



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

感謝 Facebook 對
伊利華報的支持

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

• 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 • Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY
第四〇八期 Vol.408 Oct.31 2020 免費贈閱 FREE
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.
 Website: www.ecjweb.net; E-Mail: echinesej@yahoo.com
 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114



百佳超市
Park To Shop Supermarket
www.parktohopmarket.com

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

如欲得天下 必先安人心

從疫情到總統競選, 我們看到人心的崩潰, 要讓世界改變必須人心改變。
 地球大自然要善待, 靠人們的慈悲與善良, 期待您的一票重振美國雄風。



詳細內容請見本期有關版面



黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

黃唯律師樓

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

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

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

- 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

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

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

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

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

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

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

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

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區
振奮民族精神

交流美中信息
弘揚中華文化

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

社長 / 主編: 浦瑛
總編輯: 劉元華
移民法律顧問: 黃唯
版面 / 網頁編輯: 程 BEN
特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文
廣告熱線 Marketing: 216-324-2959

Otani 大谷
JAPANESE CUISINE 正宗日本料理

慶祝開業四十周年新增素食歡迎品嚐



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

一半清醒一半淚

眉間千千愁
心有千千結
誰能解
美酒眼能醉
喝到口中全是苦滋味
我卻一杯又一杯
庭中月依然明媚
鏡中人空自憔悴
魂斷時候不要問明月
那只是憑添了苦傷悲
晚風輕輕拂雙眼
夜鶯輕啼入心扉



午夜夢迴除了你還有誰
為你醉 為你淚 為你累
幾時你 再為我 笑一回
千山萬水知我情不悔
海角天涯卻無人相隨
怎奈這滾滾紅塵
只有歲月追不回
敢問緣是何物
且看一江東流水
啊
一半清醒一半淚
至少夢裏還有你
為我輕輕拭去淚

劉天擎 詩歌園地

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



在家工作期間軟化強化肌膚

Nationwide
is on your side
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

黃璇醫生解析美麗肌膚的秘訣



“我堅信,如果您專注於出色的皮膚護理,那麼您真的不需要化很濃的妝”——Demi Moore

要達到最佳肌膚效果需要什么? 關於皮膚的知識,遵循護膚程序的律己性,以及願意不斷探索實現目標的決心和行動。

確保補水,睡眠充足是根本,但這遠遠不夠。有效的日常皮膚護理秘訣和方案將使您的皮膚在人群中脫穎而出。

黃璇醫生來幫您揭示有效的護膚的秘訣:

- 如果您只使用一種產品,它應該是視黃醇 (Retinol 或 Retinoic Acid) 它的功能包括:
 - 平衡油脂分泌
 - 刺激膠原蛋白和彈性蛋白的產生
 - 加快細胞新陳代謝
 - 疏通毛孔
 - 抑制色素的產生
- 任何的皮膚護理方案中都應該把視黃醇作為主要護膚步驟,這是因為它:
 - 使皮膚細胞表現得像健康的年輕細胞。這將有助於刺激重要的膠原蛋白的產生
 - 刺激細胞生長和細胞更新,這一步是尤其重要的卻被大多數人忽略的。因為隨着年齡的增長,細胞的生長和細胞更新速度會降低,導致膚色發暗不均,俗稱“黃臉婆”
 - 幫助淡化色素沉着,使膚色均勻,並防止黑色素進一步發展
 - 可以有效去痤瘡
- 痤瘡的防治
關於痤瘡您需要知道
- 快速修復不存在
- 隨着激素的變化,爆發可能會變得更糟
- 局部點狀處理不會阻止其他面部區域痤瘡的產生
- 避免擠壓弄破。因為這樣做會導致疤痕的產生
正確處理方法
- 每天用適合您皮膚的洗面奶清洗兩次
3. 如何使眼部皮膚恢復活力
- 很多人都被黑眼圈 眼周浮腫, 細紋和皺紋長期困擾。這種狀況的是因為
- 最明顯的膠原蛋白流失發生在眼部周圍,使眼睛顯得疲倦並加劇黑眼圈
- 眼睛周圍的皮膚容易丟失水份造成脫水,導致更明顯的細紋和皺紋。
- 炎症和反復暴露於陽光下會導致眼周圍色素沉着
- 粗糙 + 不均勻的皮膚紋理可能是由於細胞更新減緩延遲造成的。細胞無法有效地修復和恢復細胞功能會導致皮膚屏障功能減弱 從而繼續受損產生惡性循環
想要有效解決上述問題需要瞭解問題產生的機理 以便對症下藥清除病根。使用的眼部護膚品需要具備以下幾種功能
- 刺激膠原蛋白的產生
- 強力補水
- 抑制黑色素細胞產生黑色素
- 改善皮膚質地
解決方案:
- 使用專為眼部脆弱區域設計的輕質乳霜,可最大程度減少衰老迹象,包括細紋,浮腫和膚色,提亮效果。
- 使用含有視黃醇的眼霜將有助於促進眼部細嫩肌膚的屏障功能,改善皮膚質地和光滑度,可以防止皮膚乾燥,脫皮和對膠原蛋白和彈性蛋白的破壞。
4. 考慮激光換膚和緊膚治療,這將有助於逆轉衰老過程。
希望您能善待您的皮膚。您將在餘生中每天都佩戴它。
黃璇醫生醫學美容診所將幫助您找到適合您的護膚品,讓您的肌膚更完美

Getting Skin Ready

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

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

23360 Chagrin Blvd. Unit 111, Beachwood, OH 44122
13170 Ravenna Rd. Suite 108, Chardon, Ohio 44024



請聯係我們



10/17/2020 週六中午十一點半在 4320 Payne Ave.,大家共沾了上天的恩德與恩典! 為我們的天然寺祝禱!大家到天然寺新址做開工改建工程典禮儀式。

在這疫情仍然繼續擴散當前,天然寺在榮點傳師督導下,舉辦了一個既快樂,且溫心的開工典禮,典禮當天天氣晴朗,風吹很舒服,各有所長的道親們,貢獻各自專長,分別搬運三盞佛燈,供茶、供果,拜盤,

杯盤,桌子,鮮花,搭樓梯釘打掛橫幅佈置會場,好不熱鬧。
點香供佛後,榮點傳師拿着榔頭敲響天然寺新的里程碑,從內向外直到大門外,榮點傳師告訴大家: 克里夫蘭是美國的心臟,我們有福了天然寺建在克里夫蘭,她还表

示:天上人間,天然寺在眾人善信的集資,努力,期望中,在克里夫蘭市,建立起一個平安,清淨,和諧,喜樂的人間家園、願所有有福的人共同經營,共同分享,共同承擔,創造個人最高的身心靈中的最高價值,並在我們手中建立起世代聖賢所期望的完美的使命 - 大同世界!

典禮結束,感謝天然寺姊妹捐了香味撲鼻的炒麵炒飯,大家吃吃交誼,一切圓滿,當日前來參加典禮的 Kandy 和 Cindy 二位,第二天就來佛堂求道了。

感謝天恩師德,不是一家人不進一家門,祈願更多更多的有緣人來道場共修、共辦、共建一個合樂圓滿的大家園。

共沾上天恩德與恩典

天然寺開工典禮



Asian Family Center



更多諮詢請聯系
Chia Chen:
216 664 2000
Karis Tzeng:
AsiaTown Project Manager
MidTown Cleveland, Inc.
(p) (216) 391-5080 ext 107
Ying Pu:
216 324 2959

Asian Family Center – 克利夫蘭唐人街將出現的新地標

克利夫蘭中國城沿着 Payne 路從 E30 街到 E55 街, 遍布華人企業: 有著名律師樓, 著名會計師有綜合大型商場, 4 家華人超市, 俄州唯一一棟亞裔公寓, 有車行還有超過 10 家亞裔餐廳飯店。由于疫情發生後, 原本在克利夫蘭平安街購買的小樓要修建天然寺也拖了下來。在政府和企業家的支持下, 伊利華報願意在平安街為政府和企業家穿針引綫, 做一個小型有傳統文化風格的景點: 這裏將有寺廟 有茶樓 有素食館和休息庭院, 這也是大家共同的家園, 希望大家集思廣益, 提出寶貴建議!



(本報訊)10月18日,我在中國城平安街(Payne Ave),看到一位女士冒着雨在路邊撿地上的垃圾,這麼好的人在清理大街,我心中一陣感動,開着車前去向她致敬,沒有想到是我開洗衣店的韓國好朋友 Gina 在路上撿垃圾。

這是我第一次看到她在大街上撿垃圾,她說明天她要走過一條街去丟她的垃圾,她就會沿路去撿地上的垃圾,我心頭一熱,好人一生平安。這家洗衣房是我介紹她來購買的,一見已經8年,我們認識到認知已經有25年,她善良慈悲,她幫助無數需要幫助的人,早在 David's 超市還營業的時候,有一位老人在超市對面出售熱狗等午餐,他知道老人沒有能力購買車,每天自己拖着車,很疲憊,她把錢借給他購買了車。Gina 總是幫助那些需要幫助的人。

Gina 還每一次陪我去拿報紙,我們常常聊心靈的成長,有一次 Gina 的車停在自己洗衣店門口,有人把她四個輪胎故意用刀捅破,因為這個小孩向她要錢,她沒有給他,小孩生氣故意破壞她的車來出氣。不過 Gina 善待寬心,她說:好在沒有到洗衣房來捅她身體,造成更大的不幸...幸福快樂很簡單,沒有抱怨就沒有煩惱。我們人人都做一個愛護環境乾淨整潔的人。 浦瑛

一位令人感動的亞裔朋友 Gina



(本報訊)平安街 4320 天然寺已經裝修啓動了,裝修需要百萬資金,同時天然寺有意購買 4420 的那一塊土地做停車位,我在幫助讓克利夫蘭市政府發展中心支持天然寺,同時,感謝市政府 Middletown 華人代表 Karis Tzeng,還有 Global Cleveland, Asian Action Service 創始人之一的 May Chen 的支持,大家共同的願望就是打造一個新的平安街。

說實在要打造一個新中國城是非常不容易的一件事情,我到美國已經 29 年,從來開始就聽說要打造中國城一個娛樂場所,這個計劃想來 20 多年,現在還是在紙上談兵,當然談總比不談好,談還能看到希望。

10月27日平安街 4420 號的

主人 Michael Hampton 在 Karis Tzeng 的介紹引見下來到報社,Michael 也是去年和天然寺一起購買這塊土地的,當時他也想要天然寺這棟樓,他出價少了\$5000,就成了天然寺了,Michael 說他與太太都做房地產 14 年了,他在匹茲堡和克利夫蘭還有 Akron 等地方有他們的地產,因為 4200 是做修車行,他們也不會,就暫時沒有動,他很興奮說如果可以做中國城這也是他們投資的最終目標。

Asian Action Service 創始人之一的 May Chen 夫婦長期以來為社區做了許多貢獻。在疫情發生之前,May 就想開一個 Asian Senior Daycare Center. 10月23日,他們到克利夫蘭來看平安街,陳先生表示如果在常青公寓附近能有一個 Asian Senior Daycare Center,就再好不過。



齊心協力 為實現平安街項目共同努力



(216)306-CAST Voter Hotline

OUR CITY WILL BE HEARD

when you **CAST** your vote in **CLE!**

Need special accommodation to vote? Call us

PRESENTED BY **famicos FOUNDATION**

10月24日下午2:00開始,克利夫蘭非裔社團 NAACP 在不同社區挨家挨戶掛牌子,請民衆一定要參加競選,克利夫蘭將有 25 萬非裔,今天整日全美 NAACP 統一召集義工投入競選,隨後我去採訪在克利夫蘭 Larchmere Ave 這條街基本都是非裔人的餐廳商店咖啡店禮品店等等,這裡還正在建造出租公寓,(已經有一棟居民樓)這條街開始繁榮,其中一位店主 Queens 由於開店她走不開,她表示所有非裔要為自己的權利去參與競選 NOV. 3.2020,請大家尊重自己的選擇投您的一票,非常重要



VOTE

克利夫蘭非裔社團 NAACP 積極行動 呼籲民衆參與大選投票



Dear Reader

Last Friday, the state of Ohio announced CARES Act funding to assist small businesses and restaurants. These programs are available to help businesses and individuals during the COVID-19 crisis. Applications open on November 2, 2020, and will be accepted on a first-come, first-served basis. We recommend getting your application together now to be ready to submit on Nov. 2. Please let us know how we can assist you.

德溫州長的政府啓動了支持企業、社區和家庭的項目。這些項目可用于在 COVID-19 危機期間幫助有需要的企業和個人。

Small Business Relief Grant (up to \$10,000)

Grants of up to \$10,000 for small businesses. Fact sheet: https://businesshelp.ohio.gov/pdf/10262020-Small-business-relief-grant.pdf 小型企業援助補助金：旨在幫助受 COVID-19 負面影響的俄亥俄州企業。州長邁克·德溫已經指定俄亥俄州從聯邦關懷法案中獲得的 1.25 億美元資金，為小企業提供 1 萬美元贈款，幫助他們度過當前的危機。該項目將於 2020 年 11 月 2 日開始接受申請，由俄亥俄州發展服務局 (Ohio Development Services Agency) 管理。

瞭解更多如何申請的信息:https://businesshelp.ohio.gov/small-business-relief-grant.html

為社區和個人提供服務

下載“小型企業資助概覽”文件:https://businesshelp.ohio.gov/pdf/10262020-Small-business-relief-grant.pdf

Bar and Restaurant Assistance Fund (\$2,500, for liquor permit holders) 酒吧和餐廳援助基金

\$2,500 assistance payments to on-premise liquor permit holders to help them through the financial difficulties experienced during the COVID-19 pandemic. These permit holders have not been able to fully use their liquor permit. Click here for more information on how to apply.

旨在協助俄亥俄州的本地酒許可證持有人。州長 Mike DeWine 已指定俄亥俄州從聯邦護理法案中獲得的 3750 萬美元資金，用于向持有酒類許可證的人提供 2500 美元的援助款項，幫助他們度過 COVID-19 大流行期間的財務困難。這些許可證持有人不能充分使用他們的酒許可證，這對他們的業務產生了影響。該項目將於 2020 年 11 月 2 日開始接受申請，由俄亥俄州發展服務局 (Ohio Development Services Agency) 管理。

瞭解更多信息:https://businesshelp.ohio.gov/pdf/10262020-bar-and-restaurant-assistance-fund.pdf

Home Relief Grant 居家救濟補助金

Funding assistance to help eligible Ohioans who are behind on rent, mortgage, and water and/or sewer utility bills catch up on past payments back to April 1, 2020 and provide additional assistance through December 30, 2020. Fact sheet: https://businesshelp.ohio.gov/pdf/10232020-home-relief-grant.pdf

Ohioans can apply for assistance through their local Community Action Agency starting November 2, 2020. For Cuyahoga County, the Agency is Council for Economic Opportunities in Greater Cleveland, 1801 Superior Avenue, 4th floor, Cleveland, Ohio 44114. Contact info: (216) 696-9077 or erice@ceogc.org

從 2020 年 11 月 2 日起，俄亥俄州將與當地社區行動機構合作，幫助符合規定的俄亥俄州居民拖欠房租、抵押貸款、水費和 / 或下水道賬單補上，可追溯到 2020 年 4 月 1 日，並提供額外的幫助到 2020 年 12 月 30 日。從 2020 年 11 月 2 日開始，俄亥俄州居民可以通過他們當地的社區行動機構申請援助。

瞭解更多如何申請的信息:https://businesshelp.ohio.gov/home-relief-grant.html

下載家居紓助津貼概覽文件:https://businesshelp.ohio.gov/pdf/10232020-home-relief-grant.pdf

This is a \$2,500 grant from Famicos: https://www.famicos.org/small-business-support - you can fill out an application online. You have to have a business with less than 20 employees, a storefront business in Ward 7 (which includes AsiaTown and old Chinatown) and in good standing with the Ohio Secretary of State. You will have to provide invoices or receipts for whatever you put this money towards (rent, property taxes, inventory, utilities, etc).

Also, Destination Cleveland (our local tourism agency) is running a campaign - CLEAN COMMITTED. You can commit to their standards (which many of you are already doing). They will send kits for your customers with individually packaged hand sanitizer packets and masks (CLEAN KITS) along with marketing materials that you can hang in your businesses. Register here. We have a number of sample kits that we will be dropping off at your businesses this week!

Thank you! Karis Tzeng AsiaTown Project Manager MidTown Cleveland, Inc.



(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine issued the following statement regarding the State Controlling Board approval of CARES Act funding.

“I’m very pleased the State Controlling Board has approved our CARES Act package of more than \$419.5 million. We worked closely with the General Assembly, and I am grateful for their continued partnership in supporting Ohioans impacted by the COVID-19 pandemic.”

“This package includes funding for small businesses, restaurants and bars, hospitals, higher education, arts, nonprofits, and Ohio families, all of whom have been financially impacted by COVID-19. The rent, mortgage, and water and/or sewer assistance is essential assistance that will help Ohioans stay in their homes and pay off outstanding bills accrued throughout the pandemic.”

The full details about this CARES Act package can be found at governor.ohio.gov.

招聘啓事

Title: Service Clerk Ektron Tek USA, Inc. - Stow, OH

Job Description:

- Answer Phone calls, check email, check mail. Communicating with Clients. Shipping parts from the stockroom to customer sites when needed. Basic Maintenance (cleaning) and care of the office. Checking stock monthly. Proof reading documents, catalogues, website, etc. Assisting the Service Engineer in other miscellaneous tasks. Assisting the Service Engineer with setting up a calibration laboratory and handling a2la paperwork. Must be reliable and dependable when working alone.

Required skills/Qualifications:

- High School Diploma Ability to effectively communicate with customers over the phone and through email. Good English skills.

Preferred:

- College degree (or attending college). Mechanical/Chemical/Electrical background. Not required, but knowing Chinese and/or Spanish is beneficial.

Additional Info:

- Estimated part-time (30 hours/week). Preferred availability 9:00am - 4:00pm, Monday through Friday. Job Type: Part-time Salary: \$13.00 per hour

TEL: 886-4-8761635 #635

FAX: 886-4-8761637

Official Line: 88648761635

wechat ID: EKTRONTEK

Advertisement for NEORENTHelp.org. Title: 俄亥俄州东北部租房资助计划. Text: 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. Contact: 833-377-RENT(7368), NEORENTHelp.org. Includes logos for SIA and funding partners.

伊利華報惠登廣告 熱線電話:216-324-2959

Advertisement for Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician. Text: 趙文寧 醫生 中醫針灸師 西醫脊柱神經科 傷痛症專科. Contact: 216-581-0321. Includes logo for Able Chiropractic Clinic.

Advertisement for Zhang Tao, CPA, MSA, MTAX. Text: 張濤 注册會計師. Services: 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. Contact: 2999 Payne Ave, Suite 114, Cleveland, OH 44114. Includes website www.tzhcpas.com.

美國華裔應如何面對種族歧視？

當前最熱討論主題：美國的種族歧視還存在嗎？當然存在。但我一直認為如果沒有極端勢力挑撥，美國的種族問題早就不嚴重了，可有些選民把這個問題當成是自己做選擇的首要問題，那我們就展開來討論一下，看看應該如何應對。

首先要分清輕重緩急，看看種族主義 1)僅僅是某人的想法，還是有行動；2)只是讓人感覺不舒服；3)還是對別人生命有威脅。對於第一點，我們需要明白那是別人的自由，雖然不應鼓勵，但也無法通過法律禁止，否則讓政府來監督別人的思想，政府的權力會極度膨脹，美國會變成極權社會，所以想都不要往那邊想。而對於種族歧視的行為，我們首先要反對的應該是第三種情況，比如黑命貴主張取消警察、隱形地鼓勵打砸搶、主張法律面前黑人高人一等、禁槍、等等，這樣的組合不是要置身材相對矮小個性相對溫和的美華于死地嗎？為何很多成人抱怨 racism 的美華對此毫不在意，還要繼續支持見到黑命貴就下跪的拜登呢？死于非命的美華有多少是死于黑人之手，又有多少是死于白人至上主義者之手呢？為何很多人最怕的是後者而忽略前者呢？



持了一定距離，另一方面也在政策上善待黑人，加上經濟政策的成功，現在川普在黑人和墨裔中的支持率飆升，預示未來美國種族關係會更融洽。

3)種族主義符合人的天性，只有堅持法治才可能克服它。

叢林世界裏人要生存就需要抱團取暖，以家庭、氏族、部落、種族為界限抱團是人的天性。很多人自己喜歡抱團，卻批評別人做同樣的事情，這是無法長久的。身份政治對個人是一種捆綁，個人會失去很多自由。美國之所以被認為是自由之都，恰恰因為美國是法治社會，在一個大家都遵守法治的法治社會里，個人可以依靠法律對抗群體，這樣就不需要抱團取暖、玩身份政治了。奧巴馬的八年把身份政治玩到極致，並利用他們掌控的資源在他卸任後挑起文化戰爭，繼續大力推行包括身份政治在內的一系列左派的政策，不但是落後的象徵，而且我們亞裔人數少，玩那一套很容易被別的族裔當籌碼犧牲掉。比如大學錄取就越來越用族裔限額打擊東亞裔，川普的司法部控告這些學校，顯然是在幫我們美華對抗種族主義啊，為何很多美華反而不領情呢？法律面前人人平等對絕大多數人都是最佳選擇，尤其對我們聰明勤奮的美華。

4)文化隔閡或衝突本不是種族主義。種族

是先天的，文化是後天的，兩者不應混淆。種族無法改變，但文化可以融合，我們既然選擇來到美國，就盡量少抱怨，應更主動學習美國傳統文化，多和別的文化背景的人接觸，減少誤解、誤會。當我們既瞭解美國文化，又有一般美國人不太瞭解的文化背景時，我們其實是有文化上的優勢的。當然要做到這一點也不容易，需要學好英文，多瞭解美國歷史、法律、等等。我剛來美國時在學校認識的老印比老中還多，後來因各種原因經常去除我以外 100% 白人或 100% 黑人的場合，我沒有任何不適的感覺，也沒有被人公然歧視過。

5)拒絕當軟柿子。

人都有欺軟怕硬的傾向，普遍的成見又認為亞裔比較好欺負，我認為要打破別人的成見，首先需要不符合別人的成見，比如別人認為你慫而你又真的很慫，那還有什么資格抱怨？美國男人重視力量，我建議美華男人一方面多練肌肉，一方面學會擁擠，這樣就有底氣和保護自己的能力，見到誰也不需要怕，即使對方人高馬大。西方白人的文化我們可以學習，但真的不需要特別懼怕白人，他們的暴力犯罪率並不高，而且失去傳統價值觀的白人其實也很慫，這不，很多左左白人現在動不動就給人下跪謝罪，我看不起這些人，誰歧視誰啊？美華千萬不要跟在這些人屁股後面混，不要自己作賤自己。

下面重點談談第二種情況。主要只想說這幾點：

1)我們必須清楚美中衝突是不可避免的。這是由雙方的體制和意識形態決定的，美國誰當總統都避免不了。但是衝突的方式不同對我們美華的衝擊是不一樣的，我們最希望避免的應該是美中直接熱戰，如果美軍傷亡慘重，我們美華的日子不會太好過。那麼誰能夠避免戰爭呢？主張強軍同時又喜歡用非軍事手段解決問題的川普是首選。我 2016 年還不是完全瞭解他時就決定選他，其中一個主要原因就是避免美中熱戰。以我的判斷，當年如果希拉里上台，美中開戰不可避免。民主黨喜歡一邊裁軍一邊到處插手別國事務，結果絕大部分戰爭都是民主黨總統挑起來的，小布什是個例外，也難怪他現在已經跟民主黨人是一夥的了。

2)還需要明白少數族裔欺負多數族裔必然導致社會動亂。我們當然不支持白人至上主義，但反過來聯合其他少數族裔欺負白人也是不可持續的。可以糊弄多數民族讓他們被欺負而不自知，但絕對長久不了，一旦他們發現被欺負，一定會反彈，這是人性，接着就是社會動亂。所以不要只盯着眼前小利。美國不可能變成南非，因為南非的白人比例最高時也只有 22%，現在不到 9%，而美國白人仍然佔 73%。如果美國的黑人像南非的黑人那樣對待白人，白人遲早會強烈反抗的，到時其他少數族裔也會跟着倒

全家移民美國頻遭白人鄰居羞辱：亞洲人都蠢

據亞洲青年文化雜誌于近日報道，在美國加利福尼亞州的加登格羅夫地區，一名越南裔移民者在 Instagram 上曝光了鄰居辱罵、欺凌她及家人的視頻，引起了網友的關注。

據悉，羅恩和薇薇安兩人帶著三個孩子於今年三月移居至加登格羅夫，身為鄰居的馬什一家卻對新鄰居非常不友好。他們在近 8 個月內，對兩人不斷地進行辱罵、嘲笑、歧視等行為，包括但不限於“亞洲人很蠢”、“滾回老家，沒人想讓你待在這”、“我們比你們更優越”這類歧視性言論。

羅恩和薇薇安的一個女兒曝光了一段鄰居辱罵他們的視頻，視頻中，兩人周末下午正在後院安靜地吃東西，馬什家的女兒阿什莉和她的一個朋友在院外對他們大喊大叫，不光辱罵他們，同時還嘲笑他們的智力、外表和生活方式。

“我們每天都這樣做，警察也阻止不了我們。你們憑什麼認為警察會阻止我們對你們這些蠢貨大喊大叫呢？”阿什莉嘲諷道。

鄰居南希稱自己和羅恩一家關係友好，她也單獨發佈了一個視頻聲援這家人。視頻中，南希和男友碰巧看見阿什莉的父親——德溫·

馬什正用言語騷擾羅恩一家，他們嘗試勸阻德溫，但是他卻想和南希的男友打架。後來她才瞭解到，馬什一家人的種族偏見極深，還告誡房主不要把房子賣給亞洲人。

阿什莉的生母與德溫離婚，當她得知此事後給南希發了信息，稱馬什一家長期以來都一直有種族歧視，對亞裔惡言惡語。

羅恩一家另一位白人鄰居對他們的遭遇表示遺憾，並稱馬什一家也討厭他，因為他是這個越南家庭的朋友。據稱，阿什莉曾讓他“滾回英國去”。

事件相關視頻在網絡瘋傳後，涉事社區舉行了一次以“和平街區”為主題的活動，以表示對受害家庭的支持。阿什莉的學校還公開發表了一份聲明，譴責“一切種族主義行為、仇恨言論和偏見”。隨後，阿什莉于周二在 Instagram 上發佈了致歉帖。

“我不知道他們為

什麼這麼恨我們。我們沒對他們做過什麼，我們只想安靜地生活。”Vivian 含著淚說道：“我們曾經幾次給警察局打電話，但警方稱我們沒有受到身體上的傷害，所以不能立案調查。”

周三，南希在臉書上寫道：“薇薇安告訴我，德溫諮詢警察，問他能不能和羅恩一家談話並道歉。起初他們拒絕了，而後警察局又給她打了電話，想讓雙方和解，所以羅恩一家同意了面談。”可以預見，此事將在不久的將來得到妥當處理。



“你從哪裏來？”：美國華裔家庭難以回答的問題

每次問起父親的出生地，我從來沒有得到過直接的回答。他說是武漢，有時候又說是武昌。

我不明白他為什麼連一個簡單的事實都說不清楚。我的臆測反映了我——一個只知舊金山東部郊區和平穩定生活的女孩的優越感。很久以後，我才知道他的出生地已經並入武漢，一個由武昌、漢口和漢陽擴張而成的省會城市。



父親如今已經去世，但我好奇他會如何看待新冠病毒。他肯定會更擔心家人而不是他自己。

他的祖國和入籍國的關係會讓他感到痛苦，這種關係已經在美國引發反華潮。我們被告知，“從哪來的就滾回哪去！”

但我們到底從哪裏來的，以及這為什麼重要呢？在其他華裔當中，這個問題是對話的開始，通過這個問題，無論流散在海外哪一個遙遠的角落，都可以定位我們自己和我們的自己人。你的祖籍省份可能會給你的性格或特徵留下印記——會決定你的身高、抱負和長相。

我的父母出生在中國，二戰結束後逃到台灣島。後來，他們來到美國攻讀科學與工程研究生。

我曾經覺得父母對他們的過去諱莫如深是為了解眼未來。也許，在共產主義的陰影下長大，或者在這個國家謀生的過程中，他們學會了不要透露太多，因為誰知道這會不會對他們不利呢？

所有這些可能都是真的，但我現在明白，我可能忽略了另一個原因。就像父親說不清他的出生地一樣，我的父母也不能確切地說出他們是哪里人，因為童年時期，在二戰前和二戰期間與日本軍隊的衝突中，他們經常搬家。

在舊金山華埠熙熙攘攘的小吃店里，我注

意到父親和推車叫賣的女士們聊天，點了肥美的蝦餃和多汁的燒麥。我們在家里都說國語，我問他為什麼能用粵語和工人交談，這是一種在香港、中國東南部分地區和某些僑民聚居地使用的語言。

“在學校學的，”父親回答。他解釋說，每到一個新地方，他就會有新同學。我現在明白了，那些家庭可能也是為了躲避戰亂，學生們可能會互相學習對方的母語。

他的軍人家庭每隔幾個月、甚至幾周就搬一次家，擠在小旅館里，或者和親戚住在一起，無論他對多少，我都無法完全理解這一切都是什麼樣的感覺。他們一定很害怕戰鬥機逼近的呼嘯，這會迫使他們躲在洞穴或防空洞里。

我收集到的這些僅有的細節似乎都很奇幻：他們一家曾經坐著一輛因為汽油短缺只能靠燒柴獲得動力的卡車逃生。這聽起來像是童話故事——寒冷的黑夜里，一個小孩在森林裡迷路了。

我從未面對過這樣的危險。上大學之前，我一直住在同一個地方，住在我父親——一個結構工程師——設計的通風良好、採光充足的房子里。現在我的雙胞胎兒子、我的丈夫和我的母親也住在這棟房子里。

然而“你從哪裏來？”這個問題對我來說同樣複雜，難以回答。更確切地說，我最初的答案——“我來自加州”——似乎從來沒有讓陌生人滿意過。他們的嘴角會微微一抽，雙方陷入久久的沉默。

“我來自灣區，”我會澄清，儘管我知道自己是在拖延不可避免的事情。很明顯他們想知道的是什麼，這反而讓我任性地不想讓他們知道。

“但是……”他們慢慢地說。

我看得出來，他們認為我在誤導他們。有些

人無法掩飾自己的憤怒，因為我沒有透露他們覺得有權擁有的信息。

最後我會說，“我出生在美國，但我的父母來自中國。”

他們點頭，很高興證實了他們的懷疑：我的家人不是這里人，亞裔美國人永遠都是外國人。他們沒有意識到他們在問一個連我父親都無法回答的問題。

當我為了寫一部小說而問起他的童年時，父親給我發了一封郵件，題為“二戰搬家日期及地點”，其中簡明扼要地列出了武漢、南京、惠州、九江、蕪湖、柳州、桂林、貴陽、重慶等地。一個典型的記錄是：“1938 年——在湖南省的攸州、沅陵、辰溪、仙池等縣。”

他的一些地名是用英國外交官和漢學家在 19 世紀使用的羅馬字轉寫，還有一些是用中國在 1950 年代末開始採用的拼音。

這就是為什麼現在“Peking”成了 Beijing，“Szechuan”成了 Sichuan，“Mao Tse-Tung”成了 Mao Zedong。同樣的地點，同樣的人，只是拼寫不同。

他的條目以“etc.”結尾，一個拉丁語縮寫，意為“等等”。這意味著接下來的內容與之前的內容相似到不值一提的程度。又或者父親覺得這些信息對於他在美國出生的女兒來說太過瑣碎，她從來沒有聽說過這些地方，對它們也沒有絲毫瞭解。

也可能是他不記得了。1938 年，父親還只是個蹣跚學步的孩子。那時，和現在一樣，一家人必須努力為孩子維持一個家，儘管每天都有動蕩，但表面上還要維持正常。

在我父親的出生地，乃至整個中國，新冠病毒的傳播在很大程度得到了遏制，恢復了正常生活。而在舊金山灣區，仍有許多不確定因素。除了今年秋天的防疫和遠程學習，我們還準備了一個急救包。在這個火災季節，世界末日般的天空，落下的灰燼和遮住太陽的嗆人煙霧令我們震驚。

我不知道要裝多少東西，是把

護照、重要文件、錢包和筆記本電腦裝進背包，還是把備用衣服、急救箱、手電筒、便攜式充電器和能量棒裝進滾輪箱？我們可以帶著露營裝備開車逃走，還是只能穿著睡衣逃命？

當父親和家人在中國旅行時，他能帶多少東西？我懷疑是他們只有身上穿的衣服而已。他們幾乎沒有什麼物質上的東西可以提醒他們自己是誰，從哪裏來。

從 1929 年到 1932 年，我祖父在英國格林尼治的皇家海軍學院 (Royal Naval College) 受訓。回程時他曾在斯里蘭卡 (當時叫做錫蘭) 停留，在那里買了一條月長石和藍寶石項鍊。

為了在戰爭中活下來，祖父母耗盡了全部積蓄。

祖母為了湊盤纏賣掉了所有的珠寶——除了這條項鍊，後來被她作為訂婚禮物送給了我的母親。父母把它傳給了我。戴上它，我感覺自己變成了一個天真少女，裸露著光潔的肩膀和蝴蝶般的鎖骨。

發光的寶石掛在精緻的金鏈上，纖細的鏈子如果被鈕釦或一絡頭髮鉤住就可能折斷。然而，這條項鍊卻保存了近一個世紀，我的家人帶著它走遍了我們學會稱之為家的所有地方。我的家鄉就是它去過的所有地方。

我把這條項鍊放進一個黑色皮匣子，然後塞進我們的求生包里——以防萬一，祈禱最後不會失去一切。



“微信禁令”繼續被叫停，未來三周將迎來故事大結局

美國時間9月14日，紐約大學電影系的一位同學在多個平台上傳了一部短片，名字叫《沒有微信的第一天》。視頻只有2分鐘，講述的事情也很簡單，是9月20日，一個美國華人在無法使用微信進行轉賬之後，不得不放下手中的早餐跑去銀行，然後再次回家時，已經天黑，剩下的早餐也已經涼了。這時候，她給父母發了一條消息，但也沒有發送成功。

事實上，與親人聯繫以及開展業務也是美國華人使用微信的兩大主要用途。但8月6日，美國總統特朗普頒佈了一份總統令，表示將於45天後禁止在美國境內的人或實體與騰訊控股公司及其子公司發生任何與微信相關的交易所。

9月20日，是禁令的生效日，一旦禁令生效，《沒有微信的第一天》中的情景也將成為現實。不過9月19日下午，美國聯邦法院頒佈一項初步禁止令，叫停了美國政府封禁微信的禁令，這也讓近500萬美國華人得以繼續使用微信。

隨後，美國司法部代表白宮向加州北區聯邦法院遞交了動議，申請暫停初步禁止令的實施。不過當地時間10月23日，美國舊金山地方法院法官駁回了美國司法部關於中止初步禁止令的請求。

當然，法院叫停總統的禁令，並非主動行為。推動這一切實現的，不是微信所屬的騰訊，

而是一個名為“美國微信用戶聯合會”(簡稱“美微聯會”)的非盈利組織。

美微聯會的一位工作人員告訴21Tech，10月15日，法院就召開了聽證會，當時司法部並沒有提交出什麼有力的新證據，所以法官一開庭就宣佈，在審閱了司法部提交的追加證據材料後，她不準備改變原來的判決。

聽證會結束時，法官沒有當庭發佈判決，而是又給了司法部一個補交材料的機會。但目前來看，美國司法部的材料並沒有說服法官。該法官指出，本案目前的爭議點不是微信和騰訊是否為美國國家安全帶來威脅，而是美國政府採取的針對這些所謂威脅的解決方法是否符合美國憲法要求。

而如果能贏得最高法院的判決，那就等於獲得了本案實質性的勝利，因為美國司法部如果還想繼續訴訟，就需要回到地區法院進行訴訟和審判，這一過程將耗時至少1-2年。此外，預計美國最高法院宣佈判決的時間是11月上旬，屆時，美國大選的結果已經出現，如果特朗普敗選，那美國司法部繼續打這個官司的興趣和動力會更小。

在上次獲得法院的初步禁止令之後，美微聯會表示，成功叫停總統令，對在美華人來說是一次來之不易的歷史性的勝利，因為本案是在美華人首次抱團在法院成功挑戰總統令。而三周以後，也將見證這一歷史性時刻，誰能笑到最後。

聚沙成塔。8月8日，在總統令發佈的第二天，一封“關於發起維護美國微信用戶權益行動的捐款倡議書”便發佈至網上，這封倡議書中，也同時宣佈了美微聯會的成立。

美微聯會的一位顧問告訴21Tech，美微聯會的五位發起人，雖然不是民權、憲法訴訟的律師，但大家也都是律師，所以看到總統令時，敏銳的發現一些字眼會對微信的使用產生很大影響。

比如禁令對“交易”一詞的定義就十分模糊，它可能包括了個人下載和使用微信的行為，這意味着任何一個在美國境內的人都無法正常使用微信的聊天功能，更不要說它的轉賬和支付功能。

經過幾位律師的研究討論，他們認為這份總統令違反了美國《憲法》和《行政程序法》的多條規定。於是，他們決定聯合發起並成立一個推翻這一總統令的非盈利組織，在正式發起時，美微聯會強調，這個組織不代表任何政黨、政府或騰訊控股公司的利益，僅代表在美國境內的普通微信用戶。



美國若動蕩 華人祇會是砧板上的肉!

李忠剛 美國亞裔共和黨全國委員會執行主任

人物簡介:李忠剛,美國亞裔共和黨全國委員會執行主任,2016年川普競選團隊亞太裔顧問。

一、歧視增多,華人的安全感開始動搖
加美必讀 & 美國華人:今天非常高興能夠有機會跟您聊一聊當前的選舉和華人的政治方面的話題。首先請做一下自我介紹。

李忠剛:我叫李忠剛,Cliff,網名“老客”。工科背景。現在主要從事電子法規工作。十多年中,我為好幾個州設計了電子法規的平台,現在也有幾百個政府機構要用這個東西。在這個過程當中,我也直接參與了地方政府和州政府法規規定的政治運作,領略到了美國制度很深層的實際的情況,大大增加了自己對政治的興趣。

2016年我擔任川普彭斯競選團隊的亞裔顧問,顧問團里面大概有31個代表,分別代表亞裔各個不同族裔。我也是美國亞裔共和黨的執行主任,在2016年到2019年之間在政治的一線做了很多工作。

加美必讀 & 美國華人:2016年的時候,您當時也是很接近川普的競選團隊的,是支持川普的。您認為支持川普這一方,您覺得2016跟2020年相比,有哪些共同的點和不同點?你覺得有什麼變化?

李忠剛:2016和2020這兩次大選,支持川普這邊,情況大有不同了。2014年是華人對政治的關心度大大上升的一年,特別是大陸來的華人。其中有一個很大的原因就是加州的SCA5(教育平

更有一些貿易的人,怕自己的生意成為犧牲品。有些做高科技的可能就是想多賺點錢,瞞報了一下,放在過去這沒什麼,現在變成了犯罪,華人的安全感開始動搖。

這種感覺,在新冠期間又達到了一個新的高度。因為美國一般人對華人和中國的好感也已經下降得很厲害。大家也都知道,很多美國人未必受過那麼多教育,連中國和華人的區別都未必分得清楚。

我女兒的事情真正觸動了我。新冠期間,我女兒上二年級了,她一個朋友平時玩得很好的,就跟別的男孩子說要跟我女兒遠一點,因為她有病毒。可我女兒這段時間從來沒去過中國。諸如此類,你想想,有那麼多的人會莫名其妙對你不好,你的餐館你的貿易都受影響。這種還沒有到犯法的攻擊已經成多少倍地增長,有多少人在跟你工作的時候,在提拔你的時候,或者說對我們華人二代將來戀愛成家等方面,對你有很多偏見和偏見。你看我家里的人得新冠了,就從你們那來的對不對?

回到剛纔我們論題,對於很多保守派來說,2020年不再熱情地談論擁槍、談同團問題;入學還在談但熱情降低。更多的是對自己的擔心,比如對安全的擔心、對工作的擔心、對貿易的擔心,對今後機會的擔心。比如從事高科技工作的在擔心會不會影響以後從事更重要的工作。

我就比較擔心如果中美關係到一定程度,會不會出現日裔被關集中營那種情況。我的工作經歷讓我看到,當權者和美國民眾善的一面和惡的一面。

二、2016年很堅定豁出去選川普的華人,今年不說話了

加美必讀 & 美國華人:據我們觀察,實際上有好多2016支持川普的華人現在轉成反對川普,支持拜登。但也有從當時支持希拉里的現在變成了支持川普的,人數可能不如前一種情況那麼多。你怎么看待這種轉換立場的轉換?我們覺得這是非常有意義的現象。

李忠剛:轉化最多的是2016年很堅定豁出去選川普的今年變成不說話了,我認為這是最大的轉變。

但是這一批不說話的這批人,最後去投了拜登,還是投了川普呢?還是說根本就不去投了?現在還不好說。支持希拉里的現在轉投川普的,據我觀察是比較少的。

比如說在一些具體的政策上,某一個華人的家庭正好受了影響。他換成去支持共和黨,更多的是因為他自己切身利益受影響,這完全可以理解。

過去堅定或不堅定支持川普的,有些人覺得很憤怒,成為了never(永不)川普,他們會成爲一個新的群體——沉默的多數。這個群體跟以往美國人的沉默的大多數不同,美國人很多是因為沒有經濟資源,那時也沒有手機,所以發不出聲。華人這個新現象是出于害怕,少說爲妙,又成了門前雪派。右邊的人變成了沉默多數,至於這個沉默的大多數怎麼爆發?還有待觀察。

三、拜登在賓州、密歇根州和威斯康辛翻過來的可能性要比佛羅里達大

加美必讀 & 美國華人:我們還想討論一下拜登跟佛羅里達,因為你以前在佛羅里達很長時間,對佛羅里達政治非常熟悉。你怎么看拜登在佛羅里達的選情?因為有研究認為如果拜登能贏下佛羅里達的話,可能大選基本上就定了。

李忠剛:我確實也是2016年預言川普要贏的。OK,因為我在一線,我看到了出來投票的熱度,

而且我也看到民主黨不斷地犯錯誤,有兩個重大的錯誤,我認為。因為我自己在做助選,可以說也幾乎算是一個專業人士了。但是我自己的感覺到民主黨並沒有吸取教訓。所以她就說You don't mess up this time。我認為拜登在賓州、密歇



根州和威斯康辛翻過來的可能性要比佛羅里達大。佛羅里達從民調上看仍然是拜登稍微看好一點,可千萬不要低估,因為佛羅里達之所以是一個重要的搖擺州,它幾乎是美國的一個縮影。因為它有很多地方和阿拉巴馬、密西西比,甚至堪薩斯、北卡是一樣的,你去看看幾乎沒有區別。但是你要到南佛州又跟紐約一樣,所以它既有加利福尼亞的特點,也有美國東北部的特點。佛羅里達的共和黨組織,是美國共和黨組織里面最強有力的。所以佛羅里達拜登應該是有一拼的。拜登在鐵鏽帶這邊,應該說更有翻本的機會。

四、還沒有決定投票給誰,但越分裂的美國越是對華人糟糕

加美必讀 & 美國華人:他優勢在賓州可能稍微大一點,佛羅里達即使有好多西班牙裔,但是西班牙裔中的古巴裔,現在好像支持共和黨也都比較多,所以可能有一定的難度,讓我們再拭目以待。您在今年投票的時候,總統那一欄會投誰呢?會投川普,還是會投拜登呢?

李忠剛:我本人還沒有決定。我還是考慮安全性。如果我有個鄰居,哪怕他對國家和我們社區都很重要,但他直接威脅到我的安全,我是肯定不希望他成爲鄰居的,對不對?

我還想說點題外話。純粹從美國的角度來說,一個分裂的美國一定會是個衰敗的美國。有一點我敢肯定,川普總統不是一個團結的因素,他的用詞、他的風格只會使得兩邊的裂痕越來越厲害,這個已經證明瞭的,今天的美國要比三年前更加的分裂,越分裂的美國,越是對華人糟糕的美國。美國一旦動蕩起來,華人只會是砧板上的肉,你又沒有任何力量保護你自己,你沒有任何的政治力量,從來就被認爲,人家就覺得在和平時代你是一個模範少數族裔,拿出來做榜樣的對不對?到了關鍵的時候,人家不會認你的。

所以從這個角度上,我覺得我們不妨把意識形態和政治觀念先放在旁邊。2020年應該有一個總統起碼會試圖來讓大家坐在一起,彌合大家的不同。所以從這個角度上,我比較傾向於投川普的對立面。

但是我現在並不是絕不選川普,起碼現在不是。我認為他做的有些事情還是合我們胃口的,

起碼達到我們的目的,不管他做事的方式,甚至對長遠來說是不是傷害我們利益,起碼暫時他合了我胃口了。好,所以從這個角度上,我相信我的看法還是有一定代表性的,就覺得這票投給川普實在太困難了。有可能會成爲一個情況,過去我很少會投民主黨,但今年是很有可能的,和政治觀念、政治站隊沒有關係。

五、華人真的要有危機感,兩方博弈時華人最容易成爲犧牲品

加美必讀 & 美國華人:也許可以用麥凱恩夫人最近說的一句話來總結一下,她9月22號發了一個推特,正式背書 Joe Biden,她說她丈夫的理念是國家第一。我們是共和黨,但是我們更是美國人。她覺得現在的美國,能代表我們價值觀,代表這個國家價值觀的,能領導美國的,她認爲是 Joe Biden。所以她正式背書。在美國,恐怕沒幾個人會懷疑,麥凱恩夫人不是保守派,不是共和黨,希望更多的人能夠理解她這個話後面的意思,就是國家爲第一。國家危難的時候,國家第一,這是非常非常重要的。美國大選馬上要投票了,你還有什麼想說的嗎?

李忠剛:有句話要說清楚,在參加那些利益博弈的時候,兩個利益方一旦進入角斗,一旦他的核心利益受影響的時候,進行重大角斗的時候,其他人都是犧牲品,而我們華人最容易成爲犧牲品,華人真的要有危機感。

雖然華人朋友注意到當年美國日裔被抓起來的例子,其實我看了很多人舉這個例子的時候,他內心深處並沒有真的重視這個事,仍然有個僥倖心理。爲什麼?因爲咱們從大陸來,特別早期,來的時候覺得我們好像跳龍門一樣,很好的機會,最後如果拿到身份,真是不錯,這對我們來說是一個上昇,沾沾自喜。但與此同時,給我們造成一種感覺,好像就覺得我們自己在把美國美化,因爲我們美化了美國以後,我們到了美國才是我們一個偉大的成就。

所以在危機感方面,我覺得華人真的要用用心(警惕)了。象猶太人那樣,到最後就遲了。還有,作爲保守派,我是比較偏中間的。但是我們不想成爲川普黨,我們就應該是共和黨,叫什麼名字或者忠於哪個領袖,我認為相對來說還是次要的。

作爲一個共和黨,從價值觀來說,教育程度低一點的——他們的理念相對中產階級來說更容易民粹,更容易短視,更容易給自己找那種自豪感,因爲我是美國人。而現在的共和黨越來越脫離中產階級,脫離大城市和郊區這些人,越來越多的都是(迎合)某一個基本盤,但這個基本盤並不代表先進的思想,這個是我擔憂的東西。從整個國家選總統,作爲一個黨的代表來說,這也是我對川普有很大疑慮的另外一點。我希望將來保守派還是真正應該回到保守價值,而不是因爲他們人多,就以他們的價值取向來決定你的黨派取向。



權法案)。突然要在大學入學考慮種族因素了,而華人很重視教育,這是一個很大的契機。所以在2016年,雖然最後選希拉里的華人要多于選川普的華人,但票數上並沒有反映出熱度。如果你看一下微信,甚至看看各個傳統媒體,聲音最響甚至最嚴肅的,應該都是這些非常義憤的人,他們覺得自己的根本利益得到了觸動,相對來說左翼的人更多的是在防守、在解釋,就說可能大學入學也不是全部,但這種解釋確實有些牽強,因爲畢竟直接的利益最能打動人。

總的說來,2016年不管左右都比較積極樂觀,哪怕出于維護個人利益,大家參政的熱情都起來了。但是到了2020年,這個情況就不一樣了,一方面在2018年以來,中美關係緊張帶來的壓力越來越大,華人被冤枉的情況時有發生。有可能會用放大鏡看華人社區,有的時候甚至有殺雞儆猴的味道。很多華人過去對美國的政治體制非常信任,覺得只要按照法律來就沒事。現在突然感覺有所變化,怎麼美國的政治體制也不一定那麼完美?很多華人是做技術工作的,對美國的政治情況未必那麼熟悉。

我自己一直是在佛羅里達市政聯合會,所以我看到的政治博弈就在我眼前,我對美國政治的陰暗面可能已經有點免疫了。但是有些華人對整個美國的體制,第一次覺得沒有安全感。



開門還是閉店? 上學還是在家? 疫情之下華人難處多

中國僑網 10月21日電 題: 開門還是閉店? 漲價還是打折? 上學還是在家? 疫情之下華人難處多……

新冠肺炎疫情仍在全球肆虐。截至北京時間 19日 16時 24分, 全球新冠肺炎確診病例已超過 4000 萬例。

美國、印度和巴西的確診病例總和已超 2000 萬例, 佔全球確診病例的一半還多。在歐洲, 第二波疫情來勢洶洶。法國、意大利、英國和西班牙等國的日增病例連創新高。據世界衛生組織 (WHO) 技術主管 Maria Van Kerkhove 透露, 部分歐洲城市的重症監護病房將在未來幾周達到最大承載能力, “隨着流感季節臨近, 這一點令人擔憂”。

近來, 華僑華人感染病毒的消息時有傳出。中國駐外使領館亦頻發提醒, 提醒同胞們切實做好防疫工作。

持續的疫情也給僑胞們的工作生活帶來不便。當前, 許多國家第二波疫情來勢洶洶, 華僑華人們也面臨着糾結和兩難。

開門還是閉店?

——疫情鬧得再兇, 還是得維持生計

嚴格防疫、謹小慎微一直是華僑華人對待疫情的態度。上半年第一波疫情來襲時, 各地華商們大多早早閉店歇業, 待在家中防疫。可眼見着一年快要到頭, 疫情仍未停止, 生意因疫情大折扣, 但房租、水電、工人工資各種開銷仍需繳納, 若持續閉店, 負擔已不堪承受。

據《西班牙聯合時報》報道, 儘管疫情不容樂觀, 馬德里的華人百元店商家多正常營業, 戴着口罩, 站在櫃檯的玻璃護罩後忙碌着。

在位於市中心的一家百元店裡, 華人老闆生意寥寥。他稱, 往年開學季最暢銷的文具, 今年不敢進貨太多, 貨量只是往年的一半。由於顧客不多, 他下午往往提前關門, 到附近的公園散步, 鍛煉身體。“把身體鍛煉好了, 留得青山在, 不怕沒柴燒。”

雖然疫情嚴重, 但老闆不敢隨便閉店。“市中心的房租高的嚇人, 3月份的時候停業了2個月, 有點吃不消。5月份重新開門以後就不敢再關門了。房東又不肯降低房租, 今年這店能不能撐下去都是問題。”

哎, 畢竟疫情鬧得再兇, 還是得維持生計。

漲價還是打折?

——成本上升, 但漲價會嚇跑消費者

疫情之下百業蕭條, 對餐飲業的影響尤甚。開中餐館又是海外僑胞們從事較多的行業之

一, 疫情之下他們的艱難可想而知。

據美國《世界日報》報道, 為了挽救紐約市受疫情重創的餐館業, 紐約市議會通過一項法



案, 允許餐館業者對室外用餐和堂食顧客加收最多 10% 的“疫情恢復費”, 將於近日實施。不過, 許多中餐館卻擔心, 加收疫情恢復費, 顧客可能更不願意用餐消費。

華埠粵菜餐廳老闆李女士說, 在疫情前餐館午餐的售價為 9.65 元, 疫情後雖然菜價、人工漲價, 但憂心若成本完全反應在售價上, 將會導

致更多顧客不願上門。為此, 餐館只敢漲幾毛錢, 改為售價 10 元, 其餘上漲的成本只能自行想辦法消化。她說: “即便只敢漲一點, 仍受到顧客反彈, 如果再收疫情恢復費, 恐怕更難做生意。”

疫情籠罩下, 大部分海外中餐館都在苦苦支撐, 尤其是以堂食、自助餐為主要收入來源的餐館, 衝擊更為嚴重。美國中餐聯盟總顧問陳善莊表示, 自疫情發生後, 因為無法堂食很多餐館暫停營業, 就算提供外賣, 客人數量也銳減; 與此同時, 餐館的租金必須支付, 業者所承受的壓力巨大。

上學還是在家?

——和學業相比, 家長更擔憂孩子的健康

疫情之下, 孩子們如何學習正成為華人家長們頭疼的問題。送去學校, 有感染病毒的危險; 在家遠程學習, 又難以達到理想的學習效果, 難咎!

家住美國紐約的李女士三思之後, 退出了紐約市長白思豪的學校重新開放計劃。她計劃讓兒子進行遠程學習, 直到有疫苗為止。李女士擔心, 由於家中有年紀較大的老人, 若萬一孩子

從學校帶來病毒, 對老人危害很大。

在意大利, 據《歐洲時報》報道, 由於新增確診病例持續上升, 感染持續蔓延, 普拉托華人學生的缺勤率也變得更加嚴重。

此前, 高中生在家遠程上課的建議未被意大利政府採納。意大利教育部長阿佐利納表示: “學生們都很高興能回到學校上課, 他們應該留在校園里。即使對大一點的學生而言, 面對面的教學也是最基本的, 不僅能保證教學質量, 也有利於社交, 並避免學生將心思放在別處。”

但華人家長對送孩子上學保持高度謹慎態度。根據普拉托當地教育部門的統計, 截至 10 月 12 日, 當地有近 1/3 的華人學生沒有返校。

普拉托一所公立小學的華人學生缺席情況尤為嚴重, 該校有近 100 名華人學生至今仍未回歸校園。該校負責人稱, 本來華人學生已經開始逐漸返校, 但隨着近期感染數字增加, 缺勤情況再度嚴重起來, 此後還可能進一步加劇。

相較而言, 高中的情況則稍好一點, 但當地一所學校內仍有 30% 的華人學生沒有前來報到。普拉托移民事務官員 Simone Mangani 表示, 將繼續與當地華社進行溝通, “擔心被感染不能成為不來上學的正當理由。”

Governor DeWine Requests BWC Send \$5 Billion Dividend to Ohio Employers

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine was joined by Lt. Governor Jon Husted today to request the Ohio Bureau of Workers' Compensation (BWC) send up to \$5 billion in dividends to Ohio employers to ease the continued financial impact from the COVID-19 pandemic.

“This pandemic is unprecedented, and continues to financially impact Ohio employers and businesses,” said Governor DeWine. “Issuing these dividends is important. This is about keeping businesses open and people employed.”

If approved by BWC's Board of Directors, it would bring the total dividend dollars for employers this year to nearly \$8 billion.

“As Ohio businesses confront the economic challenges of a COVID world, this kind of financial relief can be the difference between closing and staying open,” Lt. Governor Husted said. “We don't want Ohio businesses and the jobs they create to be a casualty of the pandemic.”

The \$5 billion dividend would be BWC's third dividend of more than \$1 billion this year, and the largest one-time dividend ever issued by the BWC. BWC distributed \$1.54 billion in April and \$1.34 billion in October. At \$5 billion, this dividend is approximately four times the total premiums BWC collected from its employer members in policy year 2019.

“We've never issued three dividends in the same year, let alone any for this much, but unprecedented times call for unprecedented actions,” said BWC Administrator/CEO Stephanie McCloud. “Even so, the State Insurance Fund is well positioned to cover our injured workers for years to come.”

Despite the pandemic, BWC remains in a strong fiscal position from healthy investment returns on employer premiums, a declining number of claims each year, and prudent fis-

cal management.

Private and public employers in Franklin County would receive approximately \$559 million, followed by Cuyahoga County at \$528 million. The employer in line for the single largest dividend check in the state is the city of Columbus at nearly \$64 million.

BWC's Board of Directors is tentatively scheduled to vote on the request during a special meeting on Monday, November 2, 2020. Please check bwc.ohio.gov to confirm Board details.

Funded by employer premiums, BWC provides workers' compensation insurance to approximately 245,000 private employers, and 4,000 public employers, such as cities, counties, and schools.



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



專注信用卡處理12年 老品牌值得信賴

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



利率最低, 服務最好的信用卡公司

ACCREDITED BUSINESS 美國商務信譽局 A+ 認證



歡迎對比, 保證最低利率, 保證滿意服務!

商業顧問: abby lin 電話: 9179513317 歡迎掃碼加微信諮詢

安托移民律師事務所

SARMIENTO IMMIGRATION LAW FIRM

* 聯邦上訴第二,三,六巡迴法庭認可



個人化、重誠信、高品質 的全方位移民法律服務

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

精通: 國語、粵語、韓語、塔加拉語、英語

電話: 216-573-3712 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



第三屆人類健康長壽暨杭州·桃花島康養研討會舉行

創意未來



皇曾派人全國追請他，試圖向他求問長命之道，他不拜權貴，到處躲避，從山逃經江蘇、安徽，逃至江西三清山，一個月後，又逃至浙江舟山普陀桃花島，當時只有一家4口人的桃花島山頂洞中

正氣。崔教授30分鐘內為幾位患有濕氣和大腸桿菌人士調理至0，除此，還測定了大家的健康分數和長壽分數，為現場亞健康人群設計提分方案，並根據大家在康壽方面的其它要求，提供了令人信服又有效果的服務，贏得大家的認可。

這屆研討會上，乾貨滿滿，更是一場中華傳統文化以及“靜身心靈道”的智慧碰撞，讓與會人士受益匪淺。這場研討是繼武夷山2017年7月第一屆杭州東方文化園、2018年7月第二屆東方文化園論壇之後，經過考察考古和普調，決定這次重陽節10月25日~27日在浙江杭州徑山漫香里禪茶酒店召開的第三屆研討會。

德豐股權投資基金管理公司合夥人、浙江安其生健康管理有限公司總經理陶建時談到公司開展康養產業規劃；海南德厚太極劉勇先生也在研討會上作健康演講。10月26日下午會議研討專題是：康壽與《衣食住行玩游學幫》八個方面的關係；全面康壽與《境身心靈道》認知的關係；個人健康長壽存在的問題及化解方案；籌備《康壽之家》評比組織和專家條件等。

建議和討論決定：明年，2021'第4屆研討會的召開地、時間和參會人員等。今天第一天成功完成相關幾個議題研討，上午與會人士參觀徑山寺，下午接着研討彭祖長壽之道、安其生長壽之道等兩項主題內容，闡述了春秋戰國之前多數人為什麼享年百歲而不衰之道的的原因，並詳細座談浙江舟山桃花島有關康養項目專題分析。

10月27日論壇繼續，幫助亞健康人士提供在3分鐘內迅速提高您的元氣，免疫力和正氣。30分鐘內化解您濕氣和大腸桿菌為0，除此，還將測定大家的健康分數和長壽分數，為亞健康人群設計提分的方案，亦一併供與會人士參考。並根據大家在康壽方面的其它要求，組委會專家將盡力提供可以辦到的服務。

艾文/王仁忠/世界文化導演 Director of world culture and art/江南才子/知名創意策劃人/評論家/獨立世界撰稿人/好萊塢國際影業(香港)高級創意顧問。



浙江徑山專訊：2020年10月25日至10月27日，為期三天的《第3屆人類健康長壽(杭州/桃花島)研討會》，彙集了上海、北京、海南島、內蒙古、蘇州、杭州、江蘇專家代表，聚集在余杭美麗的徑山鎮，假座雙溪“漫香里禪茶酒店”舉行了隆重開幕活動。

徑山，歷史文化源遠流長，自然風光得天獨厚，鎮內文脈以禪茶文化為主，還素有“江南五山十刹之首”之美譽，“被評為“江南第一漂”和“中國最佳漂流勝地”的國家AAAA級景區雙溪漂流。水資源十分豐富。

10月25日第一天是重陽節，上午與會人士集體參觀著名佛教勝地徑山寺，下午研討彭祖長壽之道和安其生長壽之道等兩項主題內容，闡述春秋戰國之前多數人為什麼享年百歲而不衰之道的的原因，之後詳細座談浙江舟山桃花島有關康養項目分析專題報告。

與會專家指出，桃花島在金庸小說中是個神仙島，確實不假。中國長壽之星彭祖(陸鏗，錢鏗，錢鏗，後才被人稱為彭祖)享年896歲。陸鏗第十一世孫安期生(其生)，在355歲時秦始

隱居，享年1080歲。

陶建時總經理介紹，島上現在還存在他隱居山頂之洞的遺址，3800多年來已有無數的有緣人到此一游，或現場考古，或體驗桃花仙島的生活環境。桃花仙島註冊人口一萬多，實際在島人口六七千人左右，長壽老人很多，名列全球前沿，平均壽命85歲左右，是一個數一數二的長壽仙島。崔國安教授認為，該島旅遊資源十分豐富，康壽之密，值得探究，全面弘揚。這屆論壇特別請到了集創意、策劃、執行、撰稿、導演、主持六位一體江南才子世界文化導演艾文先生擔任全程主持，他又是健康養生策劃大師和“上海市第一屆國際養生健康論壇”及“世界百歲論壇”的創始人，艾導專業知識全面，策劃經理豐富，主持激情，他的到來將對該島康養文化產業品牌創新發展，帶來新思路起到引導推廣作用。

10月26日論壇繼續，幫助在場人士提供在3分鐘內迅速提高人的元氣以及免疫力和



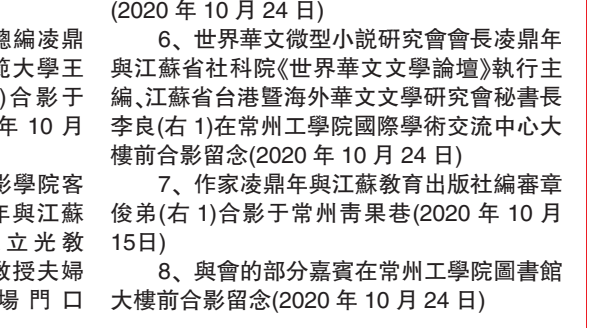
原定國外7個國家(俄美法德日澳新西蘭)的專家，因疫情原因難以赴會，發來賀電，祝賀大會圓滿成功。

本次活動由指導單位，聯合國千年發展目標公益活動城市文奧執委會、杭州市健康促進會；並由浙江安其生健康管理有限公司、世界華人健康長壽專業委員會總會及杭州分會承辦。世界華人健康長壽專業委員會杭州分會會長、



“新時代世界華文文學研究新走向”學術研討會在常州召開

絲綢之路國際詩人聯合會認證編輯



由江蘇省台港暨海外華文文學研究會主辦，常州工學院人文學院承辦的“新時代世界華文文學研究新走向”學術研討會暨江蘇省台港暨海外華文文學研究會2020年會，2020年10月24—25日在江蘇常州工學院召開。

來自南京大學、東南大學、復旦大學、浙江大學、中國礦業大學、江南大學、揚州大學、南通大學、江蘇師範大學、江蘇理工學院、南京財經大學、南京曉莊學院、徐州工程學院、鹽城師範學院、常熟理工學院、淮陰師範學院、江蘇省社科院、江蘇鳳凰文藝出版社、江蘇教育出版社等大專院校的教授、副教授、講師與出版社的編審、副編審等60來位嘉賓，以及常州工學院的部分師生共100多人出席了這次研討會。

常州工學院人文學院院長謝燕紅教授主持了開幕式。開幕式上，常州工學院院長湯正華教授與江蘇省台港暨海外華文文學研究會會長方忠教授分別致辭。

研討會就“世界華文文學區域研究”“世界華文文學比較與整合研究”“世界華文文學

影響與關係研究”“世界華文文學文化與性別研究”等課題進行了探討。

閉幕式由江蘇省社科院《世界華文文學論壇》執行主編、江蘇省台港暨海外華文文學研究會秘書長李良主持，鹽城師範學院校長方忠教授致閉幕詞。

會後，主辦方還安排了部分嘉賓去常州最古老的街道，有“江南名士第一巷”的青果巷採風。(江世文供稿)

圖片說明：

- 1、常州工學院院長湯正華教授在開幕式上致辭。
- 2、江蘇省台港暨海外華文文學研究會會長方忠教授在開幕式上致辭。
- 3、在主席臺就坐的從左到右依次是淮陰師範學院副院長、江蘇省台港暨海外華文文學研究會副會長施軍教授、鹽城師範學院校長方忠教授、常州工學院院長湯正華、江蘇省社科院研究員、江蘇省台港暨海外華文文學研究會副會長劉紅林、江蘇教育出版社編審、江蘇省台港暨海外華文文學研究會監事長章俊弟。



(2020年10月24日)

6、世界華文微型小說研究會會長凌鼎年與江蘇省社科院《世界華文文學論壇》執行主編、江蘇省台港暨海外華文文學研究會秘書長李良(右1)在常州工學院國際學術交流中心大樓前合影留念(2020年10月24日)

7、作家凌鼎年與江蘇教育出版社編審章俊弟(右1)合影於常州青果巷(2020年10月15日)

8、與會的部分嘉賓在常州工學院圖書館大樓前合影留念(2020年10月24日)

4、作家網副總編凌鼎年與江蘇師範大學王力教授(右1)合影於會場(2020年10月24日)

5、亞洲微電影學院客座教授凌鼎年與江蘇師範大學寇立光教授、李玉芝教授夫婦合影於會場門口

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending October 23, 2020

Throughout the week, Ohio Governor Mike DeWine was joined by Lt. Governor Jon Husted, and provided updates on Ohio's response to the COVID-19 pandemic, as well as other state initiatives.

On Tuesday, Governor DeWine announced that hospitals across Ohio are currently treating 1,221 COVID-19 patients which is the most hospitalized patients at one time since the start of the pandemic. A total of 216 of these hospitalizations were reported in the previous 24 hours which is the highest number of hospitalizations reported in a single day and more than 50 hospitalizations more than the previous high in mid-July.

Ohio is also recording an increase in ICU admissions and ventilator utilization.

Hospitalizations

"So far, Ohio's hospitals still have adequate remaining capacity to care for everyone who is sick, but our hospitalizations are already breaking records, and we are not seeing any signs of Ohio's case numbers slowing down," said Governor DeWine. "If we don't buckle down, wear our masks, and take care of each other, I am very concerned that our hospitals will begin to fill up. We pushed this virus down before, and it's up to all of us to do it again."

Ohio also reported 2,015 new COVID-19 cases since Monday, October 19. Sixty-nine of Ohio's 88

resume on September 28. **VACCINE PROVIDER REGISTRATION**

Governor DeWine announced that Ohio has submitted its Interim Draft COVID-19 Vaccine Plan to the Centers for Disease Control and Prevention. The plan is a framework on how Ohio will proceed once a vaccine is available. The plan will be available tomorrow at coronavirus.ohio.gov.

The Ohio Department of Health will also be launching a new registration tool for health care providers who would like to eventually administer the COVID-19 vaccine. Providers, such as local health departments, hospitals, pharmacies, and nursing facilities, will be notified soon with instructions about how they can register. **TEST RE-SULT RE-**



New health data compiled by the Ohio Department of Health found that 38 counties currently have a very high risk of exposure and spread (Red Level 3), up from 29 counties last week. This represents the highest number of Red Level 3 counties since the launch of the advisory system in July. As of today, 92.8 percent of Ohioans are living in a county that is Red Level 3 and/or high incidence. Only 1 percent

of Ohioans live in a Yellow Level 1 county. "For my fellow Ohioans who have felt that until now this virus really did not impact their lives or their families and that they would react when the situation got really serious - I say to them that the time is now. Now is the time to take this seriously," said Governor DeWine. "We need you. We need you to be fully engaged in this battle. The virus is spreading fast and has penetrated deeply into virtually every county in the state. We all must fight back."

updatedmap

Three counties are currently on Ohio's Watch List, meaning that they are approaching Purple Level 4: Clark, Cuyahoga, and Hamilton counties.

Since the previous day, an additional 2,425 new COVID-19 cases had been reported, the highest number of new cases in any 24-day reporting period since the start of the pandemic. Of the top 10 days with the most newly reported cases, eight occurred over the recent 9-day span, and nine have occurred in October.

According to local health departments across the state, spread is primarily occurring during social and family gatherings. Many counties are also seeing a sustained increase in hospitalizations.

A county-by-county breakdown outlining the presence of COVID-19 in all of Ohio's 88 counties can be found on the Ohio Public Health Advisory System's website. **Hospital**

DON'T LET UP

Governor DeWine unveiled a new advertisement that will begin airing across the state to serve as a visual reminder of how quickly COVID-19 can domino out of control.

PSA FORMER NEW JERSEY GOVERNOR CHRISTIE

Former New Jersey Governor Chris Christie virtually joined Thursday's public briefing to discuss his recent diagnosis with COVID-19. Governor Christie spent a week in ICU fighting the disease.

Governor Christie said, in part:

"I thought I was safe, and I was wrong. I took my mask off, and I left it off, but only for the time that I was inside the White House gates. Three days later I began to feel what I call the freight train of symptoms that happen with COVID-19 - fever, headaches, incredible body aches, chills, sweats, and it overcame me in a period of 24 hours. I had gone from feeling fine and doing my work on a Friday afternoon to by Saturday at 1:00 being admitted to the hospital and taken immediately to the intensive care unit where I stayed for the next six and a half days.

"I want everyone to understand that this is one of the most unpredictable, random, and brutal viruses you'll ever see. My message to the people of Ohio and the people of this country is that there is no place to hide from this virus if you are not going to take the common-sense steps recommended to us: wear a mask when you're outside, remain socially distant from people, no big crowds, and wash your hands frequently. "I just want to urge

as many people as I can, don't let your guard down. It's not worth it. I made a huge mistake by taking that mask off. It's something I hope no other Americans have to go through.

"One of the things I think people don't understand about this disease - because it's so random and because so little is understood - is that when you're there and going through it, the psychological effect it has on you is significant. You start to think about life and death. It's like getting beaten up from the inside out, and that combination of physical and psychological stress - it's unique in my life and pretty extraordinary.

"I know how tired everyone is of this, I felt it myself, but as tired as you are of strapping that mask on or going to the sink and washing those hands again - you will take those days in a heartbeat compared to getting this disease."

Governor Christie's full interview is available on the Ohio Channel's YouTube page.

#DaytonMASKots

Lt. Governor Jon Husted announced the launch of the "Dayton MASKots" campaign facilitated through the Dayton Area Chamber of Commerce to slow the spread of the coronavirus while supporting Ohio sports.

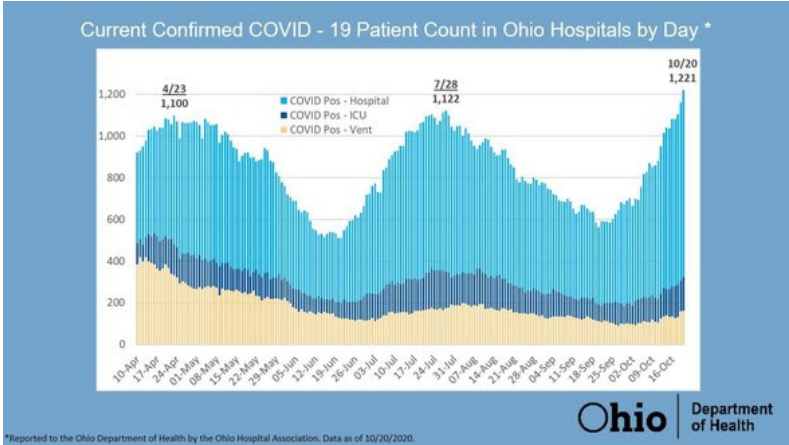
This campaign challenges team mascots around the region and state to "mask up" and post a picture of their mascot with a mask on. This could be for a K-12 school, college or university, or other sports team.

Ohioans can use the hashtag #DaytonMASKots to join this effort.

APPRENTICEOHIO

The Lt. Governor also announced that Ohio recently received two RAPIDS apprenticeship rankings: number four in the U.S. for number of apprentices and number one among the 28 states with state apprenticeship systems.

Ohio offers apprenticeship opportunities in traditional fields such as construction and manufacturing and in non-traditional apprenticeship fields such



counties have a high incidence of COVID-19 spread, meaning their rate of cases is more than 100 cases per 100,000 population in the past two weeks.

SOCIAL GATHERINGS

The White House Coronavirus Task Force strongly recommends that Ohioans limit gatherings with family and friends to prevent the virus from spreading to those most at risk of complications. The recommendation follows the increase in community spread in Ohio initiated by small social gatherings.

"It's the same thing I'm hearing when I speak with county health commissioners. They are seeing the most spread in Ohio from informal gatherings," said Governor DeWine. "We can't let our guard down; we must keep our masks on."

Governor DeWine also urged caution for sports fans who gather this weekend to watch the Ohio State, Browns, and Bengals football games.

\$1.3 BILLION GOING TO OHIO BUSINESSES

Dividend checks from the Ohio Bureau of Workers Compensation will be mailed to employers beginning this week. The dividend amount totals approximately \$1.3 billion.

The money is being given back to employers in response to Governor DeWine's request in August that the Ohio BWC Board of Directors approve a second dividend to provide financial support for public and private employers impacted by the ongoing pandemic.

These checks will be mailed to employers throughout the end of October.

A wide-ranging program to address the needs of struggling Ohioans, including funding for rent, mortgages, and water and sewer utility bills, as well as funding for small businesses and nonprofits, will be announced in the near future.

OHSAA UPDATE

Lt. Governor Jon Husted provided an update from the Ohio High School Athletic Association (OHSAA) on the status of high school fall sports.

OHSAA Observers have attended 458 sites, including 600 football games, at least 50 volleyball matches, and at least 50 soccer matches over the course of eight weeks.

The OHSAA provides reports to the schools following the competitions to serve as an educational opportunity for the school to improve.

LONG-TERM CARE FACILITY DASHBOARD

Ohio's new long-term care facility dashboard is now available at coronavirus.ohio.gov. The new dashboard outlines visitation information at nursing facilities across the state. Those with loved ones in a nursing facility can search for information by county or facility to find information on the types of visits that are offered and when they are permitted. Nursing facilities were permitted to allow indoor visitations beginning October 12.

Details regarding the visitation guidelines for Ohio's intermediate care facilities can be found in a public health order issued on September 24. Visitation at intermediate care facilities was permitted to

PORTING

The Ohio Department of Health has developed a technology solution to allow their systems to track negative test results. In response, Interim Director of Health Lance Himes amended a directive that now requires all labs to start sharing all positive, negative, inconclusive, and invalid test results related to COVID-19 tests with the Ohio Department of Health.

Previously, labs were reporting positive COVID-19 results at the individual level and as an aggregate count for all other test results.

"Adding these categories will allow us to gather additional data for a more complete picture of how COVID is spreading in our communities," said Governor DeWine. "This will also allow us to provide positivity data by county in the coming weeks."

FLU SHOTS

Governor DeWine once again urged Ohio citi-

Flu and COVID-19 - The Key Differences



Symptoms Begin: 1 to 4 days after infection.

Complications: Can occur, but are less likely because of immunity built up over time.

Hallmark Symptoms: Fever, cough, shortness of breath, fatigue, sore throat, runny nose, headache, and body aches.

Spread: Both flu and COVID-19 can spread from person-to-person, between people who are in close contact with one another and mainly by air droplets.

Symptoms Begin: As early as 2 days after infection or as late as 14.

Complications: COVID-19 is a new virus, so most people have no immunity. Severe respiratory complication may come on extremely quickly.

Hallmark Symptoms: Many symptoms are similar to the flu, however those infected with COVID-19 sometimes experience loss of taste or smell.

Spread: COVID-19 is more contagious among certain people and age groups than flu. Also, the virus can spread more quickly and easily than the flu, resulting in continuous spread, also called superspread.



zens to get their flu shots this year. A person can become infected with both the flu virus and coronavirus at the same time.

If you become ill this season, many healthcare providers will test for both flu and COVID-19 to get a proper diagnosis. While the symptoms can be similar, COVID-19 is more serious, its symptoms last longer, those hospitalized tend to have longer hospital stays, and the virus has a higher mortality rate.

FluCovid

Also on Tuesday, Governor DeWine signed House Bill 8, sponsored by Representatives Susan Manchester and Tavia Galonski, modernizes foster care training by offering greater flexibility to respond to foster caregiver needs, as well as helping to better recruit and retain foster parents.

On Thursday, Governor DeWine released Ohio's updated Public Health Advisory System map.



as IT and healthcare. Apprenticeship programs provide full-time work during the training period as well as decent wages - so Ohioans can earn while they learn.

More information can be found at ApprenticeshipOhio.gov.

Also on Thursday, Governor DeWine signed Senate Bill 163. Senate Bill 163, sponsored by Senator Stephanie Kunze, creates 33 new specialty Ohio license plates to raise awareness and funding for Ohio nonprofits, universities, and local schools. The bill also allows for proration of registration costs for hybrid and electric vehicles.

On Friday, Governor DeWine and Lt. Governor Husted announced that the administration, in partnership with the General Assembly, is developing a package of more than \$419.5 million CARES Act funding to help Ohioans. This package includes funding for small businesses, restaurants and bars, hospitals, higher education, arts, nonprofits, and low-income Ohioans impacted financially by the pandemic.

"We know that Ohioans are hurting, and the needs are great. We must do what we can to help them through this crisis," said Governor DeWine. "Providing financial support to small businesses, the arts, and nonprofits will help them keep the doors open and Ohioans employed. For Ohioans in need, this assistance will help them stay in their homes, which can make all the difference."

CARES

As of Friday, there are 192,948 confirmed and probable cases of COVID-19 in Ohio and 5,184 confirmed and probable COVID-19 deaths. A total of 17,866 people have been hospitalized, including 3,682 admissions to intensive care units. In-depth data can be accessed by visiting coronavirus.ohio.gov.

For more information on Ohio's response to COVID-19, visit coronavirus.ohio.gov or call 1-833-4-ASK-ODH. - 30 -

MEDIA CONTACT:



傳染病專家談新冠疫情



(Robert Redfield)等人,每周至少1次透過視像開會。
福奇:美國疫情不會自動好轉 必須採取防疫措施挽救生命

新冠肺炎在美國愈演愈烈,身為美國首席傳染病專家的安東尼·福奇卻被美國政府視為“眼中釘”不斷打壓。近日,美國總統特朗普再次炮轟福奇,稱他是“災難”,並指責福奇在疫情期間提供的建議前後矛盾。

10月23日,福奇在接受美國有線電視新聞網(CNN)採訪時表示,自己不理會那些外界的“噪音”,只會做好本職工作,即研究疫苗、尋找治療方法、向公眾提供防疫建議等,以保障公眾的健康安全。

對於美國疫情現狀,特朗普聲稱“正在好轉,就要消退”。但福奇在採訪中表示,美國現階段正面臨着巨大挑戰,疫情是不會自動好轉的,必須採取措施來扭轉局勢,而不是舉手投降。

福奇此前屢次強調,在重啟過程中,要切實實行疫情防控措施,嚴格遵循分階段“重啟”方針。如今,福奇再次呼籲如果能統一採取有效防疫措施,可以挽救很多生命。

據美國約翰斯·霍普金斯大學數據顯示,截至美國東部時間10月23日17時,全美累計確診病例數超過846萬例,死亡病例為223730例。10月23日單日新增新冠肺炎確診病例達83757例,這是美國新冠肺炎疫情爆發以來最高的單日新增病例數。

而眾所周知,中老年人是新冠病毒的易感人群,一旦發生這樣的事情,老年群體是第一個熬不住的。

而哈佛大學的這篇論文,已經在不少程度上得到了驗證!

中國最新的一項研究顯示,人體感染新冠病毒康復後,體內的抗體可能只能維持2到3個月。

世界衛生組織也發表科學簡報,稱“沒有證據”能證明感染新冠後產生的抗體能保護人體免于第二次感染。

能給這個簡報做佐證的是,近日,全球出現了第一個因為二次感染新冠病毒而去世的人,不巧,這也是位老人。

此外,據外媒報道,世界衛生組織總干事譚德塞6月22日表示,新型冠狀病毒大流行仍在加速,其影響將持續數十年。

世衛組織在發佈會上還表示:新冠病毒進行到現在,已經很可能成爲一個長期性問題。目前來說,已經很難預知病毒何時結束,或者永遠不會消失了。



福奇轉變態度: 首度建議在全美實施強制口罩令

美國新冠肺炎確診病例周五(23日)創單日新高,過敏與感染疾病中心主管福奇首度建議,在全美實施強制口罩令。他另提到已有一段時間未與總統特朗普直接聯絡,但仍和主導抗疫專責小組的副總統彭斯及其他專家保持接觸。

福奇受訪時承認,強制口罩令將難以實行,但若大家同意就會獲得授權,“我認爲每個人都做到統一,將是一個好主意”。這是福奇首次改變立場,他上月在新聞發佈會上曾說,全國性的口罩令很可能起不到防疫作用。

除建議實施強制口罩令外,福奇在另一訪問亦承認,已有一段時間沒有直接與特朗普對話,又指自己不如另一防疫顧問阿特拉斯(Scott Atlas)般與總統親密。惟他強調,仍與防疫專家組成員比爾克斯(Deborah Birx)及疾病控制及預防中心(CDC)主任雷德非爾德

驚人發現: 新冠或永不消失! 成老人頭號殺手

最近,哈佛大學的一份研究報告,以及世衛組織的發言,給我們帶來了一個極壞的消息:

哈佛大學公共衛生學院發了一篇 Science:根據論文中的描述,無論是否能研發出疫苗,新冠病毒都可能陪伴人類到2025年。

那么,2025年以後人類能擺脫新冠病毒嗎?不,只是到時我們就已經習慣了這種隔離的生活方式了……

具體來說,這篇論文關鍵說了這幾點:
1、被我們寄予厚望的疫苗,作用很可能會非常小!

因爲人類感染者產生的抗體有效期可能只有40周,比疫苗的研發周期都要短!

如果疫苗不能起作用,那么新冠將會變成一個10-50倍致死率的流感,在全世界範圍內反復爆發收割人頭。

2、新冠會長期成爲老年人類的頭號殺手,而人類整體的醫療支出會大幅上升,預期壽命會降低。

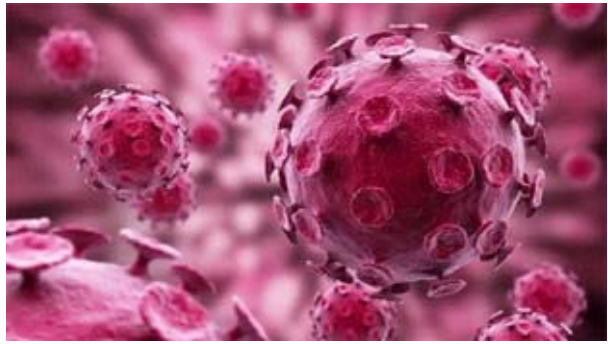
現在看來更可能的情况是:以後的每一年,病毒都會呼嘯而來,直到地老天荒。

雪上加霜! 又一致命性病毒出現在美國

新冠病毒帶來的影響一直都很大,尤其是對美國這個國家來說,更會造成很大的干擾,因此在面臨一系列的問題所以這個國家也不得不採取合理的措施來解決。目前美國所擁有的感染人數早就已經高到讓人難以想象的境界,然而在這種情況下,美國依然還是以大選爲重,目前大選已經進行到了白熱化的地步,所以在疫情方面付出的努力也就變得有限,美國民眾也不斷遭受着來自新館的各種影響。

不過美國,也並沒有只受到一種病毒的影響,如今又一致命性病毒出現在美國,可謂是讓美國本就不樂觀的局勢更加上的雪上加霜,也使得美國民眾再次陷入恐慌。其實這種病毒對美國來說也是非常熟悉的,那就是西尼羅病毒,在大部分美國人的眼中這種病毒,雖然有時候會遲到,但永遠不會缺席。差不多是在夏天快要結束的時候,這種病毒就會席捲而來,而且每年都會爆發,基本上有這種病毒,導致的死亡人數會高達上百人,甚至上千人。因此這是一個很大的危機。

在病情到來的時候,幾乎所有的人都把注意力放到了新冠病毒上,忽略了西尼羅病毒,不過最近美國已經開始出現由這種病毒引起的死亡現象了,而這兩個死亡病例是兒童,他們可能是因爲感染了腦炎,然後進而被這種病毒所殺害。一般這種病毒主要蔓延在北美地區,美國基本上一直都會受到這種病毒的干擾,尤其是那些抵抗力原本就比較差的老人和兒童,他們很容易就會受到一定的影響,如果



他們原本就有腦炎,就會有更大的死亡率。這種病毒一般都是通過蚊子,兔子,鳥類等傳染,一開始只是通過鳥類來傳染的,後來才不斷蔓延開來。尤其是通過蚊子傳播這一途徑,的確是讓人防不勝防,因爲夏天在美國同樣也有很多蚊子存在,一旦沒能做好防護,就有可能會被感染。可能對於一些成年人來說,症狀不會特別嚴重,但是對於那些老人兒童來講就有可能出現致命的現象,最重要的是,當前美國的科學家仍然沒有對這種病毒做出很好的控制,因爲這種病毒的結構極其複雜,很難去對其進行防控,所以到現在美國仍然沒有研發出這種病毒的疫苗。

爲了防止這種病毒向世界蔓延,所以美國也只能去呼籲那個公民注意個人衛生,做好適當的防護措施,最重要的就是防止蚊蟲叮咬,從而保證自身不受到感染,雖然這種病毒還沒有達到世界範圍的影響力度,但同樣也是必須要注意的,一旦沒能進行很好的控制,那么就會造成很大的傷害,在這一方面得繼續進行防範才行。美國原本就因爲肺炎疫情死亡的人,所以在控制這種病毒的過程中,也的確不能再疏忽大意了,必須有合理的應對措施才行,而在這其中一旦出現了一些問題,就很有可能導致更多的狀況產生。

由此可見,現在的美國僅僅是醫療健康方面就需要做出很大的努力,民眾在這樣的影響當中需要去得到政府的關注,從而讓自身的生命安全得到保障。雖然現在的美國大選依然沒有結束,但已經呈現出了一系列的問題,無論最後的總統是誰都必須要解決。當前,但這種病毒帶來的干擾。只有讓這一系列的病毒影響被徹底解決,才能讓民眾能夠擁有正常的工作生活過程,否則就會一直影響整個社會的發展,這也是很有必要去重視起來的問題。

大選前夕美國疫情再度惡化, 單日感染人數創下史上第二高

大選前夕美國疫情再度惡化,幾乎每個地區疫情傳播都在加速,周四美國新增確診病例數創下有記錄以來的第二高,距離歷史記錄已近在咫尺。

秋冬季節來臨之際,美國單日新增確診病例、住院人數和死亡人數都在加速增長。

媒體數據顯示,周四美國新增76195例確診病例,逼近7月16日的紀錄77299例。同時美國新冠肺炎住院人數攀升至兩個月

來最高水平,目前美國全國有近41000名住院患者,比10月1日增加了34%。美國死亡人數也呈上升趨勢,周四有916人死亡,周三則超過1200例,過去7天平均每天有785人死亡,較此前一周增加了13%。

從州一級來看,多州疫情數據再創紀錄。包括搖擺州俄亥俄州在內的八個州(科羅拉多州、伊利諾伊州、印第安納州、蒙大拿州、北達科他州、俄亥俄州、俄克拉荷馬州和猶他州)單日新增確診病例刷新記錄,惡化的疫情正促使一些州長髮佈新的限制措施。

此外,美國七個州(愛荷華州、肯塔基州、俄克拉荷馬州、南達科他州、田納西州、威斯康星州和懷俄明州)新冠肺炎住院患者數量創下歷史新高。周四美國中西部住院患者人數達到11369人,連續第七天創下歷史新高。

值得注意的是,特朗普在周四的辯論中再度“輕視”疫情,稱高峰期已過,新冠疫苗將在短期內出現。他還強調病人是會痊癒的,民眾正學會如何在疫情下生活,年輕人康復率高,應該重啟學校及企業。

加州亞裔新冠病毒死亡率偏高

亞裔美國人健康研究中心(Asian American Research Center on Health)公佈一份報告顯示,5月份舊金山有31人死于新冠肺炎,其中亞裔佔了50%。雖然後來亞裔死亡率有所下降,可是截至目前,舊金山公共衛生部報告的123例新冠死亡病例中有38%是亞裔,在所有種族中比例最高。

洛杉磯縣公共衛生局公佈的數字也反映了這個趨勢。洛杉磯縣的新冠疫情在全加州最爲嚴重,有3萬4428人確診,1659人死亡,其中確診的亞裔有1936人,死亡的亞裔有266人,死亡率爲13.7%。而非洲裔和拉美裔的確診和死亡比例卻低於亞裔,分別是13.5%和爲5.9%。

洛杉磯內科醫生,亞裔公共事務聯盟灣區主席王彥邦說,新冠病毒被叫作“中國病毒”,亞裔成爲歧視和仇恨犯罪的對象,使一些亞裔不敢去檢查和治療,是造成新冠死亡率高的一個重要原因。他說,在3月到6月之間,一個由加舊金山州立大學和Chinese for Affirmative Action(華人平權),一個華人權益組織聯合創辦的一個網站,收到了來自全美2000多起歧視和仇恨犯罪案例的報告。

王彥邦說:“其中還有非常多的是攻擊性的,肢體上的傷害性的例子,不光只是在你門口罵你幾句話,給你個白眼,或者叫你回去中國等等,而是肢體上的衝突,有很多有相當嚴重的傷害,被燒啦,被刀傷,被毆打,很多很多的這種例子。所以確實是有相當大的影響。”

不過,舊金山衛生局認爲媒體的報導有

誤導嫌疑。舊金山衛生局指出,舊金山到目前爲止死于新冠肺炎的人數中,亞裔佔38%,和亞裔在舊金山的人口比例33.9%接近,而且這些死亡的亞裔大都是60歲以上,有潛在健康問題的長者,本來就是高危險人群。

王彥邦指出,從統計學上來看,一百多個人這個數字有點少。他說,政府部門沒有進一步的數據顯示,死亡病例中有多少是華裔、日本裔,還是柬埔寨裔等等,缺乏具體數據本身顯示出對亞裔缺乏關注。

亞裔被認爲是“模範少數族裔”,也就是事業成功,經濟富足,健康向上。皮尤研究中心(Pew Research Center)的數據顯示,全美2千多萬亞裔美國人的家庭,平均年收入爲73,060美元,而美國所有家庭的平均年收入是53,600美元。不過,皮尤研究中心對美國人口普查局數據的一項分析顯示,亞裔是美國經濟狀況差距



最大的種族或民族。舊金山亞裔來自20多個國家,每個族裔的經濟狀況不盡相同。華盛頓智庫城市研究所調查顯示,13%亞裔老年人生活在貧困線以下,而美國平均貧困線以下的老年人是9%。

王彥邦說,美國的亞裔中有部分是難民,起點低,因此財富差距懸殊。

他說:“在亞裔里頭就有很大的分別,中國和台灣來的人很多是留學生,可是偷渡來的在餐館打工的也不少。從老過和柬埔寨來的大都是難民,難民基本上就有一個非常大的差距,他們不一定受過高等教育(雖然)有些受過高等教育;第二他們不是自願來美國的,是被迫來美國的,所以他們在這邊的生活更爲艱苦。”

另外,王彥邦指出,亞裔對政府的信任度低,不知道到哪里去尋求資源,再加上語言障礙,不熟悉美國的醫療程序,不能及時求醫。其次,亞裔的大家庭方式,更增加傳播風

險。王彥邦說:“最容易傳播就是在家庭里面,現在發現空氣傳播雖然有,但是少數,絕對是住在一起,無法分開,接觸情形下傳染的居多,所以亞裔家庭和墨西哥裔大家庭的情形下,造成我們兩個族裔可能傳播得最快。”

美聯社和非營利機構馬歌爾項目的調查數據顯示,亞裔是受到新冠傷害最嚴重的族裔之一,自從7月以來,亞裔新冠死亡率增加了35%,僅次于拉美裔。

亞裔公共事務聯盟灣區主席王彥邦說,針對亞裔“經濟富裕”的刻板印象給亞裔帶來了不利影響。他說,2007年,當時的加州議員,現任美國國會衆議院議員劉雲平(Rep. Ted Lieu)做過一個報告,美國的大型慈善基金里,對亞裔的撥款只有0.4%,而那時亞裔的人口大概是5%左右。

他說:“因爲我們這個‘富裕’的形象,很多機構都不願意給爲我們服務的機構來提供資金。這個東西我們需要自己去爭取,從政治上爭取,向劉雲平施加壓力以後,據說是好多了。”

王彥邦表示,另外在公共關係方面,亞裔應該要致力於讓公眾瞭解,亞裔並不是全都是富裕的,亞裔中有許多貧窮的、語言上比較缺乏的人需要幫助。

美國國會9月17號通過了一項決議,譴責在新冠疫情上歧視亞裔,把亞裔當作替罪羊。這項決議是由來自紐約州的華裔衆議員孟昭文提出的。王彥邦說,這項決議有助於讓更多人瞭解亞裔的需求。



德懷特·麥基博士三代人有緣中國

我和 ITM 有限公司的總裁 Jack Cracium III 認識有 10 多年了,因為他對中國文化的情緒讓人感動。雖然現在他不像他 30-40 年前在舞臺上的成功與成就,但看他放不下精神,尤其是對中美文化以及醫藥這一領域的付出,我非常欽佩。

Jack 有一位半個世紀的老朋友德懷特·麥基博士(Dwight L. McKee)博士,他是一位醫師、研究者和教育家,是世界著名的克利夫蘭診所(Cleveland Clinic)的創始人喬治·克里(George Crie)的曾任。麥基博士通曉醫學、營養學,從各個方面而言,都可以被視為“雙重醫生”。麥基博士既擁有醫學博士學位(MD),又經過培訓和做研究工作,獲得了相當於哲學博士(PhD)的學位。在凱斯西儲大學(Case Western Reserve University),麥基博士進行了雙研究計劃(MD / PhD 組合),獲得了藥理學 / 醫學研究的證書。他最終於 1975 年從肯塔基大學獲得醫學博士學位,後來在華盛頓特區的華盛頓醫院中心、洛杉磯的洛杉磯縣醫院、斯坦福大學和加州拉荷亞的斯克里斯普診所(Scripps Clinic)進行實習、居住和進修培訓。他曾在康涅狄格州、科羅拉多州、紐約市、州蒙大拿州、加利福尼亞州和阿肯色州從事醫學工作,並為世界各地的醫生提供諮詢。

從 1970 年至 1973 年,麥基博士在凱斯西儲大學醫學院期間,曾在 TW Rall 博士的實驗室中進行藥理學研究。TW Rall 博士憑着化合物環狀 AMP 的發現獲得了 1972 年的諾貝爾醫學獎。1975 年從醫學院畢業後,他繼續從事了十二年身心和營養領域的工作,然後重新參加了醫院的住院醫師和進修培訓,並獲得了內科、腫瘤內科和血液學的認證。在完成血液腫瘤學進修並在斯克里斯普研究所(The Scripps Research Institute)作為客座科學家進行了 2 年的免疫學研究後,他一直致力於將西醫與東方療法(例如草藥、營養、身體 / 心靈療法和針灸)相結合的工作。

在過去的 15 年中,麥基博士一直在臨床上制定一項全面的六階段癌症治療策略,其中包括:1)通過飲食、運動、適應原和其他植物藥、補品、針灸、能量醫學和身心醫學來增強健康和活力,2)最大限度地減少體內腫瘤細胞的負荷,3)重建和修復免疫功能,4)非特异性免疫刺激,5)針對特異性和持久性抗腫瘤活性的免疫教育以及 6)血管生成阻滯,這會抑制新生血管的生長,對於腫瘤的生長和擴散至關重要。所有這六個階段均旨在減輕疼痛、最大程度地康復,並對癌症腫瘤產生長期免疫力。

為了注重保持中西醫合作發展,麥基博士還曾在西醫的

各個主流領域工作。1976 年他開始進行急診室醫療和家庭醫生實踐,後來在 1990 年代中期,擔任斯克里斯普診所的西醫內科工作人員,並在聖地亞哥癌症中心(San Diego Cancer Center)從事腫瘤和血液學實踐。2001 年至 2010 年間,他任聖地亞哥癌症研究所(San Diego Cancer Research Institute)顧問,當時該研究所成為加利福尼亞大學聖地亞哥分校的一部分;他發表了科學論文,設計了臨床試驗,並合著了有關處方藥、營養補品和草藥之間相互作用的書籍,成為大多數自然療法醫學院和許多醫學院的教科書。

麥基博士比 Jack 小二歲,但他們對營養醫學和補充醫學有共同興趣,他們對危機治療營養的應用與發展的長期關注,以及麥基作為 Life Plus International(LPI)科學總監的研究和新產品開發經驗進一步鞏固了這份友誼。Jack 的哥哥幾年前患了癌症,醫生建議開刀,在 Jack 的堅持下,運用了麥基的 Life Plus,目前哥哥已經恢復健康。

自從疫情開始,麥基與 Jack,同時組織了各國著名醫生探討研究疫情,我也參與他們的世界網絡會議,現在不僅是麥基博士還有中國、日本韓國等醫生一起交流,他們都有一個共同的願望,即開發和製造卓越的產品,以提高所有人的生活品質和健康長壽。

我從沒有見過麥基博士,只有幾次電話採訪和交流,他家里的成員讓我更敬佩他,他祖父和父親都出生在中國,爺爺塞繆爾·克拉克·麥基(Samuel Clark McKee)牧師於 1886 年在中國出生,父母是長老會的傳教士。塞繆爾在美國接受教育,並在馬薩諸塞州的長老會神學院就讀。在那里,他遇到了韋爾斯利學院(Wellesley College)來自洛杉磯的學生阿比蓋爾·李斯特(Abigail List)。他們大約於 1909 年結婚。他的父親理查德·李斯特·麥基(Richard List McKee)於 1912 年 3 月 28 日出生於中國湖南省衡山市,父母是塞繆爾和阿比蓋爾。1919 年,當三個孩子中的長子理查德 7 歲時,他的母親阿比蓋爾·李斯特·麥基(Abigail List McKee),據家庭史所說因“傷寒”去世。然而,在麥基博士研究了中國當時的傳染病流行情況後認定,她死于霍亂的可能性更大。

感恩麥基博士一家三代對中國的友情及貢獻,感恩他們全家人的善良與慈悲。我們十分期待麥基博士的創新思想及代表着 ITM 消費產品部門和未來醫藥企業(The Future of Medicine Enterprise)發展的新產品,展示他們對全世界的中西醫結合醫學的認識和應用,並將健康教育、營養信息和營養產品與全人類共享。



網上開會 商討救治疫情

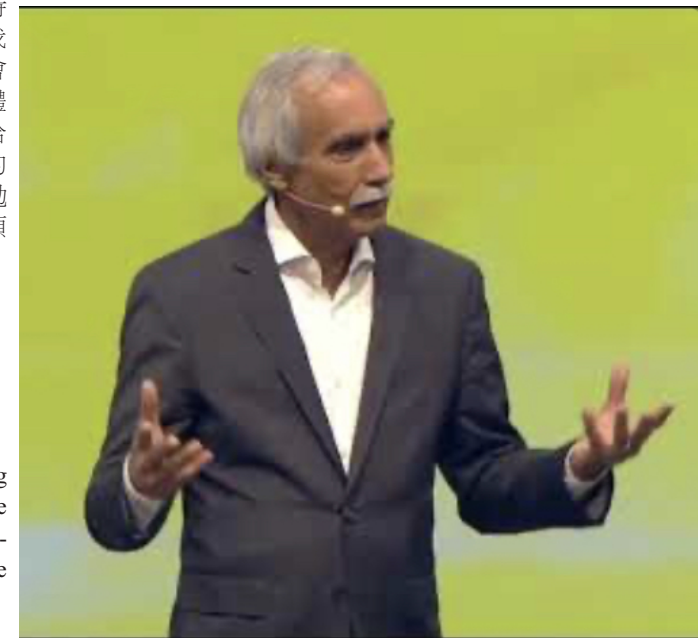


在美國改造自己

麥基博士:盡所能拋開競爭走向合作

我們三人走出洛克菲勒墓園,Jack 給麥基博士電話:他們的對話尤其麥基博士的話打動我的心:這位醫學博士的祖父和父親都出生於中國湖南。他對中美目前的形勢表示:現在已經離開工業時代,正遷移到信息時代,實現繁榮的主要要素成為協作夥伴,無論是談論國家還是人,最好不要比較。每個人和每個國家都有自己的性格,自己獨特的融合,自己的才華和缺點,我們都在為它們而努力.....,社會主義與資本主義,沒有哪個體系比那個體系好,只要適合給人更好服務,並且隨着時間的推移而發展。並盡我們所能拋開競爭,走向合作,一切都會順利進行的

Dr. McKee:
“These are the thoughts that I had when we were talking this morning Jack.
Whether talking about countries or people, it’s best not to compare. Each person and each country has its own character, its own unique blend, its own genius and its own weaknesses. Individually and collectively, we are all working on them.
We can create more through collaboration than we can through competition. We are moving out of the age of competition and into the age of collaboration, in which we will be able to create so much more in resources for so many more people by simply not comparing, therefore not seeing our differences and coming together to create the best outcomes for everyone.
That should not be interpreted as Socialism. Socialistic economies and nations can collaborate very effectively with capitalistic ones.
There is no system that is better than the others. There are systems that are right for a given people at a given time, and they evolve over time. And to the degree that we can leave competition behind and move into collaboration, every thing will work better.”



Jack & Dr. McKee 對話

Jack:
“Doc McKee – Bonjour!
I got a call from Anne Ying Pu, just wondering how you’re doing getting pictures of your father and grandfather who were born in Hunan China.
What I find most intriguing as we ring the same bell using different words. Cross cultural exchange throughout history has delivered the highest levels of prosperity.
Leaving the Industrial Age and the dominant role of competition it bred is now migrating into the Information Age wherein the primary ingredient for delivering prosperity becomes a collaborative cross cultural exchange growing full circle into sharing collaborative states of minds!”



不是洛克菲勒的能量壓到了克利夫蘭?10月26日上午11:30, ITM 總裁 Jack, Brandi Ferguson 還有我,我們三人在克利夫蘭的 Lake View Cemetery, 給洛克菲勒以中國傳統的祭拜, 燒香叩頭, 希望他能原諒過去, 我們感謝感恩他為美國中國世界做出的貢獻。
洛克菲勒這位世界首富, 他人生的目的是“盡力地賺錢, 盡力地存錢, 盡力地捐錢”。他以許多負面手段成為了空前絕後的巨

從疫情到總統競選, 我們看到人心的崩潰, 要讓世界改變必須人心改變。地球大自然要善待, 靠人們的慈悲與善良, 期待您的一票重振美國雄風。
自 2020 年開始, 幾乎世界就沒有太平, 尤其中美關係及經濟貿易戰, 和全球疫情的爆發, 這是世界的災難, 每天新聞媒體的各種報道, 誰也不明白世界怎么了, 除了恐懼以外就是災難, 拿我家來說: 先生今年 7 月沒有了工作, 兒子今天來電話: 公司有位年輕人昨天查出患了新冠肺炎, 兒子在星期一見過他, 說是這位同事上周末參加婚禮得病, 現在兒子必須在家待 14

富, 一生勤儉自持, 在晚年將大部分財產捐出資助慈善事業。
我真正認識瞭解洛克菲勒是在 2013 年 8 月, 當年鳳凰衛視的專題部總監葉揚和高級編導李敏茵兩位女士告訴我: 她們是來拍 5 集紀錄片, 是為迎接 2014 年洛克菲勒創辦的基金會 CMB 百年華誕, CMB 是 China Medical Board, 他們成立於 1914 年, 最早是洛克菲勒基金會在中國的一個項目, 1928 年獨立。
我還記憶猶新: 當年我開車協助鳳凰衛視在克里夫蘭城區

祭奠先驅 感恩奉獻 祈求平安

天。兒子讓我不耍擔心。
情緒與恐懼是我們自己能控制的嗎? 不能!
我靜下心來仔細想疫情的發生發展, 還記得剛開始得知武漢發生疫情時, 全球華人幫助中國送口罩送溫暖。這場不用武器的災難不久就蔓延開來, 讓百萬人不受傷。從暴動打砸搶還在繼續到美國總統競選, 每天都在口戰無敵, 抓黑爆料中度日。我回想美國的初衷和想着在美國生活這麼多年, 還有夢想還有未來.....
在美國生活 29 年的我, 感恩美國讓我擁有一個家, 讓我生活學習創業, 一步一腳印踏實地活着, 美國這個世界第一強國是許多人夢想的地方, 這個國家是你想做什么, 說什麼沒有人管你, 還有不複雜, 人人只要有駕照, 就能購買槍支的國家, 每一個人都一票參加美國總統選舉, 這些是我當年從中國到美國, 看來都是新鮮的事情。時間太快, 我已經在美國超過我在中國的生活時間, 中國是我出生長大成人的國家, 美國是我心靈成長成熟的地方, 這二個國家都是我愛的國家, 我珍惜他們的友情, 更想為這份友誼地久天長做點事情。
世界上第一位首富洛克菲勒的家和他家的墓園都在克利夫蘭, 他是對美國經濟教育醫療都有巨大貢獻的重要人物, 洛克菲勒是改變美國而且讓中國的經濟教育醫療走進新的里程碑的人, 援助清華大學成立生物系和籌建北京協和醫學院。另外第一批到中國去的美國人就是從克利夫蘭出發, 克利夫蘭曾經是全世界最富有的城市, 克利夫蘭什麼都有, 就是經濟翻身不了, 我夢到了洛克菲勒不高興克利夫蘭對他不公平, 是

附近尋找與洛克菲勒有關的歷史遺迹, 因為洛克菲勒是從克利夫蘭起家的, 但是不幸的是在克城很難找到與洛克菲勒有關的歷史遺迹, 連他的舊豪宅也都燒毀了, 甚至路名都改了。當時我突然想到了我的朋友 Cynthia, 她有一棟豪宅(建築于和洛克菲勒豪宅一起的時代), Cynthia 十分客氣, 把她家當現場, 還真的感謝上蒼老天, Cynthia 家里就收藏有洛克菲勒的書籍, 比圖書館還多。
我們期待美國總統競選後, 當選總統能給美國人民帶來新的氣息, 給人類帶來真正的和平, 希望世界祥和, 早日恢復中美經貿合作, 文化交流等, 讓中美關係健康發展。



十九大 新徵途 新機會 中國夢 有道的地方才是家



愛 讓經濟崛起 靈魂回歸 華人滾到哪裏去?



人在困難時請記住這幾句話

人生,勢必要和困難做鬥爭。困難是避無可避的,如何面對困難卻決定着我們與成功之間的距離。為了下一刻的振翅高飛,請記住這幾句話。

一是,沒有人能隨隨便便成功。

“三天打魚,兩天曬網”的潛台詞,其實就是失敗。

沒有人願意吃苦,但吃苦卻是通往成功的唯一捷徑。你不願先吃苦,哪有機會嘗到甜?

有人說,“努力了也不一定就能成功。”但如果連努力都不願意,那一個人的生活就會如同一潭死水,毫無希望。

每個人的人生軌迹在時間的長河中都是微不足道的,對於我們而言,最重要的不只在於能擁有多少時間,更在於是否在有限的歲月里為自己的夢想拼搏奮鬥過。想要在舞臺上驚艷綻放,背後一定要付出常人看不見的艱辛——這才是最可靠的“成功學”。

二是,與其抱怨,不如改變;想要改變,開始行動。

人生不如意事,十之八九。有些人在面對這些不如意時,會選擇怨天尤人;但也有一些人會選擇改變,在逆境中不斷提陞自己。

曾經看過一個故事,印象頗深。一個小男孩幫開酒廠的父親看守木桶,每天晚上他都會盡心盡責地擦拭每個木桶,然後碼放得整齊。可到了第二天,風總會把擺放整齊的木桶吹得東倒西歪,這讓小男孩非常傷心。父親安慰他說:“沒事,孩子,這不是你的錯,我們想辦法征服風就好了。”小男孩眨眨眼,想了一個辦法,他把每個木桶都灌滿水。果然,風再也沒把桶吹倒了。

面對困難,有些人總是習慣於依賴外界對自己負責,一旦他們認為外界不符合自己的心意,就會自怨自艾、頹廢憂傷。但聰明的人都明白,與其抱怨生氣,不如想辦法應對。慢慢地你就會發現,當你自己改變了,你眼中的世界也就跟着改變了。

三是,放下有時也是一種智慧。

有人說:“人生最遺憾的,莫過於固執地堅持了不該堅持的。”成大事者,往往懂得適時地放下,這是一種策略,也是為了更好地實現目標而做出的靈活應變。如果一味錯誤地堅持,只會讓自己深陷泥沼。

有這樣一個故事。一位旅行者要過一條大河,既無橋可走,又沒船可渡,於是他就造了一排木筏,安然渡到彼岸。旅行者心想:“這排木筏對我幫助很大,何不將它帶走呢?”結果背着笨重的木筏,累得他腰酸背痛,只好去求助他人。路人告訴他說:“過河時,筏有用;走路時,該放下。否則,它就成了累贅。”

想要人生旅途順利,就不要去強求那些不屬於自己的東西,要學會適時地放下,輕鬆前行。

人生如行路,平坦開闊是路,坎壈不平也是路,坎坷和荆棘隨時可能會出現。但俗話說得好:“困難像彈簧,你強它就弱,你弱它就強。”願我們都能記住這幾句話,在困難時有破繭成蝶的勇氣、有把握機遇的智慧,也有善良溫暖的胸懷。



人生,就是一次無法重復的選擇

歐洲著名的政治家托馬斯·莫爾說:“在人生中最艱難的是選擇”。

漫漫人生路,有無數的選擇,不同的選擇,可能會決定我們不同的人生道路。

下面的故事也許對你有所啓迪:

一天,幾個學生問哲學家蘇格拉底:“人生是什麼?”

蘇格拉底把他們帶到一片蘋果園,要求大家從果園的這頭走到那頭,每人挑選一只自己認為最大最好的蘋果。

不許走回頭路,不許選擇兩次。

結果,一個學生剛走進果園,就遇到了一個又大又好的蘋果,但他沒有摘下。

他想着等摘更好的蘋果,可後來再也沒有找到比它更好的蘋果。

另一個學生剛剛走進果園就摘下了一個自己認為最好的蘋果,但後來他又遇到一個更大更好的蘋果,他卻後悔了。

所有學生都沒有摘到最好的蘋果!“老師,讓我們再選擇一次吧!”其他學生不約而同地請求。

蘇格拉底笑了笑,語重心長地說:“孩子們,這就是人生——人生就是一次無法重復的選擇。”

是啊,面對無法回頭的人生,我們只能做三件事:鄭重的選擇,爭取不留遺憾;如果遺憾了,就理智的面對它,然後爭取改變;假若也不能改變,就勇敢地接受,不要後悔,繼續朝前走。



風雨人生,不會事事如意;紛擾世界,不會處處悅心;是非俗世,陌陌紅塵,總有一些事,讓我們不順心;

總有一些人,讓我們不滿意;總有一些路,讓我們走不通;總有一些理,讓我們悟不透;總有一些時候,讓我們不快樂。

所以,必須學會人隨心變,心隨路轉。人生苦短,不能做到最好,也要做到更好。多留無悔,少留遺憾。

人生最大的敵人就是自己。認識自己,降服自己,才能改變自己。

改變自己的人,才有可能改變別人。心里有是非,眼里就有是非;心里無是非,眼里就無是非。

世界上沒有一個永遠不被讚揚的人,也沒有一個永遠會被稱讚的人。

當你話多的時候,別人要批評你;當你話少的時候,別人要批評你,當你沉默的時候,別人還是要批評你。

候,別人還是要批評你。

在這個世界上,沒有一個人不被批評的。所以,太多的顧慮,不如做好自己。

心存善良、寬容、感恩之心,善待自己,善待他人,善待人生,這樣才能收穫真正的幸福與快樂。

心態好,心情才會好。不為昨天的失意而懊悔,不為今天的失落而煩惱,不為明朝的得失而憂愁,淡泊名利,知足常樂,順其自然,隨遇而安,人才會活得舒適安然。

塞翁失馬,焉知非福?不要為了一時的得失,而傷心難過,而要保持一顆樂觀向上,把心放寬的心態。

一花一世界,一葉一如來;春來草自綠,夏臨花更艷;秋至葉飄零,冬到自寒;不要刻意為,一切順其自然;開心無憂煩,過好每一天。

諸君謹記: 一等人:懂得改變; 二等人:能夠適應; 三等人:只會抱怨。

成功最重要的:一是堅定選擇;二是堅定堅持。

正是因為人生就是一次無法重復的選擇,所以人生的幸福要從學會選擇和堅持開始。

學做智者,認定方向,準準目標,不斷的規劃和改善自己的人生;學做勇者,戰勝挫折,跨越坎坷,不斷的拼搏和奮勇前行;學做太陽,不斷的發出自己的光和熱,永遠的溫暖着萬物和衆生!

促成一種聚散離合的情緣

雙節合一的十月,那夜的一場秋雨綿延了人世間聚散離合的共情劇目。

在我們家,兩個耄耋老人相聚了。沙發這邊是老態龍鍾的婆母,沙發那邊是年邁的但依然精神抖擻的父親。他們早已被急速飛馳的歲月之河沉洗得沒了初次見面時的模樣。但在彼此的眼目里竟看不到那圈被歲月鑲嵌的違和感。

有多久沒有見面了?本以為這是他們最應該相互叩問的寒暄語。然而卻如離散了多年一朝相聚的竹馬之交的夥伴般,他們從彼此的對望里看到的不過是鄉音無改只是鬢毛衰而已,唯恐那句問再次疏離了一種久違的情緣。

人與人之間,有些情緣離了就永遠散了,就像飄浮在空中的蒲公英的種子,久合必散似乎於他們是永恆的宿命;有些聚合也概莫如此,一時聚首,便一世相攜不離,上帝把他們合二為一時未嘗不是一種宿命;而今生今世那些聚散兩依依的情緣,多是被框定在一個個這樣那樣的節日里,抑或某些特殊的日子里,約定俗成爲牢般的桎梏,墨守成規爲一種堅不可摧的信仰。

我自詡不會受一種人情世故,聚散離合的傳承約束,但混迹在世俗中,隨俗俗化由不得自己。尤其家中有老人,更尤其嫁爲

人妻,因身份多重裂變,不僅僅是爲人妻爲人母,還要兼顧女兒媳婦一人兩角的職責。一邊父母,一邊公婆,每個大大小小的節日,聚了這邊,便散了那邊。爲了等量齊觀,要顧此就不能失彼。

而若把兩邊老人集中到一起共慶某個節日,卻是一件知易行難的事。當兩個大家庭衍生出多個小家庭,形成錯綜有序,疏密有致的裙帶關係網時,根根絲線都牽連出一段情緣。只有抻拉均衡,才能小家安穩,大家和諧。不然有一方偏離,必會牽扯到另一方或其他方的隱隱之痛。

好在早些年我們彼此布帆無恙地走過來。那時偶爾也懷想着有一天若把兩家合爲一家去共度良宵節時該是一件多么有意義的事。或許還能身先士卒樹起移風易俗的大旗。這個夙願終於在多年後的今天得以追償。雖然逝者已逝的兩個大家庭像被扯壞的蜘蛛網有點支離破碎,但生者安好是給我們這些小家庭最好的慰藉。

此刻兩位已近耄耋之年的老人穩如磐石地坐在那里,我忽然覺得粉飾一新的家在他們年歲的輝映下有了時光的厚重感。

想起畢淑敏在《家問》一文里關於老年人對家的概論:“家是黃昏湖邊的攙扶,家是燈下互相減去絲絲白髮。家是一件舊風衣,

風也是它,雨也是它。家是非一見鍾情卻望白頭偕老的漫漫旅程,家是墓前的一支黃菊。”

望著相顧交談的兩位老人,我在想,此刻的他們是否也能共鳴出同樣的心聲呢?喪偶多年的他們,曾經幾何,在雙節雙飛的日子或在某個花晨月夕的時刻也一定在憧憬着遲暮之年的那段好時光:有人煲粥取暖,有人攙扶到老。然而造物弄人,昨是今非給他們留下的只有暮雲春樹的懷往。

正在那時,腿腳靈便的父親揹扶着步履蹣跚的婆母,逐個屋子走動觀賞着。患眼底黃斑症的父親用他渾濁的雙眼爲同樣視線模糊的婆母指引方向,並向婆母解說著每個房間的佈局和用處。婆母不知是否看明白,只顧一一應答。雖然他們耳目失聰,但心靈並不昏聩。

就這樣,父親與婆母一遍,兩遍……彼此相偎着游走在各個房間里。不由想起劉禹錫的一首詩:莫道桑榆晚,爲霞尚滿天。

即便過了今天,明天他們就會彼此離散,或許以後難再相見,但那一刻他們也終於借着一抹情緣圓滿了各自生命中一度心馳神往的殘年暮景。

假若背離無望注定是他們今生避不開的宿命,那我也會力求促成一種聚散離合的情緣。因爲我怎會讓他們往後餘生不再相見了呢?身爲兒媳與女兒,這樣做也算是盡一份暖老溫貧的孝道了。

01 你幫我一次,我記你終身

前幾天,在書上看到這麼一句話:人體上的細胞,每過7年就會全部更新換代一次。意思是,人都是會變的,每隔7年,就有一個全新的自己。但其實,這世界上,有些東西是永遠都不會變的。

那些幫助過你人、對你好的人、給過你溫暖的人,他們就像一束光,照亮了我們,也照亮了世界。即使是多年以後,我們心中依舊會有他們的位置。每次想起,心里總會不自覺的給他們亮起一盞燈。

朋友大瑤和我講過這樣一個故事:

小的時候,她家特別窮,每次還沒到莊稼收成的時候,家里就沒有米下鍋了。

這時候,她爺爺就會去鄰居家借一些大米、麵粉等主食。等到家里莊稼收成的時候,就會馬上還給人家。

但每次還的時候,爺爺總會多給上幾斤,或者給鄰居送一些臘腸、蔬菜什么的。

那時候她覺得很奇怪,借多少還多少不就行了,爲啥還要多給一些。

看着她不解的樣子,爺爺解釋道:受人恩惠,予以回報,這是每個人在社會之中的立身之本,更是做人應有的道義。

若別人待你三分,你定要回人家七分,這是情義的饋贈,更是感情升溫的秘籍。

知恩圖報,是對他們的一種珍惜;懂得回饋,是對真情的一種升華。

後來的日子,只要誰家有困難,另一方家里都會熱情幫助。幾十年來,兩家的關係,不是親人卻勝似親人。

而大瑤,也將這份爲人處世遞給了她身邊的每個人。若是找朋友幫了忙,她下次就會回人家一份禮物。若是朋友請她看電影,她下次就會請人家吃個飯。

人,永遠是相互的

人和人相處,就是一場禮尚往來的儲蓄。你存一些本金,我存一些本息帶利。你有來我有往,才能讓愛感受到愛的流淌。

古語有雲:“往而不來,非禮也;來而不往,亦非禮也”。你投之以桃,我必報之以李;你雪中送炭,我定仗義相助。

是的,做人,要常懷感恩之心。你施於別人,別人才會尊敬你。愛是對等的付出,是你來我往的情感饋贈。愛,是美德的種子,是生活的火焰,充實了生命,精彩了世界。

02 愛出者愛返,福往者福來

《道德經》中有雲:天道無親,常與善人。意思是上天只偏愛一種人,那就是善良的人。

人這一輩子,好事做多了,自然會有很多人幫你。因爲積善之家,必有餘慶。積不善之家,必有餘殃。

看過这么一个故事: 一個風雪交加的夜晚,一位名叫克雷斯的年輕人因爲汽車“拋錨”被困郊外。

正當他萬分焦急的時候,一位騎馬的男子正巧經過這里。

見此情景,騎馬男子二話沒說,使用自己的

馬把克雷斯的汽車拉到了小鎮上。

克雷斯連連表示感謝,並拿出一筆不菲的錢作爲酬謝。

這時,男子說了一句話:

“不需要回報,但我要你給我一個承諾,當別人有困難的時候,你也要盡力幫助他。”

於是,在後來的日子里,只要誰遇到困難,克雷斯都會主動去幫助。而當他人給予感謝時,他只是轉述那句男子對他說的話。

多年後的一天,克雷斯被突然暴發的洪水,困在了一個孤島上。

一位勇敢的少年冒着被洪水吞噬的危險救了他。

當他感謝少年的時候,少年竟然也說出了那句克雷斯曾說過無數次的話:

“不需要回報,但我要你給我一個承諾……”

克雷斯的胸中頓時涌起了一股暖暖的激流:

“原來,在別人困難的時候,我伸出的援助之手,周轉了無數的人,最後經過少年還給了我。



我一生做的這些好事,全都是爲我自己做的!”

是的,世間萬物皆有因果。你今天付出了愛和善良,總有一天,這份好運又會不經意間播撒到你自己身上。

楊灝也曾說過:

“你要相信善意的力量,在我們能力範圍內,善意地對別人。善意就像空氣一樣是會流通的,到時會有正面的能量還給你。”

行善是一種輪回,愛出者愛返,福往者福還。人與人永遠是相互的,當善良遇見善良,就會開出世界上最美的花朵。

03 真心,永遠要用真心換

曾聽過這樣一句話:“人和人的關係,就像銀行儲蓄。你若真心以待,就是補充收入,你若虛偽算計,就是增加開支。”

確實如此。感情是一座天平,你若對我好,我亦會對你好。你若對我真誠,我必同樣真心待你。你若總是處處算計、斤斤計較,我亦會漸漸遠離你。

任何一份好的感情,都是真心換真心。任何一份好的關係,都是你敬我一尺,我還你一丈。

世間萬物,都是相互的。你給世界幾分愛,世界會回你幾分愛。

種下感恩,收穫珍惜。

種下善良,收穫福氣。

種下寬容,收穫大氣。

種下理解,收穫信任。

你若想被愛,就要先去愛人;你若想被人尊重,先去尊重別人;你若想被人理解,就去理解別人;你若希望快樂,那就去帶給別人快樂。因爲人心都是相互的,幸福都是真心換取的。

願我們,眼里有愛,心里有光,將溫暖和善良灑向世界的每個角落。

像扶貧一樣安撫企業家的心,開乎下一輪 40 年國運

想到這個題目時,我自己都有些被驚到。因為很容易招罵。

人們都在講貧富分化問題,你說要安撫企業家的心,他們已經有那么多財富,你還覺得不滿足嗎?

中國的營商環境在不斷改善,放管服改革不斷深化,科創板等為企業家才能的資本化打開了通道,環境對他們已經夠好了吧?

不少人為富不仁,發的是不義之財,你也要安撫?

首先,我說的是安撫企業家的心,不是不仁不義不擇手段的心。

其次,“營造企業家健康成長環境,弘揚優秀企業家精神更好發揮企業家作用”是中共中央國務院的要求,是國家的大政方針,近年中央領導多次與企業家座談,為企業家鼓勁,讓企業家安心。

對企業家理論頗有研究的劉鶴先生曾說:“經濟的真正動力階層在於企業家,他們把新的思想、新的技術,通過新的組織形式和新的制度投入市場,並且不斷地開拓市場,這樣使得經濟得以發展。”

他呼籲:“中國應像尊重科學家一樣尊重企業家,給其以應有的回報,這樣才能培養出一個企業家階層。”

他還說,具有識別功能、融資功能、構造股權結構和進行好的制度安排這三大功能的風險投資家也是企業家。

無論從政策還是學理上,安撫企業家的心,這個命題一點沒錯。

我為什麼提出“像扶貧一樣”呢?

因為十八大以來,扶貧是中國發展的全局性戰略之一,中央國務院有三年行動的指導意見,從上到下高度一致,目標明確,部署細密,措施到位,執行力強。沒有人說一個“不”字。

我到有的國家級貧困縣調研過,親眼看到縣里四套班子成員和縣一級的幹部包鄉鎮、包片,縣里各級部門包村、幹部包戶,各鄉鎮和行政村實現了單位幫扶全覆蓋,幫扶單位在各村成立減貧摘帽攻堅隊,每個隊員負責村內10戶左右群眾。

再加上企業、社會慷慨幫扶,只要找準和市場對接的造血型項目以及致富帶頭人,貧困地區的面貌是完全可以改變的。

扶貧之所以如此有效,是因為將扶貧視為社會主義的本質要求和黨的重要使命,所以上上下下沒有雜音雜念,沒有說一套做一套,而是真抓實幹,貫徹到底。

回到企業家,方方面面是不是已經真正形成統一認識了?

從招商引資看,各地的認識應該是統一的,但要說關心企業家、弘揚企業家精神也是社會主義發展和生產力發展的要求,恐怕很多人就會有猶豫,不敢像講扶貧那樣理直氣壯。

其實,我國憲法規定,個體經濟、私營經濟等非公有制經濟“是社會主義市場經濟的重要组成部分”,非公經濟中的企業家當然是社會主義經濟的開拓者和建設者,更不用說國有經濟、集體經濟中的企業家了。

憲法還規定,在中國境內的外國企業和其他外國經濟組織以及中外合資經營的企業,它們的合法權利和利益受中國法律的保護。

可見,各種類型企業的企業家,只要守法經營,都是與社會主義經濟制度相融的。他們完全應該很安全、很安心地從事經濟活動,為利益相關者創造價值,並獲得應有的管理收益和資本收益。

安撫企業家還有一個重要背景,就是中美之間的摩擦加劇,中國必須做好持久戰的準備。

而持久戰拼的是綜合國力和人民的團結一心,這就要求我們的經濟不能停擺,生產力不能下降,創新不能止步,國力不能衰退,經濟要更有韌性,爭取發展得更好。

誰是創新主體和經濟新動能的挖掘者、激發者?是企業家。

如果企業家心散了,中國經濟前途堪憂。

我提出“像扶貧一樣安撫企業家的心”,是希望從本質上,從戰略上,增強全社會對企業家的認識。

為什麼要安撫企業家的心?我想到五個理由。

1. 企業家的作用很大

到2019年底,中國有1.23億戶市場主體,其中企業3858萬戶,個體工商戶8261萬戶。

他們是經濟活動的主要參與者、就業機會的主要提供者、技術進步的主要推動者。民營經濟更是具有“56789”的特徵。在所有市場主體中,企業家扮演著舉足輕重的作用。

2. 企業是脆弱的物種

很多人一想到企業家,就會想到實力雄厚

財富滾滾。其實,企業往往九死一生,朝不保夕,充滿了不確定性。

關於中國企業的平均壽命,有說是3.9年,有說是2.4年,不明出處,很難採信。

我能找到的官方權威報告是原國家工商總局2013年發佈的《全國內資企業生存時間分析報告》,據此報告:

截至2012年底,全國1322.54萬戶內資企業中,生存時間五年以下的佔企業總量的接近一半(49.4%);企業五年累計消亡三成以上;近五年退出市場的企業平均壽命為6.09年,壽命在五年以內的接近六成。

我認為這些數據偏樂觀,因為報告定義的“退出市場”是指被工商吊銷營業執照或到工商部門註銷營業執照,而不少企業其實是名存實亡。

當然,企業和人不同,企業“死”了以後企業家還可以從頭再來,但從總體上說,辦企業失敗率很高。

3. 企業家是一種高壓力職業

企業家要面臨外部市場、社交和內部生產



管理等方面面的壓力和不確定性,家家都有難念的經,對身心健康的透支很大,幸福感並不高。

2008年至2012年四年間,中國有超過20位知名企業家因心腦血管疾病和癌症先後去世,死於心腦血管疾病的平均年齡為48歲,死於癌症的平均年齡為46歲。

慈銘體檢集團2013年的一項調查表明,企業高管級別越高,健康狀況越差,企業高管的健康異常率高達98.5%,其血壓、血糖指標比普通員工高5%到10%,企業家在脂肪肝、血脂異常和肥胖三個指標上高出全國平均發病率20%以上,頸椎異常發病率高出全國平均40%以上。

清華大學公共健康研究中心、《中國企業家》和愛康國賓合作的2014年《中國企業家健康綠皮書》指出,97.5%的企業家至少檢出一項指標異常,近60%的企業家檢出了5項及以上指標異常。

近年來,企業家更在意自己的身體,追求健康生活方式,情況應有所改善。

但從我和企業家群體特別是40後到70後企業家的接觸看,無論是和實際年齡比還是和其他較穩定的職場從業者比,他們普遍顯老,身體的毛病不少。

4. 企業家是一種高危職業

根據北京師範大學中國企業家犯罪預防研究中心《2016中國企業家刑事風險分析報告》,企業家犯罪規模較前幾年明顯上升,所觸犯的罪名數量從2014年、2015年的51、57個,增加到2016年的77個。

《2017中國企業家刑事風險分析報告》顯示,在2292人的企業家犯罪中,共涉及84個具體罪名。

其中國有企業家的高頻率罪名為:受賄罪、貪污罪、挪用公款罪;

民營企業家的高頻率罪名為:非法吸收公眾存款罪,虛開增值稅專用發票用於騙取出口退稅、抵扣稅款發票罪,單位行賄罪,職務侵佔罪,合同詐騙罪。

企業家觸犯非法吸收公眾存款罪共計415次,其中國有企業家1次,民營企業家414次。

某直轄市2019年民營企業家涉案的主要罪名

一般來說,中小企業家是刑事犯罪的高發群體,特別是在融資方面。但近年來,很多大型企業的企業家也紛紛出事。

金杜律師事務所發佈的《中國上市公司刑事犯罪報告(2019年度)》指出,2019年有93家上市公司捲入刑事案件,其中41家上市公司關聯主體涉嫌構成刑事犯罪,20位上市公司實際控制人或董事長陷入刑事追責程序,包括集資類犯罪、職務類犯罪、經營類犯罪、證券類犯罪等等。

以往很多企業家對合規的關注往往是在民商事法律風險方面,較少關注“刑事合規”問題。

一些企業家總覺得企業出了點問題,罰點

款,走走關係就能解決,其實大量經濟活動的合規要求都有刑事方面的法律規定,弄不好就要判刑坐牢。

5. 企業家內心充滿糾結

一方面,中國有巨大的市場機遇和發展機會,是全球最佳的創業創富熱土之一。

另一方面,在轉型轉軌、政策變動頻繁、公權力強勢、行政性干預名目繁多、非公經濟存在很多天生的不公平等等背景下,很多企業家行為都是不情願的、扭曲的、被迫的。

比如只能掛靠某些部門才能進入某些行業,交牌照費,尋租;有些行為是不如此就很難生存的,如稅費太高不得不逃。

很多企業家有了困難也不敢對外面說,說了官員就不願意再來,銀行就開始抽貸。企業家表面風光,很多是做給外面看的,內心往往是千般糾結萬般苦。

對上述提到的情況,中央高層是非常清楚的,2018年11月1日的民營企業座談會講話指出,我們出台的支持民營經濟發展的政策措施很多,但不少落實不好、效果不彰,在平等保



護產權、平等參與市場競爭、平等使用生產要素等方面還有很大差距。

有些政策制定過程中前期調研不夠,沒有充分聽取企業意見,沒有給企業留出必要的適應調整期。

在防範化解金融風險過程中,有的金融機構對民營企業惜貸不敢貸甚至直接抽貸斷貸。對一些民營企業歷史上曾經有過的一些不規範行為,要以發展的眼光看問題,按照罪刑法定、疑罪從無的原則處理,讓企業家卸去思想包袱,輕裝前進。

這次講話之後,最高法、最高檢等出台了一系列政策文件,如《關於依法甄別和糾正涉產權錯案冤案的工作方案》、《關於充分發揮審判職能作用為企業家創新創業營造良好法治環境的通知》等等。

最高法還發佈了依法平等保護民營企業家人身財產安全的十大典型案例,提出三個慎重,慎重採取拘留、逮捕等人身強制措施,慎重查封扣押凍結涉案非公有企業財產,慎重發佈非公有企業案件的新聞信息。

這些舉措在一定程度上起到了安心作用。為了寫這篇文章,我問了自己熟悉的一些優秀企業家,你們現在最擔心的是什麼?

從外部環境說,他們最擔心中美脫鉤,全球化倒退,經濟下滑,改革開放逆行,社會不穩定、民粹化情緒波及到企業家身上。

從營造企業家健康發展的環境的角度,他們普遍認為,中國營商環境的改進是明顯的,特別是在長三角、珠三角和近年發展較快的一些中心城市。

他們並沒有更多要求,只希望政策穩定、政府說到做到、企業不被干預就好了。

我還看了2019年6月最高人民法院召開的民營企業家座談會的發言摘登:

有的企業家說,希望加大力度,讓“有恆產者有恆心”真正成為所有民營企業家的定心丸;

有的說,當各級政府在徵求我們意見什麼,是好的營商環境時,我想大家的回答是一樣的,第一條一定是安全,企業和企業家生命財產的安全問題、業務正常運營的安全問題;

有的說,最根本的是兩條,一是產權保護,二是民營企業家的權益保護,要堅決防止將經濟糾紛當作犯罪處理,堅決防止將民事責任變為刑事責任,讓企業家專心創業、放心投資、安心經營;

有的說,對於有自首、立功表現,認罪態度較好,社會危險性不高的民營企業家,應儘量採取取保候審等刑事措施及緩刑。

保障被羈押民營企業家非涉案信息的暢通及其律師會見的權利,以保證其可以在羈押期間仍管理企業,使企業正常運營,降低連鎖風險的發生;

有的說,要樹立非公企業財產同樣不可侵犯的司法意識。

查封、凍結和執行涉案財產時,應嚴格區分個人財產與法人財產、股東財產與公司財產、被告個人財產與家庭財產、涉案企業和人

員的合法財產與非法財產。

不得任意擴大涉案處置資產的範圍和數額。慎重處置民營企業的決定性生產經營財產,避免一個案子毀了一個企業;

有的說,不要輕易將企業家的一些創新和經營行為認定為非法經營罪,不要輕易將民營企業家的合法財產認定為非法所得,對於騙取貸款罪等經營性罪名要根據客觀情況,謹慎認定。

……

綜上所述,中國優秀企業家更關心的是世界和中國的走向問題,而更廣泛的企業家群體,除了關心這些,還關心產權安全、人身安全和經營安全。

這並非杞人憂天。

有朋友告訴我,去年打擊黑惡勢力過程中,某地抓了一個犯罪分子,他交待說十幾年前和某人做過生意,公安認為這就是黑社會團夥,就把這人抓了。

他是開酒樓的,流水很大,家里有幾千萬現金,這些錢被凍結,說有洗錢嫌疑。

人不在,流動資金不暢,酒樓也垮了,他妻子四處奔走求助,但沒有結果。

還有企業向我反映,早幾年政府部門鼓勵互聯網金融創新時,他們成立了一家網貸公司。

當時沒有哪個部門來監管,等行業出了問題,就一刀切全部終止。

開始說先整頓再推進備案,後來幾乎全部取締,他們平台的債權基本都是真實的,企業負責人也沒有揮霍和自融,但整個企業(含外地)也被抓了60多人,而追繳借款人家欠款的工作、企業負責人處置資產變現的工作則無法有效展

開。

我一向倡導誠信經營、正道光明的企業家精神,企業觸犯法律,當然要依法辦事,但相當多問題也要具體情況具體分析,歷史性地理解。

一通抓人凍結資產,一個企業就完了,更重要的是由此產生的示範性,會讓更多人心里不安,甚至心驚肉跳,寧可做少一點,或者移民轉換身份圖個安全。

當前的中國經濟,既表現出強大的韌性同時也有相當的壓力,展望未來,形勢會更加嚴峻和複雜。

時代需要廣大的市場主體特別是企業家牢牢樹立堅韌的意志和對國家民族深切的責任感。

40多年的改革開放造就了宏闊的中國企業家群體,越是滄海橫流,越是展現企業家精神的時候。

時代需要中國企業家臨危不亂,危中見機,自我超越,開闢新局。

但中國企業家要完成新時代的使命,有一個前提,就是讓他們“吃下定心丸、安心謀發展”。

一邊鼓勵建立信心,一邊又因為種種原因讓信心流失,那就會像漏水的水桶,怎么也難以裝滿。

一切從事以人為本的價值創造活動,承擔風險和不確定性,有勇氣做出決策的人,都具有企業家精神。

企業家精神不止於企業,政府、社會、學校、醫院,各種組織,都有企業家精神發揮的空間。

我們需要全社會各個方面一起努力,共創鼓勵做事而不是刁難做事的環境。

我們需要更多做事,做實事的人,那種只會盯著管着別人怎麼做事的人要儘量減少,特別是從兩種人的比例上,前者的比例越高越好,後者的比例越低越好。

即使那些做事的人有偏差和失誤,也應該以建設性的態度,實事求是地幫助他們改進,而不是一味懲戒、過度懲戒,甚至以懲戒為由去尋租,這樣會讓他們在內心深處有無比深刻的反感。

多年前有一位首富榜上的企業家對我說:“你覺得我成功嗎?我只要深夜躺在床上,想到那些讓我生厭卻又不得不面對和賠笑的面孔,就覺得毫無成功可言。”

每個人心里深處最渴望的情感,就是平等和尊重。

正和島創始人劉東華在《中國企業家》擔任社長時曾說,所有成功的企業家,內心都結滿了厚厚的繭子。

當此時刻,讓我們像扶貧一樣安撫這些結滿繭子的心吧。不用更多的政策傾斜,就只要真正的平等、公平和尊重。

將心比心,中國企業家也一定不會辜負這個需要他們更加前行和奮鬥,而不是後退和躲閃的時代。財經論壇

今天農曆九月初九,習俗上的重陽節。《易經》中,“九”是陽數,兩“九”相疊便是重陽。

漸入深秋,轉眼就要入冬,有了一年的收成,人們也沒啥事干,於是乎弄點平時想干而沒工夫干的...我猜。

翻翻資料,根據《呂氏春秋·春秋紀》記載:九月秋收後,祭天、祭祖以謝天帝、祖先的庇佑。

農耕文化,此舉始於遠古,盛於漢、晉,定節於唐,這個過程大致是沒有問題的。

各地流傳習俗項目頗多,就自己經歷過的大致有:祭天、祭祖、吃糕、放風箏、登高、賞菊、吃飯、喝酒...

小學前,在一個基督教孤兒院度過,基本不知道什麼是重陽節。

後來知道吃“糕”是“高”的諧音,登“高”也是為了步步“高”。咱們的文化總是把希望寄託在字的諧音上。

母親是一個心靈手巧的女子,常常聽她埋怨父親做事情“笨手笨腳”。

但記得重陽節前父親自己動手做的風箏,卻表現出一個地道的能工巧匠的手藝。

父親做的風箏很大,站起來比一個大人還要高。記得父親在一間柴房支起一個案子,在那里扎紙鷂,先是扎一只叫“九彩菱”的。整個紙鷂是一個大八角形,其中又包含了八只小八角形,一共九只八角形以取“九”之數。

放這只風箏時需要三個大人一起牽住,我們小孩子去拉一下,人會被吊離地面。紙鷂上裝一張弓,綁一根“簧”,迎風飛起時,風吹動那根簧,發出“嗡嗡...”的聲音悠遠綿長。可惜那時沒有現在一樣可以用照片或視頻記錄下來。

父親還扎過“蝴蝶鷂”,也比人還要大,像一只大蝴蝶飛在天上...

稍大了,對重陽的印象,有一個電影插曲:“九九那個艷陽天,啾啾啾啾,十八歲的哥



哥坐在河邊...” 那段時間可能是對重陽節最快樂的印象了。

之後的坎坷經歷和遠走他鄉,重陽就只剩下王維的“獨在異鄉為異客,淡酒一杯祭九九,每逢佳節倍思親...”了。

待人到中年,對境遇的無奈,對世事的看淡,於是在古人文字里找的是秋怨、是落葉、是黃菊、是秋風...

近代,不知道什麼時候重陽被定為“敬老節”,據說是取九為最大數,九九長壽之意,如此知道自己已經是老人了。

好吧!老則老矣,誰還沒有老的時候?老,就是快要結束人生旅程的階段。縱有一身能耐,一腔熱血,一生怨恨,一肚子學問,滿腦子柔情,也到了交待的時候,何況自己什麼都沒有...

無論是“松糕”、“紙鷂”、“秋風”、“落葉”...最後連一個記憶功能都會煙消雲散...昨晚一場夜雨,淅淅瀝瀝,今日烏雲滾滾,

寒風蕭蕭。現在要去女兒家為外孫慶十周歲生日! 呵呵!美好的節日屬於他們!

江邊散落野菊叢舟自橋西水自東淡酒一杯祭九九卻見半嶺楓葉紅

九月九日秋意濃秋風秋雨愁雲籠人雁一去暖意遠如何秋爽是九重

海老 KK 2020/10/24/(農曆九月初九)于維羅納江邊自寓小樓 其中三張匹茲堡秋日景色照片為好朋友所攝



胡適:愚昧是一切落後的根源

騰勝全球教育

3、如果說帝國主義的侵略像一把匕首,那么愚昧封建就是民族的毒藥。 當年胡適對中國人的10大批判,我們今天再看看過不過時!

1、不講規則

一個骯髒的國家,如果人人講規則而不是空談道德,最終會變成一個有人味兒的正常國家,道德自然會逐漸回歸;反之,一個乾淨的國家,如果人人都不講規則卻大談道德、談高尚,天天沒事兒就談道德規範,人人大公無私,最終這個國家會墮落成爲一個偽君子遍布的骯髒國家。 ——《介紹我自己的思想》

2、不敢直面

明明是男盜女娼的社會,我們偏說是聖賢禮義之邦;明明是臟官污吏的社會,我們偏要歌功頌德;明明是不可救藥的大病,我們偏說一點病都沒有!卻不知道:若要病好,須先認有病;若要政治好,須先認現今的政治實在不好;若要改良社會,須先知道現今的社會實在是男盜女娼的社會。 ——《胡適文集·二》

3、野蠻淺薄

你要看一個國家的文明,只需考察三件事:第一看他們怎樣待小孩子;第二看他們怎樣待女人;第三看他們怎樣利用閒暇的時間。 ——《易卜生主義》

4、墮落

墮落的方式很多,總括起來,約有這兩大類:第一條是容易拋棄學生時代的求知識的慾望。第二條是容易拋棄學生時代的理想的人生的追求。 ——《關於大學畢業後的幾條路》

5、沒人格

把自己鑄造成器,方纔可以希望有益於社會。真實的爲我,便是最有益的爲人,把自己鑄造成了自由獨立的人格,你自然會知足,不滿意現狀,敢說老實話。 ——《胡適自傳》

6、教育失敗

中國的教育,不但不能救亡,簡直可以亡國。不是國防的教育,而是亡國奴的教育。中國並不是完全沒有進步,不過惰性太大,向前三步又退回兩步,所以到如今還是這個樣子。 ——《胡適談教育》

7、雅量小,噴子多

我受了十年的罵,從來不怨恨罵我的人。有時他們罵的不中肯,我反替他們着急。有時他們罵得太過火,反而損害罵者自己的人格,我更替他們不安。如果罵我而使罵者有益,便是我間接于他有恩了,我自然很願挨罵。 ——《胡適來往書信選》致楊杏佛的信

8、虛偽

中國人死了父母,發出訃書,人人都說“泣血稽顙”“苦塊昏迷”。其實他們何嘗泣血?又何嘗“寢苫枕塊”?這種自欺欺人的事,人人都以為是“道德”,人人都不以為羞耻。爲什麼呢?因爲社會的習慣如此,所以不道德的也覺得道德了。 這種不道德的道德,在社會上,造出一種詐偽不自然的偽君子。面子上都是仁義道德,骨子里都是男盜女娼。 ——《介紹我自己的思想》

9、畸形的拜金主義

簡單說來,拜金主義只有三個信條: 第一,要自己能掙飯吃。第二,不可搶別人的飯吃。第三,要能想出法子來,開出路來,叫別人有掙飯吃的機會。 ——《拜金主義》

Advertisement for a lecture titled '胡適與李敖' (Hu Shi and Li Ao: The Friendship between Two Liberals in Contemporary Taiwan) by Huang Ke Wu and Huang Jin Xing. It includes a QR code and event details.



1930年7月,梁漱溟致信胡適: “大家公認中國的第一大仇敵是國際資本帝國主義,其次是國內封建軍閥。您卻認爲不是,而是貧窮、疾病、愚昧、貪污、擾亂,這有什麼道理?”

胡適回復:

“什麼都歸結于帝國主義,張獻忠洪秀全又歸咎于誰?鴉片固由外國引進,爲何世界上長進民族不蒙其害?今日滿天滿地的罌粟,難道都是帝國主義強迫我們種的?帝國主義扣關門,爲何日本藉此一躍而起,成爲世界強國?” 這便是著名的梁胡之問。

胡適認爲: 1、愚昧才是一切的根源,愚昧是因爲一直拒絕被啓蒙。 2、落後未必挨打,愚昧肯定挨揍!



梁漱溟與胡適

10、假大空 多談些問題,少談些主義。 ——《多研究些問題,少談些主義》

一九六一年,李敖在《播種者胡適》一文中寫到:“真希望胡適是過了時的人,可胡適之不過時,恰恰證明瞭我們四十年来沒進步。”

在這套書中,我們可以看到 爲什麼胡適能夠成爲一代思想啓蒙導師 不要把事情看得太容易了; 不要妄想憑藉已成的勢力; 不要虛慕文明; 不要好高騖遠。

華人都說難吃的“假中餐”是如何年賺百億的？



沒想到,1987年,陳皮鷄推出之後便一炮而紅,成為美國人到店必點的爆品,銷售額一度佔到店營收的30%以上。嘗到甜頭之後,餐館先後推出“花生蔬菜紅辣椒鷄肉”版本的宮保鷄丁,黑蘑菇鷄肉,和上海安格斯牛排(即牛肉炒西蘭花)等中國人聞所未聞的中式菜品,它們無一例外都成了招牌。

熊貓快餐的創新不僅體現在菜單,還體現在種種細節之上。為了讓美國食客用餐更easy,一開始熊貓快餐是不提供筷子的,後來他們發明瞭一種類似叉子筷子的結合體,為了讓食客逐漸熟悉這種東方的餐具。

高標準化也是它成功的秘訣。據悉,熊貓快餐的SKU一直保持在20個左右,每一道菜都由加工商製作菜品原料,配送公司送到各個分店,採用統一的複合調味料,後廚僅負責加熱工作,以保證菜品標準統一。

此外,熊貓快餐很早開始數字化管理,這套名為“熊貓自動工作站”的後台管理系統,除了可以讓點餐變得簡單,門店之間可互相分享信息外,還可自動追蹤庫存、自動添購食材、控制資產、廚余浪費問題。

最新的消息是,為了迎合“素食熱”,熊貓快餐從去年開始,宣佈將菜單中的炒麵、茄子豆腐改良為素食友好的版本——即在加工過程中絕不參雜使用任何動物成分的調味和原材。這對傳統作坊式後廚的中餐館而言幾乎不可能,但對於高度標準化的熊貓快餐應該不是什麼難事。

出海160年的中餐廳:酸辣口味主宰的東方餐廳

《時代》周刊曾做過一項著名的調查統計,聖誕期間美國家庭的中餐消費金額高居購物清單第二位,僅次於美國人在電影院的花費。根據美國飲食行業的數據報告,2018年,全美中餐廳的數量達到了4.6萬家,已經超過了麥當勞、漢堡王、肯德基和Wendy's的總和。

目前,海外中餐廳數量已有70萬之巨,且還在以每年25%的增速迅猛發展。

既然多數海外中餐廳賣的並不是正宗中餐,這些餐館都有什麼特點呢?通過對餐館點評網站Yelp全球各地2萬家海外中餐廳,以及1.5萬道菜品的分析,我們得出了一些有意思的結論。

比如,相比較中國五花八門網感十足的餐廳名稱,海外中餐廳的名字略“土”。用詞來來回回就那麼幾個:炒鍋、竹子、金色、長城、唐人街...無一不在提醒食客,面前的佳肴來自遙遠的東方國度。

在口味選擇上,橙味、香茅、印尼沙爹等“舶來者”佔據半壁江山。中國人酸甜苦辣咸的傳統調味中,更受歡迎的也是酸甜和酸辣,尤其在美國中餐廳,一半以上的菜品都是酸甜口兒的。四川人喜愛的麻辣、香辣等調味並不受捧。

數據還顯示,在海外中餐廳起源的紐約,一共有4萬家中餐廳,90%以上的中餐廳都是規模小,價格便宜,菜單大同小異的社區店和連鎖店。前者多以夫妻店為主,類似國內的個體戶,後者則以熊貓快餐、華館(P. F. Chang's)為代表,象徵着中餐的標準化。

這裡我們還要補充一點冷知識,對於猶太裔和非裔美國人來說,聖誕節吃中餐是他們的傳統。原因無他,只因為中餐廳是唯一聖誕節還開業的餐廳。

Yelp數據顯示,過去的六年里,中國餐館的頁面瀏覽量都在12月25日達到峰值,是平常的兩倍多。由此我們大致描繪出了外國人眼里的中餐形象:酸甜口味、東方符號、廉價和全年無休的營業。

不過近年來,海外中餐店也在慢慢向更高端、更多元的方向發展。高檔餐廳和地道小吃的崛起:中式餐廳不止一面

每一次談到中餐出海,都有人舉例日本政府培養外籍廚師,借此強調“話語權”的重要性。簡單說來就是,不用日本食材,不經過日本師傅培訓,就不是“正宗日料”。

但他們忽視了一個事實,日料真正在美國乃至全世界流行,除了少不了的本土化改良之外,與當時美國名流界“帶貨”,以及日本文化在美國的流行不無關係。這一現象被紐約大學食品研究副教授Krishnendu Ray稱為“全球飲食分級”(global hierarchy of taste)的概念。意思就是,外來飲食的定位,與飲食背後的文化聲望大致呈正相關。相似的一幕正在海外中餐上演。

Quartz 報道稱,中國在全球的崛起,也在改變中餐在全球的地位和形象。“左宗雞,牛肉和西蘭花以及其他美式中餐的統治地位即將結束”。文章還稱,越來越多的高檔中餐廳落地紐約,與過

去迎合美國人口味不同,它們會優先考慮食材、氛圍和“正宗”。

大董烤鴨應該算是高檔中餐出海的一次嘗試,2017年開業之初曾經一座難求,不少紐約的苛刻美食家也給出了正面的評價。此外,大龍燻、海底撈為代表的高檔火鍋店也在海外開得有聲有色。

此外,一些中式私房菜也在悄悄流行。這些由華人開設的餐廳往往定價高,位置還十分隱蔽,菜色在中式影響下,或多或少還帶廚師的個人色彩。

以曼哈頓東村(East Village)為例,位於此的紐約大學在2012年-2016年間,中國學生數量增長一倍,附近商圈轉眼變成亞洲餐館的海洋,其中像麻辣香鍋、小龍蝦和現制奶茶這樣的“新中餐”居多。

雲南米線、貴州米粉也是一家接着一家,除了裝潢更時尚之外,與國內的口味並無差別。美國人熱衷打新式中餐店,甚至坊間有流傳的打卡餐廳名單,真的有美國人按着名單一家一家吃過去。

開在紐約東村的Dian's Kitchen 主打雲南風味。“幾十年前(來美國)開店的人們是為了生存,”一家曼哈頓雲南米線的店主Jessie Zhang是移民二代,我開店是為了生活。”

2019年,一家主打刀削麵和卷餅的中餐店君子廚房(Junzi Kitchen)獲得了500萬美元的Pre-A輪融資,市場的看好也加速了新式中餐的崛起。希望不久的未來,由二代甚至三代華人移民主導的海外中餐業,能夠為食客奉上地道、好吃的中國美食。



19日,美國熊貓快餐打臉“李鬼”,官方發佈聲明稱未授權任何分店在中國開業,位於昆明吾悅廣場的“熊貓快餐”乃山寨。沸沸揚揚好幾天的“全球最大連鎖中餐廳進入中國”新聞算是塵埃落定。但不少讀者心中肯定還有疑問,譬如——

全球最大的連鎖中餐廳,為何大部分中國人從未聽說?既然標榜中餐,進入中國為啥菜色還要改良?去過美國的說不好吃,熊貓快餐靠什麼賺錢?華人都說難吃的熊貓快餐,一年能賺260多億

當美式快餐的代表——麥當勞、肯德基們以風卷殘雲的速度在中國開店,大洋對岸的熊貓快餐也正在佔領美利堅。1983年成立至今,這家中式快餐店的身影已經遍布美國47個州,在全球擁有2000多家連鎖店,員工23000名,年營業額約40億美元,折合人民幣260多億元。

如今,熊貓快餐仍保持着每周3家新店的擴張速度,這與巔峰時期的漢堡王在中國開店的速度差不多。但熊貓快餐已經有近40年的歷史。

熊貓快餐的成功,主要歸功於它“不做華人生意”的定位。“中國人畢竟很少,要想賺大錢,還得迎合老外的口味。”熊貓快餐的創始人程正昌曾這樣解釋餐館的定位,實際上,這也是海外連鎖中餐廳賣“假中餐”的原因。

除了華人市場的相對規模小,歷史上華人群體在美國的數量也因政策原因波動巨大,美國社會學家Susan Carter 2013年發表的《反華法案實施期間的美國華裔居民》一文中提到,在美華人數量在1920年時僅剩6.1萬人,而在1890年時,這一數字曾為10.7萬。

為了做出真正吸引美國人的中國菜,程正昌沒有賣當時流行於美國的“中餐老三樣”:蛋卷、米飯和炒麵。

他開發了一系列酸中帶甜,微辣的“中國菜”,其中的招牌菜就是陳皮鷄:將脆皮鷄在甜辣的橘子汁鍋里炒制而成——聽上去像是糖醋鷄塊的做法,看上去則更像是韓式炸鷄。不過有網友稱,這道菜更像是另一道“假中式”左宗雞的改良版——總之和中餐八竿子打不到一塊。

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年客戶平均年度節省金額是以 年全國性問卷調查中回報在轉用 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
 注冊會計師
 公司個人報稅, 公司註冊, 會計稅務, 財務報表, 酒牌申請, 生意買賣

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

成立於1999年,具有豐富的稅務和會計經驗,人力資源雄厚,價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務,為客戶合理合法省稅。

事務所提供以下服務:

- * 個人稅務申報
- * 公司會計服務
- * 員工工資及相關稅務
- * 公司稅務申報
- * 公司稅務計劃
- * 公司成立登記註冊

李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語
 移民和商業法律師 Immigration & Business Lawyer
 614-452-4915 Cell Call to Schedule an Appointment

服務包括: 家庭移民, 工作移民(H-1B&L), 入籍申請, 投資移民(E treaty), 豁免申請(Waiver), 庇護

PETERSON CONNERS LLP
 545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017
 Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com

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

內科 婦女保健
 家庭科 移民體檢

中醫 針灸
 推拿 理療

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

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

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

OwnerLand REALTY

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

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

房屋買賣 地產投資 免費諮詢 服務周到

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

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

“壞事總會發生”似乎是植根於我們基因中,來自遠遠祖先的集體潛意識。由於遠古時期,人類的生存能力低下,熱帶叢林中一只小小的蚊蟲或許就會要了人命,更何況還要直接對抗猛獸的襲擊、毫無徵兆的自然災難、採集獵捕時可能出現的各種意外等。諸多的不確定因素,讓人們對於未知充滿恐懼和防禦之心。

所以,往壞處推斷,這是一種人類思維中的無意識習慣,特別是對於威脅,現代人類依然非常敏感,絲毫不比早期人類退化太多。只是現代城市將人們保護得很好,威脅的信號已經少了很多。儘管這樣,人們依然常常產生“誤會”,將安全處境中的某些信號理解成“威脅”。

在實驗心理學中有一個概念叫“虛報”,是指當特定試驗刺激並沒有出現時,受試者做出了正向報告。“壞事總會發生”,是對於“壞事”出現的虛報偏差。人們對於威脅總是異常敏感進而出現虛報的情況,虛報的次數多了,人們會懷疑自己的情緒感知系統,對自己能否發現威脅感到不確定。因此,人會變得更加謹慎,虛報的次數越來越少,從而感到似乎生活中處處是威脅。

有一次晚上十一點,我走在回家的路上。從地鐵站到我樓下有一段幽暗的小路,路上沒有任何人,一片寂寥。我快步往前走,突然看到地上一個彎曲盤繞的物體,在一陣寒風中它扭動了一下,我的第一反應——那是一條蛇。那隨風的一扭,把我嚇了一跳,可

壞事總會發生

是隨後它就靜止下來,再沒有動。我站在原地等了半天,彷彿時間都靜止了,不知道究竟等了多久,我才開始懷疑,它或許不是蛇。當我鼓起勇氣慢慢靠近,發現那只是一段被黑色塑料袋裹着的樹枝,被風吹動了一下。

可是直到回家,那驚險的一幕仍在我的腦海里徘徊,揮之不去。我很驚訝自己對於危險情境竟如此敏感和多疑,並且當排除險情之後,內心的緊張感還如此深刻,久久不能平息。我開始理解,人們對於“壞事總會發生”有一種本能的準備。在這種準備好隨時做出行動的狀態里,事情變壞的跡象是很容易被人們捕捉到的。



三高疾病指的是高血壓、高血脂和糖尿病!

一個長期患高血壓、高血脂的人,疾病會不斷對血管進行損傷,逐漸發展為動脈粥樣硬化、斑塊。而長期患糖尿病的人,除了會有動脈粥樣硬化問題外,還可能伴隨其他嚴重的並發症,這包括了腎損傷、糖尿病足、糖尿病眼病等。

三高疾病不是一蹴而就的,這其中有諸多因素影響,遺傳基因僅僅是一部分。更多的三高患者都與後期不良生活、飲食習慣密切相關。越是長期保持不健康的飲食習慣,到了中老年後越容易被三高疾病所困擾!如果你已經超過了45歲,飲食堅持“兩少三不少”更有必要。

1. 少鹽

鹽的主要成分為氯化鈉,在進入人體後又會分解成氯離子和鈉離子,一旦鈉離子攝入超標,就會造成水鈉瀰留、血漿滲透壓失衡,繼而導致血壓升高,這也是原發性高血壓出現的因素之一。

除了要在做菜時少放鹽之外,腌制食物、加工肉類、調味品等高鹽食物,也

飲食堅持「兩少三不少」減少三高風險

應減少攝入。

2. 少酒

長期酗酒是造成酒精肝的主要因素,但酒的傷害其實遠不止如此。長期飲酒可造成肝臟代謝紊亂,除了脂肪肝外,還可間接促進血脂升高,血糖水平紊亂。

同時,酒精還會對血管造成傷害,誘發高血壓、動脈粥樣硬化等問題。

3. 新鮮果蔬不能少

果蔬中含有人體所需的各種營養成分,包括礦物質、微量元素、維生素等,且果蔬脂肪含量極低。既能夠滿足人體營養需求,營養物質還能起到養護血管、促進細胞修復的作用。

4. 粗糧搭配不能少

粗糧的口感欠佳,但粗糧卻對機體有諸多益處。除了含有大量礦物質和微量元素外,粗糧還有豐富的膳食纖維,在增強飽腹感的同时,還能促進腸胃蠕動、抑制膽固醇吸收、減少其他食物攝入,繼而起到保持體重、預防便秘、維持血脂、血糖正常的效果。

5. 蛋白質不能少

有人錯誤地認為,想要預防三高,就得徹底斷絕任何肉類。但這裡要強調肉類所含有的氨基酸、蛋白質、脂肪,都是人體必需的營養成分。

對於脂肪含量較高的肉類,的確是應減少食用,比如肥肉就應儘量避免。想要補充蛋白質,又能預防血脂、血糖、血壓波動,大家可選擇禽肉類、魚肉類、蛋奶類。

最後還要提醒大家,飲食調整僅僅是第一步,除此外,在生活中還需遠離其他可促進三高的壞習慣,比如長期熬夜、吸煙等。

由於三高疾病早期多沒有典型症狀,所以對於有家族病史的人群來說,定期體檢也很有必要。



吃飯時喝水害處多

小賈從小吃飯就很快,經常狼吞虎嚥,以至於總是會被噎住,於是馬上找水喝,小賈的媽媽就勸他:“吃飯的時候不要老是喝水,這樣遲早會把胃搞壞的”。小賈不聽反駁說:“吃飯的時候也會喝湯,為啥喝水就不行?”

吃飯時喝水對身體是好還是壞?

生活中,在吃飯時喝水的人還真不少,不過,這樣做對身體其實是不好的,具體而言,主要有以下壞處:

消化功能受到影響: 吃飯的時候喝水,會稀釋胃酸,而食物在胃里的消化,主要依靠的是胃酸。當大量的胃酸被稀釋時,食物的消化和吸收便會受阻,尤其是對蛋白質和脂肪的消化影響最大。

胃的蠕動受到影響: 食物在胃里消化,除了需要胃酸參與,還需要胃部的蠕動,將食物研磨成食糜進而加速腸道的消化吸收。然而,在吃飯時喝水,會把胃撐大,從而影響它的蠕動。

牙齒的咀嚼受到影響: 有些人認為,吃飯的喝水,能讓食物得到軟化,容易吞嚥,不過,這樣子反而會影響牙齒對食物的咀嚼。口腔中的唾液對食物的消化減少,而沒有經過咀嚼充分的食物進入胃里,也會增加胃部的消化負擔。

食慾受到影響: 吃飯的時候喝大量的水,還會增加飽腹感,從而影響食慾,而長期如此,很容易出現營養物質和能量攝入不足的問題,造成營養不良。

一般來說,吃飯的時候最好不要喝大量



的水,剛吃完飯,食物還沒完全消化,也不易大量喝水,否則會引起消化不良。

吃飯前半小時喝水是最合適的選擇,有研究表明,吃飯前喝水能夠促進消化系統各個器官的興奮,並且促進快速產生唾液,潤滑負責消化的器官。此外,飯前喝水還能稀釋胃酸,緩解飢餓感。

吃飯時喝湯、喝水、喝飲料,哪個更好?

相比于吃飯喝水,喝湯確實更好。由於湯里含有不少營養物質,比如脂肪和蛋白質,這些物質能夠刺激胃酸分泌,從而促進食物的消化和吸收。

不過,喝湯雖好,也不能喝太多,否則湯里大量的營養物質會刺激胃酸過量分泌,但由於沒有足夠的食物可供消化,這種胃酸會對胃粘膜產生損傷,長期如此還可能誘發胃潰瘍。

此外,吃飯時也不要喝飲料。飲料不僅會沖淡胃液,其所含的檸檬酸等添加劑還會影響胃部的酸鹼平衡,從而抑制胃酸分泌,影響食物的消化吸收。



根據世衛組織報告,每年新發現的胃癌有近50%的病例都與幽門螺旋桿菌長期持續感染有關,是導致胃癌的主要病因,其致胃癌作用遠遠超過飲食習慣、環境因素和遺傳因素。

幽門螺旋桿菌感染者患胃癌的危險性是無感染者的2-3倍不止。

幽門螺旋桿菌與胃癌 胃炎離胃癌有多遠

從最開始胃炎想要演變到最後的胃癌,需要花費的時間還是比較長的,一般需要經過4步:

淺表性胃炎: 屬於炎症的一種,多只發生在胃粘膜的表層,症狀多數都比較輕微,和胃癌關聯不大。

萎縮性胃炎: 屬於癌前病變,這種情況說明胃粘膜腺體已經減少、萎縮,患者可出現明顯的胃痛、胃脹等表現,要是合併幽門螺旋桿菌感染,需及時清除,並定期復查。

腸上皮化生: 分完全性和不完全性腸化生,一般上皮分化比較好的多少良性胃病引起,如慢性胃炎,如上皮分化差,在腸型胃癌旁粘膜炎中檢出率比較高,和胃癌關係緊密。

異型增生: 上皮化生如果沒有及時解決,就會進展到這一步,可分為低級別和高級別異型增生,後者發生癌變的幾率為60%-85%,需及時在胃鏡下進行治療。

胃癌就是最終結果了,由此可見,如果我們可以在這4步都及時做好防患工作,同時積極治療一些腸胃疾病,那麼,多半也不會走到胃癌這一步。

而說到胃癌,不得不提到幽門螺旋桿菌,也是胃癌的高危因素。

幽門螺旋桿菌也是胃癌高危因素,幽門螺旋桿菌主要寄生在胃黏膜組織中,所以在感染幽門螺旋桿菌後,可嚴重損害胃粘

而現在的研究證實,清除幽門螺旋桿菌,可以有效降低胃癌發生風險達39%,而且根除越早收益越大。

所以,一旦被查出幽門螺旋桿菌,要及時按醫生要求治療,清除幽門螺旋桿菌。

如何防止再次感染?

幽門螺旋桿菌有很強的傳染力,可通過手、不潔食物、餐具、糞便等途徑傳染。所以,平時一定要注意衛生,飯前便後一定要洗手;定期給碗筷廚具消毒;吃飯實行分餐制;家里如果有幽門螺旋桿菌感染患者,要注意餐具等分開;注意口腔衛生,最好3個月換一次牙刷。這些方面都儘量去注意,才能夠有效減少重複感染幽門螺旋桿菌的幾率。

總結:胃癌發病率越來越高,嚴重威脅到人們的健康,而幽門螺旋桿菌是導致多種胃病,包括胃癌的主要因素之一,所以,一旦查出幽門螺旋桿菌感染後,要及時採取合理的解決措施,爭取最大化降低它帶來的傷害。

不要誤解了 心絞痛不一定祇表現為心臟痛

對於心絞痛,很多人有認識上的誤區,認為心絞痛一定就是心臟疼,不疼就不是心絞痛。這種認識的誤區主要是因為“心絞痛”這個名稱容易讓人造成誤解。事實上,典型的心絞痛,心臟疼的症狀是很少的,一般都是感覺胸骨後或者心臟部位類似有塊石頭壓著一樣的感覺,有些表現似緊箍感、憋悶感,還有一些類似燒灼樣不適感。部分病人有左側後背痛、左肩部疼痛或左上肢的放射痛。如果患者痛閾較高、不敏感,主要表現為冷汗和瀕死感。如果出現針扎樣或者刀割樣感覺,可能並不是心絞痛。

大多數心痛發生在胸骨後區及胸前區,但也可發生在其他部位,醫學上稱為異位心絞痛。這些部位包括頸部、下頷、牙齦和上腹部。有時牙痛、喉嚨痛也可能是心絞痛的症狀。由於異位性心絞痛比較少見,常容易被患者忽視,容易被醫生誤診。對於急診醫生來說,有時候需要“火眼金睛”,老年人上至牙痛,下至腹痛,都得警惕心絞痛可能,常規做個心電圖是必要的。

心絞痛的危險因素

冠心病心絞痛的發生與多種因素有關,包括年齡、性別、早發冠心病家族史、高血壓病、高脂血症、糖尿病、吸煙、飲酒、肥胖、少體力活動等等。

動脈粥樣硬化是心絞痛發作的基礎,動脈粥樣硬化的危險因素,也就是心絞痛的危險因素。首先是年齡,一般年齡大於40歲以上,動脈粥樣硬化就已經逐漸加速進展,絕經後的女性進展速度也會相對快。

其次是血脂異常,因為血脂是動脈硬化的基礎,所以血脂代謝異常會影響冠狀動脈的發展速度。

另外高血壓、糖尿病和吸煙都會導致血管內膜破壞,加速動脈粥樣硬化形成。肥胖患者動脈硬化的速度也會增加。

有冠心病家族史以及高血糖、血壓、血脂和尿酸都會出現冠心病的發病增加。

在諸多的危險因素中並不是說有哪一個或哪幾個危險因素就一定會患冠心病心絞痛,也不是說有冠心病心絞痛的患者一定具有上述的所有危險因素。只是說大多數的冠心病心絞痛患者具有一項或幾項上述危險因素,或

者說具有上述危險因素數目越多的人患有冠心病心絞痛的可能性就越大。

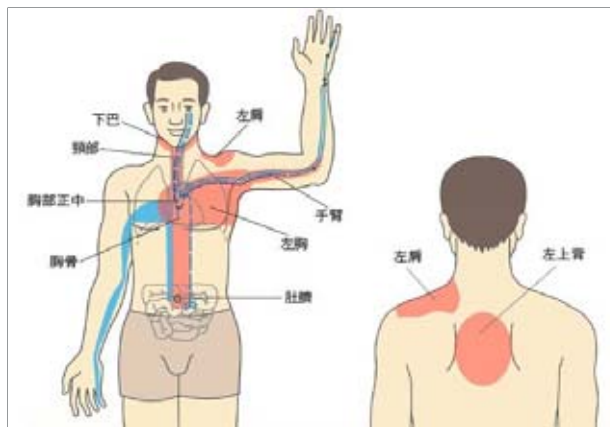
高危人群在下列情況下要警惕心絞痛發作

- 劇烈活動:** 跑步、爬山、上樓、騎車等劇烈活動可引起心率加快,心肌耗氧量增加。
- 飽食:** 飽食後血液流向胃腸增多,心肌供血相對不足。
- 情緒激動:** 心肌耗氧量增多,激動時血液中的兒茶酚胺類血管活性物質增多也易於導致血管痙攣。
- 飲酒:** 尤其是大量飲酒時,容易誘發心絞痛或心肌梗死。
- 便秘:** 便秘時腹壓增高,心率加快,心肌耗氧量增加。
- 性生活:** 性生活時心率加快、血壓升高、呼吸加快,心肌耗氧量增加。
- 寒冷:** 冷空氣可使血管收縮,心肌供血減少;心率加快、

心肌耗氧增加。

8. 睡眠: 有一類特殊的心絞痛易於在睡眠時發作,這是由於夜間睡眠時迷走神經興奮性增加,心率減慢,心肌供血不足,而臥位時回心血量增多,心肌耗氧增加。

心絞痛到心肌梗塞僅一步之遙,要及時採取急救措施。



九句話明白人際交往的秘密

叔本華曾說：“人就像寒冬里的刺澗，互相靠得太近會覺得刺痛彼此，離得太遠又會感到寒冷。”人生在世，我們總是不可避免的要與許多人產生聯繫，如何把握彼此的距離，考驗的不僅是能力，更是情商。

1.人在低谷時，不要打擾任何人

處在低谷時，不要期待有人搭救你一程，也不要卑微如塵依附於任何人，不打擾是最後的體面。路要自己一步步走，苦要自己一口口吃，抽筋扒皮才能脫胎換骨。海明威曾說：“生活總是讓我們遍體鱗傷，但到後來，那些受傷的地方一定會變成我們最強壯的地方。”無人理睬時，堅定執著；萬人追捧時，心如止水。

2.社交的起點，是等價交換

人與人之間交往，本質上是一個社會交換的過程，相互給予彼此所需要的。就像小孩子玩跳板，想要保持平衡，那麼彼此的付出和回報就一定要對等，否則，跳板便會向一方傾斜而失衡。

3.懂得尊重，才能贏得尊重

生活中，給身邊人最珍貴的禮物不是鮮花，不是奢侈品，而是理解和尊重。《孟子·離婁

章句下》：“敬人者，人恆敬之。”做人，可以平凡，可以平庸，唯獨不能不懂尊重。身在低谷，不可輕視自己；身處高峰，不可小瞧他人。

4. 答應別人的事，一定要做到；否則，請直接拒絕

華盛頓曾說：“一定要信守諾言，一定不要去做力所不及的承諾。”信任是人際交往的基礎，也是做人的根本。想要建立起信任很難，但想要摧毀信任卻很容易，只需要幾次失信就可以達到。因此，在做出承諾之時，一定要量力而



5. 人際交往中學會克制負面情緒

人生在世，不如意事常八九。失意的時候，可以找人傾訴，但不要逢人就抱怨自己的不幸。要知道，你不是一個行走中的垃圾，別人更不是你的

垃圾桶。

6.感情無需刻意維護，但也要用心經營

感情不是靠一人維護，而是靠彼此的相守；有來有往才會長久，可有可無終會把感情耗盡。在乎你的朋友，不要怠慢；不回應你的朋

友，各自安好。人與人的相處重在舒服，若讓你疲憊的關係，別再強求，苦了自己累了別人。

7.輕易不說“如果是我就不會這樣”
人生只有結果，沒有如果。當一件事沒有發生在自己身上的時候，那麼請不要輕易否定別人。因為你永遠都無法確定，當事情發生在自己身上時，你是否會比他做得更好。

8.相處的最好方法，是做到熟人生處

何謂熟人生處？就是和熟人相處的時候，也要像和陌生人相處那樣，保持恰當的距離，做到有分寸、不越界、懂禮儀。親近地保持距離，才是恰當的交際方式。人與人相處時，不要覺得是熟人，彼此間就不拘於禮節。反而是親近的關係，越值得我們用心去維護和經營。

9.不要從別人嘴里認識一個人

俗話說：“一千個讀者，就有一千個哈姆雷特。”想要瞭解一個人，那就用心，用時間，去認識對方。別人嘴里說出來的，不一定是事實；別人眼里看到的，也不一定就是全部。

成年人的世界，懂得社交禮儀更是一種魅力。願你我，都能知世故而不世故。

以前看電影《獅子王》，我一直覺得獅子草原上最牛的。我曾經去非洲看過幾次動物遷徙。有一次我在肯尼亞，天氣突變，雷鳴，所有動物都在跑，連獅子都跑了，只有大象不動。我心里想，獅子怎麼會這麼膽小？

後來我發現，在草原上，獅子和大象是兩個極端的物種。肉食類動物里，獅子是“大王”。而在整個動物世界，肉食類、草食類動物加起來，大象才是“大王”。這很有意思。

大象吃的東西跟獅子吃的不一樣，大象吃草，草是大量供應的，不需要跟誰爭，大象無時無刻不在吃，結果長成了最大的個頭。獅子剛好相反，它們吃了上頓沒下頓，吃一頓管四五天，但一次要吃幾十公斤鮮肉。

獅子的生存永遠是以殺死其他動物為前提的——“你死，我才能活”；而大象是“大家都活，只是我比你勤奮”。這兩種動物的生活哲學不一樣。另外，獅子永遠是“先發制人”，否則它就吃不着，所以獅子永遠是吃奔跑中的動物，抓住目標，吃掉它們。而大象永遠待在那兒，“後發制人”，它們從來不主動攻擊，哪怕對方是比它們小得多的動物。

我就想，一個與人無爭又不攻擊別人的人，才有可能成為最牛的人。但似乎這還不夠，如果別人欺負你了，你還必須有“後發制人”的本事。

大象怎樣“後發制人”？第一，自我防護。它的皮有好幾厘米厚，獅子根本啃不下去，它有“盔甲”。第二，大象能用鼻子和牙把“敵人”挑起來摔死。第三，大象有幾噸重，

把那些摔不死的“敵人”摔蒙了，大象再走過去把對方踩扁。以上幾點都很簡單——防護、挑起來、踩扁，沒有多餘的步驟。

我從大象這裡體會到一種智慧：要想在競爭中保持強者地位，只要做好三件事就可以：第一，不爭。你做的事情一定不能是“你活他死”的事情，一定要做“大家都活”的事情。第二，要保護好自己。第三，無事不惹事，有事不怕事。遇到挑戰，你回擊，要置對方於死地的時候，一定不能有多餘的動作，要以最簡捷、最有效的方式結束這件事情。

《道德經》講“夫唯不爭，故天下莫能與之爭”，大象是典型的寫照。《道德經》又反復講“柔弱勝剛強”，這在大象身上也有體現。大象最怕的是螞蟻。螞蟻在夏天很熱的時候會找涼快地兒，哪兒涼快？大象的鼻子里。第一，大象鼻子里有黏液，潮潮的。第二，大象呼吸帶風，對螞蟻來說，這堪稱颶風。但大象呼吸時，一吸氣，一呼氣，螞蟻就被吸到大象的鼻子里，一旦螞蟻進了大象的呼吸器官和食道，大象就會暈，然後就倒了，倒了之後連餓帶渴就死了。所以，當你感到自己很強大的時候，千萬要注意，殺死你的，可能就是最小的事情、最小的東西。你得提醒自己，害死你的往往不是你的敵人，反而是跟你相伴而生、關係密切、對你還挺友好的那些人。

作者：馮倫



大象哲學

地鐵中的蝴蝶

台北有地鐵後，我就不開車了，自此免去了堵車、停車、養車、修車的麻煩，省時、省力又省錢。

只要避開上下班高峰期，搭地鐵真是享受，乾淨清爽，空氣好，班次多。我頭髮白了以後，還經常有人給我讓座。

我出門漸漸離不了地鐵，生活步調也隨着它的路線調整，儘量去地鐵站附近的飯館、戲院，就是看牙也只需轉乘一小段距離的公交車。

想想還真有趣，我的工作、生活範圍就在地鐵一路貫通的幾個站附近，夠方便了。

早期搭地鐵，乘客多半安安靜靜地看報紙、看書，有時也跟鄰座的人聊聊天。

後來報紙銷路不好，媒體便印製地鐵報免費贈閱，靠廣告維持。那陣子，幾乎人手一份地鐵報。

但現在，就連免費報紙都很少人看了，乘客多半埋頭於手機，只顧着聊天、看

報紙、看書，有時也跟鄰座的人聊聊天。後來報紙銷路不好，媒體便印製地鐵報免費贈閱，靠廣告維持。那陣子，幾乎人手一份地鐵報。

但現在，就連免費報紙都很少人看了，乘客多半埋頭於手機，只顧着聊天、看

報紙、看書，有時也跟鄰座的人聊聊天。後來報紙銷路不好，媒體便印製地鐵報免費贈閱，靠廣告維持。那陣子，幾乎人手一份地鐵報。

但現在，就連免費報紙都很少人看了，乘客多半埋頭於手機，只顧着聊天、看

報紙、看書，有時也跟鄰座的人聊聊天。後來報紙銷路不好，媒體便印製地鐵報免費贈閱，靠廣告維持。那陣子，幾乎人手一份地鐵報。

但現在，就連免費報紙都很少人看了，乘客多半埋頭於手機，只顧着聊天、看

報紙、看書，有時也跟鄰座的人聊聊天。後來報紙銷路不好，媒體便印製地鐵報免費贈閱，靠廣告維持。那陣子，幾乎人手一份地鐵報。

短暫停留在我家的玻璃窗外。那麼美麗優雅，卻永遠急促、不留戀，好像停下來就是浪費生命。我也曾用相機捕捉它們的美，卻發現實在是太難了。

有次我擔任攝影比賽的評委，對那些美麗的蝴蝶是怎麼被拍到的感到好奇。現場有人回答，擅于此道的人會用蜜糖，它們在花朵上一停就被粘住了。

我的目光片刻不離地隨着這只蝴蝶轉，甚至跟着它走過來走過去，瞧它有沒有辦法離開，或是何時休息一會兒。

顯然它是在找風的方向。地鐵停了幾站，車門一開，有人上下車，它就特別着急，似乎感知到氣流的方向。

我來回走了好幾趟，終於見它懸在出風口不動了，肯定是力氣已用盡，正在喘息。

這時，我才終於有機會把相機對準它，它是那麼小，要靠得非常近才能拍清晰，即使如此，也只能佔屏幕的一小

部分。拍出來的效果，彷彿它正凝視着人群。

它到底是怎麼飛進車廂的？是從哪一站上車的？是一路跟隨着香水味兒，還是看到了印有繁花的衣裳、提包？

因為貪戀，所以它意外掉入陷阱，誤闖進一個原本不屬於它的

世界。台北的地鐵一半建在地下，一半築在半空中，但願它能撐到那幾個緊挨着黑板樹、藥樹的車站，隨着真正的花香找到脫身的路。

車廂內的低頭族，不也像這只蝴蝶？只不過，陷入網絡世界的他們，甚至不覺得有脫身的必要。

作者：阮義忠



空歡喜

福爾格姆是一個老實、懦弱的男人，他的妻子伊麗莎白則專橫霸道，而且是一個十足的守財奴。福爾格姆在一家大公司上班，每周五的下午領取薪水。福爾格姆在公司的工齡已經超過 20 年，領取的薪水很高，按理說周五應該是他最開心的日子。但事實恰恰相反，一到周五，他就顯得愁眉苦臉。同事對此都心知肚明。因為每周五晚回到家後，他的妻子就會讓他交出所有的錢，只留給他每天吃午飯的錢，連喝一杯咖啡的錢也不會多給。為防止丈夫欺騙他，她曾幾次去丈夫公司的財務部核實丈夫的薪水。

一天，福爾格姆在下班的路上買了一注彩票。晚上彩票開獎時，福爾格姆發現自己買的彩票中了三等獎，獎金一萬美元。福爾格姆高興死了，心想：這下終於有零花錢了！然而，非常不幸，福爾格姆在第二天去投注站領獎的時候，碰到了他的鄰居珊妮。珊妮也中了獎，而且珊妮與伊麗莎白是好朋友。福爾格姆的興奮勁頓時消失得無影無踪。

果然，當天晚上福爾格姆一跨進家門，伊麗莎白就對他怒目而視。福爾格姆不想從今以後連吃午飯的錢也沒了，於是假裝興奮地說：“親愛的，告訴你一個好消息。我買彩票中了一萬美元！”然後，他從公文包里拿出那一萬美元獎金交到妻子手上。

“看在你現在還算老實的分上，我就不罵你，也不罰你了。”伊麗莎白邊興奮地數錢邊說

道。但沒過幾秒鐘，她突然停止了數錢的動作，對丈夫大吼道：“你買彩票的錢是哪兒來的？”
文章來源：微信公眾號“龐啓帆翻譯與寫作”

一脈相傳

從前，米爾波特小鎮有個會計，名叫格林。他的祖先創辦了一家專門為人提供會計服務的公司，一直傳到格林這一代。由於祖輩們的精打細算、悉心經營，公司的生意向來紅火，上門的客戶絡繹不絕。經年累月，屋前的一個大理石台階竟被磨出一個深坑。

格林的朋友一直勸他換個新台階，以免有人不慎滑倒，萬一惹上官司，搞不好連家底都得賠進去。

格林並未將這件事放在心上。這天早上，



幽默三則

格林打開報紙，看到一則新聞：一戶人家的樹被狂風吹倒，砸壞了鄰居家的屋頂，兩家對簿公堂，原告獲賠好幾萬英鎊。

看到這裡，格林心里“咯噔”一下，這才感到朋友的勸告不無道理。他馬上拿起電話，請石匠來看看情況。

石匠到了以後，格林問他換新台階要多少錢。

“這可是個費工夫的活兒，”石匠說，“不過，你出 100 英鎊，我就給你換個新的。”

格林驚訝了：“你瘋了嗎？換個台階要 100 英鎊！”

他想了想，又對石匠說：“我有個辦法。你幫我把舊台階挖出來，翻個個兒，磨壞的一面埋在底下，底下的翻上來，不就是個新台階了嗎？這樣的話，多少錢？”

石匠猶豫了一下，回答：“20 英鎊。”

“好嘞！幹活兒去吧！”格林吩咐道，“做好後跟我說一聲。”

格林回到屋里記賬，石匠在屋外叮叮噹噹地忙起來。才過了十來分鐘，門鈴就響了。

格林打開門，只見石匠站在門前的一個坑里，坑里豎着剛挖出來的台階，兩面都磨得凹了進去。他指了指台階，笑着說：“哈哈！看到沒？你這個摳門的招兒，你曾曾曾祖父幾百年前就想到啦！”

子夜演講

已經是子夜時分，莫里斯從後視鏡里看到一輛警車從後面向他追來，很快超過了他，擋在他的前面，警車速度逐漸慢下來，示意他停車。兩部車停下來後，警察下車來到莫里斯車旁，叫莫里斯下車。

莫里斯下車後，警察讓他對着酒精檢測儀吹氣。慶幸的是莫里斯沒有達到醉駕的處罰標準。不過，警察還是繼續盤問：“先生，看來您不屬於醉駕。但是，您能不能告訴我，這大半夜的，您要到哪兒去？”

“當然可以告訴你，”莫里斯回答，“我去聽演講。”

“先生，是個什麼樣的演講？”警察好奇地問。

“關於暴食、酗酒、熬夜對人體影響嚴重的演講，通常在子夜開始。”莫里斯回答。

“這太不可思議了！”警察看了看表說，“那麼，先生，我可不可以問一下，是誰在子夜時分進行這樣的演講呢？”警察臉上露出迷茫的傻笑。

莫里斯答道：“演講者是我老婆海蒂。”



等那個你接不住的東西

人要想做好一件事，往往需要分兩步：第一步是讓自己處於可以把事做好的狀態，第二步才是把事情做好。

我在博物館給人講解時有切身體會。如果一周之內我每天都講，連續講兩周，我嘴皮子就特別利索，第一句話剛說出口，第三句話在腦海中已經準備好了。在腦海中，一個詞往往有若干個同義詞的備選方案，我一邊說前邊的，一邊在所有措辭方案中選出那個最恰當的，表達既流暢又精準。

但如果我兩個星期不做這種高強度的講解，我就能清晰地感覺到，我的表達能力遲鈍了。我說話開始顛三倒四，有的詞在嘴邊繞圈，可就是抓不着；嘴在腦子前邊，手又在嘴前邊，有時候比畫半天手勢，愣是說不出一句完整的話，急得滿頭是汗。

我知道一些職業作家，每天都會寫幾百上千字的文章，其實寫出來的東西也不錯，但他們不給任何人看，寫完之後關閉文件不保存，就上床睡覺了。他們要的就是保持那種寫作的感覺，要不容易遲鈍。

其實仔細觀察一下，在體育、藝術、科研、社交等領域都是這樣，那些真正驚人的成就和突破，往往是在一種良好狀態的慣性之上實現的。平時一直保持在一定水準，靈光一閃後撞穿天花板，抵達新天地，於是人就到了一個新的層次。所謂進步就是如此。

所以，我覺得無論干什么，都先別想着做出成績來，應該先想着如何讓自己處於那種容易做出成績的狀態並且穩住，指不定哪天靈光一閃，或者頓悟，成績就有了。

靈光一閃這種事可遇不可求，等待是唯一的辦法，但當那一瞬間真正來臨時，也只有持久勤勉的人才能接住它。從本質上來說，勤勉其實是一種正確的等待姿勢。

“每天下班都看見他去圖書館自學，一副和自己過不去的樣子，也不知道他圖個啥。”

“他在等。”
“等什么？”
“等那個你接不住的東西。”

作者：河森堡

我要聽到你的聲音

我上小學的時候，因為住院做手術，就誤過一段學習時間。再回學校時，語文、數學這些科目還能通過自學跟上進度，唯獨音樂課，完全沒法自學。因為不識譜，本來也不擅長唱歌，音樂課上大家一起唱之前學的歌，我只能跟着其他同學對口型。

我們的音樂老師，是剛從四川音樂學院畢業的大學生。對那個年代的一所普通小學來說，她是光芒耀眼的大明星，一眼就看出我在對口型。課間的時候，她專門問我：“怎麼不跟着大家一起唱？”

我很羞愧，我想應該解釋一下住院之類的情況，但脫口而出的是：“我不會唱歌。”

音樂老師睜大眼睛問：“不會唱歌？”

然後她反應過來：“哦，你的意思是書上的這些歌不會唱。”她翻了翻音樂課本，很隨意地把它丟到一邊，說：“沒關係，那就唱你會的歌。”

我默立在那里。
她說：“我要聽到你的聲音。”

後面的那節課，她沒有繼續按課本教，而是讓大家自由發揮，想起什麼就唱什麼：唱一首歡快的歌，一首春天的歌，一首跟朋友有關



的歌……她彈着琴伴奏。有的小朋友唱得根本沒調子，她也伴奏得很開心。我不記得自己唱了什麼，大概是一首兒歌吧，她一邊敲着琴鍵，一邊沖我微微點頭。

這是20多年前一件極小的事情。別誤會，我並沒有因這件事點燃對音樂

的熱情。但它對一個小孩子的成長來說，仍然是具有重大意義的一刻：一個公認的很厲害的老師，用滿不在乎的姿態丟下課本，卻以認真神情說：“我要聽到你的聲音。”

即使一個小學生很難清晰地用語言表達這件事的意義，但當時的我也確實從中得到了一些信息，這是成長中不容我忽視的信息：唱歌是你想有就可以有的權利。

我以為我發不出聲音，其實可以。這個聲音好不好聽，是另一回事。重點在於那是我的聲音，沒有人能取代“我”。

在那之前，我完全不記得聽過自己的聲音；或者聽到了，也覺得不好聽，不用聽。不僅是我，我身邊的孩子都一樣，大家都是局外人，在想象出來的條條框框里，設置着自己的生活半徑。家里有一些兒歌磁帶，封面上都是粉妝玉琢的童星，好像只有他們的聲音才是好聽的，回蕩在千家萬戶的錄音機里。那些孩子大概在北京，或在上海，和我的世界完全沒有關係，他們生活在一個夢幻的世界里。

不僅是條件的問題，甚至不是視野的問題，小朋友們都能通過電視和雜誌接觸到花花綠綠的世界，但在心里，有沒有想過那個世界跟自己有關？

那一次，我知道，我的聲音很重要。
文章來源：微信公眾號“李松鬆”

我是個聰明小孩

1
小時候，媽媽幫我洗澡時告訴我，要懂得感恩：感謝頭髮，保護我的腦袋；感謝左手和右手，幫我拿我想拿的東西；感謝左腳和右腳，讓我去我想去的地方；然後，感謝心臟一直跳動着，沒有休息，雖然平時不會注意到，但都是靠着心臟不休息一直跳動着，我才能活着。直到現在，我都會在洗澡的時候，跟自己說一聲“謝謝”。

2
以前，朋友說我是“馬鹿（笨蛋）”的時候，我很難過。姐姐說：“你知道‘馬鹿’這個詞怎麼寫嗎？就是‘馬’和‘鹿’。但是你根本不知道‘馬鹿’是什麼意思吧？既然不知道意思，那個詞就沒有意義。”

“馬鹿”這個詞，沒有好的意思，也沒有壞的意思，根本沒有意義。讓詞語變得有意義的人是自己。

3
我希望有人關心我，所以哭泣。但是，我又在自己的周圍建起了圍牆，因為我希望爸爸媽媽能翻越圍牆進來。可是，我嘴上卻說：“不要過來。”因為我覺得，要是我說想讓他們過來，他們反而不會來了。

但是，他們真的來到了圍牆邊。扔掉那種自尊，就有人關心我了。圍牆的另一邊有跟我說話的人，那些人雖然不會翻進圍牆，但是會在那邊跟我說話，爸爸媽媽也會呼喚我，有

他們在，真開心啊。
人之所以哭，是因為需要關心。

4
因為想讓小孩做某件事，所以就說：“你能做的只有這個，那你就做這個好了。”這樣小孩就會真的相信“能做的只有這個了”。

“好厲害！”如果有人這麼夸小孩時，爸媽回應：“沒有啦，沒有啦！”雖然這是爸媽說的客套話，但是小孩會把爸媽的話當真的。

多發掘小孩的優點，多說“我家的孩子很厲害”，我覺得小孩聽了這種話，真的會變成很厲害的孩子。

5
“你想做什麼就做什么。”那麼，不讓我玩遊戲又是怎麼回事？

“你可以自己選擇哦。”那不能玩遊戲是為什麼？“你喜歡做什麼都可以。”但是，為什麼又說“要按照媽媽喜歡的方式去做”？

能不能多信任小孩一點兒？明明是自己的孩子啊！

6
“小孩要聽大人的話”，有家長說這樣的話讓我很好吃驚，有老師說這樣

的話也讓我很好吃驚。
明明大家都是人。

7
我是這麼想的：小孩出生時的宇宙是無限的。然而不知從何時起，小孩就被關進了小小的宇宙里。將小孩關進去的是父母和學校。

那個宇宙變得寬廣的時候，就是父母的宇宙變得寬廣的時候，還有就是自己決定要變得寬廣的時候。哪種方式都好，但如果是父母的宇宙變得寬廣，對小孩來說，會比較輕鬆，就像我現在這樣，又愉快又輕鬆。

8
我雖然很有自信，但還是喜歡媽媽握着我的手。媽媽要是生我的氣，我好像掉進地獄下層一樣，人生瞬間結束了，好像被潑了水的貴賓狗一樣。

所以我希望媽媽一直都有笑容。
作者：中島芭旺



周末中午，我在家翻看一個男孩的微博日記，他這樣描述媽媽：

我媽，對待外人，擁有兩百歲的淡定和寬容，永遠溫良謙讓，不爭不怒，像植物吐露芬芳，不倦不休。她溫柔地對待整個世界。

還是我媽，在家里，十二歲的頭腦，三乘三億噸的負能量。抱怨，抱怨，抱怨……物價、交通、天氣、她的工作以及我忽上忽下的成績，都能讓媽媽抱怨不休。真想幫助她長大，真想告訴她：在家里，媽媽就是我的整個世界。

我喝一聲彩：好文筆！大腦一轉，心里忽然咯噔一下：這這這，寫的不正是我嗎？難道是我兒子？我拍了一下桌子，繼續翻閱微博內容，從中尋找蛛絲馬迹。有了！初三級，雙子座，愛籃球，愛“火影”，愛網游，恨早起，恨理髮，恨蔥蒜。

果然，證據確鑿，真是那個無法無天的壞小子！我拍案而起，想大喝一聲，把他押過來，打他，罵他，然後罰他背誦七千遍忠孝禮義。

可是，慢着！難道我不是那樣的人嗎？假如說真話的孩子都該被打手心，那麼十年後，社會上將擠滿說假話的大人！

我頭痛欲裂，喝口水，命令自己平靜下來，閉上眼，細細反思。

兒子微博上所寫，俱是事實，並無夸大。我在外刻意做人，努力維持好人形象，但在家人面前，焦躁任性，不懂得控制情緒，還美其名曰真性情……越想，我的臉和耳朵越燙。

我用手撐住頭，嘟嘟囔囔：原來，我這麼糟糕！老公長年在外工作，我釋放的情緒陰霾，籠罩了兒子十多年。

我像一個行車中的司機，帶着孩子，轟隆隆開過漫漫長途之後，忽然發現方向出現偏差，非修正不可。雖然改變自己痛

過剝皮，可也不能耍賴放刁，一生就這樣錯下去。

我停止了在家里的抱怨。怨了那麼些年，也沒怨出花來。可一停下，就覺得胸口像被黑色淤泥塞滿，馬上就要爆炸開“花”。我忍完又忍，覺得耐心就剩一格，在家里還好，在外邊的好人形象快要維持不下去了。

最奇怪的是，那個微博居然停止更新了。我期盼兒子會在那里表揚我，給我喊聲加油。可他竟一言不發。不管了，就算沒有掌聲，我也要拼命跑，非得跑過舊我，才能贏得新我。

這一周，老好人終於爆發了。當鄰居習慣性佔我的車位時，我放棄隱忍，直接上樓拍門，請他把車停好。辦公室的那位男同事，照例把原本兩個人合作的工作推給我。我一反常態，據理力爭，弄得他瞠目結舌，只好悻悻接自己那份工作。周末，那位遠房表妹又來推銷某種三無保健品，我不再敷衍地掏錢，而是明確表態：先前買的都扔了，以後不要再騷擾我。

兒子沖我豎起大拇指：“媽媽好帥！你從前只敢在家里抱怨啊！”我深深地吸了一口氣，才有勇氣說：“對不起，以前是我錯了……”

從前的我，在外面一味地逃避矛盾，只圖與人和氣，卻將怨氣釋放家中，傷害到小小屋檐下最親近的人。



這不正是我嗎

說到底，這些年來我一直未學會與人相處，內心深處仍是一個孱弱的小女孩。如果不是被兒子的微博提醒，我可能還在拒絕成長。

兒子卻一口咬定，他根本沒有什麼微博。我愣了一下，忽然想到：哄着孩子說出真相，然後再秋後算賬幾十遍，這也是我昔日狀態中的一項重要內容。我此時才領略到：種下蘭花，收穫幽香；種下荊棘，收穫陰影。

我要後退一步，才能漸漸看清自己。我願意一直努力，直到拔出孩子心里的刺，讓他看見並感受到我全部的誠意。

電腦中毒，兒子成績退步，工作出現瓶頸……但我不再像沖動的孩子般在家中捶胸頓足，氣到眼淚亂飛。這些都是生活常態，有什麼好怨的呢？我過去的口頭禪是：煩死了，氣死了，討厭死了……其實，人哪有那麼容易死？我無限放大了生活中的小煩惱，令自己焦躁不安，也令孩子鬱悶不堪，整個家都霧氣重重。

現在，如果朋友打電話來訴苦，只要超過十分鐘，我立即勸阻，不像從前，耐心傾聽到手機沒電，還負責陪同哀怨嘆息甚至落淚。我不讓壞情緒影響別人，也不想被別人的壞情緒感染。我們都是大人了，沒有理由賴在煩惱里不出來。

生日那天，兒子為我訂了蛋糕。點燃蠟燭後，他拍拍我的肩：“祝賀媽媽長大了，不再像個天天嘵着

嘴生氣的小女孩，太嚇人。”我看着他的眼睛說：“對不起，我過去做得那麼壞，謝謝你用微博幫助我……”他笑嘻嘻地回答：“我沒有微博！”哼，還是不信任我！看來，我還要加油。

如今，我跟鄰居與同事的關係還是挺融洽的，表妹也還上門，只是不再纏着我買保健品了。從前，我微笑恆久，腹誹不斷，只能對着兒子發火抱怨。現在大家坦誠相處，彼此謙讓，倒比從前愉快輕鬆。

那天快下班時，我身旁的女同事忽然大驚小怪：“哎呀，你快來看，這微博一定是我兒子寫的，看我不揍扁他才怪……”我俯身看過去，不禁掩住嘴：這不就是我以為是我兒子寫的那個微博嗎！

同事激動地用手指點着屏幕：“愛籃球，愛網游……恨理髮……你看你看，不是他是誰？”我忽然意識到：這是中學男生的普遍特徵啊！也許，真的不是我兒子。可見我們這些媽媽，說話行事大同小異，連犯的錯也雷同，所以才會一見驚心，對號入座。

我按住怒氣沖沖的同事，講了我這些日子的經歷。她坐下來若有所思，不再喊着要打要殺。我想：可能，又有一片天空要變藍了。

春節時，那個微博終於更新了。博主貼出近照：利落的短髮，端正的眉眼，是個挺可愛的男孩。不是我兒子，也不是同事的兒子。

真感激這個陌生男孩，他犀利誠實的文字，如大風清揚，急雨驟降，驅塵霧，洗塵霾，令我看到最壞的自己，也讓我奮力拔足，向着最好的自己進發。

只是，他的媽媽改變了嗎？我給他留言：

親愛的小孩，願你被這世界溫柔相待。
作者：劉繼榮

本周迎來全美投票狂潮,投票時需要注意什麼?

俄州亞太聯盟

選終極辯論已經結束,很多民衆已經準備好了,對於今年特殊的一年,很多人都選擇提前投票,而全美各州目前幾乎都已開放了提前投票窗口。

以紐約州爲例,根據州法律,可以在選舉日之前提前9天投票,紐約州提前投票的日期是10月24日至11月1日。

紐約市有88個提前投票站,普選日投票站有1,200個。今天是紐約州提前投票第一天,又趕上周末,不少投票點前已經排滿了投票的民衆。

如果需要查找您所在的普選日投票站、提前投票站以及選票的樣本,請登錄:<https://findmypollsite.vote.nyc>

對於如何投票,紐約市選舉局網站列舉了常見的問題(點擊文末“閱讀原文”鏈接直接進入):<https://vote.nyc/page/faqs#q21>

問:投票時需要攜帶什麼文件嗎?
答:紐約市只需要去投票站,在選民名冊上的名字旁邊簽名即可。

但是有一個例外,如果在首次註冊時沒有提供身份證,則需要攜帶身份證並通過宣誓投票進行投票。

問:提前投票站是否有郵寄投票的投票箱?
答:是的,每個提前投票站都有郵寄投票的投票箱,您還可以在不遲於11月3日晚上9點,在當地的選舉委員會辦公室或投票站投下已簽署的郵寄投票。

問:為什麼提前投票比普選日投票更好?
答:如果您想避免排長隊並減少接觸COVID-19的風險,並且您沒有郵寄投票,那



么儘早投票是最好的方法。

近年來,選舉日投票站內大排長龍,今年是總統大選,投票率更高。到目前爲止,全國已有超過4500萬人在提前投票期間進行投票,將使選民人流分散。

而且,早期投票好處是,如果您遇到緊急情況而無法在某天投票,那麼您還有幾天的時間來投票。

問:我如何標記紙質選票?
答:請遵循紙質選票上的說明來進行,紙質選票是通過機器掃描進行點票的,因此您必須正確標記,這樣您的投票才能被計算。

正確填選票方法是:在您所選擇的人名的旁邊或上方,把橢圓形的空白處填滿——用藍色或黑色的墨水筆填充橢圓形。另外不要在選票上的任何地方做任何記號。

如果您所選擇的人,他(她)沒有在選票上,您可以寫下他或她的名字,並把橢圓形填滿。

如果當年的選舉有需要表決的“決議”,會出現在選票的背面,您可在“是”或“否”旁邊的橢圓形處,

標記您的選擇。

問:到達投票站之後該怎麼辦?
答:當您進入投票站時,您會看到一個或多個選舉區(ED)的表格。在您的ED表格上,您將被要求在上面簽名。您將收到紙質選票,然後你到填寫選票的位置前,對您的選票進行標記,然後再

把選票放入掃描的機器內。
問:如果我不被允許投票怎麼辦?

答:如果投票站找不到您的名字,請工作人員確認您的選區和投票站是否正確,這可能是因爲您的選民登記表格未在截止日期之前收到,或者因爲您未有選擇是哪個黨派或無黨派。

如果您認爲自己有資格,仍然可以投票,可要求宣誓投票。投票後,紐約市選舉委員會將檢查記錄,如果您確實有資格投票並且在正確的投票站投票,則將對您的投票計數。如果不是,您將收到不符合條件的通知,以及選民登記表格。

問:掃描儀如何工作?
答:將選票帶到掃描區域,選擇您的語言,插入選票。

問:如果我需要幫助?
答:如果由於殘障或無法閱讀選票而需要幫助,聯邦法律允許您的朋友或親戚,到投票桌前幫助您。現場的工作人員也可爲您提供幫助。

問:重罪定罪會影響我的投票權嗎?
答:如果被定罪,有兩種情況。

- 1. 您不被允許進行選民登記或投票的情形是:目前被監禁;或者您正在假釋監督下,還沒有得到赦免。
- 2. 如果您因重罪而被定罪,可以進行選民登記並投票的情形是:您被判緩刑;您沒有被判

監禁,也沒有被判緩刑;您已服完最高刑期,在這種情形下,您可以重新登記以投票;您在假釋後被釋放,在這種情況下,您可以重新進行選民登記以投票;您尚未收到赦免或緩刑。

問:輕罪定罪會影響我的投票權嗎?
如果您僅因輕罪而被定罪,甚至入獄,您也可以進行選民登記並投票。

無論您是在紐約法院、其它州的法院還是聯邦法院被判刑,都適用相同的規則。如果您因輕罪,您無需提供有關犯罪紀錄的任何文件即可進行選民登記和投票。

雖然以上是紐約州的投票規定,但是基本上全美各州的投票規定大同小異,具體要以本州官方的信息爲準,例如:

紐約州官方選舉信息:
<https://www.elections.ny.gov/>

俄亥俄州官方選舉信息:
<https://www.ohiosos.gov/elections/voters/>



精彩對決:2020美國總統大選的最後一場辯論

俄州亞太聯盟

美國2020年總統選戰已經進入最後衝刺階段。10月22日是本屆大選總統候選人之間的第二次辯論(因爲川普得新冠中間一次辯論取消,比慣例少一場),也是最後一場辯論。美國已有4000多萬選民完成了投票,這創了歷史性記錄。

一個很流行的說法這次大選是關於對川普的公投(Referendum),言下之意他的對手是誰並不重要,選民基本只有反川和挺川兩種。

按照以往的話,美國在過去的選舉中,都是選擇能改變自己黨風貌,主角性格的候選人。1992年的比爾·克林頓是將改革福利的新民主黨人;2000年的小布什是“富有同情心的保守派”(compassionate conservatism);2008年的奧巴馬提出多元文化下的“不分紅州藍州的團結性領導者”(multiracial uniter);2016年則來了顛覆性執政的民粹主義者川普。

無論你是否認同他們的觀點,這些總統都用鮮明的政治特色,在自己的黨和時代上,留下痕跡。

今年美國人民是繼續選擇川普這張wild card,還是按照很多主流分析認爲的將回歸“常態”?

以我們這個兵家必爭之地爲例,到了大選年,更加感受到住在大巴攏州的價值。本州2008年支持了奧巴馬,2012年倒向羅姆尼。前段時間出門旅遊,才發覺從學生時代就常去玩的海邊,原來是紅區。一路上川普的牌子比比皆是,拜登的牌子像點綴。

而家門口附近則別有洞天,一個多禮拜前一夜之間拜登的牌子遍地開花,也看到微信群里有人組織給拜登在本地區插1000個牌子,所以這些牌子可能大部分來自本地華人手筆。而這幾天情況又悄悄地發生了變化,川普的牌子開始佔優,一條主要馬路上還看到一面很大的川普大旗。

至少從肉眼目測的周邊實況,看起來像選情膠着,勝負難料。

辯論實況
辯論依然分6大主題,抗疫,美國家庭,種族問題,氣候變化,國家安全和領導力。每個佔據15分鐘,整場辯論從美東時間9點開始,一共90分鐘。舉辦地點爲田納西州的納什維爾市。

辯論主持人爲44歲的克里斯汀·韋爾克(Kristen Welker),她在費城長大,1998年畢業於哈佛大學歷史系,是NBC電視台的白宮通訊員和“今日周末”節目的聯合主持人。

她也是迄今爲止,第二位主持總統大選辯論的非裔女性。韋爾克2012年是註冊民主黨人士,不過最近沒有再公佈自己的黨派身份,而其家庭是民主黨的堅定支持者和捐助者。

第一個話題是抗擊新冠COVID-19疫情,這個眼下的重點問題在每次辯論都有出現,這就簡單總結一下要點。

川普又從強調自己一早就果斷關閉了與世界第二大經濟體之間的通航開始說起,提到美國各項疫情數據正在好轉,歐洲也出現疫情反撲,而疫苗開發正在順利推進。並提到美國取得了超過99%的人從醫院康復的抗疫成績。

拜登則細數了美國抗疫失敗的各項數據,驚人的感染和死亡數字,指責當前的川普政府沒有一個好的應對計劃,連醫學專家都稱美國抗疫是“一場災難”。怪罪川普不承擔責任,即使美國失去了20多萬條生命,川普卻還是不斷炫耀“一切

在控制之下”。

被問及兩者抗疫方案的最大不同時候,川普稱自己與拜登抗疫方案的最大差異就是針對經濟關閉程度的態度。他積極主張學校重開,批評民主黨州長控制的各州因爲過於嚴格的禁足政策帶來更多死亡,包括引發了更多家暴、酗酒、各種心理問題、甚至自殺率上升,由此造成更多的連帶死亡效應。

拜登這次改變了自己之前多次提到的“如果科學家建議關閉經濟他就聽科學家的”的說法,辯解稱自己的意思其實是要“關閉”病毒,而不是鐵腕關閉經濟。他責備川普沒有盡責,未能與衆議院南希·佩洛西議長就推動第二輪經濟拯救法案順利達成協議。

拜登認爲我們需要重新準備足夠的資源,才能更健康地談重開問題。川普則以紐約市爲反例,批評鐵腕封城的弊端,並誇張地說紐約現在衰得像個鬼城。拜登反駁他,紐約成功將疫情曲線壓平了。

整體而言,抗疫這個話題是川普的軟肋,對拜登有利。而今天的辯論中,川普在這個環節給拜登放了許多暗箭,比如稱他從華爾街拿錢,躲在地下室不出來積極競選,從海外各國爲自己斂財。

第二個問題環節,是有關國家安全的問題,從辯論海外干擾美國競選開始。

接着進入的是醫療保健問題。
川普說自己中斷了奧巴馬醫保中的個人強制購買條款,我們也並沒有忽視有基礎疾病的人的醫保問題。我相信這次共和黨會拿下衆議院,能推出更好的取代奧巴馬醫保的方案。而拜登的計劃則是走向社會主義醫保。

拜登說,我會在奧巴馬醫保的基礎上加上公眾自由挑選醫保的選擇。其實我也支持私立醫保同時存在,我會保證沒有人在我的政府下沒有醫保。而川普說了很多次要推出新的醫保,但就像他的基礎建設計劃一樣,說得多做得少,到現在都沒有真正意義上的進展。

醫保不應該是特權,而該是一個人該享有的權力。我只是增加公眾選擇,由此攻擊我搞社會主義醫保很可笑。我要保證的不過是人人買得起醫保。

川普反駁,拜登在華盛頓干了47年,如果他能實現這些承諾爲什么沒做呢?他挑選的副總統塔德哈里斯可是比桑德斯還要社會主義的左派,他卻一直否認自己不是要搞社會主義。

拜登說,我的核心就是提供人人買得起的醫保。
川普說,大家看清楚了,拜登搞社會主義醫保,會要弄得政府破產導致毀掉你的養老保險、社保保障等各種福利。

拜登說按目前發展趨勢,社保最早在2023年左右就會破產,川普才是拿走你養老保險的人。

在反駁川普說股市一片好的時候,拜登說很多人不擁有股票,吹噓股市不代表普通人的生活正在提高。

主持人問川普,你爲什麼遲遲不通過第二輪經濟挽救計劃,這造成很多人生活要過不下去了。

川普說,這樣怪衆議院議長佩洛西利用此事黨爭,爲了民主黨大選故意拖延,不讓通過。

主持人說不要推卸責任,通過這個更多是總統的職責。又問拜登爲什麼不推動民主黨合作,通過這個法案。

拜登否定說,我一直在努力推動。
川普這時候提出,法案里摻雜了給民主黨治理下的暴亂地區的幾十億的拯救撥款,但是原因來自於當時民主黨政客不克制打砸搶,卻以損失爲理由來找聯邦要錢,我不容忍這種事情。

拜登反駁,那是給各地社區的消防員、老師、當地居民的錢,你卻扣着不給。我們應該放棄糾紛努力去合力挽救奄奄一息的私營經濟,川普這個傢伙卻不幫助他們。

提到私營經濟,主持人插了一個關於提高最低工

資的問題。

川普說,每個州都不一樣,我們需要根據不同地方提供不同的經濟方案。但是一個由聯邦政府一刀切的15美元每小時的最低工資不好,需要因地制宜。

拜登說,把最低工資線提高到15美元每小時,這只是比貧困線稍微高的最低標準。並不成爲各地經濟水平有差異從而就該拒絕的理由。

接着是移民問題。主持人譴責川普政府導致了許多非法移民的孩子與父母分離,甚至把他們關進了邊境管理的大鐵籠子。

川普說,這些孩子被一些來歷不明的甚至壞人利用做闖關工具,我們採取政策加強了入境管理,也突破國會阻力順利施行了邊境建牆計劃。

拜登則指責,川普在騙人,把孩子帶到邊境的人是他們的父母,而不是川普說的偷渡者。孩子被強行從父母手臂中帶走,跟親人分離,他們沒有地方去。

川普反駁,誰建的那些關孩子的籠子(暗指是奧巴馬)?
主持人問,爲什麼在奧巴馬政府期間,國會沒有通過全面移民改革的“八人方案”。

拜登回答說,因爲共和黨。我會解放DACA(幼年隨父母入境的非法或者無證移民的孩子,在美國生活多年,現在已經長大成人),上任百日內給1100萬非法移民提供一個通往合法公民之路。

川普說,拜登曾經有八年時間去做,卻都沒有做成移民改革。干成的只是建了關孩子的籠子。

拜登說,到現在有至少500多個孩子無法家庭團聚,這是美國政府史無前例的犯罪。

川普反駁他,非法入境可能造成引入罪犯、強姦犯、流氓等各種人,只有1%的人才會主動離開。我們不能做一個開放邊境的國家。

接着是種族問題,關於有色人種與警察關係的問答。

拜登先回答,我曾經在黑人人口90%的區工作,我對非裔的不幸生活有第一手經驗見證。我們國家有系統性歧視。我們需要提供更好的教育條件、經濟機會給這些社區,降低犯罪率,幫助他們獲得希望,追求更好的生活。

川普回答,拜登的1994年司法改革是個災難,拜登還把一些黑人稱爲“超級(針對女性的)捕獵者”。司法上,我實現了奧巴馬、拜登做不到的司法改革,通過了“第一步法案(First Step Act)”,包括很多自由派都爲之感動。經濟上,我建立了針對貧困區的“機會特區(opportunity zone)”,給黑人、西裔社區投資,幫助他們改善生活。教育上,我給傳統黑人大學撥款,奧巴馬無法做到給他們10年的持續撥款,而我做到了。

拜登稱,“川普曾經嘲笑說監獄里的罪犯還不夠多”,你可以去我網站看他說這個原話的記錄。而我的計劃會撥款2000億美元,定向幫助窮苦社區。

川普插話,你爲什麼4年前沒做?如果你們真的做得好,我也不會當選總統。

拜登反詰,你們知道我是什麼人,川普是什麼人,人品差異在選票上,大家會做明智的選擇。

川普說,你既然提到人品,我就就此說兩句。如果關於拜登的俄羅斯、中國醜聞是真的,拜登可是最腐敗的政客。

拜登說,4個前任CIA主任都已經說了,川普的這些指控是垃圾。

主持人接着提問,川普你爲什麼說“黑命同儕(BLM)是仇恨運動”。

川普反駁,這是我的话又被曲解了。當我第一次聽說BLM運動中有人高聲辱罵警察是豬,我稱這種行爲是仇恨。媒體喜歡隨便亂寫我,但是我敢說,我是這個房間里最不種族歧視的人。
拜登說,你們不要聽川普瞎掰,他可說過“墨西哥人

是強姦犯”,頒佈了禁穆令,他吹過各種狗哨。甚至自比林肯。

川普針鋒相對回應,我沒說我自己是林肯,我的原話是自從林肯總統以來,我是僅次於他給黑人做了最多實事的總統。

主持人問拜登,你的1994年的司法改革法案導致黑人尤其男性入獄率大增,許多人被抓。

拜登說,那是針對販毒猖獗的一項司法改革。我們當時希望,與其抓人去監獄,把他們送去戒毒所才是更爲合理的方案。我們釋放了至少38000人。

這時候,川普有個反應快速的插話,“爲什麼你沒拿到結果?這就是我經常說的,職業政客說得多,做成的少。拜登關了最多的黑人年輕人。如果你有好主意,爲什麼過去八年都沒干成?”

最後,本次辯論以氣候變化問題爲最後問答環節。

川普說我們有萬億植樹計劃,降低溫室氣體排放方面,我們取得了35年以來最低的碳排放的成績。如果不退巴黎協議,會讓我們花上數萬億冤枉錢,還不一定拿到更好的結果。巴黎協議只要求2030才需要開始執行對應的條款,給俄羅斯的要求標準也很低。如果我們不退出巴黎協議,在競爭對手沒有等量約束下,美國會遭受嚴重的經濟衝擊。

拜登回答,川普取消了很多環境保護有關的調控。我如果當選,我會創造幾百萬清潔能源工作機會,推動電動車發展。在我的計劃下,華爾街專業評估分析認爲,能創造至少840萬個工作機會。

川普說,拜登的計劃將造成經濟災難,相當於極左議員AOC的三倍放大效應。他們不懂經濟,還搞出來最瘋狂的環保計劃。要花100萬億,包括重建很多建築,改造成所謂的綠色建築。我看了一下,有的就是圍繞窗戶大小做文章就要改建,這完全是燒錢。

拜登反駁,不知道川普從哪來的假數據。太陽能 and 風能可是美國發展最快的行業之一,新能源代表未來的希望和方向。

川普說,在我的總統任期內,美國第一次實現能源獨立。說到風能我比較懂,搞這些會造成很多鳥類的意外死亡(你不是環保主義嗎),還有各種問題。我其實也喜歡太陽能。如果拜登的目標是想幹掉我們現在擁有的全球第一的經濟,讓民主黨施行幹掉傳統能源工業的計劃,肯定能順利達到他們目的。

拜登回答,我不會禁止頁岩開採,徹底廢除傳統能源。

川普指責拜登撒謊,說有他要禁的記錄,現在拜登只是臨時改口了。

最後一個提問是領導力有關的問題。主持人問兩人,如果當選,就職宣誓那天,你會對沒有投票支持你的人說什麼,會爲國家走向團結做什麼。

川普說,在我的治理下,女性、亞裔、西裔、非裔都取得了歷史性最好的就業率,讓所有美國人成功,就是讓我們國家越來越團結的最好方式。

拜登說,我將做所有美國人的總統。我們選擇科學而不是迷信假說,選擇真相而不是相信謊言。我們會逐步走向新能源主導的繁榮的新經濟。我會做一個讓美國人感受到特別、體面、尊嚴、榮譽,等等美好品質的領導者,而你們在過去4年里失去了這些。

辯論到此結束。

共和黨為所有亞裔美國人爭取 權利而戰：

- 擁有教育選擇權
- 獲得經濟資源
- 絕對不能容忍任何對亞裔種族歧視的言論和行爲

為所有亞太裔美國人的平等機會投票！

VOTE.GOP

Senate Confirms Amy Coney Barrett for Supreme Court



Following a unanimous vote by the Judiciary Committee last week, the Senate just confirmed Seventh Circuit Court of Appeals Judge Amy Coney Barrett to become the 115th Associate Justice on the United States Supreme Court.

“Having confirmed her to the Circuit Court in 2017 with bipartisan support, the Senate has already undertaken a thorough and rigorous review of her record,” Sen. Ted Cruz (R-TX) said after President Trump made the nomination last month.

Throughout Justice Barrett’s career, she has faithfully upheld our U.S. Constitution as written. The American Bar Association gave Barrett its highest rating, and she has an impressive track record across the legal profession—as a judge, professor, and litigator.

Most important, she will bring a valuable new perspective to our High Court:

*Justice Barrett is the first mother of school-aged children to become a Supreme Court Justice. She is also only the fifth woman ever to serve.

*As the mother of a child with special needs, she understands the issues and concerns confronting our nation’s most vulnerable people.

&Justice Barrett will be the only current justice to have a law degree from a school other than Harvard or Yale. She graduated at the top of her class from Notre Dame Law School in

Indiana. Justice Barrett has made her philosophy clear: She will not legislate from the bench. “Courts have a vital responsibility to the rule of law, which is critical to a free society, but courts are not designed to solve every problem or right every wrong in our public life,” she said during her confirmation hearings.

“The policy decisions and value judgments of government must be made by the political branches, elected by and accountable to

the people,” she added. One letter—written by Justice Barrett’s former law clerks—calls her approach principled and independent-minded. “Judge Barrett taught us that a good judge will not always like the results she reaches; a good judge goes wherever the law leads,” it reads.

Justice Barrett is the very model of a sympathetic yet impartial judge, according to her colleagues at Notre Dame Law School. She is exactly the type of person whom the American people deserve to have sitting on their Supreme Court.

“If we are to protect our institutions, and protect the freedoms, and protect the rule of law that’s the basis for the society and the freedom that we all enjoy—if we want that for our children and our children’s children—then we need to participate in that work,” Justice Barrett said.

RNC Statement on Judge Amy Coney Barrett's Confirmation to the Supreme Court 共和黨全國委員會关于艾米·康尼巴雷特確認為最高法院大法官的聲明

WASHINGTON — Republican National Committee (RNC) Chairwoman Ronna McDaniel released the following statement on the Senate’s vote to confirm Judge Amy Coney Barrett to the U.S. Supreme Court:

“Judge Amy Coney Barrett will now be Supreme Court Justice Amy Coney Barrett. That is another Promise Made and Promise Kept under President Trump. All Americans will be well served by Justice Barrett’s fidelity to the rule of law and her commitment to interpreting the Constitution

as written in the decisions that will come before her as a member of the high court.

“Four years ago voters elected Donald Trump as their president in large part because of his promise to appoint qualified constitutionalists, and in eight days Americans are going to vote for more justices like Amy Coney Barrett by re-electing President Trump along with Republicans up and down the ballot.”

RNC Statement on Judge Amy Coney Barrett's Confirmation to the Supreme Court
華盛頓消息 - 在參議院完成投票,公

佈艾米·康尼巴雷特擔任美國最高法院大法官的任命后,共和黨全國委員會(RNC)主席羅娜·丹尼爾發表如下聲明:

“艾米·科尼·巴雷特法官成為最高法院大法官再次證明了特朗普總統是一個信守承諾的人。巴雷特大法官忠於憲法解釋並作為法治依據,她承諾,“法官必須根據法律被書面寫下的形式,而不是以法官希望法律被書寫的形式運用法律。”

“四年前,選民選舉唐納德·特朗普為總統是因為他承諾任命合格的憲政主義者,而且全美國人將在接下來的八天內再次投票支持選總統特朗普連任。

Put Americans first, not China

The White House October 27, 2020

American leaders from both parties stood down to China for 40 years. The Chinese Communist Party broke the rules on global trade, allowed Chinese firms to steal technology from American companies, and in turn destroyed entire sectors of our economy.

The corporate class and its chosen “experts,” for their part, turned a blind eye to China’s human rights abuses and crackdowns on speech. Washington politicians fell in line: Just open America’s markets to China, they said, and the CCP will change its ways and become a responsible global citizen as it grows richer and stronger.

They were wrong. Under President Trump, America is fighting back.

Earlier this year, as the Coronavirus spread from China throughout the world, President Trump acted quickly. He restricted travel from China and launched a White House Coronavirus Task Force in January. At the time, Democrat leaders and liberal pundits called President Trump’s strong response to the virus “xenophobic.”

The World Health Organization continued to stand by Beijing’s side. A little over 2 weeks before President Trump’s actions, the WHO irresponsibly parroted the CCP’s claim that the Coronavirus could not be transmitted between humans.

In reality, if China had acted on the virus just three weeks sooner than it did, up to 95% of global cases from COVID-19 could have been prevented, ac-

ording to a study from the University of Southampton in England.

Instead, more than 43 million cases have infected the world so far—and counting.

The WHO nevertheless claimed that the CCP had set a “new standard for outbreak control.” Meanwhile, WHO Director-General Dr. Tedros inexplicably condemned President Trump’s travel ban

while praising the domestic travel restrictions put in place by China.

To make matters worse, U.S. taxpayers sent the WHO millions of dollars each year only to see its leaders protect Chinese officials instead of American citizens. President Trump withdrew funding, telling the WHO to investigate its alarming failures.

Democrats in Congress took the

WHO’s side. Speaker Nancy Pelosi called efforts to withhold its funding pending an investigation “stupid.” Throughout the pandemic, the left has remained conspicuously silent about both the CCP’s culpability and the WHO’s failures. Democrats in Washington prefer to use the virus as a political weapon, calling for more lockdowns and other policies that hurt American workers.

Endless lockdowns may be an easy choice for affluent pundits and professionals who can work from home and afford to hire tutors for their kids, but they carry an enormous cost for most Americans. In addition to jobs lost and schools closed, there are increased risks of suicides, depression, opioid and drug abuse, domestic violence cases, and delays in important preventative medical care.

President Trump wants to see our country safely reopen by continuing measures to protect our most vulnerable citizens, including seniors. By prioritizing these groups, we can return more people safely to work and get more of our children back in school.

In other words, President Trump’s Coronavirus strategy reflects his governing agenda from day one: Don’t punish American citizens for the mistakes and failures of other countries and global organizations. Hold the real offenders accountable.

MUST-READ: How China Threatens American Democracy
President Trump, First Lady Melania Trump, Justice Amy Coney Barrett, Jesse Barrett, and Justice Clarence Thomas | October 26, 2020





楊安澤號召所有華人投票支持拜登

楊安澤是美國歷史上第一個作為民主黨候選人競選總統的華人。
他的參選給美國政壇帶來了一陣清風，提升了華人的形象。

楊安澤退選後旗幟鮮明地支持拜登，
並且鼓勵所有的華人、所有的亞裔都投票選拜登。



“我們全力支持拜登。

這是美國亞裔在經過一代人觀望之後的政治覺醒。”

----- 楊安澤

HUMANITY FORWARD
Asian Americans