

每日說一些歡喜的話  
每日做一些利眾的事  
每日讀一些益智的書  
每日度一些有緣的人



# 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

第三九四期 Vol.394 Mar.31 2020 免費贈閱 FREE

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

Website: www.ecjweb.net; E-Mail: echinesej@yahoo.com

Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114



百佳超市

Park To Shop Supermarket

www.parktohopmarket.com

密西根州  
伊利諾依州  
俄亥俄州  
最大華人  
連鎖超市

新鮮蔬果 麵包糕點  
游水海鮮 餐館批發

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

# 人類共命運 齊心戰疫情

面對一場沒有國界沒有硝煙的戰爭，我們每個人都是戰士，與疫情鬥，與恐懼鬥。其實傳染病一直伴隨着人類歷史，可以改變千百萬人的生命軌跡，甚至改變人類歷史的進程。引用歷史學家威廉·麥克尼爾的話：自從人類出現，傳染性疾病便隨之出現，什麼時候人類還存在，傳染病就存在。傳染病過去是，而且以後也一定會是影響人類歷史的一個最基礎的決定因素。

但是歷史也證明了：人類歷史上曾出現的各種各樣的傳染病，也從來不曾擊垮過我們。希望大家不管你在世界哪個角落，只要你守住一份良善，用愛心，關懷，寬容和科學來當武器，就一定會戰勝疫情，迎來春暖花開的那一天！

面對疫情肆虐 伊利華報溫馨提醒

非常時期  
一定要照顧好自己  
祝福平安健康

您

Success Failure

伊利華報

淡定·無畏  
CALM & FEARLESS

詳細內容請見本期有關版面

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

## 黃唯律師樓

中文網 <http://www.cimwong.com>  
英文網 <http://www.imwong.com>  
Email [wong@imwong.com](mailto:wong@imwong.com)

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



黃唯大律師  
滿足您所有的移民要求

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

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



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

Suite 800-C, Chicago IL 60605  
電話：312-600-6924  
傳真：312-600-6925

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司：  
地址：401 South LaSalle,

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

**弘揚中華文化 交流美華信息**

**服務華人社區 振奮民族精神**

**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

Tel:(216)324-2959; Fax:(330)405-3480  
Add:9810 Ravenna Rd.,#8 Twinsburg OH 44087

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

**Best in Class Education Center 現代教育中心**

MATH · ENGLISH · SAT/ACT · PRIVATE TUTORING

**精英班 · 写作班 · 数学班**

**ENRICHMENT PROGRAM**

- Math & English
- Suitable for grades K-12
- Promotes critical thinking
- Qualified instructors
- Quality at affordable prices
- Build strong foundation skills
- Weekly assessments
- Avoid unnecessary repetition

**小班学费 - 写作或数学: 约\$110/ 每月**  
攜帶伊利華報本廣告報名, 可免除第一個月學費

**Solon**  
34186 Aurora Rd  
Solon, OH 44139  
(440) 459-2197  
Solon@bicedu.com

**Mayfield Heights**  
5869 Mayfield Heights  
Mayfield Heights, OH 44124  
(440) 459-2197  
mayfieldheights@bicedu.com

bestinclasseducation.com | (440) 459-2197

**禁足隨筆 冠狀病毒**

禁足在家求學問  
突發奇想問太座  
口罩廁紙誰重要  
太太笑語不可少  
兩者都是買不到  
還不趕緊問小兒  
他是醫生辦法多  
救人救急他說好  
養兒解憂看今朝  
一通電話已買到  
如逢喜事在心頭  
從容入廁不煩惱  
看來廁紙領風騷  
錦上添花有口罩

任意奪命傳染易  
彷徨就似大瘟疫  
世界為你在恐懼  
人人自危欲逃避  
繁華鬧市人煙稀  
歡樂笑聲成過去  
洗手口罩先防疫  
何時上蒼顯奇蹟  
研發新藥治炎疾  
莫讓世人慘戚戚  
眾志成城來努力  
消滅疫疾慶勝利

**劉天擎 詩歌園地**

**Otani 大谷 正宗日本料理**

JAPANESE CUISINE

**慶祝開業四十周年新增素食歡迎品嚐**

Tel: (440) 442-7098; WWW.OTANIRESTAURANT.COM  
Add: 1625 Golden Gate Plaza, Mayfield Heights, OH 44124-3490

**Nationwide**

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**  
Hec Hixson Insurance Agency  
5530 State Rd., Ste. 6, Parma, Ohio 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

**金太郎壽司火鍋自助餐廳**

Tel: 216-459-8862; Fax: 216-459-8863  
7325 North Cliff Ave, Brooklyn, OH 44144  
www.kintarooroh.com

**金太郎壽司火鍋分店開張**  
3111 Westgate Mall, Suite A128, Fairview Park, Oh. 44126  
Tel: 216-912-8196

**所有壽司火鍋任點任食**

**優惠券**  
午餐 10% OFF  
晚餐 15% OFF

**Anna Beauty Center 紅袖添香 資生堂 美容專賣店 SHISEIDO COSMETIC BOUTIQUE**

俄州持執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

Tel 216-574-2288  
3030 Superior Ave, Cleveland, OH 44114

僅需 1 週就可顯著提升肌膚狀態。

**全新 Vital Perfection Uplifting and Firming Cream Enriched**

選擇您的心儀禮品 3/7-3/29

Shiseido 化妝品專櫃獨家限定。購買任何產品達 75 美元，您就可選擇免費收到完整護膚套裝，另外贈送一個經典的 Shiseido 包。

Wrinkle Smoothing Set \$102 Value  
Brightening Set \$108 Value  
Anti-Aging Set \$126 Value

**BERKSHIRE HATHAWAY HomeServices Professional Realty**

**林麗芳 地產專家**  
Grace Lifang Lin, M.S. Accounting, M.Ed. REALTOR  
21825 Chagrin Blvd. Suite 309 Beachwood, OH 44122  
Cell 216-566-4150  
Gracelinbusiness@gmail.com  
www.bhhspro.com

Represent at your Best Interest In the Real Estate transactions

- \* Speak Mandarin Chinese, Taiwanese and English
- \* 20 years experience in serving for the communities in the Chinese women Association and Chinese Academy of Cleveland.
- \* M. S. Accounting and M.Ed.

**代表及為您做最大效益的房產買賣**

- \* 講中文、台灣話、英文
- \* 20 年在克城為民服務的經驗
- \* 學經歷: 克城婦女會會長、董事; 克城中文書院老師、教務主任兼副校長、董事;
- \* 美國會計及教育雙碩士



Global Cleveland has been working steadily to provide language access for our international community members whose English is a learning language. It is important to provide our international friends and family access to important

# Help us provide language access

public health information. We have activated our network of volunteers to provide translations of simple messages from Governor DeWine's office, Ohio's Department of Public Health, the CDC, Cuyahoga County and the City of Cleveland.

Global Cleveland has been able to activate an incredible team of volunteers within the international community to provide translation for Cleveland and the surrounding area.

While our translators have been nothing short than amazing, we understand they are providing our organization and their community with a much-needed service, even while they are working remotely, homeschooling their children and worrying about their family. We are so grateful for their assistance during these challenging times.

We would like to begin compensating our translators as we anticipate the need for language access to only increase over the coming months. Although we appreciate



their volunteerism, our need keeps increasing. Already we have been asked by other organizations in Cleveland to help translate their material.

Right now, we can translate COVID-19

public health information in the following languages: Spanish, Russian, Turkish, Albanian, French, Nepali, Arabic, Mandarin, Romanian, Ukrainian, Bulgarian, Swahili, Croatian, Japanese and Somali as well as many others. We also would like to expand into other languages to be representative of all the communities in Greater Cleveland and surrounding area.

Access to critical public health information from trusted sources is a significant factor in helping stop the spread of this terrible disease. We ask that you please consider making a special gift to Global Cleveland to help us continue to provide language access resources to keep all of our international community informed, so everyone stays safe and healthy.

Please join us this Friday, April 3rd at noon for a Facebook Live discussion with me about Global Cleveland's efforts surrounding language access.



Wishing you continued good health,

Joe Cimperman

President Global ClevelandHi

Ying

Hope you are well, you are a wonderful person - cannot wait to see you when this all is over, thank you for all you do for CLEVELAND and for the entire international community.



## 外出購物為保健康 請您一定佩戴口罩

為了您和他人的健康，凡進店購物的顧客，必須戴上口罩。對於不帶口罩的顧客，本店將拒絕提供服務。非常感謝您的配合！

## 免費分發食品和衛生用品

在克利夫蘭的朋友，Famicos 基金會正在籌資以便在疫情期間免費向住在 7 區(亞洲城包含在其中)、9 區和 10 區的居民分發食品和衛生用品。如果您或者您的家人朋友是 62 歲以上或有發展障礙，請聯係我幫您填寫物資援助。(這項緊急救濟是由贊助者和捐助者提供的，不能保證所有提出的物資要求)。

在疫情及期間 住在亞洲城的居民 如果有物資等需要 可以聯繫：

**Xinyuan Cui 崔馨元**  
ASIATOWN COMMUNITY ORGANIZER  
亞洲城社區組織者

PHONE 電話 (631) 988-8375 | 216.391.5080 x111  
EMAIL 郵件 xcui@midtowncleveland.org  
WECHAT ID 微信帳號 Jy-xycui | WECHAT QR

**midtowncleveland.org**

**REPUBLICAN NATIONAL COMMITTEE COMMUNICATIONS**

PRESS RELEASE FOR IMMEDIATE RELEASE | 202-863-8614

## 共和黨全國委員會(RNC)主席在簽署《美國人救濟法案》時的聲明

華盛頓特區 -- 共和黨全國委員會主席羅娜·麥克丹尼爾(Ronna McDaniel)在唐納德·川普總統簽署 CARES 法案成為法律後發表了以下聲明：

從一開始，川普總統就誓言將聯邦政府的全部資源用於保護美國人民，並幫助我們的國家度過由冠狀病毒引起的經濟風暴。今天，他再次兌現了他的誓言。

這種兩黨互助的救助方案是川普總統

領導層的直接產物，將為最需要的地方提供幫助，包括處於戰鬥最前線的醫院和醫護人員，正掙扎著保持正常營業的小企業，以及正在適應這種前所未有的情況的全美數百萬個家庭。

儘管許多民主黨人和媒體人士繼續試圖將這一流行病政治化，川普總統仍繼續領導著美國並把美國人民放在首位。我感謝我們的總統，他的團隊以及抵制黨爭政治並努力使美國人民獲得急需的救濟的國會議員。

**Sylvan Learning** 學習技能 數字 SAT/ACT 備考 寫作 閱讀 科學輔導

# 创造成效

Sylvan 让下次成绩顶尖

### 在 SYLVAN 学习, 效果最重要

从未参加 Sylvan 课程时的情况比较, Sylvan 的学生在数学和阅读上的成绩, 一般会多提高两到三倍。

通过 Sylvan, 您将获得:

- Sylvan Insight™ 四步流程。通过这一流程, 我们会花时间真正了解您的孩子, 为她/他量身打造成功计划。
- 我们行之有效的教学法, 将优秀教师和 iPad\* 上使用的 SylvanSync™ 技术相结合, 让孩子获得真正引人入胜的学习体验。
- 学习计划适合您家庭的繁忙日程和预算。

马上行动, 让这个学年大变样。

Sylvan Learning of Westlake

26040 Detroit Rd. Suite #5 Westlake OH 44145

440-835-5050

### 在 SYLVAN 学习, 成绩看得到

SYLVAN 帮助加速学生的进步



\*此图表基于 Sylvan 的标准化测试数据, 请访问 Sylvan.com/standardizedtests。

因材施教, 个性化学习

**DISCOVER CHINESE**  
**STARTING FEB 1, 2020**  
**FUN EASY PRACTICAL**  
Personalized Chinese Tutoring  
Listening & Speaking  
Reading & Writing

**After school Program (K-12)**  
4:00pm - 6:00pm Weekdays  
Choose 2 to 5 days per week  
Program fee: \$80 - \$175 per week  
**Pre-School Program (Ages 3-5Yrs)**  
Weekday Mornings  
9:00am - 10:00am or 10:00am - 11:00am  
Choose Up To 5 Lessons Per Week  
Program Fee: \$400 for 20 Lessons

# 人口普查局關於修訂2020年人口普查操作以確保算上大學生的聲明 人口普查局也宣佈了對特殊操作、幫助項目和早期未回覆隨訪的更新

2020年3月15日，一美國人口普查局繼續密切監控冠狀病毒(COVID-19)狀況的發展，並遵照聯邦、州和地方衛生部門的指導方針。我們正在調整以下操作，並遵循兩條重要原則，即保護我們的員工和公眾的健康，同時要履行我們的憲法要求按時將2020年人口普查數據提交至總統。

截至今天，超過5百萬人已經在網上回答了2020年人口普查。目前，2020年人口普查數據收集的計劃完成日期是2020年7月31日，但根據情況需要，可能對這個完成日期進行調整，以實現完整和準確的人數統計。

現在比以往任何時候都更容易自行回答，無論是通過在線、電話或郵件回答，都不需要與人口普查員見面。

我們正在調整操作，以確保算上大學生。通過學校算上住在校內宿舍的大學生，這是我們團體住所/集體宿舍操作的一部分，即算上所有住在學校宿舍的學生。除了大學宿舍、團體住所/集體宿舍，操作還包括了安養中心/養老院、團體之家、過渡期宿舍和監獄等地方。

在最近進行的2020年人口普查團體住所/集體宿舍提前聯繫的操作中，我們聯繫了大學住宿管理人員，獲得了他們對學生參加2020年人口普查方法的見解。

大多數人(約47%)選擇了eResponse(電子回答)方法，其中約7%選擇了紙質目錄，選擇這兩種選項的人都提供了關於每個學生的人口普查局目錄信息(電子版或紙質記錄)。但是，

人口普查局在開展這項工作的過程中將密切遵循公共衛生當局的指導方針，如同我們開展所有外勤操作一樣。

如果我們需要延遲或停止對某個特定社區的未回覆隨訪，我們將調整操作，以確保得到完整和準確的人數。

目前，在我們看到疫情暴發的地區，我們正在成功地開展部分非十年一次的電話調查的外勤工作。

同樣，合作夥伴專員正在與當地合作夥伴協同工作，以電話和電話會議代替面對面的會議。

我們精確地設計了2020年的運營，這樣我們就可以提供多種回答方式。這樣，我們就能夠在地方級別在社交疏離方面作出必要的調整。例如，“團體住所/集體宿舍”，即在安養中心/養老院、大學宿舍、監獄和其他大型居住機構中進行普查的操作，包括eResponse(電子回答)、紙質名單或設施自行普查等各種回答方式。“基于服務的普查”也是如此，即算上在無家可歸者服務站接受服務的無家可歸者。站點管理員有多個回答選項。

簡而言之，如果一個社區、機構或服務組織做出了會影響任何外勤運營的改變，我們都將進行調整，以確保用另一種方式進行同樣的人口統計。

我們將協同合作，與地方當局、社區合作夥伴和媒體分享有關工作變化的任何信息。我們和社區合作夥伴到無回復跟進的後期都將一直鼓勵人們自行回答。

我們也有大量的應急預算來應對運營變化的成本。根據需要，我們將雇用更多的工作人員，在不同的辦公室管理業務，或向受疫情影響的地區郵寄更多的提醒郵件或問卷。

我們將繼續檢測狀況，並在諮詢公共衛生局後採取適當措施。

公共信息辦公室 census.gov  
301-763-3030 / pio@census.gov  
通過社交媒體聯繫我們



大約35%的人選擇上門送達和收集，即允許學生自行回答個人人口普查問卷表(或ICQ)。我們正在聯繫這些學校，詢問他們是否願意根據目前的狀況而改變這種選擇。

一般來說，做為這個過程的一部分，仍然會算上由於冠狀病毒 COVID-19 而暫時關閉的大學的學生。即使他們在4月1日人口普查日當天在住宅，也應該按住所標準算上他們，該標準規定應該在他們大部分時間居住和睡覺的地方算上他們。我們在請學校聯繫學生，提醒他們回答人口普查。

根據人口普查局的住所標準，在大多數情況下，應該在學校算上不在住宅居住的學生，即使他們由於冠狀病毒 COVID-19 疫情流行而暫時不在校內也應該在學校算上他們。

我們正在與團體住所/集體宿舍管理員合作，以確保我們算上他們的居民。

2020年人口普查的設計宗旨是提供多種回答方式。我們鼓勵團體住所/集體宿舍管理人員選擇能夠算上他們的居民而且能夠減少面對面接觸的方式。

對於團體住所/集體宿舍的操作，即算上在安養中心/養老院、大學宿舍、監獄和其他大型居住機構中居住的人，我們提供了包括eResponse(電子回答)、紙質名單或機構自行普查等各種回答方式。

我們正在聯繫所有要求面對面訪談的團體住所/集體宿舍管理人員，請他們考慮使用eResponse(電子回答)或者為他們提供問卷遞送服務並在他們回答後上門領取，以便儘量減少與我們的普查人員的面對面的接觸。

我們正在與服務提供商合作，以確定最佳的工作方法。

我們正在與緊急避難所、過渡性庇護所、流

動廚房和定期流動食品車的服務提供者合作，以調整算上他們所服務人口的計劃。

計劃是在3月30日至4月1日期間，在服務提供方所選擇的一天中的某個時間，對每一位在該日用餐者或入住者進行訪談。

我們現在正在聯繫服務提供商，以確定他們是否會在3月30日至4月1日之間開放，以及他們是否能夠提供包括每個被服務人員或居住在機構人的普查回答數據紙質目錄。

我們延遲了移動問卷幫助計劃的實行。

作為移動問卷幫助計劃的一部分，我們計劃在人們自然聚集的活動和地點為回答2020年人口普查提供幫助。

我們現在計劃推遲之前預定於3月30日開始的全國範圍內提供的援助工作，將推遲到4月13日開始。

目前我們推遲了早期未恢復隨訪操作。

在此次操作中，人口普查員開始對一些大學周圍尚未回答的住戶進行走訪。通過提早操作，我們能夠在春季學期結束前統計住校外宿舍的住戶數量，因為學生們可能會在春季學期結束後搬到其他地方居住。我們將此項工作從4月9日推遲到4月23日。

人口普查局也在對其付費媒體宣傳、贏得媒體工作和合作關係宣傳方面作出改變，以適應不斷變化的情況，同時繼續促進人們自我回答。對於新冠病毒 COVID-19 如何影響2020年人口普查有任何問題的人，關鍵的信息為：現在比以往任何時候都更容易自行回答，無論是通過網上、電話或郵件，都不需要與人口普查員見面。

我們將繼續檢測狀況並在諮詢公共衛生局後採取適當措施並不斷提供更新信息。

## 人口普查局關於冠狀病毒和2020年人口普查的聲明

2020年3月11日，一美國人口普查局目前正在認真監控冠狀病毒(COVID-19)的發展情況，並將遵循聯邦、州和地方衛生部門的指導方針。我們還成立了人口普查局 COVID-19 內部工作隊，以持續監測情況的變化，並相應對人口普查局行動連續性(COOP)計劃的流行病增編部分進行更新。

我們的一切準備工作和應急計劃都以我們的員工和公眾的健康和安全這兩個關鍵原則為中心，這是我們所考慮也是最重要的原則。我們必須履行我們的憲法義務，按時向美國總統提交2020年人口普查人數，我們必須堅持核心任務，即在正確的地方算上每個人，而且只算上一次。

對於 COVID-19 將對2020年人口普查產生哪些影響有疑問的任何人，現在的關鍵信息是：現在比以往任何時候都更容易自行回答，可以通過在線、電話和郵件回答，都不需要與人口普查員見面。

從3月12日至20日，住戶將收到參加2020年人口普查的首次邀請，之後陸續還將送達幾次邀請。

我們鼓勵大家在收到邀請後儘快在線回答，並提供了網上回答的說明。使用說明包括在線問卷的英文網址，以及12種其他非英語語言進行在線回復的位置，以確保99%以上的美國住戶可以用他們的首選語言在線回答。

邀請還將包括英語和另外12種其他語言的電話號碼，確保超過99%的美國住戶可以用他們的首選語言通過電話回答。每周7天都為希望通過電話回答的人提供幫助，時間為每天美國東部早上7點到凌晨2點。

部分不太可能在線回復地區的住戶將在第一次郵件中就會收到紙質問卷；在4月8日至4月16日期間，所有未通過在線或電話回答的住戶都將收到一份紙質問卷。紙質問卷包括一個郵資已付的回郵信封。

人口普查員計劃最早從4月9日開始，將在少數幾個社區開展未回覆隨訪，並於5月13日在全國範圍內開展。在這一階段，住戶仍然可以自己回答(7月31日之前可以通過在線和電話回答)。

## 美國人口普查局局長 Steven Dillingham 發佈最新情況

2020年3月18日，一不到一個星期之前，2020年人口普查已全面展開，邀請持續送達全國各地的郵政信箱。截至今天上午，已有1100多萬住戶回答了人口普查。美國正在努力塑造我們的未來，確保算上所有家庭和社區。

從今天開始，為了支持關於我們可以做些什麼來幫助減緩冠狀病毒傳播這項工作，2020年人口普查的外勤操作將暫停兩周，一直到2020年4月1日。人口普查局正在採取這一步驟，以幫助保護美國公眾、人口普查局雇員以及每一位處於臨時人口普查員招聘程序的人的健康和安全。

在外勤操作暫停期間，人口普查局將繼續評估所有2020年人口普查工作。如果需要做任何額外的調整，人口普查局將廣泛而迅速地通報這些變化。

5月下旬，全國的人口普查員將開始走訪尚未回答2020年人口普查的住戶，以幫助完成人數普查工作。在持續監測冠狀病毒 COVID-19 暴發演變的過程中，我們將根據需要調整人口普查員和問卷調查工作，以遵循聯邦、州和地方衛生當局的指導方針。

我們強烈鼓勵公眾使用檯式電腦、筆記

本電腦、智能手機或平板電腦在線回答2020年人口普查，也可以通過電話或郵件回答。每個人都應該在收到邀請後儘快回答2020年的人口普查，當他們完成後，即可以確保他們的家人、家庭和社交網絡都理解回答的重要性。

回答人口普查從來沒有像現在這樣容易，2020年人口普查將準確地算上每個人。我們認識到，許多人計劃通過電話或紙張等其他回答方式參與2020年人口普查，這也是2020年人口普查的設計如此靈活的原因。

2020年3月15日，隨着領導層採取措施保證學生和教師的安全，人口普查局宣佈了幾項對團體住所/集體宿舍操作的調整，以適應最近大學校園的日程變化。

對於2020年十年一次的人口普查之外的所有其他人口普查局住戶和經濟問卷調查，人口普查局的工作人員將開始使用電話取代之面對面的訪談。需要親自訪談的情況很少也很有限，在必須親自面對面訪談的情況下，我們與公眾衛生當局密切合作，以確保每次訪談都能安全完成。

我們再一次鼓勵大家今天就在網站2020Census.gov 在線回答。由於美國人民的靈活性和支持，我們將實現完整而準確的統計人數，幫助作出醫院、道路和緊急救援服務等方面的資金決策。受訪者也可以撥打邀請函上提供的電話號碼，或者在收到紙質表格後通過郵件回答。

公共信息辦公室 census.gov  
301-763-3030 / pio@census.gov  
通過社交媒體聯繫我們

### 致全體員工的慰問信

親愛的員工們：  
首先，在這里讓我代表公司向奮戰在第一線的全體員工表示真誠的感謝和親切的慰問。  
在這個非常時期，大家都不願意出門的前提下，我們超市的員工逆流而行，依然每天在奮戰，始終堅守在各自的崗位不離不棄，面對前來購買生活用品與民生食品的顧客，依然熱心解決顧客需求。  
我相信廣大的顧客會感謝你們，公司也

會記住你們的辛勤付出。同時，除了感謝所有的員工，還希望大家在為顧客服務的同時，也別忘了保護好自己及家人。做好必要的防護措施，疫情無情人間有情！只要我們心存美好，明天就是希望！  
我本人及家人再次對大家不離不棄堅守崗位的敬業精神表示衷心的感謝。  
百佳香港超市集團董事長 陳健明  
2020年3月23日

## 百佳超市重要通知

重要通知：疫情期間，百佳超市俄亥俄州各個門店營業時間調整如下：

**克里夫蘭店**  
1580 E 30 ST Cleveland Ohio  
上午 9:00AM—下午 6:30pm.  
電話 2167813383

**Clumbus 店**  
2757 Festival Ln Dublin Ohio  
上午 9:30AM—下午 6:30PM  
電話 6147891889

由此造成不便，敬請諒解！其他地區根據當地疫情情況更改時間，詳情請諮詢各店客服！



### 克利夫蘭百佳超市為顧客提供免費口罩

 Cleveland Tel:(216)781-3383 1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114	 Columbus Tel:(614)789-1889 2757 Festival Lane Dublin, Oh 43017	 Detroit Tel:(313)274-3100 8841 N Telegraph Rd Dearborn Herghts, MI 48127	 芝加哥南華埠 Tel:(312)881-0068 2121 S. Archer Ave CHICAGO IL 60616
---	--	--	--

 芝加哥總店 Tel:(312)791-9111 2425 S. Wallace St. CHICAGO IL 60616	 芝加哥北華埠 Tel:(773)334-3838 4879 N. Broadway CHICAGO IL 60640	 芝加哥南華埠 Tel:(312)846-1188 1835 S. Canal St. CHICAGO IL 60616	 Aurora 4330 E. New York St. CHICAGO IL 60564 COMING SOON!
--	--	---	---

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine today announced that the Ohio Department of Health will extend its order to keep schools closed through the end of April.

# Governor DeWine Extends School Closure Order

Ohio's previous order was set to expire on April 3, 2020. The new order will extend the closure through May 1, 2020.

"There is the real possibility that our schools could stay closed longer than this, but we want to give parents and teachers as much notice and flexibility as we can," said Governor DeWine. "Schools should continue to do what they're doing now -- providing the best remote learning that they can, serving meals to students in new ways, and planning for what the rest of the year may look like."

### HOMELESSNESS TEAM:

Governor DeWine announced today that he has formed a "Homelessness Team" to help people who may rely on homeless shelters, domestic shelters, group homes, and recovery housing - all of which pose challenges for social distancing.

The Coalition on Housing and Homelessness in Ohio, the Ohio Chapter of the National Alliance on Mental Illness, and Ohio Recovery Housing are working as part of this team to provide localized guidelines for these shelters. They will also work to incorporate these populations into the state's ongoing planning for access to healthcare through community health centers and planning for quarantine or isolation. In addition, the Ohio Housing Financing Agency Board has approved \$5 million in unrestricted Agency General Fund Reserves to be used for Homelessness Prevention and Rapid Rehousing funds and Emergency Rental Assistance that will be distributed through the state's nine Continuum of Care.

The Ohio Development Services Agency

has also established a \$1 million Emergency Shelter Gap Funding Program to support emergency shelter providers during the COVID-19 state of emergency. The Development Services Agency will reallocate Community Development Block Grant dollars to emergency shelter providers to meet immediate needs for homeless individuals and households.

Further, the Ohio Department of Mental



Health and Addiction Services is directing some federal opioid response funding to help people living in recovery housing or engaged in treatment to maintain their current housing and prevent homelessness. Federal funds will be deployed to cover additional expenses that adult care facilities are taking on because of COVID-19.

The CDC guidelines and information about all of these funding opportunities are available on coronavirus.ohio.gov, and anyone with questions can email COVID19Housing@mha.ohio.gov

### BUSINESS ADVISORY GROUP:

Governor DeWine also announced today that he will develop a business advisory group to con-

vene over the phone to:

- 1.Ensure businesses are doing everything they can to keep their employees safe;
- 2.Provide recommendations (to the greatest extent possible) to mitigate the negative impact the COVID-19 crisis is having on our economy in Ohio;
- 3.Provide recommendations on building a platform for economic recovery.

More details on this group will be released in the near future.

### PRISONS AND PPE:

Due to the shortage of PPE in Ohio, the inmates incarcerated at Ohio Department of Rehabilitation and Correction prisons have begun making some of these necessary healthcare supplies.

So far, inmates have made 500 hospital gowns and will make 44,000 more when they get additional fabric. Inmates will also begin making cough masks - similar to surgical masks -- and will be able to make 5,000 a day up to a total of 2 million. They will also make hand sanitizer, and face shields. Each prison with its own workshop will also make masks for the people in those prisons.

### CURRENT OHIO DATA:

There are 1,933 confirmed cases of COVID-19 in Ohio and 39 deaths. A total of 475 people have been hospitalized, including 163 admissions to intensive care units. In-depth data can be accessed by visiting coronavirus.ohio.gov.

Video of today's full update, including versions with foreign language closed captioning, can be viewed on the Ohio Channel's YouTube page.

For more information on Ohio's response to

COVID-19, visit coronavirus.ohio.gov or call 1-833-4-ASK-ODH.

### NATIONAL DOCTORS' DAY:

Enjoy this tribute to Ohio Department of Health Director Dr. Amy Acton, MD, MPH, in honor of National Doctors' Day.



1. 企業需要保護員工及遵守州長的命令。
2. 即使員工減少工作時間而不符合保險資格,保險公司也要允許雇主繼續為員工提供保險。
3. 州長敦促特朗普發放緊急補助資金,讓不符合其它工作者(如自由職業者)也獲得失業補助。
4. 員工上班之前須測量體溫。

另外 1. 截止今日下午 2 時, 俄亥俄衛生部門共報告新冠肺炎陽性病例 169 例。目前, 全州共 39 位確診患者被收住院治療。此外, 俄亥俄州公佈了第一例新冠肺炎死亡病例, 該病人為男性, 76 歲, 來自 Lucas county. (From coronavirus.ohio.gov)

2. 俄亥俄州長 Mike DeWine 宣佈他正在要求州內老年中心及成人日托機構暫停提供聚集性服務。這類服務指包括接受服務的老年人及工作人員在內超過 10 人集中在一個相對封閉的地點。這一政策將於 3 月 23 日下周一營業時間結束之後開始執行 (From coronavirus.ohio.gov)

3. 俄亥俄保險部門正在簽發一項舉措, 允許雇主為員工應交的健康保險金額提供一個豁免期限。所有州內保險公司需提供無息延遲交付保費長達 60 天的選項。于此同時, 保險公司需允許雇主在此期間為員工繼續提供保險服務。

\*The press release sent out yesterday had the incorrect number for the Resource Center. The correct number is (216) 452-9714.

# Cuyahoga County Launches Small Business Resource Center

## Support to Help Businesses Navigate Available Resources and Apply for Loans

CUYAHOGA COUNTY, OH - In response to COVID-19, Cuyahoga County, in partnership with the Economic & Community Development Institute (ECDI) and other partners, has launched a Small Business Resource Center. The Small Business Resource Call Center and Website will provide business technical assistance and information about financial resources to assist small business-

es in our community and help them navigate resources during these economically difficult times.

"I am truly devastated by the impact the coronavirus is having on our residents and local businesses," said County Executive Armond Budish. "We want to help local businesses understand the resources and assistance available to them. This Call Center will help our businesses navigate to the resources they so desperately need."

The Small Business Resource Center website is www.cuyahogacounty.us/helpforbusiness.

The Small Business Resource Center Call Center can be accessed from Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m. at (216) 452 - 9714. Businesses can access live agents who will help them with the following services:

Assistance with applying for the Small Business Administration (SBA) Economic Injury Disaster Loan (EIDL) for loans up to \$2 Million Business Consulting and General Assistance Information about Financial Assistance and Services

Unemployment Insurance Benefits Application Assistance to navigate the system Strategies for Retaining and Retraining Employees

Call Center agents will first direct business owners, when appropriate, to the Small Business Administration (SBA) Disaster Relief Program to help them navigate the application process for an Economic Injury Disaster Loan (EIDL). SBA is also offering other benefits such as the Paycheck Protection Program and Emergency Advance Grants. For detailed information on SBA programs for the coronavirus, visit www.sba.gov/coronavirus and for information on all federal programs, visit www.usa.gov/coronavirus.

"At ECDI we know small businesses are the backbone to our economy. Today, Ohio's small business community faces a once in a generation existential crisis as a result of the

COVID-19 National Disaster. ECDI is committed to taking bold action to help Ohio small businesses through a multi-phase response that will utilize multiple tools to

address the challenges of small businesses as we move forward through the crisis," said Inna Kinney, ECDI Founder & CEO.

"Through this critical partnership with Cuyahoga County, ECDI is able to convene all partners to help businesses navigate the federal and local resources, and allow ECDI staff to provide ongoing technical assistance and access to capital through ECDI's Recovery Loan product. ECDI is grateful for the leadership and partnership of County Executive Armond Budish and the entire Cuyahoga County Development team."

Contact the Small Business Resource Call Center or visit the County's Coronavirus Business Resources website for business support today.



## 尋找長途司機

FreshGoGo 生鮮美食配送平台, 在克里夫蘭周邊尋找長途司機: 能在美國合法工作、多年駕齡, 能駕駛 16 尺廂型卡車  
請電: 主管吳振 (909) 637-3999

## 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、傷痛。(但不用化學藥、不動手術, 因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。  
趙文寧 醫生 中醫針灸師 西醫脊椎神經科 傷痛症專科  
治療車禍工傷 電話: 216-581-0321  
病痛, 提供法律索賠報告! 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 網站設計 國際稅務 經驗豐富 準確價優  
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114  
克里夫蘭亞洲商場內 (麗華酒樓和百佳超市之間)  
(330) 776-8068 (330) 819-3067  
E-mail: tzhcpa@gmail.com  
www.tzhcpas.com  
Global Capital Management LLC

# 健康的開始

"一個人走, 走得比較快, 一起走, 走得比較遠--非洲諺語"

## 我們了解你的文化!

ASIA 的性侵犯計畫提供有文化品質及適當語言的資訊、健康及社會服務來達到移民家庭的需求。ASIA 的性侵犯計畫及服務都是保密且免費

- 求救專線: 216-369-7616
- 語言協助
- 受害者權益維護(法律/個人/醫療)
- 案件管理服務
- 諮詢及支持
- 受益評估
- 理財計劃
- 安全計畫
- 緊急避難所轉介
- 房屋轉介

如需要更多資訊, 請上此網站: www.asiaohio.org/sexual-assault 或打克里福蘭辦公室電話 216-881-0330 或愛城辦公室電話 330-535-3263。



# 您是犯罪行為的受害者嗎?

我們可以幫助您處理接下來的事宜!

作為犯罪行為的受害者會感到痛苦和困惑。我們提供的法律服務可在相關程式中為您提供幫助。請告知我們的團隊您正在尋找法律援助, 我們會幫您與我們的律師預約訪談時間。

若要在我們克里夫蘭或阿克倫辦公室預約訪談時間, 請撥打 216-881-0330。

我們為犯罪行為受害者提供的法律服務包括:

- 諮詢
- 為您解釋作為受害者的權利
- 幫助報警或與警督談話
- 在刑事起訴中代表受害人
- 幫助申請受害人補償
- 提交保護令
- 販賣人口以及犯罪行為受害者簽證
- 庇護
- 幫助尋求對犯罪行為造成的損害的賠償

免費諮詢及服務

This flyer was produced by Asian Services in Action, Inc. under grant number 2018-V3-GX-K055, awarded by the Office for Victims of Crime, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, and conclusions or recommendations expressed in this flyer are those of the contributors and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice. 某些服務可能需要由客戶支付申請費或其他費用

# 美國中餐廳的危機 不祇是疫情!排外情緒被點燃

疫情让中餐厅陷入停滞,也因排华情绪受到冲击。但在此之前,危机已经潜伏多时。

自1999年开始营业的尖峰茶餐厅一直是一部分硅谷居民的深夜食堂。它是这里为数不多的、会营业到凌晨3点的地方。四处关门夜晚,它仍然提供热气腾腾的干炒牛河。

不过,自3月16日加州开始全面严控堂食以来,原本拥有两家分店,经常爆满的尖峰茶餐厅,早在几周前便关闭了一个门店,只留一家坚持着打包与外卖业务。

虽然它从早上11点营业到凌晨2点,但微薄的收入远不足以支付房租和人工。“我们撑不了太久的。”尖峰老板的女儿Amy Chou对界面新闻说道。

美国餐饮业因为新型冠状病毒肺炎疫情(COVID-19)而遭受了从未有过的重创。眼下,美国许多州和城市已要求餐馆和酒吧停止堂食,这将影响全美1560万餐饮行业从业人员的生计。

根据美国国家餐厅协会(National Restaurant Association)的数据,行业将承受至少2250亿美元的损失,并被迫在未来三个月内减少5至700万个工作岗位。

美国名厨Tom Colicchio说,“这是我们这一代人的‘二战’”。

但对美国的中餐厅来说,情况比单纯的经营损失艰难的多。在美国,COVID-19病毒是在中国武汉爆发的这种意识,深深镌刻在人们脑海。美国总统特朗普曾再三用“中国病毒”来描述COVID-19病毒,不少民众对华人的排外情绪也因此被点燃。

许多美国人早在1月底开始,便减少了去中餐厅用餐。

根据Yelp(类似美国的大众点评)的数据,通常在农历新年前后,Yelp上搜索中国餐馆的次数会增加,但今年有了明显下降。在2月的前三周中,中餐厅的电话、网站点击、送货订单和评论等互动,在所有类型餐馆中所占的份额,下降了约20%。

但讽刺的是,在美国疫情全面爆发后,随着宣布禁止堂食的州、市越来越多,以及人们逐渐选择待在家里不再外出,中餐外卖的需求暴涨,而不那么适合打包的日本菜、意大利菜、传统美国菜等的需求不断下降。

1960年代的移民潮也给美国带来了无数的中餐厅。“这些人来美国不是为了当厨师。他们是移民,烹饪只是他们谋生的方法。”哥伦比亚

大学社会学教授珍妮弗·李(Jennifer Lee)在接受《纽约时报》采访时说。

移民者们并不需要具备多么高超的厨艺,就能够满足美国人的味蕾。中餐厅的卖点是便



宜与快速,餐厅老板可以根据美国顾客的喜好,推出饺子、干炒牛河和幸运饼干等等,然后把这些东西装到外卖盒子里。

这也导致了美国中餐厅的竞争异常激烈。

Amy Chou一家人早期一直在旧金山生活,这座城市是早期华人移民的聚居地。至今,旧金山至少21%的人口都是华人。

但尖峰茶餐厅在选址之初便去到了硅谷。那是1999年,Google还远没有成为今天的庞然大物,那里并没有太多居民,甚至称得上荒芜。而尖峰茶餐厅远走的原因很简单,只有在硅谷他们才能承受的起房租、水电、人工,以及避开旧金山已经十分拥挤的中餐厅们。

事实上,中餐厅们一直以来最大的客群仍是当地华人,售卖的菜品、餐厅的模式也大同小异。低廉的价格、相同的客群以及高昂的成本让中餐厅们只能相互躲开。在美国,唐人街外,一个街区一般只会存在一家中餐厅。

中餐厅的老板们通常都有着一种拼劲。他们实现目标的方式简单直接,那就是比所有人都更努力。

尖峰茶餐厅每天的营业时长高达16个小时,员工们会分两班调换,Amy Chou的父母却会一直守在店里。他们今年已经接近60岁了,除非Amy硬把他们带去旅游,他们从不休息。这样的生活持续了21年。

而眼下,一个事实是,即使没有新冠肺炎的全球爆发,中餐厅在美国已经是一个正在走向衰退的行业。近年来全美中餐厅数量呈下降趋势,由2015年的5万多家下降到2019年的

3.8万家。

据Yelp的数据显示,自2019年的过去5年里,美国前20大城市的中餐馆数量一直在下降。即使在华人最多的旧金山,中餐馆的比例已从10%下降到了8.8%。

这并非美国餐饮业没落带来的影响。事实上,过去5年内,上述报告显示这20个城市一共涌现了1.5万多家新餐馆,但中餐馆反而减少了1200家。

许多关闭的中餐厅,是因为后继无人。某种程度上看,年轻一代正在恢复父母们作为移民者丧失的社会地位。他们就读名校,从事相对体面的工作,“他们的目标从来都不是继承父业。这一代华人移民的子女往往从事技术或咨询等行业,而不是在餐厅或美甲沙龙工作。”

与此同时,年轻人们也不愿意到餐厅打工。事实上,在美国餐厅打工的工资并不低,以旧金山为例,服务员们的每小时工资平均能达到13.48美元,然而即使尖峰给出的工资高于平均,

也很难找到愿意应聘的人。

“人们来到这里是为了上大学,为了研究,为了工作,他们不想来中餐厅干活,他们要去的是科技公司或者自己创业。”Amy Chou告诉界面新闻。

她的母亲今年58岁,几个月前店里的洗碗工突然生病请假了,但却找不到人愿意替代,于是她只能自己动手,足足在店里洗了8个小时的碗碟。

美国家庭作坊式经营的中餐厅请人难、无人接班、经营弊病等问题,让餐饮业消失在美国大大小小的城市中。

如今,Amy Chou的父母仍打算继续将尖峰茶餐厅经营下去。除了还想存点养老金外,他们对这家餐厅的情感已经深入骨髓。这是他们人生的见证。

Amy Chou的父亲为尖峰茶餐厅超长的营业时间感到骄傲。他对初到美国,四处打工时,深夜无法找到食物填饱肚子的经历影响深刻。这也让他开始经营尖峰茶餐厅的最初,就决定将它做成一个在深夜仍灯火通明的地方,熟客或过路的旅人都能在这里找到一点小小慰藉。

## 中國留學生申辦假殘障泊車牌被罰

近日,经确认DMV工作人员正在调查多起“递交虚假资料申请‘障碍人士停泊车证’(Accessible Parking Permit)”的案件,涉案者为中国留学生。“UCLA,UCSD等多所高校都有相关案例被发现,目前已经有6名中国留学生被抓捕,还有20多个调查已临近收网阶段。”华裔律师邓洪洪说,“检方可以用三项理由来指控,若罪名成立可被判十六个月到三年牢刑。”

学校停车位“困难”,中国留学生找捷径

高校停车位是一大校园难题,很多学生深受困扰。尤其名校,停车费贵,停车位难找。踩着点上课的同学们很可能因为停车问题迟大到。虽然,大家都难,但是,偏偏又是中国留学生喜欢找捷径,“玩花样”。

据洛杉矶著名华裔刑案律师邓洪洪表示,接到不少中国留学生办假“障碍人士停泊车证”(残障)的案件。“一些人通过微信专门向留学生群发广告,告诉学生们交800美元、有办法拿到停车位,他们可以协助做好一套资料,协助办理所有手续,到时学生本人去DMV递交资料……这些人是通过作假资料申请“障碍泊车证”,等到学生真去DMV申请,问题来了,真是花钱把自己买进监狱。”

邓洪洪律师通过案例讲述了事件过程。

“有位陈姓学生(化名)在UCI念书,买车后体验到停车是个问题,也看到校园里很多残障人士的泊车位,都离教室很近。后来他接触到微信广告,广告里说这些“残障人士的泊车位”可用,有办法申请到,陈同学听朋友说有办法,就去打算申请。”

“陈同学加了卖广告人的微信,花了800美元。然后,这个人将一些资料发给陈同学,说你只要去当地DMV办理就可以了,表格已经协助填好。这其中有一份199表,就是申请残障人士泊车牌的重要表格,需要医生签名,证实申请者有何种病症、残障等,导致行走有问题,而需要泊车牌。”

欺诈微信广告群也正在被调查

在邓律师发来的微信截图里,居然还出现这样的语句:“很多学校有残P就不需要买Permit(校园学期停车证,有的学校,尤其名校费用不低)。街P随便停,无需投币。DMV优先权,等等

福利特权,等你来解锁。”

“陈同学就这样拿着资料去DMV了,当他把表格递进去后,工作人员马上警觉,通知了犯罪调查科探员。探员出来一看,陈同学身体没有任何‘缺陷’,而医生报告上却有残障。调查员向签名医生进行查证,结果医生说根本没有该同学的病例,也否认见过这个同学。调查人员后来再查手机,发现原来是购买了假资料过来办理业务。”邓律师说现在涉案微信广告群,探员也调查中。“涉案的学生们不少,确认已经有6人被抓捕,还有几十人正在调查中,差不多也到收网阶段。涉及到的学校也很不少,包括UCLA、USC、UCI、UCSD、Santa Monica社区大学、PPC社区大学等。”

此行为属重罪,刑期可为16个月至3年。律师介绍说,涉此类案件警员以重罪上门抓人,保释金额在25000元至10万元间。检方会以三项理由来指控:

第一项是加州刑法459,重大盗窃罪——使用非法手段来获取到DMV的财产,即Accessible Parking Permit(障碍人士泊车证);第二项是加州刑法115,向政府机构提供不实资料,即伪造文书罪。

“如果以上二项罪名成立,每项可被判16个月到3年的牢刑。此外,还有一项是加州汽车管理法20项——向DMV提供不实资料,最高可被判一年的牢刑。”

邓洪洪律师提醒说,留学生一定要懂得遵守美国法律,不弄虚作假,那些广告是有很大欺诈性,说什么警察不会查等等。首先会查,其次是身体健康的大学生,怎么能想到以这种

做虚假申请的方式去申请残障人士的“福利、特权”?

“即使没有被警察、被DMV工作人员发现,这种行为如果在校园里被美国大学生看到——健康健康的人,也没有搭乘残障人士,却使用残障人士泊车牌,他们会去举报。”

对于可能已经犯下错误的学生(申请资料都在DMV),宁可不说,千万不要面对执法人员再搞“弄虚作假”,说谎话,最好的办法还是寻求法律途径,找合适的刑案律师询问意见,协助与执法机构进行陈述、沟通。

## 華人囤槍預防暴亂歧視攻擊

不愿透露真名的华人移民“迈克尔”无奈地表示,自己根本就不想买枪,可出于安全考虑只能这么做。

一些美国政府高官近日罔顾仇恨犯罪和社会分裂的巨大风险,多次宣扬“中国病毒”的错误概念,导致白人粹粹与排华风向在美国社交媒体以及各极右网站迅猛抬头,针对亚裔人士的暴力事件呈现出令人担忧的增长态势,严重干扰很多人的正常生活。为保护自身及家人安全,全美多座城市掀起“囤枪热潮”。

美联社19日报道称,自新冠疫情今年1月在美国初现端倪以来,亚裔美国人经常遭到排外势力的骚扰,从小摩擦、小口角,到明目张胆的人身攻击。近日,美国一些大城市针对亚裔的仇恨犯罪激增,譬如在纽约布鲁克林地铁上,一名亚裔男子先是遭到言语攻击,之后又被喷空气清新剂;在洛杉矶,一名16岁亚裔男孩遭遇校园霸凌,被诬称为“病毒携带者”。

美国广播公司20日报道称,费城华埠发展会执行主任陈国贤表示,来势汹汹的疫情本就对当地华人商户造成重创,而受舆论影响,很多美国人或多或少都将华人或亚裔美国人视作“携带者”,不再光顾华人商圈。他举例称,前两天他在唐人街遇见3名无良人士,后者直接对着他吼“你怎么不去死”。美国亚太裔律师协会负责人德兰也证实,将亚裔群体与新冠病毒不当关联,致使宾夕法尼亚州越来越多的亚裔美国人受到骚扰和攻击。

据旧金山文化杂志“粗体字”网站报道,受严重的排华情绪影响,旧金山唐人街的中餐馆近日营业额骤降70%;社交媒体近日广泛流传的一则视频显示,该市多家中餐馆遭到暴徒打砸。值得玩味的是,尽管意大利当前新冠肺炎疫情严重,旧金山的意大利餐馆却没有遭受这样的“特殊待遇”。

在旧金山,针对华人的歧视正以各种意想不到的形式出现:据当地一名医务工作者透露,有“患者”仅仅因为“看到了中国人”,就急匆匆地去医院进行新冠肺炎排查。更荒唐的是,华人在当地还受到其他亚裔人士的排挤:譬如在旧金山日落区某亚裔社区,一名亚洲女性就餐时咬牙切齿地诅咒“中国人开的超市必须关门歇业”,声称这些地方“很肮脏”。一位生活在弗

里蒙特地区的华人20日告诉《环球时报》记者,自己的丈夫日前出门散步时,遇到陌生人搭讪,对方直呼:“嘿,中国人,把你的病毒给我!”

香港《南华早报》称,在加州、纽约州和华盛顿州这3个美国新冠肺炎疫情高发地,枪支销量正大幅上升。很多华裔担忧,当地的歧视氛围会威胁人身安全。南加州中部一家枪支武器店的华裔老板大卫·刘表示,近几周是他开店以来从未经历过的“销售旺季”——顾客数量猛增10倍,而主要消费人群就出自当地华裔社区。另一家大型枪械店“罗兰枪店”近期销售额也上涨500%。在旧金山湾区,好心的华裔警员甚至鼓励当地华裔囤枪囤弹药,称“一旦警方对局势失去把控,或许会有各种暴乱”。

洛杉矶地方新闻网“LAist”发现,在此次“囤枪热”中,很多华裔消费者其实都是没摸过枪的新手。28岁的程序员泰勒·常表示,妻子刚刚生了孩子,疫情当前,买枪保护娘俩是受“本能驱使”。他担忧,愈演愈烈的疫情会导致失业潮,“如果人们没钱买食物,就会开始行窃,甚至发生暴乱”。纽约《每日公报》称,“中国病毒”的叫法在纽约也引发恐慌情绪。不愿透露真名的华人移民“迈克尔”无奈地表示,自己根本就不想买枪,可出于安全考虑只能这么做。他抱怨道,政府本应保护民众,但现在人们却不得不“自力更生”。

据美国全国广播公司日报道,近日,反诽谤联盟联手258家非营利及公益组织,向美国众议院议长佩洛西及众议院少数党领袖麦卡锡递交联名信,敦促立法机关采取有效举措应对这波歧视亚裔美国人浪潮,如发布国会两院联合决议,

共同谴责种族歧视、排外以及舆论中流传的各类不实消息。亚太裔律师协会也呼吁各界规范新冠病毒的叫法,并鼓励遭受歧视行为的受害者大胆维权。

美国社会各界反歧视的声音也与日俱增。波特兰西部州立研究中心主任沃德批评道:“我们有一位很不负责任的总统,他一味将2019新冠病毒称作‘中国病毒’。这是成心在一个充斥恐慌的非常时段,触发真正的暴力行为。”沃德呼吁全美各社区领袖、民选官员及其他相关团体站到台前,与试图分裂美国的仇恨势力进行抗争。





**ZAK FUNERAL HOME**  
OVER 125 YEARS SERVING ALL FAITHS



- ✦ 成立于1890年
- ✦ 家族所有並運作
- ✦ 私家和安全的停車位



- ✦ 提供各種宗教信的殯葬服務
- ✦ 合理的價格
- ✦ 新近裝修的儀式大廳

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

**我們保證克城地區同類服務最低價格**  
**各種棺木骨灰盒 10% off**

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

# 美國大爆發! 基辛格: 疫情下的中美, 世界要“變天”了!



當前,疫情在全球範圍內爆發,美國更是搞得頭暈。

全球市場經濟低迷,美聯儲更為瘋狂,推出的末日“救市計劃”,開始無限制地印刷貨幣,向市場投放貨幣。

但是,這樣真的能拯救美國嗎?  
基辛格:這樣下去將會帶來災難性後果!  
基辛格思想:君子,信諾,踐諾;小人,玩諾,毀諾。不要對小人抱有幻想,君子也不會一成不變。走一步看一步,是治理世界的務實法則。有沒有未來,誰都不知道,沒有發生前,什麼都會發生。

中國要有“預”的思想,“防”的戒心,“備”的充分。

以下為訪問記錄——

記者:中國人民一直視您為中美關係的開創者,銘記您為打開中美關係大門做出的歷史性貢獻。

基辛格:老了,好漢不提當年勇!

記者:中國人民都記着那段改變世界的歷史。

基辛格:都過去了!

記者:雖然過去,中國人民永遠不會忘記。

基辛格:中國人善惡分明,幫助過你們的人,你們記着;傷害過你們的人,你們也沒忘記。

記者:可世界上總有些人善惡不分……

基辛格:不是善惡不分,是不想分,對自己有利的分清,無利的還費勁干嘛!

記者:這是你對當前世界的看法?

基辛格:不是看法,是正在發生的。

……

記者:近期,特朗普總統參加 G20 峰會,對其所稱“中國病毒”這一言辭,你怎么看?

基辛格:對此我感到遺憾。他是站在美國利益的出發點,但是這個稱呼確實不合適。而現在為了尋求中國幫助,特朗普已經改口了……

記者:你也認為他有些言辭不妥嗎?

基辛格:每個人表達方式不同,有的委婉,有的直白。特朗普屬於後者。

……

記者:你如何評價特朗普總統?

基辛格:從未想過他能成為美國總統。

記者:為何?

基辛格:當特朗普初次在媒體前亮相時,我以為這只是短暫的現象,他的當選是外界前所未見的現象。

記者:怎么解釋?

基辛格:特朗普有很大的機會成為“美國歷史上最矚目的總統”,他的特質與理論上的美國總統非常不同,而這些特質將體現在政策面上,如果他往好的方向發展,將產生非常出眾的結果。

記者:你的評價是?

基辛格:他是一個總統。

記者:僅此而已?

基辛格:他還做過商人。

記者:還有呢?

基辛格:他是一個既做過商人,又當過總統的人!他是一個不太尋常的美國總統。

記者:你如何看待他的執政風格?

基辛格:性格決定命運。

記者:他的執政風格與前 44 任總統有什麼不

同。

基辛格:世上沒有兩片相同的樹葉。

記者:他與其他 44 位總統有沒有共同之處?

基辛格:這個……等一下告訴你。

記者:你對中國翻天覆地的變化有何評價?

基辛格:一進一退。

記者:怎么解釋?

基辛格:前兩個字說物質,後兩個字說精神。

記者:中國發展有目共睹。

基辛格:道德滑坡應當注意。

記者:原因何在?

基辛格:洗澡不經常,大門沒關緊。

記者:怎么解釋?

基辛格:你會背中國的三字經嗎?

記者:……

基辛格:中國還有多少人能背出來,又有多少人照着做的?

記者:你說的是我們的問題?

基辛格:後面也不全是我們的問題。

記者:我們是開放的……

基辛格:打開窗戶,新鮮空氣可以進來,蚊子蒼蠅,你們也歡迎嗎?

記者:您的意思是當初沒裝紗窗?

基辛格:現在還來得及嗎?

記者:你的意思是?

基辛格:窗戶總不能一直開着。

記者:你對寶島問題怎么看?

基辛格:你剛纔問我,美國歷史上 45 位總統有沒有相同的地方?我現在告訴你,70 年沒變。

記者:你是指寶島台灣?

基辛格:……

記者:關於台灣問題,你有什么要提醒我們的嗎?

基辛格:人老了,要早做準備,免得突然來了,手忙腳亂。特別是現在這個特殊時間。

記者:這是你的提醒?

基辛格:……

記者:我可以問一個傳言性問題嗎?

基辛格:……

記者:傳言你曾建議美國聯俄抗中?

基辛格:我可以選擇不回答嗎?

記者:……大家猜測很多。

基辛格:中國有句話“各為其主”。  
記者:談談當前,美國累計確診人數世界第一,國民經濟急轉直下,特朗普總統也急着和中國通電話,以尋求幫助,對此您怎么看?

基辛格:當一個人走投無路就會低下頭顱。

記者:疫情之後,中國會實現國力上升嗎?

基辛格:可以看到,疫情爆發至今,中國的形象比較積極正面,甚至在很多情況下遠優於一些西方大國如美國。這在非洲、中東以及傳統上親美的拉美國家尤為明顯。

記者:最後,你覺得此次疫情美國還能挺過去嗎?

基辛格:如果中國出手,或許還有希望。

……

記者:謝謝您接受我們採訪!

基辛格:幫我關上窗戶,暴風雨要來了,世界要變天了...



## 《外交政策》:新冠狀病毒是美國歷史上最嚴重的情報失敗

### The Coronavirus Is the Worst Intelligence Failure in U.S. History

It's more glaring than Pearl Harbor and 9/11—and it's all the fault of Donald Trump's leadership.

BY MICAH ZENKO | MARCH 25, 2020, 1:52 PM



編者按

美國對外關係委員會 (Council on Foreign Relations)高級研究員,政治科學家米卡·贊科(Micah Zenko)本周在美國知名學術刊物《外交政策》(注 1)發表了一篇題為《新冠危機是美國歷史上最嚴重的情報失敗》的文章(下圖),認為在美國正在爆發的新冠疫情是“比珍珠港和 9/11 更驚人的失敗,全是唐納德·川普領導的過錯”。

以下為文章全文的翻譯:

去年 9 月,我在華盛頓與一家《財富》(Fortune)100 強公司的風險管理部門副總裁會面。我問了這位以前曾擔任情報分析師很長一段時間的高管一個您會向任何風險主管問的問題:“您最擔心的是什麼?”這位先生不加思索地回答到:“一種高度傳染性的病毒,始於中國某處並迅速傳播。”這位副總裁的公司在整個東亞都設有辦事處,他解釋了公司隨後採取的預防性措施,以應對這一潛在的威脅。

自從新型冠狀病毒席捲全球以來,我經常想到這個人的先見之明的風險計算。大多數領導者缺乏進行基於風險的日常地平線掃描(注 2)的自覺,只有更少的人仍然制定必要的應急計劃。更有遠見的領導者則具有遠見卓識,可以預先正確地識別出最大的威脅,從而提前制定和實施這些計劃。

川普令美國人民跌入險境

可以說,川普政府在認真對待情報界關於新冠狀病毒(COVID-19)爆發的連續不斷的反復警告(注 3),以及大力推行與此預計的威脅相稱的全國響應計劃方面,全部都失敗了。聯邦政府自己就有資源和權力來領導公共和私人利益相關者應對該病毒造成的可預見危害。然而不幸的是,川普政府官員做出了一系列的判斷(最大限度地淡化了 COVID-19 的危害)和決定(拒絕採取必要的緊急行動),致使美國人民跌落進本不會進入的險境之中。

《華盛頓郵報》報道,美國情報機構在一月

和二月一直向川普政府報告新冠狀病毒大流行的警報,所有的危險被川普極力淡化了。

簡而言之,川普政府給美國人民帶來了災難性的戰略意外。與以往的戰略突襲不同—珍珠港事件、1979 年的伊朗革命,尤其是 911 事件—現在正在發生的這場災難是由前所未有的漠不關心,甚至是蓄意的疏忽造成的。如果說 9/11 委員會的報告將基地組織的襲擊歸咎于羅納德·里根(Ronald Reagan)總統到喬治·W·布希(George W. Bush)政府,而正在蔓延的新冠狀病毒危機則完完全全是現任白宮的責任。

川普系統紅燈在閃

9/11 委員會報告的第 8 章(注 4)的標題,“系統紅燈在閃”,正來源於中央情報局前局長喬治·特納特(George Tenet)在 2002 年夏天所說的話。當時,情報界的許多報告都表明美國境內即將發生航空恐怖襲擊。不顧一些反恐官員已經發出的警告和瘋狂的努力,9/11 委員會仍然確定:“我們看不到任何證據表明該密謀的進展受到任何政府行動的干擾。……時間不多了。”

9/11 委員會報告的第 8 章的標題,“系統紅燈在閃”

上周,《華盛頓郵報》報道了情報界在一二月連續向白宮發出新冠狀病毒警告,而這些警報對深受川普影響的高級政府官員沒產生什麼影響。唐納德·川普總統從 1 月 22 日開始(注 5)對新冠病毒進行不斷的嘲諷,這無疑對他們產生了影響:“我們已經完全控制了它。這是一個從中國來的人,我們可以控制住它。就會好的。”

新銳政治視頻媒體 Recount 的這個視頻很

### U.S. intelligence reports from January and February warned about a likely pandemic



直觀地展現了川普是如何從持續地企圖淡化新冠狀病毒的危險到最終不得不承認危機已經來到門口。

川普的錯誤判斷何以被貫徹執行

到目前為止,川普總統的領導風格中有三點令人痛苦而顯而易見的事實,可以解釋為什麼美國人現在正面臨的日益嚴重新冠狀病毒大流行。

首先,一個事實是,一旦他絕對相信任何東西,不管他對此考慮了多少,信息不靈通還是不

準確,他都會完全依賴於最初的印象或判斷。領導者通常傲慢自大,過分自信。對於許多人來說,權力的陞級就證明瞭他們內在的智慧。但是,真正明智的領導者會誠懇地尋求反饋和批評,積極開放,勤於思考,從善如流。眾所周知,川普缺乏這些素養。

其次, 特朗普的判斷具有很高的傳染性,幾



About the Commission | Report | Hearings | Staff Statements | Press | Archive | For Families

8

### “THE SYSTEM WAS BLINKING RED”

乎感染了與其接觸的每位官員或顧問的思想和行為。總統將自己包圍在跟他一樣看事物,一樣想問題,一樣做事情的人里,對於這些“身邊人”而言,這種影響力自然不足為奇,然而,他言而無當臭名昭著的評論對那些曾經榮光重返沙場的軍事、情報和商業領袖,竟然也產生了令人觸目的影響。如果有人不能夠緊跟總統,他們就面臨解雇或者隨時可能被解雇。其中最著名的例子,就是近日有報道(注 6)稱,總統對不可或缺的安東尼·福奇(Anthony Fauci,美國國家過敏和傳染病研究所所長,失去了耐心。

第三, 糟糕的判斷很快傳染了聯邦政府的所有決策部門,連合理的質疑都幾乎沒有,更不要說遇到任何抵抗。一般來說,聯邦機構由白宮認為最有能力執行政策的官員領導,這些官員通常享有一定程度的自治權,不從屬於川普。更有甚者,歷史上無黨派傾向的國家安全或情報領導職位,也不再是擁有足夠豐富的經驗或專業知識以應對非政治職業人士提出的擔憂的人士,取而代之的,這些職位也被願意與白宮結盟的人充斥。

以上, 川普最初的錯誤預判和陳述於是得以在執行層面貫徹實施。

川普將令美國人民付出數十年的代價

上述同一篇《華盛頓郵報》的報道里,一位匿名美國官員令人震驚地引用了 9/11 委員會報告第 8 章那句著名的引言:“可能連唐納德·川普自己都沒想到,但政府中的許多人卻明白—他們根本沒法讓他對此做任何事情。系統紅燈在閃。”

?既然川普早已得出結論,新冠狀病毒根本不可能對美國構成威脅,那麼情報機構,運用流行病學模型的醫學專家或公共衛生官員,也就不大可能再告訴白宮有什麼不一樣的情報。

就像前國家安全顧問亨利·基辛格(Henry

Kissinger)那句流傳很廣的名言,對於情報機構的警告未能得到人們的認可,他說,“您警告過我,但沒有說服我。”

而川普總統的大腦完全無法接受任何不同的觀點,即使警報再準確,也一樣無法說服他。

在新冠狀病毒爆發的初期, 白宮的置身事外與漠不關心將是任何現代總統所能做出的代價最高的決定之一。

清晰的警告,關鍵的決策要點,曾經都在能夠令美國本來可以做得足夠好的足夠長的時間內,擺在這些官員面前。

但是,永遠不要忘記他們浪費遠見,浪費時間的恩賜的方式,更不要忘記他們浪費的原因:

川普從一開始就是錯誤的, 他的核心圈子更在過長的時間里推進了他的錯誤,直到今天,依然政策不力。

而美國人民,現在,將付出數十年的代價。

注 1:Foreign Policy, 由政治學家亨廷頓(Samuel Phillips Huntington)及沃倫·曼捨爾(Warren Manshel)共同創辦的美國學術刊物;

注 2:Horizon Scanning, 地平線掃描是一種通過系統地審查潛在威脅和機會, 發現重要事態發展早期迹象的技術。紮實的“地平線掃描”能夠提供制定戰略、預測未來的發展背景,從而獲得充足的準備時間。

注 3:https://reurl.cc/KkrRd9, 據《華盛頓郵報》報道, 美國情報機構在一月和二月一直在向川普政府報告有關新冠狀病毒造成危險警告。

注 4:https://reurl.cc/Qd6xYq, 9/11 委員會報告: 注 5:https://reurl.cc/d0xA1D,《紐約時報》詳細列出川普在 1 月是如何淡化新冠狀病毒流行的危險的。

注 6:https://reurl.cc/5l2zDM,《紐約時報》報道,安東尼·福奇時常糾正川普有關新冠狀病毒傳播的虛假言論,令總統越來越感到擔憂,對這位倍受美國人信賴的流行病專家失去了耐心。

### Trump Has Given Unusual Leeway to Fauci, but Aides Say He's Losing His Patience

The president has become increasingly concerned as Dr. Anthony S. Fauci has grown bolder in correcting his falsehoods about the spread of the coronavirus.



# 面對“中國病毒”，楊安澤大聲疾呼：警惕種族主義和找替罪羊傾向



候。歷史上，當社會處於真正的危機時，理性邏輯的聲音常被那些刻意傳播仇恨和分裂的勢頭所淹沒。這種時候通常是用恐懼做文章借以傳播仇恨的最佳時機。我們不能讓這種情況毫無克制地繼續

作為曾經參選總統的亞裔美國人和猶太裔反擊仇恨的民衆領袖，我們一致認為，這種態勢很快就可能失控，除非我們直接向我們的領導者和民衆呼籲。這是需要美國民衆發揚最佳品質的時刻：我們要停止將少數族裔妖魔化，不姑息找替罪羊的行為，我們要團結起來共同戰勝疫情。

我們曾有共同的歷史經歷：華人移民和猶太人移民在十九世紀和二十世紀早期都經歷過種族歧視。當年移民的大量涌入曾遭致排華和反猶的傾向。

1870年代開始，反華傾向被官員和一些勞工首領政治化了，他們指責中國苦力造成薪酬下降，從而導致了一系列全國性的苛刻的反華法案。在19世紀末期，一些學者和作家鼓吹“黃禍”說，把矛頭直指亞裔，說亞裔與美國人競爭種族優越。凡此種種恐懼導致了1882年的《排華法案》，禁止華人移民來美國。

與此相仿，指責猶太人傳播疾病和社會癥結的論調被反猶主義所用已經持續了幾個世紀。縱觀歷史，猶太人經常直接被指責傳播疾病，從14世紀的黑死病，猶太人被指控投毒水井，到當今，猶太正教社區和近期的麻疹爆發被扯上關係，猶太人再次被妖魔化，遭到攻擊。

面對“中國病毒”，楊安澤大聲疾呼：警惕種族主義和找替罪羊傾向

而現今的新冠病毒，猶太裔美國人和華裔美國人都被指責傳播病毒，即便科學家強調此病不是由某一宗教團體或族裔傳播的，而是任

何接觸過病患的人都能傳播。

在幾個社交媒體平台上，Telegram 和臭名昭著的 4chan 和 Gab，有帖子把新冠病毒做成種族歧視和反猶的譏諷信息和表情包。這些平台的用戶經常分享針對華人的種族歧視信息，嘲笑華人的飲食習慣，口音和衛生習慣。Telegram 和 4chan 的一些發帖人居然還為病毒叫好，希望病毒能在非白人的國家擴散。

這種行為已經開始進入主流了，政治領導和有影響力的人已經開始沾染上這些傾向。前密爾沃基郡的警長大衛·克拉克，和極端組織關係緊密，他哀嘆沒有主流媒體問問“喬治·索羅斯(George Soros)在這次疫情中的牽連。他和這事是有干係的。”這位前警長是要挑動起反猶陰謀論“猶太權勢”，暗指喬治·索羅斯這位猶太慈善家利用他的影響力和財富製造了全球性的瘟疫。

### 種族主義在尋找機會

與此類似，有人借機新冠病毒的新聞在社交媒體上貶損猶太人。喬治·華盛頓大學把參加今年“美國以色列公共事務委員會”(AIPAC) 政策會議的學生實施隔離，這則新聞報道之後，一些學生反應他們在推特上，甚至在現實中被反猶的言論騷擾。而且新冠病毒上周在紐約爆發後，我們已經看到一些仇恨言論指向猶太社區。

除了反猶事件，還有選區官員和權勢人物刻意不用通用的醫學名詞——新冠病毒或“COVID-19”，而是稱其為“武漢病毒”，刻意強調

病毒源自中國。也有人把病毒稱為“中國病毒”或“功夫病”(Kung Flu)。可能有人覺得這樣的言辭沒什麼大不了，但這會有實在的後果，因為這個指向會引致找替罪羊心理和仇外心理。

僅舉一例，一位 59 歲的亞洲男子被人從後面踢倒在地，並讓他滾回自己的國家(3月11日發生在曼哈頓上東區)。海外的種族歧視，反華事件也有上升趨勢，在薩克拉門托國際機場發生了一場示威(示威者拉起橫幅，有意將阻止病毒擴散和阻止移民扯在一起)。我們知道歷史上，有關仇恨的犯罪一向報得不多，所以這些騷擾及暴力事件很有可能僅是冰山一角。

在應對這場國家危機時，民權領袖和有權勢的人物應該用符合實際的醫學名詞來稱呼病毒。同樣重要的是，所有美國人應該團結起來，抵制正在社會各角落演化的反亞裔、反猶太裔的污名化行為。

找替罪羊的行徑不能被容忍，尤其是現在這個時候。我們只有團結合作，才能挺過這次危機。

我們的頂尖科學家、醫療專家、政策制定者還在繼續研究和實施各種辦法和規範來減緩病毒的傳播，在此緊要關頭，作為一個國家的民衆，我們也有責任不讓仇恨和偏見成為病毒的另一個症候。

楊安澤是一位企業家，曾是 2020 民主黨總統候選人。喬納森·格林布拉特(Jonathan Greenblatt)是反誹謗聯盟首席執行官。請關注他們的推特：@AndrewYang 和 @JGreenblattADL

我們必須聯合起來，一起有效地抗擊疫情。謹防當前新冠疫情中種族主義和找替罪羊的危險苗頭，現在絕不能被仇恨情緒攪得四分五裂。

楊安澤和反誹謗聯盟執行官格林布拉特在《今日美國》發表題為“ Avoid coronavirus racism and scapegoating”的文章，譯者獲得楊安澤授權全文翻譯如下。

面對“中國病毒”，楊安澤大聲疾呼：警惕種族主義和找替罪羊傾向

正當迅速擴大的新冠病毒疫情讓我們的公共衛生體系承受重壓，經濟上付出代價，並且讓我們生活的各方面都一團糟的當口，出現了一個讓大眾對病毒的焦慮更加複雜化的危險傾向，很可能導致另一種嚴重的傳染病——指責亞裔、猶太裔和其他少數族裔，把他們當成公共健康危機的替罪羊。

事實上，找替罪羊行為已經開始了：我們看到政客試圖把病毒政治化——把它詆毀為“武漢病毒”，或指責外國人應該為病毒的傳播負責；我們曾經目睹過美國的亞裔、猶太裔和其他少數族裔因流行病受指責；也見識了某些專家針對猶太裔，彷彿病毒是某種陰謀的產物；也有白人至上者在網上的閑言碎語，意圖把疾病在美國的傳播歸因於大量外國人的到來。

雖然這些傾向還沒有大量地進入主流，但現在嚴峻的風險是這類仇恨誇張言辭和毫不掩飾地將少數族裔當作替罪羊的行為會自成一

USA TODAY NEWS

Featured: Hidden Common Gro... Nation's failed weed... COVID-19 Expert Q&As

## Yang & Anti-Defamation League CEO: Avoid coronavirus racism and scapegoating

We have to join together to fight this virus effectively. Now is not the time to be torn apart by hatred.

Andrew Yang and Jonathan A. Greenblatt Opinion contributors

Published 10:05 a.m. ET Mar. 20, 2020 | Updated 1:56 a.m. ET Mar. 21, 2020

## A NAME YOU CAN TRUST

### 大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋  
代管房屋 装修顾问

**陈进湧**  
Jinyong Chen (Jim)  
Certified Negotiation Expert

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

Universal PROCESSING 環球商務

VISA MASTERCARD DISCOVER

12+ YEARS 專注信用卡處理12年 老品牌值得信賴

- 免費刷卡機
- 免費諮詢
- 免費帳單分析
- 無違約金
- 無雜費
- 24/7 客服

利率最低，服務最好的信用卡公司

ACCREDITED BUSINESS 美國商務信譽局 A+ 認證

歡迎對比，保證最低利率，保證滿意服務！  
商業顧問: abby lin 電話: 9179513317 歡迎掃碼加微信諮詢

# 安托移民律師事務所

## SARMIENTO IMMIGRATION LAW FIRM

\* 聯邦上訴第二,三,六巡迴法庭認可

精辦: 國家利益豁免、傑出人才、教授研究員、L1 跨國經理、護士、物理療師、及技術和非技術勞工證等職業移民;投資移民;J-1、J-2、I-601A、I-601 豁免; 親屬、結婚、超齡子女等家庭移民;未婚妻簽證; H1B 工作簽證;入籍;保釋、政治庇護、出庭、上訴、開案、十年豁免綠卡等。

精通: 國語、粵語、韓語、塔加拉語、英語

個人化、重誠信、高品質的全方位移民法律服務

電話: 216-573-3712 1-800-496-8043  
公司地址: 5005 Rockside Rd., Suite 600, Cleveland, OH 44131  
電郵: jp@sarmientoimmigration.com 網址: www.sarmientoimmigration.com





陽老徐

### 防疫日記

2016年2月3日,《伊利華報》、全美中國作家聯誼會聯合主辦的第五屆“伊利杯”全球徵文大賽的新聞發佈會在紐約曼哈頓綠楊村飯店舉行,會上我認識了前來參加活動的嘉賓徐德清博士,因為他講上海話,見到老鄉特別親切,他給我留下了非常深刻的印象。

過後我常常在微信上關注他的微信群交流,並且感受到他語言背後的精神和道德的層面,尤其最近他在微信上發表的疫情日記更讓人深思。

徐德清博士,浙江余姚人,生長於福建。1979年入天津大學。1983年大學畢業赴英國留學,1988年獲英國曼徹斯特大學理工學院博士學位,同年赴美國耶魯大學醫學院做博後研究,曾任耶魯大學科學與工程計算中心助理主任。此後,曾在哈佛大學醫學院信息技術中心、耶魯大學電機工程係從事研究和管理工作。徐德清博士現為耶魯大學電機系訪問研究員、南京大學華智研究中心研究員。

近日,在耶魯大學校園內舉行的一次研討會上,徐德清博士與現場來賓分享了中國抗疫的進展情況,他在採訪中表示:目前中國疫情擴散蔓延勢頭已得到基本遏制,為世界各國防疫爭取了寶貴時間、積累了豐富經驗。而這離不開中國果斷、堅決、徹底的防控措施。中國不惜一切代價,不僅對中國人民負責,也為全球公共衛生事業盡責。

伊利華報感謝徐德清博士分享他的日記,同時我們也歡迎各界朋友參與討論,交流對疫情的感受與心得。 浦瑛

### (20年3月17日)

寫了四天日記,有不少人看到,也有不少人在群里轉。已經看到有人對我拍磚了。我一律不會回復,我的初心只是把我看到的我居住的美國鄉村小鎮真實的一面用文字和照片發出來,統一回復我在國內親友們的關切。至於其他讀者認為如何,我無法控制,我相信大多數人還是有眼睛、有思考能力的。

本地電視台報道,許多購物商場都推出了早晨時段,專門給老人購物,以免他們排長隊。這個舉措很暖心。

昨天收到兒子就讀的中學校長的郵件,說儘管是在家網上上課,從今天開始每天中午給學生提供免費午餐餐盒。有點好奇是什麼食品,所以中午時分開車帶兒子去取。今天是陰天,雖然是工作日,但是大街上冷冷清清,車子也少。

兒子就讀的中學自然是空空蕩蕩,原以為會排隊取餐,沒想到就幾個人來取。

兒子取回上車里打開一看:內有一個漢堡包、一盒牛奶、一盒酸奶、一個大餅乾、一根香蕉。搭配的不錯。

回家打開電視,有一個新聞是美國財政部長在昨天的新聞發佈會上宣佈,美國政府將向美國公民派發現金以彌補很多人在家隔離沒有收入。網上討論,可能是每人一千美元。我不知道我能不能拿到這個現金,我很期待。再次以小人之心猜測老特因此會得到很多民心並贏得連任。

今天在中文媒體談的最多的事件就是昨天特朗普推特稱“Chinese Virus”(中國病毒),美國的中文媒體大多是強烈譴責,並要求特朗普道歉。

我也轉發了譴責,並上網在要求特朗普道歉的連署信上簽名。

13日我全程看了老特記者招待會其中對記者關於中國抗疫的提問,當時老特還很友善,說習主席為了疫情工作非常努力,並稱讚中國很有成效。沒想到幾天後完全變了一個臉,而且用上了種族主義的詞彙。這對我們在美的華人華僑是個很不好的信息。我們應該團結起來,呼籲並聯合美國的政府官員和民意代表要求特朗普道歉。

特朗普在今天的講話中沒有道歉,但更強調“Chinese Virus”的地域概念。

今天在網路上談的另一個事

情,就是海外華人華僑留學生蜂擁回國,並且分析原因,有個觀點我比較贊同,摘錄如下:

“其實大多數國家都在正常運行。但大量的華人是太懂外語的,有很多人一輩子生活在唐人街,說不了幾句英文,更看不懂當地政府的政策和疫情情況。留學生也一樣,儘管能收看當地每日疫情和醫學報告,但他們最多的信息來源還是國內新聞和朋友圈。當國內新聞和各種文章充斥着造謠歐洲已經淪陷、美國開始囤槍、華人絕望的時候,讓他們怎麼想?這不但給海外華人製造恐慌,更讓擔心他們的國內親屬

### Top Stories



The Washington Post White House supports sending cash to Americans as part of coronavirus stimulus package

無所適從。如果你是一個留學生家長,在國內這樣的恐怖語境中,能怎麼做?趕緊回國啊!所以很多留學生在國內的父母,死也要把孩子喊回來了。於是開始了浩浩蕩蕩的華人返國潮,即使機票價格再高也要回國。”

也有不少留下來的。我的朋友老虞

一月底拄着拐杖到紐約各地掃貨買口罩寄回國內,這兩天又忙着接待留在這里孩子。

這幾天由於大量海外華人華僑留學生蜂擁回國,也引發了不少接待上問題,一些華人華僑也有些怨言,這幾天海外華人華僑群傳的很多的是下面的文章:

華人因歷史原因和經商環境的需要,加入了外國籍,雖然“身(份)為外國人”,但我堅信絕大多數人是熱愛祖籍國熱愛家鄉。

以下是眾多微信群傳的“環球時報”總編胡錫進今天發的評論,應該有點代表中國官方的意思,共大家參考。

“老胡反對“家鄉建設你不在,萬里投毒你最快”這樣的口號由中國主流媒體宣揚。

我注意到這句互聯網上用來發泄情緒的語言出现在了疑似某官方媒體主播的口中,我認為非常不妥。在回國避疫的華僑中有少數人隱瞞病情,或者提出不合理的要求等等,應當批評,但不能用他們“萬里投毒”這樣的尖刻語言來說他們,尤其不能用這句話來影射回國避疫的華僑群體。這句話包含明顯的歧視,中國主流輿論應當與之保持距離。

一些中國人前些年出于種種原因赴海外謀生打拚,這是他們的權利。而且他們那樣做在大多數情況下沒有損害國家利益,相反他們在海外參與搭建了中國很多廉價商品輸往世界的渠道,客觀上促進了中國的國內就業。他們還向國內親人匯回很多外匯,客觀上支援了家鄉的建設,不能夠用一句“家鄉建設你不在”來概括海外華人華僑與祖國及家鄉的關係。

大疫當前,一些華僑華人回國避疫,的確增加了國內防疫的風險。我們要勸他們在這個時候居家不動最安全,輾轉回國反而風險大,也會增加國內負擔,儘量促使他們放棄回國打算。至於有些人還是堅持回來,我們沒有理由拒絕。各個國家都不會在這個時候對本國在外僑民關閉回國大門,中國不能在這方面做世界上的第一例。

非常理解大家出于對境外輸入病例的擔心而有一些情緒,老胡和大家的感受差不多。但保持理性非常重要。懇請主流媒體和網上意見領袖們都筆下留情,口中留義。”

根據我的認知,中國政府對海外僑胞是非常重視的,還專門有中央統戰部和中國僑聯負責為海外僑胞指導和服務。我相信這幾天海外華人華僑留學生回國是一個突發情況。過幾天一切工作都會進入有序的軌道。

美國今天的好消息是第一只新冠測試疫苗已經正式開始人體試驗:

另一個是好消息是股市今天上揚了5%。

壞消息是新冠病例大幅度增加,其中紐約一天增加了近800例,死亡總數超過100人。朋友圈照片上的紐約第五大道已是人迹罕見。

上圖是發日記前的美國疫情。祝中國的親友們早上好,祝美國的親友們晚上好。

### (20年3月18日)

又是一個大晴天,一大早陪着兒子去Bestbuy選購電腦。路上人不多,店里的人也不多,沒有一個人戴口罩。

回來看電視,美股又是大跌,特朗普又召開新聞發佈會,(看來老特要從推特治國改為電視發佈會治國),老特認為,現在是與看不見的病毒在戰鬥,自己是戰時總統。

特朗普在發佈會上堅持稱“中國病毒”,遭到了民主黨人沃倫和民主黨總統候選人拜登的強烈批評。

紐約市確認病例比昨天幾乎翻倍,州長召開記者招待會,強調不會封城,並宣佈美國海軍“安撫號”醫療艦正在馳援紐約,有1000張床位:

今天華人微信圈的一個可怕信息如下,摘錄供大家防備:

下午看到寧波余姚和慈溪的留學生家長在幾個群里希望美國鄉親幫助照顧留學生。我在群里介紹了耶魯大學附近一個三星級、性價比高,而且安全的旅館,我答應每天可以去看望他們。

一個朋友在朋友圈發佈:今天紐約各地鐵口刷卡機上都安裝了新冠病毒掃描二維碼監測屏,有該類問題的患者就會被逮住,厲害了!地鐵站呀!

下午接到耶魯醫學院一個華人朋友的電話,希望讓我在朋友圈發佈如下信息。

沒想到不到一個小時,就有華人聯繫了我並聯繫上耶魯醫學院的教授,不久就可以送上防護服和口罩到耶魯附屬醫院。我們華人在幫助支持美國上又立一功,我立刻很有成就感。

下面是日記發佈時北美新冠狀態。最後我附上哈佛大學校長的一段話作為今天日記的結束:

上星期哈佛校長 Lawrence Bacow 通知學生撤離校園的郵件里的最後一段話:“沒人能預知在後面幾個星期即將面臨我們的是什麼,但是我們每個人都要懂得 COVID-19 將考驗我們在危機時刻所顯示的超脫於自我的善良和慷慨。我們的任務是在這個非我所願的複雜混沌的時刻,展示自己最好的品格和行爲。願我們與智慧和風度同行。”

立正! 如果你們看到这个MF挨家挨戶請打911他們挨家挨戶地跑! 請不要打開你的門! 注意! 他們假裝是在測試試裝-19病毒! 他們是騙子, 騙子誰將搶劫你的房子! 這座城市在斯托克頓! 但它也發生在長灘加州! 它可能發生在任何地方! 大家注意安全!



### (20年3月28日)

這幾天的心情頗為不好。進了幾個服務在美留學生和他們的家長群里,與他們交流。中文媒體上關於美國的謠言太多,國內的家長們都非常擔心,最近花很多時間安撫他們和安排在這里的留學生,有時去機場送他們回國。最令我難受的是,有時已是美國的半夜,剛剛安撫完,這時正是國內的大白天,又一波謠言來了,於是一些家長又擔心起來,又來求證和詢問。中文媒體上關於美國的謠言表面上聲勢很大,其實害的都是國內的留學生家長們和這里不懂英語的華人同胞和一些留學生,自己嚇唬自己人! 下圖是朋友圈里傳的一幅圖,有點偏頗,但值得參考。



一早起來,從朋友圈看到,紐約的知名華人女作家,最近寫“藍藍日記”女作家張蘭昨天上午11:00因車禍去世,深感震驚。附上陌上美國公眾號和她的一個朋友的發佈:

我與她應該沒有見過面,但是最近讀她的“藍藍日記”,感覺寫得真實客觀細膩,不愧是一個有功底的作家。我懷着沉痛的心情看了她寫的最後一篇日記,忽然看到她在這篇日記中採用了我在朋友圈發佈的一張照片。看來她或是看到了我的朋友圈,或者是朋友轉發給她的。這竟然成了我和她之間的一個聯繫,祝她在天堂安息。最近美國的疫情急劇惡化,國內的很多親友都很擔心,許多來電來信表示慰問和關心。我特別在朋友圈一併感謝並回復他們:

“我們在美國生活一切正常,至少我個人、家人和周圍的人都不恐慌。耶魯大學到目前只有2例。我每天忙在幾個留學生和家長的群里,幫助安撫安排他們。我一直很反感特朗普,老特前期私心較重(可能想保護股市和選票,純屬我的小人猜測)沒有立刻行動起來,造成了

示要給我寄口罩,上次聯繫了一批給耶魯醫學院附屬醫院,在此一併表示感謝。我將把這些口罩轉贈給耶魯醫學院附屬醫院和美國友人。國內不少熱心的朋友也希望給美國的醫院拍片子捐贈口罩或者推薦口罩,我附上圖供大家參考,還是需要有一定的程序。今天是陰天,心情不太好,又照常出去買甜甜圈咖啡,據說吃甜甜圈可以改善心情,我先要了六個甜甜圈,之後要咖啡,我隨口對服務員說,昨天我要的咖啡是要加糖和奶的,你們卻給了我一杯黑咖啡。沒想到這個服務員立刻說,那今天就送了一杯大杯加糖和奶的,我有點驚喜,這時她送上了甜甜圈,打開一看,色彩斑斕,讓我頓有感悟,這不就是生活嗎? 每天都有不同的色彩。明天又是另一副景象。今天微信上看到最振奮人心的下面的文章:

紐約是全世界移民和難民,特別是來自歐洲的大本營。這次紐約爆發原因之一,是前一段一直對於來自歐洲的航班沒有限制。大紐約地區也養育着來自中國的100多萬鄉親,這些鄉親是美國社會中愛中國愛家鄉的重要力量,是促進中美友好的重要力量。紐約人民寬容大度、救危濟困的感人壯舉,永遠是紐約自由女神精神力量的不竭源泉!紐約是座英雄的城市,一定能過關的,加油! 最後附上最新的美國疫情情況:

祝美國的朋友晚上好,祝中國的朋友早上好。

### (20年3月30日)

一早起來,看到路透社和日經社報道,美國首架運輸機從上海空運防疫物資已到達紐約機場,這次行動計劃總共20多架次空運,其規模在歷史空前未有。

中國環球網也報道,這架帶來了1200萬手套,13萬N95,170萬手術口罩,5000套防護服,13萬瓶洗手液,36000支溫度計。未來兩個禮拜會陸續有22架貨機從中國飛來。紐約有救! 加油!

微信圈一片歡騰。真誠希望中美關係通過這樣的努力得到進一步的改善,這將有利于兩國人民,有利于世界,當然也有利于在美國的所有華人華僑。

朋友群里傳着上圖,向最美的逆行者們致敬! 全美五萬多名醫生護士志願者飛去紐約搶救新冠病人,很多人自願簽了切結書,如果被病毒感染,生命垂危就放棄插管呼吸機治療,把最寶貴的醫療資源留給年輕人! 他們的臉上充滿着陽光

很多人問,他們為什麼不戴口罩? 前段中文網絡媒體對華人華僑有一些以偏概全的言論。近幾日中國主流媒體開始為華人華僑正名,人民日報在下文中指出:華僑華人有融通中外的獨特優勢,在構建人類命運共同體中可發揮獨特的作用。在此次抗擊疫情的戰役中,閃耀中外的“僑力量”,

正是這一論斷的生動詮釋。

開車出去買咖啡,路上車子不少,圖書館、銀行的停車場基本是空的,小孩的遊樂場也上鎖。

昨天幾個留學生和家長群里有人傳美國超市暴動、打砸搶的視頻。立刻就有人闢謠說是幾年前巴拿馬的視頻。謠言止于智者,再次呼籲中文媒體嚴格管控這些謠言。

下午去了本地的大賣場,里面的情形是下圖所示,已經開始有西人戴口罩了。

下午在各個群傳的最多的就是下面這個美國海軍“安撫號”到達紐約港的照片,據說是七萬噸級,上面有1000個病床???,紐約人民如同當年中國老百姓歡迎解放軍一樣到碼頭上看熱鬧。

這麼多人,而且這麼多人不帶口罩,看來紐約的病例下來還有一些日子。

剛纔門鈴一響,原來口罩到了。風雨同舟,守望相助;心心相連,共克時艱。在此衷心感謝江蘇省僑聯對海外僑胞的關心和厚愛。

好啦,祝中國的朋友早安,祝美國的朋友晚上好。





2019年,10月13日,在石家莊舉行的第十屆世界華文傳媒論壇閉幕式,那天正逢我生日,我新認了二位知心大姐,她們是胡蘭波(意大利)和胡文娟(日本),記得那天已經是晚上9點,我已經躺在床上看電視,胡文娟姐姐一通電話:趕快起來,我們要為你過生日。我們真有緣分,第一次三個女人在一起就是一台戲:我們三人一直聊到10月14日凌晨,大家在歡聲笑語中認識彼此,也許都是媒體人,更加深一份友情。

兩位才華橫溢在媒體做了30多年的大姐,還同一個姓,我在她們身上找到了金子:快樂做自己喜歡的事。胡文娟在日本做了22年的日本人唱中國歌的卡拉OK比賽,成績顯



意大利來信

著。胡蘭波,作家,1985年畢業於北京大學,意大利意中雙語雜誌《世界中國》的創辦人兼總編,曾出版過多部意文小說。她還在2014年9月30日,榮獲意大利之星騎士勳章和意大利總統簽發的證書,以表彰她為中意兩國間文化交流所作出的杰出貢獻。

由於疫情,我們三人在微信上關注各國情況,看到意大利的疫情嚴重,胡蘭波姐姐寫的日記,還有她親身體驗人在疫情中的情感。胡蘭波姐姐說:我們一起都成了災區,我們都要好好保護自己,我們再聚時還要一起開心笑,胡姐姐說意大利雖然嚴重,但許多視頻都是假的,親愛的讀者讓我們一起來瞭解意大利疫情真相(浦瑛)



# 我在“封國”下的意大利 | 災難中的但丁日

胡蘭波 意大利資訊

本文首發于《揚子晚報》推出的深度融媒體紫牛新聞APP,閱讀更多作者專欄《我在“封國”下的意大利》系列文章,歡迎您移步紫牛新聞APP。



一位名叫吉羅的85歲的麻醉師走上了抗疫前線。他的到來,給所有的醫務人員帶來力量,有人說他像一束光,照亮了黑暗的隧道。新冠患者在意大利死亡的平均年齡是80歲,吉羅清楚地知道危險所在。他說:“怕!怕就不要選擇做醫生。我在準備做醫生那天就發過誓了”。吉羅是威尼斯人,本來在美麗的水城有着平靜的退休生活,他怎麼也不會想到在這樣的年齡上了抗疫戰場。

今天看了兩個視頻,一個是疫區醫院的護士,含淚講述她醫院的狀況,她的臉上帶着口罩的印迹,說着說着就哽咽。說:“我不是英雄,我只是看這么人在死亡線上掙扎,我會忘記自己的危險。”我想,意大利和中國的醫務人員都差不多,他們選擇了救死扶傷的工作,就是走上一條高尚又充滿危險的道路。這兩天接連看到各地支援湖北的醫務人員返回自己的城市的視頻,他們的戀戀不捨,湖北人的眷眷之情,讓我看得熱淚盈眶。

中國真的留給了世界一個月的時間準備。但疫情真來了,意大利則丟盔卸甲,戰場一片狼藉。什麼原因?這些天我也一直考慮這些問題。我認為從政府層面做準備工作有困難,執政黨不敢花巨款去等待疫情,萬一效果不好,這足夠成為反對黨把它趕下台的理由。但是,疫情來了,政府里開始還打架,總統出面呼籲團結才算安靜些。臨時怎麼能處理這樣大片的災難?歐盟內部不團結,看熱鬧,最後全部掉進深淵,誰也救不了自己。

來援助的,是來自遠方的中國、俄羅斯、古巴。這些國家可都是與西方意識形態不同的。現在意大利把很多錢花在警方,為什麼?為監督還在“自由”亂跑的居民。現在的錢只有花在醫療設備和醫務人員身上才是花在刀刃上啊!我不禁想起前一段寫的一篇文章《中國人不需要法令》,就是針對那些不遵守規定還四處亂竄的人寫的。但是,在編輯部群裡討論時,意大利同事均認為我口氣過硬,怕引起讀者攻

擊。我只好換了標題,柔和一些:《居家是一種社會責任》,勸人們暫時放棄娛樂和聚會。中國公民在災難中的自律值得全世界做榜樣。

意大利總統馬泰雷拉呼籲全體意大利公民:“當這恐怖的日子結束後,我們國家的道德、社會價值、經濟都會浴火重生!此時,在這艱難的時刻,讓我們需要同心同德共克時艱!”一頭白髮的總統,疫情在意大利蔓延後,已經出來講了三次話,也不知他夜里能不能睡着。中國疫情嚴重時,總統在總統府舉辦音樂會支持中國,我有幸參加,為他的善舉而感動。

意大利的確美,人人都是藝術家,但太缺乏規矩,人生需要更多的規矩來約束。還有那種西方的個人主義,弄得在災難面前無法團結一致,難替他人着想。疫情過去,人們該審視一下人類的過失,病毒讓人們能變得更好?

今天確診人數69176,死亡6820,治愈8326。這些數字讓人看了心驚膽戰,一個才6千萬人口的國家!用什麼形容詞來說意大利的慘狀都不過份!欲哭無淚,怎樣才能挽救我們的災區?

一位70多歲的神父,當護士把呼吸機送到面前,他毅然放棄,讓去搶救更年輕的患者。

昨天一個羅馬醫院的護士說:口罩還剩7個!我們的華僑就蒐羅自己的櫃子,直接奔向那所醫院。

我們的足球運動員,本來在球場上奔跑的健將,如今倒在病床;我們的藝術家,本來在為意大利創造更美的作品;我們的神職人員,本去安撫病人為死者禱告,結果身染病毒!疫區的救護車從早拉到晚,24小時地疾駛,也拉不完垂危的感染者。被感染的醫務人員年齡是49歲;新冠病毒感染平均年齡是63歲;死亡平均年齡是80.5歲。

我知道明天陽光還會像每天那樣耀耀,知道感染和死亡人數還要增加,我們這小小的意大利就這樣被病毒肆虐着。在我抱怨意大利人時,心底里也涌出萬般疼愛,因為他們像沒長大的孩子,單純地活在他們的世界,也不大明白更多的秩序,善良無辜沒心眼。

我的老公看一場動畫片也能哭得動情,聽一個笑話也能哈哈地樂個沒完,對待這樣的人,多大的不滿也讓你脾氣而無處發。



全世界的人叫意大利“美麗國”,最近有個視頻里說:我們原來建造了這樣一個美麗的國家,如今只能從窗戶欣賞你的美景……

3月25日,但丁日,全意大利都要朗誦但丁的詩。災難中,還這么文化,意大利啊……

3月25日

## 附:《我在“封國”下的意大利 | 疫區誕生三胞胎像天上彩虹》

本文首發于《揚子晚報》推出的深度融媒體紫牛新聞APP,閱讀更多作者專欄《我在“封國”下的意大利》系列文章,歡迎您移步紫牛新聞APP。

今天我像泄了氣的皮球,一點精神都沒有。消息一天比一天壞,不知要壞到哪天,哪種程度?

因為缺乏資源,呼吸機不夠用,現在的情況就是你病了全靠免疫力了,別對醫院報什麼希望。昨天電視里一個衛生部門的官員對觀眾說:你們都好好在家歇着,不然來醫院也沒床位了!今天又有護士拍了一個剛剛被搶救的90的老人照片,發臉書說:你們要是不想像她一樣就老實歇在家里!當然病人的臉被虛化了。這一定不是在嚇唬不聽話居家的百姓,的確衛生系統要崩潰了!政府和衛生部門各種招都用了,就是還有不聽話的人。說來中國人可真是太聰明瞭,不用政府費勁,基本都能管好自己。

今天是22日,新感染人數3957例,死亡人數651人,比昨日少(21日793例)總共感染人數59138例,差20000就能趕上中國了。

好消息是300名古巴醫務人員今晚已經到達意大利,俄羅斯9架軍用飛機的援助物資也在途中;總理孔特說意大利有3500醫務工作者志願報名上抗疫前線;原來不賣口罩給意大利的德國和法國也開始向意大利解禁。下周開始意大利的口罩問題會得到緩解,先保證醫務人員,隨後全民均有所保證。一些企業臨時轉型生產口罩,政府保證向全民保證“口罩會有的!”

不是生活必需品的工廠從3月23日到4月3日停產。

每天晚上六點,音樂不放了,自從那天軍車運送屍體去外省就停止了綜音音樂會。每晚也是同一時間,國家衛生委員會開新聞發佈會,正式宣佈當天的疫情。有人說,到了晚六點就心跳。醫學院的實習生都當醫生用了,沖在第一線。有記者問:你們讓這么年輕的人都去殉難?我想起我們的武漢,不都是年輕人在第一線?

11萬個中國紅十字會的口罩被捷克打劫

了,政府答應48小時內還。

昨天一個小朋友的電話爆屏,小孩撥通報警電話,開始感謝警察為保衛國家安全所做的工作。

小朋友溫暖的話給整個意大利增加了力量,不僅僅對警方人員。

最好的消息是疫區今天誕生了三胞胎,人們說,他們的出生像天上出現了彩虹,是最鼓舞士氣的國歌。真是,在逝者那么多的疫區,任何孩子的出生都代表生命的希望,何況一下子來了三個小伙子!

沉悶的時刻,意大利也找些段子講,比如說一對老夫妻問談論誰先死,墓碑上寫什麼字。男人說:“我寫:這兒葬着我老婆。”女人說:“我寫:你終於僵硬啦!”於是,一整天我對我老公說:你終於僵硬啦!他哈哈大笑,我也沒覺得怎麼好笑,不過看他這時候笑得那麼開心,我也就跟着傻笑了。



好在人們不怎麼說是中國人帶來的病毒災難了。華僑們捐資捐口罩的行動感動了意大利人,他們有的往醫院捐,有的往公共部門捐,還有的送到居民家里。今天我們編輯部收到一個女士的留言:“聽說中國人在普拉托住家發口罩,我住在佛羅倫薩,有老有小,能夠得到幫助嗎?”我這心一軟,打算明天寄給她幾個,畢竟是我們讀者。中國援助醫生和物資的到達,讓意大利人在孤助無援的時候看到患難中的真情。關於病毒的來源有人還給編了一段故事,兒子今天津津樂道地講給我:中國妒忌中國經濟發展,給下了病毒;又看意大利和中國簽了一帶一路合作諒解備忘錄,和中國關係好,所以也給意大利下了毒。結果沒想到這病毒蔓延了整個歐洲,又跑回自己國家。

關於意大利的疫情,國內說什麼的都有,都成了意大利專家,用各種誇張血腥的字眼,例如“屍體成堆地往外拉”等等,各種媒體拿着意大利的悲劇賺流量。意大利不容易,國家小,政府派別多,百姓自由散漫慣了,遇到危機,還真的招架不住。我對那些標題黨特別抵觸,我總覺得能賺一時流量的媒體一定沒前途,要想好,還是得老老實實的,做有道德的新聞。

疫情總有過去的時候,只是時間的問題和損失的程度問題。在羅馬,唯有能讓心情好些的是它的陽光總是那麼絢爛,似乎這土地上根本就沒有什麼不幸發生。



# 旅日華人范莉莉首張個人專輯在東京正式發行

夜紫 日中通信



在發行會上演唱



接受媒體採訪



為粉絲簽名

日本著名作詞家滝野英治根據范莉莉擅長高音聲線的特點特意為她量身打造的。從3月25日開始在DAM卡拉OK里可以演唱《幸せの合鍵》,另一首《桜坂》3月31日以後也能在卡拉OK里演唱了。

發佈會結束後范莉莉給歌迷們簽名留念,並接受了卡拉OK歌迷雜誌的採訪。採訪內容將刊登在5月號的卡拉OK歌迷雜誌上。

這是范莉莉在日本發行的第一張專輯,她並非專業歌手出身,雖然只是一個平凡的在日本奮鬥的華人單身母親,而且已近知天命的年紀,但是一直堅持走在追逐音樂夢想的道路上。她希望能通過自己的努力,讓在

日中國人的名字在日本演歌界擁有一席之地;同時也通過這張CD把歌唱帶給自己的幸福感分享给大家,正如主打歌“幸福的鑰匙”所唱,希望大家都能擁有幸福的鑰匙,打開幸福之門。

日中國人的名字在日本演歌界擁有一席之地;同時也通過這張CD把歌唱帶給自己的幸福感分享给大家,正如主打歌“幸福的鑰匙”所唱,希望大家都能擁有幸福的鑰匙,打開幸福之門。

## 范莉莉 Profile

喜歡的歌手:鄧麗君、ちあきなおみ、香西かおり  
興趣:旅行、騎單車、高爾夫、讀歷史書、電影鑒賞  
座右銘:專心做一件事,只要努力付出,一定會有好的結果等待你!

## 主要獲獎履歷:

- 2014年?第17屆日中卡拉OK大賽?獲最優秀獎
- 2015年?日本埼玉縣電視台節目舉辦的歌謠大會獲準優秀獎
- 2016年?日本歌謠學院全國大會部門優勝獎17年?心動音樂會獲第3位
- 2018年?東京都大眾音樂協會最優秀部門獲柴田良一獎



日中通信

3月25日,在櫻花盛開春意盎然的時節,由日本德間唱片公司舉辦的范莉莉個人專輯《幸せの合鍵(幸福的鑰匙)》發佈會,在東京練馬區著名作曲家荒井玉英老師的音樂沙龍圓滿結束。雖然東京籠罩在新冠疫情的陰雲下,當天還是有許多“愛歌會”的成員以及DAM第一興商負責人、吉野音樂事務所取締役和卡拉OK歌迷雜誌社取締役等不少日本音樂界人士戴着口罩到場慶祝。

范莉莉在發佈會上獻上了四首歌曲:新專輯主打歌《幸せの合鍵》和《桜坂》,還有鄧麗君的《空港》和由紀紗織的《夜明けのスカット》,均受到大家的一致好評。其中《幸せの合鍵》和《桜坂》兩首新歌是荒井玉英老師與

## 打開幸福之門的鑰匙:一位在日華人單身母親的演歌道路

夜紫 日中通信

3月25日,對在日華人范莉莉來說將是一個值得紀念的日子——這是在日本發行第一張個人專輯CD的日子。人到中年才“正式出道”?追逐夢想,任何時候都不晚!出生於上海的范莉莉自幼對文藝興

然自己只是一個平凡的在日本奮鬥的華人單身母親,而且經歷了很多坎坷挫折,已近知天命的年紀,但是看到孩子順利成長,父母都很健康,特別是自己一直堅持走在追逐夢想的道路上,感覺非常幸福。希望能通過這張CD把歌唱帶給



在山野美容學院進修時的范莉莉(右一)

趣濃厚,特別對音樂情有獨鍾。因嗓音甜美清澈,自幼起就擔任領唱,小學、中學在學校合唱團作為主唱登台演出。1994年東渡扶桑開啓游學之旅,之後研習美容專業,在美容院就職。

赴日後,隨著對日本文化的熟悉瞭解,范莉莉逐漸被日本傳統歌曲的演繹方式吸引並產生了濃厚的興趣。2011年在朋友的介紹下開始學習日文歌。在老師的指導下,她努力學習日本民俗調式等基礎知識,刻苦勤奮地練習,在一些歌唱比賽和發表會上獲得觀眾和評委很好的反響,並在2014年日中通信社舉辦的第17屆日中卡拉OK大賽中獲得最優秀獎。

第17屆日中卡拉OK大賽中獲得最優秀獎

一分耕耘,一分收穫

隨著獲得的獎項漸漸增多,范莉莉對自

己的唱功有了自信。2018年,她拜在日本著名作曲家荒井玉英老師門下學習,更為系統地學習了日本傳統文化和專業演唱技巧。在老師的鼓勵下,她參加了更多的歌唱比賽和演出,在一些大型歌唱比賽中均獲得了理想的成績,演唱技巧更加嫺熟,舞臺經驗也更加豐富。

日本演歌韻味比較獨特,對發聲技巧和情感的拿捏要求頗高,非常考驗歌手的歌唱能力、

鄉到東瀛求學的奮鬥歷程,加上經歷過離異,作為單身母親將兒子撫養成人的坎坷感情之路,使得她對演歌細膩悠長、婉轉多變的演唱風格能夠駕輕就熟。加上她努力學習體會,消除文化和語言上的隔閡,能將演歌的韻味和情致優美地演繹出來。

堅持:打開幸福之門的鑰匙

在范莉莉的堅持努力下,唱功有了長足的進步。她的演唱自然真切,氣息流暢,吐字清晰;演歌中難度較高的顫音轉音都處理得游刃有餘,感情也是拿捏有度。她把日本演歌用自己獨特的樂感去重新演繹,既保持了傳統音樂的

## 堅持:打開幸福之門的鑰匙

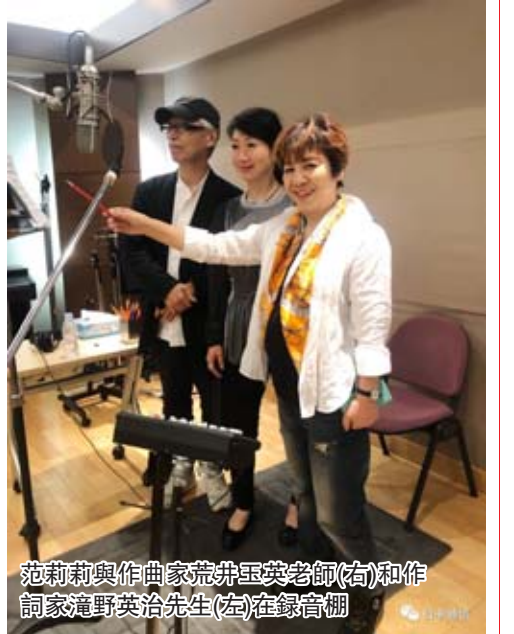
內涵和韻味,又缺少流行音樂的技巧和元素。加上她的舞臺風格親切自然,極具東方女性溫柔婉約的含蓄之美,她在舞臺上的風姿和魅力,留在了許多日本觀眾的心底,在演歌愛好者中受到了極大的歡迎。

范莉莉的老師——著名作曲家荒井玉英老師對這個中國學生的天賦和勤奮非常贊賞,根據范莉莉擅長高音聲線的特點專門為她譜曲,與日本著名作詞家滝野英治先生特意為她量身打造了兩首歌《幸福的鑰匙》和《櫻花坡》,由日本老牌影音製作公司德間Japan出版發行。

范莉莉說,回顧自己學歌這近十年,感到無論唱功還是心態都比以前有了很大進步,周圍的人也說自己比過去有了很大改變。雖



參加兒子的大學入學式



范莉莉與作曲家荒井玉英老師(右)和作詞家滝野英治先生(左)在錄音棚

自己的幸福感分享给大家,同時也希望通過自己的努力,讓在日中國人的名字在日本演歌界擁有一席之地。

范莉莉美麗的歌聲相信您聽過就不會忘記

## 幸福的鑰匙

范莉莉

01 幸福的鑰匙(幸せの合鍵)

02 櫻花坡(さくら坂)

追逐夢想,永遠都不晚!而堅持,就是打開幸福之門的鑰匙。



# We are One Human Family

## - Fighting the Coronavirus, Helping Each Other

### A Personal Perspective by-Cynthia Marek Lundeen



Dear Readers, I do hope that all of you are safe and well in this era of pandemic, and I offer my sympathies and support to those who have personally suffered in any way. Lately, President Trump tweeted a statement proclaiming that "It is very important that we totally protect our Asian American community in the United States, and all around the world. They are amazing people, and the spreading of the Virus.....?....is NOT their fault in any way, shape, or form. They are working closely with us to get rid of it. WE WILL PREVAIL TOGETHER!"

This pandemic brings to the fore a reminder that we are one human family, and while like any family we may sometimes disagree, we must now all work together to fight the virus, and not each other. Sadly, Nature provides enough human misery without anyone adding to it, not only this pandemic, but other natural disasters, such as tsunamis, earthquakes, tornados and hurricanes among others. It appears to me that at our level of civilization, we should now be sufficiently advanced to realize that our intellects, resources, energy and efforts should be directed toward anticipating threats to the human race which may come from nature, support our scientific community in their work, and do what we can to aid the effort according to our own educational background and abilities.

While I am not a scientist, I had the privilege of working for many years in an administrative capacity for an organization which developed computer programs and algorithms for the analysis of data which was utilized by scientists conducting research in many fields along with new drug development.



Having had the opportunity to interface with scientists from many different disciplines at international conferences, I developed a deep respect for their commitment to the pursuit of knowledge while maintaining a humble attitude toward their own, oftentimes, extraordinary contributions to science. A phrase often heard in the scientific world "If I have seen farther, it is by standing on the shoulders of giants," recognizes that the discoveries of today are built upon the discoveries of the past. I am so very grateful to the scientists in our human family around the world who are working and sharing knowledge to combat the effects of the coronavirus. Pins and Needles, a Northeast Ohio Company Leads the Charge to Organize Volunteers to Create Face Masks to Reduce the Shortage Among Area Hospitals While we can't all be brilliant scientists, there are other ways to help. A Northeast Ohio family business, Pins and Needles, is leading the charge to organize volunteers to create face masks to reduce the shortage among area hospitals. Owners Jan and Jim Brostek worked with local area hospital administrators and medical personnel to design an effective, yet simple to sew face mask that can be used in lower risk scenarios, thus saving the now scarce surgical grade masks for more serious medical needs. Randy Jernejcic, M.D., Vice President of Medicine of University Hospitals was quoted as saying "I've never seen this kind of outpouring in the community. People are frightened, but yet they want to help."

If you or someone you know would like to help sew masks, all information including the mask pattern and video tutorial can be found at: <https://www.pinsandneedles.com>. It is also a good idea to make masks for your family and friends, as one way to protect our healthcare workers is to minimize the transmission of the coronavirus in the community. I have been making masks and am both inspired by and grateful to Jan and Jim Brostek for organizing this volunteer effort and helping me to be a small part of the solution. If you have a suggestion for other creative and innovative ways in which people can contribute to the alleviation of some aspect of the coronavirus crisis, please send an email to me at: [cej2@cynthiascenturies.net](mailto:cej2@cynthiascenturies.net)



克利夫蘭報道



伊利華報

浦瑛開講

自 2019年11月,中國武漢爆出不明原因肺炎,經過了不少爭執,現在大家都叫"COVID-19"疫情,在短短4個多月,疫情已經蔓延全球180多個國家地區,每天都有感染人數,死亡人數在增加,這次疫情是規模最大的一場世界性的災難。面對這場沒有國界沒有硝煙的疫情,我們每個人都是戰士,與疫情斗,與恐懼斗。小小的傳染病毒改變了而且正在改變千百萬人的生命軌迹。其實傳染病一直伴隨着人類歷史,甚至可以改變人類歷史的進程。引用歷史學家威廉·麥克尼爾的話:自從人類出現,傳染性疾病便隨之出現,什麼時候人類還存在,傳染病就存在。傳染病過去是,而且以後也一定會是影響人類歷史的一個最基礎的決定因素。

但是歷史也證明瞭:人類歷史上曾出現的各種各樣的傳染病,也從來不曾擊垮過我們。

在疫情蔓延的時候,我請教陳世瑞老師(匹茲堡幸福人生講座創始人)他告訴我:距上次世界大戰已經七十五年了,全球一大部分人都不再有危機感,所以疫情一來,恐慌是必定的,越富有安定的地方越恐慌,大自然對萬物的挑戰從來沒有改變過,只是近幾十年人的生活形態改了,全球成為一體,但人需要一個適應過程。原來地域性的瘟疫現在成了全球災難。

陳老師說出了重點:現在在全世界各國,每一分鐘天上就有一百萬人在飛,有



陳世瑞老師夫婦

智慧人生



洞乘世界

浦瑛

十億人開著車在跑,人類交流之多就像5G,6G快速進展。在武漢一月二十三封城時,試想有多少人已經到各個地方去了,但是多數的政府沒有反應過來,事後的圍堵已經沒有用了,禍起蕭牆,也許現代人連牆在那裡都說不清了(就是敵人在哪裡都不知道),一旦出了問題,人的爭鬥心就強了,私心也昇高了,疫情就像問題一樣一步步上升,所以我們也不能怪政客媒體或個人,重要的是,人能不能在此一仗中學到什麼。另外他還表示:現代年輕人,在優越的條件下生活,他拿蔣介石說過的兩句話來結束我們的談話:時代考驗青年,青年創造時代,其實時代和青年息息相關,互相考驗互相創造。

可以把這次疫情當作地球對人類的懲罰,傳染病不是第一次。我認識的一位當了快60年的醫生,她今年快80歲,還在克利夫蘭醫院當醫生。她1956年進了中國的一所醫學院,8年刻苦自勵,從醫生到院長,後來到美國當醫生,她告訴我她的經歷:中國經歷了無數的傳染病,記得那年麻疹,死了許多小孩,由於當時醫療條件非常差,沒有藥物,就想從母親身上抽血,增加免疫力,再打到小孩的身上,那血打到小孩的身上,有多難打,小孩哭,她也哭,最後還是死了許多人.....

時代不同了,現在狀況很可能是一個時代的改變,每個人都不是孤島,人與人與國與國之間相互關聯,無論利益還是感情,有關聯就意味着有摩擦,有碰撞。我們現在面對的是一個越來越複雜動蕩的世界,希望這次疫情能改變人們的精神層次和心態,讓人們覺醒後更好地保護地球,這也是生命中的重要經歷。 浦瑛

# 做人無底綫 大疫當前想發國難財



在疫情面前暴露了有些人的貪圖利益行為,同时也看的人的善良,脑子里还留着美国华人捐赠到中国的一幕幕感人故事,今天纽约的疫情比中国总体还多。虽然大家测试标准不一样,美国测病毒,中国测肺炎。就现在美国很多医护人员自愿去纽约就和当初中国武汉市一样,纽约守住了,美国才能守住。

布鲁克林男子倒卖防疫装备被 FBI 逮捕! 足够一整家医院使用! 美国媒体当地时间 30 日消息称,一名来自纽约市布鲁

克林的男子因囤积倒卖个人防护设备在新泽西州被捕。

据了解,他在其中一次交易中以 1.2 万美元的高价卖出了 1000 只 N95 口罩及其他装备,价格高出市场价约 7 倍。法院官员表示,这足够供应一整家医院的工作人员。

此外,联邦调查局多次发现,有人前往他位于纽约市的住所并带着疑似医疗物资的包裹离开。在接受探员询问时,费德海姆还称自己已感染新冠病毒,并突然向执法人员咳嗽。

报道称,目前尚不明确费德海姆以及被袭击的探员是否接受了新冠病毒测试。



克林的男子因囤积倒卖个人防护设备在新泽西州被捕。

当地检察官透露,费德海姆谎称自己是在一家生产个人防护装备的公司工作,并且大量囤积了抗疫一线急需的 N95 呼吸器、外科口罩、防护服以及消毒设备,在私下里以高价卖给医务人员。

据《纽约每日新闻》报道,该男子名为巴鲁克·费德海姆(Baruch Feldheim),现年 43 岁,目前正面临攻击联邦工作人员和向执法部门提供虚假信息等严重



纽约報道

“咱們應該辦個講座!”幾位 CASTP 董事從二月就不斷提議。有的說找病毒專家,有的說找公共衛生專家,一時定不下來。終於三月第二周的一天,董事趙海寧突然興沖沖地說,UPMC 孫曼醫生說可以來講!“董事會一下子炸了鍋,這個方案真是及時雨!

什麼時候講?馬上!一周以後就進行。 怎么講?網上! CASTP 過去都是開大課辦講座,當時沒有置辦網上講座的賬號,怎么办?不等了,用微信!一周後馬上開講!同時為下一次開 ZOOM 賬號做準備!

醫生來得及準備嗎?趙海寧很快得到孫醫生的反饋:可以! 怎么能看見演講人的 PPT?微信推送!過去友好匹茲堡幫助 CASTP 做過微信推送。緊急中,趕緊問小助手能不能再幫助?友好匹茲堡很快同意!

誰來推送?有個夥伴推送人。董事詹鵬飛自己提出擔當推送人可是從來沒做過。 怎么推一張張 PPT? 趙海寧解釋下,安裝微信電腦端,用 PPT 工具剪開每張 PPT。微信電腦端?新技能 get!詹鵬飛領命而去,10 分鐘搞定。

微信群怎么管?董事譚洋領了任務當群主,同時任命了副會長何靜,董事詹鵬飛,副會長王嘉陵三人做管理員。有沒有搞錯?對着哩。CASTP 的運作模式就是“眾星捧月”,只要有一人挑頭負責,其他所有人都立刻全力以赴聽負責指揮。

微信群沒名字呢?副會長王嘉陵說,“叫科協講堂吧!”一分鐘眾人同意。說話間,群主已經搭建科協講堂微信群。

沒有廣告呢?張秋萍三月十四號深夜廣告成稿,交董事會審稿通過。

協理理事會?副會長何靜及時和理事會溝通了情況,得到一致支持。

趕緊發廣告?大家七手八腳發了廣告。 多少人會參加?張秋萍暈暈乎乎,“一般大概幾十人,這回也許一百吧。”不到一天,譚洋說早已逼近 200,再多就不能自動掃碼加入,要一個個拉人。眾人懵了。何靜說出了我們的心聲,“不要太誇張啊!”

一個講員夠不?孫醫生建議邀請王曉紅,梁暉和夏雅琴三



# 特別報道: CASTP 舉辦新冠防治知識分享會

## 防疫 - 請帶上你的武器!

匹茲堡 CASTP 董事會

位執業醫生和孫醫生組成醫生專家組,共同回答問題。

醫生們會來解答嗎?講座一天後就開始了,醫生們都很忙,咱們這突然邀請會不會被拒絕?趙海寧忐忑不安撥了電話。她得到了醫生們幾乎不約而同的回答,“沒問題!”董事會鬆了口氣,大樂!

大量新冠提問接龍 40 多個問題還沒打住,怎么办?回答問題的醫生們,有了,可是逐個回答問題要很長時間。董事趙月軍拎走所有問題,半個小時後就回來了,全部清楚分了 7 類,連文字都整理完畢。醫生們馬上根據分類各自領取問題作準備!眾人皆喜!

大家聽了講座反饋意見怎么返回?董事廖福田來自台灣,匹茲堡大學公共衛生博士後,專攻肺病方向。當時正在台灣旅行。“請儘快做好 Survey Google Form 發回美國!”兩天後,他發回整齊漂亮的 Google Form,董事會人人驚艷!講座後他又收集了所有反饋信息。台灣同胞廖福田董事低調務實專業,贊!

一個群滿了怎么办?正在高興,說時遲那時快,譚洋報告科協講堂已滿 500 人,董事會再次懵了!理事長程鵬和總會董事長焦德泉建議開二群。

兩個群風險太大了?萬一砸鍋怎么办?講座馬上開始了而我們毫無經驗,開二群只有 50%把握。最後我們想即使二群僅僅能夠幫助或救助一個人,也是值得的。孫醫生也欣然同意。冒



險開二群! 一定要“拍臉”!譚洋發來指示,大家又懵了,這是要干嘛?要拍誰啊?張秋萍突然反應過來:這是要“排練”!所有能參加的董事會成員,一致同意拍臉!

焦急等待!眼看就要開始拍臉,詹鵬飛焦急等待 PPT 講稿,他要剪裁成推送文件。趙海寧說,咱們就多給孫醫生一些準備時間,等到開講前吧。

拍臉大事,馬虎不得。趙海寧準備了分享會的程序。要求回答問題的醫生專家組參加拍臉。醫生們準時都到了!嚴格走程序,張秋萍會長最簡單的開場,孫醫生講解,醫生團練習用微信回答問題,何靜結束語。何靜提出周日講座前大家提前“碰頭”,一致同意。

我們把本次講座獻給戰鬥在前線的醫護人員們!

周日六點,趙海寧,譚洋,詹鵬飛,何靜,王嘉陵,趙月軍,廖福田,張秋萍開始準備,有科協講堂一群,500 人已滿,科協講堂二群,230 人。還有人想參加一群,進不來了!有人想到一家有一個人聽講就好,也許可以騰出地方。帶家屬的董事們趕緊把在一個群的家人都恭敬地請出群,有了幾個空缺!

三月二十二號晚 8 點講座開始!兩個群同時直播。詹鵬飛完全隱身幕後,專心推送。他在講座前兩個小時拿到講稿,迅速切割為推送文件,逐一推送,沒有機會拍臉,專心專注,取得成績。講座內容詳實,有理論有實際,醫生們的細緻解答,平撫很多

焦慮和疑慮。兩個群怎么傳播講內容?這就技術保密啦。友好匹茲堡小助手,一個漂亮的女孩子,和一位從天而降的費城汪教授,友情支援,轉播二群。成功!七百多人,井然有序。講座順利進行了兩個半小時,何靜最後做了簡潔有力的總結。

孫曼醫生的講座專業而易懂,簡潔又細緻。王曉紅,梁暉,夏雅琴和孫曼四位醫生對問題的回答更是雪中送炭!講座在聽眾對醫生們和組織者的讚揚中結束。感謝孫曼醫生,王曉紅醫生,梁暉醫生和夏雅琴醫生的專業指導和愛心付出!

董事會團隊合作共同努力為大家做了一件事,很是激動。第二天一想,不對,很多人沒趕上想要聽直播,怎么办?譚洋和詹鵬飛決定處理微信視頻和音頻文件。

第二天,果然科協有會員提出希望聽直播。張秋萍代表董事會承諾。下面的事可不簡單,一連幾天,大家下了班趕緊幫忙。首先,CASTP 志願者徐繼紅率先拿出了音頻轉化為文字的全部講稿!真不知道她如何一個晚上獨立完成。接下來,譚洋將所有音頻合成為幾個文件。詹鵬飛在此基礎上做了幾個 YouTube 視頻音頻文件,4 天之後,講座連同問題回答全部上線!默契配合!科協本色!

知識就是力量!在防疫中,知識就是防身的武器和安全系數!匹茲堡科協 CASTP 請你帶上你的武器去防疫!

大疫當前,形勢不明,CASTP 會繼續利用會員們提供的各種頂級的資源,策劃後續講座,包括和中國的線上對話。詹鵬飛已經把 CASTP 的

ZOOM 賬號準備好,和眾董事們一起提供技術保障。用最好的方式呈現各種防疫珍貴信息,有些信息是同胞的寶貴的生命換來的!CASTP 最大限度幫助華人和其它所有社區,用知識武裝每一個居民,捍衛生命,保護家園,贏得最後勝利。

匹茲堡奕璇(Susan Chang)供稿 附:孫曼醫生簡歷

就讀於人大附中,北京醫科大學,於 1994 年來美,獲得凱斯西保留地大學病理學博士,在匹茲堡大學醫學院完成住院醫師及腫瘤和血液學專科培訓。現就職於匹茲堡大學希爾曼癌症中心,從事臨床和轉化醫學,主要研究蛋白組學,人工智能和納米技術在乳癌診斷和治療中的應用。致力於推廣全新的癌症治療理念。



匹茲堡報道



# 妻子感染新冠病毒以後：居家隔離的加拿大總理

文 | Joseph 加菲

這幾天,加拿大的很多人宅在家都快憋壞了。疫情之下,政府號召大家在家辦公;中小學全面停課,很多在家一邊工作一邊帶娃的楓葉國父母無比抓狂。

同樣“抓狂”的,還有加拿大總理特魯多。他的妻子索菲在3月12日確診感染新冠病毒,單獨隔離;特魯多也不得不居家隔離14天,在家辦公的同時還要獨自帶三個娃。

超出很多人的想象的是:因為擔心傳染,不能搞特殊待遇,貴為總理的加拿大總理家中現在沒有助手,也沒有保姆和清潔工,更沒有親戚幫忙,他是真真切切的邊辦公邊帶娃。

3月23日,《紐約時報》以“爸爸在打一個重要電話”為題,報道了特魯多的“居家隔離生活”:3月12日起,特魯多和他的3個孩子——12歲的大兒子澤維爾(Xavier),11歲的女兒艾拉-格雷斯(Ella-Grace)和6歲的小兒子哈德里安(Hadrien)一起,一直待在渥太華的家中隔離。除了辦公,他還要給三個娃準備日常飲食,分發玩具、陪同玩耍、監督洗澡以及打掃衛生,管家、保姆和奶爸三個角色一肩挑,全靠他自己一個人。

而且,隔離期間特魯多工作也沒閒着,除了天天與內閣開電話會議,他還要每天出來在家門口做視頻直播講話,給加拿大人鼓舞士氣,宣佈各種應急援助政策。

特魯多每天在家門口的新聞發佈會,攝像機和記者都保持一定距離。Blair Gable/Reuters  
**一、苦逼的中年男人特魯多**

或許在未來的某一天,賈斯廷-特魯多會和他的父親一樣,成為加拿大歷史當中重要的人物。在他的外交斡旋下,加拿大與美國之間成功向非必要旅行者關閉了邊境。此外,加拿大政府還出台了巨大的經濟援助措施,並與各個省份協調抗疫資源與政策。這些聽起來並不像是特別出奇的事情,不過,這些決議和協商,都是在特魯多自己的家中完成的。與此同時,特魯多還擔任着更重要的一項職責:獨自照顧家中的三個孩子。

這樣的情況已經持續了一周。目前,賈斯廷-特魯多,是這個家中唯一能夠接觸孩子的成年人。在早些時候,他的妻子索菲在從倫敦飛回加拿大後出現症狀,隨後被確診感染COVID-19病毒。

這使得特魯多總理和三個孩子需要進入為期14天的自我隔離期。目前,索菲正居住在房屋的另一邊,但暫時無法與特魯多和孩子見面。根據目前的報道,索菲的症狀正在好轉。

根據加拿大總理辦公室的官員介紹,目前在特魯多家中的,只有特魯多一家,並沒有其他人幫助照料。我們看下前些年特魯多在家中帶娃的一些照片:

如同其他在家工作的家長們一樣,特魯多在平衡家庭與工作責任時,也遇到了挑戰。這

幾天,特魯多曾因為需要照顧六歲孩子洗澡,而不得不推遲與幕僚的傍晚電話會議。

而在照顧孩子的同時,加拿大總理還需要在自己的家中處理國內外關於新冠病毒問題的各項協調。他還在這里參與了七國集團領導人視頻會議,在他的辦公桌旁邊,孩子們畫的畫就貼在一旁。

特魯多參與會議的照片,是他11歲的女兒艾拉-格雷斯拍攝的。這張照片最後被發到了社交媒體上。與特魯多獨自一人的場面形成對應的是,在屏幕另一側的美國總統特朗普,身邊坐滿了各類官員。

在家中,特魯多還需要為家務操心。每一天,會有人將物資送到特魯多的家門口,包括部分食



材和熟食;特魯多將利用這些為孩子們做飯;這些物資當中還有星球大戰的樂高玩具,以幫助孩子們度過艱難的時光。

在與幕僚的電話會議中,常常還能聽到孩子們的叫喊聲與笑聲。由於事情發生地十分突然,特魯多的家中還沒有安裝安全保密的視頻系統。所以大量的溝通,均通過電話完成。

特魯多的行為算是為國民做出了表率,在接下來的一段時間內,加拿大的大多數人將會面對在家工作的情况。

**二、即是總理,也是一個真實可觸摸的普通人**  
在自我隔離期間,特魯多每天少有的出門,是在家門口做每日通報講話。

加拿大特魯多自由黨聯邦政府上周三宣佈撥款820億加元。Adrian Wyld/The Canadian Press

在宣佈經濟刺激計劃的那個新聞發佈會上,天氣額外寒冷,特魯多在進行到一半的時候,還做出了一些“異常”的舉動:“在回答你們下一個問題之前,我應該做出表率,遵循醫生保持健康的建議。我回去拿件大衣,我會馬上回來。”從回去那大衣到回來繼續講話,大概隔

了20秒鐘。

這一簡單的舉動,卻讓包括華人在內的很多加拿大居民受到觸動。很多人覺得,特魯多沒端着,他是一個真實的人,他不僅僅是高高在上的總理,還是一個有血有肉的、工作之餘需要照顧孩子的普通人,就跟千千萬萬的其他普通加拿大人一樣。

一個加拿大網友發推說:他很誠實,也很真實。

在與國民溝通的過程中,特魯多可謂是嘗試了各式各樣的方式。為了勸說

人們待在家中,除去耐心的勸導、溝通,特魯多還做出了強硬的表態:“Enough is

特魯多並非是他們喜愛的政治人物。

而現實來看,在加拿大三個華人口口比例最高的社區當中,目前當選的國會議員均是保守黨議員。在中文世界當中,人們對特魯多的能力常有質疑,從平日的作態到政策方向,公眾號當中對特魯多的政府的態度,和福特、康尼等人,產生了截然不同的理念。

特朗普的當選、民粹主義的興起,以及來源於社交媒體當中的仇恨言論使得中文世界當中對特魯多的偏見逐步加劇。如果我們站在現在的角度,來看一看在過去一年內流傳在社交媒體上的謠言,或許我們都會感到有些可笑。什麼“撒錢給難民”,這些都成了特魯多及其內閣不知道從哪里接到的黑鍋。

在疫情蔓延至加拿大後,一些華人開始走出原本的微信舒適圈,閱讀更多來自英文世界的信息。在信息流通的世界當中,謠言和謊言不攻自破。

在推特上,介紹特魯多自我隔離的英文文章,中文用戶簡要翻譯後分享

這樣的情況不僅僅在微信圈中出現,在港台移民居多的Facebook群組當中,也有一樣的情況發生。曾有人指責特魯多政府的花銷,在評論當中,隨即有民眾表示,在目前的特殊情況下,這樣的指控顯得十分空洞。

推特的下方也有諸多積極的評論。一名名為ToryMBlue的推特用戶表示,特魯多應該“入侵美國”,將“搞亂國家的人(特朗普)”趕走。他將歡迎加拿大的領導:“感謝您,先生在竭盡所能,保護人們的安全。”

還有用戶表示,特魯多先生,您做得很好,保護我們所有人的安全。感謝您!

一名名為Jessica Liu的推特用戶還在特魯多的推特下方發表了一條視頻,視頻中,一羣孩子正在呼籲所有人留在家中,並與他人保持社交距離。這條視頻同樣獲得了人們的支持,以及上百個點贊。

以前部分人總認為,特魯多出身顯赫,在政策上又往往有些不着邊際。但從對抗疫情的全方面來看,這位曾受到人們質疑的總理更多展現的,是如同普通人一樣的形態。

如同目前親人不幸感染冠狀病毒的加拿大家庭一樣,特魯多也在承受這件並未預料到的突發事件。而在妻子索菲感染後,照顧子女、責任,以及工作上馬不停蹄的壓力,還有來自國內外的各項事務,依舊需要他過問處理。這樣的場景,與目前在家工作,同時需要照顧孩子的家長們,一模一樣。

這也許是加拿大的幸運之處。哪怕是總理也跟普通人一樣,有自己的壓力和喜怒哀樂,工作之餘也必須照顧家人,而且這些生活細節還能充分且真實的被大眾看到。

不是嗎,一個真實的、有血有肉的人說出來的話,總是更有說服力。



**三、不少華人對特魯多“路轉粉”**  
關鍵時刻,特魯多沒掉鏈子。給三個娃“既當爹又當媽”的同時,還雷厲風行推進各種援助政策,每天進行應對疫情的暖心講話,真金白銀補貼困難中的部分加拿大居民和企業,讓不少加拿大華人路轉粉。  
雖然在2015年與2019年,特魯多帶領自由黨兩次贏得加拿大聯邦大選,但是在華人群體當中,



# 病毒肆虐全球，我却第一次讀懂中國

作者：劉娜 來源：開時花開

讓我們在疼痛中，再次確認歸屬感。

中國疫情基本穩定，從3月25日零點起，武漢外的整個湖北已解封。4月8日，武漢也將恢復正常通行。但是中國之外的疫情，一發不可收拾。3月27日，全球新冠肺炎確診病例47萬。作為一個普通中國人，我想談談疫情至今，內心的一些認知和感受。

**我們的制度或許不是完美的，但卻是優越的**

長期以來，我們承受了太多偏見和詆毀，以至於很多時候，我們自己都陷入自我懷疑，覺得西方的月亮更圓，空氣更甜，人民更高貴。

但，伴隨這場疫情的全球爆發，我們一邊承受“中國病毒”的污名化嘲諷，一邊以壯士斷腕的勇氣，集中力量辦大事，群防群治戰病毒，以最快的補救，及時控制住疫情，也以免費救治，給不幸感染者兜底。我們還第一時間調動了軍隊的醫療資源，哪怕付出巨大的經濟犧牲，也要保護14億人的性命。

如今，疫情波及全球200個國家和地區，感染40多萬人。東京奧運會也要推遲一年舉辦，美國感染人數已超過5萬，極有可能成爲這場疫戰的下一個“震中”。

雖然，當初中國最艱難時，在報紙上、電視上、外交辭令上，醜化打壓中國疫情的那些國家，扯着“自由、民主和人權”的大旗，不斷圍攻中國。但如今，看到別的國家不幸淪陷，沒有痊癒的中國，又再次出征，集中人力，不計前嫌，伸出大手，給予幫扶。身爲中國人，我們看到了這樣的真相：我們的制度或許並不是完美的，但的確是有優越性的。我們的救治不是無可挑剔的，但的確是無法複製的。

**我們的人民不是低等的，而是最好的**  
我有個做自媒體的朋友，三觀正文章好，在意大利留學，如今仍禁足在意大利疫情重災區——艾米利亞大區首府博洛尼亞市。

據他所見所聞，意大利疫情這麼嚴重，但公交還在運行，酒店還在聚會，戴口罩的人還不是很多，不聽政府指令偷偷溜出家門亂逛的人，大有人在。要知道，意大利如今確診人數已超7萬，每天確診人數都以五六千計，死亡高達7503例。

不獨是意大利。就在今天，西班牙有位一線醫生，看到本國居民到處聚會，牽着狗四處溜達，而她已經連續工作10個小時沒有休息時，忍不住在鏡頭前慟哭，呼籲全國人民：“災難來了，求求你們不要外出了。”

西班牙醫生大哭。暫且不論東

西方生死觀的差異，就從流行病傳播的角度來說，每個暴露外出的人，就相當於一個移動的病毒培養箱，不僅關乎個人生死，而且關乎家人、同胞、醫護、國家的防治。

在這一點上，再沒有哪個民族，像我們中國人，如此血脈相連，如此團結一致。不管是我們老家村上的父老，還是我們城里所住的小區，政府一聲令下後，都集體禁足，乖乖待在家里。聽話，當然不代表高級。但在疫情面前，服從指揮和命令，不給病毒傳染機會，卻可見集體修爲。

武漢醫生寧願在車上過夜，也不願增加傳染風險。不過春節，放棄社交，不做生意，沖上一線，心甘情願陪這個國和更多家，一起挺過劫難。

這就是中國人的群像。我們能在兩個月內控制住疫情，開始復工生產，向他國和友邦捐錢捐物，靠的就是最好、最明理、最顧全大局的中國人。數百年來，是誰嘲笑我們東亞病夫？請看今朝，埋頭苦幹，胸懷天下，最好的人民正繪就最美藍圖。我們的民族多災多難，所以才這麼慈悲。

直到今天，新冠病毒到底起源何處，科學界也無定論。

一開始，疫情在中國爆發時，我們反思自己，認爲罪魁禍首是濫食野生動物，一邊忍痛抗疫，一邊出台法規，堅決戒掉這個陋習。

**我們從不轉嫁危機，也從不坐以待斃**

後來，日本科學界有人發聲，說根據他們摸排的病情，病毒或許來自美國。前幾天，意大利的病毒專家說，多家醫院反饋的消息是，早在2019年11月份，意大利就有了新冠肺炎患者。而不久前的美國高層聽證會上，美國人自己也說，2019年秋爆發的美國大流感，一萬多名逝者中，有人被檢測出新冠肺炎。現如今，因疫情陷入危機的美國政府，爲轉嫁政治經濟危機，張口閉口“中國病毒”，甚至有攪屎棍美國律所，提出要中國賠償。

**特朗普特意將“新冠病毒”，改成“中國病毒”**  
詆毀和壓力面前，傷痛未愈的中國，依然派出一支支救援隊，奔赴那些醫療脆弱、感染嚴重的國家和地區。同時帶去的，還有中國人加班加點生產的防護服、口罩和藥品。我們的國寶級專家——鍾南山、李蘭娟、張文宏等很多人，頂着黑眼圈，仍抖擻精神，開視頻會議，和多國專家分享經驗和教訓。而我們國家的人民，在新聞上看到別國的疫情和犧牲時，紛紛留言“加油啊，挺住啊，一定會好起來的……”

**有一種援助，叫中國援助**  
從個體到群體，從百姓到國家，我們這個民族處處都流淌着善意、溫暖和慈悲。哪怕，某些如今有求於我們的國家，之前還嘲笑過我們，聯合別的國家欺負過我們，我們也暫且將恩怨放一邊。

中國人不好記仇嗎？中國人太好欺負嗎？不是的。是遭受過太多苦難，歷經過太多欺凌，承受了太多不公後，中華民族骨子里的仁愛公道、豁達寬厚、天下爲公的內核，始終都在。或者說，正是因爲有過太多不幸，中國人才對這個地球上的所有不幸，都感同身受。是這場疫情，讓我們更懂得：中華民族的集體氣質里，最迷人的部分，是不屈不撓、自強不息，更是樂善好施、慈悲爲懷。

**我們的國家要直面問題，但從不放棄**

哪怕今天，我還覺得，在疫情初期，湖北時任決策者的一系列操作，是延誤疫情的錯誤。鍾南山院士也說了，要是早5天採取一系列有效措施，那么今天我們的確診病例，可能就不是8萬多人，而只是2萬多人。

儘管全球流行病的死循環，都是從輕視、恐慌、錯亂、補救，直到下次疫情再爆發。

但就中國來說，我們疾控預防的薄弱，我們對醫護人員保護的缺失，都是需要反思糾錯的。

**保護我們醫護人員**  
需要看見的是，不管是2003年的SARS，還是如今的新冠，在救治患者這一塊兒，國家始終秉持的態度，是不拋棄，不放棄。

今天，我們國內疫情控制後，境外輸入病例又不斷增加，累計報告境外輸入確診病例，已達到474例。

好多人都說：國內經過兩個多月的煎熬，好不容易控制住了，爲啥不關閉國門，別再給疫情反撲的機會？疫情當頭，在法國留學，輾轉多國才回到中國的一個武漢醫護人員的孩子，說了這麼一段話：每個留學生背後，都有牽挂他的家人朋友。我們不是被標籤化、符號化的“富二代”、“紈袴子弟”，我們是普普通通的活生生的人。

我們會怕死，會想家，我們不忍心傷害別人，但也沒有那麼偉大無畏，犧牲自己。

我們想在最危險的時候，回到祖國和媽媽的懷抱，這是我們軟弱也真實的人性。

歸國留學生在機場。這，正是當下中國無法禁航的原因：疫情最嚴重時，國外華人和海外留學生，曾想方設法寄物資回來，幫祖國渡過難關。

如今中國成了最安全的地方，我們怎麼能把這些人拒之門外？他們也是祖國的孩子，也是誰家的兒女，他們大部分明事理也守規矩。

當其他國家，爲了自保，紛紛選擇關閉國門時，中國仍對境外同胞敞開懷抱。

這看似優柔寡斷。但，如果你理解了自家母親的心，你就能讀懂此刻的中國。

**我們的科學家是國寶功臣，當被長情厚待**  
前天看新聞時，讀到中國工程院院士張伯禮的故事。這位在中醫藥研究上傾注畢生心血的71歲老人，在疫情

最嚴重的時候，趕赴武漢，來到一線。2月15日，他膽囊炎發作，拖了幾天後還是動了手術，醫生讓他臥床休息，他躺了一個星期就出院，再次投入到抗疫一線。他說，那么多醫護都在和時間賽跑，他無法心安理得地養病。

這場疫情中，我們看到了84歲的鍾南山院士，拿着那張廣州開往武漢的無座車票，坐在高鐵餐車內閉目養神的樣子。看到了72歲的李蘭娟院士，和團隊人員一起守在一線，脫下防護服後，微笑臉龐上那道深深的裂痕。我們也看到，在人群中發聲的張文宏主任，每一次出現都頂着黑眼圈，侃侃而談……

危急關頭，方顯英雄本色。大災之下，可見國士無雙。我們要感謝這一群又一群具有專業精神和悲憫情懷的科學家們，他們不僅挽救了一個民族，而且重塑了一代人的三觀：強大而無畏的中國，不可能建立在泡沫和娛樂之上，而是需要一代又一代這樣的實幹家。

**我輩不再妄自菲薄，我輩應該自信自立**

普利策新聞獎得主 Ian Johnson，在反思疫情下西方諸國紛紛淪陷時說：“西方國家的人民，對中國政治體制充滿成見，讓他們低估了中國的做法，給他們國家帶來的可能價值和意義。”

說得太對了。其實，作爲中國人，我們歷時兩個多月，挺過災難後，也在劫後餘生里，對自己腳下的這片土地、生活的這個國家、誕生的這個民族、身處的這個群體、遇見的那些英雄，有了不一樣的情感和認知。

這場伴隨逝去和犧牲的災難，帶給了中國人太多驚慌和眼淚，也讓我們在疼痛中，再次確認歸屬感。

我們爲自己是一個中國人而自豪，因爲我們有那么多可敬可愛的同胞。

我們爲自己是一個中國人而自信，因爲我們的民族正以更強大慈悲的樣子以德取信。

我們爲自己是一個中國人而實幹，因爲我們相信只有一代又一代國人立起來，中國才能長盛不衰。

魯迅先生說：“中國惟有國魂是最可寶貴的。惟有她發揚起來，中國人才真有進步。”

我們不歡迎災難。但通過這場戰疫，讓我們前所未有地讀懂中國，接近國魂，理直氣壯地，爲自己是一個中國人而深感自豪。雄起，中國。加油，中國人。



## 艱難的回家之路

許仰東

：如果想回上海，請千萬做好足夠的心理準備。

三月28, 2020：排隊、登記，再排隊，再登記，等待、詢問，再等待，再詢問。上海爲了防止境外病例輸入，從下機那一刻起，環節多、核對嚴，程序滴水不漏，核酸採樣，管理極爲嚴格，所有人不得下車，逐一對號報名、採樣，凳子不斷消毒，連臨時建立的洗手間，都有警察看守！想告訴我，在澳洲的朋友們，如果你們想回中國，請千萬做好足夠的心理準備，疲勞、飢餓、缺眠，這必定是千辛萬苦的歷程。

此刻，已經是第二天早上8:15。距離我昨天下午7點下飛機，已經過去了13個半小時。

我剛完成從下機到歸口接待區，進行核酸檢測後送到固定點休息，估計再過八個小時，就是說在晚飯前獲得檢測結果後居家隔離，就算很順利的事了。

從澳洲起飛，這次艱難的回家之路，估計整整需要27個小時以上。

**【1】**  
第一次，踏上如此艱難的回家之路。飛機上，因爲一直戴着N95口罩及手套，不敢睡覺、不敢進食，也不敢飲水。10小時的飛行悶熱冒汗，被口罩帶拉緊的橡皮帶，在脖子上已拉出紅印，甚至有些隱痛。

機艙里，所有的人都是一樣的心情。非常的靜謐。這不象是旅途，象是一場逃亡。

我開始想起了“難民”這個詞。眼前，擠滿了浦東機場內內外外的人群，無論你來自美國、法國，還是澳洲、德國，也無論你是富豪、華僑還是中國公民，都一樣。

排隊、登記，再排隊，再登記。等待、詢問，再等待，再詢問。看得出來，上海爲了管控住海外疫

情輸入，做了很多的努力。

半夜時分，因爲飛抵而來的人數多，機場有些雜亂。加上都是長途飛行的疲憊，各色各樣的行李塞滿在機場的大廳、走廊，這個原本現代化的候機樓，現在真的有點象臨時避難所。

**【2】**  
午夜的上海天下着小雨。

眼前，白色的防護服、閃爍的警燈，一片片口罩的人群，整個城市籠罩在戰時的氣氛中。

任何人沒有自由進出機場的權利。我們這批25個從世界各地飛回的靜安區的居民，被本區車輛接送，或者被送到上海賓館隔離14天，或者去專門的核酸檢測點，需要完成檢測後，才能居家隔離，並嚴密監控。

我計劃去上海賓館隔離。省得家人被我牽累一起隔離。

房費每天400元，每天統一餐食186元，一次性交8204元隔離費。即使是本市居民，也不例外。管制級別應該等同於雙規，不能出房間門，不能會客，大門口的警車24小時值班，絕不允許被隔離人員走出大門半步。

非常不好的感覺！  
車上25名人員，除了一人自願留在賓館隔離，都選擇了居家隔離。

我也改變了主意。想離開這個有些陰森壁巖的地方。

**【3】**  
凌晨4:45，在滬A-5069-警開導下，我上了第二輛大巴，來到靈石路核酸檢測點，進行核酸採樣。

管理極爲嚴格。所有人不得下車，逐一對號報名、採樣，凳子不斷消毒。連臨時建立的衛生間，都有警察看守。

疲勞。飢餓。缺眠。

人生第一感受被控制自由的那種不爽。

我理解上海爲了防止境外病例輸入，從下機那一刻起，環節多、核對嚴，那種滴水不漏的程序。

接待我們的是一個年輕的志願者。

如此折騰，任何修養的人都會有怨言。這個志願者是個好脾氣，一路上忍着大家許多的不滿。他說，他已經三天沒有休息了，上海這些控制流程，也是剛剛建立起來，在試行。他在感染風險最高的崗位上，幫助自己的這座城市，控制可能的疫情回流。

想到昨天在澳洲登機時，澳洲機場依然若無其事的狀態，踏上中國的土地，如此森嚴壁壘的管控，雖然折騰，但卻安全。

**【4】**  
此刻，我依然在被管控的程序中。家人幫忙點的外賣，可能馬上會到。讓飢餓了一

天一夜我終於可以美食。我等了一小時零五分，才拿到餐。爲什麼要這麼長時間？爲什麼不多配些人手？自然有人投訴、不滿。

後來我知道，負責從樓下專門傳遞外賣的志願者，已經7個小時不停地上下奔波，她也有7小時沒有進食。怕客人餓了？怕防護服脫下穿上麻煩？

我不知道這個志願者內心的想法。她只告訴我：這幾天人員爆發，實在缺少人手。

是的。我們忘了另一個角色。我們不是消費者，志願者也不是服務員。我們的車輛是免費的，我們的檢測是免費的，我們的臨時客房是免費的，我們沒有掏一分錢，爲什麼要用主人的角色，去向志願者挑刺說教？

我們爲什麼在踏上歸國飛機前，多聽聽朋友的提醒，帶些乾糧帶些食物備用？而要把以前習慣掏錢買服務的老爺習慣，用在疫情期間，用在志願者身上？

我不忍心去責怪他們。因爲他們是志願者！

這個艱難的回家之路，可能是次難忘的記憶。

想告訴我在澳洲的朋友們，如果你們想回中國，請千萬做好足夠的心理準備，這必定是千辛萬苦的歷程；

想告訴我的海外朋友們，只有踏上中國的土地，你可能才明白：你真的在疫情蔓延的亂世里，這是安全的土地。

從3月28日零點開始，所有入境上海人員都必須集中隔離14天，費用自理。無論是外國人，還是中國人，包括香港、澳門、台灣同胞都必須遵循。趕在更嚴厲的口岸防疫新政實施之前入境上海，還是幸運的！

【國際日報 \* 亮點國際新傳媒編】  
許仰東：原上海《文匯報》資深編輯



# 外賣和超市物品有新冠病毒?醫生有消毒妙招

来源:Yvonne Dong



美國“居家避災”Shelter in Place/Stay at home?命令一下,大家出門變少了,但食物、日用品的購買也還是需要去超市,還是會收到包裹快遞,或者買外賣。那麼問題來了,這些東西如果攜帶新冠肺炎病毒 COVID-19 怎麼辦?該怎樣消除這個安全隱患呢?

最近 YouTube 上大熱的美國醫生親身示範,如何處理從外面拿回家的物品,包括超市買回的食物、新鮮的蔬菜水果、快遞包裹和外賣餐飲,提供了全方位的建議。

這位有着 20 年經驗的密西根醫生名叫 Jeffrey VanWingen

他先介紹了,COVID 冠狀肺炎病毒在各種物質表面存活的時間。

空氣中存活 3 小時

紙盒上存活 1 小時

塑料或者金屬表面 3 天!!

在處理從外部拿回的物品,如果不是必須立即要用的,最好讓它們在你的車里、家門外、車庫、院子里放 3 天。請注意,不要以為放進冷凍庫可以凍死細菌,有研究表明,冠狀病毒在冷凍環境里,可以存活 2 年!

出門 Shopping 的話,現在很多商店都會在每天晚上結束營業後,噴消毒液消毒整個環境,但店員並不會把每一個貨品拿出來消毒。

因此,請做到以下 4 步:

1, 不僅要用消毒濕巾擦購物車把手的部分,還要把購物車底部、接觸到食物的部分,也用消毒濕巾擦拭、消毒。

2, 確定你碰的物品是你要買的,不要拿起來又放回去,增加傳染病毒的幾率。

3, 如果你有任何感冒或者 COVID-19 的症狀,請不要出門購物。

4, 請確定你買足兩周的量。

另外,如果家里有 65 歲以上的老人,請儘

量不要讓他們出門購物。你可以幫他們採購、消毒後,再送到他們手里。

場景一:超市購物回家

第一步:消毒桌面並分區

當你採購完畢回家,請不要立即把貨品拿進家裏。先把桌子中間分成兩個區域,已消毒區域和未消毒區域。用常規的消毒液擦拭桌子表面,進行消毒。

第二步:消毒物品

把買回來的食品放在桌子的一側,另一側作為乾淨的區域存放已消毒的物品。

藥物:撕掉外包裝,拿出里面的瓶子,用消



毒紙擦拭。因為里面的瓶子,藥房的人會碰觸。

有雙重外包裝的食物:比如早餐麥片,紙盒里面還有密封的塑料袋,那麼理論上在近期內應該沒有人接觸過里面的塑料袋,因此只要去掉外部的紙盒,把里面的東西直接放在清潔區域就可以。這一步需要確保手是乾淨的。

塑料袋包裝的蔬菜:兩個方案,可以請家人打開冰箱,然後你把蔬菜的包裝袋撕掉,里面的蔬菜直接扔進冰箱;或者用消毒紙巾擦拭塑料袋外部消毒。

硬紙盒/罐裝物品:直接噴消毒液在外包裝盒上。比如薯片,罐裝飲料等等。可以在你認為比較容易被店員或客人碰觸的部位,重點擦拭。

水果:比如蘋果、橙子之類的表皮,可以當作皮膚的消毒方式處理,在肥皂水中清洗 20 秒。請注意,此處的水果指蘋果、橙子之類的。

如果你想要的是草莓藍莓葡萄等。。。我也幫不了你。。。

場景二:外賣

洗乾淨手,在桌上乾淨的區域放上幾個乾淨的盤子。

漢堡/三明治:把外包裝打開,直接讓里面的食物自由落體到盤子里。不要讓手接觸到食物。

用微波爐加熱食物:有助於降低冠狀病毒的活性。

注意!!不要認為把冷凍食品直接扔進冰櫃就沒事了,有研究顯示,冠狀病毒能在冷凍環境里存活 2 年!!所以如果買冰淇淋的話,也請記得把外包裝消毒一下再放入冷櫃哦!

在選擇外賣時,請儘量選擇熱的食物,而不是冷的食物。

最後,把所有拆下的包裝紙、塑料袋、紙盒等等迅速扔出家門,要準備好在家門外的垃圾桶,避免細菌依然留在家裏!

完整視頻鏈接奉上:https://www.youtube.com/watch?v=sjDuwc9KBps&feature=youtu.be/[b]

如果家裏有酒精的話,可以用小噴瓶製作酒精噴霧,有研究顯示,COVID 很怕酒精,這種小噴瓶在 Target 就有賣。

以上醫生的提醒和建議,請多多分享給身邊的朋友。

在 Shelter in Place 期間,大家儘量減少出門,如果必須去超市採購,請儘量多買一些,回家做好消毒工作。如果社區有老人需要幫助,可以詢問他們是否需要幫助購買食物。

我們雖然保持着 Social Distance,但是心與心的距離將更近。

Stay Safe, Stay Healthy. 我親愛的朋友們,保重。

附:

外出後需要換洗衣服嗎?專家建議這樣

為了避免感染新型冠狀病毒,是否該更常清洗或更換衣物?

哈佛大學陳曾熙公共衛生學院教授莎拉·福圖(Sarah Fortune)在給財經新聞網站 Market-Watch 的電子郵件中寫道:“一般民衆不必為衣物擔心;如果是醫護人員並且可能接觸高濃度病毒,那就是另外一回事;但多數人只需注意手

部和臉部。”傳染病專家表示,基本上民衆不需要提高換洗衣物的頻率,而且切記,洗手比洗衣服更重要。

儘管目前還不清楚新冠病毒與衣物和織物如何互相影響,佛羅里達州聖彼得堡約翰·霍普金斯全兒童醫院(Johns Hopkins All Children's Hospital)小兒科傳染病醫師杜莫伊斯(Juan Dumois)說:“比起多孔的織物,新冠病毒在無孔的固體表面上能存活較久”;他也說,新冠病毒在聚酯纖維等“人造纖維”上的存活率比在棉布上高。

曾在聯邦疾病防治中心(CDC)服務的紐約醫學院衛生科學與實踐學院院長阿姆勒(Robert Amler)指出,在人潮擁擠的場合中被別人觸碰到衣物後,就必須更換;但若沒有被別人接觸到衣服,立即洗衣服是謹慎的作法,但可能不是那麼必要。身穿諸如皮革或乙烯基塑料材質等表面光滑的衣服,在公共場所久待後需要擦拭清潔,聽來有合理的建議,但沒有科學根據。”

波士頓塔夫茲醫學中心傳染病醫師蓋博艾拉·安杜哈·瓦茲克斯(Gabriela Andujar Vazquez)表示,一般民衆例行出門買菜回家後是否需要更常洗衣服自己決定;較重要的是,在觸摸到別人咳嗽過的衣物後必須要洗手。

杜莫伊斯說:“用熱水洗衣比冷水好;烘乾機的高溫也能幫助消滅新冠病毒”;瓦茲克斯則稱,使用一般的洗衣精和水即可。在自助洗衣店洗衣服時,最好挑人較少的時候,同時注意手部清潔。



“我只是去給在醫院上班的老婆送束花,在院內碰到冠狀肺炎病毒待診者(後已確診)”。萬萬沒料到就這樣短短幾秒,42 歲向來身體健康的亞裔貝恩(Michael Bane),也成為大芝加哥區逾千確診者之一。目前在羅許醫院(Rush Hospital)隔離救治的他,24 日晚間因呼吸困難而戴上供氧器,病情沒有好轉迹象。

## 細思極恐!才碰到幾秒就感染!美國 42 歲患者描述可怕經歷

然而從 3 月 3 日感染,到 25 日仍躺在病床上的他,有氣無力的說,“任何人說這個病毒只是一種感冒,根本與事實偏差太遠”,“這是種殘忍的疾病,我毫不懷疑人們會因此致命”。

貝恩描述,3 月 3 日他到醫院接受例行檢查,想給在醫院工作的妻子驚喜,便買了一束花過去。

走到老婆辦公室途中遇到一名在醫院內等待檢測的冠狀肺炎疑似患者(該患者後來確診),他很快地把花放下就離去。

他說,第一次出現症狀是在 3 月 12 日在喝酸辣湯時開始流鼻涕,當時以為食物太辣而引起,並不以為意。

14 日開始喉嚨痛,向來身體健康良好的貝恩覺得,應該是晚上沒開加濕器而空氣太干造成,這時他也有點咳嗽,貝恩想到是否可能感染新冠病毒。

不過,他依照網絡建議,試着屏住呼吸 10 秒並無困難,因此沒放在心上。

3 月 15 日咳嗽加劇,喉嚨也越來越痛,“我逐漸懷疑自己感染病毒了”。

貝恩隨後與妻子討論分析是否曾接觸過確診者,才發現 3 日到醫院曾遇到的人應該就是感染原,該患者因為首次檢測出現錯誤,因而在醫

院等待重新檢測時走來走去,後來確診,貝恩的妻子並沒有出現病徵。

當晚貝恩病情加重,開始發燒且無法入睡。

清晨急忙打電話給醫師要求進行檢測,醫師判定他接觸過確診者,協助安排 17 日到醫院檢測,貝恩發燒情況持續,身體也逐漸虛弱,“我感覺呼吸越來越困難”。

16 日晚間他高燒到 104.4,吃了好幾種藥似乎沒有太大功用,後來他加倍服用退燒藥,然而也引起腹瀉等作用。

一夜難眠到 17 日一早,趕緊開車到醫院受測,醫生告訴他“一到五天會有結果”,接着讓他回家等待。

18 日傍晚,貝恩出現嚴重咳嗽,他的妻子叫他趕緊到醫院,但貝恩想等到接到測試結果再說。

19 日起床他感到非常冷,且全身可怕的疼痛,連拿水來喝都有困難,“我就像一個耗盡精力的重量級拳擊選手,唯一能做的事就是挨打”。

一度感覺接近死亡的貝恩說,在這個時刻,他想到意大利成百上千孤獨死去的患者,然後開始無法克制的痛哭。

20 日體溫雖然有降低,但發燒持續,

21 日他的呼吸更困難了,這時他已經三天沒有吃東西了,因為只要一吃東西就覺得噁心。

妻子這時大聲喝斥他要他去醫院,並發了一個 39 歲患者等死的過程給他,“我認輸了,決定去急診室”。

抵達醫院準備接受治療的時候,貝恩終於接到伊利諾州衛生廳的電話通知,“你確診了”。當時他的感覺是“謝天謝地,我在醫院了”,貝恩 21 日入院隔離治療到 25 日,病情沒有好轉。

他說,24 日晚間他不得不戴上供氧器維持正常呼吸,儘管如此,他不斷告訴自己,“一定要康復,很想跟妻子、孩子重聚”。

貝恩說,這一切都太可怕、太殘酷了,甚至可能要了性命。

“我不需要大家的同情,但希望大家一定要認真看待疫情,必須保持社交距離,必須待在家里,盡你所能保護你關心的人”。

大家加油!最重要的是別再亂跑了!



記者透過與貝恩的妻子伊札(Itza Davila-Bane)聯繫,獲得授權報導貝恩的染病過程。

在芝加哥一家法律事務所擔任客戶關係副總裁的貝恩,在感染新冠病毒前身體健康,“我一次可以做 13 個伏地挺身,接着慢跑 6、7 里都沒問題”。



# 新型冠狀病毒肆虐之際,除了健康安全,參與美國人口普查仍然非常重要

美國人口普查主動參與期從3月12日開始,少數族裔團體領袖齊聚一堂提醒社區,聯邦為了參與十年一次人口普查的民眾,提供了許多法律和隱私保護的措施。

民權領袖同時鼓勵民眾繼續透過電話、網路或郵寄方式「主動參與」人口普查,並概述他們接下來會向難以統計的社區進行哪些宣導行動,還強調新冠肺炎(COVID-19)緊急疫情是2020年人口普查面臨的另一項挑戰。

全國城市聯盟(National Urban League)2020年人口普查資深顧問格林(Jery Green)說:「我們鼓勵我們的社區消毒防疫並主動參與人口普查。」

民權領袖強調,大部分美國人現在都可以在家主動參與人口普查,無須與人口普查員見面。例如,民眾可以上網到 <https://2020census.gov/> 回答九個問題(除了負責填寫問卷的人,家中其他成員只需回答七個問題),也可以透過電話或郵寄的方式回答問卷。

由於美國人口普查局收集的數據是分配資源、公共服務資金、劃分國會、州級立法選區的依據,多個組織已經進行大量的宣傳活動,盡可能協助其社區參與人口普查。

領袖會議教育基金會(Leadership Conference Education Fund)宣傳主任林克(Beth Lynk)表示,人口普查是美國面臨最迫切的民權問題之一,現在,美國每一個居民都有機會確保所有社區獲得公平且完整的統計。

由於許多民眾擔心他們提供數據給人口普查局會侵犯其隱私,民權領袖提醒民眾,這些資訊有嚴格的法律保護。

亞美公義促進會(Asian Americans Advancing Justice)主席楊重遠(John Yang)指出,規範美國人口普查數據使用的法律,是美國在保護個人隱私方面最嚴格的法律。

美國亞裔人口有許多無證移民和不同身份的家庭,他們對政府的不信任可能會影響統計結果。根據規定,在4月1日之前,居住在美國的每

一個人都必須被統計,包括無證移民。

楊重遠說:「美國法典第13篇(Title 13 of the United States Code)的保密條款規定,人口普查數據只能作為統計用途,政府不得將其作為任何其他用途,更重要的是,人口普查局及其員工不得以任何理由,向任何其他政府單位或官員洩露人口普查數據。」

部分人口普查收集的資訊必須封存72年不得公開,包括個人、企業或組織的名稱、地址和電話號碼。另一層法律則禁止以任何方式使用人口普查數據對個人不利。

楊重遠指出,他們以多種語言提供諮詢熱線給亞太裔社區使用,電話是844-202-API或844-202-0204。

格林表示,隱私也是非裔社區擔心的問題,他們90個附屬單位正在努力向社區居民保證數據的安全性,並強調參與的重要性。

格林強調:「我們正在努力確保包括移民在內的非裔人口的經濟、政治或公民權利不會受到損害,因為這個代價實在太高。請到網站 [makeblackcount.org/](http://makeblackcount.org/) 了解更多關於我們的工作。」

美國原住民全國大會(External Affairs for the National Congress of American Indians)對外事務副會長麥道斯(Lycia Maddox)表示,全美部落為了對抗新冠病毒,已經對其土地實施了進出限制,因此面臨了特殊的挑戰。

麥道斯說:「這些社區大部分都沒有網路和寬頻管道來主動參與人口普查,新的安全措施也使人口普查員無法登門拜訪,也會延誤郵件的寄出。不過,我們和其他組織正在想辦法增加宣導和廣告。」

全國西語裔民選及任命官員協會(National Association of Latino and Elected Officials, 簡稱NALEO)人口普查主任艾斯柯貝多(Lizette Escobedo)呼籲西語裔居民撥打西班牙語和英語的雙語熱線877 ELCENSO或877 352-3672,會

有人員回答民眾問題,並監督是否發生詐騙或虛假訊息的情況。

NALEO訓練了3500位人口普查大使,協助15州西語裔社區的民眾填寫問卷,並針對2010年被嚴重漏計的西語社區和四歲以下幼兒,推出兩個全國性的宣傳活動「Há gase contar」「Hazme contar」。

其他付費媒體宣傳活動則提醒民眾,人口普查絕對「不會問公民身份問題」,以及向民眾說明數據隱私和網路安全問題。

另外還有一項針對說英語為主的西語裔千禧世代民眾製作的宣傳活動,已於兩個月前推出。

艾斯柯貝多說:「大家都提到,確保準確統計似乎是一項沉重的負擔。我們盡我們所能與全國性和地方性媒體合作,確保2020年人口普查能聽到、看到和統計到西語裔人口。」

面對新冠病毒疫情,許多組織正在改變宣傳策略,以保社區安全。

楊重遠說:「多個草根團體已經改採電話和簡訊宣傳,因為面對面宣傳現在非常有限,我們希望能更謹慎。此外,我們還會在超市、社區中心和醫療診所發放宣傳物。」

「加州全民統計」(California Complete)辦公室的片岳(Ditas Katague)表示,為了確保每個人能被統計在內,加州是全美花最多預算向最難統計人口進行宣傳的州。

片岳說:「1億7220萬美金是一項史無前例的投資,比美國其他州的總和還多。加州有許多特殊挑戰、多元化人口和廣大的地理面積,我們在加州有120個合作夥伴,我們正在進行加州史上最大的動員行動。」

民權領袖重申,他們的整體目標是希望能讓每個加州人了解,人口普查不但「安全保密」,同時對所有社區的未來非常重要。林克說:「我們的目標是確保每一個人都能參與2020年人口普查。」Pilar Marrero報導

## 因新冠病毒引發「歧視亞裔」風潮 1個月爆近千起

隨著新冠疫情導致人心惶惶,過去一周美國各地發生數以百計主要針對亞裔的排外事件。圖為麻州亞裔抗議歧視。(美聯社)

隨著新冠疫情導致人心惶惶,過去一周美國各地發生數以百計主要針對亞裔的排外事件;本月18日才成立的亞太網絡論壇 Stop AAPI Hate,迄今已接到超過650個當事人直接投訴,包括有人故意對他們咳嗽或吐口水、Uber和Lyft司機拒絕搭載他們、遭到口頭和網絡騷擾及肢體攻擊。

舊金山加州大學亞裔研究教授張華耀說,這顯示這類反亞裔案件多么猖狂和普遍。

張華耀起初收集媒體對亞裔遭到種族歧視和排外攻擊的報導,顯示從1月28日到2月24日美國開始出現新冠病例期間,發生1000多個這種事件。

川普總統本月16日推文使用「中國病毒」,立刻引發煽動反亞裔種族情緒的批評聲浪。

川普30日推文表示大家應「保護我們的亞美社區」,宣稱新冠病毒擴散不是他們的錯。但是,他沒有譴責美國亞裔最近幾個月受到的種族歧視和排外攻擊。

專家說,這只是美國長久以來歧視亞裔,以及責怪移民和少數移民散播疫病的最新篇章,並成為排外和歧視政策的理由。

從1882年的排華法案起,亞裔一直被美國人視為非我族類。愛爾蘭移民曾被怪罪散播霍亂,意大利移民成為小兒麻痺症的禍源,中國、日本和墨西哥人則是肺結核和天花流行的替罪羔羊。

明尼蘇達大學亞美研究系主任李滿蓮說,中國人更被視為傳染病源,舊金山1800年代爆發鼠疫時,整個華埠都被封鎖,禁止居民離開。

她說,美國人對華人偏見特別深,覺得中國人生活習慣怪異,居住環境擁擠骯髒,並成為執行隔離檢疫和限制移民的理由。

專家說,這種100多年前的種族歧視印象還存在美國人的腦海里,現在重新浮現不只是新冠病毒所致,與中國崛起成為全球經濟強權引發的不安也有關。



**俄州註冊會計師事務所**  
CENTRAL OHIO TAX COMPANY  
Gary Chan, CPA 陳會計師

一周7天營業  
10am - 7pm

公司創立及登記服務  
員工薪金及相關稅務  
各種公司及個人稅務

辦公室位置便利 (I-270 北出口)  
超過17年的專業會計及稅務經驗  
國語、廣東話及英語服務

辦公室地址: 2696 Billingsley Road, Columbus, OH 43235  
電話: (614) 798-8001 郵箱: tax@ohtx.com 網址: www.ohtx.com

**一站式的服務, 省心又省錢**  
State Farm Jonathan Yu 辦公室

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

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

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

向更好邁進! 現在就打電話給我!

2019年每戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中報稱在轉用 State Farm 後獲得節省的新投保人為根據。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

**M&M 律師和會計師事務所**  
168 Dorchester Square, Suite 207, Westerville OH 43081  
電話: (614)358-3590 傳真: (614)358-8572 微信: MTang\_OH 郵箱: tangming@tanglawoffice.com

唐鳴, 移民及稅法律師  
Ming Tang, Attorney  
親屬移民, 工作移民, 投資移民, 入籍, H1/L1, 政治庇護, 出庭, 豁免, 上訴, 高中及大學留學

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

**註冊會計師事務所**  
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

**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

**哥倫布綜合醫療中心**  
Columbus Center for Integrative Medicine  
地址: 2931 Donnylane Blvd., Columbus, OH 43235  
614-760-0622 (英文) 614-506-3135 (國語) [www.ohio-ccim.com](http://www.ohio-ccim.com)

內科 婦女保健  
家庭科 移民體檢

中醫 針灸  
推拿 理療

提供優質醫療服務  
接受各種醫療保險  
優惠自費病人  
可當天預約  
周六預約應診

李柯娃 醫師  
Kewa Li, M.D. Board Certified  
美國內科專家文憑  
俄亥俄州行醫執照

陶煉暉 醫師  
Lian H. Tao, D.Ac. Board Certified  
美國中醫針灸專家文憑  
俄亥俄州中醫針灸醫師執照

**OwnerLand REALTY**

Min Zhao (趙敏)  
REALTOR®  
MLS

Award Winning REALTOR®  
OAR President's Sales Club Award Winner

房屋買賣  
地產投資  
免費諮詢  
服務周到

15年以上全職資深房地產經紀經驗  
Columbus REALTOR'S 10 Million Dollar Club  
獲獎會員

國粵英語優良服務  
微信號: luckystarhome 電話: 614-327-8376  
zhaomin@ownerland.net www.luckystarhome.com



# 人體開始變涼了?正常體溫已不再是 37°C

自從新冠疫情爆發以來,無論是進地鐵、超市、小區,人們都會被測體溫,許多人發現測量結果多為 36°C 多,很少會就在 37°C。

不是經常說人的正常體溫大約是 37°C 嗎?但為什麼大部分人的體溫都不到 37°C?

我們來看一些研究——

### 人體體溫下降了 0.4°C

近日,生物醫學及生命科學期刊《elife》刊發的一項最新研究成果顯示,美國斯坦福大學醫學院教授朱莉·帕森內特帶領團隊研究了美國的相關數據,發現自 19 世紀以來,美國人的平均體溫在持續下降,不到 200 年間下降了 0.4°C,從 37°C 降到 36.6°C。

帕森內特和她的團隊分析的數據顯示,除去體溫計差異,人體體溫在過去的兩個世紀中確實在慢慢變涼。

她和同事通過分析總共 677423 個人體溫度測量數據,建立了一個線性模型。通過對比不同歷史時期的數據,研究人員發現:?

21 世紀出生的男性平均體溫比 19 世紀初期出生的男性低 0.59°C;

21 世紀出生的女性平均體溫比 19 世紀

90 年代出生的女性低 0.32°C(女性的歷史數據沒有那麼久遠)。

平均而言相當於每十年體溫下降了 0.03°C

### 人體為什麼變涼了?

為什麼人類的體溫會逐漸下降,科學界尚未有確切的說法。朱莉·帕森內特猜測,這可能和人類生活環境的變化有一些關係。

帕森內特表示,“最可能的解釋是,在微生物學意義上,我們與過去的人差別很大。由於出現了疫苗和抗生素,現代人較少感染病菌,所以,我們的免疫系統不那麼活躍,身體組織也不易發炎。如果的確如此的話,那么在健康狀況有所改善的其他國家,人體體溫應該也已經下降了。”

不過,目前這個觀點並未得到普遍的認同。

還有專家分析認為,人類體溫下降的主要原因是缺乏運動,肌肉是人體內最大的發熱器官,較少的肌肉意味著較低的體溫和較低的基礎代謝。

其次,無處不在的空調,使人類大腦下丘腦

的體溫調節中樞失去了接收刺激的機會,久而久之,體溫調節中樞將對外界溫度不再敏感。

此外,現代人生活壓力大,導致人體處於應激狀態時產生的“皮質醇”長期過量分泌,一邊分解肌肉,一邊儲存脂肪,基礎代謝率一降再降,體溫也就隨之降低。

### 體溫下降對免疫力有影響嗎?

華中科技大學同濟醫學院病理生理學系副主任、博士生導師王小川教授接受媒體採訪時表示,雖然沒有體溫下降上昇後,免疫力隨之下降或上昇多少的具體研究,但是,在正常體溫範圍內,的確會出現體溫越高,免疫力越強的現象。

這是因為,體溫越高,就會激活人體內更多的免疫細胞,從而能更好地殲滅入侵的病原微生物,維護身體的健康。

和中醫認為的百病從寒起類似,書籍《36.5°C 決定健康》的作者石原結實認為,體溫下降帶來的血液流動變慢、新陳代謝減緩,人的所有細胞和組織

的活性都會降低,從而引起腸胃、肝、肺和腦等全身器官的機能低下,進而引發各種疾病的發生及惡化。

同時,也有專家表示不同意見。北京朝陽醫院兒科主治醫師、醫學博士李鵬接受人民日報健康客戶端記者採訪時表示,體溫高低和免疫力沒有必然聯繫,一般與基礎代謝率有關係。

李鵬解釋,比如,兒童新陳代謝比較旺盛,所以基礎體溫一般比成年人高,但這並不能代表兒童免疫力更強;而有些運動員因為經常鍛煉,基礎體溫較低,基礎心率也較慢,但也不代表他們免疫力比普通低。



### 我修復的最佳時機。

由於韌帶沒有完全癒合,關節就變得鬆弛了,所以就會經常崴腳。

現在,大家都知道小王錯在哪里了吧。一定要牢記,急性扭傷 24 小時內不能熱敷,也不建議塗擦所謂“舒筋活絡”的藥酒,否則容易加重皮下出血!

### 如何正確處理腳踝扭傷?

崴腳後,只需四步,即可正確處理腳踝扭傷。

1. 冰敷  
既然熱敷會增加出血,我們就反其道而行之,冰敷。冰敷可以收縮血管,減少出血,從而減輕關節的腫脹。

大家經常購買的是上圖中右側的這種冰袋,不過對於關節而言,我們更推薦在家自製冰袋。把冰塊和水按照 1:1 的比例放進塑料袋,在關節上鋪一塊毛巾,再把冰袋放上去,這樣,冰袋可以充分和關節周圍接觸,消腫的效果更好。

2. 按壓痛點,減少出血  
找到外踝突出的部位,向下 1 公分,再向前 1 公分。

根據經驗,大多數踝關節韌帶損傷和血管破裂發生在這個部位。

如果崴腳後馬上按壓這個點,持續 15~20 分鐘,可以明顯減少出血和後期踝關節的腫脹。

3. 抬高患肢  
之後,我們要儘量把患肢抬高,這可以更好地促進血液的回流,減輕關節的腫脹和疼痛。

4. 固定踝關節  
最後,還需要用夾板或者支具將踝關節固定 3~4 周,這樣撕裂的韌帶就能長在一起,得到更好的修復了。

為了便於記憶,我給大家編了一個順口溜:

崴了腳,怎麼辦?  
冰敷再把痛點按。  
腿抬高,少走路,  
妥善固定少遺憾。

## 崴腳後四步正確處理法

一年前,小王在下樓梯時,不小心踩空把腳給崴了。起來後發現自己還能走,覺得“肯定沒大問題”,回家做了熱敷、按摩,結果腫痛不但沒緩解,反而加重了。

小王趕緊到醫院拍片子,沒有發現骨折,於是就去上班了。

經過兩三個月,關節逐漸消腫,也不疼了。但是現在,他的踝關節經常出問題,一走不平的路就愛崴腳,也不敢做劇烈運動了。

這究竟是為什麼呢?

### 一、崴腳後會發生什麼?

先來瞭解一下踝關節的構造,看看崴腳的一瞬間究竟發生了什麼。

踝關節是由踝部的幾塊骨頭和連接它們的韌帶、肌肉共同構成的。由於骨頭很結實,大多數踝關節扭傷不會造成骨折,但是往往會造成韌帶的斷裂。

韌帶是一種軟組織,它的表面有豐富的血管和神經。韌帶斷裂的同時,血管也會破裂出血,所以,崴腳以後踝關節會有腫脹和疼痛。血管遇熱就會擴張,所以在急性期熱敷會增加出血和關節腫脹。

踝關節周圍有很多的韌帶和肌肉,崴腳只會損傷一部分韌帶,所以輕度扭傷以後還可以走路,但是過多的活動讓撕裂的韌帶不能對合在一起,從而錯過了韌帶自

## 吃醬油會讓皮膚變黑嗎?

醬油是常見的調味劑,無論是炒菜、蒸菜還是涼拌菜,都離不開醬油。關於醬油,一直有一個說法:吃醬油會讓人皮膚黑,因此不少愛美女性都會不吃醬油。吃醬油真的會讓皮膚變黑嗎?醬油怎樣吃才健康?

### 吃醬油真的會讓皮膚變黑嗎?

#### 1. 醬油對人的膚色影響不大

讓人變黑的主要原因是皮膚含有黑色素細胞,如果人體黑色素細胞比較多,那麼膚色會更加黑。而黑色素是酪氨酸作為原材料,然後經過酪氨酸酶的催化,才能產生。醬油含有的酪氨酸含量特別少,往往不會對人體的皮膚膚色產生影響。

#### 2. 食物中酪氨酸的含量對膚色的影響不大

儘管醬油里含有酪氨酸,不同的種類醬油也有不同的酪氨酸含量,但是牛奶和豆漿等等食物含有更高的酪氨酸成分,而這些物質都不會影響膚色。所以大家不要太擔心,即便食物中含有很多酪氨酸,也不一定合成黑色素,更不會影響人們的皮膚膚色。

#### 3. 醬油沒有合成黑色素的催化劑

其實,黑色素的合成需要酪氨酸酶,如果在合成的時候缺乏這種催化劑,往往很難出現大量的黑色素,也不會影響人們的皮膚。根據許多研究發現,醬油並不含有黑素的原料,也沒有催化黑色素形成的酪氨酸酶,所以吃醬油不會使皮膚變黑。

### 醬油怎樣吃才健康? 3 個“雷區”要注意

#### 1. 注意醬油添加時間

醬油的用法十分講究,尤其是在添加時間上,醬油加入菜肴

的時間不同,都有不同的口味。比如製作魚肉食物,可以早添加醬油,有利于讓醬油更好進入肉質的深層組織。如果是炒青菜,可以待青菜八成熟之後,再適當添加少量醬油,避免鍋內的高溫分解醬油中的氨基酸。

#### 2. 不要混淆烹飪醬油和涼拌醬油

醬油有很多種類型,每一種醬油類型都有不同的作用。比如烹飪醬油適合炒菜使用,要經過高溫才能讓食物更加入味。而涼拌醬油可以直接入口,衛生標準更高。烹飪醬油的細菌往往比較多,如果混淆使用,可患胃腸炎等疾病。

#### 3. 醬油儲存要合理

醬油很容易變質,尤其在天氣潮濕的春季,一旦暴露在空氣中,可能就會受到細菌的影響而出現變質,因此大家要注意醬油的儲存方法。為了避免醬油變質,在使用完醬油之後添加幾滴食用油,然後放兩個大蒜片,可以達到理想的防腐作用。



## 別嚇自己!晚上不停咳嗽可能是胃食管反流

在新冠肺炎疫情下,咳嗽、發熱成為最受關注的症狀,但疾病和症狀之間不能簡單畫等號。

以消化科為例,有的胃腸道不適也會引起咳嗽、發熱,比如胃食管反流患者就有可能以夜間咳嗽為臨床表現;急性胃腸炎則會導致發燒。為此,上海交通大學醫學院附屬瑞金醫院消化內科、內鏡中心主任鄒多武教授提醒,疫情期間大家雖然要提高防範意識,但也不要過度緊張,尤其是以下的常見消化道疾病要學會辨識。

### 晚上的“咳嗽”可能是胃食管反流

在食管和胃之間有一個“門”叫贛門。正常情况下,它能保證食物只從上往下走,並且屏蔽胃酸往上反流。一旦贛門因為年齡因素“老化”,或因為其他原因導致其失去了正常功能,胃里的胃酸就會“逆流而上”,其典型症狀除瞭瞭如燒心、反酸等消化道不適外,還有一個容易忽視的症狀就是咳嗽。

也就是說有一些慢性咳嗽、胸痛甚至於呼吸困難,實際上是胃食管反流病的食管外表現。尤其是疫情期間,不少人宅在家里吃東西後,缺乏活動,這時就容易產生反流,從而可能出現咳嗽乃至胸痛、胸悶等。因此,出現這類長時間咳嗽,先要甄別一下自己是否有胃食管反流病等腸胃疾病,並將該病史及時告訴醫生。

根據 2011 年中國醫師協會消化醫分會發起的針對胃食管反流病的流行病學調查顯示,中國的胃食管反流病患者已達 1 億人。

“胃食管反流病需要根據具體情況進行相應治療。”鄒多武教授介紹,如果胃食管反流已經引起食管炎了,一定要正規服用抑制胃酸的藥物;有的病人食管炎已經癒合,或者本來食管也沒有非常明確的炎症,叫非糜爛性胃食管反流病,這些病人

在經過正規治療以後可轉入到維持治療。這個維持治療往往是按需治療,有症狀時就吃幾天藥,好了以後就停掉。如果吃了藥仍不能緩解症狀,這時就有必要到醫院就診了。疫情期間出行不便,可以選擇網上正規渠道進行問診、購藥。

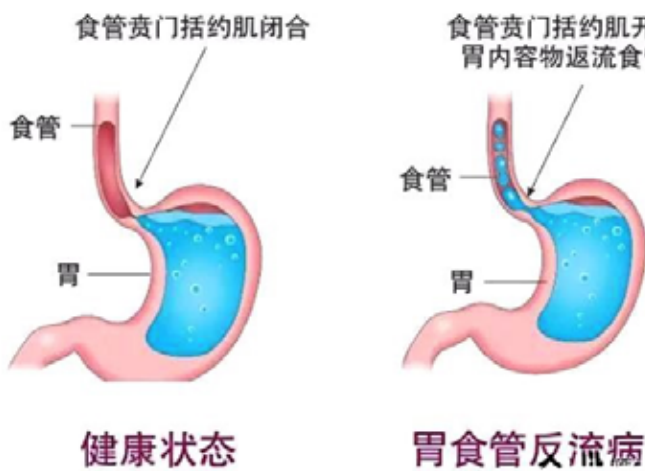
除了按醫囑服藥,也要注意飲食規律,不要飲食過飽,一日三餐定時定量;不要抽煙、飲酒,少吃高

脂肪和高蛋白飲食;睡前 2~3 小時不要進食,飯後不要立即躺下;睡覺時可把床頭稍微墊高,使人躺下時身體形成一個小角度,防止胃內容物回流。

### 突然的“發熱”可能是消化道急性

疫情期間出現發熱,先要到醫院發熱門診進行排查。“作為傳染病,非常重要的一個特徵就是流行病學史。你從哪里來的?你接觸過誰?這一點是非常重要的。如果有非常明確的接觸史,短期之內不管有什麼樣的身體不適,都要進行排查。”鄒多武教授表示,即使沒有發燒、咳嗽等呼吸道受累表現,在疫情期間,也要非常慎重。除了流行病學史外,鄒多武教授介紹,幾種常見消化道疾病也會出現發熱症狀。

### 急性胃腸炎會有明顯發熱症狀,這是胃腸黏膜的急性炎症,同時還伴有嘔心、嘔吐、腹痛、腹瀉等消化道症狀。



胰腺炎病人也會出現發熱,不過它的典型症狀是上腹部出現疼痛,疼痛程度輕重不一,可為鈍痛、刀割樣痛、鑽痛或絞痛,呈持續性。一般止痛劑不能緩解,且伴顯著而持久的噁心、嘔吐。如果發生胰腺壞死,即重症胰腺炎,必須立即實施搶救。

急性闌尾炎、急性胰腺炎、膽結石等急性的腹痛(急腹症),一定要看急診,儘早明確病因進行治療,這些重症的病死率甚至比新冠肺炎還要高。

### 疫情期間,腸胃不適到底去不去醫院?

在目前特殊情況下,還是少去醫院為好。如果出現食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉等腸胃不適症狀,可先進行線上問診,以減少醫院交叉感染的可能。

對於正在進行消化道疾病治療的患者,切記不隨意停藥。已經確診的胃食管反流病患者,可以按醫生以往的治療方案明確用藥,吃藥後如果症狀能緩解,可以暫時自行觀察。如果醫院購藥困難,可在就近有資質的藥店或到有資質的網上藥店購買。

要防病,勤洗手強調千遍也不為過,尤其是在外接觸公共物品後,一定要趕快洗手,不要揉眼擤鼻。(本文專家:鄒多武,上海交通大學醫學院附屬瑞金醫院消化內科、內鏡中心主任)

# 氣象員父子

英國人說“想不出聊啥就談天氣好了”，意思是既可避免面面相覷的尷尬，又可預防價值觀衝突。這種社交模式後來遭到嘲弄，公然虛頭巴腦不太像。拋開、按捺住最急迫的談利益、談八卦的渴欲，像詩人一樣興味盎然地談光風霽月、行雲流水，談與自然的關係，再乏味的人也要搜索枯腸，整出那麼幾套像樣的辭藻。也許談的仍是利益和八卦，沒什麼能阻止交談的人們在三句話之內交出價值觀，但假如從“天暖得早，您聽見烏鶉鳥的吵鬧了嗎？”開始，利益和八卦的品位就不好意思太低級吧？也許還是覺得虛，簡便慣了的人仍視之為無聊，有時真摯純樸的情感反而被這些毫無信息量的交流鬧得髒了。是這樣嗎？關於這一點，我倒有個異樣的體驗：

我以前看見我爸跟我爺爺的通信，經常詫異他們總是從蓉滬兩地的天氣談起，彷彿不談天氣就不會開頭了。我爺爺是老派文人，跟親兒子說話都要追求一種公允的口氣，好像言論不僅要傳家，還要傳世似的。我爸更過分，唯恐他父親不知道他繼承得很好，鋼筆字都要模擬毛筆的筆觸，在天氣的描寫上更力求翔實，恨不得附上一張水彩畫——所以他們的信我從不看第一段，還笑話他們是“氣象員父子”。我長大以後，心態忽然發生了變化，不太記得是怎么開始的，大概是從我爺爺去世了，我們整理他的舊信開始的。我一封一封地專挑第一段，還結合著我爸的看：

——上海今年出不了梅雨了，後弄地低，一條路淹掉，都沒辦法去小菜場。  
——成都好像全年都是梅雨，即便不下雨也不出太陽，幸好我們吃食堂。  
——廣播里講有颱風，曬臺上的花盆都被搬下來了，又晴了，但近期也不敢再擺上去。  
——今天早上天終於放晴，剛把褥單拿出去又陰了，到傍晚肯定有雨，我有經驗了。  
——今年冷煞，一盆水泡年糕，忘在窗臺上，結冰了。  
——成都不太冷，但下雨潮濕，路面泥土很厚，我的膠鞋每只都有三斤重。

看了二十幾封往來的信，我才發現，以前跳過的第一段，最好看。爺爺提供家鄉的空氣安撫我爸的思念，我爸描述異鄉的生活告慰爺爺的擔憂。外人看是東拉西扯，但默契就揣在寒暄里。我有時看着會笑，有時看着居然還會哭。



## 第一，作息規律。

快節奏的生活，讓很多人日夜顛倒、三餐不準、缺乏運動。長此以往，不僅精神萎靡、無心工作，還會對身體造成難以挽回的傷害。

你必須明白，人是不能被無限透支的。一定要保持良好、規律的作息，身體才能有一個好的狀態。時刻保持着充沛的精力，才能去追求更好的生活，把握住成功的機會。

身體健康是一切的前提條件，只有健康這個1存在，後面無數的0才有意義。

爲了你追求的事業、熱愛的生活、深愛的家人，請一定要有規律地生活。

## 第二，堅持讀書。

很多人不喜歡讀書，也讀不進去書，甚至有人會覺得反正讀了也記不住，不如用那個時間看電視、打遊戲，反而更快樂一些。

人與人之間的差距，就是這樣一點點被拉開的。讀書與不讀書的人，真的不一樣。

看過這樣一段話：許多時候，自己可能以爲許多看過的書籍都成過眼煙雲，不復記憶，其實它們仍在潛在氣質里、在談吐上、在胸襟的無涯中，當然也可能顯露在生活和文字中。

讀書，就是會這樣潛移默化地改變你，改變你的生活。千萬不要說讀書無用，只要你堅持下去，終有一天會遇見更好的自己。

## 第三，控制情緒。



# 你終將成爲自己的“過來人”

喜歡你。老師摸摸你的頭說，“被人喜歡是件好事。”於是從那時起，你不再把喜歡當作一種負擔，而是把它化爲前進的動力。

18歲那年，你高考失利。查到成績那天，你感到這輩子都完了。看着那些金榜題名的同學，你既羨慕又自卑。可是你沒有放棄自己，反而加倍努力，如今你在自己的領域也站穩了腳跟，還小有成就。對於一時的不如意，你早就釋懷了。

長大後，我們也同樣要經歷許多事。

24歲那年，你獨自去到一座城市打拼，給不起的房租、不中意的工作，以及對未來的迷茫，讓你倍感壓抑和煎熬。就在你以爲走投無路甚至想要放棄時，一個看似偶然的機會向你投來了橄欖枝。雖然你並沒有因此一夜暴富，但卻也靠著自己的努力和堅持，在這座城市擁有了一席之地。

28歲那年，那個跟你談了5年戀愛的女朋友提出了分手。她說願意陪你吃苦，但怕自己等不了你了。分手的那一晚，你一個人對着星空孤坐到天明，你以爲這輩子再也碰不上對的那個人了。直到多年後，已經結婚生子的你偶然遇見了曾經的那個她，你才發現原來過去的一切都早已釋然。

40歲那年，你的事業遇到嚴重的瓶頸期，父母生病住進了醫院，孩子又正在叛逆的青

春期。那時，你常常會一個人坐在車里，待幾分鐘再回家。後來，你挺過了那段最艱難的時期。可能父母已離你而去，但也並不覺遺憾，雖然有很多不捨，但盡到了自己該盡的孝道。可能孩子也沒有成爲大才，你會有些許惋惜，但也並不覺得虧欠，畢竟孩子也有孩子自己想走的路。

不知你是否發現，人的一生會經歷許多坎坷和挫折，但當你回過頭來看時會發現，曾經那些以爲過不了的坎最終都過去了，曾經以爲解決不了的難最終也都過去了。

這一路走來，你慢慢變得更加成熟、更加理性，也更加強大。

其實，沒有人生來就知道：原來打破一只碗，並沒有什麼大不了；原來被人喜歡，會成爲長大後美好的回憶；原來高考是人生一個很重要但不能決定全部的轉折點；原來只要肯努力，就總有機會讓自己越過越好；原來必須要完成的責任和義務，只要你竭盡全力了也就不必太爲難自己。

但這些所謂“過來人”的經驗，並不能照搬，也不能走捷徑，它需要你親自去嘗試、去體會、去經歷。所以，無論此時此刻你正面臨着多大的困難，都不要悲觀，勇敢地去戰勝它。等到跨過難、越過坎，我們終將成爲自己的“過來人”。(作者：李思圓)

## 一 惠施的大葫蘆

惠施是莊子的老朋友。

惠施說：“魏王給了我一些大葫蘆的種子，我把它種了，結的葫蘆極大，有五石的容量。可是它不夠堅固，用來盛水，一拿起來就破了。切成兩個瓢又太大，無處可容。因此，這葫蘆雖然大，卻大得無用，我就把它打破了。”

莊子說：“可惜啊！你竟不會用大的東西，這個葫蘆這麼大，你何不做一个網子把它套起來。然後把它綁在腰上作爲腰舟，使你在水中載浮載沉，這不是很愉快嗎？”

有用和無用是相對的，惠施認爲水只能裝在葫蘆里面，其實水也可以在外面。一種想法行不通之後，再變通另一種便顯出了妙用，這叫作無用之用。(蔡志忠)

## 二 優點還是缺點

當初，她嫁給他，因爲他是一個非常堅強的男人，擁有鋼鐵般的意志；現在，在她的要求下，他們離婚了，因爲他是一個專橫、霸道的男人。

當初，他娶了她，因爲她嬌小柔弱、惹人憐愛；現在，在他的要求下，他們離婚了，因爲她過於脆弱、不能自立。

當初，她嫁給他，因爲他懂得如何努力打拚賺錢，能讓她過上優裕的生活；現在，在她的要求下，他們離婚了，因爲他滿腦子都是事業，根本無暇顧及她的感受。

當初，他娶了她，因爲她的一舉一動、一顰一笑總會讓他想起他的母親；現在，在他的要求下，他們離婚了，因爲她越來越像他的母親了。

當初，她嫁給他，因爲他快樂而浪漫；現在，在她的要求下，他們離婚了，因爲他游手好閑、喜歡玩樂。

當初，他娶了她，因爲她穩重沉着、通情達理；現在，在他的要求下，他們離婚了，因爲她沉悶又無趣。

當初，她嫁給他，因爲他是派對上的靈魂人物；現在，在她的要求下，他們離婚了，因爲他總是在派對上流連忘返，留下她獨守空房。(胡英譯)



# 精彩短文選

## 三 滅掉燈

有幾個人坐着漁船出海釣魚，他們凝神垂釣，忘了時間。眼看天就要暗下來了，於是慌忙準備打道回府，可不知道是不是因爲海潮的流向發生了變化，他們失去了方向。在一片混亂中，天完全黑了，倒臺的還沒有月亮，他們拼命地打着燈想要搞清楚方向，卻看不出所以然來。這時，同船的一位智者叫他們把燈滅掉。這

下子，四下里就更是伸手不見五指了。然後，等眼睛慢慢適應了黑暗以後，他們驚喜地發現，原本以爲是漆黑一片的周圍竟然有一絲亮光，仔細看，原來是遠處海邊城鎮里的燈光。借着這點亮光，他們找到了返航的方向。

我們通常認爲，燈可以照亮自己前方的路。可爲了找到方向，有時竟然要把燈都滅掉。

敢於把照耀眼前的燈——大多是別人給自己的東西——滅掉，敢於在黑暗中凝神遠眺，找出遙遠的目標，不管對誰來說，這種勇氣都是非常必要的。最近，販賣華而不實的燈火的人越來越多，所以我覺得，我們更需要靠着自己的雙眼在黑暗中冷靜觀察，仔細尋找方向了。(〔日〕河合隼雄)

## 四 感謝你讓我溫柔

朋友開了家民宿，設計風格雅致又簡潔，生意不錯。

一日，我在朋友處喝茶，順便幫着收拾房間，發現桌上留了張便箋，寫着：“你是我見過的最可愛、最溫柔的老闆，希望有機會再相遇。祝生意興隆。”我給朋友看後，她笑得很開心。

確實，被認可、被夸奖是令人高興的。“我的內心更多的是感激。”朋友的話讓我不解。她說：“我的脾氣你還不瞭解？大部分時候，我哪和溫柔沾邊？”說得沒錯，朋友有點大大咧咧，脾氣也不太好，遇事容易急躁。朋友笑起來，說：“所以我說我感到幸運和感激。溫柔這東西是相互的，我感受到他的溫柔，才會回饋給他溫柔。顧客說我溫柔，那是因爲他更溫柔。”

說得真好。你可愛，我才會可愛；你善良，我才會善良；你溫柔，我才會更加溫柔……不用夸奖我溫柔，我要感謝你讓我溫柔。(喬凱凱)

# 自我管理的6個好習慣

與人交往，難免會意見相左、情緒崩盤，這時，控制好自己的情緒就顯得尤爲重要。

同樣一件事情，你帶着不同的情緒去看待和處理，就會得到不一樣的結果。一定要先處理好自己的情緒，再去處理事情，因爲情緒失控時做出的決定，事後往往會讓你追悔莫及。

# 自我管理的6個好習慣

不管發生什麼事，都不要隨便把情緒發洩在親近的人身上，這樣既不能解決問題，還會讓愛你的人受傷。

發泄情緒是一種本能，而控制情緒卻是一種選擇。我們要學會做情緒的主人，而非情緒的奴隸。

## 第四，有時間觀念。

在職場中你會發現：越是成功的人，時間觀念越強。他們有着清晰明瞭的規劃，到什麼時間就做什么事情，從不拖沓，能高效地完成每一件事。而那些沒有時間觀念的人，做事往往容易手忙腳亂，工作效率大打折扣，工作結果大都不盡人意。

有時間觀念，不僅是對別人和自己的尊重，更是負責。如果你熱愛生命，就不要浪費時間，因爲生命正是由這一分一秒構成。

從現在開始，合理規劃時間，保質保量完

成任務，堅持一段時間後，你會發現整個人都變得不一樣了。

## 第五，時常反思自己。

古語雲：人非聖賢，孰能無過。犯錯不可怕，可怕的是總把錯誤怪到別人身上。

比如有的人，安排給他的工作沒完成，不

鹹魚有什麼分別？人生如果沒有了夢想，就會缺乏奮鬥的目標，生活也會變得沒有方向。

每個人人生來都是一張白紙，而夢想能讓這張白紙變得五彩斑斕。有夢想的人，從來都不畏懼前行路上的艱險，不會輕易放棄，總是充滿斗志。

只要你明確自己的夢想，並且朝着這個方向努力，總會有所收穫。即使沒有達到預期的目標，但在這個努力的過程中，你也會得到意想不到的驚喜。

人生是一場孜孜不倦的求索之旅，養成這6個自我管理的好習慣，你的生命會變得更加豐盈。(作者：辰辰大叔)



想着是自己能力不足，卻覺得是上司故意爲難；同事之間發生了矛盾，可能是自己考慮欠妥，卻怪大家不包容；同組一起做項目，自己負責的部分出了紕漏，卻怪別人不提醒……

吾日三省吾身的道理，每個人都懂，但卻不是每個人都能做到。時常反思自己，才能清楚地知道自己的不足，從而更加深刻地認識自己。學會從失敗中汲取經驗，及時改正，才能離成功更進一步。

靜坐常思己過，閒談莫論人非。人生就是在一次又一次的反思中，變得日益完滿。

## 第六，堅定夢想。

“一個人如果沒有夢想，那跟

# 童話的滋味



我原先中了“君子遠庖廚”這句老話的毒，不肯讓我的兩個兒子踏入廚房半步，結果呢，他們十六歲負笈海外時，吃盡苦頭。午夜夢回，想起媽媽做的美味佳肴，淚水與口水一起飆。

精湛的廚藝能讓人擁有一個富足的人生，而熱愛美食的人，往往是快樂的人。所以，女兒出世後，我吸取前兩回的教訓，“處心積慮”地要把廚藝傳授給她。

有人問我：“什麼年齡才是最恰當的受訓期？”我豎起一根手指。對方驚問：“一歲？”

“不！”我斬釘截鐵地答道，“一個月——嬰兒滿月以後，便開始訓練。”

對方以為我胡言亂語，便一笑置之。

然而，這是千萬萬確的呀！女兒滿月後，每回烹飪，我便把她抱進廚房，放在遠離爐火的地方。她舒舒服服地躺在搖籃里，我快快樂樂地在爐子前揮動鏟子。蒸、炸、煮、炒、燜、燻、燻之後，一股股食物的香味，化成一縷縷輕輕的風，飄進嬰兒的鼻子，鑽進嬰兒的被子中，嬰兒胖胖的身體都浸在甜、咸、酸、苦、辣的五味雜陳里。我有充分的理由相信，嬰兒對美食敏銳的嗅覺就在此刻形成了，嬰兒對美食的慾望也在此時萌發了。

因為深深瞭解“身教勝於言傳”的道理，在女兒成長的過程中，我一直讓她近在身邊，不著痕迹地啟發她對烹飪的興趣。我不是一茶匙

鹽、兩茶匙糖、三大匙酒、四大匙油地教她，我清清楚楚地知道，一板一眼的教學方式有許多時候會帶來反效果。我和她一起做，把笑聲嵌進食物里，把樂趣鑲入烹飪中，給她一生一世的快樂記憶。

老天沒有辜負我的苦心。可君十八歲負笈英倫之前，一進廚房，十根手指便像水里的魚一樣。魚在水中舞出無限的婀娜，她呢，以食物拼出無數華美的“圖案”。

到倫敦不久，她和兩位朋友在郊區合租了一所房子。每個星期天早上，農夫會到附近的空地擺賣新鮮肉類和有機蔬菜，價格比超市的貴上好幾倍，但是，女兒卻覺得物有所值。

她在電郵里如此寫道：“蔬菜，就好像是剛剛從泥地里拔出來的，拿在手上，蔬菜的綠，彷彿便流滿了手掌。媽媽，您常常說，肉類如果新鮮，叫它一聲，它也會應。現在，買了一公斤五花肉，我叫了一聲，它果真就應了……”

讀到這裡，我“哈哈”地笑出聲來。為了增添生活情趣，孩子小時，我經常“胡說八道”地娛樂他們；現在，孩子大了，居然懂得以同樣的方式“投桃報李”！

可君返回新加坡度假的次日，便迫不及待地地上超市，買齊東西，大展身手。她設計的二道菜肴是西式豬肉丸和蒜香西蘭花，甜品呢，是烘烤小餅乾。

她烹飪不用量匙，全憑感覺，天馬行空地揮灑自如。兩道菜肴都很美味，最大的特色是味道變化多端，不是開門見山的那種平坦、平直、平淡；它迂迴曲折而又峰迴路轉。我注意到她善用檸檬皮和檸檬汁——檸檬搶味，有先聲奪人的霸氣，把它加入摻了乳酪碎的豬肉丸里，便恰好處地驅除了味道的滯膩，並且巧妙地形成了豐富的層次感。至於在烘烤得有點焦脆的西蘭花上面放入檸檬皮和檸檬汁，卻像是一篇佈局嚴謹的“微型小說”，令人有“意在言外”的驚喜。

餐後，她說：“等着我的甜品上桌呀！”她把桌上堆着的諸多原料“東拼西揍”地攪在一塊兒，好像沒多大工夫，就變出幾盤又酥又香又薄又脆的小餅乾。

可君得意揚揚地說：“每回客人來，我便烤這餅乾，大家都讚不絕口呢！我給它取了個好聽的名字，喚作‘風入口，因為它就像一股香香的風，輕悠悠地飄進客人的口里！”

我這個懂得廚藝又熱愛烹飪的女兒，在陌生的異鄉里，把日子過得像童話一樣快樂。

(文 尤今)

# 飛機的舷窗為什麼是圓的

為什麼飛機的舷窗是圓的？這要從飛機的演變歷程說起。

其實，最初的飛機舷窗並不是圓角的，而是方形的。1952年，英國德·哈維蘭公司研製的“彗星”噴氣式客機橫空出世，本以為乘坐這架飛機可以扶搖直上，但是結果慘不忍睹。

從1952年10月到1954年4月這短短18個月的時間里，在17架投入飛行的“彗星”中，竟有6架相繼發生事故，有99名旅客和機組人員遇到此類事件。

發生如此慘烈的事故，讓大家不得不加速尋找原因。時任英國首相丘吉爾派出海軍艦隊，不惜一切代價來查明真相。

經過分析，技術人員發現了事故的原因：“彗星”號的方形舷窗在多次起降後，舷窗拐角處出現了因金屬疲憊而導致的裂痕，從而在內外壓差所產生的強大外推力作用下造成機身解體。原來，方形的窗戶放在飛機上是不合適的！

為了解決舷窗的問題，科學家經過大量的嘗試後發現，曲形設計舷窗沒有焦點，能夠平均分散重量和壓力，從而大大降低窗戶破碎和裂縫的可能性。

歷史的演進總是需要付出代價，今天的安全出行也歸功於科學家不斷的探索和努力！最終，飛機舷窗就變成了今天這“圓胖圓胖”的樣子啦。(文：黃沛然)



你去一家快餐店用餐，沒想到拿到的薯條是軟綿綿的、涼的，明顯已經放了很久。這時候，普通人最常見的反應有兩種。第一種是指責產品有問題，比如說：“這些薯條都涼了，太難吃了。”這種反應叫“我覺得”。

第二種就是指責店員失職，比如說：“你們店有問題，這種薯條也敢賣。”這種反應叫“你怎么”。

這兩種反應雖然可以宣泄不滿情緒，但不一定能順利解決問題。

如果你採用“我覺得”的說法，爭論的焦點就會集中在你對商品或者服務的個人感覺上，你就有義務跟人論證，為什麼你的感覺是正確的。甚至對方可能一口咬定，薯條沒有不對勁，反而說：“大家都覺得沒問題，為什麼只有你這麼難纏？”

如果你採用“你怎么”的說法，爭論的焦點就會放在店員身上。他會因此採取防衛的姿態。不管他能不能保持專業性的禮貌，至少你跟



先問：“按照你們的規定，顧客有疑問的時候，怎麼避免被各個櫃檯踢皮球呢？”

以換薯條為例，店員可能會告訴你，只要顧客不滿意就可以退換。這時，你就可以接着說：“那我必須告訴你，這份薯條我並不滿意，請幫我換一份。”事實上，針對顧客經常會遇到的問題，幾乎所有大企業都有相應的規定來解決。有些餐飲業是“只要不滿意就可無條件退換”，有些服務窗口出於明確的“首問負責制”，也就是第一個被你問到的人有義務帶你走完全部流程，不能把你推給別人。

當然，每家店的標準可能不一樣，商家的說法、爭論的焦點也會不一樣。維權技巧的關鍵，就是把爭論的焦點鎖定在商家的標準上。這是他們的標準，不是你的感覺，所以，他們不會來跟你爭論你的感覺準不準；也正因為這是他們的公司的標準，不是這個店員定的，所以，店員不會認為你是針對他，他更願意就事論事，跟你協商解決辦法。(摘自《好好說話2》鄭麟圖)

# 如何向商家投訴

他實質上就變成了對立的立場。這樣一來，想要請他幫助你挽回損失，就變得更加困難。

所以，更好的投訴方式是避開“我覺得”和“你怎么”，直接問對方：“你們的標準是什麼？”然後拿對方的標準進行申訴。

比如在餐廳里，你可以先問：“按照你們的規定，菜品退換的標準是什麼？”在銀行大廳里，你可以

疫情，是一場災難，更是一場大浪淘沙。它會淘出那些更好的人，或者每個人品質中向上的部分。雖然現在大部分人宅在家里，同樣受到疫情的影響。但疫情一過，當生活重新步入正軌，具備以下特質的人，很容易脫穎而出。

1. 情緒穩定的人  
拿破崙曾說：“能控制好情緒的人，比能拿下一座城池的將軍更偉大。”  
深以為然。  
小孩子才會亂發脾氣，淡定平和的內心、沉穩持重的情緒，才是一個成年人的致勝法寶。

此次疫情中，在武漢方艙醫院里，一位“清流哥”火了。

他有些與眾不同。周圍很嘈雜，他卻能夠專注於書本，沉浸於閱讀。其實，他和他的父母，一家三口，都被確診為新型肺炎。如果換做別人，面對這樣的境遇，或者早就崩潰了。

而且在方艙醫院里，那么多病人、醫生，匆忙的腳步聲、聊天聲、呻吟聲交織在一起，一般人哪還有心思讀書。??可清流哥卻泰然自若，彷彿這滿世界的喧囂與他毫無關係。他的照片，一經上網，迅速刷屏走紅了。有人說，看到他，心里多了片刻的安寧。

約翰·米爾頓說：“一個人如果能控制自己情緒、慾望和恐懼，那他就勝過國王。”當一個人能控制好自己的情緒時，便意味著他掌握了喜怒哀樂的主動權，可以理性思考，統籌全局。

2. 保持乾淨的人  
我的閨蜜小劉是出了名的愛乾淨。疫情發生之前，她每天都是最早到公司的，然後擦座椅，收拾辦公桌。疫情發生後，大部分人都只能宅在家里，每天盪盪盪盪的人，大有人在。

甚至網上還流傳着一個段子：“每周洗一次頭，都是遠程辦公的最大儀式感。”但是小劉每天還是按時起床，像往常一樣把自己收拾得干乾淨淨，在家也每天換上洗好的衣服。

有一天，她興之所至，還在網絡上直播了她給家里大掃除的過程。直播中，她說：“我覺得把家里收拾乾淨，就是疫情苦難中的一絲甜。”

哈佛商學院經過多年研究，發現了一個現象：幸福感強的成功人士，往往居家環境和自身穿着都十分乾淨整潔；而不幸的人，通常生活在骯髒邋遢的環境中。

保持乾淨，在疫情期間，是為了抵抗病菌。但是從長遠的維度來看，活得乾淨，心才清靜。

契訶夫曾說：“人的一切都應該是乾淨的，無論是面孔、衣裳，還是心靈、思想。”

3. 遵守規矩的人  
沒有人能夠活成一座孤島，每個人都要與外界聯繫。無規矩不成方圓，只要人活在社會上，就要遵守規矩。

《淮南子》中說：“矩不正，不可為方；規不正，不可謂圓。”

成年人最寶貴的財富，不是知識、技能、禮儀，而是規矩。

“成人不自在，自在不成人。”懂得規矩，遵守規矩，是邁向成熟的第一步。在這次疫情中，“戴口罩”、“少外出”、“勤洗手”就是規矩，但是有的人偏偏不信。

於是，我們看到，有人不戴口罩下樓買菜，僅僅15秒的功夫就被病毒感染。有人在疫情期間偏要逛商場，結果商場中發現病例，整個大樓的人全部隔離。

而那些遵守規矩的人，卻用最平凡的點滴小事，為自己構築起一道健康防疫工事。他們雖然沒有一線抗疫醫生那樣的專業素養，但是卻用一個普通人的堅守，為抗疫阻擊戰默默做着貢獻。

人不以規矩則廢，家不以規矩則殆，國不以規矩則亂。

規矩是守規者的金鐘罩，也是違規者的捆仙繩。往往遵守規矩的人，不必刻意提醒，他們也會在內心中為自己設一道紅線，一旦越過，自身的警報就會響起。

他們的自由如流水，在規矩這座堤岸的束縛下，細水長流，生生不息；他們的心靈像樹，在規矩這位園丁的修剪下，根深葉茂，綠蔭參天。

守規矩，不是膽小怯懦，而是進退有度。這樣的人，也必然會為自己迎來尊重與讚許。

4. 有轉型思維的人

疫情對大多數行業都有打擊，尤其是餐飲、旅遊、商場、院線等人員聚集性的領域。

而身在其中的人，再也不能按部就班，高枕無憂。有些人卻看到了新的機遇，順勢做起轉型。

在我的朋友圈中，有一名健身教練。疫情爆發後，健身房暫停營業，他也隨之進入“休眠期”。這麼挨下去，幾乎等同失業，怎麼辦？他另闢蹊徑，在朋友圈里每天發佈自己錄制的健身小視頻，教大家如何宅在家里做運動，不變胖。

短短幾天，他就收穫了一大波粉絲。於是，他乘勝追擊，開發出自己的自媒體賬號，一下成了明星教練。他將自己平時在健身房里積累的教學經驗錄制出來，比一般的網課更具實用性。他還會定期發佈健身餐的製作方法，即使一個人也能做好。

就在這短短20多天，他完成了從一個健身教練到一個KOL的轉型。在他的

朋友圈中，很多人都留言：“等健身房恢復營業後，一定要去選你的課程。”

在網絡上，我們也經常看到這樣的新聞：娛樂場所暫停營業，一些DJ發明瞭雲蹦迪；飯店暫停營業，一些廚師開始在家里開直播，傳授“一人食”的做飯技巧。

裸泳的時候，活下來的只有兩種人：要么帶了救生圈，要么能火速找到救生圈。

對於一些人來說，危機來了，束手無策，就只能死守一盤爛棋。而對於另一些人來說，危機也是機會，進一寸有一寸的歡喜。

“你要做一個不動聲色的大人了。”這是村上春樹說過的話。許多人都用它來做朋友圈的個性簽名，或是轉發到微博，但是真正能做到不動聲色的又有幾個？

疫情，是一場大風浪，也是一塊試金石。

懂得尋找轉機的人，能耐得住寂寞，保持好初心，思考比憂愁多，行動比想法多，就像蝸牛一樣，柔軟且堅韌。

文學家木心曾說：“高質量的生命，是時時刻刻知道自己該做什麼。”

風雨壓不垮，苦難中開花。所有不能將我們打倒的事物，終將成爲一副盔甲，使我們更加強大。(作者：怡然)



# 那些對國際疫情幸災樂禍的人根本不知道我們將面對什麼!

Original 衛夕 衛夕指北

這幾天國際疫情急轉直下，美國意大利確診數據先後快速超越中國，各種壞消息頻傳，於是在社交媒體的評論區，出現了很多讓人不安的言論，其中有嘲笑、諷刺甚至是幸災樂禍，對此，我想說——

這些人並不清楚現代世界的運作規則，他們並不知道國外的疫情的水深火熱對中國到底意味著什麼，他們並不知道我們要面對的是什麼——

首先我需要說的一個點是——我們看到的壞消息並非真相的全部；我們需要明確一個基礎的邏輯——對於傳播而言，壞消息傳播速度永遠比好消息快且廣泛，舉個例子，在韓國、日本疫情爆發的時候，我們的公眾號文章都是極力渲染他們的愚蠢的應對策略、慌亂的民衆以及混亂的秩序；但僅僅兩週之後，我們發現韓國和日本其實疫情已經得到了有效控制，那麼現在又有多少媒體在報道韓國日本如何井然有序穩住疫情呢？幾乎沒有，因為井然有序不是新聞，沒有傳播度，拿不到 10 萬+ 閱讀；沒錯，在社交媒體上傳播的意大利、美國、英國的疫情慘狀在事實上都是真實的，但請注意，這並非真相的全部——那些他們進展順利的方面我們的媒體往往會選擇性忽視，因為那沒有可讀性，太普通，太常見，太不算新聞；不要以為你看到的就是真相，真相永遠比你看到的要複雜，仔細感受一下：



二  
當我們幸災樂禍的時候，或許我們應該回想一下過去兩個月我們剛剛經歷了什麼——沒錯，我們疫情初期非常被動，個別國家的媒體刻意嘲笑、侮辱中國的時候，一轉眼才發現中國對於這個世界的正常運轉是如此重要——中國作為“中間產品”供應商在世界各

地區的分額  
1. 蘋果全球限購了，因為我們的富士康不能正常開足馬力生產了；  
2. 澳洲的龍蝦賣不出去了，因為中國的餐館在疫情期間紛紛關門了；  
3. 泰國的旅遊業按下暫停鍵，因為中國的旅客隔離在家不敢出門了；  
4. 韓國的現代汽車工廠停產了，因為中國山東的供應鏈工廠停產了；  
5. 巴塞羅那國際電信展取消了，因為中國的電子消費品牌沒法參展了；  
……中國是全球最大的貿易國，中國的貿易量佔全世界的 12%；中國是全球 33 個國家的最大出口國，是 65 個國家的最大進口商品來源國；同時中國也是全球 120 個國家的最大貿易夥伴；2004 年的聖誕節，美國記者薩拉忽然發現，收到的 39 件聖誕禮物中“中國製造”的有 25 件，薩拉突發奇想，決定從 2005 年 1 月 1 日起，帶領全家開始嘗試一年不買中國產品的日子；於是她開啓了一段真實而艱難的歷險，在經歷了無數啼笑皆非的痛苦之後，她重新回到了中國製造的懷抱，她把這段經歷寫成了一本暢銷書——《離開中國製造的一年》；美國直到疫情急迫才發現，他們整個國家使用的青霉素中有 45% 是中國製造的，而布洛芬幾乎是 100% 為中國製造；



三  
當你在為各國疫情重創、美股暴跌幸災樂禍的時候，或許我們並不知道接下來對於我們到底意味著什麼？隔岸觀火的時候，火馬上就要燒過來了；或許你沒有親戚同學在美國，你沒有購買美股，美國的疫情似乎和你毫無關係，然而這個世界的運作規則沒有如此簡單——美股大跌，在美股上市的中國公司毫無疑問也損失慘重；  
過去一個月，中國平安下跌 13%，微博下跌 19%，阿里巴巴下跌 10%，百度下跌 21%，股

價下跌公司就需要改善其的財報來繼續維持股價；

在在疫情需求抑制的情況下，裁員就是縮減成本的為數不多的選擇之一；計算一下你的公司股價在疫情期間的跌幅，或許失業離我們並沒有那麼遙遠；一個簡單的邏輯——國際疫情水深火熱，國際消費者就會減少消費，而直接後果就是我們東莞的工廠的訂單就會被撤掉，我們的工人就會失業回家；與上年同期相比；

今年中國前兩個月的出口下降了 17%，訂單退回、工廠倒閉正在真實地發生……2020 第一季度電子產品出貨量

全球產業鏈條可以分為三個層次：美歐英

是以服務業為主要輸出的經濟體——更多輸出技術、品牌，中日德意是以中高端製造業為主要輸出的經濟體——更多輸出品、實物，而其他國家則主要輸出上游產品——更多輸出石油、原材料；  
每一個國家都是全球產業鏈不可或缺的一環，全球供應鏈是一副多米諾骨牌，任何一塊倒掉都會牽一發而動全身；就連 Netflix 在疫情期間都要減小碼率，我們看的美劇都不會那麼清晰了；

四  
全球經濟早就是一個整體了——2 月份，韓國大邱市是此次疫情重災區，大邱的淪陷立馬影響到了全球智能手機的生產，因為佔全球 OLED 屏幕 94% 市場份額的三星和 LG 的工廠就在在距離大邱 20 分鐘車程的龜尾工業園；2011 年日本福島核泄漏事故，讓世界消費電子產業也跟着發生“地震”，當年日本芯片產業收入 633 億美元，佔全球半導體市場的 20.8%，飛思卡爾、富士通、東芝、索尼等無數品牌的工廠都在震中附近；2013 年，韓國第二大芯片廠商海力士

士位于無錫的晶圓廠發生爆炸後，全球存儲芯片價格瞬間跳漲了 25%。2015 年，台灣高雄地震，台積電中科、南科廠停產，導致全球邏輯芯片價格上漲 10%~20%；世界是一個整體——覆巢之下，安有完卵；還記得 2008 年的美國金融危機嗎？當一位湖南的農民工失業後坐上火車回到老家的時候，他可能不曾想到他的失業是底特律無錢買房但依然可以從貪婪的銀行申請到貸款的汽車工人所導致的；出口量驟降的背後是工廠的減產

五  
我們面臨的狀況可能比我們想象的更加嚴重——聯合國秘書長指出，從目前看，全球經濟衰退不可避免，新冠疫情可能導致 2500 萬人失業，國際勞工組織表示，這次全球大流行不僅僅是全球公共衛生危機，而是嚴峻的就業危機和經濟危機，而他們的預測的最壞情況是，今年全球經濟增長率將下降 8%；中金公司將 2020 年中國實際 GDP 增速從之前預測的 6.1% 下調至 2.6%，2.6% 是什麼概念呢？它是自 1977 年以來中國過去 43 年以來最低的增速，“中國經濟最困難的一年”並不是一句空話，它將在今年成為最真切的現實；當 Sars 在 2003 年爆發時，中國僅佔世界經濟的 4%，而今天這個數字是 16%，世界經濟增長的火車頭要停下來了；或許你現在還感受不到，是因為國外的疫情還遠沒有到高峰，想一想中國用如此嚴防死守的策略也用了兩個多月才

將疫情穩定下來，以國外的目前的策略，時間毫無疑問會比我們更長，影響範圍也會更廣，微博上有人預測，離全球死亡 100 萬人的時間只剩 24 天；

接下來的幾個月，世界只會更加糟糕，我們還會不斷聽到壞消息，做好應對艱難時刻的準備吧！

英國倫敦政治經濟學院終身教授金刻羽則更加悲觀：“我們面臨的有可能是經濟大蕭條，而不是經濟衰退，是 1931 年的情況，而不是 2009 年的情況。

危機和蕭條區別很大，一個是 crisis，一個是 depression。一個是喪失 GDP 的 5%，一個是喪失 GDP 的 50%，蕭條和危機是不一樣的，我覺得嚴重程度可能是 2008 年的 10 倍左右。”

1930 年的美國大蕭條  
據航空諮詢公司亞太航空中心 (CAPA) 稱，如果不能有效遏制 COVID-19 疫情的傳播，航空繼續管制的話，全球全部航空公司將在今年 5 月破產；

世界處於經濟危機的十字路口，你準備好了嗎？

六

另一個不可忽視的事實是：中國的國家利益並非完全在國內，我們在國外有着眾多國人關切的直接利益，2019 年中國直接對外投資超過了 1100 億美元；我們在全世界建高鐵、運河、港口——總長度超過巴拿馬運河的尼加拉瓜大運河是中國人承建的，我們租下了澳大利亞的達爾文港，我們投資逾 10 億美元開發斯里蘭卡的漢班托塔港；我們承建了俄羅斯的莫斯科 - 喀山高鐵……現在，全世界都有着中國的利益，國際疫情爆發，這些超級工程也毫無疑問會受到直接影響；我們有着全世界最多的海外留學生，僅 2018 年，我國出國留學生人數就達 66.21 萬，他們在北美、在歐洲、在澳洲……在眾多疫情國家的中心，疫情爆發，他們在海外的生存和安危也直接受到衝擊，美國的很多華人已經在購買槍支以防止意外……我們還有眾多的公司不僅出口，而且是直接在海外經營業務，有市場的地方就有中國人活躍的身影，2018 年，中國人進行了 1.49 億次海外旅行，這一數字超過了包括美國在內的其他國家，疫情爆發，不僅感染了無數歐洲人，也感染了我們在歐洲踢球的武磊……我們的國家早已融入了這個複雜的世界體系，中國人、中國公司、中國商品早已成為海外世界不可或缺的一部分，我們和這個世界——榮皆榮，一損皆損；

七

在《世界是平的》一書中，作者提出了一個頗具說服力的理論——“戴爾理論”，即當兩個國家通過廣泛的供應鏈緊密地聯繫在一起的時候，這兩個國家就不會發生戰爭；戴爾電腦生產的供應鏈橫跨多個國家——處理器來自英特爾在菲律賓、馬來西亞或中國的工廠，內存來自韓國、日本、中國台灣、中國、主板來自中國台灣和韓國在內地的工廠生產；電池來自日本設在墨西哥或馬來西亞的工廠；電腦包則由東莞的某個工廠進行



加工；而戴爾的客服團隊有一部分在印度……今天，或許這個理論可以修改成“iPhone 理論”，《一只 iPhone 的全球之旅》更加詳細地描述這台全世界最暢銷的手機是如何將多個國家的供應鏈緊密地聯繫在一起的；

“戴爾理論”認為處在供應鏈上的國家會在任何可能的戰爭潛在因素前都會三思而行——阿富汗、黎巴嫩、敘利亞、朝鮮……這些國家並不是全球任何供應鏈的一部分；如果這個世界的供應鏈網絡因為疫情遭到破壞的話，這個世界的危險程度就會增加；

八

我們在過去 40 年的飛速發展，是因為柏林墻倒塌後，911 發生後我們有一個和平、穩定、溫和的外部環境；如今，這個外部環境在起變化，這種微妙的變化並非這次疫情爆發後才啟動的，而是疫情爆發後加劇了世界的割裂程度——美國奉行“美國優先”的孤立主義政策，歐洲出現了英國脫歐的黑天鵝，甚至這次意大利疫情告急向歐盟求援 27 國竟完全不理會，德國則扣了瑞士的口罩，歐洲的團結變成一個童話；

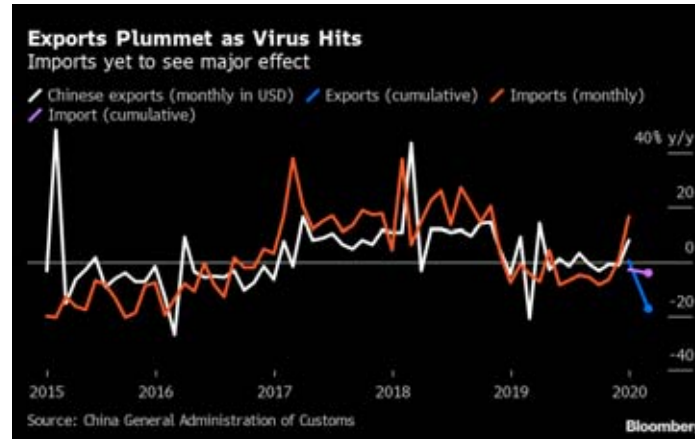
如今，疫情的爆發讓各國左派政治勢力都在呼籲“供應鏈回流”，似乎決意要和整個世界脫鉤；

著名智庫 Chatham House 的首席執行官尼布利特憂心忡忡地說，“我們所知道的全球化在走向終結”；

世界變得越來越撕裂，沒有國家能從一個撕裂的世界中受益；

九

一名學生曾經問了著名人類學家瑪格麗特·米德一個問題——到底什麼是人類文明的最初標誌？很多學生們猜想的答案是魚鈎、石



器、火等等；然而米德的回答超出所有人的猜想，她說，人類文明最初的標誌是我們發現了“一塊折斷之後又癒合的胫骨”。米德進一步解釋說——大腿骨骨折在動物界如果被折斷是一件極其危險的事，如果動物摔斷大腿，這其實意味着死亡，因為它無法逃避危險，不能去河邊喝水或狩獵食物，它很快會被四處遊蕩的野獸吃掉；而癒合的胫骨則表明有人花了很長時間來照顧受傷的人——處理傷口、提供食物、保護他不受攻擊；最後米德意味深長地總結說——從困難中幫助別人才是文明的起點！

當我們對國外疫情幸災樂禍的時候，不要忘記我們的文明就是從互相幫助開始的；最後，讓我們重溫那首著名的詩——《沒有人是一座孤島》

《沒有人是一座孤島》  
沒有誰是一座孤島，在大海里獨踞；每個人都像一塊小小的泥土，連接成整個陸地。如果有一塊泥土被海水沖刷，歐洲就會失去一角，這如同同一座山岬，也如同同一座莊園，無論是你的還是你朋友的。無論誰死了，都是我的一部分在死去，因為我包含在人類這個概念里。因此，不要問喪鐘為誰而鳴，喪鐘為你而鳴。  
作者簡介：衛夕，科技專欄作者，專寫長文，專注剖析互聯網及社會科學的底層邏輯



請記住公元 2020 年。

這一年初，美國與世界各國一同遭受到新型冠狀病毒的瘋狂進攻，人類遭遇到我們一生中最高最嚴峻的全球性危機。美國華人正以主人翁精神和美國人民一道共赴國難，奮力抗擊，捍衛家園。他們以義不容辭的責任感和千千萬萬感人的故事正在美洲大地上書寫着一首抗災救災的壯麗史詩。

自 1850 年大批華人離鄉背井，來美謀生和定居，歷經種種坎坷，歧視與榮耀。在又一次的歷史大潮中，美國華人從未有缺失過自己應有的獨特角色和貢獻。從修建美洲大鐵路以及開拓美國西部的卓越貢獻，到以全美各族裔最高的人口比例參與二戰、浴血奮戰而獲得國會金質獎章，到上世紀後半葉在高科技和科研等領域對美國保持全球最強競爭力所做出的傲人成果，我們從來就是美國的一部分。美國華人的命運從來就是與美利堅合眾國的命運息息相通的。

今天，歷史正再一次呼喚美國華人，去迎接這前所未有的挑戰。我們欣慰地看到全美華人，不分新僑老僑，不分祖籍國之異同，不分政

# 致美國華人同胞書

治之分野，都在自發的、全社區的、夜以繼日的為美國一線醫護人員所嚴重短缺的個人防護用品在奔波操勞；我們欣慰地看到，全體華人無論男女老少，無論個人財物狀況之差異，都在為抗災救災而慷慨解囊，大量捐贈資金和物品；我們欣慰地看到許多華人社區組織都在相互協調、相互鼓勵，一種華人社區的新風尚正如春風般蔚然而成。此乃美國華人歷史上少有之義舉，少見之風貌。

在此，我們謹向全美華人社區發出如下倡議：

倡議大家繼續為一線醫護人員短缺的防護用品購置貨物，贈送到最需要的地方；並把自己多餘的防護用品分送到最需要的人手里；

倡議有醫護職業訓練的華人積極以志願者身份幫助當地醫院緩解人手短缺之急需，減輕醫護人員的巨大壓力；

倡議有條件的華人社區成立本社區救助基金，以便為當地受到最大衝擊的個人或家庭予以人道主義救助；

倡議華人同胞們也積極參與所有美國人一同組建的各類鄰里社區互助和慈善組織，走出華人的小圈子，增加華人的能見度，與美國社會共度時艱；

倡議大家把抗災救災中出現的好人好事、捐贈總數、新聞報道等做好收集和匯總，以便和美國社會、和我們的後代講述好美國華人的故事；

最後，我們倡議美國華人以為博大的胸懷和仁慈寬容之心，與其他族裔攜起手來，戰勝種種歧視與污名化，重建和諧與平等的美利堅多民族大家庭”

今天，我們要向正在全美各地奮力抗災救災的華人同胞們致敬！我們要為全美華人在抗擊瘟疫中所做出的巨大貢獻而感恩和驕傲！我們呼喚一個嶄新的、團結的、有大愛精神的美國華人社區的誕生！我們呼籲所有美籍華人，竭盡所能，以先他人之憂而憂的憂患意識，以大愛無疆的人本情懷與基督精神，為美國的抗災救災和重建家園做出更為輝煌的貢獻！

請記住公元 2020 年。這是因為這次抗災必將改變我們自身，改變我們的社區，改變我們的社會。我們相信，當我們的後代重新翻開美國華人歷史 2020 年這一頁時，他們會驕傲地說，“那是美國華人最棒的時刻！”

美國華人聯合會



## 中國外交部回應回國訴求 最大限度減少跨境流動

問：當前，全球疫情多點暴發、持續擴散，一些海外中國留學生（專題）希望返回中國。請問你是否瞭解中國政府目前對海外留學生回國問題有何考慮？

答：黨中央始終高度重視和關心海外中國留學生人員，為保護他們的生命安全和身體健康採取了一系列重大舉措，各有關部門按照黨中央決策部署，積極採取行動。他們都是祖國的孩子，是建設中國未來的重要力量。在此次國內新冠肺炎疫情發生初期，廣大海外中國同胞特別是留學生心系祖國，主動捐款捐物，關心和支助國內的抗戰鬥爭，體現了寶貴的愛國情懷。

新冠肺炎疫情在海外暴發後，國家曾專門安排臨時航班先後從伊朗、意大利轉運確有困難的人員有序回國。疫情在世界範圍多點暴發蔓延後，黨和政府時刻關注並關心着海外中國留學生人員的健康和安全。外交部根據黨中央統一部署，指示 280 多個駐外使領館全面動員起來，同當地中國留學生人員建立並保持密切聯繫，及時瞭解他們的訴求和困難，幫助他們解決面臨

的各種實際問題。中國使領館敦促駐在國採取切實有效措施，維護好中國留學生人員健康安全和合法權益，我們還多渠道轉發《海外留學生人員新型冠狀病毒病防疫指南》以及駐在國疫情防控規定等信息，多方式加強與他們的交流溝通，包括請國內派醫療專家組、工作組等進行當面或視頻交流，提供科學、專業的疫情防控指導。使領館還調動各方資源向留學生人員發放包含必要防疫物資、防疫指南的“健康包”，通過各種方式解答留學生人員普遍關心的問題，全力幫助海外學子排憂

解難。疫情防控是一場人民戰爭、總體戰、阻擊戰，每一位中國公民都在以不同方式參與這場戰鬥，為最終打贏疫情防控阻擊戰作出自己的貢獻。當前，國內疫情仍有反彈風險，境外疫情的蔓延又給我國疫情防控帶來新的挑戰。中國民航部門根據疫情形勢調減了國際客運航班量，但目前搭乘航班回國的大多數是中國留學生人員。疾控專家根據世界衛生組織的勸告，提出在當前形勢下應最大限度減少跨境流動。我們注意到，目前還有一些留學生人員在當地面臨各種困難，需要返回國內。昨天中國民航局有關負責人已表示，對需求集中、飛行目的地有疫情防控保障能力的城市，將視情啓動重大航空運輸保障機制，及時開通臨時加班和包機。

鑒於國內防疫疫情的需要，回國人員應該遵守各項防疫規定，包括出入境時的嚴格檢測和入境後的隔離觀察。這既是為了回國人員健康，也是對廣大公眾安全負責。



中國留學生朋友圈被這件事刷屏了“感謝祖國”

“留學千萬條，平安第一條。”“疫盡春歸會有時，靜待花開赤子心。”近日，滯留海外的中國留學生們相繼收到我駐外使領館發放的“健康包”，口罩、消毒液等防疫物品“雪中送炭”，暖心寄語飽含着來自祖國的親切關懷。

抖音上，有留學生製作短視頻，與萬千網友分享這件“溫暖的事情”。更有留學生在微信朋友圈中感慨：“我可能永遠都忘不了，學校里有來自世界各地的同學，到目前為止，我只看到中國在每個宿舍門口安排發放防疫物資。感謝祖國！”

隨着新冠肺炎疫情持續蔓延，不少國家出現防護物資短缺。口罩脫銷、洗手液限購、預防藥品買不到……這些現實問題擺在面前，讓廣大留學生無所適從，也讓身在國內的家長憂心忡忡。“兒行千里母擔憂”，關鍵時刻、危急關頭，祖國母親再次展現強大“暖實力”。

在疫情較為嚴重的意大利，儘管市場上已經很難再買到防護品，但我駐意大利大使館不僅幫中國留學生籌集到了口罩，還準備了 4500 盒連花清瘟膠囊；在英國，20 萬個愛心“健康包”已經準備就緒，中國駐英大使劉曉明在與同學們連線時表示，“每個留學生都有！”……這些日常防護品，像是一份份來自母親的叮嚀、溫暖與呵護，告訴每一位海外學子：你們不是獨自在戰鬥，祖國是你們永遠的後盾。

山川異域，骨肉相連。有人說，抗戰這一仗，中國打上半場，國外打下半場，而海外華人打全場。這道出了“戰疫”的艱辛與漫長，卻也折射出中華兒女的強大凝聚力和戰鬥力。

猶記新冠肺炎疫情暴發後，包括廣大留學生在內的海外同胞心系祖國、捐款捐物、鼎力支持。

在美國，幾個剛畢業的年輕華人，在被告知物資清關時必須要留名時，在捐贈人姓名處留下“中華兒女”四個字；在日本，留學生學者團體第一時間發起“在日學子助力武漢”募捐，一批批抗災物資源源不斷抵達武漢。可以說，在祖國的“至暗時刻”，海外同胞以赤子之情積蓄磅礴力量，14 億人並肩戰鬥、共克時艱。

而今境外疫情急轉直下，海外同胞陷於危急，來自祖國的牽掛必然不會缺席。這份“團結的力量”，早已深深熔鑄在一個民族的基因血脈之中，成為認識中國、理解中國的一個重要視角。

從患難與共的自發行動，到跨越山海的同胞深情，命運共同體的價值理念彰顯其間。面對來勢洶洶的疫情，每人都休戚與共，誰也不可能獨善其身。越是危急時刻，我們越要心往一處想，勁往一處使，也越需要一個強大的祖國為支撐。

這些年來，不論是遠洋護航還是海外撤僑，不論是緊急救援還是領事保護，行走世界的中國人，越來越感受到祖國堅強守護的臂膀。油然而生的自豪感，來自於國家的人民情懷，根植於以人為本的國家理念。用國家力量化解個人所面臨的困境，讓每一個人的安全和權益都能得到保障，這樣的祖國讓人心安。

祖國永遠是海外同胞最溫暖的靠山。堅強，希望，勝利，同心，那些勇毅前行的腳步、守望相助的感動，必將交織成中華大地最動人的樂章。

## 小小「健康包」傳遞祖國愛



駐冰島使館發給冰島留學生的“防疫健康包”。#英國疫情#

## 200 個留學生家庭致紐約總領館崔天凱大使的一封信

Original 清客小 Q 小鹿優優

尊敬的紐約總領事館崔天凱大使先生：

我是一名在讀新澤西州立羅格斯大學中國留學生的家長，也是所有在美國大紐約地區求學的中國留學生家長的代表。跟隨老一輩領導人鄧小平、周恩來等出國尋求真理，師夷長技以制夷的思想，我們這些工薪階層省吃儉用，自費送孩子們出國留學，希望孩子們學成歸來，帶回來思辨的能力，高新的技術，為祖國建設添磚加瓦。為中華人民共和國駐紐約總領事館一直以來對留學生的關心而感到欣慰和感激，更為疫情發生以來黨和國家領導人對海外華人特別是留學生的關懷而感恩感動。習主席更是在與英國和美國領導人對話時提出要保護好駐在國華人特別是留學生，感念國家的關懷和急難之時的殷殷情義。崔大使通過央視與留學生對話，更邀請張文宏專家為留學生及家長做專業防疫解讀。這些點點滴滴我們都銘記於心。領事館是在在美留學生的堅強後盾，對於這一點廣大留學生及家長從未忘記，也從未有過任何懷疑，因為我們知道國強則民強，國大則民安。

可是，全球疫情瞬息萬變，3月26日民航局發佈《關於疫情防控期間繼續調減國際客運航班量的通知》，讓海外留學生及家長們都慌了，本來自3月春假以來，各大學校陸續停課轉網課，很多學校關閉了校舍，留學生們無處可

去，只能選擇回國時，由於航班減少或不時取消，已經讓留學生和家長們惶惶不可終日了，搶到機票並幸運登上回國航班的孩子們雖然要幾經周轉，歷經至少 30 小時才能回國，又加上第一入境點調整及國內輿論對境外輸入病例的部分片面輿論，留學生被污名化，使留學生和家長們的處境更是雪上加霜。回國的孩子們的表現讓我們留學生家長們還是很自豪的，孩子們無論是在飛機上，還是在入境時，抑或在集中隔離的酒店，都是實事求是，獨立思考，對一路上的好人和辛苦的工作人員充滿感恩。但是，能幸運回國的留學生還是少數，大部分的留學生響應國家的號召，留在了當地，小心抗疫，希望能不給國家增添負擔。

然而，留學生們畢竟還是孩子，隨着美國疫情大爆發，紐約確診數已經逼近 5 萬，周邊地區如新澤西也已經破萬，孩子們很慌，家長們很怕。機票經濟艙也被炒到了 10 萬+，一開始選擇堅守的孩子們開始想家，想回到父母身邊，焦慮的家長們更是心急如焚，今天在網上流傳的一個孩子從其他地方飛到紐約而航班取消，捨友拒絕他回去，他被困在酒店不得已發視頻求助的視頻讓家長群里的家長們都潸然淚下。還有滯留在洛杉磯機場 9 小時的留學生最終不得不選擇去願意收留他的紐約重災區的朋友家避難。有很多家長今天在家長群哭着抱團認

錯：“沒能想到國家會對留學生關上大門是我的錯，過分擔心孩子學業是我的錯，怕網課信號不好是我的錯……我錯了”。家長們此時只有一個念頭，就是接娃回家。

我們真心希望美國疫情能夠儘快得到控制，可是，作為家長，我們更希望孩子作為中國公民，擁有隨時回國的權力。感謝崔大使和大使館工作人員的支援和陪伴，他們只是留學生，只是想家想媽媽，他們不該被媽媽拒之門外的，請求國家給孩子們一個回國通道吧。

所幸之事是我們在民航局負責人答記者問的時候，很欣喜地聽到看到“需要強調的是，我們也將繼續按照中央應對新冠肺炎疫情工作領導小組和國務院聯防聯控機制的部署，根據實際需求，對一些需求集中、飛行目的地有接收能力的城市，視情啓動針對海外華人的重大航空運輸保障機制，開行臨時班機或包機。”這樣的信息，令家長們“初聞涕淚滿衣裳”，國家還是給孩子們留下了曙光的。

聽到看到這樣的信息，我們特代表在大紐約地區讀書的留學生家長向駐紐約總領事館提出如下訴求：

1、希望紐約總領事館與國內具有接收能力的城市積極聯絡，能夠在 4 月或 5 月初安排包機或增加恢復自紐約至國內的航班，(為了減少協調難度，國內到達目的地可以任意地區，但

希望起飛地是紐約肯尼迪機場)；

2、我們願意自費包機，希望包機或民航局安排的航班，費用不要高於國內相關法律規定；

3、附上家長群已經登記急切想回國的 200 個家庭名單供參閱。

記得在 70 周年建國大慶的時候，流傳最廣的一首歌是“我和我的祖國，一刻也不能分割！”我們看電影《戰狼》里演的撤僑行動曾激發起數十億國人的自豪感和愛國之心。雖然護照上沒有印，但是我們心底始終堅信：中國護照能帶你去更多的地方，緊急時刻，更能帶你回家。

也許新冠病毒並不能短期內遏制，伴隨人類多年，難道我們能一直讓游子飄盪在外？幾十萬的留學生，幾百萬的旅居華人，他們背後是千萬級的家人，相信國家不能讓自己的子民流浪在外。

父母之愛子，則為之計深遠。我們始終相信，國家之深愛海外學子，必全面佈局後給出生路。

非常感謝總領事館閱讀這封信，並懇請為了留學生們的安全，盡力達成該項訴求。

魚知水恩，必幸福之源也！海外學子必知國之養育拯救之恩，學成必投桃李報春爾

大紐約地區中國留學生家長 2020-3-29 深夜

要點提示

近日川普在白宫簽署通過了經濟救濟法案，預計在3周左右將開始發放救濟金。

如何領取，可以領取多少成了現在每個人最關注的問題。

本文解答了最常見的幾個問題，以及救濟金金額計算方法。

美西當地時間2020年3月28日，據kron4和CNBC報道，昨日在眾議院通過2萬億美元刺激法案後，由唐納德·川普總統簽署生效。

該計劃包括一次性向納稅人付款，美國財政部長史蒂芬·姆努欽(Steven Mnuchin)表示救濟金在三周內開始發放。

常見問題回答：可以領多少錢？

答：領多少要先看看你賺多少。個人申報年所得少於\$75,000：每人\$1,200；單親家庭家長申報年所得少於\$112,500：每人\$1,200；夫妻合併申報年所得少於\$150,000：夫妻合領\$2,400。這個數額會隨着收入的增加而遞減，每增加\$100就減少\$5。請參閱表列的例示性補貼金額。如果你想自己算算看可以領多少錢，簡單公式如下(以個人為例)：

$\$1,200 - [(個人年所得 - \$75,000) \times 0.05]$  = 實際補貼金額

誰可以領？

答：這個問題，應該用「誰不可以領」來回答。法案明定「非居民的外國人」(non-resident alien, NRA)、遺產(estate)和信託(trust)不能領。也就是說，絕大多數的美國人都符合資格，當然，收入超標的人就不必領了。據稅務專家估計，大約93%的美國人都可以領到或多或少的補貼。依此解釋，下列幾種非美國公民可以領嗎(假設收入沒超標)：

- (1) 綠卡持有者：YES
- (2) 有工卡(社會安全卡)在美打工的外國人(像H-1B簽證持有者)：YES
- (3) 沒有工卡在美打工者：NO
- (4) 沒有工卡，但使用ITIN報稅的外國人：NO

什麼時候可以收到支票？

財政部長史蒂芬·姆努欽(Steven Mnuchin)

# 美國政府開始發錢 沒報稅也能領！一個細節不注意 可能收不到支票！

希望在該方案簽署後三周開始向納稅人直接付款。

據CNN稱，在2001年和2008年類似的計劃中，政府花了一個多月的時間才分發支票。那些將直接存款授權到其銀行帳戶的人可

“現在要寄出的支票實際上只是2020納稅年度新的可退還稅收抵免的預付款。因此，如果您在2020年沒有獲得該支票，那麼您可以在2021年4月15日之前提交2020年的納稅申報表，要求退還或減少所欠稅款。”

個人年所得	補貼金額	夫妻年所得(合併申報)	補貼金額	單親家庭家長年所得	補貼金額
\$75,000 以下	\$1,200	\$150,000 以下	\$2,400	\$112,500 以下	\$1,200
\$80,000	\$950	\$160,000	\$1,900	\$117,500	\$950
\$85,000	\$700	\$170,000	\$1,400	\$122,500	\$700
\$90,000	\$450	\$180,000	\$900	\$127,500	\$450
\$95,000	\$200	\$190,000	\$400	\$132,500	\$200
\$99,000 以上	\$0	\$198,000 以上	\$0	\$137,500 以上	\$0

註：年所得指的是 adjusted gross income (2019年1040稅表第8b欄)。如果還沒申報2019年所得稅，那麼你的所得就看2018年申報的1040稅表(第7欄)。

以更快地收到他們的錢。2008年，這些存款是在的三個星期內到賬的，而紙質支票則是在十個星期內通過郵件寄出的。

需要註冊直接存款嗎？  
您可以提交2019年的稅款並註冊以開通直接存款。您需要迅速採取行動！

支票基於2018或2019納稅申報單嗎？  
據CNN稱，如果您已經提交了2019年的報稅單，您的支票將基於您2019年的納稅申報單。如果您還沒有，它將基於2018年。

如果最近兩年沒有報稅怎麼辦？

由於各種原因，您可能沒有在2018或2019年提交納稅申報表。Kiplinger報告可以從2019年表格SSA-1099(社會保障福利聲明)或RRB-1099(社會保障等效福利聲明)中提取信息以計算您可以獲得的金額。Kiplinger寫道：

會得到多張支票嗎？  
不。根據Kiplinger的說法，批准的措施只允許進行一次補貼金發放。

現在收到的錢會在以後徵稅嗎？  
不。如上所述，您收到的支票實際上只是2020納稅年度的稅收抵免的預付款，它不會計入您的應繳稅收中。

話雖如此，政府正在使用您的2019年(或2018年)收益表來估算您應收到的支票金額。收到2020年的納稅申報單後，它將重新計算。因此，例如，如果根據2019年的收益，您獲得1200美元，但是當您提交2020年的收益時，政府意識到您應該只得到1,100美元，您將欠政府100美元。

與父母同住的年輕人會得到支票嗎？  
如果一個年輕人附屬於其他人的納稅申報表，他們將不會收到支票。國稅局將查看過去兩

年的納稅申報表，以確定該年輕人是否為受撫養人。  
退休老人還會獲得支票嗎？  
據CNN稱，就像年輕人一樣，退休的老年人只要沒有被列為其他人的家屬，就會收到支票。必須有社會安全號碼才能獲得

支票嗎？  
是的，您必須具有社會安全號碼才能獲得支票。

如果最近搬家了怎麼辦？  
如果您準備接收紙質支票，則該支票很可能會郵寄到您存檔的最後一個地址。如果您最近搬家，則應向美國國稅局提交8822表格，並向美國郵政服務局提交地址變更通知。

失業救濟金是多少？  
答：失業人士可以向所在地州申請失業救濟，除了州政府給的失業救濟金之外，聯邦纾困振興計劃將額外發給失業人士每人每週\$600，這項聯邦的失業補助金最多發給4個月。

兼職可以領失業救濟嗎？  
答：像Uber, Lyft 載客，或Amazon送貨工等等，也可以申請失業補助，但細節有待進一步理清。

2. 領取金額計算器  
為了幫助您確定您可能會收到多少錢，CNBC和Acorns共同發佈的個人理財網站Grow創建了一個計算器，該計算器將您的申請狀態，年收入和生孩子的數量考慮在內。

<https://grow.acorns.com/coronavirus-stimulus-checks-calculator/>  
圖片來源：CNBC



## WEA LEE'S GLOBAL NOTES

# 大俠天下行

### 美國新冠肺炎抗疫日記3/30/2020

## 患難見真情

載滿整個醫療物資昨天上午從上海飛抵紐約，其中包括一千二百萬套口罩，十叁萬個N95口罩，一百叁十萬個手術用面罩，五萬雙手套，叁萬六千支體溫計，據稱在未來一星期內還有二十二架貨運專機送到紐約，這也是全球最大的緊急物資支援計劃。

美國全國確診人數不斷加速攀升，單紐約地區死亡人數已超過一千，全國死亡已經超過二千四百人，中央公園及會議中心已經搭起臨時醫院床位，川普總統已把全國緊急時期延到四月叁十日，紐約股市尚維持在二萬二千點處徘徊，政府已經把兩艘海軍醫務艦開到紐約和加州海岸從接納更多的病患。

今天美國正面對嚴峻挑戰，上海帶來的這些急救醫療物資，證明祇有中國大陸有能力解決燃眉之急，不論中美關係如何變化，我們樂見兩國人民之友情是永恒的



美南集團董事會主席  
Southern News Group Chairman / CEO  
美國國際貿易文化交流中心 理事會主席  
Chairman of International Trade & Culture Center  
美國休斯敦國際區區長  
Chairman of International District Houston Texas  
Publisher Southern Daily Wea H. Lee  
美南報業 發行人：李蔚華

## Medical Supplies Arriving

A plane full of medical supply arrived at New York Kennedy airport Sunday morning carrying 12 million gloves, 1.7 million surgical masks, 50,000 gowns, 130,000 hand sanitizer units and 36,000 thermometers. In the next two weeks there will be 22 more plane loads that will be lift to New York City.



We are so glad China is helping the U.S. in such a difficult time. Dr. Anthony Fauci, U.S. Director of the National Institute of Allergy and Infectious Diseases, estimated there could be 100,000 or more deaths, but the numbers could change. President Trump has extended the social distancing cutoff date to April 30. A field hospital has been set up in New York's Central Park and the USNS Comfort, a Mercy-class hospital ship has docked in New York harbor and the USNS Mercy ship has arrived in Los Angeles. We urge President Trump to ask for help from all over the world, especially from China which is only country can produce mass medical supply for the U.S.

# 2020年人口普查將塑造您的未來。

每十年,美國會算上在4月1日住在這個國家的每一個人,不論他們來自哪裡,說什麼語言,或為什麼在這個國家。這個人數包括了兒童和新生兒、公民和非公民以及臨時居民。

## 回答對您的家庭和社區是至關重要的。



人口普查收集的信息會影響每年超6,750億美元的聯邦資金的分配。這些資金將影響關鍵的服務,包括教育、醫保、老年中心以及公共交通。



社區依賴於人口普查數據來計劃各項需求,包括新的道路、學校以及緊急救援服務。



商業會用人口普查數據決定在哪裡建造工廠、辦公室以及商店。

## 回答是簡單的。

從2020年3月中旬開始,美國的每個住戶會收到通過在線、電話或郵寄方式完成2020年人口普查的通知。這份表格會問幾個基本的問題,會提供多種語言的版本。從2020年5月至7月,人口普查員會訪問還沒有回復的住戶。如果需要,人口普查員可以幫助您完成問卷表。

## 回答是安全的。

您的個人信息是完全保密的和受法律保護的。您的回答只能用於統計數據的產生。它們不能被用於執法目的或用於判斷您是否符合政府福利的條件。

想瞭解更多信息,請訪問:

**APIA** ASIAN AND  
 **vote** PACIFIC ISLANDER  
 AMERICAN VOTE

[www.apiavote.org/census](http://www.apiavote.org/census)

Shape  
 your future  
 START HERE >

United States®  
**Census**  
**2020**

[my2020census.gov](http://my2020census.gov)

