

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

感謝 Facebook 對
伊利華報的支持

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

• 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 • Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY
第四三五期 Vol.435 Dec.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

盼風調雨順 祝國泰民安

迎接 2022 年



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

黃唯律師樓

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

弘揚中華文化 交流美華信息

服務華人社區 振奮民族精神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

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

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

VERITY LOANS 為瑞貸款

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

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

 趙敏 (Min Zhao) Mortgage Loan Originator (粵語) T: 614-327-8376 NMLS#2046807 MLO-OH.2046807 Email: Min@myverityloans.com	 劉春蘭 (Amanda Liu) Mortgage Loan Originator T: 440-221-1128 NMLS#2072178 MLO-OH.2072178 Email: Amanda@myverityloans.com	 陳群 (Gwen Chen) Mortgage Loan Originator T: 440-600-7900 NMLS# 2006474 MLO-OH.2006474 Email: Gwen@myverityloans.com
--	---	--

報佳音

聖誕鐘聲報佳音
莫讓疫疾亂君心
疫苗一出迎春訊
明年此時鐘又傳
聲聲又是報佳音

春在望

自梅不懼風雪寒
紅梅雪中送清香
尋梅踏雪心情爽
花梅盛開春在望
賞梅愛梅梅似禪

劉天擎 詩歌園地




旺铺超市, 提供酒牌, 出售彩票, 生意穩定

地段好, 租金低!
店主 17 年經營,
想退休養老
聯繫電話:
4409151039

超市出售




Nationwide
is on your side

Wherever life takes you, we're there.

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

We speak Chinese (Mandarin and Cantonese)

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

AUTO | LIFE | BUSINESS

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

處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

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

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

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

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

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

黃醫生醫學美容診所

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

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:

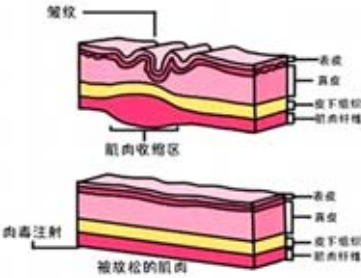

1、面部線雕
線雕就是用特製的導針將高分子化學合成材料 PDO 導入人體各層軟組織內, 將鬆弛的面部組織提緊、提拉、矯正鬆弛下垂的軟組織, 並促進膠原形成, 達到預防衰老、矯正鬆弛、撫平皺紋凹陷等多重作用。
優點: 治療時間短, 效果可以立刻顯現, 而且材料可吸收, 相對比較安全。
缺點: 如果一味地只是追求讓肌膚收緊, 過度地 "埋" "異物" 可能會導致面部出現水腫泛紅等問題。
"我曾經見過一位求美者, 做一個雙下巴就埋了 200 根線, 下巴摸起來像牆一樣硬。如果皮下組織過度埋線, 組織就會纖維化, 就沒有正常的彈性了。"

2、肉毒素
肉毒素之所以有除皺的功能, 是因為它能抑制周圍運動神經末梢突觸前膜乙酰膽鹼釋放, 阻斷神經和肌肉之間的信息傳導, 從而引起肌肉的鬆弛性麻木。
說得再直接一點, 肉毒素是由於麻木了肌肉使得肌肉內沒有跳動能力而打消了皺紋。
優點: 只需將一定劑量的肉毒素注射進前額或眉間即可整個進程僅幾分鐘, 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。

祝節日快樂 祝福大家

黃唯律師事務所 1977 年創建並設立總部于俄亥俄州克利夫蘭市,同時在紐約、芝加哥、洛杉磯、亞特蘭大、納什維爾、明利阿波利斯、哥倫布和北卡羅利市設有分部。

近日伊利華報收到不少讀者的求救,尤其是學生,由於小留學生在 12 歲就來美國,感情和心理成長都不太健全,造成被起訴強姦罪,還有持槍問題等等,給家人帶來了困惑。黃唯律師表示伊利華報可以設立一個基金會,這樣可以更好地幫助那些求助的人。伊利華報在克利夫蘭也快要 20 年,瞭解華人所需,也希望親愛的讀者能夠給予我們鼓勵和支持。

克利夫蘭黃唯律師樓積極有誠信地服務于移民,為個人和企業在複雜的美國移民法方面提供全面詳細的諮詢和代理。服務包括工作簽證、綠卡(永久居



留證)、J-1 豁免、勞工證、遞解案件、政治庇護以及其他移民相關的案件。律師擁有 40 多年的經驗並會按照個人或企業的需求和問題對症下藥,定制方案。克利夫蘭黃唯律師樓是由全國知名並獲得多項移民律師榮譽的黃唯律師創建。在她的領導下,律師已代理成千上萬的客戶解決他們的移民問題,在全美都有授權處理移民案件。他們本着對客戶信息保密的原則隨時準備着與您詳談您的特殊情況和顧慮。律師事務所的律師和員工可講英文、西班牙語、普通話、廣東話、法語、德語、阿拉伯語、俄語、印度語和其他外語。

在這 2021 年就要結束之前,黃唯律師代表他們所有員工祝福大家平安健康幸福快樂!



Hallman, Stasko & Strunk
CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANTS
利是會計事務所

Ketty Lee
利是會計事務所

利是會計事務所祝大家節日快樂

朋友,需要用心去品,真正的朋友相知,相敬,相助,相惜,相契,來之不易。而交一位好的朋友,如同一所好的學校,她是人一生的財富。

多災多難,不平靜,但又讓人們難以忘記的 2021 年終於很快被我們送走了,今天我們一起慶祝 Kitty 的生日,我們在金太郎吃了好棒的火鍋,雖然我們沒有點亮蠟燭,但 Kitty 您心里的那個發亮的光照着我們,照着您的客戶,我們祝福您,願 2021 年我們能夠儘快走出陰霾,迎接 2022 年的到來,讓這個地球恢復陽光的日子。

時光在忙碌中溜走 歲月在奔波中依舊
友誼在問候中加深 真情在祝福中守候
生日快樂!



Restaurant Space for Rent

餐厅空间出租

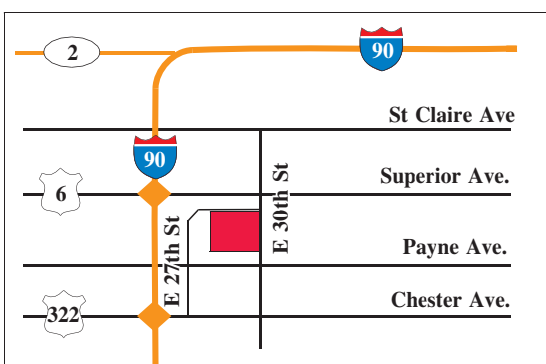
1550 East 30th St, Cleveland, Ohio

俄亥俄州克利夫蘭市東 30 街 1550 號

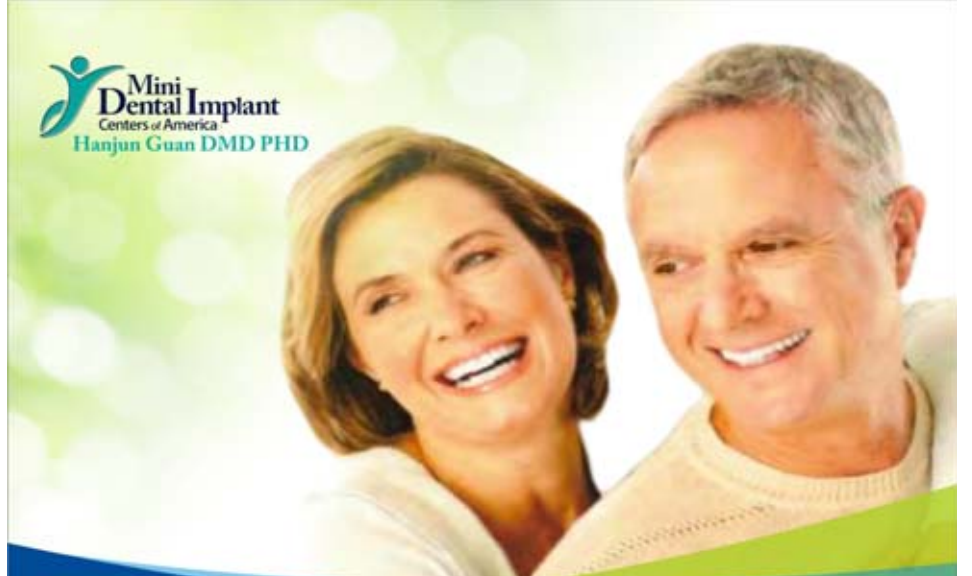
餐廳可容納 40-50 個座位,廚房/衛生間在餐廳後面并附有步入式冷藏櫃。

- 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



參加 CAMEO 2021 聖誕活動

12月8日，克利夫蘭黎巴嫩社區 CAMEO 組織 2021 聖誕活動，好朋友 Jenny 和我一起參加了慶祝活動。大家穿着節日盛裝，新老朋友一起享受美食和感受朋友在一起的快樂時光。Jenny 今天特別靚麗，她給大家送上她 Spa 的禮券和特製的筆，也許是疫情，隔離太久以後的相聚讓人興奮，每一個人的臉上都洋溢着喜悅。

CAMEO 協會在全美也是一個很有影響的協會，該協會與美國政界和企業界有着緊密結合，最近 CAMEO 舉辦了 50 周年的慶祝活動。

我讚揚 Pierre Benjamin (CAMEO 主席)說：你們是有規模的社團，並且在美國也是很有影響力的社團。當晚的慶祝活動是只有交 \$30 會費，晚餐美食免費。



Mayor Frank G. Jackson's Week in Review

Dear Clevelanders,

I invite you to attend my Mayoral Portrait Unveiling Ceremony on Wednesday, Dec. 22 from 4 p.m. - 7 p.m. in the Cleveland City Hall Rotunda. The ceremony will be followed by a reception. If you are unable to attend the in-person ceremony, you can watch the live broadcast on the City of Cleveland Facebook page and public access channel, TV20.

On Dec. 7, I hosted a ribbon cutting ceremony for the new Frederick Douglass Neighborhood Resource and Recreation Center (NRRC), along with Ward 1 Councilman Joe Jones, Public Works Director Michael Cox, Judge Charles L. Patton Jr. and President & CEO of Harvard Community Services Center Elaine Gohlstin. The new \$15.3 million facility located at 15401 Miles Avenue offers numerous community recreational programs for residents of all ages, including for students at the new John F. Kennedy High School.

The City has also improved Frederick Douglass Park, the site on which the new NRRC now sits. It has always been my goal to make Cleveland a great city to live, work, play and do business, and facilities like the new Frederick Douglass NRRC are key to achieving that goal. Our NRRCs help connect youth, adults and seniors to vital resources such as center-based employment service, recreational programs, educational advancement opportunities and more. For more info and photos of the ceremony, click here.

On Dec. 8, College Now of Greater Cleveland announced that my Chief of Education, Dr.

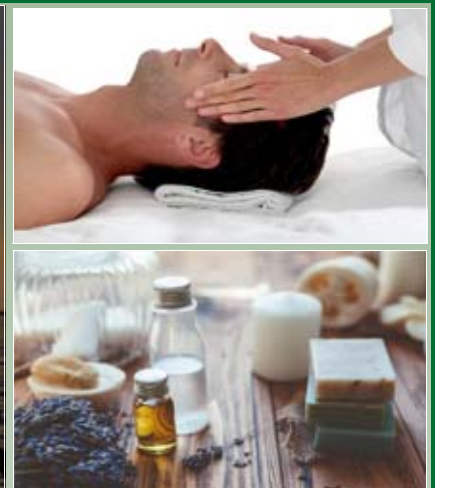
Monyka S. Price, will be joining their organization later this month as Senior Director of Advising Programs and Services. Chief Price has played an instrumental role as a leader in my administration's education efforts in the City of Cleveland, including the Cleveland Plan, PRE4CLE, the Cleveland Transformation Alliance, the Higher Education Compact and Say Yes Cleveland. She is a valued member of my administration and I congratulate her on her new role. I know she will continue making an impact in the world of education.

I also congratulate City of Cleveland Arts & Culture Coordinator Cornell Calhoun III on the selection of his urban TV pilot "Longwood" for the Cannes Film Festival in Cannes, France. Award winners will be announced on December 13.

I want to remind you that the COVID-19 pandemic is not over. This week, the City of Cleveland reported 1,694 new cases for Nov. 28 - Dec. 4, bringing the total to 50,964 coronavirus cases and 620 fatalities. View the full report here. To schedule an appointment, call the city's COVID-19 Vaccine Call Center today at 216-664-2222.

Thank you and stay safe,

Frank G. Jackson
Mayor, City of Cleveland



Zhenni Jackson Owner and Ohio State Licensed Advanced Esthetician
 Esthetical training completed from Raphael's School of Beauty Culture. Specialized in European facial, HydraFacial, relaxation massage and body treatments.



Gingie Spa



At Gingie Spa & Massage, our team of sought-after and skilled practitioners is committed to providing our guests with the utmost level of care and comfort. Our devotion to your well-being guides our work and ensures that you luxuriate in complete relaxation.

Gingie Spa, 位于 Beachwood Eton Mall, 主攻保濕美白抗衰老美容，清理粉刺黑頭，去癢除皺緊膚。兼營醫療按摩和迷奇浴體膚保養。歡迎群友惠顧本店和訪問我們的網站：

www.gingiespa.com.
 或致電諮詢：216-245-6858
 28699 Chagrin Boulevard, Ste. 300,
 Woodmere, Ohio 44122

祝福 聖誕新年

Gingie SPA & MASSAGE
A REVITALIZING ESCAPE FROM THE EVERYDAY

One Girl, One Village, Many Generations

Educate a Girl Today and She will Create Lasting Change in the Next Generation!

With the new year 2022, the Guanlan Scholarship enters its 22nd year of keeping our village girls in school. For the past two decades, we've been able to witness our Guanlan Sisters get the education they need to make their path to a flourishing life.

"Mama Guanlan, my dream is to go to an art college, become an art teacher, I promise I will keep up my grades, if I have questions I will ask, persevere for my dream, repay my father."

Mama Guanlan, thank you for all your help, it is said, 'a drop received in need will be repaid by a whole river.' I will repay you with my good grades, I know that this thank you to you is far from enough, but I just want to direct-

ly tell you, thank you." Beiru, grade 6.

2020-21 scholarships to 13 Guanlan Sisters in primary, 17 in junior secondary, 10 in senior secondary school, 1 in university, a total of 41 girls.

2021-22 scholarships to 41 continuing Sisters, 6 new primary Sisters.

Over 20 years, 133 Guanlan Sisters 23 studied in post-secondary institutions and colleges.

The Foundation donates

US \$75 for primary & junior secondary scholarships, \$150-300 toward senior secondary school toward private tuition.



Volunteer

Donate

2021 Winter Newsletter with Great Photos

// guanlanscholarship@gmail.com guanlanscholarshipfoundation.org //

美國公民服務處 美國駐華大使館 服務項目說明

Thank you for contacting the American Citizen Services Unit (ACS) at the U.S. Embassy in Beijing, China.

If you are contacting us outside normal business hours regarding a life-or-death emergency involving the safety or security of a U.S. citizen, please call the Embassy's emergency line at (010) 8531-3000. The U.S.-based hotline for Overseas Citizen Services is 1-888-407-4747.

如果您在非工作時間聯係我們有關美國公民人身及生命安全的緊急事宜,請撥打我們的緊急電話(010) 8531-3000。美國本地的海外公民服務熱線號碼為 1-888-407-4747。

PLEASE READ

請您詳細閱讀以下信息

Due to the volume of messages we receive, we may not be able to individually reply to your email. If the information provided below, on our FAQ page, or at travel.state.gov does not answer your question, we will try to provide a specific response in three to five business days.

鑒於我們的郵件數量,如果您諮詢的問題在以下的相關信息或 FAQ page 里能夠找到答案,我們將不會逐一回復您的郵件。如您所諮詢的問題答案未在其中,我們將盡力在三至五個工作日內予以回復。

Please enroll in the Department of State's Smart Traveler Enrollment Program (STEP) so the Embassy can contact you

with updated information and in an emergency.

請在美國國務院官網上註冊智慧旅行者登記項目(STEP),以便大使館在能夠向您提供我們發佈的最新資訊以及處於緊急情況時我們發佈的消息。

* 前來美國公民服務處辦理業務的訪客,請全程佩戴口罩。

美國公民服務

For more information about: Please visit/ 有關此主題的信息: ACS Online Appointment System 請訪問相關網頁: 美國公民服務處線上預約系統:

- 預約公民服務和取消預約
- 護照申請狀態
- 護照服務:

- 為本人或未成年子女申請新、辦理護照更新、更正護照信息、護照丟失或被盜

- Consular Report of Birth Abroad (CRBA)《海外出生領事報告》: 為美籍兒童申請

公證服務

- 公證文件; 單身聲明

海外緊急援助

- 美國公民在華被逮捕, 受害, 死亡或緊急經濟援助

投票協助

海外選舉投票

收費標準參照當日美國使館匯率, 費用可用美元現金、人民幣現金、信用卡(VISA, MasterCard, American Express, Diners Club, Discover)支付服務費用

General Information 常規信息

請訪問相關網頁:

- 有關 COVID-19 新冠肺炎主題的信息:
- 美國駐華大使館對於新冠疫情的通知
- 美國疾病控制中心對於美國本土新冠疫情情況的說明
- 美國國務院對於旅行相關信息的說明

在華居住、就業以及結婚

- 在中國生活、工作和結婚方面的信息, 其中包括在華任教、寵物運輸、無犯罪記錄證明和指紋服務
- 醫療、法律、翻譯服務
- 在華期間尋求醫療救助、律師或翻譯服務。請注意: 使館從未特許或推廣任何服務提供商。
- 社會保障: 社會保障管理服務
- 稅務: 報稅和美國國稅局

美國公民服務處不能提供的服務

請注意, 美國公民服務處並不是針對下列問題提供諮詢服務的權威機構, 我們僅能提供有限的信息。請訪問相關網頁: 有關此主題的信息:

Travelers Entering China

建議旅客諮詢當地的中國大使館或領事館以獲取有關從其所在地前往中國大陸旅行的最新信息。有關中國簽證要求的最新信息, 可從華盛頓特區的中國大使館獲得。

來華人員的簽證、隔離檢疫和健康檢測的相關要求

Travelers Entering the United States

所有通過航空入境美國的旅客, 美國疾病控制中心對於其新冠核酸檢測為陰性的證明或本人處於病後恢復期證明的規定

總統令禁止某些國家的旅客進入美國(特例除外), 點擊這裡查看。美國公民和美國永久居民不受總統令的限制。如因緊急情況, 可以訪問 USTravelDocs.com 提交您的加急簽證申請。

訪問美國國土安全部官網瞭解訪問美國的最新旅行限制信息。

國際旅客進入美國的相關規定

向您的航空公司、郵輪公司或旅行社查詢有關您的旅行計劃和/或限制的信息。美國大使館目前沒有任何撤離航班的信息。常規旅行

北京美國公民及移民事務局 綠卡/美國永久居民身份/重新入境許可證等

在美國駐華大使館申請 I-131A 登機 美國永久居民綠卡丟失、被盜或已過期時申請 I-131A 登機紙或回美證

美國永久居民在海外停留超期時申請 SB-1 簽證; 赴美簽證; 來華簽證; 簽證服務 American Citizen Services

U.S. Embassy, Beijing, China No. 55 An Jia Lou Road Beijing 100600

Tel: (010) 8531-4000 Fax: (010) 8531-3300 美國公民服務處

美國駐華大使館 北京市安家樓路 55 號 電話: (010) 8531-4000 傳真: (010) 8531-3300

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、治療各種病痛、傷痛。(但不化用化學藥、不動手術, 因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關賠款必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文學 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 病痛, 提供法 地址: Able Chiropractic Clinic 律索賠報告! (Maple Town Shopping Center) 15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA, MSA, MTAX

報稅服務 公司成立 公司變更 酒牌申請 各類牌照 合法省稅 改稅補稅 查稅辯護 會計簿記 商業諮詢 文件公證 生意買賣 保險年金 國際稅務 經驗豐富 準確價優

2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114 克里夫蘭亞洲商場內(麗華酒樓和百佳超市之間) (330) 776-8068 (330) 819-3067 E-mail: tzhcpa@gmail.com www.tzhcpas.com Global Capital Management LLC

紐約警方:今年反亞裔仇恨犯罪飆升361%

觀察者網 2021/12/11 20:11

(觀察者網訊)疫情以來,美國反亞裔仇恨犯罪飆升,紐約警察局8日公佈的數據顯示,今年以來,紐約市反亞裔仇恨犯罪飆升了361%。

不僅如此,根據紐約公佈的犯罪數據,2021年11月,紐約市總體犯罪率同比上升了21.3%,其中搶劫增加了24.1%,重罪襲擊增加了11.2%。

紐約警察局官網

當地時間12月8日,紐約市警察局召開新聞發佈會,公佈紐約市最新犯罪數據。數據顯示,針對亞裔美國人的仇恨犯罪數量從2020年的28起飆升到2021年的129起,飆升了361%。

據美國消費者新聞與商業頻道(CNBC)11日報道,在新聞發佈會上,執法部門表示,今年共發生了500多起仇恨犯罪,執法部門已經逮捕了249人。這個數字表明,自2020年以來,仇恨犯罪總數增加了106%。其中,涉及猶太社區的仇恨犯罪從121起升到183起,基于性取向的仇恨犯罪從29起升到85起。而針對黑人的仇恨犯罪則從34起下降到31起,下降了9%。

紐約警察局仇恨犯罪審查小組主席德沃拉·哈爾伯斯塔姆(Devorah Halberstam)說,犯罪行為包括一系列“令人發指”的攻擊和破壞行為。犯罪者包括患有精神疾病的人。

不僅如此,數據顯示,紐約市11月的犯罪率普遍上升。與2020年11月相比,2021年11月,紐約市的總體犯罪數由8396例上升至10186例,增加了21.3%。其中,搶劫犯罪由1143例上升至1418例,增加了24.1%;重罪襲擊由1680例上升至1868例,增加了11.2%。截至2021年11月,紐約市今年總體犯罪數由88173例上升至91185例,同比增加了3.4%。

當地時間2021年3月21日,美國紐約,曼哈頓唐人街哥倫布公園舉行反亞裔仇恨大遊行。圖自澎湃影像

對此,“停止亞裔、太平洋島民仇恨”(Stop AAPI Hate)組織的聯合創始人拉塞爾·鄭(Russel Jeung)說,針對亞裔的偏見增加,部分源于政治氣候,因為民主、共和兩黨都在言論和政策中延續了反亞裔立場。

“首先,(犯罪率的上升)與針對亞裔美國人的種族主義的普遍激進是一致的。”拉塞爾表示,“其次,這與疫情期間犯罪的增加也是一致的。”

拉塞爾補充說,許多仇恨犯罪,特別是在紐約市,都發生在低收入地區和聚居地,這些地區已經受到了疫情的影響。除了缺乏經濟機會、住房不安全和精神衛生資源匱乏之外,針對亞裔美國人犯罪的一個動機可能是,人們普遍認為亞裔美國人更溫和,也更容易成為攻擊目標,並且不太可能報警。

值得注意的是,美國皮尤研究中心年初的一項民意調查發現,89%的受訪人將中國視為“戰略對手”或敵人,而不是合作夥伴,55%的受訪者表示他們支持限制中國學生在美國的學習。美國華人的非營利組織“百人會”9月發表的另一項研究也發現,有亞裔名字的人更有可能被指控從事間諜活動,其中絕大部分是華裔。

全美第一!NYC 法規將上馬影響12萬紐約華裔居民

新聞來源: 紐約消費指南 于 2021-12-10 17:24:

在紐約城內的盆友們,無論你是否是公民,很快,你都有更多機會參與到城市事務管理中了!9日晚間,紐約市議會透過法案,允許全紐約市近80萬非公民身份的合法移民,在市級選舉中進行投票。預估,有近12萬華裔,將因該法案首次擁有投票資格。而紐約,也將開全美之先河,成為全美規模最大的,允許非公民籍移民進行投票的行政區。

Our City, Our Vote

這項名為“我們的城市,我們投票”(Our City, Our Vote)的法案,是由多米尼亞籍市議員 Ydanis Rodriguez 提出,要求在紐約市市級選舉中,給予更多非公民的紐約合法納稅人選舉投票權。

法案指出,凡是擁有合法工作身份,且在 NYC 居住超過30天的居民,都有權利進行註冊,然後參加市級代表選舉投票。這不僅包括現在有投票權的紐約公民,還包括:

綠卡持有者,履行了納稅義務,有合法工作身份的工作簽證(H1-B)持有者,H1-B持EAD工作許可的H4配偶,持F簽證畢業參加OPT實習項目的國際留學生L1、O1等工作簽證持有者受《童年抵美暫緩遣返計劃》保護的“夢想生”等

但該法案不授予非法移民投票權利。

根據紐約市市長移民辦公室最新的統計報告,目前, NYC 840萬居民中,有近10%左右,也就是80萬以上的移民,持有永久居民等合法工作身份,這部分移民中,多米尼亞、中國和墨西哥為人數前三的母籍國。

據數據顯示,目前全紐約至少有11.7萬有合

法工作身份的非公民華裔人士。

哪些情況非公民可以投票

提案中明確,符合條件的80-90萬移民,可以在2022年12月9日起,進行登記註冊,從2023年1月9日開始,可參與紐約市市級的市長、主計長、區長、市議員的初選、特別選舉、決選等,以及學區事宜的倡議投票中。

但非公民不可在縣(County),州(State)及以上級別的投票中,表決自己的意向。

法案能上馬成真嗎

9日晚間,紐約市市議會,已經以33票贊成,14票反對,2票棄權,通過了法案。

市選舉委員會也會按照要求,在2022年7月前制定後法案涉及的諸多事項規則,例如註冊規則,設立條款等。

雖然昨日贊成票數,未能達到讓市長無法行使一票否決權的“閾值”,但任期即將終止的白思豪已經表示,自己雖對法案持保留態度,但不會對法案進行否決,而繼任市長亞當斯,此前表示,支持該項法案。

目前,“市政投票權法案”還有待市長簽署,才能立法前進。

哪些人將“受益”,哪些人將受損

根據議員及法案提出者 Ydanis Rodriguez 的說法,法案上馬,能夠讓勤勤懇懇在紐約工作納稅的非公民有更多機會,特別是少數族裔,參與到自己城市的管理建設中,維護自己的利益,發出自己的聲音;然而,也有偏共和黨分析人士指出,紐約市雖有權自主擴大地方選舉的投票權,但此舉會降低憲法賦予給公民的權利。

有無先例?效果如何?

目前,全美有少數十幾個司法管轄區,允許非公民參與地方選舉,包括馬里蘭州的9個城鎮,以及佛蒙特州的2個鎮。

此外,加州三藩市也從2016年開始,允許非公民在學區校董選舉中投票。

華裔小伙幫了200萬紐約人,現在他決定競選州議員



COVID 疫苗預約查詢網站 TurboVax 背後的程序員馬曉宇(Huge Ma)正在將他的公民技術活動品牌帶到競選活動中。但是,他的民間英雄身份能否幫助這位政治新手推翻長期以來的現任者呢?

馬曉宇於今年春天關閉他的 TurboVax 網站,這個網站幫助了無數紐約人預約 COVID-19 疫苗。這之後,他開始“更多地思考我在這個世界上的位置”。

四個月來,有兩百萬訪問了他的 www.hugeforassembly.com 網站,紐約人對笨重的城市和州門戶網站感到失望。他成了一個虛擬的民間英雄,從那些將拯救了他們的生命歸功於他們的人們那里獲得了大量的感謝信。

“我以編碼為生,”31歲的馬曉宇說,“我從來沒有想過,我可以對所有這些人的生活產生那種切實的影響。”

現在他希望通過競選紐約州議員來發揮新的影響。他已經提交了文件,準備在民主黨初選中挑戰目前由長期在職的凱西·諾蘭(Cathy Nolan)在皇后區所佔據的席位,諾蘭是在皇后區長大的。

他正在爭奪代表該區的一大塊區域,包括陽光城(Sunnyside)、里奇伍德(Ridgewood)、長島市(Long Island City)、阿斯托利亞(Astoria)和馬

斯佩斯(Maspeth)——目前與 AOC (Alexandria Ocasio-Cortez) 眾議員所持國會選區的一部分重疊,後者在2018年勝選,顛覆了皇后區的民主體制。

雖然他一直關注當地政治,但他說,是 TurboVax 的普及推動了他追求公職的事業。

“我只做了我認為正確的事情,以及對我的鄰居有益的事情,”他在談到他的網站和推特上將人們與疫苗聯繫起來時說。“我認為這是它的一個延伸。”

馬曉宇希望利用他的公民技術資質來推翻諾蘭,諾蘭在1984年首次當選為眾議員。她在2020年成功抵禦了來自兩位左翼候選人瑪麗·喬貝達(Mary Jobaida)和丹尼爾·布雷克(Danielle Brecker)的挑戰。

喬貝達還宣佈她將參加明年的競選,這可能會受到重新劃分選區的影響。在一條短信中,諾蘭告訴《城市》,她覺得“準備好了一切”。

“你拯救了我們”

馬曉宇曾在 Airbnb 擔任軟件工程師,他在今年1月中旬推出了 TurboVax, 這個網站可以掃描用戶不友好的城市和州的官方網站,為尋求注射疫苗的紐約人快速找到可用的預約。

他還利用該網站和他在推特上的大量粉絲——他的帖子已經獲得了1.2億次瀏覽——進行社會和政治活動。

在亞裔仇恨犯罪激增後,馬曉宇在2月底暫時關閉了 TurboVax, 鼓勵他的追隨者給他們的代表打電話並採取其他行動來阻止偏見事件。他還籌集了近20萬美元用於支持曼哈頓中國城的企業。

在競選市長時,楊安澤曾發誓,如果他當選,將給馬曉宇一把城市的鑰匙和一份政府工作。他沒有收到楊安澤的鑰匙,但他得到了來自陌生人的擁抱。

“你救了我們,你真的救了我們,”長島市

Communita 的老闆卡菲亞·薩克斯(Kafia Saxe)在接受《城市》採訪時意識到馬曉宇在她的咖啡館後,流着淚說。

卡菲亞·薩克斯擁抱馬曉宇

“因為你和你的奉獻精神和聰明才智,我們得到了我們的疫苗,”她告訴他,然後請求擁抱,“每個人都是如此。馬曉宇的網站使我們在這里更加安全。”

“我成了一個修理工”

政治組織 Arena 的管理合夥人、佛羅里達州前國會議員候選人勞倫·貝爾(Lauren Baer)說,她的組織看到,由於這場大流行病,被吸引到政治領域的新人激增。

她說:“我認為,疫情病肯定讓人們意識到政府服務和政策的重要性,以及這些政府服務和政策的局限性,這些局限性是基於目前的執政者。”

她補充說:“人們已經看到,他們的現實世界的經驗在政府中是非常有用的。”

馬曉宇在阿斯托利亞長大,是個獨生子,他的父母都是從香港移民過來的,他說,他們過着“移民的生活”。他說,一家人在阿斯托利亞公園度過他們難得的休息日,或者在皇后大道上的陽光中心電影院的3美元電影之夜。

當馬曉宇在斯文森高中讀二年級時,他的父親因中風去世。他很快學會了自己解決問題。

他說:“我成了一個修理工,”他回憶說,他如何幫助經營他已故父親的簡陋眼鏡店,同時申請大學。他後來去了賓夕法尼亞大學,學習經濟學,並在此後一直從事技術工作。

因此,當馬曉宇在去年1月試圖為他的母親(一名護士)預約疫苗時,他看到了一個需要為自己和他人解決的問題——特別是沒有他的 IT 技術背景的繁忙的工人和老年人。

他說:“我覺得我們的政府真的需要以緊迫性和創造性來解決我們今天的問題。”

他說,如果當選為眾議員,他希望致力於解決本市和他所在地區面臨的一些最緊迫的問題——包括交通、可負擔住房和氣候變化的影

響。他還希望將他的技術專長帶到州立法機構。

“技術是政府提供服務的一個關鍵部分,我覺得當政府的技術不合格時,我們會接受,”他說。“但當我們考慮政府提供的真正生死攸關的服務時,我們應該有最高的期望。”

參選也是向媽媽致敬

第一個告訴他不要競選公職的人,也是激勵他推出 TurboVax 的人:他的媽媽。

她說:“你已經做了一件偉大的事情,你有一份很好的工作,你有醫療保健和福利——為什麼你要為了這個風險而放棄這一切呢?”馬曉宇回憶說。

他向她解釋說,他的競選在某種程度上是為紀念她為他做出的犧牲——在長島市一家製衣廠工作,同時上學成爲了一名護士。

他說:“人們很少有機會為他們的鄰居辯護,以改善他們的生活。我是為了對得起她的犧牲而參選的。”



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

OwnerLand REALTY®

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

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

加駐北京大使館文件指，中國當局於2020年人口普查，可能對仍保有中國國籍的加國公民帶來影響。加通社資料圖片

中國大數據查雙重國籍人士 或要放棄外籍

由移民律師李克倫主編的最新一期《移民資訊彙編》，披露加拿大駐北京大使館一份文件，指中國當局於2020年進行的人口普查，可能對仍保有中國國籍的加拿大公民或是永久居民(統稱為「雙重國籍人士」)帶來影響。一方面可能令一些人放棄加籍或移民身份以保留中國戶口，另一方面可能令保有加籍的人必須放棄中國國籍，日後再訪問中國時則會受到針對外國人的旅遊限制。

這份文件由加拿大駐中國大使館主管移民的秘書寫給使館北亞地區策略顧問，標題是「加拿大公民和永久居民雙重國籍者會否受到2020年中國人口普查的衝擊？」文中對此給予肯定答案，指許多報道已強調，中國不承認雙重國籍，加之新冠疫情影響，中國的人口普查可能用於清理擁有外國公民或永久居民身份的中國人的戶口登記。

文件指出，中國近年成立國家移民管理局(Chinese National Immigration Administration)，加上本次人口普查，以及近年來大數據技術在中

國的發展，令信息分享更為容易。從長遠看，已獲得外國公民或永久居民身份的中國人，要想繼續保有中國國籍及戶口登記，可行性空間將變得越來越窄。「不過基於歷史和政治原因，觀察人士預期這一清理過程將持續相當長的時間。」

料保雙重國籍空間收窄

中國籍人士在申請加拿大臨時訪問簽證、永久居民簽證及各種旅行文件時，提交戶口簿通常是一個必須的步驟。不過加國移民審批官員應該瞭解，中國公民戶口簿上的信息並不一定是最新的。除非是登記地址、姓名、出生日期等重大信息更改之外，一般像婚姻狀況、教育程度等變化並不總是及時



反映在戶口上。這是因為管理戶籍的公安機關與民政機關並未聯網。人口普查正是要在一定程度上改正這種狀況。文件強調中國不承認雙重國籍。根據戶籍登記規定，中國公民已加入外國籍者，在中國出入管理機構申請延期時，會被要求取消其

中國籍及戶口，這會造成當事人在華日常生活的很多不便。一些人為此在海外申請延期其中國身份，以避免和中國出入管理局打交道。

文件指中國剛進行的第七次全國人口普查，將主要使用行政紀錄及大數據，以電子方式計算人口。同時也會探索使用智能手機收集人口數

據。這次人口普查的一個主要內容是清理那些依據戶籍管理規定應該注銷而沒有注銷的戶口登記。在這種情況下，按法規要求當事人本人或其家人應該前往當地公安機構完成注銷戶口手續。

續觀察放棄加籍人數

文件指類似清理可能令已入籍加拿大或取得永居身份的中國公民被迫做出選擇，要么放棄加國公民身份以保留中國戶口，要么放棄中國國籍，日後回國時要受到針對外國人的出入境管制。

另外可能出現問題的是收養子女。一些人可能先前以中國戶口做為身份文件在國內收養子女，以避免國際收養的繁複手續。

但他們日後向加拿大移民部申請給收養子女辦理加拿大公民或移民時，則會經歷非常複雜的處理過程。

文件表示：「加國移民部將繼續觀察中國人口普查對於加籍華人或永居人士的衝擊，包括持有雙重國籍的人申請放棄加籍的人數是否會增加。」

新聞來源：星島日報 於 2021-12-14

虛假

中文網絡流傳說法稱，美國參議員盧比奧提議要對中國人在美國一次性付全款購買30萬美元以上的房產進行調查。

經核查，公開信息顯示，已被中方制裁的盧比奧沒有作過類似提議。

目前，美國確有12個地區要求披露那些以全現金購買價值30萬美元或以上住宅的人的信息，這是美國財政部自2016年開始不斷修訂的舉措，旨在防止房地產市場淪為洗錢工具。這些舉措不特定針對中國人。

拜登政府正在制定更嚴格的涉及全現金房屋交易的監管規則，可能將報告範圍從住宅進一步擴展到商業地產、建立全國範圍的數據庫等。

背景

微信群流傳一張發佈於2021年12月11日的中文推特截圖，截圖上的文字內容稱：「美國參議員魯比奧提議要對中國人在美國一次性付全款購買的房產進行調查(一次性付款30萬美元以上的房產)」

核查

1. 在美國全現金買房有何規定？

盧比奧(Marco Rubio)是美國佛羅里達州共和黨聯邦參議員，已被中方制裁。

檢索盧比奧的網站、社交媒體賬號和媒體報道，未發現他提出要對中國人在美國一次性付全款購買的房產進行調查。

使用關鍵詞「300000+all-cash real estate」檢索可以發現，目前美國有12個地區要求產權保險公司(title insurance company)提交報告，以確定那些全現金購買(all-cash real estate deals)價值30萬美元或以上住宅的人的身份。

《紐約時報》報道，長期以來，美國地產市場最黑暗的角落是，空殼公司掩護買主真實身份後，以全額現金交易方式買入高端地產。

美國的《愛國者法案》(U.S.A. Patriot Act)於2001年簽署為法律後，原本要求房產經紀人

嚴查中國人在美國全款買房？這事幾分真假？

與其他涉及房產過戶與結算的機構，對他們的客戶執行一些合法盡職調查工作。但經過大規模的遊說後，該行業得以免於執行這些最終細則。

2015年，《紐約時報》刊發系列調查報道《摩天大樓的秘密》(Towers of Secrecy)。該報道詳細記錄了包括一些政客與政府調查對象在內的國際買家，如何利用空殼公司來購買紐約的豪華共管公寓。

2016年1月13日，美國財政部簽發特定地區指令(Geographic Targeting Orders, GTOs)，開始識別和追蹤高端地產的神秘買家，以阻止非法所得財富流入美國豪宅市場。這是美國聯邦政府首次要求地產機構披露現金交易背後的買主身份。

這一措施率先於當年3月至8月在美國豪宅地產最熱的兩個地方推行，一是紐約曼哈頓區，二是邁阿密達德縣(Miami-Dade County)。在曼哈頓，財政部要求上報交易額超過300萬美元的買家。在邁阿密達德縣，交易額超過100萬美元的買主將被上報。

隨後，美國財政部的這一指令不斷修訂和續期。2016年8月，財政部將這一舉措擴大，命令產權保險公司必須報告加州和德克薩斯州部分地區，以及紐約和佛羅里達州更多地區的全現金購房者信息。在曼哈頓，報告全現金交易的金額門檻為300萬美元，周邊區域為150萬美元。佛羅里達州的門檻是100萬美元，加利福尼亞州為200萬美元，德克薩斯州最低，為50萬美元。

2018年8月1日，盧比奧曾與兩位民主黨

參議員提出一項修正案並獲通過，該修正案要求財政部報告它如何使用收集到的全現金購房者信息，以及這些信息將如何幫助執法部門發現和防止洗錢活動。該修正案還呼籲財政部將這一份申報計劃從最初的測試城市擴展到全國範圍並永久化。

根據美國財政部的信息，截至目前，涉及申報的地區有12個大都會地區：波士頓、芝加哥、達拉斯、沃爾堡、檀香山、拉斯維加斯、洛杉磯、邁阿密、紐約市、聖安東尼奧、聖地亞哥、舊金山和西雅圖；報告全現金交易的金額門檻也調整為30萬美元或以上。

2. 美國監管新規如何？

路透社報道，拜登政府2021年12月6日誓言要打擊「罪犯、盜賊和其他人」用現金買房洗錢的行為。

美國財政部副部長瓦利·阿德耶莫(Wally Adeyemo)在布魯金斯學會發言時承諾，將積極打擊可疑的全現金房屋交易，加強執法力度，並加強與盟友的合作。

阿德耶莫說：「我們的房地產市場有可能成為犯罪分子、貪污犯和其他尋求安置腐敗利潤的人的安全港。」他指出，目前的法律允許人們匿名成立公司，進行隱藏資金來源的全現金房地產交易。

根據美國全國房地產經紀人協會(National Association of Realtors)的數據，全現金房地產交易目前約佔美國所有房屋銷售的三分之一。美聯社報道，財政部12月6日發佈通知，就一項



華人親歷美國龍捲風：一切僅需5分鐘 離死亡最近的一次



當地時間10日夜間，美國中部6個州遭遇至少30場龍捲風襲擊，截至13日確認至少88人死亡。重災區肯塔基州已有至少74人遇難，另有100多人下落不明，數以千計居民無家可歸。美國總統拜登11日表示，這可能是美國歷史上最大的龍捲風災難，聯邦政府將配合各地州政府提供一切幫助。拜登還宣佈自己將於本月15日前往肯塔基州查看此次龍捲風造成的損失。

肯塔基州梅菲爾德市市長凱西·奧南在接受媒體採訪時稱，大部分城區都被毀了，當地供水、供電系統也都陷入了癱瘓。「整個城市就像是一捆火柴棍，看起來像是末日後的景象。」

龍捲風到底有多猛呢？日前，在美國親歷龍捲風的兩位華人，向紅星新聞記者講述了他們的遭遇和故事。「現在想起來還是害怕，」其中一位華人說道，「有種死里逃生的感覺。」

【肯州華人】這是我離死亡最近的一次！朋友家被樹砸了兩個洞

「我收留了位於此次龍捲風風暴中心的朋友，他們家里都停電了，我在家里給他們包餃子，炖豬蹄。」任女士居住的地方距離此次肯塔基州

的龍捲風重災區只有20分鐘的車程。「雖然離災區很近，但我幸運的躲過了。」任女士介紹說，當晚小城有7000戶人家斷電，其中就有到任女士家借住的朋友家。任女士還表示一位借住的朋友家的屋子被樹砸出了兩個洞。

「龍捲風入境當晚，我的朋友躲到了沒有窗戶的廚房睡，但是不斷逼近的狂風聲和東西不停拍打房屋的聲音都讓他緊張到窒息。」任女士說這是自己人生中離死亡最近的一次。「我當時睡得太沉了，有兩個朋友凌晨兩點給我打電話，都沒有把我叫醒，」任女士說，「想起來都後怕，如果我身在重災區，我肯定就在睡夢中上天了。」

▲據美聯社報道，5場龍捲風席捲肯塔基州，其中一場路徑極長，約322公里。圖據網絡

「龍捲風入境的當天，我工作的單位發郵件通知了龍捲風過境的預警以及具體過境時間。當天下午，大家就在群里驚慌地討論要如何躲避龍捲風。」任女士回憶道，這次龍捲風是近20年來最強的一次，但因為官方預警級別不高，所以自己放鬆了警惕。「自己當時還特地查了美國天氣官網，發現只是黃色預警後，還安慰朋友說沒事，級別不高。」

任女士的朋友回憶稱，凌晨兩點，在龍捲風最嚴重的時候，還聽見了救護車和消防車的警笛聲。幸運的是，任女士和她的朋友們目前都很安全。劫後重生，任女士表示大家都說自己太幸運了。任女士說：「我還報名了志願者，因為自己很幸運，所以想盡自己的力量幫助不幸受災的人們。」

而據任女士介紹，在她所居住的地區，第二天早上，就有很多志願者和政務人員上街清理街道上的樹枝，當地的學校被徵用以安頓無家可歸的人，食堂的工作人員還給大家發放了食物，各

個機構也在倡導大家捐獻衣物、被子等給受災的人。

【芝加哥華人】僅需五分鐘就能把城市變成災難現場

美國被稱為「龍捲風之鄉」，每年都會有千次以上的龍捲風。今年6月，龍捲風在美國芝加哥Naperville 著陸。「看過災難片吧？這是我經歷過的真實版災難片，跟死神擦肩而過。」家住芝加哥的S先生形容今年6月的龍捲風掃過的街道就像是戰場。

「龍捲風來之前，會有系統預警提示，我們一家人當時就躲進了地下室。」S先生回憶這是他到美國十年以來，第一次經歷龍捲風，「非常震撼」。他介紹稱自己的房子處在那場龍捲風的重災區，附近很多房子都被吹塌了。「但是躲進地下室也不意味著就完全安全了，」S先生補充說，「離我家步行10分鐘的地方，有一戶人家也全都躲進了地下室，但是地下室入口卻被瞬間掩蓋，救援人員挖了4個小時才把那家人挖出來。」

「龍捲風和地震等其他自然災害不一樣的是，它(龍捲風)來得特別快，沒有多少時間留給人反應，」S先生說，「它(龍捲風)只需要5分鐘，就能把城市變成災難現場。」

「我聽說有一戶人家的房子被大樹從中間直接砸穿了，那家人被嚇得不輕，」S先生現在回想起當時的情景還是感到害怕。「有種死里逃生的感覺。」

肯塔基州國民警衛隊在一份聲明中稱，約300名國民警衛隊士兵正在該州進行救援和搜救工作。聲明中還提到，國民警衛隊帶去了搜救犬和救援隊，尋找肯州一家倒塌蠟燭廠的幸存者。據悉，這家蠟燭廠位於美國肯塔基州梅菲爾德市。在龍捲風來襲時，有超百人在工廠內工作。截至目前，該蠟燭廠內有8人死亡，另有8人失蹤。

當地時間13日，拜登在白宮宣佈，

本月15日，他將前往肯塔基州查看龍捲風造成的損失。拜登此前已簽署了批准肯塔基州進入「重大災難狀態」的聲明，並表示將批准伊利諾伊州進入「緊急狀態」。

▲美國電力跟蹤網站數據顯示，截至13日，肯塔基州約2.6萬戶家庭和企業斷電，包括梅菲爾德幾乎所有用戶。圖據網絡

據俄媒報道，俄羅斯總統普京就美國中部多州近日遭遇龍捲風襲擊，向美國總統拜登表示「誠摯慰問」。普京說，俄羅斯向那些在災害中失去親人和朋友的人致哀，希望受傷者儘快恢復並戰勝龍捲風造成的嚴重後果。

中國外交部發言人汪文斌13日在例行記者會上表示，中方對美國中部6州近日遭遇龍捲風災害、造成大量人員傷亡和經濟損失表示慰問。希望受傷的美國民眾能儘快康復，受災的美國民眾能早日重建家園。中國國家國際發展合作署新聞發言人徐偉表示，我們注意到近日美國多個州遭遇嚴重龍捲風襲擊，造成重大人員傷亡和財產損失，對此表示深切慰問，並願根據美方需要向受災民眾提供緊急人道主義幫助。

紅星新聞記者 王雅林 實習記者 黎謹睿





新聞發布

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

為納稅做好準備:2022年申報的新變化和注意事項

IR-2021-243, 2021年12月7日

華府 — 美國國稅局今天鼓勵納稅人在本月採取重要行動,幫助他們在2022年提交聯邦納稅申報表,申報內容包括經濟影響補助金和子女稅優惠預付款。

此提示是一系列提示中的第二個,旨在幫助納稅人為即將到來的報稅季做好準備。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的步驟,以便在2022年更輕鬆地報稅。

以下是納稅人在明年提交申請之前需要考慮的一些關鍵問題。

檢查子女稅優惠預付款

收到預付款的家庭需要將他們在2021年收到的子女稅優惠預付款與他們可以在2021年納稅申報表中正確申請的子女稅優惠金額進行比較。

納稅人如果收到的金額低於他們有資

格獲得的金額,可以在2021年納稅申報表中申請對剩餘的子女稅優惠金額的抵免。納稅人如果收到超過他們有資格獲得的金額,可能需要在提交申請時償還部分或全部超額付款。

2022年1月,美國國稅局將發送信函6419,其中包含納稅人在2021年收到的子女稅優惠預付款總額。人們應將這封信和任何其它與子女稅優惠預付款有關的國稅局信函,連同他們的稅務記錄一起保存。

有關更多信息,請參閱在您的2021年納稅申報表上核對您的預付子女稅優惠付款。

符合條件的家庭如果在2021年沒有獲得每月預付款,在明年提交2021年聯邦所得稅申報表時,仍然可以通過申請子女稅優惠來獲得一次性付款。這包括通常不需要報稅的家庭。

經濟影響補助金和紓困金退稅額

根據2021年的稅務信息,不符合條件領取第三次經濟影響補助金(英文)或未收到全額款項的個人可能有資格獲得紓困金退稅額。他們(包括那些通常不報稅的人)需要提交2021年的納稅申報表,以申請抵免。

個人在提交納稅申報表時,需要使用他們的第三次經濟影響補助金和任何追加的補助金實際收到的金額,以計算其正確的2021年紓困金退稅額。確保使用正確的付款金額可以避免退稅處理延遲。

2022年初,美國國稅局將發送6475號信函,其中包含第三次經濟影響補助金付款和追加的補助金總額。人們應該將這封信和其它刺激計劃補助金的國稅局信件,連同稅務記錄一起保存。個人還可以登錄他們的IRS.gov在線帳戶以安全地訪問他們的經濟影響補助金金額。

有關更多信息,請參閱IRS.gov/rrc。

慈善扣除項變化

未逐項列出扣除額的納稅人可能有資格為已婚納稅人提交聯合報稅表獲得最高600美元的慈善扣除額,而所有其他申報者在2021年向符合條件的組織提供現金捐款的慈善扣除額最高為300美元。有關更多信息,請閱讀526號出版物《慈善捐款》(英文)。準備好經轉帳直接存款的銀行帳戶

納稅人通過經轉帳直接存款的方式使能夠比紙質支票更快地獲得退款。沒有銀行帳戶的人可以學習如何在FDIC保險銀行(英文)或通過國家信用合作管理局查找工具(英文)開設帳戶。退伍軍人應查看退伍軍人福利銀行計劃(英文),以便在參與銀行獲得金融服務。

IRS.gov/getready上提供了指向在線工具、出版物和其它有用資源的鏈接。

美國國稅局協同領頭非營利組織宣傳 12月31日前慈善捐贈可獲得的特別稅收福利 特別規定可使民衆獲得最高600美元的慈善捐贈減免;非營利組織 全國委員會和獨立部門強調捐贈可以幫助全國的慈善社區

IR-2021-247, 2021年12月13日

華府 — 美國國稅局今天與幾家領先的非營利組織一起宣傳一項特別的稅收規定,該規定允許更多人在2021年聯邦所得稅申報表中扣除對符合條件的慈善機構的捐款。

獨立部門和全國非營利委員會也協同國稅局宣傳了這一與新冠疫情相關的規定:聯合申報的已婚夫婦最多可以扣除600美元的現金捐贈,個人納稅人可以扣除高達300美元的捐贈。

根據臨時法律,納稅人無需在納稅申報表中逐項扣即可享受這項稅收優惠,而此前大約90%的納稅申報人無法享受此優惠。通常,選擇標準扣除的人不能要求扣除其慈善捐款。但這項特殊規定允許納稅人就2021年12月31日年底之前向符合條件的慈善組織提供的現金捐款,在2021年聯邦所得稅申報表中申請有限扣除。

在許多慈善團體在新冠疫情面臨生存挑戰之際,國稅局宣傳了新規定,並敦促人們向符合條件的慈善機構捐款。IRS.gov上特別提供的免稅組織搜索工具(英文)可以幫助人們確保他們向合格的慈善機構捐款。

“新冠疫情給免稅組織帶來了獨特

的挑戰,我們希望人們不會忽視今年提供的這項特殊稅收減免。”美國國稅局免稅和政府實體部門局長Sunita Lough表示,“向符合條件的慈善機構捐款可以減少人們在2022年報稅時的應付稅款。”

非營利組織全國委員會和獨立部門是兩個代表全國慈善團體的機構,來自這兩個機構的領導人表示,特殊稅收規定可以為受新冠疫情重創的組織提供額外援助。在這個前所未有的時期,一些團體的慈善捐款減少了,而另一些團體的服務需求卻增加了。

“人們對非營利組織服務的需求是巨大的,而非營利組織正面臨着招聘和留住員工的重大挑戰,因此每筆捐款都很重要。”全國非營利委員會公共政策副總裁David L. Thompson表示,“我們很高興在年底前可以使用通用(或非逐項)扣除額,鼓勵每個納稅人為他們關心的慈善事業多付出一點愛心。”

“在過去兩年中,慈善機構幫助美國應對代際健康、經濟和社會危機。儘管面臨收入損失、運營中斷和需求急劇增加等挑戰,他們還是響應了為社區服務的號召。”獨立部門總裁兼首席執行官Daniel J. Cardinali說,“國會發出了一個強有力的信號,每個人、不僅僅是那些逐項列出稅收的人,都可以發揮作用幫助慈善機構,我們知道美國人民會做出回應。我們希望慈善捐款和扣除額在未來幾年會增

加。”

2020年3月頒佈的《冠狀病毒援助、救濟和經濟安全(CARES)法案》中納入了此臨時稅收優惠,初期版本更為局限,僅適用於2020納稅年度。去年12月頒佈的《2020年納稅人確定性和受災稅收寬減法案》,將此稅收優惠延長至2021年底。

近十分之九的納稅人現在採用標準扣除額,並且可能符合資格。根據這項規定,2021納稅年度的個人報稅人,包括單獨提交納稅申報表的已婚人士,可以就在2021年期間向符合條件的慈善機構提供的現金捐款申請最高300美元的扣除額。已婚個人聯合報稅的最高扣除額增加到600美元。

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。

國稅局提醒納稅人確保向公認的慈善機構捐款。納稅人如果要獲得扣除額,其捐款對象必須為合格的慈善機構。納稅如要核對慈善機構的狀態,可以使用國稅局的免稅組織搜索工具(英文)。

捐贈給大多數慈善組織的現金捐款有資格獲得扣除。但對支持組織或建立以

及維持捐助者建議基金的捐款則不然。之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。

通常來說,捐贈人建議基金是由慈善機構維持的基金或賬戶,捐贈人可以根據其捐贈身份,就如何分配或投資捐贈人捐贈、以及就基金中持有的金額向基金提出建議。支持組織是通過支持其它豁免組織(通常是其他公共慈善機構)來實現其豁免目的的慈善機構。

國稅局鼓勵所有捐助者警惕慈善募捐騙局。犯罪分子杜撰虛假慈善機構,然後利用公眾慷慨的善心騙取錢財。國稅局2021年的“駭髒十二條騙術”所總結的稅務詐騙名單中,虛假慈善機構騙局名列其中。10月,國稅局還與國際組織和其它監管機構一起,重點打擊慈善機構欺詐。

保存收據

納稅人如果要求扣除慈善捐款,必須作好特別收據保存。通常,這些收據包括在提交申報表之前獲得慈善機構的確認信,並保留已支付的支票或支付現金後收到的信用卡收據。

有關慈善機構捐贈記錄保存的詳細信息,請參閱IRS.gov上的526號出版物《慈善捐贈》(英文)。

廣大家庭將很快收到12月子女稅優惠預付款;沒有收到的民衆可在接下來的2021稅表中申領

IR-2021-249, 2021年12月15日

華府 — 美國國稅局和財政部今天宣佈,數百萬美國家庭將很快收到他們12月份的最後一筆子女稅優惠(CTC)預付款。沒有收到預付款並且符合條件的家庭可以在其2021年聯邦納稅申報表中申請子女稅優惠,並獲得錯過的付款以及另一半抵免額。

這最後一批2021年的每月預付款總額約為160億美元,將惠及全國超過3600萬個家庭。大多數付款通過經轉帳直接存款支付。

根據美國救援法案,2億多筆付款已經分發給符合條件的家庭,總價值超過930億美元。大多數符合條件的家庭收到了日期為7月15日、8月13日、9月15日、10月

15日、11月15日和12月15日的付款。對於這些的家庭,每個6歲以下兒童的每月可收到付款最高為300美元,每個6至17歲的兒童每月可收到付款最高為250美元。

以下是有關12月付款的更多詳細信息:

- 從12月15日開始,家庭將在他們的賬戶中看到經轉帳直接存款的付款。與之前的付款一樣,絕大多數家庭將通過經轉帳直接存款收到這些款項。

- 對於那些通過紙質支票接收付款的人,請務必留出額外的時間(直到12月底),以便支票通過郵件遞送。

- 付款將發放給提交了2019年或2020年聯邦所得稅申報表的符合條件的家庭。12月1日之前處理的稅表反映在這些付款

中。這包括那些通常不報稅但在2020年使用國稅局官網IRS.gov上的非申報者工具成功報稅以注冊經濟影響付款的人,或在2021年使用子女稅優惠非申報人登記工具的民衆。

- 沒有收到7月、8月、9月、10月或11月付款,但本月收到第一筆月付款的家庭仍將收到當年的預付款總額(即子女稅優惠總額的一半)。這意味着總的預付款金額將在12月的付款中全部支付完成。

在2021年稅表上申請全額子女稅優惠

沒有收到任何子女稅優惠預付款,並且符合條件的家庭可以在2022年提交的2021年聯邦納稅申報表中申請全額子女稅優惠。這包括通常不需要報稅的家庭。

家庭收到預付款後,需要提交2021年

的納稅申報表,並將他們在2021年收到的子女稅優惠預付款與他們可以在2021年稅表中正確申請的子女稅優惠金額進行比較。

為了幫助納稅人核對預付款,國稅局將在2022年1月發送6419號信函,其中包含納稅人在2021年收到的預付款子女稅優惠總額以及用於計算預付款的符合條件的子女數。納稅人應該將這封信和其它有關子女稅優惠預付款的國稅局信件,與他們的稅務記錄一起保存。

有關更多信息,請參閱調整您在2021年納稅申報表上的子女稅優惠預付款。國稅局的特別2021子女稅優惠預付款頁面上提供了在線工具的鏈接、常見問題的解答和其它有用的資源。

基于雙創能力培養導向的新聞學專業實踐教學體系研究

摘要:媒介融合改變了新聞生產和傳播的方式,改變了傳媒生態,也改變新聞工作者的職業理念和工作方式,對新聞人的職業能力和職業素養提出了新要求,也給高等院校新聞學教育及人才培養提出了新挑戰。新聞學專業建設該如何順應媒介融合潮流,轉變教育觀念、教學模式,尤其是實踐教學模式,使人才培養與社會需求環節相融合,訓練學生在專業學習的過程中養成職業能力?成為當前新聞學教育的重要任務。

關鍵詞:媒介融合;雙創能力;實踐教學;紐約商務

2014年5月,一則“高等教育改革確定:600多所本科高校將轉向職業教育”的信息頻現報端網絡,教育部傳出600余所地方本科院校將向應用技術型轉向、向職業教育類型轉型的調控政策信息,各省高校先後開始了轉型發展的探索。

無獨有偶,2012年末,哥倫比亞新聞學院推出了一份長達126頁的研究報告《後工業時代的新聞業》,記錄了在新的媒介生態環境下,傳媒業已經發生的和正在發生的變化,以及從中可以吸取哪些經驗教訓,記者、新聞機構應如何調整、適應。

教育部、中宣部于2013年6月出台了一個《關於加強高校新聞傳播院系師資隊伍建設實施卓越新聞傳播人才教育培養計劃的意見》,也就是所謂“卓越新聞傳播人才教育培養計劃”。即:“培養學生全媒體業務技能,強化實踐;未來五年500個記者進入高校新聞傳播專業任教,500個高校教師到媒體兼職;改革招生、培養、課程和學制模式”。2018年9月17日,教育部、中共中央宣傳部發佈《關於提高高校新聞傳播人才教育培養能力實施卓越新聞傳播人才教育培養計劃2.0的意見》。指出加強和改進高等學校新聞傳播專業建設,建設中國特色、世界水平的一流新聞傳播專業。經過5年的努力,建設一批馬克思主義新聞觀研究宣傳教育基地,打造一批中國特色、世界水平的一流新聞傳播專業點,形成遵循新聞傳播規律和人才成長規律的全媒體複合型專家型新聞傳播人才培養體系,培養造就一大批適應媒體深度融合和行業創新發展,能夠講好中國故事、傳播中國聲音的優秀新聞傳播後備人才。

國內國外的風向標,都指向了普通本科院校大學生職業能力培養的問題。

一、基于雙創能力培養的新聞學專業建設對新聞學專業的要求

新聞學專業屬於應用型專業,人才培養應緊緊圍繞傳媒技術的發展和新聞教育的現實條件,及時調整培養方案,順應轉型發展的需要。

從全球範圍看,國際新聞傳播教育的發展趨勢是進一步重視實踐教育與實踐課程體系的建構。特別是21世紀以來,媒介融合的趨勢使歐美新聞教育界加強了與媒體機構的合作與交流,增加了實踐課程體系在課程設置中的權重。密蘇里新聞學院在2005年成立的媒介融合專業,要求學生在大學期間的前三年接觸的都是跨媒體技能和經驗的培訓,在不同的媒體平台獲取經驗。2005年由卡耐基金會、奈特基金會聯合5所美國著名大學推出“卡耐基-奈特未來新聞教育計劃”中也包含大量實踐課程的設計,如聘請新聞界專業人士負責實習指導工作,由學科權威與業界精英共同執教等。

根據哥倫比亞新聞學院研究報告,後工業時代的記者需要“軟技能”和“硬技能”。軟技能包括:良好的心態和精神狀態,成為具有企業家精神的記者;成為網絡化的個體;培育具有正直和良好判斷力的公眾形象。硬技能包括:具備專業知識,成為專家型記者;熟悉數據和統計知識;瞭解用戶分析工具,更好地理解受眾;熟悉基本編碼知識;會講故事;懂項目管理。

由此,基于雙創能力培養導向,向新聞學專業提出了全新的要求。

(一)設計符合社會需求的人才培養體系。

新聞學專業的培養目標、教學體系尤其是實踐教學體系的設計必須針對現代傳媒與社會的需要。學校在專業建設的同時必須加強對用人單位的需求調查,不斷改進培養體系,對傳統的理念和方法予以改變創新。培養新一代的複合型新聞人才已成為現今高校新聞教育改革的重中之重。

(二)適應新聞人才市場的新要求。

傳媒技術的快速發展大大影響了傳統媒體產業的結構,不同媒介之間的關聯、交叉性正在加強。當“全媒體戰略”已經成為媒介發展共識,對新聞人才能力提出了全新的要求:一是綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;二是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。

全媒體技能的實驗實訓是高校新聞學實踐教學的薄弱環節。目前“媒介融合”理念還未完全納入我國高校新聞學實踐教學體系。一方面網絡新媒體的實驗室涉及較少;另一方面傳統的實踐教學大多采用單一的媒體技能實驗實訓,較少將實踐教學資源整合。

二、融會媒介時代新聞學專業實踐教學面

臨的危機與挑戰

媒介融合、全媒體發展的時代,給新聞從業者提供了前所未有的機遇,尋求改革創新發展的傳統媒體以及新興媒體人才緊缺。但是,筆者調查的數據顯示,無數新聞學專業的畢業生找不到對口工作,新聞學專業因此還被排入了大學生就業率紅黃牌榜。

分析其中的原因,這與我國高校新聞學專業原有的實踐教學模式已經嚴重滯後於傳媒產業的發展有很大關係。無論是本科院校辦學的大背景,還是地方院校自身的生存小環境,對新聞學專業基于職業能力培養的人才培養設置了重重障礙。

(一)新聞學教育大的環境存在兩方面的危機。

一是伴隨著高等教育整體辦學規模的過快擴張,各類院校紛紛興辦新聞學專業,畢業生日趨增多,而師資隊伍建設、人才培養方案、課程體系尤其是實踐教學體系的建設卻還處於摸索中。

二是學校人才培養與傳媒業需求錯位,畢業生不能滿足行業對人才的要求。一邊是新聞學專業遍地開花,另一面是各地可利用的社會資源相對穩定,也集中于個別優勢高校,社會分配嚴重不均使得大部分院校即使有美好的願望也沒有條件去深入接觸行業。難以與社會需求建立親密的關係。

這兩個錯位,加劇新聞學專業學生就業難的問題。

(二)學校自身辦學的小環境,加劇了學校教育與社會對人才需求的錯位。

一是隨着大學城的建設,高校紛紛從市中心走向郊區,許多獨立學院更是從都市走入二三線

城市。學校遠離了政治經濟文化中心,交通不便,直接影響了學生參與實習實踐的積極性和主動性,相對的學校可依託的社會資源相對減弱。

二是師資增長速度跟不上需求。由於高校在招聘條件的限制,缺乏實踐經驗、從學校走向學校的年輕教師特別多,教學經驗、實踐經驗等相對缺乏。缺少“雙師型”教師的這種現象,直接影響新聞學專業實踐教學質量。

三是教學所需軟硬件更新快,學校資金投入後不足,課程教學所需的設備和耗材得不到滿足。有不少院校則由於資金來源不足,缺乏平面媒體的適合各類型媒體所需的採寫編播必要的實驗設備;有些高校雖擁有校園報刊、網絡、廣播電視台、微博微信等校內媒體資源,但僅僅依靠校內資源很難獲得實踐能力的提陞,何況得考慮校園宣傳與新聞製作的區別。

四是培養方案、教學內容“拿來主義”互相通用的,沒辦學特色,對全媒體轉型背景下的新聞教育處於摸索期,實踐教學體系的建立也缺乏經驗。當前社會人才競爭的日益激烈,畢業生求職時如果“採、寫、編、評、攝”的核心技能都沒有基本掌握,更別說立即上崗的職業技能。

新聞教育與新聞用人單位的錯位與斷裂,讓我們不得不反思“學院式”新聞教育的不足,在全媒體時代,新聞教育的實踐教學體系亟需進一步完善與落實。

三、基于雙創能力培養導向的新聞學專業實踐教學體系建構

媒介生態環境現實的日新月異,市場對“融合記者”需求高漲,高校新聞學專業尤其是實踐教學體系面臨改革的緊迫性。在融合媒介情境下如何改革新聞學專業的實踐課程體系,提高學生的實際動手能力與新媒體適應能力,浙江工商大學杭州商學院一直在實踐探索中。

(一)符合全媒體轉型戰略需求導向的人才培養目標

新聞學專業的培養目標、實踐教學內容必須針對現代傳媒與社會的需要而設,新聞院系要加強對用人單位的需求調查,據此不斷改進實踐教學方案。當前全媒體戰略背景下,高校的新聞傳播教育亟須增強全媒體意識,對傳統的新聞教學予以改變創新,以適應新聞人才市場的新要求。

全媒體轉型已經成為傳統媒體在新媒體環境下謀求生存和發展的共識”的背景,對新聞

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。

多種形式地使用實驗室,這既能調動師生參與實驗實踐的積極性,又能避免設備荒廢。例如紐約商務出版集團、桐廬縣融媒體中心等基地,在實踐教學中發揮了積極的促進作用。

四、依託紐約商務出版集團基地開展的實踐教學探索

紐約商務傳媒集團以跨國、跨界、跨媒體的獨特的創新模式,以“現代文化行為策劃”為新的理論,以“非贏利性、富創造性、反常規性、重實效性;定位準確、切實可行、跨界運作、效果顯著”為準則,高端策劃、大力推介、有效運作各種文化項目,向世界推介中國。與之相適應,紐約商務傳媒集團順應互聯網+的信息傳播大背景,融合發展華文傳媒,合力傳播。集團旗下有:紐約商務出版社、國際作家書局、紐約商務新聞社、國際品牌策劃推介中心、《紐約商務》雜誌、《文化中國》叢刊、中國古代文化國際研究院(與上海交通大學合辦);國內單位:杭州冰凌文化策劃有限公司;聯盟單位:香港《華人》雜誌、美國《伊利華報》、澳大利亞《聯合時報》等。在這兩年時間,我們圍繞中心工作,先後增設了紐約國際影視製作公司、美國英思博教育傳媒集團、《紐約名片》雜誌、國際黃賓虹研究會、國際華文媒體研究中心等機構。這兩年,紐約商務傳媒集團貫徹“一帶一路”的國家發展戰略,圍繞弘揚中華民族傳統文化,確立與推介中華文化的國際品牌;發揮中美文化交流的正能量,促進中美兩國關係的健康發展。

2016年10月25日,美國紐約商務傳媒集團董事長冰凌先生受聘浙江工商大學杭州商學院人文學院兼職教授、名譽院長,雙方聯合成立國際華文媒體研究中心,旨在搭建中美兩國院校與媒體聯合研究、學習、實習的平台,旨在“後G20杭州峰會”時期,培養國際型、開創型的新一代華文記者編輯,研究國際華文媒體發展方向。國際華文媒體研究中心還和紐約商務出版社聯合創辦《國際華文媒體研究》雜誌,並編輯出版《國際華文媒體研究叢書》。

(一)建立美國紐約商務傳媒集團杭州商學院工作站

工作站開展日常的校內外新聞採寫編播,紐約商務出版集團則提供美國《紐約商務》、香港《華人》雜誌、美國《伊利華報》、美國《紅杉林》雜誌、新西蘭《鄉音》等一批海外華文媒體平台,展示學生秀實踐作品。

(二)引進實務導師,打開全球視野

充分發揮紐約商務出版集團在海外華文媒體中的影響力,邀請一批海外華文媒體總編輯,走進課堂講學,開拓學生的視野。每一位受邀演講的嘉賓,都帶有一個任務:聘請學院新聞專業的學生為實習記者或兼職記者,從事周邊新聞採訪寫作的任務。

(三)項目驅動,全流程實戰

2019年,紐約商務傳媒集團與浙江天台縣白鶴鎮合作,中國第一家鄉鎮級雜誌《中國·白鶴鎮》首發式和新聞發佈會在美國康涅狄格州“中國作家之家”舉行。學院新聞學專業多位學生參與採寫、編輯工作,《中國·白鶴鎮》發行在海內外受到關注,為當地的經濟發展提供了新動力。

紐約商務傳媒集團多年來與杭州國際人才交流與項目合作大會宣傳部合作,也為同學創造了實踐的機會。自2018年起,學院每年組織3-5名學生的組成的記者團,全程駐會採訪,採制海外宣傳的新聞統稿,作品在數10家海外華文媒體刊載。該項目成為了在學生中知名度極高、社會影響力較大的實踐。

五、結束語

卓越新聞傳播人才的培養,不僅是當下新聞教育改革的必然選擇,而且也是非綜合型大學新聞專業發展的現實選擇。

“學新聞最佳的方式是實踐,強調動手做和職業取向”,這是美國密蘇里新聞學院的主張。毫無疑問,對於新聞學教育而言,不管是培養複合型人才,還是培養應用型技術人才,對學生開展行之有效的實踐教學,培養學生從事新聞職業的綜合能力,都是新聞教學中的重要環節。

當前媒介融合的傳播業態,對新聞從業者的職業技能提出了更高要求。“只有全面掌握多種媒體的基本知識和技術,同時又特別擅長某一類型媒體的業務技能,才能適應現代新聞傳播的要求。”換言之,融合媒介的傳播現狀,不僅要求新聞從業者具備全媒體思維和全媒體意識,而且對於採、寫、編、評、拍、攝、錄等十八般武藝,要全面涉獵又精通。

浙江工商大學杭州商學院新聞學專業順應傳媒局勢的變革,自2013年起,逐步建成了多層次、立體化的在“雙創”理念下探索建構新聞傳播類專業本科多層次、立體化的寶塔式開放實踐教學體系,以橫、縱、深三維立體向度與多維開放向度的“雙創”實訓交相促進,是切實培養新聞傳播類本科學生的創新創業能力,並且,在實踐中逐漸看到了成效,根據對在校生的就業情況、職業後期發展的調查表明,這是一值得探索的道路。

作者:陳國利,浙江工商大學杭州商學院,國際華文傳媒研究中心,主要研究方向為新聞傳播實務、新媒體傳播、文化傳播等。

(本文受浙江工商大學杭州商學院高等教育研究項目《基于“雙創”能力培養的新聞專業融合傳播實踐教學模式研究》資助)

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。

多種形式地使用實驗室,這既能調動師生參與實驗實踐的積極性,又能避免設備荒廢。例如紐約商務出版集團、桐廬縣融媒體中心等基地,在實踐教學中發揮了積極的促進作用。

四、依託紐約商務出版集團基地開展的實踐教學探索

紐約商務傳媒集團以跨國、跨界、跨媒體的獨特的創新模式,以“現代文化行為策劃”為新的理論,以“非贏利性、富創造性、反常規性、重實效性;定位準確、切實可行、跨界運作、效果顯著”為準則,高端策劃、大力推介、有效運作各種文化項目,向世界推介中國。與之相適應,紐約商務傳媒集團順應互聯網+的信息傳播大背景,融合發展華文傳媒,合力傳播。集團旗下有:紐約商務出版社、國際作家書局、紐約商務新聞社、國際品牌策劃推介中心、《紐約商務》雜誌、《文化中國》叢刊、中國古代文化國際研究院(與上海交通大學合辦);國內單位:杭州冰凌文化策劃有限公司;聯盟單位:香港《華人》雜誌、美國《伊利華報》、澳大利亞《聯合時報》等。在這兩年時間,我們圍繞中心工作,先後增設了紐約國際影視製作公司、美國英思博教育傳媒集團、《紐約名片》雜誌、國際黃賓虹研究會、國際華文媒體研究中心等機構。這兩年,紐約商務傳媒集團貫徹“一帶一路”的國家發展戰略,圍繞弘揚中華民族傳統文化,確立與推介中華文化的國際品牌;發揮中美文化交流的正能量,促進中美兩國關係的健康發展。

2016年10月25日,美國紐約商務傳媒集團董事長冰凌先生受聘浙江工商大學杭州商學院人文學院兼職教授、名譽院長,雙方聯合成立國際華文媒體研究中心,旨在搭建中美兩國院校與媒體聯合研究、學習、實習的平台,旨在“後G20杭州峰會”時期,培養國際型、開創型的新一代華文記者編輯,研究國際華文媒體發展方向。國際華文媒體研究中心還和紐約商務出版社聯合創辦《國際華文媒體研究》雜誌,並編輯出版《國際華文媒體研究叢書》。

(一)建立美國紐約商務傳媒集團杭州商學院工作站

工作站開展日常的校內外新聞採寫編播,紐約商務出版集團則提供美國《紐約商務》、香港《華人》雜誌、美國《伊利華報》、美國《紅杉林》雜誌、新西蘭《鄉音》等一批海外華文媒體平台,展示學生秀實踐作品。

(二)引進實務導師,打開全球視野

充分發揮紐約商務出版集團在海外華文媒體中的影響力,邀請一批海外華文媒體總編輯,走進課堂講學,開拓學生的視野。每一位受邀演講的嘉賓,都帶有一個任務:聘請學院新聞專業的學生為實習記者或兼職記者,從事周邊新聞採訪寫作的任務。

(三)項目驅動,全流程實戰

2019年,紐約商務傳媒集團與浙江天台縣白鶴鎮合作,中國第一家鄉鎮級雜誌《中國·白鶴鎮》首發式和新聞發佈會在美國康涅狄格州“中國作家之家”舉行。學院新聞學專業多位學生參與採寫、編輯工作,《中國·白鶴鎮》發行在海內外受到關注,為當地的經濟發展提供了新動力。

紐約商務傳媒集團多年來與杭州國際人才交流與項目合作大會宣傳部合作,也為同學創造了實踐的機會。自2018年起,學院每年組織3-5名學生的組成的記者團,全程駐會採訪,採制海外宣傳的新聞統稿,作品在數10家海外華文媒體刊載。該項目成為了在學生中知名度極高、社會影響力較大的實踐。

五、結束語

卓越新聞傳播人才的培養,不僅是當下新聞教育改革的必然選擇,而且也是非綜合型大學新聞專業發展的現實選擇。

“學新聞最佳的方式是實踐,強調動手做和職業取向”,這是美國密蘇里新聞學院的主張。毫無疑問,對於新聞學教育而言,不管是培養複合型人才,還是培養應用型技術人才,對學生開展行之有效的實踐教學,培養學生從事新聞職業的綜合能力,都是新聞教學中的重要環節。

當前媒介融合的傳播業態,對新聞從業者的職業技能提出了更高要求。“只有全面掌握多種媒體的基本知識和技術,同時又特別擅長某一類型媒體的業務技能,才能適應現代新聞傳播的要求。”換言之,融合媒介的傳播現狀,不僅要求新聞從業者具備全媒體思維和全媒體意識,而且對於採、寫、編、評、拍、攝、錄等十八般武藝,要全面涉獵又精通。

浙江工商大學杭州商學院新聞學專業順應傳媒局勢的變革,自2013年起,逐步建成了多層次、立體化的在“雙創”理念下探索建構新聞傳播類專業本科多層次、立體化的寶塔式開放實踐教學體系,以橫、縱、深三維立體向度與多維開放向度的“雙創”實訓交相促進,是切實培養新聞傳播類本科學生的創新創業能力,並且,在實踐中逐漸看到了成效,根據對在校生的就業情況、職業後期發展的調查表明,這是一值得探索的道路。

作者:陳國利,浙江工商大學杭州商學院,國際華文傳媒研究中心,主要研究方向為新聞傳播實務、新媒體傳播、文化傳播等。

(本文受浙江工商大學杭州商學院高等教育研究項目《基于“雙創”能力培養的新聞專業融合傳播實踐教學模式研究》資助)

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。在近年來施行的教學改革,強調對學生的專業性背景和數字化新聞技能的訓練,充分發揮校內外力量,集新聞生產流程、記者編輯的工作內容和方式的調整等媒介融合操作方法的實踐教學。

(二)注重教改,構建多層次、立體化的理實一體的課程群

依據全媒體戰略背景下的人才需求特徵,以媒介融合課程為紐帶創建實踐課程體系。除了傳統理論知識的學習,強調媒介融合業務知識和科學技術知識的學習,在教學實踐中將互聯網、新媒體等高新傳播科技知識融入到新聞傳播、人文社科知識結構中去,使學生確立全新的傳播價值觀,掌握全媒體時代新聞傳播的規律和受眾的心理。

圍繞應用性複合型全媒體人才培養的目標要求,將新聞學專業人才培養方案中具有邏輯聯繫的若干課程整合構建形成有機的課程體系,構建一體化課程群。該課程群由三種類型的課程組成,分別是前驅課程、當前課程以及後續課程。其中,前驅課程為新聞學基礎理論課程,當前課程為新聞業務課程、媒介融合課程、編輯技術課程,後續課程為全媒體技能訓練以及綜合實踐項目。有了前驅課程的學習,學生就有了學習新聞業務課程和編輯技術的基礎與能力。前驅課程和當前課

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。在近年來施行的教學改革,強調對學生的專業性背景和數字化新聞技能的訓練,充分發揮校內外力量,集新聞生產流程、記者編輯的工作內容和方式的調整等媒介融合操作方法的實踐教學。

(二)注重教改,構建多層次、立體化的理實一體的課程群

依據全媒體戰略背景下的人才需求特徵,以媒介融合課程為紐帶創建實踐課程體系。除了傳統理論知識的學習,強調媒介融合業務知識和科學技術知識的學習,在教學實踐中將互聯網、新媒體等高新傳播科技知識融入到新聞傳播、人文社科知識結構中去,使學生確立全新的傳播價值觀,掌握全媒體時代新聞傳播的規律和受眾的心理。

圍繞應用性複合型全媒體人才培養的目標要求,將新聞學專業人才培養方案中具有邏輯聯繫的若干課程整合構建形成有機的課程體系,構建一體化課程群。該課程群由三種類型的課程組成,分別是前驅課程、當前課程以及後續課程。其中,前驅課程為新聞學基礎理論課程,當前課程為新聞業務課程、媒介融合課程、編輯技術課程,後續課程為全媒體技能訓練以及綜合實踐項目。有了前驅課程的學習,學生就有了學習新聞業務課程和編輯技術的基礎與能力。前驅課程和當前課

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。在近年來施行的教學改革,強調對學生的專業性背景和數字化新聞技能的訓練,充分發揮校內外力量,集新聞生產流程、記者編輯的工作內容和方式的調整等媒介融合操作方法的實踐教學。

(二)注重教改,構建多層次、立體化的理實一體的課程群

依據全媒體戰略背景下的人才需求特徵,以媒介融合課程為紐帶創建實踐課程體系。除了傳統理論知識的學習,強調媒介融合業務知識和科學技術知識的學習,在教學實踐中將互聯網、新媒體等高新傳播科技知識融入到新聞傳播、人文社科知識結構中去,使學生確立全新的傳播價值觀,掌握全媒體時代新聞傳播的規律和受眾的心理。

圍繞應用性複合型全媒體人才培養的目標要求,將新聞學專業人才培養方案中具有邏輯聯繫的若干課程整合構建形成有機的課程體系,構建一體化課程群。該課程群由三種類型的課程組成,分別是前驅課程、當前課程以及後續課程。其中,前驅課程為新聞學基礎理論課程,當前課程為新聞業務課程、媒介融合課程、編輯技術課程,後續課程為全媒體技能訓練以及綜合實踐項目。有了前驅課程的學習,學生就有了學習新聞業務課程和編輯技術的基礎與能力。前驅課程和當前課

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。在近年來施行的教學改革,強調對學生的專業性背景和數字化新聞技能的訓練,充分發揮校內外力量,集新聞生產流程、記者編輯的工作內容和方式的調整等媒介融合操作方法的實踐教學。

(二)注重教改,構建多層次、立體化的理實一體的課程群

依據全媒體戰略背景下的人才需求特徵,以媒介融合課程為紐帶創建實踐課程體系。除了傳統理論知識的學習,強調媒介融合業務知識和科學技術知識的學習,在教學實踐中將互聯網、新媒體等高新傳播科技知識融入到新聞傳播、人文社科知識結構中去,使學生確立全新的傳播價值觀,掌握全媒體時代新聞傳播的規律和受眾的心理。

圍繞應用性複合型全媒體人才培養的目標要求,將新聞學專業人才培養方案中具有邏輯聯繫的若干課程整合構建形成有機的課程體系,構建一體化課程群。該課程群由三種類型的課程組成,分別是前驅課程、當前課程以及後續課程。其中,前驅課程為新聞學基礎理論課程,當前課程為新聞業務課程、媒介融合課程、編輯技術課程,後續課程為全媒體技能訓練以及綜合實踐項目。有了前驅課程的學習,學生就有了學習新聞業務課程和編輯技術的基礎與能力。前驅課程和當前課

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式為“學生為主體”的現代教學模式。“任務驅動法”的主要結構是:呈現任務——明確任務——完成任務——任務評價。由此激發學生學習自主性,深化所學專業理論,提高學習效果。要求教師在講授理論的過程中,結合社會對新聞人才的職能需求,注意開發面向行業和服務地方的實踐項目,為學生選定任務、設置情境,使其緊緊圍繞一個共同的任務活動中心,在強烈的問題動機的驅動下,通過對學習資源的主動應用,進行自主探索和互動協作的學習,促進學生實踐技能的提高和創新思維的拓展,提高學生的自主實踐能力。

(三)以校企合作雙贏模式建設實踐教學基地

1.實踐教學基地應覆蓋多類型媒體

全媒體人才培養的實踐教學基地一定要覆蓋電視、報紙、網絡、廣告等多類型媒體。學生拓寬校外實踐平台的同時,也有助於媒介融合理念的強化以及操作方法的鞏固。特別是實踐硬件設施不足的新聞院校,建立校外多類型的媒體實習基地,與媒體合作辦學是一個有效的實踐教學的途徑,一方面,能鍛煉學生的全媒體實踐能力,部分解決自己實踐硬件的短板,另一方面,媒體通過此途徑也可選拔和培養其後備人才,實現學校與媒體合作辦學的雙贏。

2.探索校企合作雙贏新模

對於全媒體實驗室建設相對成熟和完善的新聞院校來說,在實驗課程與經典理論知識結合設計豐富多樣的實驗項目的同時,也可以面向校內外學生和社會開放實驗室,加強與媒體的合作,

人才能力提出了全新的要求,一方面綜合運用多媒體工具與技能完成對事件表達的能力;另一方面是藉助各種渠道和終端整合海量信息資源的能力。前者要求新聞學實踐教學要適應新媒體形勢,注重學生全媒體技能的實驗實訓。後者要求新聞學實踐教學要積極推進產學研結合的應用,注重學生媒介融合的理念和操作方法的實驗實訓。在近年來施行的教學改革,強調對學生的專業性背景和數字化新聞技能的訓練,充分發揮校內外力量,集新聞生產流程、記者編輯的工作內容和方式的調整等媒介融合操作方法的實踐教學。

(二)注重教改,構建多層次、立體化的理實一體的課程群

依據全媒體戰略背景下的人才需求特徵,以媒介融合課程為紐帶創建實踐課程體系。除了傳統理論知識的學習,強調媒介融合業務知識和科學技術知識的學習,在教學實踐中將互聯網、新媒體等高新傳播科技知識融入到新聞傳播、人文社科知識結構中去,使學生確立全新的傳播價值觀,掌握全媒體時代新聞傳播的規律和受眾的心理。

圍繞應用性複合型全媒體人才培養的目標要求,將新聞學專業人才培養方案中具有邏輯聯繫的若干課程整合構建形成有機的課程體系,構建一體化課程群。該課程群由三種類型的課程組成,分別是前驅課程、當前課程以及後續課程。其中,前驅課程為新聞學基礎理論課程,當前課程為新聞業務課程、媒介融合課程、編輯技術課程,後續課程為全媒體技能訓練以及綜合實踐項目。有了前驅課程的學習,學生就有了學習新聞業務課程和編輯技術的基礎與能力。前驅課程和當前課

程兩類課程相互作用就可以培養學生媒介融合的一些操作理念和方法。在後續課程的實踐教學過程中,需要學生把與媒介融合相關的課程糅合成一個緊密關聯的有機整體,通過課程間知識點的關聯,對當前課程的學習會加深對前驅課程的理解,同時也為後續課程的學習打下基礎,可見媒介融合課程的學習是聯繫前驅課程和後續課程的重要紐帶。這種一體化的課程設置整合了學科的知識,在一體化的教學中充分培養學生適應全媒體戰略背景下需求的能力。

探索以項目任務驅動為導向的實踐教學方式方法任務驅動學習是實踐教學中一個重要的環節,它是保證課程學習目標達成的重要基礎。任務驅動是一種建立在建構主義教學理論基礎上的教學法任務驅動教學模式是變“教師為主體”的傳統教學模式

佛教在泛華裔族群之民族意識及民族認同形成中歷史作用

(一)



作者:關學君(英文名:Garry Guan),美國德照科技公司(Tetra Tech, Inc.)田野考古研究員;美國匹茲堡大學藝術與建築史系藝術與建築史客座研究員

2021年12月10日,於美國加利福尼亞州雷丁市

承蒙北京大學歷史系老同學牛大勇教授的熱情邀請,我以美國東方瞭望出版社出版發行的《文物》雜誌官方英譯版受聘主編的身份,分別於2016年1月13日至2月1日及6月23日至7月15日,參加了由北大歷史文化資源研究所和北京華學教育研究中心聯合組織的“佛教傳播之路學術考察”活動。兩次考察,足跡遍及印度、泰國、柬埔寨、印尼、尼泊爾、不丹,並循藏傳佛教的傳播路線,考察了西藏和青海等地的藏區。感謝華學企業家們的慷慨贊助,牛大勇教授和肖先華老師的精心組織,此行收穫甚豐。現就上述課題,與讀者分享自己的一得之見,並作為對這個很有意義的考察項目的贊助者與組織者的回饋。



一、泛華裔族群

首先,筆者引入“泛華裔族群”(可簡稱為“華族”)這個新稱謂與概念。其來源受啟發與筆者目前所在國——美利堅合眾國現實社會中,後現代新生的族群概念,以認識與稱述諸多傳統人類學、民族學與社會學的有關民族和人類群體的那些不再能夠適用的所有原有概念、定義與認知。族群,顧名思義,系指由兩個或兩個以上的多個單一民族所組成的,具有一定共同意識與認同的人類群體,或稱人類“共同體”。

1980年代,美國的黑人民權領袖與政治家,首位黑人美國總統候選人杰西·杰克遜(Jesse Jackson) (1) 最先提出非裔美國人(African American 或者 Afro-American)這一稱謂與概念。意在給力於美國黑人持續地在美國爭取社會地位鬥爭。帶有十分強烈的政治潛台詞。儘管並非所有美國的黑人都適用和接受這一稱呼,這個詞彙在美國政治正確,以及隨後的新黑人民權的浪潮推動下,還是在美國迅速被廣泛接受。這一稱謂也為其他美國少數族裔社區作為模式而採用,自此,德裔美國人(German American)、愛爾蘭裔美國人(Irish American)、意大利裔美國人(Italian American)、華裔美國人(Chinese American)、韓裔美國人(Korean American)如雨後春筍,應運而生。

然而,在美國現代社會中,最先令所有人類學家、民族學家以及社會學家等相關學者頗為頭痛的便是美國近年來人口急速增長的拉丁裔,或者泛西班牙裔的族群稱謂問題。首先的挑戰便是美國十年一度的人口普查,最初如何標識這類群體的分類名稱。在美國1970年的人口普查中,泛西班牙裔(Hispanic)這一族群類別首次被使用,而直到1977年,才由美國聯邦政府管理預算辦公室(U.S. Federal Office of Management and Budget)第15號指令對泛西班牙裔(Hispanic)做出官方定義,為“一位墨西哥、波多黎各、古巴、中美洲、或南美洲,或者其他西班牙文化傳統及後裔,無論種族如何。”(筆者譯,英文原文:a person of Mexican, Puerto Rican, Cuban, Central or South America or other Spanish culture or origin, regardless of race.) (2)然而,泛西班牙裔(Hispanic)一詞又是墨西哥裔美國人那些主張融入並同化於美國白人主流社會的政治貴族用於對抗和排斥當時的年輕一代“奇卡諾運動”的奇卡諾自我認知。但是,這一叫法並不能被來自這些國家和地區的美國新移民群體普遍接受,就連南美洲的巴西,因為官方語言是葡萄牙語,而不是西班牙語,更何況中美洲的伯利茲(英文:Belize)又稱貝里斯,以及加勒比海島國牙買加(英文:Jamaica)均為英語國家都沒有能夠被包含在內,故而,一個新的稱呼,拉丁裔(Latino)有被提出,並在2000年美國的人口普查中與泛西班牙裔一詞並用,英文標示為Hispanic/Latino。到目前為止,泛西班牙裔與拉丁裔

在使用上的爭論尚無最後的定論。

與此並行的,便是“亞裔美國人”這一全新的族群稱謂與概念的誕生,以及這一族群共同意識與認同的迅速形成。事情源於1982年,底特律的一位華裔青年陳果仁(英文:Vincent Jen Chin)在一個種族歧視所驅使的人身攻擊中被兩名白人,美國克萊斯勒汽車公司的工廠主管羅納德·埃本斯(英文:Ronald Ebens)和他的繼子、失業工人邁克爾·尼茲(Michael Nitz)殘暴毆打致死的悲慘事件。當時,陳果仁正與他的朋友們在密歇根州海蘭帕克(英文:Highland Park, Michigan)的一家脫衣舞俱樂部舉行單身派對以慶祝他即將到來的婚禮。埃本斯和尼茲因當時日本汽車製造業在競爭中對美國本土的汽車製造業造成的衝擊,導致底特律汽車業三巨頭——通用、福特和克萊斯勒的加劇衰落,從而引起大批汽車工人的失業而對日本人的怨恨轉移到對所有亞裔的仇恨,繼而誤認為陳果仁是日本人,故意尋釁滋事,與其發生口角。此後,這對父子又在外面追上陳果仁,繼續毆打,造成陳果仁重傷不治,於四天後死亡。儘管肇事元兇對打人致死的犯罪事實供認不諱,而法官最後的判決竟是過失殺人的輕罪,兇手們只需支付三千美金的罰款,無需坐一天牢。(3)此案讓

美國的所有亞裔意識到,無論你是華裔、韓裔、日裔、越裔,還是來自亞洲任何一個國家的美國人,都會有可能會遇到這樣的歧視與不公,而任意單一亞裔民族都還勢孤立單,必須團結起來,維護與捍衛自己的民權與利益。全美國各地的亞裔紛紛行動

起來聲援底特律市華裔、日裔、韓裔、菲裔和越南裔人士成立“美國公民伸張正義聯合會”。亞裔不再只是“受害者”,抗議與聲援的浪潮西自洛杉磯、東至紐約;北起芝加哥、南到休斯頓,席捲全美國。自此,一個全新族群——打破了民族、文化、語言、宗教信仰、飲食習慣、地理地域、歷史淵源等等一切傳統民族定義所需的所謂“要素”——“亞裔美國人”這一族群的共同意識與認同,從此在誕生(4)如今,“亞裔美國人”不僅為美國主流社會的媒體、政府和公眾所接受,並且已經出現在人口普查,和許多政府法律與政策中。現在美國聯邦政府規定每年五月份作為美國亞裔傳統月來慶祝和彰顯亞裔美國人在美國歷史上,以及現在美國現代社會中,政治、經濟、文化、教育、等所有領域,尤其是對於美國的多元文化所做出的卓越貢獻。

綜上所述,在美國的“華裔美國人”顯然已經是“亞裔美國人”這個更大範圍的族群中的一部分。然而,“華人”,或者“華裔”這個較容易被大多數來自世界各地,有着共同文化與傳統,尤其是共同意識與認同的人們所接受的概念與類別,又是源於“中華民族”這一在民族國家的歷史進程中逐漸形成的族群認同。之所以稱“中華民族”為“族群”,而不是真正意義上的“民族”,是因為“中華民族”是由眾多的單一民族所組成的,而這些成員民族不僅有着不同的語言、文化、歷史淵源、宗教信仰,甚至不同的種族及膚色。

此文中筆者所引進的“泛華裔族群”這個新的概念與認知範疇,儘管主要是源於“中華民族”這一概念,但卻包括遠遠大於“中華民族”這一概念與認知範疇,進而包括早已數代便已出生與繁衍在海外,並早已入籍當地所在國,甚至那些跨族裔通婚、早已混血一代以上,但卻仍然有一定的共同意識,散落在世界各地,所有自我認同為華裔的人。例如,“華裔英國人”、“華裔法國人”,以及“華裔新加坡人”、“華裔馬來人”等等。如此,“中華民族”則是“泛華裔族群”淵源,也是其中重要的一部分,而非全部。先有“中華民族”這一共同意識與民族(族群)認同,才可能有“泛華裔族群”這一共同意識與族群認同。而本文則意圖探討這一族群意識與認同形成的歷史,尤其是在這一過程中,佛教,包括漢傳

佛教、藏傳佛教以及小乘佛教,乃至其他宗教在其中的重要歷史作用。

二、“中華民族”這一概念與共同意識與認同的緣起和誕生

民族一詞來自英文的“Nationalism”或“Nationality”這一18世紀末或19世紀初在西方伴隨工業革命和民族國家形成過程中的一個歷史產物和概念。這一概念對於世界反殖民主義以及其後的民族解放運動曾經起到非常重要的歷史作用。很多中國的學者們認為,民族一詞以其現代西方的概念是在清末由梁啟超首次提出。南開大學史學教授李喜所先生在《“中華民族”是誰首提的?》一文中指出:“1901年,梁啟超發表《中國史叙論》一文,首次提出了“中國民族”的概念,……”;隨後梁啟超在論述戰國時期齊國的學術思想地位時,正式使用了“中華民族。”(5)而且,這一觀點似乎也得到很多學者的認同。對此,可參見《維基百科》、《百度百科》,以及《知乎》等等公共平台的“中華民族”詞條的內容。

然而,儘管筆者對梁啟超首次使用,並提出“中華民族”一詞並無異議,但對這一概念的誕生與形成則持有不同的看法,願提出自己的觀點,就此與中外學者們商榷。

在我們如今以中華人民共和國的領土所言的“中國”這一廣袤的疆域之內,有確信的文字記載的三千多年的歷史長河中,由眾多文化與民族來源逐漸融合而誕生的當今“中華民族”中的主體民族之一——漢族便始終積極活躍在黃河與長江流域的所謂“中原”與“中土”,而更為廣闊的,橫跨自渤海灣與日本海,直到中亞地區的北方草原這個歷史大舞臺,以及其它中國邊疆少數民族地區,則由歷史上過往的,以及現如今納入到“中華民族”這一族群的眾多少數民族依次在“中華民族”歷史畫卷中填入各自豐富多彩的筆墨。我們所說的,中華民族的歷史,是由這個民族大家庭中的各個民族與漢族共同創造,便是如此。

然而值得注意的是,中國歷史上各個時代的中原王朝,很少有強制同化其他少數民族的情況,反而是很多人主中原的少數民族統治者,主動強制自己的族人放棄自己原有的文化、信仰,甚至語言與習俗,而接納和融入中原的漢文化。例如,南北朝時期的北魏,便是一個典型的實例。其後的遼和金,也都曾極力實行自我“漢化”同化政策。蒙古入主中原統治的元代,更是因其不同民族等級分化的制度,嚴重激化了民族矛盾,致使其成為不足百年的短命王朝。總而言之,明朝以前的整個封建社會歷史中,從漢唐的和親,到明朝的土司和衛所制度、貫穿各封建王朝統治者們對待其治下的少數民族,特別是邊疆少數民族,大體上的主流都是尊重這些少數民族各自不同的風俗習慣、語言文化的以夷制夷的懷柔羈縻政策。但儘管如此,這些還都基本談不上建立和打造任何共同意識與認同。

但是,自從1644年,崛起於東北長白山的滿族,在中國建立大清帝國,帶入中國北方大片疆土,締造了中國幾千年歷史中,除13世紀蒙古帝國時期之外的最大疆域版圖後,大清帝國的滿族統治者從一開始,為了更為有效地維護和鞏固其政權與統治,便開始有意識地打造一個前所未有的多元一體,多民族自治,但又共為一家的意識與認同。

當然,清初時期,無論處於何種原因和目的,居吳名昭著的“清初六大弊政”之首的兩條,“剃髮令”(或稱“薙髮令”)和“易服令”則也同時是中國歷史上已知的最為嚴酷的強迫他族同化的實例。這正是大清帝國滿族統治者最不光彩的一大污點。特別在此說明在案。

下面,筆者重點則將放在大清帝國滿族統治者在其後在“中華民族”這一族群的共同意識與共同認同的孕育和誕生中的歷史作用和貢獻。

締造大清的滿族統治者們作為來自北方的少數民族而成為一個既含有北方草原民族,又包括南方以漢族為主的其他農耕民族在內,如此龐大帝國的統治者,採取了一個整合而不是排斥的政策。(6)也正是大清的滿族統治者們率先重新定義“中國”一詞,來指代一個既包括漢人,又包括各類“非漢人”族群的國家的名稱。這種用法在中國歷史上其他少數民族統治中原時期也曾被使用過。(7)(8)“清朝民族政策因襲了以往歷代王朝的因



俗而治,以夷治夷,恩威並施及和親聯姻,利用宗教力量等統治策略,但同時它又不是簡單照抄照搬,而是依據其統治需要進一步完善的產物,在不少方面又有新的建樹,形成了許多新的歷史特點。”(9)

實現和建立各個民族之間的互相尊重和平等的觀念,首先要着手於中國自有文字歷史以來對其他外族具有嚴重歧視的語言稱謂上。這種以“非我族類,其心必異”,以及中原統治者,既大漢民族胚胎和形成過程中對自身政治經濟、文化、科技、軍事等諸多領域先進發展的驕傲與自豪所產生的對其他周邊所謂相對落後的少數民族歧視導致在對其稱謂上的明顯歧視表達。“戎”、“羌”、“蠻”、“夷”、“狄”等早在殷商時期的甲骨文便已有發現,但“狄”字中的犬字旁很有可能主要是指其為狩獵民族,如同“羌”字中的“羊”部首表示其為牧羊人一樣,或許並無可以歧視之意。但在先秦兩漢時代,“其在東夷、北狄、西戎、南蠻,雖大曰子”(10)便顯示出大民族主義思想,“既‘四夷’之國再強大也只能為子爵,反映了對周邊少數民不平等等級觀念”(11)與此同時,更多的少數民族稱謂中的文字被加上代表野獸的“犭”和“豸”,以及鳥蟲等偏旁,加以歧視,甚至侮辱。而“身是少數民族,清代統治者改變了中國古代‘華夷之辨’,‘尊夏賤夷’的傳統說法,以避免在民族觀念中使自己處於‘夷’的地位。他們善待邊疆其他少數民族,提倡‘首崇滿洲’的政治意識”(12)大清帝國強調“滿漢一體”進而提倡“中外一家”。大清乾隆皇帝曾多次對朝廷重臣在奏摺中無意間流露出使用原有對少數民族侮辱性詞語加以嚴厲斥責。當乾隆皇帝的重臣們將忠誠的依附者蒙古喀爾喀王爺稱為“夷人”時,都會被他怒斥——他擔心令他們難堪。他反復強調,“夷人”一詞最好用在準噶爾(Jungars)那樣的部落身上;見《高宗實錄》卷167、253。當陝西巡撫陳宏謀在1754/1755年的一份奏摺中,說陝北的鄂爾多斯蒙古人和漢人“夷漢一體”時,就被乾隆皇帝痛斥(《高宗實錄》卷77,乾隆十九年十一月,1754年12月24日到1755年1月3日)。



(13) 多元共處,既有自治,又要奉中央朝廷的正朔,清初便很快就在攘棄“六大弊政”之後所奉行的,尊重、團結和籠絡各個民族上層,維護多元文化、多民族帝國完整和統一的治國之策。創造了康乾盛世的中興與輝煌。“清代繼承了傳統的恩威並施的治邊策略,懷之以德。清朝政府籠絡邊疆各民族上層人物,把它們的政治領袖分別封授以親王、郡王、貝勒、貝子、鎮國公、輔國公等世襲爵位;對於宗教領袖則寵以大喇嘛、國師、禪師、呼圖克圖、諾門汗、班第達等職位名號,王公有年俸廩餼,喇嘛則有佛佛口糧,實行滿族與部分少數民族的聯姻,尤其是與蒙古王公貴族的聯姻,是其鞏固北部邊疆的重要制度,制定了年班圍班制度,使政教領袖群集中,觀光會盟。少數民族上層來則有館捨供應,去則有駝夫支給。邊疆平時政務由他們自理,遇到動亂災荒,中央積極支持,厚往薄來,極盡懷柔遠人之成效。”(14)及至大清中期的乾隆末年,開歷史先河地編纂了長達36卷的中國歷史上首部中國民族語言辭書《御制五體清文鑒》,收詞包括滿、藏、蒙、回(既維吾爾)、漢五種語言。首次作為中原王朝的統治者展示出治下其他民族語言的尊重與重視。無疑對“中華民族”這一民族意識與認同的孕育與成長,乃至成熟起到了重要的催生和催化作用。(未完接下期)



ITM Global Announcement:



**Founder of The Future of Medicine Foundation
Jack Craciun III Honored at United States
Presidential Service Center Symposium in Washington, D.C.**

Since the late 1970's when I became an Ohio Jaycee member who was awarded the honor to become a Lifetime Senator of the Junior Chamber International (number 45067), my global business affairs have been focused on expanding entrepreneurship with social service to set a global example. The last line in the Jaycee Creed, "Service to Humanity is the Best Work of Life", is the greatest blessing each and every one of us can share with humanity. And now is the time. I invite each and every one of you to become dedicated to the human condition around the world and become a member of the National Health Federation, the most powerful, most influential advocate for health and health freedom policies which directly affect 7 billion people worldwide. - Jack Craciun III

Jack Craciun III, ITM Chairman/CEO, Founder/Chairman/CEO of, and Executive Director of Marketing and Fundraising for the National Health Federation and its sister 501(c)3 organization, the Foundation for Health Research, was among the distinguished award recipients honored at the United States Presidential Service Center (USPSC) Symposium held the weekend of December 4, 2021 in Washington, D.C. The USPSC bestowed the "Seven over Seventy" award and the USPSC Gold and Blue Presidential Service Coin to Mr. Craciun, a globally recognized China Specialist, in recognition of his lifetime dedication to the promotion of cross-cultural exchange as the key to global prosperity, his pioneering work in the field of broadcast communications, and his decades of work promoting the field of therapeutic nutrition-based medicine to prevent and or cure disease in order to sustain or regain a healthy quality of life and return health to humanity.

Start video at 8:19 to see Mr. Craciun's acceptance speech: <https://www.youtube.com/watch?v=5fGCKiy-ZqM>

Accompanying Mr. Craciun to the USP-

SC Awards Banquet was Scott Huckestein, the Founder and Chairman/CEO of S. H. World Chocolate, Inc., and a Member of the Board of Advisors of The Future of Medicine Foundation. As Executive Chairman and Director of Global Expansion & Finance of S. H. World Chocolate, Inc. (www.worldchocolateinc.com) and Chairman/CEO of The Future of Medicine Foundation?, Mr. Craciun is working with Scott to set a global example by expanding entrepreneurship with social service. By working with other like-minded companies around the world, including a group of unique non-profit entities, they are dedicated to deliver economic resources to the most powerful and influential advocate of health and health freedom policies that directly affect 7 billion people - the National Health Federation (www.thenhf.com/).

NHF is the world's oldest and most respected consumer health freedom organization. It is the only INGO (International Non-Governmental Organization) recognized to speak, submit scientific research, and actively shape global policy at international meetings of the Codex Alimentarius Commission. Codex is the global seat of power established by the United Nations that sets international standards, guidelines and codes of practice for agriculture, food, beverages, and nutritional supplements. NHF President, Scott Tips, J.D. (<http://itmltd.com/TFMF-BIO-Scott-Tips.pdf>), has attended more Codex meetings worldwide as chief delegate for NHF than all other health-freedom activists combined.

NHF President Scott C. Tips, J.D. on the Codex Alimentarius Commission and Health Freedom: <https://www.youtube.com/watch?v=hxZtFip5THg&t=14s>

The Mission of the National Health Federation: To protect the health rights and freedom of individuals and healthcare practitioners to access to safe foods and drinks, and dietary supplements in therapeutic values for optimal



**The US Capitol Building in White Chocolate
Made by: <http://www.worldchocolateinc.com>**

health, as well as freedom of choice and true informed consent in all matters concerning healthcare, treatments, and therapy, to educate consumers, producers, healthcare professionals, and government and other leaders about health and healing modalities and how to secure and preserve health and health freedom, and to provide expert and positive representation in all matters relating to health and health freedom at

[com/join-us/e-newsletter-sign-up/](https://thenhf.com/join-us/e-newsletter-sign-up/) or become a member of the NHF at <https://thenhf.com/join-us/become-a-member/>. (Memberships starts at \$45 annually / Corporate is \$200). Awards approved by the Department of Defense for military service were also bestowed at the USPSC Symposium. Recipients of the American Defense Service Commemorative Medal included ITM Associate, Antwain Thomas, USPSC Chief Development Officer, who is a US Navy veteran and 2nd Vice Commander of AMVETS in the District of Columbia, and retired and highly decorated US Army veteran Matthew Parker, who was also honored for his distinguished service in Iraq with the Iraq Commitment Medal. Orlando Herrera, Jr. a Marine Corps veteran and Commander of AMVETS in the District of Columbia, received the Ronald Reagan Commander and Chief Commitment Medal and the Cold War Victory Medal.

The US Presidential Service Center? (<https://theinnofthepatriots.com/the-uspsc>) is dedicated to the education of the public about the social, political, military, economic, and historical significance of serving the Presidency in all capacities. Presidential Service began with the American military in the late 1700s,

**American Hero Awards
in Washington, DC**

**Matthew Parker
US Army (Ret.)**

Live-Streamed, worldwide, during the United States Presidential Service Center Dinner
December 4, 2021 7:30 to 9 pm EST

www.PresentsNetwork.com
www.uspsc.org

Matthew Parker, US Army (Ret.), recipient of the Iraq Commitment Medal

international Codex Alimentarius meetings.

Jack Craciun and Scott Huckestein invite you to take an action or two that will absolutely save lives around the world. Look into the future of medicine in 2022 and learn how health will be returned to humanity through the Future of Medicine Foundation? and the most powerful health and health freedom advocacy group on earth, the National Health Federation.

Donate at: <http://thenhf.com/make-a-donation/Subscribe> (Free) at <https://thenhf.com/>

and for over 200 years, the military has been an essential mechanism in support of The President, Vice President and The First Lady of the United States as well as the many supporting agencies of the Executive. The center and its 4,700 square foot mansion and museum have been featured in over 160+ newspapers and magazines as well as on CNN International, PBS, NBC, CBS, ABC, FOX, Vitaya, Brussels TV, and NHK Japan, to almost three billion viewers.



S. H. World Chocolate Inc. donated a white chocolate replica of the US Capitol Building to the USPSC for auction during the weekend of events. From left: Antwain Thomas, Jack Craciun III, Scott Huckestein, and Marty Mongiello, USPSC Executive Chairman



From left: Antwain Thomas, Mike Freudenberg, Orlando Herrera, Jr., Marty Mongiello, Jack Craciun, Dr. Mike Rodriguez (USPSC Co-CEO), and Scott Huckestein



永远不要停止您的热情(2)

東方人與西方人都是共同生活在一個地球上,而美國更是一個各個族裔組成的國家,人們彼此的生活習慣、文化等存在着很大的差異。人的熱情和對社會的付出與他成長的環境有着密切關係。

International Community Council
- Worldwide Intercultural Network
簡稱 ICC 和 WIN-NEO。這個社團擁有最大的國際組織網絡,其中包括俄亥俄州東北部的 120 多個文化種族和民族群體。在 2004 年,本地最大一份報紙 Plain Dealer Charities, Inc. 和國際社區委員會合作出版了一本名為 Great Cleveland MOSAIC 的書,將克利夫蘭國際社會的領導層整合到所有網



Kenneth J. Kovach 是克利夫蘭名人也是社團 ICC-WIN 的主席,並且他還是許多社團的董事成員。今年 80 歲他自己還在教書。他希望這個 ICC-WIN 的董事會成員,是來自各個族裔的代表,這樣有益於這個國際社團聯絡各個國家的文化。

在美國就是有一群人像 Kenneth J. Kovach, 他們奉獻他們的時間和才華為下一代。在恐懼疫情的情況下,12 月 3 日我們一群 ICC 董事會成員在印度餐廳過節,大家感謝美食感恩我們都健康平安,當日和我一起去的 Ginjie Spa 店主 Jenny 表示,大家就像一家人,是啊,這些有心人為社區文化貢獻自己的時間和才華。

近日,80 歲的 Kenneth J. Kovach 來到伊利華報報社,他告訴我:目前他還在三所大學教書。當日 Ken 的太太 Ann 也在場,他開玩笑地說,她可不樂意她的先生天天在家,你看我看看你。

我 2012 年認識 Kenneth J. Kovach,他是第二代移民,父母早期開洗衣店,母親是裁縫,父母都沒有上過大學,父母的願望一定要孩子接受高等教育,好像是來自移民家庭的共同願望:一代比一代強。

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,上了神學院,最後他發現自己更喜歡做文化交流,他的夢想很大,走出國



絡活動中。近二十年來,這個民間社團實現和確保了在克利夫蘭地區“國際友好”的地位。

WIN-NEO 的宗旨:為不同國家、文化、信仰背景和種族多樣性的人之間的理解、欣賞和建立夥伴關係創造交流機會,提高公眾對該地區國際人士的存在和價值觀的認識,將國際人士納入主流公民領導的結構,闡明國際社會在區域經濟發展中的優勢,加強內部組織與社區合作。

2019 年我受到該社團主席 Kenneth J. Kovach 的邀請,加入了這個社團董事會。我非常感謝 Ken 的邀請,提供給我學習和更好地服務社區的機會,我還能更進一步地接觸到各國移民內心世界,為社區做一點貢獻。



門,讓國際民俗節和世界一日日地相結合,他是活躍在克利夫蘭每一個社團的帶動力之一。

2022 年就要來到,Kenneth J. Kovach 滿懷信心說,疫情就要過去,全球人的共同願望就是生活在平安健康的路上,而他希望他自己可以培養出更多優秀人才。

Kenneth J. Kovach 愛好廣泛,唱歌跳舞樣樣都行,他還是靈氣老師,他說了人最重要的就是家庭的和諧,他和他的太太 Ann 結婚 55 年,和睦相處是融合社會關係的基礎。

再次感謝 Kenneth J. Kovach, 他把正能量帶給我們所有的人。



在美國改造自己

滿懷希望迎接 2022 年

記得小時候外婆在我生病後就會說:你生病後就會長高了還會長胖了。當時真的不知道也不那麼懂什麼意思,總是想外婆說的語總是對的。

現在自己也快當外婆的年齡,明白人與細菌斗過後長高長胖是自然規律,加上生病時補充了營養。這也讓我聯想當人犯錯誤後,要明白自己到底錯在哪里,當自己把一個一個問題解決後,能力增長了,人也成長了。

2021 年,我犯了很多錯誤,這一個月,我的生活中發生了很多事情,我想是上天給我一個考驗,他設置各種各樣大大小小的障礙,當然所有的障礙都是自己造成的,只有去體驗,跨越解決所有的問題困難,事情總是隨着時間改變而不會停留在原點上的。

我遇到了我的綠卡,駕照過期,信用卡被盜,還有我也上不了微信了,伊利華報網站被停,等等一大堆破事,當我發現一件件事情解決後,自己成長不少。

我感恩我的綠卡在黃唯律師樓的幫助下,不到一個月就來了新綠卡,黃唯大律師也非常吃驚,通常都要 18 月才能拿到真的新綠卡,就像駕照不是馬上給您,只給您一張通過的紙,之後再把真實的駕照寄給您。而我的綠卡不到一個月就直接寄給了我,當我告訴黃唯的時候,她說我太幸運了,她還說是因為上帝與我在一起。

還有我的微信突然被關了,真沒有想到這小小的微信還真影響了我幾天的情緒。因為微信可以打電話連接全球人,給予人太多的利益和方便,當我嘗試沒有微信一個月多,才發現:去嘗試不可能做到的事情,因為這是你唯一可以放下放手的方法,人沒有做不到只要你做,人的耐力是無窮的。

還有關於伊利華報網站一事,我明白一件事情。如果努力的方向錯了,就會離目標越來越遠,從 11 月 15 日開始到 12 月 15 日。我幾乎每天都要與網站聯繫,他們的工作人員最後總是說:24-72 小時就能上線。

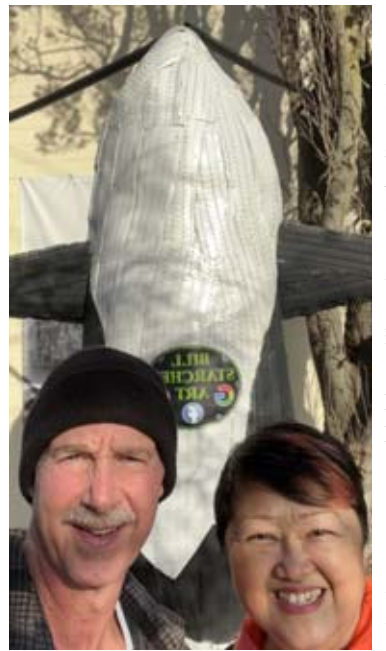
一個月過去了,伊利華報我們組織一個 6 個人團隊與這家網站公司打交道,每次電話里都是一個新人,就在 12 月 13 日我對網站負責人說:如果你們有像我這樣的 10 位客戶,你們都要發瘋了。至少我太失望,因為我發現網站都是自動化的,他們不接受新的郵箱地址,我已經沒有耐心,我說等到 12



16 日還沒有上網就取消了,我們也準備再次重新做新的網站。我發現我已經努力到無能為力。

這次我發現:人就像大自然有他自己修復能力一樣,人有自己找平衡的能力,我們生存在這個大自然宇宙中地球上的一分子,我們應該適應和無條件接受大自然帶給我們所有好的與不好的。

12 月 4 日,加拿大版面編輯 Ben 和他的太太阿莉一起到美國,這是他們自 2019 年底跨年活動後第一次來美國,我好像興奮了一周,那個晚上 Ben 夫婦還有元華在我們家,我們聊得許久,我非常感謝他們兩位與我度過無數的日子。元華說得好:每天努力一點點,乘以 365,日復一日,必有精進。Ben 說:記得浦瑛有一句名言,"經不起考驗的東西就不要去考驗它",但有時候當一些事情突然發生的時候,往往由不得你去選擇而不得不被迫面對考驗,兩年的疫情帶來了太多的意外,浦瑛在衆多考驗面前一直在堅持做華人社區的報紙媒體,實在精神可嘉難能可貴!事實在今天人人都是媒體,在克利夫蘭華人不多,想要堅持也真的不容易。那天我去寶龍飯店拿過節祝賀廣告,希望他們能支持我們一下,老闆說了讓人非常感動的



話,雖然這一年我們生意也不好,但伊利華報不能沒有... 我們做伊利華報快 20 年,在當今複雜的社會里,看不透的是人心,放不下是牽挂,人經歷不完的酸甜蜜辣,走不完的是坎坷,越不過去的無奈,忘不了的昨天,忙不完的今天,想不到的明天,最後不知道會消失在哪一天,這就是人生。

我常常問自己“我是誰”,我是細胞粒子能量的組成,來美國後,有機會與各個宗教接觸,人要吃五穀才能生存,而人的心靈一樣也要有精神的糧食,我認知的宗教:上帝講的是愛,菩薩講的是慈悲。他們啟發教導人們愛他人愛自己,我的師傅說過:這世界沒有一樣東西是你自己的,連自己都不是自己的,我也明白:你有你你明天還是明天。

2019 年 10 月我在上海逗留期間,匆忙中約見了中國知名撰稿人世界文化導演艾文先生,他是我的好朋友,江南才子,著名策劃人,獨立世界撰稿人,他還是導演及主持人。因為是老鄉,而且他是我見到的少有的不是那種一談項目就要馬上談錢的人。很快我們就彼此找到信任,他樂意擔當《伊利華報》在中國的特邀撰稿人及編輯,並且我們也常常在微信上交流聊天。他是一位很有創意有激情有個性文化人,而且也很具有典型上海男士精緻風采的一面,穿衣搭配很講究。

去年 10 月我與艾文相逢上海,他讓我觀看上海那場藝術表演。這場活動是作為慶祝中華人民共和國成立 70 周年金秋演唱會,台上演員精美表演讓台下 300 多位觀眾和我得到一次很好的藝術享受。那天原本艾文邀請我晚上一起去酒店出席一個文化活動,因為我第二天就回國未能參加當晚活動。

2019 年,世界文化導演艾文受本報委託,在上海專訪二位剛從匹茲堡回國著名美籍科學家唐國語先生和另外一位中華海外聯誼會榮譽理事,匹茲堡中華文化語言學院董事長計冠光先生。當艾文一氣合成完成採訪稿在人民日報發表,引起不小反響。艾文個人相當有才,在業界以撰稿快手著稱。他答應他總會如期或超前完成,這里我代表《伊利華報》再次感謝艾文為本報採訪了唐國語先生和計冠光先生,在國際上也引起反響,對他為此所撰寫的精彩報道文章,再次謝謝他。

2020 年 9 月,我們計劃邀艾文來美國一起策劃參與美麗中國、中國夢、一帶一路、海上絲綢之路的活動,包括我們正在策劃的“世界華人中國夢”主題活動,因疫情原因後來擱淺。我開玩笑對艾文說:我們自己都是努力做夢人。艾文表示:中華文化是老祖宗留下的文化瑰寶,樂生惜生,代代相傳,共同延續着中華價值觀和中華智慧,也為當代生活帶來快樂,帶來趣味。它們是中國人賴以安身立命的氛圍與自珍自賞的美好心願的對象化、具體化,也是中華文化與世界對話的特有媒介。我們一起來攜手合作。目前中美兩國關係不正常,大家可以一起努力找到共識找到解決問題的辦法寬心合作,因為中美兩個都是大

藝術家 Bill 和我一樣興奮,因為我帶狗在馬路上與 Bill 打電話,也許是警車聲開通,Bill 問我您在哪里,我說在小鎮 Ravenna 的市政府門口,他馬上說,他也在 Ravenna 小鎮,真有這麼巧的事情,他讓我不要離開,他馬上來看我 5 分鐘,我和 Bill 見面,太神奇了, Bill

是上午來幫他家住 Ravenna 的兄弟修車的,我們見面後,他帶我一起走到他為這個城市用舊輪胎做的海豚前,我拍下那一個瞬間。是偶然?世界就這麼小?

情系祖國

- 美國知名華人媒體人浦瑛軼事

世界文化導演艾文 2021-12-10 12:34 · 熱情陽光 pL



世界文化導演艾文與美國伊利華報創始人、社長、總編浦瑛

國,不如換一種方法,換另外一個角度,因為中美攜手,不僅有利兩國,更是世界所期盼。

2021 年 1 月 1 日,我在唐人街遇到一位伊利華報忠實讀者老伯,91 歲緬甸華僑,他告訴我:緬甸排華,事情發生在 1967 年 6 月,緬甸排華殺掠事件,對於緬甸華僑來說是一場大浩劫。多少人傾家蕩產,多少人遷徙流離,而死難者家庭痛苦,讀者老伯他父親擁有 40 家店鋪和 40 家酒吧,他被迫到了美國來。

歷史資料說事件的導火線,是學生佩掛毛主席像章問題,而其原因主要是由於軍政府實行排外政策,迫使外僑出境,而當時我領使館受林彪極左思潮影響,執行過左政策,實亦有以致之。事件發生後,各地暴徒蠢蠢欲動,欲乘機洗劫一番。當時緬甸共產黨,亦散髮傳單,指出緬政府陷於困境,特製製造排華事端,轉移視線,號召人民起來,推翻政府。這件事情影響很大,大批華僑撤離緬境,文化人零星散夥,而年輕一代,感到憤慨,要尋找途徑挽救他們生於斯長於斯的可愛的地方,後果深遠。

我望着老伯,他不要我送他回家,他自己推着車在鍛煉,我腦子里突然出現 2019 年香港暴亂...所有事情的發生都有它的原因,一切也都是人為的,因為沒有一個人會知道開始到結果這中間過程會發生多少變化,只有學做一個有智慧的人,少犯一點錯誤。

2022 快來到了,我和每一個人想得一樣,想在新的一年里給自己一個新的方向新目標,健康第一。

2021 跨年的情景還在腦海里浮現,我實在是一個太幸運的人,伊利華報團隊精神有始有終心滿意,18 年的堅持,二位編輯認真負責,就說跨年,由於臨時攝影師生病,我有許多事情都依賴他人,導致一到金太郎飯店我都發傻了。

好在有經驗的版面設計,還有知道我一定會出狀況的兒子,他們都為我想到了,這是多麼的默契。還有



美國知名華人媒體人浦瑛:
30 年在歷史長河中只是短短一瞬,但在我的生活中感覺很長很長。每一年的年底都會回顧一下自己這一年里的成長,總會感到別有一番滋味在心头。我發現了我離開上海時同學們為我舉辦歡送會的照片,我忽然發現了曾經的自己,突然明白“當下”兩字,我總是對自己說“把握當下”。我還記得同學為我告別,因為我當時一直借在上海振興中華讀書辦公室,那時候我們的領導是曾慶紅,這個辦公室人員基本都是借來的,有的只有一個星期,而我借在那里幾年,給我打開視野,原來這個社會有那么多才華出來的人。

當時我借在振興中華讀書辦讓讓認識許多當時的名人,像李燕杰,他是共和國四大杰出演講家之一,《教育藝術》雜誌社社長。李燕杰曾代表國家教育藝術團,出訪一百多個國家,演講 3800 多場次,轟動海內外,在北京大學建校 100 周年慶典大會上的演講,載入了中華史冊。2017 年,他也離去,我一直牢記着“當下”二字,把握當下努力前行.....

我常常問自己“我是誰”,我是細胞粒子能量的組成,來美國後,有機會與各個宗教接觸,人要吃五穀才能生存,而人的心靈一樣也要有精神的糧食,我認知的宗教:上帝講的是愛,菩薩講的是慈悲。他們啟發教導人們愛他人愛自己,我的師傅說過:這世界沒有一樣東西是你自己的,連自己都不是自己的,我也明白:你有你你明天還是明天。

2019 年 10 月我在上海逗留期間,匆忙中約見了中國知名撰稿人世界文化導演艾文先生,他是我的好朋友,江南才子,著名策劃人,獨立世界撰稿人,他還是導演及主持人。因為是老鄉,而且他是我見到的少有的不是那種一談項目就要馬上談錢的人。很快我們就彼此找到信任,他樂意擔當《伊利華報》在中國的特邀撰稿人及編輯,並且我們也常常在微信上交流聊天。他是一位很有創意有激情有個性文化人,而且也很具有典型上海男士精緻風采的一面,穿衣搭配很講究。

去年 10 月我與艾文相逢上海,他讓我觀看上海那場藝術表演。這場活動是作為慶祝中華人民共和國成立 70 周年金秋演唱會,台上演員精美表演讓台下 300 多位觀眾和我得到一次很好的藝術享受。那天原本艾文邀請我晚上一起去酒店出席一個文化活動,因為我第二天就回國未能參加當晚活動。

2019 年,世界文化導演艾文受本報委託,在上海專訪二位剛從匹茲堡回國著名美籍科學家唐國語先生和另外一位中華海外聯誼會榮譽理事,匹茲堡中華文化語言學院董事長計冠光先生。當艾文一氣合成完成採訪稿在人民日報發表,引起不小反響。艾文個人相當有才,在業界以撰稿快手著稱。他答應他總會如期或超前完成,這里我代表《伊利華報》再次感謝艾文為本報採訪了唐國語先生和計冠光先生,在國際上也引起反響,對他為此所撰寫的精彩報道文章,再次謝謝他。

2020 年 9 月,我們計劃邀艾文來美國一起策劃參與美麗中國、中國夢、一帶一路、海上絲綢之路的活動,包括我們正在策劃的“世界華人中國夢”主題活動,因疫情原因後來擱淺。我開玩笑對艾文說:我們自己都是努力做夢人。艾文表示:中華文化是老祖宗留下的文化瑰寶,樂生惜生,代代相傳,共同延續着中華價值觀和中華智慧,也為當代生活帶來快樂,帶來趣味。它們是中國人賴以安身立命的氛圍與自珍自賞的美好心願的對象化、具體化,也是中華文化與世界對話的特有媒介。我們一起來攜手合作。目前中美兩國關係不正常,大家可以一起努力找到共識找到解決問題的辦法寬心合作,因為中美兩個都是大

讓感動的跨年晚餐,陳青杰和小何夫婦特地從哥倫布開車來參加活動,小何與我同一天來美國,後來一起住同一樓,他們住我樓上,他們帶著祝福和友情支持我 18 年。

我干了 18 年的報紙,為什麼沒有放棄,昨天晚上當於今女兒 Anna 第一次拉(我和我的祖國),這是他外公家誦讀作曲,湯年發隨著琴聲開始唱起,一遍,二遍到最後小組唱,我不自覺地感動,情不自禁眼淚,我明白:人的真正財富就是讓他人得到利益。

記得 2020 跨年,伊利華報的主編浦瑛女士在克利夫蘭西郊 Fairview Park 新開張的金太郎(Kintaro)火鍋店開了一個高大大的跨年晚宴,邀請了大克利夫蘭地區各路精英。除了壽司、火鍋、蛋糕等應有盡有的美食,專業的小提琴演奏,黑人朋友的演唱,華人的合唱等美妙的音樂,還見到不少老朋友,又認識了很多新朋友,太開心了。現場有人表示,在此感謝浦瑛女士為華人社區和美中友好做出的貢獻,祝伊利華報在新的一年越辦越好!

浦瑛動情地說,感謝我來美國 30 年許多關心我的朋友和幫助,感謝世界文化導演艾文我們明年將要開始的合作。30 年從我辦報開始所獲得的親朋友情讓我的人生充實而美好,在新年到來時我想的很多很多。



外星人將移喜馬拉雅山至太平洋建外星人基地島(續)

堀尾忠正

(接上期) 2020年5月5日下午,兩個飛碟南移到達了廣東虎門大橋,垂直穿過橋面,15:32引起大橋異常抖動,晚上8點左右,兩個飛碟再次測試上下運動,引起橋面的再次抖動。虎門大橋被關閉。

2020年5月27日,川普總統來到佛羅里達的肯尼迪航天中心觀摩 NASA 與馬斯克的SpaceX 載人航天飛行,在發射前17分鐘突然烏雲密布,最後不得不取消了發射。到底發生了什么事?因為外星人不滿意 NASA 一直不明確表態外星人和飛碟的存在,飛碟來到發射現場,上下運動了8次,擾動空氣,形成了烏雲密布,這是靈排的2397例所呈現的。過了幾天再次發射時,又來了三個飛碟在附近靜靜地觀察,但沒有再像前一次進行上下運動。

2020年8月22日起中國發生颶風巴威,第2680例靈排呈現,這是來自火星的大飛碟,以牙還牙來了。後來靈排2692例看一下颶風勞拉的原因,還是來自火星的大飛碟,以牙還牙,因為人類發射了飛行器到火星上,偷窺火星,火星來報復了。

中國2020年8月31日第9號颶風美莎克的原因,靈排呈現地球人想移民火星是痴心妄想,因為地球人想移民火星,火星來地球報復了。這是靈排的第2713例。

後來,有星際種子向我提出來,同外星人協商一下,讓火星也後移,這樣就可以不必讓地球穿越火星了,於是2020年9月3日靈排第2734例我向星際聯盟與火星做了協商,移動火星遠離太陽,以便地球有更大的空間遠離太陽,但地球仍位於火星之前。9月29日再靈排第2859例呈現他們要對此進行測量評估,10月17日靈排第2927例最後火星同意後移,這樣一下減少了很大工作量,我也不焦慮了。提前準備五年的糧食就可以不用考慮了。但取走地球上核物質這個方案一直沒有變。



雖然火星願意把火星往後移給地球騰出位置,但如果地球人想移民火星,火星人是不同意的。在此提醒大家,不要妄想殖民、移民火星,否則會遭到火星人的報復。

2021年7月22日,靈排3878例第六號颶風煙花的原因,呈現是地球上飛行器入侵火星,火星上飛碟來報復,發現浙江象山航天發射基地正在建設中,於是火星上派來的飛碟欲摧毀之,引發強颶風。

2021年2月美國德州發生了歷史上罕見的低溫。原來是外星飛碟看到天空中馬斯克發射的很多衛星,外星人不知道這是什么東西,於是飛碟對着星鏈旋轉吹風,飛碟旋轉把地面的熱量帶走了,於是地面發生了罕見的低溫,這是靈排的3233例。

其實在2018年7月底我曾經給馬斯克寫過一封信,告訴他太多衛星發射到天空中會產生光污染,會影響動物的生物鐘,希望他使用不反光材料,這是在2018年7月26日靈排第1035例知道衛星產生光污染會影響到雞等動物後,給馬斯克寫了信。

2021年5月18日,兩個電子飛碟在中國深圳賽格大廈附近下降接近地面後突然快速上升,引發大樓晃動。事件發生後,我馬上聯繫上了深圳建築設計院的熟人告訴他們賽格大廈的晃動與虎門大橋的晃動均由飛碟引起,只不過賽格大廈的晃動是電子飛碟引起,因為那邊是電子市場,電子飛碟就過去遊逛了。5月19日一個電子飛碟繞樓旋轉飛行,再次引起晃動。

我幾乎每天都記錄飛碟的活動,本文只是挑選了部分有影響力的事件來講述。

2021年5月起,外星人對太陽進行了第四次工程,飛碟進入太陽內部工作,使之進一步提高效率。由於太陽的第四次工程十分複雜,加上宇宙的運轉中心和宇宙結構很複雜,而且外星人在使宇宙不斷擴大,未來還要把太陽系的幾個星球也全部移到銀河系,這樣可以讓太陽發出更多的能量來供應整個宇宙,使宇宙擴大成無障礙,我將來用專門篇幅講解。

十一、外星人向地球人證明外星人與飛碟的存在

由於核物質的存在不但對地球人是一個威脅,對太陽來說也是威脅,因為地球上的核爆炸與太陽發生共振會損壞太陽,地球人也絲毫沒有行動銷毀核武器和關閉核電廠,於是外星人決定自己動手移走地球上所有核物質。

原來的計劃是2019年7月起先把核武

他自稱“從小喜歡物理學,1996年在暨南大學醫學院獲得醫學碩士學位,大學畢業不久就成了當地名醫。其後系統學習了量子學、心理學……分析了霍金的《時間簡史》,指出其理論中的缺陷及其缺失的部分。同時補充上第五種力和第五種場,即靈力、靈力場,可以更利于揭開宇宙真相……”



堀尾忠正,深圳市日研科技有限公司董事長,著名物理學家,醫學家,靈學家,超理學家,量子共振技術專家,核磁共振技術專家,靈力醫學創始者,靈力醫學排列(靈排)發明者。(堀,漢語讀音 KU)

生平:1966年2月5日,堀尾忠正出生於江蘇啓東。他外祖父是著名中醫。從小就熱愛物理學,有很多發明,後把自己的發明應用於醫療中。

從小,堀尾忠正身邊就經常發生各種靈異事件,他一直試圖破解這些謎,最後追蹤發

現並證明瞭靈力和靈力場的存在,這是宇宙的第五種力和第五種場,把這個宇宙秘密破解開了。

1985年9月起就讀於鎮江醫學院(現名江蘇大學醫學院)臨床醫學系,1990年獲醫學學士學位。畢業後從事臨床工作和研究工作。

1993年9月起就讀(廣州)暨南大學醫學院藥理學研究生,1996年獲醫學碩士學位。

其後留學日本,系統學習了量子心理學、完形治療、心理劇、超理學、家庭系統排列等。

大學畢業不久就成了當地名醫,其後,又不斷在很多領域創新,不斷有發明,堀尾忠正研究發現:所有的疾病均是頻率紊亂引起,糾正頻率即可恢復健康。十多年來一直與日本合作從事量子科學、量子醫學的研究和推廣,是量子醫學的實踐者、推廣者,量子共振信息水的發明者。打破了多項宇宙公理及其衍生推論。堀尾忠正電郵:kuwei205@gmail.com

器的核物質與核電廠等濃縮的核物質取走,考慮到突然取走,地球人會缺少電力。即使取走了,地球人仍然會去濃縮核物質,於是外星人改為先把地球上散在的核物質全部取走了,來一個釜底抽薪,讓地球人無法再次濃縮核物質。取走散在核物質開始於2019年,現在已經完成。

未來取核電廠的核物質時,電子飛碟先進入電力系統和通訊系統,如同安裝一個開關,把電力和通訊切斷,然後再取核物質。

為了取走濃縮好的核物質,外星人努力向地球人證明外星人與飛碟的存在,2021年外星人頻繁進行低空飛行表演,飛碟在世界各地旋轉製作飛碟雲,即飛碟旋轉時周圍的雲形成瞭如飛碟的形狀。地球人的眼睛不見飛碟,但看得見雲,而飛碟旋轉後周圍的雲非常像飛碟。他們也在海中水下與水上多組飛碟同時旋轉,形成水柱吸向天空,但地球人從來不會考慮是飛碟形成的,總認為是龍形成的,稱之為龍吸水。外星人飛碟也製作了龍捲風,強風,大暴雨,但地球人從來不往外星

人上去聯想。本來外星人想通過這些表演,讓地球人知道外星人的存在與飛碟的存在,進而讓人們知道有外星人將取走核物質這件事,讓地球人提前準備好使用其他能源如石油、煤炭等火力發電。但地球人壓根兒沒有往這上面去聯想。

外星人和我也曾經考慮過如深圳賽格大廈發生搖晃的方式去搖樓,讓人們知道外星人的存在,但搖樓的結果是人們修樓,還是不會往外星

人上去聯想。可能有人會提出疑問,為什麼外星人不直接取走核物質?為什麼外星人還要向地球人證明有外星人和飛碟的存在?外星人取走核物質非常容易,一旦核物質取走後,地球人的生活一下子就癱瘓了。缺電是大家知道的,醫院的X光、CT檢查均要使用核物質,一旦核物質全部移走,醫院也馬上癱瘓了。未來地球上《核物理》、《核醫學》等這樣的課程也會消失掉,但外星人考慮到給地球人平穩過渡。

我們稱維持太陽、地球正常運轉的超自然力量為上帝,實際上這些努力改造太陽、並取走地球核物質的外星人就是我們的上帝。太陽是被地球人搞核試驗搞壞的,但外星人沒有過來直接摧毀地球,而是不厭其煩地一次次修太陽,想盡辦法希望地球人配合把核物質取走。

2021年9月10日,我堀尾忠正靈排第4052例時告訴外星人,要分步取走核電站中的核物質,比如先取走一個機組的核物質,由於缺電,讓人們改為火力發電補充電能。靈排後不久,外星人開始實施分步取走核物質和直接取走電力,於是突然一下子全球缺電了。但地球人一直把太陽的溫度升高引起地球變熱誤認為地球的溫室效應,誤以為核物質的燃燒引起地球變熱,不但沒有計劃減少核電,反而限制石油、煤炭的使用,或者做碳排放交易,甚至提出零排放的目標,政客不斷炒作氣候問題,地球人還是不會放棄核電,把核電歸為無排放清潔能源,大有大力發展之勢。於是外星人決定來一個大動作,移走喜馬拉雅山一部分到太平洋中建島。把喜馬拉雅山一部分移到海洋中,這地球人完全做不到,唯有外星人能做到,而且原樣搬遷很難用造山運動來描述。這樣證明外星人的存在。

形成大風。11月14日靈排第4181例堀尾忠正提出從很遙遠的地方從飛碟上放下繩子上拉墩子和山體,這樣可以減輕墩子和山體負荷,而且不會形成大風,這樣可以不用切割成十個或者二十個小塊了。總之,不斷協商着步步前行。

此島群暫命名為外星人基地島(ET Base Island),由外星人與我堀尾忠正共同擁有,人間我是島主。

我的島上嚴禁開發利用核能,嚴禁搞基因及胚胎研究,嚴禁打任何疫苗。嚴禁轉基因研

究。嚴禁研究克隆人和動物。有限度研究人工智能,即不能太智能,以免智能物來搶人或者動物的靈魂。島上吃素,嚴禁殺動物、墮胎及殺人。嚴禁製造太空垃圾。嚴禁飛行器飛出地球。嚴禁登月及對月球開礦。嚴禁傳播假歷史。鼓勵祭祖。

移山造島後,將移走地球上所有核物質。我們把“移喜馬拉雅山到太平洋和建外星人基地島”英文稱為 Move Himalaya to Pacific Ocean and ET Base Island。

十三、核物質的工作原理

我把最難懂的放到最後面講:核物質是一個跨時空(陰陽兩界)的物質,但也同樣遵守能量守恆定律,只不過,它把靈界的能量借來先使用,然後它通過爆炸後釋放出的放射性污染物吸收其它的能量來還債。即它可以向周圍借用能量(成為負數),爆炸提前使用掉很多能量並且釋放出來,然後讓小物質去別處把能量吸收了再歸還給大物質。陰陽兩界相加,能量一點也沒有多出來。核物質的特點是大塊的自動吸收小塊上的能量,當核物質大到一定程度時就會自動爆炸,所以要發生核爆炸非常簡單,只要兩塊小的核物質合到一起,大到一定程度後,就會

十二、把喜馬拉雅山的一部分移到太平洋建島

外星人和堀尾忠正決定搬山造島,讓堀尾忠正當島主。計劃將共建三個島,第一個島由喜馬拉雅山的一部分移過去而成,第二個島直接使用外星球的材料,有別於地球上原來的材料,第三個島是使用目前宇宙中最先進的介質,地球人登上島後,可以直接看到四維空間里的存在物。

本次建島與以往的人們發現的島嶼不同,以前的無人島誰第一個登島發現,就可以宣稱誰擁有此島,本次是主動建島,堀尾忠正和外星人一起利用外星的力量建島,島主是堀尾忠正,建完島後島上還會展示外星技術,讓人們知道外星人與飛碟的存在,並且糾正很多錯誤的觀念,讓人們主動放棄核電,充分利用石油、煤炭等火力發電,發電容量準備好後,外星人就可以把地球上所有的核物質移走。建島是移走地球上核物質的一個中間步驟。

外星人和我一起將喜馬拉雅山脈明顯高出四川、山西部分移至南太平洋造島。步驟:1.加深長江、黃河底部。2.把喜馬拉雅山脈高處冰雪刮下。3.橫向切割山脈,使之與南太平洋海底吻合。4.調整海水,使海平面保持原位不變。

2021年10月、11月不同于往年,今年喜馬拉雅山的上半部分幾乎沒有積雪,而下半部分反而有一些積雪,這是外星人故意把搬遷部分露出來的。2021年11月9日CNN World 報道了NASA 發現喜馬拉雅山上的積雪幾乎沒有了,又把這些歸結為氣候變遷。期間我在YouTube 上每天講述搬遷喜馬拉雅山的進展與遇到的困難,然後做出新的調整。

由於山體太重,如果從靈界用纜繩如吊籃樣搬遷,那麼類似斜拉索橋的橋墩承受的重量很大,可能壓斷地殼,如果用飛碟直接整體搬遷,飛碟旋轉會形成大風。2021年11月13日堀尾忠正靈排第4176例提出垂直切割山體成十個或者二十個小塊進行搬遷,這樣對環境的影響小一些,可以避免類似橋墩壓斷地殼,或者飛碟

自動發生爆炸。這就是為什麼外星人飛碟不斷來到51區把核物質取走,不讓體積太大。爆炸後飛出去很多小塊,均有細絲線與大塊物質相連,我們所稱的飄在空氣中的放射性污染物,實際上仍有地球人眼睛看不見的小絲線與大物質相連。這個如同魚鈎一直有釣魚線與魚竿相連。放射性污染物如魚鈎,鈎到哪兒,就把被鈎的物質能量吸走,通過釣魚線,把能量傳給魚竿。放射性污染物飄到人的身上,會把人的能量吸走了,送到遠在萬里以外的大物質上面。人的能量被吸走了,不久就因為缺少能量而死去。掉到地上的放射性污染物,會把土地上的能量吸走了,通過絲線把能量傳給大物質,因此土地失去了能量,這片土地就十分貧瘠。現在大家找一些真實的原子彈爆炸時拍到的照片,就會發現背景上全是絲線,這是大家以前沒有注意到的,因為大家不知道有絲線相連。爆炸附近的物質濃度大,絲線也粗。遠離爆炸處的絲線細,大家眼睛看不見,但仍仍然存在。以上的描述可能有些難理解,因為涉及到了能量的負數,所以描述時有些困難,因為我們日常生活中陽間遇到的能量幾乎沒有負數的。

由此看來,核電廠發出來的電能不是憑空而來的,是那些釣魚線從周圍環境中鈎來的。

另外,核電廠的核廢料處理也是一個難題,甚至有些核電廠向海里亂拋核廢料。

2019年7月13日8:57中國東海發生6.0級地震,震源深度230千米的原因是因直升飛機向海里扔核廢料引起。核廢料一直下沉,遇到以前扔的核廢料,兩者相遇的時候發生了核爆炸。隨即飛碟取走了核廢料。這是靈排的第1593例。

2021年11月17日13:54江蘇鹽城大豐區海域發生5.2級地震(震源深度17千米)的原因是飛碟在海上如網捕魚樣拉起核廢料,集中在一起時發生核爆炸。這是靈排第4193例。可見,核廢料與普通核物質一樣,當幾個小塊相遇時發生核爆炸。所以外星人取走核廢料也是取走核物質的一個環節。

當外星人把地球上的核物質完全取走後,那麼地球上以前的放射性污染物就沒有絲線與之相連了,這些以前散佈各地的放射性污染物也就不起作用了,地球人就安全了。

十四、外星人與地球人溝通困難

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

(接下頁)

自動發生爆炸。這就是為什麼外星人飛碟不斷來到51區把核物質取走,不讓體積太大。爆炸後飛出去很多小塊,均有細絲線與大塊物質相連,我們所稱的飄在空氣中的放射性污染物,實際上仍有地球人眼睛看不見的小絲線與大物質相連。這個如同魚鈎一直有釣魚線與魚竿相連。放射性污染物如魚鈎,鈎到哪兒,就把被鈎的物質能量吸走,通過釣魚線,把能量傳給魚竿。放射性污染物飄到人的身上,會把人的能量吸走了,送到遠在萬里以外的大物質上面。人的能量被吸走了,不久就因為缺少能量而死去。掉到地上的放射性污染物,會把土地上的能量吸走了,通過絲線把能量傳給大物質,因此土地失去了能量,這片土地就十分貧瘠。現在大家找一些真實的原子彈爆炸時拍到的照片,就會發現背景上全是絲線,這是大家以前沒有注意到的,因為大家不知道有絲線相連。爆炸附近的物質濃度大,絲線也粗。遠離爆炸處的絲線細,大家眼睛看不見,但仍仍然存在。以上的描述可能有些難理解,因為涉及到了能量的負數,所以描述時有些困難,因為我們日常生活中陽間遇到的能量幾乎沒有負數的。

由此看來,核電廠發出來的電能不是憑空而來的,是那些釣魚線從周圍環境中鈎來的。

十四、外星人與地球人溝通困難

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。



自動發生爆炸。這就是為什麼外星人飛碟不斷來到51區把核物質取走,不讓體積太大。爆炸後飛出去很多小塊,均有細絲線與大塊物質相連,我們所稱的飄在空氣中的放射性污染物,實際上仍有地球人眼睛看不見的小絲線與大物質相連。這個如同魚鈎一直有釣魚線與魚竿相連。放射性污染物如魚鈎,鈎到哪兒,就把被鈎的物質能量吸走,通過釣魚線,把能量傳給魚竿。放射性污染物飄到人的身上,會把人的能量吸走了,送到遠在萬里以外的大物質上面。人的能量被吸走了,不久就因為缺少能量而死去。掉到地上的放射性污染物,會把土地上的能量吸走了,通過絲線把能量傳給大物質,因此土地失去了能量,這片土地就十分貧瘠。現在大家找一些真實的原子彈爆炸時拍到的照片,就會發現背景上全是絲線,這是大家以前沒有注意到的,因為大家不知道有絲線相連。爆炸附近的物質濃度大,絲線也粗。遠離爆炸處的絲線細,大家眼睛看不見,但仍仍然存在。以上的描述可能有些難理解,因為涉及到了能量的負數,所以描述時有些困難,因為我們日常生活中陽間遇到的能量幾乎沒有負數的。

由此看來,核電廠發出來的電能不是憑空而來的,是那些釣魚線從周圍環境中鈎來的。

另外,核電廠的核廢料處理也是一個難題,甚至有些核電廠向海里亂拋核廢料。

2019年7月13日8:57中國東海發生6.0級地震,震源深度230千米的原因是因直升飛機向海里扔核廢料引起。核廢料一直下沉,遇到以前扔的核廢料,兩者相遇的時候發生了核爆炸。隨即飛碟取走了核廢料。這是靈排的第1593例。

2021年11月17日13:54江蘇鹽城大豐區海域發生5.2級地震(震源深度17千米)的原因是飛碟在海上如網捕魚樣拉起核廢料,集中在一起時發生核爆炸。這是靈排第4193例。可見,核廢料與普通核物質一樣,當幾個小塊相遇時發生核爆炸。所以外星人取走核廢料也是取走核物質的一個環節。

當外星人把地球上的核物質完全取走後,那麼地球上以前的放射性污染物就沒有絲線與之相連了,這些以前散佈各地的放射性污染物也就不起作用了,地球人就安全了。

十四、外星人與地球人溝通困難

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

我們地球人的眼睛只能看得見這個世界的4%,96%是看不見的,看得見的部分我們稱之為陽間,看不見的部分稱之為陰間或者靈界。物理學家把看不見的稱之為暗物質、暗能量。有時稱看得見的部分為三維空間,看不見的部分為四維空間。相對來說外星人所在的空間為高維空間,我們地球人所在的空間為低維空間。高維空間的看得見、聽得見低維空間的,反過來,低維空間的看不見、聽不見高維空間的。

(接下頁)

外星人將移喜馬拉雅山至太平洋建外星人基地島(續)

堀尾忠正

(接上頁)人或者動物去世後,靈魂繼續存在于高維空間。由於死去的人和部分動物曾經與活人有接觸,其靈魂基本知道人間活人的思維方式和語言。

外星人基本沒有和地球人一起生活過,所以彼此的思維差異巨大,地球人的言行外星人看不懂,很難理解,溝通起來十分困難。地球人只能看得見這個世界的4%,那基本就是聾子與瞎子了。外星人為了與人類溝通,他們只能使用畫麥田圈的方式告知人類未來將要發生的事情,而地球人基本上又完全看不懂。

外星人同地球人溝通又是主要通過意念溝通的。如金正恩一直想做核試驗,這個要做核試驗的強力願望被外星人感應到了,外星人即認為金正恩做了核試驗了。因為一直有這樣的強力願望,外星人認為地球上最想做核試驗的就是金正恩。



如果有人雙手各拿了一把兩頭尖的刀從人群中穿過,他一路不小心刀子誤傷了很多人,而且一部分已經死去。因為那個人意念中沒有殺人的願望,所以外星人不會認為他殺了人。

人類絕大部分的疾病就是由於來自高維空間的存在物影響活人而引起的。西醫從來沒有考慮過高維空間,所以很多疾病西醫根本無法治愈,只能對症處理,因為不是對病因處理,疾病原因一直存在,所以一直治不好。

很多地球人的認知還停留在根據水來尋找地外文明,甚至認為地球人是宇宙最高級的。但當發現很多外星球上沒有水時,地球人又誤認為其他星球上還沒有形成低等的單細胞生物,要等着單細胞生物一點點進化,卻不知外星人不喝水、不吃飯,直接用太陽能。

外星人一直可以以靈魂態存在,靈魂不滅,就是長生不老。

其實地球人的靈魂也是不滅的,也是長生不老的,只是地球人以靈魂態與肉體態交替進行,死去的只是肉體,靈魂一直存在,再投胎,換一個肉體靈魂又回來了。

如果外星人想投胎到地球上,那麼靈魂借用地球人的肉體就成為地球人的肉體,但還是外星人的靈魂。

我前面講過,地球人的一個周期基本上就是4800年,當摸到核物質後,核爆炸,地球人全死掉,外星人再送胚胎過來。

在4600年前,我與其他外星人一起把胚胎運送到地球上以後,我自告奮勇就悄悄留在地球上了,計劃解決核問題。不斷投胎轉世。

本次周期已經4600年瞭,如果不把地球上核物質全部移走,在200年內地球人就會再次從地球上全部消失。不久前某大國外交部發言人仍揚言要使用核武器。所以移走地球上核物質迫在眉睫。

地球人很無知,還搞基因研究。按目前的情況看,即使核物質全取走了,也會由於對基因的胡亂拼接使原來的染色體失去功能而一個個如豬流感、禽流感那樣成批死去。豬流感、禽流感大批死去的原因是這些圈養的動物吃的轉基因糧食中未重組的小基因聯到了豬、雞的染色體上使染色體的結構和功能發生了改變。這些我在十年前的靈排中已經發現,並在十年前出版的三本書上我已經講了這個問題。

由於從事靈界研究,我遭到廣州《南方都市報》記者王日晶抹黑報道,導致我團隊12個人被關入看守所。我在2013年4月15日至2014年6月14日被關入深圳市南山看守所,這期間停止了研究。

由於地球介質的原因,我們在地球上看不見高維空間。外星人給地球人傳遞消息,需要用特殊的方法,如外星人突然發現我停止靈排很多天了,後來他們發現我被關入看守所了。外星人為了保護我,也進入看守所。

外星人為了讓我知道他們一直在看守所陪着我,他們經常揉我眼。法院開庭那天,他們把我牙齒上取走一塊,旁聽的我太太的牙齒上同時也取走了一塊,部位也相同,所以我和太太開庭那天牙齒上相同部位均掉了一塊。外星人就是通過這樣的方式與人間溝通的。

因為地球上的核物質濃度高於其他星球,外星人在高維空間每四小時給我用水沖洗一次,由於沖水帶走

身體熱量,所以我平時怕冷,大家看我靈排錄像時會發現我穿的衣服總比別人多。在被關押在看守所期間,因看守所房間兩層高的高處四面均是窗戶但沒有玻璃,冬天冷風直接灌入,冷得我六個人的衣服穿在我身上。因為其他人不存在外星人沖水的事,加上他們又是年輕人,他們不冷,我借來他們換洗的衣服穿了六件。冬天沒有熱水,我一個多月沒有洗澡。但因為外星人每四小時給我沖水一次,所以一個月沒有洗澡也沒有感覺到什麼特別的。

也正因為這個原因,我身上不缺水,幾乎一年四季不用另外喝水,即使我在洛杉磯的沙漠中也不必另外喝水,而且我身上皮膚很嫩,幾乎每天身上有不小心磕傷的地方。幹活稍重我就得戴手套。這些行為特徵均與外星人給我噴水有關。

在看守所的人誤以為我有武功,有人打架在撞到我身上之前直接被外星人打飛出去,重重地摔在地上,別人誤以為是我打出去的。其實我一手拿着飯碗一手拿着勺子,站着吃飯,根本不可能把別人重重地摔出去跌到在水泥地上的水中。看守所內有人想靠近我戲弄我,外星人讓他們就直接頭痛,一個20歲的小伙子戲弄我,第二天頭髮就全白了。

2021年11月13日我下牙中間偏右第二個牙齒劇痛,痛得不能碰。靈排,原來是外星人準備用纜繩移喜馬拉雅山,重量相當於壓到了斜拉索橋的橋墩上,受力很重,靈界傳遞這個消息給我,我就靈排了第4176例,消息傳到,我的牙齒疼痛逐漸減輕了。

第二天早上,我女兒說晚上做夢見下牙中間偏右第二個牙齒掉了,只連了一點點牙神經,醒來以為真的掉了,確認牙齒沒有掉,這個部位同我相同,也就是說外星人把這個信息同時傳給我女兒了。在早年給我女兒靈排中,呈現的均是1945年日本原子彈爆炸中人類未知的事情。

那麼為什麼這次移山造島一定要選擇我參與並且我作為島主?因為我帶著這樣的使命在本周期在地球潛伏準備了4600年了。

外星人自2002年7月13日開始加氫氣,同時必須移星,但直到2017年5月仍然沒有溝通上地球人。我靈排中同他們溝通上了,協商後2017年6月3日移星就開始了。

2020年4月14日太陽的第三次工程用飛碟旋轉降低地球溫度也是我出的點子。

很多人不認為有外星人的存在,也有一部分人認為外星人無所不能,其實外星人也不是無所不能,如製造太陽時加完氫氣後,才發現加多了。也許地球人不相信外星人會犯這樣低級的錯誤,但情況確實這樣發生了。送氫氣時靠近宇宙的運轉中心一釋放氫氣即被吸過去,後來發現加多了,又無法取出,點火就延誤了10億年,而且由中心點火改為表面點火後,仍然爆炸劇烈,最後不得不投擲隕石把空間隔成一小隔一小隔才讓爆炸停止下來。

由於外星人與地球人溝通不暢,很多問題都卡住了。

由於我本來就是外星人,加上已經在地球上體驗了4600年了,基本上是知彼知己,所以外星人有不明白的事情就找我協商,尋找解決方案。

那麼什麼叫靈排?靈排就是一種方法,或者一個工具,就是與靈界溝通的一種方法。靈排的過程就是讀靈界檔案,也叫讀天書,如同看立體電影。通過這個方法,只要閱讀靈界檔案,宇宙里任何時間、任何地點發生的任何事情均可以知道。可以知道過去、現在,也可以知道未來。當然未來是可以改變的。

十五、堀尾忠正的前世今生

讀到這里,也許您就明白了我為什麼會寫出這樣的文章。因為我的前世是外星人,並把很強的通靈能力帶到了這一世。我前世參與過太陽的製造過程,所以知道後來爆炸失控,我們又往太陽里投擲隕石,然後還有壓太陽的過



程。我也參與過把胚胎運送到地球上來,所以我也知道核爆炸地球人全部炸死的事。

為瞭解決地球上的核物質問題,我已經守在地球很多世,在4600年前就留在了地球,不斷投胎再轉世,比較多的前世在日本和中國。我的最近的一世是在日本,我上一世的母親名叫堀尾知代,母親1926年4月10日出生於日本岐阜縣土岐市,結婚後在多治見市生活。後來懷孕我時,日本母親宮外孕,手術切除子宮後我去世。外星飛碟把我的靈魂接走,給我在飛碟上培訓了12年,然後外星人飛碟選擇了中國江蘇蘇州一家被1945年日本原子彈爆炸後從海面上飄來的兩個放射性污染擊中而去世的名叫陸志清的養子的人家投胎,我今生1966年2月5日在江蘇啓東出生,終於在2012年把日本原子彈爆炸對中國的影響從靈界傳到了人間。

在1988年10月22日上午10點,我與前世日本母親堀尾知代終於在江蘇鎮江醫學院相見了,事後母親一直給我信中寄來日元,1990年5月19日在日本辦妥了收養關係,我改名為堀尾忠正,中國讀音 Kuwei Zhongzheng,日本讀音 Horio Tadamasu。後來母親又從日本給我通過銀行匯錢到鎮江的中國銀行,匯來50萬日元。畢業前夕,我取走了一半25萬日元,另外25萬日元在1990年6月25日以存單單號0010252和0010253存在鎮江的中國銀行,至今存單還保留著。

日本母親資助了我進行靈界研究,所以我在解決了溫飽的情況下一直獨立從事研究,並且獲得了廣州暨南大學醫學院醫學碩士學位。

2021年1月11日我前世母親堀尾知代在日本去世,現在已經完成了把土地和房產登記到我名下。

我有兩個母親,一位是前世的日本母親,一位是中國的今生母親,均屬虎,相差12歲,均是厲害的屬虎母親。我中國今生的母親健在。

十六、超自然現象與宇宙中發生的事情我均可以破解

2021年11月16日《洛杉磯華人資訊網》以題為《南加州神秘現象頻發:凌晨神秘巨響嚇壞附近居民!軍艦遭14個UFO圍堵視頻曝光》報道:2021年11月15日上午8:20洛杉磯從拉霍亞到馬里布沿海地區均聽到巨響,有的人說聽到一聲巨響,有的人說聽到兩聲巨響。靈排4192例呈現:一個飛碟在海上不斷旋轉,下壓海水,把海水壓成凹透鏡狀,中間低,四周高。原來飛碟在做突然切斷動力試驗,動力切斷後無下壓的力量,海水從四面八方快速向中間靠攏,並在中間相遇碰撞發出巨響。此聲音同時往上折射,遇到飛碟,再次折射。如果居民離飛碟近,那麼原來的聲音與經飛碟折射後的聲音幾乎同時到達耳朵中,則只聽到一聲巨響。如果居民離飛碟遠,那麼原來的聲音先傳到耳朵中,經飛碟折射後的聲音後到達耳朵中,則聽到兩聲巨響。所以有些人說聽到一聲巨響,有些人說聽到兩聲巨響,這兩者均說得對。

類似的,2021年7月9日網上說洛杉磯很大範圍內感覺到房子震動,大家普遍認為發生了地震,但地震儀上未顯示有地震發生。靈排3737例呈現,一個飛碟在洛杉磯上空水平方向飛行,突然急速前行並且拐彎,使飛碟前方空氣被壓縮,而飛碟後方空氣稀薄。空氣被壓縮後又急速膨脹後類似發生了爆炸,所以發生了空氣的震動。這個同我家實際的感受相符。事件發生時,我太太在二樓,立即說發生了地震。我在一樓廚房,坐在桌子旁,什麼也沒有感覺到。因為音爆發生在空中,影響到了二樓的屋頂,發生了震動。而空氣壓縮引起的震動對一樓就沒有影響了,所以我在二樓感覺不到。如果是單層的房子,那麼就會感覺到房子震動。如果是地震的話,那麼一樓、二樓受到衝擊的機會均等,會同樣感受到震動。因為地震台沒有測到當天發生地震,但大範圍內的人感覺到了房子震動,專家說發生了飛機的音爆。由於看不見飛碟,也想不到是來自飛碟。科學家就只能認為是飛機發生了音爆,但又無法說出哪架飛機發生了音爆。

每次發生類似事件後,網上總會報道南加州的地震學家路西·瓊斯(Lucy Jones)和加州理工大學地震實驗室(Cal Tech Seismic Lab)的看法。通過靈排,發現他們的觀點與實際差異還是挺大的。靈排呈現近年尤其是2021年飛碟頻繁在地球表面活動。

在美國加州有一個地方稱為死亡谷,那邊的石頭會自己會跑,有

時候每秒跑5.6米,而且跑出來的均是兩條平行線。這個被稱為世界十大未解之謎。這事吸引了很多大學去研究,甚至安裝了多個GPS在這些石頭上測量移動規律。最後專家得出的結論是風吹引起。風能把重達二三百公斤的石頭吹走?而且每次均吹出兩條平行線來?2016年2月2日靈排645例時呈現,死亡谷是歷史上曾經修建舊金山往南的鐵路時大批死去的華工的墓地。為了讓現在的華人記得他們(華工)曾經修鐵路一事,他們的靈魂推動石頭在沙地上滑動,形成兩條平行線。鐵路永遠是平行線,總是兩塊石頭同時滑出出現平行線,這代表的就是鐵路。靈排就一目了然。靈排可以破解任何超自然現象與宇宙中發生的事情。無論過去、現在和將來。

我這 American Supernatural and Soulforce Medical Institute 和 Soulforce Medicine and Education Institute 已經破解了很多超自然事件,如果有未解之謎,我這均可破解,越是離奇、古怪越吸引我。

十七、靈排發現我們的宇宙旁邊另外還有一個宇宙

2021年11月20日堀尾忠正靈排第4211例時,發現一顆隕石接近地球和太陽,靈排呈現,這顆隕石來自於另外一個宇宙。後進行靈排多次跟蹤,呈現我們的宇宙誕生了57億年,我們的宇宙旁邊有一個宇宙誕生了108億年,正邁進109億年,比我們的宇宙大。另外一個宇宙的黃道面與我們這個宇宙的黃道面成約45度角。2021年5月由於我們這個宇宙(簡稱爲A)太陽的四次工程飛碟進入太陽內部,如鼓風機一樣對外旋轉,如中子彈一樣,發射出的能量穿過了我們這個宇宙的邊界,到達了另外一個宇宙(簡稱爲B)上,影響到了旁邊這個宇宙,於是另外一個宇宙聯係我們這個宇宙,因為沒有反應,於是發射了一顆隕石過來。

靈排呈現,我們這個宇宙曾經擴張時,需要吸收周邊的能量,於是地球的溫度下降,這個就是我們所稱的小冰川時期。而我們旁邊那個宇宙也曾經擴張,吸收走了我們這個宇宙的能量,



也吸收走了地球的熱量,稱爲大冰川時期。

由於旁邊這個宇宙在擴張,吸收走了我們這個宇宙的能量,我們這個宇宙的外星人突然發現太陽發出的熱量不夠了,補充氫氣來不及,於是2021年5月匆匆忙忙就用鼓風機(飛碟)對外旋轉,先提高現有的太陽上氫氣的燃燒率,將來再補充氫氣,這個就是太陽的四次工程的本質和操作程序。

靈排中經過多次協商與觀察,多個回合,搞明白了來龍去脈,描述如下:

B在擴張,把A的能量吸收走了。
A感覺太陽發出的熱量不夠了,於是匆匆忙忙進行了太陽的四次工程,因為加氫氣來不及,就用鼓風機向外旋轉提高燃燒效率。太陽燃燒發出中子彈,到達B。

B希望A不要發射中子彈過去。
A沒有接到B這個信息。
B發射一個隕石過來,軌道非常接近地球與太陽。

A的外星人用撞擊隕石想改變這個軌迹,但沒有起作用。
靈排追尋與溝通。

堀尾忠正告知A有B的存在,B希望A太陽里的鼓風機停轉。
A同意。

靈排繼續尋找原因,是因為B在擴張,吸收走了A的熱量,於是A用飛碟進入太陽旋轉的方法增加熱量。

最後結果是,2021年11月24日,B同意並立即停止擴張,A也停止在太陽中向外旋轉飛碟。

期間,2021年11月23日晚上,NASA(美國國家航空航天總署)從加州發射火箭,欲改變可能會撞擊地球的天體。這樣的天體,外星人也解決不了,地球人更不用試了。

靈排中呈現,B的太陽沒有A的太陽亮,這也同以前發現的我們這個宇宙的外星人造太陽時氫氣加多了吻合。

這樣,堀尾忠正不但實現了地球人與外星人之間的溝通,也實現了我們這個宇宙與其他宇宙的溝通。外星人給堀尾忠正建一個島,就是一個小小的回報與合作。(全文完)

永遠不要為別人的情緒買單

01 美國洛杉磯大學醫學院的心理學家加利·斯梅爾做過一個心理學實驗:他讓一個樂觀開朗的人與一個鬱鬱寡歡的人同處一室。結果,不到半個小時,這個原本樂觀的人也開始唉聲嘆氣起來。

加利·斯梅爾通過進一步的實驗證明:只需要 20 分鐘,不良情緒就會在不知不覺中傳染給別人。人的壞情緒就像病毒一樣,具有很強的殺傷力和傳染性。善待自己最好的方式,是遠離別人的壞情緒。

*** 不與別人的情緒糾纏** 尼採曾說:“與惡龍纏斗過久,自身亦會變成惡龍;凝視深淵過久,深淵將回以凝視。”與其為別人的垃圾情緒買單,不如放平心態,避之則吉。

*** 不被別人的沮喪傳染** 植物都喜歡向陽而生,有陽光的地方,就有溫暖。人也一樣。遠離負能量的圈子,才能還生活一片淨土。

*** 不被別人的焦慮裹挾** 有句話說得很好:“在命運為我們安排的時區里,一切都準時,一切都剛剛好。”你不必為別人的期待而感到焦慮,也不必被世俗的價值觀所捆綁。一個人只有發自內心地接納自己,才能活得自在坦然。為別人的情緒負責,是一種越界的表現。

白岩松曾說,我們之所以活得很累,並非生活過於刻薄,而是我們太容易被他人的情緒所左右。一個人最清醒的認知,是明白別人的情緒,

與自己毫無關係。

02 我們對情緒的誤解:積極情緒是好的,消極情緒是不好的。通常來講,我們會覺得令自己感到舒適、愉悅的就是“好情緒”;令自己不適的就是“壞情緒”。但情緒真的有好壞之分嗎?

當我們接納某一種情緒,它便可得到釋放和流動,當我們排拒某一種情緒,它便會堆積、壓抑從而變得具有破壞性。情緒無有好壞,關鍵是要用破壞性的方式表達它。

只要控制好自己,“壞情緒”就不會影響我們。解決方法其實是:你要去把垃圾倒了,不然房間收拾的再整潔,你還是會聞到垃圾桶的味道。只有“負面情緒”被消除,我們才會過得更好。

我們所要做的,只是學會更好地讓情緒通過自己,不再淤滯留在我們之中。情緒無法被消除,因為它本來就不屬於我們。流露情緒是軟弱的表現,還可能傷害他人。

其實,情緒是不可能真的完全被“埋藏”起來的,對方總會或多或少地感受到。與其維持表面的和平,真實地表達可能反而是更勇敢,也更容易解決問題的方式。情緒是不由自主,不受控制的怪物。我們要學着有意識地“知道”我們身

處什麼樣的情緒中,學會有意識地管理情緒。學會表達情緒容易變得“情緒化”。“學會表達情緒”則正是去學習如何帶有自知力的瞭解自己,表達內心真正的情緒。

03 管理情緒的三把鑰匙:

*** 事不順時, 讀書** 作家蔡瀾每年春節前都會開放一陣微博評論,回答網友提問。有人抱怨說自己近來事事不順,覺得人生簡直暗無天日,問他該如何排解。蔡老聞言,只回了兩個字:讀書。

書不是藥,但藥在讀書的過程中。人生難免有疾風驟雨時,閱讀,是自愈,也是自渡。它能讓你心沉靜,腦清醒。縱使被生活拖入泥沼,也有一寸一寸拉自己上來的精神力量。

*** 氣不平時, 運動** 運動,往往自帶修復內心的

力量。運動時產生的多巴胺和內啡肽,是世界上最好的解憂藥。一場大汗淋漓下來,你會發現,煩惱早就被拋在了天邊。

*** 心不靜時,冥想** 很多時候,困住我們的不是眼前的事,而是自己的情緒。專注大師安迪曾提出過一個思考方式:第三者視角。簡單來說,把你當成張三,把你碰到的問題也當成張三的。換種角度和心態,很多困難往往迎刃而解。



百家号/余余姐姐



寬容待人才能收穫更多

求嚴格、斤斤計較。而“徒”在古代指門徒,也引申為同伴。這下半句話的大意就是,一個人過於精明,對別人苛求太甚,為人處世過於斤斤計較,就很難找到朋友。做人交友當然要追求完美,但這世界上哪有真正的完人,任何人都會犯錯,都有自己的缺陷,做人就不能像清水一樣,太過嚴苛,一定要注意分寸,沒人會願意和一個心胸狹隘的人交朋友。

當我們越是對朋友苛求,路就會越走越窄,朋友們逐漸都會與你分開。寬容是一種美德,尤其是身處管理方面的職務,就應該有“宰相肚里能撐船”的氣量,在位居高位、強化自我之時,也要在日常生活中對一些小事儘量寬容,避免過於耿介,引發他人怨恨。很多時候,一味的嚴格反而會造成負面效果,不如放寬一些,讓大家都少點煩惱,讓大家都輕鬆生活,自然朋友就會越來越多,路也會越走越寬。

當然,這不意味着任何時候都需要寬容,在原則問題上絕不能放鬆,每個人都應有自己的底線,不能被突破,防止墮落。須知,一味的白不可取,而黑更加不可取,無原則的妥協,最終只會導致整個局勢的崩盤,招來更多的怨恨,丟掉底線後,人格也會墮落。很多時候,老祖宗的話都能給我們帶來啟發,讓我們生活更加圓滿。

“面善心毒”之人有 5 個特徵

俗話說:“畫龍畫虎難畫骨,知人知面不知心”,而人們也常說“世事難料,人心難測”,人心隔肚皮,僅僅通過一個人的表面,很容易被欺騙,因為生活中,也存在着一些“面善心毒”之人,從表面上看,他們有一副讓人親近,放鬆警惕的外在表現,而實際上,其內心卻與外在截然相反,說好聽點,便是帶刺的玫瑰,說難聽點,便是披着羊皮的狼。

生活中,遇到“面善心毒”之人,很容易受到傷害,因為這樣的人,猶如笑面虎,十分之虛偽狡猾,善於偽裝自己,讓人難以琢磨。如何區分“面善心毒”之人,十分之重要,他們往往有以下五個特徵,害人之心不可有,防人之心不可無,瞭解下也無妨。

第一、表里不一: 面善心毒之人,最可怕之處,便是善於偽裝,在生活中,他們往往表現得表里不一,人前一套,背後一套。表面上看起來,道貌岸然的樣子,背地里卻是雞鳴狗盜。面善心毒之人,往往兩面三刀,綿里藏針,有時候是朋友,卻做着仇人的勾當,口蜜腹劍,笑里藏刀,別被其表現所迷惑,否則很容易吃虧。

第二、搬弄是非: 面善心毒之人,有時候,如同“長舌婦”般,喜歡亂嚼舌根,搬弄是非,一旦聽到什麼事情,便議論紛紛,添油加醋,通過輿論去打壓對方,甚至會落井下石,做盡

小人,十分之陰險。

第三、唯利是圖: 天下熙熙攘攘,皆為利來利往。追求利益本身並沒有錯,但是要通過合理的途徑,也就是古人所說的“君子愛財取之有道”,然而,面善心毒之人,往往為了利益,表現得虛偽,他們將利益看得比任何事情都重要,唯利是圖,甚至是見利忘義。

有利可圖的人,他們表現得面善,無利可圖的人,他們表現得心毒。一旦你得利,他們便蜂擁而至,讓你看到面善的一面,一旦你失利,他們則遠走高飛,形同陌路。

第四、拋棄原則: 俗話說,“無規矩,不成方圓”,於事於人都是如此,做人要有底線,要講原則,堅守紅線。當一個人拋棄了原則,變得沒有底線,則會一步一步走向黑暗的深淵,最終難以回頭,變得“面善心毒”。生活中,遇見拋棄原則,不講底線的人,則要多加注意,因為他們的內心可能是很毒的,甚至可以無情冷血到拋棄所有。

第五、欺軟怕硬: 欺軟怕硬之人,與唯利是圖之人一樣,都很可

能是面善心毒之人。欺軟怕硬之人,不是為了利,而是為了勢,一旦得勢便仗勢欺人,欺負弱小,絲毫沒有手下留情,這樣的人,往往趨炎附勢,善於見風使舵,不得已的情況下,會表現出虛偽“善良”的一面。

以上便是生活中,“面善心毒”之人的五種特徵,在生活中,有的人甚至與之相處了十幾年,仍然不知道對方是面善心毒之人,從中可見,老實善良之人,很難應付得了面善心毒之人,因為他們太過於心狠手辣,太過於虛偽狡詐。

人活一世,我們不僅要誠待人,與人為善,廣結善緣,更要保護自己。行善要有智慧。行善的方式,如果助長了別人的傲氣與貪心,就不好了。



百家号/余余姐姐

人身上這“4 個毛病”,要學會改掉,別傷到自己

古語常言“金無足赤,人無完人”,我們每個人都不是聖人,身上或多或少都會有各種小毛病。一些小毛病其實也不能叫毛病,而是叫性格的具體體現,算是你個人的性格辨識標簽,無傷大雅。

但是有些毛病看上去很微小,稍不注意就會影響你的前程,無意中得罪別人或者傷了自己,最好能夠改掉,才能讓自己職場或者生活中都過得順風順水。

一、不斷退讓,過度善良的毛病

在《奇葩說》辯論中,柏邦妮曾說過這樣一段話:“善良是很珍貴的,但善良沒有長出牙齒來,那就是軟弱。痛苦本身並不是財富,但對痛苦的反思是財富;被欺負本身也不是禮物,但是對被欺負的那個反擊,就是禮物。”

楊娟是公司剛招入的人事專業員,小姑娘剛大學畢業沒多久,性格開朗,工作認真,做事非常麻利。

楊娟與同事相處更是熱心周到,也樂意幫助同事,於是同事有些啥雜事都會找楊娟幫忙。楊娟覺得互相幫忙也沒問題,都是滿口答應。

可是漸漸的,找楊娟幫忙做事的人越來越多,她有點應接不暇,甚至開始影響到她的本職工作。有次一個大姐忙著去接孩子,就把本應該她做的項目表讓楊娟做。

楊娟對大姐負責的工作並不是特別熟悉,只得硬著頭皮上,加班才把項目表趕了出來。結果因為對項目不熟悉,問題很多。大姐因此被領導批了一頓,她記恨起了楊娟,總覺得是楊娟故意整她的難堪。

因為找楊娟做事的同事多,她難免會漏掉一些同事交代的事。漸漸的,在同事眼里,楊娟成為工作能力不行,責任感欠缺的表現。

最終楊娟沒能獲得轉正,只得離開了公

司。無論職場還是生活,常常是“斗米養恩,擔米養仇”,你常常對別人好,別人就會把你的好當成理所當然,不會對你生出一絲感激之情。哪天你突然因為自己有事,沒幫別人,別人反而會責怪你。

所以我們要學會樹立自己的原則與底線,在別人侵犯的時候就要堅持學會拒絕。善良是好事,但過度善良,換不回別人的回報,只能收穫別人的欺負。

二、別人對你好一點,你就馬上推心置腹

多年前,我大學剛畢業到一家公司實習,剛到公司,內心非常忐忑與不安。這時部門一位老大姐對我特別好,經常給我帶點小零食、小玩意,常約我一起去吃午飯。

我就覺得這位大姐讓人感覺非常溫暖,於是把她當成了職場好朋友,對她完全不設防,啥都講。

一次我和男友吵架,心情非常鬱悶,沒忍住和這位大姐訴了苦,大姐自然安慰了我。本以為事情就這樣過去了,可是沒想到當天下午,領導說第二天要帶一個人去上海出差,她問我要不

要和她一起去。

我自然願意,能和領導一起出差可以學到很多東西的,剛想答應。就聽到大姐對領導說:“領導,小奈剛和男友吵架,心情不好,這時讓她出差會不會有點不近人情。”領導愣了,就對大姐說:“那你跟我一起去吧。”

於是我出差的機會就這樣泡湯了,事後大姐還和我說她是為我好,想讓我這幾天找機會和男友改善一下關係。我只能笑笑說沒事,但從那以後我記住了一點:別隨便對人推心置腹。

後面我也漸漸看懂了,大姐對我所說的好,只不過是她順手之舉而已。她送我的東西都是別人給她的,她不喜歡轉送給我。約我吃中午飯,是因為大部分時間都是我在買單。

別人對你一點好,你就感動得不行,馬上把別把一把捅自己的刀交到了別人手里,別人什麼時候用,何時用,你完全無法控制,最終受傷的只能是自己。

三、看不懂臉色,不斷追問

有些人說好聽了是性格耿直之人,說不好聽就是情商過低,不懂看人臉色行事,總喜歡打

破砂鍋問到底,給別人難堪,也影響了自己的人緣。

你開口問別人某個事情,如果對方含含糊糊就應付你,然後轉向另一個話題,那就說明別人不願和你談這事,就要懂得適可而止,別再追問。

有些人完全不顧對方感受,自己想知道什麼就一定要追問,殊不知這是非常討人厭的行為。

如果你有這個毛病,就儘快改正,人與人相處要講究分寸,過了分寸就成為萬人厭了。

四、過度好為人師

可以說每個人都會有好為人師的一面,出發點是好的,想把自己感興趣的、掌握的內容分享給別人。可事實上,過度的好為人師,或者說主動去好為人師是件容易引起別人反感的事情。

我有個同事很喜歡打羽毛球,他一遇到機會就開始向同事們普及打羽毛球的好處及相關知識,讓大家都去打。一開始同事還會應付他一下,可是時間久了,大家都受不了他了。

但凡他一講羽毛球的話題,所有人都會想辦法馬上岔開,不然講起來就沒完沒了。到後面同事聚會都不敢約他,大家都怕他講羽毛球知識了。

所以想分享自己精通的知識,就算是出于好心,也要看對象,如果對方已經表現出對你想分享的內容沒有興趣,那就要馬上閉嘴,不要再提這個話題。

你覺得蘋果好吃,不代表別人也覺得蘋果好吃。

以上四個毛病,其實都不是什麼大問題,但如果能在工作、生活中稍微注意,改正它。別太委屈自己,也懂得換位思考,那人生之路自然越過越順遂了



Nearly \$117 million granted by Cleveland Foundation and its donors in 2021 Foundation board of directors approves more than \$27.7 million in Q4 grantmaking

CLEVELAND (Dec. 15, 2021) - The Cleveland Foundation Board of Directors today announced nearly \$28 million in grants approved in the final quarter of 2021. Supporting residents in Cuyahoga, Lake and Geauga counties, the foundation has invested more than \$116.9 million in the community year-to-date.

"This year, we again witnessed the creativity, compassion and commitment of Greater Cleveland residents in action as our community continued to navigate the COVID-19 pandemic and its far-reaching effects," said Ronn Richard, Cleveland Foundation president & CEO. "Each year, I am incredibly proud of the foundation's donors, board and staff as well as our valued nonprofit partners working across every sector to move our community forward — no matter how challenging the circumstances. There is nothing we can't do when we come together as a community."

Highlights of grants approved in the fourth quarter by the foundation's board of directors include:

- Arts & Culture
 - Cleveland Institute of Music (\$200,000) - Two-year funding for the continuation of the Musical Pathways Fellowship
 - Cleveland Museum of Art (\$133,140) - Continuation of curatorial Arts Mastery programming for teens
 - Cleveland Museum of Natural History (\$400,000) - Next phase of the museum's capital campaign that will help make science education more accessible
 - Lake Erie Ink (\$20,000) - Supporting student creative writing through curriculum and outreach upgrades
 - Museum of Contemporary Art Cleveland (\$50,000) - Continuing free admission to the

museum to remove barriers and provide individuals and families access to the arts

Twelve Literary Arts (\$50,000) - Continuation of literary arts and poetry Arts Mastery programming for high-school students and young adults

Economic & Workforce Development

Manufacturing Works (\$250,000) - Expanding the capacity of the organization's Leadership Institute for prospective manufacturing business owners and leaders

Education

Economic Growth Foundation (\$250,000) - Continuing to construct a model IT pipeline within the Cleveland Metropolitan School District by ensuring there is quality IT curriculum in every school through TEALS and building out career awareness/exploration opportunities in IT through RITE

Esperanza, Inc. (\$200,000) - Improving multi-generational educational opportunities for Hispanic youth and adult learners through educational programming, culturally competent mentoring, and postsecondary supports

Great Lakes Science Center (\$125,000) - Supporting hands-on STEM programming for Cleveland Metropolitan School District students in grades 6-8

Leadership

Business Volunteers Unlimited (\$114,000) - Expanding capacity to provide needs assessments, consulting on board development, strategic planning, succession planning, executive transition management, and leadership training for nonprofit executives

Business Volunteers Unlimited (\$170,000) - Supporting the Skill CONNECT and Volunteer CONNECT programs, which are both Encore ini-

tiatives

East End Neighborhood House Association (\$200,000) - Two-year support for the continued growth of the Foster Grandparent program, run in conjunction with Encore Cleveland

Greater Cleveland Volunteers (\$250,000) - Continued management of all outreach and communications activities for the Encore Cleveland network

Neighborhood Revitalization & Engagement

Hebrew Free Loan Association of Northeast Ohio (\$198,000) - Increasing operational capacity with a focus on middle income, newcomer/immigrant populations, and COVID emergency response

In Our Backyards, Inc. (\$110,000) - Supporting small businesses and local economic development efforts as they relate to COVID-19 recovery and support, while also enhancing opportunities for non-voting civic engagement (focused on newcomers, immigrants and refugees), and capacity building for BIPOC leaders to launch successful crowdfunding campaigns

Negro League Baseball Legends Hall of Fame (\$110,000) - Two-year support for Baseball Heritage Museum capacity development and an outreach campaign to the Hough and MidTown neighborhoods

Smart Development Inc. (\$100,000) - Expanding organizational capacity and providing responsive support for the resettlement of Afghan refugees

Youth, Health & Human Services

American Red Cross, Northeast Ohio Chapter (\$50,000) - Supporting American Red Cross disaster relief efforts

Asian Services in Action, Inc. (\$50,000) - Continued support of pro bono legal services and

application fees for Afghan refugees and their families in Greater Cleveland

Cleveland Family Center for Missing Children and Adults (\$50,000) - Missing persons training for law enforcement

Cleveland Kids' Book Bank (\$50,000) - Improving and expanding the Cleveland Kids' Book Bank community outreach efforts while increasing the number of new diverse books

Family Promise of Greater Cleveland (\$75,000) - Providing trauma-informed care to families in shelter

Front Steps Housing and Services (\$104,000) - Expanding community-based behavioral health services

Malachi House, Inc. (\$15,000) - Operational support for residential care serving Cleveland's terminally ill, low-income and homeless populations

The Refugee Response (\$50,000) - Administration and implementation of immediate supportive services for Afghan refugees settling in Greater Cleveland

Starting Point (\$200,000) - Expanding and enhancing access to quality early care and education

For more information on the Cleveland Foundation, please visit ClevelandFoundation.org.



Statement by U.S. Secretary of Education Miguel Cardona on President Biden's Nomination of LaWanda Toney

U.S. Secretary of Education Miguel Cardona issued the following statement today on President Biden's intent to nominate LaWanda Toney for assistant secretary for communications and outreach at the U.S. Department of Education:

"I am heartened that the President has nominated LaWanda Toney as assistant secretary for communications and outreach at the U.S. Department of Education. LaWanda brings years of strategic messaging experience to this role, as well as a deep dedication to excellence and equity in education. LaWanda's strong connections to our parent communities also will help to ensure that the Department's communications and engagement continue to be informed by the lived experi-

ences of parents and families across the country, who—particularly amid the pandemic—have raised their voices and demonstrated incredible advocacy for the education that their children need and deserve in order to thrive. I look forward to LaWanda's swift confirmation and to welcoming her to the team at the Department."

About LaWanda Toney

LaWanda Toney is the director of strategic communications at the National Parent Teacher Association (National PTA), whose mission is to empower families and communities to advocate for all children, and she has been a part of the association for over 12 years. She manages the National PTA's communications team in the areas of

web, social media, editorial, creative development, and media relations. Her work has received several awards from the Association of Media and Publishing and the Power of "A" Awards with the American Society of Association Executives (ASAE). LaWanda is also the co-host of National PTA's podcast, Notes from the Backpack.

Prior to working at National PTA, LaWanda managed marketing programs, planned special events and created communications campaigns for major retailers, nonprofits, publishing, and advertising companies. LaWanda holds a bachelor of arts degree in broadcast journalism from Howard University and a master of arts in strategic communication with an emphasis in public relations

from Trinity University. She also is a member of ASAE and ColorComm, an organization for women of color in all areas of communications.



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

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

事務所提供以下服務:

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

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

穿高跟鞋 每次不要超過四個小時



跖骨頭受壓明顯增大。如果長期穿着尖頭的高跟鞋，還會導致第一跖趾關節向外側偏斜而形成外翻，第二足趾被動抬高置于第一足趾上，第五足趾的遠端向內側偏斜而呈現畸形狀態。女性長期穿着高跟鞋可改變足底壓力的分布，引起足弓的塌陷，足底筋膜及足底肌肉易疲勞，足底的血管、神經由於足弓塌陷而更容易受壓，導致足部出現麻木、疼痛等異樣感覺。

對膝關節的危害

穿高跟鞋狀態下，沿股骨(大腿)和脛骨(小腿)方向作用于膝關節和踝關節的應力增加，導致膝關節的磨損程度增加，時間越長，髮生關節前痛、膝關節炎的風險越大。

對腰椎的危害

高跟鞋前後高低高的結構打破了人體足弓的平衡，造成足底壓力分布不均，使附着在足弓的肌肉和韌帶處在緊張的狀態，長期穿會引起足部的局部疼痛、畸形。

穿高跟鞋的常見危害對足部的危害

一般認為，高跟鞋是指鞋跟超過7厘米的鞋子，穿着高跟鞋站立和行走時，人體重心發生改變，重量集中于足前掌，因此導致腳掌

人體的脊柱有頸曲、胸曲、腰曲和骶曲四個生理彎曲，起到維持身體平衡、穩定及緩衝震蕩等作用。穿上高跟鞋後，身體重心會前移，骨盆會前傾，為了維持身體的穩定性，人們往往採取挺胸、翹臀和腰向後伸等代償性動作來獲得新的平衡。這樣可導致腰背部肌長期處於緊張收縮的狀態而出現腰肌勞損。

對平衡功能的影響

女性穿上高跟鞋後，使得人體的支撐面積減少，相應增大了摔倒的風險。穿上高跟鞋後，人體平衡功能受限，尤其是遇到地面有障礙物時，更容易出現摔倒，而導致“崴腳”等問題。

對下肢靜脈的危害

人們在行走時，小腿肌肉有節律地收縮、舒張，可以幫助下肢靜脈將血液“泵”回心臟，從而減輕下肢靜脈壓力。穿着高跟鞋以後，小腿的肌肉始終處於緊繃收縮的狀態，使得小腿肌肉收縮、舒張功能失衡從而影響下肢的血液回流到心臟，出現局部血液瘀滯，靜脈壓力升高。

當靜脈壓力到達一定程度時，可導致靜脈壁擴張並逐漸扭曲變形，發生靜脈曲張。靜脈曲張不僅影響雙下肢的外觀，還會導致血液循環障礙，影響皮膚的營養狀況而出現色素沉着、皮疹等，嚴重的還可能促使機體形成靜脈血栓。

放鬆足底筋膜可以緩解傷害。將高爾夫球或網球放置于足底，足底肌肉收縮促使球來回滾動，使脛骨後肌、趾長屈肌以及足底的趾屈肌等得以放鬆，從而緩解足底筋膜的疲勞。

正確穿鞋很重要。購買鞋子時，儘可能選粗跟的，通過增加支撐面積，提高人體的平衡功能。鞋跟的高度不超過7厘米，每次穿高跟鞋的時間不超過4小時，穿高跟鞋走路時，保持軀幹挺直，步伐小一點。總而言之，增加支撐面積，降低行走速度，提高行走的穩定性，降低摔倒的風險。

睡覺時有4種異常 說明腦血管堵塞嚴重

腦梗，是腦組織缺血缺氧而壞死引發的疾病。

數據顯示，腦梗的死亡率高達70%，而在經過了先進治療的一部分人中，也可能留下偏癱的後遺症。因此，積極預防腦梗至關重要。

4個異常是腦梗前兆

1 頭痛

睡前經常容易頭痛的人要注意，尤其是高血壓、高血脂的朋友，血液粘稠度高，更容易形成血栓，堵塞血管。一旦腦血管堵塞，就會出現持續性的頭痛，這種頭痛可能導致難以入



睡。

2 手腳麻木

睡覺時頻繁出現手腳麻木，尤其是單側性的，要警惕。當腦血管堵塞，腦供血不足時，處於肢體末端的手腳表現更加明顯。患者還可能會有突然拿不住東西、手持物體突然掉落等症狀。

3 單側流口水

大腦缺血缺氧時，會使雙側的皮質腦干束受到影響，導致舌下功能紊亂，使患者出現單側流口水、嘴歪眼斜、眼角閉合不嚴等症。當動脈硬化及腦缺血缺氧嚴重時，患者還會出現頻繁打哈欠的現象，要及時就醫。

4 手腳冰涼

手腳屬於肢體的末端部位，一旦腦血管堵塞，會使供應手腳的血液更少，出現手腳冰涼的現象。這一現象即使夜間蓋好棉被，做好保暖措施，也難以捂熱，要警惕。

預防腦梗要做好兩件事

1 遠離煙酒。

2 控制好嘴巴。少吃肥肉、動物內臟等高脂高膽固醇食物，少吃鹹菜、加工肉等腌制等高鹽食物，控制好血壓水平也同樣重要。



咸魚是「一類致癌物」你常吃嗎？

早在2012年，中式鹹魚就被列入《世界衛生組織國際癌症研究機構致癌物清單》中，成為1類致癌物。因為中式鹹魚先要進行高濃度的鹽腌制，又要進行脫水，這個過程會生成一些亞硝酰胺類化合物。實驗證明，這些亞硝酰胺類化合物在動物實驗中顯示出致癌性。這類物質也被列為1類致癌物質。

致癌物質的分類由國際癌症研究機構(IARC)，世界衛生組織的子公司，是最權威、最具影響力的世界上癌症和致癌性的參考指數。1類致癌物級別最高，即“對人體絕對致癌”，就是說有確鑿證據表明它會增加患癌風險。

還有哪些食物有致癌風險？

一、黃麴黴素：最強的生物致癌劑

1、發霉的花生、玉米

黃麴黴素藏在發霉的食物里，特別是澱粉含量高的食物里，花生、玉米等。我們常吃的大米、小米、豆類，尤其是在高溫濕潤的環境下，一旦霉變也會陷入它的“魔爪”。

2.發苦的堅果

如果吃到變苦的瓜子，一定要及時吐掉並且漱口，因為瓜子等堅果的苦味正是來自霉變過程中產生的黃麴黴毒素，經常攝入會增加肝癌風險。

二、苯並芘：可誘發多種癌！

1.高溫油炸食品

多次使用的高溫植物油、油炸過火、爆炒的食品都會產生苯並芘，焦糊的食品中其含量比普通食物的要增加10倍~20倍。

2.燻烤食品

燻烤所用的燃料木炭，本來就含有少量的苯並芘，在高溫下它們便有可能伴隨着煙霧侵入食品中。另一方面，被燻烤的魚或肉自身含有的糖和脂肪不完全燃燒也會產生苯並芘。

三、酒精：與多種癌症發生有關

酒含有的酒精具有致癌作用已被證實，因此世界衛生組織已經把酒列為1類致癌物，它與肝癌、口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌等的發生都有關。

為什麼我們的回憶總是容易被音樂喚起？

《旋律舞者》(Rhythm Is a Dancer) 是這樣一首令我思如潮涌的歌曲。

它是德國歐陸舞曲組合 (German Euro-dance) Snap!的一首歌。有一年夏天，我周遊歐洲各國，常常聽到這支曲子。如今，我只要聽到其中的一句歌詞——“它是你靈魂的伴侶/無處不在”——旅程中的深夜與沙灘便會霎時間躍入腦海中。然而，如果不聽這首曲子，自己刻意地嘗試回想那個假期的所見所感，那將無法像有它相伴時那樣，一下子就置身其中，思緒萬千。這般感受，人皆有之：幾十年後，再聽當年的那首曲子，你好像乘上了時光穿梭機，飛回到那個特定的時刻。你的所見所感，彷彿身臨其境。音樂和記憶之間的深繫與沙灘便會霎時間躍入腦海中。然而，如果不聽這首曲子，自己刻意地嘗試回想那個假期的所見所感，那將無法像有它相伴時那樣，一下子就置身其中，思緒萬千。這般感受，人皆有之：幾十年後，再聽當年的那首曲子，你好像乘上了時光穿梭機，飛回到那個特定的時刻。你的所見所感，彷彿身臨其境。音樂和記憶之間的深繫與沙灘便會霎時間躍入腦海中。

在人腦中，海馬體和額葉皮層是與記憶相連的兩大區域，它們每分鐘都在接收大量的信息。所以，回憶並不總是那麼容易。不是人們想回憶，就能回憶起來的。而音樂有助於增進記憶，是因為音樂有節奏和韻律，有時可以提供暗示、釋放信息。正是歌曲的結構、旋律以及其歌詞所勾勒出的意象幫助我們記住它。

時至今日，這種技巧依然重要。神經科學家分析與記憶力相關的大腦機制，發現配上音樂的字詞是最容易被他人記住的。只要想想：“A, B, C, D, E, F, G, 跟我一起唱吧。”它很可能屬於頭幾首你會唱的歌。將文本配上音樂，唱成歌，比乾巴巴地把它講出來更容易讓人記住。

一切盡在腦海中

由此，音樂和記憶之間存在關聯。然而，為什麼當我們聽到某首特定的歌曲時，會有心潮澎湃的感覺，而不僅僅是能夠將其中歌詞倒背如流？一聽到《旋律舞者》，我就會想起頭一次沒有父母陪伴而獨自遠行的那種奇妙感覺以及途中的所有樂趣；同樣，其中的歌詞也會重現腦

海，但也許我該補充一句，這些歌詞並不是特別合我的意——因為它們味同嚼蠟，或者說簡直糟透了。有位評論家把 “I'm as serious as cancer when I say rhythm is a dancer” 這句稱為“史上最爛歌詞”。可是，它卻能喚起我心底深處的情感。

記憶可以分為不同的種類，包括了外顯記憶和內隱記憶。外顯記憶是一種有意識的記憶，指人們刻意回想過去的情形，通常由這樣的問題而引發：那年夏天我在哪裏？我在和誰一起旅遊？而內隱記憶則是一種更具反應性的無意識記憶。

“記憶有很大一部分在潛意識中發生，”作曲家兼芝加哥藝術學院播音節目主席的羅伯特·斯奈德(Robert Snyder)對我說道。“有一些方面的記憶的發生是隱而難見的，亦即處於意識之外”。另外，他還說到：“內隱記憶系統和外顯記憶系統跟大腦的不同區塊相關”。阿爾茲茨海默症等疾病破壞的是外顯記憶系統。相形之下，內隱記憶系統更為強健。斯奈德解釋說：“人們往往將能在自身無意識之時發生影響的事物看成是渾厚有力的”。換言之，內隱記憶既令人心潮涌動，又牢固而持久。

特別值得注意的是，由音樂喚起的記憶一般出自於我們人生的特定時期。曾轟動一時的經典之作比往後年月中的歌曲更能讓我們重返十幾歲、二十幾歲的光陰。心理學家稱這種記憶為“記憶隆起”(remisence bump)。之所以會有這樣的記憶高峰，是因為在這段時間里，我們經歷了很多人生的第一次，漸漸學會獨立自主，它是我們生命中尤為重要且精彩紛呈的時刻。一切都別開生面，意味悠長。在那之後，生活就變得有點模糊不清了。音樂可以勾起我們的感情，而儘管歌曲的聲音和所營造的氣氛也很重要，但卻並不一定會決定聽者的主觀感受。一首悲傷的歌可能會使我們回憶起一段開心的時光，反之亦然。

我們生活的音軌

往往是流行音樂，勾起了我們對人生中這段時光的回憶。為什麼呢？嗯，首先得說，不管是否出於我們的選擇，這些樂曲在時代大背景中此起彼伏，不絕于耳。收音機、酒吧、俱樂部和臥室里總會放一些時下的音樂作品，而且這些曲子幾乎都碰巧與某個特定時期相關聯。此外，流行音樂風靡於某個特定的時代。例如，聽聽二十世紀六七十年代的流行歌曲，你就會發現自己感受到了那個時代的氣息。有一些更為抽象難解的音樂作品，比方說西方古典音樂，它已經離自己初創的時代越來越遠，而且可能會越發難以辨認。

《普魯斯特效應：感官乃通往逝去記憶之門》(The Proust Effect: The Senses as Doorways to Lost Memories)一書的作者克雷蒂安·范·坎彭對不同感官喚醒記憶的方式進行了研究，比如法國作家馬塞爾·普魯斯特的《追憶似水年華》(In Search of Lost Time) 中的瑪德琳蛋糕之于作者本人的魔力——只要咬上一口這香甜的蛋糕，它那獨特的香味、色澤以及它所營造的氣氛，就會使他重返童年時代。儘管坎彭的大部分作品都在研究大腦，但他對人腦外部狀況的所進行觀察有巨大的價值。他指出：“氣味的不同是因為它是個體的記憶，然而，我們對音樂的體會中，有一些非常群體化的東西。我們往往和小夥伴擁有共同的關於音樂的記憶。”我們一起聽音樂。派對上，我們一邊跳舞、與朋友交談，一邊聽着音樂。我們相約一起去聽音樂會或者演唱會。而正是因為音樂是我們的社交生活（常常是與至關重要的那幾位一道度過）的

一部分，所以它特別有意義。的確，我們常常為諸如葬禮或婚禮這些關乎人生大事的重要場合奏樂或者譜曲。

通常，受過腦外傷的人記憶力方面會有問題。而音樂可以幫助他們回想起一些本已遺忘的特別時刻。對那些備受癡癡折磨的人來說，傾聽年輕時聽過的音樂可以使他們清晰地回憶起往事。坎彭還強調了音樂對抑鬱症患者的價值。它能幫助抑鬱症患者回想起那些痛苦的人生片段，而其實這些時刻並不一定像他們原本想的那么糟。“抑鬱症患者常常感覺生活中似乎充滿了掃興的事情。”而聽音樂，回想多姿多彩的往事，“可以幫助他們記住更加多元化的生活經歷”。他特別提到，這些經歷並不總是積極的，“但它們可能會更加全面”。音樂無法根治抑鬱症，但它或許可以協助抑鬱症患者痊癒。

展望未來，坎彭感到十分樂觀：“現在，人們很怕忘事兒，非常擔心記憶力有問題。但好就好在，如今我們正着手採取措施，幫助記憶。”

對許許多多的人來說，這將是悅耳的佳音。



克制怒氣的修行



在金庸的小說里，很多人被憤怒吞噬了。《天龍八部》中，段譽、喬峰、虛竹分別對應着貪、嗔、痴三毒。喬峰熱血易嗔怒，武功蓋世卻受到命運無情的捉弄，親手誤殺了最愛的人，終生悔恨。

而《飛狐外傳》里，高手“毒手藥王”不斷修行，就是為了“制怒”。年輕時他脾氣暴躁，出家後法名“大嗔”；後來修心養性，更名“一嗔”；收程靈素為徒的時候，法名叫“偶嗔”；最後改作“無嗔”，境界一層層往上走。

藥王谷有個規矩，不下沒有解藥的毒。當年苗人鳳跟一嗔過招時，一嗔扔給他一個鐵盒，里面既有咬人的毒蛇，又有醫治的解藥。程靈素說：“倘若先師彼時仍是叫作大嗔，鐵盒中便只有毒蛇而無解藥了。”這讓苗人鳳想想都有些後怕。“毒手藥王”還有個徒弟，名字一直叫“石萬嗔”，想害人反害己，不得善終，也是巧妙的對應。

《西遊記》里的“嗔”就更有趣一點。孫悟空拜師學藝時，對菩提祖師自我介紹說：“人若罵我，我也不惱；若打我，我也不嗔，只是賠個禮兒就罷了，一生無性。”没什么本領的孫悟空的確沒脾氣，學藝時笑容可掬，勤勤懇懇做長工，和大家打成一片。可學成武藝，便大不相同，回到花果山聽得猴子猴孫訴苦被妖王佔了洞府，立即大怒，現出山大王本色。在取經路上更是脾氣暴躁，唐僧有了緊箍咒才能制住他。

西行路也是孫悟空克制怒氣的修行，經歷了許多人和事，到達靈山時，他的世界已然開闊許多。從小人物的忍氣吞聲，到略有能力時的張揚恣肆，再到最後知道什麼讓自己生氣、在和誰生氣、如何不生氣，從而達到虛懷若谷的境界，也是很多人的成長過程吧。

(斯羽摘自微信公眾號“問哈”，鄒健圖) 2021-11-15 12:42 問哈

從前真的很慢

美食博主李子柒製作的咸鴨蛋要從養鴨子開始。彈幕上有人抱怨：吃一個咸鴨蛋，居然要等兩個多月，還不算養鴨子的時間。後面有人回答：我們以前自己做咸鴨蛋，從秋天看着鴨子下蛋，然後一天收集，再用黃泥巴加鹽包起來，確實要攔到初冬，才會變成美味可口的咸鴨蛋呀。

不僅是腌鴨蛋，灌香腸、做臘肉都要有足夠的耐性。要冬至之後，天地涼透。腌一周，晾半月，還要柏樹枝燻過，掛在屋樑上，讓北風吹乾，才算合格。

不僅食物的製作要等着食材的成長，萬物的生長都有自己的節律。我們不能加速，唯有等待。在等待中體會時間的長度，然後穿梭在不同的等待之間：等杏花開，等佳人來，等新娘上轎，等太陽下山。

今天的年輕人被速食食品和外賣訓練的大腦，很難理解曾經許多食物的製作，實際上真的很慢，必須有足夠等待的時間。我們被省略的時間恰是他人奮力工作的階段。今天，我們只參與了其中的一個節點，用金錢強行裁剪。一個按鍵，就可招之即來。失去的不僅是耐性，我們正在失去對許多事物刨根問底的興趣，我們很不耐煩。

意大利美食作家卡爾洛·佩特里尼1986年路過羅馬的一處麥當勞，被幾十名學生一字排開津津有味吃漢堡的場面震驚。他發起了反對快餐的“慢食運動”。號召人們反對按標準化、規格化生產的單調的快餐食品，提倡有個性的、營養均衡的傳統美食。即使在最繁忙的時候，也不要忘記家鄉的美食。國際慢食協會的標識是一只可愛的蝸牛，慢慢走呀，慢慢看。如果連吃飯都成為流水線，普通人對生活的感念會遺失在哪片山川？

所有完整的生命當然有始有終，不管是植物還是動物，不管是人還是莊稼。釀制發酵的不僅是糧食，還有人的情感。

一封信要寫好幾天，才能在字句的反復斟酌中妥帖安放情感。還要在路上風餐露宿，才能把一顆心帶到另一顆心的身邊。修房子要先從種樹開始，做棉襪要從種棉花開始。那些過去的日子，衣食住行都要享受恩澤的人親自參與，不得假以人手。我們是享受者，我們也是

創造者。從前，我們真的過得很慢。夕陽的余暉要在西邊徘徊好久，天空才會暗淡下來。我們看得見每一束光線的明滅，每一顆星星從夜幕中現身，每一輪月亮的損益。

那些時候，人是時光的見證者，他們參與了生產、生長的過程，而不是變成片段，與所有事物點頭之交，然後轉身就是天涯，錯失于擦肩。在時代的加速洪流中，我們如蜻蜓點水，掠過所有的表面，獲得豐富的同时，卻失去了深入體察的時間。 蔣曼



無論和誰在一起，請記住這三句話



現代社會，如何處理人與人之間的關係，是一個無法避免的話題。很多情誼，都是在一來一往間產生的。在所有關係中，如果只有

一方默默付出，而另一方一味索取，這樣的關係最終會破裂。

所以，無論和誰相處，都請務必記住這三點：記人好處，看人長處，幫人難處。

有人說：“人家幫我，永誌不忘；我幫人家，莫記心上。”很多時候，對一個人好，並非想要他人有所回報。但如果他人連別人的好都記不住，才是最傷人的。

記不住別人的好，就是在漠視別人的付出。沒有誰的付出是理所當然的，記人好處是對付出者最基本的尊重。能記人好處的人，才能將別人的付出看在眼里。

你懂我的付出，我懂你的感激，這樣的情誼才能持久。

“一千個觀眾眼中有一千個哈姆雷特。”看人缺點，容易討厭一個人；看人優點，才能產生好感。

懂得欣賞別人長處的人，更寬容。這樣的人，不僅對人有善意，還會去學習別人的優點，讓自己變得更好。

人們常說，金無足赤，人無完人。誰都不是生來就完美，每個人都會有這樣或那樣的缺

點，每個人也都有長處和短處。記人惡，傷自己；記人好，利于己。

所以，別總盯着別人的缺點不放。待人寬一分是福，善於看人長處的人，對待人生、世界才會更寬容。

生活中，每個人都會遇到一些難事。人在困難、無助時，都希望有人能拉自己一把。有時，你的舉手之勞，卻給予了別人極大的溫暖。

人們常說：“贈人玫瑰，手留余香。”幫人難處，其實也在無形之中幫助了自己。

養一顆善心，積一生福氣。在生活里更是如此。幫朋友一把，會加深感情；幫陌生人一把，會傳遞善意。

其實，人與人相處沒那么多套路，真誠、善良就足夠了。對別人的付出，看在眼里；對別人的長處，多去欣賞；對別人的難處，出手援助。如果想要得到別人的好感、幫助，就要心存感恩，用一顆善良之心對待別人，自然會有不一樣的收穫。

記住別人的付出，看到別人的長處，也是為人處世最好的修養。 作者：明心君

成功的變老對我們有多重要

快樂絕不僅僅是運氣，而是取決于很多因素。一個人應該像運動員準備比賽一樣來為快樂做好準備。勤奮鍛煉，減少受傷機會，競賽成績自然會好。人只有兩個去向：變老或死亡，所以成功地變老非常重要。

況且我發現儘管悲觀者宣稱人生沒有意義，但他們中的絕大多數還是會耗到生命的最後一秒鐘。看到這麼多男人和女人都很怕變老，我覺得很可悲。他們被恐懼束縛住了。

很多人在看到他們頭上的第一根白髮時都嚇壞了。人頭髮變白其實沒有必要害怕。如果頭髮變綠或變藍，那倒是應該去醫院看看，而頭髮變白只不過是因為頭皮里黑色素太多，不冒出來不行。

別為你的白髮羞耻，你應該為它感到自豪。看看這個世界上成千上萬的人都在經歷着的不幸，你應該感到很幸運你能活到長出白髮的時候。

有的傻瓜會說，“我是希望我老了還能像年輕時一樣漂亮迷人。”這不可能。我們得承認老人不漂亮迷人。漂亮只屬於青年，而且是青年最重要的魅力。詩人勃朗寧認為青年漂亮迷人是因為他們如果沒了這個就會讓人難以容忍。

年輕人是這個世界的裝飾品，這就是我們喜歡他們的原因。他們身體苗條，行動敏捷，美麗動人，因為他們如果不是這樣的話就沒有能容忍他們的存在了。如果小伙子和姑娘們，除了無知以外，還白髮蒼蒼，謝頂肥胖，滿臉皺紋，再加上個雙下巴，那真是太恐怖了。

但是造物主的安排是讓年輕人外表迷人，而給他們時間來增長智慧和見識。然後他們就可以用自己的聰明才智來生存，同時丟掉迷人的外表。

小孩子坐在你腿上，伸手來拿你的手錶，你會說，“好孩子，這個不能拿呀！”但如果有個三十歲的人伸手來拿你的手錶，你會送他進監獄。

我們長大時別人對我們的期望值會更高，所以沒有人比一個已屆成年而心智還像孩子的女人更可悲的了。這個文明社會里没有她的位置。？

就算有人能到老還能漂亮迷人，這充其量也就是一種退卻、一種投降，而不應該為決戰到底的生命斗士所接受。？與其勉強維持

着外貌而變老，我們能不能充滿期盼地變老，勝利地變老呢？完全有可能。

約瑟·丘特決不是個盲目樂觀主義者，而是個極其老練世故的人。可是他七十多歲時有一次在紐約的一次公開演講中宣稱，人生最快樂的階段是七十到八十歲：“我建議你們加快速度，趕緊加入這個行列。”？讓我們再來看看另外一個流行的觀點：我們年紀大了之後就失去了所有的幻想。這話倒是一點不假。我覺得我現在就沒有任何幻想。即使有，我會很高興今天就把它扔掉。

你丟掉一個不切實際的幻想會怎麼樣呢？每次你丟掉一個幻想，你就會有一個新見解。見解與思想比幻想更有趣，所以會更讓你欣喜。？實實在在的世界，男人和女人比那些由無知和愚妄描繪出的圖景更值得讓你瞭解。有人告訴我們青年之所以最快樂是因為他們戴着玫瑰色的眼鏡看世界。

但我沒有任何想戴玫瑰色眼鏡的慾望，並且我還可以證明你也不需要。？讓我們來看看我們在政治經濟學中的老熟人：供需法則。需求決定價格。大家都想要的東西肯定比沒人想要的東西貴。

假如你今年夏天去歐洲，到那里的商店里去買一副高倍望遠鏡。結果售貨員建議說與其買望遠鏡，你不如買一個萬花筒，你用它可以看到非常鮮艷美麗的圖案。

你一定會說，“你當我是孩子了？我對這些五顏六色不感興趣！”

“我知道，但是距離才產生美感。你看到五英里以外的一條船時，它漂亮得就像只天鵝一樣。但如果你用高倍望遠鏡來看，你會看到破洞、補丁、甲板上晾着的衣服，以及別的很多不夠賞心悅目的東西。你肯定不想知道這么多真相。”

你絕對不會同意這個說法，明證是你隨處都可以買到廉價的玫瑰色眼鏡，但望遠鏡的價格會隨着放大倍數而直線上升。如果我們為了看到真相而不是幻覺肯花大錢，我們就必須拋棄幻覺帶來快樂的說法。隨着我們年紀的增長，玫瑰色逐漸褪去，我們才越來越清楚地看到了人生的真相，因此也就覺得它更有趣。

還有人認為人變老時就失去了熱情。這個說法對有頭腦的人完全不適用，並且有一個嚴重的錯誤：它把沒有熱情和沒有激發起熱情的事混淆起來了。

讓孩子激動的事常常提不起成年人的興趣，這並不能說明成人不會激動，而只能說明他們不會被孩子氣的東西激動。我小時候最快活的日子是七月四號獨立日，因為那天媽媽允許我半夜就起來，到街上大喊大叫，直到天亮。想想看，每天晚上到了八點就被強行上床睡覺的我，早上三點就可以起來到大街上扯着嗓子大叫！那真不是一般的歡喜。

假如現在你跟我說今天晚上我可以半夜

就起來大喊大叫直到天亮，我謝絕。這說明我沒有快樂和熱情了嗎？當然不是，這只說明我不想半夜三更爬起來。在那快活的獨立日，天亮以後我會放一整天的鞭炮，決不疲倦。

那時常常會有一個很老的人——他可能有三十二歲左右——走過來，我就請他一起跟我來分享放鞭炮的快樂，而他總是婉言謝絕。

“可憐的人！”我想，“他這輩子算是完了。他再沒有快樂了。”

我那時真是很難想象三十歲以上的人會有任何開心的事，他們只不過是每天都活在一個一成不變的套路里而已。

三歲的女孩得到一個洋娃娃禮物會很开心，而如果她長到十七歲時有人送她一個洋娃娃，她會覺得受了侮辱。這並不說明十七歲的女孩沒有了快樂和熱情，而是說明她的熱情原來是在洋娃娃身上，而現在則是轉到了別的事情身上。

如果最快樂的人是有最有趣的思想的人，那我們的快樂會與日俱增，因為我們會有越來越多的思想。

理想的人生就像爬一座高樓：爬到一半時看到的風景要比在底層時好。上得越高，視野越寬，風景也就越美。

教育的真正價值也就體現在這。高等教育不見得會使人變得更有效率，但是可以豐富人的性格，增加人的精神財富，從而使人快樂。這是為年老體衰以至於動物原始歡愉的喪失而設置的最好的保險。

不管我們有多少親人和朋友，在某種意義上，說我們每個人都注定是要過一個孤獨的生活，因為我們在這世上存在的每一天都是跟我們自己在一起。因此我們絕對有必要給自己增加點智慧和美的品味，從而而在我們思想空間的四壁都可以掛上引人入勝的畫幅。

做一個有趣的人比做一台高效率的機器要強得多。

很多人被杯中物毀了他們自己，因為他們不能忍受跟自己相處。每當他們不得不與他們空無一物的思想獨處，他們就必須用刺激物來讓他們忘掉那已經荒蕪的內心世界。還有很多人則是沖向電影院，或者是找點別的什麼能讓他們忘掉自己的事。

作者：威廉·里昂·菲爾普斯，耶魯大學教授



千萬別和青春期的孩子較勁

一般女孩在10歲前後、男孩在12歲前後，就會進入青春期。這個時候的親子關係往往會進入新的階段。

那些懂得放手、保持自我成長的父母，會更容易和青春期的孩子打成一片，而那些控制欲強、一直停留在原地的父母，更容易與孩子發生衝突。

從生活入手去改變

青春期的孩子由於生理上的急劇變化，會出現各種各樣的心理反應，大部分是自我意識覺醒的表現形式。他們試圖衝破約束和管教是正常的，甚至犯一些錯誤也是成長需要付出的代價。

對於青春期的孩子，生活上父母注意讓孩子獨立，充分挖掘孩子的自理能力，讓孩子養成處理自己生活瑣事的習慣，否則事事代勞，反而會與他自我意識的覺醒增強相矛盾。

其次從權威的影響向客觀的分析、引導過渡，因為社會的迅猛發展，父母常常一開口就顯得很外行，權威性漸漸丟失。

要避免指令式的“教育”，孩子在遇到困難、問題和挫折之後，只是需要來自父母的客觀分析和引導，而且，這種分析和引導還應該是朋友式的。

再次，要耐心持久地與孩子一起做他喜

歡的事，接近孩子、發現優點、給予鼓勵，並學會“示弱”，為孩子創造超越家長的機會，凡是孩子做得好的地方（不局限學習方面），都要誇讚。

讓孩子學會承擔責任

處在青春期的孩子有了對事物的自我辨別能力，做父母的如果沒有注意到孩子的變化，而是一味地像以往一樣，牽著孩子按自己設計的路線走，自然就會引起孩子不滿，甚至有意跟家長對着干。

要與孩子融洽相處，父母就得正確認識孩子，讓孩子學會承擔責任。



孩子小時候對事物的認知性不強，這就需要父母的提醒與幫助。孩子漸漸長大，父母習慣了自己的依賴，忽略了孩子成長，依然對孩子指手畫腳，當然會讓孩子厭煩。

父母不要開口就是下命令，“你應該……”“你不能……”其實，青春期的孩子渴望被當成大人，要讓他感覺受到了尊重。

家長要會索取“愛”不少家長在“愛”的問題上，只盡“給予”的義務，不講“索取”。如此一來，日久天長會在孩

子心中形成這樣一個概念——父母的愛是應該的。

因此，要向孩子索愛，讓孩子學會感恩。

一般家長對孩子的要求太低，如果孩子在飯桌上給自己夾菜就會感動萬分，其實家長可以向孩子要求更多，聰明的家長不妨撒嬌，要讓孩子覺得家長的不容易。

改變孩子的不良行爲

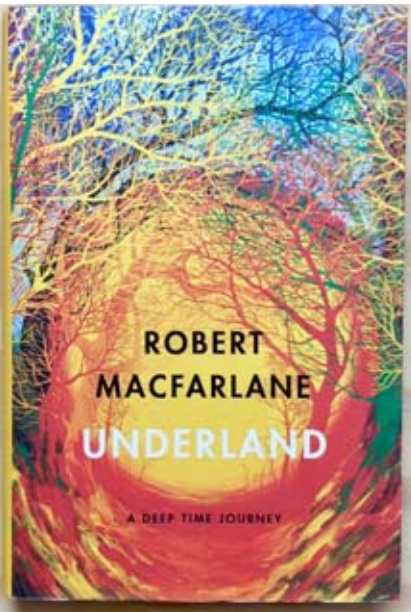
要想改變孩子的不良行爲，並不是一朝一夕的事，其實更關鍵的是家長的觀念一定要改變，親子間的關係模式是互動的，互相作用的。

請從高低式（父母高位，孩子低位，父母強勢，孩子弱勢）的教育模式換為平等式（把孩子當朋友對待）的教育模式試試，這樣會比現在更好，會有所改善。

總之，在青春期的孩子尋求自主性的過程中，衝突和權力鬥爭幾乎是不可避免的。然而，大多數孩子和父母能夠解決好這些分歧，在維持彼此間積極情感的同時，重新調整與父母間的關係，使之變得更為平等。

而那些特別叛逆的孩子背後，往往都有一個原地踏步、不肯成長的父母。所以，無論孩子處於哪個年齡段，父母保持自我的覺察和成長都至關重要，畢竟生活沒有彩排，也不可能重來。

深時之旅



的地質學觀點，全新世是從11700年前開始的，一直持續到今天。但克魯岑認為，現在整個世界已經發生了劇變，人類將在接下來的幾千年甚至上百萬年中，成為對地球的地質產生最主要影響的因素。我們需要一個新的詞——人類世。我們人類，既是人類世的核心生物，也是它的締造者。

不要以為“締造者”在這里是一個好詞。我們可以想想人類世的地層上會留下哪些印記。20世紀中期以來，資源被大量開採，人口、碳排放量激增，物種入侵和滅絕正在大規模發生，金屬、混凝土和塑料被不斷地生產又不斷地丟棄。人類世的遺跡將包括原子時代的放射性沉降物、城市被摧毀的地基、數百萬集中養殖的有蹄類動物脊骨，還有年產量可達數十億的塑料瓶。

麥克法倫在書里寫到，他在挪威北部邊境島嶼的海灘上，看到了五花八門的塑料垃圾，這些是典型的人類世物質，它們不是從自然中誕生的，也無法在自然中降解，變成了沒有辦法被消化，也沒有辦法從整體上把握的東西。我們持續不斷的活動甚至還創造了一種新的岩石，叫“塑料聚合岩”——人們用篝火燃燒海灘垃圾而產生的熔化塑料，與沙礫、貝殼、木頭和海草等凝結在一起，由此形成了一種堅硬的聚合物。這種岩石構成特殊，又非常耐久，很可能成為人類世地層的標誌性物質之一。書里有句話讓人印象很深刻：“比我們的存在更長久的是塑料，豬、牛、羊的骨骼，和鉛207。”鉛207就是鉍235衰變鏈條最末端的穩定同位素。我們可以理解為核廢料。

最近讀了一本書，英國作家羅伯特·麥克法倫的《深時之旅》。“深時”，這是一個地質學的時間概念，指的是“地球那令人眩暈的漫長歷史”。在這本書里，作者深入礦場、洞穴、冰川內部等地下空間，把眼光放到萬年、億年，用深時的視角重新審視人類活動。

“深時”是地下世界的紀年。我們知道，人類所生活的地球，它的生命不是以年、月來計算的，而是以世、宙這樣的單位來計算的，這些屬於地質紀年方式，時間跨度是十萬年、百萬年甚至上億年。地表上一切生生不息的現象，都無法成為地球生命的記錄載體，能記載它的只有岩石、冰川、海床沉積物和漂移的地殼板塊。以前認定的說法是，我們生活在新生代第四紀的全新世，但這個概念正在改變。1999年，在墨西哥城的一次關於全新世的研討會上，諾貝爾獎得主、大氣化學家保羅·克魯岑提出，“全新世”的說法已經不再準確。根據傳統

“人類世”這個概念，是“深時”給我們的當頭一棒。

美國弗吉尼亞大學的城市規劃師蒂姆·貝特里曾經提出一個概念，叫“自然金字塔”，他說人們應該攝入一定劑量的“大自然”。金字塔的頂端是一年一度或者兩年一度的荒野之旅，“那些地方會重塑我們的核心，為你注入對自然的深刻的敬畏感，讓你重新跟更廣闊的人群連接，重新確定自己在宇宙中的位置”。往下一層，是每月去一次森林、海邊或者沙漠、群山。

我抗拒一切名稱中冠以網紅的東西：網紅餐館、網紅蛋糕店、網紅奶茶店……現在也包括網紅書店。“網紅書店”的關鍵詞不是“書店”，而是“網紅”，書店反而只是陪襯補充。因為，網紅書店也像網紅奶茶店一樣，人頭攢動，人們擺着形形色色的造型拍照，而絕不像傳統的書店那樣，到處是埋頭享受閱讀樂趣的讀者。如果要歸類的話，網紅書店應該與網紅奶茶店等為伍，而不能與其他書店歸為一類。

我曾陪一個朋友前往一家網紅書店。剛到門口，就被一股濃鬱的香水味噙得快要窒息，瞬間有進入酒店大堂和時裝專賣店的錯覺，透着一股濃濃的“凡爾賽”式的高傲。精緻華麗的櫥窗里擺的多是文創產品，中間夾雜着一兩本暢銷書，猶如節日期間的促銷。每面牆和角落，都是點了咖啡才能落座的桌椅。牆上那些混合着“鷄湯”和“民哲”的標語，恰似孔乙己的話語，“教人半懂不懂的”。

這些都還罷了。最讓人受不了的是，書架上的書沒有幾本能看的，有的書店在高處居然擺放着只有空殼封面的“假書”。進來的人，一個個搶佔有利地形，剪刀手、比心、扮酷，拍完照，發完微信朋友圈，買點精緻的小玩意兒，便

再往下一層，是每周去一次公園、河邊，暫時逃離城市的喧囂，至少在自然環境里待夠一小時。然後，最底層的是我們日常交互的自然，包括社區里的鳥、樹木、噴泉、家里的寵物、綠色植物、自然光線、新鮮空氣、藍天白雲，這些都類似於日常的蔬菜，可以幫你緩解壓力，提高專注力、減輕精神上的疲憊感。希望你在每天一小時與自然的接觸之後，還能嘗試一下金字塔頂端的“深時之旅”。

作者：苗煒

閃人。店員笑嘻嘻地在旁協助指引。也對，這其實才是這類店的主業。整體氛圍，正如那些網紅主播的臉一樣，充滿塑料感。

前幾天看《紐約客》專欄作家勞倫斯·賴特寫的《末日巨塔》，當中提到20世紀中葉的美國：“博物館和交響音樂會雖然來者盈門，可人們去那兒不是為了看或者聽，而是出于一種狂熱的自戀的需要，要讓別人看到自己。”網紅書店，不也是如此嗎？

很懷念越來越少的實體書店——推門，那種油墨的氣息便撲面而來，一到雨天，還會有點兒書頁發霉的氣味。但是，那多好聞啊。作者：蓬山



書店的氣味

假如你經歷了一場核戰爭

在“冷戰”期間，世人徹底明白了一件事，那就是美國和蘇聯都有能力利用核武器摧毀世界。人們不知道的是，這兩個國家摧毀世界究竟可以多么容易。

如今，由於建立了複雜的天氣模型來分析全球變暖情況，我們知道，即便是相對較小的核戰爭都會帶來很壞的影響。有核武器的小國家之間的全面戰爭，意味着兩國會相互投擲億噸級的炸彈。即使你住在地球的另一端，100台核設備同時爆炸對你來說也絕對是個壞消息。你面對的首要問題是什麼？輻射。

當核武器爆炸時，它們會輻射該區域，並且產生很多危險物質。那些核武器爆炸產生的有害物里，最糟糕的是一種叫作鈾-90的物質。它很輕，所以不用爆炸很多次，就可以覆蓋全球，並且深入食品供應鏈里去。人類一旦攝入，身體就會把它吸收進骨骼。20世紀50年代的露天核測試過後出生的孩子，他們的牙齒里的鈾-90是正常水準的50多倍。不幸的是，跟測試不同，一場核戰爭則會超越極限。

鈾-90一旦進入骨骼，它的放射性衰變會破壞人體細胞里的DNA，導致骨癌和白血病。所以如果你在最初始的核武器爆炸時存活了下來，隨後你會罹患骨癌，這還是在你經歷煙、灰和碳煙這些更嚴重的問題之後能夠活下來的前提下，才會發生的。

第二個問題是，在最初爆炸的灰塵散清以後，它們不會散盡。成噸的炸彈在空氣中爆炸，它們不僅會直接向大氣上層釋放碳，而且會引燃森林和城市，並釋放出大量的煙霧。

除此以外，爆炸會讓成噸的灰塵飄浮起來——這些都會被太陽加熱，最終浮在平流層上。

你在野外點燃的篝火的煙，會浮在雲層下面，然後被雨水清理掉。而核爆炸產生的煙和灰，會飄浮在雲層之上，不會被雨水清理掉，所以它們會在雲層上飄浮數年，並且遮蔽太陽光。

甚至連保守的環境模擬都顯示了，100個核武器爆炸足以遮蔽足夠的太陽光，讓全球的平均溫度下降好幾攝氏度。全球溫度的突然下降——即使只下降了幾攝氏度，對世界食品供應的影響都是毀滅性的，因為它會破壞水稻的生長。水稻的生產受到嚴重影響的話，將導致全球範圍內20億人的死亡。

100個核彈爆炸的戰爭一旦發生，近1/3



的世界人口會因為爆炸、飢餓或者癌症而死，但是人類不會滅絕。然而，更大規模的熱核武器戰爭一旦爆發，就像1983年美國和蘇聯差點兒進行的那種，我們可能沒那麼幸運了。

1983年11月7日，美國帶領北大西洋公約組織，進行了一次大規模軍事演練，被稱為“優秀射手行動”。此次演練模仿了一次對蘇聯使用核武器的戰爭。不幸的是，蘇聯以為這次演練是在掩護真正的進攻。所以蘇聯的反應是將導彈運到他們的倉庫，並且動員了他們的空軍，這些行為引起了美軍的警覺。幸運的是，美軍空軍將領萊納德·派洛茲把蘇聯的行為當作一次簡單的訓練，沒有給予回應。沒得到任何回應的蘇聯沒有再採取進一步的行動。

根據機密文件的說法，萊納德·派洛茲的

決定，是一次幸運的誤解。這可能是人類歷史上最幸運的誤會了。

如果雙方都警覺起來，這種誤會會升級為全面核戰爭，數億噸的炸彈會在全世界範圍內的目標上爆炸。即使你因不住在大城市里，而不會在一開始被炸死，那你也別想活太久。

核戰一旦爆發，兩周以內，1.8億噸的煙、碳煙和灰塵就會像黑色的油漆一樣遮蔽全球，並且不會消散。

能見度會下降到如今的百分之幾，所以中午看上去會像黎明前一樣。北美的夏天溫度會降到0華氏度以下。

好消息是，有足夠的死亡的樹木可以用來燃燒取暖。壞消息是，你會挨餓。莊稼會死掉，而那些沒有死掉的作物會受到蟲害的嚴重影響。螞蟻及其親屬對核輻射具有很強的耐受性，但是它們的天敵則沒有這種“特異功能”。沒有鳥類控制蟲子的數量，吃農作物的害蟲會變得越來越多。害蟲會大量傷害那些從寒冷中挺過來的農作物。

但還是有好消息的。在把糧食變成蛋白質這一點上，螞蟻的效率比牛的更高，甚至在新末世里，螞蟻也不缺食物。螞蟻富含維生素C、蛋白質和脂肪，它們是一種健康的零食。所以只要你不挑食，你就能比預計活得更久一些。

為了活下去，你得吃下去很多螞蟻，差不多每天144只。想想，你能否接受？作者：[美]科迪·卡西迪 保羅·多赫蒂

WWE 新超級巨星李霞 于 SmackDown 首秀亮相



第一位 WWE 中國超級女巨星李霞, 12 月 10 日(周五)在洛杉磯舉行的 SmackDown 上首度亮相于全國電視節目, 由 FOX 電視台現場直播。被稱為「守護者(The Protector)」的李霞, 是一位正義之使, 為那些脆弱的人捍衛到底。
“我一直都在保護自己和家人。”李霞說:

“我的角色來自我的現實生活。武術教會我們用自己的能力去幫助別人, 這就是我想做的事情。我很高興可以向世界展示我的故事, 我想成為「守護者(The Protector)」。”

當 WWE 前來選秀時, 來自中國重慶的李霞是一位中國武術高手。憑藉她深厚的武術底

子以及在 WWE 培訓中心的不懈努力, 在 2017 年被招募加入後在 WWE 排名上迅速崛起。

李霞于上海選秀中給星探留下了深刻印象, 然後在數月後參加了首屆“梅·楊女摔經典爭霸賽(Mae Young Classic tournament)”, 這也是她首場上陣的賽事。雖然當時李霞的播臺經驗尚淺, 但即使在巨大的壓力下, 也沒有絲毫退縮。

自之後, 李霞締造一個接一個的職業里程碑, 從參加有史以來第二屆的女子王室決戰大賽(Royal Rumble Match), 到之後更成為 NXT 女子組的超級巨星。

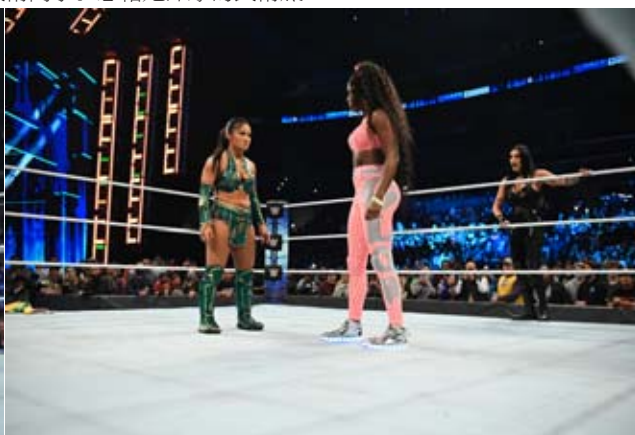
今年較早時, 在 2021 年 WWE 選秀大會上, 李霞被選中加入 SmackDown, 即 WWE 的一檔周播家庭電視節目。全年 52 周, 每周為大



The Protector

家帶來扣人心弦的角色和無與倫比的運動體驗。SmackDown 以超過 28 種語言在全球 180 多個國家和地區播出, 覆蓋全球 9 億家庭。作為一家全球性的家庭娛樂公司, WWE 吸引數百萬體育和娛樂粉絲, 並且培養出巨石強森(Dwayne 'The Rock' Johnson)和約翰·塞納(John Cena)等明星。

每周五晚上在 FOX 電視台現場直播的 SmackDown 上觀看李霞吧! 欲知更多詳情, 請前往 www.wwe.com。編譯: 撰稿人



[我們做得到!] COVID-19 宣傳教育活動: 四種方法助你度過一個快樂、安全的假期

進入 COVID-19 大流行的第二個聖誕假期, 我們都渴望着重新與親朋好友團聚, 並回歸讓人珍視的傳統假期。如下簡單步驟可讓家人和朋友在其秋冬慶祝活動中保持健康。

當男女老少彙聚一堂進行慶祝時, 避免向祖父母、幼兒及其他易受感染人群傳播 COVID-19 的最佳方法, 就是確保所有符合條件的人都接種 COVID-19 疫苗。5-11 歲兒童為最近獲得接種 COVID-19 疫苗資格的群體。

現在, 所有 18 歲及以上成年人都可接種加強針。接種第二劑輝瑞 (Pfizer) 或莫德納 (Moderna) 疫苗至少六個月後, 或接種單劑強生 (Johnson & Johnson) 疫苗兩個月後, 可接種加強針劑。由於加強針劑無需與之前接種的疫苗相同, 因此您可選擇上述三種 COVID 疫苗中的任何一種作為加強針劑接種。

與 COVID-19 疫苗的初始劑一樣, 所有美國居住人員都可免費接種加強針劑。無論是否預約, 都可隨時接種加強針劑, 且無需出示保險或身份證明。瞭解更多, 請訪問 www.cdc.gov/coronavirus。

除接種疫苗和 / 或加強針劑外, 人們還可採取下述措施, 以確保安全享受最近可能錯過的與家人、朋友在一起的時光及進行特定的聯繫會面, 即使是來自本國不同家庭和不同地區的人們團聚。

評估旅行計劃。請考慮推遲旅行, 直到接種全劑疫苗。乘坐飛機、公共汽車、火車和其他公共交通工具時, 請切記須正確佩

戴口罩。如您未接種疫苗, 請做好計劃, 在美國境內旅行前 1-3 天並在返回後 3-5 天進行核酸檢測。即使檢測結果為陰性, 也須進行為期 7 天的自我隔離。如您自駕旅行, 請注意您和旅伴在加油、吃飯和上廁所時也有可能接觸病毒。請切記佩戴口罩並勤于洗手, 並在相關場所保持社交距離。如您需出國旅行, 且旅行目的地疫苗接種率低且 COVID-19 正在傳播, 請訪問美國疾病控制與預防中心 (CDC) 的網站, 以獲取國際旅行的建議。

進行檢測。如您與 COVID-19 患者有過密切接觸, 或在假期前感覺不適, 特別是有 COVID-19 症狀, 請進行檢測。在大部分藥店和醫生診所都

可進行檢測。進行檢測可獲得安全感, 並知曉不會感染您的朋友和親戚, 從而保證人人都可享受輕鬆假期。如有任何疑慮, 請考慮參加虛擬的慶祝活動, 保持安全的同時, 也能夠其樂融融!

注意通風。和家人共同慶祝時, 請儘量避開擁擠、通風不暢的地方。請考慮將慶祝活動移至戶外, 尤其是計劃大型聚會時。去享受野餐或烤棉花糖的樂趣吧! 如參加室內家庭活動, 有些客人可能未接種疫苗, 請一定正確佩戴口罩, 遮住口鼻。請切記為 2 歲以下兒童戴口罩。美國疾病控制與預防中心建議, 在公共室內環境中務必佩戴口罩, 無論是否接種疫苗。

考慮健康狀況。如您或家人有健康問題, 或

有人正在服用削弱免疫系統的藥物, 請務必採取額外的預防措施, 即使您已完全接種疫苗。美國疾病控制與預防中心建議, 免疫系統薄弱人員需遵循類似未接種疫苗人員的預防指南, 比如戴口罩和保持社交距離等。

寒假是與我們所關愛的人們重聚、慶祝的時刻。有很多途徑可讓今年的慶祝活動值得紀念。遵循該安全措施可讓你們聚在一起, 並享受傳統樂趣, 從而使該節日與眾不同。各項安全要求是重中之重, 確保樂享假期的最佳途徑就是接種疫苗。

瞭解更多信息和查詢疫苗接種點, 請訪問 www.vaccines.gov。作者: 特約撰稿人



WE CAN DO THIS

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



知名歌手獻唱



舞蹈表演



夢之隊現場演奏

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



音樂藝術品展示



變臉表演



武術表演

夢之隊演出曲目

1. 合奏:《老朋友进行曲》
2. 合奏:《欢乐舞曲》
3. 笛子独奏:《扬鞭催马运粮忙》
4. 单簧管二重奏《 柗丛 》
5. 女声独唱《美丽的草原我的家》
6. 男声小合唱《少林,少林》
7. 萨克斯演奏《我爱你,塞北的雪》
8. 小提琴独奏《新疆之春》
9. 笛子独奏《牧童》
10. 合唱《长江之歌》



USE YOUR SPIRIT TO CREATE IMAGES OF WORDS.

我認識 Dr. L. Carlisle Woods RN MD MetD1 夫婦已經有一段時間了,他們都十分熱心于社區活動,Dr. Woods 曾經帶小提琴手來參加克利夫蘭婦女會活動,也參加了伊利華報 15 周年慶活動,我們相識相知。他們在非裔社團里承

擔着政治宗教藝術領導人的角色,當他們得知我想把中西藝術結合起來在 2021-2022 跨年活動上做表演後,他積極參與並帶來他們的 Hip Hope Trio: Plus 團隊。讓我們拭目以待觀看他們與夢之隊第一次響亮登台合作。(浦瑛)

Education through entertainment is spelled 'Edutainment' & 'THE HIP\HOPE TRIO-PLUS' continues the tradition of other Global Entertainment artists featured @ the U. S. Open Tennis Tournament, Congressional Caucus Breakfast & Introducing Barak Obama to Cleveland Ohio. Their music is described as Afripean or Hip\ Hope, (positive enabling hip hope), but its unique flavor, mind engaging lyrics and uplifting rhythms will be what is always remembered about this musical ensemble.

Composed of Kwaku L... Asi H... And Chelli K...

...the Hip\Hope Trio-Plus, is a collection of educators, doctors- (yes real M.D.'s), and artists harkening back to neo-soul while catapulting you forward...to what?? Listen...and learn.

Contact: Prometheusebornfdn111@gmail.com or call 216-375-2742 for info.



"Introducing the newest phenomena from Global Entertainment:

THE HIP\HOPE TRIO-PLUS"

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)

CASTP 旅美科協匹茲堡分會年會總結

首次線上線下融合年會

旅美科技協會匹茲堡分會(CAST-P Organization)于2021年11月21日成功舉行了線上線下融合年會,大家一起回顧過去,展望未來。

大會開始由何靜會長代表董事會回顧了一年來CAST-P的工作,何會長特別感謝董事團隊一年來同心協力,努力克服新冠肺炎疫情帶來的不利影響,竭誠服務會員,為華人社區組織了豐富多彩的線上及線下活動,包括夏季野餐會,各種線上講座,尤其是以線上形式成功舉辦了匹茲堡旅美科協第24屆春晚以及攝影大賽,廚藝大賽,和大規模青少年畫展。

趙海寧副會長做了2021年CAST-P的財務報告;王嘉陵副會長彙報了本年度會員發展情況及夏季野餐會情況;陳星副會長對2021年春晚做了總結,臨時董事房晟雲(Nicole Fang)介紹了2022年春晚的籌劃進展;陽源又(Sunny Yang)董事及孫旻董事分別介紹了今年舉辦的法律講座及新冠疫苗講座情況;黃彬董事介紹了會員的福利政策;廖福田董事就CAST-P的對外宣傳做了說明,主要包括CAST-P的網站建設,社交媒體宣傳(微信公眾號和YouTube頻道),以及在伊利華報上定期刊出的匹茲堡資訊等;陳成(Jesse Chen)副會長對章程個別條款的修改

進行瞭解釋;譚洋董事宣讀了本年度CAST-P選出的優秀會員名單和優秀社區成員名單。

2021年度優秀會員(排名不分先後):劉芳,賈小娜,計冠光,張小瑩,張屹,梁擘,孫旻, Pier Lee, 陽源又,張欣,及徐季紅。優秀社區成員包括侯景周,王紅艷,夏夢穎,黃曉波,及梁大明。CAST-P感謝他們在這一年里積極參與,無私奉獻,為CAST-P以及華人社區所做的突出貢獻。

年會上還對這一年里積極支持CAST-P活動的贊助商及贊助個人表示了衷心的感謝。贊助商包括UPMC,羅博深在線數學課,WHOLEY,飯糰外賣,方太廚具,HIGH-MARK-AHN,Angie YuYing Xu 房地產經紀, Perfect Smile Dental, Akarhu Design, DaDao Risk Solutions (大道保險),PNC BANK,陳成律師事務所,百合超市,小亞洲,QUALITY GRANITE,以及SESAME INN。贊助個人包括梁擘,王曉紅,和劉芳。其他贊助包括CMU Modern Language Department, Tanger Outlets, 及Regional Opportunity Center DBA Vibrant Pittsburgh。

在新董事增選環節,由理事會監督選舉,2名候選人,房晟雲和程淮勇,分別發表了3分鐘的競選演說,獲得全票當選,至此,新一屆董事會產生。

副會長王嘉陵董事會任期屆滿,將加入

理事會繼續支持CAST-P。副會長趙海寧接到理事會邀請但因新增工作職責謝絕了邀請,不再擔任董事或者理事職務但會以義工形式繼續為CAST-P和第25屆春晚提供幫助。大家對副會長王嘉陵和副會長趙海寧表達了依依不捨之情。

會議在團結和諧的氣氛中圓滿結束。

隨後,新一屆董事會召開了第一次會議,選舉了副會長,並對接下來的的工作進行了具有建設性的分工和討論。

stp.org

2021-2022 董事會理事會成員 董事 CAST-P 董事會現有成員

會長:何靜
副會長:陳成,陳星
董事:廖福田,詹鵬飛,趙月軍,譚洋,黃彬,王守強,孫旻,陽源又,房晟雲,程淮勇
新增補成員簡歷
房晟雲
• Master in Management Information Systems with Business Analytics Certificate, University of Pittsburgh
• Current Employer: Prop Ocean Corporation

- Logistician
• Past Volunteer Experience: Midwest USA Chinese Chamber of Commerce
程淮勇
• Master, Peking Union Medical School
• Current Employer: UPMC, Associate Professor of Medicine
• Past Volunteer Experience: Board member and president of ANACP

理事
CASTP 理事會現有成員
理事長: Susan Chang
理事: 程鵬, 焦德泉, 邵寒霜, 丁海峰, 王嘉陵, 李曉明, 張擁軍



辛丑冬月大雪節令前後(公歷12月上旬)詩詞

海老 KK(匹茲堡·賓夕法)



《七言·江行無題》

澄江流水總向西,西邊蒼茫山如壁。
何時一帆隨明月,杏花村頭聽牧笛。

2021年11月30日于維羅納阿拉根尼河畔

《七言·退休十年》

十年心事任誰評,蒼顏白髮神還清。
老去原就壯志少,爾來常有文酒酪。
窮居陋室書尚多,富依山水月最明。
悲歡離合世間事,只付一笑身更輕。

注:
文酒 - 飲酒賦詩

2021年12月02日(20211202)于維羅納自寓酒後



《五言·無題》

道由亂草盡,水因冷雨漲。
時有枯葉旋,疑為彩蝶翔。

轉身尋來路,舉步回草堂。
不如書齋坐,醉臨張顛狂。

注:
張顛 - 張旭(685年—759年),字伯高,一字季明,蘇州吳縣(今江蘇蘇州)人,唐代書法家,擅長草書,喜歡飲酒,世稱“張顛”,與懷素並稱“顛張醉素”,與賀知章、張若虛、包融並稱“吳中四士”,又與賀知章等人並稱“飲中八仙”,其草書則與李白的詩歌、裴旻的劍舞並稱“三絕”。

2021年12月3日于維羅納自寓



難入眠詩詞兩首

《五言·難入眠》

人老難入眠,非為熬夜深。
睜眼數二絲,閉目修三心。
漫吟竟成句,小酌抵寒侵。
酒肆傳喧聲,醉客亂撥琴。

注:
二絲 - 斑白頭髮
三心 - 佛教指“過去心”、“現在心”、“將來心”。見《金剛經》。
酒肆 - 美國酒吧允許營業至凌晨二時,且有音樂盒服務,夜靜聲遠。

《點絳脣·難入眠》

夜深霜重,寒風鑽透舊窗縫。
裹緊被絨,懶理三更鍾。

數遍羊衆,總歸難成夢。
思力窮,尋只盜賊,再做個醉翁。

注:
數遍羊衆 - 民間有數羊入睡之說。

2021年12月4日凌晨于維羅納自寓

《五言·無題》

昨為美少年
今成醜老翁



青山當四鄰
碧水作三葉
蕭蕭垂白髮
默默呈敝藪
不避世人笑
唯慚詩書整

注:
敝藪 - 陳舊骯髒
三葉 - 有三種解釋:1.三世。2.指薺、葶藶、荇蕒三種野菜。3.猶言三杯。此用後作“三杯”。
整 - 整腳。吳語方言,指東西質量差和人缺乏能力。

2021年12月5日于阿拉根尼大道街邊

12月8日兩首

《五言·冬夜無題》

長夜衾孤擁,舊窗風偷潛。
江村人稀靜,酒肆客聲斂。
往事嘆亡羊,新詩嘆冗厭。
無夢到天涯,挑燈坐不眠。

注:
亡羊 - 亡羊之嘆。為丟失了羊而嘆息。比喻探索學問,徘徊歧路,結果一無所得,空留遺憾。亦作“亡羊歧路”。
冗厭 - 冗繁可厭。

《七言·細雪疏林》

細雪如霧杏遠山,疏林寒鴉啼聲殘。
窗前有人聽不動,檐水和淚流潛滋。

2021年12月8日凌晨于維羅納自寓

《七言·寒林遐想》

雪摧寒林松唯碧,一枝枯干鳥任棲。
八旬年歲神已老,九體凡夫身不齊。
情緣愁樂何曾全,成敗枯榮都是虛。
寸心不必何人知,文章千古才是期。

注:
九體 - 傳統醫學指人體的九個部分。

2021年12月9日于維羅納阿拉根尼河畔林中

12月11日兩首

《五言·寒夜雨》

月鉤漸偏西,星疏烏遠啼。
嗖嗖寒風催,隱隱烏聲唧。
街燈透簾洞,剎雨敲窗急。
知曉遲睡人,擁衾勿早起。

2021年12月11日凌晨與維羅納自寓



《五言·大雪節令雷雨》

午夜突然雨至,稍停,忽大雨雷震...
四更雨淋漓,忽傳驚雷震。
昨晚凍成冰,今夜暖如春。
時令正大雪,天象偏逆倫。
問天何所為,人間困怨誰?

2021年12月11日凌晨2:00于維羅納自寓

更新于12-11



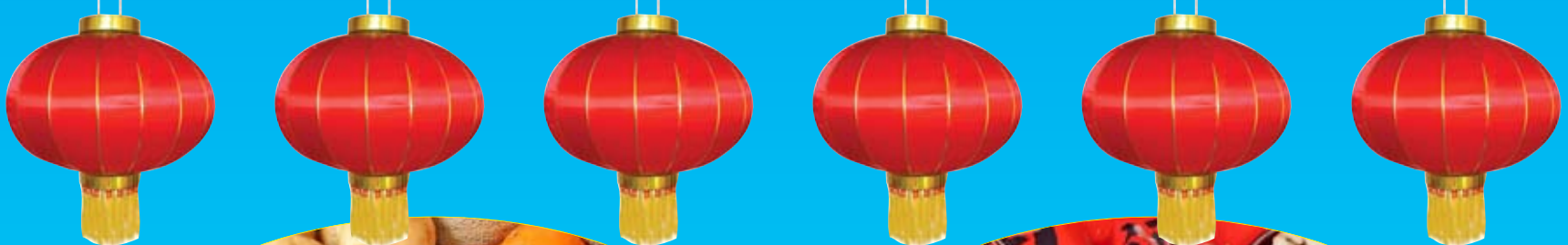
匹茲堡華人老朽
海老 KK

伊利諾州、俄亥俄州、密西根州最大最乾淨最豪華最齊全華人超市



PARK TO SHOP SUPERMARKET GROUP Cleveland 百佳超市 Tel:(216)781-3383;1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

百佳恭祝各位朋友聖誕新年快樂!



華社百姓迎聖誕過新年

良辰佳節買好貨購美食



百佳超市	百佳超市	百佳超市	百佳超市	香港超市	香港超市	香港超市	香港超市	香港超市
Cleveland	Columbus	Detroit	芝加哥南華埠	芝加哥總店	芝加哥北華埠	芝加哥南華埠	Aurora	Westmont
Tel:(216)781-3383 1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114	Tel(614)789-1889 2757 Festival Lane Dublin, Oh 43017	Tel:(313)274-3100 8641 N Telegraph Rd Dearborn Herghts, MI 48127	Tel:(312)881-0068 2121 S. Archer Ave CHICAGO IL 60616	Tel:(312)791-9111 2425 S. Wallace St. CHICAGO IL 60616	Tel:(773)334-3838 4879 N. Broadway CHICAGO IL 60640	Tel:(312)846-1188 1835 S. Canal St. CHICAGO IL 60616	Tel:(630)340-3163 4334 E New York St. Aurora IL 60504	Tel:(630)974-6007 665 Pasquinelli Dr Westmont IL 60559