

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
第四二九期 Vol.429 Sep.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 面包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

實現自身價值 提升亞裔地位



Afghan tension
in process

SHANG-CHI
LEGEND OF THE TEN RINGS
SEPTEMBER 3

中國夢

詳細內容請見本期有關版面

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

黃唯律師樓

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司:
地址: 401 South LaSalle, Suite 800-C, Chicago IL 60605
電話: 312-600-6924
傳真: 312-600-6925

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

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

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

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 NMLS#2046807 MLO-OH.2046807 Email: Min@myverityloans.com	 劉春蘭 (Amanda Liu) Mortgage Loan Originator T: 440-221-1128 NMLS#2072178 MLO-OH.2072178 Email: Amanda@myverityloans.com	 陳群 (Gwen Chen) Mortgage Loan Originator T: 440-600-7900 NMLS# 2006474 MLO-OH.2006474 Email: Gwen@myverityloans.com
--	---	--

淚痕

在風中我抖落了緣分
在雨後我送走了彩虹
情花隨著流水若浮若沉
舊夢隨著彩雲無影無蹤

我已失去了方向
我也沒有了歸程
能問誰何去何從

試問船過水無痕
自古多情都是空
為何夢中淚已盡
夢醒依然留淚痕

如果人生有長恨
恨那淚痕不是空

請問是誰迷了路

劉天擎 詩歌園地

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

Wrinkle Smoothing \$87 Value
Brightening \$84 Value
Lifting + Firming \$113 Value

購買任何產品達\$85美元, 您就可以選擇免費收到完整護膚套裝, 另外贈送一個經典的 SHISEIDO 包。

營業 週一至六早 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

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

VENUS VERA TRIBELLA
THREE MODALITIES. ONE POWERFUL TREATMENT.

American Academy of Aesthetic Medicine

有人說 "逆齡" 是女人一輩子的追求。雖然 "線雕、肉毒素、玻尿酸、脂肪填充" 這些人為的抗衰老方式, 不太可能讓你一夜變回十八歲, 但比同齡人看起來顯年輕的這點 "小心思" 還是能滿足的。

下面為大家介紹一下它們的優缺點:

1、面部線雕
線雕就是用特製的導針將高分子化學合成材料 PDO 導入人體各層軟組織內, 將鬆弛的面部組織提緊、提拉、對抗、矯正鬆弛下垂的軟組織, 並促進膠原形成, 達到預防衰老、矯正鬆弛、撫平皺紋凹陷等多重作用。
優點: 治療時間短, 效果可以立刻顯現, 而且材料可吸收, 相對比較安全。
缺點: 如果一味地只是追求讓肌膚收緊, 過度地 "埋" "異物" 可能會導致面部出現水腫泛紅等問題。
"我曾經見過一位求美者, 做一個雙下巴就埋了 200 根線, 下巴摸起來像牆一樣硬。如果皮下組織過度埋線, 組織就會纖維化, 就沒有正常的彈性了。"

2、肉毒素
肉毒素之所以有除皺的功能, 是因為它能抑制周圍運動神經末梢突觸前膜乙酰膽鹼釋放, 阻斷神經和肌肉之間的信息傳導, 從而引起肌肉的鬆弛性麻木。
說得再直接一點, 肉毒素是由於麻木了肌肉使得肌肉內沒有跳動能力而打消了皺紋。
優點: 只需將一定劑量的肉毒素注射進前額或眉間即可, 整個過程僅幾分鐘, 且無痛楚。具有損傷小、無創傷、見效快、操作方便、不影響工作等特點。
缺點: 適用於動力性皺紋和早期不太顯明的皺紋。如果接受者的皺紋很深、皮膚很鬆弛, 效果會大打折扣。保持除皺效果通常在 3 個月到 6 個月, 維持時間比較短。

3、玻尿酸
玻尿酸注射入皮膚後, 能將膠原纖維、彈力纖維及其他細胞體連接全部包埋於一體, 共同形成兼具彈性和黏性特點的結構基質, 同時玻尿酸可以吸收自身體積 1000 倍的水分, 從而使肌膚豐滿、有彈性, 達到除皺的效果。
優點: 玻尿酸是人體可以吸收代謝的, 所以能安心使用。而且治療時間短, 恢復快, 即見效, 不影響工作。術後效果自然, 對修飾臉型、太陽穴、下顎等的效果也比較理想。
缺點: 術後有暫時性紅腫、微脹、微痛感, 效果維持時間短。如果醫生醫生的用量、手法以及產品的選擇有誤, 可能會導致整張臉表情僵硬、不自然等。

4、脂肪填充
脂肪填充是一套完整的技術, 包括脂肪的抽取、分離、填充, 這對醫生的技術要求和手術的無菌要求是非常高的, 哪一環節沒做好都會影響手術的效果。可進行淺表凹陷的隆起, 淺表微細皺紋, 還可對其他面部軟組織進行填充塑形, 如唇部、臉頰等。
優點: 手術創傷小, 恢復快, 取材方便。填充後不會引起身體的排異反應, 副作用小。對改善皮膚彈性、光澤度、祛除皺紋有很好的效果。
缺點: 脂肪填充後有一定程度的被吸收, 可能需要再次手術。脂肪的用量過多或注射過於集中, 會導致脂肪壞死、溶解、吸收, 而且脂肪細胞比較脆弱, 抗感染能力較差, 這都對醫生的操作和手術環境提出了較高要求。

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/91291559020?](https://zoom.us/j/91291559020?pwd=aGVOWE1TTk5alZxTHFvcndtc2hQZz09)

[pwd=aGVOWE1TTk5alZxTHFvcndtc2hQZz09](https://zoom.us/j/91291559020?pwd=aGVOWE1TTk5alZxTHFvcndtc2hQZz09)

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)



THE WORLD IN YOUR BACKYARD

FREE EVENT for ALL as we Celebrate our Cultural Differences

Join us for a presentation by the International Community Council, followed by fun discussion, and refreshments!

Thur, September 16 @ 6:30 PM

at the West Shore Family YMCA 1575 Columbia Rd. Westlake
(440)871-6885

CULTURAL CURIOSITY:

The Peoples and Cultures of Northeast Ohio
with Ken Kovach, *President*, ICC-WIN

The World in Your Backyard was developed to create awareness through community programs that promote cultural competency, diversity, inclusion and equity.



Restaurant Space for Rent

餐厅空间出租

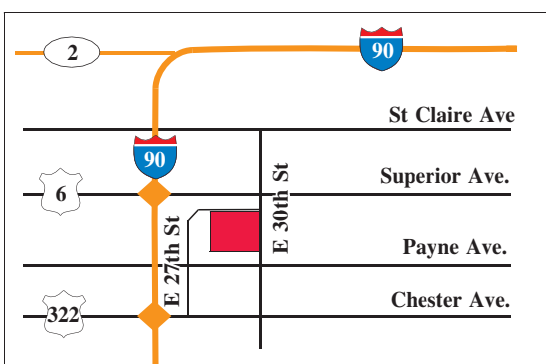
1550 East 30th St, Cleveland, Ohio

俄亥俄州克利夫兰市东 30 街 1550 号

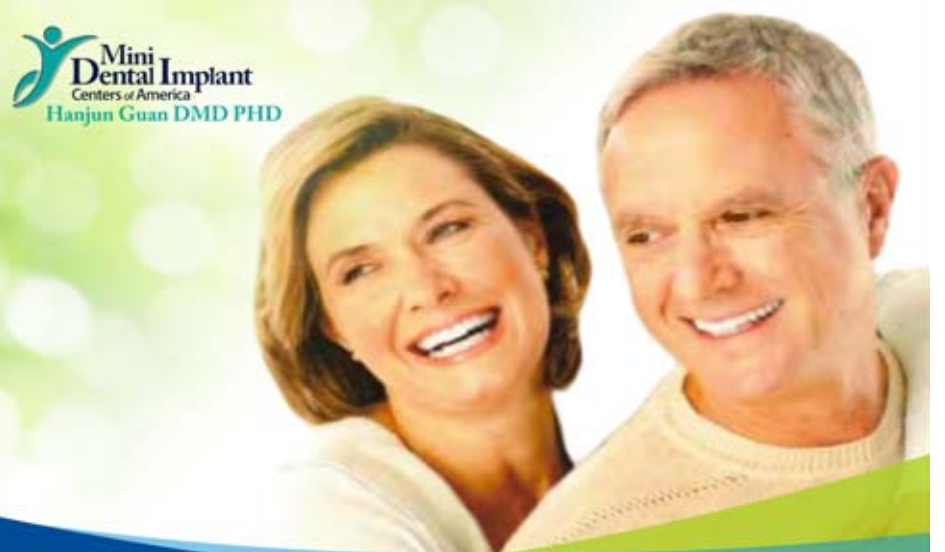
餐厅可容纳 40-50 个座位，厨房 / 卫生间在餐厅后面并附有步入式冷藏柜。

- 空间适用于小型餐厅
- 位于高客流区域
- 辨识能见度高
- 靠近克利夫兰下城
- 靠近克城州立大学及克城医院
- 与附近知名餐厅为邻

- 40-50 seats
- Kitchen and Restrooms in Rear
- Dining Room in Front
- Outdoor Walk-in Cooler/Freezer
- Great space for small restaurant
- Located at Asia Plaza
- Ideal for Asian cuisine
- 1,800 SF
- Seating for 40-50 people
- Build to suit
- High traffic area
- Great visibility
- Near Downtown Cleveland
- Close to CSU, Cleveland Clinic
- Next to Park to Shop Supermarket
- Join other great restaurants
- 80+ car parking lot



For leasing information, call 216-789-4491
如需租賃信息，請致電 216-789-4491



告别缺牙困扰 重享美丽人生

缺牙种植找管医生

解决单多颗 / 半全口缺失

小直径种植体

- # 5大优势
- 1. 种植程序简单
 - 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%

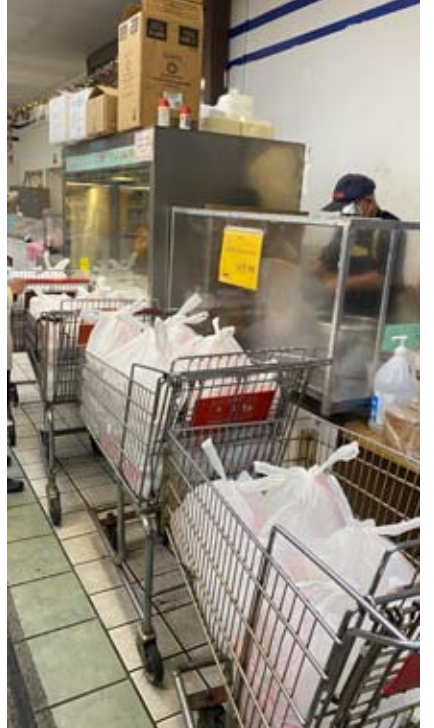
216-321-3462(英文) | 216-309-1986(中文)

2204 S Taylor Road, Cleveland Heights, OH 44118



(本報訊)自從疫情發生後,社會團體十分關心社區居民, City of Cleveland Dept of Health 將提供食品箱發放, 包括乳製品和熟食肉。還有 Greater Cleveland Food Bank 提供供免下車食品箱發放。他們提供的食物必須上網而且工作人員把食物送到居民車上, 拿食物必須先上網註冊才可領取。在克利夫蘭 Midtown 還

愛心送食物



有美華協會還有眾多義務工作者的幫忙下,提高克利夫蘭餐飲收入,每二周的星期四發各餐廳輪流發放 100 份美味午餐。感謝這些服務華人的社團組織亞洲層團隊將每隔兩個星期為需要食物的居民提供免費熱食, 同時支持亞洲成的餐飲企業。
另外請大家幫忙轉發給需要食物的亞洲城居民,特別是獨居老人。疫情仍不穩定,請配戴好口罩,出門注意安全,注意社交距離。

2021 Cleveland Dragon Boat Festival

September 18th
Riverside Park, Lorain, Ohio

Hosted by the Cleveland Dragon Boat Association

(本報訊) 一年一度克利夫蘭龍舟協會主辦的 2021 年龍舟節將於 9 月 18 日舉辦, 地點在 Riverside Park, Lorain, Ohio, 這已經是他們舉辦的第 13 個龍舟節, 因為去年疫情沒用舉辦活動。今年的活動特別豐富, 歡迎市民前往觀賞。具體時間安排如下:
7:30 am. Registration/Team Check-in
8:00 am. Team Captain's Meeting
8:30 am. Awakening the Dragon Ceremony
9:00 am. Races Begin
11:30 am. Flower Ceremony
12-1 pm. Lunch Break with Performances
2:00 pm. Final Races
3:00 pm. Fun Paddle (2k race)
歡迎觀賞 2021 年克利夫蘭龍舟節

龍舟節

歡迎觀賞 2021 年克利夫蘭



The 2021 Cleveland Dragon Boat Festival is Saturday, September 18th at Riverside Park, 123 Alabama Ave., Lorain, OH 44052.
Until then, join us for



亞裔文化生活

豐富多彩

9 月 12 日, 在 Akron 與我與亞洲行動協會創始人 May Chen 一起去參加不丹社團舉辦新的娛樂中心開張典禮, 6000 英尺的場地, 可以提供他們的娛樂活動。
當日 Akron 的市議員也前來祝賀, 許多來自不

丹的難民他們講自己的語言, 當日我們見到曾經來自泰國難民 Hsa Win, 他代表亞洲行動協會提供大家免費禮物和回答他們需要的信息, 他給了我一張明信片, 這是 18 日的活動。請大家可以去那里欣賞不同族裔的文化。

ORGANIZED BY HIMALAYAN MUSIC ACADEMY

NORTH HILL MUSIC FESTIVAL-2021

Guests: Mayors, Community Leaders, Social Activists, Local Bands, Artists, Dancers, Food, Vendors, Henna, Games, and Many More

www.halca.org

SEPTEMBER 18, 2021
9 AM TO 5 PM
760 ELMA ST. AKRON, OH 44310

10月1日起,美國綠卡申請者須接種新冠疫苗

華人生活網 俄州亞太聯盟



近日,美國疾病控制與預防中心(CDC)發佈一項最新政策,從10月1日起,所有來美綠卡申請人都必須提交新冠(COVID-19)疫苗接種證明,作為體檢的一部分,才有資格獲得美國永久居留權。

新的CDC指南,將適用於居住在美國尋求綠卡申請的外國移民。

CDC在其網站上說:“COVID-19疫苗接種現在符合所需疫苗接種的標準,並且是針對有資格接種疫苗的(綠卡)申請人的一項要求。”

該機構表示,COVID-19的陰性測試結果,並不能保證他們在成為美國永久居民後不會染疫。

CDC認為:“疫苗接種和常規感染控制實踐相結合,將為申請人和美國社區提供最佳的COVID-19保護。”

因此,綠卡申請者“必須完成COVID-19疫苗系列接種,並親自向體檢醫生提供疫苗接種文件”作為體檢報告的一部分。CDC強調,“自己聲稱的疫苗劑量,若無書面文件證明,是不可接受的。”

它補充說,“無論是否有免疫力的證據或先前感染過COVID-19的證據”,申請人都必須接種疫苗。

“不得將COVID-19免疫力的實驗

室測試結果,提供給體檢醫生。……自然感染導致的免疫持續時間仍在調查中,可能無法在整個移民過程中保護申請人。”該機構在其網站上表示。**新冠疫苗接種的一些豁免**

根據CDC的說法,COVID-19“符合可檢傳染病的定義”,特別是第13674號總統行政命令下的“嚴重急性呼吸系統綜合症的定義”,從而使其成為“A類不予受理條件”。

沒有充分理由而拒絕接種疫苗,將

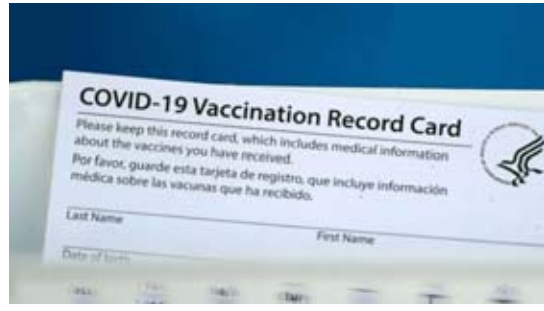
理由尋求豁免,或者如果該人所在地區沒有COVID-19疫苗,則尋求臨時豁免。在後一種情況下,相關體檢醫生必須記錄此事,並且此人需要儘快安排自己接種疫苗。

允許綠卡申請人免于COVID-19疫苗接種的其它原因包括未滿12歲,因為疫苗僅適用於12歲以上的人;並且患有阻止他們接種疫苗的健康狀況或過敏症。

目前,美國授權緊急使用的COVID-19疫苗有輝瑞-BioNTech、莫德納(Moderna)和強生疫苗。根據緊急使用授權,12歲或12歲以上的人被授權接受輝瑞-BioNTech疫苗,18歲或18歲以上的人被授權接受莫德納或強生疫苗。

美國食品與藥物管理局(FDA)于8月23日完全批准了輝瑞-BioNTech未來為16歲及16歲以上人群接種的COVID-19疫苗,使其成為第一個在美國獲得全面批准的疫苗。而輝瑞-BioNTech疫苗的現有供應,將繼續根據更新的緊急使用授權(EUA)進行管理。

根據美國聯邦法律,申請綠卡的外國人必須接種其它疾病疫苗,包括腮腺炎、麻疹、風疹、乙型肝炎、脊髓灰質炎和百日咳的疫苗。



使綠卡申請者的申請不予受理。具體而言,CDC表示:“如果申請人拒絕接種一劑或多劑在醫學上適合申請人的COVID-19系列疫苗,則應記錄疫苗接種不完整且申請人拒絕接種疫苗。此申請人屬於A類,不得進入美國。”

人們可以申請豁免,包括基于道德



逾百議員推動紅藍卡參加資格降至60歲

國會眾院逾百名民主黨議員提案,要將聯邦醫療保險(Medicare,俗稱紅藍卡)的參加年齡降至60歲。

國會眾院逾百名民主黨議員提案,要將聯邦醫療保險(Medicare,俗稱紅藍卡)的參加年齡降至60歲。

來自不同派系的百餘名民主黨籍眾議員3日聯合提案,要求將聯邦醫療保險(Medicare,俗稱紅藍卡)參加資格從65歲降至60歲。

民主黨希望通過目前正在審議中的規模數兆預算法案,落實擴大聯邦醫療保險福利範圍的目標,讓拜登總統競選期間喊出的國內議題見得以兌現。民主黨眾議員希望3日的提案能納入最終版本的預算協調法案。

眾院進步連接(Congressional Progressive Caucus)主席、華盛頓州聯邦眾議員普拉蜜拉·賈亞帕(Pramila Jayapal)提出的這項法案,至少已獲125名眾議員連署。提案起草者還包括賓州聯邦眾議員蘭普(Conor Lamb)及懷德(Susan Wild)、兩位密西根州聯邦眾議員史蒂文斯(Haley Stevens)及丁格爾(Debbie Dingell)、科羅拉多州聯邦眾議員內古斯(Joe Neguse)。

美國有線電視新聞網(CNN)報導分析,來自全美選情競爭最激烈選區的名民主黨眾議員,也在連署之列。

降低紅藍卡計劃參加年齡的提議,在眾院民主黨團向來頗受歡迎,今年稍早就有高達70%的支持度。拜登也曾說過希望降低參加紅藍卡的年齡資格。根據眾院民主黨團評估,聯邦醫療保險參加資格若從65歲降至60歲,將可讓至少2300萬人被納入紅藍卡服務範圍。

報導指出,民主黨方面也希望通過預算協調程序,避開共和黨在投票過程中發動杯葛,讓聯邦醫療保險成立以來首度增加聽力、牙齒等保健項目。

賈亞帕發表聲明說:「從政策角度來看,擴大並改善受到普遍歡迎的聯邦醫療保險計劃,不但是正確的事,同時也是絕大多數不分黨派美國民眾所支持的目標。」

身為民主黨溫和派的蘭普也在聲明中表示,降低紅藍卡資格至60歲「將造福數以百萬計的美國人」。

不過,民主黨西維吉尼亞州聯邦參議員曼欽(Joe Manchin)2日卻對民主黨籌劃數月之久的預算協調程序潑冷水,呼籲黨內同僚停止通過預算協調程序完成立法的策略操作,讓民主黨內為之嘩然。

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

中餐外賣店轉讓
 每月生意\$35000
 店主要退休
 沒有送外賣業務
 聯繫電話:
(216) 789-6888

贈送鋼琴

 贈送鋼琴,需要自己去取,
 聯繫電話 216-324-2959

工作機會 Title: Service Clerk
Ektron Tek USA, Inc. - Stow, OH
工作職務: 公司服務員
Job Description:
 Answer Phone calls, check email.
 Communicating with Clients.
 Shipping parts from the stockroom to customer sites when needed.
 Checking stock monthly.
 Assisting the Service Engineer in other miscellaneous tasks.
Required skills/Qualifications:
 High School Diploma
 Ability to effectively communicate with customers over the phone and through email.
 Must be reliable and dependable when working alone.
Preferred: College degree (or attending college).
Additional Info: Estimated part-time (30 hours/week).
Preferred availability: 9:00am - 4:00pm, Monday through Friday.
Job Type: Part-time
Contact: info@ekrontek.com

辦公室搬遷啓示

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

李錦記誠聘
 Job content: 李錦記誠聘 中西區區域業務經理:良好中、英文讀寫聽能力,有3-5年食品銷售經驗優先,懂電腦操作。提供健康保險,休假,及退休金等福利。有意者履歷請寄:
jessie.ho@Lkkusa.com

克里夫蘭傷痛診所
 Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
 中/西醫並用。輔以天然藥,營養藥,中成藥,手法,理療,調理,治療各種痛症,傷痛。(但不用化學藥,不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險,車保,工保。也可為車禍,工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。
 趙文寧 醫生
 中醫師 針灸師
 西醫 脊椎神經科 傷痛症專科
治療車禍工傷 病痛,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 文件公證 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(華商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

華人必讀：美國最全稅務騙術整理！花招百出防不勝防

洛杉磯華人資訊網9月9日報導,(記者Cindy)國稅局(IRS)近日發佈了“12大駭騙術”清單,提醒民衆欺詐者手段多樣,防不勝防,尤其是長者和新移民很容易走入他們的騙局之中。本文將為讀者詳解這12種最常見的騙局。

1. 虛假的慈善機構

根據稅務法,向慈善機構捐款和捐贈物資的納稅人,可以減免一定比例的聯邦稅。此外,很多慈善機構在疫情期間捐贈抗疫物資、提供食物和生活用品,因此在民衆心目中的可信度較高。

國稅局指出,正是慈善機構的正面形象引起了詐騙團夥的注意,他們通過建立虛假的組織,利用疫情和自然災害等悲劇性事件,向捐贈者大肆行騙。

欺詐者主要通過電話的方式,要求捐贈者為救災捐款,國稅局建議,捐款之前應該現年核查該機構是否屬於聯邦或地方政府批准的慈善機構,不要盲目匯款。

如何防範虛假慈善機構?

- 真正的慈善機構不會向捐贈者施壓。合法的慈善機構可以隨時接受捐款,捐款的時間並不緊迫,並且會鼓勵捐贈者研究捐贈的方式,慎重考慮捐贈的金額。

- 捐贈者可以詢問慈善機構的確切名稱、網址、郵寄地址,以及該聯絡人士的姓名和聯絡方式,以便日後確認。欺詐者會假稱是某個大型慈善機構的工作人員。

- 支付方式。根據研究,使用信用卡或支票捐款是最安全的方式。如果慈善機構提出要以禮卡或電匯的方式,那么就需要警惕了。

2. 新移民/老年人欺詐

衆所周知,冒充國稅局的詐騙者會針對英語水準有限的族群以及長者。這些騙局通常具有威脅性。

雖然最近騙案較之前有所減少,但冒充國稅局仍然是一個常見的騙局。在這種騙局中,納稅人會收到一通自稱在國稅局工作的某人士的電話,威脅要坐牢、驅逐出境或吊銷駕照。新移民納稅人通常是最容易受到攻擊的,他們應該忽略這些威脅,不要受其擺布。

國稅局指出,與國稅局的第一次聯絡通常會透過郵件,而不是透過電話。真正的國稅局員工不會威脅吊銷駕照,或將某人驅逐出境。這些是恐嚇策略。

國稅局增加了新功能來幫助母語非英語的納稅人,可通過遞交文件,向國稅局申請適合自己的語言服務。

為了讓長者能更容易報稅,國稅局為1956年1月2日之前出生的長者重新設計了《表格1040》及其說明,也可以使用《表格1040SR》。

3. 只花“百分之一”就能解決稅務欠債?!

“要約”或“折中要約”(Compromise),用於解決納稅人的稅務債務。如果納稅人符合申請條件,國稅局允許欠稅者使用“折中要約”來避免全款支付,或“妥協接受”聯邦納稅義務。

然而,部分宣傳者不恰當地建議負債的納稅人向國稅局申請折中要約,即使宣傳者知道此人不符合資格。這使得誠實的納稅人浪費了金錢與時間。

甚至出現了工廠流水線式的作業方式,被國稅局定義為“折中要約工廠”,這類非法“工廠”將國稅局計劃扭曲成意義完全不同的東西,誤導不滿足條件的人申請,同時收取過高的費用,通常是數千美元。

國稅局局長查克·雷蒂格說:“我們越來越擔憂無法支付稅款的納稅人被誤導能以“百分之

一”的金額解決他們的稅務債務”。“國稅局鼓勵民衆花幾分鐘的時間查閱 IRS.gov 上的資訊,檢查是否符合申請資格,並小心那些虛假宣傳。”

4. 警惕“幽靈報稅員”

雖然大多數的報稅員是有道德和值得信賴的,但納稅人應該警惕那些不在他們填寫的納稅申報表上簽名的報稅員,他們通常被稱為幽靈報稅員。以電子申報的納稅申報表來說,“幽靈”將會填寫納稅申報表,但拒絕以收費的報稅員身份進行簽名。

在法律上,任何收費填寫或協助填寫聯邦納稅申報表的人士,都必須擁有一組有效的報稅員稅務識別號碼(PTIN)。收費的報稅員必須簽名並在納稅申報表上填寫他們的識別號碼。如果報稅員拒絕簽名,對於納稅人來說這是一個紅色警報,該報稅員很可能通過不當的大額退稅或根據退稅金額收取費用來賺取外快。

不道德的納稅申報表報稅員還可能:

- 要求現金付款,並且不會提供收據。

- 捏造收入,使他們的客戶有資格獲得稅務抵免額。

- 中領虛假扣除額以增加退稅金額。

- 將退稅引導至他們的銀行帳戶,而不是納稅人的帳戶。

- 納稅人需要記住,個人對納稅申報表上的內容負有法律責任,即使表格是由其他人填寫的。

5. 失業保險欺詐

失業欺詐通常是個別人士與雇主及金融機構串通的,或者隱瞞雇主和金融機構。從長遠來看,這些騙局會對納稅人未來報稅產生後果。

雇主和金融機構需要注意以下與失業保險相關的騙局:

- 身份相關欺詐: 申報人使用被竊取或偽造的身份資訊遞交失業補助金申請書。

- 雇主和雇員串通欺詐: 雇員在領取失業保險補助金的同時,雇主仍持續向雇員支付降低金額且未申報的薪水。

- 虛報收入欺詐: 已經重新工作,但卻隱瞞收入,而且持續的領取失業保險補助金; 或為了能收到更高的失業補助金,申報的薪資高於實際領取薪資。

- 虛構的雇主: 申報人虛假聲稱為一家合法公司工作,或建立一家虛構的公司,並提供虛構的員工和薪資記錄來申請失業保險金。

- 內部欺詐: 州立機構的雇員使用身份不當地獲取或更改失業補助金申請,導致不合格的申請獲得批准,或將失業補助金轉移到不在申請書上的帳戶。

- 失業欺詐的紅旗警訊的清單:

- 失業補助金來自客戶申報的居住州或曾工作過的州以外的州。

- 多個州的失業補助金在同一時間範圍內同時發放。

- 失業補助金是發放給帳戶持有人以外的人士,或以多個失業金領取人的名義發放的。

- 多筆存款或電子資金轉帳(EFT)表明失業救濟金是從一個或多個州向帳戶持有人以外的人士提供的。

- 與類似的客戶和他們收到的補助金相比,在同一時間範圍內可以看到更高的失業補助金。

6. 網絡釣魚盜竊身份

國稅局警告納稅人、企業和稅務專業人士,要警惕不斷湧現的虛假電子郵件、短信、網站和社交媒體試圖竊取個人資訊的行為。這些攻擊在報稅季往往會明顯增加,並這也是身份盜竊案件的主要原因。

釣魚詐騙信息通常看起來是合法來源,他們會讓目標下載惡意軟體來收集受害人的個人及財務資料,並可能使其電腦或設備中毒。網絡罪犯通常是透過電子郵件發送這些釣魚信息,但也可能使用短訊或社交媒體貼文等。

這些網絡釣魚詐騙可能很棘手,而且經過巧妙偽裝,看起來就像是來自國稅局或來自稅務界的其他人士。那些承諾大額退稅、錯過刺激補助金,甚至進行威脅的詐騙,都應該引起足夠的警惕。

7. 新客戶騙局

除了欺詐納稅人,犯罪團夥還將黑手伸向稅務專業人士。

“新客戶”騙局是普遍存在的一種網絡釣魚形式。以下是騙子郵件形式的範例:

“我剛從密西根搬來這裡。我有一個緊急的稅務問題,希望您能幫忙。”電子郵件的題目很可能寫着:“希望您還在收新客戶。”電子郵件中還會附上假的國稅局通知,以及假的去年納稅申報表。

8. 舊瓶裝新酒,騙案萬變不離其宗

納稅人需警惕那些要求在電話中提供個人財務的來電。國稅局發現“電話釣魚”事件有所增加,尤其是與聯邦稅收留置權相關的詐騙。如果不確定是否是詐騙電話,可以向來電者提問,但不要提供任何個人信息。如有疑問,請立即掛斷。

2020年國稅局總計收到了將近400起電話釣魚詐騙的報告,比起去年增加了14%。與稅務留置權相關的騙局數量從2019年的58起增加到2020年的104起,增長了79%。

此外,由於各界的廣泛宣傳,2020年,自稱來自國稅局的詐騙電話數量減少了43%:2020年為20,500件,而2019年為36,000件。聯邦貿易委員會發現通報的數量從2019年的7,694件下降到2020年的2,571份下降了67%。

幾點防範建議:

- 關於未繳稅款,國稅局通常會先透過郵件聯絡,而不是透過電話。

- 國稅局可能會嘗試透過電話聯絡個別人士,但不會使用iTunes卡、禮品卡、預付金融卡、匯票或電匯付款。

- 國稅局絕不會透過電子郵件、簡訊或社交媒體索取個人或財務資訊。

9. 與疫情有關的詐騙

疫情期間,詐騙份子經常使用新冠疫情等事件來欺騙民衆。這些詐騙者可能會冒充受害者的家人、朋友或同事來發送電子郵件。

社交媒體詐騙也導致了與稅務相關的身份竊取。社交媒體詐騙的基本要素是透過電子郵件、簡訊或社交媒體消息讓潛在受害者相信他或她正在與他們信任的親近的人往來。

透過使用個人資訊,詐騙者可能會向潛在受害者發送電子郵件,並內含收件人感興趣的內容的連結,但實際上包含了惡意軟體。詐騙者還會滲

透到受害者的電子郵件和手機中,例如,吸引受害者的虛假慈善機構募捐小額捐款。

民衆在社交媒體平台上公開分享的任何資訊都可能被有心人士收集和利用。規避這些騙局的一種方法是將隱私設定為更安全的級別。

10. 勒索企業成“狙擊特大獎賞”

金融機構應掌握勒索軟體的趨勢和指標,勒索軟體是一種用來阻止存取電腦系統或資料的惡意軟體。將企業的重要文件加密以令其無法讀取,繼而向受害方勒索贖金換取資訊的解密。在部份情況下,除了攻擊之外,勒索者還會威脅要發佈受害方的敏感檔案,受害方可以是個人或企業實體。

美國財政部金融犯罪執法局(FINCCEN)指出,勒索軟體對各個產業的攻擊都在增加,特別是在政府實體以及金融、教育和醫療機構之間。勒索軟體對小城市和醫療組織的攻擊次數有所上升,這可能是由於受害方的網絡安全控制較弱造成的,例如系統備份不足和事件反應能力低下。

使用勒索軟體的網絡罪犯通常會採用大規模網絡釣魚,以及有針對性的魚叉式網絡釣魚活動等常見的策略,誘使受害者下載惡意軟體或前往惡意網站。他們還可能利用遠程操控和軟件漏洞,或在合法網站上託管惡意代碼實施“路過留財式”的惡意攻擊。

民衆應該建立良好的網路衛生習慣和網路安全控制,以避免中招。

勒索軟體攻擊者通常選擇瞄準大型企業,以便勒索更多的金錢,這通常被稱為“狙擊特大獎賞”。許多網絡罪犯正在互相分享資源以提高勒索軟體攻擊的有效性。

部分勒索軟體組織也在建立合作夥伴關係,透過共享平台分享建議、編碼、趨勢、技術和非法獲取的資訊。勒索罪犯參與“雙重勒索計劃”的比例也在逐步增加,包括從目標網絡中刪除敏感資料、為系統的檔案加密並索要贖金。

勒索軟體攻擊的後果可能是嚴重而深遠的,會導致敏感、專有和關鍵資訊的遺失以及業務功能的失效。

11. 竊取政府補助金

身份竊賊是一項持續性的威脅,他們會使用竊取來的身份申請政府的各項補助。大多數的納稅人會自動從國稅局收到他們的補助金。

納稅人應該注意這些騙局的跡象:

- 任何簡訊、詢問銀行帳戶資訊的來電或電子郵件,或要求收件人按下連結或驗證資料都應被視為可疑的,並應刪除且不開啓。

- 警惕郵箱被盜。經常檢查郵件並向郵政調查員通報任何可疑的郵件遺失。

- 不要陷入刺激支票騙局。國稅局不會主動透過電話、電子郵件、簡訊或社交媒體聯絡,要求提供社會安全號碼或與經濟影響補助金相關的其他個人或財務資訊。

12. 失業欺詐導致納稅人的《表格1099-G》不準確

由於新冠肺炎疫情,許多納稅人失去了工作,並從所在州領取了失業補助金。然而,詐騙者也利用了此次疫情,使用未申報失業補助金的納稅人身份,冒領失業補助金。

國稅局提醒納稅人留意是否有收到《表格1099-G》,申報他們未曾領取的失業補助金。對於處於此情況的納稅人,國稅局鼓勵他們聯絡相應的州立機構以獲取更正的表格。

如果納稅人無法獲取更正的表格以按時申報納稅申報表,納稅人僅應按照實際收到的失業補助金和其他收入在納稅申報表上申報。

連載之五 華人,一個正在被美國社會淘汰出局的族裔?

那么偉光正是否領情呢?? 新冠肺炎初期美國華人慷慨解囊買空美國的PPE送回國內,才幾個月時間就被國內小粉紅們罵的狗血噴噴:“祖國建設你不行,千里放毒第一名!祖國建設他不在,萬里放毒他最快!”? 海歸姜文華被逼成殺人犯那件事難道還不能讓“愛國華僑”們清醒??

好好想想吧,那是一個通過歷次運動殘害了數千萬老百姓的黨,那是一個用菜刀把張志新的喉嚨和舌頭活活割掉的黨,那是一個使用坦克把自己國家的孩子碾壓成肉泥的黨,那是一個用防火牆阻擋自己國家的人民跟海外自由交流的黨,那是一個把年輕人逼得“躺平”的黨,那是一個不準李文亮講真話、讓陳秋實人問蒸發、甚至把自己的前總理禁言的流氓黨,那是一個在國家被外敵侵略的八年中坐鎮大後方養精蓄銳甚至勾結外敵一同打擊國軍的漢奸黨,那是一個無官不貪無官不壞的小人黨,那是一個在全世界早就臭不可聞的共產黨! 你若熱愛那個黨呢,那就別抱怨這個世界上有太多的罵你恨你鄙視你討厭你。你若為那個黨效勞損害別國利益呢,那你就不要責怪人家把你送入監獄。你若隔三差五去那個黨的領事館通風報信、拍馬屁、舉紅旗甚至高呼那個黨萬歲,就別抱怨人家盯上你。你若不跟那個黨徹底切割,就準備好這個世界跟你徹底切割吧!

說說看,為什麼美國跟古巴交惡了半個多世紀而在美國的古巴人卻從未受到過歧視或騷擾甚至暴力攻擊? 那是因為在美國的古巴人從來不跟共產黨勾結! 美國人欽佩敢於反抗暴政的古巴人,就这么簡單!?! 這就是為什麼在美國雖然只有不到140萬古巴人,但這不到140萬的古巴人當中卻產生了兩個重量級的聯邦參議員和八個聯邦眾議員。對比一下,美國有至少500萬華人,500萬華人中只產生了3個眾議員,0個參議員!?

咱們尷尬不??

百人會你茅台酒喝的太多腦瓜子該清醒一點了,UCA你該停止為那些科技盜賊們找藉口了,APAPA你該好好反省一下為什麼你居然讓Christine Fang當了你們的基層小領導,舊金山唐人街你該把那面沾滿中國人民鮮血的罪惡的五星紅旗摘下來扔進陰溝里去了!

第四條,美國華人必須告別自身的陋習,樹立良好的社會形象

這個話題太大,我就說一件大家都熟悉的事。過去一年多一直有些華人領取免費食品驚人浪費的視頻在微信上廣泛流傳,例如其中一個視頻說的是紐約一個免費食品每周按時發放的地點,黑人義工和墨裔義工在辛辛苦苦地發放免費食品,隊伍老長,排隊的大多是華人。很多華人領完食品就去附近找個垃圾桶或者找個樹吞吞旁邊,把自己不喜歡的食品倒掉,然後又去第二次、第三次排隊領取免費食品.....(https://www.youtube.com/watch?v=ZdihlNUTeXy?)。視頻里華人同胞丟棄的是什麼食品呢? 是番茄醬罐頭,意面醬汁罐頭,胡蘿卜罐頭,一大盒一大盒新鮮的雞肉盒飯,麵包,Cheese 三明治,大包的cheese,青椒,紅椒,洋葱,土豆,水果罐頭,墨西哥班豆(pinto bean),印度扁豆(lentil),等等等等.....。? 那里一位墨裔婦女義工雙手比劃著大聲用英語告訴那些大叔大媽們不要把好好的食品扔掉浪費掉,不喜歡的食品可以送到發放免費食品的辦公室,那些大叔大媽們根本不理,照樣他行她素,扔!?

這麼說吧,雖然我這三流吃貨這輩子還沒挨過餓,但好歹也插隊落戶過,親手種過糧食,知道那東西得來不易。美國的大閹,從洛克菲勒到比爾蓋茨,沒聽說過他們糟蹋過糧食。上面這個場景中華人丟棄的Cheese(奶酪)可是從牛奶提煉出來的高蛋白食品,富含蛋白、鈣、磷、維生素A、

維生素B2等,價格不菲。那番茄醬罐頭加cheese可是做Pizza的料。那印度扁豆里面可是有豐富的鐵、葉酸、維生素、膳食纖維,是補血的。那些水果罐頭和蔬菜罐頭,還有新鮮蔬菜水果,豆類,營養都很豐富。那些老人為什麼要把这么好的食品扔掉? 你們自己不喜歡吃那就退回去,留給別人吃,不行嗎? 那些可是美國人拿出自己的血汗錢捐贈的食品啊! 你們就是拿美國人民的血汗錢不當錢,請至少要在那些黑人和墨裔義工辛辛苦苦發放免費食品的份上,尊重人家的勞動。

我看那些華人老人大多是40後到60後的,小時候即使沒有見過三年大饑荒也至少聽家人說過餓死人的事情,起碼也聽過“鋤禾日當午,汗撒禾下土”這古詩吧? 可你們為什麼對食品如此蔑視? 你們的祖先是慈禧太后嗎? 地球是你們傢私有的嗎? 你們爹媽沒教過你們珍惜食品嗎? 你們的毛主席是不是說過“貪污和浪費是極大的浪費”? 你們是老人變壞了還是壞人變老了? 即使當年你們是毆打老師批鬥知識分子搗毀古迹燒燬古書的紅衛兵小將,你們起碼也嘗過上山下鄉的苦日子吧,貧下中農是怎麼教你們珍惜糧食的? 你們難不成是共軍派來搞垮美利堅的老年特種部隊? 比較靠譜的一個解釋,就是這些華人每星期按時領取免費食品,同時又一直在領取政府的免費食品券(Supplemental Nutrition Assistance Program),他們早就在家里囤積了滿屋子的各種糧食,以至於家里的食品早就堆積如山,根本就吃不完也沒地方放了,只好就地扔掉。另外一個可能,也許他們就只顧自己好好活著,不顧別人的死活,所以寧願把自己不吃的食品扔掉也堅決不要留給別人。如果我說這是一群貪得無厭、厚顏無恥、心地陰險、醜陋不堪的中國老人,這話應該不算過分吧。說實話,每當我這個愛好和平的吃

貨看到這麼多这么好的食品被扔掉,立即有了一種想揍人的衝動。如果我在那些個現場,保不準我會揮拳打人,痛打那些肆意丟棄食品的同胞。

我可不是盯住一件小事對自己同胞過於苛求,上面說的這樣的事並非今天才有。加州的華人領取免費食品後拿到小攤上賣掉,這都多少年了。我看過一個視頻里一位黑人大媽手指身旁的華人食品小攤痛罵他們從不遠的教堂領取食品轉手倒賣。

我敢說這醜惡習性絕不是來自於中國文化傳統,而是來自於文革。別以為我是為了反華費盡心機骨頭里面挑刺。這種事情幾年前就連《人民日報》都反感,在其網站上刊登了一篇这方面的報道 <http://finance.people.com.cn/n/2014/0102/c70846-24006996.html>。

前面那個油管視頻上有位觀眾的留言中說:“丟棄的不只是食物,這些老人丟盡所有華人的臉!?” 另一位觀眾說:“太不象話了。不應該給這些不值得救助的老人發放食物。實際上,這些老人不窮,窮的是他們的不懂得感恩的心.....”。還有一位觀眾說的更直接:“發放食物的義工是墨裔非裔,如何能不歧視這些不要臉的華人???”

我這還只是說到美國一些華人的陋習之一。別的陋習還有很多很多,我就不一一說了,說的太多恐怕會被戴上“反華”、“辱華”的大帽子,俺消費不起。

紐約市還有加州那邊的華人組織至少也有300多個吧,怎麼不管一管???

華人以這樣的面貌出現在美國社會,怎麼可能不被別的族裔厭煩? 咱們能不能改掉這些陋習,樹立一個良好的社會形象???

好了,俺說也說了,您氣也氣了,咱們往後咋說還是在美國土地上過日子,大家還是人鄉隨俗!

海外華人微信強制遷移 WeChat 這些功能停用

新聞來源: 加國無憂 于 2021-09-11

近日,海外華人和留學生們,被這樣一條消息搞的人心惶惶!一名身在海外的博主在微推上發帖,稱自己收到了微信推送的手機號綁定更新,要求把綁定手機號改為中國大陸手機號,否則就會自動轉成海外版 WeChat,包括“健康碼”在內的多項功能會被停用。

最近幾天又越來越多留學生表示,自己也收到了同樣的彈窗提醒。

上面寫着,根據微信/WeChat 要求,賬號歸屬地和手機號碼歸屬地需保持一致。但這一點對於海外華人和留學生來說,其實是很難滿足的。

因為很多人都是出國前就申請了微信,出國後為了方便,又綁定了當地的海外號碼。如果一旦強制從微信遷移到 WeChat,勢必會有一大波人受到影響。

大家之所以會收到這樣的提醒,是因為微信和海外版 WeChat 已經正式分割為兩個公司了,就像抖音和 TikTok 一樣,雖然名字相同,卻是由不同公司運營的。同時,大陸版和海外版兩種 APP 的監管和法規政策也有所不同。

一旦留學生們選擇使用海外電話號碼,則微信會自動切換為 WeChat,數據會在 10 個工作日內完成遷移,但部分常用的功能也將不再提供。

停用的功能包括:視頻號(某些地區)、遊戲



(某些地區)、健康碼和其他需要人臉識別信息的小程序、兒童手錶、直播、青少年模式、微信豆。

想必很多華人和留學生們都注意到了最重要的一條,包括“健康碼”等人臉識別小程序的停用!這下還怎麼回國?

除此之外,網友們還提出了一系列疑問:還能用微信跟國內親朋好友聊天嗎?還能看到公眾號、朋友圈嗎?過年收的紅包還能用嗎?還能跟國內好友一起打遊戲嗎?沒有健康碼是不是就不能回國了?

近日,有網友整理出了微信和 WeChat 兩種版本的功能差異。下來就為大家仔細解讀一下!

轉成 WeChat 後是不是要跟國內親朋好友們“失聯了”?

WeChat 仍保留目前的“聊天”、“公眾號”、“朋友圈”等基礎功能。大家可以正常跟國內用戶互發信息,朋友圈也能正常瀏覽和評論。但是,美加版 WeChat 會自動對公眾號和朋友圈的小程序廣告進行屏蔽。

使用 WeChat 後里面的錢包受影響嗎?

很多留學生擔心換綁 WeChat 會導致錢包功能失效,這樣一來,辛苦搶來的紅包豈不是要涼了?

這點也不用擔心,如果大家是在國內註冊的微信,但使用了北美的手機號,那錢包功能還能繼

續使用。但如果使用北美手機號註冊 WeChat,那則無法享受微信錢包功能。

換綁 WeChat 還能跟國內朋友一塊打王者嗎?讓留學生們失望的是,某些地區的 WeChat 還對“遊戲”功能進行停用。很多人在玩騰訊遊戲時綁定的是微信號登陸,這樣一來,海外留學生們恐怕就沒法和國內小夥伴們快樂玩耍了!

而且 WeChat 沒有人臉識別功能,如果玩需要人臉識別才能登陸的遊戲,那可能要涼了...所以,如果想要跟國內朋友打遊戲的話,一定不要綁定國外手機號!

沒有健康碼功能怎麼回國?

WeChat 和微信有個最主要的區別,就是無法進行人臉識別,無法使用健康碼,除非是之前已經開通過則不受影響。

但就算用不了微信健康碼,還是可以使用支付寶、雲閃付、各省市政務 APP、網站等替代。

此外,“視頻號”、“看一看”等功能,如果在轉移到 WeChat 前就開通過,則可以繼續保留,否則就無法使用。

所以,趁着現在“遷移”還沒有完全普及,大家最好提前把要緊的功能先開通一下,以備不時之需!而華人們一旦回國,重新用回了國內的手機號,還是可以自動切換回微信的。

WeChat / 微信各區功能差異對比

	大陸	馬來西亞	港/澳	台灣	其餘地區	土澳	美/加	歐洲經濟區(EEA) / 英國 / 瑞士
CallKit (iOS)	灰度*	有						
公眾號朋友圈小程序廣告	有			無				
導出個人數據	無			有				
WeChat Out	無	有	無	部分區域	有			僅意大利
借用人臉識別功能	有	有*	有	無				
健康碼	有	有*	已開通不受影響,可使用支付寶、雲閃付、各省市政務App、網站等替代					
錢包功能	有*	有*	有*	默認大陸錢包實名激活,已開通可繼續使用,已注銷可重新開通,可開通其它地區錢包				
影音號/視頻號/看一看	有	轉移前開通有,未開通無						
網頁版	有*	無						
契約實例 / 數據控制方	深圳騰訊		WeChat International Pte Ltd			Tencent International Services Europe BV		
實例 / 數據存儲所在地	深圳		新加坡			荷蘭 阿姆斯特丹		

15 個美國華人家庭起訴國務卿、國土安全部和移民局

代表 15 個華裔家庭的律師團 9 月 1 日(周三)正式向聯邦地區法院洛杉磯中區遞交了起訴書,要求美國國務院和國土安全部立即為原告開始綠卡 485 的審理和移民簽證面談服務。

原告參與起訴的資格條件:EB5 區域中心投資者的簽證排期(PD)已到,包括已在或將在美國申請身份轉換(485)和在廣州美國領事館等待移民簽證申請的“廣大移友”。訴由是於被告的“自我造法”或者錯誤釋法,錯誤地終止了 EB5 區域中心投資者的移民福利。

原告律師團由加州、猶他州持牌律師

Michael Chen、紐約州、華盛頓特區持牌律師黃笑生和紐約州持牌律師 William Marvin 組成。被告包括:國務卿布林肯、國土安全部馬約卡斯、移民局局長和加州中心主任。

背景

EB5 投資移民法律有很長的歷史,數以萬計的外國公民被國會創造的 EB-5 簽證所吸引,通過區域中心計劃投資於創造就業的美國企業。黃笑生律師指出,很多投資者還沒有得到承諾的利益,數以萬計的 EB-5 申請人尚未獲得簽證,而美國國務院和國土安全部藉口每年的國會

再授權,任性隨意地終止服務,因此他強調:原告必須通過訴訟尋求宣告性和禁令性救濟。

EB-5 投資並不能購買綠卡。黃笑生指出,EB-5 只允許外國人在未來有資格獲得綠卡,其依據是合格的、由投資創造的就業機會。當美國國務院和國土安全部拒絕處理 20 多萬名投資者及其家庭成員的 I-485 申請或移民簽證申請時,他們的 I-526 申請已經被批准,而且大部分是在四到五年前;他們辛苦賺來的投資資金在為美國經濟工作的五到七年里被置於風險之中,20 多萬名區域中心投資者及其尚未獲得有條件永久居留身份的家庭成員的美國夢可能永遠無法實現。本訴訟中的原告只是這 20 多萬多名投資者中的少數。

美國國務院和國土安全部所採取的立場導致的這種嚴酷的現實在今天是顯而易見:因為美國移民局不接受或裁決區域中心投資者的 I-485,國務院也不向區域中心投資者發放簽證。他們給出的冠冕堂皇理由是:缺乏國會授權。

基本訴訟理由:

a. 錯誤理解聯邦法律 8 U.S.C. 1153(b)(5),法律原文是 EB5 的區域中心投資者的 3000 張簽證需要每年授權,而 EB5 的區域中心投資的移民福利並不需要國會的每年授權。

b. 政府的這種“擱置”政策是一種部門規章,也是一種立法行為,因此要受到“行政程序法”的管轄。行政程序法要求行政立法行為符合邏輯,不能自相矛盾,並且要符合程序。目前移民局和國務院的行政立法是有很多瑕疵的,比如,未徵求公眾意見至少 30 天;停 485 不停 829,不可思議;2018 年遇到這個情況時,移民局並沒有停止 I-526 和 I-485 的審理,行政行為前後矛盾,只能證明拜登的行政當局為懶政胡亂尋找藉口。

c. 行政立法行為的原則是“法律不溯及既往”的,也就是通常所說的“祖父條款”。對於 526 已經得到批准的,不應停止對他們相應的移民福利(485 綠卡 和移民簽證)的申請。對於 526 申請已經批准的,不應停止他們的 485 和移民簽證的處理。因為國會的授權在 526 的申請批准時是有的,這種授權的有效性應一直延續到他們的全部移民申請的路徑完成,直至取得公民身份為止。

d. 對於 526 已經得到批准的,停止對他們相應的移民福利(485 綠卡 和移民簽證)的申請是一種對實體權利的剝奪,是應通過合法程序的(Due Process),並應給予相應的補償,否則就是違反美國憲法第五條的。

e. 違反 5 U.S.C. § 706 (2)(A),行政程序法(A-PA)禁止行政部門武斷、任性、濫用行政審慎權力(Arbitrary & Capricious Agency Action and Abuse of discretion.)國會沒有立法意圖說沒有再授權,以前批准的 526 的移民福利全部終止;一個通告終止,從來不講 EB5 對美國的好處,對投資人的壞處,只是武斷終止,不考慮眾多投資者對 EB5 有多年的期待、依賴、信任和花銷,不能說停就停,不給任何替代和補償方案。而且我們也在研究,發現以往的授權終止,移民局只是說不接受新的 526 和現有的 526 不再審理,從沒有說過以前批准的 526 的移民福利立即終止。

訴訟的可能結果:
(1) 兩部委馬上恢復 EB5 區域中心綠卡和簽證的審理;
(2) 寄給國會參眾兩院主要議員遊說立法;
(3) 法院儘快釋法,說行政部門違法;
(4) 擴大宣傳,讓大家儘快拿到綠卡或簽證。



A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋
 代管房屋 装修顾问

OwnerLand REALTY®

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

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

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

Solon FINANCIAL GROUP
 ONE STEP AHEAD

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.

ZAK FUNERAL HOME
 OVER 125 YEARS SERVING ALL FAITHS

+ 成立于 1890 年 + 提供各種宗教信的殯葬服務
 + 家族所有並運作 + 合理的價格
 + 私家和安全的停車位 + 新近裝修的儀式大廳

身在社區 服務鄰里 無上榮幸
 提供傳統服務,並可按亞裔風俗習慣提供特別殯葬服務 (備有翻譯)

我們保證克城地區同類服務最低價格
各種棺木骨灰盒 10% off

Zachary A. Zak - 執證殯葬服務專家
6016 St. Clair Ave. Cleveland, Ohio 44103
電話 (216) 361-3112 傳真(216) 361-2540
網頁 www.Zakfuneralhome.com

胡安明教授無罪

Original 編輯部 俄州亞太聯盟



胡教授的指控不僅斷送了他的職業生涯，也對他和他家人的生活造成了極大的傷害。自從他被軟禁以後，他的健康也進一步惡化，但儘管如此，他仍在與這場不公正的待遇作鬥爭。

今天，胡教授終於在法庭大獲全勝，證明瞭自己的清白，也感謝華人社區一直以來對他的支持！
這是宣判書首頁：

胡安明案流審，亞裔維權組織舉辦新聞發佈會

田納西州聯邦法官周四宣佈遭美國政府指控的教授胡安明無罪，稱美國政府沒能提供足夠證據。胡安明被指控在申請研究經費用於 NASA 一個項目時隱瞞了自己與中國的關係。

胡安明教授被指控在申請研究經費用於美國國家航空及太空總署 (National Aeronautics and Space Administration, 簡稱 NASA) 一個項目時隱瞞了自己與中國的關係。

這一判決展現了美國聯邦機構在試圖監督科學合作方面面臨的挑戰。美國政府稱這類科學合作正提高中國的競爭力。

目前，美國司法部面臨來自代表亞裔美國人團體和國會中一些民主黨議員越來越多的批評，他們認為司法部在調查美國經費項目中的欺詐指控時可能不當針對中國學者。

近年來，一些研究人員被指控在接受美國納稅人提供的經費時隱瞞在中國的工作並被捕，胡安明成爲其中接受刑事審判的第一人。在陪審團陷入僵局後，該案於今年 6 月以審理無效告終。當時一位陪審員說，她認爲有關部門爲了立案而誤導了田納西大學諾克斯維爾分校 (University of Tennessee, Knoxville) 的管理人員。

檢方此前表示，計劃對胡安明進行重審。在周四發佈的 52 頁裁決書中，美國地區法官 Thomas Varlan 宣佈胡安明的所有指控都不成立，稱管理這項研究經費的規定令人困惑，檢方提供的證據不能證明這位教授有意欺騙出資方 NASA。這項裁決同意胡安明的律師提出的所謂“第 29 條”動議，被告通常在審判結束時提出這項動議，要求法官宣佈無罪，但很少被批准。

“NASA 希望以提供項目資金爲條件，換取對某一科學課題的研究。沒有證據顯示，NASA 沒有獲得期望類型的研

究。”這位法官寫道。“政府試圖重新定義本案中的條件。”美國司法部一位發言人稱：“我們尊重法院的決定，儘管我們對結果感到失望。”記者暫未聯繫到胡安明的律師置評。

在對胡安明爲期六天的審判中，政府工作人員提供了有關他在北京工業大學(Beijing University of Technology)工作的證詞，但田納西大學的工作人員也含糊地解釋了 NASA 限制爲任何與中國或中資公司的合作提供資金的政策。

法官 Varlan 稱，檢方引用的一些證據表明，胡安明實際上並沒有試圖隱瞞他在北京的工作，這些證據包括胡安明與田納西大學管理人員之間的通信。

法官 Varlan 說：“田納西大學諾克斯維爾分校的措辭非但沒有就被告與北京工業大學的聯繫可能違反限制提供解釋，反而可能被合理地理解爲完全豁免了被告受到的相關限制。”

他還表示：“鑒於沒有證據表明被告知道對 NASA 的中國資助限制存在一個如此寬泛的解釋，法院的結論是，即使從對政府最有利的角度來看所有證據，也沒有一個理性的陪審團可能得出被告的行爲是爲了欺騙 NASA 的結論。”

最新消息:2021年9月9日,因“間諜案”而被審查的胡安明教授在美國法庭大獲全勝,被法官宣判無罪,對他的所有指控均不成立。

胡安明是田納西大學諾克斯維爾分校的教授,也是美國宇航局(NASA)的研究員。他于2020年2月因未能在遞交給田納西大學的利益衝突表格上披露與中國一所大學的關係而受到聯邦起訴,被指控犯有電信欺詐罪和虛假陳述罪。

美國司法部的“中國行動”(“China Initiative”)宣稱打擊經濟間諜活動,已針對亞裔科學家、研究人員和學者展開了大規模的調查。但政府對胡教授的指控並不涉及經濟間諜活動,也無任何“間諜活動”的證據。有關“China Initiative”詳情請看:https://www.advancingjustice-aa-jc.org/anti-racial-profiling-project

胡先生是一位加拿大籍華裔,在被捕之前,他正在美國等待綠卡。司法部對

UNITED STATES DISTRICT COURT
EASTERN DISTRICT OF TENNESSEE
UNITED STATES OF AMERICA,)
)
Plaintiff,)
)
v.) No.: 3:20-CR-21-TAV-DCP-I
)
ANMING HU,)
)
Defendant.)

MEMORANDUM OPINION AND ORDER

This matter is before the Court on defendant's motion for a judgment of acquittal, pursuant to Federal Rule of Criminal Procedure 29 [Doc. 116, pp. 80-81], a written supplement thereto [Doc. 104; Doc. 116, pp. 272-73], as well as his renewed motion for judgment of acquittal [Doc. 117, p. 23], and a written motion requesting ruling [Doc. 127]. The government opposes defendant's motions [Doc. 116, pp. 81-93; Doc. 117, pp. 23-33; Doc. 128]. After hearing arguments on defendant's motion during trial, the Court deferred ruling on the matter. For the reasons stated below, defendant's Rule 29 motion for a judgment of acquittal is GRANTED and defendant is ACQUITTED on all charges in the indictment [Doc. 3].

177 名斯坦福教授聯署 敦促美國停止尋找“中國間諜”

當地時間 9 月 13 日,177 名斯坦福大學教職工發佈公開信,要求美司法部停止在美國大學中尋找“中國間諜”,並敦促司法部與人權組織合作以終止特朗普政府啓動的“中國行動計劃”(China Initiative)。

據路透社 13 日報道,網站“自由之風”當日發佈了來自斯坦福大學 40 多個系的 177 名教職工于 9 月 8 日簽署的公開信,該信的對象是美國司法部長梅里克·加蘭 (Merrick B. Garland),信中要求加蘭終止美國司法部的“中國行動計劃”。據悉,“自由之風”網站的建立是爲了公開這封聯名信並提供其他相關信息。“自由之風”的名字來自斯坦福大學的座右銘“Die Luft der Freiheit weht(自由之風吹拂)”。

網站指出,“中國行動計劃”由特朗普政府司法部長杰夫·塞申斯于 2018 年提出,旨在打擊所謂的經濟間諜活動、知識產權盜竊和其他

與中國政府相關的威脅。信中表示,簽署該公開信的斯坦福教授們認爲,“中國行動計劃”引發了他們對種族定性的擔憂,並正在損害美國的研究和技術競爭力。這一舉措導致美國政府對學術界研究人員的調查和起訴顯著增加,其中大多數案件與知識產權盜竊或科學/經濟間諜活動無關。“中國行動計劃”宣稱打擊經濟間諜活動,已針對亞裔特別是華裔科學家、研究人員和學者展開了大規模的調查。“中國行動計劃”的寒蟬效應使許多學者不願來美或留在美國。他們認爲,“中國行動計劃”應該立即終止。

報道稱,當被問及對“中國行動計劃”的批評時,司法部發言人溫·霍恩巴克(Wyn Hornbuckle)宣稱,美國政府“致力於打擊(中國)政府破壞美國國家安全

和損害我們經濟的非法行爲”,同時承認仇恨犯罪對亞裔美國人構成威脅。“我們認真對待歧視

問題,”他說。

“我認爲聯邦調查局在大多數情況下所做的都是嚇唬人——調查、審問他們,這對美國是有害的,”這封公開信的組織者、斯坦福大學自然科學高級副院長彼得·邁克爾森說。另一位組織者、斯坦福大學物理學家史蒂文·基維爾森 (Steven Kivelson) 表示,他參與組織這次聯名信是因爲他看到他的華裔同事因“中國行動計劃”而遭受敵對社會環境的影響。美國前能源部長、諾貝爾獎獲得者、斯坦福大學教授史蒂文·朱說,該計劃非但沒有幫助保護美國在技術和理解方面的優勢,反而有可能破壞美國在科學領域的領先地位。新聞來源:路透社



時隔七個月中美元首再度通話,傳遞什麼信號?



“中美關係不是一道是否搞好的選擇題,而是一道如何搞好的必答题。”外交部發言人趙立堅在 9 月 10 日的例行記者會上引述習近平主席的話。

9 月 10 日上午,中國國家主席習近平應約同美國總統拜登通電話,就中美關係和雙方關心的有關問題進行了坦誠、深入、廣泛的戰略性溝通和交流。

這是中美兩國元首繼今年 2 月 11 日首次通話後,時隔七個月的再度溝通。

元首外交爲中美關係發揮定向、把舵的引領作用

在這七個月的時間里,中美雙方各層次、各領域完成了第一波的接觸與交鋒。

3 月 18 日至 19 日,中美高層戰略對話在安克雷奇舉行。中共中央政治局委員、中央外事工作委員會辦公室主任楊潔篪、國務委員兼外長王毅同美國國務卿布林肯、總統國家安全事務助理沙利文進行了爲期兩天的“2+2”對話;7 月 26 日,外交部副部長謝鋒同美國常務副國務卿捨曼在天津進行了新一輪會談,王毅也在天津會見了捨曼,中方在天津向美方明確了“三條底線”與“兩份清單”;此外,美國總統氣候變化事務特使克里兩次訪華,兩國高層官員之間還進行了數次電話溝通。

在 9 月 10 日的通話中,習近平主席指出了當前中美關係的癥結所在:“一段時間以來,美國採取的對華政策致使中美關係遭遇嚴重困難,這不符合兩國人民根本利益和世界各國共同利益”;習近平主席明確了兩國關係的發展方向:“中美應該展現大格局、肩負大擔當,堅持向前看、往前進,拿出戰略膽識和政治魄力,推動中美關係儘快回到穩定發展的正確軌道”;習近平主席也指明瞭下階段兩國重點對話合作領域:“兩

國有關部門可以繼續接觸對話,推進在氣候變化、疫情防控、經濟復甦以及重大國際和地區問題上的協調和合作,同時挖掘更多合作潛力”。

與此同時,拜登也向中方表示,美方無意改變一個中國政策。美方願同中方開展更多坦誠交流和建設性對話,確定雙方可以開展合作的重點和優先領域,避免誤解、誤判和意外衝突,推動美中關係重回正軌。美國白宮網站 10 日還在消息中寫道,此次通話“確保中美間競爭不會轉向衝突”。

復旦大學國際問題研究院院長吳心伯在接受澎湃新聞採訪時表示,上半年以來,拜登政府的對華政策推行得並不順利,包括中美天津會晤以及克里的訪華在內的行動都未能取得美方預期的成果。與此同時,在阿富汗問題上,氣候變化問題上,美方又急切想得到中方的配合,所以拜登才主動通過直接通話來向中方傳遞信號。

“間隔半年多時間,中美兩國元首再次通話,最關鍵的一點就是再次爲中美關係發揮定向把舵的引領作用,給下階段的中美互動注入了強勁動力和穩定因素,也助力中美關係開展進一步深入溝通乃至於重回正軌。”中國人民大學國家發展與戰略研究院研究員、中國人民大學美國研究中心秘書長刁大明接受澎湃新聞採訪時分析認爲,從通話的時間節點來看,無論是美國國內的一些涉華議題,還是中美雙邊關係議題,眼下都處於相對確定的時間點,美國已經完成了從阿富汗撤軍的進程,此前的新冠病毒溯源調查也已經以一種相對模糊的方式結束。

“美方願保持競爭但不衝突”

據美聯社報道披露,拜登與習近平主席的通話共進行了約 90 分鐘。拜登對於美方團隊先期與中方接觸的成果並不感到滿意,因而在談話中沒有將話題聚焦在具體的熱點問題上,而更多是討論自他就任以來以及之後中美關係的發展方向。

一位匿名的白宮官員在接受美聯社採訪時表示,白宮對於與中國的早期接觸並不感到滿意,拜登總統希望可以從中方領導人那里直接聽到來自中國的聲音。

美國《華爾街日報》10 日也評論道,當前拜登政府正着手完成對華政策的全面評估,包括前

總統特朗普時期實施的大規模關稅舉措。拜登基本沿襲了特朗普的偏強硬立場,同時尋求團結盟友共同抗衡中國,而結果卻是喜憂參半,拜登團隊內部圍繞對華政策中仍有幾個關鍵問題的分歧有待解決。

刁大明認爲,美方表達出“確保雙方競爭不轉向衝突”,也是客觀上承認了其中的內在聯繫,即競爭可能導致衝突的後果,不像之前更多是孤立地談競爭、對抗。對此,吳心伯也指出,拜登在這次中美元首通話中傳遞的核心信號就是,美國不希望與中國發生衝突,願保持競爭但不衝突的狀態,與此同時美方還要和中方加強合作,希望將中美關係從上半年以競爭爲主的基調,慢慢轉向注重合作交流的基調。

專家:可關注中美經貿團隊是否有見面計劃

值得注意的是,在當前以及下一階段,美國在既定議程中仍有針對中國的負面計劃,受訪專家一致認爲不應期待中美關係通過通話就發生徹底改變。

拜登 8 月 16 日在發表涉阿富汗問題講話時將中國稱作“真正的戰略競爭者”:“我們真正的戰略競爭者——中國和俄羅斯,最希望的就是美國繼續將數十億美元的資源和注意力,無限期地投入到穩定阿富汗的工作中。此外,美方計劃于 9 月在華盛頓舉行美日印澳“四邊機制”會議,這一機制被普遍認爲是爲了針對和遏制中國而進行的協調;美國還計劃於今年年底舉行“民主峰

會”,預計屆時中美之間也將圍繞人權與民主的話題展開博奕。

中國外交部發言人華春瑩 8 月 20 日在回應有關問題時就曾表示,民主不能先入爲主,不能越俎代庖。民主沒有固定模式。就像中國胃不適合每天喝冷牛奶,美國人不習慣用筷子。並不是每天用刀叉吃牛排或者漢堡包才叫吃飯,民主也不應該是可口可樂,美國生產原漿,全世界一個味道。

對於下階段中美關係的前景,刁大明分析認爲,我們可以看到兩國元首在通話中強調將責成雙方工作層加緊工作、廣泛對話,這意味着中美之間下一階段會在各個領域出現機制性或準機制性的溝通對話。綜合美方信息來看,拜登對於中美關係有着更高的預期,但美國對華戰略的非理性態勢是長期積累的過程,並不能通過中美通話就根本改變,但倘若我們沒有溝通,則美國在非理性的道路上可能會走得更遠。

吳心伯表示,近期我們可以關注中美經貿團隊是否有見面的計劃。我們也需要看到,美國會繼續用兩隻手對待中國,一方面展開競爭,並對中國進行遏制,另一方面開展合作。我們也需要繼續“兩手對兩手”,注重合作的同時,面對美方的遏制打壓則堅決反擊。中美關係未來仍然會是一種波動式的發展,可能下階段中美之間會出現較多對話,氣氛會相對緩和,但我們不可過分樂觀。澎湃新聞

秦剛:與基辛格度過一段愉快時光

【環球網報道】“與基辛格博士度過了一段愉快時光,並且從他的遠見、智慧和見解中受益匪淺。”中國駐美大使秦剛北京時間今天早晨 6 時 30 分發了這樣一條推文,並配上了自己與美國前國務卿基辛格會面時的照片。

今年 7 月,秦剛抵達美國履新。值得注意的是,今年也是基辛格秘密訪華 50 周年。秦剛 7 月 28 日抵達華盛頓向中美媒體發表講話時說,50 年前,基辛格博士秘密訪華,叩開了中國的大門。當時正值冷戰時期,中美相互隔絕,富有遠見的基辛格博士不得不以隱蔽的方式,取道他途,前往中國。50 年後的今天,作爲第 11 任中國駐美大使,我可以公開踏上正途,直抵美國。時過境遷,令人感慨。我相信,中美關係的大門已經打開,就不會關上,這是時代潮流,大勢所趨,民心所向。





新闻发布

国税局
媒体关系办公室
华盛顿特区
媒体联络电话: 202.317.4000
公众联络电话: 800.829.1040
网站: WWW.IRS.GOV/NEWSROOM

國稅局:賓夕法尼亞州的艾達受害者現在可以獲得稅收減免; 10月15日的延期報稅截止日和其它截止日延長至1月3日

IR-2021-183, 2021年9月13日

華府一國稅局今天宣佈,賓夕法尼亞州部分地區的颶風艾達的受害者現在可以延期在2022年1月3日之前提交各種個人和企業納稅申報表並繳納稅款。國稅局還為路易斯安那州、密西西比州、新澤西州和紐約州的艾達受害者提供援助。

國稅局正在向聯邦應急管理署(FEMA)指定的、有資格獲得個人或公共援助的地區提供稅務寬減。目前,這些地區包括雄鹿、切斯特、特拉華、蒙哥馬利、費城和約克縣,同時,賓夕法尼亞州其它地區受艾達影響地區的納稅人,隨後由FEMA指定,將自動獲得相同的申報和付款減免。當前符合條件的地區列表可在國稅局官網 IRS.gov 的救災頁面(英文)上找到。

“在這個困難時期,國稅局隨時準備幫助颶風艾達的受害者。”國稅局局長 Chuck Rettig 說,“我們希望受這場毀滅性颶風影響的民衆有足夠的精力放在保護他們自己

和家人的安全上,也希望他們能全力進行災後重建。我們在現在和未來幾周提供援助,包括提供各種不同類型的減免方案,來幫助受颶風災難影響的個人和企業。”

2021年8月31日之後的各種納稅申報和付款截止日期因稅收寬減被推遲。受影響的個人和企業可以在2022年1月3日之前提交申報表並支付原定在此期間到期的稅款。這也意味著個人2020年報稅截止日如果被延期到2021年10月15日,現在可以在2022年1月3日之前提交。但是,國稅局指出,如果個人2020年報稅截止日為2021年5月17日,那麼他們就不符合此項減免的條件。

2021年9月15日到期的季度預估所得稅繳納,以及通常在2021年11月1日到期的季度工資稅和工商稅申報表,都可以延期到2022年1月3日。新的截止日期還適用於免稅組織,這些組織運營以日曆年為基礎、報稅截止日是2021年11月15日。具有原始到期

日或延期到期的企業也有額外的時間,其中包括2020年延期于2021年9月15日到期的日曆年合夥企業以及S型公司,以及2020年延期于2021年10月15日到期的日曆年公司。

此外,納稅人如果有8月31日或之後和9月15日之前到期的工資稅和工商稅罰款,只要在2021年9月15日之前繳納,罰款數額就會減少。

國稅局救災頁面詳細介紹了符合延期條件的其它報稅、付款和與稅務相關的信息。

國稅局會自動向在災區、並有國稅局報備地址的納稅人提供報稅和罰款減免。因此,納稅人無需聯繫國稅局即可獲得此項減免。但是,如果受災地區的納稅人收到來自國稅局的延誤報稅罰款或延誤付款罰款通知,而原延期申報、付款或繳納到期日在延期期限內,則應撥打通知上的電話號碼以減小罰款額。

碼以減小罰款額。

此外,納稅人如果居住在災區外但其延期截止日期前記錄的地址位於災區,國稅局也將為他們提供幫助。居住在災區以外的符合救濟條件的納稅人需要致電 866-562-5227 聯繫國稅局。享受這一幫助的人也包括來自得到認可的政府或慈善組織、在災區進行救災的工作人員。

個人和企業如果在聯邦宣佈的災區、並遭受未投保或未報銷的災害相關損失,可以選擇在損失發生當年的申報表(通常為明年提交的2021年申報表)或上一年(2020年)申報損失。請務必在任何索賠損失的申報表上寫下賓夕法尼亞州颶風艾達的 FEMA 申報編號 DR-4618。有關詳細信息,請參閱 547 號出版物(英文)。

聯邦對颶風艾達造成的損害做出協調反應,稅收減免是其中的一部分,稅收減免是也基於 FEMA 對當地的損害評估。有關災後重建的信息,請訪問 disasterassistance.gov。

更新的稅收抵免可以幫助雇主雇用工人;雇主需要進行認證

IR-2021-184, 2021年9月14日

華府一目前,許多企業面臨着緊俏的人工市場,國稅局提醒雇主開展使用一項稅收抵免,該抵免可用于雇用長期領取失業金的人和面臨重大就業障礙的群體。

在全國小企業周期間,國稅局重點幫助新老小企業,為他們提供稅收優惠信息和相關資源。對於正在招聘的企業,工作機會稅收抵免額(WOTC)可能恰好物盡其用。

2020年12月頒佈的立法將 WOTC 延長至2025年底。這項稅收優惠長期有效,旨在鼓勵雇主雇用有就業障礙的人,目前有十個有就業障礙的目標群體被認證。自新冠疫情開始以來,數百萬美國人一次或多次失業,國稅局指出,這些目標群體之一是長期領取失業金的人,他們至少連續27周失業並已在此期間領取過州或聯邦失業救濟金。

其他群體包括某些退伍軍人和各種公

共援助的接受者等。具體來說,這十組是:

- * 貧困家庭臨時補助(TANF)受助人,
- * 失業的退伍軍人,包括殘疾退伍軍人,
- * 以前入獄的人,
- * 居住在指定的授權區或鄉村振興郡社區的居民,
- * 職業康復轉介,
- * 生活在賦權區的暑期青年員工,
- * 補充營養援助計劃(SNAP)接受人,
- * 補充安全收入(SSSI)接收人,
- * 長期家庭援助接受人,
- * 長期失業金領取者。

要獲得抵免資格,雇主必須首先通過向其所在州的勞動力機構(SWA)提交國稅局表格8850、預篩選通知和工作機會抵免證明申請來申請認證。不要將此表格提交給國稅局。

通常,工人開始工作後28天內,雇主必須將8850表提交給勞動力機構。但根據特殊救濟條款,提交截止日期2021年11月8日適用於兩組新員工——居住在賦權區的符合條件的夏季青年員工和居住在賦權區指定社區的居民。

要獲得11月8日提交截止日期的資格,符合條件的員工必須在2021年1月1日或之後和2021年10月9日之前開始工作。其它要求和更多詳細信息可在2021-43號通知和到表格8850的說明(pdf)中查詢。

符合條件的企業在其聯邦所得稅申報表上申報 WOTC。額度通常基於就業的第一年支付給符合條件的工人的工資。

該抵免額首先在表格5884(工作機會抵免額)中計算,然後在表格3800(一般商業抵免額)中申請。

儘管免稅組織大多數新員工群體的無法獲得該抵免,但一項特殊規則允許他們申請 WOTC 以僱傭合格的退伍軍人。這些組織在表格5884-C,合格免稅組織的工作機會抵免中申請工資稅抵免。

有關工作機會稅收抵免的更多信息,請訪問 IRS.gov/WOTC。

請幫助我們宣傳子女稅優惠預付款

國稅局鼓勵雇主在小企業周期間幫助宣傳子女稅優惠預付款。雇主可以直接接觸許多有資格獲得子女稅優惠的人。有關子女稅優惠預付款的更多信息,請訪問國稅局官網 IRS.gov。網站上有雇主可以用來共享子女稅優惠信息的工具,包括電子海報、插入小文(用于薪水信函插入頁、電子新聞)和社交媒體帖子以供分享。

國稅局:九月子女稅優惠款項正在發放

IR-2021-188, 2021年9月15日

華府一國稅局和財政部今天宣佈,數百萬美國家庭現在正如期收到9月份的子女稅優惠(CTC)預付款。

第三批每月預付款價值約15億美元,將送達到全國各地約3600萬戶家庭。大多數付款通過轉帳直接存款進入家庭銀行賬戶。根據《美國救援計劃》,大多數符合條件的家庭收到了7月15日、8月13日和今天(9月15日)的付款。未來的付款安排在10月15日、11月15日和12月15日。對於這些家庭,每個6歲以下的孩子每月最多領取360美元,每個6至17歲的孩子每月最多領取300美元。

以下是有關這些付款的更多詳細信息:

- * 從今天(9月15日)開始,家庭將在他們的賬戶中看到經轉帳直接存款的付款。與之前的付款一樣,絕大多數家庭將通過經轉帳直接存款收到這些款項。
- * 對於通過紙質支票接收付款的人,請務注意郵寄需要更多的時間,支票將在9月底以郵寄方式送達。如果想改成經轉帳直接存款來接收未來付款,可以使用子女稅優惠更新門戶進行更新,此門戶僅在國稅局官網 IRS.gov 上提供。要訪問該門戶網站或獲取新的

詳細步驟指南,請訪問 IRS.gov/childtaxcredit2021。10月4日東部時間晚上11:59之前所做的更改,將從10月的付款開始適用。

* 這些預付款發放了完成2019年或2020年報稅、且符合條件的家庭。9月15日的付款發放給報稅在8月30日之前被處理的家庭。這些家庭包括那些通常不提交申報表、但在2020年期間使用國稅局官網 IRS.gov 上的非申報者工具成功註冊經濟影響補助金的人,或在2021年成功使用非申報者註冊工具接受子女稅優惠預付款的人(非申報者註冊工具也僅在國稅局官網 IRS.gov 上提供)。

* 付款是自動的。家庭除了提交納稅申報表(包括使用非申報者註冊工具的簡化申報表),如果有資格獲得每月付款,無需做任何事情。對於那些需要提交簡化申報表的人,非申報者工具將在10月15日之前可一直使用。

* 沒有收到7月或8月付款但在9月收到第一筆月付款的家庭仍將收到當年的預付款總額,即每個6歲以下的孩子最多領取1800美元,每個6至17歲的孩子最多領取1500美元。這意味著總付款將分四個月,而不是

六個月,因此家庭每個月收到付款額會更大。對於這些家庭,每個6歲以下的孩子每月最多領取360美元,每個6至17歲的孩子每月最多領取300美元。

現在仍然可以註冊;其它細節
家庭即使沒有給2020年報稅,也還可以申請。對於低收入家庭來說,現在仍然可以申請子女稅優惠的預付款。一些家庭因為收入低不需要報稅,但是他們也可以獲得這些每月預付款。

國稅局敦促通常那些不需要報稅的人使用國稅局官網 IRS.gov 上的在線工具和工具箱。這些工具可以幫助人們確定是否有資格接受子女稅優惠,或幫助人們提交簡化的納稅申報表以註冊相關付款,符合條件的人同時可以自動獲得第三輪最高可達1400美元的經濟影響補助金和涵蓋前兩輪經濟影響補助金的紓困金退稅額。

國稅局鼓勵合作夥伴和社區團體共享信息,並使用在線工具和工具包來幫助非申報者、低收入家庭和其它欠缺服務的群體註冊,以獲得這些福利。

家庭可以隨時停止接受付款,即使付款已經開始也可以如此。他們可以使用子女稅

優惠更新門戶中的注銷功能。符合條件的家庭若選擇停止接受預付款,則在明年提交2021年聯邦所得稅申報表時,一次性獲得剩餘的子女稅優惠。要停止從910月到2021年年底的所有付款,請務必在東部時間2021年10月4日晚上11:59之前注銷。

對於已婚夫婦,每個配偶必須分別注銷。如果他們每個人都選擇取注銷,他們將不會收到每月付款。如果只有一個配偶取消注銷,他們仍然會收到每月付款,但將是正常金額的一半。

家庭不再具備資格獲取子女稅優惠,或認為他們在提交2021年申報表時會不具備資格,則亦可以使用此工具。例如,如果其他人(例如前配偶或其他家庭成員)有資格在2021年將一個或多個子女列為被撫養人,則會改變家庭現有資格。

同時,國稅局提醒具體資格獲取付款的家庭,尤其是低收入或者沒有收入的家庭,國稅局的非申報者註冊工具一直開放到10月15日。

操作步驟指南、常見問題的答案和其它有用的資源。頁面地址是 IRS.gov/childtax-credit2021。

911 劫機事件:唯一向地面發出警告的華裔空姐 鄧月薇

逝者已矣,活着的人首先要干的便是抓到幕後真兇,鄧月薇生前提供的線索,對美國有關部門後續調查這些劫機者的身份起到了不可磨滅的作用,也正是因為鄧月薇提供的線索,才讓政府最短時間內找到了劫機者幕後的集團,將其一網打盡。

2001年9月11日早上,空姐鄧月薇如往常一樣,穿上整潔的制服來到了自己的工作崗位,上午7:59分,鄧月薇所在的美國航空11號航班正式從波士頓洛根國際機場起飛,目的地是洛杉磯,鄧月薇的心情十分愉快,因為她和姐姐約好,今天下班後就一起去度假。此時的她不知道,自己永遠沒有機會赴約了。

8:14分,飛機已經攀升到了約8000米的高度,並繼續向原定的8800米攀升,工作人員也照常與空塔進行了常規通信,確保收到導航指令,就在結束通訊的一瞬間,一群看似和善的外國人突然掏出手槍,以極快的速度劫持了這架飛機,乘客們不斷發出尖聲,現場一片混亂。

鄧月薇,1956年出生於美國加利福尼亞州舊金山市,在家排行老四,上面還有1個哥哥和2個姐姐,作為家里的老幺,鄧月薇從小就受盡家人的寵愛,由於鄧家是經商世家,所以父母希望孩子能繼承家族產業,不過鄧月薇從小就向往自由,想要像鳥兒那樣在天空翱翔,對經商並不感興趣。

父母知道後也並不強求,並支持她的理想,於是鄧月薇順利進入了航空公司工作,從最基層的行李部做起,靠著不懈的努力,一步一步升為乘務組長,由此可見鄧月薇的工作能力,也正

是因為這樣紮實的能力,才讓鄧月薇有了後來的壯舉。

時間再次回到2001年9月11日,8:14分,美國航空11號航班遭到歹徒劫持,機長被暴徒控制,眾多機組人員被暴徒擊倒,歹徒同時釋放催淚毒氣,並且聲稱自己帶有炸彈,全員陷入了惶恐中,鄧月薇也十分害怕,但她明白,害怕不能解決眼前的危險,她要找機會把飛機上的情況告訴空塔!

在這短暫的4分鐘里,鄧月薇無比清晰地表述了飛機上的情況,她說道:“機長已經沒有回應,商務艙有人被刺傷,機艙內有毒氣我們無法呼吸,我想我們被劫機了。我不知道這群匪徒的身份,但是我想我記住了他們的座位號和相貌,下面我會把這些信息一一告訴你們,希望對你們的工作有幫助……”接著,鄧月薇便說出了這群劫機者的座位號,相貌等非常重要的訊息。

8:44分,鄧月薇突然中斷了通話,2分鐘後,美國航空公司11號航班以每小時490英里的速度撞向世界貿易中心一號樓,機上所有人員當場死亡,鄧月薇也永遠離開了我們,終年45歲。

逝者已矣,活着的人首先要干的便是抓到幕後真兇,鄧月薇生前提供的線索,對美國有關部門後續調查這些劫機者的身份起到了不可磨滅的作用,也正是因為鄧月薇提供的線索,才讓



“我想我們被劫持了。”

以下為鄧月薇全部呼救電話錄音:

一“我是11號航班上的第3號乘務員,我的名字是貝蒂·鄧”

一男性接聽員:“明白!”

一鄧月薇:“駕駛艙不回電話,有人在商務艙被刺傷了,在商務艙不能呼吸,有人攜有瓦斯毒氣或什麼東西。”

一男性接聽員:“你可以描述你所說的那人的樣子嗎,那個在商務艙的人?”

一鄧月薇:“我們的1號乘務員被刺傷,乘務長被刺傷,不知道是誰刺傷的,我們現在甚至不能去商務艙,因為在那里簡直沒法呼吸。”

一鄧月薇:“我想有人(劫機者)在那里,可能已經堵住了前往那里的路,沒有人能夠給駕駛艙打電話。”

一鄧月薇:“您還在聽嗎?”

一男性接聽員:“是的,我們一直在聽。”

一鄧月薇:“好的。”

一女性行動專家:“我仍在線上。”

一專家:“這是11號航班嗎,你們給其他人打電話了嗎?”

一鄧月薇:“沒有,有人正在呼叫醫療救助,我們這里沒有醫生。”錄音結束。

美國聯邦政府向鄧家人表達哀悼並譽鄧月薇的英勇行為,同時“9·11”事件調查委員會稱她是美國英雄。為了紀念她愛崗敬業和英勇無畏的精神,舊金山市長布朗將9月21日命名為“舊金山鄧月薇日”。

冷眼飛



每個20年前的今天在美國的人,都無法忘記911。

911是美國在自己的土地上遭受的最大的外來襲擊。美國遭受的兩次大襲擊是:1941年珍珠港,2403位美國人喪生。而60年後的911,死亡數字是2977,是美國遭遇的最大的外來之創。

今天,當世界其他國家的人審視2977這個數字時,也許會有人在一瞬間,冒出一個有些殘酷的念頭:這並不是一個很大很大的數字……

是的,幾乎所有其他國家,都經歷過比2977個死亡大得多的創傷。

美國是一個幸運的國家。她得天獨厚,她一帆風順,她沒有經歷過太多的戰爭,她贏了所有她必須贏的戰爭。雖然她在越南戰爭中慘兮兮地輸了,十年後她讓阿富汗變成了蘇聯的越南。而且之後,她無比驕傲和光榮地贏了冷戰。成了世界上無可爭議的超級巨人。

也許上帝真的格外垂青美國。至少,很多美國人相信上帝更愛美國。在美國,從總統到政治家到智庫到精英到平民,很多都相信“美國卓越論”(American exceptionalism)。

911給猝不及防的美國帶來了震驚、恐懼、悲痛、憤怒;也帶來了萬眾一心和众志成誠。

911第二天,美國總統小布希來到世貿大樓的廢墟,他拿起喇叭大聲地、堅定地對在場的救援工人說:“我能聽到你們的聲音。全世界都能聽到你們的聲音。我們會找到那些摧毀世貿大樓的人,很快,我們會讓他們聽到我們的聲音。”

相信小布希講這番話時,他真誠地動情了。在場的所有救援工人,一樣真誠地動情了。那時候在美國,幾乎所有人都真誠地動情了。

911是美國最壞的時候,也是她最好的時候。911是美國人最後一次真誠地凝聚在一起。最後一次。

時間快進二十年,美國和世界剛剛和正在經歷新館疫情。疫情開始後的很多日子,美國的新冠日死亡率在1000之上——也就是說,每三天,美國就有一次911。

到昨天為止,有677,017位美國人死于新冠。相當於227個911。

美國對這277個新冠911反應是什麼?冷漠,麻木,厭倦。

除了冷漠,麻木,厭倦,很多美國人還感到膩煩、厭倦,甚至憤怒:有完沒完啊?死了就死了吧,什麼不死人啊。這有什麼好說的?

拜登總統剛剛宣佈要求美國公務員和軍人注射新冠疫苗,在美國引起了很多右翼政客和民衆的反彈。一些軍人甚至以退伍要挾。當年宣誓以鮮血和生命保衛美國人民安全的軍人,不肯為了自己和家人和同胞的生命安全、打兩針新冠疫苗。

好幾個州的重症病房已經飽和,佛羅里達州的冷櫃車被借來裝屍體,但病人和死者的好鄉親們,似乎更醉心於疫苗和口罩大戰。為了打疫苗和戴口罩,美國從上到下無休無止地互罵互撕。

911後小布希的支持率迅速飆升——在國家遭遇襲擊的時候支持自己的領袖,是美國不成文的傳統。

但是,今天,這條傳統已經不再。美國最近遭遇的一次恐襲是在阿富汗:阿富汗的ISIS在喀布爾機場發動恐襲,炸死了13位美國軍人,和若干阿富汗平民(據說更多的阿富汗平民死于美國士兵驚慌失措中向人群開槍)。恐襲之後,美國對拜登總統罵聲一片。彷彿拜登不從阿富汗撤軍,ISIS就不搞恐襲。罵拜登最狠的很多是

9,11 二十年:美國錯了?

軍人家屬。他們彷彿不希望自己的親人離開那些無休止和無意義的戰爭回到家里。也許是某種無法解釋的仇恨,讓他們忘記了親人回家的渴望。

正如今天CNN的一個大字標題:911二十年後,美國正在和自己開戰。

美國怎麼了?美國人怎麼了?

珍珠港襲擊沒有打垮美國,反而讓美國團結和進一步奮起,成為世界舞臺的巨人和中心。

911恐襲,卻讓美國走上了一條悲慘的歧路。

其實,這一切遠遠不始于911。早在911之前,一切已經打下了伏筆。

911是誰策劃的?本拉登和他的恐怖組織基地。本拉登和基地哪里來的?始于阿富汗和蘇聯的十年戰爭。

美國在蘇阿戰爭中支出了200億美元武裝阿富汗聖戰者游擊隊。CIA的錢和武器,通過巴基斯坦輸送到阿富汗。蘇阿戰爭期間,美國和沙特的資助下的巴基斯坦,不僅是阿富汗游擊隊的大後方,而且是瓦哈比伊斯蘭教極端的大溫床。



里根在白宮接見阿富汗聖戰者

本拉登是一位沙特富豪之子,在上大學時被極端化。本拉登80年代來到巴基斯坦抗蘇,在這裡創立了極端宗教組織基地。

蘇阿戰爭結束了。但蘇阿戰爭中在美國資助和武裝之下孕育出的“聖戰”遠遠沒有結束。

美國武裝的阿富汗聖戰游擊隊實際上是落後野蠻的宗教極端軍閥,蘇聯撤軍後,他們在阿富汗互撕互殺,87萬阿富汗人死于阿富汗內戰,直到塔利班勝出統治全國。

同時本拉登的基地,繼續發展壯大。

蘇阿戰爭也許是美國最划算的一場戰爭。美國花了不少錢,但是沒有流一滴血。前CIA間諜頭目安德森(Frank Anderson)驕傲地說:蘇阿戰爭是用“我們的錢,他們的血”打的。

如果借用經濟學詞彙,阿富汗戰爭是美國的投資回報率最高的戰爭。

美國是一個信奉投資回報率的國家,所以蘇聯一旦撤軍,美國立即停止了對阿富汗的投資和關注。當時的美國沉浸在冷戰勝利的驕傲之中。他們根本不會在意在這個世界上另一面,窮困落後的小國阿富汗,普通人在遭遇怎樣淒慘的命運。他們更不會反思自己在阿富汗的投資,怎樣地改變了這個國家的命運。

當時,阿富汗是一個完成了的項目。而聖戰游擊隊、塔利班、本拉登、和基地,不過是這個項

目的副產品。世界足夠大,美國可以隨意傾倒自己過氣項目的多餘產品;它們不會妨礙美國繼續尋找新盈利和開發新產品。

美國忘了它在阿富汗培育的種籽,但這一次,這些長大的種籽沒有忘記美國。一貫在中東活動的恐怖組織,突然像病毒突變般地變成了狼咬美國的怪物。

這就是911。

911之後,美國上下空前一致,決意復仇。9月14日,國會投票授權阿富汗戰爭,眾參兩院幾百人幾乎一致通過。只有一位議員投了反對票,是加州黑人眾議員芭芭拉·李。

她說:“讓我們暫停一下,稍微思考一下。思考一下我們今天的行動可能帶來的影響。”

然而,當時沒有一位美國議員聽從芭芭拉·李衷心的勸告。更沒有多少美國人暫停和思考。

美國不是一個習慣于暫停和思考的民族,美國是一個熱愛行動的民族。因為美國在行動中勝多負少。而且,美國失誤的時候,承擔後果的往往不是行動者。

今天,20年後,在美國錯誤地發動了兩場“反恐”戰爭,給阿富汗、伊拉克和其他中東地區造成無可言說的創傷,給美國帶來龐大的損失後,多數美國人依然拒絕暫停和思考。

如果你問一個美國人:“二十年阿富汗戰爭死了多少人?”你得到的回答通常是兩千。

是的,從2001年入侵到2021年撤軍美國在阿富汗犧牲了2324位軍人。

然而當你回答“二十年阿富汗戰爭死了兩千人”的時候,你徹底地忽略了死去的阿富汗人。

二十年阿富汗戰爭,造成了24萬阿富汗人的死亡。這個死亡數字,是美國死亡數字的一百倍。

如果911後的阿富汗戰爭尚有“塔利班不肯交出本拉登”的理由,那麼2003年美國對伊拉克的入侵,純粹是一場謊言之下的非法戰爭。相對於阿富汗戰爭,伊拉克戰爭不僅影響了這個可憐的國家,而且影響到整個地區;戰爭後伊拉克的混亂時空和遜尼派對現狀的不滿,是ISIS產生的根本原因。

美國二十年在伊拉克和阿富汗的“反恐戰”,直接和間接地造成了89.7萬人的死亡。其中平民死亡為36.4萬。這是《美國新聞與世界報道》比較保守的估計。有些組織估計總死亡在100萬以上。

造成這些死亡的主要不是美國直接火力,而是美國人侵略後造成的內戰、內亂和恐怖活動的興起。

不少人不承認這些死亡是美國造成的。而另一些人會辯解,美國發動的阿富汗和伊拉克戰爭,至少懷着正義的初衷和和善的本意。美國為瞭解放阿富汗和伊拉克,花掉了6.4萬億,犧牲了7千多美國兒女,伊拉克和阿富汗沒有被解放,只能是因為那些國家太落後,那里的人太愚昧。

是嗎?有研究表明:阿富汗戰爭投入的2萬

億美國的納稅人的錢,80-90%回到了美國經濟,而其中收益最大的是美國的軍工企業/國防承包商。

指揮過阿富汗戰爭的8位將軍,目前在20個美國大企業(包括洛克希德和諾斯羅普·格魯門)的董事會,一年至少有百萬美元的進項。

美國人的入侵和佔領給當地人民帶來了什麼?教派衝突,族間仇恨,ISIS崛起,無能和腐敗的政府,地方軍閥為所欲為,貧困加劇,戰亂不斷……

當然有人會說阿富汗伊拉克的民主選舉,會說阿富汗的女性解放。是的,這些是進步,至少是形式上的進步。

但是,享受的這些進步的,主要是少量城市精英。

阿富汗有74%的農村人口。在廣大農村,人們並沒有享受到美國帶來的所謂民主或女性解放。美國佔領期間,阿富汗掌權的基本是軍閥和貪官混合體。

一些軍閥惡魔侵害男孩和強姦女性。一個軍閥下屬綁架村莊里的男孩,帶回美軍基地,用鐵鏈拴在床頭作性奴。一個民兵頭目強姦田里幹活的14歲女孩,而當地警察只判了強姦犯一天監禁,然後強迫女孩嫁給他。美國軍人被上級告知:假裝什麼都沒有看見。

這些關於阿富汗的描述,在多數美國人眼裡是天方夜譚。絕大多數美國人在地圖上找不到伊拉克和阿富汗,他們沒有興趣也沒有能力關心哪里發生的事情,更不會意識到美國造成的苦難。

因為美國不是一個習慣于暫停和思考的民族。

一個不習慣于暫停和思考的民族,最終會變成一個缺乏同情和正義的民族。20年來,美國多數人不在意反恐戰爭造成的幾十萬死亡;今天,美國多數人不在意死于新冠的67萬同胞。

911是一個巨大的悲劇。2977個美麗的生命,極端殘酷地被湮沒。然而,911的悲劇,還包含一個更深層、也許更讓人絕望的悲劇,這個悲劇就是:911沒有喚醒美國,反而讓美國在歧路上走得更遠。

……

911之後的復仇,導致了幾百倍于911本身的犧牲者。這些犧牲者中,最早的是一位錫克族美國人,他的名字是巴爾比爾·辛格·索迪(Balbir Singh Sodhi)。索迪是一位印度出生的美國移民,住在亞利桑那州。索迪從事電腦工作攬了足夠的錢後擁有一個加油站。2001年9月15日,一個叫洛克的42歲的白人來到索迪的加油站,對索迪連開五槍打死了他。

索迪的錫克傳統包頭,被兇手誤認為是阿拉伯穆斯林。兇手說他要為911報仇,所以開槍殺死了他誤認為是穆斯林的索迪。

911後,在美國有多例錫克人遭遇襲擊的事件——這些仇恨浸透的犯罪者不僅偏執殘忍,他們還無知和愚蠢。他們連錫克人和穆斯林都分不清。

不久後在電視上,一位著名的主持人邀請幾位錫克人對談。主持人問他的錫克嘉賓:“你們為什麼不見人就說:‘嘿,我不是穆斯林!’”

一位錫克嘉賓們回答:“不,我們不能把另一族群扔出來任人蹂躪。這不是錫克價值觀。”另一位錫克嘉賓說:“作為美國人,我們應當比這更好。”

是,美國人應當比這更好。911二十年後,讓我們開始習慣暫停和思考。讓我們學會承認失敗,反思過錯。讓我們珍惜和平,避免戰爭。讓我們從此關懷自己的同胞,讓我們尊重地球上每一個人類成員的生命和自由。

子皮 被遺忘的王國

拜登：“911”事件中最高核心教訓是，當我們處境脆弱時，團結才是我們最偉大的力量（歐洲通訊社）

2021年9月11日

在美國準備紀念導致2977人死亡的“911”恐怖襲擊發生20年之際，美國總統喬·拜登呼籲其公民團結一致，與此同時，美國國土安全部長亞歷馬約卡斯承認，美國目前面臨的最大威脅，是來自國內恐怖主義的威脅。

拜登在白宫錄制的一段視頻中說道：“對我而言，911事件中最高核心教訓是，當我們處境脆弱時，團結才是我們最偉大的力量”，他還承認了“人類天性中的黑暗力量，包括針對美國穆斯林的恐懼、憤怒、怨恨和暴力，而他們卻是和平宗教的虔誠追隨者”，他還指出，這些力量“影響但卻沒有破壞美國的統一”。

拜登表示，“團結並不意味著我們都必須相信同一件事，但是我們必須相互尊重、相互信任。”

拜登在其推文中說道，“在2001年9月11日過去20年後，我們紀念我們失去的2977條

“911”紀念日：拜登呼吁美國人團結 美政府視國內恐怖主義為最大威脅



生命，並向那些冒着生命危險甚至獻出生命的人們致敬。正如我們在隨後的日子里看到的那樣，團結才是我們最偉大的力量。正是它造就了我們——我們不能忘記這一點。”

拜登及其妻子計劃在9月11日這天訪問3個地點，而這些地點正是20年前發生的那起襲擊事件的象徵。他們將前往紐約被毀的世貿中心大樓、賓夕法尼亞州的向克斯維爾（一架遭4名基地組織成員劫持的飛機在當地墜毀）以及同樣遭到攻擊的美國國防部所在地——華盛頓附近的弗吉尼亞州阿靈頓。

拜登準備紀念“911”襲擊事件20周年，而且他已經有組織地將美軍從阿富汗撤回。這些部隊在襲擊發生後被派往阿富汗，以消除製造爆炸襲擊的基地組織威脅。但是阿富汗戰爭卻

以混亂告終——塔利班在上個月控制了阿富汗政權，而13名美國士兵在上個月底美軍撤出阿富汗期間，在ISIS針對喀布爾機場的襲擊中喪生。

國內恐怖主義

美國國土安全部長馬約卡斯在接受美國廣播公司採訪時表示，美國目前面臨的最大威脅是國內的恐怖主義威脅，並強調稱，在“911”襲擊20周年之前，美國正在監測來自阿富汗或全球的恐怖主義威脅。

他還解釋稱，國內恐怖主義的危險指的是那些出于仇恨意識形態或虛假敘述而採取暴力的人員，而我們已經在社交媒體和其他網絡平台上看到了這種危險。

馬約卡斯補充稱，美國的情報機構和執法部門正在密切監測來自世界各地的威脅，包括來自阿富汗的威脅，他還強調，這些機構與部門已經建立了一個完整的結構來保護美國人民。

美國國土安全部長：情報機構和執法部門已經建立了一個完整的結構來保護美國人免受恐怖主義侵害（法國媒體）

悲傷場景

半島電視台駐紐約記者報道稱，悲傷

的場景籠罩着紀念“911”襲擊事件的地點，他還解釋稱，由於採取了應對新冠疫情的措施，今年的活動規模有所削減，邀請對象也僅限於遇難者家屬，另外，美國總統拜登也將參與其中。

在相關背景下，英國首相鮑里斯·約翰遜表示，美國“911”襲擊事件的肇事者並未能動搖“對自由和民主的信念”。據悉，這是11日在倫敦奧林匹克公園舉行的“911”襲擊紀念活動期間錄制的信息。

出生在紐約的約翰遜補充稱，“他們（指襲擊事件的肇事者）未能分裂我們的國家，或讓我們放棄我們的價值觀，或讓我們生活在持續的恐懼中。”需要指出的是，“911”襲擊奪去了67位英國人的生命。



二00一年“九一一事件”發生時我在美國洛杉磯AMI1300電台當編譯，這是全美最大的中文電台。我的責任是翻譯新聞稿，然後由播音員在“整點新聞”節目中播出。

在美國我最早用中文報道了九一一

九一一第一次攻擊發生在紐約早晨8點46分，由於三個小時時差，洛杉磯是5點46分。我大約6點20分寫完第一篇新聞稿，播出時間大約是6點50分，距第一架飛機撞擊世貿大廈北塔已經過了1小時多。從新聞角度看這是很滯後的，但是這是華文媒體最早報道九一一的時刻。

那天我如往常在6點之前起床，打開電視看到世貿大廈在着火。我沒在意，以為是好萊塢搞笑。過一會兒畫面不去，便扭開聲音，才驚覺大事發生，立刻告訴妻子。該上班了，我沒時間看。天還挺黑，平時我只是默默地開車，那天我邊開車邊收聽英文廣播，得知是一架波音客機撞上了世貿大廈，但還不知道是恐怖攻擊。我頭腦里立刻構思了一篇新聞稿。

六點10分我到了電台。往常我先去看一個電腦終端，選稿，印出來，再翻譯寫在稿紙上。這是電台定購的美聯社電訊，24小時隨時有新聞進來。那天我一到辦公室就動手寫稿，約6點20寫完了第一篇稿子，不到200字。可是這篇稿子沒有立即播出，每天第一檔“整點新聞”的時間是早上8點。這時電台還是夜班狀態，只有兩個人，除了我就是播音室一個代班的台灣小姐名叫逸如。她5點鐘進入播音室，預訂8點鐘換班，播放一些歌曲等無關緊要的節目。她不知道九一一發生，而我遵照老規矩，等着播音員來取稿。這時美聯社電訊新聞象潮水般涌進，10個翻譯

也不夠用。第二架飛機撞進世貿南塔已經17分鐘了，我還沒翻譯。一個人面對这么多新聞，感覺就是杯水車薪，無助無奈。

大約6點50分，電台里其他部門的人陸續來到。一個綽號叫“王大哥”的工商記者擅自作主，把我寫的三篇稿子拿走，交給播音室逸如小姐播出。她從沒播過新聞，很緊張。事後王大哥對自己的作為頗為得意。

七點鐘另一位編譯來上班了，當我譯完一篇稿子思考標題時，他建議寫上“國家災難”四個字，我採納了。過一會兒妻子打來電話，說上班堵車很厲害，法院打電話急促地對她喊：“Go home! Go home! (回家，回家!)”我知道政府停擺了，影響波及到西岸。妻子在法院當翻譯，都是頭一天派好要去的法庭。法院都關門了，當然是大事，我馬上草就一篇100來字，也算是兼顧了當地新聞。這時我看到一條電訊，一架飛機在賓夕法尼亞州墜毀了。我有點納悶，怎麼大新聞都發生在今天了。過一會兒證實這也是一次恐怖攻擊。美聯社消息是很快的，有一點兒發一點兒，再不斷補充。



八點鐘許多人來上班了，這時紐約已經是11點，恐怖攻擊已經結束，兩座世貿大廈已經倒塌，但相關新聞很多，如死亡數字，全美領空淨空，飛機轉飛加拿大降落，總統行踪列為最高機密，紐約消防員幾乎全數罹難等等。我翻譯的一條新聞還有，世貿警衛人員攔截下到地面的人，要他們再回去上班，顯示當時一片混亂。翻譯還是我們兩個人，有人主動幫我們選稿，有人站在我身後等着，寫好一篇就拿走，衝出房間，立即由1300國語和1430粵語台播出。這是兩個姊妹台，在一個樓里辦公。這一天我寫了約四十篇新聞稿，我的同伴工作時間短一點，寫了約二十篇新聞稿。播音員就反復播這些新聞稿，其他節目都停了。

下午一點是我下班的時間了，這時新聞才淡了一點，我感到很累，站起來眼前一陣發黑。我開車回家，先到一個華人超市廣場，已經有中英文“號外”開始發送。人們拿到“號外”，互不認識就三三兩兩地站着議論，空氣好像凝固了。這天上午，洛杉磯華人收聽我們電台新聞的人特別

多，英語不好的華人，電台成了他們消息的唯一來源。有些人一邊看英文電視畫面，一邊聽我們電台的廣播。

九一一發生時，民衆的新聞來源主要還是三大傳統媒體，即電台、電視台和報紙。論速度，報紙當然最慢，北美最大的中文報紙“世界日報”當天下午2點才印出了號外。電視和電台是同樣迅速的，但中文電視台比報紙還慢，這是少數族裔媒體不可克服的短板造成的。華裔人口少、財力不足以支撐一個全華語的電視台。洛杉磯第18電視台，華語只租用這個頻道的下午五點到七點兩個小時，這已經是黃金時段。其他時段由韓語，日語，越南語，英語等許多語言租用。嚴格講，美國是沒有一家華語電視台的。

電台實際上也存在這種情況。紐約、舊金山和洛杉磯是美國華人最集中的三大城市。紐約和舊金山的幾個中文電台都是租用時段。洛杉磯1300電台是全美最大且唯一24小時的中文電台。它也是唯一定購美聯社電訊的中文電台。它還是唯一配置專職翻譯並製作“整點新聞”節目的中文電台，在部分時段有能力將突發新聞迅速翻譯成中文並播放出去。九一一發生在美國，當然最早最原始的報道是英文，具體說就是美聯社電訊。因為工作的關係我成爲美國第一個用華語報道九一一的人。

九一一當天有多少華人聽我們的廣播是沒有統計的，這里只能估算一下。我們電台和它的姊妹台都是長波無線電台，覆蓋範圍大約是半徑30英里，在這個區域內大約居住着四十萬華人。以比較保守的估計，九一一當天約有二十萬華人收聽了我們的廣播。魏曉明

美國本土恐怖主義滋生，防了外患却生了內亂

9月11日是“9·11”事件20周年紀念日。“9·11”事件是二戰後美國本土首次遭遇造成重大傷亡的襲擊，美國隨即發動“阿富汗戰爭”和“伊拉克戰爭”兩場戰爭。然而，浸透血與淚的20年反恐戰爭卻難言勝利。爲剖析美國20年反恐戰爭的得失，海外網推出“回望‘9·11’事件20周年”系列評論，此爲三評。

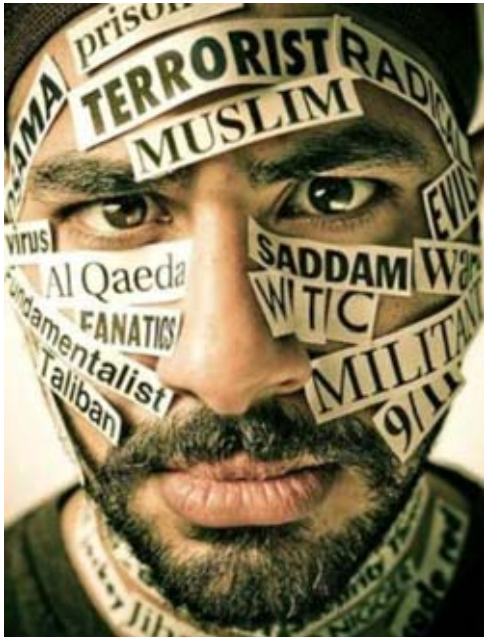
美國迎來“9·11”事件20周年紀念日。隨着這個日期日益臨近，美國國內的緊張氣氛也在增強。當地時間9月1日，美國國土安全部(DHS)和聯邦調查局(FBI)發佈公告稱，外國恐怖組織或正在尋求利用這一紀念日對美國發動恐怖襲擊，並可能利用包括美國從阿富汗撤軍等事件激勵美國本土的暴力極端分子。

這是美國安全部門今年發佈的第三份恐怖主義警告。8月13日，DHS曾發佈公告稱，美國處在“威脅加劇的環境”之中，包括國內恐怖分子威脅、受到外國恐怖分子影響的威脅、受到“惡意外部勢力”影響的威脅；1月27日，DHS發佈了兩年來首個針對本土極端主義的恐怖主義警告，稱一些對美國大選結果不滿、受意識形態驅使的極端分子可能繼續製造暴力事件。值得注意的是，今年發佈的3份公告中，都提到了本土極端主義和國內恐怖分子。在美國通過“反恐戰爭”阻截了國際恐怖主義對本土襲擊的情況下，美國國內的本土恐怖主義勢力正在成爲美國不得不面對的嚴重安全威脅。

美國本土恐怖主義勢力上升，是美國社會撕裂和族群對立加劇的後果。“9·11”事件及隨後的“全球反恐戰爭”序曲曾成功凝聚了美國社會，彌合了兩黨分歧，促成了在“反恐大前提”上的全美共識、跨黨合作和政策延續性。但是，隨着戰爭的拖延，終極目標的始終無法實現，過去十多年美國社會又經歷了金融危機衝擊、“佔領華爾街”運動、“茶黨”運動等事件，再加上兩黨政客不斷操弄“身份政治”，美國社會出現了二

戰後前所未有的社會撕裂，處於政治光譜兩極的極右翼極端分子和極左翼極端分子不斷在美國國內製造恐怖襲擊。比如，聯邦調查局(FBI)2019年調查的850多起暴力襲擊事件中，大部分涉及反政府極端主義和白人至上主義。儘管美國並沒有一個明確的針對本土恐怖主義的定義，但是美國國家情報總監辦公室的一份報告中曾指出，白人至上主義團體和反政府民間武裝已經對當今美國構成“最緊迫的恐怖主義威脅”。

此外，“9·11”事件後美國一系列針對特定族群的反恐措施，令美國族群矛盾和對立加劇。比如，美國國內穆斯林群體在“9·11”事件後受到不小衝擊，該群體被部分美國政客、媒體和大眾輿論不加區別地定性爲“一個國家的仇人”，也因而成爲美國國內仇恨犯罪、歧視和排擠的主要對象之一。美國政府和安全部門出的一些反恐培訓材料和打擊極端主義的項目也令穆斯林移民蒙羞。“伊斯蘭恐懼症”和對移民的攻擊，則反過來刺激其中一些人走向極端。正如美國外交學會反恐和國土安全問題專家布魯斯·霍夫曼所言，美國正在面臨不同于以往的反恐挑戰：暴力不是由可識別的恐怖主義組織或人員誘發，而是源于意識形態——一個體



對移民的敵意。

極端主義思想和陰謀論等借由社交媒體和互聯網快速傳播，也爲美國本土恐怖主義的蔓延推波助瀾。一方麵，包括“基地”組織和“伊斯蘭國”在內的國際恐怖組織和極端組織，近年來不斷利用社交媒體和互聯網在全球範圍內散播極端思想，這些經過“精巧”包裝的極端思想吸引了不少西方青年的關注。受這些極端思想蠱惑，一些美國人製造了造了不少“獨狼式”恐怖襲擊，如2013年4月15日發生的波士頓馬拉松爆炸案，就是兩名已經獲得美國國籍的車臣移民所爲。

另一方面，過去幾年，美國極右翼組織與熱衷散播陰謀論的團體合流，通過社交媒體散播極端思想甚至鼓動極端暴力活動。過去多年，以“驕傲男孩”“百分之三人”“誓言守護者”等爲代表的極右翼組織通過 Facebook、Twitter 以及匿名社交網站 Signal 和 Telegram 等社交媒體宣揚白人至上、激進民族主義、持槍自由和陰謀論，並吸引了以“匿名者 Q”(QAnon) 爲代表的陰謀論者的支持。美國《國會山報》4月11日報道稱，自2015年以來，美國國內共發生267起陰謀或襲擊事件，導致91人死亡，其中大部分來自極右翼分子。僅在2020年，極右翼

極端分子就實施了73起國內恐怖事件，創下歷史最高紀錄。而2021年1月6日，極右翼團體製造震驚世界的“國會山騷亂事件”，這其中極端團體利用互聯網散播的各種陰謀論和虛假信息可謂“功不可沒”。

令人吃驚的是，美國至今仍未能形成有效應對本土恐怖主義的系統性策略，甚至在政治鬥爭等因素的影響下，連如何定義“本土恐怖主義”都未能達成一致。美國至今沒有針對本土恐怖主義專門制定法律，儘管在《愛國者法案》中提及了“國內恐怖主義”，但並未將其定性爲犯罪。因此，對於受宗教、種族、反政府偏見驅使而發動襲擊的本土“獨狼”，美國安全機構無從建立有效的跟踪和防範機制。

同時，在“言論自由”這一大旗下，美國執法機構難以針對美國公民的仇恨言論、恐怖威脅採取措施。此外，警方雖然可以拘捕本土恐怖主義者，但卻無法以恐怖主義相關的法律將其入罪，只可使用仇恨罪行或槍械相關罪行起訴。FBI一直呼籲國會將本土恐怖主義定義爲聯邦刑事罪。由於沒有相關法律的支持，聯邦司法人員難以在這些人實施犯罪之前，與地方執法機構分享關於潛在本土恐怖主義威脅的信息，並進行有效追蹤；地方司法人員也無法訪問 FBI 數據庫中這些激進分子的信息。可以說，這些都嚴重妨礙了美國司法和安全部門打擊日益嚴重的“本土恐怖主義”，令執法部門不能將資源“投入到最嚴重的威脅中”。

美國戰略與國際研究中心(CSIS)4月發佈的一份報告顯示，美國本土的恐怖陰謀和襲擊事件已經升至25年來最高水平。日益增長的本土恐怖主義威脅，已經成爲美國社會必須正視的毒瘤。阻斷外患固然重要，但如果是內部變異、腐壞，則需要從內入手，診斷內因，對症下藥。若到內憂積重難返時，高高的圍牆又有何用？(聶舒翼)

我曾經也是一個難民

9月12日,在 Akron 我與亞洲行動協會創始人 May Chen 一起去參加不丹社團舉辦的社區娛樂中心開張典禮,6000 英尺的場地,可以提供給他們學習娛樂活動。

當日一位在 Akron 當警察的 Damner Subba 的演講深深吸引了我,他也是一位難民,出生在不丹,來自 Lhotsampa (南方)族群。他的曾曾祖父從尼泊爾移民到不丹,他們成了不丹公民。他們說尼泊爾語。



早在 1980 年,不丹國王政府實行“一國一民”政策。該政策基本上是針對講尼泊爾語的不丹公民的宣傳。這是一場針對種族的清洗運動。Damner 說道:他們被迫說宗喀語,被迫穿著 Ngalop 的服裝,他們尼泊爾書籍被皇家軍隊燒燬。他們和平抗議君主專制制度,要求得到公平與公正的待遇,但是他們得到的是身心受到折磨,抗議還導致他們數百人傷亡。他們最終離開了他們的村莊,離開了他們的國家不丹。

許多人在逃離迫害的過程中死在叢林中,當時有超過 10 萬人離開了不丹。那時 Damner 只有兩歲半,他們在印度和尼泊爾的邊界之一馬希河畔安頓下來。用樹枝和樹葉做了一個小小屋,當時因為生活條件太差,他失去了一位姐姐,姐姐是因缺乏食物、營養不良和病毒感染死亡,而姐姐也是

訓成爲一名警察,這樣他就可以爲阿克倫警察局和社區服務。他試圖找到一種方式來回饋這個社區,並最終回饋這個國家,因爲這個國家爲所有的難民做了很多好事。

Damner 在 2018 年成爲阿克倫警察局的一名警官,他是難民背景的第一名警官,自從他當了警察,他能夠在很多不同的情況下幫助很多人,比如老人癱瘓幾天沒有任何幫助,他去幫助他,還有救狗救孩子,解決暴力犯罪和因文化差異引起的鄰居糾紛等等。每天都有來自不同種族背景的青年男孩和女孩,比如來自不丹尼泊爾人、緬甸人、克倫人、剛果人和阿富汗人,他給他們提供幫助,成了名副其實的軍官。

目前他的一個兄弟是機械工程師,另一個弟弟在軍中。兩姐妹在醫院工作。他正在實現美國夢,他爲自己是美國人而自豪!



馬希營地死亡的數千人之一,沒有健康中心。他們在那里呆了六個多月。

最終,聯合國難民署和尼泊爾政府慈善機構救了他們,並將他們安置在尼泊爾東部的七個不同的營地。Damner 在難民營度過了 17 年。他清楚地記得沒有食物、衣服和證券,並且還被當地人歧視。Damner 無法夢想未來是什麼,他只記得他的父母每天都在爲他購買一套新校服或一年一次的美餐而奮鬥。

2008 年,美國、丹麥、挪威、荷蘭、澳大利亞、加拿大和英國提出安置難民。他選擇美國是因爲美國是“機遇之地”。那時聽說天堂離美國只有幾英里。2008 年 7 月,他和媽媽、爸爸、一個弟弟和兩個妹妹一起通過阿克倫國際學院來到俄亥俄州阿克倫。他有幸到 International Institute of Akron 學習。

他最初在阿克倫鑄造公司工作,同時上大學並接受培訓成爲

當日他也提醒所有的難民,美國是一個自由的國家,這個自由是提供人們的良好教育,美國是一個法制國家,就像他一樣可以實現夢想的地方。

克里夫蘭中華會館主席 Jason Lin 告訴我,他是 1975 年來美國的難民,那個時候他到了克利夫蘭,許多人還不知道什麼是難民,那時他一無所有,今天他是一個成功的企業家,同時積極幫助華人,爲社區服務。目前克利夫蘭在迎接第一批來自阿富汗的難民,Jason Lin 的大樓提供給社區,便利他們存放物品,Jason 表示,他自己能夠有機會回饋社會回饋國家,他很樂意,他說因爲他自己也曾經是個難民。

May Chen 告訴我,克利夫蘭一些社團組織大家一起捐款 20 多萬,因爲每一位來自阿富汗的難民必須要化\$575,400 元,錢一下就吃完了。我對 May Chen 說:人的感覺與覺悟是用心來交換的,我們期待着阿富汗第一,我們難民能安全抵達克利夫蘭。



回顧來美三十年

爲什么有這么多人要移民到美國,不同地方,不同人種,不同文化,就講白種人的世界,就有東歐和西歐的白種人,他們的文化也大相逕庭,還有中東文化,非洲和亞洲文化等等,美國是一個移民的大熔爐,人們有相同的夢想,就是想生活得更好一些,享受自由民主法制的社會環境,獲得這一切也都是需要付出代價的。



就說華裔在美國的歷史,最近一部好萊塢最受歡迎的 Marvel 電影 Shang Chi 上映,電影里的人物基本都是華裔和韓裔,這部耗資 150 million 的電影,9 月 3 日出演,勞動節當日宣佈票房收入\$71.4 million,主演劉思慕出生於哈爾濱,和父母一起在加拿大長大,他當演員也是半路出家,看完電影介紹和看了不少對他的採訪,以及整個電影的宣傳和社會影響,讓我想到了李小龍,也讓我想到 Shang Chi 成功的背後以及所有的人和事都是時間還有付出累積的。

2021 年 9 月 6 日是我來美國整整 30 年,在慶祝 30 年異國他鄉學習生活創業守業的日子上,今天讓我品嚐了酸甜苦辣...所有的發生都是偶然的嗎?報紙做了快 20 年了,未來到底要做什么,我想我會選擇與愉快在一起。

時間太快,一晃就是 30 年。回想與我 30 年同一天坐同一架飛機來美國的何彩菊,我們到了美國,她的先生陳青亦與我的先生一起在 Akron 大學求學。後來我們又巧住同一個公寓,我住 2 樓他們就住我們樓上。現在在哥倫布的小何說,9 月 4 日,我們曾經稱湖南大學(湖南飯店)的孫老闆的兒子在



親家也來了,大家非常快樂,我們都在生命中找到感恩的人...星期六晚上我留在小何家過夜。第二天早上小何小陳的鄰居華克定也來了,他也是小何和我在 Akron 的鄰居,三人在一起,的早餐吃了快 5 個小時。華克定告訴我們,1984 年,自費出國前,當年復旦最高領導林克書記的夫人陸平老師代表林書記對我表示要公派我到美國留學,我謝絕了,因爲公派的學成後一定要回國工作 2 年,當時女兒已經 4 歲了,等我 5 年學成歸國我女兒已經 9 歲了,回國有困難。陸老師也不勉強我,並說“只要我老頭子還在復旦,你什麼時候都可以回復旦”。華克定表態,我要爲增進中美兩國人民的友誼盡力,中美兩國人民的友誼和理解萬歲!(上)

參政議政是我們的權利和義務



職區,並遠赴伊拉克戰場。來到美國有幸爲美國軍隊服役 27 年,目前已榮休回到紐約,我的第二故鄉。2003 年我從紐約皇后區,以牧師身份第二次加入美國陸軍常備軍,帶著捍衛國家安全和紐約人民的重託,奔赴伊拉克前線去收養和關愛愛國之棟樑子弟兵。我獲得美國總統親自簽發給我的感謝信和榮譽獎狀,美國總統代表美國國家和國民感謝我作爲軍人爲國做出的犧牲和貢獻。這是我最高榮譽和榮耀,感謝上帝指引。

我雖然已經退伍,繼續爲國爲民服務的人生使命永不停止。根據國家憲法規定和權利,我將參選紐約州聯邦國會議員,作爲一名軍隊服役 27 年軍人和基督教牧師,我參選目的始終將致力於維護世界和平,促進社會發展,保障人民生活水準,積極聽取選區內國民意見,爲選區選民

文化藝術電影讓亞裔提陸在美國的地位,而真正要讓亞裔還是華裔提高地位的是在政治舞臺上。最近紐約當了 27 年牧師的熊焱要競選眾議員,他給我寫了微信:

浦姐請廣發

熊焱向華人表達我誠摯的感謝和問候!並借此機會與你們交流!

我九月三號從軍營回到紐約,帶著近 27 年軍旅生涯之人生感悟和經歷,回到家鄉紐約(18 年前我曾是皇后區牧師,因 911 事件,國家需要前線牧師,我帶著捍衛憲法的使命,帶著家鄉紐約人民的重託,奔赴前線)。

有四件大事與你們交流。

1,雖然還在等待紐約州國會議員選區的最後發佈,不過,朋友們和我經過幾個月的認真考量和研討,最後選區的選擇是一個完全全的現實原則:最有利于當選。所以,此時就在耐心等待之中。

2,待十月選區出來和我們的最後決定哪個選區,就立刻進入狀況,首選需要聘請一個一流的專業競選公司,目前有曾爲奧班馬和喜萊利等競選過的班子在紐約。

3,與第二個問題相關的是籌款。因爲我現役軍人的身份持續到 9 月 30 號,朋友們口頭承諾支持,10 月 1 號我向聯邦政府申請參選(只需填表,無需“被批准”,美國這個憲政民主共和制度,真是不錯的啊!)。大約 3-5 天可獲得法定的募款賬號,與網站,及網站上的政綱等一同出現。

4,依法,依慣例,同時高度發揮創造性,尤其是我曾提到的美國聯邦國會議員選區多元共贏參選辦法。焱與你們一同奮鬥,不負重託:服務美國,致力於世界和平和各族群和睦關係,爲近 600 萬在美國的華裔爭權益;當然,具體爲選區解決實際問題等等。

榮神益人,讓世界充滿愛,並提陸亞裔和華裔在美國的地位和形象。讓我們一起努力!

熊焱參選聯邦國會議員共同參政議政助選團表示:

美國是世界上最偉大的國家之一,由美國的先賢們創立的憲政民主共和制度開創了人類歷史新紀元。我們有幸生活在這個制度里,成爲這個制度中的一員,享受憲政民主共和制度所帶來的自由和物質繁榮,同時,也能爲繼續完善這個制度做出我們的貢獻。我們深知,一個良好的制度,依然要我們一代一代去建設,奉獻,完善和打拚。

我們非常幸運,美國的憲政民主共和制度給了生活在這塊土地上的人民充分參政議政的權利。當年國父先賢們設計美國政治制度時,在憲法中寫下了三權分立,即使今天我們也贊嘆不已!其實,還有一個偉大的設計,保證這個三權分立的國家機器良好運轉,那就是公民手中的選舉權。通過定期的選舉,一方面給了公民參政議政的權利,另一方面給這個古老的國家機器不斷輸入新鮮血液,使之永葆青春。雖然,選舉和被選舉的權利,目前還只能是屬於公民,但是,凡是來到這塊自由土地上的人,都有機會參政議政,就是持綠卡者和那些僑居的人,他們也會因言論自由等權利而爲美國的自由大業貢獻力量。總之,在美國這個國家,參政議政不僅是權利還是高尚的義務。

熊焱自我介紹:

我來自中國,原北京大學法律系研究生,1992 年來到美國,1994 年 2 月加入美國陸軍,1995 年 8 月退出現役轉入預備役。從 1995 年秋開始,先後就讀于北卡大學分校,獲英美文學學士學位。1998 年 8 月開始先後就讀四個神學院,獲神學碩士學位,宗教碩士學位和神學教授博士學位。2003 年,加入美國軍牧軍團,先後服務於美國路軍四大主力師,第一騎兵師,第二步兵師,大紅一師,第一裝甲師和太平洋



謀福利,謀發展,謀未來,腳踏實地解決選區選民們提出的困難和問題。作爲亞裔和華裔,推動社會各族群之間和睦團結和共同發展共同富裕也是我作爲牧師使命和責任。參選是一個重大使命和責任,我一定不會辜負支持我、幫助我所有廣大國民和朋友。我將立志革新美國的政治和選舉文化,積極與參眾兩院議員們合作,竭盡全力爲美國繼續強盛繁榮付出自己貢獻。實現這些目標,我需要您的參與支持和幫助,爲了國家強盛,爲了社會繁榮,爲了自己人生榮耀,讓我們立刻行動起來,加入到熊焱參政議政助選團,展示力量共同努力相互支持合作共贏。

根據美國的法律,如果您也是公民,您不局限在任何地方,都可以與我一同來爲這個國家的命運,前途和福祉共同工作。雖然,投我票的是我選區內的選民,但是不影響非選區內的公民與我一同來參政議政。如果你是綠卡持有者或僑居美國,雖然你暫時沒有憲法上規定的選舉權和被選舉權,但是,不會影響你參政議政,爲美國獻策獻計,我會代表你們的利益發聲和服務。不管我們來自何方,不管我們是那種膚色,今天,我們站在這塊自由民主的土地上,我們都是美利堅的一員,仰望神聖驕傲的星條旗在我們眼前獵獵飄颺,讓我們團結一心,群策群力爲這個世界上最偉大的國家做出我們的貢獻。

美國需要您,熊焱需要您。誠摯地邀請您共同加盟熊焱參選聯



邦國會議員共同參政議政助選團。請您儘快與我們聯繫,期待閣下報名加入我們共同的助選團。

聯繫人:熊焱
聯繫電話:917-213-9931
郵箱:xiangyan2022@gmail.com

一個國家的繁榮昌盛是他的政治經濟文化藝術的綜合治理和魅力的體現。克利夫蘭藝術館最近在 2937 W 25th St,Cleveland, OH 44113 爲社區打開學習與完善大門,那里展示了以往的遊行藝術品並提供教科室,舞蹈教學場地,還提供社區的經濟發展組織展示手工製作和健康服務產業。歡迎大家有時間去學習參觀。

伊利
華報

寫給鐘南山、范光陵、唐同誥、李庭昆、徐曉星的一首歌

文/ 世界文化導演；美國伊利華報上海首席記者艾文

題記：

鐘南山、范光陵、唐同誥、李庭昆、徐曉星，都是在八十歲以上的人，且都是我拙筆寫過的人物。今天我之所以把他們集合起來，再來寫他們的理由有三，一是，他們都是在奔百歲的路上活潑活潑；二是，他們都是在知識文化生活領域中突出貢獻者；三是，他們都是健康長壽快樂的正能量人。我認為，在八十歲以上的年齡段，他們五位是我崇拜的明星，也是我學習的榜樣。

一、榜樣的力量/我寫致敬共和國英雄鐘南山

武漢告急！武漢告急！廣州往武漢高鐵飛馳，臨危受命，八旬中國工程院院士鍾南山，剛忙完工作，雖已疲憊，但心卻早已飛向冠狀病毒前線。沒有槍炮聲，沒有硝煙瀰漫，這是一場在和平環境里，引發事關千萬人的生死存亡衛戰。

武漢大地怎麼啦？因一場突發冠狀病毒爆發，來勢兇猛，中國不少省市危機四伏，病患份不斷增多，美國、日本、韓國等多個國家，也都相繼出現新型冠狀病毒患者。

武漢封城，與之相關的其它地區也有開始實行，一時中華大地談之色變，要知道，不到萬不得已，是決不會出此下策，在這舊年與新年相交之際，歲末憂患擾人心。疫情使武漢感染者增加，要命是醫護人員出現被傳染，1000 多萬武漢人民憂心重重，國人民心都跟着提了起來，救救武漢吧！求助呼聲燃遍多少絕望人家……

猶如一場大的戰役，點將！有誰衝鋒前線？面對肆虐疫情，中科院院士，84 歲鍾南山教授掛帥出征！明知山有“虎”，偏向“虎山”行，鍾南山！一個老耄老人不怕嗎？黨和國家召喚，哪怕拼了老命也要奔赴疫情前線，領導指揮這場沒有硝煙的戰鬥。實地瞭解疫情，研究布控方案，上發佈會，連線媒體直播，解讀最新情況，鍾南山！我心中的英雄！以他這樣的高齡身軀，依然在這危機關頭身先士卒衝鋒陷陣。



鍾南山院士

望着這位老人，我內心為之震撼，崇敬之情油然而生。眼下，與疫情戰鬥在武漢打響，四方支援顯示中國力量！而鍾南山院士！以他令國人感動的行動，正在激勵中華兒女們，奪取這場，徹底戰勝新型冠狀病毒毒攻擊戰的勝利！致敬！我心中的英雄鍾南山院士！

2020年1月1日凌晨于上海

二、我和范光陵院士 / 他是台灣著名文化人物/世界十二大畫家

作為中國當代十大畫家，近現代世界十二大畫家，中國電腦之父，中華第一才子范光陵之所以知此科學文化健康原理，和他一生追求正義真理和台灣同屬一個中國的信念一脈相承並指引他不為所動不斷前行。就單從一件事上看，簡直了不起的偉大，那就是身在台灣，日子且過得相當富足的他，卻冒着生命危險，在 1988 年兩岸冰凍時期毅然擎起“台灣經濟文化大陸考察團”的大旗，帶領百號愛國人士，飛躍了嚴寒冰凍的台灣海峽，來到祖國大陸成為了那年兩岸破冰之旅第一人的新聞人物，中外主流媒體披露了范光陵先生為了故土思念同胞帶領台灣第一個經貿代表團來到大陸。

之後兩岸交流逐步起來，兩岸三通也為兩岸同胞架起親情文化交流橋樑，我們當不忘這位勇敢的民族英雄。誠然，我們也看到了兩岸關係一直以來起起落落，少數台獨勢力阻礙兩岸統一。在這種複雜的情況下，他曾在兩岸不同場合態度明確地表明，擁護大陸對台政策，竭力贊成兩岸同屬一個中國，反對台獨，台灣應回歸到祖國的懷抱里。逆行者必折壽，順行者必增壽，如果將它至兩岸問題上解讀，台獨勢力叫了半個世紀，台灣現狀又如何呢？而一個為維護中華民族和平統一的大陸，則是一片欣欣向榮國富民強並屹立于世界東方。這不正是“逆行者必折壽，順行者必增壽”的真實寫照嗎。

葉落歸根。近三十年來，范光陵先生在上海親眼見證了祖國大陸日新月異的變化和取得的輝煌成就，擁護偉大的黨中央領導，以他黨年壯志，力盡所能作為兩岸統一益事，並為中華民族傳統文化在世界各地推廣和傳播所親力親為。他用他自己早年在台灣和美國時的積蓄以及自己的藝術作品收入，在上海購房生活。



范光陵和世界文化導演艾文

范光陵雖年事已高，但精神矍鑠，似乎有一種使不完的力量，很多人曾問我，你和范院士挺熟，平時他是怎麼保養的？有何養生法？這個問題倒是有趣實在，據我觀察和依我對他的瞭解程度看，這是和他的人生理想、畢生追求以及從他身上所折射出那種向上樂觀和正能量的因素有很大的關係。范光陵曾說，在他有生之年，定堅持為兩岸統一奔走並以言傳身教為中華文化走向世界堅

持不懈努力。
三、我和美國華人計算機領域驕楚唐同誥 / 這是一位年逾八十的華人科學家。



華人科學家唐同誥和世界文化導演艾文

一天，我們面對面聊著。他和藹可親，面色紅潤卻兩眼炯炯有神。說起自己苦心研究軟件自動化工程，頓時，滔滔不絕，眉飛色舞，那天，他的思想完全沉浸在科學自動化軟件的海洋里。唐同誥籍貫中國寧波鄞縣，生於 1939 年 9 月 27 日，出生地點中國上海市，中學畢業於上海五十三中學。大學畢業於 1963 年“複變函數專門化”班，並於 1963 年在同一數學系任教“複數分析”課程。唐同誥畢業論文：“On the Existence of Homeomorphic, Holomorphic Solution of Degenerated Beltrami Equation”在復旦大學校刊(自然科學版)發表。

1968 年：在江蘇造船廠的船體製作自動化的“船體數據光順”的大會戰里，創新地用類似人工智能的的算法，在中國首次取得極其滿意的成功。唐同誥 1969 年：提議在復旦大學建立“電子計算機製造工廠”，任廠長十年。1970 年：在復旦大學創建了“計算機硬體結構”專業，招學員並任組長。1980 年：離開計算機廠後，他轉業成為數理邏輯學家和理論計算機科學家。1985 年：“中國科學”發表了有關“Temprary Lojic and A Complete Theorem”的論文。

唐同誥 1985 年應邀成為美國“數學評論”的有關計算機科學方面的評論員。1987-1989 年：在 Carnegie Mellon 大學從事三個項目的“軟件驗證”，“硬件驗證”和“人工智能”的研究的訪問科學家。1989-1995 年：在澳大利亞“Software Verification Centre”，和 University of Sydney 工作。唐同誥 1987-1992 年：用大約六年多的業務時間和假日，創建一種“程序廣義歸納原理”，把它安裝在程序的 Compiler 里，真正徹底地解決了計算機科學的難題“程序正確性”，為它建立了最佳的普遍理論方法和實際應用。2001-2008 年，唐同誥用八年時間，創建了“Model-to-Code”技術，能直接自動轉化設計文件成為完整的編譯好的機器代碼軟件。2008 年後已成功用於視窗軟件製作全套自動化 Internet 網站平台軟件製作全套自動化和個人手機部分應用 APP 軟件的自動生成。

從 20 世紀末到 21 世紀，計算機技術已用于幾乎所有領域的自動化。唐同誥認為，如今，即使汽車也正在使用計算機來自動駕駛。毫無疑問，儘管在上個世紀還沒有完全解決計算機軟件生產的自動化問題，但是無論如何，計算機本身的軟件生產應該是自動化的。自動以最佳模式生成的軟件具有最高的質量和收益。唐同誥說，對於不同的項目，一些高級軟件人員可以輕鬆地組裝和擴展軟件自動化工具，以開發“特殊接口編碼，新功能算法和專用程序模塊組件”，以最大程度地完成整個項目。毋庸置疑，SDDA 自動化技術的全面使用與高級軟件人員的手動編程技能相結合，顯然是充分利用程序人員的智慧並充分利用軟件代碼的高速自動生成的歷史趨勢。人類科學家與機器人發展到最後，所不同的是，人類科學家具有邏輯思維、思想和創新意識。這點機器人是不能做到的。華人科學家唐同誥和我一個多小時的介紹中，不斷以哲學邏輯創新思想，談到自動化軟件科學領域問題，似乎十分興奮，就象全身心着了迷一樣。

閒談過去，有一次他在評審教授及副教授職稱上，領導徵詢他意見時，一個勁的擺手說，這些讓給你們吧，我不需要，老天已給了我一個很好腦袋，我就夠了。他就是這樣的性格，樂此不疲把全部心思全放在他所鍾情的“軟件自動化工程”的創新上。華人科學家唐同誥，做事嚴謹，又是頭腦一根筋的人。他說，他做事一定要去做成功，做到極致，做到別人做不到的事。在軟件開發領域，只要別人有，我就非要研究超過他，而且比他們還要超越幾倍，叫他趕也趕不上我。

他的話鏗鏘有力，擲地有聲。在軟件工程開發上，那種捨我其也，唯我獨尊的氣勢，從一位八十多歲的老科學家身上發出，讓我五體投地。第一代這樣的科學家大多有這等品性，只不過在華人科學家唐同誥身上我是親眼目睹了。儘管如此，他還是十分低調，在網上也沒有那么多的新聞，也很少讓記者採訪，他就是這樣沒日沒夜的搞科研十三年，一根筋走到底。

前年，俄亥俄州美國“伊利華報”社長浦瑛來電囑託我去好好拜訪他，能寫篇文章。然而，他一個勁的提醒讓我筆下留情，千萬不要對他冠以什麼著名科學家啊知名科學家啊的各種名稱稱頭。他說“他就是一個平凡人，一個喜歡科學的人，一個喜歡做自己喜歡事的人。要說有什麼成績，只不過我的腦袋瓜比別人聰明一點而異。我雖然在自動化軟件科學工程領域，有了一些成績這和我的祖國培養以及母校復旦大學教育培養分不開的。有了一些小小成績，不必把自己看的多高，人生來世，就要為這個世界做點有益發達的好事。”唐同誥和我交流中還這樣說，一個人把自己看成是玫瑰，也要把別人看成是玫瑰。如果你把自己當成玫瑰，看別人是雜草，那你看出去也不會舒服。只有你把自己看成玫瑰，那你看出去是多麼舒服。唐同誥老師坦言自己中文不是很好，寫和表達上也欠缺些，但他是學數學的，並不影響他在數學及計算機以及自動化軟件科學工程領域的創造。

實話實說，當我在寫這篇文章的時候，怎麼把

它寫好？我動了一番腦筋。擺在我寫字桌案頭上，也有不少唐同誥在數學及計算機以及自動化軟件科學工程上的資料，是要用還是不用？最後我依然選擇了棄用，從我的角度和感受出發去撰述來完成此文。我定位這篇文章以短小精悍，大致勾勒出“這位華人科學家成為世界上唯一研究出軟件自動化工程第一人”的這種感覺，這決不是誇張，事實確實如此，以此將這個我的感受去傳達給廣大讀者。鑒于唐同誥之前曾再三囑咐我在文章中用詞儘量筆下留情，千萬不出現抬高拔高等贊譽用詞。我的文章有些地方還是辜負了唐同誥期望，因為這也是我從筆者角度在本文中發出一點實是求事的呻吟。如果唐同誥看後罵我，我也甘心受罵。當然這只是玩笑，科學家唐同誥一向寬心待人絕不會這樣，說不定他一會兒就忘了，鑽入到他所鍾愛的事業中去。人是有邏輯思想和創新力，所以能創造出“軟件自動化工程”。樸素的華人科學家唐同誥嘔心瀝血“獨創研發軟件自動化工程”不是奇蹟，而是一位熱愛華夏的華人科學家對待科學積極向上的態度。唐同誥十二年堅持不懈的鑽研精神，讓我想起馬克思一段語錄：“在科學上沒有平坦的大道，只有不畏艱險沿着陡峭山路攀登的人，才有希望達到光輝的頂點。

四、我和李庭昆 / 他原是《文彙報》體育版資深名記者

作者陳茂菊在五百老人李庭昆的一篇文章中寫道，李庭昆在他擔任《文彙報》體育版資深記者時，寫起文章“瘋狂至極”。1994 年世界盃足球賽在美國舉行，此時他 60 多歲，已經退休，但決定自費赴美採訪。他在美國一個月，竟然撰寫新聞、專訪、評述，聞 168 篇。他寫文章又快又好，寫范志毅，15 萬字，一個月交稿；寫鄧麗君 20 萬字也是一個月交稿。林青霞結婚邀請他參加，靠腦袋記，一夜之間完成萬字文。文思泉涌，李庭昆七十年代寫了 20 本書，其中有幾本書成為暢銷書。他像一個勤懇的農夫，披星戴月，潛心耕耘，創造了屬於他的筆下山莊。

1984 年，他的《上海要利用好深圳這一窗口》榮獲上海市新聞一等獎；《虎門，歷史的見證》，除了文彙報刊登外，還被香港文彙報全文連載。為了“寫作”這個愛好，他幾次放棄做官的機會。2016 年，他獲得“上海新聞界老新聞工作者精彩人生獎”。李庭昆也是書法家。他祖籍浙江紹興，父親是律師，他是家中長子，六歲開始研習書法，老師是蔡元培的孫子。拜師隆重，大堂之上挂起大幅孔子像，老師帶他一起敬香，行三拜九叩之禮。書學 84 載，他周身散發的書卷氣和嚴格自律的習慣與常年研習書法密切相關。講到自律，他每晚自修兩小時，讀書寫作和書法，每天健身，每天冷水擦。



2013 年艾文在百歲活動上和李庭昆

1980 年，香港富豪霍英東請他和上海市領導到香港參加活動，每天大魚大肉的招待，有時大菜還沒上來，李庭昆已經停箸飲茶。他說：“吃飯少一口，活到九十九。”他煙酒不沾，1 米 70 的身高，體重 60 公斤，五十年不變；他兩尺三寸的腰圍，從年輕時一直保持到現在。他在美國創建百歲俱樂部時，要求每個會員準備三樣東西：皮尺，測腰圍；磅秤，測體重；穿衣鏡，出門正衣冠，回家觀自己，時刻把自己調整到最佳狀態。他原先在文彙報社擔任體育記者，退休後去了美國加州，於十多年前，在那裡成立了加州百歲俱樂部，他對百歲理論很有研究並且具有很多獨特個性的觀點。

2013 年 7 月 27 日我在上海首次策劃舉辦世界百歲論壇時，曾經邀請他過來中外專家作演講，當時還邀請了范光陵院士、崔國安教授等一批名家。後兩位大家我寫他們的文章比較多些，李庭昆沒有像後兩位大家那樣與我常聯絡，再加上他不善交際，為人處事謹慎，所以平時交往不多，但是我和庭昆見面談起百歲養生的話題時，總是受益匪淺。目前在他的現在高齡友人圈子里，我知道原上海市副市長劉振元先生和他私人關係很鐵的。

由於我二十年代中期在香港新太陽房地產集團擔任要職集團董事特別助理兼集團高級策劃師的緣故，我多次策劃了一些養生方面的大型公益活動，期間和李庭昆有些接觸對他的百歲研究理論和實踐瞭解得多了些，因此大凡有這方面的活動時，我頭腦中首先跳出了他的名字。確實李庭昆在平時對養生百歲問題研究在國內對這個領域研究而言，這認為是在前茅的。李庭昆的百歲養生一年四季每天堅持的原因，在於有一個數字化的鍛煉，這個很有意思，筆者基本每天也會照此仿效樂此不疲。他每天做的功課就像他在本文開頭所言那樣“我每天讀書，練字，寫作，健身，適當參與社會活動！我已經進入百歲的沖刺階段了！哈！”

“每天讀書，練字，寫作，健身，適當參與社會活動”。這就是李庭昆的養生百歲哲學，他是我們的榜樣和老師。今天我在這篇小文中，我先推一推李庭昆這幾天寫的書法以饗讀者，好讓我們一起向李庭昆學習學習，再則也和大家提個倡議，大家無論多忙，也不忘關注自己身體健康，就像向李庭昆那樣，每天給自己加油，一起向百歲沖刺。

五、我和徐曉星 / 他是一位受人崇敬著名科普作家

和科普作家徐曉星認識是在一次在金茂大廈我主持，他策劃的一場漢字大賽新聞發佈會上。徐曉星在“人生如夢，歲月如梭。驚然回首走過了三萬多天”文中敘述：回首往事，思緒萬千。不禁要問，人活着是為了什麼？有些人為個人活着，迷戀

於“人不為己，天殊地滅”的人生哲學。他們不擇手段地追求個人的物質享受和奢侈的精神享樂。而另一些人則是為他人活着，為全民族、全人類而活着。他們無私奉獻，追求的是為人民、為祖國的貢獻。在人生道路上沒有固定的模式，要走自己的路，努力去展現自己的風采，體現自身的價值。

上世紀七十年代底，中國的政治狀況還處於姓資姓社的兩條路線激烈的鬥爭中，知識分子還處在“知識愈多愈反動”的政治氣氛里生活，媒體的宣傳還是鼓吹着“寧要社會主義一棵草，不要資本主義一個寶”的價值觀。但是，素有我國政治風向標的《文彙報》，在 1978 年 12 月 25 日發表了《中共十一屆三中全會公報》之後，沒有幾天，就在春節前夜，《文彙報》就派記者到徐曉星家進行採訪，他後來也見到了樣稿。但是知識分子能否進行正面報道，在很多領導選心有餘悸。於是“就走了曲折上層路線，在經歷七個多月審批後才通過。

在 1979 年 8 月 22 日，徐曉星等人首先在《文彙報》上，以知識分子的正面形象進行亮相，然後全國各大媒體進行轉載，報道了他們在“文革年代”，頂着“四人幫”政治壓力，在“地下工廠”中研製出中國第一台小型工業控制計算機及推廣應用的成就，當時他們的足跡已踏遍了全國各地、



左二徐曉星和世界文化導演艾文、王篤等

各行各業，計算機應用項目也大部分填補了國內空白，有的還趕超了國際四十年的水平，應用成果也創造了我國計算機發展初期的多個第一。1979 年 8 月 22 日的《文彙報》首先對徐曉星等人研製成功中國第一台小型工業控制計算機和計算機推廣用的事業進行報道，知分子開始以正面形象開始亮相。徐曉星等人的事迹在《文彙報》上首先報道後，全國各大媒體都進行轉載。

徐曉星在計算機推廣應用上，帶着為祖國爭光的使命，象一匹跨界的野馬，他與有關單位合作，應用項目幾乎涉及各行各業，大都為填補國內空白，有的超過國際水平。同時對漢字編碼、人工智能等很有研究，在全國學術交流會上得到同行的認可和稱讚。對徐曉星的跌宕人生和傳奇故事，在媒體上向全國發佈後，不但衝擊了對知識分子壓抑的沉悶空氣，也激起了文藝界的興趣。當時剛恢復的上海滑稽劇團的吳雙藝等領導，與徐曉星為原型的故事搬上了舞臺，劇目為《酸甜苦辣》，作為八十年代青年精神的楷模，讓笑聲傳遍大江南北，讓人民拍手叫好！

徐曉星的人生播後，收到了全國各地上千封青年讀者來信。他在公開回信中這樣寫着：“我們的祖先公平地給每寸炎黃子孫有一個美好的青春，然而並不是每人的青春都閃耀着光輝。只有當你樹立了遠大的理想和鍛煉了堅忍不拔的意志，才能在前進中與各種阻力頑強地摩擦，產生可貴的光和熱，才能被人們感覺到你的存在。在這偉大的社會中，你找到了自己。即使象大海中一滴水也是可貴的，因為這是我！”當時不知道有多少人將此留作作為人生座右銘，其實這也是徐曉星一生的座右銘。徐曉星在我國早期計算機事業的卓越貢獻和頑強的奮鬥精神令人感動。

後記：八十歲年齡，在一些人看來該是告老還鄉的時候，但是在本文中的鍾南山、范光陵、唐同誥、李庭昆、徐曉星他們仍然精神矍鑠，似乎有一種使不完的力量，似乎有返老還童迹象。這是何種原因呢。北宋邵雍說：“始知行義修仁者，便是延年益壽人。”《黃帝內經》說：“修身為德，則陰陽氣和。”活到 101 歲的唐代大醫藥家孫思邈說：“福者，造善之積也。”活了 103 歲的歷史名人陳立夫說：“無求自高，養生在靜。”范光陵首創的世界詩意油畫作品



范光陵

母親，世界七十大百歲作家之一李國輝博士說：“人有仁愛心，天涯任我行。”由此可見，健康長壽與人的德善仁義禮追求和夢想有很大關聯，便可走向人生的不老。擱筆前，我想再補充一句，八零後的鍾南山、范光陵、唐同誥、李庭昆、徐曉星，他們正年輕。

策劃就像導演 創意有我更精彩

世界文化導演艾文，資深創意策劃人，江南才子，世界獨立采編撰稿人，世界百歲論壇創始人及實踐者，《美國伊利華報》上海首席記者，《世界與中國雜誌》副總編，好萊塢國際影業(香港)有限公司高級創意顧問，《國際新新網絡電視台》中國區上海站執行官。



主動加入中國國籍,為中國做出巨大貢獻的“外國人”



說起幫助中國人的外國人,大家一定會想起抗日戰爭時期,不遠萬里來到中國,為中國的革命事業貢獻一己之力的白求恩。

其實歷史上,像白求恩這樣的外國人有很多,他們把中國當做自己的家,甚至加入了中國的國籍,為中國做出了巨大貢獻。在人民心中,他們就是純正的中國人。他們的故事值得我們牢記,他們的精神值得我們學習。今天,就讓我們來好好看看,這些為中國奉獻自己的“外國人”!



們,甚至被世人稱為“東亞病夫”。

剛好,此時馬海德正在研究東方熱帶病,於是他帶着激情漂洋過海,來到中國這片陌生的土地。

到了中國之後,馬海德先後在上海廣慈醫院和雷士德醫院工作,之後與同學合開了一家診所。雖然收入不高,但是他卻樂此不疲。

鄭律成(韓國)



鄭律成,出生於當時的朝鮮,也就是現在的韓國。小時候,鄭律成患有口吃,被發現有音樂天賦後開始學習小提琴。

當年戰爭打響後,19歲的鄭律成跟隨着一批進步的朝鮮青年來到中國,參加了抗日組織。來到中國後的鄭律成,沒有放下他的音樂,在參加抗日的途中,他還結識了冼星海,兩人開展了長期的合作,共同創作音樂。



隨着音樂水平的不斷提陞,他被任命為中國人民抗日軍政大學音樂指導,創作了大量的革命歌曲,如:《延安頌》、《延水謠》、《十月革命進行曲》、《八路軍進行曲》等等。他的歌曲為中國革命注入了精神,很多革命戰士聽着歌,為自己加油打氣,振奮軍心。

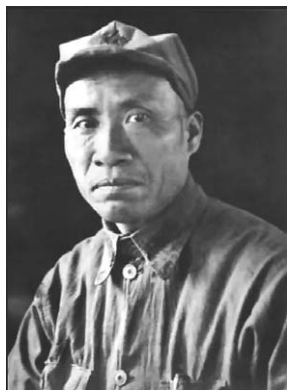
“向前向前向前,我們的隊伍向太陽……”熟悉的旋律與歌聲,這首《中國人民解放軍軍歌》,正是鄭律成的作品!

此時,已經來到中國多年的他習慣了中國的生活,新中國成立後,他與妻子一起加入了中國國籍,長期在中國居住下來。



此後,鄭律成為中國培養了無數音樂人才,同時還譜寫了很多新的歌曲,他雖然在韓國出生長大,但加入了中國國籍,他對中國革命音樂貢獻非常大,值得我們銘記於心。

馬海德(黎巴嫩)



馬海德出生於美國,生活在一個黎巴嫩移民家庭。他是一名美國醫學博士。

馬海德的祖父和父親都是普通工人,因此馬海德的童年生活都是在貧窮中度過的。後來,當瘟疫到來之時,馬海德目睹了疾病給人們帶來的災難,也目睹了醫生神奇之處,於是選擇了醫學之路。

在求學期間,馬海德結識了一個中國留學生,並從他的口中得知了中國悠久而璀璨的歷史,也瞭解了中國人如今生活的困難。這里的人



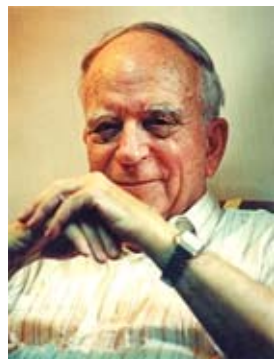
馬海德原本的計劃,是在中國工作一年便回去的,但是當他看到了中國人的辛苦,看到了中國人的悲慘命運之時,他想到了自己的小時候,最終做出了一個決定,拯救中國的苦難大眾。

馬海德日以繼夜地行醫,為中國的革命事業貢獻自己的醫療技術。



在後面的日子裡,馬海德通過自己的努力成了一個中國人,為中國的醫學發展事業做出了巨大的貢獻。他在中國娶妻生子,度完餘生,逝世後受到無數人敬仰,人們會自發地為他掃墓,可見他在中國人心中的分量。

愛潑斯坦(波蘭)



乍一聽愛潑斯坦這個名字是不是會聯想到那位著名的科學家愛因斯坦但與愛因斯坦不同。愛潑斯坦不從事科學他是一位著名的國際記者

愛潑斯坦出生於一個波蘭猶太人家庭,由於戰爭的原因,他們全家逃亡到了亞洲,最終定居在了中國天津。



愛潑斯坦在十五歲時,開始從事新聞工作,

他在天津《京津泰晤士報》當記者。他不畏敵人的迫害,為中國的革命事業勇敢發聲,還幫助革命士兵掩護中國平民。為此,他甚至不得不假死,來躲避敵人的追殺。

新中國成立後,他參與中國重要雜誌《中國建設》的創刊工作。到他70歲以前,他都是《中國建設》的總編輯。此時的他,已經申請加入中國國籍並獲得批准,成為了他夢寐以求的中國人。

愛潑斯坦無論是在革命時期對中國的幫助,還是在新中國成立後在雜誌方面的貢獻,都值得我們讚揚,他雖然與我們膚色不同,但心都是中國心。



魏璐詩(奧地利)

魏璐詩,1908年出生於奧地利,畢業於維也納大學哲學系。魏璐詩在25歲時來到中國,當時受中外進步人士的影響與邀請,來到中國瞭解中國的革命情況。

原本她是為了學術而來,但中國革命的精神感動了她,她開始為中國的外傳事業做貢獻,無論是為當時的《中國呼聲》撰稿,還是為中國在國際上的形象發聲,她都竭盡全力,彷彿自己是一個土生土長的中國人。

最終,在1955年,魏璐詩加入了中國國籍。她對中國的情感很深,將自己的後半生全部放



在了我國的外傳事業,不但為中國的發展做出了不可磨滅的貢獻,還在中國的外交也做出了重大貢獻。



陳必娣(美國)

陳必娣,1915年出生於加拿大,在奧爾根大學學習醫學,後來來到中國當交換生。在陳必娣當交換生期間,中國發生了戰爭,她被迫滯留在了這里。

身為醫學學生的她,在戰爭中目睹了中國軍人負傷無人護理的慘狀,出於人道主義精神,她參加了傷員護理的工作。

除了做一名醫生之外,陳必娣還非常氣憤敵人的暴行,為了讓全世界瞭解這件事,她冒着巨大風險,在美國的一家報紙上,公開了敵人的暴行,引起了極大的社會反響,人們尊稱她為“反



戰鬥士”。

戰爭結束,新中國成立後,陳必娣加入了中國國籍,並在中國安家落戶。此時的她,仍然致力於為新中國做貢獻,她為中國翻譯的《中國針灸學概要》遠銷海外,受到了全世界各國讀者的好評,為中國醫學在世界發出了響亮的聲音。



愛潑斯坦在十五歲時,開始從事新聞工作,



沙博理(美國)

沙博理出生於1915年,畢業於聖約翰大學。

1947年春天,沙博理抱着“到中國看看”的心理,帶着僅有的200美元積蓄只身來到上海,之前他在美國只學了9個月的中文,令他沒有想到的是,這個決定讓他從此與中國結下了不解之緣。

在上海落腳後的沙博理,遇到了改變他一生的女人,也就是他後來的妻子——鳳子。鳳子是上海著名演員,兩人認識後情投意合,第二年便結為夫婦,在那個“跨國婚姻”還很少見得年代,他們共同演繹了一段傳奇的愛情故事。

在鳳子的幫助下,沙博理不但更快速地學習了漢語,而且更深入地瞭解了中國文化。也許是愛情的力量,也許是時代的力量,沙博理決定留在中國,投身於中國的發展。

婚後的沙博理,由於一次偶然的機會,開始嘗試接觸一個全新的領域——翻譯。

從1956年第一本譯著出版開始,幾十年來他一直筆耕不輟,把中國的很多著名作品都翻譯成了英文,包括《家》、《春蠶》、《小城春秋》、《我的父親鄧小平》等,使得中國的文化在世界上廣泛傳播。

1963年,沙博理正式加入中國國籍,是當時第一批加入中國國籍的外國人。他通過自己的努力,向世界傳播了中國的形象,讓世界認識一個真實的中國,是個當之無愧的中國人!

感謝這些中國付出巨大貢獻的“外國人”雖然他們膚色與我們不同,但在我們心中,他們永遠是中國同胞!



沙博理(美國)

沙博理出生於1915年,畢業於聖約翰大學。

1947年春天,沙博理抱着“到中國看看”的心理,帶着僅有的200美元積蓄只身來到上海,之前他在美國只學了9個月的中文,令他沒有想到的是,這個決定讓他從此與中國結下了不解之緣。

在上海落腳後的沙博理,遇到了改變他一生的女人,也就是他後來的妻子——鳳子。鳳子是上海著名演員,兩人認識後情投意合,第二年便結為夫婦,在那個“跨國婚姻”還很少見得年代,他們共同演繹了一段傳奇的愛情故事。

在鳳子的幫助下,沙博理不但更快速地學習了漢語,而且更深入地瞭解了中國文化。也許是愛情的力量,也許是時代的力量,沙博理決定留在中國,投身於中國的發展。

婚後的沙博理,由於一次偶然的機會,開始嘗試接觸一個全新的領域——翻譯。

從1956年第一本譯著出版開始,幾十年來他一直筆耕不輟,把中國的很多著名作品都翻譯成了英文,包括《家》、《春蠶》、《小城春秋》、《我的父親鄧小平》等,使得中國的文化在世界上廣泛傳播。

1963年,沙博理正式加入中國國籍,是當時第一批加入中國國籍的外國人。他通過自己的努力,向世界傳播了中國的形象,讓世界認識一個真實的中國,是個當之無愧的中國人!

感謝這些中國付出巨大貢獻的“外國人”雖然他們膚色與我們不同,但在我們心中,他們永遠是中國同胞!



沙博理(美國)

沙博理出生於1915年,畢業於聖約翰大學。

1947年春天,沙博理抱着“到中國看看”的心理,帶着僅有的200美元積蓄只身來到上海,之前他在美國只學了9個月的中文,令他沒有想到的是,這個決定讓他從此與中國結下了不解之緣。

在上海落腳後的沙博理,遇到了改變他一生的女人,也就是他後來的妻子——鳳子。鳳子是上海著名演員,兩人認識後情投意合,第二年便結為夫婦,在那個“跨國婚姻”還很少見得年代,他們共同演繹了一段傳奇的愛情故事。

在鳳子的幫助下,沙博理不但更快速地學習了漢語,而且更深入地瞭解了中國文化。也許是愛情的力量,也許是時代的力量,沙博理決定留在中國,投身於中國的發展。

婚後的沙博理,由於一次偶然的機會,開始嘗試接觸一個全新的領域——翻譯。

從1956年第一本譯著出版開始,幾十年來他一直筆耕不輟,把中國的很多著名作品都翻譯成了英文,包括《家》、《春蠶》、《小城春秋》、《我的父親鄧小平》等,使得中國的文化在世界上廣泛傳播。

1963年,沙博理正式加入中國國籍,是當時第一批加入中國國籍的外國人。他通過自己的努力,向世界傳播了中國的形象,讓世界認識一個真實的中國,是個當之無愧的中國人!

感謝這些中國付出巨大貢獻的“外國人”雖然他們膚色與我們不同,但在我們心中,他們永遠是中國同胞!



沙博理(美國)

沙博理出生於1915年,畢業於聖約翰大學。

1947年春天,沙博理抱着“到中國看看”的心理,帶着僅有的200美元積蓄只身來到上海,之前他在美國只學了9個月的中文,令他沒有想到的是,這個決定讓他從此與中國結下了不解之緣。

在上海落腳後的沙博理,遇到了改變他一生的女人,也就是他後來的妻子——鳳子。鳳子是上海著名演員,兩人認識後情投意合,第二年便結為夫婦,在那個“跨國婚姻”還很少見得年代,他們共同演繹了一段傳奇的愛情故事。

在鳳子的幫助下,沙博理不但更快速地學習了漢語,而且更深入地瞭解了中國文化。也許是愛情的力量,也許是時代的力量,沙博理決定留在中國,投身於中國的發展。

婚後的沙博理,由於一次偶然的機會,開始嘗試接觸一個全新的領域——翻譯。

從1956年第一本譯著出版開始,幾十年來他一直筆耕不輟,把中國的很多著名作品都翻譯成了英文,包括《家》、《春蠶》、《小城春秋》、《我的父親鄧小平》等,使得中國的文化在世界上廣泛傳播。

1963年,沙博理正式加入中國國籍,是當時第一批加入中國國籍的外國人。他通過自己的努力,向世界傳播了中國的形象,讓世界認識一個真實的中國,是個當之無愧的中國人!

感謝這些中國付出巨大貢獻的“外國人”雖然他們膚色與我們不同,但在我們心中,他們永遠是中國同胞!



《千秋歲 秋思無題》

——世界封閉到何日？

水邊道外，花殘葉色退。
蘆草亂，野雁催。
等閒莫尋醉，尋醉何人陪？
君不見，莊鳥無病也難歸。
昔日憶相對，酒酣情語隨。
妙音在，今是誰？
無月夜半時，疾步曾狂追。
夢醒處，原來只余兩行淚。

注：
莊鳥無病—典故。出《史記 張儀列傳》言越人莊鳥仕楚不忘越國，病時吟越聲。作懷鄉意。

海老 KK
2021年9月4日于維羅納自寓



匹茲堡華人老朽
海老 KK

《滿庭芳 白露秋意》

無月空也淨，晨爽風清，白露如晶。
任憑時不靖，吾自意平。
何妨北窗高臥，喧聒事，掩耳莫聽。
卻有興，岸石坐定，垂絲待魚情。
心傾，當此時，山樹吟嘯，秋蟲交鳴。
蒼苔碧，懸崖野蔓盤青。
松針灑茅屋，怎生得，仙捨麗景。
人道是，由心生境，胸寬自晏寧。

注：
北窗高臥—典故。出自陶淵明《與子儼等書》：“見樹木交蔭，時鳥變聲。……北窗下臥，遇涼風暫至，自謂是羲皇上人。”
辛棄疾《水龍吟》詞：“問北窗高臥，東籬自醉，應別有歸來意。”
喻閑逸自適之意也。

海老 KK
2021年9月9日于阿拉根尼江畔
說明：詞牌《滿庭芳》應雙調，補全如上

《江城子 小鎮初秋》

起更時，散步至維羅納政府衙前，拍鉤月，再行至江邊…。

小城衙前秋意稠，太白起，月如鉤。
豐山未到，應無鳴鐘岳。
街頭酒肆聊聲喧，亂杯晃，垂旗扣。
逝去歲月誰能留，愁也悠，恨也休。
不如蘆花叢里，一壺酒。
醉看秋水都是淚，灑不盡，江中洲。

注：
太白起—指金星。農曆月初，金星與鉤月前後相繼入天。
豐山—典故。傳說豐山有九口鐘，霜降而鳴。此接下句，意為初秋時分尚無霜凍。
鐘岳—都是敲擊樂器。維羅納衙前有一口大鐘，鐘大儀式時敲擊。岳也是敲擊樂器，此與鐘連用，純粹為押韻。

海老 KK
2021年9月10日于維羅納市政廳前酒肆及行阿拉根尼江邊。

墨市城雕(3)孫中山

我畫的“墨市城雕”前兩幅是“庫克船長”與“聖女貞德”。都是西人。
這次畫一幅墨爾本唯一的一尊華人雕塑：就是建在墨爾本唐人街，澳華歷史博物館外大牌樓下的空地之上的孫中山銅像。
孫中山(1866年11月12日-1925年3月12日)，名文，字載之，號日新，又號逸仙，又名帝象，化名中山樵，偉大的中華民族英雄、偉大的愛國主義者、中國民主革命的偉大先驅，中華民國和中國國民黨的締造者，三民主義的倡導者，創立了《五權憲法》。
他首舉徹底反帝反封建的旗幟，“起共和而終兩千年封建帝制”。
孫中山 1866年11月12日生於廣東省廣州府香山縣(今中山市)翠亨村。
孫中山原在香港學醫，並成為西醫醫師。鴉片戰爭後，孫中山目睹中華民族有被西方列強瓜分的危險，決定拋棄“醫人生涯”，進

行“醫國事業”。
孫中山早期受鄭觀應的改良思想影響，後看清了清政府的腐敗，決心推翻清王朝，建立民主共和國。
1894年11月24日，孫中山在檀香山創立興中會。
1905年(光緒三十一年)成立中國同盟會。
1911年10月10日(宣統三年)新軍中的革命黨人暗中聯絡，決定當天晚上起義。辛亥革命後被推舉為中華民國臨時大總統(任期1912年1月1日—1912年4月1日)。
1925年3月12日，孫中山因癌症在北京逝世。
1929年6月1日，根據其生前遺願，葬於南京紫金山中山陵。
1940年，國民政府通令全國，尊稱其為“中華民國國父”。
孫中山著有《建國方略》、《建國大綱》、《三民主義》等。其著述在逝世後多次被結集出版，有中華書局1986年出版的十一卷本《孫中山全集》，台北1969、1973、1985年出版的《國父全集》等。
孫中山還曾是“洪門”的“大哥”。北伐時，有大批洪門兄弟參徵。廣州的黃花崗72烈士中，有68位是洪門人！
為此，畫“墨市城雕”，必須要有這尊國父孫中山“銅像雕塑”。
我在畫好孫中山銅像後，特地在背景加了一枝蒼勁的松樹，以象徵孫中山的精神如松柏長青，永垂不朽！



中國偉人
中國友人定制的一幅中國偉人、領袖毛澤東，已完成。
這幅畫不必詳細介紹，因為毛主席不僅是家喻戶曉，而是全世界各國都知曉，直至今還具有巨大的國際影響力。
騰飛圓珠筆畫原創奉獻
《騰飛澳大利亞華人通訊社》

界至大榮譽最高級卓越獎”。
1914年，沈壽任江蘇南通女紅傳習所所長。她治校嚴謹，教學有方，常率學生寫生，觀察實物，講述仿真綉的理論。即使在病中，也讓學生圍榻聽講賦色用綉的道理。
1915年，沈壽綉的《耶穌像》，參加美國舊金山“巴拿馬—太平洋國際博覽會”展出，得一等大獎。
沈壽定居南通。其作品多次在國際上獲獎。曾先後在蘇州、北京、天津、南通設立刺綉學校傳授技藝，並將自己的綉藝口授張謇，由張謇執筆出版了較完整的一部刺綉理論著作《雪宦綉譜》。
1914年，張謇在江蘇南通創辦女紅傳習所，沈壽應聘擔任了所長兼教習。
1921年6月18日，沈壽病歿於南通，終年48歲，葬於南通狼山。
沈壽的追悼會也是由張謇安排和主持的。靈堂上懸掛張謇親撰的輓聯和《雪宦哀辭》。輓聯題的是：
真美術專家，稱壽于己，壽不稱于名，才士數奇，如是，如是；
亦學詩女弟，視余如父，余得視猶子，夫人為慟，喪予，喪予。
沈壽被譽為“中華第一綉女”。

上海城雕(2)

上海城雕先畫了一幅著名文人魯迅先生。接着畫一位身經百戰的上海市解放後第一任市長陳毅。
他是久經考驗的無產階級革命家、政治家、軍事家、外交家、詩人；中國人民解放軍的創建者和領導者之一、新四軍老戰士，中華人民共和國元帥(十大元帥之一)，黨和國家的卓越領導人，中共中央軍委副主席，第一至三屆國防委員會副主席，全國政協第三、四屆副主席。中共第七、九屆中央委員、第八屆中央政治局委員。
陳毅，1901年8月26日(清光緒二十七年七月十三)生於四川樂至復興場張安井村。1916年就讀於成都甲種工業學校(現成都工業學院)。1919年赴法國勤工儉學。1921年10月因參加中國留法學生的愛國運動，被武裝押送回國。1922年回到四川家鄉，通過與蔡和森通信，加入中國社會主義青年團。1923年到北京中法大學文學院學習，並經顏昌頤、肖振聲介紹加入中國共產黨。
1927年陳毅任武漢中央軍事政治學校中國共產黨黨委書記。同年參加南昌起義後任國民革命軍第十一軍二十五師七十三團政治指導員，率部參加湘南起義。
中國土地革命戰爭時期歷任：中國共產黨工農革命軍第一師師黨代表；中國工農紅軍(初稱工農革命軍)第四軍師長、軍委書記、政治部主任、前委書記；第六軍政治委員；中國共產黨贛西南特區委員會書記；第二十二軍軍長；江西軍區總指揮兼政治委員；西方軍總指揮；中國共產黨中央蘇區分局委員；中華蘇

旅澳華人畫家：騰飛圓珠筆畫原創奉獻 《騰飛澳大利亞華人通訊社》

維埃共和國中央政府辦事處主任。
中國抗日戰爭時期歷任：中國共產黨中央軍委新4軍分會副書記、新4軍第1支隊司令員、江南指揮部指揮、蘇北指揮部指揮、華中總指揮部代理總指揮、新4軍代軍長、新4軍軍長兼山東軍區司令員。
中國解放戰爭時期歷任：中國共產黨華東軍區司令員、華東野戰軍司令員兼政治委員、中國共產黨中央中原局第二書記、中原軍區和中原野戰軍副司令員，第三野



戰軍司令員兼政治委員。
中華人民共和國建國後歷任：華東軍區司令員、上海市市長、第三野戰軍司令員。在上海市任職期間，曾着手解決了通貨膨脹問題，並下令對上海文藝界作出保護。1954年任國務院副總理，並任中央人民政府人民革命軍事委員會副主席和國防委員會副主席。1955年被授予元帥軍銜和一級八一勳章、一級獨立自由勳章、一級解

蘇州城雕(3)沈壽

歷史悠久的姑蘇，不但男性名人輩出，而且才女也不少。這次選一位特具蘇州文化藝術的才女：沈壽。清末吳江人，以擅繡著名，綉有《盲娘圖》一幅，現藏南京博物院。
沈壽(1874-1921)，初名雲芝，字雪君，號雪宦。綉齋名為“天香閣”，故別號天香閣主人。她生長於江蘇吳縣(今蘇州)，從小學綉，16歲時已頗有綉名。
1903年清末著名學者俞樾在她的綉品上題下“針神”二字。1904年沈壽綉了佛像等八幅作品，進獻清廷為慈禧太后祝壽，慈禧極為滿意，賜“壽”字，遂易名為“沈壽”。
同年，沈壽受清朝政府委派赴日本考察，交流和研究日本的刺綉與繪畫藝術。回國後被任命為清宮綉工科總教習，自創“仿真綉”，在中國近代刺綉史上開拓了一代新風。
1911年，沈壽綉成《意大利皇后愛麗娜像》，作為國禮贈送意大利，轟動該國朝野。意大利皇帝和皇后曾親函清政府，頌揚中國蘇州刺綉藝術精湛，並贈沈壽金錶一塊。同時將這一幅作品送意大利都朗博覽會展出，榮獲“世



放勳章。1958年2月起兼任外交部部長。1959年起任第三、第四屆中國政協副主席。1966年1月陳毅任中國共產黨中央軍委副主席。並任中國共產黨第八屆中央政治局委員，第七、九屆中央委員。
文革期間，陳毅、譚震林等人與四人幫鬥爭，被對方劃為“二月逆流”。1969年10月，陳毅被以“戰備”為名，疏散到石家莊。中國共產黨九屆二中全會上捲入了所謂“二陳(陳毅、陳伯達)合流”。
為了紀念上海市第一任市長陳毅，上海人民在這里鑄起了陳老總的銅像，讓他放眼觀看到上海日新月異的變化。現在每天早晨，許多上海市民都會在廣場上進行晨煉，到處有寬衣大袖，拿劍舞拳的鍛煉者，廣場上場面十分壯觀。同時在每個雙周六的晚上，這里都會舉行廣場音樂會，吸引着許多的市民前去觀看，豐富了市民的夜生活。
我在畫面中作了一些調整，將浦東著名的三大高樓與東方明珠電視塔放在陳毅雕像的身後底下，以襯托出陳毅的高大形象。(題外話：浦東三大高樓中最早建造的是金茂大廈，從1994年開建，當時我在上海參與了中日合資建材公司，被聘為辦公室主任、行政·人事部長兼工廠廠長。由於金茂大廈為日本人投資建造，因此所用的建築安全網，就是我被聘的這家“中日合資協和建築器材公司”的產品。當時是我壓運一批安全網送到金茂大廈開工工地的。記憶猶新)。

Ohio's Startup Culture Awards Return to Recognize Great Work Environments



COLUMBUS, Ohio — The Ohio Department of Development is excited to announce the start of TechOhio's fourth annual Startup Culture Awards, which begin today. In addition to the creative problem-solving startups are known for, the Awards celebrate Ohio companies' commitment

to building great work environments, from benefits and perks to entertainment and group outings.

Nominations for the competition are open now through Oct. 1.

"Ohio's innovative startups continue to be creative and forward-thinking, while prioritizing their amazing workplaces and talented employees," said Lydia Mihalik, director of Development and chair of the Ohio Third Frontier Commission. "The Startup Culture Awards are a great opportunity to give companies credit for not only their fantastic work, but the way they approach building a culture of inclusivity, respect, and fun."

For the second year in a row, the Startup Culture Awards will be organized as a regional

competition. After the nomination round, voters will choose finalists from across Ohio — the northeast, northwest, central, west central, southeast, and southwest. Each of the six regions will be represented in the finals, where one company will be named the winner.

Regional finalists will be featured in a compilation article and video. The winner will be featured in a full article and video showcasing the company's great company culture, innovative work, and engaging staff. The winner will be announced the week of November 15.

The entirety of the competition will be determined by voters, from nominations to regional finalists and ultimately the winner. Votes can be cast at weare.techohio.gov, with regular updates on TechOhio's Twitter, Facebook, LinkedIn and Instagram.

Check out TechOhio to see why Ohio Third Frontier is at the foundation of Ohio's technology economy, making Ohio the most innovative, creative, and entrepreneurial state in the Midwest. Hear stories of Ohio entrepreneurs, breakthrough technologies, and cutting-edge research. See how partnerships with proven brands and industries, a community of support, and the lifestyle you want make Ohio the place to build companies. Follow TechOhio on Facebook, LinkedIn, Twitter, and Instagram (@TechOhioGov).



National Small Business Day: Ohio Continues to Offer Support for Small Businesses

(COLUMBUS, Ohio) — On National Small Business Day, Ohio Governor Mike DeWine spoke to members of the National Federation of Independent Business (NFIB) Ohio today celebrating the accomplishments of Ohio's small businesses and reminding business owners of the many programs and initiatives offered by the state to support them.

"Ohio's economy is tied to the success of our small businesses, so it's in our best interests to go forward together. What is good



for Ohio's 982,000 small businesses is good for Ohio," said Governor DeWine.

Ohio's most recent operating budget includes \$2 billion in business and personal income tax cuts and supports Governor DeWine's In-

vesting in Ohio's Future Initiative to help small businesses and accelerate economic growth. The operating budget doubled the amount of grant funding available to help small businesses recover from the COVID-19 pandemic to \$310 million. Funding is still available from the following four grant programs:

Food and Beverage Establishment Grant: This program provides grants of \$10,000, \$20,000, or \$30,000 to restaurants, bars, coffee shops, and other food and beverage businesses.

Entertainment Venue Grant: This program provides grants of \$10,000, \$20,000, or \$30,000 to

theaters, music venues, spectator sports venues, museums, and other entertainment venues.

Lodging Grant: This program provides grants of \$10,000, \$20,000, or \$30,000 to hotels, motels, and bed and breakfast operations.

New Small Business Grant: This program provides grants of \$10,000 to small businesses that were established between Jan. 1, 2020, and Dec. 31, 2020.

For more information and to apply, visit investinginohiosfuture.ohio.gov.



Justice Department Announces Investigation into Conditions in Georgia Prisons

WASHINGTON — The Justice Department announced today that it has opened a statewide civil investigation into conditions of confinement of prisoners held in Georgia's prisons.

The investigation will examine whether Georgia provides prisoners reasonable protection from physical harm at the hands of other prisoners. The department also will continue its existing investigation into whether Georgia provides lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex prisoners reasonable protection from sexual abuse by other prisoners and by staff.

"Ensuring the inherent human dignity and worth of everyone, including people who are incarcerated inside our nation's jails and prisons, is a top priority," said Assistant Attorney General Kristen Clarke of the Justice Department's Civil Rights Division. "The Justice Department's investigations into prison conditions have been successful at identifying systemic constitutional violations and their causes, fixing those causes and stopping the violations. We are investigating prison violence and abuse in Georgia's prisons to

determine whether Constitutional violations exist, and if so, how to stop them."

"Individuals sentenced to prison in Georgia Department of Corrections facilities deserve to be treated humanely," said Acting U.S. Attorney Kurt R. Erskine for the Northern District of Georgia. "Our office is committed to ensuring state prisoners are safe while serving their sentences. We look forward to working cooperatively with the Georgia Department of Corrections to ensure the safety of all individuals in its prisons."

"Prison conditions that enable inmates to engage in dangerous and even deadly activity is an injustice, jeopardizing the lives of detainees, staff members and other corrections personnel," said Acting U.S. Attorney Peter D. Leary for the Middle District of Georgia. "Our local law enforcement and corrections partners, with whom we work with closely each and every day, are indispensable to our united goal of achieving a safer Georgia for all. Under

the leadership of the department's Civil Rights Division, we look forward to collaborating with our state partners to address our mutual concern for safety in the corrections system."

"This investigation is an example of our office's commitment to stamping out violence in our district, no matter where it is found, no matter who the victim is," said Acting U.S. Attorney David H. Estes for the Southern District of Georgia. "We look forward to working with the State of Georgia, the Georgia Department of Corrections, the Civil Rights Division of the Department of Justice, and our counterparts in the U.S. Attorney's Offices for the Northern and Middle Districts of Georgia to further our shared mission to keep correctional facilities safe for the sake of our community, the prisoners housed there and the dedicated staff who work there."

The department has not reached any conclusions regarding the allegations in this matter. The

investigation will be conducted under the Civil Rights of Institutionalized Persons Act (CRIPA). Under CRIPA, the department has the authority to investigate whether any violations of prisoners' constitutional rights result from a "pattern or practice of resistance to the full enjoyment of such rights." The department has conducted CRIPA investigations of many correctional systems, and where violations have been found, the resulting settlement agreements have led to important reforms.

The Special Litigation Section of the Department of Justice Civil Rights Division is conducting this investigation jointly with the U.S. Attorney's Offices for the Northern, Middle and Southern Districts of Georgia. Individuals with relevant information are encouraged to contact the department via phone at (844) 401-3736 or by email at Community.GeorgiaDOC@usdoj.gov.

Additional information about the Civil Rights Division's CRIPA investigations related to prisons and jails can be found here: <https://www.justice.gov/crt/rights-persons-confined-jails-and-prisons>.



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
注冊會計師
公司個人報稅, 公司註冊, 會計稅務, 財務報表, 酒牌申請, 生意買賣

注冊會計師事務所

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

成立於 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

哥倫布綜合醫療中心

Columbus Center for Integrative Medicine

地址: 2931 Donnylane Blvd., Columbus, OH 43235
614-760-0622 (英文) 614-506-3135 (國語) www.ohio-ccim.com

內科 婦女保健
家庭科 移民體檢



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



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

提供優質醫療服務
接受各種醫療保險
優惠自費病人
可當天預約
周六預約應診

李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語

移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer
614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment

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

PETERSON CONNERS LLP
545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017
Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com



一站式的服務, 省心又省錢

State Farm Jonathan Yu 辦公室

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

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

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

向更好邁進 現在就打電話給我!



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

一生氣就胃疼 究竟怎麼回事?

為什麼生氣會胃疼?

人在生氣時胃疼主要歸因於一條連接大腦與腸道的“情緒專線”即腦-腸軸。在胃腸道內存在一個獨立於中樞神經系統的神經結構,其與中樞神經系統緊密連接,相互影響。不良的情緒信息能夠通過中樞神經系統傳給胃腸道。

因此,腸胃是最容易受情緒影響的器官,常被形象地稱為“腹腦”。

當我們有生氣、緊張、焦慮、恐懼等不良情緒或者感到壓力大、過度勞累時,這種情緒信號就會由大腦中樞神經通過腦-腸軸傳到胃腸道,影響到胃腸的蠕動及分泌功能,導致胃腸道肌肉過度緊張發生痙攣、胃酸分泌過多刺激胃黏膜,腎上腺素分泌過多刺激胃部局部組織、血管收縮甚至胃腸缺血不足等情況,進而出現胃痛等胃部不適的症狀。

在醫學上,這種與情緒相關的胃腸道疾病被歸於胃腸道身心疾病。近年來,隨着人們生活節奏、飲食結構的改變,該類疾病的發病率呈現上升趨勢,特別是在一些學生、白領等從事腦力勞動的人群中更是高發。

因此,我們應該主動積極去克服不良情緒,以免受其帶來的更大健康影響。

經常聽到有人生氣時說“氣死我了!”,那麼生氣都有哪些危害?真的會死人嗎?

生氣真的會死人嗎?

對於健康的人群來說,生氣可能並不會立

馬要命,但對於本身有疾病的人群來說,過度生氣,可能真的就會被氣死了。

傷心

在生氣時心跳會加速,血壓增高,心臟血流增加,大量血液會涌向心臟,心臟處於“疲勞駕駛”狀態,稍不注意就會出現“車禍現場”。

生活中常會看到這樣的報道,某個人因為受到了一些刺激或其它原因情緒波動太大,導致心臟病復發或者發生腦卒中,最後不治身亡。

此外,有科學研究也發現,愛生氣的人患心臟疾病的風險要比一般人高出19%。

傷肝

常常聽人講“氣大傷肝”,事實果真如此。肝臟在我們體內主要起到“解毒”的作用。



我們在生氣時,體內分泌一種神經類物質叫兒茶酚胺。其作用于中樞神經系統,使血糖升高,脂肪分解加強,相應的產生的毒素也增加,肝臟超負荷工作,功能出現紊亂。

傷肺

氣大不僅傷肝,還傷肺。生氣時,呼吸就會變得很急促,肺泡不停地擴張,沒有得到適當的收縮。如果總是生氣,處於我們常常講的“肺都氣炸了”的狀態,肺功能就會出現問題。

傷胃

就像前面講的,生氣時,“情緒專線”已經把不良情緒信息傳輸給了胃腸道。胃腸道感受到“生氣信號”後,胃腸活動受到抑制,蠕動減

慢,胃酸分泌增多,出現胃部不適。如果不加節制,長此以往,胃癌可能也會“找上門”來。

由此來看,生氣的危害不容忽視,心、肝、肺、胃等重要部位無一幸免。

此外,生氣時,身體時刻處於“備戰”狀態,激素分泌紊亂,內分泌失調,嚴重影響健康。

所以,我們儘量遇事不要急躁,保持平穩心態。

生氣後不宜做啥事?

一、不要繼續爭吵

爭吵容易導致氣憤情緒的加劇,在感受到生氣情緒時,我們應該停止爭吵,通過深呼吸或者轉移注意力等方法,使自己保持冷靜。

二、不要暴飲暴食

生氣本身會導致我們胃腸道的紊亂,而生氣後的暴飲暴食無疑會給原本已經“負荷累累”的消化系統“雪上加霜”。

三、不要借酒消愁

生氣時飲酒就如同“火上澆油”。一方面,飲酒增加了對胃腸道的刺激。另一方面,酒精使我們對痛覺麻木,行為不受控制。更容易對身體造成更惡劣的影響。

四、不要劇烈運動

生氣時我們的交感神經興奮,心率加快、血壓上升。而在此時如果運動的強度太大,極容易造成心臟耗氧量增加,導致心肌缺氧,心臟負擔加重。

這3個不能「多喝水」的時刻請記牢



1、運動前後

運動時會大量出汗,很多人會選擇短時大量飲水來“解渴”,但事實上,這是不對的!

這是因為,在重體力勞動或劇烈運動後,大量出汗會使人體鹽分流失,此時如果在短時間內大量攝入水而沒有及時補充鹽分,血液中的鈉離子等電解質濃度迅速下降,可引發水中毒,嚴重者甚至出現死亡。

建議:運動前2小時左右就要注意補水,以防運動後脫水。

在運動中要掌握“少量多次”的補水原則,大家可每隔15-30分鐘補水100-200毫升,必要時可選擇含有電解質成分的運動飲料。

在運動後,若渴感強烈,可先用水漱漱口,潤濕口腔和咽喉,再喝50-100毫升淡鹽水或者真正的運動飲料,休息30分鐘左右,再適當少量、多次增加飲水。

2、吃飯時

吃飯時喝水是很多人的習慣,有人是為了防止噎食,有人是為了瞭解成解辣。

其實,吃飯時少量喝水確實是沒問題的,但千萬要注意!一般建議吃飯時控制喝水量

在一小杯(100-200毫升)以內比較合適。

但如果您習慣於在吃飯時飲入300毫升以上的水,這就是大量飲水了,是不太提倡的。

因為人體的消化功能主要靠胃液,胃液里有胃酸,這是最初始的消化過程,而胃酸的濃度對於這過程非常重要。

如果我們邊吃飯邊喝大量的水,這樣無形當中就會把胃液稀釋,就會對消化功能產生不良影響。

而且,大量喝水還會使胃擴張,使其蠕動功能減弱,更會影響食物的消化。

建議:吃飯時口干,可以適當喝點湯,由於湯里含有的蛋白質、油脂等成分,會刺激消化液的產生,這樣就不容易影響消化了。

3、吃藥時

在服用藥物時,很多人為了改善口感會大量喝水,但這很有可能是錯誤的哦~

因為,不是所有藥都要多喝水!吃藥後不宜飲水的藥物:

止咳平喘的藥物:比如常見的止咳糖漿、川貝止咳露等糖漿,服用後會附着在咽部,直接作用于病變部位,從而起到消炎、止咳作用。

如果吃完藥馬上喝水,會把咽部藥物有效成分沖掉,影響藥效。

苦味的健胃劑:比如龍膽瀉肝,通過刺激舌頭上的味覺,反射性來促進胃液的分泌,來增加食慾。大量飲水會沖淡苦味,降低健胃的效果。

吃完後少量喝水的藥:

比如胃黏膜的混懸劑,它在胃中溶解成很多細小的微粒,然後附着在胃黏膜上進行保護,喝大量水就把保護膜稀釋或沖走,起不到保護胃的作用。

喝水,適合自己最好

一般健康成人每天要喝1500-1700毫升的水。大約相當於普通包裝礦泉水3瓶,或者一次性紙杯8杯的量。

高溫作業等出汗多的人群,飲水量還可適當增加。

不過,上述的數字也只是一個建議量。每個人都應該根據自己的身體情況確定適合自己的“水量”。

而具體到個人時,飲用多少水為宜呢?其實大家可以通過自己的小便顏色來判斷:一般來說,若呈淺檸檬色,說明體內水分處於最佳狀態;若小便清澈無色,則應稍微減少水分攝入;若小便呈黃色,則需及時補水。

限水人群

心臟病患者、腎臟功能不佳者需根據醫囑確定每日飲水量。

未滿6個月嬰兒,腎臟功能發育未完全,在母乳充足的情況下,不需要額外補水。

支氣管炎、細菌性肺炎等病毒性感染較為嚴重的感冒病患,不建議多喝水,否則可能造成低血鈉症和液體負載過多等症狀。

每天吃200克酸奶可降低心臟病發病風險

近期發表在《心血管研究》上的一項報告顯示,每天適量食用一些酸奶、奶酪等乳製品有助於保護心臟健康。

以植物為主的飲食習慣對心臟健康有益,但這不代表我們一定要成為完全素食主義者,巧克力或奶酪、酸奶等動物食品也對心臟有好處。那不勒斯大學的研究人員回顧了近100項關於心臟病風險和飲食習慣兩者之間關係的研究,他們關注了特定類別的食物,例如紅肉、家禽、雞蛋、乳製品、農產品、堅果和穀物。結果表明,經常攝入酸奶和少量奶酪、巧克力可以降低心血管疾病的發病風險。

每天200克酸奶對心臟有益

研究人員發現,乳製品對心臟健康具有保護作用。與不喝酸奶的人相比,每天至少攝入200克酸奶(3/4杯)的人患心臟病的風險較低。每天最多吃50克奶酪(約兩片半或1/3杯碎奶酪)也對健康有益。

我們一直認為,高飽和脂肪食品對心臟健康不利,但每天攝入200克以上的全脂牛奶並沒有額外增加心臟健康風險。

每天10克巧克力可以改善全身健康該研究還發現,

經常吃巧克力與降低心臟病風險之間存在一定的關聯。如果每天吃20克-45克巧克力,或者是半個至一個巧克力棒,對心臟的好處最大。當然,在這之上多吃巧克力不會改善心臟健康。

專家認為,巧克力中的可可富含的特定化合物黃烷醇,是巧克力對心臟健康有益的主要成分。雖然本項研究並沒有區分巧克力的類型,但此前有研究證明黑巧克力可能是對心臟的最佳選擇,因為它富含黃烷醇、抗氧化劑和其他有益營養素。相比之下,牛奶巧克力的添加糖和加工脂肪含量往往更高,攝入過多可能對健康有害。

因此,研究人員建議每天僅食用10克巧克力,以避免攝入過多的添加糖或過多的熱量,從而抵消對心臟健康的益處。



在一些影視劇中我們總能找到這樣的橋段:劇中主人公頻繁出現鼻子出血的情況卻沒有重視,最後到醫院一檢查意外發現自己得了白血病。那麼,鼻子反復出血一定預示着白血病嗎?還有哪些疾病或情況可能導致鼻出血?

異常鼻出血,可能是它們在“作祟”

一般是因為抗凝藥物使用後鼻腔內小血管容易破裂出血。此種情況需要由主管醫師進行臨床評估後給予醫囑。

這種情況的鼻出血立馬去醫院

鼻出血能自己在家處理嗎?就醫時機視鼻出血的程度而異,絕大部分患者的出血量都不會太大,主要表現為涕中帶血絲,可在家自行處理,觀察。如果患者出血量較大,為連續滴下,甚至成為血流,應該及時去醫院就診。另外如考慮存在鼻骨骨折、顱骨損傷等可能,應及時到醫院就診。

此外,如患者鼻出血兇猛,甚至血流如注,噴射性出血,可導致失血性休克甚至危及生命(如累及海綿竇的頸內動脈破裂,晚期鼻咽癌等),應立即撥打急救電話,轉運至醫院。如鼻外傷後有清亮液體自鼻孔流出,可能為腦脊液鼻漏,也要急診就醫。

那正常情況下,鼻出血要如何自行處理?少量出血時可用拇指及食指按壓住兩側鼻翼,局部可適當冰敷,以減少出血,如果用拇指和食指捏住鼻翼可以止血,說明出血位置在鼻中隔前方,可以自己塞入棉花或紙巾等止血。鼻出血時自己按壓鼻翼止血要採取低頭位置,千萬不要頭後仰,以免血液進入鼻咽部口咽部,甚至到喉部,影響呼吸。口腔內有血液及時吐出來,千萬不要憋着,尤其是小孩。

管容易裸露,易在空氣乾燥時、運動後、感冒後出現鼻出血。此外,年齡較小的朋友容易用手挖鼻孔,還有小孩在家長沒有看到的情況下將異物(如玩具、鈕扣電池等)塞入鼻腔,異物造成的外傷和感染或者電池的腐蝕作用等均可引起鼻出血。

異常鼻出血考慮這五類疾病或病因

除了生活中鼻出血比較常見的原因,還有些不正常出血現象值得大家警惕。

鼻竇炎 這類疾病也可以引起鼻出血,且鼻出血程度不同,考慮的疾病不同:

肝病 人體多種凝血因子都是在肝臟內合成的,肝功能嚴重受損時,凝血因子合成會出現不同程度障礙,由此引起凝血功能障礙,易出

血。鼻咽纖維血管瘤 小男孩有一種鼻咽纖維血管瘤可以引起不同程度的鼻出血。這種疾病的發生年齡不定,從幾歲到30歲左右均可發生,常見於青少年。因此男孩鼻出血一定要做鼻內鏡,檢查排除鼻咽纖維血管瘤。

當然女孩反復鼻出血也要做鼻內鏡,檢查排除其他鼻腔內引起出血的因素。如小血管破裂、毛細血管瘤等其他問題。我們曾遇到一例12歲女孩下鼻道鼻後外側動脈下鼻甲支破裂出血的病例,出血量較大。

口服抗凝藥物 做過心臟支架、射頻手術等需要口服抗凝藥物的患者,因為長期口服阿司匹林、氯吡格雷、華法林等容易有鼻出血,一





秘密

有一段時間,家里的日子過得很苦。那時,我們逃難到台灣,平時沒有什麼娛樂可言。

可母親是貴族出身,從小愛看戲,所以對電影很着迷。面對銀幕,眼前會出現一個美麗的幻想空間。

有一天,我發現母親與往常不同,一早就開始做鹵蛋,蒸好饅頭,準備了很多

晚餐。

我很奇怪,晚餐不是應該四五點才準備嗎,為什麼早上就準備?那會兒我有些鬼靈精,覺得其中有詐。然後我發現,母親洗完澡,用了明星花露水,穿戴整齊,溜掉了。

那一天,她要去電影院。她大概一個月會去一次。

偏偏這一次被我發現了。我跟着她走了很久,走過廟口的小巷,她才發現我在跟踪她,於是轉過頭來拿石子丟我,讓我回家。

我躲起來了,但繼續跟着她。等她坐上公共汽車,發現我竟坐在她對面時,她沒轍了,就說:“好,我帶你去電影院,可你不準跟別人講。”

所以那個時候,我跟母親有一個連我父親都不知道的秘密,就是我們一個月偷偷看一次電影。此舉拉近了我與母親的距離,而我也因為與母親同處這樣一個秘密世界而感到高興。

作為母親,她太累了,有六個小孩要養。

所以每個月,她會放自己一天假,偷偷看一場電影,儲蓄能量,回來繼續扮演母親的角色。我今天也跟很多朋友講,有時候不妨讓自己暫時拋開丈夫、妻子的角色,逃離兩個小時,回來繼續那個角色。

文章來源:微信公眾號“蔣勳”



煩惱天天有不檢自然無

縱有三千煩惱,不如拈花一笑;就算心比天高,怎比琴瑟逍遙?沒有誰的一生,陽光朗月永相隨;沒有誰的一生,歡聲笑語永相伴。總有一些困難,一些痛苦,需要我們去經受,去承擔。

人活着,誰都會有煩惱,每天都有煩惱,最重要的是你不理會煩惱,煩惱自然就沒有了!因此,這世間最開心的活法,不過就是兩句話:

煩惱天天有,不檢自然無!

曾看到這樣一個故事:有一位老和尚,黑夜中下台階,忽然覺得腳下踩了一個東西,“呱呱”一聲,心想:“啊呀,一定是一只青蛙被我踩死了。”

半夜,他夢見無數只青蛙來向他討命,咬他的腳,拽他的衣服。老和尚大叫着驚醒,趕快喊來各位徒弟一起到佛前懺悔自己的罪過。第二天清早,一個徒弟見台階下有一個被踩扁了的茄子,才知道師父昨天所說的青蛙,原來是只茄子啊!

老和尚非常開悟地說:“原來我心中有我的執著,才會嚇唬自己啊!因為‘我’就會執著,自己給自己找了煩惱。”

看完故事不禁想到心理學家曾經做過的一個實驗:要求實驗者把未來七天內所有憂慮的“煩惱”都寫下來,然後投進“煩惱箱”中,一段時間後,讓實驗者打開箱子一一核對。結果其中九成的“煩惱”都未真正發生。

人目光長遠點沒有錯,居安思危也沒有錯,但別讓“想太多”影響當下,未來的日子沒有你想的那么糟。正如林清玄所說:山谷的最低點正是山的起點,許多走進山谷的人之所以走不出來,正是他們停住雙腳,蹲在山谷煩惱哭泣的緣故。

所以,無論怎樣,無論遭遇什麼,都不要一味地蹲在山谷哭泣,記得給自己微笑,給自己鼓勵。

當你不開心的時候,想想自己還剩下多少天可以折騰,想明白了,你就再也不會生氣了。

當你煩惱的時候,想想人生就是減法,見一面少一面,還有什麼好煩惱的呢,不忘人恩,不念人過,不思人非,不計人怨。

當你生氣的時候,想想是否有必要為不值得的人生氣,好好吃飯,好好睡覺,好好養老,好好花錢就可以了。

有人說,生活煩惱如髮絲,三千不止。也有人說,人間三千事,淡然一笑間。

不困於情,不憾於心。無悔於生命,充實於生活,平和於心態,守一份心淨,淡淡就好……

懇請延長我的中年

人的壽命越來越長。原始人的化石中極少發現罹患癌症的證據,究其原因,除了那時山清水秀無污染,也有學者認為他們三十歲左右就已夭折,根本還沒來得及活到癌細胞肆虐的高齡。

日本人的平均壽命已接近八十歲,北京的這個數字也到了七十八歲,女性的壽命還更長一些。這消息讓人欣喜,“壽”是東方文化中濃重的一筆喜色。好比一座大廈,原本圖紙上蓋的是六十層,古語說“人生七十古來稀”嘛!現在居然多出來了二十層,豈能不讓生命的開發商喜出望外?建築面積一下子漲了若干平米,可以從容安排更多的房客入住了。

人生七彩虹,由幼年、少年、青年、中年、老年等階段都有相對應的年齡界限,比如十八歲以前是少年,三十歲之前是青年,再往後就是中年了——現在樓房加高,各個階段如何分配就成了新問題。聯合國的法子是把青年的尺度放寬到四十五歲,這對所有不願老不服老不承認老的人是個極好的消息。

但我心里總不踏實,一個二十歲的青年和一個四十四歲的青年,是一代人嗎?後者簡直就是前者的老爸老媽了。孩子和父母同屬一個年齡段,固然是美好景象,但實用起來,恐有不便。比如說開發一款面對青年人的時裝,二十歲的年輕人求的是袒胸露臂靚麗涼爽。四十多歲的人就要顧忌腰背別受了風,以防跟“五十肩”提前掛了鉤。

大學里,常常聽到二十多歲的學子,滿面嬌羞地稱呼自己是“男孩子”“女孩

子”,甚至見過一個四十多歲的離婚女子,滄桑地說“我們女孩子——”童年就像上等拉面,被抻得如此之長。唯一沒有歧義的,可能是老年了。六十歲以上是老人,一百二十歲也是老人。

多出來的二十層樓如何分配?是把膨大起來的蛋糕均分到每個年齡段上,還是一股腦地塞進老年這隻集裝箱?



回眼檢索一生。我的童年還算幸福,吃穿不愁經常受到老師的夸奖,但那時的我,沒有勞動能

力,太孱弱也太無知了。這雖然不是我的過錯和責任,但童年的長度已達到我忍耐的極限。我至今清晰地記得當時最迫切的渴望——快快長大成人!

青年階段。我記得那時氣血方剛的味道,也懷念一目十行的好記性。體能充沛,奔跑的速度是一生中的巔峰。但我依然決定把多出來的壽命從青年階段掠過,不再回頭。那時青澀沖動,多目空一切的虛妄和淺嘗輒止的竊喜。我雖絕不後悔逝去的青春,但我不期望它被延長。

中年階段。這個時候的我,不再豆蔻年華人面桃花,不能無憂無慮一個人吃飽了全家不餓,負有太多的責任和期待,常常撫摸着酸硬的肩脊眺望遠方,不知還有幾程風雨橫互荒野。職場的中流砥柱,要承接更多風險。學術的棟樑之材,要秉燭夜讀承上啓下。侍奉患病的雙親,長夜漫漫,守候着岩洞滴水般的輸液瓶。撫慰拼搏中的家人,要有海一樣的襟懷絲絲一樣的柔腸……

老年階段是大廈屋頂,琉璃華美反射陽光,也許它的觀賞意義大於實用價值。頂樓的房間,即使附送花園也避免不了無法冬暖夏涼的缺陷。眼睛已經有一點花了,從昏暗的室內走到明亮的藍天下,會有幾秒鐘的恍然,好像一架聚焦不靈的望遠鏡。額上已盤了細密的皺紋,有些是困難的思考烙印在那里的,有些是長久的歡顏聚起來的。手指失去了柔軟和靈活,晨起後有輕微的僵直。雙腿早已沒有麋鹿般的彈跳和輕盈,上下地鐵通道,不能跨越兩級,只能一個個台階穩步前進……

儘管有種種的不如意,思前想後,我依舊懇請延長我的中年階段,因為這是最勇敢的時刻。

作者:畢淑敏

當善良變成一場秀

先說說作家斑馬的真實經歷。

斑馬的同學 A 的母親突患白血病,很不幸。但萬幸的是,A 的父母均有醫保和退休金,她本人的收入也還可以,有房有車。

但是 A 的第一反應,不是帶母親做進一步檢查,而是迅速在微信朋友圈求助,聲淚俱下地講述母女情深,懇請大家給她母親一個活下去的機會。

和 A 關係不錯的同學立刻建了捐款群,有人帶頭,群里的同學立即爭相發出慰問,陷入“只要人人都獻出一片愛”的氛圍。一個同學說:“斑馬公號做得好,找他幫忙募捐啊!”A 立刻聯繫斑馬:“哪天方便?發之前給我看看。”斑馬回復:“深表同情,無能為力。”

人們本來就有從眾心理,特別是在表現善良博愛這類事情上。所以,只要有人帶頭奉獻愛心,就會有一大幫人跟風獻愛心,而不去思考這件事背後的邏輯。於是,很容易形成如上的接龍式“善良秀”。

對於“善良秀”,連岳老師有段描述非常形象:“核心技术是這兩點,你需要做的事成本極低,你做了這件事顯得很很有愛心。悲情營銷者就給大眾提供了這樣的好機會——零成本秀愛心的機會到了!”

你第一個在微信朋友圈轉發,你的愛心就戰勝了所有朋友!第二個轉的,次序上不佔優,只好增加情緒。到最後還沒轉的人就陷入困境:“大家都轉了,我不轉,我還是人嗎?”為了避免麻煩和得到認同,他也隨手一轉,反正避免衝突的成本是零。

於是,善良就這樣變成一種廉價的“秀”。這種“善良秀”的背後,其實是一種自我達成,即想要完成一種“我是個善良的人”的自我認同。

4種“盲目善良”

第一種盲目善良:無知無明。比如,晉惠帝的“何不食肉糜”。又比如,為了彰顯自己的善

何謂真正的善良

良,很多人成群結隊去放生,把陸龜放到水里,致其活活淹死。這種無知的善並非真善。

第二種盲目善良:道德綁架。道德綁架就是自以為站在善良的一方,便對其他人或事件妄加評斷。以愛為名,很多人就這樣變成“別人的判官”。當善良變成強制,它已經不是善良。

第三種盲目善良:是非不分。這種是非不分的人,對任何事情都抱有充分的同情心,忽略邏輯,忽略事實,忽略公正,歌頌毫無原則的付出與原諒。這種沒有原則的善良的危害在於,不僅混淆了大眾對事情的正確判斷,還助長了真正的惡。

第四種盲目善良:愚蠢自虐,為別人的錯和惡買單。柏邦妮說過一句話:“善良是很珍貴的,但若善良沒有長出牙齒,那就是軟弱。”善良沒有錯,但不能毫無底線。越是善良的人越要把底線設置得高一點,在事情變壞之前學着適度“零容忍”。

何謂真正的善良

宋仁宗有一次處理政務到深夜,又累又餓,很想吃碗熱羊肉湯,但他忍着飢餓沒有說出

來。第二天,近臣知道了,就勸他:“陛下日夜操勞,千萬要保重身體,想吃羊肉湯,隨時吩咐御廚就好了,怎能忍着不說呢?”宋仁宗對近臣說:“宮中一時隨便索取,會讓外邊看成慣例。我昨夜如果吃了羊肉湯,御廚就會夜夜宰殺羊,形成定例,一年下來,宰殺之數便以百計,為我一碗碗飯,創此惡例,且又傷生害物,因此我寧願忍一時之餓。”

真正的善良就是這樣一種智慧,是在對事情的基本事實進行完整認知,同時對事物的發展趨勢進行詳細審視後,做出的最佳選擇。

《晉書》記載了一則故事。東晉大臣郗超和父親郗愔性格差別很大。郗超與大將軍桓溫結為同盟,圖謀皇權。因父親忠於王室,所以他沒敢讓父親知道。後來郗超病危,自知不久於人世,便拿出一個書箱交給門生:“如果我父親過度悲傷,你就把書箱給他。”郗超死後,郗愔果然哀痛成疾,於是門生就把書箱交給郗愔。郗愔打開箱子,發現里面竟是郗超與桓溫密謀皇權的書信。郗愔看後氣得跳腳大罵,從此不再思念郗超,疾病漸愈。從家庭角度看,郗超的做法無疑是善良的。

真正的善良不是自殘,而是一種能力。不僅是一種把他人的痛苦理解為痛苦的能力,更是一種不被盲目善良傳染的能力;不僅是一種設身處地換位思考的能力,更是一種能深刻洞察人性中的惡的能力;不僅是一種不把快樂建立在別人痛苦之上的能力,更是一種挽救他人于水火而不使自己淪亡的能力。所以蘇格拉底說:“無知的人是沒有資格行善的。”因為無知的善良只有善良的外衣,缺少善良的內核。它不僅可能助長惡,還可能傷害己身。

春秋時期,魯國規定,國人凡有去外國旅行者,見到魯國人在外淪落為奴,可花錢把他贖回,回國後再去國庫報銷費用。孔子的弟子子貢在外面看到魯國人為奴,遂花錢將其贖回,但贖後沒去國庫報銷。很多人由此稱讚子貢品格高尚。孔子知道後,卻大罵子貢。有人覺得奇怪:贖人不去報賬不是很高尚嗎?孔子說:“錯了。子貢的做法會導致更多魯國人不能被救出。將來別人看見魯人為奴時就會這麼想:我贖買後,若去報賬,品格就不如子貢高尚;但不報賬吧,我又負擔不起。於是只好裝作沒看見。所以,子貢不報賬的做法,實際上是在阻礙更多為奴的魯國人被救贖,是有害的。”

真正的善良是一種遠見。面對每件事都能從很多角度思考。不但從自己的角度,也從別人的角度想問題,甚至還會考慮做事之後會不會產生不良的連鎖反應。然後才把一件事做到最好,或向他人普及真相。

社會最大的敵人並不是精明的壞人——提高作惡的成本,壞人自有約束;加大合作的砝碼,壞人自會選擇。最可怕的,恰恰是數量眾多,缺乏常識、遠見、智慧的好人。世間最大的惡,往往以善良之名四處橫行。

我們要做善良的人,但不能做盲目善良的人。你的善良,必須有點兒鋒芒。

文章來源:微信公眾號“拾遺”



永遠不要嘲笑孩子的愛



朋友去體檢,查出心臟有些問題,她憂心忡忡地對我說:“才三十來歲就得了心臟病,將來老了可怎麼辦呢?”她五歲的小女兒飛跑過來,兩隻小手環住媽媽的腰:“媽媽別怕,等你老了,我就長大了,我給你做最香的飯,買最漂亮的衣服,請世界上最高明的醫生,把你的病治好。”

我的心微微一動,似有柳梢拂過水面。朋友卻哂笑道:“去去去!這會兒巧嘴八哥樣說得好聽,等到我真的又老又病,你怕是躲還躲不及呢,誰信你小孩子家的鬼話!”

女孩的臉,霎時成了石榴花的猩紅,低了頭,嘟起嘴唇,小聲爭辯着,努力地想讓母親相信自己的諾言。

朋友不看孩子,只顧自己感嘆:“現在的孩子,升學難、找工作難、買房難。只要她將來能夠養得了自己,不攤開兩手向父母討生活費,已

是謝天謝地了,哪里還敢指望她,這些漂亮話,哼,小時候拿來哄哄大人的,日後誰肯認賬!”

尷尬的女孩轉過身,睫毛簌簌地抖着,眼淚一串串落下來。看來,她是真的受傷了。我趕緊示意朋友停下,並叫來兒子,讓他帶小妹妹出去玩。斟一杯熱茶,我緩緩告訴朋友,八歲的兒子也給過我許許多多的承諾。

三歲時,他仰着圓圓的小腦袋承諾:“等我長大了,會給爸爸媽媽買一架飛機,你們想飛到哪裡就飛到哪裡去。”

我欣欣然。在一萬米的高空,腳下重重疊疊鋪開純棉的白雲,厚實的暖依偎着恬淡的靜,藍白二色把眼睛洗得清清爽爽,那一種愉悅,應該是盛放着油菜花的田野吧,無邊無垠,暖徹心扉。

兒子四歲時,看一本別墅的圖片,用胖胖的手指嘩嘩地掀着書頁:“這一棟,那一棟,還有這個,將來全都給你們買,我們喜歡在哪里住,就到哪里住。”

我大笑。冬天我去海南住,沉醉在椰風海浪中;秋天去北京看紅葉,連襟袖間都有楓葉像蝴蝶一樣停棲;夏季就去西湖,看蓮葉接天,紅荷映日,哪里還會有暑氣;春天呢,我就住在繁

花如煙的揚州好了,讓自己也變成一朵最幸福的花。

兒子五歲的時候,我大病一場,他在我床前發誓:“我將來必定要制最好的藥,讓媽媽永無病痛。”

他不會製藥,卻能悉心照料我至康復,我將病中兩年來的日記整理好,寫成《穿西裝的斑點狗》。當文章在《讀者》獲獎時,老師與同學對他刮目相看,他萬分驚訝。當文章又在央視《子午書簡》欄目播出時,他忐忑不安了:“媽媽以後不要寫我了,我什麼也沒做,只是像我說過那樣地愛你。”

到了八歲,他慢慢地長大了,他的諾言也一天天現實起來。那一日,我看見樓下停着一輛漂亮的私家車,不禁脫口而出:“兒子,爸爸媽媽要好好努力,爭取買一輛這樣的車,我們開着去

旅遊。”他連連搖頭:“爸爸已經很累,媽媽身體弱,你們都不許再努力了。讓我來努力吧,我一定給你們買一輛寶馬,全世界只有你們最配坐寶馬。”

我告訴朋友,我清楚地知道,兒子只是個很一般的孩子,那些承諾,有許多可能是無法實現的。可那又有什么關係呢?他愛爸爸,也愛媽媽,並且努力地像他說過那樣地愛我們。即使做不到一百分,我們也很滿足了。因此,我從來沒有輕視過他,更不敢嘲笑他的承諾。

每一個孩子都有夢,他堅信埋下種子就會獲得盈室花香,他堅信愛一個人就能給他整個世界。這是一顆多么勇敢的心!

我誠懇地對朋友說:“永遠不要嘲笑那個愛你的人,孩子的心田是落雪後的原野,每一份諾言都彌足珍貴,每一份愛都晶瑩剔透。”

兩個孩子歡歡喜喜地跑進來,朋友充滿歉意地將女兒攬在懷里。是的,孩子在你懷里,你在愛里,你還要怎樣更好的世界呢?

標籤效應



當我們想得到他人友善的對待或更加熱情的服務時,不要忘記我們自己也要親切友善地對待他人,並牢記時刻為人服務的精神。

這是因為,當一個人被親切對待時,由於受到一種叫作“回報性原理”的心理作用的影響,也總會以親切的態度來回應對方。當你接受了他人的禮物,就會想“總得回贈些什麼”,這樣的心理大家都有過吧。

但是,何時何地對任何人都無差別地講親切的話,有時反而會被對方瞧不起。所以尺度很重要。

我們想告訴大家的是,可以通過語言上的親切,來刺激對方的回報性心理。

甲方:“這個價格實在是有些高啊。您是想著我們一定會殺價,所以故意在我們的預算上提高一兩成嗎?”

乙方:“瞧您說的,這是絕對沒有的事兒。我們是在原價的基礎上,再認真算上各種合理的成本……”

甲方:“哎,好了好了,你就別說這些場面話了。如果一定要這麼貴的話,我們下不了訂單了。”

乙方:“就像我剛纔說的,這已經是我

們的最低價格了。如果無法成交的話,那就算了。”

甲方:“啊?這……哎呀,我開玩笑的。好嘛好嘛,就這個價格吧。”

乙方:“謝謝。您總是這麼親切又通情達理,真是幫了我們大忙了。”

像這樣的談判場合,如果討價還價的結果順利地朝著乙方的目的進行,那么乙方就要不失時機地、自然不做作地表達自己的親切和感謝。

例如,“您總是這麼善解人意,快速做出決斷,真是幫了我們大忙了”“感謝您這麼快做出決定”,等等,對於這樣一些很平常的場面話,無論在面談時,還是線上對話中,都要養成隨時能說出來的習慣。如此,就會發生奇蹟。

對方會變得更加善解人意,能更快地做出決斷,對人也會更加親切。

這種變化被稱作“標籤效應”。當一直給對方貼上好的標籤時,對方也會無意識地採取符合這個標籤的行動。

比如,“你工作時真是手腳麻利啊”“你穿衣風格真不錯”“你做的飯總是這麼好吃”等,不斷給對方一些這樣的心理暗示,基於回報性原理,總有一天對方會有所回饋。

作者:[日]神岡真司

修心的機會

曾國藩說:“古人患難憂虞之際,正是德業長進之時,其功在於胸懷坦夷,其效在於身體康健。聖賢之所以為聖,佛家之所以成佛,所爭皆在大難磨折之日,將此心放得寬,養得靈,有活潑潑之胸襟,有坦蕩蕩之意境,則身體雖有外感,必不至於內傷。”

全是白話,實為至理。如何對待逆境憂患,說得清清楚楚。

第一,把逆境當成機會,不是逢低抄底的機會,而是修心的機會。修好了,本事、見識提陞幾個層級,當未來機會再現時,能成事的人可憑新修煉成的本事和見識直搗黃龍。

第二,從兩處看修心的



實效:是不是放得下?身體是不是健康?很多人不僅嘴硬,還很愛騙自己,所以,是否真的放下了,要看身體是不是健康,每天是不是睡得着、睡得香。

第三,如果真能做到放得下,真能遇逆境而坦蕩,外界的起伏輪回就不會對你造成巨大困擾,在有生之年,你成就大事的可能性將會大大增加。

我們上學時學過孟子的話:“天將降大任於是人也,必先苦其心志,勞其筋骨,餓其體膚,空乏其身,行拂亂其所為,所以動心忍性,曾益其所不能。”聽起來很有道理,背起來朗朗上口,可是誰都不願意這些磨難落在自己頭上。

曾國藩的這段話與孟子的話類似,但更簡單,更實在:心寬體健,沒有內傷,自然成佛。

作者:馮唐

中國人才睡午覺?午覺也能體現文化差異

最近重溫了一下1994年電影《Only You》,其中有這樣一個場景:女主角的美國女朋友在和一個意大利男人約會時,關於“睡不睡午覺”這回事兒,兩人產生了文化上的分歧。

風情萬種的意大利男人說,午飯後的時光不是用來工作的,而應該用來睡午覺。

而這位美國女朋友卻說,在美國只有孩子才睡午覺!

一個午覺就能看出文化觀念上的不同。此前,一條“難道在中國上班族是可以午睡的嗎?”的提問出現在英語知名問答論壇Quora,獲得了3千多次的瀏覽。對大多數中國人而言司空見慣的小事,在國外卻被視作中國人獨有的“種族技能”?

1,中國人為什麼要午睡?
“然而午睡之樂,倍於黃昏,三時皆所不宜,而獨宜於長夏。非私之也,長夏之一日,可抵殘冬二日,長夏之一夜,不敵殘冬之半夜,使止息于夜,而不息于晝,是以一分之逸,敵四分之勞,精力幾何,其能此?”

林語堂為午睡正名所寫的《午睡的藝術》中,引用了清代文人李漁的文章解釋午睡。

飲食習慣也跟睡眠傾向息息相關。中國人秉承着“中午要吃得像皇帝”的觀念,日常飲食里永遠離不開“碳水化合物”,就是米飯和麵食。碳水化合物在體內分解糖分,就會產生困意。

在中國,午睡是一條有着悠久歷史的硬性規定。早在第一部憲法中就明文規定,公民有工作間隙休息的權利,人們休息所需要的設施也必須提供,這有助於提高勞動生產力。在這樣法律保護、公司鼓勵的大環境下,又有誰不會心安理得地趴下去呢?

2,國外沒有午睡習慣?
早在本世紀初,《午睡對工作效率影響的研究》在關於午睡流行性的問卷調查中,接受

調查的88%的中國人都有午睡的習慣,而表示“經常午睡”的美國人僅佔13%!2009年,皮尤研究中心(PewResearchCenter)在一份關於午睡時間的調查中表示,近1/3的美國人開始養成睡午覺的習慣,但超過半數的午休者是年齡在80歲及以上的老年人。2015年,韓國就業人口網站Incruit公佈的調查結果顯示,雖然半數以上的公司規定的午休時間有1-1.5個小時,但4成的上班族“實際”午休時間不到20分鐘。

英國天空衛視(SkyNews)的駐華記者還在專欄里特意寫過初來乍到時對於中國人午睡習慣的驚訝。看來中國人可能真是習慣午睡的少數派!

就如國外對中國人午睡習慣表示詫異一樣,我們在心里也打出一個大大的問號:為什麼他們不睡午覺?

習慣
在美國,對於學生而言,大多中學學校的最晚一節課不會晚於下午3點,保證了晚上充足睡眠的情況下,自然不會要求中午設立專門的午睡時間。

與咖啡有關?
在英國,他們認為午睡通常是由於夜間照顧嬰幼兒而導致睡眠不足才會採取的“補救”措施,當孩子長大睡眠規律後(通常是5歲)便沒有午睡需求了。

咖啡自傳入歐洲以後,受到市民和工人階級的追捧,成為炙手可熱的提神醒腦利器。咖啡成為西方人飲食中的重要一環,大多數人會在上午與中午分別喝一杯咖啡,這也就不難理解為什麼很少人選擇睡午覺了。

文化觀念?
作家簡·布倫丁格曾經做過一個“在圖書館午睡”的實驗,最後他被人粗暴的喚醒,並被指責“只有讀高中的未成年才會如此粗魯的在這里睡覺”。據《金融時報》報道,大部分日本和美國人對“在工作場合睡覺”感覺彆扭,即使有銀行或律師事務所買了睡眠艙,也很難在金融和法律等行業真正利用起來。他們將睡覺視為一件極其個人、私密的事情,萬萬不該暴露在公眾場所呀。

3,午睡是不是必需?
睡午覺,好處真的大?
午睡的好處不言而喻。美國哈佛大學心理學家Mednick等2003年在《Nature Neuroscience》期刊發表了研究結論:白天小睡與夜間睡眠一樣可以促進睡眠依賴的記憶。所以,睡午覺可以幫助你增強記憶!

午後眯一會兒可以改善心情,降低人體緊張度。10分鐘,只需10分鐘!緩解壓力的效果堪比晚上睡8個小時!聽我的,趕緊睡!



西班牙的一個醫學研究結果證明:每天午睡30分鐘,人體內激素分泌更平衡,心血管系統疾病發病率也可以減少30%。除此之外,睡午覺還有降低血壓的功效。

睡錯午覺,真的有害處?
持續睡眠超過45分鐘,可能進入深度睡眠周期,醒來更沒精神。如果時間太長,醒來會有輕微的頭痛、全身無力、精神不振,影響下午的工作。

Tips:健康的午睡時間以15-30分鐘最恰當,最長不要超過1小時。

吃飽就睡,容易引起食物返流,使胃液刺激食管,讓人不舒服。甚至引起血管堵塞,大腦可能因局部供血不足而發生中風。

Tips:建議飯後最好活動10來分鐘再午睡。

睡午覺的正確打開方式?
趴在桌上睡會壓迫胸部和胳膊,影響血液循環和神經傳導,還會對眼球造成壓力,容易形成高度近視,誘發青光眼等疾病。

Tips:午睡不能隨便在走廊下、樹陰下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡,最好的睡覺姿勢是躺着睡。

如果你沒有條件躺着睡:靠着椅背睡覺,脖子後面帶個U形枕,腿可以放在椅子上,有利于全身的血液循環。

如果你連靠着睡的條件都沒有:要拿個軟而有一定高度的東西墊在手臂下,半邊側臥到睡。

不要壓迫眼睛,全身放鬆,把手按照舒適的姿勢放置,這樣能夠避免壓迫視神經,還能防止胃部遭到擠壓。

中國人從小被灌輸“午睡”的概念,即使睡不着,眯十分鐘就好。俗話說:“中午不睡,下午崩潰”!但主要還是要聽從身體的安排,睏了就睡!可別忘了,小憩怡情,大睡傷身哦。

兩大因素導致“德爾塔”廣泛傳播

免疫逃逸和傳染性增強是“幕後推手”
 科技日報北京9月8日電 英國劍橋大學科學家領導的一個國際研究小組在最新一期《自然》雜誌刊文稱,逃避中和抗體和增加傳染性的能力是“德爾塔”肆虐全球的“幕後推手”。與其他常見的新冠病毒變異毒株相比,德爾塔變異毒株的複製和傳播能力更強,此外,先前感染或接種疫苗產生的中和抗體在阻止德爾塔變異毒株方面效果較差。

德爾塔變異毒株 2020 年年底首次在印度出現,目前已成爲英、美等國的主要毒株。爲檢驗德爾塔變異毒株是否能很好地逃避免疫反應,研究小組從另一個新冠病毒試驗採集的血樣本中提取了血清。這些樣本來自以前感染過新冠病毒或接種過疫苗(牛津/阿斯利康或輝瑞)的人,血清中含有相應抗體。

他們發現,與阿爾法變異毒株相比,德爾塔變異毒株對先前受感染個體血清的敏感性降低了 5.7 倍,對疫苗血清的敏感性降低了 8 倍——換句話說,接種疫苗個體需要 8 倍的抗體才能阻斷德爾塔毒株。

此外,研究小組使用三維氣道類器官(從氣道細胞中生長出的模擬其行爲的微型器官)來研究病毒到達呼吸道時會發生什麼。在實驗中,他們同時使用了活病毒和“偽型病毒”——一種模擬德爾塔變異毒株關鍵突變的合成病毒,並利用這

種病毒感染類器官。結果表明,與其他變體相比,德爾塔變異毒株能更有效地侵入細胞,因爲其表面攜帶更多刺突蛋白。一旦進入細胞,這種變異毒株也能更好地複製,這兩點使德爾塔比其他變異毒株擁有更多選擇優勢,有助於其廣泛傳播。

最新研究負責人、印度德里國家疾病控制中心的帕爾塔·拉克西特說:“德爾塔變異毒株已經成爲全球主要毒株,它比我們見過的大多數其他變異毒株傳播更快,更容易感染個體,也能更好地逃避現有免疫——無論是通過先前接觸病毒還是接種疫苗產生的免疫。”

該研究另一負責人、劍橋大學治療免疫和傳染病研究所的拉維·古普塔說:“這或許也是今年第一季度印度出現非常嚴重疫情的原因,當時多達一半的病例此前曾感染過新冠病毒其他早期變異毒株。”



世衛警惕的新變種“繆”,已入侵全美 49 州

據美國《新聞周刊》6 日報道,上周引發了世衛組織警惕的新變種“繆”(B.1.621),迄今已攻陷全美 49 個州和哥倫比亞特區,僅內布拉斯加州尚未報告這一變種的感染病例。

美國政府支持的病毒數據平台 Outbreak.info 數據顯示,截至 9 月 4 日,加利福尼亞州共感染繆病例 384 例,居各州之首;此外,繆毒株在阿拉斯加州最爲流行,約佔該州新冠總病例數的 4%。

《新聞周刊》:可能具備更強耐藥性的繆變種在這些州最普遍

全球共享流感數據倡議組織(GISAID)一項數據顯示,截至 8 月 29 日,全球 39 個國家記錄了超過 4500 個繆毒株序列(包括 3794 個 B.1.621 序列,856 個 B.1.621.1 序列)。其中美國報告的繆感染病例數達到了 2065 例,遠超其他任何國家。

儘管美國幾乎各州均報告了繆感染病例,但在流行程度上暫時無法與德爾塔相提並論。美國疾控中心(CDC)數據顯示,在截至 8 月 28 日的一周中,德爾塔毒株感染的病例佔測序病例總數的 99% 以上。從全球範圍看,繆感染病例佔總數的比例要低於 0.5%。

美國國家過敏和傳染病研究所所長福奇表示,美國衛生官員正在“密切關注”繆毒株,儘管它“根本不可能”成爲影響美國的主要新冠病毒,但他們會認真對待這件事。

8 月 31 日晚間,世衛組織宣佈將繆(B.1.621)列入“需要留意”的變異毒株(variants of interest)名單,從級別上講要低於德爾塔、貝塔等變異毒株所在的“需要關注”(variants of concern)的名單。

聯合國官網:繆毒株可能對疫苗具備更強耐藥性

世衛組織報告顯示,這種毒株今年 1 月在哥倫比亞首次被發現。此後不久,南美洲、歐洲、美國和香港地區相繼出現感染了該毒株的“零星病例”。儘管繆毒株導致的病例佔新冠感染病例的總數並不高,但在哥倫比亞和厄瓜多爾這一比例正在擴大,其中哥倫比亞已達到了

39%,厄瓜多爾爲 13%。

值得注意的是,雖然從現在看繆感染佔比例不高,但世衛組織已警告稱,繆毒株擁有的突變表明它可能對疫苗更具抵抗力。世衛組織稱,繆毒株的基因突變或許意味着目前的疫苗、自然免疫或抗體治療,可能不會像對原始新冠病毒那樣有效。

該毒株包含名爲 E484K 和 N501Y 的突變,其中 E484K 可以幫助變種逃避抗體,而 N501Y 可以幫助變種更容易傳播。世衛組織病毒進化工作組初步研究顯示,感染繆毒株的康復期患者以及疫苗接種者血清中的中和能力下降,這一現象與貝塔變異毒株類似。

法國公共衛生局表示,初步實驗數據表明,感染新冠病毒或接種新冠疫苗後產生的抗體對這種變異新冠病毒的效力有所下降。

英國衛生部門 7 月份的一份報告稱,大多數病例發生在倫敦 20 多歲的人群中。一些感染了繆的确诊病例已經接種過一到兩劑新冠疫苗。英國 8 月份發佈的一份關於繆的風險評估報告同樣強調,該毒株可能與貝塔毒株擁有類似的疫苗耐藥性,但還需要從其他實驗室研究和真實案例中獲得更多的證據。

CNN:今年勞動節日新增病例比去年增加超 300%

在德爾塔的持續肆虐下,目前美國新冠肺炎累計确诊病例數已突破 4000 萬例,死亡病例數逼近 65 萬。美國疾控中心數據顯示,阿拉巴馬州、懷俄明州、愛達荷州、密西西比州和西弗吉尼亞州的疫苗接種人數尚不到總人口的 40%。阿拉巴馬州、密西西比州、得州和佛州的重症監護室使用率超過了 90%。

另據美國有線電視新聞網(CNN)7 日報道,剛剛過去的美國勞動節假期(9 月 4 至 6 日)與去年同期相比,平均單日新增确诊病例激增超過 300%,平均單日新增死亡病例數是去年同期的兩倍。



登頒布防疫新舉措:250 萬聯邦雇員必須注射疫苗

美國總統拜登星期四宣佈新的六點計劃,抗擊近幾個月激增的德爾塔變種新冠病例和造成的死亡,包括全面疫苗接種要求和其它措施。

拜登下令 250 萬聯邦雇員與合同工、大多數醫院和健保機構的工人以及雇員超過 100 人的公司的任何雇員都必須接種新冠疫苗。

大型私人企業的雇員可以選擇每星期進行新冠病毒檢測,以代替疫苗接種,但聯邦雇員就沒有這種選擇。

有些公司已經要求工人接種疫苗,否則將失去工作。

拜登星期四晚間在講話中說,“如果你想在聯邦政府工作或與我們做生意,就接種疫苗吧。”他強調說,他希望保護接種疫苗的美國工人免受未接種疫苗的同事的潛在傳染。

拜登並宣佈美國勞工部將要求相關企業向接種疫苗的員工提供带薪休假。

目前尚不清楚拜登對聯邦雇員與合同工發出的命令是否允許因爲宗教和身體

原因對疫苗尋求接種豁免的人員例外處理。

拜登還宣佈將進行新的努力去說服未接種疫苗的美國人去接種疫苗,在未來幾個星期內保護那些已經打了增強針的人員,確保學校開課,增加檢測並在某些情況下要求帶口罩,促進經濟復甦以及改善新冠病患的醫療等。

美國經濟自從新冠疫情 18 個月前開始以來已經強勁增長,但國家新增就業 8 月份顯著下滑,拜登認爲新冠病例的增加是新增就業減少的原因。

拜登宣佈對小型企業增加支持,允許更多的小型企業獲得低息貸款。他還說,小型企業管理局正

科學家主張:目前大多數人沒必要打第 3 劑新冠疫苗

科學家認爲,目前多數人還不必打加強劑,要把這些疫苗給尚未接種者,才能發揮最大效益。路透

一群科學家發表在醫學期刊《刺絡針》的評論文章指出,新冠疫苗在對抗重症方面的效力良好,因此多數人仍不必打加強劑,目前要把疫苗留給尚未接種者,才能發揮最大效益。

彭博資訊報導,這些作者主張,各國政府最好聚焦於未接種疫苗者,並等待更多關於加強劑的數據出爐。這篇文章的共同作者包含 Marion Gruber、Philip Krause 這兩名美國食品藥物管理局(FDA)專家,以及世界衛生組織(WHO)的 Soumya Swaminathan、Mike Ryan 等專家。

他們是基于廣泛的現實世界觀察研究,以及疫苗獲授權前的臨床試驗數據而做出的

評估:「這些研究都沒有可信的證據指出,新冠疫苗預防重症的保護力出現顯著下滑。此外,若加強劑打得過早,或是打的疫苗種類太過廣泛,也可能帶來其他副作用的風險。」

文章指出,就算接種加強針,最終真能降低民衆隔一段時間後染疫引起重症的風險,若將當前供應的疫苗用在先前還沒打過的人身上,可望拯救更多生命。

這篇文章綜合目前的觀察研究指出,平均而言,新冠疫苗對抗重症的保護力爲 95%,包含對抗 Delta 病毒這種傳染力更強的變種病毒,而預防上任何新冠病毒的保護力逾 80%。



福奇:美國新冠病例太多,疫情遠看不到盡頭

中國日報網 13 日電 據英國《衛報》網站當地時間 9 月 9 日報道,美國國家過敏與傳染病研究所所長安東尼·福奇(Anthony Fauci)博士在當天發表的一篇採訪中向美國 Axios 新聞網站表示,美國新冠病例太多,以至於看不到這場大流行的盡頭。

“目前,我們依然處於大流行中,因爲我們每天有 16 萬新增感染病例。”福奇說:“在像美國這麼大體量的國家,不能每天都有 10 萬人感染。必須把它降到 1 萬例以下,大家才會開始感到舒適。”

儘管近一周的平均新增病例數爲 14 萬例,較上周略有下降,但如此高的感染率不可能讓我們回到正常的生活,福奇表示。

“降至 1 萬例”這個標準大家很熟悉,福奇博士曾多次提到它。2020 年 8 月,在接受《美國醫學會雜誌》(Journal of the American Medical Association)採訪時,福奇警告稱,每天的病例需要降到 1 萬例以下。那時的美國,每日新增在 5 萬例左右徘徊,今年 1 月達到日增近 30 萬這一峰值。

今年 3 月,福奇又發出警告,在每日新增病例降至 1 萬例之前,不要放鬆限制,“甚至可能要遠低於這一數字”。即便如此,各州還是繼

續推進重新開放的計劃,福奇表示這“令人費解”。福奇仍繼續指出,1 萬例或更少的病例是結束疫情的基準。

即便在疫情“最低點”——6 月,美國最低日平均病例數也超過了 1.1 萬例。現在,隨着具有高傳染性的德爾塔變種病毒的出現,及對該病毒預防措施的持續缺乏,近幾個月病例又呈激增態勢。

“這甚至算不上適度的良好控制,”福奇告訴 Axios 新聞網站,“這意味着它是一個公共健康威脅。”

福奇表示,疫苗仍然是抑制病毒的關鍵。當很高比例的人口受到疫苗保護時,“仍會有一些人被感染,但不會成爲公共衛生威脅。”

然而,目前只有略多于一半的美國人口接種了疫苗。

另據海外網消息,由 Worldometer 實時數據來看,截至北京時間 9 月 14 日 6 時 30 分左右,與前一日同一時段數據相比,美國新增确诊病例 160842 例,新增死亡病例 1305 例。



美國 CDC:未接種疫苗者死于新冠幾率爲完全接種者 11 倍

據美國國家公共廣播電台網站(NPR)網站 10 日報道,美國疾病預防和控制中心(CDC)分析了 4 月 4 日至 7 月 17 日期間 60 萬美國人的新冠病毒確診、住院和死亡情況後發現,未接種疫苗的人死于新冠的幾率是完全接種疫苗者的 11 倍,這進一步證明接種疫苗能提供強有力的保護,即使針對新冠病毒德爾塔變異株仍是如此。

CDC 近日公佈的這項最新研究還發現,未接種疫苗的人感染新冠病毒的幾率比接種疫苗的人高近 5 倍,生病住院的可能性比接種

疫苗的人高 10 倍。

CDC 主任羅謝爾·瓦倫斯基博士在最近一次的白宮新冠病毒簡報會上說,該中心“研究了 13 個州民衆的新冠病毒確診病例情況、住院情況和死亡情況,提供了疫苗接種有效的進一步證據。”

她補充說:“正如我們所展示的,一項又一項研究證明,接種新冠疫苗是有效的。”

然而,這項研究也證明,隨着德爾塔變異株成爲美國的流行變異株,疫苗的有效性已下降。研究人員解釋稱,這可能因爲疫苗的免疫能力下降,也有可能因爲德爾塔變異毒株能更好地逃避免疫系統的“圍追堵截”,當然,也有可能這兩個因素兼而有之。

CDC 開展的另一項研究分析了從 6 月到 8 月來自 9 個州的數據,結果表明莫德納疫苗可能是美國人現在正在接種的三種疫苗中最有效的一種。研究發現,在所有年齡段,莫德納疫苗疫苗的有效性高於 95%,而輝瑞或強生疫苗的有效性分別爲 80%和 60%。

在簡化貸款免除程序,開啓一項計劃來幫助缺乏服務的地區更好地獲得聯邦、州和地方的資源。

美國新冠病例最新的增加和導致的死亡大部分發生在沒有接種疫苗的民衆之中,但幾個月前接種疫苗的人也出現了一些突破性的傳染。

拜登說,“這是未接種疫苗的疫情。”他說大約四分之一的美國人還沒有接種疫苗。

拜登並說,全國各地過於擁擠的醫院和加護病房說明,“這 25%的人可能造成很多損失,他們正在造成損失。”

新增病例近期讓全美各地的醫院和醫療人員不堪重負,有些加護病房的新冠患者已經達到病房的最高負荷。

全國 3 億 3200 萬人中有超過 1 億 7700 萬接種了疫苗,但 12 歲以下兒童的疫苗接種還有待聯邦衛生監管部門的批准。

超過 62% 的 12 歲及以上人口接種了疫苗,但最近幾周每天記錄的 COVID-19 新病例約有 150,000 例,每天約有 1,000 人死亡。

有些州的州長,許多是保守的共和黨人,敦促民衆接種疫苗,但對於強制接種疫苗或要求學校或工作場所的人佩戴口罩則猶豫不決。這導致很多政治和法律糾紛。有些法庭支持希望實行新冠病毒防範規定的地方官員。

在未接種疫苗的美國人中,病例數量激增包括越來越多的還不能接種疫苗的兒童。

美國兒科學會說,兒童的新冠病例在 8 月 5 日到 9 月 2 日間增加到 75 萬。

除疫苗外,拜登重申需要在全國各地規定佩戴口罩。

美國運輸安全管理局將對那些在飛機上拒絕佩戴口罩的人加倍罰款。VOA





首屆“漢語橋”世界小學生中文秀 哥倫比亞“小米杯”雲大賽成功舉辦

9月12日，中國駐哥倫比亞大使藍虎、哥倫比亞教育部長安古洛、文化部副部長帕蒂妮以視頻方式共同出席首屆“漢語橋”世界小學生中文秀哥倫比亞“小米杯”雲大賽並致辭。使館文化參贊朱曉燕、商務參贊董蔚、特邀嘉賓胡里亞娜女士、中國教育部科技委主任、前教育部副部長、中國工程院院士趙沁平、大賽冠軍單位——小米哥倫比亞公司國家經理馮文濤等中哥政界、商界、學界及中小學師生共2000多人通過多家直播平台出席線上頒獎典禮。

藍虎大使首先向進入決賽的各位選手表示祝賀，向支持“漢語橋”大賽的小米公司表示感謝。藍大使表示，首屆世界小學生“漢語橋”中文秀哥倫比亞“小米杯”雲大賽，為國慶72周年和中哥建交41周年再譜新曲。41年來，兩國政治、經貿、科教、文化交流日益深入，“中國熱”“漢語熱”持續升溫。今年“漢語橋”首次舉辦世界小學生中文秀，為小學生提供了展示中文能力的舞臺，將大大激發小朋友們學習漢語的熱情。哥倫比亞被選為20個首屆小學生中文秀的賽區之一，充分展示了近年來開展漢語教學的突出成果。來自各孔院和孔子課堂的小朋友們，克服疫情影響，堅持網課學習，他們用自己稚嫩的聲音、樸素的情感，表達了對中國、對漢語的熱愛。“漢語橋”

外中資企業搭建了推廣漢語、傳播中華文化、助力中哥友好之大平台。他高興地表示，2021年第二季度，小米全球智能手機銷售全球第二，在哥倫比亞等全球22個市場中銷



量排名第一。小米將為包括哥倫比亞廣大青少年在內的全球客戶不斷創造出能滿足各種生活場景的智能產品，使男女老幼盡享人類科技成果和幸福未來。

此次“漢語橋”大賽評委陣容強大、名流薈萃：有哥前司法委員會主席、大法官薩納布里亞，前環境部副部長、公立及私立大學校長委員會主席加維里亞，前旅遊部副部長、前駐華大使魯埃塔，哥中友協創始人及執行主席、前駐華大使戈麥斯，前麥德林孔子學院創始人、前駐華大使切維利亞，前上海世博會特使伽維利亞，眾議院哥中友好小組成員阿吉萊拉，華僑華人聯誼會主席徐銘添，哥中友協及漢語橋俱樂部波哥大站主席普亞那，華為、小米、OPPO等在哥中資企業代表共30人，他們紛紛鼓勵小選手們再接再厲，努力做中哥文化交流的小使者。

本次比賽由中國中外語言交流合作中心、中國駐哥倫比亞大使館主辦，漢語橋俱樂部波哥大站、哥中友協、哥倫比亞三所孔院、五所孔子課堂及各友好單位聯合承辦，決賽主題為“快樂中文”，包括主題演講和中華才藝等表演環節。面向5歲至14歲的在校學生，旨在激發他們學習中文的動力，為持續學習中文打下良好基礎。選手們以歌曲、武術、演奏、繪畫、廚藝等形式展示自己的漢語水平和中華才藝，博得評委和觀眾的一致鼓勵。

最後，來自麥德林孔院的弗朗哥 (Jacob Alberto Franco Maran) 勇奪桂冠，他自疫情前隨父母赴華旅遊後，就深深愛



上了中國，開始學習漢語，渴望長大後到中國留學，將中國的先進經驗帶回哥倫比亞。擅長繪畫的威爾蒙孔子課堂的海邁(Diego Luis James Aguilar)獲得亞軍，大不列顛王國孔子課堂的薩納布里亞(Santiago Sanabria)獲得季軍。決賽優勝者將代表哥倫比亞賽區參加全球比賽。所有決賽選手將榮獲使館頒發的榮譽證書及小米時尚電子獎品。



江蘇省文旅廳精心選送了南京小紅花藝術團的精彩演出，為首屆“漢語橋”世界小學生中文秀哥倫比亞“小米杯”雲大賽助興。這個創辦於1957年、享譽世界的少兒藝術團，以精彩紛呈的表演展示了中國少年的風采和活力，將頒獎典禮推向了高潮。哥民衆及中小學生們紛紛表示，疫情之後一定要去美麗的中國，去參加夢寐以求的漢語夏令營，去和中國的小朋友們一起唱歌跳舞、說漢語。

中國駐哥倫比亞使館文化處
2021年9月12日

已成為連接中哥的友誼之橋！

教育部長安古洛表示：哥教育部與中國駐哥倫比亞大使館共同舉辦2021年首屆“小米杯”“漢語橋”小學生中文秀，意義重大。哥政府早在《2016-2026年國家教育十年規劃》中就明確提出了“哥倫比亞到2026年將成為拉美教育程度最高的國家”這一宏偉目標。“漢語橋”為培養我國具有世界眼光、國際視野的新一代，提供了良好平台。

哥文化部副部長帕蒂妮表示，首屆“小米杯”“漢語橋”世界小學生中文秀，為兩國青少年架起了一座相互學習、彼此瞭解的友誼之橋，為培養新一代具有多元文化的高素質雙語人才搭建了一座未來之橋。

小米哥倫比亞國家經理馮文濤感謝“漢語橋”為海



舞蹈《茉莉花開》



舞蹈《燈影奇遇》



器樂重奏《絲路樂宴》



舞蹈《敦煌雅韻》

每天清晨,總是不自覺地將一個視頻點亮,聽着《春江花月夜》的激蕩隨波千萬里,何處春江無月明,忽而轉去《十面埋伏》的滿腔熱血和淋漓盡致的戰意,繼而《大魚海棠》的海天一色,聽風起雨落……。

Every morning, I can't help but open a video: a thousand miles of glittering waves in the Blossoming Moonlit Night by Spring River along which nowhere is the silver satellite not found. Then suddenly the music shift to the warm-blooded ultimate warpath in the Ambush from Ten Sides. Then there is the merging sky and sea in the Big Fish & Begonia, and all we do is to listen to the up and down of the wind and rain-drops.

視頻里的演奏家深情的演繹,讓我提筆的數次瞬間都幾乎無法找到更加合適的表達來讚美楊瑾老師那忘我的指尖上的聲聲精彩。

The passionate performance of the musician in the video made me feel wordless when writing. During many instances, I felt I can't find a better way to praise the excellent tune

指尖上鏗鏘有力的精彩旋律

The Sonorous and Wonderful Melody on the Fingertips

— 採訪匹茲堡琵琶大師楊瑾老師(女士)

- An interview of the Pittsburgh Pipa master Ms. Yang Jin
作者:鴻雁 文字校對:計冠光 譯者:Jenny Zhang/By: Hong Yan Translated by Jenny Zhang



dent to enter a school in the capital city. At the same time, the Central Conservatory of Music represents the standard and peak of music conservatories in China and is, therefore, the dream and a lifelong pursuit for many musicians.

楊老師在那里留下了她演奏生涯踏實的每一步,那里有她勤奮忘我的每一節音符,那里有她崇拜的演奏界的泰斗級名師,那里有她指尖跳動時每一個恰到好處的眼神。而《十面埋伏》是她的內在力量的完美呈現。

There, Ms. Yang took every firm step of her music career. There once resided every note of her diligent practices, the world-level grandmasters of music whom she admired, and the perfect eyes expression during a beat of her finger. The Ambush from Ten Sides perfectly showcased her inner strength.

楊老師的琵琶聲在她很小的時候就走出了國門,在日本 40 多場的演出里,從鄉村到城市,她是國粹的驕傲。她和鋼琴王子理查德克萊德曼的合作曲

also a surging spirit of progress and advancement.

這是演奏家的搖籃,楊老師在這里紮根,開始了她將中國樂器之王 - 琵琶,作為一種中國情節的演奏藝術傳播給一個異國的文化,娟娟溪水,源遠流長。

Here is the home and cradle of many musicians. Ms. Yang settled down here and started her long and subtle journey of spreading the art of pipa - the crown jewel of Chinese instruments - in the United States.

來到匹茲堡,又是另外一番風景,這里的大學,音樂廳,在楊老師的演奏會上,每一次都是前所未有的落座滿席和經久不息的掌聲。

Things were different once she came to Pittsburgh. Her concerts, whether in universities or concert halls, are always unprecedentedly packed with people. The applauses were ceaseless.

楊老師在這里,也拉開了她的琵琶演奏傳承給下一代音樂愛好者的序幕,她的學生從四歲的小齡童到一些年長的演奏愛好者,這對於一個老師來說實屬不易,因為每個年齡段對音樂的把握和對樂

樂的意境永無休止,楊老師的夢想是將琵琶的演奏和琵琶音符的那點滴的精彩,傳給下一代的孩子們,傳播給世界的音樂文化。讓國樂之王,綻放出世界的光芒。我們也期待楊老師載着這份夢想,在我們同心協力中,將琵琶演奏的傳承帶到更深更遠,更持久。

The world of music is rather endless. Ms. Yang's dream is to bring the art and amazement of pipa to the next generation and the music communities around the world. She wishes to let this crown jewel of Chinese classical music enter the world stage and get the applause it deserves. We wish Ms. Yang can carry this dream and go further. By working together, we can pass on this heritage to the latter generation.

楊老師趕着當日四點的一個演出,但是她還是應着我的請求,彈奏了《春江花月夜》、《四面埋伏》和《大魚海棠》,留下的視頻,成了我每日清晨必然要視聽聽覺享受一番的曲目。

Although she was rushing to go to a performance at 4 o'clock, she accepted my request and played the Blossoming Moonlit Night by Spring River, the Ambush from



using Ms. Yang Jin's fingertips.

有幸在一個周日的下午前往楊老師的家里拜訪,心里的忐忑在見到楊老師的那個時刻平靜下來,楊老師的居家感讓我放鬆了許多,客廳的一個地方已經被數只琵琶佔領,孩子們跑來跑去,讓屋子里充滿了家庭的歡樂祥和。

I had the honor is visiting Ms. Yang's home on a Sunday afternoon. The second I met her, my nervousness went away as her domesticity eased my soul. A corner of the living room was taken over by several Pipa. The kids were hooping around, filling the house with a joyful and peaceful family atmosphere.

都說父愛如山,厚重而沉穩,楊老師在 10 歲的時候是唯一考入中央音樂學院附屬小學的外地考生,她的父親在北京落腳一份臨時的工作陪她度過那段音樂生起步的艱難時間。作為一個走過 70 年代考生的我,深知那個時代里,外地考生考入京城的院校是多麼艱難,而



中央音樂學院是中國的音樂學府的圭臬和殿堂,那里是無數音樂人的夢想和畢生的追求。

We all know that paternal love is like a steady and calm mountain. When she was ten years old, Ms. Yang was the only non-local student admitted into the elementary school affiliated with Central Conservatory of Music. And her father found a temporary job in Beijing to accompany her through that tough time. As a student when went through the 70s, I know exactly how hard it was for a non-local stu-

目是一個時代的經典,她還親自授課給國內著名的電影明星,教授她們如何上手演奏電影的經典片段。Ms. Yang and her Pipa enter the global stage very early on. During the more than 40 performances in Japan, she visited both cities and villages and became the honor of the nation. Her collaboration with "the piano prince" Richard Clayderman was a classic of a time. She also taught many well-known movie stars in China and shown them how to play during many classic clips of movies.

武漢音樂學院破格錄取了楊老師作為首次的人才引進,在幾個音樂學院的錄取信里,楊老師還是毅然選擇了這座有着悠久歷史的音樂學院,這沉甸甸積累的音樂搖籃,正式啟航她孕育音樂英才的工作。其實演奏界的老師們都知道,在這以前,楊老師已經開始了她演奏里程上的教書育人工作。

楊老師隨着先生來到了克利夫蘭,這里是她在美國琵琶演奏的第一個音樂天堂,克利夫蘭是一個非常特別的美國城市,這里以醫藥學和音樂而享譽美國,城市的文化深處蘊藏着一種外表看似平靜如水,內心卻洶湧澎湃的進取和向上的精神。

Wuhan Conservatory of Music accepted Ms. Yang as the first talent recruitment. Among the acceptances of several conservatories, Ms. Yang chose this school with its long history and the legacy of fostering first-class musicians and started her own journey of cultivating the music stars of the next generation. Later, she moved to Cleveland with her husband. This city was her first music paradise in the United States. Cleveland is a rather special city known for its music and medical industry. Under the exterior calmness of the city, there's

感的理解是完全不同的,但是楊老師能根據每個學生的特質,在一年之內能夠讓她的學生們演奏出精彩的曲目,但凡接觸過民樂的愛好者都知道,這個過程需要兩到三年的時間。

Here, Ms. Yang also started her career of passing the art of pipa to the next generation of music lovers. Her students ranged from four-year-old kids to some older music enthusiasts. This is rather hard for a teacher since students of different ages have different grasps and understanding of music. However, she was able to teach following each student's specialty and allowed them to play wonderful songs within one year. In comparison, as all Chinese classical music lovers would know, this process normally takes two to three years.

談起琵琶的演奏,楊老師的每一句都沉澱着她對琵琶演奏的痴迷和眷愛,從她對琵琶的難度,手勢,樂曲以及演奏情感的表達中,讓我充分領略到了什麼是"轉軸撥弦三兩聲,未成曲調先有情,低眉信手續續彈,說盡心中無限事"。大弦如急雨,小弦如細雨,時而大珠小珠落玉盤,時而幽然鶯語花叢談,無聲勝有聲,有聲如流泉……。奇妙之處不言而喻,難度之大不得而知。

When it comes to pipa playing, Ms. Yang's every sentence was filled with her obsession and love. Her explanation and demonstration of pipa's difficulties, hand positions, music, and emotions showed me the meaning of "tuning and wheeling the strings for a few times, and the emotions are expressed before the music. All the hidden thoughts are told through the lowering eyes, relaxing hands, and the continuing waves of music." The greater notes are like rapid rains and the smaller ones like gentle drops. Sometimes it is the falling of pearls of various sizes into a jade plate, other times it is the chattering of warbler in hidden bushes. The silence can be more significant than noise, and the noise can flow like a running spring…… It is needless to emphasize the amazingness and impassible to imagine its difficulty.

Ten Sides, and the Big Fish & Begonia for me. Every morning, I can't help but to revisit and indulge in this video, this visual and auditorial masterpiece.

感謝楊老師的熱情,感動着楊老師的國樂之情和她將國樂文化在異國文化中傳承的切切真情,我們期待着琵琶國樂的今天和明天,在這個異國的文化里。

We would like to thank Ms. Yang for her warm-heartedness. We are touched by her devotion to Chinese classical music and her faithfulness in passing this cultural legacy down in a foreign setting. Let's look forward to today's and tomorrow's of classical pipa music in the western world.

在即將結篇的這里,我的腦海里總是浮現出楊老師的謙虛,和善的面容,還有那鏗鏘有力和溫柔似水的琵琶音符。我是不是真的對這個樂器已經有瞭解不開的情緣?

As I am drawing my conclusion, I still can't help but think of Ms. Yang's modest and kind features and her powerful or gentle notes. Am I also attached to this music instrument now?



2021 楊瑾學生音樂會
迎向夏天的聲音
5月15日 May 15th 4pm
Zoom link: 2880461258

2021 楊瑾學生音樂會
送给妈妈的歌
Songs for the Mother
5月9日 May 9th 4pm
Zoom link: 2880461258

2021 楊瑾學生練習曲音樂會
指尖上的舞蹈
dance of the fingertips
3月28日 March 28th 4pm
Zoom link: 2880461258

悦享琵琶
Leonardo Yu, Huyao Zhang
Rebecca Cornech, Zhen Yu
美东时间: 8月16日下午三点(周日)

乐享人生,一起来玩儿吧!
11月20日 2021 11:00 PM - 12:15

“云想花想 国乐飘香”
杨瑾学生琵琶古筝线上演奏会
Yangjin's students online recital
June 7th 3pm
Zoom ID 2880461258

2021年9月18日星期六 與我們一起觀看電影《武林》

Support Independent Film! Join us! In Person or Virtually or Both!

\$5 off in person ticket now (at the door will be \$15), discount code below. Come support your friends on big screen.

Join us virtually or in person on Saturday, Sep 18 at 7pm for the Special VIP Screening of our feature sci-fi action film Wu Lin The Society

A great way to meet filmmakers and socialize, see what's coming up for the filmmakers. Short films and trailers will debut as well. Several VIPs will be attending including a fellow filmmaker/comedian from Atlanta, a Distributor's CEO, another distributor, etc. Use this opportunity to meet talented filmmakers or get your distribution questions asked and/or suggest your film.

Wu Lin The Society was shot during the peak of the Covid-19 Pandemic (September - December 2020) in Ohio and we took precautions and incorporated masks to be used in front of the cameras. We were the safest low/no budget film set in Ohio during that time with over 80 cast and 30 crew involved.

Several Film Festivals have already accepted the movie:

- Action on Film MegaFest
- The Indie Gathering Film Festival
- New York Movie Awards
- Hollywood Gold Awards
- Austin Action Fest & Market
- Toronto Independent Film Festival of Cift
- Urban Action Showcase
- International Action Film Festival
- City of Angels Women's Film Festival
- FunMill Films Fest 2
- Tri-Cities Science Fiction Film Festivals

And winning these awards:
Silver Award at the Hollywood Gold Awards in

Hollywood, Ca,
Best Sci-fi Action Feature at the Indie-Gathering Film Festival
Best Ohio Film at the IndieGathering Film Festival
Best Editing in an Ohio Film at the Indie-Gathering Film Festival and
Best Action Visual Effects Feature at Action On Films Megafest in Las Vegas

Synopsis:

'In the future... Revenge has no limit.' Wu Lin The Society is set in the year 2050 when pollution and viruses are rampant. People need to wear masks to be able to breathe easy. But when people start to die mysteriously, the police thinks it is the work of a serial killer. Rumors are whispered about a demon that is actually behind the rampage. The detectives must hurry to solve the mystery to stop the killings.

We hope you would take some time and check out the trailer attached and come support our screening.

Trailer: <https://youtu.be/ASrKil-HIX6Q>

Both In-Person and Virtual will get a chance to participate in Q&A after the Special VIP Screening with Cast and Crew!

Tickets are available at \$15/each, support independent filmmaking, In Person get a \$5 off if using this code: wulinfriend

In Person Ticket link: <https://wulinthemovie.eventbrite.com>

Virtual Ticket link: <https://watchbeem.com/cow-atch/wu-lin-the-society-special-vip-premiere-showcase> and thank you to City of Cleveland - City Hall for the continued support!



Johnny K. WU



IN THE FUTURE.... REVENGE HAS NO LIMIT

WU LIN THE SOCIETY

JERRY SUR THOMAS H.F. GASSAWAY YVONNE YORKE
PAULINE NOWAKOWSKI KYLE HOUSTYN KYLE ZNAMENAK

HONORABLE MENTION NEW YORK MOVIE AWARDS
WINNER BEST EDITING IN AN OHIO FILM The Indie Gathering 2021
WINNER Best Action Feature The IndieGathering Film Festival 2021
SILVER AWARD FEATURE FILM HOLLYWOOD GOLD AWARDS
OFFICIAL SELECTION FUNMILL FILMS FEST 2 2021
FINALIST Action on Film MegaFest, Las Vegas 2021
OFFICIAL SELECTION Austin Action Fest & Market 2021
OFFICIAL SELECTION City of Angels Women's Film Festival 2021
WINNER Action on Film MEGAFEST Las Vegas 2021
WINNER BEST OHIO FILM The Indie Gathering 2021
FINALIST Toronto Independent Film Festival of Cift August 2021
OFFICIAL SELECTION Urban Action Showcase International Action Film Festival 2021

VIP Private Screening

Saturday, 9.18, 7:00pm

Atlas Cinemas Lakeshore 7
22624 Lakeshore Blvd, Euclid, OH 44123

Tickets: www.Bit.ly/wulinthemovie

WU LIN THE SOCIETY