



# 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

第四六六期 Vol.466 Mar.31 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 面包糕點  
游水海鮮 餐館批發

企城百佳 Tel: (216) 781-3383  
1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

# 創業二十載 圓夢新家園



詳細內容請見本期有關版面

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

## 黃唯律師樓

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

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

**Avvo**  
Clients' Choice  
2015  
Immigration

**Best Lawyers**  
BEST  
LAW FIRMS  
USNews  
IMMIGRATION LAW  
Tier 1  
CLEVELAND  
2016

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**匹茲堡小波喜樂腰鼓隊**  
Pittsburgh Xiaobo Chinese Waist Drum Dance Group

**黃唯大律師**  
滿足您所有的移民要求



**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區  
振奮民族精神

交流美華信息  
弘揚中華文化



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

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



**多麼想擁抱你**

多麼想擁抱你  
我記得小時候  
我抱著你餵奶  
我行動已不便  
變成每次見面  
你輕輕擁抱我  
也許我很老了  
往事只能回味  
而且常常想起  
牽你小小的手

我卻需要你照顧  
我們因此更親近  
這是上蒼的恩典  
在我有需要時候  
你總是在我左右

我是時光中的旅客  
卻帶著一個小傢伙  
多麼可愛的小傢伙

你是醫生你常常說  
爸爸你的病是老了  
歲月不會在等候我  
我的熱淚在心中留

我多麼想  
好好站著  
緊緊擁抱你  
牽著你的手  
就像小時候  
你圍繞著我

劉天擎  
詩歌園地

**我還有夢**

你的笑像春風  
又像夏天的小溪  
你的眉像彎彎的月亮  
啊你說什麼都美  
我和我的髮香共入夢

藍天白雲是夢中的圖畫  
你騎著白馬說要去天涯  
你的秀髮在風中飛揚  
你說傻小子返不跟上來  
所以我走進了你的夢

想著想著我就老了  
我撥回了時鐘  
歲月卻在夏天小溪中流走  
那春風中的笑容  
成了永遠的夢中人

**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!



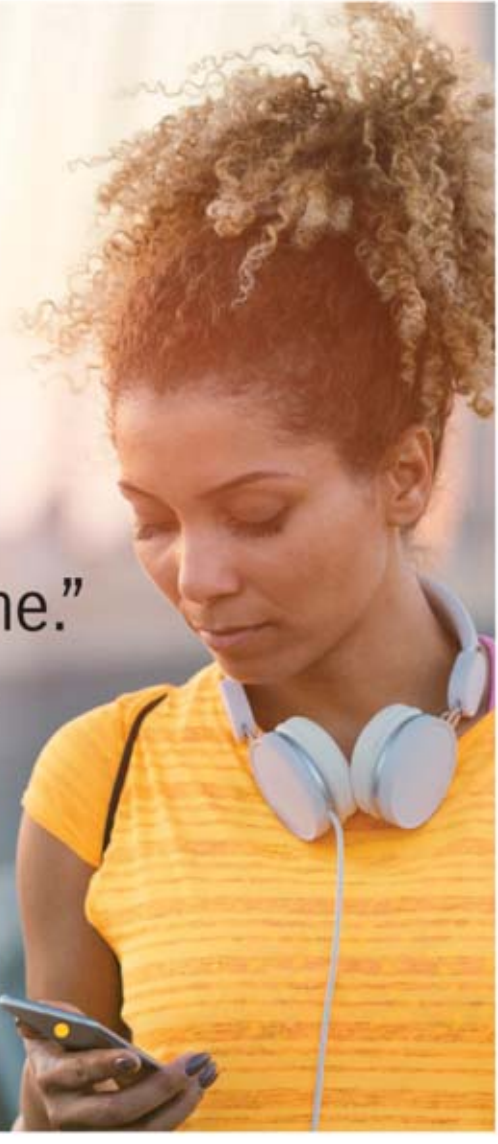
**PRESQUE ISLE DOWNS CASINO**  
YOUR PLACE FOR ALL THINGS FUN!

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



# 2023年克利夫蘭亞洲節參加聖帕特裏克節游行



克利夫蘭亞洲節很榮幸自2010年起每年都受邀參加一年一度的克利夫蘭聖帕特裏克節游行。

今年在伊利華報 Ying Pu 的協助下,我們的主要旗手是 Mike Gibbons (志願者聯合主席) 和 Gam Irizarry (Kwan Lion Dance)。我們今年的表演者包括 George Kwan 和 Christopher Kwan 的 The Kwan Lion Dance, OCA Greater Cleveland Dragon Dance 團隊、成員和志願者 (Wayne Wong、David Huang、Tony Louie、Alex Boggs、John Wang、Vera Boggs、Katherine Szeto、Spencer Sin 和 Sibyl Sin) 與鼓手 Alex Wong 以及太平洋天堂娛樂公司 (Abigail Legg、Amara Miranda、Amber Shuck、Breeana Wicktora、Dal Miranda、Kimber-

ly Miranda、Mikmik Miranda、Tiana Miranda、Toto Miranda、Christine Welsh 和索菲亞妮基威爾士)。我們的吉祥物和伴游是 Martin King、Eva Fong、Rita Tang、Ai Yinghe。我們的攝影師/攝像師是 Gilbert Garcia、Phil Zhang、Dan Hanson 和 Lisa Wong (CAF 遊行協調員)。當日天氣溫度寒冷風大,已經很久沒用表演的舞龍他們在遊行等候的地方積極排練,感謝所有的志願者,參與社團活動,

提高社團地位,歡迎更多人加入華人社團的隊伍。

這裡特別感謝 Lisa Wong 和她的先生 Wayne Wong, 他們是夫妻同心協力做社區文化服務活動。還要特別感謝亞洲廣場、皇宮、亞洲城中心,以及司機 Steve Hohman 的支持。



## Cleveland Asian Festival in the St. Patrick's Day Parade 2023



The Cleveland Asian Festival is honored to be invited each year to march in the annual Cleveland St. Patrick's Day parade since 2010.

Our lead banner carriers are Mike Gibbons, Volunteer Co-Chair, and Gam Irizarry (Kwan Lion Dance) with assistance from Ying Pu (Erie Chinese Journal). Our performers this year included The Kwan Lion Dance with George Kwan, and Christopher Kwan, The OCA Greater Cleveland Dragon Dance team, members and volunteers (Wayne Wong, David Huang, Tony

Louie, Alex Boggs, John Wang, Vera Boggs, Katherine Szeto, Spencer Sin, and Sibyl Sin) with Alex Wong on drums, and the Pacific Paradise Entertainment (Abigail Legg, Amara Miranda, Amber Shuck, Breeana Wicktora, Dal Miranda, Kimberly Miranda, Mikmik Miranda, Tiana Miranda, Toto Miranda, Christine Welsh, and Sophia Nikki Welsh). Our mascots and escorts are Martin King, Eva Fong, Rita Tang, 艾璿何。Our photographers/videographers are Gilbert Garcia, Phil Zhang, Dan Hanson, and Lisa Wong (CAF Parade Coordinator),

Special thanks to Asia Plaza, Emperor's Palace, Asian Town Center, and driver Steve Hohman for their support. Photos by Wayne and Lisa Wong



## The Cleveland Museum of Art Announces Transformation as This Year's Parade the Circle Theme

Registration for this signature family event, returning June 10, is now open

Cleveland (March 29, 2023)—With great enthusiasm, the Cleveland Museum of Art (CMA) is pleased to announce the return of Parade the Circle on Saturday, June 10, at 12 p.m. Returning for the first time since 2020, the 31st art parade will fill Wade Oval with lively sounds and colors, innovative costumes, handmade masks, giant puppets and floats. Magnificent pieces created by artists, families, schools, churches and community groups from Greater Cleveland and beyond will delight participants and attendees alike.

New for the 2023 parade is the appointment of a lead artist, Héctor Castellanos Lara. Originally from Guatemala, Castellanos Lara has called Cleveland his home for more than 30 years, sharing his passion for art and cultural expression with the Cleveland community. Castellanos Lara has had numerous exhibitions and workshops at the CMA and through Playhouse Square Foundation. He is also co-founder of ALU (Artistas Latinos Unidos), an association dedicated to promoting Latino artists.

"As we strive to regain normalcy from the pandemic, we are all looking for a positive moment of transformation," said Castellanos Lara. "We need a formula to bring us together again. One of hope, change, new beginnings, prosperity—a new way to celebrate life." This year's Parade the Circle theme is Transformation (Dragonfly/Libé lula). "Like the transformation of a dragonfly, we all need change in our lives to grow, self-reflect and adapt to any environment or circumstance we may face," stated Castellanos Lara.

Representative of change and transformation, the dragonfly, or "libé lula," also symbolizes strength, joy, creativity and happiness. The theme is meant to inspire everyone to make the most of each moment in life. Parade participants

may use the theme when creating floats, puppets, costumes and performances, symbolizing change in any way they see fit. Professional parade artists will be on hand at community workshops to help groups at the ideation, planning, and construction stages.



"Now is the perfect time to start thinking about how you'll participate in Parade the Circle," said Stefanie Lima Taub, director of community arts at the CMA. "People of all ages and artistic abilities are invited and encouraged to take part. We want to make this the best, most memorable Parade the Circle yet."

Parade the Circle begins at 12 p.m. from the CMA and will proceed in a counterclockwise direction around Wade Oval until it spills into the o-

val in front of the museum. From 10 a.m. to 4 p.m., visitors are invited to participate in Circle Village, presented by University Circle Inc. Hands-on activities offered by local organizations and live music on the Kulas Community Stage are free for the whole family.

**Parade the Circle Is for Everyone**  
**CAC Workshops**  
Saturday, April 8, and Sundays, April 16 to May 7, 1 to 3 p.m.  
**FREE**

The Community Arts Center (CAC) will host five workshops designed to introduce the parade to community members, provide examples of past parade ensembles, discuss design elements and talk through initial ideas. In addition to guidance by Castellanos Lara, experienced local artists will assist parade participants in planning. During the workshops, participants can begin making smaller elements at the CAC. To reserve a spot, email [commartsinfo@clevelandart.org](mailto:commartsinfo@clevelandart.org).

**CMA Tent Workshops**  
Saturdays and Sundays, May 13 to June 4, 1 to 4 p.m., and Wednesday, June 7, 6 to 9 p.m.

**Workshop pass (one-time fee): first three participants in your group \$50/person; additional participants \$25/person**

The CMA will also hold nine tent workshops where participants can work with artists in the parade tent (adjacent to the museum). A one-time fee entitles you to attend all workshops.

**Parade Registration**

Individuals, families, schools, neighborhood

groups and community organizations are all invited to participate by creating a handmade parade entry.

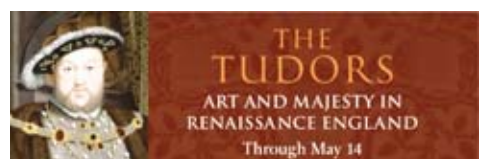
**\$5/child, \$10/adult**

Participants must adhere to parade guidelines. Parade participation is open to all ages; however, children 15 and under must register and attend with someone 16 or older.

**About the Cleveland Museum of Art**

The Cleveland Museum of Art is renowned for the quality and breadth of its collection, which includes more than 63,000 artworks and spans 6,000 years of achievement in the arts. The museum is a significant international forum for exhibitions, scholarship and performing arts and is a leader in digital innovations. One of the top comprehensive art museums in the nation, recognized for its award-winning Open Access program and free of charge to all, the Cleveland Museum of Art is located in the University Circle neighborhood.

The museum is supported in part by residents of Cuyahoga County through a public grant from Cuyahoga Arts & Culture and made possible in part by the Ohio Arts Council (OAC), which receives support from the State of Ohio and the National Endowment for the Arts. The OAC is a state agency that funds and supports quality arts experiences to strengthen Ohio communities culturally, educationally and economically. For more information about the museum and its holdings, programs and events, call 888-CMA-0033 or visit [cma.org](http://cma.org).





(EAST PALESTINE, Ohio)— The following are updates from the State of Ohio regarding remediation work at the site of the Norfolk Southern train derailment in East Palestine, Ohio.

**Supplemental Emergency Response Grant**

The State of Ohio, through the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services, has been awarded a \$209,402 federal Supplemental Emergency Response Grant from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) to meet the immediate and ongoing behavioral health needs of the East Palestine community.

These funds will be used to minimize the long-term impact of the East Palestine train derailment and foster resilience by creating a positive environment and sense of belonging in the community and to expand and enhance Columbiana County's crisis response system to ensure adequate and effective intervention in crisis or disaster situations.

Local certified professionals remain onsite at the East Palestine Mobile Health Clinic to assist

**East Palestine Update - 3/27/23**



anyone with immediate questions or concerns. In addition, any resident can call the Ohio CareLine at 1-800-720-9616 at any time of day for free, confidential, emotional support from a trained professional.

**Hazardous Waste Removal**

According to the Ohio EPA, approximately 8.9 million gallons of liquid wastewater have been hauled out of East Palestine in total. There is currently a pile of approximately 23,300 tons of excavated soil waiting for removal from East Palestine, versus 10,500 tons that have been removed.

**Track and Soil Removal**

Test results show that all but 50 feet of sampled soil at the south rail line meet the clean standards determined by state and federal authorities. In the approved areas of the south line, the gravel bed has been rebuilt. Compaction, straightening, and leveling must occur next before the new tracks are laid.

Areas of the rail line that did not meet the clean standards will undergo more soil removal, and another round of testing will take place. Rails in the final 50 feet of the south tracks will not be reconstructed until the sampling results meet the clean standards determined by state and federal

authorities. The south track is expected to be complete in mid-April.

**State of Ohio Updates:**

Unless an urgent update is necessary, East Palestine train derailment remediation updates from the State of Ohio will be issued only on Monday, Wednesday, and Friday moving forward.

**Health Assessment Clinic**

The Ohio Department of Health's Health Assessment Clinic in East Palestine, operating in partnership with the Columbiana County Health District, is operating on a walk-in basis. Residents should arrive at least an hour before closing to ensure there is enough time to be served.

**Clinic hours for this week are:**

Monday-Tuesday: Noon to 6 p.m.

Wednesday: Noon to 8 p.m.

Thursday: 9 a.m. to 1 p.m.

The clinic is located at the First Church of Christ, 20 West Martin St.

For information, call the Columbiana County Health District at 330-424-0272.

*Governor DeWine visiting with clients and staff of The Abilities Connection*



On Monday, Ohio Governor Mike DeWine visited The Abilities Connection (TAC) in Springfield. TAC is a nonprofit organization that serves people with disabilities and offers safe, inclusive workplaces for their clients. The Governor's visit coincided with Developmental Disabilities Awareness Month.



Also on Monday, Ohio Lt. Governor Jon Husted spoke at an event hosted by the Cleveland Clinic and IBM as they officially unveiled the first quantum computer in the world uniquely dedicated to healthcare research. The IBM Quantum System One installed at Cleveland Clinic is the first onsite private sector IBM-managed quantum computer in the United States.

Also on Monday, Lt. Governor Husted, who serves as director of the Governor's Office of Workforce Transformation, announced the results of January's round of TechCred, in which 345 employers were approved for funding, providing the opportunity for Ohioans to earn 4,237 tech-focused credentials. This most recent round marks the 18th application period of the program with manufacturing topping the list of industries applying for tech-infused credentials.

"TechCred is working to upskill and reskill Ohio's workforce, while also providing a chance for businesses to gain a competitive edge," said Lt. Governor Husted. "From an economic development standpoint, this program is helping to prepare Ohio employers and employees for the many projects and opportunities taking shape here in our state."

The current application period for businesses opened March 1, 2023, and will close March 31, 2023, at 3 p.m. Apply now at TechCred.Ohio.Gov.

Also on Monday, Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik announced the first major development projects that will move forward with support from Ohio's \$500 million Appalachian Community Grant Program.

The DeWine-Husted Administration, in partnership with the Ohio General Assembly, created the grant program last year to support local initiatives to revitalize downtown districts, enhance quality of life, and rebuild the economies of Ohio's 32 Appalachian counties.

A total of \$50 million in development grants will be awarded in the program's first round to launch four transformational projects impacting communities in Athens, Carroll, Columbiana,

**Ohio Governor Mike DeWine Week in Review**

For the week ending March 24, 2023

Coshocton, Gallia, Hocking, Jackson, Jefferson, Mahoning, Meigs, and Perry counties.

"The projects we're announcing today are just the beginning of the long-term, impactful change that's in store for Ohio's 32-county Appalachian region," said Governor DeWine. "There is so much potential in Appalachia Ohio, and this historic \$500 million investment will help open new doors to growth, innovation, and opportunity for those living here."

"With today's announcement, new doors are opening in Appalachian Ohio, creating a new generation of opportunities," said Lt. Governor Jon Husted. "This funding will allow these communities to think bigger and expand the scope of their local economy, making their communities more attractive to live, work and invest."

Finally, on Monday, Governor DeWine provided updates regarding remediation work at the site of the Norfolk Southern train derailment in East Palestine, Ohio. Current work includes removal of hazardous waste material, examining results from the first responder and resident surveys, operating the health assessment clinic, and providing resources to cope with trauma.



On Tuesday, Governor DeWine delivered remarks about his education agenda to members of the Ohio School Boards Association, Ohio Association of School Business Officials, and Buckeye Association of School Administrators during their 2023 State Legislative Conference.

Lastly, on Tuesday, Governor DeWine provided updates regarding remediation work at the site of the Norfolk Southern train derailment in East Palestine, Ohio.

Governor DeWine and Lt. Governor Husted issued a letter to Norfolk Southern Corporation President and CEO Alan Shaw in advance of his expected testimony Wednesday before the Senate Commerce, Science, and Transportation Committee.

**The letter, in part, reads:**

"It is our expectation that you will champion all good faith efforts to improve rail safety, and we are calling on you today to work with legislators to ensure the best possible policy outcomes in these proposals."

"We also expect you will deliver for the people of East Palestine by fully supporting these legislative efforts until they are enacted." The whole letter can be found here.

Other work being done in regard to the derailment includes storm water management, hazardous waste removal, municipal water testing, operation of a health assessment clinic, and providing resources to cope with trauma.

On Wednesday, Governor DeWine testified virtually in front of the U.S. Senate Committee on Commerce, Science, and Transportation on improving rail safety in response to the East Palestine train derailment. He delivered his testimony from East Palestine.

At the end of his testimony, he announced that, during the week of April 10, 2023, the Ohio Department of Health in partnership with East



Liverpool City Hospital will be transitioning the East Palestine Health Assessment Clinic to a permanent location in East Palestine.

The new clinic will offer the same services as the current emergency clinic, but will also provide traditional comprehensive primary care, including treatment, prescriptions, lab testing, and consultations with specialists where appropriate. Physicians, registered nurses, and mental health specialists will be on hand to provide services. The clinic is a chance for residents to discuss health concerns and receive a health assessment. Referrals will be made if needed.



Other updates on the work being done in East Palestine included the current hours of the health assessment clinic, a meeting with Ohio Department of Health Director Bruce Vanderhoff, MD, MBA, Columbiana County Health District Commissioner Wesley Vins, and East Palestine's Schools Superintendent Chris Neifer, hazardous waste removal, results of the first responder and resident survey, private well testing, and current resources for coping with trauma.



On Thursday, Governor DeWine attended several reading events across Ohio.

First, he attended Ohio Excels' "Literacy Matters: Shaping the Future for Ohio Students," an event focused on improving the reading proficiency



cy of Ohio students.

Then, he and the First Lady visited Lockland Elementary School to observe and discuss the Science of Reading. While visiting, Governor DeWine signed an executive order to continue his administration's focus on literacy and improving reading proficiency for all children.

**Governor DeWine signing Executive Order 2023-07D with First Lady Fran DeWine and Lockland Elementary School students**



They wrapped up the day at Northridge Elementary School to again observe and discuss the Science of Reading with students, staff, and administrators.

Also on Thursday, Governor DeWine provided updates regarding remediation work at the site of the Norfolk Southern train derailment in East Palestine, Ohio. Work includes removal of hazardous waste, storm water management, providing fire equipment grants, examining results from a first responder and resident survey, private well testing, operation of the health assessment clinic, and providing resources for coping with trauma.



Finally, on Thursday, Governor DeWine announced the appointment of Harvey Hyman to the Paulding County Court of Common Pleas, Probate and Juvenile Division.

He started his career in law as a general practicing attorney in Paulding. Hyman was elected to serve as a delegate for the Ohio State Bar Association for the third district of Ohio. Hyman became a solicitor for the village of Paulding in May 2018. Since then, he has also served as solicitor for the villages of Melrose, Latty, Haviland, Payne, and Sherwood. In addition to his public service as a solicitor, he has his own private practice, Hyman and Hyman, Ltd.

On Friday, Governor DeWine provided updates regarding remediation work at the site of the Norfolk Southern train derailment in East Palestine. Work being done at the site includes removal of hazardous waste, storm water management, examining results from a first responder and resident survey, private well testing, operation of the health assessment clinic, and providing resources for coping with trauma.





# 收到錯誤發放或包含錯誤信息的表格 1099-K, 應採取的措施

FS-2023-07, 2023年3月, 隨着今年4月18日報稅截止日的臨近, 美國國稅局向收到錯誤的1099-K表格或錯誤地收到其中一種表格的納稅人給出提示。國稅局還解釋瞭如何在稅表中報告這些交易。

## 1099-K 是什麼

《表格 1099-K, 支付卡和第三方網絡交易》(英文), 是一種國稅局的表格, 用於報告某些支付交易。納稅人使用此表中報告的信息以及其它稅務記錄來確定其正確的納稅義務。除非法律規定排除, 否則所有收入都必須報告。無論他們是否收到表示 1099-K, 都是如此。

## 1099-K 報告各種商業交易, 包括來自以下方面的收入:

- \*納稅人擁有的企業。
- \*自雇。
- \*零工經濟活動。
- \*出售個人物品和資產。

對於上一年發生的交易, 他們通常會在每年1月31日之前收到此表格。這意味着他們在2023年1月31日之前收到的表格中報告2022年的交易。收到錯誤發放或包含錯誤信息的表格 1099-K

有些納稅人可能錯誤地收到了表格 1099-K, 例如個人物品的銷售。在其它情況下, 表格可能發放錯誤, 例如朋友和家人之間的交易, 或費用分攤。

如果發生這種情況, 或者表格上的信息有誤, 請立即聯繫表格 1099-K 的發放者。發放人的姓名及其電話號碼顯示在表格的左上角。納稅人應保存與發放人所有往來通信的副本, 留作記錄。

## 如果無法拿到更正的表格 1099-K

如果納稅人無法獲得更正的表格 1099-K, 請在附表 1(表格 1040), 額外收入和收入調整(英文)中報告該信息, 如下所示:

- \*第 I 部分第 8z 行 - 其它收入, 錯誤發放的表格 1099-K。
- \*第 II 部分第 24z 行 - 其它調整, 錯誤發放的表格 1099-K。

這兩項調整對於調整後總收入的淨效應為 0 美元。

## 出售個人物品虧損

相似的, 如果納稅人收到虧本出售的個人物品的表格 1099-K, 將此信息在附表 1 中與抵消交易一起申報。

例如, 因在線以 700 美元的價格出售沙發而收到表格 1099-K 的納稅人, 將在表格 1040 中報告:

- \*第 I 部分第 8z 行 - 其它收入, 表格 1099-K 虧本出售個人物品 700 美元。
- \*第 II 部分第 24z 行 - 其它調整, 表格 1099-K 虧本出售個人物品 700 美元。

這兩項調整對於調整後總收入的淨效應為 0 美元。

## 出售個人物品獲利

如果納稅人出售供個人使用的物品, 如汽車、冰箱、傢具、音響、珠寶或銀器等, 並獲利, 這將被報告為資本收益。在《表格 8949, 資本資產的銷售和其它處置》(英文) 和《附表 D(表格 1040), 資本損益》(英文) 中將收益申報為任何其他資本收益。

## 出售個人物品部分獲利、部分虧損

納稅人必須分別報告收益和損失。資產收益不能被出售個人資產的損失所抵消。

如果納稅人出售個人使用的物品獲利, 請參閱個人物品出售獲利(英文)來瞭解如何申報的信息。

有關虧損出售的個人物品, 請參考個人物

品出售虧損(英文)的說明。

## 為 2023 年提前規劃

《2021 年的美國救援計劃法案》更改了支付應用程序(也稱為第三方結算機構)的報告門檻要求。國稅局宣佈, 新的 1099-K 表格報告門檻將從 2023 納稅年度開始。

- \*舊門檻是每年 20,000 美元和 200 筆交易。這適用於 2022 納稅年度和之前的年度。
- \*新門檻超過 600 美元。這適用於 2023 納稅年度和未來年度。

門檻變化意味着有些人可能會收到過去沒有收到過的 1099-K 表格。什麼算作收入或稅收的計算方式沒有變化。

國稅局將很快分享于 2024 年報稅季生效的 2023 年 1099 申報的更多信息。與此同時, 國稅局提醒納稅人, 作為禮物或報銷收到的錢不需要 1099-K。納稅人可以通過要求朋友或家人將此類付款正確指定為非商業相關交易, 從而最大限度地減少錯誤收到其中一種表格的可能性。納稅人還應記錄付款的目的和付款人。良好的記錄保存是關鍵。

更多信息  
瞭解您的表格 1099-K

# 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晚等到 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。

這意味着, 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)? 的方框 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, 但一些有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。

# 報稅季指南: 欠稅的納稅人使用電子支付和協議選項有助於避免罰款與利息

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。延期有助於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)有助於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注冊。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。要注冊和瞭解更多信息, 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”

- \*姓名
- \*地址
- \*日間電話號碼
- \*社會安全號碼

## 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, 納稅人權利。

## 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。



**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、工傷等出具有關賠償必要的診療報告。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 病痛, 提供法律索賠報告!  
電話: 216-581-0321  
地址: Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center)  
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137



# 在非洲淘金的中國人：不僅賭錢還賭命 習慣帶些現金

北京時間3月19日，中非共和國中部地區一處金礦遭武裝分子襲擊，目前已造成中國公民9人死亡、2人重傷。令人震驚的襲擊事件發生後，在非洲的中國“淘金客”也再次進入人們的視野。3月20日，潮新聞記者聯繫到幾位在非洲從事礦業開採的中國人，聽他們講述了自己的淘金故事，那是一場豪賭，有人一夜暴富，有人血本無歸，還有人失去生命。

位於非洲大陸中心區域的中非共和國經濟發展落後，是世界上最貧窮的國家之一，但該國的礦產資源非常豐富，擁有極具誘惑力的鑽石、黃金、鈾等多種價值不菲的礦藏，且儲量巨大。

據媒體報道，此次遇襲的是位於班巴里市的一家金礦，這是一起針對中資民營企業的武裝襲擊事件。班巴里市市長阿貝爾·馬奇帕塔向法新社證實，該礦最近才開始生產。

“遇襲的是一家新來的礦企。”陳星(化名)在中非一家開採金礦的中資企業工作，她告訴潮新聞記者，班巴里是中非中部地區重要的交通樞紐，一直是叛軍盤踞的區域，各種危險活動在此區域頻繁發生，所以此前那里並沒什麼礦企。

陳星透露，此次遇襲的礦企擁有兩個礦區，“但聽說只雇傭了10個左右的‘保安’。”在她看來，由於當地局勢緊張，10個“保安”看顧兩個礦區，顯然安保力量不足。陳星所在企業與之相比，雖只有一個礦區，但“保安”數量多出數倍。

中國駐中非大使館今年3月已經兩次提醒位於首都班吉以外地區的中國公民立刻撤離。“礦區一般位於外省，礦企總部則設在首都班吉。”陳星說，他們把首都班吉以外的其他地方稱之為外省，班吉相對來說，要安全得多。

事實上，2019年，中非政府才和該國14個武裝組織簽署和平協議。隨後，中國的礦業企業才陸續落戶中非。

“在中非淘金的主要有三類人，分別是中國人、俄羅斯人和盧旺達人，其中，中國淘金客屬於個人的投資行爲，其他兩國則是國家投資。”陳星介紹，比起周圍的剛果金、乍得等國家，中非的淘金熱才剛剛興起，大概有十來家中資企業。

“當地人會認為中國人有錢。”陳星回憶，2018年至今，有三家中資礦業公司發生過類似事故，就在幾天前，有槍手在中非西部與喀麥隆接壤的邊境附近綁架了三名中國公民。

2018年10月，4名務工的中國公民在中非共和國西南部城市索索-那孔波市被暴徒襲擊，3人遇害身亡，1人重傷。當地憲兵隊同時遭到圍攻和洗劫。

陳星的感受是，大部分礦企老闆的安全意識太薄弱，直到出事才會重視起來。尋着“一夜暴富”而去，說到金礦，難免讓人想到曾經輿論的焦點，也是極有名氣的非洲“淘金客”——廣西“上林幫”，他們前往的是非洲的“黃金海岸”加納。

早在21世紀初，廣西上林就流傳着這樣一則故事，當地有人帶着全部身家到非洲加納“淘金”，短短幾年時間，身價上億，買房買車。

隨着“一夜暴富”的故事四處流傳，上林人逐漸按捺不住淘金的慾望，從2006年開始湧入非洲加納。

“2006年時開始有上林人去加納，不少人確實在回來後發家了。”2012年正月初六，上林縣的黃煥中攢了些資金，向一個朋友交了2萬元錢後，也前往了加納庫瑪西，並成爲了一個淘金工地的合夥人。

到加納後，黃煥中發現，並非每塊地都有黃金，一夜暴富也只是個例，很多淘金客虧本嚴重。一年半後，他選擇回到上林，“沒掙沒虧。”

“確實是這樣的情況。”在陳星看來，要想在非洲這片土地上實現“淘金夢”，運氣成分居多，“我們公司在這邊兩三年了，目前仍處於負債的情況。”他們在公司承包的礦區中，“還沒有找到金子在哪兒。”



當然，在非洲，陳星也聽說過某採金礦的公司“一夜暴富”的真相，一個月純利潤有兩三百萬人民幣，大家腰包鼓鼓，但這僅是少數，用“淘金夢”這個詞形容可謂恰如其分。

隨着當地政府對礦業越來越重視，相關政策也逐漸收緊，現在想要拿到礦證，順利開採並不容易。陳星說，“前幾年，可以拿下非常廣闊的土地進行開採，如今最多只能審批到5平方公里。”

“不僅是加納、中非，在非洲各國‘淘金’的中國人，數不勝數。”在非洲做採礦設備生意的徐州人劉先生，在二十年里跑了不少非洲國家，把大量採礦設備送到非洲。

“只要有錢，到了哪里都能開採。”劉先生告訴記者，不少淘金客是三五人合夥，承包一片礦區進行開採。“即使是礦區的普通工人，在國內一個月或許只能賺五六千，但在非洲是兩萬元左右。”

2022年6月，他曾跋山涉水9個小時，探訪在非洲利比里亞熱帶雨林中淘金的中國人。在劉先生記錄的探訪視頻中，9名淘金客生活與工作都在一艘船上，船上的採礦設備24小時不停運轉。

“一個月開採一公斤黃金，每天成本費用差不多20克黃金，包括工資開銷、油料、辦證等。”淘金客王田(化名)面對鏡頭說，因金子分布不均，也有好地方一個月產量是6公斤黃金。非洲淘金是一場豪賭。

可以說，非洲淘金是一場豪賭，不僅賭錢，還賭命。非洲大陸被戰爭、瘟疫、貧窮籠罩，這里有“一夜暴富”的財富神話，但也是一個讓無數人血本無歸，甚至丟掉性命的“悲慘世界”。

“看到賺錢的，也看到虧本的，一半一半吧。”劉先生認識許多在當地採礦的中國人，他說，不管是搞礦山，還是搞沙子，都有把命留在那里的。

“如果與當地黑人有糾紛，就很可能成爲被針對的對象，也許遭遇搶劫……這些都可能面臨死亡威脅。”劉先生說，2018年，自己也曾曾在非洲某國家被搶劫，“他們拿着槍來搶，油、設備都被搶走，我們就安靜地看着他們搶。”所以，我總習慣性帶些現金在身上。

陳星在首都班吉工作，“這邊治安已經算是最好的了，但還是面臨搶劫和偷盜的風險，所以一般外出時都會帶上保安，晚上都是不出門的。”

此外，由於天氣炎熱，加之整體醫療水平低下，若是一不小心染上疾病，就有可能喪命，許多淘金人也因此永遠倒在了淘金路上。

除了疾病與搶劫，有的淘金客還要面對被驅逐的風險。2013年，非洲加納當局就發起了“清理非法採金”的行動，前後共有169名中國籍的非法移民因爲涉嫌非法採金而被當地警方逮捕。上林人黃煥中算是幸運的，2013年，他及時地回到上林，躲過了被加納軍警強行驅逐。

然而，陌生的國度里，惡劣的環境下，即使面臨死亡的威脅，淘金客們卻始終沒有停下腳步。在劉先生的視頻里，于淘金船上生活了三個多月的王田稱還未遇到過危險，“有聽說其他人遭遇過搶劫，會有十多個人拿着土槍和砍刀。”

在淘金客的眼里，可能丟掉性命的風險，也許永遠抵不過一句“好賺錢”。

## 華裔女坐車裏玩手機 竟被公然槍頂頭搶劫



3月17日(上周五)下午6點30分左右，陳女士帶着孩子到亞凱迪亞商場(Arcadia mall)購物，當抵達停車場後，由於孩子睡着了，不忍心吵醒孩子，便打算等孩子醒來後再去逛，自己則打開一半車窗，開始玩手機。

此時有一名西裔男子在車外晃悠，突然轉身並透過半開的車窗，把槍伸進來威脅陳女士說：“give me everything now.”陳女士一下沒反應過來，還以爲是對方面問路，讓對方再說一遍，直到看到對方的槍口才反應過來。

陳女士說，劫匪年約40歲左右，中等身材，體型較強壯，身穿黑色衣褲，藍色圍巾遮住一半的臉，戴黑帽子和銀色絲質手套。

劫匪勒令陳女士打開手提包，不過包裏並沒有現金，只有銀行卡和ID等，劫匪不滿足要求打開汽車中控箱，陳女士不希望不要吵醒孩子，但是劫匪惡狠狠地說道：open it, or do you want me to shoot you in front of him?(快點，你不想我當着孩子的面對你開槍嗎?)

中控箱里也沒有現金，劫匪搶走了陳女士的手提包。慶幸的是，劫匪沒有搶走手機。劫匪一離開，陳女士立即報警。

根據陳女士描述，警察在2分鐘之內就趕到現場，並鎖定兩名騎摩托車逃跑的嫌犯，爲了逃避追捕，他們分別朝兩個相反的方向逃跑，最終警察只抓住了其中一人。據陳女士辨認，被抓的那人不是搶劫她的人，而是其同夥。

華人要注意，亞凱迪亞商場最近經常有劫匪，去逛街務必注意。不久前還有一名開保時捷的女子被劫匪襲擊毆打。

其實，坐在車里玩手機是許多華人家長常幹的事，比如送孩子去上課外班，也就一個小時的時間，許多家長都會坐在車里玩遊戲或者刷劇。我們此前也報道過，在羅蘭崗明珠廣場，有華裔家長送孩子去上課外班時，自己在車里玩手機，突然遭到砸窗搶劫，幸好這位家長是一名身高近1米9的壯漢，劫匪也嚇得急忙逃竄，甚至連紅綠燈也不顧了，闖紅燈逃跑(詳情點擊：好樣的！羅蘭崗華人遇到砸車盜竊，開車猛追，劫匪慌不擇路闖紅燈逃跑)。

假如這位家長是媽媽的話，劫匪砸窗不成會不會變成公然搶劫呢？想想都令人不寒而慄。

陳女士總結了經驗教訓，表示在停車場一定要注意觀察周圍的情況，她的窗戶開了一半，讓劫匪搶劫得逞。除此以外，要冷靜觀察劫匪的特徵，事後詳細告訴警察，有利于警察追賊。

警察最後問陳女士，是否要起訴劫匪？陳女士表示要，要起訴判刑，要讓對方爲此付出代價。

## 在硅谷裁員大潮中的華裔員工，越往後運氣越差

硅谷的科技公司去年以來就在輪番大裁員，頭一批被裁掉的幾個月之內便找到了新工作，可越往後，運氣越差。華裔員工的命運同樣如此。

新冠疫情期間亞馬遜擴招數十萬人

過去的幾年里，因爲美國政府一系列刺激經濟的政策，硅谷大型科技公司的股價水漲船高。碼農們既可以拿到高額的報酬，又能在寬鬆自由的環境里享受良好的福利和極大的工作自主性。一時間，計算機科學成爲了中國留學生中炙手可熱的專業，科技公司也成了華人最向往的去處之一。

但從去年開始，科技股價格大幅下跌，全球經濟走勢疲軟，硅谷的幾家大型科技公司如谷歌、亞馬遜、Meta等也進行了一輪又一輪的裁員。

亞馬遜員工白先生和上級反復確認之後，得到了自己組在這次裁員中暫時安全的消息。在3月20日，亞馬遜首席執行官通知員工未來幾周將再裁員9000人，而上一輪裁員剛剛結束不久，那一批裁掉了超過1.8萬名員工。

“但是也不能就這麼放心下來”，他告訴記者，“沒有人是絕對安全的，這次要裁員的雲計算組，就是亞馬遜最賺錢的項目之一。”這兩輪裁員主要是針對零售、雲計算、廣告、人力資源、Twitch直播等部門的員工。

疫情期間，因爲網上購物的需求大大增加，僅僅在2020年，亞馬遜就擴招了約50萬人，在2021年又續招了約30萬人。白先生說，不過，當2022年的財務數據出爐時，亞馬遜錄得了27億美金的淨虧損，通過裁員來縮減開支就是一個無法迴避的話題。他表示這幾天，無論是和同組還是和其他部門的同事開會，感覺有些人心惶惶。手頭幾個想要在新一年開展的項目也都進展緩慢，大家都害怕“多做多錯”，所以非常謹慎，會議上大家的發言也非常小心，針對一些細節反復討論，但都不敢拍板做決定。

白先生在去年入職亞馬遜前，看到許多在科技大廠的朋友工作非常輕鬆，享受着完善的福利，工作也非常自由：“2020年，我和幾位在谷歌和Meta的朋友同住，他們每天花四、五個小時就能完成所有工作。疫情期間不能出門，大家心情不是都很低落嘛，他們有時候說心情不好，就可以不去參加電話會議，還能用公司的福利看心理醫生。”正是這樣的高福利

和高收入吸引了原本不是學編程的白先生，調整自己的職業規劃，學習編程，入職科技大廠。但他自嘲說自己挑了個最不好的時機，剛入職不久就遇到裁員潮，沒享受到高福利，卻“享受”到了碼農們的焦慮。

谷歌母公司Alphabet裁員1.2萬未雨綢繆

在谷歌工作的Grace幸運地“躲”過了今年1月份的裁員。1月份，谷歌宣佈裁員約1.2萬人，約佔全球員工總量的6%。

Grace說自己沒有被裁員，只是運氣好。她認識的被裁員的員工中，既有剛入職不久的人，也有工作過十年以上的老人，有剛離職不久的工作表現不錯的人，也有負責一個組的領導層。員工中對裁員標準有不少推測，但是也並沒有發現一個確定的標準。

她告訴記者，自己從去年8月份硅谷裁員潮初期，就開始蒐集和整理各種資料。她在過去的幾年里都在幫助少數族裔女性進入科技大公司工作，以mentor(導師)的身份爲她們提供各種建議，也爲她們內推各種職位。裁員潮開始時，她和幾位朋友開始整理還在招人的公司的信息，幫忙整理能增加求職成功率的面試問題等資訊，隨着裁員潮的持續，加入整理這些資料的人越來越多。

她告訴記者，現在已經有好幾個谷歌文檔，大家都可以查看，也可以添加資料，文檔中寫

上千家公司裁員和招聘的情況。算是碼農們自發進行的一種互助。平時有認識的朋友被炒了，她也會主動幫對方聯繫移民律師等，覺得越是在這樣的時刻，越是應該抱团取暖。

臉書母公司已向四分之一員工說再見重新入職

Yang是去年8月被裁員的碼農中的一員。她接受採訪時說道，甚至有點慶幸自己是在裁員潮早期被裁員。“當時，招人的公司還算多，除了亞馬遜和微軟，也有不少中型公司和初創企業。”

她拿到的遣散費可以保證她在接下去的幾個月里不用擔心生活開支，但因爲她所持有的H1-B簽證的要求，她需要在60天的寬限期里面找到工作，不然就需要離開美國。“如果有身份的話，就不用這麼着急，我有一些朋友被裁員之後，拿着遣散費去休了幾個月的假，”她說道。

知道被裁之後，她按照朋友的指點，先在公司請了一段時間的無薪假，等於是延後了離職日期，延長了找工作的期限。然後立刻打開領英網站，查找各大公司的職位空缺，並且搜索校友等稍微有關係的人，詢問是否可以內推。

兩個月的時間里，她每天早晨起來就是改簡歷和練習面試時的題目，規定自己每天一定要投出去兩份簡歷才能睡覺。她說自己收到的面試還比較多，原本心態還算篤定，但隨着後來大廠被裁的員工越來越多，她明顯感覺到面試時的競爭變大，對方給出的待遇也有下降的趨勢。她最後爲了防止過了寬限期不得不離開美國，簽下了一份比她原本工資和待遇略低的工作合同。

“我拿到了新的H1-B簽證，覺得算是有驚無險吧。當然那兩個月

的壓力是非常大的。”

數據顯示，去年7月到10月裁員潮中被炒掉的人里，有70%以上的都在三個月內找到了新工作。有超過半數的人新工作的收入比原本的工作更高。

高福利的快樂工作時代不再

但今年1月被Meta裁掉的小雨就沒有那麼幸運了。她告訴記者，現在還在招人，但非常少，有時候偶爾有幾個空缺職位，也是針對有特殊技能的人才，而且很快就能招到人。

幾輪裁員之後，每個人的工作量都比以前大了一些，疫情期間工作並不繁重還能享受到各種福利和補貼的日子看起來是一去不復返了。

她現在依然在努力聯繫熟人推薦職位給她，但有好幾次和好久沒聯繫的朋友聊天，才發現他們也被炒了。

“而且不光是碼農被炒了，我一些做市場營銷，或者做金融的朋友也被炒了，”她告訴記者。

這次的裁員潮並不局限於硅谷的科技公司，諮詢行業巨頭埃森哲於3月23日表示將裁員1.9萬人，而迪士尼也表示將在未來的幾周內解雇至少4000名員工。華爾街的金融機構如摩根士丹利、高盛等也都進行了裁員。





# 歧視升級!禁止中國公民買房 被南卡參議院通過了

離譜的事一件接一件。

自德州提出擬禁止中國公民及企業買房購地後,州眾議員 Tony Tinderholt 提出了一項法案,禁止無證移民以及來自中國和朝鮮的公民被德克薩斯州的公立學院和大學錄取。

上周四,南卡羅來納州參議院居然通過了“禁止外國人擁有土地”的法案。

該法案以 31 票對 5 票獲得通過,將阻止“外國對手”的公民在該州購買房產。按照美國商務部的定義,“外國對手”國家包括中國、俄羅斯、古巴、伊朗和朝鮮。

該法案旨在防止“外國對手控制的公司”獲得不動產,並“減少外國人或公司可能獲得的不動產數量”。

預計該法案將影響中資公司,即使只是部

分控股。

中國公民也不得集體擁有一家土地公司 20%以上的股份,或個人擁有超過 10%的股份。因此,雖然那些擁有“對手”國家公民身份的人可以在當地開辦企業,但他們將無法擁有經營所需的土地。

中國公民也將被禁止購買任何新房產。居住在南卡羅來納州的“外國對手”國家移民必須首先獲得美國永久居留權,才能擁有不超過 5 英畝的土地,且只能用於住宅用途。如果他們是“綠卡”持有者,且不擁有任何建築,才可以購買土地。

快速總結就是:中國公民,比如留學生或者 H1B 等,被禁止購買任何新房產,綠卡持有者可以購買 5 英畝以下的土地作為居住用途,只有

入籍後才不受限制。

有網友表示,南卡的華人們,可以提告了! University of Texas 的亞裔研究教授 Madeline Hsu 接受採訪時表示:“這絕對是亞裔研究人員所說的製造‘種族歧視’恐慌。”

Madeline Hsu 說:“這些法案在某些方面與二戰期間日裔的遭遇類似。當時,無論國籍如何,無論出生如何,他們都因種族被歸類為敵國外國人。”

據美聯社報道,該法案的主要發起人、參議院多數黨領袖 Shane Massey 在 2 月下旬提出該法案,以阻止一家中國生物醫藥公司斥資 2800 萬美元購買該州的 500 英畝土地。

至少有 11 個其他州已開始考慮立法限制或禁止“外國對手”的土地所有權,包括德州,佛

羅里達州、阿肯色州、南達科他州和其它 8 個州,也都在考慮立法限制外國人持有不動產。

其實早在 3 月 7 日,司法小組委員會就這兩個法案組織聽證會。

南北卡華人聞風而動,由亞太裔公共事務聯盟南北卡分會會長朱超威教授發起和組織,約 40 人從哥倫比亞、格林維爾(Greenville)、查爾斯頓、默特爾比奇(Myrtle Beach),以及北卡的夏洛特、溫莎(Winston salem)等地,來到會議上,14 人先後發言陳詞。

當地華人的積極反抗,我們為他們點贊!但是,就算在這樣的情況下,參議院依然通過了這樣赤裸裸歧視的法案!

我們不能再沉默了,全體華人都應該站出來!幫助他們!也是幫助我們自己!

## 白人男子大鬧華人餐廳 叫囂“不說英文就滾回中國!”

近日一名男人進入卑詩省列治文一家試營業的甜品店,要求借用他們的洗手間,然後抱怨他們的菜單上沒有足夠的英文,並指員工如果他們是中國人就應該回中國去。

據 Richmond News 報道,這名男子名叫漢森(Peter Hanssens),在過去幾年里,他曾多次在視頻中發表種族主義言論,並與亞裔發生激烈爭吵。每次,身為白人的漢森都會質疑對方是否來自加拿大,建議他們“回中國去”,並通常在此過程中自稱是一名律師。

他最近的行為發生在列治文巴斯維爾街(Buswell St.)夾庫克街(Cook Street)的一家“Hui Lau Shan”(許留山)新芒果甜品店,當天他進入店內使用洗手間。

一位網友在社交媒體平台 TikTok 發佈視頻,稱漢森進入列治文一家試營業的甜品店使用洗手間後,抱怨

菜單上的英文不夠多。

目前尚不清楚爭吵前發生了什麼,但在 TikTok 上發佈的視頻中可以聽到漢森問服務生,“那你是什麼人?你是加拿大人嗎?”

“我問你一個問題,你是加拿大人嗎?” “如果你說你是中國人,那麼你就回中國去。”

他的評論在很大程度上引發其他 TikTok 用戶的不滿,許多人稱這並不是漢森第一次發表種族主義言論。

卑詩省律師協會收到有關漢森聲稱自己是律師的投訴後,已向他發出警告,要求他停止進行此類陳述。

去年 8 月,當他在加拿大線(Canada Line)的 Brighthouse 天車站與一名亞裔女子對峙時,也曾出現在新聞中。

當時他要求知道為什麼那名女子不說英語。

2021 年,他也在 Brighthouse 天車站與反亞裔種族主義抗議者發生爭執並發表種族主義言論。

3 年前,他在溫哥華面對一群亞裔學生發表類似的評論,此後撰文公開道歉。

## 震驚華人圈!僑報命案大轉折,嫌犯突然認罪

震驚華人圈的《僑報》槍擊案,如今已經過去了 4 年多。

2018 年 11 月 16 日,嫌疑人陳忠啓持槍走入了受害人謝一寧的辦公室,向他連開數槍。

法醫最後稱謝一寧頭部和身軀有多處槍傷,可見嫌犯多么兇殘。

該案件發生在洛杉磯僑報辦公大樓內,嫌疑人陳忠啓承認使用手槍,開槍打死了當時的《僑報》創辦人暨董事長謝一寧。

但是案發之後,陳忠啓始終不認罪,也因此案件一拖再拖……

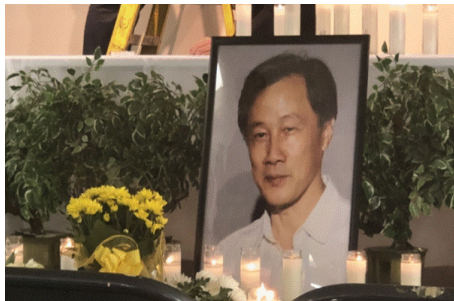
然而,事情迎來戲劇性的轉折。

3 月 27 日在阿罕布拉市高等法院開庭時,他在庭審上承認了全部罪行。

陳忠啓承認使用手槍,造成嚴重人身傷害和死亡的指控,並承認他

在 2018 年 11 月 16 日進入受害人謝一寧的辦公室,用手槍朝其開了九槍。

如不出意外,陳忠啓將面臨入獄 21 年的徒刑。根據雙方同意的認罪協議,法官



將在 5 月 1 日正式宣判,並將被起訴後約四年的監禁時間計算在刑期內。案件回顧:

2018 年 11 月 16 日上午 9 點 30 分左右,阿罕布拉市警方接到一通報警電話,稱一名男子中槍受傷。

警方隨後前往 2121 W. Mission Road 的“僑報”辦公室,發現創辦人暨董事長謝一寧中槍身亡,時年 58 歲。

受害人的頭部和身體多處遭槍擊。在場除了死者外,其它目擊者都沒有傷亡。

“不能喝啤酒,不能吃海鮮——所有的中國醫生都是這麼說的!”我對這位美國醫生的表情感到驚訝。

“所有人說也不見得就對呀!美國的結論是你基本不用改變飲食習慣……,美食是生活中多么重要的一項享受呀!”這位美國醫生這麼說。

西醫治標,中醫治本,這個理念在中國似乎已經成爲一種常識。我相信望聞問切一定有它深厚的科學基礎,外科手術也絕對不是任何一個病患願意接受的。然而在我個人的經歷中,中醫和西醫對待同一種病症卻產生了截然不同的治療。

同時生活在中美兩個國度,使我有機會不停地比較着兩地看病用藥的顯著差異,因此我願意將我的經歷告訴大家,期待着人們由此多一些思考,多一些選擇,最終少一些痛苦,多一些快樂。

下面這段經歷起源於我 2004 年患上了痛風,當時並不知道這是一種什麼疾病,只是右腿的膝蓋一下子紅腫的像一個染了色的大饅頭,稍一彎曲就鑽心地疼。我不知道這是一種什麼怪病,因爲我身體的其他部分沒有任何異樣。說實在的,我當時想,就是到了醫院我都不知道要掛內科還是外科。但是實在疼痛難忍,於是我一邊忍住痛,自己開車奔向最近的醫院,一邊打着電話諮詢見多識廣的王朔。

“你這一定是痛風”,王朔充滿經驗而又富有同情,“去醫院看看內科,不用擔心,吃了藥很快就會止住。你吃好的東西吃太多了,以後別喝啤酒,別吃海鮮了”。

到了醫院一檢查,果不其然,醫生兩分鐘就下了結論:“你這是痛風,血液中尿酸含量過高,產生的嘌呤順着血液流動在關節處結晶就造成這樣。其根源是營養過剩,這 40 歲以上男人的多發病。以後別吃海鮮,別喝啤酒了。”

“有特效藥嗎?”我着急地問。

“有,專門止痛的。另外還有一種叫別嘌醇片,一天吃一粒。”我接過藥方正準備出門,醫生又補上一句:“那藥別多吃,有副作用。”

取完藥我馬上服用,心里算是踏實了些。一想到來趟醫院不容易,這些日子以來,我看電視時眼睛越來越模糊,以至於銀屏上的字幕都難以辨認,就想着既然到了醫院,那就再去看眼科吧。於是我又上了醫院的二樓,眼科醫生帶我走進暗房檢查。

“你這是眼球蛋白體渾濁。說白了就是營養貧乏,平時多吃點高蛋白質的東西。”我一聽這話,氣就不打一處來——你們這醫術有沒有準兒啊?樓下的醫生剛剛給我下了結論是營養過剩,腿上的紅腫還沒消去,到了樓上怎麼又變成營養不良了?

當然眼睛的問題沒有給我的生活帶來更多不便,所以關於營養不良這事就漸漸被我遺忘了。但是痛風卻沒有放過我,不管我怎麼吃藥,同時也忌酒忌海鮮甚至忌豆製品,痛風還是

不斷地侵襲着我。每次犯病都使我不得不臥床休息,因爲那條腫起的腿根本無法彎曲,害得我不得不在行走時拄拐。

那段時間內痛風的反復發作甚至使我產生了悲觀的生活情緒——才剛剛四十多歲就已是疾病纏身,無法根除,而且平均不到一個月就會犯上一次,也就是說每個月都需要有幾天中斷工作臥床休養,這對於我這個每天都要四方跑路的製片人來講,豈不是莫大的悲劇?

## 我在美國治痛風——顛覆全部中國概念....

醫院之外我也諮詢了很多好友,真是不問不知道,一問嚇一跳,原來痛風在我們這個年紀竟然是一種如此常見的疾病。而且所有周圍的朋友都衆口一詞地告訴我,這病沒法根治,別嘌醇片有副作用。於是,我開始痛下決心,從此以後終身忌海鮮。

難道我這今生的這個口福就此終結了?啤酒和海鮮都成爲我永遠的奢望了嗎?

我帶着極大的悲傷回到了美國。聖誕節期間,我參加了一次家庭式的自助餐 party,席間我端着盤子在琳琅滿目的食品間仔細辨認,挑選着那些不會引起痛風的食品。

“不喜歡吃蝦嗎?”一個 party 上的朋友看着我繞過誘人的葱爆蝦隨口問到。

“喜歡,怎麼不喜歡?是沒那份福氣了。”我回答。

“怎么了,海鮮過敏嗎?”

“不是。我得了痛風,再也不能吃海鮮了。”

那人笑了,“誰告訴你的?”

“誰都這麼說,從醫生到病友,我還沒聽人不是這麼說呢!”

“所有人說那也不見得他們說的就對啊!你知道,我就是內科醫生,你要不要聽一下我的建議?”就這樣,我倆找了一個安靜的角落坐了下來。他跟我說的話使我耳目一新,深受觸動:“你知道嗎,你就是一天什麼都不吃,只吃海鮮,按照美國標準你血液中的尿酸值最大幅度也只能提高 1.2,而只要你吃 200 毫克別嘌醇片,你體內的尿酸值就可降低 2.0。”

聽他這話,我真有點半信半疑,因爲這與我在中國看過的所有醫生的囑咐完全不同,這其中還有很多是經驗老到的主任醫生、專家門診。

“你要不要明天到我的門診試一試?我給你進行檢查診斷。”

“好啊!”我欣然應允,我生活觀都開始變得黑暗了還有什麼不能一試?

以前我不願在美國看病,主要是因爲美國醫藥費太貴,看一個普通的醫生,掛號、簡單的診斷就要在 100 美元左右。這使得我多少年來,已

經養成了習慣,有了病,只要不是太急的都留着回到中國再看。

一進他的診所,我就感到了與國內的不同。雖然檢查的程序是一樣的,無非就是驗血、驗尿兩種,但檢驗的方式卻大有不同。首先,驗尿使用的是一種非常方便的容器,而且取完尿樣以後立刻全部封閉。這不禁讓我想起在北京某醫院驗尿的經歷——隨着醫生的一聲令下,一群驗尿者每人手持一個不帶蓋子的像果凍盒一

樣的軟體容器,蜂擁一樣走進樓道的廁所。可能是化驗者們只考慮到自己的方便才使用一個又淺又軟又小且無蓋的容器,但這對於提供尿樣的人來說有多麼不方便啊。走出廁所後,聽到醫生喊:“驗尿的人把尿樣送到樓下化驗室。”於是這三四十人的隊伍便開始了在窄小的走廊中的魚貫而行。爲了避免常常是擦身而過的其他行人,很多送檢者都將那敞蓋的尿樣容器高高地舉過頭頂。看着一只只高舉的手臂和容器中盪漾的黃色液體,不禁讓人想起一個話劇的名字——《爲了幸福乾杯》。

美國獲取尿樣,不僅容器方便操作,全部封閉,而且尿樣要從早、中、晚三個不同時段獲得,醫生說只有這樣才能判斷出你血液中真正的尿酸含量。

化驗結果出來以後,這個醫生的治療更是嚇了我一跳——“你先每天吃 400 毫克別嘌醇片。”

“大夫,我聽說別嘌醇片有副作用,吃这么大含量行嗎?”

醫生又笑了:“是會有副作用,但每天 400 毫克,你要連續服用兩個星期以上才會副作用。我不會讓你吃那麼長時間。一個星期就可以減量。”

“減到多少?”

“每天 300 毫克。”

“那還不是很大的劑量,中國大陸的醫生都說一天只能一片,也就是 100 毫克。”

“300 毫克,要連續服用兩個月以上才會有副作用,像你這樣吃上一個月就可以繼續減量,變爲每天 200 毫克,等到症狀消失以後,再減爲 100 毫克。”

“真的?這有根據嗎?”

“當然有!所有我剛纔說的都是有實驗依據的,雖然每個人的體質會有不同,但不會有那麼大的差異。當然,萬一你在服藥中有什么不適可以隨時跟我聯係,我會做出相應調整。”

聽着他的話,我心里還是有些半信半疑。他看出了我的疑惑,就說:“其實這道理非常簡單,整個過程就是一個酸鹼中和。當你體內尿酸過多時,放一些碱性的東西進去中和掉它,血液中

就不至於產生嘌呤了。”

“那我吃東西要注意什麼嗎?” “不要在一個時間內大量地吃帶殼的海鮮就行了,像螃蟹、海膽等等,少量食用也沒有關係,你記住我剛說的話,中和嘛!至於大蝦、生魚等等絕大多數海鮮都不用忌掉,啤酒也可以適量飲用。美食是生活中一項多么重要的享受啊!”

這話真說到我心里去了。帶着無限的期待,我開始按着他說的方式服藥治療。半年以後我就開始重回美食世界,隨意地食用海鮮。

直到今天,快二十年過去了,痛風再也沒來找過我麻煩,而這五年多里我沒有減少絲毫美食方面的樂趣。但是想想那些生活在中國的痛風病友們,他們失去了多少美食的樂趣?

從那以後我非常願意在美國看病,雖然醫藥費比國內昂貴許多,但我知道這錢花得值。因爲在生活中還有很多比一些有限的錢的數字更重要的東西是我不願意失去的。

END 痛風相關問題問答精選

問在國內痛風患者也是每天服用別嘌醇片,那在美國還有別的治痛風的藥么?

有,但是另外一種是止痛藥,只有疼痛的時候才服用,不疼的時候不用。但只要是尿酸控制好就不會再疼痛了。美國這個藥叫“ALLOPURINOL”,國內翻譯也叫別嘌醇片,但中國和美國的兩種別嘌醇片內部成分是不是一樣,就不清楚了;治療效果是否一樣,我就不好評價了。

問對於痛風患者,別嘌醇片是需要永久服用么?

是的,我在美國就是永久服用,但用量卻完全因人而異,你需要找到最適合自己的用藥量。國內通常讓人每天服用 100 毫克,我認爲這種說法是不對的。因爲別嘌醇片的藥物治療原理就是用鹼來中和病人體內的尿酸,而每個人需要中和的程度不一樣,所以用量當然也會不一樣。可以從 50 毫克到 300 毫克不等,因此每個人都需要找到自己用藥量最佳的點,這是一個嘗試的過程。

問國內醫生說別嘌醇片每天 100 毫克,吃多了以後會對身體有副作用?

每個人體質不一樣,但對於大多數人來說,不必完全限制在 100 毫克,特別是犯病的時候。以我爲例,最高的時候曾經吃過每天 400 毫克。但是兩星期後,就遞減變成每天 300 毫克,200 毫克直至 100 毫克;我現在是每天 100 毫克左右,但是有的人 50 毫克也行。

問吃了別嘌醇片,飲食需要有什么改動么?我沒有任何改變:海鮮、啤酒等國內醫生認爲不可以食用的,我都吃也沒有什麼問題。當然了,美國醫生通常也會囑咐,就是“帶殼兒”的海鮮少吃爲佳,雖然我也沒遵守,但 16 年了也從來沒犯過病。



# 禁微信、禁抖音、禁小紅書、禁錄取中國留學生、禁中國人買房!瘋了嗎?

3月22日,德州共和黨眾議員賈里德·帕特森(Jared Patterson)正式提出新法案 HB2206。美國德州議會這個法案和 SB711、HB4736 法案一樣,散發着令人作嘔的腐臭氣息。因為上述三個法案都是直接針對中國人和中國公司的。

- 其中:
1. SB711 法案的核心是禁止中國人在德州買房。
  2. HB4736 法案的核心是禁止德州的大學錄取中國留學生。
  3. HB2206 法案的核心則是禁止所有中國公司開發的 App。

這幾個提案目前都在走流程,也就是說幾個提案都存在通過的可能性。

如果,萬一,假如這三個提案都通過了,那就意味着美國的德克薩斯州將禁止中國人買房、禁止中國留學生進入德州的所有大學、禁止微信、禁止抖音、禁止小紅書、禁止支付寶、禁止其他所有中國公司開發的 App。

這三個提案相當於變相驅逐在德州生活的中國公民以及華人,因為很難想象,一個在日常生活中大量使用中文的華人可以忍受這種狀態。而這三個法案背後隱藏的種族主義更會讓大多數華人感到緊張不安。

也許有人說,這只是德州,不代表美國。但德州就是美國的一部分,而且是美國經濟第二發達的州,如果美國聯邦政府任由德州通過這種“腐臭”的提案,並且付諸實施,那就是美國的問題。

面對一系列直指華人的提案,德州華人已經在進行抗議抵制,並準備進行法律訴訟。

但這個責任真不應該由德州華人揹負。美國各州儘管有立法權,但聯邦政府還是可以通過立法和行政令的形式約束各州政府和議會的行爲。

試想,如果德州打算通過一個禁止非洲裔買房、禁止錄取非洲裔留學生的提案,不需要德州的非洲裔抗議,恐怕美國政府早就坐不住了。接下來,讓我們按照時間線仔細回顧這幾個法案的內容。

### SB711 法案:

該法案在 2023 年 2 月 6 日提出,直接影響生活在德州的中國籍公民。該法案對與中國籍公民來說恐怕更危險、傷害性更強。

SB711 提案由共和黨參議員查爾斯·佩里(Charles Perry)和彼得·弗洛雷斯(Peter Flores)共同提出。

提案建立了一個申報制度,要求包括中國公民在內的 4 國公民,在買房過戶的 10 天以前,需提前填寫一個 TREC 表格,來聲明自己來自於這 4 個國家,那麼賣家可以選擇繼續履行或終止合同。

賣家在依據表格終止合同時,買家不得向賣家提出要求賠償損失,也無法起訴政府。

也就是說,賣家可以找個藉口隨時反悔,或者如果怕麻煩,一開始就不賣給“華人姓氏”的買家,使得華人在所有不動產交易中都處於明顯劣勢地位。

該政策等同於將權利放寬給房屋賣家,賣家可以“合法歧視”華人買家,終止合同,而並未通過政府的事後審查。

也就是說德州政府用此招把決定權下放給賣家,所謂的“歧視”“不公”都轉嫁到普通百姓身上,政府隱身其後避免被訴。

### HB4736 法案

3月10日,德州阿靈頓的共和黨眾議員托尼·德霍爾特提交了編號為 HB4736 的提案。該提案要求禁止德克薩斯州公立高校系統(UT 系統和 TAMU 系統)錄取所有來自中國等 4 國的國際學生。

### Gov. Abbott announces 'statewide plan to ban TikTok' in Texas



托尼·德霍爾特在提案中建議,德克薩斯州公立高校及學術機構,不能錄取國籍來自中國、伊朗、朝鮮、俄羅斯以及在美國境內無合法身份的學生。該提案對當地華人以及留學生影響極大。

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。

## “滾回中國”加國華人超市用現金被收銀員嫌“臟”

41 歲蒙特利爾華人居民黃柏基(Pak-Kei Wong 音譯)經常分不清自己的一些遭遇是不是來自種族主義的傷害。他經常懷疑是不是自己的運氣不好,因為反亞裔種族主義很難辨認,更不用說證明瞭。但三年前,疫情爆發後,情況發生了變化。

黃回憶說,當時他被一輛路過的汽車司機狂罵“滾回中國”,在超市因使用現金被收銀員嫌棄“錢臟”,幾個月前他在火車上還被一名男乘客吐口水並受到威脅。

直到加拿大華人社區的其他成員分享類似的故事時,他才完全意識到這些經歷不是個例,反亞裔種族主義早已在大流行之前就存在了,應當受到譴責。

他說道,“這讓我意識到,‘不,這不是你的問題。這是種族主義的問題。’不幸的是,黃並不孤單。

加拿大華人全國委員會多倫多分會(CC-NCTO)和多倫多大學周二發佈的一份報告發現,他們於 2022 年 2 月進行的一項研究中,31 名參與者中的大多數都表示,在面對普遍存在的反亞裔仇恨時感到無奈和絕望,無論是在疫情期間還是之前,這些仇恨行爲包括公開的種族主義,也包括微侮辱。

研究人員發現,與黃一樣,許多人很難識別種族主義行爲。其他人則表示很難公開反對肇事者,或者確認仇恨事件是不是他們的錯,導致他們保持沉默,避免引起“麻煩”。“每一個遭遇都像被紙割傷了一次,”Factor-Inwentash

視。德州是美國第二大州,長久以來德州都是中國留學生的主要選擇之一。

德州大學奧斯汀分校和德克薩斯農工大學是美國最大的大學之一,每所大學招收約 40,000 名本科生。這兩所公立學校擁有數萬名中國留學生。此外,德州還有許多中型學院、小型文科學校,以及一些知名的私立學院和大學。

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地,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。

很難想象,這個提案能在 2023 年的美國被堂而皇之的提出,並有可能得到通過。

這不只是德州的問題,這就是美國的問題。

### HB2206 法案

該提案主要內容是禁止或限制使用由中國等國家開發或提供的程序 APP。

該提案還明確指出:不管其它法律條款怎么規定,無論每個 App 應用的用戶數量有多少,只要是來自於這中國等國家的社交媒體應用都會在德州被封殺。

這也意味着華人社群常常使用的多款 App 應用(包括微信、TikTok、小紅書、支付寶、淘寶、拼多多、Temu 等)都會被禁止。

社會工作學院副教授、首席研究員 Izumi Sakamoto 說道。她的評論引用了美國喜劇演員 Margaret Cho 的一句話,“在這個國家,作為少數族裔的生活就像是被一千張紙割傷而死去。”“這並不是什麼大不了的傷,不需要去急診室。但是如果你每天受到這種創傷一千次,最終會摧毀你的靈魂,”Sakamoto 說道。

### 對反亞裔種族主義的反應因年齡而異

Sakamoto 表示,她的研究團隊選擇使用“基於社區的參與式研究”的方法來研究這個主題,以確保他們能夠從社區內部而不僅僅是外部進行報告。

她指出,“我們認為,更重要的是讓人們更深入地參與進來,這樣才能聽到真實的故事,而不僅僅是在一個簡短的調查中作出回應。”

儘管報告的反亞裔主義事件存在相似之處,但研究人員發現,來自不同世代的參與者對待反亞裔情緒的方式不同。

年長的參與者表示,他們難以向自己的家人談論反亞裔主義,因為許多人不會說英語,因此很難識別種族主義事件、為自己辯護或在事後尋求支持。

另一方面,報告稱,年輕的參與者發現很難與年長的加拿大華人談論反亞裔主義,因為他們不想讓長輩擔心。他們還指出,應該做更多的工作改變一些傳統的中國信念,比如隱忍,這可能會導致人們默默地承受痛苦,一些年長的參與者也同意這一觀點。

但報告指出,所有參與者都鼓勵彼此繼續發聲,並試圖消除有關反亞裔主義對話的污名化,這將有望在未來帶來“有意義的變化”。

### 如何打擊反亞裔仇恨

Sakamoto 表示,該報告基於最近的研究,概述了自疫情爆發以來報告的反亞裔種族主義事件激增的“令人不安的趨勢”。根據 CCNCTO 和基層組織 Project 1907 的數據,2021 年加拿

大共報告了 943 起種族主義事件,比 2020 年增加了 47%。

CCNCTO 的執行主任 Jessie Tang 表示,這份報告不僅深入挖掘了仇恨加拿大華人的具體影響,而且提醒加拿大政府領導和社會,反亞裔種族主義作為一個整體仍需要被根除。

Tang 表示,“我認為讓[亞裔]社區說出我們的故事非常重要。”

儘管反亞裔仇恨的話題已經被帶到國會山進行辯論,但 CCNCTO 希望看到更多的行動來解決這個問題。該報告列出了關於加拿大如何打擊反亞裔仇恨的幾項建議,其中包括:

各級政府、其他資助機構和企業為亞裔加拿大社區提供更多資金和支持,以發展具有文化特色的服務。在公共教育系統中開展全面的反亞裔種族主義教育。幫助亞裔加拿大社區和團體進行種族正義工作。提高對種族正義的認識,並報告相關事件。

當被要求對該報告及其呼籲的行動發表評論時,安省公民和多元文化部在一封電子郵件中表示,該省正在投資 320 萬加元,幫助 50 多個組織和社區建立“打擊種族主義和仇恨行爲,創建跨文化對話”所需的能力,並擴大受影響者的聲音。

該部門表示:“在安省,任何形式的種族主義和歧視都沒有立足之地,我們強烈譴責反亞裔種族主義。”

“人們需要站出來”

對此,聯邦政府沒有回應媒體的置評請求。Tang 認為,進入疫情近三年,雖然各級政府一直在抨擊反亞裔種族主義問題,但並沒有採取採取足夠的措施來根除反亞裔情緒。

Tang 說:“這份報告提醒人們,這些事情正在發生。”

“需要改變,需要政策變革,需要改變心態。人們需要更積極地站出來譴責這種現象。”

周末有朋自波士頓來,杯盞交錯中,談到了畢業後各奔東西的同學校友,其中一位段姓校友引起了我很大的興趣。此人原是四川音樂學院畢業的歌唱家,來美國攻讀研究生。雖然我們不同系,因為住的近,當時頗有往來。不承想這位仁兄畢業後沒有繼續歌唱事業,卻在波士頓開了家四川飯店,雖然經營不錯,但真正讓飯店一舉成名的幾年前與一位哈佛教授兼律師的法律訴訟。

說到這里,先得介紹一下這位上個月剛起訴哈佛,名為 Benjamin Edelman 的哈佛前教授。此人出生名門,大伯母是美國著名的社會活動家,從小聰明異常,年紀輕輕就在哈佛拿了 4 個學位,包括經濟學博士和法學博士。20 多歲就成了哈佛商學院的教授,並拿到了律師執照。

成為律師的第一天,他就開始準備從大公司榨錢。憑着自己的聰明和律師知識,在 Facebook 和 Google 兩個大公司的私人保密協議中發現了小小的 bug,立馬起訴了兩家公司,要求就用戶的個人信息泄露進行巨額賠償。Facebook 和 Google 是超級巨無霸,他們擁有的律師團隊當然也是巨無霸。這位堂吉柯德甚至沒有機會揮動手中的劍,第一時間就被對方碾壓在地狼狽不堪。

兩場官司慘敗後,他痛定思痛,把貪婪目光轉向了一些小公司,特別是亞裔開的飯館、洗衣房、修車鋪等。哈佛教授不是白當的,此人的聰明才智總能在這些小公司的服務合同、網上廣告、店門口張貼的告示中發現所謂的“漏洞”,然後向他們發起猛攻,要求賠款。

這些小公司老闆一般文化程度不高,並具有亞裔息事寧人的性格,更怕在美國打官司費時費力費錢,加上這位哈佛教授一照面就亮明律師身份,把他們嚇得夠嗆,趕快付錢了事。教授秉承“蚊子再小也是肉”的條條,幾十美元,幾百美元,甚至幾美元統統“敲詐”不誤。

順風順水幾年後,终于在段校友那里踢到

## 中餐館老板勇鬥哈佛教授兼律師 全美聲援

了鐵板,不但輸了訴訟,還搞得身敗名裂。

2014 年底,教授打電話到段老闆的飯店訂了一份中餐。根據在網上菜單,共計 53.35 美元,當付錢的時候,飯館卻多收了 4 美元。

教授心頭一喜,機會來了,仔細對照了網上價格和發票後,立即給中餐館發 email 質問:咋回事? 坑顧客?

飯館立即回復:抱歉,抱歉,網頁上的菜價好久沒更新了,現在店里的菜都漲了 1 美元,承認網站的價格有錯,答應馬上更改。

教授認為抓住把柄了,立馬給飯館去了第二封郵件:“根據馬薩諸塞州的法律,你們這種網站價格和實際價格不一致的做法是違法行爲,我勸你立即停止這種做法”,“根據馬州消費者保護法規 MGL 93A 的規定,應退還我三倍的多收款項,即 12 美元,請將 12 美元退回我的信用卡。或者你可以郵寄一張 12 美元的支票到我家。”發完郵件後,教授樂開了花,不費吹灰之力,12 塊錢就要到手了。

沒想到飯館回答:“謝謝你的惠顧,但咱們是家庭小生意。您看賠您多收的 4 美元可以嗎?”

12 美元的心理價位要打水漂? 教授火冒三丈,發出最後通牒:“你們餐館向所有看過網站的顧客都多收了錢!你這麼做是有意的!你明明知道網站已經過時了。我已將此事報告了有關部門,你們等着懲罰吧。”他估計這么一嚇唬,飯館還不嚇得屁滾尿流,乖乖送錢?

不料段老闆有個兒子,3 歲同父母一起來美國,英文流利,大學文憑,知道如何保護自己。他想,你不仁我不義,4 美元也不賠了,遂回信格來:“我們也沒多收你錢啊,大家都是按照新價格來的,只是網站價格落後而已。竟然你這么認真,還上報了,那我們就等着相關部門審查吧。要知道,我們網站上也聲明瞭‘價格可能隨時變

動”。

教授火冒三丈,一個小中餐館,口氣這么硬,看來是缺少打官司的教訓。於是,他洋洋灑灑地寫了四千多字、充滿法律術語、威懾力十足的郵件。

段老闆也找了律師。律師表示飯館網站上一直有對於價格的免責聲明,且聲明上有“價格可能在任何時候變更”的字樣,絕對沒錯也無需擔心。

一來二往五回合,還沒有分出勝負,就劈劈啪啪引起了熱衷於名人軼事的媒體注意。事件被曝光後,哈佛名教授為了區區 4 美元竟然同小飯館展開法律大戰,頓時引起軒然大波,對教授、對哈佛的指責鋪天蓋地。記者們還趕去哈佛採訪學生們的態度,弄得學校學生都尷尬得沒處躲藏。

而中餐館則得到了全美各地網友的聲援支持,還有很多人願意幫中餐館免費打官司。又有更多的網友挖出,教授不止一次找飯店的茬了。他以往“敲詐勒索的劣迹”也被一一曝光,一時間,“4 美元哈佛教授”的綽號不脛而走,全美皆知。

最終,教授下不來台,發表了道歉聲明:在反思了我與老闆的互動後,包括我說了什麼以及我是如何說的,很明顯,我是非常失態的。我渴望在與他人打交道時,無論在什麼情況下,都能以極大的尊重和謙遜行事。顯然,我沒有做到這一點。我很抱歉,而且我打算在未來做得更好。我已經聯繫了老闆,也會親自向他道歉。一

場大戲就此戲劇化落幕!

兩年多後的 2017 年,教授迎來了學校的終身教授評選,最終未能如願評上,于 2018 年離開哈佛。教授後來找了幾分大學工作,都沒干完一學期,最後在微軟找了一份分析師的工作。可能是曾經起訴過 Facebook 和 Google 被上了“黑名單”,這份工作不久也黃了。

目前處於失業狀態的他,在上個月,2 月 14 日,正式向法院提起 30 頁民事訴訟起訴哈佛大學,控訴哈佛大學違反了雙方僱傭合同,對紀律程序處理不當,損害了他的“事業、生計和聲譽”,使他未能獲得終身教授職位。教授還表示,導致他離開哈佛的原因就是因為當時他卷了一起價值 4 美元的中餐館外賣事件,這起事件不但讓他成為了全國的笑柄,更是影響了他的職業生涯。他目前正在尋求未具體說明的精神損害賠償,並要求哈佛大學重做教師審查委員會的程序和“隨後的一切”,包括重新考慮他的終身職位申請。

目前哈佛大學尚未對此回應。不知道“四塊錢教授”的綽號會不會因他提起訴訟再一次在美國家喻戶曉而使他得不償失?

段校友的不畏“強敵”使我想起了一位在亞特蘭大的朋友。幾年前,她在後院養了幾只雞,被社區管理委員會告上法庭。她豪不退讓,自己為自己辯護,在法庭上力戰群英,贏得了勝利,保全了雞兒們的生命。

這兩件事告訴我們,作為華裔,作為弱勢群體,不能逆來順受、息事寧人。要運用法律,運用憲法賦予我們的權利,為維護自己的利益而鬥爭。





慈母仙逝家鄉愛心善良親情留傳兒女

游子惜滯海外孝敬悲痛懷念帶給親人



# 母親大人 王美玉

1935年7月4日 - 2023年3月28日

慈母去世，內心的悲痛無以言表：蒼天嗚咽，哀樂低回，親朋落淚，子女傷懷。我懷着極其沉痛的心情，隆重悼念母親。時光如水，年華易逝，似水流年淡去我多少回憶，卻始終不改我對母親的綿綿思念，我再也聽不見那溫馨的叮嚀，再也看不見那親切的身影和慈祥的面容，任憑傷心的淚眼盈盈，任憑思念的心緒飄零，驚聞噩信，痛心難平。母親大人千古！

女兒浦瑛敬上！

衷心感謝各位朋友因慈母離世送上的帛金和暖心安慰



# 抱怨別人 = 折磨自己

放下別人的錯，才能解脫自己的心。人生在世，十有八九不如意，面對坎坷風雨，有人坦然笑之，有人怨天尤人。經常抱怨的人，怨天，天不應，怨人，人不允，抱怨的越多，越是將自己陷入滿身泥濘。

晚清重臣曾國藩說：“牢騷太甚者，其後必多抑塞。”抱怨看似是簡單的發牢騷，實則卻是一種毒藥，無形之中傷人傷己，最終毀掉自己的一生。

## 抱怨是一場可怕的自我欺騙

歷史上，曾國藩的六弟曾國華十分有才華，寫作天賦頗高。曾國藩希望他能考取功名，為國做出貢獻。曾國華對於自身的才華也是洋洋得意，而屢次考試的失敗，讓他的心態跌入谷底，每天不是喋喋不休，就是怨天怨地。不僅怨考官不識人才，還怨妻子沒有管好自己，甚至怨時運不佳，卻唯獨沒有從自身尋找原因。曾國藩得知後，甚是生氣，寫信狠狠的痛斥了他，並且告訴曾國華抱怨是世上最無用的事。

抱怨看似是簡單的傾訴，實則是一場可怕的自我欺騙。它只會讓我們把過失和錯誤歸結于別人，從不正視自己的錯誤和不足，反而讓自己越陷越深。遇事只懂得抱怨的人，是不可能出息的。

一代聖人孔子在周遊列國時，四處碰壁，如同喪家之犬。但他始終從未抱怨過，反而堅守自己的理想，修身立德，不斷完善。《論語·憲問》中寫道：“不怨天，不尤人，下學而上達，知我者其天乎！”

若是遭遇挫折就怨恨別人，歸咎于天命，那麼你將永遠無法成長。要知道與其怨天尤人，不如反躬察己；與其抱怨黑暗，不如提燈前行。

## 怨恨別人，最終會傷害自己

很久之前，一位女子總是被夢魘所糾纏。一日，一位雲遊四方的大師發現女子的奇怪，給予她一把金鑰匙，告知今後再作夢便可派上用場。晚上，女子又做了熟悉的夢。黑暗的房子中關着她討厭的人，她望瞭望手里的金鑰匙，決定不開啓這扇門，繼續懲罰這些人。很長時間過去了，女子的病越發嚴重，大師看着她手中的金鑰匙，嘆息道：“只有這一次機會了，趁着鎖還未鏽死，趕緊開啓。”這一次，女子終於鼓起勇氣開啓了那扇門，里面的人群湧而出，最後一個出來的，竟然是她自己。從此以後，黑房子坍塌，夢魘消失，女子的病也逐漸好了起來。

生活中，我們每個人都可能是故事中的女子，以為禁錮別人，就是在懲

罰他們。卻不知你的怨恨對別人根本產生不了多大影響，反而能禁錮自己的心，無限折磨自己。要知道，計較和怨恨如同一座地牢，越是計較什麼，越是被什麼所困擾，越是怨恨什麼，越是被什麼所禁錮。怨恨與原諒只在一念之間，心中裝滿的是怨恨，最終傷害的永遠是自己。

## 只有原諒別人，才能放過自己

一位作家曾說：“寬容不是一種道德，而是認識，是一種基于對世界、人性深刻認知基礎上的瞭解和體諒。”人之初性本善，機遇不同，人生軌迹不同，人心自然不一樣，但無論是善惡對錯，都自有因果。

二戰時期，有兩位士兵與部隊失去聯繫，長時間的艱難跋涉，兩人的食物早已耗盡，僅剩一點鹿肉。危急時刻，還遇到了敵人，幸好兩人巧妙躲過，就在兩人以為安全時，年輕的士兵背後中了一槍。後面的士兵急忙過來查看，萬幸只是輕傷，驚魂未定的兩人痛哭不止。到了第二日，部隊終於找到了他們。時隔三十年後，受傷的士兵才坦白道：“我知道那槍是我戰友開的，但我也理解他是為了自己的母親想活下去，戰爭太殘酷了，我沒法不原諒他。”

很多時候，我們看似是原諒別人，其實是放過自己。真正傷害你的，往往不是事情本身，而是你對事情的看法，有時候，換個角度，換個看法，就是保護他人，保護自己。對於怨恨這種慢性毒藥，唯有寬容才是唯一的解藥。當你學會放下別人的錯，才能解脫自己的心，學會與自己寬容和解，才能發現人世間的無限美好。原諒，不僅僅是放過自己，更是善良的一種升華！當你學着去原諒，學着去放過，才能發現人世間的無限美好！

抱怨，相當於是在往自己的鞋子里倒水，久而久之只會越來越難受。只有停止抱怨，才能讓生活充滿陽光，停止抱怨，才能讓心靈無限溫暖。正所謂：“向內尋求於心，向外尋求於道。”

人這一生，最好的生活方式正是遇事不抱怨，時常反躬自省。



為人處世，是一輩子的學問。

## 為人

- 1、氣不和時少說話，有言必失；心不順時莫做事，做事必敗。
- 2、事莫虛應，應則必辦，不辦便結怨；願莫輕許，許願必還，不還便成債。
- 3、萬物在說法，看你如何着眼；一切是考驗，試你如何用心。
- 4、知足是富人，平常是高人，無事是仙人，無心是聖人。
- 5、想開了自然微笑，看破了肯定放下。

## 格言

- 1、“忍”能養福；
- 2、“忠”能養德；
- 3、“樂”能養壽；
- 4、“動”能養身；
- 5、“學”能養識；
- 6、“靜”能養心；
- 7、“勤”能養財；
- 8、“愛”能養家；
- 9、“誠”能養友；
- 10、“善”能養德。

## 處世

- 1、不拼不搏，人生白活，不苦不累，生活無味。
- 2、累了才放慢腳步，錯了才想到後悔，苦了才懂得滿足，傷了才明白堅強，醉了才知道難忘。
- 3、命是爸媽給的，珍惜點；路是自己走的，小心點！
- 4、心煩時，記住三句話：算了吧、沒關係、會過去的。

- 1、再煩，也別忘記微笑；
- 2、再急，也要注意語氣；
- 3、再苦，也別忘記堅持；
- 4、再累，也要愛自己；
- 5、低調做人你會一次比一次穩健；
- 6、高調做事你會一次比一次優秀；
- 7、成功的時候不要忘記過去；
- 8、失敗的時候不要忘記還有未來；
- 9、有望得到的要努力，無望得到的不介意。

## 格言

- 1、被人誤解的時候能微微一笑，素養；
- 2、受委屈的時候能坦然一笑，大度；
- 3、吃虧的時候能開心一笑，豁達；
- 4、無奈的時候能達觀一笑，境界；
- 5、危難的時候能泰然一笑，大氣；
- 6、被輕蔑的時候能平靜一笑，自信；
- 7、失戀的時候能輕輕一笑，灑脫。

## 歷練

- 1、要有一個堅定的目標。
- 2、多交令自己成長的朋友。
- 3、正面思維。
- 4、多走路，多靜坐。
- 5、勤奮，堅韌。
- 6、寡言，每一句話都要有用，有重量。喜怒不形于色，大事淡然。
- 7、有底線，更有親近感。
- 1、孩子，不管爸媽有沒有本事，你都要靠自己；

- 2、孩子，做事先做人，一定不能做傷害別人的事；
- 3、孩子，撒開手闖吧，實在不行，回家還有飯吃。

## 心境

- 1、發脾氣是無能的表現，不生氣才是大肚量。
- 2、君子為目標，小人為目的。知緣惜再造善緣。
- 3、脾氣、嘴巴不好，心地再好也不能算是好人。
- 4、得理要饒人，理直要氣和。
- 5、多一次原諒，就多一次造福；把量放大，福就大。

# 為人處世大全

6、欣賞別人，就是莊嚴自己。原諒別人就是善待自己。

7、人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠。

8、手心向下是助人，手心向上是求人；助人為樂，求人痛苦。

## 格言

- 1、話多不如話少，話少不如話好。
- 2、生氣就是拿別人的錯誤來懲罰自己。

3、要批評別人時，先想想自己是否完美無缺。

4、逆境可遇不可求，要珍惜感恩，因為它才是成長的資糧。

5、人世的艱難與折磨，就是一種考驗。

6、盡多少本分，就得多少本事。

7、為自己找藉口的人永遠不會進步。

8、貧與貪只差一點而已，凡夫愚痴，愈貪愈貧啊！

9、一個人不怕錯，就怕不改過，改過並不難。

10、信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。

11、不怕事多，只怕多事；閒人無樂趣，忙人無是非。

## 品德

- 1、屋寬不如心寬。
- 2、說一句好話吐蓮花，說一句壞話吐毒蛇。
- 3、存好心，做好事，說好話，做好人。
- 4、心中常有善解、包容、感恩、知足、惜福。
- 5、“心美”看什麼都順眼。對人要寬心，說話要細心。
- 6、一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少。
- 7、吃苦了苦，苦盡甘來；享福了福，福盡悲來。
- 8、好事要提得起，是非要放得下，成就別人即是成就自己。

## 格言

- 1、對父母感恩的孩子最有福。
- 2、子女讓父母安心才能福。
- 3、能消除煩惱就是“慧”，能付出愛心就是“福”。
- 4、要看好人，自己要先做個好人。
- 5、並非有錢就是快樂，問心無悔心安。
- 6、太陽光大，父母恩大，君子量大，小人氣大。
- 7、人要知福，惜福，再造福。
- 8、勿以惡小而為之，勿以善小而不為。
- 9、已所不欲，勿施於人。
- 10、難行能行，難捨能捨。
- 11、難為能為，才能升華自我的人格。

# 5 個頂級思維習慣，養成受用無窮

曾聽過這樣一則故事：大英圖書館建了一棟新樓，準備搬遷。可是圖書館里的書又多又重，有人估測需要 350 萬英鎊。如果你是館長，你會怎么做呢？是選擇最划算的搬家公司，降低搬運成本？還是採購最便宜的包裝袋，減少打包成本？

有一個年輕人對館長說：“我來幫你搬，你只需支付 150 萬英鎊。”他在各大報紙上刊登消息稱：“即日起，市民可以免費從圖書館借閱圖書，條件是還書的時候要去新館還。”市民聽聞蜂擁而上，短短一兩個月的時間內，就把圖書館的書借的差不多了。

這個年輕人從“搬書”的思維模式，轉換到“還書”的思維模式，不僅完成了任務，還賺了一筆錢。同樣一件事，思維方式不同，結果也截然不同。固化的思維，讓你寸步難行；靈活的思維，讓你豁然開朗。

以下五種思維方式，幫你打開思維困局，成就更好的自己。

## 鴿子思維

從前有一位猶太人，天天都不出去工作，而專注于養鴿子。妻子忍無可忍，警告他說，再不去工作，就要離婚。他卻說：“再等等，很快就有幫我們免費養鴿子，我們還能發財。”

這個猶太人有什么妙計呢？原來是他家附近的市中心廣場就要建好了。在廣場開放後，每天有很多人來這里放鬆休息。他就把鴿子放飛，喂養鴿子，吸引遊客來向他買飼料喂鴿子。這個猶太人伙借著這個新建立的廣場，一邊養鴿子，一邊賣飼料。半年後，就賺得盆滿鉢滿。小鎮的人都知道這里新建了廣場，但不是誰都能發現賺錢的商機。

懂得借力的人，能發現機會並留為己所用；不懂得借力的人，都在用蠻力奮鬥，辛苦且收穫不大。我們必須要承認，每個人的能力都是有限的。當自己拼盡全力也沒能實現自己的目標時，不妨看看周圍有沒有可利用的資源。藉助別人的力量，實現自己的目標。

古希臘物理學家阿基米德有一句名言：“給我一個支點，我就能撬起整個地球。”藉助一個支點，可以撬動地球；藉助他人之力，可以達成所願。借力朋友，拓展自己的交友圈，結交高質量的朋友，彙聚人脈的力量。借力對手，從同行身上吸取經驗，學他人之長，補自己之短。會借力的人，事半功倍，越聰明的人，越懂得如何借力。

## 換軌思維

我們從小接受的教育就是：人要立志，百折

不回。而現實是堅持未必勝利。更多的是不斷試錯，轉彎，繞行。走不通時及時更換軌道，才是真正的解困之法。

寫出《侏羅紀公園》《急診室的故事》等多部著名小說的作家邁克爾·克萊頓的一生都在不斷轉換，才取得如今的成就。邁克爾曾就讀于哈佛大學文學系。由於老師不喜歡他的文學風格，就故意給他打低分。無奈之下，他轉到了生物人類學。之後又攻讀醫學，並獲得了哈佛大學醫學博士學位。但後來他發現自己並不喜歡醫學，相比當醫生他更擅長寫文章。於是，他從醫生轉換到作家，結合自己所學的醫學知識，開始寫作。發表的作品中大量引用醫學新知，他被稱為“科技驚悚小說之父”，寫出的每本小說都成了暢銷書。

試想，如果在面對那位討厭自己的老師時不轉專業，能不能順利畢業都是個問題。如果一直從事自己不喜歡的醫生職業，可能也沒有如今的成就。從文學到生物人類學，再轉到醫學，最後回歸文學。他的人生經歷兩次“換軌”，每一次選擇，都為後來的成功打下了基礎。

人生在世，很多時候放得下比拿得起更重要。當你按照原有的路線無法完成目標時，果斷放棄好過走入死局。

山不轉，水轉；水不轉，人轉。人生的捷徑，是選對路，找準方向，而不是低頭加速，盲目努力。換軌不是認慫，也不是認輸，而是懂得取捨的大智慧。換軌是學會及時止損，減少不必要的自我消耗。當我們陷入進退兩難的境地時，別忘了左右兩側的路和前後的路一樣開闊。

## 辯證思維

老子說：“禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。”世間萬物都是相輔相成，對立統一的。甚至在某種條件下是可以相互轉化的，這就是中國古代最著名的辯證思維。

心理學家安德爾說：“人類最奇妙的特點之一就是把負變成正的力量。”

愛迪生在發明電燈泡時，為了找到合適的材料，不斷嘗試，曾失敗過 1200 次。有個商人諷刺他是個毫無成就的人。愛迪生毫不在意地說：“我已經取得了很大的成就，因為我證明瞭這 1200 種材料都不適合做燈絲。”可見，失敗其實也是成就。

人生常有不如意，想要的和得到的總有些差

距。這個時候，我們就要學會化悲為喜，轉負為正。危機後面有轉機，轉機後面是生機。儘管眼下十分艱難，可日後這段經歷也會讓你蛻變成龍。人無論身處什麼樣的境遇，都不要輕言放棄。凡事多往好的一面看，在絕處找到生機，在變化中發展自己。當命運交給我們一個酸檸檬的時候，不妨試着去做一杯好喝的檸檬水。

## 裁縫思維

英國有一則家喻戶曉的故事。在倫敦的街上有三家裁縫店，老闆為了招攬更多的生意，先後在自己的店鋪前亮出一個廣告牌。最先挂出廣告牌的老闆，寫的是：本店擁有倫敦最好的裁縫。第二位老闆見了，也不甘示弱，立即挂出同樣大小的廣告牌：本店擁有英國最好的裁縫。看到這里，人們以為第三家裁衣店的老闆會挂出這樣的招牌：本店擁有世界上最好的裁縫。不料，那老闆卻來了個反轉。他亮出的是極其普通卻絕妙的廣告：本店擁有這條街上最好的裁縫。此招牌一打出，便吸引了很多顧客的到來。

第三個裁縫沒有華麗的說辭反而能取得成功的原因在于，他認清了自己當下的處境。自己的競爭對手是另外兩家裁縫店，而服務的對象不過是經過自己店門口的顧客。眼前的對手才是真正的對手，現實的問題才是最有意義的問題。這就是著名的“裁縫思維”。

幻想很好，但終究不切實際，不如腳踏實地地做事更靠譜。人可以有夢想，但夢想必須建立在對自身有正確認知的基礎上。如果盲目自大，好高騖遠，其結果往往是竹籃打水一場空。只有認真對待現實中的問題，才有可能真正改善自身的處境。與其自己夸夸其談，不如認真分析當下的情況。千里之行始于足下，暢想再美好，不行動都沒有結果。真正聰明的人從不去說很多，而是專注眼前事。按照既定的規劃，春天耕耘播種，夏天默默蓄力，秋天收穫成長。

## 旁觀者思維

在哲學史上，有一頭叫做“布利丹”的驢子。有一次，

主人在它面前放了兩捆同樣的草料讓它吃。這頭驢子左右為難，不知道該吃哪一捆。最後，它在兩捆草料之間餓死了。

生活中，很多人在面對人生抉擇的時候，就是那頭“布利丹的驢子”。在你反復糾結的時候，機會也會和你擦肩而過。俗話說：“當局者迷，旁觀者清。”當局者，總是執着于眼前，對利害得失考慮得太多。認識不全面做出的決定，總有一些風險，不如旁觀者看得清楚。當你面對選擇猶豫不決時，不妨試試旁觀者思維。

首先，我們要先跳出來，問自己三個問題：“10 分鐘之後，自己是怎么看待現在的選擇的，是依然保持一致還是會後悔？10 個月之後，自己是如何看待自己的今天的選擇？10 年之後，又會作何感想呢？”

這個思維模式，可以幫助我們從當下的情緒中抽離出來。用第三者視角審視自己，調整自己的選擇。跳出當下的困局，縱觀整个人生，眼前的問題就會清晰很多。破除眼前迷障，找準人生方向，努力才有意義。以破局者心態謀發展，不做困局中的當局者。事果斷不猶豫，少點兒自我內耗，多點兒精力奮鬥。

漫畫家蔡志忠說：“學歷是銅牌，能力是銀牌，人際關係是金牌，而思考能力才是王牌。”

人與人之間最大的差距就是思維方式的不同。鴿子思維，教你借力用力，更好地發展自己；換軌思維，讓你學會變通，尋找人生最優解；辯證思維，事物總有多面，絕境之處有轉機；裁縫思維，專注眼前當下，腳踏實地走得穩；旁觀者思維，走出當前迷局，抓住每一次機會。

思維改變一小步，人生前進一大步。





# Stem 學生舞龍克利夫蘭市政府

梁晴



如何講好中國話，傳播好中國文化，展示真實、立體、全面的中國，架起中外溝通的橋樑，是許多中國傳媒人一直不斷努力的目標。作為一名熟悉中國以及美國語言和文化的公立學校的中文老師，我也一直在思考和探索，並不斷付諸于實踐中。

中國新年慶祝是最獨特特色的文藝節目，所以我就從這入手，從2010年起就開始策劃讓學生們在全校範圍內舉辦中國新年慶祝。

這樣不僅可以極大地調動學生們學習中文的積極性，而且也確實可以讓他們瞭解到中國文化的博大精深。說到做到，每次回

國，我都會在國內購置大量旗袍、戲服和各種演出道具，十多年來，我已擁有自己的“中國文化服裝公司”了。

我利用業餘時間準備和編輯節目，輔導學生的各種彩排，每年都奉獻出一台精美的表演，這種形式得到了學生和家長的極大認可。由於表演節目的影響力，從去年開始阿克倫市政府開始籌辦中國新年慶祝活動，並邀請我作為特別顧問進行策劃。另外，我還育教于實際生活，比如中秋節自購月餅讓學生品嚐，十月舉辦“我會做中國菜”和品綠茶課堂活動，五月舉行“拼拼誰會講中國話”演講比賽，並和本地大學合作組織中國兩周行

等各種文化活動。

日前受伊利華報二十周年建報邀請，和校長一起帶着20個七、八年級的學生放學後去克利夫蘭市政廳表演舞龍，又順道去中國城購物，孩子們近六個小時不知疲倦天真開懷的笑容讓我更加備受鼓舞，有個成績排名

前三的平時不多話的優秀學生竟在 bus 上央求我“老師，今天可不可以不回家，在學校過夜？”我知道我還可以做得更好更遠。希望今後我會有更多創新的方式傳播中國文化，把功夫、旗袍、綠茶和茉莉花等中國元素更好地推廣、展示出來。



## 弘揚傳播中華文化的梁晴老師

有一句專業策劃活動人士說得話：舉辦一場活動就要拖幾層皮，辦完這次伊利華報20周年慶後，我不得不說，冥冥之中就有一只手在引領我：我在2月與在Akron Stem學校教中文的老師梁晴聯繫，希望她的學生能來克利夫蘭市政府表演舞龍。

學生如何到克利夫蘭來演出，當然要家長接送，20多個學生，還有二條这么大的龍，多少輛車才能來參加活動，表演後學生家長留下吃飯嗎？還有許多我沒有想到的問題。

我與梁晴商量：能不能讓學校派一輛校車，我可以付\$400，梁晴回答：這是晚上，校車安全問題等等，就在沒有希望的時候，梁晴興奮的告訴我：拖老師的福，我在akron13年從不敢帶學生去克利夫蘭，因為沒錢租bus。學校竟然自己花費\$1200租車來克利夫蘭，我想這一定是上天眷顧伊利華報。

梁晴還告訴我：這次讓一幫很少去Cleveland的學生，看到這麼多authentic的東西，真是拖老師的福。我告訴梁晴：您們學生穿着顏色鮮艷傳統中國服裝，孩子們陽光，鑼鼓喧天，在國歌演唱後，一紅一黃二龍齊舞，點亮整個克利夫蘭市政府大堂。特別感謝這次還有學校校長親自護航，陣容整齊，梁晴老師說：我們的學生開眼界了。

我認識梁晴很久了，也許是上海老鄉，她是一個非常特別的人，熱心熱情對自己教的中文不僅是教課本讓學生講幾句中文，她把文化舞蹈太極舞龍，旗袍走秀加上她的認真以及她對學生們的熱愛，她每一次回中國，大旅行箱都是學生的衣物和道具，梁晴的教課精神讓我非常敬佩。

就2022年的春節，梁晴策劃的中國新春活動，讓我有回家過年的感覺，也許是因為我1991年到美國第一站的

城市就是Akron，對這座城市特別有情感。

Akron中學在梁晴的帶領下，讓我們享受全中華元素的舞獅，舞龍腰鼓武術變臉，傳統的變臉讓觀眾看的目瞪口呆，還有高師傅傳統和現代武術競技讓觀眾掌聲歡呼聲不停，最後在喜洋洋的音樂聲觀看煙花...2022年的春節梁晴讓我過完節我的眼睛有了溫度，我問穿着旗袍的學生寒冷嗎，她們說不寒冷，心是熱的，那一晚，梁晴策劃的中國新年給我上了中華文化一課。

其實梁晴10多年前就開始策劃在學校在教室裏過新年，梁晴的夢想實現了，2023年，梁晴在學校Akron市政府的大力支持下，新年活動在Akron大劇院舉辦，還有煙花。

再次感謝STEM學生們共同奉獻的舞龍，讓我們沉浸在一片火紅、熱鬧、溫馨的氛圍中，感謝校長，感謝梁晴！







# 緣分

文：浦瑛

2023年3月24日,在克利夫蘭市政府舉辦的伊利華報20周年“圓夢·家園”慶典活動已經拉下帷幕,我深深地向每一位參與者支持者鞠躬,按人能活百歲,20只是人生五分之一,但要過好這一生的五分之一,是需要下功夫的。

我40歲那年開始了我人生創業,創刊了伊利華報。在匹茲堡的一個很漂亮的小鎮 Peters Township,一位華裔 Prie Lee 女士也是40歲開始她的大夢想:做一個社區圖書館。

Prie Lee 1962年從香港到美國留學,那年24歲。獲得圖書館專業碩士後,她就跟隨丈夫和家庭一起在不同的地方工作。我們所說“圓夢家園”-- 家庭和夢想是緊緊地連在一起的。Lee 老師說:人沒有夢想,就沒有希望,沒有力量,沒有理想,甚至沒有成功後的快樂,所以歸根結底要做更多的夢想就是學習更多知識和智慧,事實上實現更多夢想給自己和別人分享,互相扶持尊重所有的大眾,不分彼此,不分種族,四海一家,真的實現圓夢家園。

我一直認為一個人最重要的是激情和眼光,每一個人活著都為自己,都想成為更好的自己,如果在成為更好自己的同時,也能為別人提供服務,那麼這就是生命的價值。就像 Lee 老師說的那樣:夢想是我們在任何情形下必需要有的、不論大小,多難多遙遠。沒有夢想就沒有了希望,人需要寄託才有奮鬥的勇氣。她告訴我:當年她們在一個小辦公室中創辦一個公共圖書館,婦女會員輪流值班,一起夢想有一天會有一個三間房

的面積,一間是兒童,另一間為成人,最後一間是辦公室,包括整理新書,資料,報紙等等。有了夢想就有計劃,居然超出我們的計劃,成了這麼大的圖書館。

Lee 還說:我們的夢想成真也提供給了居民好的學習環境,圖書館就是一座城市的靈魂,她提供各方面的信息和資源。雖然在創建期間,我們十分忙碌,還到大街上去募款,但那種夢想成真的成就感讓大家在日後有了更大的夢想。

人要走上更好更高台階,就要有夢想,而且一定要相信自己的夢想會成真,不論多困難,永不放棄,以行動來證實失敗為成功之母,當然夢想後還要有一個好計劃,行動上不折不撓,在做中改,改中行,不斷求知識和改進,朝著自己的願望發展務求更好,深深牢記不進則退,因為你明白:你在向前走,別人可能在向前跑,更有人在奔。

我是一個很幸運的人,因為我知道人終其一生都碰到幾次好機會,人的實力要佔一部分,還有就是信念(對信宗教的人可以說是信仰),有句話是這麼說的,人無心念如缺乏靈魂,舉例說明:如果你認為金銀財富才是最重要的,那麼幾代人後財富就會消失不見,因為這世間的萬事萬物,並非所有的一切都屬於我們,唯獨把握當下。

我感謝 Lee 老師,她85歲和她89歲的先生一起開了200多分鐘的車來參加活動,伊利華報請 Lee 老師來的目的有2個,她是一個追夢人,現在每天她的出口語就是我要學習,她是一位創造價值的人,第二我想請她分享她父親40年代在香港做為創刊媒體人的那份真誠。

慶祝活動的第二天我意外收穫 Lee 老師認我做她小妹。她是我夢中所求的姐姐,她給了我一個金掛件錦繡前程,讓我繼續圓夢.....



## Mission Statement

The library strives to enrich and empower every patron by fostering a love of learning.



# 創業二十載·圓夢新家園

浦瑛:從策劃到完成這次慶祝活動之後我的感悟:我們眼睛的功能只是看外面,但只有你的心是看你自己。

**Erie Chinese Journal**  
**20th anniversary event**  
**Cleveland City Hall Rotunda**  
**March 24, 2023**

## 伊利華報二十周年慶祝活動成功舉辦

「本報訊」伊利華報籌備了近兩年的“報紙創刊二十周年慶祝活動”于3月24日在克利夫蘭市政府大廳成功舉辦!

150多位嘉賓前來祝賀並共享了華報大慶的精神盛宴,這些嘉賓不只是來自於本地區,他們還來自於阿克隆、哥倫布、匹斯堡、底特律、芝加哥、費城,甚至加拿大。晚會在美國國歌聲中開始,慶祝晚會為大家安排了茶道、舞龍、腰鼓、武術、變臉術、古箏、獨唱、京劇和書法表演等,當然也少不了特意訂購的美食。晚會最後一項是三位女士的 Talk Show,主角是黃唯律師, Pier Lee 和浦瑛。

本次活動能成功舉辦離不開本報長達近兩年的準備,離不開讀者、朋友以及社區社團的參與和支持,本報在此對廣大讀者、朋友和社區社團表示最真摯的感謝!

本報還要特別感謝的是克利夫蘭市政府。克利夫蘭市政府為伊利華報免費提供場所,提供桌椅,讓報社的二十周年慶祝活動在市政府大廳舉行,市長還為這次活動做廣告宣傳。並且,在活動當天還主動在市政府大樓頂上掛起了五星紅旗,在大樓邊經過的華人看到懸掛在美國國旗旁邊的五星紅旗都十分激動,感慨萬千!

據悉,這種免費提供給一個營利單位舉辦大型活動在市政府來說還是第一次。這說明克利夫蘭非常願意促進多元文化的發展,願意支持少數族裔的社區活動,也表達了對華裔社區的認同和尊重,克利夫蘭是一個十分友好的城市。市政府

這一次對伊利華報的支持有助於增強與華裔社區之間的聯繫和理解,能夠進一步推動多元化的社會發展。

同時,能夠得到市政府的支持也從另一個側面肯定了伊利華報二十年來對社區的貢獻。

二十年來,本報致力於向社區展示中國傳統文化,為中美兩國的文化經濟交流做過許多牽線搭橋工作,為社區創造包容和多元化的環境做出了貢獻。本報也一直關注社區及周邊地區發生的事情,及時採訪報道,讓社區的民眾能及時瞭解到身邊的事情。在幫助華裔瞭解美國社會的同時也幫助了美國社會更多地瞭解華裔。

二十年來,本報大量採訪報道了社區以及周邊地區的各類人物和事件。有各界精英,也有很多社區底層的小人物;有白人,也有非裔和亞太裔;有藝術家、手藝人,也有的僅僅是各種事物的興趣愛好者;有歷史故事也有現實生活;對不同的宗教信仰和不同的文化習俗都表現出最大的尊重和理解.....再加上本報不惜成本每隔三五就會有的各類活動和聚會等娛樂,讓華報的影響越來越大,朋友越來越多,華報也越來越融合於社會及各個不同裔族,被社會和各界認可。

二十周年慶祝活動的成功舉辦對本報是一個極大的鼓勵,本報不會停下腳步,會一如既往地面對困難和挑戰,不斷提高自我價值,希望在廣大讀者朋友和社區的支持下能再上新台阶!讓我們“夢”更美好!(元華報道)

Pittsburgh in Pennsylvania for a long time. It will also be published in parts of Kentucky and New York, Washington and other cities  
詳細內容請關注 www.clevelandPeople.Com.

## Ben 程為伊利華報20年慶和浦瑛社長作詞作曲寫歌一首:

### 《圓夢新家園》

夕陽晚映出一片紅艷,  
伊利湖上飄着點點風帆,  
在水一方的克利夫蘭,  
有位佳人思緒萬千,  
佇立在水邊。

眼前是浦江流水陪童年,  
耳旁有親人的呼喚,  
忘記那曾經的苦與甜,  
義無反顧走向天邊。

回首 創業已過二十年,  
前方 道路崎嶇漫漫,  
拼搏 不懼身心已疲倦,  
要奮鬥 與誰攜手並肩?

目標 依然有待去實現,  
不忘初心理想信念,  
圓夢 與你共築新家園,  
像雄鷹 翱翔在藍天,  
實現我心願!

伴奏音樂可上伊利華報網頁收聽

## Erie Chinese Journal 20th Anniversary Celebration

The Erie Chinese Journal (ECJ), and publisher Ying (Anne) Pu celebrated 20 years of publication at the Cleveland City Hall on Friday March 24, 2023. To celebrate the largest regional Chinese-American newspaper, the event included a host of performers and guests from Cleveland, Akron, Columbus, Pittsburgh, Detroit, and Philadelphia, with special speakers, and a delicious meal.

The Journal has been an invaluable resource for two decades that allows our community, particularly those that do not know English well, to stay connected and informed. It is also a great way for advertisers to reach out to the growing Chinese/Asian communities.

The celebration started with a traditional Tea Ceremony by Kimmily Qin, Jieyu Wang, and Sebastian Maj, followed by Zither playing by Liting Fan. The hosts Ji Ping Zhang and Cynthia Marek Lundeen gave opening remarks and then Ariel Flores provided

Martial Arts demonstration by Sen Gao, and Traditional Chinese opera by Fei Hong Song. Dinner was then served by Classic Cuisine.

The Talk Show speakers were then introduced. Margaret Wong was introduced by Wayne Wong. Pier Lee was introduced by Susan Chang. And Ying Pu was introduced by her son, Frank Lu.

The three speakers, Ying Pu, Margaret Wong, and Pier Lee shared the stage as they also shared their immigration stories and journeys. Fitting for the celebration's theme: "Dream of Home." Where we or our families dreamt of making the US our Home and through perseverance and hard work, the dream is achieved not just for ourselves but for the growing community.

Congratulations, Erie Chinese Journal! Thank you, Ying Pu!

By Wayne Wong

## Some Inspiring Memories of Ying Pu and the Erie Chinese Journal

Under the towering height of Cleveland City Hall's rotunda sat twenty-five beautifully decorated banquet tables, each for ten delighted diners. The tables alternated between red cloth tops and white. The tables were loaded with China plates and gold-bronze knives, forks, and spoons. (These were plastic, but looked so authentic.) All was in readiness for the opening of this gala event and celebration of the Twentieth Anniversary of the birthday of the Erie Chinese Journal.

For twenty years the chief editor and its founder Annie Ying Pu has faithfully published her monthly Erie Chinese Journal filled with all sorts of brightly colored photographs and attractive stories about Cleveland's cultural and social events. On any night you can spot Annie racing around northern Ohio from one community event to another, constantly clicking her camera to capture all the happenings. On the front of each issue there is a huge presentation of the faces of Clevelanders from all the recent events who blend into an amazing mosaic of our people, that includes all races and ages. These demonstrate our unity and inclusiveness.

Much of the journal boasts exquisite Mandarin symbols and outstanding writing. Here and there the issue will sport some articles in English and some headings in non-Mandarin. Many pages carry ads for restaurants, professional people, and other local entrepreneurs. Since Annie distributes the issues with no price tag, the advertising keeps the journal alive and thriving. One large very distinctive ad is always sponsored by Attorney Margaret Wong and her world-famous legal immigration office. More on Margaret, a keynote speaker for this celebration, is provided below.

The entire program was an amazing collection of different facets of Chinese Asian culture beginning with a delicate well-presented Tea ceremony hosted by Kimmily Qin. We all watch as her hands carefully lift the tea pot and then she pours the tan-colored liquid slowly, finishing with her drinking a cup and toasting all of the audience.

This was followed by a welcoming speech by our host Annie Pu who thanked everyone who over the past twenty years had supported her journalistic mission. Here was her opening: "Good evening ladies and gentlemen. And thank you for gathering together to celebrate the Erie Chinese Journal birthday. Despite our turbulent times, what most people want the world over is peace, prosperity, and the comfort of home, family, and friends." This is mission statement for the Erie Chinese Journal. Later she would share more of her beautiful philosophy at this event.

Her opening heart-felt discourse was followed by the great singing voice of Ariel Flores whose delivery of the American National Anthem filled the hall. An energetic Dragon dance by two long lines of dancers swept thru the hall and then up and down the aisles. This was followed by Xiao Bo Drum corps whose deep rhythms delighted the audience then a Face changing Mask performance which contrasted with the singing. Before the intermission, three more performances demonstrated the breadth of Chinese artistry-- a solo song by Mr. Ji Ping Zhang, a Martial art display with twirls, jumps, and leaps; and finally a traditional Chinese Opera selection featuring the voice of Fei Hong Song who hit all the difficult notes that embellish this opera.

An intermission paused the program with dinner

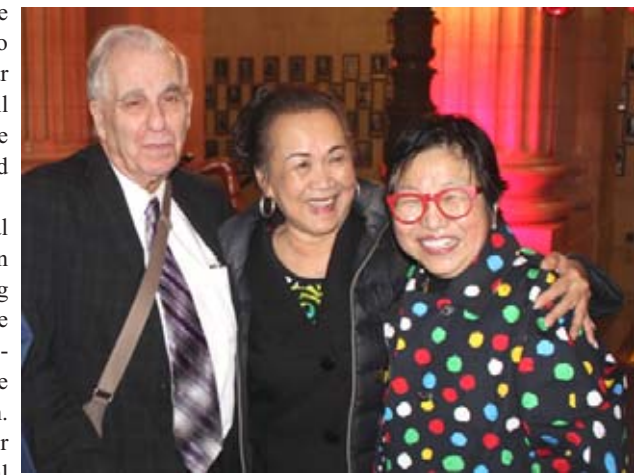
served swiftly by hardworking staff. The menu provided delicious baked whitefish and breaded Pork Chops accompanied by creamy sliced potatoes and all sorts of Asian vegetables. Desert was different from the usual heavy cakes or thick pies of European banquets and instead featured delicious oranges stacked in the center of the table along with various sodas. Tea and coffee completed this meal. A six-member panel of complementary views led by Margaret Wong praised the Journal and reopened the program.

The high point of the evening and the program was a panel discussion entitled "Dream - Home," was conducted by Attorney Margaret Wong, Pier Lee, and Annie Yung Pu. Margaret as always emphasized how America provides so many opportunities for all. Newcomers of course have to work hard, reach out spiritedly to others, and they will find success. Pier Lee discussed how the Journal appealed to everyone, new and old. Annie declared that Cleveland was the proper place for this celebration: "This once Great City can find greatness a gain and re-energize our dreams." She once more stated her affirming outlook that we can "leave a positive mark to share cultural heritage, and make friendship which last forever."

Ying Pu said that besides Cleveland, her Chinese culture newspaper possesses readership in Pittsburgh, Columbus, Cincinnati, and other Asian communities throughout Ohio and Pennsylvania, as well as those in New York, Kentucky, and Washington. The City Hall audience at this event included Journal supporters from these cities as well as from other States in America.

Her journal has received various awards, including from a coalition of media organizations led by the Neighborhood Media Foundation. Let me explain. Ying Pu was experiencing challenges reaching her loyal, local readership with her print paper during the COVID-19 pandemic because of lack of distribution locations and loss of advertising moneys. But an award appreciating the Journal's value accompanied by the grant rescued the Journal. She was able to resume and used more direct-mailing, in their own Chinese language, but without being forced to leave their homes during the pandemic. Neighborhood Media Foundation Executive Director Rich Weiss said, "We are very proud of Anne and the value Facebook places on her labor since 2002 developing her grassroots Chinese-language newspaper." The Project grant helped to save the 18-year-old paper from a pandemic disaster."

A final tribute to Annie and this evening's recognition event was delivered by a long-time leader of both the Asian and general Community. "We are happy to be here tonight at our own City hall," voiced Director Gia Hoa Ryan who is the Founder and Executive Director of the Friendship Foundation of American-Vietnamese. Director Ryan has been a leading member of the Mayor's Community Relations Board and is well acquainted with Annie's journal. "We are glad to join in tonight's celebration of this Erie Chinese Journal-- one of the best of Ohio Community newspapers. We plan to be here twenty years from now to celebrate another 20 years of accomplishments by Editor Pu and the Erie Chinese Journal. We will then celebrate and applaud a total forty years of Excellence and dedication by her to our great society." by Attorney Joseph Meissner





**Congratulation!**

**You are truly leader**

# 伊利華報

## ERIE CHINESE JOURNAL

Good evening ladies and gentlemen, and thank you for gathering together to celebrate the Erie Chinese Journal's 20th Anniversary.

Despite our turbulent times, what most people want the world over, is peace, prosperity and the comfort of home, family and friends. It is fitting that we are here at Cleveland City Hall, for Cleveland was once among the most prosperous cities in the world. What better place to re-energize our dreams, to leave a positive mark, to share cultural heritage, and make friendship which last forever.



### 20<sup>th</sup> Anniversary Celebration



Tel: (216)324-2959; Fax: (330)405-3480  
Add: 3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH 44114  
Web: www.ecjnews.com; E-Mail: echinesej@yahoo.com

# Get it while it lasts!

## COVID-19 resources FREE until May 11th

Vaccines are still the primary way to fight COVID. No cost COVID test kits and vaccinations are available at Cuyahoga County Board of Health and Cleveland Department of Public Health Community Health Clinics until May 11. After May 12, you will have to pay out-of-pocket or with insurance. You have choices. Minimize your risk of COVID-19 infection by getting vaccinated TODAY.



Cuyahoga County: Call 216-201-2000 for more information or visit or <https://ccbh.net/>  
Cleveland: Call 216-664-2324 or visit <https://www.clevelandhealth.org/>



**Western Reserve**  
Area Agency on Aging

If you have questions about long-term care and support services, visit [www.areasagingsolutions.org](http://www.areasagingsolutions.org)



禍福無門，為人所召。所謂成熟，就是不斷的去掉“我執”。

中國古代哲學家說，你看到什麼，說明你內心有什麼。人生氣，是因為自己的境界不夠。不要總想去改變別人，先調整好自己的心態，修好自己這顆心。

**懂得换位思考**

南懷瑾在《論語別裁》里有這麼一句話：人號稱萬物之靈，是人自己在吹，也許在豬、牛、狗、馬看起來，人是萬物中最壞的了，“專吃我們豬、牛、狗、馬”。世間萬事萬物都有自己的立場，站在自己的立場上看起來天經地義的事情，易地而處，可能看起來並不那麼順眼。媽媽喜歡帶著五歲的孩子逛商場，但是孩子却一直不願意去。母親就很疑惑，商場里那么多商品，這麼熱鬧，怎麼就不招自家孩子喜歡。這位媽媽一度以為是孩子故意跟自己鬧別扭。直到有一次，孩子的鞋帶開了，母親蹲下身子為孩子系鞋帶，突然發現了

# 看誰都順眼，是一種智慧，更是一種修行！

一種從未見過的可怕的景象：眼前晃動的全是腿和胳膊。於是，她抱起孩子，快步走出商店。從此，即使是必須帶孩子去商店的時候，她也是把孩子扛在肩上。不同的立場看到的是完全不同的東西，真正成熟的人往往都懂得换位思考，懂得站在別人的角度考慮問題。

**不輕易下判斷**

孔子周游列國。有一次孔子和弟子們忍飢挨餓，大家七天沒有吃到米飯，顏回在外面找到一些米，拿回去煮飯，在米飯快熟的時候，孔子偶然看到顏回掀起鍋蓋，抓了一把米飯往嘴裏塞。孔子默默地離開了，裝作沒有看見，也沒有去責問顏回。等顏回煮好了飯，將飯食獻給孔子的時候，孔子才說：“我剛剛夢到祖先了，我想，我們應該把這鍋沒有動過的白米飯，先敬獻祭祀祖先。”

顏回立刻拒絕：“不行的！這鍋飯我剛才已經吃了一口了，不能用作祭祀！”孔子看着顏回說：“為什麼要這樣做？”顏回說：“因為剛才煮飯的時候，房梁上掉了些灰塵在鍋里，我覺得沾了灰的白飯扔掉可惜，於是就抓起來吃了。”孔子聞言，教育弟子們說：“平時，我最信任的就是顏回，可是今天見到他抓飯，我還是會懷疑他。你們要牢記這件事，不要隨意用自己的看法去度量別人，要了解一個人，真的不是容易的事情。”有些時候，即使是親眼看到的，也未必就是正確的。凡事應當從多種角度去分析、認識，不要過於主觀地去“我認為”、“我覺得”，這樣最容易造成誤會。

**懂得尊重別人的不同**

有一對夫妻，丈夫很喜歡吃榴蓮，但是太太覺得特別臭，她覺得吃榴蓮這件事簡直不能想

象。但結婚幾十年，太太每次逛水果店却都會買榴蓮回來，然後丈夫就在小区的草坪上吃掉，然後嚼兩口口香糖，防止味道帶回家。結婚幾十年，兩人一直相安無事。古人有云：“子非魚，安知魚之樂？”每個人都有自己的活法，都有不同的生活方式、興趣愛好，面對那些自己不能理解的人或事，要以寬容的心態包容。看人不順，未必是別人不對，有可能只是自己不能理解而已。不成熟，就是以自我為中心，把自己價值觀里所認為的一切當做唯一。與他意見相左，就都是錯誤的，低級的。成熟，就是允許、尊重別人與你不同，不會隨隨便便評論別人。當看不慣別人的時候，不要急著下判斷，不妨换位思考，多了解一下對方，尊重別人的不同。所謂成熟，就是不斷的去掉“我執”，面對那些我們看不慣的東西，不再指指點點，而是嘗試去包容、接納。看誰都順眼，是一種智慧，更是一種修行。

知乎上有個提問：遇見垃圾人怎麼辦？

有個回答是這樣說的：年輕人一般有衝動，想要對回去。但上了點年紀的人會告訴你一個無奈真相，那就是不要跟他們鬥，無論輸贏。

心理學家大衛·波萊曾說過，與垃圾人擦身而過，是幸福和成功的鑰匙。你對待垃圾人的態度，影響著生活的質量，也決定了你的人生高度。

**不爭理**

看過這樣一段話：“絕對不要和爛人講道理，因為爛人都是來自另外一個平行宇宙，他們的價值觀和處世準則，都是和我們截然不同的，你非但教育不了他們，反而會深受其累。”

瀋陽有個叫周瑞的記者，他家樓下有一個燒烤攤。到了夏天，燒烤店就會聚集一群人喝酒打牌，嚴重影響附近居民的休息。有天晚上，周瑞打完班回家，經過燒烤店，見一幫人在那裏又跳又唱。於是，他走過去好心提醒，讓他們聲音小點，周圍住戶都睡覺了。結果對方非但沒有收斂，反而趁著酒勁，抄起瓶子就朝他砸了過來。幸虧他閃躲及時，才沒有受傷。

當你遇到垃圾人，絕不能用正常人的思維應對，因為他們根本不是正常人。不要在垃圾人面前講道理，你用嘴巴講理，他用拳頭玩命。

有網友提出一個觀點，我非常認可：垃圾人傷害了你，觸犯了法律，沒必要和他講理，報警就好，只有監牢，能夠教他們做人。如果夠不上法律懲處，那麼我勸你，趕緊遠離這幫人渣混蛋，看到他們趕緊繞道而走，免得自己受到更多傷害。面對垃圾人，當你企圖用道理感化他時，反而會給自己惹上一身麻煩。

作家耿向順有個教師朋友，有天早晨排隊

## 遠離垃圾人，是愛自己最好的方式

等地鐵時，被一個小伙子強行插隊。被插隊後，他心平氣和地說，大家都在排隊，你這麼插隊是不對的。小伙子回頭噙了他一句，你有病啊！我就是沒素質，不可以嗎？然後，朋友跟他講道理說，尊重公共秩序，這是做人最基本的教養。這下小伙子徹底不耐煩了，開始動手推搡他。一來二去，兩個人就扭打在了一起。最後兩人被趕來的地鐵民警制止，留下了一個打架鬥毆的案底。朋友找到耿向順抱怨說：“我和他講的話句句在理，可為什麼他就是聽不進去？”

這世上最愚蠢的行為，就是和無賴講道理。正如德國神學家迪特里希·朋霍費爾所言：“不要試圖去啓蒙愚蠢，因為愚蠢不接受啓蒙。”

**不碰硬**

生活中，很多人遇到垃圾人，通常有兩種處理方式。第一種是，忍一時之氣。這種人一般都會選擇認錯，承認自己運氣不好。第二種是，反唇相譏。你潑我一身臟水，我必須立馬潑回去才解氣。

第一種人只會受點冤枉氣，他的理性和克制，可能讓他免去了一場更大的災難。但第二種人往往要為自己的沖動付出更大的代價。



微博博主 @郭吉詞德 講過一個故事。

一對情侶在飯店吃飯，因為女生長得漂亮，被隔壁醉漢吹口哨。男生覺得不必計較，吃完了就走，女友反問：“你怎麼這麼慫啊，是不是男人？”女子站起來與那群醉漢爭吵起來，結果醉漢惱羞成怒，圍上來就打。打鬥過程中，男子為了保護女友，被對方連捅三刀，搶救無效死亡。不要試圖與惡人比兇狠，逞一時之快造成的後果，你很有可能承受不起。

遇到垃圾人時，不要想著如何鬥爭，而是要想辦法讓自己迅速脫身。

有一位IT公司的高管，分享過她的經歷。她和小區保安因為一件小事起了爭執，然後保安口出惡言。她當時很想放下讀書人的體面，也回懟幾句難聽的話。可很快，她就打消了這個念頭，反而和顏悅色地跟保安道了歉。保安原本準備跟她大吵一架。見她道了歉，保安態度立刻也變得和善起來。事後，這位高管說道：“保安說話粗魯，是因為他的習氣和接受的教育，讓他缺乏良好溝通的能力。如果當時我跟他惡語相向，挑起了矛盾，真要動起手來，作為女性，吃虧的必然不是我。”

作家張滂汐說：我們應該學會的不僅僅是遠離垃圾人，更要把衝突和矛盾扼殺在搖籃里。不激化矛盾，及時止損，才是對待垃圾人最

高明的做法。

**不糾纏**

這個世界有許多戾氣重的人，他們藏在各個角落，一點就着，一碰就炸。如果不幸碰到這種人，無需糾纏，遠離他們，繼續走自己的路就好。

導演賈樟柯剛入行時，靠寫劇本為生。有一次，他按照約定給一位老闆寫了部20集的電視劇。劇本寫好了，可錢卻始終沒有收到。很久以後，那個老闆給賈樟柯送了一套非常漂亮的杯子。賈樟柯收下了。又過了一段時間，快要揭不開鍋的他，硬著頭皮去找老闆討要稿費。結果老闆要無賴說，我送你的杯子就頂了稿費呀。很多朋友站出來替賈樟柯鳴不平，認為他應該據理力爭，不應該替著惡人。

可賈樟柯沒有作聲，繼續埋頭創作劇本，拉投資拍電影。後來賈樟柯拍攝出了成名作《小武》，成為中國乃至國際上知名的導演。

多年後回憶起這件事，賈樟柯說：“將軍趕路，不追小兔。這是太小的一件事了，沒必要為此執著。”人最大的荒唐，是把本該用來提燈的時間，耗費在了不值得的人身上。這世上所有事情都是有成本的，跟垃圾人糾纏，搭進去的是你自己的時間。

看過一個很有意思的說法。垃圾人是沒有底線和原則的。如果你想贏過他，就只能比他更沒有底線和原則。可是，比爛人還爛的那個人，是你嗎？所以說，遇到垃圾人，漠視他，遠離他，不要拉低你的層次。遠離垃圾人，就是愛自己最好的方式。

良藥苦口利於疾，忠言逆耳利於行。狀元宰相呂蒙正說：“人有冲天之志，非運不能自通。”成功需要運氣的加持，改變命運需要貴人的相助。機會總在不知不覺間到來，只看你有沒有發現。身邊出現這3種人，那麼恭喜你，老天爺要幫你了，好好把握！

**困難時，伸出援手的貴人**

楊絳先生說：“惟有所處卑微，才最有機緣看到世態人情的真相。”在你最難時，願意拉你一把，伸出援手的人，就是老天派來幫你的貴人。

徐悲鴻20歲初到上海，身無分文。連唯一值點錢的鋪蓋，也被他當掉了。被旅館老闆趕出來，在馬路邊上湊合著過夜。朋友黃警頑聽聞，讓他睡在自己的宿舍里；白天，就帶徐悲鴻去單位食堂吃飯。每天給他一角錢，還讓他在閱覽室里看書。在黃警頑的幫助下，徐悲鴻賣出人生中的第一匹馬，交上震旦大學的學費。讀書期間，徐悲鴻特地化名為“黃扶”，以示對這位黃姓友人的感激。

這個世上，真心對你好的人，遇到一個，便少一個。人們為了各自的生活奔忙，自顧不暇。順境時，

## 誰才是你的命中貴人？

高朋滿座未必是真交情；而落魄時，真正拉你一把的人才是知己。一個人在遭遇不順時，能遇到幫助自己的人。陪你熬過黑暗，替你搭橋鋪路，是可遇不可求的幸福。

**得意時，敢於批評的朋友**

曾聽人說：批評你的人，是你今天的敵人，明天的朋友；吹捧你的人，是你今天的朋友，明天的敵人。

劇作家曹禺成名後，所有人都對他讚不絕口。耳邊聽的全是“好”“高”“妙”，沒有半點批評的聲音。曹禺因此志得意滿，迷失了創作的本心，作品變得大不如前。好友黃永玉得知此事，給他寫去一封信。信中說：“你是我的極尊敬的前輩，所以我對你要嚴！我不喜歡你解放後的戲，一個也不喜歡。你心不在戲里，像

晚上喝了濃茶，清醒於混沌之中。我不對你說老實話，就不配你給與我的友誼。”難得的是，受到這樣尖銳的批評，曹禺並沒有惱羞成怒。他認真反思自己，又回信感謝黃永玉，稱“你射中了我的要害”。還將這封信裝裱起來，掛在家里最顯眼的地方，用以時刻警醒自己。

古人云：“良藥苦口利於疾，忠言逆耳利於行。”虛假的讚美，遠遠沒有真誠的批評來得珍貴。那些好聽的話，雖然讓我們感到舒服，但沒有太多的營養，甚至可能有害。很多時候，我們每個人都是手電筒，只能照見別人，而看不見自己。得意時敢於批評你的人，是老天派來幫你的貴人。

**低谷時，堅持努力的自己**

作家張伯倫說：“除了通過黑夜的道路，人們不能到達黎明。”

張頌文在做演員前，裝過空調、做過導游、當過服務員……25歲考進北影，成了年齡最大的新生。老師要求他四個月內練好普通話，否則直接退學。為了練平翹舌，張頌文整天含著石頭，嘴里磨出一串水泡。畢業的第一年，他試戲360個劇組，第二年280個，第三年200個。三年里，面試了800個劇組，沒有一個肯用他。臨走前，投資方叫住他說：“趕緊改行吧，少走彎路。”這樣的日子過了20年，最困難的時候，他甚至去菜市場撿菜葉子吃。張頌文始終不肯放棄，直到《狂飆》熱播，46歲的張頌文，火遍大江南北。

真正強大的人，從來不活在別人的評價里，而是活在自己的路途中。

有些人喜歡把別人的成功，歸功於遇到了貴人；而把自己的碌碌無為，歸咎於時運不濟。他們沒有看到，每一個成功者，都在背後付出了巨大的努力。人生最好的貴人，就是努力的自己。



## 和優秀的人同行，與舒服的人深交，跟樂觀的人相處

一生成敗，皆關乎朋友之賢否，不可不慎也。

唐代名臣魏徵說：“立身成敗，在於所染。”意思是，交什麼樣的朋友，就有什麼樣的命運。因為錯的人，會彼此消耗；對的人，能相互滋養。餘生，多去靠近滋養你的人，才更可能有光明的未來。

**和優秀的人同行，養識**

正所謂：近朱者赤，近墨者黑。環境對一個人的影響，是潛移默化且深遠的。當你和優秀的人同行，周圍全是努力向上的氛圍。自然而然，你也會用更高的標準反思自己，提高自己。時間長了，你的學識和認知都會從量變到質變，有著翻天覆地的變化。

俞敏洪說：“我一直向優秀的人靠近，一直追隨優秀人的腳步。”從進入北大開始，俞敏洪就將很多同學老師當成自己學習的榜樣。正因如此，他才能從一個普通農村家庭出身的子弟，最後成為北大的優秀教師。創立新東方後，他選擇在更大的範圍內，和優秀的人在一起。無論企業家、政治家，無論老年少年，他都積極打交道，向他們學習。所以，他才能成就更好的自己，成為偉大的企業家。

《圍爐夜話》有言：“交朋友增體面，不如交朋友益身心。”和優秀的人同行，是富貴學識，自我成長最快的方式。長此以往，你才能開闊視野，打開格局，為以後的發展蓄能。

**和樂觀的人相處，養氣**

王陽明說：“常快活，便是功夫。”因為樂觀的人，不抱怨，不頹喪，不消極。和他們相處，即使是陰天，心里也會布滿陽光。他們的話總是恰到好處，讓你相信“柳暗花明又一村”的希望。即使陷入低谷，你也會被他們的熱情和信念感染，以向上的姿態，笑對人生浮沉。

著名作家史鐵生，20多歲時雙腿殘疾，只能依靠輪椅度日。剛開始的那些年，他抑鬱痛苦，對前路充滿了迷惘和彷徨。直到有天，他的朋友柳青對他說：“你為什麼不寫點東西呢？我看你是有能力寫點什么的。”在柳青的鼓勵下，史鐵生試着動筆，記錄下自己對生命的思考。之後，他的小說陸續發表，更寫出了影響無數人的《我與地壇》。在柳青正能量的感染下，史鐵生選對世人說：“微笑着，去唱生活的歌謠。”

樂觀的人，就如黑暗中的一束光，照亮你的生命。他們的豁達淡定，會撫平你的不安，讓你內心多些自在安寧。他們的積極向上，會滋養你的心氣，助你走向更廣闊的天地。和樂觀的人相處，就是在播種美好，讓快樂、自信能永駐心間。

**和舒服的人深交，養心**

詩人顧城說：“風在結它的葉，草在結它的籽，我們站著不說話，就十分美好。”

你有沒有遇到過這樣的美好時刻？其實，和相處舒服的人在一起，就能不語亦歡，無言也暖。淡淡交心，淺淺歡喜，談得來，看得開，沉默時也格外自在。往後，去深交那些讓你舒服的人，就是最好的養心。

金庸曾在一本書的序言中，講到他和蔡瀾的相處模式。每次相聚，都會有一段美好的時光。要么是共讀一本好書，談天說地，交流彼此的想法和看法；要么是去世界各地旅遊，一起體會感悟不同的風景、美食。他們之間，總有說不完的話題，甚至在宴會中，還會說些悄悄話，並引以為樂。不知有多少人，羨美他們的相處和這段津津樂道的絕佳友誼。

莊子說：“君子之交淡如水，小人之交甘若醴。”朋友不在數量，舒服就好，乍見之歡，不如久處不厭。和舒服的人深交，就是品一杯好茶，養生養心，越後面越是唇齒留香。無論過多少年，也不會感到陌生或厭煩，相處時始終舒心自在。

**和善良的人往來，養福**

《國風》有言：“與善者交，其明如光；與君子交，其溫如玉。”

善良，不動聲色，卻自帶光芒；不聲不響，卻暖人心脾。善良的人，能讓人心靈仁愛，讓人視野開闊，讓人胸懷慈悲。和他們往來，就在心田上播下福報的種子，給自己帶來驚喜和好運。

作家林清玄有次出門吃羊肉，羊肉館老闆突然對他打招呼。老闆問他：“還記得我嗎？”林清玄細想後說：“真對不起，我記不起來了。”只見老闆拿起一張20年前的舊報紙，指着上面的一片文章。原來，那是林清玄寫的一篇關於小偷的報道。小偷作案上千次，手法高超，最後還是被反扒高手抓住。最後，他還在稿件中懷著善意地說：“像這樣心思細密，手法靈巧的小偷，做任何一

件事情都會有成就的吧！”老闆告訴他，自己就是當年的小偷，也正是這句話讓他恍然大悟。現在的他，開了好幾家羊肉館，在附近都頗有名氣。

子曰：“與善人居，如芝蘭入室，久而不聞其香。”善良的人，為人厚道，品行出眾，最值得信任和依賴。和善良的人往來，即使是未曾謀面的一句好話，一個善念，也能讓你原本苦澀的生活變甜，讓你的人生充滿溫暖和希望。

曾國藩說：“一生成敗，皆關乎朋友之賢否，不可不慎也。”這一生，我們會遇到很多人，但並非人人都值得你交往。選擇朋友，就是選擇自己的命運。餘生，和優秀的人同行，和樂觀的人相處，和舒服的人深交，和善良的人往來。去靠近滋養你的人，才是交友最好的標準！





# 海老 KK 3月20日 - 27日期間的幾首詩詞



## 《鵲踏枝·春微暖陽江邊行》

日間雖有暖陽，然依然寒冷。  
垂盼暖陽似為久。  
今日春來，寒意還依舊。  
掠水翔燕著迂叟，搖曳新蘆岸上柳。  
山遠綿綿狀岫嘍。  
何事嗟憂，鵬風幾時有？  
不如花前一壺酒，慚醉消得一懷愁。

注：  
迂叟～迂闊的老人；遠離世事的老人。  
唐白居易別號，其《迂叟》詩：“初時被目為迂叟，近日蒙呼作隱人。”  
宋司馬光自號迂叟，其《獨樂園記》：“迂叟平日多處堂中讀書，上師聖人，下友群賢。”  
宋蘇軾《二鮮于君以詩文見寄作詩為謝》：“迂叟向我言，青齋歲方艱。”  
鵬風～《莊子·逍遙游》：“鵬搏扶搖而上者九萬里。”

2023年3月20日于維羅納阿拉根尼河畔

## 《相見歡·出行》

凌晨搭機，匹茲堡—三藩市。匹茲堡機場因春假人聲鼎沸，三藩市春雨溟溟。

乖女駕車送行，一天星。  
時逢春游機場人沸鼎。  
雖老未篤得尊，走省徑。  
巨艦破雲平落雨溟溟。

注：  
篤～篤老。衰老已甚。  
省徑～簡捷。  
(全句意思：因年邁老態而受被工作人員照顧不用排長隊)

2023年3月21日于加州硅谷弟弟家



## 《七言·和海牙詩友初見詩》步韻

今在加州帕拉阿圖一川菜館于海風詩社詩友海牙相見，甚歡。分別後海牙即賦七絕一首記之，吾以此和之。

賢女學養足惠餘，詩情風骨勝黃初。  
川蜀一聚知蘭味，倩語如讀十年書。

注：  
惠餘～餘惠。好的評價。  
黃初～黃初體。詩體之一，具有建安風格。  
蘭味～《易·系辭上》：“二人同心，其利斷金；同心之言，其臭如蘭。”後以“蘭味”喻意氣相投。  
倩語～女孩子嬌好的聲音。

2023年3月22日于加州芒亭維爾大娘家

## 海牙原詩：記海老初見

灣區一直下雨，難得今天綿雨初歇，逢海老來灣區探親友，得緣一見，相談甚歡。七絕以記之，曰：

花暖灣清新雨餘，詩文久拜面容初。  
已嘗川蜀原鄉味，笑世還將五卷書。

拔牙

2023/3/24

于加州灣區帕拉阿托墓園。

03/22/2023

## 《七言·致卉萍姑娘》

雨後初陽洗俗塵，小街雅靜會交親。  
一杯清茗三盞肴，千里論道萬世論。  
愧笑當年誤拔牙，仰佩眼前是學珍。  
訴暢心相難盡意，堪可天涯作比鄰。

注：  
交親～相互親近，友好交往。  
拔牙～卉萍呢稱“拔牙”，一直誤為牙醫。  
心相～思想、興趣。

2023年3月23日于加州硅谷弟弟家

## 《七言·加州探親》

余一母十同胞，早年隨父母移民來美，除余均居加州南灣。父母彌留及終，余至相陪凡十年。現有兩姐妹故去，尚餘七胞，長姐九十，幼弟七十一，均逾古稀。相見甚戀。

兄弟相見語不休，老姐新寡淚淚流。  
世上恨有東西路，至親平添別離愁。  
陶朱泛湖狗烹識，陽明悟道格竹求。  
莫道分襟轉身去，十年相濡戀加州。

注：  
陶朱～陶朱公，范蠡。春秋末期越國大夫。字少伯，越被吳打敗後，隨勾踐到吳國做三年人質。回越助越王刻苦圖強，滅亡吳國。後離開越國，周遊齊國，經商致富，別號陶朱公。  
狗烹～良弓藏，走狗烹。  
陽明～明代思想家王守仁，創“陽明心學”。  
格竹～王陽明拜謁婁諒。婁諒向他講授“格物致知”之學，之後他遍讀朱熹的著作，思考宋儒所謂“物有表里精粗，一草一木皆具至理”的學說。為了實踐朱熹的“格物致知”，有一次他下決心窮竹之理，“格”了七天七夜的竹子，什麼都沒有發現，人卻因此病倒。從此，王陽明對“格物”學說產生了極大的懷疑，這就是中國哲學史上著名的“守仁格竹”。

2023年3月24日于加州弟弟家

## 《鶴冲天·酬和嘉輝暨謝諸親》

今匹茲堡大學新建“電子牆”匹茲堡有四華裔著傳統詩詞選登，匹茲堡詩詞評委諸友前往觀賞並茶聚，嘉輝填詞記之，逐步韻酬和。

三生石上，早在前世望。  
佛指在賓州，遂尊向。  
果然佳俊會，風流聰慧傲儻。  
相違應快悵。  
才子佳人，俱是三十二相。  
泰山雲雨，莫被一葉目障。  
善友皆親仁，互修蕩。  
幫擊無忤與物，便宜事和充暢。  
煦濡送時餉。  
始終令名，彼此酬和交唱。

注：  
快悵～抱歉。  
三十二相～佛教語。《大智度論》卷四：謂佛陀具有的三十二種不同凡俗的顯著特徵，與微細特徵八十種“好”，合稱“相好”。如足下安平、手指纖長、金色、丈光、身如師子、廣長舌、紺青眼、頂成肉髻和眉間白毫等相。  
修蕩～學習宣揚。  
無忤～不抵觸、不違背。  
與物～處事。  
便宜事～合乎時勢要求的事宜或根據情況應採取的措施。  
送時餉～長時間，好久。  
令名～美好的聲譽，美好的名稱。

2023年3月24日于加州聖荷塞弟弟家

嘉輝原詞：

## 《鶴冲天·戲計老(耆卿體)》

電子牆上，君得佳人望。  
盼首在加州，憑東向。  
未遂風雲會，少了先生儁儻。  
無須話悵悵。  
才子詞人，君是白衣卿相。  
滿城春雨，化作丹青屏障。  
同路有同仁，坦蕩蕩。  
莫道泛湖格物，風流事，平生暢。  
青春都一餉。  
拋卻浮名，還在淺斟低唱。



## 《五言·餐》

今與加州三十一家人于近三藩市機場附近之半島海鮮酒家聚餐，餐館坐落海灣處，拱窗遠望機場跑道盡頭。餐前延海堤信步，觀飛機起落。

藍天映水碧，春風撲面爽。  
信步延海堤，聚餐望機場。

2023年3月25日于三藩市機場半島海鮮酒家

## 《七言·掃墓祭親》

父母、姐妹等八人亡故均葬加州灣區帕拉阿托墓園，今約眾兄弟姐妹及子侄眾人掃墓。

時逢清明祭亡過，眾人思親吟悲歌。  
新逝新墳爭新草，空位空處佔空坡。  
春寒清風倒春寒，情多兒女哀情多。  
為行不愧生時敬，當學老萊舞婆娑。

注：  
亡過～亡故、去世。  
空位～給尚未亡故的親人留的墓穴。  
老萊～老萊娛親，戲彩娛親。春秋末楚國老萊子穿五彩衣作嬰兒狀以娛父母之事。老萊子，老姓，失其名，故稱老萊子。為《二十四孝》中戲彩娛親的主角。《史記》記《老子韓非列傳》中。言曾著書十五篇，言道家之用，司馬遷疑老萊子或是老子，但又存疑。

特別說明：  
借此典意，是對於父母親人在他們活着時，應以行動敬愛，就如老萊子，穿着彩衣，跳舞逗父母開心的例子。

但魯迅曾在《朝花夕拾·二十四孝圖》中表示：“其中最使我不解，甚至於發生反感的，是老萊娛親和郭巨埋兒兩件事。……而招我反感的便是詐跌。……師覺授《孝子傳》雲，老萊子……常衣斑斕之衣，為親取飲，上堂腳跌，恐傷父母之心，僱僕為嬰兒啼。《太平御覽》四百十三引）較之今說，似稍近於人情。不知怎地，後之君子卻一定要改得他詐起來，心里才能舒服。”

這是魯迅對《二十四孝圖》里把老萊子弄得不近人情過份的“做形作狀”表示反感。並不反對活時孝敬的行為。

2023年3月26日



## 《如夢令·臭豆腐》

加州行三弟家先設油條燴餅宴，又專烹白斬鷄來，今又設臭豆腐宴。俱吾過去愛之，而平時無所得之美食。

黃蓋李白文丑，  
心軟皮脆合糗。  
沾點辣椒醬，  
兄弟莫須嘔誘。  
對口！對口！  
再來一壺老酒。

注：  
李白黃蓋文丑～“李白”唐大詩人；“黃蓋”三國演義吳國大將，與元帥周瑜合演“苦肉計”詐降，以火攻打敗曹軍；“文丑”是“袁紹”大將，與“劉備”主將“關羽”交戰在陣前被斬殺。用“黃蓋、里白、聞臭”之諧音形容“臭豆腐”的外觀黃色，里面白色，聞起來是臭的。故稱“臭豆腐”。  
合糗～粗劣食物。  
辣椒醬～辣椒醬之吳語方言。  
嘔誘～誘騙。

2023年3月27日于加州聖荷塞三弟家



## 《阮郎歸·硅谷會校友》

昨(3月26日)與上海南洋模範中學美國校友會周孟寧會長，在硅谷聖荷塞一滬食小籠包館相會，交談甚歡。

加州春半花競逐，校友會硅谷。  
毫髮鬢白才俊卓，忘年情誼和。  
憶往昔，歡聚多，海天滿曾讀。  
滬上學堂誰優呵，笑談數“南模”。

2023年3月27日于加州聖荷塞弟弟家

## 《七言·回程》

聯航 1204 于 2023 年 3 月 29 日晨 6:50，提前 24 分鐘到達匹茲堡機場。

東方晨曦初露新，余倦杖步隔夜人。  
莫恨離程千里遠，心中長留一家春。

注：  
余倦～明顯倦色。  
杖步～拖着腳步，腳不離地緩步移動。杖，“曳”之訛。據《呂氏春秋·異用》：“孔子之弟子從遠方來者，孔子荷杖而問之曰：‘子之公不有恙乎？’擗杖而問曰：‘子之兄弟不有恙乎？’杖步而倍之，問曰：‘子之妻子不有恙乎？’陳奇猷校釋孫（詒讓）蔣（維喬）以‘杖’為‘曳’之訛，是也……上問兄弟已置杖，此時杖已不在手中，故問妻子則曳步。”一說，“杖步”應為“曳杖”、“杖步”。  
隔夜人～一晚上沒有睡覺之人。

2023年3月29日于晨匹茲堡國際機場



匹茲堡華人老朽 海老 KK



# 有關美國國稅局何時聯絡納稅人的重要須知

IR-2023-56 2023年3月23日,華府—美國國稅局以多種方式來聯絡納稅人,在進行教導的同時確保國家稅法得到公平執行。要瞭解國稅局何時可能開始與納稅人取得聯繫,需要牢記一些重要因素。

對於有欠稅的民衆,國稅局提供了許多不同的付款選項來幫助納稅人履行納稅義務。納稅人可以通過在4月18日之前提交稅表和使用這些選項 支付欠稅來避免逾期報稅和利息罰款。

對於那些有困難在截止日前付清的人,國稅局提供了幾種不同的選項。例如,大多數個人納稅人都符合付款計劃的資格,可以使用國稅局在線付款協議 來制定付款計劃(包括分期付款協議)以在一段時間內來付清欠款。

對於遇到稅務問題的人,例如未付賬單或有關自己稅款的問題,他們通常會收到來自國稅局的多封信件。由於利息和罰款會快速累積,因此國稅局鼓勵大家迅速回復這些信件。

大多數國稅局與納稅人的聯繫都是通過

美國郵政局投遞的普通郵件。但是,在有限的情況(英文)下,作為徵稅調查、審計或正在進行的刑事調查的一部分,國稅局來造訪您的住所或企業。

### 國稅局面對面訪

可能會在國稅局辦公點外進行面對面訪問的國稅局工作人員包括收稅專員、稅案調查員和國稅局刑事調查特工。國稅局工作人員接受過培訓、尊重納稅人權利,有關不同類型的訪問,納稅人需牢記一些重要的事項。

收稅專員是國稅局民事執法人員,他們致力於解決執行問題,例如未提交稅表和/或欠稅,所有情況下納稅人通常都會事先收到多封國稅局信件。

這些面對面的訪問可能是未預約的,是爲了分享信息、告知納稅人其稅務申報和支付義務,並與納稅人合作來解決稅務問題並使其合法合規。

他們會進行訪問面談來收集財務信息,並爲納稅人提供必要的步驟使其遵守稅法。

稅案調查員通常會進行現場審計,這些審計通常在納稅人的住所、營業場所或該機構財務賬簿和記錄所在的會計師辦公室進行。稅案調查員在任何訪問之前會通過郵件或電話進行聯繫。

收稅專員和稅案調查員會攜帶兩種形式的官方憑證,帶有序列號和他們的照片。納稅人有權查看任一憑證,也可以要求使用其它方法來驗證其身份。

請記住,納稅人應該在這些訪問之前就知曉他們有稅務問題,因爲國稅局會事先發送多封信件。

有關識別合法國稅局代表以及如何舉報詐騙(英文)的更多信息,請訪問 IRS.gov。

國稅局刑事調查特工負責調查違反國稅法規和相關金融犯罪的潛在犯罪行爲。國稅局刑事調查部的調查管轄權包括稅收、洗錢和銀行保密法。國稅局刑事調查特工在進行調查時會出示執法證件。

國稅局刑事調查部門可能會在調查期間

未經通知訪問納稅人的住所或企業。但是,他們不會要求任何形式的付款。訪問 IRS.gov 瞭解有關國稅局刑事調查(英文)的更多信息。

### 如何舉報假冒詐騙

如果納稅人事先沒有已知的稅務問題,並且懷疑有人試圖冒充國稅局員工,則可以通過多種方式舉報電話、電子郵件和其它冒充詐騙:

- \* 訪問國稅局假冒詐騙報告(英文)網頁來向財政部稅務行政監察長報告假冒詐騙。納稅人也可以撥打 800-366-4484 報告假冒詐騙。
- \* 通過舉報欺詐、詐騙和不良商業行爲來保護您的社區。訪問 FTC 詐騙舉報(英文)來向聯邦貿易委員會報告電話詐騙。
- \* 通過 phishing@irs.gov 向國稅局報告聲稱來自國稅局或國稅局相關系統(如聯邦電子繳稅系統)的未經請求的電子郵件。
- \* 有關近期稅務詐騙、消費者警示以及如何舉報的完整列表,請訪問稅務詐騙、消費者警示。

## 飢餓十二條騙術:提防第三方推廣人針對燃料稅抵免優惠的虛假申請

IR-2023-55,2023年3月23日,華府—作爲今年“飢餓十二條騙術”稅務詐騙清單活動的一部分,美國國稅局今天提醒納稅人提防燃料稅抵免優惠不當申請的推廣人,他們會誘使不符合資格的納稅人提交申請。

國稅局年度“飢餓十二條騙術”清單活動第四天要強調的重要事項是燃料稅抵免優惠的虛假申請。

“大家應警惕錯誤的燃料稅抵免優惠申請以及進行推廣的詐騙分子。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示,“這些詐騙者往往會對這些虛假申請收取高額費用,參與者同時還面臨身份盜用的可能性。這是大家應該永遠記住的另一個例子:如果一項稅務交易聽起來好的令人難以置信,請保持警惕。”

“飢餓十二條騙術”是國稅局的一份年度清單,列出了12種騙術和騙局,這些騙局使納稅人和稅務專業人士面臨損失金錢、個人數據

等的風險。清單上有些項目是新的,有些是再次上榜的。雖然該清單不是法律文件或機構執法重點的正式清單,但它旨在提醒納稅人、企業和代報稅人警惕猖獗的騙局。

作爲安全峰會(英文)的成員,國稅局與州稅務機構以及全美稅務行業,在過去八年採取了許多措施在每個報稅季提醒民衆防範可能導致稅務相關身份盜竊的常見騙術和騙局。與安全峰會倡議一樣,“飢餓十二條騙術”旨在保護納稅人、企業和稅務體系免受身份竊賊和以竊取錢財和信息爲目的各種騙局的侵害。

### 提防針對燃料稅抵免優惠的第三方推廣人

不當優惠抵免申請,仍然是國稅局關注的一個重要領域。燃料稅抵免優惠是爲非公路業務和農業用途所提供,因此大多數納稅人都不適用。然而,不法的代報稅人和推廣人正在誘使納稅人通過錯誤地申請抵免來增加退稅。國稅局觀察到使用《表格4136,燃料聯邦稅的抵免

優惠》(英文)來提交某些可退稅抵免申請的推廣有所增加。

在這個騙局中,第三方承諾納稅人可收到大筆退稅,來說服他們提交欺詐性的抵免申請。但推廣人只顧自己從中獲利,通過虛高的費用、退稅欺詐和身份盜竊來利用納稅人斂財。

打算參與任何有問題的稅務騙局的納稅人,都應該瞭解國稅局已經加強了與這些虛假抵免申請有關的執法力度。包括新的身份盜竊篩查過濾在內的國稅局處理系統,現在正在阻攔大量可疑的燃料稅抵免退稅申請。

面對可疑的優惠抵免申請的引誘,納稅人應該從合法來源尋求建議。個人和代報稅人提交稅表來申請已知無權獲得的優惠抵免,可能會面臨罰款,甚至會受到聯邦刑事起訴和監禁(英文)。

### 幫助阻止欺詐和詐騙

國稅局努力提高民衆對“飢餓十二條騙術”的認識,鼓勵大家舉報對不當和濫用稅務騙局進

行推廣的個人以及故意提交不當稅表的代報稅人。

要舉報濫用的稅務騙局或代報稅人,應將填妥的《表格14242,報告涉嫌濫用的稅務推廣或代報稅人》(英文)以及任何支持材料,郵寄或傳真至推廣人調查辦公室下的國稅局領導發展中心。

郵寄:Internal Revenue Service Lead Development Center

Stop MS5040  
24000 Avila Road  
Laguna Niguel, California 92677-3405  
傳真:877-477-9135

或者,納稅人和稅務從業者可以將信息發送給國稅局檢舉者辦公室(英文)來獲得可能的金錢獎勵。

更多信息,請參閱濫用型稅務騙局和違規代報稅人。

## 飢餓十二條騙術:美國國稅局提醒納稅人提防利用虛假慈善機構行騙的詐騙者

IR-2023-57,2023年3月24日,華府—今天是年度“飢餓十二條騙術”宣傳活動的第五天,美國國稅局敦促所有人警惕利用虛假慈善機構欺騙納稅人的詐騙者,尤其是在發生重大災難之後。

無論是地震還是野火,善良的納稅人都會在緊急情況或災難發生後通過捐款來幫助受害者。不幸的是,詐騙者經常通過偽裝成虛假慈善機構來欺騙善意的捐助者,竊取金錢以及可用于與稅務相關身份盜竊的個人與財務數據。

“災難過後,往往會出現讓人痛心的、希望給與幫助的情況。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示,“但騙子卻行動迅速,在這些情況下企圖利用公衆慷慨,不僅竊取金錢,還竊取可能導致身份盜用的個人信息。索要捐贈的詐

騙在電話、電子郵件和短信中尤爲常見。納稅人絕不應迫於壓力立即捐贈,而是應該尋求公認的、成熟的慈善機構來幫助受害者。”

作爲安全峰會(英文)的成員,國稅局與州稅務機構以及全美稅務行業,在過去八年採取了許多措施在每個報稅季提醒民衆防範可能導致身份盜竊的常見騙術和騙局。與安全峰會倡議一樣,“飢餓十二條騙術”旨在保護納稅人、企業和稅務體系免受身份竊賊和以竊取錢財和信息爲目的各種騙局的侵害。

“飢餓十二條騙術”是國稅局的一份年度清單,列出了12種騙術和騙局,這些騙局使納稅人和稅務專業人士面臨損失金錢、個人數據等的風險。清單上有些項目是新的,有些是再次上榜的。雖然該清單不是法律文件或機構執法重點的正式清單,但它旨在提醒納稅人、企業和代報稅人警惕猖獗的騙局。

### 虛假慈善機構:真正的騙局

虛假慈善機構是一個長期存在的問題,每當發生危機或自然災害時,這個問題就會更嚴重。詐騙者設立這些虛假機構來利用公衆的慷慨。他們索取金錢和個人信息,而這些信息可被用于身份盜竊來進一步剝削受害者。

向慈善機構捐錢或捐物的納稅人,如果採用逐項扣除,或可在其聯邦稅表上申請扣除,但前提是向國稅局認可的合格免稅組織進行的慈善捐贈。

虛假慈善機構的推廣人可能會使用電子郵件來募集捐款,或者更改或“仿冒”其來電顯

示號碼,使其看起來像是真正的慈善機構的來電。他們通常針對老年人和英語水平有限的群體下手。

### 以下是一些防範虛假慈善詐騙的提示:

- \* 不要屈服於壓力。詐騙者經常使用有緊急需要的伎倆來迫使人們立即付款。合法的慈善機構樂於隨時收到捐款;因此不需要着急。我們鼓勵捐贈者花點時間進行調研。
- \* 先進行驗證。詐騙者經常使用聽起來像知名慈善機構的名稱來迷惑人們。潛在捐贈者應向籌款人詢問慈善機構的確切名稱、網站和郵寄地址,以便他們能夠獨立確認。
- \* 小心要求捐贈的方式。納稅人絕不應與要求提供禮品卡號碼或電匯款項來進行捐贈的慈善機構打交道。這是騙局。用信用卡或支票支付是最安全的,而且只有在核實了慈善機構的真實性後方可付款。
- \* 不要提供過多信息。詐騙者涉獵的不止金錢還有個人信息。納稅人應該像對待現金一樣來對待個人信息,而不是隨便交給任何人。他們永遠不應該透露社會安全號碼、信用卡號碼或PIN號碼,只應在確認了慈善機構的真實性後,

才提供銀行或信用卡號碼。

### 幫助阻止欺詐和詐騙

作爲“飢餓十二條騙術”宣傳工作的一部分,國稅局鼓勵大家舉報推廣不當和濫用稅務騙局的個人以及故意準備不當稅表的代報稅人。

要報告濫用型稅務騙局或代報稅人,應將填妥的《表格14242,報告涉嫌濫用稅務推廣或代報稅人》(英文)以及任何支持材料郵寄或傳真至國稅局推廣人調查辦公室下的領導發展中心。

郵件:Internal Revenue Service Lead Development Center

Stop MS5040  
24000 Avila Road  
Laguna Niguel, California 92677-3405  
傳真:877-477-9135

或者,納稅人和稅務從業人員可以將信息發送給國稅局檢舉者辦公室(英文)以獲得可能的金錢獎勵。有關更多信息,請參閱濫用型稅務騙局和濫用型代報稅人。



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

**伊利華報惠登廣告**  
熱線電話:216-324-2959

**專營國際機票**  
公務 頭等 經濟艙機票  
(微信同号):  
18661342850  
訂金出票,驗後付款  
全程對公,售後無憂  
可接團體,可開發票

**注冊會計師事務所**  
National Tax and Accounting Inc  
公司地址:92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235  
中英文電話:614-962-0868 郵箱:fred@nationaltax.net 微信號:Nationaltax  
成立於1999年,具有豐富的稅務和會計經驗,人力資源雄厚,價格合理。多年來爲公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務,爲客戶合理合法省稅。  
事務所提供以下服務:  
\* 個人稅務申報 \* 公司會計服務 \* 員工工資及相關稅務  
\* 公司稅務申報 \* 公司稅務計劃 \* 公司成立登記註冊

**李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語**  
移民律師 Immigration Lawyer  
614-452-4915 Call to Schedule an Appointment  
服務包括:家庭移民,工作移民,入籍申請,豁免申請(Waiver),庇護  
PETERSON CONNERS LLP  
545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017  
Web:www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com



# 世界衛生組織發佈首個減少食鹽攝入的全球報告

世界衛生組織3月9日發佈的一份新報告指出,如果從現在開始實施減鈉政策,預計到2030年可挽救全球700萬人的生命。世衛組織總幹事譚德塞表示:“不健康的飲食是導致全球死亡和疾病的主要原因,過量攝入鈉是其中的罪魁禍首之一。”

這份報告是世衛組織發佈的第一個關於減少鈉攝入的全球報告。報告指出,全球正在偏離實現到2025年將鈉攝入量減少30%的目標。

聯合國新聞報道,譚德塞說:報告顯示,因為大多數國家還沒有採取任何強制性減鈉政策,這些國家的人民面臨心臟病、中風和其他健康問題的風險。

為扭轉這一趨勢,世衛組織呼籲所有國家實施減鈉計劃,並呼籲生產商在生產食品時制訂雄心勃勃的減鈉具體目標。

鹽富含鈉元素,既是味道的來源,也是幾千年來武裝衝突的根源之一。鈉元素是人體必需的營養元素,攝入過量會增加心臟病、中風和過早死亡的風險。目前全球過度消費食鹽,使人們的整體健康受到損害。聯合國新聞報道,全球平均鹽攝入量估計為每天10.8克,是世衛組織建議的每日鹽攝入量(低於5克(一茶匙))的兩倍多。鈉的主要來源是食鹽(氯化鈉),

但谷氨酸鈉等其他調味品中也含有鈉。

鹽攝入過多會成為飲食和營養相關的死亡的首要風險因素。越來越多的證據表明,鈉攝入量高與胃癌、肥胖、骨質疏鬆症和腎病等其他健康問題的風險增加有關。

全球目前只有九個國家為減少鈉的攝入量建議了一套全面政策。這些國家是巴西、智利、捷克共和國、立陶宛、馬來西亞、墨西哥、沙特阿拉伯、西班牙和烏拉圭。

世衛組織的報告顯示,在194個世衛組織會員國中,僅有5%的會員國受強制性全面減鈉政策的保護,而且73%的會員國沒有充分實



施這類政策。世衛組織指出,實施高成本效益的減鈉政策有助於實現2030年可持續發展議程中所列的減少非傳染性疾病死亡的目標。

減少鈉攝入的綜合方法包括採取強制性政策以及世衛組織與鈉有關的四項“最合算”的干預措施,這些干預措施大大有助於預防非傳染性疾

貼標籤,幫助消費者選擇低鈉產品,並開展公眾和媒體宣傳活動。

不過,世衛組織表示,強制性減鈉政策更為有效,因為可實現更廣泛的覆蓋面並防範短期商業利益,同時可為食品生產商提供公平的競爭環境。在報告中,世衛組織根據會員國現有減鈉政策的類型和數量,為其編制了國家鈉評分卡。

世衛組織還與非營利組織“決心挽救生命”開展合作,以期在30年內防止1億人死於心血管疾病。

美國疾病控制與預防中心主任、“決心挽救生命”的總裁兼首席執行官費和平(Tom Frieden)表示,各國必須加緊努力,各國必須緊急採取行動,實施由政府主導的雄心勃勃的強制性減鈉政策,以實現到2025年減少鹽消費量的全球目標。

他說,目前已有行之有效的措施可供政府採納,還有一些重要的創新,如低鈉鹽等。為了幫助提高認識,“決心挽救生命”組織最近公佈了全球包裝食品營養數據庫,目前提供25個國家的包裝食品營養數據。

他說:“世界必須現在就採取行動,否則將有更多的人遭受可預防的致殘或致命的心臟病發作和中風影響。”

## 吃飽就想睡? 專家點名“3種食物”是元兇

每當吃飽飯,常常就被瞌睡蟲找上身?台大生物產業學系教授洪泰雄透過臉書“洪泰雄營養教育”指出,這種現象稱為“食物性昏迷”,通常發生在吃進三大類型的食物之後,因為這些食物會影響血糖和胰島素水平,進一步導致昏睡感。



洪泰雄解釋,“食物性昏迷”會出現昏昏欲睡、精神不集中等,因為進食過量高碳水化合物、高脂肪和高糖分的食物,易導致胃部和腸道過度擴張,增加了血液循環到腸道的需求,使得大量的血液流向腸道和胃部,從而使腦部缺氧。

此外,洪泰雄更進一步說明,食物消化和代謝過程中也會釋放出大量的荷爾蒙和化學物質,這些化學物質可以影響大腦神經傳導物質的平衡,加劇昏睡感。同時,若是攝取過多的蛋白質,也可能會產生類似食物性昏迷的症狀,洪泰雄說,因為蛋白質同樣需要胃腸道消化和吸收,若是過量則會加重腸胃負擔,導致血液流向腸道,血液供應到腦部減少。

而洪泰雄也補充,每人每天須攝取多少蛋白質其實因人而異,會受到如年齡、性別、體重、身體活動、健康狀況等多種因素影響。但一般來說,成年人每天攝取的蛋白質應該在體重的0.8至1.2克/千克之間,例如,如果體重為70公斤的成年人,每天的蛋白質攝取量應為56-84克之間。不過對於身體特殊狀況的人,包括運動員、懷孕婦女、哺乳期婦女等,洪泰雄認為可能需要攝取更多的蛋白質,建議根據自己的具體情況適當攝取,以維持身體健康。

番茄不宜置入冰箱,為什麼?因為番茄含一種酶(酵素),低溫反而會啟動,讓番茄變得粉粉的、爛爛的。放在室溫環境,它會自然熟;若買來就很熟了,最好兩三天內就吃掉。

蘋果含乙烯(ethylene),這是催熟激素,不能別種水果放一起,否則會加速同籃水果成熟。放冰箱外1-3天沒問題;要放冰箱,最好放到隔離盒內,才不會變得粉粉的。

馬鈴薯不能存放在50°F(10°C)以下的地方,冷藏,會把里面的澱粉轉化成糖分,改變味道和顏色,最好放在涼爽黑暗的房間或櫥櫃里。若整袋保存,戳幾個洞,讓它“呼吸”。若保存得當,好幾個月都沒問題。若開始發芽,把發芽部分切掉,照樣可煮熟來吃。洋蔥特別怕濕氣和光線,所以放冰箱不是理想的辦法。各類洋蔥在乾燥涼爽處如櫃子或容器里,放一整個月都能保鮮。

核果(杏仁、核桃等)富含植物油,存放不妥,容易腐臭走味。多數核果類室溫保存兩個禮拜沒問題,最好放冰



這些果蔬不能放冰箱

箱或凍箱,可保鮮好幾個月。包裝袋開過後,冷藏或冷凍前,要封緊,或放到密封的容器或夾(保鮮)袋里。

全麥麵粉和白麵粉的差別弄清楚後,就知道存放的方法。麥子含麥麩、胚乳和胚芽三部分,全麥麵粉就是這三大成分都保留的麥子磨成,而白麵粉剩下胚乳成分。麥麩和麥芽都富含油脂,容易腐臭,全麥麵粉最好封緊、冷凍,這樣可以保鮮好幾個月。

咖啡豆最好用不透明的容器密封存放在室溫環境,這是全國咖啡協會的建議。透明容器會讓光線透進,破壞咖啡的味道。不建議冷凍或冷藏的原因有二:會吸到濕氣,也會吸到四周食物的味道。

## 科普:全球最常見的眼表疾病——幹眼癢(下)

### 五、這幾類人群最容易受干眼症困擾 電子設備長期使用者

以前,干眼症是60-70歲老年人中的常見病和多發病,但是隨著電腦、手機等電子產品的普及,干眼症的發病逐漸呈現出年輕化的趨勢,長期使用電子設備的人,逐漸成為干眼症的高發群體。每一次眨眼,淚液都會在角膜表面形成一層淚膜,起到潤滑眼球的作用。長時間盯着電子屏幕會導致瞬目減少,引起淚膜的破壞,導致眼部出現干澀、疲勞等症狀,進而出現眼球刺痛、視物模糊等干眼症的表現。

### 老年人

隨着年齡的增長,老年人身體的各項機能都在逐漸下降,再加上性激素水平的下降,導致淚腺、腺板腺的功能出現不同程度的下降,淚液分泌的減少使淚膜處於不穩定的狀態,這也就導致了干眼症的發病增加。

### 其他人群

調查顯示,不同職業人群干眼症的患病率也不相同,其中教師干眼症的患病率最高,其次為學生。另外,屈光不正(近視、遠視、散光)、閱讀寫作姿勢不當、長期配戴隱形眼鏡、眼部損傷或曾進行過眼部手術、吸煙、酗酒、糖尿病等全身性疾病、長期使用眼藥水、環境污染、長期使用空調的人群均與干眼症的發生密切相關。

### 六、濫用眼藥水緩解眼干更危險!

很多出現眼乾等不適症狀的人,經常會隨意選擇眼藥水來緩解眼部症狀。一般情況下,眼藥水主要包括消炎類滴眼液、抗毒類滴眼液、激素類滴眼液、人工淚液、治療青光眼等眼病的專用滴眼液以及用作擴大瞳孔的眼藥水。但是,市面上超過90%的眼藥水中都含有防腐劑成分,長期使用很有可能對角膜、結膜、淚腺等造成傷害,反而加重干眼的症狀,長此以往會導致干眼症的發生。

### 七、干眼症應如何治療和緩解?

干眼症的治療主要包括藥物治療和非藥物治療兩大類手段。如果是某些疾病導致的干

眼症,則應注意對原發病的治療。人工淚液、硅膠眼罩、濕房鏡和細帶型角膜接觸鏡是治療干眼症常用的手段。對於有眼表炎症的中重度干眼症,更注重局部抗炎治療和免疫抑制治療。

### 1、藥物治療手段

#### 人工淚液

人工淚液是治療任何類型干眼症的基礎藥物,可部分替代人體所分泌的淚液功能,起到潤滑眼球、增加眼球潤濕度、稀釋炎症因子、降低淚液滲透壓等作用,起到治療干眼症的效果。

#### 人工淚液種類較多,也是臨床上針對干眼症使用頻率非常高的一線藥物,如聚乙烯醇、甲基纖維素類、玻璃酸鈉類等。患者應在醫生的指導下,根據干眼症的類型與程度選擇合適的人工淚液製劑。

目前,市面上大多數滴眼液都含有防腐劑,不含防腐劑的滴眼液多為單劑量包裝,例如聚乙烯醇滴眼液就是一種較為新型的無防腐劑人工淚液,可以保證眼表持久的濕潤,並具有穩定淚膜的作用。玻璃酸鈉滴眼液也是治療干眼症的常用藥物,有修復角膜上皮、增加眼部濕潤度的作用。另外通過眼科醫生進行治療的還有免疫抑制劑、激素類藥物,等等。

### 2、非藥物治療手段

#### 保存淚液治療方案

保存淚液治療方案主要是利用眼罩、淚點淚管堵塞術、細帶型角膜接觸鏡來保留淚液。角膜接觸鏡可以完全覆蓋在角膜上,對角膜起到保護作用,避免其損傷。硅水凝膠的材質,可以有效阻止淚液的蒸發,保護角膜。濕房鏡可以增加眼周濕度,改善和緩解干眼症導致的相關症狀。淚點淚管堵塞術常用於治療重度干眼症,是一種安全、有效、便捷的治療方法。可以有效減少淚液的排出,有助於受損眼表的修復。

八、預防干眼症應該這樣做

預防干眼症的主要手段包括注意合理用眼、保持眼部衛生、提高環境的濕度和改善飲食結構等。

合理用眼 減少手機、電腦等電子設備的使用時間。對於需要長期使用電腦工作的人,在使用電腦的過程中應注意與電腦保持60cm左右的距離。將電腦屏幕放低並向上傾斜,保證使用者的視線可以向下15°,這個角度可以使眼球表面暴露在空氣的面積降到最低,減少淚液的蒸發。

如果長時間使用電腦,要保證至少每間隔1小時休息5-10分鐘,可以舉目遠眺或閉眼讓眼睛得到休息。另外,要注意避免電腦等電子設備反光,不要將電腦放置在窗戶的背面。經常使用電腦等電子設備的人群是干眼症發病的高危人群也是多發人群,這類人群可以適當應用滴眼液,可以起到保持眼球濕潤,維





# 高水平地讚美一個人

讚美人的技術要領,總結起來就是9個字:“輕輕地”“深深地”“常常地”。

首先,讚美人的時候,不要給對方造成負擔,讚美的表達一定要簡潔。比如,我們去聽講座,聽完想讚美一下主講人。你和主講人握手的時候,就應該把讚美的意圖表達完畢。超過了握手的時間,讚美就會給別人造成負擔了。但回家以後,你可以發個夸他的朋友圈,讓他看到。這就叫不給人造成負擔,同時又完成了深度讚美的目標。

第二個動作要領是“深深地”。不是你的話要講得多重或者多長,而是要表達出“你深深地影響了我”。曾經有一個人對羅振宇說:“羅老師,有一段話,您講完,我就把我們家裡的沙發和電視都搬走了。現在我的客廳就是一個書房,我和孩子一人一張書桌,幸福感很強。”這種讚美是在向對方說,你的一句話,影響了我的生活方式。

第三個動作要領是“常常地”。在任何場合、任何場景,我們都要給別人一個正反饋——利他也是利己。

此外,我見過一個很高明的接受讚美的方式。一天,有一個人讚美一個姑娘說:“你今天真好看。”那個姑娘回道:“謝謝你,很高興你發現了這一點。”

這句話裡有個竅門,它的結尾是開放性的,“謝謝你發現了這一點”,意味著她願意繼續跟你對話。

溝通是無限的遊戲,接受讚美最好的技巧,就是讓對話可以無限延續下去。

保留一個開放式的結尾,是接受讚美的一個好方式。

文章來源:公眾號“羅輯思維”



# 豎起“生活耳朵”

生活中,有沒有人、什么事讓你特別警醒呢?

我想起小時候的一件事。秋收過後,很多從地裡收回來的糧食,堆放在院子裡,切好曬得半干的紅薯干、沒脫殼的花生、沒脫粒的穀子等,左一堆,右一堆,等着天氣好的時候繼續晾曬,干透了再收進糧囤。

一天夜里,突然下了一場大雨,等我和弟弟妹妹起床,雨已經停了,我們發現院子裡的糧食都已經被油紙、塑料布等蓋得好好的。這當然是父母半夜起來蓋的,而下雨時,我們兄妹三個渾然不知。我問母親:“你和爸爸是怎么知道晚上下雨的?”母親笑着說:“大人哪會像你睡得那么沉啊,院子裡的糧食,一旦讓雨淋濕,一年就白忙活了,別看我和你爸爸都睡下了,心裡惦記着,外面一有個風吹草動,馬上就會醒。”

對於母親的回答,我當年似懂非懂,直到後來自己也成家立業,才真正明白母親話裡的意思。

生了女兒後,我和愛人變得十分警覺。心中惦記女兒晚上睡覺踢了被子,着涼了,或者是用小手抓自己了,有蚊蟲叮擾了,所以小床上的女兒稍微有一點動靜,迷迷糊糊中就好像有個聲音叫醒我們,我和愛人都會同時醒來去看女兒,有時候一晚上會醒來好幾次。

後來和朋友聊天,說起自己的這種變化,朋友說:“小時候,你睡得很沉,是因為心有依靠;長大後,容易被驚醒,是因為你的心裡有一種責任感,讓你時刻豎起‘生活耳朵’,保持對外界變化的警覺,隨時準備着做好工作,保護家人,承擔職責。”

作者:苑廣闊

# 悲觀主義者的眼光

樂觀主義者看到世上最好的一面,而悲觀主義者只看到最壞的一面。樂觀主義者從消極事物中發現積極因素,悲觀主義者只能從積極事物中發現消極因素。

舉一個例子。有個人熱衷於捕獵野鴨,去市場上買獵犬。最後,他找到一條狗,那狗竟然能在水面上行走自如,叨回野鴨。他對自己的發現感到震驚,確信沒有一個朋友會相信這件事。

他打定主意,要把這件新鮮事告訴一個朋友,那朋友天生是一個悲觀主義者。獵人帶上自己新買的狗,邀請朋友一起去打獵。

他們在岸邊等着,有一群野鴨飛過,他們開槍,一只野鴨掉了下來。狗立即跳入水中。狗並沒有下沉,而是從水面走過去,把野鴨叨回來,連爪子都沒有濕。這種情況持續了一整天,只要有野鴨掉下來,狗就穿過水面去叨回來。

悲觀主義者仔細地觀察,把一切都看在眼里,卻一句話也沒有說。

在回家的路上,獵人問朋友:“你發現我新買的狗有什麼不同尋常的表現嗎?”

“我當然發現啦!”悲觀主義者回答,“它不會游泳。”

文章來源:公眾號“孫寶成的山坡”



# 看懂了《殺死一只知更鳥》,才明白什麼是人最稀缺的品性

有人曾說:當你覺得人生太複雜,現實太冷漠時,不妨去讀一讀普利策獲獎作品《殺死一只知更鳥》。憑藉此書,美國作家哈勃·李成為1961年普利策小說獎得主。1962年拍成電影,1963年獲三項奧斯卡獎。

故事發生在經濟大蕭條時期的美國南方小鎮上。白人律師阿迪克斯力排眾議,為被誣陷的黑人湯姆辯護。即便最終結果令人遺憾,但阿迪克斯所表現出的睿智、寬容和勇敢,依然感動著眾人,也包括自己的孩子。

細細品味此書,你不難發現,它用最樸實的文字和最普通的故事告訴世人:任何時代,都有屬於自己的英雄主義。且,總有一些人,憑藉高貴的品行就超越了時代。

1. 做人的最高智慧:不經他人苦,莫議他人事  
位於美國南部的梅科姆小鎮,是個白人居多,保守封閉的小地方。白人律師阿迪克斯,帶著兒子杰姆,女兒斯庫特,住在鎮居民區的主街上。白天,阿迪克斯去律所上班,下班便回家為孩子們讀書,和他們玩耍……一家人的日子過得優哉游哉,寧靜自得。

小孩子的興趣點總是千變萬化,斯科特6歲那年,鄰居“怪人拉德利”成功抓住了兄妹倆的目光。據說,“怪人拉德利”是個愛生吃小動物,小鎮上發生的小偷小摸總與他相關,只在夜黑風高時出來走動的怪人。

人們稱他為“住在房子里的惡毒幽靈”。這樣的傳聞就像一枚雙刃劍:讓孩子們感到恐懼,也讓他們無比好奇。

《哪吒之魔童降世》中有句耳熟能詳的台詞:人心中的成見就像一座大山,往往會吞噬人的理智。而誤將愚昧當德行,錯把謬論當真理,終將給他人造成傷害。

其實,“怪人”名叫阿瑟,多年前,他用剪刀扎傷了從身邊經過的父親。警察本打算送他進精神病院,可老拉德利極力反對。老拉德利表示:兒子只是過度緊張,並非癲狂,承諾自己可以照看好他。終於,阿瑟被允許回家。

從那天起,老拉德利開始兌現承諾:家裡的門永遠緊閉,不管平日還是周末,阿瑟也默在家二十五年未曾露面。可拉德利家的離群索居,又讓小鎮居民們藉此衍生出些驚悚傳聞來。

從街坊那聽來阿瑟的這些訊息後,孩子們行動起來:去攀爬阿瑟家的院子,去“衝擊”他家的大門……目的只有一個,引阿瑟出來。

可試探越多,孩子們越是發現:阿瑟並非傳聞般惡毒,而是善良溫潤的。阿瑟家後院的胡桃樹洞裡,總會有一些暖心的小玩意兒……那是阿瑟為兄妹倆準備的小禮物。鄰居家着了火,斯庫特兄妹倆觀看眾人救火後竟呼呼睡著……待兩人醒來,發現阿瑟悄悄為他倆蓋上

一條棕色羊毛毯。  
即便經歷不堪,卻依然對世界充滿熱愛,這是一種難能可貴的能力。

阿瑟的舉動徹底打動了孩子們。

竹筒倒豆子般,杰姆向阿迪克斯說出了對阿瑟的感覺,然後一本正經地說:“我們想把這封信送到拉德利先生手上,因為總感覺他是喜歡我們的……”一邊讀著那封信,阿迪克斯一邊對兒子說:“別再去折磨那個人了。拉德利先生做什麼是他自己的事情,他的所作所為也許在我們眼裡有些古怪,但他自己覺得不出格就行。”

很多時候,這個世界不是非黑即白,只是我們站在自己的角度,難以察覺別人的艱辛和苦楚罷了。

而做人的最高智慧,便是儘量別做這兩件事:用自己的口舌去評價別人的生活,靠自己的腦子去思考別的人生。

2. 最頂級的修養:堅持自我,包容差異

春去秋來,日子一天天滑過。突然,一個勁爆的消息打破了小鎮的寧靜:白人尤厄爾狀告黑人湯姆傷害自己的女兒!更令人乍舌的是:阿迪克斯欣然接受法庭指派,為湯姆辯護。

要知道,那年頭,種族歧視觀念仍然盛行。阿迪克斯的做法,傷到了鎮上每個白人的感情,也使家人陷入一種難堪的境地。

學校里,同學沖著兄妹倆叫嚷:“你爸爸丟人現眼,那個黑鬼應該被拖到水塔上去吊死!”  
兄妹倆的姑姑也一度認為自己哥哥的做法是在給家族抹黑……而鄰居杜博斯太太,更是說出了極其刻薄的話:“你們的父親為那些黑鬼和人渣打官司,他自己也強不到哪兒去!”

如此惡語中傷,終於讓杰姆忍無可忍,他闖進杜博斯太太家,一口氣將院里的山茶花枝頭全都打斷,只留下一地綠色花苞和葉子,然後憤然離去。

第一次,阿迪克斯用嚴肅的口吻對杰姆說:“兒子,我知道,因為我幫黑人打官司,肯定有很多事惹你惱怒,但是,這樣對待一個生病的老太太是不可原諒的。你必須去和杜博斯太太談一談。”杰姆乖乖去了。

回家復命的他告訴阿迪:“已與老太太達

成協議,將在一個月內每天去為她讀書。”畢竟不情不願,每次從老太太家回來,杰姆總是滿腹牢騷。阿迪安撫道:“不要只看表象,你試試去發現她不為人知的另一面呢。”

一個月後,老太太去世了,阿迪克斯向杰姆揭曉謎底。原來,杜博斯太太重病在身,長期靠嗎啡緩解病痛,對藥物已產生依賴。可自知將不久於人世的老太太想乾淨離開這個世界,便下定決心要戒掉嗎啡癮。聽杰姆讀書,只是老太太為分散戒藥注意力的權宜之計。

阿迪克斯對杰姆說:她對各種事情都有自己的看法,也許和我們有很大不同,但我依然想讓你從她身上發掘一些值得尊重的地方,她憑著九十八磅重的身軀,不依賴外力戒掉藥癮,死得無辜無挂,她當之無愧是位了不起的女士。

堅持自己的選擇,會讓你特立獨行;而包容他人的差異,更

會讓你海納百川。

正如德國哲人康德所說:我尊重每一個獨立的靈魂,即便有些我並不認同,但我能做到儘量去理解。

是啊,這世間,觀念千千萬萬,並沒有絕對的正確或錯誤。你眼中的天理難容,也許正是別人眼中的天經地義。

3. 真正的英雄主義:明知會輸,依然義無反顧的堅持

本來,阿迪克斯完全可以拒絕“為湯姆辯護”。但他深知:在這白人至上的小鎮,如果自己已不為湯姆辯護,他會被處死。所以,阿迪克斯選擇去守護湯姆這只“知更鳥”。

也正因此,暗自為父親擔憂的斯庫特才與阿迪有了不止一次這樣的對話。

斯庫特疑惑地問:“阿迪克斯,你一定是錯了吧……大多數人好像都認為他們是對的,你是錯的。”

“他們當然有權那樣想,他們的看法也有權得到充分的尊重。但是,有一種東西不能遵循從眾原則,那就是人的良心。”阿迪克斯回答到。

又一次,斯庫特憂心忡忡地問:“阿迪克斯,這場辯護我們會贏嗎?”

“沒戲,寶貝兒。”

“那……為什麼還要……?”

“總不能因為一百年前那場戰爭我們一敗塗地,就放棄爭取勝利吧。”阿迪克斯說。  
上庭前,阿迪克斯鄭重其事對兄妹倆說:在我們生活的這個世界上,總有什麼東西讓人喪失理智。你們將看到,陪審團成員是十二個通情達理的普通人,可在他們和理性之間隔著一層東西,即使他們努力想做到公平,結果還是事與願違。這些事情很醜惡,但這就是現實。

開庭的日子到了,儘管所有的證據都指向尤厄爾父女在撒謊。可歷經三個小時的艱難抉擇後,陪審團依然一致裁定“湯姆有罪”。

法官宣判完畢,阿迪克斯默默離開。當他的身影出現在過道上時,令人感動的一幕出現了:法庭廊台上,後三排的黑人全體起立。並且,一位黑人還提醒坐著的斯庫特:“斯科特小姐,請起立,你的父親要經過這裡。”

第二天早上,阿迪克斯的廚房里堆滿了鄰居們自發送來的食物。即便觀念相悖,但小鎮居民們依然用這種方式表達自己的崇敬之意。

輸贏,不是人生的全部意義。與其贏得聲名狼藉,不如輸得滿堂喝彩。  
畢竟,我們一路奮戰,不是為了改變世界,而是不讓世界改變我們。

曾經,有人問“什麼是真正的英雄主義?”  
羅曼·羅蘭說:世界上只有一種真正的英雄主義,那就是認清生活真相後,依舊熱愛生活。麥家說:人生海海,潮落之後是潮起,你說那是消磨、笑柄、罪過,但那是我的英雄主義。而阿迪克斯認為:真正的英雄主義,就是在你還沒開始的時候就知道自己注定會輸,但依然義無反顧地去做,並且不管發生什麼都堅持到底。

4. 寫在最後

贏了訴訟,卻顏面盡失的尤厄爾孤注一擲,在放學路上襲擊杰姆兄妹倆,以此報復阿迪。危急關頭,怪人阿瑟再次出手:他殺死了無賴,救下了兄妹倆的命。對於阿瑟的過失殺人,法官並未判他有罪,反而認為“這是為全鎮做的大好事。”

最終,法官宣佈:尤厄爾先生倒在自己的刀口上斃了命。

“正義也許會遲到,但絕不會缺席。”多年以後,美國大法官休尼特如是說。

有人說,在有條件的情況下,越早看《殺死一只知更鳥》越好。看清了人性的複雜,才能更好地應對世事,活得通透;理解了人生的真相,方能更好地認識自己,處世從容。

最後,用書中的一句話作為結尾:“斯庫特,大多數人都是善良的,等你最終瞭解他們之後就會發現。”作者:一木



# 就差那麼一點點

點”給讀者帶來了揪心和聯想，歸根到底只是一種文學手法，而人物的命運其實並非如我所想的那樣。即便那個雨天，唐曉芙把方鴻漸叫回公寓，最後兩個人分手的命運也不會改變，他們並沒有可能在一起，這是由兩個人的性格和背景決定的。

同樣，即便王太醫給尤二姐看了病，尤二姐的命運也不會改變，她的命運其實在王熙鳳聽到賈璉在外面偷偷娶了她的那一刻就已經決定了。只要尤二姐進了賈府，無論怎麼樣，她都只有死路一條。

然而這些“就差一點點”，足以讓讀者掩卷嘆息。



諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·卡尼曼等人做過一個實驗，他們讓被試者想象這樣一個場景：你買了一張彩票，大獎是一大筆錢，彩票是你隨機抽取的。接下來結果揭曉，贏得大獎的彩票號碼是107359。

他們將被試者分成兩組，一組被告知手中的號碼是207359，另一組被告知是618379。相比較而言，前面一組被試者反饋的不開心指數要高於第二組。這也印證了卡尼曼等人的猜測：被試者手中的號碼與中獎彩票的號碼差距越小，其產生的懊悔情緒就越強烈。“當人們手中的號碼與中獎號碼近似時，他們會毫無道理地認為自己差一點點就中大獎了。”卡尼曼說，“總體

看來，人們從同一事件中感受到的痛苦有極大的差異，這種差異取決於人們是否能輕易地展開與事實相反的想象。”

其實卡尼曼的這個研究結果對賭場老闆們來說，根本不是秘密。早在1905年，老虎機的設計者就故意擴大了機器的視窗範圍，除了中獎線，玩家還可以看到中獎線上下兩行的圖案。這樣做的目的，就是促使賭徒產生一種“近失”的體驗，即看到中獎圖案出現在中獎線附近時，會產生“差一點點就贏了”的感覺。

“近失”說到底就是“近得”，也就是差一點點得到，它把損失感重鑄成潛在的成功，使人欲罷不能。在老虎機進入芯片時代後，程序設計師採用一種“集聚”的方法，讓中獎位置上下圖案的中大獎的概率遠高於正常比例，這種“差一點點就贏了”的感覺會把賭徒牢牢鉤住。

行為心理學用“挫敗堅持理論”來解釋這種“差一點點”現象，認為“近失”狀態會對人們接下來的行為產生一種鼓舞和促進作用。與之相關的另一種理論是“認知遺憾”理論，它認為玩家會通過馬上再玩一把，來彌補剛剛“差一點點就贏了”的遺憾感。

賭徒差一點點中獎和尤二姐差一點點改變命運其實是一樣的，賭徒在老虎機前最終只會兩手空空，就像尤二姐無法逃出鳳姐的手心。作者：岑嶸

# 父母這些行為正在培養一個自卑的孩子



會說。小孩比較在乎自己黑，可出去經常有人說，請問我該怎麼辦？有什麼好辦法？”

這樣的場景也是我們常見的，在外邊，總是有很多大人喜歡將孩子進行比較。

“你家孩子長得真高！你看我們家的！就是不長，唉……”

“這個孩子真白，皮膚好，遺傳媽媽的，還是爸爸的呀？”

不愛表達，不愛參加活動的孩子，他們說不定喜歡閱讀、思考，也許喜歡運動，或者喜歡小動物，會照顧花草。這些都是優點啊！

如果只是一味地逼孩子去做，然後讓他們感受到打擊和失敗，只會讓他們越來越自卑。而那個在意自己膚色的孩子，因為承受着大人們的指指點點，所以會有壓力。媽媽可以跟孩子好好談談，我們這個世界上，各種各樣膚色的人都有，高矮胖瘦白黑都是正常的，我們不要對別人指指點點，也不要害怕別人的言語。

對於那些善意的玩笑或者大人們的閒談，我們可以不要太在乎，只是隨便說說而已。就算你的膚色黑，媽媽還是很愛你呀，而且覺得挺好的。有了父母的鼓勵和愛，孩子的壓力會減少很多。

每個孩子在成長中，都有可能被自卑困擾。如果得到了正確的引導和對待，就能激發孩子去行動，想着去減輕自己內心的自卑心理，而這個行為就是追求優越感的過程。

從心理學角度來看，每個人都有“自卑情結”，但不是所有的人都能從中走出來，有的人反而越陷越深，將自己牢牢地困住。

如果父母一味地打擊孩子，讓他們失去行動的勇氣，變得自暴自棄，最後往往會養出“問題”孩子。他們會逃避學習，故意搗亂，獲得一些關注或者其他方面的心理滿足。長大後也逃避現實，不想工作，不相信自己能做好某件事，所以乾脆什麼都不做，總是無所事事地混日子。

每個孩子的內心都有一個自我評價表。從很小的時候就開始他們給自己打分，比如自己哪些事情做得好，哪些事情不擅長。周邊的人怎麼看我，我又覺得自己是什麼樣的。而這評價的結果，深受父母的行為影響。

## 一、案例1

“為什麼孩子總是跟我說自己不行，不敢做？哪怕我說就算失敗也沒事，去試試吧！可他就是一動不動！”

“最後揪着他的衣服領子，拉着他走了過去！不管他喜不喜歡！”

這是一位媽媽的描述，說兒子班上的活動，在初選報名的時候，想逼“不愛表達”的孩子也去報名。雖然在家里做了很久的工作，到了那里，還是打了退堂鼓。

看到別的孩子自信大方地表達，再看看自己那個自卑的孩子，真的是又急又氣。為什麼會這樣？孩子為什麼會陷入自我否認，表現出強烈的自卑感呢？

一位心理學曾說：“在兒童的成長經歷中，導致自卑感產生的原因很多：兒童與成人相比，處於體型和力量上的劣勢；而在兒童之間，疾病或其他原因造成的身體缺陷，外貌、體格的差異，兄弟姊妹之間的競爭，貧窮，父母對孩子過高的期望……”

## 二、案例2

一位媽媽在後台留言道：“我是兩個孩子的媽媽，一個比較黑一個比較白，出去別人都

有的孩子好像很不在乎，而有的孩子當時就會有很強烈的反應，這跟孩子內心的自我認同感有關。如果孩子對自己的評價很好，在父母那里得到了足夠的認同和愛，他們不會太在意，也會跟父母表達自己的想法；如果孩子是經常被父母否認的，自己也是自卑的話，那這樣的對比會加深他們的這種負面評價，會進一步否認自己。

三、分析

總結一下，這幾個行為，更容易造成孩子自卑：

A 對比，B 父母過高期待，C 否認。

其實這幾個行為是有關聯的，很多父母就是把這些行為組合在一起。

上文中逼着孩子參加活動的媽媽，其實是拿孩子跟那些開朗活潑的同學對比，覺得自己的孩子不如其他的孩子，所以想逼一逼。可是孩子沒有做到，自己又會氣惱地訓斥他，久而久之，孩子會更懷疑自己的能力。

建議父母要發現孩子的優點，進行正面激勵。每個孩子都有發光點，請一定要相信這句話。

# 該走哪條路



“我該走哪條路呢？”愛麗絲問。“這要看你想去哪兒。”貓說。

“我也不知道。”愛麗絲說。“那你走哪條路都無所謂了。”貓回答。

這是劉易斯·卡羅爾的《愛麗絲漫遊仙境》中的一段對話。

有人問我，他應該做什麼或者優先做什麼，我反過來問他的方向和長遠目標是什麼，然後我向他介紹用倒推法設立目標的方式。

目標為我們指明瞭前進的方向。很多人在做規劃的時候容易迷失，不能做

全盤考慮，研究人員把這種現象叫作“規劃謬誤”。看到整個過程，進行全盤考慮，倒推着將大目標分解成數個小步驟，這就是在規劃中運用倒推法的具體步驟。

作者：(美)加里·凱勒

# 一張自拍照能泄露多少隱私

隨着人們隱私保護意識的提高，在曬圖時我們越來越小心，以避免泄露重要的個人信息。可是你知道嗎，哪怕一張毫不起眼的自拍照，也隱藏着許多信息。

## 背景暗示地點

一部美國老電影《空中飛龍》講述了這樣一個故事：一夥恐怖分子綁架了一位美國富商的妻子和子女，以勒索巨款。綁架者將一張受害者的照片寄給了富商，照片中，富商的妻兒被綁在一個空無一物的石頭房間里，除了昏暗的陽光什麼也看不見。可是這張看起來沒有透露任何背景信息的照片，卻泄露了綁架的地點，富商根據妻兒瞳孔里的倒影、陽光照射的角度、石頭的材質和建築風格等信息，推斷出妻兒被囚禁在英國的一個百年古堡里。最終，他和友人駕駛着簡易滑翔機飛越大海，勇闖古堡，成功解救了妻兒。

你覺得這個故事很神奇？其實相似的故事在生活中已經發生過很多次。美國空軍有一個專門負責跨地域目標定位和分析的情報偵察小組，叫作361號小組，其成員的一項重要工作內容就是在社交媒體上收集信息。

有一天，361號小組成員在推特上發現了一張特別的自拍照，一名恐怖組織成員站在其指揮部前得意揚揚地笑着。該小組根據自拍照提供的環境信息迅速進行坐標定位，確定了恐怖組織在伊拉克的總部大樓的位置，並發射了3枚導彈直接摧毀大樓。從恐怖組織成員發佈自拍照到美軍實施軍事打擊，整個過程只用了22小時。

定位方法並沒有那麼神秘，在大數據時

代，普通人也可以輕易定位他人。在網上隨意搜索一張可以隱約看到背景的自拍照，找出一到兩個建築物的名稱，比如××公司或××商城，然後在搜索網站中搜索相關建築物，在實景地圖中查看周邊環境，再逐一比對照片的其他細節，比如光照角度、室內佈置等，就能找出拍照地點。

## 人體自帶信息

如果沒有背景，整張照片只有自己的臉，是不是就是安全的呢？恐怕未必。

2019年，日本一名男子因襲擊一名女星而被捕。

被捕後，嫌疑人交代了犯罪過程：他放大了女星在車站的自拍照，從其瞳孔倒影中獲知了大致的街景輪廓，再用地圖軟件的街景功能逐個排除，找到了疑似車站。隨後他到車站蹲點跟蹤，進一步鎖定了女星居住的公寓。接着，他又找到女星在家里拍的自拍照和短視頻，經過對光照角度以及窗簾顏色等關鍵信息的仔

細分析，最終成功推斷出女星住所的具體房號，上門實施了犯罪。

除了瞳孔，拍照時常擺的“剪刀手”也很危險。現在，智能手機攝像頭的分辨率越來越高，通常都在千萬級像素以上，一張對焦完美的照片放大後能看清手指細節。這時可就要小心犯罪分子找上門了。從自拍照中得到了你的身份信息和指紋後，指紋支付盜刷、偽造文書籤訂以及自由出入指紋門禁系統等“災



難”可能會接踵而至。

## 自拍照被盜用

如果說從自拍照中“偷盜”信息還不算普遍的話，那麼他人直接使用自己的自拍照就讓人防不勝防了。

2019年8月，重慶無業男子李某竊取了某位主持人的照片，偽裝成飛行員，並在網上交到7名“女朋友”，之後向她們“借”了一筆不菲的金錢。一段時間後，受害者突然發現她們的

“男朋友”看起來和某主持人一樣，這才意識到自己被騙了，報警後最終揭開了李某的真面目。

別人利用你的自拍照還能成功刷臉。2019年，某快遞櫃推出了刷臉取件的服務，杭州的幾名小學生用打印出來的父母的自拍照成功取出了他們的快遞。後來，快遞櫃的這項服務就被取消了。

不僅是快遞櫃，就連網站上的真人認證也可以用他人的自拍照完成。網站的真人認證環節通常要求用戶對着攝像頭做一些簡單的動作，比如眨眼、點頭和張嘴等，其初衷正是為了防止不法分子拿他人的照片來蒙混過關。不料道高一尺魔高一丈，不法分子運用特殊軟件“活化”照片，就能讓照片上的人“動”起來，完成認證動作。這些軟件通過人工智能算法提取照片的特徵值，然後調整其中一些參數，就能改變臉部的角度和五官的形態等特徵，從而實現諸如挑眉、搖頭、點頭和張嘴等動態效果。

不過，相似的技术反向運用一下，也可以造福廣大熱衷自拍的人。加拿大多倫多大學的教授曾設計出一種算法，同樣通過更改照片的一些參數，對照片進行了肉眼不可見的改變，卻能使不法軟件再也無法提取識別照片的特徵值，從而保護了用戶的臉部信息。美國芝加哥大學的研究者也設計了一種類似的算法，並將其分享在了軟件代碼網站上，用戶們可以免費獲取他們設計的算法。

美美的自拍背後隱藏着這麼多風險，下次，你在上傳精心拍攝的自拍照前，一定要再慎重考慮一下這樣做的風險。作者：李木





# 克利夫蘭美華協會和菲律賓青年領袖計劃協會聯合舉辦電影首映捐款晚宴

3月25日,克利夫蘭美華協會和菲律賓青年領袖計劃協會聯合舉辦了捐款晚宴,以慶祝 Nurse Unseen 的全球首映,這是一部關於菲律賓裔美國護士的專題紀錄片。

《看不見的護士》電影製作團隊成員,導演 Michele Josue,製片人 Carlo Velayo,聯合製片人 Anna-Marie Josue,電影中的幾位主角,Tiffany Olega, Shantell Pambuan, Kym Villamer 和威爾瑪門多薩。

當晚在歷史悠久的克利夫蘭居民的豪華別墅里舉辦了晚宴,是菲律賓自助式晚餐,帕里利亞的甜點,還提供葡萄酒、啤酒和 Calamansi Margarita 招牌雞尾酒,嘉賓們都精心打扮,來自加州和各地的菲律賓嘉賓都積極支持了這項有

歷史意義的活動。

克利夫蘭電影節播放菲律賓後裔執導的紀錄片《看不見的護士》之後,我有幸採訪了女導演 Michele Josue,她是第一代移民,這是她第3部作品,她的家庭和親戚有不少人在美國是從事護士這個職業。每個族裔的人都留下自己的根,菲律賓後裔移到了美國基本上以服務型的行業為主,在家里做管家或做護士,當護士的人佔美國移民比例的0.2%。

當晚活動的贊助人之一是克利夫蘭美華協會,主席 Lisa Wong 表示:能來參加電影節是了不起的一件事情,積極參與和用行動努力付出,也是亞裔人在美國各個領域里做貢獻,當晚 Gingie Spa & massage 老闆 Zhenni Jackson 和伊利華報主編浦瑛代表華人參加了晚宴。



Cleveland Asian Festival partners with Cleveland International Film Festival  
Tickets to the 47th Cleveland International Film Festival are now on sale! More than 300 films are part of this year's lineup, including the film we are partnering on, Finding Her Beat.  
Use discount code CAF and save \$1 off any #CIFF47 ticket purchase.

Finding Her Beat will screen at the KeyBank State Theatre at Playhouse Square  
The film will be available on demand via #CIFF47Streams from April 2, 2023, to April 9, 2023.  
#CIFF47 #CIFF47Streams #clevelandfilm #ohiofilm #filmfestivals #ThisIsCLE #independentfilm #internationalfilm #documentaries



## 兩個熱愛克利夫蘭的年輕人



3月25日,在 Payne Ave 報社附近,看到二位騎自行車的年輕人 Jye and Kyle Suero,他們兩人是2011年搬到克利夫蘭來的,他們停下自行車對我說話,他們以為我就是每天在 Payne Ave 路上撿垃圾的人,我說那個是我朋友 Gina,他們送給我一個撿垃圾的工具,他們熱情說他們也要這樣向我朋友一樣讓這條街清潔美麗起來。

# 《白宮舊主》了解美利堅的前世今生:這到底是怎麼樣一個國家?

隨着中國的發展,人們越來越有必要瞭解美國的前世今生和治國外交策略。

大家都知道歷史上美國曾向俺們國家派遣大量傳教士,花費大量人力及資金建立了眾多的學校。別人派軍隊他派傳教士,人家掙錢他投錢,確實是很特別的國家。

這些學校包括:燕京大學、聖約翰大學、齊魯大學、金陵大學、東吳大學、滬江大學、華西協和大學、嶺南大學等,共13所,在當時甚至一些學校在世界上都是頗有名氣的。

當時李鴻章在向朝鮮王妃閔妃傳授外交經驗時說:“要多依靠美國,美國這個國家與其他洋人國家不同,講道理,重信義”。

李鴻章的老師曾國藩說:“米人秉性醇厚,與中國常思效順之心”。

庚子賠款中,清政府向西方八國共賠款白銀4億5千萬兩,美國應得到其中的3千多萬兩。後美國國會審核發現賠多了,決定將其中一半退還給中國。

兩國政府商定利用庚款設立清華留美預備學校。並自退款的第一年起,每年至少應派留美學生100人。直到退款用完為止。胡適、梅怡琦、趙元仁、竺可楨都是庚款留學生。

美國誠實地退還了多拿的庚子賠款,並在中國建了清華大學、山西大學、協和醫院及協和醫學院。

一戰後,在被認為是強國重新瓜分殖民地的《凡爾賽公約》里,幾乎所有列強都牽涉其中,但我們沒有看到美國瓜分了誰。

相反,美國主導了關於中國問題的《九國公約》,提出了對中國的“門戶開放”政策。條約第一條是:尊重中國之主權與獨立暨領土與行政之完整。

二戰初期,日本為保住其在華實力,避免與美國正面對抗。曾提出一個強國瓜分世界計劃,即把全世界分為大東亞圈、歐洲圈、美洲圈和蘇聯圈。

日本第一任情報局長岡崎久彥說:“無論是德國還是日本,都誤判了形勢,他們不瞭解美國這個國家。美國進行戰爭,從來不依據利害權衡和得失盤算,美國人打仗,從來都是依據道德和國民的好惡。”

基辛格說:“美國認為實力外交不道德。美國的国际關係秩序標準是:民主主義、集團的安全保障、民族自決”。

美國是歷史上總統遭暗殺最多的國家,共有8位。他們是林肯、加菲爾德、麥金萊、肯尼迪、杰克遜、佛蘭克林·杜魯門、福特、里根。其中前4位不幸身亡。但政府並未藉此搜繳武器,限制人民自由,大舉實施維多。

然而美國到底是一個怎樣的國家?

本期小編為您推薦一套書《美利堅的前世今生》:《美國舊主》《華盛頓評傳》《林肯評傳》《美國史》,一套書讀懂美國歷屆總統的基本經歷和國策,真正認清美國建國開始到現今的發展脈絡!

由於華盛頓和林肯是美國歷史上最重要總統,華盛頓是建國元勳,林肯是最重要的轉折時期的總統,所以,詳實開傳。附加一本圖解美國歷史,讓讀者更加清晰明瞭瞭解美國歷史的發展。

《美國舊主》本書彙集了美國自喬治·華盛頓至第四十三任喬治·布什計42位總統的傳略。作者以精練的文字介紹了每一位總統的生平和在任職期間內發生的主要大事,並以時間為序列出了年鑒概要,此外還有美國總統的檔案、重大歷史事件的評論以及與總統相關的名言引用。

書中涵蓋的知識和資料,不僅是42位美國總統的生平記事,更是美國歷史的片段縮影。無論是對美國總統感興趣並且有一定瞭解的普通讀者,還是專業的歷史學家們,都可以從本書中獲得啟發和閱讀的快感。

《華盛頓評傳》由美國文學奠基人、著名作家華盛頓·歐文以自己真實的筆觸,全面而又清晰地將美國之父——喬治·華盛頓的一生向讀者娓娓道來,完美地展

示出了喬治·華盛頓這位“美國歷史上偉大總統”的風采?

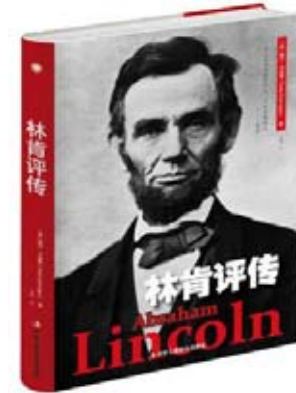
《華盛頓評傳》內容詳盡,文筆樸實。

《林肯評傳》本書是卡耐基在全面蒐集林肯資料的基礎上傾心完成的。林肯從一個貧困家庭中走出,通過自學成爲一個上進、博學又智慧的人。

在任職美國6任總統期間,廢除了黑人奴隸制,取得了南北戰爭勝利,使美國免于分裂,同時使美國資本主義得到了長足的發展,可以說林肯使美國進入了一個新時代。

《圖解簡明美國史》《圖解簡明美國史(全新修訂本)》從美洲大陸出現人類跡、印第安人世界形成論述到布雷頓森林體系倒塌、美國經濟衰退和短暫復興,涉及美國殖民時期、獨立發展時期、崛起與擴張時期及稱霸和衰退時期各個歷史階段的政治、經濟和文化等方面,通過一個個真實而富有代表性的事件敘述美國的歷史,用平實的筆調描寫出美國波瀾壯闊的建國進程。

版式上以文字配圖的方式形象、生動地進行描繪,結構方面採用宏觀與微觀相結合、闡述與議論相結合的方式來表現史實,儘量在有限的篇幅內將美國歷史每一個時期的特點和重大事件逐個恢復原貌並呈現給讀者。美利堅的前世今生





## 邀請浦瑛社長出席4月16日舉行的首屆“世界華文文學與文化產業”國際學術研討會

今天下午,我和美國《伊利華報》社社長、全美中國作家聯誼會常務副會長、著名專欄作家浦瑛女士,進行線上交流並採訪。

1. 祝賀《伊利華報》創刊20周年;  
2. 對浦瑛社長做了長篇專訪。我們將在《世界華文文學》叢刊第三期為浦瑛社長做一期封面人物專訪;

3. 邀請浦瑛社長出席4月16日舉行的首屆“世界華文文學與文化產業”國際學術研討會,並在會上作主題演講。

浦瑛社長傾二十年之力,將《伊利華報》打造成海外華文名報,搭建了中美文化文流的高端平台,為中美文化交流作出杰出貢獻,為此全美中國作家聯誼會和紐約商務傳媒集團特別向浦瑛社長頒發“中美文化交流杰出貢獻功勳獎”金質獎章。

## 首屆“世界華文文學與文化產業”國際學術研討會邀請函

先生(女士):

中國自貿區(福建)文化產業創意研究院(CIF)與美國《世界華文文學》雜誌社將於北京時間2023年4月16日8:00時聯合舉辦首屆“世界華文文學與文化產業”國際學術研討會,素聞您在華文文學和文化產業方面的研究卓著,特邀請您撥冗參會。

本次研討會採取線上線下結合的形式,主會場設置在美國,今年中國參會者均參加線上會議(騰訊會議:934-3500-7373)。會後,如果您希望將論文收入論文集正式出版,請於3月30日前將論文(如時間緊張尚未完成可先提交詳細發言提綱)發至會議郵箱。會議論文集將在美國或台灣的出版社出版,您可在會議回執上選擇“美國境內出版社”或“台灣地區出版社”其中之一。《世界華文文學》雜誌與“文化產業與藝術管理”電子期刊將以專刊的形式選擇會議優秀論文予以發表與推廣。

真誠期盼您的蒞臨!

會議郵箱:CCL2023a@126.com

中國自貿區(福建)文化產業創意研究院  
《世界華文文學》雜誌社

2023年3月26日

The first International Symposium on "World Chinese Literature and Cultural Industries"

Formal Invitation

Dear Sir/Madam,

China Free Trade Zone (Fujian) Creative Research Institute of Cultural Industry (CIF) and World Chinese Literature Magazine will jointly hold the First International Academic Symposium on "World Chinese Literature and Cultural Industry" at 8:00 a.m. Beijing time on April 16, 2023. I have heard that you are outstanding in the research on World Chinese Literature and cultural industry, and I hereby invite you to attend the symposium.

This seminar is a combination of online and offline, and the main venue is set in the United States. This year, all Chinese participants participated in the online conference (Tencent Conference: 934-3500-7373). After the confer-

ence, if you wish to include your paper in the collection of papers for official publication, please send your paper to the conference mailbox before March 30 (if you are short on time and have not completed it, you can submit a detailed speech outline first). The conference proceedings will be published by publishers in the United States or Taiwan. You may select one of the "Publishers in the United States" or "Publishers in Taiwan" on the conference receipt. The World Chinese Literature Magazine and the Electronic Journal of Cultural Industry and Arts Management will publish and promote the excellent papers of the conference in the form of special issues.

Sincerely look forward to your visit.

Email: CCL2023a@126.com

China Free Trade Zone (Fujian) Creative Research Institute of Cultural Industry

World Chinese Literature Magazine  
March 26, 2023

## 行動反仇恨聯盟研討會 呼籲加強文藝教育以減少仇恨犯罪

(洛杉磯消息) - 「行動反仇恨聯盟」今天主辦網路研討會,主題是「藝術和娛樂業在阻止仇恨犯罪蔓延方面的關鍵作用」,與會的四位文藝界人士都認為,加強文藝教育並透過娛樂界的傳播,可以增加同理心,設身處地為別人著想,從而減低仇恨犯罪。

人士在防止仇恨犯罪方面可以發揮巨大的影響力。

夏樂柏表示,行動反仇恨聯盟(Act Against Hate Alliance)自去2022年立以來,發起了關於仇恨犯罪解決方案的重要對話,匯集了全球專家、政策制定者、政府領導人、刑事司法、人權專業人士和其他利益相關者,與媒體成員進行了動態交流。

不可接受」的觀念。

\*Carey Perloff, Director, Playwright, Educator, Author

薄樂美導演指出,當下的仇恨犯罪確實令人驚懼,但是培養年輕世代的文藝素質視可以消除仇恨犯罪,例如,透過觀賞戲劇,我們得以經歷一次人性旅程,與劇中人物共體人生,增強同理心、將心比心的為別人著想、培養團隊精神,這樣就能夠降低仇恨犯罪。



各方了解少數族裔是何許人也、為何會在美國...等問題,以傳播正確理念。

\*Adrienne Trewolla ("Trew Love"), Artist

藝術家崔沃拉則表示,她成長於白人社區,直到和印地安族裔合作時才知道自己對多元文化的無知。她認為,仇恨來自於人們腦海裡憑著想像,而非憑著事實,所編織出的故事。因此應該多加強事實的傳播,並透過藝術作品,例如繪畫,散播愛的觀念,並榮耀彼此的相似處,經常思考我們如何對待別人而又如何自我感覺。



<https://youtu.be/TyGRPq-u2sQ>

四位來賓都對夏樂柏和何美涓以及行動反仇恨聯盟的努力表示感謝及稱讚

### Act Against Hate Alliance



\*Senator Bob Huff, Former Senate Minority Leader - Moderator

這項研討會由聯盟創辦人、加州前任參議員夏樂柏(Senator Bob Huff)和夏樂柏夫人何美涓主持,邀請了四位文化界人士與會:ChimeTV 創辦人鮑蒂斯達(Faith Bautista, Founder and Owner ChimeTV)、導演/編劇/教育家/作家薄樂美(Carey Perloff, Director, Playwright, Educator, Author)、藝術品經銷商/蒐集家/發明家/創業家班尼特茲(Carlos Benitez, Art Dealer, Collector, Inventor, Entrepreneur, and Founder of ACCA Gallery of Fine Art)以及藝術家崔沃拉(Adrienne Trewolla ("Trew Love"), Artist)。

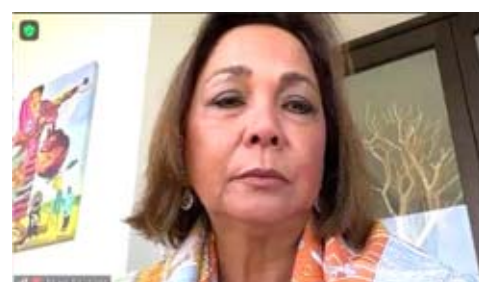
夏樂柏指出,前任加州州長、原籍奧地利的影星阿諾史瓦辛格最近發表一個視頻,談到他父親在二戰期間受到納粹迫害的情形,受到極大的關注,這證明文化娛樂界知名

### Act Against Hate Alliance



\*Mei Mei Huff, Executive Director, Act Against Hate Alliance - Host

何美涓指出,第95屆奧斯卡金像獎將於下週舉行,屆時將就多元化、公平和包容性的承諾展開激烈辯論。藝術和娛樂行業在通過其信息、主題和描述促進平等方面的責任也不容忽視。該行業幫助培育的平台可用於傳遞信息和教育,增強「人人平等,任何仇恨犯罪都是



\*Faith Bautista, Founder/Owner ChimeTV

ChimeTV 創辦人鮑蒂斯達表示,她自己身為亞裔女性,深深覺得,美國的亞裔人口成長快速,卻沒有受到平等待遇,她因此建議文藝娛樂圈成立亞裔平台,多方展現亞裔的美好及卓越。她也呼籲多做亞裔研究。她指出,有的研究機構在亞特蘭大發生屠殺亞裔事件後才展開針對亞裔族群的研究,足見主流社會對亞裔不夠了解,也就不能有效防止仇恨犯罪。

\*Carlos Benitez, Art Dealer/Collector/Inventor/Entrepreneur and Founder of ACCA in 2012

創業家班尼特茲強調,他成長於多元化的環境,自己是西語裔,經常和少數族裔合作幫助社區。對於仇恨犯罪,他們採用「防治政策」,透過廣播及影片講述人性化的故事,以增進社會



## 簡單幾步,享受安全愉快的春假

來自「We Can Do This」預防新冠肺炎宣傳教育活動

春假將至,很多家庭都開始興致衝衝地拿出度假物品,為出行做準備,譬如保護皮膚的防曬霜、滑雪所需的保溫衣物、或者出國探親訪友必要的護照與簽證。想要真正體驗一次樂享無憂的假期,家庭還需進行一些其他準備,確保順利出行,安全歸家,度過一次最難忘的假日之旅。

在最終確定旅行計劃之前,別忘了依照以下步驟,檢查您做的準備工作,真正做到萬無一失。

檢查各地的旅遊要求。在出發前往旅行目的地前,多查看相關資訊,檢查目的地是否需要您注射某些疫苗,或是否需要準備哪些藥物。一些目的地目前可能持續存在健康風險,如飲用水不安全、某些不常見流行疾病或突發公共衛生事件。所以在出發前,您可能還需要諮詢您的醫護人員。

為可能發生的意外做準備。考慮購買旅行保險、複印護照、身份證和交通票據作為備份。進行搜索查究,計劃在緊急情況下如何聯絡

當地的醫療機構獲得救助。如為單獨出行,務必指定一名家中的緊急聯絡人。

準備行李。帶上防曬霜、適合當地天氣的衣物、驅蟲劑和水壺,防止疾病或其他不適感影響您的旅行體驗。您行李中攜帶的液態物品,必須符合相關部門的規定,也可以在抵達目的地後購買替代品。

加強新冠疫情防控。如果您的最後一劑新冠肺炎疫苗是於2022年9月前接種,請接種最新疫苗。由於目前的新冠病毒仍會通過人群傳播,最新疫苗可有效防範住院、重症或死亡的風險。如果您參加團體出行或乘坐擁擠的公共交通工具,建議隨身攜帶足量口罩。

春假是最適合全家出行的好機會,讓孩子們暫時放下繁重的學業,在愉快的旅行中獲得身心的放鬆。多花點時間計劃一次有趣而健康的假期,幫助所有人保持健康,同時還可以在出現問題時快速解決,避免走彎路或延誤行程。

如需新冠肺炎疫苗的更多資訊,請瀏覽 [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov)。



TALK ABOUT



# ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

May 17th, 2023 11:00a.m.-12:30p.m.  
English & Online

Basic information about Attention Deficit Hyperactivity Disorder, also known as ADHD

# SCREEN TIME USE DISORDERS AND GUIDANCE FOR PARENTS

Jun. 14th, 2023 11:00a.m.-12:30p.m.  
English & Online

Understand what is Screen Time Use Disorder and how it affects your body



Presented by  
**Dr. Priya Shrestha, M.D., Psychiatrist**

दर्ता गर्न, मार्कस बिस्वालाई कल गर्नुहोस्  
(330) 676-2545 मा वा  
mbiswa@asiaohio.org

Scan the code to sign up online for Children's Mental Health Seminars



## 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

**3月10日**  
情绪识别和调节  
Identifying emotions and dealing with them

**4月14日**  
亲密关系, 爱情  
Discussing intimate relationships and love

**5月12日**  
季节性忧郁  
Summer Seasonal Affective Disorder

**6月9日**  
心理相关影视作品分享  
Mental health related movies

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



## WANG JI THONG FAMILY 奖学金

为在医疗领域追求职业生涯的亚裔美国人、太平洋岛民、难民和移民学生提供 2,500 美元的奖学金。

今天就来申请!  
Apply today!

访问 [asiaohio.org/get-involved/scholarship-opportunities](http://asiaohio.org/get-involved/scholarship-opportunities)



## 提供 COVID-19 疫苗和加强剂! COVID-19 Vaccines & Boosters available!

每逢星期二  
Every Tuesday  
欢迎预约和上门

Walk-ins and appointments welcome



2999 Payne Ave Ste 140  
Cleveland, OH 44114  
(216) 361-1223



# BEHIND THE BIZ - GINGIE SPA

Gingie Spa and Massage (Gingie Spa) won "Small Business of the Year 2022," awarded by the Beachwood Chamber of Commerce, nominated by Woodmere Mayor Ben Holbert, with a proclamation given by Beachwood Mayor Justin Berns. The award recognizes companies and organizations that demonstrate all-around excellence in business. Recipients are selected based on demonstrating competitive advantage in their operations, deploying specific strategies to drive business growth, and delivering positive economic impact in service to communities. Gingie Spa was also selected to be in Goldman Sachs 10K Small Business network.

Gingie Spa's founder and owner, Zhenni Jackson, defines Gingie Spa's mission as "Live Longer and Grow Younger!" The value of "Live Longer" is inspired by her upbringing in Chinese culture, while "Grow Younger" is illuminated by the American culture into which she is absorbed.

Born and raised in China, Zhenni learned holistic living wisdom and self-care daily practices originating in her childhood — eating fresh foods, especially an abundance of vegetables and fruits; opening windows to facilitate fresh air flow; and taking care of the human body through physical exercise and massage. In traditional Chinese culture, vitalized longevity is rigorously pursued; its attainment exemplifies success in one's life.

Coming to the U.S. in 2000, Zhenni's first job was working as a credit analyst in a British Bank in the World Trade Center. As she was on-site when 9/11 happened, she witnessed the unspeakable war-like horror of the second plane hitting the south tower. Zhenni moved with her family to Belgium in 2011, travelling around Europe to experience some of the finest cultural and artistic heritages on Earth. In 2015, Zhenni moved to Cleveland to support her daughter's violin studies at the Cleveland Institute of Music. Zhenni was recruited by Saks Fifth Avenue Beachwood (Saks) while purchasing a performance dress for her daughter. During her employment at Saks, Zhenni represented Clé de Peau, a luxury skin care line. She won the fastest growth account award two years in a row across Clé de Peau's North American accounts. It was while working at Saks that Zhenni met Lily, a VIP client. Not only did she encourage Zhenni to start her own business, Lily actual-

ly invested in launching the enterprise. Zhenni also obtained investment from her husband Kevin and from her close friend Peter. Garnering support from people that believe in her is what placed Zhenni on the path to creating her own brand, "Gingie."

Society has reached a point where people want the flexibility to work hard while also desiring more leisure time to relax. So a spa is the perfect business for today's age — allowing people to spend an hour away from it all to focus on themselves.

On June 1, 2018, Zhenni opened Gingie Spa to provide the local community with self-care services: facial, massage, and body care. Zhenni says that Eton Chagrin Boulevard is an ideal location for Gingie Spa, an area enjoying community safety, easy highway access, surrounding neighborhoods with high disposable income, and top-brand stores (Apple, Tiffany) as neighbors.

Gingie Spa focuses on the priceless importance of human touch — a very simple but effective remedy compared to modern drugs and medicine. One of Zhenni's clients was in Ukraine when Russia invaded his country on Feb. 24, 2022. He escaped to Poland. Before flying back to the U.S. on Feb. 26, 2022, he texted Zhenni, "Hi Zhenni, hope you are doing well. Do you have any openings for Sunday for me? I am on my way from Europe and would like to

have your healing touches. Let me know please." The moment she received the message, Zhenni realized no matter how advanced technology becomes it can't replace the magic of human touch.

From the moment customers enter Gingie spa, they feel a calm, positive energy. Zhenni has endeavored to create a culture of happiness, putting her soul into her business. Avoiding the trap of many day spas operating almost like factories, Gingie Spa stands out by placing a premium on human interaction. Zhenni is proud of the relationships she has established with her clients and cherishes the connection she's created with them. She operates with artistry, spirit, and heart — a trio of qualities that sets Gingie apart from other spas. No competitor can possibly replace such a unique personalized recipe.

For a period of only four years, two of which included the pandemic, Gingie Spa has been developing a solid impressive clientele. In Zhenni's words, her client list is full of inspiring people — top business professionals, doctors, surgeons, nurses, athletes, musicians, and many more. Most people who frequent Gingie Spa have high self-consciousness and understand that to perform in their high-demanding careers, they need to take care of their own mind, body and spirit. They simply need to feel right about themselves first in order to perform and achieve.

Gingie Spa offers facials and massages, but the

most unique offering is the Vichy Shower, a table shower hydra-massage experience.

For this service, clients lay down to receive therapists' body scrub and body mask treatment with lights turned low, soothing music playing in the background and warm water cascading over the entire body. Not only does the treatment exfoliate and nurture the skin, the hydra therapy helps heal the mind, while triggering the transference experience as well.

Zhenni has learned enormously by owning her own business. In today's economy, rising costs of goods has made being a business owner a lot harder. Nevertheless, she has maintained the same prices for her customers since 2018. She has also learned what it takes to build a clientele. She understands that she does not fit all clients: her style and services necessitate a mutual fit between the customer and provider. Mindset matters. Respect for the therapist giving treatment is as important as the respect of the client who receives it.

Every massage therapist of Gingie's Spa is highly skilled and is licensed by the Ohio Medical Board. They love what they do, are passionate about massage, and are respectful to clients. They are all eager learners and constantly take a variety of seminars and courses to advance their skills. Zhenni herself holds an Ohio Advanced Esthetician License and a Medical Board Massage Therapist License. She also participates in ongoing Craniosacral Therapy, Visceral Manual Therapy, and Sport Massage trainings.

The future of Gingie's Spa looks bright. Zhenni's dream is to build to last: developing the "Gingie" Brand while propagating many Gingie Spa locations. She would also love to expand into a product line of body care, skin care and gifts. She will continue to recruit the best therapists in the community.

Zhenni and her team see clients of every age for every occasion. Whether it's a young teen that needs massage therapy for high school sports, or senior citizens looking for pain relief, or people between 30-50 that are looking to take care of their mind, body and spirit after work. Ultimately all of her clients are looking to invest in themselves.

To learn more about Gingie's Spa and book an appointment, visit [gingiespa.com](http://gingiespa.com) or call (216) 245-6858.

*At Gingie Spa & Massage, our team of sought-after and skilled practitioners is committed to providing our guests with the utmost level of care and comfort. Our devotion to your well-being guides our work and ensures that you luxuriate in complete relaxation.*



**Zhenni Jackson**  
 Founder and Owner of  
 Gingie Spa  
 Winner of Small Business  
 of the Year 2022  
 awarded by Ohio Beach-  
 wood Chamber of Com-  
 merce  
 Ohio Licensed Advanced  
 Esthetician  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist

Through her entrepreneurial, esthetician and massage work, Zhenni Jackson has dedicated herself to helping people "live longer and grow younger." Zhenni earned her International MBA degree from Fordham University in 2000 and graduated from Goldman Sachs 10K Small Business Training Program in 2022. She completed esthetic training from Raphael's School of Beauty Culture in 2018 and massage therapy training from Cuyahoga Community College in 2021. Her facial practice is certified with HydraFacial, Dermalogica, and Repechage. Currently, Zhenni is engaged in professional continuing education with Upledger Institute in Craniosacral Therapy, and with Barral Institute in Visceral Manual Therapy. Prior to opening Gingie Spa, Zhenni worked as Brand Ambassador and Counter Manager at Saks Fifth Avenue for Clé de Peau Beaute, Japan's #1 Luxury Brand. For two years (2016 and 2017) in a row, she achieved the fastest sales growth across North American Clé de Peau accounts. Zhenni specializes in anti-aging facial, acne facial, Hydrafacial, relaxation massage, and Vichy Shower Body Care. What clients love about Zhenni the most is her optimistic attitude, youthful energy, coupled with client-oriented care and service, a broad-spectrum skill set, and value-based business acumen.



**Dana Kingston**  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist  
 Colorado Licensed Massage  
 Therapist

Boasting over 25 years' experience, Dana Kingston is a seasoned, well-rounded massage therapist. She completed her 900-hour certification program, graduating with honors from Seattle Massage School in Washington state. Currently Dana is licensed in both Colorado (since 2001) and Ohio (from March 2022). Dana's massage specialties include Swedish/Relaxation, Deep Tissue, Sports, Trigger Point, Prenatal and Chronic Pain Management.

Dana has practiced massage in a variety of settings including both clinics and spas as well as private practice. She is passionate about assisting individuals in achieving their goals to optimize performance, eliminate chronic pain and improve quality of life. Fortunately for Gingie Spa's broad portfolio of professional and amateur athlete clients, Dana herself is an accom-

plished marathon/ultra-runner with extensive experience working with athletes. Even given such impressive, longstanding accomplishments, perhaps what impresses Gingie Spa's clients the most is Dana's curiosity, passion and freshness towards her clients and massage work.



**David Smith**  
 Head Massage Therapist  
 at Gingie Spa  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist  
 Ohio Licensed Nurse

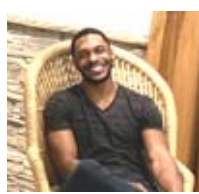
After graduating from the rigorous University School, David Smith undertook pre-med study at Dartmouth College and earned his B.A. in Psychology from Cleveland State University. Since college graduation, David has attained over 20 years' experience in the healthcare industry. Currently, David holds two licenses — as a registered nurse and as a massage therapist. He works over 80 hours per week at seven job positions: Director of Nursing for Cuyahoga County Division of Senior and Adult Services; Emergency room nurse for Cleveland Clinic Euclid Hospital; Nurse supervisor for MetroHealth Behavioral Health Division; adjunct faculty for Tri-C massage therapist program; instructor for Tri-C Health Industry Solutions STNA program; head massage therapist for Gingie Spa; and pastor for a Christian church. Through his leadership, teaching and hands-on positions, David is driven by his passion to help people in healing and in developing mind, body and spirit. As a massage therapist, David specializes in deep tissue and muscle energy techniques to relieve people from chronic pain and to promote muscle injury recovery.



**Gary Peroune**  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist

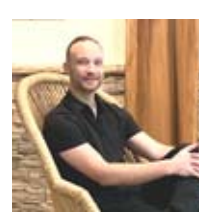
Embracing his zealous life journey, Gary has charted a course for himself from a passionate college football league player to a compassionate massage therapist. He

studied physical therapy at Nassau Community College (1996 -1998) and massage therapy at Cleveland Institute of Medical Massage (2019 - 2020). Before joining Gingie Spa's professional therapist team, Gary had experience working in both leisure (high-end day spa) and clinic (chiropractic office) environments. His education and work experiences equip him to be versatile in relaxation massage (Swedish, Hot Stone, Deep Tissue) and therapeutic massages (Neuromuscular Trigger Point), assisting clients to better their life quality and overall health. Having played in a college football league, Gary has an intuitive understanding of the psychology and physiology of athletes. Through his sports massage therapy sessions, Gary has successfully helped athletes in recovery, rehabilitation and performance. In his spare time, Gary enthusiastically volunteers at Josiah's House to help young adults with autism.



**Kevin Parker**  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist  
 Ph.D. Candidate in Physi-  
 cal Therapy

Kevin Parker has been practicing massage since 2018. With a background as a professional modern dancer, he saw firsthand how overuse and injuries can impact the body, leading to chronic functioning at a suboptimal level. This was the catalyst for Kevin to pursue massage therapy and he has not looked back since. Kevin offers a wide range of services, including relaxation, medical, and deep tissue massage, as well as CranioSacral Therapy. Kevin is also working toward his Doctorate for Physical Therapy. What Gingie Spa's clients love Kevin the most are his warm healing hands, positive energy and solid skills!



**Nathan Rehmer**  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist

Nathan's strong academic background and unique life journey lead him to become a passionate talented massage therapist. Nathan holds a B.A. in history

(2007) and M.A. in teaching (2011) from Columbia College in Missouri. He also has ten years research experience working as laboratory technician with a promotion to laboratory manager at the University of Missouri. His laboratory research focused on pharmacological interventions in the areas of diabetes and heart disease with multiple NIH funded research grants. After the birth of his first child, Nathan made a choice to be a stay-at-home parent, and then for their four children. After all four children reached schooling age, Nathan followed a voice in his heart to study massage therapy at Cuyahoga Community College (2021-2022) and became a Licensed Massage Therapist. With his solid medical knowledge, Nathan can efficiently use multiple massage techniques — Myofascial Release, Trigger Point Positional Release, Muscle Energy Techniques and Percussion Therapy (using Theragun) — often in a single session to help a client return their body to natural postures in order to relieve pain. Nathan is also a certified prenatal massage therapist who specializes in alleviating the tension and strains unique to pregnancy.



**Ra'Shawn Brown**  
 Ohio Licensed Massage  
 Therapist

Ra'Shawn Brown has always believed that massage is not just a luxury, but a necessity. Massage therapists should be a part of a client's overall wellness plan, and Ra'Shawn strives to build that bridge with everyone he works with by tailoring massage to specific needs to create a unique experience for clients. Some of Ra'Shawn's massage specialties include Swedish, Deep Tissue, Therapeutic Stretching and Trigger Point Therapy. After graduating from the Cuyahoga Community College massage therapy program in 2021, Ra'Shawn has furthered his education by completing two programs to become a certified prenatal massage and infant massage therapist. When Ra'Shawn isn't working, he enjoys spending quality time with his fiancé and 1 year old daughter, playing video games, and practicing martial arts. What impresses Gingie Spa's clients the most is Ra'Shawn's neat, focused and precise massage practice style!



**Sarah**  
 Ohio Licensed Massage Therapist

Sarah is a well-rounded massage therapist, who has a soothing, comforting and calming aura, balanced with her solid bodywork skills and inner spiritual endeavor. She obtained her Bachelor of Arts in Political Science from the University of Toledo in 2010 and started teaching yoga in 2018. Sarah currently owns her own yoga studio on the West Side of Cleveland. Her passion for helping people through bodywork shortly evolved into becoming a licensed massage therapist. Sarah considers herself to be deeply intuitive in massage practice, seamlessly blending relaxation techniques, deep tissue and trigger point work, muscle energy techniques, and facilitated stretching and elongation methods on the table. After Sarah's massage, clients feel restored, invigorated, and more comfortable and confident in their own bodies.

**Gingie SPA & MASSAGE**  
 A REJUVENATING ESCAPE FROM THE EVERYDAY  
 FACIAL • HYDRAFACIAL  
 BODY CARE • MASSAGE  
 (216) 245-6858 • [www.gingiespa.com](http://www.gingiespa.com)