

“
IT'S INEVITABLE BUT BAD
THINGS HAPPEN TO GOOD
PEOPLE TOO.
MARGARET WONG



伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

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

第四六七期 Vol.467 Apr.15 2023 本報售價 \$1.00

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

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

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



百佳超市
Park To Shop Supermarket
www.parktoSHOPmarket.com
俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人
連鎖超市



新鮮蔬果 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

藝術傳文化 宗教立信仰



詳細內容請見本期有關版面

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

黃唯律師樓

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

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





黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

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



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

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

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

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

紐約州紐約分公司:
地址: 139 Centre Street, Suite PH 112, New York, NY 10013
電話: 212-266-7011
傳真: 212-226-6708

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

弘揚中華文化 交流美中信息

服務華人社區 振奮民族精神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL



伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

本報在美國克里夫蘭、匹茲堡、芝加哥、華沙等地發行

社長 / 主編: 浦瑛 總編輯: 劉元華
 移民法律顧問: 黃唯 版面 / 網頁編輯: 程 BEN
 特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
 特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文

Website: www.ecjnews.com
 E-Mail: echinesej@yahoo.com

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

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



採蓮

燕子來時春回
梨花愁容清明
春早路上行人稀
黃鶯輕啼曉春眠
春長春漸暖
笑語乎朋引伴
今晨笑迎西湖
莫疑昨夜春夢好
元是今日採蓮樂
笑從心底起

忽然已白首

江水永不休我的淚也永不休
這才是真正的天長地久
總你在我左右明知那是夢幻
可是那卻是我的曾經所有

江水看不清美麗與哀愁
早忘了我也有美麗的時候
你笑著說要永遠看著我
說過的諾言
如雲一樣在天空飄流

我的淚 像那濤聲依舊
忽然江水映出我顏容
一個白髮蒼蒼的我
要數多情且看今朝

劉天擎
詩歌園地



申請法庭免費翻譯服務

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

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



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

MID TOWN ASIATOWN CLEVELAND

Community Spring Clean Up

Sign Up to Volunteer!

Join us on Saturday, May 6th at 8:30AM to spruce up MidTown and AsiaTown to welcome spring with a cleaner and greener community.

Sponsored by **First Federal Lakewood**



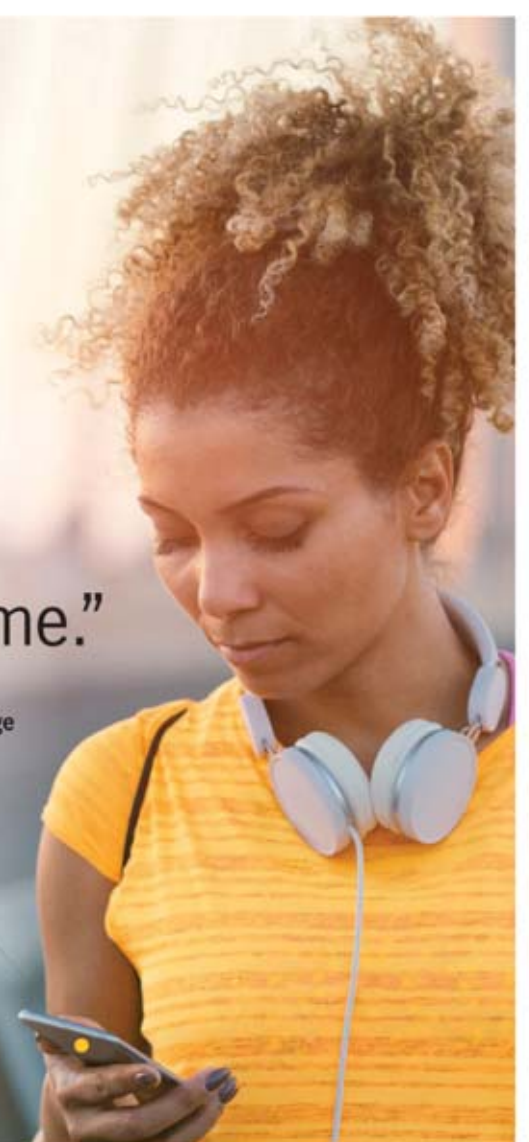
社區春季大清掃活動

請您登記成爲志願者! 在 5 月 6 日星期六早上 8:30 和我們一起美化 MidTown 和 AsiaTown 地區, 讓我們的社區以更清潔和更環保的面容迎接春天的到來!

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

4月8日中午12-2點，克里夫蘭婦女聯誼會舉辦了茶話會，當日正巧是李嵐，克里夫蘭婦女和會新董事會成員，她熱情有才華，帶著她的一群舞蹈隊，紅紅火火來參加茶會，非常喜慶，當日茶會很成功。

非常感謝會長 AnnaLi 資生堂 & 美容護膚提供場地，讓大家可以有交流的空間。也謝謝一



克里夫蘭婦女聯誼會茶話會活動紀實

項認真負責的 Amy Lee，帶了好多杯盤紙叉，還和林瓊蓮一直忙着登記收錢，記帳做新會員卡，多謝浦瑛帶了很多零食，還有老會長 Judy，大家其樂融融

當日來參加的客人都吃得開心，聊得盡興。今並且有很多人加入婦女會，辦的新卡。也有老會員更新會員卡。食物包括麗華訂的雞撈面，超市買的零食，Melissa 帶的揚州炒

飯，氣氛也搞得十分的好。趁熱打鐵，婦女會在張嵐熱情引領下，連接着5月份6月份都安排了節目，希望大家參與活動。

Maya Angelou: "Phenomenal woman, That's me."

Maya Angelou:對所有女人說:了不起的女人,就是您自己

3月30日在克利夫蘭市政府大廳隆重舉辦了婦女歷史月,每年的3月都已經固定為慶祝婦女月。她的歷史可以追溯到1857年,當時是從紐約市各工廠的婦女抗議惡劣的工作條件引發。

美國第一次慶祝婦女節是在1909年,婦女歷史月的催化劑始於加利福尼亞州聖羅莎當地為期一周的慶祝活動。在1978年,索諾瑪縣婦女地位委員會的教育工作組策劃了一場與國際婦女節相對應的慶祝活動,該

運動隨後在全國掀起。

1980年,婦女團體和歷史學家遊說爭取國家承認。當年2月,吉米·卡特總統發佈了第一份總統公告,宣佈3月8日這一週為全國婦女歷史週。而國會在1987年指定整個三月為婦女歷史月。

為爭取這一全國性紀念活動的關鍵人物是 Gerda Lerner 博士,他說:"婦女的歷史就是婦女的權利。婦女在當今的社會地位的提陞和女性的經歷至關重要。

婦女歷史月既是一個對抗困擾世界各地婦女的持續不公正現象的時刻,也是一個為我們女性的共同付出的願望而慶祝。晚宴為社區付出的女性頒發了獎狀。



克利夫蘭市政府隆重舉辦婦女歷史月活動



CELEBRATING WOMEN'S HISTORY MONTH

CITY OF CLEVELAND
Mayor Justin M. Bibb

Women

OF CHARACTER, COURAGE & COMMITMENT

PLEASE JOIN US AS WE RECOGNIZE THESE COURAGEOUS WOMEN WHO SERVE OUR COMMUNITY

THURSDAY, MARCH 30, 2023 • 5:30 P.M.
Cleveland City Hall Rotunda



CHINESE WOMEN ASSOCIATION OF CLEVELAND
克里夫蘭中華婦女聯誼會

邀請您參加我們的
手飾制作工作坊

時間: 5/6 (周六) 12:00 - 2:00 pm
地點: 3101 Superior Ave. 44114
費用: 婦女會成員免費, 其他人\$10.00
報名電話: 440-715-5984
(提供茶水, 點心以及所用材料! 歡迎加入成為婦女會成員!)

You are invited for our
Jewelry Making Workshop

Time: 5/6 (Sat.) 12:00 - 2:00pm
Place: 3101 Superior Ave. 44114
Cost: Free for CWA member, \$10 for others,
RSVP: 440-715-5984
(Welcome to be member at anytime)

CHINESE WOMEN ASSOCIATION OF CLEVELAND
克里夫蘭中華婦女聯誼會

邀請您參加我們的
藝術插花

時間: 6/3 (周六) 12:00 - 2:00 pm
地點: 3101 Superior Ave. 44114
費用: 婦女會成員免費, 其他人\$10.00
報名電話: 440-715-5984
(歡迎隨時加入成為婦女會成員!)

You are invited for our
Flower Arrangement

Time: 6/3 (Sat.) 12:00 - 2:00pm
Place: 3101 Superior Ave. 44114
Cost: Free for CWA member, \$10 for others
RSVP: 440-715-5984
(Welcome to be CWA member at anytime)

<http://bit.ly/3ZZ5c9j>

(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.

New, Permanent East Palestine Health Clinic Opening

East Liverpool City Hospital, with support from the Ohio Department of Health (ODH), will open a new, permanent health clinic in East Palestine on Monday.

The East Liverpool City Hospital East Palestine Clinic will be located at 139 North Walnut St. It replaces ODH's temporary East Palestine Health Assessment Clinic, which opened Feb. 21.

The new clinic will offer the same services as the former clinic, but will also provide traditional comprehensive primary care, including treatment, prescriptions, lab testing, and consultation 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.

Many in the East Palestine community do not have primary care providers. The state will be

East Palestine Update – 4/7/23

providing funding to ensure the clinic remains available and free for those without insurance coverage.

The clinic will open to patients at 2 p.m. on Monday, and after that, hours are 9 a.m. to 5 p.m. weekdays. Appointments are needed and can be made by calling 330-383-6020.

Plant Tissue Testing

The Ohio Department of Agriculture (ODA) and The Ohio State University (OSU) have finalized an Agricultural Plant Tissue Sampling Plan and will next week begin collecting plant tissue samples from East Palestine area farms. ODA and OSU established a procedure to sample and analyze plant tissue materials in Columbiana County to address concerns of the local agricultural community following the Norfolk Southern Railroad train derailment.

ODA plant health inspectors will collect samples of growing crops, specifically winter wheat, pasture grasses, malting barley, and forage covers, which will then be sent to an OSU lab for testing. The plant tissue samples will be

analyzed for the presence of a focused list of semi-volatile organic compounds.

OSU, in coordination with local partners, has identified proposed sampling locations within a five-mile radius of the train derailment site. Farm-



ers have been notified of the date and time that plant health inspectors plan a visit to collect samples. ODA and OSU will communicate to

landowners the results of the testing, followed by a public release of the results.

Track and Soil Removal

The sampled soil beneath the south rail line meets the clean standards determined by state and federal authorities. As a result of these findings, contractors have been cleared to rebuild the south rail line. As pictured below, a gravel bed has been placed and compacted in preparation for laying new tracks. Removal of the north track will begin once the south track is fully in place.

East Palestine

Hazardous Waste Removal

According to the Ohio EPA, approximately 10.8 million gallons of liquid wastewater have been hauled out of East Palestine in total. There is currently a pile of approximately 17,400 tons of excavated soil waiting for removal from East Palestine, versus 18,900 tons that have been removed.

Necropsy Results

The Ohio Department of Agriculture's Animal Disease Diagnostic Laboratory received a deceased chicken on March 16 from a backyard flock in the East Palestine area. Final lab results show no evidence to support chemical toxicity as a cause of death.

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review For the week ending April 7, 2023



On Monday, Ohio Governor Mike DeWine, Ohio Department of Public Safety Director Andy Wilson, Ohio State Highway Patrol Superintendent Colonel Charles Jones, and Ohio Department of Transportation Director Jack Marchbanks unveiled a new statewide public awareness campaign to draw attention to Ohio's strengthened distracted driving laws.

Beginning on Tuesday, April 4, 2023, it became illegal in most circumstances for anyone in Ohio to use or hold a cellphone or electronic device while driving.

The new educational campaign encourages Ohio drivers to "Lock Your Screen Before You Rock the Road" and includes a new website, billboards, printable posters, fact sheets, presentation slides, tip cards, and social media, radio, and television advertisements. Additional materials relay the simple, but important message of "Phones Down. It's the Law."

"Distracted driving crashes aren't accidents, they're the result of drivers who make the choice to divert their attention away from the road and risk their lives and the lives of everyone around them," said Governor DeWine. "Far too many people have been seriously injured and killed in Ohio because of poor choices behind the wheel, and we are certain that this new law will influence positive changes in behavior and save lives as a result."



Also on Monday, Governor DeWine announced that 89% of Ohio's population is now served by a law enforcement agency meeting or seeking to meet standards developed by the Ohio Collaborative Community-Police Advisory Board.

"Uniform standards for Ohio law enforcement increase the trust between the public and local agencies," said Governor DeWine. "Each year, more and more agencies step up and become certified, which benefits all Ohioans."

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

Work includes hazardous waste removal, analysis of results from the chemical exposure

survey conducted by the Ohio Department of Health and federal partners, and the operation of the Health Assessment Clinic.

Akron literacy stop

Governor DeWine and the First Lady with students from the Helen E. Arnold Community Learning Center

On Tuesday, Governor DeWine made literacy stops in Northeast Ohio to observe classroom activities, discuss how the Science of Reading has been implemented in its lessons, and to hear about the students' experience with it.

LG Good Jobs Challenge PC



Also on Tuesday, Ohio Lt. Governor Jon Husted

traveled to Cincinnati to speak at the Good Jobs Challenge press conference and kickoff celebration. This new, regional workforce development collaborative will work to establish talent pipelines for the advanced manufacturing industry in Greater Cincinnati and is a collaboration between the Advanced Manufacturing Industry Partnership (AMIP), Cincinnati Youth Collaborative (CYC), and Cincinnati Works.



Ruple headshot

Finally, on Tuesday, Governor DeWine announced the appointment of Jeffrey W. Ruple to the Lake County Court of Common Pleas-General Division.

Ruple will need to run for election in November 2024 to retain the seat. Ruple is admitted to the practice of law in the state of Ohio and the commonwealth of Kentucky. He is admitted to the Federal District Courts for the Northern District of Ohio, the Southern District of Ohio, Eastern District of Kentucky, and the Eastern District of Michigan as well as the U.S. Court of Appeals for the 6th Circuit. Ruple has also been granted pro hac vice admission to courts in the states of New York, Pennsylvania, Illinois, and Michigan. **On Wednesday,** Governor DeWine signed the following bill into law:

House Bill 52, sponsored by state Representatives Sarah Fowler Arthur and Marilyn John, restores law related to emergency medical services training and continuing education programs, amends the versions of sections 4765.10, 4765.11,

and 4765.30 of the Revised Code that are scheduled to take effect on December 29, 2023, continues the changes on and after that date, and declares an emergency.

hazardous waste removal

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

According to the Ohio EPA, approximately 10.2 million gallons of liquid wastewater have been hauled out of East Palestine in total. There is currently a pile of approximately 18,900 tons of excavated soil waiting for removal from East Palestine, versus 16,600 tons that have been removed.

Other recent work includes private well testing, which is producing results that continue to show no harmful levels of contamination.

Southwood Elementary



On Thursday, Governor DeWine

visited Southwood Elementary School, part of the Columbus City School District, to observe the implementation of the Science of Reading and discuss students' experience with it.

LG Rio Grande visit



Also on Thursday, Lt. Governor Husted traveled to Rio Grande for a tour and roundtable discussion at the Buckeye Hills Career Center to learn about how Career Technical Education funding in the Executive Version of the State Operating Budget would help expand their programs to better meet regional workforce needs.

Jackson Chamber of Commerce

Lastly, on Thursday, Lt. Governor Husted met with the Jackson Area Chamber of Commerce to discuss items in the Executive Version of the State Operating Budget related to the Common Sense Initiative (CSI), TechCred, the All Ohio Future Fund, and more.

On Friday, Governor DeWine signed Executive

Order 2023-09D to launch the Ohio Adoption Grant Program, which provides up to \$20,000 to parents adopting a child. Parents who have finalized an adoption since Jan. 1, 2023, can begin applying for the grant today at AdoptionGrant.Ohio.gov.

"Every child deserves a safe, permanent, loving home," said Governor DeWine. "Whether you're adopting from the foster care system, or through private adoption, the Ohio Adoption Grant will help offset the cost of growing your family."

Land & Water Conservation Fund

Also on Friday, the Ohio Department of Natural Resources (ODNR) has recommended that eight local communities receive a combined \$3.4 million in funding to improve and increase outdoor recreation opportunities. The money is provided through federal matching grants from the Land and Water Conservation Fund (LWCF).

"Making improvements at our parks, playgrounds, and trails is just one way we can encourage people to get outdoors and enjoy nature," Governor DeWine said. "These grants will help Ohio communities give their citizens more opportunities to experience and appreciate the great outdoors."

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

East Liverpool City Hospital, with support from the Ohio Department of Health (ODH), will open a new, permanent health clinic in East Palestine on Monday. Additionally, the Ohio Department of Agriculture (ODA) and The Ohio State University (OSU) will next week begin collecting plant tissue samples from East Palestine area farms. ODA and OSU established a procedure to sample and analyze plant tissue materials in Columbiana County to address concerns of the local agricultural community following the Norfolk Southern Railroad train derailment.

Other work at the site includes track and soil removal, hazardous waste removal, and results from a necropsy performed on a deceased chicken.



國稅局:勿信傳言;IRS.gov 上查看報稅季相關事實

IR-2023-76, 2023年4月11日
華府 — 隨著4月18日報稅截止日快速臨近,美國國稅局希望用有關報稅、查找退稅信息和調整預扣稅的事實來澄清常見的傳言。

國稅局繼續處理2022年的稅表並發放退稅(英文),並見證一個穩健的報稅季,十分之九的退稅在不到21天的時間內發放。截至3月31日,國稅局已發放6300多萬筆退稅,價值超過1830億美元。到目前為止,今年的平均退稅為2,910美元。

報稅傳言和事實

傳言:如果納稅人今年沒有收到表格1099-K,則無需申報收入。

事實:除非法律排除,否則所有收入都必須申報。無論納稅人是否收到表格1099-K或其它申報表格,都是如此。申報所有收入很重要,可以避免收到國稅局的罰款或賬單。這包括來自以下方面的收入:

- * 在線上創造和出售的商品。
- * 投資收入。
- * 兼職或季節性工作。
- * 自雇或其他商業活動。
- * 通過移動應用程序提供的服務。

作為禮物或報銷收到的錢不需要表格1099-K。如果可能的話,納稅人可以通過要求朋友或家人將這些類型的電子款項正確指定為與商

業無關的交易,從而最大限度地減少錯誤收到這類表格的可能性。納稅人可在表格1099-K常見問題的解答(英文)中瞭解更多信息。國稅局將繼續分享有關2023納稅年度1099-K申報變更的信息,這些變更將在2024年報稅季生效。

傳言:如果納稅人申請延期,那么在10月16日之前不需要做任何事情。

事實:重要的是要記住,報稅的延期並不是繳納到期稅款的延期。欠稅仍在4月18日到期。申請了六個月報稅延期的納稅人需在2023年10月16日之前提交其2022年的聯邦所得稅申報表。如果納稅人申請了延期,國稅局鼓勵他們在準備好時就提交所得稅申報表,而不是等到10月16日的延期截止日。

納稅人無論收入多少,都可使用IRS.gov上的國稅局免費報稅項目來申請報稅延期。

如果納稅人位於FEMA宣佈的災區,應查看災難情況下的稅收寬減,以獲取有關任何推遲的截止日的最新更新。

有關退稅的傳言和事實

傳言:致電或造訪國稅局是加快退稅的最佳方式。

事實:查看退稅狀態最快最好的方法是通過IRS.gov上的“我的退稅在哪裡?”工具或通過IRS2Go移動應用程序。一些納稅人錯誤

地認為通過電話與國稅局工作人員交談或造訪國稅局納稅人協助中心會加快他們的退稅速度。其實“我的退稅在哪裡?”工具提供了有關退稅的最新信息。那些無網絡連接的納稅人可以撥打退稅自動專線800-829-1954來訪問“我的退稅在哪裡?”。只有在“我的退稅在哪裡?”工具指示納稅人就退稅狀態撥打國稅局稅務幫助專線(800-829-1040)時,納稅人才應致電。

傳言:“我的退稅在??哪裡?”不準確,因為沒有到賬日期或退稅金額低於預期。

事實:國稅局通常會在21天內發放大部分退稅,但由於各種原因(包括稅表不完整或需要額外審查),退稅可能需要更長時間。延遲也可能是由轉置數字或稅表受到身份盜用或欺詐影響所導致的。國稅局鼓勵納稅人使用“我的退稅在哪裡?”工具來每天查看退稅狀態。該系統每天只更新一次數據,通常是夜間。

有多種因素可能導致退稅金額低於或高於預期。有時是由於子女稅優惠金額、拖欠稅款或逾期未付的子女撫養費。國稅局會向納稅人郵寄信函,說明是否進行了這些調整。財政部財政服務局提供了關於可能減少退稅的更多信息。

如果納稅人電子報稅已超過21天,或郵寄稅表已超過6周,則應僅撥打國稅局稅務熱

線與專員交談。

傳言:稅務謄本是獲得退稅到賬日期的秘密方式。

事實:訂購稅務謄本不會幫助納稅人瞭解退稅時間,也不會加快退稅處理速度。謄本旨在幫助各種貸款申請驗證過去收入和報稅身份,以及幫助報稅。“我的退稅在哪裡?”工具仍然是查看退稅狀態的最快和最準確的方法。有關預扣稅的傳言和事實

傳言:如果今年收到了退稅,納稅人無需調整2023年的預扣稅。

事實:納稅人應經常檢查預扣稅並進行相應調整。對於從雇主那里領取薪水的納稅人,預扣稅是從薪水中預扣的聯邦所得稅金額。跟雇主調整預扣稅很容易,使用IRS.gov上的預扣稅估算器工具可以幫助納稅人確定他們預扣的金額是否正確。

當工作、收入或其他生活事件(如結婚、離婚、生子、領養或購房)發生變化時,納稅人也應檢查預扣稅。

國稅局鼓勵納稅人始終在IRS.gov上查看最準確和最新的消息。

為了避免有關稅收的其他常見誤解,國稅局提醒納稅人查看2023年的“駭髒十二條騙術”稅務詐騙清單。

美國國稅局提醒民衆遠離不法代報稅人;為謹慎選擇稅務專業人士給出提示

IR-2023-59, 2023年3月27日, 華府 — 美國國稅局今天繼續“駭髒十二條騙術”系列活動,告誡納稅人應避免不道德的代報稅人,並提供重要提示來帮助大家找到合適的稅務專業人士。

大家應警惕不道德的稅務專業人士,並留意常見的警訊,包括根據退稅多少來收取費用。一些“幽靈”代報稅人拒絕在稅表上簽字或要求納稅人在空白稅表上簽字。這些都是常見的警訊信號,民衆應聘用值得信賴的稅務專業人士,而國稅局提供了各種資源來幫助大家。

“大多數稅務專業人士都提供很好的建議,能夠真正幫助大家應對複雜的稅務問題。但我們繼續觀察到納稅人遭遇不道德的“幽靈”代報稅人的情況,這類代報稅人提供糟糕的建議,並且很快就找不到了,”美國國稅局局長Danny Werfel表示。“我們鼓勵納稅人查看他們可用的工具和資源,以確保找到適合他們需求的稅務專業人士。”

國稅局年度“駭髒十二條騙術”活動第六天的主題是不道德的代報稅人。“駭髒十二條騙術”列出了使納稅人和稅務專業人士面臨損失金錢、個人信息、數據等風險的12種騙術和騙局。“駭髒十二條騙術”中的一些項目是新的,另外一些則是再次上榜。雖然“駭髒十二條騙

術”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和稅務專業人士提防各種騙術和騙局。

國稅局、州稅務機構和全美稅務行業(包括稅務專業人士),以安全峰會的形式協同合作,自2015年以來採取了許多措施,提醒民衆注意報稅季及之後可能增加身份盜竊風險的常見騙術和騙局。安全峰會倡議(英文)致力於保護納稅人、企業和稅務系統免受詐騙者和身份竊賊的侵害。

謹慎選擇:查看代報稅人的資格證書

納稅人應像選擇醫生或律師一樣謹慎選擇代報稅人;畢竟,代報稅人被委託處理敏感的個人和財務信息。雖然有不同類型的代報稅人,其證書和資格(英文)?水平各不相同,但在尋找代報稅人時有一些常量:

- * 納稅人的個人需求將決定哪種代報稅人最適合他們。
- * 納稅人最終對其所得稅申報表上的所有信息負責任,無論是誰準備的稅表。
- * 稅務專業人士必須有國稅局報稅員稅務識別編號(PTIN)才能準備聯邦稅表。

國稅局為納稅人提供資源,幫助他們瞭解代報稅人的類型、代表權限,同時還提供了具有證書和精選資質的聯邦代報稅人名錄(英文)。

該目錄可以幫助納稅人找到具有特定資格的代報稅人,以滿足他們的需求。該名錄是可搜索和可排序的。

不要跟他們打交道: 避免不法或自私的稅務專業人士

大多數代報稅人提供出色和專業的服務。不幸的是,也有一些不道德的代報稅人,納稅人應儘可能避免。

一個主要的警訊或不好的信號是代報稅人不願意在虛線上簽名。避免這些“幽靈”代報稅人,他們會準備稅表,但拒絕依法簽署或提供其國稅局報稅員稅務識別編號(PTIN)。

不簽署稅表可能意味著代報稅人或許希望通過承諾大額退稅或根據退稅金額收取費用來快速獲利。這讓納稅人陷入不利境地,要為稅表中的任何錯誤信息承擔責任。納稅人不應簽署空白或不完整的稅表。

不法的代報稅人可能:

- * 要求只收現金,不提供收據。
- * 編造虛假收入,試圖讓其客戶獲得更多的稅收抵免。
- * 申請虛假扣除以增加退稅金額。
- * 直接將退稅存入他們的銀行賬戶,而不是納稅人的賬戶。

納稅人可以使用《表格14157,投訴:代報

稅人》(英文)來向國稅局舉報代報稅人的不當行為。如果納稅人懷疑代報稅人在未經其同意的情况下提交或更改了稅表,則應提交《表格14157-A,代報稅人欺詐或不當行為宣誓書》(英文)。

做出改變:報告欺詐、詐騙和騙局

作為“駭髒十二條騙術”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。

國稅局敦促稅務專業人士和企業提防魚叉式網絡釣魚;給出規避常見危險騙局的提示

IR-2023-62, 2023年3月29日, 華府 — 美國國稅局今天提醒稅務專業人士和企業,他們仍然是身份竊賊的頭號目標,而今年“駭髒十二條騙術”清單上的常見騙局,都是他們所面臨的威脅。

作為年度“駭髒十二條騙術”反稅務詐騙活動的一部分,國稅局和安全峰會合作夥伴敦促稅務專業人士和企業留意各種可疑的電子郵件請求。詐騙者通過這些魚叉式網絡釣魚電子郵件,試圖竊取客戶數據、稅務軟件報稅憑證和代報稅人身份,以此來獲得欺詐性退稅。這類請求的範圍可包括一封看似來自潛在新客戶的電子郵件,或是針對薪資和人力資源部門的索要敏感W-2表格信息的請求。

“對於稅務專業人士和企業來說,保持強大的防禦能力以抵禦魚叉式網絡釣魚等網絡攻擊至關重要,”美國國稅局局長Danny Werfel表示,“企業系統上的信息對於企圖竊取身份和提交欺詐性稅表的身份竊賊來說非常有價值。稅務專業人士和企業可以採取一些簡單的措施來避免陷入這些常見的騙局,包括在打開電子郵件、點擊鏈接或分享敏感的客戶數據時格外小心。格外的小心,對於保護稅務專業人士和企業及其客戶來說大有幫助。”

自2015年以來,國稅局、州稅務機構和全美稅務行業以安全峰會的形式協同合作,採取了許多措施來加強內部系統和控制,從而防範稅務相關的身份盜用。該項努力的一部分就是國稅局和峰會合作夥伴持續提醒大家警惕報稅季及之後可能威脅納稅人個人與財務信息的常見騙術和騙局。安全峰會倡議(英文)?致力於保護納稅人、企業和稅務系統免受詐騙者和身份盜賊的侵害,而“駭髒十二條騙術”清單活動就是這一大範圍努力的一部分。

國稅局的年度“駭髒十二條騙術”活動,列出了使納稅人和稅務專業人士面臨損失金錢、個人信息、數據等風險的12種騙術和騙局。“駭髒十二條騙術”中的一些項目是新的,另外一些則是再次上榜。雖然“駭髒十二條騙術”不是法律文件或機構執法重點的正式清單,但它

旨在提醒納稅人和稅務專業人士提防各種騙術和騙局。

避開魚叉式網絡釣魚: 給稅務專家和企業的網絡安全提示

網絡釣魚是指旨在讓用戶直接或通過點擊鏈接或附件來提供個人信息的電子郵件或短信的術語。魚叉式網絡釣魚是針對特定機構或企業的量身打造的網絡釣魚企圖。

國稅局提醒稅務專業人士提防魚叉式網絡釣魚,因為如果代報稅人發生數據泄露,危害的可能性更大。魚叉式網絡釣魚一旦得手,最終可以竊取客戶數據和代報稅人的身份,從而使竊賊能夠提交欺詐性稅表。

使納稅人成為稅務相關身份盜用受害者,確實是魚叉式網絡釣魚所帶來的一個問題,但那些針對代報稅人憑證或訪問其客戶稅務相關信息的犯罪分子,增加了潛在受害者的數量。

魚叉式網絡釣魚從一封可疑的電子郵件開始,一封可能看似是報稅申請或其它電子服務或平台的電子郵件。一些詐騙者甚至會使用國稅局標誌並聲稱“需要採取行動:您的賬戶現已被暫停”。這些電子郵件通常強調緊迫性,並要求稅務專家或企業點擊鏈接以輸入或驗證信息。

如何避開魚叉式網絡釣魚

- * 切勿點擊可疑鏈接。
- * 與原始發件人仔細核對請求。

* 全年保持警惕,而不僅僅是在報稅季。

冒充客戶: 針對稅務專家的魚叉式網絡釣魚
國稅局及其安全峰會合作夥伴持續觀察到冒充潛在客戶的魚叉式網絡釣魚企圖,也被稱作“新客戶”騙局(英文)?。如果代報稅人回復,詐騙者就會發送惡意附件或URL,最終使他們能夠訪問代報稅人電腦系統上的敏感客戶信息。

W-2 虛假申請: 針對企業的魚叉式網絡釣魚

國稅局就另一種針對薪資或會計部門員工的特定魚叉式網絡釣魚詐騙向企業發出警告。這些員工可能會收到一封看似來自官方來源的電子郵件,索要所有員工的W-2。薪資部門可能會連同這些重要文件一起不小心回復,這會為詐騙者提供可用于欺詐的員工W-2數據。

國稅局建議在收到此類W-2請求時使用兩人審查流程。國稅局還建議通過官方流程提交任何工資申請,例如雇主的官方資源門戶。

做出改變:報告欺詐、詐騙和騙局

個人絕不應回復稅務相關的網絡釣魚、魚

叉式網絡釣魚或點擊URL鏈接。而是應該將該電子郵件或文本/短信的副本作為附件發送到phishing@irs.gov來報告詐騙。報告應包括來電顯示(電子郵件或電話號碼)、日期、時間和時區,以及收到該信息的號碼。

納稅人還可以向財政部稅務行政監察長(英文)?或網絡犯罪投訴中心(英文)報告詐騙。IRS.gov上的報告網絡釣魚和在線詐騙頁面(英文)?提供了完整的詳細信息。聯邦通信委員會的智能手機安全檢測(英文)是應對移動安全威脅的有用工具。

作為“駭髒十二條騙術”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。



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

趙文學 醫生
中醫針灸師 西醫脊柱神經科 傷痛症專科

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

華人女屋主回家收拾,却發現家裏住着陌生一家五口....

房屋被非法佔有的事件,在國外可以說比比皆是,而冤大頭往往都是一些華人屋主...

這天,華人女子 Linda Giang 來到自己家一處閒置房屋,打算清理一下庭院。

就在她推開院子門的一剎那,Linda 被眼前的一幕給驚呆了,她本應該空置的房子,居然住着一家五口?!Linda 簡直不敢相信眼前所發生的那一幕,還反復確認了好幾次自己家的門牌號。

“我用鑰匙開門進去,發現一家五口住在里面,她說她們有一份租賃合同,晚些時候會把租賃合同發給我。”

怎麼這租賃合同還是事後才通知房東?真是令人費解...

Linda 當時感到非常無語,就怒斥他們離開,但是對方根本就不搭理她。等到 Linda 再次回來的時候,發現自己家的門鎖都被換了。

“他們竟然把我鎖在自己的房子外面,這太瘋狂了!”

無奈之下,Linda 只能報警和聯繫媒體,希望能拿回屬於自己的房子。

當媒體介入調查後,他們發現其中一名厚顏無恥的霸佔者名叫 Tamisha Holmes-Bey。

公共記錄顯示,這名女子已經在德州生活了幾十年,自 2019 年以來,她已經三次被趕出該州的幾處住所。

警方的回答是,儘管這份租約是偽造的,但他們也無能為力,只能給這一家人一個最後期限,讓他們搬出去。而且根據那份所謂的“合同”,Linda 和她的丈夫都沒有被列為房東,合同上只有住在房子裡的幾個人的名字,包括 Tamisha Holmes-Bey。“警方認為這是一起民事案件,既沒有給他們開罰單,也沒有逮捕他們。可是他們非法侵入闖進了我的房子,侵犯了我的隱私,這是我的財產。”

當媒體質問該名女子時,她還振振有詞,表示自己從加州搬到德克薩斯州,開始了新生活。

“不,我沒有非法侵入,我簽了一份租約,還付了 6000 美元。”

通過媒體的一次現場直播可以看到, Tamisha 從那棟房子里走了出來,並告訴電視台她不知道發生了什麼。

“我不知道發生了什麼事,我只知道我和孩子們從加州搬到這裡,開始了新的生活。”

當記者問道:“我相信你丈夫現在已經收到了逮捕令,不是這樣嗎?”

該名女子沉默了幾秒鐘,然後回答道:“嗯,這不關別人的事,我也不太清楚。”

隨後,該名女子還表示記者侵犯了她的權利,並就租約的合法性與記者展開了爭論。可是等警察到達現場後,該名女子就走了,警方表示,他們必須在下周一之前搬出去,否則將面臨非法侵入的指控。

此外,根據電視台獲得的記錄顯示,這名女子曾在多地捲入了多起民事和刑事訴訟。好在這一家子最後還是搬走了,Linda 也是鬆了一口氣:“我以為我們必須走驅逐程序,現在他們走了,徹徹底底地走了...”

對於此類事件,房產律師 Brian Cweren 表示,近年來,這樣的情況確實越來越多了。

“我們看到這類偽造文件的案件越來越多,無家可歸的人闖入那些空置的房子,試圖在那里住下來。我從事這一行已經 25 年了,可以這麼說,這種情況在逐年增長...”而 Linda 則表示,原本她和丈夫是把這套房子掛在租賃市場上的,現在他們已經把房子下架了,還在房子上張貼了“禁止非法侵入”的標誌。

“不得不處理這件事真的讓人非常沮喪,但現在我很高興佔者走了。我希望立法者能做點什麼,改變法律,保護房主,而不是擅自佔用的人。我打算把這套房子給賣了,我已經不敢再出租了...”

華商帶小三來美被原配 18 刀刺死 上百人為兇手求情

8 月份平常的一天,50 多歲的台灣富商彭增吉乘飛機到達了洛杉磯國際機場。

剛下飛機,他就迫不及待的趕往自己在洛杉磯橙縣米遜維荷市公園路 21622 號公寓,那里住着他交往了三年的女友,青島姑娘紀然冰,和兩人 5 個月大的兒子 Kevin?。

沒想到,待他打開門後,卻看到了極其恐怖的一幕:



女友紀然冰倒在沙發上,已經沒有了呼吸,地上像具上一片血跡;而僅 5 個月大的寶寶也死在了嬰兒床上,嘴里塞着一件 T 恤,疑似窒息而死。

被嚇懵的彭增吉隨後報案,警方到達現場後確認紀然冰母子已不幸身亡,母子倆顯然是被謀殺的,立刻立案調查。

在驗屍時,法醫記錄紀然冰身上被連刺了足足 18 刀,兒子是被人活活悶死的。謀殺的暴力程度讓偵探們相信該犯罪是出於個人動機,“涉及很多憤怒。”

偵探們還發現,紀家的公寓沒有強行進入或搶劫的跡象,表明她可能認識兇手。

由於犯罪現場沒有兇器或證據,也沒有來自鄰居的線索,調查人員面臨著艱巨的考驗。直到再次詢問彭增吉時,案件發生了戲劇性的變化,他這才透露他已經結婚 20 多年了,還有兩個十幾歲的孩子。

而他的另一個家庭的家就在距離紀然冰家,幾英里之外的地方!

彭增吉是中國台灣人,是 Ranger Communications 公司的共同所有人,Ranger Communications 是一家全球性的 CB 無線電製造商,在亞洲、歐洲和聖地亞哥均設有工廠和辦事處,身價估計有 2 億美元左右。

紀然冰時年 25 歲,畢業於中國青島的一所大学,之後在一家名為 Dynasty Hotel 的大型酒店擔任公關助理。1990 年 8 月,彭增吉在去內地出差時恰好住在了紀然冰工作的酒店,兩人由此認識,後來聘請她為 Ranger 工作。

隨着相處的時間越來越長,兩人感情也日漸深厚,最終明確了戀人關係,很快,紀然冰懷孕了。

為了隱藏懷孕的消息,彭增吉把紀然冰接到美國產子,並把她安頓到了洛杉磯的 Mission Viejo 公寓里居住。在被殺前,紀然冰在這裡住了約一年的時間,彭增吉是她的男友,是她孩子的父親,也是母子倆的經濟來源。然而,兩人的交往始終存在着一個大問題:彭增吉有妻子,且一直沒有離婚。

彭增吉的妻子名叫林黎雲,兩人結婚多年並育有兩個孩子,都在南加州唸書。林黎雲曾是一間金融公司的主管,婚後辭職,專心幫助老公打理生意。有一次,林黎雲去旅遊回家時發現了紀然冰的衣物,由此得知了這段婚外情。據說她當時氣得直接把衣服剪了個粉碎。在丈夫出軌的這些年,林黎雲與紀然冰也有過直接對話。林黎雲曾警告過讓紀遠離她的丈夫,兩人曾在電話中有過爭吵,彼此敵意很深。林黎雲還曾跟紀然冰的家人通過電話,要求他們停止這場婚外情。因為獲得了這個關鍵信息,調查人員將注意力轉向了林黎雲,證實了她對丈夫的婚外情早已知曉,跟紀然冰產生過爭執。最關鍵的一點,

電視特輯:還原了一樁三十年前的血案

在紀然冰的身上,除了 18 道刀傷外,身上還有一道咬痕。咬傷部位唾液中的 DNA 與林黎雲的相匹配。

林黎雲因謀殺罪而被捕。

被捕後,林黎雲拒絕認罪,堅稱自己是清白的。更出乎警探們意料的是,丈夫彭增吉也非常肯定的跟警方說:不是妻子殺的。

奧蘭治縣地方檢察官辦公室檢察官 Robert Molko 當時回憶說,在逮捕林黎雲之時,丈夫彭增吉曾請求:“在你把她關進監獄之前,我想和她談一談。”

等兩人見面之後,開始用中文交談。林黎雲淚流滿面地對彭增吉說着什麼,現場的警官聽不懂中文,但被錄了下來。事後復盤時還原了震驚的內容。

據口譯員說,當時林黎雲指責是她的丈夫挑起了這件事,並導致了致命的後果。

他還問道:“你什麼時候去的公寓?是傍晚嗎?”

“你為什麼殺了她?你為什麼要刺她?”

“這是自衛。”

“18 次嗎?”

“她(紀)自己倒在了刀上。”

“她自己倒在了刀上?那為什麼會有那么多的砍痕?”

這時旁邊的警員已經等的不耐煩了,直接將林黎雲押走了。但這段錄音被完整記錄了下來,並在日後成為了定罪林黎雲的關鍵證據之一。

殺人事件發生兩年後,對林黎雲的審判於 1995 年開始,但一審時過程一波三折,導致陪審團懸而未決。在審判過程中,當提到他丈夫的外遇時,她面無表情。但是當提到她就是殺人兇手時,她情緒一度崩潰,哭着說“不是我,不是我。”

法庭上的林黎雲 / 法庭上,她一度崩潰一邊哭泣一邊反復說“不是我,不是我。”

根據 Molko 的說法,彭增吉在預審聽證會上作證,然後就消失了。“他從來沒有再參加任何審判。”

關鍵性的第二次審判於 1996 年開始。這一次辯方一上來就承認林黎雲在對峙中咬了紀,但沒有殺人就離開了家。相反,辯方辯稱謀殺其實是由彭增吉實施的!

律師 Marshall Schulman 說,這位億萬富翁的作案動機是為了讓自己擺脫這段三年的婚外情,這段婚外情在紀生下他的孩子後變得惡化,並避免離婚,這可能會給他的商業帝國帶來損失。

但法庭排除了彭增吉的嫌疑,因為調查人員認為殺人事件發生時他正在從香港起飛的航班上,他不可能及時抵達加州實施殺人,而妻子林黎雲當時就在奧蘭治縣。

但 Marshall Schulman 表示,死亡時間的確定還不足以排除彭增吉是兇手的可能。

彭增吉於下午 1 點 30 分左右抵達奧蘭治縣。根據他在妻子預審期間的證詞,那天他不得不在公寓大樓外等候,因為沒有人應門,而且他也沒有鑰匙。他在大樓的租賃辦公室等了幾個小時,然後說他後來試了試門才進入公寓,結果發現門沒鎖。彭增吉說他在晚上 11 點左右發現了紀的屍體。Schulman 對彭增吉在九個小時的等待期間沒有嘗試開門表示懷疑,並暗示殺戮可能發生在當天下午。面對咬痕這個證據,Schulman 說,紀的咬痕是當天早些時候兩名女

子打架造成的。大約 12 小時後的謀殺現場沒有顯示刺傷過程中有掙扎的跡象。“無論誰進入那間公寓都有可能,因為紀當天本來就等着彭增吉去找她。”

Schulman 把彭增吉描繪成一個精于算計的高管,他習慣於為所欲為,多年來一直誤導這兩個女人,告訴他的妻子婚外情已經結束,並向紀保證他會娶她。他甚至試圖策劃兩個女人之間的對抗,否則為什麼妻子和情人的住所安排的這麼近?

這次的審判引起了華人社會的高度關注。一方面,在宣判前,法官收到了 400 多封信件,許多人要求對林從寬處理,這其中甚至包括彭增吉,上面寫道:“她一直耐心的忍受着走上迷途的他”。

信的內容還包括他覺得有責任代表“我可憐的、不幸的妻子”發言。“結婚 20 多年,我深知她是個善良的女人,堅信她是無辜的,她也只是這場悲劇的受害者。”根據一份宣判前的報告,林黎雲在給法庭的信中稱自己是“被上帝遺忘的可憐倒毒女人”,表示她對這些死亡事件感到悲傷,並充滿了“內疚、無助和悲傷”,因為她無法成為兒子們的好母親。“我生活的中心從來不是我自己,而是我的丈夫和我的孩子。”

“當他遇到紀然冰時,我的生活已支離破碎”。而另一邊紀然冰的家人表示,他們希望能重判。紀的姐姐和父母從中國趕來參加了所有的審判。“這個罪行太兇殘了,太殘忍了”,受害人的父親通過翻譯說。“她甚至連一個 5 個月的嬰兒都不放過。一個小孩子能犯什麼罪?”

1996 年 4 月,審判的時刻終於到了。第二陪審團裁定,時年 49 歲的林黎雲在殺害紀然冰時犯有二級謀殺罪,並在殺害 5 個月大的嬰兒時認定犯有一級謀殺罪。判決書包括多項謀殺案,她被判終身監禁,不得假釋。

Robert Molko 回憶起當時宣讀判決時的場景,“上交判決後,很多陪審員都哭了。”

但他認為,林黎雲應該因這個“可怕的悲劇”而在獄中度過多年。

“是的,林黎雲被丈夫蠱惑了,從來沒有人否認過這一點,你甚至可以說是被紀然冰逼的。但紀然冰不應該為此而死。還有那個可愛的小寶寶,不應該為此失去長大的機會。”儘管陪審員判定林黎雲有罪,但仍有幾位表示,他們將這一折磨的大部分責任歸咎於彭增吉。在審判之時,彭增吉居然回了台灣,並拒絕在兩次審判期間來美國出庭作證,也沒有出席最終的宣判。

然而案件到此,並沒有完。1999 年,上訴法院駁回了對林黎雲的定罪。

根據《台北時報》的報道,1999 年,判決因林黎雲沒有被適當告知其權利而被推翻。在初審時,林黎雲被審訊了 9 個小時,並沒有被告知任何權利。上訴法院表示,這樣的審訊已經違規了,對於關鍵性的那段錄音,則不應該作為證據,法院稱該陳述是被脅迫的。“即使是一個無辜的人,也會在受到九個小時的威脅後做出某種可能有罪的陳述,執法人員有可能在縣監獄的內部進行恐嚇和欺凌。”

2001 年 3 月,第三次審判開始,檢方手上只剩下紀然冰左手臂上的咬痕這一個證據,陪審團又一次陷入了僵局。記錄該案件的書籍《紀然冰命案二十年》中,寫下了第三次審判中令人印象深刻的細節。辯方律師這一次做足了準備,請來了著名的華裔偵探李昌鈺出庭作證。李昌鈺細緻的給出了 29 張照片,介紹了自己對於現

場分析的意見:紀然冰被害前與兇手進行過激烈的搏鬥;搏殺並不是從門口開始,因為血

迹集中在沙發茶几附近;

沙發上沾有血跡的枕頭上,有個血手印,根據大小推斷,這應該是男人的血手印;紀然冰的身材比林黎雲明顯高很多,也壯很多,似乎並不能被輕易制服;在房間垃圾袋里找到了削的完整的蘋果皮,但紀然冰胃的解剖中並沒有找到蘋果和果核。是否是一個相熟的人吃的?

因此李昌鈺得出結論:案發現場除了紀然冰、林黎雲之外,應該還有另外一個男人。李昌鈺並沒有指出這個男人是誰,但有理有據的論述足以動搖陪審團。

這一次,12 名陪審團員中有 3 人認為林黎雲無罪。法官於 2001 年 6 月 18 日裁定,法庭無法對此案作出判決...權衡之下,檢察官與辯方律師進行了辯訴交易。同意這筆交易實屬無奈。檢察官承認,他們可能難以定林黎雲的罪。

“作為一名出庭律師,你必須退後一步,這是一個合理的妥協,因為我們有可能無法讓 12 名陪審員達成一致。”兩方最終達成協議:林黎雲接受檢方提出的認罪條件,承認對紀然冰和紀啓威犯下了兩項氣憤殺人罪;檢方則對其他罪名不再追訴。2002 年 6 月 29 日,高等法院法官 William R. Froberg 判處林黎雲有期徒刑 11 年,但介於林黎雲已經在獄中度過的七年且表現良好,她有資格獲得立即假釋。法庭宣判後,林黎雲微笑着擁抱了自己的律師。

由於林黎雲並非美國公民,按照美國移民法規定,必須遞解出境,並永遠不得再入美國。她之後被轉移到聖佩德羅的移民歸化服務機構,並在幾周內被遣送回了台灣。走出法庭微笑的林黎雲

從案發到最終審理判決,該案引發了中美極大的關注。

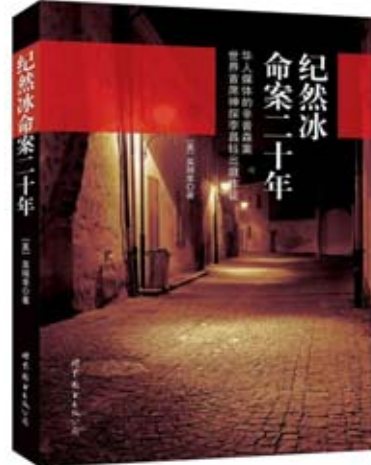
在這樁雙屍命案中,控辯雙方在法庭內外纏斗不斷,而因為案件同期發生了著名的辛普森殺妻案,該案的走向又與其有驚人的相似,美國媒體直接將此案稱為“華人世界的辛普森案”。

者兩案的行兇方式都極其殘忍,都是家庭倫理引發的悲劇,都沒有找到兇器、沒有目擊證人,都涉及到了在當時還是很先進的 DNA 證據。最巧合的是,都因核心證據被判非法而無法使用。

2021 年,美國電視台的 The Real Murders of Orange County 節目還製作了此案的特輯,多年後,此案仍然困擾著奧蘭治縣治安部門的退休警官 Steve Shadrack。“很難把那個(血腥的)畫面從你的腦海中抹去,這是你無法忽視的事情。”

時至今日,距離該案發生已過去了整整三十年。這起肥皂劇般的案件,戲劇性地混合了謀殺和婚外情等博眼球的元素,在海內外進一步引發了關於誰應該為這場悲劇負責的爭論,從未停息。

只能說,生活要遠遠比電影精彩吧....



重磅提案：入外籍將被徵稅！追溯 10 年，網絡全球監管！

這些海外華人討論最廣的話題是什麼？那就是，放棄中國國籍的人很可能要被徵稅了！為規避稅收漏洞，中國可能將會開始徵收放棄國籍稅。

1 一個法定載入史冊的提案

為了打擊避稅行為並防止資產外流，並發揮稅收調節經濟發展和收入分配的功能，人大代表陳晶瑩提出建議：加強富豪移民海外的稅收清算和開徵棄籍稅。

由於中國法律不承認雙重國籍，所以，海外華人如果想要加入外國國籍，必須先放棄中國國籍。

而現有的移民規定之中，更改國籍之時，華人可以將自己的資產和財富轉移到國外。

這其中可能會出現一些為了避稅或者逃稅而更改國籍的情況。

為了避免這種情況發生，在上個月的大會上，這位人大代表提出了修改稅收規定，增加棄籍稅的提案。

陳晶瑩的發言如下：

“鑒於目前我國針對富豪移民的稅收徵管漏洞以及部分富豪移民逃稅後仍在國內賺錢的現象，建議修訂《企業所得稅法》和《個人所得稅法》，在棄籍者的稅收清繳、個稅徵管和徵管流程等方面加以完善。

隨着中國經濟快速發展，富豪數量也持續增長，然而部分富豪以避稅及將資產及財富轉移國外為目的而移民。與此同時，與發達國家相比，我國針對富豪移民的稅收徵管存在漏洞。”

陳指出，世界上主要國家都加強了富豪移民的稅收清算並開徵棄籍稅。

她舉了兩個既定的例子：

1. 51 年前，德國（當時還是聯邦德國）頒佈了《涉外稅法》，那些以避稅為目的而移民去德國的德國公民，只要稅務機關認定在放棄國籍的前 10 年里有 5 年與德國保持實質經濟聯繫，則在未來 10 年對該公民（已放棄德國國籍）依然視為國內稅收居民。

2. 15 年前，美國通過了《英雄報酬補助救濟稅法》（Heroes Earnings Assistance and Relief Tax Act of 2008），放棄美國國籍的特定人群需要對超過 60 萬美元的未實現資產收益繳稅：放棄國籍前五年的年均收入稅超過 14.5 萬美元；淨資產至少 200 萬美元；或者無法提供過去 5 年的足額交稅證明。

（注釋：未實現資產收益指的是，在資產儲存過程中，因物價變動而增加的賬面價值，對企業/個人來說並沒有增加現時收入，只有當該項資產銷售出去或領用消耗後從現時收入中收回才能獲得真正的收益。換句話說，就是沒有變現。）

另外，美國公民即便放棄美國國籍，美國政府也可追溯五年，要求這個人補齊放棄美國國

籍前 5 年擁有的海外資產隱匿不報而逃避的稅收及罰金。

那麼本次提案中所提到的棄籍稅將會是一個獨立的稅種嗎？

陳晶瑩說，棄籍稅實質上並非一個獨立稅種，而是一項稅收制度，是對放棄既有國籍者（包括企業和個人）的稅制安排，屬於稅收特別措施，旨在保衛國家稅收主權，抑制資產外逃，保障國家稅收收入。

雖然 5 年前新修訂的《個人所得稅法》已增加了注銷中國戶籍辦理稅款清算條款，但還是沒能就其未實現資產收益徵稅，也未延長棄籍後稅收徵管，造成一些富豪可以輕鬆通過移民棄籍逃稅和將資產轉移海外。

2 具體細則已然脈絡清晰

在具體細節方面，陳晶瑩提出了 5 個建議以完善徵管。細讀之下不難看出，這 5 個建議的可行性是非常大的。

1. 借鑒美國棄籍稅經驗並根據新修訂的《個人所得稅法》加強棄籍者的稅收清繳。

建議稅務機關嚴格執行 2018 年新修訂的《個人所得稅法》第 10 條“因移居境外注銷中國戶籍”及第 13 條“納稅人因移居境外注銷中國戶籍的，應當在注銷中國戶籍前辦理稅款清算”等規定，並借鑒美國棄籍稅經驗，即如果中國公民退出中國國籍，退籍時的所有財產都將視為以公允價值出售，包括房產、股票、股權、債券、個人物品如汽車等，而為之產生的收益或者虧損，都需繳納個人所得稅。

2. 借鑒德國經驗強化棄籍稅實施的事中事後的個稅徵管。

根據新修訂的《個人所得稅法》第 8 條關於反避稅條款的規定，對通過境外手段逃稅行為，稅務機關有權要求對在境外避稅的個人補徵稅款。可借鑒德國的經驗，完善相關制度：以避稅為目的移民的中國公民，中國稅務機關有權認定在放棄國籍時點往前十年中有五年與中國保持有實質經濟聯繫，則在未來十年對該公民仍視為國內稅收居民。

3. 完善棄籍稅的稅收徵管法律法規和流程。

建議在《稅收徵管法》中明確規定企業放棄國籍進行清算前向稅務機關報告的義務，通

知稅務機關參加清算，並在注銷登記前繳清稅款。同時，明確確收優先權，保留稅務機關對放棄國籍的企業一定期限內追徵稅款的權力，保障國家稅收利益。于現有基礎上，完善個人納稅申報制度，做好稅源登記，依託財產實名制、財產申報登記和出境管理制度，加強對個人放棄國籍的稅收徵管力度。

4. 對棄籍者進行徵稅還需要完善多部門法律規定。

例如：修訂完善《企業所得稅法》和《個人所得稅法》，在法律中明確規定企業及個人放棄國籍應負的申報及納稅義務。同時在實施條例中進行詳細規定，規定企業及個人應稅資本及財產的範圍、計稅依據、納稅期限等稅收要素。其次，還要做好國籍法與公司法、稅法等法律的銜接，對企業及個人放棄國籍時，規定清稅為前置條件，加強監管。另外，企業與個人財產信息的獲取是這項制度得以順暢施行的保證，因此應從法律角度完善落實部門間信息共享機制，暢通稅務機關獲取涉稅信息的渠道。通過部門的協作，及時、完整獲取企業和個人資本和財產信息，為稅務核實、稽查等掃除障礙。

5. 通過 CRS（金融賬戶涉稅信息自動交換標準）系統加強對放棄國籍的個人及其關聯企業的涉稅信息收集，除了獲取其國內應稅資本和財產信息外，還應當全面獲取其全球海外資產信息。

通過 CRS 加強國際稅收徵管合作和情報交換，充分獲取我國居民海外金融賬戶數據和其他涉稅信息，完善信息處理和運用機制，專門打擊“移民+離岸信託”進行的逃稅行為。在這里我們重點介紹一下 CRS。

CRS，全稱 Common Reporting Standard，翻譯為共同申報準則或金融賬戶涉稅信息自動交換標準，是受二十國集團委託，於 2014 年 7 月 15 日由經濟合作與發展組織制定用於金融賬戶信息互換的標準。其資訊交換的法源是“多邊稅收徵管互助公約”。

3 提案大概率會通過，實施只是時間問題

雖然目前該政策只是提議階段，但理性分析的話，這個提議的通過並實施基本上只是一

個時間問題。

因為這不僅是大勢所趨，也是未來方向，基本上是一個必然要推進並落到實處的政策。

其實，如果你一直對政策敏感，你早就已經發現這個趨勢了。

早在 2018 年，個人購匯每年不超 5 萬美元政策就已經出台了。這個專門限制外匯出鏡（諧音字，非錯別字）的政策在當時曾引起國內外的熱議，現在早已經是常態了。

而在去年（2022 年），中國人民銀行、中國銀行保險監督管理委員會、中國證券監督管理委員會三部門聯合印發了《金融機構客戶盡職調查和客戶身份資料及交易記錄保存管理辦法》，其中第 10 條規定：自 2022 年 3 月 1 日起，到銀行存款、取款超過 5 萬元人民幣以上的，均需登記說明資金來源和用途。

此舉為的是防止不法資金進入流通渠道，當然同時更嚴厲地限制了國內資金外流。

這可不是小小 5 萬塊錢的事，而是把資金監管範圍又瞬間成幾何倍數的細化與擴大了。

現在看來，上面提到的 2018 年與 2022 年的兩個政策都只是“小試牛刀”，真正的大刀關斧還要看 2023 年，看幾年前的這個新提案。

4 海外華人最關心的是什麼？

如此地震海嘯級的提案，當然引起了“行走世界”的網友山崩地裂般的討論。

其中，海外華人的巨大討論尤其激烈。我們看了一下，集中在兩點：

1. 會不會倒查？比如，通過 CRS 往回倒查 5 年或 10 年。也就是說，即便一個人早已注銷中國國籍而入了外國籍，他/她也依然要根據自己的情況補上稅。

2. 對於不是富豪的移民有沒有巨大影響？如果有，影響多大？

這個問題就比較複雜了。在具體條款出台之前，誰也無法預判。

關鍵在於怎樣定義“富豪”，有沒有一個資產標準。海外華人里身價數億以上的有多少不知道，但是有好房子好車子，能定期全球旅行的可是大有人在。

如果這些人也都被定義成“富豪”的話，那可以說是把海外華人的主力全涵蓋了。

如果這樣的話，該提案會成為今後很多人都面臨的一個課題。

當然，依法納稅是每個公民的義務，無論身在何處。而打擊違法犯罪的黑色產業也絕對應該支持。

關於新提案的事情，我們今天就聊到這了。如上所述，目前很多具體的規章還遠未成型，但是大方向肯定是已經坐實。後面的規章制度還需要到時候再分析。

也希望搞黑色產業的違法犯罪分子在新規定下無可遁形，社會得以長治久安。

禁中國人買房地產或擴大至全美 已買的要出售？

或許，大家還記得年初那條爆炸性新聞？1 月 16 日，德州壹條名為《新法案將禁止某些外國實體在德克薩斯州購買土地（也包括含有土地的房產）》的突發新聞，在各大華人圈被刷屏。而後，德州州長 Greg Abbott 的公開力挺，更是將此法案推上高潮。

在休斯敦市政廳舉行的反對州參議院第 147 號法案的集會，該法案禁止中國公民在德州購買房地產。壹時之間，人心惶惶！

當然，根據美國的體制。這條“禁購令”是由德州參議員提出，就算最終通過，那也只能在德州實行。其他沒有限制的州，中國人如果想買，那也是沒啥太大問題的。但，就在上周四，全美“滅霸”最終還是來了...

3 月 30 日，美國參議員 Tom Cotton 和 Katie Britt，聯手提出壹項名為“the Not One More Inch or Acre”的法案。

在該法案中，兩名參議員直接呼籲全面禁止中國公民在美國購買任何的房地產，以確保任何中國公民或實體都不得擁有美國土地。

而且，參議員 Tom Cotton 還明確提出，目前被中國人擁有的任何美國土地（也包括含有土

地的房產）都應該被出售。

提案中的說法稍緩和：由總統裁定是否有安全威脅。

Fox 给出了對這項法案的評價：“迄今為止最全面的立法，打擊中國人購買美國土地。”

原因是，誰說不久前，美國國會才提出立法將禁止中國購買美國的農業用地，但“the Not One More Inch or Acre”這個禁購令，採取了額外的步驟（防止規避農業用途的定義），幾乎覆蓋了所有，且不僅針對與華人有關聯的個人和企業，而且針對“任何”中國公民。

也就是說，就算被限制的中國人想繞過這個禁令讓別人代買，代表他們或為中國辦事的任何外國個人或實體也同樣會被禁止。

具體法案原文：https://www.cotton.senate.gov/imo/media/doc/not_one_more_inch_act.pdf

禁止中國公民、公司和其他實體，在美國購買任何公共或私人房地產。

任何被中國擁有或影響、且被總統認定具有國家安全風險的財產，將被要求出售。

對未能遵守美國農業部報告要求的外國投資者設定最低處罰。

當然，作為壹個全美性質的法案，也不是說什麼路都給人堵死。在提出立法的同時，也保留了壹部分人的權益。法案中明確提出，這些人將不受限制：難民和合法入籍的美國公民。

法案涉及全美，毋庸置疑，“the Not One More Inch or Acre”法案壹旦通過產生的影響將無法想象。不過，鑒於該法案還只是提出並未正式通過，所以最終會不會全美範圍內執行，目前應該還是個問號。

對於禁止中國公民在美國買地買房壹事，美國內部其實也是爭論不壹。

1. 支持派：目前，全美共有 11 個州正在醞釀或斟酌華人購房禁令。

3 月 23 日，南卡羅來納州參議院以 31 票對 5 票通過了限制中國、俄羅斯、古巴、伊朗和朝鮮公民購地置產的南卡 S576 法案。

根據法案，將限制中國等五國的外國公民、企業和政府在那州購買土地和房產。

中國公民將被禁止購買任何新房地產，如果持有美國綠卡則最多可購買五英畝的住宅用地。

當然，以上限制美國公民、美國合法永久居民除外。

2. 擱置派：在南卡火急火燎的壹個拿下禁令的同時，此前引起極大爭議的德州 147 號法案，卻擱置了。

去年 12 月，德州共和黨參議員 Lois Kolkhorst 向州參議院提出禁止中國等國的實體或公民，在德州購買或以其他方式獲得土地或不動產（Real property）的所有權。

事後，該法案引起了極大的輿論反響，在“煽動反移民情緒”的質疑聲中，亞裔社區的不斷抗議下，Lois Kolkhorst 悄然改口了。

3 月初，Lois Kolkhorst 發出聲明，改口稱她將“調整方向”。

Lois Kolkhorst 表示，針對此前禁令，內容將會被修改為只適用於外國政府，而非尋求購房的個人。

已經是美國公民或擁有雙重國籍的公民將會被完全豁免。

美國 64 歲華人廚師車禍身亡 離家不足 200 英尺 家人目睹悲劇

一名 64 歲的華人移民廚師潘華（Hua Pan，音譯）4 月 5 日晚在布朗士莫里斯公園附近騎電單車回家時，遭一輛闖紅燈的白色皮卡車撞擊身亡。警方目前正在通緝肇事司機。

據警方消息，案件發生於 5 日（周三）晚 11 點 22 分，當時受害人潘華沿布朗士區的皮爾斯大道（Pierce Ave）往東騎行，正在穿過與威廉斯橋路（Williamsbridge Rd）交界的路口，此時正是綠燈，因此受害人擁有路權。

但當潘華騎行至路口中央時，一輛往北行駛的白色皮卡車突然超速穿過路口，直接將潘華撞飛至旁邊人行道上。

另有報道稱，當時剛好有一輛巡邏警車在肇事車輛的後方，但出于未知原因，警車在事發後沒有追逐肇事車輛。

潘華在事發後被警察和急救人員送往附近的 Jacobi 醫院，但最終不治身亡。

據紐約每日新聞引述死者的女兒和女婿稱，他們夫妻二人當時剛好從外面回家，案發地點離家不足 200 尺，當時他們看到地上的人明顯是華人，再仔細一看發現衣服也有些熟悉，而此時他們 12 歲的兒子也從家里跑出來看發生了什麼事，因此一家人意外目睹了親人的悲慘車禍，悲痛欲絕，兩人 12 歲的兒子回家後一夜未能睡着。

女婿並表示，岳父每天早上 7 點起床，下班後便帶著外孫去附近公園放鬆，是一個對孩子非常有愛心的老人。據悉，現年 64 歲的潘華在 30 多年前從福建移民來美，一直在餐館做廚師。原本計劃 65 歲退休，沒想到還差一年卻遭遇橫禍。

警方目前仍在追查肇事車輛和司機，有線索民眾可致電 800-577-TIPS。（曉紐約）

生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

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

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



Solon
FINANCIAL GROUP
ONE STEP AHEAD

6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

人壽保險——定期險, 分紅險, 儲蓄險, 投資險

資金積累——個人投資規劃, 小公司投資省稅, 教育基金

財產責任——個人汽車房屋險, 公司, 餐館生意險

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

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

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

華裔女醫生殺夫案:投毒3次!還給孩子洗腦

華裔女醫生涉嫌毒害親夫案,起訴書首次曝光,大陪審團決定提出控告她三項投毒重罪和一項傷害家人重罪。假如罪名成立,可能面臨高達8年的監禁。

最新曝光的細節透露,54歲的丈夫Chen聲稱,妻子Emily Yu在去年7月份至少三次在他的水中下毒“試圖殺死他”。

她1個月投毒3次,毒殺親夫

被害人J.Chen是一名放射科醫生,他透露,自己和妻子Yu在2011年認識,相戀一年後,在2012年7月4日結婚,婚後有兩個小孩,如今他們一家四口居住在爾灣市一棟價值270萬美元的房子。

今年7月,他開始發現身體不適的情況在惡化,他懷疑結婚10年的妻子Yu下毒,因此決定在他們的廚房里安裝一個“保姆攝像頭”。

果然,拍下了可怕的一幕。一段監控錄像顯示,7月11日和18日,Yu拿着一個大的紅色塑料瓶,將里面的液體倒進一個杯子。在另一張監控截圖中,可以看到Chen用杯子喝水。

“當時,我喝了一口檸檬水,因為水很熱,所以放在桌上放涼。然後看見Yu從水槽下,拿着一大瓶通渠劑Drano,取下蓋子然後倒進我的杯子後,把Drano放回去。”

Chen的代表律師Steven Hittelman說,“當事人Chen在3月或4月第一次開始注意到有些不對勁,當他做了進一步的測試後,他開始有相當明顯的症狀。”

Chen聲稱在他向爾灣警方報告中毒事件之前,他已經感覺不舒服幾個月了。後來就醫查出,因為妻子疑似投毒,患上了兩次胃潰瘍、胃炎和食道炎。

Chen補充說,除了下毒外,Yu還會經常辱罵他,“她會叫我‘該死的混蛋’等其它侮辱性詞語,她從不直接跟我對話,而是通過讓孩子傳話,讓我做一些瑣碎的家務,將我的存在降到最低。”

狂罵孩子蠢貨,辱罵毆打是日常

Chen透露,他們的兒子和女兒(現在分別為7歲和8歲)在2013年和2014年出生後,妻子的行為發生變化。“她經常要求我給她按摩,有一次我因為生病不能做,她踩着我的頭逼我。後來,她還開始向我隱瞞錢財。”

“她的育兒方式,就是圍繞着怒吼、辱罵、毆打、推搡、拉扯和情感虐待。”妻子和岳母早在孩子們兩歲的時候,就對孩子們進行口頭和身體虐待,隨着年齡的增長,這種情況愈演愈烈。”Chen聲稱,Yu在女兒三歲時打了她,因為女兒尿尿弄濕了她的床。此外,Yu還在她兒子兩歲時打他的頭和胳膊。“當孩子們不經允許入睡,她在晚上叫醒他們,要求他們去她的房間,關上門,讓他們哭泣,即使那時候已經晚上11:00。”“有時她會將孩子趕出房間,然後砰地關上門,任由他們在門外痛哭。”

“我們的孩子學到了媽媽的規則就是一切,”他說,“她不承認我是家庭成員,我被忽視了。”Chen說,孩子們甚至無法對他表達愛意,“女兒甚至不會和我一起打網球,也不會和我合影,因為害怕媽媽發脾氣。”孩子們與朋友或其他家庭成員幾乎沒有聯繫。

岳母火上澆油?忍無可忍提離婚

Chen說,妻子罵得兇猛,岳母火上加油。在一位老師質疑他們的兒子是否患有動盪症後,他們在2021年將孩子們從一所學校轉出。當兒子開始在新學校毆打其他學生時,岳母Gu將這種不良行為解釋為他“精力充沛”。

“當他們回到家時,Gu對他們大喊大叫,說他們愚蠢,並要求我的兒子為他的不良行為找到更好的藉口。妻子的情緒喜怒無常,“當她感到心情不如意時,會對孩子們大喊大叫,讓他們‘去死!’。她還對孩子們說,‘你的腦袋有問題,你



的腦袋有病,去死吧!’該死的白痴!’愚蠢的混蛋!’滾開!’女兒在練習的時候,Yu會毫不留情地罵她‘TMD愚蠢’。兒子彈鋼琴的時候,Yu曾經很高興,她對他大吼大叫,稱他為‘F-ing idiot!(白痴)’。

“後來,女兒哭着告訴媽媽不能說謊話。Yu打了我們女兒的胳膊,告訴她她很傻!”岳母Gu過來對孩子洗腦說,有些話只有成年人才能說小孩子不能說,所以Yu正在做的事情是正確的。”Chen補充道,如果孩子們曾經表達自己的感受或說他們很難過,妻子Yu和岳母Gu會沖他們大喊‘你真醜,你看起來像豬’,或者告訴(我們的兒子)‘你是個娘娘腔’。”

華裔女醫生:他胡說八道,我沒有

目前Chen透申請了民事限制令獲批,要求Yu離他的兒子和女兒。同時,Chen申請離婚。並要求獲得孩子們的單獨監護權。Yu的律師Scott Simmons則聲稱,他的當事人“絕對和明確地”否認向她的丈夫投毒並虐待他和他們的孩子。

Simmons認為,Chen拼命想在離婚案中佔得先機,因此編造了故事,“如果你認為自己中毒了,你會在去醫院或警察局之前先去找離婚律師嗎?Drano不是隱蔽的毒劑。它具有強烈的氣味和味道,並且具有高度腐蝕性。很難不被發現。”

但Chen的律師否認這種說法,的說法都是錯誤的。

“Chen是一名放射科醫生。Emily Yu是一名皮膚科醫生,有一家私人診所,收入遠超過Chen,是家庭的主要收入來源。”

“所以認為Chen設計來利用她的想法是荒

一個中國留學生的自白:爸媽,這就是我不想回國的原因!

今天跟我媽視頻,我媽又勸我回國,這已經是我媽第56次勸我回國。

還是那一套老說辭:“女孩子家家,回來多好,在事業單位找個工作,不比你一個人在外邊舒服多了。你一個人在國外,太累了。”

每次在我抱怨國外的東西不好吃的時候,考試壓力大到滿嘴起泡的時候,畢業找不到專業對口工作的時候,打工被別人欺負的時候,無數次特別想家的時候,我都曾想起我媽這句話。

是啊,媽,你說的我都知道了。可我怎么就這麼傻,放着“舒服”的日子不過,非要在大洋彼岸吃苦?

我也知道,歐洲還有無數個像我這樣的“傻子”,為了一紙PR在奮鬥着。

其實每當我問身邊的朋友為什麼想移民的時候,他們也說不出個所以然,只是會隨口說一句:就覺得國外挺好的,想留下。

“在這兒我挺自由的。”

還記得2017年春節那會兒大火的《春節自救指南》嗎?為什麼那麼火,無非就是唱出了大家的心聲。

從小,我們就是在“模版”里長大的,什麼時候該做什麼,身邊的人早就安排好了。

重點初中、重點高中、985/211、考研、出國、工作、買房、結婚、生子,這所有的“步驟”都是有人物、時間和地點安排的,哪怕差了一步,都不行,都會被評論,都會被拿來和“別人的孩子”做比較。

那親愛的親戚朋友街坊鄰居們,你們有沒有問過我們:我們想如何度過這一生呢?

我們不是就那麼在意誰幾歲結婚,誰幾歲買房,誰幾歲就有了龍鳳胎呢?我們的生活,不應該是由我們自己來決定的嗎?

說實話,真正思考“到底該如何生活”,是在我留學以後才開始的。

在這里,我開始學着照顧自己,我也開始接觸到更多的人,遇到更多的事,這之後,我才明白人生不止有一種活法,“和別人不同”也並不是不好的。大家都按照自己的方式生活着,也樂得自在。在這里,沒有人對你的人生指手畫腳,你也不需要完全對自己負責。

做你想做的,做你愛做的,隨心而活。你可以選擇去嘗試不同的事,接觸不同的人,過的五彩繽紛;也可以只過着學校、家、超市三點一線簡單的生活;只要自己開心就好。

我見過小提琴大師在街頭賣藝,也見過35歲的單身博士也當美妝博主,沒有人去評判你的生活,你是自由的。並不是大家都很冷漠,只是大家都很尊重彼此的選擇罷了。

由於歐洲和中國對生活方式方面存在的不同的價值觀,也讓我曾經迷茫了一陣,一邊是國內“別人家孩子的生活”,一邊是國外“自由的聲音”。

最終,還是傾向于了後者。就像周星馳那句台詞:做人嘛,最重要的就是開心。

我想這也是為什麼很多人想留下來的原因之一吧。

“這里的人沒那麼複雜”

不知道多少人被家人勸說要考公務員。都說是喝茶看報的金飯碗,真的就那麼好?

我有個朋友,考了兩年考上了公務員,有一次我們聊天,我抱怨考試壓力大,她抱怨辦公室人際關係複雜。

“在辦公室里,偷奸耍滑、混吃等死的最吃香。”

“你太勤快了,別人看你都不順眼,就要聯合小團體打你小報告。你和大家一起偷懶,她們就把你當作自己人。”

“領導來了,幹活兒,剩下的時間全是家長里短。”

“還有啊,就是什麼都比,從房子車子比到老公孩子。”

她說,“我真的好累,想辭職。”這是我印象最深的一句話。

另外一個朋友,在歐洲公司上班,我問他,老闆兇不兇,同事好不好。

他是這麼說的:“上司沒怎麼有架子,工作之餘會經常跟你開開玩笑,夸你今天穿的衣服或鞋子好看。”

“同事之間也比較融洽,有什麼忙只要你開口,他有時間一定會幫助你。”

“假期也從來不剋扣你的,我們很少加班,除非到了特別忙的旺季,而且加班費還是雙倍或三倍工資。”

聽完之後,我也沉默了許久。

歐洲人確實是挺“傻”也挺懶的,懶到懶得去玩兒心眼兒。

如果你干得好,大家為你鼓掌,如果你有困難,只要你開口,大家會儘可能的幫助你。

並不是說沒有職場的小計謀什麼的,只是跟國內比起來,實在是太小兒科了,大家都顧着做好自己的工作,哪有空去打心里那點兒“小算盤”呢,於是,在這邊工作也輕鬆不少。

另一個現象,在國內也極為普遍,那就是對女性的性別歧視。

試問,有多少女性為了保住工作而不敢生孩子,又有多少用人單位默默的拒絕剛生孩子的女性呢?母親,世界上最偉大的“職業”,竟然會在潛移默化中被忽視,這些文化糟粕什麼時候才能被剔除?女性什麼時候才能有平等的地位,不得而知。

說到底,成爲一位母親,到底有什麼錯呢?對比起來,國外新生兒母親18周的帶薪產假政策真的不知道要好多少,保障母親們的權益。甚至父親都可以得到兩周的福利補助,用以幫助照顧孩子。

所以,在荷蘭,一個家庭有2-3個孩子特別正常。

最後說個發生在我自己身上的事情。我曾經找了一份老闆個人助理的工作,確定去工作之前,我的家人不停的在問,老闆是什麼樣的人,會不會跟出去喝酒應酬,有沒有危險之類的。

我特別明白家人的擔心,其實我也有過類似的擔心。畢竟在國內,老闆應酬助理陪着是特別正常的事情,甚至為了活躍氣氛,助理還要主動敬酒和給老闆擋酒,氛圍之亂,環境之差,早有耳聞,新聞報道也數不勝數。

在我問了很多在這邊工作的人才知道,在國外大家談生意,一般不吃飯,特別是晚飯。一起吃晚飯是一件特別私人的事情。普通的商業夥伴所謂的“應酬”無非就是在咖啡店喝喝咖啡或者茶,大家聊聊天,把生意談成了就行了。

而不是像國內,非要搞出一套所謂的“吃請”文化和“酒”文化,生意不一定談成,酒後誤事倒是時常發生。

中華文化里常有“以酒會友”這一說,但這其中糟粕的部分想要根除,可萬不是一天兩天能解決的。我們能做的,無非就是儘量遠離,甚至避開國內這些職業,可是這其中,女性的工作選擇又少了一部分所帶來的損失,又有誰來補償呢。

所以,很明顯的是,人一輩子要工作40-50年,如果可以,你選哪兒?

“我也想像我孩子最好的”

每次當我媽勸我回國的時候,我心裡總有個聲音:“媽,我也想像你給我最好的那樣,給我以後的孩子最好的。”

我父母辛苦了大半輩子,攢錢讓我出國,就是想讓我感受一下國外的學習氛圍。是國內的大學不好嗎,其實不然,只是很多方面,只有在國外上過學才能體會到罷了。

來這兒上大學才知道很多作業“抄”不得,且不說在這兒被發現抄襲有那麼的嚴重,甚至有可能被開除學籍,就說作業中發散性思維的題目難到了多少中國留學生。

我們從小被教育要聽老師和家長的,從“模版”里長大的我們,哪里還有什麼發散性思維呢。那被國外大學的老師和同學有意無意的“嫌棄”不會提問,不會發言,課堂

上不活躍也是我們的錯嗎?

其實來之前,以為歐洲的孩子學習生活是比較輕鬆的,畢竟下午三點就放學了,偶爾看到學生放學活蹦亂跳的,也以為國外教育比較放鬆。

但跟很多已經在歐洲待了許多年的長輩聊過之後,我才深刻體會到:這里的小學、中學、大學教育,也都抓得很緊,壓力絕對不小。

但最大的區別是:歐洲的教育關注的是,給孩子的人生做好足夠儲備,而中國的教育只關注一個高考,卻忽略了孩子整個人生。

這里的小學是最輕鬆的,孩子開心的玩兒,不帶壓力的學習,潛移默化的學會閱讀和溝通;中學六年,學校會讓孩子找到自己的興趣所在,給每一個孩子提供不同的課程,從詩詞歌賦到人生哲學,從食品加工到服裝設計,只要你想學,學校儘量滿足你。

找到興趣所在才是重要的,畢竟越早知道自己想做什么,才能越早的去開始自己的人生啊。

在歐洲,沒有一次考試定人生的說法,你想去考大學就去考,考試成績結合平時成績決定

謬的。我的客戶對殺死金鵝沒有興趣。”

目前,案件將在4月18日再次審理

華裔女醫生被起訴投毒丈夫,被控4重罪或判8年以上

監視鏡頭拍到在廚房中的余悅和陳杰克。美國加州一名華裔女醫生,涉嫌在其同任職醫生的丈夫飲料中加入通渠劑,造成對方身體受創。該女醫生現已被當局正式控以4項重罪。

45歲被告余悅(Yue“Emily”Yu,音譯)被控3項投毒和1項對配偶造成身體傷害的罪名,暫定本月18日在橙縣聖塔安娜市出庭受審。案情透露,被告涉嫌去年6月11日、6月18日和6月25日,3次將通渠劑混入丈夫的茶水中。

案件曝光後,被告去年8月獲準保釋外出,其前任代表律師曾辯稱,當事人只是將通渠劑倒在杯中,準備稍後傾倒往下水道,使用方法和常人無異,並非想毒害丈夫。案中的53歲丈夫陳杰克(音譯)也是華裔,本身是放射科醫生,他表示當時正與妻子分居,案發後已經害怕和對方共處,他還稱其2名孩子也被母親、外祖母身心虐待。

檢察官則表示,聯邦調查局(FBI)檢測陳杰克提交的茶水樣本後,證實當中含有通渠清潔劑中常見的物質。陳杰克則說,他先在去年3月和4月發現飲用的檸檬水有異味,就醫後發現患上胃潰瘍,胃炎和食管炎,於是在廚房裝設監視鏡頭,最後發現妻子涉嫌投毒。

45歲被告余悅(Yue“Emily”Yu,音譯)被控3項投毒和1項對配偶造成身體傷害的罪名。

資料顯示,余悅和陳杰克曾就孩子監護權發生糾紛,余悅獲得探視權,但最近要求陳杰克支付撫養費,理由是被揭涉嫌投毒後,她已經無法工作。而陳杰克則在去年8月申請禁制令,阻止余悅接近。

陳杰克表示,兩夫妻在2012年結婚,自從孩子出生後便發現妻子行為有異,妻子經常要求他按摩,但有一次自己生病無法效勞,隨即遭妻子用腳踩頭部,要他聽命為止。陳杰克又稱妻子多次虐待子女,也曾不讓他入睡。

你的學校。如果,你不想去上大學,想學習一些技能,那高中畢業之後就可以選擇你所喜歡的去學習,沒有人會因為你的職業而去輕視你。畢竟付出和收穫是成正比的。

如果你是藍領(水管工,電工,建築工等),你的工資會很高,但你也得承受住相應的苦力。如果你是律師、醫生等職業,你的工資也會很高,但你也得承受住無數次的考試和熬夜工作。沒有一個職業是輕鬆的,所以大家都是平等的。

而我們,中國的學生們,不知道有多少人是聽着“高考決定命運”和“不好好學習就去掃馬路”這種話成長起來的。可環衛工人是城市的美容師啊。

而經歷過高考的我們,深知高考的壓力,那不是一個人的壓力,而是一家人的壓力,有的孩子甚至揹負上改變整個家庭命運的責任。

在中國上學的孩子,我們辛苦了。我辛苦夠了,不想讓我的孩子再繼續像我這麼辛苦了。

正是因為不想讓我的孩子在該承受那麼大壓力的年紀下承受那麼多,也不想他只會學習而缺少了自理能力和生活中該有的樂趣,才讓我這麼想移民。畢竟,讓他享受歐洲的教育和有一個輕鬆愉快的童年乃至一生是我能送給他最好的禮物。

“沒有真正的‘天堂’”

當然,歐洲也不是天堂,也有它自己存在的問題。

和國內一樣,華人畢業生也存在找不到合適工作的情况,華人老闆肆意剋扣留學生工資,在華人公司打工實習期沒有工資,很多留學生打黑工利益得不到保障的情况也屢見不鮮。其實就一句話,學會保護好自己的利益。

再者,由於醫療體制和國內不同,醫生常常忙不過來,所以看病也分輕重緩急,就比如你要是肚子疼,只要不妨礙到生命,通常都要等很久才會得到診治。所以,這里沒有真正的“急診”。

同時,歐洲20-35歲的年輕人對生活太隨意,由於沒有經歷過什麼坎坷,缺少吃苦奮鬥的精神也是存在的。畢竟大環境對大多數年輕人來說也沒有什麼很高的要求,懂得享受生活就行了。

隨之而來的就是,他們也並不會攢錢,很少為以後打算,這就是國家強制養老金只能65歲之後才能使用的原因了。通常情況下他們掙了錢就會全部花完,買點奢侈品,吃點好吃的,喝點好酒,度假也就花完了。因為對於他們來說,享受生活才是人生第一要義。

而我們這一代人,大部分是獨生子女,受過一家人的獨寵,也經歷過沒有兄弟姐妹的孤獨,在中國經濟發展最快的這幾年成長起來,見識了太多的經濟起伏和政策改革,也見證了許多新科技的誕生。

既懂得花錢享受人生,也懂得節約以規劃人生。我們這一代的每個人都是獨一無二的。

所以對於我們來說,其實在哪兒生活都有利弊,重要的是你怎么去權衡,重要的是你要知道自己想要怎樣的生活。

不管在哪兒,都要明確自己生活的目標和方向,有獨立思考的能力,不輕易的跟隨別人,也不輕易的放縱自己,自由的活著,才是最重要的。

最後,希望所有努力的人都有所得。

所有的障礙都是我們自己捏造出來的,所以我們是自己障礙自己了。因為業力它沒有錯,你今天遇到什麼人,遇到什麼事,事出必有因嘛!我們身為一個有情眾生,我們必須要無條件地去承當我們過去的業力,這個沒有話講了,修學佛法第一個特質就是先認命,先認命。你要先認命,才能夠去改造未來。

我們現在不是。我們現在,過去的業力顯現出來,我們抗拒,弄到自己很痛苦,把現在弄得很痛苦,也把來生破壞了,什麼都沒有了。所以你一定是要有一個智慧來觀察,你面對你過去業力的表現,反正它只是一個能量的釋放,過去就好了,不要讓這個能量再產生惡性循環的力量。所以真正的金剛就是去破壞你心中的執取,而不是去改變外境。

我必須提醒大家一個觀念,如果你每遇到什麼事情都去怪罪別人,去改變外在的環境,你這個心態到臨命終的時候會非常的痛苦。因為你的心是習慣於跟外境結合在一起,你到臨命終的時候突然想收回來,收不回來。這個小孩子在外面跑太久了,你的心在六塵當中活動得太久了。

所以你要訓練你自己,遇到事情,調整自己的心態。我告訴大家一個觀念,任何一件事情會

人生祇有這兩件事

佟佳霖霖的楞嚴淺笑

在諸位的身上發生,一定有它的原因,而這個原因是跟你有關係的,是你自己造作的,自作自受,沒有一件事情是會莫名其妙出現的,不可能有這種事情。所以金剛王就是說,我們現在必須無條件地承當過去的業力的釋放,好,我今生認了,好壞都不取。但是我們着眼在什麼?着眼在來生的創造。

你今生的使命是干什么?你知道我們生命的使命是干什么?有兩件事,人生只有兩件事:

- 第一個來還債,把過去的債還完;
- 第二個更重要的,創造來生。

第一個去酬償過去,第二個去創造未來。而這個時候,你今生的操作,你的智慧,怎麼去面對



你的生命,就扮演重要的角色。所以人生的重點在過程。你重視結果有什麼好處?結果是每一個人面臨死亡嘛,結果是每一個水泡都要破裂,沒有一個例外嘛!你福報再怎麼大,你這個水泡也要破裂。那問題是,在破裂之前,你用什么心態來面對這樣的破裂?那你這個智慧就很重要了。

所以我們經常要觀察,對人生要保持不迷不取不動。我們對於已經要成熟的業力保持認命隨順,但是我們內心當中要創造另外一個功德...如何憶佛念佛來積集來生的資糧,這個是重點。



那些無用的知識,不僅侮辱智商,還誤導生命的流向

鮑鵬山藤學苑

今天,我們從中小學到大學的教育,更多的是在教知識、技術、專業,唯獨缺少文化。我們培養了很多精緻的利己主義者,很多高學歷的野蠻人,他們是冷冰冰的。

無論從歷史經驗還是現實壓力,我們都知道知識、技術、專業太重要了。但是今天大家也要知道,但知識、技術的局限性也太大了。

01 這根胡蘿蔔把他一輩子都拴死了

首先,永遠記住,知識是無限的。

什麼叫知識?知識是對這個世界所有事實的認知。既然世界是無限的,那麼知識也是無限的,可悲劇的是人生是有限的。莊子就說過:“吾生也有涯,而知也無涯;以有涯隨無涯,殆矣。”世界是無限的,我們的生命是有限的,用有限的生命去追求無限世界所包含的無限知識,那我們的人生就會廢掉。

當知識不成體系時,它是無用的,只是碎片。

有一家報社搞國學知識競賽,找了一批專家出了一套國學題目。題目出完後,編輯想讓我審一下。我看了五分鐘,對它的判斷就是六個字:無趣、無聊、無用。

比如有一道題目問:在中國歷史上哪一個時代的宦官是可以娶妻的?當然這是非常嚴肅的知識。如果你專門研究宦官,把他們的生存狀況、心理狀態以及他們在中國歷史上的地位、影響、作用都搞明白,你將會成爲一名了不起的專家。可是假如你的主要精力不在此,這樣的知識碎片,對你一點用處都沒有。

還有一道題目:胡蘿蔔是什麼時候傳入中國的?如果你能把它變成系統的知識進行分析研究,它是有意義的。但是假如一個人並沒有這樣的意願和目標,他只知道胡蘿蔔是什麼時候傳入中國的,這樣的知識對他不僅沒用,還可能產生負面影響。

因爲他知道大多數人都不知道答案,心里一陣竊喜,覺得自己是世界上最牛的人,並且他特別想讓別人知道這一點。於是,他天天等着別人提問,以期收穫別人的敬佩。爲了等到這一天,他可能每次和朋友吃飯的時候都點胡蘿蔔,別人吃得很香,他卻只等着一個問題。

這根胡蘿蔔把他一輩子都拴死了。

02 有不少人用瑣碎的知識把自己的人生切割成碎片

尼採寫過一篇文章叫《我爲什麼這麼聰明》。

他的結論就一句話:我之所以這麼聰明,是因爲我從來不在不必要的事情上浪費精力。

有一次我坐出租車,司機正在收聽一檔知識競賽節目。節目中,主持人放了五個音樂片斷,每個片斷幾秒鐘,隨後提問:這五個音樂片斷,有兩個片斷屬於同一首歌,你們誰知道?一個小伙子搶答說他知道,並且回答正確。

緊接着第二個問題是:其中有兩首歌出自同一張音樂專輯,你知道嗎?這時我緊張了,我怕他



明》。他的結論就一句話:我之所以這麼聰明,是因爲我從來不在不必要的事情上浪費精力。

有一次我坐出租車,司機正在收聽一檔知識競賽節目。節目中,主持人放了五個音樂片斷,每個片斷幾秒鐘,隨後提問:這五個音樂片斷,有兩個片斷屬於同一首歌,你們誰知道?一個小伙子搶答說他知道,並且回答正確。

緊接着第二個問題是:其中有兩首歌出自同一張音樂專輯,你知道嗎?這時我緊張了,我怕他

有一種斷捨離,叫“不值得定律”

你可以靜靜地,沒有讓任何人知道。“要知道,小孩子才任性妄爲,成年人會權衡利弊。很多負面情緒是不值得表露的,只因你不僅會波及他人,還會燒傷自己。與無意義的情緒說“再見”,是讓生活平靜下來的開始。做個情緒成熟的人,坦然正視腳下的泥濘,命運也會對你格外寬容。余下半生,多生歡喜,少生憂愁。

不值得的言論,當捨

有人說:“活在別人的言論里,是對自己的不尊重。”生活中,我們會陷入一些是非非,無論你有多好,總會有人發出質疑。倘若你被別人的言論裹挾,便會失去原本的自我,變得越來越不像自己。

對此,博主丁千千曾有過深刻體會。那時她在一傢私人企業任職,因爲能力出衆,工作又充滿拼勁,很快被老闆提拔爲部門主管。可丁千千剛陞職,公司里的人就開始對她議論紛紛,說她每天打扮得漂漂亮亮勾引老闆。後來還傳出,她和老闆有不正當關係,靠潛規則上位。那段時間,丁千千如同一個被層層蠶絲包裹住的蛹,喘不過氣,也無力動彈。丁千千只好換下喜歡的衣服,不敢在畫上精緻的妝容,她小心翼翼地活着,希望能平息這些無稽之談。可無論丁千千怎樣改變,針對她的偏見和議論始終沒有停止,她一度感到絕望。直到一天,丁千千在洗手間無意聽到那群人議論另一個已婚同事,定義其爲馬屁精。丁千千這時才意識到:自己沒結婚,他們就說靠身體,別人結了婚,他們就說拍馬屁。其實根源不在於自己穿了什麼,而是對方眼里的世界,永遠是臟的。此後,丁千千決定重新做回自己,每天照舊打扮得美美地去上班。縱使還是有人說三道四,但她毫不在意,只專注做好工作,按照自己的意願生活。

人生最難辦到的事,是堵住別人的嘴。既然躲不掉,就捨棄;既然堵不住,就無視。

想起舞者孫濤皓說過:“這個世界上有很多

不好的言論,但是這些言論也可以成爲我們前進的動力。”人生屬於自己,別人的言論不值得成爲羈絆,只有自己知曉想去的遠方。與其活在別人嘴里,不如聚焦自身成長。緊緊握住舵盤,努力發光發亮,拉大彼此之間的距離,讓對方望塵莫及。

不值得的圈子,當離

認識一個開印刷廠的朋友,他沒事就泡在印刷協會里,盼着混個臉熟得到一些資源和訂單。有人在群里說話,他最先冒頭回應,即使別人說的話與他無關,他也會熱情應和。有人組織活動,他場場都報名參加,即使自己不會喝酒,也還是硬撐陪到最後。一段時間下來,他雖認識了一些“朋友”,但都是點贊之交。妻子勸他別浪費精力在協會里,他卻堅信一定會有所收穫,兩人還爲此經常吵鬧。直到廠里效益越來越差,人不敷出,自己又體檢查出重度脂肪肝,他終於意識到自己的可笑。他以爲人脈能幫他,別人卻根本沒把他放在心上;他以爲圈子即資源,結果卻是消耗光陰和健康。後來他不再出沒於協會,所有精力都用在找客戶和陪家人上,不僅給廠里拉來不少優質訂單,夫妻之間也更和睦了。與客戶你來我往中,他還慢慢結識到幾個志同道合的朋友,經常互相分享資源和經營經驗。就連妻子也忍不住對他說:“這些朋友才是值得交往的。”

我們一生會遇見許多人,但不是所有人都值得真心交付,更不是融入圈子就能得償所願。好的圈子不是求來的,

我要提醒大家一件事情,不要試圖去改變外在的環境,你會越弄越糟的。你會把今生弄糟的,你也會把來生也弄糟的。你今天老是在去注意外境,你今生就完了,你來生也完了,什麼都完了。

最好的心態是,把這樣的環境當作你往生的資糧。我遇到順境,我深深地對彌陀感恩,他對我的加持;我遇到了逆境,讓我更加地覺悟,我不能再輪回下去了。這樣子這個環境對你來說都是一種增上的力量!那麼這種智慧就是不可破壞,任何因緣都不可破壞的一種堅定往生的一種智慧,叫金剛王寶覺。



兒不在家,留下一封信,上面寫着:

“親愛的爸爸媽媽,今天我和蘭迪私奔了。蘭迪是個很有個性的人,身上刺了各種花紋,只有42歲,並不老,對不對?我將和他住到森林里去,當然,不只是我和他兩個人,蘭迪還有另外幾個女人,可是我並不介意。我們將種植大麻,除了自己抽,還可以賣給朋友。我還希望我們在那個地方生很多孩子。在這個過程中,也希望醫學技術可以有很大的進步,這樣蘭迪的艾滋病可以治好。”

父親讀到這里,已經崩潰了。然而,他發現最下面還有一句話:“未完,請看背面。”

背面是這樣寫的:“爸爸,那一頁所說的都不是真的。真相是我在隔壁同學家,期中考試的試卷放在抽屜里,你打開後簽上字。我之所以寫這封信,就是告訴你,世界上有比試卷沒答好更糟糕的事情。你現在給我打電話,告訴我,我可以安全回家了。”

這封信說明,一個人在知識的試卷上可以犯錯,甚至不止一次犯錯,一輩子犯錯,我們到老了都是無知的。但是在良知問題上,可能犯一次錯,我們就萬劫不復了。

所以,比事實判斷更重要的是價值判斷。事實判斷,我們做不到什麼都懂,但是做人要有良知,有價值判斷力,還是可以儘量做到的。

今天中國社會的一個問題,就是缺乏判斷力。中國教育的一個問題,就是缺乏文化素養。比如,爲了抵制日貨,很多年輕人走到大街上砸同胞的車,甚至傷害同胞的身體。他們帶着一腔熱血,以爲在愛國,實際上卻在“礙國”。

爲什麼一個帶着良好愛國熱情的人,會去做妨礙國家、損傷中國人形象的事?他們缺少的是什麼呢?良知。

知識就是力量,但良知才是方向。我們說落後就要挨打,但歷史告訴我們,野蠻也會招打。

而是吸引來的。

就像有位大學生因融入不進宿舍而苦惱,張頌文說的那段話:你不用去討好宿舍里任何人,自己做好自己,自己聽音樂、自己看電影、自己去吃飯、自己去圖書館……自己愛自己,然後有緣的人都會和你做朋友的。

人生的終極命題,是優先愛惜自己,過好自己的生活。真正值得付出的關係,不需要你卑躬討好。因爲,在時間的見證下,同類的人終究會相聚到一起。別再浪費心中的熱忱,悄悄退出不適合的圈子,默默遠離不值得的人。好好珍惜身邊人,經過時間淬煉的關係,往往比刻意雕琢的情誼更溫暖、更可靠。

記得《甄嬛傳》中有句經典台詞:“任何時候都不要爲不值得的人、不值得的事費時間、費心力。”

生活很繁瑣,我們時常被各種事情纏繞,但越是凌亂,越要守住自己的節奏。高級的人生,不是沒有兵荒馬亂,而是多了淡定與從容。不再被情緒擾亂陣腳,不再因流言質疑自我,不再爲關係卑躬屈膝。少了無用的憂愁和消耗,你可以去做值得的事,自我提陞,陪伴家人,好好生活。每一個擁抱幸福的瞬間,都是對生命最真摯的回報。



想必,每個人都知道“斷捨離”,並多數有過想要嘗試的沖動。但我觀察許久發現,很多人對斷捨離的理解,始終停留在物質表面。他們以爲清理掉家中多餘雜物,就能過上簡單而高級的生活。卻不知在這紛繁世間,比割捨物欲更重要的是,整理內在。

心理學上有個“不值得定律”:大意是人要明確自己的人生目標和價值觀,找到在社會中的坐標,心中有一把標尺,沒必要在不值得的事上浪費精力和時間。生活是一個千絲萬縷的圈,倘若每個方面都消耗大量精力,那麼人會被快速掏干、耗盡。真正聰明的人,更懂得慎思明辨,從這3個方面斷捨離。

不值得的情緒,當斷

作家李筱懿講述過一段親身經歷:李筱懿剛參加工作的時候,有天晚上下班回到出租屋,發現門鎖壞了。李筱懿用盡各種辦法都打不開門,加上白天奔波了一天,又累又困,心里更加煩躁不安。李筱懿打電話給異地的男友訴苦,兩人沒說幾句就紅了臉,她滿肚子的委屈徹底被點燃,兩人硬生生吵了一個小時。緊接着,李筱懿又打電話給老家的父母抱怨,哭得梨花帶雨,同時還驚動了在一個城市的爺爺和叔叔。爺爺和叔叔特意趕來幫她開鎖,忙完已經是後半夜,大家都被折騰得精疲力盡。

20年後,李筱懿又一次因鎖壞了被關在門外,但她這次沒有動怒、哭泣。而是冷靜下來,在腦袋里計劃出三個選項:第一,叫家政阿姨帶備用鑰匙過來試試。第二,等開鎖公司上門。第三,先在外面休息一晚,明天再處理。最後考慮到第二天有工作,她毫不猶豫訂好酒店,並預約開鎖服務,全程只耗費了半個小時。事後回想起這兩次經歷,李筱懿復盤總結道:兩件事相隔20年,情況相同,結果卻天差地別,爲什麼呢?因爲我的情緒成熟度變了,我開始懂得把處理問題放在發泄情緒的前面。每個人遇到不順心的事,心中難免滋生一些負面情緒,或是悲傷,或是憤怒。但有情緒不代表要被其左右,任由事情影響自己的生活。

很喜歡一句話:“那一刻你心里有場海嘯,

致美中兩國領導人公開信：穩定雙邊關係至關重要

April 10, 2023 April 11, 2023

【編者注】莫里斯·格林伯格 (Maurice Greenberg) 是一位美國企業家，是美國保險業的最有影響力的領袖之一，曾經擔任美國國際集團 (American International Group) 董事長，現任 C.V. 史帶投資集團 (C.V. Starr & Co., Inc.) 董事長、首席執行官，美中關係全國委員會 (National Committee on United States-China Relations) 副主席。2018 年 12 月 18 日，中國共產黨中央、國務院授予格林伯格中國改革友誼獎章。4 月 5 日，格林伯格在華爾街日報以廣告形式發表給美中兩國領導人的公開信。除了格林伯格，還有其他 22 名美國知名的企業家和前政府高官在信上簽名。公開信呼籲進行兩國開展強有力的對話，以緩解加劇的緊張局勢並更好地處理分歧。



尊敬的美中兩國領導人：

我們致函兩國領導人，請求雙方共同努力於修復和穩定美中關係。我們呼籲加強對話，以緩解緊張局勢，更好地管控分歧。(We are writing to encourage the leadership of both the United States and China to work together diligently to repair and stabilize the state of affairs between our two countries. We call for more robust dialogue now to alleviate the heightened temperature and better manage our many differences.)

美中兩國正處於全球歷史的關鍵時刻。作為兩個最大、戰略足跡最廣闊的經濟體，美中紐帶是當今世界最重要的雙邊關係。我們共同肩負着維護世界和平與穩定的重大責任。我們不僅可以共同促進和平，而且可以一起在緩解貧困和全球飢餓、氣候變

化和人類健康等挑戰方面取得進展。繼續追求衝突的道路是不理性的，並可能導致人類最不幸的篇章之一。(The U.S. and China stand at a pivotal moment in global history. As the world's two largest economies, with the two most expansive strategic footprints, our bilateral relationship is the most important one in the world. Together, we share the great responsibility of preserving global peace and stability. Not only can we jointly maintain and promote peace, but our combined efforts can also achieve great strides in some of humanity's most pressing challenges, from poverty mitigation and world hunger to climate change and human health. Pursuing a path to conflict is untenable and would likely lead to one of humankind's most unfortunate chapters.)

我們兩國有着悠久的合作歷史和共識。過去五十年來，我們發展了充滿活力的貿易關係。在彼此的經濟中投資了數千億美元。雙邊關係的惡化將危及兩國豐富的共同歷史。以相互尊重為基礎，以勇氣和智慧修復關係的願望，重新建立建設性對話，符合兩國的國家利益。(Our two countries have a long history of cooperation and common understanding. For the past fifty years, we have developed a dynamic trading partnership with hundreds of billions of dollars invested in each other's economies. The recent, alarming deterioration in bilateral relations jeopardizes the rich, shared history. It is in the national interest of both countries to reestablish a constructive dialogue based on mutual respect and a genuine desire to heal the relationship with courage and wisdom.)

全世界都在觀望，美中和平共處才是重中之重。我們必須以極大的緊迫感和目的性共同前進。(The world is watching. The stakes could not be higher. We must move forward together with great urgency and purpose.)

莫里斯·格林伯格
董事長兼首席執行官 C.V. 史帶投資集團

何偉文：中美經貿合作擋不住切不斷

人大重慶 2023-04-11 發表于北京
編者按：作者何偉文系中國國際貿易學會常務理事及專家委員會首席專家，前駐舊金山、紐約總領館經濟商務參贊，中國人民大學重慶金融研究院原高級研究員。

無論中美關係目前存在多大困難，我們都要堅定不移地腳踏實地，從美國商界和地方政府這樣的“基層”做起，維護並發展中美經貿關係。

美國商務部多名高官據稱將於本周訪問北京和上海，為商務部長雷蒙多今年晚些時候可能的訪華行程打下基礎。此外，特拉斯拉 4 月 9 日表示將在上海開設儲能工廠。這些消息均給處在困難中的中美經貿關係帶來新鮮空氣。在之前有傳言稱蘋果將撤離中國時，在中國發展高層論壇期間到訪中國的蘋果董事長庫克明確表示，蘋果立足中國的長期計劃沒有改變。美中貿委會會長艾倫來京前也表態稱，美國企業對繼續開拓中國市場充滿期待。

更多積極因素來自美國不少的州和地方政府。不久前俄勒岡州政府與友好省市天津市政府、福建省政府共同主辦了第二屆中國-俄勒岡氣候變化與可持續發展論壇。福建省和俄勒岡州選舉辦會議，專門探討雙方國家公園、省州公園在氣候變化領域的合作。中國駐舊金山總領事張建敏 3 月初訪問俄勒岡州，受到州長和州兩院議長熱情接待。俄勒岡州中國理事會副主席夏洛特·克里斯滕森的父親曾是飛虎隊隊員，她對中國的評價是三個字：“了不起。”類似這樣的州還有很多。美國州地政府一般說來並不認為中國對自身可能帶來什麼“威脅”，相反希望尋求與中國的合作機會，增加當地就業和稅收。

上述動態證明瞭兩點。一是，美

國政府對華圍堵、“經濟脫鉤”的政策並不代表美國企業，也不改變中美經濟互補的客觀現實。中美企業間的合作仍在繼續推進。它證明瞭中美雙邊貿易和投資是建立在現代化大生產、跨分工基礎上的，雙方參與的不同環節相互補充，成為全球供應鏈的有機組成部分，這是客觀經濟規律的體現。二是，華盛頓致力於對華“經濟脫鉤”的政策並不代表各州和地方政府，更不代表美國民衆。無論中美關係目前存在多大困難，我們都要堅定不移地腳踏實地，從美國商界和地方政府這樣的“基層”做起，維護並發展中美經貿關係。

美國聯邦政府在芯片等高科技領域對華採取封禁措施，力圖構築排斥中國的供應鏈，並對大約 3700 億美元中國產品加徵關稅，給中美經貿帶來困難。2022 年四季度以來，雙邊貿易出現明顯下滑，進入 2023 年後這一趨勢更加明顯。據中國海關統計，今年前兩個月，中美雙邊貿易總值為 7029.8 億元，下降 10.6%。其中，對美國出口 4941.1 億元，下降 15.2%；自美國進口 2088.7 億元，增長 2.8%；對美貿易順差 2852.4 億元，收窄 24.9%。美國失去長期以來中國最大出口市場地位，次於東盟和歐盟，降為第三位。據美國經濟分析局統計，2022 年中國降為美國第四大貿易夥伴，次於加拿大、墨西哥和歐盟；並失去長期以來美國最大進口來源的地位，被歐盟超過，退居第二位。

但如前所述，這種由於政治操弄帶來的雙邊貿易的下滑，因為違反經濟規律，不符合美國企業、地方和民衆利益，因此難具可持續性。第一，美國在中國的全體貿易板塊分布中並非不可替代。2018 年到 2023 年前兩個月，美國佔中國全球貿易比重下降了 2.3 個百分點，同期東盟上升 2.7 個百分點，歐盟加英國上升 0.6 個百分點；抵消美國份額下降而有餘。同期美國在中國出口中的比重下降 5.1 個百分點，東盟

和歐盟(加英國)合計增加 5.1 個百分點。第二，上述中美雙邊貿易的下滑顯示了美國供應鏈的地域不完整性。2023 年 1 月，美國從全球進口同比增長幾乎全部來自北美和跨大西洋(歐盟)，它們佔到美國進口的一半，提供不可或缺中間品的環太平洋地區，對美出口減少 110.1 億美元。其中除了從中國進口減少 95.9 億美元外，從其他地區進口也減少 14.2 億美元。越南、印度等“取代中國”的情況並未出現。第三，它也顯示了美國芯片領域供應鏈的不完整性。據波士頓諮詢公司估計，僅僅由於對華為斷供，美國半導體行業收入就將減少 48%。在半導體生產設備上對中國的封控，已經使 2022 年美國該領域的出口減少了 50%。截至 2023 年 2 月，美國半導體行業已經裁員 7.9 萬人。第四，從中國進口下降直接影響到美國民衆的切身利益。據美國國際貿易委員會最近發佈的報告，2022 年美國計算機及電子、音響設備等從中國進口下降 25%，國內價格則上漲 3%-4%。美國家庭將為此埋單。

因此，美國政府對華經濟圍堵斷鏈，既不符合客觀經濟規律，又不符合中美兩國人民利益，也不符合世界各國利益。國際貨幣基金組織最近估計，中美關係緊張可能會使全球 GDP 損失約 2%。因此從長遠看，中美經貿關係的穩定和發展符合歷史發展潮流，符合兩國人民共同利益，也符合全球供應鏈發展的客觀規律，是任何政治力量無法切斷的。我們應當把眼光放遠，對中美經貿合作的長遠前景抱有信心。在堅決反對華盛頓對華冷戰思維、圍堵打壓、脫鉤斷鏈的同時，應當努力尋求對話，尋求管控分歧、避免衝突、爭取一切可能的合作領域和具體項目。與此同時，也要面向“基層”，面向一切有誠意、有需要發展對華經貿合作的美國經貿團體、地方政府、廣大企業和廣大民衆，積極發展一切有利於雙方的經貿合作。我們相信，中美雙邊經貿歷盡艱難後，一定會重獲長遠發展。

甘思德、王輯思：中美需要對話：缺乏對話、訪問和交流正在加劇衝突

譯者注：新冠疫情以來，中美兩國之間的人員流動大幅削減，不斷加劇的全面對抗更始兩國交流互信雪上加霜。在全面對峙的當下，中美兩國需要如何重建對話機制，修復共識？中國焦點特將美國智庫國際戰略與研究中心高級研究員的甘思德 (Scott Kennedy) 和北京大學教授 Wang Jisi 于 2023 年 4 月 6 日發表於《外交事務》上的最新文章翻譯如下。在這篇文章中，兩位來自太平洋兩岸的作者討論了雙邊關係與交流驟降的根本原因，以及中美對峙嚴峻現實下重新恢復雙邊交流的做法。為豐富您的閱讀和信息瀏覽體驗，敬請點擊超鏈接查詢重要術語解釋。

自 20 世紀 70 年代初以來，美中關係跌至最黑暗的低谷。當時，美國總統理查德·尼克松會見中國領導人毛澤東(尼克松的國家安全顧問亨利·基辛格會見毛澤東的副手周恩來)以試圖結束兩國關係中的敵意。這一敵意始於 1949 年 CCP 在中國內戰中獲勝。現在看來，尼克松和毛澤東對話最終導致的數十年緩和與合作已成為古老的歷史。今天，世界各地的官員和評論員都擔心，這兩個大國之間的冷戰不僅不可避免，而且衝突還早會爆發——如果不是發生在台灣，也會發生在南海或其他地方。與此同時，由美國和中國經濟相互依存而產生的被稱為“中美國(Chimerica)”的經濟巨頭，正逐漸被兩國越來越嚴格的技术限制、重新調整供應鏈的努力以及對增強經濟彈性的關注所瓦解。

無論人們是否認為美國和中國注定要成為對手，或可能會以某種方式找到恢復更大合作的途徑，或者會發展出更為複雜的關係，我們都應該清楚的是：讓兩國政府官員、商業領袖、學者和普通公民對彼此有更好的瞭解對於兩國更好——這一點是顯而易見的。建立這種相互理解的最好方法莫過於通過面對面的互動和訪問，人們可以在這些互動和訪問中觀察彼此的社會，並在正式和非正式場合詳細談論他們的觀點和經歷。

自 COVID-19 大流行開始以來的三年里，中美之間這類面對面接觸幾乎完全消失了。2019 年至 2022 年，兩國航班減少了 95% 以上，學術交流枯竭，中美兩國留學人數銳減，美國企業員工成群結隊離開中國。在兩國政府史無前例地達達驅逐令之後，來自對方國家的記者人數也銳減。雖然在線會議已經流行起來，但並不能替代真實的會議。缺乏面對面的接觸並不是兩國緊張關係的根源，但卻是穩定關係、避免危機以及在雙邊問題和氣候變化、公共衛生等全球挑戰方面進行合作的障礙。

由於擔心美中關係的發展軌跡，並因無法進行實地調查而感到沮喪，我們把錢(和口單)緊緊攥在手里，在中國忍受了將近 70 天的隔離。我們期望這有助於我們在春季和 2022 年秋季進行更長時間的訪問——甘思德到中國訪問，王輯思訪問美國。我們會見了政府官員、企業高管、學者、記者和外國外交官。在美國人和中國人經常談論對方但幾乎不和彼此交談的時候，我們的訪問為瞭解兩國關係的狀況提供了一個難得的窗口。我們的發現既令人不安又令人安心：我們相信，通往更具建設性關係的道路是通過重建深入和全面的社會互動的力量而達成的，即：人與人之間的聯繫、面對面的交流、文化交流，以及實地實地考察和觀察。

氛圍轉變

過去三十年，我們多次訪問對方國家。最近

的訪問給我們留下的深刻印象是：過去三年是兩國社會經歷劇烈動蕩和變革的時期。抗議和異議在美國人生活中經久不衰，但近年來，對流行病限制措施、警察暴行和 2020 年總統大選的充滿憤怒的公共表達產生了異常多的混亂和動蕩。與此同時，犯罪率的上昇和持續的槍支暴力讓許多美國人感到不安。

中國的變化更為劇烈。從好的方面來看，隨着人們更加關注自己的健康和福祉，他們以前所未有的方式進行鍛煉，並且衣着隨性，在專業和財富方面的競爭中領先他人的重要性似乎有所減弱。霧霾和空氣污染程度下降，電動汽車突然之間好像無處不在。但更為突出的是社會壓抑的信號：中國的“動態清零政策”使數百萬公民與世隔絕，並使該國隔絕于世。由於消費者避免在商店消費，且商人被阻止投資，經濟每況愈下。上海在 2022 年春季經歷長時間封鎖之後，人們對這些限制的不滿情緒與日俱增。在那一年的秋天，一些中國公民開始公開抗議。沒有人能預料到去年 12 月出現的不安或“動態清零政策”的突然結束，但很明顯，看到清零政策結束，每個人都鬆了一口氣。

同樣引人注目的是兩國針對雙邊關係的態度變化。大流行使兩國彼此孤立，並導致雙方產生“回音室(Echo chamber)效應”：隨着緊張局勢的加劇，缺乏接觸使共鳴難以產生，或是設身處地從對方的角度看待事情。在這兩個國家，鷹派共識開始固化為正統觀點：美中競爭已經轉變為生死存亡的衝突。

北京和華盛頓都認為，兩國關係的惡化應完全歸咎於對方，而自身的行為都是對對方無理挑戰的理性回應。用中國領導人的話來說，中國官員似乎確信華盛頓的目標就是“遏制、圍堵和打壓中國(contain, surround, and suppress)”。在這種觀點描述下，美國為了維持全球霸權，尋求動搖 CCP 對權力的控制，限制中國的增長。中國的敘述始於所謂的美國干涉——即美國在 2010 年代對新疆和香港的“干涉”，隨後是特朗普政府對華為和其他科技公司的施加的關稅和制裁，這些舉措在拜登政府的領導下仍在繼續。

北京高度懷疑華盛頓真心承認 CCP 執政的合法性。對華盛頓來說，它確信北京希望打破二戰後建立在法治、以市場為基礎的全球經濟和美國同盟體系基礎上的國際秩序：美國的敘事始於華盛頓邀請中國加入世界貿易組織並成為“負責任的利益相關者(Responsible stakeholder)”——在美國人看來，這是一種寬仁的姿態。然而，北京卻通過下列手段擊碎了美國的期待：繼續以不公平的方式補貼中國公司，限制美國公司進入中國市場，竊取知識產權，踐踏人權，並在南海和其他地方採取激進的軍事行動。

這些故事或多或少是相互排斥的，雙方都不相信對方在做出改善關係的承諾時具有足夠的可

信度。華盛頓認為，中國最高領導層決心結束與美國和諧共處的時期，並放棄從 1970 年代後期開始的“改革開放”式的親市場議程。與此同時，北京高度懷疑美國的說法，這一說法聲稱華盛頓接受 CCP 統治的合法性並尊重中國的發展權利。中國官員已經開始相信，人們不能相信美國總統會兌現任何承諾，因為他所做的任何事情都可能被國會或下一任總統撤銷。

在太平洋兩岸的回音室中回蕩着一種深刻的宿命論(fatalism)，即一種更嚴重的經濟緊張和安全衝突不可避免的既視感。這種觀點正在形成一個自我強化的惡性循環——只要兩國首都都瀰漫着一種聽天由命的感覺，打破它就是接近不可能的。

跨海峽談話

想想兩國的政策團體如何看待俄羅斯和烏克蘭之間的戰爭以及台灣海峽的緊張局勢。2022 年 2 月，當中國領導人和俄羅斯總統發表聯合聲明，稱讚兩國夥伴關係“上不封頂”時，王毅正在訪問華盛頓。不到三周後，當俄羅斯軍隊入侵烏克蘭時，他發現美國人很難相信莫斯科沒有將其計劃告知北京。

一些美國人希望中國譴責俄羅斯的“特殊軍事行動”，因為中國經常要求其他國家尊重主權並尋求領土爭端的和平解決。但令華盛頓失望的是，中國採取了不同的做法。

正如甘思德在 2022 年晚些時候在北京的討論中發現的那樣，中國精英們真心認為北約的擴張引起了俄羅斯對其安全的擔憂，進而促使普京決定發動戰爭。與此同時，他的對話也透露了下列信息：很多中國專家強烈反對本國政府對於普京的大力支持，批評其對俄羅斯的入侵行為不予譴責的不態度。與甘思德交談過的幾位中國專家認為，這樣做實質上是把俄羅斯的戰略失誤變成了中國自己的戰略失誤。中國政府和專家之間共識的缺乏可能有助於解釋為什麼北京一直在努力尋找可行的方法和穩定的信息。

華盛頓和北京的討論也顯示出對台灣衝突可能性的截然不同的印象。2022 年初，一些美國人向王表達了一些擔憂：他們擔心中國可能會利用華盛頓對烏克蘭戰爭的關注，對台灣發動軍事進攻。幾個月後，在時任美國眾議院議長南希·佩洛西 8 月訪問台灣後，不少與王談話的美國人——包括美國軍方高級官員在內——猜測稱北京可能武統台灣制定了時間表。這種猜測可能是基於美國情報報告，但也可能是由一些中國社交媒體帖子引發的，這些帖子呼籲中國軍隊“解放”台灣並完成祖國統一的使命。

相比之下，根據與 CCP 官員和專家的談話，甘思德得出結論是，烏克蘭戰爭使中國更加克制，而非更不克制。中國軍方中的一些人似乎認為，華盛頓在暗中慫恿北京進攻台灣，這樣它就會陷入類似於美國在越南和阿富汗的經歷的“台灣陷阱”。此外，中國技術政策專家指出，即使中國軍隊在台灣沒有遇到反擊，一彈未發就拿下了這個

島，台灣的半導體製造能力(譯者注：台灣承擔了全球 92% 以上的邏輯半導體生產)也不會一夜之間被大陸收入囊中。半導體製造過程過於複雜，再熟練的外部人員也無法自行操作，供應商的原材料和客戶的訂單會很快枯竭。設備供應商可以通過輕鬆地調整幾行代碼或改變設施的溫度來阻止半導體的生產。

步出舒適區

我們的旅行有助於我們理解下列現實：為何拜登總統任期內致力於穩定關係的努力迄今都宣告失敗；為何今年早些時候中國高空氣球——在美國領空上被發現——並最終被美軍擊落——意味着上述努力的脫軌。缺乏接觸和對話使關係變得脆弱；現在幾乎沒有任何容忍錯誤或溝通不暢的餘地。鑒於發生意外危機的可能性，沒有時間浪費在重建兩國之間的聯繫上。我們如何從改善旅行這個問題做起：自 1 月以來，中國簽證變得更容易獲得，華盛頓取消了對來自中國的旅客的所有 COVID 相關測試要求。然而，兩國之間的航班仍然太少；供不應求將一些往返經濟艙機票的價格推高至 7,000 美元。兩國的航空公司都希望增加更多航班，但一直不願這樣做，因為兩國政府尚未就取消大流行開始時施加的某些限制達成協議。更重要的是，美國航空公司對增加航班猶豫不決：由於烏克蘭戰爭，它們無法通過較短的極地航線在美國和中國之間飛行，這給中國航空公司帶來了競爭優勢。華盛頓和北京應該敦促航空公司儘快增加至少幾個直飛航班，並繼續努力尋求更持久的解決方案，以便在年底前將航班恢復到大流行前水平的至少 80%。

北京和華盛頓還應該向希望訪問對方國家的學生、學者、商人、醫學專家和記者提供更大的保證，讓他們相信他們是受歡迎的，他們的活動將受到保護和鼓勵。例如，管理人員需要保證他們的員工將得到公平對待，並更加確定哪些業務是允許的，哪些是不允許的。學者們需要更清楚地瞭解如何遵守有關合作研究的規則，以免與國家安全問題發生衝突。

美國國會議員和中國全國人大代表應恢復互訪。中國官員經常對美國人如何誤解中國表示失望。美國人可能不接受中國在各種問題上的觀點，但如果他們無法進入中國並加深瞭解，他們更有可能拒絕這些觀點或堅持對中國的簡單描述。他們需要簽證才能進入中國，需要被允許在中國各地旅行和結識新朋友，並且可以訪問中國的數據庫、出版物和檔案。同樣，美國也需要“門戶開放”政策，讓各行各業的中國公民，甚至黨員都能訪問美國。只有那些構成真正安全風險的中國公民才應該被限制訪問。

在重建人與人之間的聯繫時，兩國政府還應通過擱置不合理的先決條件和對可接受話題範圍的不必要限制，來獲得恢復正式對話的途徑。這種溝通在兩國政府的行政部門層面最為重要。但美國國會議員和中國全國人大代表也應該恢復對對方國家的訪問。長期以來，國會代表團一直是雙方重要的知識來源。

我們很難對華盛頓和北京將採取這些步驟持樂觀態度。在可預見的未來，兩國關係極有可能繼續惡化。如果認為重新溝通必然會增加相互欣賞或尊重，那就太天真了。事實上，更多的知識也可能強化負面觀點並加劇緊張局勢。但至少，交談和傾聽會增加兩國找到和平處理分歧的方法的機會。by 徐宇深(Emerson Tsui)





著名藝術家艾倫趙瓊携巨幅歷史雕塑油畫 亮相 2023 紐約國際藝博會

伊華報駐上海記者艾文報道

2023年美國紐約國際藝術博覽會於3月30日正式開幕,這是目前世界上規模最大、藝術品交易量最多的國際藝術博覽會之一,眾多國際畫廊、藝術館、各種流派的藝術家們雲集紐約,藝術博覽會場人潮涌動,群芳吐艷。我們的目光被正門口的#103號展位吸引,這裡是此次藝術博覽會上最為璀璨的亮點。華裔藝術家艾倫趙瓊博士(Ellen Qiongzhaoschickantz)的巨幅美國歷史題材作品艷壓群芳,吸引了無數嘉賓、收藏家和觀眾們的關注,駐足欣賞和贊嘆。藝博會總裁及業務負責人與中國常駐聯合國教科文組織副代表王盈公使等一起觀看了艾倫趙瓊的作品並給予了高度的評價。

美國紐約國際藝術博覽會40多年來成就了許多世界級的繪畫、雕塑藝術家,包括安迪·沃荷(Andy Warhol)、羅伯特·勞森伯格(Robert Rauschenberg)、基思·哈林(Keith Haring)、勒羅伊·內曼(Leroy Neiman)、彼得·馬科斯(Peter Max)和羅伯特·印第安納(Robert Indiana)等世界頂級藝術大師,他們都曾在這裏一舉成名。亞洲展區如今已成為美國紐約國際藝術博覽會不可或缺的重要組成部分,本屆博覽會上,由羅丹國際藝術家基金會(Rodin International Artists Foundation)、美國亞洲藝術學會(Asian Art Association of



又是一個難忘的紀念!繼2021年榮獲紐約國際藝術博覽會全場最高獎後,這次又榮獲2023年紐約國際藝術博覽會創辦四十多年,近半個世紀有史以來給出的頂級大獎[世界藝術卓越引領者獎]。希望將來亞洲藝術也能引領世界。藝博會主席(總裁)Eric Smith親自到艾倫趙瓊的作品前頒獎,前紐約州眾議員楊愛倫和著名藝術家冷軍先生、著名翻譯家陳鋒教授、著名詩畫家麗力、中國常駐聯合國教科文組織副代表王盈公使、紐約華埠共同發展機構主席陳作舟先生等眾多嘉賓好友們光臨展會祝賀。

們不朽的形象。艾倫趙瓊說:“他們是美國歷史的豐碑,代表著人類的自由精神”。

艾倫趙瓊博士是美籍華裔最著名的職業油畫、雕塑家。也是繼美國越戰紀念碑的設計師林纓之後第二位美籍華人藝術大師。國際資深藝術策展人。移民美國二十五年,曾榮獲諸多國際藝術大獎。特別是美國移民大獎愛麗絲島榮譽勳章。她畢業於日本京都造型藝術大學和早稻田大學文學美術史專業,並獲得博士學位。她現任羅丹國際藝術家基金會副主席。美國女神藝術博物館館長。她的油畫和雕塑作品,曾被日本富士美術館、美國革命歷史博物館、美國國家憲法中心、美國國家歷史遺址公園博物館等收藏。2019年作為首位亞裔藝術家在紐約聯邦大廳國家紀念館,成功舉辦個人油畫雕塑展,2021年榮獲美國紐約國際藝術博覽會全場最高榮譽[藝術卓越成就獎]。2022年在華盛頓DC榮獲全美華人大會中華文化傳承獎。希望她在2023年本次紐約國際藝術博覽會上再次榮獲最高榮譽。

特邀嘉賓紐約華埠共同發展機構和紐約華埠商業改進區行政總監陳作舟(Wellington Z. Chen)先生看過艾倫趙瓊的作品後很激動並當場誠意邀請艾倫趙瓊帶作品參加美國250年的紐約慶典活動。

America)和美國中華文化基金會(Chinese Cultural Foundation),參與組織的展區特別邀請了著名美籍亞裔實力派女藝術家艾倫趙瓊參與,並在展會上展示了她的部分巨幅浮雕作品和油畫。其中有巨幅油畫[美國你將駛向何方],還有4幅大型玻璃鋼高浮雕[華盛頓總統率軍橫渡德拉瓦河],[美國聯邦憲法製定者],[美國獨立宣言簽名者],[美國感恩節歷史場景再現]。四幅高浮雕都是根據美國百年歷史油畫改創的,均為歷史人物等身原形,每件作品均為10尺高,20尺寬,重約1500磅。浮雕裏的開國領袖們都與真人的

實際比例一樣栩栩如生,40多位歷史先賢們帶著不同的神態表情置身於一個宏大的場景和畫面中。

其中[華盛頓總統率軍橫渡德拉瓦河],[美國獨立宣言簽名者],兩件同款青銅浮雕已于2017年鑲嵌在緊鄰費城獨立宮的美國革命博物館(美國獨立戰爭博物館)大樓正門兩側入口處,氣勢雄偉,震撼視覺。再現了40多位美國開國先賢們在200多年前通過[獨立宣言]時莊嚴神聖的激動場景。趙瓊選用了最堅實的青銅材料,按美國海軍軍艦的特殊材質配比鑄造出美國開國元勳

po New York. This year, the Rodin International Artists Foundation and the American Asian Arts Association will feature a special invitation to Dr. Ellen Qiongzhaoschickantz, a renowned Chinese-American artist, to showcase her magnificent paintings and sculptures.

Ellen Qiongzhaoschickantz, a talented painter and sculptor, is also a highly respected senior art curator with wide international influence. Over the past two decades, hundreds of international artists and art masters from more than 20 countries around the

where the first US president George Washington was inaugurated. In 2021, she was awarded the Artistic Excellence Award at the New York International Art Expo. In July 2022, she received the Award of Chinese Cultural Heritage at the United Chinese Americans (UCA) Convention in Washington D.C.

Her art has always been focused on humanistic feelings and a sense of responsibility for the times. Having immigrated to the United States 25 years ago, her creative content incorporates American his-

on several giant marble and bronze historical reliefs.

These include the bronze high relief [Washington Crossing the Delaware] (1.5 tons, 3 meters high, 6 meters wide), the marble high relief [Reappearance of American Thanksgiving Historical scene] (14.5 tons, 3 meters high, 6 meters wide), the stone carving [Scene at the Signing of the Constitution of the United States] (14 tons, 3 meters high, 6 meters wide), and the bronze relief [Signers of the Declaration of Independence] (1.6 tons, 3 meters high, 6 meters wide), among others.

Ellen Qiongzhaos works are characterized by a strong sense of history and epic grandeur, featuring realistic depictions of characters and grand scenes that reflect her high level of artistic ability. Recently, the Rodin International Artists Foundation signed a contract with Ellen Qiongzhaos to donate her artworks to the Federal Hall National Memorial in New York and the National Museum of the American Indian.

At the upcoming Artexpo New York 2023, Qiongzhaos will showcase her large-scale oil paintings and fiberglass sculptures, each of which measures 3.3 feet high by 6.6 feet wide and weighs about 1500 pounds.



world have participated in her curated exhibitions, including Europe, America, Asia, and Russia. In recent years, she has curated over ten large-scale exhibitions featuring international art masters that have created a significant impact, garnering coverage in hundreds of media outlets including news, television, and online platforms. Ellen Qiongzhaos works have even been displayed on the large screens of Nasdaq many times in New York City.

Ellen Qiongzhaoschickantz is an innovative artist who has made outstanding achievements and contributions to society in the field of art. In 2018, she was awarded the Ellis Island Medal of Honor, celebrating the contributions immigrants and their progeny have made to the United States. In 2019, she became the first Asian-American artist to hold a solo exhibition of oil paintings and sculptures at the Federal Hall National Memorial in New York,

torical themes and the multicultural experiences of immigrants. She has created numerous portrait paintings and sculptures without discrimination of race or social status. Her artworks have participated in many international exhibitions and been collected by various institutions such as the Fuji Art Museum in Japan, the Museum of the American Revolution, The National Constitution Center, the Washington Crossing Historic Park, and the Museum of Chinese in America. Her works have also been displayed as public art landscapes in many cities.

In particular, over the past 15 years, she has been represented by the Rodin International Artist Foundation and has created several sculptural works based on American historical oil paintings, which have been donated and collected by museums and art galleries. She led an international artist team from the United States, China, and Japan to collaborate



藝術家簡介:

艾倫趙瓊(Ph.D Ellen Qiongzhaoschickantz),美籍華裔職業藝術家(油畫、雕塑),文學美術史博士,國際資深藝術策展人。美國女神藝術博物館館長,羅丹國際藝術家基金會副秘書長。畢業於日本京都造型藝術大學,京都大學和東京早稻田大學。出版20多部著作。藝術作品自世紀八十年代中期曾多次舉辦藝術個展並參加國際藝術群體展,油畫和雕塑作品被日本富士美術館,美國革命歷史博物館(美國獨立戰爭博物館),美國國家憲法中心,華盛頓渡河國家歷史遺址公園,美國華人華僑博物館等多家機構收藏或作為城市公共藝術景觀。1993年和1997年先後榮獲日本富士美術獎,2018年榮獲美國國家移民大獎「艾麗斯島榮譽勳章」。2019年在紐約聯邦大廳國家紀念館,美國第一任總統喬治·華盛頓就職典禮的地方,作為200多年來首位亞裔藝術家舉辦個人油畫和雕塑藝術作品展覽。2021年榮獲第43屆美國紐約國際藝術博覽會最高獎[藝術卓越成就獎],同時紐約時代廣場納斯達克大屏幕特別播放了艾倫趙瓊獲獎信息和油畫雕塑作品系列。2022年7月在華盛頓D.C.榮獲(UCA)美國華人大會中華文化傳承獎。

As one of the largest and most active art fairs in the world, Artexpo New York is coming in 2023. Over the past 40 years, it has showcased numerous world-renowned artists in painting and sculpture, including Andy Warhol, Robert Rauschenberg, Keith Haring, Leroy Neiman, Peter Max, and Robert Indiana, all of whom were established through this fair. The Asian section has become an indispensable and important part of Artex-





Nothing About Us, Without Us!"

Long-Time Radio Personality and WOVU General Manager Jae Williams is Using His Voice and Passion For The Community To Launch The 2023 Campaign: Nothing About Us, Without Us!"

Two years ago, Jae Williams, the general manager of WOVU was fighting for his life, in a coma after contracting COVID. He has since recovered and is now fighting for his community by launching the 2023 Nothing About Us, Without Us Campaign. Williams said he is not running for political office. Instead, he wants to be a "trusted voice" raising awareness about opportunities for Black and Brown adults and children in our community while drawing attention to some very important issues.

"I want to be a drum major to change the culture in our community," said Williams. "I want you to understand the slogan, Nothing About Us, Without Us means you can no longer do things pertaining to our community without us!"

Williams said we as a people are facing some very serious issues, and during this 2023 Campaign, he is working alongside community partners to address them including Black Women's health and how they are often misdiagnosed.

He has been in conversation with Airica Steed, EdD, MBA, RN, the new President and CEO of MetroHealth who is committed to continuing conversations about minority health. She has also spoken with Williams about another important concern; the need for the entire family to have CPR training that includes auto-



allowing them to be a part of the fulfillment of providing full-time careers for people in our community.

The campaign kicks off with a very special Song Service with several of Gospel music's favorite artists including the Bolton Brothers and the Anointed Brown Sisters. All the musical guests are listed on the website, gospelkidd.com. President Steed from MetroHealth will be the guest speaker on March 31. In addition, the Gospel Showcase gives talented local artists an opportunity to share their talents while winning prizes of up to \$1000, and a chance to be on the program on April 1. As part of the kick-off, there is also a luncheon for 150 women sponsored by Jewels In His Crown Ministries.

我是有生以來第一次參加這樣的“感恩上帝給人們一切財富”的活動。表演單位是來自克利夫蘭和鄰近城市的樂團，活動同時給予在藝術界和社區做出貢獻的人頒獎。在晚會進入高潮的時候，我幾乎不能呼吸，心臟受不了那音樂噴泉般聲音，我默念上帝幫助我，那一刻我看著觀眾席位的人上台擁抱牧師歌手，淚水還是汗水，那一刻我被感動了...我對我自己說：復活節一定要去感受上帝的聲音。

我認識 Jaw 是因為與克利夫蘭市長同各族裔媒體負責人一起參加他的 WOVU 95.9FM 電台直播，後來 Jaw 又邀請我與他共同直播了一小時，幾次來往發現他是一個非常真誠善良的人，他告訴我兩年前他感染了 Covid，在醫院昏迷 24 天，住院 56 天，醫生說他：如他活著一定要做輪椅。等他離開醫院，他的身體幾乎恢復了原樣，他說這是上帝給的，上帝救了他，現在他要救他人，我被感動。

我不得不去思考，回想這幾年發生的事情：自 2020 年開始，說吃了蝙蝠肉，感染疾病，因為世上很多事是無法預測的，疫情讓世界不太平，一場疫情就讓全世界停止運轉，是一張 \$20 假票，黑人弗洛伊德遭白人警察“跪膝”執法視頻引發出全美的抗議示威活動，讓人們不願被感染，走上街頭維護人權。

大自然變臉，山雨欲來，疫情給人們帶來恐懼，而恐懼也是一種病毒傳染病，加上人心生病，結果全世界確診者超過千萬，至今死者超過 500 萬了。最後到底是怎么引起疫情還沒有正確答案。我們只能自己打理好自己的健康。

2023 年 4 月 9 日復活節上午，我來到克里夫蘭的 Cathedral of St. John the Evangelist 教堂參與禮拜禱告活動，大家在歌聲鮮花聲中，在祈福和平安快樂聲中，相互問候對方，一幕幕難忘的場景給我留下深刻印象。

美國教堂是心靈慰藉的場所，由於人們對生命的渴望和對死亡的恐懼，為了追求死後重生，人們經常到教堂里來尋求心理安慰。The Cathedral of St. John the Evangelist 聖神莊嚴...

David 2018 年從上海到美國 Iowa 就讀了一年高中，在 Lows Christian Academy Valley High School. 在 Northwestern University 大學還沒有畢業 21 歲，他找到了夢中的太太，目前還沒有畢業就找到工作，他的人生軌跡就像一切都是上帝安排好的。

David 的父親是溫州人，母親是上海人，他從小在上海就讀於國際學校。重要的是年輕人真誠待人，我與他在 Iowa 和華盛頓見過面，是因為他參加美國無國界教育活動，年輕人知道自己要什麼，有目標。

我告訴 David 和他的太太：您們有無限美好的未來。我分享了一句口號：人民有信仰，國家有力量，人民有希望。還有伊利華報口號：圓夢家園，並希望他對克利夫蘭留下感言。



浦瑛開講

David: 2023 年美國中西部在經濟學會年會上，我有幸發表了我的經濟學研究論文《醫院合併的價格效應》。這次年會在美麗的克利夫蘭市舉行。這次經歷不僅讓我有機會展示我的研究成果，還讓我結識了很多杰出的經濟學家，包括克利夫蘭聯邦儲備銀行行長 Loretta Mester 博士以及聯邦儲備理事會成員 Lisa D. Cook 博士。

在克利夫蘭的日子里，我和妻子 Zoe 還有幸與伊利華報社長浦瑛共進午餐。浦瑛是克利夫蘭市一家中文報紙的主編，她熱情地邀請我們參觀了報社，並帶我們遊覽了克利夫蘭的風光。浦瑛開車帶我們觀光克利夫蘭，讓我們領略了克利夫蘭的獨特魅力和文化氛圍。浦瑛最近邀請我為她的報紙撰寫一篇關於我在克利夫蘭的經歷的文章。在這篇文章中，我想分享一下我在克利夫蘭的所見所聞和感受。



4 月 1 日，來自 Iowa 年輕的上海老鄉 David，帶著他的太太到克利夫蘭來參加 Conference，他十分感謝 Iowa 的華人精英燕曉哲讓他在高四時改變了他的人生。

David 2018 年從上海到美國 Iowa 就讀了一年高中，在 Lows Christian Academy Valley High School. 在 Northwestern University 大學還沒有畢業 21 歲，他找到了夢中的太太，目前還沒有畢業就找到工作，他的人生軌跡就像一切都是上帝安排好的。

David 的父親是溫州人，母親是上海人，他從小在上海就讀於國際學校。重要的是年輕人真誠待人，我與他在 Iowa 和華盛頓見過面，是因為他參加美國無國界教育活動，年輕人知道自己要什麼，有目標。

我告訴 David 和他的太太：您們有無限美好的未來。我分享了一句口號：人民有信仰，國家有力量，人民有希望。還有伊利華報口號：圓夢家園，並希望他對克利夫蘭留下感言。



我們人畢生都在追求自由和平幸福快樂的生活，我們所做的一切原本是為了創造一個合情合理的環境，而往往為了得到想要的東西我們卻在相反的方向尋找。

在這萬變的世界，不確定的明天，我們聽到是要和平，而我們看到是戰爭還在進行。4 月 11 日，佛教領袖達賴喇嘛與印度兒童一事成為復活節後大爆炸新聞，民族宗教道德都在接受挑戰。2020 年到 2023 年，短短 3 年，人與社會出現了一件又一件事情，我相信真理永恆，而我始終懷著夢想，內心告誡自己：要與和平和諧共處。

4 月 7 日來自辛辛那提的上海人小杰突然來克利夫蘭要請我吃飯，在吃飯的時候，她一直說：我們女人一定要好好照顧自己，要對自己好一點，吃完飯後，我請她喝啤酒，這是我第一次喝到這么好喝的自做啤酒，我們聊了一些女人的心里話，小杰是一位很成功的地產商，她也樂意公益，也是辛辛那提華人商會的領軍人物，昨日她提到最近在辛辛那提上演的話劇 China Lady，講述了在美國中國人的歷史，據說劇組的演員在上演的時候還被人毆打...整個劇院就她一個中國人，她問我到底中國人在美國出了什麼問題。

我沒有勇氣正面回答她的問題，因為這樣會得罪太多的人。我給她舉例說了：每一次我回中國我的母親總會對我說要小心中國太多騙子，我每一次回答我母親說沒有騙子，只有傻子，一個人會被騙，離不開的是貪欲和自私，智慧的人會被騙嗎？在當今的社會，我們讓自己慈悲喜捨接近一點，那麼我們就會享受人生美好的時光。

4 月 8 日，參加 Irene 好朋友女兒 Mercedes 的畢業音樂會，好棒的演奏。Mercedes 是一位非常優秀的小提琴手，她馬上去耶魯大學全獎學金繼續深造，父親也是小提琴藝術家，母親是一位藝術評委，全家人都是藝術家。

我們聽完她的演奏，為她喝彩，並且讓她寫一點她對音樂感言：

My name is Mercedes Cheung and I'm a Canadian-Chinese violinist. Previously, I was awarded full scholarships to study at the Juilliard School Pre-College, New England Conservatory of Music, and Toronto Royal Conservatory of Music. I'm currently in Cleveland studying at the Cleveland Institute of Music and Case Western Reserve University with a full scholarship.

I know my roots are from China, therefore I love China and Chinese people including their delicious food. I dream about visiting China to tour their beautiful cities and countryside in the future. I believe with my hard work, I'll become one of the world's top violinists so I fulfill my dream to give concerts and masterclasses to students around the world; and contributing to the world and China, funding the endowment to build schools which could be able to provide scholarships for talented students in financial need, assisting them come to U.S.A. to study in the top music schools.

Next academic year, I will further my education at Yale University, School of Music, working for my Master of Music degree in Violin Performance. I believe that I will be back to perform in Cleveland. I love Cleveland, North America, and their people because I am educated and live here.

Mercedes Cheung 出生在音樂世家，音樂陪伴她成長，她從加拿大到美國來深造，父

Mercedes Cheung Violin

Pin-Hsuan Huang Lydia Yu Pianos

Program:
Ernst Schubert: Erleneig
Wieniawski: Fant Fantasy
Tchaikovsky: Valse Sentimentale
Paganini: The Carnival of Venice
arranged by Epitain Cheung
Fauré: Violin Sonata No. 1, A Major
Piazzolla: Babel 1900

Free Admission and Livestream
Saturday, April 8, 2023, 6:30pm
Cleveland Institute of Music, Kulas Hall
11021 East Boulevard, Cleveland, OH, 44106



藝術生活 結交朋友

這次 Irene 邀請我們 5 位朋友一起去聆聽 Mercedes Cheung 的畢業音樂會，聽完音樂會，在回家的路上，其中一位道友說她 60 年代來美國，在克利夫蘭住了 50 年，還是第一次走進 CIM 音樂廳，每次都是路過這里，現在她已經退休，她要開始好好享受生活...而我聽完音樂會感受到了父女情深，朋友友情，讓大家都感受到音樂的魅力。

我常常提醒我自己：人要鼓勵自己學會真誠，要為別人鼓掌，這是給自己生命加油，因為幸福和快樂，就是我們學會欣賞和感恩。

一個偶然我和朋友 Arjio 帶著我們的狗去喝咖啡，在店門外認識一位從紐約來的藝術家 Billy Gerard Frank，他 4 月 12 日在 CIM 講課，他是一位很有眼光的藝術家。這是他留給我克利夫蘭的印象：

My talk and screening at the Cleveland Institute of Art was very inspirational to the students, sharing my art and professional practices to them. I was also inspired by the amount of talents and potential that these young artists exhibited in their work and the ideas they were exploring. I think Cleveland is ripe with opportunities as a city that could be a new art hub with a thriving art scene competing with cities like NY and LA.

他的作品曾經在 Youngstown Oh 展覽。

Billy Gerard Frank 與我聊得非常愉快，他告訴我：不是成功來的慢，是放棄的快，所以成功不是靠奇迹，而是靠時間，我體會到：伊利華報陪伴我，是我學習成長的動力。

我們能堅持 20 多年做報紙，就是給自己一個學習的平台，無論現今紙媒有么大的困難，但我知道堅持也是一種信仰，伊利華報陪伴我們一起成長 20 多年，有人說得好：人的生命似大水流，不遇着島嶼、暗礁，難以激起瑰麗的浪花。不要失去信心，只要堅持不懈，就終會有成果的。





早鳥票開售! 首屆“美東亞裔女性峰會”在費城召開 最具影響力華裔女性靳羽西携新書特邀亮相

原創:費城生活攻略 2023-04-12

“氣質修養不是名人的專利,它是屬於每一個人的。”
艾美獎獲得者、羽西化妝品創始人、全球知名的電視製作人、改變中國女性形象的時尚先鋒、杰出華人先鋒代表靳羽西女士曾這樣說過。

靳羽西
這是“她們”的覺醒時代——我們身處其中,無論何種性別。這也是“她力量”崛起的時代,“她們”正在改變規則。

了不起的女性,正在世界的各個角落髮光發熱,無數個“她”正以女性特有的溫和、堅韌、自信、獨立擔起時代的重任。每一位奮鬥的女性都有熠熠閃光的動人故事,釋放出令人矚目的“她力量”。

也因此,無論她是何種職業、任何年齡,哪怕是這個社會中最普通的一員,也可以有獨特的氣質與修養。

破繭成蝶,她時代,她先鋒,由女性重新定義美。

5月7號周日,首屆“美東亞裔女性峰會”將在費城喜來登酒店隆重舉行!

早鳥票開售,掃描海報二維碼立刻購票!座位有限,女神男神們預購從速!

峰會特邀嘉賓杰出華人女性靳羽西,將現場致辭,分享“她力量時代”的主題演講。

還有機會獲得其簽名新書《你,自成先鋒》、伴手禮,及現場合影和交流的機會。

此外,峰會彙集了美東各界精英女性,同時成立純顏女子俱樂部。

共同探討定義新時代女性之美,綻放“她力量”。

並由費城知名華人醫生李小賓,分享有關女性健康美和內外美的專業知識,教會女性認識自己的美。

峰會日程包含茶歇、晚宴和精彩的文藝表演,給足來賓們 networking 機會。

靳羽西携新書參加峰會

美國《人物》(PEOPLE)雜誌稱她為“中國最有名的女人”,她曾被多次評選為最具影響力的華人女性。她的形象甚至出現在中國的郵票上。

她就是靳羽西(YUE-SAI KAN)。許多人會熟稔於她梳着童花頭、神采飛揚地主持電視節目的笑顏。除了主持人之外,她還是著名的電視節目製作人、企業家,亦是暢銷書作家、慈善家。

44年前,中國正處於改革之初。她創辦了電視節目《看東方》,如同東方的馬克·波羅,將中國的廣袤山川帶入西方世界的視野。8年後,靳羽西開始主持《世界各地》,完整地開啓了中西文明交流之門。

這位跨越東西文化的傳媒大咖、白手起家的企業家,改變中國女性形象的時尚先鋒、杰出華人先鋒代表。

△從1983年到2003年,每年春晚,她都會以嘉賓的身份坐在第一排。圖源網絡,如有不當請聯繫刪除
她的人生經歷承載了勇氣、堅毅和創新精神,她也始終秉持着“要做第一位登上月球的人”的精神信念,一步步披荊斬棘,走向先鋒之路。

2023年5月7號,美東亞裔女性峰會現場,不僅



能見到羽西本人,還能獲得她的親筆簽名書籍——首部人生自傳體新書《你,自成先鋒》。

這本書歷時三年,作者傾盡心血將自己的成長歷程和職業經歷用與眾不同的新形式呈現給讀者們,她在書中講述了自己從童年生活,到海外求學,再到之後的白手起家的創業歷程。

△2023年4月8日,靳羽西女士自傳《你,自成先鋒》新書首發見面會在北京朝陽大悅城上海三聯書店 READWAY 成功舉辦。

從無法適應陌生的環境,到成為社交達人;從150美元開

蕩紐約,到如今億萬身家;從無奈的婚姻危機到情感的自由掌控……靳羽西分享的不僅僅是她的故事,也包含了她對待人生的態度。

《你,自成先鋒》效果圖



△內封實拍圖,這裡保留了羽西最為人熟知的童花頭造型△

△羽西獨創的適合亞洲女性的配色表,本書的裝幀參考了此表

書中還收錄了“他們眼中的羽西”,羽西的家人、朋友、同事、員工用第一人稱講述了他們和羽西之間的故事。

本書的另外一個與眾不同的特點是,掃描書中圖片上二維碼,就可以觀看相應視頻,有羽西曾經製作過的電視節目、採訪、以及幕後花絮。

讀者可以通過這些視頻更生動地瞭解她的一生。

相約5月,讓我們相聚於“美東亞裔女性峰會”,一起聽一聽來自美東各界精英女性更多具有啟發性的探討吧!

峰會當天日程安排

- 3:30pm-4:00pm 註冊和簽到(領取名牌以及申請購買羽西簽名書籍)
- 4:00pm-4:05pm 開幕致辭:主持人:孫軼雲女士和平基金會主席,美國奧淇宏盛美東區副總裁
- 4:05pm-4:10pm 美東各界精英女性嘉賓致辭
- 4:10pm-4:15pm 女聲獨唱 Im Alive 薛藝茗波士頓伯克利音樂學院聲樂系
- 4:15pm-4:25pm 主題演講:“她力量時代”靳羽西女士(著名電視主持人,羽西化妝品創始人,艾美獎獲得者)
- 4:25pm-4:30pm 靳羽西新書介紹《你,自成先鋒》以及授獎
- 4:30pm-4:35pm 女聲小合唱《梧桐樹》費城旋律藝術團
- 4:35pm-5:00pm 女性峰會專題討論(Panel Discussion):Women in Empowerment,Leadership,and Future Rights.
- 5:00pm-5:30pm 茶歇 &Networking
- 5:30pm-5:40pm 旗袍秀 銀康老年藝術中心

2023 美東亞裔女性峰會

時間:5月7號(周日),4pm-8pm
地點 Sheraton Valley Forge Hotel
480 N. Gulph Rd, King of Prussia,
PA 19406
早鳥票價\$60
早鳥票 5月1號截止
截止後恢復原價\$80
購票網址
womenforum2023.eventbrite.com
掃描二維碼立即搶購早鳥票



2023美東亞裔
EAST COAST ASIAN AMERICAN WOMEN'S SUMMIT

女性峰会

WOMEN LIFE FREEDOM LOVE

她力量时代 — 純顏女子俱樂部成立

追求健康美,自然美,讓我們更加自信,自立,自強

精彩表演 | 峰會論壇 | 輕奢晚宴

SHOW, PANEL DISCUSSION, DINNER, COCKTAIL

會議時間: Sunday, May 7th, 2023 @4pm-8pm

地點: SHERATON VALLEY FORGE, 480 N GULPH RD, KING OF PRUSSIA, PA 19406

扫码報名參加



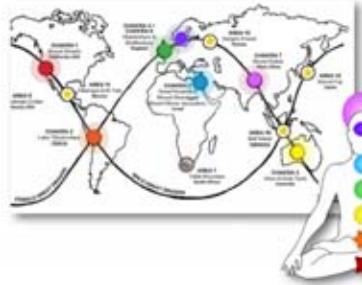
5:40pm-5:50pm 專題演講: 女性的健康美和內外美
李小賓醫生珠峰醫療集團主席

5:50pm-6:00pm 純顏女子俱樂部成立剪綵儀式

6:00pm-7:30pm 晚宴以及精彩文藝表演特邀表演嘉賓:宋飛鴻女士中美文化傳播大使著名京劇表演藝術家,岳瑛女士著名女高音歌唱家,費城旋律藝術團,中美模特時裝秀

7:30pm-7:45pm 與羽西和嘉賓合影領取羽西簽名新書以及精美伴手禮

7:45pm-8:00pm 峰會結束



地球有 12 大主要能量中心

厚德文化之秋風瑜珈空間

生命力。

烏魯魯巨石(Uluru Rock)位于澳大利亞中北部的艾麗斯普林斯(Alice Springs)西南方向約 340 公里處,不止一塊巨石,還包括了一系列紅色巨石。構成了世界“太陽神經叢(太陽輪、臍輪)”脈輪。這個脈輪的全球功能是保持地球和所有生物物種的活力。這種藝術的智慧將通過澳大利亞中部的臍輪傳遞到世界各地。

在古代“夢幻時代”的傳說中,有一個關於烏魯魯尚未完成的偉大儀式的故事。這個儀式是為了完成地球精神的偉大計劃。當儀式齊全的時候,完美將傳遍全世界,死亡將從各個物種中消失。這個事件象徵著一個偉大的極點或宇宙臍帶,註定是將太陽與地球、天堂聯合在一起。據預測,在 2020 年公元前開始運作。



心輪:英國格拉斯頓伯里和沙夫茨伯里
綠色/粉紅色; 分別代表聖杯和意志的神聖之矛(Sacred Spear of Purpose)

格拉斯頓伯里, 薩默塞特和沙夫茨伯里, 多塞特被稱為世界心輪的中心。格拉斯頓伯里是聖杯的家鄉,而沙夫茨伯里是聖矛的所在地。當地球能量在格拉斯頓伯里和沙夫茨伯里相結合, 那么不朽的頻率將能傳播到全球衆生那里。耶穌復活後, 約瑟夫轉變為永生的原型 - 聖杯。這個儀式將世界從雙魚座轉變到寶瓶座。

據說在中世紀時期流傳著這樣一種傳說, 如果格拉斯頓伯里修道院的男院長, 與沙夫茨伯里女修道院院長結婚, 那么他們的孩子將比英國國王還富裕。這是一個煉金之謎。如果將這兩個地區的原型合一, 那么愛將會是革命性的。對於那些研究猶太秘法的人來說, 這個煉金配方結合了 Binah(魔杖)和 Chokmah(聖杯)。聖杯, 由地球精神意志所指引, 有能力消除所有國家之間的邊界。如果地球的心輪擴大到完整的圓, 那么在世界各地 - 疼痛, 痛苦, 和所有物種之間肉體的死亡將淡出人們的經驗和記憶。



喉輪:埃及的吉薩大金字塔和西奈山, 耶路撒冷的橄欖山
藍色; 地球形成時的聲音, 可以聆聽到地球的意願。

世界的喉輪, 是地球聲音發出的地方, 在世界的聖地中獨一無二。對於所有的地球脈輪來說, 傾聽地球的聲音是必須掌握的東西。直到人類學會聆聽和尊重地球靈性的聲音, 才能協調好生命的目標。沒有什麼比位於中東的世界喉輪更為關鍵。這三個地點是脈輪的中心。西奈山, 位於其他兩者之間, 是構成圓環的關鍵點。摩西將猶太教神秘的哲學智慧從埃及帶出來, 歷盡艱難萬苦, 在西奈山看見了永恆的存在。而大金字塔是為數不多的人造地球脈輪。可以將您自己的真實意願結合地球的最高宗旨, 以極大的能量, 從大金字塔的女王室投射出去。橄欖山 - 位於耶路撒冷的東部邊緣 - 可以俯瞰神秘的金門 - 這是猶太教, 基督教和伊斯蘭教關注的焦點。如果打開金門, 所有人類將以完整的生命形式進入新的耶路撒冷 - 一個永恆的家, 對於所有物種, 文化和信仰都是如此。

地球在說話, 沒有人似乎在聽。想像一個中東, 耶路撒冷和麥加是世界遺產的世界遺產, 向所有文化開放。想像一下, 中東在世界先鋒隊中, 為所有人類和非人類的生命和生活充滿尊重。從埃及到伊朗, 想像一個文化上的團結的中東, 並向世界其他地方傳達永恆的生活藝術。地球的聲音在這個地區唱歌生活的福音。誰在聽



眉心輪:Kuh-e Malek Siah, 伊朗, 阿富汗和巴基斯坦邊境
深靛藍色, 允許個人在更長的時間內參與地球上

生命進步的主要階段。

這個地球脈輪, 具有一個理想的幾何中心, 類似於人類的“第三只眼”。當時間一到, 地球靈性會發出一個信號, 將所有的能量聚集到一定地域範圍內, 為開創一個新時代做準備。由於這些力量的凝聚, 世界第六脈輪開始運作, 並不斷擴大。這樣做的目的是汲取過去幾個世紀以來地球上生命凝聚的智慧, 然後使用這些智慧的力量打開地球演化的新方向。

這個活動的目的是從幾個世紀以來, 將收集到的地球上的生命智慧, 從而使用這些智慧成果開闢新的地球演化方向。在每一個偉大的永旺, 不同的主題被強調。



頂輪:岡仁波齊
紫白色, 傳播地球的意志和真實的意願。

岡仁波齊位於中國西藏阿里, 是喜馬拉雅山脈中最神聖的山, 是世界頂輪的中心。第七脈輪傳送地球的目的, 或真實意願。如果我們把世界看做一個建築師, 在建設一個全球性的不朽建築, 那么這個充滿活力的大廈藍圖正在不斷從岡仁波齊釋放出來。

除了以上七大脈輪外, 地球身體有四個大渦旋, 赤道以北的兩個陽區, 用於調節火和空氣的陽性元素; 和南部女性半球的兩個陰中心, 管理水和地球。以下是這些圈子的主要中心——



土:南非開普敦桌山
桌山(英語:Table Mountain)意為“海角之城”, 是南非的平頂山, 俯瞰開普敦市和桌灣, 聳立于高而多岩石的開普半島北端。桌山, 俯瞰印度和大西洋海洋, 是地球土元素的漩渦, 並將光的使用作為發展生活的力量。桌山指示光的建設性潛力。如何利用物質中的光的力量來發展新的全球文化結構。

想象一下這座山峰是一個行星式圓桌會議, 那里沒有層次結構, 所有的傳統, 種族和文化都得到尊重。當所有文化的積極智慧在全球分布時, 所有的邊界都消失了。這是地球脈輪發展的必然後果之一。



水:新西蘭北島 Rotopounamu 湖

南半球的第二個元素漩渦集中在位於新西蘭陶波湖南部的一個小型神聖湖 Rotopounamu。該旋轉輪的自然流動是逆時針方向。湖周圍的路徑需要大約 90 分鐘的步行路程。它定義了世界水漩渦的中心。在水漩渦中, 質量是愛。乘以光的速度本身, 你達到愛的速度。在世界各地最好地使用光, 是發展愛和同情。愛的最佳用途是擴大世界各地永恆生活的存在。



空氣:埃及的吉薩大金字塔和西奈山, 耶路撒冷的橄欖山

世界空氣漩渦與世界喉嚨脈輪相同。地點是一樣的。這個地區的順時針旋轉自然會刺激彩虹蛇從英國流向俄羅斯。正是在這個方向, 世界生命力在 1984 年移動, 開始了全球開放(glasnost)和重組(perestroika)的進程。

在這個世界空氣不朽的生命漩渦, 在特殊的

場合, 讓順時針和逆時針同時出現的生命力作為一個雙螺旋原型, 講宇宙的永恆的永恆的生命的第一個和最後一個字。從中間讓地球的呼吸之風點燃每一個想法。燃燒的想法是永恆的魔術師, 意識到他們的目的。



火:夏威夷毛伊島 Haleakala Crater 火山

最後的元素旋轉輪以夏威夷的哈萊亞卡拉為中心。這是全球的火龍捲風, 管理自由。自由是所有時候都遵循“真實意志”的“直線而狹隘”的途徑。為了自由繁榮, 必須在個人和整個社會中建立調整的前提。調整是正義的同義詞。只有正義和自由團結起來, 才能獲得永生的果實。在這方面, 哈萊亞卡拉加深了世界對自由的理解。另外

印尼巴厘島, 是世界淨化中心。巴厘島有六個地區, 致力於世界的純潔。

日本富士山, 世界不朽與美化中心。致力於尋求最美麗的真理。當你在宇宙中找到這個最美麗的真相時, 成為那種美麗, 體現真理, 並記住富士山。

當地球的十二個基礎能量點建立時, 第十三個圈子開始擴大, 紅玫瑰綻放。這個世界綜合區域的幾何中心是莫斯科東北部的 Sergiyev Posad, 謝爾吉耶夫波薩德是一個金環小鎮, 也是俄羅斯全國的宗教中心。東正教的發源地。俄羅斯神聖的地盤圈被稱為綜合中心, 因為它是整合和分配 12 個偉大的基礎地區所產生的所有積極的力量。

能量點的意義

地球能量點就像對世界健康至關重要的身體器官, 以及依賴于世界各種環境的所有生物。每個脈輪具有不同的功能, 這是雙重的:

- 1、保持全球健康狀況
- 2、發送和接收用信息編碼的能量

地球能量點都處於活力狀態時, 地球的意志能夠將生命的質量提陞到一個新的水平。如果在這些區域內發生戰爭, 饑荒或任何重大的緊張局勢, 那么地球上生活質量的整體潛力就會受到限制。最重要的還是它們的主要功能, 用來連結星球和其他星球以及空間間的能量中心, 這些能量中心必須保持純淨不受干擾, 好讓星球以及生態可以正常運作。

這些能量中心形成了一個地理網絡或地線系統, 分布在全球各地, 促進星球能量的流通, 在某些神經線的交叉點能量最強, 跟人體的穴道類似。處在這些能量點上就可以直接吸取不可思議的能量或力量, 可以正面或負面地使用。許多神秘學的學社, 有影響力的(精神)領袖, 政府或宗教團體都懂得利用這些力量。這 12 個原始的地球能量中心, 在 1989 年至 2065 年間激活。激活完成後, 可以從地球上的任何地點發送能量和信息, 到達其他地點。

地球脈輪的形態

除了南極洲, 每個大陸都有一個偉大的地球脈輪。(南極還有主要的微妙器官)。每個脈輪的中心是一個主要的神聖遺址。從這個神聖的中心, 脈輪以圓形的方式展開, 其半徑延伸數百英里。如果地球脈輪在最佳健康狀態下運行, 大多數情況下, 大約半徑約為 1250 公里。必須記住, 這只是一個平均數字, 因為所有脈輪都是活的器官, 根據可能影響他們的條件的複雜性擴大和收縮。

地球脈輪也有深度和高度。因此, 地球脈輪的整體形狀是球形的, 或類似于飛碟, 並且垂直延伸到大氣中, 並且在地下方向上與地球的更深的結構連接。來自世界脈輪的傳輸通常在穿過空氣, 水或岩石時採取相同的形狀, 球形或碟形。

世界有一顆心臟脈輪。它也有意志, 活力和交流中心。每個個體脈輪都有自己獨特的貢獻, 為世界的健康和命運做出貢獻。重要的是要記住 - 當我們找到並定義地球脈輪的功能時, 它們之間的持續互動是地球上更高質量生活的關鍵。沒有地球脈輪與別人隔離。

地球脈輪和修行

感受脈輪從連接天地開始。在脊柱中, 感受到行星脈輪和你自己脈輪的結合。想像它們的形象, 將焦點移動到自己脈輪, 逐一完成, 直到您連接岡仁波齊為最後一個。無論何時, 何地, 聖靈和仙女都在進行偉大的工作。與特殊的不朽成就者如瑪麗, 耶穌, 摩西, 馬赫迪, 梅林, 恩諾, 麥基洗德, 阿爾·赫德爾, 老子等建立聯繫。

感受脈輪會用到想像, 或者說視覺化。想像更主動的視覺化。畫面有多清晰, 就看你個人的修為了, 但是熟能生巧是肯定的。

如果你變得擅長可視化和與每個點的連接, 可以發展下列模式: 用心臟輻射, 將每個脈輪的意圖和能量向外發到具體的行星能量點。可以給所有生命更大的生命, 光, 自由和愛!



地球大氣層周期性地膨脹收縮, 就像人類肚子呼吸, 吸氣, 每 9 天地球大氣層會膨脹一次, 然後再過 9 天會收縮一次, 人類呼吸只需要 1-2 秒, 地球呼吸需要 18 天。

地球岩層層在規律地類似心跳的特徵, 大概每 6 分鐘左右跳動一次, 與人類心臟跳動頻率非常相似。

人體有七個脈輪, 地球也有七個脈輪; 人體有 12 條正經脈, 地球有 12 大主要能量中心.....

古代文明將地球尊為一個神聖的實體, 認為她是“偉大的母親”, 在“地球上最高的能量漩渦”或“地球的脈輪”上建造神聖的巨石建築。如巨石陣, 埃及, 阿茲台克和瑪雅的金字塔, 印加古迹, 以及許多寺廟, 教堂和朝聖點, 現在這些地方都被認為是強大充滿能量的地方。

古代文明和現代的神秘主義都認為, 我們的藍色星球是宇宙能量矩陣的具現化, 有一種微妙的結構, 類似於人類的能量領域。

地球有 156 個重要的能量中心, 12 個主要的以及 144 個(12 乘 12)次要的, 都位于大山脈, 神聖遺址以及其他有異象(靈氣)的地方, 有一些在海洋底下有能量漩渦, 裂縫, 出入口甚至是在一些隱秘的山洞城市或文明社會里。

地球 12 大主要能量中心:

- 1、美國沙斯塔山
- 2、秘魯的的喀喀湖(包括馬丘比丘)
- 3、澳洲烏魯魯巨石和卡塔丘塔
- 4、英國格拉斯頓伯里和沙夫茨伯里
- 5、埃及的吉薩大金字塔和西奈山, 耶路撒冷的橄欖山
- 6、阿富汗和巴基斯坦邊境的 Kuh-e Malek Siah
- 7、中國岡仁波齊
- 8、南非桌山
- 9、新西蘭北島 Rotopounamu 湖
- 10、巴厘島
- 11、夏威夷毛伊島 Haleakala Crater 火山
- 12、墨西哥埃爾圖勒和帕倫克



海底輪:美國沙斯塔山
紅色; 原生物的生命力能量——個體生命形式的初期形態。

位于美國加利福尼亞州的一座的火山, 由安山岩組成的圓錐形火山。它是地球脈輪中最原始的。它是世界能源體系的“基地”。在這裡, 生物生命的原始前體被釋放到全球的流通和發展中。沙斯塔在整合到個人生活形式和物種之前, 對普遍生命力進行規範。沙斯塔作為第一個脈輪的能量就像一個噴泉, 一個偉大的生命能量湧入, 沒有形狀或結構的梵火輪。



臍輪:秘魯的的喀喀湖(包括馬丘比丘)
橘色; 新物種的創造和發展, 詳細描述了個體所具有純淨的生命力。

位于玻利維亞和秘魯兩國交界的科亞奧高原上, 是南美洲地勢最高, 面積最大的淡水湖, 也是世界海拔最高的大型淡水湖之一, 它是第二個地球脈輪的幾何中心。這是創造新物種的世界中心, 管理著所有的物種, 並採取積極的突變和進化方式。



太陽輪:澳洲烏魯魯巨石和卡塔丘塔
金色/黃色; 維持地球和地球物種的活力。不朽的

《七言·同歸于盡》

2001年9月11日,一幫暴徒劫持美國數架民航客機,兩架撞向紐約世貿雙子樓、一架撞向美國國防部五角大廈,還有一架準備撞向美國總統府白宮,但被勇敢的乘客與匪徒搏鬥幾乎奪回飛機控制權,但時不我待,不幸在飛到賓夕法尼亞州索美塞特縣的鄉村尚克斯維爾附近墜毀。



今天十二歲四個月的外孫,在學校組織下去飛機墜地處所建紀念館參觀,緬懷英雄。外孫回談,心有戚戚,故我陪伴聊天解懷,至他安睡。

鐵艦晴空任弘闊,豈容賊戮強豪奪。衆士捨命同歸盡,丹心長留青史說。

2023年3月30日于匹茲堡雪爾鎮女兒家

《七言·戲和白居易贈元九李二十》

仿白體並步韻。

一千寺司述衷情,伍百又立言真聲。不究平仄合體律,只道尚德尊土行。常因岐誤賺丟份,豈顧身後留虛名。放膽浪投稱倚大,新書五卷望事成。

注:寺司~“詩”字和“詞”字的半邊,調侃自己的詩詞不成熟。又立~又,讀Yi。“文”字和“章”字的掐頭去尾,調侃自己的文章不成熟。尚德~崇尚德政。土行~士大夫(紳士)操行。浪投~盲目拋擲(指沒有經驗)。依大~依靠長者(指依靠能者)。新書~向出版社投送的書。

白居易原詩:

編集拙詩成一十五卷,因題卷末,戲贈元九、李二十。一篇長恨有風情,十首秦吟近正聲。每被老元偷格律,苦教短李伏歌行。世間富貴應無分,身後文章各有名。莫怪氣粗言語大,新排十五卷詩成。

注:元九~元稹,字微之(詩中稱“老元”)。和白居易共同提倡“新樂府”。世與白居易並稱“元白”,兩人詩風爲元白體。李二十~李紳,字公垂(詩中稱李伏,李紳身矮戲稱“伏”)。唐大臣,曾參與牛李黨爭。亦爲詩人,文學上,參與新樂府運動。其《閬農》詩“鋤禾日當午,汗滴禾下土。誰知盤中餐,粒粒皆辛苦。”至今膾炙人口。

《七言·火車出軌·愚人節愚人言》

火車出軌泄毒燃,米國燒掉半邊天。瘋車狂飆鬧夜市,燕人媚步學邯鄲。哎啊老五脫穎出,大佬成干憂心懸。既允踢唾禍年少,何拒臉譜輸華川。

注:

泄毒燃~三月,美國俄亥俄火車出軌,令所載化學液體溢出,救援人員按規程點火燃燒溢物,至煙火冲天。半邊天~許多不明中文網站貼出半個美國被燒燬之信息。瘋車~30日傳有駕車瘋狂衝撞夜市人群。但消息很快被刪。



三月末及四月上半月詩詞數首

海老 KK

邯鄲~河北一三千餘年古城。全句引“邯鄲學步”成語。《莊子·秋水》載:戰國時有燕國少年到趙國邯鄲,看人走路姿勢很美,就學,不但沒學會,連原來的走法也忘了。後用“邯鄲學步”比喻一味地模仿別人,不僅沒學到本事,反而把原來的本事也丟了。

哎啊~AI,人工智能。老五~ChatGPT-5。大佬~有專家學者千人,提議禁AI六個月,供制定律法。踢唾~TikTok的諧音。美國國會聽證會建議從美國市場清除。臉譜~Facebook。

2023年4月1日(愚人節)凌晨于維羅納自寓

《七言·春風卷茅》

昨日今日具有陣狂風。街前檐篷及小院雨篷被吹損數片。

此地春深亂吹風,卷我小院兩層篷。切莫借此言變遷,蒼天自玄地自聰。

注:卷茅~唐杜甫《茅屋爲秋風所破歌》:八月秋高風怒號,卷我屋上三重茅。變遷~氣候變遷。一有自然風吹草動,就有人出來妄言“氣候變遷”。

玄~玄妙。指宇宙自然的玄妙。聰~大地有自己的智慧,用氣候變化來調整自己,不是人力可左右的。

2023年4月2日凌晨于維羅納自寓

《昭君怨·何故窮忙》

一天一天一樣,一歲一歲不同。

回首窺妝鏡,正衰翁。欲閑卻不得閑,想空卻不得空。浮生有幾許,醉春風。

2023年4月3日凌晨于維羅納自寓

《七言·訪匹茲堡大學圖書館》

匹茲堡大學圖書館新立文化電子牆,昨(4/3)午後與HY女同往參觀。蒙館長HH至大堂迎接。後招待下午茶點,HN又加入,交談甚歡。惜HH即因年屆恬辭,言此可能最後一次在此館招待,諸心有戚戚。

麗日攜女訪學府,賈主親迎啓堂戶。書館雅靜非人少,學子聚神是讀苦。巨屏矗立圖畫動,文章錦綉天下普。嘉友相聚吐心迹,唯惜恬退歸東園。

注:學府~指匹茲堡大學。堂戶~大堂的門。(一扇爲戶,兩扇爲門)恬退~淡于名利,安于退讓,安然退隱。此指退休。東園~園圃。指退隱住處。

2023年4月4日凌晨于維羅納自寓

《水調歌頭·清明憶》

有詩詞稿十餘首,爲余六十年前後舊作,總覺十年浩劫焚矣。然1997年家父仙逝後,整理其遺物,赫然見詩稿在。余與家父在十年中均遭關押達三年之久,總因無懈可擊而生還。詩詞中有當時可定爲反詩者,一旦發現必遭滅頂。然家父竟可匿藏,並帶在身邊。

每清明祭奠之際,余必拜謝家父在天之靈。這些年輕詩詞稿,是令余今天繼續創作的動力。

收罷舊稿卷,熱淚濕雙瞳。爲此小作匿藏,何極事迫計窮。記得慈顏白髮,眯眼就燈披讀,喜意埋五衷。浩劫應焚矣,卻存遺物中。

一萬年,深恩在,永崇隆。六十一甲,吾今亦成贅世翁。冷看方內好戲,離合悲喜情仇,橫豎一笑終。寒食跪上祭,都在寸心中。

注:五衷~五臟。指心中。贅世翁~宋王樵的別號。王樵,字肩望,淄川人。咸平中,契丹游騎至,舉家被虜。樵挺身入契丹訪尋父母,累年不獲,自嘆曰:“身世如此,自比於人可乎。”遂與俗絕,自稱贅世翁,言已無用于世,徒爲世之累贅。名其室爲藺室。方內~塵世之內,相對於“方外”(塵世之外)。寒食~節名,在清明前一天。古人從這一天起,三天不生火做飯,所以叫寒食。有的地區清明叫寒食。(亦稱“禁煙節”,“冷節”,“百五節”,在夏歷冬至後一百零五日,清明節前一二日。是

日初爲節時,禁煙火,只吃冷食。並在後世的發展中逐漸增加了祭掃、踏青、鞦韆、蹴鞠、牽勾、斗卵等風俗,寒食節前後綿延兩千餘年,曾被稱爲民間第一大祭日。“之推言避世,山火遂焚身。四海同寒食,千古爲一人。深冤何用道,峻迹古無鄰。魂魄山河氣,風雷御宇神。光煙榆柳火,怨曲龍蛇新。可嘆文公霸,平生負此臣。”唐代詩人盧象這首《寒食》詩,所言即是寒食節的來歷“之推綿山焚身”的故事。相傳此俗源于紀念春秋時晉國介之推(姓介名推,又稱介子推,之爲虛詞,子爲敬稱)。當時介之推與晉文公重耳流亡列國,割股肉供文公充飢。文公復國後,之推不求利祿,與母歸隱綿山。文公焚山以求之,之推堅決不出山,抱樹而死。文公葬其屍于綿山,修祠立廟,並下令于子推焚死之日禁火寒食,以寄哀思,後相沿成俗。中國過往的春祭都在寒食節,直到後來改爲清明節。但韓國方面,仍然保留在寒食節進行春祭的傳統。

2023年4月5日(清明)于維羅納自寓



《七言·春夜》

燕子雙雙啣泥回,紅櫻白櫻夾岸開。春雨夜來潤新柳,清風驅雲迎月來。

注:紅櫻白櫻~匹茲堡有紅色和白色櫻花,此時正盛。

2023年4月6日于維羅納自寓

七言七首

其一:《移苗入圃》

叢雲幻幻雨冥冥,育得青青苗靈靈。春風暖盡天和地,且將青苗移圃庭。

其二:《小雀噉喳》

青山自西水自東,春江曉岸柳絲風。小雀噉喳吵覓食,飛飛翻樸小院中。

其三:《十五清明》

季逢寒食月逢中,夜靜春江映倒空。何來紛飛斑斕色,七分白櫻三分紅。

注:首句~今年清明正好是十五月圓。末句~周邊櫻花主要有白色和紅色兩種顏色,白色大約佔七分,紅色大約佔三分。

其四:《春風江畔》

八十毫耄一衰翁,江邊獨自沐春風。一川鱗波映翠閃,猶驚掠水衆飛鴻。

其五:《流水落花》

紅似胭脂皓似絹,參差鬧到阿江邊。夕陽流水漂花去,可知殘軀有誰憐。

注:阿江~起源于紐約州,流經賓夕法尼亞州的“阿拉根尼河”。匯入俄亥俄河後,再匯入密西西比河。

其六:《春酒獨飲》

獨飲春酒彷彿醉,緣何無端傷心淚。回望故人萬里外,相思心緒難成睡。

其七:《慵懶躺平》

似感風寒神欠舒,慵懶躺平補五虛。人生哪有十全美,且則靜養且讀書。

注:五虛~中醫謂體虛的五種症狀。2023年4月6日于維羅納自寓

《七言·歸雁》

今車行一快速路,忽來往車均急停,原來一對大雁踱步大道中間。雁慢慢離開至路邊草叢,車才復通行。

一對歸雁來何處,悠然踱步大道中。昂首臨望無人境,原來車停齊側躬。

注:側躬~傾側其身。表是側身觀望。

2023年4月7日于匹茲堡 McKnight Rd.

《七言·春江歸鴻》

春江日日醉春風,柳拂絲曳花影中,不是小舟不停處,與我一齊數歸鴻。

2023年4月8日于維羅納阿拉根尼河畔

《拜星月·復活節》

曠野闌靜,月影空迴,馬槽人躁燈暗。貞女臨盆,異相呈草甸。聖嬰誕,東方博士曉拜,分明那星燦爛。世人救主,人間有神眷。

從此上,倚結聖子緣。行大義,施遍神迹案。五餅二魚饗衆,五千飢氓宴。話語雨潤雲溫,倡天下大愛。稱牧者,領羊莫失散。贖衆罪,自把肉身獻。十架死,三日復活,榮歸乃父殿。

注:復活節~基督教紀念耶穌死而復生故事。是春分後第一次月圓之後的第一個星期日。馬槽~喂馬之槽,木制或石制。相傳耶穌誕生在一只馬槽里。

貞女~相傳上帝童貞女瑪麗亞未婚有孕,誕下耶穌,故耶穌乃聖子。

東方博士~相傳耶穌誕生前有感應給東方博士。

那星~相傳指示東方博士西去朝拜耶穌的一顆星。

救主~相傳經新約說,耶穌乃其父(上帝)選差到人間拯救罪惡人世的救主“彌賽亞”。

五餅二魚~新約記載,五千人隨耶穌到某地沒有帶口糧,只剩五餅二魚,耶穌行神迹,令衆人吃飽,並余下許多。

大愛~耶穌倡導愛人、互愛。

牧者~耶穌自比“牧者”,不令失散任何一只羊。

贖衆罪~基督教相信,人“罪的工價乃是死”,耶穌以自己肉身代人死,信耶穌者可由耶穌代爲贖罪,故基督教有“信者獲救”之說。

十架死~耶穌所代表的是貧苦衆衆被稱爲“奮銳黨”。被當時的祭司、法利賽人(相當于社會精英)所記恨,收買耶穌門徒猶大,暴露耶穌身份,報告耶穌行程,出賣給當時耶路撒冷的羅馬統治者,被用最殘酷刑罰“釘十字架”處死。

三日復活~新約記載,耶穌在第三日復活。榮歸乃父殿~耶穌的死完成了上帝對人類的救贖計劃。耶穌復活回上帝處,座右席。

2023年4月9日于匹茲堡女兒家

《眼兒媚·微恙晨望》

許久沒有晨起,因微恙早睡而得晨起。見初陽破霧于山丘稍露。即出陽臺觀賞,吸點春日晨氣。

晨霧繚繞弄遁幽,初陽已露丘。翠綠漸染,雲霞已紅,一天春柔。

微恙此時強眺眸,斜倚小斗樓。如今只思,漢將去病,華佗醫謀。

注:遁幽~指晨霧要把初日藏起。微恙~這幾天有點感冒,去專質醫療中心查過,核酸檢測陰性,非感染新冠。

斗樓~觀察“敵情”的瞭望台,指自家陽臺。

漢將去病~漢名將“霍去病”,諧音“忽去病”。

華佗~三國時代名醫。《後漢書·方術傳下·華佗》和《三國誌·魏志·華佗傳》記載:東漢醫學家。一名雋,字元化,沛國譙(今安徽亳縣)人。醫術高超,精內、外、婦、兒、針灸各科,外科尤爲擅長。曾創用麻沸散,給病人麻醉後施行外科手術。行醫各地,聲名卓著。又仿倣虎、鹿、熊、猿、鳥的動態創爲“五禽戲”,用以鍛煉身體。後因不從曹操徵召,遂爲所殺。所著醫書已佚。

2023年4月10日于維羅納女兒家

《少年游·晨憶》

春山嫩碧,春樹映綠,曉風吹草茵。近看飛花,遠眺流水,一陽起駕巡。

悽悽多少鄉愁憶,凝露也侵晨。津衛古道,帝都九門,惆悵正故人。

2023年4月11日于匹茲堡女兒家



匹茲堡華人老朽 海老 KK

美國國稅局提醒納稅人 4 月的預估稅款截止日

IR-2023-78, 2023 年 4 月 12 日
華府 — 美國國稅局今天提醒民眾, 4 月 18 日的報稅截止日也是 2023 納稅年度第一季度預估稅款的截止日。

通常需要支付預估稅的人包括自雇人士、退休人員、投資者、企業、公司、其他沒有預扣稅款的人或某些雇員(其雇主全年當中沒有預扣足夠的稅款)。

所得稅是一個現收現付(英文)的過程。這意味著,根據法律,必須在當年賺取或收到收入時繳納稅款。大多數人通過預扣薪水、養老金、社會安全福利或某些其它政府付款(包括失業補助)來繳納稅款。

最常見的情況是,自雇者或從事零工經濟中的人需要繳納預估稅。相似的,投資者、退休人員和其他人經常需要支付這些款項,因為他們收入的大部分無需預扣。

其它一般無需預扣的收入包括利息、股息、資本收益、贍養費和租金收入。支付季度性的預估稅通常會減少甚至消除任何罰款。

罰款的例外情況和特殊規則適用於某些納稅人群體,例如農民

和漁民、最近身體殘疾的人士、最近退休的人士、當年收入不均的人以及傷亡和災難受害者。

舉例來說,由於最近發生的災難,加州、阿拉巴馬州和喬治亞州符合條件的納稅人可在 2023 年 10 月 16 日之前繳納 2023 年的預估稅款,而該稅收項目通常是在 4 月 18 日、6 月 15 日和 9 月 15 日到期。其他州的民眾也可能獲得截止日的延期;IRS.gov 上的特別頁面提供了完整的列表。

如何繳納預估稅

1040-ES 表格,個人預估稅,包括指導說明,幫助納稅人計算預估稅。納稅人還可以訪問 IRS.gov/payments 進行電子支付。

付款的最佳方式是通過國稅局在線帳戶。納稅人可以在那里看到他們的付款歷史、任何未結款項和其它有用的稅務信息。納稅人可以通過國稅局直接付款、借記卡、信用卡或數字錢包或財政部的聯邦電子繳稅系統(EFTPS)來支付預估稅。

有關其它付款方式的信息,請訪問 IRS.gov/payments。如果以支票支付,納稅人應確保支票收款人為“美國財政部”。

第 505 號出版物《預扣稅和預估稅》(英文)內有更多詳細信息,包括工作表和示例,這對於那些擁有股息或資本收益收入、欠替代性的最低限額稅或自雇稅或有其它特殊情況的人尤其有用。

預扣稅估器

國稅局敦促大家使用預扣稅估器工具來幫助確保從薪水中預扣了適量的稅款。

定期檢查預扣稅有助於防止因預扣稅款過少(英文)而可能在報稅時面臨意外稅單或罰款。它還方便人們預先檢查預扣稅款,從而在全年當中拿到更多薪水、在報稅時拿到更少的退稅。

國稅局官網 IRS.gov 提供全天候幫助

國稅局官網 IRS.gov 上提供一周 7 天、每天 24 小時的稅務幫助。國稅局網站提供了各種在線工具為納稅人回答常見的稅務問題。例如,納稅人可以搜索交互式稅務助手(英文)、稅務主題和常見問題(英文),以獲取常見問題的解答。

國稅局繼續擴展與納稅人的溝通方式,以他們偏好的語言提供信息。國稅局已在官網 IRS.gov 上發佈了 20 種翻譯成其它語言的稅務資源。有關更多信息,請參閱我們說您的語言。

清潔能源車輛稅收抵免申請須知

國稅局稅務提示 2023-49, 2023 年 4 月 12 日

《2022 年通貨膨脹削減法案》針對為合格的插電式電動汽車提供的稅收抵免進行了多項修改,包括將燃料電池車輛納入該稅收抵免。

從 2023 年 1 月 1 日開始,符合條件的車輛可能有資格獲得最高 7,500 美元的稅收抵免優惠。抵免額取決於符合條件的新清潔能源車輛投入使用的時間以及車輛是否滿足全部或部分抵免額的特定要求。

* 買方必須滿足一定的收入限制(英文)。

* 新清潔能源車輛的最終組裝(英文)必須在北美進行。

* 車輛不能超過製造商建議的零售價:

o 廂式貨車、運動型多用途車和皮卡 80,000 美元

o 其它車輛 \$55,000

在 2009 至 2022 年(英文)期間

購買新的清潔能源車輛也可能有資格獲得稅收抵免。

《通貨膨脹削減法案》還添加了二手清潔能源車輛的抵免優惠(英文),相當於銷售價格的 30%,最高抵免額可達 4,000 美元。但是,這項最近的抵免優惠不適用於 2023 年之前購買的二手清潔能源車輛。

以下是有關新的和二手清潔能源車輛抵免優惠常見問題(英文)的更新列表,其中包括:

- * 資格規則,
- * 收入和價格限制,
- * 新規定何時適用,以及
- * 申請抵免優惠

這類抵免優惠是不可退稅的,因此納稅人通過抵免抵消所欠稅額之外無法拿到更多的退稅。另外,納稅人不能將任何超額抵免用於未來的納稅年度。

更多信息:

合格二手清潔能源車輛的製造商和型號(英文);2023 年或之後購買的新電動車輛抵免優惠(英文);2022 年或之前購買的新電動車輛抵免優惠(英文);商業清潔能源車輛抵免優惠(英文);《2022 年通貨膨脹削減法案》下的抵免和扣除(英文)

稅表出錯:何時提交修正稅表

國稅局稅務提示 2023-47, 2023 年 4 月 10 日
即使盡了一切努力來提交一份完整準確的稅表,也可能會出現錯誤。當納稅人意識到他們已提交的稅表存在計算錯誤、收入缺失或其它錯誤時,可能想知道是否需要通過提交修正稅表來進行更正。

交互式稅務助手工具可幫助納稅人決定是否需要提交修正稅表

納稅人可使用 IRS.gov 上的交互式稅務助手工具中的“我應該提交修正稅表嗎?(英文)”來決定是否應該對已提交稅表中的錯誤進行更正或其他更改。

計算錯誤和遺漏附表通常不需要修正稅表。稅表如果有計算錯誤或者忘記附上某個表格或附表,納稅人通常不需要提交修正稅表。國稅局將在處理稅表時更正計算錯誤,並通過郵件通知納稅人。國稅局將發送信函,索要任何遺漏的表格或附表。

納稅人何時確實需要提交修正稅表

如果以下事項發生變化,納稅人需要提交修正稅表:

- * 報稅身份
- * 收入
- * 扣除
- * 抵免優惠

* 納稅義務 如何提交修正稅表

納稅人應使用《表格 1040-X, 修改過的美國個人所得稅申報表》來更正先前提交的 1040 系列表格或更改之前由國稅局調整的金額。對於 2020、2021 或 2022 年的表格 1040 或 1040-SR, 納稅人可以電子方式提交表格 1040-X。此外,他們還可以電子方式修改 2021 和 2022 納稅年度的表格 1040-NR 和表格 1040-SS/PR。以電子方式提交修正稅表的納稅人,可選擇通過經轉帳直接付款至銀行賬戶的方式來接收退稅。此選項不適用於提交紙質稅表的人。

《表格 1040-X, 修改過的美國個人所得稅申報表, 常見問題的解答》提供了更多信息。

查看修正稅表的狀態

納稅人通過使用“我的修正稅表在哪里?”在線工具或致電 866-464-2050, 可在提交表格 1040X 三周後查詢狀態。兩種方式均提供英語和西班牙語服務,可追蹤當年和最多前三年的修正稅表狀態。

使用任何一種方式查詢,納稅人都需要輸入他們的納稅人識別號碼,例如社會安全號碼,以及出生日期和郵政編碼,以證明身份。一旦通過身份驗證,他們就可以在三個處理階段查看修正稅表的狀態,分別是:已收到、已調整和已完成。

預期獲得退稅的納稅人不應在原始稅表處理完畢之前提交修正稅表

對於電子報稅並選擇經轉帳直接存款的納稅人,國稅局會在不到 21 天的時間內發放大部分退稅。一些稅表有錯誤或需要額外審查,則可能需要更長的時間來處理。

納稅人按照以下提示可避免處理延遲和退稅調整

國稅局稅務提示 2023-46

納稅人確保稅表完整、準確和無誤,可避免聯邦稅表上的常見錯誤並且更快的獲得退稅。遵循以下提示,可讓您的報稅過程更順暢。

收集所有稅務文件

納稅人應收集所有文件來支持稅收扣除和抵免優惠,例如教育優惠類或抵押貸款利息付款。納稅人還應準備好表格 W-2、1099(英文)和上一年的稅表;有可能需要用到。

電子報稅

通過國稅局免費報稅項目或其它電子報稅服務供應商進行電子報稅,有助於減少數學錯誤以及確定納稅人可能有資格申請的潛在稅收抵免或扣除。電子報稅並選擇經轉帳直接存款是納稅人獲得退稅的一種快速且安全的方式。

申報所有應稅收入

大多數收入都要納稅。少報收入可能會導致罰款和利息。收入可能包括失業收入、

收到的利息以及來自零工經濟、服務行業和數字資產的收入。《第 525 號出版物, 應稅和非應稅收入》(英文)提供了更多信息。

如有需要,申請延期

納稅人如需更多時間來報稅,可以輕鬆申請六個月的報稅延期至 10 月 16 日,以避免逾期報稅罰款。在 4 月 18 日之前使用國稅局電子報稅項目或訪問 IRS.gov/extension 來申請延期。雖然延期給了更多的時間來提交稅表,但大多數納稅人仍需在 4 月 18 日之前繳納稅款。

納稅人還可以通過支付全部或部分預估到期的所得稅款,並標注該付款是為延期,來申請延期報稅。他們可以使用直接付款、聯邦電子繳稅系統、借記卡、信用卡或數字錢包來操作。這樣的話,納稅人就不必提交單獨的延期申請表,並且會收到一個確認號碼以作記錄。

郵寄紙質稅表到正確地址

國稅局鼓勵納稅人和稅務專業人士儘可能地以電子方式報稅。那些需要提交紙質稅表的人應在 IRS.gov 上或表格 1040 的說明中,確認正確的申報地址,以避免處理延遲。

保留一份稅表的副本

當準備好報稅時,納稅人應複印一份已簽名的稅表 and 任何附表留作記錄。副本可幫助他們準備未來的稅表,並在他們需要提交修正稅表時進行數學計算。一般來說,納稅人必須保留他們的記錄來支持其稅表上顯示的收入、扣除或抵免項目,直到該稅表的時效期限結束。

國稅局稅務提示 2023-45

所有提交 2022 納稅年度表格 1040 和 1040-SR 的納稅人都必須勾選一個框,說明他們是否有作為財產或服務的回報、獎勵或付款而收到過數字資產,或通過出售、交換或轉讓而處置過作為資本資產持有的任何數字資產。

數字資產交易的例子包括:

- * 出售數字資產。
- * 作為所提供商品或服務的付款而收到數字資產。
- * 免費收到或轉讓數字資產,不提供任何對價,不屬於善意禮物。
- * 通過挖礦和質押活動而獲得新的數字資產。

瞭解數字資產申報和稅務要求

- * 通過硬分叉而獲得新的數字資產。
- * 用數字資產交換財產、商品或服務。
- * 數字資產與另一種數字資產的交換或交易。

報告數字資產交易

* 對數字資產的經濟利益的任何其他處置。報告數字資產交易

* 如果選中“是”框,納稅人必須報告與其數字資產交易相關的所有收入。

o 納稅人應使用《表格 8949, 資本資產的銷售和其它處置》(英文)來計算他們的資本

收益或損失,並在《附表 D(表格 1040), 資本收益和損失》(英文)中報告。

o 如果交易是贈與,他們必須提交《表格 709, 美國贈與(和跨代轉讓)稅表》(英文)。



伊利華報惠登廣告

熱線電話: 216-324-2959

極信資本

做人講誠信, 貸款選極信

立即撥打: (888) 510-1218

極信資本全美 50 州小額商業貸款 | 不查收入貸款 | 住房貸款 | 過橋貸款 | SBA 貸款; 3 分鐘

輕鬆申請, 生意周轉最快 24 小時到賬

網站: www.xpfundina.com 微信號: xpfunding

极信资本
Xuper Funding

專營國際機票

公務 頭等 經濟艙機票

訂金出票, 驗後付款

全程對公, 售後無憂

(微信同号): 18661342850

可接團體, 可開發票

注册會計師事務所
National Tax and Accounting Inc

公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235

中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

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

事務所提供以下服務:

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

李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語

移民律師 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



擁抱是一劑“良藥”

人心情的愉悅和滿足,戰勝壓力和疲勞,從而使人體內免疫系統的效能上昇。

2.?擁抱可以減緩壓力、緩解疼痛

廣東省中

醫院心理睡眠科副主任中醫師鄭莉明、陳誠2023年在健康時報刊文談道,擁抱能使腦內β內啡肽活動增加,分泌幸福的荷爾蒙—內啡肽,增加孩子的幸福感。β內啡肽對疼痛的治療效果據說是嗎啡的6.5倍,對於孩子學習疲勞引起的頭痛、肩頸酸痛等,擁抱不失為一個可以嘗試緩解疼痛好辦法。美國一項實驗表明,與重要的人擁抱可以將壓力減少到三分之一。同時,身體接觸可以讓孩子專注於對方給自己的積極感受,減少叛逆行為。



抱一抱你的身邊的重要人吧

國人總是表達感情含蓄,其實一個擁抱勝過千言萬語。

1.抱一抱愛人

動動嘴說句“愛你”,不如抬起胳膊,給她來溫暖的擁抱,不僅能拉近愛人之間的感情,更是意想不到的健康益處。

北京回龍觀醫院臨床心理科主管技師李玖菊表示,擁抱對夫妻感情有很好的調和作用。愛情婚姻關係中,難免會出現一些矛盾摩擦的情況。而在這些時候,擁抱,往往比語言更有力量。

當大腦接受的語言信息與身體感受到的信息不一致時,人們會更願意相信自己身體的判斷,因此,遇到需要淡化矛盾、增進夫妻感情

的時候,不妨給對方一個擁抱。

2.抱一抱孩子

面對情緒不良的孩子,父母們常常習慣於給孩子們灌輸各種人生大道理,卻往往適得其反,甚至把孩子推得更遠。其實,父母們忘卻了一個最簡單的可以走近孩子的方式:擁抱。

廣東省中醫院心理睡眠科鄭莉明、陳誠建議:

(1)與孩子擁抱,需要適時而為。孩子開心時,父母給予擁抱表達與孩子同樂;孩子獲得成績時,父母給予擁抱可以表達肯定;孩子傷心難過時,父母給予擁抱是表達支持與理解,一個擁抱遠勝於千言萬語的道理;孩子遇到困難時,父母給予擁抱是提供勇氣和力量,而不要急于說教;睡前抱一下孩子,能幫孩子睡得更好。如果孩子抗拒父母的擁抱,父母們不要着急,可以循序漸進,先從簡單的肢體接觸開始。

(2)孩子青春後,建議同性親子進行擁抱。父子之間可能比較內斂,可以從輕拍肩背開始,習慣後可以升級為挨肩搭背,進而在孩子難過或面對困難時,給予他大大的擁抱。母女之間的身體接觸可以更多一些,假如一開始不太習慣,可以從牽手開始,逐漸親昵後就可以嘗試擁抱。異性親子之間,可以適度肢體接觸,如通過牽手、撫背、摸頭等方式親近孩子,給予孩子支持。在孩子傷心痛苦、情緒波動的時候,仍然可以給予他們及時的擁抱,以安慰和鼓勵。

擁抱,特別是長久的擁抱可以使大腦釋放催產素等激素。而2022年9月刊發在《細胞與發育生物學前沿》(Frontiers in Cell and Developmental Biology)的一項研究發現,催產素可以刺激新的健康心臟細胞的生長,促進心臟健康,有修復心臟的能力。

研究發現,催產素會在斑馬魚心臟凍凍損傷後產生,並且它引發顯著的心外膜激活,促進心臟再生。這個過程中產生的新的心外膜祖細胞會遷移到斑馬魚的心肌中,發育成心肌細胞、血管和其他重要的心臟細胞,以取代那些已經死亡的細胞。

同時,研究也發現,催產素在體外對人體組織具有相似的作用,刺激人類誘導多能幹細胞培養成心外膜祖細胞。

不過,研究也提到,目前在哺乳動物中,這一過程本身不足以實現顯著的再生,但可能通過施用特定的重編程因子來啟動再生,從而增強形成心外膜祖細胞功能。

但研究也體現了擁抱等產生的催產素對人體的積極作用。

擁抱,是一劑“良藥”

擁抱可以緩解人的負面情緒、減緩壓力,甚至還可以緩解物理上的痛覺。

1.?擁抱讓人感到幸福

北京回龍觀醫院臨床心理科主管技師李玖菊2017年在接受健康時報採訪時表示,從臨床心理學的角度來說,擁抱不僅可以消除沮喪,讓人感受到幸福感和價值感,還可以促進



這是給健康找麻煩 這兩個飲食習慣

1,主食吃太少讓人“沒勁”

膳食的基礎是主食,主食是碳水化合物主要攝入源,建議三餐都要有主食,但很多人對主食避之不及,這種做法是不科學的。

如果沒有主食供能,一方面大腦運作的效率會大大下降,產生頭暈、心悸、精神不集中等問題;另一方面,主食是能量的主要來源,缺少主食,人體也會開始燃燒肌肉供能,造成肌肉喪失,時間長了之後,人會變得乏力、沒勁。

膳食指南建議一般成人每天應攝入谷、薯、雜豆類250-400g,其中,全穀物和雜豆類50-150g,薯類50-100g,均為生重。

2,喝粥“養胃”可能是給胃“加

負”

喝粥有很多益處,但是有幾點大家要特別注意一下。

第一,不能餐餐只用粥填飽肚子。有些老年朋友習慣用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的話能量攝入是不足的。因為一碗粥其中的米可能只有10-20g,大部分是水,無法滿足人體所需的營養。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。所以,一些糖尿病患者,特別是老年糖尿病患者,還是“干稀搭配”為好——先吃一點粗糧,再少量喝點粥,同時搭配一些富含蛋白質的食物及蔬菜,這樣比單純喝粥更安全。

第三,粥並沒有大家想的那么好消化。在進食粥時,往往不會充分咀嚼,所以有些沒有熬煮濃稠的粥,喝進去反而成為胃腸道的負擔,對胃來說不是“減負”而是“加負”。

這也是為什麼一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之後,會有不適的感覺。

如果並非整個機體消化吸收能力下降,而僅是胃部存在不適的話,則不應喝太多粥,不要頓頓依靠喝粥來養胃,可儘量選擇易消化吸收的食物,並做到細嚼慢嚥,這樣更有利于身體健康。

科技日新月異,智慧手機的功能越來越多,也成現代人取得資訊的主要管道之一。或許人們能透過手機吸收知識及信息,但沉迷其中實則也會對健康造成負擔,例如睡眠不足,甚至是影響身心健康等,得不償失。

根據MedicalXpress報道,新南威爾士大學(University of New South Wales)商學院信息系統和技術管理Eric Lim博士表示,如果你每天都花上數個小時盯著手機螢幕,那或許需要注意一下使用時間,因為這可能會導致多巴胺成癮,進而影響健康。

Eric Lim和幾名國際學者針對科技(特別是智慧型手機)對人身心健康的影響進行一項研究,旨在平衡科技的潛在利益與風險。

Eric Lim說,許多人可能都經歷過“無手機焦慮症”,因為沒有或無法使用手機而感到恐懼、焦慮,現在幾乎人手一個各智慧手機,這種狀況越來越常見,也導致人們對科技通訊、娛樂和取得資訊的依賴性。但數位應用程式也被證明,確實對人類認知有負面影響,持續降低維持注意力的時間。

研究顯示,18至24歲的年輕人較其他年齡層更容易有“無手機焦慮症”。Eric Lim與共同作者進行一項研究分析焦慮症的潛在影響,數據基於大陸一所大學共5842名學生的調查問卷。研究調查學生手機使用習

手機滑太久不只傷眼 還導致其它後果

慣,以及認為是否擁有手機焦慮症、運動頻率、睡眠品質和身心健康狀況。

結果顯示,手機焦慮症和睡眠剝奪有正向關係,且兩者都對健康造成負面影響。至於回報睡眠品質佳的學生,大多在手機使用上較為自律。值得一提的是,研究人員原本認為運動能夠讓情況改善,實則不然。

研究人員提到,科技公司使用各種技術吸引消費者,並讓消費者欲罷不能,這可能會助長過度使用及成癮行為。

雖然在研究中,Eric Lim並未詳述日常生活中適當的手機使用頻率,但曾有研究指出,睡前一小時和睡醒後一小時避免使用手機,且嘗試每天關閉手機一小時,若更長時間更好,以免過度沉迷。



克服社交焦慮的方法

社交焦慮者會反復思考自己和別人互動的過程,就好像自己在這個過程中“驚險地避開了事故”。他們會將注意力放在自己可能做錯的、自己覺得做得不妥的或者使自己感到尷尬的事上,並不斷揣測別人對這些事的反應。

這些揣測使社交焦慮者變得更加消極,在每一次互動後,有時甚至只是短暫的接觸後,他們都會進行一場自我批判。

一,打破惡性循環

要克服社交焦慮,就要知道如何打破惡性循環,避免問題不斷發展。以下是3種主要方法:

1.減少自我關注

對自己的關注越少,你就越容易表現出真實的自我,從而融入身邊的環境。

減少自我關注需要做到:轉換關注點,弄清自我意識是如何影響你的,決心不再沉溺於不愉快的往事,儘量讓自己想一些別的事情。充分調動你的好奇心是非常有效的。將自己想象成研究社交的專家。你可以首先在簡單的場景中開展雙向實驗,使自己化身為準確客觀、充滿興趣和好奇心的觀察者。

將注意力更多地放在周圍的人和事物上面,這樣能使你對周圍的環境有一個更加準確的認識,從而停止對周圍環境的揣測以及對自我的懷疑。

2.改變思維模式

學會重復檢驗你的思維模式。好的思維模式一般可以用比較客觀又溫和的語言表述。懷疑自己以及尋找藉口會使這一過程變得困難。如果你可以在這一過程中使用那些你經常用來幫助別人的,充滿鼓勵性、理解性、同情性的方法,你就會更容易找到新的思維模式。明確自己躲避的事物,明確自己的想法與躲避的事物之間的聯繫。

評估結果。思考已經發生的事,儘可能做到客觀。弄清楚你對後果的預期是不是正確的。

不經歷一定程度的焦慮,你是無法克服困難的,但是隨着信心的建立,你的焦慮感也會逐漸消失。

儘可能制止自己的“事後反思”。用社交恐懼的視角看待之前發生過的一切,只會令你解讀出失敗、無能,產生壓抑的情緒。這種“事後反思”很不真實,因為它往往會過度夸大事情的某一部分真相。

3.以自己喜歡的方式做事

以自己喜歡的方式做事,比擔心自己會出錯重要得多。

建立信心的一個有效方法就是參與更容易獲得成功的活動。研究發現,人們在參與助人活動時,最容易忘記自我和焦慮感。在參與利他性的活動時,社交焦慮者更容易忘記自我,從而獲得一種歸屬感,這有利于他們更好地克服孤立感。與你認為不具威脅性的人共事也有助於建立信心。



二,一些需要記住的原則

不要選擇從最困難的事入手。你最好從風險最小的事開始,當建立起信心並知道哪些方法對自己更加有效時,再嘗試解決更有風險或更具危害性的問題。經歷過一次成功後,不要停滯不前,要再接再厲。不斷鞏固自己的成果,

堅持下去,你會有更大的改變。即使一開始進展緩慢,也不要輕言放棄。

對自己要做的事保持務實的態度。無論多么微小的成功對你來說都有意義,比如瞬間的眼神接觸或在早晨沖着某個人微笑。

你一旦發現自己在進行“事後反思”,就最好立刻停止,並將自己的注意力轉移到另一些更加有趣的事情上。

低自尊不同於低自信。自尊與你的價值觀以及你達成自己期望的程度有關。自尊使你認識到,無論你的成就是多是少,別人都會尊重並接受你,同時它也使你尊重自己。當一個人具有較高的自尊時,他會產生良好的自我感覺;反

之,他會覺得自己很糟糕,好像自己沒什麼用處,沒有價值,長此以往,就會變得非常內向,容易退縮,能力也會隨之變弱。

嘗試與你的低自尊對話。當你這樣做時,要記住自尊所在的基礎是無法衡量的。自尊反映出的是你的看法,而非現實。它有可能和其他人對你的看法完全不同。

我們很容易理解為什麼社交焦慮者難以堅持自己的主張或做自己想做與相信的事,尤其是當他們必須面對持有不同觀點和信念的人時。有3種恐懼很明顯與意志的不堅定息息相關:對於評價、批評和輕蔑的恐懼,對於被拒絕和孤立的恐懼,對於“被看透”和“不合格”的恐懼。如果你對暴露自己的“弱點”非常恐懼,你就很難做到與別人平起平坐,因此更難保持堅定的意志。

三,贊揚

讚揚會導致尷尬,進而造成困擾。為什麼讚揚會使一個人感到受威脅呢?其中一個原因是讚揚會使人成為焦點,而成為焦點與過去的威脅通常緊密相連。另一個原因就是對讚美的回應涉及“傳統”禮儀,就好像需要使用一套標準化的“客套話”。一個人要是不知該如何回應,可能會感到非常迷茫。

社交焦慮者可能會因此養成一種拒絕他人讚美的習慣。除此之外,還包括其他任何可以轉移注意力的回應。

一些人很難承認別人的稱讚是真誠的,而非拍馬屁或另有所求。他們也很難優雅地做出回應。一個學習如何回應的方法就是真誠地讚美別人,並學習他們是如何做出回應的。思考哪種方式是正確的,並去嘗試。

不要拒絕他人的讚美或僅一笑置之,而要像接受其他的禮物那樣接受它們。問問自己,如果相信這些讚美的話,自己能夠產生什麼改變。作者:(英)吉莉恩·巴特勒

人生最大的悲哀，莫過於發現自己的生命竟然毫無意義，每一天都在毫無價值地重複昨天的自己，人過中年，一事無成！

而更大的悲哀還在於，你發現原來不屑一顧的同伴，還有被你輕易地就擊敗的對手，卻都緊緊握着自己命運的絛繩，早已經闖蕩出一片燦爛的世界。

生活有一個神奇的現象：你生命中遇見的每一個人，其實你將來必定都會重逢。因此，一個智者，把每一個生命中的遇見，都看作是給自己的意味深長，看作是世界的暗示，加倍地珍惜。但是，有的人卻相反，要么輕易地錯過，要么熟視無睹。

無論是對這個世界充滿火一樣的熱情，還是對生活萬念俱灰，其實都是人生的真實。你喜歡，世界依然；你憤恨，世界也依然。更進一步說，你活在世上，或者你決絕地離開世界，世界依然如故。

我們看到很多那些本來已經取得很大成就的人，因為自己的固執己見，因為自己以為高潔的不同流合污，採取極端的方式忿然離世。人們議論了幾天，有不平，有惋惜，但是，過不了

與世界相擁

多久，他周圍的世界就恢復了本來的按部就班，他的決絕，沒有絲毫意義，而且很快就被人們徹底忘記。

所以，不要把自己看得那麼重要，對於世界來說，誰都微不足道。

太陽每一天都會走進暮色，但是，又一定會在第二天從朝霞中升起！

我常常為太陽的偉大而震撼不已，它可以照亮整個天空大地，讓光芒灑滿山川萬物，讓整個世界生機盎然；但是，它又可以委身於一泓清泉，一棵小草，鑽進一顆小小的露珠。

我也常常感動於月亮的寧靜和明媚，它安靜地把清輝灑滿大地，為世界帶來無邊的浪漫和柔情，但是，它又像一個待嫁的女子，那樣安靜，那樣不爭。



不論錯過了什麼，都不應該哭泣。因為，錯過了太陽，還有繁星。

大地無言，世界寂靜無語，但是，當我們靜下來，我們就能夠從這寂靜中，聆聽到巨人的足音。

生活在一刻不停地前行。最重要的，是不要讓自己成為世界的一個過客，而是融入其中。

一個人，越接近崇高，越是謙卑、含蓄、虛懷若谷。

秋天的黃葉，飄飄灑灑地落入大地的懷抱，它完成了自己一個季節的壯麗。如果，我們每一個人，都能夠堅信自己的生命是世界的一個奇蹟，那麼我們就一定成為世界的一處風景。

很多人抱怨世界缺乏公正，抱怨生活欺騙了自己。其實，是他自己把世界看錯了，自己被眼前的私利遮蔽了眼睛。世界沒有變，浩浩蕩蕩，一往無前。

世界沒有什麼不可能，只有目光短淺者的淺嘗輒止，只有弱者的無能為力。

人最可怕的是為自己建立起密不透風的牆堤，其實這是把自己與世界隔離開來，是為自己築了一個堅固的囚籠，把自己囚禁起來。

胸懷坦蕩，敞開心扉，世界自會撲面而來。



廚房的故事

那是新婚生活的浪漫。長輩們總覺得廚房這樣敞着，油煙勢必瀰漫全屋，因此我們摒棄了煎、炒、炸，而多採取燙、炖與蒸這些比較簡單、少油的烹飪方式。每天黃昏，我們閑坐桌邊，一碟茶蒸豆腐，一碗馬鈴薯炖肉，一盤淋上橄欖油的燙青菜或蘆筍，再配一杯冰啤

酒與一曲門德爾松的《無言歌》，一天就這樣安逸地流淌過去。

曾有經濟學家鑒於都市生活過於繁忙，許多都市家庭以外食為主，認為廚房是最浪費的閑置空間，因而主張設計一種沒有廚房的住宅，以達到更經濟的空間利用。

細思這個概念，其實不無道理。分工細緻的時代，一日所需都可假手他人，廚房這象徵親手調劑、自我斟酌的操作概念，或許已和“夜雨剪春韭”“洗手作羹湯”這類古典

風情一同漸成陳迹了。但廚房真的只是一個烹煮食物的場所嗎？

日前，H教授送我一合她夫家代工的手動意大利切麵機。一日，妻女買來小麥粉，我們一家三口在小廚房堆出麵粉山，打下雞蛋，拌入橄欖油和玫瑰鹽，漸漸揉出豐軟嫩黃的麵糰，擀成面蛇後推入機器，有節奏地手搖轉輪，螺旋狀的意大利面紛紛落在了大瓷碗中，孩子對自己製成的面頗感驚奇。窗外暮色低垂，我想在此刻，多少廚房捨棄了暈黃的燈，多少爐頭溫暖了疲倦的心。飛颺的麵粉與西紅柿肉醬熬出的香味，使我突然想起遙遠的童年時光，原來廚房不只是一個烹調空間，更重要的是它維係着人們對家的情感與記憶。平凡的人間煙火無可取代，正是因為幸福真正的滋味就在其中。

作者：徐國能

接受自己的不完美

為什麼要示弱？

示弱，是成大事的智慧。古人云：“地低成海，人低成王。”

記住，最能成事的人，不是事事勝人的人，他未必有極強之處，但大概率是能示弱、敢示弱、會示弱的人。自己強行努力，不如在保有自己強處和優勢的前提下，向潛在的合作方示弱，藉助他們的力量成事。

何時示弱？

特別簡單。有件事兒，你特別想做，但沒時間和精力的時候。

你的心很大，想要做的事情很多，但我從來沒有見過一個人一周工作一百小時，可以持續很久的，這樣人會耗死的。所以，時間可能是一個提示點，時間精力不夠時恰恰是你需要示弱的時候。

如何示弱？

用曾國藩的話說，就是“能立、能達、不

怨、不尤”。

一、能立。能夠自己立住。示弱不是臨陣逃脫，如果真想做事、成事，自己也要積極參與，讓被示弱的那個人知道，如果不成，責任你扛，如果成事，好處大家分。

二、能達。到達、通達的意思。是你自身的問題解決能力、組局的能力。多聽《馮唐成事心法》，你會發現自己問題解決的能力，會越來越強。

三、要坦誠。承認自己弱，並直言要做成一個什麼事兒，

看中對方什麼能力，並希望得到幫助。簡單、坦誠，不拉扯，讓被示弱方感受你的勇敢、真誠。

四、不抱怨。示弱是件非常美好的事情。天地皆殘，何況物乎，何況人乎，何況事乎？接受自己的不完美，示弱、組局，共同完成，乃能期于有成。

文章來源：馮唐《示弱的殺傷力》



20世紀90年代初，電話還沒有普及。那時人們打每一通電話，都要經過深思熟慮。每天攢一兩句想說的話，攢夠一個月，挑一個石頭關綽的下午，去小賣鋪或者有電話的朋友家，趕集似的掐着點兒在59秒內把重點講完。

直到現在，我還時常記起爸爸給遠在老家的奶奶打電話時的樣子，他們總是講着雷同的話題：“在外很好，不用牽挂。”“發工資了，給您郵生活費。”“家里的稻穀，長得好嗎？”

“家里的稻穀，長得好嗎？”或許，這就是一個遠在他鄉的游子，對母親訴說思念的一種方式。

在我的記憶中，爸爸和奶奶從未說過煽情的話。那個年代的人，似乎天生不懂得抒情，他們的話題永遠局限在事務性的彙報上：發工資了沒，發了多少；給家里郵錢沒，郵了多少……更何況，奶奶並不是一個擅於表達的人。一個中年喪夫的女人，獨自撫養4個幼子，生活早就把她的情感磨得粗糲，哪兒還有那麼多精力來表達愛。她最在乎的，是怎樣讓她的孩子們活下去。

孩子們為了討生活，早早地出遠門打工。歲月的嚴苛，同樣賦予他們一張不苟言笑的臉。從小到大，我都畏懼爸爸——他永遠對我有著極高的要求。別的孩子還穿著開襠褲踢毽子，我就被他拎到房間，抄寫一頁頁密密麻麻的生字。直到抄得手腕都酸了，才勉強得到爸爸的肯定：“今天還不錯。”隨即他揮了揮那雙滿是老繭和倒刺的手，說：“別怪爸爸心狠，你若現在不努力，以後多的是苦吃……”

那時我還太小，既不明白那句“家里的稻穀，長得好嗎”，也不明白這句“別怪爸爸心狠”。人生在世的不得已，以及世間最深厚的父女之情，我通通一無所知。

藏在閒話里的“我愛你”

多年後，爸爸的通話對象從奶奶變成了我。

那時奶奶已經去世，我如願考上大學。2008年，去廣州上學的前一個晚上，爸爸很鄭重地送了我一部手機，讓我把電話號碼存到他的通訊錄里。

那是我第一次離家。9月，傍晚的廣州雷雨大作，寢室里只有我和一個潮汕姑娘。潮汕姑娘家來了很多人——爸爸、媽媽，乃至叔伯表親，他們不惜長途跋涉也要送她上學。所以她不是很理解，為什麼我只是接了個電話就會哭得難以自抑——我聽見爸爸在那頭說：“是爸爸不好，沒能送你去上學……”

因為家庭條件所限，爸爸不得不忙於生計，即便是我上大學這樣的大事，他也沒法抽出空來。我是一個人南下的，扛着一個大大的行李箱，還有一大桶生活用品。

爸爸一直在電話那頭道歉：“你一上車，我和你媽媽就後悔了，再怎么難，都該送你去學校的……”說着說着，一向強硬的爸爸，竟也哽咽了。

直到那一刻，我才讀懂了爸爸的柔軟和深

情。他從未說過愛我，但無時無刻不在用自己的方式愛我。那些在房間里抄書，抄到眼淚吧嗒吧嗒掉在紙上的夜晚，他多想抱住他的女兒，告訴她不必那麼辛苦。

可是他不能說，他一旦說了，他的妮子往後要吃的苦，就數不盡了。

他下過礦井，做過石匠，扛過麻包袋，咬着牙、拼了命才支撐起一個家，勉強供孩子上學讀書……這種苦，他吃過一次，還要讓孩子再吃一次嗎？

那個夜晚，爸爸擔心我一個人害怕，便一直不肯掛斷電話，他跟我閑聊了很久：學校大嗎，寢室有熱水嗎，同學們熱情嗎，飯堂的菜好吃嗎……沒有一句話提到“愛”，但很慶幸，18歲那一年，我終於讀懂了這些質樸語句背後的每一個“愛”字。

我還在那個夜晚沒來由地想起了奶奶。她的孩子們從十來歲開始，就跨越幾百公里從湖南去廣東打工，當她目睹孩子們背着行囊走遠，是否也懷着和爸爸對我一樣的內疚：“再怎么難，都該去送送你的……”

於是，我竭力從記憶的碎片中尋找更多蛛絲馬迹，終於記起一個被忽略的細節——那時，奶奶家是沒有電話的。她和爸爸約定，爸爸每

個月在固定時間給村頭的小賣鋪打電話，到了那一天，奶奶便放下手中的農活兒，早早地去電話邊守着。

那麼多年，風吹日曬，奶奶竟從未失約——她未曾說過一句關於思念的話，但她十年如一日地在等一通電話，一通來自她小兒子的電話。

三 “家里的稻穀，長得好嗎？”多年以後，這句話所蘊藏的飽滿情緒，才漸次在我面前釋放、舒展。

因為我也成了一個在外打拼的孩子。我給爸媽的電話里，報的永遠是平安和如意。“我畢業了。”“我找到工作了。”“我發工資了。”“領導們都對我很好，生活上也沒什麼難事。”……直到最後，我才長舒一口氣問道：“爸媽，你們身體好嗎？”所有的牽挂，悉數藏在這樣一句雲淡風輕的問候中。我們都學會了成年人的“點到為止”，把想念和祝福淺淺埋藏起來。

2010年，我第一次失戀，剛想故作堅強，就被媽媽聽出了端倪，她在電話那頭着急地說：“你別哭呀，要不媽媽現在坐車去陪你……”

2012年，我第一次帶男友回家，爸媽興奮地直問：“他喜歡吃什麼，紅燒肉行嗎？排骨呢？還要準備些什麼？”

2015年，領結婚證那天，我在民政局門口給家里打電話，爸媽在電話那頭說不出是欣喜還是失落，只是喃喃自語似的：“就這樣……這就嫁出去了嗎？”

2016年，我的孩子出生那天，報喜的電話剛剛接通，我還沒來得及開口，就聽到爸爸嚷嚷起來：“生了嗎？你怎麼樣？疼不疼？”人生的所有悲歡喜樂，都藏在幾句簡短的問候中。

你要經歷許多歲月的洗禮，才可窺得愛的密碼，剝開表面樸實無華的裝飾，看穿那底下深藏的、熱辣滾燙的思念和愛。

文章來源：微信公眾號“甘北”



父母被孩子欣賞,就是最好的家教



同事兒子很優秀,以絕對的分數優勢考進市重點高中,並且鋼琴、圍棋、游泳……各種業餘項目樣樣拿得出手,妥妥是眾人眼裡“別人的孩子”。

然而,就是這麼一個優秀的兒子,不久前,卻氣得同事肝疼。也許是受同學影響,開學沒多久,兒子就回家要求父母購買最新款的平板電腦,預算大大超出計劃。

父母不同意,孩子憤慨道:“你們大人每天回家刷手機,我這麼努力、這麼優秀,我為什麼不能擁有最新款的平板電腦?”……

兒子的話,像尖針,像悶拳,刺在父母心頭,砸在父母心坎,非常生疼。

很多父母不理解孩子為什麼越大越不乖,但其實孩子小時候聽話懂事,不過因為那時候父母是孩子世界里的唯一。隨著孩子漸漸長大,他們逐漸具備了自己的思考,形成了自己的判斷,也逐漸地認識到父母身上存在的一些問題,心里時而冒出“你們也不過如此”的想法,父母的話在自己心中的分量也沒有過去那麼重了。作為父母,總是在要求孩子、比較孩子,很多父母從來沒有想過,自己需要被孩子欣賞。

身體力行,是最具說服力的榜樣教育

有一天,兒子回家跟我吐槽:班會上,老師問“父母回家第一件事做什麼”,“玩手機”成爲同學中最多的答案。

同學們紛紛吐槽:父母一邊刷劇一邊擇菜,一邊吃飯一邊看手機,甚至一邊陪作業,一邊卻還是不停地刷手機,儼然就是“手機父母”。

末了,兒子意味深長地說:“我們老師說了,以後抽時間跟家長們談一談……”

想起一句話:孩子的問題,根在父母。貧瘠的土地,長不出新苗;肥沃的沃土,樹木才能枝繁葉茂。

一位在北京知名高校就讀的博主曾在視頻中分享了自己在“低谷成長期”的逆襲之路。讀初中時,因爲沉迷遊戲,他的成績一落千丈。幸運的是,他的爸爸沒有打罵他,而是身體力行,用榜樣力量帶動兒子遠離網癮。全家斷網斷電,兒子在屋內寫作業,父親就在屋外看書,從初三到高三,父親一陪就是整整四年。就這樣,父親以絕對的榜樣力量引導兒子專心投入到學習過程中,並且還成爲了兒子學習上的好夥伴,遇到難題,父子齊上陣,共同尋求解決方法。

父親的榜樣作用,深深打動了博主,博主向父親學習,嚴格自律,遠離電子產品,全身心投入到學習當中,終於以優異的成績考上了名牌大學。每當有人問起他的榜樣是誰,他總是回答說:自己的爸爸。

有人說:父母在家的樣子,就是孩子未來的樣子。深以爲然。教育的起點是父母,終點是

孩子,父母身體力行,孩子才會在不知不覺中奮發向上。

尊重孩子,是父母最溫暖的養育

一位教育專家說過:“教育孩子的前提是瞭解孩子,瞭解孩子的前提是尊重孩子。”

這讓我想起之前,在網上看到的一張圖片,一對父母在電梯口貼了尋物啓事,只爲幫助孩子找到丟失的卡冊。父母在啓事里寫道:這是孩子攢了很久的卡冊,是他很心愛的東西,如果您撿到了,請及時聯係我們,非常感謝!

無數網友被父母的行爲感動,因爲透過卡冊,看到了是父母對孩子的呵護與尊重。

相反生活中,太多的孩子有不愉快的記憶:因爲不聽話,辛苦攢的卡冊被燒了;從小理想做一個漫畫家,畫了很多畫,卻都被撕碎了……久而久之,親子矛盾爆發,親子關係漸行漸遠。

每個孩子都是獨特的個體,唯有被尊重,父母才能看見孩子成長。尊重孩子,是父母給予孩子最溫暖的養育。尊重往往都是相互的,父母尊重孩子的興趣愛好,把孩子的點滴記在心里,從來不會把孩子的事情當成是“小事”。那

么,父母在尊重孩子的同時,也就會贏得了孩子的尊重,對孩子的教育,對孩子的管束,才會起作用,說的話孩子才能聽得進去。

最成功的父母,就是“活出孩子欽佩的模樣”

父母三觀里藏着孩子的教養,更藏着孩子未來的模樣。一個對生活始終抱有樂觀態度的父母,無畏風雨,也一定能夠養育出陽光自信的孩子。一位作家說:最成功的父母,就是“活出孩子欽佩的模樣”。欽佩,無關物質,也無關階層權力,那是刻在父母骨子裡的言行舉止與道德品質。當父母得到孩子的欣賞,孩子才願意與父母比肩在一起。他們從內心深處認可父母,愛戴父母,敬重父母。所有的教育,也便在潤物細無聲中悄悄進行,哪怕再平凡的父母,都能成爲孩子的人生魔法師。

作者:木青



良的北京人不知,久而久之,習以爲常。以制茶工藝論,茶只分四類。

不發酵的爲綠茶,發酵的乃紅茶,半發酵的是烏龍茶,還有緊壓茶,即茶磚一類。

花茶是紅茶加茉莉的江湖雕蟲小技,誰知歪打正着,讓許多人誤以爲是茶葉的一個分類。

年輕時,我最願意去茶葉店買茶葉,進門就感到很親切。茶葉店一般很乾淨,清香裊裊,櫃檯上總放着一沓包裝紙,還有一大卷紙繩。今天見不到紙繩了,那些討厭的塑料繩一點兒人情味都沒有。紙繩細如一炷香,棕色,售貨員每包裝完就隨手一捆,那動作,那聲響,至今如電影一般印在我的腦海里。記得小時候花茶十元一斤就是特好的了,好茶賣到最後,茶葉罐底就剩一層碎末,俗稱高末,乃高級花茶之碎末的簡稱。最細碎的高末還有一個富有文學氣質的名字,叫“隨壺淨”,顧名思義,基本上是茶水喝沒了,茶葉隨之乾淨了,不用再刷茶壺,這也算天下美事之一。

作者:馬未都

隨壺淨

半夜被渴醒了,我起來沏茶。胃已不如年輕時候結實,放着新上市的綠茶沒敢沏,我還是沏了一杯濃濃的大紅袍,三杯下肚,渾身通泰。

年輕時分不清茶有什麼不同。北京人過去一般喝花茶,茉莉花茶,沏上一杯,花香四溢。後來我慢慢對茶有些瞭解,才知在茶中加茉莉花窰制是權宜之計。北京的水鹼性極大,過去水沒軟化,燒水的壺結垢明顯,幾個月不清理,壺里厚厚一層,得用榔頭敲擊才能弄下來,看着十分嚇人。由於水鹼性大,異味特別大,商人狡猾地加上茉莉花遮掩,善

宇宙的“回憶錄”

誰不曾在晴朗的夏夜仰望星空?那遙不可及的璀璨光芒,曾是人類的終極夢想。然而隨着天文學的發展,我們意識到一個殘酷的事實,那就是我們看到的星空,只是宇宙的“回憶錄”,我們看到它的時候,它早就“翻篇”了。

衆所周知,光的速度是大約每秒鐘30萬千米。月球離地球最近,有38萬千米,所以光從月球到地球的時間是1.3秒。地球離太陽有1.5億千米,光從太陽到地球需要8分鐘。也就是說,無論何時,我們所能看到的,都是1.3秒前的月亮和8分鐘前的太陽。

離太陽系最近的星系是大犬座矮星系,距太陽系有2.5萬光年。也就是說,我們現在看到的是它2.5萬年前的樣子。地球上2.5萬年以前還是石器時代呢!再比如仙女座,它距地球250萬光年,我們看到的是它250萬年前的樣子,當仙女座上的光出發時,人類還沒有出現在地球上。

我們通過哈勃望遠鏡所看到的宇宙是真實的,但有些距離較遠的天體,可能已不復存在。比如,距我們724光年外的參宿四是一顆紅超巨

星,也就是說,它隨時可能發生超新星爆發,但人類只能看到724年前的參宿四,沒準此時它

已發生超新星爆發,從而變成了一片星雲,只不過我們要再等724年才能知道。

所以,天文學家認爲,我們看到的宇宙星空,並不是它原本的樣子。人類仰望星空,實際上是站在地球上回望宇宙的歷史。

作者:于梅君



洛克菲勒寫給兒子的信：做傻的聰明人

親愛的約翰：

明天,我要回老家科利佛蘭處理一些我們家族自己的事情。我希望在此期間,你能代我打理一些事務。但我提醒你,如果你遇到某些棘手或自己拿不定主意的事情,你要多向蓋茲先生請教和諮詢。

蓋茲先生是我最得力的助手,他忠實真誠、直言不諱、盡職盡責,而且精明幹練,總能幫我做明智的抉擇,我非常信任他,我相信他一定會對你大有幫助,前提是你要尊重他。

兒子,我知道你是布朗大學的優秀畢業生,你在經濟學與社會學方面的知識可謂優秀。但是,你應該清楚,知識原本是空的,除非把知識付諸行動,否則什麼事都不會發生。而且,教科書上知識,幾乎都是那些皓首窮經的知識匠人在象牙塔里編撰出來的,它難以幫你解決實際問題。我希望你能去除對知識、學問的依賴心理,這是你走上人生坦途的關鍵。

你需要知道,學問本身並不怎麼樣,學問必須加以活用,才能發揮作用,要成爲能夠活用學問的人,你必須首先成爲具有實行能力的人。

那麼實行能力從哪兒來呢?在我看來它就潛藏在吃苦之中。我的經驗告訴我,走過艱難之路——布滿艱辛、不幸、失敗和困難的道路,不僅會鑄就我們堅強的性格,我們賴以成就大事的實行能力亦將應運而生。在苦難中向上攀爬的人,知道什麼叫千方百計地去尋找方法、手段,讓自己得救。處心積慮地去吃苦,是我篤信的成功信條之一。

也許你會譏諷我,認爲沒有比想苦吃再傻的了。不沒有不幸體驗的人,反而不幸。很多事情都是來得快去得也快,那些實現了一夜成名、一夜暴富夢想的人們,有誰不是很快就

銷聲匿迹了?吃苦所得到的,是將你的事業大廈建立在堅實的地面上,而不是流沙里。人要有遠見,只有長時間的吃苦,才有長時間的收穫。

我相信你已經發現了,自你到我身邊工作以來,我並沒有給予你重擔去挑。但這並不表明我懷疑你的能力,我只是希望你善於做小事而已。

做好小事是做成大事的基石,如果你從一開始就高高在上,就無法體貼貼屬的心情,也就不能真正地活用別人;在這個世界上要活下去,要創造成就,你必須藉助於人力,即別人力量,但你必須從做小事開始,才會瞭解當部屬的心情,等你有一天走上更高的職位,你就知道如何讓他們貢獻出全部的工作熱情了。

兒子,世界上只有兩種人頭腦聰明:一種是活用自己的聰明人,例如藝術家、學者、演員等;一種是活用別人的聰明人,例如經營者、領導者等。後一種人需要一種特殊的能力——抓住人心的能力。但很多領導者都是聰明的傻瓜,他們以爲要抓

住人心,就得依據由上而下的指揮方式。在我看來,這非但不能得到領導力,反而會降低很多。要知道,每個人對自己受到輕視都非常敏感,被看矮一截會喪失幹勁。這樣的領導者只會使部屬無能化。

一頭豬好好被夸奖一番,它就能爬到樹上去。善於驅使別人的經營者、領導者或大有作爲的人,一向寬宏大量,他們懂得高看別人和讚美他人的藝術。這意味着他們要有感情的付出。而付出深厚的感情的領導者最終必贏得勝利,並獲得部屬更多敬重。

沒有知識的人終無大用,但有知識的人很可能成爲知識的奴隸。每個人都需要知道,一切的知識都會轉化爲先入爲主的觀念,結果是形成一邊倒的保守心理,認爲“我懂”、“我瞭解”、“社會本來就是這樣”。有了“懂”的感覺,就會缺乏想要知道的興趣,沒有興趣就將喪失前進的動力,等待他的也只剩下百無聊賴了。這就是因爲不懂才成功的道理。

但是,受自尊心、榮譽感的支配,很多有知識的人對“不懂”總是難以啓齒,好像向別人請



教,表示自己不懂,是見不得人的事,甚至把無知當罪惡。這是自作聰明,這種人永遠都不會理解那句偉大的格言——每一次說不懂的機會,都會成爲我們人生的轉折點。

自作聰明的人是傻瓜,懂得裝傻的人才是真聰明。如果把聰明視爲可以撈到好處的標準,那我顯然不是一個傻瓜。

直到今天我都能清晰記得一次裝傻的情景,當時我正爲如何籌借到一萬五千元錢傷透了腦筋,走在大街上我都在苦思冥想這個問題。說來有意思,正當我滿腦子閃動着借錢、借錢的念頭時,有位銀行家攔住了我的去路,他在馬車上低聲問我:“你想不想用五萬塊錢,洛克菲勒先生?”我交了好運嗎?我有點不相信自己的耳朵。但在那一瞬間我沒有表現出絲毫的急切,我看了看對方的臉,慢條斯理地告訴他:“是這樣……你能給我二十四小時考慮一下嗎?”結果,我以最有利于我的條件與他達成了借款合同。

裝傻帶給你的好處很多很多。裝傻的含義,是擺低姿態,變得謙虛,換句話說,就是瞞住你的聰明。越是聰明的人越有裝傻的必要,因爲就像那句格言所說的——越是成熟的稻子,越垂下稻穗。

兒子,有了愛好,然後才能做到輕巧。現在,就開始熱愛裝傻吧!

我料想得到,在我離開的日子里,讓你獨擋一面對你而言絕非易事,但這沒有什麼。“讓我等等再說”,是在經商中始終奉行的格言。我做事總有一個習慣,在做決定之前,我總會冷靜地思考、判斷,但我一旦做出決定,就將義無反顧地執行到底。我相信你也能行。

愛你的父親
October 9,1890

艾西莫夫、克拉克、勒瑰恩讓位—全球作家重塑科幻小說類型

新一代多元化的科幻小說和奇幻作家正在改變舊的寫作類型,想像另一種選擇,甚至是充滿希望的未來。

豪格蘭德(Erica Hoagland)是科幻小說的忠實讀者,但認為逃避現實青少年文學(escapist juvenile literature)主要以西方文化為背景是一大敗筆。但她說,現在已經不是這樣了。

科幻小說已不再只是男孩俱樂部,對於愈來愈多元化的讀者來說,它已超脫逃避現實,而是一種新興、甚至是充滿希望、提供我們走出當前危機的途徑。

「我認為,這些小說獲得了愈來愈多的關注。」在德州奧斯汀州立大學(Stephen F. Austin State University)教授創意寫作的豪格蘭德說:「我們看到,讀者想要閱讀的內容和他們想要支持的內容,發生了非常明顯的變化。」

她提到辛格(Vandana Singh)所寫的《海洋母親》(Mother Ocean),這本小說描述海平面上升使數百萬人流離失所,包括主人翁的部落社區。故事中,主人翁與地球上僅存的一隻被光纖困住的藍鯨建立起友誼。

「她幫助鯨魚擺脫了網的束縛,拯救了牠的生命。但更重要的是,她在過程中學會了鯨魚的語言。」

豪格蘭德表示,一群新作家正在「從根本上以美麗且重要的方式」重塑科幻小說,透過面對我們這個時代一些最棘手的挑戰,包括氣候變遷、系統性種族主義、移民、大國衝突,來提升科幻小說的層次。

想像一個以希望為基礎的未來

布蘭達(Libia Brenda)是這些變革的推動者之一,她是推理小說和非小說類作家,是第一位獲得雨果獎(Hugo Award)提名的墨西哥女性。她還編輯了一套文選《讓我們不會滅絕的時間軸》(A Timeline in Which We Don't Go Extinct),它同時也是一款電子遊戲,可免費下載使用。

身為亞利桑那州立大學(Arizona State University)科學與想像中心(Center for Science and the Imagination)氣候想像研究員的布蘭達說:「所以,在墨西哥...我們已經有些厭倦反烏托邦式的未來,受夠了男性、超男性、超商業的科幻小說。因此,我們試著想像一個以希望為基礎的未來。我們不是在想像一個不可能的世界,我們想像的世界是一個變化之下的產物。」



在上周舉行的一場少數族裔媒體記者會中,布蘭達介紹了她的最新計畫,由五位墨西哥作家合作撰寫關於墨西哥中部的火山爆發事件,而這項「實驗」恰好就是一本科幻小說。

她說:「我們試著想像,在發生這樣的事情後,我們要如何生活。這在墨西哥是有可能的。因此,我們在寫作的過程中不斷諮詢科學家。我們有一位成員是藝術家,她為這部小說畫了一些插畫。這是一部集體創作。」

這個故事是以墨西哥為背景,但它具有絕對前衛的敏感性。

「將科幻小說「龐克化」

大部分作品都是以科技為主的美國得獎作家劉宇昆(Ken Liu),將科技廣義定義為「人類工藝」(human craft),探討它如何改變人類的思想和建構未來。

這是《蒲公英王朝》系列(Dandelion Dynasty)的一部分,作家劉宇昆說它引導他創造了「絲綢龐克」一詞,代表一個受亞洲神話、歷史和技術啟發的流派。

劉宇昆說:「我和世界各地許多不同文化背景的人交流,經常聽到的一種說法是,他們在現代社會中難以感受到自在。」

劉宇昆因創造了融合科幻、奇幻和東亞古代元素的「絲綢龐克」(silkpunk)一詞而著稱。他表示,這一類型是他身為科技人和思想家、重新想像傳統東亞技術並予以「龐克化」的嘗試。這些所謂的東亞技術包括了通常與最新科技熱潮無關的哲學、工程學或政治理論。

劉宇昆說:「當人們談論原住民或非西方的哲學時,好像它們只是過去的替代思維,與現代社會無關。」他指出,科技薩滿主義(techno-shamanism)想重新詮釋、整合傳統原住民文化成為現代核心的一部分,讓它不僅僅是一種「可保留的東西」。

為了與朋友分享她對閱讀的熱情,阿薩利(Isis Asare)年幼時曾成立讀書會。現在,她經營一家名為「西斯塔科幻文學」(Sistah SciFi)的網路書店。阿薩利說,這個書店是「非裔未來主義魔法的大熔爐,旨在提升非裔女性的文學作品。」

作家阿薩利創辦網路書店「西斯塔科幻文學」,專門介紹非裔未來主義文學。

阿薩利熱愛科技,也喜歡從海外非裔聚居地POV想像未來。她以《非裔未來主義:非裔未來的歷史》(Afrofuturism: A History of Black Futures)一書為例,說明現在正在興起的作品類型。這本書是華盛頓特區的美國非裔歷史與文化博物館(National Museum of African American History and Culture)一場為期一年的展覽的一部分,探討文學、音樂、電影、電視的非裔未來主義。

阿薩利說:「從歷史角度縱觀非裔文學,我們看到大部分都是都會小說和名人傳記,非裔推理小說並不多。」

她稱作家莫利森(Toni Morrison)和沃克(Alice Walker)是推理小說的早期先驅,並將他們的作品與1972年的《黑古拉》(Blackula)和2018年的《黑豹》(Black Panther)等電影做連結,因為她認為這些電影激發了人們對非裔未來主義的興趣。

全球挑戰 地方背景

在地球另一端的印度,巴蘇(Samit Basu)構思了一部以2030年為背景的反反烏托邦(anti-dystopian)小說《內部城市》(The City Inside)。這部去年出版的小說透過主人翁的眼睛觀察不久以後的德里(Delhi),主人翁是一名因日益嚴重的威權主義、氣候變遷、社會動盪而中斷工作的社群媒體網紅。

巴蘇表示,他轉換跑道寫科幻小說,是為了獲得他渴望的創作自由。他稱美國出版文化「基本上是一種約束,有如「填寫簽證表格」。他說:「我的想像或我對現實的看法,必須被塑造在我不知道它存在或是不必要的盒子裡。」

不過,他表示,他很驚訝這本書的印度首都背景對美國讀者來說不是問題。

巴蘇指出:「世界各地的人們遭遇到的問題基本上都是相同,但這些問題的具體當地背景取決於遇到這些問題的人們當地的文化。」

By Peter White Apr 3, 2023

學生通過大學團隊在大學找到目標成為強大的動力

舊金山/洛杉磯 - 在州長 Gavin Newsom 的 #CaliforniansForAll College Corps 啟動一年後,向大約 6,500 名低收入大學生提供 10,000 美元的贈款以換取社區服務工作,該計劃已被證明對學生和他們工作的組織來說都是一次變革性的體驗。在學生報告抑鬱症和焦慮症以及財務壓力和不確定性不斷上升的時候,尋找目標被證明是一種強大的動力。2023年3月13日下午少數族裔媒體服務中心(Ethnic Media Services)邀請少數族裔媒體舉行網上簡報會議「Students Find Purpose in College Through College Corps」。圍繞會議的主題「學生通過大學團隊在大學找到目標——經濟援助很重要,但社區參與也很重要」,與會的項目參與者與專家分享該計畫實施後種種的正面影響,包括社區服務、教育資源在實施後,資源如何得到更有效整合等議題。他們表示,該項目有效地促進了韌性、能力、動力和服務。

在這次會議中,演講者包括 Emilio Ruiz, 大學軍團研究員,通識教育專業,CSULB 大學軍團計劃的大使, Allison Briscoe-Smith 博士, Greater Good Science Center 高級研究員, Beth 博士 Manke, CSULB College Corps 項目的人類發展教授、人類發展教授和項目總監 Ishmael Pruitt, 社區主辦合夥人、Project Optimism 的聯合創始人兼首席執行官,以及加州州長辦公室志願者首席服務官 Josh Fryday。



Emilio Ruiz, College Corps Fellow, Liberal Studies Major and Fellow Ambassador for the CSULB College Corps Program

長堤加州州立大學校(California State University Long Beach)學生魯伊斯(Emilio Ruiz)分享了他在 College Corps 項目中的個人故事和經歷。他正在追求教育事業,並被安置在 Ground Education,這是一家長灘非營利組織,向長灘小學的孩子們教授戶外和花園學習。通過實習,Emilio Ruiz 通過參加城市雙證書課程成為教育工作者。他表示之所以選擇教學工作,是因為學校曾是他童年時期的安全港灣,老師和導師的指導啟發了他的職業志向。Emilio 培養了許多技能,這些技能對他將來作為一名專業人士來說非常有價值。他還重新燃起了對教學的熱情,感覺自己現在屬於一個緊密團結的社區,這個社區共享改進學校系統的動力和決心。成為 College Corps 的一員對 Emilio 來說是一次令人興奮和變革的經歷,他希望他的故事能為其他考慮該計劃的人樹立榜樣。

他強調,透過大學核心課程,參加長堤非營利組織的教育實習計畫,教導長堤小學孩子們戶外和花園學習。他認為學校和教育工作者對兒童的影響非常重要,尤其是對那些來自具有挑戰性環境的孩子。對當今校園裡的學生,尤其在疫情後,類似項目非常重要,因為不僅讓學生追求自己的熱情,還能減輕經濟壓力。這個項目並幫助他減輕還貸壓力,對他來說非常關鍵。



Ishmael Pruitt, Community Host Partner, works directly with two College Corps Fellows, Co-founder and CEO of Project Optimism

Ishmael Pruitt 是一名社區主持人合作夥伴,他直接與兩名大學軍團研究員合作,同時也是 Project Optimism 的聯合創始人兼首席執行官。他們的組織旨在向高中和中學提供變革機會,讓學生增強信心、找到自己的身分,並相信除了上大學之外,他們也為世界做出貢獻。Ishmael 本人在參加 CSU Sacramento 時面臨學術挑戰,但最終在 Haram Johnson 高中找到了他作為青年導師的信心和身份。這段經歷啟發他創建了 Project Optimism,這是一個旨在幫助學生提高成績、注意力和參與度的學生組織。今天,Project Optimism 是一個青年發展組織,為薩克拉門托和洛杉磯縣的 340 多名有希望的青年提供服務。

Ishmael 相信支持整個學生,在推動學術嚴謹性之前滿足他們的獨特需求。Ishmael 與來自 CSU Long Beach 的兩名 College Corps 研究員找到了適應他們日程安排的方法,這樣他們就可以與 Project Optimism 的學生一起工作,儘管由於學校和實習機會有限。這些研究員致力於背包活動、食品分發和玩具活動等活動,以及指導有前途的年輕人。此外,Ishmael 確保 Project Optimism 的每一位實習生和員工都能得到指導和專業發展,並能夠在他們選擇的領域獲得交流機會。



Dr. Beth Manke, Campus Program Lead, Professor of Human Development and Co-PI/ Program Director for the CSULB College Corps Program

長堤加州州立大學校人類發展教授曼基(Beth Manke)表示,「我很高興有機會分享有關加州州立大學長灘分校 College Corps 項目的信息。作為校園項目負責人、人類發展教授和聯合 PI/ 項目總監,Beth Manke 博士感到自豪的是,我們的項目是本學年提供 College Corps 項目的 46 所大學和學院之一。我們有 50 名本科生,包括那些沒有證件的學生,他們在 27 個當地非營利組織之一完成了 450 小時的工作,這些組織致力於解決氣候變化、環境正義、食品不安全和 K-12 教育。」

讓我們與眾不同的是我們專注於實習而不是服務學習或志願服務,我們相信這會為我們的學生提供變革性的體驗。我們的年中調查發

現,超過 85% 的學生研究員報告說,他們的實習幫助他們將課程知識應用到現實世界的經驗中,培養了與工作相關的技能,在團隊中有效地工作,並提高了他們的寫作和批判性思維能力。我們的學生還報告說,他們獲得了領導技能,瞭解了他們在社區中的角色,並增強了他們的自信心。

為了回答您關於全州參與學生總數的問題,College Corps 自 2021 年 8 月啟動以來已經吸引了 3,000 多名學生。該計劃對加利福尼亞州的所有大學生開放,重點是從代表性不足的社區招募學生。長灘計劃是 College Corps 如何改變黑人和棕色人種學生生活的一個很好的例子,我們希望在未來繼續擴大該計劃以覆蓋更多學生。」



Dr. Allison Briscoe-Smith Ph.D., Senior Fellow of the Greater Good Science Center and the co-instructor of the GGSC's Bridging Differences online course

至善科學中心資深研究員史密斯(Allison Smith)表示,現代大學生在心理健康方面面臨嚴重挑戰,尤其是焦慮和抑鬱。在疫情前、中、後時期,校園內的心理健康挑戰已經升級,現在已經回到大流行前的水平,這是一個巨大的挑戰。

Josh Fryday, California Chief Service Officer, California Volunteers, Office of the Governor

加州州長辦公室志願者首席服務官 Josh Fryday 表示,州長和加州都認識到我們正面臨多重危機,包括學生債務、氣候變化、糧食不安全、教育差距和精神危機。社交媒體助長的巨大順從、焦慮、兩極分化和分裂也在影響著我們的社會。每個人都正在尋找意義、目的、歸屬感和社區。College Corps 有助於同時解決所有這些問題。

題。與加州 GI 法案一樣,該計劃使像 Emilio 這樣的學生能夠通過承諾服務一年來賺取高達 10,000 美元,而無需貸款或其他工作。這些年輕人正在為他們的社區做有意義的工作,並解決氣候變化、糧食不安全和教育差距等問題。



創造和培養希望是我們面臨的最大挑戰之一。這不僅僅是創造信念;它需要行動、計劃和真正的變革之路。奧巴馬總統曾經說過,希望是我們內心的東西,儘管所有相反的證據,但如果我們有勇氣去爭取它、為它工作並為它而戰,會有更好的東西等待著我們。像 Emilio 和他的同事這樣的學生正在為此努力、奮鬥,並向我們展示了創造社會所需變革的勇氣。College Corps 是三贏的:對於學生、他們所服務的社區以及整個社會。

我想分享一個關於娜塔莉的簡短故事,娜塔莉是洛杉磯社區學院的另一位鼓舞人心的學生。她說,因為 College Corps,她有生以來第一次感受到與社區的聯繫。快樂和幸福來自與他人的聯繫並幫助他們。全州的 College Corps 學生正在與他們的社區和彼此建立聯繫,我們在前九個月看到了影響,這給了我們未來幾年的希望。

關於全州參與 College Corps 的學生人數,自該計劃於 2021 年 8 月啟動以來,我們已經吸引了 3,000 多名學生。College Corps 向加利福尼亞州的所有大學生開放,重點是從代表性不足的社區招募學生。長灘計劃很好地說明瞭該計劃如何改變黑人和棕色人種學生的生活。我們渴望進一步擴大該計劃,以在未來覆蓋更多學生。"by Richard Ren

視頻回放:我們怎麼說,孩子才會聽?

AACO?俄州亞太聯盟?2023-04-09

可憐天下父母心。家有青少年的家長常常看不慣、不敢說,什麼都不說又覺得不應該!難!難!難!

美東時間 3 月 31 號周五晚上 7:30, AACO 聯袂 UCA WAVES, OCAA, OCCS, CCACC, ASIA, NAMI 主辦了心理健康專場講座「我們怎麼說,孩子才會聽」,讓華人家長朋友們一起跟 UCA WAVES 心理健康專家方琦老師學習實用心理保健知識,提高親子溝通能力。

活動非常成功,200 多人報名參加,在雲端相聚,打開認知,用心練習,走向改變,打通兩代人心靈溝通的橋樑!

如果你錯過了這個公益講座,不必擔心,我們錄制的現場視頻已成功上傳到油管(YouTube),請拷貝下面的視頻鏈接到油管觀看或點擊文末「閱讀原文」鏈接直接進入。報名鏈接:https://youtu.be/ugpfUBXheQY

Practical Skills to Connect With Teens

我們怎麼說 孩子才會聽

方琦 主講

心理健康教育培訓師 中國國家二級心理諮詢師 薩提亞國際認證婚家諮詢師

Time: March 31, 2023, 7:30 PM ET

RSVP: https://bit.ly/AACOUCaWaves



Mental Health First Aid Training for Adults

Learn how to identify, understand, and respond to signs of mental illness and substance use disorders.



Free training in English

Class limited to 30 participants

Training is for adults

TO REGISTER

- Call Marcus Biswa at (330)676-2545 or email mbiswa@asiaohio.org
- Scan the QR code
- Sign up via form.jotform.com/230335625475153



Date	Time	Address
May 12, 2023 (Friday)	9:30 a.m. – 4:30 p.m. one hour lunch break	Virtual



Akron
370 E Market St
Akron, OH 44304
(234) 312-3607

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

asiaohio.org



ARE YOU ELIGIBLE FOR THE PNEUMONIA VACCINE?

您符合接种肺炎疫苗的条件吗?



IF YOU ARE 65 YEARS OR OLDER, OR HAVE PREEXISTING MEDICAL CONDITIONS, YOU MAY BE ELIGIBLE.

如果您年满 65 岁或以上，或有既往病史，您可能符合条件。

和您的医生谈谈接种疫苗的事。

2999 PAYNE AVE
STE 140
CLEVELAND, OH
44114
(216) 361-1223



2023 中文普通话疗愈小组 Chinese-Mandarin Healing Circle

每月（除11月外）第二个星期五 下午4-5点 EST东部时间
通过线上会议进行，Zoom会议信息将在微信发布

- 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](https://www.ichc-outreach.com)，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

Get vaccinated today

Then we can join our friends and play



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 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.

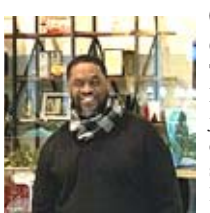
Dana has practiced massage in a variety of settings including both clinics and spas as well as private practice. She is passionate about assisting individuals in achieving their goals to optimize performance, eliminate chronic pain and improve quality of life. Fortunately for Gingie Spa's broad portfolio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

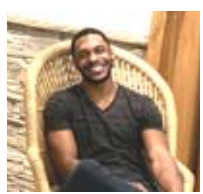
After graduating from the rigorous University School, David Smith undertook pre-med study at Dartmouth College and earned his B.A. in Psychology from Cleveland State University. Since college graduation, David has attained over 20 years' experience in the healthcare industry. Currently, David holds two 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

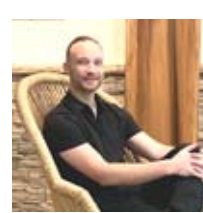
Embracing his zealous life journey, Gary has charted a course for himself from a passionate college football league player to a compassionate massage therapist. He

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

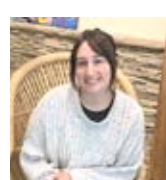
Nathan's strong academic background and unique life journey lead him to become a passionate talented massage therapist. Nathan holds a B.A. in history

(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