

“
祝福
新春
健康
快樂
Remember: Nobody loses or wins
all the time!
Margaret W. Wong

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
第四六一期 Vol.461 Jan.15 2023 本報售價 \$1.00
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.
 Website: www.ecjnews.com; E-Mail: echinesej@yahoo.com
 Tel: (216)324-2959; Fax: (330)405-3480 Add: 3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH 44114

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

與您同喜樂 祥和迎兔年

良安 1893 CHINESE MERCHANTS ASSOCIATION
 FRANKLIN ST
 恭賀新禧
 中國人夢
 詳細內容請見本期有關版面

Margaret W. Wong & Associate Co., L.P.A. Attorneys At Law
黃唯律師樓
 中文網 <http://www.cimwong.com> 英文網 <http://www.imwong.com> Email wong@imwong.com
 黃唯大律師新書英文版《移民之路》讀者可享7折優待,免運費,歡迎致電 216-566-9908

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

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

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

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

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

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

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

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

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

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區
振奮民族精神

交流美中信息
弘揚中華文化

Tel:(216)324-2959; Fax:(330)405-3480
Add:3500 Payne Ave, I-B Cleveland OH44114

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

Amazing Grace
新年蒙福! 平安喜樂! 信. 望. 愛!
Have a blessed New Year (2023)!

維簡頌主
葡萄園音樂
中英文視頻

YouTube @VirginiaPTL
歡迎觀聽. 免費訂閱. 謝謝分享

也許天生多愁善感
突感人生情最美
一時與起寫了二首詩

共賀新禧 有房就發
股票直漲 身體安康
吉祥滿門 身材略發福
醫生說好 獻首詩共享之

賞瑞雪
妾似白雪又照君
君心愛梅花心開
香在雪中入君懷
一生真情與君隨
執君之手賞瑞雪

誰能量
落花成泥為情香
柔情似水水更長
雪花茫茫在君傍
輪迴千年為誰轉
似水深情誰能量

劉天擎
詩歌園地

Anna Beauty Center
紅袖添香
資生堂金牌專賣店
SHISEIDO
COSMETIC BOUTIQUE

節日期間特大優惠

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點
時間 週日休息

俄州持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

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

處理案件 您不一定需要親自前往法院
You may not have to go to Cleveland Court

Because of COVID-19, there are different ways to take care of legal matters. Visit www.cmcoh.org to get options for tickets (traffic/ parking/ waste collection)

Also see details about small claims (less than \$6,000) or civil weddings.

由於 COVID-19 疫情, 因此可以通過多種方法來處理法律事務。您可以訪問 www.cmcoh.org 以獲取更多的選項來處理如交通/停車/垃圾收集等相關的罰單

另請參閱有關小額錢債索賠 (少于 6,000 美元) 或民事婚禮等的詳細信息。

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

Get vaccinated today

Then we can join our friends and play

YOU ARE NOT ALONE.

CALL 330-535-3263

OUR ADVOCATES ARE HERE TO HELP YOU.

asiaohio.org

ASIA a.him.sa
ASIAN SERVICES IN ACTION

Mayor Justin Bibb proposes investing \$40 million of American Rescue Plan Act funding on education, jobs, workforce development and modern technology

Monday, January 9, 2023 — Cleveland

Tonight, Mayor Justin M. Bibb will introduce to Cleveland City Council over \$40 million in proposed American Rescue Plan Act (ARPA) investments focused on education, jobs, democracy, and the modernization of city services.

“The pandemic has been hard on all of us, especially our kids and our families. My administration remains focused on helping provide the necessary supports that students, educators, and parents need as we continue to come out of the pandemic,” said Mayor Bibb. “These critical initiatives will help accelerate progress on literacy, mental health, and engagement.”

“These ARPA funds are once-in-a-lifetime investments in Cleveland’s future,” Bibb added. “That’s why we’re focusing on the building blocks of a stronger tomorrow: our kids, our workers, and our civic fabric. It’s this kind of catalytic investment in the things that matter most that will ensure Cleveland thrives for generations to come.”

This docket of ARPA proposals includes: Education for Everyone (\$16.68M)

- Coordinated Supports to Catch Students Up: These initiatives serve to develop and

scale innovative education practices that work, further engage families in their students’ learning, and ensure all early learners have supports for reading.

– Education Pathways to Good Jobs:

Education is a critical pathway toward family-sustaining wages for all Clevelanders. This initiative aims to re-engage residents whose educational pathway was disrupted during COVID and to establish stronger career pathway planning for Cleveland students in grades 6-12.

– Integrated Health Initiative:

Integrate health services into CMSD schools to provide students with physical and mental services on-site and remotely, build trust in healthcare, increase health literacy, and destigmatize mental health.

Inclusive Economic Recovery (\$13.5M)

– Built Environment Workforce Development:



Grow the workforce pipeline in high-demand good jobs in “built environment” sectors (construction, transit, green infrastructure, broadband, lead and brownfield remediation), with specific metrics to bring more Black, Latinx, and women workers into the skilled trades and other occupations that build the community around us.

– Site Acquisition and

Development:

Acquire, remediate, and prepare commercial sites for business development and growth along Opportunity Corridor, ultimately attracting more jobs to the City.

Modernizing City Hall (\$4M)

– 311 Digital Government Software:

To better provide essential City services, this initiative will modernize 311 operations with a digital resident engagement platform and revamped call intake capabilities.

Violence Prevention and Public Safety (\$0.85M)

– Violence Prevention Strategic Plan:

Engage the community in the development of a long-term violence prevention strategic plan.

Civic Participation Fund (\$5.5M)

– Participatory Budgeting: Enables

residents to propose and vote for projects in their neighborhoods by piloting a participatory budgeting process, a new investment in Cleveland’s civic infrastructure which lets community decide how to spend part of a public budget.



CITY OF CLEVELAND
Mayor Justin M. Bibb

Spotlight on the Environment: Debriefing COP27 and the Global Water Crisis



January 18 @ 5:30 pm - 7:30 pm

The United Nations Climate Conference (COP27) held in Sharm el-Sheik in November

delegation of Cleveland leaders traveled to Egypt to participate in the conference and witness the

2022 resulted in a landmark agreement to develop a dedicated fund to assist developing countries in responding to loss and damage that may result from climate change. A del-

egation of Cleveland leaders traveled to Egypt to participate in the conference and witness the process. They will share their experience and observations about global climate change negotiations.

Michael Jeans is the CEO of Growth Opportunity Partners. Stephen Love is the Cleveland Foundation’s program director for Environmental Initiatives. John Mitterholzer is the Gund Foundation’s program director for Climate and Environmental Justice.

In addition, Jeff Opperman, Global Freshwater Lead Scientist for the World Wildlife Fund, will address the looming global water crisis in the context of international efforts on climate change, including the COP27 process.

Schedule:

5:30 PM Reception

6:00 PM Program begins

6:45 PM Q&A

7:15 PM Program concludes

Admission: Non-Members \$25; Members \$15; Students admitted free with support from the Dr. and Mrs. Wael and Sawssan Khoury Students’ Fund.

Location: The Union Club, 1211 Euclid Ave. Cleveland, Ohio 44115.

Parking: Parking at the Union Club is \$10 for valet service. Additional parking options include other lots in the downtown area and street parking. CCWA also encourages walking, biking, or public transportation.

誠邀所有朋友積極參與阿克倫農曆年活動

瑞虎辭舊歲,玉兔迎新春!春節承載着中國淵源、悠久的歷史文化,是每位中國人及海外華人最重要的節日。近年來隨着中國影響力的不斷提陞,春節活動在海外也受到當地人的高度關注和參與,而美國作為族裔背景多元化的移民社會,春節已逐漸成為影響力最大的傳統民族節日之一。美國華人在與其他民族交往、融合的過程中,從來沒有真正地放棄自己的文化。在美華人不僅傳承了年夜飯、送紅包、貼倒福的傳統風俗,還在公共場合組織大型的新春慶祝活動,真正擴大了中國春節在美國的影響力,讓不會中文的外國友人們,到了春節也會有模有樣地抱拳拱手,跟華人朋友道一聲“新年好”、“恭喜恭喜”,春節逐漸成爲一種全民性的文化活動。

我所任教的阿克倫市位於俄亥俄州東北部,人口約30萬,20世紀20年代初期已成爲“世界橡膠之都”,著名NBA球星勒布朗·詹姆斯和史蒂芬·庫里都出生於該市。今年是我在阿克倫STEM中學任教的第十二年,除了兩年疫情外,每年春節前後,我都會在學校舉辦全校範圍的春節慶祝表演,這已成爲STEM學校的傳統活動。可惜過去兩年因爲疫情,學校不得不停止各種聚集活動,這也是很多學生的一大遺憾。

令人驚訝的是,在2022年疫情還肆虐的虎年,阿克倫市政府竟然出面籌劃、舉辦了中國新年的慶祝活動。作爲STEM學校的資深中文老師,本人有幸被邀爲這次慶祝活動出謀劃策。爲了確保春節慶祝活動的成功舉辦,我不僅請了克利夫蘭本地的舞獅隊、腰鼓隊和變臉師傅,還特意從哥倫布市請來了武術大師展示博大精深的中華武術精華。另外,我可愛的一群十二、三歲的STEM中學的學生都很踴躍地參與了活動,不僅表演了舞龍,而且還作爲形象大使大大活躍了活動的氣氛。市政府最後特意安排了煙花燃放,完美地烘托了節日的氣氛。雖整體大環境不樂觀,但虎年慶祝活動也迎來了一千多位熱情的觀眾捧場。

由於虎年活動的成功舉行,在本地掀起了多元

化的文化熱潮,阿克倫市政府很早就開始準備籌劃更大的兔年農曆年慶祝活動,而我也從夏天就開始忙碌起來了。因爲這次活動要在更大的室內劇院舉辦,如何熱鬧歡慶農曆年就需更多的人手和高質量的節目。舞龍舞獅、傳統武術、太極表演、各種文化舞蹈必然是本次表演的傳統節目,另外還要充分體現本地社區其他不同的亞洲文化,鼓勵多元化文化的社區投入,我們邀請了阿克倫Karen社區的參與,將兔年春節慶祝更名為兔年農曆年慶祝,充分體現了中國文化的兼容性。

通過阿克倫市中國新年慶祝活動的成功舉辦,我的感受是中國春節已不僅是華人獨有的節日,而是像聖誕節一樣,更加成爲了世界性的喜慶日子。我相信這種形式的現場文化表演要比我在教室上一節100分鐘的文化課更有感染力;這種大型文化活動也會潛移默化地提高美國人對中國語言和文化的興趣和理解,給他們留下深刻的印象。我深深體會到了作爲一名中文語言和文化傳播者的光榮和職責,爲準備慶祝新年活動的疲勞和緊張感與活動帶來的成功相比已經不算什麼了。最近一周,我陸續會收到從初中畢業的各屆學生的郵件,敘說他們懷念中學的春節活動,希望能參與2023年的春節慶,這就是對一個普通外語老師付出的回報。

在此我特別感謝阿克倫市政府籌劃兔年農曆年慶祝活動,也同時感謝其他共同參與策劃的阿克倫大學、Asian Inc., Lock 3, Knight Foundation等單位以及我自己STEM學校的大力支持,並由衷感謝爲這次活動成功舉辦的表演嘉賓包括哥倫布市的高師傅、阿克倫武壇、Stellar Acrobatic Dance Academy、克利夫蘭Glory腰鼓隊和阿克倫中文學校,期待着他們的精彩演出。

我期待着1月28日阿克倫農曆年活動的成功舉行,並誠摯邀請附近社區的所有朋友和您的家人積極參與,讓我們共同歡慶阿克倫市的農曆新年慶祝活動!

阿克倫STEM中學老師梁晴

DOWNTOWN AKRON
UNAR
NEW YEAR

AKRON CIVIC THEATRE **SATURDAY, JANUARY 28**

DOORS: 4:30 p.m.
PERFORMANCES: 6 p.m.
FIREWORKS: 7:30 p.m.

FOOD
LION & DRAGON DANCES
MUSIC, DANCE, MARTIAL ARTS

QR code: FIND OUT MORE



On Monday, Governor Mike DeWine signed the following bills into law:

* Senate Bill 33, sponsored by Senators Jay Hottinger and Andrew O. Brenner, modifies the law governing community reinvestment areas and expands the income tax deduction allowed for contributions to Ohio's 529 education savings plans to include contributions to 529 plans established by other states.

* Senate Bill 63, sponsored by Senator Sandra O'Brien, creates the D-9 liquor permit, which authorizes an establishment to sell beer, wine, and mixed beverages for on-premises consumption under specified circumstances; allows a board of county commissioners to authorize a county department of probation to accept payments by credit card; and makes multiple designations.

* Senate Bill 131, sponsored by Senators Kristina Roegner and Rob McColley, requires an occupational licensing authority to issue a license or government certification to an applicant who holds a license, government certification, or private certification or has satisfactory work experience in another state under certain circumstances; specifies that individuals may not register as credit services organizations; specifies that individuals may not be licensed as manufacturers or wholesalers of fireworks; and maintains State Teacher Retirement System membership for certain school psychologists.

* Senate Bill 164, sponsored by Senators Jay Hottinger and Kenny Yuko, revises the law and penalties associated with companion animal cruelty; generally prohibits an animal shelter from destroying a domestic animal by the use of a gas chamber; and authorizes Cuyahoga County to convert its existing cigarette tax to a wholesale tax and levy a new wholesale tax on vapor products.

* Senate Bill 202, sponsored by Senators Bob D. Hackett and Nickie Antonio, prohibits a person's disability from being the basis to deny or limit custody, parenting time, visitation, adoption, or service as a guardian or foster caregiver, regarding a minor; provides that a civil action to challenge a state administrative order issued in a state of emergency be brought in the Court of Claims or an appropriate local court depending on the nature of the action; to make changes concerning the validity of real property instruments and fiduciary signature errors; makes changes to the law related to the disinterment of bodies buried in cemeteries, presentment of claims against an estate, Guardianship Law, and the Ohio Trust Law; creates the Task Force on Bail; allows a county prosecutor to provide legal services to certain entities; conveys state-owned land in Lucas County; modifies the qualifications for office for judges of municipal courts, county courts, courts of common pleas, courts of appeals, and justices of the Supreme Court; and to convert one part-time judgeship of the Fulton County County Court to a full-time judgeship effective January 1, 2023, until that court is abolished on January 1, 2024.

* Senate Bill 302, sponsored by Senators Bob D. Hackett and Bill Reinecke, makes changes to the Unemployment Compensation Law.

* House Bill 23, sponsored by Representatives Phil Plummer and Thomas West, requires emergency medical service personnel and peace officers to undergo dementia-related training and increases the maximum allowable age for new state highway patrol troopers.

* House Bill 35, sponsored by Representatives Jeff LaRe and Gary Click, permits mayors to solemnize marriages anywhere within Ohio.

* House Bill 66, sponsored by Representative James M. Hoops, revises the tax laws and to make certain operating appropriations for the biennium ending June 30, 2023, and capital appropriations for the biennium ending June 30, 2024.

* House Bill 107, sponsored by Representative Brian Baldrige, subsequently eliminates licensure of elevator contractors and mechanics in ten years.

* House Bill 150, sponsored by Representatives Brett Hudson Hillyer and David Leland, establishes the Rural Practice Incentive Program; establishes a task force to study Ohio's indigent defense system, and makes an appropriation.

* House Bill 178, sponsored by Representatives Jean Schmidt and Adam C. Miller, limits the water pressure of water features at swimming pools and names this act Makenna's Law.

* House Bill 254, sponsored by Representatives Kristin Boggs and Cincy Abrams, provides for the establishment of domestic violence fatality review boards.

* House Bill 353, sponsored by Representatives Gary Click and Jessica E. Miranda, enacts "The Testing Your Faith Act" to require each state institution of higher education to adopt a policy providing students with religious accommodations.

* House Bill 392, sponsored by Representatives Ron Ferguson and Kevin D. Miller, authorizes ambulance transport of an injured police dog when the dog is injured in the line of duty; clarifies when a person may ride in a moving fifth wheel trailer; and revises the law governing the mounting of a vehicle safety device on the windshield of a motor vehicle.

* House Bill 405, sponsored by Representatives Brian Stewart and Mark Johnson, makes changes to county hospital trustees law; allows the coroner's office to access the Ohio Law Enforcement Gateway; and allows a county treasurer to electronically deliver tax bills.

* House Bill 423, sponsored by Representatives Bill Roemer and Bob Young, designates the All-American Soap Box Derby as the official state gravity racing program and designates "Eugene 'Gene' F. Kranz Day," "Ohio Burn Awareness Week," "Ohio Public Lands Day," "Pollinator Week," and "Ulysses S. Grant Day."

* House Bill 462, sponsored by Representative Kevin D. Miller and former Representative Rick Carfagna, prohibits swatting, adds swatting to the definition of

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending January 6, 2023

an offense of violence, and makes changes regarding exempt employee pay ranges and pay ranges for certain State Highway Patrol officers.

* House Bill 487, sponsored by Representative Tom Young, changes the bidding process for contracts for ballot printing and eliminates the requirement that all contracts for ballots for Ohio elections are awarded to vendors within the state and printed within the state.



On Tuesday, Governor DeWine signed Senate Bill 288, which significantly strengthens laws in Ohio related to the use of cell phones and other electronic devices while driving.

The bill, which was initially part of House Bill 283 sponsored by representatives Cindy Abrams (R-Harrison) and Brian Lampton (R-Beavercreek), contains several safety measures championed by Governor DeWine, including a wide ban on using and holding a phone while driving.

"Signing this bill today is a great honor because this legislation will, without a doubt, prevent crashes and save lives," said Governor DeWine. "Right now, too many people are willing to risk their lives while behind the wheel to get a look at their phones. My hope is that this legislation will prompt a cultural shift around distracted driving that normalizes the fact that distracted driving is dangerous, irresponsible, and just as deadly as driving drunk."

Also on Tuesday, Governor DeWine signed the following bills into law:

* Senate Bill 16, sponsored by Senator Tim Schaffer, modifies the law regarding assault or menacing committed or directed against, and targeting, an emergency service responder, family member, or co-worker; the offense of unlawfully impeding public passage of an emergency service responder; prohibits certain sex offenders and child-victim offenders from engaging in a specified volunteer capacity involving direct work with, or supervision or disciplinary power over, minors; makes changes to the offense of voyeurism; firearms qualification for county correctional officers; the specification that there is no period of limitations for prosecution of a conspiracy or attempt to commit, or complicity in committing, aggravated murder or murder; a political subdivision's emergency powers when suppressing a riot, mob, or potential riot or mob; the preservation of rights regarding deadly weapons and firearms during an emergency; the penalties for the offense of importuning; additions to the Statewide Emergency Alert Program; the requirement that county prosecutors annually report all case resolutions to the board of county commissioners and all fire-related case resolutions to the State Fire Marshal; and the removal of ankle and leg restraints from those prohibited for use on a pregnant charged or convicted criminal offender or a pregnant charged or convicted delinquent child, and the lowering of the required threat level for this use of restraints.

* House Bill 279, sponsored by Representatives Richard D. Brown and Scott Oelslager, revises the law regarding wrongful death claims.

* House Bill 364, sponsored by Representative Thomas F. Patton, modifies the application process for the waterworks infrastructure improvement surcharge and to residential PACE lien priority, creates exceptions to the moratorium on modifications to hazardous waste incinerator installation and operation permits, and eliminates public water system asset management program requirements for transient noncommunity water systems.

Governor DeWine also vetoed House Bill 286, which would have generally changed the venue in which appeal from an agency order is proper to the local court of common pleas, provided that a civil action to challenge a state administrative order issued in a state of emergency be brought in the Court of Claims, and to allowed the General Assembly and the Governor to retain special counsel. Governor's Veto Message.

Also on Tuesday, Lt. Governor Jon Husted, Director of the Governor's Office of Workforce Transforma-



tion, announced that 13 workforce partnerships located throughout the state will receive a total of \$2.45 million in awards through the Industry Sector Partnership (ISP) Grant. The program supports local collaborations that help bring Ohioans into the workforce pipeline while meeting the needs of job creators and the local economy.

The selected partnerships will focus on multiple in-demand industry sectors including information technology, manufacturing, healthcare, transportation

and aerospace.

"Those who collaborate best are the ones who win," said Lt. Governor Jon Husted. "These partnerships connect educators and businesses and through that collaboration, a local job training network is created to help students prepare for the most in-demand careers available in their communities."

On Wednesday, Governor DeWine joined President Joe Biden, Senator Mitch McConnell, Senator Sherrod Brown, Kentucky Governor Andy Beshear, and former Senator Rob Portman in Cincinnati to celebrate the Brent Spence Bridge Corridor Project.

On Thursday, Ohio Governor Mike DeWine signed the following bills into law:

* House Bill 281, sponsored by State Representatives Dontavious L. Jarrells and Tom Young, updates terminology in the Revised Code regarding people with mental illnesses and people with disabilities, changes the name of a commission to the Commission on African-Americans and modifies the membership of the Commission, and names this act the Mental Health and Disability Terminology Act.

* House Bill 343, sponsored by State Representative Andrea White, make changes relative to the rights of crime victims.

* House Bill 501, sponsored by State Representative Thomas Hall, makes various township law changes, subjects small solar facilities to local regulation, and makes an exception to the Uniform Depository Act for the treasurer and governing board that is a member of the Little Miami Joint Fire and Rescue District for certain investments of interim funds.

* House Bill 504, sponsored by State Representative Mark Johnson and former Representative Rick Carfagna, increases the penalty for "disturbing a lawful meeting" when committed with the intent to disturb or disquiet an assemblage for religious worship or to pre-



vent, disrupt, or interfere with a virtual meeting or gathering for religious worship.

* House Bill 509, sponsored by State Representatives Marilyn John and Sarah Fowler Arthur, revises and streamlines the state's occupational regulations, extends the authorization for two boards set to expire under Sunset Review Law, and amends the version of section 4723.481 of the Revised Code that is scheduled to take effect on September 30, 2024, to continue the change on and after that date.

* House Bill 545, sponsored by State Representatives Cindy Abrams and Brian Baldrige, allows for privileged testimonial communications between a peer support team member and an individual receiving peer support services or advice from the team member.

* House Bill 554, sponsored by Representatives Mary Lightbody and Adam Bird, requires the State Board of Education to issue temporary educator licenses to applicants with expired professional teacher's certificates and professional educator licenses, with regard to the composition of the Educator Standards Board and its subcommittees, STEM school classroom facilities project funding, full-time equivalency for students enrolled in certain community schools for the 2022-2023 school year, the provision of intervention services under the Autism Scholarship Program, children of military families participation in the college credit plus program, high school graduation requirements for transfer and chartered nonpublic school students, and regarding the education of children experiencing developmental delays and state operating funding for

districts and schools educating them; expands where multiple community school facilities may be located under a community school sponsor contract; and permits state universities to develop a policy regulating student organizations' use of university logos.

* House Bill 558, sponsored by State Representatives Bill Roemer and Kris Jordan, modifies the laws governing the drug repository program for donated prescription drugs and the laws governing access to overdose reversal drugs, authorizes a pharmacist to modify a prescription to include a drug delivery device, registers pediatric transition care programs, designates March as "Bleeding Disorders Awareness Month," and designates the fourth Wednesday of February as "Hypertrophic Cardiomyopathy Awareness Day."

* House Bill 567, sponsored by State Representatives Brian Stewart and Richard D. Brown, regards records kept by the clerk of the court of common pleas, court of common pleas court orders made out of court, and common pleas court clerk maintenance of court materials, and provides immunity to clerks of court who post online a case document with personal identifiers; provides that documents received, created, or converted by the clerk of court in electronic format are considered the official version of the record; revises the duties of the board of county commissioners in relation to the clerk of the court of common pleas; amends the law regarding notaries public; allows the Tiffin-Fostoria municipal court and the Seneca County court of common pleas to continue to exercise concurrent jurisdiction in operating a drug addiction recovery program indefinitely; and exempts peace officers from the notary application criminal records check, and makes changes to the notarization requirements for motor vehicle and watercraft certificate of title documents when a licensed motor vehicle dealer is involved in the transfer of title.

* House Bill 569, sponsored by State Representatives Adam Holmes and Andrea White, authorizes institutions of higher education to establish Ohio Hidden Hero Scholarship Programs.

* House Bill 575, sponsored by State Representative Al Cutrona, modernizes fraternal benefit society solvency regulation and oversight.

* House Bill 578, sponsored by State Representative Bill Roemer, creates and amends various specialty license plates and designates and amends various memorial highways and bridges.

Governor DeWine also vetoed House Bill 513, regarding local regulation of tobacco products and alternative nicotine products. Governor's Veto Message.

Also on Thursday, Lt. Governor Husted, who serves as Director of the Governor's Office of Workforce Transformation, announced the results of November's round of TechCred, in which 349 employers were approved for funding, providing the opportunity for Ohioans to earn 4,466 tech-focused credentials. This most recent round marks the 17th application period of the program with manufacturing topping the list of industries applying for tech-infused credentials. "TechCred continues to grow and become a powerful tool for Ohio businesses and our workforce," said Lt. Governor Jon Husted. "The numbers speak volumes about how TechCred is succeeding in growing our workforce and upskilling Ohioans in today's tech-infused economy."

On Friday, Governor DeWine signed the following bills into law:

* House Bill 45, sponsored by State Representative Bill Roemer and former Representative Thomas West, makes appropriations and provides authorization and conditions for the operation of state programs.

* House Bill 458, sponsored by State Representative Thomas Hall, modifies the law governing voter identification and absent voting and other aspects of Ohio's election laws and makes changes regarding driver's licenses and state identification cards.

* House Bill 507, sponsored by State Representative J. Kyle Koehler, revises specified provisions of agriculture law, defines green energy, excludes natural gas from receiving renewable energy credits, revises the law governing environmental health specialists and environmental health specialists in training, allows conservancy district police departments to take specified actions regarding the towing and storage of motor vehicles.

Governor DeWine Approves \$4 Million Grant for Diversion Program Training, Technical Assistance at NEOMED

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine today announced a \$4 million grant for Northeast Ohio Medical University (NEOMED) to provide training and technical assistance for communities developing or implementing deflection and pre-arrest diversion programs to help those with substance use disorder get the help and treatment they need.

The initiative will support communities that have experienced an increase in violent crime. A new Substance Use Deflection Center of Excellence within NEOMED's existing Criminal Justice Coordinating Center of Excellence will be established to undertake this work. The center will also conduct research on enhancing the effectiveness of deflection and diversion programs.

"The technical assistance resulting from this project will be an invaluable resource to Quick Response Teams (QRTs) around the state," said Governor DeWine. "Ultimately, we hope that by expanding access to resources, more Ohioans will get the help and treatment they need."

The Office of Criminal Justice Services (OCJS) is administering the grant for the new initiative through Ohio's portion of the American Rescue Plan Act (ARPA) funds.

Pre-arrest deflection/diversion programs, such as QRTs, use treatment services and peer support to reduce reliance on the criminal justice system.

Partners in the initiative include RecoveryOhio, the University of Cincinnati, QRT National/Operation to Save Lives, Ohio QRT Association, and Cordata Healthcare Innovations.

Immediately after taking office in 2019, Governor DeWine signed an executive order creating the RecoveryOhio initiative to support aggressive measures to combat the opiate epidemic by investing in the health and well-being of Ohio citizens.

OCJS is a division of the Ohio Department of Public Safety. By statute, OCJS is the lead justice planning and assistance office for the state, administering millions of dollars in state and federal criminal justice funding every year. OCJS also evaluates programs and develops technology, training, and products for criminal justice professionals and communities.



2022年最後一季 預估稅款于1月17日到期

IR-2023-01, 2023年1月4日

華府 — 許多納稅人在一年中繳納季度性的預估稅從而做到按時支付稅款,但也有不少本應這麼做的納稅人忽視了這一舉措。美國國稅局今天敦促那些在2022年繳納稅款過少的民衆在1月17日或之前支付第四季度的稅款,從而避免在2023年報稅時收到可能的意外稅單或罰款。

通常,納稅人是通過從工資中預扣稅款或按季度向國稅局繳納預估稅款(英文),或兩者皆有的方式,在一年中繳納稅款。個人這樣做是因為所得稅是現收現付(英文),這意味着納稅人需要在一年中賺取或收到收入的時候,繳納大部分稅款。

誰需要繳納?

納稅人如果賺取或收到不預扣稅款的收入,如個體經營者或獨立承包商,應按季度向國稅局繳納稅款。

此外,如果納稅人在提交當年稅表時有欠稅,則通常會在下一年報稅時遇到相同的情況。處於這種情況的納稅人一般包括:

- * 過去使用逐項扣除但現在採用標準扣除的人,
- * 雙薪家庭,
- * 擁有非工資收入來源(例如股息)的員工,
- * 稅務情況複雜的人和/或
- * 那些未能增加預扣稅款的人。

什麼是應繳稅的?

國稅局提醒大家,大部分收入都是應繳稅的。這包括失業收入、退稅利息以及來自零工經濟和數字資產的收入。在估算季度性稅款時,納稅人應包括所有形式的賺取的收入,包括來自兼職工作、副業或商品銷售物品的收入。

此外,各種金融交易,尤其是在年底,往往會產生意想不到的稅收影響。示例包括年終和假期獎金、股票股息、共同基金的資本利得分配,以及出售獲利的股票、債券、虛擬貨幣、房地產或其他財產。

表格 1099-K 的規定延遲執行

2022年12月23日,國稅局宣佈2022日曆年將被視為降低的600美元報告門檻的過渡年。對於2022日曆年,發放1099-K表格的第三方結算機構只需報告總支付金額超過20,000美

元以及交易數量超過200筆的交易。上周,國稅局還發佈了常見問題的解答來幫助可能會收到1099-K表格的民衆。

報告不會對納稅人準確申報所有收入的責任產生影響,無論他們是否收到1099-K表格或其它稅務資料申報表(例如表格1099-MISC,雜項信息;表格1099-NEC,非雇員補償等)。

如何繳納預估稅款

支付預估稅款的最快和最簡單的方法是使用國稅局直接付款來電子支付。納稅人可以在1月的截止日來臨之前安排付款。

納稅人現在還可以通過其國稅局在線賬戶進行支付。他們可以在那里查看付款歷史、任何待處理或最近的付款以及其它有用的稅務信息。聯邦電子繳稅系統(EFTPS)也是一個很好的選擇。

國稅局不對這些服務收取費用。此外,使用這些或其他電子支付選項可確保付款及時報到賬。有關其它支付選項的更多信息,請訪問IRS.gov/payments。

現在就行動起來,避免罰款

任何支付方式(預扣稅或預估稅款,或兩者結合),都可以幫助避免在報稅時出現意外稅單以及經常隨之產生的罰款。

如果納稅人未能在今年早些時候按要求的繳納季度性的預估稅款,儘快繳納這些未繳稅款,通常會減輕甚至消除任何可能的罰款。使用預扣稅估算器來適時更新

國稅局官網IRS.gov上的預扣稅估算器通常可以幫助人們確定他們是否需要繳納預估稅款。它還可以幫助人們根據完整的稅務事實和情況來計算出全年應預扣的正確稅額。

或者,納稅人可以使用預估稅表1040-ES中包含的工作表,或通讀IRS.gov上的第505號出版物,預扣稅和預估稅(英文)。二者都是很好的資源。

提前規劃

為報稅季做準備永遠不嫌早。如需更多提示和資源,請查看IRS.gov上的做好準備頁面。

國稅局完成與失業救濟金豁免相關的2020納稅年度賬戶的自動更正;已發放1200萬筆退稅

IR-2023-02, 2023年1月6日

華府 — 美國國稅局最近完成了對2020納稅年度賬戶的最終更正,這些賬戶的持有人是為2020年收到的失業救濟金繳納稅款過多的納稅人。

《2021年美國救濟計劃法案》于2021年3月成爲法律,將2020年最高達10,200美元的失業救濟金排除在應稅收入的計算之外(如果已婚聯合申報,配偶每人最多10,200美元)。該豁免適用於調整後總收入低於150,000美元的個人和已婚夫婦。

為了減輕納稅人的負擔,國稅局採取措施審閱在法律頒佈之前提交的1040和1040SR表格,以確定哪些是已將失業救濟金申報爲收入、且有資格獲得更正的納稅人。國稅局確定了失業救濟金和稅款的正確納稅額。

一些納稅人收到了退稅,而另一些納稅人的超額付款則用于支付其到期稅款或其它債務。在某些情況下,豁免只會導致他們調整後的總收入減少。國稅局向這些納稅人寄出信函來告知此更正。納稅人應將該信函與他們的稅務記錄一併保存。

國稅局更正了大約1400萬份稅表。這帶來了近1200萬筆退稅,總計148億美元,平均

退稅金額爲1232美元。

許多調整包含對以下事項的更正:

- * 低收入家庭福利優惠
- * 紓困金退稅額
- * 附加子女稅優惠
- * 美國機會稅收優惠
- * 保費稅額抵免優惠
- * 保費稅額抵免優惠的預付款

如果納稅人有資格獲得失業救濟金豁免,並且賬戶未被國稅局更正,則可能需要提交修改過的2020年稅表(英文),來申請豁免以及受豁免影響的任何適用的不可退稅或可退稅的優惠抵免。

如果納稅人之前提交了一份申請豁免的稅表,則不應提交修改後的稅表。有關這方面的更多信息,包括資格要求,納稅人應閱讀IRS.gov上的2020年失業補償金豁免常見問題的解答(英文)。

如果納稅人確實需要修改2020納稅年度的1040和1040-SR表格,可以使用報稅軟件以電子方式提交表格1040-X,修改過的美國個人所得稅申報表。

納稅人可在其在線賬戶中查看他們2020年的稅務記錄,或者要求將2020年的稅務賬戶謄本郵寄給他們。

納稅人在報稅季 接到詐騙電話應掛斷

國稅局稅務提示 2023-02

報稅季是詐騙者打電話來試圖欺騙毫無防備的納稅人的高發期。這些竊賊經常冒充國稅局撥打威脅性或警告性的電話,試圖竊取納稅人錢財或個人信息。

然而,大家很容易通過瞭解國稅局如何聯繫納稅人來識別這類騙局。

國稅局絕不會:

- * 致電要求使用特定的付款方式立即付款,例如預付借記卡、禮品卡或電匯。一般情況下,國稅局會首先向任何欠稅的納稅人郵寄賬單。
- * 威脅要立即召集當地警察或其它執法機構逮捕不繳稅的納稅人。
- * 要求繳稅,不給納稅人對所欠金額進行質疑

或上訴的機會。

* 沒有預期的來電詢問退稅事宜。

接到這類電話的納稅人應該:

- * 記錄號碼然後立即掛斷電話。
- * 通過訪問財務部稅務行政監察長的熱線頁面並使用國稅局假冒詐騙報告表格或致電800-366-4484來舉報此來電。
- * 舉報欺詐的表格可在財政部稅務行政監察長網站的熱線頁面(英文)上找到。納稅人只需點擊“國稅局詐騙和欺詐”下的相應選項,然後按照指示進行操作。
- * 將該號碼報告 phishing@irs.gov,並在主題行中注明“IRS Phone Scam”。



國稅局:加州風暴受災民衆 有資格獲得稅收寬減;4月18日報稅截止日及其它日期延長至5月15日

IR-2023-03, 2023年1月10日

華府 — 美國國稅局今天宣佈,加州風暴受災民衆現在可在2023年5月15日之前提交各種聯邦個人和企業稅表並繳納稅款。

國稅局正在向聯邦緊急事務管理局(FEMA)指定的所有地區提供寬減。這意味着在Colusa, El Dorado, Glenn, Humboldt, Los Angeles, Marin, Mariposa, Mendocino, Merced, Monterey, Napa, Orange, Placer, Riverside, Sacramento, San Bernardino, San Diego, San Joaquin, San Luis Obispo, San Mateo, Santa Barbara, Santa Clara, Santa Cruz, Solano, Sonoma, Stanislaus, Sutter, Tehama, Ventura, Yolo, Yuba 縣居住或經營業務的個人和家庭,有資格享受稅收寬減。其它之後加入災區的地區也將有資格獲得相同寬減。國稅局官網IRS.gov上的受災稅收寬減頁面上提供符合條件地區的最新列表。

稅收寬減推遲了從2023年1月8日開始的各種報稅和繳稅的截止日期。因此,受影響的個人和企業將可以在2023年5月15日之前提交稅表並支付在此期間原應繳納的任何稅款。

這包括4月18日到期的2022年個人所得稅申報表,以及通常在3月15日和4月18日到

期的各種2022年企業申報表。這還意味着符合條件的納稅人可以在5月15日之前向其IRA和健康儲蓄賬戶進行2022年的供款。

此外,選擇不繳納預估稅款並且通常在3月1日之前提交稅表的農民,現在可在2023年5月15日之前提交2022年的稅表並繳納任何到期稅款。2023年5月15日的截止日也適用於通常在2023年1月17日和2023年4月18日到期的季度性預估稅款。這意味着個人納稅人可以跳過通常在2023年1月17日到期的第四季度預估稅款,而是將其包含在5月15日或之前提交的2022年的稅表中。

5月15日的截止日也適用於通常在2023年1月31日和4月30日到期的季度性工資與工商稅申報表。此外,工資與工商稅存款的罰款如果在2023年1月8日或之後以及2023年1月23日之前到期,只要在2023年1月23日之前繳納稅款存款,就能獲得寬減。

國稅局受災寬減(英文)頁面詳細介紹了符合額外時間寬限的其它稅表、付款

以及稅務相關行動。

國稅局會自動向在國稅局的地址記錄位于災區的任何納稅人提供報稅和罰款寬減。因此,納稅人無需聯繫國稅局即可獲得此項寬減。但是,如果受影響的納稅人有收到國稅局的逾期申報或逾期付款罰款通知,且該通知所適用的原始或延期申報、付款、存款到期日在此寬限期內,則納稅人應撥打通知上的電話來獲得罰款寬減。

此外,如果納稅人居住在災區之外,但其爲了趕上截止日所必需的記錄位于災區,且此截止日在此寬限期內的話,國稅局也將給與協助。居住在災區以外的有資格獲得寬減的納稅人需致電866-562-5227來聯繫國稅

局。這也包括協助救災活動、隸屬於公認的政府或慈善機構的員工。

個人和企業如果位于聯邦宣佈的受災地區,並遭受未保險或未報銷的災害相關損失,可以選擇在損失發生當年的稅表(此種情況下,通常爲明年提交的2023年稅表)或上一年的稅表(通常爲這個報稅季提交的2022年稅表)中進行申報。請務必在任何申報損失的稅表中注明FEMA聲明編號3691-EM。詳細信息,請參見第547號出版物。

此稅收寬減是因應這些風暴所造成的損害、聯邦協調反應的一部分,並基于FEMA對當地損害所作出的評估。有關災難恢復的信息,請訪問disasterassistance.gov(英文)。

克里夫蘭傷痛診所
Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
中西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理。治療各種痛症、(但不用化學藥、不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可爲車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以爲您找當地好的律師。

趙文學 醫生
中醫針灸師
西醫脊柱神經科
傷痛症專科

治療車禍工傷
痛,提供法律
索賠報告

電話:216-581-0321
地址:Able Chiropractic Clinic
(Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

餐館出讓
位于 CANTON, OH, 外賣堂
吃生意穩定。20年老店,面積
2000尺,60位。餐館有酒牌,接手
即可營業。
只賣 8.9 萬。業主計劃退休。
誠意請電 (330) 323-5221
(如工作繁忙無接聽電話,請
發短信,有空必復)

**伊利華報
惠登廣告**

熱線電話:216-324-2959

想象一幕這樣的畫面:只需打一次加強針,就可預防新冠病毒所有變異株,並且有效期是10年,打完加強針以後2周就可摘掉口罩,回歸疫情以前的生活,全球新冠大流行很快結束。是不是令人神往?這個加強針就是常規破傷風疫苗!

來自美國康涅狄克州百靈醫療公司的鄧衛文博士和賓州大學教授 Sweeney 博士不久前在美國的疫苗 X 雜誌發表了一項研究成果:新冠多肽疫苗混合常規破傷風疫苗以後免疫接種,可大大增強新冠多肽疫苗的有效性。這是新冠疫苗研究方面的一項重要成果!因為同樣的方法,就是混合接種常規破傷風疫苗,可用于提高新冠滅活疫苗的有效性,有可能達到或者超過新冠 mRNA 疫苗的功效,同時也避免了 mRNA 疫苗的副作用。另外,以前接種過新冠疫苗的成年人,現在都可以打常規破傷風疫苗,作為廣譜加強針,來預防新冠病毒變異株感染和減輕新冠肺炎的臨床症狀。這樣一來,就有可能很快終結全球新冠大流行。就此公眾號“細胞與基因治療領域”採訪了鄧衛文博士,對一些相關問題進行深度解析。

問:您能談談這項新冠多肽疫苗研究的具體內容嗎?

答:這項研究開始於2020年7月,曆時2年3個月,在美國費城的常春藤名校賓州大學完成。我根據新冠病毒原始毒株和當時流行的3個變異株(就是阿爾法,貝塔,和伽馬)的刺突蛋白的氨基酸序列,設計了45個新冠多肽疫苗,覆蓋了刺突蛋白1273個氨基酸中的很多部分,然後讓新澤西州的 GenScript 的公司合成了這45個多肽,再將這45個多肽混合製成多肽疫苗雞尾酒,用來預防新冠病毒原始毒株和這3個變異株的感染。我的合作夥伴 Sweeney 博士是賓州大學的講席教授,在他領導的賓州大學獸醫學院臨床研究中心,他用我的多肽疫苗雞尾酒混合破傷風疫苗以後,通過肌肉注射免疫接種馬兩次,前後相隔3周,然後把第5周(就是第二劑後兩周)的馬血清寄到猶他州立大學抗病毒研究所來檢測馬血清中的中和抗體滴度。這個研究所的檢測人員用新冠病毒原始毒株,德爾塔變異株,和奧密克戎變異株的活病毒來感染細胞,然後用馬血清來中和病毒感染,髮現馬血清中和了德爾塔變異株活病毒的感染,相當於莫德納(Moderna)公司 mRNA 疫苗接種者血清的一半功效。眾所周知,雖然多肽疫苗沒有任何副作用,但是多肽疫苗的免疫功效非常差,美國食品和藥物管理局尚未批准任何多肽疫苗。我們的這項研究在世界上首次證明把多肽疫苗和破傷風疫苗混合以後免疫,可以大大提高多肽疫苗的功效。這個方法不但可以用于新冠多肽疫苗,而且可能用于其他疾病比如

癌症和艾滋病的多肽疫苗,意義重大!

問:您能談談這篇新冠多肽疫苗研究論文的發表過程嗎?

答:我是這篇論文的通訊作者,Sweeney 博士是共同作者。預印本於2022年6月8日在線發表於 SSRN[1],迄今已被閱讀超過5300次,下載超過140次。這篇論文於2022年10月19日發表於 Vaccine: X 雜誌[2]。審稿人是雜誌副主編(梅奧診所的多肽疫苗專家),一位歐洲疫苗專家,和一位亞洲疫苗專家。論文的題目是“給馬肌肉注射新冠多肽疫苗和破傷風疫苗的混合物可誘導針對德爾塔變異株活病毒的中和抗體”,在文章中,我們證明瞭破傷風疫苗可以大大增強新冠多肽疫苗的功效,這就是我們的發明。具體內容如下:多肽疫苗由於其低免疫原性而免疫功效不佳,破傷風疫苗因其高免疫原性而非常有效,美國疾病控制中心僅建議成年人每10年進行一次破傷風疫苗加強注射。一些研究人員甚至認為,僅在兒童時期接種疫苗,一個人就會對破傷風產生終生免疫力。為了提高新冠多肽疫苗的功效,我們發明瞭一種新方法,就是將新冠多肽疫苗與破傷風疫苗混合,借用破傷風疫苗中的佐劑(即鋁鹽佐劑)和抗原(即破傷風類毒素)。就是用破傷風疫苗的佐劑作為新冠多肽疫苗的佐劑,用抗破傷風類毒素的 T

留美學者取得新冠疫苗研究重大突破

輔助細胞分泌的細胞因子來增強 B 細胞和細胞毒性 T 細胞對新冠多肽疫苗的免疫反應。這個發明很重要,因為多肽疫苗比所有其他疫苗(就是重組蛋白疫苗、滅活的全病毒疫苗、腺病毒載體疫苗,和 mRNA 疫苗)的功效都差。既然多肽疫苗與破傷風疫苗混合以後可誘導產生針對德爾塔變異株活病毒的中和抗體,那麼如果把其他疫苗與破傷風疫苗混合以後免疫人羣,這些疫苗的功效也會大大提高,就有可能很快結束疫情!在論文的討論部分,我們指出:由於這45個新冠多肽疫苗雞尾酒中有3個是針對德爾塔變異株的關鍵突變 D614G,僅用這3個多肽疫苗混合破傷風疫苗以後免疫接種,就有可能產生針對德爾塔變異株的中和抗體,應該馬上做小鼠實驗和臨床實驗。在論文的討論部分,我們還提出了一個學說,就是用破傷風疫苗作為新冠疫苗的加強針來結束新冠疫情。由於世界上超過70%的人口已經接種了至少一劑新冠疫苗,破傷風疫苗可單獨使用來作為新冠疫苗的加強針,預防新冠病毒變異株感染和降低新冠肺炎症狀的嚴重程度。如果現在成年人補打破傷風疫苗,那麼就可能很快結束全球新冠大流行。

問:您能談談這篇論文的影響力嗎?

答:論文發表以後,比利時布魯塞爾自由大學的

微生物學家 Rene Wintjens 博士是這樣評價的:“這是一項很有意義的工作。破傷風疫苗在增強自身免疫反應的同時,也增強了新冠多肽疫苗的免疫反應。破傷風疫苗可以被看作雙重加強針,來偶聯佐劑和破傷風類毒素的加強作用。我知道有幾個研究團隊現在正在把以多肽或者蛋白質為基礎的新冠疫苗與另外一個眾所周知的常規疫苗結合來增強新冠疫苗的有效性”。

英國主辦的“2022 疫苗大會”邀請我於11月17日做了題為“破傷風疫苗作為新冠疫苗的加強針”的大會報告。這個加強針不但有效期長達10年,而且是一個很可能可以預防所有新冠病毒變異株和減輕新冠肺炎症狀的廣譜加強針。

美國媒體上有

一些人給了我如下的反饋:(1)我先生今年打了破傷風疫苗加強針,我們兩個人都打了新冠疫苗,上個月我們兩個人都感染了新冠病毒,我的症狀比他的症狀既嚴重又時間長。(2)您的研究可以解釋我的情況:上個月我全家都得了新冠肺炎,我沒有得,我在去年打新冠疫苗加強針的同時也打了破傷風疫苗。(3)我在2020年手指頭被砍傷,縫了針,在醫院里我打了破傷風疫苗,因為記不住以前什麼時候打的破傷風疫苗,為了保險起見,就再次打了破傷風疫苗。到日前為止我沒有感染新冠病毒,我也打了三針新冠疫苗。(4)我在感染新冠病毒以後9個月打了破傷風疫苗,我在酒吧工作,我總共感染了3次新冠病毒,都沒有症狀。而與我一起工作的老闆感染新冠病毒以後住院了3天。(5)去年我赤腳走路踩在一根建屋頂的釘子上,我已經20年沒有打破傷風疫苗了,所以我就去醫院打了破傷風疫苗。今年1月份,我女朋友得了新冠肺炎,我的核酸檢測結果一直是陰性,雖然我們住在一起,睡在一起,在隔離期間我們仍然保持親密關係。(6)我在新冠疫情期間打過一針破傷風疫苗,我沒有感染過新冠病毒。我也打過兩針阿斯利康疫苗和一針輝瑞疫苗加強針,我的破傷風疫苗是在打第二針阿斯利康疫苗同一個月打的,我用車庫里的鋸子把我的大拇指砍傷了,急症室的醫務人員當時擔心是不是應該把兩個疫苗時間如此接近地打,最終他們還是給我打了破傷風疫苗。

問:您的這項研究對於新冠肺炎滅活疫苗公司有何幫助?

答:如果他們的滅活疫苗與常規破傷風疫苗混合以後免疫人羣,就很可能大大提高滅活疫苗的有效性。這些公司應該馬上開始做臨床試驗。低效性是滅活疫苗的缺點,破傷風疫苗很可能可以幫助克服它。因為我們的這項研究證明瞭破傷風疫苗與新冠多肽疫苗混合以後接種,多肽疫苗的功效大大增強。所以,如果把破傷風疫苗與新冠滅活疫苗混合以後接種,滅活疫苗的功效也應該大大增強,這就解決了滅活疫苗功效差的難題!

問:您的這項研究對於廣大老百姓有何幫助?

答:由於世界上超過70%的人口已經接種了至少一劑新冠疫苗,這些人單獨接種破傷風疫苗就有可能預防新冠病毒變異株感染,減輕新冠肺炎症狀。應該馬上開始做臨床實驗。也應該馬上開始做流行病學的病例回顧性調查,比較過去3年里接種過常規破傷風疫苗的成年人與沒有接種過的成年人在新冠病毒感染率和新冠肺炎症狀輕重等方面的區別。如果成年人

現在都去打常規破傷風疫苗,作為所有新冠疫苗的廣譜加強針,激活已有記憶的免疫應答,因為破傷風疫苗的有效性為10年,未來10年中很可能都可以預防新冠病毒變異株感染,減輕新冠肺炎症狀,甚至很快終結全球新冠大流行。

問:您能談一下破傷風疫苗的接種規定嗎?

答:美國疾病控制中心對美國人接種破傷風疫苗有如下建議:1.兒童打5針破傷風疫苗(2個月大,4個月大,6個月大,15-18個月大,4-5歲大,各打一針DTaP)。2.青少年打1針破傷風疫苗(11-12歲大,打一針Tdap)。3.成年人每隔10年打1針破傷風疫苗(Td 或者 Tdap)。如果受傷或者懷孕,再多打一針破傷風疫苗(Td 或者 Tdap)。美國疾病控制中心同時指出,破傷風疫苗是安全的。副作用可能發生,但是很輕微,不會影響人們的日常活動。

另外,美國惠普企業公司的研究人員發表過一篇通過人工智能分析醫學大數據的新冠肺炎的論文[3]。論文的題目是:是不是破傷風疫苗的接種減輕了新冠肺炎的症狀?作者指出:人工智能推測兒童新冠肺炎症狀輕的原因可能是因為兒童在12歲以前總共打過5針破傷風疫苗,成年人是每隔10年打一針破傷風加強針,很多成年人還漏打,從而造成兒童與成年人新冠肺炎症狀輕重不同。該論文的作者還指出,破傷風類毒素的氨基酸序列與新冠病毒刺突蛋白相似,這就使得常規破傷風疫苗有可能引起交叉免疫反應來起到對新冠病毒感染的免疫保護作用。另外,西班牙馬德里康普頓斯大學免疫學家 Pedro A. Reche 博士和美國洛杉磯的一個免疫研究團隊分別證實:常規破傷風疫苗與新冠病毒刺突蛋白有很強的 B 和 T 細胞交叉免疫反應,這很可能是打了5針破傷風疫苗的兒童和額外打了一針破傷風疫苗的孕婦的新冠病毒感染率低和新冠肺炎症狀輕微的原因。這兩篇論文如下:Reche PA. Potential Cross-Reactive Immunity to SARS-CoV-2 From Common Human Pathogens and Vaccines. Front Immunol. 2020 Oct 16;11:586984. Vojdani A, Vojdani E, Melgar AL, Redd J. Reaction of SARS-CoV-2 antibodies with other pathogens, vaccines, and food antigens. Front Immunol. 2022 Sep 23;13:1003094.

美國每年有大約30例破傷風病人,基本上是從來沒有打過破傷風疫苗或者沒有堅持10年打一針破傷風加強針的成年人。所以,成年人每隔10年打一針破傷風加強針是有必要的。成年人補打常規破傷風疫苗,只有好處,沒有壞處。

問:您能總結一下這項研究對結束全球新冠大流行有何幫助嗎?

答:破傷風疫苗為新冠疫苗提供了:1.佐劑;2.細胞因子;3.針對新冠病毒刺突蛋白的交叉免疫反應。這三項功能使得常規破傷風疫苗很可能成為所有新冠疫苗的廣譜加強針,而且有效期長達10年。

鄧衛文博士簡介

復旦大學醫學學士,獲得施李月卿獎學金;復旦大學微生物學與免疫學碩士,師從乙型肝炎病毒專家聞玉梅院士;美國杜蘭大學分子與細胞生物學博士,師從骨髓間充質干細胞專家 Darwin J. Prockop 院士和世界 Top 50 藥理學家 Philip J. Kadowitz 教授;美國斯坦福大學遺傳學與基因組學證書。鄧博士先後在中國科學院上海細胞生物學研究所,意大利國家癌症研究所,美國的一些大學,醫院,和公司從事免疫,干細胞,和基因診斷工作,擁有一項授權的美國專利,現為美國康涅狄克州百靈醫療公司(Behring Therapeutics, Inc.)的首席科學家。

通用電氣間諜案 華裔工程師遭判兩年監禁



美國司法部(1月3日)表示,今年59歲的華裔工程師因密謀竊取通用電氣公司的商業機密並使中國受益,被判處2年監禁。

美國司法部(1月3日)宣佈,59歲的華裔工程師鄭小清(Xiaoqing Zheng,音譯)被控串謀竊取通用電氣公司(GE)的商業秘密,並有意讓中國獲益,最終遭判處2年監禁。

美國司法部助理部長奧爾森(Matthew G. Olsen)在聲明中說道:“這是經濟間諜的教科書式案例。鄭小清利用他被信任的地位,背叛了雇主,並與中國政府串謀,以竊取創新性的美國技術。”他進一步指,此次判決結果,是讓密謀為外國強權竊取寶貴商業秘密、威脅美國國家安全的人承擔責任。

聯邦檢察官弗里曼(Carla B. Freedman)指出,鄭小清竊取前雇主通用電氣公司研發與製造的商業機密,不只個人致富,更讓中國受益。

聯邦調查局負責反情報事務的助理局長科勒(Alan E. Kohler, Jr.)3日在司法部聲明中說:“鄭小清是千人計劃成員,心甘情願地竊取專有技術並將其送往中國。讓今天的量刑判決提醒人們,聯調局仍然致力於追查那些與中國勾結並竊取美國商業秘密的人。”

案件細節

根據公開的起訴書,今年59歲的鄭小清在2008年至2018年間,受雇於紐約州斯克內克塔迪的通用電氣發電部門,並擔任工程師一

職,其專業是渦輪密封技術。而他在2018年遭警方逮捕。

美國司法部指控鄭小清在工作期間,竊取了多個含有天然氣與蒸氣渦輪科技設計模型、工程圖及其他細節的電子檔。隨後他將這些檔案加密,寄給位於中國的商人張照曦(Zhaoxi Zhang,音譯)。

檢方表示,鄭小清與張照曦兩人為了自身公司的商業利益,將竊取來的商業機密提供給他們在中國的中兩間渦輪研發公司——遼寧天一航空科技公司和南京天一航空科技有限

公司。而他們也透過這兩間公司獲得中國政府財務與其他方面的支持,並與中國官員合作。

本案歷時4個星期的陪審團審判後,鄭小清於2022年3月31日被裁定串謀從事經濟間諜活動的罪名成立。在其它11項指控上,陪審團或者判決他無罪,或者無法達成一致裁決。聯邦地區法院法官達格斯蒂諾(Mac A. D'Agostino)則判處鄭小清支付7500美元罰款,並在監禁結束後接受一年的監督釋放。

通用電氣曾發表聲明表示:“在此案上,我們一直配合聯邦調查局與美國檢察官辦公室的相關調查。通用電氣一直以來都盡力捍衛我們的知識產權,並制定嚴格的流程來識別這些問題。”

北京曾批炒作

截至截稿前,中國官方未做出任何回應,不過在2019年美國正式起訴2名中國人竊取商業機密時,中國政府曾發表聲明嚴正否認他們透過這2名中國人進行商業間諜行動,稱這是“毫無根據的炒作”,並強調中方沒有更細節的信息。

當時,中國外交部表示:“中國發展成就並非來自竊竊。這是中國人民的智慧和汗水的結果,我們希望有關方面能夠停止毫無根據的炒作,客觀合理地看待和處理有關問題。”

文章來源:德國之聲

生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

Bo Li, CFP, ChFC, MBA
黎博 Cell: (440) 223-3838

Xin Sa, Life Insurance Specialist
薩新 Cell: (216) 849-7868

Solon
FINANCIAL GROUP
ONE STEP AHEAD

6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

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

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

申請研究經費亞裔學者遭拒比率最高

最新研究指出,要向國家科學基金會(National Science Foundation, NSF)申請研究經費,以白人學者最吃得開,非裔、拉美裔等非白人都比不上他們,尤以亞裔申請遭拒比率最高,2019年僅22.7%申請經費獲準。

“紐約時報”4日報導,NSF是聯邦機構,每年決定數十億元經費,補貼美國進行的基礎科學研究,包括生物學、化學、電腦科學、地球科學、數學及物理;對大學教授等學術人士,學術生涯要成功,NSF的經費補助經常是關鍵血脈。

亞裔科學家提案,獲NSF經費補助的成功率,比起整體成功率,要低約20%;新研究指出,這種落差已持續20年,與常見說法,指亞裔主宰美國科學及工程領域有所衝突。這項研究2022年11月發表於eLife期刊。

以2019年例,NSF收到4萬1024份提案申請補助,其中27.4%取得經費;那一年白人科學家的提案31.3%獲得經費,亞裔的只有22.7%,拉美裔當年略高於平均值,29%取得補助,非裔26.5%,表現不若平均值。

加州勞倫斯利夫默國家實驗室地球科學家陳怡芳(Christine Yifeng Chen,音譯)擔任這項研究主撰人,她表示少數族裔里有個刻板印象,說亞裔學術無敵,不會經歷到挑戰,研究成果指出並非如此。

陳怡芳承認,從NSF的公開報告無法取得充足的細節,以全面研究這些族裔差距;研究的作者群曾向NSF請求更精細的數據,但石沉大海。

許多大學等機構近些年也承認,研究方面

有族裔不公。

紐時認為這一點通常不意味各機構蓄意歧視非白人。相形下,這種厚此薄彼是下意識及粗心,例如研究經費的審核人往往傾向於高看長春藤名校的研究員,勝過非裔學校的學者。

這個問題呼應“細胞”(Cell)期刊去年出版的評論,作者是舊金山加大生理學教授詹裕農(Yuh Nung Jan),文中指出亞裔科學界在生醫研究,很少能在各自學域贏得首獎;詹裕農發現,美國生醫界,亞裔科學家佔二成以上,但各獎項得主838名,只有57人是亞裔,不到7%。



詹裕農同時是美國國家科學院院士,他談到陳怡芳等人的研究時指出,研究整體所得與他所見一致。

活在華人圈最底端的中國高中留學生

中國高中留學生 居然活在華人圈最底端?

“媽媽!要打架啦!”女兒從學校回來沖我大喊:“我同學!他們!要在小區的公園里打群架了!已經約好了時間,國際生對華裔,還有一群本地小孩參與!”

一群15、6歲的高中生要約架,據說國際生隊伍的人數不夠,我女兒也被帶頭的喊上了,說人多勢眾壯個膽。女兒激動地說:“感覺只有干上一架,國際生才有出頭之日,才不會被他們‘踩’在最底層,才不會被欺負。”

啊!最底層!咱們可是堂堂正正交了學費來留學的!他們?他們都是誰?誰敢欺負你們?女兒的一番話把我瞬間點燃。

我們差在哪里呢?要被欺負。

是!我們英語不如加拿大人,但我們不是來學了嘛?留個學,怎麼就能留出這麼多委屈!我倒是要看看是這幫青春期的“熊”孩子在故意作怪?還是我們這些家長疏漏了孩子成長中遇到問題?

1 我媽英語六級 只能靠中介和學校溝通

這場約在多倫多第一場雪後,周六下午三點的架,到底是沒有打起來。

就在我穿上大鵝羽絨服,扣上抓絨帽,踩着Ugg,裝備齊全去觀“戰”的前一刻,女兒告訴我,打架取消。

她說,據說是被華裔學生告訴了學校,校方說他們如果參加打架,學校會報警處理。大家都怕惹麻煩,所以只能取消了。

帶頭約架的男孩子我認識,他的英文名叫Ash,住在我家500米遠的一戶寄宿家庭,今年讀11年級。我們都是從北京出來的,Ash見我也經常聊聊在北京的事。

約架失敗的下午,我溜彎的時候遇見了Ash,他耷拉着腦袋靠在牆根抽煙,見到我還是熱情招呼了一聲:“阿姨好!”

我立刻提起了關於約架的事情,Ash直接飆出了髒話:“留學了兩年多,光打架了。怎麼又怎麼多爛人要處理,煩躁!”

我說:“怎麼不告訴家長呢,哪怕是我們英語不行,我們也能幫你們分析分析,總比用武力解決要強呀!”

他搖搖頭,說:“阿姨,你真是難死實寶了!我媽英語六級,碩士研究生畢業。她給我請了一個監護,一年2000加幣,讓他們協助我和學校溝通。我媽她英語不行,一張嘴就說錯,聽也容易出偏差。和我媽說,她只會轉到監護那里。監護一直都是多一事不如少一事的狀態,在學校和學生之間和稀泥。一次,有個同學罵我是豬,我投訴他,學校都要他給我道歉了。這該死的監護跑來各種操作了一番,居然給我談成了兩人互相道歉,握手言和。當時我就想把他腦袋揪下來看看,是不是有屎?”

Ash越說越激動,把前面的草坪都踢翻了。語言不通的問題我也遇到過,這不是個別問題,而是留學家長遇到普遍問題。

我自認為我的英語不錯,從給女兒申請學校、辦簽證,帶她來加拿大都是我自已搞定的。有一次女兒回家抱怨老師給分太低,我真想去學校踹老師的門。

但是女兒說:“就您這英語能力和驚扭的表達,還不得把老師說急了,您別去就是給我幫大忙了!”

到了加拿大之後,我的英語自信是徹底被擊倒,很多生活英語都聽不明白。如果按照我中文思路的英語直接跑到學校一頓說,還真起不到什麼好作用。

我也很着急,每天在家看《老友記》惡補英語。可是忙活了一年,也就是達到了一個生活英語可以自理的程度。

現在,我總做一個夢,夢見我雄赳赳氣昂昂地拿着女兒的試卷找到校長,用英語一通輸出。然後他跟我道歉,立刻安排老師給我女兒把分加上去。可是夢醒了,說的英語一句都想不起來。

女兒總是說等她大學都畢業,我的英語水平都達不到舌戰校長的水平,她只能靠她自己摸索着留學了。我也很無奈,只能想就當是鍛煉自己早點獨立,在學校里受了委屈,不能解決就只能自己扛着吧!

2 一模一樣的卷子老師給國際生打分就是低

在學校的差異化對待中,我女兒的心態算是好的。

她英語好,10年級暑假雅思就考了個8分。但是她從10年級入學時沒有測試就給她安排上了ESL,ESL是所有來到加拿大的中國高中學生都要通過的英語學習。

女兒一直覺得自己的ESL級別定低了,ESL的課程很簡單,她隨便劃拉兩下就能考滿分。她找到學校要求提陞ESL的級別,一個和藹可親的老師接待她,告訴她:“你才來加拿大,要把基礎打好,建議不要隨便提陞!”

女兒又寫郵件給校長要求對她重新進行英語測試,等到校長回復安排了測試,半年過去了。



女兒跟我抱怨:“如果我是本地生就不會有這種待遇。一個去年拿了PR(加拿大永久居留)的,英語都說不利索,學校就讓她直接通過了ESL,氣不氣人?”

氣人!真是氣人!怎麼本地人享受義務教育還各種被優待,我們國際生花了真金白銀來學的,怎麼可以被差異化對待呢?

我真是服了,加拿大政府不是哭着喊着說自己是一個自由公正的國家嗎?發生這樣的事情肯定會有地方投訴和解決的。

Ash聽了我的經歷,說:“阿姨!你也是瞎忙乎,像我有真憑實據的都投訴無門。您這種證據模糊的,根本就沒戲!”

一年前,數學不錯的Ash想選AP(美國高中課程)的數學,哪怕是不申請美國大學,學習總沒有錯吧!

可是Ash被淘汰了!他說淘汰不可怕,可怕是和公分數一樣的本地生居然被選上了,這還有他公平可言嗎?他找了老師溝通,郵件發出去也石沉大海。

他讓監護去和學校溝通,監護也是各種墨迹,最後慢悠悠跟他說:“聯繫了,學校說這個AP考試生有名額的,已經滿了所以上不了!你說的學校不公平也沒有明顯的證據,沒辦法幫你了。”

沒有證據那就找證據,Ash在一次數學考試中,把好幾個加拿大本地同學和自己試卷都拍了下來,他還故意和這些學生做的一模一樣。結果是他的分數果然比這幾個學生要低,但是他被老師投訴說考試作弊。

他怎麼辯解,校方都沒有聽他的建議,他又找到了教育局說理,一個曾經也是國際生的實習生接待了他。對他的經歷深表同情之外,也勸他,不要他特別在意這些,這個世界上沒有絕對的公平。

可惜,Ash的媽媽也不理解他,還說他到了加拿大還不安分,好好的書不讀,非要去爭個你死我活。要求他只看眼前的分數,然後順利進入加拿大的一類本科讀書就行。

對於大家的冷漠和現實的無奈,Ash買了個沙包天天在家練拳,他說,他就是從那時候開始,他發現用拳頭比用講理更能快速的解決問題。

哪怕是假裝動動手,老師和同學都會害怕。Ash還集結了一幫國際生,人多力量大,集體的反抗肯定會比單一的行動效果要好很多。

3 去年入了加拿大籍的同學今年就來鄙視我們

Ash開始練習拳擊之後,第一個教訓的同學是他曾經最好的朋友,他叫Tyler,父母是以勞工身份來到加拿大的廣東人。

他從高中開始就和Ash在一起玩,因為個子不高總被人欺負,所以Ash總是以保護者的姿態出現。

都從中國大陸來,也都是國際生,兩人很有話題聊。

相比下Ash家庭條件優渥,而父母在加拿大打工的Tyler顯得總是不自信,Ash說:“我是經常鼓勵他的,這小子英語不好,普通話也差,上課的時候我經常給他當翻譯。沒想到,他入了加拿大的國籍居然翻臉翻得這麼快!”

聽說好朋友和那幫瞧不起國際生的新移民學生在一起“混”,Ash是不相信的,知道他親耳聽到Tyler跟一個新移民的同學說:“Ash人傻又有錢,他沒有加拿大身份,和我們不一樣,他遲早是要滾回北京的。”

這對於Ash來說如晴天霹靂,他也在加拿大學生圈子,特別是華人圈有個無形的“身份”歧視。

總結來說,就是老移民看不起新移民,新移民看不起沒有“身份”的。

所謂沒有“身份”得就是留學生和拿工作簽證的人,Ash屬於這一類。Ash特別討厭這種觀念,他說:“我這個在中國戶籍鄙视最頂端的北京人,都沒有因為戶籍優勢,瞧不起來自中國其他地區同學,居然在加拿大被自己的同胞瞧不起。這些人都缺了教訓,被我逮住了就想狠狠暴打一頓。”

在我們住的華人區,表面上大家都是一團和氣。都是移民來的,都要遵守加拿大人崇尚的普世價值觀,超越民族、種族、國界和信仰,公平、正義、自由。但是在華人區,私下里的鄙視鏈還是清晰的存在着。

我在加拿大租房子的時候就能明顯感覺到,因為我是來自北京,據說還是很受歡迎,在他們對外國人的鄙視鏈中,北京因為在中國的高房價和拆遷補償,北京人被排在了第一名。

我的房東是個福建老移民,和我年齡相仿。看房時候,她告訴我:“我不喜歡把房子租給外國人的,特別沒有公民和PR的人,不僅拖欠我的房租,生活習慣很落後,還把房子弄得烏七八糟的!租給你們我是要特別加房租的。”

我對了她一句:“難道你不是中國人!這麼瞧不起中國人!怎麼就得罪你了!”我語氣兇狠,她也怕了,後來每次見到我說話都特別謹慎,生怕得罪了,放走我這個金主。

人在海外更敏感些,漂泊不定加上還要被同族裔的不公平對待,大人尚且難受,在青春期中正在形成世界觀的孩子眼里,總出現這些烏七八糟的歧視和鄙視,只能讓他們混亂,不知道該如何防抗。

4 羨慕大學生靠自己 更羨慕小學生有爸媽陪讀

因為Ash約架的事情,我最近也在社區里和陪讀媽媽們聊起這件事,想聽聽她們對於國

際生有沒有好的建議,大家是不是該一起寫信到教育局去聯合投訴,主張權利。

陪讀媽媽聽我講了,都深有同感。我們之所以來到海外,都是希望孩子能夠在單純的環境生活和學習。

一個陪讀媽媽在國內是大學英語老師,她和我一起寫投訴信,她說:“如果我們受了委屈、不公還不說,害怕英語不好被笑話,那我們不是白來了加拿大留學嗎?不行,要寫信去投訴這下歧視。我們在國內都是傲嬌的人呀!我們帶著錢來,租着大別墅交着學費,不能就這麼被踩在了最底層。我是教英語的,因為語言障礙少,幾乎都能聽懂老外說的話。別人對歧視華人沒啥興趣,都是咱們自己人在折騰自己,這個需要給它糾正過來!”

Ash聽我說要去投訴,他說這是他留學兩年多以來,遇到的第一個願意費勁去找官方的家長。有一段時間,他天天盼着自己趕緊成年,就可以逃離這個窒息的地方。

他曾經特別羨慕那些讀小學的留學生,他們留學的標配就是一個陪讀媽媽或者是一個陪讀爸爸。

曾經逃離北京,逃離爸媽的管束是他特別痛快的事情。在加拿大跌跌撞撞長大的過程,太痛了,太憋屈了!想爸媽的陪伴也無濟于事,馬上就要成年了。等到了大學,就能夠自由的去表達,不用被寄宿家庭的各種規定限制。

可是對於Ash,我是很擔憂的。

他是認清楚了現實的問題,鄙視也好,歧視也罷,孩子能夠看得出來,也能夠弄明白,但是他沒有正確的解決辦法和渠道。暴力也許能夠短暫解決問題,但是長此以往就會養成習慣,後果只會是被暴力所連累。

在我去教育局提交訴求時,接待我的是一個新移民來的老師,她主要負責來自中國國際生的工作,她曾經也是個陪讀媽媽。她說我的感受她都有過,一開始真是對加拿大失望透頂,真想舉家搬回中國。

但是她建議家長們不要怕,第一不要怕英語不好,遇到了不公平對待,就算是請翻譯也要把你的遭遇表達出來;

第二不要怕麻煩,加拿大人習慣了用郵件和短信溝通,這個效率是不高,但是只要堅持發肯定會有人聯繫的,一封不行就兩封,甚至可以找上門去;

第三不要怕歧視,在加拿大歧視是嚴重違法的,經常看到社區里不要歧視黑人的宣傳,如果被歧視了可以立刻報警。

這些家長們不僅要自己謹記,也要告訴孩子,不然你的訴求永遠不會有人看到,也就永遠活在最底層受氣了。

留學生被揭讀書不成當大廚遭驅逐

法官認為,陳某的女兒留在加拿大更符合她的利益。如果陳某被驅逐出境,陳妻無法兼顧撫養女兒和工作,這會對女兒的健康產生不利影響。考慮到女童的最大利益,陳某有充分的人道主義和同情理由,應獲得特別救濟,因此取消驅逐令。

一名中國籍男子在2003年就以留學生身份來到加拿大,利用假結婚取到加國的永久居民身份,之後另娶妻子建立了自己的小家庭。當移民部查出他的造假行為並要將其驅逐出境時,他向聯邦法院求情,法官出于對孩子的利益考量,撤銷了強制驅逐令,讓他得以逃過一劫。

現年39歲的陳雲松(Yunsong CHEN,音譯),在2003年以留學生身份來到加拿大,但他學業無成,連學生簽證也無法延簽,於是花費5萬元通過移民中介找人做了假結婚。

陳某在攝影室內用「移花接木」的方式偽造婚禮場面,還偽造兩人之間的書信往來,最終以「夫妻團聚」的理由,在2009年成功拿到永久居民身份。

過了多年之後,陳雲松已經另娶妻生子建立了真正的家庭,但此時加拿大移民部卻發現他是假結婚,而且他在移民申請時謊稱自己曾是一名大學生,因此以「作虛假陳述」為由,對陳某下達驅逐令。

陳某向聯邦法院法官求情,在承認自己

造假的同時,希望法官能以人道主義對其酌情,讓他留在加國陪伴孩子。

受理申訴的法拉利(Mark Ferrari)法官發現,陳某對自己的違法行為悔意甚少,起初還試圖狡辯自己不是「假結婚」,直到被法官追問才不情不願地聲稱「悔過」。

但法官也發現,陳某在加國已居住近20年,期間只回中國3次,讀完書之後就成這一名大廚,對中國已經相當陌生了。

2009年時,陳某就已經買了房,迄今也積攢不少的存款,他與現任妻子相識多年,于2019年結婚,今年4月剛剛生了一個女兒。

陳某的妻子是土生土長的加拿大籍,目前在休產假,其家族都在加拿大。如果陳某被驅逐出境,他們一家就會立刻斷了生計,即便陳某妻子休完產假後出來工作,也難做到養家和照看孩子兩全。

陳妻雖然會說普通話和粵語,但她從未去過中國,難以在彼處謀生,因此隨陳某回中國的可能性極低。她打算出來工作,而讓丈夫在家照看孩子。

法拉利法官認為,陳某的女兒留在加拿大更符合她的利益。如果陳某被驅逐出境,陳妻無法兼顧撫養女兒和工作,這會對女兒的健康產生不利影響。考慮到女童的最大利益,陳某有充分的人道主義和同情理由,應獲得特別救濟,因此取消驅逐令。

華裔美國人,你更認同中國身份還是美國身份?

很多人雖然流着中國的血,長相也是地道的中國人,但是從氣質,價值觀,文化等方面來判斷的話,這就是一個美國人。比如谷愛凌等名人,就算自己說中文毫無壓力可言,來到中國我們還是會覺得他們是外國人,精神上的不同,比外貌的不同要更難被理解和接受。在美版知乎 Quora 上,美國網友提問道:作為一名華裔美國人,你更認同自己的中國身份還是美國身份?我們看看他們的觀點。

美籍華裔網友戴維 潘的回答

For the first half of my life, I lived in China (born in China) and the United States. Therefore, I will give a more objective view on this.

我的前半生有一半生活在中國(出生於中國),一半生活在美國。因此,我將對此給出更客觀的看法。

Personally, I do not think I am an American, because I believe that the most important basic values in my philosophy are not the so-called freedom of speech, freedom of thought, personal freedom, etc. in the West. Because of the constant immigration, Americans are not a single ethnic group.

就我個人而言,我也不認為自己是美國人,因為我認為在我的哲學中最重要的基本價值觀並不是西方所謂言論自由、思想自由、個人自由等。由於不斷的移民,美國人並不是一個單一的種族群體。

The problem is that in the process of growing up, I encountered the following problems: Americans usually don't like China very much, and what's worse, the media and even educational institutions are constantly spreading rumors and attacking China, or brainwashing people to think that China is a terrible place. For example, I have a geography teacher in Grade 9 who "teaches" her students that in China, parents still put sand under the baby's body as diapers, which will squeeze their shoulders and damage the baby's limbs. Yes, there are many such comments in a top blue ribbon high school in California.

問題是,在成長過程中,我遇到了以下問題:美國人通常不太喜歡中國,更糟糕的是,媒體甚至教育機構都不斷造謠抨擊中國,或洗腦讓人們認為中國是一個可怕的地方。例如,我有一位九年級的地理老師,她"教導"她的學生,在中國,父母仍然會把沙土放在嬰兒身子下方當尿布,這會擠壓到他們的肩膀,使嬰兒肢體受損。是的,在加州一所藍絲帶頂級高中,這樣的言論有很多。

Oh, she also said that Hong Kong people are "different" from mainland people because they once lived under British management. Yes, she still stubbornly defended the British occupation of Chinese territory. Needless to say, I left the class with tears after explaining and arguing with her. Especially at that time, I thought I was a Chinese, and I was very proud of it. I would never take this insult lightly.

哦,她還說,香港人與內地人"不同",因為他們曾在英國的管理下生活,沒錯,她仍頑固地為英國對中國領土的佔領而辯護。不用說,我在同她解釋爭辯後含淚離開了課堂。特別是在那個時候,我認為自己是中國人,並為此非常自豪,絕不會對這種侮辱掉以輕心。

In addition, there are other bad things that are still going on. For example, Chinese Americans have become scapegoats for almost everything. Even the police know. If they had to choose between Native Americans and Chinese, they would prefer Native Americans. Most of the time, this is not even "racism". They just know the fact that the Chinese will not cause any trouble, have too many contacts and resources to provoke anything, and will remain silent about any injustice.

除此之外,還有其他不好的事情至今仍在繼續,比如華裔成為幾乎所有事情的替罪羊。就連警察都知道。如果他們必須在美國本土人和中國人之間做出選擇,他們會偏向美國本土人。很多時候,這甚至不是"種族主義",他們只是知道一個事實,即中國人不會製造任何麻煩,不會有太多的人脈和資源來挑起任何事情,而且會對任何不公正的事情保持沉默。

For example: Oh, as an Asian, you must be 200 points higher than white people and 400 points higher than black or Hispanic people to enter the school you want? Then go and study hard. Oh, you are an Asian heterosexual male and want to be an engineer, but schools like MIT "don't want to have Asian males anymore"? No problem. Let's economize on food and clothing, and then send our son to an extremely expensive private elite boarding school (almost all white people). This school will have the priority. Asians usually do this: we always obey, not demand change.

舉個例子:哦,作為一個亞洲人,你必須比白人高 200 分,比黑人或西班牙裔高 400 分才能進入你想要的學校?那就去努力學習吧。哦,你是一個亞裔異性戀男性,想成為一名工程師,但像麻省理工學院這樣的學校"不想再有亞裔

男性"?沒問題,讓我們節衣縮食,然後把我們的兒子送進一所超貴的私立精英寄宿學校(幾乎都是白人),這所學校將享有優先選擇權,亞洲人通常是這樣做的:我們總是順從,而不是要求改變。

Most importantly, my parents will constantly tell me not to contact Americans too much, because "they will never really care about you. The Chinese will care more about you", which is not entirely correct, but I am very inclined to say that, after all, "it is not my race, its heart will be different".

最重要的是,我的父母會不斷地告訴我,不要把自己和美國人聯繫得太多,因為"他們永遠不會真正關心你。中國人會更關心你",這不是完全正確的,但我十分傾向於這種說法,畢竟"非我族類,其心必異"。

Therefore, in a word, I didn't have "American pride" at that time, and I never felt that I would really become "one of them".

因此,總而言之,當時我沒有"美國自豪感",也從未覺得自己會真正成為"他們中的一員"。

But later I found that it was not impossible. Because I found that, on the other hand, Chinese people will be as ruthless as some white people. Of course, they will chat with me according to my appearance, but after a short interaction with me, they will judge whether I am "one of them". I speak without an accent and have different hobbies. Even from the way I dress, they can see that this is different: I like European mainstream and culture and fashion, and they prefer East Asian style clothes. So they can immediately identify that I am not in the same circle with them, and then exclude me.

但後來我發現,這不是不可能的。因為我發現,另一方面,中國人也會像一些白人一樣,可能同樣無情。當然,他們會根據我的長相和我搭訕,但在與我短暫互動後,他們會判斷我是不是"他們中的一員"。我說話不帶口音,愛好也不一樣。即使只是從我的穿着方式來看,他們也能看出這是不同的:我喜歡歐洲主流和文化時尚,他們更喜歡東亞風格的衣裳。所以他們可以馬上分辨出我其實和他們不是一個圈子的,然後把我排除在外。

The most important thing is that when I encounter difficulties, when I need help, I get a lot of help from Westerners in my life. Later, I didn't know how to become estranged from East Asians. Although my mother said that I was just deliberately ignoring the Chinese, I didn't actually avoid anyone, because all her friends were Chinese, and most of my close friends were not, but they were often not Americans, but from other countries, such as European countries, and sometimes the Middle East.

最重要的是,當我遇到困難時,當我需要幫助時,我在生活中得到了很多西方人的幫助。後來我不知道怎麼就對東亞人變得慢慢疏遠起來,儘管我母親說是我故意忽視中國人,但我實際上並沒有迴避任何人,因為她的所有朋友都是中國人,而我的大多數密友不是,但他們往往也不是美國人,而是來自其他國家,比如歐洲國家,有時是中東。

I think you can call me a cosmopolitan. For my mother, I have too many "foreign acquaintances". If I take these friends home for the night, she will be very angry. Chinese? No problem, non-Chinese? They were immediately alert and became very suspicious.

我想你可以說我是個世界主義者。對我母親來說,我有太多的"外國熟人"。如果我帶這些朋友回家過夜,她會特別生氣。中國人?沒問題,非中國人?他們立刻警覺起來,變得非常可疑。

So after all this, the wisdom I gained is that patriotism is complete as an ideology. Identity politics is evil. The only way you should accept for yourself is you. Don't let anyone tell you who you are or should be. So, if I am not a Chinese, not enough to be a Chinese, not enough to be an American, then who am I? I'm a person, that's all. Why must I be Chinese or American, or both? I am neither realistic nor possible.

所以在經歷了所有這些之後,我得到的智慧是,愛國主義作為一種意識形態是完整的。身份政治是邪惡的。你應該為自己接受的唯一方式就是你。不要讓任何人告訴你你是誰或應該是誰。所以,如果我不是中國人,不足以成為中國人,也不足以成為美國人,那麼我是什麼人?我

是個人,僅此而已。為什麼我必須是中國人或美國人,或者兩者兼而有之?我既不現實,也不可能。

美籍華裔網友胡江南的回答

I personally agree with Chinese people. Although I have lived in the United States for most of my life and acquired American citizenship several years ago, I still feel that I am obviously different from Americans. I have grown up in China and the United States, and I must feel that I am in the great gap between the two countries; I can't really understand American culture, but I can't understand some aspects of Chinese culture. However, despite staying in the United States for so long, as an Asian American, there is a different feeling, that is, there is an embarrassing identity recognition.

我個人更認同中國人。儘管我在美國生活了大半輩子,幾年前就獲得了美國公民身份,但我仍然覺得自己與美國人有着明顯的不同。我在中國和美國都長大了,我肯定覺得自己處於兩個國家之間的巨大鴻溝之中;我無法真正理解美國文化,但中國文化的某些方面我也無法理解。但儘管在美國待了這麼久,作為亞裔美國人,有一種與眾不同的感覺,那就是有種尷尬的身份認知。

I came to America when I was very young, and I didn't know English. In a sense, I was lucky enough to be young enough to learn English quickly, so when I was in junior high school, I could express myself more fluently than other non-native speakers. When I was young, I didn't realize the difference between my friends and me, living in a "white" city. I felt like I was being subtly suffocated, like a white man being stuffed into my throat, because I rarely saw people like me. But even if I try to act more like a "white man" and try to assimilate with my peers in school, differences still exist.

我從小就來到美國,不懂英語。從某種意義上說,我有幸足夠年輕,能夠快速學習英語,所以在我讀初中的時候,我比其他不是以英語為母語的人能更流暢地表達自己。當我小的時候,我沒有意識到我和朋友之間的差異,生活在一個"白色"的城市里。我感覺自己被微妙地窒息了,就像白人被塞進了我的喉嚨,因為我很少看到像我這樣的人。但即使我試圖表現得更像"白人",以努力與學校里的同齡人同化,差異仍然存在。

I am grateful that my parents did not insist that I immediately assimilate with the white people around me, but insisted that I understand our own Chinese language and culture. Although my public life focuses on integrating with people, I feel more free in my private life and can express things in the language that people I meet privately think is "cool" and "foreign". Even though I know more English than I know Chinese, nothing makes me feel like I came back to China to see my family. It's very gratifying to go out and see people who look like you and feel that you don't need to be different to fit in.

我很感激我的父母沒有堅持讓我立即與周圍的白人同化,而是堅持讓我瞭解我們中國自己的語言和文化。雖然我的公共生活專注於融入人群,但我在私生活中感到更加自由,能夠用我在私底下遇到的人覺得"酷"和"外國"的語言表達事情。即使我懂的英語比我懂的中文多,但沒有什麼能讓我感覺像回到中國見到親人時一樣。走出去,看到和你長得很像的人,感覺你不需要通過與眾不同來融入其中,這是非常令人欣慰的。

Strictly speaking, I am an American. But this is not a part of me; I find my Chinese ancestry and being an Asian are more important in my identity, because I live in a very white place. As I can slowly accept my Asian identity, I can find more consolation in the white ocean. Now, I am no longer afraid to stand out.

嚴格來說,我是美國人。但這不是我的一部分很重要;我發現我的中國血統和作為一個亞洲人在我的身份中更為重要,因為我生活在一個非常白人的地方。隨著我能夠慢慢接受自己的亞洲身份,我能夠在白色的海洋中找到更多的慰藉,現在,我不再害怕站出來了。

美籍華裔網友約翰尼 趙的回答

Frankly speaking, as a Chinese living in the United States, I think this problem is ridiculous. I have met many Chinese Americans in the place

where I live, that is, the San Jose Bay Area. I mean, there are many Chinese Americans living here.

坦率地說,作為一個生活在美國的中國人,我覺得這個問題很可笑。我在我居住的地方見過很多華裔美國人,那就是聖何塞灣區。我的意思是,這裡生活着很多華裔美國人。

From what I have seen, I can safely say that most of them, especially those born or raised in the United States, have nothing to do with China or Chinese people. Are they white Americans? Of course not, because there is a very clear Asian American identity, which is different from white people in many aspects. But not being white does not mean they have relations with China.

從我所看到的情況來看,我可以放心地說,他們中的大多數人,尤其是在美國出生或長大的人,與中國或中國人沒有任何關係。他們是美國白人嗎?當然不是,因為有一個非常明確的亞裔美國人身份,在很多方面都不同於白人。但不是美國白人並不意味着他們與中國有關係。

Most of them do not speak Chinese, or at least do not speak with satisfactory proficiency. They can't and can't read Chinese. They did follow some Chinese traditions, but mainly because their parents (usually the first generation immigrants) followed them, and they grew up in this way. This is it. All their Chinese ancestry seems to have been imposed by the first generation of immigrant parents.

他們中的大多數人不會說中文,或者至少不會說令人滿意的熟練程度。他們不會也不會讀中文。他們確實遵循了中國的一些傳統,但主要是因為他們的父母(通常是第一代移民)遵循他們,他們就是這樣長大的。就是這樣。他們所有的中國血統似乎都是由第一代移民父母強加的。

In addition, their behavior is 100% the same as that of other Americans of color living in urban areas. Once they have their own families, they have no motivation to abide by these traditions, nor are they interested in passing them on to the next generation. Therefore, even this superficial Chinese character will disappear in the third generation.

除此之外,他們的行為 100% 與居住在城市地區的其他有色人種美國人一樣。一旦他們有了自己的家庭,他們就沒有動機遵守這些傳統,也沒有興趣將這些傳統傳給下一代。因此,到了第三代,甚至這種膚淺的中國性也將消失。

To be honest (maybe a little harsh), I don't understand why many first generation Chinese immigrants forced their children to learn Chinese and follow Chinese traditions. If you are born with Chinese ancestry, so you can speak some Chinese, you will not succeed in the United States. Your child may be better off learning Spanish or even Latin. They won't, and you won't let them "return" to China to live there.

老實說(也許有點苛刻),我不明白為什麼許多第一代中國移民強迫他們的孩子學習中文,遵循中國傳統。如果你生來就有中國血統,因此會一些漢語,你就不會在美國取得成功。你的孩子學習西班牙語甚至拉丁語可能會更好。他們不會,你也不打算讓他們"回到"中國,在那里生活。

Why do you impose these things on them just because you want them to be more like you? There are many German, Italian, Irish and Dutch Americans, but they will not force their children to learn German, Italian, Irish or Dutch because these languages are not so useful in the United States. In most cases, their children's time is best spent elsewhere.

為什麼僅僅因為你想讓他們更像你,就把這些事情強加給他們?有很多德語、意大利語、愛爾蘭語、荷蘭裔美國人,但他們不會強迫孩子學習德語、意大利語、愛爾蘭語或荷蘭語,因為這些語言在美國沒有那麼有用,在大多數情況下,他們孩子的時間最好花在其他地方。

Learning a language, especially a language like Chinese, is inevitably difficult and time-consuming for an English speaker, so it is impossible for your child to speak Chinese skillfully through weekend school. In the end, most of them don't use it, and then they forget all their Chinese knowledge.

學習一門語言,尤其是像漢語這樣的語言,對於一個說英語的人來說,不可避免地是困難和耗時的,所以你的孩子不可能通過周末學校就能熟練地說漢語。他們最終大多不使用它,隨即會忘記所有的中文知識。

I do not see similar problems in Germany, the Netherlands or Hispanic Americans. Of course, all hyphenated Americans are Americans, and they identify with Americans more. In most cases, this is their only self-identity.

我沒有看到類似的問題出現在德國、荷蘭或西班牙裔美國人身上。當然,所有連字符的美國人都美國人,他們更認同美國人,在大多數情況下,這是他們唯一的自我認同。



“孔家爸爸”教子之嚴，在眾鄰之上。孔家住板房走廊最東頭，在與鄰居之間，用板條橫豎一釘，門前走廊一席地，便與房間連成一片，歸為己有。外人雖不能隨意進出，但透過縫隙，里面情景歷歷可見。

每到傍晚，從廠里下班回來，一開門鎖，“孔家爸爸”便在走廊中的迎光處，移過小矮方桌，放下小凳，隨之，插開煤爐，邊做着晚飯，邊候着小兒孔大龍放學歸來。

這天，他移好桌凳，直起身，恰跟我照面，他屈指，點點桌子，沖我一笑：“嘿，你看看，老子為小子。”說完，無奈地搖搖頭。

“得多于失嘛。”我附和說。

“就是就是啊。”他重重地點點頭，極為稱道：“以後啊，沒本事啊？就是沒飯吃。小小孩子啊，一點點事都不懂，大人話當放屁，你急死都沒用。不打啊？不服……大龍！朝家跑！”他突然挺直脖子，向屋外猛喊一聲。

大龍拖着步，一進家門，把書包一丟，噘起嘴，咕嚕着說：“放學了，玩一玩嘛。”

“孔家爸爸”抽出一段竹皮條，捏在手里，抖了抖。

“好好好。”大龍“撲通”坐下，從書包里抽出課本，一翻，便搖頭晃腦，唧唧啊啊地念起來了。

“孔家爸爸”丟下竹皮條，拍拍手，瞥了我一眼。

大龍念着，聲音愈來愈弱，漸漸地只哼了，一看，只見他默張着流涎的嘴，睜着眼，愣愣地盯着屋外空場上，一群孩子正分成“中美”兩國，各居一隅，互相追逐着。

“嗯，嗯？”“孔家爸爸”抓起竹皮條，朝兒子屁股，這麼輕輕一抽。

“哎呀哎呀，哎呀，噴噴，就看一看嘛。”

“看你是打不服啊？”竹皮條，被高舉到頭頂。

“好好好，唉，看一看也不行……小白兔掉過頭來，往森林里跑啊，跑啊……跑……啊……爸爸，這個字，嗯……怎么念啦？”

“孔家爸爸”湊近一看：“這個字，這個……這都不會念？”

“怎么念啦？”

“這個……明天問老師去。”

“講一下不就行了？幹嗎還要等到明天啦？”

“不跟你講，越講越懶。”

“爸爸不懂得不說。”

“孔家爸爸”眼一睜，漲着臉，說：“爸爸不懂？

祝賀冰凌先生從事幽默小說創作 50 周年(1972 年——2022 年) 經典回顧系列：

“孔家爸爸”

爸爸會不懂……你也太夠噲了吧？啊？坐好，坐直！你怎么跟你爸爸比？啊？你怎么不想想？你爸爸像你這個年紀在干什么？啊？飯都吃不上啊！你以為什麼？家里五、六個弟妹，全這麼點點小，你爸爸抱着，背着，哄着，想讀書？想死命！每天天不亮……”

大龍翻了一眼：“噴，又來了又來了，天天講天天講，煩不煩啦？”

“什麼？煩？跟你小子就要天天講，讓你知道你爸爸小時候的苦，你小子倒好，命好，把你投胎投到今天，吃不愁，穿不愁，家里事不要你干，你還不好好讀啊？你想干什么？考不及格，你以為開玩笑？當臨時工？有你當上山！……不去？不去當小流氓去？穿喇叭褲，逛蕩蕩蕩，小子，現在國家政策變啦！”說着，“孔家爸爸”泡了杯牛奶，往桌上一擱：“喝！營養都叫你喝了，你喝了也要爭氣啊？”

大龍一撇嘴：“喝喝喝，我還不愛喝呢。”

“不愛喝？由不得你，你小子病倒了，還想老子給你送醫院啊？想喝喝完做功課，功課不做完想吃飯？哼，我簡直服了你。”竹皮條，又被高舉起，抽着桌沿，“噼噼”響。

大龍嘴巴一鼓，咕嚕咕嚕。

“說什麼？”又問。

“誰說什麼啊？沒有沒有。”大龍斜了一眼。

“哼，不服？對你小子就要高標準，嚴要求。做！”

“孔家爸爸”便是這樣嚴以教子，天天如此。但實在不知何故，兒子竟不很爭氣，功課門門在及格上下，而且偏下居多。這叫他氣惱，先怪兒子不爭氣，後怨老師不盡職，後之後，則深感自己言傳有餘，身教不足，也應擔起一小部分責任。此後，他手把手地教子，履行起父親與“教師”的雙重職責來。

他坐在桌子的側邊，與兒子形成正角，然後，戴上一百度老光鏡，點着課本，教道：“這題，一個牛欄，有三頭牛，三頭啊？這里，一共有，有三個牛欄，那麼他問，問你總共合起來，統統包在里頭有幾頭？……有幾頭？說啊？”

“有……”大龍歪着頭想。“這都不懂？你小子喝牛奶就厲害，一大杯，一口，下肚了，問你幾頭牛就傻啦？再聽着，比方說，”“孔家爸爸”用指甲劃着桌面說：“爸爸廠里，玻璃車間，有三個工人，這里，再一個車間是特燈車間，也是三個工人，這里呢，又是一個車間，是日



光燈車間，也是三個工人，這樣，玻璃，特燈，日光燈，總共有多少工人？多少工人？你說。”

大龍歪着頭，轉着眼珠，眉毛皺一皺，想。

“懂了沒？這樣這樣了，還不懂？你也太笨啦！”

“孔家爸爸”手往竹皮條方向摸。

大龍眼一斜，“嗖”地起身，上前一把按住爸爸的手：“爸爸手不要動嘛，我懂了，我懂了……”

“孔家爸爸”撤回手，問：“多少？”

“8……”

“嗯？”

“7？……”

“7？”

“那……6？是不是？……”

“趙”

趙：“老錢，你聽說了嗎？大保跟他媳婦干上啦，還打了他媳婦一巴掌……前天晚上，大保下班回到家，一看門鎖着，心里這火就上來了。乾脆門也不開了，向隔壁小杜家借了把躺椅，往門口一躺，等她媳婦回來。也巧，他媳婦那天科里忙得結賬，遲了半個鐘頭才回來，見大保躺在門口，也不吭氣，開門煮飯去了。等把飯煮好弄好，這大保還躺着不動，他媳婦上來叫他吃飯，大保眼睛一斜，問他媳婦：‘幾點啦？你還顧不顧這個家啊？’他媳婦說：‘你回來不煮飯不要緊，你先把煤爐打開旺旺火啊。’話還沒說完，大保就跳起來了，指着她媳婦罵說：‘你他媽的還敢頂撞老子？剛當個芝麻大的副科長，就抖起來啦？’罵着罵着，大保照着他媳婦臉上就是一巴掌，然後，把飯碗全摔出門外，氣得他媳婦跑到廠長辦公室去哭鼻子，可大保還不罷休，沖到廠長辦公室去，廖廠長批評他幾句，他又跟廖廠長干上了，這個大保……”

“錢”

錢：“孫猴子，來，幫老錢搓搓背，有你聽的……今天說的題目叫《漂亮姐陸官不認親夫，黃大保難忍痛揍嬌妻》，怎麼樣？搓重點，打點香皂……話說漂亮姐，芳名劉露，年方三十有五，雖青春已過成少婦，仍有沉魚落雁之容，閉月羞花之貌，是咱們廠頭號大美人。她美就美在那雙大眼，讓你瞄上一眼，那雙大眼就鑽到你心肝里去，叫你下輩子都忘不了。前不久，這漂亮姐還是車間里一個統計員，可經常往廠部跑跑，送送統計表，這三來四去，那張臉蛋，被咱們廖廠長看上了，大筆一揮，提陸為財務科副科長。這女人嘛，靠的就是相貌，相貌是女人的本錢，這是真理，古今中外，都是如此。閒話少說，言歸正傳。這漂亮姐升了官後，就神抖起來啦！哪還把黃大保擺在眼里，家務事全推給了黃大保，一天到晚都泡在廠里，常常夜裏才回來，動不動還對黃大保擺科長威風。黃大保也是個堂堂五尺漢子，氣血方剛，忍住了一回兩回，怎么也忍不住第三回啊！終於，拍案怒起——黃大保難忍痛揍嬌妻。

“孫”

話說那天夜里，夜深人靜，天黑如墨，伸開巴掌，不見五指。黃大保倒在家門口的躺椅上，左等右等，不見漂亮姐回來，心里正悶着火呢。正在這時候，遠處黑暗里，傳來了皮鞋敲打水泥地的響聲，慢慢由遠而近，漂亮姐兒晃悠悠，晃悠悠地回家來了。只見她精神飽滿，毫無倦意，櫻桃小

祝賀冰凌先生從事幽默小說創作 50 周年(1972 年——2022 年) 經典回顧系列：

“趙錢孫李”

冰凌 作于 1985 年 9 月 16 日

嘴里還輕輕哼着流行歌曲。黃大保強忍心中火，躺着沒動。漂亮姐一進房門，就哇哇哇哇嚷上了，什麼煤爐不打開，飯不煮啊，你閑躺着，還要我當科長的伺候你啊？你也不撒泡尿照照自己的臉蛋，你配嗎？黃大保氣得七竅生煙，十孔冒血，一個鯉魚打挺翻身，沖上前去，揮起巨掌，照着漂亮姐，左右開弓，‘啪啪’兩巴掌，打得漂亮姐如門板似地仰天倒地，兩邊白嫩的腮幫上印上了兩塊血紅的掌印。

黃大保還不解氣，飛起鐵腳，踢翻飯桌，屋里的東西，見一樣，摔一樣。好一個黃大保，到底抖盡了大丈夫的威風！漂亮姐哭天嚎地，披頭散發奪門跑了。黃大保指着她的背影說：‘你野去吧，你

住廖廠長的腿，死活不肯走。廖廠長雙手叉腰，對黃大保說：‘大保同志，你給我住手！’‘住手？’黃大保瞪着廖廠長：‘她是我老婆，不是公家財產，要打要罵隨我的便，用不着你來教訓我，今天，我就當着你的面，管教管教你。’廖廠長說：‘你敢動手？’黃大保說：‘我不敢啊？我他媽的連你一起管管教教。’話音剛落，黃大保揮起巨掌……欲知詳情如何，且聽下回分解。

“李”

孫：“哥們哥們，特大爆炸情況！簡直是特大爆炸情況！咱們廠頭號大美人——漂亮姐，就是那個、那個新提的財務科長劉露，被她丈夫黃大保揍啦！揍得慘啦！那個慘啦，嘖嘖，簡直慘得……不能看啊！躺在床上，三天沒能起來。黃大保那小子這回可算是真發狠啦，家里的東西全摔了！大彩電、三用機，見一樣，摔一樣，全摔得稀巴爛……不信？我說半句假話，是他媽的小王八，繞地球爬一圈……還不信啊？你可以找錢鐵嘴對證，我姓孫的什麼時候吹過牛？……干嘛揍她？野啊！這漂亮姐當了官以後，天天晚上不回家，你想，攤上這麼個‘出口花瓶’誰受得了？你受得了？只要你老婆不回家一次，你就要跳樓，你信不信？……看看，老李，你這時候嘴硬，什麼時候，我把你那位勾出來一晚上試試，嘿，嘿……好好，閒話少說，閒話少說……說正傳的，那天晚上，天黑得啊，透頂！到了下半夜，漂亮姐還沒回來。黃大保躺不住了，抓了把電筒，到廠里去找漂亮姐了。

找了十幾遍啊，都沒找到漂亮姐，就在這時候……哎，有茶嗎？倒一杯……誰賣關子啊？就在這時候，啊，就在這時候！你們猜怎麼着？黃大保看見廖廠長辦公室還亮着燈，黃大保爬到窗臺上往里看，窗簾拉着，什麼也看不見。他摸進辦公樓里，輕手輕腳走到廖廠長辦公室前，往門縫里一看，嗨！就這一看，把黃大保氣得肝都爆炸啦！辦公室里，只有漂亮姐跟廖廠長在里面……干什么？一男一女，深更半夜，關在房間里，還能幹什麼？黃大保砸開門沖進去，抓起漂亮姐就揍，揍得那漂亮姐躺在地板上亂滾啊！廖廠長傻愣了半天才醒過來，往黃大保面前一攔，說：‘黃大保同志，你給我住手，你再動她一根毫毛，我扣了你的全年獎金！’黃大保說：‘我讓你扣，我先要你的小命。’說完，黃大保抓起廖廠長就揍，揍得廖廠長啊，也夠慘的，看見沒看見，最近廖廠長到那

“6？你怎么……” “那，那9……” “孔家爸爸”攤掌一拍桌沿：“對了嘛，三個三，一加，九嘛，簡單得要命，這樣的題你都不會做？那你還會做什么？來，這題，二加二乘三。” 大龍在算術本上列出式子， “哎，看書！看書啊，二加二乘三，你一加一乘不就完了？” “先乘除後加減嘛。” “別複雜化，順序來。” “人家老師講的嘛。” “別嚇唬人，我懂。” “反正錯了我不管了。”

“什麼？你說什麼？做！” 大龍鼓着嘴脣，扳指算算，按爸爸所教，寫上，二加二，四，四乘三，四三——十二。

第二天，作業發回，照例，“孔家爸爸”一頁一頁，細細地檢查。猛地，他眼一豎，“叭”地將作業簿朝桌上一摔，屈着食指，敲點桌子。

“這這，怎么回事？啊？怎么回事你說啊？怎么又錯啦？你小子怎么還這麼笨啊？”

大龍小嘴一鼓，鼻子一酸：“爸爸自己教的嘛。”

“爸爸教你要錯啊？”

“我說，我說，是這樣，爸爸說，是那樣，還不是？”

“噢，你小子平時不好好讀書，還嘴硬？爸爸錯，爸爸會錯？你小子也太夠那個了吧？啊？”

“還不是？還想懶？”

“什麼？說什麼？你還不服？”

“孔家爸爸”一把抓起竹皮條。

大龍閉嘴了，但小嘴卻鼓鼓的，充氣似的，眼睛垂視着，斜視一眼，又斜視一眼，再閉一眼。

“叭”。一抽。

“啊呀！”

“叭”，又一抽，“叭叭叭”，連連抽之。

“啊呀呀！人家痛不痛啦？”

“痛？我問你服不服，服了沒？服了沒？”

“叭叭叭”，連連抽之。

“啊呀！服啦！服啦！”

“才知道服啊？”

……

里去啦？……出差？見你的鬼吧，躲到‘沙家浜’養傷去啦！”

“李”

李：“哎，睡啦？……告訴你，廖廠長跟劉露搞上啦，深更半夜，兩人關在辦公室里睡覺，被劉露丈夫抓住啦……誰說的？廠里到處在傳啊……劉露不是那種人？還胡扯？嘿，嘿，瞧你還不信。兩個早就搞上啦，要不然劉露怎么當上副科長？……憑真本事？廠里真本事的人多啦，怎么單輪到她呢？……”



作者簡介

冰凌，本名姜衛民，旅美幽默小說家。祖籍江蘇海門。1956年生於上海，1965年隨家遷往福州。復旦大學新聞學院畢業。曾任《法制瞭望》雜誌編輯部主任。1994年旅居美國。現任全美中國作家聯誼會會長、紐約商務傳媒集團董事長、紐約商務出版社社長兼總編輯、國際作家書局總編輯、《紐約商務》雜誌社社長、《文化中華》雜誌社社長、《國際美術》雜誌社社長、海外華文媒體協會榮譽主席、杭州冰凌文化傳媒有限公司董事長、福州大學客座教授、浙江工商大學杭州商學院人文學院名譽院長、兼職教授、福建中醫藥大學客座教授、河北美術學院終身教授、浙江中華文化學院客座教授、陽光學院客座教授等。1972年開始小說創作，主要從事幽默小說創作與研究，出版《冰凌幽默小說選》《冰凌自選集》《冰凌幽默藝術論》《冰凌文集》等著作。

社長：冰凌 總編輯：欣聞 副總編輯：白玥 程挺松 本期責編：白玥 程挺松



冰凌推薦 叩問一座大山的非凡特質 (散文連載三)



作者：張林華

(接上期)特別是詩的字里行間,洋溢着充沛的革命浪漫主義氣息,又巧妙地蘊含着某種社會哲理,因而膾炙人口,為人傳誦至今。雖然這趟臨時起意的莫干山之行十分短暫,卻不妨礙偉人毛澤東有自己的深入思考,並由此產生、升華出某種獨立見解,啓迪人們的思想思維。三年後,毛澤東在上海召開的黨內某次重要會議上,談到要做好革命工作絕非易事,難免會有曲折困難的話題時,以他慣有的詩人的氣質與幽默話語方式,例舉莫干山,藉題發揮,闡述了他的哲學觀點:“莫干山你們走過沒有?上下都是四十八盤。社會的運動總是採取螺旋形方式前進的。”通俗形象的比喻所蘊含的深刻社會哲理,令與會的高級幹部們記憶尤深。(葉全新、劉建林、仲向平《莫干山》)

一座極具典型意義的山,藉助于一位哲人的生動詮釋,得以印證了一個辯證真理,從這個意義上說,莫干山它不再是一座普通的,尋常無奇的山峰,而堪稱是一座思辨之山、哲理之山,僅此一條,莫干山就足以傲視群山。“知屋漏者在宇下,知政失者在草野。”莫干山的許多別墅,正是若干歷史事件的發生地,與近代中國“百年未有之大變局”,有着千絲萬縷的聯繫,不經意間影響到了社會轉型與歷史進程。其中最堪回味一說的是,莫干山,無意間成爲了國共兩黨命運轉折的歷史見證地。

說到莫干山這個歷史定位,很容易人想到另外一座同樣著名的山峰——廬山,同樣是名聞遐邇的風景名勝,同樣在某個特定歷史節點上,承擔了非同尋常的政治使命,由此而同樣被人們稱之爲一座“政治之山”。1959年召開的“廬山會議”,已成一段不堪回首的歷史,當然,作爲一個政黨清醒反思自身失誤的具體實例,也不無意義。確實無意貶低廬山,就推動歷史車輪滾滾向前的價值而言,莫干山顯然更具正面性,以及進步價值。上個世紀八十年代中期舉行的“中青年經濟學家討論會”,發時代之先聲,已被公認爲我們國家自計劃經濟向市場經濟轉軌進步的發軔之作,在當年那個剛剛從動亂的年代甦醒過來的社會里,有如一聲驚雷,衝破了人們久欠封閉的思想牢籠。時值改革開放的關鍵節點,在中共十二屆三中全會召開之前,討論中國經濟體制改革中的重大理論問題與現實問題。莫干山會議是一次口碑很高的中國經濟改革會議,參加會議的王岐山、周小川等數百位經濟、理論界青年才俊,無不躍躍欲試,暢所欲言。標誌着思想解放的莫干山會議,撇掉歷史、政治和意識形態積重難返的包袱,大有問劍天下的勢頭。莫干山會議深刻地影響了中國經濟的轉型和改革時代,一如腳下剛剛甦醒、又具有相當深厚經濟發展基礎的長三角地區。乃至幾十年後,中國改革進入深水期,幾乎每年,莫干山仍有關於如何將經濟領域改革推向深入的主題討論,讓人強烈地意識到,百年來,在中西思想碰撞中孕育出的一次次發展新機,總得益於莫干山。

時光荏苒,而今我來到莫干山,尋訪莫干山會議留痕。攀上幾級石道,我走近一座外表似乎有些陳舊的大建築——莫干山耶穌禮拜堂,這也是當年莫干山會議的主會場之一。這幢建於1923年的建築,到明年就是名副其實的“百歲老人”了,它選址絕佳,位於在次峰蔭山的制高點,據此可以俯瞰莫干山全山。建築形似古堡,採用本地自然山石砌築,建築入口處爲寬大的石板台階,拾級而上,建築正面是高聳的塔樓,哥德式的尖屋頂異常醒目,側面是石砌的扶壁,足以支撐整幢建築位置頗高的重心。半圓方形的拱券式窗戶將建築的立面裝飾得更加豐富。方形的石砌塔樓類似中國的烽火台,豐富了建築的立面。走進教堂的內部,大廳寬敞得讓人意外。時近黃昏,莫干山的晚霞異常燦爛,太陽柔和的光照射到了這幢老式建築上,特別是投到了牆上的彩玻

上,讓五顏六色的彩色玻璃熠熠生輝。從屋內看,陽光透過彩玻,產生一道道彩光,斜射下來,像漏出的光柱,令這座略顯陳舊晦暗的建築,頃刻間有了生機活力,有了某種圖騰的寓意,讓人不由自主的心生一種神聖感。工作人員告訴我,教堂的彩色玻璃是還是保存至今的原物,當年是花高價從國外進口的,至今依然亮麗,我對此興致盎然。

而今,這里已被劈爲一個“莫干山會議”專題陳列館,展陳大量的圖文資料,試圖向後人還原發生於改革開放初期的這段不凡的歷史。我想,當初起意修建教堂的傳教士們絕對想不到,當年也許不經意的一次虔誠傳教動議,竟在若干年後,能夠見證、承擔如此重大的歷史使命。

我同時還始終在思考,意義重大、聲名顯著的中青年經濟學家座談會,爲什麼會在莫干山召開,而不是在別的什麼風景名勝地?或許不能排除某種偶然性,比如莫干山在長三角地區的區位優勢與接待能力,還比如莫干山遠離政治中心等環境考量等,或許甚至完全就是會議組織者隨機而爲的臨時決策,也未可知,但是無論是何種考量才選擇的會址,莫干山這段對歷史發展的貢獻,都是名副其實的,于偶然之中有着一定的必然性,因爲莫干山承載得起。難道不是嗎?我願意相信,是遍布于莫干山每一個角落的清冽,是體現與莫干山無數個細節的洋氣,是浸潤于莫干山上空的自由空氣,直接催生了這樣一項直接改變一個千年大國民族命運的輝煌成果。從這個意義上來看,很難說是莫干山該感恩這個了不起的會議,還是這個會議該感恩有如福地的莫干山?

即便是1948年的國民黨高層碰頭的“新經濟會議”,同樣是在風景秀麗的莫干山,同樣爲發展與民生的經濟主題,效應不可同日而語。所謂“風起于青萍之末”,蔣介石上山來推行的所謂“新經濟”,原爲挽救搖搖欲墜的政權,直接的手段就是發行“金圓券”,未料已是頭痛醫頭,腳痛醫腳,甚至已露剝肉補瘡,飲鴆止渴的狼狽之相了,其結果只有一個,那就是激起更大的民怨,更大的社會動蕩。所以,朱裕基總理1994年興致勃勃地登臨莫干山,特意來到“松月廬”會議舊址考察。據當年陪同考察的莫干山管理局朋友親口告知,朱相對蔣宋舊居明顯興趣不大,匆匆一觀,彷彿例行公事一般,而對樓下的國民會議舊址,以及史迹陳列館卻饒有興緻,在這里駐足許久,一張張史料、一件件舊物,均仔仔細細地察看,沉思良久,總是若有所悟一般,卻並不發聲。直到結束全部參觀行程,朱相才一針見血地點評道:“國民黨(在此)開了一個垮台的會議。”點評可謂精到!

莫干山的貴氣也體現爲它的慷慨俠氣。說到莫干山,不能不提到它的一位優秀兒子褚定侯,土生土長的莫干山山民。上個世紀三四十年代,日寇侵犯中華,國難當頭,山河破碎,民生多艱,偌大的中華甚至容不下一張平靜的書桌,正就讀于黃埔軍校的褚定侯毅然棄筆從戎,奔赴戰場,1942年冬,褚定侯犧牲于第二次長沙保衛戰的戰場,年僅二十三歲。褚定侯犧牲的前夜,湘江邊軍營里死一般地寂靜,氣氛異常凝重緊張,青年軍官褚定侯卻十分沉着,就着帳篷中昏暗的油燈,他寫下給家鄉親人的人生最後一封家書:

……然吾軍各師官兵均抱視死如歸之決心,決不讓敵渡瀏陽河南岸來。弟告部士兵,不要他渡河!一句話,敵此次不來則已,一來當拼一拼。弟若無恙則兄可勿念,若有不幸則請兄勿悲。古雲:‘古來征戰幾人回’,並請告雙親勿悲。

……

關山阻隔,褚定侯的母親在數月後,才收到了褚定侯寄自戰場的家書,不禁悲痛欲絕。然而母親沒有一味沉浸于悲痛之中,莫干山見證了這位母親的堅強,她毅然決然地又將另兩個兒子送

去當兵。抗美援朝戰爭爆發後,深明大義的母親,又將兒子犧牲得到的,原本用于建造爲山民避風擋雨涼亭的撫恤金,慷慨獻出,用于購買戰鬥機打擊美帝侵略者。

半個多世紀過去了,莫干山地區的老老鄉親從沒有忘記褚定侯,沒有忘記這位偉大母親的那個心願。就在褚定侯爲國捐軀整整八十年後的2021年,由當地政協機構發起組織,三百位各界人士共同協力,籌建起了一座六角涼亭,定名爲“襄亭”,取意“共襄義舉”與褚定侯犧牲地“湘”諧音,既能承了卻褚母的夙願,也因此告慰烈士英魂。襄亭坐落於莫干山上下山的步道間,周圍蒼松翠竹環繞,取自當年長沙戰場的一把泥土掩埋在亭下,再無他物裝飾,亭邊立有一塊石碑,碑文簡短記載了建亭緣由:

《襄亭記》

辛巳年(1941)冬,抗戰膠着,國運危在旦夕。長沙血戰,衆志成城。莫干少年褚定侯,不幸爲國捐軀。褚母洪翠玲,忍喪子之痛,吞縫衣之悲,起意動用撫恤金,于崎嶇山道,修風雨涼亭,造福鄉民,然烽火神州又起,耽擱義舉。幸太平赤縣重生,俟新中國建立,褚母又慷慨捐款,抗美援朝。建亭執念,雖數十載而未竟,然情義如斯,河山並壽,雲月同龔。

辛醜年(2021)夏,政協九屆德清縣委員會,感佩洪翠玲大義,倡議政協同仁捐款,並得縣鎮兩級政府及社會力量支持,共襄義舉,于褚定侯殉國八十年之際,協力建成此亭。憶往昔歲月崢嶸,璧月宵懸,壯業巍巍。襄亭幸立,尤感時代變革,非同尋常,其非一人之功。後輩臨亭,每憶鄉賢豪杰,歷千萬年,崇基不毀,既成杰構,更表豐碑,今古爭輝。

是爲亭記。
二零二一年九月立

春天來臨時,莫干山新竹茁壯,濃翠可喜,尤其映山紅盛開,漫山遍野,盡人眼底,撫慰着一代忠烈的義無反顧與壯懷激烈。因爲有了慷慨赴死的先烈褚定侯,有了褚母這樣深明大義的平民,有了後代人對於家國情懷的推崇,原本清麗秀氣略顯柔弱的莫干山形象變得更加立體豐滿,因爲平添了一種可貴的風骨,在它清麗柔美的外表下,蘊含了一種俠骨柔腸的內在氣質,從而令莫干山變得高貴異常!

就整體而言,莫干山的貴氣是十分顯著的,其內涵是豐富充盈的,其客觀表現又是含蓄隱忍的,有節制,有節奏,有張力,既深藏于它的骨血之中,又在不經意間外露于舉手投足間。

四、莫干山的洋氣

——洋氣,是莫干山相由心生而“一覽衆山小”的名勝自信

什么叫“洋氣”?洋氣自然是相對封閉落後的“土氣”而言的,初始是指帶有西洋味道的樣式、風格、習俗,後又泛指具有一定現代時尚氣息的氣質。不能不承認,莫干山最具備那麼一點“洋氣”氣質,而且顯而易見,莫干山的洋氣,猶如一位尊貴的婦人,舉手投足無不顯現出來,似乎是未加修飾的。

確實,就其根源來說,莫干山的洋氣,似乎帶着那麼一點原生性。這其實不奇怪,因爲莫干山原本就是洋人最早開發而開埠的。鴉片戰爭之後,國門被迫打開,更多的西方艦船駛向中國,大量的西方商人、傳教士來到中國,他們給中國人們帶來了災難屈辱的同時,客觀上也帶來了一些近代文明成果,某種程度上促使中國自己開啓近代化進程。1890年初,一名喜歡遊獵和探險的美國教士來到中國,他叫佛利甲,當年的某一天,他遊歷了杭嘉湖

平原腹地,被雲霧籠罩之中的莫干山所吸引,站在莫干山主峰塔山,長久凝視之下,久久不忍離去。待回到上海,探險家佛利甲用極盡讚美的語言,把他在莫干山的見聞向他的美國朋友梅生、霍斯敦·史博德作了生動遊說。當年夏天,他們一行三人帶着帳篷和食物步行上了莫干山。不久後,由梅生和霍斯敦·史博德主筆的“莫干山遊記”出现在了英文報刊上,莫干山就這樣開始進入洋人的視野。

1896年開始,莫干山拉開了近代化序幕,從1896年到1936年,莫干山的近代化表現爲別墅建築增加、基礎設施改善、服務功能齊全,不到半個世紀的時間,別墅洋房紛紛立起,莫干山華麗轉身成爲了功能完備的避暑勝地,聲名大震于海內外。如前一章節已述,莫干山的洋氣是隨處可見的,最直觀、最顯著的實例,就是二百餘幢各色各樣風格的西式建築,星羅棋佈地掩身于莫干山層層疊疊的茂密竹林中,顯得異常神秘而有神韻。莫干山因此而被公譽爲“萬國建築博覽館”。

在莫干山建造消夏別墅,當開始于1898年(清光緒二十四年),美國傳教士伊文思等打着傳教的旗號,利用清政府允許西人在內地租地建屋,契約注明爲教堂公產,可經當地政府直接與賣主簽約成交的條款,開始在山上購地建屋。美國人白鼎、伊文思首先上山搭建了茅舍,同年秋天,英國商人貝勒以教會的名義買下了莫干山上的一塊地,建造了莫干山上第一幢別墅。有始作俑者爲榜樣,寓居于滬、杭、寧一帶的洋人便聞風而來,也開始大興土木。截止1926年,全山已建有別墅154幢,均係美、德、法、俄等國人士所建,洋人儼然以莫干山的主人自居。洋人的囂張氣焰引起了國人的憤慨,呼籲收回莫干山建設主權的呼聲此起彼伏。國民政府終于不堪民意壓力,在1928年下決心對莫干山建築主權予以收回。於是,江浙滬一帶不少黨國要人和富商顯貴紛紛上山,或向洋人購買舊樓,或自建新居,仿西式風格,更極盡一時之豪華,導致這一時期別墅建築造價大大提高,往往是以以往洋人投資的數倍或幾十倍。“蓋我國人產業既增,建築亦日新月異,林亭臺榭如披畫圖,與外僑原建房屋規模質樸者迥然不同。”(周慶元《莫干山志》)。比如陳谷生的“冷廬”、葉太太的“南陽寄廬”、吳登瀛的“松鶴山莊”、施省之的“醒園”、潘梓彝的“頤居”、王士良的“松蔭山莊”、張景雲的“雙英寄廬”和趙仲英的“趙樓”等等,都是這一時期的代表性產物。

除了建築式樣爲西式洋房外,莫干山建築物另一大特點又體現在它的牆體與屋頂之中。莫干山的洋房是多用毛石砌牆,一般爲毛胚花崗石,這種石材,取自莫干山山下武康區域,名曰“武康石”,石體呈赫紅色,材質堅硬牢固,享譽建築界,改革開放後上海建設南浦大橋、浦東機場,以及世博館等,都曾選用的這種石材。屋頂蓋瓦楞鐵皮,彩色飾塗,鮮豔的紅紅綠綠,在一片蒼翠的竹海中對比鮮明,尤顯得妖嬈異常。採用多立面、多門窗、大陽臺的建築設計風格和厚實的石牆,可滿足通風、隔熱、採光等多種舒適生活需求。山上二百多幢別墅向人們展示了美英法德俄日等國的建築風格,這些別墅大都建于西方建築史上新舊交替時期,在設計上並不單純追求豪華而轉向合理結構爲主的生活舒適款式。有些中西合璧式的建築,放在別處可能不倫不類,而置身莫干山中卻又顯得那麼自然貼切。從這個意義上說,莫干山建築又是中西文化交融的一個例證。

“知屋漏者在宇下,知政失者在朝野”,很多別墅是許多歷史事件的發生地,這里某間房某個局部發生的事情,卻與近代“三千年未有之大變局”的社會轉型,有着千絲萬縷的聯繫。別墅的價值,不僅在于有着房,或許這才是更爲重要的因素,前已談及的皇后飯店就是這樣一處所。莫干山的另一處頗負盛名的別墅“松月廬”也是因相似的原因而爲人所津津樂道。

“松月廬”地處武陵村,建于1933年,它就建在莫干山難得的一塊山脊平地上,屋前屋後山勢陡峭,難以攀越,易於警戒。此屋用亂石起牆,泥瓦覆頂,樸實無華,整體造型爲尋常的長方形,而唯獨陽臺呈半月狀,于平板中顯靈巧獨特。周圍喬松環繞,清陰匝地,故得“松月”雅名。蔣介石宋美齡伉儷曾先後兩次下榻于此。旁有數棟別墅相伴其側,無專名,均以數字命名,如蔣經國曾經居住的51號樓等。“松月廬”的著名,不僅在于它曾是蔣某人的寓所,更在于1948年,蔣介石和蔣經國在此,召集俞鴻鈞、翁文灝、王雲五、王世杰等高級幕僚,秘密謀劃發行給國人帶來深重災難的“金圓券”,也直接導致了國民黨政權的垮台。早期建于中華山的大教堂,是一座金字塔造型的古堡式大型建築物,堅實的石牆與流暢的斜線形成強烈對比,給人以擺脫塵世纏綿的升華感,較好地表達了宗教建築的意蘊。(未完接下期)





**HUNAN
BY THE FALLS**



恭 賀 新 禧

湖南飯店





兔年吉祥
新年快乐
HAPPY CHINESE NEW YEAR
2023
YEAR OF THE RABBIT

飯店開業三十二年, 生意興隆, 顧客盈門, 飯菜可口, 色香味全, 服務周到, 有口皆碑!



508 East Washington Street
Chagrin Falls, Ohio 44022
Tel: 440.247.0808 Fax: 440.247.9133
Web: www.hunanbythefalls.com
E_mail: comments@hunanbythefalls.com

歡迎光臨



歡迎品嘗



向新老顧客祝福, 祝大家新春快樂! 吉祥如意, 心想事成, 健康平安!

BUSINESS HOURS
Sun: Noon-8:45pm
Mon-Thurs: 11:30am-9:45pm
Fri & Sat: 11:30am-10:45pm













SIGNAL

CLEVELAND



Signal Cleveland is on a mission to ensure all residents of Greater Cleveland have the local news and information needed to build a better and more sustainable future.

We want to hear directly from Greater Cleveland residents. Text or call us at 216-220-9398 or visit signalcleveland.org

我很幸運,1991年來美國,不到一個月就開始為自己的生存謀生,從第一份工作“Bus Girls”到今天自己在美國俄亥俄州克利夫蘭創辦一份已經有 20 年的華人報紙,彷彿做夢,想着和我一起工作的同仁,想着一起呵護和支持伊利華報的朋友,而瞬間自己也就 60 歲了,在痛苦的時間里成長自己,一路走來有風平浪靜也有暴風驟雨,現在想想一切盡善盡美。



每年聖誕跨年尤其中國新年,都會收到朋友和讀者的祝福禮金來支持伊利華報,1月10日收到劉天擎詩人寄來的日曆和紅包,在他的信件寫道:

自信來自貢獻

新年好!一定要說恭喜發財!你是我的貴人,我是大恩難言報,我絕對是華報的粉絲,我已立地生根在華報,華報對我澆的每一滴水都湧泉在心頭,不能忘記來時路,天天感恩惜福華報和浦瑛劉天擎

劉天擎的信件和其他朋友讀者的支持鼓勵陪伴我們,給我們鼓舞。

劉天擎丘繼聰夫婦在克利夫蘭生活將近 40 年,是成功的企業家,他們退休後去加州與子孫團聚,劉先生夫婦還有令人羨慕的兩個公子, Ted Lieu 是美國國會議員, John Lieu 是醫生, 母親丘繼聰表示:兩個兒子是成就她為人母美好歷程的最好禮物。劉天擎是伊利華報讀者喜歡的詩人,他的詩歌陪伴伊利華報成長 20 年。

一個月前,美國《國會山報》(The Hill) 報道, 53 歲的加州眾議員劉雲平, 本周三在民主黨眾議院黨團內部投票中, 擊敗同黨的俄亥俄州眾議員比蒂 (Joyce Beatty)、密西根州眾議員丁格爾 (Debbie Dingell) 及賓夕凡尼亞州眾議員迪恩 (Madeleine Dean), 成為下屆黨團副主席, 也是美國史上首位亞裔人士擔任此職位, 在民主黨眾院領導層排名第 4。

劉雲平談到自己的經歷時表示, 他能從一名謀生的移民到現在進入眾議院民主黨領導層, 足以顯示“美國夢的持久性”。

我記得早在 2000 年, 我第一次採訪劉雲平, 他還剛剛開始他的政治生涯, 而今天他已是華人在美國政壇上的風雲人物。劉雲平的經歷在某種程度上也反映了亞裔社區近來發生的巨大變化。劉雲平表示, 過去一些年, 亞裔社區的政治活動, 影響力和可見度都大幅上升, 也越來越被美國社會所接

受。劉雲平 1969 年出生於中國台灣, 3 歲隨父母從台灣移民來美, 畢業于斯坦福大學和喬治城大學法學院。他上學期間成績優異, 在斯坦福大學完成了電腦科學和政治學學位, 後進入喬治城大學, 以優等生畢業獲得法學博士學位, 還擔任學校的法律校刊總編。畢業後, 劉雲平曾在美國空軍服役 4 年, 先後在國內和海外駐軍, 獲得兩枚勳章。在當選國會眾議員之前, 劉雲平曾擔任加州眾議員和參議員。

2002 年, 劉雲平當選南加州州議員; 2005 年至 2010 年擔任加州州眾議員。

2014 年 11 月 4 日, 當選美國國會第三位華裔眾議員。

回顧華人在美國的歷史, 雖然華人來美國的時候不晚, 從建鐵路開始, 但按照人口的比例, 華人在政壇上的脫穎而出比較晚。我的人生導師阮康成先生 1937 年來美國留學的時候, 華人那個時候坐公共汽車只能在後面坐地上, 當時黑人不能上公共汽車。

想不到到百年, 在文明自由民主進步的美國, 奧巴馬也已經當選總統了。

我在 1 月 10 日去克利夫蘭中醫館趙文寧診所拿廣告的時候, 趙文寧給我看了他城市市長給他贈送的榮譽。

趙文寧在 Maple Heights 開業 28 年, 市長給他頒發一把鑰匙, 並告訴他: 您是這個城市打開大門的人。

趙文寧表示, 他開業 28 年, 每天見許多病人, 而他的華人病人並不多, 在他的朋友, 他的 28 年, 他的許多病人都成了他的開業, 他沒遇到過歧視。我對他說: 世界哪裏有平等, 就我們家的兩個孩子, 我對他們也不一樣, 20 年做報紙認識不少人, 真正在美國非常成功的華人, 他們周圍是沒有華人的, 還有華人基本都是三點一線, 家里公司還有孩子, 講美國有問題的基本都是拿美國政府補助的, 還有罵中國的也都是中國人。

任何入都是需要尊重的, 人做什麼職業是沒有高賤之分, 唯有道德品行有高向和險惡分別。趙文寧和其他移民一樣, 夫婦倆



在美國改造自己

當今社會, 人類處在科技和物質豐裕的時代, 在疫情發生三年後, 我們不知不覺改變和適應了我們的生活。今天早上我帶狗去報社的路上, 沿路我看到一個人一邊走路一邊讀書還一邊歡笑, 這一幕帶給我喜悅, 我們聊起來, 他的名字叫 Antony, 他說他是一個無家可歸者, 兩個月前沒有了工作, 今天早晨 4:00 排隊去找工沒有被應聘, 他說他不放棄, 現在他就要到另外一個地方去找工, 因為他相信上帝會幫助他, 他還說上帝一直在他心里, 無論他是那一個宗教信仰, 宗教就是博愛和大愛, 只要我們沒有分別心, 只要我們人把自己心靈安慰好, 那樣活在快樂幸福之中。

1 月 9 日, 陽光明媚天氣非常好, 我去看美國媽媽 Christa, 87 歲的她還可以一個人從克利夫蘭開車到芝加哥, 她的精神面貌非常好, 媽媽說這是遺傳。我們聊生命, 聊聊她, 媽媽 16 歲從德國到美國, 親身經歷戰爭……戰爭給人民帶來的痛苦, 不是嗎, 用一個人的生命去殺另外一個人。

人們已經生活在 21 世紀, 戰爭, 病毒, 天災人禍不斷。媽媽告訴我, 幾天前她住的 Hamlet 養老院大家興高采烈為 100 老人過生日, 老人名字叫 Gus Schrader, 他在 Hamlet 住了 30 年, Gus 非常慷慨捐了二輛 Bus, 非常可惜, 那天六十多位親戚朋友還有老人們氣氛熱烈為他祝壽, 沒想到他摔倒了, 去了醫院, 我說也許他太興奮了, 這就是無常……

媽媽還告訴我, 2022 年那天她在地居住的小鎮 chargin Falls 參加活動, 200 斤重的爆米花球在禮花聲中落下, 我好感動媽媽有心參與, 那個晚上雖然很冷, 但還是有很多



瑛好

新年好!一定要說恭喜發財!你是我的貴人,我是大恩難言報,我絕對是華報的粉絲,我已立地生根在華報,華報對我澆的每一滴水都湧泉在心頭,不能忘記來時路,天天感恩惜福華報和浦瑛劉天擎

劉天擎的信件和其他朋友讀者的支持鼓勵陪伴我們,給我們鼓舞。

劉天擎丘繼聰夫婦在克利夫蘭生活將近 40 年,是成功的企業家,他們退休後去加州與子孫團聚,劉先生夫婦還有令人羨慕的兩個公子, Ted Lieu 是美國國會議員, John Lieu 是醫生, 母親丘繼聰表示:兩個兒子是成就她為人母美好歷程的最好禮物。劉天擎是伊利華報讀者喜歡的詩人,他的詩歌陪伴伊利華報成長 20 年。

一個月前,美國《國會山報》(The Hill) 報道, 53 歲的加州眾議員劉雲平, 本周三在民主黨眾議院黨團內部投票中, 擊敗同黨的俄亥俄州眾議員比蒂 (Joyce Beatty)、密西根州眾議員丁格爾 (Debbie Dingell) 及賓夕凡尼亞州眾議員迪恩 (Madeleine Dean), 成為下屆黨團副主席, 也是美國史上首位亞裔人士擔任此職位, 在民主黨眾院領導層排名第 4。

劉雲平談到自己的經歷時表示, 他能從一名謀生的移民到現在進入眾議院民主黨領導層, 足以顯示“美國夢的持久性”。

我記得早在 2000 年, 我第一次採訪劉雲平, 他還剛剛開始他的政治生涯, 而今天他已是華人在美國政壇上的風雲人物。劉雲平的經歷在某種程度上也反映了亞裔社區近來發生的巨大變化。劉雲平表示, 過去一些年, 亞裔社區的政治活動, 影響力和可見度都大幅上升, 也越來越被美國社會所接



善良決定命運

12 月 30 日晚 6 點, 還有一天我們將迎接 2023 年, 那一刻我是在從哥倫布送完報紙的路上, 沿路我看到一個停在路邊抓超車的警察, 我看著警車突然亮起的警燈, 我便放慢了車速, 讓警車先開, 我沒有等多久, 就看到前面一輛大客車在燃燒, 還有一輛被撞到的小車, 滿地都是碎玻璃, 當時就是那一輛飛速開來的警車, 馬上擋著二道高速公路, 雖然堵了一下, 但時間不長, 我慶幸原來自己想去休息站放狗, 要不然不知道要等多久。



當時我看著滿地都是玻璃, 我突然想到曹德旺在俄州 Dayton 開的福耀玻璃廠, 記得那年州政府發了邀請媒體報道, 時間一晃就是好多年, 當時我知道俄州給了曹德旺許多優惠, 幾乎這個廠建完的開資都是俄州政府給的優惠。因為當時美國政府提倡恢復製造業。當然福耀也解決 2 千多人的就業, 人工在美國當然比中國貴, 就拿曹德旺說的, 衡量一下自己在世界各地開廠的決定是最佳

正確選擇。人們眼中的曹德旺是一個異類, 他敢翻手攪弄資本風雲, 卻又不愧中國首善之名; 他喜歡求籤算卦, 卻又篤信知識與科技之力; 他身背資本家之責, 卻又坦誠信佛, 他心懷慈悲, 連續 39 年做慈善, 個人累計捐款給國家超過 160 億, 而他回答“我的慈善初心就是吃飽飯。”

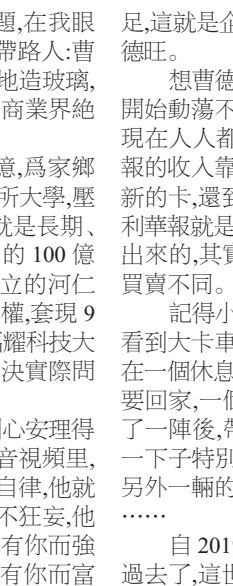
善良成就了曹德旺。他是一位心大量大福大的人, 一年多前有一個小伙從 Dayton 來找我, 當年在曹德旺幫助下開了一個小工廠, 由於疫情小工廠停工, 小伙一急開始做口單生意。他的訂單都是提供給州政府和其他重要部門, 但不知為何中方提供給他的不是 N95, 後來上法庭打官司。小伙急得團團轉, 錢還沒有到位就要罰款, 看著小伙快抑鬱了, 我也幫不上他, 只能安慰他。錢沒了可以掙, 人身體沒了就什麼都沒了。

小伙告訴我: 我非常感謝曹德旺, 曹德旺一手一手教我做企業做生意。我是 2017 年有幸在哥倫布大學的禮堂見過曹德旺, 那天滿屋

子的年輕人, 向曹德旺提出許多不同問題, 在我眼裏曹德旺是一位敢說敢做, 行走商界的帶路人; 曹德旺創業的半個世紀, 他只是一門心思地造玻璃, 死心塌地地做好自己的本業。他成為了商業界絕世高手。

企業做成功, 曹德旺開始出資 100 億, 為家鄉福州捐建“福耀科技大學”。建設這樣一所大學, 壓力自然不小, 第一關也是最重要的一關, 就是長期、大量的資金投入問題。除了最開始提出的 100 億投資, 為了籌建福耀科技大學, 曹德旺創立的河仁慈善基金會大手筆減持了福耀玻璃的股權, 套現 9 億元。這是一次大膽的嘗試。如果成了, 福耀科技大學將向社會輸送一批動手能力強、能解決實際問題的應用型研究類人才。

曹德旺真誠坦蕩並且有眼光, 他做到心安理得去做事, 在電視採訪時或是現在他在抖音視頻里, 從他的身上, 你能看到遠見、率真、善良、自律, 他就是一個有血有肉性情中人, 他成功卻不狂妄, 他就是做他自己的, 他的名言是“國家會因為有你而強大, 社會會因為有你而進步, 人民會因為有你而富



足, 這就是企業家做的事情。”想想還有誰會歧視曹德旺。想曹德旺做一件事半個世紀, 就在我今年自己開始動蕩不安想要不要繼續再做伊利華報。因為現在人人都是媒體的今天, 真不容易, 伊利華報的收入靠廣告, 我使用 0% 利息的信用卡, 我申請新的卡, 未到期的錢, 不夠向朋友借一下, 我發現伊利華報就是我學習的大舞臺, 我的腦子都是這樣練出來的, 其實大家都在風雨中成長, 只是小企業和大買賣不同。記得小時候常聽老人說難過年關, 剛剛在路上看到大卡車在高速上着火, 還沒有到克利夫蘭, 我在一個休息站又看到了警車救護車, 原來是二個人要回家, 一個人突然昏過去了, 我看著救護人員忙了一陣後, 帶著病人和家開車走了, 整個休息站一下子特別安靜, 兩輛車停在停車場, 一輛是我的, 另外一輛的人已經上了救護車。我心里一陣酸楚……

自 2019 年年底武漢開始發生疫情, 一晃 3 年過去了, 這世界到底發生了什麼, 是災還是人禍, 疫情還在蔓延, 這是一個讓全球人們都面臨的巨大恐懼和有危機風險的 3 年, 疫情肆虐, 家庭得不到平安, 社會動亂, 領導統治者為利益與慾望爭奪。外婆跟我講過一個故事, 有一群餓鬼手里拿了很長很長的調羹, 他們拿著食物喂對方, 外邊告訴我: 人永遠要想到別人。時間太快, 我們已經迎接了 2023 年, 希望今年祥風陣陣, 福來運轉, 兔年新春, 世界同慶, 健康幸福, 開心快樂, 萬事順利!

What a speech by Pope Francis on Wednesday 4th January, 2023!

*You can have flaws, be anxious, and even be angry, but do not forget that your life is the greatest enterprise in the world. Only you can stop it from going bust. Many appreciate you, admire you and love you.

Remember that to be happy is not to have a sky without a storm, a road without accidents, work without fatigue, relationships without disappointments.

To be happy is to find strength in forgiveness, hope in battles, security in the stage of fear, love in discord. It is not only to enjoy the smile, but also to reflect on the sadness. It is not only to celebrate the successes, but to learn lessons from the failures. It is not only to feel happy with the applause, but to be happy in anonymity.

Being happy is not a fatality of destiny, but an achievement for those who can travel within themselves. To be happy is to stop feeling like a victim and become your destiny's author. It is to cross deserts, yet to be able to find an oasis in the depths of our soul. It is to thank God for every morning, for the miracle of life.

Being happy is not being afraid of your own feelings. It's to be able to talk about you. It is having the courage to hear a "no". It is confidence in the face of criticism, even when unjustified. It is to kiss your children, pamper your parents, to live poetic moments with friends, even when they hurt us.

To be happy is to let live the creature that lives in each of us, free, joyful and simple.

It is to have maturity to be able to say: "I made mistakes".

It is to have the courage to say "I am sorry". It is to have the sensitivity to say, "I need you". It is to have the ability to say "I love you". May your life become a garden of opportunities for happiness...

That in spring may it be a lover of joy. In winter a lover of wisdom.

And when you make a mistake, call it all over again.

For only then will you be in love with life. You will find that to be happy is not to have a perfect life. But use the tears to irrigate tolerance.

Use your losses to train patience. Use your mistakes to sculptor serenity.

Use pain to plaster pleasure. Use obstacles to open windows of intelligence. Never give up Never give up on people who love you. Never give up on happiness, for life is an incredible show.



這是可以碰撞靈魂的聲音

Large banner for the 2023 New Year celebration. It features the title '伊利華報 2023' (Erie Chinese Journal 2023) in large, stylized characters. The banner is decorated with traditional Chinese motifs, including a golden dragon, a tiger, and a rabbit. Text on the banner includes '創辦 20 年' (20 years of establishment), 'ERIE CHINESE JOURNAL', and '服務為華人' (Service for Chinese). A woman in a pink jacket is shown holding a large orange balloon. The bottom part of the banner has a red ribbon with the text '歡迎刊登廣告 精誠交流合作 攜手共創雙贏' (Welcome to publish advertisements, sincere cooperation, and hand in hand to create a double win).

Advertisement for Huang Yulan (黃玉蘭) congratulating the New Year and supporting the journal. It includes a photo of her and the text '恭賀新禧 支持華報'.

Advertisement for A Xianzhu (阿仙姐) for Wasabi Japanese Asian Food. It features a photo of her and the text '恭賀新禧 支持華報'.

Advertisement for Hu Ling (活玲) for planting the journal and helping Pu Ying. It includes a photo of her and the text '扶植華報 幫助浦瑛'.

Advertisement for May Chen (MAY CHEN) for Verity Loans. It features a photo of her and the text '為瑞貸款'.

Advertisement for Zhang Jielan (張繼蘭) for welcoming the New Year. It includes a photo of her and the text '共迎新春'.

Advertisement for Chen Qian (陳群) for Verity Loans. It features a photo of her and the text '為瑞貸款'.

Advertisement for Bo Loong (寶龍大酒家) for the New Year. It features a photo of the restaurant and the text '新年快樂 寶龍大酒家'.

Advertisement for Kumō Sushi (Kumō SUSHI) for the New Year. It features a photo of the restaurant and the text '新年快樂 華報同喜'.

Advertisement for Dagum Rice Noodle (大鼓米线) for the New Year. It features a photo of the restaurant and the text '新年快樂 華報同喜'.

Advertisement for Szechuan Gourmet (川味軒) for the New Year. It features a photo of the restaurant and the text '新年快樂 華報同喜'.

Advertisement for Peng Weiqiang (彭偉權) for the American World Sun Mountain Foundation. It features a photo of him and the text '美國世界孫中山基金會'.

Advertisement for Lian An (良安) for the Chinese Merchants Association. It features a logo and the text 'CHINESE MERCHANTS ASSOCIATION'.

Large banner for the 2023 New Year celebration. It features the title '伊利華報 2023' in large, stylized characters. The banner is decorated with traditional Chinese motifs, including a golden dragon, a tiger, and a rabbit. Text on the banner includes '創辦 20 年' (20 years of establishment), 'ERIE CHINESE JOURNAL', and '服務為華人' (Service for Chinese). A woman in a pink jacket is shown holding a large orange balloon. The bottom part of the banner has a red ribbon with the text '歡迎刊登廣告 精誠交流合作 攜手共創雙贏' (Welcome to publish advertisements, sincere cooperation, and hand in hand to create a double win).

2023年第26屆大匹茲堡地區農曆新年嘉年華及晚會通知

(2023年1月15日,下午1-6點,奧克蘭卡耐基藝術博物館,4400 Forbes Ave, Pittsburgh, PA 15213)

匹茲堡旅美科技協會. 奧克蘭卡耐基藝術博物館和音樂廳

匹茲堡的親朋好友們:

我們很榮幸地邀請您參加將由匹茲堡旅美科技協會(CASTP)和奧克蘭卡耐基博物館和音樂廳(CMOA)協辦的第26屆大匹茲堡地區2023年免年農曆新年嘉年華和晚會。

時間: 2023年1月15日(周日)

下午1:00-6:00

嘉年華 下午1:00-3:00 pm;

晚會 下午3:30-5:30

地點: 卡耐基音樂廳, 4400 Forbes Ave, Pittsburgh, PA 15213

票價: 對公眾免費(需要註冊)

註冊網址:

<https://www.eventbrite.com/e/484802897517>

本屆嘉年華和晚會的主題是“文化多樣性和科技進步”。我們願意借此機會在與親朋好友們分享新春(農曆新年)喜悅的同時,展現大匹茲堡地區的多元文化,共促社區建設。本次盛會也是對科學和技術發展的慶祝。無論在過去還是未來,科技進步永遠都是大匹茲堡地區經濟發展的驅動力。

除了匹茲堡華人社區眾星璀璨的舞蹈和歌唱表演之外,本屆新年晚會還將包括來自非裔、菲律賓裔、韓裔、馬來西亞裔、泰裔等不同社群親友們的才華橫溢的演出,以及匹茲堡當地藝術團體的精彩參與。您將有機會聆聽到由紐約和費城藝術家與匹茲堡當地藝術家聯合表演的、千百年來仍餘音繞梁的民間音樂。與新年晚會同時進行的還有新年嘉年華。在嘉年華上,您將得以參觀來自世界不同地區的許多樂器。新年嘉年華還將以中國傳統民間藝術的方式來紀念馬丁·路德·金博士的生辰!除此之外,嘉年華也將展出 Fox Chapel 攝影師的一套題為“東方之旅”的攝影作品(作品記錄了他在上世紀80年代在中國西部進行的一次為期兩年的徒步旅行),以及來自紐約的獲獎畫家 Hedy O'Beil 的抽象畫作。您還有機會與 CMU 工程師製造的機器人、本地企業家開發的 VR 遊戲進行趣味互動!本屆嘉年華和晚會的活動豐富多彩,樂趣十足。我們歡迎所有參會者都穿上自己的節日盛裝,比如傳統節日服飾、旗袍、漢服、長衫等。

在過去25年中,匹茲堡旅美科技協會(CASTP)成功舉辦了多屆農曆新年慶祝活動。CASTP 成立於1994年,是一個非盈利和非政治性的組織,主要依靠志願者和社區捐款運作,其成員包括來自於大匹茲堡地區的科學、技術、金融、商業、教育、文化和醫療保健等多個領域的高學歷和經驗豐富的專業人士。自成立以來,CASTP 一直致力於促進當地經濟、文化多樣性和會員權益的發展。

卡耐基藝術博物館也許是美國最早的當代藝術博物館,也是美國當今最具活力的主要藝術機構之一。它收集了超過30,000件形式多樣的視覺藝術作品,包括繪畫和雕塑、版畫和素描、照片、建築鑄件、效果圖和模型、裝飾藝術和設計,以及電影、錄像和數字圖像。該博物館致力於參與全球活動和區域發展。通過其規劃、展覽和出版物,卡內基藝術博物館將本地和全球視野相結合,深入探索藝術與藝術家在當前社會問題所起到的關鍵性作用。

關於演出時間表,請查看 CASTP 和 CMOA 的網站。如有任何問題,請隨時發電子郵件至 castp.communications@gmail.com。2023年1月15日,卡耐基藝術博物館,我們期待與您在農曆新年嘉年華和晚會上相聚!

敬候佳社,

陽源又 (Sunny), Esq.

匹茲堡旅美科技協會(CASTP)主席

castp.communications@gmail.com

匹茲堡旅美科技協會

CASTP ORGANIZATION



每 5 位客戶 就有 4 位能藉助財務補助

得到每月 \$10 或更低收費的健保計劃



新的法例
保健現在更易負擔

報名投保 1-800-318-2596

HealthCare.gov

華裔賄賂哈佛教練案反轉！“體育爬藤”路有多難走？

兩年前,iTalkBB 華人總裁趙捷(Jie “Jack” Zhao,音譯)因涉嫌賄賂哈佛大學的前擊劍教練彼得·布蘭德(Peter Brand)150萬美元,讓兩個兒子順利進入哈佛大學讀書,而遭到FBI逮捕。

近日陪審團認定兩人涉嫌密謀和賄賂罪均不成立,兩人都獲判無罪。

起訴書:有人運作,兩個兒子都讀了哈佛

聯邦司法部公佈的起訴書顯示,布蘭德是哈佛大學擊劍項目的首席教練,掌管着招收特長生的絕對權力。在布蘭德的運作下,趙捷的兩個兒子都順利進入了哈佛大學。

首先是在2012年5月左右,布蘭德讓一位同行暗示趙捷,他的兒子如果想讀哈佛大學的話,不需要是非常杰出的擊劍運動員,只需要一個很好的回報,就可以招收他們。因此,2013年2月,趙捷向華盛頓國家擊劍基金會機構捐贈了100萬美元。當年12月,趙捷的大兒子被哈佛大學錄取為擊劍特長生,並於2014年秋季入學。

此後,趙捷開始直接向布蘭德付款,幫助償還了布蘭德的汽車貸款和水電費賬單,還支付了布蘭德兒子的大學學費,並通過慈善機構將資金匯入布蘭德賬戶。

2016年,趙捷以近100萬美元的價格買入布蘭德的房子,當時布蘭德這個房子的價值僅為54.93萬美元。也就是說,趙捷以溢價近45萬美元的方式,變相給布蘭德送錢。17個月後,趙捷賣掉了房子,虧損了32.45萬美元。

不僅如此,布蘭德拿到錢購買了豪宅後,趙捷還出了15萬美元給布蘭德裝修。

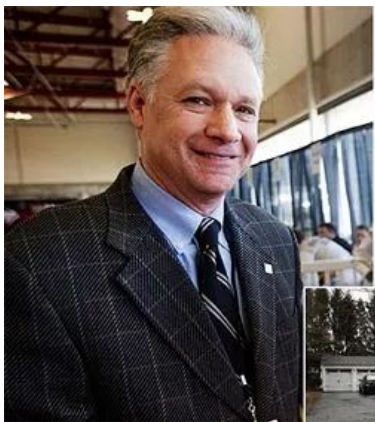
2017年,趙捷的小兒子又被哈佛大學以擊劍特長生的方式錄取。

審判:只是好友之間的借貸

趙捷的律師William D. Weinreb和布蘭德的律師R. Matthew Rickman, Douglas Brooks先是傳喚了11名證人出庭作證,並出示了數百份證據,證明趙捷的兩個兒子是因為成績優秀被哈佛大學錄取,趙的兩個兒子也出庭作證,並曬出了高中和大學成績單,以及他們完整的哈佛申請材料,來證明他們的成績的優秀。比如:SAT考試成績滿分,四年高中只有一個B,擊劍排名全美前列,進入哈佛後擔任擊劍隊長,都表明他是靠實力進入哈佛大學的,而不是靠父親的行賄。

這樣一來,就可以證明趙和布蘭德之間的經濟往來,與兩個兒子讀哈佛大學沒有必然的關係。

關於趙“變相”送錢給布蘭德的事。趙的律師辯稱,買房是投資,有賺錢也有虧損。其次關於花錢給布蘭德裝修一事,律師表示趙只是在財務上幫助有需要的好朋友,也有證據表明,布蘭德在母親去世後拿到遺產時,便給趙償還利息,來證明這筆錢只是朋友之間的借貸。



自己的觀察和思考。她給美國家長的“避雷指南”,也可以成爲中國家長的前車之鑒。

01 “體育爬藤”:卷,才是真相

美國頂尖大學越來越難上,體育似乎是一個可以“降低門檻”進入大學的渠道。就拿哈佛來說:

2025屆的新生有10.4%是運動員,這幾年新生中體育生佔比都在10%~12%。

學術表現評分在一等或二等的運動員被哈佛錄取的幾率爲83%,而有着同等學術表現的非運動員學生被錄取的幾率只有16%。

運動員的SAT平均分爲1397.4分,相比之下,非運動員學生的SAT平均分達到了1500.8分。

作爲一位前田徑教練,琳達·弗拉納根深諳大學對運動員的剛需——“只要大學校隊有希望獲勝的教練,那就每年都需要新的運動員加入。”

在美國,如果只是把體育運動當作個人特長,那與普通學生的申請沒什麼差別。而走運動員路線的孩子則需要在高中時到美國大學體育協會(NCAA)注冊,然後以學生運動員的身份申請大學。作爲運動員,學校通常不限制專業,但是學生必須爲大學的校隊效力。

NCAA按照學校開設的體育項目,是否提供獎學金等標準,把學校分爲了D1、D2、D3三類。大家熟知的八所藤校和斯坦福都屬於級別最高的D1,麻省理工、約翰斯·霍普金斯雖然屬於D3,但有部分項目可以參與D1級別的比賽。而D1大學的校隊教練,甚至在決定錄取時有很大的話語權,只要是他們看上的運動員,有很大可能可以被學校錄取。

值得一提的是,NCAA設置了運動員的最低分數線,如果學業成績太差,教練覺得學生很難被錄取,也會直接PASS掉。再加上選拔、運動表現、比賽成績等綜合評判,運動員圈子的大學錄取率其實並不算高。

就拿高爾夫來說,2020年的一份數據顯示,高中參賽的男子有168,480人,女子有96,071人,能在大學繼續打高爾夫的比例分別是7.0%和7.5%,而能進入D1學校(八所藤校都在這個級別)花名冊的只有1.5%和1.8%。可見,真正以運動員身份進入藤校的比例,比藤校的總錄取率還要低。

在參加D1比賽的選手中,男子和女子國際運動員分別佔到了21%和31%。算算人數可能有好幾百,但是整個D1有363所學校,平均到每所學校,高爾夫國際運動員也就屈指可數的幾個名額了。這說明,就算是優秀運動員,也未必有實力進藤校。也許還需要靠老爸借教練一點錢啥的……

02?父母透支錢包和身心

正是因爲運動員這條路不好走,投身體育的孩子們也更加需要父母在背後支持。單單說金錢投入,早在2017年,猶他州立大學的一項調查就顯示,很多家庭把10%的收入用於孩子的體育運動,包括聯賽、訓練營、裝備、日常訓練和體育旅遊。

而2019年,非營利組織Aspen又公佈了一項全美調查,發現有些父母在孩子運動上的投入高得驚人。

即便是那些比較便宜的運動,有些父母一年在一個孩子身上投入也會超過9,000美元。而像

花費算中游的網球,有些家庭的年投入更是高達3萬4900美元。

《今日美國》曾報道過美國達拉斯的戴維斯



一家,他家的兒子伊恩很小就對高爾夫感興趣。從伊恩7歲第一次參加高爾夫錦標賽開始算,7年間父母已經爲兒子的運動投入超過6位數。而根據美國皮尤研究中心2018年的數據,美國中產的收入區間在4~12萬美元。後來,爲了讓兒子獲得更專業的培養,戴維斯一家乾脆賣掉了達拉斯的房子,搬到了佛羅里達州。

琳達·弗拉納根認爲,更嚴重的問題在於,有些父母過於看重孩子的運動事業,甚至把自己的價值捆綁在孩子的運動上,把孩子在比賽中的勝負看作自己作爲父母的成敗標準。很多報道中所說的“家庭生活失控”就是指這樣的情況。

就比如說近年來越來越流行的體育旅遊,就佔了運動花費中的大頭。說是旅遊,其實重點還是在於比賽。

2021年,全美體育旅遊的人次達到了1.75億,體育旅遊的家庭更是在酒店度過了6650萬個安睡的夜晚。家庭爲此要付出的不僅僅是金錢,還要犧牲很多家庭生活,而旅行的舟車勞頓更是難以想象。

有的父母放棄了周末和休假,帶孩子去比賽;有的花費重金爲孩子支付裝備、私人教練和俱樂部的費用;還有選擇擔任教練、團隊管理員、俱樂部司機等相關的職位。而父母在孩子的運動上投入越多,往往也會希望孩子的運動成績更好,但可惜的是,事實並不總會像父母期望的那樣發展。

03 競技體育之外,出路何在?

琳達指出了另一個非常容易被忽視的嚴峻問題——孩子能不能找到競技體育以外的出路?這個問題其實源於一個現象,它被心理學家稱爲“運動身份喪失”(athletic identity foreclosure)。而歷史學家史蒂文·明茨(Steven Mintz)很早就注意到了,那些早早就投身於某一項運動的青少年往往會認爲自己是“橄欖球運動員”“游泳運動員”“跑步運動員”等等,而很少發展體育競賽以外的興趣、個性。

這個潛在的問題在美國其實很嚴重,根據Aspen的調查,如今45%的兒童只參加一項運動。這對孩子的發展很不利。

一方面,過早地進行某一項的專業化訓練,會增加孩子受傷的概率。長時間從事某一種運動,孩子們的關節、肌肉都要承受很大的壓力,傷病也隨之而來。

波士頓兒童醫院的科齊醫生(Mininder Kocher)發現,波士頓地區青少年的前交叉韌帶重建術在2004年約有500例,到2010年已經到了2500多例,增長了400%。這就是孩子過早進行高強度專業化訓練的影響。

而這些傷痛,其實也會影響孩子後續的運動生涯,他們可能會變得更容易受傷。

另一方面,孩子們需要作“運動員”以外的身份,或者說,需要體育以外的發展路線。

美國花滑選手蕾切爾·弗拉特(Rachael Flatt,下圖)對此就有深刻的感受。她的父母要求她,如果想要繼續滑冰,就要先保證學習不落後。於是在備戰2010年溫哥華冬奧會期間,儘管缺了三個月的課,但她一邊訓練,一邊補學業,最終不僅在冬奧會奪得了第七名,還順利進入斯坦福繼續學業。

大學期間,她也在高強度的訓練時兼顧着學業。可即便有着斯坦福這樣的名校學歷,她在退役後仍然陷入了一段掙扎。

她意識到,“直到退役,運動員們才恍然發現,如果沒受過什麼教育或者培訓來引導你步入社會的話,那你接下來的生活大概就要不大走運了。”

歷史學家史蒂文對現狀是有些悲觀的,他看到一些孩子因爲過早投入專業化訓練,太早把自己和比賽綁定一起,變成了二元思考者,認爲事情不是好就是壞,不是輸就是贏。

有些孩子甚至連放鬆去玩都做不到了,“如果你把所有的規則都取消,讓他們自己去玩,去享受,他們反而會很糾結。因爲他們已經不知道怎麼去玩鬧,怎麼去享受運動中的快樂了。”

用琳達的話來說,選擇靠體育來升學而成爲青少年運動員的孩子,早早就在做一份全職且無薪的工作。但這份工作的日後保障,卻被很多家庭忽視了。

04 “爬藤”不是終點 運動惠及一生

作爲一位教練,也作爲一位母親,琳達也多次反思,自己讓孩子練體育的初衷究竟是什麼。除去那些孩子的賽績帶來的虛榮心、成就感,最樸素的目的不過是希望孩子身體強健,生活幸福。而成爲運動員,或者說體育爬藤,不過是實現階段性目標的手段之一。

根據美國大學體育協會的數據,美國有1,093,234名高中橄欖球運動員,其中71,060人(6.5%)會在大學繼續打球,而只有1.2%的大學生運動員會進入職業隊伍。

也就是說,只有0.08%的高中橄欖球運動員會真正成爲職業運動員。絕大部分孩子,在高中或大學做運動員的經歷,只是人生中很小的一段旅程。

這樣看來,父母們或許真的需要換一個角度來看待孩子的運動生涯,而琳達也爲困惑的家長們找到了幾條“黃金守則”:

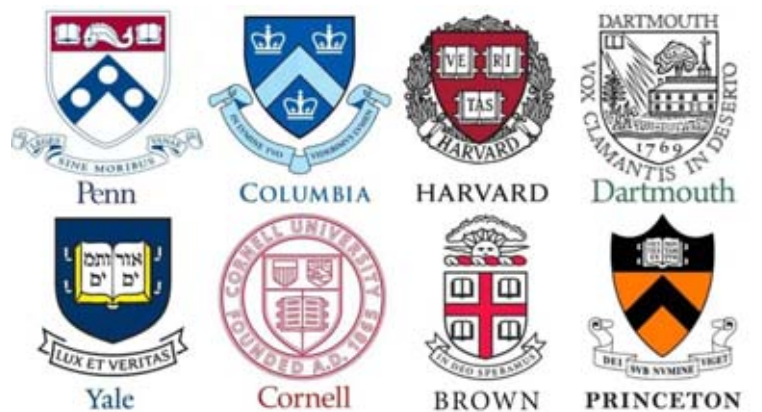
一方面,要掌握生活的主動權。“孩子的體育之路很重要,但是真的重要到生活中的一切都要爲此讓位了嗎?”這是琳達自己在養育孩子時,也時常思考的問題。

兒童和家庭治療師理查德·魏斯伯德(Richard Weissbourd)把父母們之間的不斷攀比,稱爲一種不斷升級的“傳染病”。家長們不斷地相互刺激:你給孩子投入了更多錢,那我也不能落下風;你的孩子拿了好名次,那我的孩子也要相應地贏回來……

要超越這種攀比的“傳染病”,就需要家長和孩子一起學會享受比賽。

教孩子去欣賞對手的技術,寬容隊友的失誤,還有尊重不完美的裁判,這可以幫助孩子培養同理心——他們會明白,無論自己的情緒有多麼熱情,都不是唯一重要的,因爲其他人的感受和經歷也值得尊重。

另一方面,不要讓孩子過早投入專項的專業化訓練。



尤其對年齡小的孩子來說,他們對一項運動的興趣並不持久,可能要嘗試過很多運動,才會發現自己真正喜歡的是什麼。

Aspen的調查顯示,美國很多孩子平均在10.5歲時就不再定期參與某項運動,而他們平均堅持運動的時間也就2.9年。也就是說,很多孩子雖然很早就開始運動,但是他們其實最後走不了體育爬藤這條路,他們有其他適合自己的道路去走。

如果早就讓孩子進行專業化訓練,容易受傷不說,或許孩子並不會像父母期望那樣長久地堅持下去。

而且,即便是體操、花滑這種考驗童子功的項目,很多專業運動員也推薦在孩子低齡時,多涉獵,多嘗試。

2016年,一項對美國大學一級運動員的研究還發現,很多很有競爭力的運動員直到高中才開始將運動項目限制下來。大多數一級運動員在高中階段都沒有被歸類爲高度專業化的運動員。

同時,大學教練也希望運動員能具備一系列運動技能和經驗。康奈爾大學的足球主教練戴維·阿切爾(David Archer)說,他們看重有不同運動經驗的孩子,因爲這些孩子接觸過不同類型的團隊和教練風格,視野更廣闊,也更容易接受反饋。

聯邦檢察官所仰賴的重要證人是趙的兒子們的擊劍教練亞歷山大·雷吉克(Alexandre Ryjik),他也是中間人,介紹趙和布蘭德認識並協助“行賄”的人,但是趙和布蘭德的律師對雷吉克的證詞提出質疑,並表示這位關鍵證人是“騙子和罪犯”。

最終,陪審團經過6個小時的商議後,認定趙和布蘭德無罪。誤入歧途的“體育爬藤”

這幾年,“體育爬藤”的話題變得越來越火熱。冬奧會上亞裔扎堆的美國花滑隊,不乏來自耶魯、布朗名校的學生。

美國記者琳達·弗拉納根(Linda Flanagan)多年來發現,很多父母不惜透支錢包和身心讓孩子走體育路線。作爲一位前田徑教練,她有過十幾年的教練經歷,在她看來,現在很多美國家庭已經在“體育爬藤”路上失控而不自知。

運動員比普通學生高出好幾倍的錄取率,讓人低估了“體育爬藤”的難度:美國大學樂於吸納運動員,但越是優秀的大學,對運動員的水平要求就越高。像滑雪的谷愛凌、花滑的陳楷雯都屬於國內,甚至國際頭部選手。

練體育未必是逃離“內卷”,甚至可以說是一條更“卷”的路:如果不是精英級別的運動員,那麼“爬藤”路上,依然需要不斷提陞比賽排名,來向教練“推銷”自己。如果沒有被大學教練看上,沒有他們的推薦信,大學很難會看上“白板”運動員。

與此同時,學業也還是要“卷”的。普通學生練體育,是練個錦上添花,而一旦走上“體育爬藤”的路,那就真的是學業、體育兩手都要抓,兩手都要硬。

琳達·弗拉納根在新書《Take Back the Game》中,她詳盡地記錄了



一月上半月詩詞數首

海老 KK



《七言有感》

壯顏辭癘花辭株，殘臘已曲鬢髮無。
拼過癘疫留傷魂，一支禿筆任我圖。

2023年1月11日于維羅納自寓

《定風波 江行嘆》

曉岸遠眺，冬陽柔柔照。
微風里，極目蕭條，枯木輕搖，映動千里波濤。
衆舟行車馳，莫不名勾譽釣。
觀人生終日微微，嗟嘆此路何迢迢。

可笑。
光陰易失，錢財費尋，成疾難療。
然雲雲衆生，何顧此謂卻來嗜盡，箇中味道。
男呈庸狡女呈俏，知機識竅。
我不妨，掙出身來，往方外跳。

注：
微微~謀求。
消~譏消。
方外~世外。指言行超脫于世俗禮教之外的人。後指僧、道。(但僧、道就方外了么而今僧、道多數是玩假的，比普通人還紅塵!)

2023年1月10日于維羅納阿拉根尼河畔

《傳花枝 自許》

此生淹潦，不入世調。
肚兒里，只任瓜倆棗。
總欠乏麗辭華藻，生搬硬造。

須臾白頭老。

黑白無常曾來套，上帝說，時辰尚未到。
不入世，不出世，祇混世笑。
倘還有三五年，壽頭壽腦。
期限到，不用五保。
俺自願，愛咋咋了。

注：
淹潦~滯後、潦草。
世調~處世之能力。
黑白無常曾來套~傳說將死之人，由閻羅大王派黑白無常用繩套脖子押至陰間。
壽頭壽腦~吳地方言，傻頭傻腦。
五保~中國國內對無依無靠無勞動能力的人實行保吃、保穿、保燒(燃料)以及兒童保教、老人死後保葬的制度，簡稱為“五保”。

2023年1月9日于維羅納自寓



《西江月 接機瞎想》

各國近來對入境旅客措施的反覆。

惡名新冠十九，三載悵擾殃咎。
朝市正反一世扭，收放兩極倏垢。

四方梟雄喧斗，五洲丘民成非。
斂索六瘼皆莠莠，七傷八倒促壽。

注：
新冠十九~指2020年初爆發的一種新型冠狀病毒，成爲“COVID-19”。
六瘼~民間的各種疾苦。



殃咎~災禍。
朝市句~(一世異朝市)比喻變化多端。
倏垢~醜惡、骯髒。
丘民~指百姓。《尚書》：“得乎丘民而爲天子”
非~“你懂的”
六瘼~各種疾苦。
莠莠~“莠”和“莠”是兩種野草，用以喻邪惡之人，或用以指雜草叢生的地方。

注意：不是“良莠”，那是“好和壞”的意思。
七傷~中醫學名詞。隋巢元方《諸病源候論》：“以大飽傷脾，大怒氣逆傷肝，強力舉重、久坐濕地傷腎，形寒飲冷傷肺，憂愁思慮傷心，風雨寒暑傷形，大怒恐懼不節傷志爲七傷。”
同書又指生殖系的七種疾病：“七傷者，一曰陰寒，二曰陰萎，三曰里急，四曰精連連，五曰精少陰下濕，六曰精清，七曰小便苦數、臨事不濟。”
《金匱要略》則以“食傷、憂傷、飲傷、房傷、飢傷、勞傷、經絡榮氣傷，爲七傷。”
總之是受到很多傷害的意思。

八倒~佛教語。凡夫二乘對涅槃境界的八種偏執之見。或執常、樂、我、淨四倒；或執非常、非樂、非我、非淨四倒。
總之是許多因偏執引起他人的不開心。
促壽~縮短壽命。亦用爲詈(讀 li,罵的意思)詞，猶言短命。上海方言罵人“短命鬼”。

2023年1月8日于匹茲堡國際機場等候接機。

《鶴冲天 寒夜自酌》

臘月中丁，冷鏡也被裹。
晶晶斜雨線，閃燈火。

凄暗影里坐，憶往事，心如墮。
千難萬難，怎生雲煙眼過。

荒唐三載諸事挫。
莫怨天道呵，是人禍！病根依然在，慶父死，
尤如何欠扭乾坤計，迢迢長夜，
不如三斟兩酌。

注：
臘月~農曆十二月。
中丁~中甸逢丁之日，指十六日。也指年滿十六以上，十七以下的男子。
冷鏡~指月亮。
慶父~春秋時期魯國一個權力熾心製造國難的人。成語“慶父不死魯難未已”即因此而成。

2023年1月7日于匹茲堡女兒家

《五言無題》

爲女兒守戶，與三犬兩貓爲伴。逢臘月十五，垂雲無月。

寒暮逢三五，倚欄獨仰天。
空山垂褐雲，幽壑起凝煙。
流溪麋鹿飲，環身犬貓纏。
難解思故情，擲杯醉欲眠。
注：
三五~十五。指農曆臘月十五日。
凝煙~濃密霧氣。

2023年1月6日于匹茲堡女兒家



匹茲堡華人老朽 海老 KK

關於當前赴華簽證可受理範圍和受理程序的通知

(2023年1月8日更新)

根據相關安排，自2023年1月8日起，中國駐芝加哥總領館就外國人赴華簽證申請要求更新如下：

(注：目前，2020年3月26日之前頒發、仍在有效期內的多年多次赴華簽證仍暫停使用。如持此類簽證人員現階段有赴華需求，可按本通知要求辦理新簽證。)

一、簽證申請須按照領區劃分辦理。中國駐芝加哥總領館領區包括：

科羅拉多州、伊利諾伊州、印第安納州、密歇根州、明尼蘇達州、堪薩斯州、密蘇里州、艾奧瓦州、威斯康星州。

二、我館簽證受理步驟：

1、申請人在線填寫簽證申請表(https://cova.mfa.gov.cn/)(具體填寫說明請參閱附件一《COVA簽證申請表填寫注意事項》)，打印並簽署確認頁和主表9.1欄(未成年人由監護人簽署確認頁和主表9.2欄)後，向總領館簽證諮詢郵箱chicago@csm.mfa.gov.cn發送申請郵件。

1. 工作中發現由Yahoo郵箱發送的郵件時常無法收到，請用其他郵箱與我們聯繫。

2. 郵件題目格式：“申請人姓名+居住州+簽證種類”。

3. 郵件正文：請說明擬赴華事由和時間，並在附件中以照片或圖片形式(請勿使用鏈接及壓縮文件形式)上傳申請簽證所需材料(詳見本通知“三”對應內容)。

2、總領館工作人員進行初審，對符合受理範圍且材料完整或按要求補充完整的申請，將通過電子郵件告知初審通過號碼及紙質申請材料寄送方法。

3、申請人將紙質材料郵寄至 Visa Office of Chinese Consulate General in Chicago 1 East Erie Street, Suite 500, Chicago, IL 60611

Table with columns: 簽證類型, 適用人員, 各類簽證所需材料 (包含A類核心材料和B類其他通用材料). Rows include M/F, Q1, Q2, R, C, X1, X2, D, G visas.

Table with columns: 簽證類型, 適用人員, 外國人工作許可通知, 其他通用材料. Rows include Z, S1, S2 visas.

人。特殊案例在復審環節可能被拒簽。

三、當前可受理簽證類型和所需材料：

四、以下人員赴華無需辦理簽證：

- (一) 適用各類互免簽證協定的外國人
(二) 持有效中國永久居留證件的外國人
(三) 持各類有效居留許可的外國人
(四) 24小時過境免簽人員
(五) 持有效 APEC 商務旅行卡(不包括虛擬卡)的外國人

(請注意：美國和加拿大爲 APEC 旅行卡計劃過渡成員，美、加頒發的 APEC 商務旅行卡不具備簽證功能，赴華須辦理簽證)

五、外交、公務類簽證請徑發送郵件至總領館郵箱 chicao@csm.mfa.gov.cn 諮詢辦理。

六、記者類(J1、J2)簽證請直接發送郵件至總領館郵箱 chicao@csm.mfa.gov.cn 告知辦理需求。工作人員將予以相應指導。

七、因緊急人道事由(如奔喪或探望病危重親屬)赴華，須提交已故親屬或病危重親屬的身份證件(如中國身份證或外國人護照等)、死亡證明或醫院出具的病危重通知書以及親屬關係證明等材料。

八、對不符合當前簽證受理範圍的申請，工作人員將不再逐一回復郵件解釋，敬請知悉。轉載于中國駐芝加哥總領館

寄送材料請勿使用掛號信或需收件人簽署收件回執的郵寄方式，在信封左下角註明“簽證”字樣。隨材料寄來的回郵信封將用于辦好簽證後寄還申請人，請付足郵資或貼好足額郵票，寫明收件人姓名、詳細地址(須爲美國境內)、電話，自行保留查詢號碼(Tracking number)以備向郵局查詢時使用。

郵寄服務由當地郵局提供，申請人自行承擔郵寄過程中可能出現的證件遺失、毀損等後果和風險。

4、工作人員進行復審。復審通過後將頒發簽證並隨護照一起寄回申請人。如需補充材料將通過電子郵件聯繫申請

拜登提名:華裔女科學家入主美國能源部主任

Jim 博士 俄州亞太聯盟



頭圖 @Jim博士

2022年12月22日,美國總統拜登提名麻省理工機械工程系主任 Evelyn Wang 教授擔任美國能源部(DOE)能源高級研究計劃局(ARPA-E)主任。

能源部高級研究計劃局(ARPA-E)以聞名全球的國防高級研究計劃局(DARPA)為藍本,為有改變遊戲規則潛力的能源技術提供資金,這些技術通常對私人投資來說還為時過早。DARPA 在過去 50 年里的巨大成就,使得公眾對 ARPA-E 也充滿期待。

ARPA-E 有多成功呢?

儘管 APPA-E 是 2007 年才成立,但是在過去 13 年的時間里,已經資助超過 1415 個超前的能源項目,並在這些早期研究上投資了超過 32.7 億美元!

這其中,有 281 個項目在後續獲得其他政府機構的合作,有 200 個項目獲得了超過 110 億美元的私人資本的投資!

這些投入不僅僅是誕生了 6257 篇論文和 934 個專利申請,更重要的是孵化出了 131 家初創企業,這其中

有 26 家企業市值超過 218 億美元。

對於一個專注於處於早期階段的技術的辦公室來說,結果是非常令人鼓舞的。

我也經常瀏覽 ARPA-E 的項目,比如最近 ARPA-E 正在公開招募的資助項目里,重點包括電動汽車、數據中心冷卻、生物質礦物提取、功率半導體等主題。

就在新主任上任之前,ARPA-E 剛剛宣佈為 8 個清潔能源項目的商業化投資 1 億美元。

Evelyn 是納米傳熱領域的國際公認領導者,與另一位麻省理工機械工程學院教授陳剛也有合作。Evelyn 于 2000 年獲得麻省理工機械工程學士學位,在斯坦福大學獲得碩士和博士學位後,于 2007 年回到麻省理工學院任教。2018 年,她被任命為麻省理工機械工程系主任。

Evelyn 的父親也是一位很有名的華裔物理學家王康隆。王康隆是台灣省彰化縣人,台灣中央研究院院士,1970 年獲得麻省理工博士學位,1979 年任加州大學洛杉磯分校電子工程系教授。王康隆專業從事電子器件和材料、集成電路、微波和光電子、量子結構及計算等研究領域。

大家對王康隆可能不熟悉,但是說起張首晟大家可能就不陌生了。王康隆就是 2017 年張首晟天使粒子論文的共同通訊作者,並且因天使粒子的論文而獲得很多重要的物理學獎。

不過,2022 年 11 月 17 日,5 年前這篇轟動性的論文由於原始數據的問題而被 Science 撤稿了。這是後話。

在麻省理工工作期間,Evelyn 曾擔任麻省理工設備研究實驗室的首席研究員。她和她的團隊開發了許多設備,為世界上許多能源和淨化水項目提供解決方案,包

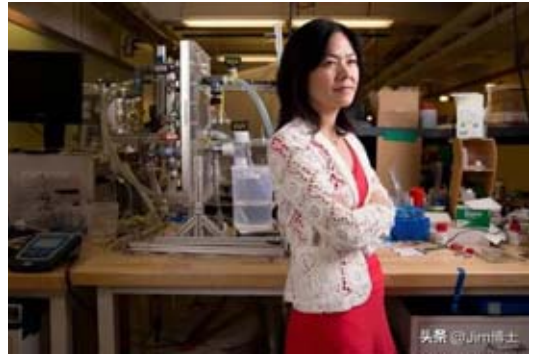
括一種可大幅改善窗戶隔熱性的氣凝膠,一種高效的太陽能海水淡化系統,一種不需要電力的輻射冷卻裝置,以及一種即使在乾旱條件下也能從空氣中抽出飲用水的系統。

作為麻省理工學院機械工程系主任,Evelyn 也展示了杰出的領導才華,領導並實施了麻省理工學院機械工程系的各種戰略研究,教育和社區計劃。

其實 Evelyn 成為 ARPA-E 的主任,並不是很令人奇怪。本身在美國,華裔在能源、材料等研究領域就有非常強大的力量,美國能源部有很多華裔研究員,當然 Evelyn 在麻省理工也有很

多中國學生。

比如 2022 年剛剛畢業的這位 Evelyn 的博士趙亞靜,在 2022 年 11 月剛剛入選福布斯 2023 年 30 位 30 歲以下能源精英。趙亞靜共同創立了 Mesophase,這是一個以表面技術提高火力發電廠能源效率的初創團隊,旨在通過



頭圖 @Jim博士

創新技術提升美國火力發電廠的效率!要知道,即便是在美國,火力發電廠仍然提供了 75% 的電力。這聽起來是不是又是一個令人激動的项目?

有機會我們再繼續聊 Evelyn 在 ARPA-E 的輝煌的職業生涯吧!也希望看到趙亞靜的项目獲得商業上的成功!

參考資料

機甲人:伊芙琳·王 | 麻省理工學院機械工程系 (mit.edu):

<https://meche.mit.edu/people/faculty/en-wang@mit.edu>

設備研究實驗室 | 麻省理工學院 Evelyn N. Wang 教授領導的研究小組 (mit.edu):<https://drl.mit.edu/>



頭圖 @Jim博士

資料來源:We Can Do This 預防 COVID-19 宣傳教育活動

各種疫苗和治療手段的問世,讓我們可以更好地防止出現 COVID-19 重症,但老年人仍然是風險最高的人群之一。兔年春節即將到來,在闔家團圓慶祝之際,老年人和其他群體應該採取措施防止感染 COVID 和出現重症。

下面一些提供的建議,將有助於老年人及其親人以最佳狀態開啓兔年的美好生活:

接種最新版疫苗。春節將至,自然少不了年夜飯和走親探友。為了更安心地享受節日,接種最新版疫苗是保護自己和所有年齡段親人的有效方法。美國疾病控制與預防中心(CDC)建議,65 歲及以上人群應掌握最新 COVID 疫苗接種動態,因為這類人群如感染 COVID,出現住院、重症和死亡的風險很高。接種最新版疫苗,保持有效的接種狀態,可更好地對抗疾病。即使您早期曾經接受過疫苗接種,但時間會削弱疫苗的效果,因此最新版 COVID 疫苗可以帶來更有效的保護。如果您最近感染了 COVID,請等待三個月後再接種最新版疫苗。

在本月和下個月迎春節及慶春節的過程中,政府將向有資格進行疫苗接種的診所提供最新版疫苗,包括:

* 夏威夷日本文化中心 (The Japanese Cultural Center of Hawai'i) 將於 1 月 15 日星期日上午 10 時至下午 4 時慶祝 Ohana 節期間在其疫苗診所提供疫苗注射。地址:JCCH,夏威夷檀香山 2454 S. Beretania Street。

即使與 COVID 共存,老年人仍可健康迎接兔年到來

* 同周末,舊金山中國新年慶典和遊行活動系列中的兔年年宵花市 (Flower Market Fair) 將於 1 月 14 日至 15 日在格蘭特大道 (Grant Avenue) 舉行,並提供疫苗注射。

* 1 月 21 日至 22 日,洛杉磯的「兔一 Gether」農曆新年節慶 (Tu-Gether Lunar New Year Festival) 舉行同時亦在加州蒙特利公園的一家疫苗診所提供疫苗注射。

* 那周後幾天,1 月 28 日將在拉斯維加斯市中心的 Fremont East 娛樂區舉行春節慶典「Chinese New Year in the Desert」同時疫苗診所亦會開放。

* 芝加哥將於 1 月 29 日在芝加哥市中心慶祝

的唐人街農曆新年遊行 (Chinatown Lunar New Parade),那時候疫苗將在活動中提供。

* 聖地亞哥將會在 2 月 4 日至 5 日的中國新年慶祝活動時在聖地亞哥市中心的中國新年集市 (Chinese New Year Fair) 將在現場設立疫苗診所。

* 紐約將於 2 月 12 日星期日下午 1 點在紐約市從 Mott 及 Canal 開始的曼哈頓唐人街農曆新年遊行 (The Manhattan Chinatown Lunar New Year Parade & Festival) 活動中提供疫苗。

繼續保持健康的習慣。除了接種疫苗,還有很多可以幫助自身免受 COVID 感染的實用建議。勤用肥皂水洗手。生病時待在家里休息,照顧好自己和家庭成員。避開擁擠和通風不良的空間。如果必須在這些地方停留,儘量縮短停留時間,考慮佩戴口罩。

設法緩解壓力。持續疫情給許多人帶來了壓力,包括老年人——這是我們不得不面對的事實!日常生活被打亂,許多人越來越感到孤獨、壓力和焦慮。應對壓力的方法包括:與信任的人交流排解壓力,暫時不要過度關注新聞消息,參加自己喜愛的體育活動,享用健康美食,設法與親朋好友和社區保持聯繫。最新版 COVID 疫苗供應量充足,現在可免費接種。若想瞭解更多信息並尋找疫苗接種點,請訪問 www.vaccines.gov



伊利華報惠登廣告

熱線電話:216-324-2959

極信資本

做人講誠信,貸款選極信
立即撥打:(888)510-1218
極信資本全美 50 州小額商業貸款 | 不查收入
貸款 | 住房貸款 | 過橋貸款 | SBA 貸款; 3 分鐘
輕鬆申請,生意周轉最快 24 小時到賬
網站:www.xpfunding.com 微信號:xpfunding

李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語

移民律師 Immigration Lawyer
614-452-4915 Call to Schedule an Appointment
服務包括:家庭移民,工作移民,入籍申請,
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

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

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!

後疫情時代一定要養成的7種生活習慣(下)



4.勤翻書:提陞認知,獨立思考

楊絳先生曾收到一位年輕人的來信,信中多處抱怨社會浮躁、人心難測。楊絳看完後回復道:你主要的問題,在於讀書太少,而想得太多。

深以為然。一個人讀書的次數,決定了認知的高度。認知的層次,決定了處世的高度。近幾年,網上真真假假的信息鋪天蓋地,如果沒有獨立思考的能力,便很容易被謠言裹挾。

前行的路上,與其隨波逐流,不如靜下心來去讀書,提陞自己的認知,豐富自己的大腦。

1.勤讀書:給大腦充電,打破思維局限,遇見更好的自己。

2.多記錄:將書中所學所得記錄下來,及時補充知識盲區。

3.常思考:在讀書的過程中,和過去的自己對話,反省自己的不足。

讀書的意義,大概正是:讓你哪怕深陷泥濘,也依然可以仰望星空。

5.會存錢:節制物欲,留份保障

走過半生,經歷了風風雨雨,越來越覺得:存錢,是一個人最頂級的自律。俗話說的好:世人慌慌張張,不過是圖碎銀幾兩;可這碎銀幾兩,能解萬千惆悵。

疫情之下,充滿了不確定性,考驗每個人的,就是抵禦未知風險的能力。兜里有錢,才能坦然度過每一個難關;心里有安全感,才不至於在風險來臨時自亂陣腳。而擁有這些的關鍵在於:懂得存錢,不亂花錢留一份保障,留一條退路。

這三個關於金錢的小建議,希望你能懂:

1.堅持存錢:錢多的時候多存,錢少的时候可以少存。

2.節制物欲:不買無意義的物品,理想消費,把有限的錢投入到有價值的事情中。

3.學會省錢:無論商家說什麼,當物品超出你的預算時,堅決不買。

餘生,好好賺錢,給未來存夠底氣;認真存錢,給自己留好退路。

6.忙起來:為自己增值,為生氵蓄能

漫畫界泰斗方成先生在這世上百年,直至逝世前還在堅持創作。1986年退休後,老先生仍然如上班一樣每天早起,晨間畫工,下午作文,堅持不懈。他在自畫像里曾作過一首小詩,其中寫道:

生活一向很平常,騎車書畫寫文章,養生就靠一個字——忙。

閑會生惰,忙能養生,人懶則病多,人忙則興旺。人每天無所事事就容易生出雜念,從此刻起,試着在忙碌的過程中,為自己增值,為生活蓄能。

1.培養至少一個興趣愛好:畫畫、練字、爬山、旅行等,放鬆緊繃的神經,豐富生活的色彩。

2.合理分配時間:你把時間花在哪里,哪里就會有回報。

3.遠離干擾:屏蔽噪音,保持專注,集中注意力去做一件事,自會收穫想要的果實。行動起來,積攢能量,進一寸有一寸的歡喜。

7.家乾淨:整理好房間,管理好自己

日本作家芥田光洋在《掃除力》中提到一個觀點:如果你的房間臟亂不堪的話,很遺憾地告訴你,你的‘好運’、‘夢想’都會溜走。不僅如此,如果你一直放任不管的話,臟亂的房間還會給你招來厄運。

疫情之下,保持環境衛生,是做好預防的重要一步。家淨人自安,整理好房間的同時,也是在整理好自己的生活。

擁有一個乾淨的家,先從這3個改變開始:

1.勤打掃:清理掉房間犄角旮旯的垃圾,定期換洗床單衣物,家里窗明几淨,不僅利于健康,內心也能明朗。

2.常通風:每天可以開窗通風2-3次,每次20-30分鐘。

3.斷捨離:別堆砌太多無意義的東西,不再使用的物品,該扔就扔,該放就放。

家,越乾淨,人越有福;人,越乾淨,生活越自在;心,越乾淨,人生越高級。

很認同一句話:你怎么過一天,就怎么過一生。你擁有什么樣的生活方式,決定了你未來人生的打開方式。終有一天,你會發現,那些多年來養成的習慣,都成爲了時間里的藥,助你度過了一次又一次難關。

作者|枳爲橙 來源|讀書

鏟雪時過度勞累恐怕導致心臟病發作

2022年年底,美國遭受“炸彈氣旋”冬季風暴狂襲,威力堪稱半世紀以來最強,至少奪走62條人命,有人被活活凍死,有人因路況不佳車禍喪命,卻也有人是在鏟雪鏟到一半心臟驟停而死。當局和專家警告,鏟雪會對心臟帶來壓力,本身就有健康問題或不常運動的人因此心臟病發的風險更大。

BBC 報道,紐約州水牛城災情慘重,至少28起死亡案例集中于此。伊利郡行政首長波隆卡茲(Mark Poloncarz)說明,部分死者死于鏟雪中發生的心臟驟停。水牛城當局也警告居民,鏟雪時過度勞累恐怕導致心臟病發或背部受傷。

美國心臟協會(AHA)2020年一項研究指出,鏟雪是可能對心臟帶來額外壓力的體育活動之一,尤其是沒有定期運動習慣的民衆,用力鏟雪將提陞心臟病發或心臟驟停的風險,呼籲使用鏟子或除雪機時應多加小心。

研究主要作者、密歇根州奧克蘭大學醫學院內科教授富蘭克林(Barry Franklin)是

鏟雪行爲心血管風險權威之一,估計美國每年就有數百人在除雪中或除雪後死亡,“在人行道上鏟一點雪看似不難,但根據我們的研究,鏟除大雪對心臟的壓力可能相當於跑步機運動壓力測試,甚至更高。”

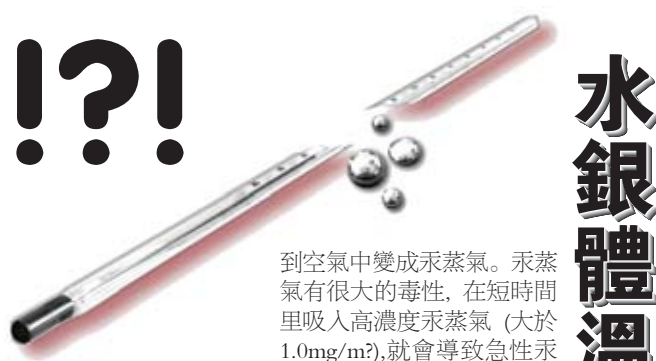
他進一步說明,受試者在開始鏟雪短短2分鐘後,心率就超過最大心

率的85%,通常在進行高強度有氧運動時出現,對身體不健康的民衆影響更大。

加拿大一項研究則發現,男性降雪後心臟病發風險增加,對女性則沒有影響。相較沒有降雪時,一場積雪量近18到20公分的大雪使男性心臟病發的風險上升16%,死於心臟病發的機率提陞34%。

心臟病學家薩姆斯基(Marc Samsky)也表示,血壓和心率突然升高會對心臟帶來巨大壓力,冷空氣會使情況加劇,導致血管收縮、血壓升高。心臟病發風險較高的族群包括心臟病、高血壓、高膽固醇患者,有肥胖問題或其他心血管疾病風險者、糖尿病患者、吸煙者和曾經心臟病發或中風者。

富蘭克林指出,有上述情形及曾經接受冠狀動脈繞道手術、冠狀動脈血管成形術的患者都不該鏟雪。爲降低風險,專家建議在暴風雪期間定期除雪,並經常休息、補充水份



水銀體溫計打碎瞭如何處置

到空氣中變成汞蒸氣。汞蒸氣有很大的毒性,在短時間內吸入高濃度汞蒸氣(大於1.0mg/m³),就會導致急性汞中毒,表現爲頭暈、頭痛、乏力、發熱等。

破碎體溫計如何處理?

立即清理散落在地面或者物體表面的汞珠,可用紙片或者薄塑料板將汞珠收集放入塑料或玻璃瓶中,破碎的體溫計可一併放入包裝,擰緊瓶蓋,做出“破碎體溫計”標識放入有害垃圾。

人員儘量不要在打碎體溫計的房間滯留,開窗通風兩天,室內汞蒸氣就能達到安全水平。

碎體溫計釋放汞是否能夠引起人的急性中毒?

破碎體溫計灑落的汞一定要認真處理,但也不必驚慌,如果能及時收集散落汞珠,加上一定時間的開窗通風,是不會對人體造成健康影響的。

從既往臨床實踐看,體溫計破碎不會引起重度中毒。

家用體溫計主要有電子體溫計和水銀體溫計兩類,水銀體溫計使用更爲普遍,一般是測腋下溫度,測量時需將體溫計放置腋下5-10分鐘。使用前用力過猛甩體溫計或碰觸到硬物,測量期間滑脫掉落,以及未裝入保護套內的體溫計滑落均會出現體溫計破碎、水銀灑落的情況。

發生水銀體溫計破損公衆主要存在兩方面問題:一是如何處理灑落的水銀,二是是否能夠引起人的中毒。

水銀是金屬汞的俗稱,是唯一一種常溫下呈液態的金屬。體溫計破碎後汞掉落在地上會形成許多大小不等的銀色小球,如果不及時收集處理就會很快揮發

03.從共享大床,到單人床

我以前讀過一本討論法國宮廷禮儀的歷史書,很有趣,里面就講到像法王路易十四這樣國王的寢宮和床。他們的床很大,凡爾賽宮的寢室像一個大平層一樣,床擺在整個寢室的正中央的位置,床又特別高,幾乎要踩階梯上去,像個小舞臺。爲什麼是這樣的佈局?因爲國王睡覺也是一種給臣民的表演。?在那個年代,文藝復興時期到啓蒙運動期間,歐洲很多地方的床是相當大的。其中一張赫赫有名的大床,莎士比亞和拜倫都提到過,現在就在倫敦的維多利亞和艾伯特博物館里面收藏,這張床叫做 The Great Bed of Ware,威爾的大床,上面能夠睡8個人。以前沒有臥室,同樣的,以前的床也不是現在的床的概念,床是屬於大家的。啓蒙運動之後,差不多17世紀晚期,18世紀初期,歐洲的建築室內空間功能開始逐步區分。隨着經濟發展,平民百姓的家裏面也有了這種區分。大家開始從共享一張大床,變成使用單人床。我們今天睡的大部分床具都經歷過細化的過程。現代的床具有很多,世界上也有很多不同的床具。比如日本的布團,如果有一些人家里地上鋪的是榻榻米,他們多半就會放布團來睡覺。布團收拾簡便,睡醒後把它卷起來,放進櫃子里,地面又干乾淨淨,不留痕迹,要睡了再把它拉出來。

日本有專門做布團的老匠人來對其進行打磨。海絲騰對待睡眠的態度也是這樣,講究匠人精神,每一張床具,都是手工匠人做出來的,而且已經做了170年。海絲騰會用到一個

一份來自梁文道的“入睡指南”(下)

很特別的材料,就是馬尾毛。爲什麼要馬尾毛?可能有點歷史原因。海絲騰的logo是匹小馬,主要原因就是他們當初起家是做馬鞍的。第一次世界大戰前後,騎馬的人少了,騎兵也少了,他們就逐步把注意力重點放在床具的生產上,下了很多很多的功夫,除了匠人精神來製造,製作工序嚴謹之外,還採用了大量的天然材料,棉毛、亞麻等等。而馬尾毛有一個很大的好處,就是能吸汗,能排濕。

當然了,從我的角度來講,有時候睡得太舒服是不利于修行的。我以前去參加那種禪修營,或者短期出家的時候,睡的就是硬板。在我最投入的時候,回家了都覺得睡床挺罪過,偏偏要睡在地板上。但我最後脫離那個狀態,還是決定好好睡覺。

04.從睡夢中獲得休憩,從美夢中得到治愈

從上中學開始,我的作息逐漸變成了晚睡晚起,其實我一直對這個問題很困擾。身邊所有人都覺得這是很不好的習慣,首先是進入社會很困難,因爲我們社會上大部分人都是早睡早起。如果整個白天沒了,你又沒法工作,沒法見人,那怎麼辦?人家吃午飯見面,你還在自己吃早餐,不是很不好嗎?第二個問題是,很多人跟我說這對身體也不好,從中醫的角度來講,晚睡晚起是傷肝的。我有一些朋友,跟我完全相反,是晨起型的人。他們跟我說,早上起來工作效率特別好,又清淨,沒人干擾。我覺得好羨慕。

曾經有段時間我想要看看怎麼解決作息的問題,後來發現似乎不用解決。2012年的時候,我在英國看到一本書,叫做 Internal Time,顧名思義,其實就是我們人體內部的生物鐘。我在那本書里面學到一個名詞,原來我這種夜貓子,如果真的要是一種病,這個病叫做 DSPS(Delayed Sleep-Phase Syndrome),睡眠相位後移綜合症。這其實都是基因決定的,比如我們人體內在的生物鐘,是由一些細胞的蛋白質來調控的,我們睡覺開始覺得困,是身體在不斷封閉褪黑素。我封閉褪黑素的時間比一般人要晚,所以才會在很晚的時候覺得困。

但晚睡也不是毫無影響。2018年英國曾經有過一個研究,他們跟蹤了43萬人,6年的時間里,去看他們的睡眠情況跟身體變化的情況。結果發現,晚睡的人早死于正常人的機會是10%。對大多數人來說,除了個人生物鐘之外,還有受到社會時鐘的影響。晚睡,但還要早起,睡眠不足容易引起一系列基礎疾病,還容易造成心理壓力,感覺自己跟



不上大家的節奏。但如果你能夠完全抗拒這種時鐘,只按照自己的時鐘生活,而心裏面又覺得沒有不好受,大概不會有什么問題。萬一你真覺得這不是個辦法的話,那就只好調整自己,無非就一早起來之後到街上跑一跑,多曬點太陽,把自己的生物時間往前調整一下。另外,如果你平常也是睡眠不好的人,總覺睡得不舒服,失眠,那該怎麼辦?這是個大問題,但可能恰恰需要放鬆,才能夠有一個完整並且清晰的、舒服的覺知。某種程度上,清醒入睡,反而會睡得好。當然也不容易,還是要經過一段時間的鍛煉,我也不是總是能夠做到。海絲騰一直倡導爲我們提供極致的睡眠體驗。睡眠是我們唯一從媽媽的子宮中練習的習慣,從生到死,睡眠陪伴了人類每個黑夜甚至白天。我們從睡夢中獲得休憩,從美夢中得到治愈。

講述 | 梁文道
來源 | 看理想《八分》

最愛問路的司機

北京的出租車司機，也許是世界上最愛問路的司機。

每次你上車，才說出目的地，還沒來得及關門，他就開始問你，走北四環還是大紅門橋，你說隨便，他就說，這可不能隨便。你說按照導航走，他又說導航不行，導航是哪兒堵就給你往哪兒引導。

這一切讓你無所適從，好像你才是開車的那個人。

就算是一公里的路程，北京出租車司機也能給你拿出五種方案，在把你的腦子攪成一團後，他又說，其實不用多想，直走就到了。他們像電影中那些方丈或大師，專門給主角出一些沒有答案的謎題。

在北京打過車的人，應該多多少少都被出租車司機盤問過。這常會讓人產生一種路在何方的焦慮。

我之前去北京玩，打車去故宮。上車後，司機給我提供了三條路線，然後問我怎麼選。我是一個外地人，還能怎麼選，茫然無措之際，只好點一根煙，才摸出打火機，司機就說，要抽煙就下去。我便只能望着窗外遙遠的白雲，幻想自己像鳥兒一樣自由。

我有一次問司機，為什麼你們總要問路。他說是為了免責，免得客人說他們繞路，在北京打車不便宜，客人會盯着計價器，如果不慎

多走了十塊錢，有些客人就要報警。所以要提供兩三條路線，讓客人自行選擇，自己負責。

我說：“有些道理，但為什麼這三條路，你都說堵車，不能走。”他說：“今天拉了這麼多客人，就你的話最多。”

一個在北京從事金融行業的朋友告訴我，在北京打車，其實是一場對抗。司機一定會問你怎麼走，無論你選哪一條路，他都會反駁你。

“司機問你路線，是因為司機太無聊了，默不作聲開一天車，像一種酷刑。”朋友解釋道。他們要問路，最好是問出一點爭執，問出噴濺的口水與執拗地辯駁，這是他們存在的證明。



“司機給了你兩個選擇，那麼正確答案一定是第三個。”朋友說，“你選第一個，他就說那裏汽車扎堆或者在修路，然後將話題延伸到對市政工程的個人意見上去；你選第二個，他就說那裏外國人多，喜歡橫穿馬路，又開始給你分析地緣政治。”

我說：“如果我直接說出正確答案呢？”朋友說：“那你就是北京出租車行業的劣質客戶。”

所以，在北京打車之前，如果不想聊天，你就要想好，當司機問你過天通苑，還是過立湯路時，你應該如何精準而鬆弛地回答對方，並在分析路況與紅綠燈數量後，適時地拋出第三

個答案。你說，不走這幾條路，不如走立水橋東山路，那里不堵車。司機聽見，就會知道你想一個人靜一靜。

我問：“這個行爲，不應該被禁止嗎？”朋友說：“在北京開出租車很不容易，你理解一下。在北京開車，客人不是領導，就是某某科技公司的老闆，前腳剛送走一個投資人，後腳就上來一個製片人。晚上拉人去工人體育館，外面燈火璀璨，客人準備觥籌交錯，但這些都與你無關，你只能開車，所以你只能問路。”

“整天遇到一些達官顯貴，你想要一些平等，你還不是只能問路，直至問到客人啞口無言，你才可以說，不如我帶你走。你認識路，他不認識，在他面前，你好像就顯得不那麼卑微。”我說：“如果是這樣的話，換成我，我也問路。”

我總共在北京打了六次車，每次都會被司機問路。

最後一次，我打車去北京西站。那次我實在是太煩了，上車就說：“你開，你隨便開，開到哪裡是哪裡。”司機愣了一下，扭過頭說：“哥們兒，在北京打車是很難，心里有事，就跟我說。你可以下車抽根煙，或者喝口水壓一下。”然後就遞給我一瓶礦泉水。

現在那瓶水還在我家裏。

年終歲初：關於極簡生活的建議（下）

此時，身體素質不如年輕人，家庭壓力卻遠高於年輕人。

這個時候，學會極簡

工作，保持良好心態，避免自我消耗，更好地應對中年危機。

設置優先級，分清任務主次

為什麼總是感覺工作內容繁多，自己拼盡全力卻無法完成。那是因為沒有抓住工作的重點，沒有辦法集中精力解決問題的關鍵。分出工作的優先級，優先解決重點問題。

每日提前做好計劃，自己掌控工作節奏

面對工作總是手足無措，不知到底從哪一頭做起。這是因為對於工作缺乏提前量。提前的計劃和安排，不僅會讓自己掌握工作節奏，也會讓工作的推進變得井然有序。

不把工作情緒帶到家里

工作上的情緒一定要在單位解決，而不是帶回到家里，惹得家人不痛快。及時調整自己的情緒，平衡好工作和生活。扮演好自己的角色，及時調整和轉換，才能讓生活和工作都順利美滿。

資深極簡主義者格林漢姆·希爾踐行多年極簡生活後說：我的空間很小，生活卻很大。擁有的更少，得到的卻更多。其實，每個人真正的需求，並不太多。

去繁就簡。 文章來源：有書



定期清理朋友圈

朋友不在多，而在于精。當我們在乎圈子的範圍的同時，也需要隨時注意圈子的優質性。

如果一段關係經常讓自己不舒服，那麼把不合適的人及時請出自己的生活，是非常有必要的。

不會定期為朋友圈清理灰塵的人，會因為一顆塵土的出現，荒廢整個人生。

學會享受獨處，沉澱自己

我們經常說：“你和自己的關係，就是你和世界的關係。”

人之所以需要獨處，是為了進行內在的整合，放下對他人的一味討好，懂得善待自己。

一個人回歸到生活當中，享受這個過程的同時，讓自己不斷的向上走。

5.飲食極簡

人到中年，身體也沒有年輕時候“扛折騰”。

合理飲食，健康補身，成為了中年人最熱議的話題。

重要的不是自己愛吃什麼吃什麼，而

是什麼都吃一點。

魚肉蛋奶，穀物果蔬，魚蝦搭配，才可營養均衡，提高身體機能。

克制慾望，飲食有度

飲食極簡，最重要的就是要克制慾望。尤其人到中年，如果放任自己，高油高鹽高糖，那身體早晚會亮紅燈。少食多餐，適度清淡，才是最健康的生活方式。

6.工作極簡

步入中年，事業也走到了一個關鍵期。

每次坐車在高架路上奔馳，往下看兩邊的樹木，我發現上面總是掛着藤蔓，很多樹木不是老死的，也不是病死的，而是被藤蔓纏繞致死的。我就會想：如果將人比作樹木，我們看到的只是那個人嗎？還是應該包括掛在他身上的隱形藤蔓？很多人活不好，甚至短命，會不會就因為有太多牽腸掛肚的東西，把他需要的陽光完全遮擋？

所以，每個人早上醒來，都應該檢查身上隱形的藤蔓有沒有在夜里又偷偷長了許多。藤蔓人人有，剪不斷，理還亂。不過沒關係，一定要記得每天起床時，用 hands 在頭上抓一抓，無論有多少煩惱纏繞着自己，都留一塊地方，讓陽光照進來。

作者：劉 壩



隱形的藤蔓

莽撞入洞

學校大門前不遠處有一道一尺多寬的石砌引水道。水道從東向西，一直通到了遠處的一條小河水，是排臟水用的。那時我們並不認為水有多臟，只覺得常年不息的潺潺流水很好玩。後來煤礦開工了，要建煤場、堆積矸石，施工的人就把石砌的水道用水泥板蓋上。這樣，我們學校前面的一段水道還可以看見水流，再往西就消失在煤場和矸石山下面，成了一條漫長的地下水道。

有一天傍晚我們幾個人放學回家，背着書包走到水道旁時，一個同學指着它說：“敢不敢從這里鑽進去，再從那一邊鑽出來？”

我說：“這有什麼不敢！”

其他人一齊響應。不知是誰帶頭跳進了水道，我們也就排成一行，四肢伏地，像穿山甲那樣在黑洞里往前移動。

窄窄的地下水道剛剛能容下一個人的身體，我們進去後才知道前行有多艱難：既無法回頭，也不能抬頭，只能一點一點往前挪動。頭頂的水泥板有的斷裂了，我們往下弓着身子，要使勁貼緊地面才能鑽過去。爬行了半個多小時，一直都在黑暗中，沒有一點亮光。我們開始後悔、害怕和沮喪。如果從這里退回去，那將有更大的困難：後退比前進要難上許多倍。

我的脖子疼得要命，很想抬頭喘一口氣，蹲下來歇一會兒。可是沒法抬頭，更不能蹲下。想吸一口清新的空氣更是不可能，越是往前越是臭氣熏天。我的頭一陣脹疼，在心里詛咒那個提議者。但我已經沒有力氣罵出來，只有屏氣往前挪動。

我前邊有一個人，我問他看沒看到光亮，他喘着氣說沒有。我這才想起從學校到河岸不知有多遠呢，也就是說，我們以這樣的速度，很可能要爬上大半天。天哪，這將是一次多么可怕的穿越！

恐懼來襲

然而反悔已經太晚，沒有辦法，只得往前。腳下和手下有時能觸到尖利的瓷片、玻璃之類，被割傷是難免的。但沒有一個人叫苦，沒有一個人喊疼。好幾次實在忍不住，要昂頭伸展一下脖頸，卻被碰起一個大包。即便這樣也沒

有人喊出來。這時候人人心上都壓了一個沉重的問號：什麼時候才能出去？每個人都被恐懼和憂慮攪住了。

假使前邊有一塊水泥板塌下來，我們的通路被攔腰截斷，那將怎樣？那就不管願意不願意，也必須花上雙倍力氣倒爬回去——說不定剛爬了半截力氣就使盡了。

我聽到有人輕輕抽泣。不知是誰喊：“不準哭！”抽泣聲收了回去。

我這時想起了母親，想起了我們的小泥屋。母親在等我回去呢。太陽一定早就落山了，全家人都在盼着，可就是不知道我們正在一條

可怕的穿越

又黑又長的地洞里蠕動。

我太累了，而且嗓子緊得喘不過氣來。我們爬行的速度越來越慢。更可怕的是伸手不見五指的水道里偶爾有什麼滑溜溜的東西鑽過——我的腦海中閃過一道影子，立刻想到了蛇。我的心咚咚跳起來。這時候如果有一條蛇從腹下鑽過，那該多么可怕。不知怎的，我總覺得有一條蛇或更多的蛇擠成一個球，待在水道的某個角落里。

我把呼吸放得輕輕的，生怕驚動了蛇。我的頭頂到了前邊的同學，他身上的熱氣驅除了我的恐懼。我一伸腿又碰到了後邊的同學，他的一聲“哎喲”頓時讓我壯起了膽子。

絕境爬行

前前後後的同學，他們在想什麼？

我手腳麻木，已經完全是在機械地挪動。誰也不知爬到了哪里，前邊還有多遠，而我清清楚楚知道的，就是身上有一座煤山或矸石山。大山的重量壓在我們之上。頭頂只有一片薄薄的屏障，我們隨時都可能被壓得粉碎。

就在我緊緊咬着牙關的時候，身後的一個同學突然“哇”的一聲大哭起來。他的聲音好像某種信號，讓我不再移動。前邊的同學也停住了。“哇哇”的哭聲令人揪心。在這令人絕望的

地下，他哭着。沒有人阻止他，因為誰都想這樣哭。我把牙齒咬出了聲音，流出了淚水——好在黑暗中只聽見聲音，看不見淚水。

哭聲停止了。它的停止就像開始一樣突然。一點聲音都沒有了。

大家又開始爬行。可是並沒有移動多遠，前面的同學竟然不動了。我推他，沒有反應。我的腦袋嗡嗡響。如果前邊的同學昏過去，那就糟透了。我一遍遍推，喊，他總算動了一下。

沒有辦法，等待吧。不知停了多長時間，前邊的人才往前挪動了幾寸。接下來，他的動作慢極了，簡直是一寸寸地往前移。當他終於挪

開了一段，我才明白，原來那里有一個半塌的關卡，上面巨大的煤矸石壓下來，水道只剩下很小的一點空隙。他剛纔正在用盡一切辦法通過，把淤積的泥沙和瓷片一點一點扒開，撲下身子往前挪動、掙扎，這才掙出了這個半死的狹口。輪到我了，又是一場拼博，手、膝蓋和脊背都破

了。從那個最狹窄、最艱難的地方鑽出後，我加快動作，想追上前面的同學。沒有一點聲音，聽不見聲息，他離得遠了。這給了我勇氣和力量。我用手肘貼住地上尖利的瓷片，不再懼怕。我不擔心後面的人，知道他們無論怎樣都得對付這個關卡，因為沒有退路。果然，後邊的幾個人也像我一樣，都過來了。

終於聽到了前邊的聲音，我追上了他。我們用咳嗽聲保持聯繫，互相鼓勵。

又爬了一會兒，我聽到了後邊傳來的吭吭聲。呼氣、咳嗽、大口喘息，響成一片。沒有一個人甘心落後，沒有一個人願意被遺落在黑

暗中。

前邊的同學最早發現了那個像豆子一樣大的光亮。那是我們的出口，我們的希望！儘管我們離那兒還十分遙遠，但已經讓人激動得哭出來，讓人張大嘴巴“啊啊”叫。

大約又用了一個小時，我們一個個鑽出了水道。

眼前是平靜的小河，它向大海流去。在這條河流面前，我們這一幫滿臉污垢、渾身泥臭、身上掛滿血口的可憐蟲，一聲不吭地默坐了一會兒。

河水平穩地流動，水面上映出了黑色的天空和燦爛的星月。我們幾個人一句話也不說，相互都沒有看一眼。一會兒響起“撲通”一聲，是一條魚打破了寂靜。沒有風，河岸邊的蘆葦一動不動，也沒有一只野物出沒和鳴叫。我們望望天空，月亮是那麼亮，四周的星星像火把一樣排成一串，劇烈燃燒。我好像是第一次看到這麼明亮的星星和月亮，看到銀河里那些劇烈燃燒的火焰。

我們在河岸上站成一溜，默不作聲。這樣足有十幾分鐘，才不約而同地沿着河堤向南走去。我們要沿着河堤一直走上很遠，踏上歸途。

作者：張博



你的五官裏，藏着孩子一生的風水

心理學上有一個著名的“靜止臉實驗”：

一開始，媽媽表情輕鬆，眉飛色舞地與孩子互動。孩子表現得非常開心，咿咿呀呀，手舞足蹈。

然而，當媽媽切換成面無表情的“靜止臉”時，孩子瞬間就感覺到了不一樣的氣氛。於是，孩子先是小心翼翼地觀察，想盡辦法引起媽媽的注意。

發現自己無論怎麼努力，媽媽都一臉漠然時，孩子再也忍不住了，崩潰大哭了起來。

通過這個實驗，不難看出：父母的臉，就是孩子看待世界的窗口。如果你輕鬆、快樂、臉上時常掛着笑容，孩子的世界就是陽光普照；如果你陰鬱、悲傷、眼裡沒有絲毫笑意，孩子的世界自然是陰雲密布。

你的五官里，藏着孩子一生的風水。

1. 耳朵：認真傾聽，打開孩子的心門

一位心理學家曾在演講中提到，優秀的父母在跟孩子溝通時會自覺遵循以下三條原則：

第一個步驟是傾聽，讓孩子把話說出來，並且聽懂孩子話里的真實意思；

第二個步驟是理解，站在孩子的角度想想是不是有道理，結果往往是有道理的；

第三個步驟是建議，就是有道理，孩子並不一定就能採取正確的行動，因此父母這里應該給予建議。

但根據觀察，這三個步驟中，傾聽往往是父母們做得最差的。很多時候，比講道理更重要的，是傾聽。

傾聽是家庭矛盾的減壓閥，可免孩子心靈受傷；傾聽，是一種智慧，能夠拉近人與人之間的距離。

2. 嘴巴：好好說話，賦予孩子變好的動力

有的父母說話時總透露着對孩子的貶低、否定、指責。有的網友說：“父母盡職盡責地撫養了我，但是他們日復一日無意中的言語損耗，在我童年和少年的內心留下了一個巨大的隱形空洞，我選擇永遠對父母關閉自己的內心世界。”

這個世界上根本就沒有“刀子嘴，豆腐心”這種說法。所謂的刀子嘴，其實就是刀子心。

一時的口舌之快，就像一把利刃，在我們張嘴的瞬間，狠狠刺向了孩子。漸漸的，讓孩子變得冷漠、叛逆，把他越推越遠。當你強硬地命令、貶低孩子，孩子只會對你越來越反感、抗拒；相反，如果你能和風細雨地講話，讓孩子感覺被尊重、理解、包容，孩子才會越來越成熟懂事。

學會好好說話，認可的話讚揚着說，批評的話鼓勵着說，反對的話尊重着說。這樣，孩子才能擁有希望和力量。



3. 眼睛：看見孩子，發掘他身上的閃光點

每個孩子，身上都有值得“被看見”的一面。但可惜的是，並不是所有父母都擁有“看見”孩子的能力。

一次親子諮詢中，心理專家向孩子爸爸問起孩子前一天的情況，爸爸說：“昨天晚上吃飯，孩子總是離開桌子，到處溜達；玩遊戲的時候，一興奮就蹦蹦跳跳，跟他說這樣會影響樓下的人，也不聽；做了很長時間手工，最後不收拾桌子；刷牙洗臉已經很晚了，還糾纏着讓我給他講故事。”

在爸爸的描述中，孩子似乎是一個調皮、頑劣、不懂體諒父母的孩子。然而，孩子的媽媽卻提供了另外一個版本：

“孩子吃飯的時候，確實離開兩三次，但晃悠一下，不用提醒，自己就回來了，這已經很有進步，以前最多他會離開七八次；孩子玩遊戲主要是在沙發上跳，偶爾一兩次才跳到地上；做手工的時候，特別投入，狀態很好，做得很細膩，很有美感。然後自己主動去刷牙洗臉了；孩子要聽故事，但我們都沒答應，孩子也沒生氣，就睡覺了，很好說話。”

滿眼都是孩子的缺點，往往是父母出現了問題。

你只看得見孩子的缺點，孩子就真的越來越糟糕；你越是關注到孩子的優點和進步，孩子才會越來越好。

只有被父母欣賞和肯定的孩子，才能擁有自信和動力，從而獲得勇往直前的驅動力。童話大王鄭淵潔 12 歲那年，老師給大家留了一篇命題作文，《早起的鳥兒有蟲吃》。但小鄭淵潔卻另闢蹊徑，寫了一篇《早起的蟲兒被鳥吃》。

老師覺得他故意搗亂，罰他重寫，這件事被鄭淵潔的父親知道後，父親並沒有揪着兒子的錯誤不放。反而從兒子的檢討書中，看出了他的寫作天賦，並表揚了他。被肯定的鄭淵潔，也從此愛上了寫作。多年來筆耕不輟，最終，成了著名的童話大王。

教子十過，不如獎子一功。再糟糕的孩子身上，都有好的一面。作為父母，不斷地發現亮點，陰暗的地方纔會變得越來越少，孩子才能頂着自信和陽光肆意生長，活出自我。

紀錄片《鏡子》里有句獨白：“每個孩子生下來都是一張白紙，父母就是作畫人，白紙變成什麼樣，關鍵在父母。”

修行耳朵，懂得傾聽，你就有了讀懂孩子內心的能力；修行嘴巴，好好說話，你就收穫了和諧親密的親子關係；

修行眼睛，看見孩子的優點，你就得到了一個缺點越來越少的孩子。

希望每位父母都能對自己的五官負責，不斷修煉，給孩子一個美好光明的未來。作者：可樂媽



堅固的流沙

古代帝王將相和達官貴人千方百計把墓穴建造得堅固、牢靠，其目的是防備盜墓者挖盜。可事實是，許多墓穴仍然被挖被盜，甚至被洗劫一空。

河南省上蔡縣有一座古墓，建造於春秋時期。2005 年，考古工作者發掘時發現，古墓上被挖了大大小小 17 個洞，這說明盜墓者光顧過這里很多次。從洞里的器皿、古錢幣、礦泉水

瓶等遺留物考證，盜墓者來自不同的時代，最早的盜墓者來自戰國時期，最近的來自現代。他們都對這座墓穴覬覦過，費了多少心思無從考究，唯一可以考證的是，他們都半途而廢，無功而返。

難道這座古墓有什麼特別的防盜措施嗎？其實，在建造方法上，它與其他古墓沒什麼兩樣，不同的是，其他墓穴砌築完後都是用土回填，而這座墓穴是用沙回填。17 米深的墓穴，上面回填了 11 米深的細沙，表層再填土封蓋。細沙里放置了 1000 多塊形狀各異、大小不同的尖利石塊。它被後人稱為“流沙墓”，這就是它防盜的

秘密。

細沙的流動性很強，當盜墓者挖洞時，旁邊的細沙會向洞里流動，掩埋剛挖好的洞。當洞挖得很深時，極易造成塌方，輕則把挖開的洞掩埋，重則會把洞里的人埋掉，更可怕的是藏在細沙里的石頭，隨着垮塌的沙子墜落，成了打擊盜墓者的武器。

在盜墓者眼里，再堅硬的古墓都不在話下，唯獨這座古墓，面對流動的細沙，他們竟束手無策。

這座古墓設計者的防盜構思實在巧妙。一般的古墓設計者都是想盡辦法用岩石、夯土等堅硬的材料把墓穴建造得堅固。而這座墓穴的設計者一反常規，棄用只有堅硬材料才會帶來堅固的理念，利用細沙的流動性，採用軟防禦的辦法，而且極其成功。

我們的思維，有時候需要像石頭一樣堅硬，有時候需要像流沙一樣鬆軟。打破常規，反其道而行之，能收到意想不到的效果，鬆軟的流沙也能變得比岩石還堅固。作者：趙盛基

享受生命，應該說有兩種方式，一是小舒服，二是大暢快。那麼，它們的不同之處在哪里呢？

比如，有人沉迷於追劇，舒舒服服地躺在沙發上，一集又一集地看得津津有味，樂不思蜀，這就是小舒服；而有的人卻不願意活在別人的故事里，他們要用自己的激情和智慧，去做一個追夢的人，不斷地開拓人生，富有創造性地成就人生的卓越和生命的價值，孜孜不倦地譜寫着一曲又一曲屬於自己的傳奇之歌，這就是大暢快。

當然，小小的妙趣，大大的風韻！我們來到世上，各自

都有權利選擇或大或小的人生享受。

古語道：小圓透潤，大圓若缺。小舒服就在當下，唾手可得，光陰隨度，處處銷魂，但易使人沉淪；而大暢快卻要經歷不懈的奮鬥之途，進取之旅，借日月之光，以增生命之輝，方可登頂覽勝，雄視四極，高妙於胸。

人生於世，求大還是取小呢？



小舒服與大暢快

“隱藏知識”在商業世界非常重要，地位舉足輕重。因為明面上的知識誰都看得見，誰都能學習，而如果你掌握了某些難以破解的隱藏知識，利用這些知識來製造產品和服務客戶，你就可能在一個比較長的時間里穩穩佔據市場優勢。

但是，隱藏知識不可能從任何公開的渠道獲得：凡是寫在書本上的知識都不是隱藏知識，凡是學校里老師講授的知識都不是隱藏知識，凡是能在互聯網上搜索到的知識都不是隱藏知識。早在近 200 年前，就有絕頂聰明的人想清楚了這一點。

19 世紀 30 年代，居住在倫敦的年輕發明家亨利·貝塞麥偶然得知，用來裝飾畫作的金粉售價高昂。他買了一罐拿回家檢驗，發現這些金粉不含黃金，成分全部是銅。以銅為材料，經由特定的工藝，將其做成極細微的顆粒後，就能形成類似金粉的視覺觀感。這些“金粉”在歐洲的油畫、壁畫、建築裝飾中應用廣泛，銷量很好，畢竟很少有人會富裕到用真金來做裝飾。

為什麼銅做的“金粉”也能賣得很貴呢？原因是這種東西真不好做，能生產這種產品的商家非常少，而且全部來自德國紐倫堡的一個地方，其他地方的人根本不知道生產方法。

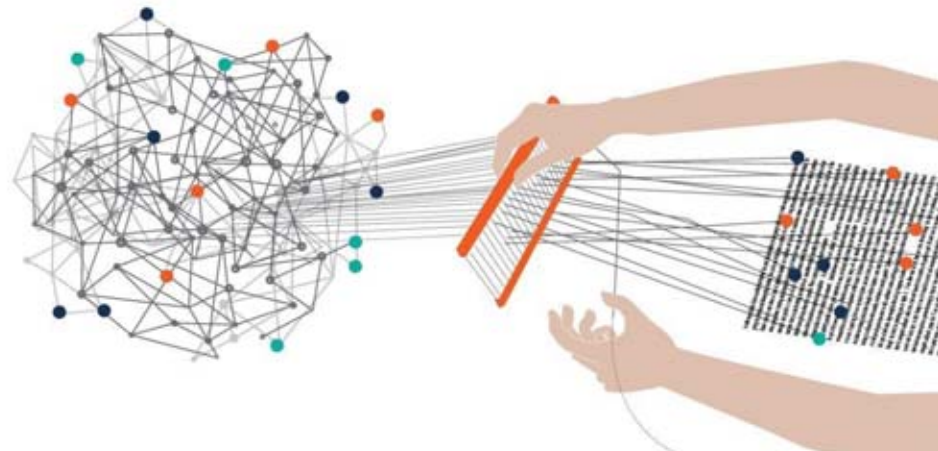
然後貝塞麥就做了兩件事。首先，他拼命找資料，終於找到一本《工藝全書》，在書里面發現了生產銅質“金粉”的方法——全手工製作，煩瑣費時。他斷定這就是紐倫堡工匠生產“金粉”的方法。

第二件事，他想改進這項傳統工藝，因為傳統工藝的手工生產方式非常低效，導致產品價格高昂。如果他設計一套新工藝，用機器來生產，不僅成本更低，而且產品品質會更好。經過幾個月的嘗試，貝塞麥以蒸汽機為動力，改造現有的金屬加工設備，終於找到了用流水線生產“金粉”的方法。

更令人贊嘆的是貝塞麥接下來的操作。貝塞麥意識到，這個能給他帶來巨額利潤的生

意絕對不能為外人所知，所以他盡辦法來保守秘密，主要採取了以下措施：

- 1. 沒有申請專利。
- 2. 不購買成套的金屬加工設備，而是從不



隱藏知識的價值

同的地方購買零件，然後自行組裝。這樣就不會有人以成套設備的購買記錄為線索，猜出他的生產工藝。

3. 生產車間只有一個入口，沒有窗戶，設備分別放在 3 個隔間里，在牆上打洞使各設備連接，整個車間宛如一個黑箱。

4. 整條流水線儘量自動化運行，把工人工人數量降到最少，減少泄密的可能性。

5. 瞭解全部工藝和設備的人只有貝塞麥和他信得過的 3 個親戚。

按照這套方式，貝塞麥將自己的“金粉”製造工藝保密了 40 年。雖然其銅質“金粉”的價格只有原先產品的 1/40，但他還是賺得盆滿鉢

滿。

他把這些錢拿來用於推動其他的發明創造，成果遍地開花，其中最重要的一項是“酸性底吹轉爐煉鋼法”，這是歷史上第一個大規模煉

鋼方法，推動人類進入鋼的時代。他一生共獲得 114 項發明專利，其中許多讓他獲利頗豐。他成了 19 世紀歐洲首屈一指的發明大王，也是用頭腦致富的典範。

貝塞麥用極為保密的方式生產自己研發的銅質“金粉”是非常明智的。這讓我想起 2017 年的一則新聞，老乾媽公司的員工賈某竊取了老乾媽辣椒醬的生產工藝等重要信息，將機密信息泄露給另一家食品加工企業，生產出與老乾媽辣椒醬口味極其相似的仿製品。幸運的是，賈某很快被公安機關抓獲。但是，商業機密的泄露，給老乾媽公司帶來巨大的損失。從這個案子可以看出，生產工藝的保密性對於老乾媽公司

是多麼重要。

所以，認為寫在書上的才叫知識，這種觀念是有一定局限性的。斯坦福大學的航空工程學專家沃爾特·文森蒂認為，知識可以分成兩類：一類叫描述性知識，還有一類叫規定性知識。描述性知識指的是描述事物本來面目的知識，比如物理和化學知識描述了物質的內在屬性，它們就屬於這類知識；規定性知識指的是要實現某種規定或者標準所需要的知識，比如要想做出特別好吃的剝椒魚頭，應該有一些特別的技法或者用料上的講究，這些就屬於規定性知識。

我們從小到大讀了這麼多年書，只是知道了一些描述性知識，還需其他規定性知識的配合才行。

就算你掌握了相當多的物理和化學知識，難道就能以此推演出製作上等剝椒魚頭的方法嗎？

那麼，一個大廚的頭腦中，到底有着什麼樣的知識呢？簡單來說，大廚擁有一個非常複雜的知識體系。比如，他一定得懂食材，有些大廚還很在意食材的產地，必須要去最佳產地尋找相應的食材；他得懂刀，懂得什麼樣的刀適合切割什麼樣的食材；大廚恐怕還要懂點熱力學，他得分析什麼樣的鍋有什麼樣的傳熱特點，適合烹制什麼樣的食物；當然，他最好還具有一定的美學素養，懂得塑造食物的視覺美感，用第一印象征服挑剔的食客。當你把廚師需要的所有知識、技能羅列出來，會發現它們就像一棵樹一樣伸展開來，既繁且廣。

現實世界如此錯綜複雜，完全不同于抽象的數學，是不能僅靠演繹法得來的。它更像一個大型的搭積木遊戲，無數塊積木一層層地堆疊，變成我們所見到的一切。

這些知識的模塊中，有些是描述性知識的模塊，有些是規定性知識的模塊；有些是顯性知識的模塊，有些是隱藏知識的模塊。只有兼收並蓄、配合使用，才堪當大用。

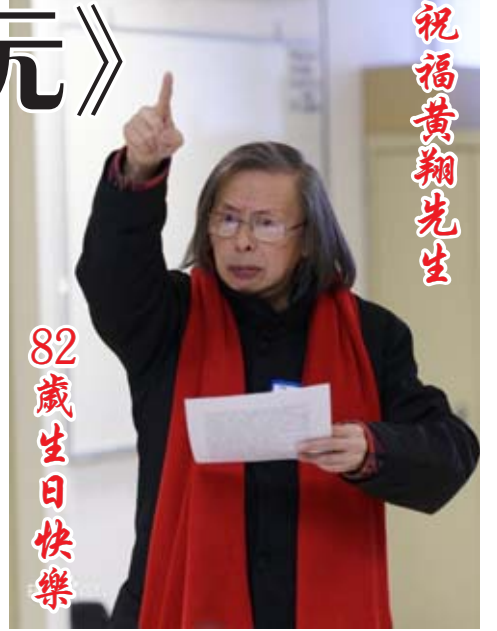
作者：探鋼

黃翔美國紐約個展 - 《宇宙之元》

Saphira & Ventura Gallery 畫廊 評論文:紅四方

祝福黃翔先生

82歲生日快樂



他身體靈魂的最初根源，不單是中國，還有天地、宇宙。
黃翔來自中國共產主義國家，一生為民主

升騰!每一字體的身份作為藝術家的身體在當下停止而流動並超越極限，靈魂的顏色如同在破曉的陽光下醇厚的石榴，從畫筆中迸發出來的是武士回憶里跳躍的情感。蒼老如山的眼神與生命園即宇宙的存在緊密相觸，每一線條都通過墨的元氣串聯出生活的真諦。

每一幅作品是書法，是繪畫，是詩歌，也是一個傳說。它們代表著黃翔生命的掙扎與喜悅，跨越與從容。

2022年11月10日，我很榮幸能欣賞到黃翔在 Saphira & Ventura Gallery 畫廊的個展。畫廊顯得開放而親切，一進門就看到坐在桌子旁的黃翔被來賓們圍著，他忙乎著為各位提供個性化的記憶，他左手小心翼翼地輕放在宣傳冊上，右手緩慢而仔細地簽下自己的名字，他神情專注，略顯嚴謹，友好而俏皮。



《斑斕的黑暗 無象世界之「象」》19號 2017年

我對藝術家，被認為是 20 世紀中國最偉大的詩人之一，書法大師、畫家，也是中國文革後傑出的詩人，黃翔的相識是在 2016 年他在曼哈頓的 Chinese American Art Council 詩歌朗誦會上。當時，他顯得溫和而細膩，他的樣子感覺應該呆在家裡看著孫子們嬉戲玩耍。然而，當他一開口，從他嘴裡溢出的是滿腔熱血沸騰的能量沈默了整個空間。我立馬感觸到他對生命的火花與渴望。從那一刻起，這個藝術家的熱情注入我的血液和記憶里。

兩年後，我應黃翔愛侶張玲之邀應邀參加一個群展。黃翔的書法作品是其展覽之一，我發現他的書法作品相當超前，特別是與他年代相同的書法家來相比。我知道我不應該把藝術與藝術家的年齡比配，但根據我個人對 20 世紀中國書法藝術的瞭解，由於文化環境的因素，作品一般都比較矜持。同時我的內心深處在他的作品中看到渴望自由，熱忱新創傳統的自己。

此次，凝視整個展覽的作品，每一作品都像是一種情感崇高的表演，而整個系列又像是由黃翔難忘的過去、當下與將來編織的音樂專輯。當我的雙眼隨著毛筆的移動從一字到另一字，從一行到另一行，感覺看到的是在戰場上的鳥群。有的優雅穩健的戰鬥；有的脫落羽毛難以背負疼痛的重量；有的懸空飛翔旋轉乾坤並以一根針的重量衝鋒；也有的像即將臨產在地上瑟瑟發抖。

線條組成的空間和字體風格的表情在書法家的調息中既隨機應變而又不失精心編排；撇鉤的能量往往以內收，巧妙地揭示隱藏在藝術家內心深處的挫折和束縛，也好比他的靈魂一直走在回歸故園的路途中。



《斑斕的黑暗 無象世界之「象」》15號 2017年

傳統的書法由黑字白紙來表達和傳遞書寫的藝術，在黃翔的大部分書法作品中，他繪畫背景，並通過色彩的亮度來提升背景。背景色調和形式的新穎有強烈的吸引力，所以背景也給人一種向前的印象。這映現出書法家強調的不只是書法本身的提升還有背景的提升，不只是書寫還有繪畫，不只是傳統還有創新，對黃翔來說這些都是同等的重要。

繪畫背景抒發的大自然，大宇宙好比是藝術家靈魂的避難所或靈魂的度假村，居住的是黃翔的生命與詩歌，還有他與天地萬物的親密接觸。從視野的角度來講，背景又像一個精心設計的舞台，包括他的印章，用丙烯畫出一個完美的尺寸並給予背景相稱的顏色作為每個印章的「庭院」，此舉把每一個印章從整體角度來看給作品中增添了更多的精彩。細膩的走進他的



作品里時會發現每一個印章有屬於自己的個體身份，也就是說印章本聲也體現出一個單獨的作品。這也是黃翔創作的獨特處，作品里有作品，繪畫里有繪畫，詩歌里有繪畫，繪畫里有詩歌。是的，他的每一作品的題詞都是他的詩歌，他的每一繪畫及字體的風格與安排里充滿的是詩情畫意的氣息。在搶眼的繪畫背景上展出的是黃翔的意識的舞蹈，如海上浪潮緩緩的流



《故園十六行》2022年

淌著，輕輕的翻滾著海底里蘊藏的世界。他筆下線條粗與細的交融給作品帶來一種舒暢的和諧美，也賜予陰與陽、實與空相交的味道。還有流暢的情感波動給一行行垂直的字體帶來動感的節奏和起伏美。

我被書法家黃翔最近的作品所吸引。與 2017 年和 2010 年相比，2022 年的作品加添了更多他潛意識里的平靜、輕鬆與明確度，這映照出他內心的一種放下；在他的作品中，明亮的藍色和綠色是主要的背景顏色，並帶有一股年輕的新風，他的筆觸活潑而俏皮，能量整齊而乾淨，這是 82 歲的黃翔返老還童顯著的應照，同時揭示出藝術家精氣神的活力。

我最喜歡的作品之一是《故園十六行》。這幅畫的背景是燦爛的翠綠色和水藍色，綠葉代表生命，漂浮在敞開的藍色海洋的胸懷裡。其中的描繪是輕鬆愉悅，純真可愛，意志潔白的性情。這些生命和自然的象徵也說明瞭黃翔靈魂深處的內宮是與大自然融為一體的。仔細的觀察，特別是他詩歌里的情感與文字書寫的重量感相融，表現出他對中國的愛戀深入在他的骨髓里，他對國土深厚的思念如他的詩歌里所談及的顫抖人心的十六行。

特別是他說的：「一滴洗不褪的墨跡，一份載不動的眷戀，一種離不走的的情感，一世退不去的高燒一生降不下的血壓」。我看到的是他內在對歸根的永不放棄及熱忱的渴望與疼痛厚重之心。

這深重情感及藝術家內在對現實的屈服表達在筆尖接觸紙張的重實感，字體的線條感也詮釋他情意深重的情緒。

另外字體能量的深沈感與背景的明亮度和活力感成鮮明的對比，卻給整個作品一種平

衡感。

讓我感觸頗深的是在左下方寧靜中靜靜守候的棕色的石磚房子，好比是黃翔內在的安全感，一直在他信念中陪伴著他的家，儘管他的一生都在為民主自由戰鬥漂泊，然而他的靈覺里是有家可歸的。作品中字體的別緻的比例和分布給東方味帶來了新的品味，給西方的口味也賦予容易消化的「佳餚」。我感覺這幅作品最貼切描繪眼前忙乎著的黃翔，活潑而深沈。

《宇宙之元—前言》(2幅作品) 也是我喜愛作品之一，

用黃翔的詩歌描繪「是人類抽象而形而上思維，是 21 世紀宇宙人體星際思維」。

每一字體既是單獨的個體又與另外的字體及整幅畫面帶來一種合一感，字與字之間的關係像一個電磁場，從頭到尾有節奏的排列著並變化著其中的節奏感，賜予書法生命的豐滿美，一種意想不到的空曠感卻在緊密的排布中呈現出來。

作品輕重協衡，絲來線去，脈絡分明，帶有節奏的運動在和諧中靜靜呼吸。

《斑斕的黑暗 無象世界之「象」》1 號 2017 年》在敞開的心扉里動與靜的和諧也很吸引我的關注。黑與白的排布帶來的是空與色結合的均勻感，為觀賞者打開無限的想象之門。其中表達的不但是陰陽氣血相通和諧，我想也附有男女無別，黑白平等的人生觀。在這幅作品中，你可以感受到水墨的運動過程，讓你看到虛空的顯現和隱現，並給以作品深度和維度，還展示了空間的空是如何被充實的物質所浸潤的。時而粗時而細的線條在空與實，陰與陽交配的背景里以另外一個層面又一次表達陰與陽的合一。陰陽得宜，剛柔互濟，最後顯示的是《心經》的面貌。「空即是形，形即是空，空不異色，色不異空」。

正如著名的唐代書法家、書學理論家史學家張懷瓘在《文字論》中說：「深識書者，惟觀神采，不見字形」。一個真正的書法家專注的是自己當下的神采而非刻意注重字體的形狀，因為



當自然情感流利的表達在紙張上時，字體也將自然而然的如情感般有生命。換種方式說，書法家書法時是由當下的情感和能量來作為書法家的導師來指揮書法家的舉筆、落筆及書寫的整個過程，當然這需要書法家通過他高雅的情操和意識來隨從當下的能量書寫，此書寫出來的是生機盎然的景象，因為能量本身就是生命。然而，這種跟隨需要書法家精神的自由，思想的自由及身體的自由。也就是說書法家需放下一切，像玻璃管子一樣的完全通暢的打開，讓能量感覺來引導書法家的手和筆來書寫。當書法家的身心靈如同玻璃管般空暢無阻，灌輸到他體內的是宇宙能量，是神的力量，傳遞的是魂的氣息，然後通過毛筆書寫出來是神的旨意，也可以說是道的詮釋，是具備神、氣、骨、血、肉的書法。此書法便是一份傑作，也所以字體形態的鑄成是書法家本身的精神面貌。書即人然，書法家的每一筆每一畫都是表現書法家的內心世界，是反照書法家內在的明鏡。因此書法的好壞來自書法家本身的自身修養。

黃翔的筆跡輕巧，身姿展而不誇，像風中舞蹈的小草，輕盈而有骨力，蘊含著書法家對生活的輕盈態度，也有他人生掙扎的躁動和他從未停止過歸根的渴望和偶爾飄蕩不安的當下。筆畫釋放的能量通常向內收，流露出黃翔對歸根，回歸於

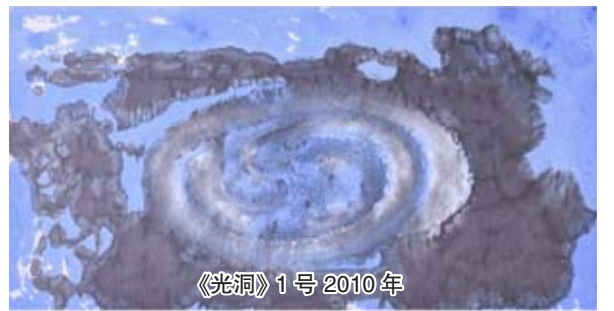


《宇宙之元—前言》(2幅作品)

和自由而戰鬥，他所經歷的一切，以及被迫從自己的國土離開，然後漂浮在這與那之間，在不確定的空間里，這是勇士的生活。成為一名書法家也是成為一名越獄的英雄 -- 不過我這裡的越獄是指超越自己，打破任何形式的限制、界限、障礙、老模式、老思維和老行為的監獄。當我說老，我指的是那些在自我認識中發現的不屬於自己的東西 -- 也就是那些不屬於大我的東西，包括防禦心、猜疑心、後悔心、自私心、嫉妒心、羞恥、錯誤行為，等等。事實是你突破的越多，你站得越高，你也越自由，書法的表達也就越自然高雅。

要修煉書法，書法家得先修煉自己的身心靈。然而自我認識與自我修煉是永無止境的，所以這個越獄的過程也是始終存在的，也之所以書法家永無止境的成為精神破獄的戰士。做一名書法家是一個終身的自我修煉過程，把修煉的步驟像交響曲一樣演奏出來。書法家既是指揮家，也是音樂家，其作品便是無聲的音樂。

黃翔作品中翔飛的翅膀時而靜止時而開放，他獨特的背景、成長、經歷、及預先給予的文化和社會、社區所制約的嚴格性從小就刻在他的潛意識中。然而，黃翔不斷打破自己的界限，特別是在此次 2022 年的展覽中更是展現高一層的超越。我作為一個書法家來說有幸見證黃翔的昇華是上天的仁慈。



《光洞》1号 2010年



《光洞》2号 2010年

研究: 75%長新冠患者癥狀 1 年內消失! 維生素 D 能降低感染和死亡風險!

“你不用太驚慌,基本上12個月內症狀都會消失。”

新冠3年,很多人都做好了與大流行說再見的準備,不曾想卻有XBB.1.5殺了回來,這款被稱迄今最強變種引起了世衛的關注,且在加拿大發現了12例。

新冠的狡黠不只在於不斷的逃避免疫和變異,另一個被人們關注且至今幾乎無解的就是新冠後遺症,也稱長新冠——人是轉陰了,但頭暈量,身體依然疲憊,真是太痛苦了。

不過,近日,加拿大麥克馬斯特大學一項新研究顯示,75%的長新冠患者表示,在首次出現症狀1年後,病毒的迹象就完全消失了。

這項發表在歐洲呼吸雜誌上的研究,作者為麥馬斯特教授 Manali Mukherjee。

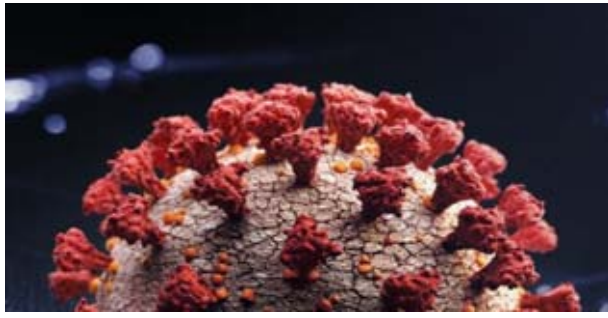
研究主要對106名新冠患者,在感染3個月、6個月和12個月後的身體情況展開調查。研究最後得出結論——75%的患者會在12個月內完全康復,不過,依然有25%的患者在1年後會出現咳嗽、疲勞、呼吸困難這3種症狀中的一種。

研究人員還發現,長新冠患者體內存在與

自身免疫疾病相關的抗體。

“一般來說,如果患者在感染後立即感到不適,不必擔心,因為在12個月內康復的機會非常高。僅僅因為你在三個月內出現典型的長新冠症狀並不意味著它們會永遠存在,”Mukherjee說。不過,他也表示“在12個月時,如果您仍然感到不適並且症狀持續存在或惡化,您絕對應該尋求醫療幫助。”

但 Mukherjee 說,有長期 COVID 症狀的患者應該去看風濕病學家,而不是接受呼吸病學家或傳染病專家的治療。因為後者不擅長自身免疫方面。“有時,當身體與病毒作鬥爭時,免疫系統會變得如此強大,以至於除了產生殺死病毒的抗體外,還可以產生攻擊宿主的抗體。”



“然而,身體在與新冠病毒等嚴重病毒作鬥爭後的總體趨勢是恢復,而且通常因人而異。”

簡單來說,如果患者轉陰後3個月內出現腦霧、疲勞等後遺症狀,且一些症狀仍在消失後又重新出現,對於原本健康的人來說,這可能不是什麼大問題,這些症狀可能在1年內都會消失。

事實上,去年11月發表在醫學期刊 JAMA 上的一份法國研究也證實了這一點——隨訪1年後,有89.9%的患者症狀完全緩解,有10.1%的患者反映了一些症狀。

研究者發現,症狀持續時間久的患者有一些相關的風險因素:

年齡大於60歲、抽煙、肥胖、癌症史、高BMI、急性症狀多等。

不過,兩位研究者都肯定,依然有10%-25%的患者在1年後沒能完全康復,這依然是一個公共衛生問題。衛生機構認為,接種兩劑或更多劑疫苗可能有助於降低感染新冠後產生疾病的風險;然而,目前還沒有普遍認可的診斷和治療長新冠的方法。

此外,近期的研究還有一個“遲到的發現”——維生素D或可降低新冠感染和死亡風險。看看這則約翰·霍普金斯大學的研究人員發表在《科學報告》上的研究——

長期以來,維生素D缺乏與可導致病毒感染的免疫功能下降有關。幾項研究表明,維生素D缺乏與感染新冠的風險增加有關。

通過研究,我們發現,通過補充維生素D2和D3,可將新冠感染率分別降低28%和20%。在感染後30天內,維生素D3組死亡率降低33%,D2組死亡率降低25%。

這項研究結果表明,作為一種安全、廣泛可用和負擔得起的治療方法,維生素D(尤其是維生素D3)可能有助於減輕新冠大流行的嚴重程度。此外,曬太陽、多吃海魚、蛋類、牛奶、蘑菇,都能夠補充維生素D。這算是為雞蛋牛奶正名了。

全球新冠後遺癥患者預計近1.45億,“陽康”後還要警惕這些「新冠後遺癥」!

Long Covid 這個詞已經在文獻中得到國際認可,與病情本身一樣,Long Covid 的現有定義是多種多樣的,但到目前為止還沒有統一的 Long Covid 定義。

Long Covid 這個詞已經在文獻中得到國際認可,與病情本身一樣,Long Covid 的現有定義是多種多樣的,但到目前為止還沒有統一的 Long Covid 定義。美國衛生與公共服務部、CDC 等多部門聯合制定的 Long Covid 定義為“Long Covid 被廣泛定義為在最初感染新冠後的持續體徵、症狀和狀況。這些體徵、症狀和狀況在感染初始階段後持續4周以上,可能是多系統的,並可能表現為復發—緩解模式,並隨着時間的推移進展或惡化,甚至在感染後數月或數年也可能

全球有近1.45億人至少存在一種長期新冠症狀。伴隨着我國對新冠疫情管控的放鬆,感染新冠病毒的患者正以幾何級指數增長,由於人口基數龐大,相信患上長期新冠症狀的患者也會不斷增加。長期新冠症狀具體包括哪些,我們一起走進權威研究。平均隨訪4個月,45%的新冠康復者仍有疲勞、疼痛等症狀

既往研究表明,全球新冠感染者都患有各種不同的持續性症狀,包括疲勞、不適、嗅覺和味覺改變、呼吸困難和認知障礙。2022年12月1日,The Lancet 旗下子刊 eclinicalmedicine 在線發表了一項系統評價和 Meta 分析,探討了新冠感染的一項長期遺留症狀。研究結果顯示,無論是否住院治療過,45%的新冠感染後康復者在平均隨訪4個月的時間里仍有至少一種持續性症狀,最常見的症狀是疲勞、睡眠障礙、疼痛/不適、呼吸困難。

在這項系統評價和薈萃分析中,研究人員檢索了從2019年12月31日至2022年1月21日, MEDLINE、Cochrane 圖書館、Scopus、CINAHL 和 medRxiv 中符合條件的研究,可以說是迄今為止最全面的關於新冠長期症狀的分析。

該項研究共納入了194項研究,包括735006名參與者,在平均隨訪時間為126天的情況下,無論住院情況如何,有45%的新冠感染康復者至少出現一種長期新冠症狀。

就曾在院治療的新冠康復者而言,52.6%的人至少有一種症狀,最普遍症狀是疲勞、疼痛/不適、睡眠障礙、呼吸困難、日常活動受損;隨訪時觀察到有部分患者的肺部功能存在持久性改變,常見的是CT/X光片表現異常(45.3%)、磨玻璃影(41.1%)、一氧化碳擴散能力受損(31.7%)。

在非住院的新冠康復者中,34.5%的人在隨訪時至少存在一個持續性症狀,最常見的症狀是疲勞、呼吸困難、肌肉疼痛、睡眠障礙、嗅覺喪失。

同年10月份發表在 JAMA 上一項研究評估了新冠感染康復者長新冠症狀的持續時間。這項觀察性分析涉及54項研究和2個病

歷數據庫的匯總,包含了來自22個國家或地區的120萬新冠感染康復者的數據。研究人員將長新冠的常見症狀概括為三類:持續的身體疲勞、肌肉酸痛或情緒波動;認知問題;呼吸系統問題。

經過數據分析,約6.2%的新冠感染者在感染三個月後出現了以上症狀中的一種;在未住院個體中,平均長新冠持續時間為4個月;在有症狀新冠感染者中,約3.2%有持續疲勞同時伴有身體疼痛或情緒波動,3.7%有持續的呼吸系統問題,2.2%有認知問題。且在全球範圍內,63.2%的長新冠患者是女性。

值得注意的是,長新冠與新冠感染的嚴重程度有關,ICU患者出現長新冠的比例高達43.1%,普通住院患者出現長新冠的比例為27.5%,而未住院患者僅為5.7%。平均長新冠的持續時間為9個月,而未住院個體的長新冠持續時間為4個月。此外,該項研究中的數據來自於 Omicron 流行前,研究認為與 Delta 相比,感染 Omicron 出現長新冠的發生率降低了24%-50%,具體取決於上次接種疫苗以來的時間。Omicron 感染後遺症風險下降,但仍不可掉以輕心

與 Delta 相比,Omicron 的致病力要弱很多,感染者症狀較輕,因此感染之後患上長新冠的風險也有所下降,但仍然不容忽視。2022年6月,The Lancet 發表了一項題為“Risk of long COVID associated with delta versus omicron variants of SARS-CoV-2”的研究,這是首個關於 Omicron 後遺症的經同行評審的研究。研究結果表明,與 Delta 相比,感染 Omicron 之後發生長新冠的幾率要低20%至50%。

該項研究共納入了2021年12月至2022年3月 Omicron 傳播高峰期感染新冠病毒的56003名成年人,同時將2021年6月1日至2021年11月27日期間感染 Delta 的患者設為對照組。研究發現,在 Omicron 病例中,56003人中有2501人(4.5%)經歷了長新冠症狀,在 Delta 病例中,41361人中有4469人(10.8%)經歷了長新冠症狀。

研究表示,總體而言,與 Delta 相比,Omicron

導致患者出現長新冠症狀的幾率更低,具體還與疫苗接種有很大關係。儘管如此,根據 ZOE 應用程序模型,未來長新冠的數量還將不可避免地增加。

除了以上研究中提到的較為常見的長期新冠症狀之外,還有研究顯示,感染新冠病毒會導致患者出現阿爾茨海默症、缺血性中風、糖尿病、各種心理疾病等風險顯著增加。

還有很多人會關心生殖系統功能問題,我們此前分析過的研究中提到,新冠病毒可能導致急性睾丸損傷,慢性不對稱性萎縮。國內生殖醫學權威專家、武漢同濟醫院生殖醫學中心教授章漢旺表示,感染新冠病毒短期會導致精子質量下降,三至六個月會恢復正常,目前尚無研究表明新冠感染會影響男性生殖功能。

就女性而言,很多女性在本次新冠病毒感染之後出現了月經周期紊亂、子宮異常出血等情況,對這一情況,北京大學人民醫院婦產科主任醫師楊欣表示,目前還沒有證據表明新冠病毒感染會影響生殖系統。

截至目前,已經有很多人已經感染了新冠病毒,在疫苗接種以及群體免疫的加持下,Omicron 致病力有所下降,但其對人體帶來的傷害還是不容忽視。反復高燒、咳嗽、頭痛、全身肌肉痛、刀片喉,經歷了這番感染,大家還都是心有餘悸。大部分人群在感染新冠病毒之後的一段時間內感染乏力、呼吸不暢、咳嗽不止,更有甚者出現肺炎、心肌炎等症狀,這表明新冠病毒根本不能等同於感冒。以上這些症狀部分人會慢慢恢復,但也有部分人可能就此就落下了病根,無法根除。

新冠後遺症的主要原因在於人體內病毒尚未完全清除或者形成了新的病理產物,基於此,一方面要應對臨床症狀進行對症治療,另一方面還要提高機體免疫力,清除病毒及相應的病理產物。

以上研究分析了感染新冠病毒之後可能會使感染者出現的長期新冠症狀,以期告誡感染者即使身體有所恢復也要注意休息,觀察自己身體的變化,“陽康”後要警惕後遺症的出現,如果出現不舒服的情況要儘快就醫。



發生嚴重和危及生命的事件。”

根據 CDC 長新冠專題,新冠感染康復者報告的最常見長期新冠症狀包括以下方面:

- * 一般症狀:疲勞或乏力, 勞累後不適、發熱;
- * 呼吸和心臟症狀:呼吸困難或呼吸急促、咳嗽、胸痛、心悸;
- * 神經症狀:腦霧、頭痛、睡眠問題、頭暈、針刺般的感覺、嗅覺和味覺變化、抑鬱或焦慮;
- * 消化系統症狀:腹瀉、肚子痛;
- * 其他症狀:關節或肌肉疼痛、皮疹、月經周期變化。

2022年9月13日,世衛組織發文稱,美國華盛頓大學醫學學院健康指標與評估研究所(IHME)的模型數據顯示,在2020年和2021年,

新冠病毒大流行在未來的一年會以什麼樣的形態繼續下去?

舊金山/洛杉磯(1月6日) - 目前,一個命名為XBB.1.5新的奧秘克容變異株,現在在美國新冠感染中佔有40%的比率。XBB.1.5在東岸更為廣泛流行,佔有75%的感染率。2023年1月6日上午少數族裔媒體服務中心(Ethnic Media Services)邀請醫學專家與少數族裔媒體記者舉辦線上會議(“The Future of COVID—What shape will the continuing pandemic take in the year ahead?”)。圍繞會議的主題“新冠病毒的未來—新冠病毒大流行在未來的一年會以什麼樣的形態繼續下去?”。

會議中,幾位主講人概述了新變異株的來源;目前現有的疫苗,包括最新的加強針劑,是否會提供對抗XBB.1.5變異株足夠的保護,正在開發中的療法,以及因緊急公共衛生結束而帕克洛維(Paxlovid)不再是免費/或由政府補助時,尋求治療的人們可能會減少。研究人員同時會討論以觀察監獄人口的新研究來記錄在一個完全接種疫苗的人群中的感染率以及已經得過新冠病毒的人群中的重複感染率。



Dr. Ben Neuman, Chief Virologist of the Global Health Research Complex, Texas A&M 德州農工大學全球健康研究中心首席病毒學家 Ben Neuman 博士指出,XBB.1.5 目前在全美乃至全球瘋狂傳播,該毒株更容易和肺部的一些受體結合,導致肺部出現疾病。他表示,XBB.1.5 比

其他病毒更富有變化,與人體結合更加容易,其危害程度可以說已接近了一種新的病毒,傳染力比較強,在一定程度上可以導致人體免疫力急劇下降。目前全美感染病例中,將近50%都是由這種新變異株導致。值得注意的是,該新毒株在發現時已在全球17個國家傳播,目前傳播到60個國家。

任何在肺部生長的病毒都會有一些與 COVID 相同的症狀。只要肺部有免疫反應,就會出現這些症狀。但 COVID 疾病也是由稱為巨噬細胞的免疫系統組件發生故障引起的。COVID 的某些方面與其他巨噬細胞驅動的疾病(例如 MERS、埃博拉病毒和流感病毒)有共同症狀,但也與一些較溫和的人類冠狀病毒(例如 229E、NL63 和 OC43)有共同症狀。

我只看過 BA.5 樣疫苗的實驗,單獨使用或與 2019 混合使用。在那些研究中,omicron 樣疫苗比二價或 2019 株疫苗對 omicron 樣病毒的保護效果更好,但差異相對較小。最有可能的是,類似 XBB 的疫苗最有效,但這些測試仍在進行中。

在大多數情況下,科學對“免疫增強”補充劑的價值持矛盾態度。非正式地,如果一種維生素可重複地引起更強的免疫反應,它也會增加自身免疫力,並帶有警告標籤,由藥劑師而不是當地的 GNC 給藥。我認為布魯克斯博士就難以應對的制度性種族主義在健康結果(包括 COVID-19)中的作用提出了一個很好的觀點。維生素 D 的使用已被提議作為解決這些問題的方法,但針對維生素 D 以對抗 COVID 種族差異的最大規模研究並未顯示出任何實際益處。換句話說,我不認為維生素可以治愈種族主義。Neuman 博士表示,目前疫苗對一些新的變種效果不是很好,包括 XBB.1.5,現在是時候要更新疫苗的毒株了。博士表示,一般情況下人的免疫系統是根據病毒的不同而變化的,如果毒株變化,

人的免疫系統可能無法識別,導致染疫,很多國家和地區可能已實現了群體免疫,但還是有一些人會感染一些新的毒株,比如之前得過 Omicron 毒株的人可能對 XBB.1.5 並沒有很好的抵抗力。不過他認為,相比癌症和心血管等兩大殺手,新冠可以預防的程度要高得多。



Dr. Oliver Brooks, Chief Medical Officer, Watts Healthcare

Watts Healthcare 首席醫療官 Oliver Brooks 博士強調了接種疫苗加強針的必要性。他認為,減少新冠對人們日常生活的影響是可能的,現在醫學界正在將全球大流行變成流行病方向努力,檢測、接種疫苗、治療,是三個不可或缺的步驟。

Brooks 博士表示,現在新疫苗加強針包括了最原始的武漢毒株和 Omicron 毒株,但現在 XBB.1.5 是另外兩個變種的結合,所以之前的疫苗的效果不那麼理想,但他的觀點是沒有任何理由不去接種疫苗,XBB.1.5 非常強勁,可以侵入人的免疫系統,而且大家都不知道這個春天會發生什麼,絕對不能掉以輕心,疫苗哪怕只有10%至20%的有效率,還是值得接種。他強調,疫苗對預防感染的效果可能不完全明顯,但對防止重症和住院效果明顯。2020年新冠奪走很多人的生命,2021年疫苗施打之後情況改善非常大就是實例。

Brooks 博士也特別提到新藥 Paxlovid,該藥

主要是針對65歲以上或有慢性基礎病的感染者,在感染出現五到七天之內使用。他說,該藥並沒有辦法增強人的免疫力,主要是用於重症治療。



Jill Rosenthal, director of Public Health Policy at the Center for American Progress

美國進步中心公共衛生政策主任 Jill Rosenthal 表示,美國2021年疫情救濟法案已經結束,現在的資金流對目前以及未來的防疫和治療並沒有完全作好準備,白宮的撥款對新一年的防疫準備捉襟見肘,居家檢測資源不夠,個人防護的裝備和設備也有所減少,治療方面的資金也有所下降。新的一年地方的檢測點會減少,檢測報銷的費用可能也會受到一些限制,未來部分防護和治療費用也可能由消費者埋單。



Sophia Tan, Research Data Scientist, UC San Francisco

दर्ता गर्न, मार्क्स बिस्वालाई कल गर्नुहोस्
(330) 676-2545 मा वा
mbiswa@asiaohio.org



Child Mental Health Seminar

11:00AM-12:00PM

EVERY 3RD WEDNESDAY
OF THE MONTH

JAN

SUBSTANCE USE

Cannabis use disorder and its ill effects on young brains

ENGLISH ONLINE

FEB

AUTISM SPECTRUM DISORDER

An in-depth clinical perspective

ENGLISH ONLINE

MAR

DEPRESSION AND MOOD DISORDER

Understanding depression and mood disorder in children and teens

NEPALI IN PERSON

APR

INDIVIDUALIZED EDUCATION PLAN (IEP) & 504

Understanding the system and special education accommodations like IEP and 504

NEPALI IN PERSON

Scan the QR code to Sign up ASIA's International Community Health Center



Asia Plaza
2999 Payne Avenue, Ste. 140
Cleveland, OH 44114
216-361-1223

370 East Market Street
Akron, OH 44304
234-312-3607



2023 中文普通话疗愈小组 Chinese-Mandarin Healing Circle

每月 (除11月外) 第二个星期五 下午4-5点 EST东部时间
Zoom会议信息将在微信群发布

2月10日
孤独和乡愁
Talking about loneliness and homesickness

4月14日
亲密关系, 爱情
Discussing intimate relationships and love

1月13日
假期综合症
Preparing mentally for going back to school

3月10日
情绪识别和调节
Identifying emotions and dealing with them

主持人: 白天熠 凯斯西储大学 社会工作专业硕士研究生
协作主持: 李菲 俄亥俄州独立社工师兼督导
段雪怡 俄亥俄州社工师



扫码添加微信, 关注更多活动信息
发送消息“中文疗愈小组”报名入群
发送“提问”获取匿名提问表

Eventbrite Page



2月3日- 4月15日, 2023

免费报税服务 FREE TAX FILING SERVICES

适用于年收入不超过6
万美元的家庭

提供广东话和普通话!
AVAILABLE IN
CANTONESE AND
MANDARIN!

仅限预约
Appointment only

致电 216-881-0330



3631 Perkins Ave Ste 2A-W
Cleveland, OH 44114



1月21日星期六

农历新年 11AM-3PM



在克利夫兰农历新年庆祝
活动中提供肺炎、
COVID-19 和流感疫苗。

PNEUMONIA, COVID-19, AND
FLU VACCINES AVAILABLE
AT THE CLEVELAND LUNAR
NEW YEAR CELEBRATION!

ASIA ICHC CLEVELAND
ASIA PLAZA
2999 PAYNE AVE STE 140
CLEVELAND, OH 44114
(216) 361-1223

CLEVELAND METROPOLITAN SCHOOL DISTRICT



in the search for
CMSD'S NEXT CEO

The Cleveland Board of Education is committed to engaging the community in developing criteria for selection of the next CEO of the Cleveland Metropolitan School District.

CEO SEARCH COMMUNITY SURVEY

Opens January 12

Available in multiple languages for students, parents & community



JOIN US FOR COMMUNITY MEETINGS

Engage in the selection process with us in-person or via Zoom at these scheduled community meetings:

Tuesday, Jan. 17

6:00 - 8:00 pm

East Professional Center
1349 E 79th St
Cleveland, OH 44103

Wednesday, Jan. 18

6:00 - 8:00 pm

Max S. Hayes High School
2211 W 65th St
Cleveland, OH 44102

Thursday, Jan. 19

6:00 - 8:00 pm

John F. Kennedy High School
15111 Miles Ave
Cleveland, OH 44128

ZOOM REGISTRATION



- Meals and child care provided at all meeting locations
- The Max Hayes meeting includes an exclusively-Spanish breakout room
- Sign language and simultaneous language translators provided at all locations

FOR MORE INFORMATION OR TO SIGN UP FOR THE ZOOM MEETINGS, GO TO:

ClevelandMetroSchools.org/CEOSearch



for information on these and other opportunities to engage in the CEO search process!

