



2020年终特刊



得到与失去

姓名:

菁**

身份证号:

11*****20

查询时间:

11-30 12:31

失效时间:

11-30 24:00



开启阅读

点

亮

未

来

/

九

月

启

程

ENLIGHTEN
OUR
FUTURE





扫描二维码
关注微信公众号

莱佛士医疗
Raffles Medical

24 HOURS 以家之名
24小时 全面守护

莱佛士医疗 您全家的健康医疗伙伴
专为您与家人提供24小时全面医疗服务

24小时咨询预约热线 (010) 6462 9112



莱佛士医疗服务：

24小时医疗与急诊服务

家庭医学

儿科

内科

外科

女性健康 (包括乳腺)

心理健康

全科口腔

物理治疗

眼科

耳鼻喉科

男性健康

疫苗服务

检验科

影像科

出国签证体检

企业医疗服务



扫描二维码，查看近期活动

参观北京莱佛士医疗

专家健康讲座

儿科及成人急救培训

儿童医疗体验营

北京市朝阳区新源里16号 瑞莎中心一座105室

电子邮箱：enquiries_beijing@rafflesmedical.com

毕业生生活 / 《菁系系列丛书》编委会编
-- 昆明 : 云南科技出版社, 2020.7
(菁系系列丛书)
ISBN 978-7-5587-2559-3
I. ①毕… II. ①菁… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第120207号

菁系系列丛书--毕业生生活
JING XILIE CONGSHU BIYE SHENGHUO
《菁系系列丛书》编委会 编

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

书 号: ISBN 978-7-5587-2559-3
印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司
开 本: 889mm x 1194mm 1/16
印 张: 4
字 数: 92千字
版 次: 2020年11月第1版 2020年11月第1次印刷
定 价: 30.00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
Senior Editor 高级编辑
New Media Supervisor 新媒体主管
Senior Education Editor 高级教育编辑
Contributor 撰稿人

张欢 Grace Zhang
武嘉 Jolie Wu
刘园园 Liu Yuanyuan
王晓希 Daisy Wang
罗雪辉 Luo Xuehui, 刘莹 Beth Liu,
褚研君 Mavis Chu, 艾东 Al Dong

Shanghai Edition 上海版
Managing Editor 主编

闻琛 Wilma Won
陈天娇 Rachel Chen
李佳莹 Stella Li

Senior Operation Editor 高级运营编辑
Editor 编辑
Community Operation Editor 社群运营编辑

高晴 Cherry Gao
赵云 Zoey Zhao
梁锐 Michelle Liang

Senior BD Manager 高级商务拓展经理
Senior Business Executive Manager 高级商务执行经理

罗肃 Susu Luo
王晓晨 Josie Wang
郭挺 Joey Guo

Art Director 艺术总监
Art Designer 设计师
Production Manager 制作部经理
Photographers 摄影师

尤思宇 Uni You

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, 刘绍庭 Adam Liu,
岳爽 Crystal Yue

Marketing & Distribution 市场发行部

杨晓彬 Victoria Yang, 魏翀 Kris Wei,
王玉珏 Echo Wang, 韩海林 Han Haolin,
陈彪 Chen Biao

IT 技术部
Finance 财务部

福山大 Alexandre Froger, 严文 Yan Wen
赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou

HR & Admin 人事部

罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu, 曹筝 Cao Zheng

Editorial 编辑部
Advertising 广告部
Marketing 市场部
Distribution 发行部
Content Marketing 内容推广部
Website 官方网站

bianji@jingkids.com
010-5941 0368, sales@truerun.com
marketing@truerun.com
010-5941 5499, distribution@truerun.com
DCmarketing@truerun.com
www.jingkids.com

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



扫描上面二维码，
关注微信公众号：
菁kids北京, 菁kids上海

这是我的2020， 想听听你的

A Memorable Year in Life



在2020年还剩一个月的日子，脑海忽然闪回到年初元旦时。瑟瑟的冷天，独自在结了冰的湖面上走，盘亘在心中的有对于工作的焦灼，对过往一年的唏嘘与喟叹，还有对即将到来的2020的期许。如今回过头来看，那时候的思绪翻腾是多么不值一提。疫情来得猝不及防，不给人任何人准备时间，粗暴地改变着每个人的生活轨迹。谈起一年来的得到与失去，恐怕大家心中都有一部专属自己的电影，一帧帧鲜活的画面，全民抗疫的集体记忆与个人的悲喜交织在一起，是各自的2020。于是，编辑部策划了这一期“得到与失去”的年终特刊，是为回顾也为纪念。

如果要用一个词形容自己这一年的心情，首先跳出的是“压抑”二字，尤其在恐慌的上半年。因为老家在武汉的缘故，我对于疫情的感触远比“戴口罩、宅在家”深刻得多。那里是生活成长了近二十年的地方，有着数百个与我有千丝万缕联系的人，包括父母、亲友、同学、师长……微信群里时时获取到的都是最真切的消息：“我认识的谁谁准确诊了”“谁的亲戚排不到床位只能回家”“谁的爸爸走了”等等。关于死亡，不是每天更新的数字与曲线而已，是一个个生命从周围消失……

离家20年，早已是一个与家庭略显疏离的个体，每周一次与母亲通话也不超过5分钟，忙起来甚至连一周一次的电话也省略了。而在武汉封城消息公布的那一刻起，我的心如同被一根锁链紧紧捆绑、吊起，被一种叫作“失去”的恐惧情绪笼罩。每天与父母通话成为日常的一道步骤，要“严厉”地叮嘱他们戴口罩，甚至略带“恐吓”地禁止他们出门，有时候老年人的刻板思维与执拗脾气在道理面前强大得可怕，只能是用粗暴而蛮横的方式来解决。我又变回了少年时那个爱要性子的孩子，他们竟也配合着“好好好”老实宅家隔离。

一边是亲情的牵挂，一边还要顾及自己的小家。对于一个职业女性来说，宅家日子的工作量是平时的三倍还多，开始以为仅仅是自己，在与其他妈妈交流后，发现不是孤例，这已是一个普遍性的问题。旨在帮助女性职业发展的网站Seanberg's Lean In发布的《2020年年度女性工作报告》指出：疫情期间四分之一的女性考虑减少工作时间或完全放弃工作。

家里的空间因为功能不同重新进行了划分，卧室成为暂时的工作间，书房是儿子的网课教室，我体验了一把007的工作状态，并且是从职场人到全职妈妈的无缝衔接，“关起门来畜，打开门家庭妇女”，是厨子、清洁工，是小学助教，要及时参与

视频会议进行脑暴，也要沉下心来完成每天的新媒体推文……每天，自我被挤压到无力喘息，觉得生活似乎看不到尽头。

只有在阅读里能让人片刻放松，某一个夜晚一口气读完村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》，大脑好像一下被点亮了，我也要跑起来！为什么不呢？！就像在一片死寂的湖面投入了一颗石子，生活的气息开始慢慢扩散与流动。于是，每天晚饭后略做休息，我就开启了专属的跑步时间，这一小时是完完全全属于自己的，严格按照定制的计划增加跑量，身体在一点点舒展，情绪也慢慢高亢起来。从一开始3公里的气喘吁吁，到两个月后一次能完成10公里，眼见着运动APP里得到的勋章越来越多，心情也从“压抑”里逐渐调整了过来，这时候，疫情已经变成了生活的新常态，自己也终于安下心来为日子找找小快乐。

周末一定要逃离工作和学习的场所全家一起到户外去。郊区的村子全都封闭，景点也关门拒客，那么就爬野山、挖野菜。春天漫山冒绿芽的时节，手机里可识别植物的软件派上了用场，荠菜、诸葛菜、泥胡菜、委陵菜、假还阳参……挖多了有了经验，一眼就能瞄到自己想要的那种。从做饭软件上学习了包饺子、馄饨，周末的时间准备出了一周的早餐。野菜下市就到了桃花盛放的时节，去平谷看花拍花，找一座可攀登的野山爬爬。这时候的京郊难得的清静，没有招揽生意的农家院和热闹满满的民宿，农村一片天然、淳朴，不得不自带干粮、户外野餐来充饥。盘上公路上也不如往年忙碌，常常绕过几道弯也见不着一辆车，某个爬坡的瞬间摇开车窗，呼入的是山间清冽富足的空气，音响里播放着肖邦的钢琴曲，那一刻，时间凝固了，一种超脱现实的宁静自心头涌出，只想让静下来的感觉停留得更久些。现在回想起来，现在终日忙碌奔波的我们也难寻那一瞬了。

说起来，每天的生活里谁都在得到与失去，只不过在特殊的2020年，两者凸显得更为醒目与触动人心。偶尔也会臆想，时光倒流回2019年12月吧，2020年重新来过，这个世界会不会好一点？然而，脑海里另一个小声音也偷偷跟我说：还是算了吧，不过换成了另一种得到与失去而已，说不定更糟呢。

12.27

《菁kids》北京主编

2020年11月10日

目录 CONTENTS

03 编者按

Editor's Note



菁彩推荐

Essentials

06 家庭推荐

Family Favorites

07 校园之星

School Stars

34 京城外教

Cool Teachers

56 学校新闻

School News

57 简报

The Circuit



封面故事

Cover Story

10 2020, 得到与失去

2020: Win and Loss

16 2020, 得到朋友, 失去朋友

My Friendship Note for 2020

18 请回答2020: 有一种成就, 叫允许平凡

Answer 2020: There is an Achievement Called Allowing Ordinariness

20 2020的得与失——疫情让一个全职妈妈变成了自己的心理治疗师

Gains and Losses of 2020 – COVID-19 has Turned a Stay-at-Home Mom into a Self-therapist

22 去年上美本的孩子因疫情回国, 去上班了……

The Freshman in the U.S. Goes to Work Due to the Pandemic

25 我的“魔幻”美本第一年

My Magical Encounter in My First Year at University in the U.S.



28 2020菁北京国际学校博览会: 后疫情时期择校不迷茫

JISE 2020: Choosing School with Clear Mind in Special Time

特别策划

Special Planning

35 出国潮退却, 三个体制内外孩子的人生突围

36 追求效率的新中产家庭, 连看病都开始走“捷径”了?

菁美食

Dining

38 烘焙教室——感恩节迷你苹果派、圣诞姜饼屋

Homemade Mini Apple Pie & Christmas Gingerbread House

38



玩出花样

Playing

40 超实用的滑雪入门与进阶手册
Skiing Goes from Beginner to Advanced

43 从国际学校圈IT大咖到高山
滑雪裁判——我和我家小伙子
的滑雪故事

My Skiing Story with My Son



全家出动

Family Travel

47 在维也纳感受无处不在的音乐艺术
Experience Music Art in Vienna

父母社区

Parenting

52 中西文化对对碰：艺术教育的意义
是什么？

What is the Meaning of Art Education?

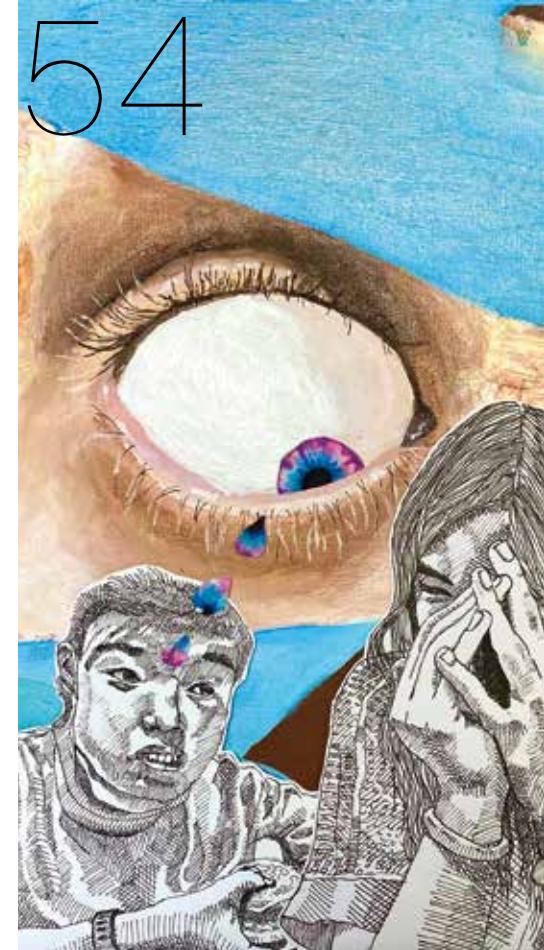
学无止境

Learning

54 未来艺术家：来自北京乐成国际学
校的学生艺术作品

Student Artwork from the Beijing City International
School (BCIS)

54



62

63

学校信息

Listings

杂志免费取阅点

Distribution



本期封面设计：
Susu Luo

我的家在北京

Christina & Ellie's Family Favorites in Beijing

编: Daisy 图: 家庭提供

爸爸Frank Ma从事商业地产工作，妈妈Peng Tong是一名教育工作者，两人在英国美丽的赫特福德小镇相识，2005年一起回国到北京发展。目前，10岁的大女儿Christina和8岁的小女儿Ellie均在北京致知学校就读。



最喜欢逛的网站、看的微信号是什么？

我和先生平时比较喜欢的公众号是Instagram。

一般会带孩子去哪里运动？室内还是室外？

运动一般会去公园等室外进行，因为课外跑酷课是室内的，所以希望让孩子多接触大自然。

周末或假期你们会为孩子安排什么活动？

周末两个孩子都参加少儿体能的跑酷课，这项运动充满挑战和冒险，可以帮助孩子们突破自己的舒适区，所以一直陪伴她们不懈坚持。几年下来，两个孩子的身体灵活度和体质都增强了，这是孩子们最爱的课外课程。我们全家还喜欢周末去看电影，这些年已经看过了上百部电影，她们最喜欢的电影是《Coco》《Frozen》。

北京的郊区有哪些推荐的地方可供孩子们玩？

我们全家非常喜欢去北京郊区游玩，比如位于延庆的Club Med，在这里孩子们可以选择各种类型的游戏，尤其喜欢玩“空中飞人”，因为她俩比较喜欢挑战自我。北京郊区孩子们可以游玩的地方有很多，我们全家推荐的就是Hi Mama和Club Med。

最近和孩子一起阅读的一本最喜欢的书是什么？

最近和孩子一起阅读的最喜欢的书是东野圭吾的《我的老师是侦探》，两个孩子都对读侦探类的故事感兴趣，所以听的故事也是《口袋神探》。

学校假期时有什么安排？

假期时我们全家都会安排外出旅行，走到一个城市，深入地去了解它。我们喜欢走遍大街小巷、各类博物馆，尤其喜欢具有当地特色手工制作品和工艺品。

最喜欢的中国菜是什么？

全家最喜欢的中国菜是火锅，我们经常会在家里一起吃火锅，孩子们帮着我们准备各类食材，从选购到清洗再端到餐桌上，涮进火锅里，她们都乐此不疲地亲自操作，也许劳动之后吃得更香吧！

平时家庭中有庆祝活动最喜欢去哪家餐厅？

家庭聚餐或者小型聚会，我们比较喜欢去蓝蛙和海底捞，孩子们最喜欢那里的意大利千层面和番茄火锅的味道。

来自北京市朝阳凯文学校的校园之星

School Stars from Beijing Chaoyang KaiWen Academy

编: Daisy 图: 学校提供



王乐慈 2年级

王乐慈的好奇心强,有很强的求知欲,阅读量很大且爱好广泛,尤其在文艺方面表现突出,擅长钢琴演奏、演唱、绘画和国际象棋。她是个专注力很强的孩子,做事有原则,懂得坚持,从不放弃。有非常好的生活以及学习态度。



田芳语 4年级

田芳语不管在学习上还是做事上,都是一位认真、专注又自律的学生。她多才多艺。钢琴、声乐、画画、游泳、英文戏剧都是她的强项,特别喜欢朗诵和主持,是美联星辰交响乐团特邀小主持人,曾在北京音乐厅和中山音乐堂主持过多场演出。在北京电视台青年频道《报告我来了》2020年新年特别节目中,她因表现突出被授予“优秀小主持人”称号。



简嘉 5年级

简嘉喜欢尝试新鲜事物,对世界充满了好奇。她爱好广泛,学习游泳让她学会了关注自身、超越自己;学习皮划艇和山地骑行教给她坚持就是胜利;马术让她体会到人与动物的相互理解;冰球和花样游泳帮她了解团队合作的意义;声乐和绘画使她能舒服地表达情绪;音乐剧教给她直面困难的勇气。

李佳晟 12年级

李佳晟的目标是在大学学习商务管理专业,因此他在高中阶段选修了经济、数学等课程。课余时间,他非常喜欢打篮球,也喜欢和朋友们一起看篮球比赛。李佳晟很享受在舞台上进行戏剧表演,在舞台上暂时成为另一个人的感觉让他非常放松。



林宇晴 凯文国际艺术班 11年级

因为对缝纫和面料的兴趣,林宇晴选择进入国际艺术班学习。她参加过很多综合类型竞赛,如商学大赛、传媒大赛和校内外的辩论赛。有丰富的社会实践经历,如CEP职业探索实战营、公益赠书、为希望小学融资募款等。这些都极大提高了她对艺术的热情,拓宽了对世界的认知。



李润实 凯文国际音乐班 11年级

李润实自小对音乐就有浓厚的兴趣,从单纯的喜欢到开始系统学习吉他,到写歌创作。他的部分歌曲已经在公共音乐平台发布,颇受欢迎。他不仅积极参加很多的学校演出,也参加过很多社会公益演出。今年8月,他加入了朝阳凯文音乐班,相信今后在音乐的道路上会有更好的发展。

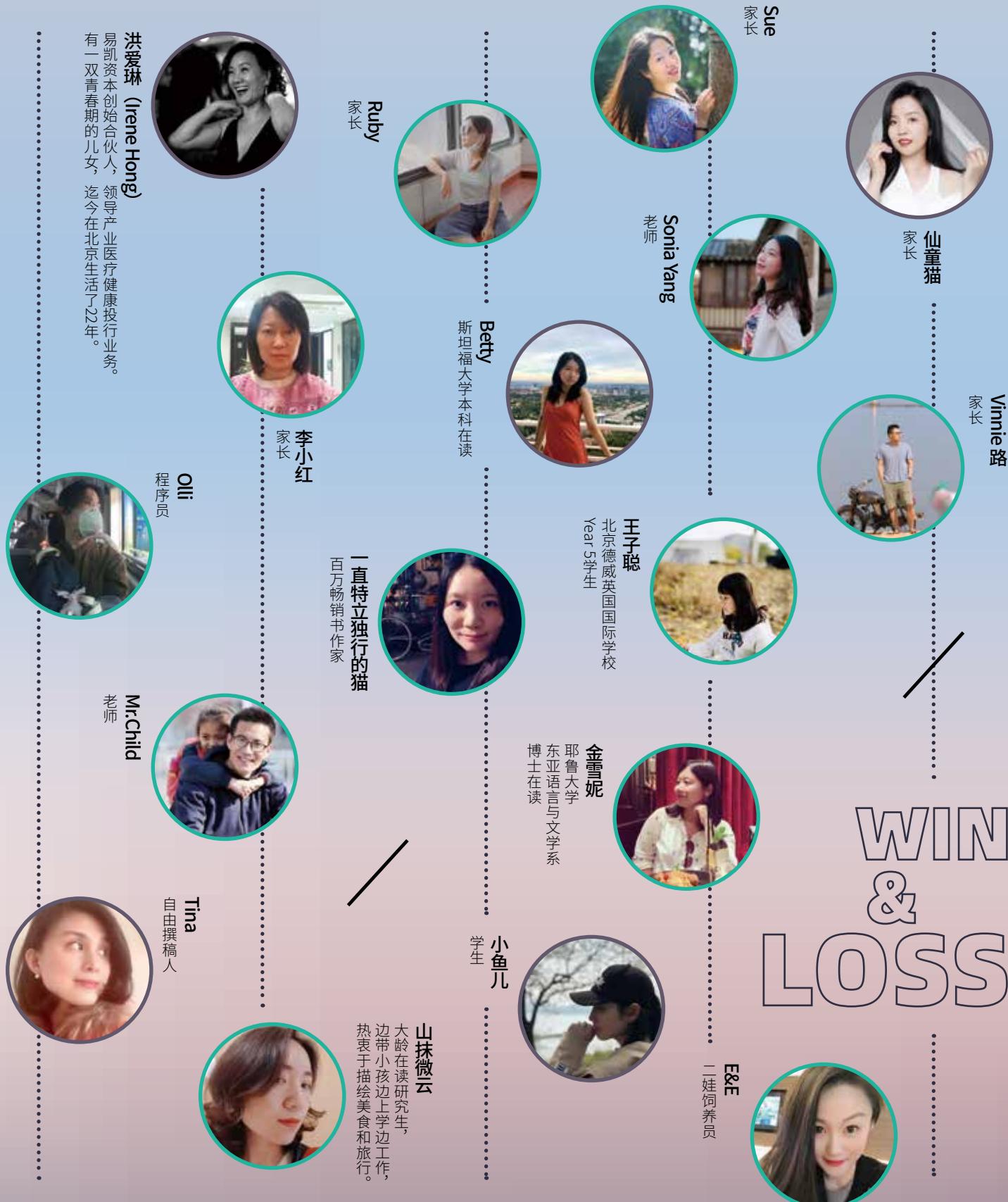


2020

得到与失去

2020年我们被命运拽着往前走，被动实现了「宅男宅女」的梦想。





2020, 得到与失去

2020, Win and Loss

文、图：投稿人提供、pixels 编：Daisy

2020年，我们被命运拽着往前走，被动实现了“宅男宅女”的梦想。物理层面上，我们被困在一个狭小的范围内，动弹不得；心理层面上，在这样一个时间裂隙，沉淀下来，重新审视自己，发现那些真正珍贵的东西。得到与失去，这个伴随着时间流逝亘古不变的话题，在今年尤其捶打人心。菁kids发起了“2020，得到与失去”主题征稿，从收到的投稿中进行甄选并刊载，以此纪念你我如此特殊的2020年。



山抹微云

大龄在读研究生，边带小孩边上学边工作，热衷于描绘美食和旅行。



35岁+，我重新考研北师大应用心理专硕非全日制。于是每个周末全都泡在了学校，再也没有了家庭朋友聚餐、逛街、看电影、玩耍……生生把每个周末过成了周一。工作、读研、带娃，每天每个时段都要精心编排，一不留神就要“全盘崩溃”，“时间管理”成了我2020年度最讨厌的词汇。

我得到一段非常难得的生活体验，跟95后的同学一起学习甚至生活，每一天都在切身体会离开学校十多年后，学习能力、态度与思路的变化，找到学生时代那个熟悉的自己，也发现了自我从未感知的另一面。满足、失落、崩溃、惊喜，反思——为什么要重返校园？现在的答案是：关注的不是知识和学习本身，而是体验和经历，反正人只能活一次对吧。



洪爱琳 (Irene Hong)

易凯资本创始合伙人，领导产业医疗健康投行业务。有一双青春期的儿女，迄今在北京生活了22年。



这一年真的不易。我的两个熟人死于新冠，其中一位是我儿时玩伴的父亲，不幸在邮轮上感染病毒。有三个朋友遭遇心脏病发作，一个没能挺过来，而另外两个都在四十多岁的年纪植入了心脏支架。

我的女儿本应今年去波士顿开始大学生活，而现实却让她像昼夜夜出的吸血鬼一样，待在北京远程上网课……

今年是我跨越50岁的年头儿，原计划去马丘比丘古城徒步旅行，当然未能成行。50岁的生日最终在北京庆祝，请了最要好的一帮朋友，开了场终生难忘的派对。

自从七年前离婚后，训练短程铁人三项赛和跑马拉松成为我生活中重要的部分，但是疫情导致几乎所有的赛事都被取消了。没有了比赛和为之准备的训练，加上疫情隔离带来的更多挑战：孩子的网课、做饭、在家工作……我和我曾一起跑半马的闺蜜们的身体很快都变了形。

我的好友Lucy Chen 医生今年五月要过60岁的生日，她一直将跑半马列在她的“今生必为之事”的清单上。为了帮她实现这个目标，同时克服没有真正确认能参加的赛事难题，我们决定自己搞一个——“我爱Lucy半程马拉松跑”。在4个半月的时间里，我们在网上或者线下见面一起坚持训练。

这一年，是充满巨大不确定性的一年。我学会了随机应变、让自己更有创造力，并且感恩身处之境和拥有的一切。我为他人遭遇的苦难而心痛，更加深刻地感悟我们所有的人都密切相连。我学会了不拿任何事情想当然，并尽一切努力让生命和生活更加愉悦。



Ruby

家长



疫情期间，没有了活色生香的各种人群活动，过起了相看厌不厌你都在那里的宅家生活。一边工作，一边带娃，一边在通往大厨的路上一路狂奔，各种大餐和娃爱吃的薯条、鸡块，连披萨的胚子、饺子的皮、包子的馅、意大利面的酱都是顺手就来，疫情生生把我逼成了厨房这个庙宇里的祭司，从此无心爱外卖，洗手作羹汤。

疫情过后，除了生死，都是小事。决然从姹紫嫣红的帝都搬回了没有奶酪也没有渡世迷津的故乡，实现了不戴口罩自由。出去兜兜转转了二十多年，不过是走了大多数人都在走的路，工作、恋爱、结婚、生子……虽然不知道此刻归乡是长是短，但能在一个不大不小还正当好的年纪里，重新回到家乡看看，于我是一件既幸运又开心的事情。此刻，有父母在旁，老屋亲切，今夕何夕，年少的旧时光像被风吹过的斑驳树影，一颤一颤，闪烁迷离。



Sonia Yang

老师



魔幻的2020，最想说“珍惜”。

作为一名学校工作人员，疫情蔓延的时候，满心期待着4月能够开学，所以3月就不顾家里的劝阻返京自我隔离。然而，随着疫情的扩散，开学依旧遥遥无期。独自在偌大的校园，吃遍了学校4月的油桃、5月的杏儿，终于在6月迎来了开学。开学没几天，教委的一纸通知再度把一切打回原形。17日晚11点多的“紧急通知”让家长群彻底炸锅。有寄宿部的家长担心北京会被封城，连夜赶来接孩子。

送别学生的那一刻，我忍住了眼泪，却在转身离开的时候哭了起来。那一刻，突然害怕了离别，害怕再见无期……

珍惜身边的每一个人，珍惜在一起的每一天，是2020最想和大家说的话。

(配图是学生画的我们的小集体，每个人都有自己的卡通形象)



Betty

斯坦福大学本科在读



三月底的一个雨夜，我帮助最后一个在学校的朋友匆匆忙忙地收拾完行李送上去机场的车后，一个人骑车跨过整个校园回宿舍。回宿舍的路沿途都是一盏盏一模一样的暖黄色路灯，让我经过时感觉仿佛在反复走过同一段路。之后一个人在学校生活的三个月中，这种恍惚常常重现。

当我开始格外注意树上的叶子和叶子之间的每一片天时，我意识到了一天天的高度重复让我的生活变得抽象。我沉浸在这种抽象之中。我和外界环境的边界逐渐模糊。再次看到朋友曾经称赞的一朵花时，这朵花和它所携带的情感成为了我的一部分，给予我对未来的信念。我摆脱了时间的束缚，每一天都有机会去品味并理解自己内心细微的变化。前所未有的清静让我有空间重新思考自己想要什么、需要什么、为什么曾陷入焦虑的沼泽。我逐渐能在忙碌的学业中抓住片刻的轻盈。



E&E
二娃饲养员



祖国的疫情已经平息，美国的疫情却日趋严峻。宅家的画面也随之颠倒过来……看看手机上的日期，距海外疫情大爆发竟已7月有余，这也意味着我的两个孩子已经足足7个月没有出过门了！2020年最大的失去就是：我的孩子失去了沐浴阳光、戏沙逐浪的权利，就更不要提去享受学校的集体生活了……

反之，自从两年前我身怀老二、满心欢喜地将老大送进幼儿园的那天起，我就越发明白了那句“人生是一场渐行渐远的旅行”。大人有大人需要奔波的生计，孩子有孩子需要接受的教育，每天晚上和清晨变成了我们短暂相伴的瞬间，可真正有效陪伴和沟通的机会却少之又少。因此，最大的收获就是：日夜的陪伴。孩子们在家的吵闹、嬉笑，爸爸和妈妈的陪读、哄睡，都将成为这一生最最珍贵的家庭时光！



Sue
家长



这场疫情留给大家的所有记忆，以及给我们带来的态度与生活的变化，注定是深远的。对我而言，是对生命意义更深的思考，和对自己内心更多的回应。

回想起上半年因为疫情而宅家的日子，竟然是许多温情的画面：是全家人每周末在奥森公园的草坪上席地而坐，沐浴在春日暖阳下的亲情；是终于放慢一直以来匆忙的节奏，回到每日柴米油盐的小家日常，与跃爸一起研究菜谱，安排好每日三餐；是和儿子一起每天的耳鬓厮磨，终于有时间关注被我一直忽略的他真实的需求、学会听见与看见他，并且充当“学生”，报名了他设计的乐高课，在孩子的世界里玩得不亦乐乎；是终于能给自己留出一些“Me Time”，或是看书听音乐、或是刷剧，在这段久违的慢下来的时光里，好好爱了一下自己；是一次次深度的领悟，其实所谓幸福，就是眼前和家人在一起的每一个当下。



小鱼儿
学生



2020，我完成了个人身份的转变，从“打工人”又重返校园，成了一名研究生。

得到即意味着失去，我得到了久等的北京学校的录取通知，同时也失去了杭州西湖边一群志同道合的朋友。我的同事们是一群95后的小可爱，他们对未来充满干劲儿，仿佛没有一顿火锅解决不了的困扰。我们在一起的两年，去西湖边散步，去龙井山看雨，去云栖竹径拍照……如果说原单位有什么能留住我的，大概就只有他们了吧。

失去不只是遗憾，也是得到的铺垫，开学一个多月，研究生的生活充实而快乐，我在校园里很快结识了一群新朋友，我们一起上课，一起去食堂，一起在中秋节假日回不了家的时候溜出学校去北海看月亮。新的生活又开始了，时间从未因为某人某事而停下过，我们唯有继续向前，充满活力。



金雪妮

耶鲁大学东亚语言与文学系博士在读



作为博士群体中的一员，我也曾理所当然地认为自己应该把全部人生都付诸故纸堆。然而，在“一视同仁”的疫情面前，我获得了更开阔的思维：吸收知识、产出研究成果固然重要，但在做好一个学者之前，我要首先做好一个人，明白自己的存在与环境是一体的，而不该是疏离而脱节的。象牙塔的环境确实纯粹、使人更易专注，但也有着过于不食人间烟火的弊端。身边部分同学在世界动荡之际依然固执得像鸵鸟般埋首于沙堆之中，丝毫不肯接受与全人类未来密切相关的现实，这种逃避情绪，在我看来也是高等教育的一种悲哀。

2020年让我明白，我并不想成为一个浮在云端的学者，而是想在出世和入世之间取得恰好的平衡，用自己的知识去为世界做更多贡献，因为未来与我们每一个人都息息相关。



Olli

程序员

又到一年双十一，你的满减叠加都算对了吗？没想到2020年过得如此之快。

结束居家办公后，我跟着公司从东四环搬到西五环，告别了熟悉的一切，拥抱着崭新的环境。渐渐地也习惯了新园区的dress code——格子衬衫+冲锋衣。时常想念我东四环的老朋友，远距离和996让我们成为了“网友”，线下社交的减少也让我有更多时间和精力去专心改bug、写新功能。

记得去年和朋友熬夜等待11月11日零点的到来，满减公式列了一整张纸，信心满满地以为能以最优价格清空购物车，却在零点的时候被用错的满减券打了个措手不及。点开朋友圈一看，果不其然，哀嚎一片。我暗自计划着下一个双十一之前一定用代码写出一个价格计算器，帮助“猪猪女孩们”正确合并凑满减的订单，做件好事扬美名。因为各种原因，计划被变化打乱、搁置了。希望下个双十一之前，价格计算器能拥有姓名。



李小红

家长



在我四十岁生老二之前，属于十指不沾阳春水的主，打着职业女性的名义，正义凛然地逃避家务劳动。这次疫情之前的三年，家里都请着住家保姆做饭。因为疫情，年后保姆的要价“趁火打劫”，气得我饭量涨了好多。然而这一切因一台德国制造的多功能料理机改变了，它除了粉碎搅拌功能，插上含有菜谱的芯片，按照程序提示放入材料，就可以把菜给炒出来。为此，我遭到了所有会做菜的亲朋好友的嘲笑……

四月，我们搬离了公婆的家，住到了老大的高中对面，开始了一家四口的独立生活。整整四个月，我每天晚上上床前花两个小时研读菜谱，按荤素营养搭配一日三餐，第二天5点45分起床，在老大出门上学前端出温度合适的早饭。收到网上下单购买的食材，然后用一上午忙晚饭，在老大踏进家门前摆好一荤两素。料理机完美节约了我的试错成本，让一个连菜烧多久才会熟都不知道的人，呼啦啦开出一顿饭。不能出门旅行，但可以吃到秘鲁菜，这就是艰辛的全职妈妈日常中无法想象的诗歌和远方。



仙童猫

家长



2020年的我因为可以开始着手做自己喜欢的事情，内心的得到远远大过失去。

除了原本3月要参加的项目管理PMI考试三度因为疫情延期外，我把自己带娃之余的时间更多地花在了一直感兴趣的正面情绪影响中。疫情最严重的时候我创建了悦享生活社群，初心就是想把自己对生活的热爱传递给他人。彼时，我联系到了一家云南餐厅，定期给群里的伙伴提供美味的食材。

当疫情稳定，我们能够走出家门后，此时，我在朝阳大悦城悦客会以首任朝悦局长的身份和群里的朋友们重逢，发起了线下科技沙龙活动，照片里的那一张张笑脸是这一年我收到的最好的礼物。

分享我的故事，希望告诉大家，当你习惯了做积极的思考，美好总会与你不期而遇。



Vinnie 路

家长



作为2020中的个体人类，除了主动适应，别无他法。回望一年，失去的好在是身外之物：原本的体育大年却让我这体育传媒行业创业者真的经历了“半年不开工”的尴尬，不过后半年国内状况比国外明显强很多，零敲碎打也能保障自己的小小轻资产公司辗转腾挪，再回头看前半年的一些焦虑大可不必，甚至又自信了几分，那这升级的心态自然就是收获。

我们一家四口天天宅家买菜、做饭、睡到自然醒、跑步、骑车、追剧、打游戏的状态至今让我有所怀念。当然希望这世界快点恢复正常，但真的世界半停摆时，能与家人在一起带来的知足，只有经历过，感触才深。

我觉得小康之后，人的幸福感完全源于心态。2020让我更看清了自己的高点和低点在哪里，甚至夯实了planB，告诉自己再差也不会差到哪儿去，那么在追求planA的道路上，接受你不能改变的，改变你能够改变的。



Mr. Child

老师



好几次陪孩子看电影，她跟妈妈被剧情逗得哈哈大笑，而旁边的我却一个微笑也出不来。2020年，我的情绪似乎到了冰点，低能量成了常态，这在我40年成长过程中从来没有过。

2020年，我失去了微笑。最爱的两个人，爷爷去年走了，奶奶今年卧床。外地工作，偶尔回家探望，心有牵挂，日思夜念，又不能改变自然生命的无力感常伴左右。

2020年，完成博士学业，我跟自己说，回到家要天天接送女儿上学放学，把失去的陪伴补回来。可女儿已经不是那个对爸爸无限依恋的幼儿园小朋友，她说，她要自己上学，谁也不用送。我发现，失去了对孩子关键成长期的陪伴。不了解她的学业，不熟悉她的朋友，我的愧疚感常伴左右。

古人说，四十不惑。四十的我，开始惑起来。

**王子聪**

北京德威英国国际学校Year 5学生



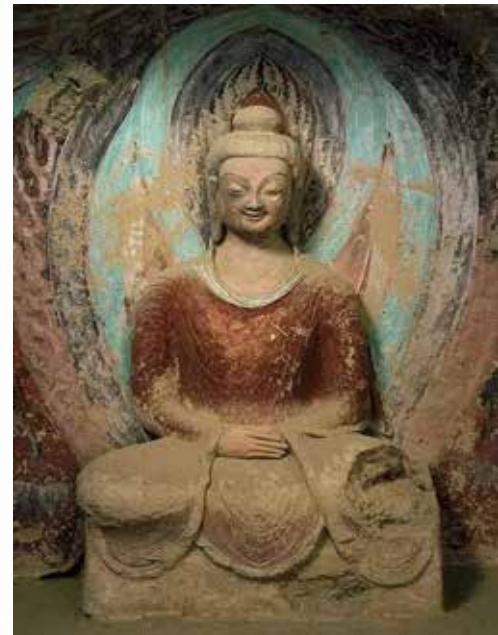
在艰难的疫情中，我和两个姐姐一起庆祝了我的10周岁生日。因为被困在家里，所以我一天到晚只可以练琴、读书、学习……

姥姥生病了要住院做手术，为了让她开心，我冒着大雨为她种了一花园的花。为了让我心里不再孤单，姐姐答应给我养一只狗，我终于要养狗了！我还养了一只鹦鹉，它们都很可爱，多了两个好伙伴让我兴奋极了。

随着疫情慢慢好转，跳水教练组织我们去秦皇岛训练，我又遇到了我好久不见的伙伴们，非常开心。

**Tina**

自由撰稿人

**一直特立独行的猫**

百万畅销书作家



2020年我得到的特别多，比如学会了做很多大餐，在种菜这件事上找到了内心的宁静，做了一些工作上的研究，开始了在家健身与早睡早起，今年的生活状态慢了很多，内心也更幸福了。收获最大的就是在寒假开始时拆解了孩子上过的培训班教材和体系，了解了孩子的各项学习进度。在疫情假期里，我迭代了十几版课程表，为孩子建立了homeschool高效学习模式。从语文数学英语，到科学艺术体育，一个都没有少。我研究了不少教学方法，让孩子的学习兴趣和能力飞速跃升，效果极为显著，自己都惊叹不已。比起“鸡娃”，我更喜欢研究“如何发现孩子的天赋”以及如何“高效学习”这两件事。

如果说失去，胖了十斤算不算？不知道这算“失去”还是“得到”（笑）。

2020年上半年应该是我人生的“至暗时刻”，对于没有经历过什么大风大浪的人来说，这确实算人生一劫了。我没有职场压力，可是疫情导致的家庭生活的混乱一样能让人负能量满满。

首先，阿姨回不来了。买菜、做饭、清洁铺天盖地地席卷而来，我不是不能做，但是新阿姨什么时候能续上谁都不知道，人处于一种没盼头的状态是最煎熬的。做家务事小，孩子失学在家事大！每个家长都逃不掉的，不停地打印学习资料、安排网课、辅导功课、拍照上传……日复一日，两个孩子五脊六兽地居家学习。

在这个阶段，人的情绪一点就燃。小区规定上午不能装修，毕竟那么多孩子在家上网课呢。可是我家楼上的电钻从早上九点就开始钻，那个声音搁在平时都令人发指，更不要说发生在孩子打开电脑上网课的时候了。我跟物业投诉两次，第一次停工了。可第二天居然早上八点又开钻，物业交涉了也毫无停工迹象。我怒火中烧，人生第一次拨打了110，人民公安出警迅速，很快就带着装修房主来道歉了。几十年积攒的报警零记录就是这么破的，你说有多大的事情呢？但不得不说疫情是人类情绪崩溃的一剂强行针。

随着疫情的缓解，暑假我们一家去了敦煌旅行，莫高窟259窟禅定佛的微笑似乎一解千愁。孩子和我都无比喜欢沙漠绿洲的美，这或许也是我们生存境况的投射吧。无论如何，即便身处沙漠，心中也要有一片绿洲，有如人间四月天！

2020，得到朋友，失去朋友

My Friendship Note for 2020

文：陶太 编：Daisy



2020年，我感受到的最深刻的变化，是朋友圈的裂变。新冠疫情带来的各种冲击和挑战，对朋友圈进行了“大清洗”。

身为成年人，我当然知道人生就是一个不断失去好朋友的过程。年少时的朋友，长大后各奔东西；职场上的朋友，随着事业变迁、地位变动、地域迁移乃至身体健康原因，渐行渐远。友谊的维持原本就艰难，曾经无话不谈的朋友，长久不见，每次也都要辗转接上线头，唏嘘感慨，却道天凉好个秋，何况是那些泛泛之交？朋友随着时间、时势、时遇而不断走丢，原本是一个自然的过程，仿佛生老病死。

但2020年，对“朋友”意义的颠覆，还是剧烈到难以想象。“三观一致”，从来没有像2020年这样，让我们的朋友圈分崩离析。

得到的分外珍惜，失去的不再可惜。这就是2020年我的友情笔记。

2020年，感恩的是，真正的好朋友依然长情如故。我们一起在朋友圈度过了在疫情中焦虑难熬的时刻：一起在同一个不眠夜心碎，悼念吹哨人；一起愤怒，一起焦虑，一起恐慌，彼此安

慰。那些猝不及防的社会事件，超出想象力的时局变化，让2020年变成生死劫，唯有真正的友情才能够破解。

难忘朋友的热心付出。

2020年春节，我们一家四口穿着羽绒服、羽绒裤，包裹得像冬眠的熊一样，回到老家探亲。原定大年初六就乘飞机返回北京，结果计划赶不上变化。老家成为疫情高风险地区，一夜之间，小区就被封锁，被临时扎起的竹篱笆围得水泄不通。我们什么衣服都没带，店铺又都关门了，一周只能凭票外出两次买菜。

我们滞留在老家长达四个月，好友闻讯后，从远方邮寄来大大小小的包裹。除了口罩、方便面、饼干、咖啡，还有应季的衣裳，甚至寄来了T恤和瑜伽裤，方便我能够在线学习瑜伽。我们就靠这些友情储备，撑过了疫情爆发初期最艰难的日子。

回到北京，又是好友开车来机场接我们一家。疫情凶猛，好友一直小心谨慎保持社交距离，不到万不得已不出门，可是为了接我们，一头扎进人流密集的机场。

难忘朋友的抱团取暖。

疫情之下，妈妈读书小组开始了云上读书会。因为生活还要继续，心灵仍需成长。今年4月，我们一起阅读《82年生的金智英》，书中讲述的是我们每天都能碰到的普通主妇，其实就是我们自己。当时疫情防控形势依然紧张。我戴着一次性手套和护目镜，甚至恨不得套个浴帽出去买菜的时候，还可以与志同道合的朋友们讨论女性的生存困境，探讨“信母爱，得永生”，是件多么幸运的事情啊！

即使网络时时卡顿。但是当大家从不同角度分享自己的感受，跳出自己的小天地，希望通过我们的努力，让下一代有所改变时，关于疫情的焦虑突然感觉减轻了，有了超越琐碎生活的使命感，有了战胜卑微、战胜不确定性的力量，因为积极生活就是最好的免疫力。

毫不夸张地说，2020年突发的疫情，提纯了友谊。

风平浪静时，朋友的意义其实并没有能够凸显，甚至为了现实需要，还有各种需要应酬和维系的所谓朋友，以及生存在同一个生活半径内，



低头不见抬头见的熟人朋友。但是2020年，这样的朋友几乎都自动离场了。

疫情之下，友情突然变得纯粹了。2020年，还付出心力来往，还不顾一切要去见的朋友，几乎都是一辈子的朋友，从日常生活到灵魂深处，都愿意彼此关爱的朋友。

疫情期间，约大学闺蜜一起下午茶，要出门的时候忽逢大雨。北京很难得见到这样强度的雨，仿佛台风雨一样，窗外白茫茫一片。但是我们俩不约而同坚持出门，坚持不改约，因为我们太清楚，在2020这样的年份，后会其实无期，想见就一定要马上见。而事实证明，真正的朋友，没有见不了的面。如果见不了，常常只是不想见，不值得见。那天下午，与大学闺蜜一口气聊了5个小时，只记得一路感慨，一路讪笑，为活泼奇葩的生活。出来时天都黑透了，但是感觉好像只有短短一瞬间，因为完全忘记了时间，只有酣畅淋漓交流的痛快。

当然，有得到，就有失去。2020年，得到的是固然是一生挚友，但是疫情时代造成的世界性动荡与社会思想的大分裂，也成为友情毒药，

一些曾经貌似“神交”的朋友，因为“三观不一致”，也不得不黯然分手。

2020年，对于所有人来说，都是一个思想的大审视。疫情所带来的巨大恐慌，以及对待疫情所引发的各种社会事件的态度，把很多人“炸出了水面”。所谓的“大是大非”面前，每个人都不得不做出自己的抉择。朋友本是同路鸟，但是疫情临头，还是各自飞了。或者是原本就三观不一致，同路一程只是掩盖了假象。而疫情爆发后，内心想藏的东西也藏不住了。分道扬镳不过是迟早的事情，所谓道不同不相为谋。

于是，2020年，向左走，还是向右走？几乎成为朋友圈的分水岭。巨大的思想分裂，往往体现在一次转发、一个表情包、一句评论。朋友群中，出现了前所未有的大争论。老朋友争得脸红脖子粗并不罕见。大家很自然地站队、表态，或者以沉默表态。甚至是美国大选这样遥远的话题，你支持拜登还是特朗普，微信群里就可以当场割袍断义。支持的其实不是某一个人，而是对某一种价值的评判，乃至信仰。

真正致命的病毒并不是攻击我们的身体，而

是分裂我们的价值观。在正常年代，做一个善良的人是容易的。但是疫情之下，乃至后疫情时代，在急剧变化的世界里，就时刻考验着人性乃至人品。

2020年，我默默拉黑了好几位转发激进脑残文章的“老朋友”。我认为，只有善良的人才有底线。善良意味着不践踏生命，不无中生有、不挑拨是非、不盲目自大，不会颠倒黑白，为了目的不择手段，更不会面对人类共同的灾难幸灾乐祸。

我无法改变这些三观不一致的“老朋友”，但是，我可以选择远离盲目的煽情，危险的煽动，拒绝回到癫狂的年代，因为日常如此难得，生命如此宝贵。

后疫情时代，消灭的将是无意义社交，失去判断力和思考力的朋友，巩固的却是真正的友谊，这是对生命的致敬。

感谢2020年！纷乱的世代，让我们独立思考，坚持善良，保有朋友，努力活下去，好好活下去。

请回答2020： 有一种成就，叫允许平凡

There is an Achievement Called Allowing Ordinariness

文：阿褚 编：Daisy



2020年6月，我家大少在春节疫情后第一次返校，半年的宅家时光里穿惯了拖鞋未走长路，上学前一量，青春期少年的脚居然悄无声息就长大了四个码！

不走寻常路的2020年里，好多人与事，都这样悄无声息地长大了。

焦虑中的小确幸

2020的农历开年吓到了所有人。北京与武汉人流输送密集，2月份的防疫形势严峻，大家都有一种山雨欲来的慌张。自从疫情开始，快递和外卖就不能进小区了，物业在大门口放了好几层铁架子，用来放业主的快递。

住户都严实地捂好口罩，甚至戴着手套眼镜下楼拿快递，铁架旁大家默默翻拣，尽量不交谈。路上几乎没有行人，只有快递和外卖小哥们在匆忙穿梭，支撑着那时城市生活的正常运转。

焦虑是个无形中蔓延的东西，在那样的氛围中，每个人或多或少都会被裹挟其中。

记得2月的某天，窗外下着一场细细的春雨。我小心地捧着刚取的快递回家，手不敢乱摸乱放，脑子里都是“在外面少呆一会儿，回家要马上洗手消毒”的紧张……这时突然想起闺蜜群里讨论：“日语里把吃的粉丝叫春雨，三毛就这

样骗荷西，说山民们把春天的雨收集起来拿到市场上卖。”想到这儿我就停下来，在春雨里站了几十秒，在遮住半张脸的口罩后面笑了。

这几十秒的驻足，是在最焦虑的那段时期里，一个闪着光的浪漫安慰。

相互陪伴的幸福

2020年的春天是出乎意料地美好的。

我家楼下有十二棵玉兰树。从树干的粗细可以看出树龄不同，品种也不一样，白玉兰和紫玉兰穿插着，一到初春就次第开放。这是第一次，我每天都看着它们的变化……

最早开花也最茁壮的是株白玉兰，已经窜出了几层楼高，枝桠也蓬蓬地向四下里伸很远。三月的时候从窗户望出去，就能看到她满树繁花的风景。到四月初，最早开放的一批已经花落，新绿的叶子冒出来，枝头显得有点寂寞，轮到旁边晚开的一批接过了风头。

晚开的这些树中，大多是紫玉兰，只有一棵与别的不同，花色不是那种冷冷的纯白，而是有些微妙的奶油白，白中些微有些淡黄，听说如果画家要调这种颜色的话，是要用白色和棕色调和的。

奶油白的玉兰不止颜色特别，花朵要比其他品种的大而密集，花瓣的质感也更圆润厚实，满树的花开了，繁茂招摇、喧闹闹。最后最晚开的玉兰也谢了，满树都变成了油亮亮的绿色，风光就朝着夏天走去了。

这个春天也是第一次被鸟闹到有住在山里的错觉。

一开始只是清晨傍晚时，发现叽叽喳喳的鸟鸣声多了起来，热烈时让人想起清晨的天坛。直到一天下午从卧室窗户望出去，看到楼外几棵树间的草坪上，扑腾腾同时起飞了十几只灰喜鹊，局部看跟时代广场的鸽子似的……被那个气势震慑到了，才意识到这附近大概是被喜鹊筑了巢。

后来还发现有一种憨态可掬的小胖鸟，成群结队地栖息在窗前的树枝上。

大概是疫情期间人类活动减少，这些鸟儿误以为小区是类似公园山野这样人迹罕至的地方，所以放心繁衍、安居乐业了吧。后来慢慢人们开始出门，鸟儿也就逃散了。

要说最美好的，还是和家人日复一日的厮守。

站在年尾，回忆家人几乎每时每刻都相处一个屋檐下，长达半年的时光，心里是酸酸甜甜的想念。尽管那时候每个妈妈嘴上都盼着神兽回笼，但其实那段和孩子们每日相处的时光于我来说真的是宝贵的礼物。

写这篇文章的时候我翻着手机相册，惊讶地发现今年和孩子们一起做了好多有趣的事——烘焙戚风蛋糕坍塌成了一张黄油饼、一起做定格动画配音时乐得手舞足蹈，辅导弟弟作诗时被气得七窍生烟，趁着北京城没有游客去了前门、天安门、天坛、长城……我们把北京各大名胜刷了个遍……现在想起来，这些都是岁月中不可替代的幸福。

而和我住在一起的我的父母呢？他们的心情想必和我是一样的，每天看着我在家办公，晃来晃去难免心烦，但是上班去了又要惦记着我什么时候才能回家。

多大的人了，在爸妈面前也总是个宝宝。

特别特别感恩，2020年不经意的暂停，相互陪伴的美好时光。

梦想成真——过完寒假过暑假

2020年夏天曾有个词振奋了不少人心——“地摊经济”。虽说北京的地摊梦很快就被击碎了，但小区里却茁壮生长起了一批独特的“地摊经济”——各种体能教练在小区的空地上组班开课了，一时间小区里的空地都忙了起来，羽毛球之后排上了轮滑，轮滑旁边是篮球。

北京6月份刚要开学，“新发地”又给假期充值成功。眼看神兽们都在家养成了肉墩墩，有人带着练出一身汗还不用接送，真是再好不过了。

我家兄弟俩就在这繁荣的课外班“地摊经济”中受益匪浅，在家门口就启蒙了篮球，上道了滑板，公园里还有老师专门带着追跑打闹。场地简陋，老师们却很认真。

红红火火恍恍惚惚，2020年的暑假就这么开始了，“过完寒假过暑假”这么不靠谱的梦想，居然在这样的一年被顺利实现了。

可是今年的暑假怎么安排，对于我和哥哥来说，却是个两难命题。哥哥在2020这奇特的一年小学毕业，新初中何时摸底、到底有没有摸底都毫无头绪。各大培训机构不失时机地推出了各种针对新初中分班的辅导课，三门学科一上一天的那种，大部分课程都是在提前学习新初一的内容。

暑假怎样过？刷题还是不刷题？不管身在什么体制，这恐怕都是中学生们面临的灵魂拷问。

自由惯了的哥哥说：“不想提前学，我想有自己的时间干自己想干的事儿。”

我无可辩驳，内心飘过的复杂情绪却一言难尽。

最终一个问题决定了我的决定——我要让他把一场不确定的考试当作唯一目标，用小学最后

一个暑假惶惶奔跑吗？还是把每一天的日子踏实地过，做自己喜欢也有益处的事？

其实这不是只关乎这两个月如何度过的问题，而是关乎整个青春期的学习如何选择，甚至整个人生以何为重的问题。

这么大的问题我并不敢匆匆作答，但这两个月的生活至少我们还可以选择。我们还是想要努力地活出丰富的自己，而不是向着一个标准化的目标跑得筋疲力竭。

所以这个暑假，哥哥除了认真完成学校的假期任务，每天会自己安排时间进行中英文阅读，着重学习了数学思维，每天保证运动和乐器练习，学习并创作了一幅展幅不小的“岩绘屏风”，我们还安排了两次家庭旅行去看海看山。暑期结束时，他还是那个没啥特长的普通小孩。

但是他完成了一件对他很具分量的事，就是倡导小伙伴一起，花费了将近三分之二个暑假的夜晚，完全自发地完成了一个自创项目——在“MC我的世界”游戏里复刻重建了自己的小学校园，拥有大量繁复的细节。在这个没有毕业典礼的特殊毕业季中，这是孩子们给母校和自己的毕业礼。

哥哥说，这个暑假很忙但很充实，最棒的事就是：和朋友一起做了一件自己想做的事，虽然过程特别难，但克服困难、完成项目后的感觉也特别幸福。

所以我觉得，好好学习的样子并不是只有一种。

但我也和哥哥特别强调了：那么多同学非常勤奋地在学习，每份努力都值得尊重并得到收获。如果我们没有选择付出，就要学会接受“普普通通”的结果。

其他的奖赏，在美好生活的那个当下，我们就已经收到了。

长大只在一瞬间

9月开学前，弟弟深深感叹：“在家上学的日子真好呀，爸爸妈妈也可以在家上班，我们每天都在一起。”哥哥翻了个白眼：“在家太没意思了，我想和朋友在一起。”

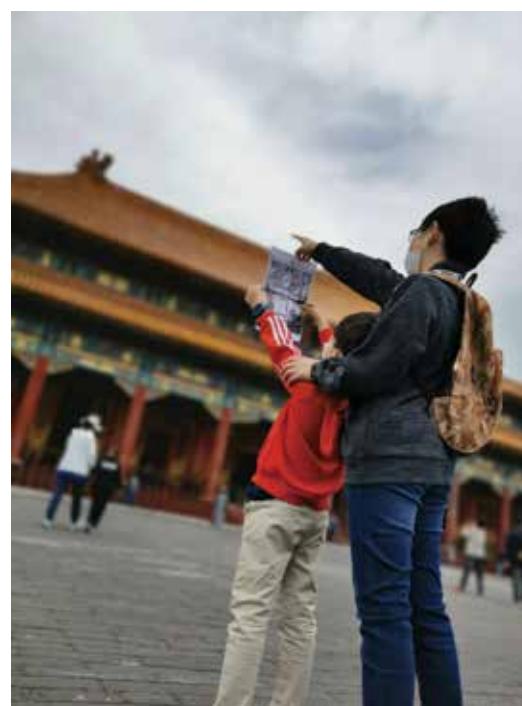
长大仿佛就是一瞬间的事。

进入初中的哥哥骑着自己的新自行车，和同学约好独自在城中骑行，在五环到二环间穿梭，自行车仿佛成了象征自由的翅膀。

他第一次没有大人陪伴在外用餐，第一次在商店给自己买衣服，第一次遇到同学自行车坏掉，孩子们自己想办法在北五环外的荒僻之处导航找到了修车店……

我送上大大的拥抱和喝彩，心里却偷偷想着他一岁多学习下台阶的时候，每次都伸出小手怕怕地让我牵，而我曾经不肯牵他，怕他太过依赖……

一想到这里，我就想抓住弟弟的小手不放，在他还愿意赖着妈的时候，好好享受。因为现在



的我已经懂得了，内心拥有足够信任和安全感的孩子，一旦起飞，会飞得更高远。

现在和哥哥一起骑车出行，我总是落在他身后，怎么使劲也追不上。

而他会时不时回个头，看见我，就继续放心地向更远处前行。

尾声

2020正在收尾，我本来一直以为这是忙忙碌碌却碌碌无为的一年，没想到在写下上面文字的时候，却被自己治愈了。时光走过去，一定会留下印记，我没办法说出这一年的成就，却明明白白看到了自己，脚踏实地在认真生活。这种踏实平凡中蕴藏的小小美好，也算是一种成就吧。

这时再审题——2020的得与失。才理解“得失”未必对应着“成败”，而是平凡生活景象的总和，至于它们所定义的是有意义或虚无，导向的是人生的高或低，现在的我都无从得知，也无权置评。或许若干年后再回头求问，2020自会给出回答。

疫情让一个全职妈妈变成了自己的心理治疗师

Gains and Losses of 2020 – COVID-19 has Turned a Stay-at-Home Mom into a Self-therapist

文: Beth 编: Daisy 图: pexels

戴上耳机, 边唱歌边做饭, 是我在2020年的无奈中养成的习惯。而客厅里, 爸爸在悄悄地和女儿说: “小心啦, 妈妈做饭又做烦了, 别惹她。”

一场突如其来的疫情, 一夜之间, 把所有人的生活与活动全部局限在了“家”这个不大的空间里。

当每晚的家人小聚突然变成了7x24无间断式亲密接触, 家, 已不再是那个仅仅用来满足我们生活需求的避风港, 而逐渐成为了在这段特殊时期里, 家庭成员之间支撑彼此情感需求的唯一场所。

【个人】情感需求/生活中你最在意的是什么？

作为一个全职妈妈，平时职场人工作日的朝九晚五是我的“休闲”时间，可以自由安排自己要做的事情，享受一段独处不被打扰的时光。

然而2020，全职妈妈变成了全职主妇。守着上网课的女儿和在家办公的先生，不用描述，大家都知道扮演好这个角色有多繁忙。光是满足三口之家的一日三餐需求，就是个不小的工程。

当朋友圈被想出门逛街、想要下馆子的呼声刷屏时，我的内心是崩溃的。全职主妇只想少做几顿饭，想有点空余时间、有个不被打扰的空间，卸下角色，一个人安安静静地做一会儿自己。

心理崩溃的绝对不止我一个人。

先生是个活得轰轰烈烈的人。疫情伊始，大家都宅在家里不敢出门时，他却义无反顾地戴上口罩，坚持要出门会友。其实，就像我缺了独处心里会崩溃一样，没有了精彩的生活，他的日子也是暗淡无光的。

疫情让我们更加清晰地看到，自己的生活中，最重要的、不可或缺的是什么。

理解了他的需求，我便不再一味地阻拦他出门。偶尔为之，做好防护便是了。但是我会合理地表达我的担忧与关心。

看到了我为一日三餐抓狂，先生也格外体贴，主动提出多吃几包方便面也无妨。还会开开玩笑，调节一下被我搞得不太轻松的家庭气氛。

情绪这个东西真的很奇妙。你越是试图压制它、否定它，它越如决堤之水。你若对它表示出一点点和善的理解与接纳，它便如一阵春风，轻柔地拂面而过。

【家庭】学会重新看待亲密关系/跳脱恼人的思维模式

《三联生活周刊》今年4月份发表了一篇文章，分析了疫情制造出的焦虑与一地鸡毛对家庭关系的影响——“突然间，人们失去了工作、社交，只有家庭的角色被急剧放大，家庭成为了人们在特殊时期所有情绪的承载者”。在这样的环境变化下，后疫情时代的离婚率同比剧增。”

7x24之下的家庭关系当真这样脆弱吗？

当双方对疫情的紧张与焦虑程度存在差异时，矛盾便出现了；

当家庭中的家务分担不均时，埋怨与不满便出现了；

当两个没有了往日正常的工作与社交生活、心里的气儿都不太顺的人，每天抬头不见低头见时，摩擦便出现了。

其实，不是家庭关系脆弱，而是以往的生活中，家庭中的互动与交流只占了很小的比例。换句话说，很多人都不曾很认真地、全心全意地生活过。有了矛盾、看对方不顺眼了，可以

出门逛个街、找哥们喝个小酒，事情就这么过去了。躲避问题永远比解决问题来得更容易。而现在，每个人都被束缚在“家”这个小空间里，无处可逃。

于是，本来早晚才相见，相安无事的两个人，心里便很容易对对方生出种种不满——“你怎么就不能……”或者“都是因为你……”，产生了带有情绪的想法，把矛盾的焦点指向了对方。

每段亲密关系都会遇到困难，而每个问题的背后，都伴随着某种情绪的伤痛。就是这种伤痛，导致争吵、批评或互相指责。克里斯托弗·孟在《亲密关系》里是这样解释的。

如果不能客观地观察到这种情绪心理，家庭危机便是早晚的事了。

被《时代周刊》称为这个时代最激励人心的导师拜伦·凯蒂在她的《一念之转》一书中这样写道：“生活中，不论是沮丧、消沉、痛苦或恐惧，都是一份礼物，它们在说：‘请看一看你现在的想法，你正生活在不真实的世界里’。”

同样的，在谈及智慧时，佛教也强调实相，就是指在不受文化、社会、教育或个人顾忌所干扰的情况下看待事物，看到事物本来的样子。

我不知道有多少家庭在此次疫情中产生了摩擦，经历了情绪上的困难，也不知道有多少家庭为此付出了代价。但是，在2020这一年，我相信，很多人和我一样，在学着去看待真相，不被自己的想法蒙蔽。

《亲密关系》一书里有这样的一段描述，特别发人深思：“亲密关系的相处中，当你有不好的感觉时，那其实不是对方给你的，那些感受已经在你的心底了。”

疫情看似给我们的生活制造了些许的困难与麻烦，对真正努力想去经营好生活的人们来说，这些困难都是宝贵的机会，让我们能够从中看到真实的自己，不再带着各种情绪去生活、去面对自己的伴侣与家人。

说真的，当逐渐学着去抛弃那些不真实的想法时（比如，我每天做饭很不开心，都是因为他不肯帮忙分担），和家人的相处慢慢变得越来越轻松了。在家这个空间里，没有什么对与错。当你更加宽容（对别人，也对自己），凡事不再把别人当作指责的对象，不再由着自己的脑袋胡乱指挥自己的想法时，变化就悄然发生了。

就像卡尔·荣格所说：“问题不能被解决，但人可以成长，从而跳脱问题”。

【教育】不要把焦虑转嫁给孩子/从谁的角度看问题

当我们说，家庭是人们在特殊时期所有情绪的承载场所时，情绪的拥有者也包括孩子。

原本活蹦乱跳的孩子，宅在家里久了，变得越来越慵懒；原本积极向学的孩子，对作业开始

有一搭无一搭；原本开开心心的孩子，某一天突然会告诉你，他想哭。

孩子从来没有经历过这样的突发社会性事件，从学习到生活，对他们来说，全都发生了翻天覆地的变化。他们说得清楚自己的感受吗？他们能预见这样的环境变化会给他们现在和今后的生活带来什么样的影响吗？他们能很快适应这样的环境吗？答案当然全部是no。

可是疫情伊始，作为家长，我却没有意识到这些。

和大多数家长一样，我的关注点大多集中在网课的课程效率如何；孩子是否能独立自主地安排好自己的学习与作业时间；他每天是否为自己安排了活动筋骨的时间；是否坚持每天阅读；是不是该给他再报个网课……

渐渐的，孩子似乎越来越不愿意和我们沟通。他更愿意把自己关在房间里，慢悠悠地完成作业，挂在网上和朋友聊天，偶尔打打游戏。耳边充斥着家长的苦口婆心——别看太多屏幕，对眼睛不好；写完作业了吗？该去看会儿书了……

直到自己有一天终于被宅家宅久了的那种寂寞与无聊压倒、开始抓狂时，才突然体会到孩子的不易。作为家长，我们没有能够体谅他们，甚至都没有看到他们的无聊与不适应。当我们拿更多的手机时间来打发无聊感时，我们却在向孩子提出更高、更多的学习要求。

家长们这是在把自己的焦虑感转嫁给孩子。

西方教育里特别提倡关注孩子的Well-being，指的是孩子整体的幸福、健康与快乐，突出的是“整体”的概念，包括身体、情绪和心理三个方面。

疫情环境下，当家长们的眼里依然只有学习时，当孩子们因无法出门而释放不了身体里多余的能量时，当孩子们没办法通过正常社交互动和同龄人流动情绪时，当孩子们不得不承担来自家长的焦虑时，他们的心理层面面临的挑战是不容忽视的。

在我的家庭中，2020年最大的损失，莫过于前半年对孩子的Well-being的忽视。看着他一天天消沉下去，我也曾十分焦虑。

我看到自己总是忍不住去干预、控制他，谁让我们全天候的近距离接触在一起；

我感觉到了自己对他的过分要求，网课的知识摄入量变少了，你就需要额外去补；

我居然一直不明白，疫情给了我难得的陪孩子玩耍、锻炼的机会，平时他才不需要我呢。

如果一切可以重新来过，我终于知道了我更应该去关注什么、暂时放掉什么。

疫情虽然限制了我们的活动空间，但是束缚不住我们的思想、感知力和同理心，让我在这段日子里可以更多的学着去体谅家人、观察自己，更多的去复盘思考。

这应该是自己在2020年最大的收获吧。

去年上美本的孩子 因疫情回国，去上班了……

The Freshman in the U.S. Goes to Work
Due to the Pandemic

采、文：Daisy 图：受访者提供

2020年3月25日，大一下学期还没有读完的高元龙“全副武装”地踏上了从美国回北京的飞机。这是他前往西北大学前在北卡罗来纳大学教堂山分校的最后一年，只不过疫情将时间又拉近了一点。

彼时，国外的疫情已经开始爆发，国内的入境政策也开始收紧，机票的价格水涨船高。一万多块的超级经济舱票价，如今看来竟也十分超值。

归国后的高元龙历经同班机乘客感染、医学隔离、上网课、收到转学录取通知书、决定再次Gap Year、回到乡村、找到人生第一份工作……

如此“魔幻”的2020前半年，这个曾经对美本满怀梦想的大男孩都经历了些什么？



漫漫回家路

我原本的留学计划其实在第一个学年的第二个学期开始就已经被影响了。

到美国上大学，文化的壁垒并没有给我带来什么艰难险阻。无论是生活、学习还是心态，好像除了没办法像当地人一样每天三杯牛奶还不长胖以外，没有什么脱离现实的感官感受。反而一切过于风平浪静的顺利显得那些日子有些不太真实。

大一下学期还没读完，国外疫情已经开始爆发。在国际生办公室还没有明确放出上网课的指示前，大家也都为了春假因疫情延长而雀跃。

随着回国内上网课的想法逐渐热化，更多东西也变得不太确定了。父母不知道国外疫情的情况，留学生不太清楚国内的政策。

在想法变化的同时，机票的价格变得更反常，一个订票APP里躺着7趟航班在当时也并没有显得那么过载。

和学校了解了网课情况后，我决定买机票回国上网课了。

在回国的飞机上，我稍微有点担心，但也说不上恐惧。自己一路上很注意防护，一直戴着两层口罩、一副手套，没有因为没穿防护服而觉得不踏实，毕竟哪怕得病了，在国内心里也踏实。

飞机落地之后，一开始是可以自己挑选酒店的，后来因为我们航班确诊了一个人，我就被拉去蟹岛医学观察了……

在隔离的日子里，打发时间的主要方法就是上网课。上网课倒也没什么不适应，就是网有点卡，也没什么上课的感觉。无聊之余打群语音狼人杀玩阿瓦隆也算是遇到困难克服困难。

好不容易熬过了隔离期，可能是因为疫情被憋得太惨了，再加上自己开始意识到健康很重要，所以我重新开始跑步了。

其实以前我也一直都在跑，但没有以很硬核的方式去坚持。因为疫情长时间在家里瘫着，人是会越来越懒的。

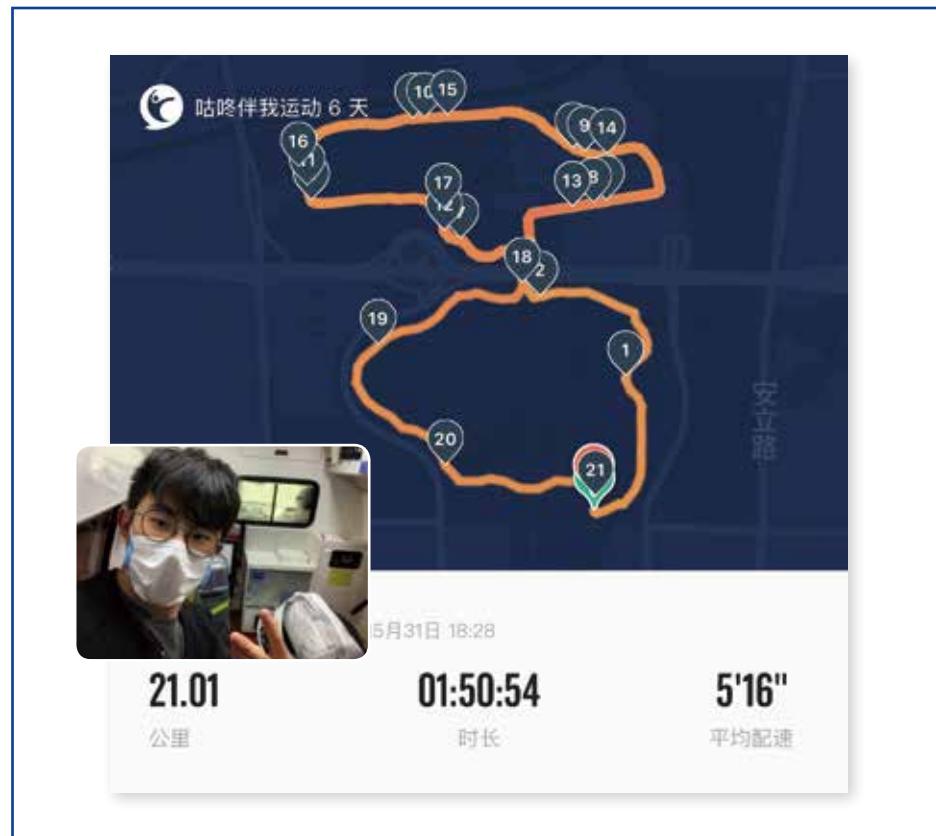
开始大跨步地跑步，一方面是庆祝能重新回归自由，另一方面也是在跑动中得到点不被打扰的安静时间。

我一开始是在小区里跑五公里，然后是去龙潭湖跑十公里（之所以选择龙潭湖，是因为我比较喜欢的一个作家总在那跑），后来开始去奥森跑15公里。再后来，我完成了人生第一次半马。

第一次跑半马的时候，正好是在我网课结束后、实习开始前。记得当时还素未谋面的头儿打电话和我说要规整一批数据。

接电话前我还在大喘气，接电话后故作镇定答道：“嗯，好的，没问题，马上给。”结果这个‘马上给’让我从八点半一到家干到凌晨五点，七点还有个线上的goodbye session。心情复杂得很激动，也激动得很复杂。

下一步准备跑二环，但也可能无限期拖延了。



决定Gap Year

回国上了两周网课，我找到了实习的机会，于是开始谋划Gap Year。

一开始这个想法只是个小小的种子，在我3月回国之后，原本说9月中旬会开学，到后来因为疫情的缘故，又推迟到12月。

加上我4月中旬收到了转学的录取通知书（从北卡教堂山大学人类学/东亚学专业转至西北大学人类学/戏剧表演专业），考虑到转学成功之后也应该是远程学习，在国内结束隔离之后实习机会也敲定了，综合各方因素之后，我才真正萌生了Gap Year的想法。

5月份考完试，经朋友引荐，我到了一家金融科技创业公司做产品经理。工作两周之后，我做出了一个重大决定——Gap Year。

不是因为这份工作我才要Gap Year，而是这份工作坚定了我要Gap Year的决心。

主要原因就是我挺喜欢干事情的，这样我自己的主导权可能会更大一些，边学边做效率比较高，也能接触到一些有意思的人和事。

事实上，这已经是我的第三个Gap Year了。上一次，我Gap了两年。原来就读的高中是澳洲课程体系，澳洲高考的时间和美国提交入学申请书的时间特别近，当时也想过要不先申几个学校，但好像时间太紧，结果也不会太好，还不如把事情按部就班地解决。

所以我就决定第二年的11月再重新申请美国

的本科，后一年的3-5月出结果，就不得不Gap了两年。

在这两年的时间里，我除了准备考试和申请，还发现了一些更有意思的事情可以做，比如去农村参加一些公益项目。

我去了湖南湘西的一个农村参与乡村文旅的项目，整个项目耗时小半年，我在村子里呆了三个多月，尝试了室内改造、智能种养殖、乡村研学课程等等。

往好听了说，什么事儿都干了点儿，可三个月的时间太短，都没有完全干完，但在村子里的这段时间让我坚定了学人类学的决心。

村民们都很友善地把我当成自己家的孩子。三个多月在村子里，对于我的人生好像也是很短的一个有趣的阶段，但对他们来说是一段亲近的关系离开了。

在村子里三四天才能洗一次澡，离开村子那天，我洗了个澡。临走的时候，我借住的那家村民就坐在屋里看着手机发呆，我就坐在那儿用便携式烘干机烘衣服。

我烘了一个多小时，他在那发呆了一个多小时，大家心里都挺不舒服的，但都不愿意说不明白。

后来村民说要去山坡上看看厂房，说下雨了你们自己走的时候小心点儿，要回来。我还没来得及说什么，他就走了。

我想他们也不是特别擅长告别。我们坐着小皮卡离开村子的时候，途经山坡，我看到村民在那头



抹眼泪，我在这头心里也难受得很。只是简单地抱了抱，也算是对这段日子、这段关系不负责任地告了别。

经过之前两年的Gap，我的内心并没有太大的挣扎，但家人的确会有。

这一次决定Gap Year跟疫情也有关，只是疫情把它往前推进了一段时间，也给了我游说家人的时间和理由。

在我完全做好决定之后，接下来就是说服家人了，这是一个战线拉得很长的过程，大概经过了两三个月。

家里人主要担心的是我的学生签证会不会被取消，解决了他们对这方面的担忧之后，其实就没有什么沟通成本了。毕竟曾经gap过两年，早一年晚一年好像也没有什么太大的代价。我爸跟我想法一致，只要我不提退学就没什么压力。

关于Gap Year的事，我没有跟我身边的朋友说，因为大家考虑的东西不太一样，别人可能也没办法完全理解我的想法，反倒影响我做判断。所以是我自己沉淀了一段时间后，做出了这个最后的决定。

上班比上学有意思？

决定Gap Year之后，我就正式投入到“上班族”的生活。

上班的地方离家不太远，但路上经常很堵，四五公里的路打车也要半个小时才能到。每天早上九点半到公司，加班也就没个准数了。不过对于实习生来说，加班没有抱怨，反倒也乐意。接受现实，拥抱幸福。

我现在做的工作是设计B端的产品，做可视化数据呈现，这个数据我们提供、获取、整合、呈现和分析，也会直接接触客户聊一些反馈，了解客户需求。

一开始我对产品经理这个职位没有任何概念。所有的东西对于我来说很陌生，但是陌生不是给我最大压力的地方，而是在朋友的引荐下来到这里工作，如果表现不好的话可能影响的不仅仅是我自己而已。

什么是干好的标准，在没开始干也不知道怎么干的时候，一切都太未知了，这种未知让我感觉压力很大。

工作5个月的时间里，回头想想，第一个月是

最难的，自己想法不是很成熟，逻辑上不是很自洽，设计得也比较幼稚。

做了一段时间之后，得到了一些正反馈，也有了种轻飘飘、不成熟的想法：觉得这份工作好像有没有经验也不是那么重要，可能更取决于聪明不聪明和有没有产品上面的直觉。

但到后来，尤其是最近经过一两个月的沉淀，我发现徒有直觉没有经验一定是空中阁楼，两样一定得相辅相成，才会是一个更全面的产品经理，或者说才能设计出更全面的产品。

高中时我想学的专业是数学和逻辑，但后来我发现理科成绩好不好和是不是真的有天分学理科是两回事。当然也是自己在干的时候才能发觉很多很有意思的事情和能力欠佳的地方。

再加上去村子呆过一段时间，对人类学很感兴趣，正好这也是很讲逻辑的学科，所以在结束Gap Year之后，我应该仍然会继续学人类学这个专业。

这次疫情让我对人生规划进行了更多的思考，因为太快进入一个可以实操的地方也得到一些不错的反馈，这也会让自己迷失。

今年3月起到现在，我从“这只是份实习”到“这是我的工作”到“我应该再Gap一年”到“多Gap几年”到“辍学”到“回去上学”的心态转变和跨度很大，每一次说服自己的理由都不一样。

算是经历了内外认知不协调，再到对外校验到匹配的过程。这个想法的变化感觉很宝贵。

像我以前会去做一些小发明，比如智能化乒乓球台、智能体感瑜伽垫、便携哑铃等，因为没有什么专业知识，这是我为数不多可以落地我的想法的方式。

但现在的我更多的是自己想，然后丰满我的想法，类似知识树。在参与实际工作的过程中，我慢慢意识到有很多认知盲区，不太敢像以前一样有啥就直接搞了。

上个月，我回村子里去看了看。值得庆幸的是，疫情对村里的影响不大。村民的生活环境也有好转，有了村民活动中心，基础设施也在慢慢地建设。美中不足就是，村民挣不着什么钱了，农作物的成本高了，但收价越来越低了。

虽然能为他们做的事情仍很有限，但回到以前熟悉的地方看看，总能让我放松下来，心里也能畅快不少。

目前的计划我应该会继续Gap到明年9月中旬，到时候不排除继续Gap的可能性。

上网课应该还是被排除的选项，除了学费特别贵，所有的东西都有录播，就是你不上，自己再回看都行。

如果目的只是为了学的话，我大可不必上花这么贵的钱专门上学校的网课。作为学生，除了输入想法的过程，更多的还是跟老师同学输出一些自己的想法，跟人建立关系，这就是我2020年最深刻的感受。

我的“魔幻”美本第一年

My Magical Encounter in My First Year
at University in the U.S.

采、文：兆兆 图：被访者提供



刘怡行是去年我们曾经采访过一个毕业生——高中IBDP平时成绩始终保持满分；在汇佳高中期间与同学组建“开心人话剧社”；经常在大型活动中担纲中英文主持人……活脱脱就是别人家的孩子。

怀揣着建筑设计师的梦想，刘怡行去年8月底来到了美国雪城大学，开启了自己向往已久的美本学习生活。这一年，对于每一个人来说都是不寻常的。而对于一个大一新生、一个美国留学生，恐怕更是五味杂陈。以下是刘怡行的口述，让我们一起聆听一个19岁美本留学生的成长与感悟。



去雪城，那儿更像我的家乡哈尔滨

去年3月，我在两份来自美国大学的offer之间摇摆不定——普瑞特艺术学院（Pratt Institute）和雪城大学（Syracuse University）。我的专业是建筑设计，这两所学校让人难以取舍。后来，问了一圈儿师哥师姐，发现“雪城”的风格跟自己更搭一些。它比较传统，注重实际操作，而Pratt会更前卫、艺术气息更浓。并且“雪城”还有一些study abroad的项目，可以在大三大四去纽约、佛罗伦萨或者英国，很具吸引力。

学长还透露“雪城”的环境和气候跟我的老家哈尔滨很像，与Pratt相比，更“村儿”一些，这也正和我意，我就想去村儿一点的地方去，所以最后定了去“雪城”。报到是在8月底，我就这么懵懵地提溜着箱子来到了学校给分配的宿舍里。这是个两人间，中间用隔板隔开，可这间屋子空间分配特别不均，一半儿特大一半儿特小。那时候，室友已经提前来了，选了比较大的那边，我只能窝在小的里面，窄得连学校配的凳子都放不进去。怎么办？一定得为自己争取权益啊。于是，第一天来大学就经历了托福口语考试的感觉，找到宿舍老师跟他协调能不能调换。特紧张，说话都在颤，同时也慢慢地试图把自己表达清楚，没想到这一来

一回整个人反而放松了，懵懵懂懂到当头一棒的感觉。虽说之前也有过出国上夏校的经历，但真正要上学的话，感觉还是会很不一样，担心会不会出现文化交流障碍什么的。但是真正去了之后发现比想象要好得多，整个同学氛围都十分友善。我们学建筑的会注重Studio Culture，就是大家伙儿平时会聚在Studio里做模型、画图。有时候熬到很晚，整个专业的人就都在这一个studio里面，天天早上见晚上见，混得特别熟。

作为国际生，我们一开始沟通起来不是特别顺利，本地学生也超有耐心地听我们讲，教授们也表现出关心。并且，我们院长超爱中国文化，经常来国内旅行。记得今年年初春节那会儿，除了全校的庆祝活动，建筑学院居然也有组织了一个自己的Lunar New Year中国新年的活动。

那时候全院的学生都忙活起来，帮着在大楼里面挂灯笼啊、张灯结彩。我们还置办了一摞红包，搁了巧克力“金币”放里面，在活动上发。结束之后，我们一帮比较熟的中国同学还去搓了一顿火锅。当时就有一种感觉——虽然不是在家过年，但是身边有这么一群朋友，有这样的氛围，其实还挺温暖。



“戴口罩”事件教会我更多

在美国目前经历的这三个学期，大一上，大一下，还有这个学期，说起来其实没有一个是正常的。在大一上那个学期，期末校园里出现了一些种族歧视事件，当时全校闹得鸡犬不宁、人心惶惶，一些课也受了影响。第二学期的时候国内爆发疫情，紧接着美国渐渐开始有一些个例。当纽约州出现第一例的时候，大家就开始慌张了，中国同学们都开始准备一些口罩、酒精之类的防护用品。而当地同学们不会，他们不像我们每天刷国内的新闻，还没有意识到疫情的严重性。每天照旧该怎样上课就怎样上课，好像什么事情都没有发生一样。

当越来越多亚洲的同学们开始戴起来了口

罩，整个氛围慢慢发生了微妙的变化。感觉身边不戴口罩的人对戴口罩的人越来越多地投过去异样的眼神，是一种排斥的感觉。上个学期学校也曾发生过种族歧视的事件，当再次经历这种事情时，心头又像压了一块巨石般难受。戴口罩还是不是戴口罩我也经历了一段时间的挣扎。

为此，我还专门跟专业课的教授聊过一次。当时已经快放春假了，我俩就聊对于疫情的看法，我问他疫情未来会不会发展得更严重，以及如果戴口罩会被歧视怎么办之类。教授当时比较明智和客观吧，他说不用太慌张，如果觉得有什么担心的话，可以尽可能地表达出来，心理的压力需要排解就跟我说出来。后来，当纽约州出现第十几、二十几例的时候，中国留学生戴口罩的意识就越来越强了，但我那时候还是有一些纠结，担心戴口罩会被歧视，被另眼相看。在戴口罩这件事情上我还跟室友“吵了一架”，她的态度是“我觉得要保护好自己的健康，这对我来说非常重要，不在乎别人用怎样的眼光去看待”。在这一点上表现出来的坚定让我挺佩服她的。我们争论了很久，终于我被她说服了。或者说自己想明白了：生命健康是自己的，无论别人怎样看待，别人的眼光是怎样的，这都不重要，做自己觉得合理的事情、对的事情就好了。

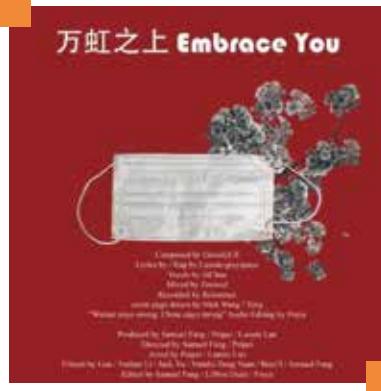
有些时候人真的需要拿出勇气来，如果你认为自己做的是对的。同时，我也能理解那些选择不戴口罩的人的想法了，或许他确实不想承受周围人给与的压力吧。虽然有些大的舆论趋势的走向可能是不友好的，或是带有攻击性的，但是看看身边，还是有很多的让人感到温暖的小事情。

记得当时美国疫情爆发的时候要放春假了，当地同学也要准备回家，有一些人也开始担心，坐飞机中途会不会被感染之类，他们手头也没有口罩的囤货。于是，建院的中国同学就一块儿凑出来两盒口罩放在studio的桌子上，留了个字条说——如果有需要的话，每人可以拿两到三个，落款写的是 By All Chinese International Students。后来那一盒口罩真的被陆续拿光了。说明大家对于防护事情的意识也渐渐在提高，态度也在转变中。很多人也会特意过来找我们说谢谢，那时候觉得心里很舒服。因为我们也希望朋友们、同学们能够保护好自己，如果戴口罩也能对别人起到保护作用的话，这是最好的事情。

我要再次强推一下跟我“吵架”的室友，她是个建筑生，但会写歌，还会唱rap、b-box。她当时就写了一首关于武汉疫情的歌，叫《万虹之上》。歌的结尾收录了我们很多人说的“武汉加油”，还有一些当地人用中文说的。其中，我们一个武汉的同学说，等疫情结束，欢迎大家来武汉玩儿。

歌曲封面也是我们几个同学一块儿设计的，当时大家还录了一个MV，算是一场行为艺术吧。那位武汉同学在校园里拿着一个牌子，上面写着“我不是病毒”，她戴着护目镜和口罩，然后鼓励大家

都去拥抱她，有很多路人都渐渐走过去拥抱她。我室友就把这个过程录了下来，作为这首歌曲的MV。



网课生活，从美国到中国

寒假之后，美国的疫情一步步恶化，不光我们学校，其他学校也开始渐渐发布通知，先是准备上两周的网课，后来就一直延续到了第二学期末。那时候，当地同学基本回家了，留在学校里的差不多都是国际生。学校把我们从主校区移到了南校区，住宿条件陡然升级，全是联排别墅，分散在很大一片草坪上。学校当时真是贴心，还给我们送来了床单被罩、厨房用具、清洁用品之类的。一边安心上着网课，一边锅碗瓢盆过着小日子，那两个月，自己的厨艺突飞猛进。

个人觉得网课的效果还是没有实体课好，尤其是对于我们这个专业，动手画图之类都是需要实际操作的，在studio里更有工作氛围。网课的话，大家没法彼此见到，也没法沟通得那么顺畅，上课效果打了很大折扣。上课时大家只能把自己做的图传到网上一个虚拟的墙上，一个叫Concept Board的软件，所有人都在那上面勾画，然后可以把图无限放大给所有人看。好处是相比于传统的评图方式，大家会更关注于你的作业本身。

最终评图的时候，完全没有期末考核的紧张感，甚至出现了热闹的“云吸猫”名场面。因为我们很多教授家里都养猫，还都是炫猫狂人，特别想让猫出镜，直播时评论区就直接被带歪了，全在夸猫咪的可爱，偶尔说说正经事儿。评图结束之后，教授们还特意让同学们讨论了一下：网课的方式和传统的方式都分别有哪些优劣之处，也算是对于当前形势的一个反思吧。

5月的时候，辗转回到了国内，其中的艰辛就不细说了，大家应该从各方面都有耳闻。目前一时半会儿是回不去了，家里人也不放心我回去，也许真的要等到疫苗出来之后吧。到目前为止，我没有考虑过Gap，因为在读的专业本身就是一个五年的学制，如果Gap的话就有点拖得太久了。我打算还是跟着学校上网课。

现在我蹲在北京的家里上网课，已经开始一个多月了，有一些大作业基本这周都要开始交了。说实话，目前的生活的作息有一点点乱，因为时差的

原因，上课时间集中在晚上7点到凌晨1点，还有早上6点半到8点这两个时间段，有些课可以录播之后看视频的，有些课比如设计之类必须看直播。

开始上网课头两周的时候，心态不是很好。作息是乱的，忽然从一个特别闲散的假期，跳转到特别紧张的工作，觉得压力实在太大了。老师同学们又没法见面，都是远程视频，大家有一种疏离感。

时不时地，同学都会在群里吐槽，太不想上网课了，特别特别想念我们的studio，特别特别想念在雪城的那些日子。周五放了学，可以一块儿去川香坊吃一顿火锅，还有晚上的泡面局，现在大家不在一块儿，这些都没法实现了。

常常是大晚上一个人蹲在家做模型，没人能够一块儿肝图，或者大家都在自己肝自己的图，彼此不知道都在干嘛，这时候其实挺慌的，当时感觉都要“自闭”了。后来渐渐适应了，现在大家晚上一块儿熬夜学习的时候会直接开麦，一边聊着一边做，就不会感觉是一个人在孤军奋战了。毕竟网课还要继续很久，无论如何都要把自己稍微调整得好一点。

2020年，我的得到与失去

对于整个2020年来说，失去的东西不少，但是我个人认为这些都不是很重要，比如说一个本该有旅行的假期，我认为这种事情未来都会实现，暂时的失去也不是什么大事儿。

反而是收获的东西更多吧。一些从未有过的经历，让我一下子成长了许多。尤其当时想要回国刷机票时，一遍一遍刷不出来，买了十几张，就看着它一天一个短信，一天取消一张。包括之前在学校遇上的种族歧视事件，都让我觉得是真正经历了一些大事。

上大学之前自己一直待在学校环境里受到保护，现在作为国际学生，在另外一个自己不熟悉的环境里生活着，感受着不同文化冲击，感受着疫情给世界所有地方的人带来的影响。当处在这么一个夹缝中的环境时，可以通过不同的视角看到不同的东西，对自己就是算是一种历练吧。

得到的东西往宏观角度上讲，就是当自己遇到大事的时候会更有判断力，能够在众多声音中稍微冷静下来，形成自己的想法，尽量不被一些杂乱的声音所误导。往小了说的话，感觉人在国内也挺幸福的，比如说现在就能吃上大闸蟹了。还可以多陪陪家里人，在北京想去玩儿的话也能自由行动，四处溜达，比起疫情还在继续的地方真是幸运太多了。

2020菁北京国际学校博览会： 后疫情时期择校不迷茫

Choosing School with Clear Mind in Special Time

文：本刊编辑部 编：Daisy 图：Uni You、谱时



· 择校展，虽晚不迟

这是一场因疫情影响姗姗来迟的择校展。

10月24、25日，在北京国际社区拥有极好口碑的2020菁北京国际学校博览会（Jingkids International School Expo 2020, Beijing, 简称JISE）在富力万丽酒店3层举行。两天逾2000人次到达现场，与70+北京知名国际、双语学校、幼儿园及托育园进行面对面零距离的交流。

本届JISE的主题为“从北京走向世界”。鉴于2020年疫情的特殊情况，目前绝大多数人仍无法随心所欲地在世界“行走”，但是家长们培养具有全球视野的未来人才的初心没有变，为孩子选择

更好的教育的初衷没有变。

作为北京最老牌的国际学校博览会，今年已经是菁北京国际学校博览会的第八个年头。连续8年的办展经验，多年来与国际社区建立的深度联系，JISE深谙对国际化教育感兴趣的中国家庭及在京居住的外籍家庭对子女择校方面的需求，也更切身地感受到了家长们在特殊时期之下对国际教育乃至留学前景的担忧。因此，家长们不但可以在JISE了解国际教育的第一手信息，更能够通过与校方、教育专家的直接交流，更加明晰未来对孩子的择校与留学规划。

展会现场对参展机构进行了清晰的分区布置和直观的标牌指示，家长们可以根据需求前往K-12学校、幼儿园及托育园等不同区域进行选择，用最短的时间在最近的距离范围内接触到最多的意向机构，极高效地与校方展开面对面的咨询和对话，快速了解意向学校，发掘适合自己的宝藏学校。

为保证每一位与会人员的安全，入场的每位观众都佩戴口罩，并经过体温检测。同时展会各处都放置了免洗洗手液与消毒酒精，莱佛士医疗作为独家医疗支持，为现场提供全方位医疗服务。

· 2天7场专家论坛，满满干货解答家长心中疑惑

面对瞬息万变的外部环境，广大家长心中对于未来的国际教育都有无数的问号。通过前期调研，菁北京搜集了家长们对现阶段的种种疑问，邀请到了16位国际教育领域大咖在本届JISE的现场带来干货满满的7场论坛，家长们通过聆听国际教育大咖分享最新趋势，在思维的碰撞中为择校理清思路，找到答案。

教育论坛话题预告发出仅一天，早鸟票迅速预约满额。在展会现场，也吸引了大批到场家长们的极大兴趣和积极参与。7场论坛几乎场场爆满，摇号、插班、网课、留学……国际教育专家们针对国际学校家长们所关心的热点议题——进行了解答。

#话题1：

“摇号时代”，我们如何择校、择园？

嘉杉嘉华幼儿园创始人、园长彭爽对“摇号”政策以及“公民同招”的定义进行了深度解读，帮助家长们知道在这样的政策环境下能够做些什么。做好该做的功课，确保不错过“摇号”；更应把着眼点放在21世纪这些技能的培养上——解决复杂问题、批判性思维、创造力、管理、与人合作、情商、判断与解决、服务导向、谈判、认知的灵活性。然后放下焦虑，享受和孩子一起成长的时光。

#话题2：

国际学校插班生

无论是从公立学校转到国际学校，还是因为疫情从国外回流到国内就读，如何更好地帮助孩子实现不同学校、不同环境间的完美过渡，对此JISE邀请了三所知名国际化学校的校长为家长们提供了实用的建议。

北京市朝阳区赫德双语学校小学部校长常丽华认为在全球化的时代下，语文作为母语的学习必须是开放的，孩子们需经由母语的学习，拥有强大的读写能力，学习批判性思维，在学校里以浸润式的学习方式习得母语文化与思维。

在北京市朝阳区凯文学校执行校长徐涛看来，不管是疫情还是转学，从国内到海外，还是从海外又回到国内，每一个重要的阶段都需要适应力，适应力是孩子们成长过程中应该被培养的、具备的面对充满变化的未来的一个软实力。为孩子选择国际学校的家长要关注学校的四个方面：语言环境、课程设置、社区文化和个性化支持。从细节上感受学校文化，才能选出更适合孩子的学校。

北京市房山区诺德安达学校中方校长铁艳表示，无论孩子处在哪个年龄段，家长在为孩子进行二次择校的时候，都要关注接受教育的主体——孩子。在探校过程中从多个维度进行考察和深入交流，心里有预期才能避免焦虑。



#话题3：

网课常态化， 线上与线下如何结合？

网课时代的突然到来，对于学生、家长乃至学校来说都是一个极大的挑战，三所国际学校的校长分享了他们应对挑战的经验。

BSB顺义校区校长Richard Thornhill深切感受到了在48小时之内就如何开展各科网络教学立即制定出实施计划的难度。在网课开始实施之后，基于实际教学中收集来的反馈，改进也在不断进行，加强家校沟通是让教师了解学生学习和整体精神状况的必要手段。有过这段家校密切沟通的经历，校长很有信心未来将此作为整个社区常规活动的一部分。

北京哈罗英国学校副校长John Barker坦言他不喜欢网课常态化的说法，毕竟网络教学相比常规模式仍存在很多问题。当不得不采用网课形式时，牢牢坚持学校的愿景与价值观成为了一切之本。在网络教学期间，关注学生的需求和疫情期间的整体状态，如何在困境下为学生提供最好的学习体验，是校方要不断去追求并完善的，而非内容本身。

回首网课教学的整个过程，北京市新英才学校剑桥国际中心校长张捷感慨良多，学校的教师们在应对挑战的过程中丰富了网络教学的经验，掌握了更多网络教学所需的技能。针对学校不同年龄阶段的学生，网络教学的内容与方式需要有所区别。课程需要重新设计，比如小学阶段除了课堂活动还要结合教学大纲的需求来设计内容，而高中阶段则要花费更多时间在课程准备上。



#话题4：

创造学习之路的最佳开端 ——乐成幼儿学习体系圆桌座谈

这是一场乐成幼儿园中方和外方校长圆桌座谈——探讨双母语环境如何帮助语言习得？高度个性化的学习方式如何实现？无边界学习空间将如何促进发展？阶段式混龄学习有哪些作用？

乐成幼儿园执行园长Mr. David Shirley与乐成四合院幼儿园中方园长夏明珠展开了一场精彩的对话，在他们彼此的探讨和现场观众的互动中，明确了将学习“无边界”与探索式“玩中学”的理念贯穿幼儿园教学始终的重要性，高度个性化早期关注让每个孩子的兴趣和需求得到满足。





#话题5：

早期教育的轻重缓急：知识 vs. 能力？

家长对孩子教育的焦虑，往往是从孩子很小的时候甚至还未出生的时候就已经开始了，有很多新手家长出现在了这场论坛的现场，希望从早期教育专家那里收获自己想要的答案。

艾毅教育集团幼儿园业务高级执行总监Ryan Cardwell来自加拿大，早在2006年就开启了自己在早期教育领域的职业生涯，多年教学经验让他坚信，早期教育的质量对年轻人的教育成果有着重大意义和长久的影响。他表示，传统的教育理念更看重孩子在读写和数学方面的能力。然而，每个孩子在早期都展现出不同的特点。每个人都至少具备语言智能、逻辑数学智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能和自然认知智能。

和许多中国家长一样，积爱国际学院联合创始人&总裁美淇也希望自己的孩子在未来可以更好地适应日新月异的世界。作为一个教育者，她表示，世界迭代太快，我们无法预见2050-2100年的世界会是怎样。积爱国际学院相信，跨学科教育可以让学生掌握如何理解信息、判断信息的重要性，并科学地处理信息，从而形成一套完整的世界观和方法论。超学科探究式教育以主动探究、超学科、超领域为内驱动力，让孩子拥抱不断改变的世界。

蒙特梭利教育专家Dr. Paul Epstein认为，蒙特梭利不仅是一种教育理念，也是一种生活方式——陪伴儿童成长的生活方式。儿童通过不断的运动来获取知识并认识周围的世界。在蒙特梭利课程的学校里，孩子们置身于一个符合他们年龄和成长规律的“有准备的环境”（prepared environment），在老师的指导下，孩子们会完成许多有顺序的活动。





#话题7：

从中国学校到美国藤校

北京市新府学外国语学校创始人卢振虎校长在现场分享了几个学生的故事，更谈到了广大国际学校家长所关心的藤校选拔学生的标准。他透露标化成绩（SAT、ACT）和高中成绩（GPA）只是第一关，藤校更看重的还有：热情、人品和文书。

#话题6：

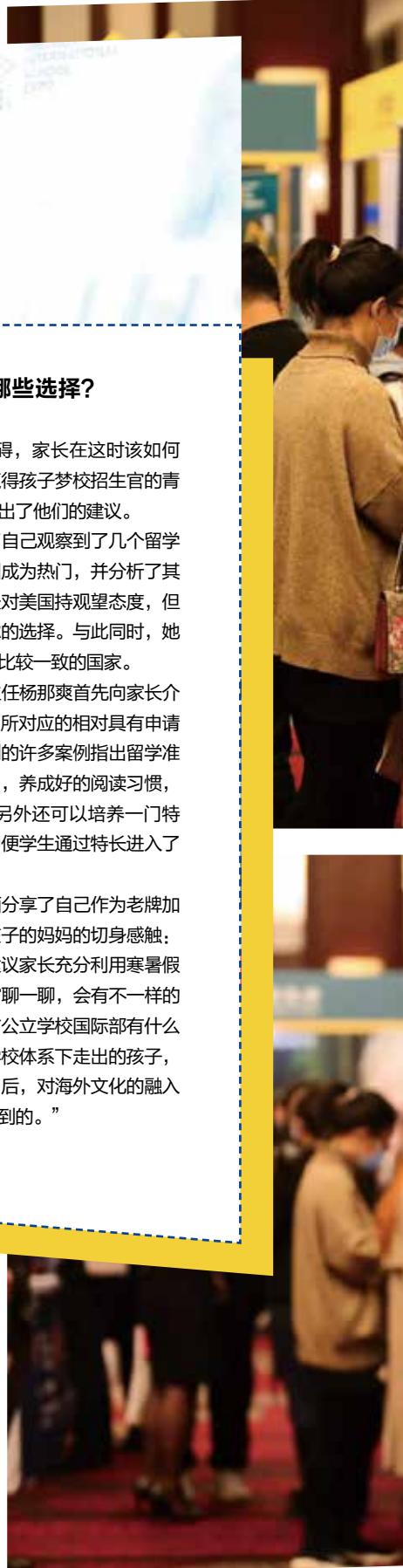
留美之路遇阻，还能有哪些选择？

疫情之下的留学之路遇到了重重阻碍，家长在这时该如何帮助孩子排除万难或是另辟蹊径，如何赢得孩子梦校招生官的青睐，三位来自知名国际学校的升学指导给出了他们的建议。

青苗升学指导宋李佳在论坛上分享了自己观察到了几个留学趋势：观望美国，多国申请，亚洲与欧洲成为热门，并分析了其背后的原因。她表示，虽然今年许多家长对美国持观望态度，但美国优质的教育资源仍然是一个值得考虑的选择。与此同时，她也建议家长们在多国申请时尽量选择路径比较一致的国家。

北京市私立汇佳学校升学指导中心主任杨那爽首先向家长介绍了A-level、AP、IB课程的特点及各自所对应的相对具有申请优势的国家。他通过多年的经验和观察到的许多案例指出留学准备最重要的是提高孩子英语、数学的能力，养成好的阅读习惯，校内成绩和留学考试成绩也非常重要，另外还可以培养一门特长。但他也提醒家长“爱好≠特长”，即便学生通过特长进入了心仪大学，仍需重视学术能力的发展。

加拿大国际学校大学升学指导吴西西分享了自己作为老牌加拿大留学生，升学指导职业身份和两个孩子的妈妈的切身感触：在选择学校时家庭应提前做好规划，她建议家长充分利用寒暑假的Open House亲自走访学校，与招生官聊一聊，会有不一样的收获。当现场有家长问道：“国际学校与公立学校国际部有什么不同，该怎样做选择？”她表示“国际学校体系下走出的孩子，除了学术能力以外，更突出的是走出国门后，对海外文化的融入能力和社交能力，这是公立体系下很难做到的。”





· 现场家长说

疫情的特殊情况加上动荡多变的国际环境，确实让家长们在为孩子择校时慎重许多，难免有些家长的内心会出现挣扎或是动摇，但参加JISE的经历无疑给他们吃了一颗定心丸。

5岁男孩张泡泡的妈妈第一次来到JISE，孩子目前就读于一所国际学校的K班，妈妈对于是否让孩子继续坚持走国际教育路线原本有些动摇，但这次在JISE的参展经历和聆听论坛帮助她重新明确了给孩子择校的方向。

“这是我第一次参加择校展，真实感受就是选择太多了！国际学校遍地开花可能会成为未来的趋势。这次来JISE最大的收获可能就是让我坚定了让孩子继续走国际学校路线的决心。我原本很犹豫有没有必要让孩子先去公立打基础再转到国际学校，但在现场见到的一位校长的话令我很有启发，她说公立里的孩子不是不优秀，还是相对思维僵化，解决问题能力一般。如果确定了以后让孩子走国际路线，还是建议从小就开始适应国际化的学习环境。我已经约了两所学校的探校，接下来会再带着孩子一起多去校园的环境中真实体验一下再做选择。”

6岁的Shawn和爸爸妈妈一起前来，一家三口坐在观众席中一边听校长的宣讲，一边小声讨论，Shawn的爸爸表示：“择校不单单是父母的选择，也要尊重孩子的意见，我们也想了解孩子对学校的看法后再做决定。”

一位独自前来的妈妈Mary在现场收集了多个目标学校的宣传册，她说：“虽然我的孩子还小，但我想提前做做功课，做家长要学习的太多了，JISE真的是一次很好的学习机会。今天对这些学校有了大致的了解，回去之后我还会再仔细研究研究。”

每每看到家长们认真而诚恳的表情，菁kids都感受到一股深深的托付感，也更坚定了未来要继续保持JISE高规格、高品质的决心，通过JISE带给家长最新、最权威的国际教育理念，以专业的办展态度回馈真诚，助力家长们寻找到最合适孩子的学校。

本次展会的举办传递了家庭对国际化教育理念的深深守望，让大家感受到了2020年深秋的微微暖意。作为国际教育行业的观察者和引领者，菁kids将继续为国际社区的学校、家长们服务，提供优质及时、带有温度和态度的国际教育资讯。



我在北京当老师

My Teaching Stories in Beijing

文: Daisy 图: 受访者提供



北京海嘉国际双语学校

Beijing International Bilingual Academy (BIBA)

Mr. Patrick Delaney (王天了)

4th Grade Homeroom Teacher



你对网课的看法是什么？

我认为在无法面对面授课的情况下，网课是个不错的解决方案，但它不能完全替代一名因材施教、喜欢与学生们紧密协作的老师。

最近有什么新发现的线上教学资源可以分享？

我在班级主页上分享了很多在线学习资源（传送门: themrpat.com），其中我最喜欢 Seesaw，它是一个线上的课堂作品集。我让我所有的学生上传他们的作品，以电子版的形式存储在那里。它上面还有在线的教师社区会分享一些有创意的教学活动。

和学生相处过程中，让你印象最深刻的一件事？

有一次我去幼儿园代课，见到一个从未跟外教说过话也不肯当着全班讲话的孩子。我怀疑这个孩子可能有选择性缄默症，想尝试用一些方法去帮助他，但孩子的妈妈只会讲韩语。于是我请当时在读6年级的一位韩国女生帮我翻译，她对此非常感兴趣，自己也做了很多功课去帮助那位妈妈。我很为她的热心所感动。6年后，这位韩国女生在参加高二年级演讲比赛的演讲稿中，提到了我是对她影响最深远的老师，她和我为那个孩子所做的工作激励了她想成为一名心理学家，去帮助别人。她现在已经在韩国一所大学里学习心理学。

北京你最喜欢的一个地方是哪里？

听起来可能有点俗气，但我真的很喜欢我的教室。我把它布置得像个图书馆，到处都是豆袋椅和植物。如果在教室里播放一些热带雨林的声音，然后我坐在豆袋椅上看书，就心满意足了。

你来自哪里？来北京多久了？

我来自美国佐治亚州亚特兰大，2008年来到中国。我在青岛待过7年，我把那里看作是我在中国的“老家”。我很喜欢跟中国朋友们说自己是青岛女婿。2015年，我搬到了北京。

你教的科目和年级是什么？在现在的学校工作多久了？

我是4年级的班主任，教英语、读写、数学、社会学科和科学。我从2015年秋天开始在海嘉任教。

目前做一个有趣 / 有挑战性的项目是什么？

我真的很喜欢尝试各种不同的东西，最近在研究在线教学。我发现让学生们记住某些概念或想法的一种独特的方法是制作一些简短的、有点傻傻的教学视频。我有一个可爱的小宠物机器人，正在学习编程，它也将出现在我的系列教学视频中。

为什么想做教师？

我在大学时接触过很多不同的专业和学科，在我选定英语方向之后就决定成为一名老师。起初我想如果能拿到英语教学的学位就可以教英语为

生，游遍全世界。在我来到中国任教之后，我感受到了帮学生们学到新东西时的那种兴奋，所以坚持到了现在。

平时都有哪些娱乐？

周末我会宅在家里，有时给孩子们写一些搞笑的诗歌放在班级的网页上，还会尝试一些新的插件和页面。我最近完成了第一部给中学生看的科幻小说。我在iPad上玩游戏，还加入了一些电竞团队。我也很热爱阅读。

最近看了什么好看的电影 / 剧 / 书？

最近我对一些被翻译成英文的日本轻小说很感兴趣，其中有一类日语叫“异世界 (isekai)”，讲的是主人公可以重生或是在从真实世界穿越到平行时空或是幻想世界。阅读和观看这些作品会激发我的想象力，也能鼓励我的学生们写作时发挥创造力。

谈到教育，你的偶像 / 英雄是？

我的小学时光是在蒙特梭利教学模式下度过的，可以自由选择想要学习的东西。我也在尽我最大的努力把这种探究性的学习带到我的课堂中。玛利亚·蒙特梭利就是我在教育领域的偶像。

出国潮退却，三个体制内外孩子的人生突围

在很多人看来，今年，出国留学这条路好像已经走不通了。

尽管有在体制内外摇摆甚至已经转轨的家庭，但笔者看到，仍有大量家庭在震荡过后回归理性。

笔者就认识三位在目前的形势下，仍然坚定准备出国的学生——11年级的Sissi和Nova，以及12年级的Kenny。他们都来自帝都的双语学校北京市朝阳区凯文学校。

他们三个人神奇的代表着三种不同的路径。

三个学生的人生突围



12年级的Kenny

12年级的Kenny是朝阳凯文的明星学生，他是学生会主席，可是他说，在来凯文之前，他在公立学校一点儿也不招老师喜欢。

“我不喜欢单一的考试评价标准，用这个标准来看，在公立学校的我当时就是差生。所以那时候我一到考试就紧张得肚子疼。可以说没有朝阳凯文，就成不了现在的我。”

Kenny说，今年的疫情并没有让他撤离原本的赛道，一方面因为自己已经12年级，另一方面他认为，“我从体制内学校出来，那些过去让我觉得不适合的地方一直都在，并不会因为疫情改变。”



11年级的Sissi

新学期开学，今年已经11年级“高龄”的Sissi从北京一所知名的英式学校，转到了朝阳凯文的音乐班，集中精力追寻她的音乐梦想。

“因为我从小喜欢音乐，初三的时候爱上了音乐剧，希望未来能朝着专业方向走。我觉得既然我已经知道自己未来想做什么，就应该接受更有针对性的训练。所以当我得知朝阳凯文开设了专业的音乐班，能兼顾学术和音乐，就毅然在11年级的时候转了学。”Sissi淡定地说。



11年级的Nova

Nova因为疫情从墨尔本回国，她最后选择来到朝阳凯文，在国内完成高中学业。和其他同学希望去英美国家留学不同，Nova说她考虑的是，去瑞士、荷兰等中立国留学。

“留学不止英美，现在国际形势不好，选择中立国能让父母安心，也不会让自己陷入

混乱的境地。而且我在澳洲和朝阳凯文一直都是IB体系，更能支持我申请全球各个地方的学校。”

这三位学生恰好代表了目前国际化学生们的三条出路：主流的英美大学、专业类院校、以及小众的留学目的地，也呈现出他们坚守的三个理由：

- 在体制内无法获得个人价值；
- 已经在国际化道路上找到自己未来想要从事的领域；
- 国际化的道路更宽，选择更多。

优质教育是每个家庭的刚需

长久来看，“中国家庭对于高质量教育的需求，不会因为外部环境而发生变化。”朝阳凯文执行校长徐涛表示十分有信心。

徐校长表示，教育的选择一方面取决于家庭对于未来开放程度的理解。“有很多家庭坚信开放的未来是必然的趋势，中国是世界舞台的一部分，因此中国的根文化和全球化的教育，是丰富孩子人生经验的必要路径。”

另一方面取决于对孩子的规划和期待。

“尽管短期内有不确定性，但教育本身就是面向未来的，大部分家长选择国际化教育的初心，更重要的是孩子真实的成长。”

再者，还和家长对于未来竞争残酷性的理解相关。“我看到一些学术特别优秀的学生，有决定参与到本地高考，也有认为国外一流的藤校才是自己未来的舞台。家长可以考虑的是，申请大学的过程中，你到底是希望培养孩子更好的应试能力，还是综合能力？”

这和最近的一个热词“教育内卷”有点相像。在优质教育资源有限的情况下，每个学生必须付出更多成本去争夺资源——在国际化道路受阻的情况下，绝对不能忽视体制内这条道路竞争的残酷，以及可能对于孩子综合素质的牺牲。国际化教育最大的优势之一，就是打破内卷，提供更多元化的教育选择。这点在朝阳凯文体现的尤为明显。

用多元教育打破“教育内卷”

个性化升学：IBDP学术与艺术方向并进

拿高中课程举例，朝阳凯文为不同的学生提供两个学习发展路径：学术方向和艺术方向。



关注朝阳凯文公众号
了解最新活动信息

在学术方向上，朝阳凯文的IBDP项目已经在今年2月获得了IBO的授权，而IBDP的成绩无论是北美、欧洲或是其他小众国家都被认可，在出口端保证了多元化。

在艺术方向上，像Sissi进入的就是艺术方向面向的音乐班（KMP）。最新的消息是，凯文集团已经和美国伯克利音乐学院达成中国区K12独家战略合作。未来每年，凯文都会邀请伯克利音乐学院的著名获奖艺术家到访凯文给学生提供指导。

而早于音乐班开设的凯文艺术班（KAP）今年已经有了第一届毕业生，14人共收获世界名校录取120余封，包括罗德岛设计学院等知名院校录取offer。

严谨均衡的全人教育

多元化的教育选择还体现在朝阳凯文丰富的特色课程上。

朝阳凯文增益课程总监Farah Sun分享道，朝阳凯文的小学生每周都有19节包括运动、艺术、科学在内的特色课程。中学部目前提供了70多种不同的课外课，中学生需要从三大类别Creativity（创意类）、Activity（活动类）、Service（服务类）中每一类选择至少1门课程学习。

“这是朝阳凯文的特色课程和其他学校课外课最大的不同之一，我们希望从全人的角度培养学生，孩子们应该充分去探索和尝试。”Farah说。

教育：为未来提供更多可能性

这么多选择的背后，其实隐藏的是朝阳凯文对“人”的关注。用Nova的话来说，这是一所把学生当回事儿的学校，体现在关注每个学生能力的培养，比如领导力。

“所有人都可以参与学校的建设，比如我会在心理健康周的集会上，面向全校，呼吁大家关心学生心理健康问题。”Nova说。

徐校长表示：“教育是对未来的最好准备——教育不是起点也不是终点，而是贯穿一生的过程。”在这个不确定的时代，朝阳凯文提供的多元化的教育选择，塑造了孩子们领导力、创造力和创新力，这些才是学生能抓在手里确定的能力，也为他们的未来提供了更多的可能性。而这正是那些坚持走国际化路线的家庭最希望孩子拥有的。

追求效率的新中产家庭，连看病都开始走“捷径”了？

文：Yuan 编：Grace 图：Uni

去医院看病，你经历过“三长一短”吗？挂号时间长，排队时间长，取药时间长，就诊时间短。对于上有老下有小，还有繁忙事业的中产家庭来说，去医院看病简直就是“宇宙的尽头”！菁kids的读者中，有位妈妈经历过一次突发状况后发现，其实还有一种更聪明的选择。



帮妈妈“解放双手”的聪明选择

这位妈妈回忆起当时的情景时，现在还心有余悸：2岁多的女儿活泼好动，经常上蹿下跳。有一天突然摔倒在小区里一个石头台阶上，把额头磕破了一个大口子，流了好多血。

当时她就懵了，大脑一片空白，旁边的家长七八脚地用纸巾先帮孩子止血。这么紧急的情况，难道要去医院排长队吗？她突然想起来给孩子买过保险可以去私立医院，立刻打车就去了北京莱佛士诊所。

私立医院的急诊很灵活，没有经历排队挂号的繁琐步骤。全科急诊医生仔细查看后直接为孩子进行缝合。待到治疗完毕，一切建档手续已经进行完毕，甚至连回家吃的口服药也已送到妈妈手中。

医生先看完之后，立刻转交外科缝合，然后家长再去办理手续，无缝衔接，很快就把伤口处理好了。医生考虑到小女孩的伤口在额头上，怕留下疤痕将来不美观，便用美容线进行了缝合，这种只有家里人才会考虑到的问题，私立医院已经提前为患者想到了。就凭这个细节，这位妈妈被私立医院“圈粉”了。后来，女儿身上有哪里不舒服，她第一时间考虑去北京莱佛士诊所。

如今，社会基础医疗的发展已经十分成熟，家庭对于医疗的需求也发生了变化：快速，及时，灵活而人性化的医疗服务，对于忙碌的新中产家庭来说就是刚需。有条件消费者更愿意转向服务更好的高端医疗服务，特别是有24小时急诊服务的私立医院。私立医院的24小时急诊有怎样的优势，能为家庭解决什么问题？高端私立医疗真的值得选择吗？

带着这些问题，菁kids来到了上文提到的位于朝阳区新源里16号琨莎中心的Raffles Medical（以下简称“莱佛士”）。这家“大隐隐于市”的高端医疗诊所坐落于东三环使馆区，门脸低调，但在国际人士中口碑极好。与在莱佛士工作20多年的张东医生交流后发现，日常看病这件令人头疼的事情，在莱佛士诊所

早已成为“润物无声”的舒适体验。

“闭着眼睛看病”是一种怎样的体验？

北京莱佛士医院是莱佛士医疗集团旗下的成员，莱佛士医疗集团1976年在新加坡成立，是新加坡最大的私立综合医疗集团。莱佛士北京诊所成立于1994年，是北京最早的私立机构之一，为中外籍、国际家庭服务。今年10月5日，北京莱佛士的24小时急诊服务正式启动。

莱佛士的急诊室的医疗团队中，最年轻的成员也有12年的工作经验。团队成员都是由经过高级培训的专家医师组成，具备综合全科的业务能力，可以提供各类突发病症和常见疾病的紧急救治，在最短的时间内找到病因，给出明确的诊断和治疗。除此之外，莱佛士的医生来自超过30个国家，可使用多种语言提供国际医疗品质服务。

作为一家全科诊所，莱佛士的急诊服务范围很全面，张医生介绍：“我们诊室设置有抢救室，留观室和几个标准诊室，综合内科、外科、儿科、妇科、眼耳鼻喉的各类突发症状和常见症状，都是急诊室的诊疗范围。”除了值班守护的急诊全科医生，还有外科等科室的医生随时待命。住院病房、国际药房、实验室、超声科等也会配合夜间的诊疗。

在什么情况下需要看急诊呢？张医生说：“常规门诊关闭后，当病人出现比较着急的问题，急诊科会给予处置。除此之外，急诊也是其他常规疾病诊治的延伸，有些疫苗需求，我们也会急诊处理。莱佛士会对老会员有过往患病的记录，急诊除了处置新发生的问题，对于他过去的疾病也会有观察和诊治。”也就是说，莱佛士更适合作为家庭常规治疗的长期、稳定之选。对于普通医疗机构的急诊来说，最让人诟病的就是繁杂的流程，一趟下来，健康的人已经累得不行，更不用说病人了。

菁kids就莱佛士看病流程这个问题请教张医生

时，他给出了一个出乎意料的答案：“莱佛士的病人是不需要知道就诊流程的。”张医生表示：“我们是以病人为中心，就诊流程由医生来掌握，如果是着急的病人，可以先看医生再做检查，然后注册登记。甚至病人连药房在哪里都不需要知道，因为工作人员会把药送到身边。”在病人离开诊室之前，下一步的检查、复诊等，医生都会帮他们预约好，有条不紊地进行每一步的治疗。病人回到家中之后，莱佛士还会对他们进行回访，了解他们的康复情况，给出进一步的治疗建议。

从10月5号急诊开设以来，院方收到了患者们很好的反馈，尤其受到家庭会员的认可。张医生分享了一位患者的经历：“我有一位患者是个8岁的女孩，因为尿频尿急，在其他医院被当做尿路感染治疗了三天没有好转，通过我的观察发现她下腹部比较饱满，不像是膀胱炎的表现，做了腹部超声后证实了是肿瘤，家里人便安排了她回国治疗。她康复以后，全家人都变成了莱佛士忠实的家庭会员。”

张医生强调：“在这个过程中，我们注重基础检查，恰到好处地进行治疗，让患者不用承受无谓的痛苦就能得到救助。对于儿童，我们首先注重儿童在医院的体检，能不做有创检查的，尽量不做，即使只是抽血，我们也是很慎重的。对于孩子外伤的治疗，我们会在真正处理伤口之前，给他止痛的治疗，然后再接触伤口，这样孩子会减少一些创伤。”莱佛士的这种处理方法，简直做到了家长的心坎里。

强大资深的医疗团队，国际化的硬件设施，人性化的诊疗方法，是家庭医疗保健的理想选择，当你还在为看病感到焦虑时，不妨踏进莱佛士的大门，剩下的就交给医生！



急诊热线：010 6462 9112
地址：北京市朝阳区新源里16号琨莎中心一座105室
邮箱：Enquiries_beijing@rafflesmedical.com

扫描二维码立刻联系



Creating Unique Learning Journeys

文行
忠信
Empowering and
Inspiring through Challenge
and Compassion

个性化探索

幼儿园孩子在探究性的玩耍中学习，与周围环境、同伴和老师自由互动，在发现自我中成长。

个性化挑战

小学基于探究的学习模式，旨在培养学生的兴趣，鼓励学生自主选择，自我展示，以应对未来的挑战。

个性化发展

中学学习基于四个培养目标展开，培养学生的创造性思维、批判性思考、关联性探究及目的性实践能力。

2021-2022 学年学位申请开放中

9-12年级可申请奖学金



+86 10 8771 7171
admissions@bcis.cn
www.bcis.cn



Follow us @BCIS Online

烘焙教室

Homemade
Mini Apple Pie
& Christmas
Gingerbread
House

文: Jolie Wu

图: Uni You

场地及课程提供: 北京东隅

在美国, 感恩节是仅次于圣诞节的第二大节日, 时间是每年11月的第四个星期四, 感恩节之后再过一个月就是圣诞节。虽然它们都是西方节日, 但因为这两个节日既好玩又有美食加持, 所以特别受小朋友和家庭的欢迎。本期我们将走进北京东隅“小小厨师烘焙课堂”, 和主厨一起制作好吃更好玩的感恩节迷你苹果派和圣诞姜饼屋。

再告诉大家一个好消息! 北京东隅今年还贴心准备了感恩节和圣诞节外带套餐, 让您和全家人足不出户在家安心享用节日美味。



感恩节迷你苹果派



食材：

黄油甜面

黄油 1200克
太古糖霜 600克
低筋蛋糕粉 1800克
鸡蛋 300克

苹果馅

黄油 100克
苹果丁 2000克
韩砂糖 300克
柠檬汁 100克
葡萄干 100克
玉桂粉 5克

操作步骤：

1. 将黄油、糖霜倒入容器中搅拌均匀，逐个加入鸡蛋并搅拌均匀，倒入蛋糕粉，将打好的面团取出放入冰箱冷藏。
2. 将苹果去皮切丁，锅中加入黄油融化后倒入苹果丁不停翻炒，同时加入韩砂糖，柠檬汁，玉桂粉，葡萄干继续翻炒，直至苹果丁完全炒熟变软，取出后放凉待用。
3. 取适量黄油甜面用擀面杖擀平放入模具中，加入炒好的苹果馅，再取一些黄油甜面擀开切成长条依次搭在派的表面，表面刷鸡蛋液放入烤箱，烤制表面金黄即可享用。

圣诞姜饼屋



食材：

姜饼面

蜂蜜 40克
糖浆 40克
红糖 55克
黄油 30克
泡打粉 5克
蛋糕粉 210克
苏打 2克

姜粉 10克
豆蔻粉 3克
玉桂粉 3克
鸡蛋 1个
装饰糖霜

太古糖粉 500克
蛋清 90克
柠檬汁 20克

操作步骤：

1. 将所有粉状原料混合倒入机器中，加入鸡蛋搅拌均匀，缓慢倒入牛奶，搅拌至面团表面光滑，取出放入冰箱冷藏待用。
2. 将冷藏的姜饼面取出擀成薄片，按照需要形状刻好放入烤箱，烤制表面棕红色即可，用于后续姜饼屋拼搭。
3. 糖粉加入蛋白打起，少量加入柠檬汁混合成装饰糖霜。

超实用的滑雪入门 与进阶手册

Skiing Goes from Beginner to Advanced

文：常钊堃 编：Jolie Wu 图：北京密云南山滑雪场提供



又值滑雪季节，一项名为“白色鸦片”的户外运动已经在朋友圈蔓延开来。虽然滑雪在国内已由小众运动发展成为大众活动，但普通人以及初学者对这项运动的入门和进阶仍有着诸多疑问。

滑雪入门，选择单板还是双板？单双兼修爱好者的乐趣在哪里？从滑雪零基础到能够换刃、转弯，上高级道，需要学习训练多久？今年冬季北京周边滑雪场有哪些适合孩子的假期课程？往年寒暑假的海外滑雪营地项目，今年是否可能恢复？本期菁kids特邀南山滑雪学校校长常钊堃教练为大家做专业的解答。



Q1：滑雪入门，选择单板还是双板？单双兼修爱好者的乐趣在哪里？

A1：“滑雪入门选择单板还是双板”是一个非常经典的问题。整体来说，单板和双板是完全不同的两种运动，有点类似于滑板和轮滑。选择哪一个纯粹得看个人喜好，得看这两种运动的属性哪个更适合自己。两者间具体差异可以从以下七点先做大概了解。

① 按难易程度划分

首先，入门阶段，单板入门有难度，双板初学很舒服。

纵观雪道教学区的客人们你就能有所发现，大部分单板学习者身上都会绑着各种“宠物”，常见的就是“忍者神龟”。主要是防止摔倒时受伤，起到缓冲作用。但是双板学习者在学习时只需正常穿着装备，少有佩戴护具。这就说明了一点，单板入门时摔跤是家常便饭，双板则没有那么容易摔。毕竟两只脚是分开的，更容易保持平衡。

其次，进阶阶段。单板就要比双板相对容易一些。

单板能够流畅的转弯，稍微刻滑一下基本就到了中级阶段，这一阶段难度较小，积累一下公里数就好。再往上说就是一些平花加上公园里的跳台了，这时候就又开始上难度了。可以说单板学起来是“难-容易-难”。

双板呢，刚开始会个犁式转弯就差不多可以有控制的下初中级雪道了，但是再往上进阶，想要做到平行、小弯、卡宾等，每一步都会让你怀疑人生的（有点夸张，但也差不多）。双板学起来是“容易-难-难”。

② 滑行的观赏性

单、双板滑行起来的观赏性各有千秋。我个人觉得单板看起来更炫酷一些，双板则是更优雅一些。当然，前提是到了高阶的时候。

前期入门想要帅，那就选单板。

③ 投入成本

双板通常都是购买雪板时自带固定器，单板的固定器则是要单独搭配。雪鞋的话，双板会贵一些。双板还必须买雪杖，单板则不用。护具方面，单

板容易发生摔倒的情况，所以必须佩戴护臀和护膝，初学者在摔倒时还容易下意识用手支撑，所以护腕也是必须要佩戴的。双板则根据自身情况而定。其他的一些装备，比如说头盔、雪镜、护脸、雪服等基本通用，没有太大的差别。在入门时挑选装备，价格其实差不太多。

但是到了高阶的时候，装备上面的投入就明显有差别了。高阶时双板装备的费用可以说是秒杀单板。一双高端的双板雪鞋就可以买一套单板的雪具了。好一点的碳杖价格也比较高。

④ 舒适性

我们上雪道之前先要换滑雪装备，对单板来说还好一些，单板的雪鞋比较容易穿，双板因为有硬质的外壳，穿起来就比较麻烦。尤其是冬天的时候气温低，雪鞋的外壳容易变得更硬，穿脱都比较麻烦。

行走的话，单板雪鞋有点像棉靴子，虽然比较厚一些，但是保暖性好，较轻便，走起路来还是比较舒适的。双板则不同了，硬质的外壳使双板鞋的重量要更重一些。加上雪鞋卡子扣上之后，可能在外面滑一段时间就会觉得双脚很酸，走路也比较累。

如果穿惯了单板雪鞋的话，肯定是不喜欢双板雪鞋的。

⑤ 通过性

每一个雪场的雪道都会有一些较平缓的地方，像是缆车站附近和一些雪道的连接道。在这种平缓的地方就可以体现出双板的优势了。双板可以用蹬冰式滑行来行进，或者是用雪杖来辅助助推行进。

单板则只能将雪板脱下来，拿着板走过去。或者脱掉一只脚像玩滑板一样，一只脚助推行进。

个别场地还会有一些小上坡，双板可以八字蹬坡或者侧向蹬坡上去。单板的话就有点难了。

⑥ 速度

双板的极限速度明显高于单板。

⑦ 便携性

单板就一块板，双板两块板，双板的重量更重。长度也是双板普遍长于单板。所以双板的板包所占的空间就更大。双板的固定器也比较重。因为双板的雪鞋有硬质外壳，重量也就更重一些。另外双板还多了一对雪杖。所以不管是乘坐地铁、公交、火车、飞机，单板都更方便一些。还有一点要补充一下，就是单板固定器拆装简单，双板则比较麻烦。

总结：不论入门还是进阶，单板的全套装备要更便宜一些，在年轻人群中更为流行。对于年纪较小的儿童建议从双板开始学起。选择什么也要看自己的朋友圈子，大家都玩什么，你也可以加入一起玩。单板、双板都是不错的运动，堪称白色鸦片，玩起来真容易上瘾的！以上信息纯属个人观点，仅供大家参考。

至于单双兼修爱好者的乐趣在哪？

这里我总结以下几点。

① 朋友圈子广

双板有双板的圈、单板有单板的圈，当然了，单双兼修的爱好者朋友圈子单、双都会有啊！

② 对进阶有一定的启发

单双兼修的雪友们大部分人也是先学会了其中之一然后再学另外一个。其中一项掌握了一定的技术要点之后再学另一项，会对学习有一定的帮助，身体的平衡能力也会有所提升。

③ 换个心情

在学习的路上，难免会遇到难以提升的瓶颈期，心情沮丧。如果学习单板的时候遇到了瓶颈无法突破时，不如换双板继续学习。说不定当你换回来的时候，所遇到的瓶颈就突破了呢。



Q2：从滑雪零基础到能够换刃、转弯，上高级道，需要学习训练多久？

A2：在回答这个问题之前，我们需要考虑到几个因素。

① **换刃**。换刃也有多种不同的情况，一般来说，搓雪转弯是从一侧的刃换到另一侧。卡宾（立刃滑行）在转弯时也是从一侧换到另一侧。但是这涉及到不同的技术、不同的难度。

② **高级道**。不同滑雪场高级道的难度也是各不相同的，即便是同一家雪场，每条高级道的坡度、雪况都有所区别，所以滑行难度各不相同。

③ **个人的运动天赋**。每个人学习速度的快慢跟自身的先天运动能力有很大的关系。同样一个动作，可能有的人半天就练习得好了，另一个人可能需要一天或者更长时间的练习才能做得到。我们根据上述的这些因素，可以设定一个条件，然后再就单、双板进行解释说明。

我们假定目标是双板保持平行式、连续的搓雪转弯有控制地从较容易的高级道滑下来；单板保持换刃、连续搓雪转弯从较容易的高级道滑下来；且学习过程中有专业的滑雪指导员进行指导练习。**双板进阶大致的过程是：**初识雪具装备—犁式的引入—犁式转弯—半犁式转弯—平行转弯。**单板进阶大致的过程是：**初识雪具装备—推坡—落叶飘—C形转弯—连续搓雪转弯。

就双板而言，大部分的人在一天的学习时间里能够做到犁式转弯从初级道上滑下来。半犁式滑行，保持圆润的弯形从中级道滑下来，大概需要3-5天的时间。但是如果说保持平行转弯从高级道上流畅滑下来则需要更多的时间了。

而单板，一天内大概可以达到落叶飘从初级道上流畅滑下来。连续搓雪转弯从中级道流畅滑下来大概需要3-5天。高级道上保持连续搓雪转弯同样需要更多时间练习。

无论单板双板，从中级道向高级道进阶的这一过程都是相对来说难度最大的一个阶段。因为在学习进阶的每一步都需要很多的练习动作来帮助滑雪者稳定姿态，强化重心及平衡，才能使滑雪者滑的够帅、够有型。这个时间是很难确切的判断出来的。如果说非要说出个时间的话。我个人觉得大概需要10-15天的不断强化训练才能够达成这一目标。

Q3：今年冬季南山滑雪场有哪些适合孩子的假期课程？

A3：南山滑雪学校2020-2021雪季适合孩子的课程如下。

- ① 儿童单/双板冬令营、儿童自由式冬令营
- ② 亲子课
- ③ 平日1对1教学（2小时）5次卡
- ④ 儿童精品日托课程（平日）

1) 南山的冬令营是针对6-15周岁的儿童开设的。冬令营课程的开设目的是让孩子们集中的学习滑雪，享受雪上欢乐时光，结交新朋友，培养人际交往能力；通过刺激、有趣的游戏，培养孩子的团队意识，挑战个人极限、激发激情与潜力；多元化的练习，帮助孩子提升身体的协调能力与平衡能力；通过滑雪运动帮助孩子提高运动能力，强化身体素质；学习过程中，根

据每日课程安排，孩子们可以循序渐进地提升滑行技术。

2) 通过亲子课课程，孩子与家长共同学习，一起游戏，增强家长与孩子之间的情感交流，制造美好互动回忆。

3) 平日1对1教学5次卡可以使孩子们通过循序渐进的学习逐步提升滑行技术。5次2小时的课程，可每日多次使用，课程时间灵活，随到随学，充分将孩子的零散时间最大效率化。

4) 精品日托课程可以给家长留下更多的自己时间。全天由指导员陪伴孩子，可以强化孩子与人沟通交往的能力。在滑雪教学之后，指导员会陪伴孩子一起玩其他娱乐项目，如雪上飞碟、儿童雪橇。丰富的玩乐项目，让孩子有个快乐、难忘的回忆。

所有到南山进行滑雪学习的孩子，都可以到滑雪指导员服务中心领取南山特色分级卡片，让孩子在进阶的路上不迷茫，家长也能及时了解目前孩子的滑行能力，高效省时不做无用功。

Q4：往年寒暑假的海外滑雪营地项目，今年是否可能恢复？

A4：自从2015年起，南山滑雪场陆续与日本长野志贺高原、新西兰南岛CARDRONA和HUTT山、法国三峡谷的葱仁谷等滑雪场建立友好合作，开展青少年滑雪营。滑雪营的特色是寓教于乐，除了带孩子们体验滑雪的乐趣，还游历当地的名山大川等自然美景，体验不同的文化习俗，项目均得到当地旅游局和滑雪学校的大力支持。

滑雪营的招生对象不仅限于已经在国内雪场开始滑雪并掌握一定技巧的孩子，也面向初次体验滑雪的孩子，因为上述滑雪历史悠久的国家，在入门和进阶滑雪课程方面，均有完善的教学体系。2020年，因为疫情的原因，被迫取消了前往法国阿尔卑斯山葱仁谷的冬令营、以及前往新西兰南阿尔卑斯山CARDRONA滑雪场的夏令营。就目前国际疫情演变的情况看，2021年仍然存在着诸多不可知因素。所以目前还只能建议大家在国内的雪场报名参加冬令营，或者参加短期培训课程。

Q5：在南山可以进行哪些滑雪国际认证的培训和考试？

A5：目前受国际疫情的影响，国外滑雪资质认证机构的培训师及考官签证的办理是最大的难题。所以南山滑雪场目前尚无法确认是否开设国际认证的培训与考试，但国职认证培训滑雪教练员的培训将继续进行。



常钊堃 南山滑雪学校校长

澳大利亚滑雪指导员联盟三级资质

APSI Level 3 Certification

新西兰滑雪指导员联盟二级资质

NZSIA Level 2 Certification

新西兰滑雪指导员联盟儿童教学一级资质

NZSIA Children's ski Level 1 Teaching Certification

中国社会体育指导员5级

从国际学校圈IT大咖 到高山滑雪裁判

——我和我家小伙子的滑雪故事

My Skiing Story with My Son

文、图：艾东
编：Jolie Wu



我，以IT项目筹划、K12学校IT建设、运维与创新为职业。热爱生活，热爱旅游与自驾，曾带娃去意大利、瑞士、日本滑雪，也曾带娃赴奥地利训练，去日本白马参加当地青少年滑雪比赛。同时，参加高山滑雪裁判培训，跨界进入了冬奥高山滑雪裁判队伍。

儿子Josh，喜欢运动，今年11岁。5岁时第一次上雪，就喜欢上了滑雪。8岁时参加北京市滑雪比赛和北京市滑雪锦标赛，获得了两个第四。滑雪，是他小小人生中最大的爱好与乐趣。

今年十一，我们父子二人赴新疆参加可可托海滑雪场新雪季的全国首滑。他在雪道上突然提议，“爸爸，我来帮你改动作吧！”我，在那一刻收获了大大的感动！



一场突然而至的新冠疫情，让亲子出行全都成了泡影。在禁足的时间里，回味曾经一起出行时的美好时光，也是个乐趣。

谈到滑雪，那是深在骨子里、深在基因里的喜爱，源于与生俱来对大自然的热爱。

想想蓝天、白云、积雪覆盖的山林和清冷新鲜的空气，这些大自然本来的元素都会让久居城市的你我兴奋起来。离北京不远，就是2022冬奥核心场地崇礼，3小时左右车程或1小时高铁，我们就可以置身其中了。坐缆车到达红花梁或玉石梁的山顶，眼前就是壮美的山峦。在呼出的白色水汽间调整激动的心情，貌似淡定地欣赏着雪后层层叠叠的山岭向远处伸展。片刻，踏上雪板，就可以在银装素裹、到处都是树挂的山巅出发啦，或沿雪道而下，或进树林穿行，享受大自然本来的样子。这样的生活，才应该是我们生活的常态。如果在山顶休息时能再来上一杯热红酒，就更加完美！

我们是怎么爱上滑雪的？

我和小伙子的滑雪故事，始于2014年初。他刚过5岁生日，我偶然看到云顶滑雪场有观星的活动，想想可以晚上观星，白天滑雪，就带他去了。和他爸一样，第一次上雪，就爱上了。到今年，已是陪伴他的第8个雪季。在以前，我们是每年去一个海岛，现在，我们每年至少要去上几个雪场。

滑遍了崇礼的红花梁、玉石梁，万龙、云顶、太舞都是我们雪季的活动范围。经常是周五晚上出发，滑上两个整天，周日晚上回，每个周末都要往返500公里。想想雪道上的爽滑、风景与乐趣，还有美食，还是和小伙子一起，这舟车劳顿也就不算啥了。

在万龙，经常能看到运动员们穿着帅气的竞赛服，在旗门间有节奏地滑行，看着就羡慕。小伙子突然发自内心地说：“过旗门好帅！”“那你也去试试！”

首场比赛，是他刚过6岁时参加的万龙青少年

障碍赛，顺利完赛！

怎么才能滑得更好，提高更快呢？找教练！换装备！他负责练，我负责换，还负责司机、摄像，负责所有的后勤支持。

“好帅”的背后，是各种看不见的努力。冬天上山训练的时间有时会早到清晨6:00，他起床的时间就要早到5:10。别说他，我都困难。他，都坚持下来了。在两年前看着他一个人独立拿着雪板，背着硕大的雪鞋包出门，突然发现小伙子已经长大了。

2017年1月，刚过8岁生日的小伙子第一次参加北京市青少年滑雪比赛，获得了第四名！

一直想找国外的训练营让小伙子体验一下。我在网上做足了功课，为小伙子选中了奥地利竞技营，计划在4月春假时前往。可到了春节，小伙子突然说：“爸爸，我能在春天做春天该做的事情吗？”

“嗯……也对！”

可我始终放心不下这个敢叫“奥地利竞技营”这么个大名头的营，它靠谱吗？

突发奇想，我先去探探路，参加成人营，先拿自己练手，体验下如何？

从没请过教练的我，到了奥地利就发现这是个顶级的竞技训练营。同学6位，个个都是高手里的高手，比利时国家青年队的前国手也在其中。同学们每次滑行前，在出发门对讲机里听到的都是教练提示的技术要领。到了我，最后两天听到的都是“*Ai Dong, Fight with yourself!*”教练对我已经不讲动作要领，不寄教学期望，只讲拼搏了。

这个营，肯定是选对了，连雪道上的邻居都是奥地利国家队。休息时看他们滑行，很养眼。然而，这么好的机会，对于大众滑雪都没玩转的我，就是一场灾难。讨论中的动作，都听得懂，就是做不到，那也要努力！就这么拼着，一周下来，我这姿势也能看上一看啦！

和儿子聊天儿，我说：“旁边奥地利国家队滑



的就像法拉利一样完美！”儿子在那头儿笑着说：

“那，你就是三蹦子吗？”

一不留神，我还蹚出了中国青少年高山滑雪国外训练的新路子，这是后话。

2017年12月，小伙子参加北京市青少年高山滑雪锦标赛，又获得第四。

有些遗憾。我问小伙子，“还练不？”小伙子回答了两个字“喜欢！”

“要不，咱去奥地利练练？”小伙子12月23日说的“好”，12月25日，我们俩就站在了阿尔卑斯山上。

他居然和奥地利国家队队员同拉着一个拖牵。

在奥地利体验了国外训练后，2018年2月，三家朋友结伴，带着娃们参加了在日本长野白马举办的“第四十六回白马五龙滑雪大赛”，第一次体验了国外的青少年比赛。

现在，滑雪对于他，是一个可以坚持的爱好。

我是如何跨界进入冬奥裁判队伍的？

在支持小伙子参加高山滑雪比赛中，为了搞明白各种规则，我参加了北京市高山滑雪裁判培训和裁判实践。偶然机会，参加了国内技术官员NTO培训，参与了今年1月在延庆小海坨“国家高山滑雪中心”举办的“全国第十四届冬季运动会”比赛裁判工作，并进入冬奥裁判队伍。我的进步，后来居上，貌似比小伙子的还要更远些。但肯定是他指引，才成就了我跨界为冬奥做贡献的可能。



疫情之后，十一期间可可托海首滑

暑假过后，疫情好转。我问小伙子：“这个十一，咱计划做点啥？”

“我想去滑雪。”

“嚯，这是不是有点太早了？”

一做功课，就发现新疆可可托海滑雪场正在计划国庆首滑的开板活动。十一能滑雪，这在国内闻所未闻，就算是放在阿尔卑斯山，也不多见。这么早，这雪能行吗？

和小伙子讨论了一下要点：

1. 去3000公里外的新疆，虽然远，但还在国内，风险可控；适度冒险，应该会有不少收获。

2. 雪况如何，是个未知。

3. 我俩属于无组织的自行前往，是否可以参加到有组织的首滑活动中，也是未知。

4. 万一没滑成雪，就当是去了回新疆，吃了一个星期美食，那还去不去？

结论是“去”！

过程曲折跌宕、七上八下，但最终的结果不仅是我们领略了大美的新疆，品尝了太多的新疆美食，还作为旗手参加了首滑仪式，爽滑了四天。小伙子想在十一滑雪的心愿完美实现！

当我初次登上3041米的可可托海山顶，就大概她和阿尔卑斯山的雪场有很多相似之处——白雪覆盖的雄伟山峦、开阔的山景，长近10公里的雪道，还有着1200米的高差。滑起来，也是少有的舒坦与过瘾。当时，还是摩托雪橇在往上送人滑雪，这可是没想过的惊喜。

可可托海之行，惊喜连连。我最大的收获，莫过于小伙子主动提议给我当教练来纠正我的动作，我大大地感动了。他，用孩子最简单的语言准确地讲出了我的问题，不仅能做出正确的示范，还能模仿出我的错误，还忒有耐心、特有效果。自家教练，亲测成功！我突然发现再也不用发愁他以后如何养活自己了。

从2014年第一次带他去云顶，到后来去意大利、瑞士、日本北海道滑雪，还有奥地利训练、长野的青少年比赛，每次，都有很多体会。先来分享下有关带娃滑雪的建议。

带着娃，去哪里的滑雪场好？

1. 首选交通方便的雪场。比如北京的南山、崇礼的万龙、云顶和太舞，或飞机落地后一趟车能到的雪场。如果是落地后租车自驾，尽量避免

夜间行车，以免在遇雪后万一需要帮助时，在夜间找不到人的窘境。

2. 其次是吃。日本雪场的餐食和我们的胃口最为接近，服务又好，肯定是国外雪场的首选。

3. 阿尔卑斯山和欧美的雪场，肯定是必去。置身其中，您体验到的不仅是开阔的风景、雄伟的山势，还有动辄10公里的雪道、百人的跨国缆车，在爽滑后来杯热红酒，您自然就能融入Après-ski的热烈氛围。或许，还会激发您对欧洲滑雪文化的思考。

4. 新疆的雪场，海拔高、雪量大，风景、感受和阿尔卑斯山最为接近。但，在新疆越能让您惊喜的雪场，也越靠近边境，越交通不便。丝路、将军山、野雪公园、可可托海、野卡峡，还有马上开业的禾木和清河，出行难度和乐趣都逐步增加，也更适合有滑雪基础的大孩子们。

5. 尽早预订，不仅是机票，还有房间。16年圣诞假去北海道，我是连定了三年才成行。第一年，11月看机票，已经贵的离谱；第二年，10月看好机票，发现房子已不可为；第三年，8月就早早下了单，才实现了愿望。

亲子滑雪注意事项（环球版）

吃、喝、玩、乐、行、住、滑，您关于行程的功课做得越细致，出行时遇到的“惊喜”就会越少。下面是我总结的有关亲子滑雪的注意事项，首次分享给大家。

1. 功课最好自己做。功课交给旅行社，不是不可以，但需要是有滑雪经验的。毕竟，您是去滑雪，不只是吃吃喝喝，吃吃喝喝以外那些滑雪相关的内容对您更加重要，滑雪经验不足的旅行社带给您的最终可能会是失望。

2. 关键信息，比如转机时是否在同一航站楼、雪具是否占行李额、酒店到雪场的交通时间表、等候地点位置都要了解清楚，大巴、酒店、联系电话最好存在手机中。

3. 首选可以滑进滑出的雪场酒店。虽然贵些，但免去了每天带娃往返雪场的劳顿，更重要的是，避免了雪天行车带来的安全隐患。

4. 雪天自驾，冬季胎是首选。如果租车时只提供雪链，务必检查雪链可以匹配轮胎直径。我们在意大利雪山上就遇到了在大雪夜，发现雪链居然比轮胎小上一号装不上的窘境。

5. 导滑或教练都可以请，毕竟可以通过他们快速熟悉若大雪场中的亮点和餐厅资讯，哪怕只是一起去喝杯热红酒，也会带给您未曾领略过的惊喜和满足。

6. 高反，即使在2000多米，也有可能发生，尤其是有暴风雪、能见度低的时候。万一发生高反，休息是最好的选择。

7. 注意休息，避免太过兴奋。小伙子在奥地利就发生了在雪地里跑，随后发烧的意外。

8. 安全第一，滑行时，如何确保孩子不滑出视线？别说滑出视线，听不到你的呼喊都会有些危险。我就曾经追出过75km/h能上高速的速度，每

家都会有不同的纪律与方式，必须事先明确。

9. 保险，必不可少。国外一小时的医院之旅，花费轻则上千，重则上万。所有的收据，最好手机拍照以免在索赔时找不到而上火。孩子的保险，如果能含个人责任，肯定会让您更加安心。这样，孩子不小心碰倒个花瓶啥的，也有人帮您兜着了。

10. 洗衣，或许会是个问题。即使酒店有洗衣机，也未必能排得上，这时，手洗就成了必选。适当降低关于洗衣频率的心理预期，接受多穿两天的心理能力也是个好主意。

11. 滑雪装备有12个基本项：雪板、雪鞋、雪仗、滑雪服、滑雪裤、抓绒、滑雪内衣、头盔、雪镜、护脸儿、滑雪手套、滑雪袜。滑雪手套，对于孩子，最好是连指或龙虾型的。暖宝宝、电加热袜、雪鞋保温套、烘干器、滑雪App这五项不是必备，但肯定能给您带来更多的满足与乐趣。

12. 滑雪装备都比较重，怎么破？雪板和雪鞋，一套就8公斤了，尺寸也超规。您可以考虑在目的地租，但都要额外花时间；雪鞋，还有卫生问题建议如下。

国内，您可以通过快递解决；国外，可以考虑在当地买，滑完了再带回来。因为不管您买什么，同款肯定都比国内便宜很多。回程时，如果是欧洲，一是别忘了在机场退税，二是别忘了事先问好航班关于雪板托运的规定；有可能免费，有可能付费，也可能必须先预约成功后才能免费。不是不能接受，事先了解清楚，肯定能避免惊喜。



囧途分享（海外版+国内版）

出门在外，都是不熟悉的环境，万一发生问题，也基本都是从来没有处理过的场景。此时，心态最为关键，我们必须在囧途中想出各种办法解决。以下是俺家雪途中曾遇到的“惊喜”，一起感受下。

1. 人到米兰，行李却没上飞机。只能调整行程，在米兰停留，顺手买了雪板，也不是坏事。

2. 阿尔卑斯山大雪夜，轮胎打滑无法爬坡。在最需要雪链时，发现它比轮胎小了一寸，拖车、出租车费用加起来有300欧元之多！还车时索赔，一说明来意，租车公司就立刻表示全赔。看来，不是我铁证准备的充分，就是雪链尺寸不匹配是个多发的问题。

3. 日本二世谷夜滑，手机不见了。父子俩刷了三回道硬是生生给找了回来。原来是我先前在解救摔倒的小伙子时手机滑落。

4. 在奥地利带发烧的小伙子去医院，满街都没停车位，我只好停到了垃圾桶旁。回来发现风挡上出现了一个价值25欧的小信封，只好麻烦德国的朋友代缴。

5. 每个国家都有独特的规定，最好先在网上了解清楚。在奥地利行车，需要买Vignette高速票贴在风挡上，十天9欧，本不贵，忘记的代价就是120欧，朋友亲历！

6. 十一可可托海开板，到了就发现此地既无出租车，也没有网约车，咋整？

7. 雪板，从北京顺丰到可可托海很顺利。回程时，却发现没有快递接单，原因是没有大的包装物料。在满城找纸箱时，偶遇了好心的圆通员工解救，才没耽误去机场的时间。

8. 疫情出行，一定要提前留足时间，毕竟步骤增加了许多。一个国务院的出行绿码，就能耗您10分钟！

上面的惊喜，就不希望发生在朋友们身上了。但有备无患，事先能有个预案是最好，至少要有个心理准备。

亲子出行，每个家庭都会有所计划。滑雪，肯定会是冬季里非常好的选择。希望以上分享能激起您带娃一起滑雪的兴趣，也希望能对您的亲子出行有所帮助。

今年冬天，我们肯定就在国内了。除了继续着每个周末的崇礼滑雪行，也在计划重返新疆可可托海，去体验乌鲁木齐的丝路，阿勒泰市的将军山、野雪公园、野卡峡，还有禾木的新雪场。

疫情在继续，滑雪的美好也依然在继续，实在不能出门，咱还能在家想着自己身在雪场的样子，来场脑滑不是！



艾东

某民办学校IT总监
“十四冬”高山滑雪裁判

在维也纳感受无处不在的音乐艺术

Experience
Music Art
in Vienna

文：刘莹 图：刘莹、金色大厅官网、wikimedia 编：Jolie Wu

今年的跨年注定无法走出国门了，但是跨年的仪式感不可少，比如听金色大厅的新年音乐会。电视转播大家也许熟悉，身临其境却机会不多。作者在去年跨年时就有幸体验了一把，希望再次实现现场聆听音乐会的愿望不再遥远。



在维也纳感受别样的跨年

赶在跨年之际来到维也纳是此行的特意安排，为的就是金色大厅的新年音乐会。当然，新年音乐会的门票我是抢不到的。不过，我有自己的如意小算盘——去金色大厅门口听墙根儿。里边气势磅礴的一整个乐队在演奏，门口总能听到些动静吧？或者有个什么大屏幕现场实况转播一墙之隔的热闹场景？我想象着自己站在金色大厅门外，和当地人一起仰头观看大屏幕，伴着音乐一起迎来2020。

可是，到了维也纳才发现，原来人家的新年音乐会真的是在新年上演（1月1日上午11:15开始），完全不是为了跨年。可怜的我被国内的综艺跨年节目洗了脑，以为新年音乐会的演出时间是12月31日晚上！这下我傻了眼了！

虽没有演出，依然执着地朝着金色大厅的方向走去，毕竟，我心中的音乐圣殿啊，无论如何也要赶在第一时间去膜拜一下。

在维也纳，如果你问当地人金色大厅在哪里，几乎无人知晓你在说什么。其实，金色大厅是维也纳音乐协会（musikverein）整栋建筑里最大的一个演奏大厅，因其金碧辉煌的装饰和每年上演的新年音乐会而被世界各国人民所熟知。但在维也纳人的心目中，真正的艺术圣殿其实是维也纳国家歌剧院，主要上演歌剧和舞剧。维也纳人不光喜爱古典音乐，对歌剧和古典舞蹈的热爱更胜一筹。

12月31日到达的当天，我们来到位于老城区中心的圣史蒂芬大教堂。教堂门前的广场上为了迎接新年，一个个演出舞台早已搭建起来。一边是流行乐队现场演唱，仔细一看，乐队的伴奏乐器除了钢琴、吉他、贝斯，赫然还有两架大提琴！大提琴乐手在那么寒冷的环境下，依然西装革履，保持着古典所特有的庄重。

另一边的舞台规模稍小，两名支持人在上边说着什么，台下熙熙攘攘挤满了看热闹的观众。突然，一曲《蓝色多瑙河圆舞曲》响起，身边的人立即两两相拥，脸上洋溢着笑容，踩着节奏旋转跳起了华尔兹。

仓皇跳出圈子的我被震惊了。要说人们在露天广场上随意摇摆或者跳些现代舞，我完全不会觉得意外。但这全民华尔兹的架势顿时让我感叹到，音乐之都的人民一定是从小沐浴在古典的艺术氛围里成长起来的。



如此亲民的艺术殿堂

沿着维也纳老城环路去往金色大厅的路上，我们先来到了维也纳国家歌剧院。顺着正门一拐，来到歌剧院的一侧墙外，远远的就看到硕大的屏幕上正在播放着什么，而屏幕前方的空场上聚满了人群，俨然一副露天电影的架势。原来，大屏幕正在直播墙内国家歌剧院的一场歌剧演出。为了让每个热爱艺术的人——不论贫与富——都有机会欣赏到精彩的演出，国家歌剧院专门在广场上事先整整齐齐码放了大约几百个座椅，免费观看实况转播。而

现场观看的人数则远远超出了这个数目，没有座位的人则规规矩矩分列在座椅两侧。12月底的维也纳，入夜后温度降到了零度以下，但观众的热情丝毫不减。

这又一次让我感慨，艺术不分贫贱，也不是上流社会的专属，维也纳似乎在尽其所能为每一位艺术爱好者提供与艺术近距离接触的机会。

我的猜想在接下来的几天得到了进一步证实。2020年初，我意外买到了所剩无几的维也纳国家歌剧院的一场芭蕾舞演出票。事先做了功课，了解到维也纳人在看演出时常常会盛装出席，作为游客“无备而来”的我只好抓了条围巾作披肩以掩盖衣着的尴尬。

好在是隆冬时节，供了暖的歌剧院内也不足以支持露背的晚礼服，但依然见到不少盛装的打扮，其中不乏十几岁的青少年。看样子，她们从小就已懂得尊重艺术、尊重艺术的表演者。

维也纳国家歌剧院无论何种演出，都会在临开场前出售不超过5欧元的站票。不论是只想感受

一下氛围的游客，还是囊中羞涩的学生一族，这都是一个绝佳的选择。站票，在我的想象中，应距舞台非常遥远，甚至如听演唱会一般需要望远镜的帮助。到了现场才领略到什么叫人性化。距离远近方面，站票区域紧贴一层场地票后部。要知道，与他们一步之隔的场地票的售价可是168欧元呀！整体布局方面，站票区域位于观众席的中线上。利用中场休息的空挡，我特意过去感受了一下。个人认为，比两侧的包厢视角要正得多、好得多。

另外，虽然是站着，欣赏艺术方面的待遇一点也不逊色。每个站立位置前方都会有一个类似iPad的小屏幕，通过这个小型设备，可以了解到演出的很多细节信息。与坐票完全一样的待遇，丝毫没有简陋的感觉。毕竟，艺术面前人人平等。

在这台小型设备上，我还发现了国家歌剧院的额外福利。登录他们的官网，可以在线看到多场时时演出，完全同步，且第一个月免费。这让我恍惚觉得，国家歌剧院的存在似乎更多地是为了艺术的普及而非商业盈利。



走进幕后，一栋建筑让我爱上这座城市

裹紧了大衣，终于在2019年的最后一天来到了金色大厅（应该叫维也纳音乐协会）门前。紧闭的大门，朴素的外观让人无论如何都无法联想到内部的金碧辉煌。这个我专程赶来探望的老朋友，就这样把我拒之门外。深夜的冷风中，心有不甘。围着建筑走了一圈，想象中的听墙根儿的大屏幕（如国家歌剧院外墙上的那种）也根本不存在，只好打道回府。

且不管金色大厅是否只是游客心中的最爱，反正我就是一名地地道道的游客，我只想走进去亲眼看一看。回到酒店，麻利儿预定了几天之后的guided tour，圆自己一个梦。

参观当天，取了票等待入场的时候，听到身边一对中国夫妇说，反正也听不懂英文，就随便看看吧。听了他们的对话，当时心里真是有点替他们惋惜。这栋建筑一定蕴藏着不少有趣的故事，不学好英语，少了许多听故事的乐趣。

不打岔了，我们言归正传。这个90分钟的导览讲解确实向游客们揭示了不少鲜为人知的小秘密，尤其是金色大厅。行前，我在网上没有查到过类似的信息，除了千篇一律的金灿灿照片。如果你和我一样，是个有着金色大厅情结的古典

音乐爱好者，那就跟我走进这栋建筑，听听导游都介绍了什么吧。（以下内容是我听完讲解后，凭记忆记录下来的，如有个别时间或数字上的差错，敬请谅解。）

维也纳金色大厅是维也纳音乐协会（musikverein）里的一个厅，始建于1812年。当时的维也纳人喜爱音乐，但只有私人类型的音乐沙龙（这种小型音乐沙龙的形式一直保存至今）供小规模的亲朋好友坐在一起欣赏音乐，人们迫切需要规模更大的、公开的欣赏音乐的场所，于是便有了今天的金色大厅。

金色大厅的得名源于其金灿灿的四壁，但你可知，这些金色并非纯金打造，而是由维也纳当时最好的工匠精心绘制上的金色颜料。大厅两侧多根希腊女神立柱也并未使用欧洲建筑常用的石材，而选用了木制材料。之所以选择了这样的建筑与装修方式，是因为这栋建筑在当时是私人建筑，财力有限，一切都要考虑成本因素。

令人惊喜的是，木头材质给金色大厅带来了意外的收获。木质地板和墙壁就像是小提琴的共鸣箱一样，使乐队演奏的声音在整个大厅内振动，并制造出完美的声音回响——可持续2.4秒，完美的适合器乐演出和声乐演出。

FEQUENTLY ASKED QUESTIONS

Can I also watch performances of Wiener Staatsoper live at home?

In every season, we broadcast 45 of our opera and ballet performances live on www.staatsoperlive.com. You can watch the live streams on your TV, computer and mobile device, or via apps on Apple TV, Amazon Fire TV, Samsung SmartTV and the A1 TV Mediabox (in Austria only). Our in-house teams produce at top-rate sound and image quality. At home, you can switch between two channels at any time - a live opera recording featuring close-ups and moving cameras, or a long shot of the stage. The broadcasts are available for 72 hours: choose your personal prime time! Sign up for a free-of-charge trial month - after this, a one-month subscription costs € 16.90, an annual subscription € 159. In our [videothèque](http://www.staatsoperlive.com) on www.staatsoperlive.com you can enjoy selected productions for a week's viewing at a price of € 5, also without holding a subscription. For more



声音回响会加强音乐的效果，也会放大现场所有的噪音，比如咳嗽、折叠座椅发出的声响。我们知道，每年在此举办的新年音乐会都会进行全球直播，直播的过程中，如果哪位患感冒的观众不小心咳嗽一声，他的声音将传遍全球。怎么解决这个棘手的问题呢？

我们每年看到的1月1日的新年音乐会实况转播，其实严格意义上讲并不一定是实况。每年的新年音乐会在12月30日、31日和1月1日连续上演三场一模一样的，只有1月1日的那一场进行全球直播，但其实录音工作已在前两天的演出过程中全部完成了。1月1日演出当天，万一现场有什么意外噪音，导演只需踩下脚下一个事先准备好的控制切换开关，便可以随时切换到事先录好的视频。

看到这里你是不是已经反应过来了？是的，维也纳新年音乐会一票难求，但观众抢的其实是三场音乐会的入场券。

2020年维也纳新年音乐会在线申请人数达到50万，但只能售出6000张票，每场2000张票（金色大厅其实并不算大，由于镜头产生的纵深感，使得其在电视上显得特别宏大），1700张坐票和300张站票。最贵的座票售价1900欧元，便宜的仅几十欧元。不同于其他音乐厅，金色大厅在舞台上乐队后方两侧还有一些座位。千万不要看不上这些位置奇怪的座位，它们可是非常独特的，不但可以近距离观察到演奏人员的行为细节，还可以看到指挥的正脸。（台下的观众可都只能看到指挥的背影啊！）

其实，在维也纳想听场古典音乐会（当然不包括金色大厅这三场新年音乐会了），不论是平日里还是新年期间，都是信手拈来的事，可选项简直太多了。金色大厅（平日里的复古莫扎特交响乐演出据说观众以游客为主）、维也纳音乐厅（Wiener Konzerthaus）、数不胜数的各种小型音乐沙龙（如Sound of Vienna），等等。连教堂也不甘寂寞，时不时举办一场古典音乐会（St.Peter教堂、St.Anna教堂、St.Charlet教堂，等等）。在这样的大环境下，这里的人想必不用费力就已早早被熏出浓厚的音乐艺术范儿。

在讲解员的带领下，我们在金色大厅正中的座位坐下。想想就在两天前，维也纳国家爱乐乐团就在离我不远的舞台上演奏。舞台上的装饰鲜花已不见了踪影，它们不是被工作人员移走的，而是作为新年礼物，赠送给了每一名参加1月1日新年音乐会的观众，一份特别的新年礼物。这是这儿的传统。

坐在金色大厅里，讲解员热情地给我们讲起这里有趣的故事。



抬头向上看，大厅两侧上方伫立着好几位音乐大师的塑像，包括海顿、贝多芬、莫扎特等。很有意思的是，有两座塑像，工作人员至今无法辨认出他们到底是谁。其中一个长的很帅的被大家戏称为朱利西斯·缪斯。当年修建时，每个塑像下方并未标示出这些音乐家的名字。当时的人一定认为，这么有名的音乐大师，谁人不识？还需要专门刻上名字吗？可见，那时就有了昙花一现的音乐人，就如现在的一些歌手，虽一夜走红后无人不知，但是很快被遗忘的也是他们。

现在的金色大厅，即使在寒冷的冬季，也是暖洋洋的。回溯到17世纪，维也纳人是如何解决冬季取暖问题的呢？原来，每次皇帝来此听音乐会前，会先把他的军队派到这里来操练一阵子，正所谓人肉取暖。当然，请忽略空气中因此而产生的不太令人愉悦的味道。

维也纳音乐协会整栋建筑里，除了大名鼎鼎的金色大厅，还有一间与之一墙之隔、规模稍小但结构完全相同的姐妹厅，德语中，一个称作the big hall，一个称作the small hall。小厅里舞台上方二层的座位在演出时也是出售的，但我们在现场可以看到，那些位置是完全无法看到舞台的。讲解员特意告诉我们，这些位置在售票时会被标识为学生票，也就是价格优惠的意思（以后大家如果在维也纳买演出票，一定要留意啦！）。虽然看不到，但是听觉效果上完全不受影响，反正音乐演奏就是以听为主嘛。这让我大胆猜测，这里的人们一定是太爱音

乐了，这里的演出一定是场场爆满，不然为何还要出售这样有“瑕疵”的座位呢？

随着时间的推移，为了满足越来越多的演出需求，维也纳音乐协会后来又增建了四个比较现代的演奏厅。毕竟，每年承接800多场演出，仅仅两个厅是无法完成这样的接待任务的。

四个现代演奏厅分别以石头、木头、玻璃、金属四种自然材料命名。它们位于维也纳音乐协会建筑地下，实际上，它们所在的位置已经超出建筑的外墙边缘。与维也纳地铁同处一层。在地铁遇到紧急情况时，维也纳音乐协会的这几个厅甚至是连接地铁的紧急出口。

给我印象最深刻的是金属厅。面积不大，居中摆放了一架钢琴。整个厅的墙面以金属材质制成，没有一丝回音，适合举办钢琴独奏。维也纳当地的儿童和青少年经常在这里举行独奏演出。组织低龄孩子的活动时，组织者会贴心地把座椅撤掉，取而代之的是散落在地板上的坐垫，让孩子们可以轻松地席地而坐。细节之处体现了维也纳在从小培养孩子的音乐素养方面的细心态度。

此次维也纳之行，由于时间有限，我们未曾游览许多景点与名胜，如美泉宫、霍夫堡宫。但仅仅是如此蜻蜓点水一般的游览，就足以让我体会到这里的人们对艺术的态度——热爱、尊重、平实、亲和，它和谐地融入到人们的生活中，让你在不经意间便已与它相遇了。

刘莹 (Beth)

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



艺术教育的意义是什么？

What is the Meaning of Art Education?

采、文: Jolie Wu、Mina Yan 图: 家庭提供

艺术教育的意义是什么？也许艺术教育并不要求每个人都学会创作，只是想让更多人欣赏世上已有的美好创造。那么你小时候是否被鼓励去探索艺术？你是否鼓励自己孩子在校内或课后进行艺术方面的探索？你的孩子是否有发自内心、真心喜欢的艺术方向？你会鼓励自己孩子从事艺术相关事业吗？本期我们采访了居住在北京的中西方家庭，看看他们是怎么回答的？

爸爸Fango Huang，一个喜欢摄影和设计的科技从业者。是孩子们的啦啦队长，喜欢用夸张的语言鼓励孩子。妈妈Grass Chen，特色民宿店主，专注于把美带入生活。口头禅是“可以慢，但不能停”。姐姐Martina，14岁，温婉安静，做事有韧劲，精益求精。喜欢听着音乐一笔一划地勾勒自己的图画，沉浸在自己的世界里。妹妹Phoena，9岁，活泼好动，精力充沛，想象力丰富，喜欢为自己的每幅画编个故事。喜欢收集“破烂儿”做手工，喜欢捡石头，希望有一天能把它们打磨成宝石。

艺术在你生活中会占有很重要的位置吗？

艺术对于我们来说就是一切“美”的事物。是的！我们一家人都对“美”有与生俱来的追求。艺术不单只在殿堂，它还可以是我们的日常。这份天地赐予的美好，浸润在我们的学习、工作、生活中……只要愿意，美就在身边，等待我们去探索、发现、体验、享受。

你小时候是否被鼓励去探索艺术？

我出生在20世纪70年代，在我小时候，物质非常匮乏，我现在都清晰记得母亲经常和我说的一句话：“能让你吃饱穿暖就不错了，其他的少想！”所以，艺术在当时是奢侈品。

你是否鼓励自己孩子在校内或课后进行艺术方面的探索？

是的。不管是在校内校外，我们都非常鼓励孩子们去探索。在学校音乐课老师会让孩子尝试使用不同的乐器，也尝试用不同的物品制造乐器，我记得姐姐有一个作业就是用皮筋绑在一个纸盒上制作了一把“竖琴”。妹妹的老师让她们自己设计制作一件衣服，她用旧窗帘自己剪、粘、缝出了一套“宫廷礼服”。还有一天在家里，两姐妹突发奇想，想要在墙上画画，经过内心挣扎我腾出一面墙，让她俩自由发挥，最后意外收获了一面抽象艺术墙。

你是否看重学校为孩子们提供各种艺术类课程？请谈谈自己的看法。

学校为孩子们提供了西方艺术和东方艺术课程，



从左往右分别为：姐姐Martina、妈妈Grass、爸爸Fango、妹妹Phoena

并且课后也有各种艺术社团，比如戏剧表演、管弦乐团、合唱团、油画、书法等。我们非常看重学校提供的这些艺术类课程，不仅提高了孩子的艺术造诣及审美能力，也培养了孩子的团队协作能力。

你的孩子是否有发自内心、真心喜欢的艺术方向？
好动、喜欢说话的妹妹，我发现只要给她一只笔和一个画本，她会立马安静下来。在5岁半的时候她做了一个决定：每天画一幅画！这一画就画了500多天，现在还在继续。很多家长问，你是怎么让这么小的孩子坚持画画的呢？其实，画画对于她来说根本谈不上坚持，她只是每天在做自己喜欢的事情而已。

姐姐则更喜欢音乐，我们在看歌剧的时候，她会感动到流泪。参加合唱团和弹钢琴，她都很喜欢。值得一提的是钢琴，她从不到5岁开始学习，有几次因为练习枯燥差点儿放弃，到现在真正地爱上钢琴享受音乐，是经历过痛苦时期的。

但只要坚持下来，终会体会到它的美，不是吗？

你认为让孩子体验各种不同艺术方向是否有必要和是重要的？

是的。让孩子们广泛涉猎各种艺术体验，一方面希望孩子从中能找到自己的艺术兴趣所在，另一方面艺术是相通的，也希望她们能借此打开艺术视野，最终融会贯通。

你会鼓励自己孩子从事艺术相关事业吗？

如果她们能把自己的兴趣变成事业，那简直不要太幸福！我会鼓励的。当然，如果她们最终选择的事业和艺术无关，我也支持。人生没有白走的路，艺术的学习一定会在她们生命中留下烙印。

你认为艺术对孩子的身心发展有什么影响？

学习艺术不是单纯培养孩子绘画技能，也不只是能熟练弹奏某首曲子。艺术，它仅仅是一个载体，承载着孩子的精神世界。艺术，是看待世界的眼光，是对生活的追求。艺术，是去培养孩子认识自我认识世界的一种很好的方式。



从前往后分别为：爸爸Johannes Nielsen、女儿Shiloh

艺术在你生活中会占有很重要的位置吗？

是的，我生长在一个艺术家家庭，在起居室的颜料和黏土中长大。十几岁的时候，我一度讨厌艺术，但现在艺术是我的语言、我的乐趣……现在我家的客厅也充满黏土和颜料。

你小时候是否被鼓励去探索艺术？

是的，事实上，这是我唯一被鼓励去做的事情。有时候回想起来，我真希望他们能鼓励我更认真地对待其他事情，比如上学。我学会了成为一个伟大的梦想家，但实现梦想和纳税是个漫长而曲折的旅程。正是这样一段旅程把我带到中国。

你是否鼓励自己孩子在校内或课后进行艺术方面的探索？

是的，但我会小心注意不让她感到不知所措或对她有过多期待，而且在某种程度上，我认为自己对艺术的了解并不比女儿多。Shiloh向我展示了艺术可以有多好玩！她以这种方式帮我重新找回在创作过程中失去的东西，也许她实在太认真了，根本没有注意力放在结果上。这给我灵感创建了一个名为 Rediscover Drawing 的成人绘画工作室。

你是否看重学校为孩子们提供各种艺术类课程？请谈谈自己的看法。

我认为对一些孩子来说，这不仅是重要的，更是必要的。我自己就是这样一个孩子。我可能是个不太适合学校体系，在循规蹈矩方面有些困难的孩子，但在艺术课上，我却表现突出，找到自己的所长和表达自己的方式。我认为学习艺术不应该是一件被迫去做的事情，而且艺术需要在一个没有对与错、好与坏的氛围下被引导和探索……特别是在当今这个时代，我相信随着技术的进步，创造力在各领域都会越来越受重视。不仅在艺术领域，在商业和科学领域也是如此。

你的孩子是否有发自内心、真心喜欢的艺术方向？

最近是表演、舞蹈和唱歌。在《冰雪奇缘》演出中，我自己也得到了一个王子和怪物的角色，我很喜欢这个角色，这也让我触碰到自己内心孩子的一面。

你认为让孩子体验各种不同艺术方向是否有必要和是重要的？

是的。但以我的经验，这并不是一条“单向和笔直”的路。你可能需要反复多次进行不同的尝试，才能知道答案。

你会鼓励自己孩子从事艺术相关事业吗？

当然。但如果她想成为一位银行家，我也会同样鼓

励她去做。我想做任何事情都可以发挥自己的创造力，并表达自己的内心的声音。

你认为艺术对孩子的身心发展有什么影响？

我们得到距离，我们可以看到它，我们可以触摸它，更重要的是，与他人分享它。

有时候，当我女儿觉得有些东西很难解释的时候，我就会问她能不能给我画个图。我总是对结果感到惊讶。

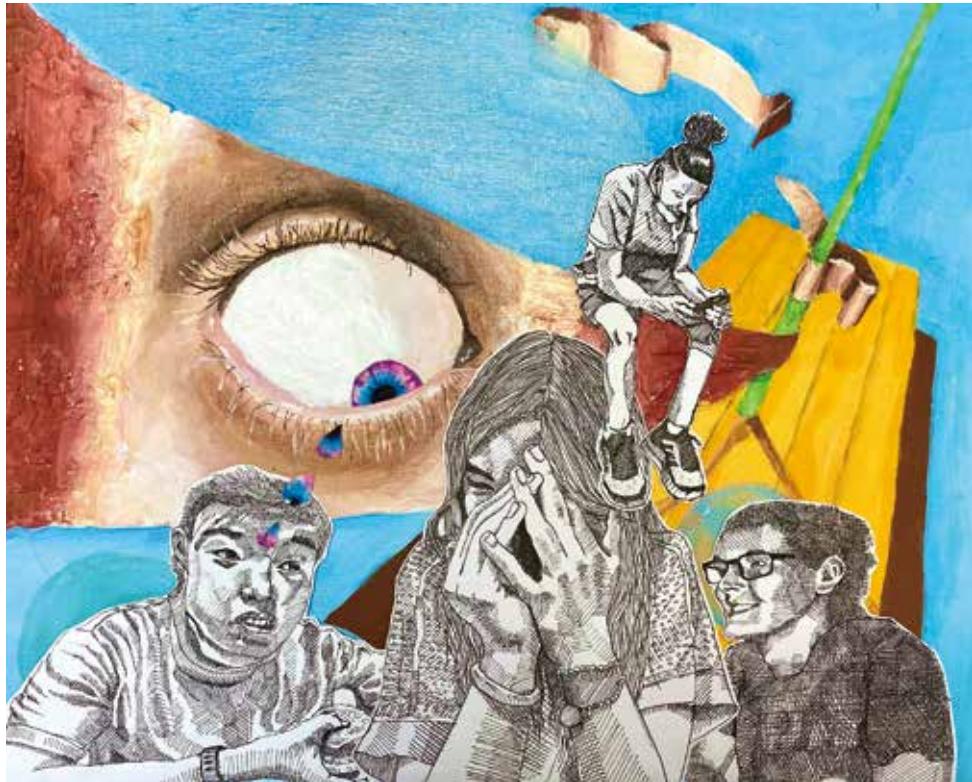
我想说，我不仅在孩子身上看到了艺术对她的影响，在我父母身上也看到过，包括我自己。最近我做了个名为“The Quarantine Collection”的展览，这是我在家和工作室独处时创作的。这段时间创作的这些作品对我来说是特别的，因为它们帮我在特殊时期找到了生活的目标和快乐。我相信用一幅画或其他艺术形式来表达自己的感受，其感染力有时胜过语言。我们在保持距离的同时，看到它、触摸它，更重要的是，与其他分享这种感受。

平时，当女儿觉得有些东西很难解释时，我都会问她能不能给我画出来。我总是会对之后出现的画面感到惊讶。

来自北京乐成国际学校的学生艺术作品

Student Artwork from the Beijing City International School (BCIS)

文、图：学校提供 编：Daisy



Inked Figures

作者：10年级Bonbon Chen

作品简介：这幅画像描绘的是我的一个朋友。他是个非常细心的人，因此我选择用一只眼睛来代表他。画面右侧的桌子代表着友谊，这是我们在学校一起吃午餐时的情景。画面中的缎带则是连接我们友谊的纽带。



When You're Just Like Everybody Else, 2019

作者：BCIS 2020届校友Dayeon Hong

作品简介：这幅作品是我的自画像。我用一段条码遮住了人物的眼睛，上面写着：除了合规的内容以外，什么都不能提供。眼睛是人与人的情感交流方式之一，当眼睛被遮盖，情感的交流则被阻断，这便会造成很多误会。然而在BCIS不会这样，因为这是一个充满尊重和包容的社区，它善于聆听每一个人不同的心声。

图书馆是中学生活的“马达”

作者：11年级IDEATE (创思课程) 学生Alice Baek和12年级IBDP学生Wenlang Chang

作品简介：图书馆是学校的核心组成部分之一，社区成员们可以在这里一同探索、分享，感受生活和学习的乐趣。我们用一颗跳动有力的心脏来象征为学生输送知识的课堂学习，用成堆的书籍和正在专心阅读的学生代表日常的学习生活。与“这颗心脏”血脉相连的每一个“分支”，将知识和学生紧密联系。这幅作品表达了“图书馆是中学生活的‘马达’”这一主题。





The Sun Has Yet to Rise

作者: 12年级IDEATE (创思课程) 学生Ariel Xie

作品简介: 虽然光亮能使我们看到更多的世界, 但有些东西却总是生活在黑暗中, 容易被我们所忽视, 也更需要我们的关怀。我在这套作品中, 创作了一个带有眼睛的窗户, 它象征着我们看待事物的方式。正如蘑菇一样, 它们多生长在阴暗的地方, 但仍拥有如此顽强的生命力, 这更值得被人尊重。



秋天的样子

作者: BCIS幼儿园小小班学生

作品简介: 在课堂上老师带着孩子们观察季节的变化, 探讨了“秋天的样子”。孩子们用画笔、彩色纸、纸屑、贴纸、羽毛、胶棒等美术工具和材料创作了很多关于秋天的艺术作品。这不仅发展了他们的精细运动技能, 使用回收材料制作艺术作品还可以帮助孩子理解可持续发展的意义。



共享地球

作者: 一年级Kiera Ye (左图) & Dylan Li (右图)

作品简介: 作为“共享地球”主题学习的一部分, BCIS一年级的学生在视觉艺术课上利用可回收材料制作成各种各样的海洋动物艺术作品。小艺术家们通过他们的艺术作品身体力行地实践着学校的使命, 向他人传播可持续发展的理念并倡导保护环境的责任感。



线条练习

作者: 5年级Congcong Zhao

作品简介: 我想用这些线条告诉大家我对于大自然和社区的喜爱。在画画的过程中, 我的创新思维和探究能力都得到了提高, 这使得我能更加自信地表达自己的想法。



The Heart of BCIS

作者: 12年级IDEATE (创思课程) 学生Katie Lin

作品简介: 在我心中, 银杏叶是BCIS的灵魂之一。这幅作品展现了在北京的美丽蓝天和主校园里那颗金灿灿的银杏树。它象征着学校的成长、热情和奉献精神。

School News

学校新闻



哈罗北京安贞校区迎来新任幼儿园园长

哈罗北京安贞校区新任幼儿园园长Tina Stephenson女士拥有加拿大韦仕敦大学国际教育博士学位，曾在香港、新加坡的知名国际学校担任校长职务。她曾在伦敦、香港的大学担任高级讲师，从事幼儿研究荣誉学士学位在内的教师资格授予项目。

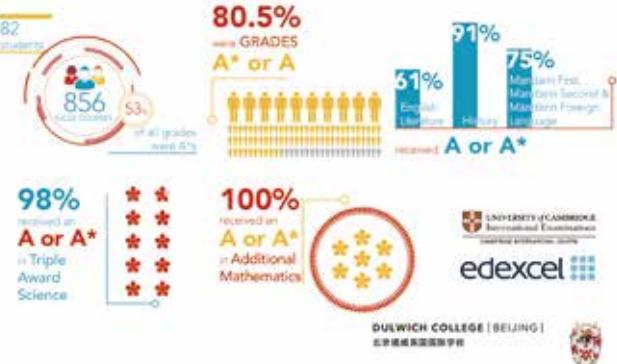


3e国际学校小学生参加国际学校评估(ISA)测试

10月8日，3e国际学校的三、四、五年级学生参加了国际学校评估(ISA)的英语阅读理解和数学考试，校长Gary Bradshaw先生亲自监考。国际学校评估(ISA)是一个年度评估项目，旨在衡量国际学校学生的数学、阅读和写作能力。

CONGRATULATIONS TO OUR STUDENTS

2020 IGCSE RESULTS



恭喜北京德威2020届IGCSE学生取得优异成绩

2020届北京德威IGCSE学生中，82位学生参加了剑桥的考试，11位学生参加了培生爱德思的考试。一共15门课程，80.5%的成绩为A或者A* (7-9)，95.4%的成绩在B (6) 以上，超出世界平均水平。



重磅！乐成四合院幼儿园斩获国际建筑大奖

前不久，全球最大建筑师在线社区Architizer公布了素有“建筑界奥斯卡”之称的第八届Architizer A+ Awards获奖名单。乐成四合院幼儿园最终获得2020年度最佳项目-机构类（幼儿园）大众评审奖。从校园设计初期，幼儿园就将“环境与学习体验的融合”作为极为重要的课题。摄影: 存在建筑

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“青彩活动”（JingkidsFun）。

哈罗北京安贞校区举办“身心健康周”活动

哈罗北京安贞校区在10月末举办了“身心健康周”，在“情绪瓶子”活动中，小朋友们将不同的色彩、亮片和小装饰品装入事先准备的回收塑料瓶中，以不同的色彩和装饰展现不同的情绪，自在表达内心的情感。

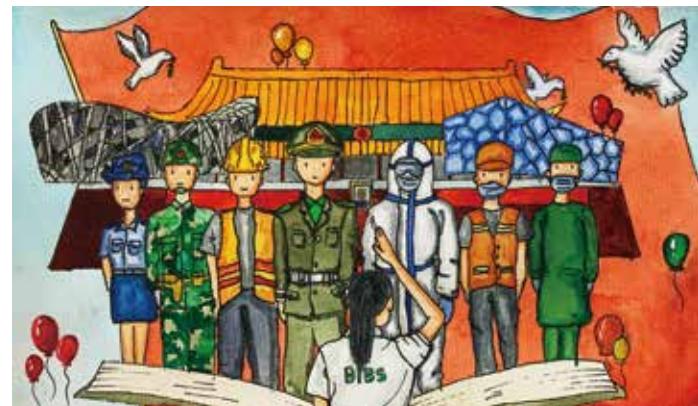


北京乐成国际学校15周年校庆活动之“趣味勇士跑”

北京乐成国际学校（BCIS）十五周年校庆首场活动热闹举办，幼儿园、小学部和中学部的学生分组参与到跑步和健身游戏的活动中，度过了乐趣无穷、欢悦热闹的一天。我们设计了“勇士跑”及14项趣味游戏，学生们完成这些挑战项目即可获得印有BCIS十五周年标识的运动手环作为激励和纪念。在挑战自我的奔跑中、在协作完成游戏的过程中，学生们尽情释放着重聚校园的喜悦，再次将社区的力量凝聚一心。

“青苗娃·中国心”作品征集大赛圆满落幕

9月24日，国庆献礼“青苗娃·中国心”作品征集大赛圆满落幕。两周期间，来自青苗24所校区的孩子们纷纷以不同的形式，向祖国母亲致以生日的祝福。青苗想给予孩子们的首先是家国情怀：不忘家国，方能胸怀天下。



达罗捷派学院举办2020学年秋季家长会

为了加强家庭与学校之间的交流，提升家校共建品质，更好地培养孩子，学校于10月25日下午1:30于学校图书馆召开2020秋季家长座谈会，针对学生的学术方面与家长进行沟通和交流。



青苗承办2020“纵横杯”国际学校中文辩论锦标赛

10月31日，2020“纵横杯”国际学校中文辩论锦标赛战幕拉开。本次大赛是“纵横杯”举办的第四年，由青苗国际双语学校顺义校区承办。全国70多支队伍跨越五湖四海相聚一堂，在言语激战中，感受“思”的力量，享受“辩”的乐趣。

北京爱迪学校举办“奇葩说”辩论赛

10月30日，爱迪学校邀请《奇葩说》培训导师胡渐彪，引入年轻朋友最爱的脱口秀时尚文化，带来一场“爱迪奇葩”辩论赛，一展国际学校精英学生的风采，为家长学生打开全新思路。



北京乐成国际学校幼儿园举办主人公日活动

11月，“主人公日”是北京乐成国际学校幼儿园的传统校园活动。孩子们装扮成自己最喜欢的故事主人公的模样，或穿着自己最喜欢的一套“演出服”，依次蹦蹦跳跳地跑上小T台，摆个pose，挥挥手，留下童真一笑。男孩子们穿上男子汉气概十足的消防员、警察、特种兵、蜘蛛侠、奥特曼等职业和形象的服饰，换上安娜公主、白雪公主、花仙子蓬蓬裙的女孩子们便是美美的小公主本人了。

Happy Halloween 禾光喊你来捣蛋

10月底，最疯狂最捣蛋的万圣节如期而至。为了让孩子们感受西方节日的快乐与文化特色，禾光幼儿园举办了一系列神秘又好玩的活动，用心布置的环境，精细策划的游戏，细心制作的美食，禾光幼儿园内到处充满欢声笑语，美好的一天值得久久回味。



凯斯幼儿园举办亲子开放日

11月1日，凯斯幼儿园举办了亲子开放日活动，本次活动分为热身环节、亲子体验课、品牌宣讲三部分，家长不仅能直观地看到凯斯的课堂氛围及学习形式还能深入地了解凯斯的品牌背景、课程体系、管理体系及细节处理。



朝阳凯文举行全校教师见面会

11月6日，朝阳凯文学校举行全校教师见面会。家长们走进班级，和中外方班主任进行面对面沟通。同时，中学、小学教学团队在黑匣子剧场举行四场课程信息介绍会，中学部就IBDP课程介绍、英语课程和分组、KMP课程、KAP课程、凯文延展课程；小学部就英语课程、科学课程、特色课程、幸福课与家长们进行分享，帮助家长更全面和细致了解学术课程。



房山诺德安达举办“汇青春，方寸间有大天地”主题活动

北京房山诺德安达学校为3-11年级的学生安排了为期四天的“汇青春，方寸间有大天地”活动。这些不同类型的活动旨在提升班级凝聚力，关注团队协作能力、领导力与沟通能力。此次活动为学生建立了一个稳固的信任基础，为个人和团队的可持续发展铺平了道路。



朝阳凯文学生代表前往爱百福福利院进行慰问

9月25日，朝阳凯文学校的8名学生会代表在老师的陪同下，前往房山区爱百福慈善机构进行慰问，陪福利院的盲童孩子们吃零食，在公园度过了一下午愉快的时光，亲眼目睹了学生会在月初举行的慈善艺术节期间所集善款如何用于支持这个盲童救助慈善机构。



北京德威发布15周年庆祝活动主题标语

近日，北京德威正式发布15周年纪念LOGO和主题标语“*No aspiration too big, no inspiration too small*”（直译为“没有不可及的理想，没有不足道的灵感”），中文主题标语“志存高远、未来可期”也同期发布。15周年的主题标语来自于北京德威的学生，短短一句话不仅代表了他们在北京德威的求学之路，还意味着学校生活对他们未来成年生活的影响。



2020-2021

北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选128所北京国际、双语学校和幼儿园，1所来华招生的海外国际学校，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115所]

日托 [共3所]

- 艾荷美国际日托中心
- 逗逗爱陪托育中心
- 小拾贰国际日托

幼儿园 [共46所]

- 艾毅多元智能幼儿园丽景校园
- 艾毅国际幼儿园
- 艾毅双语幼儿园远洋校园
- 爱朗国际幼儿园
- 爱之园幼儿园
- 安杨蒙特梭利小屋
- 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)
- 嘉德蒙台梭利双语幼儿园
- 将府丛林幼儿园
- 金翼德懿幼儿园
- 京学国际双语幼儿园
- 杰思中英法三语幼儿园
- 凯斯国际幼儿园
- 卡尔安娜国际儿童会馆
- 米来未来
- 柠檬幼儿园
- ReadingGarden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·蒙德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
- 悠恩蒙特梭利幼儿园

耀华婴幼儿教育中心

- 意大利儿童之家
- 乐成四合院幼儿园
- 乐成公园幼儿园
- 北京市海淀区东方悦稚幼儿园

国际、双语学校 (含幼儿园、小学、初中、高中) [共66所]

幼儿园至四年级 (K-4)

- 培德书院

幼儿园至六年级 (K-6)

- 3e国际学校
- 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

幼儿园至九年级 (K-9)

- 北京市中芯学校
- 北京金融街润泽学校
- 启明星双语学校
- 耀华国际教育学校
- 北京致知学校

幼儿园至十二年级 (K-12)

- 北京爱迪学校
- 北京德闳学校
- 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
- 北京市朝阳凯文学校
- 北京海淀凯文学校
- 橄榄国际学校
- 海淀外国语教育集团
- 鸿誉学校
- 君诚学校
- 君谊星星国际学校

明悦教育

- 一土教育

幼儿园至十三年级 (K-13)

- 哈罗北京

一年级至六年级 (1-6)

- 北京市朝阳区芳草地国际学校

一年级至九年级 (1-9)

- 北大附属实验体系-益田同文学校
- 海德京华国际双语学校

一年级至十二年级 (1-12)

- 北大附属实验学校
- 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
- 康福/凯博外国语学校
- 清华附中国际学校

七年级至十一年级 (7-11)

- 北京威力塔斯国际学校
- 中国人大附属中学国际部

七年级至十二年级 (7-12)

- 北京大学附属中学
- 北京潞河国际教育学园
- 北京市第八十中学
- 北京圣保罗美国学校
- 中央音乐学院鼎石实验学校 (中音鼎石)

八年级至十二年级 (8-12)

- 美国达罗捷派学校

九年级至十一年级 (9-11)

- 北京市山谷学校

十一年级至十二年级 (10-12)

- 北京四中国际课程佳莲校区
- 北京外国语大学国际课程中心

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)

幼儿园至二年级 (K-2)

- 北京京西学校瑞士部

幼儿园至六年级 (K-6)

- 北京蒙台梭利国际学校

幼儿园至十二年级 (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

一年级至十二年级 (1-12)

- 清华大学附属中学国际部

七年级至十二年级 (7-12)

- 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1所]

- 布兰克森霍尔亚洲学院 (济州岛)

天津、河北地区 [共4所]

黑利伯瑞国际学校

- 美达菲学校

天津惠灵顿学校

- 大厂幸福学校



扫描二维码，进入

2020-2021北京择校指南

jingkids.com 专页，

了解学校详情。

杂志免费取阅点

了解《菁kids》北京更多免费取阅点,请联系杂志发行部: distribution@truerun.com, 电话: 5941 5499

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)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子 (杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
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
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
启明星双语学校 (北皋校区)	朝阳区顺白路2号奶东工业区
北京致知学校	朝阳区顺白路300号
安妮意大利餐厅 (香江店)	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层
鼎泰丰餐厅 (渔阳店)	朝阳区新源西里中街24号
乐成四合院幼儿园	朝阳区双桥西巷6号
一坐一忘丽江主题餐厅(工体店)	朝阳区工人体育场北路21号屯三里永利国际大厦
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
蓝蛙 (三里屯)	朝阳区三里屯路三里屯Village
摩卡站	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
申德勒加油站西餐厅	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)	朝阳区进桐西路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
北京市朝阳区凯文学校	朝阳区宝泉三街46号院
崔玉涛育学园	朝阳区太阳宫中路16号院冠捷大厦
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
小马悠悠绘本馆	朝阳区三元桥凤凰汇C座底商103
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

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。

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 (酒仙桥店)	朝阳区将台西路9-7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
北京天悦国际学校	朝阳区来广营东路8号北京天域新城大厦一层
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
北京协力国际学校	朝阳区蟹岛路1号蟹岛4号展馆西门
绿叶子	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京世青国际学校	朝阳区花家地北里18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
莫劳龙玺西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2# (工人体育馆北门正对面)

顺义区

婕妮王	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路2号院8号楼
北京市鼎石学校	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
蓝蛙 (祥云小镇店)	顺义区安泰大街9号院10号楼一层103.104号
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
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
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1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
法派1855	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
克莱儿音乐中心	顺义区欧陆广场5号
北京市新府学外国语学校	顺义区京顺路99号
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪沙路古城段15号
丽思·嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区水木兰亭府前一街58号
海德京华国际双语学校	顺义区后沙峪安富街9号学校



《菁kids》杂志全年10期,
若您希望杂志派送上门,
请扫描二维码,
进入TRM SHOP商店订阅即可!

DAVE'S STUDIO

/KIDS/FAMILY/BUSSINESS//FOOD/PARTIES/AD

WWW.DAVESTUDIO.ROCKS
18612963661 中文 / 13910268205 ENGLISH
ADD:HEGEZHUANG VILLAGE,RED FACTORY B5
A 5 MINS WALK FROM
HARROW INTERNATIONAL SCHOOL BEIJING

MIROIR 镜眼

独特设计 白底风格
2600万像素广角片幅高清晰度摄影
3-5岁 / 3岁出片效果
为您提供专业摄影级别的拍摄体验

- 宝宝全家福 • 童趣照
- 个人肖像照 • 婚礼照
- ID证件照 • 生日照



北京双井店
北京市朝阳区双井富力广场五层
510-1号摄影体验
010-59220447

北京朝阳店
北京市朝阳区双井富力广场五层
715-007号摄影体验
010-65618081

其它方式
www.miroir.com
北京Miroir旗舰店

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)

OUFFE VISION

大女主的杂志封面

电话: 01068513400
www.yashvision.com
影棚及影棚后期制作



“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。

给孩子的摄影课

低阶课程 # 我的超现实世界 # 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
锐堂影棚 (京哈高速五方桥南侧)

易心堂
RAY TOWER
V I S U A L

一年学费多少? 😊

课程设置如何?
师生比例多少?

招生有什么要求? 🧑

课余活动选择范围? 🎾

你关心的择校重点
尽在2020-2021年度特刊
《菁kids北京择校指南》



新鲜出炉!
扫码立即下载!



如果您想阅读纸质版，
请扫描二维码，我们送货到家!



打破边界 无尽未来
在哈罗北京



Simon

哈罗北京12年级学生

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