



# 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

第四六五期 Vol.465 Mar.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  
全城百佳 Tel: (216) 781-3383  
1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

# 普慶五載百期 今迎二十周年



滾水中看不到倒影  
盛筵中看不到真相

詳細內容請見本期有關版面



**黃唯大律師**  
滿足您所有的移民要求

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

## 黃唯律師樓

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區  
振奮民族精神

交流美華信息  
弘揚中華文化



Tel:(216)324-2959; Fax:(330)405-3480  
Add:3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH44114

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

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點  
時間 周日休息

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



SHISEIDO  
GINZA TOKYO

Choose your gift with any \$85 purchase  
Exclusive to Shiseido Cosmetic Boutiques



**我們輕輕的說再見**

我們輕輕的說再見  
你不會看見我的淚  
千愁萬愁應留在,  
午夜夢迴淚滿襟

你會看見我的花容  
成刻骨銘心不了情  
春水難重回到從前

盛開的花季春風柔  
你多情看了我一眼  
落花飄零再相逢已陌生  
緣盡時候誰知我的深情

紅樓夢的愛情不會重演  
我只是一朵落花  
在飄零  
多情最怕的是秋風本無心

我應成為泥香  
長成為勿忘我  
來年的花季又相逢  
怕只怕又是一場夢

飄零在陌生的異鄉  
開了一千朵忽忘我  
我的愛 我們輕輕的說再見  
我的愛 我們輕輕的說再見



**劉天擎**  
詩歌園地

**申請法庭免費翻譯服務**

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

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



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

**PRESQUE ISLE DOWNS & CASINO IS NOW DEALING BACCARAT!**  
現在 PRESQUE ISLE DOWNS & CASINO 經營百家樂


**现在交易**

With three ways to wager and two ways to win,  
Mini-Baccarat is a sure bet for fun!

Featuring over 30 thrilling table games, winning is always in the cards at Presque Isle Downs & Casino!

您最喜歡的迷您百家樂為您提供三種方式和兩種獲勝方式, 絕對是您玩樂的好選擇!

Presque Isle Downs & Casino 擁有 30 多種激動人心的桌上遊戲, 贏錢就在眼前!



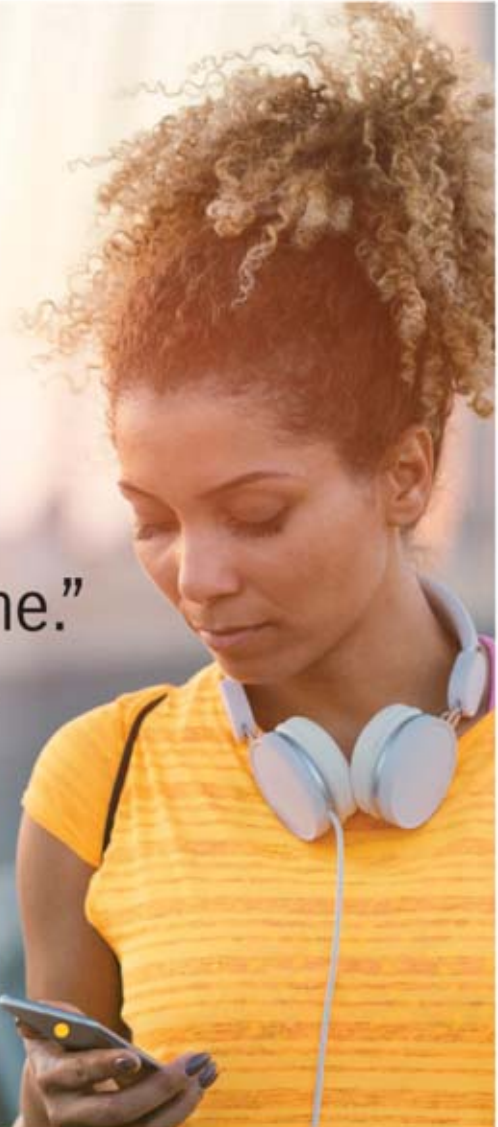
**PRESQUE ISLE DOWNS CASINO**  
YOUR PLACE FOR ALL THINGS FUN!

presqueisledowns.com | 1.866.ERIE.FUN | 1-90 EXIT 27, Erie, PA 16514  
If you or someone you know has a gambling problem, help is available. Call 1-800-GAMBLER.  
如果您或您認識的人有賭博問題, 可以尋求幫助 致電 1-800-GAMBLER.

mycommunity  
mybank  
mynycb.com

I chose a local bank that "gets me."

Checking | Savings | Mortgage  
Online | Mobile



myNYCB.com • (877) 786-6560

**NYCB OHIO SAVINGS BANK**  
A division of Flagstar Bank, N.A. • Member FDIC

© 2023 Flagstar Bank, N.A. | Equal Housing Lender





# 姊妹情深相聚歡，攜手前行期未來

## — 記克利夫蘭中華婦女聯誼會 2023 年慶國際婦女節晚宴

撰稿:李鳳

草長鶯飛春色現，高棚滿座麗華堂！  
新春三月，當克利夫蘭還沉浸在剛剛過完農曆春節的喜慶氣氛之中時，亞洲城再次迎來了一場華人盛會：克利夫蘭中華婦女聯誼會（下簡稱婦女會），于2023年3月11日晚5點，在克利夫蘭麗華酒家舉辦了為時四個小時的2023年慶國際婦女節晚宴。這是一個為華人女性特別舉辦的慶祝晚會，也是克利夫蘭中華婦女聯誼會每一年辭舊迎新的最重要的一次年度慶典！這短短四個小時的晚宴，包括了聽取婦女會會長的年度彙報，欣賞特邀嘉賓的文藝表演，共享傳統的中華美食，以及抽獎和卡拉OK等娛樂活動。

今年晚會慶典是婦女會繼三年疫情之後的又一個隆重宴會。一如往年，我們的與會者包括了中外四方友好睦鄰，本市各行杰出精英，歷年全力支持婦女會的團體與個人，傾心相助的往年董事會成員，積極參與的婦女會會員以及家屬等等。整台晚會都是在這歡欣、熱烈、愉快的濃厚氣氛中進行着！

當晚5點45分，由晚會的總策劃，同時擔任晚會主持人的李鳳博士宣佈晚宴的正式開始，並隆重引出婦女會的顧問 Grace Lin，並由她來介紹婦女會的會長李妙紅女士。李妙紅是一位在克利夫蘭享有盛名的資生堂化妝品店經營的店主。她用她的積極、熱情、善良帶領婦女會走過了疫情，迎來了春天。在會上李妙紅介紹了婦女會這幾年來所組織、舉辦的線上、線下活動，包括年度常規活動，如：夏天自助野餐會、Food Bank 志願者行動、國際婦女節慶祝晚宴，以及幾次娛樂活動，包括：插花講座，舞會，稅務講座，訪問女性流浪者之家等等。李會長說：“這不是我一個人的功勞，這是每一個董事會成員所有人的功勞！”為此，李會長熱情的請出所有工作在第一線的婦女會董事會成員與大家見面，並合影拍照。這裡還有一個特別的環節，李



會長邀請婦女會的創辦者 Amy Hope 上台為大家講話。Hope 女士不但風趣地講述了婦女會的創辦歷史，還為大家鼓勵加油！此外，李會長也介紹了今年為婦女會特別贊助的幾個團體與個人，如：鑽石會員：CoreBioLabs 和 Margaret W. Wong & Associates，以及金牌會員：Amy Hope 女士，May Chen 女士，和 Kitty Lee 女士。並為鑽石會員頒發了紀念證書。

當時鐘指向六點整的時候，晚會進入了文藝表演環節！整場表演由12個歌、舞和樂器演奏組成。李妙紅會長身先士卒，當仁不讓，與先生梅文興合唱了開場曲《奇異恩典》（張小倫手風琴伴奏）。接下來，由本地從事民樂表演十餘年，並多次受邀到各地演出的劉克成先生為大家表演笛子獨奏。一曲歡快的《好日子》馬上吸引了全部的注意力，直接

把晚會氣氛調動起來！而一位能歌善舞的朝鮮族媽媽，李春華，除了在本埠幾大舞團內擔任主力隊員之外，今晚還以一支中國古典舞《白狐》向大家獻上節日的祝福！

另外，婦女會特別邀請了克利夫蘭當代中國文化協會(CCCCA)藝術團的優秀演員們為來賓表演助興。其中秦軍的男聲獨唱《一剪梅》，薛延紅，湯年發的男女對唱《敖包相會》，薛延紅、鄭玉文的女聲對唱《感恩》，黎博，湯年發，秦軍，黃海的小合唱《父親的草原母親的河》（孟劍手風琴伴奏），黎博的男聲獨唱《天邊》，以及孟劍，黃海的手風琴，小提琴二重奏《第二圓舞曲》都給晚會帶了藝術上的感染與熏陶，讓來賓彷彿置身于音樂大廳之中。

當然，除了高水平的演唱表演之外，晚會還為來賓準備了幾支各具特色的舞蹈節目穿插于演唱之中：郭鳳芳、李春華、李妙紅表演的優美大氣的華爾茲《月光下的鳳尾竹》，李妙紅與梅文興合作的柔美浪漫的歌伴舞《可可托海的牧羊人》，以及鄭玉文、李妙紅、李鳳的輕盈歡快的恰恰《人生嘉年華》，都為晚會掀起一次又一次歡樂的掌聲。

七點左右，表演漸漸進入尾聲，大家開始伴隨著優美的華語音樂，享用着久負盛名的麗華酒家美食佳肴的時候，新的一輪驚喜又開始了。當各界贊助，以及董事會成員們捐贈的各種精美禮品，一點點的被擺放到桌面上的時候，與會佳賓們就開始拿出獎券躍躍欲試，準備開始大抽獎了！抽獎環節由李會長親自主持，驚喜連連的開獎號碼與價值各異的獎品，讓來賓們時而歡叫，時而歡笑。這個抽獎環節讓來賓們總是充滿着驚叫與歡笑！

在這難得的聚會時刻，來賓們都不停的相互呼朋喚友，聊天敘舊，問候拍照，2023年的婦女節的晚宴，就在這溫馨而祥和的氣氛中漸漸地落下了帷幕……

各位克利夫蘭的姐妹親友，雖然難忘今宵，但我們還是要攜手向前，請各位多多保重，期待我們來年再次相見！

### 婦女會會標設計理念：

中間的紅色花形圖案，取材于康乃馨，意味着女性的美麗、優雅、熱情、魅力，也代表着不求代價的母愛和寬容。略彎曲的花枝特別代表着華人女性的溫柔與堅韌。由克利夫蘭華人婦女聯誼會的英文單詞 (Chinese Women Association of Cleveland) 所組成的圓形標識，圍繞在兩只紅色花形之外，不但代表着我們所居住的地球，也代表着女性細膩包容的心胸。字母字體的粗細設計，象徵着女性事無巨細且堅毅剛強。兩枚康乃馨的花枝相互交疊在一起，強調了華人婦女團結友愛，互為枝葉，互相扶持，同心合力的概念。



設計人:袁緯雯 (Kitty Yuan)

- 2020, 5 Women homeless 志願者行動
- 2020, 6/7/8 Food bank 志願者行動 (三次)
- 2021, 3, 21 網上文藝表演
- 2021, 8, 1 夏天自助野餐會
- 2021, 6/7/8 Food bank 志願者行動 (三次)
- 2022, 3, 27 國際婦女節慶祝晚宴
- 2022, 7, 21 化妝及護膚保養
- 2022, 7, 24 插花藝術講座
- 2022, 7/8 Food bank 志願者行動
- 2022, 8, 21 夏天自助野餐會
- 2022, 11, 19 女性健康講座 - 走近更年期
- 2023, 2, 12 情人節舞會
- 2023, 2, 18 張靜稅務講座

### 近期活動

### 使命宣言：

克利夫蘭華人婦女協會是一個不受政治影響的非營利性亞裔婦女組織，旨在為有需要的克利夫蘭婦女提供各種形式的幫助，伸張正義，通過互動聯繫增進友誼，發揚傳統美德，為亞裔女性爭取應有的權益，提陞亞裔女性的社會地位。

### 2023-2024 董事會會員：

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| President:                | Anna Li   |
| Vice-President:           | 張靜  |
| VP - Membership:          | Amy Lee   |
| VP - Program:             | 李鳳  |
| VP - Public Relationship: | Naomi Jia   |
| VP - Fundraiser:          | Annie Chen  |
| Secretary:                | Lei Jiang   |
| Treasurer:                | 林瓊蓮   |
| Web Administrator:        | 安琦  |
| Advisors:                 | Amy Hope, Kitty Lee, Judy Chu, Barbara Hing, Theresa Wang, Grace Lin, Ying Pu |





Governor Mike DeWine issued the following statement on Monday on the death of Dr. Paul Farmer.



"Fran and I are heartbroken at the death of Dr. Paul Farmer, a man who has saved countless lives around the globe. We first met Paul many years ago on a visit to Haiti when I was still in the U.S. Senate. We got to know him and learned about the amazing community health work he was doing in rural villages in Haiti and Rwanda.

"He was instrumental in drastically reducing the AIDS rate in rural Haiti by recruiting and training community members to serve as health workers, who would go out and help villagers with AIDS receive and stay on life-saving anti-retroviral drugs. He proved that even in the poorest of countries, where many are illiterate, that patients could effectively take the multi-regimen of anti-AIDS pills. We visited the hospital and facilities he founded in Cange, a rural village in the east-central part of Haiti, and saw first-hand this miraculous work.

"Paul Farmer was just a good and decent human being. He was a man of great passion, vision, and hope. He spent a lifetime in service to others, fighting every day for a better, healthier world for all. He touched so many lives in so many ways, and Fran and I are grateful that we had the chance to know him, to work with him, and to call him our friend. We extend our deepest sympathy to his wife Didi Bertrand and their children, Catherine, Elizabeth, and Sebastian."

**On Tuesday**, Governor DeWine, First Lady Fran DeWine, and Ohio Department of Natural Resources (ODNR) Director Mary Mertz announced that the state is awarding more than \$28,000 in grants for new or improved children's literacy trails in Ashland, Athens, Champaign, Ottawa, and Preble counties.

The grants, awarded as part of ODNR's Recreational Trails Grant Program, will fund trail and trailhead construction, maintenance, and storybook signage for each trail. Similar to ODNR's Storybook Trails at 11 state parks, the local trails will promote the benefits of early literacy and a healthy lifestyle.

"Developing an appreciation for reading at a young age is so important for children as they grow, and we are excited to award these grants to help more communities combine the love of reading with the love of nature," said Governor DeWine.

"These trails give families a new and exciting way to get out and spend time," said ODNR Director Mary Mertz. "I'm excited that even more communities will be able to build these trails and encourage children to learn in a really fun way, all while teaching them the importance of protecting our natural resources."



**Lt. Governor Husted speaks to the OACC Governing Board during a meeting in Columbus.**

Also on Tuesday, Lt. Governor Jon Husted stopped by the Ohio Association of Community Colleges Governing Board meeting at Columbus State Community College. He discussed the recent announcement of Intel coming to Ohio and the company's workforce needs with members of the Board.

**Additionally, on Tuesday**, Governor DeWine issued the following statement on the death of Jefferson County Sheriff Fred Abdalla.

"Fran and I were saddened to learn this morning of the death of longtime Jefferson County Sheriff Fred Abdalla. Sheriff Abdalla was a decorated U.S. Army veteran who wholeheartedly served his community with pride and dedication for decades.

"Sheriff Abdalla's no-nonsense personality was one of the things Fran and I enjoyed the most about him. During my time as Ohio's attorney general, I was honored to work with him on numerous cases, including a double homicide from the 1970s that he vowed to solve. It was that unwavering determination that led to the suspect's arrest in 2014 and the suspect's conviction the following year.

# Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending February 25, 2022

"Sheriff Abdalla truly made a tremendous impact on Jefferson County, and he will be missed. Fran and I offer our deepest condolences to his family."



**Governor DeWine speaks to members of the media about Euclid Police Department's recent grant award for a body-worn camera program.**

**On Wednesday**, Governor DeWine visited Euclid to discuss the Euclid Police Department's recent grant award of \$120,275 to launch a new body-worn camera program for its officers.

Last month, Governor DeWine announced \$4.7 million in body-worn camera grant funding for 109 law enforcement agencies in the state. In total, this funding will help agencies purchase around 1,700 new body cameras, as well as computer equipment, software, video storage, and more.



**Governor DeWine stands alongside members of the Euclid Police Department after a press conference announcing a grant being awarded to fund a new body-worn camera program.**

**Lt. Governor Husted delivers keynote remarks at the Hamilton County Development Company's Annual Economic Achievement Awards and Innovation Expo.**

**Also on Wednesday**, Lt. Governor Husted traveled to Cincinnati, where he provided the keynote remarks at the Hamilton County Development Company's 39th Annual Economic Achievement Awards and Innovation Expo.

**The Lt. Governor also visited Kings High School on Wednesday to meet with students in the school's Employability program, as well as staff and community members. Students in the Employability program presented Lt. Governor Husted with the Kings Hard Hat Award, which is given to stakeholders that promote workforce development and student achievement.**

Additionally, the National Aviation Hall of Fame (NAHF) announced a partnership with the State of Ohio, PBS affiliate ThinkTV, national and local organizations, and regional officials to create and distribute their aviation-focused, STEAM Program Discovering Flight: Learning with the NAHF to Ohio schools most impacted by learning loss due to the COVID-19 pandemic.

"Through the creation and promotion of a new and exciting STEAM curriculum, the NAHF is continuing Ohio's strong legacy of being first in flight and first in aviation innovation," said Governor DeWine. "I applaud the Hall of Fame for its efforts to teach students about Ohio's proud past, while also inspiring them to champion the future of Ohio-led STEAM - and specifically aviation - breakthroughs."

In honor of the life and legacy of Medina County Domestic Relations Judge Mary Kovack, Governor DeWine ordered that flags of the United States and the State of Ohio be flown at half-staff upon all public buildings and grounds throughout Medina County. Flags shall remain lowered until sunset on the day of her funeral. All other public buildings and grounds throughout the state may fly the flags of the United States and the State of Ohio at half-staff at their discretion for the same time period.



**Lt. Governor Husted speaks about the Innovate the Code bill and Intel's investment during Common Sense Initiative's Small Business Advisory Council meeting**

The Lt. Governor was in Columbus on Thursday, where he spoke to Common Sense Ini-

tiative's Small Business Advisory Council during a meeting about the Innovate the Code bill and Intel's investment.

**On Friday**, Lt. Governor Husted, Director of the Governor's Office of Workforce Transformation, announced that the 13th application period for TechCred will open on March 1st and close on March 31st.

"TechCred is helping businesses and thousands of Ohioans become more competitive," said Lt. Governor Husted. "TechCred has become part of the job training fabric of Ohio as many companies apply to use the program regularly. As a result, we want to help Ohio's job creators plan ahead, so we are announcing an official application schedule for the rest of 2022 that will help businesses maximize TechCred and better compete in today's tech-infused economy."

Since the program launched in October 2019, a total of 1,615 Ohio employers have been approved for TechCred, which will fund up to 32,269 tech-focused credentials to upskill Ohio workers. The results of the 12th round, which closed on January 31st, will be announced in the coming weeks.

"Ohio's economy is growing, and businesses can fill their tech needs by upskilling current workers and preparing new employees for careers," Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik said. "Businesses have been successful in using TechCred to upskill their workforce."

**Also on Friday**, Governor DeWine and Minnesota Governor Tim Walz issued a bipartisan response to Russia's invasion of Ukraine. Governor DeWine and Governor Walz serve as co-chairs of the presidentially-appointed Council of Governors. Both governors are committed to working with leaders at the federal level and across the nation and world to stand against Russia's invasion of Ukraine.

"At the direction of President Vladimir Putin, Russian forces have invaded Ukraine in violation of international law. This is unacceptable, and all freedom-loving people should stand against this unprovoked invasion," said Governor DeWine. "Ukraine has been a sovereign and independent state since the collapse of the former Soviet Union in the 1990s. The United States and Ukraine share common values including freedom, democracy, and the rule of law. Our thoughts are with the Ukrainian people."

"We stand with Ukraine and condemn Russia for these unprovoked and unlawful attacks," said

Governor Walz. "We stand ready to support the federal government in guiding our nation through this violent time, and I am committed to standing together with leaders at all levels of government, regardless of political party, to work towards peace. It's time to unite, protect democracy, and work together to end this violence and hold Russia accountable."

**Additionally, on Friday**, Governor DeWine announced a partnership between the Ohio Traffic Safety Office (OTSO) and the Ohio High School Athletic Association (OHSAA) to raise awareness about the resources available to help teens drive safely.

"We want everyone on the road to make it home safely. If we put teens in controlled driving situations before they face them in real time, they will be better prepared to navigate the road safely," said Governor DeWine. "Inexperience behind the wheel is a major factor in crashes for new drivers. Giving our young people more opportunities to practice making good driving decisions will prevent crashes and save lives."

OTSO houses the Teach Your Teen to Drive (TYTTD) website, which includes links to short videos for teens to learn how to safely enter and exit a highway, change lanes, and manage intersections. Other links feature a guide with tips and tricks to prepare for behind-the-wheel practice, Ohio driving laws and requirements, and a tool to help families track their progress and record which driving environment their teens need more practice with.

**As of Friday**, there have been 2,651,304 confirmed and probable cases of COVID-19 in Ohio. Additionally, 36,580 confirmed and probable COVID-19 deaths have occurred. A total of 112,203 people have been hospitalized, including 13,204 admissions to intensive care units.

**CASE DATA/VACCINE INFORMATION**  
In-depth COVID-19 data for Ohio: [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).

Ohio's central scheduling system: [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](https://gettheshot.coronavirus.ohio.gov)

All vaccine providers: [vaccine.coronavirus.ohio.gov](https://vaccine.coronavirus.ohio.gov)

More vaccine information: [coronavirus.ohio.gov/vaccine](https://coronavirus.ohio.gov/vaccine)

For more information on Ohio's response to COVID-19, visit [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov) or call 1-833-4-ASK-ODH.



## Governor DeWine Increases Wellness Support for Ohio's First Responders by \$20 Million

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine announced today that an additional \$20 million will be dedicated to supporting the recruitment and wellness needs of Ohio's first responders.

Today's announcement brings the total amount of funding for the Ohio First Responder Recruitment, Retention, and Resilience Program to \$95 million. Governor DeWine created the program in May 2022 to support the wellness needs of law enforcement officers, dispatchers, firefighters, paramedics, and emergency medical technicians (EMTs).

"When it comes to public safety, we don't want our police officers, firefighters, and medics to be overworked and exhausted when they're responding to emergencies," said Governor DeWine. "Through this program, we're not only helping local first responders get support for their mental wellbeing, but we're also helping to ease the workload on current staff by funding new hires."

Out of the \$95 million, a total of \$61 million has been awarded to 237 first responder agencies to date. This total includes \$11.9 million for 29 agencies announced today as part of the grant program's sixth round. Grant awards for the remaining \$34 million will be announced in the coming months.

**Wellness Grants R6**  
SUMMARIES: Wellness Grant Awards Round 6 The Ohio First Responder Recruitment, Retention, and Resilience Program awards funding for initiatives that support wellness programs addressing mental, physical, and emotional health issues unique to first responders; recruitment and retention efforts to restore workforce levels; onboarding and training costs; and explorer programs to engage young adults about first responder careers. The \$95 million in funding to be awarded as part of the program includes approximately \$1.3 million that was awarded to several statewide ser-

vice providers in June.

**MORE:** Wellness Grant Awards by County (Rounds 1-6)

The Ohio First Responder Recruitment, Retention, and Resilience Program is administered by the Ohio Emergency Management Agency and funded as part of the \$250 million in American Rescue Plan Act (ARPA) funds that Ohio dedicated to first responders to help counter various pressing issues exacerbated by the COVID-19 pandemic. The additional \$20 million committed to the program today was initially part of the Ohio Violent Crime Reduction Grant Program, also funded through ARPA, which has now awarded funding to every law enforcement agency that requested a grant for a qualifying violent crime reduction initiative.

Governor DeWine has also placed enhanced focus on the wellness of first responders through the creation of the Ohio Office of First Responder Wellness within the Ohio Department of Public Safety. The new statewide office focuses exclusively on the well-being of first responders and provides specialized support and training to help emergency-response agencies proactively address post-traumatic stress and other traumas caused by factors that are unique to first-responder careers.

Other assistance for first responders developed by Governor DeWine since taking office in 2019 includes the creation of the Ohio Narcotics Intelligence Center, Ohio School Safety Center, Ohio Office of Law Enforcement Recruitment, Ohio Prisoner Extradition Reimbursement Program, Ohio Body-Worn Camera Grant Program, Ohio Ballistics Testing Initiative, Ohio Crime Lab Efficiency Program, Ohio Violent Crime Reduction Grant Program, Ohio Court Backlog Reduction Program, and the new eWarrant database.





# 國稅局提醒許多退休人員:4月1日是開始從IRA和401(k)中取錢的最後一天

IR-2023-43,2023年3月9日,華府—美國國稅局今天提醒在2022年年滿72歲的退休人員,在大多數情況下,2023年4月1日星期日,是從個人退休安排(IRA)、401(k)和類似的工作場所退休計劃中開始取錢的最後一天。

該款項,稱為規定最低提領額(英文),也就是RMD,通常在年底前領取。但是,任何在2022年年滿72歲的人都受到一項特殊規則的保護,該規則允許IRA賬戶所有者和工作場所退休計劃的參與者最遲等到2023年4月1日才領取他們的第一筆規定最低提領額。換句話說,一般來說,4月1日的特殊規則適用於1949年12月31日之後出生的IRA所有者和這些計劃的其他參與者。同一年兩次付款

4月1日的規定最低提領額截止日僅適用於第一年所規定的提領。對於以後的所有年份,規定最低提領額必須在12月31日之前完成。

這意味著,在2023年4月1日或之前收到第一筆規定提領額(2022年)的納稅人,必須在2023年12月31日之前收到他們的第二筆規定最低提領額(2023年)。即使第一次提領實際上是規定的2022年的提領,它在2023年應納稅,並在2023年的稅表上申報,與2023年的常規提領一起。

### 需要RMD的退休計劃類型

這些規定的提領規則適用於當原始所有人還健在情況下的傳統、SEP和SIMPLE IRA的所有人。它們也適用於各種工作場所退休計劃的參與者,包括401(k)、403(b)和457(b)計劃。規定最低提領額不適用於Roth IRA。

IRA受託人必須向IRA所有者報告規定最低提領額的金額或提供計算。通常,受託人在表格5498(英文)的方格12b中顯示規定最低提領額金額。對於2023年4月1日之前要求的2022年的規定最低提領額,規定最低提領額金額顯示在2021年的表格5498上,通常在2022年上半年發給所有者。有些人可以延緩RMD

雖然4月1日的截止日對於傳統IRA的所有所有者和大多數工作場所退休計劃的參與者都是強制性的,但一些工作場所計劃的人可以等待更長時間來領取他們的規定最低提領額。大多數仍在為該雇主工作的參與者可以等到退休後當年的4月1日開始提領,如果他們的工作場所計劃允許的話。此RMD例外不適用於贊助退休計劃的企業的5%所有者(英文)或SEP和SIMPLE IRA計劃的參與者。有關詳細信息,請參閱出版物575(英文)中的超額累積稅。

在1987年之前有403(b)計劃應計項目的公立學校和某些免稅組織的員工,應諮詢其雇主、計劃管理員或提供者,來瞭解如何處理這些應計項目。國稅局在線工具和出版物可以提供幫助

有關RMD問題的許多答案可以在IRS.gov上的RMD常見問題解答(英文)中找到。大多數納稅人使用表III(統一壽命)來計算他們的RMD。配偶年輕至少10歲且是其唯一受益人的已婚納稅人使用表II。

對於2022年規定最低提領額(2023年4月1日到期),請使用出版物590-B(英文)附錄B中的預期壽命表。如表III所示,2022年72歲人士的規定最低提領額通常基於27.4年的分配期。將2021年12月31日的餘額除以27.4得到2022年的規定最低提領額。出版物590-B有工作表、示例和其他信息,能夠幫助計算規定最低提領額。

新的73歲規則從2023年開始

對於那些提前計劃的人,從2023年開始,退休人員可以等到73歲才開始領取RMD。訪問IRS.gov,瞭解有關影響退休人員和退休計劃參與者的這一變化和其他變化的更多信息。

# 國稅局啓動新的數字錄入規劃;強力開啓表格940掃描程序;其它表格也將陸續開始

IR-2023-41,3月7,2023

華府—美國國稅局今天宣佈作為持續轉型努力的一部分,成功擴展數字掃描。

自2023年初以來,國稅局已經掃描了超過120,000份紙質940表格,這是新的數字錄入掃描規劃的重要一步,與2022年全年相比增長了20倍。這項工作將很快擴大到包括掃描表格1040和表格941。掃描工作是多表格、多解決方案掃描規劃的一部分,也被稱為數字錄入。

“在我們努力機構改革的過程中,掃描範圍的擴大是國稅局的另一個里程碑。”美國國稅局代理局長Doug O'Donnell表示,“我們預計在不久的將來會擴大對更多紙質申報表的掃描,從而為納稅人、商界以及稅務專業人士和國稅局節省時間並提高效率。”

國稅局致力於機構改革並為納稅人做出改進,數字掃描便是其中一項舉措。作為《通貨膨脹削減法案》的一部分,國稅局已採取措施改善服務,包括僱用5,000多名新電話專員,增加納稅人協助中心的人力並開放特別周六時段、擴展文件上傳工具和其它功能。

超過35年以來,國稅局一直在使用各種技術來掃描表格,但最近又向前邁進了一

大步,通過革命性的採購方法利用尖端技術來測試其有效性。這些功能使國稅局能夠將更多紙質文件數字化,以供下游處理和存儲,從而提高效率並改善數據管理結果。

除了與行業合作夥伴簽訂合同外,國稅局還與財政部的財政服務局和密碼箱財務代理合作,來擴大這項工作的範圍。

國稅局目前正在進行的掃描規劃包括:

\*帶密碼箱的數字化錄入:密碼箱財務代理(FA)是專門從事事項處理的銀行,但直到現在還沒有採取額外的步驟來掃描和處理稅表。每年,數百萬納稅人向這些密碼箱銀行發送款項和相關的稅表。密碼箱項目致力於現場掃描紙質稅表,並電子申報這些稅表。

\*與行業合作夥伴進行數字化錄入:與密碼箱財務代理的合作一樣,此過程從紙質稅表中提取機器可讀信息,然後電子申報這些稅表。通過國稅局簽發的合同,與行業合作夥伴的這些努力使國稅局能夠處理同樣是國稅局直接收到的表格。

“我們在這項工作中取得了重大進展,希望在未來幾個月內大幅擴大掃描工作,並朝着完全數字化的未來努力,”企業數字化和案件管理辦公室聯合主任Harrison Smith表示。“我們正在建立一個基礎,它使我們能夠在未來幾年幫助納稅人和企業。”

絕大多數稅表現在都是通過電子方式提交。但是數以百萬計的表格仍然是通過紙質方式提交,這意味著手動處理和轉錄這些稅表的過程非常耗時。通過提供掃描和電子處理紙質稅表的能力,國稅局將能夠縮短提交紙質稅表的納稅人的處理時間。

“技術為稅務管理提供動力,我們在過去一年完成了重要工作,幫助大家獲得所需的幫助並減少紙張的使用,此外還改進了國稅局的底層技術基礎設施。”美國國稅局首席信息官Nancy Sieger表示,“這是國稅局未來技術方向的又一積極舉措,其中包括改善對納稅人的服務。”

# 報稅季指南:欠稅的納稅人使用電子支付和協議選項有助于避免罰款與利息

IR-2023-44,2023年3月9日,華府—伴隨着報稅截止日的臨近,美國國稅局提醒納稅人在4月18日的截止日之前提交稅表並支付稅款,可以避免逾期報稅以及利息和罰款。對於有困難在截止日之前繳納稅款的納稅人,國稅局有幾種不同的選項來提供幫助。

國稅局還為大家提供了多種方式來申請延期、獲取信息來幫助報稅以及瞭解支付選項(如果無法在4月18日的截止日之前支付的話)。

2022年收入不超過73,000美元的符合條件的個人和家庭可以使用國稅局免費報稅項目(僅在IRS.gov上提供)以電子方式報稅。所有需要更多時間報稅的納稅人,無論收入多少,都可以使用國稅局免費報稅這個簡單快捷的方式,在2023年4月18日之前以電子方式申請六個月的報稅延期。延期有助于避免因未按時報稅而帶來的罰款和利息,讓納稅人可以在2023年10月16日之前報稅。但是,納稅人仍然必須在4月18日的截止日之前支付所欠稅款。

除了符合條件的近期自然災害受害者可以在10月16日之前繳納各種稅款外,納稅人如果不能在4月18日之前全額繳納所欠稅款,應報稅並儘可能地支付,從而減少總罰款和利息。

有多種方式可以進行電子支付以及付款計劃或協議的選項。

### 國稅局在線賬戶

在準備提交稅表、支付餘額或跟進通知時,國稅局在線賬戶提供了獲取重要信息的渠道。納稅人可以查看:

- \*調整後總收入。
- \*付款歷史和任何預定或待處理的付款。
- \*付款計劃詳情。
- \*國稅局某些通知的電子副本。

納稅人還可以使用他們的在線賬戶安全地對於2022年的欠稅進行當日付款,支付2023年報稅季的季度性預估稅款或申請延期提交2022年的稅表。

4月18日之後支付的任何款項都需繳納利息和逾期支付罰款。付款(即使是部分付款)有助于減少罰款和利息費用。

### 其它電子支付選項

僅在IRS.gov上提供的直接付款選項,是無需登錄國稅局在線賬戶,即可進行一次性付款的最快、最簡單的方式。  
\*直接付款:直接支付是免費的,讓納稅人可以直接從他們的支票或儲蓄賬戶安全地支付聯邦稅,無需任何費用或提前註冊。納稅人最多可以提前365天安排付款。通過直接付款提交款項後,納稅人將立即收到確認信息。

\*電子資金提款(EFW)\*:該選項允許納稅人在使用報稅軟件或聘用稅務專業人士時,以電子方式申報並從他們的銀行賬戶里支付。此選項是免費的,並且僅在以電子方式提交稅表時可用。  
\*聯邦電子繳稅系統:這項免費服務為納稅人提供了一種安全便捷的方式,通過電話或在線支付個人和企業稅款。要註冊和瞭解更多信息,納稅人可以致電800-555-4477,或訪問gov(英文)。  
\*借記卡、信用卡或數字錢包:個人可以通過任何授權的付款處理商在線、電話或使用移動設備進行支付。處理商收取費用。國稅局不收取這些付款的任何費用。授權的支付卡處理商和電話號碼可在gov/payments上找到。

### 其它付款選項:

- \*現金\*:對於希望用現金支付的納稅人,國稅局提供了在其現金處理公司服務點支付稅款的方式。國稅局敦促選擇此選項的納稅人儘早行動,因為這個過程涉及四個步驟。詳細信息,包括常見問題的回答,請訪問gov/paywithcash。
- \*支票或匯票\*:支票或匯票的付款抬頭應為“美國財政部”。為幫助確保付款及時記入,納稅人還應附上2022年的表格1040-V(英文)付款憑證並在支票或匯票正面書寫以下內容:  
\*\*“2022年的表格1040”

### 無法全額支付的納稅人

國稅局鼓勵無法全額支付的納稅人儘可能地支付,並考慮未付餘額的多種支付選項,包括獲得貸款來支付到期稅額。在許多情況下,貸款花費可能低於國稅局根據聯邦法律必須收取的利息和罰款的總和。納稅人應儘快採取行動,稅單未付的時間越長,累積的利息和費用就越多。有關所有支付選項,請訪問IRS.gov/payments。

### 在線自助付款計劃

大多數個人納稅人都符合付款計劃的資格,可以使用在線付款協議來設置付款計劃(包括分期付款協議)從而而在一段時間內付清所欠金額。

在線申請完成後,納稅人會立即收到其付款計劃是否已獲批准的通知。納稅人可以在幾分鐘內使用在線付款協議制定計劃。無需文書作業,無需致電、寫信或造訪國稅局。某些類型的計劃可能會收取設置費(英文)。

### 個人納稅人的在線支付計劃選項包括:

- \*短期付款計劃 - 稅款、罰款和利息加起來所欠總額少於100,000美元。最多180天的額外時間來付清所欠餘額。
- \*長期付款計劃(分期付款協議) - 稅款、罰款和利息加起來所欠總額少於50,000美元。按月付款最多72個月。可以使用直接借記(自動銀行取款)設置付款,這樣就無需每月發送付款,從而節省郵寄費用並減少違約的可能性。對於25,000美元至50,000美元之間的餘額,需要直接借記。已有付款計劃的符合條件的納稅人,或可使用在線付款協議進行更改,包括修改直接借記付款的付款日期、付款金額或銀行信息。訪問在線支付協議來瞭解更多信息。

儘管4月18日之後的任何未繳稅款,會累

積利息和逾期支付罰款,但在分期付款協議生效期間,未繳稅款的罰款率將減半。在國稅局的付款計劃附加信息網頁(英文)上查看有關付款計劃花費的更多信息。

### 其它支付選項

有困難完成納稅義務的納稅人也可以考慮這些額外的支付選項:

- \*折衷付稅提議 - 某些納稅人有資格通過提交折衷付稅提議以低於其所欠總額的金額結清其納稅義務。為了幫助確定資格,他們可以使用折衷付稅提議資格預審工具(英文)。為了幫助納稅人準備他們自己有效的折衷付稅提議,國稅局創建了一個折衷付稅提議視頻播放列表(也有西班牙文和簡體中文版本)來指導他們完成所需的文書工作。
- \*暫緩征收程序 - 納稅人可以聯繫國稅局申請暫緩征收程序。如果國稅局確定納稅人無力支付,可能會延遲徵收,直到納稅人的財務狀況有所改善。罰款和利息將繼續累積,直至全額付清。
- \*其它付款計劃選項 - 不符合在線自助服務資格的納稅人應使用最近通知中提供的電話號碼

或地址聯繫國稅局,瞭解其它付款計劃選項。對於已經與國稅局駐地徵收部門合作且欠款不超過250,000美元的個人和停業獨資經營者,一個可用的選項是提議按月付款,以在徵收法規期限內(通常為10年)支付餘額。這些付款計劃不需要財務報表,但需要提交聯邦稅收留置權通知的決定仍然適用。

有關付款的更多信息,請參閱IRS.gov上的第202號稅務主題,納稅選項。

### 納稅人權利

國稅局提醒納稅人,他們在整個徵稅過程中享有權利和保護。有關詳細信息,請參閱納稅人權利法案和第1號出版物,您作為納稅人的權利(英文)。

納稅人應該在欠稅之前就知道。國稅局鼓勵所有納稅人使用國稅局預扣稅估算法來檢查他們的預扣稅。

本新聞稿是“報稅季指南”系列的一部分,該指南是幫助納稅人提交準確稅表的資源。第17號出版物,您的聯邦所得稅(英文)中提供了更多幫助。

# Werfel 上任第 50 任美國國稅局局長

IR-2023-45,2023年3月13日,華府—Danny Werfel 今天上任美國國稅局第50任局長。

Werfel 的任職於3月9日獲得參議院確認,今天上午由國稅局服務和執法部副局長Doug O'Donnell 宣誓就職,後者自11月以來一直擔任代理局長。

“在不久前宣誓就職後,我感到非常感激和謙卑,有機會在美國國稅局歷史上的關鍵時刻領導如此出色的一群敬業的公務員,”Werfel 告訴美國國稅局員工。“這個重任使我畢生致力於公共服務的願景達到頂峰。”

Werfel 作為局長回到聯邦政府,他於1990年代末開始在管理和預算辦公室(OMB)工作。在聯邦政府工作了超過15年後,他任職OMB的財務總監。2013年,他



來到國稅局臨時擔任代理局長。之後,Werfel 擔任波士頓諮詢集團(BCG)公共部門業務的負責人,先是負責北美,然後擔任全球負責人。

“隨着通貨膨脹削減法案的通過,我們有一個獨特的機會來為美國國稅局和國家做出改進,”Werfel 在給美國國稅局員工的信中寫道,“我很激動有這個機會,也很高興能再次與你們一起工作。”

Werfel 的任期將持續到2027年11月12日。



## 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)

## 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、傷痛。(但不用化學藥、不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文學 醫生 中醫針灸師 西醫脊柱神經科 傷痛症專科

治療車禍工傷 電話:216-581-0321  
病痛,提供法律援助 地址:Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center)  
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137



# 從美國輾轉加拿大 我帶娃海外“流浪”的十年

我至今記得一個場景,2006年夏,我和兒子在上海浦東機場送我太太登機赴美。臨別時兒子哀哀地哭,他當時虛年七歲,此前的年月里已經像小行星一樣圍繞着他媽媽運轉了六七年,從來不曾長時間離別過,而這一次可預見的期限是一整個學年,起因是我太太被所在大學指派去美國一個公立大學做訪問學者。

哭了一會,年幼的他大概也意識到這是一個無法改變的現實,就從自己的小背包上解下一個小熊公仔,挂到他媽媽背上。這種小熊公仔當時是喜士多便利店的贈品,他已經收集了四個。

大概三個月之後,當年的11月,他背着另外的三個小熊,興高采烈地再次來到浦東機場,去跟遠在美國的媽媽小熊會合。

此前,我太太落地安頓下來之後,覺得有必要讓兒子出來讀書,帶在身邊,跟我講了,我也同意。我於是很快便地辦理手續,向兒子就讀的小學告假並且申請保留學籍,預約了上海美領館去面簽,我自己是做外貿的來去比較自由一點,不過當時參與管理着一家工廠,跟工廠也得告假。

待一切收拾停當,11月初的某天傍晚我把車子開去最後清洗了一次,自己在街邊悵然若失地站了一會,次日帶着兒子出國。

兒子抵達後入讀了我們租住的公寓附近的一間普通公立小學,他在國內讀二年級,也就平移讓進二年級的班。說來慚愧,儘管我和我太太的英文都不錯,我太太是北外畢業的,但是在兒子小時候我們從來沒教過他英文,他看的動畫片也都是西遊記和奧特曼,所以他給扔到那個小學時英文基礎是零。

語言學上認為孩子七歲以前接受語言的方式是通過習得,所以孩子融入語言環境很快,也很自然。兒子曾經告訴過我們,他第一天坐校車上學時,同學們跟他說話他一句也聽不懂,不管他們問什麼,他只能點頭。我猜想當時他的同學是不是認為學校里新來了個小傻子。

但是轉過年頭,也就是他在學校環境里生存了兩三個月,他已經能夠無障礙地跟同學交流,玩耍,打鬧了。他與另外三個白人小孩還組了一個自稱為四胞胎的小團體。期間唯一的一次故障是他初入學時寫課堂小作文寫不出來,很抓狂,他的韓國裔老師遂允許他用中文來寫,以此完成作業。總體來講,教學環境是很寬鬆和包容的。多年以後回過頭來看,他這段時間的經歷為他打下了很好的語言基礎。

我們當時是作短期居留的規劃,沒有打算移民紮根下來,我也怕兒子跟不上國內學校的進度,所以出國時他的二年級語文和數學課本我都讓他自己背着來的,下一年的課本後來也是請家人寄來。

我們形成了一個慣例,每天放學回家我教他學一節語文內容,一節數學內容,並做一下相應的練習題,美國的小學沒什麼回家作業,那麼他有時間學這些課程,我又配以各種點心零食,所以他很高興地邊吃邊做。當然,吃完做完差不多是晚飯時間,總量可能多了,他那時候有點小胖墩的趨勢。

除此之外,我們有對他興趣能力的培養,也就是鋼琴。他從五歲開始學琴,在國內時給他買了琴,但是到了美國租的公寓,起先還跟人合租,就沒有琴了,還犯難了一陣,後來發現公寓不遠的小山坡上就是大學音樂學院的琴房,幾十個小隔間,每個小隔間里一架立式鋼琴,有幾個大的隔間里是三角鋼琴。發現了這個寶藏所在之後,每周幾次晚上我開車送母子倆去蹭琴,過個把小時再接回家,冬去春來,其間只有一兩次被要練琴的大學生攔了出來,其餘都是來去自如。

我太太有次曾跟她當時的教研室主任聊起這事,老先生還很生氣,說我們是公立大學,公共空間,大家都交稅的,誰都可以來,他們怎么能

這樣?大概一年之後我們給兒子找了音樂學院的一個華裔研究生做老師,他就更可以堂而皇之地去練琴了。這位老師水平好,對他指點頗多,他彈琴這事也就一直堅持了下來,後來回國繼續,最後考過了十級。

那位老先生是上海人,九十年代初從杭州出國移民,身材高大,年輕時的黑白照片相比電影明星毫不遜色,但是他自謙出國多年艱辛歷練,已經面目全非。我太太的訪問學者工作原本是一年期,後因對方大學缺教師,老先生提出來又延長了一年。時光荏苒,轉眼兩年就過去了,我們決定如期回國,也向老先生辭行。老先生可能覺得我們就此留下也不失為一個選項,不過他是不說破的人,尊重我們的選擇,並且說我們人做一個決定,往往要過十年,二十年會看得到結果。

我剛到美國時考出當地駕照,花2800美元買了一輛尼桑的二手車,兩年里也算東奔西跑的,最遠開到過波士頓,離開時3100美元賣掉的。



拿着這一小筆外快兌換成人民幣,我們重新開始了國內的生活,我太太回原單位繼續教書,我則收拾起舊山河,拜山頭見客戶,做回我的外貿行當。

兒子出國前是二年級,回國已經四年級,學校同意他回原班級,也無需什麼考核。得益於之前兩年里零食加自習的過程,他的語數課業倒是沒有拉下,又兼英文他相比同年齡孩子憑空快了一截,所以小學高年級階段他的成績一直挺好。我們還保留着他小學畢業前寫的保送外國語學校申請書掃描件,因為比同班一個女生少了一門獎項,他最終沒有拿到保送的搖籃名額,我們決定讓他就讀本地的一所民辦初中。

我沒有過再次離開自己國家的計劃,不曾想短短幾年後,我們家庭會走上移民之路。

民辦初中都聚集了一批各個小學上來的尖子生,孩子們之間的競爭很激烈,而學校為了自身聲譽,獲取生源,也往往鼓勵這樣的競爭和排名。我兒子初中三年維持在班級十名上下,攤到全年級有時就一百開外一點了。

我們繼續沒有給他報課外的輔導班,我們覺得已經是住校了,學業也夠緊張,周末回家這一天半時間再趕各種班,實在犯不着。但是兒子反復地考不過同學,他內心可能多少有些挫敗的感覺。

進初中後不久,他開始患上嚴重的皮膚過敏,程度最嚴重時周身上下幾乎沒有一處好的皮膚。當時想盡各種辦法看,西醫吃抗過敏藥,塗激素藥膏,能暫時壓制下去,但是抗過敏藥會讓人昏昏欲睡,有時孩子上課時也撐不住,激素藥膏用多了,色素沉着,皮膚變黑,變硬;中醫煎湯藥喝,做針灸,也沒有明顯的療效。

他生理上很痛苦,但他也是懂事體諒人的孩子,往往忍住不說,只是性格上變得越來越內向。還是小孩心性,有次跟我太太說,媽媽你身上皮膚真好,我要是有你這麼好就好了,我們聽到都哭了。迫不得已,我們向學校申請了臨時通校,晚上在家有時為了防止他睡夢中抓撓,我們得給他戴上手套,或者抓着他的雙手睡覺。

是不是給他換一個環境,會好一點?於是

移民這個選項被提上了日程。我仗着自己英文好,把加拿大從西到東九個省全部捋了一遍(北方地區和外島不計),選了東邊一個海洋省份的投資移民項目,全程自己辦了下來。但是也因為自己辦理,沒有經驗,有些環節上有耽擱,進度比我預想的要慢一點。

我們原本打算讓兒子避開中考,但是一直到中考前移民簽證還沒有到,只能兩手準備,他參加中考,考得還不錯,被最好的兩所高中之一錄取,後來這個名額放棄了。

2014年7月,我們舉家移民,開始了新的征途。

兒子在回國的幾年里,我們先後給他請過兩個美國留學生做家教,維持他的英文聽說閱讀水平,但是總體上他的英文其實是退步的。日常沒有語言環境,他不願意講。在家里我們曾經考慮為了他改成英文對話,但是試下來也很彆扭,不了了之。

移民落地之後,他應該入讀高中十年級,原以為他需要進ESL班強化提高一下英文,但是沒想到多年前他在小學打下的英文基礎,這個時候顯現出來了。經過測試,校方認為他不用進ESL班,直接入讀了。

經過高中三年的歷練,聽說讀寫這四項,他完全已經是NATIVE SPEAKER的水準。在寫的方面,他有過一段時間來適應這邊的標準和體系,練習和提高寫各種ESSAY的能力。有朋友問起過我孩子英文學習方面的體會,我始終持這樣一個觀點,只要有語言環境,聽和說容易解決,但是讀和寫一定得花較大量的時間才能提高。

我的另一個觀察是青少年期的孩子相比小學階段有更強,更明顯的小團體特性,也就是說需要更多的努力去融入,去交朋友。而且因為我們落地一年之後搬了一次家,等於是兒子十年級在一個地方,十一年級在另外一個地方,上大學他又去了蒙特利爾,這幾年里他不斷地在改換環境,改換朋友圈子,這需要很強的自我心理建設能力和適應能力。

儘管他也有過沮喪的時候,但是總體上我認為他做得很好。這邊高中有義工的要求,四年下來畢業時要累計完成四十個小時的義工作量。我兒子從十年級開始,少了一年,我曾擔心小時數不夠。兒子後來報了一個項目,每周末給本地的一家養育院里唐氏症的患兒彈奏兩小時的鋼琴。他來這邊後我們給他買了個電子鋼琴,KEYBOARD,有兩年時間,基本上每個周日我開車送他去養育院,架好電子鋼琴,他彈琴,我去附近商場買咖啡等他。他很樂意做這件事情,最後義工的小時數也遠遠超過了要求的數量。

培養和教育孩子的過程其實也是一個自我反觀,自我改變,自我提高的過程。在融入環境方面,這幾年兒子做得比我好,儘管他有年輕人的優勢,我認為我還是應該從自身找原因。我曾經嘗試過寫小說,懷念我在國內時男人之間兄弟一般的情誼,是那種《三國》里面千里走單騎的情誼,是《水滸》里面宋江祭林冲時開口叫一聲“兄”的情誼。有江湖氣,有忠義觀,有知遇情,糅合在一起,很難為不同族群的人所理解。當然,往前看,我樂觀地認為我會有一兩個很好的朋友,不多,但是人生得一知己足以慰懷。

兒子的皮膚過敏,在移民之後確實是好了。究其原因,一則是氣候的寒冷乾燥,二則相比初中階段他心境上可能相對安逸一些。單就這一點,能解除他身體上巨大的痛苦,我覺得很多辛

苦付出也是值得的。

高中畢業時,兒子報了蒙特利爾的麥吉爾大學,被錄取了。我們參加了他的初中畢業典禮,校方很認真地宣讀了每個畢業生的去向,我聽下來,超過百分之九十的學生進了本地的大學,或者周邊的一些大學,只有一個男生去了哈佛,我兒子和另外一個女孩子進了麥吉爾。

對於他的決定,我是完全支持的。首先,他長大了,他不再是初中剛住校時一天往媽媽手機上打五六個電話,不知所措的小男孩子,他希望離開我們,過獨立的生活,這是好的。在我們和孩子之間,這是一個漫長的告別過程,但也是一個必然的過程。

其次,大學本科是通才教育。我們並不期望他在大學本科學到多麼高深的專門知識,但是要去見世面,要去開闊眼界。年輕人應該去更大的地方,更多的資源,智慧,財富集集的地方,而不應該滿足于窩在一個小地方。這可能跟我本身的經歷也有關係。我自己就是從小城鎮到上海讀大學,我認為上海的四年對我的生觀,世界觀有很大的影響力。

第三,蒙特利爾是加拿大為數不多的大城市里風格我相對最喜歡的城市。所以儘管蒙特利爾有很多問題,比如它的冬天太冷,又比如我的車子停在主城區的停車場里在光天化日之下被砸窗搶走背包,我兒子在咖啡館跟我太太導師見面被偷走蘋果電腦,我們每次去看望兒子都不得在高速上開六七個小時,我還是認為蒙特利爾是一個值得看看,值得體驗,或者有機會的話值得生活一段時間的城市。

兒子把他的電子鋼琴帶上了,幾年里他輾轉搬了好幾個公寓,這個琴也佔地方,但他還是願意帶著,情緒上有壓力時可以彈琴舒緩一下。從他幼年學琴開始,我們沒有期望他走專業的道路,只是想讓他在人生旅途上有一項愛好陪伴,有一個慰藉自己的擅長,現在,這顆在多年前埋下的種子,也開花結果了。

讀了兩年之後,兒子決定學醫,讀臨床醫學,做醫生。醫生是體面的職業,但是學醫費用高,時間長,而且加拿大醫學院數量有限,每年的招生名額有限,申請醫學院是變態的難,相比隔壁的美國完全不在一個量級。本科畢業前一年的第一輪申請,由於缺乏經驗和資源,疊加疫情期間的一些現實限制,他沒有成功。

所幸他及時調整狀態,轉投麥吉爾本校實驗醫學的一個免疫學碩士項目,在導師的實驗室里開始兩年的實驗生涯,積累資歷和人脈。目前他已經完成了第二輪的醫學院申請,並且接受了多倫多大學醫學院MD和MD&PHD的面試,在等待錄取通知,同時已收到多倫多大學一份PHD項目的OFFER。我們希望他好運,並且在今年九月到多倫多展開他人生新的篇章。

行文至此,我需要說明的是,我太太在這邊大學體系里工作,在教育方面相對更熟悉,在兒子的成長過程中,尤其是這兩輪醫學院的申請中,她起到的指導和激勵作用遠大於我。我在此只是談及我自己這些年來的經歷與體會。至於我太太的諸多感悟,希望她有一天能撥冗寫出來供大家參詳。

回首這十多年的時間,我深切地認識到我們是勇敢的父母,但是具體歸結起來,我們其實也只做了寥寥的幾件事情——培養了兒子學習的能力,為他創造條件打了一個英文的基礎,以及讓他擁有一個鋼琴的愛好,除此之外,都是他自身努力所得。我由此又想起當年老先生對我說的話,我們人做一個決定,往往要過十年,二十年會看得到結果。

\*文中圖片皆由原作者提供

## 生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

Bo Li, CFP, ChFC, MBA

黎博 Cell: (440) 223-3838

Xin Sa, Life Insurance Specialist

薩新 Cell: (216) 849-7868



6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

人壽保險——定期險,分紅險,儲蓄險,投資險

資金積累——個人投資規劃,小公司投資省稅,教育基金

財產責任——個人汽車房屋險,公司,餐館生意險

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc

Investments: American Funds, OppenheimerFunds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc

Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

### ASIA'S 2nd MAYORAL CANDIDATES FORUM

JOIN US TO LEARN MORE ABOUT THE CANDIDATES AND ASK THEM YOUR QUESTIONS ABOUT AKRON'S FUTURE

WHEN  
Saturday, March 18  
Lunch & Social 12PM  
Q&A 1PM-3PM

WHERE  
Urban Vision Sanctuary  
749 Blaine Ave  
Akron, OH 44310

FREE LUNCH WILL BE PROVIDED  
FIRST COME, FIRST SERVED!

@asiaohio ASIAN SERVICES IN ACTION URBAN VISION @urbanvisionministry



# 華人感慨:在國外,我為什麼討厭和華人共事?

前幾天,和幾個朋友聚會,聊起了大家近期在職場上的一些趣事和感受。讓筆者略感意外的是,有兩三個朋友都不約而同地感慨,最好別去華人扎堆的公司或企業,很多時候,和華人做同事並不是一件愉快的事情。

俗話說,老鄉見老鄉,兩眼淚汪汪。在異國他鄉的職場,遇到華人同事,應該是一件令人欣喜的事情。畢竟,語言文化相同,按理說,可以互幫互助,團結共贏。

但在現實里,似乎並不是這麼回事!老鄉見老鄉,背後捅一刀?

朋友A君剛來墨爾本不久,在一家老年護理機構工作。“我們機構有不少護工都是華人,以女性居多。剛入職時,我還天真地想,跟華人一起工作交流更順暢,可以互相幫助。”

誰曾想,一個多月下來,她的情緒日漸低落。“我的組長是一個中年華人女性,我新來乍到,不懂就問很正常,可對方總是愛理不理,拉長個臉。原本以為她性格如此,自己有些玻璃心,但在同樣新來的本地白人同事面前,她卻是笑逐顏開,有問必答,沒問也主動答。”

A君說,其他一兩個華人同事也總是對她指手畫腳,這也不是那也不順,多問一下就翻白眼。白人新同事來請幫忙,跑得屁顛屁顛,恨不得把所有事攬下來。

相比而言,本地澳洲同事,甚至來自亞洲其他國家的同事反而對她更友善,更耐心地友好地幫助指點她。

A君決定要儘快提高自己的語言水平,爭取換到一家華人少點的機構工作。

朋友C君的先生也很煩惱。他在一家中澳合資企業上班,除了少數澳洲本地人和馬來西亞華人外,有近一半的同事都是從中國內地移民到澳洲的。C的先生原本在一家國企工作,

就是因為受不了勾心斗角、拉幫結派的職場風氣,才移民澳洲。

“來澳洲就是想過點簡單隨意的生活,沒想到,又掉進了拉幫結派、勾心斗角的漩渦。”C的先生只好悶頭幹活,和華人同事保持距離,並暗暗尋摸新的工作。

朋友L君卻不同意大家的觀點。他在一家金融企業工作,按比例來講,華人不算多,甚至要找個人說說中文都不是那麼容易的事情。也許在這樣的氛圍下,華人反而不容易窩里斗,大家都是互相幫助的。

他舉了一個正面的例子。職位高出他好幾個級別的B女士有一次專門給他打電話,讓他關注下C小姐,說她業績有點問題,看看有什麼可以幫到她。B女士工作多年,非常清楚作為一個中國人的弱點,她說不想看到我們中國人因為忍讓,不太開口或溝通有問題就吃虧。

“白人有沒有勾心斗角?據我觀察,當然也有,而且還很厲害。我們一向說印度人很愛抱團,但我們公司的印度人也有內斗。只不過,大部分華人還是默在華人圈子裡,所以覺得華人內斗厲害。”L君感嘆,窩里斗當然不可取,尤其是越往上走,華人越少,更要互相幫助,互相提攜。**哪些職業華人扎堆**



隨着在澳華人數量的逐年增加,在澳洲職場中,遇到華人同事真是一件概率不小的事情,尤其是在悉尼和墨爾本這兩大華人數量最多的城市。

根據2021年人口普查的結果,全澳華人數量已接近140萬人,周薪中位數為719澳元,低於澳大利亞全國的805澳元,可見,大部分華人都從事着普通的中低薪工作。

其中,全澳普通話人口為685274人,廣東話人口為295281人。在說普通話的人群中,2.8%的人職業為會計師,銷售助理、零售業經理、軟件和應用程序員及註冊護士緊隨其後,為前五大常見職業。在廣東話人群中,也有2.4%的人職業為會計師,是最常見的職業,其次為銷售助理、大廚、餐館服務員及軟件和應用程序員。註冊護士位於第六位。

而全澳華人數量最多的聚居區分別是Melbourne(VIC)、Glen Waverly(VIC)、Hurstville(NSW)、Epping(NSW)、Doncaster East(VIC)。如果你生活工作在這幾個區,那麼,遇到華人同事的概率將非常高。**人在職場飄,哪有不挨刀**

有人說,職場就是修羅場,尤其是華人扎堆

的地方,互坑的例子數不勝數。窩里斗、不團結、一團散沙似乎成了海外華人的標籤。

這其中有認識偏差的問題。對華人而言,大部分人都默在華人圈子裡,只有窩里斗的情況比較吸引眼球,也比較容易被報道,被你我熟知。而其他族群,不走進他們的圈子,自然很難瞭解真實的情況。

當然,華人愛窩里斗,自己人“欺負”自己人,也有文化和環境的因素。內斗的本質就是對資源的爭奪。記憶里,我們揹負了太多的生存壓力,每天為教育資源、住房資源、醫療資源拼殺,彷彿永遠都是資源短缺,必須靠搶才能得到那份屬於自己的資源。即便移民到澳洲,仍然習慣性地視身邊人,尤其是同胞為資源的競爭者,別說抱團,面和心不和了,不背後捅刀子已經是大大德!

另一方面,在傳統文化的熏陶下,華人可能更在乎個人成長和發展,各人自掃門前雪,意識不到個人成長離不開群體勢力的擴大,也沒有一個族群只有共同發展才能更抵禦風險的意識,因此沒有動力和意願去幫助同族的人。

作為華人,在澳洲職場其實要面臨很多障礙,比如語言障礙、文化社交障礙、職場天花板等等,那麼,怎樣才能在澳洲職場更好地生存?

其中很重要的一點就是,不要老躲在在華人圈子裡,不要拒老外同事于千里之外,平時最好和外國同事多交流多溝通,這樣不僅能提高語言能力,還能瞭解更多的第一手信息,比如裁員、晉陞或者得知什麼項目有坑。當然,如果你有華人同事,能互幫互助固然最好,畢竟,多一個同路人,可以讓自己的路更寬。

並且,當你的生活不再局限於某一個特殊的小圈子後,你會發現人都是一樣的,每個族群都有自己的不足之處,但更多的是美麗的地方!

# 華人女子萬裏尋夫 被綁架慘遭強奸 命喪紐約!

費勁心思出國登陸才1年卻如此結局!39歲的華人女子高麗琴(音譯)被同胞折磨10天死亡後被警察發現了屍體。屍檢報告顯示,她渾身是傷,一只小指頭被斬。

調查人員稱,她生前被強姦,綁架者用塑料袋窒息她,用電視機砸她頭骨,最後用電線勒死了她。這距離她登陸這個新國度,僅僅1年。

近日,紐約第二巡迴法庭駁回了一起上訴,華人男子JIA WU CHEN無期徒刑繼續生效,他將繼續在紐約監獄服刑。

而JIA WU CHEN,就是當年綁架且奸殺高麗琴的犯罪成員之一。

按照他本人的話來說,當年犯案時人還年輕(年僅23歲),需要“同情性釋放”,希望他能被強制驅逐出境,讓他回到中國福建。

而法官稱,被告犯下一系列令人發指的罪行,謀殺、綁架、強姦和折磨受害者,“唯一合適的判決是他所受到的(終身監禁)判決,這在任何意義上都不算過分。”

當年究竟發生了什麼,JIA WU CHEN為什麼要對高麗琴下手呢?

說起來,這曾經是轟動紐約的一個大案。當年的紐約時報就報道了這起令人發指的案件。

1995年8月22日晚,在皇后區一家服裝廠工作的高麗琴像往常一樣下班,在街道上被“福清幫”的人強行拖入一輛麵包車,運到了一個地下室,與其他數名被綁架者關在了一起。11天後,消防員對這裡的火警作出反應時,才在這裡找到了她的屍體。

39歲的高麗琴是在遇害前一年才到紐約。在那個年代,福建有很多人會通過一些特殊途徑赴美。高麗琴的丈夫就是其中之一。

但是,先一步抵達美國的丈夫寄回家的錢很少,飽受夫妻分離之苦經濟上還無法獲得

好的回報,左思右想之下,高麗琴作出了一個大膽的決定:她也要去美國,她要萬里尋夫。

相比危險係數更高的坐船偷渡,高麗琴擇了一條相對安全但昂貴的偷渡途徑,經過香港轉機,用假護照進入美國,然後“闖關”。

但是高麗琴拿不出這筆錢,她選擇了借高利貸。

不是說紐約遍地都是黃金嗎?只要我到了



那,一定能找到工作賺到錢,一切就好了。

就這樣,懷抱着對未來的無限憧憬,福建女子高麗琴飛到紐約。而比起出國後的種種失望,她最後綁在地下室的10天,才是真正的“紐約地獄”。

和很多非法女移民一樣,高麗琴去了皇后區一家製衣廠打黑工。可是無論怎麼努力,微薄的薪水都不足以支付越滾越多的偷渡費。

8月22日,午夜時分,高麗琴拖着疲憊的身體下班,從製衣廠步行回家時,被4名男子拖進了一輛麵包車里。

隨後,高麗琴被帶到了Borough Park東二

街1616號的地下室,那里已經被關押了許多像她一樣,沒能支付偷渡費的同胞。

這裡就是人間地獄。報道稱,被關押者中,一些女性“遭到了輪奸”。

高麗琴也沒能逃出魔爪。施暴者在發泄完獸慾後,一個電話打給了高麗琴在中國的家人,向他們索要3.88萬美元的贖金,並威脅:不交錢,就等着收屍吧。

3.88萬美元相當於30多萬人民幣,在“萬元戶”就算富人的90年代,普通家庭誰能一口氣拿出這麼多錢?

高麗琴的家人提出能否將贖金改成5000美元。

紐約時報報道,綁匪原本接受了,但之後又改變了主意,將贖金降為2.88萬元。這一回,他們給高家打電話,電話這頭是高麗琴遭受毆打後發出的慘叫聲,她左手的小拇指被用菜刀砍斷……

高麗琴在福建的家人事後稱,他們設法籌到了5000美元給蛇頭,但綁匪還是殺了高麗琴。

原來,與高麗琴同批被綁架的一名男性,因實在無力支付贖金,被綁匪拖上車拉出去槍決——綁匪朝他頭部開槍,將他扔出車外,拋屍高速公路旁的樹叢中。

不想,這名男子大難不死,向警方報告了“蛇窟”的情況,並指出還有幾名難友被關,“其中一個女的手指被砍了。”

第二天媒體的大肆報道刺激了綁匪,尤其是當看到手指被砍,綁匪認為這必是高麗琴的家人報警!

感受到警方的逼近,綁匪中一些人決定:殺了高麗琴。

高麗琴就這樣被殘忍殺害——綁匪用塑

料袋套住她的頭讓她窒息,然後用電視機砸碎她的頭骨。

看到她還沒死,綁匪又用電話線勒死了她,最後逃之夭夭。

此時的地下室,還有一名被綁女性被“遺忘”了。她的雙手雙腳被捆,大聲呼救卻無人應答,空蕩蕩的地下室只剩下她一人和一具血肉模糊的屍體。

她跳到廚房火爐旁,設法點火並碰倒菜板,室內升起濃煙,鄰居報警,這才引來消防局滅火救人。

據調查人員,高麗琴的屍體旁還留下了一張紙條,上面寫著:“不還債就是死路一條,警察是抓不到我們的!”

不過,隔日,紐約時報報道,5名嫌疑人被捕,其中就包括JIA WUCHEN。

CHEN承認他與其他一人一起勒死了高麗琴,以及三項劫持人質的罪名。

當時的紐約還有死刑,但CHEN通過認罪換取終身監禁,免除了死刑。

被判刑25年後,2022年,CHEN上訴法庭,請求釋放。

他稱,聯邦法院沒有考慮他在犯罪時尚且年輕,那時候的神經系統發育情況,缺乏衝動控制或理解其行為後果的能力,地區法院沒有考慮所有的因素,因而濫用了其自由裁量權。

但第二巡迴法庭援引記錄說,CHEN是一個經常綁架和折磨受害者的團夥領導人。具體犯罪行為涉及綁架和性侵3名受害者,企圖謀殺一名受害者,以及謀殺另一名受害者。

地區法院明確考慮並重視其犯罪的性質和情況,並不是濫用自由裁量權,CHEN的爭辯“沒有價值”,因此駁回上訴。

當年認罪逃過死刑,如今一句“太年輕”就想逃過坐牢,被奸殺的高麗琴是白死了嗎?CHEN必然要為他的犯罪行為付出代價。

# 引以為鑒:三名華人疑犯是如何盜賣他人房屋的?

大多倫多地區三名華人Xue Wang, Xing Yu Ling和Ling Pan被警方指控冒充多倫多一處房屋的業主並在真正業主不在加拿大期間將房屋出售,當三人到銀行試圖取出在1月份欺詐出售房產後所得錢款時被警方當場抓獲。他們委託的房產交割律師近日透露了三人是如何盜賣他人房屋的。

據CBC報道,多倫多房地產律師Niroosan(Niro)Vivekanantharajah說他在1月份接到了一個電話,詢問他是否能幫助房屋銷售交割。幾個人是從Google搜索找到Vivekanantharajah的。

Vivekanantharajah說,他當然同意與這些客戶合作,這些客戶表明正在出售士嘉堡的一套房。這些人擁有所有出售房子所必需的文件和良好的流程知識。

這些客戶與他分享了地稅文件,空置房屋稅申報證明和兩份身份證明:安省駕駛執照和永久居民卡。可以說這是一些完美的客戶。

律師通過Zoom視頻通話檢查了這些身份證件,客戶當時把駕駛執照拿在眼前。律師也把照片提交到他的辦公室進行審核。

Vivekanantharajah對客戶的懷疑是因銀行的一通電話而引起的。

Vivekanantharajah說,這套位於士嘉堡的獨立屋以84萬元的價格私下出售,房子並未在MLS挂牌。

他接到了資金所在銀行的電話,要求他核實客戶的身份,以便放款。

銀行員工告訴他這個賬戶是新開的賬戶,這也是該賬戶第一筆交易。銀行還指出了將永久居民卡用作身份證件的潛在問題。銀行員工說無法確認它是假的,只是說它可能是假的,我們只是懷疑。

Vivekanantharajah決定和他的助手扮演偵探進行一次調查。他們前往已售房屋所在地。他發現,該房屋外有堆積的郵件,這是他得到的第一個警告信號,然後他注意到門廊門被鎖住,他無法按鈴進入。

他繼續敲鄰居的門,一個鄰居给出了模糊的描述,聽起來與他正在處理的客戶相匹配。但是就在他離開房子後,他接到了隔壁鄰居的電話,因為後者拿了他的一張名片。這位女士告訴他,房主目前在中國,她有房子的鑰匙。

當Vivekanantharajah說自己經手賣掉了這所房子時,鄰居問你賣掉了房子是什麼意思?

鄰居發現不妙馬上與房主取得了聯繫,Vivekanantharajah這才得以確認他的客戶不是

真正的房主。

他馬上向銀行報告了這一欺詐行為,銀行則報警並與警方合作策劃了一次誘捕行動。

Vivekanantharajah說他按照應有的交易程序指示客戶前往安省Aurora市的一家指定分行,結果那里有一名便衣警察正在等他們。

多倫多警方於1月27日證實逮捕了三名嫌疑人——Xue Wang, Ling Pan和Xing Yu Ling——他們現在面臨詐騙超過5,000元的指控。Xue Wang還面臨通過犯罪獲得超過5,000元的收益、洗錢犯罪收益、假冒他人意圖獲取財產和偽造文件等指控。

士嘉堡房屋的真正所有者和買家都購買了產權保險,Vivekanantharajah說,買家已經收到了他們為購買此房屋支付的資金。業主正在努力讓他們的名字恢復到房屋的所有權上。

CBC新聞報道的產權欺詐案件中,涉嫌欺詐者使

用了假身份證——要么冒充租客以獲取房屋使用權,要么冒充房主本人。

在這種情況下,身份證上的照片與涉嫌欺詐者相符,但姓名和地址與真正的房主相符。

據專家稱,這些類型的假身份證現在變得越來越先進。

Vivekanantharajah說,他在成為律師之前,他曾做過多年保安,連續11年專門做定期檢查身份證的工作,即便如此他也沒能發現這些人使用的是偽造證件。





# 麻省理工輟學創業,26歲華裔男子身價10億:最年輕億萬富翁

年輕一代華裔真是不容小覷!同樣是年僅26歲,有人已經自己創業7年身價10億美金,更有人僅僅半年就狂賺4億美金!他會是下一位馬斯克?

華裔男孩Alexandr Wang雖然年僅26歲,卻已經身價\$10億一躍成為《福布斯》“世界上最年輕的白手起家億萬富翁”。

Alexandr Wang像許多硅谷神童一樣,在就讀麻省理工學院大一時輟學,創立了“Scale AI”,年僅26歲的Alexandr Wang,迄今估計身家超過10億美元。

Alexandr Wang的雙親從事的都是物理研究,因此Wang從小就展現了國人的理科天賦。Wang曾說:“我的父母對我的世界觀產生了很大影響。這就是我決定成為一名程式設計師的原因——我想改變這個世界。”

Alexandr Wang在小時候就參加過全美的國際數學奧林匹亞賽、演算法競賽,更在他六年級時,參加了人生第一次全國性數學競賽,僅僅是為了獲得一張迪士尼樂園的免費門票,然而當時他並沒有得獎,但展現出對數學的極高天賦。

17歲時Alexandr Wang只身來到硅谷,在著名的問答網站“Quora”找到一份程式設計師的工作,並遇見了Lucy Guo,她和Wang共同創立了Scale AI,並獲得創投公司在“Y Combinator”投資。而在創業時,Wang還在就讀麻省理工學院,Wang曾表示當時他告訴我的父母,這只是他暑假要做的事,“不過很顯然的,我再也沒有回過

學校。”

“Scale AI”創立於2016年,如今成為美國

硅谷最大的AI人工智能公司之一,在2020年快速長成一個市值35億美元的獨角獸企業,員工更從3人擴展到300人;去年“Scale AI”估值更飆升到達到73億美元,Alexandr Wang因為擁有其15%的股份,約10億美元,在2022年就成為《福布斯》名列世界上最年輕的白手起家億萬富翁。

據瞭解,Scale AI是一間能幫助企業以既有的大數據資料,運用人工智慧和機器學習技術,分析整合後,提供實際有價值的分析方案,幫助企業大幅提陞效率。服務的客戶從通用汽車到Flexport,PayPal,TOYOTA等300多家企業。哈佛輟學狂賺\$4億震驚華爾街

同樣26歲就創業成功的還有一位華裔妹子Eva Shang,Eva出生在普通移民家庭的孩子。從小聰明好學的她在考上哈佛後毅然輟學,創業打拼,之後憑藉自己的努力如今超過4億美

元,登上了《福布斯》30位30歲以下杰出人物的榜單!



她非常獨立頑強的性格。

2013年,Eva靠著自己出色的成績考入了哈佛大學。為了鼓勵妹妹,她向玩具製造廠American Girl寫信,希望他們能推出一款象徵殘疾兒童的娃娃送給妹妹。

她還和妹妹Melissa共同創作出版了一本叫做《Mia Lee坐輪椅上學》的小說,並在亞馬遜上獲得了4.6/5的好評。後來,在她的輔導和幫助下,妹妹Melissa也被哈佛大學錄取。

不過順利考上哈佛大學的Eva卻感到自己不適應哈佛的社交圈,她在回憶中提到,自己對

法律和數據痴迷,但對於人際關係和社團、俱樂部等等,一點也不擅長。

2016年,20歲的Eva結識了另一名來自哈佛大學的學生Christian Haigh,兩人一拍即合決定輟學創業。

在創業的頭兩年,他們就獲得了世界頂級創業孵化器Y Combinator公司的支持,拿到了第一筆融資150萬美金,又從PayPal的聯合創始人Peter Thiel獲得了10萬美元的資助,儘管這筆錢對於創業公司杯水車薪,但也無疑給了兩個創業青年巨大的動力。

在接下來的兩年裡,Eva和Christian用實力從其他競爭者中脫穎而出。他們通過總結,提煉出了Legalist公司的優勢:通過人工智能算法,為那些看起來可能會打官司勝利的原告和律師提供貸款,然後抽取25%-30%的利潤。

在歷經波折的兩年裡,他們終於建立了屬於他們自己的第一支價值1000萬美元的基金。熬過了前四年的初始期,疫情之後的Eva反而更加穩扎穩打,在華爾街闖出了自己的名聲。

2022年下半年,她更是籌集了超過4億美元的資金,變得在華爾街家喻戶曉。

因為在投資行業,絕大多數的成功人士都是年長的白人男性,而Eva作為一個年輕、瘦弱的華裔女孩,簡直鶴立雞群。

Eva承認,她也曾經感到焦慮和恐懼,她的媽媽也不理解她為何從哈佛退學。但她仍然表示:“我看到法律數據的潛力,它可以改變很多事情。也可以幫助很多打不起官司的人。”

### 核心提示:

1、楊紫瓊憑藉《瞬息全宇宙》,成為歷史上第一位獲得奧斯卡最佳女主角的亞裔女演員。《瞬息全宇宙》的大獲成功貌似改寫亞裔演員的命運。

2、因為亞裔故事、亞裔演員的邊緣位置,在過去數十年的時間里,在好萊塢混得風生水起的亞裔演員,可以說是沒有。包括楊紫瓊,在《瞬息全宇宙》之前,她的影響力局限於亞裔,在美國主流社會里認知度並不高。獲得最佳男配角的關繼威,經歷就更讓人唏噓了。整個2021年,他一部戲都沒接到,年底甚至連醫保都交不起。

3、如今《瞬息全宇宙》的大獲成功,前所未有地提高了亞裔演員的能見度。但“口惠”也得“實至”,亞裔演員要擁有更大的舞臺,獲得更好的生存境遇,歸根結底在於:好萊塢得有更多《瞬息全宇宙》這樣的電影出現,得有更多聚焦亞裔的故事出現。希望創造了歷史的《瞬息全宇宙》,能夠慢慢改變這一局面。楊紫瓊創造了歷史!

在剛剛進行的第95屆奧斯卡頒獎典禮上,楊紫瓊憑藉《瞬息全宇宙》,獲得奧斯卡最佳女主角獎項。這是史無前例的一次——亞裔女演員獲得了奧斯卡最佳女主角的獎項。

事實上,在奧斯卡頒獎典禮之前,楊紫瓊就已經在不斷刷新歷史:她獲得第94屆國家評論協會最佳女主角;獲得第80屆金球獎音樂喜劇類影后;獲得第29屆美國演員工會最佳女主角,這是演員工會首位亞裔影后;她還成為美國獨立製片業最高榮譽獨立精神獎的首位最佳主角獎……

毫無疑問,獲得奧斯卡影后殊榮是楊紫瓊個人的偉大勝利,也是亞裔演員在好萊塢創造的一次奇蹟。

只不過,我們卻很難樂觀地保證:這一次勝利就是亞裔演員的從此勝利,或者說,《瞬息全宇宙》的成功會自此改寫亞裔演員的命運。亞裔演員在好萊塢的奮鬥之路,仍然任重道遠。

楊紫瓊的偉大勝利

奧斯卡影后——這是楊紫瓊個人的偉大勝利。

某種程度上,《瞬息全宇宙》中楊紫瓊飾演的那個亞裔媽媽,就是楊紫瓊人生歷程的一個縮影:作為一名亞洲女性,楊紫瓊也擁有一個多重的人生宇宙,但她堅持選擇了演員這一條路,這才有了這個現實宇宙中的奧斯卡影后楊紫瓊。

楊紫瓊1964年出生於馬來西亞一個富裕的華人家庭。她從4歲就開始學習芭蕾舞,15歲考進倫敦皇家舞蹈學院,卻因為脊柱受傷,楊紫瓊的舞蹈夢破碎。

1983年,在母親的慫恿下,楊紫瓊參加了當年的馬來西亞小姐評選,摘下桂冠。1984年,楊紫瓊來香港拍廣告,因緣際會步入香港影壇。她的第一部電影是《貓頭鷹與小飛象》,飾演一名被拯救的清純玉女。

但成為漂亮的花瓶,不是楊紫瓊想要的。她走上一條更少人走、也更具挑戰性的路:成為一名打女。

1985年,楊紫瓊主演了自己的第一部動作電影《皇家師姐》,轉型成為打星,並很快以敢打敢拼能吃苦,很快在男性打星主導的動作片市場殺出一條血路。因為一段短暫的婚姻息影后,1992年楊紫瓊以《警察故事3》復出,依然是香港公認的首席打女。

1995年,因拍攝動作片時現場發生失誤,楊紫瓊背部幾乎完全骨折,差點命喪片場。楊紫瓊仍然沒有放棄。1997年,她成為亞洲的第一名“邦女郎”。2000年的《臥虎藏龍》,楊紫瓊進一步

# 楊紫瓊創造歷史,能幫亞裔演員翻身嗎?

名揚國際。2004年,楊紫瓊將事業重心轉向好萊塢。

但因為亞裔演員在好萊塢的邊緣地位,楊紫瓊在好萊塢的事業拓展談不上勝利。出演了



一些主角電影,但製作規模一般,沒什麼宣發,票房口碑都很一般;出演更多的是配角,凸顯的仍然是好萊塢傳統中的亞裔形象。比如《摘金奇緣》雖然在好萊塢獲得喜人的票房成績,但楊紫瓊飾演的是一名財大氣粗的亞裔媽媽——符合好萊塢對亞洲富豪的刻板印象。

至於這一次大獲成功的《瞬息全宇宙》,最初的劇本是男性視角,導演最初向成龍發出邀請,成龍因其他原因錯過,導演才把劇本改為女性視角,楊紫瓊“撿漏”獲得了機會……

通過對楊紫瓊個人表演履歷的簡單回顧,我們可以清晰地看到:楊紫瓊此前的表演生涯,談不上順利,甚至可以說很坎坷。

在她人生的多重宇宙里,她原本可能成為一個模特,一個“花瓶”,一個家庭主婦,或者好萊塢電影里打醬油的亞裔配角……

但因為她近40年始終如一日的堅持,因為她對表演事業的熱愛,因為她對一個好角色的不懈等待,她才成為此時此刻聚光燈下的國際巨星楊紫瓊。她在奧斯卡的獲獎感言中如是說:“這是一族希望的烽火,證明遠大的夢想確實可能實現。以及女人們,不要讓任何人去定義‘你年華已逝’,永遠別放棄。”

奧斯卡最佳女主角的獎項,是對一個始終堅持的女演員的褒獎。楊紫瓊值得這樣的榮耀。亞裔的勝利仍未到來

不可否認,無論是關繼威的奧斯卡最佳男配角獎項,還是楊紫瓊的最佳女主角獎項,都是亞裔演員在好萊塢創造的新的歷史。

只是,這意味着亞裔演員從此勝利了嗎?亞裔演員從此在好萊塢揚眉吐氣了?恐怕沒那麼樂觀。

數據直觀為我們呈現了亞裔演員在好萊塢處境的艱難。

2021年時,美國的常住人口3.314億人,亞裔人口大概佔美國總人口的6.1%,大概2000萬人。這樣的人口數量,人口比例並不低。但在過去很長一段時間里,我們很少在好萊塢電影里看到亞裔擔綱主演的作品。之前一份報告顯示,2017年北美票房前100位的電影中,只有4部導演為亞裔,而亞裔出演主要角色的影片僅有4.8%,另外37部影片沒有任何亞裔角色。

2018年的亞裔題材電影《摘金奇緣》在好萊塢意外獲得了關注。有意思的是,這部電影在製作前,有好萊塢製片人主動找到原小說作者關凱文,提出誘人的報價,卻連帶着提了一個要求:要把這本書的女主角換成白人,理由是,沒有多少白人願意進電影院看一個亞裔故事。同樣的經歷也發生在韓裔小說家珍妮·漢

身上,早早有製作人相中她的小說《致所有我曾愛過的男孩》,然而製作人都要求將小說的女主角改成白人。

好在這兩部作品的主創者堅持了亞裔面孔,並幸運地獲得了成功。但它們只是成功的少數,有更多亞洲故事改頭換面變成“白人”的故事。

最離譜的當然是早期的好萊塢電影,亞裔故事甚至都是請白人演員出演,只不過是化妝讓他們顯得像亞洲人。妝容自然是刻板印象的,比如臭名昭著的“眯眯眼”。

因為亞裔故事、亞裔演員的邊緣位置,在過去數十年的時間里,在好萊塢混得風生水起的亞裔演員,可以說是沒有。包括楊紫瓊,在《瞬息全宇宙》之前,她的影響力局限於亞裔,在美國主流社會里認知度並不高。

獲得最佳男配角的關繼威,經歷就更讓人唏噓了。1980年代,關繼威是參演《奪寶奇兵》《七寶奇謀》的著名華裔童星。可之後他就長時間地在大銀幕消失,因為身為亞裔的他一直等不到好萊塢需要的角色,只好轉戰幕後。2020年他接拍


了《瞬息全宇宙》,但電影因為疫情推遲到2022年才上映。整個2021年,他一部戲都沒接到,年底甚至連醫保都交不起。他在採訪中提到,“所以我只好央求經紀人,隨便什麼角色,先給我接個活兒吧,什麼角色都行,先讓我夠資格續上明年的醫保就行”。

換句話說,《瞬息全宇宙》之前,一直有戲約、有重要配角出演的楊紫瓊,已經是亞裔演員在好萊塢能夠達到的天花板。更多亞裔演員的處境是像關繼威這樣的:等啊等,連配角都等不到,甚至生活都成問題。

如今《瞬息全宇宙》的大獲成功,前所未有地提高了亞裔演員的能見度。但“口惠”也得“實至”,亞裔演員要擁有更大的舞臺,獲得更好的生存境遇,歸根結底在於:好萊塢得有更多《瞬息全宇宙》這樣的電影出現,得有更多聚焦亞裔的故事出現。

在肉眼可見的近幾年來,好萊塢佔據絕對主導的仍然是白人的故事——從幾大製作公司接下來幾年的頭部製作就可見一斑,亞裔的故事少之又少,談不上勝利已經到來。只能說,希望創造了歷史的《瞬息全宇宙》,能夠慢慢改變這一局面。

無論如何,都要祝賀楊紫瓊。相較於某種膚色的成功而言,她獲得奧斯卡最佳女主角,本質上是一名偉大女演員的成功。





**Asian ServSafe 2023**

## 食品安全培訓課程(中英文雙語)

### Food Safety Training and Certification

**For Asian Food Owners, Operators, and Managers**  
**提供亞洲餐飲服務業業主,管理人員及員工**  
**將可獲得俄亥俄州食品安全認證執照**

**Mondays, April 10, 17, 24 (9 a.m. to 4 p.m.)**  
**Margaret W. Wong & Associates**  
**3150 Chester Ave., MWW Building, Cleveland, OH 44114**

The ServSafe? Program (www.ServSafe.com) provides updated information for employees on all aspects of food safety, from receiving through serving. This 7th edition program covers topics such as: personal hygiene, cross contamination, time and temperature, receiving and storage, food safety management systems, training hourly employees, and more. This class delivers comprehensive training of key food safety concepts. When you successfully complete this class and pass the exam, you will receive both a certificate from ServSafe and a Certification from the Ohio Department of Health (ODH). This class is approved by ODH as a Manager Certification in Food Protection (formerly Level Two).

The cost per student is \$175.00, which includes all materials (study guide and book) OR \$100 if you bring your own book. Exam only cost is \$65.00 (includes a review). The class fee is non-refundable and space is limited. Class and payment confirmations are sent via email. Please arrive 15 minutes early to allow time for registration. A Photo I.D. is required for registration on the first day and also needed to take the exam on the last day.  
Register Online at <https://asianservsafe2023.eventbrite.com> and use the form below for payment.

----- (Cut here and retain the top portion for your records) -----

### 食品安全培訓課程 Asian ServSafe 2023

Complete and mail this portion of the form with your check or money order to: Cuyahoga County Board of Health, 5550 Venture Drive, Parma, OH 44130

**1. \$175 Training, The ServSafe? Book, Exam Fee 中文課本, 中文考試題 和 考試費**  
The ServSafe Text Book is available in Chinese or English (with answer sheet) please check one  
 Chinese  English  
**OR  \$100 Training and Exam Fee (Bring your own New or Used ServSafe Managers Book, 7th Edition in English (or 6th in Chinese)  \$65 Re-Test or Test Only Fee**

**2. Test Booklet in a specific language 請選擇考試卷的語文** (All language tests include English)  
 Chinese  Korean  Japanese  Spanish  English  Large print-English

Student's Name: \_\_\_\_\_ Restaurant/Facility Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_ Address: \_\_\_\_\_ City: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_  
Alternate Phone: \_\_\_\_\_ \*Email Address: (required) \_\_\_\_\_



# 情商最低的 3 句話,永遠不要說

接觸的人越多越發現,語言,是一把雙刃劍,說得好,利人利己,說得不好,傷人傷己。自古以來,智者慎思,賢者慎言。說話,對於許多人而言,是一種本能,而會說話卻是一種本事。一個人想要在社會上立身處世,就要懂得講話的分寸,無論什麼時候,有三句話永遠不要說出口,會顯得你情商很低。

### 直話

愛好面子,喜歡溫言軟語,是多數人的共性。與人交流,你若講話太過直白,不顧及接受者的面子,很有可能遭到對方的反感。

一位年輕的律師,畢業于名牌大學,剛參加工作不久,就接了一起很重要的案子,成為其中一方的辯護。辯論中,法官作為代表正在發言,話還沒說完,年輕的律師就打斷了他,直接指出法官言語中的錯誤,借機表現自己的勇氣與學識。原以為會因此得到法官的賞識,結果卻是,法官每次看到他表情更加冷漠嚴肅了。一般來說,年輕律師的行為並沒有錯,只是說話太直,沒掌握好分寸。在那樣重要的場合,不留餘地的指出法官的錯誤,令對方顏面掃地,下不來台,事後,法官如何會給他好臉色。

心直口快,傷人而不自知,是最糟糕的事。有些人,可能本身性格直率,但這不能作為口無遮攔的理由。無論如何,說話不分場合,不講究方式,就是一種低情商的行為,最終尷尬了別人,也讓自己陷入吃力不討好的局面。

### 大話

古希臘哲學家蘇格拉底,非常善於演講,不少人慕名前來向他請教。一天,一位青年前來求教,在自我介紹時,青年為了表現自己,便在蘇格拉底面前,侃侃而談,大發議論,強調演說如何重要。在他說完後,蘇格拉底向他索取了兩倍的學費。青年疑惑的詢問原因,蘇格拉底回答他:“因為我除了要教你講話以外,還要教你如何閉嘴。”

一味高談闊論,各種自我夸大,以為這樣可以讓自己看起來高人一等。殊不知,過分的吹噓自己,不僅得不到別人的另眼相看,還會顯出自己淺薄無知,故作虛偽。

常言道:“知人者智,自知者明。”人勝在有自知之明,真正厲害的人,往往都不露鋒芒,沉穩謙遜,寧願去踏踏實實的做事,也不願花功夫在嘴上自我標榜。人生於世,還是謹慎慢言,低調做人的好,切勿班門弄斧,妄自誇大。

### 閒話

一直以來,看到有不少新聞報道,芳華正茂的男女因輿論而輕生。在這一場場鬧劇背後,推波助瀾的多半是一群事不關己之人的閑言閒語。

言無刀鋒,卻能殺人于無形。要知道,你的每一句閒話,對別人來說都是一場精神折磨。凡事只會道聽途說,習慣背後談論抨擊別人,這種行為既是沒有品德的表現,也是做人的失敗。正如《離騷》中所說:“來說是非者,必是是非人。”

即一個人總熱衷於議論是非,說明他自己本身就有問題。不管在什麼情況下,不說閒話,不搬弄是非,不惡意詆毀,既是寬容別人,也是

周全自己的口碑。語言是一種回聲,你說出什麼話,將會收到什麼樣的回饋。你說一句閒話,人品就少一分;你說一句大話,人心就少一份;你說一句直話,格局就低一層。所以,人際交往中,要記得慎言慎行,不該說的話永遠不要說出口,你只有學會管住自己的嘴,才能更有力掌控自己的人生。



# 快樂的 3 把鑰匙:睡得早一點、在意少一點、期待低一點

有句名言說:“人們需要快樂,就像需要衣服一樣。”但成年人的生活,總有著數不盡的煩惱和說不清的壓力。很多時候,快樂的契機是需要我們自己創造的,幸福生活的密鑰掌握在自己手中。不妨試著睡得早一點,在意少一點,期待低一點,快樂就會與你不期而遇。

### 睡得早一點

知乎上曾有一個熱門話題:“早睡為什麼這麼難?”話題一出,每個人似乎都有自己不得不熬夜的理由:

白天被各種工作和家庭瑣事支配,只有夜晚的時間屬於自己,根本捨不得早睡;

白天忙著周旋於各類人際關係中,只有夜晚互道晚安後,才能享受不被社交困擾的自由;

白天精神高度緊張,壓力無法排解,只有夜晚是充電棒,才能在娛樂軟件中放鬆自我。殊不知,熬夜就像一副慢性毒藥,不僅傷害身體,還影響精神狀態。

博主 @ 夏知非 FiFi 分享過自己的經歷。

在剛開始做自由職業者時,她幾乎都是日夜顛倒,凌晨三點睡,隔天下午才起。一覺醒來,只會情緒低落,非常焦慮,熬夜並不能給她帶來放鬆的快樂。後來她聽了很多朋友的建議,痛定思痛,決定早睡早起,這對於資深熬夜黨而言,一開始真的難如登天。她狠下心倒逼自己早睡,堅持大半年後,自己的生活也發生了翻天覆地的變化。她7點起床,跑步、吃早餐、寫東西,基本11點就能完成一天中最繁重的任務。她發現自己的可支配時間變多了,現在每天多多出好幾個小時,享受愜意的生活。她感覺到自己每天的精力都變得很充沛,早睡後大腦和身體似乎都很輕,工作效率也大幅提升。不僅如此,她的心態和心情也變得很好,焦慮、迷茫、恐慌等各種負面情緒都煙消雲散了。現在的她對未來更加充滿信心,整個人都變得自信陽光,樂觀向上。

正如富蘭克林說的:“我從未見過一個早起、勤奮、謹慎、誠實的人,抱怨自己的命運。”

沒事早點睡,只有把身體調整到正確的作息里,所有的負面情緒才有可能一掃而空。當你看過早上六七點的太陽,便不會驚艷於凌晨的月亮有多美。與其熬夜被時間追著跑,不如早睡早起,掌控時間,收穫健康、高效的生活。嘗試放下手機,睡得早一點,當你擁有自律健康的生活習慣,快樂也會更容易。

### 在意少一點

在生活中,你是否經歷過這樣的時刻?

在路上,不小心摔了一跤,便慌張地四處張望,害怕被旁人看到自己的狼狽模樣;

開會時,無意間說錯了話,便擔心上級會不會有想法,同事們會不會私下議論自己;

聚會時,特意穿了一件新衣服,被朋友調侃不好看顯胖,內心便暗暗生出了自卑之意……過分在意別人的看法,真正難受的是自己,對他人毫無影響。人生在世,只有放下對外界眼光的過分在意,才能在自我世界中尋得快樂。

記得曾在書中看過這樣一則故事。在愛丁堡的一個小鎮里,住著一個喜歡唱歌的年輕人。路人經常能看見他帶著一把破舊的吉他,在街頭小巷演唱。朋友十分不解,便問他:“既然你這麼喜歡唱歌,為什麼不買一把新吉他呢?這樣會讓人們對你的印象加分不少!”年輕人笑笑,不以為然地說:“反正沒人認識我,不會有人在意我用什麼吉他的。”他絲毫沒受影響,依舊每天用著他的破舊吉他,自由地彈唱著他心中的樂曲。幾年後,年輕人成了當地一位小有名氣的歌手。

一次演唱會前,朋友忍不住又勸他:“你現在



是個公眾人物了,去演唱的地方都是大場合,該換一把好點的吉他了。”

年輕人搖搖頭說:“既然大家都認識我了,就更沒有人在意我用什麼吉他了。”說完,便拿起自己的吉他在場表演了。

狄更斯所言極是:“選擇好自己的路,不管別人的流言蜚語,最重要的是,做最好的自己。”

生活如人飲水,冷暖自知,太在意他人的目光,往往只會作繭自縛。每個人經歷不同,看法也有所不同,你不可能事事都讓所有人滿意。不妨學著在意少一點,凡事看淡看輕,做最真實的自己,才能灑脫自在。當你內心真正強大富足,任何聲音,都無法阻擋你前進的步伐。拋開外界干擾,不因過分在意而失去自我,餘生才會活得豁達快樂。

### 期待低一點

在《允許自己虛度時光》中,有一段引人深思的話:“我慢慢明白了為什麼我不快樂,因為我總是期待一個結果。”看一本書期待它讓我變得深刻,跑一會步期待它讓我瘦下來,發一條微信期待它被回復,對別人好期待被回以待以好,寫一個故事說一個心情期待被關注,被安慰,參加一個活動期待換來充實豐富的經歷。“這些預設的期待如果實現了,長舒一口氣,如果沒有實現呢,自怨自艾。”

凡事過猶不及,若是傾注過高的期待,便容易患得患失,陷入自我束縛的泥潭。曾有一個粉絲向一位博主傾訴了自己的煩惱,她覺得現在的生活一點也不幸福。博主便問她:“那你能告訴我三件讓你幸福的事嗎?”粉絲想了想說:“希望老

公能調到我在的城市工作,兒子考試能考進年級前五名,自己能瘦10斤。”博主笑著說:“這快樂門檻太高了,不妨先起點降低,比如:希望老公先關注本地招聘信息,兒子成績有進步,自己先動起來。”後來,博主收到了這位粉絲的來信,信中表達了感激之意,粉絲說當她按照建議去做時,發現原來快樂是如此簡單。當她把自己的期待降下來,突然感覺如釋重負,生活也變得豁然開朗。

有時候並不是快樂太難,而是我們被自己制定的高目標束縛住了。期待越大,往往失望就會越大,期待一旦落空,巨大的落差感會將你瞬間擊潰。

正如《人間失格》里說的那樣:“倘若沒有過度的歡喜,便沒有極度的悲傷。”

想起經濟學中的一個公式:幸福 = 效用 / 期望值。意思是,當一個人的期待值越低的時候,就越容易獲得滿足感,更容易得到快樂。生活中不妨嘗試把期待降到最低,驚喜才會不期而遇,目之所及皆是美好。與愛人攜手不易,適當降低一下對彼此的要求,無謂的爭吵也會隨之減少;

陸職加薪路漫長,適當降低一下過高的目標,無處釋放的壓力也會逐漸排解;

孩子無須才華橫溢,適當降低一下過於嚴苛的標準,家庭氛圍也會更和諧。

人生不易,降低期待,懂得知足常樂,才是通往幸福的秘訣。

有位作家曾說過:“快樂是一點一點積累而成的,人生是一天一天經營出來的。”

百味人生也有苦,多加一塊糖便是甜,生活不在別處,過好眼前即是全部。睡得早一點,擁有飽滿的精神狀態,才能更好地迎接未知的每一天;在意少一點,看淡外界的各種非議,才能更勇敢地做最真實的自己;期待低一點,凡事不必追求完美,才不會在不經意間收穫浪漫與驚喜。願你我都能緊握快樂的三把鑰匙,奔赴內心向往的星辰大海。

# 打開思維,能解決 80% 的人生難題

很多人都能想通這樣一個道理:解決問題最高明的辦法是,花小錢,辦大事。

曾有這樣一個猶太人,想租用銀行的保險櫃,保存自己價值 50 萬美元的股票。但大部分銀行的保險櫃租金都昂貴的離譜。這天他又來到一家銀行,詢問自己是否可以貸一筆錢。銀行回復他可以,只要有足夠的擔保,貸多少都可以考慮。最後猶太人選擇貸款了 1 美元,然後用自己的 50 萬美元股票作為擔保。一年之後,只要拿出 6% 的利息,也就是 6 美分,就可以把全部的資金拿回去。就這樣,猶太人只花了微不足道的一筆小錢,就解決了自己大麻煩。猶太人的高明之處就是,置換了自己的思維。這也是被很多人贊嘆的“令人不解的貸款者”故事。

樊登曾說過:“如果你的生活出現了煩惱,相信我,一定是你的思維方式出了問題。”

靈活的思維,是你一生都受用的財富,它會幫你在困境中,重獲明朗。所有的難題,都是思維被“綁架”解決難題的過程,一定伴隨著思維的解綁。

20 世紀 60 年代的電影院,生意並不好。大部分的盈利靠的不是賣電影票,而是靠賣爆米花和飲料帶來利潤。所以那個時候,如果利潤商品賣得好,整個影院就能賺到錢。戴維·沃勒斯特是一家古老連鎖劇院的年輕高管,那時候的他整天為這個邊緣行業擔心。想方設法提高利潤商品的銷量,也試過一些營銷策略,比如:買一贈一、日場特價等,但收效甚微。後來他心灰意冷,因為實在想不出辦法,讓顧客多買一點。某天他靈光乍現:有沒有一種可能是,顧客也想吃更多的爆米花,但是礙於情面,不願意讓別人看到自己太貪吃?所以戴維·沃勒斯特改變思維,把“提高爆米花銷量”這個問題,變成了一個“如何能讓顧客即使吃再多爆米花,也不會覺得不好意思”。當他把思維釋放出來之後,問題就有瞭解決方向。戴維·

沃勒斯在影院引進一種全新的爆米花包裝——特大號,並減弱電影院購物處的燈光。隨著這一舉措的改進,利潤商品迎來了爆發式的增長。雖然在開始時,因為這一想法超過大部分人的認知,進展比較緩慢,但終究在當時還是促進了電影行業的發展。

很多難題的出現,是因為思維被捆綁。如果人的思維,困在一個地方,固執地認為問題的解決方案只有一個,那麼現狀永遠不會改變畫家洛

克威爾說過一句自己的經驗之談:“真知灼見,首先來自多思善疑。”

能解決問題的灼見,也一定少不了舊思維碰撞下,產生的新思維。新思維,就是新出路。思維打開,難題會自動“消失”

有一個耐人尋味的故事,讀完醍醐灌頂。曾經有一個營銷經理為了考驗自己員工的思維變通能力,給他們出了一道難題:如何把梳子賣給和尚?第一個看到题目的員工,出了門就罵,這是什麼狗屁問題,和尚都沒有頭髮,怎麼可能買一把梳子!於是喝起了悶酒,到家倒頭就睡。

第二個被考驗的員工,沒有直接回家,他選擇去寺廟碰碰運氣,並對一個和尚說自己被經理考驗的事情。他乞求和尚發發慈悲,幫他這個忙。最後和尚買下了一把。第三個員工同樣先對和尚溝通了一番,然後換了個思路說:“來這里是不是需要心誠?”和尚說:“是的。”“心誠是不是需要心存敬意?”和尚說:“是的。”“那你看,那么多風塵僕僕前來的人,如果蓬頭垢面,怎麼保持尊敬呢?如果寺廟買一些梳子,把香客們的頭髮梳整齊,把臉洗乾淨,這不是一種尊敬?”和尚覺得說得有道理,就買了十把。第四個員工給和尚銷售梳子,一開始和尚也是拒絕。但這個員工,轉變腦筋,

對和尚說:“廟里備些梳子作為禮物,送給香客,既實惠,又有意義,寺廟的香火會越來越旺。”和尚想了想,覺得這個主意很不錯,就開心地買了 100 把。

看完這個故事,心中有一個非常強烈的感受:在擁有開闊思維的人面前,一切難題,都會自動“消失”。同樣是賣一把梳子給沒有頭髮的和尚,對不同的人來說,它既離譜,又非常的難。

但對能打開思維的人來說,它既輕鬆,又非常容易。

可見,擁有變通思維對一個人的人生,有著四兩撥千斤的效果。每個人的一生,都如波濤洶湧的江河,難免會遇見邁不過去的坎兒。若是擁有開闊思維,相信你的人會勢如破竹,前路一片坦蕩。

如何能打開思維?  
1、對出現的問題,多角度聯想

聯想的過程,就是思維向周圍蔓延的過程。知乎上有一個“黑白鵝卵石”的故事。一個商人因做生意失敗,欠了債主很多錢。而債主是個脾氣又壞又臭的糟老頭子,偏偏他還看上了商人年輕貌美的女兒。於是債主告訴商人:“我有一個辦法,既讓你免于牢獄之災,還能讓你欠我的錢一筆勾銷。”辦法就是讓商人女兒摸口袋里的石子,如果摸出的是白色的,那她無需嫁給債主;

如果摸出的是黑色的,那商人女兒就要嫁給債主;之前的債務一筆勾銷;

如果不玩這個遊戲,就把商人,送進監獄。摸石子這天,商人女兒看見債主使詐,把兩個黑色的石子,放在口袋里。女孩為了救自己和父親,一直苦思冥想。最後,女孩把取出的石子,不小心“掉”在了鵝卵石地上,並告訴債主,沒有看清取出的是什麼。但只要看看袋子里留的是什麼顏色,就知道拿出的這一個是什麼顏色了。

因為取出白色石子,和袋子里留的是黑色石子,兩種結果都能證明是自己贏。就這樣,女孩靠著自己的機智,救下了自己和父親。

聯想問題的關鍵在哪里,發現其中的漏洞,就能一舉擊穿。

### 2、絕大多數問題背後,都是人的問題

很多時候,處理不掉難題,是因為沒有處理好背後人與人之間的關係。網上讀到一個職業規劃師,寫下的真實案例。

規劃師有一個學員,在工作上遇到一個兩難處境。學員本身非常喜歡自己的工作,但另一方面,他非常討厭自己的上司,長年的忍受讓他一度想辭職。但又割捨不下現有的成果,便向規劃師尋求辦法。經規劃師分析,導致學員苦惱的根本原因,是他有一個討厭的上司。所以規劃師給他一個建議,可以聯繫獵頭公司,讓獵頭公司挖走上司,問題就解決了。第二天,學員就聯繫了某位獵頭,請他們幫忙給上司找新工作。沒過多久,上司就被一家新公司成功挖走,自己的煩惱也順理成章地被解決。同時讓這個學員沒有想到的是,因為上司位置空缺,加上自己工作表現不錯,竟然得到了晉陞。

很多時候,是沒有找到問題的癥結,導致問題遲遲沒有解決。挖掘困境背後人的問題,頓時你會豁然開朗。

### 3、有意識儲備新知

《人生總會有辦法》一書中,有這樣一句話:“無論我們試圖解決何種問題,我們的應對方法,都受限於我們已知的事物,它總是輕而易舉地進入我們的腦海中。”想在每次新問題來臨時,都得到妥帖的解決,平時的刻意積累很重要。一個注重積累的人,和一個從不願意投資自己的人,面對問題想出的辦法,是天壤之別。

著名主持人白岩松,在剛開始入行的時候,每次採訪大咖都會覺得吃力,擔心出現什麼差錯。為了儘快緩解自己的壓力,面對問題,未雨綢繆。他首先調整自己焦慮的心態,沒有人是完美的。之後每次在完成工作上的任務之後,還會主動學習,向更厲害的老師請教,或者利用空余時間,夯實專業技能。正是因為平時刻意積累,才能在下次遇到難題時,充分調動思路,想到解決方案,順利破除難題。

量變引起質變,思維也是如此。所有關鍵時刻的突破,都少不了一日一夜的琢磨和思量;所有的思維沉澱,也會成為我們人生前進過程中的寶藏。思維的差別,導致人與人之間巨大的不同。

古希臘哲學家柏拉圖早就告誡我們一個真理:“思維是靈魂的自我談話。”一個能發揮自己思維力量的人,有著無窮無盡的創造力。這樣的人活得如一支軍隊,前路無阻,所向披靡。



# 心態的力量

吾心光明，夫復何求。人這一生，活的是心情，過的是心態。你有怎樣的心態，便會擁有怎樣的人生。心態好，萬事皆順；心態不好，百般艱難。只有修煉好自己的內心，才能身體康健，萬事勝意，福運亨通。

## 放寬心態，身體就好了

荀子有言：“樂易者常壽人，憂險者常夭折。”樂觀開朗是益壽延年的良方，而憂愁悲傷則是催人衰老的毒藥。人活于世，身體狀況與心態息息相關，心病一生，則身病百出。若能放寬心態，內心平和，便可遠離不適，令身體健康無憂。

曾經有一婦人，不幸感染重疾，被送去醫館救治。一向樂觀的她，在得知自己命不久矣後，便再無多想。手術後，她靜心調養身體，一日三餐，作息規律，空閒時間還會與家人一同散步、畫畫、寫字，絲毫看不出她是重疾的病人。一年後，婦人竟奇迹般的痊癒了。可她鄰床的病友早已墳頭長滿了青草，從得知病情開始，整日愁眉苦臉，態度消沉，在悲痛的陰影下難以自拔。儘管用了最好的藥物為其治療，也沒能保住她的性命。

心病不解，身病難治，疾病不會同情弱者，悲傷只會加速死亡。常言道：“養生先養心，心和則身和。”養生的最高境界是養心，與其執著于昂貴的保養品，不如有個好心情；與其尋求良藥名醫，不如有個好心態。正所謂：“心寬壽自延。”

最好的醫生是自己，最好的藥物是有個好心態。命運像車輪，心態像舵手，只有照顧好自己的內心，擁有好心態，才会有好身體，才能有健康平安、幸福快樂的人生。

## 調節心態，事情就順了

老話講：“飄風不終朝，驟雨不終日。”人這一生，總會經歷坎坷與磨難，但狂風呼嘯不會終日不停；大雨傾盆，也不會整日不斷。事無好壞，全在於自己的心態。若消極悲觀，惶恐不安，生活定是滿目瘡痍；若充滿陽光，積極向上，生活才能順心如意。

古時，有位國王做了個夢，夢中花謝了，河流乾涸了，高山都倒了。隨即，便將此夢告訴了王后。王后大驚失色的說道：“花謝了是曇花一現，河流干了是民心渙散，山倒了那江山定是保不住了。”國王聽後，寢食難安，一病不起，整個王宮也隨之亂作一團。大臣聽說此事，趕忙寬慰道：“這是極好的夢，花謝了是要結果，河流干了龍王就要顯身了，山倒了意味着天下太平。國王聽後，頓時喜笑顏開，整個王宮又是一片歌舞升平的景象。

在這紛繁複雜的世間里，能困住我們的從來不是挫折與苦難，而是自己的內心。

## 一念偏執，就是煩惱；一念釋然，便是智慧。

很多事情，沒有自己想象的那么好，但也沒有自己想象的那么糟。一味地沉悶悲傷，只會身陷其中。

凡事看淡點，心態放好點，用積極陽光的內心看待萬事萬物，可能就是另一番美好的景色。

正所謂：“物隨心轉，境由人造。”只有心態好了，心情才能舒暢，美滿和好運便會不請自來，事情才能順心順意，生活自然安穩順遂。

## 穩住心態，福氣就來了

林清玄說：“人生不如意事常八九。”

內心強大的人都在示弱，而內心脆弱的人卻都在逞強

這個世界真的很有意思：弱者普遍易怒如虎，而且容易暴怒。強者通常平靜如水，並且相對平和。

為什麼呢？《莊子·秋水》篇中早就告訴我們：“知窮之有命，知通之有時，臨大難而不懼者，為聖人之勇也。”在孔子看來，一個人的戰無不勝取決於他的內心，而內心的強大則源於他在深知天命的奧義後，能夠養成耐性和心靜如水的淡然。

生活中，真正的強者普遍內心強大且自信，他們已經不需要再證明自己強大了，所以反而能去向下兼容，跟周圍的人打成一片。

而弱者由於內心的自卑，總是擔心別人看不起自己，所以喜歡上來就先證明自己的強大，結果卻陷入了一個“越自卑就越要去證明，越證明卻越脆弱”的惡性循環。

所以我們經常會見到一些外強中干的人，他們看起來很強大，張牙舞爪，逢人就證明自己，生怕別人看不起自己一樣，但是你只要擊中他們脆弱的要害，他們立刻就被激怒，非常生氣和驚恐，原形畢露。

內心強大的人，寵辱不驚，看庭前花開花落，去留無意，望天上雲卷雲舒。內心脆弱的人，再小的事都會被無限放大，生活處處是風浪。

內心強大的人都在示弱，而內心脆弱的人卻都在逞強。

他們的逞強，其實是需要外界的認可。究其本質，還是因為內心不夠強大，所以才活在別人眼里。他們特別在意別人的看法，總是活在他人的眼目口舌之中，也特別喜歡解釋和證明自己，但是越這樣就越敏感脆弱。

正如老子說：多言數窮，不如守中。越是話多，越是會讓自己陷入困境，還不如保持虛靜沉默，把話留在心中。

## 發現自己的無知，需要相當程度的認知。承認自己的自卑，需要相當程度的自信。

每一個人都有無知和自卑的一面，就看他敢不敢承認和面對。自卑和無知，恰恰也是很多人奮發向上的源動力。

古今中外，很多優秀的人才都是從小就自卑的人。因為自卑，所以才奮發向上；不斷走向強大，從而建立自信，這時才敢承認自己的自卑。一

活得灑脫自在的人，面對萬物變化，內心如如不動，心態穩定平和，故而少煩擾多福氣。人生如棋，處處是考驗，只有穩住心態，才能柳暗花明，絕處逢生，福氣降臨。東晉時期，前秦皇帝苻堅率兵百萬，攻打東晉，可東晉卻只有八萬兵力，雙方懸殊過大。眼看即將開戰，手下心急如焚，想要詢問東晉將領謝安有何計策。

謝安卻穩如泰山，與人下棋、飲酒、彈琴、作詩，對於戰事閉口不談。甚至要求眾人與他一同下棋，手下心緒不寧，焦躁不安，根本沒有心情下棋，直到日落天黑，也沒有一盤勝局。深夜，手下各自回營後才恍然大悟，謝安必定是胸有成竹，才能如此氣定神閑。於是，便不再焦慮，而是各司其職，等候指令。最終，晉軍在謝安有條不紊的指揮下，將前秦的百萬之師土崩瓦解，獲得了全勝。王陽明曾說：“越是艱難處，越是修心時。”無論境遇多么艱難，都別讓悲觀焦躁縈繞心頭。若自己亂了陣腳，事情只會更糟，結果必定潰不成軍。唯有穩住心態，才能用理智而清醒的頭腦，坦然面對所有的紛爭與侵擾。一切困難自會迎刃而解，自己的福氣也會越來越深。

真正有智慧的人，從來都是安如磐石，靜而謀定，從而擁有深厚的福澤。

歌德說：“人之幸福，全在於心之幸福。”心寬，身體康健；心悅，事事順心；心平，福氣自來。人活于世，能有個好心態，就是命運對自己最好的饋贈。往後餘生，願世間你我都能保持一個好心態，不卑不亢，從容，不艾不怨，坦然，只生歡喜不生愁。

# 大事不糊塗，小事別糾結，凡事有主見

大事不糊塗，小事別糾結，凡事有主見。人生的層次越高，才能看得越遠。只有觀世界才會有全面的世界觀，觀人生才會有立體的人生觀。

周國平說：“哲學就是要讓你有一個好的心態，大事不糊塗，小事不糾結，活得更明白也更超脫。”凡事拎得清，方顯大智慧。

## 大事不糊塗

提起鄭板橋，廣為人知的是他那句“難得糊塗”。所謂“難得糊塗”，難就難在大是大非上面不糊塗。鄭板橋擔任縣令期間，正逢饑荒。他憐惜百姓疾苦，開倉放糧救活了數萬災民。鄭板橋以百姓為重，看輕個人利益，守住了做人做事的底線，才被後世所稱頌。

一個人只有在重要的事上不犯糊塗，才能事有所成。然而卻總有人曲解“難得糊塗”，把意氣用事當成做事準則，結果往往是一錯再錯，損失慘重。

人的一輩子會做很多事，最基本的是要在大是大非面前堅守原則。小事出錯還有彌補的機會，大事糊塗就只能悔恨自責。

明代思想家李贄曾自題聯語：諸葛一生唯謹慎，呂端大事不糊塗。大事不糊塗，需有成熟的心智，能明辨是非，從不意氣用事。能夠着眼全局，不被眼前利益所誘惑。若如此，人生才能迎風破浪，善始善終。

## 小事別糾結

生活中，總會有人在小事上糾結不已。穿

# 做人：別忘恩 別失信 別傷人心

知恩圖報，是善者；懂得珍惜，是智者。做人：別忘恩；別失信；別傷人。

人，由簡單的一撇一捺構成，而做人，則包含了千羅萬象。人這一生，想要活出精彩，就要認真書寫好這兩筆。

什麼叫做人？做人便是不忘初心，不失本心，不丟良心。人活一世，可以不完美，但不能忘恩；可以不富有，但不能沒有誠信；可以不聰明，但不能傷人心。

## 做人，別忘恩

常言道：“滴水之恩，當涌泉相報。”做人，要心懷感恩，不可忘恩。對於別人的善意不可辜負，別人的恩惠要時刻記挂。生活困難時，別忘了雪中送炭之人；風光無限時，別忘了一起打拼的夥伴。要知道能伸出援手的人，都是相信你的人，不可辜負他們的信任。能在落魄時候，陪着你的人，都是愛你的人，不可讓他們寒心。做人，貴人指導之恩不能忘，陌生人滴水之恩不能忘，父母養育之恩更不能忘。

無論發生什麼事，無論身處何境地，都要懂得知恩、感恩、報恩。人活一世，不可做忘恩負義的小人，要做人品端正，知恩圖報的君子！

## 做人，別失信

子曰：“人而無信，不知其可也。”一個人若是不講信用，根本無法行走。信任，是人與人交往的前提；信任，是心與心溝通的橋樑。做人，不能失信，不能將自己的良心丟棄。

失本心，一事無成。國學大師梁漱溟說：“有了主見，才得有自己的；有自己，才得有旁人。”

# 大事不糊塗，小事別糾結，凡事有主見

大事不糊塗，小事別糾結，凡事有主見。人生的層次越高，才能看得越遠。只有觀世界才會有全面的世界觀，觀人生才會有立體的人生觀。

周國平說：“哲學就是要讓你有一個好的心態，大事不糊塗，小事不糾結，活得更明白也更超脫。”凡事拎得清，方顯大智慧。

## 大事不糊塗

提起鄭板橋，廣為人知的是他那句“難得糊塗”。所謂“難得糊塗”，難就難在大是大非上面不糊塗。鄭板橋擔任縣令期間，正逢饑荒。他憐惜百姓疾苦，開倉放糧救活了數萬災民。鄭板橋以百姓為重，看輕個人利益，守住了做人做事的底線，才被後世所稱頌。

一個人只有在重要的事上不犯糊塗，才能事有所成。然而卻總有人曲解“難得糊塗”，把意氣用事當成做事準則，結果往往是一錯再錯，損失慘重。

人的一輩子會做很多事，最基本的是要在大是大非面前堅守原則。小事出錯還有彌補的機會，大事糊塗就只能悔恨自責。

明代思想家李贄曾自題聯語：諸葛一生唯謹慎，呂端大事不糊塗。大事不糊塗，需有成熟的心智，能明辨是非，從不意氣用事。能夠着眼全局，不被眼前利益所誘惑。若如此，人生才能迎風破浪，善始善終。

## 小事別糾結

生活中，總會有人在小事上糾結不已。穿

誠信是為人之本，無信之人如同路邊草一樣，隨風飄搖。做人，若是失信，失去的並不是一次信任，而是終生的信任。失信之人，無人敢信；失信之人，無人敢用；失信之人，無人敢處。做人，要言而有信，說話算數。言而有信，他人自然敬重；說話算數，自然得人。

時刻謹記：人品重如山，良心比金貴。做人，無論何時何地人品第一，切莫辜負別人的信任。對朋友誠信，方能得人心；對愛人誠信，方能甜蜜如初；對家人誠信，方能幸福美滿。

## 做人，別傷人心

常言道：“樹怕傷根，人怕傷心。”做人，千萬別傷人心，暖一顆心，往往需要很多年，而一顆心走向冷卻，只需要一瞬間。有時是一句出口的惡言，有時是敷衍的態度，有時是冰冷的眼神。世上最柔軟的便是人心，最堅硬的也是人心。正因最柔軟，也最容易受傷；正因最堅硬，所以也最難挽回。被傷掉的心，即使能夠復原，也有了傷痕；被傷害的人，即使能夠重歸于好，也不復往日。

永遠銘記，能把你所傷到的人，都是在乎你的人，不要辜負他們。餘生，要學會珍惜，善待每一個對你好的人，珍惜每一顆真摯的心。

做人，別忘恩，別失信，別傷人。人心一旦失去，很難挽回；信任一旦崩塌，很難建立；真情一旦沒了，很難找回。人生在世，要懂得知恩圖報，言而有信，有情有義。知恩圖報，是善者，言而有信，是君子，懂得珍惜，是智者！

# 大事不糊塗，小事別糾結，凡事有主見

大事不糊塗，小事別糾結，凡事有主見。人生的層次越高，才能看得越遠。只有觀世界才會有全面的世界觀，觀人生才會有立體的人生觀。

周國平說：“哲學就是要讓你有一個好的心態，大事不糊塗，小事不糾結，活得更明白也更超脫。”凡事拎得清，方顯大智慧。

## 大事不糊塗

提起鄭板橋，廣為人知的是他那句“難得糊塗”。所謂“難得糊塗”，難就難在大是大非上面不糊塗。鄭板橋擔任縣令期間，正逢饑荒。他憐惜百姓疾苦，開倉放糧救活了數萬災民。鄭板橋以百姓為重，看輕個人利益，守住了做人做事的底線，才被後世所稱頌。

一個人只有在重要的事上不犯糊塗，才能事有所成。然而卻總有人曲解“難得糊塗”，把意氣用事當成做事準則，結果往往是一錯再錯，損失慘重。

人的一輩子會做很多事，最基本的是要在大是大非面前堅守原則。小事出錯還有彌補的機會，大事糊塗就只能悔恨自責。

明代思想家李贄曾自題聯語：諸葛一生唯謹慎，呂端大事不糊塗。大事不糊塗，需有成熟的心智，能明辨是非，從不意氣用事。能夠着眼全局，不被眼前利益所誘惑。若如此，人生才能迎風破浪，善始善終。

## 小事別糾結

生活中，總會有人在小事上糾結不已。穿

與憧憬未來相比，更珍惜當下的擁有。

10：他們善於盡人事後聽天命，遵天命後待時運，時運過後再淡心境，歷盡多少事，都付笑談中。

在孔子看來，一個人的決心取決於他的內心，而內心的強大則源於他在深知天命的奧義後，養成了願待時運的耐性，並最終心靜如水的淡然。

## 1、內心強大的人，一定是有自己堅定信念的人。

《菜根譚》講：“眾人以順境為樂，而君子樂自逆境中來。”

一個人的內心只要足夠強大，外界的環境再糟糕，也不能影響他的心情。內心強大的人，其實是精神貴族。他意識到人，作為一種有精靈的人，有思想的人，其肉體生命的有限性，同時也意識到思想生命的無限性。他知道怎樣擺正自己的肉體生命與自己的思想世界之間的關係，也能夠認識到世俗世界的物質標準與自己精神世界的另類坐標。因此，內心強大的人常常不失眠，不焦慮，不急躁，隨時隨地做着人生中最壞的打算，卻往最好處追求。一切災難與痛苦，都早在他的生命中思量過了，甚至豐富真切地體驗過了。

他向死而生，因此，一切的變故都不再讓他感覺世界突然被顛倒，人生會被變得面目全非，一種堅定的信念，可以支持到他安然入土，與世長辭。路。光陰荏苒，漸漸地，很多夢被放棄，很多人被忘記，很多事被放下。

## 5、內心強大的人，自律且認知水平越高。

有句話說得好：“改變認知能力，其實就是在改變人生。”當一個人有高認知水平的時候，就更容易尋找人生的意義和樹立生活目標，而這些遙遠、堅定、又有價值的東西，會抵消掉我們當下的很多痛苦，俗話說：人無遠慮必有近憂。同樣的邏輯：人一旦有了遠慮，就沒有了近憂。成了一個長期主義者，可以延時滿足。

而當一個人認知水平低下的時候，是看不到長遠價值的，也沒辦法樹立長期的路線和目標，就只能專注於當下的效果，每一分付出都需要回報，甚至是斤斤計較，睚眦必報。只能是一個短期主義者，需要即時滿足。這樣長期下去，人就變的越來越不耐煩，對任何人和事都失去了耐心，焦慮的心態就這樣滋生，越來越膚淺，只能用當下的娛樂麻醉自己，每天都在焦躁中度過！

個人知道得越多，越容易發現自己的認知邊界，從而保持謙卑。因為無知，所以才不斷學習。

正如《論語·為政》中所講：“知之為知之，不知為不知，是知也。”

知道的越多，就會發現不知道的更多。我唯一知道的事就是我一無所知——蘇格拉底。

因此，看一個人是否強大，就看他能否擁抱自己的自卑和無知。

## 什麼樣的人是內心強大的人？請大家參考下面這 10 條：

# 強者都在示弱，弱者都在逞強！

1：敏感卻不執着，固執而又變通；穩重但又熱烈，成熟而又年輕。

2：高度自律但又能夠隨時自黑，因為人的自律往往緣於自強，人的自黑往往源於自信。我們可以打倒一個站着的人，但是卻很難打倒一個本來就躺在地上的人。

3：目光柔軟但內心潛藏鋒芒，擅長記憶但又能擅長忘記，博覽群書但又能夠虛懷若谷。

4：陽光下像個孩子，風雨里像個大人；得到了不狂喜，失去了不傷悲。把失敗當尋常，把成功當恩賜。

5：遇到再多不公平，也不會逢人就抱怨；取得再大的成就，也不會沾沾自喜；

6：對過往一切情深義重，但從不回頭；對未來充滿期待，卻從押注於未來。

7：看透了這個世界有多糟之後，依然憧憬這個世界上的美好；認清了生活本質之後，依然對生活充滿熱愛。經歷情感傷痛之後，依然相信愛情；經歷過朋友背叛之後，依然相信友情。

8：不需要阿諛與外界來獲得存在感；不需要靠貶低外界來獲得優越感；不依靠外界的寂靜獲得安全感；

9：與標榜自己的努力相比，更習慣性的自律；

與憧憬未來相比，更珍惜當下的擁有。

10：他們善於盡人事後聽天命，遵天命後待時運，時運過後再淡心境，歷盡多少事，都付笑談中。

在孔子看來，一個人的決心取決於他的內心，而內心的強大則源於他在深知天命的奧義後，養成了願待時運的耐性，並最終心靜如水的淡然。

## 1、內心強大的人，一定是有自己堅定信念的人。

《菜根譚》講：“眾人以順境為樂，而君子樂自逆境中來。”

一個人的內心只要足夠強大，外界的環境再糟糕，也不能影響他的心情。內心強大的人，其實是精神貴族。他意識到人，作為一種有精靈的人，有思想的人，其肉體生命的有限性，同時也意識到思想生命的無限性。他知道怎樣擺正自己的肉體生命與自己的思想世界之間的關係，也能夠認識到世俗世界的物質標準與自己精神世界的另類坐標。因此，內心強大的人常常不失眠，不焦慮，不急躁，隨時隨地做着人生中最壞的打算，卻往最好處追求。一切災難與痛苦，都早在他的生命中思量過了，甚至豐富真切地體驗過了。

他向死而生，因此，一切的變故都不再讓他感覺世界突然被顛倒，人生會被變得面目全非，一種堅定的信念，可以支持到他安然入土，與世長辭。路。光陰荏苒，漸漸地，很多夢被放棄，很多人被忘記，很多事被放下。

## 5、內心強大的人，自律且認知水平越高。

有句話說得好：“改變認知能力，其實就是在改變人生。”當一個人有高認知水平的時候，就更容易尋找人生的意義和樹立生活目標，而這些遙遠、堅定、又有價值的東西，會抵消掉我們當下的很多痛苦，俗話說：人無遠慮必有近憂。同樣的邏輯：人一旦有了遠慮，就沒有了近憂。成了一個長期主義者，可以延時滿足。

而當一個人認知水平低下的時候，是看不到長遠價值的，也沒辦法樹立長期的路線和目標，就只能專注於當下的效果，每一分付出都需要回報，甚至是斤斤計較，睚眦必報。只能是一個短期主義者，需要即時滿足。這樣長期下去，人就變的越來越不耐煩，對任何人和事都失去了耐心，焦慮的心態就這樣滋生，越來越膚淺，只能用當下的娛樂麻醉自己，每天都在焦躁中度過！

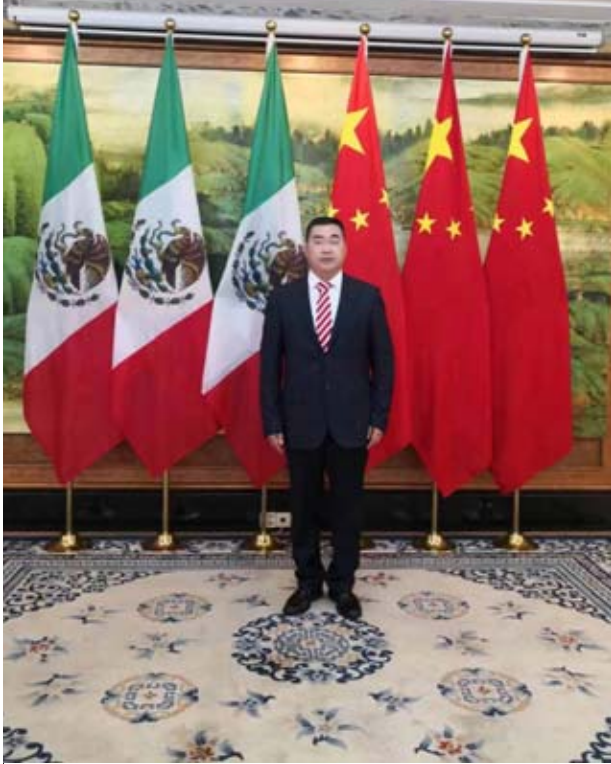




# 陳和喜：墨西哥湘籍僑領的一面旗幟



本文作者：袁南生



種田出身、只念過初中的陳和喜，無論在墨西哥僑界和商界，還是在湖南，都是知名人物。他是墨西哥三一國際貿易有限公司董事長，他自產自銷中國燈具，賣到墨西哥和其他拉美國家，成了名副其實的“燈具大王”。他兼任墨西哥湖南總商會副會長、墨西哥華人安全委員會墨西哥州分會會長和湖南僑商會副會長及永州市僑商會名譽會長。為促進墨西哥華界福祉、促進中墨經貿往來與合作、促進家鄉湖南的發展，作出了艱辛的努力。他積極投身抗疫鬥爭和慈善事業，在抗擊疫情、扶貧支教助學等方面成效顯著，獲得了人們的交口稱讚。

### 雪中送炭的仁者

2020年，新冠疫情在全世界爆發，中國最先遭到衝擊。當時，陳和喜在墨西哥開設了14家燈具店，他立即指示這14家燈具店關門5天，讓所有員工外出購買口罩，有多少，買多少。工資照發，每天獎勵100比索，兩瓶可樂，在外餐費報銷，總共買到20多萬個口罩，立即空運到湖南。一家燈具店一天的利潤1萬比索左右，14家燈具店一天的利潤就是約14萬比索，關店5天，損失的利潤就是70萬比索，加上購買口罩和空運的費用，援助中國的20幾萬個口罩已是天價，所有這些都是陳和喜私人承擔的。

身為湖南永州人的陳和喜還是北美湖南永州同鄉會的副會長。北美湖南永州同鄉會總部在美國舊金山，北美湖南永州同鄉會也忙著給家鄉湖南捐助抗疫情物資，但在美國買不到口罩，情急之下，他們請求陳和喜在墨西哥幫忙買口罩。陳和喜二話沒說，又讓自己公司的員工找了3天，把墨西哥城的口罩都買空了。北美湖南永州同鄉會為家鄉湖南抗疫情捐資10幾萬美元，這其中離不開陳和喜的努力。為此，湖南永州市抗疫情指揮部授予陳和喜永州十大“抗疫情先進個人”的光榮稱號。

湖南省祁陽市白水鎮太和村小學離縣城遠，辦學條件十分艱苦，全校6個教師、40幾個學生，雖然每年學費只有幾十元、每期生活費500元，但許多農家負擔不起。眼看教師想調走，不少學生面臨失學，學校面臨辦不下去的困境，陳和喜分別找到校長和村幹部，說：“學校不能關門，學生生活費，包括喝的牛奶、文具費、學校廚房阿姨的工資，學校訂的報刊雜誌、圖書室的圖書，所有費用，全部由我負責，凡是來學校讀書的，都不需要

出錢。”從2018年開始，直到現在，陳和喜這樣做已堅持了5年。瞭解到這個情況後，時任永州市僑聯黨組書記的柏繼平豎起大拇指，連聲誇獎陳和喜“了不起，了不起！”

2017年7月2日，祁陽市突發洪災，洪水沖走了許多人的房產和牲口，陳和喜立即聯手墨西哥湖南總商會，在墨西哥募捐了40多萬比索（約20萬左右人民幣）。湖南省永州市金洞管理區羅北灘瑤族鄉煙竹山村是省級貧困村，需要修路，陳和喜捐資5萬。鄰近的梅灣村，也需要修橋，陳和喜也捐資5萬人民幣，2021年，陳和喜到貴州省黔南布依族苗族自治州，當地僑聯向他介紹時，談到有兩戶人家，因家庭貧困，小孩無法上學，陳和喜當即表態，給這兩戶人家每戶每年各1萬元，解決了這兩家的燃眉之急。在永州當地的東安縣同樣也一對一資助兩位高中生上大學的費用。2022年10月，陳和喜在永州市僑聯和白水鎮政府及太和村村委會的支持下，與同村的幾位能人志士成立了“祁陽市太和鄉僑會”，陳和喜當選會長。同年12月，陳和喜會長首先帶領全體會員及太和村父老鄉親對本村的陳氏宗祠進行了修繕，陳氏宗祠是鄉人供奉祖先和祭祀場所，是宗族的象徵，見證了太和村的歷史興衰，陳和喜會長通過線上線下、捐款捐工等方式籌集資金70多萬元人民幣。他表示說盛世是以國家利益為首，光宗耀祖為本，盡忠盡孝為榮。他的這一善舉贏得了鄉親們對他的敬重。

陳和喜既對家鄉充滿反哺之心，也注意回饋移居國家墨西哥。2018年，墨西哥發生大地震，陳和喜和旅墨湘籍僑胞立即行動起來，捐款捐物，受到當地民衆的好評。

陳和喜是孝子，無論怎樣發財，對父母都極為孝順。疫情期間，陳和喜在中國的企業都停產了，人們都只能呆在家中。陳和喜一面親自陪著老人，一面安排解決企業員工的困難，一面忙於

蓄的陳和喜辦起了一家名為“和通電子廠”的企業，生產塑膠玩具。塑膠玩具廠開始辦得比較紅火，陳和喜又辦了一個分廠，兩個廠員工加起來有220多個工人，30來歲的種田娃已變成一個像模像樣的工廠老闆了。

然而，2009年，突如其來的一場金融風暴給陳和喜創辦的新企業帶來了滅頂之災。在美國次貸危機的連累之下，亞洲金融風暴使許多企業、許多富豪的財產一夜之間化為烏有，陳和喜的塑膠玩具廠也隨之倒閉了。他因辛辛苦苦數年辦起來的企業的突然倒閉而傷心不已，但他並沒有被擊倒。他相信，東方不亮西方亮，36歲的陳和喜別妻離子，毅然決定走出國門，前往墨西哥創業。

陳和喜的弟弟李青曾在深圳的一家外資企業工作，後來，這家外資企業在墨西哥辦廠，李青隨之到墨西哥打拚。陳和喜的工廠倒閉時，李青在墨西哥經商。在李青的幫助之下，陳和喜踏上了在異國他鄉的創業之途。經過幾年的打拚，陳和喜萌生了在海外創業的夢想。2014年，他和弟弟經過充分商量和準備，做起來燈具生意。開始時是把廣東中山市古鎮和其他地方生產的燈具運到墨西哥賣。墨西哥是拉美大國，人口多，市場大，但製造能力比不上中國。價廉物美的中國燈具在墨西哥市場賣得很好，受到當地消費者的青睞。陳和喜的燈具生意很快走上了正道。

同年年底，陳和喜在墨西哥成立了墨西哥三一國際貿易有限公司。銷售量越做越大，於是他2018年5月回國，在江門創立了廣東榮洋照明科技有限公司，建立了自己的燈具廠，開始從單純把別人的產品賣到拉美轉為自產自銷。他在墨西哥城租下4000平方米的燈具倉庫，每年租金800萬（折合人民幣270萬元左右），創立燈具企業以來，銷到墨西哥和拉美其他國家的各種燈具達到1300多種，一年平均銷售3150萬盞燈，年成交額3億人民幣以上。

紅火的燈具生意被墨西哥城當地的不法分子盯上了。有一天，陳和喜辦完事情，開車回倉庫的途中，被不法分子攔截，四台車六把槍從不同方向進行圍阻，在生死存亡的關頭，陳和喜不知從哪里來的勇氣，冒著飛出來的子彈，駕駛汽車闖過了關卡。墨西哥華人安全委員會委員長馮成康事後瞭解到這一情況後，驚出了一身冷汗，

墨西哥華人安全委員會是墨西哥華人華僑的第一個全國性僑團，陳和喜來到墨西哥只有6年時間，卻當選為兩個社團副會長，這說明瞭他在墨西哥華僑界有很強的影響力、協調力和執行力。墨西哥華人安全委員會定期討論華界安全形勢，負責處理涉及華人華僑人身財產安全的案件，代表華界向墨西哥有關當局提出涉及華人華僑利益的建議，致力於改善華人華僑的生存環境和發展環境，得到墨西哥政府的承認。成立這樣的華界組織來維護華人華僑的安全，在拉美國家是一個創舉，得到了中國外交部、國務院僑辦和全國僑聯的肯定。

自從創設湖南總商會、加入墨西哥華人安全委員會以來，陳和喜在服務僑社、反哺祖籍國等方面做了許多有意義的事情。例如，2019年，中國殘疾人體育代表團十餘人在參加賽事的途中在墨西哥轉機，語言不通，殘疾人運動員行動不便。與代表團同機的墨西哥華安會的一個會員見此情形馬上電告委員長，因飛機抵達墨西哥時已是深夜，中國駐墨西哥大使館的人員早已就寢。華安會連夜立即派出翻譯等人員前往機場提供服務，安排好了代表團全體人員的吃住和機票改簽，身在異國他鄉的中國殘疾人運動員，流出了激動的眼淚。

墨西哥湖南總商會成立後，陳和喜和湘籍僑胞一起，圍繞中國春節、國慶節、墨西哥獨立日等節日開展了多種多樣的活動。例如，春節舉行全體會員春宴、國慶節舉行文藝聯歡等。遇到這樣的活動，陳和喜喜歡當眾寫中國書法，秀一秀他對中國傳統文化的愛好，他也總能博得僑胞們的掌聲。

在陳和喜的企業里，有不少打工的華人華僑，陳和喜和他們的關係不是人們通常所說的簡單的僱傭和被僱傭的關係，而是同事關係、合作關係和朋友關係。例如，陳和喜在墨西哥工作期間認識了一位劉先生，劉先生不僅熟悉業務，而



在墨西哥國會



墨西哥湖南總商會成立留影

捐款捐物。老人對陳和喜的慈善事業非常支持。自僑居墨西哥以來，陳和喜先後捐資捐物，累計達人民幣300多萬。

### 自主創業的商者

1971年，陳和喜出生於湖南省祁陽市白水鎮太和村，父母務農，有三兄弟，他是老二。1990年初中畢業後，在哥哥陳添喜帶領下前往廣東花都市打工，幫人種田、挖水溝。半年以後，經哥哥的幫助進入一間生產牛仔褲的德興製衣廠工作，當了3年製衣工人後，他開始不滿足於這種朝九晚五刻板的生活，不願當技術工了，主動辭掉工作，在東莞干起了個體戶，由賣衣服發展到賣傢具、賣水果、賣被服，整整干了2年。1997年，27歲的陳和喜當了父親，他又再次進入製衣廠。一年後，他又辭去工作，在東莞橫瀝鎮開了一家小超市，接著，先後開飯店、開旅館。2005年，小有積

連問陳和喜為什麼不怕死？為什麼不棄貨逃命？連聲讚揚陳和喜“真的是膽識過人，從容冷靜……，厲害！”

### 服務僑社的強者

2015年，陳和喜與來自湖南邵陽的唐楚杰（現任會長）等湘籍商人成立了墨西哥湖南總商會。實踐中，陳和喜認識到僅靠地域性的僑團不足以維護整個墨西哥華人華僑的利益，特別是華人華僑的安全利益，於是，他主動加入了已經成立的墨西哥華人安全委員會，來自於浙江省的馮成康為創會會長。陳和喜的加盟，無疑增大了華人安全委員會的分量。華人安全委員會請陳和喜擔任華人安全委員會委員長顧問，同時兼任華人安全委員會墨西哥州分會會長。他費盡口舌，向多位僑胞宣傳墨西哥華人安全委員會，動員所有認識的華人華僑加入了這個正義的社團組

且精通英語、法語和西班牙語，陳和喜在廣東創辦自己的企業後，請他到廣東擔任董事長助理。劉先生儘管年屆70，陳和喜仍然聘請他。因3年疫情，劉先生已多年沒有回加拿大，沒有見過自己唯一的女兒和外孫。疫情過後，陳和喜讓劉先生回加拿大與親人團聚，工資照發，還報銷往返機票。劉先生對此深感溫馨，感激之情溢於言表。

已過“知天命”之年的陳和喜於2021年加入了中國共產黨。筆者問他，你是一個商人，雖然許多時候在開在廣東的燈具廠上班，但畢竟僑居國外，為什麼還要加入黨組織，做一名中國共產黨員呢？他回答：不忘初心，牢记使命。我的初心就是通過做一名儒商、富商、名商、信商和仁商，為他人、為國家多做貢獻，入黨有助於我更好地不忘初心，牢记使命。

袁南生 2023年3月4日



參加廣東省僑聯大會



和墨西哥首都警察局長在一起

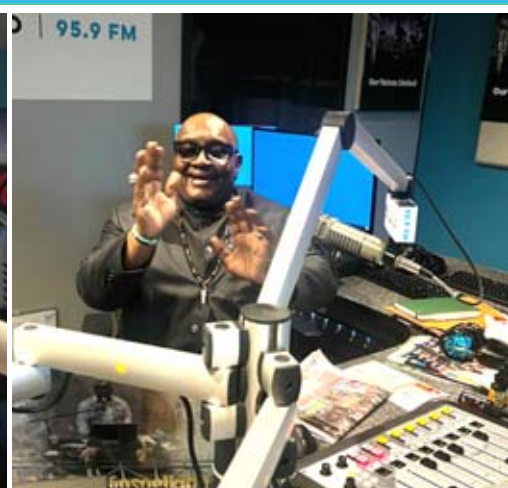


和中國駐墨西哥大使邱小琪在一起



墨西哥湖南總商會僑胞合影





# 電台直播盛贊華報

3月15日早上9點我到了 WOVU 95.8 FM BBC COMMUNITY RADIO, 和總裁 Jay Williams 先生做一個小時的直播, 這位 Jay 先生幽默風趣, 一小時我們講《圓夢家園》, 他開朗活潑的語言讓我們在不知不覺中就講了一小時, 雖然播了廣告, 他讓我教簡單中文, 他無數次幫助宣傳伊利華報舉辦的 20 周年慶祝, 還有黃唯大律師和匹茲堡 Pier Lee, 都是華人精英, 更巧合的是她們倆在 60 年代離開香港的時候是鄰居, 她們的父輩都是媒體人…… 等待您揭曉 3 月 24 日在克利夫蘭市政府的一場盛會。

我在開車去電台的路上, 我感恩這次活動的參與者, 語言在這裡顯得非常無力, 我想這次活動沒有上天 God 的幫忙, 哪有這麼順利, 我思想我真是太幸運的人。

3 月是國際婦女月, 就在 3 月 8 日, 我在哥倫布過了一個愉快的女神節, 送報的時候, 我總會去逛逛其他小鎮, 名字叫 Gahanna OH, 它有一個 Creekside, 有小溪有美食還有一家特別的咖啡店, 我在



窗戶外面看到好奇的一幕, 一個男人在那里干手工活, 他的邊上坐著個警察, 因為店里只有這二位客人, 我走進去和做手工的 Johnson 聊天, Jonathan 手中做的活是他的愛好, 他自己在餐廳做服務員, 疫情期間開始學習, 很喜歡, 他還告訴我, 他父親出生在克利夫蘭, 當我看他邊上小伙起身要走時, 我才發現原來他不是穿著警察衣服是一個 logo, 這是他父親生日, 他們送他父親的禮物, 他父親姓錢 1948 年出生, 我對我說, 自己眼睛看到的也不一定是真的。

那天真是女神節, 晚上和我同一天坐同一架飛機後來又是我們的好鄰居小何一起, 陳先生給我們慶祝女神節, 當我翻到伊利華報 100 期的時候, 他們也在人群里, 小何曾經幫助伊利華報送報哥倫布的超市和餐廳。

人需要給自己創造學習機會, 因為這樣你的生活會有樂趣, 還有能和小何這樣的朋友一做就是 32 年, 她說她一定要來參加伊利華報舉辦的活動, 她在哥倫布還會帶其他朋友一起來, 有這樣的朋友真好。



# 在美國改造自己

最近看到一位臨床心理學家經常發表關於移民與少數族裔社區亞裔心理健康的全國性演說。她表示, 人們普遍以為, 精神疾病患者比較有暴力傾向, 稱“系統性壓力(systemic pressures)讓人難以瞭解他們在承受巨大壓力時做出的行為可能產生的後果”, 因為有時自己有壓力自己都不知道, 如果平時不愛講話的人, 家人朋友都不容易發現, 記得早年匹茲堡有家華人上吊自殺, 妻子都沒有發現, 是 13 歲小孩到地下室拿東西發現父親那悲慘一幕, 不知道那孩子不是也是在心里有了陰影, 我還記得我去參加了他的追思會。

那位心里醫生還說: 儘管亞裔民眾普遍存在心理健康問題, 但研究顯示, 他們是最不願尋求治療的群體之一。亞裔心理健康計畫 (Asian Mental Health Project, 簡稱 AMHP) 創辦人表示, 文化禁忌和語言隔閡是阻礙人們尋求協助的主要原因。同時人們在成長過程中很難和他人溝通, 不只是因為覺得丟臉, 向家人坦白心理健康是一件非常難的事情, 還加上疫情帶給他們的恐懼。

如何知道自己出了問題: 你會發現自己日常生活能力下降、不正常的睡眠和飲食習慣, 做什么事都沒有興趣, 自我隔離、情緒大幅波動, 當你不開手機, 新聞的負面影響, 我不得不說我自己也有以上一些問題。好在我常常反省自己, 讓自己忙忙碌碌, 包括策劃舉辦 20 周年年慶。

在我策劃慶祝活動的過程中, 事事發現雖然不容易, 但都能成就好像有看不到的一只手在引領我前行。當我想把 20 年的活動做得更有意義, “圓夢家園”第一個跳出來, 夢想有一個好的人生, 家庭

第一, 重要的是給自己創造機會去學習和開發自己的潛能, 做一個更好的人。

做快樂的人是有技巧的, 首先要讓自己快樂起來, 第一可以叫上幾個朋友一起看一場電影, 吃一頓飯。3 月 7 日, Jenny, Lisa 和我, 我們三人參加了 47 屆國際電影節首映 (CIFF47 Preview Event presented by Downtown Cleveland Alliance), 感謝 Lisa 邀請, 我們三人在克利夫蘭著名劇院 Allen 觀摩了電影節的首映, 我們走出劇院, Jenny 要請我們吃飯, 我們三人的熱情蓋過了寒冬的夜晚, 三人還是在劇院邊上的日本料理店坐下, 一杯日本地道的麥茶下肚, 我們三人更有激情, Lisa 說了她積極參與社區組織工作就是要給自己的孩子一個榜樣, 關心他人, 成就自己。

Jenny 的 Gingie Spa & Massage 開在這麼高端的 Eton, 這幾個月來, 店里生意火旺, 她自豪說: 只有她是華裔, 她的所有其他族裔的員工積極努力工作, 我們同感受融入美國社會, 我想只有耕耘不求回報, 沒有想到今晚回報馬上顯現。原來料理店的韓國老闆購買了福州陳老闆 Twinsburg 的飯店, 韓國老闆認識我, 我幫助陳老闆父親做葬禮典禮上見過面, 沒用想到老闆認出我, 還送給我們很好吃的料理, 我問這道料理叫什麼, 老闆說菜單上沒有, 他特意給我們三人做的, 我們三人聊吃都高興, Jenny 給了 50% 小費, 今夜好放鬆, 我們三人好享受。



# 放鬆心態享受人生



—— 堂好的演講讓人感動, 給人鼓勵, 您會知道這個世界上還有這麼優秀的人, 當您常常與優秀的人在一起, 你自己也會變得優秀, 因為她們會改變您的認知, 給您榜樣做一個智慧的人。

3 月 14 日, 在 Union Club 我參加一場活動, Cleveland Council World Affairs 邀請了 2 位榮獲 2023 總統 international Celebration Women of courage 的獲獎者到此演講, 一位是來自馬來西亞的 Senator Datuk Ras Adiba Radzi, 還有一位是來自 central Africa republic professor Daniele Darlan. 她們倆不同背景, 二人十分平易近人, 她們分享她們的生活工作成長的背景, 這麼智慧的女人在她們的國家引領這個時代。

榮獲 2023 年此項獎勵的 11 位受獎人之一的馬來西亞 Ras Adiba, 曾經是一名廣播記者、新聞主播、主持人、詩人、導演和製片人。她於 1995 年車禍不幸開始坐輪椅, 她沒有給自己找理由妥協, 對生命更有信心毅力, 她是第一位在 2020 年 5 月 20 日被任命為代表殘疾人的參議員。

另一位 Daniele Darlan, 她是中非律師、教授和法學家, 曾於 2017 年至 2022 年擔任該國憲法法院院長。她是第一位女性被任命, 她表示教育是改變人生的一把鑰匙, 她否認在今天她們的國家還不是那麼開明, 女人的地位還不平等等, 雖然她用法語演講, 但句句話進入人心。

她們都榮獲 2023 年國際女性勇氣獎, 上週兩人在白宮由總統夫人給予頒獎, 一周以後她們在克利夫蘭成功演講, 敬佩和掌聲留下最好的答案。

我記得很小的時候外婆對我說, 這個世界上唯一只有一樣東西得不到, 那是發自內心的尊敬。人有福氣就是人的慈悲和善良, 有愛的人就像陽光照着他人…… 我感受到了這兩位優秀女性的激情和能量。

當晚的主持人 Carina Van Vliet 是 Cleveland Council on World Affairs 首席執行官, 她熱情大方給大家留下深刻印象, 尤其在演講之前她對我說了, 她曾經在中國 2 年, 她特別喜歡中國, 今天我就收到她的郵件:

Dear Ying Pu  
It was a pleasure to meet yesterday



# 匹茲堡看望老朋友

提起匹茲堡的費媽媽, 我就會想起來她在 2007 年的聖誕節專程來我家參加伊利華報出版第一百期慶祝活動的情景, 到現在已經有好多年沒有見過她了, 當然疫情就讓人們 3 年沒有了正常生活。

2023 年 3 月 11 日, 凌晨快 2:00, 我收到費媽媽的來信, 問我什麼時候去她家看她, 從去年開始就說去看她, 總是說沒有行動。因為我知道費媽媽自從 11 年前失去最親愛的先生以後, 她一直沒有從思念親人的情緒里走出來, 加上去年她告訴我她得了癌症, 我很想去見這位浪漫開朗的詩人。

費媽媽滔滔不絕地講她小時候的故事, 講她與費先生的愛情, 84 歲的費媽媽哪里看來像患癌症的人。

費媽媽 1960 年從台灣宜蘭到美國, 費先生原來是匹茲堡大學教授, 工作需要到台灣工作, 他能講一口流利的中文, 我和費先生費媽媽在 2007 年認識。費先生曾經在台灣當中學校長, 他們就是在台灣認識的, 記得當年費先生說, 第

一眼認識費媽媽, 費媽媽的美麗讓他的眼睛再也沒有移開過。當年費媽媽的母親無論如何都不同意美國的寶貝女兒嫁到美國去。

我想起當年他告訴我他們的故事: 費先生的英文名是 David Fyock. 他曾因工作關係在台灣生活過幾年, 在那里認識了他的中國太太陳彩霞, 他倆結婚後返回美國, 兩人都各自有二



個小孩, 新家加四個兒女。這四個兒女是費先生和太太的驕傲, 他們有的在美國航空公司工作, 有的是美國駐中國大陸領事館的外交官。

自從上世紀八十年代初, 中國大陸打開大門, 與美國建立友好合作關係以來, 他們為中國大陸來美的訪問學者和留學生提供了大量的服務與幫助。

費先生熱愛中國, 他喜歡研究中國文化和歷史, 同時他也愛中國的食物。

在 1988 年, 費先生成立了自己的“中國事務諮詢公司”, 經常幫助中美雙方的技術、經濟合作, 牽線搭橋, 兼作翻譯, 為中方人員提供自己的私家車。費先生夫婦每年都要在農莊里舉辦幾次大型野餐會, 邀請海峽兩岸的中國留學生和訪問學者到農場做客, 有時多達上百人, 他們把自己的康寧莊園變成了“學生之家”, 留學生們在他的農場里做燒烤、釣魚、打球, 結交新朋友。

費先生和費媽媽是中西合璧的恩愛典範。這次我問她: 您們倆這麼相愛, 你倆結婚的時候還不到 30 歲, 就不想要一兩個孩子, 費媽媽十分智慧地說, 不能要, 要了會不公平, 這就是智慧吧, (還沒用發生就知道結果)。

費媽媽告訴我, 11 年前費先生走後, 她把眼淚哭干了, 11 年來, 她時刻想着她的費先生, 她身邊的人給她介紹不少男朋友, 她告訴我, 沒有一人像費先生, 我說: 費先生已經融化在您的血液里。

現在費媽媽和她女兒住在 200 多畝地的農莊里, 我看着她土地上有開採石油…… 想着人生都是擦肩而過……



離開費媽媽家, 在鄉間路上開著, 好多牛場, 還看到白臉的牛頭, 雖然馬路無人, 看著都是光禿禿的森林也有一種特別的情懷, 我突然想到匹茲堡的電腦專家唐同誥先生, 因為最近他給我寫了一封讓人思考的信, 這是唐先生給我寫的他的做人方式, 信如下:

這種【打鐵滅戰】的方法, 我就繼續學習了 晶體管電子線路, 脈沖技術, 模數與數模轉換技術, 電腦設計製作, 程序語義學, 可計算理論, 程序邏輯與時態邏輯, Shenfield 的數理邏輯 (成了美國數學雜誌 Reviewers 的 Reviewer, 以此出訪美國), 計算機理論科學 和 軟件工程技術。想不到, 幫了別人代做“收電影票的服務員”, 反過來, 大大地幫助我提高自學能力。

唐先生與世無爭, 總是默默地做他自己愛的編程工作, 10 多年來的堅持, 他常對我說, 中國人是絕對聰明的人, 就是自私了一點, 是啊最近網上傳中國老人在中國退休金, 有房產, 在美國裝窮人…… 還有唐先生表示中國人的機仿技巧沒有人能趕得, 但不認真, 也許應了中國人的一句老話, 人生如戲, 何必認真, 但唐先生相信中國人一定會有人創造出來的軟件。

工會每年對教師發電影票, 每人一張。好的新電影票, 我不會去拿, 年終沒拿電影票的, 工會放幾場老電影“紅色娘子軍”等, 你可拿一張。不拿就沒完成“一年拿工會的一張電影票”, 也不好。我就拿一張去看電影, 每次去大禮堂看電影不認真, 一路上遇到熟人就聊天問好。每次去看電影, 都是遲到 10-20 分鐘。有次走到大禮堂看電影, 我對門口的收票員說“你進去看電影, 我代你來收電影票”。於是, 所有看電影都進去了, 我就與收電影票的小組長聊天。他是比我高二級的數學系學生。他來自印度尼西亞。他對我說“自學新書時, 也要像毛主席的【打鐵滅戰】一樣, 集中精力讀完一本, 有效!”, 說的對。

我原來在假期里, 想多學點, 每天同時自學三本書, 上午, 下午, 晚上各一本。假期結束, 每本書都只學了前面的三分之一, 都沒讀完, 對每本書的總體知識內容和最終目的, 還摸不著頭腦! 我開始在二年級下學期的假期, 我只讀一本俄國的淺近的“實變函數論”, 假期結束, 我







# 艾倫趙瓊巨幅作品將亮相 2023年美國紐約國際藝術博覽會

## Ellen Qiongzhao Schicktanz debuts with large-scale works at the Artexpo New York 2023

美中時報 查爾斯·徐 王怡心

2023年美國紐約國際藝術博覽會即將到來(3月30日-4月2日),作為目前世界上規模最大、藝術品交易量最多的藝術博覽會之一,美國紐約國際藝術博覽會40多年來成就了許多世界級的繪畫、雕塑藝術家,包括安迪·沃荷(Andy Warhol)、羅伯特·勞森伯格(Robert Rauschenberg)、基思·哈林(Keith Haring)、勒羅伊·內曼(Leroy Neiman)、彼得·馬克斯(Peter Max)和羅伯特·印第安納(Robert Indiana)等頂級世界藝術大師,他們都曾在這里一舉成名。亞洲展區如今已成為美國紐約國際藝術博覽會不可或缺的重要組成部分,本屆博覽會上,由羅丹國際藝術家基金會和美國亞洲藝術學會參與組織的展區特別邀請了著名美籍亞裔實力派女藝術家艾倫趙瓊參與,並在展會上展示她的部分浮雕作品和油畫。艾倫趙瓊是一位優秀的畫家和雕塑家,也是國際影響力頗廣的資深藝術策展人。近20多年來參加她策展活動的數百名國際藝術家和

[編者按]優秀的人身上有特別的印記:就是善良。我們見過三次面,第一次在華盛頓DC的UCA的華人大會,是媒體前輩曾姐姐介紹我認識藝術家艾倫趙瓊,第一眼艾倫趙瓊給我的影響:美的非常乾淨,我看了她的作品只能說太了不起。第二次在費城見她,她平易近人,謙虛低調而見了她的畫廊就有想和她交朋友



就答應我去參加她為著名畫家冷軍舉辦畫展:那次畫展,她忙了幾個晚上都沒有睡覺,她忙里忙外還要照顧義工的午飯,有一件事讓我看懂:真正優秀的人是不分大小,不分場合是她身體血液里自然流出的慈悲。記得一個10歲左右的小女孩,在父親帶着來觀摩冷軍現場作畫,父親忘記帶午餐給小女兒,他們又不想離開現場,想繼續觀摩下午冷軍的畫,我看Ellen順手就把自己的午餐給了小女兒……(浦瑛)

國領袖們都與真人的實際比例一樣栩栩如生,40多位歷史先賢們帶着不同的神態表情置身於一個宏大的場景和畫面中。艾倫趙瓊用青銅鑄造了美國開國元勳們不朽的形像,他們是美國歷史的豐碑,代表着人類的自由精神。

羅丹國際藝術家基金會與艾倫趙瓊簽約完成的藝術作品除了捐贈美國革命歷史博物館和國家憲法中心等,近期還計劃將捐給紐約聯邦大廳國家紀念館及美國印第安博物館等。艾倫趙瓊設計主創的浮雕作品追求歷史意識和史詩品格,人物寫實,場面宏大壯觀,體現了高水準的藝術力量。此次紐約國際藝術博覽會上她將帶來巨幅油畫和大型玻璃鋼浮雕參展(each piece 3.3 feet high by 6.6 feet wide, weighing about 1500pounds)。

我們期待和關注,希望她再接再厲,她的巨幅作品為紐約國際藝術博覽會錦上添花。  
藝術家簡介:



藝術大師遍布世界20多個國家。包括歐美亞洲,俄羅斯的藝術大師和青年藝術新秀。“與大師同行,藝術有靈魂,藝術無國界”。近幾年她做的十多個大型國際藝術家作品展覽更是影響巨大,數百家媒體新聞電視等報道和轉載,紐約時報廣場納斯達克大屏幕同時也配合了廣泛的宣傳。

艾倫趙瓊是一位不斷創新的藝術家,她在藝術領域取得的突出成績和對社會的貢獻與奉獻,

2018年榮獲美國國家移民大獎「艾麗斯島榮譽勳章」。2019年在紐約聯邦大廳國家紀念館,第一任美國總統喬治·華盛頓就職典禮的地方,作為200多年來首位亞裔藝術家舉辦個人

油畫和雕塑藝術作品展覽。2021年榮獲紐約國際藝術博覽會「藝術卓越成就獎」。40多年來的藝術創作一直關注人文情懷,作品具有時代責任感。移民美國25年,她的創作內容融入了美國歷史題材和移民多元文化體驗。她不分種族貴賤創作了大量的肖像繪畫和雕塑。她的藝術作品曾多次參加國際藝術大展,被日本富士美術館、美國革命歷史博物館(美國獨立戰爭博物館)、美國國家憲法中心、華盛頓渡河戰役國家歷史遺址公園、美國華人華僑博物館等多家機構收藏或作為城市公共藝術景觀。特別是近十五年來她與羅丹國際藝術家基金會簽約,



油畫[美國將駛向何方]2.5米x5.6米(艾倫趙瓊 2016年創作)



油畫[美國感恩節歷史再現]2.5米x6米(艾倫趙瓊 2017年創作)

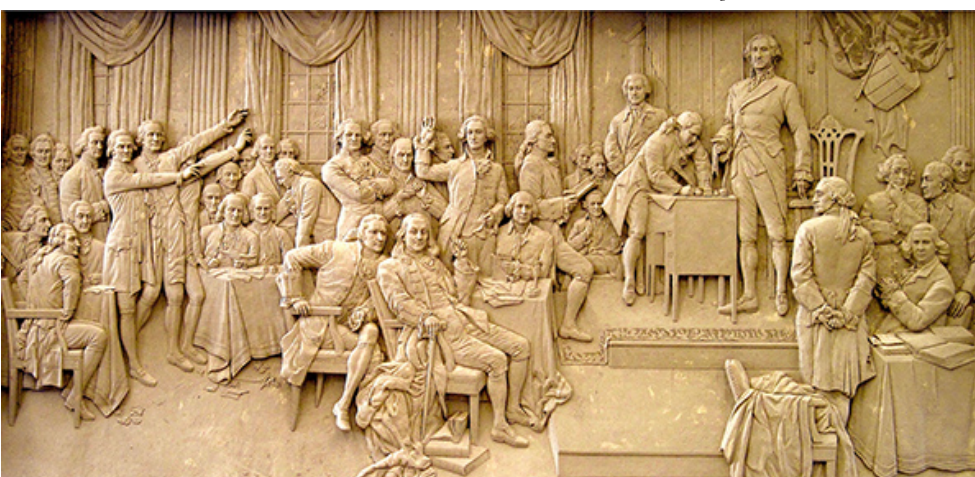
根據美國歷史油畫改創的多件雕塑作品參與了博物館、美術館的捐贈和收藏。她主創設計並率領美中日國際藝術家團隊協作完成了數件巨型大理石和青銅鑄造的歷史浮雕作品。其中包括青銅高浮雕[華盛頓總統率軍橫渡特

拉華河](1.5噸重,3米高,6米寬),大理石高浮雕[美國感恩節歷史場景再現](14.5噸重,3米高,6米寬),石雕[美國聯邦憲法制定者](14噸重,3米高,6米寬),青銅浮雕[美國獨立宣言簽名者](1.6噸重,3米高,6米寬)等。浮雕里的開

倫趙瓊(Ph.D Ellen Qiongzhao Schicktanz),美籍華裔職業藝術家(油畫、雕塑),文學美術史博士,國際資深藝術策展人。美國女神藝術博物館館長,羅丹國際藝術家基金會副秘書長。畢業於日本京都造型藝術大學,京都大學和東京早稻田大學。出版20多部著作。藝術作品自上世纪八十年代中期曾多次舉辦藝術個展並參加國際藝術群體

展,油畫和雕塑作品被日本富士美術館,美國革命歷史博物館(美國獨立戰爭博物館),美國國家憲法中心,華盛頓渡河國家歷史遺址公園,美國華人華僑博物館等多家機構收藏或作為城市公共藝術景觀。1993年和1997年先後榮獲日本富士美術獎,2018年榮獲美國國家移民大獎「艾麗斯島榮譽勳章」。2019年在紐約聯邦大廳國家紀念館,美國第一任總統喬治·華盛頓就職典禮的地方,作為200多年來首位亞裔藝術家舉辦個人

油畫和雕塑藝術作品展覽。2021年榮獲第43屆美國紐約國際藝術博覽會最高獎「藝術卓越成就獎」,同時紐約時代廣場納斯達克大屏幕特別播放了艾倫趙瓊獲獎信息和油畫雕塑作品系列。2022年7月在華盛頓D.C. 榮獲(UCA)美國華人大會中華文化傳承獎。





張浩《八駿》，典古啟今，馳騁在當代的新哲思！野風知閑張浩馬文化導讀：

讀古今，悉數歷史文人墨客獨領風騷之作，或奉殿堂鼎禮之貴，或隱江湖尋妙音之隱。獨史傳馬圖不同，自古以來名馬所歸，非富即貴，名馬圖傳，自然多為王室貴族所繪所愛，故襲傳千年不朽，亦是中西馬文化的獨特之處。數千年八駿之傳，深入人心；八駿之圖，代代出新。國際馬文化學者張浩先生，與馬有緣，與史有緣，與畫有緣，與時俱進。先生奇繪《八駿越古今，雄風鑄文明》，積天地精華，領長風流布，釋千年秘笈，合中西美璧，應稱當代中華駿圖的經典，世界名馬的精華！

遠古時期，先民對駿馬雄渾偉健的身軀和自由馳騁的生命力頂禮膜拜，並浪漫地放飛無限的想像，便出現了傳說里從黃河中騰飛而起，揹負圖形的龍馬。而龍騰馬馳，是乾坤之合，吉祥之兆。故有“龍馬出，天下和”之祝禱。而駿馬被符上了騰飛如雲，疾行如電的特性。從「周易」、「山海經」到「楚辭」，「龍飛在天」，「龍為天馬」之說俯拾皆是。

In ancient times, the Chinese ancestors worshipped horses for their exclusively high vitality and vigour, their elegance in both static and galloping status, as well as their miraculously robust body figures. Through romantic imaginations, a legend was spread according to which divine coursers were seen jumping out of the Yellow River and flying like legendary dragons high in the sky. Different paintings of the divine coursers were created following the legend. It was believed that the divine coursers, with the flying feature of the legendary dragons, symbolized the auspiciousness because the joined force of the coursers and dragons was taken as a sign of harmoniousness between the heaven and the earth. That's why a Chinese benison says: "The emergence of the divine coursers signs the peacefulness of the world (龍馬出,天下和)." Relevant Chinese idioms, such as "A dragon is flying high in the sky (龍飛在天)" and "A dragon is a divine courier (龍為天馬)", can be easily found in notable Chinese classics including "Zhou Yi (周易)", "Shanhai Jing (山海經)" and "Chu Ci (楚辭)".

中國古代對馬最生動的描寫，可能莫過於八駿之說。即周穆王(公元前1001—前947年在位)，為拜見西王母，馭八龍之駿，馳驅萬里至崑崙山的傳說。八駿“一名絕地，足不踐土；二名翻羽，行越飛禽；三名奔宵，夜行萬里；四名越影，逐日而行；五名逾輝，毛色炳耀；六名超光，一形十影；七名騰霧，乘雲而奔；八名挾翼，身有肉翅”。

The most dramatic description in ancient China of the divine coursers should be that about the "eight divine coursers (八駿)", those were hailed as heroes of a magic long journey, covered tens of thousands of miles, marvellously completed by the King Mu of Zhou (on his throne during 1001 BC - 947 BC) for paying a visit to the West Queen, who stayed by the remote Kunlun Mountains: "The first divine courier, named 'Jue Di (絕地)', was able of running swiftly without touching the ground; the second one, named 'Fan Yu (翻羽)' and covered by feather, was able of flying like a bird; the third one named 'Ben Xiao (奔宵)' was able of galloping for tens of thousands of miles overnight; the fourth one named 'Yue Ying (越影)' was able to leave the moving shadow far behind it; the fifth one named

# 八駿越古今，雄風鑄文明

## Eight Devine Coursers, A Poem of Freedom

作者：張浩 Painter and Writer: HaoZhang

‘Yu Hui (逾輝)’ was covered far by bright and luminous hairs; the sixth one named ‘Chao Guang (超光)’ was able of galloping in a superluminal speed; the seventh one named ‘Teng Wu (騰霧)’ was able of cloud riding; the eighth one named ‘Xia Yi (挾翼)’ had a pair of true wings.”

這浪漫的文學記載雖然誇張，卻是先民想像力的生動寫照，讓人感受到馬的威猛陸騰，俊逸神奇之美。這種龍馬形象，不僅是古人對天國的



言古詩《八駿圖》、李觀的《周穆王八駿圖序》等。而近現代繪馬大師中，有朗世寧、任伯年、艾啟蒙和徐悲鴻等大師的八駿圖，各具風采，不同凡響，為我們留下了珍貴的藝術寶典。

In the history of the horse painting in China over the past thousands of years, painting of "Eight Divine Coursers (八駿圖)" has become popular as early as the Six Dynast-

認爲，今日之八駿圖，應該表現一種新時代精神：即中華民族從數千年的歷史塵煙中不懼艱險，奮蹄前進之風貌和在二十一世紀偉大時代召喚中，揚鬃領風，善行天下之品質；為體現這種精神面貌，我選擇了表現難度較高的駿馬正面形象，即八駿迎面突奔的姿態。以傳說中的八駿名字為題，以八種急馳騰越姿態，八種常見品種毛色造型設色，組畫八幅，一字排開。這樣，既以領風頭馬姿態，獨立成篇，各具特色；而將其排列組合，又自然形成一道動感長城，如天降狂飈，撲面而來，勢不可擋！

The painting art should be developed with the pace of the flying time. Based on my decades of study of the predecessors' achievements in horse paintings, also based on my continued study of the horse culture development home and abroad, I have some new ideas on painting of the "Eight Divine Coursers": It should be an innovative work reflects the new spirit and character of the Chinese nation in the new era -- the character of the Chinese people that keeps galloping ahead with no fear of any hardship or danger, and the spirit of the Chinese nation that takes the lead in achieving development together with worldwide nations in the great era of the 21st century.

To show the new spirit and character of the new era, I decided to make a new painting of the "Eight Divine Coursers" with a presentation of the frontal images of all the eight horses, though it would be a comparatively more difficult work. All of my "Eight Divine Coursers", named exactly following the ledged, are designed forcefully galloping forward in varied postures. Respectively painted on eight pieces of paper in different coat colours selected from those most commonly seen, each one of my "Eight Divine Coursers" can be viewed as an individual artistic work. Once to be lined up, they look like a moving Great Wall, or a wild hurricane blowing overwhelmingly towards us...

今日之八駿，當乘載中華民族的文化、信心與力量，成爲一種體現時代精神，同心同德，齊頭並進的藝術表達。先民的八駿傳說，應該成爲現代中國馬尚文化的一種精神標符。不僅如此，今日之八駿，亦應表現世界上八大文明版塊不同民族和國家的兄弟姐妹們尊重互助，團結奮進，和而不同，共創恢宏，爲創建二十一世紀偉大文明共同奮鬥的雄心壯志和不懈努力！值此佳時，心潮澎湃，欣然命筆，以記八駿之美。

The "Eight Divine Coursers" are symbols of auspiciousness, not only that of China but of the whole world. As an attempt of inheriting and developing the traditional Chinese horse culture and the traditional Chinese painting skills with the western aesthetic ideologies blended in, the new painting of the "Eight Divine Coursers" is not only a reflection of the Chinese nation's growing confidence and influence in contemporary global development, but also that of the common will of the worldwide people to jointly forge ahead for achieving a glorious auspiciousness in the 21st century.

踏雲舞風八尺龍，突行滅沒入虛空，狂飈蕩盡千年霧，玉腕騰凌四海通。  
——張浩題八駿



絕地 足不踐土



翻羽 行越飛禽



奔宵 夜行萬里



越影 逐日而行



逾輝 毛色炳耀



超光 一形十影



騰霧 乘雲而奔



挾翼 身有肉翅

向往，也反映了人類征服自然的渴望和在宇宙間自由馳騁的精神內涵。

Though exaggerated, the romantic literary record makes vivid portrayals of the divine coursers based on the rich imaginations of the Chinese ancestors. It gives us a full sense of the brilliance of the legendary divine coursers, majestic looking and magically featured. It's not only an expression of the ancestors' admiration of the paradise but also that of the aspiration of human beings to conquer the nature and to be the masters of the universe.

數千年來，在中國繪馬史上，《八駿圖》從六朝起就很流行。柳宗元時代，有一些著名的作家、詩人撰寫了不少有關《八駿圖》的詩文。著名的就有白居易《新樂府》中的《八駿圖》、元稹的五

the same name or similar ones, such as the poems entitled "Eight Divine Coursers" written by famous poets Bai Juyi (白居易) and Yuan Zhen (元稹), and the "Preface of the King Mu of Zhou and His Eight Divine Coursers (周穆王八駿圖序)" contributed by poet Li Guan (李觀). Many differently featured horse paintings under the same name of "Eight Divine Coursers" have been created in the modern times by notable painting masters, including Lang Shining (郎世寧), Ren Bonian (任伯年), Ai Qimeng (艾啟蒙) and Xu Beihong (徐悲鴻), who left precious art treasures for us.

星馳斗移，歲月如流。筆墨當隨時代，在學習前賢的基礎上，在對中國及世界馬尚文化的研究中，我對八駿的藝術表達有了一些新的思考。我



世界馬獸醫大會 & 大會主席



中國馬會和加拿大馬會第一次破冰之旅



上海社會科學院小禮堂



# 癸卯雨水節氣下半段幾首詩詞及舊作兩首



## 《七言·偶談》

午餐與新老友漫談。

此生本無廟廊志，何況塵頭鬢如絲。  
到老補拙老還學，俗心已棄心無私。  
倦妝不拘灰土貌，平仄亂譜失韻詩。  
壺中有酒即為樂，幾篇漫文得意時。

2023年2月26日  
于匹茲堡老四川飯店

## 《七言·無題》

青綠山水掩雲莊，雀喜上下鳴柳黃。  
春來暖氣漸漸升，老去元神緩緩喪。  
世途多舛慎守愚，腰間乏置莫倡揚。  
陋室有書是桃源，空庭對月足舣觴。

2023年2月27日于維羅納自寓

## 《七言·春曉》

凌曉眠起望雨窗，遠山濕嶺露曦光。  
穿梭車駛映紅綠，高低笛聲鳴鏗鏘。  
臨風草色平添翠，迎春花顏倍增黃。  
何必匆匆望江去，且待初日驅霧茫。

2023年2月28日于維羅納自寓

## 《臨江仙·春意》

絲雨潤茵綠，蕙風吹爆蕾紅。  
一日上下景不同。  
或感欣冉冉，卻又郁忡忡。  
只道新句易寫，哪知離情難終。  
水去雲還各西東。  
三杯瀘州窖，一窗半月弓。

2023年3月1日于維羅納自寓

## 《七言·春暮》

老來方知少年痴，而今了悟也不遲。  
十里秀嶺對仁望，一脈春水任周馳。  
學圃未遂丘首願，倚醉莫理蒲柳姿。  
杯酒酌過雲霞落，試填新詩替舊詩。

注：

丘首~懷念故鄉。《禮記·檀弓上》：“古之人有言曰，狐死正丘首，仁也。”鄭玄注：“正丘首，正首丘也。”孔穎達疏：“所以正首而向丘者，丘是狐窟穴根本之處，雖狼狽而死，意猶向此丘。”後以“首丘”作懷念故鄉。也作“歸葬”。  
蒲柳~水楊，一種入秋就凋零的樹木。南朝宋劉義慶《世說新語·言語》：“蒲柳之姿，望秋而落；松柏之質，經霜彌茂。”比喻未老先衰，或體質衰弱。也比喻輕賤。

2023年3月2日于維羅納自寓

## 《五言·春雪》



驚蟄節氣，一夜寒風，竟漫天飛雪。

一夜寒風凜  
滿枝梨花粉  
逢節不驚蟄  
按季難春分  
天道失常例  
人間有怨憤  
莫是萬里外  
兵火玉石焚

2023年3月14日凌晨  
于維羅納自寓

## 《鳳凰台上憶吹簫·鬧春》

這些天俗務纏身，一無詩意，見眾詩友佳作連連，不勝感慨！雖春姍姍來遲，然終春意怡然，前用《鳳凰台上鳳凰憶吹簫》寫過一“秋吟”，每句都嵌“秋”字，共用26“秋”字。今忽想何不再寫一“春嘆”，亦每句嵌“春”字，竟成，恰亦26“春”字也。詞雖不甚工整，然昏庸老朽，才力所限，諸君見笑亦無妨。鬧一個“春”吧！

當春時節  
春在何處，  
苦坐春山臨望。  
姍姍春來，  
絲絲春雨，  
卻涌春水滿江。  
記得那年春好，  
風暖氣和滿城春。  
今春便，  
盼春喚春，  
一春流水香。  
憐春惜春幾許。  
春色正紛披，  
春吹花芳。  
鶯啼春事，  
倩試春衫，  
春日偏能惹恨長。  
忽驚春去速，  
自知白髮非春事，  
春深處，  
做一場春夢，  
春去惆悵。

KK 于乙未年清明

## 三首《鷓鴣天》舊詞

獨酌得《鷓鴣天》兩首

其一：  
夕陽斜照漫滄桑，  
遠山鷓鴣催舉觴。  
歷年知老氣已平，  
臨江對酒鬢如霜。  
心既安，意偏長。  
閑時禿筆著文章。  
而今醉覺此間樂，  
何必桃源是故鄉。

其二：



一壺濁酒神欲昏，  
似夢似醒漫似困。  
醉里不知時令改，  
冬寒卻當暖芳春。  
書滿架，酒盈樽。  
香墨宣紙任馳騁。  
愁緒自應隨處有，  
且作樂事笑乾坤。

2017/12/1 于匹茲堡自寓小樓

## 《鷓鴣天》霧中行

天地朦朧一江霧，  
參差依稀道邊樹。  
莫道前行是何處，  
山轉水旋不知路。  
神已倦，意難篤。  
坎坷身世爭何如。  
堪能伶仃百年事，  
糾結人生費踟躕。

2017/12/2 于匹茲堡北山基督教會



匹茲堡華人老朽  
海老 KK

# 祝賀《伊利華報》創刊二十周年



《伊利華報》創刊二十周年了！  
我知道並閱讀《伊利華報》也有十多年了。  
那時從加州退休回到匹茲堡，在2012年跟幾位志同道合的朋友一起，創辦“匹茲堡中華文化語言學院”。不久《伊利華報》總編浦瑛女士就來採訪，看得出浦瑛女士對於華人在社區的一切活動，從內心里和行動上都是給予真心誠意的幫助和支持。

之後的十多年，見證浦瑛女士在咱們這俄亥俄、賓夕法尼亞、紐約等這幾個州到處奔波。關心每一件大家所關心的大小新聞，尤其是各地華人社區的各種活動，及時通過《伊利華報》傳達給廣大範圍的華人社區，二十年如一日。咱仔細想想，做到這樣，真是一件十分不容易的事情。

我們這個地區，比起美國東西兩岸的華人，在數量上不可比擬。以這樣的人群數量，能常年維持這樣一份免費發行的華文報紙，實在是不容易的。浦瑛女士居功至偉！

如果長期閱讀《伊利華報》，就知道所涉及的內容非常廣泛，新聞性、專題性、法律性、常識性、文學性、藝術性、娛樂性...都有涉及。並且特別關心華人社區發生的事件，是華人在美國生活的好幫手。

現在這個時期，辦好一份平面媒體的報紙是十分困難的。報社內部的各項工作自然是主

要的，但讀者才是任何一個媒體的衣食父母。在此希望《伊利華報》覆蓋範圍的所有讀者，自然主要是所有華人，要從各個方面愛護、支持這份《伊利華報》。讓這份屬於我們族裔自己的報紙辦得更好！

用“伊、利、華、報”四字組一首藏頭詩：

伊何砥磨成世器  
利從寸心不虧義  
華封三祝及眾族  
報享自然從天賜

注：

伊何~為何。  
世器~經世之器(才)。  
寸心~內心。  
華封~古時的華夏族聚居之處。  
三祝~古時頌祝，祝人壽、富、多子，為“三祝”。  
報享~上帝酬答祭享。

匹茲堡華人老朽  
計冠光(海老 KK)  
2023年3月15日于匹茲堡





總統拜登在9日公佈的預算案中建議,向育有未成年子女...

拜登:這類人每人每年發近\$4000 將永久化!

萬2610元以下;對於單身人士,有合資格子女的收入限5萬3057元...

將現有的未成年子女每人每年2000元的退稅,改為每名6歲以下兒童可得3600元...

星島日報綜合《商業內幕》、《華爾街日報》及Investopedia報道,拜登政府在新冠疫情肆虐期間...

當時條文列明,每名6歲以下的兒童可獲3600元,年齡在6至17歲的兒童可獲3000元...

上述計劃已在2021年結束,白宮希望透過這次預算案重新恢復補貼,將擴大版子女退稅永久化。

研究顯示,福利生效期間大大減少了兒童貧困和飢餓,但措施終止後這兩項問題都明顯惡化。

除此之外,預算案還要求設定帶薪家事假、育兒津貼、學前教育福利,符合條件的在職父母...

在疫情期間,國會也曾允許上班族享有帶薪病假,但有關措施在2021年結束,最新安排是

允許工人享有1周帶薪病假。而在學前教育方面...

預算案同時撥款超過150億元,鼓勵州府和學校提供免費營養午餐,預料可讓額外900萬名兒童受惠。

預算案雖沒有提供具體細節,但白宮也表明拜登有意將特朗普時代,針對年收入低於40萬元家庭的減稅政策,延長至2025年後。

白宮管理和預算辦公室(OMB)主管揚格(Shalanda Young)表示,拜登堅信經濟若要發展,政府必須向中產階層和在職家庭投放資源...

發錢!史上最大!\$2,400/人,最高可達\$1萬1000。亞當斯市長宣佈啓動低收入稅收優惠項目...

僑報報道,市長新宣佈的這項價值150萬元的多媒體營銷活動,旨在推廣擴大後的紐約市勞動收入稅收抵免(NYC EITC)...



從3月4日(星期六)開始,市府將在電視、廣播、社交媒體、印刷品和戶外廣告...

的信息。這個報稅季,工薪階層的紐約人可以期望看到比以往任何時候都多的現金退還...

“去年,我們去了奧本尼,並在近20年來首次擴大了市府的EITC,使之與市府行動相匹配。

EITC是聯邦、州和紐約市為符合條件的家庭、非監護父母以及全職或兼職工作或自雇人士提供的稅收抵免。

對於已婚人士,有符合條件子女的收入在5萬9187元以下,無符合資格子女的收入在2

關於進一步調整外國人來華簽證及入境政策的通知

為進一步便利中外人員往來,決定自北京時間2023年3月15日零時起,就外國人來華簽證及入境政策作如下調整:

一、恢復2020年3月28日前簽發且仍在有效期內的簽證入境功能。

二、駐外簽證機關恢復審發外國人各類赴華簽證,具體要求詳見辦證須知。

三、口岸簽證機關恢復審發符合法定事由的各類口岸簽證。

四、恢復海南入境免簽、上海郵輪免簽、港澳地區外國人組團入境廣東免簽、東盟旅遊團入境廣西桂林免簽政策



中駐美使館提醒在美中國公民準確提供緊急聯繫人信息

近日,一名在美中國留學生意外昏迷入院治療,因未留存緊急聯繫人信息,校方及醫院無法與其家人及時取得聯繫...

當事人準確提供緊急聯繫人信息的主要目的是,一旦發生緊急情況,有關方面可及時通知緊急聯繫人提供協助並處理有關事宜。

外交部全球領事保護與服務應急熱線(24小時): +86-10-12308 或 +86-10-65612308

中國駐美國使領館領事保護與協助電話: 駐美國大使館: +1-202-4952216

駐紐約總領館: +1-212-6953125 駐舊金山總領館: +1-415-9296998

駐洛杉磯總領館: +1-213-8078052 駐芝加哥總領館: +1-312-7800170

IR-2023-46, 2023年3月15日 華府 — 美國國稅局提醒納稅人, IRS.gov 上的“我的退稅在?? 哪里?” 工具是查詢 2022、2021 和 2020 年退稅狀態的最便捷方式。

報稅季指南:國稅局提供“我的退稅在哪里?” 工具來輕鬆查詢退稅狀態;無需致電

獲取有關如何報稅的信息。可獲得以下信息: \* 國稅局免費報稅, \* 國稅局在線賬戶, \* 稅務問題的解答(英文)和 \* 報稅提示。

在國稅局確認收到納稅人的電子稅表後,通常會在 24 小時內提供所申報最近納稅年度的信息。

要使用“我的退稅在哪里?”工具,納稅人必須輸入他們的社會安全號碼或個人報稅識別號碼、報稅身份以及他們所查看年份原始稅表中預計退稅的確切金額。

國稅局每天更新一次該工具,通常是在夜間,因此無需多次查看。除非該工具要求納稅人致電,否則他們不需要聯繫國稅局來獲得更新。

“我的退稅在哪里?”工具通過三個階段顯示進度:

- 1. 收到稅表。 2. 退稅批准。 3. 退稅已發送。

納稅人將根據其稅表的狀態獲得個性化的退稅信息。一旦國稅局處理稅表並批准退稅,該工具將提供一個實際的退稅日期。

獲得退稅的最快方式是通過以電子方式提交稅表並使用經轉帳直接存款。沒有銀行賬戶的納稅人可以瞭解如何通過 FDIC 保險銀行(英文)或國家信用合作社定位器工具(英文)開設銀行賬戶。

接下來會發生什麼 對於電子報稅並選擇經轉帳直接存款的納稅人,即使大多數退稅會在不到 21 天的時間內發放,但有些退稅可能需要更長時間。

許多不同的因素都會影響退稅的時間,例如稅表是否有錯誤、不完整或受到身份盜用或欺詐的影響。其它延誤原因:

- \* 稅表可能需要額外審核。 \* 稅表需要對低收入家庭福利優惠或附加子女減稅優惠進行更正。

由於許多銀行在周末或節假日不處理付款,因此國稅局發放退稅和銀行將其過帳到帳戶之間的時間可能會有出入。

國稅局如果需要更多信息來處理稅表,將通過郵寄信件來聯繫納稅人。國稅局電話和面對面服務只能在以下情況下調查退稅狀態:

- \* 電子報稅後已過去 21 天或更長時間。 \* 稅表郵寄後已過去六周或更長時間。 \* “我的退稅在??哪里?”工具讓納稅人聯繫國稅局。

如果納稅人的退稅與預期不符,可能是由於國稅局對稅表進行了更改。這些變化可能包括對子女稅優惠或低收入家庭福利優惠金額的更正或從全部或部分退稅金額中抵扣支付了逾期稅款或債務。

報稅 納稅人應首先訪問 IRS.gov 來

稅人提交稅表、支付到期稅款或申請報稅延期的截止日是 4 月 18 日星期二。

本新聞稿是“報稅季指南”系列的一部分,該指南旨在幫助納稅人提交準確稅表的資源。如需更多幫助,請查看《第 17 號出版物,您的聯邦所得稅(針對個人)》。

更多資源: \* 關於“我的退稅在??哪里?”(英文) \* 在線賬戶常見問題解答

- \* 報稅季退稅常見問題解答 \* 經轉帳直接存款 \* 選擇稅務專業人士 \* 國稅局免費報稅 \* 為符合條件納稅人提供的免費報稅服務

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

專營國際機票 公務頭等經濟艙機票 訂金出票,驗後付款 18661342850

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

李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語 移民律師 Immigration Lawyer 614-452-4915



# 研究证实：戴眼罩睡觉有助提升大脑认知能力

最近一項發表在睡眠(Sleep)期刊上的研究顯示,戴上眼罩睡覺,可以增進情節學習(episodic learning)和警覺性(alertness)。實驗將參與的 18 至 35 歲受測者分為兩組,發現戴著眼罩、阻擋周圍光線的人,在睡眠品質和第二天的認知能力表現上都較佳。

據心理與神經系統學網站 PsyPost 的報道,良好的睡眠對大腦和身體的健康運作非常重要。睡眠太少或睡眠品質差,會對我們在日常活動中的警覺性產生負面影響。研究同時顯示,周圍環境的光線是導致睡眠中斷的原因之一。

研究作者葛瑞柯(Viviana Greco)來自英國卡迪夫大學(Cardiff University)腦部影像研究中心,當葛瑞柯在卡迪夫買了一間沒有任何百葉窗的房子時,她的睡眠面臨嚴峻挑戰,因為即使是窗簾也無法完全擋住光線,讓她難以入睡。

葛瑞柯說,她和同事開始好奇,想知道夜晚戴上眼罩來阻擋環境光線,是否是個簡單的解決方法。

第一個實驗以 89 名年齡在 18 至 35 歲的參與者為樣本,在為期兩周的實驗中,參與者戴著眼罩在家里睡了五個晚上,然後接受了兩天的認知測驗;接著他們不戴眼罩在家里睡了五個晚上,並再次接受測驗。

在第二個實驗中,33 名年齡在 18 至 35 歲的男性和女性成立對照組,兩個晚上戴上一般眼罩、兩個晚上戴上有缺口的眼罩,眼睛周圍未完全遮覆。參與者在入睡時戴上腦波偵測器,並在枕頭上放置了數字測光儀,以檢查他們的睡眠階段。

第二次實驗的結果和第一次實驗一樣,發現戴上眼罩的參與者,學習成績更好。此外,戴眼罩與更多的慢波睡眠時間有關,導致記憶力獲得改善。PsyPost 說,慢波睡眠能恢復大腦解讀新資訊的能力。

葛瑞柯表示,這個發現對現實生活很有意義,因為許多人有睡眠障礙,但日常活動需要人們保持警覺並快速做出反應。葛瑞柯說,戴上眼罩過夜是一個有效、簡單的解決方案,可以改善、有益於認知表現。研究結果對許多白天工作,如駕駛汽車或需要學習的人,都有重大意義。



# 每天這樣“嘆口氣”,對身體好處多



一般觀念中,長嘆一口氣往往與唉聲嘆氣、憂鬱、失望等負面情緒有關,不過斯坦福醫學院學者最近一項研究顯示,嘆氣其實可以釋放壓力、有益身心。

斯坦福醫學院壓力與健康中心主任、精神病學與行為科學教授史皮格(David Spiegel)說:“人們以為深呼吸是緩解壓力的方法,其實讓你平靜下來,緩慢呼吸是更好的方式。”

他領導的這份研究刊登于期刊《細胞報告醫學 Cell Reports Medicine》,研究團隊找來 114 人參加實驗,分成 4 組,每組每天各進行下列事項 5 分鐘,為期 28 天

1. 冥想
2. 盒式呼吸(box breathing, 又稱

444 呼吸法,即吸氣 4 秒、屏住呼吸 4 秒、呼氣 4 秒)

3. 慢吸急吐氣(cyclic hyperventilation)
4. 快吸慢吐氣(cyclic sighing, 類似嘆氣)

研究團隊接著檢驗 4 組人的情緒、焦慮程度、睡眠狀況,以及呼吸頻率、心律變化。結果發現 4 種形式都能強化正面情緒,改善焦慮,且呼吸組效果優于冥想組。

而 3 種呼吸法中又以“嘆氣”表現最好,史皮格說:“它能很快地讓你平靜,嘆 3 口氣可讓很多人立刻解除焦慮及壓力。”

美國有線電視新聞網 CNN 就此研究結果,訪問壓力管理專家阿克瑞爾(Cynthia Ackrill),她指出這個研究“有趣,不過仍屬小型”,但她也強調,專注于呼吸,無論何種形式的呼吸法,總是對身心有益。

# 骨科醫生提醒:10 種姿勢最傷腰和膝

在日常生活中,我們的很多動作或習慣都會給腰椎和膝蓋帶來損傷。特別是以下 10 種姿勢,大家可以對照一下,不正確一定要及時改正!

1. 蹲著

下蹲時膝蓋承受的壓力遠大於站立時膝蓋壓力。研究表明,平躺時膝蓋的負重幾乎是零,站起來和平時走路時負重是體重的 1~2 倍,跑步是 4 倍,而蹲和跪是 8 倍。

建議:老人和肥胖人群儘量不要深蹲,或應減少深蹲時間,別超過 20 分鐘。老人下蹲最好扶著桌子或椅子,減少膝關節壓力。

2. 窩在沙發里

窩在沙發或床上看電視、玩手机對骨頭很煎熬。半臥位時腰椎缺乏足夠支撐,原有弧度被迫改變向前彎曲,椎間盤所受重力增大,久之會導致腰椎間盤受損、脊柱側彎等。

建議:最好選擇質地偏硬的沙發,坐上去不會一下子就陷進去,休息時腰後最好加個靠枕,讓其支撐住後腰,利于腰椎放鬆。

3. 單肩背包

長期背單肩包可能會引起高低肩,高低肩不僅是肩部的高低不平,長期如此,還會導致骨盆發生旋轉,可能進一步導致長短腿。還可能會引起脊柱側彎。特別是青少年時期,長期背單肩包會很大程度上導致脊柱側彎,這是由於肌肉失衡所致。

建議:若路途較遠,最好背雙肩包。

4. 跪二郎腿

總跪二郎腿會限制一條腿的血運,上半身重量壓在一條腿上,導致骨盆和髖關節長期受壓,容易酸痛,還可能出現肌肉勞

損,造成腰椎與胸椎壓力不均,引起脊柱變形,誘發腰椎間盤突出,導致慢性腰背疼痛。

建議:保持正確坐姿,儘量不蹺二郎腿。若一時改不了,每次翹腿別超 10 分鐘。

5. 長時間站立

有人由於習慣或工作長期站立。站立



時腰椎、髖關節、膝關節、踝關節都會承受較大壓力,長期會出現腰椎、下肢關節問題。

建議:保持正確站姿,挺胸、抬頭、雙臂自然下垂,讓全身重量均勻分布在兩條腿上。站半小時後走走動,坐一坐躺一躺。

6. 低頭玩手机

低頭使用手機時,頸椎承受更重的頭部重量,肩頸過度緊繃,腰椎負擔加大。成為“低頭族”後,僅需短短幾年,肩頸肌肉酸痛、腰酸背痛、頸椎病等就會找上門來。

建議:低頭看手機不超 15 分鐘,手機與視線齊平或稍低,頭部直立,不含胸駝

背。

7. 坐姿不良

長期的不良坐姿或者長時間待在電腦前,最容易使頸椎肌肉疲勞,引起頸痛等頸椎問題。

建議:正確的坐姿應該是上身挺直,收腹,下頷微收,兩下肢並攏,儘量使腰部緊貼椅背,減輕腰部的壓力。

8. 頭和肩夾著手機打電話

有人把手機夾在肩膀和耳朵之間,一邊歪頭打電話,一邊工作。頸椎向一側過度用力,可能導致頸部肌肉痙攣和過度疲勞,造成脖子酸脹、疼痛,埋下頸椎病的隱患。

建議:接電話時最好手持電話,每隔幾分鐘雙手交替,避免一側肌肉過度緊繃。

9. 趴著睡覺

趴在桌上睡覺,醒來時發現手腳發麻,頭暈腦脹,臉上印下痕迹,疲勞感並沒有減輕。有背痛或頸痛的人尤其不能趴著睡,頸椎保持生理弧度,可能導致頸椎問題,會加重病情。

建議:午睡最好平躺,如果條件實在不允許,可以坐在椅子上,在腰後墊個墊子,身體微微往後仰,簡單休息一會兒即可。

10. 直膝彎腰提重物

“閃腰”又叫急性腰部扭傷。當直著膝蓋、彎腰提重物時,不能有效發揮髖、膝關節周圍肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韌帶往往因負擔過重而受傷,也對腰椎不利。

建議:提重物時屈膝下蹲,物體儘量靠近自己身體,脊柱保持垂直,用腿部力量支撐身體緩慢站起,避免突然用力。閃腰後最好躺硬床上休息,可配合按摩、針灸等治療。

# 科普:全球最常見的眼表疾病——幹眼癥(中)

## 三、什么原因導致干眼症多發?

通常情況下,角膜上覆蓋一層淚膜,正常的淚膜由脂質層、水液層、黏蛋白層組成。黏蛋白層位于淚膜的最內層,其是淚膜的重要組成部分。黏蛋白膜表面形成的高度水化黏液凝膠可以起到潤滑眼表、保護眼表微環境的作用。由此可見,健康、穩定的淚膜不僅可以保持角膜和結膜上皮的光滑,還能夠防止細菌、毒素等物質損害角膜和結膜上皮,形成保護眼表健康的屏障。

干眼症的發病與諸多因素有關,主要包括以下幾個方面:

### 1. 眼表疾病導致的炎症與神經感覺異常

眼表相關疾病導致的炎症反應,其可直接損害眼表上皮細胞,炎症的刺激、淚液反射性分泌增加、角膜知覺下降、瞬目(眨眼)頻率下降等原因,均會導致淚液蒸發過快和淚膜的不穩定。一方面這些是導致干眼症的原因,也是導致干眼症程度加重的主要因素。

眼表結構中的角膜、結膜、主副淚腺和瞼板腺通過相應的神經連接,它們可以起到共同調控淚液分泌和淚膜成分的作用。研究表明,角膜是人體神經分布最密集的區域之一,通過神經活動調配眼表的腺體分泌和瞬目活動。如果眼表結構中的神經出現損害,則會破壞淚膜的完整和功能。

### 2. 細胞異常

有研究表明:淚腺細胞、結膜上皮細胞、角膜上皮細胞等眼表細胞的異常增加、脫落、凋亡與干眼症的發生密切相關。

### 3. 性激素水平紊亂

性激素水平與眼部功能關係密切。性激素中的雄激素,可以調控淚腺、瞼板腺、角膜和淚膜的成分、分泌和穩定性,起到保護作用。由

於絕經、衰老、自身免疫性疾病以及相關抗雄激素類藥物的應用等原因,常會引起雄激素缺乏,這些因素都可導致干眼症的發生。

### 4. 環境因素

前面提到,在干眼症的 5 個類型中,以淚液缺乏型干眼症最為常見。環境因素可影響淚膜的成分及淚液的生成、分布、蒸發和清除。環境因素對淚液蒸發過程的影響越來越明顯,例如在空調房間內空氣的濕度普遍偏低,淚液蒸發速度加快,尤其在冬季的空調房內,淚液蒸發速度會更快。相關研究顯示:在濕度不變的情況下,環境溫度從 5°C 升高至 25°C,淚液的蒸發率增加至少 1 倍以上。另外,環境污染也會導致干眼症的發生,隨著空氣中污染物濃度的增加,干眼症的發病率也會相應增加。

由於手機、平板、電腦等電子設備使用頻率的增加,長時間使用電子設備引起的瞬目減少也會加速淚液蒸發。眨眼動作可以通過對瞼板腺的擠壓來增加脂質排出,以此來維持淚膜脂質層的穩定和平衡。眼科專家指出:即使瞼板腺的功能正常,瞬目頻率下降也會導致淚液中脂質成分的減少,進而出現干眼的症狀。

### 5. 年齡和性別因素

隨著年齡的增長,干眼症的患病率也隨之升高,主要與淚液生成減少、淚液質量下降、淚液蒸發過快有關。

干眼症的發病有明顯的性別差異,在所有干眼病患者中,女性患者人數更多,尤其是圍絕經期的女性,其干眼症的發病率可超過 89.5%。干眼症呈現出明顯的性別差異,可能與圍絕經期的女性體內的激素水平變化有關。圍絕經期的女性,由於體內激素水平的變化,可導致瞼板腺功能障礙、淚膜中的脂質成分減少以及淚液分泌減少,導致干眼症的發生。

### 6. 全身疾病的影響

糖尿病、類風濕性關節炎、系統性紅斑狼瘡、帕金森等全身性疾病,均會導致干眼症的發生。

眾所周知,糖尿病可導致相關眼部問題。值得注意的是,糖尿病也是干眼症的主要危險因素。根據臨床統計,約有 63% 的 2 型糖尿病患者存在干眼症狀。長期的高血糖狀態,可直接損傷角膜上皮,引起表面點狀角膜炎、角膜潰瘍等多種病變,還會導致角膜相關神經的功能異常。角膜上皮的系列損傷,可導致淚膜穩定性的下降。可見,糖尿病神經病變是眼表功能障礙的重要危險因素。

### 7. 藥物及手術等醫源性因素的影響

長期服用抗高血壓藥物、抗抑鬱藥、抗帕金森藥和抗組胺藥等藥物,可導致干眼症的患病風險增加。另外,如果局部長期應用某些滴眼液,也會因為藥物本身及防腐劑對眼表的毒性作用而引發干眼症。

許多眼部手術,如白內障手術、青光眼手術、角膜屈光手術等,均有可能導致干眼症。手術以及術後相應滴眼液的應用,可引起直接或間接的角膜神經損傷,導致瞬目減少、淚液分泌減少、淚膜穩定性下降等問題,均可誘發干眼症。

### 四、干眼症有哪些症狀?

干眼症一般會累及雙眼,多數干眼症患者的症狀較輕,且為一過性的症狀。嚴重的干眼症患者可能會

出現角膜潰瘍等一系列眼部並發症。眼疲勞感、異物感、灼痛和眼睛干澀是干眼症的典型症狀。干眼症的症狀主要包括:

1. 眼睛酸脹、發紅;
2. 眼部乾燥或出現燒灼感、刺痛感,一般在下午或晚間加重;
3. 視力波動、視物模糊,剛看東西時清晰,幾秒後開始模糊,一般在眨眼後有所緩解;
4. 眼部砂礫感、異物感;
5. 眼部分泌物增加,常在睡醒後出現眼瞼粘連;
6. 畏光,對光的敏感性增加;
7. 配戴隱形眼鏡困難。

如果偶爾出現干眼症狀,通過閉目養神或休息後,干眼的症狀就可以消失,也可能是用眼過度或不科學用眼引起的短暫眼部干澀。值得注意的是,單純出現眼睛干澀的表現不一定就是干眼症,也可能與視疲勞、眼表過敏、慢性結膜炎、神經痛等有關。

(未完待續)





母親的菜為什麼好吃？為什麼讓我念念不忘？

有時候想不通，以為是自己的偏執。有時候忽然就想通了，因為母親生活在一個有許多時間的年代。

有很多時間，慢慢地生活，燃着紙，燃着木屑，慢慢從爐門吹氣。火旺了，加大塊的木柴，火上來了再加煤炭。

現代瓦斯爐一打開就有火，大火、小火、中火，隨意調。真是方便，但是太方便就很難慢下來，一切都越來越快。

人類不會再回到用柴木燃火的時代，因此，我們也找不回緩慢、等待、耐心，對着爐門吹氣，看到空隙里火苗竄動的經驗。印度古老的文字中曾經描述火苗會越分越多，無窮盡地分下去，火苗本身卻沒有減少。

許多哲學是哲人們在長時間看着火的思維里產生的。我當然希望，打開就有火的瓦斯爐，一切都快速方便的時代，也會產生屬於它的哲學或信仰。

愛是可以一直分下去的，越分越多。美，也是如此，可以越分享越多，不會減少。

我想，福分也是如此，越分享越多。福分用盡，大多是霸佔着，不與衆生分享，不知不覺，連自己原有的福分也消耗殆盡。

母親的時間很多，她在緩慢的時間里可以做很多事。

疫情防控期間，我減少了很多活動，多出很多時間。在多出的時間里，我整天讀書、抄經、畫畫。剛開始時覺得真好，有這麼多時間畫畫看書，久了，我還是感到少了什麼。

好像整天畫畫讀書這樣的福氣，也是要適可而止。每天去美術館、音樂會，確實有福，但還是適可而止就好。

回不到平凡生活，連藝術也會裝腔作勢起來。所以我就把不去美術館的時間，用來細細看自己買回來的菜。

南瓜、一把我愛的茼蒿、一顆番茄、幾條秋葵、檸檬，可以調蜂蜜加紫蘇葉、薄荷做飲料；一顆番茄，需要想一想拿來做什麼。當季的柿子，只有日本和歌山柿子三分之一大，又小又便宜，毫不起眼，但是，當地當季，我很珍惜，飯後嘗一點，配清茶，恰到好處。

疫情讓我慢下來了，用去美術館、音樂會的時間，回家好好生活。買回菜來，像母親當年那樣，把菜一一擺在桌上。那時候一家八口，菜量很大。現在常常一兩個人吃，就希望菜的種類多一點，菜量少一點。

## 母親的家常菜



一把小芥菜、一個白花椰菜、一個奶油

為我調養身體的中醫跟我說：“要吃食物原型。”“原型？”我不十分瞭解。

“當地當季，不過度料理。”

懂了，這樣好的水土，這樣好的四季，雨露風霜，溫暖的陽光，天地的福分都在眼前這些時蔬上。

菜肴“恰到好處”就好，不要過度，不要傷了天地福分。

“恰到好處”，就減少了“糟蹋”的愧疚。這樣的時間，緩慢悠長，可以和自己相處，也不會虛度。

時間很多，所以不太依賴複雜的廚具。手，就是最好的工具。

以前常聽長輩說，講究人家的菜是不用刀切的。

刀切，有鐵味兒；刀切，也很難像手擀的那么細緻。

現代人很少有擇菜的經驗了，應該回憶一下母親擇菜、掐菜的動作，手指拿捏，我都記得，因為我就坐在旁邊。

她一邊擇菜、掐菜，一邊和我妮妮道來，《白蛇傳》《封神演義》《楊家將》，我都記得清楚。那是我最早的文學養分，母親卻不說“文學”，她說的是：“做菜的過程也處處顯出做人的本分。”

作者：蔣勳

## 內心強大的人不會做的事



1. 他們不認為自己的每一種感受都有意義。他們不會為自己感受到的每件事賦予價值。他們知道看法不是事實。
2. 他們不會因為自己的錯誤而惴惴不安。他們知道，一個錯誤的觀念或想法並不會使他們失去作為一個人的價值。
3. 他們不會用邏輯來否認自己的情緒。他們會認可和接納自己的感受。

4. 他們不會對看到的一切都賦予意義。他們並不認為他們所看到或聽到的一切都與他們有關，他們也不會拿自己與他人進行比較。

5. 他們不需要證實自己的力量。他們不會誇張地表現出無所不能的樣子，相反，他們的性格往往是平和自在的，這說明他們是真正有安全感的人。

6. 他們不會逃避痛苦。他們懂得如何應對因為打破舊習慣而產生的不適。

7. 他們不會通過尋找別人的缺點來抹殺別人的優點。得知其他人獲得成功，他們不會刻意去尋找人家的失誤。

8. 他們不會（過分）抱怨。人們抱怨是希望他人知道和認可自己的痛苦，從而用這種方式得到他人的支持，即使這樣做並不能解決問題。

9. 他們不會列出人們“應該”做什么和“不應該”做什么。他們知道，“對”和“錯”是高度主觀的事情。

10. 他們不認為自己能判斷什麼是對，什麼是錯。尤其是在為朋友提供建議的時候，他們不會認為自己的應對方式適用於所有人。

11. 他們不會從個人體驗中得出具有普遍性的結論。他們不會根據自己每天接觸到的世界一角就得出關於整個人類的概括性結論。

12. 他們敢於為自己辯護，同時又不帶有攻擊性和防禦性。冷靜地為自己辯護是內心堅定和自尊的體現。

13. 他們並不認為當下的人生就是他們永遠的人生。他們總是意識到這樣一個事實：無論好壞，他們的感受都只是暫時的。

文章選自〔美〕布里安娜·威斯特《改變你想法的101篇文章》

母親今年53歲，等9月過了生日，將踏入54歲，她這半生，沒有被愛直接觸動的時刻。我今年20歲，等6月過了生日，將迎來21歲，我從來沒有對母親說過愛。

我成長於一個普通的單親家庭——父親失責，強勢固執；母親全責，隱忍堅強。中國人含蓄內斂，講究留白的說話藝術，母親與我都將其做到了極致。我們很少討論彼此內心的波瀾，只在各自的房間偷偷抹淚。我以親眼所見的傷痕去衡量她所受的痛苦，卻從未握着她的手，看着她的眼睛，告訴她，我願意傾聽。

記得高三成人禮，老師要求家長與孩子給對方寫一封信，並在典禮上互換信件。準備的那幾天，母親總是拿着紙筆，眉頭緊鎖，似乎使出全部力氣，最後只是敲開我的房門，說：“我實在不知道怎麼寫。”我說：“你想寫什麼就寫什麼，沒話說就就算了。”實際上，我並不願意就這麼算了。

成人禮當天，到了交換信件的環節，我卻為提前準備下一項活動而被安排到後台。母親與我就這樣分開了。主持人聲情並茂，配樂催人淚下，鏡頭掃過一個個擁抱的身影和哭泣的面孔，而我和母親卻在人群中不知所措。我們是被“感動”排除在外的人，是溫情時刻永遠的缺席者。我是寫了信的，就放在母親身邊的包里。在後台，我期盼着她能對我有何期待，會忍不住打開包，看看有沒有這樣一封信，或許在讀信的過程中，她心中會響起我的聲音，浮現我的樣子——但她沒有。

儀式結束後，我們在散亂的人群中找到了對方的身影。母親拿着我的包，說：“剛纔大家都在哭，就我一個人坐在椅子上，不知道要幹什麼。”我說：“我也是。”

我找到一個角落，打開包查看，里面的信，封口貼紙服帖平整，封線平直對齊。我的期待破裂了。

信的落款時間停留在2019年12月8日22點52分。它的生命本應從這一刻開始，但因為一次無法避免的短暫分離，這個時間，成為它

保質期的最後期限。

兩年半以後的一個尋常的夜晚，母親一如既往地洗漱，按摩，準備入睡。我因為新冠肺炎疫情，不得不居家學習，面對難解的作業，煩躁不已。我突然聽見母親在叫我，我略過聲音的細弱，心里只想著作業還沒有做完，不耐煩地進入母親的臥室。我看到她躺在床上，臉色發紅，手止不住地顫抖。母親說：“去醫院。”

在我去外地上學的日子里，也有這樣的一

點兒就會震碎她自己。她告訴我保險、銀行卡、手機的密碼。我說：“別說了，醫院馬上就到了。”紅燈依舊，只是在我眼中，紅色化為水珠，滴落在眼鏡上，最後氾濫成災。

想起來，我從不會在母親面前流露濃烈的情感，比如哭。在家人面前哭，對我而言，是一件極為難堪的事，意味著我正在徹底地袒露自己，意味著我的確擁有一些我不願表現出來的情感，比如愛和在乎。

這些。”她開始自顧自地在手機上操作著，我藉口上廁所，在廁所里面痛哭失聲，借著沖廁所和洗手的水流聲，擤了鼻涕，緩和了情緒。

廁所沖了兩次，水一直在流，不知道過了多久，我帶著收拾好的心情，坐在了母親身邊。那個晚上我一直在留意她的動靜，但什麼也沒記住。深夜我陪着她入睡，我握著母親的手，她也用力捏了一下我的手作為回應。她手背上的褶皺，似乎也因為一點點上升的溫度舒展開來。聽着她的呼吸聲，平穩、均勻，我閉上了眼睛。黑暗之中，我的思緒蔓延成一個個問號，勾連起我的不安。我忍不住想，如果明天早上醒來，發現母親已經離開，我該怎麼辦。這時，我的心中吹過一陣風，幾頁信紙翻動，窸窣作響，我想起兩年半前那封未拆開的信。它依舊靜靜地躺在當時的包中——成人禮結束以後，這個棕色的小包就被我掛了起來，它待在衣櫃的最後面，被春夏秋冬的衣服所覆蓋。我躡手躡腳下床，離開了母親的房間，找出了這封信。

儘管我感覺成年後，我們正慢慢地接近我所幻想的溫情時刻，但是總有一股難以名狀的力量拉扯著我們偏離這一軌道。當我拿出這份想要靠近卻不斷偏離的心情反復咀嚼時，我總在想，如果從一開始我們就大膽表達愛，從我記事起就習慣這種敞開的親情關係，能夠將自己什麼。母親只是按照症狀，吃藥，清淡飲食。她小心翼翼，不知道什麼時候會復發。

還是一個夜晚，母親一個人坐在客廳，安安靜靜，若有所思。母親突然叫我過去，她再一次以更為正式的語氣向我交代了一些事情，還在紙上寫下一串數字，點開一個個軟件，讓我重複她所演示的步驟，帶我去看她藏在床墊下的東西。我說：“你別嚇自己，也不要嚇我，肯定好好的。”母親說：“就是以防萬一，你也大了，知道

## 一邊打電話 一邊信手塗鴉



有時，我們會一邊打電話，一邊無意識地信手塗鴉。其實，這是消除精神緊張的一種行為。

在公司里，經常有同事一邊和客戶打電話，一邊用筆在紙上信手塗鴉。除了塗鴉，還可能一邊打電話，一邊反復地把桌子上的東西從左邊移到右邊，再從右邊移回左邊，甚至乾脆開始整理自己的桌面。其實，這些行為的背後隱藏著同一種心理狀態。

這種無意識中消除緊張或不安的舉動，在心理學上被稱為“代償行為”。例如，打電話時，對方因為憤怒而不停地向我們咆哮，我們恨不得馬上把電話掛斷，但有時又不能這麼做，於是會產生精神壓力。為了減輕自

作者：〔日〕匠英一

## 一封從未拆開的信

個晚上，母親在

廁所突然暈了過去。她一個人在家，失去意識，很久才醒過來。我聽說這件事的時候，距離事情發生已經過去好幾個月，在母親口中，它已然成為一件過去的小事。但聽者有意，母親突然暈倒又恢復這件事，以後怕和慶幸的形式存留於我的記憶中。我試圖說一些溫情的話語來做一些遲到的安撫，但最後這一話題以不痛不癢的一句“還是得做個全面的檢查”而告終。

晚上11點，車輛很少，但我們一路遇到的都是紅燈。母親靠在座椅上呼吸急促，我握着她的手，感覺涼氣嵌進了手上一條一條粗糙的褶皺。在又一個紅燈處，母親對我說：“靠近一點兒。”她的聲音微弱、斷續，感覺如果再大聲一



從夜晚的急診檢查，到白天的全面檢查，我們換了3家醫院，從心臟、大腦檢查到神經，結果都是一切正常。這讓我們更加不安，因為未知，我們不知道該做些什麼。母親只是按照症狀，吃藥，清淡飲食。她小心翼翼，不知道什麼

時候會復發。

還是一個夜晚，母親一個人坐在客廳，安安靜靜，若有所思。母親突然叫我過去，她再一次以更為正式的語氣向我交代了一些事情，還在紙上寫下一串數字，點開一個個軟件，讓我重複她所演示的步驟，帶我去看她藏在床墊下的東西。我說：“你別嚇自己，也不要嚇我，肯定好好的。”母親說：“就是以防萬一，你也大了，知道

作者：不響



在網絡上,人們經常一言不合就吵架。為什麼?

古希臘哲學家蘇格拉底經常在雅典的廣場上與人公開辯論,而他最喜歡的技巧,就是請對方先陳述他們的信念(比如,什麼是公正,什麼是幸福),然後問他們為什麼,何以如此確定。在他的不斷提問之下,對方信念的脆弱之處就會暴露出來,說理、討論、施加影響的空間也由此而來。在哲學家看來,觀點的衝突和交鋒,不僅不是壞事,反而是辨別謬誤、通往真理的途徑。

互聯網剛出現的時候,人們曾經以為,這是公眾說理的好地方,人與人之間交流越多,瞭解越多,就會變得越友善,世界也會因此而變得更加和諧。但很不幸的是,結果恰恰相反。

有人認為,在這件事情上,技術要負很大的責任,網絡的匿名性就是罪魁禍首。當一個人隱藏在面具後面,他不用為自己的言行負責,看不到對手的樣子,感受不到他人的痛苦,人性中陰暗的一面便很容易被釋放出來。

我們常常以為網絡霸凌者是躲在屏幕後面罪大惡極的惡魔,但很多時候,他們只是普

# 躲在屏幕後面的情緒

通人,是我們的鄰居、朋友,甚至我們自己。

你可能也聽說過“回聲室效應”:當你處在一個相對封閉的環境里,一些意見相近的聲音不斷重複,你會認為這些聲音就是事實的全部。“回聲室效應”最大的問題不在於你聽不到不一樣的聲音,而是你根本不相信它們。當你遇到相反的觀點時,你的第一反應不是好奇、傾聽、理解,而是恐懼、憤怒和敵意。對方說“我不同意你”,可一到你的耳朵里,就成了“我不喜歡



你”。社交網絡的設計顯然迎合了這種傾向,它鼓勵你拉黑、取關、脫粉,卻沒有質疑、修復、妥協的選項。

情緒,而非理性,主導了我們在網上的大部分爭論。人們最樂於在社交媒體上分享的,是那些情緒激烈的內容,尤其是道德義憤。道德義憤的表達常常是雙向的。一個人在譴責別人的同時,也是在宣示自己的美德、智慧和忠誠。不過,在現實生活中表達道德義憤時,你需要計算一下成本和收

益,而社交媒體將這件事的成本降低為零,並將收益調至最高。這符合互聯網注意力經濟的內在需求——最大限度地攫取你的注意力。

現在,你多少能理解,為什麼人們總是在網上吵架了。這些爭吵里充滿了偏見、盲區、自說自話,缺乏信任、反思和說理的空間。在這種環境之下,不僅質疑變得很艱難,連真相本身也變得不再重要。美國學者拉爾夫·凱斯說,“後真相時代”創造了一個道德的昏暗地帶。在那里,撒謊所附帶的恥辱感消失了,謊言可以不受懲罰地被說出來。這導致了謠言、假新聞和“陰謀論”的產生,它們可以在短時間內被瘋傳,為虛假現實提供動力。

其實,在漫長的進化過程中,人類面對衝突的處理方式,跟動物並沒有太大區別:要么戰鬥,要么逃跑。人們在互聯網上的表現,正是這兩種古老策略的現代版本:要么激烈地爭吵,要么陷入沉默,以後者為主。但是,在今天這個複雜多元的世界里,這兩種策略都不明智。一起毀滅是很容易的,而和平共處需要智力、同情和耐心,需要我們學習如何辯論、說理、妥協,而不是埋頭吵架。作者:陳賽

# 為時間旅行者舉辦派對



2009年,史蒂芬·霍金舉辦了一場雞尾酒會。

這是一次失敗的派對。霍金非常熱情地發出邀請,滿懷期待地做好準備,結果呢,三個托盤的點心完整無缺,裝滿克魯格香檳的酒瓶原封未動,自始至終只有霍金孤零零地坐在輪椅上,卻沒有一個人來!牆壁頂上巨大的橫幅也因此顯得更加具有諷刺意味:“歡迎光臨,時間旅行者。”

這次雞尾酒會的請柬,實際上是在酒會結束後發出去的。不必訝異,這不是問題。既然被邀請者是來自未來的時空旅行者,那麼他們完全能夠知悉霍金的邀請。不過,最終的結果還是沒有一位嘉賓到場。霍金很失望,他說:“真可惜,我本來還盼著能有一位來自未來的‘宇宙小姐’走進我家的大門呢!”

為什麼要舉辦這樣一場特殊的派對呢?這實際上是霍金的一次實驗:如果真有能回到過去的時間旅行者,我們總

該能見到一兩個吧?然而一個也沒有。

顯然,這個實驗證明瞭霍金一直以來的觀點。在他看來,人類是根本沒有可能穿越到從前的。霍金說:“似乎存在一個時序保護機制,來防止封閉類時曲線的生成,從而讓歷史學家得到安全的

宇宙。”即,物理學定律從根本上禁止回到過去的時間旅行,這便是霍金的“時序保護猜想”。

對此,一些熟讀科幻小說的人可能會感到似曾相識。在許多科幻作品中,常常會設置“時間警察”這樣一類特殊角色,他們的任務便是抓捕擅自穿越的“時空偷渡者”,將這些人攔截在原本的時空之內。

霍金的時序保護機制與此有異曲同工之妙。在相對論和量子力學的框架內,經過論證和計算,霍金得出結論:當我們想做時間機器時,不論用什麼樣的事物(如蟲洞、旋轉柱、宇宙弦或其他什麼東西),在它成為時間機器前,總會有一束真空穿過它,並破壞它。

這樣說來,我們便能夠理解,為什麼沒有時間旅行者來參加霍金的雞尾酒會了——顯然,未來的人類也沒能製造出回到過去的時間機器。

作者:王宇琨 董志道

# 不會再忘記

早在一周之前,貝西默就對我說:“爸爸,我要畢業了,周一下午三點,我們要舉行畢業典禮,你一定要來參加哦。”當時,我蹲在她面前,她勾著我的脖子,眼睛里閃著興奮的光芒。

“是嗎?親愛的,祝賀你。”我笑著回應她,卻本能地躲開她的眼神,說,“可能吧,我是說,我需要問問我的助理。你知道的,我有很多事情要做,但我會盡量趕去參加的。”

貝西默六歲,她可能聽不出我話里的勉強。她不知道,在成人的世界里,這樣的回應其實是一種拒絕。貝西默“咯咯”地笑起來,轉過身一蹦一跳地跑回了房間。

周一下午,我按照日程趕去參加一個會議。不,我沒有把貝西默的事情拋在腦後,事實上,中午休息時,我想起了這件事,想到了貝西默充滿期待的眼神。但當時在我心里,參加會議可比出席一個幼兒園的畢業典禮重

要多了。

我以為貝西默會大哭大鬧,但是沒有,她甚至沒有說一句指責我的話,只是在我回家後,默默地看了我一眼。但那個眼神卻讓我記憶深刻——灰暗無光,讓我無法再像以前那樣,通過她的眼睛看到她的內心。

如果不是搬家時翻出這個日記本,看到上面的文字,我可能不會記起這件事。整理好貝西默的東西遞給她時,我裝作不經意地問:“這是什麼時候的日記本?”“大概是幼兒園時的吧。”貝西默淡淡地說,“就是那一年,你沒有參加我的畢業典禮。”

聽到這句話,我不由得渾身一顫!我早已不記得那次是誰推開會,談過什麼,但我女兒卻永遠記得我沒有出現在她的畢業典禮上。我默默地記下了那個日子:2000年6月19日。我以後不會再忘記。

作者:[美]威爾金斯·霍弗



地球和人類的存在,本身就是一種奇跡。地球能形成,我們得以誕生在這里的概率有多大?著名天文學家卡爾·薩根估算過,10的33次方分之一。這個數字是什麼概念?

《三體》的作者劉慈欣說過:“你知道在宇宙中生命誕生的概率有多大嗎?就像有一堆金屬垃圾,來了一陣龍捲風把它們卷上天,然後它們掉下來自動組裝成一輛車……所以我們的存在就是一種奇跡,僅僅是活着就已經很了不起了。”

我們每個人的存在,都要從137億年前說起。

最初的宇宙溫度十分高,密度非常大,直到137億年前,“創世大爆炸”發生,時間、空間和能量出現,大量基本粒子湧現出來。

幾十萬年後,宇宙漸漸冷卻,氫和氦等宇宙基本物質形成。隨著星系中天體的爆炸,其他元素也逐漸形成,其中就包括構建地球生命體的基質、我們身體里都有的碳元素。

46億年前,一團由灼熱氣體和塵埃構成的巨型旋轉雲,坍縮形成了太陽系。

在太陽這顆年輕的恆星附近,大量塵埃聚集在一起,行星出現了,並逐漸增大自己的體積。

其中就包括我們的地球,它曾遭受無數次較小天體的碰撞,在這個過程中慢慢獲得了額外的質量。最初,地球是一顆熾熱的熔岩星球,但它漸漸冷卻下來並形成了堅實的地殼。地球具有足夠的地心引力,這使它能够保持住含有水蒸氣的氣態大氣層而不致逃逸。

在太陽核心區域,氫元素經由熱核反應鏈轉化成氦。這個過程讓太陽發光,還產生了向外的巨大壓力,正好將太陽向內的引力抵消。因此,太陽維持著一種被稱為“流體靜力平衡”的穩定狀態。

地球的一切都剛剛好,如果離太陽更近,地球上的河流和海洋里的水就會沸騰、蒸發;如果離太陽太遠,地球將會是一片冰天雪地。如果地球上的溫度低或高一點兒,那麼地球上就不會有生命產生了。

地球表面包裹著一層大氣層,臭氧保護我們免受有害輻射的傷害,適中的大氣束縛住適量的太陽能,讓地表溫度保持舒適,在零攝氏度之上,讓水不至於結冰。水,是地球成功孕育生命的關鍵。

地球是一顆充滿活力的星球,地表上下的地質構造運動,使年輕的山脈和深溝不斷形成,這些地表特徵

又慢慢地受到河流、降雨和冰凍過程中的水冲刷以及海浪撞擊的影響。

擁有月球對地球來說是幸運的,月球的引力可以穩住地球,沒有月球,地球的自轉軸就會飄忽不定,天氣也將隨之突變。

月球背面滿是環形山和撞擊坑,也正是因為它背對著地球,默默地替

根據化石提供的證據,大概40億年前,在原始地球的湖海里就產生了生命。閃電和太陽輻射的紫外線,分解了原始大氣層中含氫的簡單分子,分解的碎片又自動結合成越來越複雜的分子。這種早期的化學物質溶解在海洋里,形成了一種逐漸複雜的有機液。

直到有一天,偶然出現了一種能夠

交換它們的DNA遺傳密碼,繁殖出大量的新個體,進化速度便大大加快了。

到了10億年前,海洋里已經充滿了簡單的綠色植物,它們製造了大量的分子氧,逐漸改變了原來大量含氫的地球大氣。

雖然我們的生存離不開氧氣,但高濃度的氧對沒有保護的有機物來說也是一種毒藥,大量的原始生物體因為適應不了高含氧量的環境而滅亡。生物慢慢繁衍又消亡,直到比氧溫和得多的氮氣加入,才逐漸形成我們現在呼吸的大氣。

地球大氣層的99%源自生物。可以說,天空是用生命換來的。

“寒武紀爆炸”發生在5億多年前,新的物種急劇增加,海洋里充滿了許多不同形態的生物。

到5億年以前,大量成群結隊的三葉蟲在海底獵食。現在,三葉蟲不復存在,它們已經在億年前消失。一些在地球上一度存在的動植物,如今已無活着的跡象,只存在于化石里。

當然,現在地球上的各種生物也是過去所沒有的。物種就是這樣來去匆匆,一閃而過。

寒武紀後,生命的進化節奏大大加快,魚類和脊椎動物誕生了,植物從海里移居到陸地上,昆蟲與兩棲動物誕生,樹和爬行動物出現了。恐龍誕生,哺乳動物出現,天空中有了初始鳥類。恐龍滅絕,靈長類出現。

在幾百萬年前,原始人類出現了。

在動輒以億年為計量單位的進化時間表里,只花了200萬年就從早期猿人進化到現代人的人類,堪稱進化史上的奇跡。

工具發明、技術進步,人類文明開始發展,人類對於地球的認知,也逐漸從“地球是無限的”,發展到“地球是圓的”,再認知到宇宙的存在。中世紀流傳著“地心說”,後來人類逐漸意識到宇宙並不是以地球為中心,更不是為了人類而存在的。人,只是茫茫宇宙里一粒不起眼的微塵。

卡爾·薩根寫道:“我們的星球只是在這被漆黑包裹的宇宙里一粒孤單的微粒而已。我們是如此的不起眼——在這浩瀚的宇宙之中。”

就是這樣微小的人類,在短短幾千年中,研究著地球的變遷,宇宙的起源這樣超越自身的終極問題。這難道不是一件很讓人熱血沸騰的事情嗎?

文章來源:公眾號“中國國家地理BOOK”

# 你知道地球有多努力嗎?



地球承受了更多的隕星轟擊。星系聚簇形成星系團,星系團聚集起來則形成了擁有數以億計的星系的超星系團。

銀河系所在的星系團被稱為本星系群,銀河系只是組成本星系群眾多星系中的一個。

地球是太陽系八大行星之一,而太陽系又僅是銀河系的一部分。地球之于宇宙,實在小得超乎想象。但宇宙絕大部分處在廣袤、寒冷的真空之中,在星際空間永恆的黑夜里,這顆小小的藍色星球,又是獨一無二的存在。

地球上的生物史,在整個宇宙里可能都是奇跡。

利用有機液里的其他分子,作為零件粗略地複製自己的分子。

這就是DNA(脫氧核糖核酸),生命的基本組件。

這時的地球,可以說是一個分子的樂園,當時還沒有捕食者。分子們只是在不停地繁殖、突變和選擇性淘汰。

具有特別功能的分子終於結合在一起,形成一種分子集體,這就是細胞。

這個過程持續了大概10億年。若干單細胞組合在一起,初始的多細胞生物體產生了。

大約20億年前,性和繁殖產生了。在此之前,新的生物體只能通過隨機突變進化,這是一個極其緩慢的過程。性產生後,兩個生物體就能整段地



01 複利原理

愛因斯坦說:複利是世界的第八大奇蹟。巴非特說:人生就像滾雪球,關鍵是要找到足夠濕的雪和足夠長的坡。查理·芒格說:同時理解複利的力量和獲得它的困難,是理解許多事情的核心和靈魂。在有限的時間,把有限的精力和財富,持續而反復地投入到某一領域,長期堅持下去,最終產生的積極影響,會如雪球越滾越大,它帶來的回報一定超過你的想象。這就是經濟學中典型的複利思維。大多數人終其一生都不會去運用複利,也體會不到複利的威力。複利思維需要我們用發展和長遠的眼光去看待事物。

02 反熵增思維模型

從一個系統、一個組織,再到一個星球,甚至我們每個人,都符合熵增定律。我們會變得混亂、無序、僵化、沒有活力,直至在這種混亂中走向消亡。值得慶幸的是,宇宙是平衡的,在熵增的大前提下,給了我們一條不同的路,反熵增,也即自組織、生命化。亞馬遜的 CEO 貝佐斯對於反熵增的理解非常深刻。他把亞馬遜的服務做得足夠開放,所以有了亞馬遜雲;對於新生事物,哪怕是取得一點點的成績,他都會大加讚賞,要求主管以上級別員工每周都要讀一遍《創新者的窘境》。反熵增就是重現生命。行星從星雲中誕生,行星上產生了岩石圈、大氣、河流、季風、泉水、礦藏,這些都是組織化的過程,是對無序的反抗。這種有序化、組織化進程的頂峰,便是生命的產生:DNA 團塊、單細胞生物、多細胞生物、植物和動物,一直到最精巧的組織化結構——人類。人老後,最好的狀態就是復歸嬰兒和自然。一個企業,要讓自己反熵增,就是讓自己更有活力,更開放,更多地適應外部變化,讓其在環境中自我進化。同時,可以不斷生出獨立的新的業務,新的業務也可以不斷進化。從本質上來講,延續的發展就是一個熵增的過程,而要想突破非連續性,必須要“生”出新的曲線,這才是對抗熵增最好的辦法。

03 反脆弱思維模型

事物可分為三類:脆弱、強悍、反脆弱。脆弱的事物,在受到外界壓力時會破碎、受損,就像玻璃杯掉到地上會碎;強悍的事物,在遭遇外界壓力時,不會受其影響。而反脆弱的事物,可以在這個波動的世界中,伴隨壓力而進化,讓自己變得更加強大。不要被壓力打垮,它是你進化最好的能量。外界的環境變化會篩選出真正的反脆弱者。反脆弱思維模型可以應用於:

- 1. 從困境中理性分析,提醒認知,獲得能量;
2. 從壓力中回歸內心,提醒胸懷和氣度;
3. 從局限中重新定位,提醒眼光和格局。
而自然,也具備反脆弱性。在這個世界上,自然的事物很多都有彈性,具有反脆弱性。自然的特點有很多,在自然中有春夏秋冬這樣普遍的規律,適應性強的生物從這樣的波動中進化,而體型大笨拙的生物如恐龍因此而滅絕;人的身體也符合自然的規律,也具有反脆弱性,人骨折了,生出來的骨頭會更加強壯,中過毒的人也會具有抗毒的特性。反脆弱本身是可以面對風險,可以從風險中受益成長。面對未來的不確定性,我們可以這樣做:
1. 利用不對稱性,小投入,高產出。
2. 成為多元化,讓自己不只一種技能或身份。
3. 相信未來的非線性,會給我們更多的機會與樂趣。這個世界,正因為有了非線性才會有新的生物不斷出現,新的事物代替舊的事物,我們才會不斷成長不斷精進。

04 10+10+10 旁觀思維模型

面對一個決策或選擇,當你猶豫不決時,可以想一下:
10分鐘後,自己是怎么看待自己現在的決策,依然保持一致亦或會後悔;10個月後,你又會如何思考自己10個月以前的這個決策;10年後,

自己如何看待自己這個10年前的判斷與決策。這個思維模型,可以應用在:臨時的判斷,大的決策,預測自己的未來等。
05 三層解釋思維模型
對於一個事物,可以有三層解釋:現實層、技術層、底層。現實層會解釋淺顯的,大多數人能看到的因果;技術層會解釋現實背後的規律,是現象之下,是一種背景帶來的規律,是一種看得見技能的規律;而底層,則是一種可以廣泛適用的規律,是深層次思維模型,通達人性,洞悉法則。

三層解釋思維模型,可以應用於深度剖析一個事件的原因,瞭解一個複雜事物的規律。
06 黃金圈思維
黃金圈是認知世界的方式,有三個層面。從 why 出發,探究問題的本質,是最快速透析問題根源的一把利器。思考模式是先從 Why 出發,為什麼要这么做,这么做的理念是什么,從內心激發

確地判斷與分析。
09 笛卡爾思維模型
笛卡爾是一個偉大的哲學家,他提出一個大膽的觀點,你怎么能證明這個世界是真實的?這個世界有什么是不能被懷疑呢?他思考再思考,一直沒有抓到那個基石。直到某一瞬間,就像閃電擊中了他。他意識到,只有一件事不能再被懷疑了,那就是:我在懷疑這件事。
也就是:I think,therefore I am. 這件事情是確定的,所以我是存在的,所以不管當下世界是不是真,一定存在一個世界。而當下世界,我不知道它是不是真的存在。這就是批判性思維,大膽質疑一切。我們以為科學的演化是繼承,其實是顛覆。下一代科學家幾乎都顛覆上一代。就如喬布斯說:stay hungry,stay foolish;股神會說:我唯一知道的事情,就是我什麼都不知道。在人的認知經驗里,過往的成功范式越多,給自己的束縛也越大。

讓你終身受益的15種思維模型

出感性的情感,產生驅動力;近而再思考 How, 設定目標一步步解決;最後做出來的結果就是 What, 更加貼合最初的理念。

Why:思考為什麼要这么做,我們的目標、理念;
How:採用什麼方法、措施;
What:結果的表現形式。

對一家企業、一個人思考 why 的過程則是對原則、邊界、價值觀的一個確定,提供了一個解決問題的通用模型。

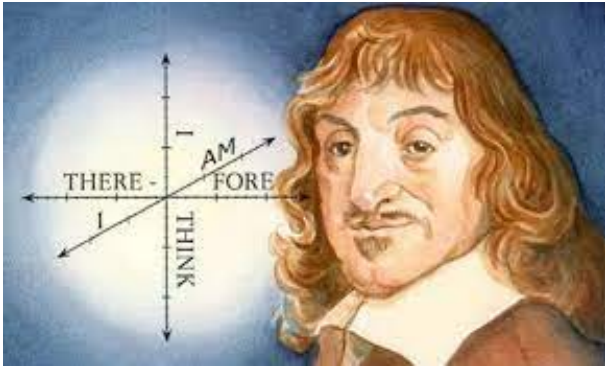
07 非線性思維

由於人類長期的進化結果,我們更傾向於用“線性”思維方式理解世界。然而,世界的本質是非線性的。這個世界之所以有些人能取得巨大成功,而大部分人平平凡凡,關鍵在於他們的思維方式是線性的還是非線性的。非線性思維的核心:- 理解世界是非線性、跳躍發展、不可精確預測的;- 理解引起質變的核心原因,加速或者等待臨界點的來臨,獲取質變期的巨大收益;- 在積累期勇於放棄短期利益,做能夠對促進上一條有益的事情(如在積累期投入更多本金、積累更多的工作經驗等)。

非線性思維方式具有系統辯證思維、發散思維、逆向思維、直覺思維和靈感思維五種基本形式。

08 完型融合思維模型

完成一件事情,除了要有完整、清晰的邏輯思路,還需要多種元素進行融合,比如:人的資源、物錢的資源、時機大環境等。這就像完成一個陶瓷作品的創作:除了有創造的圖紙、陶瓷還需要泥,相當於是物錢相關的資源;而水就像是人,需要把泥組合起來;陶瓷的燒制,還需要合適的溫度、速度,這就像看不見的時機與背景環境;而陶瓷上的雕琢,就像是對事情細節的處理。先做什么後做什么的順序,也至關重要。所以,一個項目要取得成功,除了有可能實現的規劃,還需要有充足的人力準備、事情分解分層、方法論支持、流程制度激勵支持、穩定明確的責權分解說明,還要有應急方案與思路。這樣做起事來,才可行云流水,事半功倍。完型融合思維模型可以應用在:事情的執行、思考事物產生原因、預測人的判斷等。只有考慮足夠多的因素,以及整體需要的相互支持,因素之間的相互關係,才能更準



10 獲得性偏差思維模型

人們對一個事物判斷失誤,往往不是因為他什麼都不知道,而是因為把注意力大多都放在了已知部分。從一個大的完型角度,你瞭解的信息,可能不足5%,所以,自己已經獲得

信息也許不僅不重要,很有可能還是局限的,有偏見的。獲得性偏差會出現在哪些生活中的場景呢?比如:1. 人們在找新工作時,對自己曾經做過的部分,往往難以放下。2. 對固有觀念的堅持,甚至是固執。3. 對沒用舊物的留戀。

我們很多人都遇到過類似情況,很多東西明知沒用卻捨不得扔。殊不知,房間在熵增,你的生活環境因為不夠簡潔,你也會變得混亂、遲鈍、得不償失。此外,新事物也很難進來,你的生活逐漸陷入了低效與僵化。

- 如何克服獲得性偏差呢?
1. 放低自己,謙虛心態,虛懷若谷;
2. 獨立思考,從本質入手,更多用演繹法而不是歸納法,用事物的本質去推理,而不是持續的用之前的經驗;
3. 分類整理。把信息歸類整理,把一切變得秩序化;
4. 重新分析,評估環境和信息,哪些是合理的,哪些是落後的,哪些是可以陞級的;
5. 懂得捨棄和放下;
6. 動態心態,擁有只是暫時,變化是永恆的。

11 排列組合思維模型

和複利模型一樣,排列組合模型不僅是一種數學工具,也是一種可以提醒我們決策質量的思維方式。很多時候,影響決策的因素很多,通過分類、分步,就可以形成不同的排列組合方式。萬事萬物都是由其構成的元素排列組合成的;思維是知識的運動,是知識的排列組合、取捨;前所未有的知識排列組合就是創新,合乎客觀的有價值的思維創新的外化和物化,就是理論創新、創造發明。查理·芒格的多元思維模型,本質就是一種多維組合思想,把不同的跨學科的知識彙集在一起,解決一個問題。不同問題和學科所佔權重不一樣,綜合起來考慮問題就更全面,正確概率就更高。一個大問題,可以分解成很多相關元素,這樣方便我們看清楚整個問題,然後找到關鍵點,從關鍵點入手可以起到事半功倍的效果。很多元素組合在一起,可以對一個問題看得更全面,

避免陷入查理·芒格口中的“鐵錘人”思維。

12 費馬帕斯卡系統

在知識、能力、努力、耐心這些所有的品質中,查理·芒格最看重的是理性。查理·芒格說:“你必須看到這個世界真實的樣子,而不是你以為的樣子,或者你希望的樣子,只有這樣你才能做出正確的選擇。”費馬帕斯卡系統就是認識真實世界的基本工具。費馬帕斯卡系統是概率論的基本原則。在生活中,充滿了各種誘惑,人們根據經驗和各種心理傾向做決定,從而掉入了很多的陷阱。通過費馬帕斯卡系統的學習理解,我們要從認知上明白,事情的實際概率是多少,在有了清晰的認識之後,再做決定將更加理性。把這些基本的基礎數學概率方法,變成我們生活中的一部分,才不會將自己的優勢拱手送給別人。

13 前景理論前景理論

是風險決策的一個重要思維模型,由諾貝爾經濟學獎心理學家丹尼爾·卡尼曼提出,描述和預測人們在面臨風險決策過程中的行為理論。

前景理論分析框架有三個特徵:一是大多數人在面臨獲得時,是風險規避的;二是大多數人在面臨損失時,是風險偏愛的;三是人們對損失比獲得更敏感。具體看:1. 確定效應:“二鳥在林,不如一鳥在手”,在確定的收益和“賭一把”之間,多數人會選擇確定的好處,落袋為安心理。

- 2. 反射效應:在確定的損失和“賭一把”之間,做一個抉擇,多數人會選擇“賭一把”。
3. 損失規避:白撿的100元所帶來的快樂,難以抵消丟失100元所帶來的痛苦。
4. 迷戀小概率事件:很多人都買過彩票,雖然贏錢可能微乎其微,你的錢99.99%的可能支持福利事業和體育事業了,可還是有人心存僥倖搏小概率事件。

14 心流模型

“心流”是指我們在做某些事情時,那種全神貫注、投入忘我的狀態——這種狀態下,你甚至感覺不到時間的存在。在事情完成後,我們會有一種充滿能量且非常滿足的感受。這是關於人幸福快樂的理論,讓人沉浸在心流中的條件需要:

- 1. 明確的目標,合適難度的任務——既不會焦慮,也不會無趣。
2. 及時的反饋——對進步的滿足感。為何遊戲如此受歡迎,就是遊戲的設計滿足心流理論,如果遊戲的定義擴大,把學習、工作、運動、教育包含進來,去評估自己在做的事是否滿足心流三點,這樣自然會過得幸福快樂。
3. 發揮自己的某種能力。
4. 精神完全集中,對手上的事情有控制力。
心流狀態,是我們能夠在工作中達到的最美好、最平和的狀態。通過一種心流狀態又會產生新的心流狀態。成功的人,能夠成功地將他們的一生,變成一種單純的心流狀態。他們在生命中各個部分緊緊地連接在了一起,所有活動都有了意義。

15 奧卡姆剃刀定律

“奧卡姆剃刀定律”,又稱“簡約法則”,這個原理最早至少能追溯到亞里士多德的“自然界選擇最短的道路”。核心內容為:“如無必要,勿增實體”,即簡單有效原理。依據最小能量原則,我們的生活應儘可能簡單,而簡單的有效途徑就是養成好的習慣。自動擋汽車在逐步替代手動擋汽車,也是因為自動擋對大多數用戶來說滿足“簡單有效原理”。面對複雜的投資市場,應拿起奧卡姆剃刀,把複雜事情簡單化,簡化自己的投資策略,對那些消耗了大量金錢、時間、精力的事情加以區分,然後採取步驟去擺脫它們。最後我們以弗里德里克·邁特蘭德的名言作結:“簡單是長期努力工作的結果,而不是起點。”



精辟人生毒言

文/子英畫畫

經典的人生感悟,句句真金。人生啊可以改變的去改變,不可改變的去改善,不能改善的去承擔,不能承擔的就放下。

人生的大智慧,不過六個字:拿得起,放得下。前者決定你能活得多輕鬆,後者決定你能走多遠。





# 官員解析“2022年的頂級騙局”提醒民衆注意類似詐騙

舊金山/洛杉磯(3月10日) - 社交媒體扮演了什麼角色?美國聯邦貿易委員會(FTC)發佈了最新的年度報告,其中的數字令人驚訝,尤其是金錢損失的急劇增加,以及針對投資和企業的新騙局,通過銀行轉賬和加密貨幣支付報告的損失,電話與社交媒體的持久力量來進行欺詐。? 2023年3月10日上午少數族裔媒體服務中心(Ethnic Media Services)邀請來自消費者與商業教育部的FTC官員與少數族裔媒體舉行網上簡報會議(“The Top Scams of 2022”)。圍繞會議的主題“2022年的頂級騙局”,與會專家介紹了FTC所提供新的多語言平台,以幫助突破12種語言障礙,並提供如何避免和報告詐騙的提示。

聯邦貿易委員會消費者保護局消費者反應和運營部代理副主任 Maria Mayo、聯邦貿易委員會消費者保護與商業教育局消費者教育專家 Cristina Miranda、聯邦貿易委員會消費者保護局消費者與商業教育律師 Rosario Mendez 等 FTC 高官談論 2022 年最常見的騙局、預防和報告騙局的方法……還談論 FTC 的 12 種語言網站,以幫助少數族裔社區打擊欺詐作弊。



**Maria Mayo, Acting Associate Director of the Division of Consumer Response and Operations in the Bureau of Consumer Protection at the Federal Trade Commission**

FTC 消費者保護局副局長 Maria Mayo 開場,談到了 2022 年欺詐報告的一些要點。Mayo 開表示,聯邦貿易委員會最新公佈的消費者報告顯示,2022 年,全美消費者受騙報告數量為 240 萬份,該數字比 2021 年下降 50 萬件左右。

但儘管有所下降,報告的美元損失還是驚人的。消費者報告說,他們因欺詐者損失了超過 88 億美元,這是有史以來報告的最多的一次。消費者報告稱因投資詐騙而損失的錢比任何其他類型的詐騙都多,2022 年損失的金額是 2021 年損失的兩倍多。消費者報告稱在投資詐騙中損失了 38 億美元,每位消費者的平均損失中位數為 5,000 美元。

其中兩種最主要且金額最大的騙局,一是投資騙局,二是冒充騙局。投資騙局損失最大,受害人損失高達 38 億元,是 2021 年的兩倍,平均損失 5000 元,其中大部分損失於加密貨幣詐騙。通過偽裝作弊是美國人的第二大損失,損失了 26 億美元。欺詐者偽裝成企業、政府雇員、情人、家人和朋友來欺騙消費者。

冒充某個機構以及親密關係行騙和浪漫感情騙局,網上約會騙局、各種殺豬盤致使受害人損失也高達 6.6 億元,比 2021 年的 4.5 億再長三分之一,每位受害人平均損失 2000 元。

這些騙局通常始於社交媒體,消費者被引誘投資加密貨幣以試圖賺錢。消費者進行了投資,而詐騙者非常精明,以至於他們經常展示實際顯示消費者資金如何增長的網站。但這一切都是假的。

Mayo 提到,FTC 在 2022 年共收到超過 275,000 份偽裝欺詐報告,其中大部分是冒充亞馬遜代表的欺詐者。

在 COVID-19 大流行期間,很多人因為不能出門而在網上購物,欺詐者利用這個機會對他們進行詐騙,使許多人無法收到他們購買的商品。

2022 年因投資而被騙的人數如此之多,以至於在五種最常見的欺詐類型中排名第四。

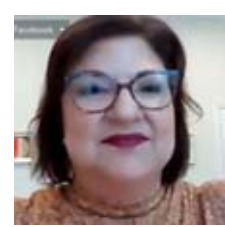
美國最常見的五種欺詐類型是偽裝;網上購物;彩票或中獎;投資;商業和工作機會。

不僅如此,Mayo 女士說,社交媒體是一種總美元損失最高的聯繫方式,損失達 12 億美元。因此,如果通過社交媒體平台煽動欺詐,那是消費者損失最多的地方。”社交媒體在詐騙中

也扮演著重要角色,因為它是騙子聯繫消費者和獲取他們個人信息的一種方式,到 2022 年,美國人通過信用卡支付或使用支付寶支付的費用超過 1 億美元。

此外,30 至 39 歲之間的人經常被騙到使用信用卡的方式。同時,老年人經常通過電話被騙。

她說,聯邦貿易委員會的使命是通過傾聽和接收數百萬人的報告來保護消費者免受詐騙,幫助他們防範金錢欺詐和身份盜用。她還說,從消費者那里收到的信息被輸入執法機構的數據庫,以與這些機構協調打擊欺詐行爲。



**Rosario Mendez, Attorney, Division of Consumer and Business Education Bureau of Consumer Protection Federal Trade Commission**

聯邦貿易委員會消費者保護局的羅薩里奧門德斯律師。門德斯說,少數族裔一直是詐騙的目標,“詐騙者以少數民族社區為目標,他們會說您的語言。他們以獨特的方式針對少數民族社區。尤其是拉丁裔和非裔美國人社區。拉丁美洲人經常報告通過銀行轉賬、商業和工作機會被騙。

例如,對於拉丁裔社區,雖然最重要的報告與普通民衆一樣是關於冒名頂替者的騙局,但我們還看到,大多數拉丁裔社區提交的報告中,有關銀行和貸方問題的報告比例更高,涉及收債,汽車問題和商業機會。我們有幾起與虛假商業機會、虛假在家工作有關的案件,特別是針對拉丁美洲人。我們從數據分析和案例研究中瞭解到,商業機會、賺錢計劃也在影響拉丁裔社區。

與此同時,非裔美國人社區經常報告被騙借錢並在發薪日還清,並被騙參加學生貸款減免。因此,門德斯表示,政府必須有辦法保護少數族裔社區免受騙局,而 FTC 的 12 種語言網站是幫助消費者獲取信息和報告測量結果的有效途徑。



**Cristina Miranda, Consumer Education Specialist, Division of Consumer and Business Education Bureau of Consumer Protection Federal Trade Commission**

克里斯蒂娜·米蘭達(Cristina Miranda),她是 FTC 消費者保護局的消費者教育專家。

“我們知道欺詐會影響到每個社區,而且詐騙者正在使用人們在家中使用的語言進行詐

騙。這就是 FTC 現在擁有十幾種語言的信息以幫助人們發現和避免這些騙局的原因。她談到了新的 FTC 網站 <http://consumer.ftc.gov/features/languages>,該網站有多達 12 種語言(您可以找到阿姆哈拉語、阿拉伯語、中文(簡體和繁體)、法語、苗語、韓語、俄語、索馬里語、他加祿語、越南語和烏克蘭語的信息。),可幫助消費者獲取有關如何防止欺詐的信息。被騙,以及給騙子錢後該怎麼辦。

她敦促社區使用該網站來提高對詐騙的認識,並通過 <http://reportfraud.ftc.gov> 報告詐騙。

您將看到有關如何發現和避免詐騙、如果您付錢給詐騙犯該怎麼辦、如何恢復的信息,以及如果您是新來美國的人可以知道的信息。因為我們知道詐騙者可以針對對美國制度和文不熟悉的人。

我們有一本可下載的出版物,名為《發現、避免和報告詐騙:近期難民和移民欺詐手冊》Spotting, Avoiding and Reporting Scams: a Fraud Handbook。這些信息再次以各種語言提供,它可以幫助人們學會發現一些與找工作、辦理移民程序或只是想弄清楚這個國家的運作方式有關的騙局。每個頁面底部還有各種語言的圖片,可以在社交媒體上分享,幫助不同社區的人們知道如何發現、避免和報告欺詐行爲。”BY RICHARD REN

## 美國德州下半年又要禁止錄取中國留學生?

離譜的事情年年有,今年特別多!日前公佈的“禁止華人(專題)在德州購置房產”法案尚未塵埃落定,一項更讓人無語的法案又誕生了!

上周五(3月10日),來自阿靈頓的保守派共和黨人、州眾議員托尼·廷德霍爾特(Tony Tinderholt)提出了一項編號為 HB4736 的提案,明確提出要禁止德州高校錄取中國留學生(專題)!

這是什么操作?德州將拒收中國留學生!數萬中國留學生怎麼辦?

衆所周知,長久以來德州都是中國留學生的主要選擇之一。德州 UT 系統和 Texas A&M 系統更有著數萬中國留學生。

根據 2022 年度《門戶開放報告》(Open Doors 2022 Report)數據顯示,中國仍舊是美國最大的留學生生源國,佔全美留學生總量的 30.6%,2021-2022 年間有近 30 萬的中國留學生前往美國高校深造學習;從地區來看,德州受國際學生歡迎程度排第四。

在托尼·廷德霍爾特於 3 月 10 日遞交的這份提案中,他要求禁止德州的公立大學錄取國籍為中國、伊朗、朝鮮(專題)或俄羅斯的學生,同時一些無身份學生(undocumented student)也被納入禁止行列。

事實上,該項提案中涉及的想法早在去年就已經在美國社交媒體上初見端倪。

2022 年 1 月 5 日,德州眾議院參選人雪萊·路德(Shelley Luther)就曾發推文稱:“應該禁止中國學生進入得州的所有大學!”

雪萊·路德的言論並未受到贊同,反而迎來了大量的批評和指責。德州華裔(專題)眾議員吳元之(Gene Wu)譴責雪萊·路德的言論是在煽動民衆對華裔的仇恨情緒,也有網友表示雪萊·路德有嚴重的“種族主義”和“仇外”心理。

要知道,早在 1964 年的《民權法案》中,就已經明確禁止美國公立學校和大學關於“民族血統”的歧視。

這名議員參選人在面對紛至沓來的爭議後刪掉了這段言論,但隨即重新發文稱:中國學生應該被禁止進入德州所有的大學!德州納稅人不應該補貼中國人,不讓中國人進入我們的學校是常識!

在這一改口推文下,《中國日報》歐盟分社社長陳衛華也發起回擊,諷刺說:“這就是那個臭名昭著的、來自得州的納粹種族主義者雪萊·路德?”

與此同時,據聯邦調查局數據顯示,雪萊·路德發表言論之際,反亞裔仇恨犯罪上升了 73% 以上,遠遠超過了所有仇恨犯罪。

雖然不知道這為議員參選人是不是爲了選票而作秀,但可以窺見的是,有一部分美國官員對中國,甚至是中國留學生虎視眈眈。而僅僅依靠言論,就足以煽動起一輪又一輪的反亞裔情緒。

禁止買房!禁用中國軟件!  
拒收中國留學生只會兩敗俱傷



說到這,似乎今年以來德州發生了不少事……

1 月 23 日,德州信息資源部就明確列出了被德州政府機構禁止的軟件,其中就包括支付寶、微信、騰訊錢包,以及騰訊和字節跳動開發的諸多軟件。

而就在一個月後,德州農工大學(TAMU)的學生收到 IT 部門通知,學校將立即禁止所有國有和國營的設備及網絡使用抖音、支付寶、微信、WPS 等軟件。

也就是說,在連接校園網的情況下,以上 APP 的訪問都會被禁止,同時學校的機器上也不允許安裝相關軟件。如果是在不使用校內 WiFi 而改用流量的情況下,應該是不會受到限制的。

對此,美國聯邦調查局長 Christopher Wray 在密歇根大學演講時,也曾說過,“TikTok 可以操縱內容,官方還會將它用於‘影響力行動’”,

來借此暗指輿論戰。

就在軟件禁令還在發酵的時候,二月初,包括得克薩斯州和佛羅里達州在內的美國多州提出法案,將禁止中國公民在美國購置任何房產和土地,即便是持有綠卡人士也被包括在內。

儘管共和黨支持該項立法是爲了遏制外國對美國土地資源的危險,但民主黨人和其他反對者對此表示,該法案具有種族主義和仇外心理。

經過強烈反對之後,參議院作出讓步,將法案修改爲雙重公民和任何擁有綠卡的人仍然可以在這裡購買房產。

儘管如此,亞裔們的擔憂並沒有降低,他們認爲該項立法的長期存在將在無形中助長反亞裔情緒,激發種族歧視,還會讓那些持有工作簽證在得克薩斯州生活和工作的多年的人失去信心。

說到這,大家或許會有很多疑問,爲什麼德州的立法愈發步步緊逼?

或許日前公佈的最新的蓋普洛報告會給出答案。

據民調公司蓋普洛於 2 月 1 日~2 月 23 日展開的調查顯示,美國人對中國的好感度降到了 15%,比去年減少 5 個百分點,達到 1979 年開始這項調查以來的最低值。

與此同時,報告稱,視中國爲敵人、甚至是頭號敵人的美國人大幅增加,其中認爲中國是美國最大敵人的受訪者達到了 50%,比認爲正在戰爭的俄羅斯是美國最大敵人的受訪者還多了 12 個百分點。

在 HB4736 提案最後提到,該法案將於 2023 年 9 月 1 日生效。這也就意味着,如果該項法案真的進入了聽證環節並通過,將有可能影響到下半年的中學計劃。

值得注意的是,據美國商務部數據,國際學生在 2021 年對美國經濟的貢獻總額達到了 320 億美元,其中留美中國留學生對美國經濟貢獻超過 105 億美元,幾乎佔據了總量的 1/3。

一旦該提案開始實施,對中美雙方來說都不是好事。

截止目前,尚未傳出德州高校在國際招生方面的變動。不過這對於準備申學的留學生們來說,是個需要持續關注的消息。

## 每天一個好習慣:每天堅持一個健康小舉措就可以變得更健康

### We Can Do This 新冠肺炎公共教育活動

農曆新年已經開始,春天就在眼前。隨着白天越來越長,現在正是通過實踐每天自我護理小舉措,來改善自己整個身體和心理的好時候。

心理健康與身體健康密切相關。我們的情緒、心理和社會幸福感影響着我們的思維、感覺和行爲。關愛我們身心的各個方面有助於我們應對壓力、與其他人融洽相處以及作出更健康的選擇。

每天做一個小小的健康決定,可以幫我們養成良好的健康習慣,讓我們更好地從嚴寒的冬天走出來,適應溫暖的春季。以下是建議您可以在每天的日常生活中進行的一些自我護理活動:

\* 每天通過冥想、聽音樂、做園藝或其他愛好放鬆身心。嘗試新事物,並從中選擇你最喜歡的事情,讓它成爲你日常活動的一部分。

\* 多和家人及朋友聯繫,獲取家人和朋友的支持,並和他們分享自己的感受。通過網絡或電話保持和家人及朋友的聯繫,或者和小區里的鄰居聊天,都有助於建立你與世界的聯繫,消除孤獨感。

\* 讓體育鍛煉成爲你日常生活的一部分。



通過體育鍛煉保持健康並不一定需要辦健身卡。跳舞、散步、甚或在自己的院子里勞作或在家里搞衛生,都可以改善你的情緒和整體的健康狀況。

\* 健康飲食儘可能多買新鮮水果和蔬菜。逛逛農貿市場,買一樣你沒吃過的蔬菜,或者嘗試一種新的食譜,都是在你的飲食中加入更多新鮮食物的好辦法。

\* 確保接種了各種最新疫苗,特別是新冠肺炎疫苗。完整接種新冠肺炎疫苗可鞏固隨着時間推移逐漸變弱的免疫保護,讓你可以健康康康的參與自己喜歡的活動。

「接種最新新冠肺炎疫苗不僅可以降低你患新冠的風險,還可以讓人們繼續做他們喜歡的事情,包括遠足旅行或家庭聚會,而不用擔心病毒傳染,對自己和他人的健康更加放心」,Chinese Hospital Clinics (三藩市東華醫院)醫學總監,家庭醫學科醫生 Scott Huang 博士說。

讓我們重新承諾養成健康的習慣和行動來迎接又一個萬物復甦的春天。

瞭解關於新冠肺炎疫苗的更多信息並查找您附近的疫苗接種診所,請瀏覽 [vaccine.gov](http://vaccine.gov)。



TALK ABOUT



# DEPRESSION AND MOOD DISORDER

Mar. 15th, 2023 11:00a.m.-12:00p.m.  
Nepali In-person

Understanding depression and mood disorder in children and teens

# INDIVIDUALIZED EDUCATION PLAN (IEP) & 504

Apr. 19th, 2023 11:00a.m.-12:00p.m.  
Nepali In-person

Understanding the system and special education accommodations like IEP and 504



Presented by  
Dr. Priya Shrestha, M.D., Psychiatrist

दर्ता गर्न, मार्क्स बिस्वालाई कल गर्नुहोस्  
(330) 676-2545 मा वा  
mbiswa@asiaohio.org

Scan the code to sign up online for  
**Children's Mental Health Seminars**  
370 East Market Street  
Akron, OH 44304



asiaohio.org

f t i @asiaohio

## Do you know your HIV Status? 你知道你的艾滋病毒状况吗?

提供免费和匿名的艾滋病毒检测!

Visit ASIA's International Community Health Center to test or to receive a self-test kit.

访问ASIA's International Community Health Center 来做测试或接收自测工具包。



2999 Payne Ave Ste 140  
Cleveland, OH 44114  
(216) 361-1223



## 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  
通过线上会议进行, Zoom会议信息将在微信发布



主持人: 白天熠 凯斯西储大学 社会工作专业硕士研究生  
段雪怡 俄亥俄州社工师  
协作主持: 李菲 俄亥俄州独立社工师兼督导



扫码添加微信 **ichc-outreach**, 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



当您需要帮助的时候, 我们就在您身边.

Legal resources & referrals  
法律资源和推荐

Housing & Safety Planning  
住房与安全规划

Support groups  
支持团体

我们以不同的语言提供多种服务, 并且完全保密。



a.him.sa

3631 Perkins Ave Ste 2A-W  
Cleveland, OH 44114  
216-881-0330





# 伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

## 伊利華報 助您實現夢想 與您共築家園



### 圓夢家園



### 同憶甘苦 文化交融

### DREAM HOME

### 回顧初心 展望未來

一台展示各族裔文化融合的精彩演出,感謝來自美國克利夫蘭、底特律、費城、匹茲堡、哥倫布、奧蘭多、邁阿密、洛杉磯以及加拿大多倫多等地的朋友一起慶祝並見證伊利華報二十年的成長歷程!

## 歡迎您參加伊利華報創刊二十周年盛典

2023年3月24日下午5:30-8:00點在克利夫蘭市政大廳舉辦,  
地址:601 Lakeside Ave E, Cleveland, OH 44114

Parking: Willard Parking Garage at Cleveland City Hall, 601 Lakeside Ave

門票  
\$100

Ticket  
\$100

### Honored speakers



Pier Lee



Margaret Wong



圓夢主題設計 張小倫



大會音響師



大會攝影師



京劇 書法 宋飛鴻



獨唱 多倫多 張濟平



大會主持 Cynthia



大會美食由 CLASSIC CUISINE 提供

