

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

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

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

第四〇六期 Vol.406 Sep.30 2020 免費贈閱 FREE

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

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

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



百佳超市
Park To Shop Supermarket
www.parktoSHOPmarket.com
俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市
新鮮蔬果 麵包糕點
游水海鮮 餐館批發
企城百佳 Tel: (216) 781-3383
1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

世界若有愛 平安自然來

愛: 寫得真好的一個愛字, 把心和愛巧妙地融合在平安裏, 心在愛中感受到平安; 平安就是心中的愛。

愛

中秋 情樂



Brilliant Pittsburgh Golf Association
匹茲堡 威高爾夫 聯誼會



实时分析
美国总统大选辩论

Biden

第一场

Trump

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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 年辦案經驗被連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, L1 跨國經理, B, E, F, H, J, K, O, P, R, V 簽證, 親屬移民, 職業移民, 投資移民, 入籍, 廚師、管家、技工等均可申請綠卡, 超齡, 十年綠卡, 政府庇護, 遞解出境, 上訴, 出庭至聯邦巡回法庭, 監獄保釋, 刑事綠卡等。

俄亥俄州克利夫蘭總公司: Suite 800-C, Chicago IL 60605
地址: 3150 Chester Ave., Cleveland, Ohio 44114
電話: 216-566-9908
傳真: 216-566-1125

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

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

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

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

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

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

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

冷月伴孤星

冷月伴孤星 萬里雲煙輕
飛花尋春訊 天涯任飄零
夕陽西下紅已盡
雲海茫茫雁無訊
幾番風雨酒初醒
誰來伴我悲歌吟
若是春無影夢中尋
怎奈人無訊難找尋
不恨相思夢難醒
只恨相思夢難尋



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

Products underwritten by Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliated Companies. Home Office: Columbus, OH 43215. Life insurance is issued by Nationwide Life Insurance Company or Nationwide Life and Annuity Insurance Company, Columbus, Ohio. Nationwide, Nationwide Is On Your Side, and the Nationwide N and Eagle are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. 2018 Nationwide CPC-0435AO (09/17) 7897739

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

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

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

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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



Work From Home
Transformative steps for skincare that's as productive as you are.
SOFTEN & STRENGTHEN

Eudermine Revitalizing Essence
Ultimune Power Infusing Concentrate

在家工作期間 軟化強化肌膚

政府、社團首次為老人公寓民衆提供新冠肺炎免費檢測



9月22日上午9點-12點，縣政府、美華協會和 Metroheath Medical Center 聯合在克利夫蘭老人公寓首次為民衆提供新冠肺炎免費檢測。當日有 50 多位上網報名測試的人前來測試，有 10 位左右的醫院工作人員前來為社區民衆服務。本報收到許多讀者來信，27 日他們都紛紛收到檢驗報告，都通過了檢查，他們表示現在放心了，同時也非常感謝政府和社區醫生的關懷。



克城華人商家和社團舉辦慶中秋活動 中秋節即將到來，2020年9月27日，克利夫蘭美華協會，Asian 克利夫蘭中城區，在 Payne33 街上的大停車場，挂着燈籠，舉着寫着中秋節快樂，為每一位來訪者送禮物和月餅，當日來了 200 對人，熱鬧非凡，主辦者和社區民衆分享了 200 多月餅。2020年9月29日，星期二，克利夫蘭中城區華人代表 Karis Tzeng、崔馨元等員工和合豐超市何明先生及企城華人耆英會的 Jason Lin 等前來長青公寓為老人們送上愛心蓮蓉酥餅、廣柑、口罩及中秋節祝福。合豐超市每逢節日都會給老人送禮物送禮券，已經堅持好多年。這裡再次感謝克利夫蘭中城區華人代表 Karis Tzeng，自從 Karis Tzeng 來到克利夫蘭中城區，帶動了社區文化，在疫情期間克利夫蘭中城區為華人飯店提高經濟收益，並且與克利夫蘭許多華人社團聯合一起做了許多有意義的工作。老人們對大家的關愛倍感親切，也十分感恩服務社區的社團和工作人員。



通知 Western Reserve 土地保護協會將向克利夫蘭居民免費贈送 100 棵樹。居民可以在 www.arborday.org/cleveland 註冊，免費獲得一棵樹種植在院子里。樹木將於 10 月 10 日在 Miles Park 學校 (4090 E 93 St, Cleveland, OH 44105) 通過免接觸/免下車方式分發。

City of Cleveland honors 150th Anniversary of Chinese Immigration to Cleveland



September 29, 2020 - The City of Cleveland's Government and International Affairs Manager Alex Lackey presented a proclamation from Mayor Frank Jackson honoring the 150th Anniversary of Chinese migration to Cleveland to Jason Lin, president of the Chinese Consolidated Benevolent Society for the

Chinese community at the 2nd annual Global Cleveland Sister Cities Conference. Mr. Lin thanked the City of Cleveland, City Council, Global Cleveland, and the many sponsors for putting on the event. He talked about the Chinese Consolidated Benevolent Society history of service to the community and his own journey as a refugee from Vietnam and about the need to continue to work together, give back and support newcomers, immigrants, refugees and the younger generation to pursue the American dream.

Today's Opening Reception hosted by the Cleveland Public Library kicks off the 3-day virtual conference is free and open to the public around the world with representatives from 24 sister cities to discuss their partnership's goals, successes, and aspirations to cross-pollinate

ideas and forge connections.

The Opening Reception Keynote Speakers included Cleveland Public Library Director, Mr. Felton Thomas, Ambassador of Ireland to the United States, Honorable Daniel Mulhall, Cleveland City Council President, Mr. Kevin Kelley, Cuyahoga County's Chief Economic Development and Business Officer, Mr. Ted Carter, Cleveland Clinic Director of Global Patient Services, Dr. Nizar Zein Cleveland Foundation President, Mr. Ronn Richard, Consul General of Mexico in Michigan and northern Ohio,

Mr. Fernando González Saiffe, Director-General Eric Huang, Taipei Economic and Cultural Office in Chicago.

A proclamation was also presented for the Mexican 100th Immigration Anniversary to the President of the Comité Mexicano of Cleveland, Mr. Rey Esparza.





1.徐岩致欢迎词

2.宣读市长贺信

3.Laura 发言

克利夫兰州立大学孔子学院线上举办第十三届“教师感谢日”暨第七届全球“孔子学院日”活动

供稿:王华颖、何文彦 供图:王华颖

9月26日,克利夫兰州立大学孔子学院在线举办了第十三届“教师感谢日”暨第七届全球“孔子学院日”庆祝活动。来自克利夫兰当地学区和俄亥俄州东北地区的30多名本土中文教师通过zoom相聚线上。孔子学院助理院长、核心教师李惠文博士主持了庆祝活动。

孔子学院外方院长徐岩首先向参加活动的嘉宾和教师们表示欢迎,感谢大家在周末对孔院线上活动的支持和参与,他希望今天的活动可以为教师们就疫情期间的线上教学提供相互交流、借鉴学习的机会。

随后,克利夫兰市市长弗兰克·杰克逊(Mayor Frank Jackson) 办公室国际事务主管亚历山大·兰基(Alexander Lackey)向大家宣读了市长对此次活动的贺信。

中方院长黄立伟介绍了国际中文教师奖学金项目的具体内容、申请流程以及中国

招收高校的名单,他表示孔院会积极推荐、支持本土教师申请奖学金。

孔子学院学员劳拉·希尔曼(Laura Silverman)和江凯凰,分别介绍了自己学习汉语的经历和感悟,她们流利的中文开场赢得了线上各位中文教师纷纷点赞。

来自于谢克海茨高中(Shaker High School)的中文教师李璐玲(Luling Raina Li)分享了在当前疫情下线上教学的种种挑战及如何应对的对策。李老师提到了在完全虚拟课堂上,所遇到的种种挑战:比如面临小学生保护视力的要求,课堂时间不能过长,课堂频率过高如何转换和适应;学生上课时不打开摄像头,不能专注于课堂时,如何调动学生积极性等问题。李老师还分享了线上教学的各种教学工具及学生用各种工具所展示出来的汉语学习成果。

乔治华盛顿大学语言教学中心的高正远

(Matt Coss)教授应邀带来主题为“汉语换位教学思考”的讲座。高教授从who-what-when-where-why-how的维度说明了了解学生详细语言学习背景的重要性,强调只有这样才知道他们学习语言的目标、期望及需求。他还提倡把5C教学法与ACTFL的

Three Modes of Communication融合,强调文化交际的重要性,同时强调与现实紧密相连的目标是激发学生语言学习的重要动机。讲座最后,高教授还就教师们在线提出的问题进

行了回应。

最后,孔子学院办公室主任何文彦介绍了大湖区中文教育联盟的成立及各项事宜,并详细介绍了大湖区中文教育联盟将要举办的线上中文演讲及才艺大赛的具体安排及报名流程。



4.Kaihuang 发言

5.李璐玲讲座

6.高正远讲座

7.李惠文主持



2020 中文演讲及才艺大赛

Great Lakes Chinese Consortium 是 2020 年美国五大湖区七所大学联合成立的综合性中文教育联盟。这是一个拥有海量中文教育、文化信息及分享资源的平台。不论是教育工作者还是喜欢中国文化的中外朋友,都欢迎你们加入大湖区中文教育联盟!

金秋十月,大湖区中文教育联盟将举办第一届中文演讲及才艺大赛。这次比赛的活动宗旨是推广文化、丰富生活、展现才能、展示自我。欢迎密歇根州、明尼苏达州、俄亥俄州和纽约州的 6 至 12 年级中外汉语学习者报名参加。只要你想展示自己的才能,这里就有一个最好的舞台等着你!你就是舞台上最亮的那颗星!

请参赛学生提交完整的中文演讲视频或者和中国文化相关的表演视频。比赛提供免费网上报名注册,截止日期是 2020 年 10 月 30 日。来自大湖区七所大学的裁判老师们会公平公正地审核评比每份参赛作品,获奖者名单将会在 11 月底公布。比赛会设置不同的奖项,所有参赛者都将得到大湖区中文联盟颁发的参赛证书。

如果您想了解具体比赛细则,请到大湖区中文联盟的网站 www.GLCC2020.org 上查询。

感谢 Great Lakes Chinese Consortium 大湖区中文教育联盟提供这个展示自我才华的平台!诚挚希望大家积极踊跃报名参加此次大赛,我们期待看到每一颗新兴之星!





HSK

Chinese Proficiency Test
汉语水平考试

克利夫兰州立大学孔子学院将于 2020年10月31日举办HSK居家网考 (1-6级)。欢迎考生们报名参加。

HSK home test (1-6 levels) on Oct. 31, 2020 is now open to register.

Registration Website:
<https://www.csuohio.edu/confucius/chinese-proficiency-tests>

Registration Deadline: Oct. 14, 2020

For more information, please contact Prof. Luan at hskci@csuohio.edu.



All Events Crisis in the U.S. – China Relationship: What's next for the two countries?

November 18 @ 6:00 pm – 7:15 pm
* Webinar for Educators: A Look at Global Protests
* Cleveland LEADS: Leadership, Exchange, and Diplomacy Scholars Program
The 2020–2021 Foreign Policy Forum series is presented by Hitachi Healthcare Americas.
Wednesday November 18, 2020 from 6:00–7:15 PM

Many foreign policy experts are watching closely as tensions continue to mount between the United States and China. As of now, Beijing is increasingly seen as a competitor and an economic rival to the United States. Although numerous variables and trends in the U.S.-China relationship are long term, the November U.S. presidential election adds an element of uncertainty to the relationship, as the election outcome could alter the growing divide between the two nations. Are tensions between the two nations at a breaking point??

Join CCWA for a Foreign Policy Forum in light of the changing dynamic between the U.S. and China on November 17, 2020, as we host expert Susan Thornton. Susan Thornton is a retired senior U.S. diplomat with almost 30 years of experience with the U.S. State Department in Eurasia and East Asia. She is currently a senior fellow

and research scholar at the Paul Tsai China Center at Yale University Law School; director of the Forum on Asia-Pacific Security at the National Committee on American Foreign Policy; and a nonresident senior fellow at the Brookings Institution.

Until July 2018, Thornton was acting assistant secretary for East Asian and Pacific Affairs at the Department of State and led East Asia policy-making amid crises with North Korea, escalating trade tensions with China, and the changing international environment. In previous State Department roles, she worked on U.S. policy toward China, Korea, and the former Soviet Union and served in leadership positions at U.S. embassies in Central Asia, Russia, the Caucasus, and China.

Thornton received her master's in international relations from Johns Hopkins School of Advanced International Studies and her bachelor's from Bowdoin College in economics and Russian. She serves on several non-profit boards and speaks Mandarin and Russian.

Registration:
This webinar is free, but advanced registration is required.
Please click here to register.
+ Google Calendar+ iCal Export
Details
Date: November 18
Time: 6:00 pm – 7:15 pm
Event Categories: CCWA Event, Speaker Series
Organizer: CCWA
Phone: (216) 781-3730
Email: ccwa@ccwa.org
Website: www.ccwa.org

Happy Dog Takes on the World: COVID-19 and Women's Leadership Around the World

October 6 @ 7:30 pm – 8:30 pm
* Cleveland LEADS: Leadership, Exchange, and Diplomacy Scholars Program
* Cleveland LEADS: Leadership, Exchange, and Diplomacy Scholars Program

In October 2020, the world will mark the 20th anniversary of the landmark Security Council Resolution 1325 on Women, Peace and Security, which addressed the importance of women's political participation for sustainable peace, among other issues.

This anniversary comes as the coronavirus pandemic continues to upend lives around the globe. For women, these affects are especially acute. In countries both industrialized and developed, women are facing multiple threats – physical, emotional, sexual, and psychological – and even worse in situations of conflict and humanitarian crises; and job loss and economic instability. Complicating matters is the fact that women often have little to no advocates when it comes to making crucial decisions that affect their lives? women make up only 10 percent of national leaders.

What is the situation for women globally? And how has it impacted women's political leadership? What will women's political demands be worldwide as we cautiously move into a "new normal?" Will anything change?

Panelists
* Sharon Bhagwan-Rolls
Board Co-Chair, Global Fund for Women
* Anna Powles, Ph.D.
Senior Lecturer, Centre for Defense and



美再發關門令：取消來自這類國家學生4年簽證停留權

國土安全部(DHS)周四提議對國際學生、交流訪問者和外國信息媒體代表實行固定時間限制,以打擊超期滯留。

國土安全部宣佈計劃對某些訪客規定固定時間段,並提出"鼓勵遵守計劃、減少欺詐和加強國家安全"的目標。此舉將改變目前的政策,即只要這些訪客遵守"入境條款",就可以留下來。

國土安全部指出,該提案將"確保美國移民系統的完整性"。國土安全部代理副部長 Ken Cuccinelli 在一份聲明中稱這些變化"至關重要"。

"這項努力將為某些外國人創造一個固定的人境時間段,與大多數其他臨時簽證分類保持一致,同時仍然允許這些外國人有機會在適當的情況下合法地延長他們的逗留時間或重新申請入境,"他說。

"修改相關法規對於改善項目監督機制;防止外國對手利用國家的教

育環境;以及正確執行和加強美國移民法至關重要,"他補充道。

該提案將允許國際學生和交流訪問者在美國停留,直到他們的項目結束,不會超過四年。

該政策包括一項警告,也就是國土安全部可以把期限再縮短為兩年,這將適用於滯留率超過10%的國家的來訪者。

兩年的限制適用於來自恐怖主義國家的支持者名單上的國家的來訪者,以及不被教育部長認可的學校的遊客。對於外國媒體代表,國土安全部建議,完成計劃任務所需的時間限制不超過240天,而如果延長的話,最多只能夠延長240天。

而如果中國不幸被列入名單上,那麼對於將來的中國留學生赴美留學將產生重大影響。



指控美國恣意結紮移民婦女 墨西哥要討個說法

在6名被關押在美國拘留中心的墨西哥移民婦女指控被人強作節育手術後,墨西哥今天表示,已要美方就此事提出更詳細的情況。

法新社報導,人權團體兩周前指稱美國喬治亞州一所民營拘留中心,對不少移民婦女施行子宮切除手術。

墨西哥外交部表示,已向美國遞出外交照會要求說明,也要求提供歐文郡拘留中心(Irwin County Detention Center)內墨國公民所

受醫學處置的資訊。

墨國外交部說,領事館人員已訪談18名被關與曾關過拘留中心的墨國婦女,雖然沒人說有被作過子宮切除手術,但其中7人表示確有被醫生結紮。

另有一人說她遭受"婦科手術",但她的檔案里看不出她有同意手術進行。

墨國外交部說,受訪女性不諱言自己是"各種不同原因下遭受不當對待的受害者"。

墨西哥上周宣佈,正在調查有關節育手術的相關指控,並警告這類狀況令人"無法接受"。

一名歐文郡拘留中心的護理師出面爆料,稱有部分遭強制結紮的拘留者是遭美國移民暨海關執法局(ICE)關押。

包括南方計劃(Project South)、喬治亞拘留觀察(Georgia Detention Watch)、南喬治亞移民援助網絡(South Georgia Immigrant Support Network)等民權組織都出面,代表遭押移民以及爆料護理師投訴惡行。



ASIA
ASIAN SERVICES IN ACTION
亚洲民众服务协会

Funded by:
COUNTY OF CUYAHOGA OHIO
CITY OF CLEVELAND Mayor Frank G. Jackson

俄亥俄州东北部租房资助计划

如果你因受COVID-19经济影响而在支付租金上有困难, 我们可能帮到你

833-377-RENT(7368)
NEORENTHelp.ORG

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

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician

中/西醫並用。輔以天然藥,營養藥,中成藥,手法,理療,調理,治療各種病痛,傷痛。(但不用化學藥,不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險,車保,工保。也可為車禍,工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文寧 醫生
中醫師 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 地址:Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

张涛注册会计师 CPA,MSA,MTAX

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

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

中美接近 翻臉中共黨員身份成累贅,入籍面試被刁難

網友爆料自己因中共黨員身分被移民局「刁難」。

中國共產黨員的身分,在川普與北京政府接近翻臉的氛圍下,在美國生活和入籍,都越來越尷尬和敏感。

川普執政下,美國簽證發放和綠卡申請等過程似都比以往嚴苛。近日有網友 F 先生爆料,稱早年加入中國共產黨,在綠卡面試階段被面試官就其黨員身分「刁難」。移民局表示,不接受他主動退黨的說明信,要他提出「主動」退黨的證明。

F 先生稱他早年在國內讀大學時成績優異就入了黨,在辦理綠卡過程提供了黨員身分說明信,對其黨員身分做了說明,表示許久沒有交黨費已經自動退黨。而他在綠卡面試當天,與同是黨員的妻子一同面試,但被要求分別進去問話。

F 先生進入面試間,面試官第一個問題就問他是否為中共黨員,並稱現在移民局不接受被動(passive)的退黨方式,需要由他「主動」退黨的證明。F 先生對此頗感疑惑,因為之前他的律師表示,黨員都是寫一封身分說明就可以過關,沒想到還有此要求。他表示,移民局的意思是他要寫信給黨支部,然後將證明給美國移民局看。

之後,F 先生的太太進屋去面試,也直接被問黨員身分問題。F 先生表示,應該是遇到了一個「難纏」的面試官。

移民律師許俊良說,綠卡申請人的黨員身分,如果不是擔任黨內領導等要職,

應不會影響綠卡申請。一般情況下,申請人只要說明自己入黨時是工作、學習、晉陞需要,應不會被移民局刁難。綠卡面試時,面試官大都會照例詢問「為什麼參加中國共產黨」、「現在怎麼樣」等問題。很多時候當事人是迫於環境因素加入,也很少有人是黨內高層領導,移民局也很清楚。

移民律師方孝偉表示,很多共產黨員在申請綠卡時不會填寫自己是黨員,這樣移民局也查不到。但如果填了,移民官必然會問。其實對黨員身分的詢問,是很久之前就延續下來。移民局對黨員也不是很「喜歡」,他過去有一個大陸投資移民客戶,為了辦移民,花了一年時間才辦好退黨手續。目前全球化逐漸結束,美國移民政策收緊是大趨勢。

許俊良說,美國對入境和身分申請人詢問是否共產黨員,可追溯到二戰時期,當時主要是為了篩查納粹政權等人員。演變至今,民衆在辦理綠卡時,雖也會問是不是共產黨員,但不是什麼大問題。移民官甚至會問申請人小時候參加過什麼團體,例如中國共青團。只要當事人老實交代,說明情況就應該沒問題。

許俊良說,川普政府新政令中,沒有包括對黨員身分的特別篩檢,移民局也不會單因申請人是黨員就拒絕申請。但移民局作事也在看政府風向。例如川普上台後收緊移民政策,移民官在處理案件時,會考慮政府的風向作決定。



華裔美國人 發表公開信 挺川普總統 支持禁微信

美國川普總統 8 月發佈行政命令,禁止美國管轄下的個人或公司與擁有微信的中國公司進行「任何交易」。

現在美國大選進入了白熱化,很多人意識到這次大選非常重要,會對美國的未來產生重大的影響。一向被認為最不關心政治的華人們,也紛紛站出來表明立場。9 月 23 號(周三),北美保守華人聯盟發出了一封公開信,公開表明支持川普總統競選連任,也支持川普政府禁止微信。

信的開篇說到,2020 年大選在即,本次大選出現了美國史無前例的、嚴峻的政治對立和較量。代表了美國傳統價值觀和生活方式的共和黨陣營正面臨着前所未有的挑戰和對抗。挑戰勢力來自於對現代文明的仇視和破壞、宣揚社會主義的系統性的輿論宣傳和街頭暴力。美國的抉擇將深遠地影響全人類的發展方向。

信中提到川普總統的根本理念就是,勤勞致富、資本主義和回歸常識。而民主黨的極左政客們不保護合法移民和納稅人,卻保護非法移民、癮君子 and 罪犯。在最近全美各地以及加拿大一些城市的街頭暴力中,民主黨縱容暴力,嚴重破壞了美國的法治。

這封公開信中列舉了民主黨推出的反文

明、反法治的議案,比如:從中學就開始「性教育」,宣揚不健康的性意識;賠償 155 年前就已廢除的黑奴制受害者,卻從未想到對在加州真正受過虐待的早期華人進行補償。

信中說,我們堅決反對以保護一個族裔為名損害其他族裔的權益、讓一個族裔凌駕其他族裔之上、製造特權的法案。

信中還特別提到了最近的微信訴訟案,說幾個華人律師組成的所謂「美國微信者聯盟」,對美國政府限制使用微信的政令提出訴訟。這些律師在關鍵時刻站在反美國國家利益的立場,對微信公然在全球範圍限制言論自由的事實置之不理,對微信大量散佈企圖影響美國大選的文章持默許態度,卻公然號稱代表「正義的華人」。

信中說:「他們不能代表絕大多數的華裔美國人,在此我們旗幟鮮明地宣告,我們支持美國政府限制使用微信和 Tiktok 的政令。」

信中的結尾提到,華人本質上是天生的保守主義者,這就恰恰是今年絕大多數的華人出來挺川的最大原因。我們挺的正是珍惜勤奮努力、勤勞致富價值觀的國家領導人和黨派。我們每一個華人能有今天安居樂業的生活,我們的下一代能安心學業、工作、而不必擔憂任何形式的迫害,都是因為我們曾做過你我今生最大的選擇,留在或者移民美國。

「難道我們要眼睜睜地看着極左勢力把美國帶上我們早已拋棄的社會主義嗎?川普是為美國而戰,為自由而戰,為所有希望安居樂業、勤勞致富的人而戰。」

信的最後呼籲人們投票給川普總統和共和黨議員,「因為這是一場決定美國未來一個世紀生死存亡的選擇。」



四面楚歌的中國留學生 能指望本屆美國大選嗎?



2011 年,美國副總統拜登與時任中國國家副主席的習近平在中國都江堰會晤。

打包好行李,搬遷新宿舍或退租居住的房子,想起年初曾經滿腔熱血地為了國內疫情而拼命籌備物資,他們不禁感嘆萬分。打開手機,收到的,感覺很多也是特朗普政府千方百計折磨中國留學生的新聞——近幾天甚至還要禁止微信。這就是許多留美學生今年的寫照。很多同學不僅要面對美國政府涉嫌間諜的影射,更是要受到國內網上的非難。

中美兩國關係惡化到今天這種局勢,使得許多學生都得重新計劃自己的學旅。我們究竟怎麼樣才能保全自己,並嘗試做出改變呢?這些曾經被譽為建設中國未來才子的學生們,在波動的國際環境下,感到被中美兩方所排擠,最後只得匆忙收拾行李,在一片唾罵中回到自己的祖國;要不然,鑒於美國簽證政策愈發嚴格,他們只得繼續在未必能讀完畢業的學校上課、在未必有工作前途的國家試着留下來。

雖然作為外國人並無投票權,但中國留學生們的確期待着 11 月份的美國選舉。有很多留學生在衡量過共和黨再次當選可能會推出的政策後,加入了支持拜登,或者至少反對特朗普的隊伍。他們之中不乏許多在兩三年前對政治不敏感,或者對民主黨無感的人,卻也在特朗普政府排外政策的推動下,正在默默地支持着拜登。其中有不少人認為,如果拜登能夠上台,那說不定現在美國對於留學生的強硬政策,例如不合理的工作抽籤以及近年不斷攀升的 OPT(選擇性實習培訓)費用,能夠有所改變。

在與我交流過的人之中,因為疫情回國的約翰霍普金大學本科生 Alex 就在希冀 11 月「快些大選」。她坦言自己目前在國內,所以對微信禁令「還沒有體會到嚴重性」,不過,她確信特朗普繼續執政很可能還會造成其他破壞。Alex 說,她代表的是「一類仇恨人羣」。

即便是較為悲觀的她也覺得,不管民主黨當選後是否有更好的解決辦法,奉行激進主義的特朗普下台,會改善中國留學生所面臨的現狀。不管怎麼說,拜登已經聲明自己當選後將會對移民政策做出修改,因此這種可能性的確是存在的。即便是最壞的情況,她說,民主黨所重視

的多元化、國際化以及美國自身利益的再衡量,也夠讓這些四面楚歌的留學生稍稍止損。雖然中美兩國關係全面好轉的希望渺茫,但至少狀況不會這麼難看。

特朗普宣稱,TikTok 和微信收集的美國人信息,有可能被中國政府獲得。

面對陌生國家的大選,還有一批人相對現實很多。面對無法成功申請工作簽證(H1-B)的現實,一個名叫 Yoyo 的波士頓大學本科生做出了妥協:不同于其他還僥倖于拜登當選的留學生,她準備等自己碩士畢業後先回國深造。她認為,即便特朗普最終下台,拜登也不一定向着中國。雖然拜登應該會撤銷許多特朗普政府的決定,但在兩黨一致針對中國的背景下,撤銷多少,甚至會不會設計專門針對中國留學生的限制條例也不確定。Yoyo 還表示,現在這個微信禁令也代表了美國對留學生的負面態度,是「正常的,並不會因為換一個總統就會變好」。

的確,現在美國移民局對於這些跨越萬里來求學的人也未免太狠了些,更不符合美國近



代的作風。美國相對於其他國家的最大優勢,除了自己處於經濟上游以及尖端科技的領先外,更是在左右其他國家的人才外流(brain drain)。這種優勢是美國的立身之本,是近年來崛起的中國無法改變、也無法避免的劣勢。很多中國留學生在留學後,也都嘗試在美國工作或移民,最終反哺美國在他們身上投入的教育,將自己的未來寄託在這片陌生之地。面對這些可能留下來的人,特朗普卻收緊,甚至暫停了移民和工作簽證的發放,顯然是給他們澆了一頭冷水。

其實,像我這樣的學生也能理解,以特朗普政府的「對等原則」來看待微信禁令的話,那的確有可謂,畢竟中國也早就封禁了谷歌(Google)以及 Twitter 和 Facebook 之類的社交平台。但是我認為,以用戶信息和國土安全作為依據而禁止的話就比較奇怪了。微信在美國的主要使用者大抵也都是華人或者和中國有着千絲萬縷聯繫的人,實際的美國本地用戶是很少的,根本沒必要封禁。相比之下,美國政府更多是

針對中國,而主要傷害的也還是在美留學生和其他在國內有親屬的華人。不論白宮的鷹派幕僚怎麼想對抗中國,我認為特朗普本人現在的種種舉動主要還是為了自己將來的大選而造勢,打擊和中國有關的企業,以塑造自己的「強人」形象,並不是真正擔心信息泄露或者虛假新聞。

人們可以使用微信購物、玩遊戲、付賬和訂外賣。根據特朗普政府發佈的禁令,這款應用將於周日午夜從美國的應用商店下架。聯邦法院暫時叫停了這一行政令。

而在我同學當中,當然也有人主張,歸根到底,留學生的未來不能指望美國的大選。一位叫做 Christine 的喬治城大學碩士畢業跟我說,對於 11 月大選,她沒有什麼想法,甚至期望值「是最低的,完完全全是在看熱鬧」。在她眼里,美國畢竟不是自己的祖國,沒有理由要求它對留學生照顧。相反,對於現在留學生的窘況,還是得看向母國。而對中國在面對留學生歸國的強硬做法,她早就有點失望了。雖然不是完全沒有道理,但這種近似「拒之門外」的行為的確傷了很多留學生的心,更讓他們心中的民族自信產生了動搖。高價的機票和 14 天指定隔離又和其他國家的做法形成了對比。比起之前留學生們為了國內的疫情所作出的種種努力,中國政府對於留學生的輕視,不免讓人感到寒心。

Christine 指出,這種輕視,歸根到底,是因為政府不夠重視社會上的少數人羣。相比起中國的龐大人口,留學生群體也不過就一百多萬,如果事情不鬧大,就很容易被忽略。這就導致了中國政府在對留學生的處理上犯了重大錯誤。更何況,留學生回國後所帶來的更是世界尖端技術和知識。正因為有了這些人才,中國才能夠成長為現在的大國,而不是在原地踏步。

雖說很多人都將未來的階段稱作新冷戰時期,但我認為這個詞不太恰當。相比起蘇聯,中國在意識形態的傳播、軍事力量的投射方面都遠遠弱於美國,唯有經濟差距略小。中國的經濟實力又是和美國差鈎的,這就注定兩國關係無法「冷」到蘇聯那種程度。更何況,持續增長的經濟是支撐着共產黨執政的基礎,其又是和人民的幸福程度相互聯繫。在經濟不景氣的現在,保證自己執政優先的共產黨,不僅會極力維持經濟的穩定,也會嘗試將國內民衆的注意力轉移到外部爭端和領土完整上,避免社會動蕩。從它近期在印度、台灣和香港的

所作所為,就能略見一斑。

即便兩國關係應該不會惡化到冷戰的地步,留學生也必須做出思想調整。相對於以前背井離鄉的埋頭苦幹,中國留學生現在需要的是長遠、靈活的規劃。面對局勢的變動,中國學生最好制定一份全面的計劃,避免僥倖心理,規劃多種出路,也要儘可能地滿足自己的需求。

曼哈頓,哥倫比亞大學。特朗普政府 7 月下達的簽證限制一度讓許多國際學生被迫離開美國。

面對美國移民局的百般刁難,學習敏感內容的理工科學生應該提前和學校做好溝通,以防政府單方面撤銷簽證,暫時轉科也未嘗不是個好辦法。已經在美國申請工作的畢業生也要給國內或他國企業投出簡歷,密切關注兩國社會和經濟的變化,避免將來無路可走。同時,有資源的留學生也可以嘗試在各大華人群體或媒體上發聲,儘可能將自己現在的窘況表達出來。

此外,學生可以考慮同時申請多國大學,之後再看能否轉入美國高校,不要為了國際形勢白白浪費自己的時光。

隨著兩國政府的交鋒,中國在接下來的五到十年里可能會邁入轉折點。不過,面對美國政府的多變,將來想要留學的學生其實也不必太過擔憂。相對於中國高校,美國大學一大部分財政收入都是由留學生提供的,這就決定了它們無法完全和留學生脫鈎。留學生比例降低所帶來的收支不平衡,將會導致學費高漲,直接影響到美國本地學生。面對美國政府的種種損招,這些打着多元化名號的高校也會儘可能的抗議止損。

在雙方政府的牌都快被打盡的現在,中國留學生的處境正所謂「人為刀俎,我為魚肉」。但對於美國來講,這種牌,雖然有力,但伴隨着危險,乃屬於殺敵一千自損八百的險招。特朗普基于競選的種種行爲,其實是在犧牲美國這個國家的未來。



紐約藏族警察涉嫌成中國間諜被捕！為中領館搜情報

美國紐約市皇后區 111 分局華裔社區聯絡官昂旺 (Baimadajiejie Angwang) 涉嫌非法充當中共代理人, 于周一(9月21日)早上被捕。聯邦檢察官指控他利用職務之便, 向中領館彙報紐約藏族人活動。FBI 掌握了大量證據。

當局說, 一名同時在美國陸軍預備役部隊服役的紐約市警察周一因被聯邦指控為中國的非法特工而被捕, 他為此監視他的藏族同胞。

這名 33 歲的警察白瑪達杰 - 安旺出生在中國西藏自治區, 據稱他向中國駐紐約領事館的官員報告了其他藏族人在紐約地區的活動。

當局在一份刑事控訴書中指出, 目前在紐約警察局位于皇后區東北部的

第 111 分局工作的安旺 " 最初是持文化交流簽證前往美國的 "。

但在第二次簽證超期後, 他 " 最終在美國尋求庇護, 理由是據稱他在 [中華人民共和國] 被逮捕並遭受酷刑, 部分原因是這個藏族 " 人, " 申訴說。

申訴說, 早在 2014 年開始, 安萬就與領事館的一名中國官員保持關係, 然後在 2018 年與那里的第二名官員發展了關係, 這名官員是他的處理者, 他稱其為 " 老闆 "。

第二名官員據信被分配到一個部門, 該部門負責中和可能反對中國政策和權威的來源。

中國于 1951 年佔領的西藏, 被視為對共產黨政權穩定的威脅, 因為人們要求該地區獨立的呼聲, 特別是國內和海外的藏人, 他們認為自我放逐的佛教領袖達賴喇嘛是他們的精神嚮導。

投訴說, 自 2014 年以來, 安旺給領事館官員發短信或打電話超過 100 次。申訴還包含了一些通話記錄, 在這些通話中, 昂旺提議他的處理者參加皇后區的藏人活動, 並詢問該官員是否 " 想參加紐約警察的活動 " 以提高我們國家的軟實力 "。

住在長島拿騷縣的安光, 正被美國紐約東區檢察官辦公室起訴。

這名警察定于周一下午在聯邦法院虛擬出庭。

被華人導師檢舉竊密後, 中國學者獲清白釋放, 美媒: 打擊美司法部

今年以來, 在中美關係持續交惡的背景下, 美國司法部頻頻對中國訪美學者 " 下黑手 "。據不完全統計, 僅在今年下半年, 美國司法部、國土安全部和美國情報機構以 " 國家安全 " 為由, 對數十名中國赴美研究人員進行盤查審問。

今年 8 月 25 日, 美國聯邦調查局在美國芝加哥奧黑爾國際機場, 臨時逮捕了準備回國的中國籍學者胡海周。隨後美國司法部以 " 未經授權或越權獲取信息 " 為由, 對胡海周提起公訴。

值得注意的是, 向美國司法部檢舉胡海周的正是他的華人導師董海波。根據美國司法部披露的信息, 董海波被捕之前, 為中國北京航空航天大学實驗室的一名研究人員, 當時正在美國弗吉尼亞大學進行學術交流, 主要研究方向為水下機器人的應用。

而他的華人導師董海波, 則為美國弗吉尼亞大學機械與航空工程系的副教授, 目前領導着一個由美國海軍研究辦公室資助的多校合作的仿生水下推進的基礎研究項目。事件經過近一個月的調查後, 終於迎來了轉機。據美國《華爾街日報》9 月 23 日報道, 近日, 弗吉尼亞州地方檢察官辦公室以美司法部的指控不實

為由, 駁回了當地法院對胡海周的刑事起訴。

根據芝加哥聯邦檢察院的調查, 胡海周獲取軟件代碼共享空間的行為, 均在授權範圍內, 沒有美國司法部指控的 " 未經授權或越權 " 的情況存在。在被華人導師董海波檢舉竊密一個月後, 中國學者胡海周終於獲得清白得以釋放。目前胡海周已經安全返回中國。不過弗吉尼亞大學對此事仍然耿耿于懷, 該校的一名代表表示, 雖然胡海周訪問學校計算機系統的一個權限內容並不構成違法行為, 但是學校仍將繼續對其數據訪問和權限標準進行審查。此外胡海周的導師董海波也抱怨其 " 不辭而別 "。

對於這種數典忘祖的人沒必要講禮數, " 本是同根生, 相煎何太急? "。《華爾街日報》也表示, 此次指控失敗, 對於近期頻繁針對中國在美研究人員的美國司法部來說, 非常地沒面子, 打擊相當大。美國司法部本來是保障法律在美國的暢通實施, 保障公民義務和權利兌現的一個政府機構。

但是近年來, 其已經慢慢成為美國總統的 " 專用工具 ", 主要工作不是如何維護法律權威, 而是調查高頻交易行為, 打壓其他國家公司或者個人的正當權益。2015 年, 法國電力能源與軌道交通行業巨頭阿爾斯通, 被美國司法部處以 7.72 億美元的巨額罰款, 其核心業務也在美國司法部的 " 安排 " 下, 被美國通用電氣吞並。

美國憲法中明確規定三權分立, 然而現在的美國司法部毫無獨立性可言, 完全處於某種勢力的控制之下。可以說, 美國的選擇性執法和 " 長臂 " 管轄, 已經成為美國打壓他國, 攫取非法利益的主要手段。法國媒體《費加羅報》就曾一針見血地指出, 對美國而言, 只要有利可圖, 不擇手段是被允許的。

陳文茜: 美國會不會再掀「排華潮」? 種族歧視的幽靈, 為何從未遠離

【陳文茜專欄】為什麼美國總統大選, 愈來愈極端、撕裂? 為什麼種族主義的幽靈, 在美國上空盤旋從未離開? 除了對非裔的歧視, 白人的劍刃也曾指向華人……

美國會不會再掀「排華潮」?

作者: Brigade

共和黨建立之初的口號是:「自由的呼喊之聲, 已經響起, 這不只是將自由分給黑人, 更是保障白人的自由。」

共和黨成立之後第一位總統候選人弗萊蒙 (John C Fremont) 於 1856 年參選, 喊出的口號:「Free Speech, Free Press, Free Man, Free Labor ……」他沒有當選, 但四年後的 1860 年, 林肯當選了。

正因為對照當年 Free 的回溯, 如今川普反移民, 與「白人力量」呼應, 鼓吹貿易保護主義, 破壞言論自由的假新聞作風……於是,《時代》雜誌直接宣告:共和黨, 死了!

但共和黨是川普參選之後, 才莫名奇妙激進化, 成為白人種族主義借殼上市的政黨嗎? 然後才宣告死亡嗎?

當然不是。如果從政治史的角度觀察, 近代共和黨的激進化, 早在二十年前小布希參選總統時開始。當時面對民主黨總統候選人高爾, 小布希左看、右看、直看、橫看, 不論全國性民調或是選舉人團制調查中, 都沒有當選的機會。

一位政治天才, 也是競選謀略家出現了。阿爾伯 (Joe Allbaugh), 他的名字顯少人知道, 但他徹底改變了美國歷史, 及美國民主政治的本質。

民主體制之死

首先, 阿爾伯打破了「中間選民」的概念。他認為美國每次總統大選投票率。差不多僅 50% -55% 左右。剩下近 45% 選民根本不是總統大選的對象, 因為他們不投票, 把自己廢了: 這群人, 不必理。

經過阿爾伯的交叉分析, 中間選民、年輕人、拉丁裔, 這群人正是選舉中的廢人。過往的選戰思維太過重視中間選民, 以為必須要共和黨支持者加上中間選民, 選舉才能贏。但美國的選舉現象早非如此!

為了「討好」不知道在哪裡, 會不會來投票的「中間選民」, 共和黨不敢提出「堅定」的主張, 過度溫和的結果, 既不見中間選民的蹤影, 共和黨支持者也失去了熱情。

阿爾伯把民主選舉當數學, 而非價值制度。他認為只要全美 29%-30% 選民狂熱支持小布希, 小布希就會當選; 剩下的 70% 選民, 完全不必理睬。所以競選的答案是強化共和黨支持者的熱情, 提高他們的投票率, 而非中間選民。

於是反墮胎, 強化新教價值, 還有找鷹派的錢尼當副手, 這些才是贏的策略。

小布希在共和黨初選內先小試牛刀, 他以民調六千多份在一場本來落敗的北卡初選, 變相造謠: 如果參議員麥肯 (John McCain) 家中的黑人女孩是麥肯和黑人情婦生下來的, 你還願意支持他嗎?

2008 年美國大選時的參議員麥肯夫婦, 與其女兒布麗妮特。(Shutterstock)

膚色的詛咒

麥肯家族在亞利桑那, 北卡這一帶有極高的聲望。這是一個以愛國、正直著名的家族。麥肯的祖父是四星上將, 父親是太平洋司令, 他本人是越戰英雄。他是一切的傳奇。

當小布希以謠言式的民調散播各地時, 麥肯的黑皮膚女兒剛剛開始上學懂事。這個女孩是麥肯的妻子追隨泰瑞莎修女於孟加拉飢荒時, 帶回來認養的孤兒。

吾家有「黑女」初長成, 麥肯選擇不痛擊小布希卑鄙, 而是保護自己認養的女兒。

他相信民主政治, 他相信選民, 他更認為「美國是一個偉大的國家, 經過奴隸制度廢除近

140 年, 偉大的美國人民不會做出錯誤的判斷。」當高尚與卑鄙交手時, 我們後來愈明白民主政治保護不了高尚, 而是往邪惡傾斜。

麥肯輸了。麥肯的愛國敵不過美國根深蒂固對種族歧視的心靈, 黑暗的白人之心, 贏得了勝利: 沉默、偉大的麥肯, 被狡滑的軸心團隊打敗了。

贏得初選之後的小布希開始更大幅度地往福音派、新教組織、石油公司、好戰主義移動: 共和黨要再度領導美國成為世界上最偉大的國家, 高爾的全球暖化呼籲, 只是邪說, 他會一舉拉下美國的地位。我們不欠地球什麼! 相反地, 我們是世界的拯救者、道德的拯救者, 上帝就在此, 審判那些墮胎、敗德的異教徒。

雖然那場大選, 小布希在全國投票中輸給了高爾 (47.9% vs 48.4%), 但在選舉人團投票時贏得了爭議的佛州, 成為美國總統 (271 席對 266 席), 可是在出口民調中顯示, 共和黨的投票率接近 65%。

阿爾伯對了! 沒有激進的路線, 小布希根本沒有當選總統的希望。

但阿爾伯的策略, 也同時葬送了民主制度的基本價值。他的聰明, 剛好是他的背叛。

民主的基本假設是各方透過選舉競爭, 提出主張, 為一個國家尋找對話及共識。因此經由一場大選後, 它不是政治大屠殺, 而是彼此的距離更近、理解, 以及民主政治必要的相互妥協。

因為只有獨裁專制, 才有所謂的真理。

但阿爾伯以及他影響之下的小布希團隊、共和黨食髓知味了, 2003 發動伊拉克侵略戰爭, 以「大規模毀滅性武器」為藉口搶奪油田。

每一次的美國總統大選, 從此成為撕裂, 互指邪惡, 最後攻擊膚色 (歐巴馬)。

葬送半部美國憲法

2008 年當金融危機爆發, 共和黨全面崩盤, 比小布希更激進的「茶黨」出現了, 一些荒謬主張一一出爐, 包括質疑歐巴馬的出生地。

歐巴馬的膚色, 加深了茶黨提倡的白人種族危機感。他們壓根忘了, 歐巴馬的媽媽是白人, 把他在夏威夷養大的外公外婆也是白人, 他是一個在白人社區長大的黑皮膚小孩。

激進的列車向來不容易停止。在社群媒體的推波助瀾下, 共和黨快速由小布希路線, 變成茶黨, 然後 2016 年茶黨的口感太淡了, 不。川普! 史上最唱作俱佳, 口語不用修飾, 這位與林肯、老羅斯福、傑克遜、華盛頓格格不入的角色, 走進了白宮。

當然, 也埋葬了半部美國憲法。

討厭川普的美國選民, 連一天的榮耀也不準備留給他。2017 年 1 月寒風刺骨, 上午就職典禮, 下午 50 萬人大遊行喊出:「你, 不是我的總統」(Not My President)。

川普現象是美國的墮落嗎? 美國人塑造歷史有一個特色, 只留下偉大的時代記憶, 其他直接「遺忘」。老羅斯福總統會



1886 年, 美國排華政治漫畫圖片來源: 維基百科

1990 年 12 月, 我站在拉什莫爾山, 冬日的夕陽快落山頭, 赤紅的一輪, 照在美國總統雕像山。夕陽染得遍山遍野, 隨著時辰移動, 紅暈或暗影, 分別投在四位總統雕像上: 陰影剛好投在林肯總統的臉頰上; 另一位老羅斯福總統雕像, 則折射了浴血般的赤紅。

1990 年時才 32 歲的我, 當時沒有看到什麼預言。心裡想的是這麼多美國總統, 為什麼是這四個人? 尤其老羅斯福?

2020 年 6 月, 因為「黑人的命也是命」的運動, 老羅斯福總統在紐約歷史自然博物館的雕像被移除了。他生前的名言之一是:「自由的消亡, 最多只需要一代人。我們無法將自由通過血緣傳給我們的子孫, 它必須被爭取、被保護、被傳承, 被一代又一代人捍衛。」

老羅斯福紐約歷史自然博物館的雕像豎立於 1940 年, 經過了好幾代, 快八十年了。當時為了紀念和他并肩作戰的印地安戰士及非洲戰士, 坐在馬上出擊的英勇羅斯福總統, 馬姿左右前面各站著印地安及非洲武士, 雕塑家以為這代表不忘這些底層戰士的功勞。可是在那個種族極端不平等的年代, 紀念他們的方法, 當然是總統高高在上, 他們得站著, 隨侍在側。

老羅斯福總統在紐約自然史博物館的雕像, 因涉嫌種族歧視而遭拆除。(Shutterstock)

八十年後, 這座雕像被拆除了。對種族不平等的抗爭, 反撲了過往以為是美好的古蹟。老羅斯福在當代某些美國人眼裡, 突然不配當成偉大的總統。

總統雕像山上的另一位人物林肯, 也是共和黨在美國歷史上最偉大的人物, 他的地位目前還在, 但他的黨已經搖搖欲墜。

共和黨之死

2016 年 3 月《時代》雜誌封面故事是一個墓碑, 墓園裡躺的主人翁叫: 共和黨 (GOP), 生於 1854/3/20, 歿於 2016/3/20。

2016 年 3 月, 川普的對手, 一一退出初選, 他即將成為共和黨總統候選人。而《時代》雜誌封面故事在此之前, 已預告: 那個林肯總統的共和黨已經死了, 未來的共和黨只是川普的黨。

《時代》雜誌的觀點是: 共和黨創立初期, 是一個相信自由勞動力可以帶來強烈的生產動機, 奴隸制度阻礙了社會階級的流動, 而且剝奪了「南方貧窮白人」的發展。奴隸制度的廢除, 可以提高社會生產力, 也幫助窮困的白人。

成為美國最偉大的總統之一, 因為在他的年代, 美國一舉站上世界 GDP 第一, 打敗大英帝國。

但也在他主政二十年前, 美國在驅逐愛爾蘭移民並且沒收財產中, 從不曾反省。

我們現在看到川普反墨西哥、拉丁、亞洲移民。140 年前, 在美國「信念主義者」眼中, 愛爾蘭也不行! 他們可能因為天主教信仰, 勾結外國勢力, 尤其羅馬教廷:

19 世紀末美國對他們的迫害、排擠與歧視, 甚至加入了《紐約時報》。1886 年自由女神像剛剛安置於紐約自由島, 漂洋過海來到哈德遜河上, 河水奔向大海, 而自由沉入水中。1887 年, 不到七個月之後,《紐約時報》即刊登社論:「我們還要接收多少歐洲難民?」他們又髒又臭, 他們帶來瘟疫, 滿城的細菌將殺死「我們」大家。

1886 年起, 剛好也是一場本土性經濟大衰退在美國出現。除了愛爾蘭移民外, 下一個算帳對象是華人。

美國淘金熱, 吸引包括華人在內的世界各國移民蜂擁而至美國西部。(取自網路)

華人大屠殺

美國狂野的西部從西雅圖開始, 則進入令人毛骨悚然的地步, 到處都有中國人被白人殺死。

經濟大衰退使白人求職變得極為困難, 工廠為了降低成本, 決定把當時從廣東找來修鐵路的人, 聘為雇員。

這些被稱之為「天朝人」的移民, 完全不覺大禍臨頭。在一些美國當地媒體鼓吹下, 「黃禍」來得又急又猛, 失業的白人發起狂熱運動, 各地的唐人街被付之一炬, 白人組織國民兵「剪辮子隊」, 他們不只剪掉天朝人的辮子, 殘酷到連頭皮一起剝掉, 大笑不止地看著天朝人痛苦的死去。

根據記載, 最極端的例子是一名暴徒割下了一個中國人的生殖器, 拿到一家餐廳燒烤, 他說: 味道如雞蛋。

短時間內, 或殺或逃, 中國人在美國西部的人口由 11 萬人, 銳減至 6 萬人。

屠殺之後, 美國正式立法反華。到了 1887 年, 每年赴美留學或是工作的中國人只有十人。這已是林肯總統廢除奴隸制度之後, 二十年。美國的種族意識, 從未真正消失。

當時在美國北卡大荒原野中, 正有一名刻意被三一神學院栽培的華人青年, 只讀了三年書, 本姓韓, 為了年齡限制留下竄改證件成姓宋, 全名宋查理: 以傳教士身分橫穿美國, 抵達舊金山直接上了太平洋郵輪的蒸汽船, 駛向上海。

他抱著對西方無比的渴望, 對衛理公會激動的感激, 回到中國。他渾然不覺, 也毫不知情地躲過這場災難。

豈止他! 豈止宋氏王朝的家長宋查理! 擅長創造遺忘及偉大的美國人, 也似乎跳過了長長的近二十年的排外史。

直到美國經濟再崛起, 成為世界第一! 直到自由女神, 成為永恆的神話。

2008 年金融海嘯來了, 美國更偉大了, 這一次故事必須更全面, 更戲劇性!

它不只是 140 年的循環、複製。它是美國信念的組曲。



Ohio Requires GM to Refund Tax Incentives

Ohio Requires General Motors to Refund Tax Incentives Following GM Lordstown Plant Closure Action includes repayment of \$28 million in tax credits, \$12 million community investment.

(COLUMBUS, Ohio) — The Ohio Tax Credit Authority today approved a recommendation by the Ohio Development Services Agency to terminate the Job Creation and Retention Tax Credit agreements with General Motors following the company's decision to close its Lordstown assembly facility.

General Motors will be required to invest \$12 million in the Mahoning Valley by the end of 2022, and refund \$28 million in tax credits. In 2008, the company entered into Job Creation and Retention Tax Credit agreements which resulted in the issuance of \$60.3 million in tax credits.

"GM has been a major employer in the state of Ohio for decades, investing in both the economy and our workforce. While the decision to close the Lordstown plant was terrible news for workers and their families in the Mahoning Valley, today's announcement will bring relief as well as investment by GM who has committed to investing \$12

million in the local community for workforce, education, and infrastructure needs," said Governor Mike DeWine. "GM has also committed to returning \$28 million to the state for the job creation and retention credits they were awarded. GM remains involved in auto production in Lordstown to produce batteries for electric vehicles which is also good news for the future of the automotive industry."

"Ohio has a long and proud history with General Motors," said Lt. Governor Jon Husted. "When I spoke with GM on Friday to confirm



their commitment to Ohio, I emphasized our desire for Ohio to be the place where they invest in their future and that we would be a reliable partner in providing the workforce and business environment they will need to compete and succeed."

General Motors was approved for a Job Retention Tax Credit in exchange for a commitment to retain 3,700 employees in Lordstown. The company did not maintain its commitment to retain the jobs through 2028.

GM also received a Job Creation Tax Credit

to create 200 new jobs at the Lordstown facility by 2010. The company exceeded its commitment by creating more than 800 jobs but did not maintain operations at the facility through 2037 as required by the agreement.

"Today's action protects taxpayer dollars, while also allowing for continued investment in the local community," said Lydia Mihalik, Director of Development and Chair of the Ohio Tax Credit Authority. "Our team at Development is committed to ensuring taxpayers get a good return on their investments, supporting Ohio businesses, and strengthening communities across the state."

General Motors has other state incentives for its operations in Toledo and Defiance. The company is currently compliant with those agreements. Following today's decision by the Ohio Tax Credit Authority, the issue will now be turned over to the Ohio Department of Taxation per the Ohio Revised Code.

全美召回! 華人最愛的這樣食物出事了, CDC發緊急排查通告!

美國多州爆發了沙門氏菌感染。10個州共有41人不適,其中4人住院。

在疾病控制與預防中心(CDC)和食品及藥物管理局(FDA)的合力調查下,懷疑此次事件與Shirakiku牌中國產黑木耳有關。

目前食品管理部門已經發佈通知,要求發售該木耳的Wismettac亞洲食品有限公司召回此次產品。

但因為該產品已運送到31個州和華盛達特區的餐廳,所以FDA建議消費者光顧餐廳時,可向服務員詢問食物來源,避免吃到有問題的黑木耳。

31個州為阿肯色州,加利福尼亞州,科羅拉多州,康涅狄格州,特拉華州,佛羅里達州,喬治亞州,夏威夷州,愛荷華州,伊利諾伊州,印第安納州,路易斯安那州,馬薩諸塞州,馬里蘭州,密歇根州,明尼蘇達州,密蘇里州,密西西比州,北卡羅來納

州,內華達州,新澤西州,紐約州,俄亥俄州,俄勒岡州,賓夕法尼亞州,南卡羅來納州,田納西州,德克薩斯州,弗吉尼亞州,華盛頓州,威斯康星州。

當然,如果有人買了黑木耳回家,但不確定自己買的是否含有沙門氏菌,也可以通過call-back@wismettacusa.com與Wismettac亞洲食品有限公司取得聯繫。他們會解答你的疑問!

*那什麼是沙門氏菌?
沙門氏菌屬於腸桿菌科,可引起胃腸炎、傷寒、敗血症及腸外竈性感染等多種症候群,統稱為沙門氏菌感染(即沙門氏菌病)。

一般來說,被沙門氏菌污染過的食物氣味或味道都不會有任何的變質,吃起來和平常的食物是一樣的。

但,如果有人誤食了含有沙門氏菌的食物,其將在12至72小時內出現腹瀉,腹部絞痛和發燒等病症。按照一般情況,健康的成年人會生病四到七天後康復。

但是,在某些情況下,如果腹瀉非常嚴重,那麼患者可能需要住院治療。

而且,因為沙門氏菌感染還和免疫力有關,所以,老年人,兒童,孕婦以及免疫系統較弱的人(例如癌症患者),對於沙門氏菌感染應該更加重視。

美又要撒錢,新紓困金還是1200美元,

據CNBC報道,繼民主黨人公佈了一份新的紓困方案後,周二國會眾議院議長佩洛西和財長姆努欽就此重啟對話。

民主黨人公佈了一份2.2萬億的紓困方案,試圖打破和和宮之間維持數周的僵局。

今年五月民主黨曾推出的3.4萬億的方案,但川普政府只希望再注入1.3萬億支持經濟和疫情下的醫療看護系統。

兩者相差甚遠,也導致最終幾個月來,雙方陷入僵持。

眾議院議長髮言人Drew Hammill表示,周二早間,佩洛西和姆努欽進行了50分鐘的對話,溝通了最新一版方案的修改之處。

雙方預計周三將再度通話,但是目前尚不清楚雙方是否距離達成妥協進了一步。

佩洛西表示,民主黨人砍掉了原本方案的1萬億,這是"極大的妥協"。新的方案

將包括:

- 恢復600元的聯邦額外失業補貼直到明年1月 - 再向大部分美國人發1200元紓困金 - 未來一年向州和地方政府撥付4360億元的財政補貼 - 向PPP小商業貸款項目撥付更多錢 - 向航空公司撥付250億用于支付員工薪酬 - 撥款750億用于新冠病毒的檢測和密切接觸者追蹤 - 撥付2250億用于教育、570億用于兒童看護 - 留出數十億給租金和貸款支持?

這些條款當中,共和黨人強烈反對再給各州和地方政府更多補貼。

而白宮提議給各州和地方1500億財政支持,遠低於民主黨的方案。

不少共和黨人對再補貼數萬億資金錶示擔憂。

本月早些時候共和黨把持的參院試圖通過一份約5000萬的救濟方案但被民主黨人否決,稱該方案"不充分"。

即便在總統川普提名最高法院大法官人選之前,新一輪紓困案之中的兩黨博弈就異常激烈,市場對於11月3日總統大選前能否通過新一輪財政刺激措施充滿疑慮。

A NAME YOU CAN TRUST
大克里夫兰地区专业地产经纪人

诚信可靠 买卖房屋
代管房屋 装修顾问




陈进湧
Jinyong Chen (Jim)
Certified Negotiation Expert

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



Universal PROCESSING 環球商務
VISA MASTERCARD DISCOVER

12+ YEARS 專注信用卡處理12年
老品牌值得信賴

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

利率最低,服務最好的信用卡公司
美國商務信譽局 A+ 認證

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



安托移民律師事務所
SARMIENTO IMMIGRATION LAW FIRM

* 聯邦上訴第二,三,六巡迴法庭認可

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

精通: 國語、粵語、韓語、塔加拉語、英語

個人化、重誠信、高品質的全方位移民法律服務

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



匹茲堡華人高爾夫錦標賽成功舉辦

文浦瑛

9月25日，一個非常美麗的日子，我被 Brilliant 國際教育機構主席 Mike Lin 先生邀請，觀看了高爾夫比賽並參與了頒獎典禮。在疫情時期，人們都很不自覺的緊張，這個時期有這樣的比賽是非常難得，匹茲堡華人高爾夫比賽選擇風景如畫漂亮的全美鑽石高爾夫俱樂部比賽，我在那里3個多小時，雖然我不打球，但我心曠神怡。

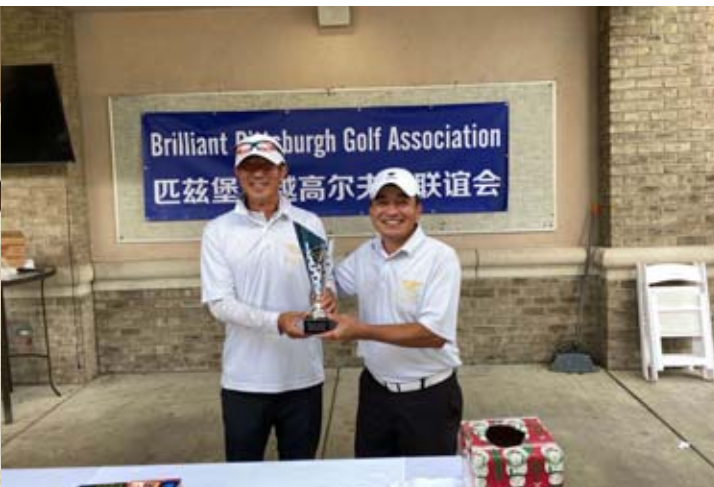
匹茲堡華人球隊素質好，球員們是一群酷愛高爾夫運動的華人群體，他們有着不同的職業，平日里辛勤工作在各自的崗位。閒暇之餘，因為相同的愛好，他們相約高爾夫球場，切磋球技，一起享受陽光和綠蔭，進一步增進友誼，促進交流。

全體球員統一整齊的服裝和球包，給人第一印象好專業，當日的獎品比參加的人還

多，克利夫蘭也有四位選手參加，帶隊的是黎博先生。

本次比賽由 Brilliant 國際教育機構主席 Mike Lin 林佳杉等倡議下，匹茲堡華人高爾夫協會及高爾夫俱樂部于 2019 年 3/3 正式成立，俱樂部有 Brilliant 集團挂名全面贊助，同時也得到了核心成員隊長周榮 Joe，聯誼會長張寶成，秘書長孫旻等人的大力支持。

匹茲堡華人高爾夫球隊 Brilliant PGH Golf Association(卓越高爾夫球聯誼會)自成立以來，極度感謝華人團體、協會及各界人士的支持與贊助。球隊是以：推動慈善公益活動及培訓贊助華人的年輕一代為目標，球隊的宗旨：是以切磋球技來增進友誼，以打球促進身心健康，享受並傳遞快樂高爾夫理念，是提高人生修養與品位境界的最佳平台。



2020年匹茲堡華人 Brilliant 高爾夫錦標賽 成績報告

1. 開杆近洞獎
 - a. 2 號洞：黎博 3'5"
 - b. 5 號洞：陸釗 1"
 - c. 8 號洞：秦新喜 12'2"
 - d. 11 號洞：龍雲 18'5"
 - e. 13 號洞：張義軍 4'4"
2. 終身貢獻獎：林榮宗
3. 最佳推杆獎：
 - a. 第一名：劉曉宇 30 推
 - b. 第二名：林榮宗 31 推
4. 差點冠亞軍：
 - a. 冠軍：范天軍(淨杆數 72)
 - b. 亞軍：張寶成(淨杆數 73)
5. 總成績冠亞軍：
 - a. 冠軍：陸釗 (80)
 - b. 亞軍：周榮 (80)
6. 年度幸運獎：莊子青





黃璇醫生為您提供最佳醫學美容服務



THREE MODALITIES. ONE POWERFUL TREATMENT.

VENUS VERSA

YOUR TOP AESTHETIC CONCERNS SOLVED

Venus Versa™ uses cutting-edge technology to offer non-surgical solutions for your most pressing aesthetic concerns.

CUSTOMIZABLE TREATMENTS FOR MAXIMUM RESULTS
Unique, highly effective technologies that provide noticeable results on your face and body

QUICK & COMFORTABLE
Quick sessions with added safety features for the most comfortable treatment experience possible

NO DOWNTIME
Return to your daily activities immediately after your treatments

Light Energy Based Therapy

- Wrinkle Reduction
- Skin Tightening
- Scar Removal
- Texture Improvement
- Dark Spots Removal
- Rosacea Treatment
- Stretch Mark Reduction
- Pore Reduction
- Skin Tone Improvement
- Hair Removal
- Active Acne Treatment
- Crow's Feet
- Frown Lines
- Forehead Lines
- Nasolabial Fold
- Marionette Lines
- Lip Lines
- Lip Augmentation
- Facial Contour



BOTOX and Fillers

當客戶對我表白的時候，我掩飾不住內心的興奮和欣喜，她告訴我她的皮膚在過去的十幾年裏從來沒有這麼柔軟和光滑過。被痘痘困擾了很多年的她留下了滿臉的疤痕，粗糙的皮膚，和血管擴張導致的紅暈。經過 TriBella 的治療清晰可見的是變淺的疤痕，皮膚質地的改善，毛孔的縮小，和紅暈的消失。她變得更加活潑開朗自信，對生活有了樂觀積極的態度。儘管受到疫情的影響，她仍然用安全的方式參與到許多有意義的活動中去，讓自己的人生更加豐富多彩。

我們經常會或多或少的被自己的情緒波動而困擾失去對生活中人和事的興趣。研究表明改善皮膚狀況，去除皺紋和其他皮膚問題的治療可以幫助改善心情，降低抑鬱的風險。這種治療不僅可以改善外表狀況，更可以幫助增強自信，對我們的精神健康起到正面作用！她可以做到的，我相信你也可以做到！

BOOK YOUR TREATMENT TODAY

Medical Grade Skincare

La Maison VALMONT

VALMONT V-SHAPE FILLING EYE CREAM

VALMONT V-SHAPE FILLING CONCENTRATE

VALMONT V-SHAPE FILLING CREAM

叶子在凋零,变化在呼唤,黄璇博士帮助您改头换面,隐瞒您负面的面部印象!

您是否被面膜過敏發紅或刺激而困擾？或陽光下進行的過多遠足活動已損壞了您的臉部、頸部的皮膚？您是否擔心黑眼圈和眼下的皺紋？儘管您的內心和靈魂還年輕，但您的臉部和脖子上的粗糙紋理，皺紋，疤痕或色素斑沒有反映出您年輕的“風姿”！

您或許認為這些天總戴着口罩可以掩蓋您的面部表情，但是您的眼睛，眼睛周圍的肌肉收縮和前額卻能透出口罩內“真容”。有時，它會傳遞負面的面部印象，例如疲倦，悲傷，憤怒或痛苦。沒有人願意看起來有點憔悴或總是心情不好。

在黃美容與健康中心，我們擁有的技術，技能，專業知識和熱情可以幫助您解決所有這些問題，讓您變得更加年輕和充滿活力！在黃醫生的指導下，許多男女都為他們所發生的變化感到驚訝。

步驟 1:基礎知識:醫用級護膚產品

與來自瑞士的 ZO Skin&Health 和 Valmont 合作，我們為所有皮膚類型和問題提供全面的護膚方案。ZO Skin&Health 是經過臨床驗證的醫療級護膚產品，旨在解決皮膚問題，例如色素沉着，痤瘡，敏感性，發紅和老化。

Valmont 利用 Switzeland 純淨且受保護的環境中的資源，並憑藉了其在 Triple DNA 技術方面的先進科學專業知識。黃博士將根據你的皮膚類型和問題幫助您確定最適合您的產品。

我們很自豪地向您介紹這些高質量，久負盛名的面部護理產品，為您提供即時，可見和持久的年輕效果。

步驟 2:修正:消除這些皺紋或褶皺

肌肉放鬆劑，例如肉毒桿菌毒素化妝品或 Dysport，可幫助放鬆肌肉並撫平皮膚，消除惱怒迹象，撫平前額深紋和魚尾紋。

這是一種安全且可逆的治療方法，可以使用藥物來阻止肌肉收縮，因此每次您動用面部表情時，它都不會再拖曳您的皮膚而造成這些細紋和皺紋。適用於 30 歲以上的任何人。對於年輕患者而言，預防悄悄出現的皺紋與老年人同樣重要。

黃博士還是填充物放置專家。她將為客戶在合適的位置和條件下選擇合適的填充劑。填充物中的透明質酸是我們的皮膚產生的天然物質，但是隨着年齡的增長，產生的天然物質逐漸減少，這就導致了褶皺，凹陷區域和皮膚下垂，並傳達了錯誤的信息和印象給他人。

放置填充物是有準則的。如果這不適合於您或被認為對您而言是不必要的治療，黃醫生就是那為數不多的會拒絕您的醫生之一。

步驟 3:預防和糾正:光面護理

為進一步採取措施，採用基於光能療法的更新技術可以以無創方式，以最少的停機時間幫助您更快，更安全，最顯着地實現目標。

黃醫生有洞察力，可以檢查市場上所有可用的方式，並為您選擇了維納斯·維薩(Venus Versa)，該維納斯提供 TriBella，三項療法(光面部，緊膚和皮膚重鋪療法)相結合，一次針對色調，彈性和質地，徹底更新肌膚！

此外，我們還提供終身保證的脫毛，去除妊娠紋，治療痤瘡，塑形輪廓，減少脂肪等服務。

利用這些有效的治療方法可以在身體，情感，精神上為您提供幫助，而且超出您的想象。研究表明，面部表情和皮膚狀況的改善可以幫助改善情緒，減少抑鬱症。在黃醫生的手中，出現了許多令人鼓舞的故事和奇蹟，來自客戶的反饋再次證明瞭黃美容與健康中心為客戶提供了優質護理。

ZO Skin Health



ZO SKIN HEALTH



賀中秋佳節 黃璇醫生送美麗大餐



V 深层补湿护理系列



基础保湿



抗老滋润



抗老紧致
丰盈轮廓



抗老抗皱
提拉紧致

V 紧致臻颜修护系列

V 能量活化护理系列



排毒 暗沉
闭口 痘疹

抗老化抗暗哑



保湿补水
抗初老

大干皮救星

2/6

法爾曼瑞士貴婦級專業美容護膚品牌

LECONCEPT

油性肌膚的問題。干皮如果有暗沉需要排毒等問題當然也適用

【升效水凝日夜保濕霜 (24 小時面霜)】- 一缺水肌。大干皮,干皮,中性皮,混合偏油也可用。針對年輕脫水肌,抗初老【升效再生 1 號活化霜】。因老化而失去光澤的缺氧肌膚。大油皮建議不要夏天使用,秋冬 0k。其他膚質(混合肌膚,中性肌膚或者偏干肌膚),一年四季都可用。針對開始呈現老化現象的暗啞及缺氧肌膚

【升效再生 2 號活化霜】受暴曬或惡劣極端氣候下形成的乾涸肌膚。適合沙漠干皮,大油皮勿碰 修復因缺水引起的過敏,紅血絲痘印功能強大。偶爾也可以用作急救面膜

臻白勻亮護理系列

【臻白勻亮淨化面霜】油性及混合性肌膚。提亮均勻膚色,對抗色素沉澱,同時發揮法爾曼獨有的抗老功效

緊致臻顏修護系列

【塑顏抗皺修護面霜】。有肌膚下垂和可見周圍的肌膚。撫平細紋,提拉緊致

【塑顏臻美緊密面霜】缺乏彈性鬆弛的肌

膚。豐盈緊致肌膚,撫平隨年月增長的皺紋,提陞彈性

抗敏護理系列

【舒柔護理霜】、敏感肌膚,過敏肌。預防及撫平肌膚小問題

冰凝金裝系列

【冰凝金裝面霜】所有膚質。有錢請一定選這個一千字不夠用

最全 valmont 法爾曼面霜詳解到底怎麼選?

法爾曼作為瑞士貴婦級專業美容護膚品牌,產品分類精細,很多人都為到底應該選哪款面霜而苦惱。來,請拿出小本本,做筆記!

友情提示

1. 很多人以為選好一款適合自己的面霜就萬事大吉了,NO! 每個人的膚質不是固定不變的。隨著年齡、生活環境的變化都會有所改變,尤其季節變化導致的水油狀況變化更是必須交替面霜的重要原因

2. 選面霜要考慮功效和膚質兩方面。比如法爾曼的面霜不同系列有主打深層保濕,能量活化,勻亮,緊致抗老,抗敏等,先按照自己的最大需求選擇分類,然後

中秋節法爾曼六八折優惠啦!

無盒正裝 有小包裝 真正的親民體驗價! 這個貴婦級別的瑞士天然奢侈護膚品牌好評多多 唯一差評就是貴。沒辦法誰叫人家是從阿爾卑斯山脈取的純淨水制作而來另加獨特的技術和自然成分呢! 現在好啦! 從\$10+ 到\$100+ 你就可以輕鬆體驗這款護膚品給你帶來的不一樣的感受啦!

下面的圖是現貨。每一種都數量有限哈。它家品種繁多 如果不清楚哪一種適合你 圖右邊有標注的產品簡單介紹。當然可以隨時像我諮詢找到最適合你的那一款

它家的 Primary 系列是 2020 年新產品 是針對問題皮膚的 如痘痘 紅 幹 脫皮

敏感肌膚

它家 v shape. V line 系列是最有活性的抗衰老產品。V Line 主攻細紋皺紋。V Shape 主要改善緊密度 對下垂鬆馳有幫助

表上價格可以看到從\$7.65 到\$200.6。絕好的機會體驗法爾曼。

滿\$500 送精緻禮品包和裏面的大三樣

喜歡用天然成分改善痘肌的可以試試 primary solution and primary serum. 喜歡強有力化學物理方式改善痘肌的 可以向我諮詢 ZO 產品的應用

它家的生命之泉爽膚水是幸福面膜的好朋友

推薦給大幹皮的是 hydra3 和 prime re-genera II 大幹皮救星

若這個系列里有很多種面霜,再根據自己的膚質膚況選擇

3. 法爾曼很多面霜的官方介紹都說適合所有膚質,但具體使用起來還是會有細微差別,以下根據我們的使用經驗具體解析哦,歡迎大家留言探討

深層補濕護理系列

【水潤補濕面霜】所有膚質特別是缺水肌。大干皮,干皮,混干,中性皮都可。混油建議冬天用。針對“年輕”乾燥肌

【蜜潤三重抗老補濕霜】。所有膚質。既缺水又缺油肌膚首選。大干皮,干皮,混干,中性皮都可。針對熟齡脫水肌。有抗老成分的滋潤面霜,滋潤效果出來

能量活化護理系列

【淨化注氧感感面霜】所有膚質。針對有閉口痘痘,皮膚暗沉及需要排毒的肌膚。而閉口、痘痘大多是混合 / 油性肌膚的問題。干皮如果有暗沉需要排毒等問題當然也適用



AS SEEN IN MIMI MAGAZINE

SEPTEMBER 17, 2020

Navigating Breast Health

THE UNIVERSITY HOSPITALS BREAST CANCER CENTER AT UH GEAUGA MEDICAL CENTER PROVIDES SUPPORT AND GUIDANCE WHEN A WOMAN NEEDS IT MOST

By Ken McEntee

Understandably, a breast cancer diagnosis is likely to bring on anxiety and confusion that can make it more difficult for a patient to navigate through the treatment process. That's why the University Hospitals Breast Cancer Center at UH Geauga Medical Center provides patients with as much support and guidance as possible.

The navigator helps to explain procedures, answers questions and schedule appointments. The navigator is a part of a multidisciplinary team of breast care specialists that assist patients through all levels of treatment in an intimate, caring environment, close to home.

Early detection vastly improves the likelihood of successful treatment, Dr. Huang emphasizes. That's why the Breast Cancer Center offers all of the latest diagnostic equipment available, in a community hospital setting that allows patients to stay close

to home. All traditional, two-dimensional mammograms done at the Breast Cancer Center are supplemented by a digital 3-D tomosynthesis breast screening.

"Compared to traditional two-dimensional mammograms, tomosynthesis is more accurate in detection of tumors and decreasing false positives," Dr. Huang explains. "The difference in detail can be compared to a CT scan versus a traditional X-ray."

The latest addition to the screening technologies at UH Geauga Medical Center is the Fast Breast MRI, an efficient, 10-minute supplemental examination that scientific studies have shown to be effective in finding invasive breast cancers. The Fast Breast MRI is particularly useful for screening women who have dense breast tissue.

Although some patients may have to pay out-of-pocket for the optional MRI screening, insurance may cover the test under certain conditions, such as women with a high risk of developing breast cancer.

When a breast abnormality is detected, a nurse navigator steps in to help the patient understand the situation and coordinate a biopsy, and if necessary, treatment.

If an abnormality is detected during a screening, an ultrasound scan, which offers an even more detailed image inside the



Early detection of breast cancer vastly improves the likelihood of successful treatment. That's why the University Hospitals Breast Cancer Center at UH Geauga Medical Center offers all of the latest diagnostic equipment available. Shown above is Xuan Huang, MD, PhD, an oncologist specializing in breast cancer.

breast, is typically scheduled for the same day—potentially eliminating days of worry. When necessary, a biopsy to confirm cancer also can be done on-site, Dr. Huang promises. To facilitate early detection, Dr. Huang recommends that women begin mammogram screenings at the age of 50, or at age 40 for those who have a family history of cancer or other high risks for breast cancer. Options are also available that may help to reduce hair loss for some women who undergo chemotherapy. A cooling cap, Dr. Huang explains, cools the scalp during chemo, helping to protect hair follicles from damage. Dr. Huang and her daughter have established a cancer patient fund to help women pay for the cooling cap treatments. "It's another way that we work together to do everything we can for our patients," she says. Dr. Huang emphasizes that cancer treatment is important, even during the Covid-19 pandemic. "We implement all of the measures required to keep our patients and staff safe," she says. "We screen and take temperatures of everybody who comes into the facility, including employees." You can schedule a breast screening at the Breast Cancer Center or get more information by calling 440-901-6482, or by visiting UHHospitals.org/locations/uh-geauga-medical-center/services/breast-cancer. University Hospitals Geauga Medical Center is located at 13207 Ravenna Road, in Chardon.



Health, Beauty and Wellness begin here.
Huang Aesthetics and Wellness Center
 Revive and rejuvenate your look and inner well-being to bring out the BEST in YOU!
216.438.0358
support@huangaesthetics.com
www.huangaesthetics.com
 Contact us for a complimentary consultation
 13170 Ravenna Rd. Suite 108, Chardon, Ohio 44024
 16706 Chillicothe Rd. Suite 500 Chagrin Falls, OH 44023
 23360 Chagrin Blvd. Unit 111 Beachwood, OH 44122

Wrinkle Relaxer Injection	Dermal Filler Injection	Skin Rejuvenation
Skin Resurfacing	Skin Tightening	Hair Removal
HydraFacial Treatment Body	Contouring	Microblading
Acne Treatment	Scar Reduction	Stretch Mark Reduction



美國：還是不是民主的美國

9月29日,在我们住的城市克利夫兰,凯斯大学和克利夫兰医院联合举办首场总统辩论,全长93分钟,好朋友邀请我去她家美食晚餐后,8:30我们就坐在电视机前准备观看这场辩论。

辩论六大主题,包括最高法院大法官提名、新冠疫情、美国经济、种族示威、选举诚信与两人历史纪录的议题。辩论才展开不久已陷入混乱,主持人多次强调自己才是主持人,并请两位勿打断谈话,好像俩人只顾自己,辩论交火猛烈,俩人很真实的相互舌战,最大的感受就是敢说敢当,不像是总统这么高的人物,感觉好像小孩子的味道:川普当众不断嘲笑拜登,暗示拜登的健保政策会让他失去连任派选民;拜登则称川普是“骗子”和“小丑”,川普后续又打断拜登回应时,拜登说:你能闭嘴吗,先生?在我的心里:总统的职位是一份无比荣耀神圣的工作,是为百姓利益服务。

随后辩论谈到新冠肺炎疫情,川普将新冠疫情跟2009年猪瘟相提并论,并指控奥巴马政府。他谈到疫苗很快出爐,但聯邦疾病防治中心(CDC)先前预估,2021年中才能讓美國大眾施打新冠疫苗。拜登谈到美国新冠疫情最重,并称川普不值得信任,他引述公衛專家建議要戴口罩和維持社交距離。其中川普提到4次中国病毒,同时川普批拜登在校成績差並污辱拜登智商,一點都不聰明,他也質疑口罩效用,一度拿出深色口罩並稱需要時會戴口罩,並諷刺拜登在一段距離也會戴大口罩,主持人問川普舉行大型造勢活動,而拜登舉行小型活動的差別,川普插話稱這是因為沒人想去拜登的會場。主持人也提問兩位對美國經濟的看法,以及對疫後復甦的計畫,華勒斯說:「經濟恢復得比預期還要快,失業率降至8.4%,但成長率仍無法達到預期。

川普強調“我曾打造史上最棒的經濟”,允諾V型經濟復甦;拜登則指出,當前美國經濟是2009年他擔任副總統以來最差,這也是所謂經濟大衰退(Great Recession)的結果。

拜登抨擊川普:“我們交給他一個欣欣向榮的經濟,你搞砸了”,川普則說:我做了47個月總統,取得的實際成果與你拜登47年失敗政績相比較,如果拜登勝選,美國

經濟會更慘。當辯論談到氣候變遷與能源經濟,川普怪罪加州未做好森林管理,並強調種大量樹木;他攻擊拜登的氣候政策,宣稱他的提案可能造成巨大經濟危機。當被問到是否支持綠色新政(Green New Deal)時,拜登說不;川普把提機會說:這是一大宣言。拜登接著說,他不支持綠色新政,他支持我倡議的拜登計畫(the Biden plan),這與他(川普)所言的激進綠色新政不一樣。拜登解釋,他倡議的氣候計畫會將自主創造盈餘。

川普與拜登對反法西斯主義和種族街頭抗議爭論不休,川普對於今年各大城市訴求社會正義而起的暴力事件說:我看幾乎所有事件都是左翼而非右翼,這不是右翼問題,這是左翼問題。

談到最近的反種族主義示威,拜登強調反對暴力,並呼籲川普譴責白人至上主義。

川普表示,他曾告訴極右派團體驕傲男孩(Proud Boys)不准參與並待命,但拒絕形容白人優越主義分子煽動暴力和各地的反警殘暴示威,堅定地重申右派與保守派分子並沒有導致暴力。

川普不斷將辯論焦點帶到拜登兒子抗特·拜登(Hunter Biden);當拜登談到陣亡已故長子波·拜登(Beau Biden)並試圖批評川普稱美國陣亡士兵為輸家,川普未直接接招,而是敲描淡寫稱他不認識波·拜登,隨後開始談到抗特藥物成癮。拜登正面回應稱抗特已克服藥癮,並為此感到驕傲。

川普在辯論中談到抗特陪拜登到中國後談成商議協定,中國吃了你的午餐,難怪,你的兒子要跟去並拿出數十億元。川普質疑抗特擔任烏克蘭天然氣公司Burisma董事的能力,並指控莫

斯科市長夫人給抗特350萬元,拜登一一否認並指兒子並無不法。

拜登強調郵寄投票很安全,他呼籲人人都要投票,若親自投票需維持防疫距離。川普面對權力轉移的提問時,牽扯2016年總統候選人喜萊莉·柯林頓(Hillary Clinton)未支持和平權力轉移,稱對方不斷找他爭論,他認為可能需多月才會知道選舉結果。

美國總統大選首場電視辯論落幕,總統川普與民主黨候選人拜登互相攻擊和搶話,被評為有史以來最混亂的辯論。

我记得2016年共和党选择在克利夫兰办年会活动,我也到现场去观看了川普的演讲,说实在谁都没有想到川普会在10多位共和党候选人中脱颖而出成为第45届总统,记得当年我写过一篇文章:没有哪个梦想是过于遥远的,没有什么挑战是无法克服的。美國總統競選證明這二句話,川普最終被選上總統。他從一開始就風風火火過五關斬六將,2015年8月开始,共和黨10位候選人第一場在克里夫蘭答辯後,我開玩笑地和本報特約總統競選專欄作者Cynthia說:看來今年川普會贏共和黨,她好奇問我為什麼?我回答:美國這個社會,什么事都可能發生,美國人喜歡新事物,川普他有激情,有強盛的偏激之氣,從來就沒有正規地出牌,人們會喜歡他的真實,還有他與其他政治家不同,因為人們心靈深處希望美國改變。

自2016年讓我親眼目睹與眾不同的總統選舉全部過程,像是一台戲,讓我反思美國真正目的:培养一个有思想的我,我看看美国二位70多岁的人,如此的拼博,高強度的競選,這是一種精神,他們的主張與政見,我不太明白,因為他們改變不了國家系統與戰略,美国是法制和宪法制定的。但是我看到他们竞选精神,作為一個人,敢於向別人學習,敢於接受挑戰,敢於承認失敗,這樣的戰鬥過,哭過,笑過,怒過,說過,才是完整的人生。我不懂政治,第一场总统辩论出现的症状,牆外人看笑话,牆内人看本质。我们期待第二场辩论。(我没有照片,就是Arjay今天给我发的一张)

都說川普表現不好,我倒認為川普如果不是這樣表現就不是川普了... 應該說表現最差的是主持人華萊士,明顯的不公正... 所以川普的態度這樣子就對了,你對於一個不公正的裁判,



在美國改造自己

KK 談川普 談談鄙人對昨晚辯論的看法:一場鬧劇



都說川普表現不好,我倒認為川普如果不是這樣表現就不是川普了... 應該說表現最差的是主持人華萊士,明顯的不公正... 所以川普的態度這樣子就對了,你對於一個不公正的裁判,



2016年伊利華報刊登美國大選文章回顧

How Mr. Trump can have even more Success than Winning the U.S. Presidency

A Personal Perspective —Cynthia Marek Lundeen

factors of having dropped out of high school and suffering from dyslexia makes it all the more remarkable. I wondered whether some polls might classify him as a businessman whereas others might merely try to characterize him as a high school drop out supporting Trump. This businessman's location also adds to the story, as it is in the well known liberal city of Cleveland Heights, itself located in the mostly Democrat county of Cuyahoga. Not a party line voter, this businessman recounted the struggles his business has faced in the recent years and the fact that he would only speak to me on the condition of anonymity.



While surely journalists have always cited anonymous sources, if this happens too frequently, the public might wonder whether the stories are true or taken out of context. This in part may account for the reason that the Trump vote had been under reported. I began to wonder how many journalists refrained from reporting due to anonymity requests and how many perhaps did not actively listen to Trump supporters and their many, genuine and reasonable concerns.

For example, a job to support themselves and their families is a reasonable concern, and many Trump sup-

今天收到無數電話基本都是關於昨天晚上第一場總統選舉辯論,其中一位是畫家,2016年她投了川普一票,她來電有一點激動:因為她來過兩次克里夫蘭,對克利夫蘭有很深的感情。她說:川普73次打斷,2分鐘的耐心都沒有嗎?她讓我去看一副達芬奇的畫《最後的晚餐》,讓我去找那一位出賣上帝的人。我告訴畫家,我沒那麼感性,但是上個星期五我去了一次匹茲堡,我想原先我認為川普這次還會再繼續連任有點動搖,我告訴我的朋友:我雖然在美國已經29年,但我還不是美國公民,我愛二個國家,我在中國長大,有我熟悉家園,母親弟弟全家人都還在上海;我愛美國,這么多年來,她讓我夢想成真,能堅持18年做一份報紙,美國讓我思想成長。

我明白一個道理:沒有一件事情是永恆不變的,2016年,誰都沒有想到,一個商人當時還有稅收問題,公司倒閉等等過去發生過許多事情的川普當上了總統,這就是美國,根根一位好萊塢演員也當了美國總統,美國讓全世界的人都想來這片土地是因為可以施展自己的能力,有機會贏取自己的價值,我十分欣喜自己有二個出生在美國的健康已經有思想的成年孩子。



美國：還是不是美麗的美國



糖漿或合成糖漿,因為月餅里有愛,會在味道里團圓,月餅里有情,會在香醇中揉圓。她把月餅做出愛情的味道。Jeannie留下月餅,她在微信寫到:不論何處何地,天上一輪明月同照,地上眾緣共婵娟。我們品嚐了她的月餅,感受了這份溫暖,同時也聆聽 Sharon 告訴我這些年她遇到的困境:這10多年來,她得了3次癌症,一次一次被治愈,克服困難首先是人與病情共存,人的起心動念和心里素質至關重要。Sharon是一位開朗健康

熱情幫助他人的人,記得女兒小的時候,Sharon帶著我在孩子的學校圖書館做義工,我們想著孩子們小時候的事情,回憶過去總是帶給您美好的時光。Sharon和我也聊我們的未來:我告訴Sharon:昨天去見了一位88歲的中國朋友Henlen,她9歲到台灣,喜歡看書,現在非常喜歡讀伊利華報,在中國都沒有上過學,到了台北上了北市女中,後來來到了台大政治學院,畢業當了老師,她是1963年到美國,開始生活非常辛苦,後來她在哥倫比亞大學工作10年,在南洛杉磯大學工作7年,先生2002年去世,先生早期在克利夫蘭教武功,她的先生在10年前就知道自己哪一年會死,並知道他的兒子不超過30歲也會往生,28歲兒子醫學院畢業,還沒有工作就離開世界。我對Sharon說我們好好計劃,慢慢過好我們的晚年生活。

我還告訴Sharon,一位家住Kent老人公寓的陽光一樣笑的燦爛的Rose,今年75歲,雖然做輪椅,但自己開車,她說:醫生說她活不過40歲,因為她身上已經有許多器官都沒有了... 看着她的笑容,自信滿滿,我說,每一天您都與陽光一樣燦爛活著就是幸福。我告訴Sharon,您這麼堅強與3個不同的癌症鬥爭共存,您的生命都令我欽佩贊嘆,我相信,美國一定還是一個美麗的美國。



Having secured the Republican Presidential nomination over a vast field of experienced politicians and vanquishing Hillary Clinton, a former Secretary of State, U.S. Senator and First Lady in the general election, how could Mr. Trump possibly have more success than this? Soon he will be considered the most powerful person on the planet (if he isn't already). While the election is often compared to a horse race, it is in fact much different as the goal of a horse race is to win, whereas the goal of an election is not only to win, but to unite the country and govern in the best interest of all the people. President-elect Trump will be orders of magnitude more successful if he can expeditiously heal the divide in the U.S.; as President Abraham Lincoln famously mused "Do I not destroy my enemies when I make them my friends?" For ultimate success, to heal the divide and unite the country, President-elect Trump must now work to demonstrate to his opponents that his policies will benefit all Americans.

Before the election, many pundits wondered what we would talk about afterwards, but as there now seems to be no paucity of topics, this article will focus on several insights which I have gained from listening to both Secret Trump Supporters and Vocal Trump Supporters. In the event you haven't heard of Secret Trump Supporters, it is a term given to people who are reticent to voice their support for Mr. Trump based on concerns of being ridiculed or labeled such things as racist. Interestingly, as voting results now show, many of those who voted for Barack Obama subsequently voted for Donald Trump. Knowing that Barack Obama, of both African and American descent, also has the Arabic middle name of Hussein, it is clear at the very least that those who voted for both President Obama and President-elect Trump cannot be considered racists. From listening to Trump supporters, it is clear that they understand nuance, and that it has been many of the politicians who seek to create simplistic narratives, such as referring to many of Trump supporters as not being college educated. While listening to one Secret Trump Supporter, a gentleman who has been running his own business in the same location for nearly forty years, he happened to mention that he both dropped out of high school and has dyslexia. Successfully running a small business for nearly forty years is a stunning accomplishment in and of itself, but adding the

possible to turn every opponent into a friend, President-elect Trump's greatest success will be in unifying the nation, creating a feedback loop of success. As a side note, I can't help but mention that at a Trump/Pence rally in Cleveland, music included not only modern selections but the glorious aria Nessun Dorma from the Puccini opera Turandot. This can be interpreted in a variety of ways, such as reaching out to many levels of society, or indicating that his much maligned supporters also enjoy classic opera, or perhaps it was Mr. Trump's realization that in taking on such a momentous responsibility, he expects that in his administration, None shall sleep.

possible to turn every opponent into a friend, President-elect Trump's greatest success will be in unifying the nation, creating a feedback loop of success. As a side note, I can't help but mention that at a Trump/Pence rally in Cleveland, music included not only modern selections but the glorious aria Nessun Dorma from the Puccini opera Turandot. This can be interpreted in a variety of ways, such as reaching out to many levels of society, or indicating that his much maligned supporters also enjoy classic opera, or perhaps it was Mr. Trump's realization that in taking on such a momentous responsibility, he expects that in his administration, None shall sleep.

porters are well aware that jobs have been sent overseas, not only due to lower wages, but also the fact that the U.S. tax code specifically benefits companies which send jobs and hold funds overseas. Listening to these Trump supporters, I heard people who are not jealous of the success of others, but believe that those choosing to live more simple lives should not be crushed under foot by the more ambitious, and that Mr. Trump seemed unique in understanding this. A more Vocal Trump Supporter, Pastor Darrell Scott, also of Cleveland Heights, Ohio who had met personally with Mr. Trump, offered his own insight stating that in his estimation, Mr. Trump's motives for running for president were the most pure. This might seem to be a supreme irony, as Mr. Trump built his brand on his larger than life persona, yet Pastor Scott stated that he saw in Mr. Trump a person who did not need to leave of comforts of his extraordinary life and was doing so only out of sincere concern for the people of the U.S. While it is clear that in this election season polls did not tell the whole story, it may not be the fault of "numbers" per se, but rather in part that germane questions were left unasked. Success is now surely a two-way street and the electorate does not wish to see more gridlock in Washington. While it may not be



疫情風暴平息之後的紐約

俄州亞太聯盟

作者：相約曉霜 曼哈頓的阮老師

相約曉霜：你來過，我走過，我們是否相遇過 也許是某一個場景，也許是某一個人，也許是某一首歌，也許是某一段文字，曾經給我們留下刻骨銘心的感動，記錄下這些生命的痕迹，在歲月靜靜流逝的長河里，讓我們知道自己曾經這樣活過。——曉霜



紐約時代廣場 2021 年倒計時的鐘點

紐約市的氣溫在 8 月 26 日，終於從高於華氏 80、90 度降到了 75 度（不到攝氏 24 度）。一個爽朗的秋天。從 Union Square（聯合廣場），沿着 Broadway（百老匯）步行往北，走到了 Times Square（時代廣場），再返回。途中有心有意地誤入到其它的鄰里。共行 5.2 英里（8.4 公里），走了上萬步。

這是 3 月初宅家令後第一次徒步這麼長的路，觀賞到那麼多的行人，重見那麼多好像相別了長久的地方。又親切又欣慰，又有些新鮮和陌生。所見所聞，感想聯翩。

雖說街上的行人和車輛比前幾個星期多了些，可是流量大概也就是疫情前的 10-20%。使得窄小的街道好似寬敞寬闊了。

男女老幼都出來盡享秋天的舒暢和都市的嫵媚。看到了許多的美好，也見到了不少的戚戚。

iPhone 幾乎記錄下了每個經過的街道，特別是那些宅家時常常懷念的地方。不知不覺地拍下了上百張的照片。不分享部分，有點兒可惜。



綠色市場

驚奇地發現聯合廣場的露天農貿市場又恢復了，不知道什麼時候重新開放的。疫情前，一周 4 天會有農民帶着自家產品進城銷售。每次會有 140 多家的小商販，來自紐約州和它附近的一些州，甚至還有從 200 多英里（300 多公里）外來的馬薩諸塞州的農商。往日這裡是水泄不通，今天顯得空曠。雖然商販沒有以前那麼多，但是供應品還算多樣化。這裡是買有機食品和物品的好地方，聯合廣場的綠色市場顯得有點兒空曠。賣花小販的推銷廣告牌寫着：買我！我是英國雞冠花，可活 10 天。

聯合廣場是曼哈頓最熱鬧活潑的地點之一。與紐約市其它的著名景點不太相同的是，它吸引更多的本市人，特別是廣場周圍的大學生們。晝夜一樣地充滿了活力。好吃的、好玩的、賣穿的和用的、影院和戲院，應有盡有。

這的農貿市場是紐約市旗幟式的標誌，已有 40 多年的歷史，是市里經營時間最長的集市。因為蔬菜產品新鮮，又致力於環境保護，所以大家更願意稱它為綠色市場。也正因為清新的產品，不少附近餐廳從農市直接購買食材，曾經一度以有機的“農場到餐桌”模式的烹飪風格而風靡一時。由於房地產價格的突飛猛漲，附近不少著名的老店在 COVID-19 前就被迫搬離了。疫情間，更多的餐飲業遭到打擊重創。

露天堂吃

不是誇張，紐約客就是富有創新創意的才能，這次又展露了一手。目前，市和州政府只允許餐廳做外賣和戶外堂吃的生意。餐飲業的老闆們都在自己餐廳外的路邊擺上桌椅。有的支起了大太陽傘，有的搭起了室外小帳篷；有的用花卉點綴座位間隔離的塑料玻璃擋板；有的用彩色燈光做修飾。別具風味，很有美感。

據說，露天餐館只能賺到戶內堂吃的 30%。而安裝佈置打扮室外場地就是一個不小的開支。以往這個時候外來遊客滿城，是餐館賺錢的好機會。遺憾的是，如今別具一格的露

天堂吃裝飾，並沒有吸引來滿座的顧客。好多餐廳也還沒恢復開張。自行車和滑板車剛剛馳過熨斗大廈附近的露天餐廳，室外堂吃的藍色遮陽傘和街上紅白塑料交通屏障互相襯托熨斗大廈

Flatiron Building（熨斗大廈）是紐約市的典型象徵，也是最有代表意義的世界摩高樓之一。有人說它是地球上印刷得最多的著名建築物之一。大廈正在裝修中，面容隱藏在遮蓋布背後。

推小兒車的母親走在腳手架蒙罩中的熨斗大廈前

帝國之州
紐約州最著名的別名就是 Empire State（帝國之州）。紐約州的車牌上也刻着這個別名（雖然已公投通過了牌照上的名字要有更換）。The Empire State Building（帝國大廈）代表着帝國之州的雄勢。它與熨斗大廈僅隔 10 幾條街遙遙相望，高聳入雲。帝國大廈俯視着過往行人。

社交距離



紐約市政府的公園與遊樂局為了更好地幫助市民遵守保持社交距離，在市立公園的草地上畫上了白圈。圈與圈之間是聯邦政府衛生權威所要求的 6 英尺（約 0.15 米）的社交距離。按規定，應該是每人佔一個圈。但是現在一家人或一群親朋好友會擠在同一個白圈里。

Madison Square Park（麥迪遜廣場公園）草地的社交距離白圈和在白圈中曬太陽的人們繼續北上，到了中城。Korea town（韓國城）在這兒附近。因街道窄小，好像行人也變得多了起來。一個小糕點店前，好幾個人排隊，每人間也拉開了社交距離，在等待自己的那一刻進入這個好似積木一樣的微小門面。

互愛互助

不管是本市人還是遊客，街上的大多數人都挺自覺，戴着口罩，愛惜保護自己，也體貼關護他人。

曼哈頓餐館門口給過路寵物狗提供飲水是有歷史的了。寵兒渴了，可以停下來隨便喝。這次看到幾家餐館還繼續為狗娃們獻上這個便利，愛心滿滿。

餐廳門前的吉祥豬也戴上了口罩，提醒過路人要象它一樣自我保護。小狗在喝它家的水閒暇閱讀

在曼哈頓的小街心花園中，經常可以看到免費設立的書架，為過路休憩的人享用。隨便取下一本書或刊物翻翻讀讀，暫時把視線從手機屏幕上轉移，看完後放回原處。

在離聯合廣場不遠的 Rutherford Park（盧述福公園）里，有一個免費的小圖書館。附近居民可以隨便拿本書回家看。讀過後歸還，再取一本，無止境地循環。大家都自覺地遵守規則。

其實，紐約市的公立圖書館系統是非常發達方便。它是僅次於美國國會圖書館的第二大的圖書館系統，有近百家的分支。為市民們提供免費的服務，除了借書，還可以上網查詢，也有給予不少有關教育和求職的協助。雖然公立圖書館服務多樣便捷，在一些小區里，還會看到象盧述福公園那樣的微型免費圖書館，疫情期間，服務也沒有中斷。

時代廣場

時代廣場是幾乎每位來曼哈頓的遊客必去的景點。在各式各樣的霓虹燈光下的夜景最為宏偉壯觀，以致被許多大都市所模倣，包括上海在內。今天遊客稀少，沒有象過去那樣擁擠擁擠的，給遊人更多的活動旋轉空間。和疫情前一樣，大部分的遊客是外地或外國來的。

居高在上的廣告牌快速地更新變換着。在廣場北邊第二個最佳廣告位置上，國內的各種宣傳來回來去地在屏幕上顯示。廣告有格力的、九江的、和四川的大熊貓等等。要感謝國內對紐約市的經濟支持。國內的廣告高高在上，登着“新華屏媒”。

該是返回的時候了。轉身向南走，選擇不同的路線歸家。

老版書店

The Old Print Shop（老版書店）是個跨越了

兩個世紀的版畫店和畫廊。它現在是以收藏出售舊地圖和版畫為主。坐落在 Murray Hill（默里山）和 Kips Bay（吉布斯灣）的交界處。佔據了一棟矮小的老式樓的一多半的面積。樓的表面白漆有些剝落，櫥窗廣告從來沒有時髦的裝飾。過路人不會注意到這座毫不起眼的樓和店。

它的一層全打通了，是辦公室，也是儲藏室和畫廊。擠得要死，過道上沒有兩人並排走的空間。高低不平的地板也上了年紀。大部分的家具是古董，除了電腦外，使用的辦公用具在今天可謂罕見。存放藝術品的畫櫃也是飽經滄桑。

樓上是真正的畫廊，也是小得可憐。那些在牆上掛不下的畫都堆積在畫櫃上或畫夾中。一部老式的木刻版畫機佔據着最里面屋子的角落。

這個不顯眼、也很不正規的舊版畫畫廊，一直是我的“避風港”——幽靜之地。只有一兩次，遇到過別的參觀者。大部分的時候，它好像只為我一人開的：上下樓走來走去，隨意翻看那些不在牆上的美術品，還摸過那部木刻機，當然是在得到允許的前提下。

美術館和博物館總是人多人滿，有時也有吵鬧聲。只有這兒是清靜的，獨自欣賞品味，常常忘記了時間和外面的世界。陰天、落雨時來這兒更令人流連忘返。

畫店目前半營業，提前關門。非常不巧，來晚了，沒能進去參觀。不過在它的樓前走過，知道它仍然存在，看到它依舊的招牌和小櫥窗，已經是滿懷欣慰。

小印度城

版畫店的斜對面是小印度，也就兩三條街大。也是人流稀稀。一般一年一次會對印度餐有食慾，會來這兒得以滿足。

私人公園

房地產行業的人總把聯合廣場和 Gramercy Park（格拉梅西公園）劃為一個區域。雖然兩個區肩並肩地連在一起，可是後者更是曼哈頓有名的小巧、富有、時尚、魅人、安寧和精緻無比的歷史標誌區域。30 多座高價公寓大廈和細心設計的古老聯排的別墅圍繞着美麗的公園。約 2 公頃大的公園每分每秒都是上着鎖，四周被鐵欄圍着。

這是曼哈頓唯一的私立公園，只有緊密環繞着公園的住戶才能付錢領到一把打開公園大門的鑰匙。如果鑰匙丟了，還要賠上千美元補回。有幸進到公園里面一次，但是記不清怎麼“混”進去的了。

公園像是鬧市中的綠洲和冥思之地。一街之隔便是熱鬧非凡、日夜精神的都市生活。

不少名星名家住在這個高貴區。如 NBC（全國廣播公司）的 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon（吉米·法倫的今晚秀）主持人 Jim Fallon（吉米·法倫）。“大嘴美女”Julia Roberts



（朱莉婭·羅伯茨）和 Uman Thurman（烏瑪·瑟曼）也都曾經安家在這兒數年。那時幾次在公園的拐角處迎面碰到烏瑪。

公園雕塑

格拉梅西公園里的一草一木都修飾得十全十美。還有著名藝術家 Alexander Calder 的 26 英尺（近 8 米）高、名為 Jancy Waney 的戶外雕塑。

可以毫不過分地說，自己是個忠實的 Calder 仰慕者。1998 年，首都華盛頓的 National Gallery of Art（國家美術館）舉辦 Calder 的個展。與當時的老闆，引領我進入高校招生管理生涯的翩翩優雅的女士、後來的終身好友，專門開車從紐約前往觀賞。兩年後，國家美術館又在一個集體展上展出他的作品。

Calder 的戶外雕塑自從 2011 年就一直落戶在格拉梅西公園。想念它的鮮艷色彩、奇特的線條和有趣的形狀時，就幾步之遙來到公園旁觀望。雖然進不到里面，可是在欄杆外賞悅，也是無比的享受。

5 個多月後重見 Calder 的作品，有種無法用語言表達的情感。它被茂密的植物遮遮擋擋了部分，這反而更有種神秘的知覺，一個與以前的體會截然不同的新發現，更別有觸動。格拉梅西公園的 Calder 的雕塑

勞動階層

天氣晴好，也是打工人幹活掙錢的好機會。

會。
兩個賣偽造名牌包的小販也復出做生意，就在中城 Manhattan Mall（曼哈頓購物中心）大門前的街上擺地攤。警察睜只眼閉只眼的從旁邊走過，也沒有干涉。

離印度城的餐廳隔幾步的地方，一位中年婦女把她算命的工作桌椅搬到街上，拉攬生意。算一次是 10 美金。不知是否有顧客上她的勾。

還有在格拉梅西公園附近垃圾箱里撿飲料瓶的女子，裝滿了兩個大大的塑料袋子。可以回收賣錢。據報道，有人每年賣回收瓶罐可賺一萬多美元。希望她今天能有更大的收穫。

在百老匯上，一位老人在照管他的舊書攤生意。幾位過路人停下來翻看書籍，最後也沒買就離開了。有些可憐老人。

兩個音樂家在聯合廣場上表演，一位吹號，另一位彈琴。因為過客不多，他們更像是休息，而不是演出。

也看到幾個無家可歸的人，安靜地坐在街上的犄角里。紐約市也是他們的家。盡情享受

到處可見年輕的父母和孩子們遊戲。小孩子們玩兒得最興奮。

駕馭着自行車和滑板車的大人和孩子沉



浸在快速美妙的都市旋律之中。有些小孩子滑滑板車比走路還穩還流兒。

寵物狗與主人一樣，樂意逛街溜達，也時不時地和耍點小脾氣。

在盧述福公園滑板車的小男孩，滑得比走還順暢。

關閉生意

幾乎每條街上都有正在關閉的商店，或出租門面的通知。像是 2008 年經濟危機後的路邊場面。令人難受沮喪。

更難過的是公寓附近的一家乾洗店下月也要關門了。居家令期間，大部分人在家上班，也不穿着打扮，幾乎沒有需要送到乾洗店的西裝革履和絲衣綢裙，生意慘淡。老闆在店的玻璃窗上挂了一張專門特製的通知，上面寫着：感謝大家對本店的支持。非常榮幸在過去 40 年里服務社區。9 月 26 日本店將永久地關門。感憾感憾

9/11 後，好多紐約客迅速地搬出了曼哈頓，特別是在下城、離世貿中心近的 Battery Park（炮台公園）的住戶。可是也有高明機敏的人馬上購買了那里的房產，做了聰明的投資。房價隨後飛速高漲，那方圓地帶也成了十分迷人的居住區。

現在的街道景象與 9/11 後有些相似。想必也應該有不少明慧慧靈的人出現。

返回的路上，在一禮品店逗留，買了個小禮物，也算是為城市盡了微小的經濟貢獻吧！走過 Macy's（梅西百貨）附近時，聽到有人在高放 Alicia Keys（艾莉西亞·凱斯）唱的 Empire State of Mind（帝國精神）歌。雖然從來不是 Alicia 的粉絲，可是特別喜歡她唱的這首歌，激情高亢。也許她是地地道道的紐約人有關吧！

寶貝，我來自紐約

混凝土的叢林建築了夢想

沒有干不成的事

在紐約

大街讓你耳目一新

燈火讓你精神煥發

聆聽：紐約，紐約，紐約

告訴你所有...

開心又能漫步在陽光燦爛的曼哈頓。她和以前一樣，又美又魅；仍然引人幻想、夢想。

注：文中照片由阮老師拍攝。



所有的委屈、糾結、憤怒終將化作一場免疫風暴

有一位突患肺癌晚期的女士，她婚後一直跟公婆住在一起。

雖然丈夫一家對她還不錯，但她非常希望能夠有自己的空間，跟丈夫提過幾次想搬出公婆的家都遭拒絕。後來她也慢慢不再提這件事了，直到去年她在毫無徵兆的情形下得了肺癌。

她的家經濟條件比較好，除了接受西醫的治療外，家人還幫她找了一位著名的心理治療師。當心理治療師在一次催眠治療中問她：“這輩子最大的心願是什麼？”

她只說了一件事：“我希望有一個自己的家，跟丈夫、兒女在一起，不用很大，不用很久，幾個月就好。”

在西醫經驗可知的範疇里，仍然有很多突發性急病，沒有人知道具體誘發的原因。

現代人越來越容易患各種各樣的病，是因為不注重健康嗎？不是。太多人把精力花在養生上，但這種想法是單純地把身體看作一個機器，忘記了身、心甚至身、心靈一體。人們只喜歡好的情緒，比如快樂，而把負面的情緒比如悲傷、恐懼壓抑下來。但我們不知道，委屈、憋屈、壓力、全都累積在身體里，終有一天，一場免疫風暴，就能帶走人的性命。

很多時候，經常性的負面情緒才是誘因，我們一直低估了身體的智慧，其實人體里有著一套精密的免疫系統。

這不僅是西醫所說的狹義的免疫能力，還包含自我診斷、人體資源管理、自我修復及再生。當我們產生各種各樣的情緒的時候，最先攻擊到的是身體的免疫系統。70%以上的人會以

世上所有的病都是情緒打了敗仗

攻擊自己身體器官的方式來消化自己的情緒，這是導致出現病症的最大原因之一。

以女性為例，生氣不消易得乳腺增生，長期鬱積易患乳腺癌，忽視女性身份會影響卵巢健康、例假紊亂，夫妻感情不合者婦科疾病糾纏。

有研究表明，導致免疫系統出現問題的情緒中，常見的包括：生氣、悲傷、恐懼、憂鬱、敵意、猜疑，以及季節性失控(如夏季煩躁爭執和摩擦，冬季抑鬱患者會比平時多)。

當感到皮膚過敏、喉嚨不適、胃痛胃潰瘍、失眠多夢、經常性頭痛等症狀，我們常常會想：是不是身體出現什麼問題了？其實很多時候，經常性的負面情緒才是幕後黑手。

身體的不適和病症是內心的呼喊和求救信號

昨天有位朋友和我夜談，聊起關於情緒和疾病時，他很感興趣。他問我：“我弟弟少年白頭是什麼情緒引發的？”

我說：“可能是‘我已經非常盡力了’。”



他問：“怎麼緩解？”
我答：“做自己，把別人的願望還給別人。”

他點點頭又問：“我爸在我媽去世當晚一夜白頭也是因為情緒吧？”

我說：“是的，太過悲傷，絕望。”

他問：“最近我無緣無故掉頭髮的原因是什麼？”

我答：“焦慮。”

他問：“我也不想焦慮，可是控制不住啊！”

我說：“為什麼要活在未來呢？活在現在。”

千萬不要忽略，那些隱藏在情緒底層巨大的瘡口。

我們常說“氣死我了”、“壓力好大”、“心有不甘”，這正是情緒在作祟。

生氣讓人感覺失控，身體自動釋放出大量有害呼吸系統的因子；焦慮讓人的體進入到空鐵罐干燒的狀態，一點點消磨掉人的心力；壓力讓人沮喪，像一隻看不見的手，捂住了人的鼻子，看得見五指透過灰色的天空，又摸不到。

身體是不會說謊的，它忠實地幫我們貯存

所有的情緒，而生病就是在提醒我們，要去真實地面對自己真正的需求，妥善地去處理，並相信身體的能力。生病不能只治病，還得找到

病症所在(情緒源頭)

我的一位醫生朋友說：“現在來醫院就診的患者中，心身疾病超過 1/3，軀體疾病少於 1/3，而且軀體疾病又會導致心理問題。

所以他們不能僅僅依靠單純生物醫學模式來治療這些患者，而應當從生物到心理再到社會三個層面去治療。”

當我們腸胃不適，只是把吞下胃藥，卻逃避壓力和緊張的根源；

當我們皮膚上的各種紅疹，猶如一座座小火山的爆發，但卻沒有發出：我很生氣，請看看我的憤怒的心聲。很多疾病都是我們自己的情緒引起的，即使好了一點，我們的情緒再上來的時候，健康又沒了。

什麼時候疲勞到了一個臨界點，你需要休息；什麼時候將病未病時，你需要管理自己的免疫系統；什麼時候需要大哭、嘶吼、發泄；什麼時候應該放手、寬恕；什麼時候值得大膽、自信？要比誰都更清楚知道自己的情绪和身體正在哪個點上，然後再去消化它。

世上沒有既安逸又精彩的人生，而美好前程都是血汗打下來。想要為自己的夢想負責，為一家老小負責，我們就必須管理好情緒，擁有一個強健的身體。

懂得愛自己，不僅僅是住最好的房子，吃最精緻的佳肴，忠於內心，超越自我……還有你比誰都能更關心自己的情緒，比誰都更敏銳的察覺身體發出的信號。

生命有了縫隙，陽光才會照進來

每個人都期望自己的人生充實圓滿，不想留下一絲一毫的遺憾，渴望填滿生命里的溝溝壑壑。因此，很多人習慣以“超人”自詡：“我是超人，我要辦許多事，我能辦很多事情”，大包攬身邊之事，事必躬親，親力親為。

可是，沒有人是三頭六臂無所不能的，即使再優秀的人，精力和體力也是有限的。什麼事情都想干，什麼事情都想干好，讓自己揹負太多，往往身心疲憊而沉重，以致什麼事都干不好，遺憾更多。滿則溢，盈則虧，自然的法則，無人能夠超越。

關於諸葛亮，大家都不陌生。在輔佐劉備的二十多年里，足智多謀、臨危不懼的諸葛亮獻智獻計，鞠躬盡瘁，成為蜀國的一把手。特別是在劉備去世後更是如此，他將行政與軍事大權集於一身，事事插手，件件操心，日理萬機。

結果，諸葛亮雖有面面俱到之心，卻無分身之術，曾經六出祁山伐魏均以失敗告終，打了敗仗，累垮了自己不說，最終“出師未捷身先死，長使英雄淚滿襟”，只能帶著遺憾離開人間，三國之中蜀漢最先滅亡。

“出師未捷身先死”，與諸葛亮苛求完美、事必躬親不無關係。

在這里，不禁要問，你欣賞過南宋畫家馬遠的《寒江獨釣圖》嗎？畫面上，除一舟，一翁，幾筆淡墨之外，空空如也。然而，就是這片空白給人以無限遐想的空間，回味無窮的意境，那是一種無言的訴說，訴說江天遼闊、寒雲襲人，訴說地老天荒、無奈悲涼……這就是國畫的“留白”藝術。

而人生何嘗不是一張更大的宣紙呢？別總把自己逼得太緊，給生命一些“留白”吧。因為除了精神和心靈領域，其餘領域我們是無知的，即使說有知，我們也不可能把好事佔盡，總得留出一大片領域讓他人自由往來，各領風騷。再說明白一點就是，人要學會有所為有所不為。

有所為有所不為，從一定意義上說是一種遺憾，但並非不思進取，消極遁世，懶懶沮喪，駐足不前。從本質上講，這要求我們權衡輕重、利害、得失，做出正確選擇。“將軍趕路，不追小兔”，將軍奔赴戰場，是為了參加一場重要戰爭，路上遇到一只小兔，為了得到小兔，結果丟掉一場戰爭，值不值得？

人生要學會留白，圓滿未必藝術。捨棄不重要或不宜做的事情，把自己最大的精力和智慧投入到最值得的地方上，如此成功便不再複雜，人生便不再糾結。有些人之所以活得幸福、活得安心，並不是因為他們足夠完美，更多在於他們能夠把握“有所為”和“有所不為”的界限，適當給生命“留白”。

國際著名的設計師安德魯·伯利蒂奧就是因為放棄了“超人”的想法，學會了給生命“留白”的智慧，最終不僅取得了斐然的業績，還過上了鬆弛有度、安然灑脫的日子。下面，讓我們來看看他是如何做到的。

安德魯·伯利蒂奧曾經以為自己是個無所不能的“超人”，他除了每天進行設計和研究工作外，還負責公司制度制定、考勤等很多方面的事務，幾乎公司的每一件工作他都要親自參與。整天忙得暈頭轉向，作品的質量卻常常不盡如人意，公司也沒有取得令人驕傲的成績，安德魯對此很不解，便去請教一位教授。教授給他的答案是：“你大可不必那樣忙！關鍵在於分好工作內容的主次。”

聽到這句話的一瞬間，安德魯醒悟了。原來，一直以來他將很大一部分時間都浪費在管理其他七七八八的事情上，而最重要的設計工作反而只能佔用一小部分時間，由於時間緊湊，作品的質量自然就受到了很大影響。從此，安德魯調整了時間分配，他擺脫地把那些無關緊要的細小工作交給助手去做，自己則把時間集中用在設計工作上。然後，把所有精力拿來思考如何實現與重要客戶的交易，以及公司如何能夠獲得最大利益等。當然，公司並沒有因為安德魯的“撒手不管”而亂成一團糟，或者頹廢不前，相反，它煥發出了鮮明的活力，在設計界的地位越來越重要。而安德魯過得逍遙自在，工作業績卻斐然，他還寫出了建築界的“聖經”——《建築學四書》。

學會有所為有所不為，通達和堅守一併而行，

人生要學會留白，才能活得安然灑脫

有取有捨，有進有退，這是一種成熟智慧的生活態度。在日常生活中，我們每天要做的事情的確很多。你不妨開一張清單，將要做的事情設定明確的優先順序，知道優先做什麼，重要在哪裡，而可不做的事情則可暫時放一邊，或者交由他人處理。

水墨“留白”，可得磅礴之氣；心靈“留白”，叫人聰穎豁達。那麼給生命留白，就是充實生命。給生命留白，有所為有所不為，生命就有了緩衝的餘地，有了可收可放的活動空間，就可以從容地調整進退，就會滋生出無窮無盡的留戀和回味，天開地闊，心高路遠。如此一來，也就贏得了安然淡定的人生！

只有懂得放下，才能看清自己

人都有一個致命的弱點，就是很難走出自己的圍城。人為什麼要給自己建一個圍城？因為人的心靈都很脆弱，需要適當地自我保護，保護過度就是一種自我的弱愛。所以我們需要打破這個脆弱的心靈，讓它變得更加地堅強，有些東西需要徹底地清空，然後才能裝進去更多、更真的東西。

在自我修繕以前，總是反感別人說自己的不是，或者當別人說自己什麼不好時，自己的心就會第一時間擺好自衛的架勢，然後快速地組織好語言去進行反擊，去維護自己的一種自尊，去維護一種支持自己自信的力量。很多年後的今天，再去回想以前的做法，其實是很荒唐的行為，許實在真正的智者面前，普通人都是一個不懂事的孩子。可是很多的人一輩子都在這樣做，一輩子都被自己套進了一個圍城。

每一個人的內心都有著一種所謂的尊嚴與自信，其實這就是一顆自我的種子。幾乎所有人都容不下別人說自己的不是，總是認為自己就是對的。很多人很高傲或者很自信，這種高傲與自信大多都是建立在自己的無知之上，因為真正的智者們在他們的心裡沒有任何的高傲與所謂的自信，他們已經放空了自己，看透了自已，看透了世俗，他們的內心有一種比自信更有力量東西，叫做無我。

人的自信其實就來自於自我內心的一種阻力，也就是一種內心的力量，這種力量就好像是自己內心的一種武力，在維護著自己的“對”不被別人侵略。如果是別人說自己哪里錯了，或者和自己的觀點不一致，都會變成一種進攻，不僅去維護自己的“尊嚴”，甚至也會去侵略別人的尊嚴。我們不能進步，就是心裡的這種力量在作怪，如果能放下自己內心的這種所謂的“尊嚴”，總有一天我們會成爲一個智者。當我們開始放下自我時，就已經走在了成爲智者的路上。

以前，自己寫了一篇文章，感覺特別好，可是別人總是說不怎麼樣，也有人阿諛奉承地說寫得不錯。從心底，自己還是喜歡別人說寫得好，比較反感別人說寫得不好。如果我們總是有著這樣的心態，估計這輩子也就這樣了，或者說這輩子只配做一個庸人。隨著年齡漸長，很多人開始放下一些自我，學著去接受別人說自己的不好，或者爲了進步想讓別人多說一些自己的錯誤。可是當別人真的說出自己的弱點處，自己還是半聽半抗，如果別人說到自己的強項真的不怎麼樣，這時在心裡就會完全地抗拒，有時候心裡還會說別人更不怎麼樣，就開始在心裡對別人進行反擊。

為什麼我們總會對他人對自己的負面評價進行反抗或攻擊？因為我們的內心深處都有著一種自白，說白了這種自信的根源就來自於自我，這種自我每個人天生都有，有的人嚴重，有的

人輕些。如果別人想去打破自己的這種自信，自己的整個身心都會起到自我保護的功能，如果這種自信被完全打破了，自己就會失去生活的勇氣。所以一個太自我的人，當別人對他進行嚴重地打擊，他就會想到去輕生，因為這時他心中的一種自我支撐的力量沒有了。所以很多人都知道自己哪里不好，可是不敢去承認自己的錯誤，或者說是沒有勇氣去面對自己的錯誤。

比如一個人總是在心中認爲或向往自己是一個很優秀的人，突然有些人說自己很垃圾，這一下子就打破了自己心裏的一種平衡，自己的心一下子就失重了，自己的靈魂好像一下子就坍塌了。這就像一個大富豪富可敵國，突然一下子成了一個乞丐，這樣的落差會讓很多人失去生活的勇氣，悲痛欲絕。其實對於一個智者來說，猶如什麼都沒有發生，一切都自有變數與定數，因為他們的內心放下了一些東西。

比如，有一段時間，自己花了很長的時間很用心地寫了幾首詩，自己認爲寫得特別好，讓別人去評價，大部分人的評說都是不好不壞，當時自己很失落，開始懷疑自己的能力。其實這種心態就好像女人穿了一件新衣服，然後對別人說：“你看我這件新衣服好看吧？”其實她總想讓你去夸她，肯定她，說她的衣服好看。人永遠都喜歡對自己的自信抱有很多的幻想，比如我寫的那幾首詩，原本對這些詩有特別多的幻想，心想發表在一個大型的文學期刊，然後自己成爲一個真正的詩人。當別人不給自己肯定時，會突然感覺到一切的幻想都被破滅了。這樣就是爲什麼很多人需要鼓勵，往往鼓勵教育更容易讓孩子成長，這也就是因爲每個人內心深處都有個弱點，或者說人的心靈很脆弱。這個弱點就是不敢承認自己的缺點，或者說是沒有勇氣打破自己對自己的幻想，怕失去自己對的一種堅強，其實這種堅強就是自欺欺人，或者說大多數人面對真實的自己缺乏一種勇氣。也許人這一輩子，永遠都喜歡自己欺騙自己，不想打破內心的那一點兒平衡，其實當我們去打破這點平衡，然後用心去接受它，會發現我們的內心獲得了更大的平衡，這種平衡更多的是一種平靜。

真正能影響這個世界的人有兩種，一種人是能放下一切的自我，接受世界一切的對與錯。一種人是永遠都自我，永遠不接受世間對自己任何評說。後一種人有兩種結果，一種成爲了一個了不起的人，一種成爲了一個小人。

如果我們想進步，必須放下自己所謂的自信與尊嚴，拿出一點兒勇氣承認自己的錯誤與不足。所有人在自己的內心深處，都有著對自己的幻想，很多人沒有勇氣接受自己的不足與錯誤，是因為怕丟失這種幻想，就好像一個皇帝丟棄了江山一樣。其實這都是一種感覺，如果有一天，我們一切都放下了，會突然發現這時的自己才真正地進入了廣闊的世界，這時的心是輕的，因爲只有這樣我們才能放掉心上壓著的重量。只有這樣我們才能看清自己，看清很多以前看不懂的道理，然後自己才能快速地進步。

想讓自己更能看透這個世界，想讓自己更知道世界的真相，我們必須打破現在的心，徹底地打破，然後讓自己掙脫出內心的一種自我力量的束縛，走出一個狹隘的黑屋，走進一個廣闊的天空。突然會發現自己豁然了，發現自己的心輕了，發現一切都這麼的美。因爲我們只有在內心放下自己，才能真正地走進這個世界。當我們打碎了自己的心去重新地看世界，看自己，我們已經開始變得更加有風骨，這種風骨有著一種無限的價值。

懂得尊重別人，才能值得別人尊重
善待別人是一種胸懷，欣賞別人是一種境界，尊敬別人是一種智慧。正所謂“敬人者，人恆敬之”，生

活中我們一定要學會尊敬周圍的人。人之相敬，敬于德。所以，我們需要提高自己的品德修養，在尊敬別人的同時贏得別人的敬愛。

臉龐因爲笑容而美麗，生命因爲希望而精彩。臉上的笑容如果說是對他人的佈施，那麼希望則是對自己的仁慈。人生在世，衆生平等，然而每個人所處的環境並不相同。有的人人生來富有，受百般人寵愛；有的人人生來貧寒，身邊亦沒有親人關懷。但不管怎樣，人們都應該一如既往地對生活抱以熱情的微笑，每個人都應該走出自己的一條路，活出自己的精彩。因爲即使起點不同、出身不同、家境不同、遭遇不同，也可以抵達同樣的頂峰。

也許這個過程會有所差異，有的人走得可能十分輕鬆，有的人可能一路坎坷，但無論如何，只要抱定一份虛懷若谷的決心，守住一份執著高貴的希望，就算是風雨兼程，也能活出屬於自己的一片晴空。

一個年輕人自小頗有慧根，於是只身前往法華寺剃髮修行。老住持見小和尚有些造詣，便指名讓他跟隨自己修行。寺里的生活雖然清苦，但小和尚仍然對修行充滿了嚮往。不過，住持似乎並不急于向他傳授授學。

小和尚剛剛安頓不久，住持就找到他，對他說：“我知道你愛好讀書寫字，所以需要獨立的空間，你便搬到隔壁的大房間去住吧！”小和尚非常高興，很快收拾東西告別了師兄弟住進了大房間。可第二天，小和尚一覺醒來，住持又對他說：“你業障太重，恐怕無福享受这么大的房間，還是搬到小房間去吧！”

小和尚雖然心中頗有些不滿，但還是照住持的話做了。他本來以爲搬到小房間之後就能隨住持參禪了，誰知沒過兩日住持又提出讓他搬到小房間去住。

這次，小和尚儘量克制自己的氣惱，心平氣和地對住持說：“師父，我可以住在小房間里。”聽到這話，住持立刻嚴厲斥責他，並要求他遵照自己的指示去做。

在接下來的日子裡，依照師父的要求，小和尚不斷地從大房間搬到小房間，又從小房間搬到小房間。他也曾表示抗議，但出於對住持師父的尊敬，他最終還是選擇了服從。

不知過了多少日子，小和尚忽然頓悟了，他想這也許正是住持鍛煉自己心性的一種方式。於是，他再也不抗議，心平氣和地接受住持的指示。結果，當他不再猶豫，不再不滿，也不再惱怒後，住持就讓他住定不動了。

當你埋怨得不到高人的指點或得不到他人的賞識時，其實不知道這正是一種修行。只有虛懷若谷地去迎接一切，你才能容納一切，從而讓自己變得精彩。正如以上故事，如果沒有一個虛懷若谷的胸懷，你可能只看到住持的嚴厲和不可理喻，或者只看到修行的艱難和不易，卻無法得知寬容地接受一切正是修行的過程。我們可以從生活中大大小小的境遇都當成一場修行，然後通過每件小事去磨礪心智，陶冶品性。秉持著一顆虔誠的心，才能讓自己變得更加平和、更謙遜，生活也便能多幾分愜意。

孔子說：“三人行，必有我師。”生活中，我們必須學會質疑，並學會尊師。有什麼問題，那就多想幾個爲什麼，或者多請教別人幾次，把生活中的每個人、每件事都當成能使自己進步的老師，你便能真的進步了。

生活中，要想最大限度地發揮你的才能，更大程度上得到社會的認可，就必須讓自己謙虛一點，恭敬一點。一個人不怕得不到別人的尊重，最怕自己不尊重自己，只有正視自己的能力，你才能始終保持自己的尊嚴。

真正的智者，一定心寬似海，容得下百川。在謙虛敬人的同時，不自輕自賤，不輕易對自己產生懷疑；否則，即使你是一顆蒙塵珠玉，也將被視爲毫無價值的沙粒。

在曲折的生命旅途上，如果我們能夠胸襟廣闊，苦悶的心裡冰河，謙虛一點，自愛一點，就相當于給了自己一縷溫暖的陽光，就能夠化解與消釋一切困難與不幸，從而讓我們的生命之旅變得更加順暢和開闊。

讀《詩經》兩首關於“月亮”的詩——中秋的思索



第一首《陳風 月出》

月出皎兮，佼人僚兮。
舒窈窕兮，勞心悄兮。
月出皓兮，佼人懌兮。
舒憂受兮，勞心慄兮。
月出照兮，佼人僚兮。
舒天紹兮，勞心慘兮。

我的解釋：

月亮出來皎潔明亮啊，美人簇擁身旁。她們舒展窈窕婀娜的體態，我心悄悄萌動。月亮出來夜空皓白啊，美人容貌美麗。她們舒展憂鬱愛憐的神情，我心隱隱作疼。月亮出來照耀大地啊，美人姿態惹火。她們舒展豐滿優美的舞姿，我心暗暗思戀。

我的理解：

古人對天象的崇拜是發自內心的。月亮在古人心中，是美好、和諧、幸福、快樂的圖騰。

試想，為應付艱難的生存環境，在沒有照明的情況下，夜間一切勞作都停止了…

黑暗中，一輪明月，照亮大地，累了一天的人們需要精神上的滿足。女孩子翩翩起舞，盡顯曼妙身姿，自然成為男女追逐、男歡女愛的最佳時間。

那是一種多么美妙的場景。

所以月亮底下的一個老人，逐漸成為人們樹立的負責姻緣的神祇 - 月下老人。

時至今日，月下老人早已被失業，他的工作，早就被電視、網絡和某處相親角的半老徐娘徐爹這些“拉皮條”的所霸凌，那根千里姻緣一線牽的紅繩，早已被房子、車子、位子、票子等所替代。

因此老朽有一句講了不知道多少三遍的重要話：“人類物質文明越發展，精神文明越野蠻。”現在要加一句“直到自我毀滅！”如此而已！

第二首《邶風 日月》



日居月諸，照臨下土。
乃如之人兮，逝不古處。
胡能有定，寧不我顧。
日居月諸，下土是冒。
乃如之人兮，逝不相好。
胡能有定，寧不我報。
日居月諸，出自東方。
乃如之人兮，德音無良。
胡能有定，俾也可忘。
日居月諸，東方自出。
父兮母兮，畜我不卒。
胡能有定，報我不述。

我的解釋：

日落月出，照耀大地。所嫁的人啊，失去了過去那樣相處。怎會「醬紫」呢，一點也不顧及我。日落月出，大地受照。所嫁的人啊，失去了過去那樣相好。怎會「醬紫」呢，一點也不愛護我。日落月出，東升西落。所嫁的人啊，失去了過去那樣好話。怎會「醬紫」呢，一點也不把我放在心上。日落月出，西落東升。爹啊娘啊，他都不想養活我了。怎會「醬紫」呢，恨他自己也不得好報。

我的理解：

一位被丈夫冷落或遺棄的女子，喊天喊地，喊爹喊娘，敘述背信棄義劈腿的丈夫。從恩愛夫妻，變成對女子的不顧、不愛到出言不遜。弄得女子最後只好詛咒男子也不得好報。

是的，感情分裂古已有之，到如今愈演愈烈…。不必細說。

但詩歌往往是有微言大義的，如果把現實生活中，這裡面的男女角色，換成另一種身份。比如一起打拼的領導和被領導、比如一起打天下的君臣、比如被擁戴的政府和擁



戴的百姓…。

大家讀讀《詩經》的“風”里許多篇章，就知道老朽不是胡說八道…。



匹茲堡華人老朽 計冠光(海老 KK)
2020/9/27
于匹茲堡自寓小樓



秋雨讀詞——北宋“張昇”的《離亭燕》



南京石頭城

昨夜涼風驟起，帶來寒雨一場。今晨烏雲密布，依然細雨朦朧。蕭索枯寂的疫情愁困孤室，只有讀點古人的東西才可以排解一點愁緒。

北宋張昇《離亭燕》：

一代江山如畫，風物向秋瀟灑。
水浸碧天何處斷，霽色冷光相射。

蓼嶼荻花洲，掩映竹籬茅舍。
雲際客帆高挂，煙外酒旗低亞。
多少六朝興廢事，盡入漁樵閒話。
悵望依層樓，寒日無言西下。

張昇(992—1077)字杲卿，陝西韓城人。北宋大中祥符八年進士，官至御史中丞、參知政事兼樞密使，以太子太師致仕。熙寧十年卒，年八十六，謚康節。《全宋詞》錄其詞二首。其人不顯，其名不彰。其詞作雖收錄甚少，但就這一首《離亭燕》就足以與東坡(蘇軾)、又安(辛棄疾)媲美。

此篇沒有標明題目，但以內容論，可以金陵懷古為題。

首句僅“一代江山如畫”就囊括了金陵風貌。

接着“風物向秋瀟灑”咏盡了季節的特徵。

開首兩句，無限擴展了視野的寬度和時空的廣度。

又接着“水浸碧天、霽色冷光”展開了一幅秋高氣爽圖畫的背景。

之後以“蓼嶼、荻花、竹籬、茅舍、雲際、客帆、煙外、酒旗”，概括地描繪了觀賞動態和靜態的景物，猶如一幅在流動着的畫面。

突然一句“多少六朝興廢事，盡入漁樵閒話。”把思緒全部拉回到對歷史演變的感慨之中。

最後“悵望依層樓，寒日無言西下。”此情此景，襯墊出個人的渺小，和對世事的無奈。只能依(倚)着層樓的欄杆，默默遠眺西下的“寒陽”。

而全篇一個“寒”字，卻用在了本應灼熱太陽的身上，更加渲染了整個時空的寒氣，暗喻對世事無常的無奈和不屑。

後來明朝“楊慎”的《臨江仙?滾滾長江東逝水》當是從這首詞里化出來的?到如今已經成了街頭巷尾耳熟能詳的歌詞了。

而今老朽對着阿拉根尼河，看西垂夕陽，逢秋風寒雨……。聯想當前疫情、世情，回顧一生所見，也想嘆一句：

“多少天下興廢事，盡入漁樵閒話!”

匹茲堡華人老朽 計冠光(海老 KK)
2020/9/28 于維羅納自寓小樓
美國賓夕法尼亞州阿拉根尼河維羅納境內
(圖片為自拍)



以下均為今日南京風貌(本文除標明外，圖片均來自網絡)



New Projects Expected to Create More Than \$1.5 Billion in Investments

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today announced the approval of assistance for nine projects set to create 1,700 new jobs and retain 923 jobs statewide. During its monthly meeting, the Ohio Tax Credit Authority (TCA) reviewed economic development proposals brought to the board by JobsOhio and its regional partners. Collectively, the projects are expected to result in more than \$87 million in new payroll and spur more than \$1.5 billion in investments across Ohio.



Projects approved by the TCA include:

CENTRAL

BBI Logistics LLC, City of Columbus (Franklin Co.), expects to create 150 full-time positions, generating \$10.5 million in new annual payroll and retaining \$5.3 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Columbus. BBI Logistics is a freight brokerage firm. The TCA approved a 1.870 percent, nine-year Job Creation Tax Credit for this project.

Zenni USA (Zenni Optical), Village of Obetz (Franklin Co.), expects to create 189 full-time positions, generating \$8.2 million in new annual payroll as a result of the company's new project in Obetz. Zenni Optical is an online retailer that sells prescription and non-prescription eyeglasses, sunglasses, sports glasses, and goggles. The TCA approved a 1.557 percent, 10-year Job Creation Tax Credit for this project.

NORTHEAST

Invacare Corporation, City of Elyria (Lorain Co.), expects to create 150 full-time positions, generating \$7.3 million in new annual payroll and retaining \$32.9 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Elyria. Invacare designs, manufactures, and distributes medical devices. The TCA approved a 1.476 percent,

eight-year Job Creation Tax Credit for this project.

Ultium Cells LLC, Village of Lordstown (Trumbull Co.), expects to create 1,000 full-time positions, generating \$45 million in new annual payroll as a result of the company's joint venture in Lordstown. Ultium Cells is a joint venture between General Motors and LG Chem. The operation will manufacture lithium-ion batteries. The TCA approved a 1.950 percent, 15-year Job Creation Tax Credit for this project.

NORTHWEST

Satelytics Inc., City of Perrysburg (Wood Co.), expects to create 38 full-time positions, generating \$2.8 million in new annual payroll and retaining \$1 million in existing payroll as a result of the company's new project in Perrysburg. Satelytics provides cloud-based geospatial analytics software. The TCA approved a 1.479 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

SOUTHEAST

Worthington Foods Inc., City of Zanesville (Muskingum Co.), expects to create 40 full-time positions, generating \$2 million in new annual payroll and retaining \$20.4 million in existing payroll as a result of

the company's expansion project in Zanesville. Worthington Foods in Zanesville manufactures frozen and refrigerated plant-based protein products sold under the MorningStar Farms brand. The TCA approved a 1.240 percent, six-year Job Creation Tax Credit for this project.

SOUTHWEST

Luma Financial Technologies LLC, City of Cincinnati (Hamilton Co.), expects to create 58 full-time positions, generating \$6.7 million in new annual payroll and retaining \$4.8 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Cincinnati. Luma Financial Technologies provides automated tracking and performance reports, management of custom structures, selling resources, and learning tools that enable customers to manage and sell structured financial products. The TCA approved a 2.003 percent, eight-year Job Creation Tax Credit for this project.

WESTERN

Ardent Technologies Inc. (Ardent), City of Centerville (Montgomery Co.), expects to create 20 full-time positions, generating \$2 million in new annual payroll and retaining \$6.1 million in existing payroll as a result of the company's expansion project in Centerville. Ardent provides IT support services, cybersecurity services, staff augmentation, financial management, and administrative support. The TCA approved a 1.581 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.

DIS-TRAN Steel LLC (Dis-Tran), City of Washington Court House (Fayette Co.), expects to create 55 full-time positions, generating \$2.5 million in new annual payroll as a result of the company's new project in Washington Court House. Dis-Tran designs and supplies high-voltage, open-air substations, switchyards, and transmission lines. The TCA approved a 1.233 percent, six-year Job Creation Tax Credit for this project.



Please Help – Friends of Children with Special Needs (FCSN)'s Fundraising Challenge

Albert and Anna Wang are dear friends of mine and have been a leading voice for the Asian American community, supporting civic engagement, community service and youth mentoring efforts. In 1996, they founded FCSN with 9 other families to support and educate their children of special needs and the children of other families. The vision is to build a "Dream Community", a community of love, hope, and respect for the special needs, provide a village of support, and deliver happiness. Today, this 501(c)(3) organization is supporting over 200 students with special needs, with 100 fulltime and part time staff.

During COVID-19 pandemic, FCSN has continued to provide support and training to the kids with special needs, but is now faced with funding loss from the government. They are now participating a fundraising challenge organized by the Gannett Foundation:

During the week of 9/21-9/28, if they receive the most # of donations (regardless of amounts), FCSN can receive \$5000 donation from the Gannett Foundation

During 9/21-10/16, if they can raise the most funds, FCSN will receive \$25,000 donation from the Gannett Foundation (Chinese) 让我们用双手托起“圆梦先锋”的华府之梦: <https://bit.ly/fcsnDream>

Any donation is appreciated. FCSN administrators will email a complimentary ticket for their virtual Gala on Sat. 11/7 at 4 pm to any donors of \$20 or more.

Please share this link with friends, family members, co-workers, and neighbors. WE CAN'T REACH OUR DREAM WITHOUT YOUR HELP & SUPPORT!



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根據。State Farm 保險的保單、申請表格, 以及必要通知均以英文書寫。
 State Farm - Bloomington, IL

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

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

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

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

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

李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語
 移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer
 614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment
服務包括: 家庭移民, 工作移民(H-1B&L), 入籍申請, 投資移民(E treaty), 豁免申請(Waiver), 庇護
PETERSON CONNERS LLP
 545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017
 Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com

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

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

心臟病患者是運動好還是休息好

運動和疾病息息相關,很多疾病的發生正是因為不運動的後果,因而很多患者都會被要求平時多運動,這樣病才能好得快。但是,對於心臟病患者來說,運動對身體是好還是壞呢?

說起心臟病,人們的第一反應就是應該靜坐、靜養,但其實運動也可以給心臟帶來一定的好處。

一、運動對心臟有什麼影響?

近日,《美國心臟病學會雜誌》雜誌上發表了一項研究報告,該研究納入 14.9 萬人,近 10 年隨訪得出的結論:久坐的人比運動的人,心血管疾病死亡風險增加了 107%,足以表明運動對心臟的好處。

運動能夠促使人體心血管系統的形態、機能和調節產生良好的適應。人在運動時,四肢耗氧量增加,心臟必須提高血液輸出量以增加供應,長期堅持對改善心臟活力、鍛煉心肌是很有幫助的。

另外,體育鍛煉還能幫助身體燃燒脂肪,防止動脈硬化,降低心臟血管疾病的發病率,有利

於血壓控制。但是,對於患有心臟病的人來說,運動可能會對心肺功能造成一定影響。

美國哈特福德醫院的心臟科主任保羅·湯普森博士在他的一項研究綜述中報告,某些遺傳性心臟異常,如心肌病(心臟肥大)或長 QT 綜合徵(心臟電活動的紊亂)的患者在進行劇烈運動時,病情可能加劇。

二、什麼樣的心臟病患者可以運動?

心臟病是非常大的一類疾病,涵蓋許多小類。心臟病患者是否適合運動,需要具體到每一種心臟病的類型。那麼怎樣的心臟病可以運



動呢?

1、已經治愈的心臟病

比如心律失常、早搏等是能夠通過射頻消融手術根治的。治愈後,患者在各方面就和正常人一樣,所以可以運動。

2、病情穩定的心臟病

比如不伴有絞痛發作的冠心病,在正規藥物控制下,也能夠進行簡單的運動鍛煉。運動有利於控制患者的血壓、血糖、血脂、控制體重,有利於防止與控制動脈粥樣硬化。

3、病情不穩定的心臟病

比如心律失常頻繁發作,心絞痛反覆發生,心臟明顯擴大,心功能明顯受損等等,這類患者

就不建議運動了。總體來說,心臟病患者都適合做一些不劇烈的有氧運動,例如散步、慢跑、游泳等。首先,不要一次性過快或過多地運動,在兩次運動間隔時給心臟和身體一些時間緩衝、休息。

其次,要在適宜的天氣展開運動。過冷或過熱均不利於心臟健康,甚至會引起胸痛、呼吸困難等,這時可以考慮改為室內運動。

最後,心臟病患者應該遵循醫囑來進行鍛煉,等所有症狀消失後再開始運動。如果出現心率過快或心率失常或心悸的感覺,應當立即停止運動並休息 15 分鐘。

當身體出現不適症狀,例如出現心律失常、血壓突然下降、出現頭暈心悸、嚴重氣喘時需要停止運動。

另外,如果運動後次日早晨感覺疲勞,運動中心率加快或減慢、血壓異常、運動能力出現下降、因呼吸急促而不能自由交談、面色蒼白等應馬上停止並在醫生指導下調整運動計劃。

養生先養腎 五個現象暗示腎已有問題



腎病跟抽煙、酗酒、憋尿、熬夜、飲食等多種原因有關。一旦患上這種疾病,在早期身體就會發出多個方面的警惕信號。若是不早點注意到腎病的出現,那麼到了中晚期,就會增加治療的難度,嚴重的可能無法治愈。

早期腎病會發出哪些信號呢?

第一,泡沫尿

通常腎病典型的症狀就是泡沫尿,這種尿液是腎功能出現下降的表現。腎功能一旦下降,腎部的蛋白質吸收就會出現異常,導致蛋白尿,使得尿液中的泡沫增多。

平時若要預防腎部類的疾病,就要對自己的尿液、排尿等情況進行觀察。

若尿液持續地有泡沫,那就要去檢查腎部的健康。

第二,夜尿增多

腎部主要是負責人體液代謝。若是腎臟出問題,不僅會有蛋白尿,還會導致排尿問題,使得夜尿增多。

通常情況下,起夜的現象是比較少的,偶爾一次的起夜都是正常的。若是一夜里面持續起夜多次,那麼可能就是腎臟異常了。

這個時候就是腎臟在發出警告,要多注意腎臟的保養。

第三,下肢浮腫

腎臟也負責着水分的代謝,也就是及時將產生的廢液代謝出去。若是腎臟出現異常,就會使得水分的代謝也發生異常,致使水分在體內堆積。

長時間下去,就會有水腫出現,特別是雙腳、眼瞼等部位,水腫的現象更為明顯。這些水腫都是在提醒腎臟出問題了,需及時注意腎臟的治療跟護理。

另外,建議懷疑有腎病者,每天早期觀察眼瞼的情況,若是長期存在浮腫,那麼就要去檢查了。

第四,食慾不振

腎病一旦出現,就會影響到人的食慾,然後出現不想吃東西,食慾下降的情況。之後,整個人都會感覺疲倦、精神不佳。

特別是在早期的時候,精神疲倦的現象會更加明顯。

隨着病情的發展,到後期患者可能還會出現噁心、口臭等症狀。

第五,關節疼痛

當腎臟異常時,就很容易出現尿酸升高的現象。一旦尿酸升高,就會影響尿液的排出,長此下去,就會形成惡性的循環,致使腎功能損傷嚴重。

在中老年後,男性就會有關節疼痛、血壓升高等現象出現。

另外,腎病早期還可能會有貧血、尿路感染等信號。

貧血是因為腎臟排泄廢物的時候,還能分泌出造血激素。腎臟處的功能一旦受損,造血激素就會受影響,可能導致貧血,而反復的尿路感染,也可能會出現腎功能不全。

綜上所述,腎病一旦出現,身體就會發出多方面的信號。出現相關信號的時候,建議立即去進行腎部的相關檢查。

建議患腎病的人,平時養成好的習慣,不要抽煙,不要過量飲酒,不要憋尿,清淡飲食,每天適度地進行運動。

每天攝入多少蛋白質合適

蛋白質是組成人體一切細胞、組織的重要成分,是生命的物質基礎,是有機大分子,是構成細胞的基本有機物,是生命活動的主要承擔者。當蛋白質攝入不足時候,會導致人體的代謝率降低,疾病抵抗力減退,易患病,更有甚者會出現嚴重的營養不足的症狀。蛋白質攝入不足會影響人體健康,但這並不意味着蛋白質補得越多越好。

蛋白質攝入過多會令人發胖

一些人為了提高肌肉量會採取高蛋白飲食方法,但是高蛋白飲食補充過量的蛋白質也可能會導致肥胖。碳水化合物、脂肪和蛋白質是能量的主要提供者,在這三者當中,碳水化合物承擔最主要的供能角色,其次是脂肪,而蛋白質供能最少,僅佔 10-15%。當攝入過量的脂肪時,脂肪會先儲存在體內以備不時之需。蛋白質與脂肪不一樣,它是一種



“一次性”的營養,當攝入過量的蛋白質時候,蛋白質並不會存起來留着“下次”用,而會直接轉化為脂肪,令人發胖。因此,並不建議在日常飲食之外通過其他的方式來補充蛋白質。日常飲食也要注意均衡各種營養。

蛋白質攝入過量還有什么危害?

1. 容易引起水腫

過高蛋白質是毒素進入人體的通道,能夠破壞細胞的結構,擾亂細胞膜內外液體壓力的滲透平衡。最終給身體帶來巨大危害。當平衡受到干擾,水分便進入細胞,除了試圖恢復平衡,也會將

細胞內過量蛋白質加以稀釋。稀釋是應付細胞內過剩物質的生理反應。添加水分固然能恢復滲透平衡,卻也導致水腫。

2. 耗能過大造成身體損傷

膳食蛋白質從身體索取的養分比所能提供的還多。此外,膳食蛋白質還遺留酸性灰燼。大量食用蛋白質還會短時間內過快增加新陳代謝的速率,超過人體的負荷,消耗大量能量,對身體造成嚴重損傷。

3. 蛋白質過量會對人體造成刺激

從蛋白質中獲取的能量需要較長的消化時間。換言之,蛋白質需要更長的時間刺激能量產生。長時間受刺激,人容易出現精神緊張,坐立不安,焦慮等情緒。這些刺激比起咖啡、茶、可樂有過之而無不及。

每天攝入多少蛋白質好?

蛋白質重要,但是攝入要適量。一些運動員和健身教練因為訓練需要,就會需要額外補充蛋白質。對於一般人來說,日常正常飲食已經能夠滿足人體基本的蛋白質需求,並不需要吃太多的蛋白粉之類的物質來補充蛋白質。那麼每天攝入多少蛋白質為好?過去,膳食蛋白質的需求量根據氮比較來決定,就是將每日氮攝取量和尿液糞便中的氮含量作比較。經由這個方式,每日蛋白質建議攝取量從十九世紀末所定的 118 克降低為 1980 年定的 46-56 克。現在,中國營養學會推薦,對於一般健康成年男人每天吃 65 克蛋白質,女人每天吃 55 克蛋白質即可。

疫情期間怎樣清洗重複使用的口罩

在 COVID-19 病毒肺炎疫情揮之不去的情況下,戴口罩在加拿大已經成為常態,使用清洗後可以重複使用口罩的人也越來越多,那麼如何清洗可重複使用口罩呢?

根據加拿大衛生部的建議,在用洗衣機清洗重複使用口罩時要把清洗環節的溫度設置在熱水檔。

接受加拿大廣播公司記者採訪的公共衛生專家、多倫多大學教授 Colin Furness 指出,COVID-19 病毒不能在體外繁殖,在纖維上存活的時間也不長,清洗重複使用口罩的主要目的是除掉會產生異味的細菌,從這個角度來說高溫清洗效果更好。



如果選擇手洗口罩,加拿大馬尼托巴大學醫學副教授 Anand Kumar 給出的建議是採用下面三種方法中的一種進行消毒:

- 蒸 10 至 15 分鐘
 - 在 70 攝氏度的高溫中保持 1 小時
 - 浸入沸水中 30 秒
- 如果沒有加熱或熱水條件,用冷水加洗衣粉或肥皂也能起到殺死 COVID-19 病毒的作用,因為洗衣粉和肥皂能夠破壞新冠病毒的保護性膠囊。

高壽的人其實都有個內在優勢

不少人盼望長壽,但想要讓自己活得更久,並不是太容易,需要我們從飲食上注意營養補充,適度鍛煉身體,還要少吸煙不能酗酒,只有長期堅持,人才能更易長壽。不過常有人拿身邊不注意生活規律的人來做例子,說他們天天煙酒不離手而且又喜歡熬夜,依然活到了 80 歲以上。

存在這種現象並不讓人驚訝,如果 100 個人喜歡吸煙喝酒,其中 99 個因此而得到重病,然後出現早衰乃至死亡的現象。但唯獨剩下 1 個人,即使吸煙喝酒也高壽,就會有人將這件事放大化,以此安慰自己,殊不知你已經陷入了“個體偏差誤區”!

“個體偏差誤區”是什麼意思呢?它其實就是高壽人群的“內在優勢”。每個人壽命長短的區別,就在于他的基因是否“完美”。國內國外都有大量關於“基因與壽命之間關係”的研究,最後彼此幾乎達成共識,科學家們發現,在他們研究統計的高壽老人群體中,影響他們是否長壽的因素,基因就佔了七成。換言之,一個人是否活得更久,“高壽基因”佔了七成。

高壽人群的這個“內在優勢”,其他人不能

通過學習擁有,所以只能羨慕他們這種“先天優勢”。美國波士頓醫科大學曾做相關研究調查,結果發現百歲老人的子女罹患高血壓、糖尿病、冠心病等心腦血管疾病的比例比其他人的子女少 1 倍,所以該小組認為,若家族中有長壽老人出現,其後代或也有這種長壽的趨勢。

詳細說來,就是如果你的直系親屬中,長輩是高壽,那麼你先天獲得的基因就已經領先了不少人,如果平時生活規律,你就是其他人眼中的長壽佼佼者。如果你的兄弟姐妹大部分都活過百歲,那麼因為基因帶給你的好處,你的壽命或不短。

但有長壽基因的人,

不能仗着自己有這個先天優勢而不注意生活規律,萬一有吸煙酗酒、熬夜、久坐、不運動、心態差等陋習,人可因此纏上重大疾病,那麼即使你有優秀的基因,但你的身體也可能不堪疾病重擔而讓你不能如願,希望你別把“一手好牌打爛”。

好的基因每個人都想要,但卻未必總能如願,那沒有長壽基因的人,想要長壽就不可能了嗎?事實並非如此,隨着 21 世紀醫學發展,科學家們也總結發現,人即使沒有長壽基因,但只要做好這些,或許能讓自己往長壽的方向發展。

1. 讓腸道通暢

只有“腸壽”,才能長壽。腸道是人體的消化器官,只有腸道通暢才能將人體內

的廢物、毒素及時排出體外。若人體腸道不通暢而出現便秘,廢棄物長時間滯留在腸道中,萬一毒素找到腸道傷口伺機而入,人或由腸道病的風險。

若想腸道健康,建議每日早起後喝一杯溫開水,增加便意,讓自己養成晨便習慣。平時不妨多吃高纖維食物、發酵食物、含益生菌的食物,注意吃飯的時候少說話,增加食物咀嚼次數再嚥下。

2. 多運動

只要運動,人體心腦血管就能受益。適當運動可以疏通心腦血管,強健心臟,減少肥胖、三高、動脈硬化、心梗等風險。建議每周至少進行 3 次運動,每次不少於半小時,鍛煉自己呼吸能力之餘,還可讓血管潔淨通暢,讓吸進去的氧氣輸送到大腦、四肢,增強人體代謝功能,人更易長壽。

若讓自己長壽,最重要的,還是保持一個良好心態,凡事最好放“寬”點,以樂觀、喜悅的態度看待生活,久而久之,你的生活自然也會更美好,不用再羨慕有長壽基因的人,因為只有你做好這些了,你也會一樣的。



幾千年來愛情從來沒進步過

我曾經在日本札幌醫科大學整容外科當了十年的醫生。我當醫生的時候，曾經看到很多生，很多死，也看到很多解剖，從中也體會到人生的快樂和悲哀。於是我就開始研究和創作關於人的作品。

當癌症患者在深夜開始發作時，我注意到當時唯一能夠拯救病人的就是愛。你想，當一個人在病中掙扎時，有一個愛着他的人在旁邊握著他的手，握著他因不安而顫抖的手，這就是對病人最大的安慰。因此我覺得能夠給人最大安慰的就是愛。因此，我的作品中有很多是寫愛的深度，愛的恐懼，愛的無奈等。

人類社會幾千年來迅猛發展，但是有一種東西是完全沒有進步的，這就是人與人之間的愛。自然科學是一種前赴後繼的東西，是在前人的基礎上提出更先進的東西，有一個繼承的過程。如果前人沒有基礎給你，你只能從頭來。但是在愛情的世界里，它不可能做到前赴後繼，它不像自然科學是可以積累的。

舉一個例子，比如說我活到這個年齡，我對愛應該有一種領悟。但是我死了以後，我的兒子是不可能將我的領悟作為他進一步開發自己愛情世

界的基礎的。他還是要從青春期開始，從騷動期開始，直到成熟。

當他到了像我這樣的年齡，他會死。而他的子孫又開始走他原來的路，而不像自然科學是無限擴進，無限上升，有一種積累的過程的。它沒有積累，它是自己創造，自己發現，同時也從中發現自己。所以不要害怕失戀也不要害怕離婚。人的智慧就在於如何擺脫這種痛苦。

至於男人和女人的小說應該寫什麼，我認為寫無法用常理解釋的事情，就是男女小說。比如說一個有錢人家的貴公子，他有錢，人長得又帥。這一定會成為女人追逐的對象。這種事情在我的小說里基本上是基本上不寫的。為什麼呢？因為它太容易懂了，太無聊了。那麼愛情小說應該寫什麼呢？比如說碰到一個覺得不可靠的男



人，一個很危險的男人。但他卻有另一種親切感，給人一種震撼力。雖然父母雙方都反對，但是我一定要跟這個人。這才是我們的文學作品要寫的。我舉個身邊的例子，我有一位編輯朋友，四十多歲。有一天他來我這里商量出版的事情，結束以後一點也沒有要回去的跡象。我問他原因。他說：“早上出門的時候和妻子吵了一架，現在不

知道該怎么回去。”為什麼會吵架呢？原來當時日本人用的一種牙膏，是一根管子。用手一按就會把牙膏擠出來。男人非常仔細，牙膏用得很節約，每次都從底部往前一點一點擠。但是妻子不像他那麼節約，隨便什麼地方都擠。

因此在牙膏管上留下很多印痕，讓丈夫感覺很討

厭。這天早晨，丈夫終於忍不住說：“你擠牙膏不要到處擠，留下你的手印讓我覺得很髒。你應該像我一樣從後面開始擠。”男人將他忍了幾十年的話說出來了，於是就不可避免地吵了起來。

這個故事讓我非常感動，這是多么好的一件事情。如果把這個故事寫成一篇短篇小說，可以起個名字叫作《早晨的吵架》。因為在這個小小的故事里面，凝聚著結婚十幾年夫妻雙方產生的一種厭倦的情緒。

男人在得到女人之前可以呈現出一種難以置信的親切的善良的一面，但是男人又同時是這樣的一種動物：當他得到某種東西以後，便會非常迅速地降下對對方的關心。它的可取之處就在於一場大吵的起因竟然是牙膏的擠法。如果是為了很大的財產糾紛而離婚，這一般來講都是正當的理由，作為小說就很無聊了。

我認為男女關係不是一門學問，即便你是東京大學畢業的，不懂就是不懂。但是即使從來沒有上過大學的人，他也有可能領悟到男人和女人之間的奧秘。所以從學問來講，它不是一種學問，而是一種領悟。

作者：渡邊淳一（日本當代作家）



但我要先

瓊斯太太最近被診斷出一種嚴重的心理疾病，康復希望渺茫。這種病在她的同齡人中很常見，只是很多人可能還沒有確診。這種病被稱為“但我要先”綜合徵，醫學界正在瘋狂地尋找治療方法。

瓊斯太太這樣描述她的症狀：早上，當我決定要去洗衣服時，我注意到客廳的桌子上擺着一沓報紙。沒錯，我是準備去洗衣服的，但我要先看看報紙。等看完報紙再去洗也不遲，對吧？看完報紙後，我看到桌子上還有一堆信件。沒錯，我本來打算把報紙放進回收箱的，但

我要先翻看一下那堆信件，看看里面有沒有要付的賬單。

對了，支票簿在哪兒？我得找到支票簿才能付賬單啊。哎呀！昨天我喝完咖啡，杯子忘了洗，還放在桌上。沒錯，我是要找支票簿，但我要先把杯子放進洗碗機。

我走進廚房，朝窗外望瞭望，發現我可憐的花兒需要澆水了。我順手把杯子放在廚房的檯子上。哎呀！誰把電視遙控器放在檯子上了？放在這里能遙控電視嗎？我得把它放回客廳，但我要先給花兒澆點水。

我朝廚房門口走去，只聽“嗷”的一聲慘叫，原來我踩在家里那條老狗身上。對了，該給狗喂食了。沒錯，我是準備把遙控器放回客廳，給花兒澆點水的，但我要先把狗喂飽。

不知不覺，一天過去了：衣服還沒洗，報紙還扔在地板上，咖啡杯還沒放進洗碗機，支票簿還沒找到，賬單還沒付，花兒也沒澆水，遙控器還被狗吃了。

真想不明白，為什麼我一整天連一件事也沒做成？我明明都在忙啊！我感到自己的問題似乎有點兒嚴重，或許該寫封電子郵件，找個醫生諮詢一下，但我要先把郵箱里的電子郵件全部看一遍……

摘自《諷刺與幽默》，作者：胡英

不要對自己做這三件事

第一件事，不要讓自己太過於清閑

古語雲：“人生太閑，則別念竊生。”誠然，忙中有閑是一種適當的放鬆，但倘若太過於清閑，雜念就容易滋長，心就容易不安。

生活中許多煩惱的產生，其實都是因為人太閑。曾經我們以為，閒着意味着不用辛苦勞累，可以舒舒服服地待在舒適區里，過上快樂幸福的日子。可在生活中，許多人變得無聊又無趣，常常是“太閑”惹的禍。當一個人越來越百無聊賴，他的人生也會漸漸走向下坡路。

人不能太閑，得有事做，既能排憂解悶，關鍵時刻還能助自己一臂之力，不至於沒了依靠就倒下，走不動路。

忙，是治愈一切的良藥。讓自己忙起來，才不會終日胡思亂想、患得患失，讓煩惱叢生。

有句話這樣說：“少年經不得順境，中年經不得閑境，老年經不得逆境。”

第二件事，不要輕易向困難低頭

人的一生中，總有成功與失敗。這一路上，會有波瀾不驚的坦途，也會有布滿荊棘的泥路。很多人遇到困難時，常常垂頭喪氣，意志消沉。但其實，面對人生中的種種困難，最好的解決方式不是退縮放棄，而是調整好自己的心態，勇敢直面它。

扛過了今天的苦楚，才能嘗到明日碩

果的甘甜。很多時候，成功和失敗其實只有一線之差。如果一個人輕易放棄了自己，那麼有再多的好運，遇到再多的貴人，都無法讓你走出困境。

做人，要懂得笑對逆境，永不言敗！

第三件事，不要與無謂的人與事糾纏

人們常說：人生寶貴，唯有時光不可辜負。把時間精力花在值得的人和事上，才不負人生一場。與無謂的人與事糾纏太多，只會讓自己失去更多的機會，甚至製造出更大的矛盾。真正的聰明人，往往更懂得謙讓，用不爭化解干戈，用不氣消除怨恨。

人生的意義，從來不是為了爭贏一時的成敗，也不是為了圖一時的面子。把生活的重心放在有意義的事情上，才能讓自己的人生變得更有價值。

人活一世，活得通透、活得精彩是一種本事。



我們從小就習慣了在提醒中過日子。天氣剛有一絲風吹草動，媽媽就說，別忘了多穿衣服。才相識了一個朋友，爸爸就說，小心他是個騙子。你取得了一點成功，還沒容得樂出聲來，所有關切着你的人一起說，別驕傲！你沉浸在歡快中的時候，自己不停地對自己說：“千萬不可太高興，苦難也許馬上就要降臨……”我們已經習慣了在提醒中過日子。看得見的恐懼和看不見的恐懼始終像烏鴉盤旋在頭頂。

在皓月當空的良宵，提醒會走出來對你說：注意風暴。於是我們忽略了皎潔的月光，急急忙忙做好風暴來臨前的一切準備。當我們大睜着眼睛枕戈待旦之時，風暴卻像遲歸的羊群，不知在哪里徘徊。當我們實在忍受不了等待災難的煎熬時，我們甚至會惡意地祈盼風暴早些到來。

風暴終於姍姍地來了。我們悵然發現，所做的準備多半是沒有用的。事先能夠抵禦的風險畢竟有限，世上無法預計的災難卻是無限的。戰勝災難靠的更多的是臨門一腳，先前的惴惴不安幫不上忙。

當風暴的尾巴終於遠去，我們守住零亂的家園。氣還沒有喘勻，新的提醒又智慧地響起來，我們又開始對未來充滿恐懼的期待。

人生總是有災難。其實大多數人早已練就了對災難的從容，我們只是還沒有學會災難間隙的快活。我們太多注重了自己警覺苦難，我們太忽視提醒幸福。請從此注意幸福！幸福也需要提醒嗎？

提醒注意跌倒……提醒注意路滑……提醒受騙上當……提醒榮譽不驚……先哲們提醒了我們一萬零一次，卻

不提醒我們幸福。

也許他們認為幸福不提醒也跑不了的。也許他們以為好的東西你會自會珍惜，犯不上諄諄告誡。也許他們太崇尚血與火，覺得幸福無足掛齒。他們總是站在危崖上，指點我們逃離未來的苦難。但避去苦難之後的時間是什麼？

那就是幸福啊！

享受幸福是需要學習的，當幸福即將來臨的時刻需要提醒。人可以自然而然地學會感官的享樂，人卻無法天生地掌握幸福的韻律。靈魂的快意同器官的舒適像一對孿生兄弟，時而相傍相依，時而南轅北轍。

幸福是一種心靈的振顫。它像會傾聽音樂的耳朵一樣，需要不斷地訓練。

簡言之，幸福就是沒有痛苦的時刻。它出現的頻率並不像我們想象的那樣少。

人們常常只是在幸福的金馬車已經駛過去很遠，撿起地上的金髮毛說，原來我見過它。

人們喜愛回味幸福的標本，卻忽略幸福披着露水散發清香的時刻。那時候我們往往步履匆匆，瞻前顧後不知在忙什麼。

世上有預報颱風的，有預報蝗蟲的，有預報瘟疫的，有預報地震的。沒有人預報幸福。其實幸福和世界萬物一樣，有它的徵兆。

幸福常常是朦朧的，很有節制地向我們噴灑甘霖。你不要總希冀轟轟烈烈的幸福，它多半只是悄悄地撲面而來。你也不要企圖把水龍頭擰得更大，

使幸福很快地流失。而需靜靜地以平和之心，體驗幸福的真諦。

幸福絕大多數是樸素的。它不會像信號彈似的，在很高的天際閃爍紅色的光芒。它披着本色外衣，親切溫暖地包裹起我們。

幸福不喜歡喧囂浮華，常常在暗淡中降臨。貧困中相濡以沫的一塊糕餅，患難中心心相印的一個眼神，父親一次粗糙的撫摸，女友一個溫馨的字條……這都是千金難買的幸福啊。像一粒粒綴在舊綢子上的紅寶石，在淒涼中愈發熠熠奪目。

幸福有時會同我們開一個玩笑，喬裝打扮而來。機遇、友情、成功、團圓……它們都酷似幸福，但它們並不同於幸福。幸福會借了它們的衣冠，裊裊婷婷而來，走得近了，揭去

帷幔，才發覺它有鋼鐵般的內核。幸福有時會很短暫，不像苦難似的籠罩天空。如果把人生的苦難和幸福分置天平兩端，苦難體積龐大，幸福可能只是一塊小小的礦石。但指針一定要向幸福這一側傾斜，因為它有生命的黃金。

幸福有梯形的切面，它可以擴大也可以縮小，就看你是否珍惜。

我們要提高對於幸福的警惕，當它到來的時刻，激情地享受每一分鐘。據科學家研究，有意注意的結果比無意要好得多。

當春天來臨的時候，我們要對自己說，這是春天

啦！心里就會泛起茸茸的綠意。

幸福的時候，我們要對自己說，請記住這一刻！幸福就會長久地伴隨我們。那我們豈不是擁有了更多的幸福！

所以，豐收的季節，先不要去想可能的災年，我們還有漫長的冬季來得及考慮這件事。我們要和朋友們跳舞唱歌，渲染喜悅。既然種子已經回報了汗水，我們就有權沉湎幸福。不要管以後的風霜雨雪，讓我們先把麥子磨成麵粉，烘一個香噴噴的麵包。

所以，當我們從天涯海角相聚在一起的時候，請不要躊躇片刻後的別離。在今後漫長的歲月里，有無數孤寂的夜晚可以獨自品嚐愁緒。現在的每一分鐘，都讓它像純淨的酒精，燃燒成幸福的淡藍色火焰，不留一絲渣滓。讓我們一起舉杯，說：我們幸福。

所以，當我們守候在年邁的父母膝下時，哪怕他們鬢髮蒼蒼，哪怕他們垂垂老矣，你都要有勇氣對自己說：我很幸福。因為天地無常，總有一天你會失去他們，會無限追悔此刻的時光。

幸福並不與財富地位聲望婚姻同步，這只是你心靈的感覺。

所以，當我們一無所有時候，我們也能夠說：我很幸福。因為我們還有健康的體魄。當我們不再享有健康的時候，那些最勇敢的人可以依然微笑着說：我很幸福。因為我還有一顆健康的心。甚至當我們連心也不再存在的時候，那些人類最優秀的分子仍舊可以對宇宙大聲說：我很幸福。因為我曾經生活過。常常提醒自己注意幸福，就像在寒冷的日子里經常看看太陽，心就不知不覺暖洋洋亮光光。

作者：畢淑敏

提醒幸福



在京城的一次活動中,我經人介紹結識一名德國女子。她通漢學,尤愛中國的歷史人文,對當下備受摧殘的古老建築的痛惜之情,不亞於我們。她說她看過我為搶救津城遺存而主編的《舊城遺韻》,跟着馬上問我:“你為什麼叫‘舊’,不叫‘老’?”

這個問題使我一怔。
有時一個問題,會逼着你去想,去自省。我感到這個問題里有值得思辨的東西。一時不及細想。我找到自己當初使用這個“舊”字的緣故,便說:“天津人習慣把那古老的城區叫作舊城,我們就沿用了。”

她聽罷,搖搖頭,說:“不好,不好。”便扭頭而去。這個德國女子直來直去,一點也不客氣,卻叫我由此認真地深思了關於文化的兩個重要的字,就是“舊”與“老”。

一件東西,使用久了,變得黯淡、陳舊、褪去光澤,甚至還會鬆動、開裂、破損、缺失。我們習慣稱之為“舊東西”。按照一種習慣性的潛意識,舊東西是過時的,不受用的,不招人喜歡的。所以舊東西的出路只有一條,就是被扔掉——以舊換新。俗語便是“舊的不去,新的不來”。

我們有一種“厭舊”的心理。
這種心理來源於農耕文明。農人們的生活節律是以一年四季為一個周期,所謂春種、夏耕、秋收和冬藏。春天是開頭,

冬天是結尾。春天里萬象更新,一年之計在於春;人們對生活的期望全部孕育在春天的全新事物里。故此,每逢過年,也就是冬去春來之際,人們最大的願望就是除舊布新。

於是,舊東西必定在鏟除之列。這種厭舊心理根深蒂固地潛藏在人們的血液里,便成了長久以來農耕文明在文化上缺乏自珍的深刻緣故。到了今天,自然就成了中華大地“建設性破壞”的無形而廣泛的基礎。這“建設性破壞”——建設是新,破壞是舊,對於我們是多大的順理成章!

然而,相對於“舊”,“老”是完全不同的另一種概念。

“舊”是物質性的,而且含有貶義,比如陳舊、破舊,等等;“老”卻有非物質的一面。老是一種時間的內容,比如老人、老朋友、老房子。時間是一種歷史,所以“老”不含貶義,甚至還含着一種記憶,一種情



舊與老

感,一種割捨不得的具有精神價值的內涵。

比方說某件東西是“舊東西”,似乎就是過時的,需要更新的;若說是“老東西”,那就含有歷史的成分,應當考察它,認識它,鑒別它,對於有意味的老東西,更要珍惜。

由此往下說,對於一座城,我們說它是“舊城”還是“老城”,就不全然不一樣了嗎?

舊城,破破爛爛,危房陋屋,又臟又潮,設施簡陋,應當拆去;老城,歷史悠久,遺存豐厚,風情別具,應當下力氣整治和倍加愛惜。這一切不都與這兩個字有關嗎?應該說,這兩個字代表着兩種觀念,也是不同時代的文化觀。

在寧波,一次關於歷史文化遺產保護的談話中,我遇到了阮儀三教授。我對阮教授的人品和學養都十分敬重。談話間,我提出了一個話題,就是“舊城改造”。

因為現在中國各地都在進行大規模的“舊城改造”,人們是喜歡喊口號的,好像沒有口號,就沒了主心骨。因此常常由於口號偏差,鑄成大錯,壞了大事。我依照上述的這些思辨,便說:“現在看來,‘舊城改造’中這個‘舊’字問題很大。一座城,如果說是舊城,‘舊’的不去,新的不來,那就拆掉了事;如果換成‘老’,叫作‘老城’就不同了。老城裏邊有歷史,不能輕易大動干戈。當然,法國人是連‘老城’也不叫的,他們叫‘古城!’”

看來,這個問題在阮儀三教授的腦袋里早有思考。他說:“改造這個詞兒也不好。因為‘改造’這兩個字一向都是針對不好的事情。怎麼能把自己的歷史當作不好的東西呢?我認為應當把‘改造’換了。換成‘老城整治’,或者乾脆就叫作‘古城保護!’”

這一席談話居然把當今中國最流行的一個詞“舊城改造”給推翻了。而且換上一個詞兒,叫作“老城整治”——或者痛痛快快就叫作“古城保護”了。可別小看這幾個字的改動,這裏邊有個“文明的覺醒”的問題。但這只是書生們的一廂情願。關鍵還在城市的管理者們,有誰贊成這樣的改動?

作者:馮驥才

「愛」與「畏」

曾國藩說:“危險之際,愛而從之者,或有一二;畏而從之,則無其事也。”

這是一句大白話,表面的意思容易明白,但其中的道理,不容易明白。

表面意思是說,一個成功的CEO,會有兩類下屬:一類是出于“愛”,被CEO的人格、魅力征服;一類是出于“畏”,被CEO的權力和利益籠絡。危難之際,出于“愛”的下屬中,十有一二,可以共患難;出于“畏”的下屬中,則一個都沒有。

深層道理是講,不要對人性要求太高,共患難、共進退的人,有2.5%~5%就很不錯了。

趨利避害是深層人性,是改變不了的,也不要抱怨,更不要試圖改變。樹倒猢猻散,大難臨頭各自飛,是正常現象。

那些危難中不走的極少數人,是有性情的人。激勵這些人,靠的不是錢,而是事,是一起做大事的苦與樂,是一起做大事的成就感,是長時間一起做大事的兄弟情和溫暖感。

性情中人明白,人生沒有終極意義,如果有些意義,就是那些過程中的好時光。

這似乎是個悖論:成事的人中,特別是成大事的人中,性情中人佔比奇高。

作者:馮唐



荷蘭的每輛警車都至少裝備有兩只泰迪熊,這是荷蘭警方的一項強制規定。對這項要求的執行非常嚴格,要是上級檢查的時候在警車中找不到泰迪熊,當值警員往往面臨着被記過和扣工資的嚴厲處罰。

事故緊急響應的首要任務就是幫助最弱小的受害者。也就是說,在任何可能造成創傷的事件中,對兒童進行救助都是當務之急。泰迪熊誕生之初就是安撫兒童的難過情緒,還有什麼警械能比這種歷史悠久的毛絨玩具更管用嗎?

荷蘭警方的官網上所有設備的完整介紹,在制服和設備列表中列出了荷蘭警車的標準配置清單。泰迪熊作為荷蘭警方應急響應工具包的一部分,與警報器、GPS、滅火器、切割機、防彈背心、酒精控制裝置等裝備並列顯示。

恐懼和困惑會使遭遇事故的兒童不知所措,他們需要的是安慰和陪伴,而不是成年人的各種解釋。例如面對剛剛遭遇了交通事故的孩子,給他一個可愛的泰迪熊比讓他錄口供更有利于事情的解決。“當年幼的孩子發生危機時,處理起來更加困難,因為你沒辦法向他們解釋發生了什麼。”阿姆斯特丹警察局局長赫爾曼·范·揚森說。

10歲的熊孩子皮特·德弗里斯在家



警車裏的泰迪熊

里玩火把房子點着了。幸運的是,他的所有家庭成員都沒有受傷。當警察發現男孩對此感到難過後,給了他一只泰迪熊。男孩很快破涕為笑,並表示今後再也不玩火了,還將愛好換成收集毛絨玩具。

泰迪熊的安撫功效眾所周知,將孩子的注意力轉移到能夠擁抱的泰迪熊上既簡單又有效。事實證明,這是一種低成本高回報的方法,可以讓遭遇創傷的兒童很快恢復狀態。

荷蘭警察發現,泰迪熊還能極大地幫助遭遇車禍的兒童分散注意力。如果在車禍現場發現有兒童,他們就拿出泰迪熊,然後和孩子一起等待醫生前來提供醫療援助。

除了在危機時使用,泰迪熊還可以用來幫

助孩子們瞭解警察是友好的,是為人們提供幫助的人。

2歲的馬克斯·范登貝赫和媽媽剛剛目睹了一起事故。他還太小,有點害怕警察。但警察帶來的泰迪熊使他明白,自己不用擔心,這些人懷着善意。泰迪熊和巡邏車上的其他工具擺放在一起,可愛的形象和其他規範的警械形成了鮮明的對比。

荷蘭警察在每次送出泰迪熊之後,都會及時補充。無論是車禍還是家庭暴力,警察有了它們都能輕鬆應對。他們認為泰迪熊比警棍和配槍好使多了。

“有時候也送給大人。”德瓦倫社區外聯專家安德烈亞斯·范阿哈說,“我最近處理了一起涉及年輕女孩的交通事故,一拿出泰迪,她們就冷靜下來。”

市民們都非常感謝這一警務用品,每年都有大量的泰迪熊被捐贈給荷蘭警方。泰迪熊幫助警察,也幫助兒童。它確實有助於警察與荷蘭社會產生更緊密的聯繫,讓警務人員成為社會的一部分,而不是控制和敵對的實體。

受到這一啓示,現在荷蘭許多救護車和消防車中也開始配備泰迪熊,用于安撫在事故中產生恐慌的人。

文章來源:6parkbbs.com

法國人的失聯癮

面對可能存在的一切剝削,法國人總是很早“覺醒”。

2017年伊始,法國心理學家法比恩·馬西向“永遠在線”的職場文化宣戰。馬西認為,電子郵件讓人們效率低下,且過度侵佔人們的私人生活。他計算了一下,發現自己每年在電子郵件上花掉了600小時。

為了在工作與生活之間建立一道屏障,馬西宣佈,下班時間不再看電子郵件,甚至為了做到這一點,他決定周末不再使用智能手機。

單純統計電子郵件佔用的時間,意義還不是很大。關鍵在於,與刷短視頻時相似,大腦會把一封一封的電子郵件信息當作“獎勵”,每回復一封,大腦會認為自己完成了一項任務,從而習慣於繼續處理下一封。這就會導致有可能一整天我們都盯着郵箱里的郵件,但其實它們既非緊急的事也非重要的事。

郵件無法按照重要性進行區分是一個問題,另一個問題在於,回復郵件的語句、格式,以及耗費的檢查時間,會大大損耗我們處理真正重要的工作的時間。

即時性的收發郵件任務,打亂了整塊的工作時間,導致員工在工作時間區域里,無法集中精神撰文或設計方案,而後者才是有助於績效評估和個人職業發展的高含金量的工作任務。

長此以往,為了彌補白天損耗的時間,這些員工會經常性地加班到晚上

9點,就為了找到整塊的時間集中精力幹活兒。

但是棄用電子郵件,真的能讓我們不再被工作綁架嗎?凡是有境外對接經驗的人都知道,因為時差關係,電子郵件最快都要等上半天才對方纔會回復。

不再使用電子郵件之後,我們似乎找到了更高效的溝通手段——社交通信軟件。

不過,法國人是幸運的,他們除了每周最高工作時數僅35小時,還被新的勞動法賦予了“下班關機”的失聯癮。

但在亞洲,尤其是東亞地區,社會就是一張細細密密的人情關係網,失聯是不可能做到的,連帶薪休假、無薪病假都不能失聯,能睡夠7個小時已經要感恩戴德。

強制日本人下班

2018年,日本首相安倍晉三推動通過了一項新的法案,為“工作方式”立法,以此限制工作時間。該項法案明確規定,員工每月加班時數不得多於100小時,每年不得多於720小時。不遵守的公司將受到處罰。

日本人事院也建議,公務員加班每年最多不超過360小時,業務量大的部門不得超過720小時。

儘管立法的初衷是好的,可收效不盡如人意,很多

工薪族仍然在“自願加班”。為了讓大家都主動謀取“充足休息”的權益,日本Hattori公司發放獎金,鼓勵員工在周五下午提前下班——凡是周五下午3點離開公司的員工,就可以獲得3000日元的紅包。

但現實是,這項“天上掉餡餅”的福利,很少有人真正使用。很多員工迫於人情和上下級壓力而不敢提前下班。他們認為,除非上司和老闆先下班,否則,就算沒什麼緊急工作,他們也不敢主動下班。

而據實際領取這個獎勵的人說,周五當天他是提前離開公司了,但他在下班時間接到了更多與工作業務相關的電話。

要知道,工作時間的縮短,並不意味著你可以少幹任何一樣活兒。但至少,已經有日本企業想對病態的職場文化宣戰——希望員工可以更自主地安排工作,省出時間用來好好生活。

例如,大阪市政府為了緩解公務員的加班狀況,引進了一批新電腦,並設置為在員工下班時間的半小時後強制自動關機。如果員工實在需要加班,必須專門申請。

向“過勞”說不



再如,黑科技“下班無人機”,由日本樓宇管理公司大成、電信公司NTT East以及藍色創新公司共同開發,名為“T-FRIEND”。此種無人機為企業提供“催促員工下班”的服務——下班時間到了,無人機會自動發出嗡嗡聲和音樂聲,讓員工因為分神無法繼續工作,只好“落荒而逃”。

進入互聯網時代,很多事情都取決於外界的反饋,這要求從一個人到一家公司、一個機構,都要快速地對不同聲音做出反應。為了滿足“時時刻刻都有人響應”的需求,美國的YouTum互聯網公司開創性地建立了“第一響應者機制”。

這個機制設置了一個專門在深夜出現網絡問題時,負責響應的工作崗位。明確的職能和不同尋常的工作時間,使該崗位的員工可以有針對性地處理深夜的技術需求,同時,公司要給予倒班的員工應得的薪資。

蘇格拉底曾說,“未經審視的人生不值得過”。我們選擇什麼,就會成為什麼。

你可以選擇相信“996就是福報”“不努力奮鬥何談收穫”,但你同時也要深入內在的慾望,明白自己想要的和必要的,分清主要的和次要的。不因他人言行懷疑自身,對職場PUA(指職場上上級對下級的精神控制)說“不”的同時,我們也可以做到“聰明工作不過勞”。

作者:歐吉喪

美駐華大使離任之際：美中關係珍貴 但必須對等

美國駐華大使布蘭斯塔德在北京的美國大使館內接受媒體採訪。(2020年9月29日)

即將離任的美國駐華大使布蘭斯塔德表示，特朗普(專題)行政當局在貿易問題上取得了進展，並希望在其他領域也同樣取得進展。

中國應對壓力：以牙還牙

布蘭斯塔德是周二(9月29日)在接受美聯社採訪的時候說這番話的。這位愛荷華州的老州長是由特朗普提名擔任美國駐華大使的。但是，他也同意，中國在對美國壓力作出反應的時候總是以牙還牙，無論是關閉總領館還是加徵進口關稅。

“不幸的是，我們在盡力實現雙邊關係再平衡，實現公平和對等，但每次我們有所行動，他們都會繼續保持失衡狀態，”布蘭斯塔德在北京美國大使館說。

布蘭斯塔德將於這個周末離開北京，返回他的家鄉愛荷華州。他在北京做了三年零三個月的美國駐華大使，這是他和他的夫人回家鄉之外居住時間最長的一次。目前白宮還沒有提出繼任者的人選。

2018年貿易戰開始，美國開始因國家安全原因制裁中國科技巨頭華為(專題)。今年，特朗普政府加大了對中國的壓力。

美國對中國外交官和中國在美國的媒體採取了限制性措施，關閉了中國駐休斯頓(專題)總領館，並從多個方面向中國提出批評，如應對新冠病毒的方式、在南中國海的軍事擴張、香

港(專題)和新疆的人權記錄等。

中國對美國也進行了回擊，採取了對等報復，關閉了美國駐成都總領館。雙方幾乎每天都相互指責。中國外長王毅說，美中關係面臨自1979年兩國關係正常化以來最嚴峻的挑戰。

貿易協議是一項進展

布蘭斯塔德淡化了這類擔憂。他指出，“雙邊關係過去經歷過起起伏伏。不過，他也承認存在這種可能，對華壓力可能會導致越來越多的限制性措施進入持續下滑的通道。”

布蘭斯塔德談到了美國與中國在今年一月達成的階段性貿易協議和中國同意把芬太尼列為控制物質的情況，他認為這些都是積極的發展。美國一直在努力減少阿片類藥物的流入。

在貿易問題上，中國承諾要加強對外國技術專利和商業機密的保護。中國過去也作出過這類承諾。美國企業表示，他們在觀察中方是如何落實這些承諾的。

布蘭斯塔德說：“我認為，在貿易領域，我們

已經引起了他們的注意，我們正在取得進展，”布蘭斯塔德在北京美國駐華使館中說。“我希望我們能夠在其它領域，比如我們的媒體和我們的外交官也能夠在中國享有同等的待遇。”

布蘭斯塔德在中國走訪了許多地方，但他抱怨說，每次出行都需要得到中國政府的批准。為了去西藏看看，他提出了三次申請，最終與去年成行。他在西藏，他說，他和那裡的師生們進行了公開的交流。在其它的地方，布蘭斯塔德的經歷各

不相同。

在中國私人關係很重要，但我代表美國

布蘭斯塔德與中國領導人習近平(專題)有着長期的交往，起初，他被視為有能力解決雙邊關係問題的合適人選。

1984年，布蘭斯塔德作為愛荷華州州長訪問了中國。之前，愛荷華州與中國河北省達成了姐妹省份的關係。次年，他與習近平相識，當時習近平還是河北省正定縣的縣委書記。他率領一個農業代表團到愛荷華州進行訪問。

雖然美中關係出現了問題，但布蘭斯塔德依然認為這種長期關係是珍貴的。他說2017年他去北京工作後跟習近平有過數次會面，2018年年初，他還戴着女兒和外孫子到習近平家裏做客。

布蘭斯塔德說：“我覺得他(習近平)仍然對我、對愛荷華州有着很好的感情，就像我們對他的感情一樣。”“我發現，在這個文化中，私交很重要。但我是美國的代表。”

習近平曾向特朗普保證，疫情得到控制，但並沒有

布蘭斯塔德批評說，新冠病毒影響到兩國的關係。習近平曾經向特朗普保證過，疫情得到了控制，但實際上並沒有。中國因在疫情爆發初期隱瞞這場危機而受到外間的批評，但中國後來採取嚴厲措施控制住了疫情也受到外間的讚揚。

布蘭斯塔德說：“顯然，我認為，總統對中國的感情跟這些事情有密切關係。”

特朗普在病毒大流行問題上譴責中國。美國將在11月3日舉行總統選舉投票。

布蘭斯塔德期望在愛荷華州為特朗普和其他共和黨候選人助選。他說，他的部分關注點是行政當局在中國問題上採取的措施，是維持美中關係的必要性，但這種關係必須建立在公平的基礎之上。

這位73歲的政壇老將說：“我從來沒有輸過一次選舉，這是我與生俱來的本能。”



CDC 撤回新的抗疫指南

美疾控中心(CDC)于本月18日發佈了一份新的抗疫指南，表示新冠病毒可通過氣溶膠傳播，且傳播距離甚遠，建議民眾使用空氣淨化器。但剛過3天，CDC就撤回了這份指南，還說之前發佈的指南存在錯誤。

CDC隨後解釋說，需要對關於新冠病毒通過空氣傳播的建議進行更新，更新後會發佈新的指南。至於何時完成更新，尚未確定。

美國目前仍在使用之前的抗疫指南上寫著，新冠病毒可通過飛沫，經由人體呼吸道傳播，傳播的前提是需要密切接觸。這份更新又被刪除的指南中表述的卻是，只要同一空間內有新冠患者，他的呼吸就有可能導致病毒傳播。

美國CDC發言人表示，之前發佈的新指南只是一個草案，因為工作人員操作錯誤，才導致草案被傳到網上。知情人士表示，CDC員曾對新冠能否通過氣溶膠傳播進行過商討。把有關建議加入其中，只是為了強調新冠病毒存在空氣傳播的可能性。至於上傳又撤回，則是因為審核工作沒做到位。

作為美國的防疫權威機構，CDC在防疫指南上如此反復草率，顯然有損公信力。甚至有科學家擔憂，CDC在傳播病毒的途徑

這類核心問題上如此搖擺，會導致其他科學證據也被削弱。也就是說，CDC在防疫重要問題上鬧的笑話，被玩弄的可不僅僅是普通民眾，科學家如果根據這些指南調整研究方向，就會被帶到一



條錯誤的道路上。

美國疫情專家分析稱，隨著對新冠病毒的深入分析，它通過氣溶膠傳播幾乎可以確定。為此，科學家們多次呼籲國家衛生部門，儘快將新冠的傳播途徑由近距離飛沫傳播擴大到氣溶膠傳播。CDC做出正確建議之後又立刻撤銷，是在無意中加劇了關於病毒傳播途徑這個核心問題的爭論。

哈佛大學科學家約瑟夫-艾倫忍不住發聲表示，18日CDC承認新冠可通過氣溶膠傳播，讓科學界興奮，因為這意味著關於此病毒的討論總算偏向科學。但發佈後隨即撤回，已經對科學界

造成了嚴重的打擊。科學家早前為證明此結論所做出的努力和蒐集的證據，將會因為這一次所謂的“誤發”，而被削弱公信力。

之所以會發生這種事，當然不是因為科學證據不足，而特朗普的干預。疫情爆發至今，CDC始終受制於白宮。在特朗普一心只考慮政治利益的背景下，CDC已經很難做到應有的客觀與科學。比起疫情，特朗普更關心美國經濟復甦。即使疫情持續惡化，他也會選擇無視，繼續鼓勵民眾儘快復工復學。

早前，CDC就已經配合特朗普政府發佈有損自身權威性的建議，表示與新冠患者密切接觸的無症狀者，可不接受檢測。雖然這條建議因為爭議太大，被CDC撤回，但是並不意味CDC可以從此獨立。

如今，防疫指南再次被撤，估計又是受特朗普影響。畢竟特朗普是美國的啦啦隊長，他最不想做的事情就是造成民眾恐慌，如果CDC出面說病毒可通過空氣傳播，對特朗普一力推動的復工復學將會極爲不利。

截至目前目前，美國的疫情形勢仍然嚴峻。如此情況下，一個衛生部門對於新冠防控的建議仍要受制於特朗普的政治傾向，實在是太令人心寒了。

美國新冠死亡破20萬 大學城變傳播病毒熱點

美國新冠肺炎死亡人數昨日突破二十萬人，是美國在越戰死亡人數的三倍多，全球病故人數則逼近一百萬。分析指出，校園重啓，寒冷天氣、檢測能力將考驗美國在今年秋冬的防疫工作。在全美範圍，大學城已成為疫情的熱點。專家擔憂，隨著氣候漸冷，更多人待在室內，第三波疫情恐將比夏季第二波疫情更兇猛。

約四個月前即五月二十七日，美國新冠死亡人數才突破十萬，到昨日已有二十萬四千多人病故，全球則有九十六萬五千多人死亡。美國確診病例升至七百萬宗，其中加州確診逾七十八萬六千宗、德州逾七十一萬宗、佛州逾六十八萬三千宗、紐約州約四十五萬宗。目前，美國每天新增死亡病例仍有約八百宗。

自七月下旬以來，美國新冠疫情呈下降趨勢。據疾控中心數據，美國截至十九日的七天平均新增确诊病例約四萬宗。但隨著九月美國大中小學陸續開學，疫情曲線又有抬頭趨勢。《今日美國報》稱，“在全美範圍，大學生確診病例不斷加劇已成為一個緊逼的公共衛生問題。在美國二十五個疫情熱點地區中，有十九個是大學生密集的社區。”

這些爆發疫情的大學城區域，至少有九個縣市的每十萬人確診比例超過了一千人，其中包括華盛頓州立大學、艾奧瓦大學、密西西比大學、喬治亞大學等。儘管一些大學僅開設了有限的現場教學，但學生仍擠滿了公寓和當地的酒吧。目前，美國的大部分公立中小學，仍實行網上教學。各州對於恢復中小學生返校復課較為謹慎。如果中小學校園開始復課，美國的防疫壓力將進一步加大。

漸冷的天氣，也讓流行病學家擔

心美國冬季將遭遇“新冠+流感”的疊加疫情。在經歷了二〇一九年的暖冬之後，美國氣象部門已發出預警，今年有可能提早迎來寒冬。一些地區甚至可能在九月即出現降雪天氣。《紐約時報》指出，天氣因素將增加美國疫情發展的不明朗。即將到來的流感季可能會導致醫療系統進一步飽和，而且校園向來是流感高發地。如果疫情疊加，病毒檢測的作用就愈發重要。儘管美國單日新冠病毒檢測量在十九日突破一百零六萬，創下新高，但專家表示，這一數字仍遠低於控制疫情所需規模。

美國疾控中心主任雷德菲爾德也已警告美國民眾，準備面臨“公共衛生角度上美國歷來最糟糕的秋天”，因為有可能新冠和流感“雙疫情”，造成醫院負荷過重。美國夏季這場第二波疫情起因究竟為何，外界仍無明顯共識。但衛生官員指出，可能原因包括陣亡將士紀念日派對活動增加、酒吧和其他高風險商家恢復營業，以及民眾錯誤感覺疫情最壞情況已過。

美國食品及藥物管理局前局長戈特利布表示，他擔憂第三波疫情可能在美國散佈範圍更廣、觸及階層更多。“我的確認為寒冬會出現第三波疫情，並很可能擴散更徹底、在國內更多地方出現。”

《國會山報》稱，最近幾周，美國單日新冠病毒檢測量有所下降。在截至九月十三日的一周，美國平均每天的測試量為六十五萬人。波士頓一所社區醫院的醫生米爾說：“我們可能會同時應對流感和新冠和其他一些呼吸道感染病例。由於快速檢測還沒有廣泛應用，我們將無法知道到底面對的是哪類患者。”

有生以來第一次吃不飽 美國新饑餓時代悄然降臨...

新冠疫情下，許多美國人有生以來第一次面臨吃不飽的問題。公益人士估計美國十年才能走出這場“食無保障”危機。

克萊爾·巴比諾-方特諾特(Claire Babineaux-Fontenot)與107個兄弟姐妹(有寄養的、有收養的、也有親生的)一起長大。這讓她懂得食物短缺對兒童的長期影響。

巴比諾-方特諾特是美國國內最大飢餓救濟組織“賑濟美國”(Feeding America)的首席執行官，她說，她的父母因為養育了許多孩子而被列入“美國收養名人堂”(America's Adoption Hall of Fame)，儘管通常家裏一次只有16個孩子。

“我有許多兄弟姐妹至今還在苦苦掙扎，他們的掙扎最早是從食物短缺開始的。”她說，“他們激勵了我的工作。” 新型冠狀病毒肺炎(COVID-19,即2019冠狀病毒病)疫情極大地加重了這項工作，因為需要幫助的美國人數量激增。她表示，儘管生活在一個糧食產量足以养活所有人的國家，還是有許多美國人有生以來第一次挨餓。

上世紀80年代，我剛進入英國《金融時報》，負責報道非洲飢荒，當時沒有想到，40年後我會寫關於自己家鄉的飢餓問題。但隨著美國

新冠疫情引發的混亂快滿六個月，飢餓的紐約人在皇后區一家食物銀行(food bank)外排起了400米長隊，發放食物可能引起數小時的交通堵塞。

巴比諾-方特諾特給出了一些令人震驚的數字。“我希望我是錯的，但如果我沒搞錯，”她說，2020年，由於新冠疫情，美國“食物無保障”人口可能新增1700萬。根據“賑濟美國”的估算，這將使該人群總數從疫情前的3720萬升至5400萬。在這些飢餓人口中，有1800萬，即四分之一，是兒童。

每個社區都受到了影響：在芝加哥離我住的富裕郊區大約一英里的地方，70歲的豪爾赫·洛佩斯(Jorge Lopez)在夏末一個悶熱的日子排隊領取A Just Harvest帶着熱氣的外帶午餐。A Just Harvest是芝加哥地區的一家慈善機構，該機構人員在自己的花園里種植一些食物。洛佩

斯是一名糖尿病患者，他說他租的公寓里爐子“大概3年”沒用了。

“光靠養老金支票我的手頭很緊。”這位退休的城市停車執法官員說，“我去不起雜貨店。”他表示，部分原因是他的糖尿病藥物每個月要花600美元，其中100美元必須自掏腰包，“考慮到我的收入，這很困難。有時候我有点絕望。”

A Just Harvest表示其目前也很困難：由於招募志願者不安全，所以必須有償請員工做以前的義務工作；捐贈的食物和資金都減少了，慈善活動和其他募資活動也由於疫情無法進行。

洛佩斯依靠這家慈善機構已經兩年了，但巴比諾-方特諾特表示，“現在來我們這裡的人中，有40%以前從未接受過食物援助。”她表示，美國聯邦政府開出的1200美元刺激支票和每周600美元的失業補助，似乎在一段時間內起

到了作用。她指出，4月份食物慈善需求同比激增70%，發放補貼後，增幅回落至50%。但7月底，該數字再次攀升至59%——這一數字還沒有反映出聯邦政府每周600美元的失業補助7月底到期的影響。

他們求助於慈善機構的原因各不相同，自稱“60多歲”的費利西亞·蘇·卡普蘭(Felicia Sue Kaplan)住在芝加哥北部。她在新冠疫情爆發以前從未使用過慈善食物庫(food pantry)，但現在，她每周三去當地一所教堂置辦食品雜貨，這裡採用無接觸式、開車取貨的流程，“主要是因為感覺去雜貨店不安全”。

巴比諾-方特諾特預計，除非有需要的人提供更多資金，否則未來12個月將出現80億份飯的短缺。她說，食物價格達到50年來的最高水平，使得為這些食物籌措資金變得更加困難。此外，由於大多數志願者年齡超過65歲，如果感染了新冠病毒更危險，因此志願者和捐贈食物的短缺正成為一個更大的問題。

但她更擔心的是長期問題：上次金融危機過後，我們花了10年時間讓食物無保障人口回到衰退前的水平。因此，我們可能需要10年的時間才能走出這場危機。”在所有人中，她最清楚這將給美國的一代兒童帶來的損失。



Andrew Yang: Helping Biden win could be Asian American 'political awakening'

"We get out in force and help Joe and Kamala win, this could be the major political awakening that Asian Americans have been waiting for a generation or more," Yang said. Image: U.S. Democratic presidential contenders attend a party dinner Sept. 24, 2020, 3:07 PM EDT

and former member of the San Francisco Board of Supervisors Jane Kim among others, raised roughly \$115,000 to go toward Asian language voter outreach in swing states. Yang said during the fundraiser that the rising anti-Asian bias incidents, catalyzed by the Covid-19 pandemic has thrust many Asian Americans into political par-

ties," Yang said.

Paul Ong, a research professor at the UCLA Luskin School of Public Affairs, told NBC Asian America that while he doesn't believe that mobilizing around any one candidate will lead to a political awakening for the racial group, he said

that more people in the community are being exposed to the reality that Asian Americans aren't protected from being racially targeted. The surging unemployment and discrimination the group is confronting amid the on going pandemic are glaring examples.



By Kimmy Yam

Former Democratic presidential candidate Andrew Yang says that the November election could prove a pivotal moment for Asian Americans if they turn out to the polls.

During a fundraiser Monday hosted by the Asian Americans Against Trump project, Yang said on a panel of prominent Asian Americans that the racial group could experience a "major political awakening."

"We get out in force and help Joe and Kamala win, this could be the major political awakening that Asian Americans have been waiting for a generation or more," he said.

The event, which included other leaders in the Asian American community including the author Min Jin Lee, the actor Daniel Dae Kim,

participation. He also advocated for Asian Americans to take proactive measures in carving out a place in the U.S., describing actions like civic engagement as a "nonchoice."

"If we allow the narratives to be constructed for us, we'll never realize our place in this country and our potential, not just as communities, but as families, as people that want something better for our kids," he said.

The former presidential candidate challenged Asian Americans "to roll our sleeves up and do things we have not done as a community as high of a level as, frankly, people in other communities," he said.

"Asian Americans have not voted, have not donated, have not volunteered, have not run for office as high a level as people from other com-

How Andrew Yang is Getting Involved in a State Senate Race

By Nick Reisman New York State PUBLISHED 5:24 AM ET Sep. 30, 2020

Former presidential candidate Andrew Yang is set to appear at a virtual fundraising event Wednesday for Rochester-area state Senate candidate Jeremy Cooney.

Yang, a New York businessman, is a native of upstate Schenectady who launched a presidential campaign an unknown, but sparked a sizeable Internet following along the way.

The Cooney fundraiser is the first time Yang is becoming involved in a state Senate race since dropping his presidential bid earlier this year.

"Jeremy was born in an Indian orphanage before he was adopted by a courageous single mother from Rochester," Yang said in a statement.

"After losing his mother to dementia and brain cancer, Jeremy devoted his career to serving the community that helped raise him. He's a lawyer and activist who has worked in government service trying to make the right policies a reality. Jeremy has pledged to back Universal Basic Income on the state-level. This is critical as we continue to main-

stream our movement at all levels of government. Jeremy is just the kind of champion we need in Albany and a great guy."

Cooney is running for the state Senate for the second time. This year it is an open one amid the retirement of Republican Sen. Joe Robach in a district Democrats had long hoped to flip



楊安澤(Andrew Yang)總統候選人帶領亞裔美國人將扮演四兩撥千斤的邊際效用



紅線?藍線?黃線?我們走哪條地鐵線路呢? 2018年的除夕,我和楊安澤(Andrew Yang)在紐約地鐵的迷宮隧道中徘徊。儘管我們仍未找到到達我們目的地的正確路線,但競選活動的身份已經確定:我們將沿著亞裔美國人的道路前進。

競選早期,預測競選活動的成功甚至比試圖在正確的地鐵車上找到座位更加不確定。我倆一邊開玩笑,一邊尋找我們在騷動的列車上的位置。那時我們只能想像,這場不為人知的小規模總統競選活動將對亞裔美國人和太平洋島民(AAPI)選民產生巨大的政治影響,而該群體目前的定位則是為民主黨贏得勝利留下一席之地。

我是2019年1月參加楊安澤競選活動的

第六人。該團隊由競選經理,辦公室經理,政策研究人員和攝影師組成。我決定選擇一個籌款職位,並開始在矽谷城市庫比蒂諾(Cupertino)舉辦了一個活動,該社區我已經很熟悉了。我每週從美國西海岸飛到東海岸,幾乎每兩週組織一次募捐活動,每次籌集的資金從兩千到一萬美元不等。

我為楊安澤的競選活動舉辦的第一個活動至今記憶猶新。我花了幾個小時打電話給我在灣區的500個密友,要求50美元來支持競選活動。儘管我在當地社區工作了近20年,但我仍然無法說服他們參加一場毫無根據的鬧劇,竟然有華人要當美國總統。這些人可以在一塊熟的牛排上花100美元,而50美元對於總統競選來說太浪費了?最終,在我以20美元的折扣降低價格後,活動還算成功。

從銀行存款只有區區五萬多美元開始,我們的競選活動在2019年的2月份就開始以指數形式爆發,並最終超過了1,400萬美元。在獲得更大關注的過程中,楊安澤也成為亞裔美國人社區的國家級別的形象領袖,家喻戶曉,得到了全國許多選民的支持。

作為首位競選總統的亞裔美國人,楊安澤現在已經是美國亞裔社區中最著名的大眾人物之一,展示了亞裔美國人公民政治參與的新高度,並激發了年輕亞裔美國人社區參與政治和社會活動的熱情。他的榜樣今年在全國範圍內影響了許多聯邦和地方選舉。從市議會到學校董事會,從州議會到國會,空前數量的亞洲候選人在競選公職。在矽谷,我收到來自亞裔美國人候選人的電話,短信和電子郵件,要求楊

安澤(Andrew Yang)的背書。

楊安澤競選活動的政治影響和現任總統祖魯的對亞裔的歧視,並公開地將COVID-19稱為"中國病毒",從兩方面激發了亞裔美國人參與今年的選舉。位於七個搖擺州的亞裔組織正在努力參加選舉,以擠出所有可能的AAPI選民。

楊安澤的新團隊,人類進步(Humanity Forward)通過社交媒體,廣播,短信,電話拜票等等活動構成的"亞裔邊際獲勝計劃"對今年的選舉至關重要。在特朗普於2016年贏得的搖擺州中,亞裔選民有能力貢獻使這些搖擺州變成藍色所需的全部或大量投票保證。賓夕法尼亞州在2016年選舉中的邊際選票為0.7%,即60,707票,費城縣和蒙哥馬利縣合計共有78,775名亞裔選民。佛羅里達州的兩個主要縣的AAPI投票人口為69,285,佔全州1.2%,投票率則只有40%。在密歇根州,亞裔選民以0.3%的狹窄幅度(約23,110票)大大超過了必要的數字-僅奧克蘭縣就有31,980名註冊的亞裔

選民達到了投票年齡。楊安澤退出總統競選活動之後,他的團隊正在積極地在亞裔選民社區中促進最後一個月的催票行動。

在今年的民主黨全國委員會(DNC)年度大會上,楊安澤再次傳達給了全國觀眾一個信號:亞裔不再沈睡了。儘管DNC最初忽略了他的演講者身份,但公眾和政治盟友的反對聲如劉雲平議員(Ted Lieu)代表成功推動了DNC議程的變革。楊安澤的支持者不僅最終會看到他們的身份反映在民主黨的領導人中,楊安澤的支持者(其中許多人本身就是亞裔美國人)最終將不僅會看到他們的身份在政治生活中體現出來,而且還將有能力根據他的榜樣進行變革。

在我們國家的歷史上,他的競選活動來之不易。全體美國的亞裔就變得至關重要。沒有幾天了。讓我們一起來締造歷史吧。

Don Sun



RNC Statement on Presidential Debate 共和黨全國委員會主席 Ronna McDaniel 對首次總統辯論發表聲明



WASHINGTON — Republican National Committee (RNC) Chairwoman Ronna McDaniel released the following statement on tonight's Presidential debate:

"For ninety minutes, President Trump made a confident, commanding and compelling case for his re-election while taking Joe Biden to task for supporting radical policies that would raise taxes, destroy jobs and make our communities less safe.

"After tonight's debate, the choice between President Trump's 47 months of deliver-

ing real results versus Joe Biden's 47 years as a failed, career politician has never been clearer. In 35 days the American people are going to re-elect President Trump to a second-term along with Republicans up and down the ballot."

華盛頓消息—共和黨全國委員會主席 Ronna McDaniel 對今晚的總統辯論發表了以下聲明:

"在九十分鐘內, 特朗普總統為他的連任做出了自信, 有力和令人信服的理由, 同時指出喬·拜登執行和支持的激進政策將會增加我們的稅收, 摧毀工作機會並降低社區安全指數。

"經過今晚的辯論, 在特朗普總統 47 個月里取得的實際成果與喬·拜登 47 年失敗政績相比較, 人們可以清楚地看到誰才是真正的實幹家。在 35 天之內, 美國人民和共和黨從上至下都將再次投票使特朗普總統連任當選。"

will help ensure they cast their ballot safely and securely." - RNC Chairwoman Ronna McDaniel

On September 22nd, National Voter Registration Day, the RNC is rolling out an expanded Vote.gov, an online portal designed to help with voter access.

Vote.gov, is a key resource where voters can register to vote, check their individual voter status, update their address, find their polling location, request an absentee ballot, and take other voting actions.

With the increased emphasis placed on absentee voting this Election, Vote.gov also allows voters to have absentee ballot materials sent directly to them through the mail.

Additional updates to the site include more streamlined technology that gives voters customized options based on their state of voting. For example, a voter in Minnesota will see options on Early Voting that voters in Wisconsin will not yet see, as Early Voting has not yet begun in that state.

These tailored options and updates in real time are designed to not just provide voters with the information on voting, but on how best to help voters take an action at that moment.

"In the most crucial election of our lifetime, it has never been more important for voters to have the information they need to take an action to vote, whether by Absentee, Early Voting, or voting on Election Day. Voters are highly motivated to turn out for President Trump and Republicans up and down the ballot, and Vote.gov will help ensure they cast their ballot safely and securely." - RNC Chairwoman Ronna McDaniel

RNC - 共和黨全國委員會啟動 Vote.gov

9月22日, 全國選民登記日, RNC- 共和黨全國委員會推出了 Vote.gov, 旨在幫助選民訪問在線網投票站。

Vote.gov 是一個重要資源, 選民可以在里面註冊投票, 確認其個人選民的身份, 更新其地址, 查找其投票地點, 比如要求缺席選票或決定採取其他投票行方式。

隨著越來越多的人決定對本次選舉進行缺席投票。選民可以通過信封郵件將缺席選票材料發回給 Vote.gov。

該網站在方便和簡化技術更新中包括可以使選民根據自己的投票狀態自定義選項。例如, 明尼蘇達州的一名選民將看到“早期投票”選項, 而威斯康星州的選民將看不到該選項, 因為“早期投票”尚未在該州開始。

這些量身定製的選項和實時更新旨在不僅為選民提供有關投票的信息, 而且還能提供幫助選民應時採取何種最好地投票方式信息。

RNC Launches Expanded Vote.gov Portal National Voter Registration Day

"In the most crucial election of our lifetime, it has never been more important for voters to have the information they need to take an action to vote, whether by Absentee, Early Voting, or voting on Election Day. Voters are highly motivated to turn out for President Trump and Republicans up and down the ballot, and Vote.gov will help ensure they cast their ballot safely and securely." - RNC Chairwoman Ronna McDaniel

華盛頓消息—共和黨全國委員會主席 Ronna McDaniel 對今晚的總統辯論發表了以下聲明:

"在九十分鐘內, 特朗普總統為他的連任做出了自信, 有力和令人信服的理由, 同時指出喬·拜登執行和支持的激進政策將會增加我們的稅收, 摧毀工作機會並降低社區安全指數。

"經過今晚的辯論, 在特朗普總統 47 個月里取得的實際成果與喬·拜登 47 年失敗政績相比較, 人們可以清楚地看到誰才是真正的實幹家。在 35 天之內, 美國人民和共和黨從上至下都將再次投票使特朗普總統連任當選。"



will help ensure they cast their ballot safely and securely." - RNC Chairwoman Ronna McDaniel

On September 22nd, National Voter Registration Day, the RNC is rolling out an expanded Vote.gov, an online portal designed to help with voter access.

Vote.gov, is a key resource where voters can register to vote, check their individual voter status, update their address, find their polling location, request an absentee ballot, and take other voting actions.

With the increased emphasis placed on absentee voting this Election, Vote.gov also allows voters to have absentee ballot materials sent directly to them through the mail.

Additional updates to the site include more streamlined technology that gives voters customized options based on their state of voting.

For example, a voter in Minnesota will see options on Early Voting that voters in Wisconsin will not yet see, as Early Voting has not yet begun in that state.

These tailored options and updates in real time are designed to not just provide voters with the information on voting, but on how best to help voters take an action at that moment.

"In the most crucial election of our lifetime, it has never been more important for voters to have the information they need to take an action to vote, whether by Absentee, Early Voting, or voting on Election Day. Voters are highly motivated to turn out for President Trump and Republicans up and down the ballot, and Vote.gov will help ensure they cast their ballot safely and securely." - RNC Chairwoman Ronna McDaniel

RNC - 共和黨全國委員會啟動 Vote.gov

9月22日, 全國選民登記日, RNC- 共和黨全國委員會推出了 Vote.gov, 旨在幫助選民訪問在線網投票站。

Vote.gov 是一個重要資源, 選民可以在里面註冊投票, 確認其個人選民的身份, 更新其地址, 查找其投票地點, 比如要求缺席選票或決定採取其他投票行方式。

隨著越來越多的人決定對本次選舉進行缺席投票。選民可以通過信封郵件將缺席選票材料發回給 Vote.gov。

該網站在方便和簡化技術更新中包括可以使選民根據自己的投票狀態自定義選項。例如, 明尼蘇達州的一名選民將看到“早期投票”選項, 而威斯康星州的選民將看不到該選項, 因為“早期投票”尚未在該州開始。

這些量身定製的選項和實時更新旨在不僅為選民提供有關投票的信息, 而且還能提供幫助選民應時採取何種最好地投票方式信息。

RNC Launches Expanded Vote.gov Portal National Voter Registration Day

"In the most crucial election of our lifetime, it has never been more important for voters to have the information they need to take an action to vote, whether by Absentee, Early Voting, or voting on Election Day. Voters are highly motivated to turn out for President Trump and Republicans up and down the ballot, and Vote.gov will help ensure they cast their ballot safely and securely." - RNC Chairwoman Ronna McDaniel

華盛頓消息—共和黨全國委員會主席 Ronna McDaniel 對今晚的總統辯論發表了以下聲明:

"在九十分鐘內, 特朗普總統為他的連任做出了自信, 有力和令人信服的理由, 同時指出喬·拜登執行和支持的激進政策將會增加我們的稅收, 摧毀工作機會並降低社區安全指數。

"經過今晚的辯論, 在特朗普總統 47 個月里取得的實際成果與喬·拜登 47 年失敗政績相比較, 人們可以清楚地看到誰才是真正的實幹家。在 35 天之內, 美國人民和共和黨從上至下都將再次投票使特朗普總統連任當選。"

REPUBLICAN NATIONAL COMMITTEE COMMUNICATIONS

PRESS RELEASE FOR IMMEDIATE RELEASE | 202-863-8614

RNC Statement on Judge Amy Coney Barrett's Nomination to the Supreme Court 共和黨全國委員會關於 艾米·科尼·巴瑞特法官提名至最高法院的聲明

WASHINGTON — Republican National Committee (RNC) Chairwoman Ronna McDaniel released the following statement on Judge Amy Coney Barrett's nomination to the Supreme Court:

"In selecting Judge Amy Coney Barrett, President Trump has picked an exceptionally qualified constitutionalist to serve as our nation's next Supreme Court justice. Judge Barrett's stellar career and character shows she is someone who recognizes the proper role of a Supreme Court justice is to interpret the Constitution as written, not to legislate from the bench.

"Not long ago Democrats said that Americans deserve a fully-staffed Supreme Court of nine justices. President Trump has done his constitutional duty by naming a nominee, and now it's time for Democrats to make good on their words

by joining Senate Republicans and committing to holding a fair Senate confirmation process."

華盛頓—共和黨全國委員會主席羅娜·麥克丹尼爾 (Ronna McDaniel) 發表了關於艾米·科尼·巴瑞特法官提名至最高法院的以下聲明:

"特朗普在選擇艾米·科尼·巴瑞特法官時, 基於巴瑞特法官出色的職業生涯和品格, 她是一位公認的最高法院大法官的適當人選, 這個人是解釋憲法的已成文法則, 而不是在法庭上建立和進行立法。" 不久前, 民主黨人稱美國人應該擁有一個由九名法官組成的人員配備齊全的最高法院。特朗普總統已經通過任命一名候選人來履行他的憲法職責, 現在是時候讓民主黨人加入參議院, 並履行其諾言, 執行公平的參議院確認程序。"



CNN's Jeffrey Toobin on Judge Barrett: "she is a remarkable person" youtu.be/KCT9iizAWbE



The ruling is in: Judge Amy Coney Barrett is immensely qualified and should be confirmed to the Supreme Court without delay.

John Yoo, law professor University of California, Berkeley, Fox News: "Amy Coney Barrett should win the support of anyone who wants judges of intelligence, experience, and character."

Nicole Garnett, professor of law University of Notre Dame, USA Today: "I've known Amy Coney Barrett for over 20 years. Her intellect and heart are unrivaled... an exceptional judge, award-winning teacher, generous colleague, loyal friend and loving mother. And the obvious pick to serve on the Supreme Court. She is brilliant, to be sure, but also humble, generous, loving, kind."

Newt Gingrich, Fox News: "Judge Barrett is incredibly smart, has an impressive career, and is well-known as a caring, compassionate person... Judge Barrett is one of the most respected conservative jurists in the country, and conservatives have long hoped she would become a Supreme Court Justice. Her personal life is as impressive as her professional life."

Carrie Severino, Judicial Crisis Network: "President Trump's selection of Judge Amy Coney Barrett to be the next associate justice of the Supreme Court... is an inspired choice, one who combines impeccable character with exceptional qualifications."

Noah Feldman, professor of law at Harvard University, Bloomberg: "To add to her merits, Barrett is a sincere, lovely person. I never heard her utter a word that wasn't thoughtful and kind - including in the heat of real disagreement about important subjects. She will be an ideal colleague."

David B. Rivkin Jr. and Andrew M. Grossman, The Wall Street Journal: "Her opinions for the Seventh U.S. Circuit Court of Appeals show skilled legal craftsmanship and sensitivity for the people whose rights are at stake... Judge Barrett's

body of work shows her to be independent, discerning, diligent and fair."

現在裁定結果是: 艾米·科尼·巴瑞特 (Amy Coney Barrett) 法官极具資格, 應立即向最高法院確認。

柳約翰, 加州大學伯克利分校的法律教授 福克斯新聞 Fox News: "每一個需要智慧的, 具有經驗和好品質的法官的人, 都將會支持艾米·科尼·巴瑞特 (Amy Coney Barrett)"

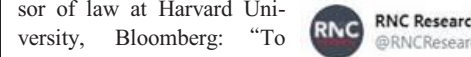
妮可·加內特 (Nicole Garnett), 聖母大學法學教授, 今日美國報 USA Today: "我認識艾米·科尼·巴瑞特已有 20 多年了。她的才智和內心是無與倫比的... 一位傑出的法官, 屢獲殊榮的老師, 慷慨的同事, 忠實的朋友和充滿愛心的母親。顯然是選擇她在最高法院任職。可以肯定的是她不僅人很聰明, 也謙虛, 慷慨, 充滿愛心, 友善。"

紐特·金里奇 (Newt Gingrich) 福克斯新聞 (News Fox) 的 Fox News: "巴瑞特法官非常聰明, 職業生涯出色得令人印象深刻, 並且以關心他人, 富有同情心而聞名... 巴瑞特法官是美國最受尊敬的保守法學家之一, 保守主義者一直希望她成為最高法院大法官。她的個人生活和她的職業生涯一樣令人欽佩。"

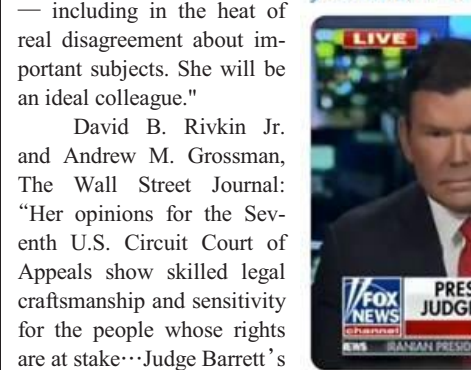
凱莉·塞維里諾 (Carrie Severino) Judicial Crisis Network: "特朗普總統選擇艾米·科尼·巴瑞特法官出任最高法院的下一任大法官... 這是一個令人鼓舞的選擇, 是將無可挑剔的品格與卓越的資格相結合。"

哈佛大學法學教授諾亞·費爾德曼 (Noah Feldman) 表示 彭博社 Bloomberg: "巴瑞特 (Barrett) 是一位真誠, 可愛的人。我從沒聽過她說過不和藹或考慮不周到的話, 即使在對重要案件有真正分歧的時候。她將會是一個完美的同事。"

戴維·里夫金 (David B. Rivkin Jr.) 和安德里·格羅斯曼 (Andrew M. Grossman), 《華爾街日報》The Wall Street Journal: "她對第七巡迴上訴法院的觀點表明了, 她對當人們權利受到威脅時, 具有熟練的法律技巧和敏感性... 巴瑞特法官的工作體系表明她具有獨立性, 敏銳性, 勤奮性和公正性。"



Fox News' Shannon Bream reports on Judge Barrett's recommendations: "she is eminently qualified" youtu.be/h713-EXKYCY



特朗普 勝出美國總統選舉

伊利諾州、俄亥俄州、密西根州最大最乾淨最豪華最齊全華人超市

百佳
超市

香港
超市



PARK TO SHOP SUPERMARKET GROUP Cleveland 百佳超市 Tel:(216)781-3383;1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

思親人祝平安共迎明月



慶中秋度佳節同聚百佳

迎中秋,獻愛心!祝所有長者、新老顧客中秋快樂!感謝各位董事、工作人員的熱心幫助和支持!

服務最熱情

貨品最齊全

價錢最公道



以客為尊歡迎光臨百佳集團旗下企業

百佳
超市

百佳
超市

百佳
超市

百佳
超市

香港
超市

香港
超市

香港
超市

香港
超市

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

Columbus
Tel:(614)789-1889
2757 Festival Lane
Dublin, Oh 43017

Detroit
Tel:(313)274-3100
8641 N Telegraph Rd
Dearborn Herghts, MI 48127

芝加哥南華埠
Tel:(312)881-0068
2121 S. Archer Ave
CHICAGO IL 60616

芝加哥總店
Tel:(312)791-9111
2425 S. Wallace St.
CHICAGO IL 60616

芝加哥北華埠
Tel:(773)334-3838
4879 N. Broadway
CHICAGO IL 60640

芝加哥南華埠
Tel:(312)846-1188
1835 S. Canal St.
CHICAGO IL 60616

Aurora
Tel:(630)340-3163
4334 E New York St.
Aurora IL 60504