



非常時期
一定要照顧好自己

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

第三九六期 Vol.396 Apr.30 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.parktoSHOPmarket.com

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市

新鮮蔬果 面包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

抗疫共生 抗疫共存

家 一下子變成了教室和辦公室, 再多的人也可以一起聚在 Zoom 裏開會, 一場疫情改變了人們以往的生活方式, 仿佛生命在半夢半醒中恍然度過, 人生就是過程, 生命就是路過。

一場疫情, 不到半年的時間, 彷彿走過了歲月長河, 百年來, 人面對各種各樣傳染病, 病毒并非新事物, 月光底下無新事。信自己, 自立自尊, 懂自己, 自知自明, 悟自己, 自覺自足, 因為人的壽命是性命和生命的組合 浦瑛



詳細內容請見本期有關版面

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

黃唯律師樓

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

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

精辦各類移民: 國家利益豁免, 杰出人才, 教授及研究人員移民, J1 回國豁免, 勞工卡, L1 跨國經理, B, E, F, H, J, K, O, P, R, V 簽證, 親屬移民, 職業移民, 投資移民, 入籍, 廚師、管家、技工等均可申請綠卡, 超齡, 十年綠卡, 政府庇護, 遞解出境, 上訴, 出庭至聯邦巡回法庭, 監獄保釋, 刑事綠卡等。

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

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

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

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

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

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

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

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration

Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews IMMIGRATION LAW FIRM CLEVELAND 2016

● 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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區
振奮民族精神

交流美中信息
弘揚中華文化

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

Otani 大谷
JAPANESE CUISINE 正宗日本料理

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

讓夢悄悄的走

讓夢悄悄的走
換我夢醒不淚流
讓花輕輕的落
春風幾時為誰留
那沙灘沉默了你的足印
我卻忘不了 忘不了
海風輕拂你秀髮的時候
走遍茫茫人海 才看清
掠過的人影 還是這樣的陌生
再相逢 杯裏幻影為何留
我一杯又一杯 直到一無所有
年年送走春風柔
我已習慣秋的蕭索
最難消受是還有舊夢能守
若要換我夢醒不淚流
何不讓夢悄悄的走

居家隨筆

做起家事慢如蟻
看見冰箱顯奇蹟
健步如飛好主意
美食滿滿真歡喜
喝完可樂滿腸氣
打起嗝來要隔離
徘徊冰箱食有趣
體重油脂齊飛起
太太在旁直焦急
早知如此不嫁你
閒來無事看日曆
莫問今夕是何夕
疫疾猶在月淒迷
詩情畫意無痕跡
庭院春晚空嘆息
太太一聲倒拉圾
天降大任別忘紀
清房掃地練體力
若問先生何所懼
就怕冰箱空城計

劉天擎 詩歌園地

金太郎壽司火鍋自助餐廳
KINTARO SUSHI & HOT POT

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

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

ASIATOWN COUNTS!
亞洲城很重要



可以通过以下三种方式来完成:
How do you complete the Census? Choose one:

- 官网 online my2020census.gov
- 热线 phone
English (844) 330-2020
普通话 (844) 391-2020
粤语 (844) 398-2020
Español (844) 468-2020
한국어 (844) 392-2020
- 邮寄回纸质表格 by mail

人口普查, 人人参与, 人人有责.
希望我们每个人的积极参与能为我们华人亚裔群体赢得更多地资源!
Everyone counts! Responding to the Census shapes many aspects of your community, including funding for schools, roads, and safety.

ASIA

辦公室搬遷啓示

SOCIAL SERVICE OFFICES - www.asiaohio.org | @asiaohio
Cleveland: 3631 Perkins Avenue, Suite 2A-W, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-881-0330 (F) 216-881-6920
We've Moved! Akron: 370 East Market, Akron, OH 44304 (T) 330-535-3263 (F) 330-535-3338

INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTERS - www.ichcoho.org | @ichcoho
Walk-ins Welcome. Accepting New Patients. Call for Appointments.
We've Moved! 2999 Payne Avenue Suite 140, Cleveland, OH, 44114 (T) 216-361-1223 (F) 216-361-1568
Akron: 370 East Market Street, Akron, OH 44304 (T) 234-312-3607 (F) 234-312-3609

可以通过以下三种方式来完成:
How do you complete the Census? Choose one:

- 官网 online my2020census.gov
- 热线 phone
English (844) 330-2020
普通话 (844) 391-2020
粤语 (844) 398-2020
Español (844) 468-2020
한국어 (844) 392-2020
- 邮寄回纸质表格 by mail

人口普查, 人人参与, 人人有责.
希望我们每个人的积极参与能为我们华人亚裔群体赢得更多地资源!
Everyone counts! Responding to the Census shapes many aspects of your community, including funding for schools, roads, and safety.

微信 Jy-XyCui @asiatowncleveland @asiatowncleveland /asiatowncleveland

俄州各地華人



疫情愛心捐獻



大疫無情 人心有愛

請大家共同傳播愛心戰勝一切困難



林志生先生 何明先生



企城中華會館 企城安良工商會 合豐超市

REPUBLICAN NATIONAL COMMITTEE COMMUNICATIONS

PRESS RELEASE

FOR IMMEDIATE RELEASE | 202-863-8614



獨家特刊：美國共和黨全國委員會主席羅娜·麥克丹尼爾表示：「川普總統繼續為亞太裔社區而奮鬥」

羅娜·麥克丹尼爾是共和黨全國委員會主席。請追隨她的推特 @GOPChairwoman

在我的家鄉密歇根州，我看到我們的社區在這一困難時期團結一致竭盡全力支持我們的鄰居和當地企業。所有美國人都感謝我們的亞太裔鄰居和朋友，特別是醫生、護士和醫療專業人員在第一線與該病毒作鬥爭所作出的無私服務及犧牲。

多虧唐納德·川普總統，為亞裔美國人擁有的小型企業提供了幫助，而更大的幫助還在後頭。從瘟疫剛開始流行，總統一直將美國人，尤其是我們最脆弱的人的健康和福祉，作為頭等大事。在他和他的團隊正在努力減輕冠狀病毒的傳播的同時，他還在努力確保我們的經濟隨後能夠恢復。

在 COVID-19 瘟疫大流行之前，我們在亞裔美國人社區看到了創歷史紀錄的低失業率。許多亞裔美國人的企業家為我們在美國所見過的最好的經濟體之一做出了貢獻。但是在短短的幾週之內，平時充滿活力的小型企業就已經空了，因為它們在減緩這種疾病的傳播中發揮了作用。

百萬計的亞裔小企業主有一條生命線，稱為：薪資保護計劃。這個令人驚嘆的計劃是兩黨救助計劃的產物，由川普總統簽署生效。該法案以可豁免的貸款形式向全美國的小企業提供了 3500 億美元的流動資金。由於該計劃已經非常成功，在川普總統的敦促下，國會剛剛又為此計劃額外撥款 3100 億美元。這筆撥款中的一部分，將批准沒有與小型企業管理局有合約的銀行，替小型企業申請。小型企業業主可以通過當地銀行或小型企業管理局批准的貸款機構申請最多八週的現金流量救助。

只要這些貸款用於維持所有員工的薪水，保持企業的運轉、開張，它們將得到全額豁免。所以實際上，這是一筆贈款。對於亞裔美國人的小企業主來說，有一筆有保障、無附加條件的現金等待著您，但是您必須申請。

如果小企業可以讓其僱員繼續領取薪資，那麼一旦經濟重新開放，這些企業便可以更容易得到幫助，迅速恢復運作，便可以使他們的國家處於最強大的經濟地位。小型企業可以在 sba.gov/ppp 網站上找到詳細信息並進行申請。

得益於川普總統的領導，小型企業將度過這場風暴，它們將與我們的整個經濟一起復蘇，並比以往任何時候都更加強大。



(COLUMBUS, Ohio)— Ohio Governor Mike DeWine has made the following appointments:

Chauncey A. Cochran of Newark (Licking Co.) has been reappointed to the Bureau of Workers' Compensation Board of Directors for a term beginning June 12, 2020, and ending June 11, 2023.

David W. Johnson of Salem (Columbiana Co.) has been reappointed to the Bureau of Workers' Compensation Board of Directors for a term beginning June 12, 2020, and ending June 11, 2023.

Peggy Griffith of Deerfield (Portage Co.) has been reappointed to the Bureau of Workers' Compensation Board of Directors for a term beginning June 12, 2020, and ending June 11, 2023.

本報收到常青公寓老人來信：感謝原來住在常青公寓的一位老人，他的女兒叫 Shirley，捐助公寓老人，填好自己需要商品訂單，他們將訂單送到“頂好超市”，昨天“頂好超市”就已經免費送來第一批貨上們啦！

在這特殊時期和慰藉，疫情殘忍人善良、給人撫慰和力量加溫暖。

克里夫蘭婦女協會通知

親愛的新老會員，如果你們想更新會員或加入克里夫蘭婦女協會，請將填好的會員表郵寄或電郵至 chinesewomenassociation@yahoo.com。會員費支付方式可用支票或 Paypal。

如用支票支付，支票抬頭請寫 CWAC，並附上已貼郵票的回郵信封，寄至 20770 Goller Ave. Cleveland, OH 44119 (地址也印在會員表上)。

如用 PAYPAL 支付，請點鏈接 <https://www.paypal.me/cwa20> 登錄 Paypal。如果您沒有 Paypal 帳戶但仍想電子付款，請回信告知，我們會發一個無需 Paypal 帳戶就可以支付的電子帳單鏈接給您。

所有信息收到後，我們會將會員卡郵寄給您。所有會員在上商家購物時可憑會員卡享受消費折扣。上面附件是 2020 年折扣店名單及會員表。

感謝您多年來對 CWA 的支持，並祝您有一個快樂的鼠年！

婦女會全體董事成員

Global Employer Summit 2020 Webinar



You are invited to join

Joe Cimperman, President of Global Cleveland,

Live on Facebook on Friday, May 8th at Noon.

Learn about our upcoming Global Employer Summit 2020 Webinar and how it will provide essential information for Employers, International Employees, International Students and Immigrant owned businesses during these challenging times.

live on facebook on frifay, may 8th at noon
Joe Cimperman, frident of Global Cleveland
Global Employer Summit
Overview

2020 (Webinar)

Understanding the current immigration world "Right Here - Right Now"

This one hour long webinar will show case amazing speakers who will provide essential information for employers, international employees, international students and immigrant businesses during these challenging times.

Date: Tuesday, May 19, 2020

Time: 10:00 A.M. - 11:00 A.M.

Venue: Online event - Webinar (The link to register will be provided with confirmation email - please scroll email all the way down.)

Speakers

Andrew Lim, New American Economy

Up to date information on workforce needs and changing and how immigrants are critical to the fight, response and recover that we face in the coming months.

David Leopold, Ulmer & Berne LLP

What international students and employees in the U.S. should know during COVID-19 and how it may impact their visas and status.

Nancy Mendez, United Way of Greater Cleveland

Learn how a universal way of linking nnonprofits/ foundations/ private sector to collaborate would make Northeast Ohio an inviting city for immigrant entrepreneurs.

William Gary, Cuyahoga Community College

Resources available at Tri-C for the international community now and post COVID-19.

William J. Kishman, Of Counsel, Cleveland Labor and Employment practice, Squire Patton Boggs

How Employers can stay compliant and their responsibilities to Workers on Visas during COVID-19.

Jacob Duritsky, Team NEO

Learn about the region's talent misalignment between employers and credentials being conferred, and the impact that international talent could play in closing the talent gap.



GLOBAL CLEVELAND

JOIN US

GLOBAL EMPLOYER SUMMIT 2020 WEBINAR

TUESDAY | MAY 19, 2020 | 10:00AM-11:00AM



2020年人口普查將影響您家庭的未來。

人口普查中收集的信息將用於每年超過1.5萬億聯邦資金的分配。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。



別忘了登記
嬰兒或幼兒



對於大學生來說，重要的是要計算您在正常情況下4月1日的居住地

- 今年在校期間居住在校內的學生將由大學按照小組人數計算
- 今年住在校外的學生應在其住所地址與室友一起填寫人口普查

回答是簡單的。



線上

my2020census.gov



電話

1 (844) 391-2020



紙質表格

English & Spanish

需要幫助或有疑問嗎？

致電亞洲人口普查熱線 (844) 202-0274

Shape your future
START HERE >

United States
Census
2020

www.2020census.gov

APIA ASIAN AND
PACIFIC ISLANDER
AMERICAN VOTE

www.apiavote.org/census2020

美國華人聯合會(UCA)將在全國多地同時推出

UCA 美國華人愛心免費食物日

美國華人聯合會(UCA)將於五月九日，在全國五十個州和百餘個城市同時推出“美國華人愛心免費食物日”，為需要的民衆和機構提供免費午餐和捐贈食品。這將是美國華人社區第一次嘗試在全國各地同時舉辦慈善事項，必將把華人的公益和慈善事業推向一個新高潮。

這一重大事件選擇在五月份是因為五月是美國亞太裔傳統月；而選擇在五月九日則是因為 150 年前的這一天正好是華工幫助建成了美洲大鐵路建成的一天，有着十分重大的象徵意義。當然更主要的原因是進入五月後，越來越多的家庭將面臨食物短缺和不足；越來越多的美國人將為自己家庭的未來食品開銷而擔心。



National Chinese Meal for Love Day (National Free Chinese Meal Day)

United Chinese Americans (UCA) will initiate and coordinate the Chinese communities in all 50 states to donate food for the needy people and institutions on May 9th, a day in Asian Pacific American Heritage Month, when 150 years ago Chinese labors had helped complete the Transcontinental Railroad.

UCA is calling on Chinese American organizations, companies and individuals to work closely together to execute this high-impact, high-visibility nationwide public event, a first such effort with the Chinese community, demonstrating that Chinese Americans are Americans and they care.

伊利華報積極參與UCA主辦的活動，承擔克利夫蘭疫情期間送食物的任務，希望您親愛的讀者也能加入隊伍，在紀念華人來美國150周年後的今天，華人一起做一件有意義的事情。

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

Cuyahoga County Public Library teams up with local schools to increase eBook access for students Shared goal to promote digital learning

Parma, OH - April x, 2020 - Cuyahoga County Public Library (CCPL) is collaborating with local schools to increase access to eBooks and eAudiobooks for students by combining CCPL's and schools' digital reading resources in a single app. Schools participating in the collaboration include Beachwood City Schools, Chagrin Falls Exempted Village Schools and Warrensville Heights City School District. Additional schools may be added in the coming weeks.

This school-library collaboration will provide students with safe access to age-appropriate eBook titles through Sora, a student reading app powered by OverDrive. Using Sora, students will be able to borrow from their schools' eBook collections as well as from CCPL's juvenile and young adult eBook titles. Sora also supports teachers by providing education-specific tools like achievements, exportable notes and reading

progress to encourage individualized learning.

"We are thrilled to collaborate with our local schools to increase student access to eBook content," said CCPL Executive Director Tracy Strobel. "As students and parents adjust to the challenge of learning from home we happy to do what we can to help ease that burden."

"We are thrilled about this announcement," said Beachwood City Schools librarian Angela Maxwell. "It comes at a perfect time, as we are looking for ways to enrich our collection while students and teachers are digitally reading at home. We are so thankful for the support of our public library partners."

The Sora app was named one of TIME's Best Inventions 2019 and is available for Beachwood City Schools, Chagrin Falls Exempted Village Schools and Warrensville Heights City School District students to download through the Apple

App Store and Google Play Store, and on Chromebooks that support the Google Play Store. It is also available for use in web browsers at <https://soraapp.com> on any computer.

Cuyahoga County residents can also borrow and read CCPL's complete eBook and eAudiobook collection with a valid library card through the award-winning Libby app. CCPL's collection includes best-sellers, new releases and a selection of always-available eAudiobooks. Readers of all ages can select from virtually every subject ranging from mystery, romance, children's, business and more. Libby can be used Libby on any major device or computer, including Apple (R), Android?, Chromebook? and Kindle(R) (US only).

Both reading apps are built by OverDrive and OverDrive Education. To learn more, visit <https://meet.soraapp.com/> and <https://meet.libbyapp.com/>.

About OverDrive and OverDrive Education

OverDrive is the leading digital reading platform for libraries and schools worldwide. Our K-12 division - OverDrive Education - supports reading and learning in the classroom. We strive to create "a world enlightened by reading" by de-

living the industry's largest catalog of ebooks, audiobooks, magazines and other digital media to a growing network of 45,000 libraries and schools in 78 countries, including more than 20,000 schools. Our popular reading apps provide best-in-class user experience and tools for staff management: the Libby app for libraries is one of PCMag's Best Free Software of 2019 and Popular Mechanics' 20 Best Apps of the 2010s, while the student reading app Sora is one of TIME's Best Inventions of 2019. Founded in 1986, OverDrive is based in Cleveland, Ohio USA and was named a Certified B Corp in 2017.

About Cuyahoga County Public Library

At Cuyahoga County Public Library we are committed to our mission of being at the center of community life by creating an environment where reading, lifelong learning and civic engagement thrive and our vision to be the most convenient library system in the country. For more information, visit www.cuyahogalibrary.org.

Cuyahoga County Public Library

Akron's Bhutanese community sews 5,000 masks for hospitals



Akron, OH | beaconjournal.com | 23h

Akron's Bhutanese community

sews 5,000 masks for hospitals

In the idle hands of a coronavirus-crippled economy, Hindus in North Akron found a way to protect hospital workers. These thousands of Bhutanese Americans - who settled as refugees in North Hill before many migrated to Stow, Cuyahoga Falls and Tallmadge - raised \$4,000 at the beginning of the coronavirus pandemic. The money covers the cost of fabric and thread, from which a team of Bhutanese women and men are paid \$2 each time they sew a mask for a hospital worker.

哥城中文學校首辦正體漢字文化節線上演講比賽

因應武漢肺炎疫情擴散，哥城中文學校配合俄亥俄州「居家避疫」令之實施，特別於4月25日舉辦「109年海外正體漢字文化節-中文演講比賽」，並首次採網路視訊方式進行，以持續鼓勵海外僑民子弟學習正體漢字。

哥城中文學校校長陳麗滿表示，中文演講比賽是非常有意義的華語文推廣活動，透過比賽導引及提高僑民子弟中文識字及語言表達能力，並提升學生中文語調、咬字、發音之正確性，使華語文學習更具創意，並增進同學間的觀摩學習機會。陳麗滿同時感謝僑務委員會長期以來對海外僑校推廣正體漢字的支持，也感謝參賽學生的努力，家長、行

政人員及裁判老師們的辛勞，促成本次中文演講比賽圓滿成功。

第一名劉傳恩、第二名謝宇澄；第二組：第一名黃尚玲、第二名 Summer Liu、第三名 Ethan Liu、第四名李崇瑄、第五名 Esther Lam。

圖片說明：



一、參賽同學比賽情形
二、參賽同學影片介紹
三、全體線上合影



政人員及裁判老師們的辛勞，促成本次中文演講比賽圓滿成功。

本次中文演講比賽約有30位學生報名參加，並依就讀年級分為三個競賽組，由學校邀請的3位裁判協助評分，每位學生均表現泰然自若，以充分的準備和臨場自信展現說讀華語的學習成果，非常值得肯定。

各組優勝名單如下，第一組：第一名 Elly Liu、第二名 謝宇澄；第二組：



有需要失業援助者請報名

在克利夫蘭的朋友，Pandemic unemployment assistance 失業援助現已接受報名，有需要者請聯繫 216-881-0330，分機號碼 8819 或 8807 或 8808

Confucius Institute Summer Programs 克利夫兰州立大学孔子学院夏季语言文化班

COURSES 課程 ALL ONLINE

1. Intermediate Chinese for Adults
2. Advanced Chinese for Adults
Schedule: 6:00-8:00pm, Tue/Thu, June 9-July 2 (4 weeks)
3. Chinese Language and Culture for Youth Learners
(Target Learners: high school ~ college students; intermediate level required)
Schedule: 9:30-11:30am, Mon/Wed/Fri, June 29-July 17 (3 weeks)
4. Tai Chi (24 Forms)
Schedule: 12:15-1:15pm, Tue/Wed, May 19-Aug 12 (13 weeks)

Program Policy 政策規定

1. Minimum level of Chinese language proficiency is required for LANGUAGE classes (not for Tai Chi).
=> **BEFORE REGISTERING**, applicants need to schedule a placement test by email
=> Youth class applicants email Prof. Li (s.li79@csuohio.edu)
=> Adult class applicants email Prof. Luan (y.luan19@csuohio.edu)
2. Classes may be cancelled due to low enrollment.
3. Classes will be delivered online via Zoom or Facebook.

Tuition and Registration 学费注册

1. \$150 per course (CSU staff development benefit-for CE courses-covers)
2. Register at <https://www.campusce.net/csucconfucius/category/category.aspx?C=&S=67>

Contact: Dr. Huiwen Li (cice@csuohio.edu; 216-687-5431)

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
中/西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理。治療各種病痛、傷痛。(但不用化學藥、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
西醫脊柱神經科
傷痛症專科
治療車禍工傷
病痛，提供法
律索賠報告！
電話: 216-581-0321
地址: Able Chiropractic Clinic
(Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA, MSA, MTAX

报稅服务 公司成立 公司变更 酒牌申请
各类牌照 合法省稅 改稅补稅 查稅辩护
会计簿记 商业咨询 文件公证 生意买卖
网站设计 国际稅務 经验丰富 准确价优
2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
克里夫兰亚洲商场内(丽华酒樓和百佳超市之間)
(330) 776-8068 (330) 819-3067
E-mail: tzhcpa@gmail.com
www.tzhcpas.com
Global Capital Management LLC

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

飯店出售

熱鬧地段好生意!
堂吃外賣, 經營 27 年, 因店主退休, 忍痛出售。
聯繫電話 419 564 9466

海外借疫情詐騙又出新套路,千萬別上當!

目前,海外新冠肺炎疫情形勢依然嚴峻,而詐騙行爲也重新抬頭。有些不法分子趁虛而入,詐騙手段不斷翻新,有不少人因此上當。

對於近期新出現的幾種詐騙手段,進行了梳理,希望大家能看在眼里、記在心里,非常時期更要提高警惕。

利用“包機”假消息詐騙

海外疫情愈發嚴重,不少國外飛國內的航班減少或停飛。有一部分騙子趁此機會,發佈虛假航班信息,聲稱能幫助搶購“包機機票”,進而實施詐騙。

此類騙局中,騙子常常通過截取片面的新聞來造謠、製造恐慌,然後宣稱自己有售賣直飛回國機票的渠道,或提供包機服務,甚至宣傳自己提供的直飛機票包機價格比正規渠道更加便宜。

當有人向他們諮詢直機票、包機等業務後,就會被拉進所謂的“包機回國群”,付款後就會被拉黑。

提醒:關於包機相關事宜,應關注駐外使領館網站官方消息,不要輕信來源不明的信息。如遇類似信息,應該確認信息的真實性,如確係詐騙,務必留存證據,並第一時間報警處理,同時向使領館通報。

發起虛假慈善捐款詐騙

也有詐騙分子利用人們的同情和善良,發起虛假慈善捐款,騙取民衆錢財。

日前,中國駐紐約總領館收到了民衆關於遭到虛假慈善詐騙的求助。這些騙子冒充公益組織、慈善機構等,發佈防控疫情“獻愛心”的虛假信息,通過搭建虛假官方網站、小程序等,吸引民衆爲病毒感染者進行募捐。

提醒:非常時期,涉及到錢財的消息務必謹慎。如果要在線捐款,應先瞭解解募主體的公開募捐資格、公開募捐活動備案等情況。核實無誤後,以信用卡支付費用,注意不要採用禮品卡、電匯等方式。付款後留存交易記錄,一旦受騙,要及時投訴、報警。

冒充用人單位實施詐騙

疫情期間,許多人被迫停工在家,也有騙子利用了他們急于工作的心理進行詐騙。

因爲想在家工作,美國明尼蘇達州華人黃女士加入了州衛生廳的網站人力資源數據庫,並收到了自稱來自某學術單位的辛德勒郵件。不久後,對方稱“要向公司報賬,總結年度預算”,要求她往指定賬戶上存5000美元。

按對方要求存款後不久,銀行通知黃女士的先生“5000美金支票跳票”。黃女士才發現不對,立即趕到銀行要求止付。

提醒:來路不明的支票不要隨便存款,一定要核實對方身份,必要時可求助當地官方機構。如在美國遭遇詐騙,可以到美國聯邦貿易委員會(FTC)官網,或各州檢察長辦公室提出申訴。

冒充官方機構進行電信詐騙

近日,中國駐克賴斯特奇奇總領館領區內有華僑華人接到自稱“中國使領館”的不同號碼來電,對方以發放“健康包”爲由,矇騙套取當事人個人信息,並以轉接電話至“國內有關部門”的方式實施詐騙。

總領館方面表示,曾于3月22日發佈信息,對領區內在校中國留學人員進行網上登記。因少數學生網上填報的郵寄地址不具體,遂以電子郵件或人工電話方式讓部分學生補充郵寄地址,但從未向留學人員、華僑華人索要其他信息。

此外,還有騙子自稱官方機構進行防疫宣傳調查,要求民衆按提示轉接人工服務;或發送電子郵件,假裝來自世界衛生組織等官方機構,聲稱能提供關於新冠病毒的最新信息,要求民衆點擊相關鏈接。

提醒:電信詐騙是詐騙分子的常用手段。不要輕聽輕信,也不要再在電話中或網絡上向任何陌生人提供個人身份及銀行信息。不要點擊對方提供的鏈接,網站可能會試圖誘騙民衆提供

華人赴美生子後回不去!律師:有辦法

近日,有網友反應因受新冠疫情影響,月子中心有產婦及新生兒滯留,難以回到中國;另外有一些帶著美國寶實回來換護照的華裔媽媽也表示,因爲孩子是美國籍,現在中國不允許美籍入境,因此也被困美國。中國人“回不去”中國,很讓人無奈,那麼回不去該怎麼辦呢?

華裔律師劉龍珠首先表示,美國方面探親訪友或母親不會“回不去”,但是可能因爲一些主客觀原因滯留在美國。“客觀方面,比如機票,一票難求,或價格昂貴。主觀方面,比如不想回到中國按照規定被隔離14天;不想在飛機密閉空間中飛行那麼長時間,增加被感染的風險;同時,並不排除本人不急於回中國。”諸如此類的原因使得“回不去”中國的人滯留在美國。若不得已滯留不用太焦慮,現階段申請簽證延期的政策比以往更加寬鬆。“比如過來生孩子的產婦一般持旅遊簽證,往日本申請延期回復時限爲30天,疫情期間3月1日到5月1日間提出申請,延長至60天。只要遞交了申請,沒有收到拒絕延期的回復都是合法停留。受疫情影響,目前移民局的辦理速度非常慢,大家可安心等待。另外,雖然移民局有相關出入境信息記錄,但如果因爲航班取消等客觀原因導致不得不滯留美國,最好保留相關依據以備不時之需,比如再次來美、或簽證時或可作爲相關資料。”

根據美國公民及移民服務局(USCIS)消息,持美國B1、B2等種類短期在美停留的中國公民,如受新冠疫情影響不能如期離美,可依據其人道主義特殊情形條款,按要求提前在線申請延長簽證停留期。

個人信息。如果民衆要尋找相關資料,應進入政府官方網站。

如不幸被騙,發生經濟損失,應及時向警方報案;如涉案錢款系通過中國地區銀行卡轉賬取現,向當地報案後,還應向中國國內戶籍所在地公安機關報案,或向當地反詐騙中心報警。

2月中旬,廣西南寧女子陳某在網上高價販賣來路不明的口罩,後被民警抓獲。圖爲警方查獲涉案物品。

此外,還有衆多類型的詐騙手段,如假稱收到包裹內有違禁品要求提供個人信息的;謊稱有“特效藥”能治療新冠肺炎的……隨着疫情的持續,後續的騙局會只多不少。

在此提醒海外僑胞、留學生們,一定要提高警惕、保持冷靜,不要被不法分子鑽了空子!

目前疫情期間,移民局已暫時關閉,暫停“面對面”業務。目前官網顯示再次開放將在6月4日之後。若需進行簽證延期,可登錄移民局官網,線上申請延期。

美國華裔科學家紛紛被抓 千人計劃突然間神秘消失



2015年11月17日,華人科學家郝小星(右一)出席新聞發佈會。

中國實施已久的一項人才計劃突然消失,引起人們的注意。這項名爲千人計劃的海外高層次人才引進計劃曾由中共組織部等機構設立于2008年,計劃圍繞國家發展戰略目標,重點引進在海外學習工作的高層次人才。

曾有大陸學者透露,“千人計劃”一詞確實較爲敏感,爲了保護華人科學家,在一些場合的用詞曾使用“國家特聘專家”,但截至目前,均已消失。

2020年4月18日,“千人計劃”在中國大陸的百度、搜狗等搜索引擎以及微博、微信等社交網絡的搜索結果已被屏蔽,但百度仍可選取

四字中的三個關鍵字進行蒐尋。

2019年,美國能源部禁止本部人員參與幾個國家的人才招聘計劃,其中包括中國。幾個月後,參議院的一個委員會宣佈,中國的招聘計劃對美國利益構成了威脅。

美國參議院常設調查小組委員會曾于2019年11月19日就“確保美國研究機構不受中國人才引進計劃的入侵”舉行聽證。來自美國幾家大的聯邦研究機構的代表承認,他們各自所在的機構都發現有參與中國海外高層次人才引進計劃的“千人計劃”的學者。

參議院常設調查小組委員會發佈的一份報告說,美國聯邦機構未能充分應對一些由中國政府資助的項目所帶來的威脅,這些項目系統地利用美國的研究來強化中國自身的經濟和軍事實力。

在聽證會上,美國幾家研究機構的代表都表示,他們目前都已經採取措施,限制中國“人才”計劃可能帶來的風險。

另外,參加作證的美國聯邦調查局(FBI)和美國國務院的代表也表示,他們所在的機構也在採取措施,限制中國盜竊美國知識產權的風險。

據悉,聯邦調查局2018年開始增加了對參與“千人計劃”學者的逮捕和起訴的曝光率。也

是因爲這個原因,中國政府刪除了“千人計劃”的名單。

據透露,目前美國聯邦調查局56個辦事處都建立反間諜小組,並加強了與當地大學和企業的密切接觸,讓他們意識到中國人才計劃的風險。

近年來,美國限制對中國的科技交流行爲愈演愈烈。早在2018年5月,美國國會衆議院通過2019財政年度國防授權法案,其中一條修正案很醒目:要求國防部禁止向參與中國、伊朗、朝鮮或俄羅斯的人才計劃的個人提供資金和其他獎勵。修正案提出者、美國衆議員Mike Gallagher直接劍指中國“千人計劃”。

2018年6月,美國國務院把在敏感研究領域(航空、工程、機器人、高技術製造業)專業學習的中國留學生簽證停留期從五年縮短爲一年。美國總統川普(Donald Trump)甚至宣稱,美國大學當時共計約36萬名的中國留學生中,“幾乎每一個”都是間諜。

2018年9月,美國網絡傳出聯邦調查局已將“千人計劃”學者列爲調查重點,並按名單一個一個查,並指“千人計劃”恐將淪爲“人獄計劃”。

一位美國知名大學華人教授向陸媒透露說,仍留在美國的千人學者,有一些已經被FBI約談,有些地方甚至連警察局也在參與排查。有

分析則直接指出,這是中美貿易戰的延伸。

其實早在中美貿易戰打響之前,美國對華裔科學家就有了戒備之心。2015年,美國聯邦調查局探員沖進了華裔物理學家郝小星的辦公室將其逮捕,郝小星被起訴“間諜罪”,涉嫌向中國提供美國企業的超導技術“秘密”。

最近兩年,曾有多位“千人計劃”華裔科學家被起訴。

2018年7月5日,國家千人計劃專家、通用電氣工程師鄭小清被FBI逮捕,他被指控涉嫌竊取蒸汽渦輪製造流程圖等技術機密轉移。鄭小清被認爲具有中美雙重國籍,在南京有一家爲民用航空發動機提供零件的公司,這一點通用電氣也清楚。然而,起訴書中FBI稱他把39份通用公司的圖紙加密打包,將代碼隱藏在一張日落風景照片中並下載到自己的私人郵箱。

雖然鄭小清花錢獲得了保釋,律師也聲明不是間諜活動,沒有任何證據表明數據的挪用,但這些行爲難免會被人懷疑,事件目前仍在調查之中。

“千人計劃”專家、前弗吉尼亞理工大學教授張以恆2017年9月20日被捕,2019年2月24日已被判處欺詐罪等三項罪名。張以恆被控在美國申請了110萬美元的科研經費用於在中國的研究項目,在中科院天津工業生物技術研究所擔任研究員。

Covid-19 疫情對中餐館打擊巨大,政府對小企業的救濟杯水車薪

【美洲華聯社洛杉磯4月26日報道】Covid-19疫情對於南加州地區中餐館的打擊是巨大的。雖然由於中餐館大都位於華裔居住集中的地方而沒有出現歧視的情況,但是在1月下旬開始生意一落千丈,儘管轉型外賣,但大都不敷出,並留下很大隱患。很多業者希望能夠在6月之前結束目前的社交距離政策,但未來要面對諸多挑戰。

從1月底開始經營一路下滑

洛杉磯上海灘餐飲集團負責人鹿強表示,中國的疫情發生後,沒有聽說洛杉磯的華人餐館遭到了歧視,1月25日大年一之前,生意算是基本正常。他的印象中從1月27日開始生意就一落千丈了,到來2月份,生意就只有1月份的一半了。

代理理並運營許留山、日出茶太、楊銘宇黃燜雞等多家知名餐飲品牌的Redlands Management餐飲集團公司CEO Michael楊表示,因爲大多數中餐館的消費群體是中國人,所以歧視是不存在的,即便到今天也是如此。從時間點來說,1月22號武漢封城是一個分水嶺,那天起,中餐廳的銷售開始出現了持續性的下滑,尤其是聚餐性的餐飲,比如火鍋、港式飲茶之類。

洛杉磯錦城里餐館共同創辦人Lynn Liu說。開始的時候當地的美國人並不怎么重視,來餐廳用餐的美國人對我們戴口罩以及測量溫度的舉措有些不適應。所以他們專門做了告示以及派專人在門口與客人溝通,還降級了消毒措施。當時華人對疫情比較重視一些,華人的外出用餐在慢慢減少。從1月底開始,生意量在日漸下降。

美國中華餐飲聯合總會會長王志斌表示,

中餐館大都位於華裔居住集中的地方,因此沒有出現歧視的情況,但是也是由於是主要面向華人,因此受到疫情的影響很大,因爲華人對疫情比較瞭解,很早就去不去了餐館。絕大多數華人餐館在美國疫情爆發之前就歇業了。

美國疫情全面爆發政府要求餐館只做外賣但大都效益不佳

Michael楊說,各級政府部門要求所有餐廳只能提供外賣服務,因此轉型到外賣是必須的。不過,由於勞動力成本、派送風險等因素的制約,絕大多數的餐廳無法做到自有派送,只能依賴於第三方外賣平台公司來進行配送,這直接導致了外賣公司出現訂單延誤、司機短缺的狀況,這種情況直到今天也沒有得到完全的好轉。

鹿強表示,根據政府要求,餐館從3月16開始必須外賣,有些餐館選擇關門,他的兩家上海灘分店還是選擇了外賣,但外賣的收入成本都不夠,壓力非常大,但是還是硬撐着。

Lynn Liu說,在3月16日零點以後,錦城里三家分店根據政府要求統一開始只做外賣,效益與堂吃無法相比。

王志斌說,站在支持美國抗疫情、服務社會大眾的立場,美國中華餐飲聯合總會提倡兼做外賣服務。一開始大概一半的華人餐廳做,但肯定是賠錢,後來很多餐廳就不做了。

不過也有例外。“馬路邊邊”北美管理合夥人Arthur Tang表示,從“居家令”開始他們立刻做轉型外賣,而且效果很好,並且拓展了未來的業務範圍。

疫情對於中餐館打擊巨大 未來難關重重 Michael楊認爲,對中餐館的打擊來自于

房租、員工和消費習慣或許改變等方面。他說,對於房租,目前幾乎所有餐館的房租都是延遲支付,因此這個成本還需要承擔的。如果現在辭退員工,疫情結束後需要重新招人、培訓,這是一個不小的挑戰;如果保留員工,在目前的情況下業主只有自掏腰包。目前大多數餐廳採取的方式是保留核心員工,同時減薪。另外就是消費習慣的改變,因爲在疫情之下消費者的習慣從線下轉到線上,即便疫情結束之後線下消費不會一夜恢復到疫情之前,那麼對於不適合做線上消費的品類,就需要做好長期艱苦的準備。

洛杉磯老成都川菜館負責人王蜀表示,中餐館將來的困難包括:1)一些食材供應商停業導致缺乏部分食材短缺;2)場地租金和保險等成本較高,多數中餐館僅靠外賣生意很難應付;3)過去多數中餐館不提供外賣送餐服務,此期間對於人們居家防疫對外賣送餐需求很難滿足,所以中餐館的外賣生意並不理想,需要逐步適應這個挑戰。她預計中餐館要在半年以後才能渡過難關。

鹿強說,房租的壓力特別大,這個問題在疫情之前就一直存在,疫情到來就更加嚴峻。雖然美國聯邦政府有2萬億美元的經濟刺激計劃,但是雷聲大、雨點小,什麼時候下來、能不能輪到我們中小企業補助計劃,最多1萬美元,而且只有150個名額,即使申請到也是杯水車薪。以他的經驗,他預估現在已經關門的餐館,有1/3不會再開門了。

Lynn Liu說,對以堂吃爲主要營收的中餐廳失去了主要的營收來源,僅僅

依靠外賣肯定沒辦法完全支撐所有營運成本,特別是人工成本。現在僅僅只是開始,接下來不知道是否會因爲疫情對原材料的購買以及餐廳各種常規的維護服務的影響多大,特別是繼續營業的餐廳能夠確保員工的不被感染病毒尤爲重要。對於未來是什麼情況,取決于疫情的發展,特別是有外送服務的餐廳。現在情況還不明朗。

王志斌表示,疫情對經濟的打擊是世界性的,是對各行各業的,整體的經濟停滯甚至倒退,因此即便是疫情結束,中餐館的困難也不會少,就能挺多久了;當然疫情時期越長影響越大。美國採取居家令的隔離措施特別是要求戴口罩,時間太晚,他認爲5月下旬疫情可能開始好轉,目前還要很多不確定因素。

Arthur Tang說,疫情對任何人都是公平的。雖然餐飲行業遭受了前所未有的打擊,但是他我相信一旦疫情放緩,行業還是會逐漸恢復,但還是需要政府大力支持,無論是政策上的還是經濟上的。他估計疫情還會持續到5月底。



美國疾控中心 官宣：新冠肺炎 最新添加這6大 症狀

當新冠疫情開始爆發時，美國疾病控制與預防中心(CDC)將咳嗽、呼吸急促和發燒列為可能感染新冠病毒的可能症狀。本月26日，該中心將6個新的需要留意的症狀添加到其列表中，包括頭痛、發冷和味覺或嗅覺喪失等等。

美國疾病控制與預防中心本週日在官網上正式添加的新冠肺炎症狀是：

- 怕冷/Chills
- 持續打寒戰/Repeated shaking with chills
- 肌肉疼痛/Muscle pain
- 頭疼/Headache
- 喉嚨痛/Sore throat
- 近期喪失味覺或嗅覺/New loss of taste or smell

CDC 還警告這些症狀可能出現在暴露於病毒後的2到14天之間。

美國醫學協會雜誌上發表的美國第一項針對新冠病毒的大型分析中指出，以前被認為是感染病毒典型症狀的發燒，在陽性患者中可能並沒有那麼普遍。

該研究根據3月1日至4月4日期間在紐約住院的5700名患者的記錄顯

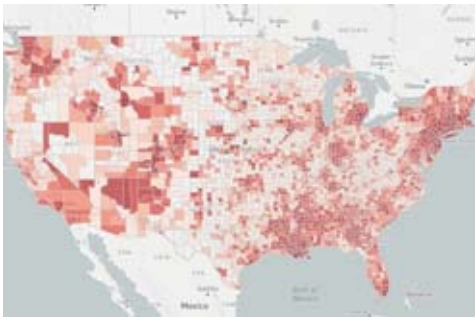
示，2/3的重症患者沒有發燒。該病毒傾向以其他常見疾病為目標，例如高血壓、肥胖症和糖尿病。

隨著衛生專家們繼續瞭解新冠病毒，一些醫學專家近來報告了一種被稱為“新冠腳趾”(COVID toes)的新症狀。

賓夕法尼亞大學醫學院傳染病負責人巴赫(Ebbing Lautenbach)向《今日美國》(USA Today)介紹：“患者的腳或腳趾出現像凍傷狀的青紫或紫色損傷，類似於瘀傷或皮疹。這些病變通常很難觸及，並可能有灼熱感。這種症狀有兩種可能的原因。可能是局限在患者的腳和腳趾的炎症反應，也可能是血管凝結。”

“新冠腳趾”成因目前尚不清楚，全世界各地的醫生都在試圖確認這種新的皮膚狀況是否可能是無症狀患者感染新冠病毒的徵兆。

美國疾病控制與預防中心指出，民眾在出現呼吸困難、胸部持續疼痛或壓迫感、精神恍惚或意識不清以及嘴唇或臉色發紫等新冠緊急警告體徵，應立即接受治療或致電911。



美國人真是懵 了！難怪疫情這 么嚴重

看到這張照片，美國人真是懵了！



4月29日，去明尼蘇達州視察一所醫院時，人們注意到，周圍所有人都戴着口罩，包括病床上的人，但偏偏副總統彭斯，就沒有戴。

要知道，這可是在一家醫院里啊。而且，彭斯攀談的病人，是醫院的員工，3月底確診了新冠肺炎，現在正在捐獻血漿。

但彭斯很牛，口罩堅決不戴！是副總統日理萬機，忘了嗎？美國媒體調查後發現，問題似乎更大了：

1. 在視察梅奧醫院前，醫院方面明確告知副總統一行，需要戴口罩，但彭斯就是沒有戴。
2. 這嚴重違反了規定。這家醫院4月13日就明確要求：所有患者和來訪者，都必須戴口罩。考慮到病毒傳播，美國疾控中心4月初也建議，在公共場合，美國人還是戴上口罩。
3. 大家更要清楚，彭斯的特殊身份，他現在不僅僅是副總統，還是美國應對新冠疫情小組的第一號人物。第一號人物，去視察診所，就不戴口罩。

這是什么示範效應！對於網絡上的軒然大波，彭斯後來這樣解釋：

作為美國副總統，我定期接受冠狀病毒檢測，我身邊每一個人，都要接受冠狀病毒檢測，由於我沒有冠狀病毒，我想對我來說，這是一個很好的機會來到這里，能夠和這些研究人員、這些令人難以置信的醫護人員交談，看着他們的眼睛，說聲謝謝！意思很明確：

1. 我沒事，我經常接受病毒檢測。
2. 因為沒病毒，所以我不用戴口罩。
3. 我想看着他們眼睛，說聲謝謝！說得好像挺像回事，但美國人還是很奇怪：看着他們眼睛說謝謝，這是什么邏輯，他們可都帶着口罩呢，副總統！

為什麼醫院場合，彭斯都不戴口罩？

按照美國媒體的分析，根源在特朗普身上，在特朗普燻陶下，或者主動向特朗普表忠心，彭斯就沒法戴口罩。

別忘了，四月初，疫情徹底爆發後，美國終於開始重大轉變：建議大家

出門都戴口罩。

4月3日，第一夫人梅拉尼婭還發出特別呼籲：“我呼籲每個人出行時都要保持社交距離並戴上口罩。新冠病毒是一種可以傳播給任何人的病毒——我們可以一起阻止它。”

但特朗普，當時就唱起了反調：這是自願的，但我不會戴。

為什麼？特朗普的說法是：

當我坐在橢圓形辦公室裏，坐在那張漂亮的堅毅桌後面，偉大的堅毅桌，我戴着口罩去跟其他國家總統、首相、領袖、國王、女王打招呼，我不知道怎麼弄，我只是不想看到這種場景。也許我會改變主意，但它(疫情)會過去，但願它早點過去……

唉，都這種時候瞭，如果在東方國家，領導人往往會率先垂范，主動戴上口罩；但特朗普還惦记着自己的形象，惦记着如何和各國政要談笑風生……

也不看看什麼時候，哪個不着調的領導人還飛來飛去出訪？

而且，在白宮你自己的辦公室裏，需要你戴口罩嗎？

但這就是特朗普。特朗普不戴，二把手的彭斯怎麼敢戴？

於是，就出現了讓美國人驚訝的一幕：哪怕去視察醫院，彭斯也不戴口罩。

這又會誤導多少人？帶來怎樣的後果？看到有憤怒的美國人這樣抨擊：

衆所周知，口罩不只是在保護你，也是在保護其他人。拒絕在醫院戴口罩，並不意味着你勇敢，你不顧自身安危，顯示的，是你對病人和照顧病人的冷漠。

請注意，不戴口罩，表現的不是你的勇敢，而是你缺乏責任感。

非常時期，馬克龍去醫院要戴口罩，普京去醫院要戴口罩，東方國家領導人更不用說了，但特朗普和彭斯，就是堅決不戴！

一個簡單的口罩，在美國，都上升到講政治的高度了。

前兩天是特朗普的“注射消毒劑”風波，現在又是彭斯去醫院不戴口罩。一把手和二把手，現在都處於猛烈輿情中。以後反思美國抗疫，這張照片應該可以入選吧。

唉，這個世界變化大，常識現在都不夠用了。美國啊美國，你到底怎么了！



研究發現：新 冠病毒可在擁擠 空間空氣中存留 數小時

研究發現：新冠病毒可在擁擠空間空氣中存留數小時

參考消息網4月29日報道 英媒稱，根據一項新的研究結果，新冠病毒可以在擁擠空間或衛生間等處的空氣中存留數小時之久，開展這項研究的科學家建議民眾在公共場合佩戴口罩。

據英國《每日電訊報》網站4月27日報道，目前已知的一點是，新冠病毒可以通過人與人之間的直接接觸或咳嗽、打噴嚏形成的飛沫來傳播。不過相比之下，對它有可能通過空氣傳播這一點所知甚少。

不過，根據刊登在英國《自然》周刊上的一項研究顯示，新冠病毒在通風不好的地方有可能在空氣中存活一段時間。

研究人員在包括醫院內及城市的一些公共場所等30處地點提取了樣本。結果發現，在大多數公共場所，空氣中的病毒顆粒含量低於能被檢測到的程度，只有兩處容易出現人員聚集的場所例外，其中一處是一家商場的人口處。

研究報告說，在居民樓和超市等醫院以外的開放公共空間，新冠病毒“氣溶膠”的濃度總體來說很低。

與此同時，在醫院里，隔離病房和通風良好的普通病房內的病毒顆粒數量也都很低，不過

在患者使用的衛生間，由於通風不好，病毒顆粒的數量上升。

報告說：“空氣中的新冠病毒可能要么來自患者的呼吸，要么來自患者使用衛生間時產生的糞便或尿液所形成的含有大量病毒的氣溶膠。”

報道稱，人們在呼吸、咳嗽或講話時產生兩種飛沫：大的飛沫在蒸發之前落到地面，造成污染的大多是落到一些物體上的飛沫；小的飛沫則形成氣溶膠，可在空中停留數小時之久。

報道還稱，在醫護人員去除防護裝備的通風不佳的房間內，病毒顆粒的濃度也呈現較高水平。這或許表明，當醫護人員取下口罩、手套和防護服時，污染了這些裝備的病毒顆粒會再次進入空氣。

報道指出，如果病毒通過氣溶膠傳播，那么有可能出現這樣的情況，即病毒顆粒在封閉空間內越積越多，或被遠距離傳播。

進行這項研究的科學家說，該項目並未尋求證實空氣中病毒顆粒的感染性。

不過項目負責人藍柯教授表示，這項研究證明，病毒攜帶者在呼吸或講話時，有可能出現新冠病毒氣溶膠傳播的情況並影響到靠近及遠離傳播源的人。

他在論文中寫道，為了預防感染，公眾應該避免聚集，並應佩戴口罩以降低與空氣中的病毒接觸的風險。

他說，這一發現凸顯了通風及給有可能成為病毒傳播源的物體表面消毒的重要性。



研究：病毒攻 陷人體的突破口 可能是這里

造成新冠肺炎的新型冠狀病毒(SARS-CoV-2)感染人體的機制，已知與嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒(SARS-CoV)相似。在此基礎上，英國、荷蘭和法國的四家學術機構進一步發現，鼻中的兩種特定細胞類型，可能是新冠病毒進入人體的初始媒介。研究成果已刊載在《自然醫學》期刊(Nature Medicine)。

現有研究顯示，不論是有症狀或無症狀患者，人類鼻腔中的新冠病毒濃度均高於口腔，意味鼻腔是最有可能的初始感染和傳播通道。為了查明哪些細胞參與感染過程，由英國維康桑格研究院、荷蘭格羅寧根大學醫療中心、法國蔚藍海岸大學和法國國家科學研究中心(CNRS)學者組成的團隊，分析「人類細胞圖譜計畫」(HCA)所蒐集、來自未感染者廿多個細胞組織的單細胞核糖核酸(RNA)定序數據，包括肺、鼻、眼、腸、心、腎和肝等。

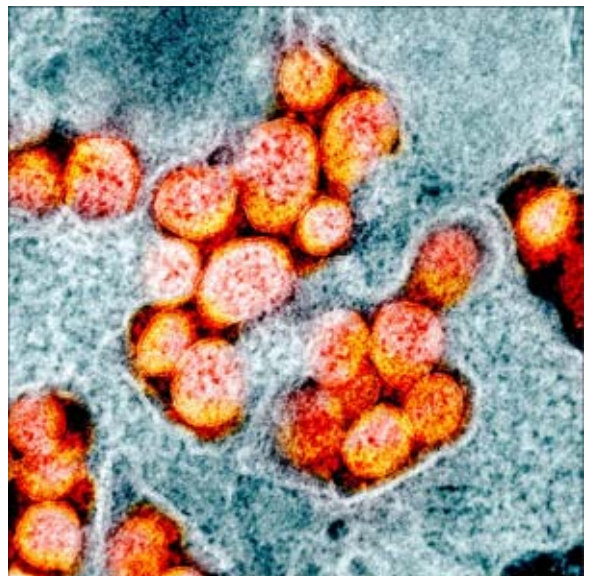
鼻腔病毒濃度高 恐是傳播通道

報告第一作者桑納克(Waradon Sungnak)指出，新冠病毒會藉助受體蛋白「血管緊張素轉化酶2(ACE2)」和「跨膜絲氨酸蛋白酶2(TMPRSS2)」進入細胞，這兩種病毒蛋白在呼吸道、眼角膜和腸道上

皮細胞中都存在，其中又以鼻腔內負責分泌黏液的杯狀細胞和纖毛細胞含量最高，意味這兩種細胞可能是病毒的初始感染途徑。團隊指出，這是首次發現鼻腔中的特定細胞與新冠病毒傳染有關，可能使一個人更容易感染病毒，並且將病毒傳播出去。

眼睛、淚管 潛在的傳播途徑

不僅如此，既然眼角膜和腸道細胞中同樣存有ACE2和TMPRSS2，代表眼睛和淚管也是潛在的傳播途徑，並且揭示了「糞口傳播」的可能性。另一方面，研究指出，當細胞受損或抵抗感染時，人體多種免疫基因會同步被活化，例如，鼻腔細胞中一旦出現ACE2，其他免疫系統基因也會同步運作，這個發現有助於科學界研發治療方法，以降低傳染力。





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

多州爆發示威要求復工,美國經濟將如何重啓?

俄州亞太聯盟

01 多州爆發示威要求復工

星期天上午,我在家聽音樂、煎蔥油餅的時候,在華盛頓州首府 Olympia 的州政府大樓外,1000 多名示威者正在叫喊。他們要求州長杰·英斯利取消為防止疫情擴散而發佈的居家避疫令。華盛頓州是美國最先爆發疫情的地方,居家避疫令預計到 5 月 4 日結束,也可能視疫情需要延長。示威者們無視正在生效的州長令,有的舉着大幅美國國旗,有的槍枝愛好者帶上了他們的手槍或半自動步槍。他們有的戴着 N95 口罩,有的用頭巾遮臉,有的父母帶着孩子一起參加示威集會,一家人沒一個戴口罩。

華盛頓州首府 Olympia 的州政府大樓外的示威者據《西雅圖時報》報道,三名共和黨人領導了這次示威。其中一位是代表華州第 39 選區的議員 Robert Sutherland。他的選區的絕大部分都在這次疫情最嚴重的 Snohomish 縣境內。由於州長英斯利準備臨時限制全州的休閒性漁業活動, Sutherland 議員對示威者的講話時鼓勵他們為捍衛自己的釣魚權而反抗。他的話極有煽動性:“我們去釣魚,他們就要拿槍對着我們,給我們開罰單。州長,你就等着看一場革命怎么爆發吧。”

他還直白地告訴示威者:“華盛頓州要發動起義,我們不要聽州政府的,我們要奪回我們自己的州。”4 月 19 日恰恰是 255 年前大不列顛王國的北美 13 個殖民地打響獨立戰爭第一槍的紀念日。這位國會議員用“革命”、“起義”等字眼來形容這次華州民眾向州長示威,似乎暗示着不惜以武力來達成復工的意思。就在他們示威的時候,華州的確診患者上昇到 11,790 人,死亡人數也增加了 10 人,達到了 634 人。

4 月 19 日下午,在科羅拉多州首府丹佛市上發生了兩場要求復工的示威活動。第一場示威者開着車堵住了州政府大樓前的交通要道。第二場示威者人數較第一場少一些,但訴求是一樣的,即要求州長解除“封城令”。據科州健康部門公佈的數字,全州確診人數為 9,730 例,死亡人數 422 例。全州居家避疫令始於 3 月 26 日,目前計劃到 4 月 26 日結束,首府丹佛市的“封城令”則到 4 月底結束。為了阻擋示威者,數名護士站到了馬路中間,無論示威者如何叫喊,寸步不讓。

02 眾州長反擊川普

對於星期天上午的那場示威,華州州長英

斯利以書面形式回復了示威者。他表示:“居家避疫令無關政治,而是對華盛頓州民眾的健康做出的最佳選擇。”這天早間,英斯利在接受美國廣播公司訪問時表示:“總統鼓勵人們違法,我不記得美國曾有這種事發生;這很危險,會鼓勵人們忽略那些可能拯救他們性命的事情。川普的說辭可能導致前所未見的暴力。”



英斯利是第一個通過媒體反擊川普關於復工的指示“朝令夕改”的州長。密西根州政府早在上週三就遭到抗議者的圍攻。州長 Gretchen Whitmer(民主黨)的畫像甚至被惡搞成希特勒的樣子。Whitmer 在周日早上接受 CNN 採訪時說,密州是全美人口第十大州,而在新冠疫情中死亡的人數已經升到了第三位,你可以想象我們做了一件多么艱難的事。“我們剛剛看到疫情曲線開始拉平,這意味着我們在挽救生命。”據報道,在密州發起示威的是一些極右翼的團體。

馬里蘭州長 Larry Hogan 覺得川普既然已經推出了重啓美國的指南,轉眼又挑起幾個州的“解放行動”,其實是在強化民眾更加不相信總統自己制定的政策。

俄亥俄州長 Mike DeWine(共和黨)認為,示威者有權利表達自己的訴求,只要他們遵守社交疏離的規定。“我們會非常非常小心地重新啓動經濟,但是不希望疫情反復,讓更多民眾喪命,因此等到 5 月 1 日是可行的。”被川普喊話“解放”的弗吉尼亞州州長 Ralph Northam(民主黨)則批評說:“總統還沒有提供足夠的檢測,卻把重點放在示威上,這很不是時候。”在州長們一邊要反擊總統一邊要勸告民眾不要違令的同時,大部分美國民眾對復工太早充滿擔憂。據調查機構皮尤做的一項調查,81%的民主黨和共和黨和獨立黨派人士覺得政府過快撤除避疫的限制感

到不安。國家廣播公司新聞網和華爾街日報 19 日公佈的民調表明,人們對新冠病毒的看法發生了重大轉變,擔心家人可能感染的民眾比上月調查時多 20 個百分點。認為疫情改變了家庭生活方式的人,比 3 月調查時高出 50 多個百分點。民調中,58%的登記選民表示,對太快地放寬居家避疫的限制感到擔憂,可能導致疫情擴散和更多人喪命。32%的登記選民則是擔憂居家避疫令如果維持得太久,將會傷害經濟。

一個以方巾遮臉的大叔檢測不足是各州州長對川普政府的另一項詬病。副總統潘斯重申,目前全美的檢測能量,能滿足所有的州進入開放計劃第一階段的需求。川普則說,美國的檢測量全球第一,其他國家加起來也比不上。

03 時機不成熟的解封將是最壞的事

華盛頓大學附近的一個農貿市場在周六這天嘗試了重新開放,攤位之間不僅隔着足夠的距離,還增設了不少洗手設施。進入市場的顧客也實行人頭控制。這處農貿市場一直很受大學區的民眾歡迎。顧客們在小雨中安靜地在排着長隊,等候入場。平均時間大約在 10-30 分鐘左右。有的攤主還極富創意地採用一種付錢方式。一位叫 Lynn Swanson 的攤主在一根長棍上綁了一個小盒子,來傳遞零錢或信用。

為了趕這趟集, Brent Olsen 從華州北部開了 6 個半小時的車趕來。他帶來了自己的養殖場出產的豬牛羊肉和土豆。20 多年來,每個周末他都這樣往返 700 多英里來西雅圖賣他的農產品。這個農貿市場是否今後也能恢復常態,華州州政府表示還要評估這次試開放的效果。英斯利說,即便華州疫情已逐漸緩和,但仍將有許多工作要做,確保不被病毒擊垮,感染數降低到可控制的範圍。他透露,華州可能在未來幾周逐步開放部分經濟,但肯定不會一次重啓,這不是燈光開關那麼簡單。根據華盛頓大學健康矩陣與評估研究所的模型顯示,在檢測手段普及的情況下,醫療部門保持接收重症病人的能力並且禁止大型聚會的情況下,華盛頓州和加州等四州可望在 5 月 18 日重新開放,而明尼蘇達州到 5 月 25 日,弗吉利亞州到 6 月 8 日以後甚至更靠後的時間才能重新開放。

美國重啓地圖

也是在星期五這天,英國首相強生在一次與內閣成員舉行的會議上表示,他很擔心過快撤消限制令可能會引發“第二次疫情高峰”並帶來又一次“封城”。英國文化大臣對 BBC 記者說,時機不成熟的解封會是一樁最壞的事,因為一切舉措不得不再一次重新開始。如果英國首相的擔心還不足以提醒復工心切的美國總統的話,那麼麻省理工大學的一項模型分析結果應該對川普有所警示。這一研究報告警告說:“如果現在放鬆或推翻隔離的舉措將會造成感染人數呈指數式增長,從而令政府自 3 月中旬以來採取的所有補救措施的成效化為烏有。”哈佛大學的一項由 45 名跨學科教授提交的研究報告則指出,美國要想在夏天安全重啓的話,必須在 6 月初將每天檢測的人增加到 5 百萬才能安全重啓經濟,到夏天增加到每天檢測 2 千萬人,才可能完全撤銷封城令,並且對每一位受感染的人進行追蹤,然後進行隔離,同時保證為他們提供生活保障。到底是根據科學還是根據人們對病毒的想象來決定何時重新啓動經濟呢?總統川普說他相信他的直覺,紐約州州長葛謨說他看重事實,而加州州長則表示他相信科學。4 月 18 日這天,一場名為“全球同心,一起宅家”的虛擬音樂會在 Youtube 上進行了 8 個多小時。我雖然沒看滿 8 個小時,至少也看了 5、6 個小時。雖然一堆工作泡了湯,但當深夜聽到席琳狄翁、安德列波切利和卡卡在郎朗的鋼琴伴奏下,深情唱出“祈禱”時,我確實有一股暖流涌上心頭。我忽然覺得,被新冠病毒打得損傷慘重的人類還沒有輪掉這場看不見的戰爭。他們還能唱歌,還能跨越種族、國家、膚色和文化的差異,互相打氣、扶助,還有祈禱的力量。歌聲是人類治愈創傷最好的良方。



A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋
 代管房屋 装修顾问

OwnerLand REALTY

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

陈进湧
 Jinyong Chen (Jim)
 Certified Negotiation Expert

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
 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

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

克利夫兰冬日暖阳——记俄州2016年度优秀外语教师梁晴

供稿 李顺琴 供图 梁晴

克利夫兰的冬天很长，四月份依然会有雨雪交加的天气，长时间呆在克利夫兰，对冬日暖阳就会格外期盼和珍惜，它带来的，是温暖，更是希望。克利夫兰的冬日暖阳，是我采访完梁晴老师后，内心深处跳动的字符，我被暖暖地感动：晴，散走这阴霾寒冬。



梁晴老师

一、梁晴的荣誉

从中国来美国教过汉语的老师都知道，跨过中国教育的传统方式，适应美国的教学，不是一件容易的事情。毕竟，中美两国孩子的学习方式千差万别，两国教师的教学方式差异很大。担任美国的汉语教师尚且不易，更何况要在美国教育环境中脱颖而出，甚至在各国优秀外语教师云集的环境下出类拔萃，这难度，很难想象。可是，梁晴老师做到了！

梁晴，于2016年被俄亥俄州外语教师协会评为小语种外语类“优秀外语教师”，当时东北部六个州参加，这个优秀教师奖项每年每个州仅评选一人。此外，2013年被所在学校 Akron NIHF STEM Middle School 家长教师联合会 (PTA) 评为该校首位“优秀教师”，2017年被全校教师评选，获学校的“优秀教师”荣誉称号！

这些荣誉，是美国社会、权威专业教育机构对梁晴老师奋力拼搏、孜孜以求、创新方法、不断提升的肯定，更是对她把无限热情、无限关爱、无限希望、无限美好带给学生的认可。梁晴在美国从事她所挚爱的汉语教学过程中，尽其所能给予学生的支持和帮助，使1600多个孩子因她而变得更丰富多彩，因她而加深了孩子们和中国的美好连接，这是属于梁晴的荣誉，也是属于中国人的荣誉！

二、心中有爱：一切为了孩子

被教师家长联合会评为全校第一位“优秀教师”，获得学校同仁、家长和孩子们的首肯，接受这沉甸甸的荣誉时，谦逊的梁晴百思不得其解：作为学校唯一来自外国的教师，作为一个非主课教师，作为一个因教学时间限制无法参加教师家长联合会例会的教师，在别的教师都很努力都很拼的情况下，为什么会是我呢？负责人的回答，让梁晴老师至今记忆犹新：别人的努力，是为了这份工作；你的努力，是为了我们的孩子，我们大家都能看到！

为了孩子，梁晴可以在每次回国时自掏腰包，大包小包万里迢迢带回的，是为孩子们准备的春节庆祝用的各种服装、道具和文化礼品（自己如此，家人及来访家属亦如此支持）。为了孩子，梁晴可以又唱又跳，活跃课堂，用自然快乐的情绪和气氛感染和熏陶他们；为了孩子，梁晴不愿意错过一节课，不管任何事情，从未撼动她心中教学之首要地位，不管自己有多大的困难，也从从请假，十年如一日；为了孩子，梁晴可以指导200多个孩子们完成 Project，用孩子们自己理解的方式呈现他们对汉语、汉文化的成果，把学校的每一个角落都变成孩子们汉语及文化学习的展示空间；为了孩子，梁晴愿意牺牲自己的休息时间，去获得更优的方式和方法，更有效地开展教学；为了孩子，梁晴可以做到平均每天工作11个小时，每天上6节50分钟的汉语课，为4个不同汉语级别和层次的学生准备不同的教学内容，设计适合不同层次的活动；为了孩子，梁晴可以设计、准备三个月，给每一个节目进行指导，让200个孩子参与春节庆祝活动，每年给学生、家长和学校教师带来一台全新的文化盛宴，让孩子感受到被欣赏的喜悦；为了孩子，梁晴每年五月份，都会成功举办“中文演讲比赛”，让孩子们互相打擂台，看看谁中文最棒；为了孩子，梁晴积极和各汉语组织和机构沟通、联系，为孩子们争取到更多比赛的机会、展示的机会、成功的机会和去中国的机会。

在STEM中学，汉语课是所有七、八年级

的必修课程。梁晴总是在接手学生前，从六年级的主课老师那里要每一个孩子的评语，认真阅读，以便了解每一个孩子的性格和表现，了解他们的兴趣点，通过文化和活动激发孩子们的兴趣。

梁晴使出浑身解数，帮助孩子们提高对汉语和中国文化的兴趣。可是，每年200多个学生，总有不感兴趣的孩子。希望每个孩子都成功的梁晴因此而难过，同事劝道：“If they are not interested in your Chinese class, they would not be interested in any class. You can't make a stone talk.” (如果有他们对你的汉语课不感兴趣，那么他们对其他课也不感兴趣；你不可能使石头开口说话。)也有同行朋友说，他们学了中文不一定以后有机会用，就当份工作教吧。可梁晴不这么想，她希望每个孩子在自己的汉语课上都能学到一点东西。如果对语言兴趣不大，那可能会对文化多一点兴趣；如果不喜欢这个文化活动，或许下一个文化活动又喜欢了；如果对今天的内容不感兴趣，或许明天设计新的内容会吸引到他们。即便学生对中文不感兴趣，对文化不感兴趣，梁晴也会尽力让他们对某一个中文教学内容或者中国文化的某一个方面产生兴趣。“好好学习，天天向上”是梁晴每个学生都知道的一句“名言”。以孩子为中心，梁晴总能找到他们的兴趣点。所以梁晴的教学，从来不走课本，都用自己的 lesson plan，并且每年都不重复。

在从中国到美国两个不同教育环境的跨越中，梁晴很快就意识到并欣然接受美国教育理念的以学生中心论，以此为教育的准则，努力做到极致。作为一名母亲，爱孩子，一切为了孩子，梁晴表现得如此自然，在她的汉语教学中，散发出母性的光辉。在梁晴的心里，学生就是自己的孩子，孩子的成功很重要。为了他们的成功，她愿意不遗余力，倾其所有，尽其所能！她愿意牺牲自己的时间、金钱和精力，以便给孩子们更多更好的支持和帮助。采访前和梁晴互动，我想去“取经”，梁晴谦逊地说：“我没有什么‘经’，我有的，只有对孩子的爱和 care”，这是梁晴打开汉语教学成功之门的一大法宝，似乎印证了亚米契斯在《爱的教育》中对于教育更本质的表达和解读。

三、自我修养：求变求新

“问渠哪得清如许，唯有源头活水来”。梁晴求新求变，不断地在自己所在的环境中吸取养分，丰富自己、提高自己、完善自己，这是一种自我修养，这种内化的修养和气质，使得梁晴的汉语教学“永葆青春”，对不同的学生产生持续的吸引力。

梁晴老师在国内所学为日语专业，也曾有过汉语和英语的教学经历，2002年随先生一起来美国，起初也是从事和日语有关的工作，后举家移居俄州，择业受限，自己喜欢教学，刚好有机会到阿克伦大学学习教育项目，开始汉语教育的准备学习。

梁晴老师善于在不同的经历中获得自己所需，专业的准备项目、语言的相通性，梁晴感觉跨度不太大。在教师准备阶段，需要大量听课，了解课堂管理技巧、教学方法等，由于当时美国中小学的中文项目还不多，资源很少，梁晴除了听少量的汉语课，还到法语、西班牙语课上，观察和学习其他优秀的外语教师的课堂组织管理和教学方法。

当时在俄州享有盛誉的 Susan Colville-Hall 博士是梁晴的大学教授，为她提供了很多学习的机会。这位教授，对于教学发自内心的热爱，对教育事业的不懈追求，也感染到了梁晴。如今，Susan 虽然年过七十，退休在家，依然不会错过俄州重要的教学重学术研讨。Susan 老师对于教育事业的执着，深深影响了梁晴老师。

从立志成为汉语教师，开始自己的汉语教师准备项目起，梁晴不断向前辈学习，不断从汉语教师、其他外语老师那里吸取养分，充实和丰富自己，她积极参加各种会议和培训，如俄亥俄外语协会、俄亥俄中文教师协会、全国范围的 STARTALK (星谈项目) 甚至参加中国的培训。梁晴坦言：“参加会议帮我了解语言教学新的动态，帮我提升汉语教学能力与水平。”

对梁晴的教学方法和技术提高上影响比较大的两个大的提升，都是通过学术会议实现的。2012年，参加俄亥俄外语教学大会时，受益于

Susan Scott 老师分享的 TPRS 教学法，梁晴深受启发，此后调整了自己一直使用的 TPR 教学法，结合 TPRS，每次课都设计了讲故事环节，取得了很好的效果。梁晴喜欢把学生设计成故事的主角，让孩子感到学语言更贴切生活，更感兴趣。

另一个提升，是在技术的使用与提高上。2015年夏天参加了科罗拉多大学的8天培训。因为梁晴对运用技术辅助教学比较感兴趣，愿意花时间和精力去学习，自己总结了各类教学技术的使用，这样的学习、总结和运用，又提高了教学的效率，这也是梁晴能够高效开展汉语教学的重要原因。

梁晴因专业精进，在行业中享有美誉，被大学孔子学院培训中心多次邀请，通过讲座的形式，和同行分享其教学经验与成果；并受学区领导重用，多次为学区其他外语老师做培训工作。这让更多在该行业摸索的教师因她而受益。

2016、2017年受克利夫兰州立大学孔子学院李惠文博士之邀，梁晴分别做了关于如何结合各种科技手段提高教学质量的 workshop，如何开展文化活动为主题的讲座和如何在 urban city 提高教学质量的讲座。回忆起这段经历，梁晴表达出自己乐于分享的意愿，感恩教学相长，自己能以此为契机，总结教学过程中的相关经验，觉得这也是对自己的一个很大促进。

在教学中，梁晴总是在尝试新东西。新学的知识和技术，马上运用到教学中，合适的继续开发使用，不合适的及时调整；对学生兴趣点的探寻也是一个求变求新的过程，总能给学生提供他们需要的、感兴趣的知识或技能训练：这恰如一个母亲精心为自己的孩子们寻找和搭配营养美味的餐食，满足不同的、不断变换着的需求，给孩子们尽量丰富的营养搭配，促进孩子的健康发展。

教师的自我发展，是一种能力，更是一种修养，把教育作为自己奋斗终身的事业，不断在教育教学中提升、发展、完善自我，在各类培训中找到志同道合的朋友，互相帮助，互相提高，促进自己的职业能力的发展，让自己变得更强大，更有力量和智慧，这是梁晴成功的第二个法宝！

四、学生带给梁晴的感动和骄傲

梁晴性格开朗，乐于感恩，与学校的老师和学生的关系非常融洽。人性有共通之处，彼此的尊重、接纳与包容，是不同肤色、国别、文化背景的人相处的基础，尊重与被尊重、接纳与被接纳、包容与被包容，营造了良好的跨文化交际氛围，梁晴用自己的真诚、热情、善良和努力打动了学生、家长和同事，学生在梁晴带来如沐春雨般的润泽过程中受到感染和熏陶，逐渐成长，也带给梁晴无限感动和骄傲。

平常孩子们对梁晴爱的表达很丰富很动人，一个眼神、一个表情、一个动作、一个拥抱、一句温暖的话语、在课堂上彼此的默契，这些细微、点滴的爱的方式，学生越来越流利地使用汉语，这些都增加了梁晴的幸福感。

梁晴带出来的学生，总是以优异的成绩，在各类汉语竞赛中斩获佳绩。“当我们的初中生和高中生一起比赛，最终站在领奖台上，收获奖牌，看着他们满脸成功的喜悦，发自内心的为他们骄傲！”梁晴谈着自己的学生，充满了爱与自豪。

在 Akron 校区，有一个传统，每年每所高中最优秀的毕业生可以写文章发表，以鼓励学弟学妹。优秀的学生，总是在每一个学科、每一个方面都表现出优秀，作为其他学生的楷模。几年前有一个优秀学生发表的毕业文章里，竟然谈及，初二汉语教师梁晴是对他影响最大的人之一，因为梁晴，他对中文充满了浓厚的兴趣。现在，他已经在 Akron 大学读大二了，计划今后去中国深造和学习，让梁晴因他而感动和骄傲！

一个老师，因为教学而被学生认可，带给老师的激励与鼓舞无价，而最打动人的教育，在于潜移默化带给学生深入人心、无意识的认知变化。在 STEM 中学，多年以来，梁晴一共教了1400多个学生，可是有一件小事、一个小孩，在梁晴心底的某个位置，一直有温度，有感动，有骄傲！

那是多年以前，在某次春节庆祝会前，一个七年级的男生接受电视台采访时，他非常自豪地分享，提到中国文化，他用了“Our culture (我们的文化)”来描述，梁晴听着，当时就觉得非常高兴，无比自豪：“因为一个孩子下意识地认同

了我教的东西，这个作为自己文化的一部分，他用的不是‘Chinese culture’，也不是‘their culture’，我感觉我的教学对他来说，深入到他的内心，这让我很有成就感，特别自豪！”

五、写在最后：给新教师

梁晴提供的两大法宝“心中有爱”与“求变求新”联系密切：爱是教育的源泉与目标，求变求新是逐步实现终极目标的方式与途径。老师，将心中的爱传达给学生，用实际行动给予学生最有力的支撑，依靠的是扎实的专业储备以及后续积极、主动的钻研，向有经验的教师请教、向外语行业的楷模学习，尽可能地参加培训，不断提高自身的教学水平与技能，最终让自己在教学中获得自由，学生也因此更轻松的提升，形成有爱、有趣、有序、有效的汉语学习良性循环的最佳环境，成就学生，也成就教师。

克利夫兰的冬日虽然寒冷而漫长，但是冬日和煦的阳光总会带给我们无限温暖与希望。我想用梁晴给新教师的赠言来结束本文，希望所有入职美国中小学的汉语教师能够在缕缕冬日暖阳的照射下，度过寒冬，迎接属于你的美丽春天：

1. 遇到困难，不要灰心。不要一个人默默地承担，一定要咨询前辈，获得支持！汉语教学现在越来越强大，汉语教师获得的支持也越来越多。
2. 尽量争取机会，参加会议和培训，在培训中强大自己，提升自己。

后记

这是我在2018年4月采访完梁晴老师后，带着感动、敬佩写下的一篇文章。当时我所在的克利夫兰州立大学孔子学院在庞晖老师的支持下，在李惠文博士的指导下，着手开展一项“美国优秀汉语教师访谈”的质性研究，希望通过优秀教师的访谈，为更多从事汉语教学的教师提供专业发展思路，为汉语教师的发展与成长提供参考。当时，课题组每周开会探讨访谈提纲及推进方案，我是急性子，拿到访谈名单和访谈提纲确定后，我迅速预约了梁晴老师进行了访谈，整个访谈过程中，我的内心被梁晴老师强大的力量和魅力所吸引，一气呵成完成了这篇稿子。后来课题的讨论，将访谈录的体式做了统一规定，这篇稿子就被闲置，私下分享给几位从事汉语教学的朋友。

今年是我在美国教学第三年，有幸在2月份到梁晴老师的学校参加了她每年组织的春节庆祝活动，亲眼见到了梁晴老师在学校的校门口、楼梯口、电梯、大厅等地方展示自己中国春节的 Project，数百学生、家长、教师参与其中，享受中国新年。孩子们用舞蹈、歌曲、舞狮舞龙等方式庆祝中国新年，在梁老师的组织下，孩子们有条不紊地合作、配合完成活动中的迎宾、拍照、摄像、音响、舞台、节目衔接、气氛烘托等各个工作内容，他们在舞台上自豪地展示着自己，绚烂地绽放作为一个中文学习者的骄傲。我坐在台下，看着梁老师忙碌的身影，感慨她那“小宇宙爆发”的能量。梁晴老师以一己之力，推动整个学校中文教学如此大的发展，我的心里，除了佩服，还是佩服。

目前，美国正经历着严重的挑战，面对疫情，学校的教学方式发生了改变，老师和同学们开始上网课，相信梁晴老师的正能量或许能够给这时在家办公的汉语老师更多的精神力量和鼓励。

我们的研究项目也在这个时候有了实质性地推进，《优秀教师访谈录》将于近期出版，敬请关注！

作者简介：

李顺琴，从教19年，曾在泰国、约旦从事过近三年的汉语教学，有国内外幼儿园、中小学及成人的汉语教学经历，热爱汉语国际教学事业，目前为美国克利夫兰州立大学孔子学院教师，国内工作单位为云南农业大学。

教学感言：用热情播撒汉语和汉文化的种子，用爱心浇灌，静待花开！



梁晴老师春节庆祝会参与者合影



梁晴老师在学校春节庆祝会现场



梁晴老师全家福

“含淚活着”丁尚彪 在美國公民考合格

編者按：

紀錄片《含淚活着》主人公丁尚彪，大概是最著名的“黑戶口”了。他在日本黑了15年，打工掙錢將女兒送到美國讀書。女兒如今是美國的一名醫生，丁尚彪也與曾長年留守上海的妻子都去美國與女兒團聚。

在美國，丁尚彪也一直堅持着他的堅韌向上精神，去年更勤奮學英語而成功通過了公民考試。今年3月，65歲的丁尚彪退休了，今後將主攻回憶錄寫作。

《中文導報》為此刊登他在美國考公民的經過，為讀者展示一個頑強的人是如何執着走在人生道路上。

我曾在日本非法居留15年。回國後赴美探親，因天氣原因，在東京轉機時誤點，由航空公司安排在東京住一天。但日本人國管理局認為我有非法居留的黑歷史，就拒絕我入境，在專門的房間里被迫關了一天。

笨鳥先飛 慎重選校

移民來美後，雖然非常想回日本舊地重游，但小黑屋的經歷，使我對日本敬而畏之，總想有朝一日成為美國公民後，拿着老美護照正大光明地去，但我不會英語，又要工作，一直沒去申請入籍。川普上台後嚴控綠卡，促使我決心學英語考公民。

我是65歲的老知青，小學畢業趕上文革。來美多年連紐約地鐵站名都看不懂。為此笨鳥先飛，去圖書館英語班報名學習，升到中級班後，躍躍欲試專攻入籍考試。

紐約法拉盛有許多華人辦的入籍學校，但魚龍混雜，教師素質千差萬別，有些周末不開課，有些只有下午課程，有些宣稱一對一教學，老師其實是旅行社賣機票的。比較之下我選擇年中無休、全天制開班的入籍學校。

大小兩班 簡易教學

學校分大小兩班，小班就是入門的初級班。主要教讀、寫、歷史。同學的英語水準幾乎都為零，其中一大半都是偷渡移民和家族。因為最近政府發現許多律師為非法移民造假搞政庇，移民局正在追查這些律師經辦的按件予以重審，所以只要到入籍年限的原非法移民，都趕來考公民，以免被重審後遣返。

有對福建來的李先生和太太，已經學習兩年，81歲的老先生讀過小學，老伴是農村文盲，連普通話都說不清。所寫的注釋都是符號，簡直如密碼，誰也看不懂。老兩口把學校當老年中心，每天互相攙扶着來聽課，中午帶午飯。他們說，每天能夠和年輕人一起學習，能感受到朝氣蓬勃的活力。他倆都一次通過考試，創造了奇蹟。

老師針對學員英語水準進行簡易教學，所有單詞都用中文標注讀音。為了加強記憶，有些注音專門寫成怪怪的詞語。例如 Ethnicity(種族)，注音成「愛死你師弟」。如歷史題《聯邦論》支持通過美國憲法，舉出一位《聯邦論》的作者，答案有四位作者。老師就教最簡單的一個名字 John Jay(約翰·杰伊)寫成「莊仔」。然後讓學員們根據自己習慣的鄉音將注音修正。同學們南腔北調的注音，在討論中引起陣陣的歡笑聲，而大家在輕鬆的笑聲中加深了印象。最後統一按照音譯寫成「裝賊」。這樣老師就沒有侮辱偉人的責任，同學也都容易記住這個怪名字。

從頭開始學英語

最有趣的是歷史題「獨立宣言是誰寫的？」答案是：Thomas Jefferson(湯姆·杰弗遜)。對於這位著名的美國總統大名，同學們老是記不住。老師講了一個故事，以前由於這個名字難記，有個學校老師教「他媽是，姐夫生」。結果有個學員考試時，直接用中文去讀，也不捲一下舌頭。正好考官懂一點中文，反復叫他讀，還叫他一個音一個音地讀，發現竟用如此荒唐的注音來褻瀆偉人，不僅沒讓他通過，還要追究學校的責任。而不懂中文的白人律師聽發音差不多呀，認為是考官故意刁難委託人，要去上級投訴，經考官解釋，律師也感到不可思議。所以老師也不敢這樣教了。但這個故事啟發了大家，反而記住了這

位先賢的名字。後來我們都學會用怪片語來注音。考試規矩 迷信講究

考試中，僅僅和姓名有關的單詞就有12個。例如家庭名、全名、小名、完整名、婚前名……，往往一個單詞聽不懂，都會卡住而失敗。

有關考試的注意事項也有講究。例如聽到名字進門時，考官都是用身體擋着彈簧門請你進，這時候我們應該先進去擋住門，讓考官騰出身體，再請律師先進。讓考官和律師並排，邊走邊聊，我們則在後面約

半步遠，跟着走向考試房間。這樣首先擋門顯示禮貌，其次讓律師和考官聊，避免我們和考官聊無關緊要的話題。因為一見面，考官就會打招呼“ How are you? ”(你好嗎?)，而按照一般的問候規則是“ I'm fine and you? ”(我很好，你呢?)接着考官會聊天似地問「今天什麼天氣啊?」「你來干什么啊?」「你領帶很漂亮，是斜條花紋還是星點花紋啊?」因為我們英語差，只要多聊幾句，一旦超出老師教過的範圍而答不上來，就原形畢露，給考官留下英語差的印象。所以老師反復教我們只要答“ I'm



一家三人團聚在美國，在女兒的畢業典禮上。

fine, thank you. ”(我很好，謝謝)，目的就是不留話。面試時儘量穿單色服裝，防止問到不會說的顏色，而和考官見面的瞬間，其實就開始考試了。

老師也有點迷信，告誡我們考試當天千萬不要帶雞蛋去吃，怕不吉利(滾蛋)。因為在移民局等候考試的時間很長，最早7點多就開始考試了，有時候會等五、六個小時，許多人都帶着早餐去等候室吃。老師發現凡是帶雞蛋去的學員，往往都考不過。有位阿姨習慣早餐吃雞蛋，每次都不信邪堅持帶雞蛋，考了兩次沒通過，第三次考試前，老師還在課堂上特地關照她不要帶雞蛋去。結果她到等候室吃早餐時，又摸出幾個煮雞蛋給老師吃。阿姨一片好心，老師也哭笑不得，結果她又沒通過。重考時阿姨嚇得再也不敢帶雞蛋去，竟通過了。我雖不迷信，但考試日也戒蛋了一天。

配偶是誰 誤答川普

大班相當中級英語程度，一天教五道是非題。每十天循環往復一次。這樣對有工作的學員來說，任何時間都可以來聽課。許多人接到考試通知，就停工一個月全天候來學習，甚至有許多從外州和長島趕來紐約學習，因為那邊沒有中文入籍班。

第一堂課老師按照表格教，第二堂課就根據剛教過的課文，開始依次叫每個學員站



丁尚彪通過公民考試後，在法院前，丁尚彪身披星條旗，手捧公民紙，拍照留念。

問答的速度越來越快。突然他來回馬槍，“ What is your spouse' name? ”(你配偶是什麼名字?)緊張的女同學聽成現在的總統是什麼名字?隨口而出「川普」，瞬間教室里爆出笑聲，所有人都笑的前仰後翻。從此大家都笑稱這位女同學為「第一夫人」，她也因此記住了這個片語。

另一位來自溫州的老師，講課認真細緻，每道題都分解得有條有理。她的特點是將律師帶回來的現場紀錄彙編成冊，用這些資料結合課堂內容，當場類比考試。有次她考我聽

起來模擬考試，而這個時候是全班最搞笑的時刻。有一位老師來自福建，胖胖的圓臉，學員們都戲稱他是西遊記裡的「二師兄」。他很有經驗，考學員總是繞着彎，不停地給學員挖坑埋雷，一旦回答不上來，他那一對牛眼幾乎要瞪出來，不停地催促，搞得學員既緊張又害怕，嚇得說不出話來。他就是要訓練學員臨場不懼的能力。

有一次，一位女同學被「二師兄」窮追猛打，問答的速度越來越快。突然他來回馬槍，“ What is your spouse' name? ”(你配偶是什麼名字?)緊張的女同學聽成現在的總統是什麼名字?隨口而出「川普」，瞬間教室里爆出笑聲，所有人都笑的前仰後翻。從此大家都笑稱這位女同學為「第一夫人」，她也因此記住了這個片語。

另一位來自溫州的老師，講課認真細緻，每道題都分解得有條有理。她的特點是將律師帶回來的現場紀錄彙編成冊，用這些資料結合課堂內容，當場類比考試。有次她考我聽

導認為主考官有作弊放水之嫌，被停職三個月進行審查。

抓緊時間 猛背單詞

法拉盛圖書館成人英語學習中心得知我準備考公民，不僅課業上照顧我，更對我進行特殊訓練。接到考試通知後，我沒時間再上課，但學校規定缺課三次就開除學籍。經協商，上課時我在教室外自學也算出勤。中心經理 Gary 為了培訓我，每天特地親自給我模擬考試兩次。我在入籍班已經習慣華人老師的口音，但面對老外就會心驚膽顫而發懵。為此，經理就安排西語裔、印度裔和白人老師輪流對我模擬面試，進行心理及熟悉各族裔口音的強化訓練。

我在餐廳廚房洗碗打雜，考試前為了抓緊時間背單詞，向廚師長要求在上班時聽耳機。白人廚師長知道我考公民，就破例允許。有次被賓館總經理髮現我上班時掛着耳機，馬上打電話到廚房質問，經解釋後也特別給予通融。

大班主要教入籍申請表(N400表)從姓名開始，到個人歷史等。最重要的是最後50道是非題，每一道題不僅意思要聽懂，幾百個單詞，更要作出解釋，這是考試中最難的部分，幾乎所有失敗者都栽在這個部分。而我則整整用了10個月才全面掌握。

五道 Yes 題 險踩地雷

有一道經常被問到的題“ What is Forcing sexual contact? ”(什麼是強迫的性接觸?)答“ Rape ”(強姦); “ What does it mean? ”(什麼意思?)答“ Force people to sex. ”(強迫人們做愛)。這樣深入的問題，書本和網路都沒有詳細解釋。有位英語不錯的老師很自信，臨考前才停工來學校。考試時他回答「強姦」，但不會解釋，心裏雖然明白，但無法當着女考官面而以動作來表達，只得瞪着眼，張着嘴「嗯、嗯……」，結果就栽在此題而沒通過。而我恰恰也被問到此題，好在聽老師講過無數遍，早已背得滾瓜爛熟。

最後五道“yes”(是)題，雖然解釋不多，但考官最易在此挖坑埋雷。例如“ Do you support the Constitution? ”(你支持憲法嗎?)而此題又是必考題。我們都知道凡是問到“yes”題時，已接近尾聲。但考官會突然聲東擊西地問“ Do you support the prostitution? ”(你支持賣淫嗎?)因為憲法和賣淫兩個單詞的發音很相近，好多同學在勝利在望時掉以輕心。一句答錯，全盤皆輸，幾乎悔斷了腸。

我正好也碰上令人膽寒的「一號殺手」考官，當老師送我到門口看到考官時，竟嚇得說不出一句話。因為我們學校兩年來，沒有一個學生在她手裏通過。我進去以後，老師在外面一直苦思冥想，結束後要怎麼安慰我。到底是經驗豐富的老考官，她在最後突然問道「你支持賣淫嗎?」我當時正得意地在“yes”題中高歌猛進。只聽到「支持……」，後面聲音很輕沒聽清楚，剛要順口回答“yes”，想起老師淳淳教導，最後都是地雷坑，千萬要小心。於是請考官重複一遍，當我聽清「賣淫」時，不禁嚇出一身冷汗。我沉着地回答“NO”(不)。面無表情的考官轉過頭對我微笑着說「看瓜……」“ Congratulations! you passed. ”(恭喜你，通過了)。

就這樣，我成爲了一名美國公民。

- END -

速報來源：中文導報消息來源：丁尚彪公眾號 編輯：嵩森

日中通信 WeChat ID jcc19950228 中日間的橋樑。幫你全方位瞭解日本的衣食住行、健康長壽等各類資訊。通過攝影鏡頭記錄中日間的優秀華人以及中日兩國杰出匠人的故事。

中文導報：《中文導報》創刊於1992年9月，是日本有影響力的華文週報。多年來，《中文導報》堅持從海外華文媒體的立場和視角出發，為推進民間公共外交扮演了積極角色，受到中日主流社會的高度評價和贊賞。



圖書館的英語班也提供免費面試練習

“亞裔美國人”大型紀錄片 5月11日首播

Title: “ASIAN AMERICANS” Premier on May 11, 2020

(Please read English abstract at the end of the article.)

书写历史,教育公众,捍卫法制,维护斯文 作者:黄倩 (Qian Huang) 编辑:婕妮(Jenny Z)

“亞裔美國人”是首部講述亞裔美國人歷史的大型紀錄片，該片採用勇敢而獨特的視角審視歷史。影片共分五集，每集一個小時：

1. 破土
2. 忠誠的問題
3. 好樣的美國人
4. 崛起的一代
5. 突破

預告片：

<https://www.pbs.org/video/asian-americans-preview/>

生機勃勃的五月正值“亞太裔文化傳統月”，春意盎然中我們終於迎來了這部影片的首映。

美國公共電視台(PBS)播出時間：

05/11 星期一晚 8pm-10pm
第一、二集

05/12 星期二晚 8pm-10pm

第三、四集
05/12 星期二晚 10pm-11pm
第五集

更多播放時間：

<https://www.thirteen.org/schedule/?program=43002&all=1>

2020年將把亞裔美國人奮發拼搏的身影載入史冊：大選年，人口普查年，楊安澤競選美國總統，疫情。。不僅大批亞裔醫護人員奮勇在一線救治病員，全美各地華人團體紛紛投入社區救助行動，他們把居家令變成了一場為醫院警局等捐贈防疫物資的賽跑場。即使特朗普高呼“中國病毒”，即使美國各地對華人騷擾和攻擊日益增加，同胞們依然負重前行。也許只有我們自己知道在2020年全世界都在抵抗新冠災害的同時，唯獨華人要抗擊兩種病毒，其中一種叫：種族歧視。

當然，我們還要承受中美關係的起伏對美國華人的影響。著名作家謝漢蘭女士這樣說：“中美關係一感冒，美國華人就得肺炎”。

在這個時候觀看“亞裔美國人”，五個小時的歷史回顧，會帶給我們什麼樣的啟迪？

撫摸前輩的足迹，我們不難發現：歷史在重演。

然而這是2020年，半個世紀前的民權運動開啓了美國少數族裔的新時代。科學技術在飛躍，社會在前進，亞裔美國人面前是新的政治格局。亞裔美國人已經覺醒：公民參與才是正道。

我們將從逆境中再次崛起，別無選擇。而每一次崛起，我們都登上一座更高的山峰。



“亞裔美國人”鏡頭



該片拍攝團隊

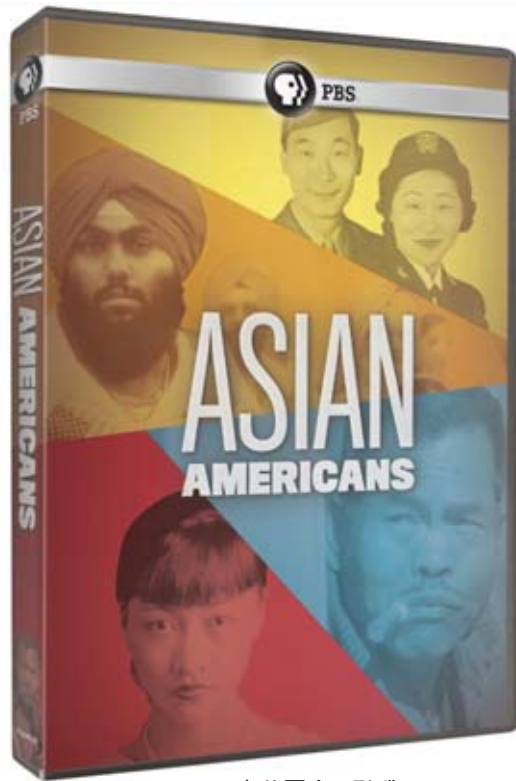
“Asian Americans” is a five-hour film series that delivers a bold, fresh perspective on a history that matters today, more than ever. As America becomes more diverse, and more divided while facing unimaginable challenges, how do we move forward together? Told through intimate personal stories, the series will cast a new lens on U.S. history and the ongoing role that Asian Americans have played. Trailer: <https://www.pbs.org/video/asian-americans-preview/>

05/11 Monday 8PM-10PM

Asian Americans
Breaking Ground/A Question of Loyalty
See how new immigrants from China, Japan and beyond, despite anti-Asian laws, build railroads, dazzle in Hollywood and fight for equality. Then, the first generation of U.S.-born Asian Americans have their loyalties tested during World War II. (Parts 1-2 of 5)

05/12 Tuesday 8PM-10PM

Asian Americans
Good Americans/Generation Rising
Learn how Asian Americans are targeted as perpetual foreigners during the Cold War. A



“亞裔美國人”影碟

美華史記：華裔族群的共同記憶

海外華人的命運與未來，在於廣大華人凝聚族群意識，堅韌不拔地努力於華人社區的長期建設和發展。自尊、自信、自強、自立是華裔族群屹立的根本和傳世的精神。一個家族，不管分散到天涯何處，只要家譜在，就可以團結起來。一個族群也是如此。《美華史記》作為華裔族群的共同記憶，是喚醒同胞族群意識的關鍵和基礎，進而從根本上促進同胞把注意力放在捍衛族群利益上。放下黨派政治爭論，團結共進攜手同行。請各位同胞拿出族群的擔當與責任，一起努力把《美華史記》建設成所有華人的精神家園！



younger generation fights for equality in the fields, on campuses and in the culture, and new immigrants and war refugees expand the definition of Asian American. (Parts 3-4 of 5)

05/12 Tuesday 10PM-11PM

Asian Americans
Breaking Through
Revisit the turn of the millennium, when Asian Americans are empowered by growing numbers and rising influence but face a reckoning of what it means to be an American in an increasingly polarized society. (Part 5 of 5)

More Air Time:

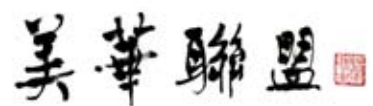
<https://www.thirteen.org/schedule/?program=43002&all=1>

The DVD is available for pre-order:

https://www.amazon.com/Asian-Americans-n/dp/B085DSCP3L/ref=sr_1_2?dchild=1&keywords=Asian+American+DVD&qid=1587867745&sr=8-2

More Clips:

<https://www.pbs.org/show/asian-americans/extras/season/2020/English-Version>



明天就是 2020 年 5 月 1 日，從 2019 年 11 月中旬開始，據中國的疫情早期消息，又據新華社稱「衛生部門 12 月底才監測到疫情」等等，有一系列真假難分的消息，最早看到的是在 11 月中旬根據《南華早報》獲得的一份中國當局內部文件，根據對既往病人的回溯，中國首名新冠病毒患者可能是在 11 月 17 日就診的 55 歲湖北男子，但並不一定就是零號病人，當時認為新冠病毒很有可能在去年 10 月就已經從動物傳染到人類。



名醫護人員感染新冠病毒，就在同一天，武漢市一個社區還舉行了 4 萬多人參加的「萬家宴」活動。此時，湖北以外的中國其他省市已經通報了大量確診病例，強調新冠病毒能夠人傳人、有醫護人員傳染，要求民眾高度警惕。中國政府也在這一天真正全面提陞防控級別。1 月 23 日武漢市全面的封城、機場、火車站關閉。



在美國改造自己

疫情當前的思考

根據《南華早報》所披露中國當局內部文件中提到的回溯研究，截至 12 月 15 日，感染新冠病毒患者的人數已經達到 27 例。又根據中國媒體《財新》的報道，病原是從實驗室發現，它是一種和 SARS 相似度高達 94.5% 的冠狀病毒，以前從未被發現過，發現這是一種疑似具備一定傳染性的不明原因肺炎。當廣州的實驗室將「發現新型冠狀病毒」的結果通知了武漢市的衛生部門以及送檢醫院，還寄送了一份病毒樣本前往北京。同期，武漢市各大醫院的急診科收治了越來越多的肺部感染患者。但是，警報只是在系統內部拉響，公眾此時並不知情。

我在微信群里看到李文亮死了，回想在 12 月 30 日武漢市中心醫院的急診科主任艾芬也收到了一份她三天前收治的病人的病毒檢測報告，其中同樣提到了冠狀病毒。她把報告拍照傳送給了同學、同事，呼籲大家提高警惕（該醫院的眼科醫生李文亮也收到了這張照片）。從那開始，每天都有不知真假的消息。一開始說武漢華南海鮮市場，該市場長年半公開經營野生動物交易。說是病毒從蝙蝠傳染到人身上的，各式各樣的信息至今為止，要中國賠償世界損失，想要讓人不說話，就像讓太陽不升起一樣難。

我們都可以看到無數的中外消息：新聞開始說今年 2020 年，庚子年就是災難年，從武漢市衛生委通報的前一天出現了 17 例新增病例。通報還披露，累計已經有兩名患者死亡。一天後，該部門再次報告增加了 59 名病例。儘管中國疾控中心此時已經強調，「不能排除」人傳人的可能性，武漢市衛生委依然宣稱，密切接觸者中仍沒有發現确诊病例。當武漢市至少已經有十多



故事得從 100 多年前說起。

1918 年 1 月至 1920 年 12 月期間，地球上爆發了一場致命流感，導致的死亡人數僅次於人類歷史上的最大瘟疫 - 黑死病。根據網上的數據，當時有世界人口的四分之一大約 5 億人感染了這場超級流感，在全球造成了 1700 萬至 5000 萬甚至更有數據記載可能是高達 1 億人的死亡。這場流感俗稱 1918 年流感大流行 (1918 flu pandemic)，也叫西班牙流感 (Spanish flu)，是人類歷史上最致命的大流行病之一。

1918 年流感的詭異之處還在於死者更多是青壯年。一般流感爆發通常死亡的都是幼童、老年人、或是免疫功能低下的體弱者，但是在 1918 年的西班牙流感中，很多老人和孩子以及免疫功能力差的群體反而在那場瘟疫中倖存躲過一劫。

現年 102 歲的安吉麗娜·弗里德曼 (Angelina Friedman) 就是西班牙流感的倖存者之一。老人目前就生活在紐約莫赫甘湖 (Mohegan Lake) 養老院，她剛剛又從新冠病毒的感染中痊癒，離她上一次經歷的西班牙流感爆發相隔 102 年。

開心快樂的安吉莉娜奶奶

1918 年，正值西班牙流感大流行，也就是人們認為嬰兒一般不會感染當時的流感的詭異時代，安吉麗娜·塞西亞萊斯 (Angelina Friedman) 就在這一年出生在從意大利到紐約的移民船上。

不幸的是，安吉麗娜的母親死于分娩，是與安吉麗娜同行

期間紛紛揚揚的疫情消息，讓人產生恐懼。就在 3 月 15 日我去哥倫布送報紙，約好去一家剛剛開的雲南米線店與老闆談廣告，我走進新開的雲南米線店，老闆第一句話：今晚店都要關門停止營業，還做什麼廣告。老闆還說：在生命的面前賺錢算什麼？當下我與朋友 Amy Ho 在韓國餐廳共享午餐，我們在餐里看到電視里播出俄州州長 Mike DeWine 現場直播：他表示受新冠病毒大流行影響，俄州最高公共衛生官員將下令餐廳關門，只允許做外賣，同時周二關閉投票站，接下來衆所周知，克利夫蘭的世界電影節，各類球賽等等娛樂活動全部停止。

緊接著就更不能收場了：整個意大利從 3 月中旬已經進入封鎖狀態；在西班牙，人們除了買食物、藥物或者工作之外，不能離開家居；美國好幾個州都已經採取了限制，數以千萬計居民被命令留在家中；商店水和衛生紙等搶劫一空；在比利時，所有非必須的商店已經關閉，居民被要求留在家中；散步和運動是可以的，所有的社交聚會均被禁止；還有法國正處在嚴格封鎖狀態當中，外出的市民需要持有官方文件聲明他們為什麼不在家；超過 10 萬名警員在執行這一措施，任何違規者將被罰款 135 歐元 (126 英鎊)；兩人以上的聚會被禁止；英國首相鮑里斯·約翰遜被傳染...

再過二年就 60 歲了，我明白生死有命富貴在天，生老病死是自然，這次疫情發生後，幾乎除了疫情傳染病，其他的病好像消失了，人過的像說明書一樣的生活，每天媒體報道不同的災難。人除了疫情年老體衰和其他病症也會死，恐懼害怕在人心裡埋下了種子，我們應該想到：在語言的背後是道德和精神的體現，恐懼和疫情一樣可怕，一樣損害人的健康。



人 一半寫「順境」 一半寫「逆境」

月光底下無新事 病毒並非新事物

20 年 4 個月就過完了，好像這四個月就是圍繞着疫情，媒體每天給人帶來不同消息，各國政治變化莫測，經濟下滑，讓人感動無力無助。在海外的華人牵挂着中美，大家在災情中度過日日夜夜，這次疫情中，在美國的華人把美國當家，各地華人為社區做了許多貢獻，任何事都是從一個決心開始，全球華人的奉獻給人力量給人溫暖。

4 月 28 日晚上，我開車到克利夫蘭平時最熱鬧的球場，劇院和堵城，整個城靜悄悄的，濛濛細雨少量的車燈，雖然有霓虹燈閃着廣告，但心是寂寞的，我不由自主想起這段時間與克利夫蘭市長每周的電話會議。市長表示，克利夫蘭疫情傳播病人比較少，是因為有及時預防措施，Ohio 是停止所有娛樂體育活動最早的州，但我們損失很大，像克利夫蘭飛機場，通常每天有 15,000 個人流量，現在都不到 500 個人。Rocket Mortgage FieldHouse 是 NBA 球場，同時也是不同音樂會和娛樂活動表演場所，現在除了霓虹燈的閃爍，不見人影，還有剛準備在伊利華報上刊登廣告的 JACK 賭場，大門緊鎖着，疫情給原來就不景氣、好像有着傷口的克利夫蘭又撒了一把大鹽。

疫情對世界對美國經濟都帶來不可估量的損失，有的企業也許會倒閉，百姓就會失業，克利夫蘭市政府現在只有星期二三 2 天上班，還有醫院的醫生和護士都要減工資。快 2 個月來的新冠疫情，似海嘯般襲擊了美洲大陸，讓許多家庭受難，在 4 月 28 日匹茲堡幸福人生講座的陳世瑞老師在 Zoom 上做了 45 分鐘的演講，題為「疫情共生 疫情共存」，陳老師在紐澤西西養老院的 94 歲姑媽，2 月底高燒咳嗽不醒，5 天後走了，姑媽兒子從德州去看母親回家一周也走了，還有姑媽女兒二周也走了。疫情讓這家 3 周走了三人，還有許多我們不知道的人被傳染...陳老師講人命是天地組成，而天時地利是定律，就像陳先生說得：如果他離老人近一點，也許他會去看看老人...那麼他也不知道會是什麼結果。

這段時間我也想了許多：這個世界上的傳染病還少嗎？我看到台灣劉義鳴博士醫生說了：傳染病最重要要靠我們的免疫力來鬥爭，抗病毒細菌菌華的是免疫力，恐懼害怕導致免疫力下降，而這次疫情也許是我們人的心出了問題：貪念、自私、作假、無情等等，還有違背地球規律，人的磁場與能量與大自然不平衡，造成今天的人禍。病毒並非新事物，月光底下無新事，是因為人不太善良，致使我們大家改變了生活步調及方式，今天的科技這麼發達，人人都能造人，而在疫情面前束手無策。



Answering the Call: Cleveland Area Family Business Pins and Needles Establishes the Million Mask Challenge to Combat the Coronavirus You Can Join!

-Cynthia Marek Lundeen

It is said that "when the going gets tough, the tough get going." However, even this phrase may not be enough to describe the extraordinary efforts expended by Jan Brostek, owner of Pins and Needles, to fight the pandemic we now all face.

When Cleveland area hospitals began to experience a mask shortage, they reached out to Cleveland area family business, Pins and Needles, to mobilize an army of people who both love to sew and help others, to create fabric masks to fill the void.

University Hospitals first contacted Jan Brostek on a Saturday night, making a request for 10,000 masks in a period of three weeks. However, recognizing that everyone was in need of a mask, Ms. Brostek put on the afterburners and launched the Million Mask Challenge, a global sew-a-thon to support healthcare workers and those in need. She estimates that through the global connections she established, her campaign has inspired the creation of 26 million masks.

Clear, understandable video tutorials to sew the masks are available for those who wish to join the Million Mask Challenge at www.pinsandneedles.com Ms. Brostek stated that the many acts of kindness and the personal notes which often accompany a donation of masks at times bring her to tears. She tells of touching stories such as of a young couple buying a used sewing machine to contribute to the cause, of men "coming out of the woodwork" to sew or cut fabric and the many people who donate their own supplies when creating masks.

For individuals without supplies, businesses have

thoughtfully stepped forward. Ms. Brostek credits Legend Headwear of Cleveland and GLI Pool Products of Youngstown for reaching out to contribute to the making of kits which individuals can then sew into completed masks.

The medical professionals who collaborate with Ms. Brostek tell her it is anticipated that the N95 respirators and surgical grade masks will be in short supply for some time to come. Therefore, following the CDC (Center for Disease Control) guidelines is crucial and fabric masks for the general public is recommended. In fact, they tell her, for those who are making masks, it is just as important to provide masks to relatives and friends as it is to donate to hospitals, as limiting the spread in the community is also an essential component of protecting healthcare workers. (The CDC also provides instructions for mask making and other critical information at www.cdc.gov/coronavirus)

We all may contribute to containing this crisis in different ways, but Ms. Brostek suggests that even if you've never sewn, you may enjoy this challenge. The sewing community, she says, is very special, and the mask challenge grew out of other philanthropic work. The sewing community has been making baby blankets, dolls and other items for donation to hospitals for some time and along the way, people also make friends.

While we await a medical breakthrough from the community of scientists, let us hope that the virus is slowed by an army that sews



奇事：一個在 1918 年大流感中活下來的人，剛又戰勝了新冠病毒！

Original yiyi 北美趣聞

的兩個姐妹照顧她活下來，直到她們到達美國可以與當時住在紐約布魯克林的父親團聚。安吉麗娜也是 11 個孩子中唯一一個也是最後一個倖存者。

安吉麗娜老人不僅長壽，不僅戰勝了兩次大的瘟疫，她還與癌症、流產、內出血、敗血症等病魔鬥爭過，並幸存下來。

安吉麗娜老人的女兒喬安妮·梅羅拉說：“我母親和我父親同時罹患癌症。我母親活下來了。但是我父親卻沒有。”她覺得自己的母親“簡直就不是普通人，”“因為她身上似乎有超人 DNA。”

因為母親耳朵已經開始發聾，他們根本不能打電話交流或噓寒問暖，女兒喬安妮每次都要親自前往護理中心看望母親，但是，喬安妮背部受傷後，雖然母親所在護理中心離她家並不遠，自 2 月以來，喬安妮一直無法去看望她的母親。

一切都自然地託付養老院了。根據養老院里的管理人員 Elba 介紹：“老人本來已經前往醫院做了一場手術，沒想到回來



後發現她的測試結果呈陽性。這讓他們非常緊張。”然後，安吉麗娜老人連續發燒好幾周，她一直都在與冠狀病毒作鬥爭，直到 4 月 20 日她重新檢測呈陰性。

接下來，老人逐漸恢復，負責照顧老人的護士會定期給喬



安妮打電話，說她母親的狀態已經很好。他們還告訴喬安妮，說她母親又開始在吃飯了，且又在尋找妙線做她喜歡的編織活兒。

目前，安吉麗娜已從新冠病毒中痊癒，並恢復往日正常生

活，她興高采烈地生活着，彷彿什麼都沒有發生過。安吉麗娜老人在自己的生日聚會上

養老院管理人員 Elba 還說：“安吉麗娜老人既是活動推動者，也是舞者。”她還是一個了不起的編織能手，他會編制各種各樣的東西，然後把它們贈送給來訪者。”“看到她，你就會覺得沒有什麼是不可希望的。”

當養老院里的員工去年為安吉麗娜組織 102 歲大型生日聚會時，老人還被加冕為養老院里的“舞會皇后”。

Elba 說：“她非常活躍。你都不能相信她的年齡。”她一直堅持從事她喜歡的休閒活動可能是她會永遠做下去的事。”

Elba 還說，隨着舞會季節的臨近，儘管護理中心可能不會舉辦舞會，但是安吉麗娜仍然會有她的舞會，她美滋滋地生活，我們還希望她能連續第二年再被冠名為“舞會皇后”。

安吉麗娜老人不僅在 100 多年前的瘟疫中活下來，而且

還在過了 102 年以後再造人間奇蹟，再次戰勝新冠病毒，成為罕見地見證並戰勝了兩場相距 100 年歷史的全球瘟疫大爆發的歷史人物，她是幸運的。

然而，不是每個老人都如安吉麗娜老人一樣幸運的。冠狀病毒的爆發與加速蔓延，使得美國養老院或一些護理中心已經成為病毒攻擊的主要對象。日前，在美國馬薩諸塞州的一個養老院里就有將近 70 名冠狀病毒感染者去世，另有

多達六十八名對該病毒測試呈陽性的退伍軍人也已經死亡。根據美聯社從美國各州衛生部門和媒體報道中收集的統計數據，他們發現全美範圍內至少有 13700 多個生活在養老院和長期護理機構里的人已經因為感染冠狀病毒去世。

而且，美國養老院實際死亡人數可能更高，因為美國目前只有大約一半的州報告了療養院死亡人數，並且並非所有州都計算了未經 Covid-19 檢測但是卻是死于新冠的人數。

美國感染新型冠狀病毒的確診病例與死亡病例一直居高不下，已經成為全球焦點。截至美國中部時間 4 月 29 日下午 4 點，北京時間 4 月 30 日上午 5 點，根據 worldometer 網站上的實時數據，美國確診超 105 萬例，死亡超過 6.1 萬人。雖然美國死亡人數略有下降，但是紐約和新澤西仍然是美國疫情最嚴重的兩個州。美國頂級專家預測要到 5 月底之前，美國冠狀病毒死亡人數才可能大幅下降。

全球感染冠狀病毒患者已經超過 320 萬，全球死亡病例已經超過 22.7 萬。

上街抗議算什麼？華人在紐約幹了件大事

Original 軍賦書畫院 軍賦文化

時間:2020年4月23日
地點:美國紐約

一個國際組織領導人通過納斯達克中文台向全球喊話
震驚了白宮,震驚了美國,全世界人民終於看清了一場戰爭的真相

總統閣下,女士們,先生們:

今天是公元2020年4月23日,距中國武漢宣佈封城剛好三個月。武漢封城標誌著世界人民抗擊病毒大戰全面爆發,這場戰爭已經導致全球260多萬人患病,18萬餘人死亡。此時此刻,讓我們哀悼所有被病毒攻擊而遇難的人民。

世界和平絲帶組織作為“爭取和平世界、傳遞和平理念”的國際組織,始終和世界人民站在一起,我們完全贊同聯合國秘書長古特雷斯先生的呼籲:這是一個講科學、求團結的時刻。全世界必須團結一致,共同抗禦這個另類疾病。

為總結這場戰爭的失敗教訓與成功經驗,倡議世界各國團結協作,共同對敵,為人類爭取世界和平,打贏這場“抗擊病毒、捍衛生命”的全面戰爭。世界和平絲帶組織今天在美國紐約向全球發佈《2020年世界人民抗擊病毒大戰報告》。

作為世界和平絲帶組織的聯席會議召集人,我想告訴世界各國人民,我的講話不會傾向於任何國家。中國是我的祖國,美國也是我們的國家,我熱愛中國也熱愛美國,更熱愛這個人類星球,熱愛每一個國家和人民,祈願世界和平安定。

然而,令人遺憾的是,世界人民抗擊病毒還沒有結束,有些人不是專心致志抗擊病毒,而是



甩鍋嫁禍,製造內亂,讓人懷疑災難背後或許真的陰謀。幾日前,總統閣下聲稱要派人調查中國武漢病毒所,稱中方應該承擔相應的後果。

同時,我們的議員發起了一項議案,要求允許美國公民和美國地方政府就所謂中國誤導世衛組織而導致全球性疫情蔓延起訴中國政府。這是一種什麼行為呢?這是一種赤裸裸地鼓勵反華勢力對中國群起而攻之的無恥無賴流氓行為。

我對中方是否歡迎總統閣下調查武漢病毒所並無興趣,但我知道,總統閣下甩鍋嫁禍能夠得到什麼?兩名議員的流氓行為能夠得到什麼?難道病毒會因為美國調查武漢病毒所聞風而逃,還是說起訴中國可以取得抗疫的偉大

勝利。

世界都清楚,我們美國人民是這次戰爭的最大受害者,我們非常勇敢和堅強,美國人民默默地抗爭了半年之久,已經失去了許許多多的生命。而總統閣下呢?除了麻木大意,抗疫不力,還勾心斗角,甩鍋嫁禍,甚至將病毒視作盟友。

上帝在看着我們,今天的檢測數據已經證明美國是這場病毒的總部,總統閣下確定自己不知道美國去年發生了流感?我們理解總統閣下基于守護本國利益、避免本國恐慌、維護本國安定。但是,上帝會懲罰不誠實、甩鍋嫁禍的孩子。

總統閣下確定不知道中國所謂的“新冠肺炎”就是美國早已爆發的“冠狀病毒流感”?確定不知道美國某些人將病毒帶到中國去引爆,

然後蒐集如方方日記之類的所謂民間證據,將這場病毒嫁禍給中國,污蔑中國是生化病毒製造者?

總統閣下的甩鍋嫁禍行為,有中國內部的配合,或許能夠圓滿成功。不明真相的各國民眾開始排華,總統閣下親率八十國聯軍去攻打中國,要求中國割地賠款。這樣,更多的美國人和中國人陷入戰爭失去生命,上帝會寬恕我們嗎?

病毒是人類的公敵,世界還沒有發生過惡意將病毒嫁禍他國並要求賠償的先例。但是,在總統閣下的挑唆和鼓勵下,各國效仿,開啓甩鍋嫁禍的互斗模式。我們為何不可以尊重國人生命,共克時艱,共同抗擊病毒,早日取得勝利呢?

世界和平絲帶組織將堅決反對世界任何政府、組織和個人因本國抗擊病毒不力而轉移國內矛盾,要求他國他人賠償所謂經濟損失或生命損失的無賴無恥行為,這些錯誤行為不僅無助於抗擊病毒,反而對世界和平穩定構成威脅。

最後,我們倡議將每年1月23日作為“世界人民抗擊病毒紀念日”,我們倡議在武漢建立“世界人民抗擊病毒紀念碑”,我們倡議向最早被病毒攻擊的美國人民致敬,我們倡議向最早報告病毒、最早抗擊病毒的中國人民致敬。

紐約當地時間4月23日,世界和平絲帶組織舉行《2020年世界人民抗擊病毒大戰報告》全球網絡發佈會,全球第一大學社“七三國際”前主席、丹麥王國安徒生文化基金會聯席主席CANUTE(陳恩田)通過納斯達克中文台向全球發表講話,徹底向世界揭開了2020年世界人民抗擊病毒大戰的真相。

2020年世界人民抗擊病毒大戰報告

(第一部分)

一、報告簡介

《2020年世界人民抗擊病毒大戰報告》由世界和平絲帶組織科學組撰寫,定于2020年4月23日在紐約向全球公開發佈第一部分(1月23日至4月23日)報告內容,講述這場世界人民抗擊病毒大戰的基本情況,總結失敗教訓與成功經驗,引導世界人民正確認識病毒的戰鬥力和破壞力,剖析病毒進攻人類的戰略戰術特點,倡議世界各國團結協作、共同對敵,為人類爭取世界和平,打贏這場“抗擊病毒、捍衛生命”的全面戰爭,提供參考建議。

二、並案調查

2020年初,世界和平絲帶組織聯席主席陳恩田先生回到中國過春節,一場令中國惶恐不安的“新冠病毒”事件突然降臨。就在這時,美國疾控中心關於“病毒流感導致大量美國人死亡的報告”引起了陳恩田的警覺。美國流感不傳染外國人嗎?不會傳播到世界各地嗎?難道中國專家錯把從美國流竄過來作案的“病毒”當作醫學新發現新成果?陳恩田建議世界和平絲帶組織成立科學組,並調動自己的老部下——國際七三學社的成員和北京聖佩清醫學研究院的成員,對在美國爆發的“流感”和在武漢爆發的“肺炎”進行並案調查,從而證實兩種疾病症狀相同,破壞力相同,病毒屬於同種或同類,“壞蛋”的國際同夥真的暗藏在美國嗎?本着慎重起見,以求多方證實,陳恩田建議俄羅斯、日本等醫學情報機關對美國爆發的“流感”進行調查,多方證實病毒屬於同種或同類。隨後,日本朝日電視台向全球公開報道,提醒美國爆發的“流感”中含有大量“新冠”。

三、冠狀病毒

與球狀病毒一樣,冠狀病毒是“地球土瘟疫”流感病毒王國的老牌病毒,可怕的是,冠狀病毒比起球狀病毒更加狡猾。他們利用人類麻木大意和勾心斗角的心態,提出“佔領美國、攻陷世界”的口號。他們採取瞞天過海、溫水煮蛙的戰術,悄無聲息地幹掉了許多美國人,又運用聲東擊西、佯攻東方的戰術,大張旗鼓地蒙蔽了西方國家,讓全球都在防範中國時,病毒卻從背後發動襲擊。我們不得不承認,冠狀病毒是諳熟人類心思,精通戰略戰術的病毒。美國疾控中心發佈的流感數據,日本朝日電視台的公開報道,美國公開冠狀病毒的檢測

數據、美國科學院公佈劍橋大學的研究成果,全面佐證冠狀病毒軍團“佔領美國、攻陷世界”的計劃。

四、戰爭概況

2019年以來,冠狀病毒深知美國是全球戰略要地,在“佔領美國、攻陷世界”的口號下,不顧與人類和平共處的約定,悄然對美國發動襲擊。病毒在美國建立總部後,派出變異精銳病毒潛入世界各地,其中一支病毒在進攻武漢時,遭到中國軍民頑強反擊,中國很快向世界衛生組織及全球發出警報,震驚世界的武漢吹哨戰打響,從此,世界各國相繼發現病毒並公開宣戰。這場戰爭爆發三個月以來,導致全球約260萬人患病,約18萬人死亡,給人類生命和世界經濟造成重大損失。在這次世界人民抗擊病毒大戰中,武漢吹哨戰打響了世界人民抗擊病毒的第一槍,揭開了病毒“佔領美國、攻陷世界”的陰謀,打亂了病毒“溫水煮青蛙、重創美國人”的戰術,拯救了美國拯救了世界,奠定了抗擊病毒勝利的基礎。可以說,沒有這場吹哨戰,美國人民和世界人民都將面臨不堪設想的後果。

五、美國之痛

這場世界人民抗擊病毒的戰爭,美國最為慘烈,戰死人數最多。究其原因,一是美國作為全球戰略要地,兵家必爭,佔領美國就是佔領世界;二是美國某些人麻木大意、勾心斗角,錯把病毒當盟友。有關情報顯示,從2019年7月,冠狀病毒軍團開始在美國安營紮寨,開始了代號為“2019佔領美國”的襲擊行動。對於長期和流感病毒作鬥爭的美國人民來說,他們並沒刻意區分球狀病毒和冠狀病毒。雖然病毒早已在美國爆發,也導致很多人戰死,依然沒有引起官方重視並全力阻擊。直到武漢吹哨戰打響,美國某些人獲取的情報顯示,禍亂中國的“新冠肺炎”就是早已在美國流行的冠狀病毒流感,美國某些人仍然不予重視,甚至禁止對流感病毒進行檢測,嘲笑中國人是怕死的東亞病夫,認為冠狀病毒對黃種人更有殺傷

力,強壯的美國人可以不治自愈。基于冠狀病毒給中國政府和人民造成的嚴重恐慌,美國某些人眼見落井下石的時機來到,積極配合反華勢力,以冠狀病毒為盟友,共同對付中國,他們大肆炒作,製造恐怖,慫恿世界與中國斷絕往來,打擊中國經濟及一帶一路合作倡議。然而,冠狀病毒軍團並不領情,背後瘋狂地攻擊美國人民和其他國家人民。

六、吹哨之國

2020年1月23日,中國宣佈武漢封城,向全世界緊急吹哨,同時向冠狀病毒軍團宣戰,標誌着2020年世界人民抗擊病毒大戰全面爆發。武漢之戰由中國長官任總司令,十四億中國人民籠罩在病毒恐怖之中,逾千萬武漢人民面臨病毒的直接攻擊。全國346支醫療隊,4000多名軍醫馳援武漢,約40000多名醫務人員參戰。針對冠狀病毒軍團的特點,中國方面積極啓用中西醫結合的抗擊病毒方案。事實證明,中醫有幾千年的歷史,博大精深,抗擊“地球土瘟疫”冠狀病毒流感確有高明之處。武漢吹哨戰,在中國長官的親自指揮下,在軍民一心的努力下,取得了舉世矚目的勝利,給世界人民阻擊病毒積累了寶貴經驗,奠定了勝利基礎。各方情報證明,中國雖然是第一個報告並抗擊病毒的國家,但不是病毒起源國,也不是病毒製造國和傳播國。中國是第一個向世界衛生組織報告病毒疫情、向全球發出警報的國家,是世界人民抗擊病毒大戰的吹哨之國。

七、病毒源頭

當今世界,流感病毒擁有球狀病毒和冠狀病毒,變異強危害大,無時無處不在,可以說是地球的病毒霸主,人類還沒有能力消滅流感病毒。世界衛生組織(WHO)估計,全球範圍內,每年流感導致65萬人死亡,相當於每48秒就有1人因流感死亡。目前既沒有特效藥也沒有精準疫苗。從世界醫學角度看,COVID-19屬於流感病毒的老牌軍團——冠狀病毒,存在于地球上已經非常久遠。某些專家未對全球

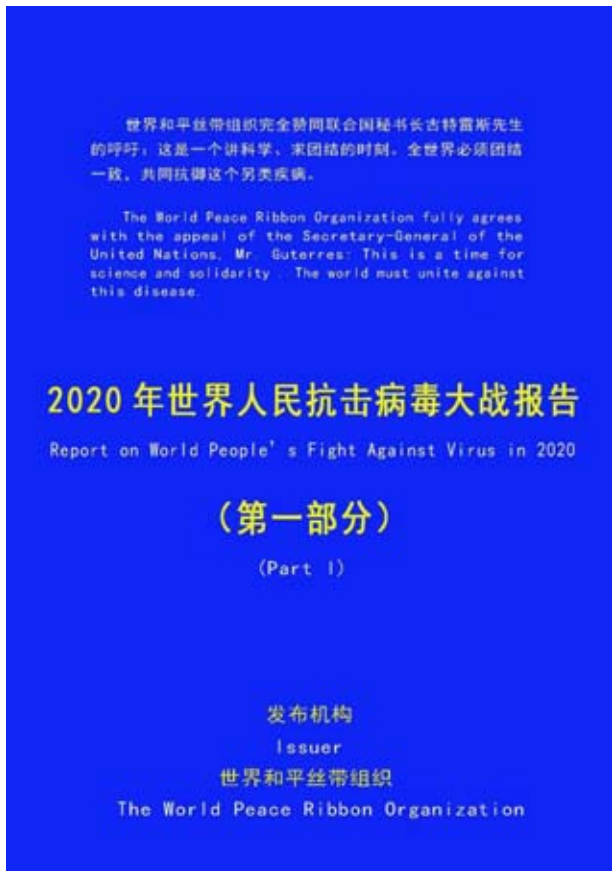
流感病毒進行並案研判和科學論證,急于標新立異、嘩眾取寵,推出“新發現、新成果”。不僅有禍害本國為病毒製造國或起源國,更有被國際不良勢力利用,惡意炒作,製造恐慌,使人類喪失對病毒軍團的正確應對,未戰先敗或過激反應,此恐怖之毒比病毒之毒更毒。而為維護其“新發現、新成果”,某些專家固然不會承認新冠病毒乃他國早已流行的冠狀病毒(流感),無疑會淪為甩鍋嫁禍者的同黨幫兇。本組織認為:病毒源頭在地球,而不是具體國家或地區。

八、我們倡議

介於抗擊病毒大戰情況:我們倡議將每年1月23日作為“世界人民抗擊病毒紀念日”,我們倡議在武漢建立“世界人民抗擊病毒紀念碑”。我們倡議向最早被病毒攻擊的美國人民致敬,我們倡議向最早報告病毒、最早抗擊病毒的中國人民致敬,我們倡議向所有與病毒宣戰的國家和人民致敬,我們倡議哀悼所有被病毒攻擊而遇難的人類。我們知道,美國人民是這次病毒的最大受害者,非常勇敢和堅強,美國人民默默地抗爭了半年之久,已經失去了許許多多的生命。儘管美國某些人麻木大意,抗擊病毒不力,甚至甩鍋嫁禍他國,但其出發點是基于守護本國利益、避免本國恐慌、維護本國安定。因此,我們倡議,理解包容美國某些人的錯誤行為並同情美國人民的艱難境遇,希望人類放棄甩鍋嫁禍的內斗行為,共同抗擊病毒,早日取得勝利。介於病毒是人類公敵:我們倡議,世界人民友愛互助,共克時艱,絕不能妄定毒源地或毒源國誤導種族仇視,甚至惡意甩鍋嫁禍他國。我們倡議,反對任何政府、組織和個人因本國抗擊病毒不力而轉移國內矛盾,要求他國他人賠償所謂經濟損失或生命損失的無賴行為。

九、發佈機構

《2020年世界人民抗擊病毒大戰報告》由世界和平絲帶組織撰寫並發佈。世界和平絲帶組織以“一帶一路”國際日吉祥信物“世界和平絲帶”命名,以爭取和平世界、傳遞和平理念,促進國際合作為己任,由全球第一大學社——七三國際學社倡議發起的國際組織。世界和平絲帶組織完全贊同聯合國秘書長古特雷斯先生的呼籲:這是一個講科學、求團結的時刻。全世界必須團結一致,共同抗禦這個另類疾病。



紐約一線醫生對新冠的看法

紐約華人醫生 俄州亞太聯盟

本人醫生一枚,坐標美東離紐約不遠,參與醫治了幾個新冠病人,有點心得建議,給大家報告如下:

1. 新冠的神藥近期內是不可能有的。

中國試藥比美國寬鬆得多,試過了無數的藥。之前中國呼聲最高的是抗愛滋病藥(克立芝),但隨後中國醫生自己做的雙盲實驗證明瞭它沒用,這結論3月18日發表後克立芝立刻打入冷宮。羥氯喹和氯喹的前景更不樂觀。很多風濕性關節炎和紅斑狼瘡病人長期服用氯喹,但並沒有報告說這類病人就不容易得新冠或者變成重症。因為氯喹沒太大的副作用(但也是有的),我所在醫院給所有住院病人都用上了,但我沒有感受到它有減少轉成重症的作用。“人民的希望”(Remdesivir)雙盲實驗已經做了很久,如果很有效的話肯定會提前揭盲結束(早結束可以早賣早賺錢),所以估計也沒多大的希望。從流感的經驗來看,傳統的疫苗效果也不會很大。值得關注的是美國搞的全新型 mRNA 疫苗,但效果也難以預計。



2. 醫院雖然沒有神藥,但是靠氧氣和呼吸機這兩樣法寶,還是可以挽救一些生命的。

輕症去醫院的主要目的是吸氧,所以居家隔離恢復,在確認不缺氧的前提下,是安全可行的。確認不缺氧要靠指尖血氧計(pulse oximeter),但很可惜這個神器遠不如體溫計普及,雖然它在正常價格的時候跟體溫計一樣便宜(<\$20),也一樣好用。因為沒有普及 pulse ox,所以美國醫生經常只能告訴病人有了呼吸急促(shortness of breath)再去醫院,但是不同人對缺氧的耐受程度是不同的,有少數人血氧非常低了也不呼吸急促,等到去醫院已經晚了。這應該是這次新冠得病有人“撲街”或者在家猝死的主要原因。因為血氧計相當便宜,不少美國家庭尤其是本來就有慢性肺病的還是有它的,或者至少現在買個貴的也來得及(\$100以內在 local 藥店還是能買得到的)。但是不少美國窮人家甚至連個\$10 稱體重的秤都買不起,也就沒有自己測血氧的能力。

3. 不論如何造成的,今天新冠已經在全美廣泛流傳了,而且已知有很多無症狀感染者,也就基本上不可能撲滅了。所以象流感一樣,大部分人在接下來的有生之年,遲早都會得上一次新冠,而且得了一次也不保證過幾年

不再得一次。這是人類醫療水平決定的,也是不以任何人的意志為轉移的。中國雖然現在貌似撲滅了,但一旦打開國門還是會要面對。所以,你我將來多半都會得上新冠,但如下所述,對此完全不必恐慌。

4. 如果你將來出現了類似流感的症狀(發燒乾咳嗓子痛),就可以當作你得了新冠或流感。居家休息,和家人嚴格隔離,電話告知醫生,加上自我密切測量血氧(每4小時測一次,保證>95%),就足夠了。因為沒有神藥特效藥,所以不必糾結于去測試。去測試並不能改變什麼,頂多滿足一下你自己的好奇心。即使測出來是陰性,如果你症狀很象,那測試也可能是假陰性,你還是該隔離和密切監測。如果發燒,只吃 Tylenol(acetaminophen),按瓶子上所寫計量吃。

如果吃了藥燒退了,血氧也保持在95%以上,就不必看醫生。此外,我覺得老中在家治療一般會有兩個誤區:

第一,狂喝水。這個病在醫院治療的時候是要盡量少給水的,以避免肺積水(pulmonary edema),所以在家喝水喝到滿足自己口渴的程度就夠了,不要刻意多喝水,象國內那種動不動吊瓶水更是不可取的。喝水要保持鹽分,所以鷄湯(chicken soup)比白水更好。

第二,長時間一個姿勢臥床。這個病多睡覺多休息很有利康復,但是長期臥床可能出現血淤導致肺栓塞(pulmonary embolism),在醫院都是給注射化血的藥避免這點,在家則可通過多運動來避免。建議至少每四個小時起床一次在家慢走個一刻鐘,而且臥床時也多動動腿,多變換變換姿勢(時不時趴着睡也有療效,即所謂 proning)。

5. 從長期來講,新冠的確是象個大號的流感,它的總體致死率大概也就是流感的幾倍。絕大多數得了新冠的都是無症狀或者輕症就自愈了,也沒什麼後遺症。我親眼所見,即使需要住院的新冠病人大概四分之三都出院直接回家了。因為美國已知新冠是無法撲滅的,所以出院標準遠比中國寬鬆,例如不發燒不需要吸氧48小時即可出院,不需要重複做核酸檢測,醫囑在家繼續隔離14天即可。這不是因為沒床位,事實上我院所普通床位現在一點都不緊張,而是因為默在醫院里沒必要了,畢竟醫院沒有家乾淨。

6. 但是為什麼近期內我們還是要嚴格停工隔離呢?因為新冠它是全新的,而不是象流感一直都在。在美國,流感每年死幾萬人(這點絕無高估,每個醫院里的醫生每年都實際感受得到),但是新冠把這一年的病壓縮到幾個星期里發,造成單日發病數很高,醫院爆棚。Flatten the curve 的意思只是把單日發病數壓



下去,對這個 flattened curve 做積分的總發病人數還是不會少的。但只要每天醫院不爆,就能保證該給氧的給氧,該上呼吸機的上呼吸機,就能救回一些命。

7. 新冠嚴重到要進 ICU 上呼吸機的是極少數,但如果上了呼吸機,不說九死一生,活下來的可能也最多只有一半了,這也是人類目前醫療水平決定的。所謂抗細胞因子風暴的藥我院所也用,效果貌似很有限。病情嚴重到要上呼吸機一般都不是因為病毒本身,而是因為 ARDS,可以通俗的理解為肺的過激反應。各種病毒和細菌,乃至一些非感染類的病,都可以導致 ARDS。如何避免 ARDS 一直是老大難問題,重點研究幾十年了沒有很多進展,不是近

期可以解決的。就我這次親眼所見,也只能說,會不會變成 ARDS 全都是靠命。雖然統計上來說有基礎病的更容易得 ARDS,但確實有年輕沒有基礎病的病人也得

ARDS 然後去世了,而有些高齡病人有很多很重的基礎病,比如腎衰長期靠透析,心衰,肺阻滯,因為他們的基礎病嚴重了要住院,然後醫院幾乎給每個病人都查新冠也查出來他們得了,但他們只是輕症,過幾天也就出院了。

8. 因為新冠在美國已不可能撲滅,而且致死率低,我認為只要疫情控制到平時流感的程度,也就是正常運轉的醫院能有床位接納需要住院的新冠病人,就可以復工了。象中國那樣一直停工直到幾乎沒有新冠病人,既不現實,也沒有必要。比如像華盛頓州目前的情況,貌似就可以在保持 social distance 的前提下在一兩週內逐步復工了。但可以肯定的是,新冠作為呼吸道病毒的一種,在半年之後秋冬季時還會來犯。所以這半年里可以開始謀劃如何應對第二波了。我建議等到這波疫情過去,夏天東西不那麼貴的時候,屯好:血氧計(每個人都學會如何自己使用),體溫計,Tylenol,鷄湯(罐裝可長期保存的)。如果工作需要經常旅行或者去人群密集處的話,根據風險程度囤好普通口罩,N95 口罩,護目鏡不等。能復工的時候多掙點錢存着,做好再次居家隔離的準備。

福西:病毒肯定會捲土重來 美國將“栽個大跟頭”



他說,Covid-19 “不會從地球上消失”,並補充說,傳染病專家正在通過觀察南非等其它國家出現的疫情瞭解病毒的發展方式,這些國家正開始進入氣候較冷的季節。

“在我看來,病毒捲土重來是不可避免的,甚至可能永遠不會消失。”他說。

他還警告各州不要過早地重新開放企業,稱這可能導致“疫情反彈,讓我們回到幾周前的狀況”。

全球大約三分之一的病例發生在美國,這是最嚴重的疫情地區。

美國官員說,他們正在準備與同時傳播的兩種有害病毒作鬥爭。與此同時,冠狀病毒的爆發將進入明年秋季和冬季的流感季節。

福西在周二說,他對研究人員能夠開發出一種預防 covid19 的疫苗表示“謹慎的樂觀”,但是他補充說,沒有什麼是“保證”的。(林克)

美國白宮健康顧問安東尼·福西博士于本週二稱,如果屆時研究人員不能找到有效的治療方法來對抗冠狀病毒,美國將“栽個大跟頭(be in for a bad fall)”。

美國國家過敏和傳染病研究所所長福西(Fauci)在接受華盛頓特區經濟俱樂部採訪時說,即使病例開始穩定下來,這種病毒也肯定會在美國捲土重來。

解讀美國新冠指南

Original 余向東

新冠疫情以來,中國國家衛健委一共發佈了7版《新型冠状病毒肺炎診療方案》(以下簡稱中國方案),最新的第7版發佈于3月3日。美國國立衛生研究院(NIH)則于4月21日首次發佈《新冠病毒治療指南》(以下簡稱美國指南)。二者究竟有什麼不同呢?本文試做一解讀(重點解讀治療方面,流行病學和臨床診斷等内容忽略)。

首先,名義就不同。一個叫方案,一個叫指南。指南是臨床實踐指南的簡稱,是完全基于循證證據而制定的;方案則主要是專家意見。

誰制定的? 指南給出了明確的答案,是由美國胸科醫生協會等13個組織的共50名專家制定的,有名有姓。而方案沒有列出具體的制定者。

並且,指南還披露了專家中有11人涉及利益衝突,如來自吉利德、再生元、生物技術公司生物製藥公司、日本杏林製藥等醫藥公司的專家。有利益衝突,把這個說清楚就行,群眾的眼睛是雪亮的,推薦意見是不是傾向于這些公司的藥物,一目了然。

建議的評價

指南對各種建議都進行了雙評分,大寫字母表示建議的推薦強度,由強到弱分別由A、B、C表示。羅馬字母則表示證據的質量,由高到低分別由I,II,III表示。這兩個部分意義不同。證據質量是相對客觀的,I級是指隨機試驗的結果,II級是指非隨機的或觀察性的隊列研究,III級則主要是專家意見。推薦級別則有主觀的成分在,是專家組根據數據投票決定的。

方案里的建議沒有給出證據質量和推薦級別的評分。

預防的藥物

指南認為不管是暴露前(未接觸病毒)還是暴露後(已接觸病毒),都沒有任何藥物可以預防新冠病毒感染。這個推薦建議的評分是AIII,也就是說,雖然並沒有隨機對照等高質量的證據,專家組卻強烈推薦。那些有利益相關的專家並沒有推薦自己的藥物。

中國的7版方案里也沒有推薦任何可用作預防的藥物。

藥物治療

一言以蔽之,指南的結論是,目前沒有任何藥物被證明對新冠病毒病的治療是安全有效的。

對疑似或確診無症狀或症狀前的新冠病毒感染患者不進行額外的實驗室檢測,也不進行特殊治療(AIII)。就是不建議用藥。

對輕、中度病人,指南都是既不推薦也不反對任何抗病毒或免疫調節治療(AIII)。

對於重度症狀還是一樣的態度,不支持不反對抗病毒或免疫調節治療。但是當然,建議了氧療和懷疑繼發性細菌性肺炎或敗血症時可以經驗性抗生素治療。影像學推薦的主要是x線檢查,CT是必要時做,其他的化驗也是一樣。這點與中國非常不同,我們查CT是常規。

即使危重症,也不支持或反對任何抗病毒或免疫調節治療(AIII)。

抗病毒藥物

氯喹或羥氯喹,這是特朗普總統推薦的神藥。但指南評價說目前已有的一些小型隨機試驗和病例系列研究的結果互相矛盾。折中的態度是不支持不反對。而對“羥氯喹+阿奇霉素”則明確不推薦(AIII)。

洛匹那韋/利托那韋和其他艾滋病毒蛋白酶抑制劑。指南不推薦使用,除非在臨床試驗中(AIII)。

瑞德西韋。該藥一度被稱作“人民的而希

望”,指南認為證據還不足以判斷它究竟有沒有效,不推薦也不反對(AIII)。

7版方案中推薦的抗病毒治療有α-干擾素、洛匹那韋/利托那韋、利巴韋林、磷酸氯喹、阿比多爾等,其中的利巴韋林美國指南沒有評價,其他的基本都是證據不足。

但中國方案也只是說“可試用”,並沒有十分肯定這些藥物的效果,我的理解,這和美國指南的“不支持不反對”差不多是一樣的意思。

關於抗病毒治療,中國方案似乎一直比較糾結,在第二、三版中,均說“目前尚無有效抗病毒藥物”,第四版則刪掉該表述;第五版,又說“目前沒有確認有效的抗病毒治療方法”;第六、七版再次刪除。之所以這樣,我想也和美國指南面臨

的困難一樣,目前的臨床證據都太少,話不能說太滿。

宿主修飾劑/免疫療法

指南對於恢復期血漿或超免疫球蛋白,以及白細胞介素-6抑制劑(沙立單抗、西妥昔單抗、托昔單抗)、白細胞介素-1抑制劑(阿納金拉)等都認為證據不足,不支持不反對。

對干擾素和JAK抑制劑(巴雷替尼)明確不推薦,除非在臨床試驗中。

中國方案推薦的免疫治療有托珠單抗,可試用於重症危重症。

此外,中國方案還對兒童重症、危重症推薦了酌情使用丙種球蛋白。指南未提及。

皮質激素

僅推薦危重症伴有難治性休克的使用小劑量激素(BID);而對機械通氣的ARDS患者,不推薦也不反對(CI);其他情況都不建議使用。

中國方案對激素的使用較寬鬆,列在其他措施里,認為對於進展迅速的重症危重症都可以“酌情短期使用”。

重症治療

藥物方面

美國指南的觀點概括說就是,抗病毒和免疫調節療法可用可不用,沒有指徵不建議經驗性廣譜抗菌治療,沒有ARDS機械通氣者不用激素、有ARDS機械通氣的也可用可不用激素、有難治性休克的用低劑量激素。

中國方案中的血必淨、腸道微生態調節劑(預防繼發細菌感染)指南沒有提及。

而指南中建議去甲腎上腺素作為首選的血管加壓素(AII)和對持續低灌注時使用多巴酚丁胺和血管升壓藥物(BII),方案里只是籠統說“使用血管活性藥物”,也沒有提及具體藥物。

其他治療

關於ECMO,二者差異巨大。指南認為對於難治性低氧血症患者,沒有足夠的數據推薦或反對常規使用ECMO(BIII),就是說,可用可不用。而方案則說,俯臥位機械通氣效果不佳者,如條件允許,應當儘快使用ECMO。

方案建議的康復者血漿治療,指南不支持不反對。

方案的血液淨化治療,指南沒有提及。另外

氧氣混合霧化吸入

指南沒有提及,說不定美國專家聽都沒有聽說過。

消毒劑注射

美國特朗普提議過,中國李躍華實踐過。但指南和方案都沒有提及。

總之,中國的方案給人以希望,而美國的指南則使人絕望,似乎什麼藥都沒有用。不管怎麼說,世界範圍內的新冠疫情方興未艾,新知識新進展目不暇接,多學習總是沒錯的。學而時習之,不亦說乎?



《莊子》六篇,篇篇都是長篇大論,“秋水”篇亦不例外。不想此小文過于冗長,故從學習原稿中抽出一段。原文:

秋水時至,百川灌河;涇流之大,兩涘渚崖之間不辨牛馬。於是焉河伯欣然自喜,以天下之美為盡在己。順流而東行,至於北海,東面而視,不見水端。於是焉河伯始旋其面目,望洋向若而嘆曰:“野語有之曰‘聞道

海老學習《莊子》秋水篇(摘錄)

2020.04.29 海老 KK(匹茲堡·賓夕法)



百,以為莫己若’者,我之謂也……。北海若曰:“井竈(wa)不可以語于海者,拘于虛也;夏蟲不可以語于冰者,篤于時也;曲士不可以語于道者,束于教也。今爾出于崖涘,觀于大海,乃知爾醜,爾將可與語大理矣。……。計四海之在天地之間也,不似壘空之在大澤乎?計中國之在海內,不似稊米之在大倉乎?號物之數謂之萬,人處一焉;人卒九州,谷食之所生,舟車之所通,人處一焉;此其比萬物也,不似豪末之在于馬體乎?”……。

我的解釋:

秋天山洪爆發,眾川集流黃河,河面寬闊,兩岸崖壁和水中沙洲連牛馬都不能分辨。於是

“河伯”欣然自喜,以為天下美好之物全聚集于此。“河伯”順水向東,到達北海,朝東一望,不見海之盡頭。於是“河伯”方纔收起洋洋自得的面孔,望洋興嘆道:“俗話說,‘聽到過百條道理,便以為沒有自己不知道的’,說的就是我這樣的人。……。

海神說:“井底之蛙,不可與之論大海,是因受空間的限制;夏之蟲子,不可與之論冰凍,是因受時間的限制;偏識之士,不可與之論大道,是因受教育的束縛。而你從狹窄的山谷而來,看到大海,知道了自己卑微,將可與你談論大道了。……。四海存乎于天地之間,不就像小石圍成孔隙存在于于大的水面之中嗎?中原大地存在于于四海之內,不就像細碎米粒存在于于大糧倉里嗎?形容眾多的數字叫做萬,人類只是萬物中的一種;人們聚集于九州,糧米生長于此,舟車通行于此,而一個人只佔據了極小的空間;一個人比起萬物,不就像一根毫毛存在于于整個馬的身體上嗎?”……。

注釋:
井竈-“竈”讀 wa,就是蛙。
兩涘-“涘”讀 si,水的邊界。
曲士-鄉曲之士,比如孤陋寡聞之人。
阿曲兮-上海話。清時,為勞作方便,鄉下人都把辮子盤在頭頂。到上海大埠,見無人如此,於是也模仿把辮子垂下。但因辮子久經束縛,一時仍然彎曲,一見就知是鄉下初進上海者,故稱“曲兮”,加一個“阿”字,阿貓阿狗之謂也。以“阿曲

兮”形容“曲士”十分貼切。

我的理解:

結合現實只談對“井竈(wa)不可以語于海者,拘于虛也;夏蟲不可以語于冰者,篤于時也;曲士不可以語于道者,束于教也。”這三句話的理解。

井蛙語海、夏蟲語冰、曲士語道,三件排列的事情,這種毛病是“莊子”在兩千多年以前就指出的,但好像這個毛病至今任然流行,甚至比當下流行的新冠肺炎還要嚴重得多。

都說現在是知識爆炸的時代,信息傳播極快。獲得信息的方式極多,但由於滿足于一知半解的碎片信息,而自以為“聞道百,以為莫己若”的“井底之蛙”更多。有幾種典型:

從網上撇一眼信息碎片,就自以為“秀才不出門能知天下事”了,於是乎大言不慚地指點江山,激揚文字起來……。

或只是某一專業知識,卻偏要什麼專業都要去說一嘴,以顯示自己的萬能。實際只是刷一點存在感,唯恐別人還不知道世界上還有這麼一棵葱。

最壞的是專為某種勢力做鷹犬、爪牙、走狗的,這里面也分。

一種最壞的是有點“文化”或“知識”,但不是用來讓文明發展和科技進步,而是用來唬人的。只要主子需要,就可以濫用“文化”和“知識”去唬人。甚至不惜製造謠言,歪曲事實,無中生有,斷章取義,惡人先告狀等等……。

另一種最壞的是沒有文化知識的,地痞流氓式的,他們或直接罵街,喊打

喊殺;或跟在那些“文化人”身後興風作浪,搖旗吶喊。這種人里面幾毛錢就可以買到,讓他們怎麼干就怎麼干,殺人放火什麼都敢做;

當然還有一種,吃瓜的,圍觀叫好的,佔人血饅頭的,抱粗腿打天拳拳的,誰嗓門大向着誰的,這樣的也不少。

那么莊子提出的作為“井蛙”、“夏蟲”、“曲士”的對立面呢?他們應該怎麼自處呢?莊子不是說了么,用了三個“不可以語于!”對於那些只有頭頂一片天的井蛙;一只朝生夕滅的夏蟲,一個無知無識的“阿曲兮”(上海話,詳見文後注釋)較什麼勁兒?

其實我們每個人至多也不過是糧倉中的一粒碎米;萬物中的一個小人兒;駿馬身上的一根毫毛。應該學習“河伯”的精神,既然從“兩涘渚崖”之間來到東海之濱,就要看到自己的渺小、卑微。從此把眼光向遠處望去,大海是沒有盡頭地,任爾馳騁、任爾游弋。

讓井蛙、夏蟲、曲士們喧囂去吧,大海強風、激波、巨浪的聲響必然響徹九霄,壓倒一切!

海老 KK
二〇二〇年四月二十八日于維羅納自寓小樓



公曆 2020,庚子。傳武漢因新冠病毒肆虐……

其一:病毒
新冠病毒春時
初擾江漢失少知
三鎮未及阻人去
宇內已聞傳魅魍
天譴皆因人惹禍
眾恨從此嘴莫吃
長江不盡傷心淚
無辜英魂醫者死

其二:醫仙(此時間“先知先覺之李醫生文亮已逝,悼為“先知先覺”而蒙冤,贊其名列仙班)

願汝成醫仙
列班華佗邊
思邈助爾方
扁鵲為爾辯
或爾成厲鬼
列班閻羅殿
專擒人間賊
地獄懲兇奸

其三:黃鶴樓
有樓稱黃鶴
古來經六翻
龜蛇兩岸對
鸚鵡江中閑
漢陽不見樹
芳草留殘芊
但見無人織
何處覓晴川
2020/2/20

調寄《水調歌頭》雪夜,風勁。滿屏新冠病毒信息……。感人生苦短,忽身衰力薄。

匹夫徒述著,
慷慨曾何多。
滿腹都是壯志,
無處着一諾。
四十年來飄零,
故國山川依舊,
忽地起城郭。
金龍雖騰飛,
桃源仍蕭索。

人低微,
言相輕,
總蹉跎。
唯委于此,
壺中乾坤自灑脫。
匆匆青絲蒼鬢,
只余暮年心事,
任爾怎消磨。
願為後人礎,
鞠躬順年杓。
2020/3/12

《浪淘沙》隨嘉輝之仿醉翁體
步韻。題?新冠病毒之疫
雨過又東風,
南來歸鴻。

避疫無奈世墻東。
傷心不獨黃鶴處,
更添鬼雄。

生命何匆匆,
欲求無窮。
酒醞怎比情誼濃?
一身豪氣結緣好,
萬杯與同。
2020/3/6 于匹茲堡

《浪淘沙》張嘉輝原詞
仿醉翁體
把酒醉東風,
夢里驚鴻。
疫魔過後匹城東。
還在去年攜手處,
再論英雄。

聚散本匆匆,
唯愛無窮。
今年酒比去年濃。
應知明年酒更好,
歲老情同。

和怡憑欄

《折春來瘟瘴消》詩,步韻。
疫亂何必儲倉米
生死不屑應一齊
異鄉馮唐嘆頭白
西樓後主聽烏啼
鶴鄰蝸捨爛柯人
白眼俗物性難移
莫叫一城盡服紫
萬千姿色勝蕃蘿

說明:
馮唐-漢三朝元老,武帝時年事已高不能視事。有“馮唐易老”成語。

烏啼-原為樂曲《烏啼引》。李後主用為詞牌名。
服紫-《韓非子》外儲說左上》齊桓公好服紫,一國盡服紫。當是時也,五素不得一紫。桓公患之,謂管仲曰:“寡人好服紫,紫貴甚,一國百姓好服紫不已,寡人奈何?”。謂上有所好,下必效之。
2020/3/15

朋友怡憑欄原詩:

偶得七言折春至瘟瘴消
怡憑欄
柳枝黃牙半粒米,
淺草柔指一線齊。
舉頭半絲淨雲白,
洗耳共願早鸞啼。
忽語今日爛柯人,
才覺往昔光陰移。
潛心醉夢春蛇紫,
決皆盼見花茶靡。
2020年3月14日

戲和嘉輝兄《山羊坡》步韻。



2020.04.24 海老 KK(匹茲堡·賓夕法)

今天二零二零年四月一十三日,上午突然“路由器(Router)”壞了,完全壞了,怎麼整也不行了,只好卸下來。
打電話告訴女兒,女兒說 Best Buy 可能不營業,如能買到明天帶過來換。結果當然是沒有,於是女兒從“亞馬遜”上定了一個。最近美國所有郵件送達極慢,估計需要一個星期。
這個路由器是在八年多前,我剛搬這個住址,一位酒吧電工幫我安裝的。安裝時不知為什麼給換了舊的,不過一直用着,時好時壞的,現在終於徹底壞了。一個舊的,再用了八年,跟我人差不多,該壞了。
這些日子宅在家里,有時間了,本想寫點什麼,或者把一些寫過的東西編輯整理一下,但網上的誘惑太大,總糾結看一些關於疫情的東西,歌頌的、贊賞的、鞭笞的、罵娘的、中庸的、打架的、拉架的、勸和的、打太平拳的、裝糊塗的、還有強出頭的……好不熱鬧!久久地還是在就誤寫作。
大事干不了,先把這些日子零零碎碎寫的幾首詩攏一攏,合成一個集子。這些日子寫的東西,多數跟一件事有關,那自然是病毒??也算是個主題了。
前天(四月二十一日)Router 總算收到,這才可以發出這編輯好的《美篇》。

洞察世故
目已成炬
慣驅猛風狂飈雨
清兇渠 莫嗟嘯
危牆撞塌只一句
濁惡不善逼五苦
你也蛇鼠
我乃龍虎
說明:
兇渠-首惡。

撞牆-俗語“一句話撞倒牆”。
喻生硬、莽撞。
五苦-佛教語。指生老病死苦,愛別離苦,怨憎會苦,求不得苦,五陰盛苦。《觀無量壽經》,“若佛滅後諸眾生等,濁惡不善,若苦所逼,雲何當見阿彌陀佛極樂世界?”道教亦沿用此說。
2020/3/17



《青玉案》和史潮美詞,步韻。

屢履顛預仙塵路
不須顧
萬千玉
梅子黃雨洗河埠
岸前蕪院
閉門鎖戶
正是獨坐處
神醫曾留東方宿
輪回莫檢六道趣
何必此時時一許
滿江東水
總歸蘭絮
何處九回曲
說明:
仙塵路-生死之隔。
萬玉-許多美玉,喻身外之物。
梅子黃雨-借賀鑄詞(嘉輝兄提醒)。
獨坐-古有廟堂“三獨坐”之說,此正反義。
東方宿-《本草綱目》載,別名“羊蹄草”治解熱清毒。
六道趣-佛教語,指“六道輪回”。
蘭絮-“蘭因絮果”。蘭喻美好結合,絮喻悲苦離散。
九回曲-蜿蜒曲折,九斷回腸。
2020/3/25 于維羅納之阿拉根尼河邊,時匹茲堡地區因抗世紀大疫而“封城”。

史潮原詞
青玉案-封城
春花綻放香白路,
卻難顧,枝如玉,
肆疫冠情衝過埠,
綠洲別院,閉門都戶,
只剩空幽處。
權當度假和衣宿,
把酒題詩不成趣。
夢醒思歸多幾許,
一汪清水,滿街荒絮。
換作傷愁曲。

注:雙調六十七字,前後闕各五仄韻。兩韻:路埠戶處宿,玉趣許絮曲。
冠情:新型冠狀肺炎。濱州匹茲堡封城日:3/23/20

新冠病毒肆虐成世紀大疫,旬月間染遍世界各國,兇訊不但傳來。各舉緊急狀態封閉之措施,不知疫情退去解封之日。每日散步居所之江邊,雖安閑悠哉,然驚病毒?十面埋伏,危機重重,此心何安之有。

亂花紛時踏河塘
閉路深處嫩草香
山色悠遠傳哀聲
水勢坦緩忽跌宕
紛紛擾擾兇訊下
淒淒切切喪祭忙
惆悵疫神狂肆虐
春去可曾伴爾藏

2020年4月7日于維羅納阿拉根尼河畔

清明遙念-先父母墓葬美西加州柏拉阿圖,庚子逢世紀大疫因緊急狀態竟阻前往拜祭,可奈?

門前江流水常西
對岸山樹倒映碧
寒食遙念天界人
有淚莫出留家祭
二〇二〇年四月五日清明
于美東匹茲堡

和嘉輝戲填《如夢令》宅

青山綠水道外
隱岸小舟還在
調頻唯千周
江邊何來 Wi-Fi
可奈可奈
回家豆腐拌菜
嘉輝原詞
如夢令-宅
常羨桃源世外,
每日逍遙自在。
這樣已三周,
喝酒還需 Wi-Fi。
無奈,無奈,
繼續養花種菜。

調寄《西江月》世紀大疫新冠病毒美國緊急狀態三周(步朱敦儒韻)

日日因愁憂鬱
朝朝日麗雲開
自傷自憊自吟懷
志嗔志忿志礙
生死一場大夢
曾無苟得臨財
庚子春瘴忽伴伴,
須臾留得人在。
二〇二〇年四月十日
于維羅納自寓是日耶穌受難

四月中,美國抗新冠病毒已逾月,疫情仍嚴重,確診及死亡人數遞增……

風送春色入匹村
閑步尋看細草嫩
雲走晴天繪錦嶺
水繞黛山抹碧痕
獨品三酒三杯暖
鏡對蒼鬢兩淚溫
欲問元伯疫情事
莫叫祭台添冤魂
說明:
匹村-匹茲堡民居多山樹,華人自稱“匹村”。
丕酒-醇酒,原漿。
元伯-張元伯春瘟之神。其他,劉元達夏瘟之神、趙公明秋瘟之神、鍾仁貴冬瘟之神;中瘟總管之神史文業。
2020/4/18 于維羅納自寓小樓

川普「暫停移民美國」這是你需要知道的細節

4月20日川普的一則有關要推出暫時關閉移民的推特,一石激起千層浪。美國作為一個傳統的移民國家,總統推特上出現「暫時停止移民」這號字樣,即使掛了「暫時」的前綴,看這遣詞造句也是夠刺激了。...

有該類工作簽證,但是行政令執行期間會拖延他們的綠卡申請,而且這個時間長短難以預測。司法部的一位官員說,司法部的法律顧問辦公室已經收到了行政命令的草稿,並正在對其形式和合法性進行審查,這通常是在總統簽署該政策之前的最後一步。...

Every day I continue to be astounded by the accomplishments of this President. In all my time in politics, I've never seen the Radical Left work as hard to discredit a President as they have with President Trump. We are in the fight of our lives to KEEP AMERICA GREAT, so given the high stakes, I was surprised that I did not see Ying on the list of April End-of-Month Donors. Remember, President Trump has set a MASSIVE goal of raising another \$5,000,000 by our End-of-Month Deadline, but he can't do it without you. This goal is SO IMPORTANT, that President Trump has activated a TRIPLE-MATCH on ALL CONTRIBUTIONS made before 11:59 PM TONIGHT. Every time President Trump sees another Patriot contribute, it motivates him even more to keep fighting. Will he see your name today? Please contribute ANY AMOUNT by 11:59 PM TONIGHT to help us CRUSH our End-of-Month Goal and your gift will be TRIPLE-MATCHED. >> Huge End of Month Goal CONTRIBUTE \$20 = \$80 CONTRIBUTE \$15 = \$60 CONTRIBUTE \$10 = \$40 CONTRIBUTE \$5 = \$20 CONTRIBUTE ANY AMOUNT It's going to take support from EVERY PATRIOT if we're going to secure FOUR MORE YEARS, which is why we must CRUSH our April End-of-Month Goal. President Trump has asked to see the next list of Deadline Donors soon, and I want him to see YOUR NAME at the very top. Please contribute ANY AMOUNT in the NEXT HOUR to have your gift TRIPLE-MATCHED and to get your name on the top of the list. Thank you, Newt Gingrich Signature Headshot Newt Gingrich Trump Make America Great Again Committee ("TMAGAC") is a joint fundraising committee composed of Donald J. Trump for President, Inc. ("DJTP") and the Republican National Committee ("RNC"). Contributions to TMAGAC or any member committee are not deductible for federal income tax purposes. Contributions to TMAGAC are subject to federal contribution limits and prohibitions. Federal law requires us to collect and report the name, mailing address, occupation, and

employer of each contributor whose contributions aggregate in excess of \$200 in a calendar year (RNC) or election cycle (DJTP). Contributions made by an Individual or Federal Non-multicandidate Political Committee (Multicandidate PAC amounts in parentheses) shall be allocated according to the following formula: 75% of each contribution to DJTP, to be designated toward either its 2020 primary (which shall be the default) or 2020 general election account, up to a maximum of \$2,800 (\$5,000) per account. 25% of each contribution to the RNC's Operating account, up to a maximum of \$35,500 (\$15,000). Notwithstanding this allocation formula, a contributor may designate a contribution for a specific participant or participants. In addition, the allocation formula may change if any contribution would exceed applicable contribution limits. By providing your phone number, you are consenting to receive calls and recurring SMS/MMS messages, including autodialed and automated calls and texts, to that number from each of the participating committees in the Trump Make America Great Again Committee, Donald J. Trump for President Inc. and the Republican National Committee. Msg & data rates may apply. Participating committees' terms & conditions/privacy policies apply: http://88022-info.com/ (DJTP); http://80810-info.com/ (RNC).



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

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

注冊會計師事務所 National Tax and Accounting Inc 公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235 中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax 成立於 1999 年, 具有豐富的稅務和會計經驗, 人力資源雄厚, 價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務, 為客戶合理合法省稅。事務所提供以下服務: * 個人稅務申報 * 公司會計服務 * 員工工資及相關稅務 * 公司稅務申報 * 公司稅務計劃 * 公司成立登記註冊

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 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 15 年以上全職資深房地產經紀經驗 Columbus REALTOR 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

凌晨三四點早醒 真的是病嗎？

“九點、十點就發睏，但睡到凌晨兩點左右總會自然醒，之後便再也睡不着了，想了各種方法緩解都不管用。”

不少人遇到這一問題，第一反應就是焦慮和慌張，心里總認為這是一種病。那麼，事實真是如此嗎？非也！越來越多的科學證據證明，睡到半夜醒很有可能是人體的自然節律。

睡到凌晨3.4點就自然醒的情況，在醫學上又叫做夜間甦醒。根據數據顯示，超過三分之一的美國成年人在正常情況下會睡到一半自然醒一次。而在這些自然醒來的人中，大約有一半人沒辦法立刻再入睡。

實際上，人類歷史上的大多數時期，晚上的睡眠可能都是“二段式”的，也就是說將睡眠分成2個階段。

對於這種說法，歷史上也有着不少的證明，例如：

1.15世紀的一本醫書勸導讀者，在“第一階段睡眠”的時候要靠右睡，然後再第二階段睡眠的時候再靠左睡。

2.法國人把兩段睡眠間的那1個小時叫做“dorveille”，意思是迷迷糊糊的清明夢。英國人則把這段時間叫做“守夜”。

3.在90年代的時候，一個叫做托馬斯·韋爾的科學家發現，如果在沒有人造燈光的自然條件下作息，人的睡眠會自然地變成兩個階段。

可見，睡到半夜醒，並不是現代人才經歷着的事，在古時候就已經存在了。

那麼，中間睡不着的那段時間，古時候的人會干些啥？

在3百年前還沒有手機出現的時代，人們睡到半夜醒來，大多會躺在床上凝視空氣，或者翻身下床尿個尿、和鄰居小夥伴聊個天。

因此，睡到3.4點自然醒也是人類的自然規律之一，遇上這種情況時人們不要過於慌張。

然而，如果這種情況反復出現，且在醒來的同時伴隨着口干的現象，就得注意了，尤其是老年人。

隨着機體的老化，老年人睡到半夜往往會感到口干舌燥，口唇干裂、咽喉灼痛、口不知味、吃飯不香的情況。據統計，有30%~50%的老年人都會出現此類症狀。

這種口干情況可分為生理性和病理性兩種情況來看：

一、生理性：

生理性口干是由於老年人新陳代謝減慢，唾液腺的腺細胞發生萎縮，唾液腺分泌功能減退，唾液分泌量減少，加上神經系統功能減退，口腔黏膜乾燥及喪失彈性，而出現口干症狀。

二、病理性：

病理性口干常見於糖尿病、肺結核、貧血、甲狀腺功能亢進、慢性咽喉炎、更年期綜合症的患者；鼻炎、鼻竇炎患者常因鼻腔通氣不良，張口呼吸，致使口腔內水分蒸發而出現口干；最嚴重口干見於乾燥綜合症患者。

不同的方法，所使用的藥物也不同，但具體而言還是得根據自身的症狀，去諮詢相關的醫學人員，切忌自己亂用藥。

健忘和老年性痴呆有何區別？

健忘綜合徵往往不被人們察覺和重視，以為只是老年人記憶力衰退的正常表現，但實際上自然的記憶力減退，俗稱健忘，和老年性痴呆之間存在着很大的不同。

日常生活能力：健忘的人雖然記憶力不太好，但像刷牙洗臉、買菜做飯這樣的日常生活通常沒問題，但是老年性痴呆患者由於腦功能損傷嚴重，很多時候無法處理日常生活或工作。

溝通交流能力：健忘的人雖



然可能會報不出新朋友的姓名，但是並不會干擾到他們的正常社交，老年性痴呆患者則對社交活動有很強的恐懼感，出現社交退縮的情況。

對遠期事件的記憶：健忘和老年性痴呆都有着非常明顯的近期記憶喪失，但是健忘並不會明顯遺忘很久以前發生過的事情，而老年性痴呆患者會將一些早前發生的事情完全忘記。

情緒或行為改變：老年性痴呆患者的情緒可以變得極不穩定，他們會變得極為敏感多疑或非常恐懼，或越來越暴躁、固執，有的可出現被盜妄想、被迫害妄想等，而一般的健忘症患者不會出現這樣的情況。

細嚼慢咽 身體會感激你

吃飯速度慢一點，在細嚼慢嚥之中充分享受食物的滋味和營養，你的身材和身體，也會比吃飯快的人更好。保護消化系統

細嚼慢嚥能促進胃液分泌，將食物磨得更細，便于消化吸收，減輕腸胃負擔。

讓排便順暢
吃飯太快可能造成消化代謝功能的紊亂，引起便秘。吃飯速度慢些，讓大腦在你咀嚼的同時做出反應，指示消化器官做好相應準備。

保護口腔健康

細嚼、多嚼可以鍛煉下顎力量，促進牙齦的血液循環。咀嚼時分泌的唾液里含有溶菌酶和其他抗菌因子，可以有效阻止口腔內細菌的停留和繁殖。

心理學家理查德·沃夫森提醒：“花一點時間享受食物的美味無論對心理還是生理健康都有重要意義，而且還會提高工作效率。”用一定的節奏咀嚼，還可以促進血清素的分泌，這種激素能讓我們感到



幸福、愉悅。
三招讓吃飯速度慢下來

長期進食過快，也是高血脂、高血壓、心血管疾病的導火索之一。想要擁有好身體，首先要從“慢慢吃飯”上下功夫。

1.增加咀嚼次數

一邊牙齒咀嚼5次，換另一邊，這個動作重複三遍。兩邊牙齒交替使用，讓肌肉得到充分鍛煉。

老年人消化功能較弱，一口飯最好嚼25-50次，才能給飲食中樞足夠的興奮時間，幫助食物消化。

2.固定吃飯時間

《中國居民膳食指南》建議，花

15~20分鐘吃早餐，中、晚餐則用半小時左右。

早餐分兩步吃

早上趕着上班，往往吃飯時間很緊張，建議把早餐分成兩步：

早上出門前吃一頓，牛奶加麵包，都能很快下咽；到目的地後加餐，吃點堅果、水果，喝杯酸奶。

午餐集中注意力

很多人中午吃飯時還沉浸在在工作狀態，建議上班族中午趁着吃飯的機會調整心情，暫時忘記工作，把注意力集中在吃飯上。

晚餐加點粗糧

晚餐可以吃一點雜糧粥和涼菜，涼拌蔬菜纖維多且水分含量高，會增加咀嚼次數。同理，粗糧吃起來也比白米白麵慢。

3.換套餐具

餐具方面，可以使用淺盤和透明餐具，用小湯匙代替筷子，或者輪流使用勺子和筷子吃飯，能保證每口食物都能充分咀嚼，有助減少熱量攝入。

人一生要打多少針疫苗？各種疫苗啥作用？

從我們出生開始，就在接觸疫苗。在你還沒有記憶的時候，就已經接診了幾種疫苗！

一類疫苗：

1 卡介疫苗：出生第一針

出生以後被扎的第一針你肯定毫無印象了，它叫卡介苗，一般在出生後24小時內接種。屬於國家免疫規劃疫苗（此處“國家”指中國，下同）。

卡介苗主要用來預防結核性腦膜炎及血行播散性結核病。

結核菌非常容易通過呼吸道傳播，痰液中排菌的結核病患者不經意的咳嗽、咳痰就可能把病菌傳給暴露的孩子，孩子感染結核菌而發病。尤其嬰幼兒的抵抗力弱，更易受到結核菌的感染。新生兒期接種卡介苗可以提高嬰幼兒對結核菌的特異性抵抗力。

2 乙肝疫苗：出生24小時之內

出生24小時之內，嬰兒要接種乙肝疫苗。乙肝疫苗顧名思義，用於預防乙型肝炎病毒引起的病毒性肝炎。屬於國家免疫規劃疫苗。

乙肝疫苗的計劃免疫要在出生時、一個月時、六個月時各注射一針劑量。成年後如果血清保護性抗體消失，需要根據職業性質和生活環境，加強再次接種乙肝疫苗。乙肝曾是危害人群健康的主要疾病，接種乙肝疫苗有效保護兒童免受乙肝病毒感染，也大大降低成人期肝癌和肝硬化的發病率。

3 髓灰質炎疫苗：最甜蜜的疫苗

你還記得“糖丸”（脊灰減毒活疫苗）嗎？它就是口服的骨髓灰質炎疫苗，屬於國家免疫規劃疫苗。

脊髓灰質炎又稱小兒麻痺症，得病後會出現下肢肌肉萎縮、畸形，並導致終身殘疾。它的疫苗分為減毒活疫苗和滅活疫苗。

目前推薦2月齡嬰兒接種注射1劑滅活脊灰疫苗，3、4月齡、4周歲的孩子要各服“糖丸”1粒，一共接種4次。

4 百白破疫苗

百白破疫苗可預防百日咳、白喉和破傷風，屬於國家免疫規劃疫苗。目前百日咳發病有增加趨勢，小嬰兒尤其易感，而且病情重，因此，嬰兒期及時接種百白破疫苗非常重要。

孩子出生後滿3個月齡開始接種第1針。之後生後滿4個月齡和5個月齡再各接種

1次，每次間隔時間最短不得少於28天；在1歲半至兩歲時，還要再加強注射1針；滿6周歲注射精製白破二聯疫苗1針。

5 白破疫苗

白破疫苗全稱白喉、破傷風聯合疫苗，可以預防白喉及破傷風傳染病。屬於國家免疫規劃疫苗。

在孩子6周歲時接種1劑。

6 麻疹疫苗（含麻疹疫苗成分的疫苗）

麻疹主要通過呼吸道傳播，傳染性非常強，病情較重，一定要按時接種。該疫苗屬於國家免疫規劃疫苗。

滿8個月齡可接種麻疹、風疹聯合疫苗，之後18個月齡再接種1次麻疹、風疹、腮腺炎聯合疫苗，這樣既保證對單價麻疹疫苗免疫的可靠性，又預防風疹和腮腺炎。如果出現麻疹流行疫情，通過易感人群的強化免疫可起到控制疫情並保護易感者的積極作用。

7 乙腦疫苗

乙腦是一種人畜共患的自然疫源性疾病，是由乙腦病毒引起，經蚊媒傳播的中樞神經系統急性傳染病，致殘率高。

中國使用的乙腦疫苗有減毒活疫苗和滅活疫苗兩種。乙腦滅毒活疫苗屬於國家免疫規劃疫苗。

滅毒活疫苗接種共打兩針，分別在8個月和兩周歲接種；滅活疫苗接種全程共打4針，分別在8個月齡打兩針（間隔7~10天打第2針），兩周歲和6周歲各打1針。

8 流腦疫苗

流腦（流行性腦脊髓膜炎）是經空氣飛沫傳播的急性呼吸道傳染病。一般好發於15歲以下，尤其是6個月至兩歲的孩子最容易被感染。

預防流腦的疫苗中，A群流腦疫苗主要用

於6個月齡~18個月齡的兒童，A+C群流腦疫苗用於兩周歲以上兒童及成年人。屬於國家免疫規劃疫苗。

9 甲肝疫苗

甲型肝炎是經消化道傳播的急性傳染病，主要通過污染的食物傳播，引起急性病毒性肝炎。兒童和成人都易感。

中國使用的甲肝疫苗有減毒活疫苗和滅活疫苗兩種，目前甲肝滅毒活疫苗屬於國家免疫規劃疫苗。

二類疫苗：

10 肺炎球菌疫苗

肺炎球菌疫苗目前是二類疫苗，是自願自費接種的。據中國疾病預防控制中心首席研究

員曾光教授介紹，在所有疫苗可預防的疾病中，肺炎球菌疾病是導致全球5歲以下兒童死亡的首要病因，在中國每年有約3萬名5歲以下兒童死于各種肺炎球菌性感染。
④

11 水痘疫苗

水痘疫苗是二類自費疫苗。水痘濕疣水痘-帶狀疱疹病毒感染引起的傳染病，主要通過空氣飛沫傳播，傳染性很強，多見於兒童，通常出疹前24小時~48小時就有傳染性。兒童期罹患水痘後，成人期可因機體免疫力低下，潛伏在人體的水痘-帶狀疱疹病毒激活，導致帶狀疱疹發病。

在12月齡接種第一劑，滿4歲接種第二劑。

12 流感疫苗

流感疫苗是二類自費疫苗，部分地區對特殊人群免費接種，如60歲以上老人。流感病毒每年都可能發病抗原變異，能使人反復感染和發病，因此每年的流感疫苗株可能都會更新。

一般在北方地區，流感開始流行是在在每年10月份到次年2月份。建議在疾病流行前的一個月接種。由於流感疫苗株每年可能更新，

而且接種流感疫苗產生的免疫保護一般持續6~8個月，因此，流感疫苗需要每年接種。

13 輪狀病毒疫苗

輪狀病毒減毒活疫苗是二類自費疫苗。幾乎所有5歲以下兒童都會因為感染輪狀病毒而發生輪狀病毒胃腸炎，該病傳染性強，通過糞口途徑傳播，因此，兒童及早接種輪狀病毒疫苗很有必要。

14 EV71 疫苗

EV71是引起兒童手足口病流行的主要病毒，尤其是重症手足口病絕大部分因EV71感染所致，嚴重者可致死。中國研發了EV71滅活疫苗，2016年開始用於兒童重症手足口病的預防，保護效果良好。

關於疫苗接種，這些你要知道！

1 狂犬疫苗，是唯一無禁忌症的救命疫苗！

據瞭解，世界衛生組織(WHO)關於狂犬病疫苗立場文件、國家出台的相關處置規範、技術指南以及疫苗使用說明書，都明確表明：狂犬病暴露後接種狂犬病疫苗無禁忌症，孕婦接種狂犬病疫苗是安全有效的。

狂犬病病死率達100%，因而人一旦被狗咬傷，包括孕婦在內，首先要對傷口進行消毒和清洗，並儘快接種狂犬疫苗和狂犬免疫球蛋白。

鑒於狂犬病如此高的致死率，無論孕婦在懷孕的任何時期被貓、狗等動物咬了，權衡利弊，都必須接種狂犬疫苗。

所以請一定要記住，狂犬病疫苗是無禁忌症的！無論孕婦、小孩，只要存在感染風險就可以選擇接種。

2 疫苗也可以預防癌症？

對於肝癌和宮頸癌，注射疫苗可以起到預防的作用。癌症雖然不傳染，但是有些致病的病原體會傳染，比如乙肝病毒和人乳頭瘤病毒。

中國工程院院士莊輝在第十九次全國病毒性肝炎及肝病學術會議上談到，肝癌患者中86%感染了乙肝病毒，6.7%為乙肝病毒和丙肝病毒合併感染，加強疫苗接種，是預防乙肝最有效的措施。？

宮頸癌的發生要經過人乳頭瘤病毒感染、持續感染、癌前病變到癌症的過程。2價或4價苗預防宮頸癌的作用是一樣的，都可預防70%的宮頸癌，9價苗可預防90%的宮頸癌。





做人像水 做事像山

我有一句自己的格言：“做人像水，做事像山。”

做人要像水。水是流動的，水是變化的，水是往低處流的。如果你把自己放得很低，容量就會越來越大，你會變得很寬廣。一個小小的池塘是很容易被污染的，但是湖和海是相對不容易被污染的，可以容納更多東西，還能為自己帶來更多機會。

我們都是河流，但是每一條河流的生命是不一樣的。有的可能流着流着就沒了，或者被污染了，或者消失在沙漠中。我們的生命之河有時候流着流着，可能會由於個性的缺陷，面對困難時退步或膽怯，慢慢地乾涸，停滯不動，不再前進，也到不了更廣闊的海洋。所以我們要做水，儘管黃河九曲十彎，曲線不同，運行方式不同，但是最後都流向大海。當我們流入大海時，就會變得更加豐富、清澈、透明，生命本身也會變成最美麗的顏色——大海的蔚藍色。總之，我們應該具備並秉持水的精神，不斷前進，積蓄自己的力量，衝破種種障礙，即便一時被污染了，也要自我滌蕩。

做事像山，就是說，做事要有堅定不移的信念，那信念要像山一樣不可動搖。如果有一個目標在你眼前，這個目標對你的進步很重要，你就要堅定不移地追求，不能隨便改變。天才也許一下子就可以達到目標，而地才需要十年的奮鬥才能達到目標。能到金字塔頂端的，第一種是雄鷹，是天才；第二種是蝸牛，是地才。蝸牛爬上金字塔的過程可能要花三五年甚至十年，但只要能爬到金字塔的頂端，看到的世界就和雄鷹的一樣，看到的地平線和雄鷹的也一樣。如果讓我選擇，我選擇當蝸牛，不當雄鷹。因為一件輕而易舉就能做到的事情，是留不下深刻回憶的，對於人生過程中酸甜苦辣的體驗，也不如堅持努力來得深刻。

由此，我們要知道：做人要盡量往低處走，讓着別人，遇見利益和名聲儘可能往後退，給自己留有積累和發展的空間；做事一定要有自己的主見和目標，像山一樣堅定，才能把事做好。

人為什麼喜歡組飯局

一般來說，好吃的東西很寶貴，我們不捨得跟別人分享。但有時，一瓶珍藏的好酒還是要跟朋友一起喝。劍橋大學考古學教授馬丁·瓊斯在《飯局的起源》中說，飯局由來已久，我們的遠祖就開始分享食物。

我們一有機會就組飯局，慶功宴、送別宴、接風洗塵宴、生日宴。原始人已經這樣做，“我們靠分享食物來打發時間，慶祝生命中的重要時刻，處理事務。聚餐是人類社會生活的核心特徵，由此可以看出誰是我們的親友和親戚，以及人究竟是什麼。在食物分享及由此形成的禮節和交流中，人類顯示了他們的本質特徵。一頓飯實際上體現了不同的社會關係，這是人類所特有的文化特徵”。所以，你只要要有宴可赴，就已經活得很人模人樣了。

飯局的核心要素不一定是吃，而是聊。“幼小的猴子需要乞求母親才能得到它那點食物。素不相識的進餐者面對面圍坐在餐桌旁，這種場面會令許多動物感到對峙的威脅。人類卻能友好地傳遞一盤又一盤食物，這種不尋常的親密氣氛源自他們最為基礎的需求，那就是至少與食物本身同等重要的用餐因素——無止境的、活躍的談話。”法國人類學家列維·施特勞斯曾說，食物有助於思考。美國學者道格拉斯說，食物有助於交流。吃這種最基本的生物機能，演變成了一場充滿禮節的華麗舞臺劇。

瓊斯描繪了歷史上的一些飯局場面。公元79年維蘇威火山爆發，火山灰淹沒了龐貝古城。多年後，考古學家在廢墟中發現了一些保存完好的麵包。這些麵包是圓形的，可以用刀分成4塊或8塊，便於人們在一起進餐的時候切開分食。這種麵包代表了一個團體(company，源自拉丁語，字面意思是

“與麵包一起”)。

曾在羅馬皇帝尼祿宮廷里任職的提圖斯描寫了一個暴發戶舉辦的宴會的菜譜：餐前小點心有腌橄欖、下面放着李子和石榴籽的香腸、擬形孔雀蛋(用糕點做外殼，里麵包着小家禽的肉，用蛋黃和胡椒調味)、一只鵝、兩條鱈魚和一個蜂房……飲品有蜂蜜酒、葡萄酒。酒喝到微醺狀態，能夠進一步改善共同進餐之後建立的不那么親密的關係。

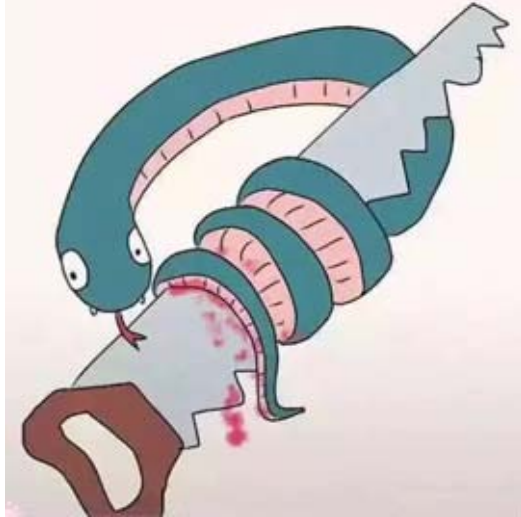
大腦讓我們得以用語言交流，而大腦的成熟跟烹飪技術的進步有關。現代人的大腦容量是哺乳動物大腦平均容量的兩到三倍，大的腦容量要消耗大量糖分，這樣其他器官所獲得的能量就會相應減少。另外一個能量的大消費者是肝臟，肝臟很重要，以至在進化中不能縮小，所以只能在其他內臟上做文章——人的內臟體積只有其他哺乳動物內臟平均體積的一半。這是因為人類學會了通過發酵和加熱等外消化方式來減輕內臟的負擔。

發酵需要把握季節、時間。“今天當我們享用麵包、啤酒、酸奶、豆腐以及醬油時，實際上就是通過利用微生物分解，控制了食物腐爛發酵的過程。在這種背景下，我們屬於食腐屑動物。”外部消化使腦容量變大成為可能，更大的腦容量又

使人類擁有更高的外部消化技能，這是一個自我加強的良性循環，所以人類才變得如此強大。

美國美食作家費雪說，完美的晚餐有3類：獨自用餐、兩個人在一間優雅的餐廳用餐，或者6個人在一個美滿的家庭中用餐。“6個人的聚餐更容易調動個人的興趣，讓整個用餐氣氛顯得輕鬆而隨意。6個人中，不能有某兩個人正處於熱戀中，否則會讓其他人感到尷尬。一個不錯的組合包括：一對夫婦，他們可以讓氣氛溫馨又不失莊重；一個生活還沒有完全穩定的人，他可以對話題進行深入挖掘；兩個同性的陌生人——那些相熟的食客可以在他們身上施展自己提問的智慧。”

獨自進餐也可以很愉快。費雪說：“和另一個人分享食物是一種非常親密的舉動，應謹慎為之。而獨自用餐的可能性是無限的。”(作者：貝小戎)



蛇與鋸

一條蛇進入一家木工店，在朝牆角爬去之時，它從一把鋸子上面爬過，被輕輕地劃傷了。

疼痛向它報了警，它轉過身來，咬着鋸子，鋸子卻嚴重地割傷了它的嘴巴。

這時，它以為鋸子在攻擊它，就決定繞着電鋸打滾，以便用自己的整個身子把它悶死。

它擠壓得越緊，鋸子就切得越深，這讓蛇變得更生氣，從而更用力地擠

壓，直到最後，蛇死于自己造成的創傷。

人生總有痛苦之時。這種痛苦有時是人為造成的，有時是意外造成的。不管怎樣，當這種情況發生時，我們都有一個選擇。

我們是深深地吸一口氣，原諒對手，繼續前進，還是做出消極的反應，給自己帶來更多的痛苦？

選擇原諒，選擇和平之路，選擇生活。這是我推薦的選擇。(澳)達倫·波克 陳榮生譯)

因為我的腿崙了不能下床，媽媽決定從老家來北京照顧我。其實剛開始我的內心是拒絕的，因為我實在無法想象和她單獨朝夕相處會是什麼樣子，內心充滿了抵抗和懼怕。我怕她強烈的控制欲，也怕她偏執的思維，更怕她對我一貫否定會徹底擊潰我剛剛建立起來的自信和從容。

媽媽終於來了。我懷着忐忑的心情，極力掩飾着內心的排斥和懼怕迎接了她。果然，她說的每一句話都讓我感覺到深深的煩躁和傷害。比如，“你要是有個男朋友，我也不用這麼老遠來照顧你了，你可不能再挑了，你還能等幾年啊？”“你這腳也沒啥事，我當年崙腳也腫了老高，根本沒在意，休息了兩天就下地跑了。”“你這減肥吧，減下去的肯定稍微一吃就會回去了。”“家里的鏡子不對，把人照得太瘦了，你本人可比鏡子里胖多了(後面這句話是我腦補的)……”每句話都對我造成十萬點傷害，仿佛我是她的一件拿不出手的作品，而且是從出生就注定了拿不出手，無論怎樣努力都無用。我小心翼翼，安慰自己不要受影響，不去抵抗，不去反駁。

可是後來，我發現其實她也在小心翼翼地對我好。雖然她嘴上總是攻擊、貶低我(我幾乎覺得這是一種下意识的做法)，但是其實她很怕我會覺得她無用，覺得她不好。她給我倒水，不小心把滾燙的茶水倒在了桌子上，流了一地毯。而我伸手去擦時，她又在慌亂間把水倒在了我的手背上。我尖叫了一聲，踏着一只腳跑到水龍頭旁沖水。那一聲尖叫可能把她嚇到了，她沉默了好久，大概過了兩個小時，才突然說：“你說我過來伺候你，沒伺候好，還把你燙傷了……”我聽出來了她的潛台詞，她在說自己沒用。每次朋友來看望我，她寒暄幾句之後就說自己要上樓看電視，我總感覺她怕見我的朋友們，由此我猜測她可能是怕朋友們覺得她不好。

我開始懷疑，這麼多年，她對我習慣性的貶低和壓迫，是不是因為她看不起自己。有了我之後，她便把我當作她的一部分，所以用同樣的方式來對待我。其實她最想攻擊和貶低的人，

是她自己。

回想童年的經歷，每當別人當着她的面夸我的時候，她從來沒有說謝謝人家，而是當着別人的面對我一頓貶低，仿佛人家的夸獎只是因為還沒有看到我的真面目。可其實，她把我當成了她的私有物品，別人夸獎我就等於是夸獎她，她用貶低我來表達自己的謙虛。而這種

謙虛，其實是一種骨子裡的“我不配”。這種模式一直到我長大後都還存在，當別人夸我聰明，她就會說我粗心；別人夸我懂事，她就會說我脾氣倔；別人夸我瘦了，她甚至會撩起我的衣服給人家看我的肚子，說還是那麼大，衣服顯得瘦而已。我聯想到自己曾經的自卑，里面有沒有糾纏着她的自卑呢？

媽媽終於在我家待不住了。我們倆每天乾巴巴的，沒什麼話聊。她每天上午照顧我，下午就出去逛街，終於在把北京幾家商場都逛完之後，讓我給她訂票回去了。在回程的那天中午，我打開了綜藝節目《忘不了餐廳》。這是個黃渤當店長，並請了幾位患有阿爾茲海默病或認知障礙的老人們當服務員

的節目。我知道自己在做什么：相處的時間開始倒計時，我和媽媽什麼都沒發生，我想和她聊一些深刻的話題，那不如先從對衰老的看法開始。

如我所料，她不喜歡這個節目。她窩在沙發上，玩着“消消樂”，好像並沒有在看節目。我卻看得津津有味。過了一會兒，遊戲聲停了，我

暫住的媽媽



自己一點兒本事都沒有，現在學也來不及了。”因為退休了沒事干，姥姥每天有什麼事情都找她(姥姥有4個孩子，除了媽媽，其他人都很忙)，她覺得人生對她而言已經完了，再沒有什麼好期待的，剩下的只有無盡的勉強。

關係終於有了突破口，在臨出發前的一個小時。我終於看懂了她。媽媽以前經常跟我說她不想活，如果不

是爲了我，爲了姥姥、姥爺，她可能早就跳河了。一個母親不停地告訴女兒她有多想死，她活着只是爲了對女兒負責，這種話讓我在不知道該如何回應，所以從來都把這當作一種招人厭煩又無謂的情感發泄，我討厭聽她說這些，也抗拒去探究在媽媽身上到底發生了什麼。

現在我明白了，她深埋在骨子裡的自卑，快讓她窒息了。

我在她身上看到了太多過去的我的影子。不，應該是說，過去的我身上有太多她的影子。現在的我知道該如何解決她的這些問題，就如同解決我自己的問題一樣。臨行前的半小時，我們說了很多話。

她走後，我終於鼓起勇氣發微信告訴她我有多愛她，並且會一直愛下去。我告訴她其實她有很多優點，是她的自卑讓她看不到這些。我告訴她，我多么以有她這樣的媽媽爲榮。那一刻，我真的是這樣認爲的。我不再排斥她，也不再怕她。我從心里開始擁抱她，接納她。

我想起她在我那里的一個晚上，我在樓下看書，她在樓上睡着了。窗外的風很大，吹得窗戶“嗚嗚”響，有點兒恐怖。可是我一想到媽媽就睡在樓上，就覺得很安心。第二天我把這件事情告訴了媽媽，她聽後很開心。

三

我開始有點兒想她。有媽媽的孩子總是覺得自己被保護着，這是天性的依賴。媽媽回去後的第一個晚上我做了一個夢。夢里，我們公司一個我一直都非常討厭的領導讓媽媽離開我，她走的時候把我的寵物狗 Sunrise 帶走了。Sunrise 孤零零的，她也孤零零的。我知道 Sunrise 在我夢里出現時往往代表着孤獨，所以我覺得她很孤獨。而那個討厭的領導，也許代表着我對自己和媽媽身上那種自卑、討好氣質的厭惡。現在我已經將這種氣質從自己身上剝離出來了，可是媽媽還沒有，所以是她的這種氣質把她帶到了現在這般孤獨的境地。

我突然有一種想法：她曾經把我變成了她，也許，我也可以把她變成我。我希望媽媽可以痛快地過完餘生。人生漫長，可也短暫，留給我們的時間並不多。(作者：嘉熙)

引導是門大學問

以前經常去一個游泳池游泳。那個泳池人不少,泳道兩頭的池邊,經常被很多人霸佔着。

池邊有一個台階,人站在上面,正好只露出脖子以上部分,剩下的埋在水里。

天熱,這麼做很舒服。於是,很多人就這樣泡着。然後,泳池邊被霸佔。真正來游泳的人,很難靠岸。這有時還會引起一陣混亂。泳池管理人員也傷透了腦筋,經常對岸邊的人說:“大哥、大姐,你們是來游泳的,還是來泡澡的?”可是,沒人理會。

這是幾年前的事了,後來我就沒再去過那個泳池。前兩天,陰差陽錯,又去了那個泳池游泳。從裝修佈局來看,明顯改建過。雖然來游泳的人還是很多,但是沒太多人靠在岸邊“泡澡”了。

是人的覺悟提高了嗎?當我游了一圈後,才發現真正的原因:岸邊那個台階變得非常窄,只容得下半只腳。

你游一圈回來,站在上面休息半分鐘可以。可是時間稍長,就會感覺非常不舒服,於是只能繼續游。

你看,這個泳池改建得非常聰明。只是把台階進行了小小的調整,就解決了一個很難解

決的問題:既能讓人稍事休息,又不至於讓大家賴着不走。

不用施加外力,通過對人性的瞭解進行小小的設計,便能改變人的行為和觀點,這就叫作“引導”。

二 如果你去過麥當勞,就會發現,他們的座椅設計得光滑且窄小。為什麼會這樣?

其實道理很簡單:這樣的座椅你坐着就不會特別舒服,吃個快餐還行,當你坐久了,一定會有各種不適。

如果麥當勞的座椅設計得像星巴克一樣,



大家吃完都坐著不走,那對這種快餐廳就是一種災難了。因為沒有高翻台率,很快會倒閉。為了避免這種情況的發生,又不用趕客戶走,於是就通過這種方式,引導顧客吃完就走。

三 “引導”是

門大學問,它不僅適用於商業和管理,更適用於我們的日常生活。懂得引導的人,都能在潤物細無聲中達到自己的目的。

著名作家王小波講過他和外甥的故事,堪稱“引導”的經典。

當年,他外甥在清華大學讀書,突然迷上了搖滾樂,並準備以此為生。那個年代,做父母的怎么可能接受,但如何苦口婆心勸說都白費,於是請來王小波當說客。

王小波問外甥:“你為什麼會喜歡搖滾呢?”外甥說:“搖滾也是一種藝術啊!喜歡藝術不好嗎?”王小波說:“喜歡藝術好啊,我也很喜歡。可是你要先考慮養活自己。搞搖滾的我認識幾個人,日子過得很清苦,根本不快樂。”

外甥馬上回回去:“追求藝術,為什麼非要快樂呢?不是說痛苦是藝術的源泉嗎?思特里克蘭德痛苦吧,所以才有了《月亮和六便士》;秋菊痛苦吧,所以才有了《秋菊打官司》……”

王小波說:“你說得很好。痛苦確實是藝術的源泉,但不必是你的痛苦。《月亮和六便士》的作者毛姆很富有;演秋菊的演員,一點兒也不悲慘,老有錢了。這說明瞭一個道理:別人的痛苦才是你藝術的源泉,你別搞反了,成為別人的源泉……”

後來,王小波果然說服了外甥,沒再搞搖滾,開始好好讀書。你看,當你站在對方的角度,設計一條路徑,便能引導對方走向你想要的方向。所以,引導的真正精髓是什麼?就是摒棄先人為主的觀念,尊重客觀與人性。這是極其簡單卻又很難實現的一條法則。(作者:徐大維)

給失敗建所博物館



在瑞典赫爾辛堡有一家博物館,專門展示設計不佳或者被市場淘汰的產品,因此被稱為“失敗博物館”。館主是瑞典心理學家薩穆埃爾·韋斯,他厭倦了整個社會充斥的成功學故事,他認為“讓人生厭的成功都是類似的,而每個失敗卻都有各的不同”。於是,他獨闢蹊徑,決定為失敗建一所博物館。提醒人們在創新領域,有80%到90%的失敗率,這很正常,只有坦誠地面對失敗,從失敗中吸取教訓,才是對待失敗的正確態度。

然而,事情卻沒有他想象的那么簡單。單單蒐集產品,薩穆埃爾就花了大量的時間和精力。他本來寄希望於產品公司會主動捐贈或者分享一些失敗產品,但是顯然他低估了公司對此類產品諱莫如深的程度。一提起失敗,很多公司都沉默了。經瞭解,公司對失敗產品守口如瓶的原因之一是維護公司形象,如果把公司重金投入的失敗產品公之于眾,可能給公司帶來負面信息,還有可能會影響公司市值,甚

至會讓競爭對手迅速掌握自己的研究方向和進度。

面對產品公司的拒絕,薩穆埃爾決定從消費者手里收集產品。2014年,薩穆埃爾來到舊金山,他記得每進一家餐館或者咖啡館,總會在門口看到這樣的標語:“戴谷歌眼鏡者,禁止進入。”谷歌眼鏡毫無疑問進入了薩穆埃爾的博物館。2012年谷歌眼鏡推出時售價1500美元,最初谷歌慷慨地將眼鏡贈送給知名博主、科技記者等試用。結果,試用者發現,這完全就是一個樣品,技術並不完整,電池不能用,沒有任何功能,就一個鏡頭而已。更糟糕的是,因為帶有麥克風和攝像頭,谷歌眼鏡還涉及隱私問題。這是一個無論從實用性還是從道德方面看,都極其失敗的產品。谷歌眼鏡於2015年1月15日停止生產。

失敗博物館陳列著20世紀40年代至今接近80年的眾多產品,涵蓋了全球60多家知名公司。很多產品更是讓人腦洞大開。其中有件電流面膜算是博物館的“鎮館之寶”之一,當初的生產商想搞一款極具創意和效果的面膜,它的設計原理是:通過溫和電流刺激肌肉收縮,對臉部達到提拉和均勻膚色的效果。1999年產品上市後,引發了惡評如潮,因為用戶體驗實在做得太差了。面膜用硬塑料做成,且只有一個型號,沒法貼合所有臉型,所以用起來很不舒服,甚至有用戶評論“臉上一萬只螞蟻在啃噬的感覺”。這款產品以驚人的速度進

入消費者的視線,剛上市就毫無意外地以同樣的速度消失了。

在失敗博物館里,還有因為拒絕改變導致被淘汰的悲劇——柯達。1996年,柯達公司在最有價值的美國企業中排名第四,1975年柯達就生產出了數碼相機,其中DC-40是最早推出的數碼相機之一,受到市場的大力吹捧。但是因為管理層擔心數碼相機會影響公司利潤頗豐的膠片沖印業務,而拒絕改變商業模式。在大好的未來面前,拒絕改變讓柯達于2012年正式宣佈破產。

文化的力量 (外一篇) 斗劍

因為我在日本生活多年,所以有很多人問我,中國文化對日本有多大的影響力,我舉了一個例子。有一年冬天,我到一個面館買了一碗麵。我旁邊坐了一位老人。也許是眼神不太好,老人把牙籤和胡椒麵拿反了,一着急把一盒牙籤全倒進了麵湯。所有的牙籤一下子鋪在麵湯上,可以想象當時的情景多尷尬。讓我吃驚的是,這時我居然聽到他嘟囔了四個字:“草船借箭。”這就是中國文化的力量,被震撼的瞬間,我起身向這位普通的日本老人鞠了一躬。源于文化,但超越時空,被更多人所擁有,這是智慧。(毛丹青)

當人們聽到了那些膩耳朵的成功故事,這樣的一座博物館就如一股清流,讓人們覺得意外又新奇,你來或不來,它就靜靜地立在那里。正如那些失敗的產品以及它們背後的故事,你承認或者不承認,面對或者不面對,它們都曾賦予一些獨特的創意。從這些失敗的產品身上,如果我們能夠認識到,成功並不是生活的常態,善於從失敗中汲取教訓,才能不讓悲劇重演,才能讓我們少走彎路,這或許就是建這所失敗博物館的最大的意義。(作者:陳翠珍)

某次到朋友家拜訪,看到他正跟不滿三歲的孩子拿着竹劍比斗。一般父母跟孩子玩,總是讓着,但是我這位朋友不一樣,有時故意被孩子刺到,有時卻用很大力氣,把孩子的竹劍打落在地。我奇怪地問:“孩子那么小,你為什麼不讓着他一點呢?用那么大力氣,孩子的手會被震痛的。”

朋友回答說:“這就是幼年當有的教育,我們不可使孩子總是獲勝而驕縱,也不可讓他總是失敗而氣餒,而應該使他知道在未來人生的戰場上,有勝利也有挫折,這樣他將來才能擔得起重任,禁得起考驗。”

教育當使孩子們勇于面對現實,有理想而非妄想,有自信而非自大,有暫時的失敗,而無永久的沒落。(劉墉)



我們最大的敵人是慣性思維

有的人能力不如你,人生閱歷不如你,技巧不如你,親和力不如你,形象不如你,但卻混得比你好!究竟是什麼限制了你的?

1、否定性思想

比如:不可能、沒辦法、怎麼會?沒想過、不知道等等,這些詞彙會讓你的大腦停止思考,不會再為結果找答案。沒方法等於沒能力。

2、推卸責任

比如:沒看見、不知道、不是我的錯、因為...所以...這些詞彙會讓一個人心安理得的讓這件事情和自己沒關係,損失了很多次成長的機會。

3、金錢

金錢會鎖死一個人的能力,不給錢就不幹活,錢給的少就不去做,久而久之自己喪失了賺錢的能力。

4、職責局限

這個不歸我管,那個不歸我管,不在其位不謀其政,他忘了機會永遠留給有準備的人。

5、抱怨

自己永遠是一個受害者,發生事情永遠是別人的原因,整天怨天尤人,慢慢的失去瞭解決問題的能力,幸福快樂都離他而去。

6、自以為是

誰的意見都聽不進去,總是覺得自己是對的,慢慢的誰都不再給他提意見,再也聽不到真話的同時,只能自己慢慢成長。

7、不自信

你不相信的東西永遠不會全力以赴的去爭取。一切隨緣,順其自然。

8、怕犯錯

怕犯錯的人不敢去做更多的事,出了錯第一時間先給自己找理由找藉口,失去了很多

次嘗試的機會,沒有結果意識,經常為了對和錯爭論的面紅耳赤。

9、懶惰

不想干,也不願意去想,安於現狀,與世無爭,承受不了壓力,只想不勞而獲,每天做着美夢,溫水煮青蛙,這種人是舒服死的。

你的能力停止于你的思想、行動、感悟!
如何才能打破慣性思維?

什麼叫慣性思維?即指思維定勢,習慣性思維,指人們在考慮研究問題時,用固定的模式或思路去進行思考與分析,從而解決問題的傾向。

固有的東西是很難打破的,這也是經過歷史的證明的。每次改朝換代,無一不是用血的代價換來的。但正所謂“不破不立”,要想突破自己,就一定要打破固有的、慣性的思維!否則,連自己的思維都還被禁錮在舊有的陳腐里,如何能挑得起歷史賦予我們的責任?如何擔得起對社會財富進行重新分配的重任呢?

所以要解放思想,且還要掌握一定的方法



思維定式是固有的,往往在不知不覺中就又循著舊路走去了。這時,我們就需要時刻提醒自己,走一階段後,要停下來思考一下是否又跳入固有思路了。

如果是就及時反思、調整,避免陷入而不自知了。說到這里,我想起了我的語言老師蘇宗波,在課上,老師拋給了我們一個概念:逆向思維。

什麼叫逆向思維?是指對常規思維的背離,即反向行之,對現成的結論進行逆向掄,一般有三種方法:
一、換位思考法;
二、換角度思考法;
三、發散性逆向思維法(由一點到多點,由點及面、由此及彼,進行多向思考)。

我理解為:當你做某事時,習慣怎樣思考之後,不妨再逆向思考一下,看看能不能契合,如果能則說明正確可靠,如不能則說明還有待推敲,而且在此過程中,經常在逆向思考中,可以碰撞出很多思想的火花,一下就有了新的思路。

這里再講一個小故事:小時候,常跟著父親上山砍柴。後來發現有個老伯伯也常去砍柴,但總是來得晚走得早,且中間還經常要休息一下。但老伯伯的柴卻不比父親砍得少,這是怎麼回事呢?

後來發現,老伯伯砍柴時,總是砍樹節,而父親卻總是避開樹節砍,斧子卻常被卡住。人們傳統觀念中,沒有節的樹幹容易折斷,而有節的地方則不容易折斷。實際上,有節的地方雖硬卻更易斷。

解決問題就如同找樹節一樣,要努力打破思維定勢,膽大心細,敢闖敢干,只有找對了方向,用對了勁才能有更好的收穫。

如果不能打破思維定勢,靈活運用所學知識,就會被慣性思維俘虜。要充分文化水平思維定式的兩重性:

一、表現為一種趨向性、專注性,吻合時會起積極作用;

二、表現為一種惰性和呆板性,會影響人的全面思維,讓人產生錯覺,囿于其中,而產生消極作用。

思路決定出路,格局決定結局,創新思維是不受常規思路的約束,尋求對問題全新的、獨特性解答和方法的思維過程,是創造力發揮的基本前提,要摒棄從眾心理,不鑽牛角尖,善於採取多向思維方法,學會創造性、建設性的思考。

打破思維定勢是一種美。而我們習慣於定勢思維堵塞了自己洞悉的目光和創新的思路。提高對現有觀點結論的甄別能力,有利於我們開拓視野、活躍思路、豐富眼界,從而使我們在平台上能更進一步。(文章來源:三人行鏘鏘圓桌派)

恐懼,否認和聯系

作者: Mark Chupp 翻译: 崔馨元 2020年3月30日

在疫情不斷擴散的情況下,我們能從令人困擾的社交距離中學到什麼?當我們的身體被孤立的時候,我們如何才能擁抱正在出現的新機遇,來增強人與人之間的聯繫呢?

當恐懼籠罩我們的世界,人與人之間的聯繫生了什麼?需要明確的是,恐懼是一把雙刃劍,它是一種資源,也可以是種威脅。

基于刻板印象、偏見和種族主義的恐懼會導致人們不理智地作出非人道的行為。這些非理性非人性的行為是在排斥他人,也是一個否定人性的過程。人與人是相互依存的。約翰·鮑威爾(John Powell)認為,在排斥他人和否定人性的過程中,我們也否定了自己的人性與他人的聯系。當有人不公平地、錯誤地對待華人亞裔時,他們不僅是在傷害他人,也在摧毀自己的一部分。這種恐懼是一種威脅,它傷害了我們所有人。

但如果我們傾聽恐懼,並用我們的智慧去理解它的意義,恐懼可以是一種資源。直視我們的恐懼,並用事實和科學武裝自己,可以幫助遠離病毒。而否認恐懼和威脅會以某種方式使我們處於危險之中。如果因為你沒有表現出任何症狀而否認病毒傳播的可能性,會使你自己和他人面臨更大的風險。

與此同時,吞噬一切的恐懼會使我們無法動彈,影響我們的心理健康。每天都會有疫情傳播的消息和悲慘損

失的故事,讓我們焦慮不安,以至於無法集中精神或甚至影響睡眠。多關心自己身體和心靈健康、保障均衡營養能夠幫助我們的生活更健康穩定。

最終,我們需要彼此一起來面對恐懼和不確定性,並在不斷變化的現實一起前進。當我們建立新的途徑與他人保持聯繫時,我們發現在原本狂熱的生活方式中所缺少的那一個更深層次的社區聯系。

如今,失控感和孤立感是真實存在的,這讓我們產生了不同程度的焦慮。但如果我們利用這一刻通過發揮我們的才能天賦來增強人與人之間的聯系,我們就會在行動中重新獲得控制的感觉。這可以很簡單,比如鼓勵那些感覺被孤立的人打電話給三個朋友,詢問他們的近況。在幫助別人的過程中,即便正在體驗孤立也可獲得一種使命感。

關於信息過載,雪莉·米切爾(Sheri Mitchel)在她的書中提供了幫助,《神聖的指示:本土智慧為活的靈性改變》。她建議我們花10%的時間瞭解正在發生的事情,10%的時間解決原因或消極因素,80%的時間致力於我們想要在世界上創造的美好。

面對基于現實的恐懼,找到安全的方法來增強人與人之間的聯系,這將給我們和我們破碎的世界帶來治愈。

The Community Innovation Network 正在嘗試新的關於如何在保持社交距離的同時創造更多聯系的實踐。請與我們分享你正在做的事情。

關於在大流行期間戴防護口罩的聲明

親愛的各位 Mandel 社區成員:

國家(美國)疾病控制與預防中心建議人們外出到公共場合時,都應佩戴口罩,以保護自己並幫助防止疾病傳播給他人。然而,對我們社區的一些成員說,這並不是一個基本的健康決定。對於我們的少數族裔(包括華人、亞裔、西班牙裔、拉丁裔、黑人、非裔等)的兄弟姐妹們來說,這個決定可能會造成危及生命的後果。

是什麼在阻止少數族裔群體戴上口罩(以保護自己和其他人)?

自從疫情開始蔓延,就有關於針對華人和亞裔的報道,華人和亞裔甚至被指責為疫情的罪魁禍首。在面臨體制和結構上的種族主義,有關疫情的負面影響在西班牙裔、拉丁裔、黑人、非裔等社區中也日益嚴重。當在公眾看到一個少數族裔社區成員戴着口罩時,有些人並不認為這是一種健康預防措施,甚至認為這是一種挑釁行為。俄亥俄州哥倫布市的亞倫·托馬斯(音譯)在推特上寫道:

“當我在商店里用手帕或其他不是很明顯的東西罩着面部時,我感到很不安全,只因我是一個黑人。我想活着,更想活下去。”

華人和亞裔曾因為出于保護自己和他人的目的戴口罩時,被公眾唾棄、被大聲呵斥、被攻擊(信息來源: New York Times, 3/23/20)。Jack, Joseph and Morton Mandel 應用社會科學學院的畢業生、Community Innovation Network 工作人員崔馨元與我



們分享:

“我和我們社區的許多人一樣,為自己的中國血統感到自豪。我們中國人和其他亞裔不是病毒。每個人都有戴口罩的權利來保護自己和其他人。我們社區成員遭受到的暴力、言語攻擊、種族定性和歧視必須結束制止。我們不希望任何少數族裔的社區成員再遭受任何痛苦。”

這些少數族裔的社區成員在當前疫情期間被進一步邊緣化。我們的兄弟姐妹們面臨着雙重負擔,因為他們必須決定:是冒着健康和安全的風險在公共場合不戴口罩,或是冒着被某些人視為威脅的風險戴口罩。當前形勢引發了以下問題:

1. 我們如何處理社會中那些意想不到的後果?
2. 內隱偏見影響了服務大眾的公共衛生戰略,面對這些偏見,我們該

採取什麼行動?

作為一所社會工作學院,我們致力於承認和解決種族主義和不公平等社會現象。當我們社區的成員面臨越來越高的風險時,我們不能坐視不理袖手旁觀。我們懇請所有社區里的人,執法安保人員和旁觀者花點時間想一想,對於我們少數族裔的兄弟姐妹們來說,每天都要面對這個(戴或不戴口罩)決定是什麼感受。在你的日常生活中,你會遇到戴口罩的人,對他們來說,這可能是一個特別困難的決定,或者是那些做出了不戴口罩的艱難決定的人,在你採取行動或做出反應之前,請三思而後行。

我們致敬所有勇敢的護士、醫生、社會工作者和其他人員,儘管每天都面臨着種族主義的挑戰,但他們仍然挺身而出向有需要的人提供照顧、支持和服務。讓我們用這段時間來建立一個充滿愛和感恩的社區。因為有你,心懷感激。

我們需要團結一致,一起解決目前發生在我們少數族裔社區成員身上與疫情有關的騷擾和歧視問題。

真誠地,
Adrienne Fletcher, PhD
副院長:多元化和包容性
Nancy Rolock, PhD
副院長:研究和培訓
Grover C. Gilmore, PhD
Jack, Joseph and Morton Mandel
應用社會科學學院院長

當我們從居家令走出來後,生活會是什麼樣子?我們會恢復正常嗎?作家兼藝術家索尼婭·蕾妮·泰勒(Sonya Renee Taylor)說:“從來都沒有正常。我們在新冠病毒前的生活不是正常的,只是我們把貧乏、不平等、疲憊、消耗、提取、分離、混亂、憤怒、囤積、憎恨和匱乏正常化了。”

COVID-19 大流行暴露了我們社會中存在已久的不平等。這種病毒對黑人和棕色人種造成了不成比例的傷害。在全國範圍內,黑人和拉丁裔人口的感染率遠遠高於白人。有許多因素使有色人種面臨更大的風險,其中大多數與制度性的種族主義有關。人們生活和工作的地方是主要因素。當許多白人在當地避難並在家工作時,工資較低的基本工人(他們更可能是有色人種)卻將自己置于提供食物、安全、交通和清潔建築的風險之中。可悲的是,這些工人的工資很低,也不太可能有帶薪病假和健康福利。由於結構性的種族主義,有色人種也更有可能在人口密集、空氣質量差的城市地區。如果我們作為一個社會希望更好地準備應對未來的危機,我們就必須面對這些不公。

俄亥俄州州長德溫(Governor DeWine)的工

解封和回歸正常大流行帶來的轉變:公平的政策

作者: Mark Chupp 翻译: 崔馨元 2020年4月27日

作總體上是出色的,但由於缺乏保護該州監獄囚犯的行動,無論囚犯犯下何種罪行,都有可能被判死刑。在一所監獄里,超過70%的囚犯檢測結果呈陽性,而該州21%的冠狀病毒病例都是由這些囚犯構成的。這一悲慘的現實並沒有反映我們作為一個社會所持的基本價值觀。

隨著話題轉向開放,讓我們抓住這個時機,不是要重新啓動經濟,而是要轉變它。正如那句老話所說:“每個系統都是精心設計的,目的是為了得到它所得到的結果。”在 Community Innovation Network,我們有一個夢想,希望所有人都生活在包容、治愈和公正的社區中。如果我們不想回到那個被看作是常態的破碎狀態,我們現在就需要致力於推動系統性的變革,而每個人的注意力都集中在不奏效的地方。

以下是我的一份簡短的優先政策變化清單,目的是創造覆蓋面更大的公正性,並為我們應對下一次大流行或全球危機做好準備。

1. 加強公共衛生基礎設施。據凱斯西儲大學的同事斯科特·弗蘭克(Scott Frank)說,2010年,俄亥俄州的公共衛生支出在50個州中排名最末。我們的3個大城市是美國最不健康的6個城市之一。我們在公共衛生方面的人均支出僅為13美元。隨著時間的推移,在這裡的一筆小投資會帶來巨大的不同。
2. 建立全民醫保,打破對與就業相關、受制於企業利益的醫療保險的依賴。在今天的現實中,沒有正當的理由不這樣做。我們是世界上死亡人數最多的國家這與我們支離破碎的醫療體系有關。
3. 為所有工人制定與生活成本掛鈎的最低生活工資,而不是一次性增加。如果每個人都遵守同樣的規則,比如每小時15美元的工資,經濟就會吸收這些開支,工人們就能过上更健康的生活,也許公司高管的財富會減少一小部分。
4. 投資建設一個綜合的公共交通系統,有效

地將工人與工作和社區聯系起來。2015年,俄亥俄州的人均公共交通貢獻僅為0.63美金,在全國排名第45位,但我們的客流量在全國排名第14位。相比之下,密歇根州的人均公共交通貢獻為24美元。使公共交通成爲一種系統,對所有農村和城市社區有各種好處。

5. 通過“綠色新政”,旨在減少溫室氣體排放,以避免氣候變化的最壞後果,同時也試圖解決經濟不平等和種族不平等社會問題。坦率地說,氣候變化帶來的威脅比我們同樣沒有準備好面對的冠狀病毒更大。

索尼婭·蕾妮·泰勒(Sonya Renee Taylor)繼續說道:“我們有機會縫一件新衣服,一件適合所有人類和自然的衣服。”現在就爲改變站出來。對話民選官員,要求候選人追求更高的目標,爲那些在這場大流行中遭受嚴重苦難的人伸張正義。讓我們不要浪費這個機會,而是努力爲我們的子孫後代創造一個重建和正義的遺產。

接下來,我們將探討如何改變因大流行而暴露出來的政治兩極分化。本系列的第三部分將着眼于我們可以做出的個人行爲改變,以促進治愈、包容和公正的社區。

誠邀您加入楊安澤“人道爲先”亞裔理事會

Don Sun 硅谷印象 SiliconValleyImpress



安澤和我們一起能走多遠。他已經是我們亞裔在美國的代理人了,也無可非議地正在建立他的領導地位和影響力。楊安澤和我們許多新移民的經歷和想法也許不盡相同,但他正虛心地瞭解我們的想法和訴求。面對可能出現的危機,尤其是Covid-19帶來的經濟困境,附帶引發的不滿、敵視和暴力,都需要我們始終團結在一起對抗社會不公的行爲。“人道爲先”(HF)在紐約剛剛發放給小費爲生的餐館服務人員的一百五十萬的現金,和馬上揭幕的“我們都是美國人”計劃(WE All Americans),以及他幾乎每天在美國主流媒體的頻繁亮相,發表的評論和演講,件件工作都正爲我們華裔和亞裔撑起了一個無形的保護傘,間接減緩了各種仇恨和暴力衝突的進程。而我們團結一致的堅定支持,則讓他能獲得更大的影響力,走得再遠,爲我們亞裔在美國的利益,做出更有力的保障。

楊安澤不停步,我們就跟着他走下去!我們都堅信時代會給楊安澤新的機會。我們應該是其中的一員。建立一個付費會員制度(AAPI Leadership Council)會使會員和楊安澤之間有一個相對穩定和長期互動的瞭解和建立信任的機制。每月一次的見面會,大家和楊安澤可以有機會彼此瞭解各自的想法和項目進程,也是相互建立影響力的過程。領導和參與社區建設,支持地方候選人,和楊幫結合,都是華裔中積極社會活動

家和社區領袖想要做的工作。楊安澤需要我們的智慧、經驗和支持,而我們需要楊安澤凝聚起來的力量來爭取自身的權益,會員制度就是一個保障雙方的承諾。我們需要在這位美國歷史上百年難遇的,天然的亞裔領袖身邊,不斷地加深我們的影響力,增強雙方的羈絆,積極主動地把他推向更高的平台。而我們越能主動地把他推得越高,我們族裔在美的獲益就越大。

美國政治中的關係建立起來非常不容易,消失起來卻很快。辦一次政治活動很辛苦,政治人物建立起影響力也很不容易,維持甚至擴大已有的影響力就更不容易了。互聯網和新媒體讓公眾的注意力轉移得很快,在高節奏的選舉周期中,爲了延續自己的政治生命,美國的“從政者”們一直要面臨着各種各樣的選擇,甚至一些非常困難的選擇。而我們要做的,就是來自本族群的支持,讓楊安澤的選擇變得容易。長期堅持一個理念並一同攜手同行,需要我們每一個人寬容隊友,找到共同志向,一起做事。

五月是亞裔傳統節,楊安澤亞裔理事會將在5月1日舉行第一次月會,希望大家今天都能成爲亞裔領袖會員,和楊安澤一起開始新的旅程(Humanity Forward)。請註冊。期待您的參與!

我們都曾經齊心協力地支持過楊安澤的總統競選,儘管我們都知道他最終入主白宮的機會渺茫。但是,我們的努力已經使楊安澤成爲推動美國政治變革的力量和人物,他的全民基本收入(UBI)理念已經家喻戶曉。僅在上周,《VICE》、《紐約時報》、CNN、NBC、ABC和民主黨總部都邀請了楊安澤出鏡,繼續推行他的競選理念和如何實現全民基本收入。

楊安澤的新組織——“人道爲先”(HUMANITY FORWARD)的使命就是繼續爲美國普通民衆應對自動化帶來的工作機會消失後的應對解決方案,重新定義人的價值和經濟存在的意義。Huamunity Forward 在楊安澤退選之

後的前兩個月,已經籌集了三百五十萬美金。人道爲先(Humanity Forward)未來的兩年裏要完成UBI實驗, Democracy Dollar, 數據價值產權和一系列競選中的承諾,他需要的是延攬傑出人才,建立一個可以信任並一起改變世界的志同道合的朋友圈。

楊安澤的出現,和他的傳奇競選成就,事實上已經是兩百多年來在美華人突破歷史的一步,亞裔唯諾不言的形象已經被打破。但毫無疑問的是,“革命尚未成功”,亞裔在美國地位的提高,獲得更公平的對待,需要更多的努力。而在總統競選的熱度過去之後,我們的遠見和胸懷將決定楊



中國駐美大使崔天凱對話陸克文、謝淑麗、胡謐空等：中美脫鈎的風險

Original Jennie Yu jennietheocean



崔天凱(Cui Tiankai):現任中國駐美大使

美國當地時間 4 月 21 日上午，中國駐美大使崔天凱參加由美國媒體彭博社主辦的線上論壇，就“中美脫鈎的風險”(Risks of US-China 'Decoupling')這一主題，與澳大利亞前總理陸克文、美國前副助理國務卿謝淑麗、德國柏林墨卡托中國研究中心執行主任胡謐空、彭博社新經濟論壇編輯部主任安德魯·布朗等人進行交流。本次論壇在彭博社新經濟(Bloomberg New Economy)平台進行線上直播。

(Source: screenshot of live Webinar on Bloomberg New Economy)

Features 參會嘉賓：

崔天凱(Cui Tiankai):現任中國駐美大使。謝淑麗(Susan Shirk):加州大學聖地亞哥分校全球政策與戰略學院 21 世紀中國研究中心主任，曾在克林頓政府擔任副助理國務卿。胡謐空(Mikko Huotari):德國柏林墨卡托中國研究中心執行主任(MERICs)。陸克文(Kevin Rudd):前澳大利亞總理，現任美國亞洲協會會長。

(Source: screenshot of live Webinar on Bloomberg New Economy)

此外，本次視頻連線由安德魯·布朗(Andrew Browne)主持，他是一名資深的亞洲新聞記者。在加入彭博社之前，布朗曾在 WSJ 擔任報道中國新聞的編輯，其在北京的《華爾街日報》記者團隊曾獲得 2007 年普利策新聞獎之國際報道獎。

之所以要在此首先略著筆墨介紹主持人布朗及其職業生涯背景，是因為在注冊並觀看直播的過程中我發現，其中有許多提問在“塑造問題”本身就帶有預設立場。並且從“純粹技術操作”層面而言，布朗確實在對話中將不同議題穿插得非常巧妙。通讀對話本身，起初會覺得並不特別按照順序展開，甚至上下文之間跳躍感很強。從中美關係到中國關係再到世界秩序，從疫情到美國大選和移民政策，從雙邊經濟到政治互信等等，布朗確實以其非常豐富的，長達 35 年之久的報道中國的經驗，在短短 1 個小時內集中討論了諸多在當前疫情背景下全世界最為關注的有關中國的幾個重點問題。由於參會者之一陸克文身處澳大利亞，與美國存在時差，因此布朗首先播放了一周前就相關議題與陸克文進行對話的視頻。隨後，崔天凱大使、謝淑麗和胡謐空進行在線討論，並對視頻中陸克文的部分觀點做出回應。此外，視頻會議還對所有參會者(即通過注冊參與網絡論壇者)進行問卷調查，就世界秩序的未來和中美關係在中短期的走向進行在線調研，我也提交了自己的選項。最後，在視頻論壇的後半程，參會嘉賓回答了部分參會者的提問。

關於崔天凱大使的回答，可參見中國駐美大使館官網的新聞報道(點擊閱讀原文即可瀏覽)。在此，我將全程 1 小時的視頻論壇的內容，以簡單的“合併同類項”的方式，將所有對話根據不同議題一一對應，重新排列，從而以更清晰的結構呈現不同議題下不同專家學者的觀點，主要包括下述內容。

Content/Key issues 目錄/主要議題：

- A. 在新冠肺炎的背景下，中美關係將走向何方？
- B. 如何使中美關係朝着更積極的方向發展？
- C. 美國政治與社會 (2020 美國總統大選、移民、創新)
- D. 德國及歐洲視角
- E. 世界秩序將走向何方？
- F. 附錄：2 個線上調研問題 (Disclaimer: 下述觀點均為視頻直播聽寫翻譯而來，涵蓋其中的主要內容，翻譯差錯與個別文字聽寫錯誤由本人自負，但原文觀點不代表譯者本人觀點。Retweet ≠ endorsement, 感謝理解。其中崔天凱大使的回答以中國駐美大使館官網的新聞報道為準)
- Virtual Conversation 線上論壇實錄：

A. 在新冠肺炎的背景下，中美關係將走向何方？
 布朗：讓我們從中美關係開始談起，新冠疫情本可成爲中美兩國擱置敵意並在全球公共響應和經濟救助上進行合作的機會，但事實上疫情似乎開闢了一方新的角力場，中美關係將如何發展？
 陸克文：我認爲在中美戰略性競爭持續存在的

背景下，我們所期盼的最好的結果便是中美之間的“技術暫停”(Tactical pause)。在新冠危機之前，我們在中美第一階段貿易協定中就看到了中美戰略競爭的敵意和“技術暫停”。隨着新冠的到來，坦率地說，中美關係在各個層面上都在迅速惡化，這種情況一直持續到幾周前沙特方面召開 G20 視頻會議，中美兩國元首也進行了通話。

因此，中美關係進入了我所說的“技術暫停”階段。但是從戰略上講，現在的中美關係已經根本失修(fundamental disrepair)，先前的戰略和經濟對話機制實際上已顯得多餘。因此，現在中美關係面臨的挑戰便是要從困境中擺脫出來。我認爲目前最好將重點放在疫苗開發的具體合作上，以及在第三方國家的合作。一旦病毒大幅感染發展中國家，中美需要聯合起來以減輕那些地方的負擔，而不是展開競爭。

布朗：我想問一下崔天凱大使，陸克文所提的這一“技術暫停”似乎是暫時性的。這一階段過去之後，中美關係將如何發展？

崔大使：“對中美關係應有更高的期待，不能止步于尋求對緊張關係的‘技術暫停’，我們要對

或取代美國，這從來不是我們發展的目的。我們對自身在經濟、軍事、科技等諸多方面與美國存在的差距有清醒的認識。中國發展從不以損害美國利益爲代價，所謂中國佔了美國便宜說法純屬妄言。縱觀過去 40 多年歷史，中美各自都從雙邊關係的正常化和不斷發展中受益，中美合則兩利、斗則俱傷的道理再清楚不過。如果對這些根本性問題有更清晰的理解並達成共識，我們會更容易或者更有希望建立互信。”

Ambassador Cui: First, China has the right to develop and modernize, this right is inevitable. Number 2, China has to develop and modernize along its own path, and this China path is based on China's conditions rooted in Chinese cultures and meet the needs of its people. Number 3, China's development is not to challenge or replace the U.S. in the world. This has never been our intention. And there's still such a gap in terms of economic, military and scientific power between China and U.S.

B. 如何使中美關係朝着更積極的方向發展？



安德魯·布朗(Andrew Browne)

陸克文(Kevin Rudd):前澳大利亞總理

胡謐空(Mikko Huotari)

謝淑麗(Susan Shirk)

這組重要雙邊關係的根基所在進行嚴肅的再思考。過去幾年，關於中美戰略競爭及“修昔底德陷阱”等有很多討論。但無論是記者還是戰略家，鮮有人預見到今天這樣的局面，一種看不見的病毒對所有人帶來巨大影響。所以我們確實要認真思考什麼才是包括中美在內的世界各國面臨的真正威脅？人類社會的真正力量源泉和共同脆弱之處分別在哪裡？我們的共同利益是什麼？基於上述認知我們該如何定義中美雙邊關係？有哲學家說，人類從歷史學到的唯一教訓就是沒有從歷史中吸取任何教訓。但我希望這場疫情能讓我們受到教益，充分吸取教訓，在務實和前瞻基礎上發展中美關係。”

Ambassador Cui: "I think I should be hoping for more than that, not just a pause in tension, but really serious rethinking of the very foundation of this important relationship."

布朗：如何看待當前中美互相“妖魔化”？

崔大使：“我認爲必須將那些思想狹隘、受自身政治目的驅動的個人同兩國人民區別開來。進行污蔑和指責遊戲的人只是少數政客，而自第二次世界大戰甚至更早時間以來兩國民間就一直保持着非常友好的關係。尤其是這次疫情中，當中國遭受到疫情衝擊時，我們得到很多美國人民、企業、機構的理解和支持，一些美國專業人士還親往中國去和我們共同應對疫情，我們對此非常感激。現在美國也遭受到疫情衝擊，中國各省市和企業也捐贈、提供了大量物資。兩國人民仍在互相幫助，展示出對彼此根深蒂固的友好情感。我對這一點堅信不疑，並希望人民的願望最終將勝出。”

Ambassador Cui: "I think we have to really make a distinction between some of the people who are politically so much and? narrowly politically motivated on the one hand, and the Chinese and American people on the other hand... hopefully the wish of the people will eventually prevail."

布朗：自上世紀 70 年代中美破冰以來，雙方是否存在根本上的互信？

崔大使：“中美互信有起有伏。即便在美國及其傳統盟友之間也不存在完全、徹底的信任，他們之間的信任也許還在下滑。但全力構建和提陸互信應始終是中美共同努力的目標。爲此，美方乃至歐洲國家都要認真思考一些根本性的問題。首先，中國有實現自身發展和現代化的權利，這一權利不可剝奪。其次，中國將堅持自己的發展道路，‘中國道路’基於中國自身國情，根植於中國文化，並致力於滿足中國人民的需要。第三，中國發展不是爲了在國際上挑戰

展？
 布朗：我想探究一下我們如何從如今的亂象中掙脫出來，我知道謝淑麗對此也非常擔心，由你參與發起的那封公開信就中美應該如何合作給出了堅定的態度，但是我並未從中看到許多具體的建議，你能否進一步談談，中美關係應該如何告別僵局，走向合作？

謝淑麗：有許多慈善家(例如蔡崇信)、高校，以及像我們這樣的學者都在努力建立某種溝通，強調美國對醫療設備的緊急需求，這值得肯定。無論你信不信，特朗普政府的對華關稅在某些醫療設備上依舊存在，這就是我們所談到的瘋狂的舉動。但是我認爲，中美合作必須由高層引領。在政治層面，我們先前提到了雙方民眾對彼此的敵意日益增強。我有一個想法，這聽上去或許很大膽。白宮方面名義上是由副總統彭斯率領，負責抗議新冠疫情。或許可以在彭斯與中國方面的負責人之間建立溝通渠道，他們可以讓世界知道中美正在合作。

第一是要解決醫療產品供應的障礙，但陸克文此前所提到的另外兩個方面也需要儘快開展合作。爲了應對可能出現的第二波，甚至是第三波疫情，中美需要在發展中國家和疫苗研製與發放的問題上進行合作。目前我們還不知道哪支隊伍可以研製出最佳的疫苗。因此現在還具備談合作的可能，就如何公平地分享疫苗達成某種協議。一旦疫苗研製成功，達成協議將非常之難。

布朗：讓我們問問崔大使，陸克文認爲中美對話的機制已經從根本上打破了，謝淑麗建議邁克·彭斯與中國方面的負責人進行定期的高層通話，您如何看待這一建議？

崔大使：“中方立場是一貫的，我們始終致力於對話，對溝通機制持支持和開放態度。但每當美政府換屆，甚至只是國務卿易人時，就會要求改選一個新的機制，對此中方總是儘量做出調整、予以滿足。幾乎所有變化都是美方引起的。所幸的是，兩國元首保持了良好工作關係，他們的會見、通話積極且富有建設性。雙方經貿團隊過去幾年努力工作，達成了第一階段經貿協議，我們還需要開展更多各層級、包括政治在內更廣泛領域的對話。”

Ambassador Cui: "As far as China is concerned, we have been quite consistent, we always stand

for dialogue and we are supportive and open to all kinds of mechanisms."

崔大使：“當務之急是中美要聯手抗疫。事實上，中國駐美使館、我本人及北京的同事們幾乎每天都在同美方政、商界和有關州長聯繫，爲醫療物資運美等提供便利。例如，(截至 4 月 17 日)中方已向美方提供了超過 14 億個口罩，這意味着平均每個中國人都爲美國人拿出了一個口罩，使得每個美國人差不多能擁有 5 個來自中國的口罩。當然我們還會做得更多。當前與論中出現了一個奇怪現象，當中方最初向美國和歐洲國家提供醫療物資時，有人說中方借此謀求地緣政治利益；當中方在幾周前爲確保出口醫療物資質量和符合國際標準出台了一些舉措，有人又開始指稱中方阻礙物資出口。這種“逢中必反”的思維(ABC Mindset, Anything but China)讓我深感憂慮。”

Ambassador Cui: "I'm rather concerned about this, I would call it the ABC mindset, Anything-But China."

(補充：此前，美國媒體形容小布什政府的政策爲 ABC, Anything But Clinton)

布朗：從中國的角度看，爲了一個更積極的中美關係和更和諧的全球關係，中國需要做出怎樣的改變？

陸克文：如果我要給北京提意見，我認爲至少有兩個方面需要着力。第一，中國已經從“信息不透明”中吸取了教訓，特別是在去年 12 月到今年 1 月這一階段。不論北京如何表達，國際輿論認爲其中存在問題。第二，我會建議中國方面，在未來無論是提供個人防護設備、呼吸機和其它醫療設備，或者在更廣泛的意義上提供全球經濟援助時(尤其是在重新安排債務方面)，都應該通過多邊形式與其他國家共同合作，並通過聯合國、世界銀行、國際貨幣基金組織等機制開展，而非以雙邊或單邊形式進行。我認爲，這對於重塑中國的國際地位是至關重要的。

崔大使：“有關中方早期處理疫情不夠公開透明的說法。公開透明是好事，我們都需要公開透明。具體到這次疫情，我們必須要看到，這次出現的是一種全新的病毒，幾個月前人們對其聞所未聞、一無所知。應對疫情是一個發現和認知病毒的過程，這一過程需要時間，也遠未結束，科學家對很多方面迄未能做出定論。中方已盡力做到透明，在發現和認知病毒的同時及時向國際社會分享信息。1 月 3 日，中方正式向世界衛生組織通報出現不明原因造成的發燒病例。1 月 4 日，中美疾控中心首次就此通話。幾天後，中方與世界各國和世衛組織分享了病毒全基因組序列。直到今天，我們每天舉行(聯防聯控機制)新聞發佈會，公佈最新病例數據及科研和診斷治療等方面的最新進展。”

Ambassador Cui: "Of course transparency is good, we all need transparency, but in terms of this covid-19 outbreak. I think people have to see the fact that this is a new virus... So there was a process of discovering and learning, and we're still learning."

崔大使：“最令我擔憂的是政治氛圍中的混濁和不透明，特別是在美國。公開透明的目的是爲了讓人們瞭解事實真相、瞭解科學結論。遺憾的是，這里幾乎沒有人關心科學家的觀點。一些政客只熱衷於推銷污名化和無端指責，一些媒體人則熱衷於臆測和散佈謠言。這些人想要做什麼？爲什麼在我們急于拯救生命的時候，他們要這樣做？爲什麼在我們最需要科學的時候，謠言卻甚囂塵上？我認爲，恰恰是對這些人的政治圖謀，我們需要更多的公開透明。”

Ambassador Cui: "What worries me is indeed lack of transparency not in terms of science, not in terms of medical treatment, but in terms of some of the political developments, especially here in the U.S.?"

布朗：崔大使，您談到了公開透明的問題。昨日(周一)，特朗普政府新冠特別行動小組內，負責供應鏈等問題的高級官員彼得·納瓦羅表示，“中國故意不共享新冠信息，是爲了成爲首個成功研發疫苗的國家”，他暗示中國將疫苗的



Sunapee, NH

Brisbane, Australia



我愛數字的影响力！

我指的是，2020年人口普查和公共資金。

我不是會計師，不過我喜歡數學演算的邏輯。

每十年一次的人口普查，目的在於統計居住在美國的每一個人。數據越確切，我們社區發展就更有機會獲得公共資金的補助。這意味著每年6,750億美元的分配，用於學校、醫療或是修補道路等，受惠之處不勝枚舉。

我要參與普查，在社區發展的未來規劃中，為自己發聲。當全體一起參與，就能使我們的社群更強大。

請上

[2020CENSUS.GOV/zh-hant](https://2020census.gov/zh-hant) 完成普查。

你我未來
由此展開 >

United States®
Census
2020

本廣告由美國人口普查局提供