡过去。我隐约记得当一个人在野外受伤，缺乏必要的医疗时，必须保持清醒。因为一旦睡着（昏迷）会丧失一些基本的自我保护能力，比如御寒。另外，一般来说清醒状态下人的

抗应激功能会更强，这与激素分泌水平有关。毫无户外急救常识的我陷入第二轮慌张中，仿佛孤岛上只有我和奄奄一息的先生，我一个劲儿地说话，怕他昏睡过去，但是这样似乎坚持不了多久。我跟先生说：“你能不能在这待一会，我去附近酒吧找人叫救护车。”

在放下他的一刻，我很纠结，怕自己离开过程中他一个人发生意外。但是，再不叫救护车就会有更大的危险。幸运的是刚离开不到一分钟，我就看到一个外国女游客。我拜托她照顾一下墙根下的先生，然后冲向了海滩边上早已打烊的酒吧，好在里面有人！在明白我的来意之后，希腊小伙不解地问这么糟糕的天气，怎么会下海游泳？随后他拨通了急救电话，并告诉我救护车大约需要20分钟到。深谢之后，我赶紧往回冲，一边跑我一边祈祷：希腊的救护车能给点力，千万早点到！生平第一次有和生命赛跑的感觉。

回到墙根，那位善良的德国女士已经用自己的浴巾包裹住了冰冷的先生，她坚定而温和地对我：“He will survive.(他会活下来)”那一刻，真的是无以言表地感激与温暖。约20分钟，救护车的警笛声耳边作响，先生一息尚存，我终于不那么害怕了。

随时保持警惕心

救护车把我们送到了当地一家诊所。医生简单询问情况后给先生做了一系列的检查，身上插满各种仪器的先生被确认生命体征正常后，医生建议做肺部X光检查，看看是否进水感染。我们立即表示可以拍片，不过金发碧眼的美女医生说：“我们诊所的拍片医生正在度假，所以你们需要到附近另一家诊所拍片，然后把结果带过来给我看。”这希腊式的节奏啊！于是，我们又坐上刚才的那辆救护车辗转到另一家诊所。不一会进来两个希腊警察，开始盘问我们从哪里来……我再次紧张，游泳都惊动当地警察了！后来才发现警察弄错了，他们是来调查隔壁病床施工受伤情况的。小插曲之后，医生看完X光片表示肺部没有感染，先生似乎也恢复了五六成体力，下病床时还跟医生开玩笑地说：“现在，我能和斯潘诺里斯（前NBA希腊籍球星）打球了。”

坐在一旁的我可没那么轻松，正陷入第三轮紧张中。这一通救护车救援、全面的身体检查得花多少钱啊？我紧紧攥着旅行前买的保险卡，唯一的希望就是保险能尽可能地包含这些项目。我怯生生地走到美女医生前咨询费用，她疑惑地看了一眼我手中的保险卡说“不用”，我心想：完了，这下要全自费了。我再一次询问需要多少钱？美女医生笑着说：“这是免费的。”我的天啊，简直难以置信。我们动用了这么多医疗资源，居然免费？！

我们的希腊蜜月之旅以米克诺斯岛的经历终结。十年之后回想起来，Super Paradise真是一波三折、有惊无险的超级天堂，在那里差点“婚礼变葬礼”。坦白讲，事隔十年，仍心有余悸。如今，我们的两个孩子已经可以打酱油了，今年我们选择把这段风险巨大的往事告诉孩子们。不仅仅是恶劣天气，没有救生员的情况下不能下海游泳，即便在晴好的天气也要有谨小慎微，毕竟不同水域的情况会有很大不同。先生说以前接触的海滩都是缓坡，而这里的沙滩是陡坡，突然脚就不能着地了。另外，当风浪把你越吹越远的时候，不要试图挣扎耗尽自己的体力。最好屏息躲在水下，相对越往下越平静一些，借着浪向前的走势多划几下。意外总潜伏在人生的某个角落，我们谁也无法预测转角是婚礼还是葬礼，尽管大部分的时光看似静好。不管人生或长或短，回顾自己的过往，总有一些经历是在亮红灯，那是生命的预警。学会发现、探寻、反思、传递，或许人生的绿灯会亮得更长久。

用爱， 等待那一天

Staying Strong At My Dad's Deathbed

文、图：孙大强 编：张欢

你若安好，便是晴天 ——老年的价值

这是一个逻辑起点。对老年价值的判断，是其后一切的开端。从进化的角度而言，人们是愿意向下一代进行投资的，无可厚非。但是，人的时间、精力、金钱乃至情感都是有限的。厚此难免薄彼，尤其中国人一切以孩子为重已然成风，在关键时刻，是否能把老人和孩子等量齐观去看待，难说。



父亲已经走了。在2019年元旦当晚，我的手机里正放着维也纳新年音乐会，到了《蓝色多瑙河》，父亲伴着他最喜欢的乐曲之一，去往了一片未知之地。从2018年6月2日突发病症，到离世，整整7个月时间，每一天都在和死神对弈。当真如佛教所言，生命是什么，呼吸之间而已。虽然父亲老矣，已毫无“剩余价值”，只会把家庭的钱花光，只会让家人的心操碎！但情义无价，养育无价，问心无愧，莫问前途！在一起便好，一起等待终将到来的那一天。

这四个多月，每天都有不少时间泡在医院里，来来往往的人中，为孩子急得火烧眉毛的比比皆是，而常来陪伴老人的却不多。当然，也可能人到中年，很忙，可以理解。但也目睹了多例老年患者的家属，只愿意给父母最基本的点滴注射，而不愿意打一些营养液，任由体能逐渐衰竭。也有老人自己的钱花完，子女就不再出钱的治疗的。显然，在一些人眼中，长江后浪推前浪，觉得老年没什么价值。

但是，我想，对于我，对于任何一个家庭，对于社会，老年都是拥有无可替代的价值的。他们也曾年轻过，他们经历过我们不曾经历的岁月，他们曾经甚至一生都以生养了我们为自豪，而到了老年时，我们却可能仅仅把他们认作是无用的。

将心比心，不是每一个人都会活到老年，但是我们大多数人恐怕也不希望自己英年早逝。等我们老了，希望别人如何对待自己呢？是否希望有叶芝《当你老了》那首诗中的优容呢？说到底，老年人的价值，在于他们经历过的，我们还不曾经历，他们就站在我们前方，他们的路，就有可能我们自己的路，从自私的角度讲，人也不要自毁前途。而多数老人，作为父母，他们对子女的宽容博爱，更是无上的价值。他们已然老去，我们还能要什么呢？



积极关注，无微不至 ——爱，就在那里

当然，最关键的是，情感和行动要落实到位。说实话，家父身患帕金森十年有余，同时罹患阿尔茨海默、糖尿病、青光眼等疾病，卧床也已两年，言语不清也有大概一年多，大小便需要人照顾大概两年。以往在家中每日不重样的用药就多达二十余种，分不同时段，饭前饭后，一片或者半片，照顾起来实属不易。所以，无论原来在家卧床，还是在医院卧床，家人、护工，乃至医护，都是积极关注，无微不至地去照顾，力争照顾到每一个细节——鼻饲管喂食的时间、速率，喂了多少流食之后可以喂药，每天分时段总共注射多少水，每一次关停一些按键要记得复位，呼吸的声音是否顺畅，音质有何变化，嘴里或者嗓子里是否痰，痰的性状如何，与以往有无变化，手脚温度变化，嘴唇颜色的变化以及是否嘴唇干裂，身上有无压疮，眉头是紧缩的还是舒展的，监护仪的数据，翻身拍背时父亲的监护数据和表情的变化，是否不经意间父亲嘴里飘出只言片语，那些言语是自言自语，还是有什么要表达的，或者只是嘴里的唏嘘，根本不是言语……还有很多，这些无一不需要积极关注，无微不至。

乃至在父亲生命最后几天里，因为脏器衰竭，全身水肿，监护仪已经基本无效或者传导数据滞后，我们需要整天凝望着父亲的脸、握着他的手，来感受随时可能发生的变化。而正是在这种关注中，父亲从一开始的被认为只有几天时间了，到后来，我们一路闯关，一天又一天，一周又一周，一月又一月，无论父亲清醒时还是昏睡时，爱就在那里，而且包裹着他，从未离开，而他也因此获得了更多的更顽强的生命力，创造着新的可能，甚至刷新了一些急救药和设备的使用记录。我们不想过度治疗，不想徒增父亲无法言喻的痛苦，但是我们愿意“我以我血荐轩辕”，共同创造唯有爱才会带来的奇迹。

保持好奇，开放思维 ——阿尔茨海默的世界

阿尔茨海默症是当今世界致死率最高的疾病之一，而父亲不幸就

得了这种病。痛定思痛，痛何如哉。伸头一刀，缩头也是一刀，那就苦中作乐吧！更何况，思维转换之后，阿尔茨海默症还真是有许多意外的乐趣。

父亲罹患阿尔茨海默症差不多五年了，因为患者无法正常表达自己的感受需要，缺乏配合度，因此经常导致误判和错过及时的治疗，更不用说父亲已经因此病多年不能稳定地认出我了——他知道有我这个儿子，却不知道在他面前每天侍奉的就是他的儿子，当然，有时他知道。甚至因为这个病症而时无法控制自己的行为，在擦拭口腔的时候，说好了不要咬，结果咬住我的手指，不松开，大拇指咬出一道血口子，而我只能一边哄着，一边忍着疼痛满手把手从嘴里抽出来。当然，阿尔兹海默症也让父亲发明了不少新词汇，那是他的世界中的通行证和货币，是管用的，譬如他会把小便叫做“刮草”。当我尝试进入他的世界，发现那里也无不妥，就当作为去一个前所未有的国度开始一次奇异的旅行。

他自由驰骋于另一个世界，那个世界我们不曾去过，对于我们“正常人”而言，那个世界毫无逻辑而且令人厌烦。但是对于父亲，以及诸如此类的人们，那只不过是他们的寻常。

这些病现在无解，但是更怕的是误解。如果改变不了什么，为什么不顺着他们的思路，一起来一次大冒险？这种冒险，其实和我们尝试用一种新的语言来交流，在某种意义上差不多。不要怕说错，敢张嘴，交流会更顺畅。暂且放下所谓正常与否，只是去靠近和尽量理解，陪伴会更顺畅。如果实在语言不通，没关系，微笑是全世界的通行证，温和的声音和爱抚也是。



孙大强

北京师范大学心理学博士。北京交通大学专职心理教师，《幸福心理学》作者。教育部智心委、人社部人才流动中心、中央人民广播电台、网易健康特邀心理专家。

保险的真相

The Truth About Insurance

采、文：金鑫 图：受访者提供

刚通完电话确定会面地点后，我转角进入位于朝阳区东三环中路一栋高端写字楼电梯区，恰巧看到黄融也刚挂上电话，正等在电梯口处。寒暄后，他带我上楼来到中美联泰大都会人寿保险有限公司（以下简称“MetLife”）北京分公司顾问行销部。初次见面，我像被当作客户一般受到贴心、周到的接待，反而今天的拜访，是我求知于他。

长寿时代，人生不设限

在一间约10多平米的接待室坐定后，黄融立刻从办公桌上拿起尚未拆封的一本新书相赠。令人印象深刻的是，这本书有一个异常醒目的名字：《百岁人生：长寿时代的生活和工作》。

“如果你将活到100岁，想象一下你的生活和工作该是什么样子？这本书即主要探讨长寿时代带来超出我们想象的一些变革。”黄融最近正在研究超长生命周期下的财务规划，而这一切正在悄悄来临，因此力荐这本书。

他十分认同该书的作者琳达·格拉顿和安德鲁·斯科特（两人分别为伦敦商学院管理学教授、经济学教授）所提出的观点，认为我们当中绝大多数人都会享受到比先辈们更长的寿命，我们的生活与工作节奏将重组，以适应着这种改变。“最近，我们有个公司老总，50岁出头，调去香港工作，在离职晚宴上说到自己处于干事业的正当年。以前我们说‘五十知天命’，现在谁还会有这种观念？现在的生命节奏已与我们原来想象的大大不同。”

今年34岁的黄融亦然，谈起自己的事业，他认为只是刚刚起

步，未来有很多可能，且从未考虑在“常规年龄段内”退休的安排。但他坦言惧怕“中年危机”，而立之年解决生存需求后一直思考自己有什么价值？因此，从稳稳当当的北科大教师岗位跳出，努力活出自己想要的人生。

而之所以抛出这些话题，所强调的是过去“受教育—固定化工作—养老”三阶段人生模式已不完全适用，当每个人面对超长的生命周期和复杂的家庭结构变化时，引发的争议、焦点注定无法回避——我们的财务管理问题越来越值得关注。

没有保险，哪来的幸福？

黄融是MetLife北京分公司蓝天美行团队的团队长，日常肩负较多培训和管理的工作。他还有个身份是“寿险规划师”，具体工作是向客户，提供支出合理、保障全面的家庭财务安全规划方案。

“隔行如隔山”，保险行业百年积累下来的专业、系统的知识体系对我们来说很难在短时间内消化，因此，他代以最简单的“互动问答”的方式，解开我们想知道的疑点。

对于每一个个体来说，意外、伤残、疾病、年老、死亡等都是生命周期中的风险，也称作“人身风险”。对于个体家庭，这样客观存在的风险会对其造成较大的打击，甚至连累家庭成员。

“如果能事先建立一些‘基金’，在个体发生风险时，基金能够发挥作用，帮助其度过难关。保险的初衷便是如此。”黄融



寿险规划师：黄融

聊起了保险的起源，比如“镖局”就是我国特有的一种货物运输保险的原始形式。商人交镖局承运货物，俗称“镖码”（相当于保险标的），货物须经镖局检验，按贵贱分级，根据不同等级确定“镖力”（相当于保险费率），据此收费签发“镖单”（相当于保险单）。货到目的地，收货人按镖单验收后，在镖单上签注日期，加盖印章，交护送人带回，以完成手续。镖局的这些手续与现代保险的承保手续大致相同。

但“什么人需要投保呢？”黄融忽然反问我。

起初，我自认为低收入人群因无力承担，高净值人群因财富过剩或有更好的风险转嫁方法，最需要投保的是中产阶级。而黄融言简意赅的解答让我豁然开朗：“很多中产阶级已通过保险来做科学的财务配置，以使得有较好的医疗条件和稳定的现金流；高净值人群主要通过保险来实现财富的管理和传承，较低收入群体抗风险能力差，某种程度上讲，他们更需要保险。”

他举了几个实例。不久前，向他推销办理信用卡的推销员——一位普通的北漂小哥小杨，就在会客间帮其办了卡，双方互加了微信的两个月后，黄融有一天突然在朋友圈里看到推销员小哥发布的轻松筹，称“自己患了白血病”！

“当时我不敢相信，立刻发私信问他，得到了他的确认信息。真是人有旦夕祸福啊！”黄融感慨中夹杂着自责，他认为当时自己的LPship（寿险规划师信念）不强，没有向小杨介绍保险的功能，否则几百块钱就能帮他解困出局。

从那以后，黄融更加关注和关心身边人，向他们介绍适当转嫁风险的必要性，有时难免也会遭遇对方的不理解。

财富管理，既给又不给

除了保障之外，保险能在财富管理中起到很重要的作用就在于“既给又不给”。它能将财富的所有权、使用权和受益权分开。高净值人群通过保险，非常重要的一个原因是为防止财产流失或分割，他们需要牢牢把控自己的财富。

黄融列举了一个有关房产的简单案例：例如父亲名下有许多房产，快结婚前过户两套给女儿，女儿结婚后与丈夫售出了其中一套又购买了一套新房，如果女儿与女婿离婚，那购买的新房就成为了两人需要分割的财产。若通过保险的方式，可完全防止中途发生意想不到的变动，而导致家族财富的流失。不仅如此，还可以省去对簿公堂所带来的一系列麻烦与纠缠。近年来，王宝强离婚案、侯耀文遗产案等都属于财富安排上欠妥当，而导致财产纠纷。

在讲解了各类案例后，黄融还提出自己投保的独特见解，他觉得自己作为父亲和丈夫，不仅要站在“我现在有多少能力”去照顾家庭，而是要分析“家人按照正常生活需要多少支持”的角度，设计保额，确保孩子的教育、家人的生活不因自身风险而受影响。这才是对整个家庭的深沉之爱。

抛弃偏见，未来更需商保

事实上，目前在中国，似乎这种“深沉之爱”并没有让人信服。至少从数据上看，还需要跨越几步台阶。近两年全球保险市场报告数据披露，以中国为首的新兴保险市场增长快速。2017年，中国寿险市场增幅高达23%，中国已取代日本，成为亚洲最大的寿险市场。

而看似繁荣、增长惊人的保险行业，由于我国人口基数大，保险覆盖率依旧偏低。据保监会统计数据显示，2017年我国保险深度为4.4%，保险密度为2631元/人，分别为全球平均水平的66%、53%；寿险保单持有人只占总人口的8%，人均持有保单仅0.13张。

上个月，黄融一家人到日本大阪旅行，专程到当地人家里拜访，聊到保险事宜，男主人立刻从客厅柜子里拿出保单，表示如果自己出现风险，房子的房贷及子女的教育费用都会由保险公司承担。

“抛开起步晚、底子薄等诸多因素，之所以保险不受待见，与中国人的传统观念关系很大。”黄融认为，中国人向来不愿意去做坏的打算。正如一句流传很广的调侃语：“中国人喜欢买彩票，因为觉得这么幸运的事可能会发生在我身上！但不愿意买保险，因为觉得这么倒霉的事不可能发生在我身上！”

此外，还有一个十分有趣的共识：无论你是走到大街上拉业务，还是过年走亲访友介绍自己时说“我是卖保险的”，回应你的大多是尴尬的微笑或避之不及的摆手。似乎在很长一段时间里，“卖保险的”要么等同于“骗子”，要么就是家长口中的“没个正形儿”。

黄融解释，以保险业务进入国内并伴随中国改革开放的发展历程来看，导致人们对其认知出现问题的症结，就不得不提保险行业的“代理人制度”。所谓保险代理人制度，是指“根据保险公司委托，向保险代理人收取代理手续费，并在保险公司授权范围内代为办理保险业务的单位和个人。”（2009年修订的《保险法》）据中国保险行业协会发布的数据显示，自2015年保险代理人资格考试取消以来，代理人数量呈现爆发式增长，2017年突破700万人，相比2014年规模翻了一倍。

黄融介绍，这种制度对我国保险业的发展起到了积极作用，在短时间内保险业务迅速发展，也让更多人了解保险，具有广阔的传播效果。但也由于其门槛低、管理不严，使得代理人水平参差不齐。“商业保险是一种无形商品，消费者看不见摸不着，而是通过合同的方式形成契约。从某种程度上讲，保险代理人的职业素质要求比普通商业销售人员更高。”同时，黄融认为保险发展到现在，已经不能简单看作一个冷冰冰的金融杠杆工具，它还是我们家庭健康管理的好帮手。

黄融本人是MetLife金卡会员，享受全球医疗紧急救援、12小时电话医生等服务。说着，他拨通了手机通讯录里“电话医生”的号码，熟练地切换到了电话医生服务，并按下免提。听筒那边听起来是一位年龄较大、经验丰富的专业医生。当我们尝试询问因过敏性鼻炎复发有何种处理办法时，医生快速告知了冲洗鼻腔、谨防过敏源等一些小妙招。

“随着我国居民可支配收入的不断提高，保险在未来十年应该还会保持较高的增长率。”对消费升级趋势及家庭风险意识深化的预判，黄融十分看好自己所从事这份行业的前景。同时，他呼吁大家能够正确认识保险，重视保险的价值，选择正规渠道尽早配置适合自己家庭情况的保险。



五个问题 弄懂家庭保险规划

What You Need to Know About Family Insurance Planning

文：陶远捷 编：张欢 图：花瓣美素

随着当代人家庭可支配收入的逐年增长和保险意识的提高，为家庭购置保险成为很多家庭的必备操作。毫不夸张地说，谁的朋友圈还没有几个保险经纪呢？可是，一旦走到准备购买这一步，往往大家就成了“怀疑论者”，保险经纪的话到底谁说得有道理？怎样配置保险最合理呢？以下五个针对家庭保险的问题，听听专业金融人士怎么说。



1. 家庭保险如何正确配置？

家庭购买保险有两条可以遵循的路径，一是意外险-重疾险-定期寿险-年金险；二是先大人后孩子，先主要收入成员再次要收入成员。

先说说第一条路径：意外险一般是指意外身故险。对家庭来说，家庭成员的离开是最难承受的风险，所以先把这一块风险敞口弥补起来也是最迫切的。意外身故险一般为消费型保险，就是交一年保一年的形态。接着是重大疾病险，重大疾病包括恶性肿瘤、急性心肌梗塞、脑中风后遗症等。

据调查，一生中罹患重疾的概率高达72.18%，根据去年国家癌症中心发布的数据显示，个人患癌的风险为36%（到85岁），所以重疾险是非常有必要的家庭保护手段。然后是定期寿险，定期寿险基本上也是消费型保险，主要保障25岁至60岁的人生阶段，因为这个阶段是收入的主要来源时间段，而且这个阶段的人大多数都有各种贷款，一旦不幸发生，不给人增添负担是很有必要的。最后是年金险，为什么把这个险种安排到最后呢？是因为年金险是锦上添花的险种，领取主要在退休

之后，是给自己和家人退休收入的补充，在有盈余的时候购买即可。

第二条路径主要从保障对象出发，按照谁挣钱保谁，谁挣钱多就多保谁。很多家庭对于孩子的到来很重视，多会为孩子先购买保险。其实，这种做法是不对的。家长是家庭收入的来源，如果大人出了意外或是疾病，没有保险的支撑，家庭可能直接就塌了，同时对于挣钱多的家长，保障也应该多，而孩子疾病的花费在基本社保和补充医疗的范围内基本可以消化了。

2. 购买国内、香港地区保险各有什么优劣？

买保险是一个长期的过程，缴费和保障的期限会长达几十年甚至终身，所以关注保险公司的安全性非常有必要。根据保险法第92条规定，如果有经营寿险业务的保险公司破产，国务院会安排其他保险公司继续对之前的保障进行延续，大家购买的人身意外、重疾、定期寿或者终身寿险都在保障范围内。所以说，经营人寿保险业务的保险公司很安全。

境内保险和境外保险（主要讨论香港保险）的区别主要在

于保障地的人群和法律法规。境内保险的研究人群为生活在内地的人群，香港保险研究人群为在香港生活的人群，两个地区的男女比例、人均寿命等均不相同，所以保费方面会有差异。目前香港地区保险的保费会比内地便宜，同等保额约便宜30%。同时，两地对保险资金的投资范围限制不同，也造成了保险投资收益不同。香港保险的限制范围小，所以目前的投资收益比内地高，但风险也相应增加，不过随着内地人均寿命的提高和投资范围限制的放开，两地的差异会越来越小。

再来谈谈香港保险的劣势：第一，香港保险适用的是最高诚信法则，就是你说什么保险公司就信什么，这对于赔付来说本来是件好事，但是由于很多购买香港保险的人不会特别细致地讲述自己的看病经历，就导致了很奇葩的拒保案例，之前就曾因为打点滴未告知保险公司而被拒赔的；第二，如果发生理赔纠纷，内地居民要去香港打官司，保单适用香港法律，不受内地法律保护，聘请律师会是一笔巨大的支出，费时、费力、费钱。香港保险还有一个特点就是基本上以美元计价，可以作为美元资产储备，但目前国际局势复杂多变，美元资产是好是坏就很难评说了。

3. 购买保险的正规渠道有哪些？

目前，保险销售的三大渠道是个险渠道、银保渠道和互联网渠道。“个险渠道”即保险代理人渠道，合格的保险代理人需要通过保险从业资格考试，必须持证上岗；“银保渠道”就是银行代理销售保险，收取一定的中间业务费用，同样的，银行销售人员也需要取得保险销售资质；互联网渠道是新兴的销售渠道，主要销售简单的保险产品，对于复杂的年金险、保险金信托等高端产品参与度有限。

保险代理人的收入是一个比较复杂的计算系统，各个保险公司的计算方式会有很大区别，但主要包括两个部分，一是个人业绩提成，各种产品的佣金比例差别很大，从5%-40%不等；二是团队奖励，公司会根据销售团队的业绩划分奖金。

保险产品五花八门，如何选择需要花费一番心思。首先要知道自己或者家庭需要哪种保障，即买什么的问题，防止花了钱没买到点子上；其次是要搞清楚买多少的问题，就是保额的问题，一般情况下，意外身故的保额加上定期寿险的保额应该覆盖劳动力10年以上的收入，10年的收入可以帮助家庭平稳渡



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 学年秋季入学开放申请

Applications are Open for Autumn Enrollment for 2019-2020 Academic Year

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



过转型期。重疾险的保额应该覆盖劳动力一至两年的收入，治病一年，休养一年，这两年几乎是没有收入来源的，这都需要保险赔偿金来弥补。

4. 人们应该树立怎样的保险意识？

多年来，就我接触的客户通常对保险有如下几种错误的认知：第一，保险是诅咒。有一部分人认为买保险会导致自己得病或是发生意外，这是很不科学的想法；第二，保险都是骗人的。不可否认，一些保险代理人为了业绩而隐藏保险条款中对投保人不利的信息，导致投保人理赔困难甚至是被拒保，但是随着保险销售资质的取得越来越难，保险公司对员工约束越来越严以及保险回访制度的完善，大家可以更清楚地了解保险内容。所以，保险不会骗人，只有人才会骗人。

如今，我们面临的意外事件越来越多，例如污染的不断加重，使我们罹患重疾的概率越来越高。在尽量规避这些的风险同时，如何转移风险就显得尤为重要。保险就是转移风险的最好工具。评估一项风险转移工具的重要指标就是杠杆倍数，即花费一份资金能获得多少份的风险转移报酬。意外身故保险的杠杆倍数是最高的，通常高达200倍以上，以某种返还型保险为例，30岁男性10万基本保额所需保费为2300元。

现在的社保是“不够的”，一是对疾病的保障不够，现行的医疗保险为报销型，即投保人先自行垫付医疗费用，再拿相关票据进行报销，医疗保险中对医疗费用的报销从报销范围和报销比例上做了严格的限制，有规定的医保药品目录，对目录范围外的药品不予报销，但药品目录的更新情况很不乐观，这就造成了人们看病的实际报销比例其实不足60%，剩余的40%还得自掏腰包，生不起病就这样产生了；二是对养老的补充是不够的，目前的养老金制度是寅吃卯粮，按目前的养老金替代率，退休后养老金约只有在职的40%，甚至不到，随着老龄化社会的到来，在年轻有收入的时候不给自己存够养老金，仅靠养老保险很容易造成退休即破产。

5. 购买保险的误区有哪些？

误区一：重疾险只看保障疾病的种数，不看明细。保险公司在宣传重疾险的时候总是会以保障80种或者保障多达100种等数字吸引眼球，同时也提高保费的价格。其实，保监会明确规定了重疾险必须要列入的25种重疾，目前重疾赔付的病症中，有96%左右的赔付疾病都在这25种里，盲目追求疾病种数很不划算，可以在购买时关注轻症赔付，类似原位癌这一类的高发轻症在不在赔付范围内。

误区二：购买保险时只关注收益，不注重保障。很多人在被问起是否有购买保险时都很肯定的回答是，但一看购买的产品都是以万能险、投连险或者分红险为主，像最近几年很火的安邦共赢系列、和谐安盈系列等均是万能险，保障方面只有单一的1.4~1.8倍身故保障，纯粹是追求投资收益，是不能算在保障型保险里的。

误区三：投保时没有量力而行，续期困难，先买后退。保险购买时要掌握好“双十”原则，即购买保障型保险的金额占家庭年收入的10%，人们在听到保险销售人员营销时难免会有些头脑发热，在计算保费时没有从实际出发，定了过高的目标，但保障类的保险大多是期缴型，会持续缴费5~10年，有些甚至会持续20年，一旦家庭收入减少，就会影响到续期保费的缴纳，甚至有部分投保人因缴不起保费而选择退保，之前交的保费也不能全额返回了。



陶远捷

会计专业硕士研究生，毕业于中央财经大学。现就职于一家全国性的股份制商业银行，8年理财经理岗位工作经验，曾获得2016、2018中国金融理财师大赛“中国百佳理财师”称号。



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

为了孩子出色的明天，
我们与您同行

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

61
Schools
28
Countries
61,000
Students



北京市房山区诺德安达学校将为1,728名学生提供世界水平的教学环境和设施。学校面向年龄在6岁至18岁之间的学生，为他们提供全新多元的学习体验。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先进的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。

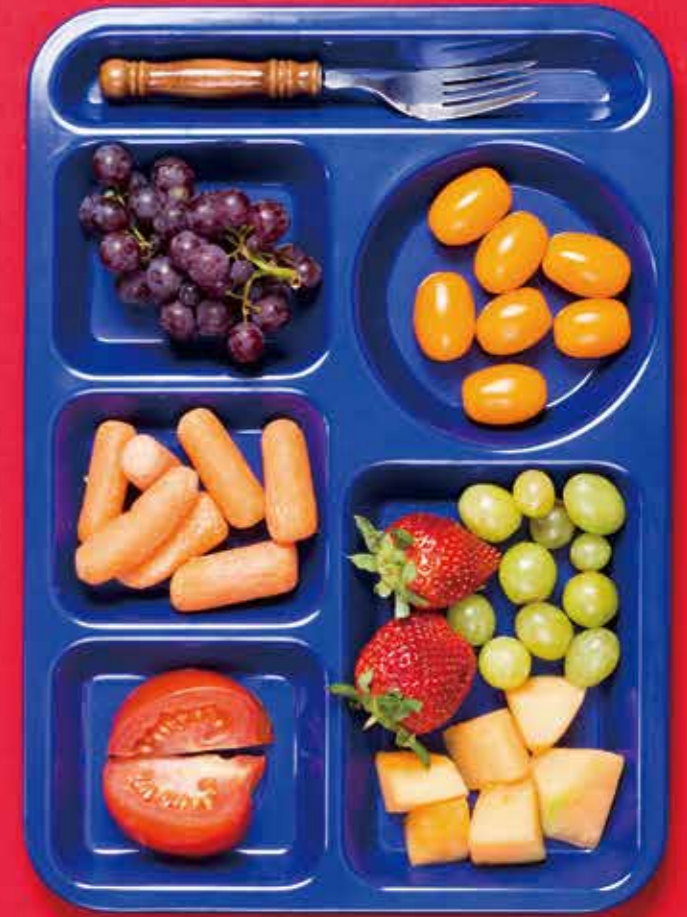
NAS Beijing school will provide a state of the art, world-class teaching and learning environment with a total student capacity of 1,728. Providing a unique blended learning experience, NAS Beijing will offer students the best of eastern and western education resources and philosophies for students aged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

为了孩子出色的明天，我们与您同行
You want your child to *excel*. So do we.
www.nasbeijing.cn

咨询电话 HOTLINE
(010)8865 8000
咨询邮箱 EMAIL
info.beijing@nacis.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



让孩子们吃得更好 ——探寻校内餐饮最佳解决方案 Food Health and Safety in Schools

文: Nicole Bonnah 译: 尹奔宇 编: 张欢

学校里“糟糕的午餐”一向是孩子们之间开玩笑的谈资，但是对那些关注食品卫生、食品营养对孩子学习和智力影响的父母们来说，学校食堂提供的食物绝不是一个玩笑。就像家长们经常会问关于学校课程和设施的问题，他们同样也会问到学校餐食的相关事宜，比如学校使用了哪些食材？这些食材的来源是什么？学校提供了哪些食物种类供孩子选择？而其中家长们最关心的问题，当然是食品安全和食品卫生。

孩子们的营养和学习是息息相关的，学校也应该以此为准去设计孩子们的餐食。研究证明，不光吃饭和睡觉的时间会影响孩子们的学习，吃的东西也会很大程度上给他们的认知能力带来正面或负面的影响。美国Berkeley Unified School District的食品服务主任Ann Cooper厨师

曾对学校餐食的改革提出这样的见解：“学校应该提供本地的、可持续的、应季的，甚至有教育意义的食物，这种餐食将能够更好地帮助孩子们学习。”在2007年的TED演讲上，她也曾说过，我们每一个人都把自己的孩子送到学校去学习，但如果学校提供的食物是糟糕的，那他们学习的状态也是一样。

美国PLoS生物杂志最近发布了一项研究。学者Rudolph Nager, Pat Monaghan和Michael Fisher 探究了童年时期的营养不良与成年后学习能力的关系。他们发现，如果孩子们在幼年时摄入的营养不足，他们的神经发育会受到影响，进而导致他们的智商相对正常孩子会较低一些。

为了找到更好的改进学校餐食的方式，beijingkids专访了Nom Nom（学校餐饮提供商）的创始人兼CEO Richard Craggs。Craggs先生就他如何帮助改进深圳的学校餐食，以及家长们该关注的学校食品质量、营养、卫生等问题与我们进行了深度探讨。

Craggs12年前来到中国，用他毕生积蓄创立了一个社会企业，旨在帮助提高学校和工厂的餐厅品质。经历了最开始的两家小型餐馆的亏损后，Craggs的公司现在已成为为我国南方的国际学校提供创新型和个性化餐饮服务的领导者。他的生意哲学不单单是与学校密切合作，更重要的是要聆听家长们和学生们的意见。“我将学生们和家长们声音融入到了企业的经营管理中，这在很大程度上帮助了我们在设计菜谱时能跟上最新需求。”Craggs解释道。

Craggs在设计学校食堂的菜单时，一向都是从顾客，也就是父母和孩子们的角度出发。为了达到菜单的推陈出新，Craggs经常会以父母们为参考对象。有些父母甚至被邀请来和专业厨师分享他们家里的菜谱，以此来创造出新式菜肴，而这些菜肴恰恰已经被证明过是深受孩子们喜爱的。“一些最好吃的菜肴都是来自于家庭的”，Craggs说，“我们一直都欢迎新的点子，也一直致力于不断更新菜单，这样孩子们才不会厌倦。”

Nom Nom的菜单设计同样非常倚重顾客反馈、营养学家以及饮食学家的建议，从而制订出当月的最新餐饮计划。Craggs说：“通过合理有效的菜谱管理，我们可以保持产出一致的菜肴。我们还会让不同食堂的厨师们分享他们做菜的点子和经验。这些都是很重要的。”这种“精品店”的模式是绝佳的学校食堂定制化解决方案，就算是在和同行业的巨头们——康帕斯和爱玛客竞争时，Nom Nom创造的餐饮模式也独树一帜。



作为家长的您可能想知道您孩子所在的学校是否也像与Nom Nom合作的那些学校一样遵循了严格的食品采购流程，是否保证了食品安全、卫生、菜单以及供应链的专业管理。您可能会想知道，孩子的学校是否会举办餐饮服务供应商的品尝会？是否会把那些最终端上餐桌的食物做成样品供家长和孩子们品尝？他们是否在选择餐饮服务供应商时做了足够多的调研，以确保选择最优的解决方案？

随着近年来学校爆出的食品丑闻的增多，Craggs的餐饮服务哲学对整个行业是一个激励。家长也应该意识到食物不该只是用来果腹，而应该帮助人们提高生活质量。Craggs非常相信自己的理念，并且给自己设立了很高的标准。“作为餐饮服务提供者，我们的责任是不断提升行业标准，为此我们将不知疲倦地努力。”Craggs说，“食品安全是我们工作理念中最重视的一项，而且必须要标准化，这一点决不能妥协。”

Cragg向我们描述了他的餐饮公司严格的食材取过程。“我们有一个严格的供应商审核流程。作为CEO，我会亲自去与每一位供应商见面，带着我自己的质量监控小组，去他们供应链源头的农场检查，看他们的许可证，检测报告等等。要对得起我的顾客们，我必须把这些细节做好。”

目前，Nom Nom只在南方城市有业务，但是Craggs希望可以尽快将他们的餐饮服务带到北京的学校去。“我们很荣幸不少北京国际学校、家长、办公室以及工厂在打听，但是我们有一个整体的餐饮体系，包括在校烹调，中央厨房，以及食品科学，背后的投资都是可观的。等今年在南方的商业模式成熟之后我们也考虑在北京开展业务。”

作为一个打破行业陈规的创业者，Craggs的经历也鼓舞了众多创业者。他说到：“当代的创业者们应该以重整行业为目标，要去无畏地探索，这个世界永远都需要坚定且能发现新鲜契机的眼睛。”

所以，学校的餐饮服务者可以怎样提高呢？

“一定要不断地重复培训员工关于食品安全卫生的标准，管理层要定期到一线去检查，这是成功的关键，”Craggs说，“国内已经发生过很多关于食品的丑闻事件，其中很多都是黑心商家贪图小利益所致，所以我们希望可以帮助推动食品安全的治理，让大环境向好的方向发展。”

家长们也应该成为中国校内餐饮改革的一份子，时刻去关注了解学校餐饮服务的细节，包括供应链以及食品安全，并及时给予反馈。尝试是否可以加入到你孩子的学校在餐饮方面的决策过程中。主动寻求合作，了解他们的供应，卫生以及营养，确保他们提供了最好的食物给孩子们。最后，Craggs也语重心长地说，我们应该为生活在中国感到幸运，因为这里的饮食真的比西方要健康得多。



成全每一个人 才是好教育

An education that empowers
everyone to be their best self



 一土学校
ETU SCHOOL

关注我们的公众号: etuedu



- ✉ 邮箱: admission@etuschool.org
- ☎ 电话: 010-53654007
- 📍 地址: 朝阳区安贞西里四区十七号北京BISS国际学校
- 🌐 官网: www.etuschool.org

成全每一个人，才是好教育

An Education that Empowers Everyone

文：曹新星 图：一土学校提供

作为创新学校的代表，一土学校在教育圈的讨论度一直很高。尤其是在2019年初，一土教育宣布和老牌国际学校北京BISS国际学校（即北京新加坡国际学校，以下简称“BISS”）展开深度合作，更是“一石激起千层浪”，引发了业界的好奇。一土究竟是一所怎样的学校？为什么会选择和BISS合作？合作后的一土会有什么不同？为此，我们采访了一土教育联合创始人李一诺，请她来解答关于一土大家最关心的几个问题。



李一诺，一土教育联合创始人、比尔·梅琳达盖茨基金会中国负责人（一土教育与盖茨基金会无关）、前麦肯锡全球董事合伙人；毕业于清华大学，后获加州大学洛杉矶分校分子生物学博士学位；与申华章共同创办微信公众号“奴隶社会”，有百万余读者。

菁kids：为什么要创办一土？

一诺：创办一土，最开始是源于自己的需求，因为我和华章（一土教育联合创始人）要从硅谷搬回北京生活，所以我们和所有家长一样，第一件考虑的事情就是给孩子找合适的学校。然而，一圈下来，我对所有看过的学校都不太满意。另外，我观察到，在关于学校和教育的各种讨论中，到处弥漫着的一种所谓为了孩子“前途”焦虑的情绪，这远远偏离了教育的本质。

在走访硅谷的AltSchool、可汗实验学校 and 北京的一些国际、双语学校及教育组织的过程中，我们逐渐产生了创办学校的想法。这个想法又在一群有知识、有理想和有执行力的教育者加盟后，逐渐变为了现实。

2016年，我们开设了面向5-7岁孩子的两个混龄班，由于资源有限，第一批“小土豆”只招了30多个。转眼，一土学校已经创办了三年，开设了北京、硅谷、广州三个校区，招生年级也从幼儿园扩展到小学6年级。

2019年，我们和北京BISS国际学校展开了合作，BISS将继续接收外籍学生和符合条件的中国籍学生，为他们提供PYP、MYP、DP全段IB体系课程，并结合一土立足国家课程标准的国际化创新教学体系，为来自不同国家和文化背景的孩子提供多元化的教育选择。

菁kids：一土的办学特色是什么？

一诺：一土做的是中国版的个性化教育学校。相较于以知识灌输为主的应试教育和与中国实际脱节的国际教育，我们致力于在全球视野下，探索基础教育创新。一土的课程立足中国国家课程标准，融合中国优秀的教研能力和国际先进的学习研究与教学方法，实现“以学生为中心”的学习、关注学生的生命成长和幸福人生的“全人教育”。最终，我们希望能通过一场围绕教育的社会创新，构建一个成全式的教育生态，并通过体系化创新，让它最终能够支持更多赋能型的教育。

菁kids：一土提出要培养“内心充盈的孩子”，具体指什么样的孩子？

一诺：我们希望培养的孩子，他们知道自己是谁、想要什么、能做什么，并能发挥自己最大的潜力，让生命最大程度地绽放。他们能够学习知识、掌握方法、了解世界，从而改变世界。在我眼里，这就是最大的成功。每个人的家庭社会背景不同，但最好的教育，是让孩子成为最好的自己。

人是非常复杂的，我一直认为每个人都是一座冰山，我们能看到的都是浮在水面上的那部分，看不见的是冰山下面更广阔和更深的部分。决定一个人能走多远的，不是你长什么样子、

考了什么样的成绩、去了什么样的大学、学了什么专业，而是冰山下这些可以迁移的能力，是一个人的价值观、选择的原则和自我认知等等，这是我们的教育所缺少的。好的教育，它应该是去发掘、保护和激发这些看不见的东西，我希望孩子们在冰山下面是充实的、完整的，有完整和健全的人格，知道自己是谁、擅长做什么以及想做什么。

菁kids：如何培养出“内心充盈的孩子”？

一诺：一直以来，我们的家长、教师、儿童似乎已经习惯了“学海无涯苦作舟”这样的教育生态。在我看来，教育不仅仅是为了追求美好生活，教育本身就是美好生活。孩子喜欢上学、老师觉得“爽”、家长有成长，这就是我们认为的美好教育生活图景，也是一土一直在做的教育尝试。

在被焦虑裹挟的当下，一土首先希望构建一个基于信任和安全，并赋能师生的健康教育生态，我称之为“亲密、真实、平等和安静”的关系，让教育最终回归常识。因为我们相信，一个对儿童友好、充满安全感的环境是孩子得以建立自信，并最终走向终身学习道路的基石。而这个过程，需要通过一土的创新教育体系来完成。

首先，以学生为中心的教学和课程体系。一土尊重孩子的自然成长和发展规律，提倡以“全人培养”为目标的教育。我们的教学体系以国家课程标准为骨骼，以创新的教学法为肌肉，以激发和保护孩子内驱力的个性化教育为灵魂，让学生从“被动的知识接受者和应试者”变成“内心充盈的创造者”。我们提供浸润式的双语个性化学习体验，通过跨学科的探究主题，以项目制学习的方式，培养学生认知自我、追求美好、沟通协作、学会学习、敢想敢做等核心素养。

基于一土正在构建的“全球学校网络”及广泛的社会资源，我们的学生还将通过一系列校外体验式学习项目，包括硅谷微留学、新加坡夏校、“教育促进可持续发展”等学习项目，紧扣学校的项目制学习主题、教学目标和

核心素养，在真实的探索和行走、学习中，构建学生的同理心、责任感和广阔的全局视野。

第二，全面赋能教师的支持体系。教育是一个灵魂影响另一个灵魂的过程，我们要培养内心充盈的孩子，首先要有内心充盈的老师。创校三年来，有许多人加入一土的教育创新探索，他们中有从教多年、心怀理想的老师，有名校毕业、放弃了投行或者商界的年轻人，有大学老师、工程师、艺术家、创业者……他们是朝气蓬勃、热爱生命、勇于创造的一群人，他们组成了我们的教育团队，也是我们教育创新的源动力。

教育的复杂性决定了教师作为教育中最核心的要素，绝不仅仅是一个执行者。但在当下的教育生态下，教师得到的系统化支持却远远不够。让老师“爽”、让老师有成长，是我们能吸引、培养和保留高效能教育者的根本，也是一土从理念到落地的关键。我们希望立足教师的实际需求，通过借鉴现代企业人才管理的思路和方法，从“道”到“术”，创建一个实践中赋能教师全人发展的一土教师成长体系，让教师从当下“疲惫的教育服务提供者”，变成“有充分职业支持的创新者”。

第三，以学校为中心的社区支持体系。

从创校至今，一土一直致力于打破学校与社会之间的围墙，创建一个以学校为中心的社区。这个社区里，有家长的深度参与和共同成长，更有优质的社会资源和来自各行各业的社会精英对基础教育的有力支持。

在实操层面，我们在自主研发的IT平台构建了面向所有家长群的“家长学校”社区，引入了与一土价值观相同的优质社会资源和平台，大力推动家长教育，助力家长从“焦虑的服务购买者”变成“终身学习的同行者”；另一方面，我们打开校门，让原本不在教育行业，但却对教育保有热情、有一技之长、愿意以己之力支持学校的社会精英得以进入基础教育，从曾经的“批评者和逃离者”变成“参与者和行动者”。最终，我们希望联结各方的力量，探索一条社会参与的、通往未来的创新路径。

菁kids：一土是如何去评估孩子的成长呢？

一诺：围绕一土个性化全人教育的目标，我们构建了基于核心素养和学业标准的教学评价体系，它以三个核心为主线：即评价要**有用**，真正以**促进学生的学习和成长为目的**；评价要**多元**，注重**过程性评价及表现性评价**；评价要**全面**，要体现学生的**素养表现及能力发展**。评价的目的是让孩子全面看到自己的成长，理解成长，还能让不同特点的孩子都有机会认识和发展自身的天赋。也正因如此，与单一考试性评价不一样，一土的评价充分体现多元性，包括学科及非学科能力评估报告、基于晨犀平台的多媒体档案袋、学生主导会议、展示性评估，以及第三方评估等来全面评价学生的成长和发展。

一土的IT系统由华章带领的团队开发，以“晨犀”APP的形式与家长和学生见面。在IT系统里，每个孩子都有自己的学习记录表，老师可以在上面更新课程内容、布置作业，也可以把孩子学习状态、学习成果上传到系统里；学生能够在上面提交自己的作业（文章、视频、音频等），还可以和老师交流；家长能够随时了解到孩子的学习情况和校园生活动态。

菁kids：为什么一土会选择和BISS合作？此次合作主要以什么形式展开？

一诺：BISS是一所值得尊敬的国际学校，拥有长久的办学历史和优质的IB教学能力，毕业生遍布哈佛大学、斯坦福大学、麻省理工大学、伦敦帝国理工学院、朱丽叶音乐学院、早稻田大学、北京大学等国内外高校。我们珍视和尊重BISS丰富而严谨的办学实践，相信一土与BISS的这一深度合作将有益于双方的资源整合及优势互补。同时，一土根植中国的教育探索也将为IB课程在BISS的持续发展提供更加扎实的中国视角。

此次和BISS合作，我们主要是从运营管理、课程建设、教师发展、人格培养、名师引领等领域展开全面而深度的合作。基于此合作，一土将助力BISS，完善和优化其运营管理，保持教师队伍稳定，提升学校管理水平，进一步提高BISS的教学质量和办学稳定。同时，一土链接全球的优质资源也将为IB课程更好地落地提供更丰富的资源。一土的IT平台也将助力BISS的个性化评估。



菁kids：一土和BISS合作后，学生们的入学选择有什么不同？

一诺：合作之后，一土北京将为学生们提供ETU学部 and BISS IB学部两种就读选择，一土目前招生阶段为幼儿园至小学六年级，采用我们基于中国国家课程标准的教学和课程体系；2020年，一土也将正式开启初中，在三年内实现九年义务制的贯通。同时，BISS将继续立足过去25年成熟的IB教学经验，为学生提供从幼儿园至高中（3-12岁）全学段国际文凭课程（IB PYP、MYP、DP）。此外，从今年7月开始，双方将合力拓展与新加坡ISS国际学校（ISS International School）的学生交换、教师教研交流和营地项目。

教育是土壤，孩子是种子，通过此次合作，一土与BISS希望能联结全球资源和全社会的力量，耕耘一片肥沃的土壤，让每一颗种子成长为最好的自己，未来创造出无限可能。



更多关于一土教育的资讯，请登陆一土教育平台了解：
官方网站：www.etuschool.org
微信公众号：一土教育（etuedu）

你宅度假了吗？

Have You Ever "Staycationed" in Beijing?

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

宅度假 (staycation)，顾名思义指在假期留守常住地，在家或家附近短途度假。宅度假在国内方兴未艾，但在国外早已流行多年。人们可以选择打破常规，在家做一些有仪式感的小事；或是重拾兴趣爱好，弥补由于平时日程繁忙，没有时间享受的乐趣。或者去周边小众景点、博物馆、美术馆，又或是去骑马、射击、远足……本期菁kids将走进生活在北京的中西方家庭，听听他们的宅度假之选。

你有过和家人在北京宅度假的经历吗？当时出于什么考虑？

是的！北京的空气有时不太好，所以我们需要找一个好的室内娱乐场所。事实上，我们也确实经常在北京宅度假。

你们当时选择在什么地方？都做了些什么？

我们住在北京瑰丽酒店。当时一共一家人，都带着孩子，那次的体验非常棒。我们都选了含有会员俱乐部的客房，这意味着你将拥有一个私人用餐空间。酒店的服务也确实非常周到，尤其是对2-4岁的小孩子。

你的孩子享受这次宅度假吗？你们还会再去一次吗？

我3岁的女儿喜欢这里的一切，从她在房间里受到的热情欢迎、可爱的熊猫玩偶，到游泳池，再到俱乐部的热情服务……这一切她都喜欢。

你们平时从哪里了解北京的最新玩乐资讯？请分享下你的常用网站和App？

我经常使用“孤独星球” (Lonely Planet)。还会在各种北京国际社区微信群里问很多关于家庭、妈妈和宝宝的问题，这让我的生活更加充实。

你认为一年中游览北京的最佳时间是什么时候？

春天的时候，就是中国春节过后这段时间，大概3月中旬到4月；还有10月份，国庆节之后的初秋，是北京天气最好的时候。

请分享一个你最爱的北京小众宅度假之选。

Bespoke Travel是一家很酷的旅游公司，推荐了很多“非常规”的旅游项目。他们做定制旅游，现在还开设了团体旅游，真的特别酷。现在，每个周六我们都会去书虫 (Bookworm) 的狩猎时光 (Safari Time)，那是个适合婴幼儿的歌唱班，由家长和看护者陪伴，非常酷。而对于妈妈们来说，国际社区的二手服装拍卖活动是一个很好的社交场所。

你会给想在北京宅度假的家庭什么建议？

我想说，选择一家适合带娃家庭的品质温泉酒店吧，记得查看Tripadvisor上的最新评论。想做就做！宅度假是与家人相处和减压的好时机，任何借口——生日、纪念日、新年——都是宅度假的好理由。

你有过和家人在北京宅度假的经历吗？当时出于什么考虑？

是的，虽然我们多数假期会策划去各地旅行，或者回爷爷奶奶家陪伴他们，但是有时也会留在北京的家中来一场宅度假。比如今年春节，本来早早做好计划要去日本滑雪、泡温泉。然而最终并未如愿。因为2月底，孩子所在的校游泳队要参加一场非常重要的游泳比赛——一年一度由北京顺义国际学校 (ISB) 主办的“北京-亚洲全明星游泳比赛”，当时正值春节假期，为了备战比赛，只好放弃去日本滑雪，留在北京进行不间断的训练。由此促成了我们家的一次本地滑雪度假。

你们当时选择在什么地方？都做了些什么？

滑雪是孩子非常喜爱的运动，北京雪季又很短，所以我家每年都会抓住一些时机带孩子去滑雪。春节那一周，正好孩子所在的游泳俱乐部也放假，我们全家去了2020年冬奥会主场的崇礼太舞小镇和北京近郊的南山滑雪度假。

你的孩子享受这次宅度假吗？你们还会再去一次吗？

孩子从四年前开始学习滑雪，每年雪季都会滑。如果时间有限，我们会利用周末去北京近郊的滑雪场，如果时间比较宽裕，就会驱车去崇礼多滑几天。今年元旦，孩子和小伙伴一起在崇礼参加了一周滑雪营，令她的滑雪技术有了很大提升，对滑雪运动产生了更浓厚的兴趣。用她自己的话来说：感觉自己在雪上自如飞行。而且因为技术的提升，让她有了更多成就感，认为自己除了游泳，又在另外一项运动中取得了很大的突破。

你们平时从哪里了解北京的最新玩乐资讯？请分享下你的常用网站和App。

因为喜欢结交朋友，我自己建有一个以带孩子们一起吃喝玩乐为目的的微信群，群里的家长会互相分享玩乐的资讯。我常用的App，比如亲子周末，公众号有：大小爱玩、吃喝玩乐在北京、父母邦北京周末安排，都能找到北京及周边的度假、玩乐信息。另外，再推荐一个小众公众号：Feekr旅行，里面有很多江浙沪一带非常有情调、有特色的度假酒店推荐。

一年中游览北京的最佳时间是什么时候？

最喜欢北京的春天，北京的春天万物复苏，北京城仿佛一夜之间就从冬日萧条跃入充满勃勃生机的新阶段。二环、三环路边的迎春花，玉渊潭公园的桃花、梨花、杏花都开始争香吐艳。初春的北京，最有特色也最知春早的，还是玉兰花。北京作为六朝古都，在金元时已经开始种植玉兰，到明清时更是广泛种植。目前在北平，最著名的观赏玉兰的地方，要数西山大觉寺、颐和园和潭柘寺的清代古玉兰。另外，宽阔笔直的长安街上红墙边的玉

妈妈Jane是一家教育机构的股东并负责公司的品牌推广工作，性格活跃热情，喜欢结交朋友，喜爱美食、旅游、写作。爸爸Eric任职500强公司高管，性格温和喜静，工作之余最喜欢的事情是读书、打游戏以及闲逸的旅行。11岁的女儿Rena就读于一所双语学校，喜欢唱歌、画画、戏剧表演，擅长游泳、滑雪、跑步。去年10月曾前往日本参加东京国际学校游泳比赛，并拿到两项冠军和一项季军。



兰也是一道独特亮丽的风景。北京石景山区的雕塑公园在前些年也种植了大概5000多株玉兰，成为京城里玉兰最多的公园，可以说“京城处处皆玉兰”。遍布京城的这些雪白、绯紫的玉兰花，很快就将早春的北京点缀得焕然一新，让人从刚刚走出的寒冬里心生暖意。

请分享一个你最爱的北京小众宅度假之选。

如果孩子10岁以下，我想推荐一个不错的去处：尺木无山，非常适合一家人前往。有住宿、餐饮，也有适合孩子们玩耍的探险乐园、木工体验；另外农场还养了20只小粉猪，孩子们可以玩小猪赛跑的游戏。

你会给想在北京宅度假的家庭什么建议？

最近两年北京周边多了不少有特色的民宿，其中很多都配套了有自家特色的儿童玩乐项目。在这里既可以释放孩子们的旺盛精力，又可以让人得到很好的休息和放松。

更正：
3月刊此栏目文章《你会和孩子谈论环保话题吗？》中，误将“海嘉国际双语学校BIBA”翻译成“北京青苗国际双语学校”，特此更正，并向学校和读者表示歉意。

妈妈Jana Bhonsle来自印度，是一家酒店的老板。2013年和做主厨的丈夫Sandeep Bhagwat一起来到上海，2016年又搬到北京。Bhonsle告诉我们，他们的女儿Anjalika是“中国制造”，2015年出生在上海，现在在北京上学。



Pauline van Hasselt是一位生活在北京的荷兰妈妈，来京生活是因为先生Joel Manchia在北京四季酒店意大利餐厅担任主厨。在这之前，Pauline也是一位出色的厨师，并且在美国、英国等地方生活、工作过。来北京之后，Pauline除了兼职为beijingkids杂志做美食专栏作家，更创立了自己的烹饪教室品牌Pauline's Cuisine，在国际社区教授烹饪课程。本期介绍的两道低脂健康、营养美味的食物，都出自Pauline自家厨房。



轻食， 看看荷兰妈妈怎么做？

Dutch Mom Dishes on Healthy Food

文：武嘉 图：Uni You

意大利乳清干酪 (Ricotta)

Ricotta是意大利厨房里一种重要的食材，它质地湿润柔滑，口感细腻清甜。可以将其加到意大利面里，或者直接涂抹在面包上、拌在水果里享用。在国外，很多人都自制Ricotta，过程非常简单。

食材准备：

全脂牛奶 1升
烹饪稀奶油 500毫升
盐 5毫升
白葡萄酒醋 60毫升
百里香 少许

制作步骤：

1. 在一只厚底锅里，倒入牛奶和稀奶油，加入盐。中火煮沸，马上关火。
2. 一点点缓慢加入白葡萄酒醋，边加入边搅拌。静置1分钟直至牛奶凝固，将形成凝乳和乳清的混合物。
3. 将混合物倒在衬有纱布的过滤网上，在室温下静置20-25分钟。混合物过筛的时间越长，乳清干酪口感就越醇厚。
4. 涂在饼干上，搭配百里香碎，味道超赞！



牛油果鹰嘴豆泥搭配全麦吐司

牛油果和鹰嘴豆都是近年来的网红食物，其富含各种维生素、优质脂肪和蛋白质，特别适合健身人群和宝宝们。牛油果鹰嘴豆泥搭配全麦吐司，更是一款不可多得的轻食料理。

食材准备：

鹰嘴豆
2罐牛油果
2个南瓜籽
若干香菜
少许柠檬汁
少许盐
黑胡椒
少许全麦吐司面包

制作步骤：

1. 把鹰嘴豆、牛油果、香菜和调料混合搅打成泥状。
2. 烤好全麦吐司，鹰嘴豆牛油果泥抹在面包上。
3. 撒少许南瓜籽口感更佳！



Pauline's Cuisine

微信：paulus155

网站：<http://beijingmothers.com/2018/07/25/414/>

在家策划一场复活节派对

Plan an Easter Party at Home

文：武嘉图 Uni You 模特：吴健铭、吴佳颐、吴健睿

复活节（Easter）是西方的重要节日，在每年春分月圆之后的第一个礼拜天，2019年的复活节是4月21日。本期菁kids采访了在北京生活的美籍华人一家，妈妈Hwa Wu（吴华）、爸爸Jerric Ortiz、哥哥Marcello Ortiz（吴健铭）、姐姐Penelope Ortiz（吴佳颐）和弟弟Maurizio Ortiz（吴健睿）。每年家中都会举办小型复活节派对，并和社区的好朋友们分享这份喜悦。



妈妈Hwa Wu小时候在台湾的家中就有过复活节的传统，那时是在教会和爷爷奶奶一起过：“我们唱赞美主的诗歌，教会给我们煮红蛋，我小时候就在主日学班上听老师讲复活节的由来，耶稣复活的故事。等到我小学期间到了美国，在那里复活节是一个大众节日，为了庆祝春天的到来，迎接新生命和新开始。复活节有很多好玩的活动，比如画彩蛋、巧克力蛋宝藏游戏，还有每家自创的各种手工……每个家庭几乎都会根据自己的种族、宗教、文化背景，有特色地过这个节日，让刚到美国不久的我，认识到家庭传统就是这样形成的，我们可以将新的文化和传统民族习俗结合，创造一个孩子和大人可以理解 and 参与的家庭传统活动。”

现在Hwa和三个孩子每年都要庆祝

复活节，因为女儿吴佳颐的生日在3月底，每年的生日派对都会和复活节派对一起举办。慢慢地，一家人建立起属于家庭的复活节传统，每年三个孩子都会根据自己的喜好收集和亲手制作彩蛋，几年下来，已经积攒有好几百个漂亮的彩蛋了，每个都充满了孩子们的甜蜜回忆。每年孩子们都会遵循“彩蛋树”这一古老习俗，将上百颗彩蛋挂在自家的三棵树上。

Hwa还会带孩子们做好玩的复活节烘焙——小绵羊蛋糕、小兔子纸杯蛋糕、各种造型饼干、手工巧克力。孩子们会做各种小兔子饼干，搭配不同颜色的糖霜的，点缀以可爱俏皮的小尾巴，装成礼盒送给好朋友共同庆祝春天的到来。去年的创意烘焙是做巧克力菜单——蛋壳是巧克力做的，里面是白巧克力慕斯和芒果冰激



凌，又好看又好吃，深受孩子们喜爱。

Hwa告诉我们，每年的复活节派对都会增加新鲜的游戏，像去年就邀请朋友和我们一起种菜仔和菜苗，大家一起挖土，做盆栽标签，随着小苗成长到采摘，孩子们能不断回忆播种和照顾它们的欢乐时光。

国外的家庭复活节活动，一般是寻蛋游戏、节日菜单制作、各种手工游戏……有宗教信仰的家庭还会在教会庆祝复活节，参加复活节弥撒活动，无论什么种

族、什么信仰，复活节都是亲友聚在一起欢度的节日，很多家庭会举行BBQ派对、花园下午茶，或特别的早午餐聚会。

采访的最后，我们询问Hwa家的复活节派对是否对外开放？Hwa告诉我们，虽然复活节生日派对暂时不对外，只邀请孩子们的好朋友参加，但复活节烘焙活动是面向社区朋友开放的。

Hwa还和我们分享了一个简单美味的复活节黄油饼干配方，大家可以根据自己的喜好，用不同的饼干模具做出造型饼干。

黄油饼干配方

材料准备：

饼干：
黄油200克（室温）
白糖 100克
鸡蛋 1个
面粉 400克
糖霜：
鸡蛋蛋白 1个
糖霜粉700克
白醋 几滴
可食用色素 若干

制作步骤：

饼干：

1. 将烤箱预热175度。
2. 将黄油用搅拌机或厨师机搅拌到松软，大约需2分钟。
3. 加入白糖继续搅匀，面糊颜色会变浅。
4. 加入一个鸡蛋，继续搅匀。
5. 一勺一勺地加入面粉，搅匀后，继续慢慢加入所有面粉，直至形成面团。
6. 用少许面粉铺在烘焙纸或者不沾的烤盘上，将面团用擀面杖擀平，用饼干模具切出不同形状，将多余部分拿掉。
7. 将完整的饼干放入烤盘，烤大约10-15分钟，饼干边变为金黄色即可。
8. 从烤箱取出放置常温。

糖霜：

1. 将一个鸡蛋的蛋白放入大碗中，然后一勺一勺地加入糖霜粉，直至成为白色糊状，不要太稀或稠。
2. 加入几滴白醋。
3. 将糖霜分到几个小碗，各选择喜欢的颜色加入一滴色素，搅匀。
4. 将糖霜放入裱花袋或密封袋，剪开一个小口，就可以在饼干上绘出自己喜欢的图案了，还可以点缀以糖豆和装饰糖，让饼干变得更有趣味。如果有孩子喜欢的特定图案，还可以定制可食用糖霜纸，直接铺在烘焙好的饼干上。



Hwa Wu工作室

微信：hwawu001

国外自驾， 旅行车险怎么买

Take the Wheel With These International Driving Insurance Plans

文、图：HIPPO 编：武嘉

莓子是一名旅行达人，游历过20多个国家，有着丰富的自驾经历。近年来，她热衷于自驾房车和家人一起看世界。虽然经验丰富，旅程中也难免遇到坎坷，刚刚结束美国旅行的莓子为我们讲述了一段“惊心动魄”的人生“第一撞”。

“DUANG”地撞上了

1号公路是非常经典的美国自驾线路，由旧金山沿太平洋一路向南饱览海景，到达洛杉矶后再由加州内陆北上，途径峡谷国家公园和优山美地国家公园后返回旧金山，不走回头路，风景各异，而且旅行配套也设施非常成熟，有孩子们喜欢的迪士尼和乐高乐园。

因为此前的旅行中有过驾驶经验，这次我们依旧选择了福特大号的C款自行房车——套行驶在路上的“三居室”，只有我们一家三口出行，车内空间很大，非常舒适。由旧金山南下的第四天，我们落脚在西岸的沿海小城Pismo Beach，这是一座离洛杉矶300公里的海滨小镇，并不是著名的旅游城市。

先生在开车，我在后面陪孩子，开车的时间长

了，儿子有点坐不住，哭闹着找零食吃，这时猛然听见“Duang”的一声，房车和主路行驶的一辆车撞上了。

这是一个小号的路口，我们行驶到主路前在“STOP”的标牌下按规定停车等待后再起步，由于主路是条弯道，先生没有看到左侧有车辆驶过，对方速度又非常快，事故就这样发生了。我急忙看了眼驾驶室有点懵的先生，确认他没有任何问题，不过和我们相撞的那辆车貌似就没有这么幸运了。我们驾驶的房车“车高马大”，虽然撞击时力量很大，但除了保险杠和前装饰板受损，房车其他位置看似没什么大碍。对方开的是一辆SUV，体量也不算小，撞击点在右侧车门，门板和右侧车窗严重变形，玻璃碎了一地。我和先生在国内也算是多年的老司机了，发生这么严重的事故还是头一次，



糟糕的是，这是美国……

完全没有时间让我们平复心情，腿有点软，心里有点哆嗦，站在路中间一脸懵，不幸中的万幸是对方车内只有驾驶员一个人，副驾驶没有乘客，否则后果不堪设想，那一刹那，我心中默念了N多次谢天谢地……对方的驾驶员头发有些花白，下来检查车况时颤颤巍巍，大概也是被吓的，不过几秒钟后我发现事实并不是这样的，他走路的形态明显异于常人……天啊！不会是把腿撞坏了吧……我们在国外撞残了一个老年人！这是不是场噩梦啊，快快醒来吧！

“你没看到STOP的标志么？”老人的问题把我从幻想里拽回了事故现场，先生回答“看到了，我确实停车了，但起步时没有看到你的车，你的车速很快”。我们带着颤抖的心情组织语言，大概要开始一番唇枪舌战了，关键是谁也没学过怎么用英语辩论交通事故啊，老天保佑我们的听力和口语没有被撞飞。

事故发生后三分钟，第一名警察到场，来不及思考太多，只看到这是一名便衣警察，没有穿制服，紧接着闪着警灯的交警也陆续赶来，几乎就是一场美国大片的既视感，此刻紧张的音乐应该响起了。警察询问了我们双方事故发生的原因，路边的一位目击老奶奶也主动发了言，仿佛这就是一场即时的审判，法官和陪审团都是美国人，我们有些孤立无援。

在警察的指导下，我们把车辆挪到路边，趁这个时间我组织了一番语言，希望真实客观地和警察详细讲述一下事故原因，此刻顿时感到听力口语的重要性。警察朝我走来，那一刻比撞车时甚至更紧张，我们要承担多少责任？如何赔偿？之后的行程怎么办？一瞬间脑海中浪花朵朵。

和警察的对话有些出乎我的预料，心情也从那之后放松了下来。第一个到场的便衣警察对我们说：“别紧张，这并没有什么，我也发生过类似的车祸，放松一些，请你按照我的要求出示驾照并填写事故单，这真的没什么……是否需要我帮你们联系租车公司？”幸好有这位警察帮忙，否则之后的报案救援工作我们真的很难独立完成。虽然在国外自驾旅行过多次，还从未遇到过这么“正式”的交通事故，此刻面对事故善后处理时我才发现，即便英文不错，你也很难和修理厂说明白车辆具体的撞击点，损坏情况，天知道保险杠、装饰板这些专业词汇要怎么翻译，更有甚者，虽然我们能在Google地图上查看到此刻的位置，如果用电话沟通准确方位还是有很大难度的。常规的国际自由行对语言的要求其实并不高，一旦出现问题了，确实是个考验。确认过我们的车辆有保险后，事故处理变得异常简单，被撞的老人很快便驾车离开了，全程没有愤怒和争吵，态度一直很平和。后来我



们才知道，他的腿确实有残疾，并不是被撞的。

最终的判定结果——我们全责，警察在确认我们的房车有保险后相继离开，精彩桥段结束，现场顿时安静下来。我们转过头来看看儿子，小家伙全程聚精会神地旁听，激动有余，毫无惧色。午后的海风飘过，吹走了慌乱的心情，这也是旅行中难得的体验吧。

一波三折去修车

把车辆勉强挪到路边时我们发现，因为保险杠被撞歪卡住了轮胎，车辆已经无法正常行驶了。在警察帮助下，我们联系到福特公司的维修站点，一小时后来了拖车。

首先，拖车司机对房车进行了安全检查，将轮胎锁死，由于房车是四驱的，托运时要将后传动轴拆掉，准备工作很久才完成。复杂的操作让一旁的儿子兴奋不已，比刚刚撞车时还激动，在北京都没见过修车，何况还是房车的修理现场，跟着拖车司机后面仔细观看，生怕错过任何一个细节。此时，尴尬的一幕发生了，拖车除司机外只能再乘坐一名乘客，我们和一堆行李无法一起去维修厂，“机智”的奶爸想到，我们可以坐在房车里被一并拖走，不过被对方爽快地拒绝了。事实上，在这样一个相当不繁华的海滨小镇是很难打到出租车的。于是拖车司机打电话又叫来一辆更加宽敞的拖车，专程来拖我们，儿子激动地欢呼起来。

顾不上询问拖车是否要付费，我们被带到了福特公司的维修站——一个相当不繁华小镇的郊区。看到这样一个大家伙被拉进修理厂，连修理工人看起来都有些迷茫，而更迷茫的是站在一旁焦急等待的我们——心里想的都是这次旅程是否将要泡汤……最终，修理工告诉我们他们要下班了，车辆是否能修，要明天才知道，并推荐了一家附近较安全区域的酒店，帮我们叫了出租车。

带着四岁的儿子，拉着两个大号行李箱，拎着儿童安全座椅，我们狼狈地离开了维修厂，这大概是我多年旅行中最落魄的一次了。惊心动魄的一天终于结束，我和先生回忆撞车细节，分析事故原因，同时自我减压，毕竟旅途还要继续。虽然各种不踏实，但很快便昏昏入睡。

次日我们在维修站长的帮助下，找来福特公司专业技师，拽出卡住的保险杠，做好各项安全检查，试驾几圈之后被告知，车辆并无大碍，不过店里现在没有前装饰板可以替换。维修厂建议我们在洛杉矶租车点更换一辆新车，考虑到行程已经耽误两天，我们当即决定继续驾驶这辆没有“脑门”的大家伙走完后面的行程。

错过了丹麦村和优山美地国家公



园，“收获满满”的我们顺利完成之后的行程返回旧金山。旅途中见到挂彩房车的人，都惊讶而热情地询问是否需要帮忙，由于前车牌已被撞掉，在房车营地登记车辆信息时，把车牌霸气举在手中的我，还收获了现场很多欢笑。

还车时租车公司收取了1000美金押金，我们还需要联系当天处理事故的警察索要事故处理单和所有的维修单据进行报销。美国警察的态度不错，但效率着实不高，回国后半月有余，我们才在租车公司的帮助下完成报销，不过这1000美金不能以现金的方式退回，只能留在PayPal账户里。

旅行的魅力在于沿途的风景，更是那些不期而遇的经历，当它们统统变为回忆时则更加珍贵。这次非凡的体验，成为我日后不可多得的谈资，更让四岁的儿子不能尽兴。现场他吃着爆米花“欣赏”修理全过程，并励志以后也要当一个汽车修理师！

异国自驾，如何购买车辆保险？

很多热衷自由行的朋友不习惯在国外租车自驾，很大程

度是因为担心发生事故，车辆保险理赔流程复杂。其实，无论普通轿车还是房车，国际自驾时的投保及理赔流程大致相同，熟知这些规则会为你的旅程规避不少风险。

国际自驾车辆租赁往往需要通过租车平台预订，然后在当地租车公司取车，值得注意的是，租车平台和实际的租车公司并不是同一家公司，甚至不是同一个国家的公司，前者是一家中介机构，后者是实际的车辆所属公司。

在国外自驾，如果遭遇交通事故、车辆维修，甚至人员伤亡，需要承担相当高额的费用，所以，自驾车的基础保险是必须购买的。但基础保险往往存在赔偿的起付问题，例如上文中莓子家租赁的房车投保了基础保险，起付标准为1000美元，也就是说，1000美元以上的部分由保险公司支付，而1000美元以下的部分由驾驶者自行承担。不同租车公司根据车型的不同，起付标准也会不同，普遍不会低于1000美金。

这1000美金的起付标准对旅行者来说也是一笔巨额的开支，所以大多自驾者选择投保附加险，用于负担起付金额，真正做到“上全险”。附加险的投保方式有两种：

一，在租车平台投保，例如莓子家的房车就是在房车租赁平台投保了附加险，发生事故后，租车公司进行主要理赔，但不负责支付1000美金的起付额，所以这1000美金需要莓子先行垫付。之后凭警方出具的事事故处理单和维修清单，莓子联系租车平台，再报销这1000美金。这种投保方式价格相对优惠，但需要自己先垫付再报销，手续有些繁琐，值得注意的是，报销回来的钱一般只能支付到PayPal账户，不能支付现金或返回信用卡。

二，在租车公司现场投保附加险，这种方式最为便利，当然价格也相对较高，投保后全险即刻生效，发生事故后无论起付标准的高低，驾驶者不用支付任何费用，全部由租车公司全权处理。

小贴士

旅途中一旦发生事故，首先要冷静地确认是否有人受伤及公共设施损坏，并立即报警。事故发生在异国他乡，人生地不熟，往往会引起紧张慌乱的情绪，这时一定要“稳”字当头，为事故现场拍照留证，如果是对方的责任，要记录对方的车牌号及驾照。如果自己或同伴受伤需要去医院治疗，必须携带医疗保险单。

事故发生之后以及维修理赔过程中，要联系租车平台，很多平台都配有24小时中文语音服务，出险后可委托他们联系租车公司及维修站点，这个过程可能没那么顺利，需要一点耐心，同时千万不要让事故把你的英语水平吓跑。如果是在租车公司现场投保的附加险，你可以直接联络租车公司，如果车辆受损严重，可以沟通直接更换车辆。保留和事故相关的所有单据是必须的！在理赔中随时会用到。

事故不论大小，都会严重影响行程安排，更令你措手不及。自驾的旅途中，永远要把安全放在第一位！



HIPPO

80后北京人，酷爱地理历史，深度自驾爱好者。深耕北京及中华文化，也渴望看到世界的不同，认为行万里路才能回到内心深处。倡导爱和教育理念，育儿道路上与孩子共同成长。



启明星双语学校自2002年起，在中国为学生提供一流的国际课程和完美平衡的双语教育。

预约参观启明星三里屯校区

010 8532 2500

admissions-dt@daystarchina.cn

www.daystarchina.cn/slt

关注我们

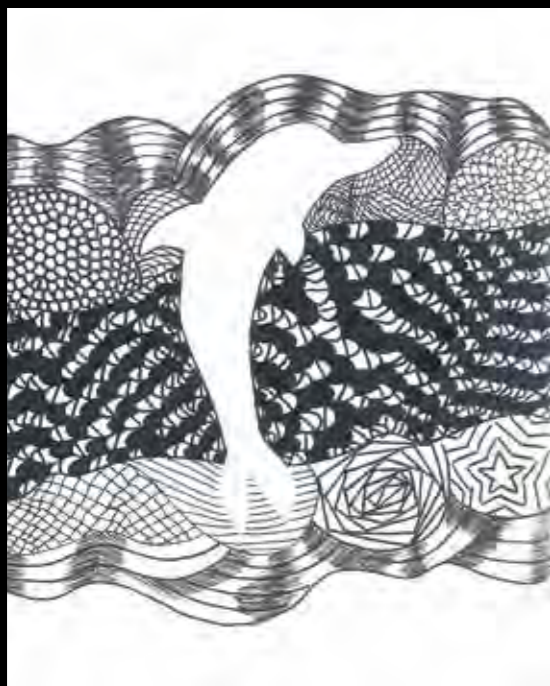
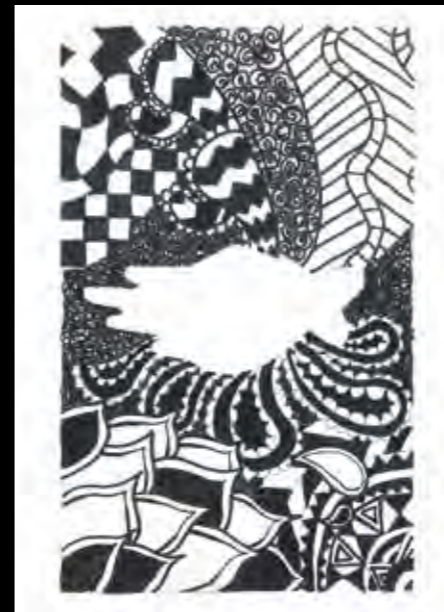
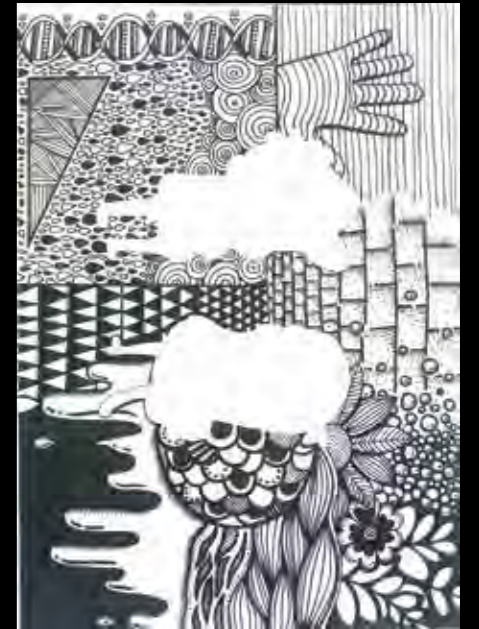


来自北京 加拿大国际学校 的学生艺术作品

Student Artwork from the
Canadian International School
of Beijing, CISB

文、图：学校提供 编：新一

在这些视觉艺术课题作品中，北京加拿大国际学校六年级的学生突破艺术元素中“面”的自我表达，通过多种方式呈现黑白两色的鲜明对比，逐渐掌握“面”的正负形状，化无形为有形，以提高创造性思维及动手能力。



- | | |
|---|-------------------|
| 2 | 1. Sherrow, 6年级 |
| 3 | 2. Coralline, 6年级 |
| 1 | 3. Reka, 6年级 |

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
1. Aimee, 6年级
 2. Lily, 6年级
 3. Wina, 6年级
 4. Emily, 6年级
 5. Nicole, 6年级
 6. Augustina, 6年级

School News

学校新闻



汇佳学校在清华美院举办视觉艺术展

1月27日，汇佳学校在清华美院举办视觉艺术展。此次展览主题为“此间少年”，共展出汇佳学生在绘画、书法、摄影、陶艺、影视等艺术领域作品120件。将学生的作品带出校园，在中国顶级艺术学府进行展出，是对学生艺术水平和艺术热爱的高度认可，也将鼓舞他们继续深造，在未来取得更大成绩。



英国作家Sara Hirsch和Margaret Bateson-Hill 到访哈罗北京图书周

3月18~19日，两位来自英国的作家Sara Hirsch和Margaret Bateson-Hill到访哈罗北京，在为期一周的年度图书周活动中，为学生们带来读书研讨会及丰富的图书主题活动。



Starfall英文课程体系落地禾光幼儿园

开学前，校园发展总监Tim先生带领教师们举办了教学沙龙，进行开学前课程筹备和课程模拟。Starfall是禾光幼儿园英文课程体系中的重要课程资源，为教师提供了强有力的资源支持。



朝阳凯文新设奖学金、助学金

“英鹤奖学金”和“英鹤助学金”是朝阳凯文学校为2019年度即将进入9~11年级的在读学生及新申请入学的学生提供的奖励计划，分为特等奖、助学金，一等奖、助学金和二等奖、助学金三个类别进行评定和发放。



爱迪学子在联合国世界模联大会斩获大奖

1月，由联合国举办的国际模联大会在纽约联合国总部举行。期间，爱迪学校模拟联合国社团的同学们努力推动会议进程，获得主办方和其他参会代表的肯定。李嘉伟同学凭出色的表现，斩获“最佳立场文件奖”。

简报 THE CIRCUIT

“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）。

哈罗北京举行“合作、创新、好奇”主题活动周

2月20~22日，哈罗北京4至8年级开展了为期3天的“合作、创新、好奇”主题活动，围绕“可持续发展”，学生们以团队合作的形式进行了各项相关研究及挑战。



乐成国际学生变身“洞窟艺术家”

北京乐成国际学校（BCIS）4年级学生近期上了一堂充满“穿越感”的视觉艺术课，他们探索学习了不同历史时期的洞窟艺术，并对世界闻名的法国拉斯特地区的洞窟作品做了深入的调查与研究。



世青中学部才艺汇演暖心而至

2月1日, 帷幕徐开、灯光渐起, 北京世青国际学校中学部多才多艺的学生们在北京剧院闪耀全场。无论是唯美动人的敦煌舞, 还是浅吟低唱般的吉他独奏, 亦或是精彩绝伦的啦啦队表演, 每一个节目都传递着温暖和喜悦。



一土教育与BISS举办融合活动

继2019年1月一土教育与北京BISS国际学校正式展开全面合作后, 两校教师在本学期伊始举办了第一次融合活动, 在深入的小组探讨中, 共同探讨一土与BISS的相同与不同。最终, “践行以学生中心的全人教育”让两个来自不同文化和教学背景的团队殊途同归。

新东方国际双语学校故宫研学

2月, 继上学期的前门-老舍茶馆-国家博物馆之行后, 新东方国际双语学校的同学们在节前又来到了故宫继续进行他们的“北京味儿”主题游学。这一次, 7~12年级的同学分成了数个小组, 一边跟随故宫的专业解说参观学习, 一边寻找着自己此次的任务目标。



耀中学生跻身世界级奥数比赛

在2月举行的UKMT中级数学挑战赛中, 5名北京耀中国际学校学生进入了世界前8000名行列, 9年級的John Hao更是跻身前1500名, 取得了参加下轮比赛暨著名的奥林匹克竞赛的资格。本次比赛有来自全球约20万名学生参加。

禾光幼儿园倾力打造Makerspace创客空间

禾光幼儿园倾力打造了开展STEAM课程的Makerspace创客空间, 该空间能够提供各种各样的探究、设计实现工具, 创设一个面对真实事物进行探究与面对想象设计进行实现的环境, 为孩子们发挥想象力、创造力, 进行跨学科探究提供一个自由天地。



好思之家举办水墨丹青艺术工作坊

近日, 好思之家特邀著名画家、艺术家、北京白石画馆馆长、故宫书画培训中心特约教师汪海华先生来到顺义校区, 举办了《艺术家汪海华带您欣赏故宫典藏中国画》艺术工作坊, 为小学部的学生、家长们带来了一场奢华的艺术视听盛宴。



GANGES
INDIAN RESTAURANT

Get together at Ganges
Buffet meals / Customised menus / Catering

¥80-150 per person for special meals. For ideas and quotes contact Hetal on 13910553244 (mobile & Wechat)
www.ganges-restaurant.com

PEC UK WEEKEND SCHOOL

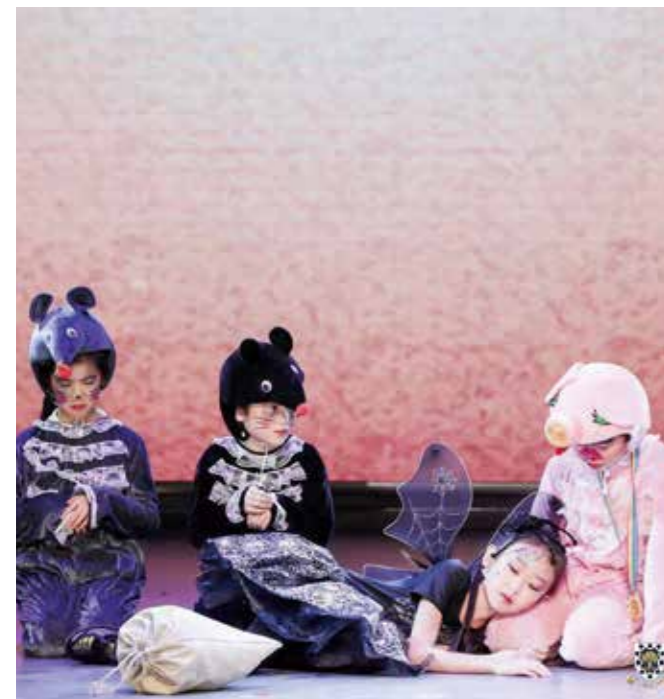
Helping to prepare students aged between 4-16 for international study since 2012.

010-84308674
www.pedcentre.com



北京赫德上演期末大剧

北京赫德的孩子们热情呈现了一场真实、可爱而感人至深的戏剧演出。期末大剧是赫德全课程的重要组成部分，孩子们不仅在学习和回顾中了解剧本故事的生命意义，更通过剧演学会了合作、自主、欣赏他人与相信自己。



美国学术五项全能赛，青苗小将首战告捷

2月12~14日在成都圆满落幕的美国学术五项全能赛（USAP）上，从一年级就在青苗就读的六年级学生侯斯玉同学，个人斩获“文学金奖”和“社会科学奖铜奖”两大奖项。此外，青苗Grade6战队跻身全国前10强，捧回团队总分奖杯！

新府学迎来新学期

2月18日上午，北京市新府学外国语学校初小部2018-2019学年第二学期开学典礼在校礼堂举行。新学期，同学们在家长的陪伴下，踏进了新府学美丽的校园，也同时开启了新一学期的“奇幻旅程”。



2019-2020 北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选131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117所]

日托 [共3所]

- 艾荷美国际日托中心
- 樂陪托育中心
- 小拾贰国际日托

幼儿园 [共43所]

- 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
- 爱朗国际幼儿园
- 爱之园幼儿园
- 安杨蒙特梭利小屋
- 宝威幼儿园
- 北大公学北苑双语国际幼儿园
- 北京禾光幼儿园
- 北京积爱国际学院
- 北京乐成幼儿园，四合院园
- 北京蒙特梭利小镇国际幼儿园
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市朝阳区福禄贝贝幼儿园
- 北京市朝阳区卓悦童国际幼儿园
- 北京市二十一世纪国际幼儿园
- 北京市威廉和玛丽国际幼儿园
- 北京伊顿国际幼儿园
- 博识梦飞国际幼儿园
- 德育苑（望京校区）
- 芬爱国际幼儿园
- 哈科教育美国之家
- 鸿誉国际幼儿园
- 汇佳幼儿园
- 家育苑（建外SOHO校区）
- 嘉德蒙特梭利双语幼儿园
- 嘉杉嘉华幼儿园
- 将府丛林幼儿园
- 金翼德懿幼儿园
- Kids 'R' Kids Academy
- 卡尔安娜国际儿童会馆
- 蓝莓果国际儿童学院
- 米来未来
- 柠檬幼儿园
- Reading Garden国际蒙特梭利儿童之家
- 瑞士德思幼儿语言艺术之家
- 三为园-蒙特梭利教育国际标准示范园
- 童梦童享国际幼儿园（九龙山校区）
- 万朵幼稚园
- 唯德国际教育社区/幼儿园
- 小节奏庭院私塾
- 馨德家国际双语幼儿园
- 悠恩国际儿童之家

国际、双语学校（含幼儿园、小学、初中、高中）[共71所]

- 培德书院
- 3e国际学校
- 北京市朝阳区赫德双语学校
- 北京市中山实验学校国际部
- 好思之家学校及幼儿园
- 北京博华外国语学校
- 北京市第五中学分校·大厂分校
- 北京市中芯学校
- 启明星双语学校
- 田思谷学校
- 耀华国际教育学校
- 北京爱迪学校
- 北京德润学校
- 北京芳草外国语学校 英国国王伍德公学北京学校
- 北京海嘉国际双语学校
- 北京明诚外国语学校
- 北京青苗国际双语学校
- 北京世青国际学校
- 北京市鼎石学校
- 北京市二十一世纪国际学校
- 北京市力迈中美（国际）学校
- 北京市实验外国语学校
- 北京市私立汇佳学校
- 北京市新府学外国语学校
- 北京市新英才学校
- 北京天悦学校
- 北京王府学校
- 北京新东方国际双语学校
- 北京新学道临川学校国际部
- 北京乐成国际学校
- 布兰克森霍尔亚洲学院（济州岛）
- 橄榄国际学校
- 格瑞思国际学校
- HIS国际学校
- 海淀外国语学校教育集团
- 君诚学校
- 君望星星国际学校
- 明悦教育
- 未来领导力学校
- 北京市实验外国语学校
- 一土教育
- 哈罗北京
- 北京朝阳区芳草国际国际学校
- 北大附属嘉田同文学校
- 北京布拉森姆文化发展有限公司
- 海德京华国际双语学校

一年级至二年级（1-12）

- 北大附属实验学校
- 北京朝阳凯文学校
- 北京海淀凯文学校
- 北京六力国际教育
- 北京师范大学亚太实验学校
- 北京市第八中学怡海分校
- 北京市房山区诺德安达学校
- 黑利伯瑞国际学校
- 康福/凯博外国语学校
- 清华附中国际学校
- 美国威力塔斯学校
- 中国人民大学附属中学国际部
- 卓尔大方学校-美国马凯特学校北京分校

七年至十一年级（7-11）

- 北京博华外国语学校
- 北京市第八十中学
- 美达非学校
- 新东方国际双语学校
- 中央音乐学院鼎石实验学校（中音鼎石）

八年至十一年级（8-11）

- 北京圣保罗美国学校
- 北京市山谷学校

九年至十一年级（9-11）

- 北京世青国际学校
- 北京北青柯理学校
- BACA国际艺术学校
- 北京四中国际课程佳连校区
- 北京外国语大学国际课程中心

只招中国籍学生

国际学校 [共2所]

- 创新国际教育-南、北教学区
- HIS国际学校
- 美国达罗捷派学校

只招收外籍学生

幼儿园、国际学校和国际部 [共12所]

国际学校（含幼儿园、小学、初中、高中）

- 北京蒙特梭利国际学校
- 北京英国学校 - 三里屯校区

幼儿园至二年级（K-12）

- 北京法国国际学校
- 北京加拿大国际学校
- 北京京西学校
- 北京顺义国际学校

幼儿园至十三年级（K-13）

- 北京德威英国国际学校
- 北京耀中国际学校
- 北京英国学校 - 顺义校区
- 公立学校国际部

一年级至二年级（1-12）

- 清华大学附属中学国际部
- 北京市第五十五中学国际学生部

招收中外籍学生

来华招生的海外国际学校 [共3所]

- 北松中学（美国威斯康星州）
- 布兰克森霍尔亚洲学院（济州岛）
- 美国春之路国际学校（美国华盛顿州圣湖安群岛）

全球范围内招生的学校 [共1所]

- 孔裔国际公学



扫描二维码，进入2018-2019北京择校指南jingkids.com 专区，了解学校详情。

更正：本刊一二月合刊《择校指南》中柠檬幼儿园（91页）的学校上课时间应为“8:30-16:30”；北京市房山区诺德安达学校（146页）的联系电话应为“010 8865 8000”，特此更正，并向学校和读者表示歉意。



给孩子的摄影课

低阶课程 # 我的超现实主义#8-14岁
4月7日#4月14日#4月21日#4月28日 (周日)
下午1点30 - 5点30

高阶课程 # 实验性肖像画 # 11-16岁
4月6日#4月13日#4月20日#4月27日 (周六)
下午1点30 - 5点30

报名电话: 13911763969 张老师
上课地点: 北京市朝阳区黄厂路1号易心堂文创园40C
视觉影棚 (京哈高速五方桥南侧)



大象摄影

品牌介绍:
大象摄影由著名人像摄影大师王太平先生创办,
本着创建世界一流摄影水平,
一流服务的宗旨,
儿童摄影结合慈善事业,为贫困儿童献爱心,提供需要帮助的儿童,
让更多孩子开心的童年,
大象摄影在北京已有数年在行业内是致力于高品质儿童摄影的
品牌,我们始终以创新的手法,用心去记录真实的童年。

拍摄地址: 北京市朝阳区西大望路珠江帝景B区1号写字楼(合生财富广场北侧) 2901室 2902室
拍摄电话: 010-58634808 18801186519 拍摄微信: 18801186519

YIFEI FANG PHOTOGRAPHY

广告/肖像/静物/旅行
ad/portrait/still life/travel

WWW.YIFEIFANG.COM
info@yifeifang.com / 156 0027 8619 (中文/English)



菁kids

特约家庭摄影工作室



MIROUR 镜屋

摄影课程 拍摄照片
2000万 像素专业单反相机 专业摄影师
3-15岁 7堂 课程安排
为孩子带来不一样的拍摄体验

- 专业老师授课 · 摄影器材
- 个人肖像写真 · 亲子照
- 公益拍摄 · 家庭照

北京雍和宫店: 010-5022 0447
北京国贸店: 010-5561 8981



OUFIVISION 大女主的杂志封面

电话: 01068113408
www.oufivision.com
朝阳区阜成门内大街D7



DAVE'S STUDIO 大卫摄影

家庭/商业/美食/派对/婚礼
1861296861 中文 / 1371028201 英文
ADD: HECHUANG VILLAGE RED FACTORY B2
2.5 MINS WALK FROM
HARROW INTERNATIONAL SCHOOL BEIJING

“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	
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
绿叶子(三里屯店)	朝阳区三里屯北街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北街1号
绿叶子(杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
鹿港小镇(工体店)	朝阳区工体西路6号(工体100南面)
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派1855(东湖别墅店)	东城区东直门外大街35号东湖别墅大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
莫罗龙蛋西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#(工人体育馆北门正对面)
鼎泰丰餐厅(渔阳店)	朝阳区新源西里中街24号
大渔铁板烧(工体店)	朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区3楼S3-30号(近工体北路)
漫咖啡(工体店)	朝阳区工体北路(工体北门西侧)
一坐一忘丽江主题餐厅(工体店)	朝阳区工人体育场北路21号三里永利国际大厦
后院咖啡	朝阳区三立屯北街2号
蓝蛙(三里屯)	朝阳区三里屯路三里屯Village
摩车站	朝阳区三里屯路81号那里花园1层
法派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦
Tribe有机餐厅	朝阳区工体东路中国红街大厦3号楼1层丙2-3
北京善方医院	朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼
安妮意大利餐厅(三里屯店)	朝阳区三里屯中国红街大厦3号楼一层
新元素(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
蒲蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362
伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路园2号
瑞尔齿科(华贸店)	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101室
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
小王府	朝阳区光华路东里2号楼
申德勒加油站西餐	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209 溜冰场旁
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
艾毅国际幼儿园(新城国际校园)	朝阳区新城国际公寓24号楼
喜悦泰国餐厅(远洋光华国际店)	朝阳区进德西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧
固瑞齿科(国贸店)	朝阳区建国门外大街1号国贸商城B2楼NB210号
漫咖啡(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
新元素(嘉里中心店)	朝阳区光华路1号嘉里中心商场1楼
安妮意大利餐厅(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
伊顿国际幼儿园-首府分园	朝阳区西大望路甲20号首府社区里
新元素(芳草地店)	朝阳区东大桥9号侨福芳草地LG 2层
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A
凤凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
绿叶子(公园大道)	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305

希望免费拿到每期的菁kids杂志吗? 看看下面哪个发行点离您最近。
每期刊物免费发行到学校、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。

德南面包房(好运街店)	朝阳区枣营路29号好运街27号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆-公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	朝阳区东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
鸟巢	朝阳区霄云路35号
新元素(蓝色港湾店)	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
新元素(丽都店)	朝阳区将台路6号丽都饭店动力中心E01
漫咖啡	朝阳区将台西路7号
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
沐奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号(东风公园南门)
新元素(颐堤港店)	朝阳区颐堤港商场1层
丽都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
羲和雅苑烤鸭坊(颐堤港店)	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港1楼50号
北京东隅酒店-Feast 餐厅	朝阳区酒仙桥路22号

顺义区	
米来未来旗舰园	朝阳区马泉营观唐别墅区西门幼儿园
北京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
北京蒙台梭利国际学校	顺义区后沙峪乡白辛庄裕京花园附近
启明星双语学校(北皋校区)	朝阳区顺白路2号奶东工业区
婕妮王	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
安妮意大利餐厅(香江店)	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层
北京鼎石国际学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
北京市新英才学校	顺义区天竺开发区安华街9号
北京市中芯学校	经济技术开发区凉水河二街9号
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
北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
绿叶子(顺义店)	朝阳区香江北北路1号香江乡村俱乐部一展
固瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
培德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
北京世青国际学校(小学部)	朝阳区来广营新生村11号亚奥开园酒店用品市场51门对面
法国学校	顺义区第三医院附近
新元素餐厅(顺义店)	顺义区空港街道安泰大街9号院10号楼1层106号新元素餐厅
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号学校
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪裕民大街5号
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京英国学校	顺义区安华街9号学校
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号裕京花园别墅
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边婕妮商店
好思之家幼儿园	朝阳区顺白路48号马泉营比目鱼创业园
法派1855	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
克莱儿艺术中心	顺义区欧陆广场5号



扫描二维码，
了解更多《菁kids》北京取阅点!

妈妈是个“老不死”

Cherishing My Mother; May She Live Forever!



陶太

自由撰稿人，两个孩子的妈妈，热衷写作的主妇，记录五味杂陈、历久弥新的生活。

“有些叶子从树枝上被吹走，随风打转，最后轻轻落到了地面上。这一下，所有的叶子都吓坏了。‘到底出什么事啦？’他们悄悄地你问我，我问你。‘秋天就是这样的’，丹尼尔告诉大家，‘到了叶子离开树枝落下去地时候了。有些人把这个叫做死。’”

当我给四岁的小女儿念到这一段的时候，我问她，叶子怎么了？“它们都到天上去了。”她小小的脑袋耷拉着，很沮丧地回答。接着，她扑上来，小胳膊紧紧绕着我的脖子说：“妈妈，我希望你是‘老不死’，永远陪着我。”

我扑哧一下笑出声来，关于生死，真是一件很有喜感的事情，我要经历第二轮给孩子讲“死了”是怎么回事？上一次也是大女儿四岁时，她红着眼圈对我说，“妈妈，我想让你吃唐僧肉，这样你就不死了，可是我打不过孙悟空。”

是的，每个妈妈都得做“老不死”，要陪着她心爱的孩子们，给她们吃喝，陪她们长大，看着她们嫁人，还有孩子的孩子，看到儿孙都快活活的，都能够独立自主地生存着。不把这些任务全都圆满完成，真是不舍得闭上眼睛。

如果可以，真希望能够活成不死的神仙，可惜就像《圣经》里说到的：“凡事都有定期，天下万物都有定时。生有时，死有时。”

接受至亲长辈的陆续离开，几乎是中年人的规定动作。

朋友的父亲是在大年除夕夜去世的，别人合家团聚的时刻，她送走父亲最后一程。朋友的朋友乘坐越洋航班，从海外回北京探视久病的父亲。返回海外的飞机上，他的手机关闭，亲人联系不到他。就在这期间，他的母亲意外去世，他

刚下了飞机，立即掉头又登上前往北京的航班。我特别尊敬的一位长辈，是在睡梦中去世。去世前，衣服叠得整整齐齐。至于我自己，生完老二，身体还没完全恢复，就参加了公公的葬礼。我记得抱着孩子急匆匆赶回，在灵棚前，先生让我跪下，我脑子晕晕的，就觉得膝盖一软，扑通跪下，旁边立即就有人给我拴上一根麻绳。我第一次知道什么叫披麻戴孝。

都忘记是从什么时候开始，长久不见面的朋友，问候一下对方父母，常常就听到老人去世的消息。可怜中年人有老有小，常常是一边红着眼圈，讲后事如何处理的，一边就迅速查了楼，开始讨论生活、工作中的烦恼，仿佛老了，病了，去世了，就是那么一回事。家家都是如此。

通常大家不会主动谈起“死亡”话题。中国普通人历来讳疾忌医，更别说死亡了。它和那么多不幸联系着，比如无常、病痛、衰老、天灾人祸。成年人想都不敢想这个话题，更别说与孩子探讨“死亡”。

我也觉得这个话题千难万难。可是，一片叶子，终究还是会落下来；一个人，终于还是会离开；孩子们，终于还是会问起这个话题。尤其是在孩子上幼儿园的阶段，似懂非懂，对死亡感觉最恐怖。

我的做法是，不主动提及，但是如果孩子们问起，也不回避。儿童绘本是个好助手，有两本经典的死亡教育绘本，比如《一片叶子落下来》，讲一片叶子从小嫩芽，到变成一片强壮的叶子，到落下，自然而然走过了死亡的树荫。

还有《爷爷变成了幽灵》，爷爷心脏病突发去世，他之所以死后变成幽灵，还不肯完全离

开，因为他忘记了和家人说再见。

我不晓得小小的孩子听懂了多少，但是给小女儿念完故事，她感觉好多了，我感觉也好多了。她的胳膊不再绕得那么紧，不再勒得我快喘不过气来。

其实我还是很踌躇，我不晓得如何跟孩子说，中国人多么重视“最后一面”。比如我自己，如何与她们的外婆，我自己的妈妈说再见？接到母亲病危的消息，凌晨先赶飞机，而后租了一辆车直奔医院，结果碰上大堵车，足足开了七个小时的车，天都黑了，公路两旁是茫茫戈壁，很多路段就我们一辆车孤独地走着，但没觉得怕，那时最怕的是赶不上说再见。

母亲去世了，也就像一片叶子一样，悄无声息落下来，我赶了几千公里的路，只陪伴了她最后12个小时。

死亡不是难以理解，只是难以接受。

只是，中国人向来有本领把悲剧变成喜剧。比如给去世的人烧纸钱，比如烧掉纸糊的房子、还有车子。让去世的亲人有钱花，还能够继续过

火气息的中国人，会送上可以烧掉的钱，可以吃的食物。中国人的哀思，从来都是活泼实用的。

人生最后都是一场喜宴，孩子们都要恭恭敬敬地拜过祖先。

渐渐的，开始经历生死离别。

慢慢的，告诉孩子什么是生死离别。

而身为妈妈，最后的唯一奋斗目标就是“老不死”，是的，每个妈妈都得为自己的小孩子们义不容辞地活着。因为只有这样，小孩子们才会永远是个宝。

我知道有一天，我也会变成一片落下的叶子，希望那是很久很久以后，久得我看过世界上最好的风景，爱够了我心爱的人，亲够了我的孩子们，孩子们的孩子。

等到“落叶”的那一天，我希望我的孩子，孩子的孩子，一定记得给我带瓶上好的女儿红，最好放点枸杞和红糖；再告诉我一个WiFi密码，带一款XG的手机，要最新款。有热热的酒，有无线网，刷刷朋友圈，我就有勇气在另外一个世界继续好好活下去。

好日子，这样的心理，虽然匪夷所思，可是也已经约定俗成。孩子们会问，为什么要假装给钱？因为这些所谓的纸钱最后要化为灰，我想到我的母亲告诉我的一种说法，纸钱烧得越透越好，这说明先人把钱都拿走了。

有了这样的安慰，活着的人就永远还有办法弥补自己的亏欠。

于是，无论天南海北，都有着上坟的习俗，对于很多中国孩子来说，“上坟”大约是他们接受的最多的关于死亡主题的教育，我家的孩子也是如此。

先生家那里的风俗，初八以后上坟。除了预备香烛点心，还要做很多盘菜，有荤有素，有鱼有肉，放在一层的食盒里带去，犹如宴席，最后还要摆上筷子摆上酒。而我家的风俗，不过预备一刀肉、一小瓶酒、一袋点心而已。

老外会送鲜花，但是实际的中国人，充满烟

关于钱， 你最害怕的是什么？

My Young One's Money Woes



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。

前一阵，我有两位朋友举办了家庭财商讲座。受她们启发，我开始想，自己在“钱”和“如何花钱”上，模模糊糊甚至互相矛盾的一些观念，会如何影响到孩子。

在我小时候，周围各家都需要靠省钱过日子。入不敷出，很难有存款。即使有，也很少，经不住家里或亲友们急用。发工资前几日，是家里“财政”最紧绷的时候。闲聊天儿，父母也会讲起，大学时期实在没钱吃饭，就以操场跑步来对抗饥饿的故事。

一方面无财可理，另一方面又被社会教育，有钱人多不义之财；钱是身外之物，甚至是祸害。很多人原来有钱，因之获罪，变成一无所有。不少人写回忆录，讲到这段经历会说，幸亏有这样的人生起伏，钱没了，才发现自己原来有很多生存的勇气和智慧。

这样成长起来，我的潜意识里，有很多关于钱的，很深的偏见：钱，用一分，就少一分。钱多，会养成浪费坏习惯。万恶钱为首。人越有钱，越会想尽办法赚别人的钱。而两袖清风，不为钱活着，才值得引以为傲。

这样关于钱的负面和不安全感，烙印深刻。直到现在，我最不喜欢的，就是每月为家里付账单，或者和孩子爸爸讨论家庭财务。实在不得不做的时候，总有种莫名其妙的紧张。

看到这样对于钱，紧张而回避的妈妈，孩子会如何想？

后来我出国留学，主要靠奖学金和打工挣生活费。钱是比小时候多了些，但初到异乡，心里不踏实。毕业有了工作，稳定下来。每次换工作，工资也能涨不少。当时年轻没孩子，花销不多，就喜欢购物。等有了孩子，购物的理由就更多了。

回想那些年的买买买，真是对以前物质缺乏的补偿。相对于工资，美国一般消费品价格低廉。加上打折很多，随便一逛，总有惊喜。于是寻猎打折上了瘾。小时候的省钱和计算，大有用武之地。出差旅游，各地的应季折扣和奥特莱斯是必去景点。回家行李总是大件托运，手提上飞机也装得满满的。

孩子们跟着妈妈逛，小手拨拉着衣角裙角长大，也懂了不少事。知道一进购物中心，就要给妈妈留出足够的空间和时间。机场过海关，妈妈首

先要照料那几件大行李。加州的 William Sonoma，是一家很漂亮的厨具连锁店。我以前推着婴儿车经常去，边逛边幻想梦中厨房。大女儿后来说，我还奇怪自己干嘛喜欢锅锅碗碗的，原来妈妈你从小就给我启蒙了。

看着妈妈忙着逛，从小衣橱满满，吃喝玩乐没有愁过的女儿们，没有我经历过的从无到有。奇怪的是，她们长大之后，却都不喜欢购物。

妹妹上学和出门，只穿蓝色、黑色、深灰色那几件，对新衣服没什么需求。小姐姐被称为家里的“环保警察”，一进商店就头皮发紧。装满货物的批发大卖场，在她看来，是鼓动消费和浪费，引诱顾客多买那些自己并不需要的物品。一进大学，她就发现，时尚的学姐们经常出售旧衣服，非常漂亮的裙子只要2~3美元。“妈妈，以后再也别给我买衣服了！”

我问女儿，关于钱，你最害怕的是什么？妹妹想了想，最害怕有两件事。一是将来没有好工作，挣的工资不够用，总为钱发愁。另一件是，怕那些金融专家们把我的钱骗走了。她的话，让我有些吃惊。她的不安全感，是从哪里来的呢？

“不是大家都在说，将来属于人类的工作，会越来越少的吗？可能我们这一代是最穷的一代呢。”小姐姐说。

“很多电影电视还有书，都在讲这些啊！比如电影 Big Short，讲2008年房贷危机，很多人因此破产。而那些引发危机的大银行，却得到政府出资相助。我不想被他们把钱骗走。”妹妹说。

“很多人有了钱，把钱花到很可笑的地方。有的明星一年花掉几百万美金，不可思议。即使我有钱，也不会这么花。”

“我希望将来能有一份喜欢的工作，能经常和朋友聊，这份工作多好玩儿。其它的我并不需要什么。但我要学会赚钱和投资，要达到经济独立，退休后也有钱能照顾自己。我有钱了，就去做慈善和义工。”

看着眼前的女儿们，我知道，自己的省钱折扣经，不用再给她们念了。在她们眼里，10件两折的衣服，比不上那一件自己最喜欢而且经常穿的。而购物买买买，则是妈妈无法自控的、有些奇怪而好笑，但有其历史和心理原因，也可以原谅和劝导改正的行为。就像妈妈时不时要吼几句作业一样。

全面开启全新奖学金计划，奖励学科、艺术、体育等各领域中的卓越学子 奖金高达75万元，助力属于你的精彩未来！



北京市私立汇佳学校
BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL

致敬每一个不甘平凡的孩子！



北京市私立汇佳学校招生政策宣讲日全面开放预约

了解招生政策、走进“未来教育”，详情请关注“北京市私立汇佳学校”微信公众号或致电汇佳招生办公室400-889-1993，预约更精彩未来。



JOURNEY ACADEMY OF BEIJING
北京积爱国际学院

Caring Exploring Inclusive

积·恩·为·爱
积·爱·为·仁

为1-6岁中外籍儿童
提供中西融合的优质国际教育



了解更多资讯

阳光上东校区
185 0199 6548

CBD校区
171 5013 9988

