校园消息 2026 年 11 月 8 日 · HANA ACADEMY

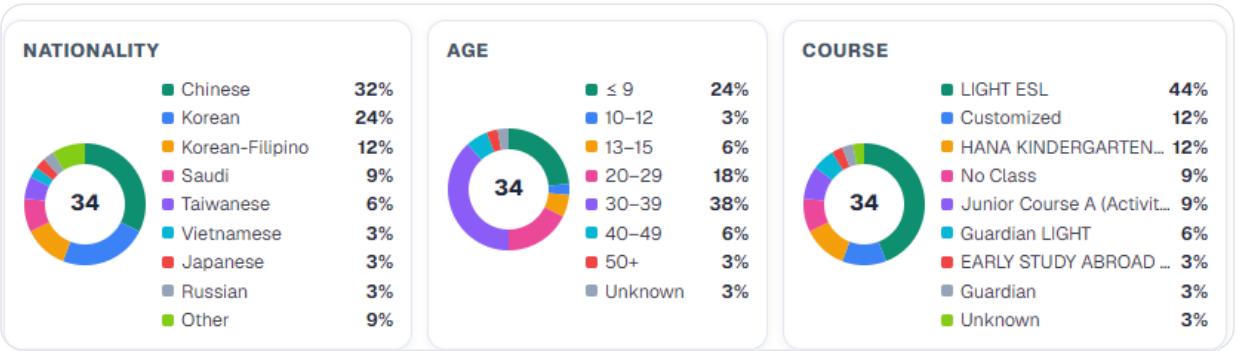
HANA Academy 每周新闻 — 2026 年 11 月第一周（11/2–11/8）



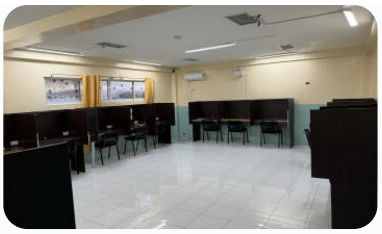
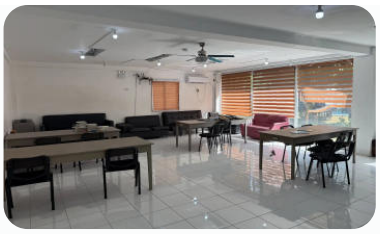
> 在校生的国籍、年龄与课程比例、小红书上的推荐评价、工作日 13 餐菜单、本周地点 Clark Parade Grounds，以及按账号整理的本周 Instagram。HANA Academy 每周新闻第 3 期。

大家好，我们是克拉克 HANA Academy。每周新闻第 3 期记录了 11 月 2 日至 8 日这一周。11 月 2 日周一是菲律宾的公共假日万灵节。从本期开始，每周新闻将于每周五发布，为您整理上一周（周一至周日）的动态。

本周数字



34 位在校生的国籍、年龄与课程比例（2026 年 11 月 2 日至 8 日，数据来自学院管理系统）

本周评价 — 如果你觉得斯巴达式压力太大

这是 Candy 在小红书上发布的推荐笔记。她说，对于觉得高强度斯巴达式课程压力太大、想按自己的节奏轻松学英语的人来说，这所学校非常合适，并提到了小班课和大量一对一课、你说不出话时也会耐心等待的老师、安静的校园，以及性价比很高的全包式课程。她推荐给英语零基础但想练口语的人，以及想暂时放下工作或学业、在短时间内快速提升的人。

阅读完整评价 ↗

本周菜单

学院餐厅工作日每天供应三餐，以韩式料理为主，周末则供应早午餐。本周一恰逢公共假日，只在上午 9 点到 11 点供应一顿早午餐（米饭、汤和泡菜）；周二到周五每天三餐，共 13 餐。以下是主菜。

星期	早餐	午餐	晚餐
周一（11/2）	早午餐（上午 9–11 点）：牛肉萝卜汤、米饭、泡菜	—	—
周二（11/3）	汉堡排配肉汁酱、煎蛋	菲式番茄炖鸡（Caldereta）	辣炖鸡（Dakdoritang）
周三（11/4）	法式吐司、蔬菜炒蛋	糖醋肉（Tangsuyuk）	青豆炒猪肉（Guisantes）
周四（11/5）	炸热狗、煎蛋	塔塔酱鸡肉	炒鱼饼（Odeng-bokkeum）
周五（11/6）	炒饭、煎蛋、炒烟熏火腿	烧烤酱炒猪肉	猪肉咖喱

早餐附汤、蔬菜与泡菜；午餐附蔬菜、泡菜、水果与汤；晚餐附小菜与汤。



周一（11/2）· 早午餐 · 牛肉萝卜汤



周二（11/3）· 早餐 · 午餐 · 晚餐



周三（11/4）· 早餐 · 午餐 · 晚餐

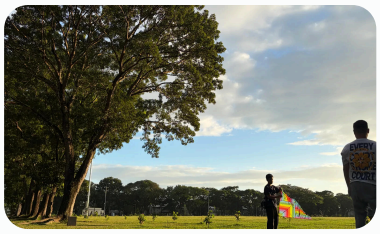


周四（11/5）· 早餐 · 午餐 · 晚餐



周五（11/6）· 早餐 · 午餐 · 晚餐

每天三餐的照片（从左到右：早餐、午餐、晚餐）







本周地点 — Clark Parade Grounds

这是 KIM DO YEON 周末和学院的朋友们带着野餐垫一起去的公园。文中记录了当地家庭在草坪上打羽毛球、放风筝的周末景象，为躲避正午的炎热而顺路走进的附近咖啡馆，还有晚上 7、8 点左右伴着音乐上演的喷泉表演。她还分享了几条小贴士：最好在阳光不那么强的傍晚去，记得带上野餐垫、水、防晒霜和驱蚊液。

阅读 Clark Parade Grounds 的介绍 ↗

本周 Instagram

HANA Academy 的 Instagram 由各国经理分别运营自己的账号。以下按账号整理了本周（11/2–11/8）发布的帖子。日本账号本周没有发帖，因此一并介绍 11 月 10 日的帖子。

英语

@clarkhanaesl



11月5日（周四）

用一段短视频记录以《寻梦环游记》为主题的万圣节嘉年华这一天。

在 Instagram 查看　博客文章

KR 韩国 · 亲子

@hana_english_clark



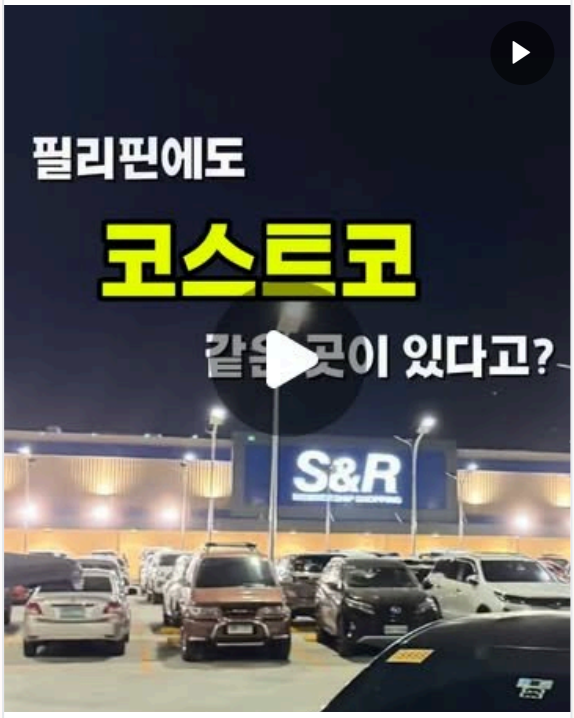
11月6日（周五）

万圣节派对现场花絮：不给糖就捣蛋、照着镜子插筷子的游戏、"找到院长"寻宝游戏，还有服装走秀和颁奖典礼。

在 Instagram 查看　博客文章

KR 韩国 · 成人

@clarkhana._.kr



11月3日（周二）

菲律宾也有像开市客（Costco）一样的地方？为您介绍克拉克的会员制大型超市S&R。

在 Instagram 查看　博客文章

JP 日本

@clarkhanajp

11月10日（周二）

在离学院步行 5 分钟的超市 Pure Gold，调查了在日本也很常见的商品价格。进口商品稍贵，但因为靠近韩国城，种类很丰富。

在 Instagram 查看

关注各国账号

英语 @clarkhanaesl　KR 韩国 · 亲子 @hana_english_clark

KR 韩国 · 成人 @clarkhana._.kr　JP 日本 @clarkhanajp　SA 阿拉伯 @clarkhana_saudi

关注 HANA Academy

博客以 13 种语言发布：韩语、英语、日语、繁体与简体中文、阿拉伯语、越南语、泰语、蒙古语、俄语、西班牙语、土耳其语与印尼语。点击网站上方的语言按钮，即可用您的语言阅读同一篇文章。

查看所有博客文章 ↗

下载本期 PDF ↗

A4 大小的 PDF 文件，方便打印或通过聊天软件分享。

每周新闻于每周五发布，整理上一周（周一至周日）的内容；每四周会把当月内容汇总成月报。统计数据来自学院管理系统的在校生名单；菜单可能根据情况调整。

查看原文（韩文原文） ↗