

声音

VOICES

2016年11月

### 本期精彩话题

学生之声：“我的双语学习体验”

亮点聚焦：DFC国际年会进入倒计时！

健康专栏：没完没了的咳嗽

### 双语教育

为什么选择双语？我们的独特之处？



DESIGN for CHANGE

be the CHANGE celebration December 2016



# 童样不同样

## DFC国际年会 Be the Change Celebration 2016

创意工作坊  
Fun workshops

青年世界冠军倾情演讲  
World champion speech

10余个国家的教育工作者欢聚一堂  
Worldwide educators meet

全球00后孩子展示他们的创意行动故事  
Global kids superheroes sharing

12.10-12.11  
09:00-16:00

启明星双语学校  
北京朝阳区顺白路2号  
Daystar Academy,  
No.2 Shunbai Road, Beijing



报名请扫描二维码  
Register here

主办机构 / Organizer  
童心设计师协会  
DESIGN FOR CHILD ASSOCIATION

协办机构 / Co-organizer  
IVY EDUCATION GROUP  
艾毅教育机构

战略合作 / Strategic Partner



支持单位 / Supporters



# 声音 VOICES

艾毅教育机构出版

### 致谢

主编 Ja Wuttithamrong

责编 梁语桐

专栏 许尚杰  
许尚杰  
白佳玲  
郭旭  
Steve Olah  
Andy Wang, MD  
Ja Wuttithamrong

特别邀请 艾毅多元智能幼儿园御锦城校  
(西安)——“我们可以”专栏

翻译 刘璐

主设计师 彭丽雅

摄影师 马骞  
彭丽雅

### 编者的信



亲爱的读者:

每个月的校刊主题选择都是对我们团队合作的一种考验。有的时候,主题能够在一天之内定下来,并且每个人都意见一致。有的时候,我们的团队需要通过很多的讨论和思考来确定《声音》当月的主题。

本期“双语教育”主题——对我们而言,这是一个大家都有意向的决定,因为在我们团队中每个人都能讲两种语(有些甚至讲三种语言!)。更重要的是,双语教育是我们机构的试金石。随着学生进入本学年第三个月的学习,我们认为这将是一个很好的机会去专注于本月艾毅的核心教育目标。

作为一名工作人员,我目睹了幕后的学校管理、领导和教师们的辛勤工作,我非常了解这个团队是如何努力为学生提供最好的双语课程;作为一个有两个女儿在启明星读书的母亲,我目睹了他们的劳动成果:我的女儿们自如地转换两种语言,包括口头以及文化方面;作为一个在国际环境中长大的孩子,我很欣慰我和我的先生有机会为我们的孩子从小提供一个拥有国际视野的优质的双语教育环境。从我个人的经验来看,我很清楚双语将是一个能使她们受益终身的技能。

最后,除了讨论“双语教育”,本期还突出了我们期待已久的BE THE CHANGE会议!!!这一次的DFC国际年会将会在下个月(12月10-11日)北京举办,艾毅教育机构作为主要合作伙伴。我们非常激动的迎来这场活动,并希望能邀请您一同参与。

感谢您一如既往的支持。如果您有更好的想法或建议,欢迎您随时给我们发邮件。

我们的邮箱地址是:voices@ivygroup.org

祝您阅读愉快!

Ja Wuttithamrong  
主编, 声音



400 890 2199  
www.ivyschools.com

Courage to  
Change and Inspire  
勇气 改变 激励



在艾毅和启明星，我们的学生真的非常幸运，因为作为他们父母的我们已经为他们选择并装备了21世纪最有用的工具之一！那就是可以流畅地运用中文和英文进行交流及写作的卓越的双语能力！

我们先来看一组有趣的数据。当今，汉语、英语和西班牙语是全球使用人数最多的3种语言。从世界GDP的占比来看，母语为英语的国家占比29.3%，处于世界主导地位，其次是占比12.5%的中国，第三是占比7%的日本。据专家分析，学习一门语言并达到高等级水平的标准大约需要2,200个小时。换言之，如果您每天练习1小时，需要12年才能实现此目标。

这意味着什么呢？首先，英语是毋庸置疑的当前主导世界经济的官方商务语言。与此同时，中国经济正在飞速增长，因此汉语也将日益成为一个重要的选择。因此，当我们的孩子在未来参加工作时，如果精通这两种语言，那将能够帮助他们直接进入占比近世界GDP50%的层级中。可见这是一个多么强大的组合！

数据还表明，学习第二种语言需要很长的时间，尤其当家长没有这种语言的使用环境，那将需要长达12年的学习！这也就是说，如果想要我们的孩子能在高中毕业时就达到流畅的商务英语水准，那就务必需要帮助他们尽早开启双语学习。但是这样的英语水准并不能完全满足计划将来想要在未来到美国或英国的大学深造的条件。如果是在启明星，我们将会帮助学生做更多准备，并设立更高的要求以便帮助他们未来能顺利进入顶尖的、并适合他们的国际大学。

我的童年分别是在台湾、美国和新加坡度过的。这是一个很有趣的经历，因为我先从一个纯汉语环境迁移到一个纯英语环境，最终迁移到一个双语环境。对于我个人而言，精通这两种语言令我受益匪浅。这就是为什么在艾毅和启明星，我们设立中文和英文双轨制教学课程来培养我们的学生成为不仅能流畅地运用双语，同时还是精通中西方文化的全球人才。我们坚信他们将会为改变世界而做好全面的准备！

  
许尚杰  
艾毅教育机构创始人和总裁

“Learning is a treasure that  
will follow its owner everywhere.”  
“学习是无论到哪都追随主人的财富。”



### 艾毅创始人与首席教育官访问美国校园收获多项启发

在11月的第二周，艾毅教育机构创始人许尚杰先生和首席教育官白佳玲女士抵达美国。让我们一起来分享来自许先生记录的旅程精彩瞬间。

在这周，我和我的首席教育官白佳玲女士来到美国，访问了几所最著名的双语学校，例如中美国际学校(CAIS)、半岛国际学校，这两所学校都拥有超过30年的历史。我们还参观了一些最具创新性的学校，如ALT School和Children's Day School。在此之后，虽然我们还有很多事情需要反思，但经我初步观察，我认为艾毅教育机构的校园已经走在了教育行业的前端，与所有这些出色的学校相比较是不分上下的。另外，我留意到的一个非常有趣的趋势是：这些学校与我们的学校有一个非常类似的特点——他们也非常关注学生的同情心发展；在Children's Day School，他们像“孩童创意行动”(DFC)一样独立的发展自主性。世界各地的顶尖学校都有一个趋于一致的核心价值，这对于未来的教育来说真的是一个好消息！



### 艾毅教育机构与北京和睦家医疗深度合作

在艾毅教育机构，我们非常荣幸的能够与北京和睦家医疗订立了正式的协议，强化了我们的合作关系！

2015年11月，UFH医院成员之一的北京和睦家医疗与艾毅开启了非正式的合作，并为我们的校刊《声音》定期撰写“健康专栏”。这个夏天，我们正式签订了合约，建立了更深度的合作。其中包括为我们的员工提供全面的健康相关专题讨论会。

在学年开始之前，北京和睦家医疗为艾毅教师特别进行了一场专业全面的儿童急救培训。并且，我们所有来自全国16个校园的校医都参加了这场为期两天的专业培训 and 认证。

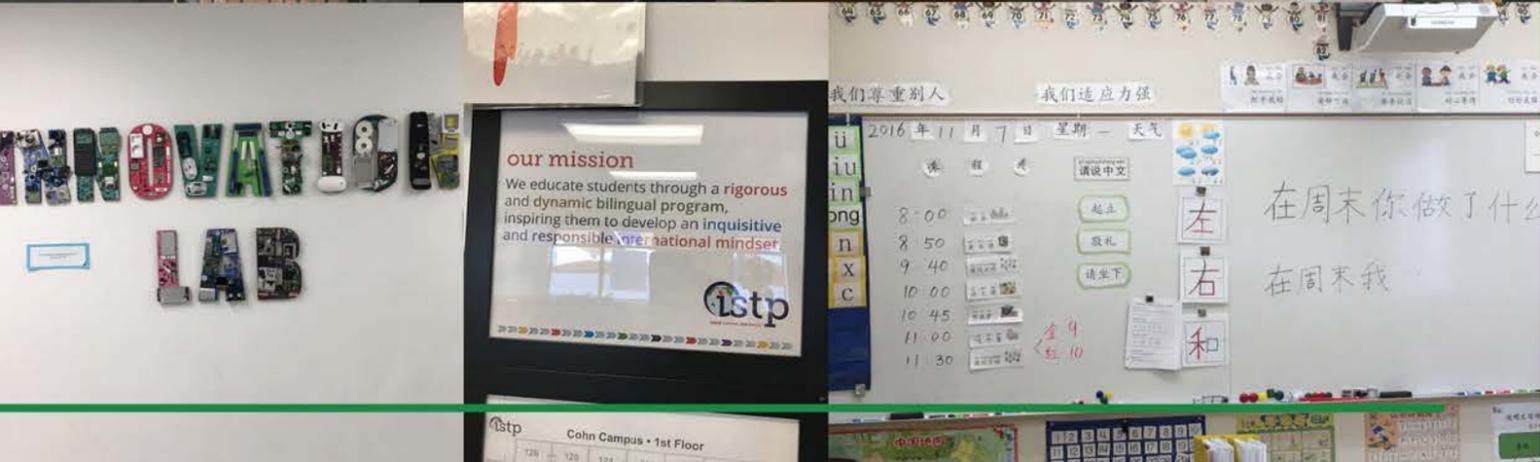
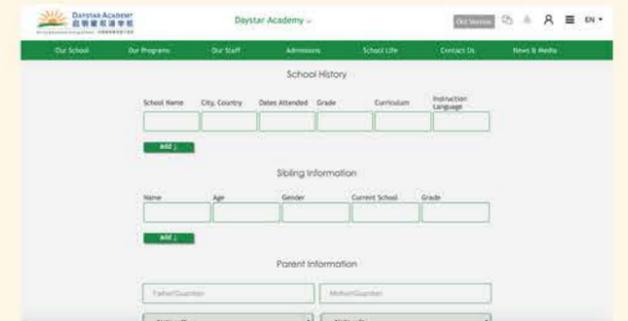
第一天是急救培训和认证。第二天是专门针对心肺复苏术的培训和认证。

我们很自豪地向您公布：目前，我们所有校园的校医都持有这两个专业证书。我们也将继续为有需要的员工提供专业的儿童健康培训和认证。



### 启明星双语学校正式启动“在线申请”！

启明星双语学校正式推出了在线申请系统！我们希望这一改变可以为正在申请启明星双语学校的星爸星妈提供更多便捷。现在，家长可以通过在线系统完成整个申请流程：从报名校园开放日——提交学生的申请资料——支付学费。现在，我们的申请流程是完全电子化的，不用纸张印刷，也更加环保——这是启明星的宗旨之一。



I CAN!



## 二十一世纪学习者的关键要素

作者：白佳玲女士，艾毅教育机构首席教育官



双语教育已经存在很多年了，如果做的好，不仅可以帮助学生流利的使用两种语言，并且还能让他们熟知两种文化。除了双语带来的显而易见的益处，许多内在益处也是家长在帮助孩子成为二十一世纪双语公民的过程中有必要去了解的。

除了精通两种语言之外，研究证明双语还有哪些其他益处？

- 浸入式教学模式下的学生通常在认知灵活性上有更大优势，表现出更强的注意控制力、更好的记忆力以及出众的解决问题的能力，同时对母语的理解能力也更强”（犹他州教育部）
- 双语儿童经常利用他们的执行控制能力在两种语言之间转换。频繁的练习这种能力可以使双语儿童在计划、集中注意、完成多项任务和解决问题方面更具优势。这并不意味着双语儿童有更高的智商，但这的确意味着他们的执行控制能力更超前（希克森，2012）。

对于二十一世纪的学习者来说，认知的灵活性、更强的记忆力、出众的解决问题能力以及超前的执行控制能力都是在学业方面获得成功，以及社会性和情感健康发展的关键因素。并且，二十一世纪的学习者在学校学习的内容也需要他们必须发挥这些能力。随着孩子们年龄的增长，他们学习的内容会变得更加复杂和困难，这些能力也就越来越重要。因此，尽早开始培养这些能力将会使孩子们受益无穷。



家长应如何在家中创造支持双语教育的环境？

**家庭环境：**

确保家里有可用的资源，能够帮助孩子的成长，有助于对第二语言及文化的理解。这些资源可以是双语的书籍、杂志、音乐或其他材料。

**校外体验：**

为你的孩子安排一些课外活动，让他们更深入地探索他们正在学习的第二语言的文化。例如参加与该文化相关的野营、海外度假、课外活动，抑或可以看一些介绍文化思想、观点的电影以及品尝来自该文化的美食。

培养双语儿童需要时间、耐心和努力。学生和家长们还需要坚持不懈，才能实现最终的成果。作为一个中英文双语的使用者，我可以告诉你们，所有的辛劳和付出都是值得的！





近期，我在启明星双语学校看到学生是如何巧妙的利用双语，这真的是一个非常愉快的经历！我们在798艺术区举办了本学年的第一场中学校外活动，活动主题是画自己的自画像。在这场活动中，学生们一起参观了很多展览馆中的自画像。全程信息都是用中文进行赏析。当他们不讲中文时，便会很自然的用英文和我交流，并和我一起分享他们在这次校外活动的所见所闻。在我们探讨期间，很少有学生需要查询英文词汇，他们总是很轻松地记住了通过中文学到的知识，然后再用英语翻译给我。

再来举一个例子。前段时间，我们的七年级在人文和社会课上举办了一场别开生面的“古代招聘会”（纯中文授课）。游戏规则是学生作为应聘者可以自由选择自己所感兴趣的职位进行应聘，如哲学家、教育家、商人等。应聘者必须围绕本场主题“如何才能使中国成为一个强大的国家”向“皇帝”阐述自己的独到的见解和可行的想法以便赢得这个职位。在场的所有学生会去找中文或是双语老师进行话题阐述，说服老师认同自己的想法是最佳方案。在这个活动中，我是一位旁听者，但是我并不明白他们当时都用中文表达了怎样的想法。这时，一个学生留意到我独自坐在一旁，便向我走来说，“我知道您不会说中文，不过请听听我的论点，我希望您能相信我的想法才是最好的。就这样，这位本来在前一天晚上用中文做的演讲准备的学生，很迅速并主动的为我切换到英文，并流利精彩的表达了她独特的观点。接着，又有另外一位学生也采用了这样的方式来与我进行交流。

学生们从一种语言到另一语言流畅自如地切换使用的能力为我留下了深刻的印象，更触动我的是，启明星的学生总是在没有被要求的情况下，主动走过来帮助我。这两种体验都令人非常难忘，并且使我深刻感受到双语的魅力！



# 双语的魅力

作者：Steve Olah，启明星双语学校中学校长

# “我的双语学习体验”

作者：美丽 (Diane Asiedu) everybody my name is Diane Asiedu I have been at Daystar for 5 years. On my first day at Daystar, I was worried that I had to learn a new language. I was worried that I would fall behind on the

大家好我的名字是美丽。我在启明星已经学习了差不多6年。我回想我第一天我去启明星上学我很害怕，我担心我因为不会中文会跟不上。我很幸运上午所有的课都是英文。当吃完午餐以后就是中文课我很害怕。我们的老师很善良她叫Guo老师她静悄悄的走进我们的教室告诉我们在地毯围城一个圈然后她告诉我们一个故事。我很快就放心我其实没有必要担心。

我开始学习一些基本的生字，词语和拼音。Guo老师常常来我的桌子检查一下我做的工作，她总是会鼓励我学习中文。很快我就不再担心学习中文了。我现在挺喜欢语文课了。现在，我可以很流利的说中文而且也能跟中国人交流了。中文现在没有很难但是还是有很多比较复杂的地方。我学到了很多中文知识和很多关于中国的文化。

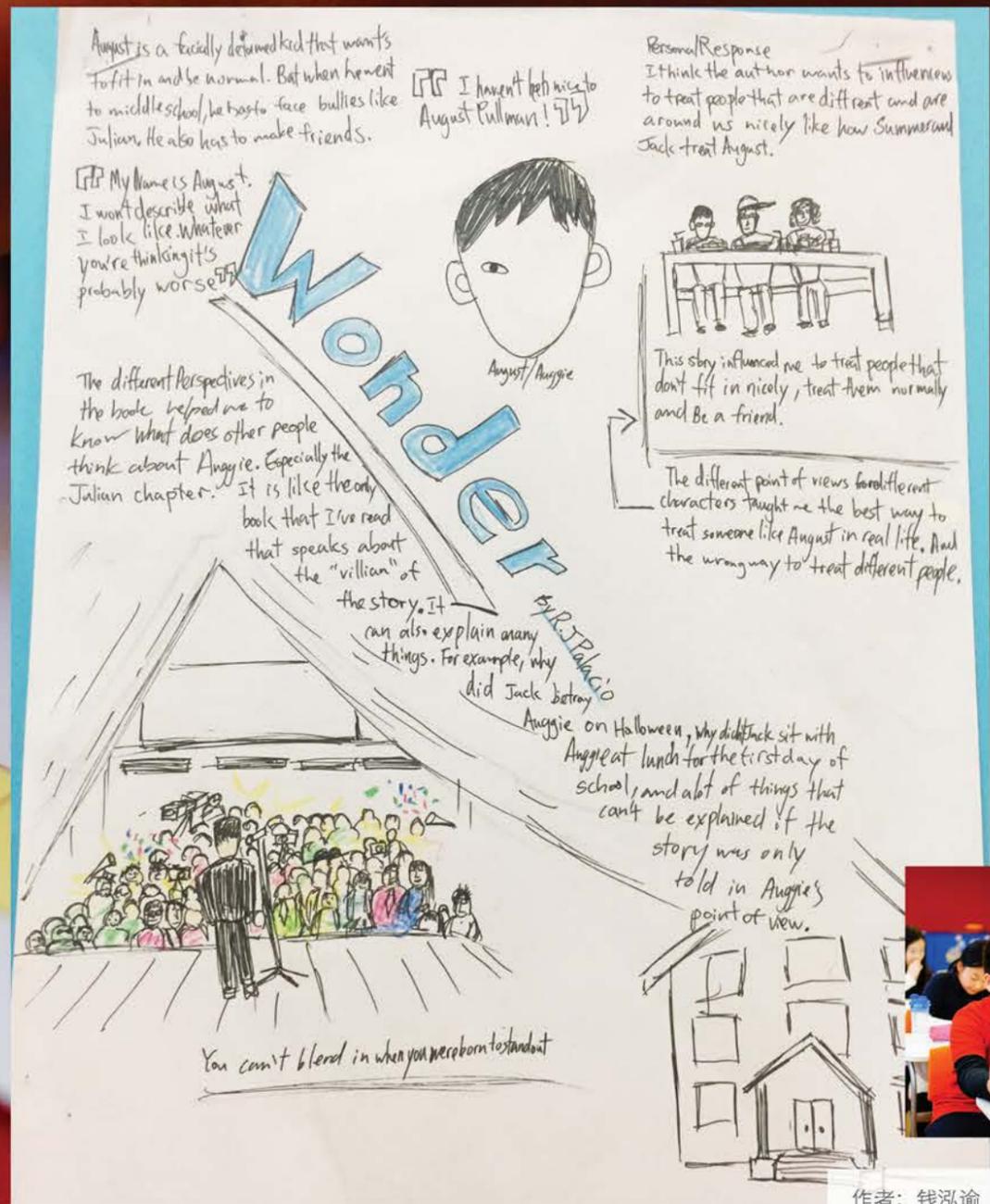
我要感谢启明星给我一个机会让我学中文。谢谢!

Right now, I can speak very fluent Chinese and can communicate with Chinese people. My Chinese lessons are pretty easy to me now. I have learnt a lot of characters and stories about Chinese culture.

I am thankful to Daystar Academy for giving me a chance to learn Chinese language and culture so well. I know I will always be able to speak, read and write Chinese!

她来自美国，母语是英语，中文是她的第二语言。她有一个好听的中文名字，叫“美丽”，她现在是启明星双语学校五年级的学生。在四年级开始教她时，我就发现她的中文听力和口头表达都非常非常好，跟母语是中文的孩子几乎没有差别，这是在启明星上了三年级小学的成果，真的令人惊奇！但是，她在写作中会使用“英文式语法”的中文句子，在阅读理解课外文章方面也时常抓不住要点。开家长会时，我和她的妈妈谈到了这个问题，我们一致认识到她需要阅读大量中文书籍来强化中文语感。此后，她开始不断增加中文书籍阅读量。在四年级一年中，她大概读完了《苹果树上的外婆》、《八十天环游世界》、《听见颜色的女孩》、《魔法手指》、《哈利波特七（中文版）》等8本中文书。升入五年级前，她竟然将郭敬明的《幻城》全部读完了，并做了十几页PPT来做分享这本书。在分享过程中，针对主要人物的分析和评价，都是来自她的个人观点。现在在习作中，她再也不会出现“英文式语法”的中文句子了。

柳慧  
启明星双语学校5年级语文老师



在来到启明星之前，我曾在美国一所学校工作。起初，我不知道该如何期待启明星中学生的英文水准。在我来此之前的九年教学生涯中，我都是为母语是英文的学生授课。而今，我与启明星的学生们一起生活和学习。我惊喜地发现，这里的学生和我之前在美国的学生的英文水准相差无几！他们优异的语言技巧和能力给我留下了深刻的印象，特别是泓谕同学。泓谕拥有很强的英文掌握能力，并且在完成英文作业时，他的领悟力和母语是英文的学生一样高。我每次读他的作文时，总是能看到他深刻的理解和剖析，并且他对于自己观点的措辞表达非常清晰。泓谕掌握英文的程度已经远远超越了我们当前所留给学生的英文作业水准以及我们的期望。

Shawna Turner  
启明星双语学校6/7年级英文语言与文学老师

作者：钱泓谕  
启明星双语学校6年级学生  
(从1年级就在启明星读书)



# 您为孩子选择的是双语教育 还是一门外语学习?

作者：郭旭，艾毅双语幼儿园卓锦校园园长

大家好，我是艾毅双语幼儿园卓锦校园的园长，对于我来说双语教育伴随着我从一名幼儿园主班老师成长为一名园长，当然，现在又在以家长的身份和大家说说我对双语教育的理解、体验和感受。



能促进儿童认知水平的提高和思维的发展。有研究表明，与学习单一语言的儿童相比，学习双语的儿童较早地发展了一种分析语言结构的能力，他们能较早意识到言语表征与语义是分离的。他们在学习语言时注意力更加集中在语义上而不仅仅在形式上。语言作为思维的工具在概念的形式、思维的发展过程中起着重要作用。儿童学习第二语言使同一形象与两种语言序列发生联系。因此学习双语的儿童往往在思维的流畅性、创造性和新颖性方面优于学习单一语言的儿童。

通过多年的实践，我们发现浸润式的双语环境有利于幼儿的成长，各国小朋友之间的交流，开阔了他们的视野，丰富了他们的生活经验，最主要是提高了语言表达能力和沟通能力，对于他们今后的成长和学习起到了重要的作用，奠定了语言的基础。很多已经从艾毅校园毕业的孩子们，家长们在和我们反馈小学成长时，都反映孩子语言发展优秀，善于交朋友，爱读书，有自己的想法，创造力强，各项成绩优秀等。

作为一所校园的园长，做好一个好的双语学校，需要方方面面的整合和协调。但是，作为校园最核心、最关键的还是我们优秀、朝气蓬勃并富有满满的爱心和无限创造力的教职工团队！如果走进艾毅卓锦校园，您可以从我们的每一位员工的脸上和眼中看到他们对孩子的真情实意，我们每一个人都熟知每一位孩子的名字、喜好和习惯。

教授小年龄段的孩子学习两种语言，并不是一件非常容易的事情。甚至对于有些孩子来说，无论是中文还是英文都不是他们的母语，并且在家中也没有充分的语言环境。我们的教职工团队耐心认真的研究各种教学活动来开启孩子的学习兴趣。比如：结合孩子们当下最关注的话题创建班级话题讨论式圆圈活动。或是在不同的国际节日前，老师们会连夜为教室和校园的各个角落围绕节日主题装饰一新，给第二天一早来到校园的孩子们一个大大的惊喜，孩子们会在这一段时间中和老师非常有兴趣的用双语学习这个国际节日相关的民俗文化。再或者是老师们会在自己的班级和孩子们一起讨论如何创建各个学习角，一起决定种植怎样的植物，养什么样的动物伙伴等等一系列以孩子为中心的、有趣的教学活动。让孩子们在自己喜欢的环境和快乐的游戏过程中，用双语积极学习和掌握新知识，这也就是具有艾毅特色的浸润式双语教学。



2013年，我2岁的女儿也加入了艾毅，目前她就读于我自己管理的校园中班。作为一位家长，我看到了双语教育在这几年带给我女儿的巨大变化和益处。她不仅活泼开朗，还非常有想法、善于观察和思考、喜欢读书，还熟悉和容易接受很多不同国家的文化和习俗，所以她身边总是有来自不同国家的好朋友。我认为不管她今后进入到哪所学校，这些难能可贵的品格和习惯将会陪伴她终身，给她带来无限的快乐和成功。

真正的双语教育不仅仅是两种语言的学习，而是运用不同的语言学习和掌握知识与技能，并帮助学生大脑和思维全面发展，同时拥有国际化视野和胸怀。将我的学生培养成真正的双语国际人才，也是我从事教育事业以来由衷的骄傲和自豪！



郭旭现任艾毅双语幼儿园卓锦校园的园长，于2008年加入艾毅双语幼儿园。负责校园各项全面工作。她有着十余年的教学实践经验，熟悉各个年龄段的幼儿，在管理方面，力求做到“以精品意识对待校园管理，以人文精神对待每一位教师和员工，满足社会和家庭多样化的教育服务需求。”在工作之余，喜欢旅游和看书。

郭旭毕业于北京师范大学 教育管理专业，并持有园长资格证书和多元智能学会颁发的多元智能培训证书。

# 请爸爸妈妈放下手机

“爸爸妈妈说我是他们的宝贝，但我更希望做爸爸妈妈手中的那部“手机”！”



校园：艾毅多元智能幼儿园御锦城校园，西安

## 活动介绍

本次项目的起源是2015年八月，在艾毅一年一度的学习研讨会上，我们第一次听说了Design For Change (DFC) 这个项目，记得当时印度河滨学校创始人Kiran女士详细地给我们介绍这个项目，并展示了他们学校开展这个项目的成果。通过视频，我们感受到了孩子的力量，感受到通过老师的引导，他们真的可以完成一些我们无法想象的事情。在一次大班中文圆圈活动中，我们与孩子们展开了谈话活动：你有什么不开心的事情？孩子们有的说爸爸妈妈不给买自己想要的玩具、有的说爸爸妈妈老是让自己做一些不喜欢的事情；还有的小朋友说，爸爸妈妈一下班就玩手机，不陪自己玩。当时老师就在想，能不能用DFC的方法，来让孩子们自己解决这件事情呢？



**感受**

老师帮小朋友们把这些令他们不快乐的事情一一列举出来，最后投票选择一件他们最不喜欢的东西，有70%以上的孩子表示非常不喜欢家长们只顾玩手机，不陪自己的做法。他们希望有办法能让爸爸妈妈们能放下手机多陪陪自己。



**想象**

老师请大班的孩子就怎样做才能让爸爸妈妈放下手机这个问题展开讨论。讨论时有的孩子说要告诉家长，手机有辐射，要少玩手机，减少对眼睛的伤害；有的孩子说当家长在玩手机时，可以询问一下家长，是否是工作上的事情，如果是，给家长一些时间处理工作中的事情。如果工作处理完了，家长还在玩手机，孩子可以提醒家长给自己讲故事、陪自己玩。还有的孩子说可以表演一些节目给家长看，分散家长对手机的注意力。



**行动**

因为家长玩手机这个行为主要是晚上下班后或者周末，地点在家比较多。所以孩子们实践的地点自然也就是在家里，我们通过跟孩子聊天方法，了解这个项目在家里的进展的情况，以及家长们的变化。利用早接时间跟家长了解他们玩手机的时间有没有减少一些，大部分家长表示，听孩子说了这个活动，而且在孩子的提醒下，意识到自己确实是应该少玩手机。同时，小朋友们还有家长约定了一个手势拍成照片当手机的屏保，当家长看到这张照片时，就知道要少玩手机了。



**分享**

家长跟自己的朋友、同事分享这件事情，分享自己走出“手机控”的方法及感受。大班的孩子们跟中班的弟弟妹妹们分享了当家长玩手机的时候自己是如何做的，影响了更多的家长放下手机，多陪陪家人或做些更有意义的事情。




## 教师反思

这次的项目活动，总体来说还是很成功的，执行者变成了孩子们。但是还有一些细节可以做得更好，比如，在活动开始初期，可以告诉家长我们在开展一个这样的活动，那么当孩子用一些方法来转移家长注意力的时候，可能家长会更快地意识到自己当时的行为不妥，因为家长的积极改变，给孩子的感觉会更好。

## 孩子的感受

爸爸妈妈现在没有以前那么爱玩手机了。虽然有时他们也玩，但是只要想让他们陪我，我就要求爸爸妈妈和我一起做我们之前约定的手势，爸爸妈妈就会很快放下手机陪我，而且经常把我揽在怀中给我讲故事、教我学字等，这些时候，我感到很幸福，我觉得爸爸妈妈说得没错，我一直都是他们的宝贝。

## 家长的感受

以前玩手机正入迷的时候，孩子跑过来叫我们，我们有时会特别不耐烦，但是现在知道了，孩子需要我们的陪伴，如果我们不以身作则，那么就不要再怪孩子爱看电视，爱玩游戏了。教育孩子要从家长自身做起，只要父母改变1%，孩子就能成长99%。



# be the change celebration December 2016

## 童样不同样

### ONE MONTH COUNT DOWN!

经过一年的准备，我们将在一个月之后迎来激动人心的DFC国际年会-BE THE CHANGE! 12月10日-11日，来自17个国家的DFC合作伙伴团队将聚集在启明星双语学校! 他们都来自巴西、加纳、以色列、西班牙和美国等。

作为主要的合作伙伴，艾毅教育机构为了确保这次活动的成功举办，我们整年都为此努力的工作。包括我们今年新学年刚开学时，我们发起的艾毅全国16所校园共同筹集义跑善款、协调住宿和后勤支持等。还有一点也非常重要——我们启明星的学生正在积极准备，他们将在活动现场的舞台上主持这场活动。

参会的人数预计将超过400人，其中包括近100名的来自全球的与会者，本次年会为艾毅和北京的社区提供了一个独特的机会。我们不仅可以和来自17个国家的DFC团队进行互动和交流，我们还将在大会听到很多孩子们努力做出的改变的精彩故事。这些真实发生过的事迹将会更深刻的激发出我们到场的每一个人“我可以”精神。

此外，启明星的学生还获得了一个大显身手的机会! 这些志愿作为司仪/主持人/记者的学生们将会在400名国际化观众面前展示他们的公众演讲和采访技能。这对于任何一个学生来说都是一个独特的体验。在课外活动上学习“公众演讲”的学生们都在努力的练习中，他们期待着这个大周末!

除了“超级英雄”的精彩分享环节，这场为期两天的活动还包括来自世界青年冠军的重点宣讲以及由Kiran Bir Sethi女士(“2015年亚洲改变者”获奖者及DFC创始人)给我们带来的创意和思维激发研讨会、表演等更多环节。

我们衷心的向艾毅教育机构社区致以诚挚地感谢，特别是我们学生! 是他们的努力和支持才能使本次会议成功举办。对于我们的社区和生活在北京的每个人，我们强烈建议您能报名参加这个精彩而又难能可贵的周末! 我们确信，这一定会是一个非常有趣的体验!

如需报名和了解详情，请扫描下方二维码。

我们期待着您的到来! 12月10日-11日，启明星! 谢谢!



#### 活动亮点

日期: 12月10日-11日 (周六-周日)  
时间: 9:00-16:00  
活动内容: 世界青年冠军重点宣讲, DFC创始人及获奖教育家Kiran Bir Sethi女士DFC“超级英雄”的故事, 创意研讨会以及表演。  
地点: 启明星双语学校 北京市朝阳区顺白路2号  
请拨打电话: 010-64337366 登录网站www.daystarchina.cn 查询路线。

在艾毅和启明星的DFC项目!



#### 美国DFC和他们改变的故事

四分之八和五年级的学生及他们的老师聚集在一起回答这个问题: “我们如何支持我们社区的难民?” 他们展开了感觉阶段, 探索作为一个难民意味着什么。

**感觉:** 着眼于缅甸, 从前被称为Burma, 学生们当时正在进行模拟与研究。他们发现了一个当地的非营利组织在他们所在城市的Raleigh支持难民工作, 在北卡罗莱纳市, 学生准备采访当地的缅甸难民, 妮妮以及一个当地的救援者斯泰西。

**想象:** 这些关于美国难民介绍经历的采访对学生们产生了极大的影响。他们从访谈中得知, 难民经常在超市遇到麻烦, 而且经常买不起新鲜的水果和蔬菜; 他们不习惯吃加工过的食物, 常有消化困难, 这是在美国随处可见的。

**行动:** 因此, 学生计划用一天时间去当地的农场采摘未收获的农作物。他们一整天都在田间收集和包装, 最后收获了125加仑的羽衣甘蓝, 随后直接从农场出发去妮妮家附近的一个难民区。从救援者那里得到快速的训练后, 学生们手持新鲜甘蓝袋, 挨家挨户的发放。社区地欣然接受这个新鲜的食物, 有许多人感动的热泪盈眶。在一个小时内, 学生向40个难民家庭发放了125加仑的羽衣甘蓝。

**分享:** 在分享阶段, 学生们使用多媒体演示向大家展示关于支持和欢迎我们社区难民的重要性。他们与我们学校社区的200个家庭成员分享他们的工作。

Trevor, Addie 和Schuyler是美国DCF团队成员, 他们将会在Be the Change会中和我们分享以上故事, 以及更多精彩的故事——现在开始注册报名吧!



以色列·澳门·马来西亚·秘鲁·南非·西班牙·台湾·美国

巴西·智利·丹麦·法国·哥伦比亚·加纳·危地马拉·香港·印度

# 没完没了的咳嗽

作者：王惠民医生，和睦家医疗全科医生

最近气温骤变，越来越多的人因为出现感冒或流感症状来医院看病，除了喉咙痛和流鼻涕，更多患者抱怨没完没了的咳嗽，其实这个问题也是医生头疼的症状。为什么会咳嗽？

咳嗽主要是一个反射机制，当我们的呼吸道受到外来刺激的时候（感染、异物、过敏原等），气管壁黏膜上皮内的接收器就发出了讯号，经迷走神经传导到位于延脑的咳嗽中枢，然后经传出神经到声门和呼吸肌等处，引起一系列协调而有次序的动作。首先吸气，然后声门关闭，腹肌和肋骨间肌肉开始收缩，此时肺内压力急速升高，远大于大气压，然后声门开放，在高压差推动下，气流从肺快速冲出，将呼吸道内的异物、痰液等咳出。咳嗽反射的作用为排出呼吸道内的异物和过多的分泌物，有清洁、保护和维持呼吸道畅通的作用。

感冒为什么会引起咳嗽？

感冒时咳嗽是正常的生理反应，因为病毒感染到呼吸道，导致炎症反应，使呼吸道的分泌物（痰）增多，借着咳嗽反射，这些痰可以被排出来，避免呼吸道阻塞引起的呼吸困难。但是聪明的病毒为了继续生存，也借着咳嗽，把自己的“下一代”从宿主体内送了出来，让它可以去感染另一个人。病人感冒初期最具感染力的时候，每一次咳嗽出来的飞沫中都充满了显微镜才看得到悬浮微粒，大概可以飞一公尺多的距离。

这些满载着病毒的悬浮微粒，如果被其他人吸到体内，就很可能把感冒传给他。如果没有马上被吸进去体内，如果环境允许有时这些病毒可以在体外生存三到七天之久。一旦有人不小心用手碰到，然后揉眼睛、摸鼻子等，病毒也可能趁机进入人体，造成感染。

以时间来做区分的话，咳嗽可以分成急性和慢性的。急性的症状不会持续三个礼拜，而慢性的可能会超过三个星期以上。

## 造成急性咳嗽常见的原因有

- 呼吸道感染（如一般感冒、支气管炎、肺炎、流感）
- 流鼻涕（感冒或过敏引起）
- 肺气肿

## 造成慢性咳嗽常见的原因有

- 吸烟
- 流鼻涕
- 气喘（尤其是儿童）
- 食道胃酸逆流
- 呼吸道感染
- 慢性支气管炎
- 使用ACE抑制剂的血压药
- 百日咳
- 呼吸道感染后的过敏反应

这些原因中，呼吸道感染后的咳嗽大概是最讨人厌的，因为治疗效果往往不佳，造成病人跟医生两方面都有挫折感。一般来说，感冒后咳嗽两三个礼拜就会慢慢好了，但是有些病人，不知道什么原因，会咳得很久，咳几个月的情况都有。这些病人通常不发烧，其他感冒症状都没了，只剩下咳嗽，通常是干咳；晚上刚躺下来的时候或早上起床时特别明显，白天则是一阵一阵的，常觉得嗓子痒痒的或胸口有东西需要咳出来，有时候咳起来很辛苦，持续几分钟，严重时甚至可以导致病人出现头疼、流汗、头晕、尿失禁，甚至肋骨骨折的现象。不过病人的精神状态都很好，食欲也正常，就是咳，严重影响朋友、同事或家人的工作和休息。



因为总是咳嗽，这些病人常常会看多个医生，吃很多种药，验血跟X-光检查结果正常，吃中药、做针灸、刮痧、按摩等通通都试过了，但也没有效，折腾半天不知为什么自己就好了。到底需不需要吃药？

咳嗽治疗要针对病因，如上述那些导致慢性咳嗽的原因。只是大部分的咳嗽都是因为急性呼吸道感染引起的，而这些由病毒感染造成的疾病，抗生素并没有效果（抗生素只能杀死细菌而不能消灭病毒），所以只能等它自己痊愈。除非是流感，如果早期诊断，可以用一些抗病毒药物来治疗。否则，我的建议是多休息，等待自愈。一些咳嗽抑制剂和祛痰剂可用于缓解症状，但不加速痊愈过程。研究发现，止咳药并不比安慰剂更有效。也正是出于这个原因，美国的咳嗽药和感冒药，如惠菲宁和泰诺酚麻美敏口服溶液，已经不建议给6岁以下的儿童服用，因为其副作用可能超过实际的药效。

## 常见咳嗽药

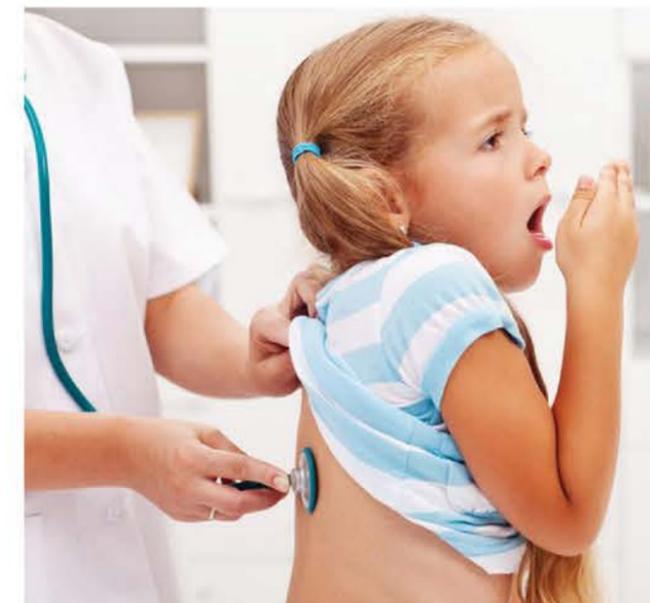
最后，我想介绍一下西方国家医生推荐的常用止咳药。右美沙芬跟可待因是常见的两种主要作用是镇咳。其机制是抑制脑干的咳嗽中心以及让相关接收器变得比较不敏感。主要的副作用，尤其是可待因，就是会让病人嗜睡、便秘、恶心，而且长期使用可能会成瘾。咳嗽抑制剂通常与愈创甘油醚混合在一起吃，只是此药化痰的功能有限，帮助不一定很大。

在过去几年，蜂蜜被当作止咳药已非常普及，建议1岁以上的儿童服用是安全的，但其效果也是微乎其微。药店售卖的止咳片和咽喉含片也被认为是安全的，其有效性同样未被证实。

在此提醒大家，抗生素或消炎药不是咳嗽药，除非细菌性支气管炎或肺炎病人，不然这些药是对咳嗽没有什么帮助的，而且可能会有些不良的副作用，滥用抗菌素也可能导致细菌对它产生耐药性，以后消炎药就没用了。

## 咳嗽会持续多长时间？

在我看来，对付咳嗽最关键的是管理好预期。很多病人认为，感冒症状仅持续几天或一周，而事实上，大多数感冒会持续更长时间。2013年《英国医学杂志》刊登的一项研究称，90%的儿童出现急性呼吸道感染症状，平均需要25天才能止咳。所以，我经常建议的患者，从感冒或支气管炎中恢复至少需要3周或以上的的时间。但如果在这段时间里，咳嗽加重、伴有发热，甚至呼吸困难、胸痛或头疼，以及出现其他不正常的疼痛症状，一定要尽早就医不容忽视。



王惠民医生来自美国。他在美国华盛顿大学获得本科学位与医学学位，随后在华盛顿西雅图团体医疗保险合作医院完成了住院医师实习期培训。关于更多和睦家璐曦医生、儿科及全科医生（可接诊儿童）的信息，请访问和睦家官方网站 [www.ufh.com.cn](http://www.ufh.com.cn)



又到了天津市艾毅和风路校园的小厨师展示本领的时间了。这次他们做了什么？看，彩色的面，经过小厨师们的小巧手一加工，就变成了各种神奇的小模样！有胖嘟嘟的彩色花卷、威力无比的大炮、泛着香气的小花、可爱的小蜗牛，还有漂亮的海螺……艾毅小厨师丰富的想象力是不是很厉害？



北京市艾毅丽景校园的小朋友们种的植物发芽啦！有大蒜，还有胡萝卜……小朋友们非常认真，在植物的成长过程中，他们很细心地用观察记录本把它们成长的过程都画下来，宝贝们真棒！那么让我们一起来看看谁的蒜宝宝长的最高？



告别了国庆，圣诞节还未到来，感觉空气中都少了许多快乐的元素。幸好还有万圣节给我们欢乐的理由。10月31日，西安市艾毅交通大学府校园举办了万圣节联欢会。老师和宝贝们提前对教室进行了极富万圣节节日氛围的环境创设。每个进入校园的人都不由自主的说，仿佛让人瞬间置身到了一个“精灵古怪”的奇妙万圣世界。在节日当天，老师们还组织了好多与主题相关的趣味活动，其中包括外出巡游讨糖、气球赛跑、蛛网漫步等等。在这场万圣庆典的欢庆中，每一个孩子都充分地体验了西方节日的氛围和乐趣！



为培养幼儿对体育活动的兴趣，增强幼儿动作的协调性和灵活性，提高幼儿的身体和心理素质，磨炼幼儿敢于克服困难的意志，西安市艾毅国际城校园组织了户外“亲子户外拓展训练”。小班、中班、大班分组进行不同的训练。活动中，孩子们表现出了合作、顽强的体育精神，形成了积极、主动、互助的团队气氛，整个活动在满满的欢声笑语中结束。瞧！看看我们意气风发的小勇士们……



秋天总是充满色彩与神奇的时节，秋天总是触动人心！我们常说，不同的人有不同的秋日感受。那么在小朋友的眼中，在幼儿园之内的秋天又是怎样的呢？艾毅双语幼儿园远洋校园就组织了这么一个有趣的活动：秋日化妆舞会。活动当天小朋友们都装扮成了自己喜欢的人物造型来到校园，一起参与户外的秋日互动游戏，室内的手工制作以及南瓜灯的雕刻。在老师们的带领之下，孩子们一起学习探寻秋天的颜色，寻找秋天的味道。

2016年10月28日，我们迎来了小朋友们期待已久的“古灵精怪”好戏连台的万圣节！成都市艾毅三千城校园邀请家长孩子们一同参加了万圣节亲子联欢盛会。活动的当天，宝贝和家长们都提前准备了精心的万圣节装扮和装饰。并且我们为本次的联欢会策划了三个庆祝环节呢！开场就是一个华丽的“万圣舞会”！老师、学生、家长们一起共舞。接着，我们全园的宝贝们都拿出了自己的万圣节手工作品一同参与了我们的万圣节亲子跳蚤市场的活动。在活动的最后环节，校园还特别安排了万圣节的亲子品鉴会，艾毅三千城校园的万圣节庆典以丰富的美食和小吃圆满收官！



在艾毅三千城校园的大家庭里，老师，家长和孩子们都度过了一个愉快而难忘的万圣节。



关注孩子牙齿健康是父母应敬的职责，今天下午15点整，西安市御锦城校园特别邀请到第四军医大学口腔医院的儿科专家周教授，为中大班幼儿的家长朋友们开展儿童口腔保健知识讲座，让家长朋友们受益匪浅，同时也提高了家长朋友们对孩子牙齿健康的重视度。

每个班级都拥有自己的主题，有“超级英雄”、“动物乐园”、“友好的机器人”……还有“当我长大时想成为什么”等等各种各样的趣味主题，有意思极了！蔚蓝的天空、清爽的空气为孩子们迎来了这个早晨，似乎是为启明星第三届秋收节而准备的！并且，这是我们第一次在户外举办庆典活动！各班级从一个简单的传统“收获”小吃开始，再进展到收获的下午，以及进行与收获相关的游戏和活动！今天，我们组织了18个活动，其中包括南瓜高尔夫推杆、用橘子装饰、背土豆袋赛跑、在火鸡上钉火鸡脚等等。第三届启明星秋收节圆满成功！

