



“最优化理论”与日程表取舍

No More Busy Schedules for Kids



封面故事

校园建筑： 功用与美感

Functions and Aesthetics of Campuses



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

beijingkids
Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



菁kids 北京

Since 2012 | 2012年创始

Jingkids.com



菁kids 上海
Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com



thebeijinger

beijingkids

菁
jingkids北京

菁
jingkids上海



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



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

图书在版编目(CIP)数据

· 毕业生活 / 《菁系列丛书》编委会编
· 昆明: 云南科技出版社, 2020.7
(菁系列丛书)
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

菁系列丛书--毕业生活
JING XILIE CONGSHU BIYE SHENGHUO
(菁系列丛书)编委会 编

责任编辑: 洪丽春
助理编辑: 曾 亮
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12月第1版 2020年12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 魏思得 Michael Wester
Owner & Co-Founder 联合创始人 马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
Managing Editor 主编 闻琛 Wilma Won
Senior Operation Editor 高级运营编辑 陈天娇 Rachel Chen
Editor 编辑 李佳莹 Stella Li
Community Operation Editor 社群运营编辑 高晴 Cheryl Gao
Senior BD Manager 高级商务拓展经理 赵云 Zoey Zhao
Senior Account Executive 高级客户主任 前立涵 Charles Yu

Beijing Edition 北京版
Assistant Publisher and Managing Editor
菁kids北京助理出版人兼主编 张欢 Grace Zheng
New Media Supervisor 新媒体主管 刘园园 Liu Yuanyuan
Senior Education Editor 高级教育编辑 王晓希 Daisy Wang

Contributors 撰稿人 俞恺、俞皓蓝、竞波、吴慧雯、Lily Jiang、Jessi、Audrey Liu、戴如月、紫薇

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

Sales 销售部 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 杨晓彬 Victoria Yang, 魏翀 Kris Wei, 王玉珏 Echo Wang,
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao

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
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu,
曹箐 Cao Zheng

Editorial 编辑部 bianjibu@jingkids.com
Advertising 广告部 177 6512 0249, bd@jingkids.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 010-5941 5499, distribution@truerun.com
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

True Run Media

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

为您制作



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, 菁kids上海

硬朗建筑与 灵动校园

Taking a Closer Look at School Buildings



每一个走出学校的人，回忆往昔，几乎都能说出一两处自己最为偏爱的地方。对于我来说，大学里排第一的是主教学楼前的大草坪和草坪上那棵圆润的树；中学里则是教学楼和艺术楼之间的棕榈树，树下有长椅，那是我和死党经常流连和高谈阔论的地方。

但是我很少去关注校园中的硬核建筑，比如那些高耸的教学楼、楼与楼之间的连廊、操场边的看台，等等。也许是因为在我的学生时代，校园建筑都还比较朴实，又或者已经习惯了它们的存在，因此不会刻意打量，更不会觉得惊奇。

进入国际教育媒体这个行业以后，有很多探校的机会，也时不时会被学校里宽敞明亮、看起来很能让孩子们舒展身心、尽情探索的教学空间惊艳到。这个教室为什么要这么设计？走廊为什么要这么宽？体育馆里为什么有这么多“机关”？……在积累了一连串“为什么”之后，我们决定通过一次专题来解答心中的疑问，相信这也可以成为家长们了解学校的一个重要维度。

于是，本期封面故事，我们就走访了上海青浦协和双语学校、上海法国外籍人员子女学校、上海浦东新区民办更新学校和上海闵行区诺德安达双语学校。青浦协和的开阔和建筑整体的律动感、法国学校与德国学校共享校区的精巧垂直结构、更新学校的人文气息、诺德安达中学部特点鲜明的功能教室都给我们留下了深刻的印象。而除了这些具体案例，我们还采访到了一位近几年已然一头扎进教育建筑的业内人士——建筑师白鑫，请他从专业角度为我们剖析了校园建筑在设计时需要考量的种种因素，并了解了这一建筑门类的未来发展趋势。

本期话题，我们讨论的是“小学生的日程表”。这提法本身就很有意思，以前一说到“日程表”，那都是忙忙碌碌的成年人的事，小学生嘛，一张课程表足矣！然而，“课程表”早已不能涵盖小学生的生活常态，因为他们不仅需要去学校上课，还需要在放学后、节假日赶各种“场子”。名目繁多的课外班挤占了他们无目的的游戏、发呆、放空的时间，孩子很忙很累，跟在后面的家长同样叫苦连天。怎么办？二年级小学生的妈妈、《“最优化理论”与日程表取舍》一文的作者分享了她的思考和实践，归纳起来就是“家长要取舍，为孩子做真正有热情的事留出空间”，值得一读。

几周前，去上海新加坡外籍人员子女学校参加该校综合实验楼和演艺中心的落成典礼。在实验楼的创客中心，一个名为“BYOS”（Build Your Own School, 建造你自己的校园）的学生社团分享了他们的项目成果——用VR技术绘制出的一个虚拟现实版的校园，细节逼真。整个项目历时11个月，但是因为对项目有热情，他们都坚持下来了。

创客中心为学生们提供了挥洒热情的空间，设想一下：如果他们的热情持续发酵，能绘制的也许就不只是虚拟版校园了？

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合适的教育资源。重视亲子陪伴，不希望孩子成为电子时代的“孤儿”。微信：kinkiray。



刘君

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。



目录 CONTENTS

03 卷首语

Editor's Note



12

社区报道

06 活动备忘录

Events

60

分类信息
Directory

61

杂志免费取阅点
Distribution



16

10

校园建筑： 功用与美感

Functions and Aesthetics of Campuses

12 青浦协和：校园建筑开启3.0时代

SUIS Qingpu: A Model of New Era Campus

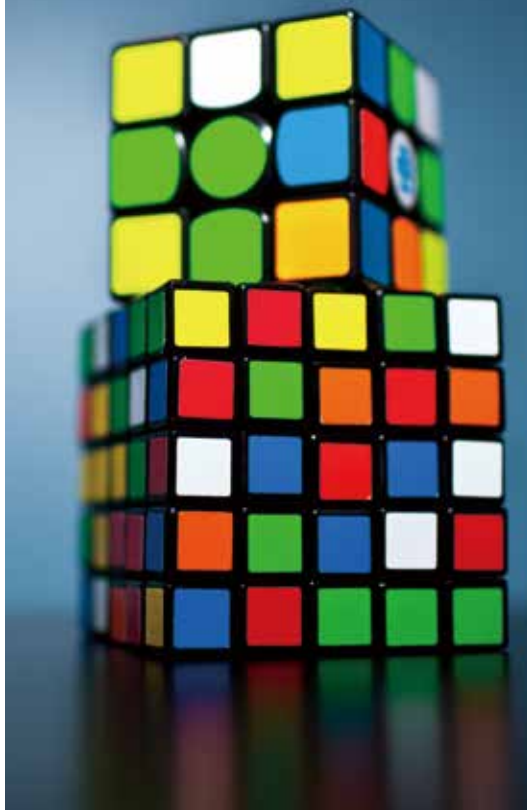
16 EuroCampus杨浦校区：“环保、合作与未来”是主旋律

Shanghai French School: Three Key Characteristics of the EuroCampus Yangpu

19 更新学校：充满人文气息的现代书院式教育村落

Transformation Academy: A Combination of Tradition and Modernity

28



22 诺德安达中学部校园：以学生为本的建设与迭代

NACIS Shanghai: An Example of a Student-Oriented Campus

25 “空间即教材，场景即教育”——专访力本设计（LBD）主持建筑师白鑫

Architect Nicolas Bai: The Teaching Space is a Key Part of Education

话题

28 “最优化理论”与日程表取舍

No More Busy Schedules for Kids

教育

父子说
Father and Son

38 我记忆中的校园
Campus Flashbacks



未来艺术家
Blank Canvas

44 来自上海德威外籍人员子女学校（浦东）学生的艺术作品

Artworks From Students of Dulwich College Shanghai Pudong

46 来自上海市燎原双语学校学生的艺术作品

Artworks From Students of Shanghai Liaoyuan Bilingual School

写作少年
Young Writers

50 我最喜欢的味道
My Favorite Tastes

52



校园之星
School Star

54 来自上海赫德双语学校的校园之星

School Stars From Shanghai HD Bilingual School

美食娱乐

健康
Health

52 弄清这8个问题，帮“过敏娃”度过最难熬的季节

How to Treat Allergic Rhinitis?

为人父母

家长手记
Parent's Note

34 体育课外课，怎么选才合适？

How to Choose the Right After-School Sports for Your Kids?



父母社区
Parents Corner

48 教育即生活，而生活是什么？
If Education is Life, Then What is Life?

64 校园之梦
The School in My Dream



本期封面模特：

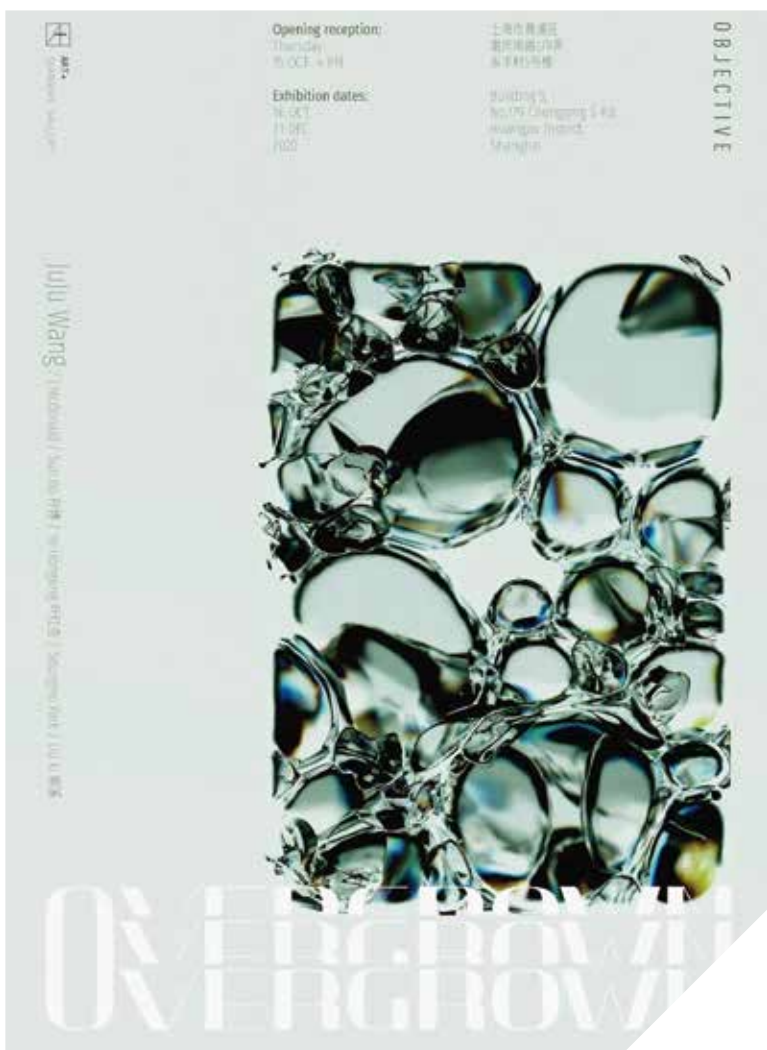
本期封面和跨页模特为Elvis Huang和Rebecca Zhao，就读于上海青浦协和双语学校10年级。特此致谢！

摄影：镁光人生



活动备忘录 EVENTS

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



第二届日本平面设计展「日常」

早上喝的牛奶、新学期刚买的文具、旅行经过的车站、与朋友去过的美术馆……平凡的日常生活，因为创意和设计变得丰富与美好。本次展览希望通过幽默轻松的设计，在让大家感受设计魅力的同时，探讨疫情期间的日常，并期盼恢复美好的日常生活。

时间：即日起-2021/1/31

地点：黄浦区半淞园路388号越界世博园B4-1 MUSEU&M移动的大脑博物馆

费用：50元起

购票公众号：移动的大脑博物馆

“OVERGROWN 野蛮生长”：老洋房里的艺术

7组艺术家用各自的艺术语言诠释对“野蛮生长”的理解，探索一种无边界，一种如生长过于茂盛的植物所呈现的生命张力，一种有形无形之间的界限、传统中夸张的可能以及古典融入现代的审美视听……他们或许会给你带来更多的灵感，更多对生命的思考以及无止境的绽放。

时间：即日起-12/31

地点：黄浦区重庆南路179弄永丰村5号楼Objective

费用：免费

预约方式：小程序Objective Collection

自然魔法物语——新格林童话历险记

六个经典格林童话故事，十一位当代艺术奇想家，沉浸式空间视听装置，营造梦幻互动体验，带你走入一片不一样的魔法森林——一个融合多媒体装置、数字绘画、实验性肢体表演、立体插画与立体书、绘本场景、游戏与道具、原创音乐、灯光、镜面与壁画墙绘的光影空间。

时间：即日起-2021/1/3

地点：浦东新区启帆路517号上海森兰花园城

费用：51-99元

购票方式：大麦APP

纪念贝多芬诞辰250周年声音交互艺术体验大展

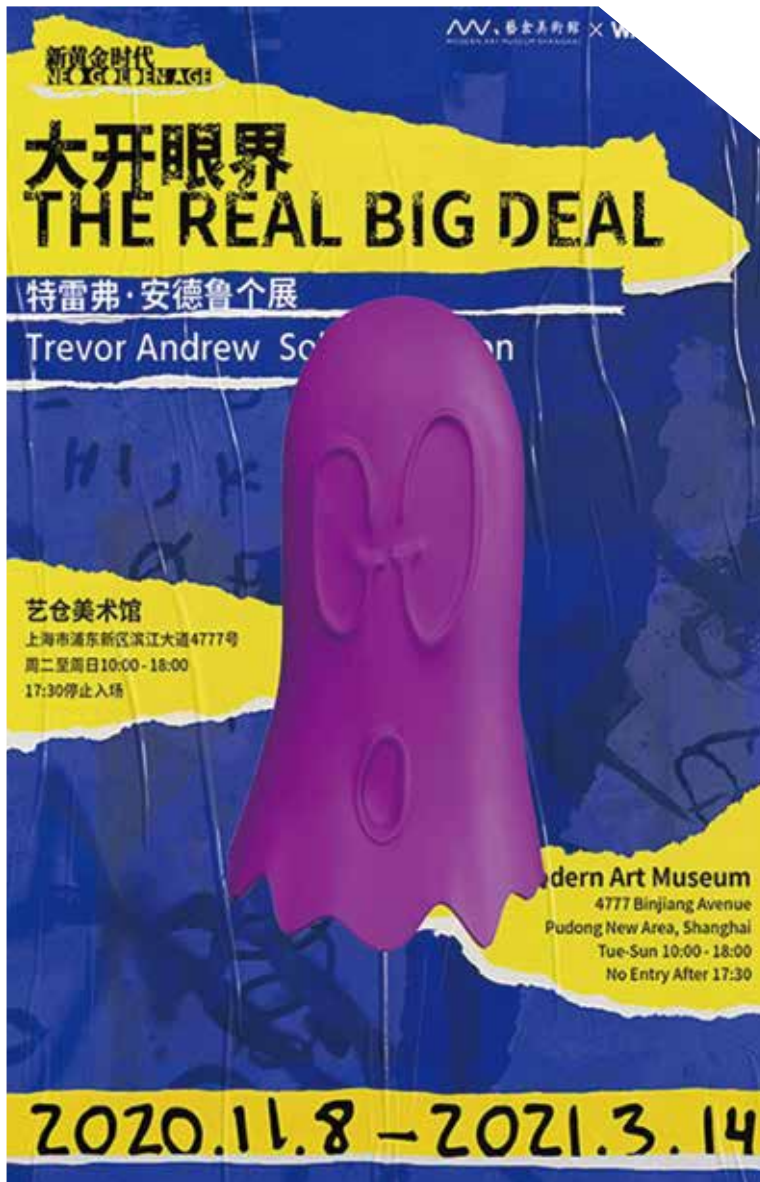
贝多芬250周年诞辰之际，上海音乐厅以修缮后的全新面貌，带来贝多芬250周年盛大纪念特展。这是一场艺术与科技融合、沉浸式体验的科技展，也是一场深入走进贝多芬世界的教育展。

时间：即日起-2021/2/20

地点：黄浦区延安东路523号上海音乐厅4楼

费用：78元起

购票公众号：凯迪拉克上海音乐厅



瓷映苍穹：中西陶瓷交流大展

本次展览汇聚明清贸易瓷中的名品及罕见沉船出水瓷器，展示中国瓷器风靡欧洲的盛况，更将以全新视角，透过多幅珍贵油画与欧洲改装瓷器，呈现中国器物在西方被接受、使用，乃至被重塑、改造以适应西方器用与审美的历史。展厅还将以实景3D技术再现葡萄牙桑托斯宫镶满中国瓷器的穹顶，使观众身临其境地感受中西文明交融的壮阔历史。

时间：即日起-12/31

地点：黄浦区人民大道201号上海博物馆

费用：免费

预约微信号：上海博物馆

呐喊与回响——爱德华·蒙克版画及油画展

此次展览为爱德华·蒙克在中国较大规模个人作品展，5大主题板块、6件油画及47件版画作品，横跨蒙克最精彩纷呈的30年创作生涯。爱德华·蒙克作为挪威历史上，乃至人类艺术史上最重要也是最具影响力的画家之一，其创作不仅在欧洲，甚至在世界范围内都具有广泛的影响力。

时间：即日起-2021/1/3

地点：中山东一路27号6楼上海久事美术馆

费用：60元起

购票微信号：上海久事美术馆

凯里斯·怀恩·埃文斯个展

作为风格独特、活跃于世界艺术舞台的英国艺术家，凯里斯·怀恩·埃文斯的概念艺术实践融学术性、趣味性及敏锐性于一体，侧重于通过形式传达思想。此次展览将是其国内首次个展，生于1958年的埃文斯通过雕塑、摄影、电影、文字、光以及声音等多种媒介，将全方面的感觉体验与错综复杂的意义碎片并置联合。

时间：11/4-2021/1/10

地点：黄浦区中山东二路600号复星艺术中心

费用：免费

购票公众号：复星艺术中心

NEO GOLDEN AGE 新黄金时代

波普与街头艺术碰撞的当代艺术体验大展，筹备近三年，数百件独家定制作品首次亮相中国。2位鬼才艺术家、12条故事线、26个沉浸式体验展厅、2000平叙事空间、N个隐藏彩蛋……回到黄金时代，波普与街头艺术的强烈碰撞，在这里，你不仅是观看者，更是这场文化艺术事件的参与者。

时间：11/8-2021/3/14

地点：浦东新区滨江大道4777号艺仓美术馆

费用：68元起

购票公众号：艺仓美术馆MAM



活动备忘录 EVENTS

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



退火 ANNEALING

WORKS FROM THE CLOUDS 重置

CELEBRATING 5 YEARS OF "ANNEALING" PROJECT
“退火”五周年特别展

Featured Artists	ZHANG DING 张鼎	LIN TIANMAO 林天鹏
	YANG JINGUANG 杨劲光	LIU JIANHUA 刘健华
	LIAO FEI 廖菲	SUN YUE 孙悦
	DI BONGDONG 迪邦东	KELVIN KYUNG KAY PARK 朴文浩

会动的房间

ZHANG ENLI Exhibition
张恩利个展

A ROOM THAT CAN MOVE

CURATOR: HOU HANRU
策展：侯瀚如

2020.11.07 - 2021.3.7

上海当代艺术博物馆 Power Station of Art
地址：上海市黄浦区滨江路678号
Venue: 678, Miaojiang Rd. Huangpu District, Shanghai
www.powerstationofart.org

第13届上海双年展：水体

第13届上海双年展将以“水体”为名，在8个月的时间里向观众讲述作为生命源泉的水如何超越地域，将个体相连；探讨不同群体如何在交融中形成；同时，召集艺术家超越个体，超越国界地思考互联协作的新形式。第13届上海双年展将为知识的生产与传播提供一个多样化的平台，搭建不同学科、情感与智能息息相通的实践生态系统。

时间：11/10-2021/4/11

地点：黄浦区花园港路200号上海当代艺术博物馆

费用：30元

预约公众号：上海当代艺术博物馆

张恩利个展：会动的房间

上海当代艺术博物馆将举办中国艺术家张恩利迄今为止规模最大、内容最为丰富的个展“会动的房间”。展览由侯瀚如策展，集中呈现艺术家过往近30年艺术生涯各阶段的百余件绘画作品，以及根据PSA建筑空间全新创作的多件沉浸式绘画装置“空间绘画”。

时间：即日起-2021/3/7

地址：黄浦区苗江路678号上海当代艺术博物馆

费用：免费

预约公众号：上海当代艺术博物馆

洛朗·格拉索“未来植物集”

贝浩登（上海）将呈现法国著名艺术家洛朗·格拉索（Laurent Grasso）全新个展。作为持续活跃在国际艺术舞台的当代艺术家，洛朗·格拉索的实践涵盖影像、绘画、雕塑与公共装置，他的艺术关涉异质时间性、地理学和超自然现象，通过使隐藏在共同感知背后的事物具体化，艺术家开启了历史与现实的全新视角。

时间：即日起-2021/1/16

地址：黄浦区虎丘路27号3层

费用：免费

预约公众号：perrotin

“退火”五周年特别大展「重置」

上海玻璃博物馆的“退火”项目始于2015年。过去五年间，博物馆与当代最优秀的一些艺术家合作，利用玻璃材料，委托创作特定场域的大型装置作品，并每年举办展览。艺术家们不断挑战玻璃材料的边界，撬动材料本身蕴含的巨大能量，为观众带来了精彩纷呈的作品，五年来的每场展览都是一次惊喜和震动。

时间：即日起-2021/10/31

地址：宝山区长江西路685号

费用：免费

预约公众号：上海玻璃博物馆



有情世界：陆平原个展

本次展出的全新作品涵盖了陆平原独特的故事创作、雕塑与综合装置，以及近期开始关注的音乐题材，追溯了人造与天然“生命”在社会文化语境中的交混、衍生与流变。艺术家将此次展览视为一次向身体内部窥探的体验——在这里，骨骼盆腔变为盛装声乐的器皿，邀请观众共同聆听来自身体内部的声音。

时间：即日起-12/13

地址：闵行区漕宝路3055号宝龙美术馆

费用：40元起

预约公众号：宝龙美术馆

音乐剧《梵高》

这是音乐剧《梵高》在上海的再一次全新启航，作为一部音乐与画作相结合的作品，《梵高》将超过50幅的艺术巨作带出美术馆，呈上舞台，展现出线条与色彩的流动之美，与观众们一起，以乐为笔、以情入画，在舞台的魅力中，参与了梵高波折而短暂的一生。

时间：12/23-12/27

地点：浦东新区杨新路61号浦东大戏院

费用：100 - 554元

购票：摩天轮票务

意大利博尔盖塞博物馆珍藏油画展

2020年恰逢中意两国建交50周年，博尔盖塞博物馆计划将卡拉瓦乔最重要作品之一《捧果篮的男孩》及其同时代著名画家乔瓦尼·弗朗切斯科·盖里耶里的《罗德和他的女儿》等知名绘画作品共十幅，带到上海博物馆，让中国观众再次欣赏卡拉瓦乔等艺术家们的不朽名作，进一步发现和欣赏意大利的艺术之美，也为两国的艺术文化交流添上精妙之笔。

时间：12/4-12/31

地点：黄浦区人民大道201号上海博物馆

费用：免费

预约公众号：上海博物馆

2020年博洛尼亚插画展中国巡展上海站

博洛尼亚插画展与童书展至今已走过54年历史，真实见证和记录了世界插画发展史。它是国际上水准最高的插画展之一，引领全球童书及绘本风向标，更是国际插画师重要的合作交流平台。宽敞明亮的展厅、清新简洁的色调，搭配沉浸式插画陈列展示，为观众提供了一个轻松愉悦的色彩王国，是插画爱好者、亲子美育的最佳打卡点。

时间：即日起-2021/1/10

地点：徐汇区天钥桥路1188号朵云轩艺术中心

费用：50元

预约公众号：朵云轩艺术中心

校园建筑： 功用与美感

FUNCTIONS AND AESTHETICS
OF CAMPUSES

策划：本刊编辑部 图：镁光人生

清华大学前校长梅贻琦曾说过一句被传颂至今的话：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”对一所学校而言，“大师”的重要性自然毋庸置疑，但从单一讲授模式到如今越来越多元的教学方式，少不了好的教学环境来支持。而且在功能性之外，校园建筑的审美价值也愈发受到重视。本期封面故事，我们就探访了四所国际化学校的新校园，看看新一代的校园建筑如何做到“功能与颜值都在线”。







青浦协和： 校园建筑开启 3.0时代

SUIS Qingpu:
A Model of New
Era Campus

文：Jessi 图：学校提供

新一代的校园已不仅仅是学习场所，它俨然已成为完整学习生态的一部分。1.0版本的校园多只有围墙内的校舍和操场，一间教室要塞下五六十名学生，教室外是窄窄的走廊，操场可能还只是简单的水泥地。随着教育边界的拓宽和素质教育的兴起，2.0版本的校园增加了音乐教室、实验室、图书馆、足球场等更具功能性的教学场所，校园更大，能进行的教学活动也更加丰富。但是，仅仅这样就够了吗，校园建筑还可以迸发出哪些新的可能呢？

在上海青浦协和双语学校，我们看到了3.0版本的校园——一个真正诠释了开放与融合的校园。

3.0版本的校园建筑，物理外观正在发生变化

一走进青浦协和双语学校，目光就会被入口广场所吸引：近1500平方米面积的草坪，南向方正，观感舒适；四周的环廊遮风避雨，整个空间的设计层次丰富而又开放。

校园布局最具特色的就是以中轴为核心，依次串联教学、文体和行政三个功能区块，每一幢楼都互相联通。教学区分居中轴两翼，拥有独立的活动庭院。中部则是为师生们共享的专业教室以及合班教室。最后，每栋教学楼的端部均齐齐转向操场，开着大小不一的洞口和平台。这样的布局仿佛打通了“任督二脉”，各个功能分区一下子紧密连接，校园运作也因而显得行云流水。

“作为一线老师，我的感受是教学楼之间的开放和联通极大地方便了师生，我们带孩子去体育馆，去其他场所，不用绕，非常便捷。我特别喜欢风雨长廊，就算是下雨天，孩子们也能很安全地被家长接回家。”一年级数学老师高园生和我们分享了她的新校园使用感受，“图书馆对师生都很开放，空间是通道式的，孩子进去阅读很自由。我们一年级的孩子有统一的借书时间，但会有学生跑来问我——‘老师，我明天

早上可以来早一点去图书馆看书吗?’我们老师开会也会选择图书馆。”可见，当空间以开放的姿态欢迎它的使用者时，使用者也会更热情地拥抱它。

穿插于建筑间的院落仿佛是国画中的留白。这些院落并没有特定的功能，却是层层叠叠活动中的喘息之处，带来了阳光和空地，师生可以更亲近自然，也能在这些留白处尽情畅想。“绿色空间的营造很重要，当我们漫步校园时，能看到绿色的草地，几乎每间教室也都能透过玻璃看到这些绿色。”青浦协和联合执行校长Adam Neufield本人也十分喜欢这些在建筑间生长的绿色。在他看来，阳光、草地是校园空间的重要组成部分，青浦协和也因此而成为一所“绿色校园”。

建筑以内部的丰富性满足各种需求的使用者

除了空间的连接姿态，建筑内的丰富性更让人兴奋。从建筑的色彩应用来看，青浦协和的校园层次分明，整个校园的主色调是干净的白色、浅色以及灰色，局部用亮色来加深印象。不同颜色代表着不同的学段，黄色是小学，绿色是初中，蓝色是高中，而原木色则是学校的行政部门和公共区域。贯穿校区的风雨走廊是主要的公共通道，在底部被施以正红色予以强调。鲜明色彩的运用使整个校园现代中透着灵动活泼，区分鲜明，也更容易让师生快速熟悉整体空间。

“我们整个校园的装修风格是中西结合的，学生们需要了解中国文化，也需要了解西方的文化。”Adam校长边带我们参观，边介

绍校园的装修风格——中西结合是最大的特色，古董家具和STEM模型并置，现代风格的涂鸦和古董画相互映衬。最有特色的就是校园正中心高挑的公共空间，这是一整面的玻璃幕墙，其中一层全都由彩绘玻璃镶嵌，玻璃上描绘的是中西方文化元素，阳光好的时候，玻璃上的色彩倾泻在阶梯和地面上，就是流淌的艺术。

室内功能空间的布局也相当丰富，从种类上看，教室、图书馆、剧场、音乐教室、体育馆、实验室错落有致，涵盖的教学功能也十分全面，甚至还有专门培养学生设计能力的Design & Technology教室、培养学生搭建动手能力能力的Work House。推门进去，一群中学生正在热火朝天地用木头、锯子做搭建。食堂除了用餐区，学校将走廊利用起来种植蔬果，还开辟了一处阳光充足的角落让教师们可以饭后休息片刻，设备先进齐全的烘焙教室可供全校师生使用。最让人印象深刻的是体育馆，这是一个2700多平方米的巨型无柱空间，可以根据不同的需求灵活组合变化，除此之外还有一个标准泳池和戏水池供日常教学使用。

在青浦协和内还有一个宝藏空间，是学校联合多平台打造的一个迷你艺术馆。“这里展示了不同时期的不同作家的画作、玻璃艺术，还有古董家具，可以让孩子们接近不同的文化、不同的年代、不同的风格。”一二年级音乐老师Erika Cardona是青浦协和的创校老师，她非常喜欢这个空间。关于这个空间还有“协和式妙用”，“表现突出的学生可以和年级主任或者校长来这儿喝下午茶，非常有仪式感，对孩子也是一种正向的鼓励。”高老师也





担任班主任，她十分赞同这样的空间利用。“我们经常 would 组织家长在这里交流和沟通。家长们也很喜欢这个空间。”

3.0版本的校园建筑，充分满足了学生和教职员这两大核心群体的使用需求，也满足了现在的家长对教育空间的期待。

人与建筑：共同谱写创新教育理念

建筑为人服务，校园建筑更是能反映出一所学校的教育理念。

“学校在空间利用上很支持老师的安排，老师有自主性，在教学上我就会敢想。”在谈到校园空间的使用时，高老师分享了她的经历，“我是数学老师，主要的教学活动都在教室展开，但我们也会结合课程特色选用其他教室。比如，我们最近在做诺贝尔主题教学，有一节课是做蒙德里安的几何艺术课题，我们就会和美术老师协调，借用美术教室。我们也会设计体育教学，把孩子们分成不同的队伍，在操场上进行计算接力赛，跑到终点拿一个题卡，答出来，再进行接力。孩子们非常喜欢这样的方式。”更好的空间安排可以激发学生的热情和创造力，也可以帮助老师适应未来课程的不断进化，这就是新一代校园建筑最大的意义。

老师敢于创想新的教学方式，学生们也能在校园空间里体会到更多文化的碰撞。“我们学校有四个音乐教室，这个非常棒，而且其中的三间音乐教室里都有钢琴，其他乐器也很齐全。我们有一个特色项目叫PPC（Personal Performing Corner），所有

的孩子一年中至少都要有一次表演的机会，他们可以选择任意形式表演。”Erika Cardona老师介绍说。

“我是三年级转学过来的，我十分喜欢协和的氛围，新同学之间大概只需要一周就能玩到一起了。”G5的胡琳溪同学说，“学校还有各种各样的俱乐部，大家可以自主选择。我比较喜欢文艺类的，就选了Drama课，我很喜欢表演的感觉。”能在课余时间选择自己的兴趣进行学习，对学生而言是一件幸福的事。而适宜的空间能让兴趣的种子得以发芽，校园建筑空间的丰富性便为教育提供了更多的可能。

传统教育模式对于校园建筑的设计没有太高的要求，而今的教育讲究人与人之间的交流，以及跟外部世界的互动，理念升级势必带来建筑的升级。我们很高兴看到像青浦协和这样3.0版本的校园越来越多，同时也十分期待一些老旧校园能得到改进和升级。当你走在校园，看到孩子们活跃于不同空间的身影，也会深受感染。

EuroCampus

杨浦校区：

“环保、合作与未来”是主旋律

Shanghai French School:

Three Key Characteristics of the EuroCampus Yangpu

文：李佳莹 图：学校提供

当上海法国外籍人员子女学校的学生和上海德国外籍人员子女学校的学生在上海的校园相遇，他们如何进行交流？

上述的一幕每天都发生在法国学校和德国学校所处的EuroCampus里。作为上海“唯二”的共享一个校园的国际学校，它们已在青浦共同度过了15个年头。为了让更多在上海的国际家庭体验这一多文化又国际化的社区，2016年，他们开始筹备第二个校区。新校选址杨浦，于去年九月投入运营。新校区有哪些独到之处？一个校园又如何装下两所学校？上海法国外籍人员子女学校执行理事David Pechoux先生为我们详细介绍了一番。



关键词1：环保

新校园自建造之初就秉承着环保理念，从操场下铺设的地源热泵、雨水的循环利用、LED照明系统的使用，到以竹子取代木材的内部构造和充分利用自然光源的屋顶，从里到外，都通过低能耗、无污染的方式，践行着可持续性发展的理念。

长久以来，环保是法国学校的重要特征。

课堂里，老师们时常以项目形式唤起孩子们的环保意识，如：制作以水为主题的工艺品；围绕可再生能源制造技术产品；思考如何在家里、在学校推动上海垃圾分类的实施并培养节能习惯等……从思考提案、动手尝试到亲自实践的过程，让环保在日常教学的过程中自然地融入了学生的生活。



图书馆也曾推出一系列环保活动，除了相关影片与书单的推荐外，图书馆还策划了以“未来的绿色城市”为主题的展览和工作坊“制作再生纸”，并积极推动着回收废纸和图书资源的活动，引导学生合理利用回收纸张。

今年4月22日地球日，校园因新冠疫情而关闭，图书管理员们在此期间剪辑了一部关于1970年第一个地球日的电影，并制作了包括以回收利用为主题的手工活动、有关环境问题的教育录像在内的资料袋，供教师们使用。而明年，学校已计划为中小学生们开展有关海洋污染、可再生能源和可持续农业的工作坊。

生态代表（eco-delegates）的选举也是法国学校每年的大事，自九月底起就在初高中所有班级里进行。当选的学生将成为校园大使，向同学们通报环保项目的进展情况，提高学生们的对生物多样性和全球变暖问题的认识，并鼓励每一位学生参与其中。

站在校门口往里瞧，满眼是交错着的灰色与绿色。据David介绍，校园内的绿色空间几乎占了整体面积的一半，除了操场、足球场外，新校还别出心裁地在楼顶开辟了绿色步道，为学生们在课外探索之余，提供舒适愉快的环境。此外，法国学校和德国学校将共同创建一条户外植物小径，以便学生们更好地了解并尊重他们所处的环境。

下沉式广场（Piazza）是校园中一个很特别的设计。为了

容纳数十辆校车，同时又满足“不将校车停泊在外部道路”的需求，广场的地下一层便成为一个巨大的车库。广场四周环绕着螺旋式阶梯，通向一层的德、法两校教学楼、二层的餐厅和体育馆、三层的剧院、天台篮球场和楼顶步道。每天早晨，校车鱼贯而入，孩子们下了校车便四散而去，走上螺旋阶梯，去往他们想去的场所。

关键词2：合作

两校共用一个校园，从硬件布局到校内活动，“合作”便成为另一个主旋律。

在杨浦的EuroCampus，停车场、餐厅、剧院、体育馆、操



场和足球场……所有的共用设施都位于校园中心。我们踏入校园时是上午十点整，正值孩子们的课间休息，不少学生聚集在广场处聊天、玩耍。

回到文章开头的问题，当法国孩子和德国孩子在上海的校园相遇，他们如何交流？

答案是中文和英文。目前，杨浦校区的近600名法国学校的学生来自47个不同国家和地区，对于初学法语、英语或汉语的儿童，学校将培养他们这三种语言的口头和书面能力，并建立牢固的语法基础。因此，对于众多不同国籍的在校生而言，法语、中文和英文是他们的日常沟通用语。而随着年龄的增长，根据择校或专业需求，法国学校还为学生们提供了四种选择——面向欧洲或美国的英语班，以及面向国际或国内的中文班。



与传统课堂中需要正襟危坐的上课方式不同，法校采用了“灵活课堂”的概念，学生们在桌椅和室内摆设的选择上拥有一定的自主权，尤其是低年级学生。走进教室，他们或是坐在低矮方桌边的小沙发上，或是坐在带着大靠垫的椅子上，甚至坐在瑜伽球上，教室里的桌椅也可以随意拖动，根据老师上课的内容来拼在一起或是四散开来。

教室里使用哪些家具、如何摆设仅仅只是一个形式，然而这样的氛围却给予了学生们自我组织的自由，他们随时可以自主学习、成对学习，或小组学习。“这是培养他们自主学习的关键因素，他们是学习的参与者，而不只是知识的容器。”David说。

为保障“灵活课堂”的概念得以充分实施，法校采用了小班化教学，每班不超过25人，而语言课的课堂甚至只有不到十人。

除了设施的共享、语言的互通外，两校共同举办的活动也为学生们的校园生活增色不少。

上海德、法学校先后于1995年9月和1996年1月在上海开学。2021年将是德、法两校共同度过的第25个年头，庆祝将贯穿一整年，活动包括举办两校间的运动竞赛、合唱团、交响乐团、模拟联合国，甚至还能互换家庭，两校学生体验一周邻国的家庭生活。

每年的5月9日是欧洲日，在庆祝EuroCampus成立25周年之际，两校将回忆在上海共同经历的这25年历史。

关键词3：未来

新校区的设计融入了许多巧妙的心思。比如在学生们每天集会的Piazza，两侧铺开的阶梯通向各个楼层，原木色和黑色相间的台阶如同琴键一般，象征着学校里的音乐元素；在五层楼高的教学楼里，图书馆被安在了三楼，楼下的低年级学生与楼上的高年级学生都可轻松到达，图书馆里还开辟了一间阶梯教室，用于举行小型会议和社团集会。

尽管幼儿园、小学、初高中学生共享一个图书馆，但图书馆还是用不同的颜色区分了不同年龄段学生的阅读区域，学生们享有较为和谐又不被打扰的阅读环境。此外，图书馆内随处可用的电子产品及其资源系统也为满足学生们的好奇心和求知欲保驾护航。

平日里，图书馆也不时举办各式活动，David最爱的是每年三月举办的“Spring of Poetry”，它为学生们提供了阅读诗歌并尝试创作的机会。

“这个快节奏的世界通常以结果和价值为导向，诗歌却完全不同，它是无价的，学生们必须进入自己的大脑，再经由内心抒发出来。”David说。

这项充满浪漫气息的活动在整个三月向全校师生开放，不仅是法语诗歌，语言老师们将引导学生在不同的语言里体验诗意盎然。

杨浦校区于去年九月开始试运营，而今年年初的疫情让它自二月起关闭到五月，紧接着便是持续两个月的暑假，因此运营至今也不过是半年多的时间。这还是一个崭新的校园，空气中弥漫着生机与活力，如同他们选择的这片土地，立足于教育、环境和创新三个维度，是上海正在快速发展的年轻地区，未来也将成为充满活力的地方。

尽管在杨浦开设了新校区，David强调：“在教学和组织方面，这是一个镜像校园。上海没有两所法国学校，只有两个校区。无论你想选择哪门语言、学习哪个专业，两个校园都提供相应的支持。上海非常大，我们希望无论你在哪里，如果想送孩子来法国学校，都可以就近选择其中之一。”

1963年，德、法两国签订《爱丽舍条约》，这成为两国自二战后全面和解的象征。58年后，德、法两校也在上海共同度过了25个年头，成为了彼此最好的朋友。未来，两校还将培养并发展更多新项目，丰富学生们的校园生活，赋予未来一代更多无形的财富。



更新学校： 充满人文气息的现代书院式教育村落

Transformation Academy: A Combination of Tradition and Modernity

文：Lily Jiang 图：学校提供



初冬，怀着好奇的心情探访了上海浦东新区民办更新学校全新的校园。新校区地处浦东唐镇，从地图上看，学校被“唐镇绿地文化公园”和外环绿化带环绕，交通便捷，是个闹中取静的佳美之地。

和更新结缘于三年前，当时我的孩子还在幼儿园中班，为了帮他物色小学，我曾去更新的老校区一探究竟。彼时的更新尚坐落在康桥某集团教育用地内，虽然非常认同办学理念和师资，但是硬件和地理位置还是让我打了退堂鼓。

但是这几年，总是听身边的朋友说起更新，说它是“民办学校中的一匹黑马”云云，加之又听说学校搬迁至了新校区，便很想再去看看。果然，新校区很让人有一种眼前一亮的感觉。

“人文生态教育村落”里的寓意与留白

“我们在爱的环境里，以高品质教育，更新生命，培养和塑造卓越的服务型领导者——基于更新教育的这个使命，新校园一定是人性化、温暖有爱、一切以学生为本的。”更新教育创始人李倩校长这样为我们介绍创办更新教育的初衷。

基于学校的初衷，更新新校区的总设计师林弘彪先生希望设计一所具有未来性的，在20年后其课程创新、教学模式创新及校园设计理念仍是领先的学校。

他希望建一所“现代书院式人文生态教育村落”，让师生们一起在这个生态教育村落里生活成



长，因而呈现在我们眼前的是一所综合了教育环境、思维模式、行为方式、价值标准、科学技术等因子的黑白白墙、现代简约的自然校园。

先来说说学校大门的独特意涵。其灵感来自《礼记·中庸》所提到的“问学”二字，“故君子尊德性而道问学，致广大而尽精微”——玄机何在？从校外望进去，透过学校大门能依稀看到教学楼前的一块照壁，从教学楼内方形大门向外望去，照壁上的圆洞与楼内方形大门相叠成一个“问”字，寓意着“山门问学，更新育人”；学校大门口的黄山迎客松挺拔翠绿，则寓意着“十年树木，百年树人”。

进入学校大门，学生向左走，车辆向右走，通过台阶人车分流，安全又美观。从学校大门进入到主教学楼前约有二十多米的长度，设计师特别设计了有五个转角的步道。这样的设计让孩子们在进入校门至主教学楼前有一个缓缓的静下来、慢下来的缓冲间距，使其进入教室后可以平静地进入到学习状态。

一进入主教学楼便是挑高3.7米的图书馆，东南两侧则是大面积的落地窗，自然光洒向整个图书馆。原木色的地板、原木色的图书架与洁净的白墙则营造出静谧的氛围，让人甚是心安。图书馆的一侧是家长等候区，家长们来接孩子

时可以在此边翻阅图书边等待。

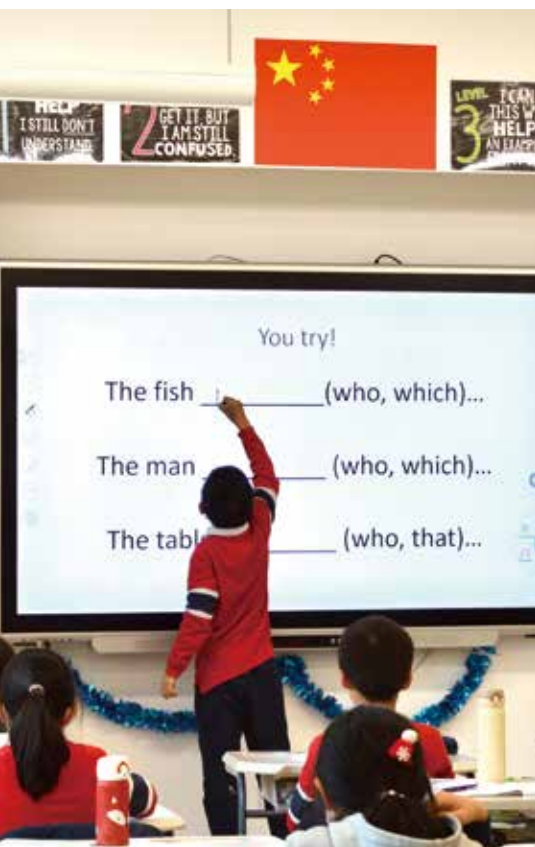
之所以称更新校园为一所人文教育村落，也是因为它的设计理念与“二十四节气”息息相关。

作为中国古代劳动人民智慧的结晶，“二十四节气”是祖先留给我们的文化和谐模式的产物，是我国劳动人民长期对天文、气象进行观测、探索、总结的结果，是古代社会悠久的农耕历史与现代社会文明相结合的文化理念。学校的专用教室设计中，特意留出了“二十四节气厨房”，孩子们可以根据不同的时令节气，了解、掌握气候变化及制作食物的知识和动手能力，在此过程中学习、传承了中国传统文化及气象、现代科技知识。

在更新，孩子们通过栽种在校园里的四季花果，体会四季更替，了解、认识、掌握园艺、植物等相关知识，在满足知识学习的同时，也培养了欣赏能力、得到了美的熏陶。

主教学楼看似平淡无奇的外墙原木色的隔栅，也隐藏着设计师美好的期许——它不仅仅是外墙的装饰、阳台安全的防护栅栏，更是藤蔓攀爬的架子。当你的孩子一年级入校时，亲手种下一株藤蔓，随着孩子的成长，藤蔓也在努力向上生长，等到毕业时，藤蔓恐怕要与孩子在顶楼相会了。而当他日后再回到母校，再次看到这株藤蔓，想必又会是另一





种感动。

更新校园中另一个独特之处是墙体大面积留白。设计师说：“建筑不仅仅是设计师的作品，更是生活学习于其间的师生们的作品，他们才是学校的主人。”

特别是教学楼回字形走道的墙面设计，在墙体大面积留白的同时，预设了画轨线，这些部位随时可以变换出一个个布展空间，给孩子和老师们留出了一片共同动手、动脑的天地。

超大的教室与特别的小土丘

教室是学生们每天最主要的活动场地，其重要性不言而喻。这会是一个被孩子们的欢声笑语和琅琅书声萦绕的地方。

更新的教室非常大，普通教室将近100平方米，专用教室更是有约170平方米，加上通透的采光，对于目前就读的孩子们来说是非常敞亮的。“之所以把教室设计得这么大，是为以后因材施教留下空间。我们将为不同学习能力的孩子安排不同的区角，真正做到差异化教学。”李倩校长介绍说。

更新教室的另一大特色是：大部分的多功能教室都有可移动的门和隔断，既可以根据不同的需求自由组合，也可以完全打开与户外连结，有相当大的灵活性，为多元化课程的实施提供了强有力的支持。

特别值得一提的是，一楼教室外都有自己的小花园平台，低年级的小朋友一走出教室就是小院子，有花有草，很方便地就能亲近自然；楼上教室的阳台则成为了风格迥异的空中花园，既是班级绿植的家，也是连结相邻两个教室的纽带，还可以增加通风，为教室带来自然新鲜的空气。即便装有新风系统，在空气质量好的情况下，学校会尽量开窗通风，让孩子们从小树立节能减排的环保意识。

而下课铃一响，孩子们就会纷纷涌向操场旁的一个个小土丘，撒欢似的跑上跑下。说起这个小土丘，还有一个特别的来历，原来更新的老校区中就有这样一个土丘，搬迁时孩子们都很不舍。最终，学校采纳了孩子们和家长提出的建议，在新校区中也特别设计了一个小土丘，重现了这一场景。事实上，这也是新校区建设中对土方总量平衡而为，除了这个小土丘，校园内的其他部分场地也做了“硬改绿”，增加了绿化面积，保留了童趣。

操场旁的看台也是一道风景线，谁说看台必须是四方的水泥地呢？也可以是富有曲线的小草坡、小土丘，或者是石头垒起来的自然看台！最赞的当数西边的滑草区，外教老师正带着孩子们翻滚撒欢，据说那里还是观赏星星和思考的好地方。

操场周围还有几栋独立的小楼，在未来的二期工程中计划改造成玫瑰花园餐厅、艺术楼等等。

自带“科技”与“环保”属性

在更新的新校区，打造智能校园是建设未来校园的标配。目前，更新唐镇校区里的每个教室都安装了智慧黑板，未来，智慧黑板还能实现线上学习和线下学习的一体化、课堂互动、实时分析、家校共享等多种功能，真正实现大数据时代的精准教育。

在120多天完成一年的工期——这个看似不可能完成的任务，更新却做到了。如何在如此短的时间内确保设施安全、环保达标？

事实上，从取得施工许可证的那一刻起，学校就邀请有相关建筑背景的家长成立了家长监理团，从选材、施工到验收都亲自参与。新校区的装修施工完全采用绿建材、绿装修，用E0级的环保材料来构筑一个健康舒适环保的优质教学环境。其中大面积的Low-e玻璃墙（又称“低辐射玻璃”，具有优异的隔热效果和良好的透光性），能将空气中的紫外线污染降低到最小限度。

在120多个日日夜夜里，家长监理团的成员们下班后便马不停蹄地赶到学校工地，只为让孩子们能在9月1日按时在新校区上课，在一个安全、舒适的环境中学习成长。科技、环保、生态也成为这个书院式校园与生俱来的属性。

在更新，我们看到了一个集安全、健康、人文、艺术、自然、科技等各种特质于一体的校园，也深切体会到了“优秀的建筑是理性和感性的结合，是技术和艺术的完美呈现”。

诺德安达 中学部校园： 以学生为本的建设与迭代

NACIS Shanghai: An Example of a Student-Oriented Campus

文：李佳莹 图：学校提供

站在上海闵行区诺德安达双语学校中学部的门口，浓郁的学院风扑面而来：呈U字形排列的五幢楼宇之间是一片开阔的绿地中庭，环形跑道与操场铺开在它们的西侧，左手边不远处就能看见一期校园，即现在的小学部。据了解，中学部有一个可容纳550人的标准剧院、宿舍楼能满足450名学生的住宿需求，中学部和小学部共可容纳3770名学生、光游泳池就建了3个……

教学需求的增长推动着校园建设的迭代，一切软硬件均服务于学校的课程和理念。当惊讶于新校园现代化的设施而发出“wow”的感叹时，我们或许也可以探讨一下，硬件如何有效推动教学质量，而学校的建设又如何真正做到“以学生为本”。





硬件的打造服务于个性化教学

身处中学部绿地中庭，从左往右看，面前的五幢楼分别是理科楼、表演艺术中心、体育馆、宿舍楼和文科楼，每天都匆匆穿梭在校园之中，准时前往下一堂课的授课地点。这里也是二期工程项目负责人Victor Wang在校园里最中意的角落，他时常在这儿看见学生们的走班活动。中央庭院作为连接校园各处的中心，“见证了楼与楼、人与人之间的互动和联系”。

和大学校园一样，每一层楼都有其明确的功能。以理科楼为例，1楼是较为锻炼创新科技能力的创客空间、信息技术教室和工艺设计教室；2楼和3楼分别是生物、化学、科学实验室；4楼和5楼则是物理实验室和教师办公室。

在诺德安达中学部，国际化学校层与层之间的走班变为了楼宇间的走班，不仅让学生们在正式进入大学前就体验到了更贴近大学的校园生活，也为小班化教学提供了有力的支撑。

在诺德安达，每间教室每个班级均容纳不超过24人，多边形的桌椅可随意拖动与拼凑，在保障每个孩子个人学习空间的同时，提供了更多小组互动的机会。较为自由的硬件与软装助力了更有针对性的教学活动：老师时常根据学生在不同阶段的不同学习情况来制定个性化学习计划；在项目式学习中，学生们也可以通过不同的方法展示学习成果。

当课堂内开展的活动需要更大的场地支持，或是更多的学生参与其中时，拉下装在两间教室间的软隔断，就能解锁一间更大的教室。独立学习、小组学习、小班授课和大班授课都能在同一

间教室里完成，具有极大的灵活性。

走在理科楼底楼，视线很难不被放在两旁的装置吸引，绿幕教室、3D打印机、激光切割机……这是二期校园新增的创客空间，学生们过往的作品点缀其中，没有玻璃、墙或门，它以完全开放的态度欢迎学生们前去使用。

在创客空间内进行的是诺德安达和麻省理工学院共同合作的STEAM课程，以MIT的核心理念“动脑又动手”为指导，培养学生的跨领域技能。MIT则通过提供教师的专业发展培训、学生前往MIT参与项目动手解决问题的机会，以及每年提出的挑战任务来给予全球的诺德安达学校课程支持。

去年，MIT提出了“超级英雄”的挑战主题，学生们需要解决他们认为的当地或全球性的问题。最终，上海的四名学生前往诺德安达香港国际学校参加了为期三天的亚洲区活动，展现了自己的项目设计，并分享了创意。

不同的装置和课程被放进了创客空间，老师不再进行传统的单一教学，相反，学生们可自行选择感兴趣的项目进行学习。如



此个性化的学习给予了学生们创意发挥的自由。两年前，诺德安达的学生为帮助坦桑尼亚的社区筹集善款，在STEAM课程上发明了太阳能发热装置。他们不仅将装置获得的专利费全数捐给了社区，还将发明带了过去，用在课堂中的所学切实地帮助了有需要的人。

针对不同学段学生的校园设计

由于一期校园变为了小学部，而二期校园的主要使用者是中学校生，校园内不少地方都做出了针对不同年龄段学生的设计。

尽管一期校园已提供了多功能剧院、黑匣子剧场、表演室、舞蹈房和戏曲教室，二期校园仍然建设了一座能够容纳550人的标准剧院，配备专业级的音响和灯光，以更好地展示学生的舞台表演。而新、旧两座剧院在布局上也完全不同。

小学部的剧院并没有在台下安置任何座椅，环绕四周的几级阶梯造成了观众区的高度落差，阶梯内则是一块方正的下沉区域。考虑到走上舞台对小学生们而言还颇有压力，因此在日常上课时，孩子们时常围坐在台阶上，而表演的学生则是走到下沉区域，避免了台上和台下的疏远感。近距离的互动也能够让学生们把表演看作是一件再平常不过的事，友好的设置让他们越发勇敢地走到中间展示自己。

而二期的标准剧院给予了成熟的学生们更专业的舞台。与茱莉亚学院合作的表演艺术课程是诺德安达的特色课程，由茱莉亚学院设计和挑选的涵盖各种流派、风格和文化的作品成为了教材，学生们会进行一系列音乐、舞蹈和表演艺术的学习，每到年末就会有精彩的戏剧或音乐剧上演。今年，诺德安达首部学生自导自演的音乐剧《亚当斯一家》就将在经过一年多的筹划与准备之后，和全校师生、家长见面；莎士比亚四大悲剧之一《奥赛罗》也将于本学期末在二期剧院进行展示。值得一提的是，戏剧学科老师Richard邀请了IB学生与他共同担任剧目的导演，而学生也将首次尝试自主控制灯光。

剧院成为了不少老师在校园里最喜欢的角落之一。从一期剧院到二期剧院，正如见证了孩子们从刚进校园的青涩到历练过后的成熟一样，能够看见学生在年末自信又骄傲地站在舞台中央展示自己，是老师们最为欣慰的时刻。

据Victor透露，明年暑假，小学部校园也将进行整体翻新，建设成一个对小学校生更为友好的校园。比如：实验室里所有的桌椅高度都将调低；学习资源中心则已在今年暑假根据高、低年级进行了重新规划——低年级在非虚构类作品区域提供了更多信息

类书籍，便于学生进行小组讨论，而小说区域则放置了低年级座椅和沙发，提供更为舒适的阅读环境；高年级提供了更加精细的图书分类，助力个性化学习。同时，学校新开辟了分级阅读区域，提供包括牛津树、big cat等全英文分级阅读书目。小学部老师将在每日的晨读中与孩子们分享一个个有趣的故事。

丰富的学习体验

为迎合课程的变化、弥补功能的缺失，诺德安达的校园几乎每年都会经历改动。在二期还未落成时，为了给学生提供更多的学习空间，校方充分利用起地下室的空间资源，打造了音乐排练室和地下体育馆。尽管二期校园面积大，但充分利用空间的宗旨依然不变，在其约为12000平米的户外空间，除了环形跑道和操场，学校还设置了七人制足球场和屋顶网球场。

新校园为学生们提供了丰富的体育活动，室内体育馆设置了篮球场、体操和蹦床设施，以及一堵8米高4米宽的攀岩墙，楼上更有室内400米环形跑道。每天，学校都会进行三次空气质量监测，若为蓝色和绿色，学生可自由进行户外活动；若显示黄色，意味着学生们可去户外，但不能进行运动；而红色代表着不可前往户外，此时，室内体育馆就成为了孩子们运动的去处。

丰富的校园设施为学校课外活动的发展提供了良好保障，目前，诺德安达共有超过200门ECA课程，所有的课程都由学生根据兴趣自行选择，并可进行连贯性的学习。以游泳为例，从入门到精通，老师共设置了7个等级，通过持续性的学习，学生可以完成从菜鸟到高手的进阶。而每学年，学校共提供2次选择ECA的机会，若发现此刻在学习的课程不适合自己，也可及时进行更替。

和不同的运动得去相对应的场地一样，在诺德安达的二期校园，还有许多为不同课程打造的专业教室，如学习书法、剪纸等国学的中国风教室、专为学习编曲的学生打造的专业录音室，以及培养学生劳动技术的木工教室，其配备了完备的工具和明确的功能区域，如木工工具墙、专用木工桌、作品展示架、工坊服；授课区、防护区、材料区、操作区等，丰富了学生的学习体验。

对于学校而言，理念、课程和硬件无疑是铁三角般的存在：理念是核心，课程是理念实施的载体，而硬件设施给予了课程落地必不可少的支持。究其根本，校园是为学生良好的学习体验而存在的，如何建设“以学生为本”的校园，是诺德安达这样的学校永远孜孜以求的课题。

“空间即教材，场景即教育” ——专访力本设计

LBD 主持建筑师白鑫

Architect Nicolas Bai: The Teaching Space is a Key Part of Education

文：戴如月 图：受访者提供



想要了解一所心仪的学校，在学校开放日走进校园去近距离观察，是一种有效的途径。道理大家都懂，校园开放日也积极预约上了，可是到了那一天，走进校园以后，到底要看什么？怎么看？除了向学校了解升学率、师生比、兴趣班开设情况等，走在校园里面还可以关注哪些地方呢？

从建筑师的角度来考察校园环境

“家长参观校园时，不用带什么专业知识，就用自己的常识，看学校有没有做符合常识的事情。比如设施是被真正用了起来，还是只用于展示，从这就能看出学校有没有真正以人为本。”建筑师白鑫说。白鑫是专注于教育建筑的力本设计（LBD）的创始合伙人 and 主持建筑师，他从专业角度为我们介绍了参观校园时要关注的大方向和小细节。

首先是动线设计。白鑫说，学校一天中人流瞬时增加有几个时间点，分别是上学放学、课间出操以及中午就餐的时候。因此，接送流线、出操流线、就餐流线是否合理是观察一所学校整体设计是否科学合理的三个大方向。

以接送流线为例，家长可以在参观时了解一下开车送孩子上学的时候车要怎么停、孩子上下车是否安全、步行来接孩子放学的家长有没有休息区域，等等。

白鑫结合实际的设计案例介绍说：“在设计的时候只需要把学校的围墙稍微往里凹进去2米，就能留出类似机场停车道或公交车停车岛的区域。日常管理可以依靠电动升降桩，仅在接送时间校车或者家长的车子才能进来。这样的设计既能保障学生的安全，也能为上学增加一种仪式感。”

此外，在上下车处设计雨棚，就能保证即便在天气恶劣的时候，孩子们依然可以下车就风雨无阻地走进学校。

在放学时，我们经常会看到校门口提前站着很多家长翘首以盼，其中不乏年纪较大的爷爷奶奶，他们长时间站着等待不仅辛

苦，还造成了校门口人行道的拥挤无序。白鑫说，在学校围墙边增加一排可以休息的座椅，就能解决这一问题。

出操流线是指从教室到操场去做广播操的路线，要保证在距离操场最远教室的孩子步行到操场的的时间不超过8分钟。虽然国际化学校没有做广播操这个环节，但在应急疏散时让学生们尽快到达操场也是同样的思路。

类似的，就餐时间也是校园中人员容易拥挤的时刻。所以在参观校园的时候，也可以了解一下从教室到餐厅的就餐流线是否合理，步行时间和距离是否合理，学校是怎么分层怎么做交通疏导的，等等。

除了从上述三个流线的角度来观察校园以外，还有很多可能会被忽略的细节，例如饮水的地方设置是否合理，卫生间的亮度如何，教室的门把手和窗的设计，教室内外有没有考虑到防止学生奔跑冲撞的设计，还有整个学校中公共空间的的比例，以及校园导视系统是否合理有效等等。

“一般来说，公共空间的的比例和设计也能体现出学校的教学理念。”白鑫从多年的教育建筑设计经验中得出这样的结论，“校园中的很多细节都是根据教师及学校管理者在实际教学场景中遇到的问题而设计的，因此能一定程度上反映学校把握细节品质的能力。以导视系统为例，它就直接代表了学校的管理逻辑——导视系统是否有序，是否能够有效指引你，设计是否有美感，教室有没有特殊的VI设计和色彩控制、学生作品的展示是随意张贴还是精妙设计等等，都能说明问题。”

为什么要关注校园的空间设计

校园的空间设计，或者我们常说的校园硬件条件，可能并不是通常家长为孩子择校时会考虑的关键因素，比如某所享誉全城的名校，家长们挤破头也要把自己的孩子送进去，很少会因为这





所学校的教学楼不美观、设计不合理，而影响大家的入学热情。

但到底什么才是所谓的“名校”呢？在全社会普遍越来越注重全人教育、博雅教育的今天，好学校一定不仅仅只有亮眼的升学成绩而已，更重要的是学校的教学理念和校园文化。任何一种校园文化的建设都离不开校园环境，或者说离不开场景，而校园建筑就是场景中的一个硬质的物理空间。在整个校园中用建筑设计来勾勒出场景，用场景再来营造教育氛围。因此白鑫和他的团队总结出了教育建筑设计的核心理念：空间即教材，场景即教育。

“我们要强调场景在空间中的作用，而不是强调它的颜值、外壳和具体功用，更多的是场景营造出来的那个氛围。场景指的是可能是在里面发生的，让学校的孩子们自主活动的可能性的氛围营造。”例如，在改造上海某幼儿园的项目中，建筑师在舞台上设计天窗，让阳光能够自然照到舞台上，当孩子们看到那里的光线时，就会自发自动地走到那里去表演去玩乐。

“设计的空间应该能有‘自明性’，如果某个地方可以不用解释就吸引人产生自发行为，就说明这个设计很到位。”比如设计一处校园景观，不是单纯用来让人欣赏里面的一花一草一木，而是在设计时就能够设想出此处景观能够产生什么信息，产生什么行为，孩子们会不会自来利用起这个空间，是否符合和顺应实际教育场景的使用习惯，从而能够让大家都很舒服地主动去适应这个场景。

反过来，**好的校园空间设计还能够反作用于教育。**谈到通过校园空间设计来减少校园霸凌时，白鑫说：“为什么校园霸凌经常发生在学校的某个墙背后、角落、厕所边上？因为这些地方都是死角，就是一个容易‘滋生犯罪’的地方。所以要通过合理的设计，或者增加角落的照度，来减少这种死角。”在他看来，装摄像头是最后一步，是威慑，而好的空间设计能从一开始就规避这个问题。

教育空间设计的未来发展趋势

立体校园、原生校园、智能校园、绿色校园、有机校园、共同校园、人本校园——这是白鑫及其团队从2015年开始在回访了大量校园设计作品后逐渐总结出的七个未来校园发展的趋势。这不仅是给设计师或者学校管理者在规划设计校园时的参考趋势，同时也可以作为家长和学生在探校时用来判断校园环境的维度，其

中“人本校园”可以说是最接近教育“育人”本质的校园。

立体校园：对当下教育模式、校园文化以及城市发展的积极回应，发掘空间潜力来营造出一个教学功能高效聚集，公共空间多维灵动，校园发展游刃有余的理想校园环境。

原生校园：校园建筑是一个地区的产物，它总是扎根于具体的环境之中，受到所在地区的文化、气候和地形条件的制约，这也是造就一种建筑形式和风格的一个基本点。即便是引进自国外教育品牌的国际学校，在传承原有的国际教育理念的同时，在校园建筑风格上仍然能够结合当地的地形特征和气候特征，形成有当地特色的校园环境。

智能校园：以互联网为基础创造出校园工作、学习和生活智能一体化的环境，以各种应用服务系统为载体将教学、科研、管理和校园生活在校园环境里进行充分融合。我们在力本设计的办公室里就看到了各类最新的智能教育装备，让设计师可以在实际使用中了解这些智能设备，从而运用到校园空间设计中。

绿色校园：或者说是可持续校园。通过设计降低能耗标准，让资源充分利用，以实现建设环境友好型、资源节约型的绿色校园。

有机校园：学校建筑建成之后并非是一成不变的，而是会随着使用需求的改变而改变。因此有机校园就要充分考虑到校园未来可能的使用需求，做出适当的调整即可满足使用需求，使得校园空间有弹性和生长性。

共同校园：学校不应该是个孤岛，而是能够向社区开放从而实现资源互动与共享，成为一个师生的、社会的、多样的、永续的、和谐的共同校园。

人本校园：人是教育的起点，也是教育最高和最终的目标。因此校园要处处体现“以人为本”，关注学生的安全、健康，关注校园的环境、教育理念、主体意识和创新意识。这也符合前文提到的，在参观校园环境时，判断设计是否合理，是否是一个好的校园环境的标准，始终是这所学校有没有真正做到“以人为本”，紧紧围绕着学生和教师的实际需求来规划和设计。

“在我的概念里，学校其实应该是背景是画布，孩子们才是上面的色点和色块。学校做得太花了，孩子去哪儿呢？孩子们穿着不同颜色的衣服，在那里跳动着活跃着，那才是一幅画。”在建筑师的身份之外，白鑫还有一个更重要的身份——双儿女的家长，这大概也是他能给出这个有趣比喻的原因。

“最优化理论” 与日程表取舍

No More Busy Schedules for Kids

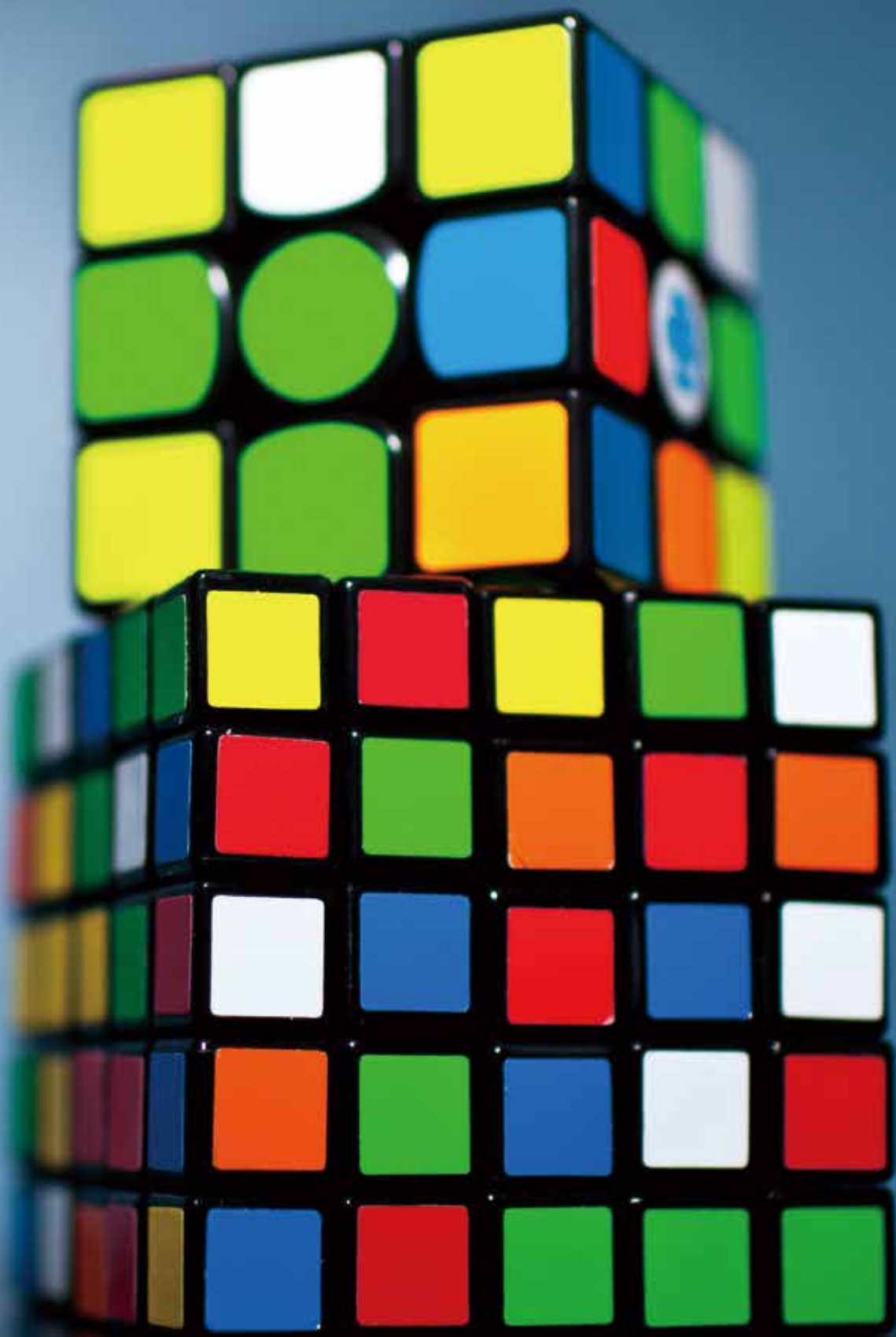
文：紫霞 图：Unsplash

最近有不少同学在抱怨：怎么小学生，甚至才上幼儿园的孩子，时间都排不过来？其实没有时间够不够之说，只是取舍的问题。

记得本科时学过一门课叫“最优化理论”，通篇密密麻麻很多方程组。毕业多年后基本忘光光，只记得两点：

1. 很多方程组无解；
2. 很多能解出来的答案还是一组方程，而不是具体的数字。

运用到现实生活中，通俗地说就是要理清思路，先把最大化的目标、各种约束条件列出来，其次不要幻想能够得到明确的解。





先理清思路

有哪些目标？

对于这个问题，作为家长的我们经常想不清楚，排不了优先级，眉毛胡子一把抓，一会儿活在当下，一会儿又以终为始；一会儿体制内，一会儿体制外。

对孩子的各项目标是什么？是否达成学校目标就可以？这个目标是宏观、定性的，没有标准化定量评估的。比如几年级要拿到什么考级证书，这个不是目标，而是具体路径。要上画画班，也是路径，而不是目标。

无解时必须做好目标间的取舍：哪些可以舍？底线是什么？是完不成作业也必须到点睡觉？是为了足球比赛，学业成绩只要合格就行？还是如果不是全A就不要去踢球了？

分析几大约束条件：

首先，是人类幼年发展的普遍规律，相关神经科学、发展心理学理论。比如：人脑前额叶的成熟要到25岁左右（也就是自我控制能力）；孩子生来就具有temperament，而不是一张白纸；智商受基因的影响比重；人的内在动机三方面；婴儿出生就具有很强的学习能力，甚至有通感……

特别之处在于，这些理论不断被更新修正甚至被推翻，群体描述正确也不代表一定适用于某一个体，完全不同于数学物理那么严谨。人类对自身的了解，比如大脑、神经、意识、心理等方面还处于瞎子摸象的阶段，但也只能且必须依据能够摸到的象腿来构建框架，就像有几种哲学理论，总得选择相信其中一种。关键在于，家长接受了一种之后是否还能跟进科学发展而不断修正甚至颠覆自己的理念。

其次，是孩子自身的情况，包括：作息、爱好、思维特点、心智发展情况等。这个需要多多客观观察。

再者是学校的教育理念、时间安排、教学内容、教学目标等，尤其要了解学校教学内容及目标是高于还是低于自己给孩子设定的目标。

最后，还有自己本身的知识背景、财力、时间、能否接送等等。

以我自己为例，我得到的方程解是这样的：

1. 保障睡眠是第一位

小学生通常要睡到9-11个小时，9点左右入睡，7点左右起床。具体个体有差异，有的孩子需要睡到10个小时以上。很多家庭父母下班回家晚，孩子很难做到还没有见到父母就早早入睡。有的孩子是早起清醒，有的孩子是夜深了容易兴奋起来，家长要根据具体情况来安排。我用“保障”这个词则是因为现在资源太丰富，想学的东西太多，很容易挤压睡眠时间。家长要为孩子守住底线。

我之前观察自家孩子属于夜深了容易兴奋型，早起迷糊，而且需要睡足10个小时。现实又是学校是早早开始上课，早早放学，没有晚上上学的选项，因此一年级时放弃了校队6:30的晨训。

当然，这个睡眠时间也是动态变化的，进入二年级以后发现她天天不到6点就自己起来了，而且不迷糊了，可能9小时睡眠够了，所以就让她参加定期晨训去。

2. 运动第二

运动既包括精细运动，也包括大运动。就我观察下来，城里的小孩受保护太多，自由奔跑攀爬机会不足、耐力锻炼不足，因此平时需要参加有对抗、偏激烈、有挑战性运动的体育课程。节假日，通过山野游玩来弥补，带着孩子参加爬山、较长距离的徒步、骑自行车等活动；平时在小区内外跟小朋友们追逐打闹等。这些活动并不是培养兴趣或者特长，而是玩。

3. 交谈时间

具体可以安排在接送路上、就餐、洗漱、睡前甚至具体功课辅导等时间，多听听孩子的想法，家长也多聊聊自己的事情。孩子的思考、表达能力，亲子关系等等都蕴含其中。

幼儿园时期的儿童哲学需要花时间延续，而犹太式海沃塔亲子聊天法更是需要充分的时间才能进行。这个本身也是玩。

4. 培养良好的习惯，参与劳动，逐步放手自主管理

这块内容太丰富，简单说就是**让孩子生活在真实的生活当中，而不是整天忙于“为未来生活而准备的学习”，把当下真实生活的事情都外包**。对于上了小学的孩子来说，简单的家务劳动都不是玩。

5. 特长发展、兴趣选择

最后的时间是在学校学习内容的基础上进行特长发展或者说是兴趣的选择。我对这部分的定义也是“玩”。

关于时间表的具体制定

首先，时间表需要柔性且尊重孩子的意愿。

孩子白天的时间是被学校定死的，切分得细细的、碎碎的，不停地更换内容，这并不符合神经学家和心理学家一致赞同的认知原理，更不一定符合具体某个孩子的节奏。历史上，现代学校的安排是源于工业化大生产的模式，目的是知识传授及训练的高效率，并不是从儿童心智能力及长期健康发展出发的。

事实上，可能只有流水线上的工人（也只是集中做某一件事）、监狱以及精神病院（没有那么多的任务及考核）才有如此严格的时间安排，大部分成年人都受不了这样的时间表，因此学校之外的时间要具有充分的灵活性。

正如前面写到，睡好玩好是最重要的，日常项目就是：运动+交流+完成作业+阅读+学科拓展+练琴+写日记，其中也只有前三项是必须的。周五下午则安排了乐器课+游泳或户外玩耍。周末以体育课程+户外运动+自由手工+看电影为主。除了每周一节课外的乐器课，其他全部时间都是可以调整的。

天气好的时候多户外运动，天气不好的时候多在家里看书，她自己有什么事情非常感兴趣也可以尽情地做完，而不会因为固定的课程而不得不中断。

乐器本来是考虑这个学期每周再加一节的，也就是每周两节。但是她想到多上一个小时课就占用了她玩的一小时时间，坚决不同意。我考虑到“兴趣+基础”的重要性大于学习进度，平时玩的时间也并不多，同意了不加课。

其次，留出大量空白、衔接时间。

简单说就是回归正常的生活节奏。昨天听到网球教练在抱怨，现在小朋友们时间排得太紧了，很多家长给孩子安排时间表时的颗粒度甚至细到以15分钟为单位，而且一天有好几场安排，导致孩子们的课后时间都凑不到一起，网球团课都很难凑时间。

记得幼升小的时候看到过一个牛娃时间表，周六周日排了8个培训，不知道是否真实。我当时很诧异那个时间表的执行结果——学龄前孩子有大量时间都花在撒娇哭闹打闹拉臭臭上，时间表上都没有留出来。另外，上学放学路上不要一边走一边停下来捡树枝、玩毛毛虫吗？没有十万个为什么要问个不停吗？从来主动参与家务劳动吗？从来没有长时间自由玩吗？

我仿佛看到一群羊，争先恐后地跟着队伍往前飞奔，生怕落后了，但也不管前面是大草原还是悬崖。可怜小羊本来是有机会左顾右盼，探索发现，经过自己的独立思考后寻找另一条路的……真心希望这个孩子现在能轻松些，能身心健康地成长。

反思自己，孩子大班阶段有几个月的周六给她安排了三个项目——英文、合唱、篮球，晚上玩，周日则是整天玩或者看书。孩子表示强烈不满，认为周六整个白天都没有办法自由思考表达、自由运动，行动受限，心很累。其实周边普遍现象是大班的小孩周末都有几项培训班要上，周六周日都很满，我似乎算是最佛系的了。

仔细想想后觉得不对，普遍现象并不代表就是合理的，更不意味着符合自己孩子的情况。结合一些生物进化理论，再加上仔细思考《园丁与木匠》一书当中提到的观点后，我取消了2个培训班，孩子多出来大量自由安排的时间。就这样到了暑假，她一不写字，二不上坐在教室里上课的班，而是去了一天要忙4个运动的夏令营，交了一堆朋友，剩下时间都在家里看书、发呆、涂涂画画，就是这么幼小衔接的。

上了小学后，有没有必要语数英作业每天都做，都拓展？有没有给孩子安排各种打卡活动？我都没有。实践下来，孩子有没有无所事事，浪费时间？一秒钟都没有浪费。

再者，给孩子留出试错的时间和空间。

额外说一下学校发的练习，也就是家庭作业。无论是鸡血学校还是佛系学校，作业练习都不是家长应该花时间最多的地方。不用着急孩子作业完成质量差，时间管理能力差，写字慢，要留给孩子试错的空间，留给孩子探索自身学习方式、尝试管理自己的锻炼机会，就像孩子学走路不能一直扶着跟着一样的道理。

在我看来，**最糟糕的做法就是样样细节都给孩子安排好，把自认为最好的方式教给孩子并监督其严格执行**，比如排得满满且固定的时间表。

她也有作业忘记做收到老师警告的情况，也有胡乱做导致得C的情况，也经常有非常积极主动做得A+的时候，但她没有被老母亲抓着一项项核对作业并修改，然后再交给老师得A+的情况。

她也有阵子是要求回家后先阅读再做额外练习，我也同意，让她实践。结果实践下来，沉浸阅读中很容易时间就过了，手上的书又不舍得放下，再去做作业就手忙脚乱，也记不太清有哪些作业，后面再练琴更是昏昏欲睡。之后她心里就有must do需要先做的概念了，也明白自己需要这样的时间安排，而不是我安排她这样。这就是她的作业，她的历练，耗时耗力。她的时间管理能力是需要一点一滴培养起来的。

总结起来，最优化的路径是这样的：首先，我们多花时间把宏观的事情思考并执行好，日常则让孩子睡好、玩好，这是底线。其次，时间表的具体制定要柔性、尊重孩子的意愿，留出大量空白、衔接时间、给孩子试错的空间。我们需要做的是成立家庭学习中心，构建一个热带雨林式的生态系统。比如树立目标，动态跟进社会经济政治发展形势、学校情况、孩子情况，匹配相关资源，再执行并反馈，下一步修正目标后继续跟进。

仅希望做个好木雕出来，那么盯好技术细节就行（比如把看着孩子完成作业作为重要的事情来抓），但想要培养参天大树，就需要构建系统。

关于兴趣班

兴趣班的选择原则是广泛尝试，根据孩子反馈来不断做减法以及调整。

画画类要不要上培训班？我女儿上过一些，最后选择现阶段不上，因为她的心智还没有到能够主动学习技巧的程度，跟班学习反而让她的创造力受限。

我帮她在客厅打造了一个较大的手工娱乐区域，可以画画、做各种手工、拍摄娃娃视频；也给她收集了一些画画相关的书籍、视频，每周带着她看看。她只要有空就画个不停，而且会跟各种手工结合在一起，通常她能连续创作好几个小时，一边创作一边愉快地哼歌甚至手舞足蹈。

我更多的是给她准备材料，并事后督促她收拾。当她对剪纸特别有兴趣的时候鼓励她，教她怎样在B站搜索相关学习视频。当她对给小娃娃做衣服有兴趣的时候，给她提供适当的旧衣服和人偶模型。

这块无固定时间，都是她在完成必须做的事情后可以自由选择做的，大部分不出门的周末都在“自由创作”。这本身就属于孩子自由玩的内容。

我不是艺术类专业人士，同时也不指望把孩子培养成音乐艺术方面的专业人才。站在普通人的角度思考：当下小朋友们的艺术学习是否有点本末倒置？自身不弹琴也不画画的父母们企图在孩子满满的日程表中加上一节画画课和一节钢琴课，来提高孩子的艺术修养并挖掘孩子的天赋，可行吗？

画画、音乐可是在闲暇中产生的，在自由地与自己的心灵、与万物连接，通过五感细细体验后产生的。急着学技术，孩子也许能学到一些皮毛，但时间太紧张，家长急着要成果，孩子连长时间发呆的机会都没有，这样的艺术学习远离初衷。

音乐类安排了每周一节的柳琴课。小学之前曾缓慢地学了一年半钢琴作为音乐启蒙，后面换成民乐，考虑了以下几点：

1. 我作为家长更能理解民乐，愿意带孩子去听民乐音乐会，但无精力学习

西方古典乐；

2. 民乐并不是单纯的音乐，里面继承了中国古代传统历史文化，很有必要让孩子从小接触，我一起学习（受熏陶）也觉得很有趣；
3. 作为一个小众且又能参加小型或大型乐团的乐器，学习者有更多的机会参与表演及合作交流，这既是学乐器的目的之一，也是支撑长期学习的源动力；
4. 学校正好提供了几个民乐乐器的选择，有很好的老师，我不用摸瞎了。

从孩子乐器学习当中，我也能发现她很爱音乐，音准很好，爱自己创作旋律，能够边唱边弹，应该是大脑各个部位得到了充分的锻炼和发展，也打下了一定的音乐素养基础，已经达到了目的。

考虑到她在刻意练习方面还没有形成自我驱动，所以不求她学得快也不求学得多好，只求保持兴趣坚持下去就好。这本身就属于孩子玩的内容，有指导的玩。

运动特长方面

关于运动特长发展方面，要考虑孩子自身的身体优势和性格特点、孩子的意愿来选择项目、课程形式和教练。

首先，是个别项目安排定期训练。运动项目按不同的维度思考可分为个人或团体，对抗或非对抗，细节技巧性强或不强，更标准化或更偏开放式规则。我考虑孩子身高优势、爱挑战性冒险性、爱一定的对抗、非常讨厌枯燥练习后，将篮球、攀岩作为兴趣发展方向，排出固定时间训练。

虽然篮球打了好几年了，打得不好，而且很容易哭，比如摔跤要哭，被撞了要哭，球没有抢到也要哭，队友埋怨她一句也要哭，但是她自己却坚持要参加。虽然我完全看不到她能够把篮球发展成特长的可能，多次要放弃，

但考虑到她的意愿还是让她继续练。

再来讲讲挑选教练需要注意的地方。有些体育教练是比较凶的，或者说不太会说正面的话，喜欢下命令、质问、威胁，比如：怎么不认真上课、不许哭、哭就不让你上课了、我不是示范过了吗？你眼睛哪里去了？之类，教学方式比较适合乖小孩。有些孩子非常在意教练对她的态度，导致上课很不顺利。但这本身不是孩子的错，而是这个教练不适合教小孩（虽然体育教练的这种情况很普遍）。在孩子能够懂得遵守规则的前提下，换机构或者换教练是有必要的。

此外，也要留一些备选项，比如游泳、网球。孩子刚上小学时定期训练过三个月，综合孩子的表现和意愿，取消定期训练了，之后只是有空才去练习。另外她还对轮滑、滑板、射箭、乒乓有兴趣，让她先玩玩，计划等到三四年级后再选一项重点发展。我感觉这点不能强求，确实有的孩子从小就可以比较集中地学习一门，既能乖乖听教练话又不会经常对其他运动爆发兴趣，但这是小概率事件。

不得不说的奥数

我从小就参加奥数，从小学到高中都有参加过比赛。我本科也是学习理论数学的，我身边有非常多的科大少年班同学、奥数/信奥集训队的精英，也有早已当上美国科学院院士的师姐，总体来说，真的适合且能长期进行理论研究的人太少了。最终，大部分泯然于众人之中，活成了你我这些普通人的样子。

少数数学天才孩子在很小的时候就能体现出来，在生活当中就能被发现，并不需要什么奥数班之后才能发挥其天分。对此，我的态度是：不要去争千万分之一数学精英的陪跑。各种专家的意见很多，我比较认同的是对



于人群中99%的孩子，在三年级以前不需要刻意拔高数学学习的难度。多做好数学的思维启蒙，在生活中多锻炼好思维习惯，引导孩子做好从具体到抽象的进阶，而不是单纯学习数学技巧。

针对学校数学教育的现状，家长可以多培养孩子对数学的兴趣，对自己学习数学的自信，多在综合性的问题解决上运用数学。难度不需要刻意拔高，广度却需要很广，比如概率统计的思想及各种统计图表等，生活中用得到，6岁小朋友能理解，而且需要掌握了。

编程不宜太早

就编程方向来说，也不宜太早，理由如下：

首先，编程必须盯着电脑，肯定对眼睛是负面影响。在网课、iPad及手机使用不可避免的现状下，在户外活动、接触大自然时间严重不足的现状下，只能将编程的学习时间挪后。

其次，如果编程是走算法竞赛方面，那么类似奥数，或者说对抽象思维要求高，儿童的大脑发育并不会通过提前学而领先于众人；如果编程是偏综合性应用方向，但孩子又低龄，各方面积累都有限，不适合模块化、定义好边界的刻意学习，而更需要家长在生活中的引导。如果没有精力或者能力引导的，就可以等孩子大一点再为其选择合适的课程。

在兴趣发展方面，我们可能考虑短期投资回报比较多，但就小学低年级孩子来说，初心就是玩。孩子玩得越好，更多的是长期的影响，比如对大脑神

经元的塑造、人的内在动机之自主感、能力感、归属感的建立。

孩子展现了一点点兴趣或一点点成绩就觉得似乎可以专业化培养，就能出成绩吗？我们可以做白日梦，可以谋“事”，但成“事”在天，不要给孩子这个压力。

推荐阅读书目：

- 1、Free to Learn（中译本《玩耍精神：会玩的孩子真的有出息》）
- 2、The Self-Driven Child（中译本《自驱型成长：如何科学有效地培养孩子的自律》）
- 3、Why Don't Students Like School?（中译本《为什么学生不喜欢上学？》）
- 4、The Scientist in the Crib（中译本《摇篮里的科学家》）

紫霞：

坐标魔都的小学生妈妈，从事地产PE及投行业务多年，爱研究发展心理学、认知心理学、脑科学等，现潜心研究家庭教育，希望以更宏观且全面的视角与各位家长交流分享可落地的育儿方法。家有一女，动若顽猴、口若悬河，唯有阅读及手工时才能安静下来。





体育课 外 课

怎么选才合适?

How to Choose the Right
After-School Sports for Your Kids?



编者按：在上期“家长手记”中，Audrey Liu分享了自己为儿子George选课外机构的几个基本思路。在菁kids上海微信公众号发布那篇文章时，我们按课外课的不同类别发起了一次投票，“运动类”以25%的关注度胜出。本期，我们就来说说体育课外课那些事。

文、图：Audrey Liu

《重磅！中考体育将与语数外同分值》——前一段时间的这则新闻让老母亲们又开始了新一轮的讨论。这篇报道的标题约等于《重挫！中考体育与语数外同焦虑》。身边不绝于耳的声浪附着无数惊叹号和问号：学术的时间已经不够用了，怎么又要加个体育？！如果我的孩子原本就不擅长体育，怎么提高？那么多的体育项目，怎么考，怎么算分，以什么为标准呢？

不合时宜地掉一掉书袋子。对体育的重视，中国古已有之。在周朝，当时的“高净值”家庭有一套成熟的教育体系，要求学生“礼、乐、射、御、书、数”样样精通，堪比如今的“全人教育”。又是“射”又是“御”，古人对体育的重视可见一斑。

我的孩子还没有步入学龄，这给了我一个完美的借口，可以不带着“应试”的心态，琢磨这些纠结的问号和感叹号。

但我依然有一个简单明了的问题问自己：孩子为什么要参加体育锻炼？回归到体育的本源，它的作用是强身健体、磨练意志品质，是一种健康向上的兴趣爱好。漫漫人生路，我们需要释放激情，也需要排解压力，还需要有一群志同道合的朋友，相伴同行。你和陌生的朋友邂逅，99.99%的人大概不会靠背元素周期表或者念乘法口诀来破冰，最容易找到的共同话题或许还是最热门的足球比赛，或者是一场一票难求的音乐会。这就是体育和艺术带来的无穷乐趣。

而还在酝酿的新政中，体育锻炼的“分值”化，是激励孩子们前行的手段和衡量锻炼成果的标准，让更多的孩子能在政策推动之下，更快速地提高。这样一分析，是不是缓解了一些焦虑的心情了呢？

因为工作的关系，我很喜欢一个接一个地问问题，在教育孩子方面，我觉得这个职业病帮了大忙。当我试着去回答这些问题的时候，寻找到匹配的教育机构好像也没那么难了。



什么时候开始体育锻炼？



孩子的运动技能开发在出生后的第一天就已经启动了，0-3岁的孩子通过大肢体运动和精细动作运动来感知世界。3-6岁的孩子则在进阶的运动课程中增强团队意识，提高意志品质，强化体能体质。

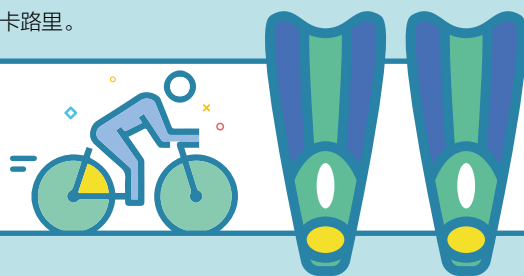
George的第一堂运动课是在某运动馆开始的，当时他只有6个月。上的是必须由爸爸妈妈其中一位家长陪伴参与的亲子课，与其说是课程，不如说是亲子运动happy hour。在一节课的时间里，孩子会“扮演”小飞象、体验喷气式背包和小矮人矿车等迪士尼乐园里耳熟能详的项目；家长呢，则是配合着各种Q弹的英文儿歌，充当人肉游艺器械设备。一节课下来，往往大汗淋漓，因为会无缝链接地经历“旋转、跳跃、我不停歇”，并在彩虹伞以及气垫上无数次地卧倒爬起。最后，宝宝乐不可支，你也消耗了不少卡路里。

选择这样的机构原因有三：

首先，专注单一“产品”品类：这样的机构只专注做室内体育运动这一项，并且有国外引进的成熟课件和教学计划，能在单一“品类”上纵向深挖，把师资和课程的品质把控好。

其次，年龄段细分定位准确：0-3岁的孩子，几乎一个月一个样。因此，课程在划分年龄段的时候也很细致。比如0-10个月的小虫班注重爬、坐，10-19个月的小鸟班更注重行走和前庭觉的训练开发，19-30个月的怪兽班则慢慢开始通过各种形状的体操垫、单双杠、独木桥等器械培养孩子在尝试新事物时需要注意与同伴一起排队，需要保护好自己，鼓励孩子勇于尝试“高”难度的动作等。

再者，老师和孩子共同陪伴：这是一个0岁宝宝带着0岁爸爸妈妈成长的课堂，家长可以结合书本上的理论知识在运动课上进行实践。例如，宝宝摔倒了怎么鼓励，父母的观点不同怎么协调，宝宝们之间发生“小冲突”怎么解决，老师的指导意见怎么选择性地吸收等。看似简单的运动，却可以视作社会、家庭、个人多方位融入的情感教育课。



当然，正如没有完美的学校一样，每个机构也面临着它自身发展的挑战。作为一个家长，我也总在观察每一个机构的“细节”。许多婴幼儿机构都采用“加盟店”的运营模式在扩大规模，这就很容易在不同的教学点之间产生品质差异。因此，我通常不会将教学点的距离作为首要考量因素，而是把是否是“直营店”作为标准。事实证明，无论是教学点的师资培训方式、销售管理模式，还是场地的清洁频次，直营店都是“模范标杆”，甚至有许多加盟店的老师需要定期前往直营店进行随堂培训。当你参加的正恰好是教师随堂培训课时，也更能体会不同老师在教学经验方面的差异。



选择什么样的体育锻炼课程？



随着孩子年龄的增长，George开始慢慢由室内的运动启蒙课程转为单项的体育运动训练课程。而我第一步需要做的，就是确定这个单项究竟是什么。



首先，我会选择有“地缘优势”的运动项目进行启蒙，就是那种本地参加人口基数大、机构数量多、优秀人才和师资也比较多的体育运动项目，比如网球、游泳、乒乓、足球、篮球、排球，等等。这些都是在中国有着非常大粉丝基数的运动，消费市场大了，参与者多了，可供家长筛选的教学点自然也就多了。

其次，我希望在低幼阶段的运动课程里尽量减少配件的消费。我试图给孩子一种暗示，即**体育运动最好的器械是你健康的体魄和坚韧的意志力**。如果孩子在这些运动中打下了坚实的基础，在他步入学龄、对其他运动感兴趣时也会报以同样的热情，具备同样的持久性。到那个时候，再加上配套的装备会更加经济实惠，毕竟孩子的各项教育支出都是一场“铜板叮当响”的持久战。



最后，我会首选双语教学的体育机构，手、脚、脑都能得到充分高效的锻炼。从大多数我们已经经历过的机构来看，外籍老师大多以兴趣为导向，而中国老师大多以成果为导向。对于幼儿阶段的体育运动而言，孩子可以在双语环境中接受不同的教学理念，孩子自己也会做出不一样的回应。当家长在孩子6岁左右进一步筛选更适合的老师时，也有了参考作用。而这二者的选择，应该根据孩子的不同阶段的学习进度进行动态的调节。



怎么选择老师和机构？



基于这样一些基本考量，以及我们家庭成员对于各个运动项目的爱好程度，大约在孩子3岁左右的时候，我开始带着他在一些机构中试课。

和亲子课不同，孩子慢慢开始有了独立的参与能力，他也在判断这个运动是否适合自己，是不是好玩。孩子的反馈是重要的参考标准，但不是全部标准。

我记得第一次带George去尝试足球课的时候，他怯生生地告诉我，他喜欢玩球，但是不喜欢那么多人一起追一个球。他觉得跑起来的感觉很过瘾，但是和其他“球员”撞在一起的时候很痛，而且他也不喜欢那个室内的试课环境——体育场里同时有篮球训练机构，有时候没法听清老师的指令。

在和孩子沟通之后，我们共同做出了第二次试课的决定，选择的是同一机构在室外场地的试课。我也给他看了一些世界杯的视频画面，帮助他了解足球是一项什么样的运动，为什么会有冲撞，为什么需要传球和射门。第二次试课开始前，我们提前到达了场地，看到了年龄大一些的孩子们激烈的比赛和喜悦的欢呼。他开始产生了一些奇妙的变化——他想成为那个得分的大哥哥或者大姐姐，我也发现这些“引导”能帮助孩子去消除一些对激烈运动产生的畏惧。于是，我们选择了在waiting list等待该机构室外场地课程的名额，一方面选择了更加适合的场地，一方面也给了孩子充分的时间去缓解他的紧张情绪。

除了孩子的反馈，家长的细心观察也很重要。最重要的是教练是否有幼儿教育经验，是否懂孩子的语言。当你看到一个教练会蹲下身子而不是弯下腰和一个小不点细心地讲解动作流程时，就可以基本确定这是一个喜欢教小小孩儿的老师。这个年龄段的孩子，情绪可以在一秒之内由零度飙升到一百度，也有可能因为一个午睡没睡醒而在场边等上半天。老师的耐心和爱心是首要考量。其次，他是否能有效调动孩子的运动积极性，让他们更多地自发参与训练和竞技也很重要。对于3岁左右的孩子而言，教练是否是科班出身，或者屡获奖项并不是我最关注的。

观察完了老师，家长还需要观察机构和地形。我不会选择靠资本力量快速扩张的体育培训机构。任何一个企业都有它的生长周期和规律，对于教育行业来说，这是一个要慢火炖才能出好味道的世界，体育培训机构也是一样。我一般会选择在家长群里口碑相传的机构，然后再做现场观察。机构的各个环节，小到厕所的位置、签到的方式、微信公众号的文章以及市场导流的活动，我都会关注。每一个细节都会影响我们的决定。

最终，我和孩子一起选择了网球、足球、游泳作为他的主要课外课。这三项运动两个在室外一个在室内，分别包含了集体运动、对抗运动、竞技运动的基本特点，在不同的季节也都可以持续地训练。同时，随着孩子年龄的增长，我们也选择了私教和大课相结合的方式，从耐力和技术方面做不同的训练。而在闲暇时间，我们全家会一起慢跑、骑行、滑雪作为补充。



如何设定阶段性的竞技目标？



我认为，体育运动是学龄前儿童最重要的学习课程，它的地位甚至高于学术的学习。而在不同的年龄阶段，我们也会设定不同的目标。

在3岁左右，我更关注孩子对于体育的喜爱，他觉得好玩的运动才能继续。当他对这个运动的基本特点掌握后，我会适当地加入耐力环节，老师的选择也会慢慢从风趣幽默转变为相对严厉一些、具备“体校”教学风格的教练。他在训练中会慢慢理解，只有日复一日的练习才能有明显的进步。

而到了5岁时，他在这些运动项目中会体现出喜好程度的差异，比如说游泳和网球比较擅长，足球只是喜欢。我会有针对性地重新调整他的课程时间和比例，我们会一起为未来三年的练习和目标做一个规划。孩子的时间管理能力同样也会在幼儿时期有所养成。

不以结果为绝对的导向，更多地关注本源，最好能和你的孩子一起参加体育运动，有一天，你们会一起打球，一起游泳，一起滑雪，那个量化标准的“分值”自然也就淡定攀升了。

我记忆中的校园

Campus Flashbacks

文：俞恺、俞皓蓝 图：Unsplash





Brightly

俞恺：
70后，经营公司和家庭，健身，写作。

最近听到一位浙大教授说，最美的风景不在山水之间，而在大学校园——那些建筑中。大学建筑被提升到人文美学的高度，在于提醒世人，大学之大，因其内涵的文化和素养，一个尊重大学教育的民族才能真正迎来复兴。

以此类推，我想凡是在求学之路上遇见的那些校园建筑，在一个人心目中或多或少留下印象，这些建筑之美和自然之美一起根植于内心，就能在精神上协力启迪人们对美的追求，激励求真的努力。

从小学到大学，甚至任何与求知有关的建筑，都会让我不经意间回想起学习的那段岁月，每一个质朴的建筑里，都曾容纳过像我一样求学的人。

小学三年级之前，我都是在厂矿小学度过的。那是一所小学到高中都在同一个校园的学校。一座三层楼高的建筑，楼梯不是在楼里，而是在楼外，一直从一楼延伸到三楼。我们低年级的教室在最高层，每节课课间休息十分钟，都会从三楼跑到一楼，上课铃声一响，再从一楼飞快地跑到三楼。高中年级的教室倒是安排在了三层楼旁边的那一排平房，印象中低年级的学生跟那些高中生在一起，从来都好像是不存在的空气，他们一向没有正眼瞧过我们。我很开心自己的教室比他们高，从三楼的走廊望下去，原本高大的他们，在我眼里也显得渺小起来。厂矿学校的建筑，天生带着工业的味道，那种灰色的墙面，钢板搭成的楼梯，走廊上裸露出钢材的扶手，时时透露出说不出味道的野性。是的，不知道为什么，跟后来我求学的那些建筑完全不一样，野性

和粗犷是我对它的印象。

三年级后，我转学到了大学的附属小学。没想到的是，这里的教室全部都是平房，那种红墙黑瓦的平房。春夏的好处是，只要下课就踏上了大地，窗外绿叶摇曳，绿叶中的虫鸣交错，这都是上课期间思想神游的栖息地。尤其是在午后，眼睛盯着窗外，那些瞌睡的虫子慵懒地呢喃，很容易感染我，让我也变得昏昏欲睡。让我不习惯的是，大学的附属小学没有厂矿小学设施先进，

厕所居然还是传统的土厕所。我花了很长时间才适应，用了洪荒之力的勇气走进去，以至于一段时间想继续考上初中的动力来自于能早点离开那个在操场旁边的土厕所。由于附属小学当时还没有采用水暖系统，冬天同学们就要按照小组顺序，提前来到教室，负责把教室的火炉生起火。这项任务既有趣也无聊，有趣的是可以把它当成一个游戏，无聊的是寒冬凛冽消磨意志。我记得那时候组里的女生都很能干，我总是不懂得如何





才能把炉子点着，让其燃起熊熊大火，并在恰当的时候添柴加煤。有时候看着那些能干的女生在那里雷厉风行，煽风点火，心里由衷佩服。冬天的炉子烧起来，房间的温度迅速升腾，有时候一节课的全部心思都在那偷偷埋在炉渣下的土豆身上。当烤土豆的味道从炉子中腾腾冒出来，弥漫在教室，下课的铃声就像是灵魂的救赎。

从附属小学毕业，继续在附属中学上学，从初中一直上到高中毕业。去中学报道第一天，我很失望地了解到，中学的厕所还是土厕所。这让我对于新的求学生涯多了一点无奈，我还在纠结，为什么一个工厂的学校都要比大学的学校设施先进。虽然我后来明白，一个学校的能力并不是单纯依靠硬件，但在当时，作为一个十二岁的少年，不懂这些。初中，我们的教室是平房；等上了高中，教室还是平房，只不过是校园里一个区域转到另一个区域。好处就是没有建筑的高下之分，不管初中还是高中生，都在一个维度上上课。那种低年级在高楼上睥睨高年级学生的优越感荡然无存，校园里熙熙攘攘，可暗自观察也是泾渭分明。初中生跟高中生没有交集，有时候看那些学长，都觉得他们高大挺拔，等到自己成了高中生，看那些初中生，就觉得自己高大挺拔。

从初中到高中这几年，学校开始有了变化，虽然教室还是平房，但是图书馆和实验楼却拔地而起。每次去做理化生物实验或是去上计算机课，走在地板锃亮的走廊，走进窗明几净的实验室，心里都有一点莫名的骄傲。很多年后，我还能清晰回想起这样的感受，似乎我也是从那时候起，开始对“母校”一词有了情感上的理解。

在中学六年，学校的建筑一直在改动。旧楼改造，新楼建起，唯一没有变动的是学校的大门。那上面的校名金光闪闪，每天上学从校门走进走出，就这样经过了两千多天。这个校门对我来说太熟悉，以至于很长时间我都忽视它的存在，真正是熟视无睹。但是说来奇怪，我对学校很多的记忆都是跟这个校门联系在一起。同学们下课后的欢聚、说笑、考试完之后对答案，放学后骑上自行车的飞驰而去，校门都像是一块幕布，在记忆里充当着永恒的背景，映衬着少年时光。

很多年后，我都坚信头脑中自己构建的大门样子：高高在上的匾牌两旁，分别写着校训，左边是“勤”“慎”，右边是“诚”“勇”。这个图像在我离开学校一些年后，突然就跑进了我脑子里。有一次上海同学聚会，席间大家说到校训，在座的所有人都能脱口而出，那时候才明白原来我并不是神秘校门的“天选之人”，事实上这四字校训“普照”着一众学子。

现在回到家乡，我还会到母校漫步，虽然校园里已经“改天换地”，但是学校大门依旧还是我当年上学时的样子，经过它的时候，感觉特别亲切。

一个学校的外表重要吗？操场大小能决定学生的体育水平吗？教学楼的颜色会影响学生的心情吗？历史建筑教学楼有助于提升学生的人文素养吗？

我不知道。

不过当我回忆曾经上过的每一个学校，关于学校建筑的画面总是第一个跳进脑海。

托儿所里的“长顶帽”

上托儿所的时候，我对校园教学楼中的一顶“长顶帽”感到好奇。托儿所的顶楼就像一座小山坡，越往上越细，如果你站在远处眺望，顶楼就像是一顶巫师戴的又尖又长的帽子。帽子的最顶上，是一个弧形的小天窗。

记得有一次老师带着我们慢慢爬到顶楼，用手指向那个天窗说：“你们看！”我们都往上面看——我向着老师大大的食指方向看去，“我看到了！”我记得我喊道。在我的眼中，那面弧形的塑料天窗就是一个能量球。阳光将能量送给了它，它再将这股力量传给我们。一道光沿着屋顶直射下来，打在了每个人的身上。

接下来的记忆就模糊了，模糊到我甚至不确定这弧形的天窗到底是真是假。托儿所里学的知识，我全都忘了。托儿所里的同学，我连一个面孔、半个名字也想不起来。但是“长顶帽”我一直记到现在。如果它是假的，那就太不可思议了。因为，接近十年后再回想起这扇窗，我仿佛还是可以感觉到那道亮光。

幼儿园的琴房

琴房是我想起幼儿园就挥之不去的画面。每当我在教室的床上睡午觉的时候，就会有一只手将我从梦中揪起来。而不管我多希望那只是梦里的，睁开眼睛后就能看到我的钢琴老师——我的钢琴课正好排在午睡时间，通常都是我刚刚睡着，老师就来叫我起床，等我上完课回到教室，大家也快要起床了。如果要比睡梦里被揪起来上课更惨的事，那就是接下来在琴房练琴的半小时了。

琴房在教室对面。打开琴房的门，就会看到7个小房间排成一排。每个房间只能容下三个人（老师、学生、偶尔来听课的家长）和一台钢琴。进门第一个琴房是老师教课的地方，剩下六个是给学生自己练琴的地方，房间里贴满了卡通贴纸。

众所周知的原因我是不可能自己来练琴的，所以如果我在那六个琴房里的一个里孤零零地弹

琴，那肯定就是曲子没练熟被老师贬到此地的。我会一边练琴一边来看看我在的那个小琴房，顺便使用房间里的东西来撒气。

在一串 do re mi fa so 之后，我会抠下钢琴盖子上米老鼠的一只耳朵。再来一串 so fa mi re do 之后，我会把米老鼠剩下的部分也抠掉。这么一抠，被贬来练琴的冤枉气儿就消了大半。两首曲子练完，钢琴盖上的贴纸都被我抠掉了。慢慢的，琴房里的贴纸一张张消失不见了。

当我已经是小学生的某一天，又回到幼儿园参加钢琴考级。我看到走廊尽头的排练室，虽然和以前相比有很大变化（钢琴换了，凳子高了，老师的房间变乱了），但是墙上抠剩下的贴纸还在那里。

我也不知道当时为什么要将气撒在无辜的贴纸身上。

夏校的艺术走廊

一年级升二年级的暑假，我到协和万源校区上了两个星期夏校。从早上九点到下午四点，我和另外几个同学要么是在室内画画、做数学题，要么就是在室外踢足球、跑步。

我家离夏校很近，每次到校我都是最早的。从大门进去，再穿过一幢教学楼，就会来到一条“艺术走廊”前。

这条艺术走廊感觉有十几个教室那么长，宽度只容得下5个肩并肩的大人。整个走廊的四周都是艺术作品。除了左右两边放在架子上的油画和素描之外，天花板上还会有涂鸦作品、海报和学习报告从上面悬挂下来，有时地板上也会贴着海报。

每当我早早地来到这个空荡荡的教学楼，就会慢慢从走廊的一边走到另一边。说实话我不是一个喜欢逛艺术馆的文艺青年，但是如果离上课还有半个小时，这里就会是我喜欢待着的地方。为什么？因为它可以让我感觉到“愚蠢”和“聪明”的结合体。说这是个画廊，实际上就是一个“学生作品收容所”。

这里有三类作品——绘画、海报和作文，其中很多是我觉得“愚蠢的”。就像把巧克力酱洒在自己头上的照片，“这也能算是艺术？”我常常暗自叫道。让我印象最深的是一张有关足球的海报，作者可能是一个很好的足球运动员，但不是一个很好的作者。他把football拼成了fotball，把goal拼成了gaol，把“we need to shoot the football into the net”写成了“we need to shooting the ball on net”。这时候我

Brightly



俞皓蓝：
00后初中生，感觉自己已经像个大人。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。



会有一些幸灾乐祸的感觉，觉得自己很聪明。

然而这种感觉没有持续多久，一转眼我就看到了一幅精美的油画。那幅油画的风格不像梵高的那样松散，也不像莫奈的那样色彩鲜艳。画这幅油画的学生将油画笔当成马克笔使用，每根线条都一清二楚，每个阴影都浓淡分明。我记得这幅画画的是一个恶魔，虽然我不想承认，但是我不得不承认，他画得比我好。

这条与学习无关的走廊一直陪我到夏令营结束，它让我知道了两件事：一、不管是聪明还是愚蠢，学校就像一个容器，包容所有，并且可以光荣地展现给外人看；二、不要觉得自己有能力踢馆，就算有能力踢一个馆，也没有能力把世界上所有的馆都踢了。换句话说，人外有人，山外有山。

小学里的无名楼

三年级的时候我报了一个学校的音乐剧课后班。这门课熟悉又陌生，

熟悉是因为上课就在学校里，这里有我的同学，这里是我每天学习的地方；陌生是因为老师是外来的，学习内容是全新的。还有一点：虽然是在学校里，但是在一幢我们从没有去过的楼里。

我的小学有三栋楼。上课、吃饭的楼叫狮子楼，参加重要活动比如学校典礼的楼叫龙楼，还有一幢楼是我们不管什么场合都没有进去过，谁都不知道它的名字，所以大家都管它叫“无名楼”。

有意思的是老师从来只跟我们说前两栋楼，当我发现狮子楼后面的这栋无名楼时，感觉老师可能在有意向我们隐瞒什么。

这门音乐剧课每周日上，每次连续上四个小时，这些消息都让我沮丧。但是当我知道上课地点是“狮子楼后面的那栋楼”时，脑子里唯一的想法是：“终于可以知道里面藏着什么秘密了！”

到了戏剧课的第一天，几十个同学在无名楼的门前聚集。终于，老师来了，他对我们说：“临时有变化，我们今天到狮子楼二楼的戏剧教室上课。”



我无精打采了四个小时。

又等了一个星期，我想：那栋楼里肯定有点秘密。第一个猜想是里面是一个坏学生工厂。坏学生们被关在那里，被迫生产课本、铅笔和笔记本。我很快将这个想法抛到了脑后。第二个猜想是里面有一帮高级的人。他们掌管着学生、老师和整个学校。因为他们的权力很大，他们需要被保护着，隐藏起来。

后来我发现我的猜想是真的。

直到第三个星期天我们终于去了无名楼。我开心极了！可能对于普通人来说没什么，但是对我这样一个小学生来说，这是历史性的，就好像发现了世界上最大的奥秘！

我抬头看了看楼门上面，没有名字，走进去也没有名字，无名楼，“是真的！”

大门进去之后是一条大理石瓷砖铺成的长廊。长廊左侧是一排办公小隔间，右侧是一排窗户，从窗户向外就能看到我们的操场。长廊的尽头是

一个双门敞开的会议室。双门左右两侧各有一个木柜，柜子上是瓷器、古玩和勋章。我记得左边有一个金盘子，右边有一个陶瓷狮子和一个勋章，勋章上刻着红字，应该是赠送给那些为学校做出贡献的人的。

再走入会议室，会议室不大，也不华丽。左边是一个舞台，舞台的上方是一块投影布；右边是好几排靠背椅子，第一排椅子的前面有一排桌子。

我顿时知道了些什么：这里是给有权威的人开会用的，那一排桌子是给坐第一排的人用的，第一排是给最有权威的人坐的。

我终于找到了答案！

后来我还在会议室的后面发现了一个通道，但是用意不得而知。

也许每个人记忆里都有一处自己的“霍格沃茨”，梦中的“学校建筑”比真实的校舍还要高大，包容着我们的成长、探索和认知——就像托儿所顶楼的小天窗，开启了我对这个世界的好奇心。

来自上海德威外籍人员子女学校(浦东)学生的艺术作品

Artworks From Students of Dulwich College
Shanghai Pudong



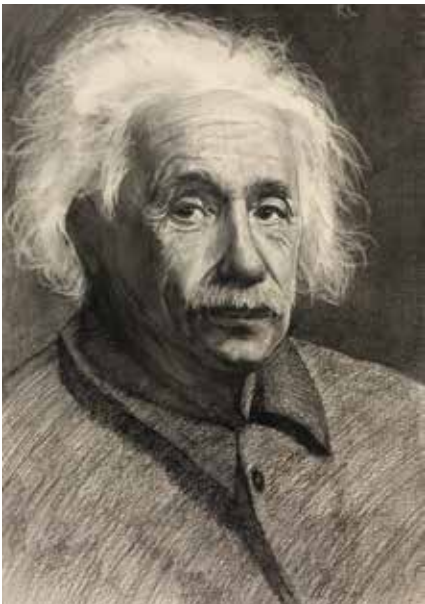
Elena Year 12 Refraction



Claudia Year 10 Delicate



Sydney Year 11 Melancholy



Casey Year 9 Einstein



Jean-Philippe Year 12 Make Life Electric



Emma Year 11 Tabloid



Alvina Year 12 War



Jasmine Year 10 Malala



Michael Year 9 Inventor



Nandita Year 13 Never Enough



An An Year 11 Black Bird

Kathy Year 11 Lillies

来自上海市燎原 双语学校学生的 艺术作品

Artworks From Students of Shanghai
Liaoyuan Bilingual School



六年级魏子惠 《山林木屋》



三年级陆涵琪 山水国画 《初秋》

六年级潘晟彬 《思考者》



四年级李尚芮 《抗疫胜利归来》



二年级李云桐 《荷塘》



五年级朱芷萸 雕塑 《兔子小姐椅》



一年级周巳千 《草间弥生·波点艺术》



一年级施天瑶 《梦想家的魔法笔》



二年级吕允昊 《鲤鱼》



一年级沙止善 《丰收》



二年级曾浩然 《追雨点的小孩儿》



二年级程思予 《天空之城》



二年级黄若水 《同一个月球》



三年级王昕泽 《太空的奥秘》

七年级许润通 书法作品 《节临欧阳询虞恭公碑》

教育即生活，而生活是什么？

If Education is Life, Then What is Life?



吴慧雯专栏

「看教育EnsignEdu」媒体创始人兼主编，资深教育媒体人，教育行业深度观察者。历任《外滩教育》创号主编、《顶思》内容合伙人、《爸爸真棒》主笔。

“教育即生活，生活即教育”是杜威的教育观。以今天家长对教育的钻研程度，常常把自己锻造成大半个专家，对杜威的主张可能也不陌生。但能不能认同，能不能感同身受，就很难说了。

真实的情况是，对大多数孩子来说，教育和生活，已在两个系统中。

教育本该是生活经验的抽象与总结，如今在一种封闭的知识体系中前行，将抽象的概念复印在记忆中；生活本该是从眼到手、从手到心的体验与感知，如今成了需要被尽可能简化的东西，它成了学习的“时间成本”。为了多上一节课，一切生活相关的内容都可以缩减或直接抹去。

教育本该是一种帮助孩子理解生活、处理生活的能力，现在作为一种生活的准备工作，被单独截取出来，不断增加装备，好像怎么都不够，怎么都不能让家长放心，让孩子去投入生活，亲手试一试，他在教育中收获的知识，到底能不能处理生活中的问题。

在这种准备工作与生活目的始终都不能对接到一起的状态中，教育逐渐走向变形。

我最近看到一个例子，非常有意思。在一次教育讲座上，演讲者问家长：你们希望孩子将来成为什么样的人？

家长们纷纷回答：一个健康快乐的人，一个积极向上的人，一个拥有幸福能力的人。

演讲者继续问家长：那你们现在最关注什么问题？

家长们回答：现在的升学策略是什么？英语词汇量多少才够用？孩子参加什么竞赛才有含金量，才能进入名校？

在教育路径与完善人格之间，一种裂缝显而易见地产生了。完善人格是生活的目的，而今天的教育，却不断窄化“生活”的内涵与意义。

生活很像一条自在的河流，每个人走过自己的河流，欣赏自己的风景，掌控自己的速度。理想的教育是这样一种所得，在沿着河流行走的过程中，见过四季的风、次第变化的物候，慢慢熟悉水波的纹理与流向，开始能和生活这条河流做朋友，成为体验的主导者，逐渐辨明方向，顺着河流去往自己想去的地方。

而教育的变形，来自于家长内心的匮乏感。家长似乎怎么也不能相信，孩子有自主感知河流的能力，因而总是拼命将关于河流的数据、关于终点的行程攻略、层

出不穷的户外装备与使用说明，统统给到孩子，在孩子完全消化这一切之前，决不上路。

教育因此变成一种痛苦，更痛苦的是，让孩子感觉憎恨生活这条河流。他甚至还没有了解它是什么，就不得不背负关于这条河流的全部意见、观点、知识与决断，却根本看不出自己要往何处去。

最近刘瑜的一篇演讲刷屏了朋友圈，她的题目原本是《不确定的时代，教育的价值》，但刷屏的题目是“我的女儿正势不可挡成为一个普通人”。

我觉得这很有意思，可能最初吸引读者注意力的，是来自一位精英人士的“认输”，她终究没办法让女儿“准备”得更好，以立于未来的不败之地，所以发出了与所有父母一样的叹息。但点开读完之后，才发觉，这其实是一位走过精英之路的人，重新获取对生活的掌控感：让女儿回到她自己的河流，去寻找她自己的四季。

“普通人”意味着教育的失败吗？根本不是啊！一个能够对普通生活有充分感触与反思的人，才是一个充分生活过的人，才是一个有可能真正对生活具有掌控力的人。

世界早已不是一个单向度的世界，这其实是“不确定性”非常美好的一面。感知生活、定义自己，才是这个时代教育的目的。在很多关于未来教育的严肃讨论中，将学校设计成一种能够让孩子深度进入生活的场所，早已超过了对知识如何传递的探讨与研究。

回到一百多年前杜威的那句名言，“教育即生活”其实是一句简化的复述，而他的原话，本来是这样的：

教育不是为生活做准备，而是生活本身。



菁kids 特约摄影工作室

PHOTO DESIGN
专业级学校影像供应商
Professional Provider of School Portraits And Images

DAVE'S STUDIO

Family Package | Personal Package | Dave's Package | Business Package

您的家庭影像师
Professional Family Photography

VC
VC Photography

TEL: 15618353299
vivianbwithu@hotmail.com

Ivy Yu Studio
Photography

More info please scan it

ALL ABOUT LOVE

纯净自然
简约经典

Steps 四喜拍·摄影工作室
137-616-88606

重要的日子，带重要的人来拍照。

ID. PHOTO

13710209068
www.idphoto.com.cn
上海静安区四川中路179号静安中心1111 11楼
Room 1111, 11 Floor, Sichuan Middle Road, Jing'an District, Shanghai

菁kids 上海

“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

MGF
Photography & Film

我最喜欢的味道

My Favorite Tastes

“请老师不要在晚上阅读我的文章——不然你会饿得跳起来叫一个外卖。”美食主题的文章写好了，孩子发出这样的“警报”。

就在上一周，孩子们共同书写他们“最喜欢的味道”。“打开感官”依然是三四年级孩子练习的重点。老师在“五感”的基础上，加入了“联想”“结合过去的体验”等概念，鼓励孩子们从记忆中提取相关联的碎片、线索，可以是熟悉的气味、触感、温度等等。拥有丰富的写作素材，才能更好地驾驭一个看似普通的写作主题。

洋葱圈



马司运

我在上海市曹杨二中附属学校读四年级。12月25日我从医院被抱回了家，爸爸妈妈说我是圣诞老人送给他们最好的礼物。我喜欢弹钢琴、玩滑板，和我的狗狗一起玩耍。

现在我的面前正摆着一包洋葱圈，我轻轻地撕开包装纸，一股浓浓的洋葱味儿扑面而来，我把右手的食指，伸进洋葱圈堆里，再往上一勾，把两个洋葱圈勾了出来，它们被我当成了戒指戴在手指上，让它们在手指上转。我的技术还不错，我的手指被转得发麻。当我玩腻了，便把一个洋葱圈从手指上拿下来，塞进了嘴里。我的嘴巴里顿时觉得咸咸的，是白色的味道，而我的大脑却觉得这个东西非常美味。慢慢的，洋葱圈在我的嘴里融化了。我又把另一个洋葱圈塞进了嘴里，这次，我的嘴已经被大脑征服了，所以我就成功地吃下了另一个洋葱圈。

我记得我第一次吃洋葱圈是在上三明治课的同一所楼。那次是我的朋友龙龙给我品尝了一点。我刚开始不敢吃，因为那时候我不喜欢吃洋葱。当我妈妈尝了一个也说好吃，还说洋葱圈一点也没有洋葱那样呛鼻子时，我才拿出一个洋葱圈咬了一小口。“咔嚓！”那声音又响亮又干脆。我把洋葱圈拿到眼前，一个完整的黄色圈子被弄得缺了一个口子，我又把剩下的洋葱圈放进嘴里。那种美味无法形容。

我现在得知，洋葱圈里的脂肪含量高，所以只会偶尔吃一两次。

我喜欢的味道

许子杰

我喜欢下围棋，我喜欢黑白棋子之间的较量。我喜欢画画，我很喜欢颜色的混合和创作的体验。数学是我的专长，我享受解出来一道数学题的感觉，那是一种成功的体验。就是作文我不太擅长，所以我来到了三明治，希望它能医治好我的文章。

榴莲号称水果之王，外表冷漠，又黄又大，还有好多扎人的刺，但是“内心”却是“热情”的。它像一个睡觉的小孩子，睡觉时很平静，醒来时却活力四射，睡觉时的平静一点也看不出来了。榴莲外表冷漠，谁摸一下都会被扎到，但是扒开榴莲后，一股属于它自己的味道会首先抢占你的鼻子，让整个鼻腔里都被这种味道占领，这味道像是洋葱加奶酪。

但是，如果用勺子挖一点榴莲肉，放到舌尖，便会有一种香奶油一样的味道，嚼一嚼，像加厚的硬奶油，中间还有许多你嚼不断的丝，你最好把它咽下去，也可以把它从嘴里拉出来，尽管会显得你不太礼貌。它像是永远拉不断的芝士丝，又像是硬邦邦的头发丝。

我第一次吃榴莲是在8岁时。我看它外表有好多刺，比松树上的刺要大，要硬，就有点害怕了。买回来时，看见妈妈爸爸吃得那么香，我也想尝一口。于是，我用勺子轻轻刮了一小层榴莲肉，小心翼翼地放到嘴唇边，先闻一闻，没什么味道，再把一点点果肉抵进嘴里，感觉还不错，于是就把一勺榴莲全都塞进嘴里。一种奶油般的口感和香甜的气息在我嘴里回荡。但是不能吃太多，因为我当天就流鼻血了！



我喜欢的味道



陆嘉怡

我今年10岁，是一个非常想长大的女孩，平时喜欢读哈利·波特系列，盼望着11岁时的来信。我也热爱猫咪，看许多关于猫的书，长大后最希望开一家猫舍，当然，如果猫头鹰来了我家，可能就不会了。

手掌正好能握住的三角形奶黄色蛋筒里，装有几个不同颜色的球，一个一个叠在一起，不时地会流出与圆球相同颜色的水。最上面的一个球上，还插着一片小小的方形的刻着品牌的巧克力块，这就是看着就会让人流口水的甜品——冰激凌。

看到这食物，肯定会忍不住尝一口。洗好手，握住蛋筒，凹凸不平的蛋筒，却让人感觉右手一阵冰凉，与双手不戴手套就摸雪地的感觉没有什么区别。先把最顶端的巧克力吃了。让巧克力在嘴里来回滚动，你会发现有些苦苦的，但不过半分钟，就全部化了，变成了巧克力酱，这时，口感就会变得非常细腻，有些会非常甜，还会有一股浓郁的香气。

吃完巧克力，就会注意到冰激凌已经开始融化，伸出舌头，舔上一口，“滋溜”一声，不管是香草、草莓、芒果味，还是抹茶、椰子、巧克力味，都会有一种按捺不住的兴奋，无法压抑。那感觉无可比拟，冷中带甜，甜度会由口味决定。

还记得我吃冰激凌时妈妈一直说的：“你小时候，我们去吃冰激凌，给你尝了一口，你就一直把手挥舞着，想要吃。”虽然那事我已经没有深刻记忆了，但是，妈妈说这句话时，我脑海中就会浮现出种种画面，第一次尝到那味道，肯定非常新奇，甜甜的，冰冰的。

现在，每当有人问我喜欢吃什么时，我便会回答：“当然是冰激凌。”这时，我会把我喜欢吃的理由一个个说出来：解暑，口感好，可以当甜品……并且一步步引导他吃：“吃冰激凌前先要把手搓暖，如果你的手是凉的，吃冰激凌会让你‘冻伤’的。不管是蛋筒装还是杯装，一定要赶紧吃，不然化掉后吃，味道还不如一杯果汁。先舔几口，品尝品尝味道，如果是夏天，想感受冰凉的话，可以咬下一大口，一阵冰凉会扑面而来，直到你的口中。还要注意吃完后，一定要注意补水，很甜的话，在嘴里会受不了的。”

我喜欢的味道

沈亦萱

我是一名击剑高手，不管多强的对手我都能轻松击败他，我还爱阅读，一拿起书，就停不下来。“静如处子，动如脱兔”就是我最好的写照啦。

瓷白色的盘子上横卧着三根光溜溜的灰黑色食物，它们周身散发着浓浓的热气，裹着若有若无的海的气息。它们肉嘟嘟的“身子”弹力十足，用筷子夹住中间，两头就会一上一下摇摆着，可爱极了。它的身上长着一根根软刺，软刺的顶部是深橙色偏红的，越到底部颜色越深。往盘子里洒点酱油，浓郁的气味瞬间扑面而来。

外面阴沉沉的，还下着蒙蒙细雨，我却十分快活，我一手拿刀，一手拿叉，小心翼翼地切下一小片，沾满酱油，再把它一口塞进嘴里。哇！又软又糯，嚼劲十足，它仿佛在我的舌尖跳舞，我的味蕾得到了前所未有的满足。这，就是我最爱吃的食物——海参。自从上次在堂弟家吃饭后，这是我又一次吃海参，它的味道还是那样鲜美，那么诱人。

在我的独家食谱中，软塌塌的海参、恶心的鲍鱼和蠕动的章鱼一直被列在“黑名单”中，它们都是令人作呕的软体动物。还记得第一次妈妈让我吃那软绵绵、光溜溜的海参时，我急忙捂住了嘴，头摇得像拨浪鼓一样。妈妈苦口婆心地劝我：“它没有你想象中那样难吃，而且营养丰富，不要浪费食物！”我没有办法，只好硬着头皮咬了一小口。没想到这海参居然这么好吃！它鲜美多汁、软糯顺滑，我三口便把它吃光了。

每当有人问我，你最爱吃什么食物时，我都会毫不犹豫地

说：“当然是海参喽。”如果他摇摇头，嗤之以鼻，我便会告诉他：“别看海参长相怪异，可它是上好的食材、很好的补品，你不能‘以貌取人’！海参有许多做法，像清蒸、爆炒、烧汤。不过我更喜欢只蘸了酱油的海参，再配上一碗白粥，那真是绝佳的早餐。因为‘珍贵的食材，往往只需要最简单的烹饪’。”



三明治写作学院：

微信号everyoneWrites



三明治
写作学院

由国内领先的非虚构写作平台“三明治”于2014年创办。面向当今及未来的中文世界，专注于提供优质的儿童及成人阅读和写作课程。

弄清这8个问题， 帮“过敏娃” 度过最难熬的季节

How to Treat Allergic Rhinitis?

策划：本刊编辑部 图：Unsplash

秋冬是过敏性鼻炎的高发季节，咳嗽、鼻塞等症状常使得孩子无法安睡，既影响生长发育，也导致他们白天精神不济，降低学习效率。哪些症状是过敏性鼻炎的表现？安全有效的治疗手段有哪些？菁kids特别联系了富乐医疗儿内科的陈建萍主任医师，为我们解答相关疑问。



Q: 孩子长期晚上咳嗽, 白天不咳。每天早起时觉得咽部有痰, 有些许透明鼻涕。白天偶尔也会有类似情况。不知道是否是过敏性鼻炎? 需要如何处理?

A: 过敏性鼻炎患儿主要表现为鼻塞、打喷嚏、流清水鼻涕; 鼻塞明显者可伴有头痛、甚至记忆力减退。部分过敏性鼻炎患儿可有咳嗽的表现, 国内外均有研究报道, 约有30%~40%的过敏性鼻炎患儿可合并过敏性哮喘, 而出现咳嗽伴(或不伴)喘的症状, 患儿可有夜间咳嗽。还有部分过敏性鼻炎患儿可合并鼻窦炎, 表现为晨起喉中有痰。此种情况应带患儿至医院相关专科就诊, 明确诊断、做相应处理。

Q: 孩子经常眼睛痒, 医生诊断为结膜炎, 但眼药水帮助不大, 是否与过敏性鼻炎有关, 日常如何防护?

A: 过敏体质患儿在患有过敏性鼻炎时常会同时合并有过敏性结膜炎, 一方面是由于过敏性疾病是一组由过敏原引起的全身性疾病, 在不同患儿、同一患儿的不同时期表现不一; 另一方面, 鼻腔与眼部是相邻的二个器官、并有泪小管相连。因此, 过敏性鼻炎患儿常常会合并有过敏性结膜炎。此时应鼻部与眼部同时治疗, 并需避开过敏原。

Q: 6岁孩子, 去年诊断出过敏性鼻炎, 每天滴鼻子药水, 今年秋天没有明显症状, 还需要长期滴药水么? 过敏性鼻炎平时是否一定要使用鼻腔清洗液?

A: 根据引起的过敏原不同而分为季节性过敏性鼻炎与常年性过敏性鼻炎, 前者是由季节性的植物花粉引起, 而后者则与常年存在的尘螨等过敏原有关。季节性过敏性鼻炎可根据发作季节提前1~2周开始包括药物在内的综合治疗, 而如果是由于尘螨等室内过敏原引起的过敏性鼻炎, 则需要长期规范治疗。鼻腔清洗在鼻炎的治疗中有着重要的辅助作用, 可以清洗干痂与吸入鼻腔内的过敏原。

Q: 患过敏性鼻炎的孩子, 如果长期服用抗过敏药, 是否会有副作用?

A: 治疗过敏性鼻炎的抗过敏药对鼻痒、喷嚏、鼻分泌物增多症状有效。第一代抗组胺药因有明显嗜睡副作用, 现已少用。现多用的是第二代抗组胺药, 具有长效、安全性好、无嗜睡等作用, 可以用药4~12周。白三烯受体拮抗剂(常用的是孟鲁司特)也是近年临床上用过抗过敏治疗的药物, 副作用小, 可长期服用。

Q: 过敏性鼻炎的孩子是否容易出现多动、注意力不集中的问题?

A: 过敏性鼻炎主要表现为鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水鼻涕, 鼻塞明显者可伴有头痛、甚至记忆力减退。因上述症状导致患儿不适, 小儿经常会有揉鼻子、揉眼睛、清嗓子、挤眉弄眼做鬼脸, 注意力不集中等表现。这些均与过敏有关, 并不是医学上多动症; 当孩子过敏性鼻炎治疗好转后, 上述症状也随之减轻好转。

嚏、流清水鼻涕, 鼻塞明显者可伴有头痛、甚至记忆力减退。因上述症状导致患儿不适, 小儿经常会有揉鼻子、揉眼睛、清嗓子、挤眉弄眼做鬼脸, 注意力不集中等表现。这些均与过敏有关, 并不是医学上多动症; 当孩子过敏性鼻炎治疗好转后, 上述症状也随之减轻好转。

Q: 秋冬对过敏娃可以做哪些防护?

A: 秋季是螨类过敏原的繁殖期, 也是草类等花粉易传播期, 故秋季是小儿过敏性疾病的高发季节, 很多小儿秋季一到就出现过敏, 如哮喘发作、鼻痒、眼痒、流涕、打喷嚏不止等。因此, 对过敏小儿在规范治疗的同时需做好防护, 如: 尽量减少外出、少开窗、加装空气过滤器; 外出时戴好防花粉口罩、眼镜; 每日清晨在进行鼻腔冲洗后、使用有物理隔离作用的花粉阻隔剂涂抹或喷雾。

Q: 中医调理(中药、敷贴、小儿推拿)对过敏性鼻炎是否有效?

A: 中医中药对过敏性鼻炎治疗能起到一定的缓解鼻塞、鼻痒等症状的作用, 穴位的敷贴、推拿等, 也可以缓解过敏性鼻炎的作用, 可以作为辅助治疗方法之一。国内外过敏性鼻炎治疗指南均



建议: ①避免接触过敏原; ②根据不同患儿鼻炎的病情轻重而选择不同的抗炎抗过敏药治疗; ③特异性免疫治疗是唯一从根本上治疗过敏性疾病的有效方法。

Q: 精油、益生菌、艾灸是否对过敏性鼻炎的缓解和预防有帮助?

A: 通过对过敏症的儿童生后早期肠道菌群的分析发现, 此类儿童存在着菌群失调的情况, 表现为对身体有益的菌群如乳酸杆菌等减少、而其他的产气菌增多; 因此, 生命早期补充益生菌可以适当调节与改善机体的免疫功能, 有益于过敏性疾病的防治。而艾灸与精油因有较强的刺激性气味, 尤其是艾灸, 在治疗时会同时有烟雾的产生, 对过敏性鼻炎患儿不利。



陈建萍:

富乐医疗上海乐静门诊部、上海乐汇儿科门诊部儿科主任医师

从事儿科临床工作三十余年, 任上海市儿科呼吸学组成员、儿童哮喘协作组委员。曾就职于三甲医院。擅长小儿喘息性疾病、慢性咳嗽等儿童呼吸系统疾病的诊断和治疗, 主编并出版专著《小儿常见病防治》。

感谢富乐医疗为本期栏目提供专业支持。

富乐医疗2010年成立于新加坡, 是亚太区最大的门诊集团之一, 拥有500多家自营医疗中心、近12000个医疗网络合作伙伴, 覆盖新加坡、澳大利亚、菲律宾、印度尼西亚、马来西亚、中国、中国香港、新西兰、巴布亚新几内亚等国家和地区。自进入中国以来, 富乐医疗已在10余个城市开设并运营了30多家诊所。

来自上海赫德 双语学校的 校园之星

School Stars From
Shanghai HD
Bilingual School



安洛伊

大家好，我是Loey安洛伊，我是一个爱笑、开朗的女孩子，在爸爸妈妈爱护和包容的环境下快乐地成长！从小到大我的兴趣爱好很广泛，舞蹈、小提琴、美术等都是我目前重要的兴趣爱好！而Ms. Jing专业、严格的训练让我越发热爱舞蹈，也幸运地成为了赫德学校舞蹈队的一员。舞蹈带给我热情和毅力，在我享受学习的同时还能结识更多志同道合的小伙伴，让我的童年更加精彩绚丽！



李尧

大家好，我叫李尧，是赫德八年级的学生，也是李尧数学俱乐部的创始人。数学俱乐部吸引了很多志同道合的同学加入，我们一起对数学进行研究。是的，兴趣是我们最好的老师。现在我们还准备外出参赛，我们自己组织，说做就做，一直到现在我们的俱乐部一切都井井有条，我相信我们以后一定会做得更好！

王怀霄

大家好，我叫王怀霄，今年10岁，是赫德四年级的学生。第一次接触武术还是我读二年级的时候，当时，我进了武术校队。刚开始训练的时候，我曾被教练叫到队员们面前单独压腿……啊！太疼了，当时，我柔韧度不够，再说我才刚开始练武术呢。之后，我对武术越来越感兴趣。在我三年级的时候，可怕的疫情来了，为了不停下武术训练，教练开始在户外带我练习，我有了想成为武术世界冠军的想法。现在，我一直在努力训练，期待着有一天能成为武术世界冠军，站上最高领奖台。

李欣扬

大家好，我叫李欣扬，我爱好化石、滑板、网球和游泳。对于石头的喜爱从我四岁捡到一块亮晶晶的石头开始，之后我还关注了水晶矿物，直至现在转变为化石。爸爸妈妈带我去看了很多矿物展览，还去了一些地质公园进行实地考察，并找到了一些收藏标本。随着时间推移，我的化石收藏越来越多。我也认识了很多朋友，他们教会了我不少关于化石和古生物方面的知识。我还成为了公益组织的小老师，给大家上古生物方面的课程。很开心我能与对化石感兴趣的大小朋友们分享化石方面的知识。

王小格

大家好，我是来自赫德七年级的王小格 Alina。我从小就是一个特别戏精的人，脑子里有很多奇奇怪怪的想法，也有很强的表现力。三四年级的时候，妈妈给我报了一个戏剧夏令营，从此我脑中的想法便有了一个出处。让我印象深刻的是我们一场“小镇的水为什么被污染”的采访表演，我们的剧本从市长采访到夜间突击、发现背后的阴谋，渐渐挖掘出污染的真相，设计了一幕幕反转，就像《碟中谍》一样，最后也获得了最高投票。这让我对戏剧表演更有信心了，也更期待我未来的剧情。



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。



万圣节，哈罗上海的百变达人秀

万圣节的哈罗上海热闹非凡，全校孩子、老师甚至校长都换上了炫酷的奇装异服，就连学校平日的铃声也被略带恐怖的音乐所代替，校园里万圣节氛围满满！小学的孩子们在图书馆开起了“惊悚刺激”恐怖故事会，尖叫连连；初中部学生会为孩子们特意为万圣节策划组织了精彩有趣的游戏环节，就连校长Mr Ellison也备受吸引，加入了游戏行列；高年级的学生们则在副校长Mr Thackery的带领下，在体育馆进行了服装游行活动和小游戏环节。

上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）中学部运动日

中学部的运动日让NAIS浦东充满了活力。学校组织了许多不同的运动，如排球、篮球、足球、田径等。运动会激励着学生们发现自己意想不到的才能，学院制则鼓励学生们积极融入，为团队做贡献。为了鼓励学生们积极表现，个人和团队都会因为他们的努力而得到奖励。





常州威雅公学举办年度学院橄榄球比赛

近期，常州威雅公学体育部举办了一年一度的学院橄榄球比赛。运动员们凭借快速的奔跑和勇敢顽强的意志，完成了复杂的技术动作和战术配合。十二个学院的队伍都竭尽全力，力求胜利。橄榄球是常州威雅的主流运动项目之一，是男生的必修项目，也受到许多女生的喜爱。橄榄球年度学院比赛则增强了年级之间的团队友谊，使学院成员之间的关系更为紧密。



上海耀华临港校区庆祝校庆“楚珩日”活动

10月9日，耀中耀华迎来了一年一度的校庆——楚珩日。全球各校区的学生、教职员工和家长，通过视频直播齐聚一堂，庆祝耀中耀华成立88周年，纪念耀中耀华创办人——“校长婆婆”曾楚珩女士对教育的远见及贡献。为体现校园文化，传达耀华精神，今年老师们精心策划了丰富的庆祝活动，涵盖艺术、体育、人文等不同形式，还举办了第一届“耀华达人秀”活动。精彩纷呈的活动让耀华学子们充分感受到身处耀华大家庭的温暖和激情，此起彼伏的欢笑和掌声一扫疫情阴霾，更让人与人之间的联结倍显珍贵。





上海市燎原双语学校非常学院正式开课

非常学院Amazing House是LYBS精心打造的独具特色的拓展型、探究型特色课程，是LYBS教育新生态的重要组成部分，已成熟运营多年，为拓展LYBS孩子的技能提供了广阔平台。作为LYBS学习者社区的一部分，非常学院的正式开课，意味着LYBS新学期焕新实现了全覆盖。今年学院开设课程达100多门，涵盖艺术、运动、STEAM、外语、国际视野、中国文化等课程模块。LYBS的孩子从1年级到9年级都有机会找到自己喜欢的课程。

上海更新学校校园主题文化周

更新学校的校园主题文化周每天都有不同的主题——超级英雄日、奇葩装扮日、睡衣日、多胞胎日、更新主题色日。学生们可以穿着自己喜欢的服饰来到学校，与中外教老师们共同度过这特别的一周。更新中学部各年级也分别进行了文化周的展示。从中国文化的庄子、墨子，到世界历史名人和文学艺术作品，中学部的学生们基于自身兴趣，成立了不同的主题小组。更新中学部希望借由主题文化周的机会，发掘学生们不同的兴趣点，发展他们主动研究和探讨课题的能力。



Britannica盛装日

10月的Fancy Dress Day（盛装日）是上海不列颠英国外籍人员子女学校金秋上演的大型活动。全校师生身着各类极具创造性的节日服饰、带着各自的手工制品将这个节日装点得分外热闹，欢声笑语洋溢着整个校园。这举校庆贺的活动彰显了不列颠大家庭的社区氛围、浓厚的师生情谊，以及学生们在课堂之外丰富多彩的校园生活。





JES ISLAND郊游日

10月22日和23日，JES ISLAND古北园和浦东园的孩子们分别来到上海季高免窝儿童乐园郊游。在秋日的阳光里，孩子们在草地上野餐和游戏，分享从家里带来的美食。他们或肆意奔跑，感受小草的温柔，或在攀爬架上勇敢地跨越障碍，一往无前。蓝白橙校服成为公园里一道靓丽的风景线。JES ISLAND的孩子们不仅认真学习，在学校里吸收各种知识，掌握各种技能，也认真游戏，在户外放飞自我，挥洒汗水。

“M50中外少儿艺术创意大赛”举行颁奖典礼

11月21日，历时5个月的2020“M50中外少儿艺术创意大赛”落下帷幕，这也是自2017年以来，连续成功举办的第四届赛事。本次大赛通过考量作品内容的艺术手法、原创特色、美感、立意等，最终选出50位“未来创+星”，并决出主题阐释奖、艺术表现奖、色彩搭配奖、结构设计奖、技巧展示奖等单项奖各五名。今年的大赛继续延续全程公益赛制，旨在挖掘真正具有创新和创造能力，兼具同理心和社会责任感的明日之星。



上海托马斯实验学校：公共安全知识多，黄奕警官来教你！

10月27日中午的上海托马斯实验学校星空厅格外热闹，原来是明星警官黄奕在为小学部师生、家长分享公共安全知识。在妙趣横生的互动示范中，孩子们学习了交通知识；在跌宕起伏的出警故事中，孩子们明白了接警、出警等治安小知识；在循循善诱的模拟演练中，孩子们对突发火灾时的逃生小妙招了然于心。生命安全主题教育一直是托马斯学校德育教育的重要组成部分，学校通过各种活动大力推进安全教育，让孩子们学会珍惜生命，提升安全意识。



“滋养——艺术何为”

国际教育校长论坛发声成长艺术节



10月31日-11月1日，由小不点大视界和1862时尚艺术中心携手打造的“成长艺术节”（NOW Festival）成功举办。

本次艺术节以“行动起来、创新创意、梦想之地”（No delay、Original、Wonderland）为主题，在短短2天时间里，全球150+剧场代表、40+国家、200+艺术团体“云聚一堂”；优秀剧目推介、顶尖艺术大师讲堂、融合艺术与教育的思想论坛盛宴、Born and Raised原创计划、公益场教师工作坊项目发布、妈妈的力量、沉浸互动式公共艺术项目等一系列艺术活动，一一发生。创意人士、艺术家、剧团剧院总监、艺术教育工作者以及科技创新领军人物进行了艺术、教育、未来等众多主题探讨。

六场圆桌论坛中的第一场，即为由小不点大视界和菁kids上海联合主办的“滋养——艺术何为”国际教育校长论坛。在该论坛中，上海康德双语实

验学校小学部蔡骏校长、上海市燎原双语学校李蓉校长、上海德威外籍人员子女学校（浦西）小学部Tony Pickhaver副校长和上海哈罗外籍人员子女学校幼小部Steve Morris校长先后发表主旨演讲。他们结合各自学校的艺术教学实践，分别从“艺术是学科，亦是教学法”“IB学子的艺术之旅”“对于下一代来说，艺术教育必需品还是锦上添花？”“国际学校里的艺术教育”等角度，为观众们展现了国际化学校中的艺术教育现场。

在随后的圆桌讨论中，校长们还就“被艺术触动的瞬间”“现在的孩子们太忙，以至于没时间玩艺术怎么办”等话题分享了自己的感受和观点。

作为中国第一个聚焦青少年表演艺术的国际交流艺术盛会，成长艺术节在2020这个“被打断”的特殊年份，让艺术成为了照进生活的那束光。



2020-2021 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选134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 (61所)

Apple Montessori
Alpha Montessori School
ARM瑞蒙美国儿童中心
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)
Guidepost 蒙特梭利
观化启蒙园
哈立国际成长学院
哈罗小狮幼儿发展
海富幼儿园
宏文·蒙世学堂
华师大知序双语幼儿园
JES Island English Academy
嘉宝幼儿园
康文幼儿园
蓝堡学苑
LUC国际儿童中心
MYKIDS Childcare
蒙雅蒙特梭利之家
启禾学前教育
启星学校
上海艾思坦国际幼儿园
上海爱悠幼儿园
上海哈比桥治幼儿园
上海黄浦莱克顿幼儿园
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
上海美隼国际幼托中心
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
上海松江区乐智幼儿园
上海松江区世外教育附属临松幼儿园
上海维多利亚幼儿园(浦东园)
上海徐汇区民办安琪儿幼稚园
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
上海奕琪凯斯幼儿园
上海悦田幼儿园
上海中山幼儿园
橡乐教幼儿教育中心
新加坡伊顿国际教育集团上海校区
学乐星幼儿园
KYE昱奕未来教育

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)(41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
上海民办位育中学(原位育中学国际部)
上海闵行区民办德润学校
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
上海青浦区协和双语学校
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
上海市民办金苹果学校
上海市民办尚德实验学校
上海市民办协和双语尚音学校
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)(10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
上海华二昆山国际学校
苏州工业园区海归人才子女学校
常州威雅公学
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2020-2021上海择校指南
jingkids.com 网页,了解
学校详情。

杂志免费取阅点

希望免费拿到每期的青kids杂志吗? 看看下面哪个发行点离您最近。
杂志免费发行点包括学校、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。

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	水城路11号
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
唯儿诺儿科(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
上海天坛普华医院	红宝石路388号
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept Pilates普拉提工作室(虹梅店)	虹梅路3211号泰豪大厦508-509室
Big Bamboo(虹梅路店)	虹梅路3338弄老外休闲街20号(近延安西路)
茶花园COFFE&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
申德医院	虹桥路2281号(剑河路北口)
Active Kidz Shanghai	遵义南路8号锦明大厦14D
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)
德真会牙科(虹桥诊所)	兴义路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
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85号(古羊路与伊犁南路交叉口)
弗兰克牛排馆FRANK'S Steak house(愚园路路店)	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号虹桥南丰城丰尚街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
宋庆龄幼儿园(虹梅路)	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办
学通国际教育	SOHO天山广场T1幢901-902
优顾Urgo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
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
陈年灸艾养生馆	黄金城道703号2楼
上海康文龙溪幼儿园	青溪路345号
上海耀华教育管理有限公司	延安西路2111号扬子中心二楼
炼火	虹桥路1452号古北国际财富中心2楼
新元素(古北店)	虹桥路1665号星空广场1楼

浦东新区

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233, 281号
上海哈罗外籍人员子女学校	高西路588号
上海师范大学附属第二外国语学校	拱极路2151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学校	康桥路1700弄2-4号
上海协和国际外籍人员子女学校	明月路999号
新加坡伊顿教育集团(陆家嘴校区)	浦城路40号
新加坡伊顿教育集团(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
百汇医疗	世纪大道88号金茂大厦群房时尚生活中心一楼
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
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号
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
尚美齿科	碧云路650弄2-4号
Learning Leaders(领利德浦东学习中心)	碧云路633号碧云体育休闲中心1D1商铺
百汇医疗(瑞浦门诊部)	碧云路997号
浦江荟	滨江大道1850号A楼
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
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1层
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)
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
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
德真会牙科(金桥店)	蓝桉路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
上海沃德医疗中心	南泉北路399号1-6楼(近乳山路)
星扬体育文化	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼209室
bluefrog蓝蛙(环球金融中心店)	世纪大道100号环球金融中心B109室
和睦家新城医院	新金桥路1598号
圣欣门诊部	长柳路58号证大立方大厦101室(近丁香路)
上海碧云幼儿园	长岛路823弄87号
全康医疗	世纪大道100号上海环球金融中心商场212室
曜影医疗	东育路255号前滩世贸中心(一期)S7号2层203, 3层全层
上海美国学校	浦东三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海民办尚德实验学校	秀沿路1688号上海尚德实验学校国际部
上海莱克顿学校	浦江西路90号
惠立双语	林耀路235号上海浦东新区民办惠立学校
蒙世学堂幼儿园	耀江路9号远东宏信广场7楼 招生市场部
哈罗小狮	张杨北路3223号
上海德威外籍人员子女学校	蓝桉路266号
上海浦东民办小星星幼儿园	龙东大道4328号
Andance Academy	沪南路2727-1
惠灵顿Early Years Centre	浦东桐晚路195号

上海筑桥实验小学	海科路669号
兴致体育	世博大道1368号2L 203A
上海长和大儿科诊所	浦东新区浦东大道1868号
上海浦东昱奕未来托育有限公司(KYE未来教育)	自由贸易试验区世纪大道1788,1800号P1号
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
上海东方联合医院	浦东南路551号东方医院24楼
民办沪港学校	临港新城银莲路2号
新元素(张江店)	祖冲之路1261号E1楼07室
新元素(金桥店)	红枫路331号
Twinkle耀童亲子餐厅	世纪大道1192号世纪汇广场3层023铺
启德考培浦东校区	长柳路58号证大立方大厦1705室
Big Bamboo(金桥店)	红枫路381号
奇而思少儿英语	成山路1760号
奇而思少儿英语	高科东路777号阳光城商业街208室
奇而思少儿英语	梅花路1099号博览汇广场二楼
蒙世学堂总部	耀江路9号远东宏信广场7楼 招生市场部
德真齿科	丁香路1198号(近大拇指广场)
浦东香格里拉	富城路33号 浦东香格里拉大酒店浦江楼513公关部
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 21号楼
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 3号楼
唯尔诺(金桥)	张杨路3501号12座3楼唯儿诺(张杨路枣庄路路口)
唯尔诺(浦东)	花园石桥路66号东亚银行金融大厦302室唯儿诺
花旗银行有限公司	陆家嘴金融贸易区花园石桥路33号花旗集团大厦1楼
东郊宾馆花园别墅	金科路1800号东郊宾馆内

静安区

威海路幼儿园	威海路730号
小小萌树少儿英语	安远路1号一楼
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼(近巨鹿路)
bluefrog蓝蛙(大宁店)	共和新路1918号6幢102A-103A室
MAYA玛雅墨西哥餐厅(四方新城店)	巨鹿路568号四方新城俱乐部2楼
Lost Heaven花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号
马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
百汇医疗(静安上海商厦门诊部)	南京西路1376号上海商厦西峰203室
Smile Designer 齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦22楼
上海百诺门诊部	南京西路1468号中欣大厦2505室
中国福利会托儿所	华山路639号(近镇宁路)
席家花园(静安店)	巨鹿路889号
齐民市集(芮欧百货店)	南京西路1601号芮欧百货4楼(近常德路)
全康医疗中心(浦西店)	南京西路1788号1788国际中心303室
寺庙	南京西路758号汇银大厦1-3楼
花旗银行(南京西路支行)	南京西路762号1幢A室和2楼
老吉士酒家(兴业太古汇店)	南京西路789号兴业太古汇2楼
美吉姆国际儿童教育中心(闸北中心)	平型关路108弄108创意广场39号2楼(近俞泾港路)
麦隆咖啡(静安店)	铜仁路70号
MUST(武定路店)	武定路881号创意园区2号楼1楼(近常德路)
臻景医疗中心	兴国路78号兴国宾馆5号楼3楼
文艺活动中心	延安西路200号
曜影医疗	南京西路1376号上海商厦西峰6层601
ICON 体验滑板(浦西)	康定路151号运动健身中心B201
格林新蕾幼儿园	胶州路561号
美国诺科学校上海分校	原平路128号
新元素(889店)	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
Wagas	胶州路265号1楼
新元素(商城店)	南京西路1376号上海商厦112室
一针一线	南京西路1618号久光百货四楼
上海众心国际社区中心	南京西路1376号上海商厦3楼354室
puresmile(普诗美口腔)	南京西路818号1201室
ID.PHOTO	共和路209号嘉里企业中心2座101-1单元
新元素餐厅(静安嘉里中心店)	南京西路1515号静安嘉里中心1层12号, 2层11号

青浦区

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
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
青浦平和双语学校	朱家角路6号
上海圣地亚歌幼儿园	清河湾路1238号
上海宏润博源学校	朱家角镇课植园路178号
上海德国学校	高光路350号
上海法国学校	高光路350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)	虹泉路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路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
上海英国外籍人员子女学校	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)	马桥镇西浦泾路2000号
上海市燎原双语学校	平阳路150号
新元素(七宝万科广场店)	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海美高学校	北松公路1250号
创意顶顶儿童视觉艺术中心	合川路3380号B栋105
New Horizons(古北中心店)	虹许路480号一楼(近虹松路)
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
Learning Leaders(领利德浦西学习中心)	先锋街66号3楼
“票”全日餐厅	元江路6600号绿城玫瑰园度假酒店
FGA未来成长学苑	陈行公路2388号银杏广场3楼
上海私立蒙特梭利幼儿园	都园路3852号
协和双语尚音学校	龙茗路185号
上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海美高双语学校	上海市闵行区华漕镇纪友路688号
燎原总部	闵虹路166号城开中心T3, 1509
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301号
泰宁外籍人员子女幼儿园(上海花园校区)	古美路50号
上海市文莱中学国际部	虹莘路2166号招生部
民办德润学校	马桥镇曙光路1935号
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
安格斯童话王国(江桦路店)	江桦路588弄万科早城6栋(江桦路浦锦路)
育莘教育	闵虹路166号城开中心1509室
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302
奇而思少儿英语	龙茗路974号
闵行区晓苗幼儿园	罗秀路1977号
诺德安达	保乐路158号
七彩足球少儿英语	七莘路1688号
puresmile(普诗美口腔)	运乐路569弄111室
精英博蒂古北校区	上海闵行区虹许路482号2楼

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
身心佳中医门诊部	西藏南路760号安基大厦14楼05室
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号威斯汀大饭店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)	湖滨道150号湖滨道购物中心3层
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
德真齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
青籁养身	普安路189号曙光大厦24楼CD座
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
碧云花园服务公寓	北京西路55号
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
百汇医疗(新瑞医疗中心)	西藏中路336号华旭国际大厦裙楼
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)
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
瑞视眼科	西藏南路758号金开利广场2-3楼市场部
青禧荟(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
永昌学校	绍兴路5-4号
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
上海康德双语实验学校	汝南街53号
新元素(永银店)	寿宁路98号永银大厦6楼
新元素(新天地店)	太仓路181弄新天地北里18号楼02单元
乐瓦击剑	肇嘉浜路182号3楼
逗瑞米戏剧英语	南车站路258号
瑞尔齿科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室
友邦保险有限公司上海分公司客户服务中心	徐家汇路610号日月光中心写字楼7层长虹一处
SUNNY EDUCATION	皋兰路28号

徐汇区

上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海徐汇区民办安琪儿幼稚园(衡山路)	衡山路9弄2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
上海市世界外国语小学	浦北路380号
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
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
Coast知仕高端英文原著图书馆	虹桥路3号港汇广场2座7楼200000
小红楼La Villa Rouge	衡山路811号
雅诗阁衡山路服务公寓	衡山路99号
大董(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸iapm商场L6室
故事星球	建国西路691号1幢3楼
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
Jamaica Blue(乌鲁木齐中路店)	乌鲁木齐中路82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
嘉宝学校	肇嘉浜路680号金钟大厦615室
爵士上海音乐学校	武康路280弄12号
缪思肖像摄影MUSEE FOTO	瑞平路230号保利时光里B1
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
Soul dancing	复兴中路1199号明商商务中心A-418室
美华妇儿服务	华山路800弄6号
柚言英语学习中心	肇嘉浜路1065号飞雕国际大厦13楼1301-1302号
弋果美语(正大乐城分校)	东安路599号正大乐城二楼1-205室
上海永惠华门诊部	华山路800弄6号裙楼4楼
上海禾新医院	松江路102号近虹漕路后楼行销处
美华妇儿服务	宋园路155号美华医院17楼
徐汇盛捷服务公寓	陕西南路888弄1号楼5楼大堂
The Garden Restaurant & Bar	乌鲁木齐中路99弄汇贤居小区旁

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
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
上海玛歌瑞特国际幼儿园	广纪路179号

松江区

上海赫德双语学校	茸北路336号
艾思坦幼儿园	朗亭路266-268号
上海临松幼儿园	中心路1520号
中庆瑞德幼儿园	佘山E谷(沈砖公路5398弄)9--10号楼
申鑫迈驰	镇林荫新路1158号月湖雕塑公园
世茂佘山庄园会所	佘北公路666、518弄
上海天马高尔夫乡村俱乐部	赵昆公路3958号

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
光华启迪国际教育	政立路500号创智天地企业中心七号楼1楼光华启迪
Penguin ABC	国安路255号

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
上海普陀金宝贝幼儿园	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
WEReaders ED	长寿路468号中环商务大厦10楼

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
上海玛歌瑞特国际幼儿园	镜泊湖路501弄1号顾村公园异域风情园内

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
----------	------------

校园之梦

The School in My Dream



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。创办有公众号“硅谷近距离”。

参观过斯坦福大学的朋友们都知道，这所大学的校园有多么美丽。

从繁忙车流转入校园入口，高高的棕榈树整齐排列在长达1英里的棕榈大道两边。大道尽头是椭圆形绿色草坪，西班牙式四方庭院，拱门回廊，石墙红瓦，罗丹雕塑群像，以及精美古典的斯坦福纪念堂。这些都是斯坦福夫妇创立学校时，花重金请来建筑天才设计师——设计了纽约中央公园，并参与美国国会大厦设计的 Frederick Law Olmsted，亲自规划设计的。

这被称为“美国最美丽”之一的校园，离我家很近，以前也喜欢来散步，但疫情之前参观的人众多，停车位难找。好不容易找到，还要提心吊胆怕停车超时吃罚单。加上后来新建的教学楼分布杂乱，导航也容易迷路，所以每次来总会头大。

疫情在美国爆发，整个斯坦福校园安静下来，几乎见不到学生老师，参观团全消失了。偶尔约朋友来牵狗散步，加州阳光穿过葱郁的树丛洒在石板路上，闺蜜细语之外，只闻鸟鸣。忍不住感叹，这才是校园原有的样子。孩子来不了，就自己来修门课圆梦吧。

来斯坦福上学，是很多学生包括家长的梦想。这当然与其学术成就，以及高科技硅谷起源的历史大大相关。另一个原因，就是校园。除了“来此必游”的棕榈大道和西班牙四方院，后来的胡佛塔纪念馆、图书馆、艺术博物馆、音乐厅和小剧场都属一流殿堂水准。社团生活丰富，连餐厅出品都是健康美食。每次作为附近居民来观展，看到年轻学生们，总想，不管他们将来成就多大，能在这样的校园生活几年，已经很幸运了。

2020年3月，这些孩子和其他美国学生们一样，因疫情突然四散八方，回家网课。春、夏、秋季转眼即逝。进入冬季，疫苗刚有些好消息。情形乐观的话，最早也要等2021年秋季返校。不乐观，只有接着再等。

只有视频、没有校园的斯坦福大学生活，是怎样的一个梦呢？

对美国高中生来说，大学本身就是一个梦，一个远离父母，远离社会，开始独立生活，寻找自己，并为今后奠定职业之路的梦。这个梦值得四年高中苦读，忍受标准化考试、填报大学申请，以及经历所有这一切时需要承受的精神煎熬，也值得为此付出不断涨价的申请费、学费、住宿费，甚至承担学生贷款，用毕业后的十几年来偿还。

据美国媒体《大西洋月刊》The Atlantic报道，相比加拿大和欧洲，美国大学生更愿意搬到学校独立生活。70%的大学申请人把校园感受作为决定因素之一。因此，美国大学更多承担了一个独特的功能——为学生们圆梦，为他们提供更多非教学类校园生活服务。在经费预算中，美国大学在校园住宿、饮食、医疗保健、交通、娱乐设施的经费比例为世界各国大学第一。

近年来，这个比例更是逐年增加。随着政府的教育经费大幅减少，美国公立、私立大学开始努力吸引有经济实力的家庭。为了提高竞争力，各大学在教学楼、图书馆、宿舍、餐厅、娱乐设施、体育健身场所上投入巨资，校舍焕然一新，有的堪比地中海度假村。有的学校还修建了长达500多英尺的漂流河，供年轻学生们娱乐。

这些投资很多出自学费，也是美国大学学费高涨的原因之一。近20多年来，美国大学学费的增长率已经远高于医疗、育儿和房价。哥伦比亚大学学费高达近9万美金/学年，被誉为“全美最贵”。

校园装修吸引更多有经济实力付全额学费的学生；学费收得多，学校就有更多经费翻新。这个循环已经持续多年，愈演愈烈。然而，在2020年，却因为新冠疫情突然来了一个急刹车。

崭新漂亮的校舍即使空空如也，也要维持运转。学生对高额学费越加不满，要求退款减免。能不能撑到疫情过去，对很多学校来说都是从未有过的挑战。

长时间网课，有的大学生开始反思，一份毕业证书是否值得付出如此高昂的代价。也有很多大学生更加思念校园生活，宁愿搬到学校附近和同学合租，离学校近些再近些，也不愿意继续闷在家里。

一场疫情，带来更多的重启和思考。希望大学生们的校园梦，能在其他方面，获得尽可能多的补偿。

一年学费多少? 😐

招生有什么要求? 😐

课程设置如何?
师生比例多少?
😊

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上海择校指南》



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!





We.
Transform.
Lives.



Find out how.



Concordia
INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI

上海协和国际外籍人员子女学校

Applied Learning courses at Concordia encourage students to discover unique connections between their studies and real-world endeavors.