



儿童的心里有  
一片伊甸园

The Garden of Eden in  
Children's Heart



封面故事

公益,温暖这个季节

Love and Charity

ISBN 978-7-900747-67-9

9 787900 747679



# True Run Media

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

为您带来



thebeijinger  
Since 2001 | 2001年创始  
[thebeijinger.com](http://thebeijinger.com)

beijingkids  
Since 2006 | 2006年创始  
[Beijing-kids.com](http://Beijing-kids.com)



菁kids 北京  
Since 2012 | 2012年创始  
[Jingkids.com](http://Jingkids.com)

菁kids 上海  
Since 2014 | 2014年创始  
[Jingkids.com](http://Jingkids.com)



thebeijinger

beijingkids

菁  
jingkids北京

菁  
jingkids上海



为了孩子出色的明天，  
我们与您同行。

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

我们中西融合的双语教学，接轨国际课程，  
为我们的毕业生提供通往成功的途径。  
Our bilingual blended Chinese and  
International curriculum offers graduating  
students global pathways.

## 我们为何如此特别? *Key facts about our school*



班级平均人数  
Average Class Size  
**24**



学生教师比例  
Teacher-Student Ratio  
**1:9**



小学 | 初中 | 高中  
6-18 years old

了解更多!  
*Find out more today!*



课程体系  
Curriculum

上海市中小学二期课改课程，融入受到广泛  
认可的国际课程教育理念和教学方法  
Shanghai National Curriculum  
integrated with international elements

咨询电话 HOTLINE  
**(021)2403 8800**  
ext.4019/4020/4021/4027/4045

咨询邮箱 EMAIL  
**apply@nacis.cn**

[www.nacisminhang.cn](http://www.nacisminhang.cn)

# 目录 CONTENTS

2019年12月-2020年01月刊

## 07 卷首语

Editor's Note



## 社区报道

### 08 活动备忘录

Events

### 56 简报

The Circuit

60

61

分类信息  
Directory

杂志免费取阅点  
Distribution



## 12 公益， 温暖这个季节

Love and Charity

### 14 带娃做公益，收获满满爱动力

Planting the Seeds of Love in My Daughter's Heart

### 18 会发光的女孩

The Shining Girl

### 22 国际学校里的戏剧演出：是公益 活动，更是帮助孩子内心成长的旅 程

Charity Performances That Grow and Nurture Our  
Kids

### 26 校园里的公益活动

Young Philanthropists at International Schools

## 28 资深公益人张翼飞：做公 益，是中学生不可或缺的一门 课

Making Philanthropy a Part of the  
Curriculum



## 教育

### 父子说

Father and Son

### 30 家庭和学校里的慈善教育

Philanthropic Education at Home and in  
School

### 未来艺术家

Blank Canvas

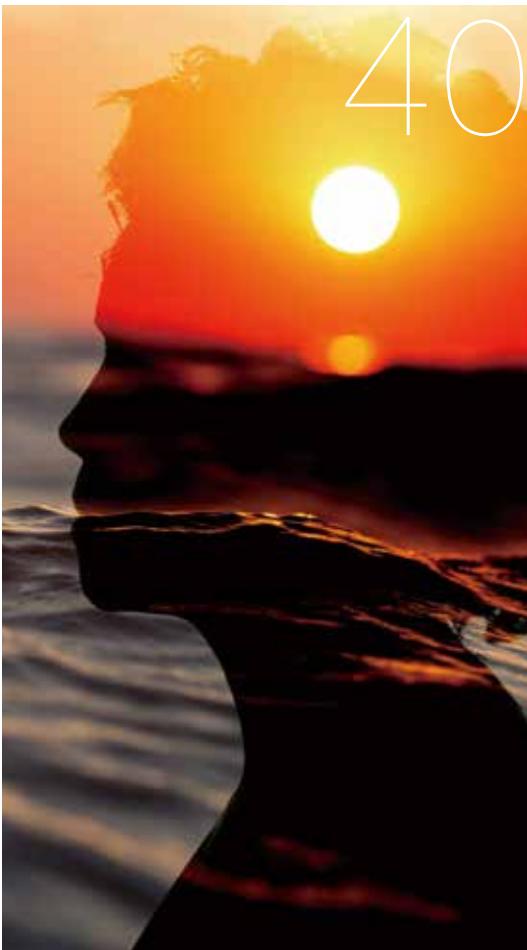
### 36 来自上海浦东新区民办沪 港学校（上海耀华临港校区） 学生的艺术作品

Artworks from Students of Yew Wah  
International Education School of Shanghai  
Lingang

特别报道  
Special Report

38 浦东协和双语：让学生在  
“行走的课堂”中成长

SUIS Pudong: Students Learn from the  
"Moving Classroom"



在读  
Reading

40 一路向前，让人生做出改  
变——读《被讨厌的勇气》

Moving Forward to Changing Your Life for  
the Better

校园之星  
School Star

46 来自康文幼儿园的校园之  
星

School Stars from Concord Academy



慢教育  
Holistic Education

47 儿童的心里有一片伊甸园

The Garden of Eden in Children's Heart

为人父母

父母社区

Parents Corner

04 迷茫的初中家长如何思考孩子的  
下一步？

For Middle School Students, What Is the Next Step?

05 一图胜千言

A Picture Is Worth a Thousand Words

44 公益，不必功利

Philanthropy: By Choice Not by Force

64 今年你Winter Blue了么？

Feeling the Winter Blues?

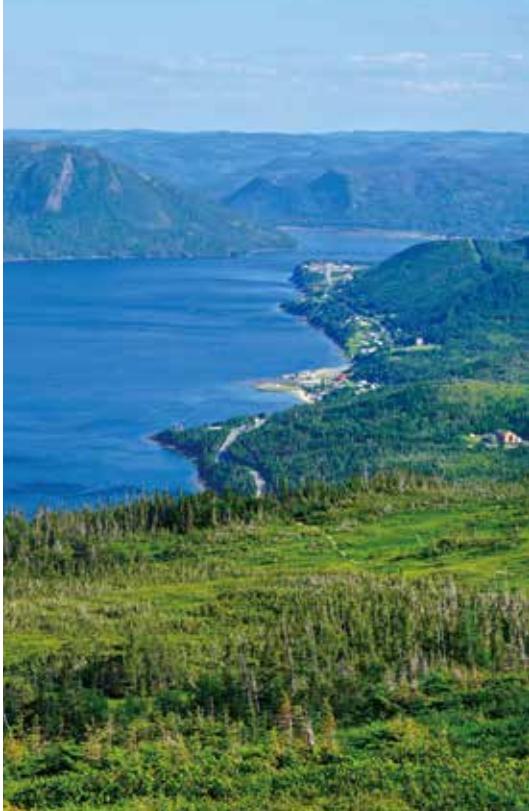
美食娱乐

超·爱生活  
Life Enthusiast

48 那些年，我们踩过的“厨  
房利器”的坑

Forget About These Kitchen Appliances

50



看世界  
Family Travel

50 失物招领纽芬兰

Lost and Found in Newfoundland



本期封面模特：

本期封面和跨页模特为来自上海浦东新区民办惠立学校的张梓溪 (Celine Zhang) 同学和她的妈妈王聪女士。梓溪从小就和妈妈一起参与公益活动，今年更是因为策划和组织生日义卖会而成为“免费午餐年度最美志愿者”。特此致谢！

摄影：镁光人生

# 迷茫的初中家长如何思考孩子的下一步？

## For Middle School Students, What Is the Next Step?



李梓新专栏

非虚构写作平台“三明治”创始人，儿童教育机构“故事星球StoryLand”联合创始人。曾任《外滩画报》主笔，采访过多国大选和名人政要。家有两孩，最近致力于中产育儿现象研究。

今天的初中生家长是最迷茫的一批了。

经过了惨烈的小升初战役，从家长到孩子好像都可以喘口气了，但奋进的惯性让人停不下来。对于六年级的孩子来说，要在课外继续学什么好呢？

如果你上的是体制内初中，当然，“超前学”模式就开启了。大家都恨不得把初中4年的数学物理化学在一年里全读完。但是如果你不知道孩子在体制内这百舸争流中究竟能排到多前面，压力会不会太大，如果成绩落后你又寻思给他寻找另一种教育路径，那你可能要关注的东西就变得多起来了。

究竟学什么好，能让孩子保持更多的路径可能，并获得知识和进步呢？

整个市面上给初中孩子的教育选择非常驳杂，甚至可能有点让人理不清头绪。

学STEM吗？很时髦。在这个重理轻文的社会，大家都喜欢看起来很Geek很炫酷的东西。但每个孩子要知道自己真正要的是什么，不要只是跟风赶时髦。

学学中国语言文化？非常抱歉，除了完全应试的作文、阅读理解培训班，市面上基本只有古文课，而且大多数还是带着应试方向的。

如果了解自己的兴趣，继续保持音乐、体育等爱好，就要因人而异了。反正已经没有了小学阶段那种要考钢琴十级、小提琴八级的硬性动力了，全凭个人兴趣，其实这才是兴趣学习的真正动力。

那么学个SSAT、备考个托福、签个留学机构做三年乃至七年的留学规划？这也是很多机构力图吸引家长做的。但是且慢，你想好让孩子出国没有呢？你是否有对不同国家各种学制、学习方式的充分认识？你是不是还在考虑孩子太小，不能独立适应异国的生活？

实际上，到了6年级，才是很多家长思考自己孩子下一步道路的起点。家长们这个时候才开始会真正去

看，美国学制是什么样的？申美高是“八升九”还是“九升九”好？申美本现在是一个什么样的态势？申英国中学，是11+还是13+？A Level是怎么一回事？留在国内，也有好几种路径要走，当然国内的路径一般会被确定得更早，但也可以转换跑道，有的人会考虑去常熟的UWC，有的以后会考虑上海纽约大学等中外合办大学，有的从公立换到国际学校最终再出国。林林总总，家长又有很多课要补。

**但究其实质，这些都只是路径而已，都是“术”，还算不上真正的教育。**如果家长要考虑在孩子青春期给予孩子什么样的教育，那么要关注孩子在这个阶段学到什么样的知识，心智如何成长，他的世界观有没有开始形成，解决事情的办法有没有变多，思考问题是不是开始有框架，身体和心理是不是健康成长，独立意识是不是开始苏醒，会如何处理个体和家庭乃至集体的边界……

可惜，目前整个上海乃至全国的教育市场上，鲜见从孩子素质出发的课程提供。即使是最聪明的脑袋，都被“唯结果论”绑架了。那些教育机构的聪明脑袋认为结果是最容易说话、最方便向家长收学费的利器。而家长认为结果是社会的标签和证明，是最不需要和别人解释的硬指标。孩子则被教导成习惯用结果取悦家长、认同结果是建立自我价值并贴上光环的最直接的手段。整个世界陷入一种自欺欺人的皇帝新衣式的狂欢。

这也正是初中生家长迷茫的根源——假如你不想“唯结果论”，就需要拨开太多的迷雾，去寻找真正能帮助到孩子的资源，需要有很多特立独行的勇气。很多人被太多的“金字招牌”闪耀得完全迷失了对教育本质的理解。一部分孩子到了二三十岁会醒悟起来，开始独立寻找自己的道路，而更多的，会继续成为新的“金字招牌”式的家长，如此循环下去。

# 一图胜千言

## A Picture is Worth a Thousand Words



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年又随全家搬回加州湾区。有两个正值青春期的女儿。

我家两个女儿，一个19岁，一个16岁，真的长大了。从她们一出生，我这个做妈妈的就开始拍照。这么多年拍下来，和镜头前的她们斗智斗勇，练就了狗仔队的全副本事。

给孩子拍照，难！而且，各年龄段，难点不同。

婴儿时期的她们很好奇，盯着镜头看半天，妈妈端相机的手都酸了，也等不来小脸蛋儿上一丝笑意。

幼儿期只顾疯玩儿疯跑，妈妈在后边猛按快门追不上。

进入小学，一见镜头就小鬼上身，五官乱动，给妈妈留下一堆歪嘴斜眼图。

上了初中，美如花的青春期，却一见镜头就沉下脸，背过身，或者拿书挡着，妈妈转着找空隙，小人儿就转着挡镜头。

高中基本见不到人。难得和妈妈出游，一路聊得挺好，一提拍照，就又开始别扭。

日子过得真快，转眼近20年了。攒下的照片有几万，加上海量视频，做妈妈的着实不易。这些素材怎么整理？不敢去想。而后期的加工再创作，拥有无限可能。

平常日子里，明娃就坐在眼前，脑子里却晃出几张“老”照片。每张都是故事，想得眼神飘忽，话头就扯远了。光说不过瘾，还要去照片库里翻，一张一张看着乐。

一人乐不如众乐乐。以前在国内上班，有小区班车，从顺义到三环，单程1-3小时不等。我就手机编图，把孩子的历史照片，每天选几张，发到家庭微信群。老人们都是娃娃图的铁杆儿粉丝，边看边评，班车直播，互动温馨。那是我第一次感受到“一图胜千言”的威力。

现在孩子大了，大女儿离家上学，小女儿经常出行。对妈妈的留言，忙的时候回不了，不忙的时候忘记回。吸引注意力的方法之一，还是选播回放“儿童片”。

妈妈手机上永远存着一大堆秘密武器，随时随地，应景应景，手指轻轻一按，娃娃照“导弹”发出，发发中标，立刻收获一连串小小爱心与拥抱。在美国还有个习惯，毕业纪念册影集，每位学生要提供一张娃娃照，和毕业礼服照对应着排版。女儿在大学做辅导员，个人简介上也要求放幼时照片。对于这样的传统，做妈妈的当然是双手赞成，有求必应。

老照片反复甄选回放，即不断提升价值，又十分锻炼眼力。什么样的照片老少咸宜，魅力永久，慢慢就有了体会。也理解了，为什么技巧只是其中非常小的一部分。

“到此一游”的景点儿图，当时费了半天劲，其实后来大家都不喜欢看。挤在人堆中，等着前面一家拍好了，轮到自己上去拍，拍的时候又面对着一大堆游客，赶紧拍完赶紧走。这个很“不酷”的经历，会保留在照片里。每次拿出来，无论风景多美，孩子都恨不得马上翻篇，忘掉当年还做过这种傻事。

那些被迫站在妈妈指定位置，反复调整，“1-2-3！开口笑”的摆拍图，时间越久，那份勉强和僵硬就越明显。这样的图不看也罢，省得引起种种其他联想。

百看不厌的，大多是街拍和偷拍，尤其是那些情绪强烈、充满故事性的照片。

街拍，摄影师状态最好。走在陌生或熟悉的街道上，放空身心，放缓脚步，感受色彩与光线，让当时当地的情绪和氛围感染自己，自然而然地，五官张开，很容易就捕捉到充满张力、情绪浓郁的点。

妈妈的放松，也会传染给孩子。逛大街，吃美食，无目标无计划，再不用赶时间去哪里，孩子们会一下子“活过来”，天真灿烂全面释放，产生无数自然而然真实的瞬间和表情，就连背影也会讲故事。

两者结合的街拍，顺其自然，视角独特，无法复制，只属于我们。多年之后回看，还是能被深深地打动。孩子们借着照片，也找回当时的状态。她们会说，我记得当时好高兴好开心的。每次听她们这么讲，做妈妈的多累都值得。

街拍，可算是记录。而偷拍，更需要创造性和想象力。孩子聚精会神地做手工，这时候最忌互动，悄悄找到合适角度，尽量不被发现，拍完即走。或者，看到很棒的背景，我会心里计算，如何吸引孩子们过来，或者，她们下面会走到哪里，事先找对色彩构图。等她们进入画框，果断按下快门。日后回味美图，创作成就感爆棚。

至于美图美颜，青春痘是需要美掉的，耸肩驼背要练一练仪态。毕竟，我们拍照的目的，是为孩子记录下他们最美丽的故事，让他们看着照片想到，这么美好的自己，不可以辜负。



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

**Shanghai Edition 上海版**  
**Managing Editor 主编**

闻琛 Wilma Won  
陈天娇 Rachel Chen  
李佳莹 Stella Li, 赵晓燕 Joe Zhao  
高晴 Cheryl Gao  
赵云 Zoey Zhao  
梁悦 Michelle Liang  
彭佳亿 Joey Peng

**Senior Operation Editor 高级运营编辑**

**Editor 编辑**

**Community Operation Editor 社群运营编辑**

**Senior BD Manager 高级商务拓展经理**

**Senior BE Manager 高级商务执行经理**

**Intern 实习生**

**Beijing Edition 北京版**  
**Managing Editor 主编**

**Content Marketing Manager 定制内容经理**

**Senior Editor 高级编辑**

**New Media Editor 新新媒体编辑**

**Senior New Media Editor 高级新媒体编辑**

**Senior Education Editor 高级教育编辑**

**Contributors 撰稿人**

贲悦 Ben Yue  
曹新星 Christina Cao  
武嘉 Jolie Wu  
金鑫 Kim Jin  
周蕾 Zoey Zhou  
王晓希 Daisy Wang

李梓新、竞波、吴慧雯、Riya、齐琰、顾佩超、一清、  
俞恺、俞皓蓝、苏敏

**Art Director 艺术总监**  
**Production Manager 制作部经理**

罗肃 Susu Luo  
郭挺 Joey Guo

**Sales 销售部**

颜晓蓓 Irene Yan, 唐奥 Gladys Tang,  
尚雁宇 Sharon Shang, 王雅美 Alex Wang,  
刘玥 Liu Yue, John Nuega, 岳爽 Crystal Yue,  
刘绍庭 Adam Liu

**Marketing & Distribution 市场发行部**

魏翀 Kris Wei, 王玉珏 Echo Wang,  
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao,  
徐西西 May Xu (上海)

**IT 技术支持**

福山大 Alexander Forger, 严文 Yan Wen

**Finance 财务部**

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou  
罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu,  
曹筝 Cao Zheng

**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**

bianjibu@jingkids.com  
021-6131 6691, bd@jingkids.com  
marketing@truerun.com  
021-6131 6691, distribution@truerun.com  
DCmarketing@truerun.com  
www.jingkids.com

**出版发行:**

云南出版集团  
云南科技出版社有限责任公司  
云南省昆明市环城西路609号,  
云南新闻出版大楼2306室

**地址:**

欧阳鹏, 张磊  
978-7-900747-67-9

**责任编辑:**



# True Run Media

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

为您制作



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

北京 上海



扫描上面二维码，  
关注微信公众号：  
菁kids，菁kids上海

# 怀揣着爱跨年！

## Wish You All the Best in the New Year

前几天去参加一个教育论坛，主题是“社会情感学习”（Social Emotional Learning）。在朋友圈发了图之后，一位老友留言：终于来了！她的意思是——这个在国外已经存在了20年的理念，终于也要在我们这儿获得广泛认识了。

你看，认知的gap总是无处不在。

在做这期杂志之前，关于“慈善和公益”，我能想到的就是光鲜亮丽的慈善晚宴、各种高大上的基金会、NGO组织等等。但是当我们把视线投注到国际化学校的校园，发现其实参与公益的维度可以非常多元。

本期封面故事，我们采写了几个和校园公益相关的故事。尚在读小学的张梓溪同学，从小就跟着妈妈参与“免费午餐”公益项目，如今已经能在学校老师的带领下，组织策划一个小型的义卖募捐活动，为公益项目筹措资金；已是高中毕业班学生的Cathy，也是从小在父母家人的耳濡目染下开始接触公益，高中期间成立社团、发动整个学校社区帮助心脏病患儿，“是否有公益社团”已成为她选择大学的一个重要衡量标准；一群年龄段跨度从幼儿园一直到中学的孩子，排了一出以校园霸凌为主题的戏，他们不仅自己在排戏过程中获得了成长，还把演出的票款所得捐赠给了公益机构。义卖、演出、陪伴、盖房子……国际化学校的师生、家长正通过各种方式参与到公益与慈善活动中。

怎样才能更卓有成效地做公益？我们特别邀请了资深公益人、负责复星基金会“青少年社区志愿奖”评选的张翼飞先生，给出他的建议。在他看来，多了解借鉴国外成熟的公益组织的经典案例，试着去发现问题、分析问题，并与他人协作、共同去解决问题，是刚刚开始接触公益的中学生们可以遵循的学习路径。而他尤为强调的，是“从身边小事”做起。

本期“慢教育”聊的是一个颇具现实意义的话题：家长该以何种方式、多大程度上介入孩子的学习？作者一清分享的是一名学生做泥塑的故事——因为害怕家长的负面评价，孩子一而再再而三地重做自己的作品，并因此感到沮丧和挫败。这并非特例，事实上，因为高度关注孩子的“表现”、注重最后出来的那个“结果”，作为家长的我们可能在不知不觉中就侵入了本可以让孩子慢慢探索、试错的空间，打乱了孩子固有的成长节奏，并使其因为达不到高标准而失去自信。在孩子教育这件事上，后退一点点，也许并不是坏事。

本期“家庭旅行”，我们将跟随Riya一家前往加拿大纽芬兰，徒步、观鲸、观鸟，在与大自然的互动中收获惊喜；在“超·爱生活”中，作者顾佩超历数了她这些年入过的厨房小家电的坑，件件亲测，句句肺腑，供大家参考。

回到一开头所说的“社会情感学习”，其核心就是告诉大家怎么处理和自身、和他人的关系，并做出负责任的决定。从关爱他人的公益，到爱自己爱家人的旅行、生活，其实我们一直在探索中学习——尽管不是从理论层面。转眼，桌上已经是2020年的台历，希望菁kids能在新的一年里带给各位更多与教育、亲子、生活方式相关的有价值的内容。怀揣着爱，祝我们大家新年新气象！

闻琛

闻琛  
《菁kids》上海版 主编



# 菁kids上海家委会

Friends of JingKids Shanghai

## Baoni Huang

她是两个女孩的妈妈，在家庭教育中信奉“Lead by example”。作为中国人民大学校友，担任在校生创业导师，创建校内最大的女性团体并开设公众号“RUC她世界”。



## Carrie Meng

她是一个精力充沛，爱吃爱玩、爱旅行、爱运动的超级辣妈，希望四年级的女儿和还在读大班的儿子“玩的时候尽情疯玩，学习的时候认真对待”。经营咖啡连锁品牌和潮流粤菜品牌。



## Christina Li

她是一名“斜杠”女士，身兼母亲、房地产公司财务总监、Afficient Academy上海首席家长大使、高级芳疗认证讲师等数职。对孩子们的最大期望是能独立思考、为自己喜欢的东西全力以赴。微信：Christinaboo。



## Connie Wang

她是“狮城二宝妈”，推崇全人教育理念及自信自律自爱价值观。爱旅游、爱潜水、爱戏剧，有娃前曾是业余潜水教练助理一枚。现任某医药企业战略市场总监。微信：conniewang0822。



## Jessica Chen

她是EliteAcademy创始人，希望能在力所能及的范围内为孩子们提供最适合他们的教育资源。重视亲子陪伴，不希望孩子成为电子时代的“孤儿”。微信：kinkiray。



## 刘若

她毕业于互动设计专业，因养育孩子而对儿童心理学产生好奇，是执照的国际催眠师、少儿心理咨询师。相信“最好的教育就是让孩子成为最好的自己”，创办有公众号“阅读能量棒”。



## Maggie Ge

她信奉家庭关系是一切活动的基础，两个女儿“圈着散养”。稚菁教育CEO、NRSI美国国家阅读学会认证培训师。常年关注自闭症和盲童群体，目前正在撰写帮助家长破解孩子天生学习风格和学习难点应对方法的书，以此对抗焦虑情绪。微信：busyMaggie。



## Vivian Sun

她是一个初中男生的妈妈，愿意俯下身用孩子的视角看待世界，坐下来用同龄人的方式和孩子交流探讨，从兴趣爱好、择校，未来规划等与孩子共同体验，一起成长。微信：SuperVivian1112。

# 在这个世界上，只有爱，才能造就一个奇迹

## LOVE AND CHARITY

策划：本刊编辑部 摄影：镁光人生



曾经，很多人都觉得“公益与慈善”只跟富人或者有影响力的人有关，与普通人关系不大；如今，越来越多的人开始参与公益或慈善活动，有的是凭一己之力默默助人，有的则是发动家人朋友甚至社区成员一起来行动。

本期封面故事，我们就会讲述几个发生在校园内外，用公益的力量来让这个世界变得更美好的故事。当然，只凭一腔热血并不能做好公益，发现和分析问题、调动资源群策群力、落地执行……这些都需要练习。怎么练？一起来学。





# 带娃做公益， 收获满满爱动力

Planting the Seeds of Love in My Daughter's Heart

文: Joe 图: 受访者提供



常听人言，家长要培养孩子的“智商”、“情商”，抑或是“财商”。

当王聪谈到孩子的教育时，她提到了“爱商”。“我从小在一个充满爱的家庭里长大，我希望我的女儿懂得爱、分享爱、有爱的能力，是个‘爱商’高的人。”

王聪带着女儿张梓溪参加了各种公益活动，从溪溪牙牙学语到如今她已经9周岁。数年间，王聪带着溪溪为贫困地区的学童能吃上“免费午餐”、能看上精美的图书、能运动在安全的操场上而奔走……她们和其他志愿者一起，一次次在上海的街头组织义卖活动，一次次深入乡村小学“探校”。

公益伴随着溪溪的成长，这“随风潜入夜，润物细无声”的教育，让她体验到了什么？又收获了什么？

## 萌娃的公益初体验

王聪受母亲影响，在90年代初还上小学时，就和云南贫困地区的小朋友“结对帮扶”了。上

了中学，她还和结对的小同学有书信往来。这让王聪意识到，原来在遥远的山区还有很多小朋友需要帮助。这就像一颗爱的种子，在她心中生根发芽。考上大学，进入职场，初为人母……在每一个人生阶段，王聪都在为公益尽一份自己的力，并希望自己的孩子也能加入其中。

2012年，女儿溪溪两岁，那时的王聪是“免费午餐”公益项目上海地区的志愿者，该项目旨在为贫困地区的乡村学童提供免费午餐。有一天，志愿者们要去街头义卖，为项目做宣传和募捐工作。王聪想带上刚会说话的溪溪，有人觉得这么小的孩子根本不懂公益的意义，但王聪觉得，孩子都有感知爱的能力，她想带女儿去体验一下。

临出发前，王聪跟女儿说：“溪溪，今天妈妈带你去参加一个活动，帮助一些吃不上饭的小朋友，好不好？”

“啊？还有小朋友吃不上饭吗？”溪溪好奇地问。

女儿的问话，更坚定了王聪带她参加公益活

动的决心，让她了解这个世界的不同。

义卖那天，溪溪的表现让王聪惊喜。小小的人，手拿传单，奶声奶气地喊着公益口号，惹得路人纷纷驻足，忍不住向可爱的小姑娘索要传单，并献上爱心。

这是溪溪与公益的第一次接触，母女俩乐在其中。此后，她们大手牵小手，让爱心不断传承。

## 第一次乡村“探校”

2014年中秋时节，4岁的溪溪和王聪一起，跟随“小铁人俱乐部”前往江西宜春，为当地一所小学免费建一间图书室。此时的溪溪已经是公益事业的“资深”成员了，她常常带领小伙伴出现在上海的义卖集市上，卖力宣传。而前往乡村小学“探校”，这还是第一次。

出发前，王聪还有些顾虑，担心溪溪年纪小，不适应农村生活。她告诉溪溪，要去的地方会比较艰苦，住宿和卫生条件有些差，不知道她吃不吃得了苦。



溪溪却说：“妈妈，不要担心，我不怕吃苦。”

在经历了十几个小时的车马劳顿后，她们和二十多个亲子家庭一起到达了乡村小学。学校如预期中那么简陋，但孩子们热情不减，他们喜欢在操场上露营，在沙堆上上蹿下跳，在帐篷间穿梭嬉戏，也很好奇简易的洗澡装置。一路上的劳累被抛到了脑后。

第二天，溪溪他们和村里的小伙伴们换上了统一的服装，一起游戏，一起上英文课、图画课、故事课……孩子们很快就熟识起来，像久未见面的老朋友。爸爸妈妈们则动手把一间破旧的教室改造成一间童趣盎然的图书室，而小朋友们画的儿童画，正是图书室最好的装饰。图书室的图书都是募捐而来，当王聪他们把图书一一摆放整齐后，孩子们就迫不及待地拿起书翻阅起来。

接下来的几天，不管是“体验乡村儿童上学路”的徒步项目，还是和村里孩子进行的友谊运动会，4岁的溪溪都全情投入，没有因为条件艰

苦而退缩，也没有因为疲惫而抱怨。她很享受这个过程，交到了新朋友，也看到了新奇的世界。

那天，王聪发了一条朋友圈：“作为最小的队员，小丫头勇敢地表达自己，和村里的孩子交朋友，坚持自己走山路，勇于尝试自己没有接触过的世界。望着她在山路上坚定的小身影，我倍感欣慰。”

在这样的公益活动中，王聪看到并感受到了溪溪的成长：尽管年幼，却懂得尊重，懂得分享，懂得关爱。

## 特别的生日义卖会

从溪溪3岁开始，王聪一家就形成了一个特别的“传统”：溪溪每年的生日都简单过，把买生日礼物的钱和一部分零花钱捐给“免费午餐”公益项目，让更多的乡村孩子可以吃上免费午餐。

溪溪很了解这个公益活动，因为妈妈当时已经是“免费午餐”上海团队的召集人，而她自己

也经常参与这些活动，深知这些钱对一个贫困地区的乡村儿童意味着什么——它可以让一个家境贫寒的辍学儿童重新走进学校，因为每天的免费午餐是他上学的动力；它也可以让一个经常饿肚子的学童吃饱肚子，专心学习……

每年生日时的爱心捐助成了溪溪最暖心的生日礼物。而在9岁生日时，溪溪还做了一次特别策划——在学校举办一场大型义卖会，所得钱款全部捐给“免费午餐”项目。

说起这个义卖会，王聪的眼眶有些湿润。因为从想法到实施，一步步、一环环，都是溪溪摸索着进行的。

“一开始溪溪说想开个生日会，和同学们一起庆祝生日，可是她不知道怎么庆祝。我就跟她一起讨论，最终，溪溪觉得在学校开办一场义卖会最有意义。”王联回忆道。

想法有了，怎么实施？母女俩就展开了一次次的“头脑风暴”。

“你们学校没有开展过义卖活动，我建议你



先问问校长，这样做是否可行。”

“那我做个计划书给他看看！”

差不多两周时间，溪溪在忙碌的学习中抽出时间，做好了她的计划书，图文并茂地介绍了义卖的时间、目的、“免费午餐”公益项目的意义，及所需的场地等。

当溪溪把计划书交给校长的时候，校长大为赞赏，他不仅支持，还派三年级的年级组长大力支持溪溪的义卖活动，并写了一封信给溪溪的家长，开头第一句就是“您应该为您的女儿而深感自豪……”

“本来是准备在班内做一次义卖活动，结果在校长和老师们的支持下，变成了整个年级的大型活动，我和溪溪都非常兴奋。”王聪激动地说。校长的鼓励给了溪溪更大的勇气，她凭借着这股冲劲儿，解决了一个个问题。

8个班的义卖会，怎么去做宣讲？收集上来的义卖品怎么标价？一个人忙不过来，怎么应对？义卖会当天是什么流程？

这些细节，王聪和溪溪讨论了很多次，最终，溪溪轮流在年级8个班里做宣讲，她选了16个同学做志愿者，做了流程图、分好各自的职责，义卖的准备工作井然有序。

到了2019年1月6日溪溪9岁生日那天，义卖活动正式开始。同学们看到了溪溪画的义卖流程图：先用现金兑换5元、10元面值的兑换券，然后购买义卖品，最后获得“免费午餐”颁发的募捐荣誉证书和贴纸。这次义卖活动共筹得约一万元款项，全部捐给了“免费午餐”公益项目。溪溪也获得了当年“免费午餐最美志愿者”的称号。

作为策划人和实施者，溪溪在整个过程中呈现出来的自信、勇气、解决问题的能力和沟通的技巧，都让王聪刮目相看。

## 公益之路在继续

“我带着孩子去帮助乡村的儿童，亲眼看着他们吃上营养的免费午餐，看着他们淳朴的笑

容，听着他们欢快的笑声，我们的内心也收获很多快乐。我深刻体会到了‘让孩子帮助孩子’的意义。”王聪说：“乡村的孩子礼貌懂事，他们会走过来对我们说‘谢谢’，而我们也要谢谢他们，是他们让我们看到了生命的韧性和坚强。”

作为公益达人，王聪也关注各种公益活动，她还带着孩子参加各种环保主题的公益活动，如保护大熊猫、保护鸟类……

在孩子的成长期，学习是一条主线，连接孩子与世界的方式，似乎比较单一。王聪希望孩子能全方位地感知这个世界，以公益的方式与世界对接。

不久前刚生下小女儿的王聪，对带着两个宝贝参加公益事业，充满了憧憬。“带娃做公益是全家人的共识，她们的爸爸也非常支持。我们觉得溪溪大了，可以去做义工，小女儿大一些了，也要带着她一起参加公益活动。”



# 发光的女孩

The Shining Girl

文：齐琰 图：受访者提供、Pixabay

今年夏天，长宁国际学校12年级的学生Cindy，与她的团队一起为上海心连心公益基金会一位患有心脏病的孩子筹得了3.5万元的手术款，让孩子得到了及时救助。

这次募捐活动从筹划到执行历时两个多月，不仅让一颗小心脏得以继续跳动，也让一个家庭重新燃起了生活的希望。同时，它还唤起了上海多所国际学校师生和社会机构的公益热情，以众人之力帮助更多亟待被救助的孩子。

公益，不在于捐了多少钱，而在于唤起了多少人的爱。而内心存有爱的人，整个人都会闪闪发光——Cindy就是这样一個会发光的女孩。

### 帮助别人，是让自己也感到幸福的事

Cindy今年17岁，参与公益活动却已有很多年。她去过崇明岛，探访一位妈妈自己开的孤儿院；和爸爸一起去过柬埔寨，为山里的老人和小孩盖房子；回台湾，为花莲山区的留守小孩组织夏令营；在台湾“世界展望会”和上海“你是光”公益团体做长期志愿者……

其实刚开始接触公益时，Cindy只是跟着学校一起完成“社会服务”这门必修课，他们去过养老院，也去过上海本地的小学给孩子们上英语课。但随着参与公益活动的次数越来越多，她发现，帮助别人是一件能让自己也感到无比幸福的事。

Cindy爱笑，笑起来眼睛弯弯的，像一轮明亮的月亮；她也很健谈，言语间透着活泼和开朗。只是每逢谈及有关小孩子的话题，她就会不自觉地把手放在胸口，整个人变得柔软起来，眼光中，闪烁出满满的心疼。

“儿童心理学——我已经想好了大学的方向，毕业之后如果有机会，我希望能加入无国界医生组织，为战争中受难的儿童疗伤。”Cindy的语气谦逊而坚定。如果不是坐在她的对面看到她真实的模样，很难相信这是一个17岁女孩对未来的期许。Cindy知道当无国界医生是一份极具压力和挑战的工作，有些医生在结束工作后都需要一些时间自我疗愈。即便如此，她仍对此抱有坚定的信念。她说：“因为那会让我感到幸福。”

### 第一次被触动，内心燃起一团火

Cindy第一次体会到这样的幸福，是跟着爸爸去柬埔寨给山里的留守老人和小孩盖房子。

那是8年级的暑假，爸爸带着她在柬埔寨待了两个星期。“那是我第一次摆弄木头、竹子；第一次看到一家人挤在一个简陋的、几乎不能遮风挡雨的棚子里；也是第一次看到有人因为得到我们的帮助而流眼泪……”Cindy说。

“小时候，我常听外婆说‘爱自己的家人是小爱，能够像爱自己一样去关怀别人，那才是大爱’，可是那时候我都不懂，也没有体会。在柬埔寨，当我们盖好房子，把钥匙交给一位老奶奶的时候，她拿着新钥匙哭了。那一瞬间，我忽然明白了外婆的话。对我而言，我只是用了一个暑假里的一点时间做了一点小事，但对那位老奶奶而言，这却是改变她生活的大事，这很触动我。”

从那以后，Cindy就开始常常自发地参加公益活动了。除了假期去不同的地方，平时在上海，Cindy也会作



## 学业之余，为心脏病儿童筹募手 术费

为志愿者去幼儿园当助教，陪小朋友们玩、教孩子们说英文。她喜欢小朋友，用她自己的话说，她就是很会带小孩，也不知道为什么，跟小朋友在一起就会莫名地很开心……Cindy在说起这些事情的时候，心里就像有一团火，但她觉得光有自己这团火力量还不够强大。

“看到那么多亟待救助的孩子，我最深的体会就是觉得我们的力量还远远不够。就比如去柬埔寨盖房子，我们用两个礼拜的时间盖了四幢房子，却只能给最需要的人住，还是有很多人住得很简陋。那里的情况远远不是盖一些房子就能够改善的，那里有很多小朋友患有艾滋病，他们没有钱治疗，父母在城市打工，只留下祖孙两代人，他们的状况其实比我们看到的还要糟糕。还有比如像今年夏天我们救助的做心脏手术的小朋友，我们花了两个月的时间筹到的钱款也只能帮到一位小孩，谁的病情最危急就救谁。可其实在他身后，还有许多病重的小孩在焦急等待。”

做公益不容易。在学校这片净土上，学生能够得到来自老师和家长的多方帮助，然而一旦走出校门，从零开始走访社会机构，运营整个项目，就会面临很多挑战。

还好Cindy有一些公益经验。从去年8月担任学校Interact Club的主席起，她就曾推动过多项公益活动，帮助心脏病童的项目正是其中最大的一个。“上海学生才艺大赛”是她给这个项目制定的主线，她邀请了多所国际学校的师生一同参加，希望借由比赛门票和慈善义卖来筹得足够的钱款。

项目之初，Cindy几乎全靠自己一个人在忙，从策划到执行，每一个步骤都是她挽着袖子加班加点地干。但随着项目推进，需要做的事情越来越多，最终发展到就算熬夜也无法完成的时候，她才发现自己需要帮助。而寻求帮助是她一

度认为不太好意思开口的事情。

Cindy不想麻烦别人，不过学校老师和社团的同学们都很给力，当她忙不过来的时候，就一起卖票、四处张罗募得慈善义卖品。Cindy自己也走访了上海两大Rotary Club分支，还邀请到不同国际学校的音乐老师来当评委，并在大赛当天上阵主持，最终吸引了150多位观众前来参加活动，筹得了足够的手术费用。

“对我来说这是一个很大的项目，在这个过程中我学到了很多，比如如何管理团队、如何分工，还要思考如何平衡学习和工作两方面，因为这中间一定会有取舍。另外我要特别感谢我的老师和同学们的帮助，还有家长们的解囊相助。”Cindy说。

虽然Cindy认为自己的力量很小，但星星之火可以燎原，这项公益活动得到了学校的特别关注。学校决定明年继续参考这个模式，扩大募款活动，争取帮助更多的小孩。

Cindy在公益领域的持续努力得到了大家的认可，她获得了由东亚国际联盟学校组织EARCOS颁发的国际公民奖。作为毕业班的学生，繁重的学业让她不得不卸任学校Interact Club的主席一职，不过她依然留在社团中继续做一些力所能及的事。

与此同时，Cindy也很期待未来的大学生活。她说：“我选大学的其中一个标准就是看这所大学有没有公益服务类的社团。现在我还小，只能在学校和父母的帮助下做一些小事，未来我希望能遇到更多和我一样对公益充满热情的人，一起去做更大的事情！”

## 爱的传递——父母珍贵的馈赠

Cindy决心把公益的火苗燃烧到世界不同的角落，而点燃小火苗的，正是她的父母。“从小，爸妈就一直说，我们要尽力去帮助那些没你那么幸运的人。小时候我常看到一些信，里



面有小朋友的照片和成绩单，那应该是爸妈资助的一些小孩，可是具体是什么事情、为什么资助我就不知道了，爸妈也没有跟我和哥哥特别讲过。”Cindy说。

“是的！”一直坐在Cindy身旁的妈妈Vinnie接过话来，她说：“那是九八年的时候，台湾大地震，当时大约有一千多人死伤，很多孩子一夜间变成孤儿，很可怜。那时候我们就在想自己可以做点什么。当得知世界展望会组织了资助这些孤儿成长的项目时，我们就加入了。后来这个项目一直在延续，我们就一直资助，到现在已经20年了。”

Vinnie和先生是基督徒，“彼此相爱”是信仰带给他们的基本信条。面对有需要的人，帮他一把，是Cindy从小从父母那里感受最多、也是最平常的事情。当然，关爱别人并不仅仅指金钱的资助，有时候，陪伴与安慰是更为珍贵的东西。

有一次，Cindy爸爸接到朋友的电话，朋友的父亲病故，爸爸便订了机票飞往朋友身边参加老人的告别式。那天晚上，Vinnie跟孩子讲这件事的时候，她说：“人活在世界上不是只有自己，关心和帮助有很多形式。很多人都说我们要先顾好自己再去帮助别人，其实不然，关怀在很多时候都是很容易做到的事，有时候，哪怕仅仅是陪伴，也会给别人带来安慰。”

## 把孩子当成人一样去尊重

身教大于言传，Cindy的父母带给她和哥哥的，除了爱的传递，更多的，还有理解、信任和尊重。

把孩子当一个成人去尊重，是Vinnie特别强调的。她说，千万别小看孩子，有时候我们还需要反过来向他们学习。“从小到大，只要是正当的事情，我就会鼓励兄妹俩尽量去尝试。未来不可预测，世界那么大，我希望孩子们能按照自己的意愿去生活。”

当然这份自由也不是完全绝对的，在Cindy和哥哥还是小孩的时候，妈妈的原则就是，有关安全和健康的事情没什么可讨论的，要讲科学、听医生的话。但除此之外，当Cindy和哥哥想做什么的时候，Vinnie会和他们一起讨论，只要能赢得她的信任，她就放手让孩子们去做。当有意见分歧的时候，她也不会一味劝阻，而是会耐心听听孩子们说什么，去努力理解背后的原因。她说：“孩子们的身上有很多能量，有时候只是我们看不到而已。”

“当然了，放手的同时，也意味着我们在慢慢失去我们的权利，这是必然的，孩子在长大，我们要给予他们理解和尊重，因为那是他们想要的人生啊！”Vinnie说。

父母的爱与信任，是Cindy和哥哥最好的能量加油站。Cindy的哥哥目前在加拿大读书，Cindy也即将开启自己的大学生活。虽然现阶段

还不能决定大学到底去哪里上，可是Cindy的妈妈说：“做父母的总是希望孩子们离我们近一点，也当然不希望未来他们做危险的工作，但是如果这份工作是他们所向往的，也为此做了足够的功课和努力，那我反而也不觉得自己能够劝阻，不如尝试着去理解他们，相信他们能应对。”

妈妈的娓娓道来，与Cindy的活力和自信正相呼应，像两只手臂环成一颗心，里面装满爱的能量。

上海秋冬时节的阴天格外清冷，窗外的梧桐叶随风起舞，奇妙的是，Cindy的故事和她妈妈的话就如同缕缕阳光，让窗外原本寒冷的景致，变得温暖起来。

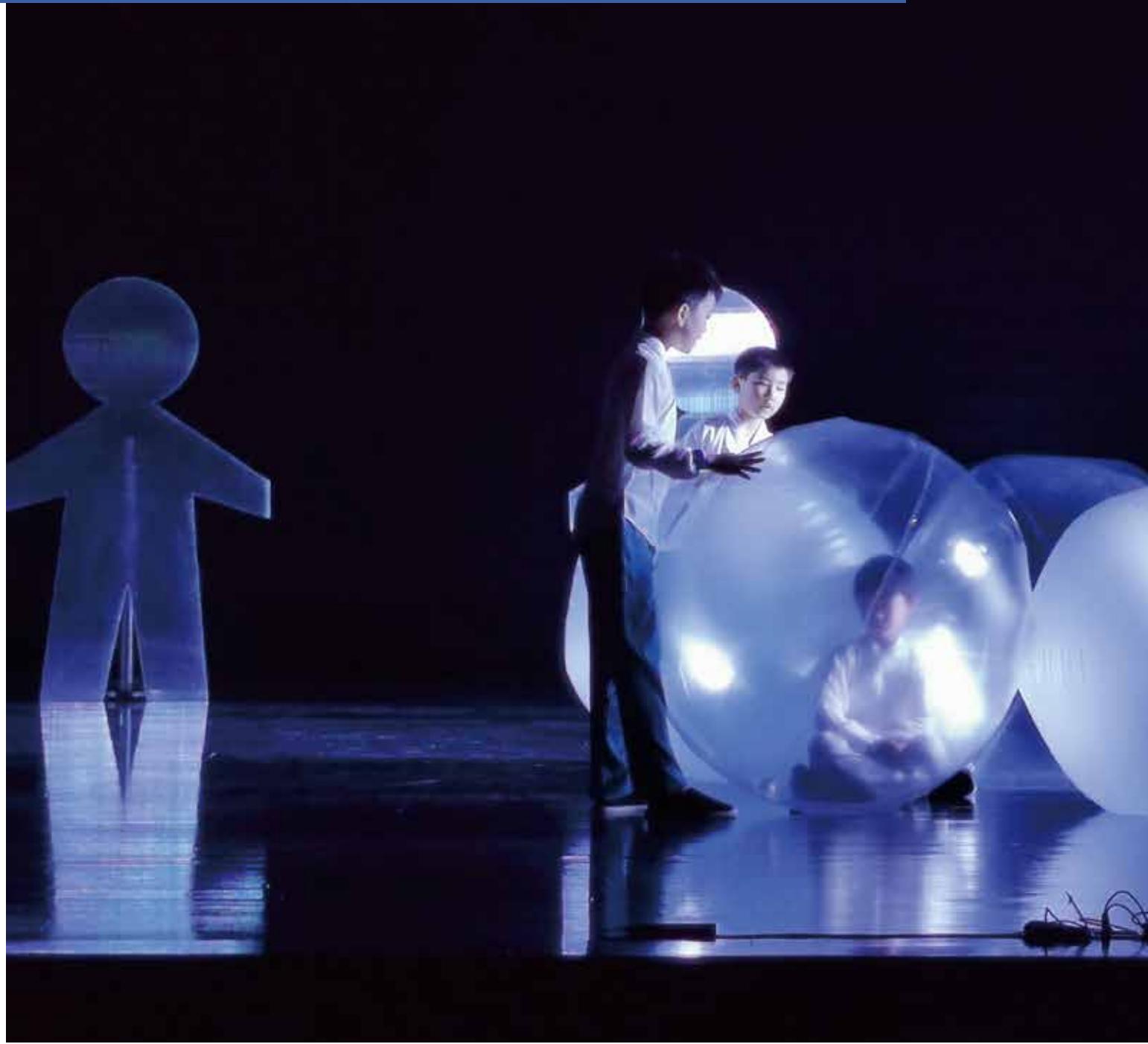


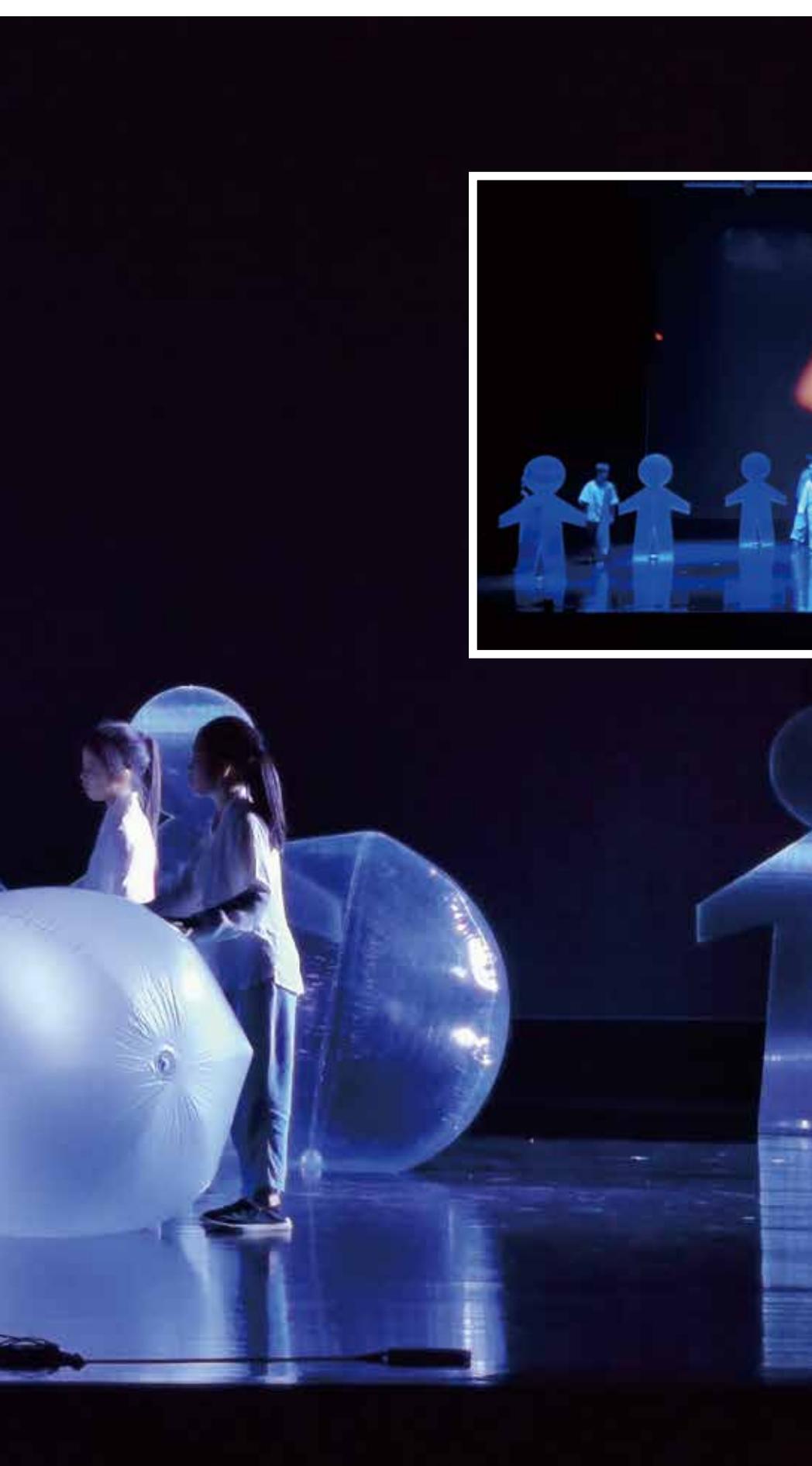
在柬埔寨盖房子

# 国际学校里的戏剧演出、 是公益活动，更是帮助孩子内心成长的旅程

Charity Performances That Grow and Nurture Our Kids

文：彭佳忆 图：受访者提供





2019年9月，离电影《少年的你》上映还有一个多月。在上海德威外籍人员子女学校（浦东）的剧场里，一出同样以“校园霸凌”为主题的英文儿童舞台剧《钟馗》正在上演。钟馗——这位中国民间传说中能打鬼驱邪的神，被赋予了新的使命。他的出场，是为了告诉正处于非建立过程中的孩子们，“面对霸凌，要学着以沟通捍卫自己的正当权益，拒绝以暴制暴”。十几名4-12岁的小演员在台上各司其职，台下掌声雷动。

演出结束，4万元票款收入经由学校慈善部门捐赠给Shanghai Healing Home和嫣然天使基金，以帮助那些需要帮助的孩子。

这出戏演出时长不过50分钟，但排演和前期准备却花了整整六个半月。事实上，在学校剧场的演出之前，剧团还参加了法国阿维尼翁戏剧节和英国爱丁堡戏剧节的巡演。排练和巡演很辛苦，但是当孩子们和他们的爸爸妈妈再回首，尤其是当知道自己的付出能帮助到需要帮助的人时，所有的艰辛便都成了弥足珍贵的成长和历练。

加入这一长达半年的旅程是一种怎样的体验？菁kids与该戏的驻团导演蔡贝贝、一直关注和支持该戏的中文老师Mandy、几位小演员以及他们的家长聊了聊。

### 抠戏： 揣摩每一个眼神每一个动作

参与此次儿童剧《钟馗》的小演员们大多都

没有舞台表演经验，有些孩子还有点内向，毕业于中央戏剧学院导演系、身为两个孩子母亲的驻团导演蔡贝贝，现在回想起排练的日日夜夜还心潮澎湃。虽然是给孩子们导戏，但她却拿出了给专业演员排戏的劲儿，从剧本创作、选角试镜、舞美布景等都亲力亲为，光剧本就改了不下三四遍。

“整个过程耗时半年多，从严寒到酷暑，我们幕后团队不止一次想放弃，但都咬牙坚持了下来。”蔡贝贝说，“大人应当以身作则，身体力行地教导孩子们遇到困难不要轻易放弃。”

排练过程中，为了打磨小演员们的演技，加深他们对于角色的理解，蔡贝贝的家成了临时的排练厅，每个周末都为孩子们开放，一个眼神一个动作地教孩子们。她说，表演是有生命力的，只要孩子们愿意学，她就会不遗余力地教。

## 一颗糖果就能化解巡演的疲惫

在陌生的欧洲城市巡演，对于孩子们来说起初是一件兴奋得让人睡不着觉的事情。然而，满

满当当的行程、十几个小时的时差、十几度的温差，说“种种考验”并不为过。

初到阿维尼翁，饰演“小男孩”的Tony就被40摄氏度的高温“炙烤”到中暑。妈妈拿出风油精给他涂上，他喝了几口水就奔向剧场——因为每个剧组的排练时间都是固定的，而且严格控制不能超时。

此外，路演之前三小时的徒步行走、舞台场地的临时调整、没有达到预期的观众数……一个个难题接连摆在孩子们的眼前。是退缩，还是往前再走一步？孩子们选择了后者。“当我看到同伴误场时，也没有慌张，而是补了台词，提前下场。”Tony回想起自己忘带道具小熊只好临场随机应变的一幕，有些小得意。

“还有贝贝阿姨给我们买的糖果特别好吃！还想再吃一颗！”一旁的陈彦君（在剧中饰演“小魔头”）开心地捂着嘴巴说。

在孩子们的心里，他们早已不记得辗转数个城市的辛苦，以及在完全陌生的文化环境中上演一出呈现中国传统文化的英文戏剧的不易。他们



只记得甜甜的巧克力和糖果、伙伴之间的相互帮助、家长老师的无私陪伴。

一颗糖果就能化解旅途的舟车劳顿，一颗糖果就是孩子们的专属快乐。

## 英语能力提升之后的意外收获

这群孩子们之中，古灵精怪的小女生陈彦君来自公立学校。对她而言，英语可是一大挑战！

“原本剧组里有个孩子临时退出了排练，贝贝告诉我有这样一个机会，我就和女儿说了，她也十分开心能顺利通过面试，参与其中。”陈彦君的妈妈说起孩子进入剧组的缘由，“前提是学校里的功课和架子鼓的练习不能中断。”

谈起陈彦君这几个月来是如何平衡排演和学业的，又是如何坚持下来的，她只回答了两个字——“好玩”。正是一路用“玩”的心态，让陈彦君的英语有了显著提高。

## 从中国传统文化中寻找身份认同

“钟馗小鬼，你没有运用智慧，而是运用暴力，所以没办法，只能把你的妹妹幻化成泥，所有一切重来，你若想成为正义的鬼王，就得从头开始！”





这是在剧中饰演“钟馗”的Jake最喜欢的一句台词。12岁的他并不是第一次接触戏剧，“五年级的时候，Jake还在另一所学校就读，当时就对学校里的戏剧表演非常感兴趣，能把某出戏所有人物的台词都背下来，所以这次一听说有这个机会，马上就给他报了名。”Jake爸爸自豪地说，“这也是一个让他学习中国文化的好机会。”

曾有学者说过“一个缺乏自身民族认同感的人，孤悬海外，只能是一株浮萍，永远也不会得到‘主流’文化的认同。”身为华人的Jake，从小接受国际教育，能说一口十分流利的英语。在访谈过程中，我也不时惊讶于这瘦小少年的思维方式和责任感。据了解，在所有小演员中年纪最长的Jake这次还担任了剧本翻译的审核工作。能将中西文化融会贯通是华人最大的优势，这一点在Jake身上也显露无疑。也许“身份认同”这个话题对于一个12岁的孩子来说过于宏大，但剧本所探讨的命题却能永久地在孩子心中生根发芽。

《钟馗》的演出已落下帷幕，但公益善行的理念却会一直传递下去。据一直关注并支持本次演出的中文老师Mandy介绍，德威始终把育人作为教学的首要目标，教会这里的孩子“勿以善小

而不为”，从生活的点滴做起，节约用水、少用纸张，保护我们赖以生存的地球。中文办公室外的展示墙上就贴满了德威的孩子们在中文思辨课上对男女平权问题的讨论。

英国女演员艾玛·沃特森（Emma Watson）——孩子们喜欢的“赫敏”，曾在联合国大会上做出演讲，“学校应该是一个反对各种暴力行为的庇护所”、“真正的平等应该体现在社会的各个方面”。对于参与演出的孩子们

来说，他们早就把杜绝霸凌、追求平等的观念从舞台带回了校园，又在老师的指引下展开对这个纷繁复杂的世界的思考，在全球化时代下，力所能及地帮助更多需要帮助的人，实现更多人的梦想。

通过戏剧表演，孩子们也提前经历了很多意想不到的困难，从而不畏艰难地去解决它。这些点点滴滴都会对孩子们的性格加以影响，帮助他们内心成长，并更好地认识自己。

### 演员表 (以出场先后为序)

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 1.Sophie Chen (小仙童1)             | 8.Tony Ye (小男孩)        |
| 2.Cariotti Caterina Sophie (大号鬼) | 9.Molin Hai (大魔头)      |
| 3.Mingxuan Ren (小号鬼)             | 10.Fiona Chen (小魔头)    |
| 4.Maximus Ming Fang Leung (小钟馗)  | 11.Choryu Zhou (朱迪)    |
| 5.Jake Pu (大钟馗/星云夫人)             | 12.Alan Li (方方/斗斗)     |
| 6.Alice Yang (钟馗妹)               | 13.Allen Yang (平平)     |
| 7.Dora Yang (小仙童2)               | 14.Marcus Leung (小仙童3) |



# 校园里的公益活动

Young Philanthropists at International Schools



## Pumpkin Palooza @ 上海不列颠英国外籍人员子女学校

Pumpkin Palooza @ Britannica

作为国际公民教育的积极参与者，上海不列颠英国外籍人员子女学校的所有学生都积极参与慈善和公共事业服务工作。通过学校的学院制，不列颠学生为和他们所属学院对接的慈善机构提供各种类型的支持。在一整年中，学生们利用各种课外时间去对口的慈善机构实地考察，并逐渐了解了慈善机构的运作原理，以及这些机构和学生所属的学院怎样去为当地甚至全球社区提供支持和帮助。

在近期不列颠的大型社区活动——Pumpkin Palooza中，超过1000名家长踊跃参与。活动现场，各个学院所提供的摊位、活动都由学生来组织运行，过程中所产生的收益都会捐给对口的慈善机构。

在刚过去不久的2018-2019学年，上海不列颠英国学校的4所学院——绿龙、蓝狮、黄虎及红凤凰，共为他们所对口的慈善机构筹得了超过2万元人民币的善款。



## GP环保社团 @人大附中杭州学校

Green Planet @ RDFZ  
King's College School

人大附中杭州学校 GP (Green Planet) 环保社团成立于2019年5月，核心成员以8年级学生为主。社团致力于垃圾减量的宣传和推广。随着居民日常生活垃圾越来越多，各个城市的垃圾处理压力也越来越大。如何从源头上减少垃圾，需要每一个公民思考和行动。

社团自成立以来，已进行垃圾减量之酵素制作活动、垃圾减量方法之线上线下问卷调查和宣传，并组织参观了中泰垃圾处理中心和天子岭垃圾焚烧场等。未来，GP社团成员将会发展更多的同学和社会人士加入“垃圾减量”这项环保行动中来。

## 慈善电影之夜 @上海惠灵顿外籍人员子女学校

Movie Night @ Wellington International School Shanghai

上海惠灵顿外籍人员子女学校的慈善委员会致力于为“Heart to Heart”和“ABC and Rice”等慈善项目提供志愿者服务，并致力于为文河民工子弟学校的学生提供各种学习交流的机会。

今年，学校举办的慈善电影之夜大获成功，所筹得的3万元善款通过“Heart to Heart”慈善项目捐给了一位心脏病患儿，用于资助其进行手术。在对文河民工子弟学校提供援助方面，委员会将延续去年的做法，每学期为该校学生提供运动、艺术和音乐类培训课程，还将筹划设立一个联谊运动日，邀请惠灵顿小学部学生和文河学校的学生共同参加。



2019青社奖“慈善大使”吴一凡——天才琴童  
坚持不懈，用音乐为病人传递安慰



# 资深公益人张翼飞： 做公益，是中学生不可或缺的一门课

Making Philanthropy a Part of the Curriculum

2017青社奖“杰出志愿者”孙婉——  
为爱捐发，关爱癌症脱发患者



张翼飞先生是一位从事公益事业近二十年的“老公益人”，现为复星基金会执行秘书长，工作的内容之一就是负责“复星保德信青少年社区志愿奖”在中国区的遴选。他曾供职于新华社湖南分社、WWF世界自然基金会、地球观察研究所等机构。从自己做公益，到如今助力青年学子做公益，张翼飞先生有颇多自己的观察和思考。

在接受菁kids采访时，当被问及做公益这么多年印象最深刻的是什么，他说“还是涉足这个领域之初、去洞庭湖采访时留下的印象，自然的美还是非常打动人”。以下是对他的专访，希望能让对公益感兴趣的读者有所收获。

### 您是从什么时候开始从事公益活动的？当时是什么机缘让您涉足了这一领域？

1997年，我大学毕业分配到新华社湖南分社工作，当时在对外报道组。因为要向海外发报道，我就想湖南会有什么东西让全世界都感兴趣呢？几经分析，发现环保是世界关注的议题，而湖南有中国第二大淡水湖洞庭湖，我就一去再去，写了很多洞庭湖保护的稿子。

1999年年初，当时湖南省林业厅的一位领导告诉我有一个国际组织要来考察，问我有没有兴趣去。这个组织就是WWF世界自然基金会。他们要在这一年的九月份在湖南启动长江湿地保护项目，来做前期考察。我就跟着WWF来自好几个国家的湿地专家去洞庭湖做调研，跑了一周多，对中国的湿地保护状况有了较全面的了解。

这是第一次跟公益组织结缘。因为WWF的理念很先进，和工作人员也很聊得来，后续有两年时间我一直在为WWF做志愿者。2001年正好他们需要一个传播经理，我就离开新华社，去WWF做了一个全职的公益人。

### 您最佩服的一位公益人是谁？为什么？

我觉得比尔·盖茨还是非常令人佩服的。他从做企业转身到做公益，最近十几年大部分时间都花在公益事业上。他成立的比尔及梅琳达·盖茨基金会是目前全球最大的基金会之一，每年都会花几百亿去努力实现或者说接近他的目标——在全球消灭疾病，让社会更平等。

比尔·盖茨用了很多创新手法，比如说投资、开放专利，让更多的企业能够参与进来，提高疫苗的保存技术、推动疫苗的研发等。他还支持发展中国家的企业加入到药品和疫苗的生产，从而拉低整个市场的定价。他也搞挑战赛，许下重金来奖励那些在疫苗技术和疾病防控上取得突破的机构和科学家。

他有企业家的眼光，非常注重效率，通过设计整个公益体系来调动资源、跟政府和其他NGO组织合作，一起去实现“所有生命价值平等”的目标。

### 作为一名“老公益人”，您也一直很关注学生群体所开展的公益活动。根据您的观察，现在国内的“校园公益”有哪些值得肯定之处？又有哪些可以提升的空间？

我的确一直很关注学生群体开展的公益活动，之前更多是大学生群体。我2001年就开始参与“湿地使者行动”，之后多年负责这个面向高校大学生的环保活动，并成功地在大学里催生了一批高校环保社团。最近几年我又开始关注中学生公益，一方面是因为我在负责复星基金会的“青少年社区志愿奖”项目，组织其中国区的评选；另一方面，国内素质教育、社会实践的需求越来越明显，越来越多中学生主动参与社区服务和公益行动。



这个变化最直接的原因就是中国经济的巨大发展，当人均收入超过一万美元时，整个社会的消费形态一定会发生很大的变化。

以大自然为例，大自然在我们小时候是触手可及、随处都是的，但现在它成了一个消费品。因为社会的发展，孩子们跟自然的交往、跟社区的交往反而被隔断了。像我小时候，在农村里，就是在大自然和一个复杂的社区里成长的；但现在住在城市公寓楼里的孩子，很难接触到自然、社区和社会。但是，每个人都是需要与社会互动的经历，需要良好融入社会的能力。很多家长意识到了这点，就会鼓励孩子去参加公益，因为公益是与社会互动最好的途径，它让孩子走进不熟悉的社区，和不同的人群去交流、互动，了解世界的多元和繁杂，从而能提升其心智和情商等。

总体来说，目前中国中学生的公益活动还不是很普遍。国际学校、合作办学的学校会好一些，公立学校相对弱一些，还是以应试教育为主。但是中学生是非常有创造力的，他们社会经验不足，反而常常更能直接抓住到事物本身的核心。“青少年社区志愿奖”里有很多项目就设计得非常好，有很多创新点和闪光点。六年评比下来，孩子们在怎么认识、处理社会问题，寻找解决方案、调动资源、制定计划上总体还是比较稚嫩，但他们只要有想法了，就会去试验、去行动，反而能产生许多创新。

### 在您看来，那些有志于从事公益活动、甚至未来想投身于公益事业的学生而言，最需要具备哪些素养？您对他们有什么建议？

对于中学生来说，公益是他们接触、观察、了解、融入社会的一个很好的窗口。公益是中学生不可或缺的一门课，它一样要用科学的思维去设计、实验、分析、观察、收集数据，看看想法是不是切合实际，是不是能找到解决问题的方向。如果在中学里有一定的历练，到大学接受更多的教育之后，他可能就能成为一个能真正为社会创造价值、解决社会问题的人。

更具体一些的建议，是多阅读一些跟公益相关的文章，去了解公益机构是怎么运作的，为什么公益机构在西方被称作“第三社会”；公益机构与政府、企业的关系到底是什么，应该承担什么样的角色；多去了解国外大的机构做得好的公益项目案例。这样自然而然他们就会关注弱势群体，关注那些原来可能从来没有关注过的边缘人群。这会提高他们的情商和爱商，培养同理心，对孩子人格的完善也很有帮助。

第三个建议，是从身边做起、从小事做起。社会问题很多，但中学生很难真的对问题的解决起到关键性的作用，那么还是先去练习这种思维方式，从身边小事开始做起，慢慢培养自己观察分析社会问题、设计解决方案的能力。



# 家庭和学校里的慈善教育

Philanthropic Education at Home and in School

文：俞恺、俞皓蓝 图：受访者提供、Pixabay 漫画：Brightly Shen



*Brightly*

俞恺：  
70后，经营公司和家庭，健身，  
写作。

我的太爷是一位虔诚的佛教徒，上世纪四十年代在西安开办孤儿院收留孤儿，设立粥厂救济贫民。二战期间，他与几位善长在集资修缮法门寺宝塔的过程中偶然发现了地宫舍利，此后一直坚守这个秘密直到离世——我也是在记者唐师曾的文章中才读到这段史料，太爷在世时未与家人透露半分。

我的父亲是一位声乐老师，在西部执教四十年，我从小看着他和学生们一起放声歌唱。母亲告诉我，其中几位家境贫困，在父亲的资助下才得以坚持自己的音乐梦。我上高中的时候，他自愿报名去西藏大学支教，回来也并未多说。但我

成年的时候，他把在西藏买的、据说是100%真皮的一件夹克送给了我。

今天当我动笔开始思考这几段往事，才真正意识到家长在“无私奉献”这件事情上的身教对孩子所产生的深远影响——我希望儿子也能在他憧憬未来之时，看到另一种因慈而善、为公行益的选择。我希望能在小满成年的时候把西藏的皮夹克传给他。

比尔·盖茨在2008年退休前夕宣布把580亿美元的财产全数捐出，不留分文给自己的子女，并从此以“比尔及梅琳达·盖茨基金会”为事业领地，专心投身公益。这个伟大的抉择起



作者的父亲在支教时与藏族学生合影

始于他的母亲玛丽·盖茨与IBM的高管约翰·埃克斯。他们都是同一家组织的董事会成员，彼时埃克斯正带领IBM向台式机业务进军。玛丽成功说服埃克斯同意考虑小公司提供的DOS技术方案，而微软公司就是这么一家小公司。

接下来发生的事尽人皆知，微软赢得了DOS合同，最终成为全球最强大的计算机软件公司。但鲜为人知的是，玛丽与约翰·埃克斯共事的是一家公益组织——联合劝募会。比尔·盖茨的人生受益于一个公益组织中的人际关系，他的人生又最终回归于公益事业。**在我们影响着世界的同时，这个世界也影响着我们，一个善意的世界有恩于我们，受惠的人也将给这个世界创造价值。**

中美在家庭层面对慈善的参与度似乎有显著不同，主要有两个原因：

一是快速的经济发展带来不可思议的财富积累，但是如何让不知疾苦的孩子们保持无私爱心这样的“传统观念”，也成为一个问题。财富带来的副作用也影响到了许多家族的生活质量，包括环境破坏和逐渐增加的闲散人员。为了确保自己的下一代仍然可以享受幸福的大环境，美国父母亲们聪明地转移部分资产、精力、创意去解决社

会中存在的问题。

第二个原因源于强大的教会影响，在基督教中有一个概念叫“十一奉献”（也称“什一税”）。据《圣经创·创世纪》记载，亚伯拉罕把所得的十分之一献给撒冷城的麦基洗德，这普遍被视为“十一奉献”的起源。直到摩西律法将其制度化，以色列人将此视为献给上帝以及支持利未支派的侍奉工作。公元6世纪前，十一奉献渐渐在天主教和西欧普及。至公元567年和585年，十一奉献被提到大公会议，并最终被采纳为对教会奉献的必要标准。也就是说，基督徒要将其收入的十分之一交给教会打理，而教会又往往将这些钱用于我们现在所熟悉的“慈善”事业。这个文化传统自清教徒迁往新大陆后，也深深植进了美国人的心里。

第一个原因非常有趣，慈善的动机和家庭教育有着如此紧密的联系，并且激发出父母的创意。

2007年约翰·布林的儿子要参加SAT考试，为了让儿子在这一考试中取得不错的成绩，约翰·布林利用自己在IT方面的专长，于2007年10月7日创建了Freerice.com——“免费的大米”在线英文测试网站。网站的布局很简单，以

稻子作为版面配色基础，网页的左上方有一个英文单词，下面列出了4种释义。访问者无需注册即可参加测试：从四个选项中选择一个与之含义最接近或相同的词。

如果只是这样，这个网站也就不值一提——大多数在线测试基本如此。事实上“免费的大米”有两个目标：第一，向每个人免费提供英语词汇表；第二，通过向饥饿的人免费提供大米，帮助解决世界饥饿问题。这两个目标初看起来风马牛不相及，却以一种独特的方式联系在了一起：如果答案正确，网页右边会出现一只木碗，里面盛上了10粒大米。这10粒大米，意味着你每答对一道题，网站即为你向联合国世界粮食计划署捐出10粒大米，这些大米最终会进入肯尼亚、海地、孟加拉国、柬埔寨、乌干达、尼泊尔、不丹、缅甸等地灾民的辘辘饥肠。也就是说，当你耐心学会一个单词，就同时完成了捐助10粒米的善举，“免费的大米”由此得名。

约翰·布林花了4个月上传10,200个单词后网站上线，第一个使用者是他的儿子，第一天只有830粒免费捐助——答对了83道题。约翰·布林就像那个在太行山前居住了几十年的愚公，辛辛苦苦忙了一天，终于挑走了一筐土。集腋成

衷，聚沙成塔，这是网站创建者搭建登天梯的方法。约翰·布林在创建这个网站的时候，就想到了不仅要供儿子使用，更要吸引全球有善心之人来登陆网站。

据统计，全球因饥荒而导致死亡的人数比艾滋病、肺结核、疟疾的总和还要多，时至今日，每天有约25,000人死于饥饿或相关疾病，在这些人中，儿童占大多数。在“免费大米”网站成立后的10多个月里，有400亿粒大米，也就是150多万斤粮食捐向世界粮食计划署——这足够为200万人提供一天的粮食。而上线一年时，这个网站每天捐赠的大米已经可以解决1万人的吃饭问题。诞生一年之后就做到了每天让全球可能因饥饿而死去的人中的一半得救。有些狂热用户甚至一天能够捐赠1万多粒大米，相当于为一个人捐赠一天的口粮——对于一个英语测试网站而言，如此成就，的确可以用“伟大”一词来形容。

其实大米是由赞助商买单，在“免费的大米”网页下方会随机显示赞助商的广告链接——这是给予他们的回报，当然这些广告不会太过商业化，主要是相关的公益性广告。然而这个网站之所以特别，就在于它将古老而简单的词汇测验与解决全球饥饿问题、跨国集团的品牌推广融合在了一起，进而创造了一个全新的解决方案。

有善心不难，难在有善举；有善举亦不难，

最难在有善果。那些源自家庭的慈善种子，不论是出于自利的本能，还是一种更高尚的公众情怀，都可以通过设计创新的机制，让参与其中的任何一方各尽所能，又相对受益。在“义”与“利”之间找到那个平衡点。

曾经有一位农民，他种的玉米在最佳产品比赛中年年获胜。记者问他是否可以公开种玉米的秘诀，他的回答令人惊讶——靠的是将自己的玉米种子分给邻居们。

“那你为什么要把自己优良的玉米种子分给邻居呢？”

“因为风会将成熟玉米的花粉从一块地吹到另一块地。如果我的邻居种的是质量不好的玉米，那么杂交传粉就会使我的玉米质量不断退化。如果我播种优良品种的玉米，就应该帮助我的邻居，让他们也种优良品种的玉米。”

田园里的丰收得益于与周围环境的和谐互惠，因慈而善，是付出与得到、需要与被需要间的双向救赎。

我并不知道父亲在西藏的半年里经历了什么，只觉得他变化挺大：走的时候每天一包烟，回来已经把烟戒了；开始喜欢点藏香，出门戴礼帽配墨镜，脚上穿长靴；家里的卡带录音机早晚放着热烈的西藏民歌。高原上的合影至今摆放在家里——48岁的父亲穿着花色毛衣，和帅气美丽的西藏大学生站在一起，年轻而时尚。





**MOVEMBER IS THE ONLY CHARITY TACKLING MEN'S HEALTH ON A GLOBAL SCALE, YEAR ROUND. WE HAVE ONE GOAL: TO STOP MEN DYING TOO YOUNG.**



**俞皓蓝：**  
00后初中生，感觉自己已经像一个大人。喜欢击剑、雕塑、画画和工程设计。希望用写作和校外的世界对话。

慈善对我而言是一个比较陌生的领域，但是对需要帮助的人来说从不陌生，不管是需要钱、需要衣服，还是需要器官的人一定都听说过。作为一个在某些方面还需要帮助的孩子，很难想象如何才能在这个世界上帮助那些急需帮助的人。虽然我们可能暂时无法去帮助别人，但是却一直在接受要乐于帮助他人的教育。

记得从二年级开始我们就有一些“学习者目标”，有诚实、思考，但是老师最注重的是“关爱”。最容易体现关爱的就是当同伴在操场上受伤时，带他去医务室，就这么简单。

当我们提到慈善时，第一个会想到的词是捐钱，这就是说“有钱人”更容易变成慈善界名人喽？从某种角度而言，是的。但我在这并不是为了指责富人，可能大家感觉他们就是炫富，就是钱没地方花正好捐掉一些，同时还帮助了别人。但是抛开是否炫富，他们真没做错什么：钱是他们赚的，花也是他们的意愿，一个人是因为他们有一颗想要帮助别人的心才会捐钱，我就不信他们实在没地方花。

那么不富裕的人就不能慈善了吗？不是。他们可以贡献自己的力量，比如去种树、去捐赠器官，或是用自己的拿手好戏来给慈善机构集资。有各种你可以想到的方法来帮助别人，只要你对

助人这件事有热情，你都可以做到。我记得有一次去上辩论课，辩论主题是参加慈善是否应该成为大学的毕业要求之一。我觉得这纯粹是个人的决定，不应该成为一个必做的项目，毕竟帮助他人是自愿的，是“给的”而不是被逼的。一旦强制，不但会破坏慈善的本质，还大大增加了只想要蒙混过关的同学，如果他们不想做，逼着他们做一点也没用。

我受的教育就是帮助他人这件事，是可以选择的。在我的学校，所有在校捐赠都是由我们自己来决定要不要捐的。虽然老师完全没有强迫我们捐钱，但是一个25人的班级中至少会有20个人捐，这说明大家把这件事儿放在心上了。而我一开始总会忘记。我曾经问妈妈，为什么我需要“关爱”。我妹妹有本书，叫“Why Should I Share”，我的问题是，“Why Should I Care”。最初接触捐赠是在学前班，我们认识了Giving Tree这个公益组织。他们在学校收集钱、衣服、文具、玩具，然后送去民工子弟学校和山区里的学校。那时我的第一反应是要帮助他们，反正用父母的钱。后来我又想不通，为什么要问妈妈要钱，我最好朋友的生日都没有让妈妈给他买礼物，虽然我看到那些需要帮助的孩子真的很可怜。



我接触的第二种慈善是三年级开始的慈善日。每次重大的节庆，比如地球日、教师节、感恩节、中秋节、春节，都会有高年级的同学或者家委会的家长们组织“大甩卖”，目的是为了让我们快乐和让乡村贫穷的孩子快乐。慈善日上会卖吃的、穿的、玩的、看的或者让你参与一种体验，比如画脸，然后把赚到的所有钱捐给一个慈善组织。我每次都会忘记带钱去买东西，所以虽然看到了大家在努力为慈善捐钱，但我在那个时候的贡献为0。

三年级的书展也很棒，有很多科普类的书、电影相关的书、小说和漫画书。同样，赚到的钱一部分捐给慈善机构，好像花钱是小小的我们可以为慈善贡献的唯一方式！书展的规模大到不可思议：图书馆的每个角落都有额外搬进来的桌子，上面都是一摞摞的书，和一只只争先恐后的手。

学校对于公益的活动做得很到位，对于慈善的教育也一样重视。四年级的时候，我们认识了联合国。它由多个国家组成，主要用来解决全球性

的大问题，比如气候变暖或是贫困问题。我们的学习从“可持续发展目标2030年”开始，到不同的全人类大目标，并且了解到如何为这些目标做出自己的贡献，比如在一个叫“免费的大米”网站上学英语，为饥饿的人捐赠大米。

五年级的时候，我们读了《蓝天下的课桌》这本书。书中是一个个不同的小故事，每个故事都有一个同学当主人公。他们有些穷到早饭都吃不起，有些经历了家庭破裂，或是身体上的残疾。每个故事都告诉我们他们是如何生活的，如何应对世界上的一切困难以及他们是如何不惜一切代价去上学的。

很难用语言来形容他们为了上学而付出了多少。我每读完一个故事，都会用某种方式来深思如果我是他们的话，将面临什么，将和哪些困难过不去？每次想到这里，我只能叹气。如果我是他们中的一员，当我看不到这个世界、吃不起早饭、徒步10公里去上学，然后回家还睡在草堆上，



如果这就是我的生活，那么别人捐给我的衣服、吃的、钱，就都会是我的“圣诞礼物”，因为我拥有的太少了。

但看看真正的我，天天在得到东西，生活无忧无虑。那为什么不分一点给他们呢？我的一点帮助都会让他们的生活变得更好。所以我告诉自己不要小气，毕竟帮助了他们，人品也会更好。像我之前说的，有钱人捐钱不是纯粹为了炫富。

为了更好地让我们理解在这个世界上有多少人需要帮助，老师还特意布置了做一个贫困儿童宣传片的作业，因为没什么经验，所以我当时做的没什么启发性。说了这么多，我好像对慈善没做什么？虽然以前是做得不多，但我已经在努力。

在我的初中，有一些很简单日常的慈善项目。最近的几个分别是Grizzly Run（狗熊赛跑），Pocky Day（百奇日）和Movember（啊，这个我不太清楚）。狗熊跑是我最喜欢的，规则简单，付出适当，“盈

利”最大。

狗熊赛跑的规则是，你在操场上跑两圈，然后用手机记录下来，上传到学校的微信群上。当你的视频被证实，学校将会向一个慈善机构捐10块钱。对我有什么好处？锻炼身体！对需要帮助的人有什么好处？他们拿到了10块钱！学校有什么好处？更多的人在运动，校园充满活力！

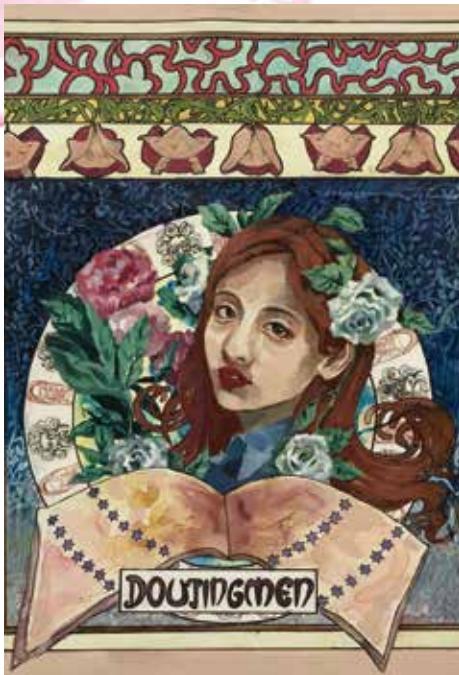
百奇日，是一个关于爱的活动。你可以花钱买百奇（一种长条的甜饼干），然后组织者会将百奇给你喜欢的人。你只用写一个贺卡交给组织者，写上你想把百奇送给谁，然后为了神秘感或是惊喜感，他们会免费配送到获赠者的班级。同样，所有赚到的钱都交给慈善机构，你开心了，你送的那个人开心了，被帮助的人也开心了。

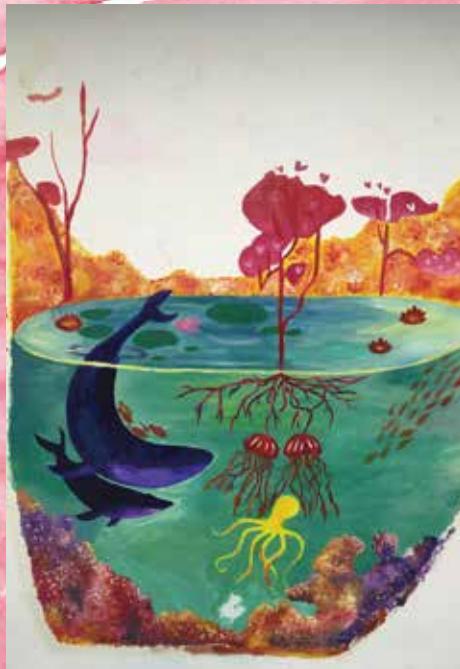
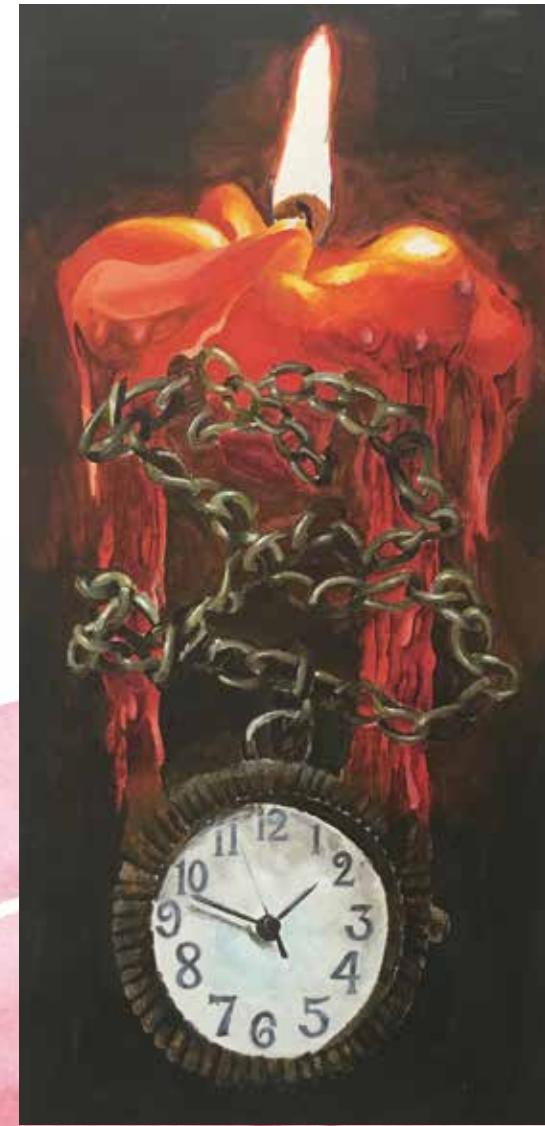
最后一个活动是Movember，在这个我翻译不过来的活动中，老师们会展示出他们优秀的胡子，并且贴到走廊边让我们投票。投票费是2元，全部作为慈善捐赠。每年的十一月，快去给你喜欢的胡子投票吧！



# 来自上海浦东新区民办沪港学校 (上海耀华临港校区) 学生的 艺术作品

Artworks from Students of Yew Wah International Education School  
of Shanghai Lingang





# 浦东协和双语： 让学生在“行走的课堂”中成长

SUIS Pudong: Students Learn from the  
“Moving Classroom”

文: Wilma 图: 学校提供



2019年10月，上海浦东新区民办协和双语学校LS融合中学部7年级的同学们，在老师的带领下来到古城绍兴，体验了一次名为“越春秋”的人文行走课程。

在为期三天的行程中，他们经历了不同主题的探索：

第一天，游览鲁迅故里，探究鲁迅文化精神之源。同学们在百草园看到了“碧绿的菜畦”和“高高的皂荚树”；在三味书屋了解了何为“三味”，亲眼见到了刻在书桌上的“早”字；也在咸亨酒店品尝了茴香豆、臭豆腐，甚至还小酌了一点绍兴黄酒！

第二天，造访兰亭，探究王羲之的书法文化。同学们饶有兴趣地听了“躲婆弄”的典故，并穿上汉服，在“曲水流觞”中体味了一番古时文人雅士饮酒作诗的风雅。

第三天，转赴幽静的鉴湖，赏八字桥，在小剧场看鲁迅笔下的“阿Q”和“孔乙己”活灵活现地出现在舞台上。

据悉，这已经是该校连续第二年组织这样的活动。作为课程的设计者和实施者，老师们是怎么通盘考虑的？作为课程学习的主人，同学们又有些怎样的感受？

## 初衷：提升自主学习能力

说到人文行走课程的设计初衷，LS融合中学部副主任段老师说：“现在的孩子有一个普遍的问题，就是自主学习能力比较弱。我们希望借助课堂之外的学习，**提高学生们的独立性、培养他们自我管理的能力。**”

活动最初的切入点，是7年级语文课本中的《从百草园到三味书屋》一文。为了拓展课程外延，让学生们有机会切身感受课本中出现过的场景，并把语文、历史、科学等学科有机融合起来，人文行走课程“越春秋”应运而生。

据教8年级语文的罗芸老师介绍，“越春秋”经过缜密的设计：出发之前有**前课**，介绍此行的目的以及要完成的任务，让同学们带着问题去探究；研学期间白天行走，老师和专业讲解员“走到哪儿讲到哪儿”，晚上还有**晚课**，帮助同学们拓展和加深对白天所见所闻的理解。



## 特点：与校内学习紧密结合

区别于学生们跟着家长一起外出旅行，**人文行走课程的一大特点就是与校内学习紧密结合，在知识点上既有承接，也有拓展。**

比如，同学们曾在6年级时参观过上海印刷博物馆，有过“遨游汉字王国”的经历，已经了解了汉字从金文到小篆、从楷书到行书的演变过程。来到兰亭，看到石碑上的碑文，就不会仅仅停留在“看热闹”的阶段。再如，7年级的语文课本中有一篇说明文《中国石拱桥》，同学们在

鉴湖见到八字桥时就已经有了一定的知识储备，知道怎么去区分不同的石拱桥，而八字桥又属于其中的哪一类。绍兴归来之后不久，同学们又去参观了位于虹口的鲁迅纪念馆，之前的行走就有了一种铺垫的意味。

段老师坦言“双语学校里的语文课不好教”，只有真正激发出孩子们的学习兴趣和热情，才能让他们感受到母语的魅力。而除了学好语言文学本身，老师们也**希望语文学科能提升孩子们的人文素养和探究精神，为他们的深度思维**

## 打下坚实的基础。

令人欣喜的是，这样的期待正在变成现实。在罗老师的课堂中，同学们小组合作开展主题式学习，从资料搜集到文字呈现、口头表达，一气呵成——人文行走课程中提升的自主学习能力，已经开始反辐射于常规的课堂教学。而语文课上学到的思维导图、文本分析等方法也被同学们活学活用到了英语、历史等其他学科中。

## 期待：日臻完善，有更多选择

说起一年前的绍兴之行，现在已经读8年级的胡佳欣和陆然诚同学对其中一些有趣的细节仍记忆犹新，而等到现在读7年级的张婷妤和蔡以诺眉飞色舞地说起自己的行程，他们才发现学弟学妹们走的是“2.0版本”——不管是出行时间的选择、目的地的微调，还是晚课的增设，这一年的行走在不少方面都有了优化升级。

对此，段老师笑言：“的确如此。出发前，老师们做了很多功课，虽然人文行走课程的大框架相对固定，但会持续改进，不同的老师也会加入一些个性化的内容。这样整个课程才会日臻完善，越来越精彩。”

“如果能有机会让你们来设计人文行走的路线，你会选择哪个城市？为什么？”面对这个问题，四位同学给出了完全不同的答案。“历史学霸”蔡以诺同学想去敦煌，说起莫高窟的文化宗教价值和敦煌在河西走廊上的独特地理位置侃侃而谈；张婷妤同学想去成都，因为想对国宝大熊猫和《三国》中常常提及的蜀地文化有更多了解；陆然诚同学想去北京，因为对胡同和课本中出现的标志性历史文化建筑感兴趣；胡佳欣同学想去哈尔滨，因为很好奇与南方人迥异的东北人的性格……而假如不考虑路途远近和预算，他们想跑得更远：休斯顿、拉萨、佛罗伦萨、维也纳……

同学们**宽广的知识面、有理有据的表达和对“人文行走”这一学习形式的喜爱**由此可见一斑。而段老师也表示：随着同学们自我管理能力的提升、客观条件的成熟，未来的的确可以考虑分成南方北方等不同条块，给孩子们更大的选择空间。

事实上，人文行走课程只是浦东协和双语“行走的课堂”中的一个环节。刚从小学升入中学的6年级新生，会在开学初参加“探险少年”户外拓展活动，通过学习生存、自救等技能和“小鬼当家”等饶有趣味的活动，来提振独立能力和自信心；7年级的同学们会参加人文行走课程；而8年级的寒假，同学们将前往澳洲，与当地学生一起进行长达两周的学习，感受当地文化，开拓国际视野。

从上海近郊到邻近省份，再到异国他乡，浦东协和双语LS融合中学部的同学们行走的足迹由近及远，脚步也越来越坚实。

# 一路向前， 让人生做出改变 ——读《被讨厌的勇气》

Looking Forward to Changing Your Life for the Better

文：苏敏 图：Pixabay

昨天看到一条微博，是一位正在纠结如何给孩子断奶的妈妈向心理咨询师求助，大意是担心没断好奶会给孩子造成创伤，而她自己就有分离创伤，言语之间“创伤”一词反复出现，也不乏其他心理学名词。

咨询师给她的回复是，相较于给孩子断奶，不如认真考虑一下戒了心理学。

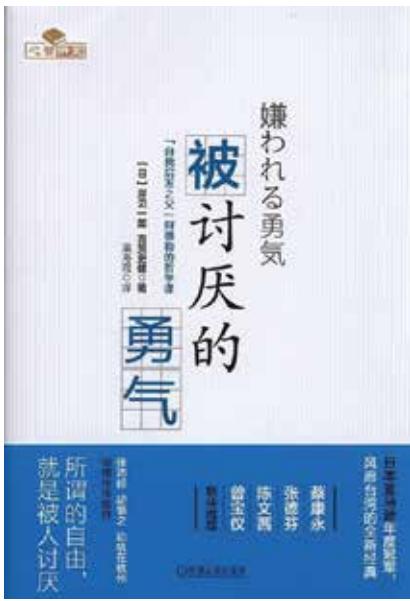
一位网友点评：这个母亲对世界的感受能力已被半瓶水的心理学知识异化了，这些混杂的术语化为扭曲的滤镜，妨碍了她对真实世界的认知。忘掉心理学，找回自然的日常语言，是很中肯的指导。

不管生孩子前是什么路数，当了妈妈，或多或少会接触一些心理学，育儿书里都有所涉及。但一知半解，拿了几个概念就开始各种套用，真的很容易“走火入魔”。

但我依旧非常推荐家长读一读心理学“第三巨头”——阿德勒的个体心理学。它有一副特别接地气的模样，甚至有点鸡汤，很难有什么害处。

在日本哲学家岸见一郎和作家古贺史健合著的《被讨厌的勇气》一书中，用青年与哲人对谈的形式，深入浅出地给读者上了一堂阿德勒的哲学课，非常好读，就像看一个剧本。事实上，也的确有据此改编拍摄的日剧。





## 《被讨厌的勇气》

作者: 岸见一郎/古贺史健  
出版社: 机械工业出版社  
副标题: “自我启发之父”  
阿德勒的哲学课  
译者: 渠海霞  
出版年: 2015-3-1

际关系而起……这些问题很普遍。向童年经验追索原因、用心理创伤解释当下的困境，是其中一个解题思路。

但在哲人与青年的对话中，“我”的问题和不幸，并不是因为过去或者环境，更不是因为能力不足，“我”只是缺乏改变的勇气。书中指出，通常，人们通过制造不同的人生谎言来逃避问题，这不是什么道德错误，但凸显出人们缺乏改变的勇气。

阿德勒心理学考虑的不是过去的“原因”，而是现在的“目的”。如果一直依赖原因论，就会永远止步不前。他明确否认“心理创伤学说”，认为经历本身不会决定什么，我们给过去的经历“赋予了什么样的意义”，直接决定了我们的生活。

阿德勒认为，不论经历本身如何，人们都会选择自己的生活方式，且不论是理性选择还是潜意识选择，因为他反对把精神和身体、理性和感性，以及意识和无意识等分开考虑的二元论的价值观。阿德勒心理学认为，人大约在10岁左右，做了这样的选择。（**生活方式**：即人生中思考或行为的倾向，一种人生的状态。）

尽管这样的生活状态有问题，但本质上人们还是感觉现在的生活方式更好。因为，“要想改变生活方式需要很大的‘勇气’，面对变化产生的‘不安’与不变带来的‘不满’，你一定是选择了后者。”

“幸福，就是要有被讨厌的勇气。”我也和古贺史健、众多读者一样，被这样的思想震撼了。我找到生活中三个可以做出改变的点，改变不易，可能被说矫情，但说不定就是解药呢？

## 中年人的抱怨

现在微信上最火的公众号文章是什么呢？吐槽中年人的苦逼生活绝对有一席之地，给熊孩子辅导作业，忍受“猪队友”的各种不给力，还要承受老年爹妈的抱怨。

我也有抱怨。明明是自己选择不请老人带娃，却还是喜欢在阿姨断档、孩子生病和工作忙碌的时候，在社交媒体上傲娇地晒辛苦。并不是不能改变现在的生活形态，老人有着付出的心，随时乐意离开老家来帮忙；觉得孩子晚上睡觉后还要开机工作很累，也不是不能做全职妈妈，就是家庭收入少



了。

的确，人生到了一定的阶段，需求多、资源少，横竖都难两全，于是就容易过得很拧巴，用一种吐槽和抱怨的态度过日子。很多时候自己没太多知觉，还容易和身边同类报团取暖。

当抱怨成自然，自己都忘记做决定时的初心了。中年人的油腻也是这么来的吧？与此相对的，要么改变现状，要么接受现状，均是神清气爽的选择。

阿德勒说，人是作为一种无力的存在，活在这个世界上，人希望摆脱这种无力状态，继而就有了普遍欲求，即“追求优越性”，这不是说要踩着别人往上升，而是指自己不断朝前迈进的意思。

与此相对的，就是自卑感。自卑感本身不是坏事。但有一种常见情形是，通过把自卑感尖锐化，来实现一种异常的优越感，具体就是“夸耀不幸”。

“他们会津津乐道于成长史中的不幸。别人想要帮助，他们会用‘你无法了解我的心情’来推开援手。其实是想要借助不幸来显示自己‘特别’，想要用不幸这一点来压住别人。”

也就是说，通过展示自己的“惨”，和他人“比惨”，谁惨谁赢。这有什么好处？阿德勒说，在我们的文化中，弱势其实非常强大而且具有特权。比如婴儿，他弱，但人们因为顾惜他的弱，反倒使他处在了支配地位。我理解就是：“你说什么都对。”

## 难以控制的怒气

家是大部分人发怒最多的地方。因为在外面通常会克制一下，或者那些无关紧要的关系，断了也无所谓。关系的确是很多烦恼的由头，因为别人不符合自己的期望而发怒，回头又后悔伤害了对方，如此反复。对亲密关系、对孩子，很多人都有这样的困扰吧！

两个重要的知识点：

### A. 你可以控制自己的怒火

你并不是“受怒气支配而大发雷霆”，完全是“为了大发雷霆而制造怒



气”。因为讲道理太麻烦，还是用发火的方式更快。

举个例子，当你和丈夫大吵，此时有电话进来，你是可以收起大部分怒气说一声“喂”的，当得知是班主任来电，甚至可以立刻从怒不可遏变得彬彬有礼。可见，愤怒只是一种可放可收的“手段”。

对孩子也是一样，怎么说也不听的时候，“忍不住又发火了”，“真的很不想这样”。另一个角度看，可能更接近本质：家长用暴怒的方式暂时把孩子给“压制”住了。因为道理也讲了，好说歹说，就是不听，那没有别的办法了。

改变的办法是，努力挖掘除了使用怒气以外，其他可行的办法。只要积累了胜利经验，哪怕只有一次，就是从无到有的质变。不要给自己贴一个“易怒”的标签，相信自己可以勒住舌头，用不一样的态度和言语来取代发怒。

### B. 辨清是谁的“人生课题”

阿德勒主张把自己和别人的“人生课题”分开来，辨别一件事究竟是谁的课题，方法非常简单，只需要考虑一下“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担”。

比如，孩子“不学习”，结果的承担者是孩子，不是父母，那么父母着急上火也没用。并不是鼓励对孩子放任不管，相反，当孩子学习时，父母要乐意给予帮助，但不是妄加干涉。

孩子总是不会系鞋带，照顾者如果干涉和剥夺孩子的课题，常常代劳，结果就是孩子总也学不会系鞋带，最终还可能失去面对人生课题的勇气。阿德勒说：“没有学会直面困难的孩子最终会想要逃避一切困难。”

书中有个比喻：“你可以把马儿带到水边，但不能强迫其喝水。”

不过“课题分离”并不是关系的目标，而是一个入口。有了课题分离的基础，才谈得上平等有爱的关系，那不是自私或以自我为中心，反之，妄加干涉才是以自我为中心。

## 如何帮助孩子建立自我价值？

阿德勒说：“如果想要和谐地生活在一起，那就必须把对方当成平等的人。”想想自己，的确是当感觉到“与这个人在一起可以无拘无束”的时候，才能够体会到爱，完全的接纳。

把这个理念放到亲子关系中，尤其要警惕“家长在上、孩子在下”的这种纵向关系。人会因为被表扬而形成“自己没能力”的信念，因为表扬是由有能力的人对没能力的人所作出的评价。

“谢谢”不是一种评价，是很纯粹的感谢，人听到别人的感谢，就会知道自己能够对别人有所贡献。人也只有在能够感觉自己有价值的时候才可以获得勇气。

岸见一郎还写过另一本“勇气”书——《不管教的勇气》。（这里的“管教”指的是比较传统、不太正确的一些方式，所以提出“不管教”的观点，主要内涵是保护孩子好行为的内在动力，引导孩子自己承担后果。）

书里批判了表扬和批评的管教方式，认为这是从上而下的，是一种与孩子之间的不平等。那不表扬也不批评，取而代之的是什么呢？——对孩子表示感谢。

如果孩子在地铁里不吵不闹很配合，不要说“孩子你好棒呀，你好乖”，可以说“谢谢你，孩子，你很安静配合”。就像你看到一个成年人在路上不扔垃圾，你也不会去表扬他，但你会心存感激，大家一起维护了秩序。

这样做，是实打实地建立孩子的价值感，让孩子的“自我评价体系”不依赖于人的表扬或批评。

孩子在学习中有时会叛逆、不想学，也跟家长长期剥夺了孩子的价值感有关。强调“只要顾好学习，家里什么都不用你管”，孩子的感受是什么？在家里没有存在感，感到自己就是一个学习机器，排斥学习。可以说是适得其反。

# 公益，不必功利

## Philanthropy: By Choice Not by Force



### 吴慧雯专栏

从传统媒体到新媒体，教育行业独立观察人。历任外滩教育、顶思、爸爸真棒主编，致力于从媒体角度发现与记录这个时代教育的发展与价值。

先说一句真心话：学生公益这件事，我总觉得有点被“背景提升”这个概念玩坏了。

背景提升是什么意思呢？最近10年里，越来越多中国学生申请美国大学，在一本成败得失的厚厚经验簿上，一桩事实渐渐浮出水面：

原来世界上最好的学校不（光）看成绩，还看学生的公益活动啊！

为了让苦学的孩子能有亮眼的活动内容，我见过各显神通的家长，也见识过专门整合资源的机构，只要敢想，没有孩子做不了的活动。

前几年有这样一个笑话，说常春藤学校看到学生在申请文书里面写“去非洲做公益”，招生官基本上就直接不看了。为什么？因为频度快赶上中国小学生作文里的“扶老奶奶过马路”了。

我在这里并不想讨论，到底什么是好的公益项目，什么是千篇一律的公益项目——那是学生和申请家庭的事。我想讨论的是：**好好一个学生，不是以学业为重就好了吗？为什么一定要去做公益？**

这个问题看起来挺狭隘的，但我的职业是记者嘛，要于无疑处提出问题，而且我不相信家长完全没有类似的困扰。

“罗辑思维”专栏有期讲“精英教育”，里面提到一种逻辑。概而言之，因为美国最顶尖的大学提供的是精英教育，本就是针对少数人的，为了把有实力的家庭筛选出来，所以设置了体育、公益这类活动，让一部分学生不得不自动出局。

为什么？一个孩子能去非洲做公益，家庭要提供什么样的支持？而且这已经是“过时”的低配版活动了，我听过很多高中生的全球化项目，一山更比一山高，能去南极保护水资源，能去撒哈拉种树，甚至承包美术馆将孩子的画作卖出天价来做慈善捐赠……这比拼的都是孩子身后的父母资源与家底。

所以“罗辑思维”的观点是，公益活动也是一种筛选机制。名校希望公益活动成为筛选机制和评估砝码，公益活动就会自动进入“军备竞赛”队列中。与学术不同，**公益活动的攀比可以无上限，也可以无底线，这中间，我们在国际化教育中苦苦寻找、希望切磋借鉴的对人本身的关注，对成长的关怀，就完全消解于无了。**

那学生做公益到底为了什么？

为了进入好大学是我首先要划掉的一个选项，但我觉得一上来就讲道德意义，也要慎重。在“做”公益和“理解、认同”公益之间，有着一道深深的沟壑，宽泛的道德指令只会让学生觉得自己被要求做这件事，但学生公益活动的真正意义，是让孩子理解公益这件事。

好了，问题来了，什么是公益？

这个原本该出来在文章开头的问题，因为一直处在

一种习用不察的处境中，才演变成，别人做什么，我就做什么。

公益其实分两层意思，它的内容是指那些与社会公众福祉和利益有关的事情，它的投入方式是不计回报。

对于学生个体来说，做公益的意义在哪？我觉得是帮孩子在他们的成长中，理解生活的法则。

对于今天大部分孩子来说，他们的世界很容易窄化。互联网令他们看得很多，但在成年之前，这个世界对他们要求很少。

学术很难，压力很大，我承认，但那些不足以支撑真实世界。很多人类学著作都指出，儿童脱离劳动力的社会角色，成为家庭的中心，是最近100年的事。从儿童的福祉来说，这是好的；但从儿童的责任感增长，以及他们对世界的参与感来说，场景是大量缺乏的。

有时候我站在孩子的角度，觉得他们的感觉很容易滑到这样的局面：这个世界与我有什么关系？我除了要交出作业和成绩，我与他人、与生活到底有什么关联？

但公益不一样，公益是一件真实的事。你一开始为无关的世界与他人做一件事，如果这件事完全由孩子自己去做、去付出，他会在这件事一次次的完成中，建立自己与他人、与真实世界的羁绊。

让我们替换一下，有多少人深陷游戏，是因为投入转化成了情感？有多少人追星，同样会随着自己的付出无法自拔？谁付出，谁珍惜，谁投入越多，谁在乎越多。我不judge游戏和追星，只是渐渐体会到，我们对他人、社会、世界的羁绊，最后形成的责任感，其实不是被教育出来的，而是在参与中，自然形成的。

当他跟一个贫困地区的孩子生活在一起，贫困就跟他有关。当他真正深入地了解一种动物，物种濒危就是跟他有关。孩子的情感和直觉都比成年人充沛，但我们很少给孩子用这两种天赋去学习。

而越投入、越希望自己参与的事情变好，孩子越会想方设法去学习做事的方法、结识关心同一件事的朋友。

当公益在孩子的生活中形成这样的正向循环，它赠予孩子的，除了道德课，还有能力课。

我最后还是以哈佛来做个ending。毕竟以某种家长之间的默契，哈佛代表那种仰望的标准。

2016年，哈佛大学教育学院发布了一个报告——“Turning the Tide”，中文通常翻译为“力挽狂澜”。报告中对学生公益活动的“军备竞赛”式倾向大加斥责，提出：“为什么我们的学生去遥远的非洲是公益，帮助自己的妹妹补课就不算公益？”如果一个孩子能从帮助妹妹这件事中持久地提取经验，形成自己的人生价值，那么这就是一项极好的公益项目。

这一次，我非常同意。



# 菁kids 特约摄影工作室



本期封面故事摄影担当  
镁光人生·摄影工作室

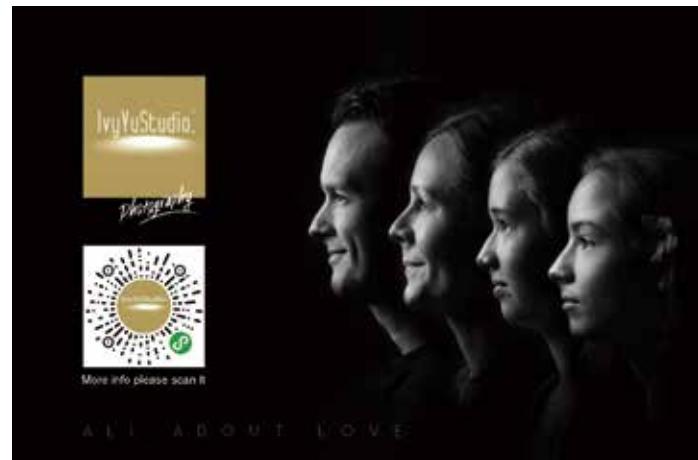


TEL: 15618353299  
vivianbwithu@hotmail.com

“菁kids特约摄影工作室”，拥有丰富的家庭、儿童摄影经验，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。



想成为菁kids特约  
摄影工作室?  
请扫描二维码查看  
详情并填写申请



# 来自 康文幼儿园的 校园之星

School Stars from  
Concord Academy



朱宥诚Azen 小班



尚若雯Ophelia 大班

我是康文龙溪幼儿园的朱宥诚，我会画画和跆拳道！我从小爱笑、爱宇宙星空、爱一切奇妙的声音。宇宙各大行星的璀璨和外界环境中的奇妙声音，都让我对这个世界充满了好奇，想要一一去探索。爸爸妈妈说我在康文更爱笑了，因为我很快乐。

我叫尚若雯，今年刚刚加入康文龙溪园，是Year 1的小姐姐了。我喜欢笑，喜欢交朋友，喜欢和小伙伴还有老师一起玩耍和学习。我最喜欢的就是画画，平时活泼好动的我只要有笔和纸，就能安安静静地画起来。除了画画，音乐也带给我很多快乐，我在七幕儿童剧团学习音乐剧，平时还喜欢弹钢琴，虽然学的时间不长，但希望能给大家弹一首我最喜欢的《卡农》。

## 林浩Leo 大班

我是Leo林浩，我6岁了，就要上小学啦！我性格活泼开朗，喜欢和爸爸妈妈一起到处旅行。阳光、大海和有寄居蟹的沙滩是我的最爱，所以，你们看到的我总是被晒得黑黝黝的。我最爱的运动是击剑，它培养了我坚韧的意志，让我时刻准备成为一名小小男子汉。我也喜欢画画，梵高是我最爱的画家，那些鲜艳的色彩和充满梦幻的画作总会引发我无限的想象。很高兴能在幼儿园大班进入康文新建的龙溪幼儿园就读，我爱这里绿油油的草坪和宽敞的教室，当然还有悉心照料、教导我的老师和可爱的伙伴们。



## 金歆萌Aimee 大班

我是Aimee金歆萌。“害羞又热情、懂事又淘气”，这用在我身上一点也不矛盾。在家里，我努力做好姐姐的角色；在幼儿园，我乐于成为老师的小帮手。我喜欢游泳和搭建，这能锻炼我的身体和思维；我喜欢钢琴和画画，这帮助我感受艺术、发现美；我喜欢看书和旅行，这让我看见世界的广阔与不同；我喜欢和我的老师、同学一起在玩耍中学习，这让我感受到自己每一天都在长大！



## 林昱辰Ethan 中班

我是个性格开朗阳光的男生，我最大的兴趣就是看赛车比赛和拼乐高，只要是有关车的东西我都喜欢。平时我喜欢玩橄榄球、打网球，和小朋友们在一起奔跑和打球，是我周末最大的乐趣。演唱、画画和钢琴也是我每周必备的活动，爸爸妈妈忙的时候，我就自己看书，每天的晨读是我从小养成的好习惯。我的好朋友很多，我每天在校园里都过得很快乐，同时还学到了很多新知识。我爱康文幼儿园这个大家庭。



# 儿童的心里有一片伊甸园

## The Garden of Eden in Children's Heart



### 一清专栏

2009年起，开始从事与儿童早期发展相关的教学工作。在与儿童及其家长的漫长相处中，发现儿童教育的从容之美，和对每个家庭的深远意义。

小L的手温总是很热，上泥塑课时手里的陶泥很容易就干裂，常常这个时候她会边沮丧边把干裂的泥全揉碎要重新开始，任何人的劝慰似乎都无济于事，她依然抵不住地悲伤。然后因为重新做，就往往最后一个完成，接着就是加倍的沮丧。

这样的情况在连续三个星期的课堂上出现，我开始警觉并让她课后稍微留下一会儿。陪着她做完手里的作品，我告诉她其实第一个版本很好，第二个版本也不错。她回答，但是我都喜欢。

一个儿童对自己的批判如此之深是比较少见的，于是我问她：

为什么自己不喜欢？她拒绝地摇摇头。

是觉得做得不够光滑吗？继续摇头。

是因为其他小朋友有说你吗？继续摇头。

那是老师讲得太难，然后你没听懂吗？她停了一下，说：**我听懂了。但是我觉得妈妈不会喜欢的，她一定会说很丑。**

我没有继续追问下去。

后面一节课上课前我跟孩子们说：为了保护我们的环境，所有的陶泥最后都要重新软化回收，所以大家的作品在学校完成之后会留存一段时间，最终会回收利用，而不会带回家。

课程结束后，我让孩子们自己决定说不说、如何介绍自己的作品内容，这一次小L没有介绍自己的，当然还有几个同学也没有介绍。

又过了几周时间，到了下课时间小L没有急着走，她走过来问我是不是可以帮她保留好这一次的作品。我先是一愣，然后看看她手里握着的雕塑，再看看她不容拒绝的眼神，我点点头，说：小L一定是很满意今天的作品。她也点点头，蹦蹦跳跳就跑了。

有人曾说，学校是儿童的伊甸园。

深以为然，一方面学校这个空间是相对与世无争的场所，另一方面在学校的就像伊甸园里的亚当夏娃，纯真无邪，天然快乐，又容易受到外界因素的干扰。家长或者家长形象在校园中出现，就会陡增一些风险，例如**儿童的意识容易从童真的语境滑落到成人语境，学习变得不是为了自己，而是为了父母的评价。**

这样的情况屡见不鲜，跟当下父母在儿童成长过程中的角色变化不无关系。社会上有一股潮流，是父母深度参与辅导孩子功课，从日常刷题到甄选各种补习班，样样都跟着孩子重新自己学一遍。**这样的“深度”无论是因为学校的要求还是自己的主动行为，表面上是在帮助孩子学习，内里看却深深地侵入了孩子的自我领地——那片心理上的伊甸园。**结果就是，到了中高年级被功课难倒的家长被孩子“甩在身后”，也错失了跟孩子建立内在深层关系的时机。

当然，我并不是全然反对辅导功课这件事。从儿童学习发展历程来说，低年级时确实需要成年人，包括老师和家长的督促来培养一个稳定的、健康的学习习惯。习惯一旦养成，孩子就具备了自我引导学习的能力，成年人的督促角色就要让渡于探讨者的身份。

我们常常收到10岁左右孩子家长的哀怨，觉得跟孩子的沟通“忽然”出了很大问题，甚至出现零沟通。如果只看那一刻，确实觉得无法理解为什么会有如此剧烈的转变；但是一旦把时间线拉长，就会看到一个共性，也就是儿童时期内在世界有被他人意识侵占的部分。拒绝沟通的背后，是自我意识涌现，从而希望摒弃他人意识的干扰，等再过两年，它就有了另一个更响亮的名字——叛逆。

我的脑海中时常回荡有着热热的小手和沮丧眼神的小L，总是在听到答案后迫不及待地说“我早就知道了”的小O，生怕掉链子而不敢参与群体游戏的小A……这些成人对孩子造成的影响并非起于恶意，却依然在学校里影响到了孩子的学习热情、对自己的评价，以及对未知的恐惧。

实在有幸，可以跟年幼的孩子一起工作，发现他们的伊甸园，在他们还未能主动抵御外部干扰时，尽力去帮助他们消解——那些不留活路的批评和不合时宜的赞美。

# 那些年，我们踩过的 《厨房利器》的坑

## Forget About These Kitchen Appliances

文：顾佩超 图：Pixabay



### NO.1 煮蛋器的“处女秀”

我最先买的是一台煮蛋器。用配件小量杯底部的针把鸡蛋打个洞，放进机器，加水，调好时间，我就可以去忙别的事了。煮好鸡蛋，机器会闹铃呼唤我。特别适合忙乱的早晨。煮的蛋软糯合适，非常成功。

有了第一次愉快的设备添置体验，我就真正过上了大胆购入、敞开体验的小白鼠式生活，买买买的节奏一发不可收拾起来。

### NO.2 引我吐槽的炒锅和切菜神器

记得刚开始进厨房那几年，看电视在播放炒锅广告，我立刻就下单把锅换了。结果可想而知，因为我差的明明不是锅，而是技术啊。但我是个一直想要追求进步的人，于是便又开始反思，觉得自己在厨房里忙得焦头烂额的原因是洗切、配菜太花时间，于是立马上网买了一套切菜神器。

可是使用后，我又发现它替换刀头太多，换起来也蛮烦的，含刀片的东西还很难清洗。于是用过几次之后，我就把它“移驾冷宫”了……这样的情况屡见不鲜，以至于老妈封我为“闲置达人”，可我始终没有停下寻觅完美家电的脚步。于是，我的闲置经验就越攒越多了。

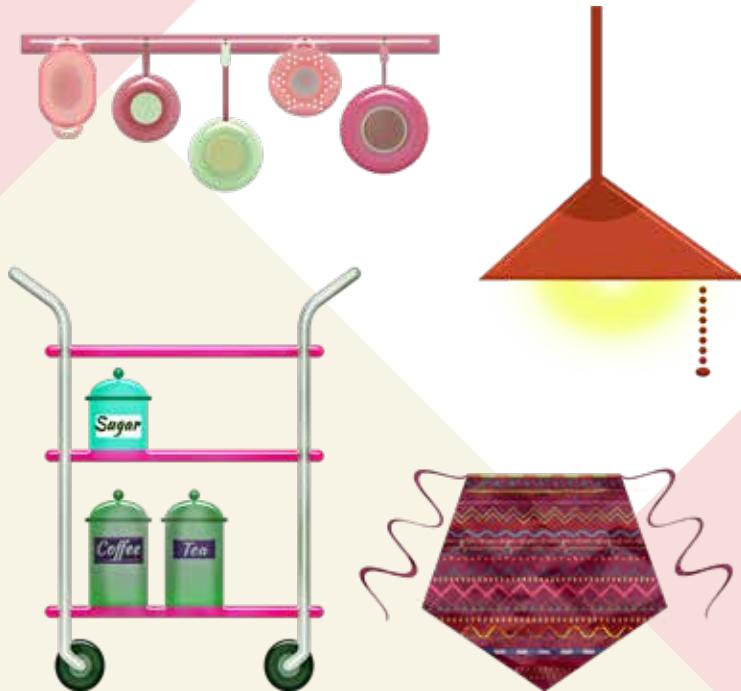
温暖的灯光下，围着围裙有条不紊地忙碌，闻着锅里阵阵飘香，看着汤汁咕嘟沸腾……

这是我脑海中时常想象的美好画面。尤其是前两年孩子爸爸去北京工作之后，一家人团聚吃饭的次数越来越少。我更加觉得幸福就是一家人坐在一起吃好多好多顿饭。而比吃饭更幸福的，那一定是亲手为家人制作美食。

厨房的烟火气，是一个家的生活气息。

但是你们知道吗？想要做饭做出那份娴静和悠然，是多么不容易的事，至少对于我来说似乎总是很难。每次看完做菜类影片《一人食》后，我就总是感叹人家怎么可以把饭做得如此恬静，如此美好？让人极其羡慕。低头看看我自己，厨房日常多是锅碗瓢盆乒乓乱响和手忙脚乱。如果一旦有人呼唤，扰乱了我的心神，那更是鸡飞狗跳……我极度怀疑：我是不是需要添置一个助手？

都说“工欲善其事，必先利其器”，那我就技术不够，装备来凑。就这样，我走上了购买各种厨房小家电的道路。





## NO.4 厨房里的“全能”利器

说到多功能厨房用具，不得不说的是，很多东西你买的时候觉得功能越多越好，而等你买回来，会发现那不过就是你当初用来劝服自己买买买的借口而已。实际上，很多功能十之八九会被你遗忘。比如，我的多功能电饭煲，可以煮十几种不同的米饭，还能培养煮发芽米，营养更好，但是每当华灯初上的时候，我也只是习惯性地按那一个“煮饭键”；又比如，我一个月前花大价钱买的多功能微波烤箱一体炉，想着多个功能总是有用的，然而你没猜错，两个月来，我用且只用过它的微波功能；再比如，智能操控产品，听着不错，但本质上就是多了手机与产品互联，让人可以通过手机去操控和查看它的状态。我觉得这不是真正的智能，只是给我们多了一种使用的方式而已……

这么多年各种家用电器也好，厨房用品也好，轮番使用下来，我最大的感受是，**一顿操作猛如虎，定睛一看原地杵**。

很多时候，我们把自己想象得太勤快，不经意间就高估了自己的能力，又把电器想得太智能。站在柜台前看着这些新机器，就似乎觉得自己拥有了这些小家电，便能走出厨房困境！结果却往往是，家里又多了一件“废品”，又多了一层厚厚的灰！



## 厨利器器购买指南：

结合我多年的经验，最后给大家罗列一部分我个人觉得还挺好用的，至今没有移驾至储物间的厨房小家电（不涉及品牌），供交流：

1. 煮蛋器。建议买不锈钢材质的，健康耐用；
2. 榨汁杯。简单，方便，不占地，全身都能冲洗，不易藏垢。如果真的有一样要替代榨汁机，我推荐你们购入这样的款式！缺点是不能打得像原汁机那么细腻，会有果肉纤维在里面。
3. 食用级不锈钢案板。可以替代木制切菜板，不发霉、没异味，直接用水冲清洗。拿来代替揉面硅胶垫揉面团也不错。
4. 轨道插座。插座能在轨道上自由滑行调节位置，需要多少插座可自行添加，按需分配。比较适合小家电多的厨房。
5. 厨师机。烘培小能手必备。

6. 手持无线吸尘器。没有了电源线的牵绊，特别方便。但续航能力不强，适合作为有线吸尘器的补充。

7. 灯。厨房操作台面上方，水槽上方，一定要装灯或者柜下灯，远离背光。明亮舒适的操作环境可是买多少厨房小家电都比不上的。



顾佩超

前国企财务主管，现自由撰稿人，有了孩子变身“全职妈妈”。很享受和孩子一路相伴探索的成长过程。与其说我们养育了孩子，不如说我们互相帮助一路寻找着更好的自己，是孩子教我们更爱生活。期待“爱生活”于我于你都一直是一种状态，而不仅仅是口号。

NEW YORK



# NEWFOUNDLAND

FAMILY TRAVEL 看世界

## 失物招领 纽芬兰

Lost and Found in Newfoundland

文: Riya 摄影: 麦子



有这么个地方，被称为Lost and Found。告别自己熟悉的生活，放下所有的骄傲与偏见，在青山绿水中放纵自己、迷失自己、感受自己，然后，找回一个最真实的自己。这里，就是纽芬兰！

纽芬兰与拉布拉多，是加拿大最东边的，也是最年轻的省。纽芬兰是这个省的海岛部分，被亲切地冠名：The Rock。一个驼鹿比人还多的地方，给刚刚从轮渡下来的我们非常直观的第一感：**狂野**。拐出轮渡口岸，就不见了人烟，在绵延的群山中一条道跑到黑的感觉我们并不陌生，妻子和我都同时感叹：这荒凉孤寂的感觉有点像冰岛啊！

30分钟以后，我们到了纽芬兰岛的第一个营地。营地主人Alice一下认出了我，初次见面却像多年不见的老友，给了我一个结结实实的熊抱。纽芬兰人的奔放热情果然是不加掩饰的，那么赤裸裸，那么不设防。因为只是临时落脚，我们没有搭帐篷，直接拎包入住租用的房车，开灶做饭。在晚霞的映衬下，纽芬兰的第一晚落下了帷幕，我们对旅行的期待却在夜幕中悄然升起。

## 第一站：Gros Morne国家公园

纽芬兰的第一站就是大名鼎鼎的Gros Morne国家公园。12亿年前形成的山脉蕴含着

极为珍贵的地质特性。更为难得的是，这座海中的山脉，造就了风光旖旎的纽芬兰西海岸，也正是因为它独特的地质地貌与海岸风情，Gros Morne被列为世界文化遗产，是纽芬兰最受瞩目的旅游目的地之一。

Gros Morne占地将近2000平方公里，相当于两个半新加坡那么大。这么大的公园怎么玩？玩几天才算够？这些问题直到出发前都一直让我纠结。再加上被去过的朋友警告无数次纽芬兰天气的任性——强风暴雨、大幅降温都可能随时出现，晚上驼鹿还会在高速公路上乱窜。老实说，对于纽芬兰之行的各种不确定因素，我心里是打鼓的。

### Lookout Hill

撸着袖子，我们进入了Gros Morne界内，直奔目标徒步线路Lookout Hill。

这是一条5公里往返的山路，爬升400多米，只需要1-2个小时，却是公园内最美的山顶全景观望处之一。一路风光无限好，不知不觉的，我们已经到达了顶峰，看到了久违的国家公园标志性红椅子。坐下来，任凭山风“蹂躏”。果真是青山绿水众人爱，这里给了我们完美的Gros Morne第一印象！

在山顶我们还偶遇了MJ的小伙伴Titus，他们在从Nova Scotia到纽芬兰的轮渡上结识，一起在电脑房玩了好几个小时的游戏，相见恨晚！下船时一别两阔，却没想到我们都不约而同地把Lookout Hill选为纽芬兰第一站，又在同一时间到达山顶。缘分这事，真是妙不可言。

两个小人儿坐在台阶上又开始侃侃而谈他们的Minecraft，而我们则慢悠悠地取景拍照，谁也不嫌谁磨叽。我趁机跟MJ说：每一次徒步都会遇到惊喜，如果你不出发，就不知道自己错过了什么！其实我的潜台词是：还是明天跟我们一起





征服16公里的Gros Morne Mountain徒步吧！

#### Gros Morne Mountain

Gros Morne Mountain是纽芬兰第二高峰，海拔804米，国家公园就是以这座山峰命名的，它的法语意思是“独立的大山”。从远处看，这确实是一座突兀的山峰，在连绵的山脉衬托下显得格外特立独行。

挑战Gros Morne Mountain是我们纽芬兰

之行的主要目的之一，16公里的平地徒步并不算可怕，而直线爬升就完全不一样了。其中两个小时的山路几乎是垂直的，而且完全没有路，全部是在大小不同的石头上，手脚并用，摸索匍匐。在极为艰难的地段，需要膝盖点地，手抓枯草借力，稍一使劲，碎石就在脚下滑开，滚落。

上山难，风景却独好！一片片湖泊点缀在青翠的山脉间，远处是寸草不生的远古地幔Tablelands，边爬边回头眺望，忍不住频频转身，为了这样的风景，我们都不曾后悔踏上这条艰难的路。4个小时以后，我们终于登顶，顿时心生世界尽在脚下的豪迈！7岁的MJ也靠自己的力量登上了他人生的第一座高峰。

下山的路其实并不好走，石头之间跨度都很大，膝盖也感到了不能承受之重，中途还被倾盆大雨劈头盖脸地“砸”了十几分钟。又是4个小时的徒步之后，我们在距离停车场2公里的地方，彻彻底底地筋疲力尽，开始按百米倒数，感觉前方的路就像面条一样越走越长。看着把身体重量压在手杖上，一步一步往前挪的MJ，我向他伸出我的手杖。MJ摇了摇头：不，我要自己走完16公里！我吃惊地回头，仔细看了看他，他还是他，眉眼依旧，却今非昔比。这个趴在我怀里耍赖的“小猴子”，突然之间形象变得如此伟岸！男子汉般的伟岸。

#### Tablelands

Gros Morne的另一个不可错过的景区是Tablelands。它是远古时期北美大陆与Gondwanaland超极大陆板块冲撞时，被挤压出地壳的地幔。这奇特的地貌整个北美大陆仅此一处。土黄色的Tablelands顶部是平的，光秃秃的几乎寸草不生，这就是它为什么被叫做Table-lands的原因。从Gros Morne公园里的各个角度，都可以一眼在群山中看到它。沿着Tablelands Trail走在远古地幔上，摸摸十几亿年前深埋在地壳下的土壤和石头，仿佛一股神秘的声音从地球心脏传来……据说科学家们至今也没想出办法钻透地壳触摸到地幔，今天，我们“手到擒来”！

#### Trout River

傍晚，我们来到Trout River等日落。这是一个袖珍的小渔村，房子都沿着海滩一字排开。在村里唯一的餐厅吃了一顿海鲜大餐后，距离日落还有一个小时，MJ在沙滩上迅速结识了新朋友，借过铲子“大兴土木”，垒城筑堡，管他潮起潮落，今朝是何年。虽然看过了数不清的日落，但每一次兔起乌沉间，从绚丽化为淡然，由七彩归于苍茫，心都会随着一轮红日的消逝慢慢沉淀下来，目送日落碧波，感恩于这一日收获的





美好。

## 第二站：东海岸线

Cavendish和Bisgur渔村

离开Gros Morne National Park，我们从西海岸横切The Rock跨到东海岸。与西岸平缓绵长的海岸线相比，东岸则是一个个深入大西洋的半岛，沿圈坐落着一个个不知名的小渔村。如果只是沿着Trans Canada高速点到点旅行，无疑会错过纽芬兰真正的精髓，Cavendish和Bisgur就是其中之一。不论是Cavendish池塘边亭亭玉立的三座彩色小渔屋，还是Bisgur那所镶嵌在崖壁上的老式白房子，都是纽芬兰旅游官网上的封面主题图。于是我们按图索骥，开始了纽芬兰的寻宝游戏。

在找到Bisgur的白房子时，正巧男女主人走出小院，我们便欢快地聊了起来。已经上了年纪的主人介绍说，这是他们的夏日度假屋，也是他们父辈传下来的产业。他们知道自己的房子已经被印上了纽芬兰明信片，所以房顶上一直挂着一面加拿大国旗。主人说，他的岳父曾经这样叮嘱过他们，这所房子会被来自国内外的游客看到，所以，他一定要让加拿大国旗每天都在屋顶飘扬！忽然，一阵风，我们抬起头，果然，一片红叶迎风扬起！

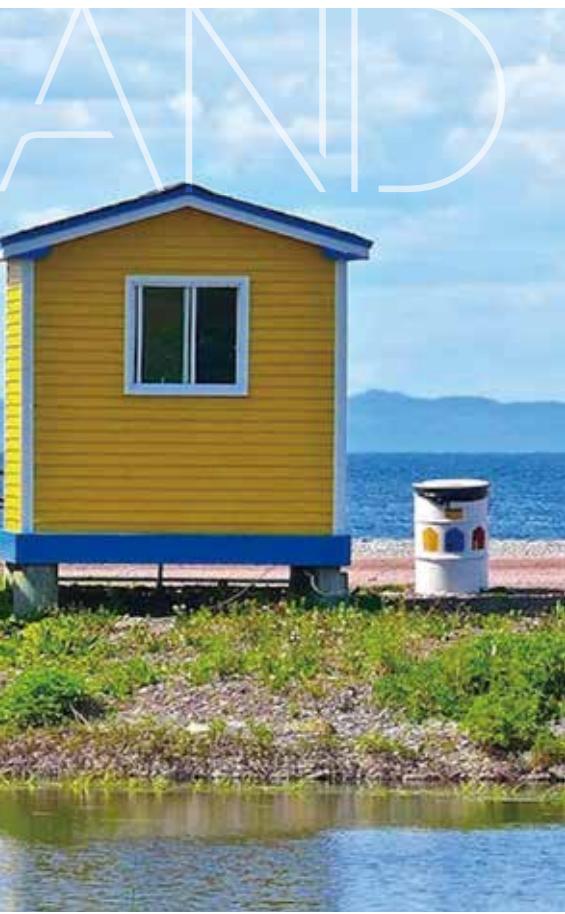
## Elliston

Elliston是纽芬兰唯一可以从陆地上看到纽芬兰省鸟Puffins的地方。

在去Elliston的路上，我的心里忐忑不安，因为错过了太多次。为了看到这些娇小玲珑、柔眉细眼、憨态可掬的Atlantic Puffins，我们两年前飞到了冰岛，可惜与它们擦肩而过；去年夏天我们又开车1500多公里，到了魁北克的尽头，去寻觅它们的踪迹，依然未果；秋天的时候终于在美国巴尔地摩水族馆一睹芳容解思愁，可是隔着玻璃和水雾，终究太朦胧。这次的纽芬兰之行算是第四次尝试，时间地点季节都对，但是心里却没来由地紧张，万一再追不上，就真不知道天涯何处寻芳草了。

当我们走上Elliston半岛的入口，麦子悄悄说：有戏！你们看往回走的人表情都很放松，要是没看到肯定不这样。我不由一笑：这也行？然后，表情就在那一刻“石化”，因为，突然它们就出现在眼前！那么多，那么近！翩翩起舞的，凌波微步的，浓情蜜意的，霸气威武的。这些只有手掌大小的可爱精灵就在我们面前旁若无人，我行我素，毫不在意周围一圈的长枪短炮。

MJ悄悄地凑近摄影师的队伍，拿着他的相机咔嚓起来。为了不打扰它们，所有人都不约而同地在两米开外的地方，屏息，驻足。这里的的世界属于它们，而我们都只是过客。



### Skerwink Trail

Trinity East的Skerwink Trail，在户外圈里享誉全球，曾被评为欧美最佳徒步线路Top35。全长5.3公里的Skerwink Trail是沿着半岛海岸线的环形徒步线路，全程风光无限。我们沿着引路走了不到10分钟就看到海边怪石林立，果然名不虚传！突然，一阵白雾飘来，瞬间，嶙峋的山石罩上了一层纱，接着变得更加扑朔。我们在大雾中勉强走到第一个观景台，凭栏远眺，白茫茫一片，只能脑补大海的波澜壮阔。

MJ改编了Rain Rain Go Away的歌谣，口中念念有词：Fog fog go away, come again another day。尽管觉得不切实际，MJ的歌谣还是燃起了我们心中希望的小火苗。

果然，几分钟后，大雾以肉眼可见的速度迅速飘移，乘风东去，山石揭开了面纱，原来眼前的风景如此多娇。我们与MJ激情拥抱之后，决定从Inland Path切回半岛的另一侧，修补之前错过的风景。沿途的观景台一个接一个，行走从来不寂寞。林间小径也都设计得别具匠心，移步换景。我们一路先后看到了十几条鲸鱼在远处喷水摆尾嬉戏，腾空而起，它们也有自己的狂欢。一艘Zodiac向它们开去，让我们这隔岸相望的人，不禁期盼两天后，也会在St. John's观鲸船上有着同样的好运气！

### 第三站：St. John's

#### Whale Watching

纽芬兰之行的最后一站终于来到了首府St. John's。连续几天在岸边看到的鲸鱼挠得我们心痒，所以St. John's的日程第一项就是出海观鲸。此次观鲸颠覆我的想象，他们把整个出海变成了一场秀，而这艘船就是他们的秀场。从开出码头的那一刻到锁定鲸鱼，以及回程途中，船上的工作人员各显神通，脱口秀、纽芬兰民谣、舞蹈、手风琴，以及与船客的互动表演，怪招层出不穷，笑声此起彼伏，等待鲸鱼的焦躁不知不觉消失殆尽。

出海不到20分钟我们就与一头座头鲸“狭路相逢”，这是一头顽皮的鲸鱼，在我们周围反复出没，以至于让我们捕捉到了规律，随着鲸鱼后背弓起，船客们一起倒数三二一，大白尾巴就很给面子地甩出水面，座头鲸的后背也可以看得清清楚楚。虽然没有遇到期盼中的长须鲸，也没有等到鲸鱼成群的壮观，但是，这次经历近乎完美，已无须苛求。

#### Signal Hill

信号山之于St. John's，好似故宫之于北京，是游客与当地人都会去了再去的地方。这里曾经是17世纪到二战期间的防御工事，因为它

360度的开阔视野，拥有最理想的战略地形。这里还是马可尼首次成功接受跨大西洋无线电波信号的地方。当时一直存疑的是：远距离无线电波能否跟随地球的曲率弯折传播，或者只是射入了浩瀚宇宙一去不复返？1901年12月12日，摩斯密码“S”在信号山被成功接收，证明了无线电波可以跨洋传输，马可尼一夜成名，并因此获得了诺贝尔物理学奖。

从信号山山顶眺望，海港对岸的彩色房子依山而建，层层叠叠，就像彩色魔方一样拼成了现在斑斓的St. John's，让我们深深着迷，沉醉。于是我们顺藤摸瓜，来到了Jellybean Row，走进这一座座彩色魔方。放眼望去，都是一排排红飞翠舞，生活中的色彩无处不在，这大概就是纽芬兰人快乐的源泉。

离开St. John's，代表着我们纽芬兰旅程的终结。原本想到Cape Spear迎接北美第一缕阳光，因为这里是北美大陆最东端。但是考虑到这一天要不停歇地在TransCanada高速上奔袭9个小时赶到轮渡码头，我们还是放下纠结，果断放弃了。旅行，总是要留点儿遗憾给下次，就像过年鱼是最后一道菜还不能吃干抹净一样，年年有余，江湖再见！

纽芬兰，你让我们在这里忘却了自己，但我们却不会忘记你！

# 简报 THE CIRCUIT

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



## 上海私立蒙特梭利幼儿园小朋友参加圣诞点灯仪式

上海私立蒙特梭利幼儿园（MSS）受邀参加上海嘉定凯悦酒店圣诞点灯仪式，小朋友们奉上了精心准备的祝福表演。孩子们纯真清脆的歌声、活泼可爱的短剧表演，以及引人入胜的舞蹈，在传播爱与和平、传递美好圣诞礼赞的同时，也表达了MSS纯粹的喜悦与希望。MSS热衷于为孩子提供多样的活动和体验机会，丰富他们的生活及增强社会责任感。在以有责任心的自由为前提下，让孩子们真正拥有选择权，促进孩子们自我的塑造和性格的养成。



## 上海德威外籍人员子女学校（浦东）举办“德威黑客松”

近期，第三届“德威黑客松”（HakD）活动正式拉开帷幕。今年的活动主题是“不断前进”（On The Move）。活动以美丽而惊艳的灯光秀开始，同学们制作的主题视频让人很容易就联想到日常生活中使用的技术。随后，同学们——组队，进行科技设计。为使同学们更好地开展活动项目，学校还举办了一系列研讨会，从机器人技术到面部识别，应有尽有。活动最后一天，同学们向家长和评委展示了机器人作品与设计文件。这一活动不仅让学生展示了自己的科技创新成果，也为他们提供了了解他人创意和想法的机会。





## 上海惠灵顿外籍人员子女学校的联合国日和世界美食节

一年一度的联合国日和世界美食节在上海惠灵顿外籍人员子女学校如期举办。在“国际化”这一重要理念下，来自不同国家、不同民族的学生和家长身着各具特色的民族服饰，展现了多样化的社群。家长们对各国美食和文化的热爱也造就了多姿多彩的惠灵顿大家庭，他们凭借精湛的厨艺，制作出让人垂涎欲滴的世界美食。惠灵顿师生们在分享美食的同时，也践行了绿色环保倡议，使用可重复使用的餐盒和餐具，以减少活动所产生的一次性废弃物。



## 上海赫德双语学校举办“请让我慢慢长大——儿童友好学校与儿童观教育论坛”

近期，由上海真爱梦想公益基金会·看见未来教育研究院主办、上海赫德双语学校承办、敦和基金会支持的“请让我慢慢长大——儿童友好学校与儿童观教育论坛”，在上海赫德双语学校成功举办。论坛从儿童视角出发，邀请一线教育专家与儿童共同发声，探讨儿童友好学校的深刻内涵，挖掘优秀案例，助力我国儿童友好学校的理念推广和实践发生。





### 惠立艺术节——探索元素之旅

2019年11月，浦东新区民办惠立学校以金、水、火、土、风5种元素为主题，展开了为期5天的艺术节活动。“元素”主题激发了学生的兴趣，也为他们提供了艺术创作的灵感和动力。全校学生发挥奇思妙想，通过各种协作方式将他们的艺术灵感生动地呈现出来。音乐剧的舞台布景、歌曲、剧本、服装和舞蹈动作，油画的主题选取、表现、布色等都由学生主导完成。无论是在个人创作、小组合作，还是整个年级共同完成一件大型作品的过程中，大家都全身心投入其中，表现出卓越的行动力和创造力。



**世界眼光、中国之心——上师大附二外小学部展示课**  
在上师大附二外小学部于近期举办的家长会中，贾佑云老师和施虹老师分别为全体小学部家长带来了数学《轴对称图形》和英语数学《Triangle》的展示课。两门三年级的展示课交相辉映，从画一画、看一看、想一想、说一说、试一试，到课后的练一练一气呵成，尽管语言不同，教法却异曲同工，体现了学校的育人目标：让学生有世界眼光中国之心，具备文明礼仪和勤奋学习的素养。



# 享受厨房中的社交

——记菁kids家委会线下聚会

文: Stella 图: 郑昱秋、周好安

11月17日周日下午, 菁kids家委会应ICS知性主持人、公众号“美妈蒙晰”创始人张蒙晰女士之邀, 来到了位于瑞平路53号的BOSCH家电上海品牌体验中心, 展开了一场以育儿和美食为主题的线下聚会。

当天共有12位妈妈来到聚会。简单的自我介绍过后, 大家便直入主题, 就“该不该让孩子受挫”这一话题进行了讨论。

在场妈妈们的孩子年龄覆盖从幼儿园到高中生的所有学龄段, 每位妈妈都道出了孩子们曾经受挫的经历: 有的处于叛逆期, 有的性格过于内敛、不自信, 有的在校园生活中遭遇瓶颈。尽管有过不解与迷茫, 但比起只让孩子接触美好事物、将孩子包裹在泡沫之中, 妈妈们更希望陪伴孩子共同坦然面对挫折。

互相交流取经一番后, 妈妈们的焦虑逐渐得到了排遣。来自五星级酒店的西点主厨Tim老师, 开始手把手传授厨艺, 教在场的妈妈们如何做出一道正宗的法式传统龙虾汤。美食带着妈妈们从略微沉重的话题中跳脱出, 她们很快转换了心态, 边品着下午茶, 边认真记下了大厨的独门Recipe。



法式传统龙虾汤是一道适合寒冷冬季的菜品, 它口感好、有营养, 给人温暖感。深知妈妈们注重孩子饮食健康的Tim大厨仔细交代了制作过程, 从如何选择原材料、各种调味材料的配比、温控, 到何时放黄油和奶油他都一一作了提点。



学习环节过后便是实操环节, 在场的12位妈妈们被分成四个小组, 一起制作了12碗鲜美的龙虾汤, 辅以意式饺子、甜点与气泡酒, 丰盛又满足。相信妈妈们都迫不及待地想要回家大显身手了。



活动在其乐融融的氛围中接近尾声, 在厨房中享受烹饪与聊天的经历给每位妈妈留下了美好回忆。期待下一次菁kids家委会线下聚会!

# 2019-2020 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选127所（杂志+网站）上海幼儿园、国际和双语学校，排名不分先后。

## 招收中外籍学生幼儿园及托育园 (57所)

Apple Montessori  
AAA双语  
安乔国际双语幼儿园  
德意学堂  
德英乐幼儿园  
FGA未来成长学院  
F+托育园  
菲索幼儿园（碧云校区）  
国际儿童社区  
哈立国际成长学院  
哈罗小狮幼儿发展  
海富幼儿园  
JES Island English Academy  
嘉宝幼儿园  
康文幼儿园  
蓝堡学苑  
Lucton幼儿教育中心  
LUC国际儿童中心  
宏文·蒙世学堂  
玛歌瑞特国际幼儿学校  
蒙雅蒙特梭利之家  
启禾学前教育  
启星学校  
乔德贝斯知序国际幼儿园  
青瓦花园  
上海艾思坦国际幼儿园  
上海观化启蒙园  
上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园  
上海集美凯斯幼儿园  
上海闵行区摩根亨利幼儿园  
上海浦东新区民办东方小莹星幼儿园  
上海浦东新区民办惠立幼儿园  
上海普瑞姆蒙台梭利幼儿园  
上海普陀金宝幼儿园  
上海青浦区世界外国语幼儿园  
上海圣地雅歌幼儿园  
上海市宝山区哈贝幼儿园  
上海市静安双美亲子教育培训学校  
上海市美星幼儿园  
上海市民办格林菲尔幼儿园  
上海市浦东新区民办碧云幼儿园  
上海市普陀区奇思幼儿园  
上海市乌鲁木齐南路幼儿园  
上海私立蒙特梭利幼儿园  
上海维多利亚幼儿园（浦东园）  
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园  
上海徐汇区民办领幼幼儿园  
上海徐汇区民办四季方馨幼儿园  
上海伊派幼儿园  
上海悦田幼儿园

上海长宁民办哈比桥治幼儿园  
上海中山幼儿园  
上海松江区乐智幼儿园  
宋庆龄儿童教育实验基地-上海临松幼儿园  
新加坡伊顿国际教育集团上海校区  
橡乐教幼儿教育中心  
学乐星幼儿园

## 只招收外籍学生幼儿园(1所)

上海泰宁外籍人员子女幼儿园

## 招收中外籍学生国际化学校 (上海)(39所) (含幼儿园、小学、初中、高中)

华东师范大学附属双语学校  
上海阿德科特学校  
上海枫叶国际学校  
上海赫德双语学校  
上海宏润博源学校  
上海金苹果双语学校国际部  
上海康德双语实验学校  
上海莱克顿学校  
上海美高学校  
上海民办包玉刚实验学校  
上海民办光华中学  
上海闵行区民办德闳学校  
上海闵行区诺德安达双语学校  
上海诺科学校  
上海诺美学校  
上海浦东新区民办更新学校  
上海浦东新区民办沪港学校（上海耀华临港校区）  
上海浦东新区民办惠立学校  
上海市浦东新区民办万科学校  
上海浦东新区民办协和双语学校  
上海浦东新区民办筑桥实验小学  
上海七宝德怀特高级中学  
上海青浦平和双语学校  
上海青浦区世界外国语学校  
上海师范大学附属第二外国语学校  
上海市燎原双语学校  
上海市民办复旦万科实验学校  
上海市民办尚德实验学校  
上海市民办中芯学校  
上海市闵行区万科双语学校  
上海市世界外国语小学  
上海市世界外国语中学  
上海民办位育中学（原位育中学国际部）  
上海市文来中学国际部  
上海托马斯实验学校  
上海协和双语高级中学  
上海新纪元双语学校  
上海长宁区耀华专修学校（上海耀华古北校区）

学建

## 只招收外籍学生国际学校和国际部(20所) (含幼儿园、小学、初中、高中)

复旦大学附属中学国际部  
上海不列颠英国外籍人员子女学校  
上海德威外籍人员子女学校（浦东）  
上海德威外籍人员子女学校（浦西）  
上海法国外籍人员子女学校  
上海哈罗外籍人员子女学校  
上海虹桥国际外籍人员子女学校  
上海惠灵顿外籍人员子女学校  
上海美国外籍人员子女学校  
上海市进才中学国际部  
上海外国语大学附属外国语学校国际部  
上海西华外籍人员子女学校  
上海协和国际外籍人员子女学校  
上海新加坡外籍人员子女学校  
上海耀中外籍人员子女学校  
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）  
上海英国外籍人员子女学校（浦西校区）  
上海长宁国际外籍人员子女学校  
上海中学国际部  
宋庆龄学校国际部

## 招收中外籍学生学校 (非上海)(9所) (含幼儿园、小学、初中、高中)

华东康桥国际学校  
昆山加拿大国际学校  
人大附中杭州学校  
苏州工业园区海归人才子女学校  
威雅公学  
无锡南外国王国际学校  
中国常熟世界联合学院  
荟同学校深圳校区  
爱文世界学校深圳校区

## 只招收外籍学生学校 (非上海)(1所) (含幼儿园、小学、初中、高中)

苏州新加坡国际学校



扫描二维码，进入2019-2020上海择校指南  
jingkids.com专页，了解学校详情。

# 杂志免费取阅点

申请成为杂志发行点,请联系: distribution@truerun.com, 电话: (021) 6131 6691

长宁区	
上海长宁耀华专修学校 (耀华国际学校上海古北校区)	古北路600号
上海长宁国际外籍人员子女学校	虹桥路1161号
上海长宁民办哈比桥治幼儿园	淮阴路489号
上海耀中外籍人员子女学校	荣华西道59号(近水城南路, 荣华西道环形路中间)
上海民办包玉刚实验学校 (武定校区)	武定西路1251弄20号
上海虹桥国际外籍人员子女学校	伊犁南路218号
观化启蒙园	愚园路749弄23号
韩国童感TOUCH PHOTO儿童摄影 (古北店)	富贵东道169-179号
唯儿儿科 (古北门诊部)	富贵东道199号(近黄金城道步行街)
Miramar Apartment伦敦广场(东方伦敦花园)	古北路1000号
green valley villas绿谷别墅	哈密路1500号
天坛普华医院	红宝石路389号(近古北路)
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept Pilates普拉提工作室 (虹桥店)	虹梅路3211号泰豪大厦508室(近程家桥支路)
Big Bamboo(虹桥路店)	虹梅路3338弄老外休闲街20号(近延安西路)
茶花园COFFEE&BAR	虹桥路1438号地下一层05单元
上海万豪虹桥大酒店	虹桥路2270号
PureSmile普诗美尔 (虹桥店)	虹桥路2272号虹桥商务大厦2楼P座
Deluxe Family华丽家族古北花园	黄金城道555弄6号
巴芙莱泳健会	黄金城道619弄
Le Chateau夏都花园	剑河路2000号
上海和睦家医院有限公司	平塘路699号
珈露梦咖啡(水城南路店)	水城南路28号
初代味藏(古北店)	水城南路37号古北万科广场1楼D座
美迪森专业少儿英语	水城南路59号明珠大厦803室
学通国际课程	天山路1717号SOHO天山广场T1幢901-902
华睿洋塾	天山路310号海益大厦202室
Wagas沃歌斯 (虹桥万都中心店)	仙霞路86号108室
Twinkle耀童亲子餐厅 (尚嘉店)	仙霞路99号(尚嘉中心2层L211)
12s欧陆餐厅	协和路1号金庭庄园内
德真会齿科 (虹桥诊所)	兴业路8号万都中心大厦3楼S301室
拾点十分	延安西路1566号龙峰大厦1楼
上海德达德西门诊部	延安西路2558号8幢B栋4层西、5层(近古北家乐福)
WISE Academy (唯思教育)	延安西路2633号美丽华中心B302/B311/A209
圣安门诊部	伊犁南路89号(古羊路与伊利南路交叉口)
弗兰克牛排馆FRANK'S Steak house (愚园路店)	愚园路1107号
Porcellino小猪意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼(近江苏路)
Wagas沃歌斯 (龙之梦长宁店)	长宁路1018号龙之梦购物中心1层
QKUTS剪酷儿童美发 (虹桥南丰城店)	遵义路100号虹桥南丰城北区309
bluefrog蓝蛙(南丰城店)	遵义路100号虹桥南丰城南区1层119
汉舍中国菜馆(虹桥南丰店)	遵义路100号虹桥南丰城南区5层L508号

浦东新区	
蒙世学堂 (碧云路校区)	碧云路1087-1097号D栋
上海市进才中学国际部	峨山路26号
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄230-231号
上海哈罗外籍人员子女学校	高西路588号

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。

杂志免费发行点涉及到学校、课外班机构、高端住宅区、医院诊所、餐厅咖啡厅、零售等读者经常出入的场所, 在此选登部分地址方便读者免费取阅。

上海师范大学附属第二外国语学校	拱极路2151号
上海浦东新区民办筑桥实验小学	海科路669号
德意学堂 (碧云校区)	红枫路450号1楼
上海市平和双语学校	黄杨路261号
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号
上海普瑞姆蒙特梭利学校	金豫路450号
上海金苹果双语学校国际部	巨峰路1555号
上海英国外籍人员子女学校 (浦东校区)	军民公路2888号
上海浦东新区民办万科学校	康桥路1700弄2-4号
启禾儿童国际教育 (张江德国中心校区)	科苑路88号德国中心
蒙世学堂 (灵山路校区)	灵山路2000弄56号
上海协和国际外籍人员子女学校	明月路999号
新加坡伊顿国际教育集团 (陆家嘴校区)	浦城路40号
新加坡伊顿国际教育集团 (浦东南路校区)	浦东南路1570弄25-26号
上海市民办中芯学校	青桐路169号
蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦群房时尚生活中心一楼(近花园石桥路)
上海浦东新区民办惠立幼儿园	桐晚路215号
上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海浦东新区民办协和双语学校	雪野路48号
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号
嘉宝幼儿园	张杨路1550号5号楼
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
黔香阁 (1877碧云店)	碧云路633号
bluefrog蓝蛙 (金桥店)	碧云路633号1层R3
Peter's Tex-Mex Grill彼德西餐 (碧云店)	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
尚美口腔门诊部	碧云路650弄2-4号
LearningLeaders (领利德浦东学习中心)	碧云路650弄5-10号商铺
百汇医疗 (瑞浦门诊部)	碧云路997号
上海儿童医学中心浦滨儿童医院	滨江大道1616号
浦江荟	滨江大道1850号A楼
奇尔思少儿英语 (锦绣中心店)	成山路1760号
曜影医疗 (前滩世贸门诊部)	东育路255号前滩世贸中心1期S7号203室和3楼全层
贝拉公主芭蕾舞蹈 (浦东证大嘉玛拉雅店)	芳甸路1188弄证大嘉玛拉雅中心南区1MF
Wagas沃歌斯 (浦东大拇指广场店)	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
小小运动馆 (联洋广场中心)	芳甸路300号联洋广场A区3层
飞狐	红枫路225号(近新金桥路)
Big Bamboo (金桥店)	红枫路381号(近碧云路)
新元素餐厅 (浦东嘉里城店)	花木路1378号浦东嘉里城商场B131a
QKUTS剪酷儿童美发 (浦东嘉里城店)	花木路1378号浦东嘉里城商场B131a
上海浦东嘉里大酒店	花木路1388号(近芳甸路)
睿宝儿科 (浦东花木门诊部)	花木路1743号-1747号(近浦东嘉里中心, 御翠园内)
瑞和月子会所	花木路1883弄1703号御翠园内
簪花日本料理 (陆家嘴店)	花园石桥路66号东亚银行裙楼5楼
东郊宾馆花园别墅	金科路1800号东郊宾馆内
新元素餐厅 (长泰广场店)	金科路2889号长泰广场东区1层
Puresmile 普诗美尔口腔	金桥碧云路650弄1-4号
宜乐儿童之家	锦和路80号101-301(东建路)
Wagas沃歌斯(花木路店)	锦康路252号101室(近花木路)
儿童艺廊 (kids Gallery)	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼

星巴克 (浦东星河湾店)	锦绣路2580号星河湾商业街1号101铺位
德真会齿科(金桥店)	蓝按路160号(近碧云路)
Wagas沃歌斯(陆家嘴环路店)	陆家嘴环路1188号L1商铺
晶浦会(上海中心大厦店)	陆家嘴环路479号上海中心上海之品商场4层
上海览海门诊部	陆家嘴环路533号
儿童科技营双语STEAM乐高机器人 (花木中心店)	梅花路1099号1层105室
上海沃德医疗中心	南泉北路399号1-6楼(近乳山路)
小小运动馆(环球金融中心店)	世纪大道100号环球金融商务中心2层211(服务台背后)
全康医疗中心 (浦东) Global HealthCare PuDong	世纪大道100号环球金融商务中心2层212室(服务台背后)
bluefrog蓝蛙(环球金融中心店)	世纪大道100号环球金融中心B109室
新元素餐厅(上海环球中心店)	世纪大道100号环球金融中心2楼 (近东泰路)
中国工商银行(世纪大道支行)	世纪大道100号环球金融中心3楼
百汇医疗(汇星金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
和睦家新城医院	新金桥路1598号
Lilliput粒粒堡亲子餐厅(嘉玛拉雅店)	樱花路869号嘉玛拉雅中心1楼
圣欣门诊部	长柳路58号证大立方大厦101室(近丁香路)
启德国际K12学树堂(浦东校区)	长柳路58号证大立方大厦604室(近丁香路)

## 青浦区

上海德国外籍人员子女学校	高光路350号
上海私立蒙特梭利幼儿园 ( 西虹桥园 )	高泾路586号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
上海西华外籍人员子女学校	徐泾镇联民路555号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠华徐公路487号
上海法国外籍人员子女学校	徐泾镇诸光路399弄30号
宋庆龄幼儿园 ( 青浦校区 )	赵巷业辉路1号
宋庆龄学校国际部	赵巷业辉路2号

## 闵行区

上海不列颠英国外籍人员子女学校	古北路1988号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
上海民办协和双语学校 ( 虹桥校区 )	虹桥路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹桥路3233号
摩根亨利幼儿园	华漕镇金丰路567号
上海美国外籍人员子女学校 ( 浦西校区 )	金丰路258号
上海英国资深双语学校	金光路111号
上海闵行区诺德安达双语学校	金辉路1399号
海富虹桥幼儿园 ( 国际园 )	莲花路2151弄74-1号
上海德威外籍人员子女学校 ( 浦西校区 )	马桥镇茜浦泾路2000号
上海市燎原双语学校	平阳路150号
哈比桥治幼儿园	七莘路1588号B楼
上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海闵行区万科幼儿园	星站路356号
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301室
新元素餐厅(七宝万科广场店)	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
KIDSHUB儿童成长中心	申长路888号E座GF层虹桥新天地北区
美吉姆国际儿童教育中心(闵行龙盛中心)	都市路3759号龙盛国际商业广场2楼西区(好爱广场)
睿宝儿科(闵行龙盛广场店)	都市路3759号一楼131室
创意顶顶儿童视觉艺术中心	合川路3380号B栋105
Little Huia ( 虹梅路店 )	虹梅路3911号1号别墅
New Horizons ( 古北中心店 )	虹许路480号一楼 ( 近红松路 )
Magic Science 倍趣科学STEM	沪星路105号车配龙名车生活欢乐港三楼
上海众心国际社区中心	华漕镇莘乐东路360号2楼
纸箱王纸火锅主题餐厅	联明路389号麦可将园区
小小运动馆(闵行七宝凯德中心)	七莘路3655号凯德七宝购物广场3层
KIDSHUB儿童成长中心	申长路888号虹桥天地新天地E座GF-L2
Heetravel亲子游泳中心 ( 古北中心 )	吴中路1050号盛世莲花广场1层(吴中路莲花路口)
LearningLeaders(领德浦西学习中心)	先锋街66号3楼
“景” 全日餐厅	元江路6600号绿城玫瑰园度假酒店
赛百味(风尚国际店)	运乐路569弄105单元

## 黄浦区

上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
上海七色花小学	雁荡路56弄13-46号
九储堂 ( 外滩店 )	北京东路398号新协通国际大酒店18楼
Green Court Serviced Apartment碧云花园服务公寓	北京西路55号
百汇医疗(新瑞医疗中心)	淡水路170号3楼
逗馆咖啡 ( 河南中路店 )	河南中路1号
帕戈意大利餐厅(河南中路店)	河南中路88号威斯汀大酒店2楼

NBA乐园(湖滨道店)	湖滨道150号湖滨道购物中心2层
一坐一忘丽江主题餐厅(新天地店)	湖滨路150号湖滨购物中心3层
唯儿诺儿科(新天地中心)	湖滨路202号企业天地2号楼216室
Jamaicablue(企业天地店)	湖滨路222号企业天地1号楼2楼3-6号铺
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
东田造型	淮海中路222号力宝广场B1
上海怡和览海门诊部	淮海中路300号53层
德真会齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
天道留学	黄坡北路227号中区广场7楼
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Jamaica Blue(九江路店)	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
ZOO COFFEE	马当路388号SOHO复兴广场1楼
圆和医疗(圆和新永门诊部)	茂名南路205号瑞金大厦1207-1209室
花园饭店白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店2楼
瑞尔齿科(南京东路店)	南京东路300号恒基名人购物中心404室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
百汇医疗(瑞鹰门诊部)	南京西路389号4楼南侧(明天广场裙房内)
名轩(丽笙店)	南京西路88号新世界丽笙大酒店3楼
Joffre求府国际教育	人民路292号外滩SOHOD座102、105
瑞金洲际酒店大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店主楼1楼
瑞金洲际酒店/Spa水疗健身中心	瑞金二路118号瑞金洲际酒店贵宾楼B1楼
新元素餐厅(西藏南路店)	寿宁路98号(辉胜庭国际公寓6楼)
晶浦会(思南公馆店)	思南路55号思南公馆35号2-3楼
荣府宴	思南路55号思南公馆内
慧公馆MAISON DE L' HUI(思南公馆店)	思南路59号(近复兴中路)
新元素Vintage餐厅(新天地店)	太仓路181弄新天地北里1-3层
Long House长屋东南亚美食(老码头店)	外马路469号
小小运动馆(日月光中心)	徐家汇路618号日月光中心广场3层
花马天堂云南餐厅(外滩店)	延安东路17号甲
慧公馆MAISON DE L' HUI(洛克外滩店)	圆明园路97号安培洋行3-4楼
Levaepee 乐瓦击剑	肇嘉浜路182号3楼
菁禧荟(BFC外滩金融中心店)	中山东二路600号
罗斯福公馆	中山东一路27号
三号黄浦会Canton Table	中山东一路3号外滩三号5楼(近广东路)
东京和食 Sun with AQUA	中山东一路6号
CASANOVA意大利餐厅(外滩店)	中山东一路6号四楼

## 徐汇区

上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园(衡山园)	衡山路9弄2号
上海新加坡外籍人员子女学校(徐汇校区)	华泾路1455号
上海维多利亚幼儿园(华亭园)	华亭路71弄1号
米迪雅托育园The Magic Play School	柳州路138号HappyPark104、105室
青瓦花园	龙腾大道2937号百汇园一楼1-3室
上海市世界外国语小学	浦北路380号
上海中学国际部(浦西校区)	上中路400号(近龙川路)
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
Y+瑜伽会所(安福路店)	安福路309号3楼
美吉姆(徐汇漕宝日月光中心)	漕宝路33号3楼L301
优顾 Urgoo 全球留学顾问共享平台	茶陵北路20号越界X2创意空间2号楼401室
古意湘味浓(富民路店)	富民路87号巨富大厦1楼A座(近巨鹿路)
凯文咖啡西餐厅	衡山路525号凯文公寓1楼
衡山宾馆	衡山路534号
小红楼La Villa Rouge	衡山路811号
雅诗阁衡山服务公寓	衡山路99号
瑞和门诊部	虹梅路1801号A区凯科国际大厦2楼
美华妇儿丁香门诊部	华山路800弄丁香公寓6号裙楼2楼3楼
联合医务工(怡东门诊部)	淮海中路1325号瑞力大厦3层304-10室

大董(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸iapm商场L6室
法国安杰玛spa会所(建国店)	建国西路285号
故事星球	建国西路691号1幢5楼大堂
徐汇盛捷服务公寓	陕西南路888弄1号5楼5楼大堂
方太生活家体验馆(桃江路店)	桃江路8号(近衡山路)
上海智课教育徐家汇校区	天钥桥路333号腾飞大厦702室
小小运动馆(星游城店)	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11室
American Medical Center 上海良远健康门诊部	田林路888弄1号东楼
星贝儿儿童馆	田州路159号莲花大厦10幢
Jamaica Blue(乌鲁木齐中路店)	乌鲁木齐中路82号
The Garden Restaurant & Bar	乌鲁木齐中路99弄汇贤居小区旁
JZ School	武康路280弄12号
上海保加医疗美容门诊部	兴国路89弄5号
Garlic大蒜土耳其餐厅	永嘉路698号(近安亭路)
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
新元素(美罗城店)	肇嘉浜路1111号美罗城商场2楼A区
弋果美语(正大乐城分校)	中山南二路699号正大乐城1区2层205

## 虹口区

上海外国语大学附属外国语学校国际部	中山北一路295号
乐艺创享艺术中心	大连路1053号卢比克魔方B栋3楼(新港路)
新元素餐厅(瑞虹新城店)	瑞虹路188号瑞虹天地月亮湾1层122商铺
Wagas沃歌斯(宝地广场店)	唐山路1018号宝地广场1层

## 松江区

上海民办包玉刚实验学校(松江校区)	三新北路900弄1800号
上海赫德双语学校	茸北路336号
上海天马高尔夫乡村俱乐部	赵昆公路3958号
世茂佘山庄园会所	佘北公路666、518弄

## 杨浦区

复旦附中国际部	国权路325号
英锐国际教育	淞沪路303号5楼(创智天地科教广场3期)
美吉姆(杨浦中心)	淞沪路316号创智天地广场5号楼B1层
嘉会医疗(嘉尚门诊部)	江湾城路99号3幢一层、二层

## 普陀区

上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
阿波罗双语学院	云岭东路651号
上海美星幼儿园(靖边园)	靖边路276号
上海普陀金宝幼儿园	枣阳路461号
小小运动馆(长风大悦城中心)	大渡河路178号长风大悦城3层301
友邦保险有限公司上海分公司	金沙江路1977号金环商务中心16号楼902室
上海嘉庭俱乐部	沪定路46号
七田真早期教育(近铁城市广场店)	真北路858号近铁城市广场南座B1层
希尔森学建教育	真南路209弄19-20号
创意顶顶儿童视觉艺术中心	中潭路91弄45号

## 宝山区

上海伊派幼儿园	水产路2696号
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号3号楼2F
美吉姆(宝山中心)	永清路700号宝山体育中心北翼生活馆1楼

## 嘉定区

华东师范大学附属双语学校	安亭新镇南安德路800号
上海私立蒙特梭利幼儿园(嘉定园)	希望路1313号

## 崇明区

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



# 今年你 Winter Blue了么?

Feeling Winter Blue?

## 芮娅专栏

加籍华人，自由撰稿人。资深亲子旅行策划，专注研究儿童的旅行教育。

这些天，路过中央火车站的时候，我都会看到一则铺天盖地的户外广告，向过往行人发问：Feeling Winter Blue? Visit Orlando!（冬季忧郁了？来奥兰多吧！）广告上是碧海蓝天的背景、笑靥如花的孩子、其乐无穷的迪士尼和惊险刺激的水上世界。对比着多伦多最近动辄零下20摄氏度的极寒警报，不得不说这样激情四射的画面实在是晃花了路人的眼，让即便是脚步匆匆的上班族，也不禁驻足，忍不住扪心自问：我Winter Blue了么？

呃，共鸣肯定是有。曾经，对于一到冬季就blue的我来说，这种广告相当于核武器爆炸瞬间释放的巨大能量所产生的破坏力，既可以即时杀伤，又可以持久辐射。总之，整个人儿就不好了。

大概两年前，我的儿子MJ学会了溜冰，从那时候开始，冬天向我们全家打开了一扇敞亮的窗。原本一到冬季就冬眠的我们欢快地投入到了冰天雪地。一个个溜冰目的地被锁定，一趟趟以溜冰为主题的冬季旅行被付诸实践。从此，我们的世界变大了，冬天，似乎也不再透骨奇寒。

我们去了安大略省唯一的世界文化遗产——里多运河。冬天，那里变身为吉尼斯纪录中世界最大的滑冰场。我们在通常只可远观的世界文化遗产上溜冰撒野。冷了，就捧一杯热咖啡，放眼望去，庄严的国会山镇守一方。

加拿大建国150周年的时候，我们再访渥太华，国会山前的草坪已变身溜冰场。在以象征着加拿大最高权力机关的国会山建筑为背景的冰场溜冰，现在回想起来，依然莫名其妙！

我们还去过多伦多市政府前的冰场，在52万彩灯的璀璨中，手舞足蹈；也曾经在省立公园的林中冰道上极速滑行，空气新鲜的程度都恨不得打包带走；还兴冲冲地爬上了尼亚加拉断崖崖顶上的冰道，让速度与高度对了一个眼神儿。

当我们在冬日的寒风萧萧、冰雪纷纷中，感到愈发游刃有余的时候，雪鞋行走（snowshoeing）为家庭冬季旅行划了另一个重点。我们走进了千里冰封万里雪飘的深山老林，看冰川、看雪松、看冻湖、看银装素裹分外妖娆。即便搓绵扯絮，大雪纷飞，也浇灭不了我们冬季户外旅行的熊熊热火。

我以为我们的冬天已经足够繁忙，足够幸福了，谁想到今年MJ一声“让我们滑雪吧”的倡议，竟然还是得到了全家人争先恐后的响应。爸爸麦子一马当先地给MJ报名了连续8周的高山滑雪班，服装、鞋帽、头盔、雪具瞬间到位。看着麦子刷起信用卡毫不手软的样子，我很想说：万一MJ只是心血来潮，完全没有续航能力怎么办？脑补着这些装备被最终“雪藏”的悲剧结尾，我眼角抽了抽，默默垂头，还是决定不要乌鸦嘴了。

在滑雪课正式开始之前，麦子决定带MJ先进行一些基础训练。用麦子的话说：不求脱颖而出，至少pose不要太难看。爷俩儿挑了人少的日子雄赳赳、气昂昂地去了雪场的初学中心。两个小时后，我手机上收到了一段MJ的视频和麦子兴奋的旁白：他太棒了，已经会拐弯了！第二次去，MJ滑遍了雪场的所有绿道，挑战了蓝道……就这样，他越滑信心越足，越滑坡度越陡，越滑时间越长，“白色鸦片”，果然货真价实。在滑雪班开始之前，已经可以在黑道从容自如的MJ着实令我刮目相看。每次去雪场，爷俩儿在黑道和多地形公园上下翻飞，徜徉恣肆，我则被留在了绿道形单影只。

但是，没关系。因为滑雪，我们在这个冬季将会走得更远，只要能够在路上，滑什么道都不重要。原本对滑雪度假村目的地直接无视的我们，开始关注各种雪场的打折促销。滑雪度假被提上日程，晚餐时全家经常热火朝天地讨论着，尽管饭还是大米饭，菜还是家常菜，但就着旅行的话题入口，都比往常更可心，齿颊生香。

我们谈论着美国佛蒙特州，那是全美最负盛名的滑雪圣地，聊着那里长达三四英里的雪道，一出溜就是半个小时，脑子里描绘着周边白雪皑皑的历史山城。当然，我们也不会忘了雪鞋行走，带上装备，在山野中踏雪而行。这个寒假，我们会再出发，此时，已是悬悬而望，计日以俟。

滑雪带给我们全家的不只是一项新娱乐，更是一股精气神儿，它让我们通过get新技能而让生活更丰满，更令人憧憬。MJ说：“妈妈，明年我陪你去学越野滑雪！”于是，这个冬天还没过去，我已经开始期待下一个了。

我还会Winter Blue吗？答案已经显而易见了。



菁kids上海  
扫码订阅  
每期杂志快递到家





NORD ANGLIA  
INTERNATIONAL SCHOOL  
SHANGHAI, PUDONG

*Choose success*

By individually tailoring our approach to every student, we enable them to get ahead in the changing world of the future. Great academics are just the start.



**HIGHEST IB SCORE ACHIEVED**



**AVERAGE IB SCORE**



**ATTEND A TOP 100 UNIVERSITY**

**CHOOSE NAIS PUDONG**

[naispudong.com](http://naispudong.com)