

Facebook Awards Grant to Erie Chinese Journal
2020
f
2002
伊利華報

感謝 Facebook 對
伊利華報的支持

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

• 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 • Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY
第四一六期 Vol.416 Feb.28 2021 免費贈閱 FREE
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.
 Website: www.ecjweb.net; E-Mail: echinesej@yahoo.com
 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114



百佳超市
Park To Shop Supermarket
www.parktoSHOPmarket.com

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市

新鮮蔬果 面包糕點
 游水海鮮 餐館批發

企城百佳 Tel: (216) 781-3383
 1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

中美關係 人類文明大交流



詳細內容請見本期有關版面

Margaret W. Wong & Associate Co., L.P.A. Attorneys At Law

黃唯律師樓

中文網 <http://www.cimwong.com>
 英文網 <http://www.imwong.com>
 Email wong@imwong.com

黃唯大律師新書英文版《移民之路》讀者可享 7 折優待, 免運費, 歡迎致電 216-566-9908



黃唯大律師
 滿足您所有的移民要求



- 成立於 1978 年
- 黃唯律師有 40 年辦案經驗被選為全美最佳律師之一并擁有精通各類移民案件的律師團
- 新近被選入俄亥俄州名人堂
- 被選為全國最具影響力的職業女性之一
- 黃唯律師事務所曾被評為馬丁德·胡拜爾 (Martindale Hubbell) A-V 級最有實力的移民律師公司, 在全美及國際均享有極高的評價。
- 1998 年美國愛麗斯獎得主(唯一女華裔得獎人)
- 榮任聯邦律師克里夫蘭工會主席

精辦各類移民: 國家利益豁免, 杰出人才, 教授及研究人員移民, J1 回國豁免, 勞工卡, I1 跨國經理, B, E, F, H, J, K, O, P, R, V 簽證, 親屬移民, 職業移民, 投資移民, 入籍, 廚師、管家、技工等均可申請綠卡, 超齡, 十年綠卡, 政府庇護, 遞解出境, 上訴, 出庭至聯邦巡回法庭, 監獄保釋, 刑事綠卡等。



俄亥俄州克利夫蘭總公司:
 地址: 3150 Chester Ave., Cleveland, Ohio 44114
 電話: 216-566-9908
 傳真: 216-566-1125

俄亥俄州哥倫布分公司:
 地址: 470 Olde Worthington Rd., Suite 250, Westerville, Ohio 43082
 電話: 614-221-8892
 傳真: 614-410-6899

佐治亞州亞特蘭大分公司:
 地址: 5425 Peachtree Pkwy., Peachtree Corners, GA 30092
 電話: 678-378-5438

伊利諾州芝加哥分公司:
 地址: 401 South LaSalle,

Suite 800-C, Chicago IL 60605
 電話: 312-600-6924
 傳真: 312-600-6925

紐約州紐約分公司:
 地址: 139 Centre Street, Suite PH 112, New York, NY 10013
 電話: 212-266-7011
 傳真: 212-226-7708

田納西州納什維爾分公司:
 地址: 301 S. Perimeter Park Dr., Suite 100, Nashville, TN 37211
 電話: 615-947-3759

加州洛杉磯分公司:
 地址: 225 South Lake ave., Suite 300, Pasadena, CA 91101
 電話: 626-863-8061

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區
振奮民族精神

交流美中信息
弘揚中華文化

Tel:(216)324-2959; Fax:(330)405-3480
Add:3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH44114

社長 / 主編: 浦瑛
總編輯: 劉元華
移民法律顧問: 黃唯
版面 / 網頁編輯: 程 BEN
特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文
廣告熱線 Marketing: 216-324-2959

Otani 大谷
JAPANESE CUISINE

正宗日本料理

疫情期間提供外賣 歡迎品嚐健康素食

Tel:(440) 442-7098; WWW.OTANIRESTAURANT.COM
Add: 1625 Golden Gate Plaza, Mayfield Heights, OH 44124-3490

風滿袖

獨立小橋黃昏後
默默無語看水流
雲也無心 水也無心
人世變換 沉默你和我

又上小樓又晚秋
孤影淡月兩相愁
恨也是情 怨也是情
來時路上 繁花為誰留

三更細雨送夢走
半醉帶淚淚更流
風也笑我 雨也笑我
幾番風雨 花香散多少

且將深情藏衣袖
留下舊愁添新愁
哦
風滿袖時人寂寞
人寂寞時風滿袖

甜甜蜜蜜話湯圓

湯圓看起來好看
吃下去可口
太太看起來可愛
抱一抱可樂

湯圓有時鹹有時甜
一樣是可口可樂
太太有時柔有時剛
要學會照單全收

湯圓湯圓團團圓圓
太太太太天天團圓
太太太太親手做湯圓
英雄好漢難消美人恩
從今爾後要俠骨柔腸
否者吃湯圓消化不良

劉天擎詩歌園地

ASIA
ASIAN SERVICES IN ACTION

辦公室搬遷啟示

SOCIAL SERVICE OFFICES - www.asiaohio.org | @asiaohio
Cleveland: 3631 Perkins Avenue, Suite 2A-W, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-881-0330 (F) 216-881-6920
We've Moved! Akron: 370 East Market, Akron, OH 44304 (T) 330-535-3263 (F) 330-535-3338

INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTERS - www.ichcoho.org | @ichcoho
Walk-ins Welcome. Accepting New Patients. Call for Appointments.
We've Moved! 2999 Payne Avenue Suite 140, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-361-1223 (F) 216-361-1568
Akron: 370 East Market Street, Akron, OH 44304 (T) 234-312-3607 (F) 234-312-3609

Nationwide
is on your side

Wherever life takes you, we're there.

Life is full of uncertainties and sometimes you need someone to help guide you through it all. At the Hec Hixson Insurance Agency, we specialize in finding customized solutions for your financial and insurance needs.

We speak Chinese (Mandarin and Cantonese)

Amy Lee
Hixson & Malinowski Agency
5530 State Rd. Ste 1, Parma, OH 44134.
216-965-0669; www.nationwide.com

AUTO | LIFE | BUSINESS

Products underwritten by Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliated Companies. Home Office: Columbus, OH 43215. Life insurance is issued by Nationwide Life Insurance Company or Nationwide Life and Annuity Insurance Company, Columbus, Ohio. Nationwide, Nationwide Is On Your Side, and the Nationwide N and Eagle are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. 2018 Nationwide CPC-0435AO (09/17) 7897739

處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

Because of COVID-19, there are different ways to take care of legal matters. Visit www.cmcoh.org to get options for tickets (traffic/ parking/ waste collection)

Also see details about small claims (less than \$6,000) or civil weddings.

由於 COVID-19 疫情, 因此可以通過多種方法來處理法律事務。您可以訪問 www.cmcoh.org 以獲取更多的選項來處理如交通/停車/垃圾收集等相關的罰單

另請參閱有關小額錢債索賠 (少于 6,000 美元) 或民事婚禮等的詳細信息。

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

黃醫生醫學美容診所

黃醫生診所利用專業設備為您提供快捷、有效、安全、又精準的冷凍治療, 去除臉部和身體上的各種色素斑點。

怎樣去除老人斑, 色素斑, 和皮贅

冷凍治療色素斑和皮贅是一種經濟實惠且舒適的方法, 可從面部, 手部和身體上輕輕地冷凍掉不需要的老年斑, 太陽斑和皮贅。做完後皮膚沒有創傷修復期, 並且幾乎沒有不適感, 可以立即外出和恢復工作。只需一次治療就可以看到結果。

這項技術是通過多個臨床試驗研發出來並經由美國 FDA 認證的。

臨床研究 1: 用於色素斑的去除

病人在接受一次冷凍治療後, 在第 6 周:

- 98% 的患者表現出黑斑強度改善
- 86% 的患者的黑斑面積有所改善
- 66% 的患者顯示完全消除了黑斑

臨床研究 2: 針對皮贅的去除

病人在經過一次冷凍治療後, 在第 4 周時觀察到以下結果

- 96% 的患者顯示皮贅已完全去除

與傳統的冷凍劑(如液氮)相比, 二氧化碳在更溫和的溫度下凍結皮膚。這種較溫和的溫度會導致更柔軟, 更淺, 更舒適的去除不需要的皮膚組織, 可以進一步保護周圍的皮膚完好無損。

冷凍治療是怎樣進行的

在治療過程中, 用精確的二氧化碳 (CO2) 氣流將斑點或皮贅快速冷凍 5-8 秒, 從而溫和地冷凍掉多餘的皮膚細胞。

根據您的色素斑的深淺及機體的反應, 色素斑去除過程從 4 到 12 周不等。在第 4 周至第 12 周出現健康皮膚。最早可在 4 周內看到肉眼可見的改善。

冷凍治療的優勢

- 快速方便, 治療僅需 1-2 分鐘
- 安全: 無菌, 無創, 無出血, 感染風險最小, 表面創傷最小
- 無痛: 冷凍由鎮痛作用
- 簡單, 精確的治療
- 僅需一次治療即可獲得出色效果
- 便攜式設備
- 價格合理, 經濟實惠的治療

傳統的冷凍療法與 CryoCorrect PRECISION TM 的冷凍療法相比較

- 傳統冷凍療法
 - 對能量傳遞和治療區域大小的控制不高
 - 對靶向病變缺乏極高的精確度
- CryoCorrect PRECISION TM 的冷凍療法
 - 完全控制能量傳遞和治療區域大小
 - 病變定位極精確

治療後的皮膚護理

通過將三重抗氧化劑精華與廣譜防曬霜配對, 例如:

- Phloretin CF
- 用後一周可見顯著改善皮膚光滑度
- 用後一周可改善治療區域的整體外觀
- 改善皮膚不均勻膚色
- 物理紫外線防禦的防曬霜 SPF 50
- 幫助保護皮膚免受將來的色素斑產生
- 可用于敏感皮膚
- 超透明輕薄配方

一次冷凍治療的費用僅為 \$50 (適用於小於 1cm 的皮膚病變)。請諮詢醫學美容與健康中心的黃醫生, 來幫助您確定您是否適合這種冷凍療法。

Health, Beauty and Wellness begin here. Huang Aesthetics and Wellness Center
Revive and rejuvenate your look and inner well-being to bring out the BEST in YOU!

Huang Aesthetics
Health · Beauty · Wellness

support@huangaesthetics.com
www.huangaesthetics.com

Contact us for a complimentary consultation

23360 Chagrin Blvd, Unit 111 Beachwood, OH 44122
13170 Ravenna Rd, Suite 108, Chardon, Ohio 44024

216.438.0358

黃璇醫生

微信掃碼



熱烈慶祝“為瑞房地產貸款公司”隆重開業

2021年2月26日正值中國大年十五元宵節，為瑞房地產貸款公司 (Verity Loans) 在 Solon 正式開業了! Solon 位于克利夫蘭市郊區，曾被評為全美最適居住的城市之一。開業當天，Solon 市長 Mr. Edward H. Kraus 和市經濟發展辦主任 Ms. Angee Shaker 等一行，以及各界朋友們紛紛到場表示熱烈祝賀。市長先生高興地與為瑞貸款公司總裁陳群女士共同為公司開業剪綵，並對為瑞貸款公司開業表示衷心的祝賀。市長先生對為瑞貸款公司在疫情期間開業給予了高度好評，認為公司開業體現了 Solon 市經濟發展的多元化。他希望在中國牛年，為瑞貸款公司將和 Solon 市一起，發揚牛年的堅韌頑強的開拓精神，共同推進 Solon 市的經濟發展。

為瑞貸款公司是一家為俄亥俄州所有城市提供全方位房地產貸款服務的專業公司。秉承正直、誠實、負責、以客戶利益為重的宗旨，致力為客戶提供更經濟、更適合的房貸產品和優質服務，帮助大家實現安居樂業，入住夢想之屋，贏得客戶的滿意微笑作為工作的意義!

為瑞貸款公司成立於 2020 年 8 月，團隊由貸款和房地產領域從業多年、經驗豐富的專業人士組成。在試營業的幾個月里，公司已經簽約代理了多家銀行的信貸業務，包括全美最大的批發房貸銀行，最大的零售房貸銀行和具有不同特色的銀行，以及各類商業投資貸款業務的金融機構，和一些免查收入免稅單的金融機構。為瑞貸款公司根據客戶的具體情況，分析比較各銀行貸款產品，推薦適合客戶的貸款方案。由於為瑞公司代理的是房貸批發業務，在利率價格上比一般當地銀行零售具有一定優勢。

創始人介紹

陳群女士 (Gwen Chen)



創始人陳群女士 (Gwen Chen) 畢業於中國商學院，後獲得了美國商學院會計學碩士，美國註冊會計師執照，俄亥俄州房地產產權執照，俄亥俄州房地產貸款執照。她從事房地產領域和相關行業二十多年，具有出色的管理和領導才

能。她曾擔任產權保險公司高管，負責五個州五十五家產權公司房地產交易 Escrow 的巨額資金監管和總公司財務。她所開創並經營了十五年的產權公司更是以熱心真誠的態度，專業全面的知識，負責細緻的服務深得社區及客戶的尊重和信任，具有很高的口碑。

在當前買方搶房的市場上，如果沒有一個強有力的貸款公司支持，很難讓賣方接受買方的購房意向書。不久前，為瑞公司有一位客戶在賣方受阻，當賣方經紀人向他的經理彙報情況準備另選買主時，經理瞭解到為瑞貸款是陳群女士新開辦的公司，立即打電話與陳群女士溝通，授意將房屋售與該客戶，並告訴經紀人他認識 Gwen 多年了，她的人品和專業值得信任。客戶為順利入住新居對陳群女士和兢兢業業的貸款負責人趙敏女士感激不盡，為瑞公司也為能夠幫助客戶實現夢想感到欣慰。

為瑞貸款公司將致力於不斷開發業務，提供服務，回饋社區。衷心感謝廣大客戶、朋友們的信任和大力支持!

團隊主要成員簡介

公司運營經理: Mr. Ray Antonelli



Mr. Ray Antonelli 是大克利夫蘭地區房地產貸款專家，在 LinkedIn 名列全美房地產抵押貸款專業人士 100 強，他在專注資源公司擔任總裁三十多年，對當地貸款行業、特別是反向貸款的貢獻突出。

Ray 善於解決貸款過程中比較有挑戰性的案例，特別是

如何提高客戶的信用以獲得最佳利率貸款。在房貸領域，Ray 不僅是一個執行者，也是一個房貸知識普及的積極宣傳者。他開通了 YouTube 個人頻道，為業內人士答疑解惑，而且定期為對抵押貸款有興趣的銷售員和營銷主管舉辦網上的研討會，僅大克利夫蘭地區擁有八千多名學生。特別是他為職業會計培訓錄制的視頻“當銀行說不行的時候該怎麼辦?”備受業界好評。

經理助理: Karen Acker



Ms. Karen Acker 從事房地產貸款行業工作二十多年，經驗豐富，認真能幹。她負責貸款申請審批過程中的一系列事項，直接關係到貸款是否能夠及時順利地完成，是貸款過程中很重要的環節。Karen 善於幫助客戶準備申請文件，與銀行貸款審批部門溝

通並及時獲得貸款批准。

業務主管: 趙敏女士



趙敏女士擁有電子工程碩士，精通粵語、國語和英語，為人善良，熱心，耐心，注重細節，擅長溝通和傾聽客戶的需求。她從 2005 年開始就活躍在哥倫布房地產市場，經驗豐富，並受到廣泛好評和嘉獎。她曾獲 "\$10 Million Dollar Club Member of Columbus REALTORS 2018" 和 "Ohio Association of REALTORS (OAR) President's Sales Club Award Winner 2012" 等多種嘉獎。

市場開發: 劉春蘭女士



劉春蘭女士擁有教育和計算機雙碩士學位，持專業翻譯執照，曾創辦為赴美患者來克利夫蘭診所就醫的諮詢服務公司，善於傾聽客戶的需求，注重於客戶的溝通。她極富愛心和同理心，她真誠貼心的服務贏得客戶的尊重和信任。

市場開發: Mr. Edward F. McDermott



Mr. Edward F. McDermott 是從事房地產房貸行業二十多年的資深人士，曾擔任 American Dream Home Loans 分行經理，負責貸款流程和人員管理。Ed 也曾創辦過房地產貸款公司，擅長於協調與銀行之間的溝通。他對房貸產品和流程瞭解

通透，對受理貸款過程中可能出現的問題能夠及時預防和處理。

聯合報道人:

Dubyak Nelson 律師事務所梁燕律師
6105 Parkland Blvd., Suite 230
Mayfield Heights, OH 44122
<https://www.dubyaknelson.com/nancy-liang>

VERITY LOANS

為瑞貸款

440-600-7900

NMLS# 2031727 OH.RM.804633.000

www.myverityloans.com



金牛吉祥有作為
大展宏圖迎祥瑞

為瑞團隊 精英薈萃 前途無量

克城華人的一个与众不同愉快新年



當日最小來參加的是6個月的Baby,全家人剛新搬到克利夫蘭,還有開車1個多小時Lee family的舞獅,伊利華報贈送他們\$100寶龍的禮券去吃午茶,雖然疫情,人們還是有熱情。

Mark Lee 和 Baby Mom 給伊利華報留言: Thank You so very much for dinner at Bo Loong!! That was very nice of you!! 這個是好吃!感謝您! 恭喜發財! 牛年好! baby Mom send me: Hello! Thank you for taking pictures of our baby Leila, and for all the gifts! Leila is our baby she is 6 months old, I'm the mom Shereen and dad's name is Brian. I work at Cleveland State University.

2021年,克利夫蘭華人過了一個愉快的與眾不同的新年。2月13日12:00在克利夫蘭老中國城,人們在寒冷的冬季感受中國新年的爆竹聲,鞭炮齊鳴,舞獅,發放水果糖果,克利夫蘭華人保持了中華傳統民俗活動。



Ohio 疫苗接種推進到 1C 階段, 下面人群可以預約, 3/4 開始接種

60歲以上人群, 孕婦, 一型糖尿病患者, ALS患者, 近期骨髓移植病人 幼兒園工作人員,

執法人員, 殯儀館工作人員等

詳情參閱: <https://coronavirus.ohio.gov/static/vaccine/phase-1c-fact-sheet.pdf>

【COVID 疫苗】

如果您或您的家人在65歲以上,可以注册報名本週六的疫苗注射。

3月3日早上9點開始,您可以登陸網站 thecentersohio.org/olivet 報名,或在周三到周五的9am-1pm 撥打電話 216-721-3585 進行報名
疫苗注射地點:
OLIVET INSTITUTIONAL BAPTIST
8712 Quincy Avenue, Cleveland OH 44106

在接種 COVID-19 疫苗之前

- 了解自己是對 COVID-19 疫苗成分過敏
- 遵守疫苗接種地點戴口罩,並保持社交距離的規定
- 大多數接種地點都會要求打完疫苗,先在旁邊等待15分鐘後,確認沒有嚴重的不良反應後方可離去
- 您將收到一張疫苗卡,上面有您的名字,接種日期及接種疫苗名稱,記得保留此卡!

在克利夫蘭的朋友,以下是有關本周食物發送領取的信息:

1. 本週四,3月4日,下午1點-4點,食品銀行將提供免下車食品像發放。必須開車,不可代領。必須先上網注册才可領取: <https://freshtrak.com/register/event/30870>。地點: 1503 South Marginal Road, Cleveland, OH 44114.
2. 本週日,3月7日,中午12點到下午1點,Trinity Cathedral 將為需要食物的人們提供熱食。地點: 2230 Euclid Ave, Cleveland, OH 44103
3. 氣溫回陸但仍需注意保暖,出門做好防護!
疫情還在繼續,做好防疫措施,不要有太大心理壓力。如您和您的家人朋友在亞洲城社區因疫情需要食物或房租補貼,請與我們聯繫,微信 [asiatowncleveland.com](https://www.asiatowncleveland.com)。

COVID VACCINATIONS
FREE & OPEN TO AGES 65+
SATURDAY, MARCH 6TH
OLIVET INSTITUTIONAL BAPTIST
8712 Quincy Avenue, Cleveland OH 44106
Please register in advance to reserve your appointment:
thecentersohio.org/olivet
Registration will open beginning Wednesday, March 3rd at 9:00 am.
If you would like to register over the phone or need assistance, please call the church office at 216-721-3585 during the hours of 9am - 1pm Wednesday - Friday.

麗華大酒樓

Li Wah Restaurant

Tel: 216.696.6556 Fax: 216.696.6581
2999 Payne Ave. Cleveland OH.44114



豐儉隨意 晚飯宵夜 港式茶市 喜灼壽筵 名廚主理 正宗粵菜 正宗粵菜 高雅舒適 廳堂麗麗

營業時間 週一至四:上午10點-午夜12點
週五、六、日:上午10點-凌晨1點半

United Way
GREATER CLEVELAND

&
NAACP
Cleveland Branch

Invite YOU to JOIN THE COMMUNITY CONVERSATION ABOUT THE CLEVELAND POLICE DEPARTMENT & THE FEDERAL CONSENT DECREE

WE WANT TO HEAR FROM YOU! ALL ARE WELCOME!

3/10/21 6:00 - 7:30 p.m.

TO SAVE YOUR SPACE:
unitedwaycleveland.org or clevelandnaacp.org

TO VIEW ON YOUTUBE:
[youtube.com/user/CityClubofCleveland](https://www.youtube.com/user/CityClubofCleveland)

CSU Confucius Institute Summer Classes

Semester: May 24-July 9
Classes per Week: 2
Class Meeting Time: TBD
Class Format: Virtual Class (via Zoom)
Tuition: \$150
Registration: <https://www.csuohio.edu/confucius/course-information-and-registration>
Contact: Dr. Huiwen Li, h.li84@csuohio.edu, 216-687-5431

Learning Chinese through Film
--Open to intermediate Chinese learners
--Watch Chinese films, understand the language and culture, practice listening and speaking

Advanced Chinese Language (I)
--Open to advanced-low Chinese learners
--Cover advanced level vocabulary, grammar, speaking, and writing

Learning Chinese through Music
--Open to elementary-high and above Chinese learners
--Learning Chinese songs, understand the language and culture, practice singing and speaking

CONFUCIUS INSTITUTE AT CLEVELAND STATE UNIVERSITY

Dear Clevelanders,

As of February 22, the City of Cleveland has administered 16,955 doses of the COVID-19 vaccine. As a reminder, our COVID-19 vaccine call center is available to answer general questions pertaining to the City's vaccine distribution efforts and assist eligible individuals in scheduling an appointment to receive the vaccine.

To contact the call center, dial (216) 664-2222. The call center's hours of operation are Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Please note that only individuals who meet the Ohio Department of Health's criteria are eligible to receive the vaccine at this time. Due to limited supply, it will take time for eligible individuals to receive the vaccine. We ask for your patience. As we receive additional supply, we will be opening up additional vaccination sites and scheduling appointments for eligible individuals to receive the vaccine.

Here is a snapshot of the announcements made this week:

Feb. 23: In an effort to maintain its commitment to keeping the city clean, reducing waste, and providing quality service for our residents, the City of Cleveland released a Waste Collection and

COVID-19 Updates from Cleveland City Hall Coronavirus Prevention & Response: Week in Review

Recycling Report. With consultant, GT Environmental, the City of Cleveland conducted a study to evaluate the solid waste, recycling, and bulk collection programs operated by the Division of Waste Collection and Disposal. The main focus of the study was to understand the City's current operations and develop specific recommendations to improve efficiency, support waste reduction goals and maintain high levels of service. Click here to view the full report.

Feb. 24: The City of Cleveland introduced legislation authorizing a joint economic development agreement with the City of Warrensville Heights that will share in the income taxes created by Tremco's expansion in both cities. Tremco is a construction products manufacturer that has been operating in Cleveland for decades. The City is pleased to support the expansion of a longstanding Cleveland business and looks forward to the continued partnership with Tremco and Warrensville



Heights.

Feb. 24: I signed an order extending the City's Proclamation of Civil Emergency through March 31, 2021. Click here to view the order. Essential services such as Police, Fire, EMS, waste collection and Utilities will remain operational.

Join the City of Cleveland and the Urban Land Institute Cleveland's (ULI) inclusive symposium, "Building the 21st Century City: The Future is now!" on March 2-3, 2021. The symposium will

focus on the critical components of the development of cities in the 21st Century and will utilize key actions to identify concrete steps to energize the City of Cleveland and stakeholders to accelerate competitive action steps. To learn more about the symposium, click here. To register for this event, click here.

I want to congratulate the Greater Cleveland Partnership (GCP) board on their selection of Mr. Baiju Shah as the next president and chief execu-

tive officer of GCP. Mr. Shah is the right person at the right time to lead GCP into the future. He understands business, the need to have an equitable economy, and that these ideas are necessary to have sustainable economic growth. Mr. Shah has good relationships and a demeanor that shows he is willing to work with people to get things done. Mr. Shah is a good choice and I look forward to working with him.

As of February 25, there are 324 COVID-19 City resident fatalities and 25,040 cases of coronavirus in the City of Cleveland. I urge all residents to social distance, wash your hands, stay at home whenever possible and wear a mask. Please remember to encourage your friends and family to do their part to protect our most vulnerable residents. Together, we can slow the spread of COVID-19 in 2021.

Thank you and stay safe,
Frank G. Jackson, Mayor
City of Cleveland



Get a link: <https://www.foreignaffairs.com/articles/united-states/2021-02-05/kevin-rudd-usa-chinese-confrontation-short-of-war>

Short of War

By Kevin Rudd March/April 2021

How to Keep U.S.-Chinese Confrontation From Ending in Calamity

Officials in Washington and Beijing don't agree on much these days, but there is one thing on which they see eye to eye: the contest between their two countries will enter a decisive phase in the 2020s. This will be the decade of living dangerously. No matter what strategies the two sides pursue or what events unfold, the tension between the United States and China will grow, and competition will intensify; it is inevitable. War, however, is not. It remains possible for the two countries to put in place guardrails that would prevent a catastrophe: a joint framework for what I call "managed strategic competition" would reduce the risk of competition escalating into open conflict.

The Chinese Communist Party is increasingly confident that by the decade's end, China's economy will finally surpass that of the United States as the world's largest in terms of GDP at market exchange rates. Western elites may dismiss the significance of that milestone; the CCP's Politburo does not. For China, size always matters. Taking the number one slot will turbocharge Beijing's confidence, assertiveness, and leverage in its deal-



ings with Washington, and it will make China's central bank more likely to float the yuan, open its capital account, and challenge the U.S. dollar as the main global reserve currency. Meanwhile, China continues to advance on other fronts, as well. A new policy plan, announced last fall, aims to allow China to dominate in all new technology

domains, including artificial intelligence, by 2035. And Beijing now intends to complete its military modernization program by 2027 (seven years ahead of the previous schedule), with the main goal of giving China a decisive edge in all conceivable scenarios for a conflict with the United States over Taiwan. A victory in such a conflict would allow President Xi Jinping to carry out a forced reunification with Taiwan before leaving power—an achievement that would put him on the same level within the CCP pantheon as Mao Zedong.

Washington must decide how to respond to Beijing's assertive agenda—and quickly. If it were to opt for economic decoupling and open confrontation, every country in the world would be forced to take sides, and the risk of escalation

would only grow. Among policymakers and experts, there is understandable skepticism as to whether Washington and Beijing can avoid such an outcome. Many doubt that U.S. and Chinese leaders can find their way to a

framework to manage their diplomatic relations, military operations, and activities in cyberspace within agreed parameters that would maximize stability, avoid accidental escalation, and make room for both competitive and collaborative forces in the relationship. The two countries need to consider something akin to the procedures and mechanisms that the United States and the Soviet Union put in place to govern their relations after the Cuban missile crisis—but in this case, without first going through the near-death experience of a barely avoided war.

Stay informed.

In-depth analysis delivered weekly. Managed strategic competition would involve establishing certain hard limits on each country's security policies and conduct but would allow for full and open competition in the diplomatic, economic, and ideological realms. It would also make it possible for Washington and Beijing to cooperate in certain areas, through bilateral arrangements and also multilateral forums. Although such a framework would be difficult to construct, doing so is still possible—and the alternatives are likely to be catastrophic.

COVID Vaccines Coming - NEW INFO! BREAKING NEWS...

The State of Ohio has now activated the next group eligible for vaccines.

The State of Ohio has just activated Phase 1C for the vaccination roll out. Persons meeting any of the new criteria below will be accepted at the pop-up clinics listed below. Eligible persons are residents of Ohio who meet any ONE of these criteria:

- are 60 years of age or older
- have an intellectual or developmental disability
- have a congenital medical condition
- have a qualifying severe medical condition
- are pregnant
- have type 1 diabetes
- work at a child care center

- work at a funeral home
- are a law enforcement or corrections officers
- are active firefighters

Learn More COVID VACCINE POP UP EVENTS

Thursday March 4
Vaccines at Case Western Reserve University, 2138 Adelbert Rd. Call (216) 368-1964 to register. **Register Online**

Saturday March 6
Vaccines at Olivet Institutional Baptist, 8712 Quincy Ave. Call (216) 721-3585 to register. **Register Online**



Save the date for Ohio's COVID-19 Vaccine Town Halls, where your vaccine questions will be answered. Hear from medical experts, community leaders, and public health professionals. More details for how to watch livestreams for the following audiences will be shared in the near future.

- Monday, Feb. 22, 6:30 p.m. - African American Ohioans
- Tuesday, Feb. 23, 6:30 p.m. - Hispanic/Latino Ohioans
- Monday, March 1, 6:30 p.m. - Asian American and Pacific Islander Ohioans
- Tuesday, March 2, 6:30 p.m. - Rural Ohioans



俄亥俄州东北部租房资助计划

如果你因受COVID-19经济影响而在支付租金上有困难, 我们可能帮到你

833-377-RENT(7368)
NEORENTHelp.ORG

如果有任何疑问
请联络亚洲民众服务协会
电话:216-881-0330
分机号码: 8819

Funded by:



克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
中/西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理、治療各種痛症、傷痛(但不用化學藥、不動手術、因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關賠款必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。



治療車禍工傷 電話:216-581-0321
病痛, 提供法 地址:Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA,MSA,MTAX

报税服务 公司成立 公司变更 酒牌申请
各类牌照 合法省税 改税补税 查税辩护
会计簿记 商业咨询 文件公证 生意买卖
网站设计 国际税务 经验丰富 准确价优
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
克里夫兰亚洲商场内(丽华酒楼和百佳超市之间)
(330)776-8068 (330) 819-3067
E-mail:tzhcpa@gmail.com
www.tzhcpas.com
Global Capital Management LLC

林書豪發文反對種族歧視 賽場上有人喊我“新冠病毒”？

華體網



時至今日，諸如“新冠病毒源自中國”這樣的污穢性言論仍然在美國流傳，這不僅導致不少美國人敵視中國人，就連在美亞裔也因此遭受種族歧視，即便是明星運動員也不例外。

當地時間2月26日，美籍華裔籃球運動員林書豪在其 Instagram 賬號發長文控訴亞裔被種族歧視一事，並表示，即使自己已經是9年NBA老球員，也無法避免在賽場上被喊作“新冠病毒”。

美籍華裔籃球運動員林書豪。

林書豪在其長文中表示，這一代亞裔美國人與過去不同了。

“我們厭倦了被告知我們從未經歷過種族歧視。”

“我們厭倦了被告知要保持低調，不要製造麻煩。”

“我們厭倦了亞裔美國孩子在成長過程中被追問‘你到底是從哪來的’，被人嘲笑眼睛的顏色、被人物化為所謂‘異國情調’或者被告知‘天生沒有吸引力’。”

“我們厭倦了好萊塢電影里那些影響我們心智、限制我們想法的刻板印象。”

“我們厭倦了被人無視、被同事誤解、被人說我們的奮鬥歷程並不真實。”

“我想讓我的長輩們過得更好，他們為自己在這裡的生活付出瞭如此多的努力和犧牲。我希望我的侄子、姪女和未來的孩子過得更好。我希望下一代亞裔美國運動員有更好的表現，而不是為了成爲‘運動員的假象’而如此努力。”

“作爲一個亞裔美國人並不意味着我們不會經歷貧窮和種族歧視。”

“作爲一名9年的NBA老將，並不能防止我在球場上被稱爲‘新冠病毒’。”

“作爲一個有信仰的人並不意味着我不爲正義而戰，爲自己和他人而戰。”

“所以我們又來了，分享我們的感受。有人在聽嗎？”

2019年8月，林書豪與北京首鋼籃球俱樂部完成簽約，但在2020年9月宣佈不再代表北京首鋼男籃征戰CBA賽場。

目前，林書豪效力于NBA發展聯盟聖克魯茲勇士隊。

據美國《體育報》當地時間2月26日消息，有消息人士透露，NBA發展聯盟官方將對林書豪被人稱爲“新冠病毒”一事展開調查。

根據此前報道，聖克魯茲勇士隊主教練史蒂夫·科爾(Steve Kerr)在接受採訪時也表示，他支持聯盟對此展開調查。



中年失婚的海外華人女性，還會有愛嗎？

送交者： 个笔名真难

那一天，我在家里百無聊賴，隨口嘟囔了一句，“江南可採蓮，蓮葉何田田”。男票坐在沙發上玩手機，沒有抬起眼睛，從牙齒縫里齜出兩個字，“淫穢！”

我不解地轉過頭去看着他，問，“這麼優美的江南民歌，怎麼就淫穢了？”

男票的目光依然沒有離開手機，漫不經心地答道，“你也不看看接下去寫了什麼。”

“接下去不是‘魚戲蓮葉間。魚戲蓮葉東，魚戲蓮葉西，魚戲蓮葉南，魚戲蓮葉北’……要說這民歌有點囉嗦或者重複，我認，可這‘淫穢’打哪兒說起啊？！”

“要不怎麼說你們女人都是白痴呢！”男票站起身，把手機揣兜里，出門去了。留我一個人呆呆石化。

何田田，是我認識的一個杭州女孩。她不是那種令人驚艷的美女，卻自有一種空谷幽蘭的氣質。田田是個理想主義者，她崇尚自然，喜歡穿棉、麻、絲綢，這類天然織物；好些還是她自己親手裁剪縫製的。她的打扮總是別具一格，卻又十分得體。我心目中的江南女子，就應該是田田這個樣子。

那時候我們都是單身，在國外也沒有親人，很快就走得很近。周末總要出去“腐敗”加“八卦”，在我們常去的那家檯式茶餐廳吃午飯，然後叫一杯奶茶，聊天發呆，消磨一個下午。

有一次，吃完午飯，我們決定去逛超市，意外地發現超市里有荔枝賣，正宗的“妃子笑”。我們倆買了一紮荔枝，坐在長椅上慢慢吃。田田忽

秋，處處暗香浮動。杭州新十景之一的滿隴桂雨，有不少百年老樹。在桂花盛開的季節，細小的花瓣象雨滴一樣隨風陣陣飄落，伴隨着桂花的甜香，中人欲醉。

按說，和杭州氣候相似的地方，在美國也有很多，可我極少見到桂花樹。

我可能要離婚了，田田忽然面無表情地說。

本來就不輕鬆的氣氛，瞬間像凝固了一樣。我故意戲謔地調笑道，不會吧？！我還沒結婚呢，你就要離婚了，這速度！我什麼時候才能趕上你啊……不是，你們不是感情挺好的嘛……

田田嘆了口氣，說，孩子他爸鐵了心要離。從孩子出生以後就沒再碰過我，我們在同一個屋檐下事實分居，已經快2年了。

我夾起小碟子里的蜜汁糯米藕，咬了一口。沒有放桂花的蜜汁藕果然風味大減，味同嚼蠟。

那年聖誕節前，田田終於辦完了所有繁雜的離婚手續，從婚姻中解脫了。她重新活泛起來，我看到她在微信朋友圈里貼了幾張新照片，火一樣紅艷艷的羽絨服，火一樣紅艷艷的聖誕帽，俏皮地擺 pose。

我點贊之後評論了句，“美翻啦！就是穿得太多，來個 sexy Santa 走起！”

看到我的評論，她立即在微信上和我私聊，一條文字信息發過來：最近忙着網上約會呢。我在 Match.com 和 eHarmony 上面都開通了付費會員。

我說，好事啊，不過還是要當心，這年頭，付費會員里也說不定有騙子。

田田說，你放心吧。我已經上過一次當，再也不會受騙了。

冬去春來，一晃又快夏天了。微信群里的團購異軍突起，其中一個不知通過什麼門路，竟然能團購浙江仙居的楊梅，我趕緊跟帖訂了一小筐。下單之後，

人家那是萬千寵愛在一身。我在網上相了幾個月的親，沒有一個男人願意認真真地和我相處，想和我上床的倒是大把。

忽然田田騰地坐起身，說，對了，趁著你在，咱們一起來人肉一把，你幫我分析分析，這人說他是好萊塢的導演呢。

我推門進屋，看到桌子上擺着精緻的碗碟，東坡肉、油燜筍、尖椒牛柳、龍井蝦仁、宋嫂魚羹，幾個地道的杭幫菜。

我把帶來的禮物放在桌上，抬起頭來看看田田，打趣地說，哎，這么豐盛！貌似不是爲我一個人準備的吧？



田田撲哧一聲笑了，說，你還蠻有自知之明嘛~她嘆了口氣又黯然道，本來約了那個假導演來過中秋節。剛纔電話里大吵了一架，徹底崩了……他就是個騙子！

田田是個極有靈氣的女人，她的廚藝，她的手工女紅，都十分精妙。然而，面對田田精心烹制的滿桌美味佳肴，我卻如鯁在喉，食不甘味。

田田見我吃不下去，把碗筷一推說，咱們吃月餅吧。

榨菜鮮肉月餅是杭州特色。與上海老大的鮮肉月餅相比，榨菜鮮肉月餅在餡里加入了榨菜，所以在膏腴肥美之外更添一種爽口。

田田沖了一壺龍井，我們倆一邊吃着月餅，一邊慢慢品茗，閑閑淡淡地聊着過往的似水流年。



然說，“現在有荔枝賣，不知以後會不會有楊梅？”

荔枝和楊梅都是極難保存的水果，和荔枝相比，也許楊梅還要更加難上幾分。蘇東坡曾經盛贊荔枝的美味，“日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人”。可是，他後來吃了江南的楊梅，又寫道，“西涼葡萄，閩廣荔枝，未若江南楊梅。”

我笑問，你想吃楊梅啦？

田田說，我想家了。

有個男孩追田田。田田告訴我，她要結婚了。我問這男孩對你好嗎，田田遲疑了一下，說，他也是浙江來的。

田田結婚以後，我們就聯繫得少了；打擾人家小兩口的新婚燕爾，不太合適。

我再看到田田的時候，她女兒2歲了。一進她家門，我心里暗自吃了一驚。從小公寓換成了獨立屋，雖然寬敞了許多，可家里太雜亂了。以前田田不允許地板上有一根頭髮，廚房檯面上擦得乾乾淨淨，沒有一滴水。現在雖然地方大了，可起居室滿地都是孩子的玩具，連落腳都有些困難。她家寶寶在地上爬着玩，廚房里攤着一堆鍋碗瓢盆，田田正圍着圍裙忙里忙外。

見我來了，田田說，你隨便坐，要喝水自己倒，我在做蜜汁糯米藕呢，待會兒一塊吃。我笑了，你還是忘不了杭州小吃啊。

田田嘆道，我做的算不上杭州小吃了。沒有桂花，這蜜汁糯米藕只能勉強湊合。你說這里怎麼沒有桂花呢？

桂花是杭州的市花，城里遍植桂樹，每年金

我就告訴了田田，約好等貨到了一起來吃。

貨送過來了，還真不錯！一顆顆暗紅色的，顆粒飽滿分明，果然是正宗仙居楊梅。

我端着楊梅準備去廚房洗，田田一把攔住了，說，吃楊梅還洗啊！出國久了，你變成外鄉人啦？！

我在國內吃楊梅很少洗。在慈溪、仙居這些楊梅產地，楊梅都是剛從樹上新鮮摘下來的，確實不臟。而且這楊梅又纖弱又傲嬌，沖洗過後，不僅容易壞，味道也難免會淡了些。老一輩人吃楊梅講究一個原汁原味的鮮，所以吃楊梅是不洗的。

我有些爲難地看着田田，說，在杭州吃楊梅，我也不洗。可這楊梅畢竟是經過跨國物流的，不沖洗一下，你怎么吃得下去。

田田滿不在乎地說，只要是楊梅，我就吃得下去！好好好，你簡單沖沖吧，免得你這個嬌小姐難受。

洗好了，我們倆前仆後繼，你一顆我一顆，一小筐楊梅，很快就吃完了。我又感受到那種久違的“酸倒了牙”，滿口牙又酸又軟，明天八成是連豆腐都咬不動了。我和田田雙雙葛優躺在沙發上。我對田田說，感謝科學昌明啊，在國外也能吃上江南的楊梅了。想想古代，那得是楊貴妃才能有的待遇吧，你說咱們這是不是趕上楊貴妃了啊？

田田幽怨起來，咱們哪兒能和楊貴妃比啊！

原來田田在“plenty of fish(POF)”這個交友網站上，認識了一個白人男子，自稱以前做過電影的視覺效果和攝影師，認識一大堆大腕，最近準備當導演，要拍一部自己的電影。田田說他特準有文藝范兒，動不動就朗誦英文詩，葉芝濟慈惠特曼，聲情並茂。田田說這人年紀有50出頭了，一派紳士風度，她倒也不介意年齡；但這人的缺點是：太搵門！和田田見了2-3次，每次都是AA。

田田在IMDb的網站里鍵入這個人的名字。他確實參與拍攝了幾部電影，可是視覺效果部門有十好幾號人呢；而且這二十多年來，他攬共就這么五六部電影……我不禁想起了肥皂劇Friends里的那個Joey。

我皺皺眉頭說，你怎么去Plenty of Fish這種地方？！那是個約炮網站，能有什么好人呀。

田田哼了一聲，Plenty of Fish算什麼？！告訴你，我差點都要去Seeking Arrangement找糖爹了！

隨即，又頹然地說，可哪個糖爹會要我這個孩子媽啊……

中秋，田田發微信給我，“我烤了杭州的榨菜鮮肉月餅，一起來吃吧。孩子送她奶奶那兒去了。咱倆好好聊聊天。”

A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋 代管房屋 装修顾问

OwnerLand REALTY®

Tel: (440) 655-1119
www.OwnerLand.com/JimChen/
Email: JimChen1992@gmail.com

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

EFFORTLESS REALTOR

原標題：華人公民教育論壇正式成立 求同存異 擱置爭議 向前走

求同存異,華人公民教育論壇正式成立

Betty Yuan 俄州亞太聯盟

2020年新冠疫情肆虐,2021年亞裔社區安全受到挑戰,許多社區負責人及熱心人士,開始思考在美華人的出路,希望能有一個凝聚華人社區共識,爭取華人在美權益的平台。

經過一個多月的緊鑼密鼓籌備,“公民教育論壇”正式成立,並將於2021年3月6日下午4:30-6:00(西部時間)正式推出首場線上論壇,以美國華人政治地位之現狀、反思與對策為主題,從近期多起亞裔居民受害事件談起。

論壇邀請創投家、社會活動家朱偉人先生擔任主講嘉賓,同時也邀請:Cupertino 副市長: Liang Chao 趙良方; Entrepreneur Mike Liu 劉新民; APAPA National Board Vice Chairperson Albert Wang 王彥邦; Californians for Equal Rights President Frank Xu 徐信翹; SVCA President Jason Xu 許志忻; 及 UCA President Haipei Xue 薛海培擔任小組嘉賓。

在2月26日的雲端新聞發佈會上,“公民教育論壇”發起人尹集憲表示:公民教育論壇的使命是凝聚華人社區共識,爭取華人在美國的權益。我們宗旨在提供美國華人社區一個交流平台,幫助社區求同存異、擱置爭議、凝聚共識、共同爭取和維護華人的權益。我們為華人的草

根、社區組織、參政議政組織、民選官員以及與華人社區密切相關的其他族裔組織和個人提供交流和推廣平台,幫助華人社區實現內外良性互動,推動華人內部團結,提陞華人公民素養,提高華人社會和政治地位。

“公民教育論壇”發起人趙湘君表示,“公民教育論壇”追求成爲一個可以傳承華人對話、交流和融入主流需要的平台。我們旨在推動不同理念、不同黨派、



不同代際的華人與華人之間、華人與其他族裔之間具有相互尊重的理性對話。我們的願景是讓華人逐步形成合力,最終成爲美國社會和政治中有影響力的關鍵少數。

組織者李競芬表示,“公民教育論壇”的目標分爲短期:尋求議題、互相理解、合縱連橫;中期:參與主流公共事務,爭取話語權;長期:以選

票爭取華人在美國成爲關鍵少數。組織者周印表示,“公民教育論壇”的價值

觀是:1、展現華人領導力,凝聚共識,不求改變別人;2、包容不同觀點和立場,支持華人在各政黨都有代言人;3、鼓勵正面參與,共同學習,取長補短;4、追求務實、真理和真相,力求公平與公正;5、崇尚理性,反對暴力、恐嚇、抨擊觀點,不搞人身攻擊;6、遵守美國憲法和法律,禁止支持極端組織、禁止種族歧視。

組織者袁文介紹,“公民教育論壇”的構架是平台設執行群,成員爲論壇嘉賓、議題遴選成員、論壇運作核心成員和論壇義工。

組織者高維君說:“公民教育論壇”共分爲五個組,分別是議題籌劃組、公關宣傳組、網頁/網課組、IT組及政府公關組。初期的工作重點是辦好爲社區大眾提供相關議題的論壇。歡迎邀請志同道合的義工和嘉賓加入“公民教育論壇”。

活動預報:3月6日以美國華人政治地位之現狀、反思與對策爲主題,從近期多起亞裔居民受害事件談起的論壇,即日起請網上報名(點擊文末“閱讀原文”):<https://www.eventbrite.com/e/142826585161>

直播鏈接:(Please click the link below to join the webinar)<https://zoom.us/j/95947799556?pwd=S3dtU0g2Yk2YXo5U1MvZm5RWESydz09Passcode:2021>

紐約華人援交女:“不做這行,我在美國根本活不下去

「這份工作容易做嗎當然不。但這是一份糟糕的工作嗎也不算,因爲它真的能賺很多錢。」

現居紐約最大的華人區法拉盛,來自中國福建的性工作者 Candy 如是說。

Candy 現年 41 歲,出生在福州,小學畢業文化。15 歲開始在工廠打工,每月工錢不到 100 元。她結婚很早,丈夫是一間海鮮加工廠的工人,只上過一年小學,卻常年賭博、嫖娼、家庭暴力,經常把 Candy 和兒子打的渾身是傷。

那是 80-90 年代,福建移民風潮最盛的年代。Candy 在親戚朋友的建議下,決定想方設法去美國謀生。在前後歷經十年、三次從東南亞、韓國、中東偷渡失敗被遣返後,她終於在第四次從墨西哥偷渡入境美國成功。

在一個福建蛇頭的安排下,Candy 花了 50 天,穿越了數十個國家,到達美洲的墨西哥。她至今都記得,自己如何蜷縮在卡車狹小的後備箱中動彈不得,經過七個小時車程到達邊境叢林,之後徒步跨過幾座山,翻山越嶺進入了美國境內。

到美國第一件事,就是還債。Candy 曾許諾蛇頭,成功到達美國後給他 7 萬美金,卻沒想到前三次偷渡已經把積蓄花光。東拼西湊向親戚朋友借了一些錢,仍然欠蛇頭 3 萬刀。

爲了還債,Candy 剛到美國便四處打零工賺錢,然而英文不好、沒有學歷、沒有合法工作身份的她,只能兼職做幾份零工:在華人家庭做保姆,在中餐館當服務員。每月收入 1000 多美金,付了紐約高昂的房租之後便所剩無幾,根本無力還債,更別提寄給家人。



想起那個丈夫,和留在家鄉生活窘迫的兒子,Candy 明白:自己必須下決心在美國紮根,還債,拿到合法身份,把兒子接到美國生活。

一次偶然的閑聊,Candy 聽餐廳老闆娘說起當地做性工作者的華人小姑娘,每月能掙將近一萬刀。起初她很抗拒,但在巨額債務和爲兒子提供美好未來的壓力中,這份抗拒很快便土崩瓦解。

做出「下海」的決定,Candy 只用了 1 天。「不做這行,我在美國根本無路可走。」

Candy 托朋友聯繫到一個曾經的鸚頭,請人家吃了頓飯,請教在紐約做性工作者的途徑。鸚頭告訴她,想賺錢就自己單幹,去華人報紙上面刊登廣告,留下聯繫方式。

Candy 馬上照做了。刊登廣告花掉她 200 美金,也很快帶來了第一位顧客。

這份錢無疑是好賺的。每次服務能得到 100 美金的報酬,以及 20 美金左右的小費。拋去每月 1000 美金的生活開支,1000 美金的生活開支,Candy 生意好的時候每月能掙 7000 刀,生意不好也有 4500 刀。一般紐約的性工作者工作至晚上八九點,便收工出門約會跟小姐妹泡酒吧,但 Candy 不抽煙不喝酒不賭博,每天工作至晚上十一點,攢下的錢全部寄回家鄉,大部分用來還債,小部分補貼家用。

Candy 的客戶一半以上來自中國大陸,剩下的來自港澳台中華地區,以及東南亞華裔。Candy 從來不接美國客戶,因爲怕是掃黃的臥底警察。

問起 Candy 有沒有經歷過危險,她也遭遇

過三次搶劫。第一次她剛開張不久,一個溫州男人到她家假裝客戶,搶走了 500 美元現金和兩部手機。後來她才學聰明,家里不再放大額現金。

儘管有危險,但她還是選擇這種「個體戶」經營,賺得更多,也比在發廊做按摩小姐更自由。如果爲別人打工,老闆會拿 40% 的提成,還容易被警察清場抓捕。

從十幾歲到 60 歲,在紐約有很多像 Candy 一樣的華人性工作者。

她們通常都是以旅遊、商務簽證入境;也有申請野雞大學的學生簽證,只讀一學期然後退學的例子。等在美國安定下來,就黑在當地。由於語言不通、文化程度低,只有性服務行業是賺錢最多最快的工作。做幾年之後申請政治避難綠卡,永久留在美國。

Candy 說雖然生活艱辛,但是她從不後悔偷渡到美國,

「留在中國的話,我的生活會比現在悲慘。」她早已爲未來做好計劃:再做幾年還清債務,就在美國開個餐館,把兒子接過來。談到這里,Candy 眼睛里第一次露出希望和憧憬。

像 Candy 這樣在紐約的華人性工作者,從事這個職業的原因各有不同。

對絕大多數女性來說,這份職業都是無奈之舉。她們和 Candy 抱着幾乎一樣的目的,爲賺更多錢來到紐約,到目的地才發現沒有學歷、技能、資源的自己,想多賺錢只能出賣身體。也有一些女孩是主動出海從事性服務行業。有的因爲家里急用錢,有的是對物質生活的極度渴望,也有的女孩因爲男友或老公沉迷賭博或者投資做生意失敗,在外面欠下大量債務,慫恿自己的女人出海賣身幫他們還債。這類女孩往往因爲放不下對伴侶的感情,不忍心看到男人走向絕路,於是主動聯繫中間人(鸚頭)偷渡到海外工作。

如果在國內從事性服務行業,她們很容易被抓,風險高不穩定。也只有相貌身材極其出衆的年輕女孩才能賺錢。但在國外,無論是年輕女孩還是年紀稍長的婦女,都能比國內多賺數倍。年輕漂亮的姑娘可以開價到 150 刀每次,稍微年長一點的可以收 80 刀。

還有一群女性,是被人販子以海外打工的名義,騙到紅燈區賣給鸚頭。現年 36 歲來自廣西柳州的小鄭說,十年前她和另外兩個女孩聽信城里一名年輕男子,說帶她們到美國去賺大錢,「在紐約做服務員一個月賺的小費都比國內工廠做半年的錢多。」

爲去美國她們先被安排去了趟日本,在護照上留下蓋章,又做了許多簽證資料和培訓,偽裝成富家女旅行者的身份入境。

沒想到,剛在紐約降落,她們便直接被帶到法拉盛發廊做按摩女。

前 3 個月沒有一分工錢,當做「帶她們過境的中介費」,後來每個月給 200 美金生活費。在那樣的環境中,挨打挨罵是家常便飯,碰上惡劣的客人,還會被強迫做各種變態的服務。

後來,小鄭在一位好心客人的幫助下交錢贖了身,也通過中介辦理了在美合法身份,但她的麻煩依然沒有結束——由於沒有顏面回到家

鄉,又沒有賴以謀生的一技之長,沒過多久小鄭便只能重操舊業,做起了個體性工作者。

無論主動或被動從事這個行業,唯一可以確認的是,這些海外華人性工作者都絲毫不喜歡這份工作。

她們被當做物品,站成一排供顧客挑選。客人從頭到腳打量她們的身體,仔細琢磨她們的「品相」,沒有客人真正把她們當成人類來對待。客人會拒絕使用安全套,會聲稱服務不周拒絕付款,會打罵她們,反正她們也毫無反抗能力。

原因很簡單,性工作者群體在海外能夠尋求幫助的渠道非常有限,遇到危險她們通常因爲非法身份而不敢報警。即使在歐美,在紐約,社會上仍然存在對性工作者的歧視,人們不由自主想遠離她們,她們被社會隔離孤立。政府亦對色情行業睜一只眼閉一只眼,半公開地允許賣淫。

在有些地區,理論上她們可以向當地女性與人權非營利組織 NGO 尋求幫助。可是 NGO 的資源和覆蓋範圍有限,再加上她們自己也覺得羞耻,不願意向他人暴露自己的職業,因此生活狀態仍然面臨巨大困境,埋下心理疾病的種子。即使以後想改行,她們既沒有渠道接受其他職業的培訓輔導,也無法向雇主解釋過往職業經歷。

其實,當你走出紐約,站到其他国家、地區的紅燈區街頭,也能不時看到「出海」從事性工作者的華人性身影,這個龐大而特殊的群體幾乎遍布了世界每一個角落。

有人前往性行業發達、生活成本低廉的東南亞做站街女;隨着大量中資企業在非洲的人駐投資,有人到非洲專門服務這些常駐海外有性需求的企業員工;美軍駐紮阿富汗和伊拉克時,也有人在駐軍營地附近做流動性服務工作者,解決美國士兵的性需求。



Advertisement for ZAK FUNERAL HOME. Includes logo with a green 'Z' and text: 'ZAK FUNERAL HOME OVER 125 YEARS SERVING ALL FAITHS'. Lists services: 成立於 1890 年, 提供各種宗教信的殯葬服務, 家族所有並運作, 合理的價格, 私家和安全的停車位, 新近裝修的儀式大廳. Main headline: 身在社區 服務鄰里 無上榮幸. Sub-headline: 提供傳統服務, 並可按亞裔風俗習慣提供特別殯葬服務 (備有翻譯). Offer: 我們保證克城地區同類服務最低價格 各種棺木骨灰盒 10% off. Contact: Zachary A. Zak - 執證殯葬服務專家, 6016 St. Clair Ave. Cleveland, Ohio 44103, 電話 (216) 361-3112 傳真 (216) 361-2540 網頁 www.Zakfuneralhome.com

新冠疫情一周年記：在美華人的心酸、無奈與堅持

自2020年2月6日，美國第一例新冠死亡病例以來，包括華人在內的美國民眾已經在疫期中度過了一年多的時間。人們似乎已經習慣了和新冠病毒和平共處，但是這所謂的習慣背後，又有很多的心酸與無奈，艱苦與堅持。

2021年2月，紐約唐人街

在奧斯汀經營粵式酒樓的陳先生最近非常苦惱。他在2020年底疫情再次大爆發的時候，一度想要關閉自己經營多年的酒樓。他的酒樓沿襲了粵式早茶的傳統，每天早晨都有許多服務生推着小推車在大堂里不斷穿梭往來，推車上擺放着鳳爪、豉汁排骨、水晶蝦餃、蘿蔔糕等口味地道的點心。疫情之前，酒樓每到周末就生意火爆，人們來了之後要在外面排隊叫號入內，還要和其他人搭台。不光是本地的華人喜歡他帶着家鄉風味的菜肴，白人、墨西哥裔、非洲裔美國人也都是這裏的忠實客戶。但是疫情之後，這種推着車上菜，圍着大圓桌吃飯的生意模式就完全不可行。

他們忍痛暫停了堂食，在幾家訂餐 app 上做外賣服務，還立刻建立了自己的網站，可以在網站上訂餐自取，但是生意依然大不如前。用陳先生的話說，許多老客戶不光是來吃點心，更是吃這種圍家團圓的氛圍，現在雖然點心還在，但是氛圍卻沒有了。後來，為了節約成本，他們餐廳只在周五、周六和周日營業，但還是不敷出。但是真的要放棄，陳先生還是捨不得。最近政府出台了第二批紓困計劃，他們餐廳也立刻申請了。陳先生說，如果可以申請到紓困金，那還是要把酒樓做下去。而且，雖然自己家的生意也受到影響，奧斯汀遭受暴風雪之後，陳先生還是第一時間出來給街坊鄰居派送免費的盒飯。

在奧斯汀經營高級日料店的華人蒂凡尼則感慨時不我與。近幾年，許多加州和紐約州的

居民紛紛搬到奧斯汀居住，思科、特斯拉、甲骨文等大公司也在這裏開設了新的工廠或者園區。她們家經營餐廳許多年，看中了奧斯汀這個新興的市場，幾年前就準備在這裏開辦日料



店，從裝修到食材選購到菜單構思都精心籌備了許多時間。沒想到計劃好了2020年秋天開業，卻正好遇到疫情。高端日料講究原材料的新鮮，更適合堂食而非外賣。但堂食的上座率一直不高。疫情期間，餐廳想招人也非常困難。她現在專注於把品質做好，選用最好的廚師和食材，以期在熟客中做出口碑，但這也並不容易。她們家在 yelp 等網站上評分很好，但有時，會收到毫無根據還帶有侮辱性質的差評，讓她們感覺無能為力。

做房屋翻新的張凱文去年四月曾一度猶豫要不要關門停業，讓員工停薪留職，到疫情過去再開張。但他和幾位做醫生的朋友長談一番，朋友們都預測這次疫情會持續很長一段時間，他思前想後，覺得一旦關門停業，可能就要關一整年，到時候會失去業內的所有客戶和人脈。奧斯汀防疫人員進行新冠檢測

他託人從中國買來 KN95 口罩、面屏、塑膠手套和鞋套，讓願意工作的員工留下來，在疫情

期間仍然堅持營業。這一決定的好處是他們公司是為數不多在疫情期間依然能夠及時接單幹活的公司，生意比往常更好，而壞處則是他自己得了新冠。“常在河邊走哪有不濕鞋”，他用這句話來調侃自己。雖然出門總是戴口罩手套，回家也勤洗手換衣，但他仍然在去年九月份的時候得了新冠，一度要住院治療。他想起病情一天內從有點發熱急轉直下到需要住院仍然心有餘悸，他在醫院里住了三天才算徹底脫離危險，之後又回家休息了好一陣子。

雖然沒有人能夠證明新冠一定會留下後遺症，但是他說，病毒檢測呈陰性之後，他依然覺得身子不怎麼爽利，平時扛着東西上樓梯氣都不喘，但現在走路快一點兒都會覺得累。要問他後不後悔，他又說不後悔，新冠期間，他許多做生意的朋友或多或少受到了影響，因此破產的也有，但是因為奧斯汀房地產行業大熱，許多人都忙着翻新舊房子轉手高價賣出，他的公司生意一開始受到了影響，但是到了年底一算，淨利潤和2019年相比相差無幾。他說，很高興自己在疫情期間也沒有裁員，很多員工的家人收入減少，要靠這份工作養家。他覺得自己盡到了自己對於社會的責任。

替一些華人公司送貨的李先生則提到了疫情期間針對亞裔的歧視。他經常替華人超市和餐廳送貨，疫情最開始的那段時間，他在路上被人吐過口水，也有人故意走上前來，一邊罵他“Chink”（針對東亞裔人羣的種族主義侮辱性詞彙），一邊朝他拖着的貨物踢過去。他和華人

超市的店主聊天，有人遇到過故意不戴口罩的白人來店里大吵大鬧，有人佔着收銀台沖售貨員罵“滾回中國”，有人指着中國產的點心反復問有沒有“武漢病毒”。雖然他認識的人里面沒有遇到過特別嚴重的身體傷害或者財產損失，但大家或多或少都經歷過歧視，能感覺到周圍無緣無故的敵意一下子大了起來。他說，為了自保，他的車上沒有貼中文的貼紙，出門工作也儘量說英語，但他總覺得自己不應該承受這些。現在唯有寄希望於疫情過後，當大家的工作和娛樂生活恢復正常了，這樣的戾氣能少一些。

除了這幾位受訪者之外，還有許許多多的在美華人都度過了非常艱難的一年。他們中有人無法和國內的家人和愛人團聚，有人因為特朗普政府非常嚴苛的簽證政策而苦惱，也有人被裁員後因為身份問題很難找到新工作。雖然到目前為止，已經有 BioNTech/輝瑞、莫多娜和強生三家疫苗獲得批准，疫苗注射也在緊鑼密鼓地進行中，但上個星期，美國新冠死亡病例超過了五十萬，許多人的生活依然被新冠疫情改變，並且再也無法恢復原樣。德國之聲



當針對亞裔的仇恨猛增時 美警和懸賞都沒辦法

TIMES 刊發了作者 Cady Lang 的文章指出，針對亞裔美國人的仇恨犯罪呈上升趨勢，加強警力並不是解決問題的辦法，加強少數族裔之間的團結，共同反對種族主義才是。當阿曼達·阮(Amanda Nguyen)看到那段視頻時，她嚇壞了。在1月28日的監控錄像中，舊金山84歲的維查·拉塔納帕克迪在早晨散步時被推倒在地，兩天後，他去世了。19歲的安托萬·沃森被控謀殺和虐待老人，但他拒不認罪。

這是最近幾周在美國各地發生的幾起針對亞裔老年人暴力事件中的一件。但是阿曼達還沒有見到一家主要新聞媒體報道這些事情，去年整個一年，仇外言論和種族主義攻擊大行其道，針對亞裔美國人和太平洋島居民社區的暴力事件數量增加，情況令人擔憂。



阿曼達：“看着我的族裔被屠殺，我簡直氣到爆炸。”

她是一名民權活動家，曾因為為性侵犯受害者發聲而獲得諾貝爾和平獎提名，“還需要多少人被殺，新聞媒體，尤其是主流媒體，才會認為我們值得報道？”

作為對暴力事件的回應，阿曼達在 Instagram 上發佈了一段視頻，她懇求觀眾就拉塔納帕克迪的死，一位64歲的越南老奶奶在加州聖何塞被襲擊和搶劫，以及一名61歲的菲律賓男子在紐約地鐵上被人用裁紙刀割破臉等一系列暴力襲擊事件發表看法。

隨着更多關於暴力襲擊和搶劫的報道出現，其中包括一名91歲的老人被人拍到在奧克蘭唐人街被推倒地上。自1月份以來，加州奧克蘭唐人街已經報道了20起以上的暴力襲擊和搶劫事件，阿曼達的視頻開始在網上瘋傳。

自去年春天疫情爆發以來，亞裔美國人面臨種族主義暴力的比例遠高於往年。紐約警方報告稱，2020年，紐約市由反亞裔情緒引發的仇恨犯罪激增了1900%。

阿曼達，By House Judiciary Committee Hearings

“停止仇恨亞裔”(Stop AAPI Hate)是在疫情流行之初為應對種族暴力增加而建立的一個

報告數據庫，在2020年3月19日至12月31日期間共收到了2808份關於亞裔歧視的報告。暴力一直持續到今年，拜登總統在1月就職後不久簽署了一項行政命令，譴責針對亞裔的歧視。

儘管針對亞裔暴力事件在全國各地，特別是主要城市都有發生，但2021年襲擊事件的上昇主要集中在灣區，特別是舊金山和奧克蘭的唐人街。

許多人將2020年這類犯罪率的上昇歸咎於特朗普的那些排外言論，特朗普多次將新冠肺炎稱為“中國病毒”，指責中國應對疫情負責。特朗普的這一舉動延續了美國利用疾病為反亞裔排外主義辯護的悠久歷史，這種歷史可以追溯到19世紀和20世紀，並幫助塑造了亞裔美國人是“永遠的外國人”的看法。

“停止仇恨亞裔”的聯合創始人、舊金山州立大學亞裔美國人研究教授拉塞爾·姜說：“特朗普總統的煽動性言論，比如他堅持使用‘中國病毒’一詞，以及隨後在社交媒體上傳播的仇恨言論，和針對我們的仇恨暴力之間有着明顯的相關性。它給了人們攻擊我們的藉口，目前針對老年人的一連串攻擊只是這種言論深遠影響力的一部分。”

有害的“模範少數族裔”神話

許多人指出，由於人們對亞裔美國人根深蒂固的刻板印象，針對亞裔美國人的種族暴力常常被忽視。

種族平等教育家比安卡·馬布特說：“有一種刻板印象和假設，認為亞裔美國人擁有階級特權，他們擁有較高的社會經濟地位和教育水平，不會有任何真正的或合法的歧視，人們對亞裔美國人在這個國家取得成功的方式有一些假設。”

馬布特認為，模範少數族裔神話的廣為傳播，是造成當前形勢的一個重要因素。在民權運動時期建立起來，以阻止種族正義運動的錯誤觀念認為，亞裔美國人比其他少數族裔更成功，因為他們努力工作、受教育程度高和天性遵紀守法。

馬布特說，“這會抹去我們在這些視頻中看到的非常真實的人際暴力，以及亞裔美國人在日常生活中所經歷的事情，這些事情沒有被報道，也沒有被拍攝下來。”

因為模範少數族裔神話暗示着整個族裔一直在往更好的方向發展，它形成了一種謬論，認為亞裔美國人沒有經歷過掙扎或種族歧視，這種刻板印象被有限的（在某種情況下是有缺陷的）媒體所支持，比如電影《摘奇緣》(Crazy Rich Asians)和最近 Netflix 的《璀璨帝國》(Bling Empire)。

在現實中，亞裔社區是美國經濟分化最嚴重的社區：皮尤研究中心2018年的一項研究發現，亞裔美國人收入間的差距是最大的，紐約市市長行動辦公室2016年的一份報告稱，亞洲移民貧困率全市最高。

更多的警力不是解決之道

知名度較高的亞裔美國人呼籲關注最近的仇恨犯罪激增：演員金大賢(Daniel Kim Dae)

和吳彥祖在推特上分享了91歲的老人在奧克蘭中國城被推倒的視頻，並懸賞2.5萬美元給任何能提供“逮捕和定罪信息”的人，襲擊者還推倒了一名60歲的男子，以及一名55歲的女人，後者在襲擊中昏迷。

金大賢在推特中寫道：“儘管我們一再請求幫助，但針對亞裔美國人的仇恨犯罪數量仍在不斷增加。”

他在推特中還提到了1982年被打死的一名華裔美國人：“這些罪行被忽視，甚至被原諒，請記住艾森特·秦這個名字。”

奧克蘭警方隨後指控28歲的葉海亞·穆斯林犯有襲擊、毆打和虐待老人罪，當他的身份被確認時，他已經因不相關的指控被拘留。因此，金大賢和吳彥祖將這2.5萬美元捐給了旨在制止反亞裔仇恨的社區組織。

金大賢的推文給亞裔社區的許多人帶來了複雜的情緒。一方面，金大賢指出了許多亞裔美國人長期以來的不滿，即針對他們的暴力經常被忽視，他們的掙扎，甚至他們的存在，這個國家的其他人往往選擇無視。金大賢提到的1982年文森特·秦被殺事件，令人痛心地回憶起那場仇恨犯罪，那次犯罪引起了亞裔美國人爭取民族話語權的大規模動員，引發了一波亞裔美國人運動的大浪潮，也是與黑人種族正義組織者團結在一起的一個令人難忘的時刻。

然而，與此同時，金大賢提出懸賞指認攻擊亞裔老人的人，凸顯瞭解決美國種族不平等問題的另一個問題：如何能夠在不依賴長期針對黑人和棕色人種的執法機構的前提下，解決針對亞裔的暴力。亞裔社區的許多人對金大賢的社交媒體帖子感到不安，因為被指控的襲擊者是一名黑人男子。顧問兼作家陳晶(Kim Tran)在推特上表達了她對這種策略的不同意見。

陳晶在一系列推特中寫道：“聽着，如果你不明白為什麼懸賞2.5萬美金來獲取奧克蘭一名黑人男子的信息是有問題的，我勸你遠離所有該死的論壇。現在是我們需要問自己，這是出于什麼目的？如果是為了問責，那沒有問題，但我對此深表懷疑。最後，這看起來很像是亞裔美國名人資助的針對黑人的賞金，我真的有很多很多的疑問。”

陳晶的推文反映了許多亞裔美國人在網上的一種更明顯的情緒，即加強他們的社區安全並不需要通過增加警務的方式，尤其是今年夏天，在全國範圍內，對警察暴力及其對黑人和棕色社區造成的不成比例的傷害，進行了系統性的清算，而這兩個社區與亞裔美國人的社區是有重合的。

這種觀點來自亞裔美國人和黑人社區之間漫長而複雜的歷史，其中既包括像第三世界解放陣線那樣的團結，幫助有色人種學生創造平等的教育機會，有民族研究的創立，也有種族

間的衝突。種族平等教育家比安卡·馬布特提出，在這個時刻，培養黑人情緒或關注種族間的衝突，就忽視了種族主義是白人至上主義的結果。

她表示：“如果更大的問題是反亞洲情緒，那麼把一個人關進監獄並不能解決這個問題。”她呼籲採取一種方法，既要追究肇事者的責任，又要鼓勵他們做出改變，“真正需要我們所有人去做的是為我們的社區努力，消除這些關於彼此有害的事件。”

團結和社區主導

因此，許多社區領導人對種族間的團結採取了堅定的立場。奧克蘭市議會主席尼基·巴斯呼籲團結一致，同時譴責不同膚色的社區間的相互對立或增加警力。

還有一些人在這個痛苦的時刻轉向當地相關組織，以表示對社區的支持。例如，反中產階級化組織“黑人灣區”(Black Bay Area)籌集了資金，支持舊金山和奧克蘭亞裔領導的組織。

“反警察恐怖計劃”、埃拉·貝利人權中心和亞太環境網絡聯合發起了一些倡議，比如建議人們經常光顧唐人街以表示對那里的商人的支持，穿黃色衣服以示團結。

對埃拉·貝利人權中心來說，支持亞裔美國社區一直是與亞太環境網絡長期合作的一部分，他們共事已經有十多年了，為奧克蘭的兩個社區提供互助，這種團結互助的團體一直都在，只是很少被強調。

艾拉·貝克中心的執行主任扎克·諾里斯



說，“黑人和亞洲人團結互助在灣區由來已久，我們想要提醒大家這一點，並尋求我們認為真正有助於治癒傷害和以一種所有社區共同繁榮發展的解決方法。”

“停止仇恨亞裔”的聯合創始人姜教授說，社區的努力和團結是遏制種族主義襲擊的唯一途徑。他參加了在舊金山和奧克蘭舉行的種族和平集會，正在幫助組織在唐人街的步行活動。當地人步行是為了給商人和老年人提供一種安全感。

他說，“我們知道，這是一個影響我們所有社區的問題，我們必須打破暴力循環。我們呼籲的不一定是更多的懲罰措施，而是打破暴力循環的司法模式，族裔研究讓人們瞭解種族團結，社區調解的努力不僅要讓人們承擔責任，而且要共同努力來解決問題。”

元宵節向卡特拜年活動點贊 全球視頻會議成功舉行



(綜合報導) 由北京畫家于成松先生發起、美國卡特中心、北京世界風光國際文化中心、世界公共外交組織、世界華人精英聯合會、美南傳媒集團、伊利華報和來之世界各地40多位各界嘉賓在網上共同舉辦的《給向卡特拜年活動點贊》視頻會議在北京時間2月25日22時美國東部時間2月25日9時的中國元宵節前夜舉行。來自美國、中國、加拿大、日本、韓國、澳大利亞等十餘國家近百名包括不同膚色的民間友好人士通過視頻或到分會場出席會議。

視頻會議由美國卡特中心中國項目主任劉亞偉教授和北京世界風光國際文化中心藝術總監、世界華人精英聯合會書畫專委會會長于成松先生聯席主持。劉亞偉主任介紹說：卡特中心于1982年成立，張斯卡特沒有連任總統回家給自己成立一個基金會卡特中心，主要是幫助中國和非洲經濟和教育項目，長期以來保持與中國和非洲國家的關注和支持，1982年，鄧小平提出希望5000人到美國留學，卡特說可以來50000人求學。美國就這樣為中國打開大門。

本次活動發起人于成松畫家介紹說：我們在八達嶺長城給卡特的拜年活動引發廣泛點贊。為表達中國東西南北民衆和世界各地人們對習近平主席倡議的構建人類命運共同體，和“我們有一千條理由把中美關係搞好，沒有一條理由把中美關係搞壞”的講話精神的擁護，以分享春節福祿壽年啦的快樂吉祥的方式，向為中美建交作出重大貢獻的美國前總統、97歲老人卡特先生祝福，向天下追求和平美好的人們祝福，我們在中國北京和美國亞特蘭大同時設立給卡特拜年、點贊主會場。在世界多個地方設立分會場，讓世界上更多的人參與這一活動，分享中國的和諧快樂和新年吉祥。

澳大利亞僑領潘邦昭在視頻上說：“42年前，在卡特先生擔任美國總統期間，中美兩國關係開啓了歷史性的篇章。在過去的42年中，中美兩國經濟都實現了跨越式的發展，也推動了亞太地區的經濟發展和穩



定。事實證明，中美正常交往，友好交往，有利于中美兩國人民，給中美兩國人民帶來了福利，也有利于世界，有利于包括澳大利亞在內的外裔炎黃子孫。作為華人僑領，感謝卡特先生在推動中美關係發展中做出的重要貢獻。我由衷的希望中美關係穩定，正常交往，願中美友誼長存”。

世界華人精英聯合會創會會長、理事會主席管必紅說：在這特殊的日子，中國元宵節前

在山東濟南大明湖通過視頻朗誦了她創作的詩作，康橋高聲朗誦“吉米·卡特，我們向您拜年。用中國人民美好的祝福，祝您壽比南山，祝您福如東海”

來自阿富汗的朋友 Ahmad Shahpoor Askarzada 在視頻會上深情表達：通過這個活動表明，人類無論種族、膚色、性別、語言和宗教等一切的不同，都應該享有同樣的快樂和幸福。在新年，于成松先生通過春節歷史淵源，以創作的春節福祿為藝術引領，向全世界展示了中



視頻會議中中國文化中心書畫專委會主任于成松(右)與劉亞偉(左)共同主持會議

伊利華報 ERIE CHINESE JOURNAL

第四一六期 Vol.416 Feb.25 2021 特刊 Special Issue

ISSN 1544-7766 發行商 PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL INC.

Website: www.ecjweb.net; E-Mail: erichinesej@yahoo.com

Tel: 216/324-2939; Fax: 330/485-3480 Add: 3500 Payne Ave., 1-8 Cleveland OH 44114

回顧昨日 展望明天

見證歷史 不忘中美關係奠基人 繼往開來 祈盼世界和平新局面



Bless wholeheartedly and remember the efforts of the pioneer of Sino-American relationship. Let's continue to build for a new era of world peace. 向為改善中美兩國關係作出杰出貢獻的美國前總統吉米·卡特先生表示崇高敬意并衷心祝福健康長壽!

夜，我受託，代表精英會總會長洪子晴和兩萬多會員，向美國前總統卡特表達敬意和敬禮。祝願卡特壽比南山，福如東海。管必紅說：卡特在擔任美國總統期間的業績和舉措，改變了世界。他希望美國新總統拜登向卡特學習，沿着卡特路線，促進中美兩國關係友好發展。管必紅還對美國卡特中心為中美友好所做的工作表示感謝。他說：“兩天前，我給卡特中心寄去了兩本英文版《THE GOVERNANCE OF CHINA III》(治國理政)。此書由中國國家主席、中國人民敬愛的領袖習近平所著。我想你們是會喜歡的”。

世界華人精英聯合會副會長、詩人康橋



國農曆新年的快樂和吉祥，為卡特老人、為每個人送上快樂、幸福的祝福，為人類社會的文明發展樹立了榜樣。

美國休斯敦美南傳媒集團主席李蔚華、陶行知教育基金會理事長蘇新穎、陶行知教育

基金會榮譽會長崔祖瑛、中國社會科學院研究院鄧薇教授、加拿大蘭亭文化交流協會李平等都在視頻會上向卡特先生拜了年。中國瀘州老窖公司代表展示了向卡特老人贈送國窖1573百年原漿紀念九鼎牛年樣品，表示將向卡特老人贈送12個生肖的該紀念九鼎，祝卡特健康長壽。來自海地、阿富汗、加拿大等國家的朋友，為他們能參加該視頻會議，分享中國新年佳節和諧快樂感到榮幸。視頻會上，播放了20個來自世界不同位置傳來祝福。

卡特先生的代表 Megan Martz 出席了在美國的視頻會議。她說，卡特先生一直很關注中美關係的發展。他希望兩國合作、互利、共贏。她表示將向卡特先生轉達大家的拜年和祝福。她代表卡特夫婦對大家的深情厚誼表示感謝。

韓國人金連煥說，中美關係穩定發展，會使中國的近鄰韓國成為近水樓台先得月。明年是韓中兩國建交30年，30而立。我非常高興，韓國將建“韓中共同抗戰紀念館”，以展現韓中友好關係的歷史依據。我衷心祝願，中美關係能持續穩定而友好發展。我深深的認識到，這樣會有利于韓國我們百姓的利益。

加拿大蘭亭文化交流協會李平會長的代表王毅誠先生說：2020年10月13日是中國與加拿大建交50周年，然而，兩國卻在“冰點”中低調度過這一紀念日。中國有句老話，子承父業，我們願中加兩國人民繼承和發展中加兩國的歷史友誼。白求恩大夫在中國人民心中是國際主義戰士，他受到中國人民的無比尊敬，這也是加拿大的驕傲。卡特先生為中美關係的正常發展做出了重大貢獻，享受到了于成松先生和中國朋友們在世界八大文化遺產地之一的中國北京八達嶺長城舉行隆重的拜年祝福儀式，卡特先生成爲人類文明史上第一個享有如此殊榮的人，這是中國人對好人、對做出重大貢獻的人的尊敬為世界樹立的榜樣。我們加拿大華人願加入這個行列，長江後浪推前浪，願中美關係、中加關係能穩定健康發展，共建、共享人類命運的共同體。

北京現代循環經濟研究院名譽院長、世界文化遺產專家鄧薇教授以“卡特先生以世界杰出政治家智慧親手締結了中美友誼令人尊敬”為題講話。他說：卡特先生推動和促成中美建交的這一國際外交壯舉，已載入史冊！

當今世界面臨百年不遇的大變局，目前，中美關係出現了一些暫時的困難，但中美兩國人民心心相通，情感交融。我們期待中美關係雲開霧散！當今世界的和平與發展，離不開中美友好合作。我們相信，卡特先生和中國領導人親手締結的中美友誼，一定會百折不撓，源遠流長，中美友誼一定會更好地造福于兩國人民。

本次視頻會議，伊利華報還特意做了巨幅海報：衷心祝福：不忘中美關係奠基人，繼往開來期世界和平新局面。



上下五千年,從南到北,中國人群祖先的基因如何流動?



少,很可能跟新時期時代後期北方人基因的擴散有關。研究人員拿新石器時代的基因和現代人的基因,分別與最古老的北方樣本(來自山東扁扁洞遺址,距今約9500年)和南方樣本(來自福建奇和洞遺址,距今約8400年)進行比對。結果顯示,新石器時代北方人群的基因與扁扁洞的樣本明顯更相似,南方人群則與奇和洞的樣本更接近;跟上文提到的那樣,兩者能互相區別。

我們從哪兒來?我們的祖先是誰?這是很多人關心的問題。研究古人類學的學者也想知道:東亞地區作為各種文化和族群的大熔爐,這些族群是如何形成的?他們之間的親緣關係如何?

雖然考古發掘的材料能為我們提供一些信息,但遺憾的是,由於缺少古DNA材料,我們對東亞人的“基因歷史”知之甚少。

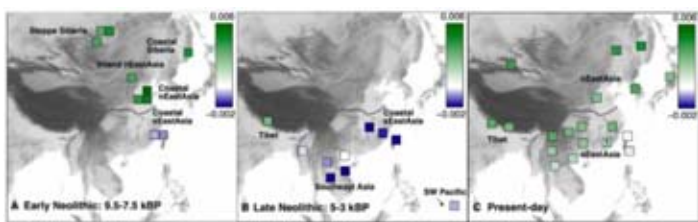
近日,中國科學院古脊椎動物與古人類研究所(以下簡稱“古脊椎所”)付巧妹團隊和同事發表在《科學》(Science)雜誌的一項研究填補了這一空白。研究人員通過對約9500年前到3000年前、生活在東亞大陸南、北方和台灣海峽島嶼的26個古人類樣本進行基因組測序,並對比已有的古DNA和現代人DNA庫,對東亞人的基因構成進行多方位研究,為我們描繪出東亞人群的基因歷史。



福建奇和洞約8400年前的2號個體頭骨

而在用現代人的基因進行比對時,研究人員驚訝地發現,現代人的基因並不會像新石器時代的那樣呈現明顯的南北區分,而是所有現代東亞人,都更接近北方扁扁洞樣本的基因,都與新石器時代的北方人有一定的親緣關係。

新石器時代早期(A)、晚期(B),以及現代人(C)與南北最古老樣本的比對結果;綠色越深代表與新時期時代北方人更接近;藍色越深則代表與新時期時代南方人更接近。現代人的比對結果(C)基本上呈現綠色。



樣本的地理位置分布(A)和測定的年代(B) 1 新石器時代南、北方已有基因差異,且比現代人的差異更大

研究人員通過對不同樣本人群的基因進行主成分分析,發現新石器時代早期南方沿海人群和北方沿海人群的基因數據會各自聚類,能互相區分。也就是說,早在9500年前,在基因層面,就已經有北方人和南方人之分。

更有趣的是,研究人員緊接着對新時期時代南北方人群和現代南北方人群的基因分別進行差異性統計,發現新石器時代南北方的基因差異,比現代南北方人的基因差異要大。這是為什麼呢?

2 新石器時代後期北方基因的傳播 帶着這個問題,研究人員進行更多的基因比對,發現當今東亞人的基因差異程度減

源成分(約22%到55%);而在中國北方漢族和東亞別的一些北方族群的基因里,也發現了南方的祖源成分(前者南方祖源成分約36%到41%,後者約35%到36%)。

雖然無法精確到具體的年份,但研究人員估計,這樣的基因流動,很可能在新石器時代晚期之前就已經開始。

3 南島語族的中國南方起源 除了揭示東亞人基因的變遷,這項研究還有一個重要貢獻:為南島語族的中國南方起源假說提供了新證據。

南島語族是指使用南島語系的族群,其分布涵蓋從台灣到太平洋西南部的小島,再到馬達加斯加的區域。學界對南島語族起源仍無定論,存在各種假說,比如“台灣起源說”、“太平洋群島起源說”、“東南亞群島起源說”、“中南半島起源說”,以及“華南起源說”等等。不同的假說都有各自的理論支持,但也存在許多爭議。

其中,“華南起源說”認為,南島語族形成於中國大陸南方地區,再擴散到太平洋各島嶼。目前,已有一些考古出土的文物和線粒體DNA的研究支持這個觀點。

南島語系分布圖 這次的古DNA研究,進一步支持了“華南起源說”。

研究人員發現,新石器時代東亞大陸沿海南方人和台灣海峽島嶼亮島人的樣本基因(距今約8400到4000年之間),與現代南島語族的基因有非常明顯的親緣聯繫。通過進一步比對來自太平洋小島瓦努阿圖的、3000年前的樣本,更發現三者基因相似度非常高,有着共同的祖源。也就是說,南島語族很可能從中國大陸南方沿海地區起源,再進一步擴散出去。

中科院古脊椎所古DNA超淨室|圖片來源:中國科學院古脊椎動物與古人類研究所徐欣

除以上提到的發現外,論文還展示了更多東亞人群基因變遷的具體情況,比如新時期沿海地區人群持續的遷徙和基因流動等等。



4 問題系統設計,求證步步小心 與歐洲相比,東亞地區雖然有大量的古人類樣本出土,但由於缺乏基因層面的研究,東亞人口的流動、不同人群如何相互融合等問題,很多時候只能通過一些文化的遺址來判斷。2010年,古脊椎動物所成立古DNA實驗室。當時還在德國讀博的付巧妹,希望有一天能夠從基因層面搞清楚這些問題。2012年,付巧妹團隊拿到了幾個關鍵的個體樣本,包括8000多年前的台灣海峽亮島的個體樣本和8000多年前的山東博山的個體樣本。雖然當時已經就南北的DNA進行比較,結果也說明一定的問題,但付巧妹認為,亮島的樣本並不能完全代表南方人群,因為島嶼的樣本很特殊,很可能由於隔離的原因與內陸的人群不同。因此,從2014年開始,她的團隊一直在尋找能夠代表南方內陸的材料,做了非常多南方個體的實驗。直到2018年底,她的團隊才做來福建奇和洞人的基因組,也就得到了真的能夠代表內陸的數據。付巧妹告訴《知識分子》,這項研究工作經歷了8年探索,最終得以發表,得益於他們對於東亞地區人群基因流動問題的整體系統性設計,另外就是找到了多個對該項目感興趣的團隊合作。查閱這篇論文的合作單位,可以看到除了古脊椎所,還有福建博物院考古研究所、平潭國際南島語族研究院、福建龍岩及漳平市博物館、山東考古與文物研究所、吉林大學、山東大學、山東省博物館、北京大學、內蒙古文物與考古研究所、西北大學等國內多家機構的名字。“這次跟相關的考古老師合作,大家都非常開心,因為有些問題也是他們一直關注的,比方南島

語族研究院的范雪春老師,他就非常非常高興,他說只要能夠做出來,從我們的研究中能夠得出一些比較重要的答案,對他來說很重要。”付巧妹說。這項研究不僅揭示出新石器時期東亞大陸南、北方人的遺傳聯繫,還為南島語族的中國南方起源假說提供了關鍵證據,為未來關於東亞人群變遷的研究打下了基礎。對於東亞早期人口流動與變遷,付巧妹認為,畫面應該會更複雜,但現在還不好說。“雖然我們看到新石器時期以來,北方人群的影響會更大,農業跟新石器人群的聯繫是非常有意義,但早期是什麼樣的不知道。在歷史時期,哪個文明的強盛可能會影響更大,但是在舊石器,我覺得可能環境會很影響變遷,總之相關研究會很有意思。我也非常非常期望能夠做出一些更早人群的工作。”付巧妹說。



人類基因組計劃 20 年後,我們開始覬覦“上帝”的角色

1986年3月,美國能源部(DOE)在新墨西哥州的聖塔菲(Santa Fe)召開會議,討論人類基因組測序計劃。諾貝爾生理或醫學獎獲得者羅納托·杜爾貝科(Renato Dulbecco)在《科學》雜誌發表文章指出,對人類基因組的測序將成為腫瘤研究的關鍵轉折點。

同年6月,加州理工學院萊諾·伊·胡德(Leroy E. Hood,1987年的拉斯克醫學獎獲得者)和勞埃德·史密斯(Lloyd Smith)改進了程序繁瑣的Sanger測序法,發明瞭世界上第一台DNA自動測序儀。

可以說,不管是從現實需要還是技術支持,對人類基因組進行測序的時機已經相對成熟。1990年4月,美國國立衛生研究院(NIH)和能源部共同發佈人類基因組5年計劃,該計劃包括人類及模式生物基因組的測序和圖譜繪製、數據收集和分析支持(算法改進、軟件設計開發等)、技術研發和轉讓等。

同年8月,NIH開始對四種模式生物進行基因組大規模測序,包括山羊支原體(Mycoplasma capricolum)、大腸桿菌(Escherichia coli)、秀麗隱杆線蟲(Caenorhabditis elegans)和釀酒酵母(Saccharomyces cerevisiae)。

兩個月後,NIH和能源部“對了對時鐘”,正式宣佈10月1日為“人類基因組計劃”官方正式起始時間。自此,先後由美國、英國、法國、德國、日本和我國科學家共同參與、被譽為生命科學“登月計劃”的“人類基因組計劃”正式踏上征程,這一走就是將近13年。

當然,這期間也出現一些“插曲”,例如生物學家、“科學狂人”克雷格·文特爾(John Craig Venter)因為與“人類基因組計劃”團隊在基因組測序數據分享政策方面存在分歧,一氣之下離開了NIH,並於1998年5月成立賽萊拉(Celera)生物技術公司,宣稱將在3年內完成人類基因組測序工作。於是NIH不得不提高效率,加快進度,以免被文特爾搶先。實際上,這種“競爭”也推動了“人類基因組計劃”更加快捷地進行。

最終的結果還是皆大歡喜的(注:在很多人看來,賽萊拉贏得了這場競賽)。國際人類基因組測序聯盟和賽萊拉生物技術公司分別於2001年2月15日和2001年2月16日在《自然》和《科學》雜誌發表人類基因組草圖。

克林頓宣佈人類基因草圖完成 “人類基因組計劃”最終完成是在2003年4月,宣告“後基因組時代”到來。那麼,“人類基因組計劃”對當今科學研究有哪些影響?

美國西北大學網絡科學研究所亞歷山大·蓋茨(Alexander J. Gates)等人在2月11日《自然》雜誌撰文指出,“人類基因組計劃”大大提昇了我們對基因及其調控元件的認識,並協助研究人員確定眾多藥物的靶點[1]。

“人類基因組計劃”最顯著的特點就是數據量龐大,項目實施的13年中,得到“注釋”的基因數量迅速增加。自2001年開始,每年關於蛋白質編碼基因的學術論文數量在10000到20000篇,主要集中在CD4、TP53、TNF和EGFR等明星基因上。這都得益於“人類基因組計劃”將數據獲取方式由“單鈎釣魚”改為

“細網撈魚”。近30年,數個人類“明星基因”論文發表趨勢,從圖中可看到HPG計劃成功後,論文發表數量猛增

“人類基因組計劃”還進一步確定了基因組中非編碼序列的生物重要性。這些序列的改變不會影響蛋白的序列,但會干擾蛋白表達的網絡,進而影響生物學功能。

2000年之後,科學家對基因非編碼區域的瞭解興趣一直未減

在2001年之前,明確某種藥物全部蛋白靶點的概率不到50%。“人類基因組計劃”完成後,美國每年通過的藥物幾乎都有清楚的作用靶點說明。

“人類基因組計劃”不僅促進了生物學和生物醫學的發展,而且積極深化了多學科合作的“大科學”融合。

自本世紀初,信息科學和計算機科學的發展更加迅速,“人類基因組計劃”就是遺傳學、生物化學、分子生物學和信息科學深度合作的成功案例,此後各類“組

學”出現,共同構建生命科學的“大數據”時代。與此同時,隨着計算機算法的不斷更新迭代、測序成本的逐漸降低,個人基因組學正在走進人們的日常生活。基因組測序的大眾化更有助於我們瞭解人類自身遺傳的多樣性,最終服務醫學發展,保障人類健康。

20年後,當我們回顧人類基因組計劃時,人類已不再滿足發現基因,而是修飾基因、編輯基因,甚至是創造一個此前從未出現過的基因。下一個20年,我們還能對這些人類基本的遺傳單元做些什麼呢?至少我們已感受到了當下基因治療正如日中天發展着,我們正在收穫“人類基因組計劃”當年播撒的果實。

作者簡介:計永勝,中國科學技術大學生命科學與醫學部青年講師,曾擔任安徽醫科大學副教授,威斯康星醫學院癌症中心做博士後。

20年前,我們對基因的瞭解還很有限,以至於人類基因組草圖公佈的時候,引起了全球的矚目,從電視到報紙,媒體在連篇累牘地報道該事件。20年之後的今天,我們不再滿足於發現新的基因,而是編輯或改寫基因,瞭解人的生老病死,改良作物品種,我們甚至還創造出了此前從未出現過的基因。從某種程度上講,我們在扮演造物主的角色。

本文就帶你回顧當年激動人心的人類基因組計劃,它是如何從一個雄心勃勃的開端,走到躊躇不前、困難重重的中間,最後還是取得了一個皆大歡喜的結果。下一個20年,我們能對基因做些什麼,會有哪些驚喜的發現?

2021年2月,《科學》(2月5日)和《自然》(2月11日)雜誌出版人類基因組計劃專刊,以紀念人類基因組草圖發表20周年。

1953年,克里克和沃森發現DNA的雙螺旋結構;1977年,沃特·吉爾伯特(Walter Gilbert)和弗雷德里克·桑格(Frederick Sanger)發明瞭DNA測序的方法。

基因組學研究里程碑事件,圖片來自lehigh.edu

隨後,包括EBV病毒在內的一些簡單生物的DNA序列被測序成功。雖然有一些科學家建議對人類基因組進行測序,但面對人類基因組30億碱基對的龐大規模,持續性的研究經費成為擺在研究人員面前的難題。





從小診所到世界頂級醫院之三：滅頂之災

俄州亞太聯盟 同語軒 Author 杜玟

們只是陷入了沉睡一樣。後來當大家意識到是毒氣，才開始恐慌，往外跑。有人從窗戶爬出來，順着戶外通氣管，安全抵達

的導師、摯友和夥伴，Crile 醫生，接到緊急呼叫，火速趕到他住的酒店，非利普醫生的情況已經很危急。他們都知道死神已經來臨，什麼都沒有說，只是彼此深深注視着。非利普醫生大約在晚上 8:30 去世，只有 50 歲(下圖)。他的去世，對於克里夫蘭診所和整個克里夫蘭醫療界都是巨大的損失。

暫時借用學校宿舍幾個月之後，所有的儀器和設備被轉運到了新建成的醫院里面。這棟大樓一層用作門診。在接下來兩年，克里夫蘭診所的工作基本上都在這裡完成。

來自社區的支持加速了克里夫蘭診所的重建。儘管發生了不幸的災難，病人們還是蜂擁而至。

質疑聲起

很快，輿論同情變成了質疑，是什麼導致了這場災難？軍隊化學武器部門負責調查這起事故，他們認定塗有硝化棉的膠片燃燒而產生的含有碳和氮的毒氣是致命原因。人吸入高劑量的一氧化碳會很快就會死亡。硝化棉燃燒產生

3 滅頂之災 The Disaster, 1929

1929年5月15號，星期三，克里夫蘭診所。

數百個病人和工作人員在診所，平和而忙碌，就像任何一個普通的工作日。他們根本沒有想到，在中午前後只有兩個小時的時間里，他們中間的一百多人就會葬身火海。美國醫療史上最慘的悲劇即將上演。這個悲劇對診所來講，是一個滅頂之災。其影響之深遠，波及整個國家和行業的安全管理。

早上，一家維修公司收到克里夫蘭診所打來的電話。醫院的一個高壓蒸汽管有點漏，需要派人來修理。修理工大約 9 點左右到達。這個蒸汽管道在地下室，要穿過一個昏暗的通風不太好的儲藏室。儲藏室里，地上堆着大大小小的木頭和金屬盒子，里面儲藏着超過 4000 個裝着 X 光膠片的信封，從天花板上垂下的長線上，吊着幾個昏暗的燈泡。

他找到那個漏氣的管子，但是發現沒帶需要的工具。另外壓力太高，也沒有辦法修理，所以他要求先關掉蒸汽，去取工具，大概 11:00 左右返回來完成修理。他後來告訴調查人員說，他離開時聽到了絲絲的響聲，雖然有點擔心，但他想等過 20 分鐘那個蒸汽管冷卻下來，應該就不會再有這樣的聲音了。

當他返回來，打開門的時候，他發現一大團濃厚的棕黃色的煙霧撲過來。他馬上沖到樓道里抓起了滅火器，企圖撲滅火苗。然而火勢不斷地增長。在濃煙中，他找不到出口。雪上加霜的是，這個房間的通風很差。他和另外一個人企圖從地下室的窗戶逃走，但是他們打不開窗門。在這個時候，最初幾個爆炸的衝擊波把他們兩個人拋到了窗戶外面，他們奇迹般的生存下來。

他們馬上跑到消防站報告火情，但是他們到的時候，幾乎周圍所有人都已經知道，克里夫蘭診所陷入了一場嚴重的火災之中。

這場災難最終導致 123 人死亡，包括一名創始人，另有 92 人受傷，診所內部幾乎全部被毀，影響波及整個行業。要全面瞭解這場事故的嚴重性，首先必須瞭解這場大火的原因。

在上個世紀早期，X 光片的表面塗着一種化學材料：Nitrocellulose (硝基纖維，也叫硝化棉)，到 1929 年才換成另一種更安全也更貴的合成化學物。硝化棉很不穩定，而且有毒，曾經用在武器里，但是後來不穩定而被棄用了。當硝化棉慢慢受熱之後，就像是在 1929 年這場火災的一樣，會燃燒，然後產生高濃度的有毒化學物，主要是一氧化碳和幾種氮化氮。即便是吸入很少量這樣的化學物也會導致死亡。除此之外，硝化棉還可以在沒有外來氧氣的情況下持續燃燒，甚至可以在水下燃燒。這也就解釋了為什麼最開始的那個修理工沒能用滅火器將火撲滅。附近的科研大樓和醫院的人都沒有什麼問題。雖然這些建築物都有一個地下通道連接，但中間有防火門隔開，所以這些有毒氣體基本上都困在門診大樓里。之前的很多報道都沒有能夠充分地描述，在那短短兩個小時之內發生了怎樣的恐慌和死亡。本文的描述整合了多個不同的來源，包括目擊者的報告，幸存者的描述，法醫的報告，新聞報道，還有學者對這個事件的回顧。這個悲慘事件的真相是：

不是一場大火造成了這麼傷亡，而是那些毒氣，燃燒了大約 5000 到 10,000 磅的帶有硝化棉的 X 光片所產生的毒氣，導致了這些死亡。

大樓的通氣系統為毒氣提供了堪稱完美的傳播途徑。那些毒氣從地下室通過垂直的管道和其他的管道到達整棟大樓的每一個房間。深色的煙霧從醫療櫃里，接線板後，加熱器里，從各個地方冒出來，在背後留下了黑色印迹，就像死神伸出的黑色手指。

警報和搶救

最早的緊急電話在上午 11:30 打到消防站。另外還有兩個在 11:40。幾支消防隊先後抵達，馬上開始搶救工作。消防隊員和志願者們通過梯子，從窗戶把人從樓里面抬出來。帶着防毒面具的一支急救小分隊

試圖從北邊的前門進去，但是被高濃度的毒氣給逼了出來。滅火龍頭從後樓梯的窗戶伸進去四處噴灑。

因為沒有大爆炸也沒有超高溫，很多遇難者根本都沒有察覺死神的來臨。有些人就坐在候診室和檢查室的椅子上死去，好像他



地面，有人從窗戶跳出來扭傷了腳。回頭看看，很明顯，那些最早的遇難者唯一可能的出口是窗戶或者是屋頂，很多人其實是無路可逃的。

與此同時，由消防隊和警察局作為主力，還有成百上千志願者參與的營救行動正在外面進行。醫院員工、消防隊員、警察和許多志願者的英勇行為，搶救出了很多人。

一個診所員工，Crile 醫生親自挑選的藝術和圖像部門主任，他那天本來是休息的。他返回診所來拿東西的時候趕上了這場災難。他決定留在那裡幫助救人，他的手和胳膊在打碎玻璃的時候受了傷，依然踩着梯子爬到三樓去救



人。他後來因為吸入毒氣而亡。

一名接線員，去世時還坐在她的桌前，她一直堅守着通告其他人發生了怎樣的災難。她的辦公桌到窗戶，只有幾步之遙，原本是有機會逃生的。另外四個接線員，他們用濕手巾捂住鼻子，一次又一次地沖進大樓里面幫助運出受傷的人員。幾個護士一直看護着病人，最後還被發現和她們的病人死在一起。

還有一個年輕警察的傳奇故事，他的身份一直沒有確認。他在事件發生後趕到克里夫蘭診所。他一次又一次地沖進黑暗的通道救出了 20 多個受害者。

曾經作為湖邊分隊的一員，跟隨 Crile 醫生遠赴一戰前線的一名護士堅守在樓里安撫恐慌的病人，幫助他們逃出大樓後，轉身在樓前草坪上接着搶救病人。還有還有很多很多這樣的普通人。

很多消防隊員從城市的各個地方趕來增援。他們奮不顧身地沖在前面，把樓頂又開來救人。毒氣跟着彌散出來，萬幸的是這些救援者沒有被這些毒氣所傷害。其它診所的醫生也趕來增援救治。

也許，那一天最大的英雄是 Crile 醫生。當災難發生時，他正在另一個大樓里做手術。他迅速完成手術部分，火速趕到現場，邊跑邊猜測發生了什麼。這是一張在現場捕捉到的照片，震驚和悲痛都寫在他的臉上。

趕到現場後，他一邊指揮搶救一邊開始救治出來的病人，在檢查了幾個病人後，Crile 醫生認為他們是毒氣中毒，於是，馬上進行輸血，他認為輸血對治療一氧化碳導致的中毒是有效的。氧氣、阿托品、和輸血很快就用上了，可惜大部分都無濟于事。看到病人沒有好轉，Crile 醫生意識到，這些人的症狀跟他們在一次世界大戰之中見到的毒氣造成的肺水腫很相似。他擔心是更複雜、更致命的毒氣。Crile 醫生馬上親自給軍隊負責化學武器的將軍打電話諮詢：“我在法國戰場上也沒有見過如此可怕的景象，太悲慘了。”

大多數的幸存者都有缺氧和呼吸困難，吸入的毒氣導致呼吸道受損，滲出的液體充滿了肺泡。很多人在兩三個小時之內就死亡了。有一些人是在當天下午或者晚上去世的，其中包括創始人之一，非利普醫生。事情發生時，他正在門診大樓的三層看病人，安排好病人之後，他很快地從三樓一個窗口跳出來，然而他已經吸入了一些有毒的氣體。當時他顯然沒有意識到這些有毒氣體的危害性，只是感覺有些累，然後就回去了。幾個小時以後他

儘管有一些受害者最終還是死于毒氣導致的各種損傷，但是大部分都存活下來。治療這些受害者是很複雜的。有些人看起來恢復還不錯，然而，回家後很快就死于繼發症狀。還有另外一些存活下來的人，但是需要吸氧數周，甚至數月。對氧氣的需求如此之大以至於很快當地的氧氣就供不應求，需要從附近的地方運來。第二天，Crile 醫生讓他的助手，另一位醫生去整個醫院查看有沒有任何可能的神經性損傷。幾天以後，Crile 醫生寫信給所有可以找得到的遇難者的家人，表達最深的哀悼和最真的慰問。接下來的好幾個月，現存的兩名創始人面臨着巨大的挑戰。他們不僅要面對人力上的損失，經濟上的損失，重建診所的挑戰，要面對各種各樣的情緒，同情、憤怒、悲傷，還要應付隨之而來的法律方面的問題，當然，還要維持正常的日常工作。災後第 2 天，Crile 醫生就已經重返手術室。在他的自傳里面，他太太曾經提到過在火災發生的那個傍晚，他說：“這個事情已經發生了，我們必須要從中做出一些建設性的事情來。我們不能生活在悲傷中，必須戰勝悲傷。”

同年六月，理事會在記事錄中寫下這樣一段話：“克里夫蘭診所接受了不可能更為嚴峻的考驗。每一個醫務工作者和每一個部門的雇員都忠實地履行了他們自己的職責。我們知道，克里夫蘭診所並沒有被摧毀，它會從廢墟上站起來，變得更好，是對逝者最神聖的緬懷。”

災難之後，千頭萬緒重整

商業保險遠遠不夠的，只夠給每個受害者 8000 美元，另加喪葬費和住院費。對於罹難的同事們，診所決定給遇難員工家屬六個月的全額工資和接下來六個月的半額工資。診所大樓，雖然建築結構保留下來了，但是已經不能再用了。內部嚴重毀壞，煙燻火燎的痕迹到處都

是，而且還有傳言說那種致死性的毒氣還在里面。災後，克里夫蘭診所很快收到來自世界各地的信件，有的甚至來自遙遠的印度、中國和澳大利亞的同行和病人。信件里除了同情和慰問，還有經濟上的支持，大約有 30,000 美元的捐贈。Crile 醫生說：“當我知道我們依然擁有公眾的信任，同行和病人的信任，和員工的信任，我就知道我們必定會以自己的方式負擔起財務上的責任。”這些捐款，在克里夫蘭診所放了幾個月，以防不測，但沒有動用。最後全部歸還，而且附加了利息。



值得一起載入史冊的是災後整個社區的志願行動。根據當地的新聞報紙報道，36 個社區領導在災後 24 小時內自發組成賑災委員會。這個委員會的負責人 Samuel Mather 被當地報紙稱為這個城市最偉大的慈善家。這些社區領導們一直在現場參與救援行動，然後其他的志願者包括管道工、木匠等技術工人和其它公司都加入進來。上圖為志願者們在現場的短暫休憩。

在街對面，有一個曾經用做學校女生宿舍的大房子。這個學校的校長，是 Crile 醫生的終生好友，她慷慨地把這個大房子借給克里夫蘭診所作為臨時的門診。所以在接下來的幾天，工作人員們馬不停蹄地把所有的東西都搬到這個樓里。在 5 月 20 號的早上，也就是災後第 5 天，這個 3 層樓的房子開始接待病人。辦公桌、打字機、櫥櫃等各種各樣的裝備也源源不斷地送到診所的臨時地址，確保了診所災後 5 天就恢復運行。同年九月，在

的氧化氮進入呼吸道，接觸肺黏膜之後，會產生硝酸，導致肺泡的急性破裂，然後導致肺水腫。那麼，又是什麼導致膠片燃燒？

對這次災難的起因，至少有 12 個機構做了調查，其中包括城市法醫辦公室，城市市政府，消防部，州政府，國家防火協會，國家防火保險協會，和軍隊的化學武器部。共有三個理論來解釋毒氣的產生，但是直到今天為止，也沒有足夠的證據來證明其中的任何一個理論。第一個推測是那些曝露的蒸汽管道導致局部過熱，然後引燃了那些膠片。第二個推測是有人無意中把煙頭丟在那里導致了火災。第三個推測是電燈泡可能被無意中直接放在了沒有保護好的膠片上或者燈泡爆裂點燃了膠片。最後的結論是，沒有足夠的證據認定某一個單獨的因素是火災的起因，很可能多個因素引起了發生在 5 月 15 號的那場慘劇。

承擔法律責任

可以預料，災難過後，多起針對診所及管理層的訴訟開始了。克里夫蘭診所作為一個非營利性的主體擁有一切也承擔所有的責任。創始人只是拿薪水的雇員，所以並不需要負擔個人的法律責任。雖然個人無需負擔法律責任，但是克里夫蘭診所作為一個機構面臨着巨大的財務危機。商業責任保險只有 3 萬美元，索賠遠遠超過了這個數字。克里夫蘭診所承擔起這一切。到 1932 年，所有的訴訟以賠償 16 萬 7 千美元了結。

影響深遠

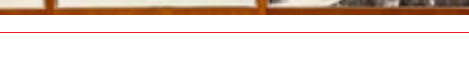
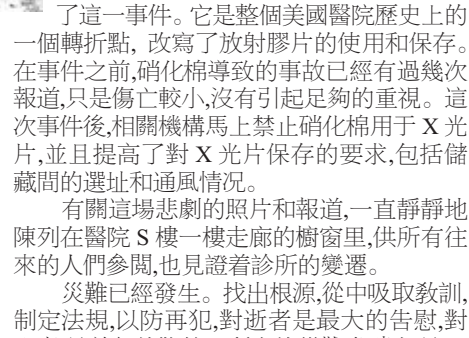
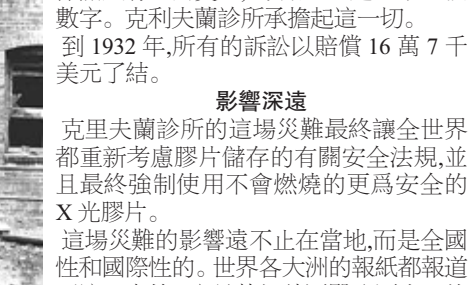
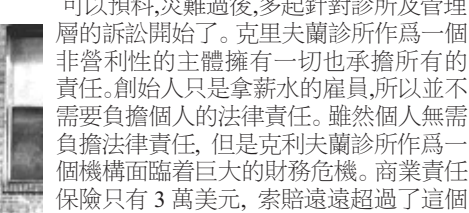
克里夫蘭診所的這場災難最終讓全世界都重新考慮膠片儲存的有關安全法規，並且最終強制使用不會燃燒的更為安全的 X 光膠片。這場災難的影響遠不止在當地，而是全國性和國際性的。世界各大洲的報紙都報道了這一事件。它是整個美國醫院歷史上的



一個轉折點，改寫了放射膠片的使用和保存。在事件之前，硝化棉導致的事故已經有過幾次報道，只是傷亡較小，沒有引起足夠的重視。這次事件後，相關機構馬上禁止硝化棉用于 X 光片，並且提高了對 X 光片保存的要求，包括儲藏間的選址和通風情況。

有關這場悲劇的照片和報道，一直靜靜地陳列在醫院 S 樓一樓走廊的櫥窗里，供所有往來的人們參閱，也見證着診所的變遷。

災難已經發生。找出根源，從中吸取教訓，制定法規，以防再犯，對逝者是最大的告慰，對生者，是前行的鞭策。所有的災難，都當如是！



採訪丁建農：關注環境保家園



感恩在哥倫布市見了讀者丁建農女士，她現在給伊利華報投稿，文章很有自己的見解。她是一位醫生，80年代從上海瑞金醫院到美國紐約來學習工作，我們是老鄉，自然談家鄉的事就多一點，我們都為家鄉的變化而感到自豪。

氣候變化概論

氣候變化已是當今全球性的一個嚴峻問題，越來越為人們所能接受。在2016年UNFCCC氣候變化峰會上，196成員國簽署了巴黎協議，以防止人們對氣候系統作更多危險性的損害。當今美國重回巴黎協議，必將以積極的態度參與和領導世界各國在這個問題上採取真正實質性的措施。

那么近來怎樣的氣候變化狀況，使世界上大部分國家在這個問題的危機感和緊迫感上達成共識。有必要作一些陳述：從科學的角度講，氣候通常包括溫度、濕度、氣壓、風、降水量及其他氣象要素在很長一段時期(一般是30年)，及特定區域內的天氣情況。一個地區的氣候是受該地的緯度、地形、海拔高度、冰雪覆蓋情況以及附近水體及其水流狀況的影響的。在近半個世紀以來工業化的進程中，人們的活動已在很大的程度上影響和改變了氣候。溫室氣體在大氣中的含量已達到了三百萬年來的最高含量，而其中以二氧化碳(CO2)水平增高與地球表面平均溫度升高的關聯，引人關注。

溫室氣體有二氧化碳、甲烷、一氧化二氮和二氧化硫等多種主要成份組成，其中CO2佔2/3比例。這些氣體是人類和地球上生物體的生存所必需的。溫室氣體尤其是二氧化碳能聚集太陽的熱量，使地球表面的溫度升高，環境變得舒適，適合於人類和動植物的生長、居住。

但近一個世紀以來的工業化、砍伐森林和工業化農業，大氣層中的溫室氣體量已達到了三百萬年來的最高計錄。隨着人口、經濟和生活標準的不斷提高，溫室氣體的排放量也在增多。也就是說，因為人類活動，過去經過很漫長的時間才能達到的大氣溫室氣體含量，現在只需幾年的時間過程就能達到。最首位，也是最主要的原因是石油、煤炭和天然氣的使用，產生能量過程中氣體的過量排放，使全球區域範圍內的平均溫度的升高；二氧化碳本身能在樹木中儲存和代謝。大量的森林被砍伐掉，用來吸收CO2和CO2代謝作用的樹木將減少。經這種途徑造成的CO2在大氣層中增多的量，佔用了溫室氣體釋放總量的12%；在大氣層中，溫室氣體含量的25%可歸咎於工業化農業。工業化農業對環境的不良影響已受到廣泛的關注，主要有這幾個相關聯的方面：砍伐森林。大量森林砍伐後的土地用于養牛業、農業、氮肥、和殺蟲劑等在生產過程中釋放出二氧化碳、甲烷、和一氧化二氮，這三種主要的溫室氣體。

據IPCC 2013年公佈的第五次調查報告資料顯示，自1880到2012年，全球平均溫度上升了0.85C度。海洋在變暖，冰雪在融化，海平面從1901年到2010年間上升了19cm，兩極的冰川也在減少。不僅如此，高溫、暴雨、乾旱、多種類性生物的消失，對人的健康、生活宜住性、食物、水源、和人類的安全性都造成了嚴重的不良影響。

現有的事實表明：重要的臨界點，即由全球變暖所導致的在生態系統和地球氣候系統內的不可逆轉的改變，也許已經達到或已發生了。人們所存有的時間可用于防止臨界點的發生接近于零，而能用于取得溫室氣體純零釋放的時間最多是30年。我們正接近12萬年前的地球溫度，那時海平面高度比現在高出6-9米。舉個例子，從12萬年前到當今這段時間內，有驚人程度變化的是南極冰層覆蓋面的融化。因海洋變暖，冰川溶化入海洋的速度自1990年以來，已增加了5倍，100多米厚的冰層消失了。而全部南極冰層的溶化將使海平面升高5米。海岸城市的淹沒和其他災難性的事件可發生。孟加拉國的低窪地區的淹沒，正是個典型的例子。

在氣候變化問題上，存有不同的觀點，一些人仍對氣候變化以否定態度。我們一起談到了一個主題，就是我們未來要去哪里，自從有了疫情就沒有回中國了，尤其現在自己的父母都上了年齡，現在中國人的生活都很優越，是不是回家過老年生活比較安逸。她說現在全球變化很大，是因為氣候變化。我加了一句：人心變化。隨着科技的發展，未來人人都可以裝一個電腦在腦子里，想干什么就能幹什么，人的聰明才智讓這個世界跑得太快，可是人心的慾望還跟不上時代，人對大自然的破壞，讓大自然失去平衡，就和人心一樣，小到家庭關係社會關係，大到世界關係，關鍵還是人與人之間的關係。

丁女士也贊同，就台灣回歸問題，她的認知是：台灣的統一有助於解決中國人一整散沙的問題，那是解決歷史遺留的問題，其實，中國在對台灣問題上是做出很多努力的。我曾經去過福州的平潭，與台灣只是一座橋之隔，台灣人可以开着車到大陸，只要花人民幣2000元，到平潭蓋一個章就可以了，而大陸人去台灣手續就沒有那么容易。我們共同的願望：在疫情期間家人朋友一切平安。

請大家閱讀丁建農的文章，她從科學的角度，讓你認知大自然的氣候變化。

度。他們相信CO2對人和動植物的生存都是有益的，近來全球綠化的好轉是個例證；廣泛使用化石燃料產能，發展經濟以解決貧困比考慮氣候變化問題來得更重要等等。眾所周知，未來人類的生存環境需要從長遠的利益角度來考慮，環境危機和氣候變化雖然是一個漸進過程，當今人類歷史上特有的氣候危機已不可否認，世界各國的努力和行動刻不容緩。

2016年11月4日生效的巴黎協議正是以尋求世界各國的努力和行動為目的，以達到在本世紀內2050年，溫室氣體純零排放量；和全球溫度的上升應絕對低於前工業化水平的2C度以下，這樣一個宏大的目標。地球上人為的二氧化碳純排放量需要減少，以使大氣層中的溫室氣體釋放量和空氣中二氧化碳清除量得以平衡。限止全球性的升溫。



德克薩斯州近來發生的一場幾十年不遇的嚴寒風暴，全州大部分地區停電，斷燃氣，幾百萬民眾經受着嚴酷的寒冷。室內無暖氣，有些人的飲食，甚至醫療護理都受到影響，生存面臨着挑戰。人們自然問，一個南方的州，又是以能源豐富著稱如候會有這般境遇。有的說是冰凌破壞了電線；有的說是搞清潔能源，供電不足；或是電力管理部門(ERCOT)低估了嚴寒天氣的嚴峻性。人為的因素使大災深受災難。德國的危機顯示出：氣候變化和極端天氣引發事件可以催毀能源系統。在發展清潔、再生能源的同時，搞好已存有的化石燃料生產，包括石油、天然氣和煤炭工業，它們的設備維修和安全性能的檢測，也是必要的。作為過渡期間的能源項目，將對人們的生活水準和社會安定起着關鍵的作用。

過渡期間的能源，顧名思義，是涉及清潔、再生性能源替代化石燃料能源的這個轉換過程中使用的能源。在未來30年中，隨着清潔、再生性能源的開發和應用逐年增加，化石燃料能源漸漸減少。最終，清潔、再生性能源將佔居100%的市場。其中有許多計劃和科目已在開發和實施：一些化石燃料公司也在轉型投資清潔能源，風力和太陽能，在許多州，鼓勵居民和公共設施推廣使用太陽能板；越來越多的公共和私人在這個行業中投資；大眾期望更多的政府干預，預有力的條例和法律；碳稅。除此以外，提倡植樹造林，禁止任意砍伐森林；發展水力發電和核能發電。但在新的能源發展過程中，也難免有困難：太陽能和風能的貯存、運輸。一些技術問題還有待解決。

美國近來發佈的再生性能源方面的新政策，以在2050年達到純零溫室氣體釋放為中心，給予社區和能源公司以極大的支持。政府、其他公共和私人的對清潔、再生性能源的投資，將擴大和提供更好，更多的工作機會；將為工作人員，普通的民衆的生活水平的提高而努力。

丁建農



虛幻與現實：難解夢境假亦真



我們現在最流行的說法：中國夢、美國夢，還有伊利華報浦瑛開講的中國人夢，這些都有點政治色彩，包括人對生命的追求。而晚上躺在床上做的夢，你可以說：日有所思，夜有所夢。不過很多時候我做的夢都能變成真的了。

今年年初，我夢見有人要給我介紹男朋友，夢里我同意去看看那個男的，沒有想到出現的是我先生的臉，但是我覺得我還有點不高興，不過沒有想到今年情人節，他送了我一束彩色玫瑰，我看看玫瑰就想起我那個夢，我已經記不得我先生什麼時候送我花...

可能做夢也有遺傳，記得我上中學的時候，早晨我們一家人在吃飯，當年我母親也就40幾歲，她告訴我們，她昨晚做了一個夢，夢見她的好朋友頭上戴了一朵白花，在我們住的公寓下面叫她的名字，就在我們飯剛吃完，就聽到樓底下有人叫我媽媽的名字，我們都出去一看驚呆了，就是我媽媽剛纔說的夢里那位阿姨，因為她先生去世，她沒進我們家門，說是先生突發心臟病昨晚去世，先生49歲...

在2020年至2021年我做過三個關於我的朋友張曼君的夢：上期伊利華報我說了第一個夢，現在我告訴你第二個夢：2020年11月我夢見與張曼君在一個非常漂亮的大堂(像白宮里，里面是一群穿著華貴飲酒跳舞的人們，我覺得我不合適在那里，我與那一群人格格不入，張曼君說她也想到外面去透一口氣，我們離開了美麗的大堂，我們沒有走幾步，我發現張曼君光著腳穿著拖鞋，地上都是冰雪，我問她您的鞋呢？就在這時候我看到了一個隧道。我扶著張曼君朝隧道走去，好在我看到隧道有光。這個夢醒來我就告訴張曼君：看來你要離開白宮，川普選不上了。(這是川普第一次與拜登辯論)

當然，我們不要完全相信夢，因為只是夢而已，記得我的師傅告訴我：這個世界沒有一樣東西是屬於你的，連你自己也不屬於你，說實在，我不那么明白這句話。

不過有些事情我們不得不信，張曼君告訴我：她從小在



天主教受教育，在她34歲那年，有人給她算了個命：說她未來會當不小的官，這個真的應驗了。她還告訴我她有一個舅舅看人一眼就知道她人有什么病，並且還可以幫人家治好。

張曼君到達洛杉磯，又給我信息：這兩天你有沒有做到我的夢。2020年是她的本命年太糟糕了，身體和工作都不順利，我告訴她，其實我做了3個關於您的夢，我只告訴您二個，第三個沒有告訴您。第三個我夢到：您對任何人任何事都不滿意，我到了華盛頓，我陪她去郵寄電腦，她與服務員的對話與表情，這就是我第三個夢。不過夢里我們還有爭執，現實也發生了，更恐懼的事情，



Thank you. Will resend check. Is my bad year over? Any more dream about me?

最後一天晚上，我們一起住 Hilton hotel。走出地下車庫，上了電梯，下了電梯，在過道上，她說：這里不乾淨，我勸她不要多想。當我們進房間我告訴她：昨天我幫她整理家到凌晨1:30，到旅店在電梯里我的後背發毛，我馬上念阿彌陀佛阿彌陀佛....

原來打算我幫她搬家後送她上飛機後開車回克利夫蘭，因為我的第一個夢里，說我沒有最後送她上飛機。而現實

她購買的機票是星期天，後來改了星期一，再改了星期二，後來又改了星期三，我在華盛頓星期一離開她的時候就說：您還要在華盛頓歇二天。

大千世界無奇不有，我們眼睛看到的，還有看不到的，不等於不存在，心想好事，好事就來。



結識藝術家：喜用微信常聯系



我要好好感謝微信把地球人連在一起。早在1991年9月6日，我從上海到美國，而2017年9月6日我從美國回上海，整整26年在海外，那次回國主要是參加第九屆世界傳媒論壇，每次參加活動我都看到前輩們對媒體事業的奉獻精神。

今天的人只要一部手機就可以自創媒體，誰也想不到在早期華人為了創辦一份報紙，可以賣掉兒子，因為他們知道聲音與文字媒體是多么的重要。

在福州參加第九屆世界華人傳媒論壇會上，我認識了上海老鄉騰飛先生，騰飛是澳大利亞華人通訊社社長、澳中書畫藝術交流協會執行主席。騰飛祖上是山東人，祖父是清朝末年官員，被派往蘇州為清末民初的蘇州郵政局長。騰飛出生並成長於上海。

騰飛的祖父在蘇州有三百多畝地，全部不收租，免費給當地鄉親耕種，收成後鄉親自願地交一些糧食與柴火給滕家即可，鄉親們都很熱愛滕家。騰飛的父親在上海生意也風生水起，也沒有時間回去打理田地，祖父去世後，就把全部田地捐給當地政府。因此一家未受到各種“運動”的衝擊。騰飛記得小時候，一家大小，穿著打扮都是絳羅緞禮帽長衫，言談彬彬有禮。騰飛從小就接受了藝術的熏陶，他12歲就擁有自己的照相機和畫



中西畫家俞雲階

文章來源：澳中文化藝術

中西合璧畫家俞雲階(1917.1—1992.5)現代著名畫家。是劉海粟的老鄉，江蘇常州人。但從輩份而言，應該是比劉海粟、顏文樑等小了一輩。

他于1934年17歲時報考蘇州美術專，為校長顏文梁破格錄取。1939年入中央大學藝術系，師從徐悲鴻、傅抱石、呂斯百、黃君璧，1941年畢業。

他精于油畫，又兼長中國畫。1942年在重慶舉辦個人中國畫展。曾任國立藝專、蘇州美術專西畫教授。1956年被推薦在北京進中央美術學院油畫進修班蘇聯油畫家“馬克西莫夫油畫訓練班”進修。1957年被錯劃“右派”。1960年起在新創立的上海美術專科學校執教。1965年入上海油畫雕塑室從事專業創作。1979年經徹底平反，為上海油畫雕塑院一級美術師、藝術顧問，上海書院兼職畫師。1980年應邀赴日本講學，為中國美術家協會會員、上海市美術家協會理事，上海交通大學藝術系、上海師範大學美術系、上海



海大學美術學院兼職教授。

我在七十年代與上海畫院幾位畫家有些交往，其中俞雲階實際上是位油畫家，以畫肖像為主。其素描基礎也相當好，不但畫了許多油畫肖像，還畫了不少中國山水花鳥畫。他還是後來大紫大紅的油畫家陳逸飛的老師，可謂名師出高徒。

這幅畫也是由於近五十年前我拍的照片由於光線暗而不太清楚，只好又是自拉自唱，自說自畫。例如牆上掛的大油畫，就按照俞雲階畫過的靜物花瓶來畫。

而照片上的畫桌有些雜亂，我畫起來得乾淨些。又為了點出他畫油畫與水彩畫，因此在桌上加了一只小小的水彩畫調色盒，及一只筆筒，筆筒里有鉛筆有毛筆，不管中國畫還是西洋畫都用得着。

既然牆上已掛了油畫，所以就讓他再畫國畫，正好今年牛年，俺就讓他畫幅牛畫，好在他真的畫過放牧圖之類的中國畫。

就這樣，俺七拼八湊，終於完成了這個題材(近半世紀前我拍攝的名畫家照片，繪製成圓珠筆畫系列)的最後一個。

總的計有：劉海粟、唐雲、顏文樑、張大壯、朱妃瞻、陸儼少、俞雲階 共七位。



墮落的“國粹” – 世界麻將大賽中國隊被老外狂虐



歐洲麻將錦標賽落幕 中國隊慘敗僅列37名

收錄于話題:麻將起源于中國,近年來在全世界也逐漸風靡。要說足球踢不過老外情有可原?但如果麻將也打不過老外,我勒個去。。。然而就在剛剛舉行的第五屆歐洲麻將錦標賽中,中國隊竟被狂扁,鑽羽而歸。只獲得個人 30 名,團體 37 名的成績。

在有 10 人以上參加的國家 9 個,中國選手的平均排名倒數第二。中國的參賽選手有 10 名,分別屬於三個隊伍:Chang'An 長安隊 / GuoHua 國華隊 / Chinada 中加聯隊。主辦第五屆歐洲麻將錦標賽的是 EMA, 歐洲麻將協會。它致力於在歐洲推廣麻將運動,是世界麻將組織(WMO)的成員之一。麻將也有世界組織 ~ 聽起來和世貿組織一樣牛逼有沒有?世界麻將組織目前在歐洲

一共有 19 個會員國,基本上足球踢得好的國家都在里面。老外們格外認真,每個國家組織都有自己的官方網站,還有精心設計的徽標。

既然有了這麼多會員國,當然要友好交流一番了,所以麻將歐洲錦標賽出現了。雖然名字是歐洲錦標賽,但是也廣泛邀請了別的國家來參加,特別是中國,畢竟是麻將發源的國家 -- 宗主國。然而 ~ 中國隊員們出征卻遭慘敗,團體排名都沒有進前三十。網友們義憤填膺,摩拳擦掌想要自己上:有人質疑是不是這次派去的中國選手本身水平就不咋地?

排名最高的 Yan Wenying 先生,百度一下就知道他拿過國內某個麻將大賽的冠軍,顯然不是師出無名。因此其他隊員應該也不是隨便拉來的碌碌之輩。本次比賽總共有用 204 位選手參賽,冠軍是日本選手,亞軍是德國選手。前 20 名全部是歐洲人。老外的麻將打得比中國人還好?!

麻將起源于中國,被稱為“國粹”。迄今為止已經有着幾百年歷史,群眾基礎非常廣泛。然而自從麻將在國際社會流行開來,老外們的技術也越來越好了。

近幾年中華麻將公開賽組委會在歐洲大力推廣國標,歐洲人水平有了很快提高。外 網上各種教外國人打麻將的文章,YouTube 隨便一搜也有很多麻將教程,觀看量都是幾十萬。還有各種各樣的麻將培訓班,他們是把麻將當成課程來學習 ~

曼哈頓麻將學習班,八周速成!35 年經驗豐富導師,全面提陞您的技術學習資料輔導班上過了,就要實戰了。少不了小抄,沒事看兩眼 ~ 麻將能治心病?外國朋友熱情滿滿

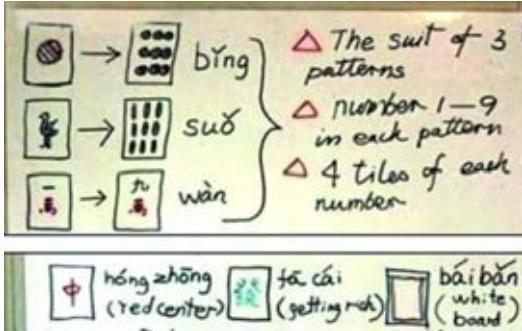
參加世界麻將錦標賽的美國選手奧托·麥斯李維科表示,他很小就會打麻將了。

“在我很小的時候,我奶奶就教會我打麻將了,那大概是在 1987 年。”

中文不好不妨礙他學習麻將的熱情,很快知道了用中文說“碰、吃、杠、胡”。

美國麻將

但是迄今為止除了這四個字,他幾乎不會說其他的中文。



“我只認識圖形的樣子,在我們那邊會用英語作大概注解,所以我也並不清楚它們代表什麼,但它們確實很漂亮。”

美國人很喜歡打麻將,美式娛樂精神讓美國人把競技麻將玩得“洋氣十足”。

在泳池打麻將,還有在游艇上打的 ~ 美國麻將協會成立於 1999 年,在美國各地舉行過競技麻將比賽。

來自荷蘭的米捷爾是一名麻將狂熱愛好者,在當地建立了一個俱樂部,就叫“八條”。

他說:“八是我的幸運數字,在中國也是代表好運的數字,所以我喜歡這個名字。”

早在 2004 年,荷蘭就已有幾十個麻將俱樂部。如今各個麻將俱樂部在荷蘭麻將協會的統一主持下也發展很快。

“註冊參加國內比賽的選手,一次就能有 500 人,而其他在家娛樂打

麻將和沒有註冊的人更是無法統計了。”

目前米捷爾的俱樂部已經開辦了七年,除了為愛好者提供場所,還附帶麻將教學和國際競技規則的普及。

“麻將在荷蘭確實很流行。我們的前總理還參加過首屆歐洲麻將錦標賽。”

賢良淑德的猶太妻子們也醉心於研究古老東方的神秘符號,遭到男人們的指責麻將打得好,才能在上流社會混得開!

除了歐美人,日本的麻將高手也多如牛毛。某知名問答平台上一位麻將圈內人士表示:“日本人對麻將的研究要領先中國好幾條街,所以日本人總體的平均麻將水平,對麻將的理解程度肯定是要好於中國。”

上個世紀初,有個叫高部道平的日本圍棋棋手(四段)來中國玩,順便跟「圍棋強國」的高手們切磋切磋,結果出乎意料。

在日本國內也就一般水平的高部道平同學將自視甚高的中國高手們全部虐成了渣,消息傳開,舉國皆驚。

對於外國人來說,麻將不是賭博,而是一項有意思的益智活動。

佛羅里達退休銀行家 Jan Haffner 說:“我喜歡打麻將,因為麻將充滿挑戰性。”

“麻將讓你集中注意力,一切都和湊顏色湊對子有關。”

外國人對麻將的鑽研精神,和我國人民的娛樂消遣形成了鮮明對比 ~ 或許這就是中國人打不過老外的原因?



美國老人花掉所有積蓄,替中國人做了這件大事!

收錄于話題:一位美國老人,耗費幾十年時間,傾家蕩產,做了一件本該中國人做的事。



他獨自完成了中國漢字數字化工程,這項工程的意義,就相當於《說文解字》之于古人,相當於《新華字典》之于當代學生,不光是方便了外國人學習中文,對中國人同樣意義重大,這是對中華文化的保護和傳承!

將很多瀕臨遺失的古漢字以電子版的形式得以永久保存。

在他創辦的漢字字源網,任意輸入一個漢字,就可以找到這個漢字的“前世今生”,它的演變過程,從甲骨文、金文、小篆等各種版本,便會展現在你眼前。

還有普通話、廣東話、上海話、日語、韓語的讀音和英文釋義……更重要的是,它拒絕商業化,供全球免費查閱。

這位老人叫:理查德·西爾斯!

將字源電腦化這件事,之前完全是空白,文字研究界認為沒必要電腦化,搞網絡的人也認為這個耗時耗力沒有興趣。他只能憑自己一點一點去摸索。

而把中國古漢字掃進電腦,更是一項巨大的工程:為建立這個接近數 10 萬字的古漢字數據庫,他將自己 20 年來存下的 30 萬美元積蓄,全部耗盡!

他說:“我花了這麼多心血在這件事情上面,是希望後來者不必再浪費時間。”

他完成了自己的心願,為每個中國漢字找到了“前世今生”!並將它們系統整理電腦化,2002 年,(Chinese Etymology)漢字字源網網站,公開上線了。

漢字字源網彙集了他近 10 萬個古代中文字形,有 6552 個最常用的現代中文字源分析,31876 個甲骨文,24223 個金文,以及秦漢大篆書 11109 個,小篆體 596 個。

登錄這個中英文雙語網站,任意輸入一個漢字,就可以找到這個漢字的“前世今生”,各種字體的演變過程,多種讀音,英文釋義……非常齊全,並且它向全球免費開放,供中文愛好者學習使用。

理查德·西爾斯舉例說:“很多人不知道,這個‘肚’字,為什麼要有一個‘月’字旁,其實這‘肉’,可為什麼看起來不像肉呢?因為在《說文解字》中,篆體字的‘月’字,橫着看,實際上是一排肋骨。

他比中國人更瞭解漢字!

很多人說:“以前找一個字形,得翻閱很多的古書籍。現在有了他的網,鼠標輕輕一點,你想找的所有字體:甲骨文、金文、篆體字就全出來了。”

現在,連專門研究漢字的專業人士也會通過這個字源網去查詢,而誰能想到這麼重要的一個漢字字源網,竟然是一個美國人創建的?

他說:一百年之後,大家都用電腦,可能沒有人會寫漢字了,我做這個網站不僅是給學習中文的外國人看,也想給下一代中國人看,讓他們瞭解古老的漢字。

然而,沒有人知道他為了完成這項事業所付出的艱辛和代價!

1950 年,他出生於美國西部俄勒岡州的一個普通的家庭。

他的父親對他有着與眾不同的教育方式:讓 4 歲的他從一條狂吠的惡狗面前走過去,走到街盡頭。6 歲時,有五個小孩總是欺負他,他的父親就讓他去和那幾個男孩們打架,否則不許進家門。父親培養了他的勇氣,正是因為這樣的勇氣,徹底改寫了他的人生。

年少時叛逆的他為了學習漢字,和家庭決裂,靠洗盤子賺錢,買了一張飛往台灣的單程機票。在台灣學習漢字的過程中,他生活拮据,買不起一台學習所必須的電視機。知道情況後,一直不支持他的父親,竟然特地給他寄來了錢。

對一個外國人來說學習漢字談何容易?這複雜的象形文字讓他吃盡了苦頭。但他堅信:其實每一個漢字,都是合理的,每一個漢字,都一定有故事。

他陷入了對漢字更深的痴迷,萌發了將漢字字源,輸入計算機的想法。

但在這個時候,病魔向他襲來,突發心臟病,一度病危,他回美國醫治,先後做了四次手術,心臟中有四個搭橋,三個支架。醫生宣判:他最多能活一年!

最困難的時候,他連網站租服務器的 47 美元都沒有。他的台灣太太,無法理解他,2008 年和他離了婚。

失業、步入老年,獨居在廉租房里,沒有多少積蓄,漢字、疾病和貧困,是他 20 年里,最忠實的三個朋友。

在狹小不足 10 平方米的廉租房里,只有書架、書桌,沒有床。晚上,他就直接睡在地上。

他只能吃最便宜的飯來充飢。隨隨便便就對付一頓。

可就是在這艱難的情況下,他奇跡般的戰勝了死神,活了下來,並且堅持完成了他的漢字電腦化工程。

為了保持網站的潔淨度,他拒絕一切商業廣告,儘管,他一貧如洗。當連租用服務器的費

用都付不起的時候,他才被迫開通了網站的捐款渠道:為了提供更多免費的資料。

然而,一年下來,最多收到 50 美元捐款。

2011 年,他買了一張飛往中國天津的單程機票,他決定在中國定居,繼續他的漢字研究事業。可事與願違,因為年齡過大又沒有博士學位,以及簽證問題,護照被沒收,眼看着要被趕走。

他心急如焚,幾乎哭着說:我已經把中國當作了自己的家,我非常難過,我不想離開中國!

幸運的是一個中國朋友替他在網上寫了一封求助信,呼籲大家幫助“漢字叔叔”。

最終,北師大接收了他,以代課的形式受聘,每月能拿到 4200 元工資。可是他已經很開心了:“我很滿意,我喜歡這裡。我可以安心研究漢字,繼續做我的網站。”

為了節省房租,他租住在天津一個老式住宅小區一套不足 30 平方米的房子,牆外被小廣告包圍。

冰箱里常常是空空如也。吃最便宜的拌麵果腹。失業,貧窮,疾病,離婚……很多人同情他,但他不這麼認為:當我老得走不動了,我可以回想我這一生有精彩的故事,而有些人除了錢,能有什么呢?

如今,年過古稀的他,從漢字叔叔變成了漢字爺爺,可他對漢字的熱愛卻始終如一。他信心滿滿地說:漢字的起源的研究我現在基本完成了,接下來我準備研究詞的演變。67 歲,一點兒也不老,我還想在中國工作到 80 歲呢!

前不久,中央電視台邀請他參加了《朗誦者》欄目。他穿着中式服裝,朗誦了劉禹錫的《陋室銘》以明志。文章最後,就讓我們欣賞他的朗誦視頻,感受一下這位可愛、可敬的美國老人吧!

是他,做了本該我們中國人自己做的事情,做了本應國家承擔的巨大文化工程。願他能在中國安度晚年!



TITLE:人口普查局發布 2020 年人口分析估計

TEASER: 美國人口普查局今天發布了 2020 年人口分析報告,該報告提供了截至 2020 年 4 月 1 日國家人口的一系列估計。這些數字估計了國家的人口規模

2020 年 12 月 15 日 — 美國人口普查局今天發布了 2020 年人口分析報告,該報告提供了截至 2020 年 4 月 1 日國家人口的一系列的低、中和高估計值。人口統計分析不是像 2020 年人口普查那樣從住戶收集答案,而是使用當前和歷史的重要統計數據記錄和其他數據來估計美國人口的規模。通過在 2020 年人口普查的首批結果之前公佈這些估計數據,人口分析提供了一種獨立的人口測量方法,以便與官方人口普查人數進行比較。

基於對人口各種假設,人口分析對 2020 年 4 月 1 日的美國人口規模做出了三種不同的估計:

截至 2020 年 4 月 1 日的 2020 年美國人口分析估計		
低	中	高
330,730,000	332,601,000	335,514,000

“人口普查局不遺餘力地保證我們的工作質量”,人口普查局常務局長兼首席運營官 Ron Jarmin 博士說。“人口分析是一個有價值的資源,可以幫助我們分析 2020 年人口普查人口人數的完整性。”

人口分析估計是使用出生與死亡記錄、國際人口遷移數據和醫療記錄創建的。這個範圍說明瞭輸入數據和用於產生估計值方法的不確定程度。

例如,出生和死亡的估計被認為是相對準確的,因為估計值的生成基於非常準確和完整的

美國重要的記錄系統。但是,對國際人口移民的估計有較大的不確定性,因為沒有可以生成這些估計值的管理記錄。因此我們使用人口普查局的社區問卷調查 (American Community Survey) 和其他來源的數據來估計國際人口遷移。

“人口統計分析使我們能夠利用現有的數據,例如當前和歷史管理記錄及問卷調查數據,來估計人口的規模。”人口司人口分析資深技術專家 Eric Jensen 說:“自 1960 年人口普查以來,我們一直在進行人口統計分析。隨著時間的推移,我們的估計不僅得益於方法的改進,而且得益於現有管理記錄的改進。”

2020 年人口普查最終結果將與 2020 年人口分析估計結果進行比較,以根據年齡、性別、廣泛的種族和西班牙裔裔群體估算潛在的淨覆蓋錯誤。預計將於 2021 年發佈詳細描述 2020 年人口分析淨值低估和高估的估計報告。

此外,我們還計劃於 2021 年和 2022 年生成三套全新的實驗性估計(僅英語):

- * 2021 年西班牙裔和非西班牙裔人口 0-39 歲 (今天發佈擴展了從 0 歲到 29 歲年齡段) 按性別的估計。
- * 2022 年將首次發佈州 (state) 和縣級對 0-4 歲兒童的估計。這些估計值納入了當前出生記錄,當地的管轄區域目前還沒有這些記錄。
- * 2022 年將發佈年齡為 0 到 17 歲白人、黑人或非洲裔美國人、美洲印第安人或阿拉斯加

原住民、亞裔、夏威夷原住民或其他太平洋島民以及兩個或更多種族及西班牙裔裔的估計。這些估計納入了自 2003 年以來出生和死亡記錄中的詳細種族信息。

人口分析估計是測量人口普查覆蓋率的兩種方法之一,它可以幫助我們瞭解哪些人口群體可能被低估或被高估。另一種方法是覆蓋衡量計劃,其使用了普查後問卷調查(僅英語),即獨立的人口普查局問卷調查,來估計 2020 年人口普查中遺漏或錯誤算上的人口和住房單元數量。預計在 2021 年 11 月發佈普查後問卷調查的覆蓋率估計。

人口普查局正在努力處理 2020 年人口普查數據,以便儘可能地在鄰近 2020 年 12 月 31 日法定截止日期提供完整、準確的州 (state) 人口統計人數。

除了對國家總人口的估計,2020 年人口分析還提供了國家級別按年齡、性別、廣泛的種族和西班牙裔裔群體劃分的美國人口估計,與 2010 年提供的信息相比,今年公佈的年齡細節有所擴大。

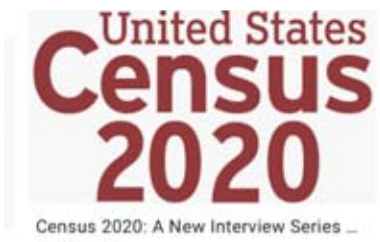
- 具體估計的人數群組為:
- * 按性別僅黑人 / 非僅黑人年齡 0 到 85 歲及以上。
 - * 按性別僅黑人或組合 / 非僅黑人或組合年齡 0 到 85 歲及以上(擴展了 2010 年人口分析的 0 到 29 歲年齡段)。
 - * 按性別西班牙裔 / 非西班牙裔年齡 0 到 29 歲及以上 (擴展了 2010 年的 0 到 19 歲年齡段)。
- 由於這些估計依靠隨時間變化的歷史記錄和種族指標,所以只能包含有限的種族詳細信

息。今天發佈的按低、中、高的順序估計的其他突出信息包括:

- * 美國人口年齡估計的中值分別為 38.4、38.5 和 38.7 歲。
- * 僅黑人的美國人口百分比估計分別為 13.5、13.7 和 13.9。
- * 僅黑人或與其他種族組合的人口百分比估計分別為 14.9、15.1 和 15.4。
- * 三組值中總人口中的性別比例(每 100 個女性的男性人數)均為 98.1。低值組中年齡在 30 歲以下的人口性別比低值組為 104.2,在中、高值組中為 104.3。
- * 年齡在 30 歲以下人口中,西班牙裔的百分比估計值分別為 23.0、24.6 和 26.0。由於直到 1990 年代出生和死亡記錄中才廣泛採用西班牙裔裔選項,因此人口分析估計並沒有包括所有年齡段的西班牙裔裔人口。

人口統計分析僅估計這些人口類別的國家人口,因此不能與更詳細的 2020 年人口普查數據相比較,後者將顯示州 (state)、市 (city)、縣、普查區和街區級別的人口詳細信息。

2020 年人口分析主頁(僅英語)有完整的表格。



儲蓄,房屋和車等。看看哪些資產在個人名下,哪些是在夫妻名下。那些不經常接觸的投資,也要去更新臺下,看看投資和回報情況。

需要回答的幾個問題: 1. 是否有足夠的緊急資金以備急需? 2. 資產投資分配情況,股票和債券投資比例? 3. 投資是否在稅和費上合理? 4. 今年是否比去年存款多?

負債部分 (Liabilities): 看看你欠多少錢,包括各種貸款,信用卡花費,和其他負債。看看壹共欠多少錢,每個月付多少錢,什麼時候付清等。

需要回答的問題: 1. 每個月稅後收入,多少被用來付債? 2. 每年付多少利息,是否可以減少? 3. 債務是什麼原因造成的,怎麼付清? 總資產減去總債務,就是淨資產。這是你的財富。

第二,收入支出表 (Your Income Statement) 我在國外學的金融,對中國的金融名詞不是完全了解。我的理解是,做資產負債表的會計是總賬會計,做收支表的會計是現金會計。

資產負債表看壹個家庭或者壹個公司的資產和債務情況,而收入支出表則看壹個家庭或者個人的收入支出情況。收入方面的問題: 1. 今年收入比去年低還是高,為什麼? 2. 今年的投資收入會是多少? 3. 會不會有壹次性收入,譬如工作獎金,繼承遺產或者從退休賬號取錢?

支出部分的問題: 1. 今年的支出增加了沒有? 預計明年支出如何? 2. 每個月省下了多少錢,投資在哪裏? 3. 哪方面花費可以被減少,併用來儲蓄和付清債務? 第三,投資戰略計劃 (Your Strategic Plans) 沒有目標的計劃就是壹個美好願望。

財務自由需要行動計劃去實施。想想你的目標,然後去執行。如果你感到自己力不從心的話,可以考慮雇壹個理財顧問。理財顧問是很大的學問,請參照前面的建議。

個人退休方面問題: 1. 你想什麼時候退休? 2. 你想你的退休生活會怎麼樣? 理想狀態如何? 現實情況如何? 3. 你的退休收入來源? 存款? 投資回報? 社會保證金? 單位退休計劃? 4. 為了達到退休目標你需要做什麼調整? 家庭方面問題: 1. 你教孩子錢的管理問題嗎? 跟你談錢嗎? 2. 你跟你丈夫在大的財務問題上觀點壹致嗎? 譬如孩子大學學費和借錢給成年孩子。 3. 你有孩子學費存款計劃嗎? 存得夠嗎?

遺產方面問題: 1. 你有遺囑和遺產分配計劃嗎? 2. 你有慈善機構捐款計劃嗎? 3. 你要自己管理遺產計劃還是雇人去? 第四,投資風險管理 投資不做風險管理,就像開車時剎車失靈。我們不能冒太多風險,但是也不能壹點風險都不承擔。

風險管理方面問題: 1. 如果不幸的事情發生在你或者你丈夫身上,你活著的親人是否財務安全? 2. 你的生命保險是什麼? 數額和時間? 夠不夠? 3. 你有長期殘疾保險嗎? 牠對你是否有助? 4. 在你的人生中,你需要資助你的父母,兄弟姐妹和孩子的可能性有多大? 理財是壹個龐大的繫統工程,最好的投資是把自己的工作做好。身心健康比什麼理財計劃都重要。

理財的根本原則是投資資產分配。炒股除了增加煩惱,壹點好處都沒有。雖然很多家庭是男生管錢,但是美國大部分資產掌控在女生手中。女生投資回報,往往高於男生投資回報,因為女生往往更謹慎。

劉以棟:女生學會理財才能享受幸福: 對女生的投資理財建議

我是壹個理工男,不善於跟人打交道,尤其不善於跟女生打交道。想到女生們的優秀和才華,就編譯這篇文章,對女生們表達壹下善意。

這篇文章源於幾篇英文文章,文章原讀者群是美國的女生,所以文章中許多觀點可能不都適合華人女生,編譯在這裏僅供大家參考。我自己不做個人理財服務,寫文章完全是社區服務,不為大家的理財決策承擔後果。

這是壹個大題目,不可能在這篇短文裏完全覆蓋,所以這裏主要講三個主題: 女生需要學會理財,對不同年齡女生的理財建議,和理財注意事項。

女生需要學會理財 在美國,女生在理財方面做得不夠。這并非女生們財經知識不夠,也不是女生們不會理財,而是美國的文化因素決定女生不去理財。事實上,年輕女性的財經知識壹點也不比同齡的男生差。從投資回報的數據看,女生投資回報壹般比男生投資回報高壹兩個百分點。過去幾十年雖然女性在職場取得了不遜男生的成就,但是女生在理財方面確實需要提高。

在傳統的美國家庭裏,家庭的投資問題壹般是父親的責任,母親則是操持家裏的日常事務和短期財務問題,譬如日常收入和消費。女生在家裏,壹般不會去關注投資問題。父親可能給兒子幾千塊錢,讓他去股票市場上去操練壹下,但是很少給女兒同樣的錢,讓女兒在股票市場去學習壹下。

在美國社會裏,女生討論錢顯得俗氣,所以女生們壹般不討論錢和投資,她們更多討論其他有趣的話題。

但是,女生們學會理財非常重要。第壹,數據表明,80%以上的女生的人生中必須獨立面對個人理財問題。壹方面,女生比男生長壽,很多情況下,女生必須獨自生活,因為以前賴以生存的丈夫可能已經去世。另壹方面,現在離婚率高,許多成功男性可能會另尋新歡,留下女生自己獨自面對未來的財務問題。

第二,女生的收入和職場經歷預示女生必須注意理財。因為家庭的責任,女生總體收入壹般低於男生。很多女生選擇壓力小,穩定輕鬆的工作,目的是為了照顧家裏的孩子,老人和丈夫。這樣的工作壹般工資也低,結果就是退休存款少,退休工資低。

同時,女生要休養生息,隨丈夫工作調動換工作,辭職回家照顧生病的老人,這些家庭的責任自然也會影響她們在職場的升遷。

第三,女生投資可能太保守。女生投資時,對本金的安全重視程度往往超過對投資回報的重視程度,所以女生投資可能過於保守。當然,男生們投資太冒險,結果往往更糟糕。

有壹句名言,船停在港灣最安全,但是這不是造船的目的。英文裏面的壹個笑話,本金還是回報 (Return of Capital or Return over Capital)。

我們大部分人可能都看到過這樣的壹個故事。壹個人去世以後,給他太太留下壹百萬美圓,老太太把錢存在銀行裏面吃利息,壹年 10 萬美金,生活得很好。後來銀行存款利率下降,物價上漲,老太太入不敷出,從富人變成了窮人。那還是利率高的時候,以現在不到 1% 的銀行存款利率,老太太更不能靠利息生活。

對不同年齡階段女生的理財建議 每個人在不同的人生階段都要扮演不同的社會角色,女生也不例外。這裏概述壹下女生在不同的年齡階段的投資建議。

第壹,對 20 歲女生的建議 現在是你努力工作的時期。隨著你的年齡增長,你的責任會以指數級數增長。

工作中的付出和錢是有關聯的,也是我們能夠控制的部分。不管你做什麼工作,你的回報就是你付出的辛苦。在二十歲,三十歲的時候努力工作是有可能的,因為你很年輕,大部分時間是你自己支配: 學習,跟人交往,職業發展。等你有了孩子以後,你需要照顧孩子,也要考慮你的父母。培養孩子和照顧父母都需要時間。孩子小,你要培養他們存錢和投資的習慣。你自己也要經歷市場的起伏,體驗賠錢和賺錢的感受,從而關注理財。



劉以棟

最傻的投資問題就是不問問題。對不明白的問題要大膽地問,對不明白的金融產品不要投資。

這個時候你需要明白,隻要你努力,就會收穫勞動的果實。努力工作是值得的。第二,對 30 多歲女生的建議 這是你購買資產的時候。

你可能感覺這是很大的人生理唸跳躍,但是會對你餘生有益。巴菲特說,如果你睡覺的時候不掙錢,那麼你就必須勞作壹生。

壹位女生 28 歲的時候,她媽媽讓她買壹塊地,鄰居在賣的地,當時她在紐約市工作,地在佛羅裏達,所以她沒有去做。過了幾年,那塊地以幾倍的價錢出手,她很後悔。幾年前,我壹個朋友有壹筆錢,我讓她買壹塊地。她沒有理解,買了壹個出租房。現在她那裏地的價格已經漲了幾倍,那個房價基本沒有變化。

如果你還沒有定下你的住所,不方便你買房,那麼可以考慮買地,買資產,讓資產給你生錢。

土地是有限資源,我壹直推薦朋友們買地。第三,對 40 多歲女生的建議 冒可以承擔的風險 (Take Calculated Risks)。

在你的職業發展和個人投資方面,找到合適的平衡。人到中年,在職業方面,要考慮自己興趣和穩定;在投資方面,要平衡風險和回報。

古老的法則是,工作就應該不開心。如果工作開心的話,那麼公司應該收你錢,而不是給你發工資。現在的社會,工作應該是生活的壹部分,如果每天不開心地工作,那麼對自己和工作單位都無益。

投資方面,要在風險和回報方面做平衡,既要取得高的回報,也要能夜裏睡得好。每個人要根據自己的情況做決定。資產分配是投資的根本原則,而不是炒股。

第四,對 50 多歲女生的建議 雇壹個金融顧問,併保證他 / 她把你的利益放在第壹位。

人到中年,是壹個尷尬的年齡。工作方面,中年人競爭力下降,換工作比較難。

投資方面,市場大的下跌,中年人難以承受,特別是那些已經退休或者即將退休的人,他們不敢把錢都放在股市裏面,因為他們折騰不起。萬壹股市幾年不起,他們就面臨在股市最低點賣股票的風險,因為他們需要錢生活。

雇壹個金融顧問可以幫助我們管錢,減少不必要的擔憂受怕。巴菲特說,雇人的時候,要考慮三個方面: 人品,聰明和勤快。但是,如果人品不好的話,那麼聰明和勤快可以給你帶來災難。

雇金融顧問的時候,壹定要讓他 / 她承擔信託 (Fiduciary) 義務,保證把客戶的利益放在首位,盡可能減少生意中的個人利益衝突。下面幾條要求大家值得思考:

- * 沒有其他人給他付錢 (No body else is paying him)
- * 他不會從銷售中提成 (He is not getting revenue-sharing payments)
- * 他不會從推薦產品中得到好處 (He would not derive benefits from what he recommends, separates from what I pay him)

- * 保持低費用 (He keeps costs low)
- * 多年工作經驗 (He has years of experience)
- * 沒有不良記錄 (A clean disciplinary record)
- * 口碑好 (An excellent reputation)

理財注意事項 投資理財也是壹門學問,但是牠并非壹個高不可攀的領域。

換個角度想,孩子教育也是壹門學問,並且是壹門影響深遠的領域,但是大家不是都養孩子嗎?

我個人理解,投資理財是我們生活中的壹部分,就像我們每天做飯壹樣。世界上有各種各樣的高級廚師,但是我們每天仍然需要做飯吃。不管你是否喜歡理財,其實你每天都在理財,隻是你不知道而已。大到買車買房,小到買魚還是買肉,這些其實都是基本理財知識。隻是你不知道而已,心理學上叫你不知道你不知道 (You do not know you do not know, Unknown Unknown)。

當然,投資理財也可以非常複雜,沒有壹個人都明白,所以投資領域有壹句名言,要麼你謙虛,要麼你會變得謙虛 (Either you are humble, either you would become humble)。

下面我列出投資理財的基本財務概念。第壹,資產負債表 (Your Balance Sheet) 資產負債表,其實非常簡單。現在男女談戀愛,問男方是否有房有車,其實就是資產負債表的問題。

資產部分 (Asset): 每年需要統計壹下,你有多少資產。資產包括存款,股票投資,退休計劃



2021年2月,農曆中國春節期間,逢雨水節氣前後,幾首詩詞...

《南鄉子》

又逢雨水節氣,美國傳新冠病毒疫情經年。窗外雪冉冉,春意何處未知還。交逢雨水水成冰,顛顛,時到正月分外寒。世情乃依然,疫癘無情肆意傳。若問經年尚安否?慘慘,小樓長夜愁漫漫。

2021年2月18日(明日雨水節氣)于維羅納自寓小樓

《清平樂》

雨水節令夜,輕雪如沙。待黎明,晶瑩世界。悠悠颺颺,似楊花模樣。夜半沙沙窗外響,染盡千峰嶺上。黎明小院扉開,踩下玉階印來。銀花珠樹好看,仙界素女剪裁。

2021年2月19日晨(是日雨水節令)于維羅納自寓小樓

《五言》

雨水節令,匹茲堡奇冷,微風,乾雪如絮,滿天飛舞...

輕雪伴落梅,漫舞尋芳春。凌空嬌為妍,觸地化作魂。皎潔隨處滿,孤傲獨授尊。待日眾喧鬧,寂爾自歸遁。

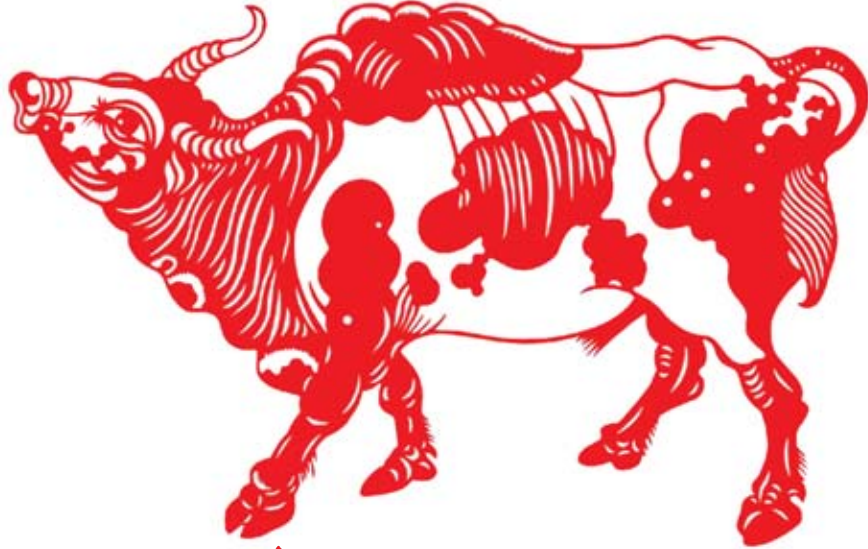
注:歸遁-避世隱居

2021年2月20日于維羅納自寓

《卜算子》夢

(讀書,困寐,居然與至友聚,忽覺,夢也。) 故國鎖重門,相聚終不易。一朝熬得癩疫靖,快馬着鞭至。傾樽慰別怨,舉盞敬相知。夜來如何訴離情,夢里分明是。

2021年2月21日凌晨于維羅納自寓



農曆辛丑正月詩詞

海老 KK(匹茲堡·賓夕法)

2021年2月22日于維羅納自寓

《踏莎行》

冬日暖陽,弦月伴雙,凌雪千里泛皓光。

校場老樹展柯枝,長衢漫步跨寒江。短街深巷,信局銀行,小鎮如雀俱五臟。橋連青山舞彩虹,車循平軌達四方。

2021年2月21日于維羅納自寓

《菩薩蠻》

回暖,忽晴忽雨中散步。

碧水一彎從容渡,盤桓漸入桃源路。巧逢村捨邊,黃犬晃尾顛。

忽而絲雨急,一時避泊棧。條爾露嶙峋,東風吹去雲。

注:泊棧 yi-停泊的小舟。嶙 lin 嶠 qun-連綿的山脊。

元宵兩首《青玉案 元宵》

抄改辛棄疾詞,步韻,異其意。疫情禁足經年,復常無期,無歡樂可言,實吐心曲而已。

朔風夜吹萬千樹,更吹來,一犁雨。亡馬雲車禍福路,天旋地動,珠璧轉,商羊曾飛舞。

依黯傷別一寸縷,世道不暢如何去。夢里尋他千百度,縱然兀首,情憂親在,須臾縹緲處。

注:*一犁雨~一犁深的雨量,指適時適量之春雨。

*亡馬~指因禍得福,禍福相生。出《淮南子·人間訓》篇:“...馬無故亡而入胡,居數月,其馬將胡駿馬而歸。...”

*雲車~傳說中仙人車乘。

*珠璧轉~珠流璧轉,指時光流逝。

*商羊~鳥名,傳說“商羊”飛舞定有大水,指重大變故之預兆。

*一寸縷~一寸此處指“心”,心為方寸之間。(一寸尤可指光明。)

*世道~世上的道路。

*兀首~頭髮脫落,形容年邁。

*親在~“存在主義”一定時間範圍內的真實的存在。

2021年2月25日(東半球今日農曆元宵)于維羅納自寓

《鷓鴣天元宵》

疫情禁足經年,復常無期,無歡可言,心曲而已。風自東來水自西,殘冰依舊挂崖壁。滿江凝霧人不見,山中乃聞鷓鴣啼。

樹未綠,草先碧。但悲別久聚無期。誰叫歲歲元宵日,一廂思念費營覓。

2021年2月26日(是日農曆元宵)于維羅納自寓



再次聆聽楊玲關於傳統戲劇知識講座

2021.02.28 海老 KK(匹茲堡·賓夕法)



們在戲劇方面的訓練不無關聯。

戲劇人物的唱、念、做、打,需要融合文學、音樂、舞蹈、美術、雕塑、雜技、武術、建築等多種傳統藝術形式,以虛擬的程式規範,塑造精湛的舞臺形象。比如今天楊玲老師展示《拾玉鐲》里小姑娘做“女紅”的表演,就把生活中普通動態,提到了舞臺藝術的高度,令人賞心悅目。

老朽有幸親臨劇場觀賞楊玲和張倩兩位老師的舞臺表演,為她們對傳統戲劇藝術的貢獻,表示最崇高的敬意。

期待楊玲和張倩老師在戲劇舞臺表演藝術方面不斷發展!



《鎖麟囊》和梅蘭芳的《貴妃醉酒》是他常常自唱的段子。大約十歲,從孤兒院回到父母身邊,記得第一次父親帶我們去觀賞的京劇劇目就有《拾玉鐲》。那是雖然還是一個少年,但已經被《拾玉鐲》里小姑娘的做功吸引住了,從那時對京劇就有了濃厚興趣。從對京劇興趣開始,也逐步關注了其他的傳統戲劇。



期待經常可以看到二位老師的戲劇舞臺表演藝術!希望二位老師在傳承和傳播傳統戲劇舞臺藝術方面作出更大貢獻!

一曲一銷魂,一舞一霓裳。舊樂三百部,新譜十四腔。玉鐲玉嬌羞,鐵志鐵梅剛。天人入胸臆,下筆成華章。



遠懸海外的紐約“東方戲劇藝術家協會”又舉辦一次“雲中戲?春節篇”,協會會長,著名京昆劇表演藝術家楊玲老師親自主講和示範表演。

記得家父喜歡京劇,常常對譜自拉自唱。《夜深沉》是他常常自拉的曲調,程硯秋

京劇,是各種戲曲的代表,它不僅僅只是一種舞臺形式。它是傳統文化的高度濃縮,涉及史學、哲學、美學、文學、藝術學、語言學、音韻學等。甚至從整個舞臺和劇本角度,還包括了民族學、民俗學、倫理學、心理學、建築學、政治學、軍事學...等等多種學科,是一門博、大、精、深的學問,一部動態的傳統文化教科書。

看看海風群里楊玲和張倩兩位老師,單就在詩詞創作方面的成就,就可見一斑。這與她

海老 KK 2021年2月27日于維羅納自寓



COVID-19 Update: Vaccination Phase 1C & Phase 2

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today provided the following updates on Ohio's response to the COVID-19 pandemic.

VACCINE AVAILABILITY

Governor DeWine announced today that Ohio is expected to receive more than 448,000 doses of COVID-19 vaccine this week. Of that total, more than 96,000 doses of the new Johnson & Johnson vaccine will be delivered to around 200 new independent pharmacy providers as well as chain pharmacies, hospitals, and health departments.

Ohio now offers more than 1,200 provider locations. Ohioans can find vaccine provider locations at vaccine.coronavirus.ohio.gov. Those who do not have access to the internet or are having trouble managing the online scheduling systems should call their local health department, the 211 helpline center, or the Area Agencies on Aging at 1-866-243-5678.

PHASE 1C AND PHASE 2 VACCINATION ELIGIBILITY

In response to this significant increase in the amount of vaccine coming into Ohio, Governor DeWine today outlined the individuals who are included in Phase 1C and Phase 2 of Ohio's vaccination plan which will go into effect on March 4.

Phase 1C includes approximately 246,000 eligible Ohioans with certain occupations and with certain medical conditions not addressed in previous phases.

Phase 1C: Medical Groups

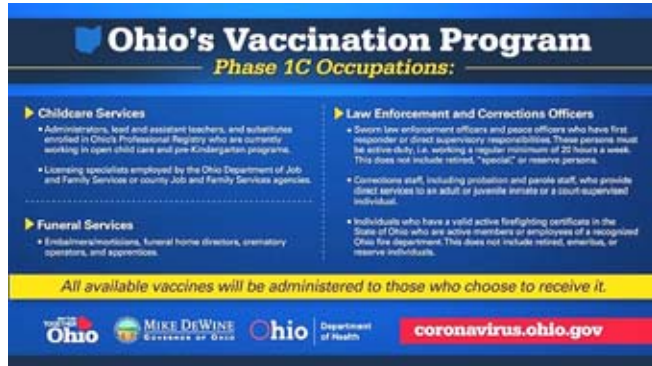
- Type 1 diabetes
- Pregnant women
- Bone marrow transplant recipients
- ALS (Lou Gehrig's Disease)

Phase 1C: Occupations

Childcare Services – Approximately 40,400 Ohioans:

Administrators, lead and assistant teachers, and substitutes who are enrolled in Ohio's Profes-

sional Registry who are currently working in open childcare and pre-kindergarten programs. Licensing specialists employed by the Ohio Department of Job and Family Services or county job and family services agencies.



This phase does not include parent volunteers, board members, or owners/administrators that do not provide in-classroom supports.

Funeral Services - Approximately 3,600 Ohioans:

Embalmers/morticians, funeral home directors, crematory operators, and apprentices.

Law Enforcement and Corrections Officers - Approximately 76,000 Ohioans:

Phase 1C Occupations

Examples of law enforcement occupations included in Phase 1C are police officers; sheriff's deputies; Ohio State Highway Patrol Troopers; other state or federal enforcement officers such as Ohio Department of Natural Resource enforcement staff, pharmacy board investigators, BCI agents, state fire marshal investigators, federal transportation security officers, and other federal law enforcement officers who do not have access to vaccination from federal sources.

Phase 2

Because the risk of more severe reactions and outcomes of COVID-19 increase with age, Phase 2 will open vaccinations based on age, beginning with Ohioans ages 60 and older. This group includes ap-

proximately 695,000 eligible Ohioans.

FEDERAL STIMULUS PACKAGE & BIASED FUND ALLOCATION

Lt. Governor Jon Husted outlined provisions in the federal stimulus package recently passed by the U.S. House of Representatives that if signed into law would disproportionately and negatively impact Ohio and its recovery.

This \$1.9 trillion COVID Relief Bill provides significant additional relief funding for state and local governments, however, the as-passed version adopted by Congress distributes the \$350 billion in coronavirus relief funding to state and local governments using a formula that incorporates state unemployment rates as of the fourth quarter of 2020, instead of using a solely population-based formula.

As a result, this benefits states with higher unemployment rates during that period.

Under the current proposal, because Ohio's December 2020 unemployment rate was 5.5 percent, the state will miss out on over \$800 million compared to if a more equitable population-based formula was used, as was used for the CARES Act.

Over the weekend, governors across the country, including Governor DeWine, released a joint statement opposing the new standard in the federal stimulus bill for how federal funds would be allocated to states:

The statement reiterates that "the new stimulus proposal allocates aid based on a state's unemployed population rather than its actual population, which punishes states that took a measured approach to the pandemic and entered the crisis with healthy state budgets and strong economies."

There are 33 states expected to lose funding under

this proposal.

OHIO DEPARTMENT OF JOB AND FAMILY SERVICES

Kim Henderson, director of the Ohio Department of Job and Family Services, will be relocating to North Carolina in the spring. She will remain in the director role until Monday, March 8. Matt Damschroder, current director of the Ohio Department of Administrative Services (DAS), will move into an interim director role at that time. Henderson will become a senior advisor to him until her last day on April 30th.

A nationwide search will be launched for Director Henderson's permanent replacement.

Until that search concludes, Assistant DAS Director Matt Whatley will work as interim director at DAS.

CURRENT CASE DATA

In total, there are 968,874 confirmed and probable cases of COVID-19 reported in Ohio and 17,346 confirmed and probable COVID-19 deaths. A total of

50,382 people have been hospitalized throughout the pandemic, including 7,148 admissions to intensive care units. In-depth data can be accessed by visiting coronavirus.ohio.gov. Townhall Schedule

Video of today's full update, including versions with foreign language translation, can be viewed on the Ohio Channel's YouTube page.

For more information on Ohio's response to COVID-19, visit coronavirus.ohio.gov or call 1-833-4-ASK-ODH.



Ohio's Hospital Capacity Data in Ten Charts Interactive: Explore Newly Released Hospital Data

By Lucia Walinchus and Boniface Womber

This article provided by Eye on Ohio, the nonprofit, non-partisan Ohio Center for Journalism. Please join our free mailing list as this helps us provide more public service reporting.

Ohio's COVID-19 cases are surging for the third time, and social media channels have exploded with anecdotes describing how much space there is available at area hospitals. Some "undercover" videos show patients roaming empty wards. Other posts tell tearful stories by doctors and nurses exhausted from overwhelming demand.

After a seven month legal battle, the Ohio Court of Claims recently ordered the Ohio Department of Health to release to Eye on Ohio local information on the number of beds, ventilators, and other equipment available at local hospitals.

The data paints a complicated, constantly changing picture of Ohio's efforts to "flatten the curve." Some hospitals seem to be doing fine, while other hospitals seem to be constantly scrambling for open beds. The result is heavily dependent on where

patients live, though overall the number of available staffed beds is shrinking.

"We are already at a very high level. We are already seeing our hospitals fill up," said Governor Mike DeWine at a press conference on Tuesday.

Some hospitals have seen their available resources shrink, while others have remained relatively stable. For example, despite having roughly the same population as Cleveland or Cincinnati, Columbus has seen far fewer beds available for hospitalized patients.

And rural areas with a relatively stable number of beds available have, on average, far fewer beds overall.

Dr. Matthew Colflesh at Trinity Health System in Steubenville, said that in the first two waves, his rural hospital didn't see that many patients, just nine

in the first wave and five in the second.

"My theme now is that things are different. We have reached a point in the past two weeks where the max number of hospitalizations in this hospital is 34," he said.

One bright spot has been that personal protective equipment has, so far, remained relatively stable, though half of Ohio's known coronavirus cases have been reported in just the past five weeks. Though not all hospitals report their equipment numbers.

On March 19, Ohio postponed all elective surgeries, causing a large spike in hospital beds available. On June 2, Ohio resumed other procedures. In early November, hospital officials announced they would start transferring patients to other systems to help even out patient loads.

The Ohio Department of Health released records of staffed hospital capacity to Eye on Ohio from March 16 through Nov. 20. Eye on Ohio has requested the most recent data, from after that date.

"As is true in areas across the state, our biggest capacity constraint is not in physical space, but in staffing availability, both of which we monitor daily," said Lisa Henderson, Vice President of Health Initiatives at the Greater Dayton Area Hospital Association. "Our hospital leaders continue to work together to plan for what comes next, on behalf of our regional hospital community to ensure we can continue to care for the people in our region, whether that care is needed for COVID-19 or any other medical condition."

In terms of hospital capacity, our hospitals are extremely busy," said Dr. Bruce Vanderhoff, Chief Medical Officer of the Ohio Department of Health. "Any time you have a SINGLE diagnosis that is occupying 20, 30 percent of the beds in your hospital, you're extremely busy. Because that's unheard of."

注册會計師事務所

National Tax and Accounting Inc

公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235

中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

成立于 1999 年, 具有豐富的稅務和會計經驗, 人力資源雄厚, 價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務, 為客戶合理合法省稅。

事務所提供以下服務:

- * 個人稅務申報
- * 公司會計服務
- * 員工工資及相關稅務
- * 公司稅務申報
- * 公司稅務計劃
- * 公司成立登記註冊

M&M 律師和會計師事務所

168 Dorchester Square, Suite 207, Westerville OH 43081

電話: (614)358-3590 傳真: (614)358-8572 微信: MTang_OH 郵箱: tangming@tanglawoffice.com



唐鳴, 移民及稅法律師

Ming Tang, Attorney

親屬移民, 工作移民, 投資移民, 入籍, H1/L1, 政治庇護, 出庭, 豁免, 上訴, 高中及大學留學

Mary Sun, CPA

註冊會計師

公司個人報稅, 公司註冊, 會計稅務, 財務報表, 酒牌申請, 生意買賣

哥倫布綜合醫療中心

Columbus Center for Integrative Medicine

地址: 2931 Donnylane Blvd., Columbus, OH 43235

614-760-0622 (英文) 614-506-3135 (國語) www.ohio-ccim.com

內科 婦女保健
家庭科 移民體檢

中醫 針灸
推拿 理療

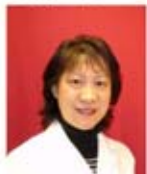
提供優質醫療服務

接受各種醫療保險

優惠自費病人

可當天預約

周六預約應診



李柯娃 醫師

Kewa Li, M.D. Board Certified
美國內科專家文憑
俄亥俄州行醫執照



陶煉暉 醫師

Lian H. Tao, D.Ac. Board Certified
美國中醫針灸專家文憑
俄亥俄州中醫針灸醫師執照

李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語

移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer

614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment

服務包括: 家庭移民, 工作移民(H-1B&L), 入籍申請, 投資移民(E treaty), 豁免申請(Waiver), 庇護

PETERSON CONNERS LLP

545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017

Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com



一站式的服務, 省心又省錢

State Farm Jonathan Yu 辦公室



Yu Ins and Fin Svcs Inc
Jonathan Yu, Agent
1930 Crown Park Ct, Ste 140
Columbus, OH 43235
Bus: 614-885-9507
我們精通中文

State Farm*提供各種保險的一站式服務, 讓您 省時省心更省錢, 如果您把汽車和房子一起投保, State Farm*就可平均節省 \$761 保費!

沒有保險的可以幫您做下報價。有保險的話可以重新幫您做報價, 或許能幫您省一些錢。汽車, 房屋, 人壽保險, 銀行, 理財都可以呦!

向更好邁進 現在就打電話給我!



2019 年每戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中轉購 State Farm 後獲得節省的新投保人為標準。State Farm 保險的保單、申請表格, 以及必要通知均以英文書寫。
State Farm - Bloomington, IL

經常掰手指 會得關節炎嗎?



有些人在特別緊張或者是無聊的時候，會一根根地掰手指使關節發出響聲，會握拳或同時將手指向後壓聽關節響。但有些人擔憂，這樣的習慣會加劇關節軟骨的磨損，並造成關節炎。

經常掰手指會得關節炎嗎?

在關節處，關節囊與關節面構成一個封閉的腔體，腔體內存有一種叫作滑液的潤滑劑，它看起來像蛋黃一樣，能起到潤滑、緩衝的作用。當人們伸展關節時，滑液會析出氣體，這些氣體形成氣泡，而按壓關節時氣泡就會因破裂而發出清脆的響聲。

直到現在，掰手指關節導致關節炎的說法依然缺乏證據支持。

相反，2009年搞笑諾貝爾獎獲得者——美國加州千橡市醫生唐納德·昂格爾做了一項超過60年的實驗，用自己的雙手進行對照：每天最少掰響左手關節兩次，而並不掰右手關節。他的結論是：左右手都沒有出現關節炎，兩只手看起來也沒有什麼差異。

而2011年另一項包含了135個實驗組和80個對照組的回顧性研究，對掰手指和關節炎的相關性進行了探究分析。結果表明，通過比較參與者五年間的手指X光進行判斷，掰手指

和關節炎沒關係。

膝蓋蹲下會響，又是怎麼回事呢?

與掰手指發生的關節彈響不同，膝關節內彈響的出現往往是由於關節內某種組織結構存在先天性、發育性、損傷性、退行性等病變導致關節彈響發生。

形成膝關節彈響的原因很多，但不是所有原因都意味着疾病的產生。單純的生理性的關節彈響沒有任何痛苦時，對人體也沒有太大影響，勿需特殊治療。

形成膝關節彈響的病因很多，其中以半月板損傷多見，此外還有關節內游離體、軟骨病變、滑膜病變、髕股關節紊亂、韌帶及肌腱損傷等。

因半月板損傷導致的膝關節彈響，有清脆、高頻、關節間隙壓痛伴交鎖的特點；骨性關節炎患者膝關節的彈響有比較相對固定的位置，彈響較弱，不如半月板和盤狀半月板彈響有力而清脆，而且無交鎖，一般為中老年患者。

關節內游離體所造成的彈響不固定且無規律，在彈響發生時多伴交鎖和明顯的疼痛。

總之，各種疾病引起的彈響有其相對的一些特點，只有前往正規醫院結合病史及其他體徵才能做出準確的診斷，進行針對性的有效治療。

如何緩解膝關節“咔咔”響?

有不少人在感覺到膝蓋響之後，最多只是隨便地塗點紅花油了事，並未引起重視。事實上，由於關節構成複雜，一些韌帶、軟骨的問題不及時處理，會越來越嚴重。那麼如何緩解或者避免膝蓋彈響的出現，又有什麼辦法可以保護膝蓋呢?

鍛煉腿部肌肉力量，促進血液循環是一個不錯的方法。腿肌肉的強壯能夠對膝關節提供相應的保護，尤其是大腿正面的股四頭肌和關節肌。

股四頭肌強壯，能夠減少運動時對髕骨和半月板的衝擊，很多膝蓋正面痛都是由此引起的。而關節肌與髕骨束有關，很多膝蓋外緣疼痛也是髕骨束問題。

練習大腿肌肉有很多種方式，例如，手扶着椅子背，站立做騎馬蹲式。剛開始鍛煉時，膝蓋要保持一定的高度，不要隨意彎曲；當膝蓋沒有不良反應後，再逐步加深膝蓋彎曲的程度。

但膝蓋不適者要注意禁止進行深蹲等需要膝蓋進行反復的運動，避免使關節磨損更厲害。另外，還要避免長時間跑、跳、蹲及爬樓梯。人體就像一部機器，用久了零件會磨損，關節就常因過度使用而老化；而如果懂得保養，就可以延長關節的使用期限。

睡眠障礙和睡眠不足會增加痴呆風險



為理清睡眠障礙與痴呆症風險甚至是總死亡率的關係，美國波士頓的布萊根婦女醫院組成的研究團隊，針對近3,000名的志願參與者展開5年的追蹤研究。結果發現，相較於每天睡7至8小時的人，只睡5小時的人失智風險高出2倍；相較於躺下就能睡着的人，需要長時間才能入睡的人失智風險則高出逾4成。

這份研究已發表於2021年2月份的期刊《老化》。論文指出，睡眠障礙與睡眠不足在中老年人身上很常見，而這往往與痴呆症及總死亡率的提陞有相關性。目前美國約580萬人罹患阿茲海默症與相關的失智疾病。

為進一步證實睡眠障礙與不足對痴呆症與總死亡率升高的關聯性，研究團隊透過“國家健康與老化趨勢研究”(National Health and Aging Trends Study, NHATS)，於2013年與2014年針對65歲以上的成年人進行隨機睡眠問卷調查。在2013年的5,799名受訪者中，隨機抽取27%進行睡眠問卷；在2014年的4,737名受訪者中，隨機抽取26%進行睡眠問卷，總問卷數約2,812份。

問卷內容包含關於睡眠障

礙與睡眠缺乏的幾項特徵，例如睡眠時是否仍保持警覺性、每天小睡頻率、躺下多久才會入睡與是否打呼等等。受訪者也需填寫每日睡眠時間，分別為建議時間(7至8小時)、短(6至7小時)、非常短(少於5小時)，以及長(每天超過9小時)。

結果發現，睡眠不足與多項造成睡眠障礙的原因，的確與失智風險上升存在着強烈關聯性。相較於睡眠每晚睡7至8小時的人，每晚睡眠時間低於5小時的人，失智風險增長達2倍。相較於躺下馬上能入睡的人，要花30分鐘以上才能入睡的人失智風險上升達45%。

此外，睡眠障礙與睡眠不足，同樣的也與總死亡率有關。具體而言，睡眠品質不佳、每晚睡眠少於5小時的人，總死亡率風險也提陞。

這項研究證實先前文獻的假定，即睡眠不足恐造成阿茲海默症等失智及病。儘管該研究並未解釋箇中原因，但現有研究已發現，睡眠期間大腦可清除引發失智的有毒物質，而缺乏優質睡眠與痴呆症的發展存在關聯性。

研究團隊指出，這項研究證實睡眠不足與痴呆症的關聯性，也指出老人每晚獲得充足睡眠的重要性。為減低失智老年人口，改善睡眠品質與時間是刻不容緩的事情。

天天刷牙 為什麼醫生還總讓你洗牙

洗牙，專業名詞叫“潔牙術”，指的是用潔牙器械去除牙上牙石、菌斑和色素，並且拋光牙面，讓牙上的牙菌斑和牙石沉積得慢點。

洗牙，主要對付的是牙菌斑和牙結石。

我們每個人的嘴里都有牙菌斑，它是由大量細菌、細胞間物質、少量白細胞、脫落上皮細胞和食物殘屑等組成，還會“變形”(鈣化)成牙結石，牙菌斑和牙結石過量的壞處不只是臟，它們過量堆積，會引起牙齦炎或者牙周炎，牙齦炎會導致牙齦紅腫，出血，口臭，而牙周炎後果更嚴重，會導致牙齦出血，口臭，牙齒鬆動甚至脫落。

牙周炎還會加重2型糖尿病患者的血糖水平，而糖尿病患者，也更容易發生牙周炎。

再從兩方面來分析。第一，患牙周炎的因素非常多，遺傳、性激素、全身疾病、吸煙、牙齒發育畸形或擁擠，等等，都可以對口腔衛生的維護產生不利的影響。

第二，就算沒有以上問題，身心健康，就算掌握了最正確的刷牙法，仍然不能保證我們的牙齒達到

100%的清潔。

因為牙齒彼此相接觸的那一部分，所有的牙刷，包括電動牙刷都不可能清潔到，這部分只能靠很多人不習慣用的牙線來清潔。刷牙最多只能達到60%~70%的清潔面積，而大多數人可能連60%都達不到。即使有些人每天都用牙線，也會有少量的菌斑牙石殘留。

如果牙周炎比較嚴重的患者，牙齦深層還有很多牙石，在洗牙後還要進一步的牙周治療，這些人洗完牙或者做完牙周系統治療後常常會出現牙齒酸疼、牙縫變大的現象，這實際上是經過牙周治療後，原來腫脹的牙齦消腫了，牙齦的體積收縮了，原來被牙石或牙齦覆蓋的牙根表面暴露出來。

由於牙根表面對外界的涼熱刺激比較敏感，早期會有酸疼的感覺，但這種感覺會隨著時間逐漸消退，但變大的牙縫，如果牙周炎伴隨有牙槽骨的破壞就不容易恢復了，要強調的是，這種破壞是牙周炎引起的，洗牙只不過揭穿了真相，阻止了牙周炎對牙槽骨的進一步破壞。



每天久坐?世衛組織喊你運動了

1.5~17歲的兒童青少年

應該平均每天進行一小時左右的中高強度運動，主要是有氧運動。每周建議選三天進行高強度有氧運動，以增強肌肉的活力，並促進骨骼發育。

2.18~64歲的成年人

應定期進行身體活動，以每周2.5~5小時為宜，選取有氧運動，例如游泳、慢跑等等。再適當結合1~2小時的高強度肌肉強化運動，能提高身體免疫力，預防疾病。

3.大於65歲的老年人

建議每周進行3天以上的有氧運動，運動類型不宜劇烈，以中低強度為主，高強度為輔。例如飯後散步、廣場舞、打太極等等。

要減輕久坐帶來的風險，最好還是在空閒時間進行一些運動，去年底，世界衛生組織發佈了《2020年WHO運動和久坐行為指南》，為各個年齡段人群提出了針對性的運動建議。



血壓，這時按理應該輸血，可戰場上哪有那么多血給傷員輸呢？所以，以前的戰地醫生在做手術之前就只能給病人輸大量的液體，先把血壓提陞起來，以保住傷員的命。

到了2006年，一位美國軍醫提出，快速、大量地輸液以提陞血壓的做法會加速傷員死亡，因為大量輸液會稀釋血液中促進凝血的物質。而且人在大出血時，低血壓的

一樣；其次，如果盲目地干預症狀，治療有可能會南轅北轍。

生活中還有很多的症狀，常被人們誤以為是病，比如骨刺。

大多數人對骨刺的認知是：骨刺是一種病，是骨頭上長出來的一根扎在肉里的刺，所以長了骨刺會引起疼痛。其實，長骨刺不僅不會引起疼痛，反而是為了讓人不疼的。隨着年齡的增長，人的骨關節會逐漸退化，關節的穩定性變差了，這才是疼痛的原因。骨刺就是骨質增生，

病和癥是兩回事

在用科學的方法找到病因、明確診斷後，下一步就是治療。但其實有些你認為的“病”並不該治，因為這些“病”很可能是保護你的症狀。病需要治，但症狀未必需要過度干預。我希望幫你建立一個重要的認知：病和症狀不是一回事。病人是體出問題了，症狀卻是人體的一種自我保護。

臨床上有一類常見的急症，叫“創傷性大出血”。車禍、刀傷、槍傷都會引起病人大出血甚至死亡。戰地醫生在創傷性大出血傷員的搶救上最有經驗，因為在炮火無情的戰場上，很多傷員都會出現大出血的情況。大出血會導致低

症狀是一種自我保護，它會減慢出血速度。如果採用大量輸液的方式來提陞血壓，出血速度反而會加快，因此會加速傷員的死亡。所以這位軍醫認為，對創傷性大出血傷員的搶救，止血才是關鍵，應該減少輸液量，在手術止血之前應該讓傷員的血壓維持在較低的水平。按照這個做法，傷員的死亡率從以前的65%降到了17%。當時這個救治方案被評為“美國陸軍年度十大發明”之一，現在全世界的醫生都在這麼做。

這個例子說明：首先，有些症狀對人具有保護作用，就像低血壓的症狀可以減慢出血速度

當關節老化、骨頭磨損嚴重時，人體為了減輕異常受力產生的影響，就在骨關節邊緣增生了一部分，目的是增大接觸受力面積、降低壓強，這屬於正常的老化現象。當骨質增生長好了，關節穩定了，疼痛就消失了。所以，只有在骨質增生嚴重影響關節功能時，才有考慮手術治療的必要。在大多數情況下，用手術刀“切掉”骨刺的做法是不可取的。

綜上所述，症狀具有積極作用，不僅能提醒“我生病了”，還能主動對抗疾病，甚至能預防未來有可能發生的嚴重異常情況，這些都是人體進化出的自我保護機制，是生命的本能。

但症狀也是一把雙刃劍，很多時候，症狀掌握不好自己的“火候”。比如前面提到的傷員大出血的例子。低血壓是為了減慢出血速度，為了保命，但是血壓過低或者這個狀態持續時間過長，則會造成重要器官缺血，導致器官功能衰竭，也會引起死亡。所以，症狀固然有積極的一面，但是如果反應過度了，或者持續時間過長，就會對人體造成傷害。

對病和症狀有了正確的認識之後，討論治療才更有針對性。

首先，任何治療都應該從病着手，只有正確診斷和治療隱藏在症狀後面的疾病，才是根本。只要診斷和治療正確，在疾病好轉的同時，症狀也會快速消失。有時候，在找不到病因的情況下就盲目干預症狀，反而會讓診斷變得困難。

其次，對於症狀我們要適度干預。我們要尊重機體在進化過程中形成的自我保護能力，避免破壞人體天然的防禦機制。比如，對於肺部感染的病人，治療的重點應該是針對病原菌給予敏感的抗生素；而對於咳嗽的病人，過度抑制咳嗽反射，也就抑制了主動排出細菌和壞死物質的能力，這對治療反而是不利的。

總之，症狀具有雙刃劍效應。如果症狀嚴重或者持續存在，後續可能給身體帶來損害，那我們就需要適度干預。

本文摘自《薄世寧醫學通識講義》一書

有時候，我想讓這些事情停止。比如談論新冠病毒、掠奪、暴行。我迷失了。我開始相信這種“新常態”就是真實的生活。

後來，我遇到一位87歲的老人，他說自己患過小兒麻痺症、白喉，參加過一些抗議活動，但仍對生活充滿憧憬。當我說2020年對他來說一定特別具有挑戰性時，他似乎很驚訝。

“不。”他慢慢地說，眼睛直盯着我。

“我很久以前就知道，不要只通過報紙上的標題來看世界，我是通過我周圍的人來看世界的。我是帶着我們應當博愛的意識來看這個世界的。所以，我只選擇書寫自己的標題：《今天丈夫愛妻子》《家人放下一切來到祖母的床邊》。”

他又拍拍我的手說：“老人交了新朋友。”

書寫你自己的標題(外一篇)

他的話與我的憂慮發生了衝撞，把我從一直緊緊捆着我的繩索中解脫了出來。憂慮漂走了。

而留給我的，是一種全新的精神。它幫助我以一種新的方式來書寫我自己的標題。

作者：〔澳大利亞〕達倫·波克

向自然學習“知足”

弱肉強食據說是自然界的法則，然而，哪怕是“百獸之王”獅子，在一次捕獵成功、填飽肚子之後，在一周左右的時間里，即使獵物就在身旁，它們也不會發起襲擊。因為獅子本能地知道，如果貪得無厭，為了滿足慾望而肆意

捕殺，那么獵物的減少就會危及自己的生存。

一般認為黑猩猩是草食動物，但有時它們也會襲擊羚羊等哺乳動物。因為動物蛋白質營養高，味道好，所以整個族群都會興高采烈地一起享用。

既然是這樣高價值的食物，那么經常捕食動物不是很好嗎？但黑猩猩不这么做，它們捕獵的頻率雖然不固定，但僅僅是“偶爾”而已。據說它們捕獵只是為了補充生存必需的那部分營養，因此，它們不會過度捕食，不會貪得無厭。



自然界中存在着人類世界所沒有的“節制”。為了生存，動物需要做出最低限度的努力，但是，讓慾望過度增加，動物中絕對沒有這樣的行為。它們都具備“知足”的本能。

作者：〔日〕稻盛和夫

希伯來大學經濟學教授艾亞爾·溫特講過一個發生在他身上的故事。

2006年夏天，以色列局勢動蕩，軍事衝突此起彼伏，北部地區不斷遭受炮彈襲擊。溫特的一個在美國的老朋友說，他的女兒露絲想趁着暑假到以色列來旅行，想請溫特照顧一下。

在約定的到達時間晚上7點，露絲從耶路撒冷市中心打來電話，讓溫特跟出租車司機解釋到他家的線路，並提醒他快點說，因為她的手機快沒電了。

從耶路撒冷市中心到溫特家只有20分鐘車程，可是溫特接完電話後，左等右等就是不見人來。溫特非常着急，想打電話去問，對方的手機卻無法接通。時間過去了三四個小時，仍然不見人影，焦急的溫特只好一面報警一面到處尋找。

警察着手確定露絲最後通過電話聯繫溫特時的確切地點，希望以此追查她的蹤迹。

露絲在以色列沒有任何熟人，這讓溫特更加感到焦慮。他決定再一次撥打露絲的手機，這一回竟然打通了，回復讓他大吃一驚，露絲說：“我就在您家裏啊。”

當溫特和警察找到露絲所在的地方後，終於瞭解了事情的真相：粗心的司機把露絲送錯了地方，將她送到了相隔幾棟房子的一

戰時故事



個鄰居家。當露絲敲門後，鄰居開門一看，以為門口這個年輕女子是來自北方的難民，想暫避戰火，於是熱情地開門

迎客。而露絲也確信找到了父母朋友的家，她脫掉鞋子，笑容滿面地擁抱了屋里的所有人。

在鄰居家裏，儘管主人覺得這個不請自來的陌生客人舉止有些古怪，但他們盡力不讓她感到難堪。正因為如此，露絲絲毫沒有懷疑自己跑錯了地方。

我要說的另一個故事來自諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·卡尼曼，他是猶太人。1973年，卡尼曼正在美國做研究。這一年的10月，他聽到一個令人震驚的消息，埃及和敘利亞組成的聯軍，向以色列發起了進攻。以色列對此毫無察覺，被打了個措手不及。

聽到以色列軍隊全線潰敗的消息，卡尼曼和他的合作夥伴阿莫斯·特沃斯基(以色列人)火速趕到機場，搭乘最早一班前往以色列的飛機。

這時，世界各地飛往以色列的每一架航班上，搭載的旅客絕大部分是身在海外的以色列人，他們都是趕回去為國效力的。

雖然當時埃及官方宣稱，要擊落所有飛往以色列的商用飛機。但是，每一個有作戰能力的以色列人，都毫不猶豫地搭乘飛機回國準備投身戰場。

這兩個故事的核心，其實是一樣的。一個民族的強大，取決於她的凝聚力。當一個民族在遭受災難或外部威脅時，如果她的人民都願意為這個群體做出犧牲，那么這個民族一定是強大的。

作者：岑嶸

小孩撒謊，可笑而不可惡。我家老大，“詭計”多端。四歲時，帶他去朋友家聚餐，其他小孩都留在戶外踢球，他呢，一個人溜進盥洗間，好奇地使用電動剃鬚刀，把自己的眉毛剃掉了。

我發現後，驚問“失眉”緣由，他居然面不改色地說道：“哥哥在花園里踢球，球飛到我臉上，打中我的眉毛，它就整條掉下來了！”

我聽後笑倒在地，忘了生氣。少年撒謊，可惡而不可恨。

少年撒謊的目的，是為“保護自己”——懶惰而未寫作業，向老師誣稱“生病”；和朋友去看戲，卻對母親說“回學校補課”。

謊話一說，責備與責罰，全都可能逃脫。所以嘛，在成長的過程中，不撒謊的少年，萬中無一。

成人撒謊，不叫謊話，叫騙話。騙話又分兩種：一種有毒，另一種無毒。

無毒的那種，也叫“吹牛”。為了一己的私利而自我吹噓——明明只是一只小老鼠，卻硬要“吹”成一只大老虎。閱歷廣的人，一眼便能看穿他是只“紙老虎”；然而，道行不到家的，就會懵然把他當作人間罕見的“白額虎”，頂禮膜拜。

有毒的那種謊言，往往是浸在蜜汁里的，騙子用它來騙財騙色，財色兼收後，便腳底抹油，溜之大吉。

騙話，說上一千次便成真理。所以，撒謊的習性必須革除。

小童撒謊，母親可以“以毒攻毒”，用“小木偶因撒謊而鼻子變長”的故事來嚇唬他。少年撒謊，家長可以冷着臉直斥其非；然而，碰上撒謊的成人，你卻束手無策——吹牛的那一類，以為自己說的是如假包換的“箴言”，點他不醒，戳他不穿；而騙人的那一類，又往往做得天衣無縫，等你當到裹在甜言蜜語里的苦汁時，他早已逃之夭夭。

真希望袖珍型的測謊儀早日面市，人人隨身攜帶，一收聽到謊言，便“嘩嘩”作響，這樣一來，謊言便無所遁形了。

不過，話說回來，人間倘若沒有了謊言的點綴，恐怕又會蒼白得令人感覺活得沒滋味。因為啊，有一種謊言，是白色的，充滿了觸動人心的善意和暖意。作者：尤今

謊言



1 常有新聞報道，某畏罪潛逃多年的逃犯落網後的第一句話是：以後終於可以睡上安穩覺了。潛逃的日子，心懸在刀尖上，三餐食不知味，夜夜坐臥不寧，惶惶不可終日，何異于坐牢？落網後，該受何懲罰、該負什麼責任，一切塵埃落定，反倒踏實了。

記得爺爺臨終時，父親詢問是否尚有欠款未還、是否尚有借債未歸，爺爺淡然一笑：“尋常小老百姓，能欠幾個錢，又能借幾個錢？都清零吧。”父親知道爺爺平素的花銷，退休金尚且月月有餘，欠人錢的可能性很小，借給人錢倒有可能，這樣說無非是知道借錢之人的難處。所以，辦完爺爺的後事，父親特意把爺爺的臨終遺言說了出來。沒想到，後來陸續有人上門還錢，30元、20元的有之，10元、8元的也有之。多年之後，還有一個堂叔借清明祭祀爺爺之機，還清了當年從爺爺手里借走的30元。對於這些人，父親一一招待，錢也一一收下。母親打趣父親：“當年老爺子可是說清零的，你咋收了？”父親說：“老爺子說清零，是不想讓他們的日子為難；我們不收，倒讓他們心里為難了。”是啊，于他們，還的是錢，求的是內心的安寧。

2 淮劇《小城》的主人公肖悅華事業有成，她是小城“眼科一把刀”、手術零失誤紀錄的保持者；家庭幸福，丈夫在機關工作，體貼憨厚；兒子學業有成，深受導師器重。可是，一場車禍讓她的事業和家庭雙雙陷入困境，她心里的天平開始失衡，人性、人情、道德、良知、規則、底線都是砝碼，孰輕孰重，選擇的背後是對靈魂的拷問。

在小城，肖悅華身上貼着很多標籤，“眼科一把刀”“為人正派”“好人”“家庭幸福”“女人的傳奇”，每一個標籤都像一面錦旗，掛在她身上，紅艷艷一片。肖悅華以此為傲，也以此為準則，不論是面對病患，還是面對醫療器材招投標；不論是面對領導的施壓，還是丈夫發小的懇求，她都不為所動，不開後門，不收紅包，一視同仁。

躲得過規則，躲不過靈魂的拷問

生活在小城，真能坦坦蕩蕩，公平公正做事，問心無愧做人？知道兒子車禍肇事逃逸後，肖悅華的信念瞬間坍塌。一邊是兒子大好的前途，一邊是丈夫發小父親的眼睛，保兒子，老人餘生將在黑暗中度過；幫老人，等待兒子的將是牢獄之災。這時她才知道，她這個“眼科一把刀”手里握着一把看得見的手術刀，還握着一把看不見的刀。它可以救人，也可以殺人；它可以還原真相、澄清事實，也可以掩蓋真相、顛倒黑白；它可以給人生的希望，也可以把人推入黑暗的深淵。

這把刀叫人性。當人人叫罵着嚴懲肇事者，讓他狠狠賠償時；當人人咒罵無良肇事者，讓他把牢底坐穿時；當交警隊傳來要畫圖指認肇事者的消息時；當得知導師對兒子大加讚賞，兒子前途無量時，肖悅華手里那把看不見的刀，刀鋒偏離了良知。這座小城的正派人、好人、手術零失誤的名醫，心生暗念：讓吳伯伯的手術失敗，這樣真相就石沉海底，兒子的未來就保住了。



車禍可怕，可比車禍更可怕的是人心；手術刀鋒利，可比手術刀更鋒利的是人性。車禍傷人看得見，人性的惡卻是看不見的。善的背面是惡，歹念也會生發於好人心。想起曾看過的一句話：“不是我們看錯了好人，而是我們

誤解了人性。”

3 “無影燈下無魅影，柳葉刀下爭毫厘。”昧了良知的肖悅華無時無刻不在經受煎熬，她的靈魂時時刻刻承受着被拷問的苦痛，惶惶不可終日，噩夢叢生。夢中，吳伯伯眼睛上揭下的紗布層層疊疊，全都纏繞在她心上，勒着她的五臟六腑，束着她的良知底線；夢中，吳伯伯因接受不了失明而跳樓自殺，讓她如被烈火炙烤般煎熬。

肖悅華裝病逃避給吳伯伯做手術，把醫療器械招投標的生意給吳鵬飛做補償。吳鵬飛誤認為肖悅華是害怕手術失敗而裝病，心生內疚而把生意給自己，但他情願放棄生意也要堅持讓肖悅華給父親動手術，因為父親比生意重要，因為肖悅華是好人，好人就值得信任。

“信任”二字千斤重，“好人”二字分外沉。肖悅華的心再次搖擺，難道真的要讓兒子伏法？可她是媽媽啊，她怎麼忍心將兒子的前途毀了？難道要棄吳伯伯於不顧？可她是醫生啊，怎麼能棄醫德和良知於不顧？要留給兒子一線生的希望，就要把吳伯伯推入黑暗的深淵，要給吳伯伯一縷光明，兒子就要墮入黑暗的囚牢。救人則傷人，傷人亦救人。鋪路則埋雷，架梯亦砌牆。該如何給這失衡的天平加碼啊？此時此刻，小城在肖悅華面前如同擺好陣

勢的手術檯，吳鵬飛的誤解像一把刀，吳鵬飛的信任像一把刀，吳鵬飛的選擇像一把刀，兒子的前途像一把刀，醫生的天職像一把刀，母親的責任像一把刀，師長的教訓像一把刀，為人的根本像一把刀……刀刀直戳心肺，魂肉撕扯，痛入骨髓。

肖悅華病了，一身病骨、兩眼無神、三魂出竅、四肢發沉、五臟俱損、六腑皆痛。陽光下頭難抬，氣難出，黑夜里夢驚魂，心膽戰，人前怕招呼，人後懼沉思，整日心驚肉跳，怕聞警笛呼嘯聲，怕聽茶余飯後言。

沒有人能忍受靈魂被拷問的疼痛，肖悅華今日之疼痛，就是兒子日後之疼痛；肖悅華今日之惶恐，就是兒子日後之惶恐。身有病，可治；心有病，難愈。歷經錐心之痛後，肖悅華終於明白，掩耳盜鈴不過是自欺欺人。

4 用一個青年的大好前途去換取耄耋老人的一雙眼睛，值得嗎？這一問，問出了很多人的沉思：值得嗎？于小城，價值的交換，不在于他是青年還是老人，不在于它是前途還是光明。若人無良知道德、事無公平公正、行無規則底線，輕則人人無視規則、人人缺失誠信，只剩下世態炎涼、人情冷漠，彼此猜忌、爾虞我詐，走後門、開綠燈……重則行醫者草菅人命、執法者瀆職法庭、當兵者做了逃兵、為官者傷害黎民……正如戲中肖悅華所說：習常不察，埋下禍根；骨牌連鎖，蝴蝶效應；公器盡竭，禍及人人。

規則的培育、秩序的建立、信仰的樹立、價值觀的構建，一切真善美的存在，除了制度的約束，良知至關重要。

因為，沒有幾個人可以在自己的良知面前無所畏懼，肆無忌憚，恃無恐。值不值，要問問誰能真正承受靈魂拷問之痛。肖悅華不能，所以，她選擇了把那縷光明還給老人；她的兒子也不能，所以他選擇了自首。

那你、我、他呢？作者：陳雙媚

致家長：在教育子女上，你祇有一次機會



連動物都知道訓練幼崽生存捕食的技能，更何況我們人類。

我們父母的責任，就是讓孩子有幸福生活的能力。所以，孩子的交友、孩子的學習、孩子的脾氣、孩子的品格、孩子的生活能力等等，都離不開父母的教導。

當孩子的成長出現了偏差，不要說孩子被壞朋友帶壞了，而是應該早早告訴孩子該和怎樣的朋友交往；當孩子的成績出現了問題，不要說學校老師不負責任，而是應該多多去關注孩子的學習情況；當孩子教養出現了問題，不要說環境影響了孩子，要告訴孩子什麼行為是對的，什麼行為是錯的。

在孩子的教育上，父母是很難推卸責任的，任何人都可以說：對不起，你的孩子我無能為力，請另請高明吧，但是父母不能。

18歲之後，孩子正式成年了，逐漸離開父母，開始自己的旅程。這個時候，他會從小小的家庭中走出來，見到更大的世界，認識更多的人，相比于父母，孩子可能和同學、朋友、同事、

戀人相處的時間更多。自然也會受周圍環境的影響，對世界產生獨立思考。

但更不可避免的是，這個時候的孩子，家庭教育會對孩子以後的人生道路產生很深的影響。

18歲之前，孩子得到足夠的愛和尊重，那麼18歲之後，也能用愛和尊重去回饋他人和世界；

18歲之前，孩子養成良好的學習和生活習慣，那麼18歲之後，這些習慣也會一直伴隨着他，成為他獲取幸福和成功的籌碼；

18歲之前，孩子習得了各種能力和技能，那麼18歲之後，這些能力就會成為他對抗一切的武器和盔甲。

幸福的人，一生都被童年治愈，而不幸的人，一生都在治愈童年。

人生是場接力賽，原生家庭就是第一棒。如果孩子整場比賽都輸了，第一棒是有責任的，但把所有原因都歸因為第一棒的話，是不公平的，同樣的，把第一棒的責任全甩開，也是不合適的。

或許孩子在家庭之外，會遇見好老師、好同學、好夥伴、好伴侶，這些成為他的第二棒、第三棒，讓他的比賽更有贏的希望。但是無論

如何，作為父母，我們都不希望自己這個第一棒成為孩子的遺憾。

教育無法重來，有些遺憾永遠無法彌補。不要想著現在不陪孩子，以後大把時間陪孩子，實際上是，現在不陪孩子，以後可能更陪不了孩子。

孩子要上學，要工作，要成家，孩子的成長就是一個和父母分離的過程，童年時期缺失的陪伴，只會成為一個永遠的缺口。

不要一味縱容孩子，不捨得教育孩子的後果，就是孩子終將會被其他人用更殘酷的方式教育。更不要吝嗇於給孩子正面的情緒和溫暖的鼓勵，沒有什麼比讓孩子充分感受到自己被愛更能讓孩子幸福。

教育孩子這件事，絕不是三言兩語就能說清楚的，很多細節都是需要我們在實踐中進行。

但是唯有一點，是我們父母必須一直謹記在心：

教育是一門遺憾的藝術，但育人卻容不得任何差錯，我們始終要認真對待孩子的每個問題，教育路上，更需要學習和改正的，其實是我們父母。

本文首發「家長觀」微信號：edu696

為人父母，都該明白一個道理，在孩子的教育上，我們祇有一次機會，我們必須承擔起父母的責任，對孩子的人生負責！

電視劇《小歡喜》中，宋倩說過這樣一句話：“孩子的問題都是父母的問題。”

有些人認為這句話太以偏概全了，可事實是，在孩子成人之前，孩子的很多問題都是父母的問題。

的確，孩子會上學，會交朋友，會受社會環境周圍環境的影響。可是歸根結底，家庭教育才是孩子人生的底色，孩子遇到的很多問題都是可以在家庭教育中解決的。

成為一個父母，從來不是把孩子生下來，給孩子吃，給孩子穿，把孩子送到學校就行了。

談現在時 講明年事

我會在過好眼前生活的同時，為以後做準備。

這就是我為什麼總把現在的工作看作是“為明年而做的任務”。我想自然地掌握這種速度感，並為此不斷地努力。

提前做出種種假設，時刻準備好先發制人。這種準備能增強我們的“即答力”，讓我們獲得成長。

作者：〔日〕松浦彌太郎



新的工作項目、在家中做的新嘗試、學到的新知識、參加馬拉松長跑……不論談話的主題是什麼，我們平時與人交談時圍繞的都是“現在”。

“你現在有什麼興趣愛好嗎？”

“你現在的目標是什麼？”

我的理想是，將一年後當作“現在”來進行思考。

比如，如果有人在今年秋季問我“你的興趣愛好是什麼”，我會按明年此時的目標作答。

如果有人問我“你明年的計劃是什麼”，我會提前做好好後年的計劃，並流利地回答。

當然，不慌不忙地過好當下也很重要，但我會做兩手準備。

談現在時，講明年事。

為什麼壓力會勾起慾望

為什麼壓力會帶來慾望？因為這是大腦援救任務的一部分。神經科學家證明，壓力包括憤怒、悲傷、自我懷疑、焦慮等消極情緒，會使你的大腦進入尋找獎勵的狀態。只要你的大腦和有關獎勵的承諾聯繫起來，你就會渴望得到那個“獎勵”。你確信，只有獲得那個“獎勵”，才是得到快樂的唯一方法。

獎勵的承諾和緩解壓力的承諾會導致各種各樣不合邏輯的行為。比如，一項經濟學研究發現，那些對自己的經濟狀況表示擔憂的女性，會通過購物來排解內心的焦慮和壓抑；當暴饮暴食的人為體重增加或缺乏自控力而感到羞愧時，他們會吃更多的東西來撫慰自己；當拖延症患者想到自己已經遠遠落後時，他們反而會繼續拖延。在每個案例中，“想要更快樂”的目標總是戰勝了自控力要達成的目標。

美國心理學家協會的調查發現，最有效的解壓方法包括：鍛煉、閱讀、聽音樂、與家人相處、按摩、散步、做瑜伽，以及培養有創意的愛好。最沒效果的解壓方法則包括：賭博、購物、抽煙、喝酒、暴飲暴食、上網等。

真正能緩解壓力的不是釋放多巴胺或依賴獎勵的承諾，而是增加大腦中改善情緒的化學物質，如血清素、 γ -氨基丁酸和讓人感覺良好的催產素。這些物質會讓大腦不再對壓力產生反應，減少身體里的壓力荷爾蒙，產生有治愈效果的放鬆反應。因為它們不像釋放多巴胺的物質那樣讓人興奮，所以我們往往低估了它們的作用。

講一個也許有效的方法，為大家提供



一點小幫助。

丹尼斯只要工作上遇到困難，就獎勵自己一瓶紅酒，同時瀏覽自己最喜歡的房地產網站。她不只看自己現在住的街區，還看遠在波特蘭、羅利或邁阿密的待售房屋。大約一小時後，她感覺更多的是麻木，而不是放鬆。

幾年前，丹尼斯喜歡下班後去做瑜伽。這既能讓她放鬆身體，又能讓她精神煥發。現在，每當要去上課時，她總會覺得很麻煩，喝杯酒的慾望也變得更強烈。作為課程實驗的一部分，丹尼斯答應至少去上一次瑜伽課。她真的去上課之後，覺得那比記憶中的感覺還要好。但她知道，自己很可能回到原來的生活狀態，因此，她用手機存了一條語音備忘，描述自己做完瑜伽後的美妙感覺。每當她受到誘惑想逃課時，她就會聽聽這條語音，提醒自己，不能在壓力面前向自己的衝動妥協。

有沒有什麼可以提醒面對壓力的你，到底什麼才能讓你感到更快樂？在你感到壓力之前，能不能先想出一些鼓勵自己的方法？

作者：〔美〕凱利·麥格尼格爾

鷹和貓頭鷹

一天，一只強健的鷹站在巢里環視大地，它那高傲的神情好似整個大地都屬於它。

忽然，它發現了一只貓頭鷹。“這個滑稽又可笑的傢伙是誰？”鷹嘲弄着說。出于好奇，它張開翅膀俯衝而下。一靠近貓頭鷹，它就問：“喂，你



是誰？叫什麼名字？”“我……我是貓頭鷹。”貓頭鷹邊回答邊往樹幹後面躲。“哈哈！你這傢伙，真是好笑啊！”鷹攔住貓頭鷹，“看你，渾身上下只有茸茸的毛和大大的眼睛，你到底是什麼做的？再讓我聽聽你的聲音，那一定很好玩！”

鷹飛到附近的樹枝上，接着嘲笑貓頭鷹：“如果你把你那特殊的耳朵擋住，你的臉一定會變得更漂亮！”接着，它拍打着雙翅在樹枝間飛，打算用兇猛的姿態來嚇唬貓頭鷹。

鷹不知道，就在這些樹叢中間，一個農夫早已設下了粘鳥的木杆和大網。正在它賣弄本領時，它突然發現，它的羽毛被牢牢地粘在樹枝上了。它拼命地掙扎，卻無濟于事……貓頭鷹默默地看着這一切。過了好一會兒，沉默不語的貓頭鷹才開口講話，它看着鷹說：“如果你待在空中，完全可以避免這樣的危機；如果你飛下來後不嘲笑我，和我和睦相處，我也會提醒你。可是，本應身在高空的你，到底有什麼必要飛下來嘲笑我呢？”

作者：〔意〕達·芬奇

陪孩子做這五件事，最能提升孩子的幸福感

孩子的幸福很簡單，它就藏在生活的每一件小事里。陪孩子做這五件事，最能提升孩子的幸福感，趁着假期趕緊和孩子行動起來！

一、陪孩子玩遊戲

對孩子而言，沒有什麼比玩耍更快樂的事情了。雖然遊戲常常被很多人誤解成為消磨時間的無聊之舉，但是玩耍是每個人在童年時期不可缺少的一項重要活動，它是孩子探索學習的重要途徑，會玩的孩子常常也很會學習。

作為父母，不僅要支持孩子去玩，也要意識到：陪孩子一起玩也很重要。

在孩子很小的時候，各種各樣的小遊戲就已經在親子之間默默展開，比如捂住臉和孩子躲貓貓，這種簡單的互動其實就是孩子玩耍的開端，孩子感受到是家長的關注和遊戲的愉悅。

隨着孩子慢慢長大，我們可以陪孩子玩的遊戲就更多了，比如捉迷藏、堆積木、拼圖、戶外運動等等。玩的時候，放下手機和工作，全心全意加入孩子們的遊戲，不僅能建立良好的親子關係，玩耍中也能教育引導孩子，寓教於樂。

不管再忙也要抽出時間，每天至少陪孩子玩20分鐘左右。有一個能耐心陪伴自己玩耍的父母，是孩子的幸運。

二、多陪孩子在一起吃飯

陪孩子吃飯，也是大事。如今，很多家庭的飯桌已經少了一絲煙火氣，年輕的父母，有的忙于工作，很少能坐下來陪孩子吃飯；還有的父母喜歡一邊看電視玩手機一邊吃飯，飯桌上瀟灑的是沉默……吃飯這件事，儼然成為很多父母最不珍惜的小事。然而餐桌冷清的家庭，很難養出幸福的孩子。

孩子對家庭最初的記憶，往往就在于這一方小桌子上，一進家門是一桌子好菜，家人圍坐一起，聊聊家長里短，這就是最接地氣的溫暖。

三、偶爾給孩子一些儀式感

儀式感看起來非常的表面，但也最能帶給人們幸福。

節假日、生日、紀念日……收到祝福之前，我們總是充滿期待，孩子們表現得更明顯了，歡呼雀躍，連眼睛都放着光。

如果少了一份儀式感，孩子就少了一份期

待。

在平常的日子里，儀式感也不複雜，早上出門前的擁抱，臨睡前的一句晚安，飯後一家人出去散步，這些小事體現的是對生活的熱情。

生活在儀式感很強的家庭里，看到父母用認真的態度去對待平凡的日子，孩子也能受到影響，學着更加認真地對待生活。

四、睡前給孩子講故事、讀繪本

吉姆·崔利在《朗讀手冊》中說：“你或許擁有無限的財富，一箱箱的珠寶與一櫃櫃的黃金，但你永遠不會比我富有，我有一位讀書給我聽的媽媽。”

睡前故事的時間，孩子依偎在媽媽身邊，聽着媽媽的聲音，空氣中縈繞着媽媽的味道，安全感十足。有人說，人對於睡眠前的記憶，總是會特別深刻，睡前這十幾分鐘的相處，是孩子童年最寶貴的回憶。

有一個會講故事的媽媽，是孩子最幸福的

事兒。

五、與孩子有良好的互動

歌手陳美齡，三個兒子都考上斯坦福，在一次採訪中，提及自己的養育經驗：“他們問我問題的時候，我絕對不會說等一等，可能有時候我在煮菜，他們跑過來問我：媽媽，為什麼天是藍的？我根本答不了，可我就是把火關了，說你問得好，等一等我們一起去尋找一個答案。”

她用實際行動告訴孩子：你的問題我都有在聽，我願意跟你一起尋找答案。

孩子眼中的好奇，能被媽媽這樣重視，說明他是被看到的，被愛着的，母子之間充滿了信任和尊重，孩子內心會充滿幸福感和安全感。

而一個不幸的孩子，常常是在家庭中感受到了太多的打擊、不理解和忽視。

我經常遇見一些父母抱怨孩子不愛主動跟自己說心里話，出現這種結果，很大程度上是因為大人們從一開始就不曾珍惜過孩子的秘密和探索，粗暴地打斷、呵斥孩子，時間久了，孩子的心充滿了孤獨。

當孩子說出內心感受時，大人最需要做的就是積極主動回應，這是良好的親子互動的基礎。

孩子過得快不快樂，親子關係是關鍵。那些幸福的孩子，父母都走進了他心里。

文章來源：錢志亮工作室



哈佛大學專家:如何提高你的免疫力?

俄州亞太聯盟 同語軒

疾病流行,同樣情況下,有人染病有人沒事,有人輕症有人垂危,都跟個人免疫力有關。免疫系統為我們抵禦各種病毒、細菌等微生物的感染,可以說居功至偉。

不管什麼病毒襲來,說到底,拼的都是你的免疫力。那麼,什麼是免疫力?怎樣增強免疫力呢?免疫力是指人體免疫系統抵抗有害微生物和疾病的能力。我們的免疫系統極為複雜,包括免疫器官(脾臟、骨髓、胸腺、淋巴結、扁桃體等)、免疫細胞(淋巴細胞、吞噬細胞等)以及免疫分子(淋巴因子、免疫球蛋白、溶菌酶等)等。免疫系統不僅組織龐大,成員眾多,而且相互調節、盤根錯節,極為精密。增強免疫力就可以提高我們的抵抗力,聽起來很有道理,但是事實上很難做到的。

免疫力其實是個很玄的東西。一方面好像人人都知道一點,另一方面,沒人真正知道怎樣來衡量免疫力的高低。原因主要有兩個。首先,免疫系統不是一個簡單的器官,而是一個極其複雜精密又相互調節的系統。免疫系統要發揮良好的作用,需要系統各部分之間的數量上和功能上的平衡與和諧,而不僅僅是加強某一項。其次,對於免疫反應的複雜性和相互作用,我們還有太多太多不瞭解的東西,免疫細胞並不是越多越好,免疫反應也不是越強越好。

目前,我們還沒有可行的辦法來測量或評估免疫力的高低。

免疫力和年齡



雖然有很多未知的東西,但是,有一點是確定的:

隨着年齡的增長,我們的免疫能力在降低。許多研究發現,與年輕人相比,老年人不僅更容易患上傳染病而且更容易死于傳染病。各種病毒細菌感染包括新冠病毒導致的肺炎,是全球 65 歲以上人群死亡的主要原因。

老年人的免疫能力減弱也體現在對疫苗接種的反應上。例如,針對流感疫苗的研究表

明,65歲以上老人和健康兒童相比,該疫苗對老年人的保護效果較差。但是,儘管保護作用有所下降,接種過流感和肺炎疫苗的老年人的感染和死亡率比沒有接種的同年齡組老年人還是有顯著的下降。

雖然目前沒有人知道這背後的原因,但是科學家觀察到,這種感染風險的增加與 T 淋巴細胞的減少有關,而 T 細胞的減少與胸腺隨着年齡增加而不斷萎縮有關。是否可以把感染增加的原因歸咎於因為胸腺退化導致的 T 細胞數量下降或其他變化,目前尚不清楚。是不是因為骨髓產生幹細胞能力下降而導致免疫系統細胞減少?這個問題也引起了人們的關注。另外,老年人的飲食營養和免疫力之間似乎存在着相關性。

提高免疫力沒有神藥,保持身體的整體健康是根本。保障強有力的健康的免疫系統,除了我們無法控制的遺傳因素之外,最重要的是堅持健康的生活方式。儘量避免不健康的環境和習慣,這樣身體的每個部分(包括免疫系統)的功能自然會更好。

近日,哈佛大學的專家們給出了提高免疫力的八點建議:

01 營養均衡的健康飲食

就像任何戰鬥部隊都需要供給一樣,免疫系統作為身體的自衛軍需要優質而有規律的營養供應。平衡而且健康營養的飲食很重要。科學家們早就認識到生活貧困和營養不良的人更容易得傳染病,但是,是不是營養不良導致免疫力下降而增加患病率?這一點還不確定。老年人的飲食營養和免疫力低下之間也似乎存在着相關性。老年人往往吃得少,飲食多樣性也不夠。即便在富裕國家,一種被稱為“微量營養素營養不良”的情況也普遍存在。

“微量營養素營養不良”是指缺乏某些必需的維生素和微量礦物質。這些微量營養素必須從飲食或保健品中獲得。但是,微量營養素並不是越多越好。這就提出了一個重要的問題是:保健品是否可以幫助老年人維持更健康的免疫系統?文末專門解答。有關健康飲食的詳情,參考:《怎樣吃才有營養? 營養手冊 - 飯都吃不好的人,吃什麼保健品都沒用!

02 保持健康的體重

怎樣知道你的體重是否在健康範圍?測量 BMI 和腰圍簡單易行,而且可以比較準確地評估我們健康狀況,每個人都應該心里有數。參考:《柳葉刀》:太胖太瘦都減壽,體重多少最健

康?

03 不吸煙,少喝酒

吸煙不僅增加患癌風險,還會損害人體免疫系統。對吸煙的人群來說,如果希望健康,最需要做的事就是戒煙。更多信息,參考:《五個好習慣,增壽十幾年》: ASCO:酒精與癌症

04 經常鍛煉

運動改善心血管健康,降低血壓,幫助控制體重,並預防各種疾病。但這是否有助於自然增強免疫系統並維持免疫系統的健康呢?就像健康飲食一樣,運動可以促進整體健康,從而促進免疫系統的健康。它還可以促進通過促進血液循環,使免疫細胞和免疫因子更流暢地達到全身各處,更有效地發揮其保護作用。更多信息,參考:《戰勝比吸煙還糟糕的健康殺手! 選好鞋子走路去! 趁年輕多長點肉吧!

05 保證充足的睡眠

睡眠是身體休息並恢復生機的時候。雖然每個人需要的睡眠時間不一樣,但通常都需要 6-8 個小時的優質睡眠。更多信息,參考:《睡得好,人生才美好

06 減輕壓力

現代醫學已認識到身心之間的緊密聯繫。各種各樣的疾病,從胃部不適到心臟病,都可能與情緒或壓力有關。科學家在積極研究壓力與免疫功能之間的關係,尤其是長期壓力狀態對人體免疫功能的影響,但是這種研究很困難。一方面,壓力很難定義。對 A 寢食難安的事情對 B 可能司空見慣。另一方面,人們很難量化自己承受的壓力。醫學上也很難量化一個人對壓力的反應,只能測量一些可以測量的指標,比如心率,但是心率還會受其他因素的影響。研究最大的難處是在人體身上很難進行科學家所說的“對照實驗”。在進行人體實驗中,這種控制單一變量的方法是不現實的,同時存在的其他因素都可能影響測量指標。儘管如此,還是取得了一些進展,緩解壓力有助於整體健康,也會促進免疫系統的功能。

07 按時接種推薦的疫苗

按時接種推薦的疫苗。疫苗可以激發免疫系統,在病毒感染之前幫助我們的身體做好準備。更多信息,參考:《疫苗來了,打還是不打?

08 堅持良好的衛生習慣

良好的衛生習慣包括經常洗手、不吃生肉、分餐制等,以避免微生物感染。常識,不多廢

話了。

保健品與免疫力

店裡和網上有無數號稱可以增強免疫力的保健品和草藥製劑。但是,“增強免疫力”這個概念實際上很模糊。儘管某些保健品可能改變某些免疫功能,但到目前為止,還沒有證據證明保健品可以增強免疫力達到預防疾病的效果。我們的身體本身在不斷地生成新的免疫細胞。正常情況下,身體產生的免疫細胞超



過身體為了抵抗病原體入侵所需要的細胞數量。而且,細胞都有自己的正常生命週期,會通過“細胞凋亡”這個自然過程被清除掉。有些細胞在跟病原體戰鬥之後被清除,有些細胞一輩子都沒機會上戰場就被清除了。免疫系統需要多少細胞或不同細胞需要什麼樣的搭配組合,才能讓免疫系統發揮最佳水平,是非常複雜的,目前沒有人真正知道。

試圖通過增加免疫系統的細胞來達到增強免疫力是很難的。因為免疫系統有很多不同種類的細胞,不同細胞針對不同病原體感染的反應是不一樣的,所以在如此複雜多變,相互交叉的環境中,應該增加哪些細胞,增加到多少?到目前為止,科學家們既沒有答案也沒有辦法定向定量地來控制。要證明某一種東西是否可以增強免疫力是一個非常複雜的問題。比如,某種東西能提高血液中的某種抗體水平,但是,這並不一定意味著它對身體的整體免疫力有益。另外,增加人體免疫細胞或其他細胞的數量不一定是一件好事,往往會增加其他疾病的風險。

結論

通過健康均衡的飲食來攝入足夠的營養素比保健品更重要。對於食物攝入不足或者缺乏某些營養素的人群,食物補充劑或保健品可能會有幫助。

祇需打一針 強生疫苗獲美國 FDA 和 CDC 正式批准

編輯部 俄州亞太聯盟

FDA panel recommends J&J vaccine



The vaccine advisers' recommendation is a key step toward getting Johnson & Johnson's single-dose vaccine in use in the US

2021年2月26日(周五)美國 FDA 召開的疫苗與相關生物製品諮詢委員會(VRBPC)會議上,專家們就強生公司(Johnson & Johnson)開發的新冠疫苗 Ad26.COV2.S 的緊急使用授權(EUA)申請進行了討論。

最終,與會專家們以 22:0 的投票結果,支持基於已有的科學證據,強生公司開發的新冠疫苗在 18 歲及以上個體中使用時,其收益大於風險。基於諮詢委員會的推薦和此前新冠疫苗的批准速度,FDA 已于 2 月 27 日(周六)授予 Ad26.COV2.S(強生疫苗)緊急使用授權。

最新消息:2 月 28 日(周日),強生疫苗獲得美國疾控中心 CDC 正式批准,可以馬上投入生產。

這是首款獲得 EUA 的只需單劑接種,就能夠提供 COVID-19 保護能力的新冠疫苗。

強生疫苗:只需一針,副作用更低,利于儲存運輸

強生公司生產的新冠疫苗屬於傳統的腺病毒載體疫苗,它的有效性不如輝瑞和 Moderna 公司的疫苗 94% 的有效性高,在三期臨床試驗過程中,對美國人的有效性為 72%,在拉丁美洲的有效性為 66%,在南非的最低,只有 57%。

但是,它可以為感染患者注射,試驗證明

強生公司的新冠疫苗可以 100% 避免接種者住院和死亡,這是輝瑞和 Moderna 的 mRNA 疫苗做不到的。

因此,輝瑞和 Moderna 的疫苗在專家組此前的審批中,均有幾名專家不同意,而強生公司的疫苗則全部專家一致通過。

強生公司的疫苗只需注射一針即可實現免疫,這也是目前為止唯一一個注射一針即可實現免疫的疫苗,將大大加快美國接種疫苗的進度。

在預防嚴重 COVID-19 方面,強生疫苗在接種 14 天後的保護效力為 76.7%,在接種 28 天後保護效力提高到 85.4%。在試驗中總計出現 7 例 COVID-19 相關死亡,均出現在安慰劑組,都來自位於南非的臨床試驗點。沒有死亡案例來自疫苗組。

▲疫苗組與對照組 COVID-19 患者數目累積曲線

而強生疫苗作為腺病毒載體疫苗,在運輸和儲存的方式上也比輝瑞和莫德納要方便許多,它在 -20°C 下的穩定性長達 2 年,在 2-8°C 下也能夠保持 3 個月的穩定性。因此,在疫苗的存儲、運送和分配上均能夠使用目前的標準渠道,在大流行情況下為疫苗的使用提供便利。

“我們非常感謝 VRBPC 成員對強生單次注射新冠候選疫苗的數據進行了詳盡的審評,”強生執行委員會副主席兼首席科學官 Paul Stoffels 博士說,“我們相信我們的新冠候選疫苗可能幫助改變大流行的軌迹,並隨時準備讓它能夠儘快用于保護公眾。”

專家組成員科迪·邁斯納博士(Cody Meisner)說,在 4.4 萬人的試驗中,強生的疫苗的副作用也很低,61% 的志願者有一些反應,但只有 2.3% 被認為是嚴重的。大多數的副作用表現為噁心,疲勞,頭痛,身體酸痛或發燒,這比輝瑞和 Moderna 的 mRNA 疫苗的表現更加優秀。

在專家組通過審核後,預計周五晚些時候或者周六早上即可得到 FDA 的緊急使用授

權,下周開始美國人即可接種強生公司的疫苗。

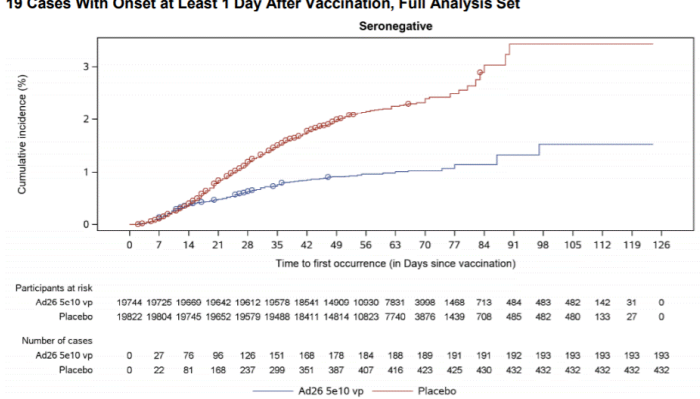
強生公司表示,預計下周將推出 300 萬至 400 萬劑疫苗,預計 6 月底將提供 1 億劑疫苗,屆時每一個美國人都能得到疫苗。

所以,還未排到接種疫苗的人不必着急,隨着強生疫苗的上市,接下來美國接種疫苗的速度將會大大加快,到夏天實現全民免疫將成為可能。

陳薇/康希諾腺病毒載體疫苗獲批上市

而與強生同類型的腺病毒載體疫苗,還有中國工程院院士、軍事科學院軍事醫學研究院研究員陳薇團隊研製的中國重組新冠疫苗(腺病毒載體),也已于北京時間 2 月 25 日獲國家藥品監督管理局附條件批准上市。該疫苗是中

Figure 1. Cumulative Incidence Curve of Centrally Confirmed Moderate to Severe/Critical COVID-19 Cases With Onset at Least 1 Day After Vaccination, Full Analysis Set



國首家獲批的國產腺病毒載體新冠病毒疫苗,適用於預防由新型冠狀病毒感染引起的疾病(COVID-19)。

據瞭解,陳薇/康希諾腺病毒載體疫苗和強生公司研製的疫苗是同類型,在國內上市的新新冠疫苗中,重組新冠疫苗(腺病毒載體)是唯一採用單針免疫程序的新冠疫苗,可于 2°C 至 8°C 之間穩定保存,更易于正常運輸和存儲。同時,該疫苗的接種對象為 18 歲以上人群,這意味著其試種人群更廣,老年群體將得到全面覆蓋。此前,該疫苗已獲得巴基斯坦和墨西哥的

緊急使用授權。

在使用效力上,陳薇/康希諾腺病毒載體疫苗一針能達到 66-74% 的全面保護率,其中重症保護率 91-100%,這意味著僅需一針就可以激發人體產生相當于時隔 28 天注射兩針的免疫效果。

腺病毒載體疫苗和 mRNA 疫苗的區別

腺病毒載體的 DNA 疫苗(美國:強生,英國:牛津+AstraZeneca,中國:康希諾+軍方,俄羅斯:“衛星-V”)

腺病毒載體的 DNA 疫苗是將腺病毒作為載體,把提取的新冠病毒 S 蛋白基因放到無害的腺病毒上,然後將其注入到人體中,利用人體自身細胞合成 S 蛋白,從而刺激機體產生抗體。

腺病毒載體的 DNA 疫苗儲存方便,價格也較便宜,不過大多數人在成長過程中都曾感染過不同的腺病毒,所以對大量腺病毒產生了免疫機制,從而降低疫苗效果。?

mRNA 疫苗(美國:Moderna,美國:Pfizer + BioNTech SE)

mRNA 疫苗將提取的新冠病毒 S 蛋白基因直接注入人體,利用人體自身細胞再合成 S 蛋白,使免疫細胞記住病毒的 S 蛋白。

mRNA 疫苗研發時間短,生產速度快,生產成本低,保護率高。但是儲藏運輸條件較為苛刻,輝瑞(Pfizer)疫苗在 -70°C 的超低温冷凍箱中可以保存 6 個月,正常 2 到 8°C 只

可以存儲 5 天,運輸成本高。Moderna 疫苗好一些,在 -20°C 的低溫冷凍箱中可以保存 6 個月,正常 2 到 8°C 可以存儲 30 天。

各種疫苗技術路線的作用機理不同,研發難度不同,體內免疫系統的喚醒程度也不同,安全性和成本有差異。總體看,目前在美國獲批的疫苗有效性和安全性都很好,唯一的問題是疫苗短缺,需要排隊等待,如果輪到你,一定要儘快去打,有什麼疫苗就打什麼疫苗。

隨着疫苗的好消息不斷傳來,相信這次離校園重開,告別網課的日子,真的不遠了...

“三公爵杯”2021 世界華文微型小說大賽徵文啟事

微型小說是一種短小精悍,參與者多、受眾面廣,群眾喜聞樂見的文學形式,為推進這種文體的繁榮、發展,特舉辦“三公爵杯”2021 世界華文微型小說大賽徵文活動。

一、主辦單位:新西蘭中華文學藝術聯合會、新西蘭中文廣播電台 FM 90.6、世界華文微型小說研究會。

二、協辦單位:大洋洲華文作家協會、《台港文學選刊》、作家網、游讀會。

三、承辦單位:《澳洲訊報》(新西蘭中文時代)。

四、徵文時間:自 2021 年 3 月 1 日始,至 2021 年 8 月 31 日截止。9 月初評,10 月終評,11 月公佈評獎結果,12 月結集,聯繫出版。

五、徵文要求:

- 1、內容自選,題材多樣,舉凡現實、歷史均可,只要內容健康向上,突出真善美都可。
- 2、希望有較強的各國各地文化特色,表

現手法新穎多樣,有人物有故事有可讀性,有較強的思想性和藝術性。

3、應征作品一律為原創新作,嚴禁抄襲,文責自負。網上已有的,請不要發來。

4、篇幅 1500 字左右,也歡迎精短的百字小說。

六、投稿方式:

1、投稿一律採用電子版,不接受紙質作品,投稿專用信箱:nzcfac.cw@hotmail.com

2、來稿請用 4 號宋體,附件形式。請在電子郵件主題欄標註

參賽作品題目,加作者姓名,所在國家或省市。作品題目字體加粗,正文下一行寫上作者名字。務必在作品最後註明作者真實姓名、通聯地址、聯繫手機、微信與電子信箱,否則視作無效投稿處理。

可以附上作者簡介。但與大賽無關的散文、隨筆等稿件,或已在其他微型小說、小說徵文中獲過獎、入過集

作品不要再重複投來。

七、評獎辦法:

大賽將通過初評、復評、終評的方式,評出特等獎 1 名;一等獎 2 名;二等獎 5 名;三等獎 10 名,優秀獎 20 名左右。對獲獎者頒發獲獎證書與獎杯,優秀作品還將結集成冊,公開出版,每位有作品入選者由組委會寄贈樣書,不再另發稿費。

優秀作品還將拍攝成微电影,推薦參加國際微电影藝術節評獎。

大賽組委會對參賽作品擁有網上公佈、宣傳、出版及改編權。凡報送作品參加本次大賽的作者,即視為已確認自願遵守本次活動有關版權和創作要求的各項規定。

大賽結束後,將在新西蘭奧克蘭舉辦頒獎典禮。

八、大賽終評委:

- 1、凌鼎年 世界華文微型

小說研究會會長、作家網副總編、亞洲微电影學院客座教授;

2、洗錦燕 新西蘭中華文學藝術聯合會主席、大洋洲華文作家協會會長、新西蘭僑媛協會會長、著名僑領、太平紳士;

3、冰凌:全美中國作家聯誼會會長、紐約商務傳媒集團董事長、《文化中華》雜誌社社長、杭州商學院人文學院名譽院長、浙江中華文化學院、福州大學客座教授;

4、趙智:作家網總編、北京微电影產業協會會長、世界華文微型小說研究會副會長;

5、練建安《台港文學選刊》執行副主編、福建省傳記文學學會創會副會長、著名微型小說作家;

6、趙春善:游讀會創始人、董事長,復旦大學、台灣大學 EMBA;

7、杜俐潔:新西蘭中文電台 FM90.6 台長;

8、張沈峰:Three dues homes,新西蘭三公爵地產投資有限公司董事長。
“三公爵杯”2021 世界華文微型小說大賽組委會 2021 年 2 月 28 日



3月1日起,再在中國幹這10件事就是犯罪!

2021 年 3 月 1 日,《中華人民共和國刑法修正案(十一)》將正式施行!此次刑法修改新增了十多種罪名,下面這十種罪名與我們的生活息息相關。

第一、捕食野生動物

《刑法修正案(十一)》出臺後,捕食野生動物可能涉嫌犯罪。

第二、亂養外來寵物

根據《刑法修正案(十一)》相關規定,隨意引入、放生、丟棄外來物種,將會涉嫌犯罪。

第三、干擾司機駕駛

近幾年,在公共交通工具上搶奪司機方向盤、辱罵、毆打駕駛員等干擾駕駛的行為時有發生。此次刑法修改,新增妨礙安全駕駛罪,將干擾駕駛行為入刑。

第四、組隊境外賭博

此次刑法修改,對組織境外賭博的行為明確了新罪名。法條指引:《刑法》第三百零三條第三款:“組織中華人民共和國公民參與國(境)外賭博,數額巨大或者有其他嚴重情節的,依照前款規定處罰。”

第五、惡搞英雄烈士

近年來,網絡上時有出現侮辱、誹謗英雄烈士的帖子和留言,此次刑法修改,明確將侮辱、誹謗英雄烈士的行為納入犯罪。

第六、高空拋物

高空拋物現象曾被稱為“懸在城市上空的痛”,帶來巨大的社會危害。此次刑法修改,將高空拋物這種不文明行為入刑。

第七、催收高利貸

近年來,國家不斷加大對高利貸的規制和打擊力度,將“套路貸”這一以非法佔有為目的,通過虛構事實、隱瞞真相騙取被害人財物的行為,以詐騙罪定罪處罰;將放高利貸的行為明確為非法經營犯罪。此次刑法修改,將催收高利放貸等行為入刑。

第八、冒名頂替

此次刑法修改明確將冒名頂替入學、就業安置等行為入刑。

第九、性侵未成年養女

近年來,性侵未成年入案件引發社會強烈關注。與不滿 14 周歲女孩發生性關係的行為已被刑法明確為強姦罪,為響應社會關切,這次刑法修改將與 14 至 16 周歲養女發生性關係的行為入刑,彌補了法律空白。

第十、未經批准進口、銷售國外藥品

早前,新修訂的《中華人民共和國藥品管理法》(2019 年 12 月 1 日起施行)對何為假藥劣藥,作出重新界定,進口國內未批的境外合法新藥不再按假藥論處。刑法修正案(十一)增設新罪名,再次明確將未經批准進口、銷售國外藥品的行為列為犯罪,但同時也設置了“足以危害人體健康”的前提要件。

中國個人購匯限制將取消 人民幣出境政策擬放寬

人民幣出境難,購買海外股票難,這成為不少中國境內居民的一大痛點。

現在重大利好來了:

人民網 2 月 20 日消息:中國正研究放寬人民幣出境限制。

這不僅將取消購匯限制,每人每年還可以有 5 萬美元的額度,用於購買海外證券和保險。

5 萬美元換匯限制正考慮取消,具體詳情如下:

1. 日前,國家外匯管理局資本項目管理司司長葉海生在《中國外匯》雜誌撰文表示,今年外匯局將研究有序放寬個人資本項下業務限制,其中包括研究論證允許境內個人在年度 5 萬美元便利化額度內開展境外證券、保險等投資的可行性等。

上面的官方文字看起來並不費力,不過還是簡單用口語翻譯一下,即中國境內居民在中國境內的存款,可以用來購買海外證券和保險,每人每年的額度為 5 萬美元。

再演繹一下,如果你家 5 口人都是成人,那麼你家總共可以有 25 萬美元(約合 162 萬人民幣)出境做投資。

2. 推進合格境內機構投資者(QDII, Qualified Domestic Institutional Investor)的制度實施,適時提高 QDII 總額度,根據外匯收支形勢靈活把握額度發放的節奏和規模,滿足境內市場主體跨境資產配置需求。

這個官方表述稍微有點複雜,再用口語翻譯,就是中國境內的機構投資者可以出境的人民幣總額度提高了,目的是滿足公司或個人跨境資產配置需求。

所謂市場主體就是指市場上從事交易活動的組織和個人,既包括自然人,也包括以一定組織形式出現的法人。

再演繹一下,把你家的錢交給這些有資質的境內機構投資者,他們可以幫助你把錢投資到海外市場,因為他們的人民幣出境額度提高了,即原來的有限的額度被放寬了。

3. 根據人民網的報道,葉海生在文中表示,2021 年,資本項目將按照堅持穩中求進的總基調,積極謀劃未來資本項目開放的新格局,有序開展高水平對外開放試點,提陞個人用匯便利度,以深化改革開放激發新發展活力,改革並完善與新發展格局下更高水平開放型經濟新體制相適應的外匯管理體制機制。

550 萬在美華人數據全公開! 88%中國籍博士會留下...

太平洋彼岸

截止到 2019 年,在美華人大約 550 萬,54% 成年華人有大學文憑,51% 華人從事專業技術、管理等工作。

美國科學院、工程院、醫學院、文理院四院華人院士共約 300 余人,美國八大常春藤高校華人教授超過 320 余人。

中國 985 高校畢業校友 20 多萬在美國高科技企業或高校機構工作,在美高層次科技人才分布前三名分別是舊金山灣區、紐約地區和波士頓地區。

移民美國的華人有 27% 擁有碩士學位,其他國家的移民者只有 13% 左右的人群有碩士以上的學位,而美國當地人也只有 12% 的人有碩士以上學位。

可以看出,隨著教育程度的提高,華人移民已逐漸拉開與其他國家移民和當地人之間受教育程度的差距。

人口現狀

美國華人廣義指具有華人血統(包括港澳台以及東南亞地區華人)的美籍公民、永久居民或其他住民。過去改革開放 40 年來,到美國的學習、工作和居住的華人人數增長迅速,從 2000 年的 287 萬,到 2010 年的 401 萬,到 2019 年的預估的 550 萬。持學生簽證的中國大陸公民大約 37 萬,另外,也有不少通過其他渠道來到美國工作和生活。另外,根據 2019 Open Doors 報道,台灣、香港和澳門分別有 23469、6917 和 558 名在美國留學。

出生來源

根據 2015 年的數據,本土出生的華人(ABC)佔 37%,大約 63% 的華人出生在美國本土以外。在出生於美國本土的華人中,53.8% 出生於加利福尼亞州和紐約州兩個州,這兩個州是華人最集中的地方。

出生於美國境外的華人(移民)中,其中 59.9% 來自於中國大陸,15.9% 來自中國台灣,9.4% 來自中國香港,15.3% 來自其他國家和地區。

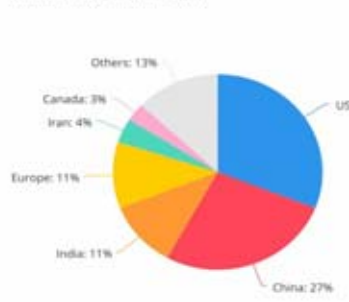
而“1.5 代”移民現象是那些出生於美國之外,在 10-16 歲期間移民美國的人群。“1.5 代”代表人物包括李開復(原微軟和谷歌高管,創新工

場創始人),李飛飛(AI 專家,斯坦福教授),童士豪(知名投資人),楊致遠(雅虎的創始人和阿里巴巴的投資人),蔡崇信(阿里巴巴的二號功臣)。

是華人居住人數排名前 8 大地區;在紐約,舊金山和洛杉磯地區,都有 50-70 萬華人居住在那里。

大概 30% 是職業移民(一般留學生的渠道),37% 是直系親屬移民,20% 是非直系親屬移民,13% 是 Refugees and Asylees 背景。

Where do AI researchers working for US institutions come from?



当今顶级AI研究人员在哪里工作?



華人移民受教育的程度呈現高低兩極分化狀態。一方面,25 歲以上的華人持大學文憑比率為 54%,遠高於美國 30% 平均水平;另一方面,華人移民中高中以下學歷者佔 36%,高於全部亞洲移民的 29%。

從事餐飲、日貨等服務業。美國華人最鍾情的職業是綜合管理、專業技術及相關行業,佔從業人口的 51%,雖低於美籍印度裔的 62%,但高於美國平均水平的 38%。其次是商業營銷人員和辦公室工作人員,佔從業人口的 22%。次之是服務行業,佔從業人口的 18%。

美國的中國高校校友概況

中國的知名高校在美國的數據,源于 LinkedIn 的數據庫。實際數據應該比 LinkedIn 上的數量多 30-50%。

據不完全统计,39 所 985 高校校友在美約有 20 萬人。

A. 地域分布:高層次人才分布前三名分別是舊金山灣區,大紐約地區和波士頓地區。

B. 行業分布:從行業分布來看,大部分 985 高校人才在美從事高新技術行業,計算機軟件、半導體硬件以及金融地域分布比較明顯。另外在美從事高等教育以及科研工作的 985 畢業生也非常多。

C. 職位層級分布:其中絕大部分在美華人才是高級工程師或主管,佔約 61%。公

司高管(CXO, VP, Owner 以及 Partner)相對較少佔 12%。

D. 名企分布:許多 985 高校留美校友畢業後選擇了去微軟、谷歌、亞馬遜以及蘋果等知名企業工作。

E. 技能分布:大部分 985 高校留美校友畢業後從事計算機互聯網行業,計算機相關技能,數據算法等相對普遍集中。

F. 工作經歷:2000 年後留美華人還是主流(工作在 15 年之內)。

人工智能 AI 華人資深人才統計
88% 中國籍博士會留下建設美國 美國對中國人才吸血超乎你想象

在一篇名為《美國 AI 的秘密武器》長文中,《紐約時報》援引一份最新出爐的人才調查報告,有理由據、苦口婆心,怒其不爭氣其不幸地“勸諫”美國政策制定者們,少喊口號、認清現實,善待讓美國前沿科技強大的

秘密武器——中國人才。

而且這樣的數據報告,確實不放在一起不知道,圖表一列簡直嚇一跳。

沒想到,強大的美利堅背後,有如此比例的中國最強大腦。

保爾森基金會,08 年金融危機時的美國財長 Henry Paulson 創辦的機構。最近對 NeurIPS 2019 的人選論文和作者資料進行了詳細統計分析。

NeurIPS,神經信息處理會議,全世界最知名的 AI 領域頂級會議,沒有哪一個計算機領域研究者不知,沒有哪一個 AI 領域研究者不曉,別說論文人選可以吹一輩子,每年搶個會議門票都能搞大新聞。

所以 NeurIPS,一度就是全球 AI 的“華山論劍”。在 NeurIPS 2019 大會上,共有 15920 位研究者提交了 6614 篇論文,最終接收率為 21.6%。

而保爾森基金會進一步統計分析後,得出了這樣的結果:美國毫無疑問遙遙領先,59% 的研究者隸屬於美國機構和公司。但其中 29% 的研究者,出自中國——他們先在中國完成本科,其後赴美留學後留下來“建設美利堅”,成為了美國頂尖 AI 研究員的第一大構成。而美國本土貢獻的比例,只有 20%,歐洲則 18%,印度 8%。

所以結論應該再明確不過了——

中國最強大腦,是當前美國 AI 領先全球的重要原因。《紐約時報》想要說明的是海納百川。毫無疑問,在這樣頂會論文的統計中,美國領先優勢再明顯不過。而且依然在這份報告中,還進一步揭示了頂級人才的流動路線。

首先,當前結果是美國的 AI 機構和公司拿下了全球 60% 的頂級研究人員。這是排名第二的中國 10.6% 的六倍,是第三名歐洲 10.2% 的六倍。但美國這 60% 都產自美國嗎?非也非也。本土土長的美國研究者只佔據 31%。而另一大主力就是來自中國的研究者,佔比 27%。

在人才流動趨勢中,在中國讀本科的頂級研究者中,只有 34% 的人目前在中國,而接近 56% 則前往美國繼續深造。

最後在美國拿到博士學位的中國 AI 研究員,88% 的人選擇留下來在美國工作,只有 10% 會回到中國。



Asian American Coalition for Education

為了徹底消除對亞裔學生的歧視，請簽署我們即將向美國最高法院上交的陳述

尊敬的亞裔社團領袖們、家長們及其他公民：

如您所知，為了消除美國42個州的名校中普遍採用哈佛大學招生模式對亞裔孩子所進行的系統性歧視，學生公平錄取組織(SFFA)自2014年11月開始就起訴哈佛大學。通過審查超過16萬份申請文件，SFFA的法律團隊揭露了哈佛歧視亞裔孩子的確鑿證據，其操縱“個人品質”評估來系統性地降低亞裔學生的錄取率之舉尤為惡劣。

然而，偏自由化的馬薩諸塞州聯邦地方法院和第一聯邦上訴法院法官們在判決中卻站在哈佛一邊，支持繼續對亞裔美國孩子的種族歧視。最近，SFFA已經向美國最高法院提起上訴。讓人感到樂觀的是：目前美國最高法院大多數大法官都有嚴格遵守美國憲法的判案歷史。我們相信，如果我們亞裔社區勇敢地為我們的孩子發聲，我們就有希望贏得這場官司。

讓我們失望的是，拜登政府最近撤銷了對耶魯大學的訴訟。因此，對於亞裔孩子來說，在美國最高法院贏得對哈佛大學的起訴變得至關重要。最高法院有可能在所有大學招生中全面禁止使用種族因素，這就將一勞永逸地給亞裔孩子帶來平等教育權益，讓我們的子孫後代不再受到歧視！

為了幫助SFFA贏得這場至關重要的訴訟，我們正在撰寫一份提交給美國最高法院的Amicus Brief(非當事人意見陳述)。

向最高法院提交的非當事人意見陳述將包含以下關鍵信息：

1. 哈佛大學利用“個人評分”來維持事實上的種族配額，是對所有亞裔美國人的侮辱和貶損。
2. 哈佛大學使用卑鄙的種族歧視作為歧視亞裔孩子的理由，與美國當權者在歷史上很長一段時間歧視亞裔的方法驚人相似。
3. 哈佛的歧視給亞裔孩子在不同層面都造成了嚴重的傷害。
4. 上訴法院在判決時未能依照法律所要求的懷疑和不袒護的態度，對哈佛大學的招生計劃進行真正嚴格審查。
5. 本法院應在補救範圍之外重新審查大學錄取過程中種族因素的使用。

(該陳述正在撰寫之中。如果有需要，我們將在最終提交之前與您分享完整的文件)

在此，我們呼籲所有正式註冊過的美國亞裔組織和其他組織加入我們，聯合簽署這一重要的Amicus Brief(非當事人意見陳述)。其目的是讓美國最高法院的大法官在聽證本案時聽到亞裔社區的聲音。受美國憲法第一修正案的保護，任何美國組織，無論是政治還是非政治性的，包括各類協會、語言學校和其它教育機構都可以加入我們的聯署。(如果您的組織已經簽署了我們2020年1月的Amicus Brief，並同意繼續支持這一義舉，您無需再次填寫表格)。

由於向美國最高法院提交文件的截止日期是2021年3月24日，請立即採取行動填寫報名表。數以百萬計的美國亞裔孩子依靠你的幫助支持！請敦促您所熟悉的社團領袖點擊以下鏈接，填寫在下方的表格，簽署非當事人意見陳述(請用英文填寫)

https://asianamericanforeducation.org/zh/cosign_amicus_brief_scotus_2021_ch/

(我代表上述組織簽名支持美國亞裔教育聯盟就SFFA狀告哈佛大學一案向美國最高法院提交的非當事人意見陳述)

真誠感謝您的大力支持！

美國亞裔教育聯盟

華裔青年支持楊安澤競選紐約市長籌款會

時間:2021年3月7日 東部時間7:00PM(西部時間4:00PM)



捐款链接(获取会议链接):

<https://secure.actblue.com/donate/030721-md-ds>
由纽约年轻华裔商学院新科毕业生为杨安泽举办的:“Young Professionals for Andrew Yang”筹款活动将在三月七号东部时间晚7:00-7:45举行。请家里有刚刚毕业的华裔专业人士参加这场活

或点击链接:

<https://secure.actblue.com/donate/030721-md-ds>
纽约市是美国的象征，让我们华裔和杨安泽一起把疫情后的纽约打造成美国最伟大的都市，为美国重振经济繁荣，作出贡献。让我们的下一代为我们今天的努力自豪和骄傲

动。纽约需要华裔年轻人。
如有疑问，请联系竞选团队的孙晓光 @408-202-1080
请今天就扫码



Hate Crimes Against Asian Americans Increase During Pandemic



KOREATOWN (CBSLA)— Denny Kim said was walking down a Koreatown street when two men attacked him.

Provided by CBS Los Angeles

Denny Kim said he was walking down Kenmore Avenue, between Wilshire Boulevard and 6th Street, Feb. 16 when two men attacked him. “They told me to go back to China,” Kim said. (Denny Kim photo)

“They were hurling racial insults they were calling me ‘Ching Chong,’ ‘C***k,’ ‘Chinese virus,’” Kim said. “They told me to go back to China.”

Kim said the violent, racist attack happened the night of Feb. 16 on Kenmore Avenue, between Wilshire Boulevard and 6th Street.

“They struck my forehead, they hit my eye, and I fell down to the ground,” he said. “They were beating me up.”

Kim, who served in the United States Air Force, said he has been the target of racist comments before. He also said his

friend showed up at the right moment that night and scared the attackers away.

“Definitely glad I was there,” Joseph Cha said. “Thankful to God I was there.”

The Los Angeles Police Department said it received a 911 call around 8:40 p.m. that night reporting the attack.

Asian American and Pacific Island Community groups said hate incidents were way up in California and across the nation since the pandemic began — some targeting the elderly.

“It’s just absolutely senseless, and it really breaks my heart that people are hurting and targeting the elders,” Kim said.

“Watching this violence against Asian Americans is just so upsetting, Tam Nguyen, co-founder of Nailing It For America, said.

The community organization works to raise awareness about anti-Asian hate crimes.

“Whether it’s speaking up, whether it’s sharing, or whether it’s lending a hand and reaching out to your Asian American friends brothers and sisters in the community,” he said.

“At the end of the day, we’re all one human race, you know,” Cha said. “It’s 2021 now.”

LAPD said it took a criminal threats and hate crime report, though Kim could only describe his attackers as two Hispanic men — one who was bald and wearing a gray long-sleeve shirt and the other wearing a white hooded sweatshirt.

講座信息 | 如何跟亞裔青少年溝通新冠疫情所帶來的歧視

Original UCA 北美新視界

Join this special webinar and Q&A for parents to learn about the negative impacts of racism and discrimination on the mental health of our youth, the critical importance of parents supporting their children, and practical strategies for talking about anti-Asian discrimination at home.



校遇到了這種情況，家長如何應對。

為什麼重要

剛剛過去的農曆新年前後，在美國多個城市發生了多起襲擊亞裔尤其是老年人的事件。與此同時，美國很多中小學開始返校學習的工作。亞裔家長尤其是中國家長在這種情況下，非常擔心亞裔孩子在學校會受到各種歧視甚至遭遇校園欺凌事件。

深度閱讀

2月18日，美國全國廣播公司(NBC)的網站發佈了一則題為“在各種襲擊事件中，學校校長擔心亞裔學生的返校問題”。這篇文章採訪了幾位紐約市的學校校長，聆聽了他們在這方面的擔憂。

文中所採訪的校長稱，因為過度擔憂目前爆出的多起亞裔被襲擊的事件，很多家長不敢送孩子到校學習。

文章還指出，一個收集美國全國性亞裔襲擊事件的平台 Stop AAPI Hate，僅僅在去年大流行期間的五個月內，就在全國範圍內收集了近2,800份仇恨事件報告。最近的農曆新年前後，美國各地唐人街的亞裔老年人成為街頭搶劫、入室行竊和襲擊的目標。不久前，一位84歲的亞裔老人在舊金山被人推倒在地，幾天之後，老人因傷而去世。

文章中受採訪的紐約校長還說，許多(紐

約)家庭已經受到騷擾，這使得對這方面的恐懼變得更加真實。這位校長說，“一位媽媽說，她帶女兒坐地鐵去學校上學。有人對她說：‘你為什麼要帶孩子坐地鐵？為什麼不把他們留在家里呢？’他們‘指責她不僅危害她的孩子，而且就因為她們是亞洲人，因此讓整列火車上的人都處於危險之中’。

這篇文章採訪的專家說，隨著越來越多的地方開始返校，學校內因疫情而引發的可能發生的欺凌行為也成為家長關注的問題。事實上，在大流行之前，亞裔美國兒童已經遭受了不成比例的欺凌。例如，對第一代和第二代華裔學生的一項研究表明，他們經常因其學習能力、移民身份和語言障礙而受到騷擾。研究還發現，亞裔美國人由於身體特徵而被欺負。

這篇文章的受訪者指出，隨著學校漸漸回歸正常，與病毒有關的種族主義歧視可能會加劇以前就存在的這方面的問題。

MD MPH Justin Chen 醫學博士

麻州總醫院(MGH)跨文化學生青學健康中心的執行主任、麻州總醫院動態精神服務中心的醫務主任。他還致力於教學和輔導，是哈佛醫學院(HMS)助理教授、精神病專業的醫學教育的聯合主任(co-director)。他在美國各地為家庭、臨床醫生和教育工作者提供了多次講座和培訓，以促進多樣化背景學生的心理健康。

PhD, LCSW Hyeouk Chris Hahm 博士

波士頓大學社會工作學院的副教授兼社會研究系主任。她在理論驅動和方法方面做了嚴謹的研究，以改善亞裔美國婦女和年輕人的生活。她的研究得到了美國國立衛生研究院(NIH)、美國國家科學基金會(NSF)和哈佛大學的資助。

PhD Cindy H. Liu 博士

哈佛醫學院的助理教授，布萊根婦女醫院兒科新生兒醫學和精神病學學科“成長風險和文化適應力”項目的計劃主任。她的研究領域包括社會心理壓力的測量和機制，社會情感發展中的文化差異，以及減少心理健康差異的成長和文化干預措施。

PhD Catherine Vuky 博士

威廉·詹姆斯學院的助理教授兼亞洲心理健康計劃主任。她也是南灣社區衛生中心的臨床心理學家和臨床主管。在過去的20年中，她在社區衛生中心為移民和難民兒童及家庭服務，具有特殊的這類專業知識。

活動焦點

由波士頓大學、波士頓布列根婦女醫院、麻省總醫院、UCA、威廉詹姆斯學院聯合組織的網上青少年心理健康講座，於2月28日東部時間傍晚7-8:15點舉行。

會議主題

如何跟亞裔青少年談論新冠疫情而導致的對亞裔的歧視；種族歧視和各種不平等現象對亞裔青少年精神上的負面影響；父母在情感上對孩子給予支持的至關重要性；以及具體如何跟孩子在家里談論亞裔歧視現象；當孩子在學

創辦 18 年 **伊利華報** 服務為華裔
 ERIE CHINESE JOURNAL

We greatly appreciate your support of community newspapers
齊心抗疫風雨同舟 幫助華報共渡難關!

著名肖像畫大師 于成松



大力支持 伊利華報

金金



疫情讓您無法回美國。
謝謝您記得伊利華報

支持 伊利華報



匹茲堡 Pier Lee

堅持就是勝利



Peter Song
辛辛那提上海老鄉

上海老領導 江榮



支持華報 支持浦瑛

匹茲堡 余健



支持 伊利華報

華報幫助過許多人
克利夫蘭華人同胞



Danny

小英 共同前進
支持華報



美國新視野旅行服務

支持 伊利華報



梁橋誼友者智大偉
Mr. Li Yongping, from Nanchong, Sichuan
中國四川南充 李永平

互相支持 共創雙營



酷·冰

大力支持 伊利華報



Seafood Shake Boil
Cajun Seafood, Wing & Bar
www.seafoodshake.com

多謝理解和關注, 希望下期有您和您的企業來支持我們!



**感謝那些讀者朋友默默無聞的支持
 希望您也可以成爲他們其中一員!**