

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

第四五二期 Vol.452 Aug.31 2022 本報售價 \$1.00

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

Website: www.ecjnews.com; 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

互愛理解包容 共存同一世界



詳細內容請見本期有關版面

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

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。

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

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

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

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

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

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

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

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

交流 美 中 信 息
弘 揚 中 華 文 化

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 OH 44114

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

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點
時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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

Choose your gift with any \$85 purchase
Exclusive to Shiseido Cosmetics Boutiques

購買任何產品達\$85 美元 * 您可以選擇獲贈精美旅行裝套組禮物一份, 另外獲贈一個經典的 SHISEIDO 包。

Your gift of a complimentary skincare regimen and signature Shiseido cosmetic pouch with any purchase of \$85 or more!

日本 JAPANESE BEAUTY SECRETS INSIDE

同一緣分同一夢

如果你是欲去返留的夢影
應知我的心
如果你是欲語還休的醉影
應知我的情
前生今世 只是一場時空交錯的夢
是曾經擁有還是永久失落
誰能說得清

你是風我是雲 即相逢卻匆匆
朝朝暮暮的眷戀 魂縈夢牽的思念
換來的是風中的詩句 雨中的波影
前生的來時路 就是今生的雲深處

一杯酒解千愁 一顆心千方夢
但願前生今世 今世來生 生生世世
同一緣分同一夢

劉天擎
詩歌園地

痴心的人

三百六十五天 天天想你
三十年的歲月 我在等你
走遍夏暑冬雪 你在那裏
連微風細雨 對我都熟悉
微風啊習慣送我的嘆息
細雨啊喜歡留在我眼裡
朝朝暮暮 歲歲年年
晚鏡中身傍 就是你
八千里路雲和月
依然在尋尋覓覓
人生何處不相逢
相逢不是在夢裡
我看見淚水留在你眼裡
原來你沒有將我來忘記
我還能說什麼 除了祝福你
看看你離去淚水留在眼裏
欲語還休 是在等你
等在夕陽下 等在月明中
等在舊夢裏 等在濤聲裏

VERITY LOANS 為瑞貸款

NMLS# 2031727 | OH.RM.804633.000 | FL: MBR4977
31320 Solon Rd #17, Solon, OH 44139
www.myverityloans.com
電話: 440-600-7900 傳真: 440-600-7167

Equal Housing Opportunity

SCAN ME

All loans are subject to credit approval. Certain limitations apply, call for details. www.nmlsconsumeraccess.org

- * 俄亥俄和佛羅里達房地產貸款
- * 買房, 重貨套現, 投資
- * 美國境內外非美籍, 非綠卡, FI 等簽證 OK
- * 不查收入投資房屋貸款(多州) 1-8 Units
- * 為您爭取更經濟, 更適合的貸款方案

趙敏 (Min Zhao)
Mortgage Loan Originator (粵語)
T: 614-327-8376
MLO, NMLS#2046807
MLO-OH.2046807
Email: Min@myverityloans.com

Ray Antonelli
Mortgage Loan Originator
T: 216-337-7520
MLO, NMLS#800476
MLO-OH. 800476 FL: LO100691
Email: Ray@myverityloans.com

陳群 (Gwen Chen)
Mortgage Loan Originator
T: 216-218-8818
NMLS#2006474 前註冊會計師
MLO-OH.2006474 FL: LO85584
Email: Gwen@myverityloans.com

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

亞洲城歡慶中秋

9月10日下午3-6點
亞洲城公園 3236 Payne Ave

參加所有活動者可以領取月餅

瑜珈示範 3-4點
自行車安全講座

呼啦圈示範
讲故事
兒童遊戲

品嚐美味
亞洲城熱狗
邻里網絡諮詢

亞洲民眾服務協會心理健康諮詢
二胡表演

ASIA TOWN CLEVELAND

Get vaccinated today

Then we can join our friends and play

NEED IMMIGRATION LEGAL SERVICES?

RECEIVE LEGAL ASSISTANCE FROM ASIAN SERVICES IN ACTION

- CITIZENSHIP NATURALIZATION
- GREEN CARD APPLICATIONS AND RENEWAL
- HUMANITARIAN PAROLE
- ASYLUM APPLICATIONS

Call (216) 881-0330

asiaohio.org

SIA
ASIAN SERVICES IN ACTION



【克利夫蘭】2022 Gracias 聖誕主題音樂會

本次負責音樂會的來自加拿大的韓英德先生拿着報紙到伊利華報報社求助，這是一場難得一見的公益活動，機會難得，希望大家踴躍參加支持！



過去的三年對於我們來說是很特殊，今年【聖誕主題音樂劇】來到了克利夫蘭。從2012年聖誕音樂會巡演開始，今年頭一次來到克利夫蘭這座美麗的城市。
日期：9月19日(周一)
時間：晚上7:00-9:00
地址：E.J. THOMAS PERFORMING ARTS HALL
198 Hill St, Akron, OH 44325
免費公演，需要門票入場
預定門票諮詢 469-512-6612

Gracias【聖誕主題音樂劇】近十年來在全世界40多個國家演出過，感動了無數的觀眾。
2015年德國第14屆 Marktoberdorf Choral 合唱比賽一等獎
2014年意大利第13屆 Concorso Corale Internazionale 合唱比賽一等獎
2014年瑞士 Montreux Choral 合唱比賽一等獎
作為世界頂級的合唱團，過去10年當中 Gracias 合唱團不忘初心，【聖誕主題音樂劇】每一場都是免費入場的公益表演。我們希望通過音樂，消除人們的隔閡，使家庭變得更加幸福，社會變得更和諧。
志願者服務讓年輕人學習心繫他人和社區的奉獻精神，從中得到心靈的滿足。
通過社區組織，贊助商，還有志願

者們的 Dear Neighbor 信函，裝上免費的門票，作為禮物送給我們的鄰居。

三輛53呎的大卡車，就像是合唱團團員們精心包裝的禮品盒，承載着舞臺道具、燈光、音響、服裝和我們滿滿的祝福，送到每座城市。

幕後工作人員揮灑汗水精心準備最美的舞臺

這一切成就了我們的幸福長征
2019年【聖誕主題音樂劇】北美巡演為期34天，跨越29個城市，總行程16000邁，10萬名觀眾，感動無處不在。

2022年【聖誕音樂劇巡演】29天，27座城市，巡演從9月18日開始，9月19日在克利夫蘭，在 E.J. THOMAS PERFORMING ARTS HALL 上演。

最後還有您的參與，對我們是至關重要的！

您的贊助和支持將讓更多的人欣賞到這場精彩絕倫的演出，幫助我們傳播歡樂和感動。

IYF 是一個 501 (C)(3) 非盈利組織，我們的 EIN 號碼是：27-1313830(給我們贊助可以得到非盈利性組織贊助收據，報稅時可用做抵稅證明)

- 贊助商級別
- \$3000 白金冠名贊助商 公司的名字和標誌被展示在活動當天 VIP 門票 30 張 紀念冊背面整頁廣告
 - \$2000 黃金贊助商 公司的名字和標誌被展示在活動當天 VIP 門票 16 張 紀念冊首頁和尾頁內側全頁廣告
 - \$1000 白銀贊助商 公司的名字和標誌被展示在活動當天 VIP 門票 8 張 紀念冊內頁全頁廣告
 - \$500 聯名贊助商 公司的名字和標誌被展示在活動當天 VIP 門票 4 張 紀念冊內頁半頁廣告
 - \$300 紀念贊助商 公司的名字和標誌被展示在活動當天 VIP 門票 2 張 紀念冊內頁四分之一頁廣告
- 如果您也想盡一份心力贊助聖誕音樂劇，非常感謝，和我們取得聯繫吧。
贊助聖誕音樂劇
聯繫人：韓英德
電話：469.512.6612
微信：phlaegmer

2022 Summer Potluck 夏天自助野餐會



August 21, 2022 Summer Potluck at Lakewood Park was another successful event, bringing together families and friends of the Chinese Women Association of Cleveland (CWA). There was much to celebrate under the Pavilion, where everyone congregated. This was the second-round potluck after last year, which was the first potluck event, a long overdue social gathering after a long hiatus from the pandemic. If there was one thing among many

慮，擔心活動是否能正常，看到這些信息，默默的禱告...然後信心滿滿的回信息。告知婦女會當天的活動如期舉行，并告知前一晚有看到彩虹。天氣會好，會有陽光，婦女會有訂大棚，能遮風避雨，有雨就見彩虹，會有享受陽光的時候。感謝上帝垂聽禱美，下午雨過天晴，陽光明媚。大家如期相聚相見，吃吃喝喝，說說聊聊，談談笑笑，喜樂無比。董事 Amy 帶領的遊戲吸引一大群新朋友舊朋友，大人小孩玩得不亦樂乎，真真喜樂。張儀老



things the pandemic taught us, was, don't take gatherings for granted. Somehow this was felt that afternoon. Everyone treasured every moment, enjoyed the food, exchanged conversations, caught up with old friends, as well as made new ones. Anna and her team did it again! They pulled off a well-organized event serving about fifty plus members and their family and spouses with sumptuous food and drinks, music, and dance. Food kept showing up, brought in by members who came later. Laughter, smiles, a chatty crowd and popping balloons from the games played. Some members checked out the Solstic Steps at the park, overlooking Lake Erie, and Cleveland at the park's lookout point. Everyone enjoyed the day, eating and talking, along with other diverse community groups under the Pavilion. The pictures said it all, that members had an unforgettable day. Thank you organizers for putting this together.

師帶的舞蹈也是欢快愉悅，美女們隨著音樂舞出一身大汗，感謝婦女聯誼會的董事們！感謝他們的辛勞和為社團奉獻的精神！也感謝支持婦女聯誼會的新老會員們！真心感謝和祝福！期待下次再聚！

疫情后婦女會組織的第二次大型戶外聚餐，當天早上各區有大雨，小雨和陣雨。可幸天公作美下午雨過天晴，陽光明媚。當天早上收到會員們發來的各種顧

嶄新藝術展覽
9月3日上午11點
藝術家 EVA KWONG
來亞洲城展示她的藝術作品!
3236 PAYNE AVENUE

THE HUMAN LIBRARY

Everyone has a story to tell!
Everyone is a special volume in this library!
SIGN-UP TO BECOME A VOLUME IN THE ICC-WIN HUMAN LIBRARY AND SUPPORT MULTICULTURAL UNDERSTANDING!



Were you born in another country and came to America as an immigrant or refugee? What happened to you when you came to this country? Was a parent (or both) born in another country and you were born in America? What was it like being part of two or more cultures? Has your family been in America for many generations? What story do you want to tell that helps us understand your uniqueness as a human being?

The International Community Council-Worldwide Intercultural Network (ICC-WIN) is committed to enhancing cultural competence in Northeast Ohio and offering its HUMAN LIBRARY representing the people and cultures of this region. In small group sessions we will open the volumes in our library and provide you with opportunities to engage in dialogue with each storyteller. Ask questions about their cultures you have always wanted to ask. We believe that civil dialogue promotes understanding.

The Human Library? is a global innovative and hands-on learning platform. It is embedded in high school as well as higher learning, medical training as well as civic engagement to better our understanding of diversity in order to help create more inclusive and cohesive communities across cultural, religious, social and ethnic differences. In its education initiatives, the Human Library works to create a safe framework for personal conversations that can help to challenge prejudice, help rid discrimination, prevent conflicts and contribute to greater human cohesion across social, religious and ethnic divisions.

Proclamation

To The People of Akron:

Whereas: The Gracias Christmas Cantata will be performing an admission-free event at E.J. Thomas Hall on September 19, 2022. The Gracias Christmas Cantata is a musical event that has touched the lives of people in over 40 countries around the world for the past 20 years; and

Whereas: The world-renowned Gracias Choir is recognized for their musical excellence as winners of international choral competitions in Germany, Italy, Switzerland, and South Korea; and

Whereas: The choir and orchestra will deliver joy and hope through their music for the people of Akron and Northeast Ohio. Guests will enjoy a breathtaking nativity opera, a heartwarming musical with cherished Christmas carols, and a majestic rendition of Handel's Oratorio "Messiah;" and

Whereas: Akron welcomes the Gracias Choir on its 2022 U.S. tour, as they share the happiness of the holidays and the meaning of Christmas with its audience.

Now, Therefore: I, Daniel Horrigan, Mayor of the City of Akron, Ohio, do hereby proclaim Monday, September 19, 2022, as:

"Gracias Christmas Cantata Day"

in the City of Akron and encourage all residents to participate and appreciate the performing arts and thank the Gracias Christmas Cantata cast, crew, and music artists for sharing their talents with the citizens of Akron.

In Witness Whereof: I have hereunto set my hand and caused the Seal of the City of Akron to be affixed hereto this 19th day of September 2022.

Dan Horrigan
Mayor
City of Akron

市長賀信

ICC-WIN
Cuyahoga arts & culture
community supported funding

Governor DeWine Announces School Safety Grant Program Accepting Applications

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine announced today that the State is now accepting applications for \$53 million in grant funding for schools as part of his \$100 million Ohio K-12 School Safety Grant Program.

The Ohio Facilities Construction Commission (OFCC), in partnership with the Ohio School Safety Center, is encouraging more than 4,000 eligible public schools, districts, and chartered non-public schools statewide to apply for the grant opportunity. Applicants can request up to \$100,000 per school building to cover expenses associated

with physical security enhancements, such as security cameras, public address systems, automatic door locks, visitor badging systems, and exterior lighting.

“A safe school plays a crucial role in improving the physical and mental health of students and staff, alike,” said Governor DeWine. “These grants help create safe learning environments, so students have the opportunity to succeed in the classroom.”

Governor DeWine first launched the K-12 School Safety Grant Program in 2021, with an appropriation of \$5 million, which was awarded to 95 schools in 27

counties. Due to the high volume of applicants, not all schools who applied received funding. This year, the Governor and legislature partnered to increase the grant program by an additional \$100 million with support from the American Rescue Plan Act. Earlier this month, Governor DeWine announced that \$47 million is being distributed to 1,183 schools across 83 counties that originally applied for but did not receive funding in the 2021 program.

Governor DeWine created the Ohio School Safety Center in

2019. It is housed at the Ohio Department of Public Safety and works to assist local schools, colleges and universities, and law enforcement agencies to prevent, prepare for, and respond to threats and acts of violence, including self-harm, through a holistic, solutions-based approach to improving school safety.



Governor DeWine Awards \$8.5 Million to Support Local Law Enforcement

(WILLARD, Ohio) – Ohio Governor Mike DeWine announced today that he is awarding \$8.5 million to 21 local law enforcement agencies to help them strategically combat violence in their communities.

Governor DeWine announced the seventh round of recipients to receive grant funds as part of his Ohio Violent Crime Reduction Grant Program while visiting Willard this afternoon. The Willard Police Department is receiving a grant of \$393,097.78 to maintain its workforce and to attract and retain new officers with hiring and retention bonuses.

“Many law enforcement agencies across Ohio are facing an increase in resignations and a decrease in new applicants to fill those vacant positions, which has a direct impact on the safety of their communities,” said Governor DeWine. “I am committed to supporting agencies that need help filling their ranks so that they can effectively protect their citizens and themselves.”



Since the launch of the Ohio Violent Crime Reduction Grant Program in April, Governor DeWine has awarded \$37.2 million to 119 Ohio law enforcement agencies to help them prevent and investigate violent crime through new and enhanced anti-violence programs and improved staffing levels. Governor DeWine will award approximately \$100 million to local law enforcement agencies in total.

“This grant couldn’t have come at a better time,” said Willard Police Chief Shannon Chaffins. “This will make a huge difference to an agency of our size in retaining our seasoned officers and attracting new candidates.”

Other agencies receiving grants as part of

the seventh round of the Ohio Violent Crime Reduction Grant Program include:

The Bexley Police Department (Franklin County) will receive \$239,628.18 to upgrade its portable radios to eliminate dropped calls and improve communication with neighboring police departments.

The Boardman Police Department (Mahoning County) will receive \$628,358.56 to buy

ballistic panels and shields, initiate more human trafficking investigations, link victims of crime to available services, and pay for overtime expenses.

The Crawford County Prosecutor’s Office will receive \$215,217.68 to hire a criminal investigator to assist local law enforcement agencies with case investigations.

The Garfield Heights Police Department (Cuyahoga County) will receive \$1,311,936.82 for advanced crime analysis and new technology to help identify repeat offenders and hotspots for crime.

The Grove City Division of Police (Franklin County) will receive \$421,200 for technology to capture real-time data to better target problem areas in the city.

The Groveport Police Department (Franklin County) will receive \$69,219.46 to deploy technology in high crime areas to more easily identify suspects responsible for acts of violence.

The Orange Village Police Department (Cuyahoga County) will receive \$239,689.39 to help gain leads using new technology to identify, apprehend, and prosecute criminal offenders.

The Warren Police Department (Trumbull County) will receive \$237,326 to upgrade the mobile forensic capabilities of its Criminal Intelligence Unit to reduce the time it takes to provide investigators with crucial digital evidence. The upgrade will also drastically decrease the number of mobile devices sent to outside agencies for analysis.

Round 7 Map

In addition, the following entities will also each receive grants to pay for retention and/or hiring bonuses to help maintain current law enforcement staffing levels, recruit new officers, and continue ongoing public safety services to prevent and investigate violent crime.

Allen County Sheriff’s Office: \$294,781.80
Bethel Police Department (Clermont County): \$111,556.36

Crestline Police Department (Crawford County): \$343,149.66

Henry County Sheriff’s Office: \$194,985.25

Kent State University Police Services (Portage County): \$296,982.40

Silver Lake Police Department (Summit County): \$53,935.24

South Euclid Police Department (Cuyahoga County): \$382,430.34

Strongsville Police Department (Cuyahoga

County): \$1,620,514.87

Twinsburg Police Department (Summit County): \$909,502.60

Upper Arlington Division of Police (Franklin County): \$393,366.04

Willoughby Police Department (Lake County): \$4,280

Wilmington Police Department (Clinton County): \$194,759.20

MORE: Previous Grant Recipients
Governor DeWine, in partnership with the Ohio General Assembly, created the Ohio Violent Crime Reduction Grant Program last year to give local law enforcement additional tools to address violence, including increases in crime associated with law enforcement retirements and resignations.

The program is funded through both the state operating budget and with American Rescue Plan Act (ARPA) funds that Governor DeWine and the Ohio General Assembly have dedicated to first responders to counter various pressing issues exacerbated by the COVID-19 pandemic, including violent crime. The grants announced today are all funded through ARPA.

The program is administered by the Ohio Office of Criminal Justice Services within the Ohio Department of Public Safety.

Other assistance for first responders developed by the DeWine-Husted Administration include the creation of the Ohio Narcotics Intelligence Center, Ohio School Safety Center, Ohio Office of Law Enforcement Recruitment, Ohio Office of First Responder Wellness, Ohio Prisoner Extradition Reimbursement Program, Ohio Body-Worn Camera Grant Program, Ohio Ballistics Testing Initiative, Ohio Crime Lab Efficiency Program, Ohio First Responder Recruitment, Retention, and Resilience Program, Ohio Court Backlog Reduction Program, and the new eWarrant database.

Ohio Violent Crime Reduction Grant Program

Round Seven: \$8.5 million

- Allen County Sheriff’s Office
- Bethel Police Department (Clermont County)
- Bexley Police Department (Franklin County)
- Boardman Police Department (Mahoning County)
- Crawford County Prosecutor’s Office
- Crestline Police Department (Crawford County)
- Garfield Heights Police Department (Cuyahoga County)
- Grove City Division of Police (Franklin County)
- Groveport Police Department (Franklin County)
- Henry County Sheriff’s Office
- Kent State University Police Services (Portage County)
- Orange Village Police Department (Cuyahoga County)
- Silver Lake Police Department (Summit County)
- South Euclid Police Department (Cuyahoga County)
- Strongsville Police Department (Cuyahoga County)
- Twinsburg Police Department (Summit County)
- Upper Arlington Division of Police (Franklin County)
- Warren Police Department (Trumbull County)
- Willard Police Department (Huron County)
- Willoughby Police Department (Lake County)
- Wilmington Police Department (Clinton County)

● Round Seven Grants
● Previous Round Grants

MIKE DEWINE GOVERNOR OF OHIO
JON HUSTED LT. GOVERNOR OF OHIO
OCJS Office of Criminal Justice Services

請納稅人準備好後就報稅,不要等到10月17日才提交2021年的稅表

新冠疫情稅收提示 2022-131

對於向國稅局申請了報稅延期的民衆來說,2022年10月17日這個截止日期可能看似還很遠,但很快就會到來。尚未報稅的納稅人,無論是否申請了延期,都應儘快提交完整且準確的稅表。對於集齊了所有文件的人來說,儘早提交並選擇電子報稅可以幫助他們避免日後可能出現的處理延遲。

這裡有一些資源和信息可以幫助納稅人避免最後一刻匆忙報稅。

為準備稅表的人提供的資源

- 國稅局網頁提供了幫助納稅人的工具和資源以及常見問題的解答(英文)。
- 在報帳戶。訪問個人賬戶信息,來從最近提交的稅表中獲取信息,這包括調整後總收入、經濟影響補助金和子女稅優惠預付款。
- 交互式稅務助手(英文)。納稅人可以輸入他們的信息以獲取針對其具體稅務情況的答案。該工具可以確定個人是否必須提交稅表,他們的報稅身份,他們是否可以申報被撫養人,收入類型是否應納稅,以及他們是否有資格申請抵免或扣除某些費用。

稅務專業人士。稅務專業人士還可以幫助納稅人準備稅表。經授權的國稅局電子報稅供應商(英文)有資格準備、傳輸和處理電子申報的稅表。納稅人應明智地選擇代報稅人。國稅局在線名錄(英文)可以幫助民衆找到當地的稅務專業人士。

免費報稅服務項目 VITA。國稅局的 VITA 項目為年收入通常不超過 58,000 美

元的人以及殘障人士或英語能力有限的納稅人提供免費的基本報稅準備。大多數 VITA 站點只在報稅季開放,但納稅人可以使用 VITA 網站定位器(英文)工具查看自己附近是否還有由國稅局培訓和認證的志願者服務的社區站點仍在運營。

納稅人可以通過電子報稅來獲得最快的處理。

電子報稅快速、準確和安全。當納稅人選擇經轉帳直接存款時,退稅直接進入他們的銀行賬戶。國稅局在不到 21 天的時間內處理大多數電子申報的稅表並發放經轉帳直接存款的退稅。

國稅局免費報稅。符合條件的個人可以使用國稅局免費報稅項目來免費準備和提交 2021 年的聯邦稅表。納稅人可以選擇最適合自己的品牌報稅軟件公司。一些公司甚至提供免費的州稅表準備。收入超過 73,000 美元的人可以選擇使用國稅局免費報稅可填寫式表格(英文)。

MilTax 在線軟件(英文)。軍人和某些退伍軍人也可以使用 MilTax 在線軟件,無論其收入如何。該軟件由國防部提供。

商業軟件。該軟件使用問答形式,使納稅變得更容易。稅表以電子方式簽署,並通過國稅局批准的電子渠道傳輸。

報稅的延期不是付款的延期。

欠稅的納稅人可以查看所有在線付款方式。國稅局為無法繳納稅款的人提供多種選項(英文),包括在 IRS.gov 上申請付款計劃。以下是一些其它需要瞭解的事情:

- 一般來說,如果納稅人可獲得退稅,那么不提交稅表不會受到處罰,但如果沒有提交稅表,評估和徵收到期稅款也沒有訴訟時效。
- 4 月截止日期之前未支付的任何稅款會被收取利息,並在全額支付之前累積。未繳稅款的每個月將累積罰款,直至達到未繳稅款的 25%。
- 儘快提交稅表並支付欠款可以幫助納稅人避免進一步的利息和罰款。

新冠疫情稅收寬減:美國國稅局因疫情向特定 2019 與 2020 年稅表提供大規模罰款寬減;12 億美元罰款退還給 160 萬名納稅人

IR-2022-155,2022 年 8 月 24 日

華府 — 為了幫助被新冠疫情影響而陷入困境的納稅人,美國國稅局今天發佈了第 2022-36 號通知(英文)?,該通知為逾期申報特定 2019 或 2020 年稅表的大多數個人和企業提供了罰款寬減。

國稅局還採取了額外的措施來幫助那些已經支付了罰款的民衆。近 160 萬名納稅人將自動獲得超過 12 億美元的退稅或抵免額。這當中的許多退稅將在 9 月底前完成。

此舉排除了為受疫情影響的個人和企業提供援助外,也能夠讓國稅局將其資源集中處理積壓稅表與納稅人信件,從而幫助 2023 年報稅季恢復正常運營。

“在新冠疫情期間,國稅局努力為國家提供支持,以各種不同的方式為民衆提供援助。”國稅局局長 Chuck Rettig 表示,“今天發佈的罰款寬減是國稅局在此前所沒有的特殊時期為民衆提供支持的另一種方式。符合條件的個人或企業,將自動獲得此罰款寬減,無需打電話。”

寬減適用於未申報而導致的罰款。該罰款在聯邦所得稅申報表遲交的情況下進行評定,通常為每月 5% 的比率,最高可達未繳稅款的 25%。此寬減適用於 1040 和 1120 系列表格以及 IRS.gov 上今天所發佈的第 2022-36 號通知(英文)?中所列的其它表格。

要獲得這項寬減,任何符合條件的所得稅申報表必須在 2022 年 9 月 30 日或之前提交。

此外,國稅局正在為需要提交各種稅務資料申報表的銀行、雇主以及其它企業提供罰款寬減,例如

1099 系列中的那些。想要獲得寬減資格,按照通知規定,符合條件的 2019 年稅表必須在 2020 年 8 月 1 日之前提交,符合條件的 2020 年稅表必須在 2021 年 8 月 1 日之前提交。

由於這兩個截止日期都在周末,因此納稅人如果在 2020 年 8 月 3 日之前提交 2019 年的稅表,或在 2021 年 8 月 2 日之前提交 2020 年的稅表,則依據此通知所提供的寬減,將被視為按時提交。該通知提供了可獲得寬減資格的稅務資料申報表的詳情。

該通知還為各種國際稅務資料申報表的申報人提供了寬減詳情,例如申報與外國信託的交易、收到外國禮物和在外國公司的所有權益。要獲得此項寬減,任何符合條件的稅表必須在 2022 年 9 月 30 日或之前提交。

寬減是自動提供的;12 億美元中的大部分退稅將在月底之前寄給符合條件的納稅人。罰款寬減是自動的。這意味著符合條件的納稅人無需申請。如果已經評估,罰款將被寬減。如果已經支付,納稅人將獲得抵免或退稅。

因此,近 160 萬已繳納罰款的納稅人將收到總額超過 12 億美元的退稅。大多數符合條件的納稅人將在 9 月底前收到退稅。

某些情況不提供罰款寬減,例如提交欺詐性稅表、處罰是已達成的折衷付稅提議或成交協議的一部分,或者處罰最終已由法院裁定的情況。詳細信息,請參閱國稅局官網 IRS.gov 上的第 2022-36 號通知(英文)。

此項寬減僅限於該通知中明確規定有資格獲得寬減的罰款。其它罰款,例如未繳稅而導致的罰款,不符合條件。但對於這些不符合條件的罰款,納稅人可以利用現有的罰款寬減程序,例如根據合理原因標準或首次寬減項目來申請寬減。請訪問 IRS.gov/penaltyrelief 來瞭解詳情。

“對於國稅局來說,罰款寬減是一個複雜的問題。”Rettig 表示,“當我們從納稅人、稅務領域以及國會等其他各處瞭解到大家的困擾後,努力了幾個月的時間來制定此項決議。這是幫助納稅人的又一重大舉措,我們鼓勵受到影響的民衆查看相關指示說明。”

IR-2022-156,2022 年 8 月 29 日

華府 — 九月是全國準備月。隨著颶風季節高峰的臨近以及許多地方的野火威脅持續存在,美國國稅局敦促每個人制定應急準備計劃,或者如果他們已經制定了應急準備計劃,請為 2022 年進行更新。

從個人到組織和企業,每個人現在都可以通過以下方式開始:

- * 保護和複製重要的稅務和財務文件。
 - * 創建財產清單。
 - * 知道災難發生後在哪里可以找到信息。
- 在災難發生後,準備好更新的文件和其它信息,可以幫助受害者申請國稅局和其他機構提供的援助。災難救援和緊急援助(英文)可以幫助納稅人和企業從災難的影響中恢復經濟,尤其是當聯邦政府宣佈其所在區域為重大災區時。

着手安全措施

納稅人應將重要的原始文件保存在位於安全空間的防水容器中。這些包括納稅申報表、出生證明、契約、所有權狀、保險單和其它類似的重要物品。此外,考慮讓親戚、朋友或其他可信賴的人將這些文件的副本保存在可能受影響的災區以外的位置。

準備復件

如果原始文件只有紙質文件,請嘗試將它們掃描成數字文件格式。將它們保存在安全的電子地址,例如雲端存儲應用程序,可以提供更高的安全性和便攜性。

記錄貴重物品

保存您的財產和商業物品的詳細清單。納稅人可以拍攝照片或視頻來記錄他們的財產,但也應在適用的情況下寫下包括年份、品牌和型號的描述。災難發生後,這種文件可以幫助支持保險理賠或稅收優惠的申請。國稅局的災難損失工作手冊可以幫助個人(英文)和企業(英文)編錄財物或商業設備清單。

雇主信託保證書

九月是全國準備月;國稅局敦促民衆更新和保護他們的記錄,為自然災害做好準備

使用薪資服務供應商的雇主應查看他們的供應商是否有信託保證書,從而在可能出現的供應商違約的情況下保護僱主。

大多數僱主已經使用聯邦電子繳稅系統 EFTPS 來繳納聯邦稅存款和營業稅款。由於這些款項可以通過電話或在線的方式輕鬆支付,因此當災難可能導致許多企業及其員工流失時,EFTPS 提供了一種尤其便捷的選項。通過 EFTPS 追蹤稅款和接收電子郵件提示也很容易。任何沒有 EFTPS 帳戶的企業都可以創建一個 EFTPS 帳戶(英文)。

到哪里尋求幫助

出於稅務目的或者為了獲得聯邦援助或保險報銷,可能需要在災難後重建記錄。大多數金融機構可以以電子方式提供報表和文件,這是一個有助於重建過程的選項。有關重建記錄的提示,請訪問國稅局的重建記錄(英文)。國稅局隨時提供幫助

在聯邦災難聲明發佈之後,國稅局可能會推遲各種報稅和稅款支付期限或提供其它援助。

符合寬減資格的地區列表以及所提供寬減的詳細信息,請訪問國稅局災難情況下的稅收寬減網頁或 IRS.gov 上的全美各地。

國稅局會識別位於所覆蓋災區的納稅人,並自動給予申報和付款寬減。這意味著在國稅局的地址記錄位於災區的納稅人無需聯繫國稅局來獲得災害稅收寬減。

此外,許多居住在災區以外的納稅人也可能有資格獲得寬減。這包括那些協助救災的民衆及其用來滿足寬減期內申報或付款延期條件所需記錄位於災區的納稅人。記錄必須滿足在救災期間推遲的申報或付款期限,這些納稅人位於災區。位於災區以外的符合條件的個人和企業可以撥打國稅局災難熱線 866-562-5227 來申請寬減。

此外,一項特殊規則允許個人和企業選擇在災害發生當年的納稅申報表或上一年的納稅申報表中扣除未投保

或未報銷的災害損失。如需更多信息,請參閱第 547 號出版物,意外事故、災難和盜竊。

有關全國準備月的更多信息,請訪問全國準備月(英文)。

相關信息:

- * 第 3067 號出版物,國稅局災害援助 - 聯邦宣佈的災區(英文)
- * 第 584 號出版物,傷亡、災難和盜竊損失手冊 - 個人使用財產(英文)
- * 第 584-B 號出版物,商業傷亡、災難和盜竊損失手冊(英文)
- * 第 5307 號出版物,稅務改革:適用於個人和家庭的基礎知識
- * 第 583 號出版物,開辦企業和保存記錄(英文)
- * 第 547 號出版物,意外事故、災難和盜竊
- * 在自然災害或傷亡損失後重建記錄(英文)
- * 災害情況下的稅收寬減
- * 聯邦緊急事務管理局
- * 小企業管理(英文)
- * Disasterassistance.gov(英文)

瞭解納稅人的權利:每位納稅人都有隱私權

稅務提示 2022-127

保護美國納稅人的隱私,是國稅局的重中之重。隱私權是納稅人權利法案賦予所有納稅人的十項權利之一。

納稅人有權期望國稅局的任何調查、檢查或執法行動都符合法律規定,並且不會造成不必要的侵擾。納稅人還可以期望國稅局尊重所有正當程序權利,包括搜查和扣押保護,並將在適用的情況下召開催收正當程序聽證會。

以下是有關納稅人隱私權的更多詳情:

- * 國稅局不能扣押某些個人物品,例如教科書、衣服和未送達的郵件。
- * 國稅局不能在未獲得法院批准的情況下扣押個人住所,並且國稅局必須證明無合理替代方法徵收欠稅。
- * 有時,納稅人會提交與爭議欠稅金額有關的清償提議。正式名稱爲“欠稅爭議折衷方案”(Doubt as to Liability Offer in Compromise)。提出此方案的納稅人無需提交任何財務文件。
- * 在審計過程中,如果國稅局未發現合理迹象表明納稅人有未申報的收入,將不會尋求關於納稅人生活方式的侵擾信息和無關信息。
- * 納稅人可以期望國稅局的催收行爲不會造成不必要的侵擾。在催收正當程序聽證會期間,上訴辦公室必須平衡上述預期與國稅局提議的催收行動以及有效徵稅的總體需求。

旺店轉讓

中日餐堂吃老字號飯店

地段好,生意好,客源穩定,月入頗豐
因店主退休 忍痛轉讓
有意者請來電聯系 440 668 6655

Hunan Chester Chinese Restaurant

飯店緊急出售

飯店東主經營 20 多年,因準備退休忍痛出售
飯店位于好地段 臨近好學校 客人穩定!
出售價格 \$20,000; 每月營業 \$20,000;
月租 \$1400 包水; 面積 2500 英尺
聯繫電話 +1 (216) 857-8388

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician

中/西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理。治療各種痛症、(但不用化學藥、不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。

趙文學 醫生
中醫針灸師
西醫骨柱神經科
傷痛症專科

治療車禍工傷
病痛,提供法律
律索賠報告

電話: 216-581-0321
地址: Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

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(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

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

華裔女牙醫在美被當街槍殺,中國駐舊金山總領館強烈譴責

近日在美國加利福尼亞州奧克蘭市,華裔徐麗麗被當街槍殺身亡。

8月24日,中國駐舊金山總領館發佈官微稱,近期加利福尼亞州奧克蘭市接連發生仇亞仇華嚴重暴力犯罪行為,導致兩名華裔人士遇害,多名亞裔人士受傷。中國駐舊金山總領館對無辜受害者表示哀悼,向其家屬及受傷人士表示慰問,並強烈譴責仇亞仇華暴力犯罪行為。

60歲女牙醫當街被槍殺

據《水星報》8月23日報道,60歲的徐莉莉是一名牙醫,在奧克蘭市唐人街和卡斯特羅谷分別有一家牙科診所。

一段警方公佈的監控視頻顯示,8月21日下午2時左右,徐麗麗和丈夫的黑色奔馳車停在了路邊,這時,一輛白色的舊款雷克薩斯小車將車停靠在奔馳車旁邊,而後有人從小車上下來,走向徐麗麗坐的副駕駛位置。



事發現場視頻截圖

“襲擊者在徐麗麗下車時抓住了她,並試圖搶走她的財物。徐麗麗開始反抗,雙方發生了肢體衝突,最終徐麗麗被槍殺。”一名警察介紹稱,歹徒朝她連開三槍。她後被送往醫院,不治身亡。

短短幾秒鐘而已,人們還來不及意識到發生了什麼,一條無辜的人命倒下,喪心病狂的劫匪已經逃逸。

警方認為這是一起搶劫未遂殺人案件,但目前還沒有找到任何嫌疑人。

行醫一生,助人無數的徐麗麗,就這樣在她60歲生日剛剛過去幾天後,在自己最熟悉的

街區,被殘酷奪命。

案發過程雖然不過6秒,但監控錄像顯示,劫匪的車在事前已經在社區兜圈了30到45分鐘。

他們一直在尋找目標,恰好徐醫生的車停下來了……

一家在附近工作的華人目擊者表示,事發時聽到了3聲槍響,她立即跑到現場,看到受害者已經中槍倒地,旁邊一名男子扶着她,神情悲痛。

這時,旁邊有住戶探頭下來觀望,她趕緊大聲叫:“快報警!”

那個抱着徐麗麗的男子,正是她的丈夫。慘案發生後,他忍痛還原整個過程——

“當我們準備停下來時,她提醒我將幾個包裹和她的衣服放在行李箱里。接下來的瞬間變種了一種模糊的恐怖。”

“當我將包裹拉向後備箱時,我聽到兩三聲槍響。我看到一個男人的影子從我身後跑過,一輛汽車加速來接他。

我唯一的反應是繞着車跑,我看到麗麗幾乎一動不動地躺在她的門邊。我看到她背部中下部附近有兩個彈孔。”

“她處於半昏迷狀態,我所能做的就是將她的傷口上壓着她,同時把她的頭抱在我的胳膊下。

在等救護車時,我哭着讓她堅持住,她正在呼吸,半昏迷。隨着大批警察的到來,大約20分鐘後,救護車終於來了。”

徐麗麗最終死在了醫院。據悉,徐麗麗曾就讀於上海第二醫科大學口腔醫學院,受過嚴格臨床訓練。

1985年從母校畢業,1985年至1993年任教于母校。來美後取得加州牙醫執照,並為美國及加州牙科協會會員,一直在奧克蘭牙醫診所服務。

徐麗麗的親朋,此時沉浸在巨大的悲傷當中。

她的兩個姐妹正從中國緊急來美。好友劉先生和太太說,徐麗麗為人熱心善良、活力無限,在當地朋友“無數”,她經常不計報酬的在家中舉辦聖誕、感恩節等派對,並對朋友嘘寒問暖,幫

忙解決問題。

“我們非常悲痛。她的去世,就好像生活中失去重要一部分,希望儘快將兇手緝拿歸案。”

徐麗麗的一些病患得知此事,難以接受,不少人都哭了。有的人從小就在徐醫生這里看病,沒想到這樣一個好人卻遭遇如此悲劇。

有員工忍痛表示,徐醫生為人熱心,有病人沒有足夠的錢治牙,她還幫忙免費救治。“我沒有見過比她更好的人,難以想象,她就這樣離去。”

徐麗麗的無辜慘死,讓整個社區都憤怒了。周一,一大批華人聚集在奧克蘭市政廳外,要求停止暴力,將兇手繩之以法。

拿起麥克風發言的群眾,一個比一個激動。明天是他們愛戴的牙醫被殺,明天中槍的又將是誰?

徐麗麗的死,是奧克蘭社區今年發生的第77起兇殺案。

就在7月17日,52歲的香港移民、Uber送餐司機馮干和,在家門口附近等候外賣單時,遭兩人持槍劫車,最終他被殘忍殺害。

悲劇從來沒有停止過發生,寧靜的社區表面看起來如此平和,但已人人自危。

移民一生,奮鬥一生,生命遭如此終結,這不僅僅是徐麗麗一家的悲哀,也不僅僅是奧克蘭的悲哀。

人們在悼念遭槍殺去世的女牙醫

據 GreaterLA 報道,徐麗麗在奧克蘭當地華人圈的口碑很好,她於1985年畢業於上海第二醫科大學,曾就讀於上海口腔醫院,後來在加州大學舊金山分校讀書,在奧克蘭開牙科診所多年,深受當地華人大好評。

當地華人自發點蠟燭悼念

得知徐麗麗的遭遇後,當地華人自發點燃蠟燭,送鮮花來悼念她。一位華人表示,對於工作,徐麗麗兢兢業業,對於跳舞的愛好,她也勤於練習,一直在追求進步。

不在牙科診所工作時,徐麗麗將大部分空閑時間都花在了學習芭蕾舞上。幾年前,她才開始學習芭蕾舞。去世一周前,她還曾公開表演過芭蕾舞。

“我們都很震驚,”一位前去悼念的華人說,

徐麗麗跳芭蕾舞的樣子還歷歷在目,沒想到,突然間,她就被槍殺了。

事發後,一場與此相關的新聞發佈會上,警方聲稱將投入更多警力和資源來破案。徐麗麗的親友質疑,為何歹徒偏偏要選擇徐麗麗。他們認為這起事件和許多針對亞裔的犯罪行為一樣是出於仇恨。這件事也讓不少美國亞裔感到憤怒和沮喪。

中國駐舊金山總領館表示強烈譴責

8月24日,中國駐舊金山總領館官微發文,稱近期加利福尼亞州奧克蘭市接連發生仇亞仇華嚴重暴力犯罪行為,導致兩名華裔人士遇害,多名亞裔人士受傷。中國駐舊金山總領館強烈譴責仇亞仇華暴力犯罪行為並提醒領區中國公民務必增強安全和防範意識。

一段時間以來,美國國內針對包括華裔華人在內亞裔群體的歧視現象日益嚴重,相關暴力犯罪事件頻發。中方對仇視亞裔言行特別是暴力犯罪行為深表關切,敦促美方採取切實措施,解決種族主義和排外歧視等問題,切實維護和保障在美中國公民安全和正當權益。

中國駐舊金山總領館謹提醒領區中國公民,特別是留學生、僑胞等群體,務必增強安全和防範意識,警惕針對亞裔的歧視和暴力。如遇暴力行為和安全威脅,請立即在確保安全的情況下撥打美國911(可要求中文服務)報警電話,或請求他人協助報警。必要時,可循法律途徑維護自身合法權益。如需領事協助,請聯繫外交部全球領事保護與服務應急熱線(24小時):+86-10-12308或+86-10-59913991或駐舊金山總領館領保電話:+1-415-9296998。



華人大媽在美國當老鴿 被驅逐出境 結果中國拒收

維持原判!8月24日,州上訴法院維持了華人女性 Hui Xu 販賣人口和共謀賣淫罪的判決。

當日,由3名法官組成的小組,在審閱此前的判決後,駁回了她“認罪有誤”的申請。

2019年3月前,Hui Xu 曾在賓州莫里斯維爾(Murrysville)、德爾蒙特(Delmont)與門羅維爾(Monroeville)等地經營了多家按摩店。

作為一名英語不佳,基本都說中文的中國籍女性,Hui Xu 招聘的員工也多為中國人。

通過丈夫 Henry Caruso 幫忙買機票,Hui Xu 多次從中國招聘多名中國女性,前往美國務工。

然而,這些拿着飛機票,夢想着能在美國賺大錢的女性不知道的是,下了飛機,等待着她們的卻是,噩夢般的生活。

原來,Hui Xu 表面上是在經營按摩店,實則卻從事的是販賣人口和強迫賣淫的噁心勾當。

根據法庭文件,Hui Xu 將這些中國年輕女性,以美國高薪工作的藉口騙到法拉盛後,就會收繳護照等證件。

而後,受到控制的女性,將會被集中運往賓州,此後被強迫開始賣淫。

調查人員表示,這些受害女性不僅被迫賣淫,還會被 Hui Xu 賣給其他同夥。

據調查人員瞭解,受害女性經常會乘坐大巴,從紐約法拉盛去往人口販賣和賣淫聚集地的賓州門羅維爾。

到達後,Hui Xu 的同夥,將會在公共汽車站接人,然後領着人到其他美容院、按摩店給客戶

提供性服務。

“這些受害女性被迫賣淫,待遇還超級糟糕,有人只能住在狹小的衣櫃中,完全沒辦法睡覺!”

為了更好的控制這些只懂中文的中國女性,Hui Xu 及其同夥,幾乎是身體力行的在 PUA。

受害女性沒有允許,不能出門;一群人,只能擁擠在狹小的房間里;為了不讓相互交心,還會時不時將人從一個地區轉移到另一個地區。

如果拒絕性服務,更是會被一頓毒打!

精神控制,肉體控制,這一切讓受害女性無人敢反抗!

然而,任誰也想不到,也就是這樣惡劣的生活,最終拯救了她們。

因為環境惡劣,受害女性需要經常在按摩店外拉晾衣繩曬衣服,或者在店外挖坑做飯,而這樣的行為,直接惹惱了鄰居。

鄰居投訴後,警方順藤摸瓜,對按摩店進行了一年多的調查。

最終,揪出了這個人口販賣和賣淫團夥幕後的,5個黑手。

Hui Xu,44歲,4家按摩店經營者 Henry Caruso,49歲,Hui Xu 丈夫,威斯特摩蘭縣監獄的資深獄警 Chang Yu Chen,51歲,賭場經理 Huicun Wei,47歲,Judy's Oriental Massage Parlor 老闆 Robert Delano Yerick,83歲,Judy's 按摩店行政人員和勤雜工

2019年3月,警方下令,對5人進行逮捕。而後,警方立即對 Hui Xu 的住所進行了搜查,同天,Henry Caruso 自殺身亡。

4人被捕後,Huicun Wei 因未繳納7.5萬美元保釋金而被關押到了威斯特摩蘭縣監獄。

Chang Yu Chen,被傳訊後,恐慌症發作,被救護車緊急送到了醫院接受治療。而後,因未繳納10萬美元保釋金,關押至監獄。(警方在他家發現了整整17萬美元現金)

剛開始,Hui Xu 繳納10萬美金後被保釋,結果因在社交媒體上威脅前員工,而被重新羈押。

從始至終,Hui Xu 都在極力喊冤,聲稱自己是無辜的。

“我沒有做錯任何事,這些指控都是空談!”東窗事發,都在極力避嫌!Henry Caruso 自

殺後,其親屬也聲稱他並未參與賣淫活動。

然而,警方發現按摩店商業銀行賬戶的錢,被用來支付了 Caruso 名下的車輛,以及支付 Caruso 女兒的學費。

“這些被告經營着一個卑鄙的人口販賣團夥,剝削婦女為自己謀利,強迫她們賣淫。”

儘管一再否認,但證據確鑿。2021年,Hui Xu 最終還是和檢方達成了認罪協議,認了2項人口販賣和1項共謀賣淫罪,被判了2年刑期。

因為候審羈押時間已經超過2年,在認罪後,Hui Xu 便被當庭釋放。

庭上,因持綠卡,移民法官裁定 Hui Xu 2021年6月14日,被遣返回國。

結果,中國根本不收!美國不能待,中國不能回。意識到自己將無處可去的 Hui Xu,連連後悔,申請上訴。

訴狀中,Hui Xu 表示,自己英語不好,不瞭解認罪協議後,可能造成的後果,所以法院應該裁定認罪無效。

代表律師也表示,現在中國不接受 Hui Xu 回國,真的完全沒地方去。

2021年,韋斯特莫蘭德縣法官駁回了 Hui Xu 對定罪的最初上訴。

而後,Hui Xu 以相同的理由再次申辯,結果再次被駁回。3名法官一致認為,Hui Xu 在完成刑期後才提交上訴申請,已毫無意義。

被駁後,Hui Xu 截止目前,尚未發聲,也不知所踪。

A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋
 代管房屋 装修顾问

OwnerLand REALTY®

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

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

REALTOR

When Caring is Important
TABONE KOMOROWSKI FUNERAL HOME

Since 1939
 33650 Solon Road
 Solon, OH 44139
 248-3320

Michael D. Komorowski, Licensed Funeral Director
Cremation Services Available • Pre-Planning
www.KomorowskiFuneralHome.com

從1939年起,家族企業三代人盡力為社區各族裔民衆提供貼心葬禮服務八十餘年,根據客戶意願盡心策劃隆重儀式,助逝者安息,幫家人告慰,讓親友釋懷

人生老病死是自然規律,Tabone Komorowski 殯儀館為往生者送上最後一程... 現在環球華人服務公司與 Tabone Komorowski Funeral Home 合作,為您提供一條龍服務。

Our family serving you family
我們的家人為您的家人服務

現任負責人 **Michael D. Komorowski**

美國環球華人服務公司
 GLOBAL CHINESE SERVICE LLC

電話(Tel):216-405 7819; 216-324 2959
 地址(Add):美國克利夫蘭 3500 Payne Ave.,
 1-B Cleveland OH44114 USA

專騙華人:華人團夥詐騙930萬 恐嚇追殺發斷肢照

這幾年,在海外以華人為主要目標的詐騙時有發生,每年我們都寫很多篇報道,但是還是有人被騙,損失大量錢財。

今天,加拿大安省滑鐵盧警察發佈警告,近期有專門針對中國留學生的騙局,已知至少有12人受害,總經濟損失高達176萬加元!(930萬人民幣)損失非常慘重!

警方表示,從今年1月開始,滑鐵盧地區警察已經調查了12起勒索詐騙案的報警。

這些騙局有的冒充快遞公司打給個人的電話,也有冒充執法機構給個人打電話。

一般騙子都會說:“你正被指控參與一項犯罪,目前我們在調查你。”

聽到這里,接電話的人就被嚇壞了。

尤其這12個人還都是中國留學生,第一次離開家,離開家長,如果詐騙團夥威脅他們被“強制遣返”、“失去簽證”之類的話,受害者很容易當場慌亂。

只要受害者一害怕,就中了騙子的圈套。

這個時候,騙子會要求你提供金錢,以防事情陸沉,就這樣,176萬加元被騙走了。

警方鄭重提醒人們,執法機構是不會要求你付款的。

不要聽從中文普通話的自動呼叫電話指示,拒絕任何讓你向中國或者香港銀行賬戶匯款的請求,也不會要通過電話透露個人和銀行的信息。

如果你接到這樣的電話,請立刻向加拿大反欺詐中心投訴。

請撥打 519-570-9777 聯繫警方或撥打滅罪熱線 1-800-222-8477。也可以在 www.waterloocrimestoppers.com 提交匿名報警。

其實此類詐騙手段已經不是什麼新鮮手法了,此前我們也曾報道過類似的案情。

為什麼這樣的詐騙事件屢屢發生在留學生的身上?

南加大中國留學生親述被騙全部經歷:剛來就被盯上!

曾經有一名南加大的中國留學生控訴自己已被騙的經歷,原來她剛出國不久就被詐騙團夥

盯上了!

這篇報道全名叫《我是一名中國研究生,在騙局中失去了所有的錢,這事兒是怎麼發生在我身上的?》

這名留學生叫小梁,22歲,剛來南加大讀碩士。

然而,詐騙團夥在她剛到洛杉磯沒多久就盯上了她。

小梁住在學校附近的公寓,每周二和周五都有全天的課程,有一段時間,小梁讓國內親朋幫她寄來一些本科用的書籍和文件。

沒想到這之後,她就收到了一通自稱是UPS打來的電話。

UPS用中文告訴小梁,她有一個可疑的包裹卡在了北京海關,騙子說:“如果如果你沒有發送這個包裹,你的個人信息可能泄露了,我們建議你向中國警方報告此事。”

小梁立刻要求對接“警察”,電話轉接後“警察”說:“你的名字 Xinlu Liang 出现在了中國最大的洗錢案中。”

小梁嚇壞了,不顧一切地向要洗清自己的嫌疑,她聽從“警察”的指揮,走到附近美國銀行把她所有的錢\$43000美元,匯到了香港匯豐銀行的一個賬戶,據說這是“香港廉政公署”的官員的賬號,該組織專門檢查跨境金融交易。

整整\$43000美元,包括了她的學費,食宿費,所有的錢。

“來南加大讀研究生是我的夢想,我不想讓我的夢想這樣破碎掉。”

騙子威脅她,如果不洗清嫌疑,就要引渡她回國,學業和前途就都廢了。

接着,“警察”又告訴小梁需要支付5萬美元的保釋金,但是小梁已經沒錢了。

她打電話問國內的父母要錢,硬著頭皮說新學期要交學費,父母不信。

小梁給騙子警方回了個電話,“警察”吼她道:“小梁你不配合警方,我們也是要被罵的,你太讓我失望了。”

小梁瞬間產生了動搖,這個“警察”的反應聽起來太不專業了。

小梁只能諮詢律師,律師一聽就呵斥她道:“你被騙了!”

小梁向媒體披露了這件事情的所有細節和經過,他們認為,現在留學生太多了,成為了詐騙團夥的香餚。

根據一名詐騙犯透露,這些案子後面都有個大型犯罪集團,經營著一個龐大嚴密的組織!他們來自不同的國家,經過精心策劃,專門利用學生的恐懼心理進行犯罪。

發斷肢照恐嚇

華人老人被騙畢生積蓄 痛不欲生

其實,加拿大BC省最近也發生了新的電話騙局。

今天,皇家騎警警告公眾,騙子會給受害者打電話稱:我知道你試圖嫖娼,並索要大筆金錢。

警方表示,這些電話是隨機打出的,這些人去沒去嫖娼都不知道。

可怕的是,這些詐騙犯威脅受害者,如果他們不從從,犯罪集團就會殺死他們。目前尚不清楚這些騙局是否由犯罪集團操控。

騎警稱,在某些情況下,騙子甚至會發送含有“人體切割部位”或槍械的照片,試圖恐嚇受害者交錢。

警方提醒,如果接到這樣的電話請立刻屏蔽,警察不會要求你在電話里付款避免逮捕的。

除了留學生以外,這些電話詐騙針對的還有老年人。

上個月,一名在美國獨居的73歲華人老太就被騙走了畢生積蓄32萬美元!她如今痛不欲生,卻走投無路。

73歲的老人陳女士獨居在羅蘭崗(加州Rowland Heights),6月份她接到一通800開頭的電話,對方自稱是italkbb,騙子詢問陳女士是否在國內某機場開了一個電話號碼,因這個號碼涉嫌詐騙遭到舉報,相關部門正在調查。

陳女士納悶,自己從沒出國,完全不知情。騙子要求陳女士把護照用傳真傳過去,確認她是否涉案。

陳女士照做了,還開通了skype,幾分鐘後,騙子說陳女士參與到了一個“李X斌國際詐騙案”。

“他們用你的名字在國內某大型銀行開了一個519萬元的帳戶,這些錢是你從16人詐騙來的!”

陳女士急了,我從沒做過這些事!

最終,騙子告訴陳女士要將她從洛杉磯引渡回國,並且凍結她的所有資金。

除非繳納10萬的保釋金。

陳女士嚇得接連打了32萬給騙子,包括保釋金,還有什麼銀行解約金。

陳女士急了還自己清白,什麼都沒想就把錢都打過去了。

隨後,陳女士才在朋友的提醒下發現自己被騙了。

今年已經73歲的陳女士徹底絕望了,丈夫早已過世,她一個人撫養2個孩子長大,現在連養老金都沒了,每天只能以淚洗面。

最後,馬上9月份了,新的留學季來了,身邊的海外華人一定要多長個心眼,千萬不要一時慌亂掉入電信詐騙的陷阱!

遇到任何事情,先找警方尋求幫助!



Merritt RCMP warn residents about prostitute extortion scam

中國人被賣到國外摘器官,幕後黑手竟是著名慈善家



最近,港媒曝光了一個大型跨國人口拐賣集團,震動國際!

他們橫跨中國、緬甸、泰國等地,用“高薪工作”把受害者騙去國外,再一路轉賣。

這些受害者會遭到毒打、性侵,甚至會被活體摘掉器官去販賣,再將身體直接扔進公海!

受害者里有很多都是中國人,有內地的,也有港台的。

最令人震驚的是:這個犯罪集團背後的大Boss之一,竟然也是一名華人!

他的名字叫余智江,柬埔寨籍華人,祖籍湖南,已經被中國通緝了近十年。

膽敢進行如此大規模的跨國人口買賣,這個余智江,到底是什麼來頭?

1 雙重身份

在介紹余智江之前,我們先來簡單瞭解一下他的“犯罪王國”。

受害者被拐賣後,會先到泰國這個中轉站,然後被賣到緬甸、柬埔寨等地。

如果賣不出去,他們會被送到“終點站”,等待他們的,就是真正的地獄了。

這個地獄般的終點站,是位於緬甸南部的一個經濟特區,里面有很多看管受害人的營地,其中最恐怖的一個營地,叫做“KK園區”。

而余智江,就是KK園區的老大。

如果說KK園區是“地獄”,那余智江大概就是“閻王”。

這有多可怕呢?

首先,這里四周都有4公尺高的牆,還裝上了電網,到處都有軍隊拿着槍巡邏,跟監獄沒區別。

為了管控拐來的人,余智江還建了個“暗黑軍部”,一旦有人反抗,就三大酷刑:關水牢、毒打、灌辣椒水。

如果還有不要命的敢逃跑,軍隊會直接拿槍掃射!

被余智江關在這里的受害人,要么幫他做苦力,要么就去做“電話詐騙”幫他騙錢。

沒有利用價值的,會直接被摘掉器官,然後扔進公海。

整個KK園區里有將近1萬個被拐賣來的受害者,但在這里死去的冤魂,比活人還多!

為什麼余智江敢這麼猖狂?緬甸政府就沒

人管嗎?

確實沒人管,因為緬甸現在常年內亂,民間很多自己組織的軍隊,根本不聽政府指揮。

余智江手握兵權,相當於“自佔山頭,自立為王”。

不過,別看余智江背地里是個賣人口、割器官的人販子,表面上的他,可是一個受人尊敬的“慈善家”!

余智江有兩個名字,做人販子時候,他叫“余智江”;做慈善家時候,他叫“余倫凱”。(也叫唐倫凱)

對外,他把自己包裝成一個“華商”的形象,頭銜很多:中國僑商聯合會常務副會長、東南亞知名領銜、亞太國際控股集團董事局主席。

他還找媒體給自己寫了一篇報道,專門塑造他是怎麼“回饋家鄉”的。

報道里寫,他給老家湖南農村捐錢修路,換路燈,裝太陽能,甚至每年都給60歲以上的老人發“養老紅包”,水災的時候他也出錢出力……

這還不止,他的“善舉”甚至遍布世界:在柬埔寨修廟,在菲律賓賑災,還成立基金會資助20名菲律賓大學生去中國讀書。

余智江和湖南老鄉

在他被曝光之前,誰也想不到,在他衣冠楚楚的皮囊下,竟然藏着一個可怕的惡魔!

而他背地里的黑色生意,還不止販賣人口這一樁!

2 東南亞賭王

余智江扮慈善家的時候,還大言不慚地說自己做的生意跟“一帶一路”有關。

不過,他很快就被中國官方打臉!中國駐緬甸大使館公開駁斥余智江,說他的業務與“一帶一路”毫無關係。

事實上,余智江早在2014年,就被山東法院起訴過,但他沒有到場,從那以後,他就一直被中國通緝。

而山東法院起訴他的原因,就是跨境賭博。

2020年,《財新周刊》曾經寫過一篇文章,深扒他在緬甸、泰國邊境開設的巨型賭城。

余智江曾經投資150億美元,在緬甸、泰國邊境建了一座“智慧產業新城”,包括度假村、商業物流、科技中心等。

3 發家史

1982年出生的余智江,今年也才40歲。他的家鄉是湖南邵東,家里祖祖輩輩都是農民。

余智江14歲就出來跑社會,最開始是跟着小姑到桂林學做裁縫。

一從家鄉跑出來,余智江就不想再回去了,他滿腦子就一個想法:賺錢。

為了賺錢,他什麼都干過:做保安,開按摩店,當廚師,擺地攤,搞推銷……

這些八竿子打不着的業務,他每個都做過。

短短幾年,他就換了20多份工作,足以可見他骨子裡是多麼不安分。

90年代,互聯網開始發展,一個偶然的機會,余智江接觸到了QQ聊天,從此開啓了新世界的大門。

然而事實上,這里真正在進行的業務,就是賭博!

現在,菲律賓、柬埔寨等國家,對賭博的監管都在收緊,只有緬甸還是“法外之地”。

余智江就把菲律賓、柬埔寨這些地方的線上賭博業務轉到緬甸來,而且面向的是中國這個大市場,專門招攬中國人進行線上賭博。

看到這里是不是有點眼熟?沒錯,前段時間被抓的澳門新賭王洗米華,也是用這種線上賭博的手段攬客的。

余智江在“智慧產業新城”里的賭博業務既有線上,也有線下,預計一年的營收高達9億美金!

同時,余智江還在網上以“客服、財務、推廣”等名義招聘:只要會說中文,會打字,就能拿到月薪6000加上提成。

然而事實上,這招的就是賭場客服。

前面提到的被拐賣到KK園區的人,有不少也是因為“海外高薪工作”的誘惑上當的。

同時,余智江還化名“唐倫凱”,在香港也注冊過公司。不用說,在香港注冊的根本就是個皮包公司,注冊地址竟然是一間修車廠,已經很久沒有支付過服務費。

那他手裡的軍隊又是哪來的呢?

余智江背後的軍隊來自緬甸“克倫邦軍隊”,這是民間最主要的軍隊之一,一直在跟緬甸政府交戰。

其中有一位上校,在余智江的亞太國際控股集團公司里,持有20%的股份。

說起來你可能不信,這個擁有“黑白雙重身份”,還跟軍隊勾結的大boss,最開始,只是湖南農村的一位農民!

7 發家史

1982年出生的余智江,今年也才40歲。他的家鄉是湖南邵東,家里祖祖輩輩都是農民。

余智江14歲就出來跑社會,最開始是跟着小姑到桂林學做裁縫。

一從家鄉跑出來,余智江就不想再回去了,他滿腦子就一個想法:賺錢。

為了賺錢,他什麼都干過:做保安,開按摩店,當廚師,擺地攤,搞推銷……

這些八竿子打不着的業務,他每個都做過。

短短幾年,他就換了20多份工作,足以可見他骨子裡是多麼不安分。

90年代,互聯網開始發展,一個偶然的機會,余智江接觸到了QQ聊天,從此開啓了新世界的大門。

他看準互聯網大有可為,於是開了個公司,準備搞遊戲開發。

有一次跟網友聊天時,他無意中聽人提起:福建有個老闆,去東南亞搞遊戲開發,賺了大錢!

一聽到“賺大錢”三個字,余智江眼睛都亮了,他迫切地想知道“大錢”的渠道在哪。

根據多方打聽,他知道了那個福建老闆在菲律賓,也搭上了自己的人脈。

沒過多久,余智江就揣着4萬塊本金來到了菲律賓,那時他根本連英文字母都不認得幾個。

到了菲律賓後,僅僅用了兩年的時間,余智江的財富就幾何式暴漲,還當初那個他欽佩不已的“福建老闆”,都被他遠遠拋在身後了。

很顯然,這兩年他在菲律賓做的根本不是什麼正經生意,應該是從那個時候開始,他就接觸到了賭博、人口買賣這些違法但暴利的產業。

甚至當初他找到的那個“福建老闆”,以及他後來搭上的人脈,可能也根本不是做遊戲開發,而是整個黑色產業鏈上的一環。

發家之後,余智江就開始“洗白”自己,大搞慈善,還給自己買了很多報道來宣傳。

然而,這次跨國拐賣的事件曝光,還是揭開了他的真面目!

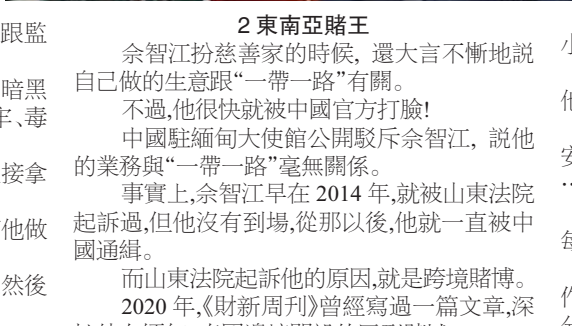
好在,余智江已經在8月10日于泰國被捕,很快就會被引渡回中國。

相信這一次,中國的法律終於可以制裁他!

不過,余智江還只是這個跨國拐賣集團的Boss之一,目前,人口販賣的情況在緬甸、柬埔寨等地仍然很猖獗。

在這里也提醒大家,不要被“海外高薪工作”誘惑,不管旅遊還是工作,也儘量避免以下這五個最危險的國家:泰國,緬甸,柬埔寨,老撾,迪拜。

希望各地政府能齊心協力,早日救出被困的同胞們,也希望大家都能提高警惕,不要再有更多受害者!



中國海關總署重啟發布：將於8月31日零時正式啓用第九版《中華人民共和國出/入境健康申明卡》！我們熟悉的各互聯網申報渠道，例如健康申明卡微信小程序申報、互聯網網頁申報、掌上海關APP都將同步啓用新版申報功能。

消息一經發佈，其中“取消對出/入境人員核酸檢測信息申報要求”的明確，瞬間在網絡上引發高度關注。

據瞭解，此前從2020年1月25日開始，爲進一步做好新冠肺炎疫情防控工作，海關總署發佈了《關於重新啓動出/入境人員填寫健康申明卡制度的公告》(2020年第16號)，在全國口岸重新啓動出/入境人員填寫《中華人民共和國出/入境健康申明卡》進行健康申報的制度。

在國內新一波疫情來勢洶洶之際，海關總署突然宣佈“取消對出/入境人員核酸檢測信息申報要求”，引發關注其實也並不讓人意外，但做出這種改變的根本原因是：“根據口岸疫情防控形勢”。

畢竟，對照之前的第八版“增加兩項關於流行病學調查”的內容，這一次直接取消“核酸檢測信息、既往感染情況、疫苗接種日期”的申報要求，變化不可謂不大。

要知道，從今年7月1日開始，回國核酸檢測新規定：赴華旅客核酸檢測必須在登機前48小時內進行兩次核酸檢測，且兩次檢測間隔24小時，必須是兩家不同檢測機構，第一次核酸在登機前第二天完成，第二次核酸在起飛當天完成，兩次全部陰性，並按照流程申報、符合全部流程要求才能登機。

但目前已有了重大內容更新——那么第九版《中華人民共和國出/入境健康申明卡》總共都有哪些需要特別關注的地方呢？讓我們一起來瞭解一下：

內容更加優化：

1、取消了對出/入境人員核酸檢測信息、既往感染情況、疫苗接種日期的申報要求。

2、對以往出/入境人員容易產生疑問的項目進行了完善或調整，更利於出/入境人員理解和填寫。

3、增加了在線確定《採樣知情同意書》的功能，更加方便進出境旅客簡化現場檢疫流程，共同做好口岸一線衛生檢疫工作，保護好身後祖國和人員的健康安全。

出/入境人員無需再申報核檢信息

在這裡我們必須強調一下，海關這個消息發佈後，有很多網友盛傳“回國不用做核檢了”、“出/入境不用做核檢了”……

這事兒咱可得開明白了——這裡取消的是海關小程序上的核檢信息申報，和上飛機之前必須使用的防疫健康碼國際版小程序可完全是兩回事，並不是說就不用做核檢了哦！該做幾次核檢才能申請到綠碼回國，並沒有任何變化。

申報注意事項：

目前出/入境健康申報的填報方式有兩種，一種是電子申報，入境旅客可以在值機時、登機前、落地後等時段通過掃描或下載“中國海關旅客指尖服務”微信小程序和APP進行線上健康申報；另一種是紙質申報，旅客可以在機上或旅檢通道領取紙質健康申明卡填報。

爲節省出/入境時的通關時間，海關建議旅客通過微信小程序中“海關旅客指尖服務”、互聯網網頁、掌上海關APP等，在通關前24小時內向海關申報，過關時向海關出示即可。提前準備好海關碼可以更好的提高入關效率，節省滯留在入境口岸的等待時間，也可以減少不必要的接觸。海關重要提醒：

此外，根據中國最高人民法院、最高人民檢察院、公安部、司法部、海關總署聯合發佈的《關於進一步加強國境衛生檢疫工作依法懲治妨害國境衛生檢疫違法犯罪的意見》規定：除強調進一步加強國境衛生檢疫行政執法工作外，還明確了刑法第332條規定的“妨害國境衛生檢疫罪”有關法律適用問題，其中就包括，檢疫傳染病染疫人或者染疫嫌疑人採取不如實填報健康申明卡等方式隱瞞疫情，或者偽造、塗改檢疫單、證等方式偽造情節等。

因此，爲了您和他人的健康，請認真如實地填寫健康申明卡。

真實準確的健康申明信息將有助於海關及時瞭解您的健康狀況，採取科學有效措施，控制疫情跨境傳播。



中國僑網8月18日電：已有中國公民遇難！面對極端天氣，我們該怎麼辦？

當地時間8月8日，韓國首都圈出現特大暴雨天氣。據韓聯社報道，截至14日，暴雨已經造成14人死亡，6人失蹤，26人受傷，其中有兩名中國公民不幸遇難。韓國全國7個市道、55個市郡區共7480人因雨災離開住處。

當地時間8月8日，韓國首都圈遭遇特大暴雨。中新社記者劉旭攝

今年以來，多國出現了強降雨、高溫等極端天氣。8月8日晚是韓國首爾氣象觀測開始115年來，降雨量最大的一次。而針對高溫天氣，世界氣象組織則表示，剛剛過去的7月是全球有記錄以來氣溫排前三高的7月。

強降雨導致多國民衆居無定所，還有可能引發次生災害。

受季風影響，巴基斯坦自6月中旬以來遭遇多輪強降雨侵襲。當地時間8月15日，巴基斯坦國家災害管理局表示，強降雨引發的各類災害已造成618人死亡、982人受傷、69874棟房屋完全或部分損毀。

當地時間8月14日，泰國內政部防災減災廳稱，受颱風“木蘭”影響，泰國北部、東北部11府自11日以來遭遇強降雨和洪澇災害，共有600多個村莊、5400多戶居民受影響。

當地時間8月3日起，日本北部地區連降大雨，青森縣、秋田縣、山形縣等多地受災嚴重。青森縣有至少400棟房屋進水，秋田縣內兩條河流達到“氾濫危險水位”，山形縣川西町有近215棟房屋進水。

多個中國駐外使領館發佈提醒，提醒當地中國公民注意防範暴雨天氣。中國駐韓國大使館於8月9日提醒中國公民密切關注天氣變化，及時查看氣象預報及各類預警信息，儘可能減少或避免在惡劣天氣條件下出行。若須出行，要注意加強防範，避開江河沿岸、低窪易澇區、地質災害隱患點等高风险地帶。

8月5日，中國駐日本名古屋總領事館發佈消息提醒領區內中國公民密切關注近期大雨等天氣變化及安全預警，通過官方渠道及時瞭解最新情況，提前掌握避險信息，遵循當地政府發佈的避險指令，提高自我保護意識，加強自身安全防

已有中國公民遇難 面對極端天氣 華僑華人該怎麼辦？

範。強降雨還有可能引發次生災害如山洪、泥石流等。若遇到突發情況，一定要保持冷靜，及時自救。以下是一些小貼士：

山洪暴發：在山區突然遭遇山洪襲擊時，要沉着冷靜，以最快的速度撤離。撤離現場時，應該選擇就近安全的路線沿山坡橫向跑開，千萬不要順山坡往下或沿山谷出口往下游跑。

山體滑坡：若遇到山體滑坡，在條件允許的情況下，迅速撤離到安全地帶，要朝着垂直於滾石前進的方向跑，不要朝着滑坡方向跑。在外部條件不利於立即撤離時，要躲避在結實的障礙物下，或蹲在地坎、地溝里。躲避時應注意保護好頭部，可利用衣物裹住頭部。

泥石流：當泥石流來襲時，不要慌亂，要向與泥石流方向垂直的兩邊山坡上面爬，且不要停留在凹坡處。

受極端高溫天氣影響，多國出現了嚴重的森林火災。此外，高溫引起的熱射病在一些國家造成了人員死亡。

當地時間8月15日，阿爾及利亞國家氣象局發佈氣象報告稱，近幾日，阿爾及利亞部分地區氣溫達到46攝氏度。阿爾及利亞消防部門表示，8月份以來，該國的多個省份均發生了火災，火災燒燬了大面積的森林，一些地區的居民被迫疏散。

當地時間8月12日，隸屬於西班牙衛生部的卡洛斯三世研究所發佈報告表示，在2022年8月1日至9日之間，西班牙有743人因高溫天氣死亡。據瞭解，7月以來，西班牙出現持續高溫天氣，造成逾2000人死亡。在西班牙，高溫引發的山林火災已導致數千公頃土地被燒燬。

當地時間8月9日，英國氣象局針對英格蘭南部和威爾士東部大部分地區發佈極端高溫橙色預警。12日，英國政府宣佈，英格蘭南部、西南部和中部地區進入乾旱狀態。

法國、意大利、葡萄牙、波蘭、日本等國也于7至8月出現了持續高溫天氣，並因此引發了山林火災，農業生產也受到了影響。

極端高溫天氣，最容易引發的就是火災。大家應高度關注防火安全，積極排查安全隱患，對場所內各類設備做好定期檢查和維護，防止因電線老化、電纜佈置不當或插銷板使用不當導致失火。確保消防設施正常運行。建議購買相應保險，一旦發生火災，將損失降到最低。

人在缺乏降溫措施的高溫下勞作或運動而患熱射病，嚴重者可致死。高溫天氣下，大家要注意防中暑。做好防曬措施，及時補充水分，避免長時間在太陽下暴曬。從室外烈日環境到室內陰涼環境時注意溫差，使用空調時避免冷熱溫差過大引起着涼或感冒。如出現頭暈、噁心等症狀，應立即採取措施或視情就醫。

小僑提醒：若所在地出現極端天氣情況，請及時關注當地政府機構及中國使領館發佈的相關提醒，減少不必要活動，做好防範。如因天氣變化而感到身體不適，請儘快就醫。如遭遇險情，請立即撥打當地報警電話尋求救援。

(稿件來源：中國僑網微信公眾號；ID: qiaowangzhongguo;)

中領館官宣：在美華人也都可以申領國內養老金了

時間:2022-8-22 近日中國駐美舊金山總領館發布了疫情期間辦理領取養老金資格認證的有關安排，在美國居住的中国离退休、退職人員(包括中國籍已取得綠卡或已加入美國籍人員)。

養老金安排出爐在美領取中國養老金流程辦法 爲領取中國國內養老金，可按駐美國使領館領區劃分，向相應使領館申請免費辦理領取養老金資格認證，具體辦理方式及注意事項如下：詳見：http://sanfrancisco.china-consulate.gov.cn/chn/qianzhen/gzrz/202208/t20220805_10735021.htm

一、使用“中國領事”APP 線上辦理

我館已于2021年5月31日正式上线启用“中國領事”APP，并同步启用“領取養老金資格認證”功能。

申請人如需使用“中國領事”APP 辦理領取養老金資格認證，須使用中國手机号或电子邮箱注册账号并实名认证，进行在线人脸识别、核验身份。登录APP后选择“養老金資格”業務模块，完整、准确填写个人信息和申办业务信息(包括选择申办使領館)。APP 將相關信息推送給人力資源和社會保障部(下稱“人社部”)，并通過人社部分發至各地方人社部門審核，審核時間通常不超過10個工作日。申請人可在线查詢地方人社部門的審核結果。

正常情況下，通過APP 提交的領取養老金資格認證申請直接由國內各地人社部門受理并審核，審核通過後便完成了申請人該年度的資格認證程序，無需再向我館申辦《在境外居住人員領取養老金資格審核表》紙質證明，也無需主動將系統中的審核結果反饋至養老金發放部門。

申請人使用APP 辦理領取養老金資格認證，原則上需要每年認證一次。首次申請成功後，APP 會保存歷史申請信息，再次申請時不必重複輸入相關信息。如APP 身份核驗不通過，線上提交失敗或查詢不到審核結果，申請人仍需通過線下渠道郵寄辦理紙質證明。

據了解，在中國領事APP 上线前，已有部分中國省市通過政務APP、微信小程序等渠道實現了遠程對境外居住人員進行養老金領取資格的審核認證。在中國領事APP 上线後，此前國內人社部門提供的其他渠道依然有效，申請人可根據實際情況自行選擇申辦渠道。

二、線下郵寄辦理

在我館領區居住的申請人，可通過郵寄方式向我館遞交申請，請注意以下事項：

(一) 經美國公證員公證并經申請人本人簽名的《在境外居住人員領取養老金資格審核表》一份(表格下載鏈接：<https://www.mfa.gov.cn/ce/cgsf/chn/qianzhen/gzrz/P020150701222905235039.pdf>)。該《審核表》分上下兩部分，如果用打印體填寫，申請人簽名處請使用鋼筆或碳水筆親筆簽名，不能打印、復印或電子簽名。如果手寫，請用中文楷體填寫，字跡要清楚，不能有塗改。《審核表》的編號、經辦人簽名、審核人簽署三欄由使領館工作人員填寫，確認機構公章處由使領館工作人員加蓋印章，其他部分由申請人填寫。

(二) 申請人姓名應與證件姓名一致。如果國內用文單位要求中文名，而申請人證件是英文名，中文名拼音與證件的英文名完全一致的，可以在申請人姓名處同時填寫中文名和英文名。否則需要提供姓名為同一人的證明材料。

(三) 應在美國當地公證員面前在《審核表》上簽名，由公證員見證申請人簽名屬實。公證員的公證詞和簽名可寫在《審核表》上半部分或另頁白紙上，不要寫在《審核表》的下半部，也不要寫在“加蓋騎縫章”下面。

(四) 如自行填寫《審核表》右下方的日期，請與公證員公證日期一致，否則《審核表》將被退回。

(五) 提供申請人本人有效護照、美國合法居留證件的復印件各1份。護照只復印個人資料頁。

(六) 提供寫明申請人姓名、回郵地址并貼足郵票(或付足郵資)的回郵信封，我館工作人員將使用該信封把做好的《審核表》寄回。

(七) 郵寄地址：
Visa Office (養老金審核表), Chinese Consulate-General in San Francisco
1450 Laguna Street,
San Francisco, CA 94115

信封上收件人處必須用中文注明“養老金審核表”，否則該郵包可能被退回，由此造成的延遲受理，將由申請人將自行承擔。

三、其他注意事項

(一) 《審核表》由申請人填寫，分上下兩聯，上聯由駐外使領館留存，下聯由申請人提交中國國內有關部門。

(二) 如申請人通過認證方式委託他人在國

內辦理領取養老金業務，可向我館申辦領事認證。

(三) 駐外使領館出具的《在境外居住人員領取養老金資格審核表》僅是當事人健在狀況的證明，當事人是否具備領取國內養老金資格由國內養老金發放部門審核決定。

洛杉磯總領館“養老金資格審核表須知”：
一、在總領館領區居住的申請人，可通過中國領事APP 在线认证養老金資格。具体如下：

(一) 下載“中國領事”APP，注册账号并进行实名认证。

(二) 選擇“養老金資格”，根據系統提示，如實、完整、准确地填寫個人信息。

(三) 系統將在线进行面相识别，核驗身份，提交信息。

(四) 提交的信息將由國內各地人社部門自行在线进行审核。

(五) 申請人可在线查詢地方人社部門的審核結果。

(六) 在线审核后，申請人無需再向使領館申請紙質版《在境外居住人員領取養老金資格審核表》。

二、如線上提交失敗或查詢不到審核結果，或因沒有中國護照或身份證等原因暫無法注册使用中國領事APP，可按以下方式向總領館郵寄辦理紙質養老金資格審核表：

(一) 經美國公證員公證并經申請人本人簽名的《在境外領取養老金資格審核表》。

1、推薦電腦填寫，請點擊使用《審核表》(電腦填寫版)，下載電腦填寫表格，可下載并安裝免費的Adobe Acrobat Reader 填寫并打印。手工書寫表格，請點擊《審核表》(手工填寫版)下載、打印并填寫。

2、手寫請用鋼筆或碳水筆，用中文正楷填寫《審核表》分上下兩部分(編號、經辦人簽名、審核人簽署三

欄由使領館工作人員填寫，請留空)，字跡清楚，不能有塗改。上聯將由駐外使領館留存，下聯由申請人提交國內有關部門。

3、申請人應在當地公證員面前在《審核表》上簽名，由公證員見證申請人簽名屬實。公證員的公證詞和簽名應寫在《審核表》上半部分或另頁白紙上，但不要寫在《審核表》“加蓋騎縫章”以下。

(二) 申請人的有效護照個人資料頁的復印件，以及在美国合法居留證件的復印件。

(三) 寫明申請人姓名、地址并貼足郵票的回郵信封，總領館將使用該信封將做好的《審核表》寄回。

(四) 郵寄。請將以上3份材料，按以下地址郵寄到總領館：
(申請人姓名、地址、電話和電郵)
辦理養老金資格審核表
證件處 Visa and Passport Office
Chinese Consulate General in Los Angeles
443 Shatto Place
Los Angeles, CA 90020

1、請在信封上醒目注明：“養老金審核表”，否則可能被拒收。
2、《審核表》免費辦理，總領館將在收到郵寄材料後儘快辦理寄出。郵寄過程所發生的任何問題，請申請人與郵局協商解決，總領館不負責。
(來源：舊金山華人资讯网)



加拿大五個家庭領養中國女孩，16年後他們怎麼樣了？



2022-08-28 據 CBC 報導：從中國領養的孩子成為了加拿大幾個家庭之間的紐帶，開始了長達十多年的友情，更是親情……腳趾間的沙子，溫柔的海浪沖刷着你的雙腿，有時能感到一陣陣寒意——這些都是許多來到愛德華王子島的遊客所熟悉的感受。但是，對於一個家庭來說，這些感受已經成爲一個 15 年的傳統，幫助他們團結起來。

“沙子和水 - 我喜歡海浪的聲音，你甚至可以在晚上睡覺的時候聽到它。”奧利維亞 - 麥肯錫說，她是一個 15 歲的女孩，從中國被收養。跟她一樣的還有四個年紀相仿的女孩。由於他們在同一時間從同一地方被收養，5 個家庭十幾年來每年都會相聚，繼續他們的友誼和親情。

五個家庭中的大多數人都住在新斯科舍省。每年夏天，他們都會去卑詩省或者愛德華王子島，一起度過一段時光，並回顧他們從中國到現在的漫長旅程。

這些家庭的女兒們自稱爲“姐妹會”，儘管她們沒有血緣關係。

在卑詩省的聚會不僅吸引了五個核心家庭，而且還吸引了來自卑詩省的親密朋友加入他們

這個大家庭。

“我們之間的姐妹情誼，與其他不同的，我們沒有血緣關係，沒有住在一起，但我們有同樣的連結，就像你與你的其他兄弟姐妹一樣，”艾娃 - 安德西克說。

一個特殊的時刻

夏洛特、艾娃、塞迪、艾米麗和奧利維亞從出生開始都被安置在中國廣西桂平的桂平社會福利院。

這些加拿大父母在 2004 年通過哈利法克斯的同一個領養機構相遇。他們一起參加會議，以瞭解領養過程將如何運作。

在會議之外，他們也一直在保持着聯繫。

“我們都想認識對方，”瑪麗亞 - 卡蒂說。“那年夏天我們一起去露營，鞏固了我們的友誼和我們想保持聯繫的想法。”

兩年後，他們將在中國見到他們的女兒，漫長的等待中，他們也從朋友變成了家人。

“在那兩年的時間里，我們成爲了最好的朋友，這是我們選擇的家庭，”領養媽媽之一的莉安 - 安德西克說。

2006 年，這些父母來到南寧的酒店 - 一個距離桂平以西 200 多公里的城市 - 終於看到了他們的新女兒。

“那是一個有點瘋狂的場面，所有人都急切地等待他們的孩子，”卡蒂說。“這也是一個特殊



的時刻。”

在那個房間里，看到她的朋友們各自擁抱他們 11 個月大的女兒並落淚時，安德烈西克知道，即使都回到加拿大以後，他們也不能把女兒們分開。

她說：“我們花了很長時間才找到對方，現在我們在一起了。對我們來說，父母間建立的友誼遠遠超出了朋友的範疇。”

就這樣，他們開始了他們的傳統。2008 年，他們去了愛德華王子島，去卡蒂丈夫的家庭別墅，進行了一次特別的聚會。他們像家人一樣一直在那裏

從聯邦大橋向西北方向驅車 15 分鐘，沿着切爾頓海灘行走，姐妹們笑着說，她們和家人都想拍一張跳海灘的照片。

這比看起來更難，但這就是她們在一起時的氛圍。

艾娃說：“我們一年到頭都很忙，夏天就是大家可以

聚集在一起，放飛自我的地方。”

不是每個家庭每年都能來，但每個人都盡最大努力去參加活動。有時，他們通過收養過程中遇到的來自卑詩省的其他家庭也會加入。今年，另外兩個女兒凱蒂和莉莉從卑詩省來到愛德華王子島。

他們很自豪，也很高興他們在這麼多年後還能保持這樣的關係。

奧利維亞說：“我們一直保持着非

常緊密的關係，更像是一個親密的家庭。我們做所有和普通姐妹一樣的事情。我們分享衣服和化妝品，我們不斷地在網上或通過電話聊天，找機會見面。”

“他們是你可以去尋求幫助和依靠的人。”艾娃說。

“在你沮喪的時候，在你興奮的時候，他們都會在你身邊。”

“我們會一直保持這種聯繫”

小屋里有許多紀念品，追溯着這段姐妹情誼的故事：孩子們戴着《綠山牆的安妮》中標誌性的小辮子的框架照片；一個收集海玻璃的大花瓶，里面裝得滿滿的；何塞 - 查維斯的一段話被釘在女兒們的照片旁邊，當時她們還沒有柵欄杆高。還有小女兒們從小到大的照片：

這段話是這樣寫的：“對她來說，海洋不僅僅是一個夢想，而是一個她需要找到自己的地方”。

小屋不僅僅是一個度假勝地。當他們在一起時，它就是一個家。

“我們一起長大，之後也會有上大學，結婚，但所有這些里程碑，我們都將一起分享。我們肯定會繼續保持聯繫，”奧利維亞說。

“我們從小到現在留下了許多回憶，我們不會失去這種聯繫。”



到美國，一定明白：你能給美國帶來什麼？美國看上了你什麼？

想“潤”到美國，一定要想明白：你能給美國帶來什麼？美國看上了你什麼？否則就是階層跌落的快車道！

我看有移居美國的華人大 V，正在抱怨天熱在美國買不起空調、開電扇心疼電費。我無法核實真偽，畢竟現在“貴慘”好像是流量密碼。

我是駐美記者，最近我頂着悶熱的“秋老虎”採訪，確實夠熱！但我有一個涼爽溫馨的小屋可以回，也不必過度關注美國通脹導致我電費漲價——電費是漲了，我新聞上也報過，但總不至於開不起空調吧？

別人生活我不瞭解，不亂評價。但我在美國的生活就是如此，換個地當新聞民工嘛，生活質量跟在中國差不多。

沒空調，就裝一個唄，哪怕只在臥室弄個小的——這對有能力移美的中產，不算“何不食肉糜”吧？

能移美的大 V，在國內時階層肯定比我高，至少不會買不起空調。我搜某寶，最便宜的冷暖空調 799 塊。好點兩三千，送貨上門免費安裝。

這就說到開頭說的：想移民或移居美國（不一定入籍），一定要想清楚，你能給美國帶來什麼？

我做駐美記者經常想：單位是花了外匯派我來的，那是 14 億人的血汗錢，我早晨一睜眼，就已欠下一筆外匯，那我今天的工作，夠彌補我今天造成的外匯損失嗎？如果哪天大家覺得錢花我身上賠了，就會要求給我斷供，那我怎麼辦？我一個

新聞打工人都如此，自主選擇移美的人，尤其是削尖腦袋入美籍的，不搞清楚你能給美國帶來什麼，就牛哄哄地舉着“自由”大旗來了，當然會掉坑里，跌落階層！

【中國移民群，分有錢人、打工人、公知三類。咱不談愛國，只談利益，我也要提醒後兩者三思！】

1、【有錢人：美國需要你的錢！但小心政客耍流氓】

如果你是中國企業家，赴美投資、創造就業，不涉美國“國家安全”，不是從中國卷款跑路，那只要生意做好了，生活也會好，美國人會比較尊重，畢竟跟錢沒仇。

比如曹德旺，就是看上了美國能源便宜、有補貼等利好，赴美設廠（他不算嚴格意義上的移美，就舉個例子），如果他拿在美利潤反哺中國公司，就會讓我們企業增強全球競爭力。哪怕他一分錢不反哺，那至少世界上也多了一些物美價廉的玻璃，也算增量。這就是中美關係互利共贏的本質。

但是也會遇到神經病政客拿你開刀，說你“間諜”之類。我最近就在關注一個案例：一山東民營企業，在美國鳥不拉屎的地方包了一塊地，雇人種地，當地官員特歡迎，畢竟是 GDP 和就業，企業都開工了，結果華盛頓政客發難，說這企業“威脅國家安全”，聯邦地方現在都打起來了，鬧得一地雞毛！回頭我整理好，詳細發。

所以，有錢人赴美移美做生意，在美國趨利

避害，對風險有底線思維，不至於跌落階層——至少，不會用不起空調。

2、【打工人：美國需要你的勞動力！但越來越卷】

比如中國留學生畢業後去美國大廠，或者中國體力工作者到美國刷盤子，雖然二者階層不同，但階級上都屬於無產階級打工人——沒有生產資料，只能出賣勞動力。

但要注意了：如果你是留學生畢業、去美國科技大廠打工，印度人比你更多、更拼、更便宜、更會拍馬屁（他們受西式教育懂西方職場套路），加上一些美國老闆歧視華人，職業天花板很低！搞不好“人職即巔峰”。

如果你去美國刷盤子、收銀、掃地，那“老墨”比你更卷，君不見美墨邊境移民奔流入美不復還——那些拉美裔，來自窮地方，舉家鏈式入美，幹活要價很低。

打工人移美，初期拿國內積蓄買車買房、旅遊看風景，朋友圈挺洋氣，顯得“階層躍升”了。但時間一長，可能被美國“階層鎖死”，跟國內能力相當，但不移美的相比，甚至會相對“階層跌落”。

3、【異見者：美國需要你罵中國！但你一旦離開中國，就會迅速貶值】

在美國，反華的市場更卷！公知那種文鄒鄒的陰陽怪氣、居高臨下“指點江山”，只在中國互聯網有人看，有人反駁，在美國根本吸引不到注意力。

因爲如今美國聽衆太“忙”了：兩黨對罵、美俄對罵、吃肉吃素對罵、各性別群體對罵……已經佔了美國輿論 99% 注意力。相當於手機上抖音、快手、微博，奪走了絕大部分注意力和流量，公知那點拐彎抹角的

陰陽怪氣，充其量只能算個“全能掃描王”，工作需要時才偶爾用一下——僅靠這個賺錢買空調，難！

如果你想僅靠對美受衆評論中國，在美國賺錢，那除非你是真正的中國問題專家，能提出真知灼見（現在在美國很少了），或像“疆獨”“台獨”之類徹底仇視中國的不肖子孫一樣謊話連篇、毫無底線。

有人問：CNN 等美媒在中國天天採訪公知，把他們打扮成中國問題專家，他們也沒什麼真知灼見，就是一直在重複那些反華論調，爲什麼美國有人看？

很簡單：因爲他們身在中國！能從“內部”給美媒帶來最新的“料”，供它抹黑中國；而且他們反華，比“疆獨”“台獨”之流對美國人更有說服力——但注意：這個說服力和可信度，不是他們個人能力，而是他們在中國的身份帶來的。

作爲公知，一旦你真的去了美國，脫離開中國的大環境，沒了國內職務的光環，就會迅速貶值！中國發展變化太快，吃瓜群眾轉移注意力更快，你那點“料”，在美國夠撐一個月嗎？過完一個月，你在美國沒有其他賺錢能力，就算買了空調，拿什麼追求更美好的生活？

這也是爲什麼現在很多公知移美後，噴中國越來越沒底線，可能他們是真的缺錢，在跟其他反華的人卷！相反，移美後說真話，反而很難得。記者韓鵬 - 中國駐美記者

美國夢已經褪色了？問題是：誰的美國？誰的夢？

近年來，美國許多不同陣營、立場迥異的人們似乎都對一件事達成了共識——美國夢褪色了。我身邊很多來美多年的華人也感慨過美國盛世不再。中期選舉進一步放大了人們對“美國夢”的憂慮。

8 月中旬，紐約州長凱西·霍舒爾到訪曼哈頓的唐人街，被問及得克薩斯州用巴士將大批無證移民運送到紐約的問題。她說，紐約將盡全力幫助他們，讓他們站穩腳跟，“這就是美國夢……如果紐約市沒有這麼多華人移民，也不會變得这么好。”

但隨着開學日期臨近，已經有華人開始擔心無證移民子女入學會搶奪原本屬於本學區孩子的教育資源。誠然自由女神基座上刻着的“無家可歸，顛簸流離的人，把他們交給我”的感人詩句是幾個世紀以來美國精神的象徵，但在資源有限的情况下，這種現實的擔憂讓人不禁要問，“美國夢”這個閃爍着誘人光芒的詞指的到底是誰的美國，誰的夢呢？

在大洋的另一邊，經歷了疫情期間的封控和經濟滯緩，許多中國人或許感到“中國夢”的願景開始變得縹緲。而在美國，中期選舉的政治因素進一步放大了人們對“美國夢”的憂慮。時報在最近的一篇報道中指出，“美國夢”在今年的選舉中成了兩黨角力的關鍵詞，很多參選人紛紛宣稱“美國夢”正在消亡，試圖利用選民對美國今不如昔的擔憂和對變革的渴望爲自己增加勝算。

時報報道指出，採用這種策略的大多是共和黨參選人。不過在這篇文章的逾千條評論中，許多對“美國夢”的討論超出了黨派路線。其中一條高贊評論來自一位亞洲移民，當中寫道，“我 1996 年作爲外國研究生來到美國，爲了美國夢留在此地。經過 26 年的努力工作，作爲美國模範

公民，我得出的結論是，美國夢已死。26 年追求美國夢的結果是：負債資產、債務、焦慮、面對寡頭壟斷。我那些留在亞洲、沒有追求美國夢而有着同樣才華的朋友，都已經取得了高淨值，他們在全球經濟創造的新機會中獲得和積累了財富。他們以遊客的身份去美國，生活極盡奢華，像是在對我報以嘲弄。而我，一個公司的奴隸，準備迎接另一個周一的早晨。”另一條評論更簡明扼要：“我的夢想是住在丹麥：育兒假，免費教育，好醫保，沒戰爭。它不在美國。”

這篇報道被保守派批評爲偏向民主黨、散播自由派偏見。但就算不懂美國的兩黨政治，可能也不難看出，從前總統奧巴馬 2007 年競選時提出的“美國夢已遠去”、“重拾美國夢”的誓言，到前總統特朗普 2015 年宣佈參選時拋出的“美國夢已死”、“讓美國再度偉大”的口號，甚至再到大洋彼岸的中國官媒，不同陣營、立場迥異的人們就跟時報報道的評論欄里一樣，似乎都對一件事達成了共識——美國夢褪色了。我身邊很多來美多年的華人也感慨過美國盛世不再。

爲什麼人們會有這樣的印象？抗疫不力、通脹飛漲、飢民增多、從外國戰場上鏖羽而歸、社會

向上流動性減慢，這些都是原因。早在新冠疫情發生前，一組經濟學家就已經通過對稅收記錄和人口普查數據的分析發現，超過 90% 出生於 1940 年的美國人長大後都會比父母收入高，而“80 後”長大後收入超過父母的只有一半。時報觀點作者戴維·萊昂哈特 2016 年曾撰文說，如果將這個比例作爲“美國夢指數”，那么“這個指數是令人擔心的”。

但如果細究“美國夢”這個詞的歷史和演變，收入、財富和社會地位並不是美國夢的全部內容。“美國夢”一詞通過作家詹姆斯·亞當斯 1931 年的著作《美國史詩》逐漸流行開來，亞當斯在書中給它下的定義是：“一個關於每個人都可以在這片土地上活得更美好、更豐富、更寬實的夢。”在此之後的百年中，對不同的人來說，“美國夢”可能是“擁有一間帶柵欄的房子”的物質層面，也可能是自由、相互尊重和機會平等的精神層面。

今年 3 月金融服務公司 Bankrate 的一份問卷調查發現，74% 的美國人認爲擁有房產是富足的最主要象徵，報告說：“擁有房產仍然是美國夢的前沿和核心。”美國企業協會 2019 年發佈的一項民意調查則顯示，超過八成美國人都把“擁有



選擇生活方式的自由”和“家庭美滿”作爲美國夢的核心，而認爲“發家致富”是美國夢核心的人只有 16%。這份民調報告的執筆人之一、莎拉·勞倫斯學院政治學教授薩繆爾·亞伯拉姆斯撰寫了一篇觀點文章，建議人們少關心黨派政治和物質誘惑，更多關注他們自己的社區和生活的自由。

可是在這個已經極度分裂的社會中，人們也不得不面對這樣的問題：誰屬於“自己的社區”，而“自由”又是誰的“自由”？在自己追求“美國夢”的過程中，是應該更寬容還是更排他？

對於被“美國夢”牽引着來到美國的移民，這些問題有時更難解。有研究發現，移民二代長大後不僅大多收入高於父母，致富的可能性也相當於同齡本土美國人的近兩倍，這一結果對所有族裔的移民都適用，在本地出生的美國人擔心一代不如一代時，移民後代仍然在向上攀爬。這意味着華人在子女未來的“錢”途也許無需太過擔心，不過，取消標準化考試風潮、疫情期間治安惡化和反亞裔歧視攻擊興起仍然讓他們神經緊繃。這時候大量無證移民從南方入境，更加深了華人對“美國夢”的焦慮。

時報今年 2 月的一篇報道中，得州一位墨西哥移民子女參選人說，政府政策爲無證客提供的關注和幫助讓很多合法移民不滿，她反復聽到他們的同一個問題：“那我們呢？”這個疑問在華人中也很常見。

自上世紀 30 年代以來，很多學者、作家爲美國夢下的不同定義中，大都包含“每個人”這個詞，意即這是普羅大眾都有權利追求的夢想。但當社會愈加分裂，人人各自爲營，變得互不相容、有我没你，“美國夢”的褪色也就成爲了必然吧。

你心中的美國夢代表了什麼？你還相信它嗎？紐約時報中文網

十年坐牢,高官出獄後發長文《我的奮鬥和兩個女人》 3/3

桑迪凱利

(接上期)待安娜自己解開禮品盒後,我看到了她的驚喜。她說:親愛的,這表,我知道的,太貴了。她用了親愛的這個稱謂,嗯,她用親愛的!我熱血沸騰,我說:親愛的,我本來看上的是 48 萬美元款式的全鑽女表,可是沒有訂到貨,我正擔心這個價位的東西不一定配得上你的大明星身份呢,你的寬厚質樸讓我感動。

安娜從沙發上站起來,繞過餐車,走到我面前,伸出胳膊,大大方方地說:親愛的,給我戴上吧。

我為她戴上腕表。她說,我喜歡。然後就抱住了我的頭,用她修長的手指,梳理着我的頭髮。



一個多么浪漫的溫情之夜啊。

我不否認,安娜喜歡這樣的場景,喜歡這樣的生活。但人家是那麼大的明星,整天亮相于紅地毯和鎂光燈,你總不能用包子和炸醬麵,在快餐店作為與明星相處的配套吧。但我相信,安娜絕對不是被所謂的金錢打動,她沒有見過一百萬兩百萬嗎?只要她願意,可以為她花費上億的土豪會排成長隊。我經常跟一些大企業家在一起,有時候熟悉,難免會談談大家喜歡的女明星。十個人里面至少會有三四個說,喜歡安娜和舒淇這樣的,這兩個女人是成功男人、成熟男人的偶像。現在走紅的范冰冰、林志玲,是 80 後的小朋友喜歡的吧,那樣的臉盤,不符合傳統審美,她們不能表現雍容華貴。女人的臉是一張命運寫照圖,也是其內心世界的觀照鏡。安娜的善良和溫厚,在與我相處的日子里,完全呈現。其實,這才是我內心欣賞她的最有力的理由。如果僅僅是為了博得美人一樂,我們的感情不可能持續發展,最後又陷入難捨難分的痛苦。

安娜雖然是影視明星,但一直感覺自己在北京大院中長大,比較謙卑,她說自己小時候如野小子,貪玩,甚至跟小夥伴翻牆,打架,10 歲時過早進入演藝圈,成了童星,開始了浮華的青春生活,一直至今,所以她真正靜心讀書的時間並不多,缺少厚實的文化底蘊。其實,她出生在書香門第,最欣賞的男人還是像她的父親那樣的博學睿智的成功男人。

她對我的感情,最初也許是被動接受的,但不可否認到後來產生了真正的依戀和愛慕,因為我博學,有情趣,而且懂得呵護女性。我的紳士風度是自幼養成的,融入血液一樣發乎自然。你可以給我與她最初的交往定義為偷情,但後來我們大不一樣。我們在一起歌唱,一起大笑,一起痛哭,分享每一分財富和心情。她為我吹眼睛里的沙子,摘黑髮叢中的白髮,為我工作的辛苦而焦慮,為我仕途的每一個哪怕極其微小的進展而歡欣。

有一個生活的經驗,可以跟你說一說:一個女人是不是真正愛你,在現在這個社會,說實話,很難徹底判斷。但可以通過一件事基本準確地表現出來,這就是她是否日積月累,越來越強烈地想嫁給你,與你結成終身的伴侶。這一點很重要,尤其是一個物質實力與社會地位跟你沒有多大差距的女人,是否想跟你結婚,就更有愛情說服力了。

安娜一開始就知道我是有妻室的,跟我約會,愉快相處了一段時間後,變得有些煩躁,有些情緒反常。痴情的她認為,我對她如此溫柔與慷慨,必定也是渴望與她終生相守的,所以,一定會有一天,主動向她求婚,擁着她走進婚姻的神聖殿堂。

然而,我沒有。我有郝寧,有兒女,有一個完整的家庭,我對如何破解這個家庭,重建一個新家,沒有思想準備,也沒有道德承受力量。所以,當有一天,她眼里含着委屈的淚水,向我提出這件事時,我驚駭的表情一定使她悲憤絕絕。

還有一個生活經驗可以說,也是從這件事可以判斷女人對你的愛是否深沉。當你渴望與你結婚並終於提出來時,你很難,甚至因為雙方皆知的原因,難以做出準確的期限承諾,在接下來的日子裡,女人的表現可以反映她的愛與善良程度。她雖然痛苦,但理解你。她獨自流淚,但是她不威逼你。她依然跟你相伴,體恤你,甚至同情你的家人。她不鬧騰,唯有等待。安娜,她算是這樣的女人吧。

所以,我攬着安娜,幫她拭去臉上的淚水,

說:親愛的安娜,請給我一點時間,我一定會給你一個滿意的答復。

大明星在我的懷裡,像個小孩一樣破涕為笑。

5、這位高官墜入情網後不可自拔,徹底迷失了自己!

如果我沒有被中紀委查辦,這個故事也許可以到此結束,誰願意把一個浪漫弄成一個悲劇呢。我的故事到此,雖說不能花好月圓,但至少看起來兩情相悅。然而,人生無常,注定會導演情愛無常。

作為一個男人,同時擁有郝寧和安娜這兩個出色女子,當然是一件容易讓“勝利沖昏頭腦”的美事。對這兩個女人的感情,得手需要能耐,駕馭需要技巧,維持需要膽量。

我在郝寧之前和之後,並非沒有過女人。跟她們大都是逢場作戲,她們無非是銀行里面的小業務員,剛剛闖入社會躊躇滿志,不知天高地厚的小女生。這些丫頭沒見過什麼世面,在我這樣的人物面前,幾乎沒有抵禦能力。跟郝寧的蜜月期過後,在認識安娜之前,我有過一些拈花惹草的事,這些都沒有逃得脫郝寧的敏銳眼睛。

1990 年前後,我在國家金融紐約分公司當總裁時,曾經跟一位年輕的下屬發生關係,被郝寧發現,大鬧過一場。我拒不承認這段關係,也沒有明確道歉,但為了安撫郝寧,在經濟上給了她很大一筆補償。

大概在 1992 年,郝寧與一名中國台灣籍美國商人在舊金山注冊成立一家投資管理公司,我親自給這個公司批了一筆 2300 萬美元的貸款。事後不久,這家公司涉及香港洗黑錢 500 億港元一案,受到香港廉政公署偵查。而該筆貸款迄今仍未償還,成為獸眼。這是我惹的最大的一個禍,也是後來我的人生天平上最大的罪行砝碼,這個砝碼不是安娜或者其他哪個女人給我的,是我自己的老婆給加上的。

回國任總部位於北京三年後的春節,郝寧回國與我團聚時間我,如果她回國創業我支持不支持,支持的話,她就回來。我說,當然支持。郝寧就在開春後回國,與她的一位在央視工作的大學同學,合辦一家廣告公司。因為有美國的先例,對我平素的風月之事,郝寧一旦風聞一些,掌握一點雞毛蒜皮的破證據,便與我攤牌,開始“戰爭”。每到這個時候,我就出面幫她在業務上解決一個問題,她就偃旗息鼓。時間長了,見並不危及家庭,而且我在經濟上對她大開方便之門,郝寧也就睜一只眼,閉一只眼了。

後來郝寧提出的要求越來越大,數字也逐漸加大,我對她的要求,就只能用“愛理不理”來處理。我與安娜的風流緋聞在北京傳開之後,郝寧再次跟我攤牌,提出要包攬我所在系統的全部廣告業務。我就將計就計,提出全國不行,但最大的分支機構廣東金融的廣告業務可以給她,因為廣東公司的總裁是我親手提拔的親信,比較聽話,懂事。郝寧說,那也行,先這樣。就把她的廣告公司遷移到廣東,並在廣東、福建、浙江、海南、廣西以及香港、澳門一帶,如魚得水地展開了金融廣告的業務。

我比安娜大 20 多歲,且有家庭,安娜這樣的大明星,肯與我維係感情,我一直視為知遇之恩。安娜主動提出婚姻要求,如張愛玲所說的,真是把自己高貴的女人花,降低到塵埃里去了。我覺得她的內心是苦悶的,為了我,她在承受着哪怕是一個常人也不一定承受得了的屈辱。我能報答的,也就是對她好一點,更好一點。自第一次後,安娜再也沒有提及過跟我結婚的事。她的隱忍讓我更加揪心,她給予我的愛和包容,也讓我更加動心。人生得一知己足矣,有了安娜,今生何求!

經過一段時間的深思熟慮和內心的痛苦糾葛,我終於給遠在廣東的郝寧打了一個電話,提出離婚。接到電話,郝寧意外地表現得十分平靜,只是在電話里說,我這段時間忙,不能回來談,正好也給你留幾天時間,你認真考慮成熟後,我們再見面。

我知道郝寧聰明,厲害,但依然預計不足。其實,她一接到電話就悄悄回到北京,收集我和安娜交往的證據。過了將近一個月,掌握的材料相當充分了,她才出現了。

一見面,她就大聲呵斥我,說我是國家花費巨資培養的無賴。她指着我的鼻子責問我說,你知道國家培養一個省部級領導要花費多大的代價嗎?告訴你,跟培養一個脫離地球軌道的宇航員,是一樣的代價。可是,國家培養了一個什麼樣的省部級幹部,你看你自己,一個偽君子,一個脫離正常社會軌道,自以為徜徉在道德和法律真空的敗類,竟然包養女明星,你以為你是同治皇帝啊,可以出宮嫖妓?笑話,我馬上向中央舉報你,讓黨清除你這個昂貴的禍害。這些年我對你的寬容已經達到了極限,你至今還在

考驗我的承受能力。為了一個戲子就不顧孩子們的感受,不顧我多年對你的恩情,和我離婚。好,那我就讓你身敗名裂、一無所有。看那個戲子還跟不跟你花前月下。

郝寧這個女人,出身名門,高雅起來如天仙,但一旦發瘋,如同草根潑婦,十分猙獰,十分可怕。我不得不重新審視自己面臨的處境。我和郝寧之間不僅存在著一層受法律保護的夫妻關係,更重要的,還是自己苦心經營多年的利益共同體,一旦離婚,牽一髮而動全身,許多資源將不復存在。更糟糕的是,倘若她果真跳出來舉報我,我如日中天的前景會變成黑暗一片,成為階下囚不是沒有可能。

這次的離婚風波以我的失敗和妥協告終。我向郝寧賠禮道歉,並答應幫她拓展在整個華南和華東金融系統的廣告形象代言業務。在一個月內,我就協調了七家金融機構共計 11 筆廣告代理費 300 多萬元,直接匯入她的廣東公司。這才暫時平息了她的暴怒。

其實,郝寧這邊算是容易解決的,離婚不成,我該如何面對心愛的安娜?本來,我打算把慷慨離婚作為一份大禮送給她的,現在反而惹出麻煩,不得不利用權力,硬著頭皮,赤膊上陣,幫妻子拉業務。安娜這邊,我沒有什麼高招了,只能實話實說。我說我和郝寧這些年只不過是名義上的夫妻,但現在離婚還不是時候,孩子還小,等孩子上大學了,她一定會撒手,否則她折騰起來,大家都非常難堪。你是明星,凡事都有關注度,要愛惜羽毛,我絕對不能讓你進入一個有糾紛的婚姻生活。我們也不能逃避現實,私奔桃花源,我和你沒有事業,不可能有真正的幸福。

安娜聽我說完,輕輕地吻了一下我的額頭,微笑着說,愛,就是一種等待的過程,只要你陪着我等待就好。

她的話,讓我頃刻淚眼婆娑。

6、在位時為討安娜歡心花費數千萬,出獄後反思“一把手權力太大,很難不失控”

我要對得起這份情義,在接下來的幾個月,我斥資近千萬元,為安娜在京郊購買了一套獨體別墅,作為兩人的愛巢。我甚至賣掉了十幾塊名表——我有收藏世界名表的雅好,多年來,我收藏到世界上四十多種品牌的七十餘塊名表——籌集資金,為別墅配備豪華傢俱和高檔電器。

我為安娜購置的一套頂級視聽設備,就花費 200 多萬元,這個數字,在當時可以在京郊買一棟小別墅了。為了她方便出行別墅,我又為她購買了一輛價值 300 多萬元的進口蘭博基尼跑車。

你問我,哪里具備這麼強大的經濟能力?這個……嗯,這個,我跟你說,我有這個經濟承受力。我的工資收入很高,這個,你應該瞭解的,央企嘛,前些年薪酬就是很高的啊。當然,我不諱言,我作為一個部級領導,一個掌管著數萬億資產的領導,一些瑣碎的花銷,是不需要個人掏腰包,個人跑腿去操辦的。有許多人排著隊,為我辦,辦了還受寵若驚,辦了還對我感激涕零。

說實話,我們的官員,一旦熬成一把手,權力太大,很難不失控啊。一旦失控,就是自己的問題了,怨不得組織,怨不得體制,怨自己吧。在這方面,我的確是犯了錯誤,犯了大錯誤,嗯,非法吧,跟黨中央開了一個大玩笑。代價也付了,人生也完了,從巔峰跌到谷底了,宛如一場春夢,醒來發現,卻是噩夢啊。

我的事發,是我自首的。這在省部級以上幹部的案例中,並不多見吧。這也是我的坦蕩,我的天真。當然,這里面也有我的絕望。我不斷被人舉報,風聲傳得越來越大。有人說,中紀委已經掌握了大量違紀違法事實,就等著中紀委常委會研究,一旦線索確鑿,常委會通過後,就會對我採取措施。人在這種信息的包圍中,是很難受的。一天,為了試探虛實,我拿起桌子上的紅機,接通分管我們這塊工作的國務院領導,跟他請示,希望能當面向他彙報工作。結果,領導很客氣地說,過幾天有空的時候,聽秘書通知。我覺得這不是一種好的信號,這跟以前領導一接到電話,就滔滔不絕跟我說工作的情况,大相逕庭。放下電話後,我在辦公室坐了一夜。



▲法庭上的王雪冰

第二天凌晨,我打了一個電話給遠方的郝

寧,說了我的擔憂。本來想得到她的安慰,並希望她能看在夫妻情分上,通過她老爺子的人脈,給斡旋一下。沒想到,她在電話里勃然大怒,說一定是你的奸情敗露了,天下女人何其多,你腦子進水,偏偏要去惹一個戲子,能風流幾年不出事,已經是前世積德了。勸你趕緊去中央說清楚,生活作風腐敗,最多挨個紀律處分吧,真是自作孽不可活。

我已經懶得爭辯,聽她喋喋不休的呵斥。我摔了電話,下樓開車去別墅,找到安娜,跟她一起吃早飯,把我的擔憂說了出來。

安娜伸出她那戴着送我的價值百萬江詩丹頓的胳膊,用手摸摸我的額頭,說,親愛的,你大概累了,別感冒了,好好睡一覺,一切都沒事了。

我哪里睡得着,就陪着她在餐廳里坐着。沉默了片刻,她到客廳打開音樂,說,親愛的你太緊張了,需要放鬆神經啊,你不是喜歡華爾茲嗎,我來陪你跳一曲慢華爾茲吧。

我非常感動。我覺得安娜在這個時候給我的溫情,是一份無法取代的慰藉。

她拉着我的手,來到客廳。我清楚地記得,她放的是《友誼地久天長》華爾茲慢三舞曲。我和她緩慢起舞。當時的情景,現在回憶起來,十分模糊,僅僅記得舞曲放的是:《友誼地久天長》。這首曲子,喚起了我心中從未有過的一種酸楚,無法言喻。

兩個小時後,我決定重新回到辦公室上班。京郊的冬天,有些荒涼。落光葉子的楊樹,靜靜地站在曠野中。沒有風,沒有雲,沒有藍色的天空。一切都在煙霧濛濛中。我把車子開得飛快,飛快。我彷彿是踩着快步華爾茲的鼓點,在急速地奔跑,甚至跳躍,甚至飛騰。回到單位,一切如同平常,聽彙報,開會,看材料。就這樣,恍恍惚惚地過了幾個月。

可笑而又可悲的是,安娜,那個風情萬種的明星女人,我再也沒有見到。她在《友誼地久天長》的舞曲中,消失得一干二淨,徹徹底底。

我簡直無法相信,世界上還有這種世界,斬亂麻的刀如此鋒利快捷,讓人反應不過來。

她一消失就是幾個月沒有消息,我也真的病倒了,高燒不止。我一度懷疑跟安娜的一切,不過是自己的精神幻覺。我記得看過一部關於諾貝爾獎獲得者小約翰·福布斯·納什傳奇人生的電影《美麗心靈》,說這位普林斯頓大學教授長期患有精神分裂症,進入自己幻覺的世界,扮演著拯救祖國安全的科學特工。我不是也在重演小約翰的人生?我無法接受安娜突然離開、杳無音信的現實,我幾乎懷疑有沒有這個中國演員,我有沒有看過她主演的那么多作品,我的艷遇與她的浪漫相伴、肌膚之親,是不是我對偶像明星空想過頭,而產生的幻覺生活?

可是,幾個月後,安娜突然又高調出現了,不是在我的生活里,而是在媒體上。她還是那麼光華四射,笑語吟吟。她告訴記者,這兩年她一直在國外拍戲,順便一個世界著名的電影學院里旁聽,她太渴望學習了。她透露,她在國外還收穫到一份愛情……

交談結束後,我(注:這裡的我是記者)給他遞上我臨時準備的一張紙條,請他再回答我兩個問題。

第一個問題:你的人生從巔峰跌入谷底,僅僅是因為這兩個女人嗎?有沒有自身的原因?

他沉思了一會兒,說:“這兩個女人固然不是省油的燈,但女人嘛,在生活中,誰都會避不開的,她們不過是男人犯錯誤的介質。我不遇到她們,也會遇到別人。世界上美麗、聰明、有風情,又會駕馭男人的女人,豈止我們兩個,無處不在啊。所以,問題還是出在我自己身上。‘到底什麼問題,我沒有完全想透徹。浪漫是沒有罪的,如果浪漫有罪,人類就不會幾千年歌頌浪漫,佈施浪漫。浪漫是每個人向往的權利,所以我追求浪漫也是無罪的。但我為浪漫,違反了黨紀國法,這是事實,這的確是為浪漫付出的慘重代價。”

“我一直在思考這個問題。我會思考清楚。但可能還需要一些時間,甚至會到下輩子才明白。抱歉。”

第二個問題:如果讓你重新活一次,你還會選擇這樣的浪漫,這樣的生活嗎?

他毫不猶豫地回答,當然。

“不過,”他補充說,“我會自己創業,而不是選擇在體制里奮鬥。”

兩個問題回答完,我本來的狐疑頓然解開了。其實,以他的聰明,不可能不知道自己的問題。畢竟,放縱、違法跟浪漫的界限,雖然有時並沒有明確的劃分,但再模糊,對他這個文化層次與社會閱歷的人來說,應該不會拿捏不準的。

可不可以這樣說:他放縱了自己。或者說,慾望扭曲了他的浪漫。

如此放縱和浪漫,在今天的中國,不僅在體制內要受到懲處,就是在體制外創業,也終究屬於不道德,也是要碰得頭破血流的。也許,答案沒有那麼簡單。

(完)



Chef Kellee Etheridge
2021 Fellow

"Fellows and the mentors were very helpful! They were our sounding boards helping us expand our vision and also challenge us."

Do you want to grow your vision to spark & expand food justice for children & families?

Apply for the Nourishing Power Fellowship



WHAT'S THE GOAL OF THE FELLOWSHIP?

- Grow Your Vision for Food Justice
- Create a Plan of Action
- Expand Your Leadership Capacity
- Grow Your Network of Supporters

This Fellowship is one component of the Nourishing Power Network, which is part of a research study testing ways to transform food systems by bridging community power with organizational power to spark & expand food justice initiatives led by the community.

WHAT ARE THE BENEFITS?

- \$1,500 stipend paid in five monthly payments (\$300 each) from January-May 2023.
- Coaching & feedback to move your vision into community action.
- Networking with potential partners, including other Fellows.
- Skill building to turn ideas into actions for food justice.
- Graduation ceremony & certificate of participation.

APPLICATIONS DUE: SEPTEMBER 30, 2022



IS THIS FOR YOU?

- ✓ Do you have experience with WIC or SNAP, food pantries, farmers' markets, gardening or farming, nutrition education, cooking classes, school meals, or trying to get better food in your neighborhood?
 - ✓ Are you passionate about making our local food system work for children & families?
 - ✓ Are you committed to moving your ideas or vision for food justice into a plan of action in Cleveland, East Cleveland, Euclid, Cleveland Heights, or Garfield Heights?
 - ✓ Do you want to learn with others to spark & expand food justice for children & families?
 - ✓ Have you worked to expand freedom, hope, & dignity in food traditions within Black, Latino/a/x, Asian, or Indigenous communities?
- *Fellows must be 18 years or older. Up to 10 people will be selected for the 2022-23 fellowship.

2022 APPLICATION INFO

- Application Goes Live: August 15
- Info Session (Optional): August 15 (6-6:30pm)
— Zoom session Recording will be posted on line
- Application Office Hours on Zoom (Optional)
— August 22 (6-7pm). Register [HERE](#).
- September 6 (12-1pm). Register [HERE](#).
- Applications Due: September 30 by 11:59PM
- Interviews with Select Applicants: October 17-28
30 minutes via Zoom
- Award Notification by: November 14

WHAT WILL YOU DO AS A FELLOW?

- Spend about 10 hours per month moving your vision into a plan for action by engaging in:
 - 9 workshops including skill-building, coaching, feedback, & action planning
 - 6 mentoring sessions providing one-on-one feedback & strategic connections to key resources
 - 3 networking events to connect with others working to spark & expand a local food system that works for all
- Participate in 3 evaluation interviews (additional compensation provided for each interview)
- Graduation ceremony to celebrate your vision & plans for action

2022-23 COHORT SCHEDULE

- Fellowship Begins: December 14, 2022
- Fellowship Graduation: May 10, 2023
- Mentorship continues to: July 31, 2023
- Workshop Schedule (Wednesdays, 5-7:30pm)
 - *December 14, 2022
 - *January 11, 2023
 - *January 25, 2023
 - *February 8, 2023
 - *February 22, 2023
 - *March 8, 2023
 - *March 22, 2023
 - *April 12, 2023
 - *April 26, 2023

Questions? Contact us at nourishingpower@case.edu

*Indicates Zoom-based (4 total); All other workshops will be in-person with dinner provided.

People who identify as Black, Latino/a/x, Asian, & Indigenous are strongly encouraged to apply.
Apply online at: <https://bit.ly/FoodSystemsChangeFellowship> or scan QR code
Email Us at: nourishingpower@case.edu



MARY ANN SWETLAND
CENTER FOR
ENVIRONMENTAL HEALTH



互愛理解包容 共存同一世界



2022年8月28日,陽光燦爛,克利夫蘭第76屆世界日活動在洛克菲勒花園舉行,各族裔盛裝出席,參加者達40,000多人,大家歡天喜地慶祝這一傳統的世界日活動。

在舉行遊行之前是新移民宣誓,在牧師和主席 Dominique Moceanu 祝賀聲中,美國又喜增23位新移民,新公民在家人朋友的祝福中獲得美國公民的合法權益。

克利夫蘭警察隊緊跟著主席 Dominique Moceanu,他興奮地說:這就像一場小型奧運會開幕式。世界日花園委員會主席 Wael Khoury 博士和克利夫蘭市長賈斯汀布一起在遊行的隊伍里。

克利夫蘭警察隊後面緊隨的是龐大的烏克蘭特遣隊,他們有老年中年和孩子都在隊伍里,巨大的國旗特別引人矚目,領隊的烏克蘭人深知這是社區對烏克蘭人民的支持。

遊行隊伍是如此豐富多彩和充滿活力,她體現了克利夫蘭各族裔人們的精神面貌,音樂,舞蹈,那一刻我非常激動,我為這城市感到自豪。

8月28日的慶祝第76屆世界日遊行活動,共有來自烏克蘭,意大利,墨西哥,黎巴嫩,中國,巴西,越南等40多個國家的

的代表不同文化背景的遊行隊伍參與,吸引萬人居民觀看。主辦單位克利夫蘭文化花園聯合會 (CCGF) 主席吳約翰 (John Wu) 表示,自1946年以來,為融和當地來自不同國家,代表不同族裔人民間的友好往來、交流、和諧共居,秉承“互相理解、和平共處”宗旨,世界日活動連續舉辦至今,已經成為本地民衆喜聞樂見的重要節日。

歲了,他還精神飽滿。他在中華公園孔子雕像前說:今天是世界日,也是孔子生日紀念日,同時也是老師節,嚴老先生希望大家記住這個時刻,並帶領大家唱偉大的老師生日快樂歌。

現接管中華公園的倪學凌先生,克利夫蘭當代中國文化協會理事長湯年發博士和黎博先生都在遊行的隊伍里。



About The Cleveland Cultural Gardens

The Cleveland Cultural Gardens are a collection of public gardens located in Rockefeller Park in Cleveland, Ohio. The gardens are situated along East Boulevard & Martin Luther King Jr. Drive within the 276 acre of wooded parkland on the city's East Side In total, there are 33 distinct gardens, each commemorating a different ethnic group whose immigrants have contributed to the heritage of the United States over the centuries, as well as Cleveland. The first garden of what would become known as the Cleveland Cultural Gardens was the Shakespeare Garden which

was created in Rockefeller Park in 1916. This project inspired journalist Leo Weidental along with Charles J. Wolfgram and Jenie K. Zwick to organize the Civic Progress League which became the Cultural Garden League by 1925. The group would fulfill the vision of many unique gardens honoring different communities that make up Cleveland. The City of Cleveland and the Works Progress Administration helped make the vision a reality. As of 2021, the Cleveland Cultural Gardens Federation oversees the 33 garden.



浦瑛開講

在美國改造自己

歡迎朋友光臨

伊利華報走過 20 年

報社開放日 9月6日 5:00pm - 8:00 pm

Address: 3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH 44114 Tel: (216) 324-2959

月餅茶點招待



伊利華報祝福各位讀者中秋佳節快樂

Friends and Family
Join May and CF Chen for an open house for the Jin Huo Community Center on
September 11, 2022
Sunday
5pm-8pm
RSVP:
Email: aimay1947@gmail.com
before
September 7, 2022
Dinner, mooncakes and tea served

730 CARROLL STREET AKRON 44304

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

傳播華聲支持華社
伊利華報服務華人

邁向
創刊二十年

弘揚中華文化 傳播美中信息
振奮民族精神 服務華人社區

電話 Tel: (216) 324-2959
臉書 Facebook: ECJ Newsletter 伊利華報
電郵 E-Mail: echinesej@yahoo.com
微信 WeChat: apuwechat1114
網頁 Web: www.ecjweb.net

恭賀伊利華報創刊二十周年
才如劍的聯合總經理 江廣園

中華報翹楚 中美心標

身處同一世界 關注國際風雲



2019年同一世界日

我發現,多數人對自己具體切實的困難反映很強烈,但對於周圍世界發生的事並不那麼敏感,更不會將自己遇到的困難跟世界變化聯繫起來想問題。

我想著世界歷史,瘟疫,戰爭,是世界變化重要的因素,無論現今醫學與科技如何發達,疫情肆虐已近快3年,我們無法準確說疫情何時停止,但人為的信息戰、輿論戰、貿易戰、金融戰、網絡媒體戰,帶給人恐懼不安,我看看世界口各族裔人們的精神面貌,在這座美麗的不大的克利夫蘭市顯得格外溫暖。

快三年的疫情和戰爭給全世界帶來巨大影響。世界秩序被打破,國家關係緊張,生產停滯,企業倒閉,經濟衰退,收入減少,失業率大增,能源與糧食危機,物價高漲與通貨膨脹……這些問題都直接、間接地影響著每一個人。

最近一位19歲來美國求學,現在自己創辦了維越國際,事業做到5個國家的 Roger Wei 告訴我,他接觸到的2000年以後出生的年輕人,他們都沒有國籍國家之分,他們的眼里是全球化的,事實世界發展之快,全球化讓我們享受到人類300年工業化創造的物質成果,人類的進步越來越快,也越來越強,我從 Roger Wei 的人生經歷看到他對事業做大做強,一步一個腳印,從物質文明,到對生活的內容和質量都有更多更高的要求。

第一次見 Roger Wei, 改變了我很多想法,我快30歲來美國, Roger Wei, 19歲就到一流的大學,學的是理工科最後自己創業,有中國的成長背景,又吸收西方的教育管理理念。他打下一片天空。



2007年同一世界日

世界日也是交友日,可以借此瞭解學習其他國家的不同文化,活動成為廣交朋友的平台,這里我特別感謝腰鼓隊的領先者匹茲堡王小波腰鼓隊,現在克利夫蘭的腰鼓隊更上一層。世界日活動,我參加的 ICC-WIN 社團有一個攤位,主席 Kenneth J Kovach 希望董事會成員能來攤位上服務一下,我11點前就趕到那里,沒想到主席 Ken 上午7點就趕到活動地點,把桌子和宣傳材料放好就去教堂了,因為這次遊行沒有俄羅斯, Ken 就在人群里歡呼祝賀每一個國家的代表,我看看這位80多歲的社團領導人,內心深處滿滿的疑惑,這就是人無法解釋清楚的心情。

我坐在攤位上想著2019年底到2020年初,疫情發生之後,美國和世界各地華人支援武漢的情景,歷歷在目,一晃就是2022年8月已經過去,2022年初爆發俄烏戰爭,至今,世界沒有太平,當我與人閒聊時,難免會聊到時局話題,

十里不同天,十年不同人,目前世界生態變化捉摸不透,所有人對未來都沒有十分確定的判斷,乾脆不做判斷,隨遇而安,在克利夫蘭我整整住了31年,我愛這座城市,有四季分明的季節,有我愛的朋友親人,還有我愛的一份工作,人生就是如此簡單美好。



ECJ publisher Ying Pu brings two global Cleveland's together, Jack Craciun III, Chairman / CEO of ITM (US& China) Ltd, and Rodger Wei, President of Weis and Beyond International for a "One World" weekend of meetings focused on building bridges of cultural exchange and economic opportunities between China and USA into global markets and our hometown of Cleveland, Ohio and its Chinatown.



《華盛頓郵報》巨作：基輔保衛戰

遠見所望

距離烏克蘭首都以北三小時車程，在白俄羅斯過境點附近，一架神風無人機的彈片，像冰雹一樣砸穿了下班後烏克蘭邊境警衛們睡覺的帳篷。

維克多·德瑞維揚科醒來時感到滾燙的疼痛，全身灼燒。當他試圖擦臉時，血從他的手上流了出來。一塊金屬穿過了他的手臂和胃部，進入了心臟周圍的肌肉。

分隊副隊長德瑞夫揚科說：“我搞不清方向，直到第三次爆炸，我才從床上掉下來，至少想找個地方躲起來，因為爆炸還沒有結束。”

這是2月24日凌晨4點15分左右。幾個小時前，德瑞維揚科和其他烏克蘭警衛還有點不屑，拿拜登說俄羅斯會打來的警告開玩笑。現在他們成了俄羅斯的第一個目標。

幾分鐘內，俄羅斯導彈開始從發射裝置中飛出，轟炸了烏克蘭的防空系統、雷達系統、彈藥庫、機場和基地，戰爭之聲響徹了整個清晨。

幾乎與此同時，烏克蘭內政部長丹尼斯·莫納斯蒂爾斯基被自己的手機鈴聲驚醒。最近幾天，每當他睜開眼睛看到晨曦，就會感到一種如釋重負的感覺，因為他意識到新一天到來，意味着俄羅斯沒有打來。

這一次，天還是黑的。烏克蘭邊防部隊負責人在電話中告訴他，部隊正在烏克蘭東北部的三個地區與俄羅斯人作戰。

這並不是許多烏克蘭高級官員預期的，僅限於烏克蘭東部的有限攻擊。

莫納斯蒂爾斯基掛斷電話，撥通了總統澤連斯基的電話。

“已經開始了，”莫納斯蒂爾斯基告訴這位烏克蘭領導人。

澤連斯基問道：“什麼？”

他說：“從不同地方同時發生襲擊的事實來看，肯定了。”

他告訴澤連斯基，像是一場全面入侵正在逼近基輔。莫納斯蒂爾斯基後來回憶說：“在最初的幾分鐘里，他們對我們的防空系統進行了可怕的打擊，對我們的軍隊整體來說，那是很可怕的打擊，彈坑足有20米高，沒有人見過這樣的彈坑。”



莫納斯蒂爾斯基說，當時每個人面臨的問題是：“敵人那只巨大的拳頭能打多遠？”

如果俄羅斯人能夠奪取烏克蘭的權力，或者至少讓烏克蘭人在恐慌中逃離，這個國家的防務將很快瓦解。莫斯科可以建立一個傀儡政府。

這就是克里姆林宮的計劃。

在接下來的36天里，相反的事情發生了。基輔內外發生的事情，將成為普京22年統治期間最大的外交錯誤。他對基輔的襲擊，立即改變了歐洲針對俄羅斯的安全架構，並使他的國家處於冷戰以來從未有過的孤立程度。

令世界驚訝的是，對烏克蘭首都的多輪進攻，最終以俄軍耻辱性的撤退告終，普京花費數十億美元重建的俄羅斯軍隊存在的深層次系統性問題，集中暴露了。

儘管俄羅斯戰爭計劃會出現缺陷，但基輔之戰的結果此前遠未確定。這篇關於烏克蘭軍隊如何保衛和拯救首都的報道，是基於對100多人的採訪，包括澤連斯基和他的顧問、烏克蘭軍事指揮官、志願民兵，以及美國和歐洲的高級政治和軍事官員。

事後復盤表明，儘管烏克蘭政治領導層淡化了被全面攻擊的可能性，但烏克蘭軍方已經採取了很關鍵的步驟，以抵禦俄羅斯的初使攻擊。指揮官們已經將人員和設備撤離了基地，儘管在很多情況下，他們自己也對即將發生的事情心存疑慮。

烏克蘭部隊缺乏足夠的武器、彈藥和通訊設備。但他們擁有戰鬥意志，這種意志超越了烏克蘭士兵，延伸到了普通平民。

最重要的是，延伸到了總統自己。

守軍還利用了基輔周圍的地形：茂密的森林，狹窄的道路，蜿蜒的河流，這些都有利於他們的游擊戰術，以及天氣轉暖使土地解凍，導致俄國車輛陷入困境。

尤其是作為基輔西部邊界防線的伊爾平河，當烏克蘭軍隊釋放水壩淹沒河岸時，有助



於保護基輔。

那些為拯救基輔而戰的人，也從克里姆林宮的關鍵誤判中獲益。克里姆林宮基於對烏克蘭軍隊的勇氣、澤連斯基政府的持久性和烏克蘭人民抵抗決心的錯誤假設，啟動了戰爭計劃。

最終，俄羅斯人沒有佔領基輔城市範圍內的任何領土，而是在首都外圍滯留數周後撤退。

戰爭開始時，普京在475英里外的莫斯科，身穿黑色西裝，系着栗色領帶，坐在一張木製辦公桌前，在電視上宣佈了他所謂的將烏克蘭“非軍事化和非納粹化”的“特別行動”。

普京說，莫斯科已經“沒有其他機會來保護俄羅斯，除了我們今天將被迫利用的這個”。

演講結束時，基輔各地響起了爆炸聲。烏克蘭第一夫人奧萊娜·澤連斯卡說，她在床上翻了個身，發現丈夫睡覺的地方空着。她起身走過去，發現她正在穿一件炭灰色的西裝和白色襯衫，沒打領帶。

“發生什麼事了？”她問道。

“已經開始了，”澤連斯基回答。在去辦公室之前，他看了看孩子們的臉，一個17歲，一個9歲。澤連斯基說，他不禁想到，俄羅斯的導彈正在“飛過我的孩子，飛過我們所有的孩子”，數量難以想象的烏克蘭人即將死亡。

他認為，經過數月的虛假外交、扮演受害者以及在國際舞臺上撒謊之後，俄羅斯做出的選擇有失體面。他確信烏克蘭人

和他一樣憤怒，他們會戰鬥。

澤連斯基召集他的高級顧問開會。他們決定，部分內閣成員，包括負責警察和國防的官員將留在基輔，而其他人將被轉移到烏克蘭西部。當邊境監控攝像頭捕捉到數百輛俄羅斯坦克和其他裝甲車隊進入烏克蘭時，官員們睜大了眼睛。

這些坦克和裝甲車排成縱隊，讓人想起二戰時期的進攻。它們來自北部的白俄羅斯，來自東部的俄羅斯。來自南部的克里米亞。

莫納斯蒂爾斯基說：“整個地圖都是紅色的，需要注意。”

俄羅斯人進入了已經廢棄的切爾諾貝利核電站周圍的危險區域，烏克蘭邊境警衛部門負責人維塔利·雅沃爾斯基後來發現了證據，表明他們在放射性土壤中挖了溝，吃了他們在附近樹林中射殺的受污染的鹿。

俄軍的目標是滲透並佔領基輔，這個有着數百年歷史的大都市，在第聶伯河畔有着金色的圓頂。諾夫哥羅德的奧利格在中世紀佔領這座城市時，宣稱它是“羅斯城市之母”，這座城市與俄羅斯有着共同的過去，莫斯科曾利用這一點來破壞烏克蘭的主權。

普京曾把俄羅斯人和烏克蘭人描述為，被蘇聯的故意安排和西方的干涉分離的民族，為發動戰爭編寫新版本的歷史創造了條件。

基輔的清晨，澤連斯基開始打電話，與拜登、英國首相鮑里斯·約翰遜和其他國家的領導人通話，尋求幫助。幾個小時後，他坐在一張桌子前，錄制了一段視頻給烏克蘭人民。

數百萬烏克蘭人曾認為，襲擊基輔是不可能的，現在他們醒來時看到了爆炸，震驚地擠進了自己的汽車。

他說：“今天我要求你們每一個人保持冷靜。如果可能的話，請待在家里。我們正在響應。軍隊正在響應。烏克蘭的整個安全和國防部門都在響應。”

他承諾將在當天晚些時候出現，並與烏克蘭

保持定期聯繫，並向烏克蘭人保證，他們會保持堅強。他說：“我們已經做好了一切準備。我們將擊敗任何人，榮耀歸於烏克蘭！”

在基輔市中心的政府大樓里，烏克蘭總統辦公廳主任安德里·葉爾馬克低頭看着正在響的手機。這是克里姆林宮打來的。

這位前娛樂業律師是澤連斯基身邊的固定班底一員，一開始他無法讓自己接電話。電話響了一次，然後又響了一次。他接了。他聽到了克里姆林宮副辦公廳主任德米特里·科扎克沙啞的聲音。

科扎克出生在烏克蘭，但很久以前就進入了普京的核心圈子。

科扎克說，烏克蘭人是時候投降了。葉爾馬克大罵了一句，掛了電話。

烏克蘭陸軍上將亞歷山大·瑟爾斯基愛讀書並善於思考，他是那種經驗豐富的軍官，會為所有突發事件做準備，即使是他認為極不可能發生的情況。

基輔可能成為普京的首要目標的想法，與大多數烏克蘭精英的看法不符，甚至在武裝部隊內部都是如此。城市戰爭甚至會使最先進的軍隊感到為難。

瑟爾斯基回憶說：“說實話，想到俄羅斯領導人會發動如此肆無忌憚的大規模攻擊，我簡直無法想象。”

他曾在烏克蘭東部與俄羅斯及其分離主義代理人作戰，並在戰爭前被任命領導基輔的防務，“在我看來，如果要開始積極的敵對行動，他們很可能會從東部、頓涅茨克和盧甘斯克地區附近或邊境內開始。”

他說：“但我們是軍隊。”

他是烏克蘭軍方和政界的幾位高級官員中，詳細地談論爭奪基輔的戰鬥的人之一，其中一些是在首次接受大規模採訪時談到的，比如瑟爾斯基，“因此，不管我相信或不相信什麼，不管這一切看起來如何，我仍然在進行所需的活動。”

考慮到普京在烏克蘭邊境部署的兵力，瑟爾斯基斷定，如果俄羅斯人真的攻擊基輔，他們的縱隊將沿着兩到三條主要公路推進，這將是一場快速的、向基輔政府所在地進發的斬首行動。

克里姆林宮的作戰計劃認為，這座城市將只剩下軟弱的烏克蘭軍人，澤連斯基和他的部長們逃離時，烏克蘭軍隊將不知所措。

為了保護城市，瑟爾斯基組織了兩股力量，一股在遠郊，一股在首都。他希望外環儘可能遠離內環，以保護市中心不受炮擊，並讓俄羅斯人在通往基輔的道路上作戰。

瑟爾斯基將基輔市和周邊地區劃分為幾個區，並指派軍事教育中心的將領領導每個地區，建立了一個清晰的指揮體系，所有烏克蘭軍事單位和安全部門都要聽從指揮。

戰場上的軍官將立即做出戰術決定，而無需與總部協商。

大約在戰爭的一個星期前，烏克蘭軍方已經將戰場上的所有指揮所，都移向了俄軍可能推進的方向。瑟爾斯基還下令將包括直升機和噴氣式飛機在內的陸軍航空裝備轉移至主要基地，以遠離明顯的空襲目標。

然而，烏克蘭的坦克力量中，只有一個機械化旅第72旅可以用來保衛首都，對於這樣一個大城市來說，顯然是不夠的。瑟爾斯基說，

作為解決辦法，他下令所有軍事教育中心建立特別的臨時營，並將通常用於訓練的火炮系統帶到首都地區。

其中一些系統來自基輔東南部的迪維奇基訓練中心。幾年前，烏克蘭曾在這裡重新啓用了蘇聯時代的重型坦克，名為2S7 Pions，或“牡丹(Peonies)”。它們是火炮戰車，每個重46噸，攜帶203毫米榴彈炮，能發射240磅以上的炮彈，射程超過20英里。

瑟爾斯基命令炮兵在城外的東北和西北地區佔據防禦陣地，那里可能會遭到俄軍的猛攻。

基輔市長、前拳擊冠軍維塔利·克利欽科表示，事實證明，這一舉措至關重要，因為俄羅斯在戰爭剛開始的幾個小時就瞄準了這些系統通常部署的基地。

克利欽科說：“這個國家的領導層說不會發生戰爭，但軍方早就知道會發生。”

烏克蘭人基本上沒有公開他們的準備工作。美國國防部一名高級官員說，華盛頓對俄羅斯攻擊計劃的瞭解，比烏克蘭的防禦計劃更多，這加劇了人們對基輔將如何應對的懷疑。

這名官員說，美國官員懷疑，烏克蘭軍方在其政治領導層淡化戰爭可能性的同時，對分享備戰計劃持謹慎態度。由於討論的是敏感問題，這名官員要求匿名。

烏克蘭國防部長阿列克謝·列茲尼科夫說，他是不相信全面進攻即將到來的領導人之一。

歐洲官員一直向他保證，他們沒有看到美國和英國所看到的威脅。根據烏克蘭自己的情報評估，俄羅斯在邊境集結的兵力，也不足以佔領或佔領基輔这么大的城市。

列茲尼科夫說，2月22日，他與白俄羅斯國防部長維克多·克列寧通了電話，後者承諾俄羅斯軍隊不會從白俄羅斯領土攻擊，這是他作為一名軍官做出的承諾。

列茲尼科夫說：“他是個騙子。”

兩天後，戰爭開始後，兩人再次通話。列茲尼科夫聽到電話那頭傳來一個緊張不安的聲音。他回憶說，這位白俄羅斯部長說，他是在傳達俄羅斯國防部長紹伊古的信息，如果烏克蘭簽署投降協議，戰爭就會停止。

列茲尼科夫說，他回答說：“我準備接受俄羅斯方面的投降。”

俄羅斯直升機低空掠過第聶伯河，旋翼葉片在河谷褶皺處切割着潮濕的冬季空氣。他們從白俄羅斯飛往南部的一個地方，在那里，這條河逐漸變寬，變成了一片平靜的廣闊區域，當地人稱之為海，然後他們來到了烏克蘭政府辦公區西北方向22英里的霍斯托梅爾郊區。

這些直升機中的卡-52“短吻鱷”攻擊直升機，率先向下方的安東諾夫機場（霍斯托梅爾機場的別稱）開火，這是一個有主跑道的設施。普京選擇的攻打基輔的橋頭堡，就是這個中情局局長威廉·伯恩斯1月12日訪問基輔時，警告烏克蘭人俄羅斯將試圖佔領的機場。

機場大門外的國民警衛隊基地指揮官維塔利·魯登科抬頭難以置信地看着。他說：“直到最後一刻，我都不相信，也許我不願意相信。”

在基輔，烏克蘭的軍事領導層已經進入了一個加固的避難所。國防通訊助手匆匆走過走廊，趕趕烏克蘭武裝部隊的二號人物葉文·莫伊錫克中將，問他當俄羅斯軍隊進入烏克蘭人的城鎮時，他們應該向烏克蘭人傳遞什麼信息。

莫伊錫克停下腳步，轉過身來。他說：“告訴所有人，殺死佔領者，殺死佔領者！”

烏軍一開始在霍斯托梅爾受挫。在俄羅斯派出運兵車之前，烏克蘭人在機場周圍建立的一些防空設施遭到了襲擊。瑟爾斯基說，機場的一名雇員的兒子被俄羅斯情報機構招募，透露了他們的位置。

幾周前，基地最能做好戰鬥準備的人員，連同他們的裝備，已被部署到烏克蘭東部的盧甘斯克地區，離開機場和基地時，還有大約300名士兵，其中包括正在服完烏克蘭義務兵役的應征士兵。許多人從未參加過戰鬥。

(接下頁)



(接上頁)直升機像一群禿鷲一樣在機場上空盤旋,在被導彈襲擊帶來的黑煙籠罩的、陰雲密布的天空上轟轟作響。

一名國民警衛隊排長說:“他們向一切射程內的東西開火,所有的建築物,任何他們看到走動的人,無論他們是軍人還是平民,他們都不在乎。他們只是在任何發現有動靜的地方開火。”

他的無線電呼號是 Malysh 或 Kid。和其他人一樣,出于安全考慮,他沒有透露自己的姓名。

當第一架直升機抵達機場時,25歲的國民警衛隊隊員謝爾蓋·法拉切克,肩上扛着一套蘇聯時期的伊格拉地對空系統,透過瞄準鏡窺視並發射了一枚導彈。沒打中。

據魯登科說,法拉切克重新上膛,將視線轉向另一架俄羅斯直升機,再次開火。導彈擊中了直升機。法拉切克高興地尖叫起來。

小小的勝利振奮了烏克蘭軍隊,振奮了應征入伍者的士氣。據 Malysh 所述,每個人都認為,“實際上是有可能把他們打下來。戰士們的士氣提高了,變得更加頑強。不管他們是不是應征入伍,他們都是戰士。”

瑟爾斯基說,烏克蘭的幾個防空系統在入侵的前一天被轉移了,所以俄羅斯人還不知道他們的位置,在幾分鐘內防空系統開始反擊。在地對空導彈和高射炮的猛烈火力下,俄羅斯飛行員苦苦掙扎,尤其是在他們的一名領導被直接擊落後。

卡-52 飛行員之一的上尉伊萬·博爾德列夫,對俄羅斯國有國防電視台 Zvezda 說:“他們從四面八方射擊。在第一次攻擊中,我們立刻失去了我們小組的首領。”

博爾德列夫的直升機受損後不得不緊急迫降。

幾十名烏克蘭的文職僱員穿過機場跑向餐廳下的防空洞。其他人則躲在任何可能的地方,包括下水道里。

安東諾夫公司的員工維亞切斯拉夫·丹尼森科說:“人們……他們面面相覷,明白髮生了什麼,但不明白為什麼。”

在機場外,俄羅斯軍隊從運轉直升機中湧出,向毗鄰的小森林和機場的建築群散開。

烏克蘭士兵不斷遭受炮火攻擊。在機場地面上,由於武器和人數都處於劣勢,面對經驗豐富得多的俄羅斯精銳部隊,國民警衛隊的戰士開始彈藥不足。

“我下令……撤退,”魯登科說。

撤退很混亂。魯登科命令防空部隊和偵察兵跳過圍欄離開,靠近車輛的衛兵跳了進來,迅速離開。其他人跑著撤退。一些衛兵被俄國人俘虜了。

然而,撤退後,烏克蘭軍隊用部署在機場外圍的重型火炮向機場開火,炸毀了跑道,以防止之後的降落。此外,2月24日晚些時候,兩架烏克蘭蘇-24 轟炸機掠過機場,轟炸了跑道,造成了更大的破壞。

儘管如此,俄國人還是拿下了他們的橋頭堡。

相當於烏克蘭參謀長聯席會議主席的瓦列里·扎魯茲尼上將,致電了第72機械化旅指揮官阿列克桑德爾·弗多維琴科上校。第72機械化旅是基輔地區唯一的機械化部隊,也是保衛首都的主力。

扎魯茲尼說:“我們必須奪回霍斯托梅爾。”

弗多維琴科回憶當時的回答說:“總司令先生,恕我直言,我沒有足夠的兵力拿下霍斯托梅爾。”

“我們應該試試,”扎魯茲尼回答。

與烏克蘭精銳部隊一起,第72旅在機場與俄軍展開了數天的爭奪,他們發射炮彈,阻止艱難撤離機場的俄羅斯部隊。據烏克蘭官員說,莫斯科曾計劃用伊爾-76 貨運飛機運送重型設備和更多部隊,但無法立即這樣做。

他說:“他們能夠在幾個小時內襲擊機場並控制它,一方面對我們起到了負面作用。但另一方面,針對跑道和下機地點的炮火大大推遲了降落,挫敗了佔領基輔的計劃,因為我們現在知道,原則上敵人最多只分配了三天時間來佔領基輔。”

不過,弗多維琴科說,後來俄羅斯人得以通過飛機向霍斯托梅爾運送增援部隊。

在隨後的幾天里,俄羅斯軍隊已經在地面上散開,進入鄰近的布查和伊爾平郊區,以及霍斯托梅爾鎮,他們試圖找到一條進入基輔的路線。但在登陸一週後,他們仍在霍斯托梅爾鎮的街道上戰鬥。一支從白俄羅斯前往霍斯托梅爾的40英里長的補給車隊在基輔北部停滯,暴露出俄羅斯的後勤問題。

31歲的霍斯托梅爾居民瑪莎·馬斯3月6日在烏克蘭軍隊撤退後,看到三名俄羅斯士兵抵達,當時她正躲在鎮中心一家玻璃廠的掩體里。

“我說,我們該怎麼辦?”她回憶道。“如果我們從裡面把門關上,他們可能會認為有人留在此地,然後把它破壞或沖毀,誰知道呢?如果我們不鎖門,他們會開槍的。隨你挑吧。我們決

定不關門。”

她回憶說,第一個走進來的俄羅斯士兵金髮黑眼,瞳孔很大。

“你為什麼看著我,好像我是法西斯一樣?”馬斯回憶說,他大喊起來,“我不是法西斯主義者,你們的烏克蘭士兵才是法西斯。”

到3月7日,俄羅斯人已經佔領了霍斯托梅爾鎮的大部分地區,並將機場作為樞紐。烏克蘭軍方最高官員扎魯茲尼再次與第72旅指揮官通話,命令他在霍斯圖梅爾郊區守住防線,阻止俄軍進一步向首都挺進。

“不能後退一步,”他說。

烏克蘭幾天來一直阻止俄羅斯軍隊沿著高速公路向基輔前進。沮喪的俄軍試圖找到另一條進入城市的路。他們最大的希望是,突破首都邊緣莫遜村(Moshchun)的一片森林。

四



我们都在这里 我们的部队在这里 社会公民在这里 我们也在

“特別軍事行動”進行了幾個小時後,在基輔政府辦公區的深處,澤連斯基呼吸著碉堡內的污濁空氣。這座碉堡建於蘇聯時代,自那以後就再也沒有動過。

烏克蘭國家安全與國防委員會主席阿列克謝·達尼洛夫為總統說明瞭情況。

“簡單的問題是,我們所有的合作夥伴都告訴我們,這對我們來說非常困難,我們幾乎沒有成功的機會,”達尼洛夫告訴他。

他說:“在最初的幾天里,我們不會得到太多支持,因為他們會考慮我們如何保衛國家。也許他們不想讓大量武器落入俄羅斯人手中。”

達尼洛夫還對澤連斯基個人發出了安全警告。有可靠消息稱,俄國人已經開始實施刺殺或抓捕他的計劃。至少,澤連斯基必須確保他身邊任何有武器的人都是認識的、忠誠的人。

達尼洛夫補充說,他是否應該撤離由他自己決定。

達尼洛夫告訴澤連斯基,要做出這個決定,“你必須深入瞭解自己的內心。”但他沒有給出任何建議,“賭注太大了。”

其他人則敦促澤連斯基離開。他的軍事顧問奧萊克西·阿列斯托維奇說,衛隊建議他轉移到首都以外的一個安全地點,之後可能會轉移到烏克蘭西部。

據阿列斯托維奇說,總統衛隊警告稱,“你的辦公室是目標。”

他也建議澤連斯基離開基輔,“會有火箭襲擊,破壞者會攻擊辦公室。”

就連地堡也不安全。阿列斯托維奇說,“有人說他們會封鎖出口,釋放毒氣。”

多年來,莫斯科一直發出邪惡的警告,但這種可能性如今似乎尤其怪誕。俄羅斯部隊正逼近基輔,要把烏克蘭從所謂的“納粹”手中“解放”出來,他們威脅要殺死烏克蘭首位猶太總統。

克里姆林宮有理由認為澤連斯基可能會離開。八年前,莫斯科支持的烏克蘭總統亞努科維奇在基輔爆發親歐起義後逃到了俄羅斯。美國支持的阿富汗總統阿什拉夫·加尼,在2021年塔利班包圍喀布爾時逃離了阿富汗。

俄羅斯領導人認為,44歲的前喜劇演員澤連斯基無足輕重,在戰爭面前會崩潰。

隨著時間的推移,阿列斯托維奇開始相信烏克蘭軍隊沒有能力保衛首都,並告訴澤連斯基。

阿列斯托維奇說:“懂軍事的人走到他面前說,‘我們守不住的。’”

澤連斯基最終爆發了,他要留下來。

阿列斯托維奇回憶,總統當時說:“這是我最後一次聽到這句話,我不想再聽了。”

澤連斯基告訴達尼洛夫,不要再不停地警告他生命受到威脅,這讓他很惱火,他問這位國家安全和國防委員會主席,他還有什麼要說的,任何更重要的事情。

澤連斯基說:“聽著,我是個活生生的人。我不想死,就像其他人一樣。但我絕對知道,如果我想到這一點,那我就已經死了。”

他說,在最初的幾個小時和幾天里,他一直生活在一種劇烈的緊張感中,手心冒汗,就像小時候參加考試一樣。他說,國防部長列茲尼科夫最終需要去看心理醫生,因為他在情緒上和身體上都非常疲憊。

美國和歐洲官員也呼籲澤連斯基保持政

府的連續性,有時還提出幫助他離開首都。官員們認為,通過確保自己的安全,他可以防止權力真空。

他的看法恰恰相反:如他逃跑,他將不戰而降地把烏克蘭的權力中心拱手讓給俄羅斯人,這將導致政府立即崩潰。如果沒有了總統,前線的烏克蘭軍人會有什么感受?

澤連斯基表示,這並不是因為他想保住總統職位。他向西方官員解釋說:“我沒有試圖保住權力。如果我離開將停止流血,那我完全支持,現在就走。我投身政治不是為了這個。只要能停止戰爭,你說什麼時候走我就什麼時候走。”

澤連斯基懷疑,他的一些外國對話者只是想儘快結束衝突,讓他的政府實際上向俄羅斯投降。

“在所有給我打電話的人當中,沒有人相信我們能活下來。不是因為他們不相信烏克蘭,而是因為對俄羅斯聯邦領導人的妖魔化:他的權力,他的哲學,他宣傳俄羅斯軍隊實力的方式。所以(他們認為),雖然尊重烏克蘭人,但他們會在兩三天,或者五天內就被消滅,然後一切就會結束。”

從最初的幾個小時開始,他的主要任務就是為烏克蘭爭取生存所需的支持,這種支持來自需要抵抗的烏克蘭人,也來自需要向基輔輸送武器、讓俄羅斯付出更多代價的外國領導人。

在與歐洲領導人的一次視頻通話中,他說:“這可能是你們最後一次看到我活著。”

他告訴他們,烏克蘭的母親們正在看著自己的孩子為追求歐洲價值觀而犧牲。這讓一些歐洲官員潸然淚下。

事實證明,澤連斯基的對外聯絡既有激勵,也有羞辱。他對某個國家的領導人說了很多話,同時也向該國人民發出呼籲,有時會在公開場合向他們的政府說出直言不諱的事實。

他敦促德國總理肖爾茨“推倒這堵牆”,這呼應了里根總統拆除柏林牆的呼籲,認為俄羅斯再次試圖分裂歐洲。他告訴德國政客們,他們必須盡其所能,“這樣你們才不會在這場戰爭後為自己感到羞愧。”

總統辦公廳主任葉爾馬克說,在隨後的幾周里,他經常把烏克蘭遇害兒童的照片和被毀房屋的照片,發到世界各地官員的手機上,其中包括白宮國家安全顧問傑克·沙利文,美國負責歐洲和歐亞事務的助理國務卿卡倫·唐弗里德,以及美國國會議員。

葉爾馬克說:“我承認這些可怕的照片讓我夜不能寐。90%收到郵件的人做出了回應,他們回了電話,並開始做更多事情。”

烏克蘭官員在戰爭後的幾天內決定分發武器,為潛在的游擊抵抗組織提供武器,從沒有拿過槍的各個年齡層的烏克蘭人紛紛拿起武器。烏克蘭軍方領導人對這一決定很不高興,後來說,這導致了友軍誤傷事件,並干擾了他們部隊的行動。

內政部長丹尼斯·莫納斯蒂爾斯基稱,這是對俄羅斯人的“重要威懾”,也是對潛在的烏克蘭叛徒的“重要威懾”。莫納斯蒂爾斯基說,任何一個想要背叛國家的烏克蘭市長都會明白,有20個人拿著槍在外面等著,“他和他的家人會是第一個。”

澤連斯基說,普通公民的決心表明,烏克蘭



不能像克里姆林宮希望的那樣,被強行從歐洲驅逐出去。

澤連斯基說:“對俄羅斯聯邦來說,我們就像一個需要切除的爛尾,但他們沒搞明白。他們以為我們是爛尾,但結果發現我們是歐洲的心臟。我們讓這顆心跳動起來。”

2月25日晚,基輔市中心傳來槍聲,車臣武裝分子要殺澤連斯基的謠言四起。他從掩體中走出來,走到總統辦公室前的街道上,對着鏡頭表明他哪兒也不去。

在昏暗的街燈下,站在他身後的是烏克蘭總理、政黨領袖、辦公廳主任和另一位高級顧問。總理拿出手機顯示日期和時間。

澤連斯基說:“我們都在這裡。我們的軍隊在這裡。公民在這裡。我們就在這裡。我們在捍衛我們國家的獨立。我們將繼續這樣做。”

五

被松樹林、一條河和一個湖環繞,戰前只有1500人的莫遜村是遠郊生活的寫照,既有周末度假的富裕精英人士,也有住在樸素小屋的當地老人。

2月27日,當第72機械化旅連長羅曼·科瓦連科上尉帶著團隊進入村莊時,房屋起火,村民們紛紛逃跑,一架飛機從空中墜落。

幾分鐘後,科瓦連科前面車里的一名排長,面部中彈身亡。俄國偵察兵剛剛進入莫遜村。戰爭開始幾天後,除了幾名烏克蘭民兵外,這個村莊幾乎沒有守軍,儘管這是一個戰略要地,首都就在莫遜村附近。

茂密的森林點綴著二戰遺留下來的碉堡,水道為烏克蘭人提供了可以開發的自然景觀。伊爾平河將霍斯托梅爾和莫遜村分隔開來,面對烏克蘭小部隊打了就跑的攻擊,以及對他們浮橋的猛烈炮擊,俄軍艱難地將人員和物資運過這條河。

處於戰鬥中心的是科瓦連科,幾周前,他跟隨雙胞胎兄弟德米特羅的腳步,成為第72旅的連長。多年來,這對36歲的雙胞胎一直在東部的頓巴斯地區戰鬥。

現在,他們在基輔的兩端,羅曼在西北,德米特羅在東北。

伊爾平河沿岸的炮擊和戰鬥持續了數天。3月6日上午,俄軍終於開始大舉渡河。科瓦連科和他的士兵們發起反擊,發射手榴彈,並在步兵戰車上進行近距離戰鬥。

科瓦連科命令道:“繼續射擊,不要間斷!”

但由於彈藥不多,他命令部隊撤退到村莊中心,俄羅斯士兵緊隨其後。在那里,科瓦連科和他的手下與抵達的烏克蘭特種部隊和其他部隊,以及外國志願者重新集結,其中一些人裝備了美國提供的標槍反坦克導彈。

俄軍用“冰雹”火箭炮、大炮、迫擊炮、空襲,無人機定向攻擊和直升機掃射,向他們的戰壕逼近。俄羅斯的干擾切斷了通訊,使烏克蘭的無人機無法使用。科瓦連科與連隊的其他成員失去了聯繫,被留在北部6英里的一個村莊。

科瓦連科說,烏克蘭人繼續戰鬥,阻止了俄羅斯人在此地區的橫行。他回憶說,“太累了,到了晚上就暈過去了。你不再關心炮擊,不管飛的是什麼,你只需要睡一兩個小時。你不在乎外面是否寒冷,下雪,下雨,周圍是否有泥濘。只想要躺下。”

科瓦連科繼續說道:“許多人在精神上無法應對。很難不崩潰。有時我也會崩潰。”

科瓦連科試圖走到炮兵部隊那里,要求他們開火,讓俄羅斯持續不斷的炮火停止至少幾分鐘。

據烏克蘭高級官員說,當時,基輔前線沿線的戰鬥變得如此激烈,以至於首都周圍的烏克蘭軍隊有幾天有耗盡152毫米火炮彈藥的危險。

美國國防部一名高級官員說,美國為烏克蘭配備了可用于地下抵抗的“毒刺”和“標槍”等便攜式武器,以為俄羅斯人會很快戰勝烏克蘭人。火炮裝備和彈藥有限,迫使美國及其盟友匆忙為基輔補充彈藥。

3月11日,俄國人從四面八方猛攻莫遜村。

科瓦連科說:“那天,我感覺自己的頭至少被錘子砸了八次,因為所有的東西都落在我們旁邊。我們的很多士兵都得了腦震蕩。許多人被碎片擊中。他們擁有的一切,飛機、大炮、火箭炮,都在向我們的戰壕開火,想讓我們離開那里。”

烏克蘭人將坦克和經驗更豐富的戰士帶進了村莊,以擊退這場猛攻。科瓦連科被送往醫院治療爆炸造成的頭部創傷,而他的手正在輪班。在去基輔的路上,他打電話給他的兄弟,淚水順着他的臉流下來。

“我們防住了,”他說。他不敢相信自己還活著。

那時,俄羅斯人在附近的伊爾平市和首都以西的其他地區,遭遇了烏克蘭軍隊和領土防禦民兵組織的激烈抵抗。由於無法突破烏克蘭在那里的防禦,俄國人決定集中力量通過莫遜村攻入基輔。

通過無人機和熱成像鏡頭,負責首都防禦的將軍瑟爾斯基看到了在伊爾平河對岸一排排排成戰鬥隊形的俄羅斯裝備。莫遜村就要淪陷了。

瑟爾斯基回憶道:“這可能是最關鍵的時刻。當時我想,‘好吧,真的是這樣嗎?’進入莫遜村就意味着進入基輔。”

解決方案的核心在於伊爾平河的一個奇怪現象。這條河流經莫遜村以北15英里的一個水壩,然後用水泵將其抬高,注入第聶伯河上的一個水庫。蘇聯人沿著伊爾平河101英里的河道建造了一個精細的水閘系統,使毗連的土地成為耕地。

(接下頁)

(接上頁)在戰爭初期,烏克蘭人用火炮炸毀了大壩的一部分,迫使洪水從水庫逆流而下,流入伊爾平河,作為抵禦俄羅斯人的屏障。烏克蘭軍事情報部門的特種部隊潛入敵後,在大壩的其他部分安裝炸藥,軍事情報局局長凱里洛·布達諾夫說。

依靠當地一名農業商人的複雜知識(官員們開始稱他為“潛水員”),瑟爾斯基表示,對其中一個水渠有針對性的爆炸,幫助提高了莫



遜村周圍更遠地方的水位。

大壩的爆炸。只是烏克蘭人破壞本國基礎設施為俄羅斯人製造障礙的一個例子,他們摧毀了道路,炸毀了橋樑,毀壞了鐵軌。

瑟爾斯基說:“水流把俄羅斯人淹沒了,後來我們發現了一個地方,俄羅斯海軍陸戰隊不得不脫掉所有防彈衣,游泳才能活下來。”

但後來,大約在3月的第三周,第72旅指揮官弗多維琴科表示,俄軍傘兵部隊在莫遜村附近的河中烏克蘭一側登陸。

他告訴扎魯茲尼,烏克蘭軍隊可能需要從這個村莊撤退,因為他們已經沒有力量和手段來守住這個村莊。

扎魯茲尼回答說:“我們將找到力量和手段。”

扎魯茲尼改變戰術。他開始在不超過三天的時間內輪換部隊,並引入了一個新的營。

“由於密集的炮擊和寒冷,不可能再默下去了,”他說。他的部隊從兩邊封鎖了莫遜村,開始用重炮轟擊俄國人過境或集中的地方。

隨著莫斯科的攻勢開始瓦解,烏克蘭人將俄羅斯人推到了河對岸。

在醫院里,科瓦連科接到了陣亡士兵親人的電話。他的三名排長陣亡了。他留在莫遜村以北6英里的城里的許多士兵也被殺了。這使他感到沉重。一些下屬質疑他的決定。

他的學生兄弟德米特羅夫告訴他:“你做了你力所能及的最好安排。如果人們不聽你的,那就是另一個問題了。這些都是新人,每個人都被動員起來,幾乎沒有人認識彼此。”

出院後,科瓦連科回到莫遜村,把連隊的將士從戰鬥過的戰場里集合起來。俄羅斯炮兵繼續瞄準這個村莊,迫使烏軍和戰友的屍體躲在一起。當炮火減弱時,科瓦連科和他的士兵們把屍體一個一個抬出去。

六

2月24日,烏克蘭中央空軍司令部司令阿納托利·克里沃諾日科中校躺在基輔的病床上,正在從嚴重的冠狀病毒感染中恢復。當第一批導彈開始襲擊軍用機場和雷達站的軍人時,他拔出了靜脈注射管,叫來了司機。

基地需要他。他說:“在這種情況下,冠狀病毒可能會自行消失。”

在被隔離期間,克里沃諾日科一直在遠程工作,為俄羅斯可能的襲擊做準備。許多烏克蘭戰鬥機和地對空防禦系統已經重新部署。因此,當第一枚導彈擊中時,俄羅斯人經常是在空曠的地方轟炸。他和其他人說,空襲發生時,一些飛機已經在空中飛行,這是拯救航空隊的另一種策略。

“我們為敵人製造了假目標,”國防部長列茲尼科夫回憶說。

克里沃諾日科給了他的部隊90分鐘的時間,讓他們在第一次轟炸的衝擊下集結起來。在某些情況下,俄羅斯導彈在當天上午成功擊中了目標。第138無線電技術旅的兵營被摧毀,但睡在里面的50人奇迹般地活了下來。提醒他們尋求庇護的警報器沒有打開。

年輕的飛行員們拿着火箭推進榴彈,在瓦西爾基夫空軍基地設立陣地,這是基輔以南一條跑道,大約一小時後仍在使用的。年紀更大、經驗更豐富的飛行員挺身而出,他們知道這可能是他們最後一次執行任務。

一名使用呼號Moonfish的烏克蘭戰鬥機飛行員說:“我不認為這是傳統,但這是一個規則,如果有一個非常非常危險的糟糕任務,年長的人就會跳上飛機。年長的人承擔起責任,因為,‘嘿,我的孩子已經長大了。’”

克里沃諾日科說,一些飛行員每天飛行三到四架次與俄羅斯軍隊交戰。他們經常跳過飛行前檢查,從被轟炸過的縮短的跑道起飛,然後在一夜之間修復。克里沃諾日科說,烏克蘭的反擊似乎讓俄羅斯人感到驚訝,並促使他們改變了模式。

他指出,在最初的幾波攻擊過後,飛往烏克蘭的俄羅斯飛機減少了,莫斯科轉而開始更多地使用其有限的精確制導彈藥。

烏克蘭的戰鬥機在戰爭幾天後仍在飛行,這成爲一種持久的激烈抵抗的象徵,並在削弱俄羅斯的進攻中發揮了關鍵作用。

防空導彈部隊訓練部門的首席專家丹尼斯·斯馬茲尼中校說:“每個人,尤其是俄羅斯,都認爲我們的防空系統只能維持幾天,如果不是幾個小時的話。”

在地面上,烏克蘭防空部隊向俄羅斯目標開火,並立即移動陣地,能夠存活的時間比許多人預期的更長,儘管正在與俄羅斯的廣泛干擾作戰。第138無線電技術旅指揮官尤里·佩雷利茨亞上校說,他的部隊本不該進入俄羅斯炮兵的射程,但有時會在距離前線10英里的範圍內行動。

他說:“我們會違反所有的原則,我們把自己置于危險之中,增加了摧毀目標的機會。”

防空系統仍然是俄羅斯人的首要目標,佩雷利茨亞一直擔心破壞者泄露他的位置。

烏克蘭國家安全局的官員說,烏克蘭的通訊敵分子在一些地方用油漆做了標記,晚上可以看到,這是指示空襲方向的信號。在其他情況下,他們會向俄羅斯看守人員發送包含坐標的編碼信息。一個帶紅花的信息表示民用基礎設施對象。綠色的花是爲軍事設施準備的。

官員們說,這些短信的署名是“babushka”,也就是祖母。

佩雷利茨亞說:“俄羅斯人被告知,我們不會有任何防空系統。它們會肆無忌憚地進入領空,我們會摧毀它們。”

七

當他的戰友們在基輔以西爭相阻止俄羅斯人時,烏克蘭第一坦克旅旅長列昂尼德·霍達上校,正在首都東北部的洪恰里夫斯基進行動員。

2月24日上午,當一枚俄羅斯導彈擊中他的基地時,霍達已經做了最壞的打算。他已將彈藥、燃料和食物轉移到偽裝的安全區域,並將他的部隊從基地分散到野外。他與他的副手們討論瞭如何秘密散開,並形成地下抵抗力量。他已經準備好與他的妻子做最後的告別。

戰爭進行了幾個小時,看起來最壞的情況正在發生。

最終將有近3萬名俄羅斯軍隊,從三個方向越過邊境,向烏克蘭北部城市切爾尼戈夫涌來。據烏克蘭官員稱,他們的計劃是迅速佔領這座擁有28萬人口的城市,並在三天內沿第聶伯河東側向南推進到基輔。與在羅斯托梅爾登陸並向首都西側擴展的部隊一起,他們將對基輔形成鉗形夾擊。

站在俄國人和首都東側之間的是霍達,他的旅大約有2000名士兵。

霍達說:“當你聽到一個俄軍縱隊帶着10輛坦克過來,心理上很難接受。後面跟着另一縱隊,有30輛裝甲車,在他們身後,還有一列12輛裝甲車駛來,這就是一波一波的。”

霍達離開基地,向北飛奔到切爾尼戈夫,建立一個前沿指揮所。他的部隊在城北的公路旁等待,伏擊並摧毀了第一支俄羅斯縱隊,用大炮在如此短的距離內向縱隊開火,俄羅斯人都沒有時間做出反應。第二支俄國縱隊也以同樣的方式倒下。

這次攻擊使前進的俄軍部隊停滯不前,給烏克蘭人提供了關鍵的時間,來建立防禦和集結他們自己的部隊。

在接下來的五個星期裡,他們在與俄羅斯人的戰鬥中處於劣勢,但在阻止莫斯科對烏克蘭首都的“閃電式打擊”時,發揮了關鍵作用。

烏克蘭人試圖將大批俄羅斯軍隊逼入狹窄的地形:無法通行的土路、解凍的田地或沼澤,這些都會困住車輛並迫使其消耗更多燃料。在柏油路上停留的車輛被快速移動的烏克蘭部隊盯上。橋樑和十字路口被埋設地雷並被封鎖。

烏克蘭部隊在這個國家北部地區的最高指揮官維克多·尼科柳克少將說:“我們將迫使他們走某些路線,然後在那里進行襲擊轟炸並切斷他們的線路。”

這一戰略贏得了五角大樓的欽佩和讚譽。

美國參謀長聯席會議主席馬克·米利將軍後來說:“大約30個俄軍戰鬥群沿着一條大道過來,一個烏克蘭旅就阻止了他們。我不知道那個烏軍指揮官是誰,但他把他們阻止在那條路線上了”。

米利在談到俄國人時說:“他們無法離開道路,他們的下級軍官沒有任何主動性。這個烏軍指揮官就像一把電鋸,把他們鋸碎了”。

尼科柳克描述說,俄國人用的還是老式的蘇聯戰爭方式,指揮官給予下級軍官很少的決策餘地。並試圖通過派遣大量笨重的部隊去壓倒敵人,這仍然是俄羅斯人的標誌。

他說:“當我們打死兩三個俄國人,然後其他人會出現在他們的位置上。第一批人還躺在那里,而這些人正在前進。這簡直就是1941年的翻版,他們的指揮官視士兵們的人命如草芥”。

他繼續說:“這些人的問題還在於,他們很自信。他們認爲烏克蘭是小國。‘我們將掀翻他們……我們只需要用坦克碾壓過去,這樣就完事了’”。

而在烏克蘭方面,自2014年以來,這個國家東部領導部隊的指揮官,一直在從西方夥伴那里學習如何將決策權下放到指揮系統,並確保下級軍官知道他們必須根據當下發生的情況採取行動,而不需要依賴總部的命令。

烏克蘭將軍隊在任何情況下,都把主動權授予軍官。正如基輔以西所發生的那樣,俄羅斯人完全干擾了烏克蘭人的通信和衛星網絡,使霍達和其他人無法與前線士兵取得聯繫。烏克蘭指揮官們就在他們部隊的陣地上穿梭移動,進行溝通和發佈命令。

霍達說:“我們的軍事通信完全癱瘓了”。他同時指出,他的部隊也藉助了當地居民的力量,“我們不得不通過線人。我不會把所有雞蛋都放在一個籃子里,但我們通過其他方式瞭解到95%的準確信息,甚至是他們最小的動作。這都靠當地居民”。

在切爾尼戈夫東北部的山頭上,烏克蘭人不畏艱難的戰鬥意志展露無餘。從那里可以俯瞰城市和周邊地區的情況。霍達說,他命令戰士們守住這個山脊,否則俄羅斯人將把切爾尼戈夫這個城市“握在掌心”。

尼科柳克說,幾天來,儘管俄羅斯人用坦克、多管火箭炮和高爆炸彈對山頂進行野蠻轟炸,最終摧毀大部分山脊,但烏克蘭戰士還是在死守或爭奪山頂。尼科柳克說,後來在一個上面插有十字架的臨時墳墓中發現,幾乎所有參戰的烏克蘭士兵都戰死了,但他們沒



有投降。

尼科柳克說:“你知道,人們準備捍衛屬於他們自己的東西,而且沒有任何退路。當你看到這一點,你就會明白,在道德上你已經沒有任何其他方式可選了”。

這裡的許多遇難者是烏克蘭領土防衛軍的成員,在戰爭的最初幾天,有成千上萬的志願者報名參加。雖然大多數人是沒有經驗的戰士,但他們承擔了關鍵和危險的角色,提供了關鍵的額外人力。

根據烏克蘭官方聲明,戰爭爆發六個月後,烏克蘭總共損失了約9000名士兵,並有超過7000名士兵失蹤,儘管數字可能更高。根據美國中央情報局局長7月底的評論,俄羅斯已經損失了超過15000名士兵,他說很難確定確切數字。

霍達說,澤連斯基留在基輔的決定刺激了部隊,“你可以想象一下,當戰爭來臨,你要是被告知總統已經逃到某個地方去了……這會讓人士氣低落”。

他說,俄羅斯空軍起初在切爾尼戈夫上空佔據了優勢。直到3月中旬,霍達的部隊才收到美國和歐洲盟國提供的西北風和毒刺便攜式防空導彈,最終使他們能夠擊落俄羅斯飛機。

憑藉蠻力和純粹的數量,俄羅斯人當時已經成功地橫掃切爾尼戈夫南部,幾乎包圍了這個城市。烏克蘭的第58摩托化步兵旅加入了戰鬥,在城市下方移動以幫助霍達的第一坦克旅。

戰鬥在一個叫盧卡什夫卡的村莊達到了高潮。

霍達說,俄羅斯人聚集了整個營級戰術小組的約750名士兵,並在一座古

老的東正教教堂的白牆之間佈置火力。他說,俄羅斯的裝甲車涌入村莊,大約有7輛坦克、19輛步兵戰車和12或13輛裝甲運兵車,此外還有卡車。

如果烏克蘭人不在盧卡希夫卡進行反擊,他們就有可能失去進出切爾尼戈夫的最後一條“生命之路”。

但是,俄羅斯集結軍隊的決定是一個錯誤。霍達說,空曠的田野和成片的小溪將盧卡希夫卡與烏克蘭人控制的村莊隔開,使俄羅斯人暴露了。

尼科柳克說:“我們利用小股部隊,出去摧毀了一兩輛坦克、一輛步兵戰車和一些人員,就這樣一點一點地開始切斷了他們的補給線。”

炮兵完成了剩下的工作,許多俄羅斯裝備被燒燬。

霍達說,在那一刻,他知道俄羅斯人將被打敗,入侵者損失了太多的人、坦克和戰車,而且他們不再有足够的力量向切爾尼戈夫市區推進。由於烏軍的反擊、時間和距離限制,他們的後勤保障已經捉襟見肘。

到那時,俄國人已經通過另一種方式到達基輔的東部邊緣。

八

這是明日張膽也是愚蠢的行動。

到了3月中旬,隨着其部隊在基輔兩側的掙扎,俄羅斯嘗試了一個新的招數,派遣一列坦克從俄羅斯邊境向西225英里穿過烏克蘭的中心。當這支成群結隊的隊伍接近基輔首都區時,烏克蘭人發動襲擊,用炮火伏擊坦克。

第72旅的一名營長後來說,有19輛車被摧毀,約48輛車撤退。烏克蘭人公佈的無人機視頻顯示,20輛俄羅斯坦克在公路邊的泥濘中爭先恐後地掉頭,因爲這支隊伍正在撤退。

在烏克蘭人公佈的截獲的電話中,一名俄羅斯士兵報告了大量損失,包括這個團的指揮官也被打死。

德米特羅·科瓦連科的戰鬥營對俄羅斯人發動的打擊,是在基輔東部邊緣的村莊進行的數周戰鬥中發生的。

在戰鬥中,科瓦連科想起了他已故祖父的話,他在20世紀30年代斯大林在烏克蘭製造的人爲饑荒中生存下來,並在第二次世界大戰期間在蘇聯軍隊中服役,永遠不要相信俄羅斯人。

他說:“他們給我的家庭帶來了很多痛苦,現在我恨他們”。

坦克潰敗後,俄羅斯人未能重整旗鼓,也從未對首都東部邊緣發起過一次重大攻擊。隨着時間的推移,監測俄羅斯通信的烏克蘭指揮官,開始聽到敵方士兵的語氣發生了變化。原本的熱情已經變成了恐慌和失望。基輔正在堅守,而俄羅斯的困境正在增加。

俄羅斯想要減少損失,並在3月下旬宣佈其軍隊將重新集中于烏克蘭東部地區。沒過幾天,他們就開始撤退了。

科瓦連科說:“突然有一天,他們聚在一起,然後離開了”。

他和他的雙胞胎兄弟羅曼一起慶祝。羅曼說:“最重要的,是人們一個一個站起來說,‘不,我們不會投降’,這是他們的精神的力量”。

通過拯救基輔,烏克蘭保衛了一個獨立的主權國家。但俄羅斯將在這個戰爭更令人沮喪的第二個階段,爭奪烏克蘭南部和東部的邊界。

九

到了6月,羅曼和德米特羅·科瓦連科去了烏克蘭東部的頓巴斯煤礦地區,俄羅斯在那里發動了一場讓人聯想到第一次世界大戰的炮戰,這讓武器不足的烏克蘭士兵懇求西方國家提供更先進的武器。

在一個半月的時間里,科瓦連科的連隊有三分之二以上的人最終受傷、失蹤或死亡,大多數幸存者都留下了腦部創傷的痕跡。

德米特羅羅訪了他兄弟的陣地,看到羅曼也在遭罪,他戴着耳罩以減弱爆炸產生的震動。

幾天之內,羅曼就又回到了醫院,他在那里一直待到最近幾天再次被部署到前線。

本月早些時候,德米特羅與他的父母和他10歲的兒子在基輔城外歇了幾天後,收拾東西準備回東部前線。他的兒子明白他要去哪里。德米特羅說,他爲如何告別而苦惱。

“我說,一切都很好,我很快就會回來。就等着吧”。



I-131 回美證申請指紋豁免一周獲批!忙碌的您或許需要這個! 美國律師詳細解讀

Original newbright 美國律師

人在江湖飄,身不由己,許多小夥伴因為工作、家庭等一系列原因不可以長時間在美國,但又擔心綠卡因此失效,這時候,回美證就是最好的選擇了。申請回美證步驟眾多,而且許多小夥伴行色匆匆,在美國也不能長期逗留,如果等待指紋掃描則會花費許多時間,這時候,申請指紋豁免就變得尤為重要。今天的成功案例就是我們的客戶 Z,他在回美證申請流程中僅用一周就取得指紋豁免,之後也成功提交回美證申請,她的行程也一帆風順。她是怎麼成功的呢?美國律師為您詳細解讀!

Z 基本情況

- o 指紋豁免申請提出日期:2022年7月13日
- o 指紋豁免申請批准日期:2022年7月20日

案情分析

客戶 Z 因為疫情已經在中國三年,此次回到美國內心非常忐忑,通過律師的幫助,Z 順利回到了美國。因為 Z 的工作和家人都在中國,通過律師的建議,Z 馬上在律師的協助下提交了回美證的申請,許多客人的情況不太相同,例如 Z,他需要在很短的時間內離開美國。一般情況下,回美證需要指紋採集,這花費的時間很長,很有可能造成不必要的



困擾。在這樣的情況下,我們的律師馬上協助 Z 提交了一份請求豁免指紋採集和一份請求調取之前指紋記錄的申請,這個申請驚喜地在一個禮拜之後就被批准。Z 也因此可以安心地返回中國,在中國正常地工作、陪伴家人,並同時等待 I131 回美證的批准。

圖 1-1 Z 的指紋豁免批准信 TIPS

- 1) 回美證只有在美國境內才可以申請。
- 2) 如果指紋被豁免,之前提交的生物信息採集費用也不會退回。
- 3) 回美證可以讓持有人最長 2 年不用在美國停留,不用蹲移民監,同時可以在中國工作

本案後續

在本案中,Z 在獲得指紋豁免後,可以立刻安排回國的行程。I131 的審批流程大概會耗時幾個月或者半年,在這之後,若回美證成功被批准,律所會及時地把回美證回寄給客戶,客戶可以放心大膽地拿着回美證返回美國。

律師建議

如果無法在美國等待打指紋,在入境美國後應該馬上找律師代表您申請回美證和指紋豁免。
最後祝各位小夥伴一切順利!如果有

任何困惑或需求,請隨時與我們聯繫!

成功案件分享

I-131 回美證 申請指紋豁免



NEWBRIGHT LAW GROUP
A PROFESSIONAL CORPORATION
美國新銳法律事務所



美國律師

Loss of 1.7 Million Immigrants Fuels U.S. Labor Shortages and Inflation

By Jenny Manrique August 29, 2022



Close to 15% of job openings that employ immigrant or foreign-born workers in the U.S. are still vacant, while the legal immigration system is in dire straits. From meat packing to home building to STEM professionals to nurses, the post-pandemic economy is reeling from a labor force decimated by restrictive immigration policies, which worsened under Donald Trump's administration.

The Halting of Immigration

"From the middle of 2019 until the end of 2021, there has been essentially zero net immigration to the U.S.," said Giovanni Peri, Ph.D. Professor of Economics and Founder and Director of the UC Davis Global Migration Center, citing US Bureau census data.

"Although in late 2021 and early 2022 these numbers started growing again, the fact that the inflow of immigrants stopped made the country lose more than 1.7 million (immigrants)," added Peri, noting that 900,000 of them would have been college educated who work in the STEM sector - doctors, computer scientists, biomedical engineers, bio experts - and 800,000 would have been non-college educated concentrated in sectors such as food, hospitality, elderly and child care. "We are talking about the 1.1% of the US labor force," Peri added.

Peri spoke during a media briefing on 8/26/22 hosted by Ethnic Media Services that sounded the alarm over how the lack of immi-

grants is hurting the economy. Meanwhile, public discussion focuses on an estimated 2 million border crossings for the fiscal year.

The halting of immigration coincides with more and more US citizens opting to work from home in online jobs, and people in their 50s and 60s opting for early retirement. When companies are struggling to hire people, wages go up and the rising cost of labor translates into inflation, Peri explained.

According to the Bureau of Labor Statistics in July 2022, there were 10 million unfilled jobs in the US. Before COVID, in a similar period, that figure was 6 million.



Experts agree that there should be a government effort to make the H1B visa program (sponsored by employers) stronger and more inclusive for all sectors, while addressing the monstrous backlog in green cards and asylum claims.

Backlogs and Delays in the Immigration Processes

"In the past six or seven years we have seen tremendous delays in the immigration processes across the country, both in the courts and also through the US Citizenship and Immigration Services (USCIS)," said Gregory Z. Chen, Senior Director of Government Relations at the American

Immigration Lawyers Association. Chen noted that when President Barack Obama left office, there were about 500,000 immigration cases in the backlog compared to 1.4 million cases during the Trump administration.

"As of today we have about 1.6 million cases that are waiting to be heard, (each one) typically takes four to six years now," Chen said. "Many businesses can't wait to be operational."

Meanwhile, the Automated Export System (AES), the agency in charge of processing work

permits, has increased its processing times from 180 days to up to seven months.

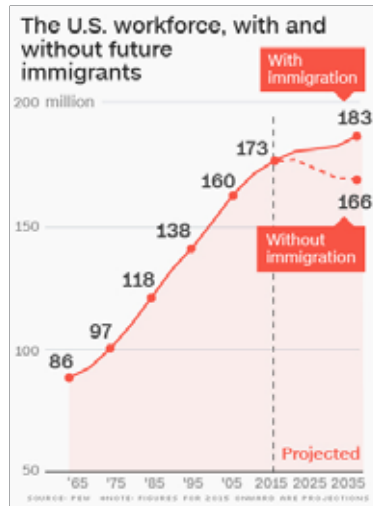
These backlogs can be fixed through a comprehensive immigration reform. Although almost 70% of Americans are in favor of it, there has been no appetite in a polarized Congress to ease restrictions for even legal immigrants.

Chen highlighted how President Biden's Inflation Reduction Act - recently signed into law - originally included provisions to legalize unauthorized immigrants, a provision that had to be abandoned to gain bipartisan support.

"The concern about the benefits immigration provides to the country and the economy has been subsumed by the idea that it's related to border national security issues," said Chen, who doesn't see a major immigration reform bill happening even in 2023.

Shortage of Nursing Professionals

For Julie Collins, perfusionist and Program Director Department of Cardiopulmonary Sci-



ences in the College of Health Sciences at Rush University, one field where the absence of immigrants is acutely felt is medical care.

Working on the COVID floor of her hospital for two years, Collins saw firsthand the impact of the critical shortage of nursing professionals.

"I was helping to cover shifts and I saw how burnt out nurses were becoming taking care of patients in COVID units," she said. "As COVID began slowing down, nurses sought early retirement, some of them changed professions, and some even died of

COVID. This left us with fewer nurses to fill the open positions in our units."

Although COVID floors have been essentially shut down, hospitals are short staffed and one-on-one patient care is over, she said. "Often-times nurses are caring for multiple patients, which is increasing their chances of creating errors and causing emotional distress."

There are close to 194,000 open positions for nurses, and not enough US nurses to fill them. Since the 80s, when hospitals were understaffed, nurses from other countries have filled these roles. But today, annually, H1B visas are limited to 140,000 and family-sponsored visas are limited to 226,000.

"I am seeing how tired and exhausted the nurses are and how frustrated they feel like their voices aren't being heard," Collins said. "If hospitals come up with a system so that they could keep bringing in (immigrant) nurses, they wouldn't have problems filling their open positions," she concluded.

哥倫布 Nordstrom Easton Town Center

N 誠聘裁縫、熟練工 N

我們正在為哥倫布 Nordstrom Easton Town Center 商店尋找有才華的裁縫、熟練工。如果您致力於讓您的客戶看起來和感覺都很棒,請加入我們的團隊。您將享受豐厚的福利和絕佳的員工折扣。

Beachwood place 26200 Cedar road Beachwood Oh 44122, Tel: 216-378-2121
上網申請 Apply at careers.nordstrom.com.

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



注冊會計師事務所

National Tax and Accounting Inc

公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235
中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

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

事務所提供以下服務:

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

一站式的服務, 省心又省錢

State Farm Jonathan Yu 辦公室



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

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

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

向更好邁進 現在就打電話給我!



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

孩子睡眠多,智力和學習能力更強

路易斯維爾大學醫學院的威爾遜博士,做了一項研究,專門評估數百對雙胞胎的睡眠情況,以及他們10年後的發育狀況。

他發現,在合理的睡眠範圍內,那些雙胞胎孩子中睡得多的一方,會比另一方智力和學習能力更強。

不僅如此,前者在閱讀和理解的測試中,得分也比後者高。

睡眠,對孩子的大腦,到底產生了什麼樣的影響呢?研究神經與睡眠的科學家馬修·沃克,在他的書中,詳細解答了很多關於睡眠的問題。

一,你是怎麼睡着的?

為啥一到晚上,我們就會犯困想睡?因為在黃昏過後,身體內有一個叫“褪黑素”的物質,開始上昇,並且釋放到血液中。這個物質,就像一位監督員,乘坐着血液的“快船”,拿着高音喇叭不斷開麥:“天黑啦,天黑啦,各就各位,準備睡覺啦。”

由於這位監督員催促的聲音越來越大,次數也越來越頻繁。大腦便向身體發出指令,各部位準備收工,着手安排睡眠事宜。

另外,還有一個叫“腺苷”的物質,不斷在大腦中累積。每積累一分,它就告訴大腦一聲——你該睡覺了。隨着它積累到一定的程度,再加上提醒員的高音大喇叭,大腦終於扛不

住了,於是你進入昏昏沉沉的狀態。

在上半夜,你是以深度睡眠為主,沒有多少夢,全身處於放鬆狀態。在後半夜,你是以夢境睡眠為主。你可能會做一些很奇怪的夢,並且伴隨夢話和肢體動作。

二,睡眠對孩子大腦的影響

睡眠分為深度和夢境兩部分。這兩種睡眠模式,會在我們的大腦中產生不同的影響。

記憶力

在睡眠測試實驗中,研究人員招募了一批志願者,讓他們學習同樣的資料。然後,一組睡一覺,另一組保持清醒。

接着,考驗他們對資料的學習情況。結果發現,那組睡覺的人,成績領先20-40%。

在前半夜的深度睡眠中,大腦會鞏固孩子白天的知識,加深印象。並且幫助孩子清理記憶倉庫,提高第二天醒來後的記憶能力。

這就是為啥,有些孩子睡前背知識,到第二天醒來,居然全記住了。這就是睡眠帶給孩子的好處——增強記憶,防止遺忘。

解決問題的能力

睡眠不僅會提高孩子的記憶力,還能提高孩子解決問題的能力。孩子能通過一整晚的睡眠,讓自己的邏輯思維得到整合。當他重新看

待問題的時候,他會一拍腦門:啊,原來是這樣啊。

我們回到文章開頭的那個雙胞胎實驗。在合理的睡眠時長內,兩個孩子,一個睡覺多一個睡得少,那在10年後,他們的大腦,確實會表現出明顯的差異。

三,如何擁有好睡眠?

合理的充足睡眠,再加上一個質量好的睡眠,對孩子來說,至關重要。尤其在學習上,會對他們產生很大的影響。父母應該如何幫助孩子擁有一個好睡眠?

1、晚睡的孩子,白天增加鍛煉

如果家里孩子有晚上睡不着的習慣,那可以增加他白天的鍛煉時間。不過要注意的是,睡前2-3小時內不要鍛煉,免得較高的體溫導致睡不着。

2、睡前2-3小時前不要接觸電子產品

我們前面說過,黃昏過後,“監督員”褪黑素會架起喇叭提醒天黑了。但當夜晚我們捧着電子產品時,發出的藍光,會欺騙監督員,讓它誤以為還在白天。這樣,褪黑素就會推遲出現,導致孩子在該睡的時候難以快速睡着。

3、不要吃太飽或太撐

吃太飽或太撐,會影響睡眠質量。深度睡

眠質量減少,而夢境睡眠又會被頻繁打斷。這樣的睡眠情況,都是不利于孩子大腦的發育和運轉的。

4、儘量不開小夜燈

我們只有在黑暗的情況下才能睡得更香,擁有高質量的睡眠。即便是微弱的燈光,也會擾亂激素的分泌,影響睡眠節奏。



拇外翻,俗稱大腳骨,是引起足部不適的常見疾病之一。18-65歲成年人中發病率約為23%,成年女性發病率高達30%。

為什麼穿高跟鞋會誘發拇外翻?拇外翻有什麼危害?

拇外翻:腳趾都被“穿歪了”
拇外翻除了不美觀,還會引起腳底長老繭、疼痛、走路不穩易扭傷、行動敏捷性降低易摔倒等問題。為什麼會發生拇外翻呢?

1、遺傳因素

拇外翻是一種具有遺傳傾向的疾病,有一半的拇外翻患者有家族史。女性足部韌帶較男性弱,在同等遺傳條件下,更容易發生拇外翻,男女患病比例約為1:3。

2、穿高跟鞋、尖頭鞋

除了遺傳,在外源性因素中“穿鞋不當”是最重要的原因,穿過窄、過小的尖頭高跟鞋最傷腳。

當女性穿上高跟鞋時,足趾在鞋內受到明顯擠壓。整個人重心向前傾,全部壓迫在大腳趾的兩塊軟骨組織上。大腳趾向上翻起,其他腳趾抓著地。長此以往造成大腳趾內側韌帶組織的鬆弛、關節半脫位。

3、其他原因

其他引起拇外翻的原因還有外傷、風濕類疾病、痛風、神經系統疾病,如中風、腦癱等。拇外翻的具體表現為:

大腳趾關節內側突起,表面紅腫,按壓有疼痛感,穿鞋擠壓後明顯;大腳趾外翻,不斷擠壓第二趾;前腳掌出現老繭(胼胝),行走疼痛。根據具體病情進展,拇外翻分為4個階段:

可逆階段

大腳趾外翻10度左右,僅影響美觀,不直接影響行走。患者平時沒有疼痛感,但由於腳掌有輕微腳繭,穿高跟鞋會引起疼痛。



彎縮階段

大腳趾外翻10-20度,第一、第二腳趾發生明顯擠壓,腳掌明顯變寬,長時間行走易引起大腳趾關節和腳掌疼痛。

嚴重階段

大腳趾外翻20-40度,腳趾重疊,雙腳受力難平衡,嚴重影響站立和行走。

畸形階段

大腳趾外翻40度以上,拇趾嚴重重疊,腳趾不受力,足弓塌陷,難以行走,腳掌直接承受腳趾部分壓力。引起患者膝關節炎、腰酸背疼等問題。

足踝外科醫生的防治建議
日常生活中如何緩解和治療拇外翻症狀?

對於處在拇外翻早期的成年患者,一般建議選擇保守治療,如穿前方足夠寬鬆的鞋子,佩戴拇外翻支具等。若是到了畸形階段,則需要手術。

1,正常人儘量避免穿高跟鞋、尖頭鞋,選擇穿寬鬆舒適的鞋子。

2,拇外翻患者可以通過更換寬鬆、舒適、支撐力好的鞋子,減少對骨突的摩擦,支撐足弓,並輔助以拇趾外展肌肉的力量練習。

鞋子的選擇上,大腳趾內側的骨突部位最好對應較軟質地的材料。

如果跖骨頭(腳的掌骨)下還有老繭並且疼痛,可以採用特殊的足弓墊將跖骨頭抬高,減少跖骨頭的負重,從而減輕症狀。

3,如果不是嚴重的拇外翻,可以在家利用毛巾來緩解或預防。坐在椅子上,在地板上鋪一條毛巾,光腳踩在上面,用腳趾向自己的方向往回勾抓。

4,如果已經到了畸形階段,無論如何嘗試更換鞋子,大腳趾的疼痛都無法很好解決,可以考慮手術治療,糾正前足的畸形。

腳趾歪了——拇外翻

蘋果中不僅含有多種維生素和礦物質,而且也含有果膠和多糖類以及有機酸等,能為身體提供所需營養,防治心腦血管疾病、哮喘以及感冒和糖尿病等。

吃蘋果能帶來哪些好處?

1、抗炎

蘋果中含有兒茶酚、花青素以及槲皮素等抗氧化物質,能起到抗炎效果,保護血管,降低跟炎症有關的疾病發生風險。

2、保護口腔

咀嚼蘋果時能刺激唾液分泌,幫助清潔牙齒和口腔,維持口腔菌群穩定,從而堅固和保護牙齒。

3、保護骨骼

一天吃一個蘋果能輔助降低尿酸度,減少鈣通過尿液流失,維持骨密度,預防骨質疏鬆。

4、保護呼吸道

適當的吃蘋果能改善支氣管功能,預防呼吸道疾病,比如慢阻肺、支氣管擴張或氣管炎等。

5、預防冠心病

研究表明,堅持吃蘋果能維持膽固醇水平穩定,減少冠心病發作幾率。

哪個時間段吃蘋果最好?

1、餐前半小時

研究表明,吃飯前半小時吃一個蘋果,能幫助穩定餐後血糖。

研究團隊曾經做過實驗,把志願者隨機分為兩組,A組是吃飯前30分鐘吃蘋果,B組是吃蘋果的時間安排在飯後,得出來的結果顯示,A組餐後血糖反應降低。

之所以餐前半小時吃蘋果能降低血糖,其原因分為2種,第一,蘋果升糖指數低,其中含有大量抗氧化物質和膳食纖維,對血糖的影

吃蘋果的最佳時間段

響忽略不計;第二,吃蘋果後產生飽腹感,減少主食攝入,因此能控制餐後血糖。

2、兩餐之間吃

兩餐之間吃蘋果,不僅能緩解飢餓感,而且避免正餐時暴飲暴食,避免肥胖,幫助穩定餐後血糖。

不同品種的蘋果有什麼特點?

綠蘋果中含有豐富的葉綠素,這是抗氧化劑,能清除自由基,對抗氧化,降低炎症因子,促使傷口癒合;

紅蘋果中含有花青素,能保護視力,減輕眼疲勞,同時也能延緩皺紋生成;

黃蘋果中含有類胡蘿蔔素,進入體內後能轉化成維生素A,保護上皮細胞黏膜完整性,預防夜盲症。

對於普通人來說,一天吃一個蘋果就行。咀嚼和消化吸收能力良好的人群,蘋果洗乾淨後帶著皮一起吃,能為身體提供膳食纖維;由於蘋果質地硬,吃的時候應細細咀嚼,不能吃得太快,以免增加胃腸道承受的負擔。

家醫君寄語

想控制體重者吃蘋果的時間可安排在飯前,能產生足夠的飽腹感,避免正餐時吃的太多;營養不良和身體瘦弱者,飯前不能吃蘋果,以免影響食慾,不妨安排在兩餐間或吃飯後1~2個小時。



一,腎臟過濾出來的“廢水”就是“小便”

腎臟是人體的“過濾器”,人體的血液每天要流經腎臟過濾,通過這個環節,將血液中的代謝廢物排出體外。正常情況下,腎小球每天大約要濾出180L的水,我們稱之為“原尿”,但這些原尿的99%又會被腎小管回吸收,剩餘的1%也就是大約1.8L才能排出體外,稱“終尿”,也就是我們的尿液,即“小便”。

尿液的主要成分是水,其次是人體的各種代謝廢物、藥物的代謝成分等。我們都知道,水嘛肯定是無色透明的,而尿液的顏色,主要

取決於其中各種代謝物質的含量。

二,小便的顏色和深淺就是身體健康的“晴雨表”
正常的新鮮尿液為透明、琥珀色的液體,隨尿量的多少,尿液顏色有深有淡,而深淺之間,

也與我們的身體健康狀態有着直接的聯繫,可以說“窺尿色而知全身”。

1、清澈如水

如果尿液顏色特別淺,甚至像自來水那樣清澈,說明飲水量比較大,尿液產生的多,尿中的成分被稀釋。一般來說,這是正常現象,而且腎內科醫生也希望大家多喝水、多排尿,一是能稀釋草酸鈣、尿酸的濃度,預防腎結石的生成;二是稀釋藥物代謝產物在腎臟的滯留時間,減少藥物對腎臟的傷害;而且,尿液的不斷冲刷還可以預防尿路感染。

2、透明淺黃

說明腎臟正常,身體健康,飲水量也適度。

3、尿液深黃

尿液的黃色,是因為尿液中含有極少量的膽紅素。某些肝、膽疾病比如急性慢性肝炎、膽結石、膽囊炎、胰腺癌壓迫膽管導致膽管梗阻的患者,血液中的膽紅素會明顯升高,排到到尿中就會引起尿液深黃。

4、尿液發紅

最常見的是情況就是血尿。腎臟疾病比如IgA腎病,腎小球濾過膜損傷,血液中的紅細

胞會漏到尿中,就會形成血尿。腎外疾病比如輸尿管結石,結石劃破輸尿管粘膜,或者嚴重的尿路感染粘膜炎出血,也會形成血尿。

輕度血尿尿液呈淡紅色,類似於洗肉水的顏色,嚴重的血尿尿液發紅,甚至還可以見到血凝塊。

此外,食用某些食物(如甜菜)或者服用某些藥物(如利福平、氨基比林等)後,尿液也變成紅色,但這不是血尿。大家要注意,遇到尿液發紅的情況,一定要到醫院做尿常規及尿沉渣顯微鏡檢查,切不可大意。

5、尿中泡沫增多

這說明尿液中含有大量的有機成分比如蛋白質、糖、膽紅素、炎性分泌物等,尿液的表

面張力增高,排尿時就會出現尿中泡沫,嚴重者還會類似於倒啤酒時酒花的程度。這種情況多是由於腎小球腎炎、糖尿病腎病等膽紅素升高,尿路感染等引起的。另外,個別情況下飲水少、尿液濃縮,也會出現泡沫尿。

雖然說上述疾病會出現泡沫尿,但並不是說出現泡沫尿身體就一定有問題,也需要到醫院做尿液檢查來進行鑒別。

6、茶色尿

有的人發現自己的尿液顏色有如濃茶,甚至是醬油色尿或者可樂色尿,這常見於過度健身、劇烈運動、肌肉擠壓傷等導致的肌溶解,肌纖維被破壞,肌紅蛋白漏到尿中就形成了這一系列的顏色。此外,大量溶血引起的血紅蛋白尿也是這個顏色。

三,小便顏色深淺?? 跟上火有關係嗎?

我們所說的“上火”只是一種民間說法,對於何為“上火”,現代醫學也很難做出精確解釋,我們暫且將其理解為發生了感染。炎症分解代謝增加,尿中代謝廢物含量增多,可能會出現尿液變深的情況。多喝水、多排尿,就可以緩解“上火”,使尿液顏色變淺。

至於尿液的酸鹼度,其實也有一個大概的範圍。一般來說,正常尿液屬於中性偏酸,pH5.5~7.0之間。尿液中的代謝廢物呈酸性,代謝廢物產生過多,或者喝水少了、尿液濃縮,尿中代謝廢物含量增高,尿液就更偏酸性一些。

1,因為一場大雨,我錯過了最美的泰山日出,淡淡的失意情懷中,忽然為自己有毅力登上山巔一覽衆山小而興奮;錯過了一場春日里的花事,但是還有冬日里的臘梅可期盼。人生難免有錯過,為了生命中不能錯過的事而選擇一些錯過,是不得已而為之。不要遺憾,不要傷感,錯過也是一種美啊。從小到大錯過的人與事太多瞭,如果每次都耿耿於懷,豈不就不用活了?也許當時會有些許的感傷與惆悵,但是當它們雲一般輕輕散去之後,錯過便如跳動的音符,成了點綴着生命的華彩樂章。

2,一場期盼已久的演唱會,本打算和老公一起重溫那些耳熟能詳的經典老歌,近距離感受偶像迷人的氣息。但一次偶然地錯過,再一次拉長了這份期待。人生有所期待,總是美好的。精心準備的一次朋友相見,被一個意外事件無情地擾亂,心里是無奈,是落寞。想起那句“相見不如懷念”時,忽就釋懷了。保有一份淡淡的想念,深深的惦記,隔着萬水千山,這份情懷永遠美麗新鮮。錯過,

錯過,是無巧不成書的美

是一種無奈,但是錯過又何嘗不是一種別樣的幸福?多年前那個寒冷的冬夜,大雪紛飛,與我兩小無猜的戀人,因為遠走他鄉,和我不得不分手,心里的痛,就像東北呼嘯的寒風,裹襲周身。情緒陷入低谷,本以為這場投入全部熱情和心思的錯過會成為我一世的落寞,卻不料這“一盞離愁”被另一個更愛我的人,用他深深的愛輕輕化解。所以身旁再有失戀的人痛苦萬分的時候,我總會勸慰他們:錯過的,都不是真正的緣分,那只是兩小無猜、青梅竹馬、耳鬢廝磨的感情,你必將會遇到屬於你的海誓山盟、相親相愛的終身依偎。

3,有人說人的一生是不斷選擇的過程,選擇這個,必將錯過那個。短暫的人生里,需要錯過的太多太多,太多的溫情,太多的激情,太多的幸福

和風景讓我們一一走過,製造着平淡歲月中的驚喜與失落。錯過,如同文學和戲曲中“無巧不成書”的橋段,是人生的核心,是線索,是紐帶,是娓娓道來。凝視錯過翩然遠去的背影,它讓我們感悟到人生難以完美,也正因為如此,生命才有了更多的驚喜和意外。這就是人生的精彩與迷人之處吧。

學會珍惜每一次相遇,珍惜每一次錯過後的擁有。“失之東隅,收之桑榆”是錯過的另一種美的詮釋!生命在延續,我們一定會遇到些什么來彌補錯過的缺憾,當我們回首往昔時,猛然醒悟,原來自己擁有那么多,所以從明天開始,生命中不再有“錯過”二字,而是珍惜和擁有。

作者:夏學軍



都到我家喝酒去吧!

謝。”一遍又一遍,像永恆的流程,像機器人的自動反應。他們過於哀傷,不會哭也不會說別的。

這時門鈴響了,老先生木着臉去開門,是一個不熟的鄰居。他已經準備好要說“謝謝”了,但對方擺了擺手,讓他什么都不需要說,又說:“我來幫你們擦皮鞋。”

巨大的悲傷壓垮了老夫妻,他們相依而坐,沒有心情和鄰居客氣。而鄰居就這樣,把他們出席葬禮要穿的皮鞋擦得銜亮,西裝熨得筆挺,還自作主張去衣櫃找出相配的領帶。又進了廚房,開始煎雞蛋,當香噴噴的雞蛋端到老太太面前,她盯着餐盤看了許久,像不認識這平凡的食物一般。當她顫抖地拿起食物,一張嘴,進出來的是號哭。

這是我小時候在雜誌上讀到的故事,記住它,大概只是因為它的別致—其他的故事往往最後要說上幾句,供我們摘抄,它沒有,里面的人物沒說什么值得一記的話,作者也沒有。等我真懂得這個故事,是我成為那個遭受痛苦的人之時。

有一年,我遭遇人生低谷,所有人說過的理性規劃、溫言軟語,我都記得,但我念念不忘的,是一位朋友給我的電話卡充了300塊錢。

另一年,我在公交車上控制不住地失聲痛哭,我一邊哭一邊感覺很難堪,有人碰碰我,遞給我一瓶水。他避開我的眼睛,說:“是沒開封的。”然後匆匆下車。

就是這樣的事讓我知道了,真正的安慰不在於語言而在於行動。你們的同學遇到了大難,你不知道說什么,那就什么也別說。他要去坐夜班火車,他身上有錢嗎?不夠就給他湊點兒。他帶了水和方便麵嗎?沒有就給他買點兒。不用問他愛吃什么,自作主張就是。他從球場上過來的,衣服夠嗎?火車上可能比較冷……

話筒那頭的少年豁然開朗:“我把我的外

套給他。”

很高興有機會講出那個故事。故事比華美的言辭有力量。而最有力量,是行動。

所以,當年輕女子問我如何安慰失戀的閨密,我的回答就是:帶她去稍微遠點兒的地方走走,請她喝一杯新出的奶茶。

當不知所措的中學生告訴我,鐵哥兒們中考失利,發誓一定要用高考成绩雪耻。他想安慰,想告訴對方這件事不妨礙兩人之間的友情,但對方在微信上不冷不熱。我的答案是:如果住得不遠,就去約他看電影吧;如果時間不夠,就把老師發的卷子定期傳給他,不藏私地,真心鼓勵他與自己上同一所大學。

朋友得了抑鬱症,該跟他說什么?是鼓勵他“要堅強”,還是像現在流行的模式,接受他“不夠堅強”?

這是我最近經常被問到的,我的答案是:廢話別那么多,朋友就是朋友。玩兒的時候叫上他,他不想玩兒的時候不勉強,下次繼續叫他,就夠了。

很多年前,中國有一位喜劇演員叫陳佩斯,他說了這樣一句台詞:“没什么可說的,走,都到我家喝酒去吧。”

作者:葉傾城

記得很清楚,第一次講這個故事的時候我還在電視台主持心理節目。深夜,接到了一個學生的電話。

一群男生正在籃球場上馳騁,突然輔導員氣喘吁吁地跑了過來,揪住其中一個:“快,你家里……你得立刻回去。”

都蒙了,那個學生和他身邊的每個同學都才八九歲,這是遠超他們年紀與心智的災難。學校派了車,把那位學生送到車站,輔導員幫他買了車票,然後,一群同學陪着他,等待深夜的過路車。火車站人山人海,全是陌生人,那個學生一直拼命打電話給爸爸媽媽,給每個長輩,反復地說:“怎麼會?不可能,不會的……”突然間,他蹲在地上痛哭起來,身後是空空蕩蕩的長椅,再後一排有人在響亮地喝方便麵湯,方便麵特有的香氣簡直辣鼻子。

同學們第一次知道,痛苦是有聲音、有形象、有味道,而且會逐漸擴大的。他們想幫助受苦的同學,有女生推推他,細聲細氣地說:“你別哭了。”也有女生自己已經掉下了眼淚。有男生想假裝不在乎,說:“說不定沒那么嚴重呢。”還乾笑兩聲,那笑聲太刺耳,把他自己都嚇住了。終於,有同學悄悄給我打電話:“該怎么給他以安慰?我們不知道說什么好。”

我便講了一個故事:很多年前,一對國外的老夫妻突然接到噩耗,遠在異國他鄉的兒子以身殉職了。該怎麼辦?一邊是欲哭無淚,另一邊是不斷地接到電話,街坊鄰里、市長……他們川流不息地對老兩口說:“節哀順變。”老兩口就得回應:“謝

九字箴言

我出生在中國山東省山區的一個小村里,從小就不愛說話,見了爺爺奶奶也不叫,嘴不甜。後來我糊里糊塗地到了外交部工作,又糊里糊塗地不知道為什麼,突然有一天,時任外交部新聞司司長,就是後來的國務院副總理、外交部長錢其琛通知我,讓我做外交部發言人。我很緊張,我覺得發言人不就是去說話、發言嗎?我說我不行,最好別讓我做。他說不行,你已經到外交部工作了,外交部的規定和紀律是一切服從組織安排。就這樣,我成了外交部發言人。

我突然想起我在北京大學讀書時,特別崇敬一位老師,他叫季羨林,山東臨清人。我崇敬他,因為他是世界上難得的大學問家,當過北京大學東方語言文學系主任、資深教授,他的德文好,英文也好。司長通知我當發言人,我很害怕,就趕快請教語言大師季先生。我打電話給他:

“請問季先生,當發言人說話要注意什么?”我的老師認為我的這個提法有一定的問題,他說:“筆墨啊,不要強調當發言人說話要注意什么,你就當一個一般人,當個普普通通的好人,說話要注意以下兩點,九個字就行了——不說假話,真話不全說。”從此以後,我再也不緊張了。

我們當發言人,一般會猜記者要問什么問題,然後大家集體討論,最後上報領導。猜不到的就只能現場發揮。往往是一半能猜到,一半猜不到。但我就按照季先生的要求,不着急也不害怕了。反正不說假話太容易了,真話不

全說也容易。真話全說也太囉唆。根據你的身份、授權,說你應該說的真話,就這麼簡單。

作者:李肇星



善良不需賭

已無分文。要讓一家人渡過難關,唯一的辦法是自己擔當起這份責任,而她也正是兩手空空。只能去借,而這麼一大筆錢,向誰借?她想,自己不能成為朋友的麻煩。

經過反復思考後,她想:賭一把吧!原來,她是要通過網絡向陌生人借錢。6月14日晚,她花了15分鐘,寫下一篇文章:

“我需要30萬元,想尋找300位朋友,每個人借我1000元,多了拒收,少了也拒收。只接受微信轉賬,我會清楚地備注……請信任我這個27歲姑娘人品和性格的人,給我一份幫助。此後數月經年,我做一個感恩的人。”文中她還說,按目前的收入水平,5年可以還清。從下月起,每月還款5000元。最後,她留下了自己的手機號和微信號,並承諾“永不換號”!

將這篇文章發在了自己的公眾號上後,她又流着淚在紙上寫道:“有多少人會賭上5年相信我?……朋友圈里每天都在發生各種悲哀的求助,

那么多的絕望,誰會在意我遇到了什么!”她對發出的求助文字並不敢抱多大希望。想到家人的處境,她的眼淚如斷了線的珠子,滾滾而下……

善良的人不讓她悲傷下去。“我是一個今年即將畢業的孩子,月底兼職會發工資,你不用擔心我,你把所有人都還了再還我吧。”

“我雖然不認識你,但我會希望大家都信任你。”人們重複最多的一句是:“一切都會好起來的!”

令張海林沒有想到的是,文章發出後很短的時間內,滾滾而來的詢問和溫暖的問候,阻斷了她滾滾的淚水,將她心中的冰洋慢慢消融。

14日晚上和15日上午,微信上不停地有人加她為好友,給她問候,打給她錢。15日上午11點,300朵信任與熱情的花,爛漫成一片花海;300株善良與愛的樹,蒼翠成一片森林。

2015年7月7日,依據收到款項的順序,她開始給5個人還錢。每個人在收到她所還的1000元時,也領受了一份守信與真誠。有的人給錢時只把它當作一次捐助,“捐出去的錢還能回來!”他們也得到了一

份意外的感動。有的人並不需要還款,已將她從好友名單中刪除,她又加了回來,加回了一份絕不失信的純真與執著。

張海林還有一份細密的心思:這次借款是沒有利息的,不能讓好心人受到更多的損失;她還擔心有人因故急需用錢,又不願向她討要,不能讓善良的人為難。她要儘快償還全部借款,為此,為增加工資收入,她在3年內換了6次工作,儘管每一分新工作都會更累。

就這樣,到2018年7月20日,除了只有一個已故的無法償還,22人無論如何都不願加回為好友、執意不要還錢外,其他的借款全部還清,比計劃提早了兩年。這還不出的兩萬多元,她已將其捐給涼山、西藏等地貧困者。

“你的信守諾言讓你贏了,贏了超乎你想象的人生!”有人給她這樣留言。是的,這300人中,已有許多成了與她肝膽相照的摯友。張海林說:“這幾年工作雖然挺辛苦,但能力一直在提陞。目前我有能力選擇多種工作,這種‘掌控感’很難得。如今的我,有柔韌、耐力和永久純善的心,這讓我挺開心的。”正如人們所說,越努力越幸運。

一位曾經幫助過她的人說,自己當初只是在網上看到了這樣一個求助信息,抱著賭一把的心態發去了1000元,後來漸漸就將這件事淡忘了。姑娘,你讓我贏了,贏了這份已經忘記的信任,贏了這份厚重持久的感動。

其實,善良不需賭。能自覺地承擔起一份責任,不讓受傷的人再傷心,這本身就是一種善良。人們對善回應以善,而這種從善如流,終會匯成愛的海洋……

2015年6月14日晚,張海林在自己的公眾號上發了一篇文章後,又流着淚、惶惶不安地用筆在紙上寫道:“有多少人會賭上5年相信我,誰又能相信我真的能還得上?”

這事得從2015年6月11日說起。這天,在本地工作的張海林接到河南新鄉老家打來的電話,父親在電話中慌亂地說,他開車撞傷了人,傷者治療需30萬元。她的心頓時陷落了,冰窟窿里。稍稍鎮定後,她堅定地說:一定要給對方錢。

但她知道,母親因腦出血,剛住過院,家中

對地鐵有完善法律的國家

趁出版社放幾天假的機會，我帶著妻子和小孩前往新加坡旅遊，希望在環境優美的地方愉快地度過假期。抵達新加坡的第二天清晨，我們在賓館吃過早點後，坐著地鐵準備出去遊玩。上車後，我感到有些口渴，就從包包里取出礦泉水喝。

列車風馳電掣地行駛著，不知道什麼原因，列車突然發生劇烈搖晃，導致從我的瓶子里濺出幾滴水，灑到旁邊的乘客約翰身上，我趕緊向他道歉：“實在對不起，列車突然晃動起來，水滴落到你的衣服上，我不是故意的，希望你原諒我。”

讓我出乎意料的是，無論我怎么耐心解釋，約翰都不同意原諒我，居然陰沉著臉威脅我，要求我賠償他 500 新元。500 新元相當於人民幣 2500 元，約翰的衣服是舊的，他穿的那種衣服，即使是新的也不需要 2500 元，我覺得他在故意刁難我，所以我堅決不同意賠償。

於是，約翰叫來了警察。警察認真聽完他的簡單講述後，問道：“他向你道歉沒有？”約翰實事求是地回答：“他已經向我道歉。”

警察開始對約翰進行勸說：“他的水濺到你的衣服上，屬於微不足道的問題，既然他已經向你道歉，就請你原諒他。”

經過警察的勸說，約翰在生氣中表示默認，不再追究我的責任。接著，警察對我說：“你在列車上喝水，必須繳納 500 新元的罰款。”

我頓時覺得萬分意外，提出自己的疑問：“難道在新加坡的列車上喝水是違法的？為什麼要繳納这么多的罰款？”



見我如此驚訝，警察馬上解釋：“我是根據新加坡的法規辦事，並非故意敲詐勒索你。為了確保公共交通乾淨、整潔、有序，新加坡從地鐵線開始運營起，國會就已經制定了《快速交通系統規章》，嚴禁在公共交通站點內以及交通工具上吃東西，否則會被罰款 500 新元。”

警察站在我的身邊，繼續對我說，新加坡地鐵的法律規定，禁止乘客將食品帶入地鐵站和列車上，即使飲用沒有任何味道的水，也屬於違法行為。看到我的妻子抱著小孩，警察還特意提醒我們，在列車上更不允許哺乳，如果哪個婦女需要喂孩子，就必須和列車員取得聯繫，由站點做出特殊安排。

聽完警察的解釋，我終於明白自己在列車上喝水，已經違反新加坡的法律規定，我應該自覺自願地配合警察工作。清楚自己的不當之處，我只能繳納了罰款，同時感嘆新加坡政府高度重視環境衛生，用法律約束乘客在地鐵中的行為。

最後，警察還對我說：“我知道你是來新加坡旅遊的客人，希望你不要因為遭到罰款而煩惱。新加坡的做法是為了多數乘客的舒適和安全，如果允許乘客在高速行駛的地鐵內喝水或者喝飲料，那么濺出的液體，不僅會弄髒其他乘客的衣物，還會令通道潮濕光滑，給大家帶來危險。”

在給我開收據的時候，警察還嚴肅認真地向我補充：“新加坡地下交通特別發達，很多人出行時喜歡選擇乘坐地鐵。與地面交通相比，地鐵內人流集中，空氣流通性很差，因此新加坡政府對地鐵環境和安全考慮得更加細緻，我們堅決執行嚴厲的法規，最終為乘客創造了整潔的公共環境。”



「不合理規定」的背後

凱莉經常出差，有一次，她將必需品放在一個手提包里，拎着上了飛機。因為在飛行途中需要用到包里的東西，凱莉就將手提包放在了雙腿上。空乘提醒凱莉：“您好，我可以幫您把手提包放在頭頂的行李架上，這樣您會舒適點。”凱莉擺擺手，說不需要。

空乘仍然堅持要幫凱莉把手提包放到規定的位置上。凱莉覺得，手提包放在她腿上，沒對任何人造成影響，為什麼不可以呢？難道僅僅是因為航空公司死板的規定嗎？

事後，凱莉向航空公司投訴，表示這樣的規定太不合理了。工作人員向凱莉道了歉，待凱莉的情緒穩定後，又給她看了一則視頻。視頻中，一架正在空中飛行的飛機突然遭到氣流衝擊，客艙中沒有放在固定位置上的行李飛了出去，砸在一名乘客的頭上。飛機緊急迫降後，飛機上的工作人員組織乘客逃生，此時放在乘客腿上的手提包又惹了麻煩——手提包看着不起眼，但在慌亂之中，卻成了最大的阻礙，有乘客被絆倒，堵住了後面乘客逃生的道路……工作人員最後說：“一個手提包，最終導致數名乘客受傷，還有一名乘客為此付出了生命的代價。”

凱莉聽了，羞愧不已。有時候，你以為的不合理，只是自己經驗不足的臆斷。每一條看似“不合理”的規定，很可能都是用慘痛的教訓換來的。

記憶細胞的可獲取性，導致病理性記憶喪失。文章選自大眾科學

關於“遺忘”，科學家有最新的發現

我們處于一個不斷變化的世界，忘記一些記憶是有益的，因為這可能做出更靈活行為和更好的決策。如果記憶是在與當前不完全相關的環境中獲得的，遺忘可以是一個積極改變，並提高我們的幸福指數。

在人們的日常生活中，我們會創造無數記憶，但其中許多記憶會被忘記，這是為什麼呢？人們普遍認為，記憶會隨著時間的推移而衰減，但事實並非如此，“記憶遺忘”可能並不是一件壞事，科學家們認為，遺忘可能代表著一種學習形式。

經過研究，結果表明，我們獲取特定記憶能力的變化是基於環境反饋和可預測性的。遺忘並不是一種錯誤，而是大腦的一種功能性特徵，它能夠與環境動態互動。

最新理論指出，遺忘是由於大腦電路重構，將記憶細胞從可訪問狀態切換至不可訪問的狀態。

我們處于一個不斷變化的世界，忘記一些記憶是有益的，因為這可能做出更靈活行為和更好的決策。如果記憶是在與當前不完全相關的環境中獲得的，遺忘可以是一個積極改變，

並提高我們的幸福指數。

因此，科學家們認為，我們在學會忘記一些記憶的同時，保留了其他重要的記憶。遺忘是以信息丟失作為代價的，但越來越多的研究表明，至少在某些情況下，遺忘是由於記憶訪問的改變而導致的，而不是記憶消失。

人類大腦有許多種遺忘的方式，但所有這些方式都會產生記憶印記——記憶的物理體現，它們更難獲取。人類大腦有許多種遺忘的方式，但所有這些方式都會產生記憶印記——記憶的物理體現，它們更難獲取。

這一最新理論是由愛爾蘭都柏林三一學院神經科學研究所托馬斯·瑞安博士提出的，瑞安是加拿大國際研究組織 CIFAR 的成員之一，該組織通過兒童與大腦開發項目進一步促成研究合作，並致力於跨學科發展。

瑞安博士說：“人類記憶存儲在稱為‘記憶印記細胞’的神經元群中，成功回憶這些記憶內容涉及到這些神經元群的重新激活，從邏輯上講，遺忘發生在記憶細胞不能被重新激活的時候，記憶本身仍然存在，但如果特定的細胞集合不能被激活，就不能產生相關的回憶內容，這

就好像記憶被儲存在一個保險箱里，但你不記得打開它的密碼。”

他還指出，我們提出的最新理論表明，遺忘是由於大腦電路重構，將記憶細胞從可接近的狀態切換至不可接近的狀態，由於遺忘的速度受到環境條件的影響，因此我們認為遺忘實際上是一種學習形式，它依據環境和環境可預測性來改變記憶的可獲取性。

人類大腦有許多種記憶遺忘方式，但所有這些方式都會產生記憶印記——記憶的物理體現，它們更難獲取。

在談及疾病中的病理遺忘時，瑞安博士指出，重要的是，我們相信這種“自然遺忘”在某些情況下是可逆的，而在疾病狀態下，例如：阿爾茨海默症患者，他們的自然遺忘機制被“劫持”，從而大幅降低了



1 關於原生家庭，近些年媒體和大眾討論特別多，特別是原生家庭之錯、原生家庭的創傷和父母之錯……

甚至有人斷言：世界上，任何一個人都擺脫不了自己的原生家庭，你是什麼樣的人，你會愛上什麼樣的人，你會如何生活，追根溯源都是原生家庭造成的……

誠然，原生家庭確實特別重要，但是討論著，討論著，畫風好像變了，原生家庭成了一個萬能的背鍋俠，好像人生所有的不幸，都可以歸

壓力以外，同時也塑造了這個孩子，幫助他在社會生活中能夠非常成功，擁有非常好的個人素質和能力。

曾經傷害你的，終究也使你變得更強大，這句話同樣適用於原生家庭。

3 孩子有委屈，父母心里的委屈也不少，自己付出了那么多，怎麼就傷害了孩子？很多父母會說：“明明只是一點點小事，至於記這麼久嗎？”

真的至於！過去的事情能傷害到當時的我

情緒的感受都會在身體層面和情緒層面儲存下來，最終會形成我們對社會和人的一個認知。

例如，如果說一個女孩被性騷擾過，她就會形成：世界是不安全的，男人是非常不好的。如果一個孩子在父親嚴厲的管教或者打罵中長大，長大以後，他可能會非常害怕權威，非常害怕男性的權威。

剛纔，我們說，讓孩子理解父母。現在，我們想請父母把孩子當成一個孩子，一個需要被呵護的生命。

4 討論原生家庭，不是為了甩鍋，不是為了抱怨，而是為了

那麼，該如何改變呢？首先，回到感恩。父母把我們帶到這個世界上，給了我們生命的本身就值得感恩！基本上，所有的父母都會愛孩子。

光說原生家庭之罪是解決不了問題的，我們去指責和謾罵黑暗，解決不了黑暗的問題，只有點起蠟燭帶入光明，才能夠解決黑暗的問題。

其次，化解過去的創傷。《部分心理學》研究發現：創傷會形成內在保護的部分，它承載了曾經受傷的記憶，是我們逃避或對抗的部分，例如：恐懼、被否定、孤單、羞愧……

為了不讓我們重新回到過去痛苦的場景，

一個家庭最悲哀的狀態是：孩子在等父母的道歉，父母在等孩子的感謝

因為原生家庭。當討論變成抱怨的時候，就對人生幸福沒有什麼幫助了。

2 關於原生家庭，我們經常忽略了一個最基本的真相：沒有完美的父母，沒有完美的原生家庭。基本上，所有的原生家庭都會給孩子帶來某種程度的傷害或傷痛。

父母也是人，他們承擔養育孩子和家庭生活的壓力，有很多孩子不知道的艱難，再加上他們有的可能沒有學習過如何情緒管理，他們自己內在也有未被化解的創傷，種種因素疊加下來，很容易成爲一個行走的炸藥包，而弱小的孩子就成了最大的受害者。

這麼說，並不是爲父母辯駁，而是請大家看到：父母有自己的局限，父母已經竭盡所能，父母也是有傷在心。

而且，任何一個事情都有兩面性：就拿孩子的成長來說，爸媽要求非常高，要求他各門功課考第一，在學校考第一，上好小學，好中學，好大學，找好工作……回憶往昔，孩子心里有很多委屈，很多辛酸和不容易，但是我們也要看到：在父母的要求下，孩子確實成爲了一個能力很強的人。

童年辛酸和不容易的經歷，除了傷害和

們，並不是因爲那件事情有多嚴重，而是因爲發生的那一刻，我們無能爲力，任憑別人傷害我們。

所以，很多父母聽到孩子的訴說會很驚訝：只是那麼一件小事，你怎麼就放不下了？因爲作爲一個孩子，他的能力非常有限，身體力量很弱小，也沒有什麼應對經驗，還非常依賴父母。當他看着爸媽打架，摔東西、沖他發脾氣，是沒有那麼大的能量來消化這件事，他是無能爲力的。

從人的大腦結構來看：當我們處在一個非常無能無力的狀態下，就會感到被傷害。「無能爲力」是創傷發生的一個重要原因。面對這種無能爲力時，我們身體的感受、

改變，爲了幸福，甚至是爲了幾代人的幸福。

因爲，受過傷的人會傷人。創傷從這一代傳遞到下一代，然後再傳給下一代，如此循環重複。家族創傷甚至會深入到這個家族的DNA中，影響世世代代的生活。我們的情緒模式、行爲模式、人生理念很多都來自家族傳承，有時是父母，甚至往上好幾代，最終導致的人生軌迹也會驚人地相似。

我們明明不喜歡父母的行爲和理念，卻不知不覺就繼承了他們的行爲和理念。就是所謂的：我們都想活出“自己的樣子”，卻一不小心活成了父母的樣子。

7 這個保護着會有種種辦法和行爲，如：悲觀、斤斤計較、不停付出、暴飲暴食、瘋狂工作、酗酒……等等，當我們沒有化解創傷，內在就會被這個“保護者”主導，總是感受不到幸福，總是失控……

所幸，在我們的內在，還有一個“真正的自己”。化解創傷，就是讓“真正的自己”掌舵命運之舟。

5 什麼是真正的自己？真正的自己，也就是“真我”，是充滿了智慧、力量和愛，具備 8C 品質的自己。

「8C」是指我們每個人與生俱來的 8 個品質，其英文單詞都是以 C 開頭，故稱爲 8C。部分心理學認爲：每個人內在都有足夠的智慧、力量和愛，“真我”一直都在，只不過生活的經歷，讓“真我”蒙塵，被深深埋藏。而我們需要拂去灰塵，讓“真我”灼灼發亮，成爲我們內心的主宰。走出原生家庭的負擔，需要我們勇敢地面對，學習方法療愈。當我們開始學着去療愈，受益的不僅是自己，更是我們的孩子，乃至孩子的下一代。任何人都不会有完美的原生家庭，但是我們可以有更好的自己。

文章來源：海藍博士



請投票支持亞裔組織獲取 10 萬美元資助

還記得去年這個時候全美亞裔為吳弭助選的激情歲月嗎? 下面這篇是當時由美國華人微信圈里的大咖圖姐根據 Yappie 一篇英文文章翻譯的, 影響頗深。

不再是“太年輕太安靜的亞裔女生”, 吳弭蕩漾常規 | 獨家專訪

TheYappie.com 是由一群年輕的亞裔志願者創辦的新聞編輯室, 專注報導亞裔的民權、政治參與和影響力, 不分黨派, 很接地氣。

近日, Yappie 和我的一個在亞裔參政議政方面工作了多年的朋友創辦的 Asian Texans for Justice 入圍 2022 Gold Futures Challenge 決賽名



The Yappie
National, focus on media & journalism, youth-led, serving the Pan-AAPI community

單, 在 8 月 23 日至 9 月 27 日之間在網上投票支持決定誰可以贏得 10 萬美元的資助。

請鼓勵周圍的朋友投票支持 Yappie 和 Asian Texans for Justice 及其它您感興

趣的組織, 讓亞裔的聲音更加響亮(拷貝下面的鏈接或掃二維碼): goldfutureschallenge.org/vote

再次呼籲: 請支持華裔二代, 在 2022 Gold Futures Challenge 中為 The Yappie 投票, 助他們贏得高達 10 萬美元的獎金!

The Yappie 是唯一致力於報導亞裔政治新聞的非營利性出版物, 由年輕亞裔志願者發起, 報道的主题包括亞裔政治參與、醫療保健、移民、教育等方面。

按要要求同時選擇三個入選組織, 您的投票才有效, 請選擇 The Yappie 和其他兩個您有興趣的組織, 如 Asian Texans for Justice。除了投票, The Yappie 希望同在美華人建立更



廣泛的聯繫, 歡迎訪問: theyappie.com
王文奎 俄州亞太聯盟



Asian Texans for Justice
Texas, focus on civic engagement, serving pan Asian Americans

AACYF 2022 年度終身成就獎頒獎典禮 本周四在蒙市圖書館舉行

蒙特利公園市訊 - 2022 年 9 月 1 日(星期四)下午 2 點到 4 點 AACYF 將在蒙特利公園市舉辦 2022 年度終身成就獎頒獎典禮。誠邀您的出席。

“2022 年度公共事務及華人社區服務終身成就獎”獲獎者為黃趙企晨博士, “2022 年度中華文化海外傳承終身成就獎”為劉冰先生, “2022 年度中國文化藝術杰出成就獎”獲得者為中國當代書法家元漢友。

本年度獲獎者黃趙企晨博士、劉冰先生, 以及 2020 年度獲獎者陳李琬若(蒙市前市長)、

2021 年度獲獎者趙譚美生(蒙市前市長)將出席本次的頒獎典禮。

全美中華青年聯合會從十五年前開始設立“全美十大華人杰出青年”, 以及“全美 30 歲以下華人青年精英”等全美範圍內的年度評選。同時評選出年度“終身成就獎”和“杰出藝術成就獎”等獎項得主, 這些年度獎項各有其嚴格的評選標準以及每年總數僅三到五位獲獎者的名額限制, 每個獎項只有一名獲獎者。每年三月開始由社會各界知名人士提出推薦人選, 提名以及評選過程中不與候選人接觸。經過十五年時間

的積累, 這些獎項已成為每年“亞裔傳統月”期間在美國主流社會中最具影響力和專業水準的華人權威獎項。

歷年的獲獎者包括余江月桂、陳香梅、方李邦琴、陳李婉若、趙譚美生等華裔知名社會活動家, 以及翁萬戈、吳歡、邱光平等具有國際知名度的收藏家和當代藝術家。2011 年本會專程到首都華盛頓將獎項頒贈給陳香梅女士。2012 年時任中國國務院僑務辦公室主任李海峰在率團訪問舊金山時曾當場見證了全美中華青年聯合會向方李邦琴頒發終身成就獎, 並合影留念。

時間: 2pm- 4pm September 1st, 2022
地址: MONTEREY PARK BRUGGEMEYER LIBRARY

318 S Ramona Ave, Monterey Park, CA 91754

聯繫電話: 310-491 4376 Richard, 626-320-2201 Bernie

黃趙企晨 <https://www.aacyf.org/p=17466>
劉冰 <https://www.aacyf.org/?p=17432>
元漢友 <https://www.aacyf.org/p=17474>

by Richard Ren

在即將到來的 2022 年大選中, 亞裔美國人和太平洋島民在佐治亞州政治中創造歷史



約翰溪——2022 年 8 月 25 日, 十多名亞裔美國人及太平洋島民聚集在一帆烹飪學校。嘉賓包括佐治亞州立法機構的當前亞裔共和黨提名候選人和前候選人。這是佐治亞州 246 年歷史上規模最大的一次這樣的聚會。早在 2004 年, 第二代華裔美國人夏莉絲·伯德(Charlice Byrd) 是第一位競選喬治亞州眾議院第 20 區的亞裔美國人, 並勝選贏得了席位。儘管過去幾十年來, 佐治亞州的亞裔群體的人口迅速增長, 但始終缺少在主流社會, 特別是政治事務中的積極參與。根據 2020 年人口普查, 喬治亞州 4.6% 的居民是亞裔美國人。然而, 亞裔社區在選民登記和積極投票中的參與度低一直是這些社區面臨的主要挑戰。在兩個主要政黨中競選公職的亞裔美國人更是鳳毛麟角。與非洲裔美國人、西班牙裔或拉丁美洲裔美國人等其他主要少數群體相比, 亞裔社區之構成的獨特性質是, 由於不同的語言、宗教和文化影響, 這些社區之間缺乏內部天然紐帶與協作。這完全不同于非裔美國人有相同膚色、社會鬥爭

和遺產歷史將其團結在一起, 也不同于西班牙裔美國人有共同語言這一紐帶。

喬治亞州亞裔共和黨候選人于 2022 年 8 月 25 日在約翰溪一帆烹飪學校聚會。照片由 Garry Guan 拍攝

在 2022 年的選舉中, 佐治亞州共和黨獲得了來自佐治亞州增長最快的少數族裔社區之一, 亞裔美國人的空前參與。在今年 11 月 8 日的期中選舉中, 目前共有十一 (11) 名亞裔共和黨提名候選人, 其中包括切羅基司法巡迴法院地區檢察官的共和黨提名人、印度裔美國人薩米爾·帕特爾(Samir J. Patel)和來自孟加拉裔、華裔、菲律賓裔、印度裔、伊朗裔、韓裔以及越裔美國人社區的十位共和黨提名候選人角逐亞特蘭大都會區區內的十個不同選區的州眾議院席位。

1, 薩米爾·帕特爾 (Samir J. Patel), 印度裔美國人, 切羅基司法巡迴法院地區檢察官共和黨提名候選人。他于 2021 年 4 月 7 日由州長布賴恩坎普任命, 以填補切羅基巡迴法院的空缺, 該法院包括巴托縣和戈登縣。他在 11 月 8 日的選舉中無人挑戰。

在喬治亞州眾議院這十名亞裔共和黨提名候選人中, 領先的是現任州眾議員, 華裔美國人夏莉絲·伯德(Charlice Byrd), 她在 5 月 24 日的共和黨初選中擊敗了兩名挑戰者, 並在無人挑戰的情況下進入 11 月的期中選舉。2004 年, 夏莉絲·伯德是第一位參與競選並贏得喬治亞州議

席位的華裔暨亞裔美國人。

2, Charlice Byrd(夏莉絲·伯德), 華裔美國人, 喬治亞州眾議院第 20 區共和黨候選人。她在 11 月 8 日的大選中無人挑戰。

3, Marites “Tess” Redding, 菲律賓裔美國人, 喬治亞州眾議院第 37 區共和黨提名候選人

4, Olivia Angel, 菲律賓裔美國人, 喬治亞州眾議院第 39 區共和黨提名候選人

5, Fun Fang, 華裔美國人, 喬治亞州眾議院第 40 區共和黨提名候選人

6, Narender Reddy, 印度裔美國人, 佐治亞州眾議院第 50 區共和黨提名候選人

7, Marziyeh “Marzi” Amirizadeh, 伊朗裔美國人, 喬治亞州眾議院第 67 區共和黨提名候選人

8, John Chan, 華裔美國人, 喬治亞州眾議院第 97 區共和黨提名候選人

9, Soo J. Hong, 韓裔美國人, 佐治亞州眾議院第 103 區共和黨提名候選人

10, Arefeen Chowdhury, 孟加拉裔美國

人, 喬治亞州眾議院第 105 區共和黨提名候選人

11, Hai Cao, 越南裔美國人, 喬治亞州眾議院第 107 區共和黨提名候選人

在這些亞裔共和黨候選人中, 他們大多是第一次競選公職, 大部分是第一代美國人。他們都有一個共同點: 他們熱愛這個國家, 熱愛為民衆服務!

Marziyeh “Marzi” Amirizadeh 是第一位競選喬治亞州議會議員的伊朗裔美國人。她曾因宣傳基督教而在德黑蘭被捕, 並被投入臭名昭著的 Evin 監獄——這世界上最殘酷的監獄之一。最後, 迫於人權和基督教組織的壓力, 伊朗政府釋放了使她得以移居美國, 成為美國公民。Marzi 搬來亞特蘭大並就讀于佐治亞理工大學。其後她獲得了國際事務學士和碩士學位。Marzi 是一位出版作家、公衆演說家、宗教自由活動家。

亞裔美國人社區在佐治亞州不斷壯大, 他們對佐治亞州政治的參與也在增長。在不斷變化的佐治亞州政治格局中, 他們是一股不可忽視的力量。亞裔美國人依靠他人代表自己的時代已經過去, 他們準備好掌握自己的命運。作為這個偉大國家的一部分, 以及他們已將其作為家園的佐治亞州, 他們準備為保護美國夢和對他們的自由承諾而戰, 並以特有的東方智慧與謙遜為美國以及我們佐治亞州做出貢獻!

供稿: 關學君(Garry Guan), 前佐治亞州參議院第 5 選區(2010 年)及第 40 選區(2020 年)共和黨提名候選人。



Today, the U.S. Department of Education (Department) announced that it has approved more than \$10 billion in debt relief for over 175,000 borrowers in 10 months through the Public Service Loan Forgiveness (PSLF) program. This follows changes the Department announced in October 2021 that transformed the program by changing certain rules to make it easier for public servants with federal student loans to have their debts cancelled.

“For far too long, teachers, nurses, veterans, government employees, and countless others dedicated to serving our country found Public Service Loan Forgiveness to be nothing more than an empty promise, and before President Biden took office, only 7,000 borrowers ever managed to qualify,” said U.S. Secretary of Education Miguel Cardona. “Today’s announcement that we’ve surpassed \$10 billion in forgiveness for more than 175,000 public servants shows that the Biden-Harris administration’s efforts to cut red tape are turning the Public Service Loan Forgiveness program from a promise broken into a promise kept. We’re committed to helping borrowers who choose to pursue careers in education, public health, social work, law enforcement, and other critical fields receive the benefits to which they’re entitled for leading lives of service.”

Borrowers in states across the country continue to benefit from the temporary changes to the

Thanks to Temporary Changes, U.S. Department of Education Announces Public Service Loan Forgiveness Surpasses \$10 Billion in Debt Relief Department continues to encourage borrowers to apply for the Public Service Loan Forgiveness (PSLF) before October 31 waiver deadline

PSLF program and more than 1 million borrowers have also received additional credit toward forgiveness, with the typical borrower receiving more than a year’s worth of progress. The Department is encouraging individuals to take action before the October 31 deadline. Federal student loan borrowers who are eligible can receive credit for payments that would otherwise not qualify for the program.

Temporary Changes to PSLF

The temporary changes allow student borrowers to get credit for payments made on loans from Federal Family Education Loan (FFEL) Program, Perkins Loan Program, and other federal student loans. These borrowers must apply to consolidate their loans into a Direct Consolidation Loan before the deadline of October 31 to qualify for the program under the temporary changes.

Additionally, under the temporary changes, past periods of repayment count whether or not borrowers were on a qualifying repayment plan or whether or not borrowers made payments.

Most borrowers who work or worked for a non-profit, or federal, state, Tribal or local government since 2007 and who were repaying their loans are eligible. Borrowers can also combine

multiple sources of part-time employment to qualify and months in service do not have to be consecutive.

“The Department recognizes this relief has made a meaningful difference in the lives of public service workers and non-profit employees and encourages borrowers to visit StudentAid.gov/pslfa waiver to learn more about the program before the October 31 deadline,” said Under Secretary of Education James Kvaal.

The Biden-Harris Administration is leading four PSLF Days of Action, each focused on a different public sector, to encourage public servants across the nation to take advantage of temporary changes to the PSLF program. A PSLF toolkit for employers can be found here and stakeholders can use the toolkit found here.

Today’s announcement is part of the Biden-Harris Administration’s broader efforts to get students and borrowers the benefits to which they are entitled. These efforts include enacting lasting policies to make college more affordable and preventing a future debt crisis by holding

schools accountable for leaving students with mountains of debt and without the skills and preparation to find good jobs.

To date, \$32 billion in student loan relief has been approved for over 1.6 million borrowers. This includes:

\$13 billion for 1 million borrowers whose institutions took advantage of them through discharges related to borrower defense and school closures;

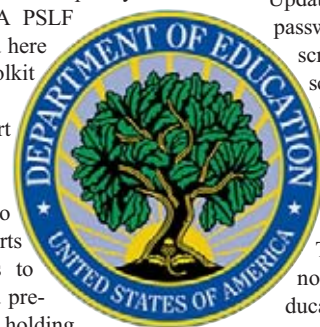
More than \$10 billion for over 175,000 borrowers through the Public Service Loan Forgiveness Program; and

\$9 billion in total and permanent disability discharges for more than 425,000 borrowers. The Department is also working on new regulations that will permanently improve a variety of the existing student loan forgiveness program by significantly reducing monthly payments and providing greater protections for borrowers.

Update your subscriptions, modify your password or email address, or stop subscriptions at any time on your Subscriber Preferences Page. You will need to use your email address to log in. If you have questions or

problems with the subscription service, please contact subscriberhelp.govdelivery.com.

This service is provided to you at no charge by U.S. Department of Education.



稻盛和夫：我人生巨大的財富，就一句話

Original 稻盛和夫正和島 2022-08-30



8月30日，驚聞稻盛和夫先生仙逝，悲慟不已。

稻盛先生被譽為日本“經營之聖”，他一生創辦了兩家企業，京瓷和日本第二電訊電話公司，都在其帶領下進入了世界500強。

78歲時，稻盛和夫受首相鳩山由紀夫邀請，出山拯救日航，這個老人這一次只用了424天，就將日航扭虧為盈，創造了日航歷史上1884億日元的利潤。

稻盛和夫一生堅持“利他”的信仰，他說，人生中的成功也好、失敗也好，所有一切，歸根結底，要看我們能不能提高自己的心性，讓它變得更純粹、更美好。

今天，巨星隕落。願稻盛先生“世間萬物，始於心，終於心”的思想，照亮世界商界。

作者：稻盛和夫 編輯：葉開甫
來源：正和島(ID:zhenghedao)

本文摘編自稻盛和夫收官之作《心：稻盛和夫的一生囑託》(翻譯：曹寓剛、曹岫雲)，正和島作為出版社合作方經授權發佈，轉載時請註明出版信息，違者必究。

1

如果我的人生一帆風順 恐怕會成爲一個不懂體諒的人

從降生人世，到生命終結，無論對誰而言，人生旅程都是一出波瀾萬丈的戲劇。

其中既有充滿榮光、極盡歡喜的時光，也有遭遇苦難、咬牙忍受的日子。我們應該怎樣度過這樣的一生呢？

這其實是一個極爲單純的問題。人生中發生的一切事情，全都是由我們自己的心靈吸引過來、塑造出來的。正因如此，面對眼前發生的事情，抱什麼想法、以怎樣的心態去對待，人生將因此發生巨大的變化。

創建松下電器的松下幸之助先生，由於幼年時父親投機米市失敗並破產，不得不在上小學時就輟學當了學徒，從孩提時代開始，就吃盡了苦頭。在這樣的命運面前，他毫不氣餒，一心一意，拼命工作。松下先生這種忠誠老實、樂觀開朗的心靈，就是構築日後松下繁榮事業的基礎。

和松下先生一樣當學徒的孩子，當時恐怕有很多吧。其中可能有很多孩子會埋怨自己的境遇，嫉妒別人，憎恨社會。這種孩子不可能取得松下先生那樣卓越的成就。

我自己從少年時期到步入社會，飽嘗了種種不幸與挫折。

在我對自己的境遇充滿牢騷、抱怨的時候，沒有一件事情的進展是順利的。

但是，從我開始坦然接受命運，下定決心全身心投入工作的那一瞬間，人生就從逆風變成了順風。

後來回憶起來我才意識到，我少年時代的人生看上去似乎沾染了不幸的色彩，但實際上，這只是上天賜予我的精彩人生的前奏而已。

如果我的人生一帆風順，完全沒有經歷挫折和艱辛，我就不會努力磨煉自己的心靈，我恐怕會成爲一個不懂得體諒和同情他人的人。



2

不管遇上好事或壞事，都要感謝

不管眼前的狀況多么嚴酷，既不能怨恨，也不能屈服，重要的是一以貫之地積極應對，以“感謝之心”去面對。

遭遇災難，陷入困境，結果不如人意，如果人格沒有得到相當程度的磨煉，我們往往會口出怨言：“爲什麼偏偏讓我遭此不幸？”

另一方面，好運連連，什麼事都稱心如意，這時候應該能說感謝了吧？但這也往往做不到。撞好運、遇好事，那是我應得的，是“理所當然”的。甚至有的人還很不滿意，認爲“還不夠，還要更多”。貪得無厭，這就是一些人的本性。

就是說，不管遇到好事還是壞事，要抱感謝之心同樣都很困難。

其實，在直面災難、苦難、不幸狀況的時候，正是表達感謝的絕好機會。爲什麼這麼說呢？因爲這

種嚴酷的環境、局面，能夠鍛煉我們的心志，磨煉我們的靈魂。

經過長期宗教或精神修行的人，或許自然而然就養成了感謝一切的習慣。但是，我們這些未經修行的人，必須強迫自己心懷感謝，做到這種程度。

這雖然是一個很單純的人生秘訣，但沒有任何人來教我們。學校不會傳授給學生，父母恐怕也教不了孩子。因爲頭腦里知道這種生活態度的重要性、能在人生中真正加以貫徹的人，確實鳳毛麟角。



稻盛先生在閱讀《南洲翁遺訓》(攝影：菅野勝男)

3

度過嚴酷人生的秘訣：“愉快”地接受災難

佛教講：“思念造業。”就是說，心中所思，會成爲“業”，即成爲原因，原因製造出現實這個“結果”。

當災難到來時，如果我們的心態不對，就可能喚來更大的災難。避免這一點的方法就是“愉快”地接受災難。

如果受了傷，就要想：“啊，還好，只受了這麼點傷就完事了，沒有慘到身體都動彈不了。”如果生了病，要感到高興：“就這點病，動個手術就能治好，真幸運。”

災難發生，意味着消業。

大的災難能夠消業，自不必說，即使是小小的災難，也能消業，所以應該高興，即使心里不這麼想，也要使用理性讓自己高興起來。這很重要。

給予我這個珍貴教誨的，是我的人生導師——原臨濟宗妙心寺派管長西片擔吾法師。我在許多事情上，都曾向他請教。

以前，京瓷在沒有獲得許可的情況下，製造和提供了醫療用的人工膝關節。這件事，媒體曾廣泛報道，並對京瓷展開了激動的批評。儘管這個事情有特殊背景，但我對此不做任何辯解，只是反復道歉謝罪。

京瓷總部門前，接連幾天布滿成排的攝像機，電視上多次播放我低頭謝罪的鏡頭。我身心俱疲，於是前往法師處請求指點。

法師像往常一樣沏好了茶，仔細聆聽我的傾訴，然後對我說：“很好啊，災難降臨之際，也就是過去造的業消失之時。遭受這麼一點批評就能消業，必須慶祝一番啊。”

一心想着法師肯定會安慰我，沒想到法師竟然這樣說，我覺得他這話未免冷漠無情。但是，仔細咀嚼了這段話，我的心靈被治愈了，深感慰藉。

活著從來不遭遇災難的人不存在，災難會在意想不到的時候、以意想不到的形式襲來。這種時候，不能意氣消沉，不能墮入絕望的深淵。要爲此高興，並予以感謝，然後跨出新的第一步。

4

這句話是我人生的巨大財富

在我迄今爲止的人生旅途中，每逢應該表

達感謝的場合，我不由自主、脫口而出的一句話就是“南曼，南曼，謝謝”。

“南曼”是“南無阿彌陀佛”的方言發音。在遙遠的幼年時期，父親曾帶我前往一個念佛的地方。這句話是我在那里學會的。

當時，父親牽着我的手，走在日落後陰暗的山路上。好不容易才到達山林深處的一處簡陋小屋，小屋裏傳出僧人誦經的聲音。

我們坐了下來。僧人督促參加者一個個地到佛壇前叩拜，我學着父親的樣子，雙手合十祈願。

那僧人用安慰的口吻對我說：“今天大老遠從鹿兒島市內過來，不容易吧。”

然後他繼續說道：“孩子，你今天來參拜，已得到佛的認可，今後就不用再來了。但是從今往後，每一天你都必須念誦‘南曼，南曼，謝謝’這句話，向佛表達感謝之意。”

從那以後，這句話就埋入了我的心田，成爲我人生的巨大財富。

我沒有特別的才能，年輕時還飽受挫折。像我這樣的人，居然在企業經營領域有了一定成就，可能就是因爲我理解了這句話，並時時將感謝之意挂在嘴邊。

5

讓人生誤入歧途的元兇往往是成功和讚美

如果缺乏謙卑，感謝之心是無法萌生的。事情進展稍微順利，加上周圍人的吹捧，內



心就會動搖，如同斷了線的風箏一樣，到處亂飛，這就是一些人的本性。

如果這種情況持續，我們在不知不覺中就會變得傲慢，對別人也會採取蠻橫無禮的態度。讓人生誤入歧途的元兇，並不一定是失敗和挫折，而往往是成功和讚美。

創辦京瓷，經營上了軌道，有了相當的利潤。當時我想過：“公司有了這麼高的收益，但我的年薪卻這麼低，不是太虧了嗎？”

靠我的才能創建了公司，創造利潤也是憑了我的才幹，因此就是拿現在幾倍的年薪也無可厚非吧。我心中冒出這樣的念頭。

但是，我很快就意識到了自己正在變得傲慢的那顆心。我進行了深刻的自我誠勉。

自己擁有的才能，絕不是自己的私有物，那不過是偶然被賜予的。這種才能，如果不爲我所有，也很正常。我所扮演的角色，由其他人來承擔，也絲毫沒有不可思議之處。

因此，這種才能不可以只爲自己所用，而應該爲世人、爲社會所用。我開始這樣思考。

爲什麼說能力、才華不能只歸自己所有呢？

不限於人類，假設拿走一切生物之所以成爲生物的屬性——肉體、精神、意識、知覺等，剩下的只有“被稱爲‘存在’的東西”。

以這個“存在”爲核心，形成了所有的生命。它有時呈現爲花的形式，有時扮演人的角色。

就是說，“存在之核”以外的東西，比如肉體和心靈、思考和感情，或是金錢、地位和名譽，乃至才能等，所有這一切不過是借來之物，都是被賜予的附屬品。

這麼思考的話，“這是我的東西”“那個成功是我的功勞”這類想法，就變得毫無根據，那些我們認是自己的東西，不過是現世一時寄存存在我們這裏的東西，其真實的所有者，我們根本不得而知。當這一世的生命終點來臨時，我們應該毫不留戀地將這些寄存之物歸還給上天。

在生活和工作中抱這樣的想法，驕傲自大就會在心中消失，內心就會充滿感謝和謙虛。

6

當下極度認真、專注就是最好的精神修行

始終心懷感謝，謙虛律己，同時不忘對他人施以關愛和善意。這樣的心態就是吸引美好現實的原因。

英國思想家詹姆斯·埃倫在其著作《原因與結果法則》一書中，做了以下論述：“有一種傾向，(中略)不管是眼前的目標，還是人生的目的，心靈純潔的人總是遠比心靈骯髒的人更容易達成。”

在我們身邊，有一些人雖然頭腦並不聰明，也說不上有多能幹，但是，他們以純粹的動機發起挑戰，不懈努力，最終完成了大家都認爲難以完成的工作。

另一方面，才華出衆的人制定了縝密的計劃，卻不能順利推進。

因爲不管多好的計劃，如果其動機源於邪念，那麼即使獲得一時的成功，這種成功也無法持續。

那麼，淨化心靈、美化心靈最好的方法是什麼呢？那就是全神貫注地投身於眼前應做的工作。

全身心投入工作時，怨恨他人、憎惡他人的雜念就不會浮現。猶如禪僧坐禪一般，當下的心靈會變得純潔、美好。

爲了磨煉心靈，我們沒有必要特地去坐禪，沒有必要居深山。只要將全副精力投入眼前的工作，在當下這個瞬間極度認真、極度專注，就是任何方法都無法替代的精神修行。

埋頭工作獲得的收穫不止於此。全身心地投入工作，心靈就能得到淨化。

而當心靈處於純粹狀態時，人就能觸及所謂的“宇宙真理”，也就是觸及事物的本質。

可以說，這是度過人生這一嚴酷旅程的“秘訣中的秘訣”。

日本经营之圣 稻盛和夫 收官之作 心。稻盛和夫的一生囑託

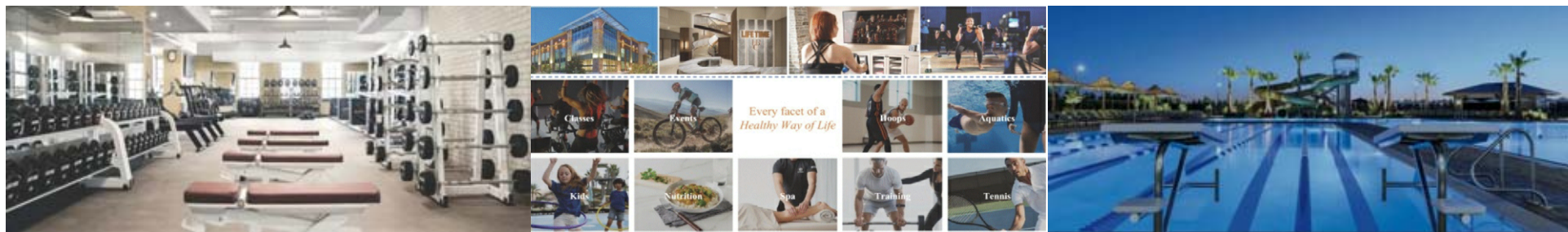
稻盛哲学的集大成之作 曹岫云、刘东华、陈春花、樊登等用“心”推荐 随书附赠曹岫云音频讲解

作者简介

稻盛和夫

- 出生于乡下破产家庭，毕业于三流大学，入职即将破产的企业。
- 27岁赤手空拳创立京瓷，52岁创立KDDI，均发展为世界500强企业。
- 78岁加入日航，仅一年让破产重建的日航扭亏为盈，创造日航历史上最高利润纪录。
- 创立“稻盛财团”，创设被誉为“亚洲诺贝尔奖”的“京都奖”，为培育经营人才倾注心血。

扫码购书



140萬會員,年營收破13億, Lifetime Fitness 爲什麼被稱爲北美健身天花板?



希望可以像一本“數字版的小字典”,通過便捷、高效的方式,帮助大家快速瞭解品牌背後的故事。

2021年IHRSA全球報告顯示,美國健身行業在2020年損失了約204億美元。不過IHRSA全球產品執行副總裁Jay Ablondi表示:“2021年頭幾個月有75%至80%的會員返回健身房,幸存的健身俱樂部已經看到會員人數大幅增加,超過了疫情前的數字。”這表明健身市場正在強勢復甦。

比如近期,美國知名健身品牌Lifetime宣佈繼續擴大規模,在俄亥俄州建立一處新門店。

要知道,Lifetime的門店並非常見的健身房模樣,而是包括水療中心、籃球場、泳池、沙龍和餐廳的豪華健身度假場所,僅建造就耗資近五千萬美元,折合人民幣三億多。相比于小而美的精品健身工作室,Lifetime的擴張難度想必將高出數倍。

但是品牌的健身房館依然擁有一百六十多家,可見其在美國的受歡迎程度。Vol.30?第三十期,ATP便利店將帶大家一起瞭解這全美最有名的健身品牌之一。

作爲剛創立不久的運動健身文化媒體賬號,您的分享和推薦就是對ATP便利店內容創作最好的支持,感謝!

ATP便利店:Focus on wellness industry? Do well and have well.

聚焦當代運動健康文化,連接健康生活方式意見領袖和社群,爲行業人士提供報道、觀點和洞察。

1 打造一站式運動休閒生活圈

獨特的商業模式,與傳統健身房大不同

如果說當下精品健身的精髓是在商業健身房的基礎上做減法,小而美專注於某一特定領域,那麼Lifetime則是做加法,打造一個包羅萬象的超豪華健身休閒場所。

其門店平均面積在13萬英尺,除了包含超大的健身區域,還有網球場、籃球場、游泳池和水療中心等,除此之外還包括各種團課私教課程與身體保健。

會員還可以獲得每天兩個小時的兒童看護保育課程,覆蓋到那些需要照顧家庭而無法單獨外出健身的會員們,可謂是想得很周到了。

Lifetime也包括SPA、咖啡廳、餐廳和遊樂場等休閒娛樂場所,內容豐富,已經不能單純定義爲一家健身房品牌了。

在2021年Club Industry發佈的排名前100的健身俱樂部榜單中,Lifetime以9.48億美元的年收入位列榜首,直接超過豪華健身品牌、被譽爲健身屆愛馬仕的Equinox收入近一倍。

與Equinox並肩的高昂會員資格

Equinox的All Access會員每月花費260

美元,可以成爲Equinox常規場館和全國俱樂部的會員,而Lifetime的會員價格絲毫不亞於這家豪華健身房品牌。

以Lifetime紐約第23街門店舉例,單人會員價格爲每月249美元(在部分城市平均價格爲145美元),還將會員分爲青銅、黃金、鉑金、瑪瑙和鑽石五個等級。

Lifetime可以以家庭爲單位辦理會員資格,對於青少年、老年人和醫療保險用戶還有一定的優惠。

打造麗思卡爾頓式健身俱樂部

Lifetime的創始人與首席執行官Bahram Akradi出生於伊朗德黑蘭,幼年時動蕩的經歷和初到美國的移民生活讓他不安於現狀,不斷奮鬥以追求更好的生活方式。

●Bahram Akradi

經過多年的努力,1992年Akradi創立了Lifetime Fitness,從健身房的一名打工仔成爲了擁有一家27000平方英尺健身俱樂部的老闆,並且在開業第一年就獲得兩千七百多名會員。在接下來的20多年內不斷擴張,最終在全美擁有160多家門店。

以他自己話說:“無論你的目標是什麼,無論你的個人或職業抱負是什麼,有意識地選擇改變你的生活是一件令人難以置信的和極具挑戰性的事情。”



而對於如何貫徹高端生活方式,Akradi表示:“Lifetime像是沒有高爾夫的高爾夫球場。”

在眾多體育運動項目中,高爾夫的確實是個比較特殊的運動,沒有那么多身體對抗與過高的運動強度,是企業高管和中產富人階層健身、放鬆和社交的場所。

Akradi的願景是創建高爾夫球場那么大且高端的大型健身社交場所。而當他在上世紀80年代中期進入這個健身行業時,典型的健身房面積在20,000平方英尺到50,000平方英尺之間。

“從一開始,我就想建造一個綜合運動度假村,”Akradi說。“我想建一個麗思卡爾頓式的俱樂部,價格昂貴,有許多的細節。”

Lifetime的健身環境並沒有那麼硬核,木地板或是絨毯的健身區域地面透露着高端商旅酒店的風格,符合Lifetime豪華的性質。

我們平常的健身房門店層高可能在四米左右,但是Lifetime的一些門店可以將健身區域做到十米多高度,像極了一個豪華舞廳。配合着落地窗良好的採光能看到露天游泳池,顯得視野開闊,視覺效果驚人,在其中健身絕對是一種享受。

在團課上,Lifetime也做到完善與豐富,擁有十幾種團課類型,包括芭蕾、拳擊、瑜伽、單車和HIIT等,每周安排了數百節課程,提供給會員寬裕的可選擇時間。目前普通會員可享受瑜伽、單車等項目,而最高等級的付費會員可以無限次享用所有團課。

Lifetime私教是較昂貴的,這受它本身的定位影響,平均來說,一個Lifetime私人教練的費用大約是每一小時50至110美元,據一些體驗者聲稱每節課花費大約在70美元以上,折合人民幣約470元。

雖然昂貴,但是教練來自于Lifetime自己的私教培訓學院,由美國國家高等教育機構授權,學習完成可以獲得健身行業國際四大認證之一的NASM。在授課時嚴格按照一對一進行

專屬訂制課程,以幫助私教會員獲得最大健身效果。

把辦公樓開在健身房內

近年來人們對於健康和身材管理的意識越來越高,特點是那些城市白領們,不僅擁有一定的消費水平,對於健身也是非常看重質量和體驗。

爲了迎合這部分人需求,Lifetime將共享辦公空間和健身房結合,打造出名爲Lifetime Work的共享辦公空間。

這並非簡單的在辦公樓內開一個小健身房,而是說成在健身房內開一個辦公樓更加貼切。

比如位於賓夕法尼亞州Suburban Square的Lifetime Work,是一家超過80,000平方英尺的五層建築,擁有15,000平方英尺的健身和訓練場地,配有150件的有氧運動和力量訓練器械,並且爲不同的團課開闢了六間專門的房間。

與其他共享工作空間不同,Lifetime Work融入了Lifetime的豪華健身度假風格,囊括了各種運動健身和休閒娛樂的項目和體驗,餐廳、美容保健和生活服務一應俱全。

憑藉Lifetime便利的設施和高檔設計,Lifetime Work不僅爲忙碌的白領群體提供了一個高端方便、拎包即可入住的辦公環境,健身多樣性也遠超一般的健身品牌。並且入駐Lifetime Work的公司成員都能獲得健身會員資格,十分吸引人。

2 二度IPO的Lifetime:業績在復甦,虧損也擴大

2015年,Lifetime由私募股權公司Leonard Green & Partners和TPG Capital進行私有化收購,價值超過40億美元,這是當年最大收購案之一。

根據協議條款,投資者將以每股72.10美元的現金價格收購Lifetime所有已發行普通股。這一價格較Lifetime 2014年8月22日收盤價41.60美元有顯著溢價。

2021年,Lifetime向美國SEC更新招股書,進行二次IPO。

根據招股書顯示,Lifetime在2018年、2019年、2020年營收分別爲17.49億美元、19億美元、9.48億美元;2020年的營收較2019年下降50%。

同時披露的信息顯示,由於疫情流行導致Lifetime在2020年暫時關閉,因此Lifetime在2020年的淨虧損爲3.6億美元。2021財報顯示,營業收入爲13.18億美元,同比上漲38.98%。雖然業績復甦,但是虧損也擴大到了5.79億美元。

CNBC金融節目Mad Money的主持人Jim Cramer表示:“Lifetime在上次私有化之前曾是一家上市公司,我當時推薦了這只股票。現在,它帶着同樣出色的能力回來了,所以我敢打賭,這將是一個偉大的增長故事。”

目前根據股票分析網站Wallstreetzen的評價,有55.55%的分析師建議買入,44.44%的分析師建議保持,其中不乏高盛、摩根士丹利、瑞穗等投資集團的分析師評價。

然而二次IPO後,受到全球經濟環境不穩定因素、持續反復的疫情影響,股價一路下跌。從2021年1月的高點至今已跌去了近一半。

3 在疫情之下,依然大舉開店,Lifetime有什么突出之處

根據5月發佈的第一季度財報,Lifetime第一季度銷售額同比飆升50%,會員人數增長24%。計劃在2022年和2023年在160家門店的基礎上再增加12家。

在談及尋找新的潛在店面時,Akradi說,他感興趣的空間大小通常在20,000平方英尺到100,000平方英尺之間(1858平米到9290平米之間)。

那么在疫情肆虐導致各行各業都低迷的情況下,Lifetime又是靠哪些突出之處逆流而上的呢?

賽事運營,資源積累深厚

除了強勁的收入來支撐品牌運營,在健身之外,Lifetime還舉辦了包括紐約、芝加哥鐵人三項及邁阿密、芝加哥半程馬拉松等跑步、單車相關的專業賽事,並擁有近100萬名運動員的數據庫。

這些都爲Lifetime擴大影響力和建立牢固用戶群體帶來了正面作用。

公私合營,與社區建立更緊密聯繫

Lifetime會向當地政府租賃土地,並且會員資格對附近社區居民更加優惠,不僅節約了開店成本,也有當地政府背書,還能將附近隱藏客源更好挖掘出來。

1996年,Lifetime與明尼蘇達州普利茅斯市及當地學區建立了第一個這種公私合營的關係,這種創意在當時美國是絕無僅有的。

Lifetime從租賃的土地上建造了一個11萬平方英尺的游泳池和健身中心,包括一個八車道的比賽池、跳水池、室內和室外休閒池、兩個籃球場、兩個健身房、一個有氧健身室、壁球場、160件有氧器械和120台力量器械。

這個巨大的設施由Lifetime擁有和運營,但該地區的居民在會員資格上有折扣,並可以按日使用設施;Lifetime還繳納了當地的財產稅。從此以後這種模式開始被應用在Lifetime其他區域的擴張。

弱化健身硬核形象,將運動與健康生態相結合

在固有印象中,健身房面向那些有身材管理需求和熱愛運動的群體開放,但是Lifetime擴大範圍,結合了餐飲、休閒服務、辦公、教育等項目,把運動和健康生態相結合,其消費者包括面更加廣。

比如SPA館、美髮沙龍、咖啡店等設施,其精緻程度單獨把它設置于一線城市的街頭都不顯得突兀。而全部集中在Lifetime同一個場所內,滿足了會員大部分的生活需求。

Lifetime對於那些擁有一定醫療保險的群體,在辦理會員資格時還可以獲得一定程度優惠,這也是大多數健身房品牌都不會有的政策。真正做到與健康生態進行綁定,產生一加一大於二的聚合作用。

視覺風格體現上,雖然是一家健身品牌,但Lifetime很少使用肌肉猛男和揮灑汗水的宣傳,更多的是在INS也能看到許多陽光泳池、親子時光、健康食品等內容,試圖突出一種高端生活方式,更休閒和輕鬆。

目標客群直指事業有成、已經成家立業的消費者群體。根據品牌招股資料顯示,其服務的對象從兒童到老年群體(90days to 90years),用戶年齡跨度非常大,爲不同年齡層的消費者提供適合的健康生活方式消費服務。

Lifetime將健身真正融入生活,這也符合當下健身行業跨領域發展的趨勢。畢竟生活永遠是人類最大的命題。

Lifetime的成功驗證了複合型健身休閒娛樂場所的可行性,在未來,高端健身會所或許會與SPA、美業、球類活動等業態相結合,創造出更符合當代消費者需求的一站式空間。



PRESENTED BY THE AWARD-WINNING GRACIAS CHOIR & ORCHESTRA



FIRST PRIZE
14th International Choir
Competition Marktoberdorf
GERMANY 2015



GRAND PRIZE
Riva del Garda International
Choral Competition
ITALY 2014



FIRST PRIZE
Montreux
Choral Festival
SWITZERLAND 2014



CHRISTMAS CANTATA

我們一同分享喜樂

CLEVELAND - AKRON - CANTON

9月19日
週一晚上7:00

E.J. THOMAS PERFORMING ARTS HALL
198 Hill St, Akron, OH 44325



免費公演

免費公演，憑票入場。
座位有限，先到先得。
5歲及5歲以下兒童不宜參加。

諮詢及訂票熱線

469-512-6612
ChristmasCantata.us

