



Facebook Awards Grant to Erie Chinese Journal
2020
2002
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
第四三三期 Vol.433 Nov.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

信奉無差別 藝術無疆界



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

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration
 Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews IMMIGRATION LAW FIRM 1 CLEVELAND 2016

黃唯大律師 滿足您所有的移民要求

- 成立於 1978 年
- 黃唯律師有 40 年辦案經驗被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, L1 跨國經理, B, E, F, H, J, K, O, P, R, V 簽證, 親屬移民, 職業移民, 投資移民, 入籍, 廚師、管家、技工等均可申請綠卡, 超齡, 十年綠卡, 政府庇護, 遞解出境, 上訴, 出庭至聯邦巡回法庭, 監獄保釋, 刑事綠卡等。

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

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

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

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

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

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

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

交流 美 中 信 息
弘 揚 中 華 文 化

伊 利 華 報
ERIE CHINESE JOURNAL

服 務 華 人 社 區
振 奮 民 族 精 神

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
--	---	--

隨筆輕語

夕陽下無從數 幾度悲歡離合
黃昏後說不清 幾許愛恨情愁
小樓明月語還休
兒女情長知多少
昨夜星辰已墜落
淚水中緣分悄然而過
是誰輕輕拋來無花果
又是誰無語的揮揮手
人生匆匆何必大步走
一曲悲歌我想慢慢走

愛像錦扇已殘破
左扇右扇都是空
情似晚鏡也破損
東補西補難返原
驀然回首又春晚
又一場煙水蒼茫

又一場煙水蒼茫

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點
時間 周日休息

俄州持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

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。

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

微信掃碼

Venus Versa 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。

下面就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碱釋放, 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, 整個進程僅幾分鐘, 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。

克利夫蘭發生惡性謀殺自殺案件

(本報訊)11月1日,克利夫蘭 Westlake 發生了一起嚴重的謀殺和自殺案件。Yi Chai, 35歲,畢業于上海復旦大學,後來美國留學,她是 Case 大會計專業碩士畢業,生前在聯邦銀行工作,她的未婚夫 Nathan A. Demetra, 31歲,出生在 Youngstown 一家虔誠的天主教徒家庭,是家中老大,畢業于 Youngstown 大學,從事信息技術(Information Technology)工作,他是一位健康陽光的青年,他倆在網上認識,戀愛一年多,正準備結婚。

Brent Shira, 45歲, 家住 Jefferson County, 他與 Yi Chai 在 2016-2017 年是男女朋友關係, Shira 開槍殺了 Yi Chai 和 Nathan

A. Demetra 後自殺。Detective N. Fox 告訴大家: Shira 曾經在 2005 年與加拿大一女子戀愛,戀情結束後還繼續跟踪,他有心理問題,是有前科的人。

11月10日上午,在 Westlake 警察局,本報記者來

此瞭解情況,現場有 Detective N. Fox, Detective Jim "Stone" Scullin, 克利夫蘭市政府的華人代表陳女士,和一位中文講的很好的 Anthony Edwards, 他的母親曾經在警察局工作,現在已經退休六個月了,他是來幫助警察局做翻譯的。

這樣的悲劇發生,對來自上海的 Yi Chai 的父母來說實在是萬分悲痛的,今天大家都非常理解和同情 Yi Chai 父母的悲痛之情,父母唯一的寶貝聰明能幹,是個孝順的女兒,就這樣往生了,她原來已經為父母購買好了 12月13日的機票,父母要來美國參加女兒的婚禮。父母的眼前還呈現着女兒沉浸在幸福愛情之中的音容,突如其來的悲劇實在是給他們帶來巨大的悲哀。



一對即將走進婚姻殿堂的情侶慘遭殺害



圖片說明

Anthony Edwards 25歲 (Graduate student at John Hopkins University, and working at Saint Ignatius School in Cleveland) 他說一口流利的中文,因為他退休的媽媽曾經在警察局工作。他總是幫助需要幫助的人,世界很小,今天 Anthony Edwards 在我去瞭解案情時也認出了我,我們曾經在密宗寺廟見過面,一位非常優秀自信的好年輕人。

Restaurant Space for Rent

餐厅空间出租

1550 East 30th St, Cleveland, Ohio
 俄亥俄州克利夫蘭市東 30 街 1550 號
 餐廳可容納 40-50個座位, 廚房/衛生間在餐廳後面并附有步入式冷藏櫃。

- 空間適用於小型餐廳
- 位于高客流區域
- 辨識能見度高
- 靠近克利夫蘭下城
- 靠近克城州立大學及克城醫院
- 與附近知名餐廳為鄰

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

Mini Dental Implant
 Centers of America
 Hanjun Guan DMD PHD

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

Mayor Frank G. Jackson's Week in Review: Updates from Cleveland City Hall



克利夫蘭市長的接棒人

Clevelanders,

When I announced that this was my final term, I said, 'this is a relay, not a sprint.' This means no mayor starts and finishes the race. Instead, they run their leg and pass the baton. This week, the people of Cleveland elected Justin Bibb as the city's next mayor. I want to congratulate Mayor-Elect Bibb on his victory and wish him every success as he takes the baton to lead our city into the future. Mayor-Elect Bibb and I had an opportunity to meet this week in my office as we begin the transition process.

Here is a look at some of the other announcements from this week:

November 2: It was Election Day in the City of Cleveland, and in addition to selecting Justin Bibb as our next mayor, the people of our city also voted to elect Shontel Brown to represent Ohio's 11th congressional district. I issued her a statement of congratulations. Click here to view the statement.

November 3: I participated in the ribbon-cutting ceremony for the Opportunity Corridor. The boulevard will connect Cleveland's East 55th Street to East 105th Street in University Circle. This project gives us the opportunity to spur investments, jobs and real estate developments in neighborhoods where they otherwise wouldn't have happened. I thank Former Governor Kasich, Governor DeWine, ODOT and all of our state and local partners for their dedication to this project and helping ensure that Cleveland contractors and local residents can participate in and benefit from its success.

November 4: The Cleveland Division of Police held the 2021 Awards Ceremony to honor police officers who have demonstrated exemplary service throughout the past year. The ceremony, which was livestreamed can be watched here. During this event Police Chief Calvin D. Williams announced

November 5: We announced the City of Cleveland Veteran's Day Ceremony and Parade. On Thursday, Nov. 11 at 11 a.m., I will be joined by other city officials and local and regional veterans' organizations to honor those who bravely served in the armed forces. The parade will immediately follow the ceremony and will step-off in front of City Hall, 601 Lakeside Ave., at 12:30 p.m. Click here to view the ceremony agenda and list of speakers.

his resignation, which will occur at the end of my mayoral term.

Chief Williams has honorably served the citizens of Cleveland for more than 35 years. He navigated the relationships between our community and the Division with honor, determination and an understanding that mutual trust between police and the communities they serve are key to maintaining public safety and effective policing. Chief Williams has experienced many of the trials and triumphs of our city, along the way, earning a reputation for steady, pragmatic leadership. The positive impact he has made on Cleveland is commendable and appreciated. I consider him a friend and wish him the best in his retirement.

November 5: We announced the City of Cleveland Veteran's Day Ceremony and Parade. On Thursday, Nov. 11 at 11 a.m., I will be joined by other city officials and local and regional veterans' organizations to honor those who bravely served in the armed forces. The parade will immediately follow the ceremony and will step-off in front of City Hall, 601 Lakeside Ave., at 12:30 p.m. Click here to view the ceremony agenda and list of speakers.

The City of Cleveland reported 558 new coronavirus cases for October 24 - October 30, bringing the total to 44,544 coronavirus cases and 565 resident fatalities. View the full report here. I urge residents to stay safe amid the spread of the Delta variant of COVID-19, and to get vaccinated to protect themselves against the virus. To view my video message, click here. Those seeking to be vaccinated can schedule an appointment by calling our COVID-19 Vaccine Call Center at (216) 664-2222.

Don't forget to turn your clocks back one hour as Daylight Saving ends on Sunday, November 7. The Cleveland Division of Fire will "Sound the Alarm" tonight at 6:05 p.m. and emergency sirens will sound for one minute in unison to urge residents to change their smoke alarm batteries.

Thank you and stay safe,



Frank G. Jackson Mayor, City of Cleveland



UNITED WAY REMINDER

Join this evening's final 2021 Consent Decree Community Conversation on Community Engagement, Recruitment and Diversity, co-presented by United Way of Greater Cleveland and NAACP-Cleveland Branch

As a reminder, the final 2021 virtual Cleveland Consent Decree Community Conversation takes place tonight from 6:00-7:30 p.m., focusing on Community Engagement, Recruitment and Diversity. The session is co-presented by United Way of Greater Cleveland and NAACP - Cleveland Branch.

About the session: The Consent Decree mandates that the City of Cleveland Division of Police maintain high-level quality service, ensure officer safety and accountability, and promote constitutional, effective policing, by reviewing and revising as necessary its recruitment and hiring program to ensure that it successfully attracts and hires a diverse group of qualified individuals. In developing and implementing its recruitment plan, the Cleveland Division of Police will consult with the Community Police Commission and other community stakeholders on strategies to attract a diverse pool of applicants.

All media organizations are invited to

livestream the event. Thank you for your support of this important 11-month series. The livestream will also be available on the City Club of Cleveland's YouTube channel by clicking here, with a replay available immediately after the session concludes. Registration is free and open for all to join the conversation here.

MEET OUR NOVEMBER COMMUNITY CONVERSATION LEADERS

MODERATOR:

Darrielle Snipes, Multimedia Journalist for CMSD News Bureau

PANELISTS:

Detective Felton Collier, City of Cleveland
Kareem Henton, Black Lives Matter
Michelle Heyer, Department of Justice
Director Karrie Howard, City of Cleveland
Earl Ingram, Boys & Girls Clubs of Northeast Ohio
Victor Ruiz, Cleveland Police Monitoring Team

This 11-month virtual event series is complimentary and open to the public. The 2021 initiative is part of United Way of Greater Cleveland's Public Policy Agenda to advocate, convene and support issues that impact Greater Cleveland. The series is possible through partnership with The City Club of Cleveland.



ADVOCATES

In Action

OCA - Asian Pacific American Advocates
 ADVOCATE ST. LOUIS
 ADVOCATE UTAH
 ADVOCATE CLEVELAND
 ADVOCATE DFW
 IMA

Situational Awareness Intervention Workshop

November 16, 2021

3:30 p.m. - 5:00 p.m. PT | 4:30 p.m. - 6:00 p.m. MT
 5:30 p.m. - 7:00 p.m. CT | 6:30 p.m. - 8:00 p.m. ET

In response to the increased rise of Anti-Asian/American, xenophobic harassment, and anti-hate towards marginalized communities of color, OCA is providing educational and awareness tools to combat these types of systemic oppression.

This workshop is a free, 1.5-hour, interactive training to teach people on how to be a confident and effective bystander against racism and discrimination. At the end of the training, each participant will have the tools to be able to intervene as a bystander whenever they see or experience harassment.

Pre-registration is required for this 1.5 hour training via Zoom.

WHAT YOU WILL EXPERIENCE

- Clear understanding of the training's goals and community agreements
- Learn and identify your own power, privilege, bias, and race in order to become an effective bystander
- Learn bystander intervention strategies, such as our RESPECT technique
- Meet and network with other participants from diverse backgrounds and organizations

WHO CAN ATTEND THE TRAINING?

- College students
- Educators
- Community organizers and activists
- Non-profit organizations
- For-Profit/Corporations and employees
- People in leadership positions
- Adults who want to make a difference in the community

Activate YOUR power.

For more information & to register, visit <http://bit.ly/AdvocatesInActionSAW2021>

Lt. Governor Husted announces the launch of the application for IMAP at Global Lynx, Inc., an IT training provider in Central Ohio.

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review For the week ending November 5, 2021

in the pandemic. In October, at least 173 of these deaths occurred amongst people in their 50s. At least 78 of these deaths occurred amongst people in their 40s - and at least 28 of these deaths occurred amongst people in their 30s.



Governor Mike DeWine visits South Charleston to announce the second round of Ohio BUILDS water infrastructure grants.

Governor DeWine announces the second round of Ohio BUILDS water infrastructure grants while in South Charleston.

Ohio BUILDS Water Infrastructure Grant

On Tuesday, Governor Mike DeWine and First Lady Fran DeWine visited South Charleston

of the application for IMAP at Global Lynx, Inc., an IT training provider in Central Ohio.

On Monday, Lt. Governor Jon Husted visited Global Lynx Inc. in Columbus for a roundtable discussion with Individual Microcredential Assistance Program (IMAP) participants.

and Wilmington, respectively, where they announced the second round of Ohio BUILDS water infrastructure grants.

Last week, grants totaling more than \$93 million were announced for infrastructure projects impacting 60 counties. Tuesday's announcement included projects in the 28 Ohio counties that did not receive funding in the first round.

"It's astonishing to me that there are communities in Ohio today where it's difficult to get clean water. For our people to thrive and for our communities to grow, clean water and reliable infrastructure are an absolute must," said Governor DeWine. "There is a tremendous need for water infrastructure upgrades all over our state, and through Ohio BUILDS, we're funding projects that will be life-changing in some communities."

A third round of grant recipients will be announced in the future.

Governor DeWine announces Ohio BUILDS in Wilmington

First Lady DeWine announces the second round of Ohio BUILDS grants during her visit to Wilmington.

Lt. Governor Husted speaks with the Chamber of Commerce Executives of Ohio at their annual event.

Lt. Governor Husted speaks to the Chamber of Commerce Executives of Ohio at their annual event.

On Wednesday, Lt. Governor Husted joined the Chamber of Commerce Executives of Ohio at their annual event in Columbus. The Lt. Governor spoke about Ohio's economic outlook and how chambers play a role in addressing the ongoing workforce challenges.

COVID-19 Press Conference 11042021

On Thursday, Governor DeWine updated Ohioans about his recent COVID-19 exposure. The Governor cancelled public events through Sunday after he and First Lady Fran DeWine were exposed to COVID-19 by staff members who tested positive.



Governor and Mrs. DeWine have tested negative for COVID-19 and will continue to test while monitoring for any symptoms.

AGES 5 TO 11 PEDIATRIC VACCINATIONS

More than 850 Ohio kids ages 5-11 have received the COVID-19 vaccine since the CDC and the FDA gave final authorization of the pediatric dose earlier this week.

Children may be vaccinated at many different types of providers, including local health departments, pediatricians, family physicians, community health centers, adult and children's hospitals, and pharmacies. Parents should contact their provider to learn about vaccination opportunities or they can visit gettheshot.coronavirus.ohio.gov to find a provider or make an appointment.

Vax-2-School VAX -2 -SCHOOL UPDATE

The Ohio Vax-2-School program has expanded to include younger Ohioans with this new authorization. Ohioans aged 5-25, or their parents or guardians, can enter online at ohio-vax2school.com once they have received at least one dose of the COVID-19 vaccine. The program will award \$2 million in scholarships, including 150 \$10,000 scholarships and five \$100,000 grand prize scholarships that can be used at an Ohio college, university, or career training opportunity.

The initial registration deadline is Sunday, Nov. 21. Full registration dates, rules, and information, as well as the registration portals, are available online at www.ohiofax2school.com.

DEATHS DATA

The Ohio Department of Health reported that 1,264 Ohioans died of COVID-19 in October. The number may continue to increase as reports are received. To put this in perspective the number of individuals who died of COVID-19 was the sixth highest during the month of October than at any other point

On average there are more than 41 Ohioans dying each day from COVID.

Deaths by Age Group

On Friday, Governor DeWine announced his five appointments to the OneOhio Recovery Foundation board and his two appointments to the Foundation's expert panel. The Foundation will soon be established to distribute a portion of the settlement funds from the drug manufacturers and distributors of opioids to communities in Ohio.

"Establishing the OneOhio Recovery Foundation is the next step in enhancing Ohio's prevention, treatment, and recovery support services. The investments made by the Foundation will create an opportunity for local communities to plan for and sustain efforts that address the ever-evolving drug epidemic," said Governor DeWine. "There is not one part of the state that hasn't been impacted by the opioid crisis, and this is critical to beginning the healing process."

Lt. Governor Husted attended the Amgen's Advance Final Product Assembly and Packaging Facility groundbreaking ceremony in New Albany.

Lt. Governor Husted speaks at the groundbreaking ceremony for Amgen's new facility, which is expected to be operational by 2024.

Also on Friday, Lt. Governor Husted attended the Amgen's Advance Final Product Assembly and Packaging Facility groundbreaking ceremony in New Albany. The 160,000 square foot facility will employ nearly 400 people.

As of Friday, there have been 1,565,043 confirmed and probable cases of COVID-19 in Ohio. Additionally, 25,067 confirmed and probable COVID-19 deaths have occurred. A total of 80,852 people have been hospitalized, including 10,240 admissions to intensive care units.

CASE DATA/VACCINE INFORMATION

In-depth COVID-19 data for Ohio: coronavirus.ohio.gov.

Ohio's central scheduling system: gettheshot.coronavirus.ohio.gov

Ohio mass vaccination information: coronavirus.ohio.gov/massvaccinationclinics

All vaccine providers: vaccine.coronavirus.ohio.gov

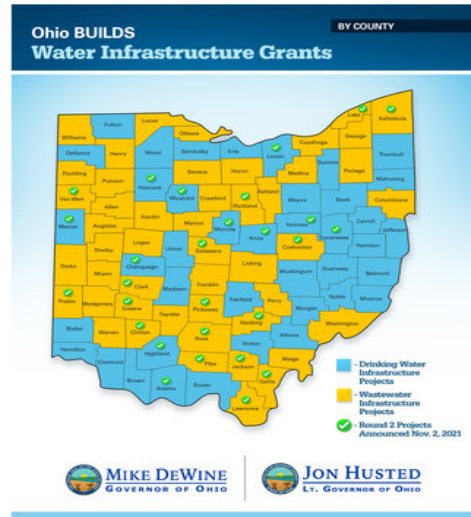
More vaccine information: coronavirus.ohio.gov/vaccine

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



"IMAP helps individuals earn new skills that will lead to a career with more job security and higher pay, while at the same time providing Ohio businesses access to the new talent they need to compete," said Lt. Governor Husted. "Today, we launched a second round of IMAP in addition to an updated website, making it easier to navigate the program and connect with a training provider to earn a technology-focused credential at no cost."

IMAP



李錦記誠聘
Job content: 李錦記誠聘 中西部區域業務經理:良好中.英文讀寫聽說能力,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

伊利華報 惠登廣告
熱線電話: 216-324-2959

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

辦公室搬遷啟示
SOCIAL SERVICE OFFICES - www.asiaohio.org | @asiaohio
Cleveland: 3631 Perkins Avenue, Suite 2A-W, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-881-0330 (F) 216-881-6920
We've Moved! Akron: 370 East Market, Akron, OH 44304 (T) 330-535-3263 (F) 330-535-3338
INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTERS - www.ichcoho.org | @ichcoho
Walk-ins Welcome. Accepting New Patients. Call for Appointments.
We've Moved! 2999 Payne Avenue Suite 140, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-361-1223 (F) 216-361-1568
Akron: 370 East Market Street, Akron, OH 44304 (T) 234-312-3607 (F) 234-312-3609

紅袖添香美容
誠聘美容師和按摩師
聯繫電話 (216) 832-9066

堂吃中餐和轉讓
Habachi 老店
生意穩定,歡迎來看生意!
另外飯店房產也出售。
有意請電: 216-712-9129

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,治療各種痛病,傷痛。(但不化藥,不動手術,因此不會有化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。可以為您找當地的律師。
趙文寧 醫生 中醫針灸師 西醫脊柱神經科 傷痛症專科
治療車禍工傷 電話:216-581-0321
痛病,提供法律 地址:Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA,MSA,MTAX
报稅服务 公司成立 公司变更 酒牌申请
各类牌照 合法省稅 改稅补稅 查稅辩护
会计簿記 商业咨询 文件公証 生意买卖
保險年金 国际稅務 經驗丰富 准确價优
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
克里夫蘭亞洲商場內(丽华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

何日是歸程?美中航班大幅減少 華人放棄春節探親

中國民航總局月底(10月29日)表示,從2021年11月1日至明年3月26日,中國將僅允許每周408班國際客運航班定期往返中國,低於夏季的644班,減少了36.6%。

路透社報導,冬春的客運航班,將比一年前疫情時期下降21.1%,而去年11月~今年3月由於大流行和Delta,國際旅行已嚴重低迷。

中國民航局在其網站上的一份聲明中表示:“國際客運航班換季將繼續符合疫情防控政策和運輸保障的相關要求。”

民航局補充說,定期國際航班(可能會因以後取消而減少)將是疫情前水平的2.2%。

也就是說,國際航班數量僅保留2019

年疫情前2.2%的航班繼續飛行。

民航局在8月表示,每周國際航班數量約為2019年水平的2%,原因是在輸入性病例數量不斷增加的情況下,更多航班被暫停。

另一方面,民航局表示,國際航班總數(主要是貨運航班)計劃每周6,172班,同比2020年冬春航班季節增長21.3%。



民航局于2020年3月削減了國際航班,以緩解對新冠病毒感染上升的擔憂。“五個一”政策允許大陸航空公司每周只執飛一個航班飛往任何一個國家的航線,而外國航空公司每周只運營一個飛往中國的航班。如果發現

一定數量的乘客感染了新冠,民航局會對航空公司的航班暫停或容量上限進行調整,如果航空公司沒有輸入任何病例,則增加航班。

國航(Air China)9月對分析師表示,預計民航局將在2022年上半年繼續限制國際客運航班。

航班縮減的消息一出,不少華人(專題)已經接到往返中美的航班被取消的通知。以中國南方航空為例,其洛杉磯(專題)-廣州的11月~12月航班已限售,而中國東方航空也取消了11月多趟紐約(專題)-上海航班。

家住紐約、因疫情3年沒有回故鄉的王女士表示,她已放棄2022春節回國探親的打算。

在美華人打贏微信禁令訴訟案 美政府將賠90萬美元

今年6月,美國前總統特朗普(專題)發佈的微信禁令被現任總統拜登(專題)正式撤銷。此後,在美華人(專題)律師團隊再次出擊,向美國政府索取補償。談判經歷數月,美政府近日同意向發起訴訟的美國微信用戶聯合會(USWUA,下稱“美微聯會”)賠償90萬美元(約合人民幣(專題)574萬元)律師費用。

10月25日,美國英卓律師事務所(Ying Cao Law LLC)的官方微信公眾號以美微聯會的名義發表文章稱,拜登6月9日簽署總統令撤銷微信禁令後,該案件原告律師認為此案錯在美政府。根據美國的

《平等公義通路法》(Equal Access to Justice Act),如果政府沒有正當充分的理由侵害普通老百姓的權利並在司法程序中敗訴,法院可以判政府補償對方的律師費。美微聯會律師團引用這部法律,與美國司法部進行了多輪補償和解談判。律師團指出,“政府補償徵信案件的律師費是對美國政府的應有懲戒;只有讓公權力為自己的錯誤行為付出代



價,才能對美國政府起到以儆效尤的效果。”

文章稱,經過幾個月的談判,美微聯會與美國司法部剛剛在上周達成協議,美國政府同意對美微聯會產生的律師費進行補償,總金額

為90萬美元。

特朗普2020年8月6日簽署行政令,稱微信對美國國家安全構成威脅,將在45天後禁止任何美國個人或實體與微信及其中國母公司進行任何交易。隨後,美國華人微信用戶組織美微聯會正式向加州(專題)北區的地區聯邦法庭提交訴狀,起訴特朗普的微信禁令侵犯了憲法賦予他們的權力。

拜登新政府上任以來,美商務部開始審查之前特朗普政府任內發佈的包括微信禁令在內的決策。今年6月9日,拜登簽署總統令,正式撤回2020年8月6日由前總統特朗普簽署的封殺微信禁令。

據新華社此前報道,微信在美國境內的月活躍用戶數為330萬。美國的500多萬華人中許多人都是微信用戶,他們當中的多數與中國有着緊密的聯繫。對於他們來說,微信已遠遠不是一個應用軟件,而是生活與人際關係最重要的紐帶。除了華人,美國其他族裔的微信用戶,尤其是在中國的美國人,以及與中國有工作往來的美國企業也會受到微信禁令的影響。

紐約中餐館錘殺案第三次抗議示威在布魯克林法院外舉行

據美國《僑報》報導,亞裔維權大聯盟攜手多家團體和上百名支持者于3日上午在紐約布魯克林高等刑事法院外舉行第三場示威,督促讓錘殺案兇手馬圖諾維奇(Arthur Martunovich)受到公正的判決。由於開庭再次延期至11月29日,屆時主辦方將再辦抗議示威,號召熱心民衆繼續支持和參與。

當地時間2019年1月15日,位于布魯克林的一家華人自助餐館發生一起錘殺案,包括餐廳經理、主廚和廚師等3名華裔員工,被白人男子馬圖諾維奇用鐵錘殺害。

3日上午10時,來自曼哈頓、法拉盛和布魯克林三地華社的多部接送小巴已盡數集結,上百華人齊聚法院外,發出“團結起來,反對仇恨”的呼聲。

死者潘子密的遺孀潘太太對社區長期以來的支持表示感激。她強調,兇手明顯是因種族歧視和仇恨選擇性殺害三名華人,並傷害三個家庭成員造成今生今世永不磨滅的痛。她對檢方

未經審判就與被告私下達成協議的做法表示極為不滿,“我想看到正義到來,對被告嚴厲地判決,必須受到法律制裁,終身監禁不得假釋。”

潘太太聘請的律師翁振信表示,此次開庭延期至11月29日,這將給檢方更多時間來獲取關押兇手的精神健康中心對其精神狀況的最新報告,以此來確定他是否精神正常。這份更新報告關係重大,檢方對此的舉措將決定該案的走向。

律師解釋,從刑事經驗上來講,被關押至該精神康復中心的人基本上都要被監管50年左右。但他與潘太太一樣,對檢方因被告患精神疾病而取消仇恨犯罪指控表示不解,希望民衆繼續關注該案進展,敦促法庭為受害者伸張正義。

錘殺案示威人群隨後還遊行至布魯克林檢察官辦公室樓外再次進行集會抗議。亞裔維權大聯盟總召集人陳善莊表示,由於開庭延期,大聯盟將在11月29日再次組織示威抗議,地點依然是法庭外,風雨無阻,屆時將公佈新的集合信息,希望華社熱心民衆一往無前,抗爭不息。

調查稱半數在美華裔科學家對被政府監視感到焦慮

華裔(專題)精英組織“百人會”和亞利桑那大學周二晚發佈的一項對近2,000名科學家的調查研究指出,美國政府在實驗室、企業尋找間諜的行為激起華裔科學家恐懼,並破壞了與中國研究人員的合作。

這份題為“對華人(專題)科學家的種族定性和對美國科學界的後果”的研究在今年5至7月對1,949名在美國工作的科學家進行了調查。其中,33%受訪者是華裔,大約40%非華裔,其餘約25%的人沒有報告他們的族裔背景。

約一半華裔科學家表示,他們對受到美國政府的監視而感到“相當大的”恐懼、焦慮,或兩者兼而有之。與之相比,只有11.7%的非華裔科學家報告了這種擔憂。此外,超過42.2%的華裔科學家表示感覺受到美國政府的種族歧視,而非華裔科學家的這一比例為8.6%。

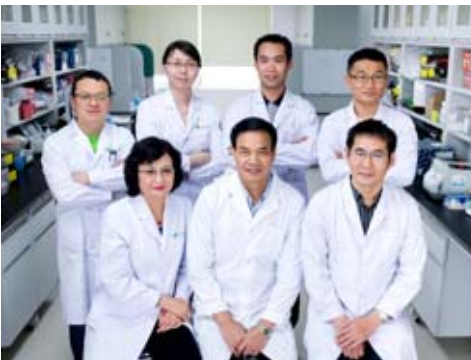
與其他族裔的科學家相比,更多的華裔科學家(38.4%)表示,由於族裔關係,他們更難獲得研究資金,並且因為類似的理由面臨專業挑戰。

在過去3年進行的研究涉及對中國的受訪者中,約23%的華裔科學家表示他們決定停止與中國研究人員的合作,而其他受訪者中只有10%這樣做。

“不可否認,這些差異對於華裔血統的人來說影響深遠。”領導該研究的亞利桑那大學高等教育學院教授珍妮·李(Jenny Lee)說,“科學家們

對於他們與中國的合作是否會被誤解而感到猶豫。”

前總統川普在2018年發起了“中國行動計



劃”(China Initiative),已經導致多次知名科學家因為與中國合作者或中國機構存在關聯而被捕事件。美國政府表示,這項努力的目標是阻止中國政府竊取美國商業機密。但民權組織和研究人員警告說,這項計劃對科學家的審查阻礙了與中國研究人員的寶貴科學合作,他們還警告說,華裔研究人員因其種族而受到過度審查相當於種族定性。

李警告說,相關的數據可能被低估,在回答

調查時,一些華裔研究者會通過郵件詢問,該調查是否是FBI的一次監視手段。“有人懷疑(我們的調查)會被FBI作為陷阱,以識別與中國合作的科學家。這也告訴我們,這些問題可能比報告中要嚴重的多。”

報告同時發現,由於美中兩國之間的合作受到限制,一些在美國的中國科學家表示他們更有可能離開美國,這會導致美國科學界的人才流失。調查中,有42.1%的華裔科學家受訪者表示,“中國行動計劃”將影響他們是否留在美國的決定。

在所有受訪科學家中,有61%的人表示,由於“中國行動計劃”他們希望與中國保持距離。但另一方面,李指出,數據也顯示,美國依賴來自中國的科學生產力和兩國之間的合作。她說,美國科學家與中國科學家的合作比世界上任何其他國家的科學家的合作都多,美國大學的中國國際學生數量也多于其他國家。

在總統拜登(專題)執政後,科學團體要求終止或更名“中國行動計劃”的呼聲越來越高。9月,加州(專題)斯坦福大學的177名教職員工致函司法部長加蘭德,要求停止“中國行動計劃”。來自其他頂尖大學的教職員工也支持這一呼籲。同月,美國物理協會(American Physical Society)寫信給拜登的

科學顧問埃里克·蘭德(Eric Lander)和加蘭德,要求政府改變其做法,包括重新命名該行動計劃。

“我對中國和美國華裔學生深表擔憂。”斯坦福大學校長馬克·泰勒·拉維尼(Marc Tessler-Lavigne)周二晚在“百人會”的網絡研討會中表示,“對華裔和亞裔人士的指控盛行”可能“對獎學金產生潛在的寒蟄效應”。他敦促美國“在國家安全問題與吸引中國頂尖人才的能力之間取得平衡”。

百人委員會主席、前美國駐華大使駱家輝周二也表示,對中國的懷疑造成了“我們對抗他們的仇恨環境”。他稱這樣的結果“對所有美國人都有害”。



生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

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



6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

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

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

A NAME YOU CAN TRUST

大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋
代管房屋 装修顾问



陈进湧

Jinyong Chen (Jim)
Certified Negotiation Expert

Tel: (440) 655-1119

www.OwnerLand.com/JimChen/

Email: JimChen1992@gmail.com



利欲熏心殘害同胞走上不歸路

近日，美國加州的一家法院審理了2018年發生的一起陰謀綁架案，29歲的男子 Anthony Valladares 被判處16年零3個月的監禁。

但其實 Anthony 只是一名傀儡，真正的始作俑者是兩名華人，28歲的 Pasadena man sentenced to more than 16 years in kidnapping of luxury car dealer



Guangyao Yang 以及 35 歲的 Peicheng Shen。2018年7月16日晚上，華人男子 Ruochen Liao 坐着朋友的車來到 Valley Boulevard 的一家購物中心附近，他此行的目的是來會見幾名能夠幫助他討債的華人。送他的這位朋友表示，當時 Liao 到達目的地後，便上了幾名華人的一輛黑車，當時他以為他們是要在車上進行談話，也沒多想就開走了。但誰能想到，這竟然是他最後一次出現在大家的視線中。其實這是一起早有預謀的綁架案，Yang 和 Shen 早先便商量好了一個策劃，還僱傭了 Anthony 做他們的幫手。Liao 剛一上車，Shen 便對 Anthony 發出信號，讓他將 Liao 打暈，以免多生事端。隨後他們就將 Liao 帶往 Corona 的一處，在那里，他們用黑色的頭巾將 Liao 綁了起來，用膠帶封住他的眼睛，還不停地用電擊棒擊他。

第二天，Liao 的父親就收到了 200 萬美元的贖金要求。綁架者說，如果這些錢能在三小時內存入三個中國銀行賬戶，他們就會把 Liao 給放了。可是之後，綁匪卻又沒再聯繫過 Liao 的家人，因為此時他已經因受傷過重而去世了，短短一天，沒有人知道 Liao 所遭受的是怎樣殘忍的對待。



為利欲熏心而殘害了他人的性命，也把自己送上了一條不歸路，這又是何苦呢？

之後，VDE 屍體也並未被找到，直到去年年底，聯邦調查局的幾名特工在 Mojave 沙漠發現了一具屍體，經確認為 Liao。

Yang 和 Shen 在事發後就逃往了中國，最終也還是被捉拿歸案，檢方稱，這兩人已在中國被拘留，中國當局也提出了與綁架有關的指控。Anthony 則在 2019 年 9 月就承認了一項陰謀綁架罪名，他的量刑聽證會定於 11 月 10 日舉行。

同是同胞，但卻因為利欲熏心而殘害了他人的性命，也把自己送上了一條不歸路，這又是何苦呢？

旅美華人：美國的腐敗令人絕望(2)

李新野 斐君思享匯

要成為執業醫師，拿到處方權，真的是要經歷九九八十一難。在中國，直接高考報醫學本碩連讀，五年過後考完執業證書就能去很多醫院當醫生了。而在美國，要當執業醫師，你必須有醫學博士 (Medical Doctor) 的學位。而要申請醫學博士，你必須要有本科學位。

但是美國所有的大學的本科學位是沒有醫學教育的。所以你必須浪費本科四年時間，先拿到一個化學或者生物學本科的學位。然後再花 4 年時間，拿到一個醫學博士的學位。這時候你還是沒有處方權，你要花 3 到 8 年時間當實習醫師，才能拿到處方權。也就是說，從高中畢業的那時候算起，就算你沒有選錯專業，沒有休學備考，也找到了只要 3 年的實習醫師職位，你最少也需要 11 年才能拿到處方權。而且美國為了減少醫生，故意控制醫學院招生數量。過去 20 年來，美國人口增長幾千萬，結果美國每年只招 9 萬名左右的醫學生。與之相對比，中國每年招收醫學生的數量在 80 萬名左右，人均醫學生數量是美國的兩倍。和在美國成為醫生的困難相對應的，就是嚴禁中國人從醫。就算你是三甲醫院的主治醫師，你也是無法在美國合法執業 (很多歧視都是隱性的，每年極少數中國醫生可以申請到美國住院實習的機會，就不要來杠了)。而美國的醫學博士，基本都是禁止中國人申請的——中國人可以申請醫學院裡面的哲學博士 PhD，但是有處方權的醫學博士是基本申不了的。不只是中國申請者，很多華人即使有綠卡都會受到很多隱性種族歧視。美國通過這種層層精密的制度設計，故意製造緊缺，把所有的美國人當作人質，有任何病痛只能花巨額資金才能得到治療，讓醫療利益集團賺得盆滿鉢滿。

看到這裡你可能會問，公知們不是說美國的民主制度有糾錯功能嗎？美國的腐敗現象是不是會越來越少？我可以肯定地說：絕對不會。美國的腐敗只會越來越嚴重。西方民主不是靈丹妙藥。西方民主說到底，就是公民共同決策罷了。民主政府既不代表正義，也不代表清廉。當 78% 的美國人認為中國應該為新冠爆發負責，我們就很難說美國的民主和正義有任何聯繫。當絕大部分的美國人邏輯、數學能力低下，美國就永遠也無法解決美國的腐敗問題。美國式腐敗產生的根源，其實正是美國的這種民主制度，我稱之為“愚民主制度”。這麼說有點抽象，舉幾個例子吧。假設我去競選國會議員，說“我支持給中國三甲醫院醫生發綠卡，讓他們來美國執業，降低美國醫療成本。”我的對手就會通過媒體轟炸，煽動對中國的種族主義偏見：“中國那種落後的產生新冠的國家的醫生都能給美國人看病，你是不是中國間諜，把美國人的身體健康置於於無物？”我如果說：“我支持廢除哈佛的歧視性錄取制度，必須按照統一

考試成績錄取學生。”對方就會用媒體轟炸攻擊我：“你是不是不支持學生全面發展？要讓所有美國人都變成只會考試高分低能？”於是，我的國會議員競選之路就此結束。再舉個例子，假如我去競選紐約市長，然後說：“我支持放開紐約市的 airbnb 短租公寓限制。”對手就會攻擊我：“你是不是要讓人把房子都租給外國遊客，讓本地人無房可住！”我如果說：“我要放開紐約市房屋局的限制，讓小開發商甚至小房東都能參與住宅建設，而不是被特朗普這種大開發商壟斷。這樣子就能提高紐約住宅數量和質量，降低房價。”我的對手就會說：“你說要放開房屋局限制，是不是要讓紐約人住香港那種棺材房？我們紐約人還能不能住上體面的住宅了？”於是，我的紐約市長競選之路就此結束。你會看到，在這種隱秘的美國式腐敗之下，我提出的對人民有益的政策，都是不直觀的，要經過推理才能得出的結論。而對手對我的攻擊，雖然是錯誤的，但是卻是直接而具有煽動性的，而美國選民的水平又很低。結果就是：即使美國能出來一個像我這樣聰明而又善良的候選人，也必然會落選，甚至會被批判到身敗名裂，社會性死亡。我在美國八年以來，一直關注美國政治。一個說到美國的腐敗根源，試圖解決美國根本問題的政客都沒有。對，一個都沒有。美國兩黨無論明面上多麼互相仇視，實質上卻心有靈犀地避開美國的腐敗問題，而是討論各種無關痛癢的話題，甚至煽動種族對立，煽動意識形態對立來轉移視線。比如說，大麻合法化、變性人上女廁所之類的議題，就是極具煽動性的無意義議題。未完接下期

卷 434 億逃美的巨騙被捕！曾砸 30 萬與特朗普合影

震驚投資圈！400 億詐騙大案“首犯”被捕，曾致 4 萬投資者踩雷！案發後逃至美國，還想“傍上”特朗普



常在河邊走，哪有不濕鞋。一則報道，令沉寂多年的 400 億詐騙大案再度浮出水面。11 月 1 日，外埠報端稱，現年 57 歲的中國商人施建祥在美國拉斯維加斯被捕。據美國司法部的聲明顯示，施建祥被指控是因為 2 項欺詐和濫用美國非移民簽證的罪名，若罪名成立，施建祥或將面臨最高 10 年的聯邦監禁和最高 25 萬美元的罰款。

根據報道的細節可以判斷，被捕的施建祥正是“快鹿系”集資詐騙案的“首犯”，這起詐騙案始於 2015 年，涉案金額高達 434 億元，導致 4 萬投資者“踩雷”，損失 152 億，一度轟動中國投資圈。

在“快鹿系”資金鏈斷裂前夕，施建祥逃到了美國，被“紅色通緝”接近 5 年。其在美國行事非常高調，接連投資了多家好萊塢影視公司，甚至試圖尋求美國政治資源，曾向美國前總統特朗普關聯的政治行動委員會捐款，並與特朗普合影。

施建祥被美國警方逮捕 出來混，遲早是要還的。昔日 400 億的集資詐騙大案的“主謀”之一施建祥，竟被美國警方逮捕，再一次引發關注。

11 月 1 日，外埠發佈消息稱，現年 57 歲的中國商人施建祥在美國拉斯維加斯被捕，他被指控以欺詐手段獲得的簽證進入美國。

這則報道指出，被捕的施建祥是中國電影 (11.710, ?-0.04, ?-0.34%)《葉問 3》的投資者之一，曾向美國前總統特朗普關聯的政治行動委員會捐款 5 萬美元。

由此大致可以判斷，施建祥是曾經在中國轟動一時的“快鹿系”集資詐騙案的操盤人之一，涉案金額高達 434 億元。

美國司法部官網的一份聲明中披露了施建祥被捕的更多細節，上周，施建祥在拉斯維加斯舉行的一次有關加密貨幣投資的會議活

動上被捕。10 月 28 日，施建祥首次在美國聯邦法院出庭，聯邦治安法官認為他有逃跑的可能，下令將其逮捕拘留，將繼續在邁阿密監獄等待審判。

關於施建祥被捕的原因，美國司法部在聲明中表示，施建祥在獲取美國非移民簽證的過程中撒謊，並用以此獲取的兩張簽證於 2016 年在邁阿密國際機場進入美國。美國聯邦大陪審團指控施建祥 2 項欺詐和濫用美國非移民簽證的罪名。

根據起訴書，施建祥在 2016 年通過欺騙從而持有 2 張非移民簽證，在 2017 年 2 月使用“Long Niu”身份的旅行證件進入美國，後續以“Morgan Shi”的身份居住在加利福尼亞、內華達州。如果罪名成立，施建祥或將面臨最高 10 年的聯邦監禁和最高 25 萬美元的罰款。

值得一提的是，因涉嫌集資詐騙而逃往美國，施建祥早在 2017 年便被國際刑警組織納入紅色通緝令名單。

逃美美國期間，施建祥一度消失在公衆視野之內，現如今，美國司法部門的逮捕，令這位 434 億集資詐騙案的“首犯”，再度浮出水面。

400 億集資詐騙大案的“首犯” 在逃美之前，施建祥及其背後的“快鹿系”一度在中國投資圈掀起巨浪，主導了一樁金額高達 434 億的集資詐騙大案。

施建祥出身於 1964 年，白手起家，通過拿到美國西方石油公司的華東區代理權獲得第一桶金，起勢於 1999 年的國企改革大潮，通過低價收購上海 4 家瀕臨破產的國有企業，其中包括了上海快鹿電線電纜有限公司，這便是後來的快鹿集團“雛形”。

2010 年、2012 年，施建祥的快鹿集團分別拿到了小貸和融資擔保兩塊牌照，正式進軍金融行業。隨後幾年內，快鹿集團依靠當時火爆的互聯網金融、影視投資快速壯大，通過“左手明星、右手資本”的模式瘋狂吸納民間資金。



施建祥曾介紹稱，快鹿集團的核心主業是“互聯網 + 金融 + 影視”，並不諱言其投身影視三個好處：明星效應為快鹿增信、影視投資獲得票房收益權，進而帶動上市公司股價；再包裝影視項目成理財產品，向公衆集資。

快鹿系將票房作為資產證券化，以票房收益



的預期從旗下 P2P、眾籌平台等渠道從而籌集資金，其融資方為合禾影視、大銀幕發行，通道方為基金公司，資金方來自 P2P 平台，約定的年化收益甚至超過 8%。

這一過程中，快鹿集團炮製了大量的關聯公司，注冊的關聯企業數量多達 328 家，並先後入股神開股份 (5.380, ?-0.08, ?-1.47%)、十方控股，並拿下控制權，再操控上市公司投資快鹿系的影視劇，然後通過虛假股票推高上市股價，快鹿系便借此獲得豐厚“浮盈”。

快鹿系崩盤的導火索自於 2016 年 2 月的《葉問 3》，其偷票房被多家媒體曝光，融資的全鏈條也被深挖曝光，並引發警方調查，最終“爆雷”。當年 3 月，快鹿集團下屬融資平台出現大面積兌付危機。

2019 年 1 月，“快鹿系”集資詐騙案在上海公開審理宣判：涉案人施建祥組建個人控制的快鹿系集團，非法集資 434 億元均被轉入其個人及快鹿集團實際控制的銀行賬戶，除 282 億餘元被用於兌付前期投資者本息外，其餘款項被用於支付各項運營費用、股權收購和影視投資等經營活動，轉移至境外和購置車輛以及個人揮霍、侵吞等，判處 15 名被告人無期徒刑至有期徒刑 9 年不等，並處罰金等。

被紅色通緝近 5 年，“傍身”特朗普 儘管“快鹿系”集資詐騙案完成了審判，但投資者追繳回投資資金難度也不小，多達

上 100 個空殼公司掩護施建祥與快鹿集團將資金匯到境外，共造成投資人實際經濟損失超 152 億元。

另外，這則集資詐騙大案“首犯”並未落網，在“快鹿系”資金鏈斷裂前夕，施建祥已經逃往香港，並在香港期間謊稱生病治療，通過指派新的集團高管遙控指揮快鹿集團運營；其後以欺詐手段獲得的簽證進入美國。

2018 年 6 月 6 日，中紀委國家監委網站發佈“百名紅通”人員名單，施建祥為 31 號通緝犯，疑似藏身洛杉磯，引起外界關注。但中國與美國之間沒有引渡協議，因此抓捕施建祥的難度較大。

值得一提的是，身懷巨款的施建祥來到美國後，行事非常高調，連續投資了多家好萊塢影視公司，其中包括在美股上市的 Moregan 電影公司，以及 20 多家美國商業機構。

另外，施建祥還試圖尋求美國政治庇護，其曾通過 Moregan Capital Group 投資公司為一個與美國時任總統特朗普相關的政治行動委員會捐款 5 萬美元，且其曾在一場募款活動上與特朗普合影。

但在特朗普下台後，施建祥漸漸低調。直到今年 9 月，美國證監會的一則退市公告讓其進入公衆視野。美國證監會宣佈，取消施建祥在美國控制的影視投資公司 Moregan 的上市資格，因為 2019 年以來，這家上市公司一直沒有發佈財



務報告。

現如今，施建祥更是因為 2 項指控，已被美國警方逮捕拘留，後續將面臨法庭審判。如果獲刑，中國要引渡施建祥的難度或許會更大，或許要等待其在美國刑滿釋放之後，再進行抓捕引渡。

據悉，“紅色通緝令”的有效期一般是 5 年，期滿後如果仍未抓到犯罪嫌疑人的，可以再續 5 年。從 2017 年 1 月對施建祥發出紅色通緝令至今，即將接近 5 年期限。



新闻发布

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

美國國稅局再發放 43 萬筆失業救濟金相關的退款

IR-2021-212, 2021年11月1日
華府 — 美國國稅局近期將向為失業救濟金繳稅的納稅人發送約 43 萬筆退款, 總額超過 5.1 億美元, 該失業救濟金在 2020 納稅年度被排除在可稅收入外。
國稅局糾正失業救濟金多付的稅款, 使大多數受影響的納稅人免去提交修改後的納稅申報表。到目前為止, 美國國稅局已經確定了超過 1600 萬名需要進行納稅額調整的人。有些人會收到退款, 而另一些人多付的稅款會被用於償付到期稅款或其它債務。
三月份頒佈的 2021 年美國救濟計劃法案 (ARPA) 把 2020 年向每位納稅人支付的前

10,200 美元失業補償排除在可稅收入外。這 10,200 美元是計算調整後總收入 (AGI) 時排除的金額, 不是退稅金額。排除適用於修正調整後總收入低於 150,000 美元的個人和已婚夫婦。
今年早些時候, 美國國稅局開始審核在 ARPA 頒佈之前提交的納稅申報表, 以確定可排除的失業救濟金。迄今為止, 美國國稅局已發放超過 1170 萬筆退款, 總額為 144 億美元。最新一批更正影響了超過 51.9 萬份稅表, 其中 43 萬納稅人收到了平均約 1,189 美元的退稅。
國稅局已經審核了最簡單的稅表, 現在正

專注於更複雜的稅表, 對退稅的審核和更正處理幾乎完成。美國國稅局計劃在年底前發放另一批更正退稅。
受影響的納稅人通常會在調整後 30 天內收到國稅局的信函, 信函會通知他們進行了何種調整(退款、支付國稅局債務或其它授權債務的付款抵消)以及調整金額。
美國國稅局還正在對受排除影響的低收入家庭福利優惠、附加子女減稅優惠、美國機會稅收優惠、保費稅額抵免優惠和紓困金退稅額進行更正。大多數納稅人無需採取任何行動, 也無需致電國稅局。
國稅局將在 11 月和 12 月向未申請低收入家

庭福利優惠或附加子女減稅優惠, 但現在或有資格申請的個人發出通知。
這些通知不是抵免資格確認函, 因此, 納稅人如果有資格獲得這些抵免, 則需要對信函做出回應, 而不是直接提交修改過的稅表。對於在排除項扣除後有資格獲得其它抵免和 / 或扣除, 但未在其原始申報表中申報的納稅人, 他們必須提交表格 1040-X 《修訂後的美國個人所得稅申報表》, 以申領任何新福利。請參閱 2020 年失業救濟金排除常見問題解答(英文), 以獲取更多信息, 包括如何填寫提交修正申報表的詳細信息。

年終捐贈提醒: 向慈善機構捐贈 600 美元以內, 即使不列舉扣除, 亦可獲得特殊稅收減免

IR-2021-214, 2021年11月3日
華府 — 美國國稅局今天再次提醒納稅人, 今年有一項特殊稅收規定, 允許更多民眾在 2021 年聯邦所得稅申報表中輕鬆扣除對符合條件的慈善機構的捐款。
通常, 選擇標準扣除的人不能對其慈善捐款申請稅收減免。但是, 一項臨時的法律變更現在允許他們在 2021 年聯邦所得稅申報表中對向符合條件的慈善組織提供的現金捐款進行有限扣除。近十分之九的納稅人現在採用標準扣除額, 可能符合資格。
根據這項規定, 個人報稅人(包括單獨報稅的已婚人士), 可以就 2021 年向符合條件的慈善機構提供的現金捐款申請最多 300 美元

的扣除額。對於提交聯合申報表的已婚個人, 最高扣除額可到 600 美元。
此臨時稅收優惠的更有限版本被納入 2020 年 3 月頒佈的《冠狀病毒援助、救濟和經濟安全法案》(CARES) 中, 最初僅適用於 2020 納稅年度。《2020 年納稅人確定性和受災稅收寬減法案》於去年 12 月頒佈, 將此稅收優惠延長至 2021 年底。
給與大多數慈善組織的現金捐款符合條件。但對支持組織或建立或維持捐助者建議基金的捐款則不然。從前幾年結轉的捐款不符合條件, 對大多數私人基金會的捐款和對慈善剩餘信託的大多數現金捐款也不符合條件。
一般而言, 捐贈人建議基金是由慈善機構

運營的基金或賬戶, 捐贈人可以對其捐贈、在基金中持有的金額如何分配或投資提供建議。支持組織是通過支持其他豁免組織(通常是其他公共慈善機構)來實現其豁免目的的慈善機構。
現金捐款包括通過支票、信用卡或借記卡進行的捐款, 以及個人為符合條件的慈善組織提供志願服務而未報銷的自付費用。現金捐款不包括志願服務、證券、家居用品或其它財產的價值。
保存好記錄
納稅人如果要求申請慈善捐款扣除, 則需要作好特殊記錄。通常, 這包括在提交申報表之前獲得慈善機構的確認信, 並保留支付現金

的已付支票或信用卡收據。
有關證明捐贈給慈善機構的記錄保存規則的詳細信息, 請參閱 IRS.gov 上的出版物 526 (英文)《慈善捐款》。
家庭請注意: 關於子女稅優惠
除了特殊慈善捐款扣除外, 美國國稅局還鼓勵雇主幫助宣傳子女稅優惠預付款, 因為雇主們可以直接接觸許多有資格獲得此抵免的員工和個人。特別提醒低收入員工, 尤其是那些通常不報稅的人, 註冊這些款項的截止日期現在是 2021 年 11 月 15 日。有關子女稅優惠預付款的更多信息可在 IRS.gov 上查詢。
有關其他與新冠疫情相關的稅收減免的更多信息, 請訪問 IRS.gov/Coronavirus。

美國國稅局宣布 401(k) 限額提高至 20,500 美元

2021 年 11 月 4 日, 華府 — 美國國稅局今天宣佈, 個人可以為其 401(k) 計劃供款的金額從 2021 年和 2020 年的 19,500 美元增加到 2022 年的 20,500 美元。美國國稅局今天還在 2021-61 公告(英文)中發佈了 2022 納稅年度生活成本調整後, 被其影響的養老金計劃和其他退休相關項目的金額限制的技术指南, 公告今天發佈在國稅局官網 IRS.gov 上。
2022 年的變化要點
參加 401(k)、403(b)、大多數 457 計劃和聯邦政府節儉儲蓄計劃的員工的供款限額從 19,500 美元增加到 20,500 美元。
向傳統個人退休金帳戶 (IRA) 做出可扣除供款、向羅斯 IRA 供款和申報退休金儲蓄供款抵免優惠(儲戶抵免優惠), 其資格是由收入範圍決定的, 這個範圍在 2022 年擴大了。
如果納稅人滿足某些條件, 他們可以扣

除對傳統 IRA 的供款。如果在這一年中納稅人或納稅人的配偶在工作中有加入退休計劃, 則扣除額可能會減少或逐步撤銷, 直至完全取消, 具體取決於報稅的狀態和收入。(如果納稅人和配偶均沒有在工作中加入退休計劃, 則扣除額的逐步撤銷不適用。)以下是 2022 年的逐步撤銷範圍:
對於有雇主提供退休金計劃的單身納稅人, 逐步撤銷範圍從 66,000 美元增加到 76,000 美元, 最高從 68,000 美元提高到 78,000 美元。
對於聯合報稅的已婚夫婦, 如果繳納 IRA 供款的配偶享有其雇主提供的退休金計劃, 則逐步撤銷範圍從 105,000 美元增加到 125,000 美元, 最高從 109,000 美元提高到 129,000 美元。
對於沒有雇主提供退休金計劃的 IRA 供款人, 如果其配偶享有雇主提供的退休金計劃, 逐步撤銷範圍從 198,000 美元增加到 208,000 美元, 最高從 204,000 美元提高到 214,000 美元。

對於有雇主提供退休金計劃的單獨報稅的已婚人士, 逐步撤銷範圍不受年度生活費調整的影響, 且仍為 0 至 10,000 美元。
向羅斯 IRA 供款的納稅人的收入逐步撤銷範圍, 單身人士和戶主, 從 125,000 美元增加到 140,000 美元, 最高從 129,000 美元增加至 144,000 美元。對於聯合申報的已婚夫婦, 收入撤銷範圍從 198,000 美元增加到 208,000 美元, 最高從 204,000 美元提高至 214,000 美元。向羅斯 IRA 供款的已婚單獨申報者的逐步撤銷範圍不受年度生活費調整的影響, 且仍為 0 至 10,000 美元。
中低收入員工的儲戶抵免優惠(退休金儲蓄供款抵免優惠)的收入限額, 已婚聯合申報者從 66,000 美元提高至 68,000 美元; 戶主從 49,500 美元提高至 51,000 美元; 單身與已婚分別申報者, 從 33,000 美元提高至 34,000 美元。

個人可以為他們的 SIMPLE 退休帳戶供款的金額從 13,500 美元增加到 14,000 美元。員工供款限額保持不變的主要部分
對 IRA 的年度供款限額保持不變, 為 6,000 美元。50 歲及以上個人的 IRA 追補供款限額不受年度生活費調整的影響, 仍為 1,000 美元。
參加 401(k)、403(b)、大多數 457 計劃和聯邦政府節儉儲蓄計劃的 50 歲及以上員工的追補供款限額保持不變, 為 6,500 美元。因此, 從 2022 年開始, 50 歲及以上的 401(k)、403(b)、大多數 457 計劃和聯邦政府節儉儲蓄計劃的參與者最多可以供款 27,000 美元。50 歲及以上員工參與 SIMPLE 計劃的追補供款限額不變, 為 3,000 美元。
有關 2022 年與退休相關的生活成本調整的詳細信息, 請參見 IRS.gov 上的 2021-61 號通知 BY RICHARD REN

為納稅做好準備: 簡單步驟讓納稅人 2022 年報稅更容易

IR-2021-217, 2021年11月8日
華府 - 美國國稅局今天鼓勵納稅人(包括那些已收到刺激計劃補助金或子女稅優惠預付款的人)在今秋採取關鍵措施, 來幫助他們在 2022 年申報聯邦稅。
提前作好規劃有助於納稅人準確報稅, 並避免納稅被延時處理從而導致退稅延遲。
國稅局幫助納稅人為即將到來的報稅季做好準備, 準備了一系列的提示, 這是其中的第一項。國稅局在官網 IRS.gov 上更新並提供了一個特殊頁面, 概述了納稅人現在可以採取哪些措施來準備明年提交 2021 年的納稅申報表。
收集和整理稅務記錄
整理稅務記錄會讓準備完整而準確的納稅申報表變得更加容易。它有助於避免造成處理或退稅延遲的錯誤。納稅人應在報稅前準備好所有稅務信息, 以確保申報表完整準確。如果他們的地址變更, 應該通知國稅局, 並在法定姓名變更時通知社會安全局(英文)。
請記住, 大多數收入都應納稅。個人記錄保存包括:
* 雇主提供的表格 W-2(英文)
* 表格 1099(英文), 來自銀行、發行機構和其它支付人(包括失業救濟金、股息、退休退休金、年金或退休計劃的分配)
* 零工經濟中員工的 1099-K、1099-MISC、W-2 表或其它收入報告
* 報告所得利息的表格 1099-INT(英文)
* 其它收入文件和虛擬貨幣(英文)交易記錄
收入文件可以幫助納稅人確定他們是否有

資格獲得稅收優惠或抵免。此外, 需要核對子女稅優惠和保費稅收抵免預付款的人也需要相關的 2021 年信息。那些收到第三次經濟影響補助金付款並認為他們有資格獲得額外款額的人需要他們的刺激金付款以及附加金額來計算和申請 2021 年紓困金退稅額。
納稅人還應保留年終文件, 包括:
* 信函 6419, 2021 年子女稅優惠預付款總計, 以調整子女稅優惠預付款
* 信函 6475, 您的 2021 年經濟影響補助金, 以確定申領(英文)紓困金退稅額的資格
* 表格 1095-A, 健康保險市場聲明, 以調整(英文)市場保險的預付保費稅收抵免
使用 IRS.gov 上的在線帳戶安全訪問稅務帳戶信息; 幫助提供重要申報資訊
納稅人通過訪問在線帳戶, 可以安全地進入子女稅優惠更新門戶以查看他們的付款日期和金額。納稅人需要這些信息來核對他們收到的子女稅優惠預付款與他們在提交 2021 年納稅申報表時可以申請的子女稅優惠額。
申請 2021 年紓困金退稅額的符合條件的個人可以登錄他們的在線帳戶查看他們的經濟影響補助金金額, 以便他們在申報時可以準確地申請。
納稅人如果尚未設置在線帳戶, 應儘快創建一個帳戶。已經設置在線帳戶的人應該確保他們仍然可以成功登錄。
納稅人如果對如何創建帳戶、或如何重

置用戶名或密碼有疑問, 可以在如何註冊某些在線自助工具中找到幫助。如果需要創建帳戶, 納稅人現在就應採取行動。如果他們無法在線驗證他們的身份, 亦可以使用郵件選項, 但這需要更長的時間。
擁有在線帳戶的納稅人可以:
* 查看他們的經濟影響補助金付款金額
* 訪問子女稅優惠更新門戶以獲取有關他們子女稅優惠預付款的信息
* 批准或拒絕稅務專業人士的授權請求
* 更新他們的電子郵件地址並選擇退出或加入紙質通知選項
納稅人應確保他們已預扣足夠的稅款
如果納稅人去年欠稅或收到大筆退款, 則可能需要考慮調整預扣稅。更改預扣稅有助於避免收到繳稅賬單或讓納稅人在每個發薪日保留更多的錢。生活的變化, 包括結婚或離婚、迎接孩子的出生或從事第二份工作, 或許也是更改預扣稅的理由。納稅人可以考慮每年或在個人或財務狀況發生變化時填寫新的 W-4 表格、員工預扣稅證明。
納稅人還需要考慮預估稅額。獲得大量非工資收入(如自雇收入、投資收入、應稅社會保障福利(英文)以及在某些情況下養老金和年金收入)的個人應按季度繳納預估稅。2021 年的最後一次將於 2022 年 1 月 18 日到期。
納稅人可以登錄其在線帳戶進行在線付款或訪問 IRS.gov/payments。
ITIN 僅當過期且聯邦報稅需要時才需更新
如果個人納稅人識別號 (ITIN) 在 2018、

2019 和 2020 納稅年度中至少一次未包含在美國聯邦納稅申報表中, 該 ITIN 將於 2021 年 12 月 31 日過期。
需要注意的是, 中間數字為 70 到 88 的 ITIN 已過期。此外, 2013 年之前分配的中間數字為 90 到 99 的 ITIN 已過期。先前提交過更新申請並獲得批准的個人, 無需再次更新。
想快速獲得退稅嗎? 通過銀行轉帳直接存款速度最快
納稅人通過轉帳直接存款可以比紙質支票更快地獲得退稅。沒有銀行帳戶的人可以透過聯邦存款保險公司受保銀行(英文)或者信用合作社定位查找工具(英文)瞭解如何開設帳戶。
退伍軍人查看退伍軍人福利銀行計劃 (VBBP, 英文), 可以在參與該計劃的銀行獲得金融服務。
志願幫助符合條件的納稅人報稅
國稅局和其社區合作夥伴正在為即將到來的報稅季積極籌備, 在全美尋找獲得國稅局認證的志願者。歡迎大家參與免費報稅服務 (VITA) 和老年人稅務輔導 (TCE) 計劃。VITA/TCE 志願者為符合條件的納稅人提供免費的納稅申報準備。由於今年許多民眾經歷了財務變化, 因此需要更多的志願者來幫助他們。
訪問 IRS.gov/volunteers (英文) 瞭解更多信息並註冊。註冊後, 將提供有關參加虛擬培訓的更多信息。

泰·勞森：我犯下了錯誤，但我仍渴望回到中國 CBA 賽場



越多負面情緒，我們能不能現在一起做一些有益於中美友好合作關係的事，Cyril 非常贊同，他也非常樂意，他是做生意的體育人，想更多地看到中美之間的友情，去做人民喜歡的事情。果然 11 月 3 日，我們相見在克利夫蘭 Notre Dame College，真有緣份，言語之間，我感受他對中國的感情很深，尤其他熱愛他自己做的事業，今年就在疫情期間他把美國的 Football 教練帶到中國。他告訴我：這兩年美國教練在中國非常受歡迎。

我在其他媒體看到這樣的報道：勞森球技水平高超，但是人品不高，他這次侮辱女性不能原諒等等

勞森已經犯下的錯誤，他也被懲罰，能不能給一個人改過自新的機會，那也許要看我們華人的胸懷。疫情讓每一個人的精神與神經都變得越來越脆弱，在這個世界只要活着其他都可以去理解和解決。

我知道所有的問題困難就像一個循環，不會停留在某一點上，我們不能放下心中的怨恨，用教育和引導或者賠償的方法，讓勞森還有其他人以後都不要再發生這樣的事情。

Basketball Star Ty Lawson Appealing CBA Lifetime Ban, Aims to Return to China

Former NBA first round draft pick Ty Lawson is working hard to appeal his lifetime ban in the Chinese Basketball Association. Lawson was banned from the CBA in September of 2020 after making a social media post that was interpreted to



GM 球隊經理 George Gotsogiannis 他表示 Lawson 是守法守紀並且從沒用與其他球員在一起衝突的好運動員。他尊重他人，他是一個熱愛自己的事業的人。

we had any doubts about his character."

Prior to the CBA ban, Lawson had played 3 seasons in China, 2 with the Shandong Golden Stars and 1 with Fujian. Lawson was one of the most exciting point guards in the Chinese league, averaging 26 points and 8 assists per game in 103 games played. He was a fan favorite in many Chinese cities prior to his social media post.

"It was an error of judgment, and I regret that I made that social media post," Lawson said. "I've always aimed to be professional and respectful of

人的緣分也許就是那一瞬間，抓住了機遇也許會改變自己或者他人命運。因人在這個地球上生活最多幾十年，我們深知生活從來就不是那麼容易的，因為它總會設置各種各樣大大小小的障礙，而有些障礙也是自己造成的，唯有自己體驗、跨越。

一天我接到一位名字叫 Cyril White 的電話，他說他住休斯頓，他曾經見過我，他曾經是個運動員，他曾經在 1999 年到中國去打過籃球比

Cyril White 在克利夫蘭停留二天，他還特意去了伊利華報社，他告訴我他的夢想，上帝非常眷顧他，他今天擁有的一切都是上帝給的。他非常樂意，說我們可以一起為中美的體育做一些力所能及的事情。因為美國 NBA 在中國大受歡迎，球員基本都是非裔，中國人給予他們的熱情和支持讓他們非常感動。

Cyril White 希望我能與他一起幫助前 NBA 球員 Ty Lawson。Ty Lawson 在 Instagram



賽，他還有一家公司在上海，TGBTG Sports, a sports management group based in Houston and Shanghai that owns the medial platform China-hoops.net 他在電話里就常用中文與我交流，他告訴我他太喜歡中國了，尤其是他周圍的中國人都非常熱情好客，如果不是疫情，他現在已經在中國了。

目前 Cyril White 是做體育經濟一系列管理的人，他自己在上海創建的公司已經有 20 年。

當時我與 Cyril White 在電話里聊的時候，我想起中美建交是乒乓球外交，當然一切都是天時地利，我對 Cyril 說，就目前看中美關係越來

帖子上公開發表侮辱中國女性的言論，導致他被中國籃球協會終生禁賽。Cyril White 對我說，Lawson 已經道歉，作為當過運動員的他，瞭解運動員的心里，他說 Lawson 非常後悔他曾經說過的話，但這絕不是他想侮辱女人，這是文化差異。Cyril White 非常誠懇地說：能不能給予 Lawson 機會讓他再次去中國，在中國的運動事業對 Lawson 的人生非常重要。

11 月 8 日，Lawson, Cyril White 和我，我們三人一起在 Zoom 開了視頻會議，Lawson 非常抱歉他曾經說過的話，他感到如果瞭解中國的文化他絕不會說這樣的話，他說他在中國這幾年，已經擁有華人朋友圈，大家都對他像家人，就在他被趕出來的前幾天，他還陪朋友去掃墓，他喜歡中國的傳統文化，喜歡中國的那種家人朋友之間的親情友情。

Ty Lawson, 中國人稱他泰·勞森，他 1987 年 11 月 3 日出生於美國馬里蘭州克林頓，他在 2009 年通過選秀進入 NBA，先後效力於掘金、火箭、步行者和國王等球隊。Ty Lawson 在 NBA 打了八個賽季，其中包括丹佛金塊隊的六個賽季，最後一個賽季是在 2016-17 賽季，為薩克拉曼多國王隊出戰 69 場比賽，職業生涯中平均每場得到 12.7 分和 6.0 次助攻。

之後到中國，2017 年 8 月 9 日簽約山東高速男籃。2018 年 4 月 13 日簽約華盛頓奇才隊。2018 年 12 月 16 日重回山東男籃。2019 年 9 月 30 日加盟福建 SBS 濶興籃球俱樂部。曾經在一個賽季中，勞森為福建男籃出戰了 31 場比賽，場均登場 37.0 分鐘，能拿下 27.3 分 5.5 籃板 8.7 助攻 2.6 搶斷，讓福建男籃成為再次闖進八強的重要成員。

be culturally offensive. Now, one year later, Lawson has played professionally in Greece, and most recently signed with US Monastir in the Basketball Africa League (BAL).

Lawson played well for his team in Greece, and did not have any incidents on or off of the court while playing there.

"Ty Lawson is a great professional, and we are glad we had him on our team," said team head coach and general manager. "We only want first class people in our organization, and we never would have signed him to come into our country if

people in every country in go to. I am terribly sorry that I offended the people in China. It is not a representation of who I am as a person."

With the 2021-2022 CBA Season underway, some CBA teams would still love to have Ty Lawson as an import talent for this season. Lawson said he is staying in shape and hoping that the CBA and China will be him in a different light one year later.

"I made some good relationships with people in China while I was there, and many fans still reach out because they know my character," said

Lawson. "If I am allowed to come back into China, I am definitely going to work closer with the CBA and league leaders to be sure foreign players understand some of the cultural differences so that this doesn't happen again."

Lawson believes that each player coming into China should be given a team handbook, a code of conduct guide, and other helpful information that can keep foreign players in the right space abroad.

"What I've learned most is that traveling abroad is bigger than basketball, and what is ok in one culture may be very offensive in another culture," Lawson said. "I hope that the Chinese leaders will re-evaluate my status and allow me to join a CBA team in the near future. I would not take the opportunity and privilege for granted."

福建濶興籃球俱樂部
關於外籍球員勞森相關事宜的聲明

針對外籍球員泰·勞森於 9 月 18 日發表的不當言論，福建濶興籃球俱樂部發表聲明如下：

泰·勞森代表本俱樂部參加了 2019-2020 賽季 CBA 聯賽，其與俱樂部的合約已於上賽季最後一場比賽結束後到期。目前，本俱樂部保留有該球員的優先續約權，但未與泰·勞森簽署 2020-2021 賽季 CBA 聯賽《外籍球員聘用合同》。

鑒於泰·勞森於 9 月 18 日在其個人社交平台發布的不當言論，與本俱樂部長期以來恪守的社會責任和核心價值觀不符，給俱樂部和 CBA 聯賽造成了嚴重不良社會影響。本俱樂部決定，依據 CBA 聯賽關於外籍球員註冊制度之規定，福建濶興籃球俱樂部將不再與泰·勞森簽署新賽季的《外籍球員聘用合同》。

本俱樂部也給俱樂部敲響了警鐘，本俱樂部將進一步加強對運動員思想素質方面的教育，為聯賽努力創造正能量的環境，為 CBA 聯賽的持續穩定發展貢獻一份力量。

特此聲明！

福建濶興籃球俱樂部有限公司
二〇二〇年九月十九日

北京時間 9 月 30 日消息，前 CBA 外援勞森，在社交媒體上稱“再次向所有我冒犯過的人道歉，特別是向中國道歉！”

勞森在社交媒體上寫道：“我在此為去年在社交媒體上發佈的不合時宜的照片真誠地道歉！”

當時我錯誤的認知，現在看起來是如此的魯莽與愚蠢。我不僅要向那位女士道歉，也要向所有女性道歉，向福建男籃、向 CBA，還有所有我冒犯過的人道歉，特別是向中國道歉！”

我珍惜在中國的美好時光，也盼望能有回到中國的機會，我熱愛這里深邃的文化、悠久的歷史。我會充分吸取教訓，懇求大家能夠接受我的懺悔！”



Zoom meeting
右上：浦瑛（美國克利夫蘭）
左：Cyril White（美國休斯敦）
右中：Ty Lawson（目前在非洲）



New Startup S. H. World Chocolate, Inc. is Going Global with ITM Ltd

Profitable Since Day One and Re-establishing USA Full Equipment Manufacturing, Product and Service Vertical Integration

The First S. H. World Chocolate, Inc. NEWS Story is a Multi-Cultural USA / China, Africa and India, Erie Chinese Journal, GRAND SLAM - The First of a Three-part ECJ Feature Story Series

Introducing you to new startup S. H. World Chocolate, Inc., its Chairman/CEO, Scott Huckestein, its Executive Chairman and Global Expansion & Finance Director, Jack Craciun III, also the Chairman/CEO of the ITM (Group); Dr. Tang Jinlong 唐金龍博士 and the ITM-CFIG (China Finance & Industry Group) Strategic Alliance; the four new S. H. World Chocolate merger / acquisition entities, and to The Future of Medicine Foundation Ltd, its global non-profit affiliations, and the very successful 2021 World Leader Summit which took place November 8th & 9th, featuring the "Second Annual The Future of Medicine Foundation Two-day Conference and Doctors Forum": Protecting Health, Health Freedom, and Returning Health to Humanity Around the World, sponsored by www.WorldChocolateInc.com

Special note: Meet Dr. Tang Jinlong 唐金龍博士 and other ITM (China) Associates Ren Xiaofeng 任曉峰 & "Pat" Bi Io Weng 畢耀穎, the Anmai Company, and hear their thoughts on China and S. H. World Chocolate!

S. H. World Chocolate, Inc., a two month-old startup established by Scott Huckestein and Jack Craciun III, has completed convertible loans, equipment and custom mold manufacturing sales, wholesale, retail, private label products and corporate gift sales in excess of \$175,000.00 and it is growing in every category every day!

Co-founder President (chocolate processing equipment, custom molds, private labeling, chocolate formulation, corporate gifts and business/manufacturing consulting).



Jack Craciun (left) and Scott Huckestein (right) welcome Phil Salem as President of the new S. H. World Chocolate Manufacturing Division

S. H. World Chocolate, Inc. is now in the process of establishing S. H. World Chocolate Holdings, Inc. (in organization as the parent company of all S. H. World Chocolate, Inc. wholly owned subsidiaries) and the World Chocolate Trading Division, Inc., (a wholesale product distribution company transacting in the sale of products including but not limited to: cacao beans, powders and butters, chocolate liquor, manufactured equipment, parts, and services).

The global future of S. H. World Chocolate, Inc. is now interwoven with four merger / acquisition opportunities and the establishment of the World Chocolate Trading Division Inc. and domestic and international ITM Master Territory Licensing Programs:

S. H. World Chocolate Inc. Is Going Global with ITM & The China Finance and Industry Group Strategic Alliance, The World Leader Summit and The Future of Medicine Foundation, Ltd.

Working together, Jack Craciun III and Dr. Tang Jinlong 唐金龍博士 established the ITM - China Finance & Industry Group Strategic Alliance and its affiliation with the renowned Dehuai Law Firm of Beijing China. Our focus is to take China industry and investors into global markets, beginning with the USA, and to market foreign investment and products into China via the ITM-CFIG USA-China Culture & Investment Cross Cultural Exchange Programs.

"Throughout history, Cross Cultural Exchange is the number one producer of prosperity on earth" - Jack Craciun III

Now allow me to introduce you to Dr. Tang Jinlong and the establishment of the ITM - CFIG Strategic Alliance. ITM BIO Dr. Tang Jinlong: We heartily request you to open the two links in the middle of page 1:

[http://itmltd.com/ITM-BIO-Dr-Tang-Jinlong-\(Chairman-China-Finance-&-Industry-Group\)-\(CFIG\)-&-Dehuai-Law-Firm.pdf](http://itmltd.com/ITM-BIO-Dr-Tang-Jinlong-(Chairman-China-Finance-&-Industry-Group)-(CFIG)-&-Dehuai-Law-Firm.pdf)

ITM-2018-2019 First Year Anniversary Summary of ITM-China Finance & Industry Group (CFIG) Strategic Alliance Accomplishments: <http://itmltd.com/ITM-2018-2019-First-Year-Anniversary-Summary>

ry -ITM -China -Finance -Industry -Group - (CFIG) -Strategic -Alliance -Accomplishments. pdf

Guided by Jack Craciun and ITM (US) associates working closely with Founder, Scott Huckestein and his team, S.H. World Chocolate has successfully begun to reestablish the USA platform of highly successful vertically integrated assets of S. H. World Chocolate, in Hartville, Ohio and to market the assets initially into the USA. In the last two months, working together, they have established three new companies led by the formation of S. H. World Chocolate Inc.

The plan is to grow the new companies, including the World Chocolate Trading Division into global markets rocketing from a USA platform initially into ITM associate territories of Africa, China, and India, via ITM Master Territory Licensing Programs that will duplicate in foreign markets the A to Z vertically integrated nature of S. H. World Chocolate USA assets.

Special Note: Below is Dr. Tang Jinlong and Pat & Ren's response to ITM's recent introduction of pictures, videos, brochures, and written insights referencing winding down the old Chocolate Creations and establishing the new group of companies led by S.H. World Chocolate.

"Jack, this is wonderful! The chocolate business will be very good, like KFC and McDonalds. Please send me the introduction and investment documents." - Dr. Tang Jinlong.

Now, the Responses from Long-time ITM China Associates Pat Weng 畢耀穎 of Macau, China SAR and Ren Xiaofeng 任曉峰 of Guangzhou City, China:

Exporting Product into China Our ITM Associates Ren & Pat have created the now government authorized software to expedite importing and shipping into China and Dr. McKee and ITM were the first to test its power to expedite with cost efficiencies!

Meet our proprietary ANMAI Cross Border China Ecommerce Retail Import authorized Software Program Introduction: <http://itmltd.com/ANMAI-Cross-Border-China-Ecommerce-Retail-Import.pdf>

From Ren & Pat: Jack we agree with Dr. Tang Jinlong, the chocolate business in China is interesting and will be great! Jack, as a member of our company, you know we have great progress in the cross-border e-commerce business of our company ANMAI.

Good news for us, we also set up a contact with Meiyijia, the biggest convenience chain store group in China. We will cooperate with their online resources (10+ million members) to sell snacks from global. We think chocolate is a great item to promote - we wait for you and chocolate business for China.



Business Leader Scott Huckestein is also dedicated to:

"Set a Global Example by Expanding Entrepreneurship with Social Service"

As Newest Founder / Member of The Future of Medicine Foundation Board of Advisors

Scott's global focus upon formulating high quality healthy chocolate products and producing exceptionally efficient global product branding programs through ITM's non-profit affiliations will serve as a major complement to selling S. H. World Chocolate manufacturing equipment and molds, formulations, proprietary and private label products, and interactive retail store/restaurant master territory licensing programs around the world. This falls in line with the global fundraising, marketing and branding initiatives of ITM's foundation The Future of Medicine Foundation, Ltd. (www.thefutureofmedicinefoundation.org) and its global relationships with the National Health Federation (INGO of the United Nations, and its Codex Alimentarius Commission www.thenhf.com), its sister foundation the Foundation of Health Research (www.foundationforhealthresearch.org) and its global magazine Health Freedom News

(<https://thenhf.com/hfn-magazine/>).

The Codex Alimentarius Commission (video): <https://www.youtube.com/watch?v=HxZtFip5THg&t=1s>

The 2021 World Leader Summit Second Annual: The Future of Medicine Foundation Two Day Conference and Doctors' Forum, "Protecting Health, Health Freedom, and Returning Health to Humanity Around the World." Sponsored by: S. H. World Chocolate Inc.



World Leader Summit is the biggest professional and networking conference for entrepreneurs and leader around the world. (WLS Features 120+ speakers, from 90+ nations and awards 100+ business owners, professionals and industry leaders).

The World Leader Summit Presents: The Future of Medicine Foundation Second Annual Two-day Conference & Doctors Forum: Introducing the History, Evolution and Accomplishments of the National Health Federation and Nutrition-based Medicine



Richard A. Kunin, M.D., October 22, 1932 - February 23, 2021

Co-founded the first Orthomolecular Medical Society (Nutrition-based Medicine) The Future of Medicine Foundation Founder/Honorary Director, and Member of the Board of Advisors National Health Federation Vice-President and Member, Board of Governors Orthomolecular Medicine (ISOM) Hall of Fame 2008 Inductee www.ohafos.com

Once established as globally respected brands, the National Health Federation, ISOM, and other like-minded institutions, in league with The Future of Medicine Foundation and the members of its medical team and business leaders, will successfully serve with sustainability to merge nutrition-based medicine more fully into mainstream medicine. This will undoubtedly lead to a marked improvement of world health and a restoration of Health to Humanity.

The Future of Medicine Foundation Two Day Conference and Doctors' Forum

S. H. World Chocolate and The Future of Medicine Foundation Ltd. are dedicated to helping grow the World Leader Summit into global market impacts and viewing audiences via the ITM produced "The Future of Medicine Foundation (TFMF)/NHF Conference and Doctor's Forum" events. TFM Foundation events will also help to grow production values and global audience marketing initiatives focused upon the promotion of The Future of Medicine Foundation, NHF & FHR Fundraising and Marketing campaigns, including Sponsorship, Membership, and Donor Programs.

Day one, Nov. 8th: Presenting the NHF / FHR / Health Freedom News, introducing the history of NHF, its birth, evolution, accomplishments and its future to a global viewing audience with historical insights into the influence of Dr. Richard Kunin.

Day two, Nov. 9th: Presenting the Founders of Orthomolecular Medicine (Nutrition-based Medicine). Introducing the history and influence of Dr. Richard Kunin on ISOM, its birth, evolution, accomplishments and its future to a global viewing audience.

Prepared by ITM Communications Division



Meet "The Chocolate King" Founder, Scott Huckestein (<http://itmltd.com/BIO-Scott-Huckestein.pdf>) and Co-founder: Jack Craciun III, (<http://itmltd.com/NHF-FHR-BIO-Jack-Craciun-III.pdf>), Founders of S. H. World Chocolate, Inc.



S.H. World Chocolate, Inc. Founder, Chairman / CEO Scott Huckestein with Co-Founder Jack Craciun III, Executive Chairman and Global Business Expansion & Finance Director

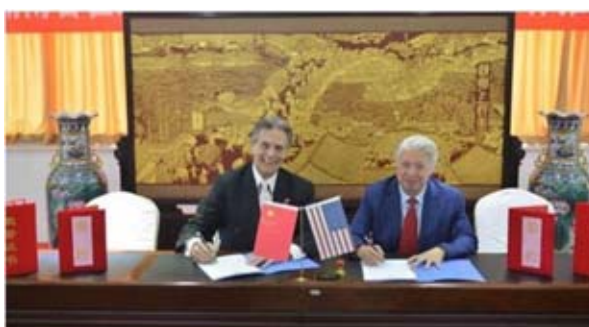


Entrepreneur chocolatiers, Scott Huckestein and his wife Dianna with their son Josh in their first "Schakolad" retail chocolate store in downtown Ann Arbor, Michigan. The "Schakolad" chain grew into 31 retail stores located east and west of the Mississippi River.



Meet S. H. World Chocolate, Inc., Established August 17, 2021

The asset purchase of Scott's previous company, Chocolate Creations, by S. H. World Chocolate, Inc. has been completed. In association with ITM (US) Ltd. and its Chairman/CEO Jack Craciun III, Scott Huckestein has established three new companies, now including but not limited to, S. H. World Chocolate, Inc. (a company that manufactures, markets and merchandises its proprietary formulations and chocolate product brands), S.H. WC, Inc. Asset Management Division, and World Chocolate, Inc. Manufacturing Division in which we welcome ITM Associate Phil Salem as



Jack Craciun III, Chairman, ITM (China) Ltd., and Dr. Tang Jinlong, Chairman, China Finance & Industry Group, Finalize the ITM-CFIG Strategic Alliance Cooperation Agreement.



同舟共濟向未來——第四屆中國國際進口博覽會閉幕

又是一年丹桂香，中國與世界在這裡相遇和交融。

第四屆中國國際進口博覽會11月5日至10日在上海舉行。

一展匯世界——6天時間，雲集127個國家和地區近3000家參展商，展館內精彩紛呈、熱鬧非凡。

一展惠全球——144個小時，累計意向成交707.2億美元。老友抑或新朋，世界500強抑或中小微企業，“乘興而來，滿意而歸”。

一展集眾智——幾十場論壇，全球政商學界圍繞“世界怎么了、我們怎麼辦”的時代命題，激蕩思想、謀求共識。

“新冠肺炎疫情陰霾未散，世界經濟復甦前路坎坷，各國人民更需要同舟共濟、共克時艱。中國願同各國一道，共建開放型世界經濟，讓開放的春風溫暖世界！”習近平主席在開幕式上的主旨演講，再次發出開放最強音。

根植全球開放土壤的“四葉草”，愈發枝葉繁茂，生生不息。新征程上，更精彩的故事，正在續寫……

(一)乘合作之舟——東方之約，浩蕩前行

“總算‘搭上船’了！”一直心心念念進博會的哈比，終於在第四屆得償所願。

“90後”的哈比來自巴基斯坦，曾在中國求學。錯過了前三屆進博會，今年他早早行動，總算拿到了“入場券”。沒想到，還是有“遺憾”——

“賣得太好，根本來不及補貨。”他撓著頭笑了。他帶來的100個巴基斯坦特色產品鹽燈，只用一上午就一訂而空。

哈比不是個例。儘管疫情仍在蔓延，也阻擋不住參展商如期赴約的腳步。

10月13日，第四屆中國國際進口博覽會線上國家展試運行啓動儀式在國家會展中心（上海）舉行。

“這21天，值得！”法國智奧會展集團駐中國代表吉娜思爲了參展，提前完成“14+7”的集中隔離、社區健康監測和相應的核酸檢測。

有近140年歷史的德國拜爾斯道夫集團今年首次參展進博會。10年前，爲了“四葉草”的建設，這家企業主動讓出廠房用地；10年後，這家企業重回“四葉草”。“是進博會的機遇和中國的蓬勃發展讓我們再次相聚。”拜爾斯道夫集團東北亞董事總經理薛薇說。

所愛隔山海，山海皆可平。“雲上”進博同樣是“雙向奔赴”——

今年參加線上國家展的國家中，剛果（布）、基里巴斯、毛里求斯、所羅門群島、巴勒斯坦5個國家首次參加進博會。

展會期間，生意也可以在“雲上”談：在日本貿易振興機構展區，展台前配備了許多平板電腦。遠在日本的展商隨時候場、遠程洽談。

世界經濟寒潮下，中國首創的進博會已成爲一艘通向希望和光明的合作之舟，贏得四海賓朋的廣泛信任。

“中國國際進口博覽會不僅要年年辦下去，而且要辦出水平、辦出成效、越辦越好。”這是在首屆進博會開幕式上，中國對世界的承諾。

一諾千金重！

4年來，無論面臨怎樣的困難挑戰，進博會總是如約而至。

朋友越交越多——第四屆進博會不僅參展企業數量超過去年，企業商業展覽面積創新高，世界500強和行業龍頭企業參展“回頭率”也超過80%；

輻射面越擴越廣——第四屆進博會首設文物藝術品新板塊；新增多個分行業創新孵化專區以及集成電路專區；結合北京冬奧會，推出冰雪運動體驗區域；

交流越來越深——進博會的國際採購、投資促進、人文交流、開放合作四大平台作用愈發凸顯，各類論壇不僅聚焦經貿，還關注長三角一體化等區域經濟發展；全國多個省份帶來的非物質文化遺產、中華老字號等，成爲一道獨特風景……

從首屆進博會的累計意向成交額578.3億美元，到本屆的707.2億美元，一場場簽約、一筆筆訂單、一幕幕互動，彙聚成一束束進博之光，給疫情陰霾籠罩下低迷的世界經濟帶來希望。

11月7日，觀衆在第四屆進博會服務貿易展區佳士得展位參觀拍攝。第四屆進博會在服務貿易展區首設文物藝術品專區。新華社記者鄭惠我攝

(二)揚開放之帆——共享機遇，御風而行

“不到2小時，我們當場拿到了營業執照和經營許可證！”

5日上午，第四屆進博會發出“首照首證”——德國功能性面料展中國展方代表在上海青浦新設立的一家會展服務企業。

進博會，不僅是“買全球、賣全球”的平台，更是觀察中國擴大高水平開放的窗口。

高揚開放風帆，中國重信踐諾——

20年前的11月10日，在卡塔爾首都多哈舉行的世界貿易組織第四屆部長級會議，通過中國加入世貿組織的決定。

11月5日在第四屆進博會拍攝的技術裝備展區集成電路專區。新華社記者張建松攝

本屆進博會上，一場關於中國入世20周年的專題展備受關注。透過一張張照片、一段段影像、一件件實物，觀衆的思緒在歷史與現實之間穿插迴響。

入世以來，中國關稅總水平由15.3%降至7.4%，低於9.8%的人世承諾；中國中央政府清理法律法規2300多件，地方政府清理19萬多件……

世貿組織總幹事索帕猜說，中國的人世承諾是所有成員中最深入、最廣泛的，不僅在原有基礎上放寬了貨物和服务市場準入，而且在某些領域達到更高水平。

不斷縮減外資準入負面清單、自由貿易試驗區不斷擴圍、海南自由貿易港跨境服務貿易負面清單出臺、區域全面經濟夥伴關係協定（RCEP）國內核準率先完成……前三屆進博會上提出的一系列開放舉措，已基本落實。言必信、行必果，中國歷來如此。

高揚開放風帆，中國風雨無阻——

環顧世界，單邊主義、保護主義抬頭，經濟全球化遭遇逆流，世界開放指數在過去10年不斷下滑，而中國開放指數排名從第62位上升至第40位。

11月5日，參觀者在第四屆進博會消費品展區的一家展館體驗滑雪。新華社記者丁汀攝

“中國擴大高水平開放的決心不會變，同世界分享發展機遇的決心不會變，推動經濟全球化朝着更加開放、包容、普惠、平衡、共贏方向發展的決心不會變。”

習近平主席在開幕式主旨演講中提到的三個“不會變”，再次爲不穩定不確定性因素增多的世界注入“確定性”。

增設進口貿易促進創新示範區、推進邊民互市貿易進口商品落地加工、加快建設國際消費中心城市、發展“絲路電商”……本屆進博會上，中國提出的新舉措將進一步促進貿易平衡發展，堅定不移同世界共享市場機遇。

從中國首展，到亞洲首秀，再到全球首發；從中國門店，到中國工廠，再到中國創新中心……越來越參展商選擇進博會，看中的不僅是“聚光燈”的效應，更是中國機遇。

本屆進博會展示超過400項新產品、新技術、新服務。

“進博會帶來了中國堅定不移推動高水平開放、與世界共享市場機遇的強有力信號，作爲長期投資中國的跨國企業，我們備受鼓舞。”強生全球資深副總裁、中國區主席宋爲群如是說。

中國有14億多人口和4億以上中等收入群體，每年進口商品和服务約2.5萬億美元。中國市場，真正成爲世界的市場、共享的市場、大家的市場。

從首次參展的36平方米，到現在的198平方米，安科銳的“成長記”是進博會發展大勢的縮影。安科銳亞太區總裁曹永勝說，參展次數越多，“進博依戀”越濃，擁抱中國市場，就是擁抱世界、擁抱未來。

（三）計天下之利——衆人划槳，風雨同行

20多平方米的小展位，沒有複雜的數字光影技術，只有一台筆記本電腦循環播放

產品介紹。來自阿富汗的地毯商阿里說，只要賣出一張大幅的手工羊毛地毯，就能保障當地一個普通家庭近一年的生活。

“中國市場讓阿富汗的鄉親們看到希望。”阿里樸實的話語，是進博會初心的迴響。

守望相助、立己達人。

這是11月9日拍攝的第四屆進博會醫療器械及醫藥保健展區的英國阿斯利康展台。新華社記者張玉薇攝

本屆進博會上，不乏一些戰亂國家的展商，穿越硝煙，懷抱希望而來；也有90家來自33個最不發達國家的企業，帶來咖啡、蜂蜜、腰果等特產。

“進博會不僅幫助非洲國家向世界展示本國產品，也有助於我們瞭解和學習世界先進技術與發展理念。”贊比亞私營部門發展協會主席多比亞說。

迎五洲客，計天下利。

這是11月7日在第四屆進博會汽車展區現代汽車展台拍攝的氫燃料蜂窩動力模塊組。新華社記者侯東濤攝

進博會是經濟全球化的生動寫照——

作爲進博會的“老朋友”，遠能今年帶來的20餘款全新營養產品，大部分已實現“中國研發、中國製造”；

在美國高通展台，最核心的位置展出了中國合作夥伴的產品；

8日結束的第四屆進博會貿易投資對接會上，1000多家中外企業達成超200項合作意向，其中，“一帶一路”沿線國家收穫了大量訂單，印證合作共贏的大勢所趨。

交易的是商品和服务，交流的是文化和理念。

11月6日，工作人員在第四屆進博會食品和農產品展區遠能展臺展示用塑料飲料空瓶製成的外套。新華社記者張玉薇攝

進博會搭建中外文化交融的重要平台——

全球知名芳香護理和精油企業多特瑞首發的精油新品，取材于中國敦煌的“苦水玫瑰”；

在丹麥國際食品公司展台，一款酒心巧克力獨具特色，酒心不是常見的洋酒，而是中國白酒；

莫奈、張大千、草間彌生等藝術家的大作走出“高冷”的博物館和拍賣行，在進博會同台亮相。

因交流而多彩，因互鑒而豐富。

衆人划槳開大船。百年變局與世紀疫情交織，在人類面臨種種挑戰的危急關頭，在世界經濟深刻調整的關鍵當口，唯有同舟共濟、風雨同行，才能抵禦風浪、勇立潮頭。

（四）謀未來之遠——把準航向，奮楫篤行

四季輪回，春華秋實。第四屆進博會圓滿收官，精彩的進博故事仍在繼續——

“越來越開放的中國，讓我們從中受益。”德國科技巨頭賀利氏大中華區總裁艾周平說，進博會體現了中國繼續對外開放、與全球產業鏈合作發展的決心，也讓賀利氏堅定長期投資中國的信心。

目前，第五屆進博會企業預定展覽面積已經超過15萬平方米，進度快於去年同期。展館外，“6天+365天”常年展示交易服務平台不斷釋放進博會溢出效應，更多合作共贏、命運與共的精彩故事還在後面。

凡益之道，與時偕行。

把準航向，向着高質量發展堅定前行——

阿斯利康全球研發中國中心上月在上海正式啓用。阿斯利康全球執行副總裁王磊表示，未來，阿斯利康將通過生物分析、轉化醫學、人工智能等多領域助力研發，實現“在中國，服務中國，惠及全球”。

充氫5分鐘，續航可達800公里！現代汽車的一款氫燃料汽車讓人眼前一亮。這款車不僅能零碳排放，還是一台“移動的空氣淨化器”。

不僅是汽車，展會上人們看到了使用可降解材料的洞洞鞋、用塑料再生的衣服、更省水的淋浴噴頭……綠色，正成爲中國經濟發展最亮眼的底色。

中國經濟是一片大海。科技創新、數字經濟、綠色低碳……越是艱難時刻，越要堅持高質量發展，也爲世界經濟帶來持續增長的續航力。

堅定前行，新發展格局不斷塑造未來發展新優勢——

立足新發展階段、貫徹新發展理念、構建新發展格局，中國新機遇提振世界經濟信心。

對標世界最高水平開放形態，發佈海南自貿港22條市場準入特別措施、33項金融改革舉措；

浦東新區高水平改革開放打造社會主義現代化建設引領區的引擎已經啓動，將堅定走深化改革之路，走擴大開放之路，走創新突破之路；

正式申請加入全面與進步跨太平洋夥伴關係協定（CPTPP）、正式申請加入數字經濟夥伴關係協定（DEPA）、區域全面經濟夥伴關係協定（RCEP）即將正式生效……

開放的中國，有足夠的誠意與善意，有足夠的擔當與底氣。

共創未來，合作共贏的寬廣大道必將越走越寬——

縱觀全球，新冠肺炎疫情持續復發，世界經濟復甦脆弱，氣候變化挑戰突出……世界各國人民的命運從未如此緊密地聯繫在一起。

在開放中擴大共同利益，在合作中實現機遇共享！

“一個國家、一個民族要振興，就必須在歷史前進的邏輯中前進、在時代發展的潮流中發展。”習近平主席的話指引方向。

江潮連海，我們都在同一艘船上。

從上海再出發，越辦越好的進博會始終高揚開放合作之帆，匯衆力齊划槳，助力世界經濟大船乘風破浪，行穩致遠，駛向更加美好的明天……新華社記者



永遠不要停止您的熱情

11月6日, 80歲的 Kenneth J. Kovach 來到伊利華報報社, 他帶來了他的榮譽勳章, 他的能量和熱情哪像是 80 歲的人, 目前他還在三所大學教書。我 2012 年認識他, 2019 年他介紹我在 ICC 社團擔任董事會成員, 讓我有更多的機會去接觸更多的社區不同族裔的人們。

Kenneth J. Kovach 是第二代移民, 父母早期開洗衣店, 母親還是裁縫, 他們都沒有上過大學, 父母的願望一定要子女接受高等教育。

所有來美國的移民, 他們都幾乎一樣經歷一段不同尋常的過程。而父母都希望他們的子女能過得比他們更好。Kenneth J. Kovach 也一樣, 他曾經夢想當牧師。上神學院, 最後他發現自己更喜歡文化交流, 他的夢想很大, 走出國門, 讓國際民俗節和世界一日的相結合, 他是活躍在克利夫蘭每一個社團的帶頭人之一。

2020 年 Kenneth J. Kovach 參與國際社區理事會 (ICC) 和



on Sunday, September 2, 2018. Presenting the award was His Grace, Bishop Paul of Chicago and the Midwest, who celebrated the day's Divine Liturgy with Archpriest John Zdinak, Dean, and the cathedral's clergy.

Established by the Holy Synod of Bishops in 2014 under the patronage of Saint Romanos the Melodist, the Order is awarded to influential arrangers, composers, teachers, and conductors. Past recipients include Archimandrite Roman [Braga], Archpriest Sergei Glagolev, Archpriest Igor Soroka, Prof. Dr. David Drillock, Dr. Vladimir Morosan, Archpriest Martin Nicolai, Aleksei V. Shipovalnikov, Walter Shymansky, John Sutko and Carol Wetmore.

"This is a highly prestigious award bestowed by the Holy Synod of Bishops each year," said Father John. "The Order is given to those who have made outstanding contributions to the field of liturgical music in the Orthodox Church in America and beyond." Prior to assuming duties as the cathedral's Choir Master, Kenneth served as Choir Director at Saint John the Baptist Church, Warren, OH. He has been recognized widely as an "exemplary Ambassador" for the Orthodox Church in America and Orthodox Christianity in general. He is especially well known for increasing public awareness of Orthodox Christianity through scores of public liturgical music concerts and presentations and a wide range of civic and cultural activities. A graduate of Saint Tikhon's Orthodox Theological Seminary, South Canaan, PA; Saint Vladimir's Orthodox Theological Seminary, Yonkers, NY; Saint Sergius Theological Academy, Paris, France; and the Ecu menical Institute in Geneva, Switzerland, he also holds a Masters degree in Sociology from Case Western Reserve University and completed course work for a Doctoral degree in Sociology.

Kenneth was further honored at a post-Liturgy reception at the Copper Stone Event Center.



WIN-NEO(全球跨文化網絡)的董事會, 正在將這兩個組織合併, 具有 20 年歷史和遺產的 ICC 和具有 4 年歷史的 WIN。

Kenneth J. Kovach 積極提供來自俄亥俄州東北部國際社區的一些新信息, 他還希望給多元化的社區中增加更多的引路人。

當日我們聊得十分愉快, 他愛好廣泛, 唱歌跳舞, 還是靈氣老師, 他說了人最重要的就是家庭, 他和他的太太 Ann 結婚 55 年, 家和睦相處是融合社會關係的基礎。(上)

**Noted musician
Kenneth J. Kovach
awarded Order of
St. Romanos
CLEVELAND, OH
[OCA]**

Kenneth J. Kovach.

Kenneth J. Kovach, Choir Master at Saint Theodosius Cathedral, Cleveland, OH for nearly five decades, was awarded the Order of Saint Romanos



在美國改造自己



有時候, 事情沒有按照我們的想法去做, 我們就會感到沮喪, 這是很自然的, 因為這是人的本能。我們可以改變我們的觀點來看今天的世界。疫情改變了人的認知, 各宗教的領袖都站出來表示: 不是因為我信天主教, 這個教就是最好的教, 而是我們大家信的教都是最好的。世界需要我們一起為愛、健康和和平加油!

越南觀世音佛堂主持釋麗成師傅



地球宇宙已經有上百億年的歷史, 而每一個人的生命最多就是百年, 我們的身體就會消失, 我們所做的一切都不會被留下來, 所有一切都將不復存在了, 我們常常說, 紅塵看透, 不過浮沉; 艷麗看透, 不過暫時; 愛情看透, 不過聚散; 人生看透, 不過虛空! 然而, 一個再清楚不過的事實是, 因為人類的生命真的是非常短暫的, 所以我們沒有理由讓自己在痛苦當中。不要總想着已經發生的事情, 抓住當下活在當下。

克利夫蘭越南社區觀世音佛堂

Quan Am Temple of the Buddhist Cultural Centre
位于 11921 Bellaire Rd - Cleveland Ohio 44135
聯繫方式: Tel. (216)941-9531 / 870-4775



11月4日下午, 我专程採訪了越南觀世音佛堂的主持釋麗成師傅(Sư Thầy Lê Thành)收益很多, 對人生和佛菩薩的慈悲開示, 更明白人需要智慧, 打造自己內心深處的寧靜, 快樂健康來自內在的平衡, 師傅講的非常好, 人如果只有讀書念經而不親身體驗, 那是得不到真正修行, 修行就是在生活中修行自己, 現在的人, 靜不下來, 每日匆匆忙忙, 高科技讓人與人之間的溝通方式與能力都不一樣了, 因為人靜不下來。

人要每天留給自己喝一杯茶, 看看風景的時間, 讓自己的腳步停下來, 人停不下腳步是很難尋找快樂的。快樂就是讓內在的身體提醒體內的血清素, 如何讓我們身體發出一些快樂的信號, 內心善良慈悲是一種方法讓你快樂, 我們可以打坐冥想, 可以去做好事幫助需要幫助的人。

我聽了釋麗成主持說後, 體會很深, 我們從整個宇宙的角度來看, 人類真的是非常非常的渺小的, 我們不過就是活在一個叫做地球的旋轉石頭上面的一群人, 而我們生活在這個石頭上的地球人, 就像一望無際的沙灘上面的一顆砂粒而已。我們人類身處的這個

我和你在一起 I'M WITH YOU

偶然的背後都存在必然, 在 2019 年的一天, 在 Beachwood Legacy Nostra 店門口, 我與 Julie Umeda (梅田樹里) 迎面, 幾乎要擦肩而過, 也許因為都是東方人, 年齡相仿, 我們倆都停下腳步, 自我介紹, 原來她是日本人, 在一家牙醫診所工作, 我很快遞給她我的名片, 相互問候道別。

我真的很沒有想到 2020 年某一天, 她在日本給我打了個電話, 說她一位醫生朋友參與發明一種很好的襪子, 是為那種腳大拇指上有骨頭突出症狀的, 我也就說給我購買 3 雙。因為疫情 Julie 在日本呆了整整一年多, 她回家後就給我電話, 10 月 29 日, 我們在 Eton 見面了。一見面她就告訴我, 其實我們 12 年前就見過面, 她的兒子我的女兒在同一個地方考駕照, 當時的她得了癌症, 是我告訴她癌症沒有那麼可怕, 找幾個朋友聊聊, 看看書, 重要的是千萬不要想自己是病人, Julie 告訴我, 因為她記得我的眼睛。

Julie 告訴我, 她出生在紐約。二戰結束後, 美國請了許多來自其他國家的醫生, Julie 父親和母親就



她不會, 人還沒站穩, 就好像後面有人把她推了下去, 她的腳扭傷了, 馬上到山上的醫院去急救, 到了醫院一個醫生走了出來, Julie 嚇到了: 這個男的就是她老做夢夢見的人。由於當天 Julie 沒有帶保險卡, 所以回家後她寄了保險卡複印件, 並且寫了感謝卡給這位醫生, 而那個她夢中的男人醫生是一個月去一次山上診所看病人的。是巧遇, 是上天早有安排, 還是看到 Julie 給他寫的那份感謝卡, 一個月後, 二人喝過一次茶, 半年後那個醫生就成了 Julie 的先生, Julie 的先生現在在克利夫蘭醫院當醫生, 他們生活在一起已經有 30 多年。

Julie 有二個兒子, 一個還在辛辛那提讀醫學院, 一個兒子在巴西踢職業足球。兒子非常優秀, Julie 送了一本她兒子高中畢業後寫的書《I'M WITH YOU》, 講了八個內容: 1 任何一件事情發生都有他的原因 2 永遠的愛 3 每一個父母的噩夢 4 家 5 打架 6 放下 7 現實的夢想 8 我們就是我們。

Julie 的兒子 Kotaro Umeda 在 20 歲時寫了這本書, 書中介紹: 他出生在日本東京, 母親是一個在日本成功的牙醫, 父親 Yuji Umeda 在日本是一位成功的骨科外科醫生, 現在哥哥跟父親一樣選擇醫學, 家庭是人生命的全部, 而人最重要的是目標和對生活的熱情。他們一家人在美國過着簡單幸福的生活。

Julie 告訴我我的生命里有着傳奇, 愛人是傳奇, 還有她總是能逃出生死的邊緣: 早在 1995 年日本地鐵發生過一次嚴重的放毒氣事件, 每一天 Julie 都要做這個時間地鐵上班, 就是那一天他大兒子, 不同往常一樣, 非要穿他從來不愛穿的繫帶鞋子, 兒子堅持要換繫帶鞋子, 讓 Julie 遲到 5 分鐘, 這 5 分鐘救了 Julie 一條命, Julie 說每一年電視都會在這一天的播放這個悲慘遭遇, 更加讓 Julie 不可思議的事情是當 Julie 到指定為這些遇難的人送了鮮花後, 她才停止做噩夢...

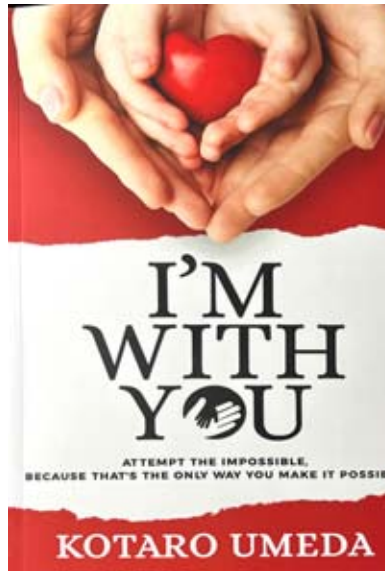
有願望讓兒子成長在美國。在美國自由選擇自己喜歡的學業, 有自己的空間和獨立的思想, 二個兒子做到了, 她也非常愉快地生活在美国, 我也非常高興在我的生活里又多了一位真誠的朋友, 她給我做的意大利麵條還有傳統的日本茶, 看她每一道菜都用心看菜譜做, 她告訴我那道我讚不絕口的意大利麵條是 Julie 寫信向日本帝國大廈飯店的大師傅要的菜譜, 也是她兒子高中時期每次帶到學校學生們最愛吃的一道菜。



選擇到美國紐約來工作。在 Julie 5 歲那年, 她的爺爺身體不好, 所以全家人就又搬回日本照顧老人, 到了日本由於父親工作和生活的壓力, 父母離婚, 她是單親母親帶大的, 好在父親還提供學費, 給她上了 6 年的牙醫學校, 在日本 30 多年前, 單親母親的女兒在社會上找對象有一定的難度。

Julie 告訴我, 當年她在大學的時候有一個男朋友, 就是因為她是單親家庭出來的男朋友家里反對, 不過她說: 冥冥之中這個男朋友不會成為她的丈夫, 因為 Julie 常常在夢中見到一個男人, 而這個男人就會是她未來的丈夫。

我聽的人神, Julie 回憶說, 大學畢業後, 一次她和她的好朋友去滑雪, 第一次去滑雪,



36歲女華裔當選波士頓市長：我父母來美時身無分文

“我父母來到美國的時候還不會說英語，口袋里身無分文。”時任波士頓(專題)市議員的吳弭(Michelle Wu)在9月中旬美國波士頓市長初選領先後向其支持者慷慨陳詞，“他們從來沒有想過，有一天他們的女兒會競選波士頓市長的職位。”

更出乎吳弭父母預料的是，半個月後的11月2日深夜，她成功當選波士頓200多年歷史上首位女性、亞裔市長。“我們將迎來一個包容的波士頓，沒有人會被趕出這座城市，我們歡迎所有將波士頓視為家的人前來；這里將有能夠負擔的房租，政府會推行綠色新政。”吳弭在當日的勝選講話中說道。

對於現年36歲的吳弭而言，家庭與政治之間有一條極為特殊的紐帶。在她人生的前20年，家人避免在任何場合談論政治。因為在他們的觀念里，政治是腐敗，是恐懼。“做人應該低調，努力學習，找一份穩定、高薪的工作養家。”因此，當吳弭跨進哈佛大學校門時，她甚至不知道自己應該支持民主黨還是共和黨。

不過，也正是由於命運多舛的家庭背景使她在充滿隱形障礙的政治、社會體制中四處碰壁，20歲出頭的她決意從一個徹徹底底的“局外人”，走近波士頓權力中心，並試圖推出進步派政策改變這里的政治生態。

2013年，28歲的吳弭成爲首位當選波士頓市議員的亞裔女性；2016年，吳弭全票當選爲市議會的主席，也是首位擔任此要職的少數族裔女性。如今，她再次打破性別與族裔的藩籬，以“外來者”的身份，成爲這座具有獨特社會文化城市的市長。

年輕的“一家之主”

吳弭出生時，她父母剛從中國台灣(專題)移民(專題)至美國不久，爲的就是子女能夠獲得更好的發展。



彼時，吳弭的父親吳函(音譯)是化學工程師，準備在伊利諾伊理工大學讀研。但他和妻子玉敏(音譯)幾乎不會說英語，因此，出生在美國的大女兒吳弭從四五歲起就要充當他們的翻譯，幫助他們與政府機構打交道，填寫各類表格。

在芝加哥(專題)郊區讀高中時，吳弭已經開始學習大學預修課程，加入數學小組和護旗隊，並在學術評估測試(SAT)和大學入學考試(ACT)中獲得滿分。在畢業典禮上，作爲共同致辭代表，她以美國作曲家格什溫的《藍色狂想曲》中的一段鋼琴獨奏博得了滿堂喝彩。

吳弭的妹妹謝瑞爾(Sherell)回憶說，父母鼓勵她們培養廣泛愛好，但不允許學而不精。當然，這其中不能包括政治，他們一家也從未在飯桌上談起過政治。

在吳弭父母看來，政治是高風險的職業，他們希望吳弭學醫，“通過一連串考試拿到各種學位，從此過上安穩幸福的生活。”後來她按照父母畢生所願進入哈佛大學，但卻沒有加入任何黨派。

也是在哈佛學習經濟學期間，吳弭的父母離異，家庭分崩離析。住在郊區的母親行爲開始出現異常，時常對着電視大喊大叫，甚至還撥打911稱受到詭異的威脅。

當剛畢業的吳弭在波士頓諮詢公司獲得一份頗具前景的工作時，妹妹謝瑞爾的一通電話將她拉回殘酷的現實，“我們需要你回家，馬上。”吳弭急忙趕回家，當即被母親的病情震驚了：母親拿着行李箱站在雨中，確信會有一名司機來接她參加秘密會議。她仔細端詳着吳弭的臉龐，反復確認她是不是機器人。

那一年，22歲的吳弭被迫成爲一家之主，扛起了全家的責任；母親被診斷患有精神分裂症，她帶着母親接受精神治療。她還開了一間小茶館，想着讓母親在恢復正常後接手；她也成爲家中最小的妹妹(11歲)的主要監護人，最終申請到了法定監護權。

“我記得很多父母會疑惑，‘她(吳弭)什麼時候生了這個孩子?’”彼時妹妹所在學校的助理校長托雷斯向波士頓公共廣播電台(WBUR)回憶說，“當吳弭還很年輕的時候，她就懂得如何爲人父母。”

吳弭將這段經歷視作她人生的十字路口——她放棄了父母替她安排好的人生劇本。成爲一家之主後，在政府機構碰到的繁文縟節，讓沮喪的她發奮考進哈佛法學院，攻讀法律博士(J.D)學位，並把母親和妹妹從芝加哥接到波士頓一起生活。

“遠離政治”的破滅

吳弭在20歲出頭所經歷的家庭變故，以及與政府打交道的掙扎，都牽引着她從政治“局外人”逐漸走近波士頓權力政治的中心。

談及自己從政的決定，吳弭在今年7月的一次採訪中告訴美國政治新聞網站Politico，20歲左右經歷的那場危機，讓她深切感受到了與政府接觸的沮喪與掙扎：美國的社會保障體系極其複雜；給妹妹們爭取學校補助十分繁瑣；在當時的體制下，想要經營小生意維持家庭運轉，各種問題接踵而至。

“我受夠了……任何需要幫助和資源的地方，都有無形的障礙需要跨越。”吳弭在採訪中坦言，這些經歷“打破了她試圖遠離政治和政府的幻想”。



與此同時，她也深知，還有許多波士頓家庭正在經歷着她曾經的掙扎與痛苦。和年紀輕輕被迫成爲一家之主一樣，當再次走到人生十字路口，吳弭不由自主地選擇了從政這條路。“當我有機會能爲更多家庭打破障礙，我不得不將責任扛在肩上，這彷彿是下意識的舉動。”

在吳弭步入政界之時，民主黨進步派參議員伊麗莎白·沃倫是絕對不能繞過的一位“伯樂”。彼時在哈佛教授合同法的沃倫，至今猶記得吳弭到辦公室找她的情景。沃倫向《紐約(專題)時報》回憶道，吳弭在法學院的第一學期因學業不夠精進到辦公室向她道歉，但沃倫當時並沒注意到吳弭在學業上有任何問題。“她覺得自己沒有盡力，希望我明白，她沒有任何不尊重我的意思。”

之後，她們促膝長談，吳弭講述了自己照顧母親和妹妹生活的經歷。沃倫聽完不禁感嘆，吳弭在法學院求學，還需照顧家庭，她在25年的教學生涯中從未遇見過這樣的學生。

這次辦公室交心的談話，成爲吳弭和沃倫之間密切往來的開始。吳弭在法學院的第三年，沃倫第一次競選國會參議員。吳弭參與了沃倫的競選工作，她告訴Politico，她是波士頓最早一批通過上門拜訪和打電話爭取選票的人之一。競選結束後，吳弭開始爲那些在傳統意義上被排除在政治之外的社區提供服務。

波士頓前市議員約翰·康諾利稱讚吳弭“對實地政治有着非凡的、天才般的理解……對波士頓的邊邊角角有着過目不忘的記憶……她可以告訴你阿爾巴尼亞人在羅斯林戴爾(編注：波士頓的一個主要居民區)的六個社交場所。”

在今夏波士頓市長的初選中，當被問及爲什麼會支持吳弭而不是其他進步派候選人時，沃倫的回答直截了當，“吳弭是家人。”

“局外人”面臨的改革挑戰

當吳弭在波士頓開啓自己的政治生涯時，這座城市也正處于一個轉折點：選民越來越年輕、教育程度更高、政治立場也逐漸左傾。

她提議讓波士頓成爲進步派政策的“試驗場”——將城市開發合約重新分配給波士頓非裔所有的公司；削減警察工會的權力；免除部分公共交通的費用；並恢復一定的租金管控，這些大刀闊斧的改革想法讓房地產利益相關方倍感壓力。

“在市政府工作近10年，我發現在政府里最容易做的事就是什麼都不做，”吳弭總結說，“而在試圖帶來改變的過程中，那些想保持現狀的人會被影響，或者感到不安，甚至遭受損失。”

“我所有的同學都開始談論吳弭。”波

士頓愛默生學院(Emerson College)大四學生、22歲的本杰明·斯威舍告訴《紐約時報》，吳弭能參與市長競選“表明年輕人可以做到，我們有想法，去推動這個國家前進、去創造新美國”。

與此同時，在擔任波士頓市議員的四屆任期中，吳弭也因專注於政府實質事務而贏得聲譽，她經常出席一些處理瑣事的會議。在接受波士頓環球媒體公司採訪時，吳弭自己也坦言，她喜歡在平凡細小的公共工作上深耕，比如解決城市下水道和坑洞的問題。在她看來，每一個微小的項目是實現城市發展願景的關鍵。

“她會讓人聯想到‘有條不紊’這個詞……彷彿一旦她把成爲市長作爲目標，她就會逐一完成每一項待辦清單。”活動人士、馬薩諸塞州前交通部門官員克里斯·鄧普西告訴《紐約時報》，“她出現在公衆面前，處理問題，建立選區，展開對話，表現出一種始終如一的態度。”

WGBH電台評論員彼得·卡齊斯也認爲，吳弭競選市長“是經過深思熟慮、精心策劃的”。卡齊斯補充說，“她爲了得到這個職位下了盤大棋，她佈局長遠，沒有人能做到這種程度。”

不過，可以預見的是，吳弭想要推出的進步派政策勢必會面臨不小的挑戰。批評人士稱，吳弭所承諾的是她無法實現的變革，諸如租金管控這樣的政策在市長職權之外，需要州級機構採取行動。

“吳弭日復一日談論着不切實際的事情……簡直是‘天上掉餡餅’。”此次波士頓市長選舉的另一候選人、持務實中間派立場的安妮莎·喬治如是評價。還有批評者警告稱，就算吳弭在選舉中獲勝，但這並不意味着她能勝任市長一職，她所推進的議程會面對來自城市發展部門的多重阻力。

在波士頓傳統政客眼里，吳弭身上帶着揮之不去的“局外人”標籤。的確，就連吳弭自己也承認，“我從小到大未曾見過像我這樣的人掌握權力”。童年時期，吳弭在電視上看到的唯一一位美國亞裔女性是花樣滑冰運動員關穎珊；在接受美國全國廣播公司(NBC)採訪時，她回憶稱，她的家庭時常遭遇種族主義歧視，父母試圖對此視而不見，埋頭努力工作。

“現在是我們大膽發聲，打破‘隱形亞裔’循環的時候了。”吳弭堅信。

同樣，吳弭也深知作爲市長將面臨何種挑戰與難關，但她早在22歲時便學會了獨當一面。她時常想起，但鮮有提及一句母親時常對她的叮囑——“提醒吳弭，幫助他人，反思政府。”

吳弭在競選中獲勝，但並不意味着她能勝任市長一職，她所推進的議程會面對來自城市發展部門的多重阻力。

在波士頓傳統政客眼里，吳弭身上帶着揮之不去的“局外人”標籤。的確，就連吳弭自己也承認，“我從小到大未曾見過像我這樣的人掌握權力”。童年時期，吳弭在電視上看到的唯一一位美國亞裔女性是花樣滑冰運動員關穎珊；在接受美國全國廣播公司(NBC)採訪時，她回憶稱，她的家庭時常遭遇種族主義歧視，父母試圖對此視而不見，埋頭努力工作。

“現在是我們大膽發聲，打破‘隱形亞裔’循環的時候了。”吳弭堅信。

同樣，吳弭也深知作爲市長將面臨何種挑戰與難關，但她早在22歲時便學會了獨當一面。她時常想起，但鮮有提及一句母親時常對她的叮囑——“提醒吳弭，幫助他人，反思政府。”

吳弭在競選中獲勝，但並不意味着她能勝任市長一職，她所推進的議程會面對來自城市發展部門的多重阻力。

在波士頓傳統政客眼里，吳弭身上帶着揮之不去的“局外人”標籤。的確，就連吳弭自己也承認，“我從小到大未曾見過像我這樣的人掌握權力”。童年時期，吳弭在電視上看到的唯一一位美國亞裔女性是花樣滑冰運動員關穎珊；在接受美國全國廣播公司(NBC)採訪時，她回憶稱，她的家庭時常遭遇種族主義歧視，父母試圖對此視而不見，埋頭努力工作。

“現在是我們大膽發聲，打破‘隱形亞裔’循環的時候了。”吳弭堅信。

同樣，吳弭也深知作爲市長將面臨何種挑戰與難關，但她早在22歲時便學會了獨當一面。她時常想起，但鮮有提及一句母親時常對她的叮囑——“提醒吳弭，幫助他人，反思政府。”



咱們華人的孩子改變美國歷史 吳弭勝選演講全文

“今天，我們一起向波士頓的承諾進軍”。?

吳弭經常呼籲城市領導層要滿足這一時刻的緊迫性。

周二晚上，這是她的時刻，她在南區的舞臺上面對着歡呼的支持者，在那里她戰勝了同爲市議員的Anissa Essaibi George，成爲波士頓的下任市長。

36歲的吳弭是第一位當選領導波士頓市市長的有色人種女性，她創造了歷史。

這是她當選後發表的演講全文

晚上好。有一天晚上，我的一個兒子問我，男孩是否可以在波士頓當選市長。

他們曾經做過，而且有一天會再次當選，但不是今晚。在這一夜，波士頓選出了你的媽媽，因爲從我們城市的每一個角落，波士頓的人們都發出了聲音。我們已經準備好迎接這個時刻。我們已經準備好成爲每個人的波士頓。我們已經準備好成爲一個不會把人趕出去的波士頓，而是歡迎所有把我們的城市當作家的人。我們已經準備好成爲一個所有人都能負擔得起的波士頓，並在那里茁壯成長。是的，波士頓已經準備好成爲一個綠色新政城市。

在今天的投票中，在過去的一年中，在這個城市的幾代人，波士頓已經走到一起，重新塑造了什麼是可能的。我們是擁有全國第一所公立學校、第一個公共公園、全國第一條地鐵隧道的城市。我們是革命、民權、婚姻平等的城市。波士頓一直都是那個舉重若輕的城市，我們的行動主義、我們的社區、我們的快樂輻射到了全國各地的進步。而今天，我們一起向波士頓的承諾邁進。

我們站在西南走廊邊緣的南區這里。就在這里，52年前有一條12車道的高速公路計劃。他們說這是一筆交易，阻止它是不可可能的。有一段時間，情況似乎就是這樣，直到來自我們整個社區的活動家聯盟站出來，爲人們爭取。

他們中的一些人就在這個房間里，他們成功地爭取到了可負擔住房，爭取到了橙線而不是州際公路，爲當時的家庭以及未來的家庭爭取到了利益。

我們的運動是這種行動主義和社區的延續，向每個人展示了當我們所有人都投入並推動我們真正應得的東西時的可能性。我們應該得到的是一個我們所有人都能看到、聽到、珍惜和重視的波士頓——一個所有人的波士頓。

我們已經準備好了，讓每一個孩子都能得到我們社區的全部資源，進入與他們的全部潛力相匹配的學校，讓從福布斯大廈到喬治敦的每一個居民都能得到保護，免受租金飆升和流離失所的影響；讓一個繁榮的波士頓商業社區建立在一個繁榮的黑人商業社區的基礎上；讓每一個在馬薩諸塞州的馬薩諸塞州大道和Melnea Cass大道上經歷無家可歸、精神健康和藥物使用的波士頓人，都能得到保護。在馬薩諸塞州大道和Melnea Cass大道以及整個城市和其他地方，每一個經歷無家可歸、精神健康和藥物使用的波士頓人都得到尊重，得到治療和住房。

我們已經準備好讓每一個波士頓人知道，我們不必在代際變化和維持路燈亮着之間做出選擇；不必在用大膽的解決方案解決大問題和填補我們的坑洞之間做出選擇；不必在規模

和街道層面做出改變。我們需要，我們應該，兩者都需要。所有這些都是可能的。...這些事情是可能的。今天，波士頓的選民們說，所有這些事情也是可能的。

我想說清楚：選票上不是我的願景。它是我們共同的。在市政廳工作的10年里，在每一個社區，與我們所有的居民關係，我看到並經歷了地方政府對人們的生活產生了多大的影響。我將永遠不會停止爲使我們的系統爲我們所有人服務而奮鬥。

我是作爲一個想家的大學生來到這個城市的。但當我踏上前往唐人街的紅線地鐵，手握T代幣時，我知道我到家了。謝謝你，波士頓。

致我的家人。感謝我的家人：我的丈夫康納；我的兩個兒子布萊斯和卡斯；我的媽媽；我的姐妹謝麗爾和托里。我的整個家庭.....你們是我的支持系統和力量的來源。

市長(金)詹妮，我永遠的姐妹。謝謝你的友誼和夥伴關係。謝謝你領導我們的城市，開闢了這條道路。

參議員伊麗莎白·沃倫：我將永遠努力奮鬥，因爲我從你那里學到了堅持不懈。

國會議員阿亞娜·普雷斯利：你的大膽領導爲我和許多人鋪平了道路。

致梅尼諾家族，我的前老闆湯姆·梅尼諾市



長和安吉拉·梅尼諾夫人，他們的支持一直令人難以置信地謙遜。致這個家庭中的許多人——弗蘭克叔叔，他爲我打開了大門，非常感謝你。致那些與我一起參加這場歷史性比賽的勇敢的候選人，埃塞比·喬治議員，他在整個競選過程中努力奮鬥，感謝你的服務。

安德里·坎貝爾議員，約翰·巴羅斯(州)瓊·聖地亞哥議員。感謝你們提醒了我們街區的許多聲音。

還有許多社區領袖、民選官員、工會、氣候團體、民主區委員會，以及一路支持我們的每個組織。非常感謝你們爲這個城市所做的一切，感謝你們爲我們的運動提供動力。

還有整個“吳氏列車”，.....特別是令人難以置信的工作人員，他們日復一日，每小時，直到最後一秒，代表我們所有的社區，確保我們都是塑造這個未來的一部分。在414天里，你們從基層開始建立了一個努力。我們把鄰里團隊建成了小型(家庭)。我們深入到全市的移民社區和用各種語言的社區。我們讓每一代人都參與這項工作。“吳氏列車”：你們拉票、發短信、打電話、敲門，你們在波士頓又一次表明，只要我們一起努力，一切皆有可能。

雖然我們付出了很多努力才走到這一天，但我們的運動並沒有就此結束。我們還有很多工作要做。因此，讓我們投入進去吧。

在接下來的兩周及以後的時間里，我們將與詹尼市長的團隊合作，以確保我們準備好在11月16日投入運行。這將是一個巨大的團隊努力，我們不會通過坐在市政廳的角落辦公室來完成這個任務，而是通過將市政廳帶到每個街區、每條街道、每個社區。因爲如果我們真的想實現變革，我們需要我們每一個人塑造我們的未來。

感謝你們對我的信任，讓我擔任波士頓的下一任市長。因此，讓我們今晚慶祝一下，明天我們將繼續一起工作。謝謝大家。

挪威心理學家諾德斯克曾在軍隊服役一年，一次突然的軍事演習，由於時間緊急，諾德斯克來不及繫好鞋帶便匆忙上場集合，就在他準備俯身繫鞋帶時，演習開始。

從那一刻起，諾德斯克無時不在想著那根沒繫好的鞋帶，萬一鬆掉，絆倒自己，鬧出笑話，該如何是好……就這樣，它一直無法集中精力。

結果不幸發生：諾德斯克左腿中彈受傷。而事實上，那根鞋帶一直很好地繫著。

後來，諾德斯克根據這一經歷，提出了著名的心理學定律——〈心理衍射論〉我們的大腦往往容易為一些不相關的小事糾纏，而導致精神無法集中或者注意力發生偏差。

你越在意，偏差就越嚴重，你糾纏得越久，事也就越爛，如果你和爛事糾纏一輩子，那麼你永遠都會陷在廉價的生活之中。

人生最大的悲劇就是和一個爛人為了解點爛事糾纏了一輩子，基本上你已經喪失了其他的可能性，經濟學上稱之為“機會成本”。

何必糾纏自己

為了得到某種東西而需要放棄另一些東西的最大價值。也就是說，同樣的資源你怎麼分，同樣的抉擇你怎麼做，可以看出一個人的智慧和層次。

如果你為了一個打碎的花瓶，把孩子打得不敢大聲說話，那麼你孩子的勇氣也就值這個花瓶了。

如果你為了一句話糾纏幾十年，那麼你幾十年的價值也就值這句話而已。

不是因為爛事不值得爭取，而是人生中有更多的大事等你去完成。

所以，馬雲不會為了有人罵他，而一個個回回去；王健林也不會為了一塊過期的牛肉，和店家理論一下午；李嘉誠也肯定不會為了買一斤便宜的豆腐而排上兩小時的長隊。因為，還有更重要的事情等著他們去做。

糾纏與固執等待，反而是另一種傷害，彼此緊握的手鬆開，去擁抱更多未來，錯過的時間怎麼買，誰都付不出來，或許我們學會釋懷，讓過去安靜下來。

與其糾纏不清，不如及時放手，讓過去安靜下來，也讓未來明亮起來！

人的價值自己決定！

廟裡有兩個和尚，一個是老方丈，每天都在讀書唸經，一個是小和尚，每天都在砍材挑水。

有一天，小和尚耐不住寂寞了，跑去找方丈：「方丈、方丈，我想讀書……」，方丈看了看小和尚，什麼也沒有說，回到房間裡搬了一塊石頭出來：

「這樣吧，今天你把這塊石頭拿到山下的市集上去賣。但是記住一點：無論別人出多少錢都不要賣！」

小和尚在市集裡遇到婦人出五文錢要跟他買石頭，但他想到老方丈說「無論別人出多少錢都不要賣！」，直到婦人出到六文錢，他都沒有賣給婦人。回到廟裡，小和尚跟方丈說了這件事，方丈只問他：「你明白了嗎？」小和尚感到疑惑的回答：「不明白啊？」方丈笑了笑，什麼也沒說，搬著石頭就走了。

過了一個月，小和尚又耐不住寂寞了，方丈於是要他搬著石頭，

這次到山下的米舖老闆那去賣。米舖老闆聽說小和尚是來賣石頭的，拿著那塊石頭端詳了半天說：「這樣吧！我沒有多少錢，我出 500 兩銀子買你這塊石頭！」小和尚嚇了一大跳，連忙說：「不賣、不賣！」並趕忙回去找方丈。見了方丈，說：「方丈、方丈，米舖老闆說願意出 500 兩銀子來買這塊石頭，說是一塊化石耶！」方丈只問：「你明白了嗎？」小和尚回答：「不明白。」，方丈又是笑笑，什麼也沒說，把這塊石頭搬走了。

再過了一個月，小和尚實在受不了，再去找方丈：「方丈、方丈，我想讀書，我不想砍材，也不想賣石頭了！」方丈笑著看小和尚，還是什麼也沒說，

回到房間裡搬出那塊石頭：「這次呢，你還是去賣石頭。不過，這次是賣給山下珠寶店的老闆，還是記住：無論他出多少錢都不要賣！」小和尚受不了了：「這麼貴的一塊化石，讓我拿著去賣，還說人家出多少錢也不賣！」

可是，看著方丈嚴肅的樣子，小和尚只好小心翼翼地帶著石頭下山了。

到了珠寶店門口，說有塊石頭帶給老闆

看看，珠寶店的老闆看到石頭就歎了口氣，說：「這樣吧，我也沒有多少錢。我只有三家珠寶店、兩家當舖和一些田產，我願意拿我所有的財產來換這塊石頭！」小和尚嚇得「撲通」一聲跌在地上「這麼值錢啊！」

珠寶店老闆解釋：「你不要看它是一塊普普通通的石頭，其實，它只是外面包裹了一層石頭的樣子，裡面是一塊無價之寶的寶玉！我願意用我所有的財產來換這塊石頭！」小和尚嚇得連忙說：「不賣、不賣！」

緊緊抱著石頭連滾帶爬的上山去找方丈。「方丈、方丈，你怎麼能把一塊價值連城的寶玉隨便便讓我帶下山呢？珠寶店老闆說他願意用所有的財產來換這塊石頭！」

方丈問：「你明白了嗎？」小和尚回答：「不明白！」方丈微笑和告訴小和尚：「同樣一塊石頭，在一個人眼中，只是一塊壓壓紙的石頭，值六文錢；到了米舖老闆那裡，認識到它一些價值，知道它是一塊化石，願意出 500 兩銀子來買；而真正懂得它價值的只有珠寶店的老闆，知道它只不過是外面包裹了一層石頭的樣子，其實裡面是一塊無價之寶的寶玉！」

一塊石頭，在不同人的眼中有不同的價值；

一個人，在不同人的看法，也有不同的價值。

每個人看待自己人生中的價值都不一樣！

那你是如何看待你人生中的價值？

有的人妄自菲薄、自怨自艾，自認為自己只是一顆普通的石頭。

有人懷抱夢想、信心滿滿，相信自己是一塊寶玉，即使現狀普普，仍有勇氣持續往前邁進。

這二個人差別在哪裡？就是差別在自己的一顆心，一個念頭，一副對自己的看法。

只有自己認同自己，肯定自己，真正懂得你價值的人自然就會出現。

自己的價值自己決定，肯定自己，您就是那一顆會發光發亮的無價之寶！

人生就是一邊走一邊學

勵志小語，樂威壯，犀利士，人生，就是一邊走，一邊學！

學會理解，因為只有理解別人，才會被別人理解。學會忍耐，因為事已成現實，自己無法改變。學會寬容，因為人生在世，誰能無過呢，人無完人。學會沉默，因為沉默是金。學會說不，因為做不到的事，不要強求，做自已力所能及的事。

學會觀察，因為大千世界，無奇不有，只有眼觀其變，才能明辯是非。學會忘記，因為只有忘記已經失去的，才能立足當前，展望未來。學會放棄，因為有的東西，只能遠遠的欣賞。不是你的，就不要去追求，放棄是最好的選擇。學會適應，因為任何條件下，都要生存。學會珍惜，因為現在得到的，都是最美好的。

學會付出，因為只有付出，才能得到回報，雖然付出與回報，不總成比例。學會克制，因為衝動往往會，事得其返。學會思過，這樣才能找到自己，不足之處。學會嘗試，因為只有這樣才能懂得，人生的苦與樂。學會改變，因為你不能改變別人，只有改變自己。

雙效液態威而鋼

學會裝傻，因為人生難得糊塗。學會快樂，因

為只有開心度過每一天，活得才精彩。學會知足，因為只有這樣才會覺得，現在的生活是多麼的美好，正所謂知足常樂。學會承受，因為在人生當中，總是發生一些突如其來，讓人意想不到的事情，別無選擇，只是默默地承受，並勇敢地面對。

學會傾聽，因為聽取傾訴，是對她的尊敬，也是對她的一種解脫，也是一種安慰。學會知而不言，因為言多必失。學會自我解脫，因為只有這樣，才能自我超越。學會知難而進，因為這樣可以，磨練自己的意志。會一分為二看事情，因為凡事不是以自己的，目的為轉移。

學會從痛苦中，堅強地爬出來，因為人是從坎坷中，才茁壯成長。學會一個人，靜靜地思考，因為這樣才能讓自己，清醒明白。學會珍愛生命，因為生命只有一次，為什麼要等，快要離開這個世界時，才感到人生短暫呢？學會用心去看世界！

因為這樣才會，看清人的本來面目。學會拿得起放得下，因為只有這樣才會，重新開始新的起點。學會轉移心情，因為只有這樣才會，從悲傷掙扎出來，才會讓自己快樂起來。學會向前看，因為生活節奏太快，來不及回首。

人生，就是一邊走，一邊學。

有人說，人與人之間最大的差別不是智商、不是能力，而是思維方式。

思維方式不對，再怎麼努力也沒用，真正限制一個人的是思想上的困頓，曾看過一個故事：

有一次愛迪生拿了一個梨形燈泡，請助手阿普頓測算一下燈泡的容積，阿普頓是普林斯頓大學高材生，一向眼高手低，拿起燈炮就開始測算。

他先測量燈炮的直徑和高度，然後進行計算，燈炮的形狀很不規則，有像球形的地方，又有像圓柱體之外，測算起來十分繁鎖和複雜。

沒一會，阿普頓的桌子上，就擺滿了稿紙，上面畫滿了草圖，寫著密密麻麻的計算數據。

兩個小時就這麼過去了，阿普頓急得滿頭大汗，公式換了十幾套，結果還是沒有算出來。

愛迪生做完自己的工作後，走到阿普頓跟前，觀察和深思了一會後笑著說：阿普頓，你是否可以用另一種方式計算呢？

他取來一杯水，注入到燈泡裡，再把水倒入量筒，測量出水的體積，當然也就是燈泡的容積，整個過程只花了幾秒鐘。

想起另一道測試題，有一個人要進房門，但那扇門怎麼都推不開，這是為什麼？

有人說裡面被人反鎖了。

又有人說，門鎖壞了。

還有人說，這個人力氣太小了。

然而，以上所有的答案都不對。

正確答案是：這扇門是拉開的，而不是推開的。

哲學家叔本華說：「世界上最大的監獄，是人的思維意識，很多時候，真正限制一個人的，不是經濟上的貧窮，而是思想上的困頓。」

思考不到位，路徑和方向也就不對，那麼付出再多的努力，也只能事倍功半，思維方式對了，往往事半功倍。

知名作家劉潤，曾分享過一個故事：上世紀 90 年代，大英圖書館建了一棟漂亮



思想上的困頓

的新樓，準備整體搬遷過去，但你知道這是世界上最大的圖書館之一。

藏書有 1300 多萬冊，搬家是非常大的工作量，有人估算，做這件事要花費 350 萬英鎊，好大一筆錢，很看著雨季就要到了，如果再不搬損失就會更大。

正當館長一籌莫展的時候，有位年輕人對館長說：「我來幫你搬，只要 150 萬。」

第二天，報紙上刊登出了這樣一條消息：自即日起，大英圖書館免費無限量向廣大市民開放借閱，但因圖書館遷址，請借閱者把書還到指定新館。

就這樣，大英圖書館在短短一、兩個月的時間內就完成了 90% 的圖書搬遷工作。

剩餘圖書的人工搬遷費用，連 150 英鎊的零頭都沒有用。

當搬書這條路行不通時，就轉換成借書、還書的思維模式，老館借新館還，就在這一借一還中，不僅完成了這個看似不可能完成的任務，也讓這位年輕人一躍成為了百萬富翁。

同一件事，不同頭腦不同觀念的人做，效果就會截然不同，思路決定出路，思維方式對了，往往事半功倍，人生也就隨之改變。

女人高情商的聊天方式

情商高的女人在聊天的過程中會善於拉進與對方的距離，以一種溫和平靜舒服的方式，讓對方對她產生好感和依賴，尤其在愛情中，一個高情商的女人更懂得如何把控感情和訓練男人對她的愛。

1、與異性聊天，善於把控發展的進度

高情商的女人在戀愛中，即使再喜歡對方，也會營造一種“我很高冷我不好追”的感覺，她不會跟主動的找你聊天，也不會隨意打擾你，善於把握感情的進度，讓對方覺得產生征服欲和好奇心，拿下在愛情中的主動權。

2、聊天的方式讓對方輕鬆愉悅

情商高的女人會聊天，她一定是面帶微笑，目光柔和，會把對話的氛圍調控的很好。

我們公司的女高管，特別善於與客戶溝通，我旁聽過她的談話技巧，通過三言兩語能夠大概掌握這個人



的性格和說話方式，然後根據對方的喜好來調整自己說話的風格。

3、比起抱怨，更喜歡用鼓勵的方式

很多女人總是用抱怨的方式來指責男人某一方面做的不夠好，你脾氣發的越大，對方越抵觸。

聰明的女人不回去抱怨，而是用鼓勵來引導。

比如說你想要他幫你做什麼，你可以引導他去做，他不情不願的做了之後，先別說效果好不好，你要先鼓勵他並且謝謝他，這會讓他很開心。

4、會考慮對方的感受

當她想要說什麼的時候，即使再親密的關係，她也會想一下，我這麼說他會

不會不舒服，有沒有更好的方式，她不會出言不遜從語言上來傷害你。

5、讓對方產生成就感

高情商的女人在與男人聊天的過程中，會放大和襯托男人的形象，有一種崇拜感。

很多男人其實都追求一種優越感和魅力值，如果在聊天過程中，讓他對自己產生自信，對你產生保護欲，這個男人基本就被你鎖定了。高情商的女人一定是很有魅力的女人，她懂得如何來掌控男人和愛情的發展，而且是以對方舒服的方式潛移默化的滲透。

女人高情商的聊天方式

聊天是一門學問，也是一門藝術，高情商的女人聊天，讓你輕鬆自在，沒有壓迫感，你會倍受尊重，因此更喜歡和她相處。

往往現實生活中經常會聽到，這個人嘴巴好，會說能說會道，死的都能把它說成活的，我認為那不是真正的會說話，也不是情商高的表現。

情商高的女人聊天，喜歡聆聽

情商高的女人不是一味的自己在說，而是尊敬對方，做一個好的聆聽者，當你表達到一個觀點，很認同的時候，會鼓勵你，給你肯定，眼神專

注，認真地聽你把話講完了，才開始表達自己的看法。

喜歡讚美別人

情商高的女人聊天，喜歡發現別人的優點，不是一味的說你很好，你很優秀，而是結合你身上的優點，讚美你，人都喜歡被別人讚美，如果他的讚美正是你自己所認可的，你會覺得他特別真誠，而不是一味的虛情假意。

懂得換位思考

和情商高的女人聊天，她懂得換位思考，站在對方的位置去考慮問題，和你找到認知感，瞬間會讓你覺得她特別理解你懂你，我的知音的感覺。

不談論自己的優越感

現在很多人聊天都喜歡把自己優越的一面表現給別人，這不但得不到好感，甚至會讓人嫉妒，但是高情商的人和聊天，不會顯露自己的優越感，特別是對一個自卑的人來說，不會讓自己覺得低一等，和你聊天會照顧到你的情緒。懂得哪些該談那些不該談。

不會當眾讓別人難堪

和情商高的女人聊天會注意場合，不會什麼事情都拿到公共場合來講，給你足夠的面子。

誰都想和一個高情商的人相處，這樣的人，她善良、寬容、聰明、睿智懂得尊重別人，和這樣的人相處有益身心健康。

死亡日誌: 要想癌癥好, 美女朋友少不了!

10月7日,第二次化療開始。
早上8:30到治療室,下午4:30離開,又是一整天。

和上次一樣,分三組給藥。1,化療前藥,2,免疫藥,3,化療藥。但給藥順序有變化。上次是1,2,3。這次改成2,1,3。

2.1 兩組給藥很順利,沒有任何不適感。但剛上第三組化療藥物幾分鐘後,後腰部位開始出現抽風似的強烈波動,不痛,但非常的難受,持續了幾分鐘,我一直猶豫要不要通知護士,但想想她們的處理方法也許就是放慢點滴的速度,或者就是暫停,這樣反而會增加我在治療室的時間。我從平躺姿勢改為坐姿,身體稍微前傾。居然馬上好了。

總的來說,這次化療過程除開這點小插曲,其它一切都好。化療前藥給完後,我就有些犯困了。此前我看了幾個小時的電視劇。這是已是中午,肚子也有點餓,幹脆吃了午飯再睡。老婆準備了一大盒大蝦涼面,正常人恐怕都吃不完,但我硬是把它幹掉了。只不過涼面那個辣,把所有的化療不適感一掃而空,我的口腔感覺就是火爐,我一口接一口喝水,就想澆滅這火爐。

吃飽喝足,困死了。一覺醒來,幾個小時沒了,輸液接近尾聲。

這次化療真的順利。上次化療結束後感覺有點惡心,這次好像一點沒有。

回家後整了一塊不少於1斤的牛排,恐怕像我這樣能吃的正常人也沒幾。可惜老婆摳門,我死纏爛打,才被允許喝了兩小杯紅酒。除了酒限量供應,每天換著花樣整好吃的,西菜中菜都有。我的烹調理念是:西菜中吃,中菜西吃,不倫不類,適我口味。

化療後第二天沒有任何反應,和正常人無二。從第三天起,身體開始有各種不適,比如惡心,手腳麻冷,肌肉疼痛,疲乏無力,但均在身體能承受的範圍內,不用依靠任何外在的藥物壓製。

腦後出現紅斑,麻癢。我幹脆把剩余的頭髮全刮幹淨,光頭,比起四撮毛看上去順眼多了。洗澡時,觸摸到那些過去被毛發長期覆蓋而今卻寸毛不長的地方,感覺跟撫摸幼兒吹彈能破的肌膚似的,又是一種人生體驗。

化療後第十天,出了個問題。手術以後,我的左鼻孔總是有鼻涕,每天得清理好多次。開始時鼻涕無色,但慢慢開始帶血絲,進而血的比例越來越高。右鼻孔鼻涕也出現帶血情況。這一天早上則突然流鼻血不止,和鼻涕無關了。我擔心從此惡化,好在僅此一次,過了這一天,鼻涕比往常突然就少了許多,只感覺鼻孔內幹癢,鼻涕雖然還帶血,但那種不受控制流血的現象不再發生。也不知是福是禍,等和醫生見面時再討論吧。

化療後兩周,本指望身體該往好的方向走了,但突然全身酸痛無力,估計是又著涼了。那天早上為了拍大煙山的日出,起得早,有點冷,在屋外待得太久,尤其腳上就只穿了雙拖鞋。

第二天早上起來,全身酸痛加劇,走路只能慢慢挪。吃了兩顆止痛片,這是這次化療以來第一次吃藥以抗副作用。後來又出現強烈的惡心感。

這一天是這次化療後最難受的一天。

隨後幾天都還好。根據上次的經驗,最後幾天基本和正常人無異,我想這次算打過去了。

但人算不如天算,在下次化療的前三天,又出現了比較嚴重的酸痛無力。半夜,發現口腔疼痛。早上吃早餐就慘了,咀嚼疼,吞咽疼,對於一個饕餮來說,還有什麼比想吃而吃不下更慘的呢?一日三餐,就只能吃面條,還必須細嚼慢咽,每一口都是折磨。好在口腔疼痛來的快,去得也快,前後延續了一天半,就扛過去了。

第一次化療,分成三個階段,第一周副作用不嚴重,第二周最慘,第三周恢復。這第二次就分兩段,前半好,後半差,而且越往後越差。這有點不合常理。理論上說,化療後10天左右,免疫能力最低,然後開始回升。我則每況愈下,反著來。不過總的來說,這一次的反應比第一次要輕些。

正是基於第一次化療的情況,我想在以後每次化療的三周間隙中,爭取出去7-10天,不能走太遠,短途旅行還是可以的。所以,我的化療後第一次出行選擇去看望一個在俄亥俄州哥倫布市的老朋友,然後一起去大煙山國家公園(Great Smokey Mountain National Park)看秋葉,歸途再去看望一個在納什維爾上學的朋友的孩子。

看朋友結人緣,訪自然結地緣,天緣則看自己的造化了。

我這個老朋友,李敏儒博士,是我40年前的研究生同學,長我幾歲,但心態比我年輕多了,我說他「老成但不持重」,不斷地給你來個驚喜或者驚嚇。而且話之多,你和他在一起,就沒你說話的份,他中氣十足的嗓門永遠的滔滔不絕。

他在俄亥俄州立大學獲博士學位,然後去新西蘭當教授,再重返俄州大工作,前前後後在



左起:彭愛蓮、陳文琴、穆曉亞、伍祥貴、張鳴、李敏儒

編者按:伍祥貴博士的大作《夏爾加的音畫情緣》曾發表於本報2018年二月刊。今年他查出晚期肺癌,已於七月動手術,現正在化療期間。他的《死亡日誌》實際上是向死而生,充滿生命活力的見證,鼓勵我們每一天都要生活得快樂(Happy)、健康(Healthy)、和睦(Harmonious)。

哥倫布待了幾十年,再加上他和人自來熟,認識不少人。他知道我喜歡打高爾夫球,問我想不想在哥倫布打兩場球,我其實擔心到時候沒體力打不動,就給他下了個套,說非「莫裏費爾德鄉村高爾夫俱樂部(Muirfield Village Golf Club)」不打。Muirfield是俄亥俄州排名第一的私人球會,金熊尼克勞斯(Jack Nicklaus)的主場,在全美也是名列前茅的著名球場。球場每年最大的賽事活動就是美國高球協會的「俄亥俄紀念賽(Memorial Tournament)」。歷年的冠軍基本都是高球名人堂成員。要成為球場會員,你得有錢(昂貴的會費及月費),有耐心(排個三年五載拿到會籍算你運氣好),有關係(現有會員兩人以上推薦),還得有球技(超過單差點基本沒戲)。非球員想打這個球場,必須由會員邀請陪打。我想他一個高爾夫球桿都沒摸過的人,哪兒去找這麼一個球員願意帶我上場?而且我在哥倫布也就只待四晚三天,給他的運作空間很小。

無知者無畏,他廣撒英雄帖,大海撈針,看著他一個個的空網,我一邊偷著樂,一邊告訴他放棄無謂的努力。可他還是固執地撈。這根針還真被他撈上來了。跟電影一樣,在我即將登機的前一晚,通知我有人可以帶我下場。

到達哥倫布市後,敏儒同學不管我們已經坐了5個小時的飛機,直接把我們拖到球場。接待我們的是一個叫Ray Perez的美國人,是敏儒同學的一個朋友,也是哥城有名的高爾夫運動愛好者--劉皆春聯系的。Ray神通廣大,這個球場按理只能走路打球,但他專門為我們準備了兩輛球車。他當我的球童,導遊,攝影師,預先

給我定製了球場的刻有我名字的球包牌,打球期間盡職盡責地告訴我球場情況,果嶺速度,幫我看線,修整我打過的沙坑,打完球帶我們參觀球場的媒體發布廳,還請我們喝球場最著名的奶昔,熱情得好像我是億萬富翁,花大價錢讓他為我服務。但我後來才知道他是名副其實的富翁,他不僅是會員,還是球場賽事的贊助商,所以才有那麼大的面子。打完球分手,故事還沒結束。幾天後他把給我拍的照片精心整理後發電子版給我,等我回到家,他沖洗放大的實體照片以及他溫馨的信已經寄到。

對於一個素昧平生的人,一個朋友的朋友的朋友的朋友, Ray待人的熱情讓我特感動。有時候想想,生病不完全是壞事,它讓你體會到你沒生病時忽略的許多東西。打完球後,劉皆春又接我們去他餐館吃晚飯,接風。

回到敏儒同學家,我累得不行了,躺沙發上休息。就聽敏儒同學在邊上對著手機大呼小叫,而手機裏傳出好幾個人的聲音,我想他又在組織他們哥市的什麼活動了。然後就聽他喊「祥貴,快過來」。我雖然嘟囔「你們哥市的活動,拉我湊什麼熱鬧」,但也拗不過他,坐在他邊上。

我一下傻了,手機裏是四個美女。時間迅速回放,當年在川大的時候,認識四個川大和川師的女學生,她們興趣相投,結成四姐妹,真地是情同手足。關鍵是她們對文學的熱愛,不是絕大多數大學生的青春躁動。畢業這麼多年,她們四人依然在文學的道路上耕耘,不離不棄。好在功夫不負有心人,她們在各自的領域裏都成績斐然。

離開大煙山後,我們直奔號稱美國鄉村音樂之都的納什維爾(Nashville)。名不虛傳,音樂就是納什維爾的魂。晚上,整個市中心到處都是音樂聲。大街上一輛輛觀光車上,一群群喝得半醉的人伴著音樂亂舞,人行道上人群摩肩擦踵,酒吧裏就更不得了,瘋狂的人們隨著酒吧駐唱歌手手舞足蹈。這兒的酒吧絕對碾壓其它城市的酒吧。一棟四五層的大樓,每層都有現場表演,大半夜了依然鼓樂喧天。

關鍵不管是室內還是室外,就沒見一個戴口罩的。這是個快樂的地方,也是個瘋狂的地方。還有其它城市即使晚上瘋狂,上午基本是安靜的,在消化頭一晚的喧囂。但納什維爾就沒有消停的時候。我們大清早出來吃早點,餐廳內依然有樂隊現場表演,吃飯的,喝酒的,喝咖啡的,看演出的,各得其所。

化療開始後的第一次旅行結束了,雖然副作用時不時出來騷擾,但收穫良多,遠超預期。老朋友的友誼越加醇厚,新朋友的關愛無處不在。Ray只是一個比較突出的例子。劉皆春、唐紅宇、張鳴、陳文琴、黃麗英、李新達、熊飛醫生、王德輝醫生、魯永振教授、趙偉強教授、李衛東教授、Bob Eckhart、Eric McGraw(安睿和)、Sandi Karnes、Pat McAloon(裴贊)、Lauren Barrett、Wayne Barrett、Seth Barrett、Dr. Kay Clopton、Nicholas LaRocca、Brian Kelly、王文奎、龔雁峰、丘紅、王雙林、王潔茹等都給我以鼓勵、支持與幫助,特別在此致以誠摯的感謝。

朋友給我轉發了一篇文章,標題是「不要浪費你的癌癥」,頗有啟發。正是癌癥讓我有機會去審視自己,從不同的角度去看見他人。我看見了他人身上更多閃光的地方,看見了生活中更多可愛的角落。這些發現不論是否會增強我的生命意志,但至少讓我感覺生活非常的美好,在這個世界上多活幾天好像也是不錯的選擇。

伍祥貴 東扯西藝



伍祥貴(左)與李敏儒



1982年於川大,後右,伍祥貴,左,李敏儒



左起:穆曉亞、劉皆春、唐紅宇、李敏儒、伍祥貴



右起:黃麗英、穆曉亞、伍祥貴、李敏儒



右起:黃麗英、穆曉亞、伍祥貴、李敏儒

5歲及以上的孩子現有資格接種 COVID-19 疫苗

讓您的孩子遠離 COVID-19 的方法

兒童和青少年感染和傳播 COVID-19 的比例日益增高。即使您的孩子還未感染 COVID-19,他們仍處於風險之中,特別是在某些州,接種疫苗的居民數量很少,而且在全國範圍內,每五例新增 COVID-19 確診病例中,就有一例是兒童。

特別是當兒童和青少年返校後,會與朋友見面,參加音樂課和體育等活動,這意味着他們會將 COVID-19 病毒帶回家,傳給您和家中長輩的機率要大於 COVID-19 疫情蔓延以來感染 COVID-19 的機率。

在孩子擁抱奶奶或去阿姨家玩時,如果您想少些擔心,可以採取以下措施來保護他們和您的全家人。

立即為您的孩子接種疫苗

若要保護您的孩子,使其避免感染 COVID-19 以及任何潛在

的並發症,包括避免將 COVID-19 傳播給家里的親人,最佳做法是在他們符合接種條件時儘快為其接種疫苗。COVID-19 疫苗是免費的,可以廣泛接種,有效預防因 COVID-19 導致的住院治療和死亡。像大多數疫苗一樣,在接種 COVID-19 疫苗後可能會出現一些輕微的副作用,如手臂酸痛或輕微疲勞,但感染 COVID-19 的症狀和長期影響要嚴重得多。最終,對於兒童和青少年來說,接種 COVID-19 疫苗要比感染該疾病本身要安全得多,而且接種疫苗還可以減少傳播該疾病的風險。

進行預防

如果您的孩子不符合疫苗接種條件,您仍可通過採用推薦的預防方法使其遠離 COVID-19,例如儘可能與他人保持社交距離,繼續佩戴口罩,特別是在人群中或在室內時。即使是已接種過疫苗,在人群中和室內公共場所時也應該佩戴口罩。大多數兒童都會

安全高效地佩戴口罩,因此提醒他們佩戴口罩對保證他們自身和他人的安全很重要,同時作為父母也應以身作則,佩戴口罩。

鼓勵您孩子生活圈中的成年人接種疫苗

確保您孩子身邊的人接種了疫苗,這有助於防止未接種疫苗的孩子感染 COVID-19 或將其傳播給其他易感人群。勸說在生活中與您的孩子有交集的成年人接種疫苗,包括祖父母、朋友的父母和老師,以保護他們自己和您的孩子。

兒童和青少年與成年人一樣容易感染 COVID-19,而且他們會將病毒傳播給其他感染風險更大的人,比如您家里的長輩。越來越多的兒童和青少年因為 COVID-19 而不得不住院治療。讓所有符合接種條件的兒童和青少年接種疫苗並遵循簡單的預防措施,將會保護您的孩子、家人和朋友,有助於控制疫情。

如需瞭解更多信息和尋找疫苗,請訪問 www.vaccines.gov。

美國常規簽證恢復 CDC 入境美國細則

雖然美國開放才一天,但已經有網友留言,家人已經順利到了美國,分開兩年多的時間再見面,十分激動,我們也為他和家人團聚而高興。

不過這裏要再提醒一下近期赴美民衆,特別是探親老人和有幼童的旅客,由於歐洲旅客爆滿,一些美國主要機場海關超負荷運轉,入境時間恐要數個小時。

昨天不少被困在 JFK 的遊客通關竟然用了 5 個小時。

幾大歐洲遊客赴美熱門的機場為:紐約肯尼迪機場,芝加哥,洛杉磯,舊金山,紐瓦克,亞特蘭大,波士頓,達拉斯,邁阿密,華盛頓 DC 的國際機場。

美國駐華使團恢復常規簽證服務

對於中國 B 簽證的民衆來說,目前來旅遊或者商務幾乎沒有,但是探親簽證非常多,這些民衆需要注意:

美國駐華大使館周二發佈通知稱,當日起美國駐華使團恢復常規簽證服務。

從 11 月 9 日起,美國駐華使館、美國駐廣州、上海和沈陽領館將恢復常規簽證業務。此次恢復的業務面向所有符合美國疾控中心所發佈新要求的赴美旅客。

所有持有有效非移民簽證的非美國公民旅客在登機飛往美國前必須全劑量接種疫苗並需出示疫苗接種證明。自 11 月 8 日起,去過受入境限制的 33 個國家的外國公民旅客將不再需要國家利益豁免便可以前往美國。這項新的國際旅行要求取代了此前的逐國限制,並在全球實行。

瀏覽更多關於最新旅行政策的信息,請訪問: <https://travel.state.gov/content/travel/en/international-travel/emergencies/covid-19-faqs-for-travel-to-the-us-information.html>

請訪問 <https://www.ustraveldocs.com> 以獲得更多關於如何在中國申請簽證的信息。

CDC 更新詳細非移民入境美國細則

此前我們已經更新了部分對於外國人,以及美國公民和綠卡民衆的入境最新要求。

如果您是非美國公民、非美國僑民:搭乘飛機進入美國請遵守以下規則

如果您為非美國公民、非美國移民(不是美國公民、美國僑民、合法永久居民或持有移民簽證(B/F/J/H/L/M)等進入美國),則您必須全劑量免

疫接種以搭乘飛機前往美國。僅有限的例外條件適用。

在您搭乘飛機前往美國時,必須出示 COVID-19 陰性檢測結果或 COVID-19 康復證明。檢測的時機取決於您的免疫接種狀態及年齡。

在前往美國、在美國國內或離開美國的公共交通工具(包括飛機)室內區域以及美國交通樞紐(包括機場)室內必須佩戴口罩遮住口鼻。

如果您為非美國公民、非美國移民且未全劑量接種疫苗,您將不允許進入美國。

常見問題匯總

已接受的 COVID-19 疫苗

可接受的 COVID-19 免疫接種證明

證明文件類型	示例
可驗證記錄 (數字版或紙質版)	帶二維碼1的免疫接種證明、帶二維碼1的智能手機應用生成的數字通行證 (例如英國國民醫療服務 COVID 通行證、歐盟數字 COVID 證書)
不可驗證的紙質記錄	COVID-19 免疫接種卡打印件或者國家或地方或授權疫苗提供者發出的 COVID-19 免疫接種證明 (例如 CDC 免疫接種卡)
不可驗證數字記錄	免疫接種卡或記錄的數字照片、從官方來源 (例如公共衛生機構、政府機構或其他授權疫苗提供者) 下載的疫苗記錄或免疫接種證明, 或者沒有二維碼的手機应用程序1

(1. 可驗證免疫接種記錄中的二維碼與官方數據庫中免疫接種記錄生成的驗證信息且受到篡改保護。)

旅行前往美國期間,必須在旅行進入美國、美國國內旅行或離開美國的公共交通工具(包括飛機)和美國交通樞紐(包括機場)室內區域必須佩戴口罩遮住口鼻。

到達美國後,必須如果您未全劑量接種疫苗但由於例外情況而被允許搭乘飛機進入美國到達後 3-5 接受病毒檢測,除非您持有過去 90 天內的 COVID-19 康復證明。

待在家里或酒店房間里自我檢查隔離整 7 天,即使檢測呈陰性也是如此,除非您持有過去 90 天內的 COVID-19 康復證明。

如果您的檢測結果呈陽性或出現 COVID-19 症狀,醫學隔離。

如果您計劃在美國停留 60 天或以上,您必須在到達美國 60 天內全劑量接種 COVID-19 疫

苗或者在健康條件允許的情況下儘快接種,除非您患有禁忌症或者年紀太小而無法接種。

對於所有旅客,建議旅行 3-5 天後接受 COVID-19 病毒檢測。

(COVID-19 檢測地點 <https://www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html>)

自我檢測 COVID-19 症狀;如果出現症狀,醫學隔離並接受檢測。

請遵守州和地方關於旅行後的建議或要求。

如果您過去 90 天內從有記錄的 COVID-19 感染中康復(無論免疫接種狀態如何),您無需在旅行 3-5 天後接受檢測。

- 我不是美國公民,但孩子是,可以不接種疫苗嗎?

- 不能。

- 我是美國綠卡,需要遵守以上規定嗎?

- CDC 命令不適用於美國公民、美國僑民、美國合法永久居民或移民。

- 我從加拿大開車進入美國,需要遵守以上規定嗎?

- 不需要,此規定僅適用於航空旅行進入美國的情況。

- 接種證明必須是英文嗎?

- 如果您的文件為英語以外的其他語言,您應在旅行前與航空公司或飛機運營商確認。

- 身體原因不能接種疫苗,我需要什么?

- 您必須在登上前往美國的航班前向航空公司或飛機運營商出示執業醫師出具的記錄禁忌症的信函(若非英文,請出發前與航空運營商確認)。

該信函必須有包含執業醫療服務提供者聯繫信息(名稱、地址和電話號碼)的信頭,且簽署姓名和日期。必須明確標明您患有禁忌症而無法接種 COVID-19 疫苗。COVID-19 疫苗產品的名稱和疾病均必須列明。

以下情況被視為全劑量接種疫苗

- 接種單劑 COVID-19 疫苗 2 周 (14 天) 後
- 接種 2 劑 2 劑疫苗 2 周 (14 天) 後
- 在美國的阿斯利康或 Novavax COVID-19 疫苗試驗中接種全系列活性 (而非安慰劑) COVID-19 疫苗 2 周 (14 天) 後
- 相隔至少 17 天接種 2 劑任何已接受的 COVID-19 "混合"疫苗 2 周 (14 天) 後

所有形式的 COVID-19 免疫接種證明必須具備

- 與乘機護照或其他旅行文件中個人可識別信息相符的個人可識別信息 (至少包括全名和出生日期)
- 發出該記錄的官方來源名稱 (例如公共衛生機構、政府機構或其他授權疫苗提供者)
- 疫苗製造商和免疫接種日期

14 天的計算方式

如果您最后一劑于 10 月 1 日接種,那么 10 月 15 日則為您滿足 14 天要求的第一天。

以下情況可以豁免

- 外國政府外交或官方旅行人員
- 18 歲以下兒童
- 具備接種 COVID-19 疫苗禁忌症證明的人員
- 特定 COVID-19 疫苗試驗參與者
- 獲得人道主義或緊急豁免的人員
- 持有有效簽證【不包括 B-1 (商務) 或 B-2 (旅遊) 簽證】的國家 COVID-19 疫苗供應情況有限的外國公民
- 美國武裝部隊成員或其配偶或子女 (18 歲以下)
- 持 C-1 及 D 非移民簽證旅行的海上船員
- (由國務卿、交通部長或國土安全部長 (或其委派人員) 確定的) 涉及國家利益的入境人員

*CDC 不建議混合使用 COVID-19 疫苗初始序列,但是,這種策略在美國以外的其他國家越來越常見。因此,為了了解旅行進入美國的人群的免疫接種記錄,CDC 將接受已接受的 COVID-19 疫苗組合施用。

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稱用 State Farm 後獲得節省的新投保人為標準。State Farm 保險的保單、申請表格, 以及必要通知均以英文書寫。
State Farm - Bloomington, IL

戒烟後 肺部能恢復健康嗎?

一、戒烟後,肺部可以恢復健康嗎?

有些人確實有戒烟的想法,這時往往面臨一個問題:戒烟之後,自己的肺部能不能恢復到健康呢?還是說戒了也只是“一場空”呢?

戒烟後,影響肺部恢復的因素有很多,比如抽煙者的年齡、抽煙的總時間、抽煙的總數量以及身體健康狀況等。因每個人具體情況不一樣,所以肺部的恢復情況如何不好一概而論。

一般來說,戒烟的人,肺部恢復情況如下:
戒烟7天:此時肺部纖毛就像枯萎的小草重新萌芽,吸煙者的呼吸能力也會稍微變強。

戒烟3個月:纖毛恢復如初,開始清除一些受損以及死亡的細胞,另外,支氣管組織也慢慢開始癒合。

戒烟1年:纖毛繼續恢復,肺功能也開始越來越好。

戒烟10年:有效降低肺癌的死亡率,使其和不抽煙的人的死亡率基本持平。

可見,戒烟後,對肺部的好處是很明顯的,所以想要肺部健康,你還等什么?

二、變黑了的肺部,還能變白嗎?

部分煙民由於長期吸煙,導致肺部變黑,那麼變黑了的肺部,還能白回來嗎?

有研究表示:長期抽煙,煙霧中含的粉塵和顆粒在進入肺部後,會損傷纖毛,時間久了,顆粒越積越多,便會導致肺部變黑。一般來說,以每天抽1包煙(20根)來算,僅3年左右,一個

健康的肺就會出現明顯變黑,且大多時候還是不可逆的變化。

如果戒烟了,黑乎乎的肺還能白回來嗎?答案是不能。

香煙當中的有害物質,一旦進入人體就會開始發揮作用,等以後想把這些顆粒粉塵弄出來,並不現實。另外提醒一下大家,也別輕信網上說的“洗肺可以使肺變白”,並沒有什麼用,操作不當還可能導致肺部出血,提陞肺部感染的幾率。

不過,肺雖然不能變白,但是只要你戒烟,肺就能開始自我修復,甚至恢復到正常功能,所以戒烟還是很有意義的,強烈建議大家儘快戒

戒断症状持续的时间

戒断症状	持续时间
对香烟的渴望	数天,甚至持续数月
头晕	几天
失眠	一周左右
头痛	1-2周
胸闷	1-3周
便秘	1-2周
易怒	2-4周
疲劳	2-4周
咳嗽和鼻涕	几周不等
饥饿感	几周不等
注意力不集中	几周不等

多1個月的時候才會有所緩解。戒断症狀不同,持續時間也不一樣。

而一些人在戒烟後,之所以會變胖,是因為戒烟後,煙草當中的尼古丁、煙鹼等物質不再

抑制人體大腦的飢餓中樞,所以很容易產生飢餓感,導致食慾大振。

再加上身體代謝率與抽煙的時候相比變慢了,自然就容易變胖。

不過別慌,只要你控制好飲食(多吃蔬果少吃肉),加強鍛煉,還是可以很好的控制體重的。退一步來說,戒烟後發胖與戒烟後獲得的好處相比,完全不值一提。

延展——2種方法自測肺功能

想要瞭解自己的肺功能狀況,除了去醫院接受專業的檢測外,也可以在家先做個簡單的小測試,初步判斷一下肺功能狀況。

1.運動測試法

很簡單,在一定時間內,控制好速度,勻速爬3層樓梯,如果心不慌、氣不喘,說明心肺功能很正常。

2.吹火柴測試法

將點燃的火柴,放置離你15cm遠的地方,如果你能輕鬆的吹滅它,那你的肺功能處於良好狀態;如果不能,則要小心肺功能受損。

此外,《柳葉刀呼吸醫學》曾刊登過一則數據,年齡低於35歲的人,戒烟後,其肺部功能受損狀況比繼續吸煙時的危害減少80%。所以,大家要把握好時機。

最後再多說一句:不管什麼時候戒烟都不晚,只要你開始戒烟就是最好的時機。



以南瓜可以充當主食。含有一定量的不溶性膳食纖維,比精米白麵更加適合三高人群。

南瓜中還有一種可溶性膳食纖維——果膠,最高的綠皮南瓜可達到2.03%,能夠增加飽腹感,促消化、預防便秘,還能吸附膽固醇和有毒金屬物質,將其排出體外。

南瓜很“百搭”,但有一類人群不適合食用。

南瓜還屬於高鉀低鈉食物,特別適合中老年人和高血壓患者食用。南瓜含有豐富的人體所需要的鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、鋅等多種礦物質。有關實驗測定南瓜中的鋅、鎂、錳含量也較高。鎂、錳元素能夠改善胰島素功能,促進糖類和蛋白質代謝,在一定程度上能夠預防糖尿病。

另外,南瓜含有豐富的多糖成分。南瓜多糖能有效改善糖尿病人的糖代謝和脂代謝紊亂。一般人常吃南瓜對健康大有益處。

但是不是說糖尿病人更該使勁吃南瓜呢?顯然不是。具有降糖功能的只是南瓜中的一種成分,就南瓜整體而言,因其血糖生成指數(GI)為75,屬於高GI食物,尤其是老南瓜的含糖量更高,糖尿病人仍不可多食,吃南瓜時要適當減少主食的量。

除了果實,南瓜葉也可以食用,膳食纖維、維生素和礦物質含量不亞于常吃的綠葉蔬菜。另外,南瓜子也可以食用,曬干後是一種美味的堅果。

俗話說,老南瓜當糧,嫩南瓜當菜。南瓜的吃法可真是不少,蒸煮炒煎烤,都能做出好吃的南瓜宴。

南瓜的營養

南瓜屬於葫蘆科南瓜屬植物,種植廣泛,在中國不同地區又俗稱倭瓜(北京、東北等)、番瓜(廣東)、北瓜(豫南、江西等)、金瓜(台灣)、麥瓜、窩瓜、老瓠瓜、番南瓜、金冬瓜、飲瓜、飯瓜、老矮瓜、回回瓜、翻瓜等。

南瓜的品種也很多,從形狀來看,有扁圓狀、長圓狀、葫蘆狀、果實狀等;南瓜外皮的顏色也多彩多樣,有橙黃色、暗綠色、墨綠色。品種不同,營養價值略有不同,口感也不同。

南瓜中胡蘿蔔素含量很高,不溶性膳食纖維適合三高人群。

首先,看南瓜這顏色,你能想到哪種營養素?沒錯,就是胡蘿蔔素!

南瓜中的胡蘿蔔素含量很高,每100克的南瓜中含有890微克胡蘿蔔素。它在體內可以轉化成維生素A,對維持正常的視覺功能、上皮組織健康、增強免疫力、抗癌等具有重要作用

每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克,所

缺鐵性貧血病 飲食補鐵誤區

誤區一:蔬菜水果無益補鐵

許多人不知道多吃蔬菜、水果對補鐵也是有好處的。這是因為蔬菜、水果中富含維生素C、檸檬酸及蘋果酸,這類有機酸可與鐵形成絡合物,從而增加鐵在腸道內的溶解度,有利於鐵的吸收。

誤區二:多吃肉對身體不好

一些女性對肉食損害健康的說法深信不疑,只注重植物性食品的保健功效。實際上,動物性食物不僅含鐵豐富而且吸收率也高,一般可達25%(動物肝臟中鐵的吸收率甚至達30%以上)。而植物性食物中的鐵元素受食物中所含植酸、草酸鹽等干擾,吸收率很低(約為3%)。因此,忌肉容易引起缺鐵性貧血。

誤區三:蛋、奶對貧血者多補益

牛奶夠營養,但是含鐵量很低,人體吸收率也只有10%。例如用牛奶喂養的嬰幼兒,如果父母忽視添加輔食,常會引起缺鐵性貧血。有人說蛋黃補

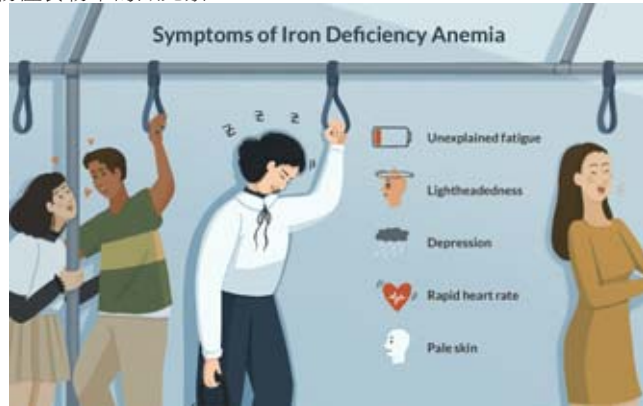
鐵好。蛋黃含鐵量確實較高,但其鐵的吸收率僅為3%,並非補鐵佳品。雞蛋中的某些蛋白質還會抑制身體吸收鐵質。

誤區四:貧血好轉得停服鐵劑

貧血者根據醫生指示服用鐵劑,看到貧血情況改善或穩定後即停止服用,這也是錯誤的做法。這會造成貧血情況再次出現。正確的方法是服用鐵劑治療缺鐵性貧血,直到貧血症穩定後,再繼續服用鐵劑6-8周,以補充體內的儲存鐵。

誤區五:咖啡與茶多喝無妨

對女性來說,過量嗜飲咖啡與茶,可能導致缺鐵性貧血。這是因為茶葉中的鞣酸和咖啡中的多酚類物質,可與鐵形成難以溶解的鹽類,抑制鐵質吸收。因此,女性飲用咖啡和茶應該適可而止,一天一兩杯足矣。



大腦要工作,心臟想休息! 熬夜族,器官也想下班了

日出而作,日落而息,身體也是有晝夜節律的。熬夜,你可以強迫大腦“工作”,只不過其他器官並不樂意,只想“下班”。

當大腦和心臟晝夜節律不同步,大腦要工作,心臟要休息時,心臟就會出現功能障礙。2021年8月發表在《美國生理學雜誌》上的一項研究就發現,長期睡眠不足的健康成年人心率模式異常。

而10月刊發在《自然通訊》雜誌的一項研究也表明,熬夜會導致心臟細胞生物鐘與大腦生物鐘不同步,從而使心臟生物鐘不能預測身體的日常需求。當晝夜節律被打亂時,心血管系統可能無法應對工作生活中的日常壓力,從而就會增加機體不良事件的風險,比如心律失常和心源性猝死等。

因此,白天是適合工作的時間;而晚上就該老老實實地睡覺,睡足覺。該睡不睡,或者睡眠不足,就是在與正常的心臟功能“對着干”。

其實不僅僅是心臟,每個器官都有自己的生物鐘,而且也想準時“下班”,好好休息。深夜,你的器官都想“下班”……

1.深夜,免疫系統“下班”了

我們的免疫系統並非一直處於“開機”狀態,它也被晝夜節律所調控。

2021年7月刊發在《細胞》雜誌的一項研究發現,身體抵抗感染的能力會在一天中起起落落,白天人體通過產生一種天然抗菌分子來預防食物中毒的能力會增強;而在夜晚,抵抗感染的能力最弱。

所以,你在熬夜、吃夜宵的同時,你的免疫系統並不會陪着你一起,而在這種情況下,身體也更容易受到感染,出問題。

2.深夜,腎臟也“下班”了……

睡眠的時候,腎臟也在“休息”,過濾會更慢,尿會少于白天。腎臟的多種生理功能表現出明顯的晝夜節律的變化。長期生物鐘紊亂與腎臟多種疾病的發生發展有着密切的關係。

多數腎臟病患者都有蛋白尿排泄的增加,其實蛋白尿的排泄也是有晝夜節律的。比如有研究顯示,蛋白尿在下午4點左右排泄最多,在凌晨3點左右排泄最低。

腎臟生物鐘紊亂時,褪黑激素分泌減少,尿血管緊張素原下降等都會導致蛋白尿排泄增加。

3.深夜,腸胃想“下班”了……

熬夜時很多人會吃夜宵,夜宵長時間停滯在胃中,促使胃液大量分泌,對胃黏膜造成刺激,久之易導致胃黏膜糜爛、潰瘍。且晚上胃腸道得不到休息,功能紊亂,便秘等問題就來了。

4.深夜,眼睛想“下班”了……

熬夜等於是超負荷用眼,在燈光下苦戰一夜,容易使眼肌疲勞,長此以往,會導致視力下降。一些熬夜的人還會出現疼痛、干澀、發脹等

問題,再加上抵抗力低,還會誘發結膜炎、角膜炎、眼底黃斑水腫等眼病。過度用眼還會造成眼睛周圍的血液循環不良,引起黑眼圈、眼袋或是白眼球赤痛血絲……

5.深夜,肌肉要“下班”……

白天無論是久坐、還是運動,你都在使用肌肉,甚至有時候不小心會拉傷肌肉。而到了

夜晚,肌肉也需要“下班”修復自己。人類生長激素釋放到血液中,恢復和重建身體組織,促進肌肉恢復和再生。

6.深夜,肝臟要“下班”……

長期熬夜會造成肝臟功能紊亂、效率降低,最終會由於肝臟負荷過重而引發各種病變。在門診經常見到第一天睡眠不好,第二天檢查肝功能時轉氨酶升高的現象。

因此,保護肝臟最好良藥就是按時就寢,這是因為睡眠期間包括肝細胞在內的所有細胞開始自我修復,可增加肝臟40%的血流量,使肝臟得到更多的血液、氧氣及營養的供給。

7.深夜,大腦要“下班”……

夜晚,大腦也需要“下班”,然後搞一搞“清潔”。

科學家2019年在《科學》上發表的研究發現,只有在睡眠狀態下,大腦才會開啓“自動清洗”模式,掃除相關毒素,而且科學家們首次拍下了大腦的清洗過程。

科學家發現,血液會大規模、周期性地流出大腦。每當血液大量流出,腦脊液會進入大腦,完成有效的“清洗”。而之所以只有在睡着時才會“洗腦”,與大腦神經元活動有關。這一研究提醒我們,白天大腦代謝的有害物質如果不能及時清除,隨着年齡的增長,可能患上自閉症、阿爾茨海默症等。

忙碌一天,讓身體早點休息!

前英國睡眠協會會長在他寫的書籍《睡眠革命》中建議:

1.遵循晝夜節律

所謂晝夜節律就是到了某個特定時間段我們會自然而想做什么東西。身體在晚上9點開始分泌褪黑素讓我們產生睡眠衝動,凌晨1-2點的時候我們睡的最深。

2.睡前洗澡或調暗燈光

睡覺時可以模擬自然環境。睡前洗個溫水澡,讓身體提高一兩度再睡,模擬從溫暖到涼爽過程。或者讓臥室的燈比客廳暗一些,模擬從光亮到昏暗過程,同時关掉大部分有干擾的藍光電子設備。

3.周末也不要睡太久

很多人平時工作忙碌,會用周末的時間來補覺。但其實周末睡太久來補覺可能即無法讓身體得到充足的休息,還會更加的疲乏。不如按照正常的作息。



做對這三件事,就是最好的人生

1,讓自己開心,是智慧。
 一個人從懂事開始,便有了自己的煩惱,成年後的壓力更是與日俱增。可即使人生實苦,也總要自己調出點甜。
 小區附近的公園里,每晚總有一個中年男子在吹笛子,笛聲宛轉悠揚。後來得知,這位男子和妻子開着一間早餐店。一家人的生活都靠夫妻倆起早貪黑拼命忙,一天下來,夫妻倆都腰酸背痛。但是,他總會在晚飯後,到公園里吹一會兒笛子。笛聲一起,所有的困頓煩惱都會煙消雲散。
 讓自己開心,除了坦然接受生活的饋贈,還要學會取悅自己。聽一首喜歡的老歌,看一本心儀的小說,或者找個清淨的地方喝杯茶、發個呆,都能讓心情煥然一新。
 取悅自己,不是逃避,也不是抵抗,而是讓自己轉換心境,養精蓄銳,更有掌控生活的信心和力量。

2,讓別人放心,是能力。
 周末和閨蜜老顧喝茶的時候,她接到了公司的電話。說是有個周一要用的宣傳冊出了問題,需要重新修改印刷。作為企劃部主管,老顧打開工作表看了一下本周的應急小組成員,然後打電話把事情交代給了相關負責人。老顧說,這個同事特別靠譜,什么事都能處理得妥妥帖帖。
 關鍵時刻成爲工作中的救火隊員,

讓他人如此信任,這大概是職場人最出色的能力。
 聽過這樣一句話:“靠譜是比聰明更重要的品質。靠譜的人不一定不是聰明的人,但一定是明白自己能力邊界,有能力、可靠的人。”
 讓別人放心,是一種能力,是一種態度,更是一種美好品質。

3,讓家人安心,是擔當。
 這樣的場景是不是很熟悉:剛失戀,臉上還挂着淚花,接到父母的電話,立刻嘻嘻哈哈地和父母報平安;工作不順,心情沮喪,卻在邁進家門口的瞬間換上了笑臉。爲了讓家人安心,多少人心甘情願扛起了重擔。
 前陣子,在上海打拼多年的同學周明辭職回了老家。他的父親突發腦血栓,後半生得在輪椅上度過。他賣掉了上海的小房子,在老家買了一個大房子,把父母接到一起住,然後用剩下的錢開了一家店鋪。
 我問他,離開上海會不會遺憾?他說,肯定有,但是,現在照顧好父母是最重要的事,爲了他們,無論在哪

里,自己都會努力。
 如果把責任當成包袱,滿腹牢騷,就會越活越累;如果把責任當成前行的動力,積極面對,生活總會越來越好。
 最好的人生,不是擁有多少高光時刻,而是努力讓自己開心,讓別人放心,讓家人安心,將日復一日的平凡日子,也過得有聲有色?。
 來源:蘇眉細細說



風雪夜歸人

30多年前,父親在離家15公里的地方上班,他每天騎自行車往返。
 冬日的天,像個面無表情的冷麵人。寒氣陣陣,天空透着令人捉摸不透的意味。父親抬頭望了幾次天,說:“這天陰了好幾天,雪也沒下,我還是去吧。”母親說:“下雪了咋辦,還是別去了。”父親猶豫了一下,推起車子出了家門。
 過了一會兒,天陰得更沉了。沒多久,雪紛紛揚揚地落下來。母親嘆口氣說:“讓你爸別去上班,他偏不聽,下雪了還咋回家!”父親輕易不會歇班,他掙的錢要供我們一家的開支呢。
 到下午時,雪已經積了厚厚的一層。“雪越下越大,你爸可咋回來呀!”母親語氣里有明顯的擔憂和焦慮。“我爸今天也許不回來,聽他說那裏有住的地方。”我安慰母親。
 黃昏時分,雪漸漸小了,但地上的雪越積越厚,腳踩上去立即出現深深的窩,每走一步都很吃力。我問母親:“我爸今天不回來了吧?”母親無比篤定地說:“回來!他肯定回來!”夜色籠罩過來,母親站在門口翹首遙望,可路上連個人影也看不到。冰天雪地,我在呼嘯的風中瑟縮着,感覺要被凍成一根冰棍。“媽,回家等吧!”我開口說話時,牙齒都在打戰。母親卻目光專注地遙望着村口,一聲不吭。她在飛颺的雪花中保持着一成不變的姿勢和表情,那姿勢和表情像雕像一般肅穆。忽然,母親說:“走!回家做飯,你爸回來得吃上熱乎飯!”
 母親認定,父親一定會回來。我跟着母親在屋子里忙碌起來。小小的屋子里,爐火燒得正旺,溫暖着四周,與屋外的世界形成強烈的反差。她囑咐我在爐火上燒開水:“多燒點開水,你爸回家時,得趕緊讓他用熱水洗洗,暖和暖和。”竈火上熬着紅薯粥,母親開始切白菜,切豆腐,洗粉條,她要做的父親最愛吃的大炖菜。
 屋子里,飯菜香味瀰漫着,妹妹餓得叫起來:“媽,我要吃飯,爸爸今天肯定不回來。”夜色漆黑,別人家已經吃過晚飯了,可父親還沒有回來。母親的態度依舊堅定:“你爸一定會回來的,再等等會兒!”我和妹妹圍着爐火,靜靜等待。母親則一趟趟往外面跑,臉上的表情越來越焦慮。
 母親不再出門去,但眉頭鎖緊着,她的焦慮在升級。就在我們都等得心煩意亂的時候,屋門“吱呀”一聲開了。“爸爸回來啦!”妹妹喊起來,我和母親也一躍而起。我們面前的父親,簡直成了雪人!他衣服上都是雪,眉毛、鬍鬚上也都是雪,整個人都是白的。“15公里,我一步步走回來的!”父親開口說話時,嘴巴像被凍僵了一般。母親的眼淚一下子涌了出來,她使勁吸吸鼻子,爲父親拍打滿身的雪。我趕緊把門關緊,讓屋裏的溫暖一點點融化父親身上的寒冷。這個世界有冰有霜,但幸好還有家;這個世界有風有雪,但幸好還有愛。夜歸人,只要有人在風雪中爲他守候,他就一定會回家。
 父親坐到餐桌前,看着熱氣騰騰的飯菜,張口想要說什么,又停了一下,終於說出一句話:“家里真暖和!”
 作者:馬亞偉

如果父母老後難相處



也難以保障。一位百歲老人曾如此感慨:“生活中最好的事就是能自己上廁所。”最終,每個人還要面對死亡的臨近。
 老化從方方面面面對一個人身心的自我平衡造成重大威脅。而很多人自身又存在着人格障礙和心理問題,不能坦然面對失落,因此會出現憂慮、抑鬱、偏執,還有人會苛責旁人以掩飾自己正失去掌控力的事實。理解父母出現嚴重的“難相處”行爲,是因為他們無法接納自己面臨的處境和失去的事物。更多地瞭解挖掘他們的成長過程和人生經歷,發現隱藏在問題行爲背後的、折磨他們一生的心理問題,做子女的才能放下憤怒,轉爲同情。

接納——不抵禦、不批判、不說服。
 正如很多父母嘴上總掛着一個“別人家的孩子”,很多子女心里也有一對“別人家的父母”,慈愛、開明、熱愛生活、與時俱進。那是我們心目中理想父母的形象。和父母相

處,做子女的也要放棄不切實際的期待。接納父母獨特的個性,正視並允許他們在性格上有自己的問題,而且要明白那些問題未必能隨着時間改善,反而會因老年病痛和失落而變得更加嚴重。爭執或勸告並不能讓他們“正常點”,耗費心力想去改變,只會讓彼此氣惱受傷。
 學會控制自己的不滿,在溝通中不斷表達愛、關心和支助,讓父母知道無論如何我們都陪在他們身邊,這才是修復、處理關係更加有效的方法。
有度——設定合理底線,堅持原則,並不爲此自責。
 理解和接納並不是無底線的順從。當父母的安全和健康面臨高風險的情況時,比如有病卻不肯按時服藥、行動不便還堅持獨居,這時,子女就必須不顧他們的反對而介入。但也要注意方法,可以考慮尋求社會機構、親友等第三方的幫助和支持。
 作爲獨立的成年人,子女也要照顧好自己和家人的身心健康,面對父母的要求,想好自己能做到的合理範圍,設定底線,堅持立場,避免陷入心力交瘁的境地,並學會不因拒絕父母而內疚自責。同時,也要尊重父母的立場。
 作者:李察

一天晚上,一個金髮碧眼的女孩上了車就掩面而泣。我問她去哪里,她反問我:“可以去哪裏?未來在哪裏?”原來她和男朋友在那晚分手了,她受不了,感到無望。我狠狠地說:“什麼未來?我們每一個人的未來都是被設定好的,那就是墳墓。”她被我說得一愣一愣的,悲傷地說:“那生活不就沒有意義了嗎?”我說:“當然有意義,因爲我們擁有現在。或者說,擁有現在的人才擁有未來。”
 她有點兒懂瞭,然後給了我小費就下車了。
 在澳大利亞開了多年出租車,有許多乘客向我傾吐衷腸。一開始,我覺得自己一定是擁有一種特殊的魅力,能誘人敞開心扉,直到遇上了他。
 他20歲出頭,渾身臟兮兮的,臉上有一股深重的憂鬱。當前面兩輛出租車呼嘯而過不理他時,我停下了車。
 我們在車上閑聊起來。他說他從鄉下來,要去內西區的馬里克維爾找朋友。我問:“你朋友家在哪條路上?你朋友知道你來嗎?”他說不知道朋友的傢具體在哪兒,朋友也不知道他要來,他也沒有朋友的電話。哪有風塵僕僕大老遠趕過來找一個無地址、無預約、無電話的“三無”朋友?看來這趟會有麻煩,但我也只好先把車開過去再說。
 他這時卻嘆了口氣,幽幽地說:“我其實就是想找一個不相干的人說說話。”
 這個理由我倒從來沒有聽說過。於是,我立即來了興趣。我對與衆不同的人總懷有一種敬意。
 “我的家人、朋友聚在一起就談職業、金

出租車上的社會學
 錢,這太沉重了。人需要說些胡話、廢話,各說各話,笑得不明所以。然後一個晚上就過去了,第二天才能是一個新鮮的人。”
 “所以,我寧願找不到朋友,也要找一個不相干的人說話。”他不那麼憂鬱了。最後我在一條小路口放下了他,我估計他是找不到朋友的,但他會在遠離家鄉的悉尼找到一個可以說胡話、廢話的人。
 我從中醒悟,澳大利亞人更願意和不相干的人說真心話。這對我們中國人來說雖然違反常理,卻有它的道理:一方面沒有泄露隱私的風險;另一方面,從陌生人那里獲得的回答,是最直白、最沒有顧忌的見解。
 還有一天晚上,經過百老匯大街時,我看到一個瘦高個青年站在公交站台上等車。他不僅瘦,而且柔弱,好像隨時會被風刮走。當我的車就要與他擦身而過時,他突然伸出了手,我一個急剎車把車停下了。他朝前走了兩步,打開了後車門。我發覺他有點跛。
 他說了一個地名就不說話了。過了一會

坐下,然後絮絮叨叨地說了起來:“是我害死了他。他是一名空軍軍官,以前我們只是點頭之交。凌晨兩點,我在電話里和男朋友吵架,突然有人敲門,我問是誰,回答的人是他,他說想和我聊聊。我當時正煩,情緒失控,就說:‘滾開,我自己都顧不過來了。’他說了聲‘對不起,就走了。’到了凌晨4點,我還在電話里和男友吵架,突然生出一種強烈的不祥的預感,這時就見一個身影從樓上飄落,經過我的窗戶。我對着電話驚叫起來……”她顫抖起來,不得不停住,然後她說:“都是我不好,如果當時我開門讓他進來,他就不會跳樓。”
 跳樓的話題在我離開黛比的房間時,便永遠地結束了,再也沒人提起那個軍官,至今我也不知道他從哪裏來,爲什麼要到“那裏”去。如果在我的家鄉,這肯定是一個熱門話題,這當中有多少是八卦,多少是關切、遺憾,或許難以分清,但也不會無聲無息。
 看來,澳大利亞人比中國人孤獨,許多事情他們寧願找陌生人,如律師、心理醫生或出租車司機傾訴,也不願和親友分享。個人對獨立性、隱私的強調和堅守,使家庭成員間的關係並不處于一種“生命共同體”的“互聯網”中。而我們中國人,無論愛、怨,家人對彼此都負有不可推卸的責任,無論情況多么糟糕、無望,你總有一條退路,總有一碗飯吃。
 若說哪一種人際交往模式更好,其實要看各人的性格和境遇。只是不知道,在孤獨和過分親密之間,人與人之間還有沒有更加適宜的關係模型。
 作者:張立雄



助孩子改掉粗心的毛病

粗心對大多數孩子來說,是一種正常現象。

整理書包常常丟三落四,寫作業不是漏掉一個小數點,就是看錯字、寫串行……

它在生活中不算是什麼大毛病,但一旦在某些重要的時間和場合犯了粗心的錯,比如考試、比賽、教訓也很慘痛。伏爾泰說:“使人疲憊的不是遠方的高山,而是鞋子里的一粒沙子。”

粗心就是這樣一粒讓人感到疲憊的沙子。

一,粗心的本質是孩子在學習態度和能力上存在問題

對於孩子粗心這種小毛病,一般來說,越早糾正好。遺憾的是,很多父母和孩子對這個問題都不是特別在意。

比如當看到孩子的試卷,因為漏了一個小數點而扣分,媽媽會說:“我的孩子很聰明,就是粗心。”孩子也懂得“自省”:“這道題我明明會做,哎,大意了!”

好像孩子如果不粗心,這張試卷的成績就有了質的飛躍。這個時候,粗心不是一個小毛病,反而變成了一個很好的藉口。但事實上,

這種表達,都帶着自欺欺人的成分,其本質是不想承認孩子在學習態度或能力上客觀存在的問題。

孩子在這種解釋之下,變得心安理得起來,錯過了認識自己真實的短板的機會,進步的機會也被抹殺了。

孩子一旦習慣了這種思維模式,再想糾正過來,就很費勁。再聰明的孩子,時間久了,也被這句話給說“笨”了。

學習也好,生活也好,想要真正做成什麼事,細緻是必要條件。所以當你發現幼小的孩子在學習上出現粗心、馬虎,不要第一時間幫



他找補,用一句“粗心了,下次注意”搪塞過去,這句話太模糊了,孩子很容易當成耳旁風。

二,孩子為什麼寫作業總是粗心
導致孩子“粗心”的原因有很多,最為普遍的原因有三點:

一是孩子心態浮躁。有的孩子在寫

功課時,心里装着其他事情,比如想玩手机,想看电视,想找隔壁家小朋友玩。寫作業不是當下的目的,而是交差。不思考、不專注、不檢查,作業才會漏洞百出。

二是學的知識都沒有真正消化。很多家長都有這樣的經歷,孩子明明平時會做,但考試的

時候卻做錯了,這其實並不是因為孩子粗心,還是因為孩子對知識還處於一知半解的狀態,之前之所以做對了,很有可能是蒙的。

三是思維習慣。有的孩子看到熟悉的題目會想當然地去解題,靠的是印象、經驗去解答。這種思維定勢是由於先前的活動而形成的一種習慣性的心理準備狀態,它會使人按照一種比較固定的方式思考問題或解決問題

三,如何克服孩子在學習上的粗心問題

作業儘量工整,培養良好的書寫習慣
早期輔導孩子作業時,父母要重視孩子作業的字迹,不一定要求孩子字寫得多漂亮,但要儘量要求他寫得工整。

不認真讀題,是很多孩子最容易犯下的錯,造成不必要的丟分。所以我們平時一定要訓練孩子多讀題。

粗心大意這種毛病,想改掉的沒有什麼捷徑,一是提醒自己認真,再認真一點,二是完成之前多檢查幾遍。

孩子不管是考試或平時的練習,都應該有意識地堅持高標準、嚴格要求,講究條理,做完之後要認真核對、驗算、檢查。如果長期這樣,就會“習慣成自然”。

童年終將結束,但不該被否定



濱,還捏了捏新玩偶的肚子,讓她儘量像舊的那樣,不那么有彈性。

一天後,我拿著已經“做舊”的玩偶再次偷偷來到迪士尼樂園,把計劃跟迪士尼樂園失物招領處的人說了一遍,請他們把我帶來的玩偶當成一個普通的失物存入失物櫃中,等下周末我帶女兒來“尋找失物”時,他們再拿出來,告訴女兒這是好心人撿到的。

他們聽完計劃,一改之前的為難態度,說:“好的好的,我們非常理解,也很願意!”

一周後我們再次來到迪士尼樂園。我跟女兒說:“去失物招領處碰碰運氣,說不定有人撿到了呢!”她一下車就一路小跑,越接近失物招領處,她越緊張。她說:“我好怕沒有人撿到我的小娃娃,好怕她會被扔進垃圾桶啊。”到了失物招領處,她怯生生地把小玩偶的照片交給工作人員,帶著七八分不確定問道:“請問你們這里有人撿到這個小娃娃嗎?”

迪士尼樂園的工作人員非常專業,她仔細向我女兒問清玩偶的丟失地點和時間,並記錄了詳細的失物特徵,就進屋尋找了。

等她從失物房間里出來,手里不僅有那天我送來的小玩偶,還有一個怪獸電力公司的新玩偶,以及一個氣球、一封信。

工作人員認真地告訴我女兒,這個小玩偶在丟失那天就有人撿到了,她經歷了一次了不起的冒險,不僅如此,她還認識了新的新朋友,並把新朋友一起帶回來了。

我女兒幾乎不敢相信自己的眼睛,她總覺得這個小玩偶和自己熟悉的樣子有一點點差別,但她對比了一次又一次,把所有的差異都解釋了一遍——這里的顏色淺了,是太陽曬的;那里的絨毛變直了,是碰到水了……終於,她高興地說:“是的,這就是我的那個小娃娃!”這一刻,

一年前,在我女兒上小學前的一個星期,我們全家去上海迪士尼樂園玩。走出樂園開車回家時,我女兒突然說,她最喜歡的小玩偶不見了。

那是她最喜歡的小玩偶,她隨身帶着。這個小玩偶能給她帶來最多的安全感。

我們把車開回去,在停車場上一通好找,卻一次又一次失望,到最後也沒找到,只好上車回家。在車上,女兒一直沉默,然後她突然說:“這個小娃娃是假的,她根本不會說話,要是她會說話,會動,一掉了她就會叫我的,這樣我就不會把她弄丟了……”然後她哭了起來。

可能許多小朋友都有過這樣的經歷吧。很多孩子在這樣的痛苦中,否認他們丟掉的是一個夥伴,丟掉的只是可以被捨棄的玩具。很多孩子就这么長大了。

我自己的玩具——變形金剛、恐龍,在8歲搬家時,全都被丟掉了。當時的我雖然還是孩子,但也已經是父母眼中那個懂事的孩子了。我應該說什麼呢?當然是說,我都長大了,這些小時候的玩具太幼稚,丟掉也不可惜。但我心里總有一個洞,一直沒有被填補。

我不希望自己的經歷在女兒身上重複。於是,我買了一個一模一樣的小玩偶,和太太一起做了一些處理——按照玩偶丟失之前的照片,模仿出鼻子上的磨損、帽子上的污

看着拿到“失而復得”的玩偶的女兒,看到她終於沒有提前結束自己的童年,我感到自己心中那個陳舊的洞,被補上了。

一年過去了,小玩偶獨自“吃飯”“洗澡”的次數越來越多。有時候出門,女兒會將小玩偶安頓好,告訴它,今天不能帶它一起出去玩,讓小玩偶在家里也要乖乖地和好朋友們一起玩——我女兒給小玩偶另外找了一些玩具,它們是小玩偶的好朋友。而我女兒,也有了自已的好朋友,有了屬於自己的新世界。誰的童年不會結束呢?

一些人不同意我的做法,他們說,孩子應該提早意識到世界的殘酷,因為孩子遲早會意識到應該為自己丟了玩具而負責。

我很瞭解這種看法的來源。每一個通過否定自己的童年長大的人,都有這種傾向。他們

把成年人的那一套生存哲學當作世界的真理,他們認為孩子也應該趁早學到。

我曾經也是這樣的人。但有了孩子後,我的看法慢慢改變了。我每次看到女兒學著我們照顧她的樣子,悉心照顧自己的小玩偶,才會想起原來童年是如此美好的階段,而我曾經竟然就那樣把它丟棄了。

在電影《玩具總動員3》中,安迪長大了,不再需要和自己的玩具一起玩,但是童年仍然在那里。安迪最後將玩具送給了隔壁鄰居——《玩具總動員4》的主人公小女孩邦妮,讓這些玩具有了新的主人,也讓邦妮有了新的力量。

有時我會想,在那個停車場丟失的小玩偶去了哪里?我猜想,應該是被某個孩子撿走了。他在停車場看到了那個小玩偶,撿走之後把它帶回了家。那個舊的小玩偶,也有了新的小主人。它們都在這個世界的某個地方,守護著一個孩子的童年。作者:陳沁



安全脫險法

我十幾歲的時候,某天走進一個不熟悉的街區。我當時有一種魚兒出水的不自在感。為了讓我安全地走出這個街區,一位長輩給我提供了一些特別有用的建議:“走路要有一副目標明確的樣子,擺動手勢,腳步堅定。如果能做到這些,你就不會被看作一個潛在受害者。”這是一個好建議。

你的行為和語言會向周圍的人釋放各種信號。有意識的行動都有其目的。對潛在施暴者來說,你不太可能成為獵物。就像一頭獅子追逐穿越非洲草原的獸群時,不可能去瞄準那些健康、敏捷、警覺的羚羊。

作者:[美]杰克·謝弗
馬文·卡林斯

孩子到青春期的,父母最大的成功是你們還有話可說

曾經看到一個讓人哭笑不得的新聞,一個14歲男孩因為轉學的事跟家人鬧彆扭,鬧完把自己反鎖在房間。

這一鎖就是三天三夜,始終打不開房門的父母只得求助於消防員。十幾個消防員費盡周折最後把房門破拆,才進入房間。里面的情景卻讓人大跌眼鏡:外面這麼大動靜,孩子竟然淡定地躺在床上,吹著空調看著書!即使大家圍在床邊跟他說話,他依舊盯著書不予理會。直到消防員離開,他自始自終沒睜大家一眼。

很多人批評男孩冷漠,不考慮父母的感受。我卻看到了男孩沉默背後的抗拒:他不是不想學習,只是不想去父母為他挑選的學校而已。他不是不懂事,只是以倔強的沉默表達無聲的抗議。有人說:孩子到了青春期,父母最頭痛的就是孩子叛逆。

但這個男孩卻讓我覺得:比青春期叛逆更可怕的是,青春期的沉默。在他關上房門的那一刻,其實也關上了與父母溝通的心門。每個拒絕溝通的孩子,背後都是有原因的

發展心理學認為,青春期的孩子向大人過渡的“亞成年”階段,孩子渴望獨立、平等,得到尊重,以此證明自己長大了。如果父母仍然以教育小孩子的時候那樣對他嘮嘮叨叨、諸多管束,會讓他們感覺“被觸了逆鱗”,心生敵意。

知乎上有個問題:成長過程中,是什麼導致了孩子不願意跟家長溝通?高贊答主憤怒地控訴道:“你問我為何不願意跟你溝通,我告訴

你原因,得到的卻只有否定、責怪、不理解。現在我連這些也不想說了。無話可說,好過爭吵。”

答主說,當她跟父母滿心歡喜分享自己買的漂亮本子時,父母不駐足欣賞,反而一通數落:你錢多到沒處花是不是?……

當她滿懷希望地跟著父母去逛街時,父母從不買她相中的衣服,反而批評她審美不行、不懂衣料,然後按照自己的喜好買下她不喜歡的衣服。

經歷了幾次類似的事,她再也不想跟父母交流自己的喜好了,因為她不想被評頭論足。

一位教育專家指出:對青春期的孩子來說,誰做主很重要,我的錯勝過你的對。只因為他們正處於“心理斷乳期”,既渴望獨立自主,擺脫父母的“控制”,又敏感多疑、好面子,自尊心特別強。

與青春期的孩子溝通謹記4條黃金法則

1. 青春期的孩子拒絕溝通,不是不需要溝通。恰恰相反,他們一方面承受著學習壓力、升學壓力等,但是卻又局限於知識、經驗、能力等的

不足,所以遠比看起來更需要父母的情感支持。

2. 改掉對待小孩子的行為模式和反應模式,父母才能贏得他們的配合。

1,不要替他做主,讓他獨立自主

如果你想在孩子的青春期乃至以後對孩子產生積極的影響,你就必須轉變自己的角色,不要像領導一樣“管理”孩子,而應該像顧問一樣,賦予孩子更多自主權。比如當孩子長時間看電視

卻不學習時,可以這樣說:“你是不是該看書了?不過你要真想看就自己決定。我覺得(加重語氣)你應該看書了。”

孩子就算當時沒有做出改變,但他心里知道父母是對的,會在心底把父母的話當回事,背後也許會悄悄做出改變。

2,不要替他做決定,給他選擇權

李玫瑾教授建議,別命令青春期的孩子“你應該如何如何、不應該如何如何,而是告知孩子這件事有幾種結果,讓他自己判斷要哪個結果。”

別擔心孩子會選錯,當孩子發現你尊重他時,他是會講理的。

3,不要跟他“硬碰硬”,順著他說

心理學上有一個詞叫“無關回應”,當人得到的回應與期待不符時,就會失去交流的興趣。

青春期的孩子,尤其渴望得到比自己地位高的人的認同。父母與其和孩子針尖對麥芒硬碰硬,不如先順著他們說,先打消他的戒備心理,後面的話才能好好說。

04,不要嘮叨,建立“互動式”交流

與孩子建立“談話”式的平等溝通,交流方式是你說一句我說一句,而不是家長一味訓斥或者喋喋不休,孩子沉默不語。

以平等的姿態讓孩子談自己的體會、看法、煩惱,也可以跟孩子分享自己對事情的看法、工作的煩惱等。而且這樣的談心模式,最好在青春前期就要建立起來。

可以固定談話時間,也可以固定談話地點。習慣跟家長談心的孩子,即使青春來了,甚至長大後,都能跟父母有很好的平等交流的關係。

青春期的孩子,要么沉默要么點火就著,家長教育起來很難,但孩子關鍵幾步成長,也就這三年五年。所以更需要父母耐心、容忍、不急不躁。不要因為孩子不理會就撒手不管,也不要輕易放棄那個急需幫助的孩子。

在人生最搖擺不定的幾年,願每個孩子都能在父母的溫柔與耐心下,平穩度過青春期。作者:李核桃



這個國家從新增2.5萬,突然降到每天只有百例! Delta變體出現自我毀滅模式! 病毒消退迹象明顯,人類終將得救?!

Delta 變體出現自我毀滅模式 病毒消退迹象明顯

一說到新冠變體,大家可真是聞風喪膽,就拿大名鼎鼎的Delta變體來說,它短時間內就在多個國家肆虐,造成了很多重症以及死亡,但是醫護們卻是束手無策。

近日,《細胞與分子免疫學》(Cellular & Molecular Immunology)雜誌上發表了一項新的研究,聲稱出現了一種新的A.30變體,而它最大的特點就是可以逃避疫苗誘導的抗體。

簡而言之,COVID-19疫苗引發抗體的生,直接針對病毒刺突糖蛋白,從而中和病毒。

在自然感染SARS-CoV-2後也會出現類似的抗體反應,這些抗體有助於預防嚴重形式的疾病和死亡。但是這種A.30變體可能會導致刺突糖蛋白突變,從而抵抗抗體的中和作用,影響疫苗的效力。

也就是說,這種A.30變體完全不受疫苗的影響,就算你已經完全接種過疫苗,它的威力仍然不減。

而且這種變體可以在肺外傳播,能夠進入

包括腎、肝和肺細胞等多數宿主細胞。來自德國的一個研究小組在調查這一變體後發現,2021年春天,安哥拉和瑞典的幾個病人感染的就是這種變體,最終的起源可能是坦桑尼亞。

為了分析病毒進入細胞及其抗體的抑制作用,研究人員使用了帶有SARS-CoV-2刺突糖蛋白的橫紋病毒偽型。

此外,為了將A.30與其他SARS-CoV-2變體進行比較,科學家們還分析了Beta(B.1.351)和Eta(B.1.525)變體。

原因是這兩種變體最初是在非洲發現的(類似於A.30),而B.1.351被認為是一個值得關注的顯著變體——在迄今已知的所有變體中具有最高水平的中和抗性。

還必須強調的是,與已知在COVID-19大流行早期傳播的SARS-CoV-2 B.1變異刺突糖蛋白相比,A.30變異刺突糖蛋白攜帶10個氨基酸替換和5個氨基酸缺失。

這項研究表明,這種變異性變體可以有效

地避開阿斯利康-牛津(AZD1222)或輝瑞-生物技術(BNT162b2)疫苗引發的抗體的中和作用。

而且其改進的細胞系表現在阿斯利康-牛津或輝瑞-生物技術疫苗接種後對抗體的顯著耐藥。

A.30的中和抗性超過了Beta(B.1.351)變體,後者在細胞培養中已經對中和具有很強的抗性,與Alpha變種相比,阿斯利康-牛津疫苗對其的抑制較差。

總的來說,這些結果表明,SARS-CoV-2變體A.30可以成功地逃避疫苗誘導的抗體的控制,並可能以組織蛋白酶1依賴的方式進入細胞的能力增加,這可能為病毒在肺外傳播打開大門。

然而,先前研究表明,與相應的同源疫苗相比,用上述兩種疫苗進行異源免疫可增強對關注變異的中和抗體應答;因此,這可能提供強大的保護來對抗A.30變種。

雖然這種變體的威力無窮,但是在傳播方面卻遠不及Delta變體,因為到目前為止,全球

也只發現5例感染這種變體的病例。

更有專家表示,他們認為這種變體可能已經滅絕了,因為目前並沒有再發現由這一變體導致的病例。

但無論如何,專家們都還需要進一步的研究,畢竟新冠的狡猾程度遠遠超過我們想象。

雖說新變體層出不窮,一個比一個厲害,但是近日有日本專家表示:Delta變體的一種酶產生了變異,這使得病毒的活性和傳染性都大大降低,出現了所謂的“自爆行為”。

日本國立遺傳學研究所和Niigata University的團隊的專家表示,這種酶叫做nsp14,病毒在增殖的過程中,會複製基因組,但有時會發生錯誤而發生變異。

如果變異不斷累積,不久就會無法增殖,但如果nsp14進行修復,就可以防止變異。

可是當nsp14出現變異時,病毒直接就亂套了,有教授指出:“可能是這種酶還沒來得及修復,它就已經死亡了。”

但目前還不知道這種“自爆行為”是否與新冠大撤退有關,專家們還在進一步的研究之中。

最新研究:新冠恐把這流感病毒殺光滅絕!

在全球防控新冠疫情的過程中,得到了一個意外收穫:流感四大主要流行株中的B/Yamagata譜系在新冠病毒出現後,在人類流感監測網絡里消失了。

這一說法,來自9月28日《自然》子刊發表的一篇評論性文章“Impact of COVID-19 outbreaks and interventions on influenza in China and the United States”。

文章稱,從2020年4月~2021年8月,全球範圍內沒有再分離出乙型流感病毒B/Yamagata譜系毒株,這意味著該譜系的病毒毒株可能已經滅絕。

最近發表在《自然-微生物學》一項新研究指出,得益於新冠疫情期間的防疫措施,全球甲型和乙型流感病毒病例顯著減少,甚至此前一種常見的流感病毒似乎已經滅絕。

Marios Kout sak os 博士是 Doherty 研究所

微生物學和免疫學系的研究員,也是發表的研究報告的作者之一,他說,超過18個月沒有檢測到B/Yamagata是非常不尋常的。“很難說100%,但這表明它真的可能已經消失了。”

該研究指出,流感病毒有四種類型,分別為甲(A)、乙(B)、丙(C)、丁(D)型。而其中甲型和乙型是主要在人類中傳播的流感病毒。流感病毒四種主要株型之一乙型流感山行世系(B/Yamagata lineage)已經從2020年4月到2021年8月期間,連續18個月在全球範圍內未能檢出,而該病毒通常出現在季節性流感中。

當然,乙型流感除了Yamagata外,還有Victoria lineage,仍然存在。

研究人員表示,雖然B/Yamagata病毒已經

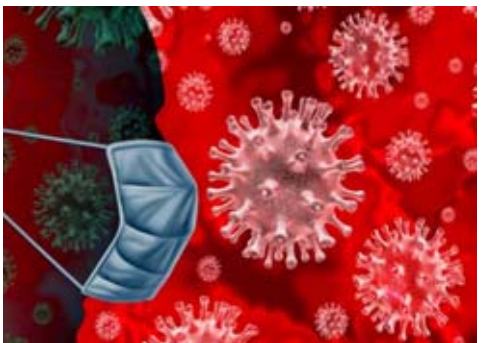
消失了一年多的時間,但是也許只是“隱藏”起來了。但如果該病毒真的滅絕了,對疫苗的開發將是一個非常好的消息。

乙型流感病毒感染約佔每年流感患者的四分之一。而為了應對流感病毒的抗原性漂移,流感疫苗組合物則需要每兩年重新設計一次。

B/Yamagata譜系真的消失了嗎?中國流行病學專家並不這麼認為。

“在監測系統里,的確一年多沒有出現B/Yamagata系了。不過,沒有監測到不等於消失,畢竟流感監測網絡的病例並不是包括所有的流感患者,只是部分樣本,所以不能說B/Yamagata譜系消失,只能說是沒有監測到。”該流行病學專家說。

其次,在流感的B型病毒中,B/Victoria系和B/Yamagata系本來也是交替出現,今年和去年感染少或者沒有發現,都不能等同B/Yamagata系消失。



美國最新研究發現,大量野鹿感染新冠肺炎,數量至少多達數百隻,科學家坦言感染規模讓他們“嚇到目瞪口呆”,更令他們驚訝的是,這些野鹿感染的新冠變異株基因序列和人類一致,認為病毒是從人類流竄至野鹿身上。科學家也擔心,野鹿可能成為病毒演化溫床,可能改變新冠疫情。

普迪驚訝,野鹿的新冠感染率居然高出當地居民的50倍。

更讓人震驚的是,當研究人員分析比對野鹿及當地人身上的變異株,發現有相似的病毒基因序列,顯示病毒很有可能是從人類社會傳染給野鹿,並且擴大傳染至整個鹿群,野鹿感染的時間點也和獵人狩獵季重疊,目前尚不清楚野鹿染疫後是否有相關症狀。

目前愛荷華州官員還在釐清野鹿染疫的確切途徑,參與這項研究的愛州野生動物獸醫魯登(Rachel Ruden)說,傳播機會太多了,因為當地有超過44萬頭野鹿,可能的傳染途徑包括當地人在後院喂食野鹿、透過污水排放,或是野鹿舔食獵人咀嚼過的煙草。

野鹿大規模感染讓科學家警告野生白尾鹿可能成為新冠病毒的長期宿主,並且在牠們身上發展出更毒的變異株,他們現在擔心的是,病毒是否會從野鹿身上回傳給人類?美國威斯康星大學麥迪遜分校(University of Wisconsin-Madison)獸醫高德柏格(Tony Goldberg)警告,如果是的話,那將改變這場疫情,所幸,目前科學家還沒有發現病毒由鹿傳給人的證據。



事實上今年稍早美國農業部動植物衛生檢驗局(APHIS)已針對野鹿進行跨州調查,發現4個州不到半數的野鹿有新冠抗體。

賓州州立大學的研究團隊則進一步調查愛荷華州的野鹿,他們採集被路殺及獵人獵殺的野鹿淋巴結樣本,發現多數野鹿新冠感染都呈現陽性,顯示牠們還在感染當中。

主導這項研究的賓州州立大學獸醫微生物學家庫奇普迪(Suresh Kuchipudi)坦言,研究結果讓他們“嚇到目瞪口呆”,沒有預期到野鹿會有這麼大規模的感染。

另一名賓州州立大學獸醫微生物學家卡普(Vivek Kapur)表示:“沒有理由相信,其他有野鹿的州沒有發生一樣的事。”

研究團隊發現,2020年11月至今年1月愛荷華州新冠疫情邁入高峰之際,80%的野鹿樣本也檢測出病毒陽性,庫奇

美爆野鹿大規模染新冠恐改變疫情

美白宮發布各口岸入境新規

據美國僑報網報道,11月8日,美國將啓動入境新規。此次將結束自疫情以來對數十個國家實施的旅行禁令。新規既適用於乘坐國際航班,也適用於陸路口岸入境的人。它還將增加對未接種疫苗的美國公民和永久居民再入境的要求。那么,此次新規覆蓋了哪些國家?對非公民/公民有哪些具體要求呢?

根據今日美國報道,白宮的說法是,“對於無法證明已完全接種疫苗而前往美國的公民及非公民,他們必須在出發前出示X天內的陰性核酸證明”,這個X天將由目前的出發前三天改為一天24小時內。

完全接種疫苗的公民/非公民除了出示疫苗證明,也須有陰性核酸證明,他們仍有為期三天的檢測窗口,但如果無法出示疫苗接種證明,他們也將受到一天核酸檢測的約束。

白宮官員在周一(25日)的簡報中說:“這些是嚴格的安全規程,遵循公共衛生科學,旨在提高美國人在家中和國際旅行中的安全。”

除了少數例外,非公民所接種的疫苗必須為世界衛生組織批准緊急使用的疫苗,才可入境。

有哪些例外? 白宮官員強調,對非公民旅客的疫苗要求例外情況很少見,但會針對18歲以下的兒童和來自疫苗接種率低於10%的國家(由於缺乏疫苗供應)的旅客進行例外處理。白宮表示,目前影響約50個國家,但名單在不斷變化。

患有某些疾病的人,包括對疫苗有嚴重過敏反應的人,也將免于接種疫苗的要求。

2歲以下兒童無需檢測。

此外,最近從新冠肺炎中康復的公民/非公民可能會繞過檢測,“而是攜帶新冠肺炎康復的文件旅行(即,您在航班起飛前不超過90天採集的樣本中病毒檢測結果呈陽性)以及一封來自獲得許

可的醫療機構、醫生或公共衛生官員的信函,說明您已獲准旅行。”CDC說。

哪些人能進入美國?

從11月8日起,公民/非公民如果能出示完全接種疫苗的證明以及在登機前三天內進行的核酸檢測陰性證明,就可以乘飛機進入美國。

航空公司將收集所有前往美國的旅客的個人信息以進行密接追蹤。航空公司必須將這些信息保留30天,以便衛生官員參考。

下機後需要戴口罩,但不會強制隔離。

這一入境新規將使36國的旅客進入美國成為可能,包括:中國·印度·伊朗·巴西·南非·英國·愛爾蘭共和國·歐洲申根區:奧地利·比利時·捷克共和國·丹麥·愛沙尼亞·芬蘭·法國·德國·希臘·匈牙利·冰島·意大利·拉脫維亞·列支敦士登·立陶宛·盧森堡·馬耳他·荷蘭·挪威·波蘭·葡萄牙·斯洛伐克·斯洛文尼亞·西班牙·瑞典·瑞士·摩納哥·聖馬力諾和梵蒂岡。

此前未列入禁入的國家的旅客將於11月8日起面臨更嚴格的入境要求。

從墨西哥和加拿大入境呢?

入境新規也將對從墨西哥和加拿大乘坐陸路或客運渡輪抵達的非公民生效。

從11月8日開始,完全接種疫苗的非公民可以出于旅遊或探親訪友等非必要原因通過陸路口岸入境。

另外,陸路口岸的入境要求將在明年1月初再次變化,屆時所有旅行者,包括那些出于必要目的旅行的人,都需要出示完全接種疫苗的證明。

這些規則適用於旅行者。對以移民身份進入美國的人有不同的要求。根據疾病預防控制中心的說法,“申請以移民身份進入美國的人(有例外)在獲得移民簽證之前必須進行體檢,其中包括疫苗接種要求。”

美國 FDA 前局長:美國新冠疫情將在明年 1 月結束

美國前食品藥物管理局(FDA)局長,現任輝瑞公司董事戈特利布(Scott Gottlieb)5日表示,美國新冠疫情可能會在明年1月結束,“到了1月4日,在我們度過這波Delta病毒感染潮之後,這種大流行病,至少與美國有關的疫情,很可能已經結束。我們現在正處於這種病毒的流行期。”

綜合外媒報導,美國總統拜登日前下達私營企業疫苗令,根據職業安全與健康管理局(OSHA)新規定,明年1月4日前,超過100名以上員工的企業必須確保所有員工都已完整接種新冠疫苗;此外,12月5日起將加強要求未接種新冠疫苗的員工于室內戴口罩,因醫療或宗教因素除外,並自1月4日起,未接種疫苗的員工必須每周提交新冠肺炎篩檢陰性報告,才能進入工作場所,任何違反規定的企業將面臨1萬3653至13萬6532美元(約新台幣38萬至380萬)的罰款。

對此,戈特利布向美媒CNBC表示,這些將在1月4日之前實施的規定,是在大流行邁入尾聲才上路,並認為疫情將在明年1月結束。輝瑞日前成功開發抗病毒藥物,能夠降低

89%的住院率,且與避孕藥或HIV藥物等藥物並用後會減緩新陳代謝,使抗病毒藥物留在體內發揮藥效的時間更長。戈特利布指出:“一旦我們在未來兩個月內度過了這一波Delta感染潮,我認為這種治療方法和我們所看到的其他即將上市的新產品,將意味着美國疫情的結束。”

不過戈特利布也強調,不該將新藥視為代替疫苗的方法,他認為仍有必要接種疫苗,不過抗病毒藥物確實可以協助治療高風險族群,成為疫苗無效及突破性感染患者的後盾。

輝瑞公司董事會成員稱 COVID-19 在美國的發展將比想象中更快緩解

經過近兩年的時間,COVID-19大流行病在美國終於接近尾聲。這是前FDA專員和輝瑞公司董事會成員斯科特·戈特利布博士的最新說法。在周五參加CNBC的早間節目《Squawk Box》時,Gottlieb分享了他對COVID-19大流行何時結束的預測,當下的健康危機將轉向更像流感那樣的階段性流行。

到1月4日,拜登政府對擁有至少100名員工的公司提出的疫苗強制要求開始生效。同

時,監管機構在最近幾天也終於為5-11歲兒童的COVID-19疫苗開綠燈。另外,拜登總統周五表示,美國已經從輝瑞公司獲得了數百萬劑量的新型抗病毒藥,可用于治療COVID-19。據輝瑞公司稱,這種實驗性的治療方法已被證明可以將暴露於該病毒的高危成年人與COVID-19有關的住院或死亡風險降低89%。

最新數據顯示,自該大流行病爆發以來,已有超過75.1萬名美國人死亡。從這個角度來看,這比美國打過的任何戰爭期間的死亡人數都要多。的確,如果最終能夠將這場大流行病帶來的夢魘拋在腦後,將是一個歷史性的里程碑。

戈特利布持樂觀態度的主要原因之一部分源于雇主的疫苗強制政策。拜登政府在最近幾天終於分享了其中的細節。

與疫苗的最後期限同步,符合條件的公司也必須開始對未接種疫苗的員工執行室內口罩強制佩戴任務。開始日期是12月5日。受該口要求約束的員工還必須在1月4日之後開始每周提交COVID-19陰性測試,不過專門在戶外工作的人屬於例外情況。

同時,關於輝瑞公司的最新藥物,戈特利

布補充說:“當有如此有效的治療方法時,這可以成為無法接種疫苗或疫苗不起作用,產生有突破性感染的人等,確實是防止這種感染造成死亡和疾病的後備手段。”

最新數據顯示,在美國,平均每天的COVID-19病例仍然在7萬或更多,該國某些地區的一些醫院也仍然被壓垮,每天有超過1000名美國人死于COVID-19。

現在有超過2.22億的美國人(幾乎佔全國的70%)至少已經接種一劑COVID疫苗。希望所有這些努力能夠一起發揮作用:正





APIAVOTE ISSUES A STATEMENT IN RESPONSE TO THE RECENT VIOLENCE AGAINST SAN DIEGO'S FILIPINO COMMUNITY

Washington, D.C. - Christine Chen, Executive Director of Asian and Pacific American Vote makes the following statement in response to the growing number of violent attacks targeting the Filipino community in San Diego, CA.

APIAVote condemns the violence targeting Filipinos in San Diego, CA. The growing number of attacks against the elderly and the surge in domestic violence cases is a terrible reminder that anti-Asian hate and violence cannot be just another item in the news cycle. We stand with our neighbors and community leaders demanding access to resources to better educate and address these acts of violence in order to protect our Kababayans.

We stand behind the emotive words of our National Field Director, Raymond Partolan, "As a Filipino American, I am absolutely appalled at the recent uptick in violence against Filipino Americans in San Diego. We cannot tolerate these attacks. We will fight tooth and nail to ensure that the Filipino American community and all Asian American and Pacific Islander communities feel safe and secure in their homes, neighborhoods, towns, and cities. We call on our elected officials at every level of government to address this threat or be held accountable at the ballot box as we educate our communities about the need to register to vote and turn out to vote."

Asian Americans and Pacific Islander populations are quickly growing in every major city, including San Diego. As our electorate grows in strength, we need to ensure our elected officials understand and acknowledge our needs for personal safety, as well as our right to prosper. We call on all community members to make your voices heard by reaching out and working with local organizations, like the Asian Pacific Islander Initiative and the Filipino Resource Center, who are advocating for our communities and holding their government and elected officials accountable. In short, the community will make its issues known by voicing its concerns through such organizations and will make their voices heard by voting.

About APIAVote: Asian and Pacific Islander American Vote (APIAVote) is a national nonpartisan organization that works with partners to mobilize Asian American Pacific Islanders (AAPI) in electoral and civic participation. APIAVote envisions a world that is inclusive, fair, and collaborative, and where AAPI communities are self-determined, empowered, and engaged. See our website for more information at <http://www.apiaivote.org/>

HONDURAS ELECTIONS A TEST FOR DEMOCRACY IN A FAILED STATE



Dear colleagues,

This is a special report produced for EMS from a veteran NAM reporter Peter Schurmann and Manuel Ortiz of Peninsula 360. Please find attached the English and Spanish versions.

HONDURAS ELECTIONS A TEST FOR DEMOCRACY IN A FAILED STATE

We have included 3 photos and captions for your convenience (see below)



of the Honduran capital, Tegucigalpa. Two years ago residents here drove out a mining company. Many here see the coming elections as an opportunity to change course for their community and the country.

El pueblo de Yorito, a unos 200 km al norte de la capital hondureña, Tegucigalpa. Hace dos años los vecinos expulsaron a una compañía de explotación minera. Muchos aquí ven las próximas elecciones como una oportunidad para cambiar el curso de su comunidad y el país.

Tegucigalpa resident Victor Mayorga, 79, says he will not be voting in the coming election. "I believe in democracy, but in Honduras it is broken. It's

Please send us a link if you decide to use this story. Best wishes,

Sandy Close
Ethnic Media Services
sclose@ethnicmediaservices.org | 415-533-0765
The town of Yorito, around 200 km north

been broken since the [2009] coup." Victor Mayorga, 79 años, vecino de Tegucigalpa, dice que no votará en las próximas elecciones. "Creo en la democracia, pero en Honduras está rota. Ha estado rota desde el golpe [de 2009]".

Rixi Moncada is a lawyer and part of a three-person rotating chair with the newly created National Electoral Council, or CNE as it's known by its Spanish acronym, responsible for delivering the final vote tally. "The only opportunity for the country to build a democratic foundation is through the coming elections."



Rixi Moncada es abogada y parte de la presidencia rotativa de tres personas en el recién creado Concejo Nacional Electoral (CNE), que es responsable de entregar el recuento final de los votos. "La única oportunidad para que el país construya una base democrática es a través de las próximas elecciones".



關於“匹茲堡川菜美食周”

近年在與成都市的文化交流中，雙方合作參與了一些文化活動：

1,匹茲堡高中生參加了2019、2020年度的成都國際高中英語辯論賽(2021年賽事,正在選拔中);

2,成都文化教育代表團,參加2020年匹茲堡春節聯歡晚會的演出;

3,2020年在成都遭遇疫情和地震雙重壓力下,CSTP策劃並協助某慈善基金向成都捐贈20000只口罩;

4,匹茲堡青年音樂藝術人士,參加2020年成都國際青年音樂周;

5,匹茲堡市長參加2020成都友城國際會議,並在會議上發言;

6,即將由“匹茲堡中國餐業協會”主辦“匹茲堡川菜美食周”。

7,成都市外事辦贈送一批價值約萬餘美元的物資和禮品,作為給在美食周期間到現場用餐客人到禮物,大力支持“匹茲堡川菜美食周”。

關於“匹茲堡川菜美食周”

一,美食周舉辦時間:

11月19日星期五到11月28日星期日,共十天。

(其中11月25日是感恩節)

二,參與“匹茲堡川菜美食周”主要由“匹茲堡中國餐業協會”協下的以下幾家川菜館:

- 1,老四川飯店;
- 2,府合飯店;
- 3,蜀香園飯店;
- 4,川霸王飯店

三,關於川菜的特點:

中國文字中以“烹調”一詞來表示製作食



CHENG DU
成都

品。

其實“烹調”包含了,“烹”和“調”兩種不同製作方法。

“烹”,字的上半部,是一個燒煮的容器;下面四個點,是一個“火”字。

中國文字是由象形文字發展起來的。一個燒煮食品容器,下面用火在燒,這種最基本的燒煮食品方法,屬於廣東菜系使用的主要方法。所以廣東菜系講究“火候”,稱之謂“鑊(鍋)氣”。

四川菜就是以“調”為主的製作菜品的代表菜系。

所謂“調”就是“調料”,就是為了讓菜品更加美味而添加各種不同的調味料。

四川地處中國西南盆地,地勢低窪,盆地中部的成都平原,甚至低於海平面。由於地勢低,成都平原的氣候暖濕,比較沉悶。

因此四川人的食物偏辣、偏麻。以辣和麻來逼出氣血加速循環,使人感覺清爽。

不錯,四川菜系的特點是“麻辣”。“麻”的調味品主要原料是“花椒”。

“花椒”的英文翻譯為 Zanthoxylum bungeanum Maxim (生物學的專業名詞)也有直接叫 Sichuan Pepper 的。

用“花椒”作為原料製成的“調料”特點就是一個“麻”字。

四川西部山區盛產花椒。

四川菜系里“辣”調味品的原料就是“辣椒”。

“辣椒”的英文學名叫 Capsicum annuum)。辣椒的品種很多,也有其他英文名稱,這裡就不一一列出。

用“辣椒”作原料的調味品,其特點就是一個“辣”字。

成都平原

現在要說的是“麻”和“辣”共同調制的菜品,成為了四川菜系獨有的味道。

但這個“麻辣”,並不令人反感,並且十分刺激食慾,回味無窮。

當然,菜品好不好吃,也要靠廚師的精心製作。川菜也不是單純的“麻”和“辣”,靈活運用麻辣的混合比例,和油鹽醬醋,蔥薑蒜韭搭配中,顯示出廚師的水平。

匹茲堡這幾家川菜館都有非常精湛調制川菜的水平。

“老四川”餐館的祝偉師傅,曾多次在全美烹調大賽上獲一等獎...他的師傅在四川也是久享盛名的川菜大師。

匹茲堡中國餐業協會十分重視協下會員餐館的製作質量和服務水平。

這次舉辦“川菜美食周”,也是為了促進和提高匹茲堡整個中國餐業的水平,令中國餐業更好地為匹茲堡廣大市民服務。

海老 KK 2021年11月5日

2021年11月19日 - 11月28日

匹兹堡
川
菜 美食节

 Pittsburgh Szchuan Food Festival Week



成都市外事办赠送礼品
匹兹堡中餐馆协会承办

2022 ERIE CHINESE JOURNAL NEW YEAR EVE PARTY

伊利華報 2022 新年跨年晚會

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

一場與眾不同的中西組合晚餐音樂會

12-31-2021- 1-1-2022

7:30pm - 1:00 Am

Address: Fun Buffet

2695 Creekside Dr, Twinsburg, OH 44087



音樂藝術品展示



大提琴:王凱
黑管、小提琴:黃海
手風琴:虞露
小號:陳亮
長笛:劉克成
架子鼓:龍平
長號:王焱明
低音吉他:張小倫
電子琴:孟劍
薩克斯風:王龍

夢之隊現場演奏

回顧 2019 伊利華報 迎新年活動

闊別兩年
朋友讀者重相聚

鼓勵支持
陪同華報再啓程

訂票及查詢: 費用: 普通票\$30/人(僅30張售完為止)
216-3242959 支持者\$50/人(\$50起不設上限)