



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

感謝 Facebook 對
伊利華報的支持

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

• 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 • Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY
第四〇三期 Vol.403 Aug.15 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

無災無難 平安健康



無論你走到天涯海角
 在你的身體和血液裏
 留住的是你祖輩的根

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




- 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

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 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

夢深不知花落處

秋景·曇花



秋景
七彩風景秋全收
楓染嫣紅滿山坡
心曠神怡風自柔
若無閑事掛心頭
美不勝收盡在秋

曇花
曇花本非無情物
為獻花容以身殉
化為塵香更思君
深情猶留夢中尋

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

ASIA ASIAN SERVICES IN ACTION

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/ 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/ INTERPRETER SERVICES / REQUEST AN INTERPRETER
Or call: 216-664-3952
Request as soon as possible to get an interpreter in court

感恩每一天走進你生活的人



伊利華報感謝 Facebook 給我們生存的機會。

世上有一樣東西,比任何別的東西都更忠誠于你,那就是你的經歷。你生命中的日子,你在其中遭遇的人和事,你因這些遭遇產生的悲歡、感受和思想,這一切僅僅屬於自己。

我堅信不移,有時候如果你真的想努力做成一件事情,那么老天也會幫你的。

自3月以來,新冠疫情似海嘯般襲擊了美國和全球,讓我們改變了生活步調及方式,生活在這片土地的人身心受到重創。一波未平一波又起,美國黑人佛洛伊德的死,在全國掀起一股“反種族歧視”浪潮,人們紛紛走上街頭遊行,從遊行到暴動,搶劫,到8月10日芝加哥還在繼續,100多人被抓,商業在疫情還沒有結束的情況下更是雪上加霜。

我說 Vrius 到 Violence 二個 V 打亂了人們平靜的生活。這是一場好像走出家門就能遇到的戰爭,從空氣里就能感染的傳染疾病加上人對病毒的恐懼,其實人不是第一



次遇到傳染病,也不會是最後一次,但人對死亡的恐懼是哲學和科學都沒法做解釋的,因為我們誰也不知道明天會發生什麼。

從病毒到暴動人的情緒讓空氣窒息,讓原本已經在困難中難行的小企業、飯店更加被動,而美國與中國的政治經濟,加上香港台灣就像是全球人的情緒都不知所措,不知道明天會發生什麼,主流媒體每天都是發不良消息加上現代人都是自由媒體,不知道真假的新聞讓人更加驚慌。

在這個特別時期,伊利華報也面臨更艱難的選擇,從2月底到5月幾乎沒有收入,好在還有人口普查廣告,在銀行已經出現負數的時候,伊利華報榮獲 Facebook Grant,那句話:你真的很努力做成一件事情,那么老天也會幫你的。Facebook 給我們做了18年報紙的最佳肯定,讓我們信心滿滿,就像哥倫布華人領導王文圭先生說的:這是振奮人心的好消息!您多年來辦伊利華報堅持不懈,已經把它打造成連結中西部華人社區的重要紐帶,實為華人社區的先鋒領袖。這次獲得 FaceBook 的支持,是主流社會對伊利華報的積極肯定,可喜可賀。

我再次感謝支持關注我們伊利華報的讀者和朋友,伊利華報榮獲 Facebook 的經濟支持,讓伊利華報生存,我也希望自己能更上一層,今天每個人都是媒體,做紙媒能活著是幸運,同時伊利華報馬上就會在 Facebook 上線了,很幸運在全美 2000 多家媒體中只要 144 家被選上,伊利華報是其中一家,我們期待新的面貌在 Facebook 上早日與讀者見面,就如哥倫布李敏儒先生說得那樣:合作雙贏,能活著是幸運,能拿到 Facebook 的資助是幸福!

Dear Rich,

I am so very grateful to you for your help in completing the application for the Facebook Covid-19 Grant. This grant has been crucial to the ability of the Erie Chinese Journal to provide accurate and helpful news and information during this era of pandemic. Your efforts made it possible for the Asian Community to receive information with respect to food and rental assistance as well as reliable information to protect against the coronavirus. Below is a copy of the email I sent to Facebook to express my appreciation.

Sincerely,
Ying Pu, Publisher, Erie Chinese Journal

Dear Sirs and Mesdames,

I am writing to express my gratitude to Facebook for awarding a COVID-19 Local News Relief Fund Grant to the Erie Chinese Journal, which is both a print and on-line publication. As publisher of the Erie Chinese Journal which has been in operation since 2002 with headquarters in Cleveland, I am most appreciate as this grant was an important component in the survival of this publication during the great uncertainty associated with the current pandemic era.

This grant has allowed us to deliver vital news with respect to COVID-19 to assist our readership's understanding of how to protect themselves, their families and their communities. We are

also employing Chinese WeChat to deliver the stories, sending email newsletters, as well as mailing the print newspapers to the reader. Additionally, we were able to up-date our newspaper racks.

I truly appreciate having been awarded this grant and the ability it provides to keep my readership informed particularly during these challenging times. I will continue working hard to ensure that readership turns to the Erie Chinese Journal as a reliable, trusted source of information.

With great appreciation,
Ying Pu, Publisher, Erie Chinese Journal



政府幫助餐廳增加收入



8月6日(星期四)在黃金商場的韓國餐館 Ha Ahn 領取免費盒飯,這是克利夫蘭中城社區發展組織 (MidTown) 為了幫助飯店增加收益,在 MidTown 工作人員 Karis Tzeng 和其它志願者的協助下。免費提供午餐,就是 MidTown 組織出資給餐館,提高餐館的營業。每次 100 份食物給亞洲。

愛心午餐給居民提供免費熱食來支持亞洲城的餐飲企業。熱食由亞洲城的餐館輪流提供。第一次在六月十一日開始。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。愛心午餐是得到克利夫蘭基金會以及其他許多資助夥伴通過大克利夫蘭 COVID-19 快速應對基金的支持。

【俄州生活】大克利夫蘭地區的農場 - 內附開放時間 (第一期)

Florence 克利夫蘭陽光部落



儘管由於冠狀病毒大流行而在俄亥俄州取消了不少夏季活動和聚會,但有一個美食市場一如既往地蓬勃發展:農場。

早在三月,在 COVID-19 關閉期間,農貿市場被認為是必不可少業務活動。從那以後,許多市場活動都按常規進行,減去了一些典型的額外娛樂活動,例如現場音樂表演、手工製作活動和美食。

剩下的就是每周從當地農場和種植者那里採摘的新鮮農產品的相同選擇。許多本地農貿市場也為老年購物者或有 COVID-19 風險的購物者提供特殊時間。

以下是一些農貿市場的匯總,我們將分兩期呈現

BAYarts Farm Market

每月兩次在 BAYarts 舉行,提供新鮮農產品和當地製作的藝術品等。

地址:28795 Lake Rd., Bay Village
時間:傍晚 -3 p.m.

8月13,8月27,9月10,9月24
網站:bayarts.net

Cavotta's Garden Center & Urban Farm

Cavotta 的標誌性活動:番茄節,推遲到 2021 年。但是,今年夏天,花園中心和市場仍在

營業。還設有一間花園酒吧,供應以當地種植的蔬菜製成的菜肴,並在周末播放現場音樂。

地址:19603 Nottingham Rd., Cleveland
時間:9 a.m.-7 p.m. 週一至週五 9 a.m.-6 p.m. 週六,9 a.m.-4 p.m. 週日
網站:cavottas.com

Coit Road Farmers Market

在周六全年提供新鮮農產品購物。夏季也每周三開放。為了在冠狀病毒大流行期間幫助高風險購物者,市場還將上午 7:30 至上午 8 點的老年人購物時間增加了。

地址:15000 Woodworth Rd., East Cleveland
時間:8 a.m.-1 p.m. 週三,6月-10月
8 a.m.-1 p.m. 週六,全年
網站:coitmarket.org

Countryside Farmers Market

已開始運營 2020 年的 Howe Meadow 系列,邀請美食家在 Cuyahoga Valley 國家公園挑選當地食品 and 農產品。農場由於冠狀病毒大流行而暫停了在 Highland Square 的活動,但仍在繼續其 Howe Meadow 的系列活動。

地址:4040 Riverview Rd., Peninsula
時間:9 a.m.-noon Saturdays, June 27-Oct. 31
網址:countrysidefoodandfarms.org

Farmers Market of Medina County

風雨無阻,每個星期六都有 40 多位供應商聚集在麥地那的 VFW 郵政 5137 中,為麥地那縣的農貿市場服務。

時間:9 a.m.-1 p.m. 週六,5月23-10月31
地址:Medina VFW Post 5137, 3916 Pearl Rd., Medina
網站:farmersmarketofmedina.com

Frostville Farmers Market

Frostville Museum 在夏季的每個星期六都會舉辦農貿市集活動,只提供給重要的攤販,在 2020 年夏季將不提供現場音樂或其他有趣的活動。

地址:24101 Cedar Point Rd., North Olmsted
時間:9 a.m.-1 p.m. 週六,5月9日
網站:frostvillefarmersmarket.com

Garfield Culinary Farmers Market

Garfield Culinary 是基于 Garfield Heights 的孵化器和本地食品初創的企業廚房,夏季在周三晚上為農民市場提供服務。

地址:4803 Turney Rd., Garfield Heights
時間:4-7 p.m. 週三
網站:garfieldculinary.com

Geauga Fresh Farmers Market

成立于 2002 年,擁有很多供應商,提供新鮮水果和蔬菜。

時間:9 a.m.-1 p.m. 週六,5月23-10月31
地址:Medina VFW Post 5137, 3916 Pearl Rd., Medina
網站:farmersmarketofmedina.com

Frostville Farmers Market

Frostville Museum 在夏季的每個星期六都會舉辦農貿市集活動,只提供給重要的攤販,在 2020 年夏季將不提供現場音樂或其他有趣的活動。

地址:24101 Cedar Point Rd., North Olmsted
時間:9 a.m.-1 p.m. 週六,5月9日
網站:frostvillefarmersmarket.com

Garfield Culinary Farmers Market

Garfield Culinary 是基于 Garfield Heights 的孵化器和本地食品初創的企業廚房,夏季在周三晚上為農民市場提供服務。

地址:4803 Turney Rd., Garfield Heights
時間:4-7 p.m. 週三
網站:garfieldculinary.com

Geauga Fresh Farmers Market

成立于 2002 年,擁有很多供應商,提供新鮮水果和蔬菜。

地址:5205 Chillicothe Rd., South Russell (summer market)
時間:9 a.m.- 下午, 週六,5月9日—10月17日
地點:16540 Chillicothe Rd., Chagrin Falls (winter market)
網站:geaugafarmersmarket.com

Good Earth Urban Farm Stand

克利夫蘭西側的 Good Earth Urban Farm Stand 提供本地種植的蔬菜,草藥甚至蜂蜜。

地點:9600 Madison Ave., Cleveland
時間:下午 4 p.m. 週六,5月-10月
3-7 p.m. 週一,5月-10月 3-7 p.m. 週四,全年
網站:goodearth.today

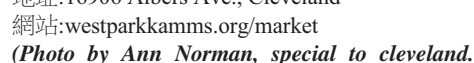
Kamm's Corners Farmers Market

在過去的 14 年里,當地農民、麵包師和手工製作人等在周日聚集在當地 CVS 商店後面的 Kamm's Corners 農貿市場。在冠狀病毒大流行期間,農貿市場已經取消了不少典型的夏季娛樂活動,但仍然可以擁有優質的購物體驗。

時間:10 a.m.-1 p.m. 週日,6月14-10月11日
地址:16906 Albers Ave., Cleveland
網站:westparkkamm.com/market
(Photo by Ann Norman, special to cleveland.com) 來源:Cleveland.com

陽光合作商家 Zero Below Ice Cream

地址:1844 Conventry Rd., Cleveland Hts, OH, 44106
電話:216-810-6868





共和黨全國委員會亞太裔媒體主任張曼君博士表示

「川普總統繼續力排非議，繼續推行『美國偉大復興』。即使在目前的新冠病毒大流行期間，7月份還新增180萬個就業機會，美國亞太裔的失業率下降1.8%。他再一次證明了自己是美國人民真正的開路先鋒。」——共和黨全國委員會亞太裔媒體主任張曼君博士表示。

美國就業更為強勢的預測數據。美國經濟在7月份新增176萬3000個工作崗位，失業率下降10.2%，好於預期。失業率也全面下降。

7月份黑人失業率降至14.6%(14.6%)。
7月份西班牙裔失業率下降1.6%，至12.9%(12.9%)。
7月份亞裔失業率下降1.8%至12%(12%)。
7月份婦女的失業率下降了1.1%，降至10.6%(10.6%)。

此外，薪資同比增長4.8%(4.8%)，7月份增加了26,000個(26,000)製造業職位和592,000個休閒娛樂和接待方面的職位。

底線：川普總統是唯一能夠領導美國偉大復興的總統候選人。他建立過歷史上最偉大的經濟體，現在又在重振輝煌。而喬·拜登(Joe Biden)的加稅並制定更多清規戒律的工作議程，將阻止目前正在復興的進程。

「賀錦麗(Kamala Harris)成為喬·拜登(Joe Biden)的副總統競選夥伴之後，他們將進一步屈服於激進暴徒，加稅並減少美國的工作機會。努力工作的美國亞裔將受到其極端政策的傷害。」——共和黨全國委員會亞太裔媒體主任張曼君博士

以下是您需要了解的關於賀錦麗(Kamala Harris)的一些知識：賀錦麗的欺騙清單

1. 支持極左的政策，如廢除私人醫療保險及「綠色新交易」。
2. 將移民執法局比為三 K 黨，不給非法入境者定罪，並為非法移民提供醫療保險。
3. 身為檢察長，她漠視導致 1000 多個案件被撤消的犯罪實驗室醜聞，無視這種制度性犯罪，使舊金山處於危險之中。
4. 她曾批評白登導致「大規模關押」，批評他是個種族主義者，批評他和種族隔離分子一起共事。
5. 在談及她有可能成為副總統候選人時，她的工作團隊聲稱這種說法是性別歧視，是令人氣憤及無聊的。
6. 選民認為賀錦麗「虛假」、「做作」，「其政治生涯是建築在過度起訴黑人孩子的基礎上的」。



美國人口普查局局長 Steven Dillingham 發表聲明：提交完整而準確的 2020 年人口普查人數

2020年8月3日—美國人口普查局繼續評估其收集和處理2020年人口普查數據的操作計劃。今天，我們宣佈更新我們的計劃，其包括人口普查員獎並將僱傭更多的員工，以便根據法律要求和商業部的命令在法定截止日2020年12月31日之前加速完成數據收集和國會席位分配人數的統計工作。人口普查局的新計劃充分體現了我們堅定不移的信念，即致力於完整的人數統計、提供準確的國會席位分配人數並保障公眾和我們工作人員的健康與安全。

* 完整的人數統計：強有力的實地數據收集操作將確保我們收到那些尚未自我回答2020年人口普查住戶的答案。

* 我們將在不影響統計完整性的前提下提高人數統計的速度。作為我們修訂計劃的一部分，我們將舉辦更多的培訓課程，並向人口普查員提供獎勵，以表彰那些最大限度地延長工作時間的員工。我們也會儘可能讓用於普查的電話和平板電腦設備得到最長的使用時間。

* 我們將在2020年9月30日結束數據收集工作。自我回答選項也將在同一日期關閉，以便開始數據處理。

根據這一計劃，人口普查局打算達到以前人口普查中收集住戶答案的同一水平，包括在那些難以算上的社區做宣傳工作。

* 準確的數據和高效的處理：一旦我們的安全系統中有了自我回答和外勤數據收集的數據，我們計劃審查這些數據的完整性和準確性，簡化其處理流程，並優先國會席位分配人數的統計以便在法定期限之前完成。此外，我們計劃增加員工數量，以確保操作的滿負荷運轉。

* 靈活的設計：我們的操作保持適應性，並將另外增加將有助於加快工作進展的資源。人口普查局將繼續分析來自其外勤工作的數據和關鍵指標，以確保我們的操作具備敏捷性，並達到法定交付日期的目標。當然，我們認識到無法控制的事件仍然可能發生，例如惡劣天氣或其他自然災害帶來的複雜狀況？

* 健康與安全：我們會繼續把員工和公眾的健康和安全放在首位。我們的工作人員將繼續遵循聯邦、州(state)

和地方的指導方針，包括為外勤工作人員提供適當的安全培訓和個人防護裝備。

人口普查局繼續努力工作，將達到2019年7月11日頒發的行政命令13880和2020年7月21日辦法的總統備忘錄的要求。專家小組正在審查為此目的將採用的方法和其他選項。繼續收集和使用相關的管理數據。

我們致力於為提交完整而準確的2020年人口普查而努力工作。到目前為止，接近全國住戶總數的63%即9300萬戶住戶已經回答了2020年人口普查。在我們成功和創新性互聯網回答選項工作的基礎上，人口普查局敬業的員工們包括將在未來幾周內部署在國家各地社區的臨時員工，將繼續努力工作，以實現準確的人數統計。

我們感謝成千上萬個基于社區、企業、州(state)、地方和部落合作夥伴的大力支持，為我們在國家範圍內開展工作做出了貢獻。2020年人口普查屬於我們每一個人。如果您知道有人尚未回答，請鼓勵他們今天就通過電話、郵件或者在網站2020census.gov在線回答。

Statement from U.S. Census Bureau Director Steven Dillingham: Delivering a Complete and Accurate 2020 Census Count

AUGUST 03, 2020

AUGUST 3, 2020 — The U.S. Census Bureau continues to evaluate its operational plans to collect and process 2020 Census data. Today, we are announcing updates to our plan that will include enumerator awards and the hiring of more employees to accelerate the completion of data collection and apportionment counts by our statutory deadline of December 31, 2020, as required by law and directed by the Secretary of Commerce. The Census Bureau's new plan reflects our continued commitment to conduct a complete count, provide accurate apportionment data, and protect the health and safety of the public and our workforce.

Complete Count: A robust field data collection operation will ensure we receive responses from households that have not yet self-responded to the 2020 Census. We will improve the speed of our count without sacrificing completeness. As part of our revised plan, we will conduct additional training sessions and provide awards to enumerators in recognition of those who maximize hours worked. We will also keep phone and tablet computer devices for enumeration in use for the maximum time possible.

We will end field data collection by September 30, 2020. Self-response options

will also close on that date to permit the commencement of data processing. Under this plan, the Census Bureau intends to meet a similar level of household responses as collected in prior censuses, including outreach to hard-to-count communities.

Accurate Data and Efficient Processing: Once we have the data from self-response and field data collection in our secure systems, we plan to review it for completeness and accuracy, streamline its processing, and prioritize apportionment counts to meet the statutory deadline. In addition, we plan to increase our staff to ensure operations are running at full capacity.

Flexible Design: Our operation remains adaptable and additional resources will help speed our work. The Census Bureau will continue to analyze data and key metrics from its field work to ensure that our operations are agile and on target for meeting our statutory delivery dates. Of course, we recognize that events can still occur that no one can control, such as additional complications from severe weather or other natural disasters.

Health and Safety: We will continue to prioritize the health and safety of our workforce and the public. Our staff will continue to follow Federal, state, and local

guidance, including providing appropriate safety trainings and personal protective equipment to field staff.

The Census Bureau continues its work on meeting the requirements of Executive Order 13880 issued July 11, 2019 and the Presidential Memorandum issued July 21, 2020. A team of experts are examining methodologies and options to be employed for this purpose. The collection and use of pertinent administrative data continues.

We are committed to a complete and accurate 2020 Census. To date, 93 million households in the Nation, have responded to the 2020 Census. Building on our successful and innovative internet response option, the dedicated women and men of the Census Bureau, including our temporary workforce deploying in communities across the country in upcoming weeks, will work diligently to achieve an accurate count.

We appreciate the support of our hundreds of thousands of community-based, business, state, local and tribal partners contributing to these efforts across our Nation. The 2020 Census belongs to us all. If you know someone who has not yet responded, please encourage them to do so today online at 2020census.gov, over the phone, or by mail.

Governor's Appointments for August 12, 2020

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

* Janice H. Buchele of Toledo (Lucas Co.) has been appointed to the Real Estate Appraiser Board for a term beginning August 12, 2020, and ending June 30, 2021.

* Paul M. Kelley of Waverly (Pike Co.) has been appointed to the State Dental Board for a term beginning August 14, 2020, and ending April 6, 2024.

* Thomas E. Nye of Hamilton (Butler Co.) has been reappointed to the State Vision Professionals Board for a term beginning August 11, 2020, and ending March 22, 2023.

* James H. Cottle of Westerville (Delaware Co.) has been appointed to the Dentist Loan Repayment Advisory Board for a term beginning August 12, 2020, and ending January 28, 2022.

* Constance E. Hausman of Medina (Medina Co.) has been appointed to the Forestry Advisory Council for a term beginning August 12, 2020, and ending February 27, 2022.

* Justin Pá ez of Columbus (Franklin Co.) has been appointed to the Ohio Collaborative Community-Police Advisory Board for a term beginning August 12, 2020, and ending April 29, 2023.

* Robin S. Engel of Cincinnati (Hamilton Co.) has been reappointed to the Ohio Collaborative Community-Police Advisory Board for a term beginning August 12, 2020, and ending April 29, 2023.

* Anthony R. Podojil of Painesville Twp. (Lake Co.) has been reappointed to the Ohio Retirement

Study Council for a term beginning July 1, 2020, and ending Jun 30, 2023.

* Charles DeJonckheere of Cincinnati (Hamilton Co.) has been reappointed the Materials Management Advisory Council for a term beginning July 2, 2020, and ending July 1, 2023.

* Jennifer Fenderbosch of Avon Lake (Lorain Co.) has been reappointed the Materials Management Advisory Council for a term beginning July 2, 2020, and ending July 1, 2023.

* Alexander T. Boehnke of Columbus (Franklin Co.) has been reappointed the Materials Management Advisory Council for a term beginning July 2, 2020, and ending July 1, 2023.

* Reginald A. Wilkinson of Columbus (Franklin Co.) has been appointed to The Ohio State University Board of Trustees for a term beginning August 12, 2020, and ending May 13, 2029.

* Elizabeth A. Harsh of Radnor (Delaware Co.) has been appointed to The Ohio State University Board of Trustees for a term beginning August 12, 2020, and ending May 13, 2029.

* Gregory W. Stype of Upper Arlington (Franklin Co.) has been reappointed to the State Council on Uniform State Laws for a term beginning August 12, 2020, and ending June 5, 2023.

* Tommie Jo Brode of Stow (Summit Co.) has been reappointed to the Self-Insuring Employers Evaluation Board for a term beginning August 23, 2020, and ending August 22, 2024.

* Jeffrey E. Samuelson of Cincinnati (Hamilton Co.) has been reappointed to the Board of Build-

ing Standards for a term beginning August 12, 2020, and ending October 13, 2023.

* Jeffrey Tyler of Springfield (Clark Co.) has been appointed to the Board of Building Standards for a term beginning August 12, 2020, and ending October 13, 2023.

* Kathryn L. Brod of Columbus (Franklin Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Peter Van Runkle of New Albany (Franklin Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Jean Thompson of Columbus (Franklin Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Joseph Russell of London (Madison Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* E. Douglas Beach of Northfield (Summit Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the

Governor.

* Varun Mahajan of Powell (Delaware Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Bonnie K. Burman of New Albany (Franklin Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Trey Addison of New Albany (Franklin Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Melissa A. Schiffel of Galena (Delaware Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Lori Stevic-Rust of Chesterland (Geauga Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.

* Jennifer K. Blough of Dublin (Franklin Co.) has been appointed to the Alzheimer's Disease and Related Dementias Task Force for a term beginning August 12, 2020, and continuing at the pleasure of the Governor.



批評美國的人將無法入境?美成立 " 國家審查中心 "!

最近,海內外都不缺新聞,而且很多光看看題目都讓人覺得肝兒顫。

近幾天有些媒體——包括在海外華人朋友圈里比較有影響的微信公號,接連發佈這樣一條內容為“特朗普成立國家審查中心,罵美國將被拒絕入境”的新聞。

具體是怎麼回事兒,今天帶大家來看一下。

審查中心禁止罵美國的人入境

就在海外華人因為特朗普要禁中國APP,擔心失去微信與親友失聯而飽受折磨的時候,這樣的消息一出,微信朋友圈和群里又沸騰了。

這些文章的內容都極其相似,紛紛提到:

目前,美國國土安全全部規定,正式要求赴美簽證申請人向美國政府提交本人過往5年社交媒體記錄。

對中國申請人來說就是微博和微信內容。凡在微博、微信上有過威脅美國國家安全或民主自由價值言論的申請人,他們的赴美留學、商務、旅遊簽證或將被拒。

一言以蔽之,“罵美國是工作,去美國是生活”的做法,以後行不通了!

有的文章閱讀量上萬,底下留言區也很熱鬧,支持的反對的聲音都有,還有說是假新聞,已經舉報了的。

這究竟是怎么回事兒呢?好奇的雷鋒君很想知道:

- * 真的有這個審查中心嗎?
 - * 如果有,它又是負責審查什麼呢?
 - * 對我們的生活有什麼影響呢?
- 於是開始蒐集各種資料,看看這個“最近成立的美國國家審查中心”究竟是何方神聖。

真有“國家審查中心”嗎?

上網一搜,原來這不是什麼新聞,從2018年開始,到2019年都不停地有同款新聞滾動播出。時隔兩年半,並不是像文章中提到的“最近”的新聞。

開頭和內容都一樣“昨天,美國總統川普



下令成立一個全新的全國審查中心……”

在Google搜索“National Vetting Center,NVC”,跳出來的內容就回答了雷鋒君的第一個疑問。可以肯定的是,這是一條確有其事的“舊聞”。美國國土安全部里真有“國家審查中心”這個機構。

(NVC)誕生

2018年2月6日,美國總統特朗普簽署了一項國家安全備忘錄,要求相關部門建立一個國家審查中心,進一步加強篩查想要進入美國的移民和旅行者。

特朗普指示,必須在六個月內制定NVC投入運營的計劃,確保其獲得各部門和機構的適當支持,並成立了國家審核管理委員會。

國家審查中心是美國政府機構,成立於2018年2月6日,旨在“對所有尋求進入美國的個人進行審查和更嚴格的篩查,以幫助國土安全部(DHS)和整個美國情報界防止恐怖分子、暴力罪犯和其他危險個人到達我們的海岸。”——《維基百科》

當時,這件事引起國內外媒體的廣泛關注,雷鋒君找到了之前中網的報道

NVC對外國人入境有什麼影響?

對於“情報機關將收集哪些有關外國人的哪些信息?”這個疑問,官方給出的解答是:

NSPM-9 沒有為NVC或任何聯邦部門或

機構提供任何新的收集信息的權限。必須通過現行法律和政策(包括就IC要素而言,第12333號行政命令)授權和許可,通過NVC收集和傳播用於告知各部門和機構裁決的數據。

NVC目前有哪些審查程序呢?

NVC已於2018年12月12日開始支持其首個審核程序,即美國海關和邊境保護局的旅行授權電子系統(ESTA)。添加其他審核程序後,網站將更新。

上文提到,國家審核中心已經實施的審核程序就是ESTA。

什麼是ESTA呢?

衆所周知,凡是豁免簽證計劃成員國的公民進入美國不需要簽證;取而代之的是,它們必須填寫一個ESTA申請,並且獲得批准。

ESTA是指旅遊授權電子系統,它的批准意味着允許在豁免簽證計劃範圍內的遊客抵達美國。ESTA用來評估申請人是否會對美國的安

全產生威脅。

很多人都填過ESTA,內容主要包括,護照信息、其他公民身分/國籍、聯繫信息、父母信息、社交媒體、工作信息等。

有何新意?

既然國家審查中心早就成立,並且已經工作了這麼久,大家也沒感覺到有什麼特殊不適的地方,那為什麼這條“舊聞”最近又流傳起來?

是新瓶裝舊酒,還是舊曲譜新詞?

大概是最近兩國關係比較緊張,各種相關話題都會引起高度關注。

擁有強大聯想能力的人,一提到某些App恐要在美國被禁,就想到社交媒體記錄,就想到這了則能觸動海外華人神經的新聞。

(ESTA官網關於填寫社交媒體信息的說明)

事實上,目前ESTA要求填寫相關社交媒體信息的內容是選填項,不是必填的。

至於後面會不會有變化,我們只能靜觀其變。

嚴控邊境!白宮擬禁染疫公民、綠卡持有人入境

美國高層官員透露,川普可能下令拒絕染疫美國公民與永久居留權居民入境。

身在海外的美國公民或綠卡持有人若有感染新冠病毒嫌疑,返美之際可能被川普政府擋在門外;紐約時報報導,政府高層官員透露,根據白宮目前正在研議中的草案,川普總統可能下令暫時拒絕讓“合理推測”之下,推斷可能染疫的美國公民與永久居留權居民入境。

過去幾個月間,川普對於外籍人士入境美國祭出一連串政策改變,理由是要避免病毒從世界上其他疫情重災區傳入美國;但現在,川普政府則打算擴大範圍,將入境管轄對象也包括美國公民、綠卡持有人。

報導指出,聯邦政府機關已經接獲命令,必須在11日之前對白宮提交這項新規的意見反映,至於川普政府是否已經決定採行新規、何時宣佈,目前均不明朗;由於仍未拍板定案,接下來仍可能出現變量。

根據草案擬中的內容,川普政府根據聯邦疾病防治中心(CDC)主管權限,得以禁止“合理推測”可能已經感染病毒或曾經曝露於病毒之下的美國公民或綠卡持有

人人入境,但這些狀況將屬於“非常罕見”且為“基於公共衛生考量的臨時措施”。

條文中明確寫道,如果要拒絕美國公民或綠卡持有人入境美國,前提是必須確認沒有侵犯憲法保障權益之處;條文中也指出,美國公民與取得永久居留權的居民必須分開處理,不能混為一談。

紐時取得部分草案內容,對美國公民與綠卡持有人“拒絕入境”的期間將有多久,該如何“合理推測”可能染疫與如何執行等細節,當中則未提及。

國土安全部發言人10日拒絕對此消息發表評論;CDC發言人在10日傍晚則說,必須進一步瞭解有關草案的內容。

根據法律,移民官員擁有廣泛裁量權,以國家安全為由拒絕任何人士入境機場或美國北邊、南邊邊境。

根據報導,這項草案如果推出,美國公民、綠卡持有人出境入境都相當頻繁的美墨邊界,勢必受到明顯衝擊。



紓困案發錢很大方 失業津貼近2500億

根據勞工部統計,從今年4月初到7月底之間,聯邦政府疫情經濟紓困法案“發錢大方”,失業津貼累計將近花費2500億元。圖為疫情讓許多人失業而付不出房租遭迫遷,紐約市房客維權團體10日在布魯士區市房屋法院外抗議。

根據勞工部統計,從今年4月初到7月底之間,聯邦政府疫情經濟紓困法案“發錢大方”,為永久失業、放無薪假或工時被迫縮短的勞工,提供每周600元額外失業津貼,累計將近花費2500億元。

今年3月在國會通過並獲川普總統簽署生效的疫情紓困法案,效期已於7月31日截止;對於最新一輪紓困法案,截至10日為止,白宮與民主黨議員之間的磋商仍未有共識。

不過,川普在周末期間發佈包括為失業勞工發放每周400元失業津貼在內等四道行政命令,民主黨國會議員批評川普政府,侵犯國會權限。

紓困法案效期已過,從8月開始,失業勞工只剩下來自州政府的失業救濟金可領,平均每月金額約332元;自雇者和零工兼業者通常不符申請失業救濟金資格,疫情期間能夠獲得的失業補助,更顯微薄。

根據勞工部資料,聯邦政府發放的每周

600元額外失業津貼,加州在全美各州當中領取總額最高,累計有384億元,南達科他州則領得最少,共計僅1億7710萬元。

今年3月與4月間,由於汽車工廠紛紛宣佈暫時停工,讓身為製造業重鎮的密西根州大受影響,在這兩個月期間提出失業申請的勞工人數,在全美各州當中名列前茅,每1000名勞工領取290萬元福利,其次是紐約和賓州。

經濟學者指出,聯邦政府大方發放額外失業津貼,在過去幾個月疫情期間,成為失業家庭以及整體美國經濟的重要支撐;這筆收入彌補美國家庭因薪資中斷、工資減少而帶來的收入流失。

儘管美國失業率在疫情期間創下歷史新高,根據商務部統計,美國家庭平均收入在今年6月還高過2月間疫情尚未大規模爆發前的水準。

部分共和黨人士與保守派經濟學者則說,額外失業津貼條件優厚,導致某些失業勞工失去了重返職場的動力。



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。
 趙文學 醫生 中醫針灸師 西醫骨柱神經科 傷痛症專科
 治療車禍工傷 電話: 216-581-0321
 病痛, 提供法律索賠報告! 地址: Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center) 15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

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 文件公証 生意買賣 網站設計 國際稅務 經驗豐富 準確價優
 2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114
 克里夫蘭亞洲商場內(麗華酒樓和百佳超市之間)
 (330) 776-8068 (330) 819-3067
 E-mail: tzhcpa@gmail.com
 www.tzhcpas.com
 Global Capital Management LLC

俄亥俄州东北部租房資助計劃

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
 請聯絡亞洲民眾服務協會
 電話: 216-881-0330
 分機號碼: 8819

Funded by:

SIA ASIAN SERVICES IN ACTION 亞洲民眾服務協會
 COUNTY OF CUYAHOGA OHIO
 CITY OF CLEVELAND Mayor Frank G. Jackson

假如微信跟我們說再見，我們在哪裏再相見？

俄州亞太聯盟



美東時間 8 月 6 號晚上 9 點整，白宮發佈了針對 TikTok 的行政命令；20 分鐘後，再收到了針對 Wechat(微信)的行政命令。兩個行政命令內容相似，大意就是川普政府引用《國際緊急經濟權力法》禁止美國公司和個人與 TikTok 和微信交易，45 天後生效(9 月 20 日)。

一時間美國華人圈里炸開了花，為防止與微信好友“失聯”，很多人在微信朋友圈公佈了其他聯繫方式。一些媒體也紛紛用“美國禁用微信”搶佔頭條，在國內微博上，“微信”也一度上了熱搜榜。

騰訊股價也應聲下跌，跌幅一度達 10%，並且順帶着整個中概股一起下跌。

那麼問題來了，在美國的人真的就不能用 TikTok 和微信了嗎？

兩項行政命令中都有一個最關鍵的字“transactions”(交易)，什麼叫做與 TikTok 和微信交易？發視頻，發信息算不算交易？下載算不算？行政命令中並沒有定義“交易”具體指什麼，而是說在 45 天行政命令生效後，美國商務部長需要具體指出交易的涵義。但目前可以肯定的是行政命令中並沒有出現“禁用”這個詞。

不同媒體對於這個行政命令中“transaction”一詞的解讀也不一樣。

美聯社的分析指出，transaction 這個用詞非常含糊，可以指蘋果和谷歌的應用商店不準下載 TikTok 和微信，也可以指其它內容，比如涉

及金錢的交易。路透社認為，這個行政命令意味着 45 天之後，美國公司無法與字節跳動(TikTok 的母公司)和騰訊(微信的母公司)進行交易。

一些華人微信公眾號大 V 認為，“禁止交易”意味着在 45 天之後，任何在美國境內的公民，以及任何受美國法律管制的在美人士，都不得再繼續使用微信和 TikTok，否則可能面臨法律打擊。

很多美國的華人律師紛紛給出了自己的解讀。

聖地亞哥訴訟出庭律師王志明認為該行政命令非常模糊，但他認為不會影響微信繼續使用，因為這其中涉及到違反兩項美國憲法里所規定的基本權利。

1. 禁用微信違反了美國第一修正法里的言論自由，任何試圖限制公民言論自由的行政法令都會受到法院極為嚴格的審查。

2. 微信以及里面所包含的財產是屬於美國公民的私有財產，公民財產權不可被無理剝奪。

王志明說，美國是三權分立國家，行政權受到司法權的嚴格審核和監督。美國政府的行政命令經常受到違憲的挑戰，也有很多行政命令被法官認定違憲或違法，從而撤銷。

他舉例最近有兩起行政命令被法官認定違憲並撤銷：

1. 備受關注的美國移民局修改留學生簽證規定之後被哈佛等大學起訴，違法行政程序法，最後美國政府宣佈撤銷該法令。

2. 美國最高法院否決總統川普終止“暫緩



遣返童年來美者計劃”的命令，保護了近 70 萬名“夢想生”的在美生活。

同時，王志明律師認為字節跳動(TikTok 的母公司)和騰訊(微信的母公司)也一定會發起起訴，他也在聯繫其他律師和朋友，打算起訴川普政府違憲，遞交 complaint for declaratory and injunctive relief, 阻止該禁令的實施。只要訴狀交到法院，聯邦法官會阻止禁令施行。整個訴訟程序包括上訴程序會持續 1-2 年之久，在整個期間美國政府面臨換屆，也可能會改變立場，甚至撤銷禁令。

另外還有其他律師指出，這項行政命令的目的在於明確美國對微信的管轄權，即微信上發佈威脅美國國家安全的信息，違法犯罪活動都將接受美國法律制裁，還有通過微信進行商業獲利的交易也可能涉及到交稅等其他方面監管。

8 月 6 日晚上，TikTok 母公司字節跳動已經發佈了針對美國政府行政命令的聲明，提出“我們將全力採取一切可行的措施，確保法治不被摒棄，我們的公司和用戶獲得公正的對待。如果美國政府不能給予我們公正的對待，我們將訴諸美國法院。”

8 月 7 日，騰訊也在港交所發佈澄清公告，公告稱：“本公司正在審閱行政命令的潛在後果，以便更全面理解其對本集團的影響。本公司將在適當的時候發佈進一步的公告”。

所以，不管怎麼樣，希望大家不要驚慌，關注後續的司法程序，耐心等待進一步解釋，以及可能的司法裁決。

為何美中關係如新冠肺炎癩風暴一般瀕臨失控？

俄州亞太聯盟 Author 項西行

當前之美中關係面臨破局，如果用一個控制論的概念來解釋，那就是“負反饋”機制消失。

1950 年控制論大師維納在其名著《控制論：或關於在動物和機器中控制和通訊的科學》中提出：生物和社會的很多複雜現象，都是由大量縱橫交錯的反饋控制回路來控制的。反饋分為兩種，正反饋和負反饋。舉一個例子，當前中美關係斷崖式的崩潰，就是正反饋達到極致的一個明證。

美中關係在新冠疫情之前就經歷了貿易戰的考驗，在華為和知識產權問題上的交鋒，相互的反感達到了一定程度。疫情之後，這種對立情緒又從罵戰互相用鍋開始，逐漸擴散到了向來重視面子和大局的外交領域：

最開始是美國駐華外交人員在返華過程中，由於在病毒測試和隔離問題上和中國談不攏，遲遲無法返回工作崗位；

然後美國悍然降級，忽然要求中方 3 天內關閉駐休斯頓領事館；中方立即報復，關閉美國駐成都領事館；

有人估計美國下一個目標可能就是中國駐舊金山領事館了……

兩國在對方的領事館數目不是無限的，這么你來我往地懟下去，難道要在外交上降級，從大使級降到代辦級？此外還有台灣牌，南海牌，從外交糾紛可以升級到海空的擦槍走火，再升級到全面的軍事對抗和衝突…… 這個畫面對於兩個核大國來說，簡直就是美得不敢想象。

這樣，甲方出牌，招來了乙方的報復，進一步強化了甲方的復仇心態，然後再次出手，招致對方更猛烈的還擊……如此，每一步動作所招致的結果回饋給攻擊方，都在強化下一步出手的力度，這樣以牙還牙的惡性循環，最後導致一個一拍兩散的雙輸結局，反而產生了大變局之後的浴火重生，給各方勢力一個重新洗牌的新局面，這就是控制論中所說的“正反饋”，這個“正”和不是正能量的“正”。

在國際關係甚至戰爭中，這樣互相叫板導致最終同歸于盡的正反饋，是一種悲劇。但是在生物學中，通過正反饋達到反應極致的機理，有其必要的生理功能。一個最明顯的例子就是女人生孩子。

生物進化論決定了，哺乳動物用體內的子宮孕育下一代，是最有進化優勢的傳宗接代方式。但是如何把子代從母體中分離就成了一個最大的難題，特別是人類有一個聰明發達的大腦殼，而女性的產道又相對的狹窄。所以靈長類就不得不進化出一套非常強悍的催產途徑來應對：

隨着胎兒的成熟，他們不斷增大的腦袋對子宮形成持續的壓力，這個壓力感傳遞到下丘腦，引發其分泌催產素，這種激素進一步加強了子宮肌肉的收縮，更大的壓力刺激下丘腦生產更多的催產素。如此一波一波的宮縮反應，一開

弓就沒有回頭箭直到頂峰，能把孕婦疼死，但也確保了嬰兒的艱難出生。

這是一種確保了物種延續的正反饋機制。

生物正反饋的另一個例子，就是人體免疫系統對入侵病毒的攻擊。新冠病毒在入侵宿主肺泡細胞後，它的部分蛋白殘體會被一種免疫細胞(T 細胞)的表面受體分子(TCR)所感知，然後 TCR 分子和胞內一種叫 ERK 的信號蛋白會被磷酸化(磷酸，是傳遞生命信號的一種主要介質物質)。粘貼在 ERK 蛋白上的磷酸分子，就仿佛電器開關一樣打開了分子的活性，並激活了更多下游信號的磷酸化，最後造成了大量白介素和干擾素這樣細胞因子的基因表達被開放。最後，這些細胞因子能夠誘導更多免疫細胞來到病竈，檢測到更多了病毒，激活更多了 ERK 分子，分泌更多的細胞因子，吸引更多的免疫細胞前來參戰……

免疫系統消滅病毒的過程，是一個你死我活的過程，所以需要這樣一個促進效應最大化的正反饋途徑。

但是，大國外交不是生孩子這樣的一錘子買賣，也不是免疫系統一方徹底消滅入侵病原的零和遊戲。這種競相加碼兒冤冤相報的正反饋，往往破壞了國際政治角力中的平衡。

也許有人會問，難道沒有“正能量”的正反饋機制嗎，古語雲“你敬我一尺我還你一丈”，也就是說任何一方釋放一點善意，也許能得到對方感恩的加倍回報，如此禮尚往來，豈不最終就能達到世界大同了？

遺憾的是，這只是一種美好的想象和編造。近年來不少權威研究發現，在所有哺乳動物里，人類所處的靈長類是最易怒，對同類最有攻擊性也是最暴力的一個種群。我們對挑釁信號的報復本能，要遠遠超過對善意表達的良性回應。這大概也解釋了近 10 年來，社交媒體的流行，並沒有因為去除了交流的障礙而促進人類的互相理解與團結，反而是加劇了分裂，對立甚至仇恨。

所以不能奢望人類之間相互揮舞橄欖枝為主流，特別是意識形態和文化差異極大的國家。國際關係是一個牽一髮而動全身的微妙平衡，如果再舉一個生物醫學例子的話，有點像人體內的血糖水平的精細調控。當血液血糖含量上升的時候，胰臟里的胰島細胞會感受到這個變化，然後分泌胰島素，指揮人體細胞開動細胞表面的葡萄糖轉運子，把血漿中多餘的葡萄糖吸入胞內；同時命令肝臟開始用血糖為原料合成糖原儲存起來，就像一個蓄洪水庫一樣。

胰島素這種應高血糖的刺激而分泌，然後又抑制血糖水平的調控機制，叫做“負反饋”。推廣到社會科學，這種機制在處理外交關係的時候是必不可少的一個環節。

拿美中關係來說，如果政治上的互相叫板是一個正反饋渠道的話，那麼經濟合作和文化交流就應該成為負反饋機制。一旦政治和軍事

上的對峙和挑釁超出了一定的極限，經貿機制應該自動介入，對主動挑釁和過界的一方進行警示甚至是一錘子一棒子的懲戒，迫使他們回到原點，有點像人體血糖水平，雖然在餐前餐後起伏波動，但是在胰島素這根杠桿四兩撥千斤的微調下，不會出大差錯。

正如維納在《控制論》中所指出的那樣，世界複雜現象的構成，少不了正反饋與負反饋兩條線的相輔相成和此起彼伏。就拿我們現在最熟悉的新冠病毒來說，免疫系統在正反饋下有效激活，最大程度地攻擊病毒，固然是戰勝病毒關鍵的一步，但如果單有正反饋的火上澆油而無負反饋警告大家點到為止，免疫反應就會擴大化成為“炎症風暴”(Cytokine Storm)，對自體器官發動無差別的進攻。？

我們在前文提到，病原體組對 T 細胞的刺激，可以激活細胞內一系列“激酶”的活性，比如佔據免疫信號傳導核心地位的 ERK。這些激酶的功能是把磷酸基團粘貼到下游信號蛋白分子上，就像是打開分子活性開關的鑰匙一樣，讓免疫激活的信號進一步向下傳遞，逐級放大。除了這樣的正反饋，免疫應答中也存在精細的負反饋機制。比如，T 細胞的表面受體也能感知到附近自體組織的存在，這種分子相互作用，其性質和病原分子與免疫系統之間激烈的互動頗為不同，它能夠激活一種叫做 SHP-1 的磷酸酶的活性。這種磷酸酶的功能和正反饋中的激酶活性相反，它能把高活性蛋白分子上的磷酸分子給拿下來。

于此同時，騰訊公司有可能因為這個總統令和可能面臨的法律問題而減少甚至取消對美國微信用戶的服務。為了防止跟我們公眾號 10000 多訂戶和廣大讀者失聯，我們正在積極研究其他途徑，跟你們保持聯繫，繼續每天把文章推送到你們手里。

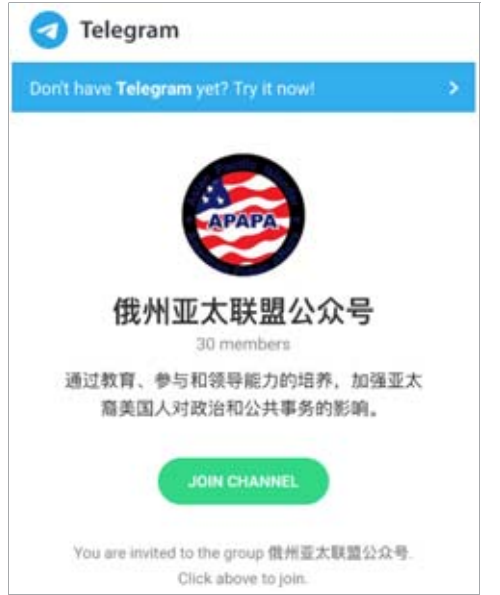
我們剛剛在電報應用開關了 @apapaohio 頻道，請趕快加入我們：

https://t.me/join-chat/AAAAAFZ3yMC9XRvYsh1Ixg

你可以把這個鏈接拷到瀏覽器，就會看到下面的人口，點擊“Join Channel”就行了。

你也可以點擊文末“閱讀原文”鏈接，在微信里看到上面的人口，要點擊右上角的“...”，選擇“在瀏覽器(比如說 Safari)中打開”才行。

2020 是魔幻的一年，但是只要我們努力地走向彼此，我們還會在一起！



生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

Tel: (440) 519-1838 Fax: (440) 519-1878

Bo Li, CFP, ChFC, MBA
 黎博 Cell: (440) 223-3838
 Xin Sa, Life Insurance Specialist
 薩新 Cell: (216) 849-7868

6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

人壽保險——定期險, 分紅險, 儲蓄險, 投資險
 資金積累——個人投資規劃, 小公司投資省稅, 教育基金
 財產責任——個人汽車房屋險, 公司, 餐館生意險

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc
 Investments: American Funds, OppenheimerFunds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc
 Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

美華僑科研人員回國時被翻包盤問 正常還是敵視？

來源: 倍可親(backchina.com)

近日，一段在美華僑科研人員被機場人員針對性翻包盤問的經歷在微信朋友圈熱傳。內容顯示，機場人員一邊翻行李，一邊反復懷疑這位華僑的回國理由與在美科研內容，期間還不斷翻查他的手機信息，險些耽誤其正常登機。在這位華僑控訴機場人員的行為之際，網友們卻形成了兩種對立的看法。

(據親歷者介紹，這段經歷發生在美國芝加哥(專題)奧黑爾國際機場)

據事件親歷者描述，他在芝加哥機場的候機室休息時，遭到機場人員盤問，“四個彪形大汉直接沖我們走過來，問我們要護照，我頓時明白這是沖我來的”。幾位機場人員分別負責搜包、查手機、查ipad，“一個面相中東的大叔”負責問話。



以下“問”表示大叔(機場人員)的問話，“答”表示我(親歷者)的回答：

問：你多久沒回去了？
答：七年。
問：為啥現在回去？
答：在國內找到工作了。
問：你在這邊是什麼身份？
答：博士後。
問：你是教授嗎？
答：不是，我是博士後。
問：那你具體干啥的？
答：做做研究，發發論文。
問：你回去幹嗎？你還有一年的合同，為啥不合同結束再回去？(你這倒是清楚的很啦)
答：博士後是臨時職位，我現在找到正式工作，就想着要回去了。
問：你回去是啥身份？
答：教授，去 X 大。
問：你回去教啥課？
答：還沒確定。
問：怎麼可能，你回去到底教啥課？
答：我打算教熱力學。
問：熱力學怎麼拼來着？
答：……
問：你會教這邊學的東西嗎？
答：會借鑒這邊學的。
問：都是網上能找到的嗎？
答：是的。
問：你做啥研究？
答：鋰離子電池。
問：啥玩意？
答：鋰離子電池。
問：具體做啥？
答：鋰電池的失效模擬。
問：那你有沒有帶樣品回去？
答：我做的是理論研究，不做實驗。
問：你帶了電腦，USB 和硬盤嗎？
答：沒有，我電腦是實驗室的，先給師弟，讓甲等學校重開後還給老闆。

問：讓你師弟帶回中國嗎？
答：還給老闆，電腦是實驗室的。(留下了師弟的名字)。
問：那你怎么回去做研究呢？
答：我所有的東西都發文章並且開源了。
問：你之前領電腦的時候有簽保密協議嗎？
答：沒有。
問：沒有？直接就這麼給你了？啥都沒簽？
答：是啊，就這麼給我了。
問：你有接觸過保密的資料嗎？
答：從來沒有。
問：你導師的名字？
答：XXX 教授，你認識他嗎？
問：不認識。你有簽過保密協議嗎？
答：沒有。

問：你以前有拿過獎學金嗎？
答：沒有。
問：怎麼可能？
答：我大學成績不太好，拿不到獎學金。(學渣的痛你永遠不懂)
問：那你成績不好怎麼來的美國？
答：因為我讀的是清華，還發了論文。
問：清華怎麼寫來着？(大哥你太不專業了……這可是中國最好的大學……的隔壁)
問：你回去做保密項目嗎？
答：不做。
問：你有上傳過什麼資料給 X 大嗎？

答：當然，我上傳了申請材料，不然人家怎麼給我 offer 呢。
問：傳的到底是啥資料？
答：就是工作申請材料。
問：都是網上能找到的嗎？(大哥你太貼心了)

答：是的，我發的文章都能在我的 Google scholar 找到。
問：你在 X 大跟誰聯繫？
答：XX 教授。
問：怎麼聯繫的？
答：微信。(然後要了 XX 教授的微信號)。
問：他做啥的，教啥課？
答：他是教授，教介電材料。
問：介電材料怎麼拼來着。(大哥你能不能專業一點)
問：你有沒有和領事館聯繫？
答：沒有。
問：怎麼可能？你是國際學生，為啥不和領事館聯繫？那你跟誰報告呢？
答：我跟學校的 DISSA 聯繫(國際學生處)，向他們報告。
問：這是個郵箱地址嗎？
答：不是，這是學校的一個機構，國際學生處(大哥你能不能專業一點)。
問：那你最近一次和領事館聯繫是什麼時候？
答：給小孩辦旅行證，沒旅行證他們回不去。

問：再沒別的聯繫了？
答：沒有了。
問：你的 I-20 呢？
答：不記得塞哪裏了。
(I-20 表格由美國移民(專題)局簽發，是申請 F-1 學生簽證時的必備文件)
(這時候負責搜查隨行物品的大哥找到了我的 I-20 了。不巧的是當時我辦 I-20 時因為 offer 的錢不夠學校官方預計的兩個人的花銷，

找老丈人擔保了 6000 美元)
問：那上面那個人是誰？
答：我老丈人。
問：他干啥的？
答：政府部門的。(說完感覺被外國政府資助石錘了……感覺大叔的眼睛都亮了)
問：具體哪個單位的，是軍方的嗎？
答：不是，就是地方政府，一個啥單位來着。(老丈人在區政協半退休了)
問：啥單位呢？
答：我不太會翻譯。
問：拜託，你博士都畢業了，就這不會翻譯？
答：我博士畢業只是能做專業的 presentation，這個實在不好翻譯，大概相當於地區議會議員？
問：那他具體干啥？
答：寫寫報告啥的。
問：寫啥報告？
答：不太清楚。
問：好，那他是黨員嗎？
答：是的。
問：那你丈母娘是干啥的？
答：一個社區的頭。
問：具體是啥？
答：整個一條街的頭。(這麼一說都感覺我那社區主任的丈母娘像是黑道人物)
問：她是黨員嗎？
答：是的。
問：你是黨員嗎？你老婆是黨員嗎？
答：不是。
問：你爸媽呢，干啥的？
答：小工廠工人，已經退休了。
(《紐約(專題)時報》：美國考慮對中國共產黨實施旅行禁令)
問：你聽說過 CSC 嗎？
答：聽說過，中國政府給的獎學金。我沒有拿過。
問：為啥沒拿過？
答：我拿了老闆的 RA，按照規定，不能拿兩份錢。



問：你博士期間每年多少錢？
答：24000。
問：你 I-20 上寫的是 49000？
答：有一部分是學費，我從來沒見過這筆錢，到手的就 24000。
問：你的微信號？
答：在這呢。(這時候大哥開始埋頭抄寫我的微信號里的一個我都不知道是啥的編號)
問：這是個啥號？
答：大概是微信自動生成的號？我一般不太用這個。



問：那你還叫我抄這個？(大哥，我沒叫你抄啊)。那別人怎麼加你呢？
答：都是掃的二維碼呢，在這。
問：你的 QQ 號。
答：XXXXXXX。
問：你的 Facebook 號？
答：我不太用 facebook，找了半天找到了給了他。
(“CSC 獎學金”指國家留學基金管理委員會對出國讀博學生設立的獎學金)
(這時候，負責搜查我手機的大哥有了發現，指着一張手繪照片問我)
問：這是啥照片？
答：這是地圖。
問：這是啥地圖？
答：這是一個公園的地圖，我們老闆組織的聚會去的公園。我怕森林裡沒有 GPS 特意手畫再拍的照片。
問：地圖上的數字是啥意思？
答：這就是有 BBQ 的帳篷的編號。
問：你去那公園干嘛？
答：老闆組織大家去公園聚會。
(這時候時間已經快到了)
問：你有幾個托運行李？
答：兩個。
問：好了，你可以走了。東西還你。
(謝謝你全家呢，還好沒把我 ipad 扣住，不然我的小飛機就沒了)

經檢索，上述對話來源於公眾號“知社學術圈”(ID: zhishexueshuquan)的一篇推文，原標題為《漫漫歸國路：芝加哥機場問話親歷記》。據推文介紹，這段內容為事件親歷者撰寫後投稿發佈。
對於這位華僑的遭遇，網友們卻形成了兩派觀點。部分網友認為美國機場人員的做法蠻橫無禮、侵犯人權，“簡直就是審問”。
對立觀點則認為機場的做法很正常，“問得很禮貌”。甚至有人認為由於美國的科技產品讓全球受益，中國人“哪裡有資格批評人家？”

當然，這種說法馬上遭到了反駁，“僅僅因為‘在美留學的中國人’這一身份就遭到懷疑與盤查，者難道不是體現了美國一貫的霸權主義思維和對中國的敵視嗎？”

與此同時，據網友們反映，這樣的現象並非首例，就連推文作者也表示，“在首爾機場，看到新聞說最近在機場抓了四個，心有戚戚。希望此文能幫到需要的人，我們只是在美國的普普通通的科研工作者，不是間諜，也不是小偷。希望大家都能平安回家。”

那麼，這位華僑在芝加哥機場的遭遇是否公平？機場人員的做法又是否合理？希望大家可以留下自己看法或者分享類似的遭遇。

接連被聯邦調查局探員光顧 在美華人要小心了！

洛杉磯華人圈



前一天，我們報道了一名華人科研人員回國時，在美國機場遭到邊境保護官員的搜查與問話，很多網友認為這是小題大作。

其實，自休斯頓總領館關閉後，FBI 已開始深入到華人社區，敲開相關華人的家門，請“喝茶”的消息已發生好幾起。

這些年來，華人華僑同鄉會商會心向祖國，每逢國內的重大節日就組織華人華僑高調開展活動，各種酒會、慶典的現場照片和視頻在

網絡上到處流傳，這本是一種自我宣揚的榮耀，沒想到，卻成了 FBI 暗中調查的證據。

據報道，在休斯頓領館關閉後，網上一條華人華僑參加慶祝酒會的 Tik Tok 視頻被網友瘋傳。FBI 也開始在當地的華裔社區里尋找“間諜”的證據，同鄉會商會里的多名骨幹華人在家中突遭 FBI 敲門要求談話。當下的中美關係，也令這些華人華僑同鄉會商會低調了很多。

曾有一名華人被 FBI 敲門時是清晨時分，天還濛濛亮。十多名身著 FBI 制服的警員端着槍沖進屋來，用槍指着該名華人，並讓其妻子和孩子站在角落里，給他戴上手銬並帶走。

被以粗暴形式帶走問話的華人，多半是被 FBI 那兒掌握了比較多的實際證據。更多的被問話的華人，FBI 一般是較溫和的。那麼，當遇到 FBI 警員上門要求問話的時候，涉事的華人應該怎麼做呢？

第一，不要回答 FBI 警員的任何一個字，連“No”都不要說。

比如，FBI 問：“請問您有見過 XXX 嗎？”如果你回答“No，你找我的律師談吧。”而實際上你在某次活動中是真的見過 XXX，雖然你倆不是什麼朋友關係，也沒有什麼交往，只是一面之緣，但是如果你回答的是“No”，那麼你就是犯了虛假陳述罪。

律師表示，任何不正確的回答都可能導致被起訴，就算只回答“不”，只要答案與事實有出入，就可能因“虛假陳述”罪被起訴，最高可能坐牢五年。

當 FBI 敲開你家門的時候，你有權保持沉默並尋求律師幫助。如果 FBI 說“如果你現在沒有準備好，那麼我們可以約個時間再談”，你也不必聽從他們的要求而預約下一次見面，直接就讓他們去見你的律師好了。

第二，當心 FBI 給你設下陷阱。
FBI 可能會以一種談話技巧來誘你說出更多話，並借此再引申談話。比如，FBI 說“我們不是調查您，我們只是想幫助您和您的家人”，這個話的潛台詞是，FBI 很可能已經知道問題的答案，這個時候，任何與事

實不符的回答都會導致你被指控罪名。

第三，採取主動，一開門，即結束與 FBI 的對話。
當你打開門，見到 FBI，可以向其索要名片等聯繫方式，並告之對方，會讓律師聯繫他們。如果 FBI 問你話，你也不必去解釋任何一個字，拿上他們的名片，直接說讓律師儘快聯繫你們，說“Bye”轉身就開門就可以。在與律師約定好見 FBI 談話時，一定要實話實說，遇到自己不想回答的問題，直接要求結束談話即可。



Murray Energy's limited disclosures on Ohio conspiracy case leave big questions unanswered

The for-profit corporate structure of Hardworking Ohioans, Inc. and other groups precludes transparency on how companies use money to influence energy policy.

By Kathiann Kowalski

This article provided by Eye on Ohio, the nonprofit, nonpartisan Ohio Center for Journalism, in partnership with the nonprofit Energy News Network. Help us provide more public service reporting by joining our free mailing list or the mailing list for the Energy News Network.

While an Ohio-based coal company has contributed \$100,000 to an organization that may have been involved in an alleged bribery operation to pass a power plant bailout law last year, company officials said in a bankruptcy filing that they don't know how the money was spent.

A bankruptcy court ruled last week that Murray Energy can move ahead to seek approval of its reorganization plan, subject to a representation that its officers and directors have no knowledge about how money it gave to a dark money organization might have been used to promote the Ohio coal and nuclear bailout law at the heart of a federal conspiracy case.

The ruling is a partial victory for environmental and citizen groups, who had objected to a more limited disclosure statement proposed by Murray Energy and its related debtors on Aug. 6. But creditors or others can't independently verify that statement or dig into other questions about the extent to which the company may have spent funds to influence Ohio energy policy.

"If we do not have the ability to verify, we should not trust," said Catherine Turcer, executive director of Common Cause Ohio, paraphrasing a Russian proverb.

Murray Energy has been identified as "Company B" in the federal government's July 21 complaint, which alleges that \$100,000 was wired from a company to "Dark Money Group 1" on Oct. 26, 2018. Murray Energy's bankruptcy filings show a \$100,000 cash contribution that day to Hardworking Ohioans, Inc. That organization, which is registered as a for-profit corporation, allegedly spent \$1.5 million on political ads supporting Republican candidates in 2018.

Murray Energy did not respond to a request for comments for this article.

The Environmental Law & Policy Center, Ohio Environmental Council, and Ohio Citizen Action had asked Bankruptcy Judge John Hoffman, Jr., to require disclosures about Murray Energy's possible involvement in the federal case. Murray Energy's Aug. 6 filing stated that the case had been filed, that so far it was unaware of contacts with the authorities that had filed the complaint, and that it had previously disclosed all gifts and charitable contributions.

Criminal charges against the company generally would not be wiped out by bankruptcy, so they might impair the financial viability of the reorganized company. That information could be important to creditors, the environmental and citizen groups stressed.

Moreover, if the government should bring criminal charges, Murray Energy might be unable to complete its mine closure obligations, the groups argued. If that happened, the state fund set up as a backstop lacks sufficient money to cover the estimated costs of more than \$200 million for that work.

It's unclear whether those liabilities will be discharged in bankruptcy — and thus limited to the reorganized company's assets going forward.

"The question is still before the court, and we will object to the plan on the grounds that it is not feasible and does not comply with federal law," said attorney Margrethe Kearney at the Environmental Law & Policy Center. Ohio's current bond pool has never been approved under the Surface Mining Control & Reclamation Act, she explained.

What's disclosed — and what's not

The revised statement required by Judge Hoffman's Aug. 7 order specifically notes the payment to Hardworking Ohioans, Inc. It also says that, to date, Murray Energy and its affiliated debtors and their officers and directors "have no further knowledge regarding how Hardworking Ohioans Inc. spent the contribution."

That representation raises the question of why the company paid \$100,000 to the organiza-

tion. Because Hardworking Ohioans is set up as a for-profit corporation, there's no way to find out who its directors and officers were, unless that company voluntarily discloses the information.

J. Anthony Kington, the attorney who signed for Taft Service Solutions Corp. as the Hardworking Ohioans' incorporator and agent for service, has not responded to a request for comment.

The bankruptcy court's required disclosure statement also calls only for Murray Energy to indicate whether it had communications from authorities about the federal criminal case. It does not require any statements about communications the coal company, its officers or directors may have had with the defendants named in that case, including Ohio Rep. Larry Householder, a Republican from Glenford.

There have at least been some contacts over the years, although topics of any discussions are unknown. For example, an attendee list from an executive roundtable at a 2015 conference for Republican governors shows both defendant Jeff Longstreth and attorney Eric Lycan as guests of Murray Energy. Jamie Corey, a senior researcher at the watchdog group Documented, uncovered the material from a public records request. Lycan has been treasurer of both Generation Now and the Growth and Opportunity PAC, which are alleged to have funneled money in the federal court case.

"Federal authorities have made clear that their investigation into the events surrounding the passage of House Bill 6, which benefited Murray Energy, is ongoing and they will follow the evidence where it leads," said Dave Anderson, policy and communications manager for the Energy & Policy Institute.

The lack of information is compounded by a \$15.7 million settlement of claims an unsecured creditors' group had made this spring. At that time, the creditors' group alleged that company officers had been "grossly overcompensated" and that members of the Murray family had used the company as their personal "piggy bank." The

company had denied the allegations, stating that its claims were "baseless and concocted."

A July 29 filing in the case includes stipulations that the settlement would be in the best interests of Murray Energy and its creditors. However, the settlement also means there won't be more public inquiry into the issues it resolves.

"Investigations within Murray Energy's bankruptcy case have identified a larger pot of contributions made between 2016 and 2019 that has not been fully disclosed publicly," Anderson said. "The bankruptcy court could simply request that the results of these investigations be made public, rather than suppressed as part of a settlement agreement."

"Ultimately the Murray Energy bankruptcy has broad implications for things like mine clean up funds that are a matter of public concern, and the public deserves to know how this private company spent itself into bankruptcy," Anderson added.

The bigger question beyond the bankruptcy case is the way companies and others use different organizations to engage in political activity without being upfront with the public about what they're doing, Turcer said. And that applies, in her view, whether the spending is done through a for-profit limited liability corporation, a tax-exempt group known as a 501 (c)(4) corporation, or another type of entity.

"It's completely infuriating that these entities that are claiming they need to go bankrupt are willing to make investments in political advertisements — and that they expect to operate in secret, so that their debtors wouldn't even have information about what they're up to," Turcer said.



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



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 M.C. 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



戴敦邦的視覺人類學

——從《紅樓夢》到《資本論》的情懷

海龍

一. 有個中國人在畫《資本論》

去年夏初在滬跟老友相聚，有緣相會以畫紅樓人物著稱于世的畫家戴敦邦。詢問他下一步創作計劃時，老爺子給了一個讓我驚艷的回答：他正傾全力準備畫《資本論》。

畫《資本論》？我初初一聽有些茫然——我知道戴先生是以畫紅樓夢和中國古代小說起家的藝術家，這次怎麼會跨度這麼大，“揚短避長”起來了？沒想到經過我一深問，才知道他對此是蓄謀已久了。畫《資本論》是他從上世紀六十年代起就深藏的一個夢想，甚至比他畫《紅樓夢》淵源還早些。

沒想到——沒過一年，我就聽到本月上海書展消息上戴老爺子的最新著作《資本論》繪本已經由上海交通大學出版社出版了。說做就做，戴敦邦言必信、行必果，可謂神速！

畫慣了風花雪月風流蘊藉的戴敦邦為什麼要畫《資本論》呢？我剛聽到他說此時有些不解。經我一詢問，老爺子打開了話匣子。原來，他畫《資本論》是有些歷史淵源的。

戴敦邦說，50多年前他就畫過馬克思的《資本論》，當時還發表過兩期。因為眾所周知的原因，創作後來停止了。可他心里一直沒有熄滅用畫筆展現並詮釋這部紅色經典的火焰。

陰差陽錯，其後，他率先震驚藝壇的卻是畫紅樓夢。七十年代末，他因為英文版紅樓夢畫插圖而享譽世界。自此一發而不可收，他陸續畫紅樓人物逾四十年。我開玩笑問戴先生，曹雪芹寫《紅樓夢》“十年辛苦非尋常”，而戴老爺子畫紅樓夢卻遠不止十年。這冊年中他孜孜矻矻持之以恆地構築紅樓人物宏偉畫卷，詮釋紅樓人物，獲得了世人矚目的成就和世所公認的業績。在這一萬多個日夜里，他從無懈怠地揣摩、詮釋紅樓人物，對這幾百個人物形象爛熟於心、須臾不捨。熟，方能生巧。去年，他認真總結自己創作《紅樓夢》的體會，在上海書展上呈獻的是卅年心血熔鑄的《大觀奇緣》，這差不多算是這一工作的華麗謝幕。

紅樓畫告一段落後，戴敦邦回到初心，開始回到了自己早年創作《資本論》的母題。對戴敦邦這個“換軌”的決定，我當然覺得很震驚，但完全相信他對此早已成竹在胸。其實，戴敦邦的強項決不止于古典人物畫，他這些年一直注重宏大題材，並描繪了辛亥人物系列等。挑戰自我，啃最難啃的，戴敦邦在用這種創作練習給自己的繪畫生涯畫上一個最完美的句號。

功成名就，老爺子又回到了初心。大家尚不知道，善畫傳統人物畫的戴敦邦卻早有雄心：他要用千百年來世人熟悉的文化符號中國水墨來演繹西方的紅色經典《資本論》。戴敦邦認為，《資本論》是闡述人類歷史發展的經典，而他自己早年讀這部經典積有心得，他願意盡自己的綿薄，用中國的水墨精神去圖說經典，從而讓更多的人去關注並理解這部經典。

《資本論》問世以來，世界各國以不同藝術形式來展現它的不可勝數，但以傳統中國水墨來系統地圖說和呈現它的尚無先例。戴敦邦的這項工作引起了極大關注。但是老爺子本人對此成就卻非常謙虛。他認為自己的名譽不重要。他說，談到這個計劃，不應該說是我戴敦邦在畫馬克思的《資本論》，而是有個中國人在畫《資本論》；因為馬克思主義理論對中國革命成功至關重要。

二. 從《紅樓夢》到《資本論》的“紅”色情懷

自1977年獲邀為英文版《紅樓夢》配中國彩墨畫插圖以來，戴敦邦畫紅樓夢卅餘年，海內外紅樓畫家無出其右。緊接着他紅樓夢人物畫創作的巨大成功，他更是一發而不可收，又用水墨國畫形式畫完了《三國演義》《水滸傳》《西遊記》等中國古典四大名著人物畫；隨後也畫了《西廂記》《金瓶梅》《長恨歌》《聊齋志異》及唐詩寫意系列等鴻篇巨製，成了名副其實中國古典文學的畫壇一哥。

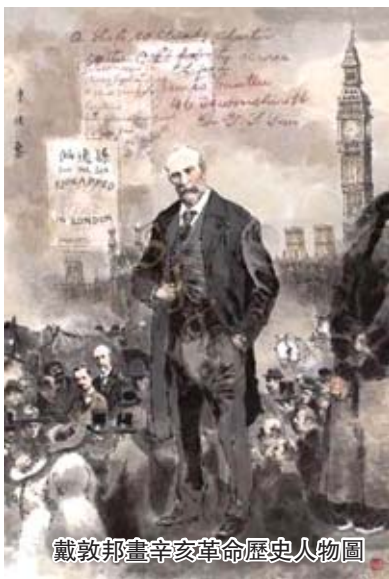
戴敦邦卻並不滿足于自己已有的成就，在此基礎上他卻不斷更上層樓、拓展視野。近年來他又出版了《戴敦邦道教人物畫集》“中國民間諸神”系列等四十餘部大型畫冊；上海辭書出版社還出版了六大本《戴敦邦新繪中國風情人物》。據稱，這套巨作是戴老爺子從藝五十五年編選繪製的精品



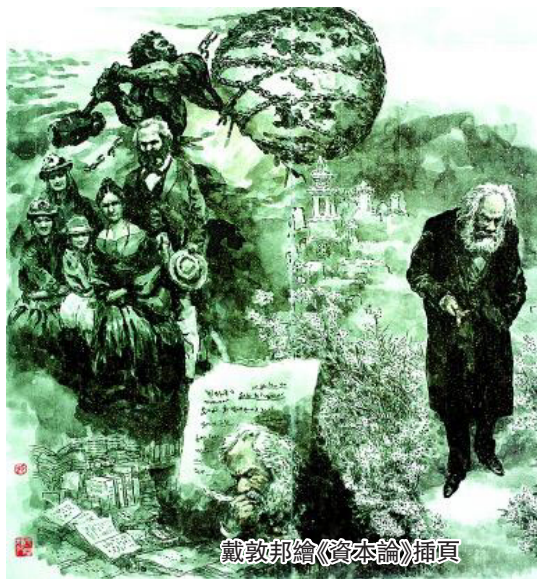
戴敦邦(1938年-)，中國著名國畫家，號民間藝人，江蘇鎮江丹徒人，1956年畢業于上海第一師範學校，任《中國少年報》、《兒童時代》美術編輯，1976年入上海工藝美術研究所，後擔任上海交通大學人文學院教授；擅人物，工寫兼長，多以古典題材及古裝人物入畫，所作氣魄宏大，筆墨雄健豪放，形象生動傳神，畫風雅俗共賞，主要作品《水滸人物一百零八圖》、《戴敦邦水滸人物譜》、《紅樓夢人物百圖》、《戴敦邦新繪紅樓夢》、《戴敦邦古典文學名著畫集》等；連環畫代表作品有：《一支駁殼槍》、《水上交通站》、《大澤烈火》、《蔡文姬》等



圖為戴敦邦繪紅樓人物



戴敦邦畫辛亥革命歷史人物圖



戴敦邦繪《資本論》插頁

畫集。此乃從其近卅年間所繪二千餘幅作品中精選出四百多幅，更增添新作二百餘幅，從先秦到明清，呈現出了中國歷代社會生活場景、諸色風情人物。這套畫集感性地為今人瞭解中國歷史文化提供了值得信任的生動畫卷和歷史注腳；戴敦邦用一己的力量，為中華文明史構築

了一道宏偉的視覺長城。

當然，說到戴敦邦，最亮麗的那道風景線依然是他所繪製的紅樓人物。自《紅樓夢》這部名著誕生以來，畫紅樓人物的畫家可謂多矣，靠此成名的畫家亦不乏其人；在這個基礎上顛覆前人、推陳出新並被眾口交贊殊非易事。而戴敦

邦竟能數十年如一日用繪畫語言來詮釋紅樓而終成正果，不得不讓人欽佩他非凡的努力。

戴敦邦的成功在于他雖畫人物但卻不局限于表現人物，他的作品往往畫面結構高邁有油畫的壯闊和氣勢，又有中國畫的優雅和風流蘊藉。他工寫兼擅，作品注重刻劃人物心理及典型環境烘托。其畫境氣魄恢弘、筆墨汪洋恣肆豪放雄健；其人物塑造生動傳神、為中國古典文學走向世界做出了杰出貢獻。

從《紅樓夢》到《資本論》，這個跨越的確有點大，而且這裏面的內涵也有點“超現實主義”(surrealism)色彩。但轉念一想，《紅樓夢》是“紅”，《資本論》是紅色經典之祖，這二者都是“紅”；這“紅”就是緣，紅上加紅，這裏面不正是有着一條內在的“紅”線在牽連着一種藝術生命的情懷嗎？

三. 視覺人類學是藝術呈現的終極目標

凡搞理論的人都知道，《資本論》是一塊難啃的硬骨頭；而用繪畫這種視覺形式來呈現這部宏偉的理論巨著，更是一個難上加難的任務。沒想到中國一位用水墨畫紅樓夢的老爺子來主動挑戰這個話題，這無疑引發了從事視覺人類學研究的我的興趣。

跟老爺子一聊卻發現他是有備而來，而且他對人類文明和其視覺呈現有獨到見解。我出版過視覺人類學幾本書，話頭自然從人類史前繪畫和視覺如何呈現文明的話題入手；未曾想這些內容卻跟戴先生的體悟一拍即合。

在人類文明早期尚無文字，那時，畫作是上古人類對文明的圖解和記錄。從史前原始契刻、洞穴畫岩壁畫到後來的寫實難形繪畫、圖案、象形文字再到人類書寫系統的形成，繪畫一直是“言為心聲”的形象表述。繪畫的使命是記錄現實和薪傳文明，它的另一個功能是闡揚人生道理。白居易曾說“文章合為時而著，歌詩合為事而作”，繪畫亦然，它應是人類生活和生命本質的真實視覺呈現。

戴敦邦因此憶起自己在上世紀五六十年代讀《資本論》的經驗以及如何將這些體會用視覺形式來呈現的往事。他當年啃讀這部政治經濟學巨著體會深刻，萌發了普及它並用自己的武器繪畫來宣揚它的想法。雖然此事因故中斷，但半個世紀以來他仍然對此難以忘懷。

畫慣了中國古典人物的戴敦邦能否成功表現歐陸風情的歷史和哲學內容呢？有人定會有此一問。我的答案是，能！若問我為什麼對老爺子這麼有信心，是因為我相信他五十餘年思考積澱的底氣、他持續不懈對《資本論》啃讀的體會以及見證過他愚公移山般的努力和自信。

不只有理論，他當然有實踐而且有計劃。戴敦邦聲稱：我們搞什麼都要想得遠、想得深。接下來，我要把主要精力集中到創作《資本論》稿本上。對於視覺呈現它，他也有完整的設計。譬如說，他認為畫面里的人要像真人一般高大。巨幅才具氣勢，馬克思的《資本論》必須要有氣勢。它描寫了資本家和工人的矛盾，人物角色相對屬於比較底層的，過去工人階級多是做配角。這次我要顛倒過來，把工人畫為主角。

近半個世紀以來，中國畫家嘗試用不同手段闡釋西方名著的不算少，如湯小銘陳衍寧畫國際歌誕生的《無產階級的歌》、董洪元繪高爾基《童年》《在人間》《我的大學》等；但戴敦邦用中國水墨畫的形式來詮釋西方理論著作，而且是詮釋公認最難理解的抽象經典哲學著作卻堪稱一絕。

戴敦邦已是82歲老者，現在每天早上4時半起床；除了吃飯，常常工作到晚上22點，堅持了數十年。2011年他右眼失明，現在只用一只眼仍然夜以繼日地奮鬥在追夢的道路上。他度過了最艱難的時代。回顧過去，有人總是抱怨這抱怨那以及各種各樣情事耽擱了歲月 and 寶貴的時光。但戴敦邦同樣遭歷過坎坷卻從沒怨天尤人，他懇切地說“感謝這個時代賦予了我最好的機會。”

他的話樸素紮實、發自內心。我們有理由期待他無愧于時代的《資本論》畫作，也期待他用自己的努力為視覺人類學詮釋文明史做出新貢獻。



戴敦邦畫室一角



戴敦邦創作《資本論》畫作情形



戴敦邦繪紅樓人物



戴敦邦繪紅樓人物



戴敦邦畫道教諸神



“熊貓外交”半世紀,中美和平使者何去何從

俄州亞太聯盟 七彩娘娘 Author 羅新

01

這幾天,美國首都華盛頓特區國家動物園的工作人員心情十分的忐忑。

是那種夾雜著興奮、期盼、緊張、憂慮的忐忑。

動物園的“鎮園之寶”- 大熊貓“美香”,是否成功懷孕生子,就要在這幾天揭曉了。

今年三月份的時候,全世界的新冠疫情正處於高峰期,幾乎大部分國家都在封城隔離的階段。也許是因為動物園都被封閉,沒有了遊人干擾的原因,一向性冷淡的大熊貓們,紛紛開始發情交配。

香港的動物園,一對大熊貓旁若無人地過上“夫妻生活”,一時成為全世界媒體的焦點。韓國動物園的大熊貓也做仿起來。

而美國華盛頓國家動物園的大熊貓“美香”也開始排卯。大熊貓的排卯窗口每年只有兩到三天,工作人員為她進行了人工授精,將她的伴侶,同在華盛頓國家動物園的大熊貓“添添”的精子注入她的子宮。

大熊貓的懷孕期為三到五個月,所以,進入七月份以來,大家的心情一天比一天緊張,每個工作人員,每個熊貓迷,都希望美香可以產下一個健康的寶寶。

除了美香是否懷孕這個事情懸在人們腦海里,讓人坐臥不安之外,還有一件更嚴重的事。

2020年的12月7日,美香和添添的租期就到期了。

如果一兩年前,這都不算事兒。中美兩國都會認為兩只熊貓的租期會順利續約。

可是,2020年,注定是讓人難以預料的一年。

2020年7月22日,是美香22歲的生日。就在一天之前,美國突然宣佈關閉中國駐休斯頓領事館。

幾天後,中國宣佈關閉美國駐成都領事館。

中美關係降到冰點

連領事館都關了,大熊貓續約的可能性,幾乎是零了。

一個開始於近半個世紀之前,並為世界帶來無數佳話的“中美熊貓之旅”,似乎走到了盡頭。

02

1972年4月,一對精挑細選的大熊貓玲玲和興興,飛離北京,抵達美國首都華盛頓,8000名美國民眾自發前來迎接。

4月20日,玲玲和興興的首次亮相,動物園擠來兩萬人!那個周日,來參觀的人更是達到7萬5千人。排隊的隊伍拐了好幾道彎。(熊貓館第一天開放)

一股“大熊貓熱”席捲全美,那一年,是名符其實的“熊貓年”。

從此以後,將近半個世紀過去了,儘管中美關係起起伏伏,可是大熊貓們卻以自己獨特的魅力,陪伴著中美兩國人民,度過了無數純粹的、不含雜質的快樂時光。

玲玲曾經生過五個幼崽,但是都是生下不久就死亡了。1983年,玲玲的第一個幼崽死亡之後,它抱著小寶寶一天都不撒手,幾乎所有的工作人員都哭了。世界野生動物基金會特意在瑞士總部下半旗致哀。

1992年12月31日,23歲的玲玲在毫無徵兆的情況下突發心臟病去世。她當時是中國本土之外最長壽的大熊貓。

1999年12月28日,28歲的興興,因為年老,全身器官衰竭。不忍讓他繼續承受病痛,動物園給他實施了安樂死。當時,他破了玲玲的記錄,成為中國本土之外最長壽的大熊貓。

玲玲和興興,在華盛頓的動物園,基本上度過了自已的一生,得到了很好的照顧,也給無數人帶來歡樂和美好的記憶。玲玲的塑像,也安放在動物園中。

興興去世一年之後,華盛頓國家動物園在2000年以租借的形式,又迎來了兩個熊貓明星:美香和添添。

上個世紀80年代末期,由於大熊貓的數量不斷減少,瀕臨滅絕,中國政府不再向外國贈送熊貓,而是改成租借。每只大熊貓每年的租借費是一百萬美元左右。這些費用被用於大熊貓的繁殖和生態研究。這些租借出去的大熊貓,如果在國外生下幼崽,那麼,這些幼崽長到四歲左右的時候,都要按照協議送回中國。

美香和添添自從2000年12月落戶華盛頓國家動物園,至今已整整二十年。這二十年,美香一共產下三個成活的幼崽:泰山、寶寶和貝貝。

2005年,美香產下第一只成活的幼崽。按照中國習俗,幼崽出生100天之後才能給正式命名。當時動物園在網上公佈了中國選的五個名字,讓大家投票。

這個小寶寶剛出生的時候,一個記者看到它那小小的,光溜溜的身子,覺得非常神奇,在他的報道里提到,這個小家伙像個“黃油棒”(butterstick)。美國讀者們覺得這個號稱很形象,一下子就叫開了,幾乎人人皆知。

後來,中國方面給出的五個名字是“華盛”、“盛華”、“泰山”、“龍山”和“強強”。

當美國網友看到他們已經叫的順口的“黃油棒”不在上面時,非常失落。一些電腦黑客攻入了給5個名字投票的網站,企圖把“黃油棒”加進去!

這大概是“熊貓外交”48年的歷史中,為數不多的“惡性事件”。可見給熊貓起名字,對於美國網友們來說是多么重要的一件事。

最後這只幼崽的名字經過網絡投票,定為“泰山”。

美香的第二個成活的孩子,起名“寶寶”,是個活潑的女孩子。到了四歲的時候,她也要離開動物園回中國了。動物園做了一個告別視頻。

視頻里的一句話,突然觸動了我,讓我眼眶發熱。一位飼養員說:“從她出生的那一刻起,我就知道會有一天和她分離。這幾年,我都是為今天的分離而做準備。”

大概正是因為大家知道和這些熊貓幼崽相聚的時間只有四年,所以每一個時刻都讓人格外珍惜。“寶寶”第一次走路的視頻,有30萬人觀看。每天都有人從全美各地,甚至世界各地趕來,就是為了親眼看一下熊貓。動物園的負責人說,每年大約有三百萬人來看熊貓。

動物園的“熊貓鏡頭”,24小時直播這個熊貓家庭的一舉一動。由於觀看的人數太多,經常在一些“重大時刻”被擠癱瘓。比如美香生下最後一個孩子的時候,許多人在鏡頭前守了好

幾天,卻在最關鍵的產子時刻,由於網絡過於擁擠,失去了見證“迎接新生命”的那一刻。

美香的最後這個孩子,名字也是由網友投票選出,是好聽的“貝貝”。

2019年11月,已經年滿四歲的貝貝也回國了,不僅工作人員們難捨的很,又一次引出無數熊貓粉絲傷心的眼淚。

03

熊貓是中國的國寶,也是和平大使,是國家友誼和民間友好的象徵。

大熊貓的保護項目,可以說是48年來,中美合作的最成功的典範。這裡沒有功利,沒有算計,沒有勾心斗角,沒有爾虞我詐。中美兩國的科學家,為了一個共同的目標而努力:讓大熊貓這個珍稀動物繼續存活下去。

這個目標在他們手中實現了。1972年,世界上只有幾百只大熊貓,今天,這個數量已經超過2000只。世界野生動物保護委員會已經把熊貓的生態級別從“瀕危”,降級到“易危”。

作為中美建交之後最早接受大熊貓的動物園,華盛頓國家動物園組成了一支實力強勁的科研和飼養隊伍,並與中國同行進行長期的合作和交流。48年來,這個團隊已經成為大熊貓繁殖和生態保護領域的佼佼者。

美國金融家和慈善家 David Rubenstein,于2012年和2016年,兩次捐款各450萬美元,用於中國大熊貓的生態保護,以及大熊貓的科學研究,改善動物園的條件,拓展公眾教育等。所以,華盛頓國家動物園的熊貓館以他的名字命名,那些獲得他提供的研究基金的中國和美國研究人員,也被稱為“David Rubenstein 學者”。

今年四月份,當美國疫情最嚴重的時候,一群在成都的素不相識的陌生人,以“成都小夥伴”的名義給我寄了6000多只口罩。我將口罩分發給警察局,老人院等機構,甚至寄給了印第安人保護區。

每個箱子里,我都附上了一張帶有熊貓圖像的紙。

熊貓,代表著成都,也代表著中國,代表著善良、友好的中國人民。

1972年,當玲玲和興興被送到美國的時候,美國回贈了兩頭麝牛給中國。兩頭麝牛長途跋涉後水土不服,掉毛、生病。當它們在北京動物園被展示的時候,中國遊客大為失望。

多年以後,人們還記得玲玲、興興的點點滴滴,那兩頭麝牛早被人遺忘。其實這很正常。可愛的、憨厚的、萌萌的、珍貴的大熊貓,是美國,甚至全世界最受歡迎的動物。麝牛怎么能與它們相比呢?

每年的3月16日,是“國際熊貓日”。這個節日不知是誰提出的,不過已經成為各界認可的專門屬於大熊貓的節日。

於是,大熊貓們要過生日、過新年、過春節,過“熊貓節”.....,每天都很開心。



(David Rubenstein 和他的兩個女兒與熊貓“寶寶”) 七彩娘娘

玲玲和興興都以“最高齡”去世,美香和添添也都在美國生活了二十年。這些熊貓在異國他鄉受到了無微不至的照顧,也讓無數粉絲為它們瘋狂。而動物園方面在飼養、繁殖、照顧幼崽、熊貓生態等方面,都取得了很多成果。

政治有時是醜惡的,無奈的。但是,“熊貓外交”超越了簡單的政治因素,是不同文化的交流,是人性之間的溝通,是人類面對自然的共同努力。一個個憨態可掬的大熊貓,是中國的“最美使者”。它們為中國樹立了積極正面的形象,也融化了許許多多美國人的心。

不管從哪個方面來說,“熊貓外交”,都是一個少有的,中美之間互利雙贏的項目。

04

華盛頓國家動物園的工作人員,年年都在盼望新的熊貓幼崽的出生。

但是,今年的盼望,格外的強烈。如果中美之間不再續簽熊貓租借協議,那麼,一個新生命的誕生,至少能夠推遲一下美香和添添回到中國的脚步吧?畢竟熊貓的幼崽極其脆弱,把它小心翼翼地養到可以坐長途飛機的時候,怎麼也得半年到一年。

今天的華盛頓動物園,人們都在等待三個結果:

第一,美香會懷孕產子嗎?她已經過了22歲的生日,這基本上是她最後一次機會了。

第二,當12月份美香和添添的租期到期以後,他們還會繼續留下來嗎?

第三,如果中國不再跟動物園續約,美香和添添不得不離開美國,以後,還會有其他熊貓再來這裡嗎?

目前來看,這三個結果都不太樂觀。美香目前能吃能睡,沒有懷孕的跡象,而中美關係不斷惡化,現在已經到了互相關閉領事館的地步。

覆巢之下,安有完卵

聖地亞哥動物園的英雄母親大熊貓“白雲”,已經在去年,以28歲的高齡,帶著兒子“小禮物”回到中國。該動物園的“大熊貓保護項目”曾攻克不少熊貓繁殖和養育的難題,如今也只能成為歷史。

亞特蘭大和孟菲斯的動物園,大熊貓的租借日期還有兩、三年才到期。

而華盛頓國家動物園的熊貓們,它們對於中美關係的象徵意義,卻是其他動物園無法比擬的。

在這個風口浪尖上,美香和添添的租借到期的日子,在一天天地迫近了。

05

時光回到近半個世紀前。1972年2月中美最高領導人的那次歷史性會面,揭開了中美關係的新篇章。

在歡迎尼克松總統回國的晚宴上,周恩來總理指著飯桌上的一盒熊貓牌香煙,對尼克松夫人說:“我要送給你們兩樣東西。”

尼克松夫人搖著手說:“謝謝,可是我不抽煙。”

周恩來總理微笑着說:“我要送的是兩只大熊貓。”

尼克松夫人大喜過望,轉回頭對尼克松大喊:“理查德,你聽到了嗎?周恩來總理要送給我們大熊貓!是大熊貓!”

1972年4月20日,玲玲和興興在華盛頓國家動物園正式亮相,尼克松夫人致辭。她的聲音充滿了欣喜:“今天我來到這裡,代表美國人民,接受這份來自中國政府的珍貴禮物- 熊貓...”

當時在北京參加那個晚宴的人,如今大都已經作古。我相信他們當年的舉動,是基於美好的、真誠的願望。

歷史走到了今天,將何去何從?



四十年滄海桑田 中國人赴美留學史

寫在前面的話：這篇文章寫於2018年，恰逢中國留學開啓的整整40年，而當時我們肯定想不到僅僅在兩年之後，歷史的車輪再次轟鳴碾過，每一個留學生和留學生家庭都在見證這一歷史變遷，糾結焦慮地站在了十字路口。個人選擇有多大程度上會被時代淹沒，又有多少可能會改變命運。來源：綠葉青草



1978年7月某天凌晨3時許，美國白宮的電話驟然響起，總統吉米·卡特從睡夢中被叫醒。

電話來自北京，打電話的人是總統科學顧問弗蘭克·普雷斯博士，他正在中國訪問。除了遇到危機，卡特擔任總統期間很少在半夜被叫醒。

卡特問，為什麼這麼早打電話？普雷斯向他報告說，此時正和鄧小平會見。

卡特問，是有什么壞消息嗎？對方說，不是，他問了一個我無法回答的問題，他想知道能不能送中國學生到美國留學。

“當然可以。”
“他問能不能派5000人。”
“你告訴鄧小平，他可以派10萬人。”
那時中美還沒正式建交，十一屆三中全會還沒召開，一窮二白的中國面臨着一堆亟待解決的問題。

“美國戰略智囊”布熱津斯基對鄧小平當時的做法很驚訝，他在回憶錄中曾發出疑問：把中國最聰明的孩子送到美國去，難道他不知道當時中美兩國生活條件的差距嗎？

鄧小平不那麼認為。早於這通電話的1978年3月18日，在全國科學技術大會開幕式上，鄧小平說：“任何一個民族、一個國家，都需要學習別的民族、別國的長處，學習人家的先進科學技術。我們不僅因為今天科學技術落後，需要努力向外國學習，即使我們的科學技術趕上了世界先進水平，也還要學習人家的長處”。

那一年的6月23日，針對留學生派出工作，鄧小平有說：“我贊成留學生數量增大，主要搞自然科學”，“要成千成萬地派，不是只派十個八個”，而且，派出留學生“要千方百計加快步伐，路子要越走越寬。”

那是一個一度封閉的大國，在特殊歷史時期再次推開國門。此後，乘着改革開放的東風，涌動着中國人熱情、智慧和鬥志的留學大潮拍天而起，以不可阻擋的力量向海外世界卷去。

1:1978-1979:破曉
1978年12月26日晚八九點，小雪，一架飛機靜靜地停在首都機場停機坪上。

52名中年人穿着黑大衣和黑皮鞋，帶着黑色手提包，順序登上飛機，他們要途經法國巴黎轉機去美國留學。當時，中國經濟落後，外匯奇缺，這麼多人一共就只有50美元，被領隊揣在兜里。

彼時的中國，剛剛開始從革命的狂熱中醒來，貧窮如一根芒刺穿透剛剛甦醒的肌膚，讓人感覺疼痛。

1978年12月26日，首批52名赴美留學人員到達美國。

登上飛機的一刹那，這52個人還有些恍惚，在此之前，沒有一個人想到自己能得到去美國的機遇。

這是因為，很多人來自“剝削階級家庭”，這種包袱彷彿也有萬鈞之重，足以影響一個人求學的自信心，甚至將他壓垮，大家因此也心有餘悸，害怕萬一去了，國家的路線改了，就倒霉了，要麼回不來，要麼回來了又要被戴帽子。

教育部告訴他們，這是國家的需要，是鄧小平的命令！到美國去學習他們的科學技術，回來給國家做貢獻，這樣大家才得以安心。

1978年12月底，國務院副總理方毅在人民大會堂為首批52名赴美留學生送行。

柳百成，第一批出國留學52人的總領隊，在停止教學的日子里被打發到鑄造車間勞動，他白天扛沙子，晚上堅持閱讀英文專業書籍，邊看邊做筆記，筆記本積累了一尺多厚。

開始第一批留學生選拔時，他已經45歲，當時機械工程系分得了一個名額參加清華大學的選拔，系主任親自面試，他得了第一名。接着學校、教育部也組織了統一考試，他連闖三關最後終入選。

1978年12月26日，飛機萬里西行，滿座的中國學者難抑心中興奮，當時大家對美國就像對月球一樣陌生。

這52名公費留學生學成後，悉數回國，成爲了各個領域的佼佼者，個人命運的軌迹也因此發生急轉折。

1981年初，柳百成回國。當年清華赴美的9人中，如今已有3人當選爲中國科學院院士或工程院院士。

柳百成也在促進信息化技術與先進製造業深度融合上作出了自己的貢獻，使愛國奉獻、報效祖國的夙願得以實現。改革開放確實爲知識分子帶來了春天，使知識分子有了充分發揮聰明才智的平台。

2:1980-1983:生長
70年代末的中國留學生所學專業主要集中在科技領域，而到了80年代，更多的留學生選擇了經濟學、企業管理等專業。這種微妙的變化跟改革開放的深入推進分不開。

52人去美國留學的次年，中美建交。在金門島，聽到這個消息的27歲台灣陸軍連長林正誼，站在一塊巨石上，凝望着對岸，內心正翻騰着大海一樣的波濤。林正誼當即判斷出，腐敗的國民黨當局“反攻”大陸是零概率事件，日後的中國一定會更加開放的走向世界舞臺。

在一個夜深人靜的晚上，他悄悄下水，游了三個小時後到達大陸，隨後就讀於北京大學經濟系，林正誼還給自己改了個名字叫“林毅夫”。

1980年，還在北京大學讀大三的22歲青年易綱被派往美國學習經濟及管理，初到時，他揣着2美元，一邊留學一邊靠給學校食堂洗盤子賺生活費。

兩年後，林毅夫被諾貝爾經濟學獎得主舒爾茨看中，推薦到芝加哥大學學習農業經濟；曾睡在易綱上鋪的海聞從北大畢業，但沒能拿到公費留學，只能考慮自費，他騎着自行車往返於學校與北京圖書館，從北圖抄寫下美國大學的地址，一封封信寄向美國，最後被加州長灘州立大學錄取，成了改革開放後北大“自費出國第一人”。

10多年後，這三個命運軌迹若即若離的海歸聚在一起，創立了中國經濟研究中心，也就是後來的國家發展研究院。

從創立到現在，越來越多的留美、留英學者加入其中，他們認爲這是研究中國問題最好的地方。

1994年中國經濟研究中心成立初期合影（左起：張帆、易綱、林毅夫、德懷特·帕金斯、帕金斯夫人、海聞、余明德、張維迎）

3:1981-1991:大潮
80年代的中國依然不富裕，但改革開放無疑給予了人們通向未來的信心。

家庭聯產承包責任制和“商品經濟”的合法地位被確立，無數願意用雙手創造財富的人一頭紮進神秘莫測的“海”，開始了一場改變命運的探險。社會大環境在不斷改變，國人生活的細枝末節也在悄然變化。

“板磚”單卡收錄機、鄧麗君在甜柔的歌聲，崔健“平地一聲吼”，一首《一無所有》，爆炸型的燙髮，“離經叛道”牛仔褲、T恤衫……

在那個特殊的新舊交替時期，長時間的精神壓抑之後，國人發現所有的事物都是前所未有的新鮮，而被新鮮事物包圍的自己是從未有過的年輕！

當時，倍感年輕的還有中國的企業，1984年被很多人稱爲“公司元年”。

越來越多不甘庸碌的人，用“下海經商”取代了“拿鐵飯碗、掙死工資”，一大批日後馳名一時的公司，諸如“海爾”、“健力寶”、“蘇寧電器”、“聯想”、“萬科”等得以誕生。

同樣是在1984年，留學這件事也迎來了大潮，這一年，國家頒佈了《國務院關於自費出國留學的暫行規定》，打開了人們自費留學的渠道。

龍門陡開，江鯉飛躍，此後積壓了十多年的人才狂潮再次噴涌！中國留學生帶着那個年代特有的激情、勇氣和夢想去往世界各地。

他們看起來有點“狂”，但“狂”的很有底氣。1985年，吳鷹做了一個艱難的選擇——從待他不薄的北工大辭職，考入美國新澤西州理工學院，帶着一箱行李和30美元，只身一人來到美國攻讀碩士學位，十年後，他創辦UT斯達康公司，靠一種叫“小靈通”的電信產品聞名一時。

他們用一種非常艱苦的過程證明瞭自己的堅韌。

出身於陝西西安的張朝陽在考取李政道獎學金時，對手是祖國各地的700名尖子生，競爭的激烈程度可想而知，最終，他成爲被選中的100人之一。

後來有人問成爲搜羅掌門人的張朝陽：“在面對風險投資時心理壓力能不能承受？”他回答到：“這些壓力比起我在清華參加考試的時候的壓力要小得多。”

1986年，閻焱、熊曉鴿、張朝陽、張亞勤去了美國。

1987年，徐小平先去美國，再到加拿大，刷了很久的盤子，田碩寧也在這一年去了美國，之後成爲亞投行第一任行長的金立群則赴美國波士頓大學經濟系研究生院進修。

越來越多的青年奔向國外。僅在1985年底，出國留學生的總人數就達到3.8萬人，其中自費留學生7000人。在之後的十多年間，這些人中的很多人都將回到中國，政界、學界和商界都將不乏他們的身影，中國未來的新技術、新理念 and IT 產業等將由他們擔負支柱。

這些後來中國各領域的“領航者”，此刻都默默地奔波在各自的留學之路上，誰也不會想到，時代會在某個瞬間猛一轉身，把聚光燈打在他們身上。

4:1992-2002:激蕩
跟80年代的“浪漫”有所不同，90年代日漸商業化的時代特徵，讓中國不再像過去那樣充滿神秘感和難以琢磨。

不過，在意識形態領域，兩種不同的聲音仍然在隔空交鋒。如果僅僅從報紙上的爭論來看，1991年的中國瀰漫着改革是姓“社”還是姓“資”的硝煙。而事實卻是，爭論如江面上迷眼的亂風，實質性的經濟變革卻如水底之群魚，仍在堅定地向前遊行。

1992年鄧小平南巡，一系列講話的核心其實是對無所不在的意識形態爭論給予了斷然的“終結”，改革開放新一波的浪潮由南向北，在經濟上形成了強烈的號召力。

很多國人都從中嗅出了巨大的商機，很顯然，一個超速發展的機遇已經出現。這時候，需要的就是行動、行動、再行動！此後又出現了一波辦公司熱。

“海歸”也是中國實現現代化的重要部分，與經濟加速相對應的，是留學政策的進一步鬆綁，“支持留學、鼓勵回國、來去自由”被確立爲留學海歸政策的指導思想，這一掃80年代末一度對留學政策有所收緊的陰霾，給留學潮又加了一把火。

於是，雄心勃勃的人都琢磨起留學來：從商的，想到海外賺得第一桶金；搞文化的，一心盼着成爲世界文化的主流；演藝明星們，也開始惦记着沖進好萊塢、百老匯。有人甚至帶着“外國月亮比中國圓”的幻想，盼着儘快走出國門。

1993年，一部叫《北京人在紐約》的電視劇火爆全國，將出國熱真切地展示在每一個中國人面前。

“如果你愛他，就把他送到紐約，因爲那里是天堂；如果你恨他，就把他送到紐約，因爲那里是地獄。”

片中，姜文扮演的音樂家王啓明，在紐約無論如何掙扎都無法實現自己的音樂夢想，最後成爲了一名商人，這是那一代人世俗意義上的成功模板。

藉助一股股留學潮，有人懷着各種想法趕赴世界各地，也有人正從世界的某個角落匆匆趕來。

中國的改革開放1992年之後進入黃金盛年，互聯網這項科學技術正在太平洋彼岸落地，開始商業化，展現其迷人的魅力，中國也正迎接這一股互聯網衝擊波。越來越多的人加入到中國互聯網大潮中，“海歸”們也在這一時期鬼使神差地入局。

1995年，走下飛機舷梯的張朝陽感到一陣寒意，他搓了搓手，拎着兩個手提箱向機場外大步走去。

多年的美國生活，讓張朝陽有了“小布爾喬亞式”的審美，扎小辮，POLO衫，戴墨鏡，而迎接他的，是一片未知。

1999年國慶，大家的名片上開始印e-mail地址了，街上有入穿印着“.com”的T恤了，現在要當院士的李彥宏斷定：互聯網在中國成熟了，大環境可以了。於是，他決定回國創業。

同年，陳一舟與兩位斯坦福大學校友楊寧、周雲帆回國。此前他們曾一起回中國轉了一圈，得出一個結論：世界上發展最快的地方都在這兒了，不來這兒，去哪兒呢？後來他們創辦了一個叫ChinaRen的公司，也就是後來的人人網。

儘管有着諸多不如意，對未來的生活也沒有全然把握，但他們還是回來了，理由只有一個：在美國雖然拿着高薪但找不到自我，不如回國創業。

接下來的時光里，每個行業都將被“互聯網思維”攪個天翻地覆。

儘管各種優秀“海歸”或出于夢想，或出于商機選擇回國，但這也難以掩蓋這一時期中國大量的人才流失，2002年，也就是中國被世界貿易組織接納的次年，出國與歸國人數

之比一度達到了6.94:1，也就是說，每7名中國留學生中僅有1人回國！

5:2003-2018:歸來
進入新千年，一切都變得很快，“不怕做不到，就怕想不到”成爲這個時代最強有力的注解。

出國留學的方針得到了很好的貫徹，自費出國留學限制被徹底廢除，工牌出國留學政策在培養高層次留學人才方面持續發力，吸引留學人員尤其是高層次留學人才回國工作爲國服務所採取的政策不斷健全，出國教育效益極大增強。

2010年7月，《國家中長期教育改革和發展規劃綱要(2010-2020)》發佈，堅持“支持留學、鼓勵回國、來去自由”的方針。

與蒸騰上升的綜合國力相對應的，就是此階段滾滾洪流般的留學潮，中國已悄然成爲全球最大的留學生輸出國之一。

擁有更多選擇的學界精英和商界大佬，選擇將孩子送出國去，出國留學逐漸呈現出了低齡化的趨勢。

前首富王健林在兒子王思聰兩歲時選擇將他送到國外寄宿學校，從新加坡Swiss Cottage小學，到英國溫徹斯特公學，再到倫敦大學學院哲學系，王思聰一路在國外接受先進的教育，養成了張揚的個性。

同樣是前首富的劉永好，做出了同樣的選擇。1994年，劉永好將女兒劉暢送到美國西雅圖小鎮女子學校讀高中。

出同樣的選擇的，還有很多企二代。娃哈哈二代宗馥莉就讀於佩珀代因大學；碧桂園二代楊惠妍就讀於美國俄亥俄州立大學；聯想柳傳志的女兒柳青就讀於哈佛大學……



國務院副總理方毅在人民大會堂爲首批52名赴美留學生送行

此階段，不僅精英人士、商業大佬選擇送子女出國，越來越多的普通家庭，也加入到送子女出國的隊伍中。

2018年，中國出國留學人數突破了60萬。與此同時，越來越多的留學生選擇了回國。從2003年開始，中國出國與歸國人數之比不斷縮小，2010年爲2.11:1，2015年爲1.28:1。

少數人的選擇成了多數，近五年來回國人數佔到了出國總量的70%。

更重要的是，歸國者中，精英大有人在！據調查，海歸創業集中於國家戰略新興產業，在海歸創業者中，58.3%擁有個人專利，65.9%從海外帶回了技術，絕大多數處於國際先進和國內先進水平。相對早年的迅速複製海外商業模式，近兩年的海歸技術人才在生物製藥、AI、新材料等技術創業領域扎堆。

國外很多國家的條件還是比中國好，爲什麼選擇回國？

回答歸結起來無非兩點：除了中國的機遇，還有國外的天花板。很多技術人才直言“在美國，華人技術人才能躋身管理層的不多，可能會一直寫代碼。”

2017年初，被稱爲“硅谷最有權勢的華人”的微軟前全球執行副總裁陸奇歸國，成爲新版精英歸國的代表。這些歸國精英或直接或間接投身到創業大潮中，或加盟大互聯網公司任高管，或致力於開拓國際市場。

除了商業精英，還有一批國際公認的科技大咖歸國。

2008年，美國普林斯頓大學分子生物學系建系以來最年輕的終身教授和講席教授、美國藝術與科學院院士、美國國家科學院外籍院士施一公做出了回國決定，哈佛博士王文超、張欣、張鈞、王俊峰、劉青松、劉靜、林文楚、任壽在中科院合肥物質科學研究院強磁場科學中心……

西方媒體評價：世界上沒有任何一個國家，像中國一樣，如此重視吸引流失在外的人才回國。

改革開放40年，是中國青年學子負笈海外、勵志報國的40年，是中國教育學習、借鑒、趕超的40年，是從人才輸出到人才回歸的40年。

與此同時，這支源源不斷的留學大軍爲中國的社會經濟建設輸入了不竭的新鮮血液，拉近了中外教育、科技的距離，推動了中外人文交流，提陞了中國在國際社會上的影響力。

40年歸來，當年第一批的出國留學生已經白髮蒼蒼，他們作爲中國留學歷史變遷的見證人，也見證了中國改革開放、科技發展、經濟騰飛。

時代車輪滾滾向前，留學的歷史不斷變化，不變的，是千萬萬萬像他們當年一樣奮力奔跑的人。——美國留學媽媽團



1978年12月26日，首批52名赴美留學人員到達美國

養心養生由衷祈禱中美關係逆境求平安



大的收穫就是過好自己。還有美國總統也是人們投票選的,我從小學習為人民服務,美國就是這樣:有人幫你,不需要回報,美國一個智慧富有的國家,還特別自由。你自己吃什麼穿什麼干什么,沒有人在乎。

每一個人都可以在美國生幾個小孩後,想干什么,沒有人來干擾你,人與人之間寬容,人與人之間對事物的淡然,凡事都不爭出個是非對錯,健康活著平淡過著,真心誠意的愛著,做最好的自己。在中國就不是你自己想干什么就能幹什麼,就我本人來說:絕對不可以自己想做一份報紙就可以實現自己的願望。中國這30年來的翻天覆地的變化,讓人看得羨慕,美國總統川普說:看看中國的高鐵看看紐約的地鐵,實在是沒法衡量,中國有錢人讓世界恐懼,中國值得驕傲,過頭的驕傲就會讓人羨慕妒忌。這樣人是會身心失衡,這也是伊利華報開設養心養生的目的。

8月4日伊利華報主辦養心養生第一堂課,在這個疫情特別時期,特別感謝前來參與活動的人。我們邀請了Kent大學碩士主修老人健康專業畢業的Anthony,他來講食品衛生的。老人少鹽少油,每天作息時間,鞏固我們已知的知識。魏先生講麒麟文化並帶大家一起打坐練功。近3小時大家一起學習交流,很受益。

最後參與者留言:感謝伊利華報舉辦這次養心養生實驗座談交流會。在人人為疫情擔憂的情況下,我們在一起享受了清靜的休養片刻,遠離塵囂浮華的世界,思緒騰飛在遙遠的河山山川,叢山峻嶺,超越自我,超脫塵煙,進入跨越。

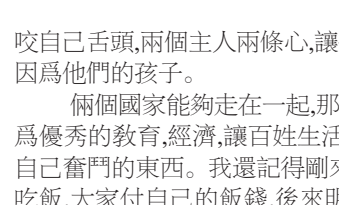
在今天世界一天一個變動,人心叵測,我們說:人的短暫一生,我們稱命如山,運似水。命,這個天注定的東西,但是很難逆轉的!但是運氣是可以轉盤的。你就看那流水,碰到阻力,轉個彎照樣流淌前行,這就如同人生運氣,碰上逆境,不要強求,中美雙方有分歧有問題很正常的事情。就像夫妻離婚了,他們還是可以做朋友。中美雙方也一樣。何況雙方還沒有到了離婚的地步。



美國,是第一代華人移民生活的第二故鄉,卻是後代子孫出生、成長、學習、工作的家園。美國建國才兩百多年,卻讓全世界各地人都帶著夢想來這片土地打造生活。世界上每一個人對生活都有希望和追求,1991年我也帶著夢想從上海來到美國,快30年在美國學習成長生活,我十分滿意我自己的生活,有兩個已經成人的兒女,他們陽光健康,平安生活。

生而為人,在這個世界上做事,認真對待一切事物是對的,但是如果你在生活中,無論事情大小,凡事都去較真,那就是自尋煩惱!我常常把美國和中國比喻成一家男女主人。一家二主人也會吵架不愉快,世界觀的不同,認知與認識的不同,還有就自己牙齒也會咬自己舌頭,兩個主人兩條心,讓他們共同走在一起最重要是因為他們的孩子。

兩個國家能夠走在一起,那是共同利益。美國驕傲是因為優秀的教育、經濟,讓百姓生活安逸,只要努力,就可以得到自己奮鬥的東西。我還記得剛來美國很不習慣,好朋友出去吃飯,大家付自己的飯錢,後來明白在美國過得簡單自在,最



在美國改造自己

道一 The Way of Life (三)

親歷養身養心實驗座談交流會

楊東芳



八月四號早晨我從迷迷濛濛的睡夢中醒來,帶着一點點的小激動,打開手機微信,一條醒目的來自浦瑛社長變給我的消息讓我徹底清醒了:

“早啊,好!我昨晚到現在收到不同報名參加活動的朋友來的微信,意思是取消原定計劃來參加今天下午活動的計劃。我非常能夠理解。其中有的說到現在是非常時期,多人聚在一起,尤其是室內不安全,有的說今天的新確診數是52141,所以下午的講座就不參加了。我們還要不要還堅持呢?”“我已經把報社整理出來了,擺好了桌子椅子。”

當我看着浦瑛佈置好的聚會廳的幾張照片,我的情緒略微有點失落,思維有點混亂。恍然大悟之後,隨後便是清楚地陷入了沉思之中,覺得我們真的是處在一個進退二難的境況之中。考慮着浦瑛社長花了很多心思,準備已久的健康養生講座和交流活動還沒有開世就要腰折,心情不知不覺地變得越來越複雜和沉重。如果今天放棄這個動的話,那不是指日可待的事,因為這疫情的控制是遙遙無期,近期毫無懸念可指望的。想到這我毫不猶豫的復回了浦社長:就是一個人也要舉行?!”

感謝浦瑛社長親自主持召開這次養身養心實驗座談交流會。在人人為疫情擔憂的情況下,我們在一起享受了清靜的休養片刻,遠離塵囂浮華的世界,思緒騰飛在遙遠的河山山川,叢山峻嶺,超越自我,超脫塵煙,進入跨越。舉目四望是若在手際的青山,低頭看的是時而奔騰不息浪花翻滾,時而安靜溫柔的江河湖泊,星羅棋佈。暢遊在宇宙,天地之間,只求江水自流,心境如明鏡。



的位置入坐,首先聽了飲食文化和健康知識的介紹,接着就在魏師傅的帶領下,經歷了冥想,感受到了氣場,實驗了手指變長的過程。隨着時間的慢慢推移,我們漸漸地開啓了進入跨越時空的穿越模式。

感謝浦瑛社長親自主持召開這次養身養心實驗座談交流會。在人人為疫情擔憂的情況下,我們在一起享受了清靜的休養片刻,遠離塵囂浮華的世界,思緒騰飛在遙遠的河山山川,叢山峻嶺,超越自我,超脫塵煙,進入跨越。舉目四望是若在手際的青山,低頭看的是時而奔騰不息浪花翻滾,時而安靜溫柔的江河湖泊,星羅棋佈。暢遊在宇宙,天地之間,只求江水自流,心境如明鏡。



貝魯特大爆炸牽動黎巴嫩裔社區的心

20年,全球不太平,從中美關係到全球各國經濟危機重重,就8月4日晚,一場黎巴嫩首都特大爆炸事件震撼了人稱「中東小巴黎」的古城貝魯特。

8月8日中午12:00在克利夫蘭文化公園黎巴嫩花園,我應黎巴嫩社區領袖 Pierre Bejjani 邀請,去參加他們為在黎巴嫩災難中生活的人們舉辦了禱告捐款活動,這是一件非常傷心的事,首都大爆炸真可謂禍不單行。近來,黎巴嫩的狀況與處境令普通人幾近絕望,可以形容為四面楚歌:經濟危機空前嚴重,社會矛盾日益激化,新冠病毒雪上加霜,政壇長年腐敗為患,政府長期治國不力,政府就是一個典型的黑社會。Pierre Bejjani 告訴我,他1981年來美國就讀俄州州立大學土木工程,想拿到碩士學位就回國進自己家的工廠,沒有想到還沒有等他讀完畢業,自己家的工廠就被政府沒收了。

黎巴嫩是1943年11月22日獨立。曾經在1970年開始內戰,1970年開始,許多有錢人紛紛逃離黎巴嫩,1975年爆發了一場持續近15年的內戰,嚴重破壞了黎巴嫩的經濟發展。在文化公園黎巴嫩花園,一位牧師句句禱告語,讓在場的人感動不已:無論你走到哪里,你的國家永遠在你的心里,家人無家可歸,是慾望和權勢讓黎巴嫩人民再次遭受傷害和苦難。雖然是在疫情中,感動的語言還是震撼人們,人們擁抱,互相鼓勵。那一刻我也很激動。現在黎巴嫩只有4百萬不到人口,30%的人遭受苦難。Pierre Bejjani 說,目前有9百萬祖籍黎巴嫩人在世界各地。

Pierre Bejjani 繼續告訴我:長期以來,人們也對政府未能提供基本公共服務感到憤怒。擺在他們面前的,是經常停電,缺乏安全飲用水,缺乏公共醫療保健,科技落後。黎巴嫩公共基礎設施在1975-1989年內戰後從未完全大規模重建,近年來,隨著來自鄰國敘利亞的100多萬難民的湧入,更是已經走到瀕臨崩潰的境地。我曾經在去年見過 Pierre Bejjani 的弟弟,他只有一个弟弟,照顧父母,這次首都大爆炸,家里也遭到了損失。

就因為黎巴嫩社會矛盾日益激化,這些因素都把國人長期積蓄的不滿推到了臨界點。公眾的憤怒開始指向那些統治多年、積累財富、同時未能解決經濟問題的治國精英。2019年10月開始,危機接踵而來。一開始,進口商把該國商業銀行美元短缺,導致黎巴嫩鎊對美元貶值。當小麥和燃料進口商要求以美元支付貨款時,麵包店和加油站工會號召罷工。就在10月14日,第一場空前的野火席捲西部山區。據透露,黎巴嫩自己的滅火飛機因缺乏資金而無法應對火災,被迫向塞浦路斯、希臘和約旦尋求幫助。三天後,政府提議對WhatsApp、煙草、汽油等服務和產品徵收新稅,以爭取增加政府收入。新稅,特別是WhatsApp稅激起了民眾廣泛憤怒,貝魯特市中心的政府大樓外開始聚集抗議人群。民間的強烈反應迫使政府幾小時內就取消了擬議的稅收,但它也引燃了黎巴嫩社區多

年積蓄醞釀的不滿情緒。史無前例的抗議運動從貝魯特迅速蔓延到黎巴嫩其他地區,數以萬計的黎巴嫩各界人士走上街頭,要求政府下台。上街多達一百萬人加入示威遊行,黎巴嫩幾乎陷入停頓,學校、商店和銀行紛紛關閉。

2020年一場疫情席捲全球,3月黎巴嫩開始新冠確診暴增和出現首例死亡之後,三月中旬,當局推出一系列封鎖措施。封鎖的差距進一步擴大,銀行加強了資本控制。物價持續飆升,許多家庭連最基本的日用品都支付不起。經濟困境催生新一輪的社會動蕩。雖然政府總算通過了救助計劃,試圖挽救經濟,並爭取獲得國際貨幣基金組織的支持,但是,5月黎巴嫩開始解封時,一些食品的價格已經翻番。總理警告,黎巴嫩有可能爆發「嚴重食品危機」。許多黎巴嫩人已經買不起肉、水果和蔬菜,讓人產生恐懼心理。

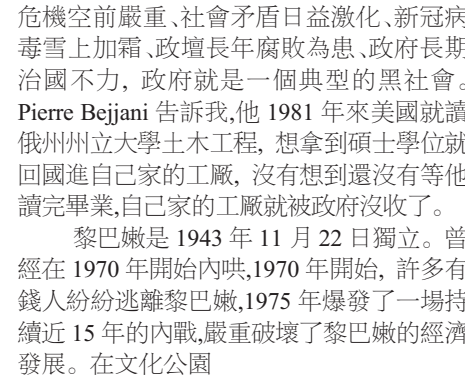
8月11日,我再次參與為黎巴嫩募集善款,當日我們在Biggy Coffee店舉辦活動,店主 Moe Charara 告訴我,他的在黎巴嫩當市長的爺爺 Seliman Saad 於1971年到美國做了清潔工,現在還建在的90歲的爺爺,生活在美國50年,最幸福的事情就是到美國來,過著簡單平靜的生活。

店主 Moe Charara 是1974年出生,他告訴我美國是全世界最好的國家,你想干什么就能幹什麼,雖然他只高中畢業,但他做過很多事情,現在開個咖啡店非常成功,他結婚2次,有七個小孩,有能力幫助社區。他還說:黎巴嫩政府長期腐敗,加上宗教分黎巴嫩基督徒和穆斯林,不同的派系,關鍵還是自身利益。黎巴嫩官方正式承認有18個宗教族群,包括4個穆斯林和12個基督教。離開黎巴嫩的人很幸運,尤其是在美國,許多黎巴嫩的人有好職業,做律師醫生法官,開商店的開飯店的各行各業都有,生活得非常安逸。

去年底我在黎巴嫩社區一次活動中,認識一位 Joe,現在 Joe 工作在縣政府。給我講了他1979年19歲來到美國,那時他們家在黎巴嫩開酒店和旅館,有一個晚上,他的命剛走出自己的旅店就被一個炸彈炸傷了一條腿,家人建議一句英文都不會說的 Joe 馬上離開黎巴嫩到美國生活,他在紐約下飛機,馬上就有私人飛機在紐澤西等他,他到美國來留學,第一站到了 Youngstown,一輛大禮賓車來接他,那是聖誕節前一天,他到美國19歲就購買了豪車。從美國他從富人到一無所有就這麼一個瞬間。

Joe 他到美國來沒有選擇,因為他家人希望他有更好的生活。他說在美國40年,美國從2000年退步到今天。

世界變了,是因為人心變了,新的生活環境需要我們去適應,有良知的人還在前行,我們都是百姓,求平安健康,疫情也是沒有確切的戰鬥,沒有人喜歡看到悲劇的發生。



黎巴嫩社區民眾心系祖國在克利夫蘭文化公園黎巴嫩花園和Biggy Coffee店舉辦為貝魯特大爆炸籌款活動活動剪影

歷史上華人對世界和美國民權運動的特殊貢獻

俄州亞太聯盟

再路上，一個跨太平洋的創意旅程。

編者按：從早期反抗對華人的歧視到參與60年代的黑人民權運動，從推動出生公民權到締結世界人權宣言，華人為世界和美國民權運動做出了非常特殊的貢獻。希望本文可以幫助大家瞭解歷史上華人對爭取民權的貢獻，讓我們更自信地參與反對種族歧視的抗爭。

從殖民年代開始的種族覺醒到當今世界廣泛公認的人人平等，用了三百年，從獨立宣言提出人生而平等到美國憲法第十四修正案用了一百年，但真正確認各種族平等民權是在第十四修正案寫入憲法後又一個一百年之後。種族平等依賴的不僅僅是美國憲法第十四修正案的保證，更是上個世紀第二次世界大戰之後建立起來的全世界範圍強調各種族民族平等的現代世界人權體系。而華人是現代人權體系構建的主要貢獻者。



世界人權宣言

第二次世界大戰中，全世界的華人都為抵抗日本法西斯做出了巨大的犧牲和貢獻。為此，中國成為戰後世界新秩序中唯一一個非白人的國家。1947年，聯合國人權委員會建立，華人張彭春任唯一副主席，他為人權問題加入了非西方視野。為了人類的文明進步，為了積貧積弱的祖國和億萬同胞的尊嚴和權益，他大聲疾呼人權的普遍性，而且把仁愛、忠恕、善政、和諧世界、包容、和而不同等中國文化思想融入宣言，打破了西方文明對世界人權的闡釋和主宰。

新人權體系確立了不分人種、國家、信仰的平等觀，是6萬萬中國同胞抗日犧牲貢獻的結果。《世界人權宣言》得到了包括美國在內48

個國家的簽署，使美國少數族裔的民權鬥爭具有了牢固的支撐、新的起點和公認的法理來源。《世界人權宣言》是美國上世紀60年代民權運動的根本。

在美國，即使在法律明確歧視的年代，華人作為少數族裔也一直在為平等民權努力，並且惠及其他少數族裔。

益和訴霍普金斯案

南北戰爭勝利後，美國通過了三條憲法修正案來保護勝利果實。其中第十四修正案被稱為平等保護條款，規定各州在其保護範圍內不得拒絕給與任何人法律的平等保護。但是此後的許多年里，美國最高法院都非常狹隘的解釋這一修正案。結果，地方政府在其管轄範圍內可以很大程度地侵害少數族裔的自由和權利。

1886年，舊金山被美國白人打壓的一位華裔洗衣店老闆被舊金山警官逮捕。當時在加州僅僅有不到5萬華人，而官方性質的排華讓華人任何抗爭都難上加難。但是我們的先輩們團結一致，以巨大的努力把案件一直訴到最高法院。此案在美國最高法院得到了開先例的裁決，徹底改變了對第十四修正案的傳統解釋。在這個判決中，美國第一次在法律上明確寫下“原告人的權利”。並不因為他們是異族或中國國民而減少”。

益和訴霍普金斯案的判決作為美國憲法史最重要的25個判決之一，在半個多世紀後成為20世紀中期美國關於平等保護法律的一個主要基石，成為美國最高法院判決推翻南方幾個州及城市企圖限制黑人的政治權利的立法違憲的根據。在1950年代華倫擔任主大法官(the Warren Court)任內，被引用至少150次。

郭湖安訴美國案

在大名鼎鼎的益和訴霍普金斯案之前，有另外一個華人打贏的憲法官司：郭湖安訴美國案。此案由在美華人發起，訴訟得到的判決中明確確立了美國憲法的原則：第14條修正案的平等保護適用於美國公民，同樣也適用於非公民。可以說，廣大在美未入籍的移民，其權利保障之始就是這一訴訟。

出生公民權

美國公民權之認定，兼採屬地與屬人主義，即承認出生於美國的、及父或母是美國公民的子女的公民權。這一原則的法律依據來自1895

年華人黃金德一直打到美國高法的官司的判決。正是黃金德案的判決明確並鞏固了美國憲法第十四修正案中的“屬地主義原則”。美國非裔人口一半以上來自二戰後移民美國的非洲人。這些人的子女所以能獲得美國國籍都源於黃金德對抗美國政府訴訟案的判決。而不是“正是因為非裔美國人反對種族主義歸化法，亞裔美國人才獲得了公民身份”。

在一百多年前美國全面排華的大環境下，人單勢孤財乏的在美華人進行法律訴訟，其壓力即使不能說比一百年後的非裔民權鬥士們更大，也絕對是同等的。除了這些成功的訴訟，還有很多沒有成功的。而這些努力的結果，構成了60年代實力可觀的民權運動的前提。我們的先輩說是民權運動的先驅絲毫不為過。

華人參與六十年代黑人民權運動

60年代的民權運動主體是非裔，但是華人一直都是民權運動的參與者，不是旁觀者。

1968年 San Francisco State University 的亞裔學生團體主導了要求校方公開入學申請標準以及成立“種族研究系”的罷課，是民權運動中時間最長(五個月)的學生罷學活動。今天各個大學里的種族研究專業都來自于此。

六十年代黑人民權運動的中國元素

黑人爭取平等權利從南北戰爭開始算，堅持奮鬥了一百多年，並不是到上世紀60年代才突然開始的。但為什麼民權運動在60年代能夠成功？除了二戰後新的世界秩序因為中國的參與不再是白人的獨舞，世界人權宣言下新的世界觀的發展讓種族平等的要求喚醒了美國的進步人士，非裔種族問題也是美蘇對抗形勢下中蘇宣傳的重點，這些大的國家環境，使美國民權運動的發展與中國相關。

美國民權運動史很少論及中國與美國民權運動的關係。事實上，當時中國不僅僅在國際上宣傳並支持美國非裔的民權運動，甚至對美國民權運動中黑人權力運動等激進運動起了至關

重要的作用，尤其是毛澤東對黑人領袖羅伯特威廉赫的支持，對黑人激進組織革命行動運動組織、黑豹黨產生的直接影響。中國政府在國際上宣傳美國對非裔歧視壓迫來批判美國宣傳的民主自由是種族歧視的自由白人的民主，引起了國際社會巨大的反響。而中國在60年代開始向非洲輸出革命的同時堅決支持美國的黑人運動，包括黑豹黨等敢於正面對抗白人政府等黑人運動。

相對於黑豹運動路線，馬丁路德金牧師的非暴力抗爭就成了一個美國政府和社會可以接受的選擇。沒有這些因素，60年代等黑人的民權運動很大可能會如同另一位杰出的非裔領袖杜波依斯領導的尼亞加拉運動一樣成為一朵浪花，而不是馬德路德金博士掀起的海嘯。

縱觀歷史，在爭取民權的早期鬥爭中，在無比艱難的情況下，在美華人先輩堅持打贏了幾項關鍵的憲法訴訟，為美國包括非裔在內的各個少數族裔在美國紮根並合法合理的爭取憲法賦予的民權提供了主要法律基礎；包括美國華人在內的全世界華人在二戰中的巨大犧牲和貢獻，讓種族平等成為一個普世公認的基本原則；中國在國際社會中對美國種族歧視的批判以及對民權運動的支持為民權運動提供了可以獲得勝利的大環境；民權運動中，作為一個超少數族裔的社群，華人踴躍參加了民權運動，並建立了之後半個多世紀反對種族歧視最關鍵的陣地之一的大學校園的種族研究新專業。

有意無意之中，這些華人民權運動的貢獻，對美國各界(包括華人和黑人在內)來說都鮮為人知，甚至華人被誤解成搭便車。被別的社區誤解，還可以說是宣傳不足，但華裔自己不去瞭解自己歷史而產生的誤解，就是盲目了。

希望本文可以幫助大家瞭解歷史上華人對爭取民權的貢獻，讓我們更自信地去參與反對種族歧視的抗爭。



災難深重不屈不撓，26萬苗族的“美國夢”

編輯部 俄州亞太聯盟

1、26萬苗族在美國

“世界上有兩個災難深重而又頑強不屈的民族，他們就是中國的苗族和分散在世界各地的猶太族。”

這句話只講對了一半，中國的苗族，如今也和猶太族一樣，分散在世界各地。中國之外，就要數東南亞為最多，歐美國家的苗族基本上就很少了，但有一個特例，那就是美國。如今美國的苗族共有約26萬左右。

在前段時間引起美國全國抗議的“白人警察跪殺黑人”事件中，4名涉事警察中有一位亞裔面孔，他正是美國的苗族人。

苗族人作為移民族群，還經常出現在美國的影視劇中，比如克林特·伊斯特伍德的電影《老牛車》，這部電影里講了美國苗族社區的故事，讓中國觀眾第一次知道了原來美國還有这么多的苗族人。

那么，这么多的苗族人，是怎樣移民到美國的呢？

這就要從50多年前那場將美國拖入泥潭，損失慘重，丟盡顏面的越戰說起。

越南這個國家，從1885年開始，先是成為法國殖民地，後來又在二戰中被日本佔領，終於等到了日本戰敗，法國人又回來重新殖民。但越南人民已經覺醒，不再甘心成為殖民，於是胡志明的領導下，越南人民發起了反抗殖民尋求獨立的抗法戰爭。這場戰爭一打就是九年，胡志明佔據了越南北部，法國人退到了越南南部，越南和朝鮮半島一樣，一分為二，形成了南越和北越。

但民族獨立的風潮已經在全世界湧起，第三世界的人民要求獨立的呼聲勢不可擋，英國、法國、西班牙這些老牌殖民國家，也改變了國策，紛紛放棄海外殖民地，退回本土。1954年，法國撤出越南，南越和北越“劃江而治”，在劍拔弩張中渡過了幾年。

在這幾年時間里，美國以派遣“軍事顧問”的形式，向南越派遣了特種作戰部隊，意在防止北越統一越南。當時世界分為兩大陣營，以蘇聯為首的社會主義陣營，和以美國為首的資本主義陣營，北越屬於蘇聯陣營，這讓美國人不能容忍北越完全掌控越南。

但胡志明統一越南的決心無法撼動，1960年，北越開始正式向南越發起進攻，隨即剛剛上任美國總統的肯尼迪在就職演說上宣佈：“我們將付出任何代價，承受任何負擔，應付任何艱難，支持任何朋友，反抗任何敵人”。標誌着美國全

面陷入越南戰爭的開始。

越戰期間，美國CIA策動苗族成為美國的盟軍，由於美國無法守住越南和老撾之間的一個重要的戰略通道：胡志明小徑，1961年中情局和老撾的苗族達成秘密協議：如果苗族幫忙美國打北越，美國就會提供技術和武器並在戰後妥善照顧他們，不讓他們繼續被迫害，史稱“老撾的秘密戰爭”。

而這場“秘密戰爭”，導致了後來大批苗族人移民美國，成為美國苗族的開始。



美國苗族新年演出

2、背叛和鮮血鋪成的移民路

在肯尼迪和繼任者林登·約翰遜兩位總統的錯誤決策下，美國在越南戰場越陷越深。在戰場上，美國陣亡了58209人，受傷30萬，投入的軍費高達千億美元，在國內，反戰的聲音越來越大，爆發了有史以來第一次全國大罷課，年輕男性為了逃避兵役，遠走他國。混亂的年代里，美國年輕人苦悶而迷茫，形成了玩世不恭的“嬉皮士”文化，被稱為“垮掉的一代”。

1975年，美國終於撤出了越南，胡志明統一全越。而美國人撤走之後，當初對苗族的承諾也無法兌現。

因美國在策動苗族加入戰爭之前，已經在1954年簽下了《日內瓦協定》，承認老撾是有主權的中立國家，如果此時協助苗族撤退無異承認自己違反日內瓦協定，於是對外完全否認和苗族有過任何秘密協議。只幫助少部分苗族人逃到了美國，剩下大部分只能自生自滅。

當時老撾也已全面解放，那些在戰爭中幫助美國人的苗族人，被秋後算賬，遭到了種族屠殺。還有的苗族人又開始了和祖先一樣的遷徙流亡之路，穿越原始雨林到泰國避難，結果有一部分又被泰國遣送回老撾，這些人都被送到勞改營接受勞改，大量的苗族人被迫害死在勞改營中。

1980年，美國人出台了姍姍來遲的“難民法案”，又幫助了2.7萬苗族人到美國。當這些苗族人踏上美國的國土，聽到別人稱他們“難民”的時候，他們會反駁道：“不，我們是有協議的”。

一直到1997年，美國總統克林頓才承認與苗人之間的“秘密協議”，大批苗族人才得以移民美國。這便是苗族移民美國的艱難歷程，充滿了鮮血和背叛。但對於這個民族來說，四處遷徙已經成為常態。他們的祖先蚩尤，在5000年前被黃帝打敗之後，苗族人就開始了不斷遷徙之路。

越南和老撾這些國家的苗族，就是當年從中國遷徙而來。

在苗族世代相傳的口述史中，他們的源頭是中國貴州的苗族，分三次南下遷徙，經由廣西、雲南，一路遷徙來到越南、老撾。每一次的遷徙，都伴隨著戰爭、起義和反抗，幾千里輾轉求生之路，充滿了殺戮和苦難，苗族一路哼唱的歌謠中，也充滿了悲涼。

在越南的新家園，他們照樣受到了壓迫，只能耕種高山上的土地，在交稅之外，每人每年還要無償服勞役60天。在法國殖民時期，對苗族人課以重稅，引來了苗族人六次大的反抗鬥爭，等到日本人來了，比法國人更為殘暴，他們又只好幫着法國人一起抗日。而當日本人被趕走，苗族人又遭到新政權的排擠壓迫，只好幫着美國人對抗北越。

為了生存，苗族人成為了各大勢力之間的犧牲品，成為了各種意識形態對抗下的炮灰。

3、所有曾經出現過的悲劇，都有可能在未來重演

正因為數千年來的苦難，苗族人非常團結。而且不管走到哪里，他們都不會忘掉自己的文化。

作為一個人數不到30萬的少數族裔，苗族人在美國建立起了各種協會。其中最為重要的，是1996年成立的十八姓苗族協

會。顧名思義，這是幾十年前陸續來到美國的十八個姓氏的苗族人組成的互助協會。

他們開設了苗文學校、報紙、廣播，竭力保護延續自己的文化。2017年明尼蘇達的一個苗文學校因為生源太少，當地政府想要關閉，結果十八姓苗族協會組織多次遊行，最終保住了學校，還要來了更多的資金支援。

苗族人還積極參政，在2018年的選舉中，苗族有15名候選人，有11名贏得了選舉。這其中有當選市議員的，有當選法官的，還有一位當選了市長。

歷史上的苗族，也有過這樣的安定日子，不過都是短暫的。

這個弱小的民族，多少次不得不屈從了強大的勢力，或者被驅趕和壓迫。就像是一個個體，在時代的洪流中被裹挾前進，身不由己。大人物們在談判桌和密室里的一次次較量與謀劃，都決定了一個民族的命運。為了大人物眼中的大局，總是要犧牲掉一小部分人的利益，還要美其名曰：正義。

多少人以“正義”之名，將一個國家劃分為二，築起高牆，使得兄弟不得團聚，妻子兩地分離。多少人以“正義”之名，對一個民族挑撥離間，使得兄弟反目，手足相殘。多少人以“正義”之名，強加各種主義於民衆，使得社會動亂，民生艱難。

“歷史的車輪，總是在悲劇中前行”。人類發展至今，是否每一次的“向前”，都要踩着別人的屍體？如果是，那么人類從歷史中得來的教訓，就是不斷重複着錯誤。所有曾經出現過的悲劇，都有可能在未來重演。



淪為難民的苗族

當前我更關心的是南方大面積的洪災和三峡大壩的危機。這已經有一段時間了。但是媒體報道甚少，在洪災中我同胞的生命財產損失多少，我們都不知道。如果能有運動，應該出現 C(Chinese)JM——中國人命攸關。不過最近推薦了張 QF 教授關於美國種族主義一文後，見到一些批評的意見。正好，一段時期以來我感到與同樣信奉普世價值，對國內問題看法基本相同的朋友對美國卻有些不同的看法，借此機會梳理一下。既然已經寫了，還是發出來與朋友們探討。

(一)認可奴隸制是否美國憲法的“原罪”

有人不同意張文說美國《憲法》承認奴隸制是“原罪”。關於美國憲法和制憲過程，本人曾有一些分析和評論，為避免篇幅太長，此處只談與奴隸制有關的方面。

首先關於平等問題。我完全同意平等不是“先驗的”訴求，而是與社會發展階段相適應的。這與自由不同，愛自由是人與生俱來的本能，所以古今中外不約而同都設監獄，以剝奪人身自由為最原始的懲罰。而“自古以來”，人類並不是平等的。“天賦人權”人生而平等的觀念是歐洲十八世紀啟蒙運動的產物，是白文藝復興、宗教改革等幾世紀思想發展的結果，也是人類文明進步的里程碑。而美國獨立、美利堅合眾國的立國，恰恰就是建立在啟蒙思想的基礎上。《獨立宣言》開宗明義就明確說明：“我們認為這些真理是不言而喻的：人人生而平等……”。那么這個平等以及自由是否適用於當時的黑奴？實際上在制憲會議之前，美國開國元勳們已經意識到這個問題。杰斐遜在為 1775 年“大陸會議”撰寫的致英王請願書“英屬美利堅權利觀”一文中就有譴責奴隸制的內容，並主張首先禁止奴隸貿易，不過他和那時反對奴隸制的人都把罪責完全歸之于英王的統治。1775 年“大陸會議”通過終止奴隸貿易的決定，但是把杰斐遜原稿中強烈譴責奴隸制的一段文字刪掉了。在制憲會議開始之前，塞繆爾·亞當斯夫人給她丈夫的信中就寫道：“我們自己為之鬥爭的東西，也就是我們每天都從那些和我們一樣應該擁有自由權利的人們身上所盜取的東西”(黑體為本文作者所加)，因而是非不義的。以宗教領袖為先驅的一些人比較早地提出反對奴隸買賣。例如塞繆爾·霍普金斯(Samuel Hopkins)甫甫在 1775 年“大陸會議”上就曾發表講話，提請與會者注意，“黑人與我們有同樣的自由權利，在我們為自己以及子孫後代的自由而鬥爭時，把數以百計的黑人置于奴隸地位同樣是非正義的壓迫，同時也表明我們自相矛盾”。貴格派領袖本尼澤特(Anthony Benezet)進一步主張黑人不但應解放，而且應受教育，並在行動上在這方面作了一些努力。他們都是理想主義者，認為買賣奴隸和蓄奴制既違背基督教義，又違背獨立宣言的精神。

凡此種種，說明在制憲會議開始之前至少 10 年，美國的一些精英已經意識到奴隸制是與他們信仰的原則相矛盾的。而且，有意思的是，曾經實行大規模奴隸買賣的英國在解放奴隸的問題上反而走在前面。1772 年(美國獨立之前)就開始了第一樁有關釋放奴隸的判決，從而引發了廢除奴隸買賣的運動。出現了著名的廢奴主義者威爾伯佛斯(William Wilberforce)。所以，在美國討論憲法時，倡導廢奴的思想和運動已經出現。1787 年的制憲會議上，這個問題是討論過的。有代表明確主張把反對奴隸買賣寫進憲法。在討論稅收問題和選舉問題的條款時都提到了奴隸問題，有的北方代表長篇發言痛斥奴隸買賣，明確提出“那些人”算人還是算財產？黑人算不算人，這是問題的關鍵。最終由於南方代表的堅持，最後通過的《憲法》不但保護了奴隸制，使之合法化，而且還規定允許各州把逃亡到那里的奴隸引渡給他們的主人。反對奴隸制的代表表示自己只是為了留住南方各州，才勉強妥協。

當然，根據當時的形勢，如果堅持廢奴原則，可能導致制憲失敗，統一的國家根本無法建立，或者南方各邦退出。只要看一百年後，南方奴隸主為維護蓄奴制不惜分裂國家，挑起戰爭，就可見當時憲法中要加入廢奴條款是不現實的。為了建立一個統一的國家，妥協是必要的。但是不等於那些已經覺悟到這一矛盾的人士可以心安理得。所以平等的觀念在當時並非超越歷史，那些人是明知故犯。張教授稱之為“原罪”沒有錯。我在一本書上用的辭是“白人的良心債”。美國人自己用辭是“白人的包袱”(whiteman's burden)。

順便提一下，大英帝國內部第一項反對奴隸制的立法是 1793 年加拿大議會通過的。後來又經過若干年在英國本土過渡性立法，至 1833 年正式通過《廢除奴隸制法》，分階段執行，至 1840 年整個英帝國境內，除了東印度公司範圍(即印度和錫蘭)，再無奴隸。有諷刺意義的是，此時美國已經獨立，所以不受此法約束。以站在民主前沿自詡的美國，在廢奴問題上落後於大英帝國多半個世紀，直到南北戰爭之後，1865 年第 13 修正案才規定奴隸制為非法。同年，6 月 19 日最後一個州德克薩斯州宣佈解放奴隸，所以至今 6 月 19 日是奴隸解放紀念日。

(二)“政治正確”和黑人實際處境的演變

現在提起“政治正確”是貶義辭，在此口號下出現許多極端荒謬的事例。任何原則、口號或理論，一沾上政治，為某種權力服務，為政客所利用，就要變味，走向反面。“政治正確”一詞不知何人發明，從何時起流行開來，本人未加考證。只知道在開始時，只是糾正某些實際上的歧視做法以及帶有侮辱性的稱呼的努力。例如中國傳統中某些職業被認為“賤業”，對某類人

有各種鄙視的稱呼，後來倡導平等尊重各種職業，逐漸改變稱呼：戲子→演員、表演藝術家；掃大街的→環衛工人；撿破爛的→收廢品的；老媽子→保姆、家政工人，等等，還有不能歧視人的生理缺陷，例如瞎子→盲人；殘廢→殘疾人……等等。儘管有些人在內心深處還是鄙視某些職業、某類人，但是作為一個有教養的人，在公開場合就不能用箭頭左面的稱呼，公眾人物或公職人員更是如此。與其說是“政治”不正確，不如說是價值觀不正確。這不是虛偽，而是在社會向平等方向轉型中形成一種風氣，是積極的、必要的。

至於美國黑人，不應忘記，在美國立國後的一百年，他們是像牲口一樣作為財產在集市上被買賣的。試設想，那時如果黑人提出維權口號，可能不是“黑人的命也是命”，而應該是“黑人也是人”。名義上被解放的後一百年中，又備受實際上的歧視，包括私刑殘殺。又經過一百年的維權鬥爭，到 1965 年的《選舉權法》是一個里程碑。但是南方為種族主義所把持的州堅決抵制，為此法得到貫徹，當時的約翰遜政府還動用了聯邦國民警衛隊。這些情況都說明根深蒂固的種族歧視不是靠一紙立法能解決的，更不用說在招生、就業中隱性的歧視了。所以緊接着出台的“Affirmative Action”法令有其一定的合理性。(此法令一般譯為“平權”不夠準確，本人曾譯為“確保行動”，張教授譯為“糾偏行動”)，主要目的就是紙上所規定的黑人平等權利切實落到實處，儘量實現真正的機會平等。正如約翰遜總統所說：“好比把剛剛解脫鐐鎖的人放在百米賽跑，和其他正常選手一起‘公平’競賽”，實際上是不公平的。開始時給予一定的照顧是必要的。但是後來矯枉過正，照顧過分，造成新的不公平，效果適得其反。“政治正確”為各種勢力所利用，覆蓋面越來越寬泛，越來越極端，已經不僅是種族問題。墮胎、同性戀、變性，乃至廁所是否分男女，都往這一口袋里裝。在平時語言上也敏感到極致，使人動輒得咎。結果走向了初衷的反面，引起了多數人的反感，甚至成為笑柄。在招生、就業中對黑人的照顧首先受侵犯的是勤奮好學的華人，所以華人對“政治正確”深惡痛絕是完全可以理解的。但不能否認黑人遭受壓迫和歧視的歷史。至於現在是否還有歧視，“子非魚，焉知魚之樂(苦)”。不在其中無從知道。出現了一位黑人總統，說明黑人平權達到某種里程碑，但不一定說明底層完全消滅了歧視。

有人把美國黑人問題與歐洲的穆斯林移民相提並論。歐洲問題姑且不論。有一點根本不同，美國黑人不是移民，是唯一不是自願來這里，而是被強制販賣過來的。他們的到來先於美國的立國，與白人一樣是土生土長的美國人。與後來的移民不同，他們沒有可以回歸的母國。60 年代曾一度掀起“尋根”運動，“非裔美國人”的稱呼由此而來，但要回到非洲顯然是不現實的。

(三)當前美國的社會危機

當前舉世矚目的騷亂，由弗洛伊德之死觸發，此事只是導火線。發展到現在，實際上與這個案件，乃至“黑人的命”已經脫離。就一般草根群眾而言，借此機會盡情發泄自己的鬱悶和不滿，特別是疫情把貧富差距凸顯出來，貧困人口(不論黑白)，無論其家庭是疫病受害者，還是在隔離中的鬱悶和失去生計，都可能造成精神的狂躁，這正好是一個出口。還有宵小之徒乘火打劫。實際上，在美國的民主制度下，代議制的框架不足以滿足民眾的訴求時，隔一段時期群眾走向街頭也不足為奇，發生一些暴力衝突，常被媒體聚焦、放大，實際上沒有那麼嚴重。更重要的是如前文所說，被政治力量所利用，就變味了。首先是民主黨，目的當然是為了大選，不必贅言。各種表演、煽情，把罪犯樹成英雄，都是為了煽起對現政府，特別是要競選連任的總統不滿。但是戲演過了，走向反面。另外也不排除無論極左或極右的極端恐怖組織乘機搗亂，唯恐天下不亂，造成失控的局面。

當前真正的問題主要不在於騷亂，而是美國社會的空前分裂，這一分裂非自今日始。相當一個時期以來，美國的兩黨政治已經失去了原來的相互制衡的積極作用，而成了不顧大局、只為一黨私利的你死我活的鬥爭。民主的精髓在包容和寬容，這也正是美國原來的長處。過去美國大選，在競選過程中雙方可以互相攻擊，揭短，無所不用其極，但是一旦一方勝出，落選一方立刻發賀電，發表支持當選總統的演說，而且也不再拆台。筆者曾寫過，看美國的民主可以看落選總統候選人的演說，例如小布什與戈爾競選時票數一直不相上下，最後由最高法院判決哪一次票數有效，因此小布什有“數出來的總統”之譏。其對手戈爾完全有理由不服氣，但是戈爾立刻表示出對美國民主制度的尊重，服從判決，

並發表了一篇對當選者充滿善意的、高姿態的演講。共和黨候選人麥凱恩與奧巴馬競選後的落選演說也很漂亮。上世紀 90 年代，本人曾親歷老布什離任後在南京大學的一次演講，有人問他對他的繼任克林頓總統有何評論，他說(大意)，我有過機會，做了一些事，好不好任人評說。現在他有了機會，我希望他成功做他想為美國人民做的事，我不應該說三道四。我當時感到，這才是政治家的風度。

另一方面，不論是哪一黨的候選人一旦就任之後，他的角色就是代表全民的總統，而不是代表哪一黨。反對派儘管繼續監督批評，也不為己甚，國會在各種具體問題上有爭論有妥協，因而在大政方針上一般都向中間靠攏，基本上能取得共識。反觀當前的情況，自這位總統上台後，似乎一直沒有走出競選狀態，仍然站在一黨一派的立場，而不是全民的領導。一上來就先把前幾任政府(他用的多，不僅是前任)的政績一概否定，似乎一切從頭開始，容不下一任何批評意見，大小問題都自己親自出馬(大多是發推特)，與對方互懾，像小孩子吵架一樣，對敏感問題、重大事件口無遮攔，出爾反爾，不對自己言論負責任，結果威

信盡失。在百年不遇的疫情襲來時，在瀕於失控的騷亂面前，需要有擔當、有智慧的領導時，表現退避失據，仍然把競選放在全局考慮之上。我們不是美國人，沒有必要在兩黨中選邊站。冷眼旁觀，另一派也實在乏善可陳。不論是在平時，還是在災情中，只見拆台，不見補台。似乎新總統一上台就致力於把他拉下馬，很少認真的、建設性的建議。美國政黨並無嚴格紀律，同屬一黨的個人常有不同傾向，就問題論是非，國會投票不一定都按黨派分。在重大問題上也常出現兩黨多數一致的情況。但自上一屆到這一屆政府，以黨派分野日益鮮明。如今更是大選在即，雙方都以競選為主要考慮，而置廣大民生和美國的長遠利益於不顧。甚至對待如此嚴重的疫情，是隔離還是開放，也以黨派劃線，連對這個問題的民意測驗也按政治傾向分化。像《紐約時報》這樣有威望的報紙，其民主黨傾向性鮮明，但評論版原來號稱客觀多樣化，卻因發表了個別對立面的言論，其主編被調離，這也是違背自由主義原則的。唯一兩黨能達成一致的議題是對中國。

試與 60 年代的群眾運動做一對比。當年的議題是反越戰、反核武器、民權運動(主要是黑人權利)。時間持續了好幾年，其中也有打砸搶暴力行為，還有公開主張武裝鬥爭的黑人組織帶槍上街遊行。但是更加聲勢浩大的是馬丁·路德·金領導的非暴力運動。他雖然後來為極端分子所刺殺，但是他堅持非暴力的影響和貢獻功不可沒，成為在種族平等問題上凝聚美國朝野各族裔的和解力量。60 年代的運動不止於街頭政治，涉及學術理論、文學作品、校園辯論，有一定的理念和目標。另外，與現在不同的是，當時經濟繁榮，有“富裕社會”(affluent society)之稱。參加者主要是大學生，衣食無憂，也沒有失業之虞。主要還是出於理想主義，為弱勢群體打抱不平，有某種正義感。全社會參與者甚廣，包括上層精英、除媒體、作家外，還有著名醫生、諾獎科學家，乃至羅斯福總統的遺孀等等。其訴求很明確，符合美國的核心價值觀。黨派分野不明顯。總的說來，這場運動跨越約翰遜和尼克松兩屆政府，其結果美國退出越南戰爭、進一步提陞黑人的權利、與蘇聯締結 SALTII(限制戰略核武器協定)，間接地也促進了美中關係解凍。以後一段時期政治鐘擺又向右擺。若干年後當年的激進青年大多躍入主流，一部分仍堅持原來的政見，一部分反思，走到另一一端，成為新保守派的骨幹。這是美國政治的常態。

在混亂的局勢中有一個亮點，就是特朗普要求軍隊出動平息騷亂，遭國防部長斷然拒絕。美國總統雖然是三軍司令，但是美國軍人是不會介入國內政治的。美國各州以及聯邦政府都有國民衛隊，略相當於我們的武警，在必要時可以協助警察維持秩序。至於正規軍隊介入平民事務，憲法原則上是不允許的。但是群眾暴力示威常常出現，普通人手中是有槍的，有時警力不足以控制。1807 年曾出台過《叛亂法》，規定在滿足某些條件下，總統得以動用聯邦軍隊平息暴亂。其中最重要的一項條件是有關州政府自己承認無力控制局面，向聯邦政府正式提出請求，然後總統做出判斷，認為必要，還要通過一系列程序，才可以派軍隊。自那以後又通過了多項法律以限制《叛亂法》的運用。總之對於動用軍隊是慎之又慎的。此次總統在沒有任何一個州提出申請的情況下，貿然下令依《叛亂法》出兵，碰了一個大釘子。國防部長說當前的示威遠沒有達到“叛亂”的程度，越過州政府擅自決定派兵

更是違憲。不但如此，此舉召來本屆政府已經離任的國防部長，以及前兩屆政府(兩黨都有)的國防部長和參謀長聯席會議主席同聲嚴厲批評。他們還同時向士兵發公函，提醒他們，入職宣誓的誓詞是忠於憲法，其中就包括公民有和平示威的權利。這說明滋事體大，美國軍人保持獨立、中立，頭腦清醒，保證美國不會大亂。也暴露了這位總統對美國的政體和法律的無知，在涉及美國根本體制的重大的問題上，如此輕率，只能自取其辱。其實，走向街頭，採取各種極端行動的還是少數，絕大多數人還是盼望安定的生活，此時正需要強有力的領導，切實擔當起平息動亂，維護社會秩序的重任。當年尼克松以“法律和秩序”的口號贏得選舉，就是利用動亂之後人心思定。一般在災難中人們容易擁護權威，例如大蕭條時小羅斯福得到平時不可能得到的授權；“9.11”之後本來人望不高的小布什支持率大增。可惜現任總統及其團隊已經失去這種威望。反對黨則一味企圖借此反對現政府，贏得選票。但是現在離投票還有幾個月，可能有很多變數。如果騷亂繼續失控，如此荒謬而極端的破壞性行為進一步發展，引起大多數人反感，有可能否反而會幫了對手的忙。

暴亂終將過去，但是深刻的分裂難以彌合。不論哪一派上台，如何收拾殘局，找到全民達成共識的最大公約數，恢復社會凝聚力，都是重大的考驗。這場動亂的結果是像以前歷次群眾運動一樣，抖出污穢、擠破膿瘡，然後刺激革新，繼續前進，還是分裂無法彌補，美國就此失去凝聚力，民主制度進一步惡化，真的實現了人們預言了半個多世紀的“美國衰落”？只能拭目以待。

(四)中國人口中的“白左”

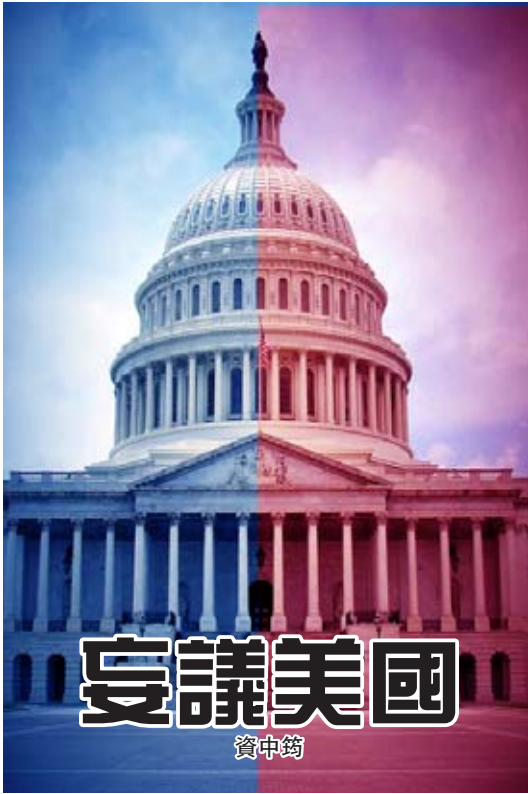
“白左”一詞是中國人起的，純屬貶義，許多中國的自由派論者都認為歐美要被“白左”毀掉，對美國，則擁護共和黨保守派，特別是經濟學家多看好里根-撒切爾夫人經濟學，反對羅斯福新政，反對福利政策。

首先，中國的語境與美國是大不相同的。中國的“左”派是擁護國家資本，反對市場經濟；擁護人治反對法治(實質上)擁護集權反對自由民主，向大鍋飯，反對自由競爭……中國的私有財產得不到切實的保證，民營資本家缺乏安全感，在某種意義上也是弱勢群體，公權力一直沒有完全退出市場。這些都是改革開放的阻力。如果“左”的含義是激進、求變革；“右”代表保守，那么中國的所謂“左”、“粉紅”實質上應該是右派。

而美國正好相反。美國最強大的是資本的力量。美國的憲法制定者特別專注的是維護私有財產不受侵犯，當然不可能預見到百年後不加規範的資本肆虐造成的兩極分化。這種現象 19 世紀末已經顯現出來。就是馬克吐溫提出的“鍍金時代”。無論是馬克吐溫，還是巴爾扎克(法)，還是狄根斯(英)的作品都對資本主義上升時的社會不公，資本家的巧取豪奪、權錢勾結、勞動者的悲慘生活，有生動的描寫。所以才有後來各種形式的改良和革命。在資本主義國家，傾向於關注弱勢群體的力量算“左派”，那是與我國的理解截然不同的。成功的例子是歐洲的福利制度和美國的進步主義改良。其目的就在于改善公平競爭的市場環境。我們有些朋友從美國進步主義改良起點加以否定。似乎一直奉行自由放任(“laissez-faire”)的經濟就不會有現在的弊病。對歐洲的福利社會也持否定態度。這是違反歷史現實的。我們都主張機會平等而不是結果平等。但是不能忽視的現實是，即使在美國也未實現機會平等。不斷加劇的兩極分化是難以治愈的痼疾，百年來的改革都是設法解決這個問題，取得不小成績。但自 70 年代中期以來貧富差距的擴大一直有增無已。現在更嚴重的是中產階級分化、萎縮。連美國頂級富豪都注意到這個問題的嚴重性，並痛感必須進行改革。總不能說凡是窮人就是因為又笨又懶，活該受窮，沒有客觀因素。這就等於承認叢林法則(本人多年前曾為文闡述我為什麼不贊成社會達爾文主義，主要就是其假定的環境相同、機會平等的前提，在自然界可能存在而在人類社會是很難實現的，為篇幅計，此處不重複)。

所以美國的 checks and balance, “平衡”就包含着鐘擺不斷左右搖擺，進行調整。在一定的時候需要向“左”拉一拉，有時微調，有時幅度較大，到一定程度再拉回來。這是美國制度得以持續的力量所在。小羅斯福的新政、約翰遜的“向貧困宣戰”(美國人民現在享受的醫保和社會保障得力於那個政策)，都是當時背景下的需要，里根經濟學也是當時的需要。關於種族平等，黑人從牲口到人，到今天享有基本上平等的公民權，是經過二百年的鬥爭，單憑黑人自己絕對做不到，白人的努力是必不可缺的，這些真誠信奉美國的核心價值觀的白人也可算是偏“左”派。美國沒有實行“社會主義”的土壤，連歐洲的社會民主主義都達不到，華爾街的權勢很難動搖。把某一派說成“社”甚至“共”，是嚇唬老百姓的，朋友們大可不必擔心。另一派擔心的破壞法治的法西斯化，看來也不至於。但是那種失去理性走極端的，或以“政治正確”為名形成某種冷暴力，與極右一樣都對美國民主起破壞作用，使美國民主的劣質化，卻是值得注意的趨勢。

一般說來，我國人的平等意識比較薄弱(包括精英和草根)。也極少有維權的可能。以至於最近出現的多年前高考頂替事件，被害人的親戚家人在施害者的壓力下不是維護自家親戚的權利，竟然因受了干擾而受害者道歉。幸虧有了互聯網，還因曝光，引起公憤。還有強拆住房，以及其他種種不可言說之事。國情如此，人情如此，身邊事無能為力，只能妄議隔洋之事，替他人擔憂了。



資中筠

對 2020 年大選的思考：華人常見的糾結

——華人歸屬感和故土情結的糾結 匹茲堡華人老朽計冠光(海老 KK)



接上期內容《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！》

毋容違言，對於大選，不管願不願意、承不承認，華人群體在表面和潛意識里都存在一些糾結。

談談老朽自己曾經有過的糾結：

一、歸屬感問題：

華人有自己的悠久歷史文化，老朽到美國時已經成年，傳統和價值觀與美國大相逕庭。要把自己改變成一個生活習慣和思維都“美國化”的，是一個艱難的過程。同時也自覺不自覺地在內心產生改變自己適應新環境的意識。

這就是產生“歸屬感”糾結的原因。

上世紀，在獲得美國國籍的宣誓儀式上，那次共有來自 19 個種族的 200 多人一起宣誓。

儀式完成，一位移民官發言向大家表示祝賀，講了一段話，記憶至今。這段話的大概意思是：

你們今天成了美國公民，就需要維護美國憲法，遵守美國法律。但你們不必捨棄並且要保留你們的種族傳統和文化。因為美國是一個由多種族和多文化組成的國家，每一個種族和文化在美國都有同等的地位。

這些話對於我刻骨铭心，還需要在身份認同問題上糾結嗎？也就是說，作為一個華裔，在美國保持自己的文化傳統，也就是維護了美國文化的一部分。因此不必刻意去改變自己，因為你已經是美國的一部分了。

這樣，在生活實踐中，如果遇到對華人的歧視，就應該理直氣壯地挺起胸來維護自己的尊嚴。這也就是維護了美國憲法、法律的尊嚴，也就是用憲法和法律來維護我們自己的尊嚴。

受到不公平對待，唯一沒有用的就是只埋怨訴苦而不抗爭！

二、人數問題：

美國總人口大約 3 億 2 千 8 百 20 萬人；華裔總數 5 百零 8 萬 1 千 6 百 82 人。華裔佔美國總人口的 1.518%，佔比很小。

在這個佔比中，有多少人加入美國籍獲得美國公民身份，沒有找到最新的數據，但可以參考另一個數據。

截止到 2010 年，共有 40.058 萬名移民美國的中國人加入美國國籍，但同期獲得美國綠卡的中國公民是 160 多萬。如此說來獲得綠卡之後，再加入美國籍的人數比例不是太高。

再者所有加入美國籍的華裔當中，也不是每個人都有投票權。即使有投票權的華裔美國公民，也有一些壓根就不登記選民，故而不參加投票的。

那麼現在就大概可以知道，有投票權並且參加投票的華裔數量是不會很多的。

這也是許多華裔認為我們參不参加投票，對大選的結果無足輕重。因此乾脆就放棄參加投票。

這個想法是錯的！為什麼！

1. 參加投票既是公民的權利，也是公民的義務，是對於你生存的這個國家的責任。這是大道理，毋用多贅。

2. 同一種族參與投票的比例多少，關係到這個國家對這個種族的關注程度。

有朋友因對這次社會暴亂表示失望，因

此不準備參加投票了。

你可以不投總統候選人的票，但投票的同時還有國會議員、地方議員和各種地方官員的選舉。對總統候選人不滿意，不能把跟自己身邊有直接關聯的候選人同時甩開。況且參加投票了，種族的投票率數字就會增加。會引起社會對種族的關注，參與投票不僅僅是選舉總統和其他公職人員，而是為自己種族的權益加分！

所以無論如何都要去參加投票！

三、獨立思考問題

華人中有一個習慣，在一個抬頭不見低頭見的群體中，往往不自己的立場處事，而勉強跟隨大流，生怕與別人意見相左而而感到孤立。這種情況在一些人群集中的地方特別多。

老朽一些親屬和朋友，私下抱怨，對於最近發生暴亂期間，民主黨在背後煽動和表面下跪的表現十分失望。過去是投民主黨，現在為決意改變立場而產生糾結。

老朽以為，選舉一個國家的首腦和民意代表所牽涉的利益和影響，絕不是感情問題，因此不必也不應該違心地為了迎合別人的意願而投票。

如果自己的立場與眾不同，儘可按自己的立場投票，投票是個人隱私，完全可以不對外表白，也就不會影響到與別人的感情。

四、重要性和關鍵少數問題：

上面在談到關於華人可投票人數佔比較少，因此派生出另一個糾結。

華人的投票比例不足以左右選舉結果。

1. 講一件事情。跟幾位華人朋友在參與一次州長選舉時，跟州長候選人做過一次非常坦率的談話。

我們支持這位州長候選人，希望他當選後堅決反對“亞裔細分”，我們的立場非常明確，坦率直白。

這位候選人的回答也非常坦率直白，他先表示“亞裔細分”是一個偽命題，美國現在和將來的種族根本就不可“細分”，所以他不會支持“亞裔細分”。

但是他又說，你們華人的票數和捐款數作用極小，或許根本就影響不到選舉結果，因此他並不在乎華人的票數和捐款多少。

他這樣的坦率令人驚訝。我們反問他，那

有詩為證

此心安處是我家
家需忠僕任遷差
差汰優選慎重事
事事關己莫怠沓

故土情結的糾結

這個話題是一個雷區，弄不好就會炸。平時在跟一些朋友討論這個話題的時候，爭議就很大，挨罵就不說了，當場拉下臉來絕交的都有。

但這個雷區老朽一定要蹺，炸就炸！我不下地獄誰下地獄？

記得值得敬佩一位名人氣壯山河的一句話：前面哪怕是萬丈深淵……

明朝海瑞帶了一口棺材向嘉靖皇帝上疏。老朽今天連棺材也不帶來談這個話題！後果我自負！

一、故土(祖國)是什麼？

故土(祖國)。是有 5000 年文明沿革的九百萬六十三萬平方公里的土地。

她包括了北至大興安嶺南到曾母暗沙、西至崑崙山脈東至東海黃海的遼闊土地和海洋；她還包括有黑龍江、黃河、長江、珠江等數不盡的大江小溪；矗立着西嶽華山、東嶽泰山、北嶽恆山、南嶽衡山等數不盡的崇山峻嶺；

蓄積了洞庭、鄱陽、巢、太、青海、滇池等數不盡的湖泊大澤；展開了東北、華北、蘇北、江南、江夏、四川等數不盡的平原盆地……

她孕育了十幾億忠厚、誠樸、勤勞、順服的人民，其中有五十六個民族；既產生春秋戰國百家爭鳴思想論戰的光輝局面，也產生了像如今“平?安?經”這樣荒謬絕倫的偽斯文；創造出從詩經到自由詩、從尚書到心學、從雜劇到京劇、從屈原、蘇東坡到胡適、魯迅、從關漢卿到梅蘭芳，這樣絢麗多彩的詩歌、文學和思想家、文學家、藝術家……

是的，她的經歷充滿艱難、坎坷、天災、人禍；她步履蹣跚地走了 5000 年；更換了上百個政權、四百多個皇帝、十幾個總統、八九個主席……勵精圖治又自相殘殺；抵禦外敵又武力安內……她就是這麼一個看起來矛盾重重的存在！這就是我的故土，我的祖國。我以最深沉的虔誠之心，熱愛我的故土，我的祖國！

二、中美關係的現狀我們如何自處？

中美關係現狀不容隱晦，從競爭夥伴到劍拔弩張的對手，現狀令人唏噓失望。

這種情況下受負面影響最大的，就是在美國的華裔群體，這是事實，不必否認，更不必形同駝鳥，裝聾作啞。

大象打架，螞蟻遭殃。不管持什麼角度觀察，美中兩國關係鬧成這樣，美國華裔都會在不同程度上受到傷害。

美國華裔應該如何自處？既然我們左右不了这么大的局面，那么就各自求得自保。不論在行動上和意識上，不要輕易地選邊站，避免捲入到形同仇敵的爭鬥中去。

對於一些處於困境之下的個人選擇，應抱諒解和包容的態度。不要“漢奸”、“間諜”的帽子滿天飛。一些無節制的做法，看似傷了別人，最後一定傷及自己！

這種局面之下華裔更加需要精誠團結，同心同德，互幫互助……一定要相信不會永遠是這種兩敗俱傷的局面！

在美華裔因該發揮“緩衝閥”、“潤滑劑”的作用，美國華裔的共同利益是什麼？是兩個大國關係趨於正常化，從而讓自己不要陷入這種糾結、煩惱、無所適從的困局。

在這個共同利益之下，美國華裔群體的存在和一切行動，應該成為兩國持續爭鬥的制肘，而不是火上澆油。

三、不要把中美兩國關係的扯上選舉！

一些朋友認為，美國的一切對外行動都是執政黨政府甚至個人行為，幻想如果政府有所改變，或許會改變這種局面。

如果這些朋友真的以為美國的對外政策，是某個人拍腦袋就可以決定的，這真是太天真了。

看看吧！現在美國國內兩黨爭斗得你死我活，幾乎像發生內戰的節奏。但在對待中國相關的問題上，在國會通過時，國會兩黨態度空前一致，沒有反對的聲音，這還不能說明問題嗎？好吧，再舉一個例子：

二零一六年春夏之交，美國大選前夕，民主



黨希拉里競選團隊一個負責外事事務的專家到匹茲堡，破天荒地找華人座談。蒙召集人看得起，老朽在被邀請之列，並可以另外推薦兩位，於是老朽與另兩位華人朋友前往參加。現場一共十多位華人，包括兩位韓國人士。

這位專家系統地介紹了希拉里如果主政，針對中國的所謂“重返亞洲”政策。詳情毋需多贅，只要看美國現在在中國周邊採取的行動，與這個“專家”當時所闡述一模一樣。可見在對中國的政策上，兩黨的一致有連續性的，獲得兩黨一致的共識，不會因政府更迭而輕易改變。

由此應該清楚，美國政府出巨資，通過許多官方、半官方和民間研究機構，進過長期不間斷的研究，提供資訊、諮詢、研究、方案、計劃等……制定出對外政策，再通過兩黨在國會達成一致意見的，這個程序人所共知。稍微懂一點美國國情，不會糊塗到以為美國的對外政策是某個人一拍腦袋隨意製造出來的吧！

所以美國任何人如果按美國對外政策做依據，以為一個重要的對外政策只是為了大選做的姿態而在選舉中作出判斷，最後一定會誤判的。許多誤判就是這種對美國國情一知半解而自以為是的狀況下產生的。

另外要提醒一句，美國包括大部分民衆，對於其他國家捲入美國選舉是非常反感的。2016 年大選，疑似俄羅斯介入美國大選，就在美國引起軒然大波。所以在這個問題上，希望大家謹言慎行，不要沒事找事，在已經麻煩多多的兩國關係上添亂。

這是什么意思，“你懂的”！歸根到底，美國華裔既要在美國一代一代地生存下去，就要依據在美國長期生存對自己有利的理念為依據作出選擇。

至於選擇理念，老朽在前面發表的《對 2020 年大選的思考》(二)和(三)有專門闡述，可以前去看看。

老朽重申，自己堅定地選擇共和黨理念！投共和黨一票！

有詩為證：

萬里故土誰不親
千慮紛爭淚滿襟
甘當螳臂阻戰車
義促雙尊敬如賓

匹茲堡華人老朽計冠光(還老 KK)

2020 年 8 月 7 日(是日老朽痴活七十七周歲)

關於《對 2020 年大選的思考》共五篇，已全數發表，在此篇發表後，會在大選結束之前再一起發表。



Liz Skalka The Blade

A new poll that shows President Donald Trump trailing former Vice President Joe Biden in Ohio also reveals that Mr. Biden's "strong" supporters here outnumber Mr. Trump's, a snapshot of the state less than 100 days from an election that will determine whether Ohio continues its unmatched swing-state streak.

The poll also revealed the issues motivating each candidates' backers: Mr. Biden's identified coronavirus as their top concern, while Mr. Trump's said it was the economy in a year defined by a global pandemic, economic uncertainty, and a reckoning over racial justice.

Conducted online between June 24 and July 15, the survey of 1,037 registered voters showed Mr. Biden leading Mr. Trump 46 to 42 percent, with a margin of error of plus or minus 3 percentage points.

The poll was commissioned for Your Voice Ohio's Election 2020 project, which explores the complexity of the state's nearly 12 million residents through community engagement, data analysis, and collaborative reporting. It was conducted jointly by the Center for Marketing and Opinion Research in Akron and the Ray C. Bliss Institute of Applied Politics at the University of Akron.

John Green, director emeritus of the Bliss Institute, said the results reinforce that Ohio is still attainable for Democrats and shouldn't be written off as a battleground just because Mr. Trump in 2016 came away with an 8-percentage-point win in Ohio, which for decades has mirrored the national vote.

Ohio has the longest winning streak in the nation, picking the victor in every presidential election since 1964.

"No Republican has ever been elected or reelected in American history without carrying Ohio, so there's a particular burden on Trump and his allies and supporters to compete effectively in Ohio," Mr. Green said. "These numbers forecast a very competitive race in the state."

Your Voice Ohio's poll is consistent with recent surveys from other organizations that show a close race here as both campaigns enter the final stretch with a playbook rewritten by coronavirus. But researchers caution against reading too much into Mr. Biden's early lead.

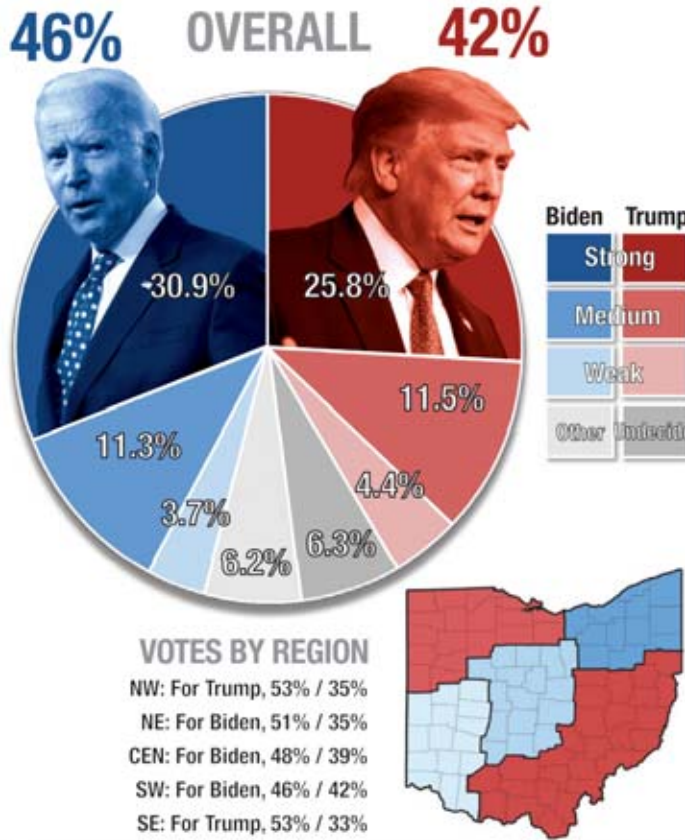
"With this much happening in our society, the numbers go back and forth, especially with Ohio," said Michelle Henry, president of the Center for Marketing and Opinion Research. "In some states it's going to be clear. In Ohio, it's just not going to be."

"Even though 2016 went widely for Trump, there was quite some time when it went back and forth until it became very red."

The researchers said the survey offers two main views: a snapshot of candidate preferences subject to change over the next three months, and insight into what issues are top of mind for voters, a metric that's more likely to remain consistent until November.

OHIO VOTES IN 2020

Recent polling data suggest more Ohioans are prepared to vote for Joe Biden over President Trump, but loyalty to each candidate varies based on the state's region.



SOURCE: YOUR VOICE OHIO/BLISS INSTITUTE POLL THE BLADE

Voters who backed Mr. Trump ranked the economy as their top issue, followed by coronavirus and health care. For Mr. Biden, it was coronavirus, the economy, and health care for all respondents besides the strongest supporters, who ranked health care second.

The 6 percent of undecided voters surveyed aligned with Mr. Trump's backers on their top issues. Another 6 percent who said they are

likely to vote for a candidate other than Mr. Trump and Mr. Biden cited the economy, coronavirus, racism, and social services.

Mr. Biden's strongest backers also cited racism, criminal justice, and the environment as priorities, while Mr. Trump's chose education, foreign affairs, infrastructure, and immigration. Strikingly, the poll also revealed an enthusiasm gap between Mr. Biden's and Mr. Trump's supporters. Nearly 31 per-

cent said they strongly supported Mr. Biden, versus 26 percent for Mr. Trump. The percentage of moderate and weak support for both candidates was roughly the same.

Mr. Green attributed the result to greater support in general for Mr. Biden, saying it bodes well for the former vice president in the long run. "People with strong preferences are much less likely to change their preference ... so the strength of preference really matters," Mr. Green said.

This particular survey didn't offer respondents the opportunity to explain their preferences, he said, or the ability to cite anti-Trump sentiment as a reason for backing Mr. Biden.

"Some of the other polls in Ohio and elsewhere have shown that a lot of people say their primary reason that they're backing Biden is because they don't like Trump. And some people take that to be evidence of a lack of enthusiasm," he said. "For some people, maybe it is. But you can be really unhappy with Trump and still have a strong preference for Biden."

Your Voice Ohio's poll also broke the results down by region.

Mr. Biden leads in northeast Ohio (51 to 35 percent), the state's most Democratic region, and by smaller margins in central (48 to 39 percent) and southwest Ohio (46 to 42 percent).

Mr. Trump is ahead in the northwest (53 to 35 percent), where Toledo is firmly blue but the surrounding rural counties are heavily red, and the southeast (53 to 33 percent).

Another finding that researchers noted is Biden supporters reported following the 2020 campaign more closely than Trump supporters.

Kyle Bozentko, executive director of the Jefferson Center, a nonprofit that promotes civic engagement and sponsors Your Voice Ohio, said based on several voter engagement sessions conducted across the state, people appear more concerned about issues than the 2020 horse race.

"While the presidential campaign guides everything in what we see and consume, there is so much else happening that the urgency and level of importance of the presidential election itself kind of falls out of the picture," he said.

Correction: An earlier version of this story incorrectly stated the results were outside the margin of error of plus or minus 3 percentage points.

Liz Skalka is politics reporter for The Blade of Toledo. She can be emailed at lskalka@theblade.com.

Your Voice Ohio is the country's largest statewide media collaborative with a mission to represent the diverse voices of the state and the issues people identify as important. More than 60 news outlets have participated since its founding in 2015. Funding for the election project comes from the John S. and James L. Knight Foundation, Democracy Fund and Facebook.

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

喝水「一口悶」當心心臟出問題

夏季天氣炎熱，氣溫不斷攀升，人體出汗量增大，對水的需求也逐漸增多。很多年輕人在運動結束或者洗完澡後會選擇端起杯子「一口悶」。看似簡單的喝水動作，如果沒有採用正確的喝水方式，不僅起不到養生保健的作用，還可能會造成生命危險。

首先，冠心病患者本身心臟功能不健全，如果大口喝下太多水，會導致腸內吸收後血液會被稀釋，短時間內的循環血流量就突然增加了，容易加大心肌耗氧量，加重心臟負荷。輕者出現胸悶、氣短症狀，重者可能會誘發急性心衰。

其次，心臟功能衰竭患者由於心臟功能性疾病引起心功能下降，伴有腎功能減退症狀。患者身體排水功能會降低，水管理成爲心衰患者最重要的注意事項。若大口飲水過多，則容易造成水鈉瀦留，增加心臟負荷，導致病情加劇。

此外，對於從事體育運動或體力勞動者來說，活動過後對水的需求會增加兩倍，此時大口急喝水尤爲危險。這是因爲人體在出汗後會損失大量的水分和電解質，大口喝水容易稀釋血液中的電解質，導致細胞中電解質濃度變高，水分進入細胞內造成水中毒現象，引發肌肉痙攣、噁心、焦慮、精神錯亂或頭暈等症狀，不利於腎、肝和心臟等器官的運轉，嚴重時還

坐多久算久坐？掉多少算脫髮？



坐多久算久坐？

目前還沒有一個絕對的久坐的定義，但一般來說，符合以下任意條件都可算爲久坐：

- 1、一周清醒狀態下坐姿超過 5 天；
- 2、每天坐姿超過 8 小時；
- 3、經常連續 1.5 小時沒有起身活動。

常年久坐可增加以下疾病風險：

每天起碼要有 20-40 分鐘的運動鍛煉來抵消一部分久坐的傷害！

掉幾根頭髮算脫髮？

醫學上，如果每天掉 100 根頭髮以上，就要警惕脫髮了。

如果實在判斷不好這 100 根，可以在洗完頭 1~3 天後，做個拉發小試驗，用拇指、食指、中指，從發根部捏住一縷頭髮順着頭髮方向輕輕牽拉。試驗結果：

- 1、如果牽拉下來 1~2 根，則不需擔心；
- 2、如果牽拉下來 3~5 根，則有脫髮隱患；
- 3、如果一次超過 5 根，則可能有脫髮問題，最好去看醫生了。

出現脫髮建議去醫院皮膚科治療，最好不要亂試各種產品和偏方，有可能對頭皮和頭髮帶來不可逆轉的傷害！

高度近視的三大並發症

眼科醫學上將近視度數超過 600 度稱爲高度近視，高度近視者不僅需要常年戴上厚重的眼鏡，生活相當不方便，所看到的視野範圍也越來越小，物體變形。

比如：正常人看到的是一個鴨蛋大小，而高度近視患者看到的可能是一個雞蛋大小，這種痛苦正常人難以體會和感受。

儘管這樣不便，但在很多人乃至高度近視患者本人的認知中都存在諸多誤區。很多人不以爲然，認爲高度近視無非就是近視度數高了點，戴戴眼鏡就好了，大不了眼鏡厚一點、重一點，只要能看得見、看得清楚就沒事，其實不然。

眼科專家在臨床和研究中發現，這種病理性近視對患者的危害很多，可以發生多種病理性改變。

看東西有黑影，警惕患上飛蚊症

許多高度近視患者都有“飛蚊”的煩惱，總感覺眼前有數只蚊子在飛舞。

專家提醒：如果眼前的“飛蚊”突然增多、症狀突然變嚴重，甚至出現視力下降、看東西變形等症狀時，就要警惕可能是視網膜破裂、視網膜脫離，一定要及時去醫院就診。

切勿用眼過度，以免黃斑出血

黃斑區位於人眼視網膜的正中間，

主管視覺和辨色等。高度近視者眼軸長，眼組織變薄、變性，容易發生黃斑出血。眼外傷、用眼過度、年齡增長等原因都可能誘發黃斑出血。黃斑出血會導致視力下降、視物變形。

專家提醒：預防黃斑出血要做到以下幾條，例如：1) 合理用眼，不長時間盯着手機、電腦；2) 少吸煙、少飲酒、少吃有刺激性的食物，禁喝濃茶或咖啡。

不參與劇烈運動，避免視網膜脫離

近視度數越高，眼軸越長，髮生視網膜脫離的風險越大。高度近視者在進行劇烈運動，如坐過山車、蹦極時，眼球受到很大衝擊力，相當於眼睛產生壓力變化，視網膜就可能脫離。

視網膜脫離後，一般通過手術將脫落的視網膜重新復位，以恢復部分視力。如果沒有及時復位，視網膜將發生萎縮、變性，造成視功能不可逆損害。

專家提醒：視網膜脫離早期症狀一般表現爲突然出現大量黑影，視力急劇下降或視物遮擋感。早發現早治療是預防視網膜脫離的關鍵。

此外，高度近視還容易導致並發性白內障、繼發性青光眼、視神經萎縮等病理性改變，這些均可導致患者的視力下降，甚至失明。

血管變窄的人 腿腳會有 3 個信號

對人體來說，血管是我們營養物質和氧氣以及代謝廢物的運輸通道，其重要性不言而喻。

一般來說，血管可以分爲靜脈血管和動脈血管，與動脈血管相比，靜脈血管具有靜脈瓣豐富、血容量相對大的特點。

不管是動脈血管還是靜脈血管，都承擔着向腿腳等處輸送各類營養物質以及氧氣的重任，同時也負責將各類代謝廢物以及血液回送入心。

如果血管變得狹窄了，會產生怎樣的信號呢？

1. 腿腳皮膚冰涼

這種人主要表現爲一年四季腿腳的皮膚都較常人發涼，而且與身體其他部位的皮膚相比溫度低一些。

大家知道，血運良好的人體皮膚溫度就稍微高一些，若血管堵了，那麼腿腳皮膚溫度自然就會降下來了。

所以我們可以通過手腳處肌膚溫度的情況判斷我們的血運是否良好。

2. 腳部腫脹發麻

大家知道我們整體的血液循環是從心臟排出經動脈，然後再毛細血管，最後進靜脈回入心臟。

對於我們腿腳來說，血管經過靜脈回流到心是一個逆重力行走的過程，本身就有很大的阻力。

如果血管堵了，就會導致回心血液運行受阻，大量血液淤積在腿腳等處，導致腿腳處腫脹發麻。

有時候還會導致此處出現明顯的沿靜脈分布紅線。

3. 行走疼痛

對於部分血管變窄的人來說，由於腿腳等處血管作爲末端循環，供血本就相對缺乏。

如果血管變窄，就會導致他們的供血更加不足，從而在行走或者做運動時出現缺血缺氧的症狀，引起疼痛，也會出現跛行或者是行走時疼痛，對患者的干擾整體較大。

瞭解到如果我們血管堵了，腿腳處會有三處表現。

在日常生活中該如何進行預防？讓我們

的血管不會堵塞呢？

1. 適當運動

運動能夠促進我們的血液循環，這樣就能夠讓各種血栓或者其他遺物不容易，在我們血管內堆積，從而有效預防血管堵塞。

2. 強化飲食控制

大家清楚，血管內堵塞的各種物質主要是膽固醇、甘油三酯等脂類物質。

在日常飲食過程中要注意清淡飲食，儘量不吃或少吃油炸類食品等高脂食物，同時我們還應減少鹽分攝入，以免循環量過大，產生水腫。

3. 保持情緒平穩

動脈血管阻塞會讓我們出現行走時疼痛，靜脈血管堵塞會出現水腫，腿部的栓子很容易隨血液作用到其他部位引起各種栓塞。

在日常我們一定要以良好的精神態度去面對，保持情緒平穩，對延緩病情具有一定的作用。

綜上所述，我們講述了血管堵塞以後會發生的各類情況，主要包括腿腳部皮膚發涼、腫脹疼痛、感覺異常等，也明確了通過低鹽低脂清淡易消化飲食、多運動、保持情緒平穩等能夠有效減緩以上症狀。

運動健身後、四種食物可以放開吃

如今越來越多的人喜歡健身，通過科學的運動是可以幫助塑造良好身段，減少體內多餘脂肪的。健身之後由於消耗大量熱量、水分，人容易感到疲勞和飢餓，想要達到健身交過，就要食用既能補充能量又能防止肥胖的食物，這樣的食物有哪些呢？

一、高蛋白食物

健身後應多補充優質蛋白，搭配快速吸收碳水化合物效果更佳。肌肉在訓練過程中會處於分解狀態，補充蛋白質和碳水化合物能讓肌肉停止分解狀態，進入合成肌肉組織的狀態，這是達到增肌效果的關鍵。高蛋白的食物有蛋白粉、牛肉、蝦、豆製品等，碳水化合物豐富的食物有米飯、全麥麵包、土豆等，但要注意的是，這些食物在烹調方法上應儘量保持清淡，不要用煎、炸這些方法，以免導致吸收過多熱量導致肥胖。

二、酸奶

酸奶是一種健康食品，除了含有蛋白質外，還含有乳酸菌、鈣等，可以及時爲身體補充營養，還有助於調節腸道功能，促進消化，避免便秘，在補充能量的同時防止肥胖，減減肥效果更佳顯著，是追求健康體態的人士很好的食品選擇。

三、補充水分

健身期間身體會流失大量水分，所以在健身後應及時補充水分。由於身體的無機鹽，如鈉、鉀、鎂等會隨汗液排出體外，所以可以在水里加適量的鹽以便及時補充無機鹽。但要注意的是，不要在運動後馬上大量喝水，會對心臟造成過重的負擔，應休息 15 分鐘左右再少量多次喝水，也不要因想馬上降溫而喝冷飲，這樣會對腸胃造成刺激，導致腹脹、腹痛、消化不良等現象。

四、水果蔬菜

健身後，可以進食一些營養豐富、卡路里低的水果和蔬菜，如蘋果(100 克只有 52 大卡)、西紅柿(100 克只有 19 大卡)、青瓜(100 克只有 15 大卡)、生菜(100 克只有 13 大卡)，這些卡路里意味着什麼？以蘋果爲例，吃 100 克所吸收的卡路里，慢跑 7 分鐘即能消耗完畢。健身後食用適量的水果蔬菜，或者用水果蔬菜加酸奶一起做成沙拉，爲身體補充能量。

知道健身後吃了什麼，那麼健身後什麼時候開始進食也是值得關注的。

如果健身時進行了劇烈運動，那麼健身後應該休息 2 小時左右再進食，如果只是輕緩的運動，休息 45 分鐘到 1 小時即可進食了。



自愈力是人體最好的醫生 4 種病不吃藥也會自己好

你知道嗎？每個人身體都有一個“自帶的醫生”。

哈拉爾德·楚爾·豪森(諾貝爾生理學和醫學獎獲得者) 在對醫學理論的研究中發現：在受到外來侵襲，或者體內發生變異的時候，我們人體的自愈系統可以幫助我們及時調整過來，因爲自愈系統可以說是我們的貼身“醫生”，它可以調動免疫力、修復能力、內分泌調節能力、排異能力等，從而幫助我們解決問題。

自愈力能夠幫身體修復創傷，促進新生，因此，當身體患上某些疾病時，就是自愈力發揮作用的時候。

這些疾病其實不用特別治！

我們身體上出現的一些病症，可以依靠我們的自愈力來治愈，無需吃藥：

1、感冒

感冒是一個非常常見的病症，身體受到細菌病毒侵襲時就會患上疾病，最爲典型的一個就是感冒。

在這個時候，我們的自愈系統會自動組織體內的免疫細胞來和這些病毒作鬥爭，大多數的感冒都可以不治而愈，這個過程大約需要

5~7 天。在生活中，我們服用藥物也是無法直接治療感冒的，那些治療感冒的藥物主要的作用是緩解感冒引起的鼻塞、咳嗽等症狀，病程也是需要 7 天左右。

2、發燒

身體受到感染的時候，體溫會隨之升高來保護機體，這樣一來可以有效抵禦某些病菌的繁殖。所以一般 38 度以下的發燒，只需要多休息、多喝水就可以恢復，無需吃退燒藥。

但是需要注意的是，這是在日常的一般情況下，現在處於新冠肺炎的特殊時期，一旦有發

熱症狀都要及時就醫。

3、輕度“三高”

三高是現代很多人身上存在的一個問題，在患病的早期可以通過飲食、生活調理以及適當的運動來緩解病症，但是一定要在專業醫生的指導下去進行，生活調理無法恢復還是需要藥物治療。

4、小傷口

身體受到物理、機械性的損傷，身體的自愈力也會默默修復傷口，促進痊癒。除了皮膚表面的傷口，像口腔潰瘍、胃潰瘍這種身體內部的“傷”，當傷口出現的時候，我們身體的自愈

力也會及時“工作”，發揮再生作用。分化出新的細胞，讓傷口逐漸復原。

我們該如何激發自身的自愈力呢？在生活中要保有規律的生活、飲食習慣，細胞修復離不開營養的支持，想提高自愈力，就要增加身體的“活化因子”，促進細胞合成。

活化因子包括維生素及各種微量元素，它們能參與細胞新陳代謝活動，並發揮重要作用，如微量元素鋅就會影響基因表達、信號傳遞和細胞的增殖分化，同時作爲細胞蛋白質合成的重要組成部分。

還需要定時進行運動，這些生活中的小習慣，長期堅持下去都可以幫助增加身體的抵抗力、激發我們的自愈力，在疾病來臨時可以起到很好抵禦的作用。

但是需要注意的是，雖然說我們身體有很強的自愈力，但是並不是所有的疾病都可以自行恢復。在感覺到身體不適特別嚴重的時候，也要及時去醫院檢查治療。不要盲目依靠自身的自愈力，要避免因此而延誤最佳的治療時間，給身體健康帶來更大威脅。



不必羨慕別人朋友圈裏的生活

朋友萱萱是個“社交達人”，我們私下里都叫她“修圖大師”。因為她特別喜歡曬生活發朋友圈，還常常附上一張自拍照。

為了曬好這張自拍照，她至少得花上半小時擺 pose，再花半小時修圖，還會花另外半小時去網上複製一些很文藝的句子。然後，就開始等著享受朋友圈里那些讚美又羨慕她的評論了。

但我們這些熟人都知道，她只是花了很多時間在刻意經營朋友圈，她的現實生活其實是另外一種模樣。她本人並不像朋友圈里的自拍照那樣白皙精緻；平時和男朋友去看電影，她會用很長時間自拍，電影完全沒有看進去，這常常讓男朋友非常不耐煩；和朋友聚會，拍完合照，隨便寒暄幾句，她便只顧低頭玩手机了。

朋友圈里的生活，有許多都經過了粉飾。所以，不用盲目地去羨慕別人朋友圈里的生活，那可能並不是真實的生活常態，更別拿別人的生活和自己對比，而去自怨自艾。

只有用心經營好自己的生活，才會擁有真正的幸福。

記得一次同學聚會上，高中同桌忽然望着我說：“我現在可羨慕你的生活了，每次看你的朋友圈，不是正在吃美食，就是在去遊玩的路上。你就說，你這個月又去了哪幾個地方旅遊吧？這日子可不是我們這種朝九晚五的人能比得上的。你才剛畢業幾年，儼然已經過上了富足又自由的生活了。”

聽完同桌的這番話，我不好意思地笑了笑。不知道是否接受她的這番羨慕，或許應該



告訴她，我的生活其實也並沒有像朋友圈里展現的那麼光鮮。畢竟，在來聚會之前我還在趕着稿子，在吃飯的前一秒我還在核對文案。

和我在同一城市工作的宜秀卻淡淡一笑，說：“得了吧，上次約她出去玩過一回，她永遠拎着個電腦、拿着個手機，不是趕稿就是處理各種事情。曾經我真的不要大羨慕她，後來才發現，那不過是拍兩張照片發發朋友圈、裝裝門面而已。所以，你羨慕她的生活，我可一點都不。”

本以為經過宜秀這番“無情”的拆穿，我會有多麼的尷尬。但沒想到，我反倒是無比的輕鬆，因為在屏幕背後的我才是真實的我。我們在朋友圈里看到的，只是別人生活中極少的一部分。在那些精挑細選的瞬間背後，都有無數個不完美的時刻。只是，有人選擇了把這些狼狽僅對自己可見而已。

有句話說，一個人總是仰望和羨慕着別人的幸福，一回頭，卻發現自己正被別人仰望和羨慕着。

生活，總會有好的一面，也有壞的一面。你常常只看到了別人朋友圈里的精彩，卻不知道那個人是否會在背後流淚。

別人的生活永遠是別人的，酸甜苦辣只有自己知道。每個人都有自己的成功與喜悅，沒有必要盲目地去和別人攀比。

你應該做的，是好好修煉自己，好好經營自己的人生。哪怕生活並沒有精彩絕倫，但你也一定能活出自己的風采。作者：吳嗒嗒



短文精選

忽然

年輕的時候，有個大我二十歲的女性朋友告訴我：“人不是漸漸老的。”

她沒生過孩子，直到三十多歲都還維持着少女般的身材，皮膚光潔，髮絲烏亮，時常被誤認為是女學生。有一天早上起來，她忽然發現自己老了。

我以前聽她這樣說，覺得是無稽之談。現在發現，是真的。

有一天早上起來，我忽然就看不清了——眼前的東西模糊，報紙上的字像小螞蟻般跑來跑去。剎那間，我有了老花眼。

忽然，頭髮白了。

忽然，皺紋滿面。

忽然，腰間多出了一圈肥肉。

忽然，所有的水分都堆積在臉上。

忽然，有了雙下巴。

不騙人，真的是這樣。

這讓我覺得很像電腦程序。人體里的那個機制是定在某一點上的，當程序運行到那個點上的時候，也許體內會有“咔嚓”的一聲，機制便開啓。

於是，頭髮白了。

於是，皺紋滿面。

於是，腰間多出了一圈肥肉。

於是，所有的水分都堆積在臉上。

於是，有了雙下巴，有了老花眼。

形容人有赤子之心，英文里有一句話是：“他里面有個孩子。”我倒覺得每個孩子里面都有個老人，隨着時光流逝，就像發芽一樣長出來。

等“老人”完全長出來後，我們便忽然過完了一生。作者：袁瓊瓊

“匹夫之勇”和“君子之勇”

早就有人比較過“匹夫之勇”和“君子之勇”。路見不平，拔刀而起，一言不合，拳腳相加，這是匹夫之勇。因為只要有幾分血氣，有幾分力氣，不需要任何志向和修養，隨便什麼人都做得到，也不會有什麼輝煌的戰果，所以是匹夫之勇。

什麼是君子之勇呢？泰山崩于前而色不變，麋鹿興于左而目不瞬，驟然臨之而不驚，無故加之而不怒，這就是君子之勇。顯然，君子之勇表現的是沉着，是定力。

蘇東坡說，這是“其所挾也大，其所致也遠”的原因。也就是說，為了遠大的理想，可以暫受一時之辱，或不計眼前的得失。作者：易中天

沒有鳥兒的籠子

菲利克斯思來想去，末了，還是沒弄明白，人們為什麼要把鳥兒像囚犯似的關在籠子里。

“人們都知道，摘花是一樁罪惡。”他說，“我呀，老想去嗅嗅那生在莖上的花兒。一旦折了下來，花的精魂便沒了，就是再嗅，也是枯萎的感覺。同樣的道理，鳥兒生來就是要在天空中飛翔的，一旦被困在籠里，也就沒了生氣。”

他雖這樣說，可有一天竟買了一個鳥籠回來，並把它懸在窗前。他把一個棉絮做的窩放了進去，又放了個盛滿谷粒的茶碟。他還放了一杯清水，並且不定期地換水。這還不夠，他在鳥籠里安了一個鞦韆架和一面小鏡子。

菲利克斯這樣做，人們很費解。終於有一天，一個人按捺不住好奇，向他詢問此事。

他回答說：“每當我看到這空着的鳥籠時，我就為自己擁有如此寬廣的胸懷而欣慰。原本，我可以放一只鳥兒進去，可讓我空着。你想，如果我願意，那麼，一只栗色的畫眉，或是一只蹦來跳去的美麗的雀兒，或是大千世界里的任何一只鳥兒都可能被困在這里，成為我的奴隸。可是，我不願意。想着因為我的緣故，在這個世界上，至少有一只鳥兒是自由自在的，一種欣慰的感覺便油然而生。所以，你們才看到這鳥籠終年空着。”作者：〔法〕儒勒·列那爾

示愛

女兒常常給我灌迷湯。我的文章寫好了，念給她聽，她總是再三讚嘆：“媽，你寫得真好！你真的好棒哦！”

聽完不算，還要把稿子拿過去，自己再看一遍，一副愛不釋手的模樣，使我的虛榮心得到極大的滿足。

我偶爾買了新衣，在鏡子前顧影自憐時，女兒總在一旁全程參與，並不厭其煩地給我打氣：“這件衣服真好看，以後你不穿了，不要送給別人，就送給我好嗎？”

家里的白板上，不時地會出現一些道謝或道歉的話，甚至一些示愛的文字。有時，在學校上了一天課，精疲力竭地回家，看到女兒上學前在白板上留了這樣的話：“親愛的爸媽，你們辛苦了！我愛你們！女兒敬上。”

霎時間，疲累全消，覺得人生並非毫無意義。

那年，父親過世已有一段時日，母親心情抑鬱，寡言少語。為了排解她的寂寞，我們接她北上和我們同住。母親一向手脚伶俐，在那一段時日里，她總是搶着幫我做飯。我當時除教書外，還得去上博士班的課程，有了母親的幫忙，我少操了不少心，不論是工作上還是精神上都受益良多。

一日，我在理工學院教完早上的四節課，又趕着下午兩點去東吳大學當學生。在驅車回家的途中，我想起這些日子來，每次匆匆地踏進家門，母親總會及時端出熱騰騰的新鮮飯菜，相較于以往潦草的簡餐，有母親在的日子，實在是太幸福了。而我儘管早就有這樣的感覺，為什麼從來未曾向母親表達內心的感受呢？我不是常常因為女兒的甜言蜜語而覺得精神百倍嗎？難道我的母親就不想聽她女兒的感謝嗎？

車程蠻長的，我有足夠的時間來培養勇氣。我決定一進門就啓齒。然而，當房門一打開，母親綻開笑靨，朝我說：“回來啦！吃飯囉……”

我突然一陣害羞，因而錯失了最好的時機。我覺得有些懊惱，決定再接再厲，我安慰自己：“沒關係，第一次總是最難的，跨過了這一關，以後就簡單了。”

吃飯時，我一直在伺機行動，以至於顯得有些心不在焉，幾次答非所問。母親奇怪地問我：“你今天是怎麼了？為什麼奇奇怪怪的？”

我開始佩服女兒了，她為什麼總能把感情表達得如此自然，一點兒也不彀扭，而我卻這般費力！

飯吃完了，我還是沒說，心里好着急，再不把握機會，這句話恐怕只能永遠藏在心里了。我低頭看着碗，勇敢地說：“媽！我覺得自己好幸福！四十幾歲的人，中午還有媽媽做了熱騰騰的飯菜等我回來吃。”

我頭都不敢抬地很快說完，也不敢去看母親的表情，便急急地奔進書房，取了下午要帶的書，倉促地奪門而去，心情比當年參加大專聯考還緊張。

那天傍晚，我從學校回來，母親已在廚房忙著。我悄悄地打開門進屋，發現自從父親過世後就不曾開口唱歌的母親，居然又恢復了以前的習慣——在廚房里邊打點著菜，邊唱着歌。

本文選自《廖玉蕙：人生情感散文》



人到中年 才明白這些道理都是真的



人生這一路上，我們會經歷許多坎坷，熬過許多苦楚。隨着年歲增長，才漸漸發現：很多事，只有自己經歷了，才能真正體會其中的酸甜苦辣；很多不以為然的話，等到看透生活真相後，才明白大都是真理。

第一，輸什麼，也不要輸了心情。

生活中，我們時常為了一些小事爭吵，為了一些糟心事煩躁。殊不知，當我們被負面情緒困擾的同時，也就失去了好心情。人生在世，沒有什麼比擁有健康的體魄和愉悅的心情更重要了。

有一對夫妻，搬到新小區不久後發現，每晚九點左右都會聽到一男一女在快樂地彈吉他

唱歌。妻子便抱怨道：“你瞧，人家生活那麼有滋有味，再看看我們，一天到晚累個半死。”於是，丈夫和妻子為了這件小事而爭吵，兩人之間也多了不少怨氣。後來有一天，妻子忍不住對丈夫說：“走，我們去看看，叫他們不要故意顯擺生活了。”

他們循聲而去，卻發現聲音是從小區外一間平房裏傳出來的。里面住的是一對修電器的殘疾老人，老爺爺斷了左手，老奶奶斷了右手，兩人一起抓着吉他，十分有默契地彈唱着。妻子感慨道：“你們看起來心情非常好呀。”老奶奶笑了笑：“我們斷了兩只手，已經失去太多，怎麼能再失去好心情呢？”

妻子這才恍然大悟。年紀越大，越能感悟到，心情才是一個人真正的主人。輸了心情，就等於輸了人生；擁有好心情，生活才能變美好。

第二，放得下，才能拿得起。

學會放棄，是生活中常常會面臨的選擇。學會放下，才能卸下人生的種種包袱輕裝上陣，

安然地對待生活的轉機，度過人生的風風雨雨。

看過這樣一個故事。一個小徒弟問師父，如何才能擁有快樂的生活。師父笑着問：“你行囊里都裝的是什麼？”徒弟說，是一些很重要的東西，有每次跌倒後的痛苦、傷心哭泣時的眼淚、孤獨時的煩惱。

於是，師父帶着年輕人坐船到了對岸，然後說：“你把船也帶着上路吧。”徒弟很愕然：“您開玩笑吧！我怎能扛得動這艘船呢，再說我們都過河了還要船干什么？”師父說：“你說對了，船只是我們渡河的工具，現在我們過河了，若你還放不下這條船，它就會成為我們以後趕路時的負擔。而這條船，正如你行囊里裝的東西。”

年輕時，我們總是什麼也不捨得放棄，於是執着于把一切攬在身上。隨着年歲增長，我們才會慢慢明白：有時候，適時放下，是對心境的一種放鬆，對心靈的一種滋潤。學會瀟灑地揮手、勇敢地放棄，才能讓自己擁有拾階而上的從容、閑庭信步的淡然，才能夠舒舒服服地過日子。

第三，除了你自己，沒人能打倒你。

有句話說，“困難與折磨對於人來說，是一把打向坯料的錘，打掉的應是脆弱的鐵屑，鍛成

的將是鋒利的鋼刀。”

我們每個人的人生，都會經歷逆境和風雨。面對困難，有些人總是退縮、認命。其實，逆境並不是最可怕的，可怕的是你已經失去了對抗它的勇氣，以及對成功的期待和堅持。

朋友茜茜很渴望能在工作中心闖出一片天地，可她卻接二連三地受到打擊。她很難過，但依然不甘心。在彷徨和迷茫之中，她決定去問她大學時關係很好的一個教授，自己是不是該放棄了。教授給了她一顆花生，對她說：“你試着搓一搓，看看會發生什麼？”茜茜發現，花生表面紅色的皮脫落了，只留下白色的果實，果實卻無法被搓碎。

教授說：“雖屢遭挫折，卻有一顆堅強、百折不撓的心，這就是花生，也是人生。”茜茜豁然頓悟，決定不放棄，重新出發。如今的她已經開了好幾家連鎖奶茶店，每一天都過得信心滿滿。

從前覺得，困難會將人擊倒，年紀越大才知道，除了你自己，沒人能將你打倒。只要你不服輸、不輕言放棄，相信自己，堅持下去，那麼成功可能就會在不久的將來降臨到你身上。

人生實貴，願你永遠保持好心情，凡事拿得起、放得下，相信自己，強大自己，懷着一顆陽光溫暖的心去好好熱愛生活。作者：淨靜

為什麼在電紙書上看的容易忘

今天,電紙書屏幕質量得到了巨大提陞。在圖像質量方面甚至好於紙張印刷的。設計師還開始對字體進行調整,發明瞭適合液晶顯示屏和電子墨水屏的字體,比如亞馬遜宣稱 Kindle 的字體已經做了“像素級的手動調整”。這樣的調整都是出于一個顯而易見的擔憂:如果一個頁面讓眼睛產生不適感,那么人們就會將目光移開。

但實際結果是,屏幕顯示質量的顯著改善並沒有提高人們閱讀的理解力,反而令其變得更糟了。

心理學家安妮·曼根 2013 年在挪威國家閱讀教育與研究中心做過一項關於計算機考卷與印刷考卷對比測試的實驗。72 名十年級學生被隨機分配到兩個組中。在第一組中,讀物以 14 磅 Times New Roman 字體打印在紙上。在第二組中,同樣的讀物以 PDF 形式顯示在 15 英寸 1280×1024 分辨率的液晶屏上。讀完之後,所有的學生都要完成幾道閱讀理解題。結果發人深省,在屏幕上閱讀確實會導致閱讀理解能力變差。

這是為什麼? 我覺得目前這一代電紙書的液晶屏使得讀書過於舒適了,也不需要太動腦,最終的結果是我們不能充分消化屏幕上的文字。輕鬆進,容易出。

難道容易不是一件好事嗎? 讓事情變得更容易並不總是

好事。特別是,當涉及學習和記憶時——這也正是閱讀理解測試中所考查的技能,過分容易會導致嚴重的負面問題。

有時,人們在處理稍有難度的

一點,提醒我們要更多地思考。

這樣的信號有很大的實際作用。我常常想,為什麼印在香煙盒上的吸煙警告要用易讀的 Helvetica 字體呢? 鑒於不流暢效應的研究,對那些重要警告(“吸煙有害健康”)用 Comic Sans 字體印刷豈不是更有效嗎? 難道我們不希望消費者能夠注意並思考這些建議嗎? 如果是這樣,我們就應該讓這些警告變得難讀,而不是易讀。

鑒於過去幾十年來技術的驕人進步,數字化信息已變得更容易閱讀——加強了流暢效應。雖然便利往往是一件好事,但持續不斷地提陞流暢性也讓人們變得不大能記住讀過什麼。面對屏幕上的信息,我們更喜歡略過和遺忘,而不是認真地思考。你可能更容易在 iPad Air 上看完一本書,但同時可能不太容易記住所讀內容。

流暢度不只影響閱讀理解,似乎也影響我們的學習方式,尤其是需要做筆記的時候。一項研究發現,當用鍵盤取代筆來記筆記時,學習效果較差。使用筆記本電腦記筆記的學生更喜歡做“逐字”筆記。這樣做是因為能夠跟上講座的速度。與此相反,手寫筆記的學生由於聽得多、寫得慢則被迫做總結性筆記,不得不選擇要記錄什麼。最終的結果是,後者更能夠融入講座,因為是先做了信息編碼然後再記錄下來。

作者:[美]什洛莫·貝納茨 喬納·萊勒 石磊譯



自己去成長 自己去成功

六月二十五日,吃完中飯,我照例躺在沙發上看報,同時用眼角余光注意大門,好迎接放學回家的女兒。但是突然心頭一震,今天不用等女兒了,因為前天我已經把她送進離家三百多里的“集中營”。那不是真的集中營,而是有六十年歷史的“草山音樂營”。

音樂營佔地二百多英畝,其中散佈着由馬廄改裝成的一棟棟宿舍。屋頂是鐵皮的,夏天太陽一曬,會有多熱。更可怕的是營里的規矩——早上七點捨監就會像“獄卒”般一間間敲門,不到學生開門出來不停止。

捨監整天在走廊里巡查,哪一間沒有傳出琴聲就敲門警告;再不動,則“記點”;只要被記兩點,周末就禁足。我實在搞不懂,我那嬌生慣養,自以為是小公主的女兒為什麼非進去不可。

入營之前,我一次又一次問她,是不是算了?暑假在家多舒服,何必去受苦?女兒卻想都沒想,就一扭頭:“我要去!”

入營的那天,三十五攝氏度,我偷偷溜進她的房間瞄一眼,就熱得滿身大汗;出來,我又問她是不是回家算了,她還是扭頭說:“不回家。”

離開的時候,女兒正排隊

交體檢表,直揮手叫我們走。我偷偷看她有沒有哭,她居然眼眶都沒紅,還直說好興奮。上了車,慢慢駛離音樂營,我一直回頭,但是那個號稱捨不得爸爸媽媽的寶貝女兒,居然背對着我們。

從女兒入營這件事,我常常想“女大不中留”,也“兒大不中留”,當年兒子入哈佛,送他去,我走的時候直掉眼淚,他不是也沒“目送”我離開嗎?

他們那麼無情,是因為離開父母,興奮;還是因為眼前有太多要面對的挑戰?

我常常想:父母要留,孩子要走;父母要為他們做主,他們偏偏不聽。這表示他們有年輕人的想法,還是該稱為反叛?

最好的教育是讓他們這些長處獲得充分的發揮。

世間唯一有一種愛,是以分離為目的,那就是父母對子女的愛。正如文章所述,父母對子女真正的愛,不是替他擋掉生活中所有的風雨,不是替他鋪好人生的全部道路,而是看着他頭也不回地選擇自己的路,用一顆敢闖的心去發現自己的潛能和對生活的耐受力。

一味地護佑孩子,捨不得孩子吃苦,只能漸漸地抹殺掉孩子們與生俱來的闖勁和拼搏的力量,最後成為扶不起来的阿斗。“放手才是愛”,父母適時地松開自己寵溺的雙手,就會給予子女一雙隱形的翅膀,助他們的人生飛得更高、更遠。

作者:劉墉

後悔藥



彼得·諾頓(Peter Norton)是美國著名程序設計師和電腦書籍暢銷專家。諾頓思維的培養,得益於小時候一次郊遊。那一天,天氣陰

沉沉,本來他和同學們都想帶傘,可覺得傘有些笨重就都沒有帶。結果,他們剛到郊外就下起了大雨,都被澆成了落湯雞。同學們都說,如果有後悔藥就好了,可以把傘帶上了。

說者無心,聽者有意,諾頓對後悔藥產生了好奇。他回家便對做教師的父親說:“我將來要研製後悔藥,讓許多人不再後悔。”

父親聽後笑了,對他說:“後悔藥不是我們吃的藥,而是一種行動,能夠彌補人們的遺憾。比如,你買了一個玩具,感覺不滿意,你想想辦法讓商家同意退貨,這就是後悔藥。”

諾頓大學畢業後,進入了計算機程序設計行業。有一天,他因為賣了一套軟件而得到了

3 億美元報酬,一下子讓他成為全美國的焦點。而這套軟件就是“恢復刪除”軟件。諾頓之所以開發這款軟件,完全得益於他的“後悔藥思維”。諾頓注意到,許多人在電腦上會不小心刪除文件,有些重要的文件一旦被刪除,那將是許多人的噩夢。諾頓敏銳地注意到了這個需求。作為一名程序员,能不能設計一個程序,恢復被刪除的文件呢?現實中,許多東西失去了就是失去了,可在電腦中,許多人的“妄想”還是能夠實現的。

生活中,衡量一個人的成功,表象在於解決問題,核心則在於對問題的認識和思考。

作者:程剛

不够聰明的人,要够笨

少年時看過一部電影《她比煙花寂寞》(Hilary and Jackie),天才大提琴手杜普蕾,從小綻放出驚人的音樂天分,擁有巨大的光環與無數的掌聲,但困於不懂生活。

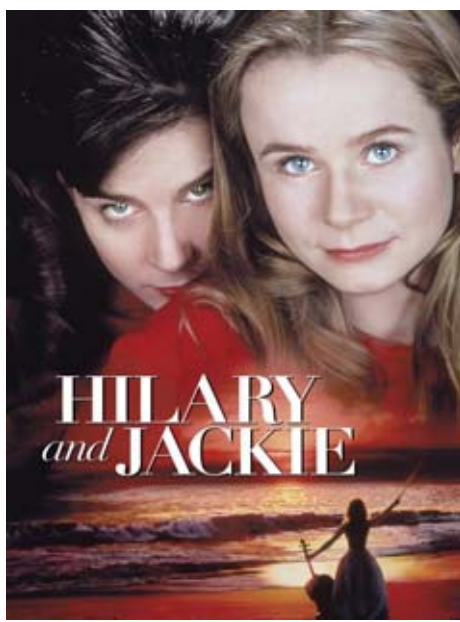
有一個情節我至今記得。她在異國演出,日子久了衣服總要換洗,她試着去街頭的洗衣房,卻無法跟人溝通,只能比手畫腳——最後,她把衣服寄回老家,讓姐姐洗完了再給她寄過去。有一天她對姐姐說:“你知道嗎?做天才是很辛苦的。”姐姐答:“做普通人也是很辛苦的。”

曾經,我以為普通人的辛苦不過是指柴米油鹽,是更緊張的經濟狀況,更匱乏的人脈,更短淺的見識。我錯了,那可能還包含被優秀者遮擋視線的茫然感、意識到自己平凡的無力感和明白“這一生不過如此”時的心灰意懶。

女兒小年在小升初考試後的暑假上了一個託福基礎班,前排的女生比她矮半個頭,清秀文靜,不顯山不露水,但鋼琴十級,小提琴十級,父母正在考慮為她選擇第三種樂器學習。這名女生能拉《雷鳴電閃波爾卡》,還多次參加世界級的合唱比賽。

小年後排的男生很鬧騰,上課如果沒搶着說話就是在睡覺、玩遊戲。老師卻從來不批評他,小年很快知道了,男生參加過國際奧數大賽、信奧大賽,得過金牌、銀牌。此外,這個班里還有許多人會攀岩、擊劍、冰球、馬術、潛水、花樣滑冰……

起初,我這樣開導她:“咱們不和人家比那



些,咱們比學習。”然而,上述這些同學的成績大部分都是年級前五。我精疲力竭,在養育小年的過程中,該培的優、該練的技能,一個不落。但此刻,我與她都清清楚楚地看到:不錯、好、優秀、優異之間,是一道道的天塹,不可逾越,無法抗衡。我想鼓勵她笨鳥先飛,但這不是勤學苦練就能解決的事兒。小年認真地問我:“媽媽,你的錢夠送我去學馬術嗎?”我小心翼翼答她:“不是錢的事兒,馬場都很遠,我不會開車……”其實這就是錢的事兒,但我沒法承認。

良久,我對小年說:“這世界上絕大多數人都是平凡的,只不過級別不同。總有一處是你的失利場,就算一直打到奧運會,也不能保證次次獲冠軍。獨步天下的一代宗師,亦有黯然退場的時刻。聞道有先後,術業有專攻,若不能觸類旁通,何不挑選自己的最愛,一路深耕?”

從前有個人,喜歡歷史,年輕時想拜在一位老師門下,那老師拒絕了,說:“你太笨。”笨人於是下笨功夫,十年時間,他每天在業餘時間只做一件事:讀《明史》。到最後,他成為一代明史專家,寫出了《萬曆十五年》。他叫黃仁宇。

給我講這個故事的人,曾經是高考狀元,到現在年過五十,一事無成。他的感慨就是:“聰明人做學問,做事情,自然會挑最容易的。事事通,事事都是半吊子。而做大事的人,需要一點鈍感力,需要死心眼,對外界關上眼耳口鼻。”

是啊,大部分人都不夠聰明,但也只有極少的人夠笨。 作者:葉傾城

要有故事

或藝術家如此,甚至經營企業也是如此。開酒坊的都說自己的小店 1573 年或 1298 年就支起燒鍋了。他們需要的是一紙發黃的身世。時間越久、故事越多,酒越值錢。我所在的小城,十幾年前發掘出一座古墓,被發現的一個青銅器里有殘餘的液體。專家研究之後稱之為“有七千年歷史的美酒”。這段子馬上被本地一家釀酒企業利用,稱之為“七千年的香醇濃鬱”,產品供不應求。

兩年前,本地又發掘出一座漢墓,墓地里還有車馬殉和人殉。現場人頭攢動,大家都往里擠着看。有個司機也不例外,拼命往里鑽。有專家看了生氣,問他:“光知道往里擠,你知道這是什么嗎?”司機說:“不就是個車馬坑嗎?”專家說:“你真不明白,這明明是漢代的司機(人殉)嘛!”周圍的人哄堂大笑。

前幾年民國熱,林徽因再次成為各類圈子里的焦點人物。知道她文字的人其實很少,但她的名氣絕不在張愛玲之下。論其原因,無外乎經歷了幾個驚心動魄的故事:與泰戈爾故交,是徐志摩的愛戀之人,金岳霖為之終身不娶,是梁啟超的兒媳婦。除了男朋友厲害,她還有骨氣,曾堅決要求保護北平古城。

硬廣告不如軟廣告,軟廣告不如名人廣告。深諳此道的人不少,於是乎,全國各地都在“搶名人”。最終,連孫悟空這樣的虛構人物也有了故鄉——他們,都有故事。

作者:馮磊

2020 年 3 月 30 日凌晨,位於阿姆斯特丹東南 30 千米處的辛格·拉倫博物館館長埃弗特·范奧斯說:“凡·高的一幅畫被盜了。”這一天也是凡·高的生日,被盜的畫作《春日花園》創作於 1884 年,其創作風格並沒有多麼獨特,但今後它的名氣和賣價恐怕是今非昔比了。

被人“偷”走,也許是一幅畫最好的歸宿。1911 年,一個叫文森佐·佩魯賈的人偷走了達·芬奇的《蒙娜麗莎》。之後兩年,他將這幅畫掛在自家的廚房里。據說後來,他愛上了蒙娜麗莎的眼睛。最終案子告破,竊賊的廚房也因此名聲大噪。之後數十年間,無數人開始研究“蒙娜麗莎式的微笑”,這幅畫也成了當今世界最出名的藝術品。

作家或者藝術家要靠作品說話。但有時候,作品的價值往往要靠背後的故事來撐場子——有沒有故事,是一幅作品是否有名,甚至畫家是否走運的重要原因。這種故事的榮光都能夠涉及“賊”——不管出于什麼動機下手,他們中的某些人注定會留名青史。

2002 年,阿姆斯特丹的凡·高博物館被盜,凡·高的作品《席凡寧根的海景》被兩名小賊偷走了。他們的作案手段很簡單:用梯子爬到博物館的屋頂,砸爛窗戶,像釣魚一樣把最近的畫作給“釣”走了。作案者最終銀鐐入獄。主謀奧克塔夫·德拉姆說:“有的人,是天生的老師;有的人,是天生的足球運動員;而我,是天生的賊。”不怕流氓不講理,就怕流氓有文化。據說,這個小賊現在已經是個網紅了。

一定要有故事。一幅畫如此,一個作家



美籍華裔醫生：全世界都還沒有意識到 這場疫情給人類帶來的危害到底有多大

到今天为止,对于眼下的这场疫情,全世界估计还没有多少人来得及做一次深刻、全面而又富有前瞻性的理性分析,事态的发展,已经在各个方面无数次击穿了我们的想象力,由此并没有多少人意识到,全世界正在面对一个人类踏进文明门槛以后从未遇到过的全球性大毁灭。

现在,有许多中国留学生从美国、欧洲回来躲避瘟疫,他们以为躲完风头之后就可以再回欧美去继续求学、工作,可是他们哪里想得到,他们这次回到中国,很可能就是一次单程旅行,之后他们可能再也无法返回欧美去了,也许要几年、十几年过后,欧美的那些著名的大学才会重新打开尘封的大门。

然而,2020年的这场疫情,对中国来说,却有着自1840年以来非同一般的意义。

目前,依照新冠病毒 COVID-19 凶残而狡诈的特性来看,人类在短时间里根本不可能将其彻底消灭,可以预料,未来几年甚至十几年,整个地球都会在 COVID-19 及其各级变异后代的轮番进攻的滚滚狼烟之中瑟瑟发抖。

未来几年或者十几年,人类的生存很可能会进入这样一个模式:

1、病毒以“候鸟模式”在南北半球之间来回流行传播。

第一年的10月、11月——第二年4月、5月,病毒(冬瘟和春瘟)在北半球肆虐,而第二年的4月、5月——第二年的10月、11月,病毒(夏瘟和秋瘟)在南半球流行,到第二年的10月、11月——第三年4月、5月,病毒又回到北半球蹂躏,之后再回到南半球,整个地球就在这种周期性的痉挛中痛苦呻吟。

2、“断航”“封国”“封城”与“蜚居”将成常态。

这些极端的抗疫方式,将会成为世界各地的人们在生活中随时可能遇到的常态,全人类的生活都退缩到了只满足于生存基本需求的底线,人类的社会活动受到了严重的压缩,人类的发展空间萎缩到了最小程度。

3、人类的生存质量、总人口数量,将会断崖式地急剧下降。

第三产业将会遭受重创,金融业、文体体育产业、旅游业、餐饮业将会惨不忍睹,跨区域投资陷入全面停滞,国际贸易下降到最低程度,世界经济的火车头中国的经济存在着短暂时间的零增长甚至负增长的风险,而许多发达国家以第三产业为主的 GDP 将会出现腰斩,全球化 1.0 正式解体,社会平均生产力水平大幅度下降,人类的科技文化水平将会大幅度倒退。

4、全球政治经济将重新洗牌。

在愈演愈烈的疫情背景下,全球的政治、经济格局将出现新一轮的重新洗牌,大范围内硬杀伤战争爆发的几率将会大幅下降,但小规模的高烈度局部战争爆发的频率将急剧增高,其中,以人类生命为攻击目标的生化战争将成为战争的重要形态,甚至是主要手段。

5、大自然将淘汰十亿以上人口。

相对于世界范围的生产总量来看,77 亿的全球总人口显得绝对过剩,因此,大自然将以它自有的残酷方式直接或间接地淘汰十亿、二十亿甚至更多的人口。

人类是否可以通过研发疫苗和新药来战胜 COVID-19 病毒?

目前从生物学的角度来看,COVID-19 病毒堪称一个完美的杰作,就像一首宏大的交响诗一样精妙复杂而又巧夺天工。人类在历史上,从来没有出现过这样强大的全能型的纳米级对手。

从能得到的公开信息来看,新冠病毒并不像是一个自然产生的病毒,它所

具备的许多特性让它更像一个极微小(125 纳米)的智能机器人,可以自由自在地在人体的细胞内穿梭巡游,人类的肺脏、肝脏、肾脏、大脑、免疫系统、排泄系统、生殖系统,统统都是它的攻击目标。而在发起攻击的同时,它还可以轻松躲过药物对它的追杀,直到和宿主一起同归于尽。

第一,病毒有超强的耐心,它可以在人体内无症状潜伏 14 天甚至更长时间,目的就是要在神不知鬼不觉之中,最大程度地传染给它接触到的人。

第二,病毒有惊人的策略,它的死亡率不高不低,与超长潜伏期结合得恰到好处,既不能让宿主很快病死,又能在被发现之前尽可能传染更多的人。

第三,病毒有神鬼莫测的传播途径,它可以通过空气、触摸、饮食、粪便传播,甚至根据上海瑞金医院的解剖报告来看,病毒完全有可能通过大面积暴露和有损伤的皮肤传播。

第四,病毒有闪电般的攻击路径,科学家原来以为新冠病毒主要是通过血管紧张素转化酶(ACE-2)来建立对人体的攻击路径,但是其后病毒出现变异,又发展出三条新的攻击路径 FURIN、GRP78 和 CD 147。

第五,一些研究人员认为,病毒实际上具备了乙肝病毒和艾滋病毒的特性与功能,又能以流感的方式大范围内传播,即使是宿主通过治疗恢复了健康,病毒可能还会终身寄生在宿主体内,等到各种条件具备的时候,它将再度生机萌发、兴风作浪。这就像是原本就十分凶恶无比的老虎,现在又突然长出了翅膀,而且还成了隐身,由此,各种现代化武器武装到了牙齿的人类,才会在第一时间被打得溃不成军,狼狽不堪。

病毒的神奇之处还不仅在于此。病毒是一个单链的 RAN 冠状病毒,极不稳定,非常容易发生变异(病毒的设计者在一开始看中的就是冠状病毒这个特性),仅仅是在 2020 年,病毒的进化树上最少就已经有了 5 个单倍型。

今后,在世界范围内的大流行过程中,病毒必然会产生越来越多的变异,繁衍出越来越多的亚型,甚至可能与别的病毒形成重组,突变演化出一些全新的超级病毒出来。

另外,近来在网上出现一个资料,有人发现,美国华盛顿的一个病毒毒株已经有了 26 步突变,在法国境内的毒株有了 18 步突变,而在中国境内,最早的毒株突变只有香港的一例,为 10 步。

人类在与病毒对抗的斗争中,一种被动的但可以最广泛使用的手段,就是生产出对付病毒的特定疫苗。然而,疫苗的研制周期最少需要几个月甚至一年的时间,这个速度远远小于病毒的变异速度,这也就是说,如果在没有中医药等有效药物介入的情况下,人类实际上就是在骑着自行车追赶病毒的高速列车,只会越追越远,越死越多。

退一步说,即使半年或者一年后,能够对付病毒的疫苗和药物研制出来了,但是,这些疫苗和药物能够对付病毒各个家族中不断形成的新的亚型吗?如果那时病毒又产生了更大程度的突变,那人类又该怎么样来应对呢???

据冰岛媒体“雷克雅未克秘闻(The Reykjavík Grapevine)”冰岛国内一名新冠肺炎患者被检测出同时被两种新冠病毒的感染的情况,其中第二种为原始新冠病毒的变体,这是冰岛第一次发现受双新冠病毒感染的患者。并且,冰岛科学家已在国内发现 40 个病毒变种。

战胜这场疫情的一定是新科技实力最强的国家!

作为在美国抗疫一线医生,亲自参与治了几十个新冠病人,把心得和建议给大家报告如下:

1、新冠的神药近期内是不可能有的。

中国试药比美国宽松得多,试过了无数的药。之前中国呼声最高的是抗艾滋病药(克力芝),但随后中国医生自己做的双盲实验证明了它没用,这结论于今年 3 月 18 日发表后克力芝立刻打入冷宫。氯喹

的前景更不乐观。

很多风湿性关节炎和红斑狼疮病人长期服用氯喹,但并没有报告说这类病人就不容易得新冠或者变成重症。因为氯喹没太大的副作用(但也是有的),我所在医院给所有住院病人都用上了,但我没有感受到它有减少转成重症的作用。人民的希望双盲实验已经做了很久,如果很有效的肯定会提前揭盲结束(早结束可以早赚早赚钱),所以估计也没多大的希望。

从流感的经验来看,传统的疫苗效果也不会很大。值得关注的是美国搞的全新型 mRNA 疫苗,但效果也难以预计。

2、医院虽然没有神药,但是靠氧气和呼吸机这两样法宝,还是可以挽救一些生命的。

轻症去医院的主要目的是吸氧,所以居家隔离恢复,在确认不缺氧的前提下,是安全可行的。确认不缺氧要靠指尖血氧计(pulse oximeter),但很可惜这个神器远不如体温计普及,虽然它在正常价格的时候跟体温计一样便宜(<\$20),也一样好用。因为没有普及 pulse ox,所以美国医生经常只能告诉病人有了呼吸急促(shortness of breath)再去医院,但是不同人对缺氧的耐受程度是不同的,有少数人血氧非常低了也不呼吸急促,等到去医院已经晚了。这应该是这次新冠得病有人“扑街”或者在家猝死的主要原因。

因为血氧计相当便宜,不少美国家庭尤其是本来就

有慢性肺病的还是有它的,或者至少现在买个贵的也来得及(\$100 以内 local 药店还是能买得到的)。但是不少美国穷人家甚至连个 \$10 称体重的秤都买不起,也就没有自己测血氧的能力。

3、不论如何造成的,今天新冠已经在全美广泛流传了,而且已知有很多无症状感染者,也就基本上不可能扑灭了。

所以象流感一样,大部分人在接下来的有生之年,迟早都会得上一次新冠,而且得了一次也不保证过几年不再得一次。这是人类医疗水平决定的,也是不以任何人的意志为转移的。中国虽然现在貌似扑灭了,但一旦打开国门还是会要面对。所以,你将来多半都会得上新冠,但如下所述,对此完全不必恐慌。

4、如果你将来出现了类似流感的症状(发烧干咳嗽子痛),可以就当作你得了新冠或流感。

居家休息,和家人严格隔离,电话告知医生,加上自我密切测量血氧(每 4 小时测一次,保证 >95%),就足够了。因为没有神药特效药,所以不必纠结于去测试。去测试并不能改变什么,顶多满足一下你自己的好奇心。即使测出来是阴性,如果你症状很象,那测试也可能是假阴性,你还是要该隔离和密切监测。如果发烧,只吃 Tylenol (acetaminophen),按瓶子上所写剂量吃。

如果吃了药烧退了,血氧也保持在 95% 以上,就不必看医生。

此外,我觉得治疗一般会有两个误区:

第一,狂喝水。

这个病在医院治疗的时候是要尽量少给水的,以避免肺积水(pulmonary edema),所以在家喝水喝到满足自己口渴的程度就够了,不要刻意多喝水,象国内那种动不动吊瓶水更是不可取的。喝水要保持盐分,所以 chicken soup 比白水更好。

第二,长时间一个姿势卧床。

这个病多睡觉多休息很有利康复,但是长期卧床可能出现血淤导致肺栓塞(pulmonary embolism),在医院都是给注射化血淤的药避免这点,在家则可通过多运动来避免。建议至少每四个小时起床一次在家慢走个一刻钟,而且卧床时也多动腿,多变换变换姿势(时不时趴着睡也有疗效,即所谓 proning)。

5、从长期来讲,新冠的确是象个大的流感,它的总体致死率大概也就是流感的几倍。

绝大多数得了新冠的都是无症状或者轻症就自愈了,也没什么后遗症。我亲眼所见,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。因为美国已知新冠是无法扑灭的,所以出院标准远比中国宽松,例如不发烧不需要吸氧 48 小时即可出院,不需要重复做核酸检测,医嘱在家继续隔离 14 天即可。

这不是因为没床位,事实上我院普通床位现在一点

都不紧张,而是因为呆在医院里没必要了,毕竟医院没有家干净。

6、但是为什么近期内我们还是要严格停工隔离呢?

因为新冠它是全新的,而不是象流感一直都在。在美国,流感每年死几万人(这点绝无高估,每个医院里的医生每年都实际感受得到),但是新冠把这一年的病压缩到几个星期里发,造成单日发病数很高,医院爆棚。Flatten the curve 的意思只是把单日发病数压下去,对这个 flattened curve 做积分的总发病人数还是不会少的。

但只要每天医院不爆,就能保证该给氧的给氧,该上呼吸机的上呼吸机,就能救回一些命。

7、新冠严重到要进 ICU 上呼吸机的是极少数,但如果上了呼吸机,不说九死一生,活下来的可能也最多只有一半了,这也是人类目前医疗水平决定的。

所谓抗细胞因子风暴的药我院也用,效果貌似很有限。病情严重到要上呼吸机一般都不是因为病毒本身,而是因为 ARDS,可以通俗的理解为肺的过激反应。各种病毒和细菌,乃至一些非感染类的病,都可以导致 ARDS。

如何避免 ARDS 一直是老大难问题,重点研究几十年了没有很多进展,不是近期可以解决的。就我这次亲眼所见,也只能说,不会变成 ARDS 全都是靠命。虽然统计上来说有基础病的更容易得 ARDS,但确实有年轻没有基础病的病人也得 ARDS 然后去世了,而有些高龄病人有很多很重的基础病,比如肾衰长期靠透析,心衰,肺阻滞,因为他们的基础病严重了要住院,然后医院几乎给每个病人都查新冠也查出来他们得了,但他们只是轻症,过几天也就出院了。

8、因为新冠在美国目前尚不可能扑灭,而且致死率高,我认为需要疫情控制到平时流感的程度,也就是正常运转的医院能有床位接纳需要住院的新冠病人,才可以考虑复工。

可是象中国那样一直停工直到几乎没有新冠病人,在美既不现实,特朗普认为没有必要。比如像华盛顿州目前的情况,貌似就可以在保持 social distance 的前提下在一两周内逐步复工了。

但可以肯定的是,新冠作为呼吸道病毒的一种,在半年之后秋冬季时还会来犯。所以这半年里可以开始谋划如何应对第二波了。我建议等到这波疫情过去,夏天东西不那么贵的时候,屯好血氧计(每个人都学会如何自己使用),体温计,Tylenol,鸡汤(罐装可长期保存的)。如果工作需要经常旅行或者去人群密集处的话,根据风险程度屯好普通口罩,N95,护目镜不等。能复工的时候多挣点钱存着,做好再次居家隔离的准备。

9、美国 12 天已经更新了 6 代新冠肺炎检测试剂,从当初的检测时间:2 天—1 天—6 小时—35 小时—1.5 小时—5 分钟,准确率均达 95%。

现在不用纠结于谁的作业该抄,也不用纠结于哪国的感染人数最多,不在一个平台上比较,这些数字都毫无意义。

这场疫情已经导致了世界各国在公共卫生领域的科技大比拼,相信最后战胜这场疫情的一定是新科技实力最强的国家。

当你读完这篇文章时,希望你你可以将它传扬出去,让更多人看到,让世界多一点爱。



首位亞非裔副總統參選人 加州參議員賀錦麗任白登副手



白登 (Joe Biden) 11 日宣佈，總統副手將由加州參議員賀錦麗 (Kamala Harris) 擔任。民主黨總統候選人白登 (Joe Biden) 11 日決定副手人選，來自加州的聯邦參議員賀錦麗 (Kamala Harris) 出線，她也是首位擁有亞裔與非洲裔血統的副總統參選人。白登將在下周的民主黨全代會上，與賀錦麗一同接受提名。賀錦麗現年 55 歲，父親是來自牙買加的非裔移民，母親為印度裔移民；她曾參與 2020 民主黨總統初選，一開始就鎖定白登攻擊，也成功造成話題，聲勢一度上漲，但後繼乏力後退出。賀錦麗 2017 年初才上任參議員，兩年內已迅速建立了全國知名度，主要是靠川普的提名人聽證舉行聽證時，包括司法部長塞克斯和法官卡瓦諾的聽證，以檢察官式的提問方式，在全國電視上脫穎而出。賀錦麗被視為民主黨的新星，她在柏克萊長大，大學讀著名非裔大學「霍華德大學」，再讀加大的海斯汀法學院；曾任舊金山市與加州檢察長。加州為民主黨大本營，無論票源或是資金援助都舉足輕重，與賀錦麗一同進入副手候選名單的，還包括南加州洛杉磯的聯邦眾議員巴斯 (Karen Bass)。賀錦麗加州從政 舊金山華裔僑領代起中文名賀錦麗是誰？首位擁有非裔血統的美國主要政黨副總統被提名人，她的父親為亞買加移民，母親為印度人，律師出身的賀錦麗，以競選檢察長開啓從政之路，也是舊金山市與加州首位非裔女性檢察長。

賀錦麗的中文名字是在競選地區檢察長時，為爭取華裔選票，由已故僑領蘇錫芬和舊金山婦女委員會蘇榮麗所起，她是舊金山地區首位擁有中文名的非華裔公職候選人，也是為了讓華裔選民更容易加深印象，姓氏為「賀」有祝賀當選之意。微軟國家廣播廣播網 (MSNBC) 報導，最新民調對於賀錦麗的喜好程度，32% 表示喜歡賀錦麗，34% 表示不喜歡，14% 聽過但沒意見，20% 從未聽過賀錦麗。新聞鏈接：白登副手「賀錦麗」中文名誰取的？已故僑領蘇錫芬！2003 年賀錦麗競選舊金山地檢長，使用「賀錦麗」中文名，也是開創非華裔候選人使用官方中文名字的先河。蘇榮麗認識賀錦麗 20 年，2003 年建議她取中文名參選舊金山地方檢察長。Kamala Harris 的官方中文名字「賀錦麗」深入華人社區。「賀錦麗」這三個字是由舊金山婦女委員會蘇榮麗和她已故的僑領父親蘇錫芬一起為賀錦麗取的中文名，此後大部份舊金山非華裔公職候選人都仿效 Harris 取官式的中文名字。過去十多年來在舊金山競選公職的候選人，不管華裔非華裔都擁有很中國的中文名，就是由賀錦麗開始這個傳統。在加州保險局擔任律師多年的蘇榮麗追隨

她已故父親蘇錫芬服務社區，擔任舊金山市府婦女委員多年。與賀錦麗有 20 年交情的蘇榮麗，27 日親到屋舍 (奧克蘭) 參加賀錦麗參選總統的造勢大會。蘇榮麗說，雖然她與賀錦麗認識多年，在選舉上她仍然要選擇一位對社區最好的候選人，她到屋舍參加集會的主要原因就是希望多聽聽賀錦麗的政見。「聽完她的演講後，我相信賀錦麗將可團結全美不同族裔文化的人民。98% 機會我將投票支持賀錦麗。」蘇榮麗坦白說，她並非百分之百支持賀錦麗的每項政見，但賀錦麗有團結大家的能力。華人社區都記得賀錦麗是舊金山首位擁有中文名的非華裔公職候選人，談到替賀錦麗取中文名的經過時，蘇榮麗說，因她與賀錦麗都是律師，且都是灣區亞裔律師協會會員，因此早於 2003 年賀錦麗競選舊金山地檢長前已認識。當時賀錦麗與她談起爭取華裔選票的策略，她建議賀錦麗取一個讓華裔選民更容易記得的統一中文名，賀錦麗認為這是很好的建議。因她是美國土生土長的華裔，中文不好，就找她的僑領父親蘇錫芬幫忙。蘇錫芬生前活躍於中華總會館，正職是舊金山工務局的結構工程師。蘇榮麗說，父親替賀錦麗取了中文名後，也替當時競選公共辯護律師長的日裔 Jeff Adachi 取了一個中文名字：「賀大器」。其父都將兩人的姓氏取為「賀」，是「祝賀」之意，結果兩人都順利當選。蘇榮麗又提到，當年賀錦麗曾仔細問到她的中文名字的意義，不喜歡「麗」，賀錦麗希望能以智慧取勝，不是漂亮的外表。當她詳細解釋華人取名的傳統時，且她的名字「蘇榮麗」也有「麗」，賀錦麗就接受了。此後以她的中文名字「賀錦麗」介紹自己：「我是賀錦麗。」當選公職 15 年，華裔有人指賀錦麗與華人社區的互動不多，蘇榮麗也同意。蘇榮麗說，她希望賀錦麗可聘請更多華裔加入她的總統競選團隊，必須爭取全美華裔選民的選票，加強與華人社區互動，對華人社區和賀錦麗雙方都有利。賀錦麗的官方中文名就是來自已故僑領蘇錫芬



拜登公佈競選總統經濟計劃 俄州亞太聯盟

最新消息，拜登正式宣佈賀錦麗為競選搭檔。我們在前文 (見文末相關閱讀) 談到了民調以及拜登是否能贏得大選，談到雖然拜登目前民調領先，但他想贏川普那是不可能的，必須拿出一些實際方案。您還別說，拜登馬上就推出了自己的經濟計劃。從發展經濟到解決種族主義，一份雄心勃勃的計劃，你看好他嗎？拜登在其家鄉特拉華州威爾明頓的一所高中體育館發表演講時談到了該計劃。該計劃代表了他的四部分「重建更好」的經濟振興議程的最後一部分，之後他抨擊川普的疫情反應和他對抗種族不平等和警察執法活動的反應。「川普面臨真正的考驗，但他失敗了。」拜登說。「他必須承擔關照整個國家的責任，而不僅僅是他的連任前景。」「他證明瞭自己無法戰勝 (新冠) 大流行並確保你們的安全。」拜登繼續說道。「而且，令人震驚但毫不奇怪地是，他在這個國家燃起分裂和種族主義的火焰。」拜登說，他在民權運動領袖劉易斯臨終前進行了交談，劉易斯請求他「專注於未完成的工作。」當天早些時候，拜登的競選團隊公佈了詳細的經濟計劃，該計劃要求：* 投資 1500 億元以幫助少數族裔小企業主；* 其中約三分之一為非裔企業家提供公共和私人風險資本；* 其餘的 1000 億元將用於為州、地方、部落和非營利性機構提供低息商業貸款。競選團隊還提議設定一個新的目標，即將聯邦採購的 15% 花費在弱勢小企業上，主要是非裔。該計劃與川普的競選方式形成鮮明對比。最近幾周，川普採取了多項

行動來煽動種族和文化分歧。拜登的計劃在很大程度上重新包裝了競選團隊已經提出的直接針對非裔、西班牙裔、亞裔和印第安原住民社區的政策。但是，通過將它們添加到他的大規模經濟計劃中，它們將有更大的機會成為立法，競選團隊希望在拜登擔任總統期間將這些議程納入未來的刺激計劃中。該計劃還列出了拜登將如何優先幫助非裔社區找到負擔得起的住房。該計劃要求新建 150 萬套廉價住房和公共住房，並建立新的最高 15,000 元的可預扣稅收抵免額，以幫助有色家庭為其首套房付首付。為了改善非暴力罪犯的就業機會，該提案呼籲幫助各州實現刑事司法記錄現代化，以便地方政府能夠迅速刪除或封印記錄。附：拜登部分政治觀點正如前文所說，拜登屬於溫和派，比較傳統的政客。下面是他的部分政治觀點：(1) 國內政策主張，拜登是民主黨傳統建制派，主張少數族裔和 LGBT 權利平等、減少槍支暴力、支持清潔能源改革、加大對學生和教育工作者教育投資、推動全民醫療保障體系等。(2) 稅收方面，主張推翻川普的減稅政策，提高最高檔的個人所得稅率到 39.5%，即主要針對富裕人群提高稅收，提高最低工資，提高 Child Tax Credit。(3) 移民方面，主張允許孩童時期被帶入美國的無證移民 (DACA 夢想生) 有途徑獲得美國公民地位。(4) 種族主義方面，「種族歧視」一直都是美國的大問題，拜登曾表示如果他自己當選總統之後，絕對可以在 100 天內就能將種族歧視問題徹底的解決，這意味著黑人看到了希望的曙光。相對於川普總統的強硬態度，拜登更表現出配合。比如多次當街單膝下跪，以及親赴非裔男子佛洛伊德家中與家人交談。



了解拜登的政綱

拜登政綱中沒有 common sense 的不可不止只是貸款和 eviction。有人誤以為選舉就是選某一位候選人，其實選舉真正選的是各候選人所要推行的執政綱領。下面是「千里走單騎」網友精簡總結的拜登的 25 個執政綱領，看看有哪個符合你的小家和美國這個國家的長遠利益？如果選他，勤勞守法的華人將是他政策的直接受害者，30 年內美國將全面拉美化，到那時美國就是民主黨一黨專制的國家。拜登的執政綱領綜合了極左民誅黨的全部精華。其中很多是最近幾年才流行起來的，以前連民誅黨也積極反對。但是民誅黨早已不是當年的模樣，美國也已面目全非，如果拜登當選，這就是美國的未來：A. 治安無論你的政治理念偏左還是偏右，治安應該是所有人能達到共識的一點。這幾個月美國火光冲天，更是令人關注。那么拜登在社會安全方面有什么主見呢？(1) 釋放罪犯拜登的文獻里列舉了無數條措施，唯一的目的就是釋放大量罪犯。比如關閉私營監獄 (牢房少了，只能把犯人放出來)。比如任命「社會正義」檢察官，現在打砸搶燒這麼多暴徒，好不容易抓幾個，轉頭就放出來了，都是這幫檢察官的功勞。比如取消最低刑期，以前至少判五年的罪行，現在關兩個月就放出來，等等等等。釋放罪犯是民主黨的基本方針之一。深藍的加州，以疫情為藉口，已經放了幾萬個罪犯出來，包括重刑犯。(2) 廢除死刑(3) 取消保釋金拜登體貼罪犯，怕他們付不起保釋金，所以乾脆取消，這樣罪犯可以在家等待出庭。如果潛逃了怎麼辦？沒辦法，連保釋金都沒有，

拍屁股走人很容易，只能等着將來再被警察抓到。(4) 提供免費住房罪犯出獄之後沒地方住怎麼辦？納稅人出錢，提供免費住房。拜登親自宣傳當選之後要漲稅，不漲能行嗎，這才是小菜一碟，下面要花的錢的還多着呢！(5) 消滅警察經費對罪犯的照顧再無微不至，那也是罪犯不是？所以當務之急是不抓！#DefundThePolice 就是釜底抽薪，砍掉警局經費，警察自然就少了。警察少了，抓的犯人顯然就少了。但是，你去看看這個推特視頻，拜登親自承認，他支持把警察經費「分流」到其他機構。這不就是消滅警察經費嗎？紐約已經砍了 10 億，你以為他們是一把火燒掉 10 億美元現金？當然是分流，把警察的經費砍掉一部分，花在別的地方。所以拜登一邊承認，一邊否認，今天承認，明天否認；跟這撥人承認，頭頂跟另一撥人又否認。如果你現在打 911，警察 5 分鐘能到，那么今後可能就是 15 分鐘，或者一個小時。B. 非法移民民誅黨的一貫政策：敞開邊境。



拜登今天帶上小红帽！

(6) 偷渡邊境不抓了(7) 不再遣返非法移民(8) 拆除邊境牆(9) 給非法移民頒發工作許可，免費律師，聯邦學生貸款，外加免費社區大學 (當然都是是納稅人買單)(10) 給非法移民敞開福利(11) 大力推動庇護城市(12) 取消老川跟中美洲國家 (洪都拉斯，瓜蒂馬拉，薩爾瓦多) 的協議，所以大篷車可以暢行無阻(13) 重新啓動「抓了就放」政策(14) 重中之重：大赦非法移民C. 合法移民(15) 取消老川的旅行禁令 (高院 9:0 批准的那個)，所以盛產恐怖分子，連護照都控不住的幾個國家，不再有特殊限制，包括：利比亞，索馬里，蘇丹，敘利亞，伊朗，和也門。(16) 增加「難民」700%!(17) 取消新移民需要自給自足的規定，一來就能吃福利。D. 能源推行 AOC 的綠色新政，雖然把美國賣了也負擔不起，但是口號還是要喊的。(18) 強制 10 年內所有住房和辦公室，碳排

放淨值為零。(19) 強制 15 年內所有發電廠，碳排放淨值為零。(20) 強制 30 年內全美國碳排放淨值為零。(21) 重新加入巴黎協定。E. 教育(22) 取消 School Choice，取消 Charter Schools，所以公立學校更加沒有對手(23) 取消標準化考試 (這是左派一直在推動的大事，因為黑人孩子考不好，顯然是因為受到歧視，民誅黨的解決辦法就是取消考試，很多大學已經先行一步)。(24) 給差區學校增加撥款。學校的資金一般來自聯邦補助和州內撥款，是按人頭算的。但是拜登認為差區成績不好不是生源的問題，而是資金不夠，儘管每個學生拿到的撥款是一樣的。所以他要打破人人平等的原則，給所謂的差區增加經費，那么好區自然就會減少。你辛辛苦苦買了學區房，交着巨額地產稅，你家娃的學校反而越來越窮，就這麼個意思。F. 住房(25) 消滅中產居住的郊區。怎么做呢？用奧巴馬時代的 AFFH 計劃，往郊區強插貧困房，以便達到「種族平衡」。以前人們喜歡住城里，民誅黨覺得不公平，就在城里建了一堆政府廉租房，然後毒品氾濫，治安敗壞，辛苦上班的上班族被迫跑到了郊區生活。現在大城市的市中心一個個變成了糞坑，比如屎尿橫流，針頭遍地的舊金山，所以民誅黨故伎重演，那么用不了幾十年，郊區也會變成糞坑。養家糊口的中產不堪其擾，會繼續往鄉下遷移，直到全美國變成糞坑。AFFH 計劃的另一個毀滅性打擊是把開發權和決定權從當地 ZF 手中剝奪，交給聯邦。這樣即使你住在紅州，紅區，你一樣躲不過，因為聯邦說了算。」

How Ted Lieu's Asian American upbringing led to his role as Twitter's political Clapback king

加利福尼亞州眾議員劉雲平曾說過，自己曾被稱為「中國佬」，遭人對他扔雞蛋，被人割壞家人汽車的輪胎，成長伙伴也曾嘲笑過他。他在1995年加入空軍，部分原因就是由於在年輕時曾遭遇到種族歧視的影響。他三歲時從台灣移民來到美國，Lieu 曾經在國內和海外都服過兵役，這樣做是為了回報國家，並且他是在空軍有著很長時期的後備役上校。因曾有著一段美好的人生回憶和磨練，所以渴望著和大家分享如何被認可的寶貴經驗！

劉雲平眾議員現在以「互聯網抗爭英雄」的嚴肅態度來關注「COVID-19」疫情所引起的愚蠢種族主義言論現象。也因在眾議院播出與父母失散的移民兒童哭泣聲而聞名，回應了特朗普2018年的「零容忍」移民政策。這位正在競選連任的國會議員嚴厲批評了「仇外心理」和「種族主義」。因此鞏固了他今天在政治領域的地位。有不少支持者表示，在反移民言論激增之際，劉議員的聲音尤為至關重要。

他明確說：「如果我不想做事且大聲疾呼，那我應該把這份工作交給其他人。」

對於 Lieu 來說，他勇敢舉止的種子是在他的青年時期培養的，在一個工薪階級的亞裔美國人家庭中長大，並與他作為移民孩子的身份抗衡。他出生於台灣，他現在能以一種健康的心態和自信來反思自己的亞裔美國人該有的公平身份，與生俱來繼承的傳統價值觀已經成為了值得肯定的驕傲。然而，年輕時的他卻走過一段並不感到舒服的實際人生經歷，但也因此使他學習到要從不完美中去追求完美。

正如他所說，父母親在看完美國地圖之後，在 Cleveland, Ohio 克利夫蘭市定居，從此他在那個城市渡過了自已成長的歲月。

當他回憶起自己的家人時說：我們當時經濟拮据，在美國最早的時期住在一位女房東家的地下室，英語也並不是他父母親的母語，平時他們去跳蚤市場賣禮物以維持生計。

劉雲平的父母花了很多時間和精神節省下了足夠的錢並在購物廣場開設禮品店。

隨著歲月的流逝，他們不得不用上每週七天的漫長工作時間，最後逐漸終於能夠擴展到六家商店，他和弟弟在除了去學校之外，平時也

照顧著商店。當他目睹父母親為著家庭生計而在努力打基礎時，體會到了自己必須努力，以使早日他們能負擔得起自己的房子，即使環境並不總是那麼完美，但他對這樣的現實已感到知足和滿意。

Lieu 說：「在我曾住過的地方，有時候的確會令人感到缺乏歸屬感，因為明明在自己的國家卻因膚色被視為外國人」。更不幸的！這種不良經歷所產生的後遺症曾使他因在父母的母語周圍而感到困惑。他回憶道：「當我還是個孩子的時候，曾經會因在公共場合父母說中文而感到尷尬。但現在我要為他們的作法而感到自豪，因為他們讓我在家說中文，所以我現在也會說中文了。」

在無奈的接受這些改變不了的經歷之後，轉變的關鍵是在空軍接受了它，實際的行動也證明了對國家的忠誠，軍隊生涯也給了年輕的 Lieu 成長的經驗，他感到了自己的使命感和責任，考慮的層面不只在於族群。在軍旅的生活中要求自我更上一層的學到人性化，以不卑不亢的態度超脫了亞裔美國人的標籤。直到現在，當 Lieu 在空軍基地與其他擦身而過時，本身也習慣了一視同仁的只注意到級別和服務單位。

擁有軍方背景和亞洲移民成長背景的劉



If I am not going to be doing things or speaking out, then I should give this job to someone else, Lieu told NBC Asian America, "如果我不想做事或大聲疾呼，那麼我應該把這份工作交給其他人" 劉雲平 NBC News; AP Jul y 22, 2020, 12: 44 PM PDT

By Kimmy Yam

例如眾議員 Pramila Jayapal, D-Wash. 和 Rep. 加利福尼亞州的羅·卡納(Ro Khanna)曾走過類似的道路，在年輕一代和政黨的支持下贏得了青睞。

Ramakrishnan 說：“Ted Lieu 象徵著一種新型的 AAPI 代表，他能夠根據自己的社交媒體知識以及他在國家安全領域的背景和專業知識，開闢出一個專屬品牌。”

“他已經能夠用自己的經驗在民主黨基礎上更廣泛地建立強大的支持群體，而不僅僅是在 AAPIs 或他所在地區的居民中。”

鑑於離開家人的時間以及他作為公務員需要做出的犧牲，Lieu 說：「只有當他忠於自己的道德指南說出他的真實想法並做正確的事情時，這個職位才是值得的」。的確他做到了。在共和黨國會議員 Devin Nunes 提出威脅後，今年初他將提起訴訟。

劉雲平回信，告訴他的同事“Shove It.”。甚至連他最近的競選廣告都是對川普試圖證明自己在 Tulsa, Oklahoma 的良好狀態，這是在批評家質疑川普的 Well Being 之後，總統先生捧著一杯水，而 Lieu 被多次稱為“辣”而意味著是個不容侵犯的角色，這倒與他平時愛將食物加香料的習慣無關，而是個性使然！甚至高人氣的支持者人數還讓他自己都感到驚訝！他回答了支持者的好奇提問：我也同樣的感到驚訝！並沒有在玩魔術把戲，我只是在告訴你真相！

and service.

With a background in the armed forces and an upbringing in an Asian immigrant household, Lieu doesn't necessarily match the profile of a typical internet resistance hero. Yet, his snappy criticisms of the Trump administration have drawn in more than 1.3 million followers.

Karthick Ramakrishnan, a public policy and political science professor at the University of California, Riverside, explained that Lieu is representative of a new generation of outspoken, activist-savvy Asian American politicians like Rep. Pramila Jayapal, D-Wash., and Rep. Ro Khanna, D-Calif., who've carved similar paths, gaining favor with younger generations and party support alike.

“Ted Lieu is emblematic of a new kind of AAPI representation, where he is able to carve out a particular brand that is based in part on his social media savvy and also from his background and expertise in national security,” Ramakrishnan said. “He has been able to leverage his experience to build a strong following among the Democratic base more generally, and not just among AAPIs or among residents in his district.”

Given the time spent away from his family and the sacrifices he's needed to make as a public servant, Lieu said the position would only be worth it if he stayed true to his moral compass and “speak my mind and do the right thing.” And he has. After GOP congressman Devin Nunes, threatened to sue him earlier this year, Lieu wrote a let-



Ted Lieu in uniform near the Statue of Liberty.

現在他的支持群體已經超越了亞裔美國人社區，而 Lieu 經常支持他本族以外的人受益的立法。拉馬克里希南指出，儘管美國的種族氛圍很難將 Lieu 的當選視為完全獨立於他本身的種族，但許多人認為這名政治家是川普政府在與國家安全和民主規則上的“敏銳批評家”。即使如此，Lieu 繼續在代表亞裔美國人中尋找該有的責任。上週一，他領了 150 名國會議員的兩黨信函，要求司法部長 William Barr 公開譴責源自 COVID-19 大流行的反亞洲偏見行為。過去，他在問課案件方面一直大聲疾呼，要求對他們進行更多的公平審查，以使亞裔美國人的學者和科學家(例如 Sherry Chen 陳霞芬和郝小星)不再受到不當指控。

Ted Lieu 說：曾在我所從事工作過程中，發生過這樣的事情，一名愛爾蘭裔美國國會議員本可以做與我完全相同的事情，以及其他非亞洲成員本也可以做同樣的事情，但並沒有人去，直到亞裔的國會議員感受亞裔美國人社區不滿時，才得以改變。對於 Lieu 而言，對於有關問課活動的問題的看法重點是在要讓民眾可清楚的認知“如果美國政府看起來更像它所代表的人民，那麼美國政府將會更強大”。

隨著連任三屆國會議員的競選連任，是 Lieu 再次開始反思自己如何為選民服務的時候。他已征服了所有前面的困難，將再繼續帶著正能量和動力往前推進為其終身事業！

劉雲平說：“我相信既使我窮究一生之付出，仍難以報答美國給予我的一切，我以忠誠效忠這偉大的國家”



Ted Lieu

ter back, telling his colleague to “shove it.” Even his recent campaign ad was a parody of Trump's attempt to prove his good health at a Tulsa, Oklahoma, rally in which the president chugged a glass of water after critics had questioned his well-being. Indeed, Lieu's been called “spicy” more than once, and it's had nothing to do with his admitted habit of dumping spice onto his food.

Even so, his follower count confounds him. “I find it bizarre that I have as many followers as I have because I'm not doing magic. I'm just telling you the truth,” Lieu said.

His followers have transcended the Asian American community and Lieu regularly backs legislation that benefits those outside of his own race. Ramakrishnan pointed out that though the racial climate in the U.S. makes it difficult to see Lieu as an elected official completely independent of his race, many view the politician as a “sharp-witted critic, of the Trump administration on matters related to national security and democratic rule.”

Even so, Lieu continues to find duty in representing Asian Americans. On Monday, he led a bipartisan letter from 150 members of Congress demanding Attorney General William Barr publicly condemn acts of anti-Asian bias stemming from the COVID-19 pandemic. In the past, he's vocally pushed for an added layer of review when it comes to espionage cases so that Asian Americans scholar and scientists, like Sherry Chen and Xiaoxing Xi, are no longer wrongfully accused.

“It sort of occurred to me as I was working on this, that it's true that an Irish American member of Congress could have done exactly the same thing that I did. And other non-Asian members could have done the same thing, except no one did,” he said. “It actually took Asian American Congress [members] to get upset about an issue that was affecting the Asian American community, to then get changed.”

For Lieu, working on the espionage-related issue drove home why it's “important that the American government is stronger if it looks more like the people it actually represents.”

As the three-term congressman gears up for re-election, Lieu gets introspective about his time serving constituents. He said his career has always been cause-driven and by continuing to keep his motivations front of mind, he's got through any bad days.

“I believe I could never give back to America everything this amazing country has given to me.”



Ted Lieu with his family

Lieu is now known for acts like calling out internet trolls for “stupid racist shit” comments about COVID-19. Or playing an audio of crying migrant children, who had been separated from their parents, on the House floor in response to Trump's “zero tolerance” immigration policy in 2018. The congressman, who's currently running for re-election, cemented his status as a critic of xenophobia and racism in the political sphere. Supporters say Lieu's voice is particularly critical at a time when anti-immigrant rhetoric is on the rise.

“If I'm not going to be doing things or speaking out, then I should give this job to someone else,” he said weeks before the lockdown took hold of the U.S.

For Lieu, the seeds of his bold conduct were planted in his youth, growing up in a working class, Asian American household, and contending with his identity as an immigrant kid. Born in Taiwan, he noted that he now reflects on his Asian American identity with a healthy dose of confi-

dence, his heritage now a source of pride. However his younger years were dusted with uncomfortable experiences that didn't always make the road to self-acceptance so seamless.

As he tells it, Lieu's parents settled in Cleveland after looking at a map of the U.S. It was in that city where he would spend his formative years.

“We were poor,” he recalled of his family, who lived in the basement of a woman's home in his earliest years stateside. “[My parents] did not speak English well and they went to flea markets to sell gifts to make ends meet.”

Lieu's parents put in the hours, saving up enough money to open a gift store in a shopping plaza. As years passed, packed with long, seven-day workweeks, they were able to gradually expand to six stores, where he and his brother filled their time outside of school, watching over the shops. As he witnessed his mother and father put down roots for his family, doing well enough so they could afford a house of their own, he contended with the reality that the environment wasn't always so welcoming to them.

“Growing up where I did, there were times when I was made to feel like I did not belong. That I was a foreigner in my own country,” Lieu said.

An unfortunate byproduct of such experiences, he said, was the unease he felt when around his parents' native tongue.

“I would, as a kid, feel embarrassed about my parents in public settings when they would speak Chinese. Now, I'm proud that they did that, they made me speak Chinese at home because now I can speak Chinese,” he said looking back.

Having stomached these disempowering experiences, Lieu said he reacted by demonstrating his loyalty as an American, perhaps looking to the Air Force for acceptance. The military proved a transformative experience for the young Lieu. He noted that it was where he felt seen for his missions and rank, his substance, rather than just his race. It was in the military, Lieu says, where he came into his own and felt humanized beyond two-dimensional Asian American labels. Even now, when Lieu crosses paths with others on an Air Force base, he himself assesses them by rank



你好，我是2020年人口普查員。

我的工作就是讓回覆2020年人口普查 變得安全而簡單。

今年我肩負重任，那就是探訪並協助尚未完成2020年人口普查的家庭。為了確保大家的安全，我會全程配戴口罩並嚴格遵守當地安全衛生規定。每十年一次的人口普查，目的是要準確全面地統計居住在美國的每一個人。這些數字能幫助我們更好地瞭解各個社區的需求。

因此，每一位的回覆都意義重大。您可選擇上網填寫、電話聯繫、郵寄問卷，或由我們人口普查員提供上門協助。

請上

2020CENSUS.GOV/zh-hant
或致電 **844-398-2020**(廣東話)
844-391-2020(普通話)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