



Facebook Awards Grant to Erie Chinese Journal  
2020  
2002  
感謝 Facebook 對  
伊利華報的支持

# 伊利華報

## ERIE CHINESE JOURNAL

• 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 • Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY  
**第四〇二期 Vol.402 Jul.31 2020 免費贈閱 FREE**  
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.  
 Website: www.ecjweb.net; E-Mail: echinesej@yahoo.com  
 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114



**百佳超市**  
Park To Shop Supermarket  
www.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 麵包糕點  
 游水海鮮 餐館批發  
 全城百佳 Tel: (216) 781-3383  
 1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

# 全球災難 健康活着



從 COVID-19 開始, 地球讓人折磨得發燒了, 沒完沒了互相爭鬥, 很想知道統治者到底在爭奪什麼? 百姓蒙在鼓裏任人擺布。人要生活, 要生存, 要生命, 祇有忍可以認清世間的好壞, 善惡是非祇有接受它, 才能找到活着的出路。



詳細內容請見本期有關版面

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

## 黃唯律師樓

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

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

黃唯大律師 滿足您所有的移民要求

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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  
總編輯: 劉元華  
移民法律顧問: 黃唯  
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** 正宗日本料理  
JAPANESE CUISINE

慶祝開業四十周年新增素食歡迎品嚐



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

**我不再歸去**

我不知為誰歸去  
月色柔柔情人都進入夢裡  
我卻不能進入她夢裡  
她的夢和我的靈魂早已分離  
我久已不在原地  
也許她還會想起我的情意  
淚水中  
我還是不能進入她夢裡  
那顆椰子樹下  
也許還有情人的歡語  
晚風啊  
又何苦喚醒我的記憶  
讓我再一次哭泣

**司機的心聲**

我曾經帶著夢幻  
跑遍天下  
將數不清的悲歡離合  
送完往東南西北  
我也曾冷眼旁觀  
將喜怒哀樂留在  
海角天涯  
跑遍了多少無奈  
看盡了人世滄桑  
不知道什麼時候  
是該換車 還是換人

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

**AUTO | LIFE | BUSINESS**

**ASIAN LANTERN FESTIVAL**  
CLEVELAND METROPARKS ZOO

Presented by Cleveland Clinic Children's

**Wednesdays - Sundays  
Now through August 23\***

- Over 70 lantern displays
- Live performances
- Animals from around the world

\*Excluding August 7

Purchase tickets in advance and save at [FutureForWildlife.org/lanterns](http://FutureForWildlife.org/lanterns)

**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

**申請法庭免費翻譯服務**

您不會講英文並且需要在克利夫蘭市政法庭的聆訊中有翻譯為您服務? 不必擔心, 您可以申請一名免費翻譯

請上網: [www.cmcoh.org/](http://www.cmcoh.org/) INTERPRETER SERVICES / REQUEST AN INTERPRETER  
或致電: 216-664-3952 可儘快得到一名法庭翻譯!

**DO NOT SPEAK ENGLISH AND HAVE A HEARING AT THE CLEVELAND MUNICIPAL COURT?**  
**DON'T WORRY AND YOU CAN REQUEST AN INTERPRETER AT NO CHARGE!**  
Online: [www.cmcoh.org/](http://www.cmcoh.org/) INTERPRETER SERVICES / REQUEST AN INTERPRETER  
Or call: 216-664-3952  
Request as soon as possible to get an interpreter in court

# COVID-19 開始到現在,改變了人們的生活,感謝那些為社區服務的人員,向他們致敬!

7月23日,在克利夫蘭中國城的大漢房東門口排着長隊,大家在等候由政府部門出資的免費愛心午餐,這是為了幫助飯店增加收益,在MidTown工作人員Karis Tzeng



和小崔還有 Lisa Wong 等其他志願者的協助下,這項活動得以有序進行。免費提供午餐,就是MidTown 組織出資給餐廳,餐廳提供午餐,提高餐廳的營業額。每次100份食物給需要午餐的人。

愛心午餐給居民提供免費熱食,同時支持亞洲城的餐飲業。熱食由亞洲城的餐館輪流提供。第一次在六月十一日,是位於克利夫蘭東38街亞洲商城內的Pho Lee's 越南餐館提供美味可口的越南粉和飯菜。亞洲城的居民踴躍參加,並由衷地感謝社區在疫情期間對居民的關心和幫助。

愛心午餐得到克利夫蘭基金會以及其他許多資助夥伴的支持,得到大克利夫蘭



COVID-19 快速應對基金的支持。

COVID-19 基金向社區提供禮券和餐食,這場疫情改變人的生活方式,希望大家還是要保持熱情,平安健康生活。當日克利夫蘭的中餐廳在免費為大家提供午餐,社區還在積極幫助大家填人口普查表。



## 聚集報社參加網會 平安街華人盼超市

當日下午4點,因為克利夫蘭平安街的原Dave's超市要修建成辦公大樓和公寓,投資商與社區領導在網上開會。當時在報社參與網上會議的人有百佳超市陳老闆,利事會計所Kitty還有洗衣店主Gina,他們共同表示了克利夫蘭平安街需要超市,如果有像Marc's一樣的店更好,這條街需要繁忙起來。



### 克城與企業相關信息與資源

克利夫蘭亞洲城的朋友,以下是與企業相關信息與資源:

1. LISC 小企業援助金: 第五輪 LISC 的援助金計劃將於7月27日星期一開始。如果您在上一輪申請中沒有收到資助,建議再次申請——申請不會延期。如果您在申請中需要幫助,請與我們聯繫。申請鏈接:[https://www.lisc.org/media/filer\\_public/f0/83/f0838bbf-dcf8-4834-99cb-e6a4fbd2359a/070620\\_small\\_business\\_grants\\_faq\\_chinese.pdf](https://www.lisc.org/media/filer_public/f0/83/f0838bbf-dcf8-4834-99cb-e6a4fbd2359a/070620_small_business_grants_faq_chinese.pdf)

2. 提醒大家,克利夫蘭市(以及俄亥俄州)已經通過了口罩要求。個人可能被罰款,企業可能被罰款1000-3000美元或被迫關門。感謝您為確保企業和客戶佩戴口罩做出的貢獻!

a. 目前我們有 Jobs 和 Team NEO 提供的限量安全包(限亞洲城企業)。如果您有

需要,請聯係我們!

b. 另一種口罩資源是“目的地克利夫蘭清潔承諾”活動——他們會給顧客送去口罩、單獨包裝的洗手液,以及一些營銷材料,讓公眾知道你已經做出了承諾。

3. 新的 PPP 延期的最後期限是8月8日——再過幾個星期就到瞭!如果你已經通過這個申請並獲得了資金,一定要申請寬恕。詳情:<https://www.sba.gov/page/coronavirus-recovery-information-other-languages#section-header-6>

4. 由於 COVID-19 大流行,三家國家信用報告公司從2021年4月開始每周免費提供在線信用報告。消費者金融保護局提供了更多關於如何保護您的信用免受冠狀病毒大流行影響的信息(中文)詳情:<https://www.annualcreditreport.com/index.action>



### Naturalization Fee Increase

Last Autumn, United States Citizenship and Immigration Services (USCIS) announced that there would be a number of fee changes for 2020. The fee seeing the most significant change is the fee for the Naturalization application. This fee will rise from \$640 to \$1170. There is also an \$85 biometrics fee as part of the naturalization process that will not increase.

There is no set date for when fee changes will go into place, but it could happen as soon as the end of the month. To avoid this increased expense, it is important that anyone who has been look-



ing to apply for naturalization begin the process ASAP. Fortunately, the N-400 application can now be filled out either in person or on line using the USCIS website. If the fees are too burdensome, you can apply for a Naturalization Fee Reduction if you are 150% - 200% below the poverty level, which reduces the fee by 50% or \$320. There is no word yet as to whether or not this reduction waiver will be available once the increased fee change goes into effect.



### You are Invited!

Global Cleveland is hosting 4th annual international student welcoming event, InterCle 2020 on Friday, September 11, 2020 from 12:00 - 1:00 P.M.

Free Registration - One lucky winner will win a Vitamix Our Speakers will discuss pertinent information that you need to know now along with taking your questions.



請接受COVID-19的檢測。

免費, 保密並且安全。 無需保險。

詳情請瀏覽 [NYC.Gov/COVIDTest](https://nyc.gov/covidtest)



## 為了他們 請接受 COVID-19 的檢測 免費, 保密並且安全

### What is COVID-19?

COVID-19 is a severe respiratory syndrome and infectious disease. Its symptoms include but are not limited to fever, cough, shortness of breath, loss of taste or smell. However, not all people have symptoms when they have COVID-19.

### What does the COVID-19 test consist of?

The COVID-19 diagnostic test is safe, free, and easy. A nasal swab, oral swab or saliva sample may be used.

### Who can get tested?

All New Yorkers should get tested now, whether or not you have symptoms or are at increased risk.

### How often should I get tested?

If your first COVID test is negative, you should get tested again if you

- are concerned about possible exposure
- have spent time in a large crowd
- have had exposure to someone with confirmed or possible COVID-19
- have symptoms
- work in a congregate setting like a nursing home or shelter are planning to visit someone at high risk for severe COVID-19 illness

### How long do results take?

Most results are returned in about 3-5 days.

### Do I need insurance?

You do NOT need insurance to get a diagnostic test.

### Privacy

Your test results are confidential.

### Where can I get tested?

There are hundreds of convenient testing sites across the city, as well as mobile testing units visiting different locations throughout the five boroughs.

For the week of July 27-31, mobile units will be available:

- Monday through Friday, 10:00 AM - 4:00 PM.

- Note: Availability is subject to change due to inclement weather.

### COVID-19 Test Site Finder: Get Information on Coronavirus Testing Near You

Powered by community. Brought to you by Castlight Logo

Share: Facebook Twitter LinkedIn Email Pinterest

### Giving advice

Coronavirus test criteria and availability are changing daily. Check your state guidelines and call the coronavirus testing site before you go to learn about testing criteria, availability and hours.

1 If you are experiencing symptoms of COVID-19, such as fever, cough, or shortness of breath, please contact your healthcare provider or telehealth program to discuss whether you should be evaluated for testing.

2 Each coronavirus test provider will determine if testing is appropriate based on your symptoms, risk factors, and test availability.

3 UPDATE: Due to an increase in demand, there may be longer than usual wait times for testing and results in certain areas.

# Cleveland Clinic, CWRU to host first 2020 U.S. presidential debate

Sheila and Eric Samson Pavilion

**Case Western Reserve University and Cleveland Clinic will host the first 2020 U.S. presidential debate this fall at the Health Education Campus (HEC), a joint project between the two organizations.**

The debate, scheduled for Tuesday, Sept. 29, will be held in HEC's Sheila and Eric Samson Pavilion.

The Commission on Presidential Debates (a nonpartisan nonprofit that has sponsored and produced all general election presidential debates for more than three decades) announced the new location for the debate on Monday, July 27 — the same day that original debate host, University of Notre Dame, withdrew, citing the constraints that the pandemic put on the event. Though CWRU is also deep in COVID-19 preparations, its partnership with Cleveland Clinic along with the HEC's distance from the university's main campus made co-hosting more feasible, according to a news release.

Dr. Tom Mihaljevic, Cleveland Clinic president and CEO, and Barbara R. Snyder, Case Western Reserve University's president, issued this joint statement: "We are honored to host this presidential debate at our shared Health Education Campus. This pandemic has highlighted the critical importance of health care and scientific discovery in unprecedented ways. To have the presidential candidates discuss these issues in our innovative learning space represents a tremendous opportunity for both institutions — and our entire region."

The Commission on Presidential Debates also retained the Clinic earlier this year to serve

as its Health Security Advisor for all of this fall's debates, according to the release.

The health system will establish risk-mitigation procedures within Samson Pavilion. The specifics of such health/safety plans will depend on the status of the pandemic as the event draws near but will include considerations around whether to have an audience, audience size, distance among seats and disinfectant measures. "We are all challenged with adapting to a 'new



normal' and safety is key as we all face this pandemic together," said Dr. James Merlino, chief clinical transformation officer at the Clinic and chief health security advisor to the Commission on Presidential Debates for the 2020 general election, in a provided statement. "The Cleve-

land Clinic has been focused on understanding, containing and preparing for COVID-19. We are sharing our knowledge and advising various industries to help keep our communities safe as we enter into this next phase of COVID-19 response."

The HEC, a joint project between CWRU and the Clinic that opened last year, features the 477,000-square-foot Samson Pavilion, where students from the university's schools of

treat an anticipated surge of COVID-19 patients. Last month, the organizations began transitioning the building back to an educational space to prepare for the fall semester. The Clinic is prepared to care for patients in existing facilities if a surge of patients with COVID-19 occurs and is continuing to adapt as the pandemic evolves, according to a statement from the system.

The September event will be the second time CWRU has worked with the commission. It hosted the vice presidential debate between Dick Cheney and John Edwards in 2004 in the Veale Convocation Recreation and Athletic Center. Roughly 43.6 million people watched that discussion, according to the release, which noted that viewing projections for this year's event exceed 100 million.

Frank J. Fahrenkopf Jr., Dorothy S. Ridings and Kenneth Wollack, the commission's co-chairs, issued a joint statement, noting they are grateful for the organizations hosting the forum: "Case Western generously hosted our 2004 vice presidential debate, and we are looking forward to working with university officials again. Cleveland Clinic is advising the CPD on health protocols for all four debates, and it will be most informative to team with Clinic professionals on the Health Education Campus."

In a news release, University of Notre Dame president Rev. John I. Jenkins called the decision to withdraw as the host site a difficult one.

"Despite this decision, I hope we will all remain attuned to the many important issues facing our nation during this election year — and, please, let's exercise our right and privilege to vote on Tuesday, Nov. 3," Jenkins said in the release.



孔子學院  
CONFUCIUS INSTITUTE  
AT CLEVELAND STATE UNIVERSITY

2020年秋季  
在線學習中國語言即中國文化課程

## ONLINE CSU Chinese Language and Culture Courses, Fall 2020

COURSE	DATES	COURSE INFORMATION
<b>Elementary Chinese Level I (ZOOM)</b>	9/1/2020-12/1/2020 (No class Nov. 23-27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>CLASS MEETINGS: Tuesdays 6:00pm-8:00pm (13 Class Meetings)</li> <li>TEXTBOOKS: (1) Standard Chinese I; (2) Standard Chinese I Workbook</li> <li>PREREQUISITE: None</li> </ul>
<b>Intermediate Chinese Level I (ZOOM)</b>	9/2/2020-12/2/2020 (No class Nov. 23-27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>CLASS MEETINGS: Wednesdays 6:00pm-8:00pm (13 Class Meetings)</li> <li>TEXTBOOKS: (1) Standard Chinese III-1; (2) Standard Chinese III-1 Workbook</li> <li>PREREQUISITE: Elementary-high Proficiency</li> </ul>
<b>Advanced Chinese Level I (ZOOM)</b>	9/3/2020-12/3/2020 (No class Nov. 23-27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>CLASS MEETINGS: Thursdays 6:00pm-8:00pm (13 Class Meetings)</li> <li>TEXTBOOKS: (1) Standard Chinese IV; (2) Standard Chinese IV Workbook</li> <li>PREREQUISITE: Intermediate-high Proficiency</li> </ul>
<b>Advanced Chinese Level II (ZOOM)</b>	9/4/2020-12/4/2020 (No class Nov. 23-27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>CLASS MEETINGS: Fridays 6:00pm-8:00pm (13 Class Meetings)</li> <li>TEXTBOOKS: TBD</li> <li>CLASS FORMAT: Email Dr. Huiwen Li (<a href="mailto:h.li84@csuohio.edu">h.li84@csuohio.edu</a>) to discuss.</li> </ul>
<b>Tai Chi (Tai Ji): Tai Chi 8 Forms (ZOOM)</b>	9/1/2020-12/1/2020 (No class Nov. 23-27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>COURSE CONTENT: Tai Chi 8 Forms</li> <li>MEETING TIME: 12:15-1:15pm (a late afternoon slot may be opened if needed)</li> <li>SECTIONS: Multiple sections may be offered based on needs.</li> </ul>
<b>Chinese Calligraphy (ZOOM)</b>	9/1/2020-12/1/2020 (No class Nov. 23-27)	<ul style="list-style-type: none"> <li>NATURE: 13 weeks certificate class</li> <li>CLASS CONTENT: To be determined on students' existing skill and needs</li> <li>Email Dr. Huiwen Li to discuss class details.</li> </ul>

### REGISTRATION 注冊

- COST: \$150
- Course is subject to cancellation due to low enrollment
- CSU Faculty/Staff Tuition Benefit Applicable
- CSU Continuing Education Credit: 2.6
- Contact: Dr. Huiwen Li ([cice@csuohio.edu](mailto:cice@csuohio.edu), or, [h.li84@csuohio.edu](mailto:h.li84@csuohio.edu))
- Registration: <https://reg.learningstream.com/view/cal4a.aspx?ek=&ref=&aa=&sid1=&sid2=&as=45&wp=197&tz=&ms=&nav=&cc=&cat1=&cat2=&cat3=&aid=CLEVESTATE&rf=&pn=>

# Week in Review: COVID-19 Updates from Cleveland City Hall

## Coronavirus Prevention & Response: Week in Review



### Dear Residents,

This week, I want to remind you that the use of masks in public spaces in the City of Cleveland is now mandatory and enforcement of this mask mandate is now in effect. Individuals and businesses that do not comply are subject to certain civil penalties. To report non-compliant businesses, residents should call the Cleveland Department of Public Health hotline at 216-857-7165. For individual or private residence complaints, residents should call the Police non-emergency line at 216-621-1234.

It is important to heed these warnings about

the use of masks. Although the nice weather might tempt you to hold barbecues or other gatherings with friends and family, we are seeing an uptick in the number of cases arising from such gatherings. Avoid these gatherings to help slow the spread of the coronavirus. No one is immune from the virus and those who are infected may not always show symptoms. I also say this to young people, be cautious

and always wear a mask. The number of cases involving people under 40 years old is increasing. Please ensure you are not the reason a loved one who is more susceptible to the virus becomes ill.

Here is a quick look at announcements made this week:

July 21: I swore in Aqueelah A. Jordan as Chief Assistant Prosecutor. Jordan previously served as an Assistant Cuyahoga County Prosecutor. Prior to that position, she was a member of the City of Cleveland Prosecutor's Office and also served as Cleveland Municipal Court Interim Me-

diation Coordinator. Click here to view her photo and biography. Click here to watch the swearing in video.

July 23: I was joined by Police Chief Calvin D. Williams and Public Safety Director Karrie D. Howard for a virtual press conference where we gave updates regarding recent news about federal law enforcement in City of Cleveland. Watch the video on the City of Cleveland's Facebook page.

Testing for those with COVID-19 symptoms or those who have been exposed to someone with COVID-19 is available for free at local federally-qualified health centers (FQHCs) in the City of Cleveland. To view a list of free testing sites in Cleveland, click here. To view Ohio Department of Health's map of testing sites, click here.

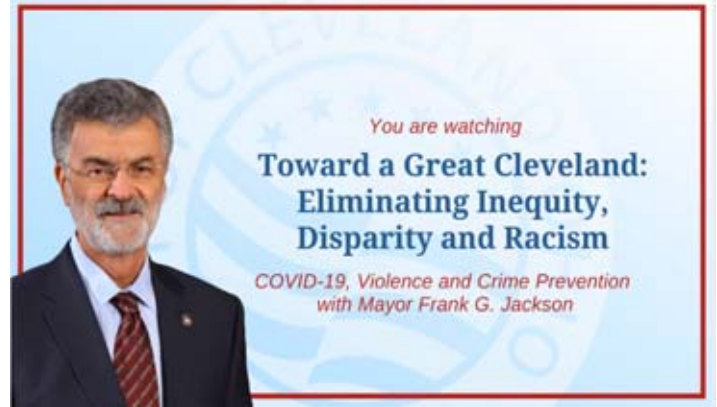
Beginning August 2020, bulk pick-up will operate on its regular schedule. Bulk pick-up will be conducted on the first full week of each month on residents' regular collection day. Res-

idents should follow regular bulk pick-up guidelines.

As of July 23, there are 83 COVID-19 City resident fatalities and 3,871 cases of coronavirus in the City of Cleveland.

If you have general questions about the coronavirus, click on the buttons below. Follow our blog at clecityhall.com for updates and click on the social icons below to follow us on social media.

*Thank you and stay safe,*  
**Frank G. Jackson, Mayor**  
*City of Cleveland*



## This is Sister Cities. This is Cleveland.

Good Afternoon,

A Sister City is a city with whom you enter into an agreement to promote cultural, educational and commercial ties. Cleveland is blessed to have 24 from Lima, Peru, to Alexandria, Egypt, Ljubljana, Slovenia, to West Mayo, Ireland. Sister Cities can be born out of migration patterns where a large number of emigres left one city or region and want to rekindle those cultural ties, or from pre-existing commercial and cultural relationships as with Beit She'an, Israel. No matter how they are established, they are a commitment to shared prosperity between the cities.

Last year we hosted the Inaugural Sister Cities Conference as an experiment in bringing our brothers and sisters across the world together to discuss and build on those ties. It was phenomenal and the conference yielded a deeper understanding of our cities and their residents on all sides.

Today we are nine weeks away from our 2nd Annual Sister Cities Conference. It's 100% virtual and allows even more of our Sister Cities to join in from home. Please save the date: September 29th through October 2nd. Join us for this free, cross-cultural building opportunity.

As a thoughtful and timely gift to Cleveland, our Sister City Taipei, Taiwan, gifted us 2,000 masks. We distributed those masks to the Bhutanese Group of Greater Cleveland, Cleve-



land Public Library, Jewish Family Services Association of Cleveland, the City of Lorain and Cleveland Metropolitan School District. All of these groups serve different parts of the newcomer community, from Holocaust survivors to farm hands, from refugees to newly naturalized families.

We thank Taiwan for their spirit of friendship, compassion and fraternity. This is Sister Cities. This is Cleveland.

!!!

### 俄亥俄州东北部租房资助计划

如果你因受COVID-19经济影响而在支付租金上有困难，我们可能帮到你

833-377-RENT(7368)  
NEORENTHelp.ORG

如果有任何疑问  
请联络亚洲民众服务协会  
电话:216-881-0330  
分机号码: 8819

Funded by:

### TownHouse 房間出租

地點: Macedonia 的 Huntsford Farms  
房型: 3 房間的 Townhouse。有洗衣房和車庫  
房間: 樓上兩個房間出租  
費用: 房間一: 130 平方英尺, \$400/月  
房間二: 208 平方英尺, \$500/月  
水電網等分攤  
聯繫電話: 217-417-1801

### 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

### 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  
西醫骨柱神經科  
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

### 張濤註冊會計師 CPA, MSA, MTAX

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

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

## 克城餐館招聘

WahFu Chinese Restaurant, located at 15210 Bagley Road, Middleburg Hts, OH 44130. We are the best Chinese Food in town! We are hiring Chef, kitchen helper and waitress. Required payroll reported. Please contact HR manager: Bill 440-886-3456. Please find us at Wahfurestaurant.com  
Please follow us at Facebook, Twitter, Instagrams. Thank you!

餐館名稱: 華富中餐館  
Wah Fu Chinese Restaurant  
@ 15210 Bagley Road, OH 44130. 招聘: 廚師, 廚房雜工, 餐廳服務員。要求可以報稅, 待遇面談。請電話聯繫:  
Bill (Manager) 440-886-3456





# 移民局沒錢 13000 雇員停職, 大量案件拖延

近日,後台有很多小夥伴諮詢關於綠卡、入籍的事情,說是疫情之前收到了通知,但因為疫情不得不延遲辦理,但直到現在都沒有收到通知,是怎么回事?城市君表示,移民局這次真的是焦頭爛額!

因為疫情的關係,移民局從3月關門到了6月,積壓的文件堆積如山。本以為關門後可以加快處理速度,沒想到,移民局又出狀況了!

近日,移民局表示,因為陷入財政困難,移民局不得不從8月3日起強制要求13,400名雇員停薪留職,要知道移民局總共只有2萬名雇員,也就是說近7成的員工將不得不放下手中的活回家休息,整個移民局處於半關門狀態。

從移民局發給雇員的信中顯示,從2020年8月3日開始,USCIS將以休假和無薪狀態休息30天,持續不超過90天。

## 1. 哪些人受到影響最大?

\* 入籍申請會受到嚴重影響,據悉在疫情之前已有86萬人排隊等待入籍,如果移民局無法正常運作,那麼顯然這86萬人需要等待更長的時間。有可能錯過此次11月的總統大選。

\* DACA接受者將無法續簽其福利。

\* 庇HU申請人將面臨更久的延誤。

\* 境內的H1B、L1等外籍工作者也可能會面臨簽證無法及時發放及續簽的狀況。

\* 綠卡申請者,因為移民局大量員工停薪留職會導致綠卡申請者的背景調查和欺詐檢查延誤。

## 2. 為什麼會出現這樣的困境?

其實美國移民局一直以來都是一個比較神奇的機構,雖然它隸屬於國家,但移民局的所有開支都是依靠申請人的申請費來保持機構的運轉。

除了疫情導致的申請流程暫停之外,川普近兩年的新政,包括縮緊工作簽證、限制移民入境等,造成了申請人驟減,這也是造成移民財政收入減少的重要原因。

## 3. 移民局有何應對之策?

面對日益減少的收益,移民局也想出了許多應對之法,例如漲申請費等,但依然無法滿足移民局的正常財政支出。要知道,移民局的申請費漲的那叫一個狠,去年,美國公民申請費從

640美元漲到1170美元,與合法永久居住相關的申請費從1220美元漲到2195美元.....

目前移民局已經向國會申請12億美元的救助。AFGE Local 1924主席Michael Knowles表示,如果緊急資金沒有批下來,數以百萬計的合法移民、永久居民和美國公民將受到實質性的影響,這將不利於美國企業、教育機構、經濟和執法、衛生保健系統的政策運營。AFGE Local 1924代表華盛頓特區約2500名美國公民及移民服務局員工。

## 4. 國會會不會批准?對我們的申請過程有何影響?

對於移民局的申請,眾議院撥款委員會表示,川普政府只是給了國會一頁紙的信件,並沒有提供有關短缺或補救的信息。

其實說白了就是,錢肯定會批的,但移民局需要拿出點誠意來。例如美國移民律師協會就提出,要求移民局更加公開透明、增加效率、縮短處理申請的時間等。

但對於申請人來說,延期目前看來是無法避免了,即使現在就拿到撥款,這7成員工30天的無薪休假是少不了了,到時候會耽誤多少事,可想而知。

如果大家近期正好有與簽證變更、綠卡、入籍等相關的問題,可以儘快諮詢移民局,以免耽擱的時間太長。2020真的是非常艱難的一年,希望能早日擺脫這些困境大家加油

# 川普政府再限制 今秋新入學的 國際學生

川普政府24日發出有關留學生的新指南,指全部上網課的大學一年級的留學生新生,今年秋天將不準入境美國。但如果大學證實留學生打算在該學期報讀至少一個面授課程則可以入境。新規定不適用於現已入學美國大學,也就是已在今年3月9日之前入學的留學生。

綜合主流媒體「華爾街日報」等的報導,移民及海關執法局(ICE)24日公佈的指南指出,已于春季學期入讀,及已有學生簽證的留學生,即使他們就讀的大學因疫情惡化而改為只提供網課,在暑假過後不會強迫他們離開,可繼續留在美國。

本月較早時,即7月6日ICE曾發出新規,指稱如果留學生報讀的大學今秋只提供網

# 白宮經濟顧問將 再發 1200 美元 延長暫停驅逐令

庫德洛26日受訪時表示,全美民眾將再拿到1200美元救濟金,圖為他22日結束與共和黨人討論新一輪刺激方案後步行離開國會大樓畫面。(歐新社)

美國白宮經濟顧問庫德洛26日說,新一輪經濟刺激方案將包括再次發給全美民眾1200美元支票,小企業與餐廳也將獲得稅收抵免,且聯邦暫停驅逐令將會延長,禁止房東驅逐付不起房租的房客。

庫德洛在美國有線電視新聞網(CNN)節目《國情咨文》(State of the Union)上表示,「有一張1200美元的支票即將到來,這將是新方案的一部分」,並形容新刺激方案救助範圍非常全面。



他並樂觀看待美國經濟的復甦,並提到包括房地產、零售和車市等一系列經濟復甦指標。「我不認為經濟將會下行,我認為將會往上。」

白宮期待能支付失業工人以前工資的70%。美國財政部長姆努欽說,星期一公佈的一項新的冠狀病毒經濟援助計劃將支付給1600萬失業工人一次性工資的70%,但仍在與民主黨人就更多援助的範圍進行艱難的談判,以抵消新冠大流行的嚴重經濟影響。

姆努欽在「福克斯周日新聞」節目中稱,70%的工資替代數字是「一個非常公平的水平」。然而,如果新的數字最終被國會通過,將大幅削減美國政府目前每周600美元的提振計劃,可能達到每周200美元。姆努欽說:「我認為工人們明白你不應該因為待在家里而得到報酬。在美國有線電視新聞網(CNN)上,特朗普經濟顧問庫德洛稱70%的數字

「相當慷慨」。白宮及其在國會中的共和黨盟友尋求削減聯邦失業救濟金,以結束自3月以來生效的更高工資產生的顯著影響:過去四個月,約60%的失業工人領取的失業救濟金高於他們有工作時的收入。

5月中旬的一份報告稱,五分之一的失業工人拒絕了雇主要求他們重返工作崗位的要求,因為他們的工資低於他們領取的失業救濟金。

庫德洛說,總額1萬億美元的經濟援助計劃將包括向美國大多數成年人發放另一輪1200美元的支票,以及向企業提供資金,以留住員工,而不是削減員工規模。

但民主黨議員要求在2020年底之前發放每周600美元的失業救濟金。他們正在推動總額達3萬億美元的冠狀病毒援助計劃,這一數字在5月中旬由民主黨控制的眾議院批准。

姆努欽說:「我認為我們沒有理由不能迅速行動。」但參議院共和黨多數黨領袖、參議員麥康奈爾上周末晚些時候表示,新救助計劃的完成可能需要數周時間。

與此同時,白宮辦公廳主任馬克·梅多斯在美國廣播公司(ABC)「本周」節目中表示,政府「希望」能在「未來幾天」宣佈治療冠狀病毒的新療法。

梅多斯說:「總統一直非常清楚表明——無論需要投入多少資金和時間,我們都在這麼做。」

**A NAME YOU CAN TRUST**  
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋  
代管房屋 装修顾问




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

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



Universal PROCESSING 環球商務  
VISA MASTERCARD DISCOVER

12+ YEARS 專注信用卡處理12年  
老品牌值得信賴

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

利率最低,服務最好的信用卡公司  
美國商務信譽局 A+ 認證

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



# 安托移民律師事務所

## SARMIENTO IMMIGRATION LAW FIRM

\* 聯邦上訴第二,三,六巡迴法庭認可

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

精通: 國語、粵語、韓語、塔加拉語、英語

個人化、重誠信、高品質  
的全方位移民法律服務

電話: 216-573-3712  
1-800-496-8043

公司地址: 5005 Rockside Rd., Suite 600, Cleveland, OH 44131  
電郵: jp@sarmientoimmigration.com 網址: www.sarmientoimmigration.com





# 芝加哥西郊中國城閃亮登場 香港超市太古旗艦店隆重開業

西郊香港超市 7月29日隆重開業

【芝加哥僑學網報道】芝加哥西郊華人社區期盼已久的香港超市(太古廣場旗艦店), 7月29日正式開張營業。全新西郊香港超市, 總面積5萬多平方尺, 寬敞明亮, 3萬多種商品, 琳瑯滿目。

作為太古廣場旗艦店, 西郊香港超市的開業, 標誌着芝加哥西郊中國城、亞洲酷城的閃亮登場, 為西郊華人帶來購物、美食、休閒、文化為一體的全新社區中心。

西郊香港超市7月29日隆重開業, 開業慶典當天, 瑞獅狂舞, 嘉賓雲集。主流政要、社區賢達齊聚, 共襄盛舉。西郊奧羅拉市市長爾文(Richard), 奧羅拉市、瑞柏市商會代表, 芝加哥福建商會會長鄭時坦, 全美中文學校協會副會長展望, 希林中心主任楊八林, 瑞華中文學校校長奚建, 芝城華商會董事長梅施美英, 芝加哥香港華協副會長丘瑞圖等嘉賓出席了當日的活動。

百佳香港超市集團董事長陳健明對各界嘉賓的蒞臨表示衷心感謝, 並邀請家人上台一起見證這歷史性的時刻。

陳健明表示, 他30多年前來到美國, 今天是他“夢想成真”的日子。自2007年在俄亥俄州開設第一家超市以來, 業務不斷成長壯大, 如今香港超市太古廣場旗艦店的開業, 標誌着百佳香港超市集團旗下第八家也是規模最大的一家華人超市正式投入運營。

陳健明代表集團全體員工社會各界的大力支持表示衷心感謝, 太古廣場香港超市開業後將繼續秉承“品質好貨, 帶給您滿滿的幸福”的宗旨, 為郊區華人提供便利與實惠。



各界嘉賓為香港超市開業揭幕

奧羅拉市長爾文(Richard Irvin)致辭, 西郊香港超市位於奧羅拉市, 與華人眾多的瑞柏市(Naperville) 僅一街之隔。奧羅拉市長爾文(Richard Irvin)當天與各界嘉賓一起, 為西郊香港超市剪綵, 並發表熱情洋溢的致辭。爾文市長表示, 新冠疫情之下社區工商業面臨前所未有的壓力, 而香港超市卻成為奧羅拉市疫情大爆發以來開張營業的第一家大型超市。爾文市長感謝陳健明董事長高瞻遠矚的商業眼光, 為奧羅拉市帶來就業就會與商業繁榮。

奧羅拉市長爾文向陳健明董事長、太古廣場開發商聯豐集團董事長倪舉凌頒發獎章, 感謝香港超市、太古廣場為奧羅拉市增加就業、創造商業繁榮。

香港超市所在的太古廣場商圍, 目前已有多年奶茶店、火鍋店、越南面餐廳開業, 西郊華人社區對太古廣場旗艦店香港超市可謂期盼已久。7月29日香港超市的正式開張營業, 將

為太古廣場帶來巨大的客流, 帶旺整個太古廣場新商圍。

太古廣場開發商聯豐集團董事長倪舉凌向香港超市的隆重開業表示熱烈祝賀。倪舉凌董事長表示, 芝加哥西郊的亞裔居民比例超過20%, 在亞裔人口不斷增加的同時, 卻一直缺少一個集購物、休閒、娛樂為一體的亞洲城, 太古廣場將以郊引領時尚又獨具東方文化特色的亞洲酷城填補這一空白。太古廣場旗艦店香港超市的開業是一個歷史性的時刻, 他再次感謝百佳香港超市集團的遠見卓識, 大家攜手共創社區繁榮。

香港超市在疫情之下逆勢而上, 開張營業, 充分體現了大芝加哥地區華人社區的蓬勃活力。在當天的開業典禮上, 倪舉凌董事長特別邀請印度佛教大師 Khen Rinpoche 蒞臨現場為大家祈福。

希林中心主任楊八林, 芝城華商會董事長梅施美英, 福建商會會長鄭時坦, 全美中文學校

協會副會長展望, 香港華協副會長丘瑞圖等嘉賓, 當天也應邀致辭, 對香港超市的開業表示熱烈祝賀。

在開業典禮上, 陳健明董事長、倪舉凌董事長及各界嘉賓一起登台演唱《明天會更好》, 激勵大家攜手努力, 為大芝加哥地區華人社區的繁榮創造更美好的明天。

百佳香港超市集團管理層出席切金豬慶典儀式, 西郊香港超市美食廣場, 眾多特色餐飲店將陸續開業, 西郊香港超市美食廣場, 眾多特色餐飲店將陸續開業。

在香港超市正式開業之際, 超市內美食廣場精品薈萃的特色小吃店, 目前也進入裝修準備的最後階段, 即將陸續開業。

有着“芝加哥最正宗、最實惠川菜”美譽的紅辣椒餐廳, 將中國最流行甜品與美國食材完美結合的“甜將軍”甜品店, 黑桃漫時尚奶茶店, 主打台灣夜市小吃的台灣小吃店, 以江浙菜系為特色的江南美食, 港式燒臘, 韓式炸雞、泰國餐、路易斯安那風味海鮮店, Wynn's Salon 美髮店等十多家商家, 將入駐香港超市美食廣場, 為前來購物的民眾錦上添花。

太古廣場, 芝加哥西郊中國城、亞洲酷城, 總面積36萬平方英尺的太古廣場(Pacific Square), 目前已有多家奶茶店、越南面、火鍋店率先營業, 未來還將有東北燒烤、西安小吃、卡拉OK、兒童遊樂中心, 以及泰國餐、越南餐、韓國SPA等商家陸續開張。

太古廣場旗艦店香港超市開業之後, 將于眾多亞洲美食與娛樂商家一起, 形成“芝加哥西郊中國城”規模效應, 為郊區亞裔社區帶來吃喝玩樂購的“亞洲酷城”。(芝加哥僑學網 報道)



## 伊利華報全體員工祝賀百佳香港超市集團芝加哥西郊太古旗艦店隆重開業

不懼疫情為民服務  
蓬勃興旺大展宏圖









# 美國的種族歧視,表現在哪里?

最近一段時間,有關“種族歧視”的話題再次進入美國的熱點話題,並演化為大選之年的兩黨博奕的一個主戰場。首先定義:種族歧視是指人們根據種族把人分為不同的社會階層,進而採取“先入為主”式的區別對待。最常見的制度性種族歧視就是“種族隔離”。種族主義則是指對某種族或民族進行公開和明確的憎恨和歧視。讀完文章以後,大家自己衡量一下自己是否是一個種族主義者。對“種族歧視”可以來做一下區分。一般來說,種族歧視分為四個層次:一、個人內心二、個人與個人之間三、機構與個人之間四、社會(國家)與族群之間。

**第一個層次:內心里的歧視。**這單單是一種個人的感覺,你會對某種膚色的人有明顯的模式,看到亞裔面孔,可能會聯想到瘦弱可欺、東亞病夫的形象,看到墨西哥人,會聯想到他在靠賣苦力營生。這種層次的歧視是避免不了的,都會多多少少有一些。即使是在中國人自己的族群內,也看不起一些特定的人群,這同樣可以歸為歧視。上海人會歧視鄉下人,賈母會歧視劉姥姥。這種歧視可能沒有表現出來,但是這種認知模式是每個人都會有的,這是多年的個人經歷所形成的。或者說這種歧視是一種普遍性的,因為每個人都有自己的局限,不管是多聰明,多博學的人,都有某種認知上的缺陷。而按照聖經的教導,是因為人的罪性導致人驕傲,驕傲讓我們不可避免地“歧視”跟自己不同的人。

**第二個層次是個人與個人之間的交往中,言語和行為所表現出來的歧視。**比如有個別人叫罵“滾回中國去”,類似的歧視往往在一些非正式的場合以臨時的偶發的形式出現。雖然對具體的個人造成嚴重心理傷害,但是一般不會造成大面積的敵視或敵對狀態。這個層次

的歧視可以分為兩種情形:

**A, 陌生人之間的一種明目張膽的歧視,**這個是惡意的,而且不可控的。比如前不久在北加州的灣區,一個人在餐廳就餐時對一行華裔人群進行高聲辱罵,這種就是惡意的歧視。這種歧視的規範或者說懲戒需要到何種程度是很有爭議的。

**B, 還有一種就是熟人之間的對話並不是惡意的,但是明顯有歧視的意思。**比如在公司上班的人,遠遠聽到兩個人開玩笑辱罵亞裔。這種歧視並不是有針對性的。所以很難作為一種違規行為。從上面的情形可以看到,第二個層次的種族歧視是生活中最常見的一種歧視。

**第三個層次的歧視,指的是某些機構的成文或不成文的歧視策略。**比如一家醫院可能優先接待某個種族的病人,一個學校優先考慮招收特定族裔的學生,這是屬於能夠看得見而且能夠通過制定規則來改變的。至於有個別警察的執法過度是否屬於種族歧視,因為警局沒有任何規定可以歧視某一個種族,絕大部分警察會謹慎地按照法律辦事,若有違反,也會有相應的法律來制裁。這個不應該成為爭論的焦點。

**第四個層次的種族歧視是在整個社會和法律層面,即明確的法律規定對某一種族給與特殊的待遇,這樣就屬於系統性的歧視。**在美國歷史上,有很長一段時間,黑人被作為奴隸來對待,並沒有獨立宣言中“人人被造時是平等的,造物主賦予平等的生存權,自由權,和追求幸福權”。排華法案也曾有約半個世紀的時間里歧視華人移民。這是真實的美國歷史。這些系統性的種族歧視,過去曾在美國國家層面存在相當長的時間。

從六十年前的平權運動開始,系統性的歧視被政府一步一步地調整,現階段所謂的“種族歧視”已經與那時候不可同日而語。因為時過境遷,社會發生了翻天覆地的變化。法律意義上的系統性歧視現在已經難覓其踪。

綜合上述四個層次的種族歧視來看,第一個層次的“種族歧視”是人心的問題,是每個人自己要對付的問題;第三、第四個層次已經被禁止,不存在“系統性的”歧視問題。第二層次的種族歧視是存在的,也是需要解決的問題。但問題是,所謂的抗議種族歧視的運動,其實並沒有弄清楚“歧視”到底是在什麼地方。正如索維爾(Thomas Sowell)所說:“當人們習慣被特殊優待後,平等對待反成了歧視。”比如,兩個月前,加州大學洛杉磯分校有學生要求教授考慮自己的種族背景而對考試成績給予特別關照。教授拒絕這個要求後被人告發到學校,學校竟然也因此對該教授進行懲戒。類似的,加州大學伯克利分校的一名學生對學生社團內的同性戀政策表示出異議,結果就被學生們大加討伐。

現在的美國,以BLM為代表的“抗議種族歧視運動”,不是積極地從教育、從法制的角度來杜絕歧視心態和行為,反而是以革命的手段攪擾整個社會,並且正在變成一種

專制主義的運動。有一段話可以用來描述當前BLM鼓動者的心態:如果尖銳的批評完全消失,溫和的批評將會變得刺耳。如果溫和的批評也不被允許,沉默將被認為居心叵測。如果沉默也不再允許,讚揚不夠賣力將是一種罪行。如果只允許一種聲音存在,那麼,唯一存在的那個聲音就是謊言。言論自由是民主社會的特徵,如果沒有言論自由,美國很快就會變成專制社會。如果對發出不同聲音的人以“種族歧視”為名進行攻擊,其實這正是一種嚴重的歧視。當然越來越有資格歧視別人的人,正是那些暴徒。

事實上,每一個有歧視心態的人需要悔改,每一個有歧視行為的人需要悔改。而那些號稱自己是XXX主義、有暴力傾向的人,更需要悔改,需要福音,需要轉離惡行,接受耶穌基督的救贖。文 | 葛浩雷

不被允許,沉默將被認為居心叵測。如果沉默也不再允許,讚揚不夠賣力將是一種罪行。如果只允許一種聲音存在,那麼,唯一存在的那個聲音就是謊言。言論自由是民主社會的特徵,如果沒有言論自由,美國很快就會變成專制社會。如果對發出不同聲音的人以“種族歧視”為名進行攻擊,其實這正是一種嚴重的歧視。當然越來越有資格歧視別人的人,正是那些暴徒。



# 在美華人可能遭遇的困境和需要做出的準備



隨著美中關係的極速降溫,以及美國對中國全面採取制裁措施,很多在美國的華人朋友對未來深感憂愁,最近一些日子不斷有朋友打電話和發微信詢問,下一步該怎麼辦?說實在我也不知道該怎麼辦,只能勸慰說:哎,鴨子過去鴨過去,別人過去你過去;天塌下來有高個頂着,靜觀其變等等,搪塞一下。

雖然沒頭緒,但是真是個該認真考慮一下的問題。目前美中關係的局面大家都清楚,這個不需要在這里再浪費時間回顧和分析了。就想到的,和大家一起討論討論。這件事情美中兩國專家學者都沒有分析,因為美中兩國之間的大事不斷,他們根本顧不過來,只能咱們自己研究琢磨啦。也有人說這就是自己嚇唬自己,甚至說是擾亂人心。哎,說啥好呢,常言道你喚不醒一個裝睡的人,又言道鑽進沙堆的駝鳥是拽不出來的。關係到你我將來的生存,咱們還是自己來分析吧。我這里先拋磚,你那里準備好你的玉。

先從政治環境分析。美中建交後的40多年,兩國關係時好時壞,起起伏伏,但是總是一陣陣的事情,慢慢大家也就習慣了,總覺得有啥危機,過一陣就過去了。總結下來就是“美中關係好不到哪里,也壞不到哪里”。而且經貿關係密切,大家一致認為雙方如此之大的貿易量是美中關係的壓艙石,中國巨大市場對美國的吸引力不會導致美中關係出現徹底的破裂。所以,在美華人華僑在過去的幾十年也算基本安定。但是這次不同了,從美國最近採取的措施來看,不免讓人有心驚肉跳的感覺。過去人們的感覺是,美方採取措施也好,施壓也好,為的是討價還價。這次有點連根拔的味道。這個連根拔不但是脫鉤,而且是不惜一切代價和中國完全分割開來。

與人與人之間的關係一樣,要想把關係徹底搞僵,先要翻臉,後要罵絕。中國有句古話叫做“打人莫打臉,罵人莫揭短”。現在美國政客的這個罵法,讓人感到那就是撕破臉往狠里罵的感覺,什麼話難聽招呼什麼話,什麼事讓你難受堵心干什麼事。用中國的話說就是專往你的核心利益上動傢伙,也就是俗話說的:屎殼郎鑽進了煙袋鍋——專拱老爺子的火!看看美國的表現,那不是嘴上說說滴,而是有實際行動配合。昨天新聞說有架美國軍機在台灣上空經過,雖然沒有降落,但是這個信號非常明確,一步步來。

過去在美國,很多華人社團傾力打造美中友好的氛圍環境,促進美中友好關係,舉辦各類文化活動傳播和弘揚中國文化。受疫情影響,僑團的這類活動客觀上已經大大減少,而且受美中關係的影響,來自中國的各類文化演出交流活動也基本絕迹。再加上在美國不少孔子學院的關閉,使得美中之間的文化教育等交流活動基本停止。加之現在的對華不友好氣氛,再舉辦促進美中交流和友好的活動就也有點不合時宜,甚至有點尷尬。其它的活動就更不用提了。

環境一變,人們自然會很謹慎,言行也會自律,省的給自己找麻煩。美國雖然是一個自由民主的國家,但是對有些組織和活動還是防範很嚴,一旦給你扣上宣傳什麼主義,替什麼敵對國家發聲的帽子,後果也是很嚴重的。即使政府沒有啥動作,周邊那些一直盯着你的非政府組織也會竭盡全力找你的茬,弄得你百口難辯,麻煩不斷。

從社會環境分析。美國多族裔共存,種族歧視一直是一個客觀存在的問題。有人分析,華人又是在這個歧視鏈的最底層。黑人受歧視主要表現在入學、就業等方面,還有就是警察對黑人的執法不公。而華人受歧視卻和美中關係有直接的關聯。最近民調表明美國民衆三分之二對中國有負面看法。這種負面看法必然導致美國民衆對華人華僑心生惡感而產生歧視。關鍵是一旦美中關係繼續惡化下去,就不僅僅是個歧視的問題,很可能導致大規模的排華浪潮。啥事都架不住起哄,像美國政客目前這樣不斷發表辱華言行和做出對華制裁的舉動,勢必會在美國民間造成連鎖反應,形成民間的厭華、反華、排華局面。

由過去世界各地出現的排華時間來看,民間排華其實都有政府慫恿的背景,印尼排華就是這個狀況。印尼民間出現排華事件後,政府裝作看不見並不作為,這就使得整個社會的排華浪潮無法遏止而蔓延開來,排華行為基本是暴力行為,包括打砸搶燒殺奸,無惡不作。從目前全美由示威抗議引發的打砸搶暴力行為來看,一旦出現排華浪潮,打砸搶事件的出現也會是大概率事件,不能心存僥倖。

從政府行為分析。如果出現政府行為的排華事件,那將是全部華人華僑受到影響。從目前美國聯邦政府出台的一系列對華限制和制裁措施來看,現在還是限華階段,華人華僑受到的影響還是間接的,譬如對中國留學生入境的

限制、加強對中國公司在美國上市的監管等等。繼續發展下去,可能對華人華僑就會有直接的影響。譬如會不會對美國公民前往中國旅行採取限制措施,這將影響到很多華人不能前往祖籍國探望親人、商務旅行、旅遊等。限制措施的出籠與美中關係有着密切關聯,隨着台海和南海等地局勢的變化,甚至引發戰爭,在美華人是否會像二戰期間日裔美國人遭遇的處境都是可能的。這就要看局勢如何演變和美國政府採取的措施了。在未來可能面對這樣景象的情況下,在美華人該如何辦?要做哪些預案和準備呢?

作為華人整體,最近已有文章說要爭取平權,也有團體發表聲明。但是處于目前的大環境下,也都是屬於一種政治正確的表態,幾乎不具任何實用性,還是要從個人和家庭着手做些提前思想準備和採取些必要的措施。從兩大方面着手:

**第一、美中關係持續惡化可能產生的情況。**

1. 美國可能將中國列入限制前往的國家(美國曾有先例,譬如朝鮮、古巴、伊朗等);
2. 美中斷交(譬如美國承認台灣,或台海或南海等地發生戰爭);
3. 以上兩種情況的出現都會造成在美華人無法前往中國的情況(除了目前受疫情影響無法前往之外)。這時候如果你中國家中的老人出現緊急狀況你無法前往怎麼辦?你在中國的財產需要動用怎麼辦?你在中國的業務怎麼辦?所以你需要作出下列安排:

1. 在中國的老人要安排好。假如老人生病了,家中誰來照顧,誰來送去醫院;如果老人住在養老院由你支付費用,你就得委託朋友幫助你安排費用支付等事宜;
2. 在中國的儲蓄存款。屆時可能互聯網無法使用,你在中國的銀行里面的存款就沒法動用。你可能需要提前做好準備,或委託朋友辦理,或轉移存款至可以動用和操作的地方;
3. 在中國的房產。這個可能你也許需要提前委託朋友做好準備,即使你不想出售房產,但出現政策性的變化,也需要由委託人幫你處理好;
4. 通訊聯繫。萬一電訊中斷,微信不通,與中國失去聯絡,這就需要通過第三國保持與中國的聯絡暢通。所

以你最好在第三國提前找好朋友,萬一出現狀況,你也能間接與中國的家人取得聯繫。不光你着急,他們也很着急;

5. 在美國持有綠卡和中國護照的朋友,嚴格意義上講你還是中國的公民,是僑居美國。一旦出現驅趕華僑的行動,綠卡身份的華僑也可能受到牽連。這點要有思想準備。

**第二、美國社會出現大規模排華浪潮的情況。**

出現這種情況時,你的人身安全和財產都會受到威脅。所以你也需要做好準備。

1. 儘量往大城市和華人集中的城市轉移。一般來說,大城市和華人集中的城市可能情況會好一些。如果你住在偏遠地區或者華人很少的地區,遭受威脅時,你可能無法獲得同胞的及時援助和信息;
2. 必需物資的儲備。一旦出現排華浪潮,你根本無法出門,沒有足夠的食物,就會被困在家中。所以,米麵和肉類的適當儲備是必需的;
3. 防身武器。最近暴亂發生期間,華人購買槍支的人數增加不少。大家都明白,關鍵的時刻還需要靠自己。一旦爆發大規模排華浪潮,打砸搶燒殺事件就會伴隨而來。如果擁有槍支,會增加安全感,也會嚇阻住歹徒,保護自己和家人;
4. 隨時保持車輛油量是滿載的,萬一有狀況,可以隨時出門;
5. 準備好隨時出門要攜帶的東西,譬如身份證件、重要文件、細軟、衣物、食物和水等;
6. 手里要有一些現金,以備急用;
7. 很多華人出租房屋,發生排華浪潮期間就不要去冒險收取租金,畢竟生命比財產貴重;
8. 聯繫幾位在其它城市的朋友,形成互助方式,一旦有難需要轉移,可以隨時拔腿就走。別臨時找朋友幫忙,對方沒有準備;
9. 美國財務和產業方面的準備。總體來說要收縮和重新安排,不再輕易做投資的打算,儘快收回外面的欠款;
10. 做好家庭的安全準備,尤其是老人和孩子,不再外出,孩子儘量不去學校。

各位在美國的朋友,常言道有備無患,這里不是危言聳聽,也不是自己嚇唬自己。而是提前在思想和物質上做好應對,萬一,我說的是萬一,出現險情,你就會沉着應對,不至於手忙腳亂,驚慌失措。也請各位朋友提出你們的建議,我下次補充進去。作者:8288



# 美國27州居民收到中國寄來的神秘種子包裹



(美國美中報道)2020年7月28日最近,美國多達27州的居民紛紛報告說,他們收到從未訂購的神秘種子包裹,這些包裹似乎來自中國,因為一些外包裝上寫着中文。它們有的乍一看像是珠寶包裝,包裹上也註明是珠寶,但打開都是種子。

有關部門警告說,收到這種包裹不要打開,更不要播種。否則,恐造成不良後果。

據《紐約時報》、《今日美國》等多家媒體報導,華盛頓、路易斯安那、堪薩斯州和弗吉尼亞州農業部門最近發表聲明,警告居民,此類不明種子可能會入侵當地動、植物,對其造成傷害。

當地媒體報導,來自猶他州、亞利桑那州和俄亥俄州的人們也紛紛報告說,自己收到標有“中國郵政”的神秘包裹。其中一些包裹甚至被貼上珠寶標籤。里面是用白色小塑料袋包裝的不明種子。

家住猶他州圖勒(Toole)的洛里·庫利(Lori Culley)告訴“福克斯13”(Fox 13),這天她滿心歡喜地在自己的郵箱中發現兩個小包裹,里面似乎是耳環。

“我把它們打開一看,是種子。顯然不是珠寶!”庫利說,她通過臉書將這件怪事廣而告之,“至少40個人”與她聯繫,說他們遇到類似事

件。路易斯安那州農業和林業部專員邁克·斯特林(Mike Strain)上周五(7月24日)在一份聲明中說,如果居民收到這類不明種子包裹,請通知該部。

“目前,我們不確定包裹中裝的是什麼種子。”斯特林說,“我們需要對種子做鑑定,以確保它們不會對路易斯安那州農業產業或環境構成威脅。”

維吉尼亞州農業和消費者服務部同一天在一份新聞稿中警告說,該州居民收到自己從未訂購的中國包裹,里面有不明種子。並敦促當事居民不要打開此類包裹,也不要將種子進行播種。

華盛頓州農業部警告居民不要打開此類密封包裝,即使打開了也不要種植,並敦促他們向該部報告。

美國農業部(USDA)在一份聲明中稱其為“農業走私”事件。該部未立即回應置評請求。

賓夕法尼亞州立大學植物病理學和環境微生物學系主任卡洛里·布爾(Carolee Bull)教授說,引進種子在美國受到嚴格監管。由農業部動植物健康檢驗局實施的植物保護和檢疫計劃對植物和種子的進口有嚴格規定。

俄亥俄州懷特豪斯(Whitehouse)警方說,這些種子似乎與網上詐騙有關,沒有“直接的



危險性”。該部門在一份聲明表示:“刷單騙局(brushing scam)是供應商使用的一種手段。他們將廉價商品運送給不知情的收貨人,然後以經過驗證的所有者的名義代表接收者提交正面評論,從而提高產品評級並提高在線可見度。”儘管如此,警察部門還是建議居民與他們聯繫,以便他們“正確處理種子”。

同時,郵寄方是怎么拿到收件人資料的,也頗讓人懷疑。是亞馬遜出賣了客戶個人信息嗎?還是泄漏了?還是有駭客入侵?不得不讓人擔心。

這樣一個廉價商品種子的郵遞行爲,也在美國引起了相當大的恐慌和不安。我在推特上有個朋友,她也收到郵寄到她家的種子。

她原以為是她自己在亞馬遜上買的種子,因為新冠期間很多美國人發展了園藝的愛好,或者搗鼓自家花園,或者種些蔬果以備不時之

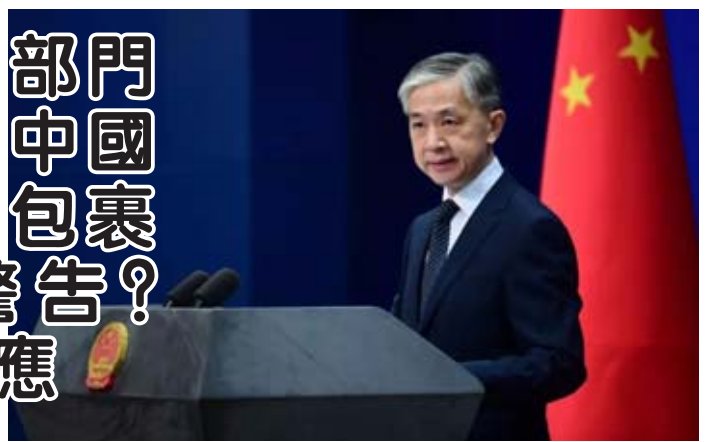
需,所以植物和種子的需求量大增,不知道這是不是導致很多來自中國的種子電商刷單以求好評的原因之一。

她生氣之餘,果斷關閉了自己在亞馬遜的賬號。

希望大家不要無視政府的警告貪小便宜種了這些不請自來的植物,因為這些不知名的植物種子有的可能非常危險,我之前介紹過一種植物,也是從別國引進的物種,非常具有侵略性,不小心種了後患無窮(見造成數十億美元損失、逼人殺人、自殺、復仇利器..說的竟是這株看似可愛的植物)。

如果你有收到該類包裹,你可以選擇送交相關部門妥善處理,或者直接焚燒處理,而不是隨意丟棄垃圾箱,因為隨着垃圾的搬運處理,它們可能在垃圾堆埋堆中生根發芽,遺患無窮。請大家相互轉告。(原創 美國羅文)

## 美農業部門對來自中國的種子包裹發出警告? 中方回應



[環球時報 2020年7月28日 據紐約時報報道,美國至少27州的農業部門發佈聲明,敦促居民舉報任何看似來自中國的、未經許可的種子包裝,並警告稱它們可能具有侵入性或其他危害。在28日舉行的外交部例行記者會上,有來自路透社的記者提問稱,美國農業部門警告美國公民不要打開裝有從中國寄來的種子的郵政包裹,因為這可能會破壞美國本土的生物和環境,你對此有何評論?對此,發言人汪文斌在回應中稱,植物種子屬

於萬國郵聯禁限寄規定的範圍,中國郵政嚴格執行萬國郵聯的禁限規定,嚴禁收寄種子類的物品。

對於美國相關部門的說法,汪文斌稱,近期美國郵政發現一批郵件,其中有植物種子的包裹,經與中國郵政確認,這批郵件上的中國郵政面單屬於偽造,其面單佈局、信息項等存在着許多的錯誤。“中國郵政已商美國郵政,將這批假郵件退回中國,以便中方開展調查。”

# 美國總統大選倒計時 華人關心拜登施政方針

原創:美華之音 俄州亞太聯盟 作者:求知 2020年7月23日

美國民主黨總統競選人拜登從本月起,每星期一場,發表一系列演講,公佈他重振美國經濟和就業的競選計劃,命名為“重振並更好”(Build Back Better)。這與川普競選團隊到目前為止,還沒有公佈任何今後4年的經濟施政方針,形成了鮮明的對比。

借此向大家就華人和亞裔關心的三個方面,簡單描述拜登提出的具體政策和他一些過去的經驗。如果拜登勝選,這些政策方針則很有可能主導拜登政府的施政,也將為今後4年乃至更長時間的美國社會和經濟發展,以及華人和亞裔各自的生活和事業的發展,帶來全新的變化。

### 一)切身利益:從疫情看小家

拜登自己以身作則,戴口罩,不搞競選集會。尊重科學,號召全民戴口罩防疫,並提出一攬子計劃抗疫復工。拜登擔任副總統的上屆政府,對抑制過去伊波拉病毒的擴散,取得了空前的成功。

拜登在2008年大蕭條後,直接主持管理政府的8千億美元(本文貨幣單位均為美元)的復甦計劃。

拜登政府的“關愛計劃”將在10年內投資7千7百50億,其中4千5百億將用於關愛老人和殘疾人。這筆費用可以通過以下兩部分渠道籌集:他將取消那些年收入在40萬以上的房地產投資商,現在享有的不平等也不增值的稅收待遇,和進一步管控高收入人遵循稅務法規。計劃包括以下幾個部分:

I) 立刻撥款給州,地方和印地安土著政府,解決恢復基本公共職能所需的人員和他們的關愛問題。提案補助最多到12個星期的帶薪家庭和醫療休職福利。為家人自己直接參與關愛服務的人們,或是需要關愛受傷,殘疾,有病的服役和退伍軍人,提供\$5000/年稅務補助。

II) 在關愛老人和殘疾人方面,解決在窮人醫保中(Medicaid)排隊等候家庭和社區服務的問題;建立長期和創新解決方案的專項基金;為全美最差地區提供15萬社區健康工作人員(將超過現有的3倍之多);解決其它關愛基礎設施問題:包括4年內儘快提供10億美金,解決護士,師資短缺和種族差異問題,掃除退伍軍人醫院現有的雇人和工資待遇問題,大幅增加對印地安土著醫療的投資,招募至少十萬名熟悉各族裔文化的公共衛生員(Public Health Jobs Corps)參與對傳染病(如新冠肺炎)管理工

作,包括追蹤傳染病和接觸人員。

III) 將為所有3-4歲兒童提供免費學前教育。為中低收入家庭,提供高達每年\$8000/個或\$1600/兩個以上子女(年齡在13歲以下)的稅務補助;家庭收入在\$125K/年以下的,享受50%的補貼,家庭收入在\$125K-\$400/年的,則享受部分補助。照顧0-5歲兒童方面,對不超過150%各州中位收入的家庭,補貼所有超過7%

的費用;並投資擴展和保持目前早期兒童教育的師資力量,給他們時間,資源和有利的支持(如教育培訓和待遇),讓他們專注孩子的教育。對建造單位附屬兒童中心的企業,每個中心在一百萬美金以內的新建費用,給予50%的稅務補助。對青少年關愛產業人員,發放非普通工作時間津貼;並建立關愛青少年產業發展和創新基金;為中低收入家庭,擴大對學齡青少年在課外周末和暑期活動的支持,創辦21世紀社區學習中心,為他們提供必要的補習機會。將為給各州,華盛頓市和各地區提供經費為社區學院(如黑人社區學院)的學生建立幼兒園(社區學院四分之一的學生是父母,一半以上是黑人女學生);通過國防部撥款,全面建立美軍基地幼兒園以及支持軍人配偶的職業教育和發展。

為接近80%的美國家庭免費提供兩年社區或公立大學,加倍低收入大學生的補助費用(Pell Grant)。

為大家醫保選擇,提供政府選項。參與上屆政府的醫保政策,使兩百萬亞裔人獲益,減少了60%亞裔65歲以下沒有醫療保險的人數。

公開發表文章,反對川普就新冠病毒歸罪華人的字眼。參與的上屆政府,促使了25亞太

裔聯邦法官上任(3x于接任時的人數),超過歷屆亞裔任命的總和。

### 二) 振興經濟:以小家看大家

在上屆政府里,拜登是一個在2008年大蕭條後的經濟復甦計劃中,不顯人爲知的幕後功臣和總經理。他負責讓當時不贊同復甦經濟提案,但把持着國會的共和黨,通過批准了8千億的復甦計劃。不但為穩定經濟,免于貪污浪費

(<0.5%),而且為如何堅持復甦汽車行業和使之從業人員損失近三分之一到最終恢復為近一百萬個工作崗位,做出了卓越的貢獻。

拜登的“關愛計劃”將在

10年內投資7千7百50億,其中4千5百億將用於關愛老人和殘疾人。將在關愛和教育產業里,新創造3百萬個工作崗位,激發2百萬參與就業,即促使總共5百萬就業;其中包括全美最差地區提供15萬社區健康工作人員;招募至少十萬名熟悉各裔文化的公共衛生員(Public Health Jobs Corps);培訓3萬五千人協助治療大麻和毒品危機中的病人;4年內投資10億美金,解決護士,師資短缺和種族差異問題;創建全新1百五十萬個早期教育的工作崗位。通過稅務補助和直接投資,可以全新成千上萬個兒童中心,包括幫助企業新建附屬兒童中心和幫助社區新建和改建的兒童中心,使之更容易和更安全地為殘疾人,智殘青少年服務。投資關愛產業人員的教育和在職培訓,幫助他們獲得文憑和建立職業引導和發展系統;特別是通過加大投資州政府對早期兒童教育者的培養,使他們和健康產業工作者一樣不斷提高自己的技能,建立一個產業人才體系。

上任後的五年內,拜登政府將增加現有聯邦小企業貸款一倍(預計將推動3百億私人投

資),並向州政府提供50億補助用於建立在特大城市(our biggest cities)以外的創新企業。

10年投資6千4百億改善住房情況(新蓋修繕改造等),另外投資1千億新增和改建低收入住房。

拜登政府將取消川普政府企業稅的優惠政策,在4年執政期間,計劃投資3千億研發費用於領先世界科技和創造就業機會的新型材料,健康和醫藥,生物技術,清潔能源,汽車,航空,人工智能和通訊,等等行業。根據可靠估算,這可能產生3百萬以上個工作崗位。同時投資2萬億用於建設新型和可持續發展的基礎建設和未來的清潔能源。其中包括聯邦政府將用4千億購買關鍵的清潔能源設施,並用大大超過阿波羅登月計劃的資金,投資清潔能源,清潔交通,清潔工業流程和清潔材料;在汽車行業里,創造1百萬個全新工作崗位;到2035年實現全美供電零碳排放;興建和改造1百五十萬家房屋和低收入單戶住房(使之在每年能源消耗上節省500美元);改造4百萬棟商業大樓和2百萬家住房(至少創造1百萬個就業機會);等等。

### 三) 國際事務:以小家看世界

堅持以家庭團聚為基本原則的移民政策,根據當時宏觀經濟的情況,增加臨時和永久性的工作簽證,免除剛剛畢業理工科(STEM)博士生的名額限制。

停止阿富汗和中東的戰爭。

拜登將重新修復與盟國的國際關係,讓美國重返世界領導地位。他曾經參與上屆政府領導的有效控制伊波拉病毒的抗疫鬥爭,並和跟中國一起推動和獲得190個國家/地區簽署的巴黎氣候協議。

上任第一天就恢復巴黎氣候協議成員國地位,執行施政百日計劃。通過外交途徑,積極推動提陸各國的排放標準,並決心實現美國2050年零排放(二氧化碳)和100%清潔能源的目標。

在新形勢下,拜登願意採取行動,像他在2017年所說那樣,再次向世界重申美國的誠意:核武器只是用於核威懾以及作為必要的核報復能力。這包括,(若伊朗恢復遵循)伊朗核武器條約,美方願意重返該條約,並為其延長做出更大的努力;延長美蘇削減和取消進攻性戰略核武器條約(New START);協同包括中國在內的盟友和其它國家一起,即刻啓動北朝鮮無核化的談判。

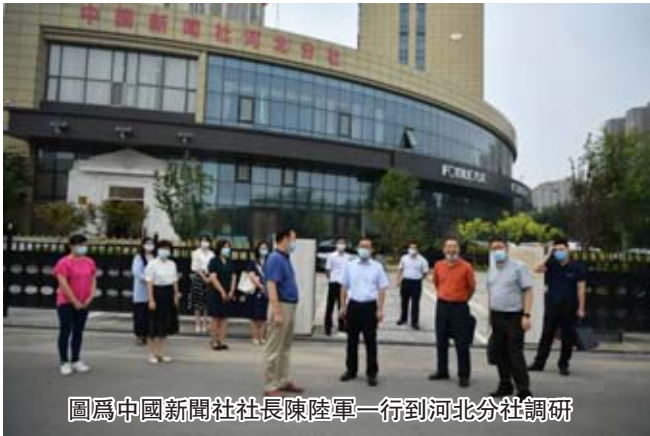
作者:求知

# 中新社社長陳陸軍一行赴河北分社調研

掌中新河北

22日，中國新聞社社長陳陸軍一行到河北分社調研，看望分社工作人員並與大家進行座談。期間還走進世界華文傳媒國際交流中心項目，進行實地調研。中國新聞社副社長兼副總編輯夏春平、副總編輯王旻、河北分社社長魯遠陪同調研。

在河北分社，陳陸軍社長一行與分社工作人員進行了座談。他對河北分社各項工作予以充分肯定，指出分社成立以來，分社規模由小到大，採編工作由弱到強，採編隊伍穩定，管理制度完善。分社要圍繞河北的發展大局，在京津冀協同發展、雄安新区規劃建設、北京冬奧會籌辦等方面做好對外宣傳工作，傳播正能量，發出好聲音。



圖為中國新聞社社長陳陸軍一行到河北分社調研



圖為中國新聞社社長陳陸軍一行到河北分社調研

二是要加強業務建設。在媒體融合的大趨勢下，分社要做好媒體融合工作，推進各項採編業務深度融合發展。

三是要加強經營管理。陳陸軍社長強調，分社要進一步完善經營管理制度，嚴格執行採編經營兩分開。

四是要加強團隊建設。陳陸軍社長指出，中新社是一個能夠寄託新聞理想的地方，分社要注重培養骨幹，給有志做事的人提供平台和機會，把隊伍建設得更好，進一步搞好對外宣傳報道。

期間，陳陸軍社長還實地調研了世界華文傳媒國際交流中心項目，並對項目建成表示肯定。在項目現場，陳陸軍社長指出，要整合中新社資源，在依法合規的前提下抓緊項目推進，更好地服務海外華文媒體和華僑華人。

座談會上，陳陸軍社長對分社工作予以充分肯定，並提出具體要求。

陳陸軍社長對河北分社發展提出四點具體要求：

一是要加強政治建設。河北是首都“政治護城河”，分社採編人員要進一步加強政治建設，堅持正確的政治方向、輿論導向、價值取向。

研了世界華文傳媒國際交流中心項目，並對項目建成表示肯定。在項目現場，陳陸軍社長指出，要整合中新社資源，在依法合規的前提下抓緊項目推進，更好地服務海外華文媒體和華僑華人。

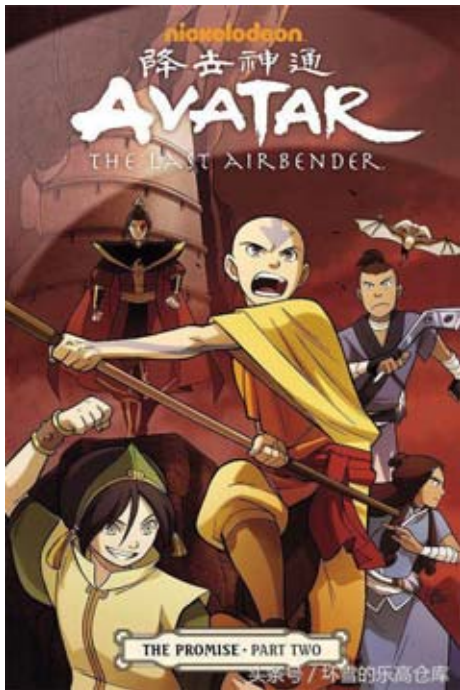


圖為中國新聞社社長陳陸軍一行調研世界華文傳媒國際交流中心項目。



## 《降世神通》上了哈佛政評，消除種族歧視的動畫片

李兆良 科學正史,美洲鄭和學會會長 07-23 02:00



我是《降世神通》(Avatar: the Last Airbender) 動畫片所有中國書法與翻譯的作者。

一直以爲大陸無法看到這套片子。2020年7月8日,《哈佛政論》(Harvard Political Review)登了一篇文章,對《降世神通》極表贊賞,大概是這份嚴肅的雜誌第一次評論動畫片吧?

去搜索了一下,香港翡翠電視台有首播,大陸不止有視頻觀衆,而且評價是最高的五星!

7月14日又接到消息,Netflix(網飛,國際網絡視頻點播服務公司,在中國沒有服務)自今年五月公演《降世神通》以來,是該頻道有史以來連播超過57天,榮登最受歡迎片集的寶座,超過所有其他真人或動畫片集。

這麼受歡迎的影視片,能不談談?

2005年,是我開辦了《亞洲風》Asiawind網站十年後,尼克公司Nickelodeon邀請我當文化指導,爲這套電視片提供中文翻譯和中國書法。當時我在《亞洲風》有一個展示中國書法網,很受歡迎,我對中國書法的簡介被許多美國大中學校用作教材。互聯網是1994年才有網頁的,我的網站用英文介紹中華文化,是當時全世界兩個同類網站之一,另一個是裴明龍教授的《錦綉中華》,中國網站還沒有開始。

我從來沒有想過我的業餘的書法興趣居然帶來這樣一個介紹中華文化的機會。尼克公司可能看到我爲山西太行山八泉峽寫的山門匾額和其他書法方面的網頁跟我聯繫。我看故事宗旨是包容多元文化,反暴力,反種族歧視,提倡民族和諧,就答應下來,以爲只做幾集。後來親自到加州與製片人細談,認識這兩位很有想象力、創造力的編劇年輕人,更加深了好感,結果一做就是幾年,出了五十幾集。片集獲得十幾項國際影視獎,發行到十幾個國家。觀衆對象本來是8歲到15歲少年,不料許多成年人也着迷,一位朋友告訴我,她的律師女婿居然是片集的粉絲藏家。

《哈佛政論》的作者認爲《降世神通》是他“看過所有片集里最喜歡的”,而且他知道不止他一人有這樣的感受。《降世神通》故事以亞洲爲背景,正面介紹亞洲文化,主要是中國文化,糅合了東西方文化,不可多得。中國書法貫穿了整個片集的內容。以前的美國影視片,中國“書法”是塗鴉,或者陪襯,這是美國影視史上第一次用真正的中國書法,正面接觸觀衆。有不少美國和其他地區的觀衆對書法特別有興趣,自建網站,專門研究並介紹該片集的書法內涵。

爲了適合不同場合的需要,我要扮演不同的“書法角色”,用楷書,隸書,行書,金文等寫不同的字迹,要模仿拙劣的書吏,市儈的書,大部分的場景不一定代表我自己的書體。比較有代表性的是一張天文館里的歷代年號,生肖的書法。限于版權,這裡不能轉發,讀者得自己去找。

後來用《降世神通》的主題拍了一套真人飾演的影片(2010年),印度裔的導演把書法去掉,用非亞裔演員,引起動畫片集觀衆非常大的

反感,發動一場洶湧的抵制運動。結果,影片票房被動畫片的好奇心拉上去了,但是得到“最差影片”,“最渣導演”的評語,“爛番茄”指數6%(低於10%的是爛片子)。

《降世神通》動畫片開播已經15年了,中美關係起了較大的變化,特別最近半年來,有些人利用冠狀病毒反亞裔、反華,使得國際關係很緊張。今天在逆流下,重播這反對種族歧視的電視劇,獲得大量觀衆支持,說明人心還是有個標尺。希望美國的影視界能繼續製作促進人類互助互愛,消除文化障礙的健康作品,積極促進世界和平。

李兆良 2020.7.22



作者與《降世神通》海報,太行八泉峽山門匾額題字

**「齋戒」**

是一種虔誠、堅忍的行動

面對全球新冠肺炎疫情大流行

我願虔誠齋戒

嚴守戒律 生慈悲心

不忘記苦難眾生

我願修心、養身

讓心淨化 不貪口慾

虔誠 祝福 祈禱

加入素行動

**誠心齋戒發願卡**

我, \_\_\_\_\_

從6/23到8/22的期間

發願每天 1 2 3餐

誠心齋戒,茹素護生

\*請上網tzuchi.us/zh/vvm登記

護持「抗疫情·素行動」

病毒雖可怕,但如果我們對它謙卑敬畏,在此時把自己照顧好,將心平靜下來,才能有智慧防範。

病從口入,吃野生動物引起的感染,成了眾生共業。我們應該共同一念,祈求平安。尊重、生命、愛,祝福的力量很大,那一念虔誠的心,共匯合的力量大。

感恩尊重生命愛,和敬無諍共福緣。

證嚴上人開示

慈濟芝加哥分會  
1430 Plainfield Rd, Darien, IL 60561  
Tel: 630-963-6601

一人一餐 一人一善 萬人萬餐 萬人萬善 無量餐 無量善 地球保平安 **慈濟向全球發起誠信齋戒發願活動**

# New Projects Expected to Create More Than \$304 Million in Investments

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today announced the approval of assistance for 15 projects set to create 1,653 new jobs and retain 1,676 jobs statewide. During its monthly meeting, the Ohio Tax Credit Authority (TCA) reviewed economic development proposals brought to the board by JobsOhio and its regional partners. Collectively, the projects are expected to result in more than \$99 million in new payroll and spur more than \$304 million in investments across Ohio.

Projects approved by the TCA include:

### CENTRAL

Husky Marketing and Supply Company (HMSC), City of Dublin (Franklin Co.), expects to create 30 full-time positions, generating \$3 million in new annual payroll and retaining \$6.4 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Dublin. HMSC oversees the sale, marketing, and logistics activities for Husky's oil refineries. The TCA approved a 1.677 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

Oprona Inc. (Rosen USA), City of Gahanna (Franklin Co.), expects to create 70 full-time positions, generating \$4.2 million in new annual payroll and retaining \$2.5 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Gahanna. Rosen USA specializes in the research, development, production, servicing, and operation of inspection devices for pipelines and other technical systems in the oil and gas industry. The TCA approved a 1.534 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

Two Labs LLC, City of Powell (Delaware Co.), expects to create 50 full-time positions, generating \$4.5 million in new annual payroll and retaining \$5.6 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Powell. Two Labs is a pharma service company that provides business consulting services to drive commercialization and market viability. The TCA approved a 1.757 percent, eight-year Job Creation Tax Credit for this project.

### NORTHEAST

Menard Inc. (Menards), City of Ravenna (Portage Co.), expects to create 90 full-time positions, generating \$3.5 million in new annual pay-

roll as a result of the company's new project in Ravenna. Menards is a home improvement retail store chain. The TCA approved a 1.164 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

Tiger Pistol Inc., City of Cleveland (Cuyahoga Co.), expects to create 25 full-time positions, generating \$2.3 million in new annual payroll and retaining \$1.8 million in existing payroll as a result of the company's new project in Cleveland. Tiger Pistol develops social advertising platforms for global brands, resellers, and agencies. The TCA approved a 1.759 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

Union Home Mortgage Corp., City of Strongsville (Cuyahoga Co.), expects to create 450 full-time positions, generating \$29.3 million in new annual payroll and retaining \$15.9 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Strongsville. Union Home Mortgage develops staff scheduling software focused on employee scheduling for the long-term care and senior living industries. The TCA approved a 1.477 percent, 10-year Job Creation Tax Credit for this project.

Dorel Home Furnishings Inc., City of Tiffin (Seneca Co.), expects to create 87 full-time positions, generating \$2.9 million in new annual payroll and retaining \$7.3 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Tiffin. Dorel Home Furnishings provides ready-to-assemble furniture for consumers. The TCA approved a 1.103 percent, six-year Job Creation Tax Credit for this project.

### NORTHWEST

Shutterfly Lifetouch LLC (Lifetouch), Polk Township and City of Ontario (Crawford Co. and Richland Co.), expects to create 100 full-time po-

sitions, generating \$3.3 million in new annual payroll and retaining \$5.9 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Polk Township and Ontario. Lifetouch is a photography, photography products, and image sharing company. The TCA approved a 1.099 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

### SOUTHWEST

American Craft Brewery LLC, City of Cincinnati (Hamilton Co.), expects to create 105 full-time positions, generating \$7.7 million in new annual payroll and retaining \$8.9 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Cincinnati. American Craft Brewery manufactures craft beers and other beverages. The TCA approved a 1.708 percent, eight-year Job Creation Tax Credit for this project.

Brakefire Incorporated (Silco), Village of Evendale (Hamilton Co.), expects to create 48 full-time positions, generating \$4.2 million in new annual payroll and retaining \$8.8 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Evendale. Silco provides fire protection and security systems maintenance for a variety of industries, including hospitality, schools, health care, and commercial. The TCA approved a 1.552 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

The Kroger Co. (Kroger), Cities of Blue Ash and Hamilton (Hamilton Co. and Butler Co.), expects to create 15 full-time positions, generating \$1.5 million in new annual payroll and retaining \$58.2 million in existing payroll as a result of the company's data center project in Blue Ash and Hamilton. Kroger is a grocery company with 32 food manufacturing plants and 2,800 retail stores

across the U.S. The TCA approved a 75 percent, 15-year Data Center Sales Tax Exemption for this project.

### WESTERN

Pella Corporation, City of Troy (Miami Co.), expects to create 428 full-time positions, generating \$19.3 million in new annual payroll as a result of the company's new project in Troy. Pella designs, manufactures, and installs window and door products made from wood, vinyl, and fiberglass. The TCA approved a 1.553 percent, 10-year Job Creation Tax Credit for this project.

Resonant Sciences LLC, City of Beavercreek (Greene Co.), expects to create 30 full-time positions, generating \$3 million in new annual payroll and retaining \$6 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Beavercreek. Resonant Sciences is a research and development firm focused on developing and transitioning innovative technologies and solutions to developmental and operational platforms, including antennas, radomes, and subsystems. The TCA approved a 1.686 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

### TBD

Mix Talent LLC, TBD, expects to create 50 full-time positions, generating \$5.2 million in new annual payroll and retaining \$1.6 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in a to-be-determined location. Mix Talent is a talent acquisition and consulting firm specializing in the biotech and health care industries. The TCA approved a 1.714 percent, eight-year Job Creation Tax Credit for this project.

Seamless Contacts Inc. (Seamless.AI), TBD, expects to create 75 full-time positions, generating \$5.6 million in new annual payroll and retaining \$764,780 in existing payroll as a result of the company's expansion project in a to-be-determined location. Seamless.AI provides software to generate automated sales leads, compile contact information and sales insights, and allow users to automatically import those items into a variety of CRM platforms. The TCA approved a 1.723 percent, eight-year Job Creation Tax Credit for this project.



COVID-19 News



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

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

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

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

向更好邁進™ 現在就打電話給我!

2019年每戶平均年度節省金額是以 年全國性標準調查中報稱在轉用 State Farm 後獲得節省的新投保人為標準。State Farm 保險的保單、申請表格, 以及必要通知均以英文書寫。  
 State Farm - Bloomington, IL

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

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

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

**注冊會計師事務所**  
**National Tax and Accounting Inc**  
 公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235  
 中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

成立於 1999 年, 具有豐富的稅務和會計經驗, 人力資源雄厚, 價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務, 為客戶合理合法省稅。  
 事務所提供以下服務:  
 \* 個人稅務申報 \* 公司會計服務 \* 員工工資及相關稅務  
 \* 公司稅務申報 \* 公司稅務計劃 \* 公司成立登記註冊

**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**

Min Zhao (趙敏)  
 REALTOR®  
 OAR President's Sales Club Award Winner 2012

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

**房屋買賣 地產投資 免費諮詢 服務周到**

15 年以上全職資深房地產經紀經驗  
 Columbus REALTOR 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



# 膽結石對身體傷害大 當心三個信號

膽是身體里面很重要的一個器官，只是在生活中，人們會對肝、腸胃、腎臟的健康投以關注，而忽視了膽的健康對於身體的重要性。膽汁應該是大家都有所瞭解的，膽汁的分泌，可以促進腸胃的消化，對腸胃健康有一定的作用。而膽可以調節和儲存膽汁的分泌，這對於人體健康是很有作用的。

而膽結石卻是對身體健康傷害比較大的一種疾病，那麼，膽結石是如何出現的呢？膽結石的出現其實和膽汁有著很大的關係。膽結石就是因為膽汁無法繼續保持它原有的液體狀態，而不斷結晶，並在膽管和膽囊中不斷沉澱而形成的結石物質。膽結石對身體健康的影響是很大的，只是當膽結石出現後，並不是所有人都會感受到它的存在。因為它在一定程度上是沒有症狀的，所以也讓人忽視了它的存在。但也有人患上膽結石後，身體是會出現症狀的。膽結石出現的時候，會給身體發出這3個信號。

### 第一個信號：上腹有疼痛感

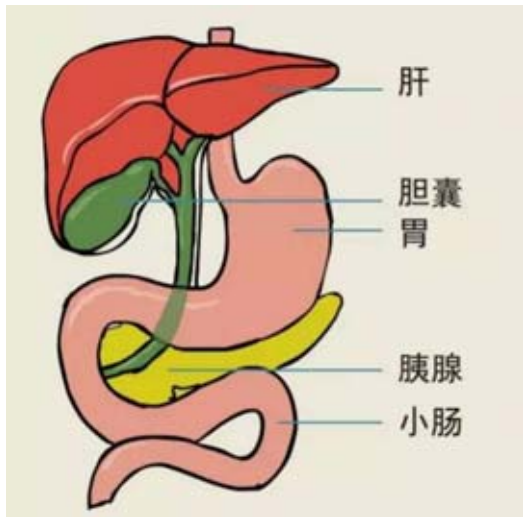
腹痛這一現象在生活中還是比較常見的，當飲食不健康而傷害到腸胃的時候，就會出現腹痛的情況。並且在生活中，當出現了腹痛的現象時，很少有人會將引起腹痛的原因歸咎到膽結石身上。由膽結石引起的腹痛，可能會在這些情況下發生，比如精神壓力比較大，或者是攝入的食物中含有的脂肪含量太高，都有可能會出現上腹疼痛的感覺，需要人們在生活中多加注意。

### 第二個信號：膽絞痛

當膽結石出現的時候，是有可能會引起膽絞痛現象發生的。而膽絞痛出現的部位大多也在上腹部，只是這一疼痛感和普通的腹痛現象相比，疼痛感會更加強烈，而且疼痛的時間也會持續的比較久。這一疼痛現象出現的原因與膽結石的移位以及膽囊的收縮有著很大的關係。膽絞痛引起的疼痛感相對比較強烈，而且這種疼痛感還有放射的可能，也就是會放射在其他部位，比如背部。

### 第三個信號：腸胃不適，容易嘔吐

膽結石主要是膽汁的結晶物，膽結石的出現也更容易對腸胃的健康產生一定的影響。膽結石容易引發人的腹痛，而在腹痛之後，腸胃也會出現比較明顯的不適感，可能會讓人出現嘔吐以及噁心的症狀，一般情況下，也有可能發生消化不良的情況。並且在嘔吐之後，膽結石患者也不一定會得到緩解，可能還會伴有一段時間的腸胃不適。



# 心理平衡不等於心理健康

在職場奔波，也許激烈的競爭和冷酷的考核快把你壓彎了腰；周日晚上焦慮過後，新的一周照樣開始；實在不想再看見老闆那張臉了，每天還得照舊舉手舉腳……還能改變什麼？只有心態。其實，心態變了，心理健康了，人就會跟着變。

### 心理健康的標準

1. 要有生活的安全感，因為安全感是人最基本的需要。
2. 對自己的能力做出恰如其分的判斷，不做超越自己能力的工作。
3. 生活目標切合實際，避免產生不必要的挫折感。
4. 與外界環境保持接觸，豐富自己的生活。
5. 保持個性的完整與和諧，保持良好的人際關係。
6. 具有一定的學習能力，以便更新知識結構，少走彎路，以取得更多的成功。
7. 能適度地表達和控制自己的情緒。不愉快的情緒必須釋放，以求得心理上的平衡。但不能發泄過分，否則，既影響自己的生活，又加劇了人際矛盾，於身心健康無益。
8. 有限度地發揮自己的才能與興趣愛好，但不能妨礙他人利益，不能損害團體利益。

### 別讓心受累

心理不健康者，常常都有心理壓力或者心理疲勞的症狀。心理壓力若長時期得不到緩解和消除，那麼就會產生多方面的不良後果。首先是對身心健康的影響，如心臟病、高血壓、頭暈等，都與心理緊張和心理壓力有關；其次，心理壓力負擔過重所引

起的憂鬱、焦慮、對人具有攻擊性等等各種不良心態，都會直接影響到人們的日常生活、工作和學習。

心理壓力產生時，如果不加以調適與疏導，就會產生不良反應。因此，當你感到煩躁、鬱悶、緊張時，不妨採取正當的宣洩法、運動法、旅遊法、傾訴法等進行疏導。

1. 健康的開懷大笑是消除疲勞的最好方法；
2. 沉默有助於降壓，在沒必要說話時最好保持沉默；
3. 放慢生活節奏，有助於舒緩緊張壓力；
4. 冷靜地處理各種複雜問題，做錯了事，不要耿耿於懷，其實誰都會犯錯誤；
5. 不要害怕承認自己的能力有限，學會在適當的時候說“不”；
6. 對待未來要相信“車到山前必有路”。

### 心理平衡不等於心理健康

人們通常認為心理平衡就代表着心理健康，其實心理健康並不是一種平衡與適應的狀態，它是心理兩極中的中間位置。如果說“平衡”就是健康，那麼一個滿足現狀，沒有追求，不思進取的人，內部就很平衡，因為他不會有挫折感，也沒有衝突，但這不能算是心理健康。如果說“適應”就是健康，那麼現在社會上有的人見人說人話，逢鬼說鬼話，也不能算心理健康。

心理健康說到底是一種人生态度。心理健康的人，以積極的眼光看待世界，看待周圍的事物。

### 摘下有色眼鏡別憂傷情緒

壓力和焦慮所帶來的自律神經失調也

困擾着許多人，頭痛頭暈、全身酸痛無力、脖子僵硬、不易入睡、容易做夢、口舌乾燥、胸悶鬱悶、有時心跳很快好像喘不過氣、有時則是腹脹、胃酸過多、食慾不好、有時燥熱、有時則是手脚冰冷、習慣性拉肚子或頻尿。如果有這些症狀，卻又找不出什麼原因，很可能是自律神經失調。心理學家埃默提出了“三A法”：

**明白：**首先要承認自己精神上抑鬱；其次要注意自己的情緒變化，言行舉止有無異常，以及感覺思維的差別和身體反應等。

**回答：**要學會每當產生一個錯誤時，及時地予以識別並記錄下來。詢問自己：“這會是真的嗎？”然後再問自己：“從另一個方面該怎樣看呢？”

**行動：**如果你感到不被人注意，那你就換一個新方式；如果你在工作中不能得心應手，則應修一門課程來提高自己的技術水平，或者尋找新的工作。還要多計劃一些活動，使自己的生規律化。



# 德國人靠7個習慣 比全球人均壽命高10歲

根據世界衛生組織發佈的《世界衛生統計報告》顯示，全球平均預期壽命為71歲，中國的平均預期壽命為76歲，而德國的平均預期壽命為81歲，也就是說，德國的平均預期壽命比全球平均預期壽命高出10年。7個習慣讓德國人壽命更長。

### 1、愛大蒜

大蒜是一種藥食兩用的寶貝，被稱為“健康保護者”，含有400多種對健康有益的物質。在德國，幾乎每個人都喜歡大蒜，很多人甚至每天吃三餐大蒜，根據統計，德國人每年食用大蒜超過8000噸。世界上最古老的“大蒜節”和第一個“大蒜研究所”就誕生於德國。

### 2、愛喝牛奶

德國人每年喝約85公斤的牛奶，可說是世界上喝最多牛奶的國家。研究發現，“缺鈣”是老年人長壽的隱患，許多中老年人有骨質疏鬆症的問題，而攝入鈣的最好方法就是每天堅持喝一杯牛奶。鈣也可以在很大程度上幫助骨骼和降低血壓，從而保護人們的心血管功能，減少老年人中風和心肌梗塞的風險。

### 3、每個星期五吃魚

德國人星期五都以魚類為主食，按照德國的信仰，星期五“強制性”吃魚已經成爲一種全國性的飲食習慣。研究指出，魚類富含omega-3不飽和脂肪酸，此種物質可以使血細胞中的端粒變長，而端粒越長越有助於長壽。研究還發

現，每周吃一次魚有助於降低心力衰竭的風險，且可以將老年人的心臟病死亡率降低44%。

### 4、運動 步行是傳統愛好

德國人是個熱愛運動的民族，他們讓孩子從小就養成運動的習慣，即使在下雪的冬天，德國父母也不會整天把孩子留在家中。對於老年人而言，步行可說是他們的傳統愛好，尤其在每個星期日的午餐後，也是德國老年人的“步行日”。運動的範圍很廣，可以是散步、慢跑、跳舞、種花和種草的園藝活動，或爬樓梯、爬山等。

### 5、積極的態度 健康的心態

從某種意義上來說，心態決定健康。德國人並沒有在食物、衣服、住房等方面進行比較或炫耀，他們思想開放，擁有樂觀、健康的心態，從而減輕各方面的壓力，這對健康和長壽非常有助益。

### 6、關注生活質量

儘管德國人可以製造出世界頂級的汽車，但他們並不愛好虛榮。他們更願意將錢花費在優質生活上。例如，他們將花費200歐元購買一個熱水瓶，而不是Gucci錢包；他們將花費數千歐元來維護自己的花園，而不是

購買Burberry外套。

### 7、不在休息日加班

對於德國人而言，休息是非常重要的。德國人很重視休閒生活，休息日沒有加班。如果沒有紧迫感，在工作日及周末和節假日的晚上7點以後不打電話給其他人的家。很少有人會在周末工作，而利用周末和客戶打交道的可能性更低。

這種習慣也是德國人長壽的法寶，因為疲勞確實是健康的第一殺手。我們經常看到“勞累過度”和“死亡”的消息，而“勞累過度”實際上是長期的勞累過度，會因心力衰竭、腎功能衰竭、心肌梗塞、腦出血等而引起猝死。



# 老人為什麼愛嘮叨 如何應對老人的嘮叨？

專家指出，老年人愛嘮叨可能是某種老年人心理問題導致的，需要引起注意。老年人愛嘮叨也分爲很多種情況，一般的話多並非心理問題，無需看心理醫生。而如果老年人愛嘮叨表現爲整日不休地嘮叨，亂管閑事，搞得家無寧日，影響全家人，就屬於心理問題，應該進行心理治療。其中老年人愛嘮叨主要有以下三個原因：

1、老年人有的時候過於自信，總把成年子女當作孩子看待，或者由於極力想維護自己的尊嚴，反復強調自己的主張，或是由於性格發生改變，喜歡責怪他人，這都是他們開始精神老化的迹象。

2、固執守舊，還有留戀過去的“懷舊”心理，會導致老年人愛嘮叨。他們一般對過往的事記憶能力的衰退比較慢，所以他們總愛說過去發生的事情，喜歡說自己過去的經過，炫耀年輕時的本領，以及獲得過的榮譽等。

3、生理上，特別是老年人腦組織的衰退，容易引起老年人愛嘮叨的毛病。他們首先是對最近發生事的記憶減退，表現爲“前說後忘”，明明已經說過的事，但說了就忘，等什麼時候想起來，又會再次叮嚀或反復詢問。

最後，心理學專家提醒，老年人，尤其是無所事事的老年人，爲了吸引別人的注意，特別

容易變得愛嘮叨。因此，做子女的應該多與老年人交流，引導老年人多參與一些社會活動，必要時可諮詢心理醫生。

### 如何應對老人的嘮叨？

#### 1、學會吸取

一位老人就是一個生活的縮影，里面的經驗足夠我們受用一生，用心去吸取。

#### 2、勸老人看好現在

應該勸老人，不要想以前那些不開心的事，要往前看，看現在的生活，只要吃好喝好身體好比什麼都強。

#### 3、理解老人

老人的出發點都是好的，都想讓自己的孩子過的豐衣足食，無後顧之憂，所以，平時在生活方面，反對浪費，遇到這種情況，都會嘮叨，也

別生氣，可以理解的，畢竟老人過苦日子。

#### 4、冷靜分析

如果是當着你的面嘮叨你的不是，你可以想想，自己是不是確實這方面做的不好，或是壓根就沒做，也沒意識到，所以，老人的抱怨，嘮叨，是給你提個醒，別往心里去，馬上做好就對了。

#### 5、順其自然

老人愛嘮叨也是一種自然現象，所以，別太往心里去，也不要生氣，更不能跟老人賭氣，順其自然，就當是風，讓它輕輕的吹吧，不想聽了，可以找個藉口出去轉一圈。

#### 6、出遊散心

如果條件許可，晚輩還可以陪老人外出逛街、旅遊、去公園、逛超市等。讓老人在陪伴出遊的過程中，感受到子女的關懷，進而融化心

中的寂寞與孤獨。同時，還可掃除老人心理上的種種陰影。尤其是旅遊，對於治愈老人心理上的“寂寞症”有明顯的療效。

#### 7、學會傾聽

作爲晚輩，遇到老人嘮叨時，要學會靜下來，全力去傾聽。聽一聽老人到底有什麼鬱悶，嘮叨的內容到底是什麼。傾聽本身就是對老人心理上的一種撫慰。老人以嘮叨形式所體現出來的責任感和愛護，對晚輩是有幫助的。作爲晚輩，不可對老人的嘮叨一概敬而遠之甚至心生煩躁、厭惡，要耐住性子，認真地傾聽老人嘮叨。這不僅僅是一種孝敬的表現，更是對老人的一種尊重。

#### 8、親情陪伴

經常陪伴老人，老人的嘮叨相應就會少一些。現在，很多家庭屬於“空巢家庭”，老年人常年生活在寂寞中，見到子女，難免要嘮叨幾句。還有子女雖然和老人生活在一起，卻是整天不和老人說一句話，也不關心老人的所思所想、所愛所需。久之，這種親情上的“人爲屏障”會在一定程度上扭曲老年人的心理。作爲子女要關注老年人的心理變化，抽出時間來，多陪一陪老人，陪老人聊天，陪他們做家務。通過這些細節的關懷，來體現家庭親情，給老人以心靈上的撫慰。



從前有一對夫婦，因為遭遇了生活與經濟的壓力，陷入難以脫困的難關，到過年的時候，他們覺得痛苦不堪，於是商議兩個人一起自殺。正當他們準備自殺之時，一個遠方的朋友來敲門，他們便像青年時代一樣促膝長談，直到忘記了自殺。

第二天，朋友告辭，夫婦倆面面相覷，又想起自殺的事。妻子對丈夫說：“昨天夜里我翻來覆去地想，只要我們能以尋死的心情活着，我們也許可以生存下去，渡過難關。”

丈夫說：“這也正是我想對你說話的。”夫婦兩人這樣想時，心境整個為之扭轉，不但有勇氣繼續活下去，甚至因“以尋死的心情活着”，而使內在得到新的廣大的開發。如此，不僅可以生存下去，遠大的前景也如在眼前了。

這是日本近代禪師開田一月在《禪的訓練》一書中說的故事，他在結論中說：“每達到人生絕境的時候，往往會出現一個新的意念而展開一個新的境界，只要我們稍稍忍耐，便有雨過天晴的時候。”

“以尋死的心情活着！”多么美呀！這個世界瀕臨難關，甚至準備自殺的人，只要能品味這句話，就會激發無比的勇氣。

自殺是多麼怯弱的行為，以尋死之心活着來跨越苦難世界，這是承擔，是決心，充滿了奮鬥的勇氣。

在禪里，這樣決然的心情，叫作“大死

一番”“懸崖撒手”“向萬里無寸草處行去”，不只是對悟道者有用，對一般人的生命歷程也大有啟發。我們雖然同樣住在一個世界，有的人覺得世界充滿了壓迫、威脅和難關，有些人卻覺得世界美好、生動，充滿了愛。

這兩種態度並沒有什麼對錯，而是由自己的心情、意識、觀點，生起了對世界的分別。很少人能理解到：“有着崇高超越的心情，自己的行為、思想會隨之崇高，所面對的世界也都變得崇高清淨了。”也很少人能理解到：“人們承受的麻煩、掙扎、焦慮、艱難，都是揹負自我執着的外殼。”因此人人想轉動世界來使自己得到世俗的成功，卻很少人願意轉動心靈來得到俗情的超越。

我們太執着於所習慣的世界，即使飽受折磨，也不願全盤放下，因此新世界就不會展開了。



所謂“新世界”，就是自由的心、自覺的意識，由“打落桶底”“以尋死的心情活着”而生起的。

有一位鏡清道忞禪師，他的口頭禪是“我失敗了”“我輸了”，可以說是“以尋失敗的心情活着”，我們

來看三個鏡清的公案：

有一天，鏡清在默讀經文，一位僧人問他：“師父，你念什麼經呢？”

鏡清說：“我正在讓古人戰百草。”稍停，鏡清反問：“你明白嗎？”

僧人說：“這種事，我從年少時就開始做了。”“那現在怎麼樣了呢？”鏡清再問。僧人舉起拳頭。

鏡清說：“我輸了。”荷玉來參鏡清。

鏡清問：“你從哪里來？”荷玉說：“我從天台山來。”

鏡清又問：“誰問你天台山？”荷玉說：“師父，你一下問天台山，一下不問，不是虎頭蛇尾嗎？”鏡清說：“我今天失敗了。”新到的僧人參見鏡清和尚。鏡清立起拂子。僧人說：“久已向往鏡清和尚來參見，怎麼還有這種東西？”

鏡清回答說：“鏡清今天失利！”鏡清之所以偉大，那是他常說：“我失利了！我輸了！我失敗了！”他的境界中沒有成敗的執着，弟子以為在言語上擊敗了老師，事實不然。

因為“失敗者不會再被擊敗”，因為學生在心思上偏執，而老師則恆常超越。這就是六祖說的：“修證即非無，染污即不得。”得到了的人，得之無得，把抓緊懸崖的雙手張開，卻發現還穩穩地站着，只有微風飄動着衣帶。

文天祥在被圍城時曾說：“存心時時可死，行步步步求生。”此所以他能在最後寫出動人心魄的《正氣歌》。

人生沒有什麼可悲，可悲的是自斷生路，失去了轉動超越的心，試着轉一個圈子吧！

以尋死的心情活着，就沒有不能走過的難關！把自己像鏡清禪師一樣壓到最低的底線吧！人生是如此！禪何嘗不如此！

(作者：林清玄)

# 人生最應該堅持的五件事



## 第一, 保持思考。

獨立思考，是許多人畢生都在追求的能力。無論是處理工作中的種種問題，還是處理生活中的矛盾衝突，我們都應該保持清醒的頭腦，始終能獨立地去思考，堅守自己的原則和立場。永遠都不要放棄獨立思考的能力，要始終在思考的路上。

## 第二, 保持內心的強大。

如果有些事情已經無法改變，不如試着強大自己的內心。公元 1082 年春，是蘇軾被貶到黃州的第三個春天。蘇軾春遊途中風雨驟至，附近無可避雨之處。他卻淡然處之，漫步在雨中，寫下了名作《定風波》：“竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。”內心若足夠強大，便能從最低處的生活里，活出最高級的優雅。？

## 第三, 保持真正的自律。

什么是真正的自律？有人說，“自律就是做不喜歡但應該做的事情，並將它做到極致。”久而久之，你便不會為那些真正需要你完成的義務而感到痛苦。自律就會變成習慣，主宰着你的行為。

看過這樣一個故事。有人為了檢點自己的言行，在書桌上放了兩個瓶子，分別裝黑豆和黃豆。每當心中產生一個善念、說出一句善言、做

了一件善事，便往瓶子中投一粒黃豆。相反，若是內心有什麼不好的念頭、言行有什麼過失，便投一粒黑豆。

開始時，黑豆多黃豆少，他便不斷反省並激勵自己。漸漸地，黃豆和黑豆數量持平，他就再接再厲，更加嚴格要求自己。日子一天天過去，瓶中黃豆越積越多，黑豆越來越顯得微不足道。憑着這種持久的約束和激勵，他不斷完善自我，成為大家都十分

信任和愛戴的人。

世間並非所有的事都是那麼讓人心甘情願和心情愉悅的。往往，越有用的事情，做起來越不舒服。只有保持真正的自律，才能將自身潛在的才華和智慧發揮得淋漓盡致，也才能獲得意想不到的成功。

## 第四, 保持熱情。

日本有位老奶奶，九十八歲出版人生第一本詩集，一百歲時依舊精緻生活，穿衣搭配，出門化妝，手邊還常備鏡子和口紅。她說：“即使是九十八歲，我也還要戀愛，還要做夢，還要想乘上那天邊的雲。”

若對生活毫無激情，青春年少也不過迷惘度日；若對生活飽含熱情，年過百歲也依舊朝氣蓬勃。所以，不管你今年幾歲，都請整理好心情，保持熱情。心中的火不熄，才能將日子過得風生水起。

## 第五, 保持分寸感。

開玩笑是日常生活中極為普通平常的事，但玩笑的目的在於調節氣氛，如果不懂得把握玩笑的尺度，言語間就會有意無意地傷害到他人。一個人對待玩笑的分寸感，往往能夠看出他的人品。懂得尊重對方，纔能讓玩笑的感覺恰到好處，讓人如沐春風。

為人處世也同樣如此。人這一生，起落浮沉，難免得意，難免低谷。得意時善待他人，失意時善待自己。無論何時何地，話別說太滿，做事別太過。給別人留有餘地，亦是給自己留下退路。

# 生活的聲音(外一篇)

昨晚舉辦了一個網上的日本畢業生聚會。要不是受限於當前的緊急狀態，本來應該約好在一家酒店聚餐，之後還會去酒吧繼續盡興。以往的每回聚會都是如此，無一例外。

我問大家最近的居家生活有何變化。有個在東京商社工作的男同學說：“眼下每天都在家工作，主要是開各種網會，與日本國內的，還要跟海外的，甚覺地球變小了，有一種瞬間就能穿越的感覺。有一回跟海外客戶開網會，我太太在一旁抱着小孩，小孩突然哭了，聲音不小，結果客戶跟我說，‘真羨慕你啊！你的周圍全是生活的聲音，真好。能一直開着電腦不關嗎？我希望聽到生活的聲音。聽對方這麼一說，我才發現，原來大家缺少的也許是生活的聲音。’”

另外一個女同學接着說：“原來的上班時間是固定的，所以早上倒垃圾的時間也是固定的，每回都會遇到固定的上班族，大家僅僅點頭打個招呼而已，沒有任何交流。可是現在，都是在家工作，倒垃圾的時間反而不那么固定了，結果有一回傍晚，我去倒垃圾，竟然遇到了一個每天早上上班時必然遇見的人，他也在倒垃圾，大家都笑了，還多說了幾句話。這時顯然比以往任何

時候都更容易走近，沒有違和感。”(文章來源：微信公眾號“毛丹青”)

## 把愛分成兩半

西鄉來的工人和他的妻子正忙着替磚窑挖土。他們的小女兒在河邊的渡頭上，無休無息地擦洗鍋盤。



她的小弟弟光着頭，赤裸着黝黑的塗滿泥土的身軀，跟着她，聽她的話，在高高的河岸上耐心地等着她。

她頂着滿瓶的水，平穩地走回家去，左手提着發亮的銅壺，右手拉着那個孩子——她是媽媽的小丫頭，繁重的家務使她變得嚴肅了。

有一天，我看見那赤裸的孩子伸着腿坐着，他姐姐坐在水里，用一把土轉來轉去地擦洗一把水壺。一只毛茸茸的小羊在河岸上吃草，它走過這孩子身邊時，忽然大叫了一聲，孩子被嚇得哭喊起來。

他姐姐放下水壺跑上岸來。她一只手抱起弟弟，一只手抱起小羊，她把愛分成兩半，人類的後代和動物的後代在慈愛的聯結中合一了。

((印度)泰戈爾)

英國作家吉爾伯特·海厄特在《偷聽談話的妙趣》一文中說：“荷馬有個經久不衰，被人用盡了的比喻——生着翅膀的語言。別人談話中的只言片語就長着翅膀，它們宛如蝴蝶在空中飛來飛去。趁它們飛過身邊時一把逮住，那真是件樂事。”

連英國的查爾斯王子也把偷聽別人的談話當作樂事。在 BBC(英國廣播公司)的一部關於查爾斯的海格洛夫莊園的紀錄片中，查爾斯說，他喜歡偷聽別人說話。有人問他，是否會偷聽去他家做客的人談話，他笑着回答：“我干過，但只是在他們到窗戶外面的時候。得躺在地上聽。”查爾斯真不該透露他這一愛好，因為往後他就沒法再偷聽了，別人在談話時肯定會說：“哦，我猜查爾斯正在偷聽咱們說話。”

紐約城市大學語言學教授約翰·洛克在《偷聽的歷史》一書中說，偷聽不僅是一種樂事，還是一種需要。沒有偷聽，我們的文化將非常貧乏。對作家們來說，在火車上、咖啡館里和排隊時偷聽別人的談話是做調研，他們會知道別人在談論什麼，如何談論。劇作家彼得·凱跟父母住在一起時，會偷偷地把一個錄音機放在前廳里，錄下家人的對話。他的理由是：“你沒法虛構這種對話。”

詩人也經常收集別人的談話。艾略特的《荒原》中有三十多行句子，都是兩位女工人輕率的嘮叨：“我說，替可憐的阿爾伯特想一想，他

在軍隊里待了四年，他想痛痛快快，你不讓他痛快，有的是別人。”這段話不是艾略特憑空杜撰出的，而是他在倫敦一個酒館里偷聽到的，他記了下來，改寫到他的詩歌里。

偷聽一般被認為是潑婦或愛惹是非的人才愛干的事，但艾略特認為，偷聽表現了所有人瞭解他人私生活的願望。他援引大量心理學、人類學和動物行為學理論證明，應該把偷聽看作一種重要的適應策略，它使我們收集到關於在哪兒能獲得食物、配偶和援兵的信息。

大猩猩通過互相監視來維持秩序，我們人類則有鄰居監視程序。“我們教人們只關注自己的事情，但這是一個相當糟糕的建議。這是

# 偷聽的歷史



危險的，因為你將看不到隔壁孩子遭到虐待或者丈夫毆打妻子。”動物之間一直上演着偷聽和反偷聽的戲劇。有些植物在遭到食草動物襲擊時，會發出求救信號，釋放出一種物質。食草動物的天敵也可以發現這種物質，接收到信息，從而抓獲獵物。以海豹為食的虎鯨發出的脈衝要比食魚的虎鯨少，因為海豹能聽到脈衝。

英語中的“偷聽”一詞，原意是屋檐的雨水滴落處，因為站在那兒偷聽屋里的談話最為方便，所以它成了偷聽的代名詞。洛克說，經常偷聽別人談話的是那些機會最多、動機最強的人——僕人。早年間，主人要使用很多僕人，僕人掌握雇主的幕後生活之後會獲

得一定的權力，來制衡那些有權處置他們的人。“僕人能見證很多跟私生活有關的細節：凌亂的床單，被不忠的妻子弄髒的沙發，來訪的紳士在穿衣服時的故作鎮定。僕人和主人的故事如同小說，服從、忠誠和榮譽等美德與輕蔑、背叛和恥辱等惡行交織在一起，不可避免地會發生賄賂和勒索。”

布朗大學教授安·蓋林在《小說中的偷聽：從奧斯丁到普魯斯特》中說，從古希臘戲劇開始，偷聽一直被用作推進小說情節的手段。《哈姆雷特》中，波洛涅斯受命躲在內宮帷幕後面偷聽哈姆雷特母子談話，被哈姆雷特刺死。但直到 19 世紀，偷聽才成為關鍵的情節設置，因為從那時起人們開始注重保護隱私，當人們躲在牆後面時，需要藉助偷聽來重建感官接觸。巴爾扎克的小說都倚重或偶然或故意的偷聽。比如《高老頭》，其背景是一個租住的公寓，在那里，人人都偷聽並傳播流言。

有了手機之後，我們經常被迫偷聽別人的談話。研究者發現，別人的電話通話比兩個人當面交談更容易吸引我們的注意，也要耗費我們更多的注意力。由於我們只能聽到其中一個人的談話內容，所以聽一個人打電話會讓我們感到惱怒。另外，那些聲音很大的通話通常非常無趣。所以，當着陌生人的面拿着手機說個不停的人，應該說點好玩的，講點秘聞、趣事。(貝小戎)

# 手機為什麼讓人停不下來

我打開微信,原本只是想消磨幾分鐘,可是當過去了一個小時之後,我發現我的手指仍然在手機屏幕上滑動。在過去,人們瀏覽網頁時需要點擊翻頁並且等候片刻才能進入下一頁,然而現在所有的應用軟件,無論是微信、微博還是抖音都不是這樣的。無論何時,只要你瀏覽到頁面的底端,下一頁的內容就會自動加載,用戶可以不停歇地一口氣向上滑動手指來瀏覽信息。

這樣做使得產品的操作更為簡單,同時也讓你胃口變大,你原來準備看10分鐘的信息,結果不知不覺看了一兩個小時。

康奈爾大學的布萊恩·文森克教授是一位行為心理學家,他主持了一項設計巧妙的研究,發現了一些影響我們飲食方式的微妙因素。

文森克首先給一群美國大學生看了一個裝有18盎司(1盎司約為30毫升)番茄湯的碗,他問學生:“如果讓你們午飯時喝這碗湯,你們何時會不想再喝了?”81%的人給了一個視覺參考點,比如“碗空了我就不喝了”或“我會喝半碗”。只有19%的人說他們覺得飽了或不餓時就不想再喝了。

接下來,文森克為實驗設計了一套特殊的裝置,他在服務員通常放置湯碗的地方鑽了一個洞,然後又在每一個湯碗的碗底鑽了一個洞,在碗里插入一根管子,管子的另一端連着一鍋熱湯,可以讓湯一點點地添進碗中,又能讓喝湯的人渾然不覺。

文森克招募了62名食客,用普通湯碗喝湯的人喝了大約9盎司的湯,而使用無底碗的人則喝了又喝,當文森克叫停的時候有人仍然在喝。這些人評價此湯時說:“很不錯,喝得相當飽了。”事實上,他們喝的湯比用普通碗的食客多了3倍。

沒錯,當我們在那些電子產品上瀏覽信息和看視頻時,就像在用那個“無底”的湯碗喝湯,在這個永遠不見底的閱讀界面中,我們無法停下來。

這些科技產品提供了各種新奇的信息和畫面,人們在期待獎勵時,大腦中多巴胺的分泌量會急劇上升。人們會因此進入一種專注狀態,大腦中負責理性與判斷的部分被抑制,而負責需要與慾望的部分被激活。於是大腦被各種未知的新奇事物所吸引,不停地發出“我還要”的信號,我們的手指也就不由自主地往上翻閱了。

每條新信息都會帶給我們一些心理上的



小意外。多巴胺之所以會獎勵意外,這是我們在狩獵時代的產物。它鼓勵我們發現新的狩獵技巧,尋找新的食物,適應新的環境,從而增加我們的生存概率。我們在不知不覺中常常會刷一整天的手機,不得不承認,我們對這個不見底的湯碗已經上癮了。(作者:岑嶸)



價格。因為房主對他的房子有一種特殊的感情。他認為可能的買方應該一同支付這份情感的價值——這自然是荒謬的。

查理·芒格是沃倫·巴菲特的合夥人和摯友,一次親身經歷讓他瞭解了稟賦效應。年輕時,人家提供給他一個利潤特別豐厚的投資機會,只

可惜他當時手里沒有流動資金。若要進行新投資,必須賣掉他的股份,但他沒有這麼做。稟賦效應阻止了他。芒格就這樣與一筆500多萬美元的豐厚利潤失之交臂。

讓我們放棄比讓我們囤積難得多。這不僅解釋了為什麼我們會在房子里堆滿廢物,也說明瞭為什麼郵票、手錶或藝術品的愛好者很少將他們的收藏拿出來交換或出售。

令人吃驚的是,稟賦效應不僅神化了我們已經擁有的財產,甚至神化了我們可能會擁有的財產。佳士得和蘇富比這樣的拍賣公司就以此為生。誰參與出價到最後,誰就感覺這件藝術品可能會屬於他了。相應地,該物品對買主就具有了額外的價值。他突然願意支付比他原打算出價更高的價格,退出競價則會被當成損失——這顯然不理性。因此,在大型拍賣會上,經常會出現“贏家的詛咒”:拍賣的贏家反而是經濟上的輸家,因為他出價過高。

應聘一份工作沒有成功,你會很失望。如果你知道,你一直堅持到最終環節,然後被拒絕了,你的失望還要大得多——這是沒有道理的。因為你要麼成功,要麼不成功,其他的一切都無關緊要。結論:請不要死抱著某種東西不放,請將你擁有的視作上天臨時交給你的。要知道,你擁有的一切隨時有可能被拿走。(作者:羅爾夫·多貝里)

## 稟賦效應

一輛寶馬車正在二手車商的停車場上閃閃發光。雖然它已經行駛了一些里程,但看起來完好無損。我只是覺得5萬歐元貴得離譜。我對二手車稍有瞭解,在我眼里它最多值4萬歐元。可賣方不讓步。當他一星期後打電話給我,說我可以以4萬歐元的價格買到那輛車時,我當場同意了。第二天,我在一家加油站停車加油,加油站老闆與我搭訕,要用5.3萬歐元買我的車。我謝絕了。直到開車回家時我才認識到,我的行為多么不理智。某種在我眼里最多值4萬歐元的東西,轉到我手里後,價值一下子就達到5.3萬歐元,我卻沒有馬上賣掉它。這背後的思維錯誤是:稟賦效應。我們感覺我們擁有的東西比我們沒擁有的更有價值。換句話說:當我們出售某物時,我們要求的錢多於我們自己願意為它支付的錢。

心理學家丹·艾瑞里做過這樣一個試驗。他將一場重要的籃球比賽的門票抽籤分給他的學生們,隨後問每個沒有得到票的學生,願意花多少錢買一張票。大多數人的出價在170美元左右。然後他問那些抽到了票的學生,願意以多少錢出售他們的票,他們給出的平均售價為2400美元。我們擁有某種東西的事實顯然賦予了這種東西額外的價值。

稟賦效應在房地產市場上表現得很明顯。賣方總是將他們的房價估計得高於市場

## 投資情緒

有一次,我跟一位女企業家見面。

一看到她放在桌子上的手機,我的眼睛就再也離不開了。她的手機殼光彩奪目,通體裝飾著水鑽。以前我也見過鑲嵌水鑽的手機殼,但是這麼閃爍耀眼的還是第一次見。不但閃亮,還很有高級感,一看就不是廉價的貨品。

於是,我說:“這個手機殼,不便宜呢。”

她說:“花了2萬日元。貴是貴了一點兒,但是每次看到它心情都特別好。”

那個時候,我就明白了這位女企業家成功的理由。那就是她懂得“浪費”和“投資”。

金錢的使用,分為“消費”“浪費”“投資”3種。“消費”是滿足居住、飲食等生活的必要花費;“浪費”就是無端的花費;“投資”是為將來而使用的金錢,儲蓄,能帶來資產增值的本金、買書的花費,都算投資。

要想實現財務自由,就需要增加“投資”

的比例。但是有時候,不好區分“浪費”和“投資”。同樣是餐飲費,花在夜店就是“浪費”,能夠增加人脈的聚餐就屬於“投資”。

實際上,能夠在花錢的時候意識到是在“浪費”還是在“投資”,就已經具備成為富人的條件了。

花2萬日元裝飾手機的人極少吧。至少對我來說,根本不會想到花這麼多錢來裝飾我的手機殼。

另外,這麼閃耀的手機殼,也容易給人以低劣、沒品位的壞印象。多數人都會把這件事歸結到“浪費”的行列中去。

但是,也可以從完全不同的角度去看。如果一看到這個手機殼,就心情舒暢、幹勁十足,那麼對她而言,這個手機殼就不算昂貴。反過來說,讓自己每天精神飽滿,2萬日元還算便宜。

此外,每個與她見面的人,大概都會感嘆這個別具一格的手機殼。這就成為話題,一下子打開了談話的局面,拉近了雙方的距離。從這個角度來說,對這個女企業家而言,2萬日元的手機殼確實確實是一筆“投資”。

(〔日〕田口智隆)

## 自我攻擊

“得到”公司的後臺有個軟件叫“混沌猴”,之所以起這個名字,是基于它的工作原理。

“混沌猴”每天的工作就是快速隨機點擊“得到”App的所有按鈕,像一只上躡下跳、毫無章法的猴子那樣,給系統製造各種混亂,直到把軟件搞崩潰。然後它會自動生成系統故障報告,發送給程序員,程序員第二天上班時就會根據報告內容修補漏洞,完善系統。

無獨有偶,阿里巴巴公司也有類似舉措。他們專門組建了一支藍軍程序員隊伍,日常工作就是想盡一切辦法攻擊自家公司的系統,找到問題,然後修復。

無論“得到”還是阿里巴巴,他們系統中存在的漏洞,如果自己不及時發現,那麼一定會被別人發現。被用戶發現,遠不如自己發現,

然後自我修復。

這就是通過刻意自我攻擊的演練,在周而復始的“自我攻擊—發現漏洞—修補完善”中,不斷提高內部系統的穩定性與體驗感。

每個人做事,都應如此。要在別人攻擊你之前,演練自我攻擊,然後修復並自我完善,這樣別人可攻擊你的機會就大大減少,這本身也是一種持續進步的方式。

(文章來源:微信公眾號“粥左羅”)



## 會休息的人才會成功

·艾瑪·塞帕拉到斯坦福大學任教的第一年,就驚訝地發現,這所集中了美國乃至全世界精英學生的名校,有著極高的自殺率。後來,她的同事卡羅爾提到一個說法,叫“斯坦福鴨子綜合徵”:斯坦福的學生們就像是浮在水上的鴨子,從水面上看,鴨子平平靜靜,水面波瀾不驚,然而水下暗流洶湧——鴨子要不停地用腳蹼劃水,一刻不能停歇,才能保證自身在水面上繼續優雅地移動。這些將優秀變成習慣的學生,往往面臨著嚴重的心理危機。

只有努力奮鬥方能獲得成功,這是斯坦福學生的信條,也是硅谷科技新貴的信條。然而,一刻不停地追逐成功,就能夠實現我們的目標嗎?艾瑪·塞帕拉認為,傳統成功理論總是要求人們更努力、更刻苦、更專注,這些被廣為接受的理論塑造出一批又一批的“工作狂”,但極少有人去思考這些說法是否真的合理。

根據多年的觀察,艾瑪·塞帕拉總結出6條最常見的“成功謬論”:1.你要比別人做更多事;2.你要忍受壓力和苦難;3.你要不惜一切代價地堅持工作;4.你要專注于特定的領域,成為專家;5.你要嚴格要求自己,將長處發揮到極致;6.你要專注于自己,把個人利益放在首位。

在她看來,這些謬論都在鼓勵我們為了長期成功而犧牲短期幸福,不斷地施加壓力,散播焦慮,實際上卻讓我們距離未來的成功越來越遠。

類似的說法在中國也十分盛行,微信朋友圈內許多關於工作的爆款文章背後

都存在類似的邏輯,強調“比你優秀的人還在努力”,又或者是以各種方式來散播焦慮。如今,由於手機等智能設備的發展,工作與休息的界限越來越模糊,人們經常在下班後還在不停地回復工作信息,又或者不斷地給自己施壓,承擔超額的任務。

實際上,這種“超額努力”和“散播焦慮”的行為方式之所以會流行,都有其心理學理論支持。首先,心理學中有“預期快樂”的說法,也就是說人們在追逐自己想要的東西時會感到快樂,而在追逐成功的路上更是如此。工作會上癮,成功也會上癮,我們往往會夸大未來目標的價值,從而投入過多的精力來工作。其次,科學研究表明,我們的大腦對負面信息的關注程度會高於正面信息,從而保證了人類的進化,這就是為什麼焦慮感更容易廣泛傳播。可是,人們不斷地設立目標,就一定能實現美好未來嗎?不斷地接受



壓力,就一定能產生動力嗎?

“我在斯坦福大學和耶魯大學教授快樂心理學課程,也經常受邀給企業高管和政府人員做講座。在授課過程中我發現,名校學生和企業高管面臨着同樣的問題,他們無法平衡自己的生活,經常感到焦慮,無法真正放鬆下來。”艾瑪·塞帕拉在接受採訪時說,“高效率地工作不是要透支自己,而是要學會聰明地工作。”

什麼叫“聰明地”工作?艾瑪·塞帕拉在書中總結了幾條簡單的方法:

1.活在當下;2.學會放鬆,減輕壓力;3.保持平靜,管理精力;4.學會“開散”,激發創造力;5.善待自己,反思學習;6.同情他人,相互支持。

“休息時就要遠離工作,不論是領導者還是員工,都應當認識到只有善待自己,才能獲得良好的工作狀態。”艾瑪·塞帕拉表示,如今人們所獲取的信息有64%都來源于手機等電子設備,而大多數應用軟件的

設計都是為了消耗用戶更多的時間和精力,這是非常糟糕的情況。“減少不必要的壓力,靜下心來,規劃好自己的工作與生活,通過適當的休息為自己充電,這才是成功的秘密。”

隨着研究的深入,艾瑪·塞帕拉發現,許多科學實驗及理論都證明,“快樂”與“成就”並不衝突,很多時候,什麼都不做,才能做得更多。例如,研究表明,創造性思維是默認神經網絡,只有在我們放鬆的時候才會被激活,因此,適當的放鬆反而有助於提高工作效率。

在IBM公司的一次全球CEO調查中,大部分人都認為,要想在當今複雜的商界屹立不倒,創造力比嚴謹性、管理能力、紀律性、洞察力,甚至誠信更重要。“會休閒的人才更有創造力,興趣廣泛的人常有新想法。聰明的領導者都知道,有創造力的員工是最有價值的。”艾瑪·塞帕拉認為,年輕人更應該早意識到勞逸結合的重要性,學會“創造性地開散”。在她看來,現在的年輕人其實更能接受並實現“聰明地工作”“快樂地成功”的目標,他們在學校中就應該學會勞逸結合,最大限度地保留創造力。

關於此前引發熱議的“996”工作制,艾瑪·塞帕拉認為,這種類似於軍事管理的模式在特定情況下確實有一定作用,但絕不是長久之計。“有遠見的領導者都知道,如果要想留住員工,並讓他們發揮出最大的價值,就應當給他們足夠的空間。”(作者:白杏珺)



# 對 2020 年大選的思考：華人投票

## ——論要想發橫財，至少先要買一張彩票啊！

匹茲堡華人老朽 計冠光(海老 KK)

又快到四年一度的總統大選。離 11 月 3 日(星期二)投票日“美利堅合眾國”第 59 屆總統選舉,還有最後 3 個月的時間。不管你喜不喜歡,200 多年來,美國都是由政黨推舉的代表人物出來參選總統。

政黨政治是美國行之有效、客觀存在的政治體制。作為一個有投票權的美國公民就必須瞭解、習慣、參與這樣一個選舉的體制。

現在參與總統選舉的主要有“共和黨”、“民主黨”兩大政黨。當然也會有兩大政黨之外的其他政治力量參選,但許多年以來尚未見第三政治力量能夠在大選中獲勝。

如果是美國公民,就應該參與投票代表自己發聲,這既是公民的權利也是公民的義務。

如果放棄這個權利,那麼個人、群體甚至種族,都有可能在這個社會里的利益被剝奪,甚至被邊緣化。到時候沒有人會在乎你和你的群體或種族的社會地位和生存環境。

我們不能一方面抱怨自己族群的利益不被重視;另一方面又不關心和不行使自己的政治權利和義務。

有一個小故事:一個窮人想發橫財,天天給菩薩燒香磕頭,求菩薩保佑他中到彩票。但是過了很久也沒有中到,他不得不埋怨起菩薩來。菩薩聽了後現身跟他說:你讓我給你中彩票發財,可以啊!但你至少先去買一張彩票啊!

這雖然是一個令人發笑的小故事,但這難道不能對我們有所啟發嗎?

要我們獲得公平的權利,提醒我們的社會地位,參與投票就是我們先買的“彩票”!不是嗎?

那麼我們到底選擇投票給哪個黨推舉的候選人呢?

這個並不複雜,只要看哪個黨的理念更能代表我們自己和族群的利益,就把票投給誰!

先羅列一下目前美國兩大政黨的基本理念,作一些比較:

從上面這個比較上分析,我認為顯然是“共和黨”的理念更加符合我們華人群體的傳統觀念。

我們華人種族有一個非常顯著的特點,就是願意依靠自己的努力,追求到美好的生存環境,和幸福平安的生活。

共和黨的理念,正是建立一個公平競爭的社會機制,讓願意通過自己努力的人,得到應該得到的利益,符合華人族裔的利益。

現在的資訊非常發達,希望大家對照上面兩黨理念的特點,結合社會發生的現象,自己做一些深入思考,然後作出選擇。

老朽將在下一篇文章里談一談我自己是怎么思考的。

### 有詩為證:

選舉制度美傳統 兩黨博弈爭白宮  
細析理念定捨取 莫把權利任丟空  
我選擇理念去投票

### 先看看共和黨和民主黨的主要理念:

當然,兩黨在理念和施政方向上的差別還有許多,不可能一一列出,不妨先就這些方面依次探討一下。如有另有議題,可另外提出討論。

#### 一,大麻問題:

中國在十九世紀開始盛行鴉片,不論什麼原因,總之把個中國搞成“東亞病夫”,這件事情的後果,不用多叙。

股鑒不遠,實在不瞭解這段歷史的,請 Google 一下中國近代史相關內容,其他種族或許無此經歷,但咱華人如果裝作無知,老朽就無話可說了...

#### 二,機會均等和種族配額問題:

華人從來就知道靠自己的努力奮鬥去改善自己的處境。漂洋過海來美國,從賣“豬仔”修鐵路到寒窗苦讀,從來也沒有指望靠別人恩賜“配額”得到什麼好處。

如果說這個社會,付出努力的得不到,不付出的反而可以在一個所謂“配額”的幌子下,不勞而獲,這是哪門子的“公平公義”?

再說對某一種族用配額“照顧”的做法,骨子裡就是瞧不起這個種族,這才是真正的種族歧視!最後的結果是真正損害了這個種族從根本上以平等的地位站在世界種族之林,其用心何其惡毒?

我們華人願意接受這種骨子裡的種族歧視嗎?

#### 三,合法移民和非法移民問題:

老朽看到“非法移民”這個詞彙非常不理解,老朽認為應該這麼說:“合法移民和非法入境者和非法居留”比較正確。

有道是:名不正則言不順、言不順則事不成、事不成則禮樂不興。把“非法入境者和非法居留”的名字正一下,也許就容易判斷應該怎麼做。

當然有許多需要所謂“庇護”的,出於人道主義的原因,還是應該接受。但大量弄虚作假或乾脆就視法律與不顧的,也要經請他們嗎?答案是明確的!

#### 四,兩種性別的婚姻問題:

老朽到死也不會接受這種反人倫的東西,誰愛咋地就咋地,咱也管不了,所以不想作什麼評論。

好在老朽離死不遠了,那時就眼不見心不煩了。

#### 五,投票資格問題:



計冠光(海老 KK)

共和黨全國委員會亞太裔媒體主任張曼君博士表示:

「教育和法律與秩序始終是美國亞裔首要考慮的問題。自由擇校權為美國亞裔提供了巨大的機會。但是,一個優先考慮的問題是,所有美國人都必須有一個遠離暴力的安全環境。川普總統所提出的優先解決事項,就是美國亞裔的優先考慮事項。我們將恢復經濟,確保所有美國人都能接受良好的教育。但是,要達此目的,我們必須重新選舉擁有與我們相同的價值觀和優先解決事項的領導人,」

「川普總統一再表明他對警察的支持。執

法者為了保護我們的社區而獻出生命。削減警察的撥款資金只會使我們城市和社區當前的暴力行動繼續下去。保護美國人,包括美國亞裔社區,是川普總統的當務之急。」

「川普總統和共和黨人繼續實施有實際成效的解決辦法來面對新冠病毒。我們在使美國安全地重新開放方面正在取得實質性的進展。」

「美國亞太裔感謝川普總統授權快速開發一種抗冠狀病毒的疫苗。多虧了川普政府,在疫苗獲得批准後,美國企業有望製造出 5 億劑疫苗供使用。川普總統將繼續關注美國人的健康和 safety,並確保美國在抗擊病毒方面取得勝利。」



張曼君博士

雖然美國民衆擁槍幾百年,因使用槍支犯罪的情況時有發生,但那不是槍支本身的問題,是非法使用槍支犯罪人的問題。

槍支在好手里不同于槍支在壞人手里,不能把好人擁槍保護自己和壞人擁槍犯罪混為一談!在這個問題上,有些人故意偷換概念,製造虛假議題!

比如,美國在車禍上傷亡人數,遠遠超過槍支犯罪傷亡的人數,那為什麼不把汽車先給禁了呢?

尤其是這次發生“矮刺哥”和“某某脆”等組織大規模傷害民衆的罪行,某些地方連警察都無能為力的時候,民衆自己持槍保護自己,效果明顯,更證明憲法賦予民衆擁槍的決定是多么英明!感謝我們先賢的偉大遠見!

這年頭也許沒人願意讀長篇大論的文字,故這一篇先談這八個方面的問題,其他問題留待下一篇再談。

#### 九,多勞多得和平均主義:

一個小故事。

1967 年我在一山鄉,那時十年動亂正酣,農村掀起“割資本主義尾巴”的燥熱。過去通過在“自留地”上勤奮一點,而使日子好過一點的農民,就跟過去懶惰一點而使日子過得差一點的農民,在生活水平上拉平了,這下達到平等了。

我住在一位三代貧農家裏,還是生產隊長。這種身份,在當年是“革命”,最可靠的了。他說:娘媽逼!怎麼會平均,一個喜歡省錢的,一個喜歡花錢的,過兩年日子水平就又不一樣了,怎麼弄得平均?

老實說,這位不識字的三代貧農,對社會平均問題的看法遠遠比那些自以為飽讀理論的所謂“專家學者”要高明和準確得多,可為是一矢中的的!

老朽經歷了從私有到公有再到半私有的全過程,太瞭解社會分配機制好壞對整個社會公平公正與否的影響。

說這些,許多人或許聽不懂。那不要緊,只要看看過去搞平均主義的地方為什麼放棄了平均主義?就會明白。

十,墮胎問題

老朽對此沒有成熟的意見,需要思考。但不應該隨意無準備的懷孕,然後輕率地墮胎。

除了醫學科學確定,為了保障懷孕者生命安全的,墮胎應該慎重。

十一,關於裁

#### 減警力的問題:

這個社會安全了嗎?

這個問題是需要受警察保護的人提出來的?還是企圖在干非法行為時擺脫警察執法人提出來的?

警察隊伍在執法過程中有不當的行為,應該按照法制程序處理,如果這個渠道不暢,那麼立法機構就把它糾正。

比如買一雙鞋穿在腳上緊了,那就換一雙寬鬆的,總不能把腳趾頭削掉去適應鞋吧?

這種基本邏輯都搞不清楚,是無知?還是別有用心呢?

#### 十二,反對暴力還是縱容暴力(向暴力下跪)

當然反對暴力!

對暴力下跪就是縱容暴力,這樣做,司馬昭之心 路人皆知。

社會發生問題,有是、非、對、錯的標準!也有通過法律說理的地方!法律不公也可以通過發動群體抗議,這都是每一個美國公民和居住在美國的民衆的基本權利!

2016 年,華人群體發動挺梁警員的全國性大示威,充分顯示了華人在受到不公平待遇時的憤怒和力量!

這場示威運動迫使法院作糾正錯誤,維護了梁警員的權益,令梁警員自己接受了最後的結果。

整個過程沒有發生一件過份的不法事件,顯示了華人群體的依法抗爭的力量和素質。

但是 2020 年疫情期間,發生一次警員執法問題,卻被別有用心的人利用。一個本來應該維護法律尊嚴的群體抗議,反而變成了大規模違法暴亂。而有人居然不分青紅皂白向暴力群體下跪,這真可算得一樁天下奇聞!

#### 十三,反對特權問題:

目前似乎有些人正在想製造出一些特權階層。

民主黨總統候選人拜登,居然承諾要對某種群體發放每人 35 萬美元的錢款,總額高達 14 萬億美元。理由是這個群體的祖先受到過奴役,現在對他們的子孫給予補償。

且不論這筆巨款比美國年 GDP26 萬億美元的一半還要多,老朽要問而這筆錢從哪兒來?華人可沒有早先在美國蓄養過奴隸,也要出這份錢嗎?憑什麼?

華人的祖先也被從太平洋彼岸被“賣豬仔”買過來修鐵路,是不是也應該受到這筆巨款的補償?

以這個邏輯,中華民族的祖先受過蒙古人的奴役,是不是現在也應該向蒙古人要求巨額補償?

拜登能不能說清楚這個錢讓誰出?當然如果用他自己兒子在外國弄到的錢來支付,老朽無話可說。

想動用美國沒有蓄奴民衆納稅的錢?休想!

#### 十四,關於福利:

社會有弱勢群體,生存困難,用一部分納稅人的錢幫助這些人,天經地義。

一些懶人,明明可以自食其力,卻也利用社會善舉去侵吞這筆錢,這和偷盜、搶劫、詐騙的行為有什麼區別?

更令人驚嘆的是有人利用廣發福利收買人心,為了收買選票,獲取政權,來維護它們自己的既得利益,這還符合民主選舉制度的公平性、崇高性嗎?

#### 十五,亞裔細分問題:

亞裔細分,明顯是針對華裔的種族歧視,這個無容置疑。

尤其是在求學和就業等方面給華裔製造歧視和障礙。

能不能進入大學?可不可以就業?不是看一個人的綜合成績和能力的嗎?華裔從來沒有要求過特別照顧,都是憑自己的努力獲得的知識和能力去爭取,憑什麼要用亞裔細分來剝奪華裔的權利?

如果什麼都按照種族人數來判斷,那這個世界還需要“好、壞之分”、“優良、拙劣之分”、“睿智、平庸之分”、“高、低之分”這些約定俗成的標準有什麼用?

試問在選取 NBA 球員的時候,不是按照個人球技選拔,也會按種族細分的方式嗎?那樣選出來的 NBA 還能成為世界最強的籃球隊嗎?

華裔必定反對亞裔細分,華裔不反對就是自甘被歧視,自甘被下流!

#### 十六,關於公平入大學:

這個問題跟上一個問題一樣,都是關於平均主義的問題。

許多從中國大陸來的華人,都吃盡平均主義的苦頭,對平均主義的害處,應該都有深刻的體會。

從 1917 年俄國十月革命算起到 1979 年中國改革開放,再到 1991 年 12 月 25 日為止,平均主義在所謂社會主義陣營里實行了七十多年,相繼被這兩個社會主義大國拋棄。

而現在我們在美國這樣一個資本主義制度的國家里,反而支持這種害人不淺的平均主義嗎?

#### 有詩為證:

人性由來存私意 制度鞭策自爭氣  
生來平等不分色 平均主義應唾棄

匹茲堡華人老朽 計冠光(海老 KK)  
2020/7/28 于匹茲堡自寓

共和党	民主党
反对大麻合法化	支持大麻合法化
无论种族,公平努力情况而上	多元化种族配额
机会均等	机会按照种族分配
欢迎合法移民	支持非法移民
坚持两性性别婚姻	制造N种性别随意婚姻
公民持证件投票	罪犯和非法移民可以投票
有国有边境,加强边境安全执法	完全开放边境,制造混乱
倾向减税	辛勤劳动者高额征税
维持枪权防止暴政和保护个人安危	削弱持枪权(控枪)直言禁枪
积极捍卫多劳多得	努力奔向平均主义
反对堕胎和反对用纳税人的钱堕胎	支持用纳税人的钱堕胎
反对削减警力,增强警力保护市民	支持削减警力
反对打破地域,不向暴力屈服	对打破地域下跪
反对特权,坚持人人平等	制造特权和特殊群体
真正需要救助的福利	滥发福利,赡养他人
反对亚裔细分	支持亚裔细分
公平考试入学	ACAS按照肤色种族分配入学

# 新加坡總理李顯龍發長文談中美關係引起爭議

前幾日,新加坡總理李顯龍對美中對抗的現狀發佈了一篇長文,引起大家的熱議,以下為原文翻譯

1988年,中國領導人鄧小平在訪問印度總理拉吉夫·甘地時說了這樣一段話。

“近幾年有一種議論,說下個世紀是亞洲太平洋世紀,好像這樣的世紀就要到來。我不同意這個看法。”2020年的今天,鄧小平的觀點被得到證實。

臥薪嘗膽數十年,亞洲成長為不容全世界小國的力量,經濟成就更是卓著,成為世界上經濟增長最快的區域。亞洲經濟體的規模更是一路領先,創下19世紀以來的最強紀錄。

然而,時代在更迭,真理卻歷久彌新,即使到今天,鄧小平的告誡依然警醒著大家:亞洲世紀既非必然實現,也非命中注定。

亞洲之所以繁榮,是因為二戰結束後美國處於國際“老大哥”的位置,這給亞洲的復興和發展提供了有利的戰略環境。

然而,中美關係的緊張,打破了平衡,引發了有關亞洲未來和新興國際秩序形態的深刻問題。東南亞國家也被迫牽連其中,做選擇成了最難的事。

如果任何一方試圖迫使亞洲各國非要做選擇,就像華盛頓試圖遏制中國的崛起,亦或北京尋求在亞洲建立一個專屬勢力範圍,那麼中美關係將迎來長達十年的對抗,也就進一步威脅未來的亞洲世紀。

## 美利堅治世的兩個階段

20世紀,亞洲的“美國治下的和平”大致可以兩個迥然的階段。

第一階段是冷戰的前幾天,也就是從1945年到1970年,美國及其盟友與蘇聯集團爭奪話語權,提陸影響力。

當時的中國雖與蘇聯集團聯手,對抗美國,卻力不從心。處於朝鮮戰爭和越南戰爭不說,經濟上也比較保守,內向而封閉,更不要提與亞洲國家之間的對外聯繫。

而反觀亞洲整個局勢,卻是一片大好。亞洲其他地方的自由市場經濟正在抬頭,先是日本異軍突起,再到香港、新加坡、韓國和台灣等亞洲新興工業經濟體的聚群出現。

那為什麼說美國為亞洲世紀的出現提供了有力的戰略環境呢?

首先,美國提倡建立一個開放、一體化和基於規則的全球秩序,並提供一套評定措施和促進發展的安全保護傘,讓全球各國可以在這個基礎上高屋建瓴,大家一起參與,一起共贏。

其次,美國跨國企業在亞洲大量投資,帶來了原始資本,融合了技術與創新。自由貿易和美國市場的開放,更促進了亞洲與美國貿易的逐漸增長。

## 第二階段則是在1970年之後。

1971年,當時的美國國家安全顧問基辛格秘密訪問中國,為兩國恢復建交作了鋪墊。

1978年,鄧小平提出改革開放,助力中國經濟騰飛。

到1990年代末,經濟壁壘逐漸消除,國際貿易迅速瘋漲。越戰結束後,越南和中南半島的其他國家將精力從戰爭轉移到經濟發展上,也快速迎來發展。

受地緣影響以及中國勢頭的帶動,亞洲國家也從原來依附美國的單一戰略路線,也逐漸向中國靠攏,與中國的貿易、旅遊的供應鏈也聯繫緊密起來。

短短幾十年,中國就實現了“逆襲”,從“掉隊”到成為亞洲最大的經濟體和主要的經濟夥伴。隨之而來的是,中國擁有了更多的國際影響力。

當然,這也是在“美式和平”下的勵志故事。中國沒有能力挑戰美國的主導地位,也沒有試圖這樣做。事實上,中國受鄧小平思想影響,選擇韜光養晦,把農業、工業和科技的現代化實現放在軍事力量之前,這一舉動,無疑明智的。

所有亞洲其他國家,尤其東南亞國家可以和中美都建立聯繫,享受魚與熊掌兼得的好處。1989年,亞細安成立了亞太經濟合作組織,1994年成立亞細安區域論壇,以及2005年以來每年召開東亞峰會等論壇,加深了亞洲區域的聯繫,發揮了核心作用。

在這期間,中國總理每年都會到訪一個亞細安成員國,會見亞細安各國領導人,準備充分地闡述中國對東南亞地區的看法,並提出加強中國與亞細安成員國合作的建議。

隨着利益的增加和聯繫的深化,中國也提出了“一帶一路”和亞洲基礎設施投資銀行。合作在深化,但這是一個開放的區域架構,中國沒有絕對的影響力,美國仍然是重要的參與者。

改革開放40年來,中國發生了翻天覆地的變化。經濟、技術和政治影響力翻番增長。今天的中國領導人已不再引用鄧小平韜光養晦的思想,而是大刀闊斧地建設軍事力量。

它一直致力於陸軍和海軍的現代化,鍛煉一支世界級的戰鬥力量。勵志成為大陸大國,也成為一個海洋大國。中國越來越希望擁有海洋權益和國際話語權,這本無可厚非。

與此同時,美國超級大國的地位依然穩固。隨着美國在全球國內生產總值(GDP)中所佔份額的減少,正在重新評估其宏觀戰略。

雖然目前尚不清楚它是會繼續承擔維護國際和平與穩定的重任,還是會轉而採取更狹隘的“美國優先”方式來保護自身利益。在華盛頓對其在全球體系中的責任提出根本性反思之際,它與北京的關係受到了越來越多的關注。

## 美中的重大抉擇

中美兩國的關係,需要進一步的明朗化,它們也各自面臨着重大抉擇。

美國面臨的選擇是,避免生存威脅從而遏制中國或者承認中國的崛起。

如果美國選擇前者,美國選擇試圖遏制中國。

那很有可能引發中國的反抗,迫使兩國走上長達十年的對峙之路。

美國並未墮落,依然有很強的韌性和實力,其中優勢之一,就是它強大的人才吸收能力。就比如9位諾貝爾科學獎華裔得主中,有8位是美國公民或後來入籍成為美國公民。

另一方面,中國的實力也不容小覷,它也遠非蘇聯時期的計劃經濟,在經濟方面擁有巨大的活力和日益先進的技術。

所以這兩個國家的對峙,幾乎不會像冷戰時期,以另一方的和平奔潰為告終。對峙,也就注定了是場持久戰。

如果美國選擇後者,承認中國的崛起,就必須與中國打交道,儘可能促進合作和良性競爭,而不讓競爭傷害整體關係。並採用類似聯合國和世界貿易組織所遵循的規則和準則。

雖然美國華盛頓有大部分人表示這條路是行不通的,與北京的接觸已經失敗,有必要採取更強硬的手段來維護利益。但從宏觀着手,最大限度地滿足中國的抱負是有意義的。這有利於保障所有國家的責任和限制,加強信任、管控衝突,並為合作和競爭創造更安全、更穩定的環境。

就中國而言,它同樣面臨着選擇。

如果中國決定成為一個不受制約的大國,也注定不會太順暢,同樣要冒着遭到美國和其他國家強烈抵制的風險。而且這種行為從長遠來看,也會加劇緊張和不满情緒,影響中國的地位和影響力。

儘管中國在努力打造海外的軟實力影響力,建造孔子學院,投資國際報紙和電視媒體等等,但加拿大、美國,以及其他亞洲和西歐國家的人,對中國的看法卻越來越負面。這樣的形勢,對它是不利的。

如果中國承認自己的進步,並接受世界目前對它抱有的更高期望。

那么在政治上,中國就不會再享有它在較小和較不發達時所獲得的優待和特權,比如2001年加入世貿組織時的慷慨條款。

一個古老文明崛起的、更強大的中國,不僅應該尊重全球規則和規範,也應該承擔起更大的責任,維護和更新中國取得如此輝煌成就的國際秩序。如果現有規則和規範已不再適用新形勢,那么中國就可以與美國和其他國家合作,制定一份大家都可以接受的新修訂出來。中國應與美國和其他國家合作,制定出所有國家都能接受的訂正安排。

無論何種選擇,強大的國內壓力推動和制約着兩國的外交政策選擇。

因此,我們不能想當然地認為,這兩個國家會根據對國家利益的理性考量來處理雙邊關係,甚至擁有互利共贏的共同願望。衝突、對峙也佔有不可小視的比例。

## 亞太區域的勢力變化

世界範圍內也出現了多方的勢力變化,其中最關鍵的一個區域,也正是亞太地區,而美國也在這個區域充當重要角色。



在太平洋戰爭中,美國為了擊敗日本,美國花費了大量資源,也付出了慘淡的代價,甚至差點失去未來的3位國家領導人。在朝鮮和越南的戰爭中,美國同樣付出了高昂的代價。這也為亞洲非共產主義的國家鞏固了社會和經濟,為贏得與共產主義

的思想鬥爭,爭取了寶貴的時間。

由以上歷史的積澱,美國極大地造福了亞太區域,“山巔之城”和“光照諸國”的自我形象也逐漸深入人心。亞太區域為美國企業提供了巨大的市場和重要的生產基地。美國在亞洲也多了數個堅定的盟友,澳大利亞、日本、韓國,還有長期合作夥伴新加坡。

當然,中國也在亞洲區域也有重大利益。東南亞是中國能源和原材料的來源地,同時也是中國的經濟合作夥伴和重要的海上交通線。中國也將馬六甲海峽和南中國海看作是保持開放的戰略要道。

不過,中國與美國最關鍵的一個區別是中國把亞太區域視為俄羅斯所謂的“近鄰”,因此對其自身安全至關重要。

中國國家主席習近平曾說過這樣一段話:太平洋足夠大,容得下中美兩國,亞洲的安全歸根結底要靠亞洲人民來維護。

那這句話就有了兩種解釋他,究竟他的意思是太平洋可以讓中美兩國共存呢?還是要劃地治理,一分為二呢?不管何種解釋,新加坡和其他亞太國家都還是希望不要在中美兩國之間做選擇,作取捨。

因為有美國的牽制,日本和韓國不必考慮研發核武器,這說明美國對亞太地區有着重要的安全保障作用。

自二戰以來,美國第七艦隊也確保了海上交通線保持安全和開放,從而促進了貿易和經濟增長,也為東南亞地區的安全做出了貢獻。

儘管中國的軍事實力不斷增強,但它還是無法取代美國所發揮的安全角色。與美國不同的是,中國的海洋以及領土等主權問題存在多方爭端,一些國家會認為,中國的海軍部署是為推進其海洋和領土主張。

另外,阻礙中國接替美國扮演安全角色還有一個原因,許多東南亞國家都有為數不少的華裔少數民族,他們與佔多數的非華族的關係往往很微妙,民族敏感因素將制約中國在東南亞事務中的角色。

事實上,世界上除中國之外,唯一擁有如此人口結構的主權國家也就是新加坡了。

然而,新加坡卻是一個多元種族的國家,為非華族的國民身份付出了巨大努力。而且,它還極其謹慎小心,生怕讓別人誤會自己是中國爪哇。為了避嫌,新加坡直到1990年才與中國建交,成為除文萊外最後一個與中國建交的東南亞國家。

從飛機、手機到手術口罩,全球供應鏈將中國和其他亞洲國家緊密聯繫在一起。中國的龐大規模使其成為大多數其他亞洲國家的最大貿易夥伴,包括美國在本區域的所有條約盟友,以及新加坡和幾乎所有其他亞細安國家。

新加坡和其他亞洲國家一樣,都希望與中國建立良好關係。

兩國各有優勢,誰也無法取代誰

中國是美國商品的第三大進口國,僅次于加拿大和墨西哥。美國幾乎不可能取代中國,成為世界最大的供應國。

同時,中國也無法取代美國在亞洲的經濟地位。美國金融機構搭建了全球金融體系,人民幣近期內不太可能取代美元成為世界儲備貨幣。

儘管其他亞洲國家對中國的出口超過對美國的出口,但美國跨國公司仍然是許多亞太國家最大的外國投資來源,這其中也包括新加坡在內。

美國擁有很多大規模和高水平的跨國公司,這些跨國公司將全球生產鏈結合起來,創造了百萬的就業崗位。中國雖然也在海外進行了投資,但發展成美國這樣的水平還需要幾年。

所以,亞洲的一些國家並不希望在中國和美國之間做選擇,它們希望和雙方都和平相處,培養良好合作關係。疏遠中國會讓他們付出無法承擔的代價,而美國也是亞洲區域最大利益的常駐大國,得罪不得。

美國是一個全球超級大國,有着自己的

一套行為準則,亞洲國家也很務實,如果局勢進一步嚴峻,甚至發生衝突,美國的支持也不會白白授予。所以它們準備自強,去團結合作捍衛自己的國家權益。如果它們選擇與中國合作,希望美國可以理解,這並不是敵對行為。

## 包容性的區域架構

除了中美關係,其他亞洲國家也發揮者舉足輕重的作用。

首先是日本,它在首相安倍晉三的領導下,對亞洲區域做出了比以往更積極的貢獻。

2017年,美國退出《跨太平洋夥伴關係協定》(Trans-Pacific Partnership Agreement, 簡稱TPP)後,日本挺身而出,推動其餘11個成員國完成《跨太平洋夥伴全面進展協定》(Comprehensive and Progressive Agreement for TPP, 簡稱CPTPP)。幫助太平洋兩岸的發達國家和發展中國家,朝自由貿易再邁一步。

其次是印度,它也具備極大的潛力。總理莫迪作出戰略調整,宣佈“東向行動政策”,贏得了其他國家的支持。同時,東亞峰會也接納了印度成為成員國,激勵其他成員國發憤圖強,實現區域合作的價值。最終,印度缺席RCEP,這也讓這個組織的意義減色不少。

此類協定的價值,已經超過能給亞洲國家帶來的經濟效益。這些平台使亞太國家能夠相互合作,在彼此的成功中發展利害關係,並共同塑造區域架構和管理該架構的規則。

這種區域安排必須是開放和包容的。它們不應有意無意地把任何一方拒之門外,杜絕破壞合作安排,搭建對立集團,或迫使各國被迫的選邊站。對立不能改變什麼。這也解釋了CPTPP成員國為美國再次簽署協定敞開大門,RCEP的國家也仍然希望印度有朝一日會加入。

本着這樣的思維方式,亞太國家也支持日本、美國及其他國家提出的各種“印太”構想和中國的“一帶一路”倡議。大家意識到,支持“一帶一路”倡議是適應中國在本區域日益增長的影響力的建設性方式。只要方式得當,不破壞國際紀律,這倡議的項目可以很好地促進區域和多邊合作。同時也滿足發展中國家改善基礎設施,實現互通有無的暢通。

當然,這些倡議也存有弊端。缺乏透明度、弱可行性、造成財政負擔,或阻止主要經濟體的聯繫,這樣也會適得其反,反而給中國造成不好的影響,威脅它的國際地位和影響力。

發展新的區域安排,並不是說要捨棄現有的多邊機構。它們依然扮演著十分重要的角色,為所有國家,特別是較小的國家提供一個共同努力、促進集體利益的框架。

然而,現有的框架也亟待與時俱進,及時調整,許多現有的多邊機構迫切地需要改革。

世貿組織從1994年烏拉圭回合談判結束以後,就再難達成統一的協定。因為通過任何一項協定都需要164個成員國的一致認可,如果去平衡大家的利益和經濟政策成為難題,這個難度也可想而知。

而且,從去年開始,世貿組織上訴機構就因為法定人數不足而一再閑置,空有機構。毫無意味,這是所有國家的損失,我們應該為這些組織開展建設性工作而改革,而不是削弱它們的效力或完全繞過它們。

非常時期 對抗病毒、促進合作才是正道

毫無疑問,中美關係將重塑全球秩序的格局。

大國競爭無可厚非,而合作能力才是對治國之道的真正考驗。氣候變化、核擴散和傳染病傳播等全球問題愈加棘手,這也需要各國通力合作,一直對抗。

尤其是2019冠狀病毒大流行席捲全球,更是為我們敲響警鐘。病毒沒有護照,不受國界影響,對全球範圍都造成傷害。非常時期,我們迫切需要國際合作來控制這場流行病。

然而,不幸的是,病毒的蔓延正在加劇中美之間的對抗,雙方互相指責,信任危機一觸即發。當然,美國總統的選舉也會加劇這種矛盾的激化。我們只能希望,大家可以理智起來,集中心思,冷靜地對待問題。

與此同時,亞洲國家正為對抗冠病,致力於改善人民生活,創造一個更安全、更繁榮的區域而努力。亞洲國家的成功和亞洲世紀的實現,也將在很大程度上取決於中美兩國的戰略走向,這是我們這個時代所面臨的一個重大問題。(原標題:新加坡總理李顯龍:中美關係的對抗,這個時代的根本問題!)



# 讓我們 一起去做 一件事。

# 即日 上網完成 2020年人口普查。

立即完成人口普查，你的回覆有助影響社區未來十年的發展，  
例如每年該如何運用數十億元資金在醫療保健、交通和教育等方面。  
花幾分鐘的時間上網、打電話或郵寄完成人口普查，開展你我未來。

即日上

**2020CENSUS.GOV/zh-hant**

完成人口普查。

本廣告由美國人口普查局提供

你我未來  
由此展開 >

United States®  
**Census**  
**2020**