

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  
**第四二五期 Vol.425 Jul.15 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 麵包糕點  
游水海鮮 餐館批發

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

# 齊心抗疫 俄州回春



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](mailto:wong@imwong.com)

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration

Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews IMMIGRATION LAW TIER 1 CLEVELAND 2016

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, L1 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

**弘揚中華文化 交流美華信息**

**服務華人社區 振奮民族精神**

**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

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

社長 / 主編: 浦瑛  
移民法律顧問: 黃唯  
總編輯: 劉元華  
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

**VERITY LOANS 為瑞貸款**

NMLS# 2031727 | OH.RM.804633.000  
www.myverityloans.com  
31320 Solon Rd #17, Solon, OH 44139  
電話: 440-600-7900 傳真: 440-600-7167

• 購房貸款, 房屋重新貸款 • 投資房產免查收入免稅單  
• 經驗豐富, 手續便捷, 服務誠信  
• 為您爭取更經濟, 更適合的貸款方案  
• 提供中, 英, 粵語為您服務 • 歡迎比較, 免費評估!

趙敏 (Min Zhao) Mortgage Loan Originator (粵語) T: 614-327-8376  
劉春蘭 (Amanda Liu) Mortgage Loan Originator T: 440-221-1128  
陳群 (Gwen Chen) Mortgage Loan Originator T: 440-600-7900

**隨雲聚散走一走**

昨夜西風凋碧樹 落葉含淚無歸處  
相思樹下相思苦 誰與我朝朝暮暮  
來時路早已荒蕪 回首誰能看清楚  
只是只是 未經一番寒徹骨  
誰又知寒梅也孤獨

與其任愛在淚水中落幕  
不如說愛上你  
只是一個美麗的錯誤

風風雨雨都走過 唯有情絲留不住  
曾經與你同行我已很滿足  
寧可一個人寂寞 也不願你知我相思苦

海角天涯你永遠擁有我的祝福  
情愛像花又像霧 又何必在乎  
明天的腳步 誰與誰在追逐

**劉天擎 詩歌園地**

**追星追月 難追夢**

不知人生是苦還是甜  
只覺愛恨情愁說不清  
淚裡難分愛與恨  
醉了不知傷身痛  
夢裡難測聚和散  
醒了眼前都是風

幾番寒暑 人世變遷  
又能留下幾許夕陽紅  
當初若能珍惜一分緣  
留下一分真  
今日或許能尋一份情  
能追一個夢

怎奈溫柔的你留在從前  
傷心的你飛向遙遠天邊  
雖然能追風追雨追太陽  
怕只怕追星追月難追夢

**Anna Beauty Center 紅袖添香**  
資生堂金牌專賣店  
SHISEIDO COSMETIC BOUTIQUE

滿額贈禮 資生堂精品店專屬活動 滿\$100送精品礼包

悅薇套裝 新透白套裝

營業 周一至六早 10 點-晚 7 點  
時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

Tel 216-574-2288  
3101 Superior Ave East, Cleveland, OH 44114

在家工作期間 保養優化肌膚

**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**

**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**  
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

也許您在為皮膚鬆弛煩惱, 但更害怕整容手術如拉皮手術的風險。現在有實在可行的非手術解決方案, 稱為線雕。它是利用可溶外科手術線(PDO)來進行對面部的提陞。

**瞭解 PDO 提陞程序**  
線雕可以幫助逆轉衰老和鬆弛對皮膚的影響並通過促進膠原蛋白產生而使皮膚恢復生命。

PDO 螺紋提拉為皮膚擰緊提供了一種非侵入性的選擇, 它使用細微的螺紋提拉皮膚並使皮膚緊致。雖然聽起來像是魔術, 但該過程非常簡單且有效。在這種治療方法中, 將 PDO 外科縫線插入皮膚的最深層, 使其緊繃, 然後向上提拉。效果立竿見影, 並在之後的 9-15 月內持續幫助膠原蛋白的產生。

PDO 螺紋提陞可對皮膚提供三種快速反應:  
1. 真皮層下的脂肪組織收縮, 使皮膚緊致。  
2. PDO 螺紋刺激皮膚產生膠原蛋白, 為皮膚帶來新鮮的質感並去除細紋。  
3. 皮膚立即被向上提拉, 皮膚彈性增強, 為持久提拉提供力量。

線雕提陞的效果能持續多久?  
通常, 它可提供長達一年半的效果。

誰可以從線雕中受益?  
如果您面臨身體或臉上皮膚鬆弛的現象, 線雕將成為可以快速產生持久效果的解決方案。用科學做依據, 臨床試驗做實踐指導, 線雕以領先的提陞技術, 是一種行之有效的方法, 可以幫助收緊皮膚, 使皮膚看起來更年輕。該過程無需麻醉, 恢復時間快, 使您可以立即享受下垂部位提陞的好處。

線雕可以用在哪些部位?  
線雕用途廣泛, 通過提陞和刺激膠原蛋白產生, 它幾乎可以幫助身體的所有需要提陞和緊致的部位, 包括:  
-法令紋  
-唇溝  
-眼皮  
-魚尾紋  
-眉心紋  
-嘴唇上方的皺紋  
-提眉  
-面部輪廓的重塑  
-眼周區域  
-腹部  
-手臂, 乳房  
-頸部和胸部  
-臀部  
-大腿內側  
-腋下  
-膝蓋

**解決臉部下垂的好方法**

# 廣場舞

自疫情開始以後，人們比以往更加注重身體健康。克利夫蘭不同年齡段的女士們在董女士的帶領下，每周六周日，在 Payne Ave 33 街華人教堂的停車場跳廣場舞。在跳舞的同時，結交朋友，女士們在一起鍛煉、聊天、交流信息、互通有無，豐富了周末生活。歡快的音樂、輕盈的舞步讓人年輕興奮，聚在一起跳廣場舞給人帶來快樂，大大



有益於身心健康，歡迎更多的朋友參與，讓我們的的生活更美好。

**ASIAN LANTERN FESTIVAL**  
CLEVELAND METROPARKS ZOO  
Presented by **meijer**

- 70 large-scale lantern displays
- Live performances
- Authentic cuisine

Evenings Beginning July 14 • [FutureForWildlife.org/lanterns](http://FutureForWildlife.org/lanterns)

**FREE PIZZA & ICE CREAM!**

**GALA**  
GLOBAL AMBASSADORS LANGUAGE ACADEMY

**FOOD, FAMILY, AND FUN**

HOSTED BY GALA  
**SATURDAY, JULY 17**  
**3PM-5PM**

Meet and mingle with **GALA's** school community and learn about some amazing local resources and partners.

LOCATION	ACTIVITIES
13442 Lorain Ave. Cleveland 44111 <i>*Free parking in lot on the corner of W.135th St &amp; Lorain Avenue</i>	Face Painting Games Raffle Prizes Free Books Music by DJ Richie OneWay

**RESOURCE PARTNERS**  
AsiaTown, Bellaire Puritas CDC, Cleveland Public Library, Esperanza, Nosotros Rock Climbing Gym, West Park Kamm's Neighborhood Development, and more!

Sponsored by West Park MyCom

## 什麼是性同意?

- 由你自己做選擇，並且是在沒有壓力、被控制或在藥物和酒精的影響下。
- 任何人都可以隨時改變自己的決定和想法。沒有例外。
- 只有在所有前提資訊都符合的時候，性同意才成立。例如，如果有人說他們會使用安全套，但是後來並沒有，那麼這就不屬於完全同意的性行為。
- 只做你想做的事情，而不是對方希望你做的事情。
- 同意一個行為（例如，去臥室）並不意味著同意其他一些行為（例如，做愛）。

**AACS**  
Central Ohio  
電話: 614-266-4208  
微信號: AACS4700  
[aacsOhio.org](http://aacsOhio.org)

**ASIA**  
Northeast Ohio  
電話: 330-535-3263  
[asiaOhio.org](http://asiaOhio.org)

Please call 911 if in immediate danger.

**麗華大酒樓**  
[www.Liwahrestaurant.com](http://www.Liwahrestaurant.com)  
Tel: 216.696.6556  
2999 Payne Ave. Cleveland OH.44114

ASIA PLAZA  
Cleveland, Ohio

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

**營業時間** 週一至五:上午 11 點-晚 9 點  
週六、日:上午 10 點-晚 9 點

Mini Dental Implant  
Centers of America  
Hanjun Guan DMD PHD

告別缺牙困擾 重享美麗人生  
**缺牙種植找管醫生**  
解決單多顆 / 半全口缺失

**小直徑種植體**

**5大優勢**

1. 種植程序簡單
2. 术后反应小
3. 时间跨度短, 恢复快
4. 成功率高
5. 费用便宜 30%~50%

216-321-3462(英文) | 216-309-1986(中文)  
2204 S Taylor Road, Cleveland Heights, OH 44118

# 國稅局推出在綫工具幫助低收入戶家庭註冊每月子女稅優惠款項

IR-2021-129, 2021年6月14日

華府一財政部和國稅局今日推出了一款在綫非申報者註冊工具,旨在幫助通常不報稅的符合條件的家庭註冊每月子女稅優惠預付款項,該款項計劃于7月15日開始發放。

該工具作為去年國稅局非申報者工具的更新版本,也旨在幫助符合條件的通常不申報所得稅的人,來註冊一千四百美元的第三輪經濟影響補助金(也被稱為紓困支票)以及申請針對他們可能錯過的前兩輪經濟影響補助金款項而發放的紓困金退稅額。

該工具是由 Intuit 合作開發並通過免費申報聯盟提供,為由於收入不足而沒有所得稅申報義務的符合條件的人,提供了一種免費且簡便的方法,來向國稅局提供計算和發放他們子女稅收優惠預付款項所需的基本信息(姓名、地址和社會安全號碼)。通常,這些都是收入很少或沒有收入的個人和家庭,包括無家可歸者、鄉村貧困人群以及其他沒有被更好服務到的群體。這項新工具僅在國稅局官網 IRS.gov 上提供。

國稅局局長 Chuck Rettig 表示:“我們一直努力在7月為數百萬計有子女的家庭開始提供每月子女稅優惠預付。這項新工具將幫助更多人輕鬆獲取到這一重要優惠,並幫助通常不報稅的人來獲取經濟影響補助金。我們鼓勵大家查看有關這項重要舉措的詳細信息。”

非申報者註冊工具,適用於未提交2019或2020年稅表以及去年未使用過國稅局的非申報者工具來註冊經濟影響補助金的人。該工具能夠讓他們提供關於自己、符合條件的17歲及以下子女和其他被扶養人的所需信息,以及他們直接存款進賬戶的銀行信息,從而使國稅局可以快速輕鬆的將款項直接存入他們的支票或儲蓄賬戶。

大多數家庭不需要採取任何行動

已經申報或計劃申報2019或2020年所得稅的符合條件的家庭不應使用該工具。一旦國稅局處理了他們2019或2020年的稅表,該信息將被用於確定資格和發放預付款。想要申請其他稅收優惠的家庭,例如針對中低收入戶家庭的收入所得稅抵免,不應使用該工具,而是應該定期報稅。對他們來說,最快最簡捷的報稅方式是使用免費報稅系統,該系統僅在國稅局官網 IRS.gov 上提供。

### 公私合作至關重要

通過參與免費申報聯盟,Intuit 為國稅局開發並提供了非申報者註冊工具。Intuit 在創新解決方案上與國稅局有着悠久且密切的合作歷史,包括去年的“非報稅者:在此處輸入補助金資訊”工具。此外,Intuit 多年來也透過免費申報聯盟提供免費報稅可填寫表格。這是國稅局紙質表格的電子版本,它為所有納稅人提供了免費電子申報的選項。使用此選項來申報2020年的稅表,沒有收入限制。

### 提防詐騙

國稅局敦促每個人都留意與子女稅優惠預付款和經濟影響補助金相關的騙局。國稅局強調,獲得這些福利的唯一方法是向國稅局報稅或在國稅局官網 IRS.gov 上透過非申報者註冊工具在綫註冊。任何其他方式都是騙局。

當心涉及到這些款項的,透過電子郵件、電話或短信而進行的詐騙。敬請小心謹慎:國稅局從不發送任何未經請求的電子通信來要求任何人打開附件或訪問非政府網站。其他工具即將上綫

國稅局還針對2021子女稅優惠預付,創建了特別的網頁,IRS.gov/childtaxcredit2021,這個網頁會針對該優惠以及預付款項,提供大家最新最及時的資訊。

該網頁已經提供了一個非申報者註冊工具的鏈接。在接下來的幾周內,它還將上綫其他

有用的新工具,其中包括:

\* 針對子女稅優惠資格,提供互動支持的工具,來幫助廣大家庭確定他們是否符合子女稅優惠預付款項的資格。

\* 另一個工具,則是子女稅優惠更新門戶,通過該門戶網站,已經被確定符合預付款項的民衆,可以查看到他們符合條件,並且選擇退出或取消預付款項。晚些時候,該門戶還將允許大家查詢自己款項的狀態,更新個人信息,並且還會用西班牙文提供。

### 社區夥伴可提供幫助

國稅局敦促社區團體、非營利組織、協會、教育團體及其他與有子女民衆有聯繫的人,都來分享子女稅優惠預付以及其他重要福利的關鍵信息。國稅局近期也將提供更多的資料和訊息,這些信息可以通過社交媒體、電子郵件和其他方式來輕鬆共享。

### 關於子女稅優惠預付

擴大的新的可預付子女稅優惠,由3月頒佈的《美國救援計劃法案》授權。通常情況下,

國稅局會根據一個人2020年的報稅來計算款項,包括那些使用非申報者註冊工具的人。如果無法獲取2020年的報稅,不論是因為還沒有申報或者申報了但還在處理當中,國稅局則會根據2019年的報稅或者使用2020年提供的非申報者工具所輸入的信息來確定初始款額。

6歲以下子女每人每月最多可獲得300美元,6到17歲子女每人每月最多可獲得250美元。

為確保廣大家庭可以輕鬆拿到款項,只要之前已向國稅局提供了正確的銀行信息,國稅局將通過直接存款進賬戶的方式發放這些款項。否則的話,則應在7月15日左右查看郵件以獲取郵寄付款。子女稅優惠預付款項的發放日期分別為7月15日、8月13日、9月15日、10月15日、11月15日以及12月15日。

想要獲得更多信息,敬請登錄 IRS.gov/childtaxcredit2021 查詢,或者閱讀關於2021子女稅優惠以及子女稅優惠預付款項常見問題的解答。

## Food Bank Volunteer Opportunity

时间: Tue, Aug 10 2021 5:00 PM – 8:00 PM

Organized by 克里夫蘭婦女會 (10 Volunteers)

### Event Description:

The Greater Cleveland Food Bank is recruiting volunteers to assist with a variety of projects!

有计划想参加的, 登记详情请查看 CCWA 发的电子邮件, 或联系 Anna: 216-574-2288 发邮件给你。

如果有高中生需要 Volunteer hour, 妇女会可以提供 certificate。 婦女會 T-shirt \$10 一件, 扣除 \$5 买 T-shirt 部分費用外, 另 \$5 捐给 Foodbank

地点: Greater Cleveland Food Bank  
15500 South Waterloo Rd  
Cleveland, OH 44110

## Summer Crisis Program 夏天家居能源補助計劃

**符合資格:** 家庭的全年收入必須符合聯邦政府 175% 的收入標準。並且符合以下其中一項條件:

- \* 申請人士必需為 60 歲以上長者或
- \* 有醫生證明的傷殘人士或
- \* 家庭成員確診新冠肺炎(12 個月內)

Asian Services In Action, Inc.

亞洲民衆服務協會

3631 Perkins Ave., Suite 2A-W,  
Cleveland, OH 44114

家居能源補助計劃是一個聯邦資助的

計劃,主要是補助符合低收入標準的俄亥俄州居民在夏天的電費費用。

以下是申請所需要的文件:

- 全家人身份證明(例如: 綠卡、美國護照或 I-94)
- 全家人社會安全卡
- 最近期的煤氣及電費單
- 全家人最近 30 天的收入證明(例如: 糧單)
- 其它收入和補助證明副本(如: 退休金、失業金證明、兒童補助、利息等)

有任何問題,請致電 216-881-0330 查詢

## 克利夫蘭華人社區鋼琴演奏會

各位克村家長們,克利夫蘭國際鋼琴大賽與克利夫蘭中美商會、克里夫蘭當代中國文化協會合作,將於7月26日晚7點舉辦華人社區鋼琴演奏會。屆時兩位半決賽選手將在 Gilmour Academy 新落成的藝術表演中心,為當地華人社區帶來精彩的表演。歡迎大家光臨現場,與小鋼琴家和鋼琴愛好者們一起交流!

Dodiro Center for Performance Art.  
2045 SOM Center Road, Gates Mills, OH 44040

2021年克利夫蘭國際鋼琴大賽將於7/29-8/11舉行半決賽和決賽,歡迎大家在線欣賞。具體的賽程信息可見 <https://www.pianocleveland.org/competitions/cleveland-international-piano-competition-2021/> 感謝商會會員單位 Gilmour Academy 對本次活動的大力支持!

時間: 7/26/2021 晚 7:00-8:30  
地點: Gilmour Academy

8/19, 9/16, 10/21, 11/18

周四中午 12:00 PM-1:00 PM  
ZOOM 线上会议

## CHINESE HEALING CIRCLE 中文社群疗愈小组

在讲中文的安全环境里,我们分享心情、分享遭遇,成为彼此的支持。

### 报名方式

注册链接:

<https://zoom.us/j/912915590207>  
pwd=aGVOWEIT1k5aIZxTHfvcndt2hQZz09

或 添加微信 ichcoutreach  
或 拨打电话 +12163895499  
或 扫描右下方二维码  
(可使用微信“扫一扫”或下载二维码扫描软件)



CLEVELAND INTERNATIONAL PIANO COMPETITION

GREATER CLEVELAND CHINESE CHAMBER OF COMMERCE 中美商會

## CHINESE COMMUNITY OUTREACH PERFORMANCE

07.26.21 | MON | 7 PM

GILMOUR ACADEMY  
DODIRO CENTER FOR PERFORMING ARTS  
2045 SOM CENTER RD, GATES MILLS, OH 44040

The 2021 Cleveland International Piano Competition is here! We are pleased to welcome contestants and visitors from around the world to Cleveland. On July 26, two semi-finalists will perform for the Cleveland Chinese community at Gilmour Academy Dodero Center for Performing Arts from 7:00 pm to 8:30 pm. Please bring your family and friends to attend this great event for FREE!

CLEVELAND INTERNATIONAL PIANO COMPETITION  
JULY 8 - AUGUST 11  
2021

U.S. Department of Education Approves First Seven State Plans for Use of American Rescue Plan Funds to Support K-12 Schools and Students, Distributes an Additional \$6 Billion in Funds to Approved States

Today, the U.S. Department of Education (Department) announced the approval of seven American Rescue Plan Elementary and Secondary School Emergency Relief (ARP ESSER) state plans and distributed remaining ARP ESSER funds to those states.

Earlier this year, the Department distributed two thirds of the ARP ESSER funds, totaling \$81 billion, to 50 states and the District of Columbia. The remaining third of the funding to states is being made available once their plans are approved.

"It is heartening to see, reflected in these state plans, the ways in which states and Washington, D. C., are planning to use American Rescue Plan funds to continue to provide critical support to schools and communities, particularly as we move into the summer and look ahead to the upcoming academic year," said U.S. Secretary of Education Miguel Cardona.

Highlights of how states plan to use ARP ESSER funds include:

Arkansas has developed an Arkansas Tutoring Corps that will create a system to recruit, prepare, and support candidates to become qualified tutors who provide instruction or intervention for students to meet academic needs of at-risk learners, or students most impacted by lost instructional time.

Washington, D.C.'s Out of School Time grants, funded by ARP ESSER funds, will enable

community-based organizations to provide summer learning programs to students, designed to improve academic performance through evidence-based interventions.

Texas plans to use ARP ESSER funds to address the academic impact of lost instructional time for Texas students, and plans to offer high-dosage tutoring, high-quality instructional materials, and job-embedded professional learning to help address the academic impact of lost instructional time.

In South Dakota, the state education agency will use ARP ESSER funding to focus on strategies designed to engage and re-engage students that may have missed out on instruction and educational opportunities over the last year.

With a portion of ARP ESSER funds, Massachusetts will help schools fund Acceleration Academies this summer (2021), which will allow students to learn and build skills working intensively on one subject in small, hands-on learning environments with excellent teachers.

Utah will award ARP ESSER funds for evidence-based summer learning and afterschool programming through a competitive grant process to both districts and community-based organizations which will support students' academic and social, emotional, and mental health needs.

Rhode Island will significantly expand summer learning options statewide through its All-Course Network platform, which provides free instruction to students on topics ranging from AP classes to animation courses.

The following remaining ARP ESSER funds will be distributed today to the seven states and territories with the approval of the state plans:

- Massachusetts: \$611,331,608
Rhode Island: \$138,468,766
Texas: \$4,148,464,081
South Dakota: \$127,339,745
Utah: \$205,578,303
Washington, D.C.: \$128,932,230
Arkansas: \$418,634,738

A total of 40 states have submitted their ARP ESSER state plans to the Department. The Department is reviewing the plans expeditiously and is in contact with states to ensure their plans meet all necessary requirements in order to access the remaining funds, as outlined in the ARP.

Distribution of ARP ESSER funds is part of the Department's broader effort to support students and districts as they work to reengage students impacted by the pandemic, address inequities exacerbated by COVID-19, and build our education system back better than before.

schools and meet the needs of all students, the Biden-Harris Administration also has:

Released three volumes of the COVID-19 Handbook.

Held a National Safe School Reopening Summit.

Prioritized the vaccination of educators, school staff, and childcare workers. As of the end of May, an estimated 84% of teachers and school staff were fully vaccinated.

Provided \$10 billion in funding for COVID-19 testing for PreK-12 educators, staff, and students.

Launched a series of Equity Summits focused on addressing inequities that existed before but were made worse by the pandemic.

Released a report on the disparate impacts of COVID-19 on underserved communities. Devel-

oped a Safer Schools and Campuses Best Practices Clearinghouse elevating hundreds of best practices to support schools' efforts to reopen safely and address the impacts of COVID-19 on students, educators, and communities.

In addition to the actions the Biden Administration has taken to reopen schools, the President has proposed critical investments through his Build Back Better Agenda that will enable schools to rebuild stronger than they were before the pandemic, such as investing billions to build a diverse educator workforce, expand access to pre-K to all families, and invest in school infrastructure, among other provisions.



Governor DeWine Awards Recovery Ohio Grants to Local Drug Task Forces

(COLUMBUS, Ohio) - Ohio Governor Mike DeWine announced today that more than two dozen local drug task forces in Ohio will receive RecoveryOhio grant funding to support efforts that disrupt the drug trade and promote substance use awareness, prevention, and recovery.

A total of \$2 million in grants from Governor DeWine's RecoveryOhio Law Enforcement Fund will be awarded among 27 existing drug task forces to intensify their efforts to identify high-level drug traffickers, dismantle large drug trafficking organizations, interrupt the flow of money and drugs from Mexican cartels, and prevent the sale of illegal narcotics to those suffering from substance use disorder.

Grant funding will also be used to support the mission of Governor DeWine's RecoveryOhio initiative which aims to increase substance use and mental health awareness, implement age-appropriate prevention education in schools, connect those who need help with treatment, and promote recovery.

Fund grants include:

- \* Central Ohio Drug Enforcement Task Force (\$35,859.30) in Licking, Coshocton, Knox, Guernsey, Muskingum, and Perry counties will use funds to reduce the availability of illegal narcotics in the six-county region and to provide professional training and information-sharing opportunities for the task force and community partners in addiction and recovery.
\* Hamilton County Heroin Task Force (\$230,577.81) will use funds to expand services offered by its Quick Response Team (QRT) of social workers and counselors to include overdose hotspot outreach partnerships and programs with social service agencies.
\* Lawrence Drug & Major Crimes Task Force (\$60,568.94) will use funds to increase efforts in drug prevention and education as well as treatment for substance abuse disorders.
\* Multi-Area Narcotics (MAN) Unit (\$18,371.25) in Defiance, Fulton, Henry, Paulding, Putnam, and Williams counties will use funds to provide training by MAN Unit officers for area law enforcement, schools, county workers, retail personnel, community administrators, and public agencies for awareness of local drug trends, heroin abuse, and overdose and meth components.
\* Westshore Enforcement Bureau (\$42,981.62) in Cuyahoga County will use funds to support the retention of a youth prevention specialist and continue annual contracts with two separate prevention/education agencies that provide training throughout the school year on subjects such as leadership, anti-bullying, suicide, and drug addiction prevention.

Table with 3 columns: Task Force, Grant Amount, Counties Served. Lists 27 task forces and their respective grant amounts and service areas.

"Local drug task forces are the first line of defense against the traffickers who are putting drugs into the hands of those battling addiction," said Governor DeWine. "This funding will provide vital tools in the area of drug use prevention, education, and treatment that will promote effective strategies to reduce the prevalence of substance use disorders and overdoses."

Examples of programs that will be created or expanded with RecoveryOhio Law Enforcement

Governor DeWine established the RecoveryOhio Law Enforcement Fund to provide existing drug task forces with additional resources to intercept illegal drugs and enhance their role in substance use awareness, prevention, and recovery. Funding for these grants was awarded as part of the biennium budget approved by the Ohio General Assembly for 2020-2021.

A full list of award recipients can be found at www.governor.ohio.gov.

The program is being administered by the Ohio Office of Criminal Justice Services.



Otani 大谷 正宗 日本料理
JAPANESE CUISINE
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

ASIA ASIAN SERVICES IN ACTION
ICHC
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

紅袖添香美容
誠聘美容師和按摩師
聯繫電話
(216) 832-9066

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、工傷者出具有關賠賠必要的診療報告。可以為您找當地的律師。
趙文寧 醫生 中醫針灸師 西醫脊椎神經科 傷痛症專科
治療車禍工傷 病癱, 提供法 律索賠報告!
電話:216-581-0321
地址:Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center) 15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

張濤註冊會計師 CPA,MSA,MTAX
報稅服務 公司成立 公司變更 酒牌申請 各類牌照 合法省稅 改稅補稅 查稅辯護 會計簿記 商業諮詢 文件公証 生意買賣 網站設計 國際稅務 經驗豐富 準確價優
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
克里夫蘭亞洲商場內(麗華酒樓和百佳超市之間)
(330)776-8068 (330) 819-3067
E-mail:tzhcpa@gmail.com
www.tzhcpas.com
Global Capital Management LLC

# 為什麼部分紐約華人會支持非裔市長候選人亞當斯

編輯部 俄州亞太聯盟

儘管亞當斯 11 月普選將面對共和黨對手史里華,但在深藍的紐約市,二人實力懸殊。

所以亞當斯距離紐約市長之位,只是時間上的問題。

亞當斯將成為紐約第 110 任市長,也是繼丁金斯後第二位非洲裔市長。

目前計票中位居第二的賈西亞和第三的威利,7 日上午分別舉行記者會,宣佈終止競選,恭喜亞當斯勝選。

賈西亞表示,雖然此次仍未能打破玻璃天花板,成為紐約市歷史上首位女性市長,但和亞當斯僅有 1% 的票數差距,玻璃天花板已經被撞開,離打破的那天不遠了。

同為非裔候選人的威利則表示,亞當斯將成為紐約市第二位非裔市長,這對非裔來說是具有歷史性意義。

此前,由於市選舉局的工作人員錯誤的計算了 13.5 萬張“測試選票”,導致第一輪計票出現差異,結果公佈時間一拖再拖。市選舉局允許填錯選票的選民,在 7 月 9 日前寄回修改的選票。預計在 7 月 12 日那周才能公佈最終的計票結果。

但是隨著其它競選人的紛紛離場,亞當斯也鎖定了自己的勝局。

此前已經有消息表示,如果亞當斯當選紐約市長,市議員顧雅明將成為紐約市歷史上首位華裔副市長。

埃里克·亞當斯 1960 年 9 月 1 日出生於布魯克林的布朗斯維爾社區,他是家中 6 個孩子中的老四。父親是一位屠夫,後來父母離婚,所有的孩子都是跟著媽媽長大。

15 歲時,亞當斯和兄弟曾經因“非法侵入他人土地”遭到紐約警察的逮捕。

在警察局里,他遭到了白人警察的毆打,直到一位黑人警察的介入。亞當斯表示,因為這次經歷,他患上了創傷後遺症,也暗自定下決心,想要當上警察,改變美國的警察文化。

1984 年,亞當斯以班級第二的成績從紐約警察學院畢業,成為了一名交通警察,後來當上了治安警察。90 年代,他當選了美國黑人警察協會的主席,還創辦了一個叫做“100 個黑人在警局”的組織,呼籲警察公正執法。

22 年的警察生涯結束後,亞當斯步入政界,在 2007 年當選紐約州的州參議員,並於 2014 年,以 90.8% 的得票率當選布魯克林區的區長。

因為個人的經歷,亞當斯經常談到他的雙

重身份,他說自己是一名 22 歲的警察老兵,也是一名十幾歲就忍受警察暴行的黑人。

在治安和公共安全問題上他直言不諱地挑戰了黨內的左翼領導人。

作為溫和的民主黨人,他反對“取消警察經費”運動。



他在初選當晚對支持者說:“如果黑人的生活真的很重要,那不僅是反對警察的虐待,還必須反對破壞我們社區的暴力。”

紐約目前經歷了疫情以及犯罪率暴增,如今新的市長能否還給紐約這個城市原有的面貌,我們也拭目以待。

為什麼部分紐約華人會支持非裔候選人亞當斯?

作為全球經濟、政治、體育、文化等幾乎所有領域的風向標城市,紐約的一舉一動牽動着無數人的神經。眼下,這座全世界最頂級的國際大都市正處在“換帥”的關鍵時期。正在如火如荼進行的紐約市長選舉中,與此前一直被華人熱捧的楊安澤相比,埃里克·亞當斯這個名字並不被看好。

然而在初選之夜,亞當斯獲得了 31.7% 的選票,位居榜首。

我們來看一下第一輪得票數據:第一名:Eric Adams,253,234 票 (31.7%) 第二名:Maya Wiley,177,722 票 (22.3%) 第三名:Kathryn Garcia,155,812 票 (19.5%) 第四名:Andrew Yang,9,3291 票 (11.7%)

承認敗選的楊安澤說:“我是一個相信數字的人.....根據今晚公佈的數字,我不會成為下一任紐約市市長。”

同樣的數據發生在 6 月 21 日,民調顯示,作為紐約市市長候選人,埃里克·亞當斯支持率也

達到了 28%,將對手楊安澤遠遠甩在身後,位列所有候選人首位。

埃里克·亞當斯,究竟是何許人也?

藍領市長? 埃里克·亞當斯 1960 年 9 月 1 日出生於布魯克林的布朗斯維爾(Brownsville)社區,父母均從事普通工作。亞當斯 15 歲時,他

和他的兄弟因“非法侵入他人土地”而被捕。在被警察拘留期間,遭到白人警察毆打,直到一名黑人警察出面干預。亞當斯在這次事件後患上了創傷後遺症,但他說,這次暴力事件促使他進入執法部門。

正是這少年時代的遭遇堅定了他長大要從事執法工作,維護法律公平正義的決心。

“也許我將成為第一位藍領市長,”亞當斯曾在採訪時說,“我的指甲沒有修剪,人們握着我的手,會摸到老繭。”

但亞當斯真的會成為紐約市的第一位藍領市長嗎?

誠然,今天的美國政治充斥着受過高等教育的專業人士,一個工人階級家庭長大的亞當斯似乎有所不同,作為家庭清潔工和屠夫的兒子,他在聯邦政府正式認定的“貧困地區”長大。為了支付大學學費,埃里克·亞當斯同時打幾份工,從事收發員、機修工、書記員的經歷,也讓他這個非洲裔年輕人愈發懂得奮鬥的意義。終於在 1984 年,他如願以償以優異成績從紐約警察學院畢業,並開始從事交通管理工作,隨後又被調到紐約市警察局。22 年從警經歷,也歷練了埃里克·亞當斯不同尋常的洞察力和沉着冷靜的性格,更為自己贏得了較高社會聲譽。

工作期間,埃里克·亞當斯還與他人共同創立了一個名為“100 Blacks In Law Enforcement Who Care”的團體,為反對警察暴力、種族歧視等行為奔走呼號。

2006 年,埃里克當選為紐約州參議員。在州議會任職期間,他同時擔任退伍軍人、國土安全和軍事事務委員會的職務。2013 年,布魯克林選民選舉他當上第一個有色人種的區長,目前是他的第二任期。

素食主義

埃里克·亞當斯在 2016 年成為了一名素食主義者,並通過多種舉措倡導選民和公眾通過合理飲食保持身體健康。同時,還在紐約最大的醫療系統 NYC Health Hospitals / Bellevue 中帶頭開展了基於植物的醫學計劃。他還和現任市長

白思豪合作,在布魯克林的 15 所學校實施無肉星期一活動。

埃里克·亞當斯表示,新冠病毒使得成千上萬的紐約人生病,我們不能就此坐視不管,只有言行一致才能共克時艱,讓紐約重新煥發發生機活力。

民意調查顯示,埃里克·亞當斯在打擊犯罪方面最受選民信任,這也是選民投票時面臨的“主要問題”,39% 的民主黨選民相信亞當斯能最好地解決犯罪和公共安全問題,另外在遊民、控制新冠病毒傳播、重新開放經濟和教育等重點問題上,埃里克·亞當斯的支持率也比其他候選人略高。

啓動中國城辦公室

6 月 8 日,埃里克·亞當斯在紐約的中國城啓動了一個面向華裔選民的競選辦公室,獲得了不少華裔的關注和好感。當日,不少華裔名人也悉數到場,並現場鼓勵華人積極參與市長選舉的投票。

亞當斯表示,華人為紐約市抗擊疫情作出了突出貢獻,也代表了紐約的多樣性,在這裡,你才能看到華裔是多么努力、多么熱愛這座城市。針對持續增加的針對亞裔犯罪,亞當斯表示將在當選後重點解決亞裔仇恨犯罪問題,確保罪犯在法律範圍內受到嚴懲。

值得一提的是,亞當斯自述“自己是一名小業主,是大家的鄰居”,他在布魯克林的 Bedford-Stuyvesant 擁有一套三單元的聯排別墅,也因為在新澤西州擁有一套與合作夥伴一起購買的公寓而在選舉期間被詬病。因此他也是擁護商業的中間派,被稱為“具有親房東觀點的房東”,而且有不少來自房地產行業的競選捐款。部分華人非常認同他的政治立場和主張。

他的政治主張包括改善公立學校,確保每個孩子享有教育平等計劃,支持特殊高中入學考試作為現有特殊高中唯一的公正入學標準,支持在中小學擴大設立資優班,幫助他們考進特殊高中,維護社區安全,打擊槍支暴力,解決暴力犯罪問題,減少不平等現象,促進人權,減少裁員,保護婚姻平等,保護房東利益,採取措施保護租戶和工人,讓政府提供更公平的救濟等,同時希望紐約人都要團結起來,致力於紐約復興。

不過選舉的魅力在於一切的不確定性,要知道亞當斯的老東家紐約警察工會是支持楊安澤,而不是為亞當斯背書,這是否也是對亞當斯治理紐約公共安全、打擊猖獗犯罪的能力有所懷疑?

“苦大仇深”且少年經歷不幸遭遇的亞當斯一旦上台有權在握會不會對警察同行有“復仇”的心態?

## 連載之一 華人,一個正在被美國社會淘汰出局的族裔?

解濱

從今年一月底二月初開始,美國華人的處境急轉直下,幾乎每天都可以聽到美國華裔被毆打或欺辱的消息。最新的案件,是洛杉磯一位亞裔(很可能是華人)婦女下夜班後在華盛頓大道 13300 街區行走時突然遭遇襲擊,右耳朵嚴重撕裂。說起洛杉磯,幾天後洛杉磯地鐵上的黑人青少年搞起了一個“扇亞裔耳光挑戰”(“Slap an Asian Challenge”)的遊戲,受害者自然都是華人。十幾天前紐約曼哈頓一位華人婦女在街上行走時突然被一個黑人一拳打翻在地。肇事者是警方的常客,大概就是在里面住個兩三天就出來繼續毆打華人,挺瀟灑的。另

一天,在曼哈頓中城的地鐵車廂內,一位非洲裔男子向亞裔乘客索討時間“你是中國人,對吧”,並且揚言若不將財物交出,就要殺了他。還有一名 75 歲的華裔老婦在美國紐約街頭遭到無故襲擊,導致眼眶骨折和其他部位損傷。4 月底的一天,紐約皇后區 Queensbridge 地鐵站,一名非洲裔男子眼見列車駛來,突然將一位名叫“姜亮”的華人男子推入鐵軌,差點出人命。悲傷至極,痛定思痛,姜先生毅然決定告別美利堅。同期,加州一位華人司機載客時被人用槍

頂着,搶走了他 1500 美元血汗錢。那罪犯正準備開槍殺人的時候,突然“良心”發現,問了一句司機是不是從中國來的,以防“誤殺”,那司機照實說他來自台灣,僥倖挽回一條命。……

要說暴力攻擊華人的歹徒有多瘋狂,加州有個案子是一個罪犯就在光天化日下跑到一個華人家門口,就在那里把褲子一脫,當街強姦一位 67 歲的老太太。當警車呼嘯着趕來制止犯罪時候,那半裸的罪犯甚至都沒有打算把他的 JJ 拔出來,更沒有意識到附近很多人在拿手機拍照,早就該提起褲子了。

要說挨打的華人的多悲哀,有件事令人難以釋懷。舊金山一位華人爸爸推着嬰兒車走在大街上散步,突然被人家摺倒在地上當街痛打。老爸在挨打的時候,失控的嬰兒車滑出老遠,差點被路上的車流給輾碎。當時那旁邊不是沒有路人,而是路人都遠遠躲開,任憑那畜生暴打。

上面這些事件,主流媒體或者沒有報道,或者只是輕描淡寫地說幾句。

這就是今天在美國的華人的處境。當然,

如果是一個白人當街暴打一個手推嬰兒車的黑人老爸,嬰兒車滑到車流熙攘的路當中,這結果將是天淵之別:兩小時內這消息會上美國的頭版頭條。這樣一張照片會上 CRT 教材和歷史教科書,成為白人種族主義的鐵證被永久記載,這件事會立刻引發美國數十個城市數千萬人參加的抗議遊行,幾百條街道被燒掉,總統會當晚發表義正辭嚴的譴責和關注,全世界的人權組織會義憤填膺。……然而這是一個人黑人當街毆打一個華人老爸,老生常談了,沒戲。沒人關心華人遭遇的來自於非白人的種族主義暴力,儘管這種暴力已經十分普及。如果有人當街打死一條狗,估計主流媒體都會關注一下,動物保護組織會立即行動,警方會立案調查,涉案者會被刑拘並被上黑名單。華人如今是不是還不如一條狗呢?

事情到底有多嚴重?

情況到底有多嚴重了?我想了又想,感覺如今一個華人在舊金山/硅谷那一帶或紐約市任何一個區(包括法拉盛)的大街上走路,差不多就跟 1934 年一個猶太人在柏林的大街上,或者 1937 年 12 月 13 日南京淪陷後一個南京市民

在南京街頭行走一樣膽戰心驚,不知道哪一秒鐘會被突如其來的一拳打倒,挨一頓胖揍。雖然旁邊有些圍觀者,但人家也怕。路人能夠幫忙打 911 或者對受害者關照一下就很不錯了。我的記憶中小時候看見過“地富反壞右”被紅衛兵滿街揪鬥毆打,這場景差不多吧。您若膽大,或許可以去紐約或舊金山街上自己體驗一下。至於主流媒體為什麼對這些明目張膽的罪惡輕描淡寫甚至偏袒,這並不需要很強的理由。這和當年《Volkischer Beobachter》對遍布歐洲的納粹大屠殺只字不提,《朝日新聞》當年矢口否認在南京發生過任何屠殺都是一個原因。

我記得兩個月前美國華裔就開始為自己經受的不幸遭遇而抗議,而發聲,而憤怒了。那些遊行抗議的規模還不算太小。但是那究竟管不管用,現在應該沒有爭議了。容我爆句粗口,那些遊行抗議頂個屁用!人家根本就不尿華人的呼聲。華人再大的事兒,在人家眼里根本就沒事。人家根本就不拿美國的華人當人!在人家眼里,You Chinese Americans' lives don't matter!

未完 接下期

### 生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

Tel: (440) 519-1838 Fax: (440) 519-1878

Bo Li, CFP, ChFC, MBA  
黎博 Cell: (440) 223-3838  
Xin Sa, Life Insurance Specialist  
薩新 Cell: (216) 849-7868



6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

- 人壽保險——定期險,分紅險,儲蓄險,投資險
- 資金積累——個人投資規劃,小公司投資省稅,教育基金
- 財產責任——個人汽車房屋險,公司,餐館生意險

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc  
Investments: American Funds, OppenheimerFunds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc  
Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

### 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



陈进湧

Jinyong Chen (Jim)  
Certified Negotiation Expert

Tel:(440) 655-1119

www.OwnerLand.com/JimChen/

Email:JimChen1992@gmail.com



# 500餘名中國理工科研究生申請留美慘遭拒簽

俄州亞太聯盟

自今年5月份美國恢復在中國內地使領館的學生簽證業務以來，尚沒有任何數據揭示簽證通過率。

直到今日《中國日報》公佈了一則消息，稱有知情人日前接受《中國日報》獨家採訪時透露，近日有500多名中國理工科研究生申請赴美簽證時被美方拒簽，拜登政府一方面試圖順應美高校要求大量吸收中國留學生的呼聲，另一方面仍舊延續打壓理工科中國研究生和學者的前(川普)政府政策，嚴重損害中國留學人員合法權益。

據介紹，這500多名中國理工科研究生申請赴美簽證時，被美使領館以不符合美《移民和國籍法》第212條(f)款及第10043號總統令為由拒簽。近期，這些學生發出聯名信，要求美方切實解決對中國學生的歧視打壓問題。

10043號令是川普政府對中國留學生進行系統性打壓的縮影，該行政令於2020年5月簽署，旨在暫停和限制與中國軍民融合戰略機構有關聯的中國公民通過F或J簽證進入美國進行研究生以上學位學習或從事科研。

據悉，這500多名學生均為申請赴美攻讀博士或碩士學位的研究生，大部分學習電氣電子工程、計算機、機械、化學、材料科學、生物醫學等理工類專業。擬就讀的美國高校包括哈佛大學、耶魯大學、加州大學伯克利分校、麻省理工學院、約翰斯·霍普金斯大學等，約四分之一學生獲得了美方獎學金，絕大部分學生辦理簽證的時間是在美新政府上台後。

另外從這些信息，我們也可以側面看到，目前拒簽案例基本只針對部分研究生和博士，對於就讀本科的學生很少有拒簽的情況發生。

夢斷 10043 禁令

10043 禁令出台時，川普政府預估受影響人數約為 3000 人 -5000 人，然而拒簽案例顯示在具體執行中受波及的申請者並不來自普遍認為的“國防七校”和北京郵電大學(下稱“八所院校”)。

“國防七校”指的是北京航空航天大學、北京理工大學、哈爾濱工業大學、哈爾濱工程大學、西北工業大學、南京航空航天大學和南京理工大學。

根據《財經》雜誌 5 月份的一項調查，僅在他們統計的 310 個拒簽案例中就不止這八所學校，雖然大部分學生來自八所院校(共 250 起，佔比超過 80%)，但其餘案例還包括電子科技大學、上海交通大學、廈門大學和同濟大學等院校的博士、聯培博士以及博士後，國家留學基金獲得者(32 起)，還有零星案例曾經在西工大附中或中北大學就讀。受影響的專業也不僅限於理工學科，也包括文科和商科。

“我做夢也想不到，報考美國藝術院校也會被 10043 號令影響。別說我不相信，我申請到的學校簽證事務工作人員都不相信，他們曾對我說，‘我們是藝術院校，你放心，不會被影響的，況且拜登總統上台後情況大大改善。’”張小北難過地傾訴。

張小北 2021 年 5 月中旬被拒簽，她的本科



和碩士都是語言文學類專業，這樣的文科背景原本可以順利獲得簽證，但當她在面簽過程中表明曾在八所院校之一就讀碩士，簽證官表示要審核申請。在焦急等待三天後，簽證官電話告知她被拒簽，原因是 10043 號令。

“我當時腦子一片空白，根本不能相信這是現實。我的遭遇連簽證官都很同情，他和我聊了好幾分鐘，除了解釋拒簽原因，還無奈地對我說：‘大環境就是這樣，沒辦法，等大環境好些再重新申請簽證吧。’”張小北說。

和張小北的經歷不同，很多被拒簽案例甚至無需再進入審核環節，而是在報上院校名稱後便直接出示拒簽單，單子上注明原因是 212 (f)，這是移民法賦予美國總統的一項行政全權，可以以國家安全名義拒絕任何外國人入境。被拒簽的學生還收到了 10043 號令的解釋文件。

“我申請到羅格斯大學就讀計算機相關專業，簽證官依次詢問我的專業、錄取大學、父母工作等信息，當對方得知我本科就讀於八所院校之一，先是在電腦上打字，五分鐘之後就告訴我拒簽了，給了我單子，上面寫着 212(f)，理由是 10043 號令，我一看就知道沒必要解釋了。”金雯回憶了自己被秒拒的經歷。

來自這些名單院校的申請者不僅在美國駐

華使領館被拒簽，即使去周邊國家申請，也同樣被拒簽。“2020 年因為疫情，我去柬埔寨申請美簽，我要去紐約一所大學讀金融類專業，我在現場過簽，但三天後被告知要行政審查，我只被問了一個問題，那就是本科学院英文名字是不是 XXX，一周後我被拒簽，原因是 10043 號令。”李子寅回憶說。

有着同樣在海外被拒簽經歷的還有劉江博士，他本科就讀於八所院校之一，2020 年獲得瑞士一所知名理工院校材料學博士學位，之後申請到瑞士政府獎學金去美國做博士後研究。劉江以往申請美國簽證時也曾因為院校和專業而被審核，但這一次卻因為 10043 號令而被徹底拒簽。簽證官暗示他關注美國大選，大選後如果川普卸任可能有改觀。

可以說 10043 號令對來自八所院校的申請者拒簽可謂無死角，不僅申請地點無死角，申請理由也無死角，求學會被拒簽，以 J2 和 F2 簽證申請探親也會被拒簽。

為了爭取自己的合法權益，目前眾多被拒簽的學生已經準備起訴美國政府。(請點擊文末“閱讀原文”鏈接進入他們的網站瞭解詳情。)

並且，美國持續拒簽中國學生也引起了美國教育界和學術界的擔憂。今年 6 月 10 日，美國教育委員會主席米切爾代表全美 30 個高等教育機構致函美國務院東亞和太平洋事務、領事局、國際安全和不擴散局、教育與文化局負責人，表示“收到了關於 10043 號總統令被非常廣泛地適用而引發麻煩的報告”，對由此延誤中國學生學術生涯和關鍵項目進度表示關注，要求美國務院再次就該總統令的執行情況予以說明。

## 美國究竟焦慮什麼？拒簽中國留學生釋放這些信號

近日，500 多名中國留學生在申請赴美簽證時被拒簽，中國外交部發言人回應說，中方對此表示嚴重關切，已向美方提出嚴正交涉。

最近兩年來，赴美留學不時遭遇障礙，一方面，是因新冠疫情影响，很多留學生要么無法赴美開展學習和研究，要么放棄了赴美留學的計劃；另一方面，則是美國越來越明顯的對華戰略技術競爭，而留學生成爲美方眼中競爭的焦點，這種競爭遠遠超出了人文交流的範疇而具有了戰略含義。

在美國對華戰略技術競爭的邏輯之下，“杯弓蛇影”成爲美國對中國留學生層層設卡的心理根源。

拜登上台之後，沒有扭轉特朗普時期對華政策的做法，而是微調之後的“精準”、“靈巧”的遏制和對抗。

美方有關簽證限制措施延續了特朗普政府時期的錯誤做法，這與美方歡迎中國留學生的表態不符，是開歷史倒車。

赴美留學的不確定性越來越高

赴美留學的不確定性越來越高，被拒簽的 500 多名中國留學生中，有不少人選擇的專業是計算機、機械、材料科學等。

從特朗普政府時期開始，理工類的專業就被其打上了國家安全的標簽。

實際上，理工類專業與國家安全並不能畫等號，但是美國已經不自信了，幾乎是一刀切地關閉了中國學生和學者在理工類專業方面的學術交流。

在過去幾年中，拒簽、機場扣留甚至驅逐等事件層出不窮。人們質疑，這就是美國的自由與開放嗎？

美國擁有全球一流的高等教育資源，吸引了世界各國的留學生，中國留學生是其中最龐大的在美留學生群體之一。

對於美國高校來說，中國留學生提供了大量的經費，也是不少美國高校重要的財政來源。

另外，中國是全球主要的留學生輸出國，從而創造了巨大的留學服務市場，中國留學生走出去，等於中國在大量購買服務。

中國是全球最大的貨物貿易國家，但是在服務貿易方面，美國則賺取了大量的盈餘。

在人文交流、高等教育國際化的語境之下，留學生是國際合作與交流的紐帶，跟安全無涉。人員往來本來就是全球化進程中的核心支柱，促進了全球“共同體”的發展，尤其是隨着廉價航空、互聯網的發展，人員流動的成本大大降低。

留學生不僅是思想文化交流的紐帶，也是科學技術創新發展的載體。

一些文科、商科留學生也受到波及

在特朗普任期內，美國對華技術打壓愈演愈烈，不僅針對中國高科技企業，而且將焦點聚集到了中國赴美留學的學生和學者。

拜登上台之後，取消了特朗普政府簽署的多項總統行政令，但是針對中國的行政令等臨時性措施幾乎保持原樣，這項排斥中國學生和學者的第 10043 號公告也是如此。

美國的鷹派議員湯姆·科頓鼓吹“中國威脅論”，甚至建議美國全面禁止中國留學生學習理工科。

實際上，美國在執行第 10043 號公告的過程中，不斷擴展國家安全的範圍，一些文科、商科的留學生也受到波及。

留學生也被美國“安全化”了

爲什麼美國政府會在留學生這件事情上“大打出手”？核心原因在於，美國害怕在技術上

被中國趕超，同時夸大了中國的技術能力，也低估了美國自己的優勢，從而形成了“杯弓蛇影”的恐慌感。

特朗普政府時期，美國對華戰略技術競爭的焦點是貿易，尤其是貿易逆差的問題。2019 年後，特朗普政府也將技術、產業列爲安全問題。

2020 年後，在新冠疫情和對華恐懼的相互交織之下，美國對華戰略技術競爭不斷升級，技術和產業變成了安全問題，而留學生作爲科學技術交流的紐帶也被“安全化”了。

拜登上台之後，對華技術競爭的政策可以用“小院高牆”來形容。所謂“小院高牆”，是指美國需要闡明與美國國家安全直接相關的特定技術和研究領域(即“小院”)，並劃定適當的戰略邊界(即“高牆”)。

在美國關注的重要技術領域，其不斷升級遏制和打壓中國的力量，而如何甄別哪些技術會放到“小院”里，哪些只是通用性的技術可以對華開放，目前，拜登政府還沒有相應的調整，或許也不會有大的調整。

原因很簡單，在國家安全的視野之下，很多技術都會被納入其中，比如，去年美國疫情暴發之後，特朗普政府發現，連口罩、防護服等都需要進口，這些物資也要變成戰略物資嗎？

特朗普在一次演講中說，美國要建立自己的產業堡壘。按照這個邏輯，美國要實現“自給自足”了。“泛安全化”之下，美國似乎認爲沒有什麼

是安全的。

“小院高牆”政策將造成美國科學、技術和產業的“封閉”

基于產業鏈、供應鏈的全球化，必然伴隨着商品(尤其是中間品)、服務、知識、人員的流動，國家或者產業之間的競爭更加聚焦於創新能力的競爭。

拜登政府“小院高牆”的本質，就是要阻斷戰略技術的擴散，尤其是向中國的擴散。

技術在國際關係中的角色已經發生根本性的變化，換句話說，技術不是國際關係的配角，而是核心因素。技術驅動產業發展，改變了社會、生活。

從這一點來說，技術具有戰略性價值，然而，技術的發展和創新需要合作，人類之所以能夠發展出高度發達的文明，是因爲人類是合作的物種。

開放合作帶來進步，封閉自守造成落後，這是歷史的經驗。

美國處於優勢的技術領域，其實一直也未對其他國家開放，美國依靠這一優勢而處於全球權力金字塔的頂端。

但是，戰略技術的應用需要市場和規模。

著名的戰略競爭理論家邁克爾·波特就發現，美國面臨的重大挑戰在於過度依賴國防技術開發，影響了美國的產業發展。

現在，拜登政府的“小院高牆”政策並沒有將

## 被拒簽中國留學生群體準備起訴美政府



【環球時報駐美國特約記者】2020 年 5 月，美國時任總統特朗普簽署 10043 號總統令，打着“防間諜”及“保護知識產權”等幌子，針對中國理工類留學生及學者的赴美學習、交流活動進行嚴格限制。時隔一年，現任美國政府還在延續這種惡政，相關學科或教育背景的留學生赴美簽證仍然遭到無理拒簽，拜登政府對此事的“無作為”遭到廣泛的輿論詬病。爲維護自身合法權益，近日中國留學生群體準備對美國政府發起集體訴訟，並做好了“打持久戰”的準備。

據香港《南華早報》10 日報道，準備發起這場集體訴訟的中國留學生來自中國 8 所頂尖理工科院校，其中包括中國的“國防七子”——即上海交通大學、哈爾濱工業大學、北京理工大學、北京航空航天大學、南京航空航天大學、電子科技大學、西北工業大學，以及北京郵電大學。學生代表稱，這樁訴訟將針對 10043 號令的無理性展開辯論，呼籲美國現任政府對其進行修訂或予以廢除。有參與訴訟的學生認爲，狀告美國政府並非易事，這樁官司勢必是一場昂貴

的持久戰，時長恐怕會持續 6 個月到數年，訴訟花銷可能會達到 50 萬到 100 萬美元。截至目前，學生訴訟團體已經籌集到 30 萬美元的訴訟費用，並擬與 8 所院校的外校校友取得聯繫，進一步擴大籌款範圍。

《環球時報》記者 11 日注意到，一些被拒簽的中國留學生自發建立網站，並計劃聘請美國著名民權和移民律師艾拉·庫茲班作爲代表律師推動此次訴訟，目前參與起訴的學生約爲 1100 人。有留學生告訴記者，雖然超過 80% 的學生來自上述 8 所學校，但一些攻讀文科和商科的學生也是 10043 號令的受害者。

去年 5 月，特朗普政府以所謂防範“間諜”或“竊取知識產權”等行爲爲由，頒佈 10043 號總統令暫停和限制與中國軍民融合發展戰略機構有關聯的中國公民通過 F 或 J 簽證進入美國進行研究生以上學位學習或從事科研。事實上，這道政令頒佈伊始就遭到美國教育和法律界的廣泛質疑，有移民問題專家表示，所謂的“軍民融合發展戰略”概念語焉不詳，“我們根本搞不清它所針對的是哪些教育或科研領域”。

院子變小，“高牆”卻修得越來越高，這將造成美國科學、技術和產業的“封閉”。

對於中國留學生和學者來說，由於處於戰略焦慮的美國越來越不自信，赴美留學交流的機會在變少。

最近的調查顯示，有相當數量的在美中國留學生要回國就業，而計劃赴美留學的學生要么在國內求學，要么選擇到其他國家留學。

對於美國政府損害中國留學生權益的行爲，既要外交的交涉，也可通過法律途徑維護合法權益。

當然，對於中國的高校而言，滿足中國學生對於更高質量教育的需求十分迫切。

美國對華戰略技術競爭不會停歇，而構築適應戰略技術競爭的教學和研究能力是中國高校面臨的重要使命。

特約撰稿人 | 孫興杰(吉林大學國際關係研究所副所長、教授)



除。《南華早報》引述一名楊姓學生代表的話報道稱，超過一半的高校對聯名信進行了正式回應。其中，美國康奈爾大學方面表示已致信國務卿布林肯，表達了對無故拒簽留學生的憂慮。不僅如此，該校還與其他美國高校進行聯絡，並商討可行對策。遺憾的是，這些美國院校中沒有一所願意協助中國留學生與政府對簿公堂。

據《南華早報》報道，美國移民法專家王昶律師認爲，中國留學生的勝訴難度較大。在當前的美國政府看來，每年受 10043 號令影響的中國學生大約有 3000 至 5000 人，這種影響規模相對較小，政治優先級較低，幾乎不會受到重視；另一方面，前任政府在美國移民體系上留下一個巨大的爛攤子，過去 4 年的相關政策變更高達 1000 多處，現任政府“撥亂反正”也絕非易事。

日前，美國駐華大使館一名發言人聲稱，受 10043 號令影響的赴美留學生和訪問學者不及該人群總數的 2%；美國方面將促進國際科研合作，以確保美國在科學領域所保持的卓越地位。該發言人同時無理宣稱，中國試圖利用美國的學術開放性“鑽空子”。對此，中國外交部發言人汪文斌本月 9 日在例行記者會上回擊道：“美國本屆政府口口聲聲說重視對國際學生的開放性，卻繼續將這個充滿偏見歧視的總統令奉爲圭臬，這與美方自我標榜的開放自由理念和‘歡迎中國學生’的表態完全不符，是在繼續開歷史倒車。”汪文斌還糾正道，美國喬治城大學一份報告評估認爲，受 10043 號令影響的擬赴美留學生已經佔了總人數的 16% 至 27%。中國外交部發言人日前還明確表示，美方有關簽證限制措施延續了特朗普政府時期的遺毒，嚴重損害中國赴美留學人員合法權益，嚴重破壞中美正常的人文交流和教育合作。中方敦促美方糾正錯誤，重新審議有關中國留學生赴美留學簽證申請，停止利用各種藉口對中國留學生無端限制和打壓，保護他們的正當合法權益。

# 在這個微妙的時間點上,美方為何如此表態

新加坡《聯合早報》網站7月7日發表題為《美國印太“沙皇”坎貝爾答問:美國對台愛有多深?》的文章稱,美國印太事務協理坎貝爾在一場在線討論會上表態不支持台灣獨立,文章認為他表達了官方立場,全文摘編如下:

被台媒形容為美國印太“沙皇”的印太事務協理坎貝爾公開表態,不支持台灣獨立。這是美國總統拜登上台後,白宮高級官員首次明確對台獨問題劃下紅線。坎貝爾6日在出席美國智庫亞洲協會主辦的一場在線討論會時,被問到美國對台灣“多少愛才算太多”。

對此,坎貝爾表明:“我們支持一個牢固的美台非官方關係,我們不支持台灣獨立。”他在回應時還數次表示,自己要非常小心回答,稱華盛頓“完全認識並瞭解這個問題的敏感性”,顯示談話雖是在智庫進行,但內容是字斟句酌表達了官方立場。

拜登政府上台後,協同盟友力量在台灣問題上不斷對北京施壓,使得台海問題在國際媒體上一直維持高熱度。今年以來,美國主導或影響的美日領導人峰會、美韓領導人峰會、日澳“2+2”會談等相關聲明,都提及了台海和平與安全的重要性。七國集團領導人峰會的聯合公報,也史無前例把台海問題納入其中,台灣問題國際化的趨勢越來越明顯。

最近,美國親密盟友日本的多名高級官員,也在台灣問題上作出惹惱北京的表態。華盛頓自身也不斷試探大陸底線。深



陷疫情的台灣民進黨當局早前對大陸企業代理的德國拜恩泰科疫苗“欲迎還拒”,美國就登場贈台莫德納疫苗。美國參議員上月還罕見地乘坐美國空軍運輸機飛抵台灣,派軍機降落台灣的做法被輿論形容為“美台切香腸戰術又下了離手指更近的一刀”。此外,美國和台灣地區更恢復了睽違五年的貿易暨投資架構協議會談,為加強雙邊貿易合作鋪路。就在各方議論,華盛頓可能放棄多年來在台灣問題上的“戰略模糊”時,坎貝爾卻在美國是否支持“台獨”的問題上,給出了特別清晰的華盛頓立場:即華盛頓只會承認“一個中國”,美台關係再好,始終是非官方關係。對華盛頓而言,兩岸僵持不下,台灣就能發揮遏制北京的战略作用,但華盛頓也很清楚,如果台海出事,美國同樣也會陷入麻煩。因此華盛頓在台灣問題上收收放放,卻始終清楚北京的紅線,一旦走得過遠,就會及時往回收。

坎貝爾稱支持美台維持非官方關係,不支持台灣獨立,已為美台關係劃下紅線;一邊制止台灣在兩岸衝突中把美國拖下水,一邊對北京發送拜登政府會結合盟友力量壓制中國大陸的信號。

坎貝爾此次的表態,也在一個微妙的時間點上。雖然中美關係劍拔弩張,但華盛頓方面近期已多次釋放信號,正在設法促成雙方領導人接觸。

他說,相信兩位領導人都將進行評估,他的期望是不久之後將進行某種接觸。既然如此,那就有必要將美國和台灣地區關係放一放,為中美領導人可能的會晤創造比較適當的氛圍。

說到底,在北京與華盛頓的博弈中,台灣始終只是華盛頓用來制衡北京的棋子,在特定的時局下被用來維持華盛頓所需要的“現狀”,華盛頓不會讓棋子成為美國政策或美中正式外交關係的絆腳石。(參考消息)

樂玉成說,事實證明,中美通過50年的接觸與合作,為世界辦成了許多大事,解決了很多難題,包括推動冷戰結束,促進解決諸多地區熱點問題,合作應對恐怖主義、國際金融危機、氣候變化等重大全球性挑戰,維護世界和平與穩定。更不用說美國企業、民衆從接觸中國中獲得的巨大好處了。這些在50年前是根本無法想象的。怎么能說對華接觸失敗、過時呢?

樂玉成說,我們希望美方回歸理性,回到對話合作的正道上來,不要把對抗中國當政策,把打壓中國當作“政治正確”。把中美關係搞糟了、搞砸了,讓世界上兩個主要大國發生對抗衝突,恰恰是最大的政治不正確。(外交部網站)

# 中美舉行活動紀念基辛格秘密訪華50年



參考消息網7月10日報道據新加坡《聯合早報》網站7月9日報道,中國國家副主席王岐山

# 坎貝爾稱美中兩國可和平共存,中方望美方同相向而行

7月7日,外交部發言人汪文斌主持例行記者會。有記者提問,白宮印太事務協理坎貝爾出席論壇的時候,說美中兩國可以和平共存,美方不支持“台獨”,但是同時他又稱北京做出違背和平穩定舉動的話,美方會做出回應,他還稱北京方面“越來越獨斷”,請問中方有何回應?

汪文斌表示,我想你提到的是兩個問題,一個是中美關係的問題,一個是關於中國對外政策的問題,我分別地給你回復。關於中美關係,中國的發展進步靠的不是誰的恩賜和施捨,而是中國人民艱苦奮鬥的結果。中方始終致力於同美方發展不衝突、不對抗、相互尊重、合作共贏的關係,同時將繼續堅決捍衛國家主權安全和發展利益。希望美方同中方相向而行,採取理性務實的對華政策,聚焦合作,管控分歧,推動中美關係健康穩定發展。

汪文斌強調,中方在台灣問題上的立場是一貫明確的,世界上只有一個中國,台灣是中國領土不可分割的一部分,一個中國原則是中美關係的政治基礎,我們敦促美方切實恪守一個中國原則和中美三個聯合公報規定,在涉台問題上謹言慎行,停止向“台獨”分裂勢力發出錯誤信號,以免嚴重損害中美關係和台海和平穩定。

在北京出席基辛格秘密訪華50周年紀念活動時強調,當前中美關係正處在關鍵時刻,雙方要堅守原則、相互尊重、求同存異,尊重彼此主權安全發展利益,通過對話協商妥善處理分歧摩擦,平衡解決彼此關切。

據報道,中國人民外交學會和美國美中關係全國委員會9日舉行上述活動。王岐山發表致辭說,希望中美兩國“着眼新形勢新變化,不斷拓展共同利益”。他強調應“持續加強人文交流,夯實兩國民心基礎”。

王岐山指出,美對華戰略要避免形成誤導、誤判之間的惡性循環。他說:“美國最大的挑戰不是中國,而在美國自身。”

王岐山表示,只要秉持全人類命運與共的理念,中美兩國之間的問題就不會根本對立、不可調和,就能找到一條和平共處、合作共贏的道路。

報道稱,在線出席紀念活動的美國前國務卿基辛格在視頻連線中回顧了1971年7月秘密訪華開啓美中雙方對話、為1972年2月尼克松總統訪華鋪路的歷程。

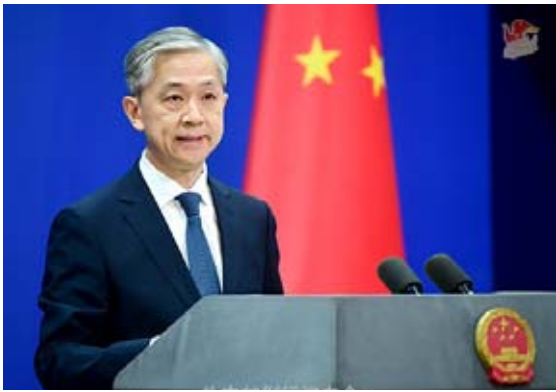
關於中國的對外政策,汪文斌回應道,前不久習近平總書記在慶祝中國共產黨成立100周年大會上做出了有關的闡釋,我們希望美方的相關人士能夠認真地研讀。

這里我想給大家強調幾點:第一,中國力量的增長是世界和平力量的增長。中華民族的血液中沒有侵略他人,稱王稱霸的基因,中國堅守和平和諧的理念,堅定奉行獨立自主的和平外交政策,堅持走和平發展道路,為政治解決熱點問題,維護國際地區和平穩定,提出中國方案,作出中國貢獻,始終做世界和平的建設者。

第二,中國的發展是世界發展的動力。中國的發展離不開世界,世界的繁榮也離不開中國。中國堅持改革開放的基本國策,堅持互利共贏的開放戰略,堅持走生態優先、綠色低碳的發展道路,推動共建“一帶一路”高質量發展,以中國的新發展為世界提供新機遇,始終做全球發展的貢獻者。

第三,中國追求的是人類共同進步。中國堅持為人類進步事業而奮鬥,願同世界上一切進步力量攜手前進,弘揚和平發展、公平正義、民主自由的全人類共同價值,堅持合作、不搞對抗,堅持開放、不搞封閉,堅持互利共贏、不搞聯合博奕,反對霸權主義和強權政治,始終做國際秩序的維護者。

第四,中國捍衛的是國際公平正義。中國人民是崇尚正義、不畏強權的人民,中國歡迎一切有益的建議和善意的批評,但絕不接受教師爺一般頤指氣使的說教,將堅定不移走自己的路。中國不會去侵犯別國主權,干涉別國內政,也決不允許別國侵犯中國主權,干涉中國內政。這不僅是維護中國的正當權益,更是維護廣大發展中國家的正當權益,維護國際關係的基本準則。(澎湃新聞)



# 外交部副部長:搞砸中美關係恰恰是最大的政治不正確

7月9日,外交部副部長樂玉成在接受觀察者網“中國論壇”欄目採訪時表示,今天恰好是基辛格秘密訪華50周年,50年來中美關係的歷史經驗歸結為一條就是,合則兩利,斗則俱傷。美方有人宣稱對華接觸的時代已經結束,這個結論顯然站不住腳。

# 基辛格:美中戰爭將是一場難以言狀的災難

前美國國務卿基辛格秘密訪華50周年之際,這位有“中國人民的老朋友”之稱的知名外交家在相關紀念活動上強調:如今的美中關係“甚至比1971年更為重要”。



前美國國務卿基辛格(資料圖片)(德國之聲中文網)2021年7月9日是前美國國務卿基辛格(Henry Kissinger)秘密訪華50周年的日子。現年98歲的基辛格當天通過視頻連線方式出席美中關係全國委員會和中國人民外交學會共舉行的相關紀念活動。

在中國官媒《環球時報》英文網站發佈的一段視頻中,基辛格表示:“中美之間的衝突將會分裂整個世界,而如果試圖讓其他國家在中美之間站隊,只能為它們帶來更多的壓力,並讓局勢變得更加困難。”

這位在中國有“中國人民的老朋友”之稱

的知名外交家回憶說,1971年,美中雙方都希望通過擱置分歧和尋求對話來緩解緊張局勢,當年兩國的選擇對今天的美中關係局勢具有重要的參考意義。他接着指出:“50年後的今天,美中兩國間的合作需求並沒有減少。兩國關係仍然至關重要,甚至比1971年時更加重要。”

基辛格坦言,由於歷史和文化原因,美中兩國看問題的視角有所不同。“儘管並非所有問題都能得到迅速解決,但我們應該牢記這樣一個前提:美中間的戰爭將是一場難以言狀的災難。”基辛格呼籲,希望雙方能繼續發揚對話精神,以推動兩國和世界和平發展為共同目標,努力開啓兩國關係新的未來。



1972年,基辛格(圖右)隨美國時任總統尼克松訪華

王岐山:美國最大的挑戰不是中國

另據新華社報道,中國國家副主席王岐山在基辛格秘密訪華50周年紀念活動上稱讚:“50年前,基辛格博士秘密訪華,促成了之後尼克松總統訪華和中美髮表上海公報,體現了兩國老一輩領導人的非凡政治智慧和高超外交藝術,翻開了中美關係和國際政治的嶄新一頁,深刻改變了歷史。”他指出:“50年來,中美關係歷經起伏但不斷前行,給兩國人民帶來巨大利益,也有力促進了世界和平、繁榮與穩定。”

然而,王岐山同時強調:“美國最大的挑戰不是中國,而在美國自身,美對華戰略要避免形成誤導、誤判之間的惡性循環。只要秉持全人類命運與共的理念,中美兩國之間的問題就不會根本對立、不可調和,就能找到一條和平共處、合作共贏的道路。”

中國外交部:希望美方認清世界大勢

2015年,基辛格受中國國家主席習近平接見

就基辛格秘密訪華50周年,中國外交部發言人汪文斌9日在例行記者會上表示,當前中美關係處在新的歷史關口,面臨新的抉擇。是搞敵視對立還是相互尊重,是搞封閉脫鉤還是開放合作,是搞零和博奕還是互利共贏?中美兩國人民和國際社會都高度關注。希望美方認清世界大勢,順應時代潮流,端正對華認知,作出正確選擇,同中方相向而行。”

1971年7月9日至11日,時任美國總統尼克松國家安全事務助理的基辛格作為總統特使秘密訪問中國,中美關係破冰被認為是他的外交傑作。1923年出生在德國巴伐利亞小城的基辛格在納粹排猶浪潮中隨父母移民到美國。加入美國國籍的他後來成為了一名外交家。雖然早在70年代末就退出了政壇,但是他沒有停止對世界局勢,尤其是中美關係發表自己的看法。





# CLEVELAND CULTURAL GARDENS (Martin Luther King Jr. Blvd. and East Blvd.)

## Sunday, August 29, 2021, 11am – 6pm

克利夫蘭文化花園

共慶《同一世界日》



**FREE**

Cultural and educational event for the entire family

- Parade of Flags
- Naturalization Ceremony
- Cultural Performances
- Family Activities
- Authentic Ethnic Food

Peace Through Mutual Understanding

- Beer Garden
- Children's Village
- Passport to Peace
- Free Parking at VA & Cleveland Metroparks

Hosted by **THE CLEVELAND CULTURAL GARDENS FEDERATION**

Presented by Councilman Kevin Conwell



CITY OF CLEVELAND  
Mayor Frank G. Jackson



#OWD2021CLE

[clevelandoneworldday.org](http://clevelandoneworldday.org)

# “博愛”詞源考

海龍

在近代翻譯成漢語的西方政治術語中，要數“博愛”一詞爭議最大，其出身也最可疑。其實，考其詞源，這個名詞徹頭徹尾是個誤譯。

“博愛”一詞譯成漢語時就被錯穿馬甲轉了義。此詞源於法國大革命期間的口號。但法語這個詞 *Fraternité* 的詞根是 *frater*，其拉丁詞根是 *brother* 即“兄弟”之意，在希臘語中是 *phratē*；可以判定，*Fraternity* 起源於 *brother* 這個詞。它在 14 世紀初發展成爲英文副詞 *brotherly*，以指稱類似兄弟情誼的群體關係，最後演化成英文的 *Fraternity*。而根據權威英文詞典解釋，這個詞的本義具有“利益團夥”或社會俱樂部性質。沒想到，這個詞翻譯成中文時竟被竄用了高大上的語義；因爲從初始概念上就刻意誤導和誤釋，竟至使它騙了普通讀者無數年。

這個詞的假藉概念被從西方傳到中國出現於晚清，其原始詞源本身是“兄弟情誼”或“兄弟會”之義；直到今天，西方大學里廣泛存在的“兄弟會”仍然就是這個詞，這個詞本身並沒有“博”和“愛”的意思。*Fraternity* 本義純指團夥或團隊精神。爲了反證這個詞跟“博愛”無關，我們今天在西文報紙上常見的犯罪團夥 (*criminal fraternity*) 一詞仍然用它。這個“團夥”的權威用法足以服人。

最早把法文口號挪用爲中文(因爲它配不上翻譯這個術語，所以我這里認爲它是“挪用”)的表述者其實是借用了古漢語原有的“博愛”的詞義而強加了新意來美化它，使後來這個派生義甚至覆蓋了原義。這是一個有趣的傳播學話題——它看上去像是舶來品，但卻完全不是外來詞；它地道道中國土生土長，最早出現在先秦典籍中。被“竄譯”後卻矇騙了幾代國人，思之讓人深憾。

## 一

秦典《孝經》中有“先王見教之可以化民也，是故先之以博愛，而民莫遺其親”。三國曹植有“長者能博愛，天下寄其身”句；唐人韓愈《原道》中也稱“博愛之謂仁，行而宜之謂義”。宋歐陽修《乞出表》之二謂“臣聞愚誠雖微而苟至，可以動天；大仁博愛而無私，未嘗違物。”“博愛”這個詞在中國典籍中自古已有之，並不鮮見。

古典漢語“博”本義喻大、豐富之義，如淵博、博學、博物；也引申爲寬廣、普遍通曉，如博古通今、博覽群書。博愛一詞是個偏正組合結構，是指寬大無邊、橫無際涯的愛。

近代與現代政治哲學掛上鉤的“博愛”一

詞其實既不是西文的轉譯也不是古漢語原意，它基本上就是一個張冠李戴。若要理解它爲什麼被挪用而成了四不像，我們應該先瞭解一下它產生的時代背景。



此格言首先濫觴於法國革命。法國大革命時代的博愛，跟 *Peace and Love* 的那種愛沒有半點關係，這裏的博愛指的實際上是兄弟愛 (*Brotherhood*)，只有在一個兄弟般的共同體內才能實現。法國大革命時口號“自由、平等、博愛”被認可並具普世號召力是有一個過程的。革命後的混亂和恐怖曾經讓後人對它評價不一。這個口號也曾被改成“自由、平等、秩序”或“自由、公共秩序”。其後在評價法國大革命遺產時認爲，自由和平等是需要行動力來實現的，這種行動力的精神內核是 *Fraternité* 即團結起來的兄弟愛 (*brotherhood*)，它是一種用鮮血凝聚的集體造反情懷。

這有點兒像“天下興亡匹夫有責”那樣爲共同目標而奮鬥的口號——它強調革命是每一個公民的必須選擇。你要么成爲這個兄弟團夥結造反集體的一員，要么成爲其敵人，“在人民和敵人之間，除了斷頭台什麼也沒有”。這就是後來被誤譯爲“博愛”的 *Fraternité* 精神。

這個詞比“自由、平等”出現得晚，法國革命者提出“博愛”口號後也發現了它在語義上的分歧並怕被宗教利用，而極力辯稱他們“博愛”的意義內核是“團結”。法國憲法核心“自由平等博愛”中，對前二者理解沒有分歧，但“博愛”的語義一直有爭議，而且法國大革命後很長一段時間內“博愛”被刪除而以“秩序”替代。因此，*Fraternité* 除了被翻譯成“博愛”，還被譯“友愛”“團結”和“聯誼會”。

其實，“博愛”的原形法語的 *Fraternité* 同義詞是 *brotherhood*。有人認爲，譯爲“友愛”“兄弟”和“團結”——總之無論翻譯成上面哪一個都比“博愛”要準確。其實，翻譯爲“同志”似更合乎它的基本語義。

綜上所述，我們可知“博愛”原是緣於一個特殊時期的特殊用法，是用來凝聚和支撐造反理想的。它跟世人理解的“愛”不太沾邊；跟後來被愚弄的百姓理解的“普世”價值更是風馬牛不相及。

口號永遠是美麗的，常用來標榜和矇騙。試想，縱使高唱“博愛”並將其寫進憲法的策源地法國，它對本國人民迫害和對殖民地人民屠戮時講過“博愛”嗎？英法聯軍火燒圓明園劫掠時他們心里閃過一絲“博愛”的影子嗎？

## 三

博愛的另一個來源是基督教。它強調“愛你的敵人”甚至愛世間一切的理念；它另有其一套神學基礎，跟上面法國革命口號不是一個話題且不宜混淆而論。

基督教提倡一種超越性的、擺脫世俗功利的愛。中國自古文化中就有墨家“兼愛”的傳統，其後又受佛教思想薰染，不乏“愛”的基礎。但如果提倡“愛眾生”尚能被理解的話，在華夏傳統中宣揚“愛你的敵人”卻有點困難(其實，高喊“愛你的敵人”這個美麗口號的人何

曾有過一刻真地愛他們的敵人？——中世紀十字軍東征血流成河，直到今天世上仍然以宗教的名義進行的各種殺伐征戰都是明證)。雖然儒家大度地提出“忠恕”之道，但對敵人它還是強調愛憎分明的；所以，純粹舶來品的“博愛”在中國較難真正有市場。

博愛一詞在中文語境中更傾向於是一個跟宗教關聯的抽象華美約言。兼愛以及“老吾老以及人之老”，加上佛教的愛眾生都不足以代表它。有人用中文“博愛”概括基督教的“愛人如己”。這似乎也不甚妥帖。中國百姓比較實惠，他們似乎不太喜歡過於抽象的思考，而篤信“世上沒有無緣無故的愛，也沒有無緣無故的恨”的真理。而帶引號的“博愛”可以理解爲“己所欲者，力施于人”。而誠不知這些“己所欲者”卻常常擾人甚或害人，適如西諺喻美食“你的美味可能是別人的毒藥”；不管什麼好東西，如果強加於人就會變味。

總之所謂“博愛”這個西方詞因其理念和哲學基礎跟中土相距較遠，雖然它被引入中國不下于百年，但它在大眾語境中卻被逐漸淘汰了。近代以來很多外來詞涌入中國，內容魚龍混雜。有的成功了，成爲了我們日常生活的一部分，但有的卻因味道不接地氣而難被百姓接受而最終被遺棄或消失。更有一些似是而非的東西在民衆心中混淆。可惜的是，大眾從初始接受了謬釋或誤導的概念而將其誤信爲常識，卻很少去質疑“常識”。這樣，不去溯源或澄清，有時會被錯誤概念誤導終生，所以正本清源很有必要。

西方的調料做西餐時是好用的，但不一定符合中土的口味，就像我們炒中國菜時，不能拿番茄醬當醬油使。



《浪淘沙·夏霧》  
聞大西洋颶風襲美國東海岸數州，匹茲堡連三日暴雨。今晨忽漫天大霧，丈余不見物。至東山日出，霧退化爲彩虹[Sticker]消散。霧，爲晝夜溫差較大所致，以秋日爲常，盛夏實少見也。

窗外霧重重，天地無踪。  
莫非身仍縹緲中？  
記得鐵船穿密雲，醒來是空。

日出紫頂峰，霓照浩穹。  
一江鱗波閃麗瞳。  
浮氣不經真光照，化作虛虹。

2021/7/10 于維羅納自寓

### 《念奴嬌·七七祭》

七七國耻，八八載，如今幾人還憤？  
東倭夷寇，蛇蝎心，突襲鼠偷狼奔。  
十一孔橋，四八五獅，驚起神州震。  
二十九軍，殊死抗擊遺恨。

從此守土抗戰，不分南北，老幼皆成陣。  
中華兒女，血染赤，大地湖海霜刃。  
卓絕八年，收復山河，砥民族中流。  
躍進五強，典座聯國常任。

2021年7月7日于維羅納自寓

### 盛夏五言“無題”十首和“獨立日”觀煙花一首

其一  
丹光燦丹崖 盛風起盛夏  
震雷連雲天 震雷聲嘯咤  
注：  
震雷—浪急

其二  
水騰驟雨多 樹雜繁枝錯  
江村無人影 小園盛瓜果

其三  
夏風多炎炎 園稼有陰繁  
瓜藤展短長 豆花色深淺

其四  
仲夏暑正盛 風靜蒸小閣  
雨來洗凝塵 雲走滿清廓

## 海老KK夏日詩作

其五  
陣風掀羅幕 落日流余暉  
西嶺夕霞紅 山樹雲葉翠

其六  
風炎吹葉黃 雨密潤葉翠  
旱濕交相歷 園稼長如催

其七  
空園覓食鳥 密樹晚歸鴉  
江野雛鴨浮 荒庭噪蛙呱

其八  
江村風雨淨 雛鳥已飛成  
採粉蜂蝶舞 添絲蜘蛛衡

其九  
石池水淺深 錦麟游浮沉  
西山半隱約 落霞一天金

其十  
日枕夢初醒 軒窗雀聲靜  
應知不來雨 當使園稼盈

### “獨立日”觀煙花一首

在一私人聚會，放煙花前，大草坪一群螢火蟲在空中明滅飛舞，如在等待觀賞煙花四射…。

螢火出深叢 空庭明滅飛  
亦待煙花燃 與我同喜悲

2021/7/5 于維羅納自寓



匹茲堡華人老朽 海老KK



## 2021 CLEVELAND Dragon Boat Festival September 18th



願意加入伊利華報龍船隊請電: 216-324-2959

Join us for a day of dragon boating, competition and fun as we hold the Cleveland Dragon Boat Festival on the Black river in Lorain, Ohio!



We'll have a local DJ playing music with food trucks and vendors to enhance the race day experience.

Be there early to catch the legendary "Awakening of the Dragon" ceremony! Registration 8am - races start at 9am

NEW LOCATION!  
123 Alabama Ave.  
Lorain, OH 44032  
www.cledba.org



## 一個人的秋天

風涼的時候  
已感覺是秋天了  
一張飢餓的臉把天空洗得蒼白  
太多的話都讓風說盡了  
一片敗葉衣錦還鄉  
所有的空氣圍籠成一張椅子  
欲說昨日的蒼生  
驟聚如七月秋風蕭瑟  
像一張張半生半熟的臉飄來  
一滴淚綴成一顆星  
激起浪花滿目  
遙遙映在流瑩的眸子里

一個人在秋天  
疾步田野  
秋用尾巴掃痛他的雙眼  
和雙腿

## 拐彎處

你從那頭來 我從這頭去  
躲不開的  
是那份默默情懷

月光下踟躕 睡夢里徘徊  
都是為了愛 為了生活

你笑 我哭  
你哭 我笑  
灑滿了包穀香味的童年  
在歲月的手指間流失

從春到冬 滿目傷痕  
我在這頭  
對着爬滿格子的窗子  
訴說心中的故事  
不知哪天 你會知道我  
流淚的心  
在為你等待



## 母親

永遠的守望里  
有你永遠的寂寞  
母親呀



# 蒙仕榮的組詩

詩/蒙仕榮(中國深圳)

你的白髮耀痛了我的眼睛

兒子總如無根之浮萍  
漂去漂回 行色匆匆  
母親 每當我在霧靄中浮沉  
你的每聲祝福 我都聽得分明

我知道啊 只有在你的懷抱里  
才有我淡泊生涯中最純粹的真情  
只有你溫熱慈愛的手掌  
才能撫摸我凹凸起伏的人生

今夜 又沒有月光  
是母親的心把黑夜  
照得如此  
亮明

母親愛我  
也好像這沒有月光的  
夜晚一樣  
充滿了無言的光明

## 詩人

趁着朦朧的月色 駕着晚風去了  
濃重的思索去感受充滿哲理的人生  
那浸濕衣衫的露珠說要感動詩神

燭焰凝在濁酒中  
霧起開了一朵灰白的花  
朦朧如一片惆悵的心情  
如煙飄雲飛似的呢喃祝福

溫馨 孤寂 獨佔  
霧在高過我的仰望里  
流淌出許多昏黃的詩句  
淡淡的愁緒 總掩不住空虛

寂寞的人 那是  
深邃的詩  
無語的人生,誰知道

## 星辰,是你的眼睛

我仰望星空  
星星 眨着遙遠的眼睛  
對着遙遠的廣西守望  
遮掩着旅途的涌動

但文學在我心中緩緩地走來  
是詩歌不落的部落  
孕育着我這一片冬天的葉子

我仰望蒼穹  
星星 陪伴着夜空  
柔柔的 月光把夜色斜倚  
輕輕地藏匿着愛情



而煙火是生命的未來  
是大地點亮的星星  
在月光下凝望深圳  
你是否可知我的心在期待

## 冬天有片雪做的你

在冬天吹謝容顏的風中  
茫茫白雪裹住了你的身影



從我的雙眸取走白雪

頹長身影  
搖曳着冬天 這時  
冬天有片雪做的你

十二月 我痴望的冬天  
漫天潔白中  
作一次幻想 年輕的雪  
有誰的觸姿溫暖可靠宛如  
冬天的木屋  
為了不讓去遠方的他迷路  
這個夜晚我還能聽到那種真實的聲音么  
永恆漂泊的家園  
將自己挂在房檐下  
品望着往昔的愛情  
在冬夜的小溪旁  
還沒有握手 手已顫抖  
還沒相吻 吻已落入漫天飄飛的白雪  
點燃了幾點星光  
將你謝英般飄零的衣衫挽留  
收藏  
冬天便有片雪做的你

今夜 做完這個夢 我將不再醒來  
倒在自己貧血的詩箋上進入睡眠  
少女 請收集好月光的淚水  
在含淚的路上望着天空  
讓我重複一遍昨晚的故事  
少女 要用你潔白照亮以後的黑暗  
我仍然注目一片飄雪的日子  
蔚藍的輕輕耳語  
冬天有片雪做的你

## 路過冬天

在漫漫的長路與霧雪中  
已經好累好累  
想起月黑風高的日子  
三個季節的聲音彷彿被灰燼凝結  
即黑且厚的臉皮  
竟忘了想吻吻

淅淅瀝瀝的步聲  
頭頂的冰霜永遠折射光明  
把整整一個冬天鋪展得如此空曠  
選一片落葉  
放在唇邊吹不出歌聲  
擇一朵凋零雪花  
別在胸前流不出潔白的情懷  
輕輕走在路上  
路過冬天  
冰雪來自內心的悸抖  
在冬的眼波中閃爍  
而天地卻格外空濠  
眼睛依舊裝不盡它的風景

## 蒙仕榮簡介

蒙仕榮,男,1976年生,中共黨員,大專畢業,青年作家,資深媒體人,編輯記者,世界文化名人、世界文化大使勳章獲得者,《中華人物百科》精英學者,精通布努瑤語言。曾用筆名揚帆、夢雲等,倡導策劃並投身於社會的愛心公益事業,現供職於廣東萬暉五金(深圳)有限公司、中國東盟傳媒聯盟《世紀之聲》新媒體副總編輯等。由於出生於廣西大化縣大石山區的一個邊遠山寨,受大山的洗禮、陶冶情操,自小就酷愛文學,從農家子弟到中華百科人物,再到資深媒體人。2020年7月擔任中華晨視集團董事局副主席兼執行主編、百姓中國周刊中央電視台17頻道《三農之聲》特派記者兼通訊員、世界名人研究院宣傳部副部長、中國清風趣演網副總編輯等職務。

十六歲開始發表文章作品,迄今已在《光明日報》、《校園詩報》、《兒童文學》、《中國校園文學》、《中國青少年詩報》、《大化報》、《東蘭報》、《河池鄉情報》、《南寧人民廣播電視台》等報刊雜誌、廣播電台上發表50余(首)篇作品;另有新聞作品在《中國網》、《工共網》、《華爾街衛視》、《華新社》、《今日頭

條》、《一點資訊》、《大化瑤族網》等品牌推廣發佈,文學作品獲全國文學大賽十餘次獎項。曾任廣西大化縣北景鎮板蘭中心校四年級班主任兼語文老師;廣西經濟管理幹部學院廣播站記者團團長;《南河藝苑》報首席顧問;區人事廳《廣西人才報》專題記者;《廣西文學藝術愛好者協會》會員;步雲橋作家一級創研員;廣東《大鵬灣》雜誌社特約記者。《參考消息》曾報道了個人其人其事。

2019年10月,被授予“《中國東盟》影響

力風雲代表人物”榮譽稱號。

2020年7月擔任中華環球傳媒集團聯盟簽約作家和特約記者等職務,2020年8月擔任《百姓中國周刊》首席通訊員,2020年11月擔任《華新社華爾街新聞通訊社》特約記者,11月2日華新社正式宣佈成立東盟十國記者站,並任命其擔任華新社東盟十國記者站副主任,同年11月擔任《山東政報集團》記者,現系中華晨視創客集團董事局副主席兼副總編輯,在2020年8月8日其個人得到中



國書畫家協會名譽副主席、著名書法家趙義成題詞“做好生活與命運的朝聖者”。並揮筆着墨寫兩幅書法給其贈送,華爾街新聞通訊社閔玉祥董事長以此高度評價和公認,並以此為題鼓勵和大力支持“敢為天下先,敢當敢為,做人民信任的新聞媒體人,為民喉舌,為國橋樑。”報道發表在《華新社華爾街時報》上。中國少數民族、布努瑤作家藍朝雲;山海英雄聯盟總策劃、中華《詩詞月刊》南京站長、中緬經濟合作發展促進會高級顧問、南京山海經行影業創始人王樓等作家,紛紛揮毫簽名贈書給予勉勵!

### 【突出優勢】

- \* 最擅長做有大格局、大情懷、大主題、大氣勢的開創性事項;
- \* 可對一個規模化、專業化大型電視台做戰略佈局、規劃和操盤;
- \* 策撰採編制主持一體化技能。總導演、總撰稿、總製片、總監製;
- \* 擁有眾多影視、傳媒、文化、藝術、企業、政府等跨界資源和粉絲;
- \* 可撰寫百萬字小說和劇作;可撰寫各類系列網絡電視節目和新媒體欄目總方案等。



### 保持善良 堅守美德

得知克利夫蘭百年中國城要出售。黃老闊告訴我:這棟樓的改建比抗戰八年時間還要長,他要退休了。我想疫情對每一個人身心都有影響,如果想要一個人降低自己的希望值,思考死亡就能明白自己想要什麼吧?

黃先生問我為什麼要做報紙 20 年,是不是賺了很多錢?我告訴他我借了很多錢。他說我神經有問題,我也在思考我哪里出了問題...人在世界上生命很短,很想讓自己生活有一點意義,20 年做報紙讓自己至少明白原來幸福生活就是祝福他人,也會學習保持善良堅持美德,告訴自己,人沒有辦法再重新活一次,人生難得的是,閱盡人生萬千事,依舊隨性能從容,活得自在,做一個有趣的人。一個人積極樂觀,淡泊從容,看得開,更放得下,要麼有趣,要麼老去,因為生活中處處暗藏美好,生活是靠態度,始終保持對自己有信心,世間的事情誰都不知道下一分鐘會是怎樣。我理解黃老闊想過他的老年生活,老中國城依舊有她,歷史不會改變。任何一個結果都是最好的。



我最崇拜的羅曼·羅蘭說過:生活中最沉重的負擔不是工作,而是無聊。人閑一陣,是福氣,閑太久,也許就是一場災難。而忙碌,是世界上最便宜的藥。

我看到一個真正忙的人,我不得不佩服他的能力和體力,這就是上一任美國總統川普,自 1 月 20 日上午離開白宮,閑了 1 個月,再次忙到各個州和城市演講,他還有許多擁護他的人,他來克利夫蘭就看到人山人海支持他的人。記得今年 2 月 28 日川普在年度保守派政治行動會議(CPAC)上發表演講,稱自己和支持者將在四年內開啓的不可思議的旅程“還未結束”。另外,川普選擇支持拜登政府在上任初期針對移民和疫情採取的行動,並強調多款新冠疫苗的迅速研發是自己執政期間的功績。美國是個自由國家,可以講您想講的話。

這個世界有三種東西無法挽回:一是潑出去的水,二是流逝的時間,三是錯過的機遇。那么川普已經是流逝的時間,他是一個商人,做事都要與錢綁定著,今天他的俱樂部開業,手指一點\$45(川普是第 45 屆美國總統)就可以拿到這張卡。美國這個移民國家,讓每一個人都可以有夢想,都可以創造奇蹟。

7 月 11 日,我參加克利夫蘭意大利社區慶祝意大利第 95 屆 Our Lady of Mount Carmel 活動,我受益匪淺,我深深感受到美國的強大都是他人民的強大。

克利夫蘭的小意大利社區位於 Case 大學附近,意大利裔美國人,是指具有意大利血統的美國人,也可以指具有美國和意大利雙重國籍的人,意大利人在美國是歐洲移民四

大族群之一,總人口排第七位,僅次于德國裔、愛爾蘭裔、非洲裔美國人、英國裔、美國原住民和拉丁裔美國人。早在 18 世紀,當時有數十名移民來到該地區,為附近墓地工作,還有服裝工廠等。著名的電影《教父》給大家留下深刻印象,事實美國意大利人為酒生意大打出手,那時候的黑幫非常厲害,早期能看得到屍體躺在路邊,那個小意大利街常常聽到槍聲。

今天,意大利血統的克里夫蘭人遍布整個城市,小意大利每年都會舉行自己族裔的



的聲音和美麗歌曲打動,享受當下的美好熱烈氣氛,我跟著人們下跪祈禱,一個小時後,感受心會輕鬆。真不巧那天下雨,沒有舉行遊行。

這個教堂于 1949 年 2 月 13 日,在西 70 街和底特律大街破土動工,以建造未來的教堂和學校,自 1926 年 3 月 26 日在西 69 街小教堂開放以來,當地民眾花了 23 年時間,建造了自己的學校和擴建教堂,來滿足不斷增長的意大利社區的需求。

早在 1953 年, Father 理查德·拉施(Richard Rasch) 向聖體默西德修女會尋求幫助。1997 年,在 HMSS M. Rosario Vega 修女的指導下,四個 Mercedarian 修女來到了這裡。在 1998 年 8 月成為了 Our Lady of Mount Carmel School 的官方標誌,增強了這個社區的靈性。

7 月 11 日,我聽神父禮拜,參與活動,唯一見到的一位亞裔是越南裔在美國 40 多年的天主教徒,她十分喜歡美國,自己已經退休,有時間幫助開美甲店的女兒,她說這里的人很善良,大家都相處得很好。我還在教堂的餐廳吃了最地道的意大利面,看着 14 歲左右的孩子在做義工照顧每一

個人的食物,場面很溫暖。

當日正逢歐洲杯意大利與英國現場比賽足球,許多人在室內大屏幕觀看現場比賽,下午 4:00 雨過天晴,樂隊也開始了表演,看著表演想著美國是所有族裔為這個國家創造財富,美國 200 多年的歷史,想著意大利早期為酒大打出手的黑幫,克利夫蘭是早期黑幫躲身地方,但他們用錢還有愛建造了學校劇院影院酒吧...



### 在美國改造自己



### 事業成功 萬物有靈

7 月 13 日,我與 Cynthia 一起參加了 SPJ(Society of professional Journalists)2021 年 Donald Sabath Awards Event 活動,當晚活動地點是在 Bookhouse Brewing (啤酒書屋)。真是太新鮮了,第一次去這家店,進門看到一只非常可愛的狗, Cynthia 愛狗,就與狗玩起來,我說給 Cynthia 還有狗拍個照,沒有想到狗會回頭擺了一個好看的樣子還笑著看著鏡頭,這是我有生以來第一次親眼目睹狗聽得懂我講話的狗,那一刻我心花怒放。

SPJ 成立於 1950 年,是全美專業記者協會。今晚給了 Twinsburg 高中畢業生 Joshua Aponte 4 年全獎攻讀記者學位, Joshua 在高中學習期間喜歡做體育新聞報導,因為他愛當記者。還有兩位大學教授 Cliff Anthony and Carrie Buchanan 獲獎。

獲獎教授 Carrie Buchanan 在她的感言里表示:在這個領域基本都是白人的天下,希望以後有更多其他不同族裔的人參加,我想美國兩百多年的歷史,他們做得這麼完善,主要是各行各業都有非常系統的管理,有愛心人士貢獻財富,重視教育,給年輕人許多機會。

當晚 Cynthia 與一位 80 歲的老記者談得十分投緣,巧合她們都是在不同年代做過專題採訪共和黨的報道,這位 80 歲的記者 1976 代表 tv5, Cynthia 2016 代表伊利華報。還有十年前,SPJ 在克利夫蘭大學邀請我還有幾位做報紙的人演講我們的創業過程。

在我開車回家的路上,雨下得非常大。我想所有成功的背後,都是苦苦堆積的堅持,所有人前的風光,都是背後傻傻的不放棄。只要你願意,你可以邊走邊欣賞這世界的繁華,就像我今天看到一只會笑能聽得懂我講話的狗,做好自己想做的事,平和而充實。



I would like to start off by thanking the Porter Scholarship Committee and the Cleveland Professional Chapter of The Society of Professional Journalists for selecting me to receive this award. I couldn't thank you all enough for this amazing award and opportunity to meet you all. Secondly, I'd like to thank Twinsburg High School for introducing me to Broadcast Journalism and teaching me the basics of what it means to be a journalist. From hearing about the THS News, to writing reporter packages, to creating intros of me dressed as the mascot screaming ITS GAMEDAY; Twinsburg High School has been an amazing experience and shout out to Mr Kirtley for putting up with me in his Broadcast Journalism class, Yearbook Class, and being apart of the Scoreboard crew. Most

importantly I would like to thank my family for being my main support system. I most definitely wouldn't be here without all of their support and love and helping me get in and out of a sweaty mascot suit. And I would like to apologize to my sister for all the times she had to be my camera woman for all my packages I made during the Pandemic. Enough about the past though. I am extremely excited to continue my future in learning about Broadcast Journalism and how to become the best Journalist I can possibly be. I'm going to end this speech by reciting a quote from arguably the greatest basketball player to ever live and Ohio Native, The King, LeBron James "I'm going to use all my tools, my God-given ability, and make the best life I can with it."



教授 Cliff Anthony



獲獎的高中生一家人



2020-2021 年,因為疫情整整一年,大家都待在家里工作。雖然我們繼續做報紙,但沒有零距離的見面,沒用互動就沒用感受,上月我去了紐約,收穫滿滿,我 7 月 6-7 日在密歇根,密西根中文廣播電視台(Michigan Chinese Radio & TV Network)華人台長 Jie 熱情款待我,還給我寫了一段鼓舞我的話:

有故事的女子  
“我現在去紐約的路上……”  
“在去華盛頓的路上……”  
“下個月要去賓夕法尼亞州……”  
“最近遇到一個人……”  
“沒別的,就是想和你分享一件有趣的事……”

每次接到浦瑛的電話,大體都是上面這樣的開頭語。

美國華裔媒體界里不知道社長浦瑛的人應該不多。如果有,那很大可能是新人。做事幹練,人脈資源豐厚是很多人對她的專業印象,身材高大,服飾時尚,笑聲爽朗也是她的標籤。

人們不知道的浦瑛,她住酒店會貼心地每天給收拾房間的服務員放幾元小費;訪友人結束後,會留下一封手寫的感謝卡;每周會到江邊給尋食的鸕鶿喂食;為無家可歸者買蛋糕過生日……

第一次請她上我的電台節目時,是在 2016 年。我才一開始話題,她接過去就再也沒有還給我。人世間的故事從一個跳到另一個,再從這個時間點跳躍到另一個空間。就像打開了時光寶匣子,故事好似珍珠串鏈一樣

緩緩拉出來,一直拉,一直拉,沒有結束的感覺,思維跳躍,海闊天空。我就像個托着腮幫子聽故事的小姑娘,愣是聽了 2 小時幾乎沒有要想打斷的想法。又有誰會忍心剪斷一條美麗迷人的鏈子呢?

後來,那次節目後期剪辑時,做成了兩期。里面剪掉了許多有



In the expanse of unchanging basic primordial reality, he appeared to the human beings through his three enlightened bodies. The mind re-emanation of Guru Padma Sambhava, great noble being Pema Wandak Tsal. 在萬物不變的基本上,他通過三個開悟的靈體以人類的身體現。Guru Padma Sambhava 的精神重現,成為偉大的 Pema Wandak Tsal. Dragmar Wangchen Ling Monastery in Tibet 西藏 Dragmar Wangchen Ling 寺

H.H. Dragmar Khentru Rinpoche is a Senior Khentulku and teacher in Nyingma University. Particularly, he is taking care of Palylu Dragmar Wangchen Monasteries in both Tibet and India. Currently he is establishing (Dragmar Wangchen Ling

趣不“不代表本台立場的內容”。也就是那個時候,我有了請她做“浦瑛故事會”欄目的想法。結果到了 2020 才實現,雖然第一系列結束了,潛意識里,我知道這才是剛開始。



翻閱每期的伊利華報,無數的人生故事迎面而來,不論是皇家名人還是普通百姓。明年就是伊利華報創刊 20 周年紀念,期待!

----- 記與浦瑛 2021 夏季小聚  
我再次感謝 Jie,她還帶我去了 Bonton Tea room,一位算命女士把我說得神了,我走進這個 Tea room,站在蠟燭前,人搖晃算三次,氣流停下來,所以要等 2 小時見算命人,她說我馬上就要重新開始新的人生。並且說我這月要出城,見一位修行人……

我想起 6 月 12 日我剛到紐約繁榮之都曼哈頓,就收到來自洛杉磯第六世祖古札瑪法王 Gurdrag Khentru Rinpoche (仁波切)的電話,說他已經從印度回到了洛杉磯,問我什麼時候可以去見他。我脫口而出七月份吧,他說 7 月 25 號是他的生日,我說:那我 7 月 25 日來洛杉磯看您。

我 2013 年 7 月 6 日,在克利夫蘭白玉寺認識了第六世祖古札瑪法王 DAK-MAR TULKU (Gurdrag Khentru Rinpoche)仁波切,他在白玉寺弘法,當日祖古上師傳授蓮師財神伏藏寶瓶以及舉行灌頂儀式,另外祖古上師還特意製作了完全按照當世難得伏藏大師 Chocklingmaster 儀軌收集到內有世界珍貴捨

利子和許多珍奇寶物做的寶瓶(秋就林巴達師諾拉 Chokgyur Lingpa, GuruNori),當日我也請了一個寶瓶,保佑身體健康。

第六世 Gurdrag Khentru Rinpoche (仁波切)1975 年出生,他在印度正在建造佛堂。目前在洛杉磯有一個修行中心,在他的帶領下一起學習。因為我在密歇根時那位算命的人說了我 7 月有一次遠行,要去見一位上師,你倆有緣份,我想我比上師大一圈,都屬兔,不過上師來克利夫蘭我帶他去了博物館,和朋友一起吃飯,常青公寓與老人互動,還有去了 Canton, 當年 Canton 市長威廉親自帶我們去了最美麗的意大利莊園,許多美好的回憶... 人一期期待,一個目標,一個夢想,不論這份期待是久是遠,不論這目標是大是小,不論這夢想是鉅麗是樸實,只要讓我能快樂,身心健康。報紙走過 20 年,我們曾經擁有過的青春勇氣,走過一個又一個人生的十字路口,我 28 歲到

美國生活,做夢都不會想到 39 歲開始做報紙,一晃已經老年,現在只奔著一個目標:期待每一天能學到更多知識,讓自己進步。

在這個世界上總有一群固執的人在努力著生活,我也算其中一個人,伊利華報做了快 20 年,有熬過來了,因為算命人讓我又吃了一驚,她知道我要去外州見修行人,我活在這個時代,見證許多奇蹟,希望這次洛杉磯之行有收穫。



### H.H. Gurdrag Dragmar Rinpoche 仁波切

Monastery) a Buddhist school with retreat center in Derhadun area( North India) for international students from all over the world. H Dragmar Khentru 仁波切是寧瑪大學的高級 Khentulku 和導師。特別是,他在西藏和印度都有修建 Palylu Dragmar Wangchen. 目前,他正在德拉頓地區(印度北部)建立一個佛教學校 (Dragmar Wangchen Ling Monastery),為來自世界各地的國際學生提供學習的中心。

The Sixth Dragmar Tulku 第六世 Dragmar Tulku, Pema Jigme Wandrag Thutob Gonpo, or ThUpuent Dongag Nawe Senge is the joint emanation of the three classes of Bodhisattvas, Nubchen Sangye Yeshe, one of 25 disciples of Guru Padma Sambhava, Terton Sangye Lingpa. He was born to Mr Kharsar Gyume and Mrs Rinchen Tso in 1975, Wood Hare Royal Year. 第六世 Dragmar Tulku, Pema Jigme Wandrag Thutob Gonpo, or ThUpuent Dongag Nawe Senge 是三個菩薩, Nubchen Sangye Yeshe, Guru Padma Sambhava, Terton Sangye Lingpa 的 25 個十分之一的聯合終結。他於 1975 年出生,父親是 Kharsar Gyume 先生,母親是 Rinchen Tso 女士,佛年是 Wood Hare Royal Year.



Gurdrag Khentru Rinpoche 2013 年在克利夫蘭

Gurdrag Khentru Rinpoche 2014 年與 Canton 市長





# Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending July 9, 2021

Additionally, on Thursday, Governor DeWine and Lt. Governor Husted announced the next launch of the In-Demand Jobs Survey for Ohio businesses to provide feedback on the state's In-Demand Jobs List. "We want Ohio's businesses to have the qualified workers they need to thrive, and this survey will help us direct training dollars into the most needed jobs," said Governor Mike DeWine. "By working in partnership with business owners to determine which jobs are most in-demand, we can strengthen our workforce, create new jobs, and positively impact the economy of our state."



The Survey, managed in partnership with the Governor's Office of Workforce Transformation (OWT), the InnovateOhio Platform and the Ohio Department of Job and Family Services (ODJFS), creates a simple user experience and allows businesses to offer input on Ohio's current and future in-demand jobs in just minutes.

"This survey helps us ensure that the In-Demand Jobs List is updated with the most accurate information so students and job seekers know where to look for the best opportunities," said Lt. Governor Jon Husted, who serves as Director of the Governor's Office of Workforce Transformation. "With insight from the business community, we can better reflect the needs of employers so that training dollars are invested towards preparing people for the jobs available in the workforce now."

Ohio is required to maintain an up-to-date In-Demand Jobs List that directs the spending of 85 percent of the Workforce Innovation and Opportunity Act (WIOA) training funds. Although not required,

Ohio has previously chosen to survey employers to ensure that state programs meet business needs.

The current survey is open to all registered Ohio businesses, giving small and large businesses alike the opportunity to have a voice in how Ohio prepares people for the current workforce.

Businesses can fill out the In-Demand Jobs Survey at [topjobs.ohio.gov/survey](http://topjobs.ohio.gov/survey).

Ohio's updated In-Demand Jobs List will be published at the end of 2021.

Governor DeWine made several appointments on Thursday, including to the The Ohio State University Board of Trustees, Unemployment Compensation Modernization and Improvement Council, East Cleveland Financial Planning and Supervision Commission, Board of Nursing, and more.

**Lt. Governor Husted cuts the ribbon at the Statement of Support Ceremony hosted by ESGR.**

On Friday, Lt. Governor Husted provided remarks at the Statement of Support Ceremony, hosted by Employers in Support of the Guard and Reserve (ESGR), at Columbus City Hall, which was followed by a march to the National Veterans Memorial and Museum. The Statement of Support is a program designed to encourage employers to act as advocates for employee participation in the military.

The ceremony was followed by a march to the National Veterans Memorial and Museum.

Also on Friday, Governor DeWine signed House Bill 191 which names an Ohio bridge in honor of the late Don Manning who served as state representative from the 59th district. The Don Manning Memorial Bridge is located on State Route 164 and spans Route 680 in Mahoning County. The bill was sponsored by State Representative Al Cutrona (R-Canfield) who was appointed

to Rep. Manning's vacant seat after his death.

**Governor DeWine signs House Bill 191 naming an Ohio bridge in honor of late State Representative Don Manning.**

Additionally, on Friday, Governor DeWine vetoed Senate Bill 113, which would have made changes regarding Ohio fireworks safety laws. The following is the text of the Governor's veto message:

"Pursuant to Article II, Section 16, of the Ohio Constitution, which states that the Governor may disapprove of any bill, I hereby disapprove of Substitute Senate Bill 113 and set forth the following reasons for so doing as it is not in the best interest of Ohioans.

"Substitute Senate Bill 113 (SB 113) would allow the discharge, by nonprofessionals, of fireworks, including bottle rockets, firecrackers, and aerial fireworks, at all hours of the day (twenty-four hours per day) on a minimum of twenty-five (25) separate holidays in a calendar year (if certain holidays fall on a Sunday then two days would be allowed for that holiday increasing the number of allowable days).

"The bill doubles the allowable square footage of fireworks stores, increasing them from 5,000 sq. feet to 10,000 sq. feet, without requiring adequate safety features in those stores with enhanced square footage.

"Since the Scotttown, Ohio, (Lawrence County)



fireworks store tragedy in 1996, there have been 2 major studies, one by Battelle Labs in 2000 and another study by Southwest Research Institute in 2008 (produced for the fireworks industry) to help find better ways to build and operate fireworks stores. SB 113 does not require compliance with the safety measures outlined in these studies but nevertheless doubles the square footage of stores that are selling these devices to the public.

"SB 113 would be a dramatic change in Ohio law, which would make Ohio one of the least restrictive states in regard to fireworks laws.

"For these reasons, this veto is in the public interest."

\* Senate Bill 113 Veto Message (signed document)

As of Friday, there have been 1,113,737 confirmed and probable cases of COVID-19 in Ohio. Additionally, 20,380 confirmed and probable COVID-19 deaths have occurred. A total of 60,894 people have been hospitalized, including 8,353 admissions to intensive care units.

CASE DATA/VACCINE INFORMATION  
In-depth COVID-19 data for Ohio: [coronavirus.ohio.gov](http://coronavirus.ohio.gov).

Ohio's central scheduling system: [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](http://gettheshot.coronavirus.ohio.gov)

Ohio mass vaccination information: [coronavirus.ohio.gov/massvaccinationclinics](http://coronavirus.ohio.gov/massvaccinationclinics)

All vaccine providers: [vaccine.coronavirus.ohio.gov](http://vaccine.coronavirus.ohio.gov)

More vaccine information: [coronavirus.ohio.gov/vaccine](http://coronavirus.ohio.gov/vaccine)

For more information on Ohio's response to COVID-19, visit [coronavirus.ohio.gov](http://coronavirus.ohio.gov) or call 1-833-4-ASK-ODH.



歡迎您  
加入  
我們  
支持  
克城  
之女  
尼娜  
的  
行列

Daughter of  
CLEVELAND



I believe in an America that is as good as its promise, an America committed to justice – economic, racial, social, health care and environmental justice – for all of us. I'm running for Congress to deliver on this promise for Ohio's 11th District.

Meet Nina

Add your name today to stand with Nina and join our people-powered movement!

Email\*  Zip Code\*   
Phone (optional)

Mobile alerts from Nina Turner for US. By submitting your cell phone number, you are agreeing to receive several text messages per month from the campaign. Carrier message and data rates may apply. Text HELP for more information. Text STOP to stop receiving messages.

Follow

- Twitter
- Facebook
- Instagram

Mail

Nina Turner for Us  
P.O. Box 91956  
Cleveland, OH, 44101

Contact

[info@ninaturner.com](mailto:info@ninaturner.com)  
[press@ninaturner.com](mailto:press@ninaturner.com)

Nina Turner  
FOR CONGRESS

Donate

HELLO  
Somebody!

Nina Turner is running for Congress, and the ONLY way we are going to win is if people like you are involved.

STAND  
with Nina

# 天啓四騎士 末日毀滅者

澳中文化藝術

天啓四騎士是聖經中帶來末日的毀滅者。

天啓四騎士近年來已經變成一個十分熱門的話題，在諸多遊戲或影視作品中都有提到，如魔獸世界、X 戰警、沉睡谷等。

那么天啓四騎士究竟是什么呢？天啓騎士又叫末日騎士，起源于聖經中的《啓示錄》。書中描述，在世界終結，給予全人類審判之時，有羔羊解開書卷七封印，召喚來分別騎着白、紅、黑、綠四匹馬的騎士，將戰爭、饑荒、瘟疫和死亡帶給接受最終審判的人類，屆時天地失

調，日月變色，隨後就是世界毀滅。

我畫這幅天啓四騎士的目的，也是希望我們從這一兩年來的新冠病毒的氾濫，連想到宗教中的一些預言。不僅是西方基督教的聖經，東方的佛教也不約而同曾提到世界的“末世”。

同時也有預言者與科學家，認為地球已啟動了對人類的報復行動。這是人類對地球資源過度開發，破壞摧殘地球造成的惡果。

因此我們應該反思，應該趕緊採取有效措施，保護地球，讓地球也“修生養息”，逐漸恢復大自然，儘可能地延遲地球與人類的毀滅！！



《滕飛圓珠筆畫原創奉獻》

## 經典：給未來的自己

戴木才(男,1965年7月生。江西吉安人。博士(後)。教授,博士生導師。現任中宣部思想政治工作研究所研究員、副所長。)是中央宣傳部的人,他發在大學同學群的一篇文章,拜讀了,確實挺好,可以靜心看看。

人生步入老年,該是可遇不可求的。千篇一律的健康指標,誤人不淺!老年體徵的退化性變化,應該視為正常,何必當做病變?天天測血壓、量體重,形成負擔,為此食寢不安,反生大患。

抗衰老?衰老豈能抗,天下哪有長生不老之靈丹妙藥?

真善美。第一是真,有真才有善與美。素面朝天是自信的美,薄施粉黛,是自尊的美。

敬畏生命。現代醫學科技的發達,給人類防治疾病和減緩痛苦的外力,有病就治,有藥就吃。過度的治療,得到的是無尊嚴無意義的生命。俗話說:久病床前無孝子。一個“孝”字,真是對晚輩嚴酷的考驗。

人生苦短。一個短,沒有兩個短。半百是短,百歲還是短。人生的來去,不過是幸運和遺憾的往復,不外是美好和煩惱的轉換。

過去的,感恩;未來的,祈禱。其實,能屬於可以自主的東西很有限。

請你想想:我們的先輩們,包括古往今來的多少了不起的人物,他們看過電視嗎?用上手機嗎?玩過微信嗎?今天的我們是多麼幸運,偷着樂吧!

世間的美好多着呢,誰能享有完全?未來的精彩多着呢,誰能享有永遠……

老年之福,不再是佔有、貪婪;這個福,也不由你主觀的設計、策劃。老來之福,在於隨遇而安,及時行樂。一切的一切,恰到好處,缺了不可,過了便錯。

生命是質量與數量的統一。質量第一,數量並不是生命的唯一追求。

長壽的前提,是能自理,是不麻煩、少麻煩他人。不然,則如孔子所言:長壽多辱了。“辱”就是失去了尊嚴。

何為責任,老了還能做到不拖累兒女就是盡最大責任了,為人子女,沒有不希望父母幸福健康的,讓兒女們安心放心比給他們任何物質條件和經濟幫助更重要!佛說:父母給孩子越多,孩子的福報越少。不知道有幾個父母開悟!

優雅地老去,那是文化的境界;體面地老去,那是物化的支撐。二者的內涵太講究了。我想,還是心平氣和從容地老去吧。

有一個數據,不論你感不感興趣,都應知道並建議你引為借鑒。即:根據權威機構公佈:全世界人均壽命為73.5歲,中國人均壽命80上下,女性高於男性。按數值反觀我們也就是

說,還有20年左右的明天。所以,對我們而言,真正有趣味的歲月,也就只有十年左右。

因此,要真正地把這幾年過好,還真需要認真地盤算一下,以求儘可能不留遺憾,少留遺憾。所以應做好幾件事:

一、沒有去過但又非常想去看看的地方,一定要趁早去,別猶豫。原因很簡單,不是由於山高水長,而是自己力不從心的腿腳,將很快絆住自己。

二、該抓緊辦的事情,不論大小,一定不拖沓,抓緊辦。趁着我們還能“心血來潮”,有點“想起一出是一出”的激情,辦了也就辦了。沒辦,大也都辦不成了。

三、深藏心中的故事,不論酸甜苦辣一定要講出來。千萬別等到你心中想講可嘴巴卻不聽使喚的時候,因為那一天可能會來得很快。

四、覺得應該記下來的事,一定要記錄下來。別老說自己不會寫東西,因為文字不過是語言的物化,一般規律是:說話本身就是有聲的文章。

五、對青春時代曾一往情深但未結良緣的夢中人,一定要有表白,不論哪種形式。哪怕只一句話也好。

六、身體器官該省的地方,一定要勻乎著使用。特別是胳膊腿有過硬傷的,要學會“省着用”,省着用就是在延長健康的保質期。

七、以快樂為標準的隨心所欲。但心氣不可太高,慾望不要過強,要將隨心所欲與順其自然、隨遇而安結合起來。

八、既要主觀為自己、客觀為別人,更要主觀為別人、客觀為自己。因為在未來的日子裡,主觀的比重將不可避免地越來越小,最後連吃喝拉撒都要由人客觀地來擺布了。

我講這些話絕不是消極,而是積極。因為,就這點時間。雖為老驥,仍志在百里,但伏櫪遠望,總要大江東去,金烏西墜。何況還有許多無法預測的狀況會不期而至,而這些狀況多是沖減我們幸福指數的。所以,就這點時間。要讓心中少點遺憾,多點滿足,就是美麗人生。趁現在還有這點時間,抓緊啣!



## 12個最內涵漢字,道盡人生真諦!

漢字除了是語言外,還蘊含着我們老祖宗的深刻智慧,以及豐厚的人生哲理。參悟漢字玄機,是學習為人處世,是體悟人生之道,也是讀懂中國文化。



01. 停:暫時的停下,是為了更好地前行。

中國古代的驛道,每隔一段距離,便有一個亭子。這些亭子是做什么用的呢?我們先來看看這個“停”字——“人”和“亭”靠在一起,便成了“停”。

古人在驛道旁建造亭子,是為了讓人們暫時停下疲累的脚步,在“停”中補充體力、蓄積精神,好讓後面的路走得更輕鬆、更快捷。“停”,是為了更好地走,這就是“停”字中的人生智慧。



02. 劣:差人一等,是因為比別人少出了力。

人生的優劣,不是先天決定的,而是後天形成的。漢字“劣”的構造就很有意思:什麼是“劣”呢?“劣”就是比別人“少”出了“力”。

你比別人差,不是本質就差,生來就差,而是後天懈怠、懶惰,不肯比別人付出更多努力的結果。

上帝是公平的,你的付出和努力,決定着你人生的優劣。



03. 路:就在各自的足下。

“路”字的左邊是一個“足”,右邊是一個“各”——人生之路,就在我們“各”自的“足”下。所謂“千里之行,始於足下”,說的就是這個道理。

所以,每個人都能走出一條人生之路來,但要自己走,不能指望別人。



04. 舒:捨得給予別人,自己就能收穫快樂。

“舒”字,左邊是捨得的“捨”,右邊是給予的“予”,就是捨得給予的意思。所謂“舒心”,就是“捨得給予別人,自己就能收穫快樂”。



05. 福:有衣穿有飯吃,就是福。

“福”,左邊是“衣”,右邊是“一口田”。古人造字時,認為一個人有衣穿有飯吃,就是“福”。

與古人比較起來,現代人的物質生活不知要豐富多少,他們普遍有衣穿有飯吃,普遍實現了溫飽;不少人還達到了小康,有的甚至大富大貴。而很多人卻是整日愁眉苦臉,一臉的不快樂。這是因為現代人的滿足已經不再停留在有衣穿有飯吃,不再是知足常樂。他們有更多的慾望,一時得不到滿足,就會痛苦煩惱,甚至嫉妒仇視別人。

幸福,不是擁有了,而是滿足了。



06. 道:首要的,是邁開腳去走。

“道”字,由一個“走”字底和一個首要的“首”字組成。這告訴我們,要走出一條人生之“道”來,首要的,是邁開腳去走。

理想很重要,信念很重要,毅力很重要,堅持很重要,機會很重要……但如果你不邁開腳去走,不去行動,這一切都將等於零。



07. 患:心多,不是好事。

“患”字,上面是一個“串”,下面是一個“心”,連起來就是一個“串”的“心”,也就是心多的意思。

一個不能“一心”對待得失的人,這也想要,

那也想要,這也怕失去,那也怕失去,怎麼不會心生憂慮呢?一個不能“一心”對待做事的人,這也想要,那也想要,三心二意,怎麼可能做成事呢?一個不能“一心”對待別人的人,對別人總是多疑、猜忌,不做坦蕩蕩的君子,而做長戚戚的小人,怎麼會是一個健康的人呢?



08. 夸:自大的人,最終要吃大虧。

“夸”字,上面是個“大”,下面是個“虧”,可以這樣理解和解釋——一個自大的人,最終是要吃大虧的。

一個自大的人,必定是在用他的自大來掩蓋他的無知和無能。一個不知道用行動去改變自己的無知和無能,而是用自大去掩蓋的人,那只能永遠無知無能下去,最終必定會在不斷地膨脹和越來越莽撞中,吃大虧。



09. 途:給別人留有餘地,自己才有路走。

“途”字由“走”和“余”構成,可以這樣理解和解釋——給別人留有“余”地,自己才有路“走”。

有些人愛斤斤計較,睚眦必報,因此把人際關係弄得糟,做起事來就只能處處受挫和碰壁。



10. 海:大海,來自每一滴水。

看看“海”字的寫法:“海”,來自“每”一滴“水”。是一滴又一滴的水,彙聚成了一片汪洋大海。

成就人生的大海,也要從“一滴水”又“一滴水”般的小事開始,做好了那些小事,才能成就人生的偉大。

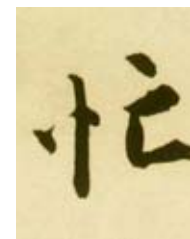
反過來說,大海之所以博大,是因為可以包容含藏“每”一滴“水”。如果是一個小水窪,能容的水就有限。這就是“有容乃大”,告訴我們謙虛包容才能大成的道理。



11. 怕:恐懼,是因為內心空虛。

“怕”字,由“心”和“白”構成。什麼人才會“怕”和恐懼?就是那些內“心”一片空“白”的人,即內心空虛之人。

那麼怎樣才不會害怕、不會恐懼?當他懂得不斷地用學習、工作、事業、理想、信念和愛來填充自己的內心,去驅走內心的空虛,讓自己充實起來,自然也就不會怕、不會恐懼了。

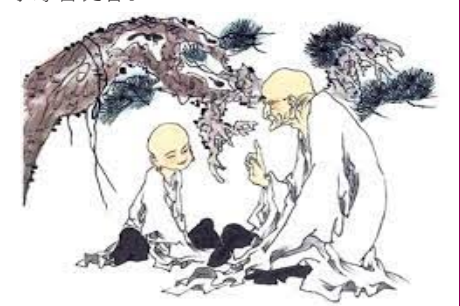


12. 忙:一忙,就把心給丟了。

“忙”字,“心”“亡”為“忙”,指人一忙,“心”就丟了。一個行色匆匆忙忙的人,往往是一個無“心”之人。

忙中出錯,忙中出亂,就是因為忙着忙着就把“心”給丟了。一個不帶着“心”,無“心”做事的人,如何不會犯錯出亂?

焦慮、浮躁、不安、匆忙,最容易丟失一個人的“心”。靜下來,讓“心”回來,人才會安寧,事才會從容。



# 【暑期體演文化講座預熱】如何在零基礎的初級讀寫課上“體演文化”？

Original 張欣 體演文化教學法

體演文化教學法團隊在2021年暑期又搞了一個大新聞。由美國威廉大學盧莉教授主持，全美中文教師協會“基于情境的跨學科漢語國際教育”(CLTA SIG-Context-based interdisciplinary CFL Curriculum)暨“中文師生所需跨文化能力”(CLTA SIG-Intercultural Competence)興趣小組聯合主辦的2021年暑期體演文化教學法最新科研動態系列講座即將拉開帷幕。本次系列講座圍繞如何將前沿的教學法科研成果化解為可操作的教學實踐，小編將持續為大家帶來一系列精彩預熱與回顧。講座報名信息詳見海報。

### 首場講座信息

首場講座于美東7/7 周三晚8點(中國7/8 周四早8點)與大家見面。主講員是美國漢密爾頓大學東亞語文系助理教授賈君卿博士。

賈君卿于2017年獲得俄亥俄州立大學東亞系博士學位(漢語言教學法方向)。其近期研究關注語言學習者可持續的學習動機，從大腦認知和社會心理學角度探討各年級漢語學習者的動機構建以及不同的課程設置對學習者動機的影響。在教學和教材編寫方面，賈君卿關注學

生在不同語境中的跨文化交際能力，致力於通過教學活動設計提高學生自主學習的能力、幫助學生構建有效的跨文化自我認知。同時，在網絡化和電子化的大背景下，賈君卿實踐在漢語學習初級階段就培養學生在線的交際能力且幫助他們適應電子時代的他國行為文化。

### 講座題目：如何在零基礎的初級讀寫課上“體演文化”？

#### 講座摘要：

本場講座與大家探討初級漢語讀寫課的實踐和理論基礎，提出保留手寫、納入“數字化時代的讀寫體演”的新方向。希望通過課程設計和具體教學活動來拋磚引玉，與老師們一起思考在低年級讀寫課堂中實踐體演文化教學法的可行性。此次講座內容基于賈君卿博士與曾雅妮博士近期共著的一篇探討數碼時代低年級中文讀寫課教學創新的論文。該論文發表于《The Palgrave Handbook of Chinese Language Studies》。

#### 講座提綱：

1. 初級漢語讀寫教學的普遍現狀以及“手寫電打之爭”

- 傳統低年級讀寫課的教學方式 - 手寫電打之爭

#### 2. 結合體演理論，提出新方向

- 區分對待學生漢字識別能力和漢字輸出能力 - 聽說先行，讀寫跟進 - 讀寫內容的設計以幫助學生參與目標文化中的交流為目的 - 不棄寫，同時納入“數字化時代的讀寫體演”(digital performance)

#### 3. 初級讀寫課程具體如何設計

- 教學步驟 - 教材選擇

#### 4. 聽眾嘗試

- 改編閱讀內容，設計體演閱讀 - 設計基于閱讀的聽說活動 - 設計基于閱讀的寫作活動(手寫或者電打)



2021暑期  
體演文化教學法  
科研動態系列講座



全美中文教師協會“基于情境的跨學科漢語國際教育”暨“中文師生所需跨文化能力”興趣小組聯合主辦

免費報名簡章/二維碼  
https://fb.gy/jtrctr

## 體演文化教學法 最新科研動態系列講座

將前沿的教學法科研成果化解為可操作的教學實踐

美東7/7、7/14、7/21、7/28、8/4 周三晚8-9點  
中國7/8、7/15、7/22、7/29、8/5 周四早8-9點

主持：盧莉 美國威廉大學亞洲語文系主任、終身教授

賈君卿 東亞語文系助理教授  
美國漢明頓大學 Hamilton College  
《如何在零基礎的初級讀寫課上體演文化》

梁冬臨 訪問助理教授  
美國格林大學 Grinnell College  
《如何引領學習者走出課堂融入社區》

張欣 語言與跨文化交際助理教授  
昆山杜克大學 Duke Kunshan University  
《如何構建跨文化交際中的第三空間》

汪洋 東亞研究系資深講師  
美國布朗大學 Brown University  
《如何培養高級學習者的學術寫作能力》

曾雅妮 中文領航項目終身職副教授  
美國密西西比大學 University of Mississippi  
《如何幫助學習者成為職場的專業人士》

## Department of Education Approves Borrower Defense Claims Related to Three Additional Institutions

The U.S. Department of Education (Department) announced today the approval of over 1,800 borrower defense to repayment (borrower defense) claims for borrowers who attended three institutions: Westwood College, Marinello Schools of Beauty and the Court Reporting Institute. This is the first time the Department has announced approved borrower defense claims for students who attended institutions besides Corinthian Colleges, ITT Technical Institute, and American Career Institute since 2017.

These borrowers will receive 100 percent loan discharges, resulting in approximately \$55.6 million in relief. This brings total loan cancellation based on borrower defense by the Biden Administration to over \$1.5 billion for nearly 92,000 borrowers.

“Today’s announcement continues the U.S. Department of Education’s commitment to standing up for students whose colleges took advantage of them,” said U.S. Secretary of Education Miguel Cardona. “The Department will continue doing its part to review and approve borrower defense claims quickly and fairly so that borrowers receive the relief that they need and deserve. We also hope these approvals serve as a warning to any institution engaging in similar conduct that this type of misrepresentation is unacceptable.”

### Westwood College

The Department is approving two types of claims related to Westwood College (Westwood). First, the Department found that, from 2002 through its 2015 closure, all of Westwood’s campuses across the country engaged in widespread misrepresentations about the ability of students to transfer credits. Despite claims by Westwood, students were generally unable to transfer their credits to other institutions.

The inability of Westwood students to transfer their credits meant that they had to—or would have to—restart their education at a different school.

Second, the Department found that, from 2004 until its closure in 2015, Westwood made widespread, substantial misrepresentations to students that its criminal justice program would lead to careers as police officers in Illinois, particularly in the Chicago area. The institution told students they would be able to find employment with the Chicago Police Department and other law enforcement agencies when, in fact, these agencies would not accept Westwood credits in their hiring processes. Borrowers said that instead of obtaining employment as a police officer after graduation from Westwood, they often had to accept minimum wage jobs or jobs that required no degree at all. The result was that students were worse off after attending Westwood. The Department has approved over 1,600 claims, representing approximately \$53 million in relief for former Westwood students.

Westwood College was owned by Alta College, Inc. (Alta), which was located in Colorado. Major executives at Alta included co-founder Kirk Riedinger and George Burnett. In 2002, Alta was acquired by Housatonic Partners, a private equity firm located in California and Massachusetts.

### Marinello Schools of Beauty

The Department found that Marinello Schools of Beauty (Marinello) made widespread, substantial misrepresentations about the instruction that would be offered at its campuses across the country. These misrepresentations occurred from 2009 until the schools closed in 2016 after the Department denied Marinello’s application for continued participation in federal student aid programs. Borrowers regularly asserted

that the schools failed to train them about key elements of a cosmetology program, such as how to cut hair. The Department found that Marinello left students without instructors for weeks or months at a time as part of a pattern of failing to provide the education it promised. As a result, students found it extremely difficult to pass necessary state licensing tests and receive any return on their educational investment. As of today, the Department has approved over 200 claims, representing approximately \$2.2 million in relief for former Marinello students.

At all times relevant to the findings, Marinello was owned by B&H Education Inc. (B&H), which was a Delaware corporation. The leaders of B&H included Rashad Elyas, Nagui Elyas, Mike Benvenuti, and Michael Flecker in 2013 when it was sued under the False Claims Act in a lawsuit that resulted in an \$8.6 million settlement in 2016.

### Court Reporting Institute

The Department found that from 1998 through its 2006 closure, the Court Reporting Institute (CRI) made widespread, substantial misrepresentations about the time it would take to complete its court reporting program. The majority of CRI students were never able to complete the court reporting program and, therefore, could not become court reporters. In fact, data reviewed by the Department showed that just two to six percent of students graduated and those who did finish the program took much longer to do so than the institution claimed. These findings cover each of the institution’s locations, which were in Washington, California, and Idaho. As of today, the Department has approved 18 claims, representing approximately \$340,000 in relief for former CRI students.

During the findings period and at the time of its closure, CRI was owned by Alen Janisch.

The findings regarding Westwood and CRI were made possible by evidence provided by law enforcement partners at the offices of the Washington, Colorado, and Illinois attorneys general. The Department will continue working with these law enforcement partners and others to identify institutional misconduct that harms federal student loan borrowers.

Today’s action continues efforts by the Biden Administration to ensure borrower defense and other targeted loan cancellation, forgiveness, and discharge programs deliver relief to students and borrowers. In March, the agency announced that it would grant \$1 billion in relief to 72,000 borrowers with approved borrower defense claims related to Corinthian Colleges and ITT Technical Institute (ITT). Subsequently, the Department announced an additional \$500 million in relief for 18,000 borrowers with approved borrower defense claims related to ITT. The Department also suspended requests for earnings documentation from borrowers who had received a total and permanent disability discharge; this action reinstated discharges for 41,000 borrowers and will help protect another 190,000 borrowers from the risk of losing their discharges for this reason.

The Department is considering a future rulemaking on borrower defense and held public hearings to receive stakeholder feedback in late June. For more information about borrower defense, visit StudentAid.gov/borrower-defense.



## 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**  
注册會計師  
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](http://www.ohio-ccim.com)

內科 婦女保健  
家庭科 移民體檢

**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

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

**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](http://www.petersonconners.com); [www.attorneyjanelee.com](http://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年客戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中轉購在轉用 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



# 睡前聽音樂不能助眠 還會長“耳蟲”



聽音樂是很多人每天必不可少的一個習慣,無論步行、騎車、擠公交還是開車時,都少不了音樂相伴。甚至很多人喜歡在睡前聽音樂,認為可以幫助自己更好地入睡。然而,發表在《Psychological Science(心理科學)》上的一項最新研究中表明,如果在睡前聽音樂,產生的“耳蟲(earworm)”可能會進入人的夢境,影響睡眠質量。

“耳蟲”是一種無意識(不由自主)的音樂想象。當一首歌曲或旋律被重複播放收聽後,腦海里會不斷重複這首歌(或旋律),揮之不去,甚至還會不自覺的哼唱,像被“洗腦”了一般,就是“耳蟲效應”。

但“耳蟲效應”通常是發生在大腦清醒的時候,為什麼還會入夢影響睡眠質量?

“即使在沒有人放音樂的時候,大腦也會繼續處理音樂,包括在睡眠期間。”美國貝勒大學的睡眠科學家 Michael Scullin 博士解釋到,“聽音樂確實能讓人感覺到愉悅和放鬆,但聽音樂的次數越多,就越有可能發生‘耳蟲效

應’,進而睡眠可能會受到影響。”

Michael Scullin 博士的團隊研究調查了聽音樂是否會影響睡眠,並深入瞭解了“耳蟲效應”的發生機制。

這項研究調查包括 209 名參與者,其中 199 名參與者他們完成了一系列關於睡眠質量、聽音樂習慣和發生“耳蟲效應”頻率的問卷調查,問題包括他們在試圖入睡時、半夜醒來時和早上醒來時發生“耳蟲效應”的頻率等。

另外 50 名參與者被帶進貝勒大學的睡眠神經科學與認知實驗室,在實驗室里研究團隊試圖通過誘導“耳蟲效應”的發生,並記錄參與者睡覺時的腦電波、心率、呼吸等情況,來確定“耳蟲效應”是如何影響睡眠質量的。睡前,研究人員播放了三首膾炙人口的歌曲,分別是《Shake It Off》、《Call Me Maybe》和《Don't Stop Believin'》,參與者被隨機分配聽這些歌曲的原始版本或純音樂(器樂)伴奏版,並反饋他們是否以及何時經歷了“耳蟲效應”。同時,研究人員分析參與者夜間的睡眠質量是否受到影響。

結果發現,有“耳蟲效應”的人更難以入睡,更容易在夜間醒來,在輕度睡眠階段的時間也更長。很多經常聽音樂的人會發生持續的“耳蟲效應”和睡眠質量下降,這與音樂是一種有助於睡眠“療法”觀點相反。

Michael Scullin 博士表示:“幾乎所有人都認為聽音樂能改善他們的睡眠質量,但我們研究發現聽音樂多的人睡眠質量反而更差。而更令人驚訝的是,器樂類音樂對睡眠質量的影響更大,由器樂導致的‘耳蟲效應’是其他音樂類型的兩倍。”

# 早上醒來最重要的一件事

早晨是致命疾病的高發期,很多心腦血管疾病會在這個時間內發作,因為人在睡眠的時候迷走神經興奮,身體處於安靜的狀態,血流緩慢,血壓偏低,而經過一夜的蒸發,這時候血液的黏稠度也會上升,因此早上很容易發生血栓。

經過一個晚上的充分休息,從睡夢中逐漸醒來,美好的一天從此開始。那么早上醒來最重要的一件事情是什麼?不是喝水,也不是排便。

有人說早上起床第一件事就是應該上廁所,這樣能夠將體內的毒素和垃圾順利地排出來。早起之後去廁所排便確實是非常重要的,能夠及時排出體內的毒素和垃圾,有利于減輕腸胃的負擔,排出毒素,一身輕鬆,而且對身體的健康是非常有利的。但是這不是第一件事。

有些人也說早上起床應該先喝一杯水,這樣才能夠及時補充身體缺水的狀態。早起之後喝杯溫開水也是非常重要的,它能夠幫助補充身體內夜間所缺失的水分,降低血液黏稠



度,對於預防心腦血管疾病具有非常好的作用,還能夠潤腸通便,有利于健康和養生。但是喝水並不是最重要的一件事,也不是第一件事。

## 早上醒來第一件事:緩慢起床

早上一睜開眼不宜立刻起床,因為睡醒時人的意識正由抑制轉為興奮,身體不能適應立刻起來的動作,血氧未能及時傳送到大腦就會引發頭暈眼花的不適,甚至促進心腦血管疾病的發生。

緩慢的起床對身體健康是非常重要的,而且很多人忽略了。早上 6:00-9:00 體內的血液黏稠度非常高,而且是心腦血管疾病的高發期。快速起床很可能會衝擊血壓,導致血壓異常升高,對身體的健康非常不利,而且還可能會出現頭暈目眩的情況,尤其對於中老年人來說,很可能會誘發心腦血管疾病。

睜開眼在床上躺兩分鐘,這樣能夠有利于促進大腦的清醒,然後再慢慢的坐起,坐到床邊,也不用立即得起來,在床邊靜坐一分鐘,然後再慢慢起身。

有兩種對生病的看法:一種認為,生病就是不健康;另一種認為,生病是健康的一部分。兩種看法都不錯。不過,我更喜歡後者。

做完手術,醫生告訴我們,麻藥勁兒過了會很痛。這份疼痛無可避免,醫生也只能說“正常的,熬過這一陣就好了”。好吧,那就慢慢地熬。這句話不是止痛片,但它有莫大的安慰作用。我們怕的不是痛苦本身,而是隨之而來的孤立、自我懷疑、不被理解。“痛是正常的”,有了這樣一種確認,那麼就算痛一點也還好。不就是痛嘛,我們安心了,就有底氣承接生理上的刺激,也許還能考慮一邊痛著一邊做點什麼。一聲“正常的”,不啻一份珍貴的禮物。

生活中我們不是醫生,沒法開藥,但我們可以將此觀念贈予那些面對疾病的人,這對他們來說就可能是很大的幫助。治病是一回事,不妨交給醫生去做。我們可以在觀念上先把病人當成健康的人,我們要對他們說:“正常的,你只不過是病了。”

只是正常的生理現象,去看醫生就好。當然也有醫生治不好的病,慢性病。一個人說不定遭受著某種醫學束手無策的疼痛,有生之年都不能好轉。這很不幸,但同時也可以將此看成某種意義上的“常態”。常態就代表著可以應對。這是一份去不掉的疼痛,既然如此,那就沒什麼可怕的了,只要考慮如何接受現

# 像健康的人一樣生病

有的狀況,儘可能地安排好自己的生活,做自己喜歡的事就可以了,不是嗎?我們可不可以推而廣之,把它們也看成某種特殊的健康和正常呢?設想一位身障人士,當他學會使用輪椅,開始有興趣每天出門溜達的時候,是不是也可以說他恢復了“健康”呢?

久病不愈也可以是健康的,這聽上去有點反邏輯,但關鍵還是我們認為健康意味著什麼。如果說病痛最大的影響是破壞一個人的生活,讓病人無法工作,難以愉悅,看不到生命的尊嚴和價值,失去跟家人和朋友的正常關係,



那麼反過來說,一個生病的人只要建立起一種新的常態,按自己的意願工作和生活,有良好的人際關係,能重新感受生活的愉悅和自身的價值,那麼他跟健康的人之間唯一的差別,就只是他相信自己還不夠健康。

既然差別只在于觀念,當然就可以改變觀念。

精神上的疾病也是一樣。抑鬱症、焦慮症,這些常見的診斷可以看成是心理的一種病態,但它們不也是正

# 常見的控糖誤區

## 誤區 1:只知道控糖,而忽視控鹽

除了糖,吃鹽太多,其實也會增加患糖尿病的風險。

歐洲糖尿病研究協會公佈的一項研究發現:吃鹽太多會增加 2 型糖尿病和成人隱匿性自身免疫性糖尿病的發病率,每天多攝入一克鈉(或者 2.5 剋食鹽),患 2 型糖尿病的風險增加 43%,而自身免疫性糖尿病患病率更是增加 73%。

並且,過多攝入食鹽會引起高血壓,而高血壓又是使糖尿病患者致殘、致死的主要誘因。kpo 所以,為了健康,建議大家慢慢改變重口味,少吃鹽。

## 誤區 2:“無糖食品”隨便吃

市面上很多宣稱“無糖”的食品,只是在製作過程中沒有添加蔗糖。

但實際上食物材料中的澱粉一點也不少,甚至可能為了彌補欠缺的口感,加入更多的油脂。而這些在被身體消化吸收後,同樣會轉化

為糖分。因此,不要看到“無糖食品”就放開吃,否則可能會導致血糖飆升。

## 誤區 3:血糖高不能吃水果

很多糖友提起水果,如談虎色變。其實,血糖控制平穩的糖尿病患者,可以適量吃水果。水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維,有利于調節腸道菌羣平衡、補充營養。

建議選擇含糖量和升糖指數低的品種,在兩餐之間吃,避免在餐後吃血糖升高。

## 誤區 4:運動量越大,越能降血糖

適量運動,對於控制血糖有一定的幫助。但並不是運動強度越大,就越有益於控制血糖。過高強度的運動,反而可能造成血糖升高,不利于血糖水平的穩定。

另外,空腹也不建議運動,避免導致頭暈、心跳加速等症狀。

## 誤區 5:血糖控制,越低越好

血糖是有一定的範圍標準的,過高過低都不好。要針對患者的具體情況,病情嚴重程度綜合考慮,平穩降糖,不能一味追求過低數值。



# 多個國家建議新冠疫苗混合接種 真的有效嗎?

6 月下旬,德國總理默克爾在接種阿斯利康新冠疫苗後兩個月接種了 Moderna 疫苗,疫苗混合接種策略得到德國、多米尼加、加拿大等多個國家力挺。該策略真的有效嗎? CNN 網站發文指出,混合接種可以緩解全球多個地區疫苗供應緊張的現狀,但還要更多的現實世界數據證實是否有效。

上周,德國疫苗接種常設委員會推出一項研究稱,混合接種策略可以產生非常顯著的免疫效果。因此,無論年齡大小,本國接受第一劑阿斯利康疫苗的人應在第二劑接種 mRNA 疫苗,即輝瑞 /BioNTech 疫苗或 Moderna 疫苗。

多米尼加共和國正在推廣輝瑞疫苗、阿斯利康疫苗以及科興生物疫苗,該國要求醫療人員接種與前兩劑不同的類型的第三劑疫苗,以對抗新出現的新冠病毒變異體。加拿大國家免疫諮詢委員會則建議已經接種一劑阿斯利康疫苗的人,最好使用 mRNA 疫苗作為第二劑疫苗免疫。

英國研究顯示,阿斯利康疫苗與輝瑞疫苗混合接種後可以產生強有力的免疫反應,但僅使用輝瑞疫苗的免疫效果還更強一些。同時,一份《柳葉刀》的研究證實,混合接種疫苗可能帶來更多的輕型副作用,包括發燒、發冷、疲勞和頭痛。這些副作用時間短暫,沒有其他安全問題。

歐洲藥品管理局(EMA)表示,機構未建議將兩種不同類型的疫苗混合接種,但確實有一定的科學依據。西班牙和德國的初步研究結果證實,這種策略可以產生令人滿意的效果,無安全問題。

當然,由於阿斯利康疫苗在年輕群體中有潛在致命凝血事件的副作用,部分國家主要考慮到安全原因採取混合接種策略,而不是療效。例如西班牙建議,60 歲以下成年人在

接種阿斯利康疫苗後應接種 mRNA 疫苗,避免副作用風險。

約翰·霍普金斯大學健康安全中心 Amesh Adalja 博士分析,混合接種又被稱為異源初級促進疫苗接種。免疫系統對不同類型的疫苗技術產生免疫反應有所區別,充分研究其機理後可以此設計更佳的疫苗方案,特別是為器官移植者等免疫力差,標準治療方案反應不佳的人提供更進一步的幫助。

自疫苗上市以來,有多項研究正在探索混合接種不同類型的疫苗產生的免疫效果,甚至在新冠肺炎疫情之前,就有人對禽流感病毒進行嘗試。我們無法預料新冠病毒疫苗是否會在幾個月或幾年內結束,一方面要在當前的基礎上發明更進一步的二代疫苗,另一方面可以利用這種策略改進升級其他疾病疫苗。

儘管多個國家推出了混合接種的建議,但美國還沒有相關的接種計劃。目前,美國很可能迎來新冠病毒德爾塔變異體的又一輪襲擊,一些人擔心是否需要加強接種疫苗。



常人生的正常體驗嗎?變化每時每刻都會發生,外部遭遇了什麼刺激也好,體內環境出現了紊亂也好,只要是正常人,精神就會因這些變化而變化。難過,當然了,誰不會難過呢?難過是再正常不過的反應了,一定程度的難過可以自己修復,程度嚴重了就要治療,但歸根結底需要時間。熬過這一陣就會好一點。

每個人都會經歷這類變化,這是永遠排除不盡的可能。就像人會生病,某幾天糟一點,過幾天又好一點,當然好一點還有可能再得病。不是因為他不健康,恰恰因為他是健康的正常人。病就病了吧,等到明天再看看。

健康的人不光有可能生病,同時也有可能讓自己好起來。這是生命可貴的地方。充分認識到這一點,就不會拘泥於一天一時的表現。學會從長遠看,看出某種超越時間的穩定性:糟糕的事總是來來去去,一會兒身體不舒服了,心情不好了,伴侶之間吵架了,業績下滑了,壓力一大又睡不着了……有時覺得“生活再也不會好了”,然後第二天振作一點,又覺得還能再堅持一下。

所有這些,都是正常人的正常人生。所以不用太害怕,生命中最重要的事實就是,無論經歷怎樣的痛苦,我們今天都活著,大概率明天也會活著……活著就意味着擁有很多的可能,這是病痛所不能抹殺的。

# 曾經有一道菜叫洗鍋湯

我剛到成都打工時，常混迹於水碾河農貿市場附近的小飯館，與幾位同樣來自四面八方的同事，每人炒一盤3元一份的俏草菜，黃曲米飯隨便盛。如果老闆不是特別忙，還會隨手送我們一碗洗鍋湯。

多年來，我一直將那一段生活，稱為自己人生的“池塘之底”。已經低到了泥潭的最深處，而洗鍋湯，便是那段觸底人生的標記。

所謂洗鍋湯，就是廚師在炒完一鍋菜之後用來洗鍋的水。沾了些殘剩的油汁和鹽味，燒開之後，撒一小撮蔥花、味精，再順手帶進兩片菜葉、一塊豆腐，用一個小碗裝了，放到客人面前，讓客人受寵若驚地體驗一回一菜一湯的感覺。

即便是在20世紀90年代末，3元錢一份炒菜、米飯隨便盛的生意，也看不出利潤在哪，再附贈泡菜和洗鍋湯，積少成多，會是一筆不小的開支。

飯館的老闆姓王，夫妻倆先前是國營小食店的工人，雙雙下崗後，便自籌了資金，租下農貿市場的兩間毛棚棚，男的炒菜，女的端菜算賬，干的都是老本行。起店名時，有人建議起“下

崗飯店”，老王覺得既不吉利，也有展示傷口之嫌，於是乾脆就叫“夫妻飯店”，但我們更喜歡叫它“洗鍋湯店”，簡單直接，特色分明。

關於小店的經營及成本，王老闆自有他的一套算法。他說，3元一份炒菜確實沒啥利潤，如果遇上飯量大的還會虧本。但這可以吸引人氣，給人味道不錯、生意興隆的感覺。況且，誰又說得上，這些3元客會永遠囊中羞澀，保不準他們月初領工資後會橫下一條心給自己買份大餐，保不準哪天好運氣走錯了門也砸在他們頭上，或者朋友往來、生日聚會，看在小店對他們向來照顧的分上，也回來照顧一下。這樣一個月下來，還是能小小地賺上一筆，雖不能發家致富，倒也比拿死工資強。至於洗鍋湯，無非是順手的人情，這是我父親教的，他老人家賣了一輩子湯圓，凡打攤前路過，或只是借凳歇個腳的人，他都會端上一碗熱氣騰騰的湯圓水，人們因此很喜愛他，說起來也沒啥，就是多洗幾個碗的事情。

厲害吧，早在20年前，他就把如今互聯網講師們講得口沫橫飛的流量思維，做得如此簡單易懂，令人佩服。

但向客人贈送一碗洗鍋湯，確實不只是多洗幾個碗的事情，一個客人多洗一個碗，但十個、百個，賬不可細算。省城農貿市場附近的小飯館，與鄉下半天才等得來一個客人的湯圓攤不一樣，容不得半點不經濟的想法。客人多等一分鐘，都會大聲叫喚。而一分鐘又一分鐘，就攔的就是要命的翻台時間。這些小細節，最終決定了王老闆的成敗，在經營了差不多三年之後，他的小店關門了。這對於人流密集的農貿市場，算不得什麼大新聞，只是自那以後，在那條街上的小飯館里，再也喝不到洗鍋湯了。至此，我才發現，洗鍋湯不算我人生的最低點，想喝洗鍋湯而不得的那些日子，才是。

與洗鍋湯一起消失的，是3元一份的炒菜。各家餐廳門口的黑板上，菜價像澆了化肥的豆芽，一天一個樣子，漲勢良好，4元、5元、6

元、8元、10元……在菜價漲至14元的那一年，我離開了城東，並且終於開始自己做饭。在與朋友合租的小廚房里，我炒完第一份菜後，忍不住往鍋里摻了一瓢水，等它沸騰冒泡，就將蔥花和剩下的菜渣倒進去，一股熟悉的味道，在空氣中慢慢醞釀，並將世界變得淚光一片……那是老王的味道，既溫暖，又悲憫。

作者：曾穎



手術來矯正近視，已經緊張得好幾天睡不着覺了。我的第一反應是，她太誇張了，因為她要做的眼科手術在技術上已經很成熟了，何況矯正視力本就是好事。然而我想了想，跟她說：“也是，說明你的人生到現在為止，還沒有遇到過什麼太大的事情，你的緊張兮兮倒是好事。”她想了想，說：“是啊！”我說：“那就一直這樣緊張下去吧！”

那些平靜的人，都是見過風浪，經過磨煉錘打，經歷過人生至暗時刻的人。因為經歷過了，再來一次，再來兩次，甚至反復再來，也不過爾爾，所以他們越來越平靜。而且他們知道緊張沒有用，懼怕也沒有用，該來的還是會來。

如果一個人到了中年，遇到一點小事還緊張兮兮的，說明她幸運。

想想我20歲時，曾經在晚上10點時，站在陌生城市的站台上滿心淒惶。其實什麼都沒發生，我只是覺得在這樣一座陌生的城市里，自己孤身一人，這場景有些“悲涼”。那時候的我當然不知道，此後我要經歷的“悲涼”的事還有很多，而且都比這嚴重得多。現在回頭再看，當日站台上的那個年輕姑娘根本不“悲涼”，不過是年輕人的多愁善感罷了。

詭譎的是，當這個姑娘未來真的遇到事的時候，她心底卻再沒感到過悲涼，反倒是越戰越勇，于痛苦之中成長起來了。而這些，一個20歲的人是無法懂得的，那時，她的痛苦還在月亮上。

你的經歷是旁人無法代勞的，若有人從旁攙扶一下已是幸運，不能要求他人感同身受。我們常常怨責別人為什麼不懂我們的苦痛，怪這個世界為什麼要帶給我們如此多的麻煩，我們甚至覺得自己被針對了。但倘若你花些精力去問一下旁人，誰又不是如此呢？每個人都活得如此辛苦。

我願一個人永遠有20歲時的“脆弱”，認為站在深秋的站台上等夜車便是極悲愴的事。但我知道，這願望幾乎不可能實現，他必然會在此後的人生中經歷真正令人悲愴的事。我只能希望，他在苦難中生出入堅韌之心，不抱怨，不自棄。

我想，能做到這樣，人生便是還不錯了。  
作者：喬迦

## 很多事你祇能獨自經歷

我的一位朋友，不久前被公司裁了。他已經年近40歲，身體多病，手頭也沒什麼積蓄，一時間內憂外患。一天，他跟我說，他恐怕是得抑鬱症了。我勸他趕緊去就醫，他又說，怕醫生真的診斷他是得了抑鬱症……

一時之間，我竟不知說什麼好，說什麼都顯得敷衍。痛苦是自己的，發生在誰身上便是誰的，說理解，說感同身受，其實都隔着一層。

翻看作家黃佟佟新出版的小說《頭等艙》，她在後記中寫道：“有人說，我看你這部小說明明就是一個長得不怎么好看的女孩撞上‘風口而發財’的故事嘛。如果你只看到這一層的話，恭喜你，你是一個不怎么悲觀且容易快樂的人。因為我寫的是一個特別悲愴的故事。4個昔年最漂亮且最有才華的女大學生，在20多年之後，儘管她們那麼努力，但生活的傷痕還是一一留在了她們心里。”

可見，同一個故事，同一種際遇，每個人的感受其實大相逕庭，有時說理解，甚至都顯得牽強。

一位女友夜里打電話給我，我以為出了什麼大事，結果她說她周末要做個眼科

# 一個人正在走上坡路的6個迹象

### 一是，規律作息

規律作息使我們精力充沛，對工作和生活都多有益處。早睡早起無疑是最佳的作息狀態。但由於工作性質，或是一些特殊因素，早睡早起對許多人來說成為了奢望。那麼，儘可能做到的就是使我們的作息變得規律。作息好了，生活便不會太差。

### 二是，多運動

運動是健康的源泉，也是長壽的秘訣。運動能夠減少脂肪，改善體型；運動能夠改善血脂血壓，減少慢性疾病的風險；運動還能夠緩解情緒，減輕焦慮，讓心靈更放鬆。從現在起開始運動，哪怕每天10分鐘，也會遇見不一樣的自己。

### 三是，不拖延

喜歡拖延的人時間觀念比較差，總喜歡把事情壓到最後一刻做。他們通常工作效率低，導致工作成果也通常不夠優秀。其實，人擁有的東西沒有比光陰更有價值的了，所以千萬不要把今天的事拖延到明天去做。拖延是成功路上的絆腳石，拒絕拖延才能夠離成功更近。

### 四是，常思考

一分鐘的思考抵過一小時的嘮叨。飛速發展的今天，我們每天接收的信息太多，以至於我們常常被海量信息淹沒，喪失獨立思考的能力。接收信息本是好事，但若缺乏辨別能力、不分真偽、不加思考，便極易被帶入誤區。人生在世，要做到常思考，常進

步。

### 五是，常讀書

讀書與不讀書，過的是不一樣的人生。常讀書的人可以獲取知識，學習觀點，提高思想高度。讀書絕對是提陞自己最有效的方式。匡衡以“鑿壁偷光”事迹流傳千古，今日具備充分的閱讀條件，又怎能拒閱讀於千里之外？常讀書不僅可以充實生活，更可以拓寬眼界。

### 六是，好心態

人有好心態，便是天大的困難都難打倒他。全身癱瘓，不能說話的霍金，唯一能動的地方只有兩只眼睛和3根手指。即便如此，他卻說出“我的手指還能活動，我的大腦還能思維。”這樣振奮人心的話。人生的路是自己走出來的，好心態成就好人生。

人生之路，道阻且長，想要獲得成功，必然要付出持之以恆的努力。讓人走上坡路的習慣，總是不會輕鬆。而一旦養成，便會受益終身。餘生，願你養成好習慣，成就更好的人生。

作者：小來



# “有”和“無”

當年我博士畢業的時候，待在家里寫書的願望特別迫切，於是我不會找工作，當然也沒有經濟來源，這就是“無”的狀態。正因為“無”，所以我才有時間不斷地寫東西，也開始不斷地有人請我去做講座等，結果生活也變得豐富起來。

這時候我的生活就“有”了。當我“有”了以後，每天要不斷地寫東西、參加各種活

動，慢慢地，我變得沒有時間陪伴家人了，也開始喪失很多私人生活空間，就又變成“無”了。

其實，我們的人生不過是在“有”和“無”之間尋找平衡，不要因為自己暫時處於一種不好的狀態就覺得焦慮。因為，“無”會生“有”，“有”也會生“無”。

作者：羅大倫

# 有時，傾聽就是一切

專注地聆聽和隨心所欲地聽，是完全不同的。做個小測驗吧。你和你的朋友，算作一個小組。你是A，她是B好了。第一個回合，她說，你聽。

第一小節，她認真地說，你仔細地聽。注意啊，是聆聽。“聆”在字典上的意思是：書面語的聽。“聆”是由“耳朵”的“耳”字和“命令”的“令”字組成的，我一廂情願地相信這是對耳朵的一個指令，好像在說——耳朵，你可要好好地聽，千萬不可以走神不可以溜號啊，一定要記住你聽到的話啊。

好了，回到我們的遊戲中來。第一次，你是認真地聆聽了五分鐘。做完之後，請A問問B的感受。我猜B一定會說，很開心，很受鼓舞。如果是悲傷，覺得有人和自己一道走過，一起分擔。如果是快樂，覺得是分享和共同的喜悅。

現在我們進入第二個回合。這一次，還是B說，A聽。只是A必須不認真聽，可以任意東瞟西看，三心二意。或者是表面上做出聽的樣子，其實心思早不知道飛到哪里去了。一定要做到心不在焉。結果會怎樣呢？讓我來告訴你。B根本就堅持不了五分鐘，早早地就鳴金收兵一言不發了。問問B的心理感受，B一定會說，我覺得很受傷，覺得一點兒意思都沒有，算了，還有什麼好說的？！

更有甚者，如果B是在大的哀傷和混亂之中，也許會萌生出嚴重的失落和自卑，會覺得我不是一個可愛和受人尊重的人，你看，連我的好朋友都對我這樣愛搭不理的，我做人失敗，晦氣透了……

看吧，一個小小的聆聽，就會有這樣不同的結果。你若不相信，不妨再試一試。這一次，A、B的角色調換過來，上次講話的這一次換作傾聽，上一次傾聽的這一次來說話。我相信，經過這樣一個簡單的角色扮演，你就會對



傾聽、聆聽的重要記憶深刻。“聽”這個動作，說起來平常，其實有很多奧妙。當我們閉上嘴巴，就可以不說話，當我們閉上眼睛，就可以封鎖外界的光線。但是你沒有法子關閉耳朵。

也許需要接受的信息太多了，聽覺基本上分為三個層面：

第一個層面是生理專注。我們會對大的聲響，或是尖銳的不同尋常的音色，保持高度的警覺。當我們發現這種聲音會帶來生理上

的威脅的時候，會忙不迭地捂住耳朵。再變本加厲的時候，我們會拔腿就跑，逃避威脅。

第二個層面是心理專注。這有點像聆聽了，我們不但在聽，而且會用目光和身體語言，表達我們明白傾訴者的感情。人在，心也在。出于關切和愛護，我們的心願意和她或他的心一起跳動。這表達著一個善意——我願意陪你一起走。

第三個層面就是精神的專注。我不單在聽你說，我還在迅速地思考，我在想你的處境，你的辛苦，你這一切的由來，你的出路何在……當然，有些人僅僅停留在這一步，他會想很多，可是他不一定告訴你。他可能會說，也可能不說。說與不說，其實是傾聽者的自由，不能強求的。相信那個作為敘述者的人，可以理會到這一層。咫尺之遙，人們都可以感覺到聽的質量。

你也許會問，聽完了之後，又怎樣呢？認真地傾聽之後，你就會決定究竟怎樣幫助他或她。也許，有時候，傾聽就是一切。

一生中，你要找一隻——至少要找到一隻能夠傾聽你的耳朵。只要你一開口，它就能懂得你，不同的話，前言太長，序曲太長，是會讓人不耐煩的。說完了前言，就沒有興趣再說下去了。當然了，前提是相信自己是具有價值的，自己的苦悶是有價值的，是值得朋友來傾聽的。

作者：畢淑敏

# 當我們說流行語時，我們都在想些什麼？

語言不僅是交流的工具，也是一種思維工具；語言不僅塑造了我們的社交方式，也塑造了我們的認知方式。當我們在說流行語的時候，流行語也不可避免地在影響我們的思維活動。

現在的網絡流行語，雖然有新鮮、活潑、接地氣的優點，但也存在三個明顯的缺點：浮誇化、標籤化和淺薄化。浮誇化就是追求誇張的語義表達，動不動就封“王”稱“霸”，說“神”道“仙”，語不驚人死不休。標籤化就是把複雜的社會現實以及複雜的人物和事件，都粗線條地劃分為有限的類別。淺薄化就是不追求形義配合的深層語言趣味，而只進行形式上的淺加工，能奪人眼球就夠了。諧音梗就是淺薄化的一個典型例子，每年通過諧音的方式會產生大量的流行語，比如“藍瘦香菇”（難受想哭）、“集美”（姐妹），“兩女無瓜”（與你無關）等，究其實質只是換了一個別字記音，和修辭中巧妙的諧音雙關不可同日而語。

網絡特殊的傳播方式是造成流行語缺點的一個重要原因。藉助網絡，今天的流行語發展出一種病毒式的傳播方式，其使用率呈幾何級數增長，傳播速度之快令人難以想象。一個新鮮的說法，可能會在一夜之間就傳遍網絡。但是，傳播快也帶來一個負面影響——缺少了時間的過濾和積澱，泥沙俱下，魚龍混雜。

流行語本是語言生活中的一種常見現象，在任何時期都是普遍存在的。在網絡時代

之前，流行語往往是從文學作品、影視作品、春節聯歡晚會中流傳出來的，經過長期的口耳相傳或者文字媒體的廣泛引用才能流行起來，所以留下的一般都是“文質兼美”的精品。如果說從前的流行語是久經考驗的“經典款式”，讓人一用就忘不了，那麼現在的流行語就是“新潮產品”，嘗個鮮就很快下架。在這種形勢下，浮誇化訴諸強烈的情感表達，標籤化奪人眼球地凸顯特徵，淺薄化立竿見影地無厘頭搞笑，這些都是促進快速傳播的高效手段。

網絡流行語的這些缺陷肯定會對使用者的思維方式產生深遠影響。如果長期使用浮誇的流行語，難免會養成一種過度誇張的思維習慣，用情感的宣泄來代替理性的思辨。對習慣使用網絡語言的一代人來說，似乎所有的東西都是被放大的，好像說出的任何話語都可以加上一個感嘆號，都能以“哇哦”“哇塞”這樣的情緒表達出來，但是對精微細膩的思想感情，就缺少識別和表達的能力。

热衷于到處套用網絡流行語，也很容易簡化思維活動，採用“貼標籤”的方式去和別人打交道。仔細辨析的話，可以發現標籤的類型就那麼幾組，只不過是換了一個熱點事件就換一種表達，比如“社畜”“996”“打工人”，它們流行起來的時間不同，但都表達了一個核心意思，並沒有太多觀念上的創新。在人際交往中，按照這樣簡單分類的方式去評判他人，我們就不願意去深入體會一個人身上的複雜性和全

面性，而用“海王”“後浪”一下子就對號入座了。這在某種程度上也是網絡語言暴力頻繁產生的一個重要原因。即使在讚揚別人的時候也不例外，所有和疫情鬥爭的人都是“逆行者”，不再去思考“逆行”的動機、過程和壓力，不再去思考不同逆行者之間的細微差異。網絡流行語里的人物都是扁平的，不是立體的。顯然，這種語言使用方式對我們認識世界、看待社會、處理人際關係都是有很大危害的。

淺薄化也會帶來追求快速反饋、放棄深度思考的習慣。使用者希望話語一經使用就引發別人的關注，用最低的成本去求取最大的收益。長此以往，我們的語言就會粗鄙化，我們的思考也會膚淺化。用別字代替雙關，用搞笑代替幽默，哈哈一笑之餘沒有可回味的東西，還會逐漸對這種快速刺激上癮，放棄對精緻事物的追求。就像長期用雞精做菜，雖然會帶來口感的迅速提陞，但久而久之就會敗壞味蕾，人

就不再能體會到真正雞湯的醇厚了。

流行語的誕生、傳播和消亡，本來是語言正常的新陳代謝，這種新陳代謝一直在進行，但是網絡傳播極大地提陞了流行語變化的速率，我們要留心的不僅是它們對語言規範的影響，更要警惕它們對思維方式的衝擊。慎重地對待語言，就是慎重地對待我們的思想。

作者：徐默凡



## 科學視角下的生活小「常識」

邊睡邊學，真的能行

還記得那些你得在一晚上學會的課程磁帶嗎？科學表明這簡直是無稽之談，除非你能不睡覺，一直清醒地認真聽。

但如果你真的睡着了，同時耳邊播放著一些已經學過的東西（比如正在練習的鋼琴旋律），那你或許真能更快地掌握它。這一結論來自《自然·神經科學》雜誌上的一項研究。

研究人員找來一群志願者，讓他們在計算機鍵盤上學習兩種隨機的旋律，然後進行90分鐘的小睡。當他們逐漸進入慢波睡眠（與記憶處理有關的睡眠階段）時，研究人員輕聲地播放了讓他們學習的兩種旋律之一。

受試者在醒來之後，能比之前更準確地演奏所聽旋律，研究人員表示，這是小憩

帶來的有效助益；但對於邊睡邊聽的曲子，有過音樂經驗的志願者表現更為出色，這表明睡著時的環境暴露能精進我們的感覺運動技能。

科學家強調，邊睡邊學並不是捷徑，你必須還得在清醒的時候加倍努力。但是呢，邊睡邊學可能會幫你更好地精進自己的技術。

走路時為什麼會擺臂

人們走路時自然而然地就會擺動手臂，你有沒有想過這是為什麼？這麼做能幫助我們保持平衡嗎？是進化過程中的遺留產物，還是因為如果不擺臂，會顯得比較憨？一篇發表在英國皇家學會期刊《生物科學》上的報告認為，其中一個原因是走路時擺臂比保持手臂不動耗能更少。

人類行走時並非四肢著地，似乎沒有必要在抬起後肢的同時揮動前肢。然而研究表明，擺動手臂還是要用到一些肌肉的——雙臂並不是像鐘擺那樣被動地擺動，所以这么做必然會帶來某些好處。

為了找到答案，科學家研究了行走的機器人和人類志願者，這些志願者要么正常擺臂行走，要么把手固定在身體兩側。他們發現，對於正在走路的人來說，固定手臂溜達比讓手臂自由擺動多消耗了12%的能量；擺動手臂還可以抵消雙腿交叉所做的功，從而節省更多的能量。所以，下次走路的時候別忘了揮動你的手臂，因為如果沒有被擺起來，手臂就失去了它存在的意義。

文章來源：微信公眾號「領研網」

## 為何沒朋友

網絡上的新新人類，喜歡把一句流行語“靚（帥）到沒朋友”掛在嘴邊。依此句式，還可以拓展為“豪到沒朋友”“聰明到沒朋友”……以炫耀自己某方面的長處。但若是較真的話，沒朋友可能是真的，其他則未必。

日本最近有一項調查結果顯示，承認自己沒朋友的年輕人多達7.4%。如果把朋友進一步定義為“遇事情可以互相商量、相互照顧”，那麼有25.9%的人認為自己沒朋友。這是一個世界性的現象。當今很多被深度捲入互聯網的人，社交狀況都很糟糕，除了網絡再沒有別的交流渠道，缺少人際連接感和親密感。而這些，又是人的自尊心和積極心態的來源，許多人因此飽受精神孤獨的煎熬。

社交孤立在美國也是嚴重的公共健康問題。很多生活得太孤立的人，失去了自我認知，也失去了社會意識——因為人際圈子小，一些人習慣獨來獨往，性格過于自我，協作能力差，與周圍環境嚴重脫節，由此導致了一個很奇怪的現象：不少經濟條件不錯但缺乏社會聯繫的人，心里反而比那些經濟條件差但有朋友支持的



人要容易感到失落。

這一切並非偶然。美國堪薩斯大學有一項研究發現，人與人發展成朋友，需經過90小時的接觸，成為密友則需200小時。這還不包括工作時的共處，必須是生活中形成的交集。但是，很多現代人又不太願意為交友付出時間和努力。美國一家青年旅社的老闆曾對媒體抱怨：過去來投宿的年輕人，放下行李後會問酒吧在哪，想跟陌生人喝一杯聊聊；現在無一例外改成問房間的Wi-Fi密碼是多少。老闆說，他很慶幸沒有成長于這樣的時代。很多人沒朋友，其實是自我選擇的結果。

也有人為了增加財富或提陞地位，錯過了對友情的維護。一些人迫于壓力，為了實現目標，以自我為中心進行奮鬥，少有時間與朋友相處，於是降低了社會關係的數量和質量。所以，這也是一個生活哲學問題：幸福究竟是從不同的經濟狀態中獲得目標感和成就感，還是與他人建立良好關係，由此獲得親密的友情。這取決於人們如何定位自己在社會框架里的角色。

此外，網絡也會與現實中的人際關係發生碰撞。過去人們多是與身邊的人交往，對於各種差異性有一定的包容度。如今在網上可以輕鬆找到三觀、興趣更接近的同好，於是也導致現實交往中的一些差異被放大。而且，人們越是迴避那些令自己不舒服的東西，就越缺乏耐心與身邊的人進行交流，整合與化解的能力也就越弱。

現代社會里，朋友相處需要更多的技巧與耐心。如果無法認真地審視自己的不足，沒有朋友就可能成為常態。

作者：陶琦

# 最傷孩子的8句話！假期裏，請父母嘴下留情



父母都是望子成龍，為了孩子有個好未來，不斷督促他進步，可一句好話能讓孩子重拾信心，一句不好的話卻能讓孩子陷入自卑。“愛之深，責之切”，父母有些話一旦說出口，就像鋒利的刀子，傷害著孩子。最傷孩子心的8句話，提醒父母們嘴下留情，不要再語言傷害孩子的心。

1. 你怎么這麼笨！

當別人說你笨的時候，是什麼感覺？失落、窘迫、憤怒……？這些在孩子身上，不會減

少，只會放大。孩子的承受和判斷能力都沒有完善，很容易被別人的話所影響。對孩子要多點耐心和信心，可以換成：錯了沒關係，再試幾次一定會成功的；做到這樣已經很不容易了呢！

2. 哭什麼哭，你還有臉哭？

“你看看別人，誰像你這麼愛哭！”

“哭有什麼用……”

有些爸媽一聽孩子哭，就心煩意亂立馬阻止，尤其一些男孩的父母認為，男孩子哭缺少男子漢氣質，堅決不允許孩子哭，甚至告訴孩子哭很丟臉。孩子委屈時，哭可以緩解情緒。孩子年齡小，不懂得如何調節情緒，想哭就讓他哭會吧。父母可以耐心等孩子哭完後再跟他講道理，請注意別在孩子哭的興頭上講，因為這時候孩子聽不進去；也別為了不讓孩子哭而妥協，這會讓孩子以後拿哭做殺手鐮來達到目的。

3. 我以後再也不會相信你了。

誰家孩子還沒撒過幾個小謊啊，爸媽發現了怎麼應對才是關鍵！

都知道撒謊不是好事，但打罵孩子只會讓他更不敢說真話。孩子屢教不改，父母氣急就

會說出“我以後再也不會相信你了”這種話。爸媽不信任孩子，孩子會很受傷，連最親近的父母都不相信他，還有誰相信呢？孩子會更加內向敏感，缺乏安全感。

4. 你太不爭氣了，我對你失望。

父母總是對孩子抱有很大的期望，這種期望強加在孩子身上，就變成了壓力，也就導致了父母們的期望越大，失望越大。父母如果經常說這句話，孩子會越來越不相信自己，失去自信，覺得自己很“蠢”，什麼都做不好。孩子得不到父母的肯定，自尊心一點一點的被父母的話所磨滅，到最後索性就不學好了，越來越叛逆，成績越來越差。

5. 我說不行就是不行。

這一招確實有效，孩子聽過之後十有八九不會再“反駁”。但，這並不意味著孩子就此信服，暫時的沉默會在一次次累積之後，形成更嚴重的反抗。懼怕不等於信服，口服不等於心服，家長的威信不應該用在逼孩子就範上。要尊重孩子的選擇，遇到分歧多跟孩子商量，而不是簡單粗暴的“一言堂”。

6. 你看看人家XXX。

別人家的孩子聽話懂事學習好，早起早睡搶著做家務，天天看書從不玩遊戲。很多孩子都是聽著父母講“別人家的孩子”長大的，父母們總是誇大別人家孩子的優點跟自己孩子的缺點比，多少孩子心里也曾偷偷

地想過：你也不如別人的父母啊。

每個孩子都不是完美的，都有自己的優點和特長，聰明的父母善於發現孩子的優點，發掘孩子的潛力，而不是只看到孩子的缺點，貶低孩子的能力。

7. 下次能考100分，就給你買。

不想買就直說，干嘛這麼沒誠意！首先，用物質鼓勵孩子努力學習就不可取。因為這只能激起孩子短暫的學習慾望，而並不是內心潛在的學習興趣和動力，還容易養成錯誤的金錢觀。其次，給孩子定的目標要切合實際，是那種努力一把能夠實現的。平時只能考及格，非要考100才能買，那不是為難孩子嗎？哪里還有信心去達成！

8. 為了媽媽，你努力點好嗎？

有些父母為了讓孩子好好學習，採用激將法刺激孩子，有些父母則是打起了親情牌。“你看媽媽為了你，工作那麼辛苦，捨不得吃捨不得穿，把所有最好的都給你了，你就算為了媽媽，好好學習行不行？”

這句話的確會給孩子造成很大的心理衝擊，有些孩子會覺得自己是個負擔，給父母造成了困擾，帶著很大的心理壓力去學習，能學好嗎？有些父母老了會說，我的孩子不愛回家，雖然對我們從不吝嗇，卻也沒有親子間的溫情。其實，你們原本可以和孩子成為朋友。

# 世衛首席科學家不建議目前混打疫苗：這是危險趨勢

據路透社報道，當地時間7月12日，世界衛生組織(WHO)首席科學家蘇米亞·斯瓦米納坦(Soumya Swaminathan)在做線上簡報時警告稱，鑒于安全性和有效性的不確定性，建議人們當前不要混打不同廠家生產的新冠疫苗。

“這是個有點危險的趨勢”，斯瓦米納坦表示，在混打疫苗這件事上，我們現在處于一個沒有數據、沒有證據的地帶。

她補充說，目前有關混打疫苗的數據十分有限，相關的研究正在進行中，仍需等待。斯瓦米納坦強調，也許混打疫苗將是一個很好的方法，但目前，世界衛生組織僅有牛津-阿斯利



Dr. Soumya Swaminathan, WHO Chief Scientist, speaking at a press conference.

康疫苗(Oxford-AstraZeneca)和輝瑞(Pfizer)的疫苗數據。如果人們開始自行決定何時、何人將接種第二劑、第三劑甚至是第四劑疫苗，那么各國將會陷入一個混亂的局面。同時，斯瓦米納坦指出，目前沒有科學證據表明在接種了兩級疫苗後仍需要繼續接種以加強接種效果。

然而，據牛津大學6月28日發佈的一項研究結果表明，混打阿斯利康疫苗和輝瑞疫苗產生的抗體，比注射兩次阿斯利康疫苗產生的抗體多。

目前，已經有不少國家已同意採用“混打”模式接種新冠疫苗。6月17日，加拿大國家免疫諮詢委員會(National Advisory Committee on Immunizations, NACI)表示，在第二劑疫苗供應不足時，第一劑接種阿斯利康的人可接種不同廠家的第二劑新冠疫苗；6月14日，意大利藥品管理局(AIFA)表示，60歲以下的人接種第一劑阿斯利康疫苗後，第二劑可以接種不同的新冠疫苗。(觀察者網)

# 美大多數州新冠感染病例激增

【美大多數州新冠感染病例激增，專家：變異病毒、放鬆防疫所致】近期，美國大多數州出現新冠感染病例激增的趨勢。專家指出，這是傳染性更強的變異病毒以及各州放鬆防疫措施所致。在過去兩周里，美國的41個州以及哥倫比亞特區日均新增病例都在增加。根據《紐約時報》的數據，其中9個州(包括南部的7個州)，在這一時期的新增病例較此前至少增加了一倍。

據《國會山報》7月12日報道，在洛杉磯縣，已連續三天單日新增病例超過1000例，這種情況自今年3月以來首次出現。阿肯色州也連續三天單日新增病例超過1000例。美國約翰斯·霍普金斯大學彭博公共衛生學院流行病學教授安博·德索薩說：“(美國)大多數州仍有大片人口仍然沒有得到保護。”德索薩說，儘管美國在疫苗接種方面取得了巨大的進展，但新增數據顯示，疫情主要發生在疫苗接種率較低的地區。她解釋稱，傳播性更強的Delta變異病毒以及新冠防疫措施的鬆動，導致了各地近期新冠病例激增。(澎湃新聞·貝塔)

# 新冠變異毒株“拉姆達”引關注

2020年8月，科學家首次在秘魯發現了一種新冠病毒變異毒株C.37，世界衛生組織(WHO)將其命名為“拉姆達”。據美國趣味科學網站6日報道，這種新毒株可能擁有能增強其傳播能力的變異，正在全球多個國家傳播，引起多國衛生官員的注意。

“拉姆達”變種首次在秘魯被發現後迅速傳播。6月14日，WHO將其歸為“關注變種”(VOI)。VOI變種指可引起社區傳播、傳播集羣，或在多國發現的變異病毒。一旦變異毒株出現傳播力、毒力增強，或使現有檢測、治療方法、疫苗效果降低，其將被歸為“擔憂變種”(VOC)，“德爾塔”就屬於VOC。

據英國《每日郵報》7月6日報道，在澳大利亞成爲最新發現“拉姆達”的國家後，這個毒株已經擴散至31個國家，在南美國家的傳播率尤其高，現在佔整個秘魯新增病例的約81%，

# 新冠疫情形勢稍好轉 又一呼吸道病毒正在全美傳播

美國防疫限制措施逐步減少。美媒報道稱，隨着美國新冠疫情形勢稍好轉，人們所採取的預防措施在逐漸減少，專家警告，這可能爲一種常見的呼吸道合胞病毒(RSV)在全美傳播創造條件。

據《華爾街日報》當地時間1日報道，美國衛生部門和兒科醫生表示，全美最近報告的RSV病例數量異常高，這種病毒通常在秋冬季節更常見。衛生官員表示，RSV和流感

鄰國智利感染該變種的患者也達到新增病例的約1/3。而且，這種變種最近在英國突然出現。6月25日，英國公共衛生部報告了6例“拉姆達”變種病例，均與海外旅行有關。“拉姆達”變種正在受到監測，因爲它攜帶了一些可能增強其傳播能力的突變。與新冠病毒原始毒株相比，“拉姆達”變種的刺突蛋白中有7個突變。

WHO稱，其中一些突變可能增加病毒的傳染能力，或降低某些抗體中和病毒的能力。例如，“拉姆達”刺突蛋白的受體結合域(病毒借此附着到人體細胞上)中有一個被稱爲F490S的突變。發表于《基因組學》雜誌7月刊上的一篇文章指出，F490S可能是一種“疫苗逃逸突變”，它既可能使病毒更具傳染性，也可能降低疫苗產生的抗體識別變異的能力。

不過，英國公共衛生部稱，這些影響還只是理論上的，目前沒有證據表明這種變種會導致更嚴重的疾病，或使目前使用的疫苗效果降低，需要開展更多研究來確定這一突變是否真的影響了病毒的行爲。(中國網)

病例在上一季度都大幅下降，可能是因爲保持社交距離、戴口罩等新冠防疫措施；但全美RSV病例正在上升，尤其是在美國南部各州。這促使美國疾控中心在6月10日向醫療服務機構和護理人員發出警告，鼓勵他們對RSV病毒進行檢測，並表示衛生和兒童護理行業工作者應避免在生病期間上班，即使他們的新冠檢測結果呈陰性。

報道稱，RSV是一種很容易傳播的病毒，可通過咳嗽、噴嚏和飛沫傳播。專家表示，這種病毒引起的疾病非常普遍，對大多數人來說，RSV感染的症狀類似感冒，在感染病毒的一到兩周後會好轉。但這種病毒也會導致一些嬰幼兒和老年人，特別是那些已有健康問題的人患上重症。該疾病除了支持性治療之外，目前尚沒有疫苗，也很少有特定的治療方法。數據顯示，RSV每年會在全美5歲以下兒童中導致5.8萬人住院，100至500人死亡；65歲及以上成年人中17.7萬人住院，1.4萬人死亡。(海外網)

# 變種病毒“德爾塔”來襲

目前，德爾塔變種“同時在疫苗接種覆蓋率低和高的國家迅速傳播”，一些非洲國家的人院人數和死亡人數增多令醫療設施不堪重負……

歐洲疾病預防控制中心日前發佈的風險評估說，德爾塔毒株今年8月可能成爲歐洲主要流行毒株。該中心還預計，到8月初，歐盟新增確診病例中，約70%爲感染德爾塔毒株，8月末這一比例將達到90%。

德爾塔毒株(B.1.617.2)最早于2020年10月在印度發現。世界衛生組織總干事譚德塞近日表示，德爾塔是迄今所發現變異新冠病毒中傳播性最強的毒株之一。“隨着一些國家放寬公共衛生和社交限制措施，我們開始看到世界各地(病毒)傳播增加。”而且，德爾塔變種“同時在疫苗接種覆蓋率低和高的國家迅速傳播”。

尤其令人憂心的是，一些非洲國家的人院人數和死亡人數增多令醫療設施不堪重負……

## 英國：擬推進第三劑加強針

6月以來，英國單日新增确诊病例持續攀升，這與德爾塔毒株不無關聯。英國政府多名科學家發現，相比原始毒株，德爾塔毒株的易傳染性增加了40%至80%，這種最先在印度發現的變異病毒引發的感染已佔英國新增病例的約95%。

鑒于疫情變化，英國政府不得不踩下“剎車”。按此前公佈的分階段“解封”路線圖，如果疫情形勢穩定，英國6月21日本可實施最後階段的放寬措施，解除剩餘的防疫限制。但首相約翰遜6月14日晚宣佈，鑒于變異新冠病毒快速傳播，英格蘭地區推遲4周執行最後階段的“解封”措施。

根據英國政府的最新計劃，如果疫情形勢發展符合評估標準，最後階段“解封”措施將於7月19日實施。英國政府將於7月12日正式確認是否按計劃實施最後階段“解封”。

根據最後階段“解封”計劃詳情，英國政府將取消有關戴口罩的規定，不再限制社交聚會人數除一些特定場所，不再要求保持1米以上社交距離；所有經營場所可恢復營業；不再要求居家辦公等。

疫苗接種進度是英國政府實施最後階段“解封”的一個重要參考指標。爲更好應對疫情，英政府在考慮爲部分人群接種第三劑加強針。

據英衛生部6月30日發佈的消息，政府獨立專家組“疫苗接種與免疫聯合委員會”建議9月開始爲疫情中最易感人群接種第三劑加強針，以便在今年冬季到來前加強對這部分人群的保護。不過，衛生部也表示，隨着數據分析不斷開展，委員會的最終建議可能會有變化。

儘管疫情出現反覆，但無論是政府還是一些專家，都對接下來的情况發展持謹慎樂觀態度。

首相約翰遜表示，政府會保持謹慎並持續分析疫情數據，從疫苗對變異新冠病毒發揮的防護作用等方面來看，7月19日實施最後階段“解封”的前景還是“很好的”。

東英吉利大學醫學教授保羅·亨特也較樂觀地認爲，這次“解封”延後應該是最後一次了，“儘管在接下來的時間里，病例數還可能會上升，但無論是病例數、入院率以及相關死亡病例數都不太可能像去年冬天一樣出現大幅攀升。”

## 美國：取決于疫苗接種進度

美國疾控中心主任羅謝爾·沃倫斯基7月1日說，德爾塔毒株已經成爲全美第二流行的新冠病毒毒株，預測德爾塔毒株今後數周可能成爲全美最流行的新冠病毒毒株。



目前共有6種變異病毒被美疾控中心確定爲“需要關注的變異病毒”，除了德爾塔毒株，另外5種分別是阿爾法毒株(B.1.1.7)、貝塔毒株(最先在南非發現的變異病毒B.1.351)、最先在美國加州發現的變異病毒B.1.427和B.1.429，以及伽馬毒株(最先在巴西發現的變異病毒P.1)。

專家擔憂，隨着各地陸續解封，民眾開始放鬆警惕，可能會加大變異病毒傳播風險。前美國食品和藥物管理局局長斯科特·戈特利布日前表示，目前德爾塔毒株在美國造成的新冠感染病例每兩周翻一倍，很可能會在今年秋季帶來新的激增潮。

美國疫苗接種進度最近出現減緩迹象，美疾控中心網站數據顯示，截至7月3日，全美完成一劑接種的人數約1.82億，約佔美國人口總數的54.9%；其中完成兩劑接種的人數約1.57億，約佔美國人口總數的47.3%。美國總統拜登此前宣佈的在7月4日美國獨立日前讓70%的成年人接種至少一劑新冠疫苗的目標未能實現。

美疾控中心的調查還顯示，目前美國18歲至29歲群體的疫苗接種率較低，18歲至39歲群體的接種意願最低。美疾控中心稱，目前

獲批在美緊急使用的3款疫苗，能對包括德爾塔毒株在內的變異病毒感染提供保護效力。

美國加利福尼亞大學洛杉磯分校公共衛生學院副院長、流行病學教授張作風對《環球》雜誌記者表示，德爾塔毒株對未接種疫苗和只接種單劑疫苗的人群都有很大的危險。德爾塔毒株會否取代阿爾法毒株成爲美國最常見變異病毒，取決于疫苗接種進度。這種高危險性、高傳播性的變異病毒一旦成爲主導型病毒，還可能演變出更危險的變異病毒。

張作風說，目前控制變異病毒入侵的最重要途徑是要抓緊接種新冠疫苗，同時要繼續注意採取保持社交距離、戴口罩、保持個人衛生等防疫措施，因爲疫苗不能提供100%的保護效力，而且關於疫苗提供的保護期有多長、是否需接種加強針等情况尚在研究之中。

美疾控中心表示，廣泛、快速基因測序對於監測變異新冠病毒在美國的傳播情況至關重要。美國正通過國家基因監測項目密切關注和確認新變異病毒的感染狀況，以及其對病毒檢測、新冠病情診斷、治療方法及新冠疫苗等產生的影響，爲聯邦和各州衛生部門採取相應防控措施提供指導。白宮在7月1日宣佈，爲遏制德爾塔毒株傳播，聯邦政府將派遣多個特別小組，爲感染高發地區或高風險地區提供更多的專業指導及抗疫物資。

## 中國：取得階段性成績

中國工程院院士鍾南山6月25日在接受記者採訪時表示，廣州疫情是中國首次應對德爾塔毒株帶來的社區傳播，目前已取得階段性成績，但其他地區也需要提前做好防範。從這次疫情看，德爾塔毒株具有傳染性強等特點，建立免疫屏障迫在眉睫。鍾南山總結了此次廣東應對疫情的一些有效做法。

首先是很快查清了傳播鏈。其次，強化了對密接者的管理。“德爾塔毒株具有病毒載量高、傳染性強的特點，因此只要在發病前4天跟病人處在同一個空間、同一個單位、同一個建築的都算密接者。由於有了認識的變化，所以對重點人群所在的不同區域採取了封閉、封控的不同管理模式。”鍾南山說。

另外，各區也根據本地防控的實際風險高低，增加了綠碼人員的核酸檢測頻率。

“這些新的方法，所採取

的創新的、更有針對性的模式，使得我們比較快地控制住了疫情。”鍾南山說。

鍾南山表示，從全球範圍來看，德爾塔毒株正在成爲一個主要威脅，從英國、俄羅斯、新加坡和美國近期的疫情發展看，感染德爾塔毒株的人數都在快速上升。

但是，“新冠肺炎疫情發生以來，對德爾塔毒株在社區的傳播規律和傳播特點，國際上還沒有太多詳細報道。”鍾南山說，廣州疫情是中國第一次應對該毒株的社區傳播，廣州經驗對全國其他地方會有幫助。從此次疫情看，德爾塔毒株具有幾個特點：

第一，病毒載量高。一旦人體感染了德爾塔毒株，在身體里的病毒載量比以前的普通株高。醫學上通常用Ct值來衡量病毒載量，Ct值越低病毒載量越高。這次觀察到感染者Ct值低的病例比較多。

第二，潛伏期短。去年武漢疫情的時候，病毒在人體內的潛伏期一般爲3到7天，而這次爲1到3天。雖然也有個別潛伏期長的，但總體上比較短，大部分2到3天就發病了，甚至有些24小時內就發病。

第三，核酸轉陰時間長。病人感染上普通的病毒株，經過治療7到9天後核酸檢測就轉陰性了，但這次廣東100多例病人中，平均轉陰時間爲13到15天，差不多高一倍。

“德爾塔毒株在體內的病毒載量高、潛伏期短，造成它具有很強的傳染性，比普通病毒株傳染性高一倍。”鍾南山說。

鍾南山表示，現在全世界都面臨德爾塔毒株流行，因此，除了嚴格遵守群防群控的措施，還要儘快推進疫苗注射，建立人群的免疫屏障。從以色列、美國、英國採取措施的結果看，接種疫苗後感染率明顯降低，所以建立免疫屏障迫在眉睫。

鍾南山表示，從實驗室結果來看，疫苗對變異毒株的中和能力有所下降，但依然有保護作用。從廣東100多例病人的初步分析來看，疫苗接種以後在預防接種者發展爲肺炎以及發展爲重症等方面，均有一定效果。

“這些數據不一定很準，因爲數據量還不多，但說明一個問題，不管從實驗室的結果還是從真實世界的觀察來看，中國國產疫苗對德爾塔毒株還是有效的，大家應該打。”鍾南山說。



賓希法尼亞州認證了 23 個州級歷史標誌。其中:-Beaver Fall 華工 -匹茲堡華埠

1795 荷蘭東印度公司僱員帶五名華人僕役來賓夕法尼亞州赴任。(陳翰笙 - 華工出口史料彙編)

1872 年，第一批華工從新奧爾良抵達 Beaver Fall。

這近兩世紀的風雲際會雖談不上滄海桑田,但匹茲堡經歷了兩次大的工業轉型:兩次大流行病的肆掠,兩次對同一族裔的打壓和排擠。讓我們借著這兩個新的歷史標誌為指南,去尋找華人來去的跡,其中的辛酸喜樂,或許能給我們一些啟示。

1872 Beaver Fall 華工記錄

十九世紀六七十年代,匹茲堡和周邊地區完成從零散的小作坊工業到大型綜合性的製造過程的轉型,機械化和巨額投資也帶來了移民潮。這是個鍊金的時代。尋找生活出路和發展的移民帶動了蓬勃的發展也攪動了勞工和雇主的緊張關係;勞資糾紛此起彼伏。就在這時,華人勞工被動地攪進了賓州西部的發展和衝突之中。

英裔移民 Quinn&Mason 可以說是這第一次浪潮中的幸運者。在二十年間他們從一無所有到自己組建公司,並得到賓西資源雄厚的合諧社會團體的投資,成了 Beaver Fall 一段時間內最大的雇主。他們在英國家鄉招聘來了技術工人,Beaver Fall 刀具廠有了 300 多雇工。河畔巨大的水能轉軸帶動了生產和營利的巨獸,也攪起了勞工謀求更多權益的期望。英裔工人的罷工和述求沒有被工廠的管理者和股東之一的 Reeves 先生接受。Reeves 先生希望另闢蹊徑。

賓西華人之(一) - 匹茲堡華人足跡

作者:Jihong Xu 文字校對:計冠光 3/10/2021

勢力強大的公理會教長建議工廠尋找工作勤懇工作質量良好且不酗酒的華人合同工。但加州華人對來美國中部發展心存疑慮和畏懼。多方努力後 Reeves 總算從新奧爾良帶回了第一批 75 位勇敢華工。隨後的一年內,255



Beaver Fall Cutlery

華工也從加州來到地處偏遠的賓州西部。

這些華工的合同是四年,合同內容大致包括:每天工作 11 小時,日薪 1,每周六天工作,雇主提供住宿,大米供應以及工作結束後回加州的旅費。同時他們在加州的包工代理商負責將骸骨送歸大洋彼岸的故里。

但他們為雇主帶來的利益巨大,薪資支出從每月\$13000 降到\$5900。同時他們也成為該一城的一景,遊客紛至沓來,也給廠主帶着新的生意。

這些堅韌的華工經歷了白人同事的仇視與報復和社會的抵觸與人身攻擊。廠主不得不為他們聘用了安保,華工也只得執器自衛。當地的酒吧業主們也加入了對華工打壓,原因很可笑,居然是因為華工不去酒吧酗酒消費,影響他們的生意。但當一個華工鼓足勇氣去酒吧,試圖和本地人交流,卻被奚落嘲諷,並被扔出酒吧。

媒體也是不遺餘力地為排擠華工造勢,首先開炮的是 Pittsburgh Post。華工未到 Beaver Fall 之時,該報的社論區便開始對華工的人格及工作質量做歪曲的報道,鼓動當地工人攻擊華工,並對匹茲堡廠主股東進行恫嚇。

1873 年,法官 Henry Hice 謾言道華工是“我國穩定,勤勞,有用的居民”,和諧社會組織承諾將工廠八年的部分利潤回饋該地的宗教和教育,以換取本地人對華工的忍耐。

Beaver Fall 的華工在一起這里短暫的四年後,很多人由包工代理商帶往他鄉。十名華工失去了生命,他們當年存骸的墓地現在“里個”兒童遊樂場,而他們的骸骨已歸故里。

1880 人口普查時,華人已經如浮萍遠飄,此地無痕。但 Beaver Fall 留下他們的豐富的記錄。市歷史博物館中展出當年華工和翻譯員的照片,當年將華人帶來的人的後代,一個世紀後在電台他們做了專題節目。

華工的工時長,體力消耗也大,並時常受到騷擾和人身攻擊,所幸是廠主不是一個苛刻的人。他提供給勞工住宿的 Mansion House 條件不差,並提供了翻譯和房管。有時廣東籍的華工在院子里烤好乳豬後,會用鐵釘舉着送給房管和廠主以示友好。

工作是辛苦的,生活也是枯燥的,但這批華工也有些與眾不同的風格。他們敢開先河為群體的權益而爭。當一個工頭取消了華工少得可憐的一點娛樂、博彩和鴉片時,這些華工一起走出了工廠以示抗議。

他們也試着加入周圍人的活動。當地人曾報道華工和他們一樣在馬戲團巡



Dream of Red Chamber from 150 years ago

演時捧腹大笑,高聲喝彩。一些華工找到一個願意接受他們的長老教會堂去做禮拜並學習英語。一個在 1872 年剪了辮子的英俊小生甚至與教會里一個當地女孩開始了浪漫的邂逅。結局可想而知。英俊小生的故事卻沒有完,在後面匹城故事中他又有一段與眾不同的章節。華人勞工在這里時間短暫,歲月流逝,但他



Worker at Beaver Fall

Ms. Chow

們留給了 Beaver Fall 的財富和神秘感。2019 年歷史博物館在整理藏品時發現了一卷保存完好的宣紙刻版中文書,這是一部 150 年前印成的紅樓夢,一些角落有些詮釋。不知是何人留下了這部書,是翻譯的太太容顏姣好並又識字的周女士?還是某個有文學修為的華人勞工或者就是那個不“安份”的英俊小生 這位英語流利,懂得聖經教義的年輕人是否也習讀中文的洪篇巨著?我們不知道答案。

150 年前的文字在今天依然振聾發聵: “我們建議那些公民們不要自取其辱。中國人有權來到這里,如同他們是否來,何時來,在共同達成的合同協議下受雇於何人。。。。” BeaverArgus, 1873 年,3 月 12 日



Mansion house for Chinese laborers in Beaver Fall



Beaver Fall workers without piggy tails

Greater Cleveland COVID-19 Rapid Response Fund eclipses \$16 million in grantmaking

Deadline for Phase II applications is August 1

CLEVELAND (July 14, 2021) - The Greater Cleveland COVID-19 Rapid Response Fund announced today its 16th cycle of biweekly grants as part of its Phase II efforts to support the Greater Cleveland nonprofit community during the ongoing pandemic. In total, \$448,500 was granted to 12 organizations and groups serving Cuyahoga, Lake and Geauga counties. Since the start of the fund in March 2020, partners have granted more than \$16 million.

- The latest round of grant recipients includes:
\* Hunger Network of Greater Cleveland (\$32,500): To provide emergency food supplies and hot meals to community members.
\* Ease of Spirit Ministries of HOPE (\$11,000): To fund the provision of food and PPE to low-income families, the homebound, and attendees of the organization's grief counseling classes.
\* Medworks (\$38,000): To fund the successful implementation of 14 vaccine clinics at various churches from March-May 2021 in partnership with the Cleveland Department of Public Health and Greater Cleveland Congregations. A total of 1,600 people were fully vaccinated.
\* JAYSTARR HOMES 2 INC (\$35,000): To provide affordable housing solutions for young adults exiting the foster care system.
\* Vaccination Access and Mobilization (\$332,000): To coordinate getting residents registered and vaccinated, utilizing the following organizations as hubs

in their respective communities: Bellaire Puritas Development Corporation, Burten, Bell, Carr Development Inc., Global Cleveland, May Dugan Center, Neighborhood Connections, Northeast Ohio Alliance for Hope (NOAH), University Circle Inc. and University Settlement Inc.

The Homeless Services Taskforce, an ad hoc subgroup of the Rapid Response Fund, is also working to make investments in the homeless services system leading to long-term, systemic impact on clients and how services are provided. Investment priorities include those increasing the capacity of the system to provide safe, healthy non-congregate shelter and those supporting rapid movement of clients out of emergency shelter and into stable housing. The Taskforce continues reaching out to system providers to discuss these priorities and invite proposals meeting these goals. The following six Taskforce awards close out the \$4 million grant from Cuyahoga County's Coronavirus Aid, Relief, and Economic Security (CARES) Act fund earmarked for investments in the homeless services system:

- \* Campus District Inc. (\$650,816): To support the installation, fees, and maintenance of a network of high-quality permanent public restrooms throughout Downtown and Ohio City for use by individuals experiencing homelessness, as well as the general public
\* Emerald Development and Economic Network,

Inc. (EDEN) (\$200,000): To assist with capital costs associated with the creation of affordable housing to serve previously homeless families

- \* Joseph's Home (\$121,460): To assist with capital costs and IT updates to the Joseph's Home and Mary's Home buildings, and capital costs for the creation and on-going operations of isolation rooms at Mary's Home.
\* Lutheran Metropolitan Ministry (\$690,000): Funding for ongoing efforts to support service provision to and housing of individuals experiencing homelessness in Cuyahoga County.
\* Ohio City Incorporated (\$350,000): To purchase the Front Steps building located on West 25th Street to be used by the YWCA of Greater Cleveland to house homeless women.
\* YWCA Greater Cleveland (\$127,208): To support staffing and operations of the Front Steps building located on West 25th Street to house homeless women due to de-concentration efforts at the Norma Herr Women's Shelter as a result of COVID-19.
The Fund welcomes applications from non-profits seeking support to address community needs in the areas of basic needs, housing, PPE, testing and vaccination access. Applicants are asked to demonstrate that the program or project will have a direct impact on reducing the spread of COVID-19. The Fund is especially interested in applications that help vulnerable populations access the vaccine.
Contributions to the second phase of the

Greater Cleveland COVID-19 Rapid Response Fund total more than \$10.9 million; this includes new gifts from the Jack, Joseph and Morton Mandel Foundation, Jane and Jon Outcalt Foundation, and The Treu-Mart Fund. Funding partners urge other foundations, corporate entities, individuals and organizations to contribute to the Fund. Donations of any amount are welcomed, and all contributions are tax deductible.

Based upon the charitable structure of the Rapid Response Fund, the second phase is currently accepting grant applications through August 1 from eligible organizations serving Cuyahoga, Lake and/or Geauga counties. The Fund is designed primarily to support human service nonprofits with operational budgets of less than \$20 million. The Fund partners encourage collaborative proposals that involve multiple organizations within similar sectors or neighborhoods working on shared issues.

The Fund is expected to continue its funding through the end of August. Awards range in size from \$5,000 to \$100,000, with a maximum grant amount of \$100,000 for any nonprofit organization. Organizations that were funded during Phase I (between March-July 2020) are eligible to apply for additional funding. Grants are limited to 501 (c)(3) nonprofit organizations, groups fiscally sponsored by a 501(c)(3) nonprofit organization, or other charitable organizations able to receive a tax-deductible contribution.

7 月 10 日,由美國華人華僑聯合總會主辦,美國華人研究中心(華人智庫)承辦的第二屆全美華人合作論壇以 Zoom 線上會議的形式成功舉辦,這是自去年疫情以來第二次舉辦全國性專題論壇會議,來自全美多個城市的 8 位華裔專業嘉賓進行了精彩分享,逾 200 人參與了線上會議,獲得社會各界人士廣泛讚譽。論壇由王早早主持。

第二屆全美華人合作論壇線上成功舉辦

嘉賓們根據各自不同背景和職業生涯,發表看法,提出建設性的意見和觀點。他們表示,美國的華裔居民人口數量越來越多,受教育的水平也有所提陞,融入主流的條件不斷成熟,因

而需要在美國政界、商界建立起能夠符合人口規模的,有效力的合作平台。而且本屆論壇舉辦的意義更為及時,成為了全美華人抓住該機遇的突破口,希望今後定期不定期

的舉辦類似論壇及相關活動,進一步推動華人事業的發展和促進新一代華裔子弟的健康成長。

嘉賓們還呼籲更多在美華人關注政界,積極參與政事,團結協作,進一步凝聚力量,維護族裔權利。此外,他們認為有成功創業經驗的在美華人精英應該起到帶頭作用,為全美華人合作作出更大的貢獻。

此次論壇所有嘉賓發言內容,將在各媒體平台上及美華總會微信公眾號上陸續發表。

參加本屆論壇的演講嘉賓包括:美國華人全國委員會主席蘇汲 博士 美國華人聯合會前任主席張小彥 博士 《中美印象》主編劉亞偉 博士 美國華裔聯盟 李春貴 主席 美國亞裔教育聯盟趙宇空 主席 克里夫蘭當代中國文化協會理事長 湯年發 博士 美國亞裔文化和教育協會解健 會長 佛州華人華僑聯合會會長 顏耀陽 博士 等。



From a real life example, this article discusses the impact of the federal estate tax and how someone should take it into consideration in the person's estate

planning. The federal estate tax is a tax on someone's right to transfer property at his or her death, and this tax applies to everything this person owns or has certain interests in at the date of death. While the current estate tax exemption amount is 11.7 million, non U.S. citizens and non U.S. permanent residents would only be entitled to \$60,000 exemptions for their U.S. assets so it is recommended for those persons to carefully consider the tax planning when purchasing assets in the U.S. In addition, the marital deduction does not apply to any non U.S. citizen's spouse even if the deceased spouse is a U.S. citizen.

很多年前，我曾經遇到一個留學生的家庭。他們家境很好，父母也是為了孩子儘可能的創造好的條件。該孩子高中就到美國留學，孩子高中畢業後父母直接在孩子上大學的城市為孩子買房，為孩子上大學使用，同時也作為未來的長期投資。該城市房價很高，父母為孩子買的房子超過了上百萬，該父母為了省掉以後過戶的費用，直接將該房子的產權辦理在了孩子名下。本來如果按照父母的計劃一切都很順利，但很不幸的是孩子後來發生意外去世。父母來美辦理喪事和處理遺產之餘，卻收到了美國國稅局近 50 萬美金的遺產稅的賬單。因為中國至今為止尚未開徵遺產稅，大部分旅美華人對於美國遺產稅都很陌生，我還記得當時該留學生的父母來諮詢的時候那種絕望的感覺。那麼美國遺產稅是怎麼一回事呢？為什麼該留學生的父母會被徵收幾十萬的遺產稅呢？上述情況有沒有可能避免呢？

#### 什么是美國遺產稅？

美國遺產稅 (estate tax) 是在被繼承人去世後，美國聯邦政府對於繼承人繼承被繼承人所持有的財產徵收的一種死亡稅。在美國，遺產稅和其他很多稅種一樣，一般分為聯邦稅和州稅兩個部分。美國聯邦遺產稅的徵

## 財富傳承規劃(一) – 美國遺產稅的考慮 Estate Planning (One) – Thinking About Estate Tax

Sunny Yang 律師

收對象是被繼承人，即在被繼承人過世後，被繼承人的遺產要來付稅，繼承人只有在繳納遺產稅之後才能繼承，但繼承人在得到繼承遺產時則需要再繳稅。另外，除了聯邦的遺產稅以外，很多州還有州里的遺產稅 (estate tax) 或繼承稅 (inheritance tax)，但州里的遺產稅或繼承稅不作為本文討論範圍。

#### 什麼樣的財產屬於遺產稅徵稅範圍呢？



美國遺產稅徵收的範圍非常廣泛。一般而言，如果被繼承人是美國公民及綠卡持有者，該被繼承人全球所有的動產和不動產，有形財產或無形財產，比如現金、銀行賬戶存款、房地產、車船、公司股份、債券、保險單、退休金、知識產權中的財產權益等都屬於遺產稅的徵收範圍。如果被繼承人不是美國公民及綠卡持有者，一般而言被繼承人在美國的所有動產和不動產，有形財產或無形財產，比如在美國的房產、銀行賬戶、持有美國公司的股票等都屬於美國遺產稅的徵稅範圍。

聯邦遺產稅與遺產總值直接相關，遺產越多，稅率越高，最高可以達到 40%。遺產的價值按照被繼承人去世時的市場價格來確定其價值。比如被繼承的房產買入價為 50 萬美金，但被繼承人去世時的市場價格時 100 萬美金，在計算遺產稅的時候該房產的價值將被按照 100 萬計算。

#### 遺產稅免徵額的適用問題

那麼是被繼承人所有的財產都屬於遺產稅的徵稅範圍嗎？並不是這樣的。一般而言，被繼承人的遺產總值中，減去所欠債務、喪葬費用、配偶繼承的數額、捐獻給慈善機構的數額，再扣除掉“免徵額”之後的所剩金額才是遺產稅的可徵稅遺產。

那麼聯邦遺產稅的免徵額是多少呢？2018 年的稅務改革極大程度的提陞了遺產稅的免徵額，將對於美國公民和綠卡持有者的起徵額提陞到了 1100 萬美金，並且該起徵額隨着通貨膨脹而調整，2021 年將對於美國公民和綠卡持有者持有財產遺產稅的個人免徵額已經達到約 1170 萬美。

很多人都以為既然遺產稅的個人免徵額這麼巨大，那他們沒有那麼多的資產，在進行財富傳承規劃的時候就不需要考慮遺產稅的問題。那為什麼上述留學生的父母會被徵收巨大的遺產稅呢？這是因為上述所講的目前的“1170 萬免徵額”是針對美國公民和美國綠卡持有者的，而非美國公民或者綠卡持有者在美國投資置業只有 6 萬美金的免徵額。因此在本文一開始的時候的留學生在美國所持有的上百萬的房地產，美國國稅局在徵收遺產稅的時候僅僅

減去 6 萬美金免徵額，剩下的可以徵稅的房產的市場價值仍然超過 100 萬，被按照 40% 的遺產稅稅率收費，該父母被迫繳納了近 50 萬的遺產稅才能夠繼承該房產。因此，對於沒有美國身份的外國人來說，遺產稅的考慮和規劃尤其重要。如果上述留學生的父母在美國置業之前提前規劃，即使發生的同樣不幸，這幾十萬的遺產稅很大程度上是可以避免的。

另外還需要提醒以下，2018 年的稅改大幅提陞遺產稅在美國歷史上也屬於特例。美國歷史上對於遺產稅的免徵額大部分時間

也是較低的，比如在 2010 年？以前很長一段時間內，遺產稅的免徵額也就只有約 100 萬美，2011 年以後則調整為約 500 萬美？或以上。根據近期發佈的一些稅改法案，美國遺產稅近期很可能因為政策的變化而大幅降低，2021 年後個人遺產稅的免徵額可能被降低為僅 350 萬美金。該變化將促使大部分的家庭在進行財富傳承規劃（比如在指定自己的遺囑和信託）時必須把遺產稅納入規劃範圍。

最後再提醒一點，對於配額之間繼承的免稅額目前僅僅適用於繼承一方的配偶是美國公民的情況。如果被繼承人是美國公民，但繼承人不是美國公民，配額之間繼承的免稅額也是不適用的。

綜上所述，非美國公民和綠卡持有者以及打算長期定居在美國的人士，因為遺產稅免稅額只有 6 萬美，在美國購置資產之前，一定要做好遺產稅規劃，再購置資產，避免上述情況發生。另外，對於個人所有資產超過 350 萬美金的美國公民和綠卡持有者，在進行財富傳承規劃的時候不能僅僅簡單的起草一份遺囑，而應將美國遺產稅納入財富傳承規劃範圍進行全面的稅務規劃，避免高達 40% 的遺產稅。

Sunny Yang 律師具有中美兩國的教育背景和中美律師資格，是美國鉅睿律師事務所 (Porter Wright Morris & Arthur LLP) 的資深律師，如果需要進行具體的財富傳承規劃，可以郵件 [yyang@porterwright.com](mailto:yyang@porterwright.com)。Sunny 律師的工作語言是英文和中文普通話。

### 伊利華報匹茲堡資訊

文字校對：計冠光

英文校對：徐季紅

稿件組織：Fu-Tien Liao

若您有匹茲堡相關的故事，請投稿至

[castp.communications@gmail.com](mailto:castp.communications@gmail.com)

文章要求：中英文標題+英文摘要

+中文主內容

## 认识阳源又律师

铂睿律师事务所阳源又律师运用多元文化技能帮助在美中国企业和个人开展国际商务和贸易、业务增长、遗产规划和个人财富。阳源又律师获得《匹茲堡商业时报》2021年“法律界的 20 位人物”称号，并且是宾夕法尼亚州亚太裔美国律师协会的秘书长和前任董事。

联系方式：

阳源又律师

412.235.1484

[yyang@porterwright.com](mailto:yyang@porterwright.com)

porterwright

INSPIRED LEGAL COUNSEL



# 伊利 華報

## ERIE CHINESE JOURNAL

● 本報在美東北部：克里夫蘭、哥倫布、辛辛那提、匹茲堡等地發行 ●

Published in Cleveland, Columbus, Cincinnati and Pittsburgh

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

# 邁向 創刊二十年

弘揚中華文化 傳播美中信息  
振奮民族精神 服務華人社區

**我們邀請您與我們一起舉辦慶祝伊利華報  
20周年慶典活動，我們也等待您的加盟！**

電話 Tel:(216)324-2959

臉書 Facebook:ECJ Newsletter 伊利華報

電郵 E-Mail:echinesej@yahoo.com

微信 WeChat:apuwechat1114

網頁: Web:www.ecjweb.net



電腦版



手機版