



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

第四六九期 Vol.469 May.15 2023 本報售價 \$1.00

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

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

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



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

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市

新鮮蔬果 麵包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

重建中美經濟文化橋梁

創享家
ALPHA G 美國創享家集團
創新/創造 共享/夢想 專家/家園

加入我們
孵化新一代 企業家的綜合平台
創造與夢想的家園
挖掘企業家精神的搖籃

業務範圍
保險·理財·地產·貸款
教育·移民·稅務·信託

LOCATIONS
CA: San Marino, Irvine, Diamond Bar, Anaheim, San Francisco, Silicon Valley
PA: Wayne
TX: Dallas
VA: Virginia Beach
NY: Flushing
OR: Portland
NV: Las Vegas
CHINA: Shanghai

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

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration

Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews
IMMIGRATION LAW FIRM 1 CLEVELAND 2016

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

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

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

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

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

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

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

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

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

弘揚中華文化 交流美中信息

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區 振奮民族精神

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

千種風情

請不要為我哭泣
 我門只是 在走不同的旅程
 我已化為千種風情
 春天拂過你身影
 帶來了春的溫柔
 百花送香的溫暖
 夏天徐徐來的清風
 喚醒了午睡的荷葉
 秀麗的水仙出凡塵
 秋天我像秋風吹送著
 天高氣爽的藍天白雲
 雲聚雲散變化萬千
 就像人間塵緣分
 誰能說得清
 冬天風雪清理人間
 大地潔白猶似仙境
 紅泥小火爐話古今
 天上的我逍遙行
 也許是樂不思蜀
 只要你感覺有風就是我
 我會悄悄的 進入你的夢
 人間有風 不要為我哭泣
 我已為你留下 千種風情

正在回家的路上

銀河連接天地三千丈
 滿地是銀光閃閃
 真像母親的銀髮
 在夢裡迴蕩
 點亮溫暖的方向
 銀河中的星星
 晶晶瑩瑩好似
 母親美麗的眼睛
 看著我離家的去向
 母親臉上的皺紋
 訴說著歲月的蒼桑
 彎腰駝背家事一肩擔
 母親釀的老酒
 讓兒長醉不起
 甜甜蜜蜜 蜜蜜甜甜
 母親啊
 風雪這麼大
 你不要在門口凝望
 兒正在回家的路上
 明天就會在你身傍

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
 或致電: 216-664-3952 可儘快得到一名法庭翻譯!

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

29th ASIAN FESTIVAL

Table Tennis Tournament
 May 13, 2023
 653 E. 8th Ave.
 Columbus, OH 43201

Dragon Boat Races
 May 21, 2023
 Bicentennial Park
 233 S. Civic Dr.
 Columbus, OH 43215

29th Asian Festival
 May 27-28, 2023
 Franklin Park
 1755 E. Broad Street
 Columbus OH 43203

FREE ADMISSION & SHUTTLE

@asianfest
 @asianfestival
 www.facebook.com/asianfest

asian-festival.org

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

克利夫蘭婦女會成功舉辦手工製作工作坊活動



春暖花開,鶯飛草長的五月,((在亞洲城 31 街的一間小小的辦公室里,)) 請改在亞洲城 31 街資生堂護膚美容專櫃的一間小小辦公室里嗎?謝謝!婦女會舉辦了一個手工製作工作坊的活動。

克利夫蘭華人婦女協會是一個非營利的華人組織,為了豐富克利夫蘭華人居民的業餘生活,婦女會負責活動的副會長李鳳博士將自己的業餘愛好-手工製作,變成一項集體娛樂活動。帶領着大家,主要包括亞洲城廣場舞隊員和老年公寓居民,還有一些對手工製作感興趣的朋友,一起興緻勃勃地進行首飾製作。

這一次的主要學習項目是製作耳環,大家在李老師的帶領下,首先學習了製作工具的種類與名稱,以及不同的用途和使用方法;其次學習瞭如何進行最簡單的耳環製作。在進行了十幾分鐘的實踐操作之後,李老師又教大家更加複雜的穿珠吊墜技巧。之後,大家就八仙過海各顯神通,利用婦女會所提供的大量的製作材料和工具,展開了興緻盎然的製作比拼!別看老年公寓的阿姨們上了年紀,手上功夫一點都不慢。很多人都有很好的奇思妙想,無論是色彩搭配,還是設計構圖,都能讓人耳目一新。

這次的手工製作工作坊讓我們看到了刻在我們華人骨子裏的對美的追求,以及溶在血液裏的高級審美。兩個小時的工作坊很快就結束了,大家都意猶未盡。當大家歡歡喜喜地帶着自己做好的耳環,喜笑顏開的告別時,有的人表示自己很開心;有的人感謝婦女會舉辦這樣有意思的活動;有的人感慨這麼多人喜歡做手工;還有很多人已經在期待下一次的活動了!



2023 Cleveland Asian Festival

Celebrate the #CAF2023CLE

Saturday, May 20, 2023 & Sunday, May 21, 2023

Cleveland Asian Festival

www.ClevelandAsianFestival.org

Masks Recommended / No Pets

克利夫蘭亞洲城將於 2023 年 5 月 20 日和 21 日舉辦克利夫蘭亞洲節活動,每年 5 月是亞太裔節日,請一起慶祝亞太裔美國人傳統月,欣賞文化表演,享受亞洲美食,參與購物活動,還可以免費參加健康檢查等。

這幾天克利夫蘭市政府下屬機構已經在整理打扮環境,5 月 10 日工人們就 30 街用塗顏色方便過路人交通安全。入場及停車均免費,地點:E. 24 & Payne Ave。歡迎大家踴躍參加。

MARK YOUR CALENDARS!

Advocacy Day
Tuesday, May 23rd

ASIA
ASIAN SERVICES IN ACTION

- Commission on AAPI Affairs
- Inclusion of AAPI History in K-12 public school curriculum
- Increased mental health resource & access for the AAPI community to address intergenerational trauma

Hi everyone,

Asian Services in Action (ASIA) invites you to join us for our Advocacy Day on Tuesday, May 23rd in the Ohio Statehouse, in Columbus, from 9:30AM to 3:00PM!

This year, we are advocating for three legislative causes that will further support Ohio's AAPI community:

- House Bill 25, which would create a Commission on AAPI Affairs in the state of Ohio
- The inclusion of AAPI history in Ohio's K-12 public school curriculum
- The allocation of funds and resources to address mental health challenges and inter-generational trauma in AAPI, refugee, and immigrant communities

WHEN: Tuesday, May 23rd, 2023
9:30AM-3:00PM

WHERE: The Ohio Statehouse, 1 Capitol Sq., Columbus, OH 43215

We will meet with state legislators to discuss and advocate for these issues throughout the day. A free tour of the Statehouse will also be offered for those who wish to join, from 11AM-12PM. Lunch will be provided, and we can assist in transportation for those based in Akron or Cleveland, until capacity is met. We are inviting community members, advocacy organizations, and students to come.

This event is FREE to attend. However, registration is required. Please register on this form by Saturday, May 13th. We will send out further information and instructions to registrants when we get closer to Advocacy Day.

We hope to see you supporting and uplifting the AAPI community in Ohio on May 23rd!

Feel free to reach out if you have any questions.

Best,
ASIA Community & Civic Engagement Team

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending May 5, 2023



Governor DeWine and the First Lady participating in the ribbon-cutting of the re-imagined I-70 Welcome Center in Preble County

On Monday, Ohio Governor Mike DeWine, First Lady Fran DeWine, Ohio Department of Transportation Director Jack Marchbanks, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik unveiled the re-imagined Welcome Center on I-70 eastbound in Preble County and announced the plan to replace 33 rest area buildings over the next four years.



The Preble County Welcome Center, just inside Ohio's western border, is part of the Governor's vision to greatly improve the traveler experience for the thousands of visitors who stop at Ohio rest areas every day.

"Our rest stops give travelers, truck drivers, and families a safe place to rest, which can increase focus and safety when they get back on the road," said Governor DeWine. "While they're stretching their legs, we want to share Ohio's amazing story, and tell them about our innovative Ohioans, beautiful natural resources, and exciting attractions. We want them to know Ohio is full of great opportunity!"



Also on Monday, Lt. Governor Jon Husted kicked off In-Demand Jobs Week with the launch of a new resource that provides information to students, parents, and teachers about the different career pathways available to high schoolers. The "Find Your Career Pathway" video aims to guide students in their educational journey to landing a successful career right here in Ohio.

"As I've traveled the state, I've heard from students, parents, and teachers that they wish a resource like what we are announcing today existed that lays out the options available for kids so they can learn a skill and earn college credits without racking up student loan debt," said Lt. Governor Husted. "Ohio's on the rise. We are landing some of the largest economic development deals in history, and we need to have a prepared workforce. This resource presents options available for Ohio's students so they can make the best decision for their future."



Also on Monday, as a part of In-Demand Jobs week, Lt. Governor Husted traveled to Trumbull County to tour the Building Trades Pre-Apprenticeship Program and the Advanced Manufacturing Makerspace at Brookfield Local Schools and participate in a roundtable discussion.

After visiting Brookfield Local Schools, he then traveled to Cuyahoga County to tour Polaris Career Center and participate in a student-led roundtable discussion.

Governor DeWine and Lt. Governor Husted cutting the ribbon at the grand opening of Adelphi Bank



Lastly, on Monday, Governor DeWine and Lt. Governor Husted took part in a ribbon-cutting ceremony to celebrate the grand opening of Adelphi Bank in Columbus. Adelphi is currently the only Black-owned bank in Ohio. The bank was awarded a \$150,000 JobsOhio Inclusion Grant for this new location. Governor DeWine and his guests at the Governor's Residence



On Tuesday, Governor DeWine hosted Ukrainian refugees for tea at the Governor's Residence.



Also on Tuesday, Lt. Governor Husted made additional stops for the second day of In-Demand Jobs Week. First, he traveled to Miami County to participate in a signing tour at Upper Valley Career Center where students signed on to a pre-apprenticeship program for the 2023-2024 school year.



Then, he traveled to Greene County to visit Resonant Sciences, a research and development company. The company is an innovative defense contractor focused on aerospace manufacturing, integrated electronics, radars, and more.



Also on Thursday, Lt. Governor Husted traveled to Washington and Jackson counties for the fourth day of In-Demand Jobs Week.



Governor DeWine at the Ohio Chamber of Commerce for an announcement from Google

On Wednesday, Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Husted joined representatives from Google to announce two new data centers in central Ohio to handle cloud storage, artificial intelligence, and more. This is in addition to the one that is al-

ready located in New Albany.

Also on Wednesday, Governor DeWine spoke at NAMI Ohio's 2023 Annual Meeting about his 2023 budget priorities, including strengthening the state's mental health crisis response infrastructure and ensuring appropriate care is available to all Ohioans when and where they need it.

Also on Wednesday, Lt. Governor Husted hosted the Governor's Executive Workforce Board meeting at Scotts Miracle-Gro in Marysville, Ohio.

Also on Wednesday, Lt. Governor Husted visited Delaware County for the third day of In-Demand Jobs Week. The Delaware Area Career Center had their Signing Day where approximately 75 students signed on to their future career or future college.

Also on Wednesday, Lt. Governor Husted was recognized



by the Appalachian Children's Coalition for his commitment to protecting all of Ohio's children and his work to prepare them for the future.

Also, on Wednesday, Governor DeWine and the Ohio Traf-



ffic Safety Office announced that a new educational video aimed at teenage drivers has been released for National Youth Traffic Safety Month in May.

"Any time we can provide more educational resources for Ohio's young drivers, it makes our roads safer for everyone," said Governor DeWine. "The safe habits they adopt now will increase the likelihood that they become safe drivers over their lifetimes."

See the new teen driver safety video on YouTube: <https://youtu.be/wSDJ2CHRXdg>



Lastly, on Wednesday, the Ohio Department of Developmental Disabilities announced a new publication coming in June specifically for people with developmental disabilities. With a focus on building a community, this newsletter will include resources, personal stories, events, and more. Sign up here.

On Thursday, Governor DeWine celebrated Bird Ohio Day at Magee Marsh in Ottawa County by unveiling the new visitor center. Magee Marsh is world-renowned as one of the best places to see warblers.

Also on Thursday, Lt. Governor Husted traveled to Washington and Jackson counties for the fourth day of In-Demand Jobs Week.

In Washington County, he toured Micro Machine Works Inc. The company uses TechCred to upskill their employees and is one of the largest apprenticeship providers in the region.

In Jackson County, he toured Bellisio Foods, Inc. which also uses TechCred to help their employees earn industry-recognized credentials.

On Friday, Lt. Governor Husted traveled to Findlay to present the city with a commendation for being recognized by "Site Selection Magazine" as a "Top Micropolitan Area." This is Findlay's ninth consecutive year ranking as No. 1 in the nation.

Also, on Friday, Lt. Governor Husted visited Pioneer Industrial Systems in Toledo, a company that designs and builds robotic and automation systems for high-risk jobs. During the visit, the group watched a demonstration of an autonomous crack-sealer and participated in a workforce roundtable.

PRESS RELEASE – ChamberFest Cleveland's 2023 Festival

ChamberFest Cleveland's 11th season showcases the Festival's mission to nurture a deep family-like connection between musicians and audiences of all ages by presenting a chamber music festival that features internationally renowned musicians; explores unique, immersive, and thematic programming; and creates original, engaging concert experiences for its audiences. This year's festival theme draws inspiration from literature.

Co-Artistic Directors Diana Cohen, Franklin Cohen, and Roman Rabinovich comment: "Whether it's music, painting, film, or poetry, art in any form is about creativity and inspiration. This season, we've been particularly inspired by one of our favorite 20th century works of literature, The Unbearable Lightness of Being by Milan Kundera. Whether or not you're familiar with the book, the focal themes of love and betrayal, physicality versus spirituality, politics, oppression, human and animal nature, these are themes that are relevant and eternally relatable. Kundera's deep knowledge and references to classical music throughout the novel make it a potent ground to play and mirror and reflect these ideas through the endlessly diverse world of chamber music. The world being what it is, we chose to spotlight the concept of

'lightness' and we invite you to experience this season with a sense of ease, celebration, and pure delight."

Please contact Jessica Peek Sherwood, Executive Director, if you have questions: jsherwood@chamberfestcleveland.com or (216) 471-8887.

Copyright 2023 ChamberFest Cleveland, All rights reserved.

You are receiving this email because you are on our media list.

Our mailing address is: ChamberFest Cleveland 20620 John Carroll Blvd, Suite 217 Cleveland, OH 44118

Add us to your address book

Want to change how you receive these emails

You can update your preferences or unsubscribe from this list.



工作機會抵稅優惠 幫企業雇用符合條件的人群

國稅局稅務提示 2023-62

找工作對任何人來說可能都不容易，而某些群體則面臨更大的挑戰。工作機會抵稅優惠已延長至 2025 年底，以幫助雇主聘用被認證為這些面臨就業障礙群體的員工：

- ★ 收到以下福利的人：
 - 長期家庭援助
 - 長期失業救濟
 - 補充營養援助項目福利
 - 補充保障收入
 - 困難家庭臨時援助
- ★ 曾入獄的人
- ★ 合格的失業退伍軍人，包括殘障退伍軍人
- ★ 居住在賦權區(英文)或鄉村復興縣(英文)的指定社區居民
- ★ 被轉介到職業康復項目的人
- ★ 住在賦權區的暑期青年員工

認證要求
雇主要申請此項抵免，必須首先獲得該名員工符合資格的認證。為此，雇主需要在符合條件的員工開始工作後的 28 天內向其所在州的勞動力機構提交國稅局《表格 8850, 工作機會抵稅優惠預篩通知和認

證申請》(英文)。雇主不應將此表格提交給國稅局。有關表格 8850 的處理問題，雇主應聯繫所在州的勞動力機構。

計算並申請抵免

符合條件的企業在其聯邦所得稅申報表上申請工作機會抵稅優惠。它通常基於就職第一年支付給符合條件員工的工資。雇主從州勞動力機構收到表格 8850 認證後，他們可以：

- ★ 使用《表格 5884, 工作機會抵稅優惠》(英文)來計算抵免額
- ★ 在《表格 3800, 一般商業抵免優惠》(英文)上申請

針對免稅組織的特殊規定

一項特殊規定允許免稅組織僅在雇用 2026 年之前開始為該組織工作的合格退伍軍人時申請抵免。在雇主從州勞動力機構收到表格 8850 認證後，這些組織在《表格 5884-C, 合格免稅組織的工作機會抵稅優惠》(英文)上申請此項抵免來抵消工資稅。國稅局建議合格的免稅雇主在等待此稅收抵免時不要減少其所要求的存款。

抵免限制

對於應稅企業，抵免額僅限於企業的所得稅義務。未使用的抵免額遵循正常的結轉和結轉規定。對於合格的免稅組織，抵免額僅限於支付給合格雇員工資所欠的社會安全稅雇主的份額。

訂閱國稅局稅務提示(英文)



全美小企業周:IRS.gov 為小企業提供全方位資源

IR-2023-96, 2023年5月3日

華府 — 美國國稅局今天鼓勵小企業利用 IRS.gov 上提供的眾多資源。作為 4 月 30 日至 5 月 6 日全美小企業周活動的一部分，國稅局重點強調可幫助到小企業的稅務優惠和資源。

全美小企業周是由小企業管理局領導的年度活動，旨在表彰美國小企業的辛勤工作、獨創性和奉獻精神，以及慶祝他們對經濟所作出的貢獻。國稅局為小企業主提供了各種資源，來幫助他們瞭解和履行其納稅義務。

小企業主可使用 IRS.gov 為其企業獲取廣泛的稅務相關信息資源。最好的出發點

小企業應將小企業和自雇經營稅務中心作為他們的第一站，這裡可以查到與瞭解並遵守其納稅義務相關的幾乎所有信息。無論該小企業是主雇、獨立承包商、零工還是有雇員的企

業(英文)，該網頁都能提供深入的信息、工具和有用的教育資源。

企業生命週期路線圖
IRS.gov 上的小企業頁面展示了一個企業的整個生命週期及其牽涉到的稅務問題。包括以下幾部分：

- ★ 創辦企業：為創業者提供基礎的聯邦稅務信息，以及協助其基本商業決策的清單。
- ★ 企業架構：幫助選擇建立何種形式的企業實體，因為它決定了必須提交何種企業所得稅申報表。
- ★ 運營企業：如何獲得雇主身份識別號碼，如何保存良好記錄以及如何報稅和繳稅的工具和提示。
- ★ 關閉企業：從聯邦稅收的角度來幫助企業關閉程序；如何照顧員工，提交哪些表格，保留哪些記錄以及關閉前需採取哪些稅務相關的操作。

掌握即時信息，並深入瞭解

IRS.gov 上提供的教育和在線學習產品可確保小企業獲得最新的稅務相關信息。

★ 國稅局視頻門戶(英文)：針對小企業各種稅務主題的視頻和音頻演示，包括現場小組討論和網絡講座的存檔。

★ 針對小企業的網絡講座(英文)：主題各異，從稅收的一般概述到更具體的主題，例如如何構成企業收入和支出。

★ 講座、會議和研討會(英文)：在全美範圍內定期舉辦的活動；國稅局不時會以在線方式參與這些活動。

掌握最新動態

利用 IRS.gov

上的小企業資源，輕鬆掌握可能影響小企業的稅法變化，及

時瞭解預扣稅存款和季度性申報等納稅義務。

★ 訂閱(英文)：小企業電子新聞是一項免費電子郵件服務，旨在為小企業提供稅務信息。它包括最近新聞，即將到來的稅務日期提醒和幫助小企業的提示。

★ 小企業活動(英文)：國稅局在全美各地舉辦小企業講座、專題研討會和會議。它們旨在幫助小企業主瞭解和履行他們的聯邦納稅義務。

★ 在線稅務日曆(英文)：顯示每個月的截止日期和行動。用戶可將提醒發送其電子郵件收件箱或將該日曆導入其日曆程序。

能夠幫助小企業主、雇主和自雇人士取得成功、有用的稅務相關工具和資源，請訪問 IRS.gov 上的小企業周頁面來獲取更多信息。



Mayor Bibb proposes broadband legislation to close Cleveland's digital divide; leverage \$20 million City effort into over \$420 million in additional investments

Two-part plan includes state-of-the-art infrastructure and brings affordable, high-speed internet service to all Cleveland residents for just \$18 per month

Friday, May 5, 2023 – Cleveland – Mayor Justin M. Bibb is proposing two initiatives that will result in a citywide fiber optic network and affordable, high-quality internet access for all residents. According to the latest U.S. Census data, approximately 35 percent of Cleveland residents do not have at-home broadband internet. These targeted investments, proposed as a result of legislation passed by Cleveland City Council, will help close that digital divide – one of the ten priorities identified in Mayor Bibb's Rescue & Transformation Plan.

"Internet access should be a right for all Cleveland residents and not a privilege for only those who can afford it," said Mayor Bibb. "In this day and age everything can be done online – from essentials like accessing medical information and managing finances, to taking educational classes or career development courses. These two initiatives will break down the digital barriers and ensure everyone in Cleveland, regardless of income, has access to this fundamental right."

Today, the Bibb Administration submitted two pieces of legislation for Council approval: a \$20 million proposal from local nonprofit DigitalC to provide citywide affordable internet access, and an agreement with SiFi Networks who will privately invest over \$400 million to deploy a citywide fiber optic network without any public financing. Both will be presented at the next City Council meeting on Monday, May 8.

DigitalC Proposal

DigitalC is a Cleveland-based nonprofit internet service provider. The proposed \$20 million American Rescue Plan Act (ARPA) investment will go towards infrastructure buildout, implementation, and service management – expanding the speeds and reach of their current low-cost network throughout the City. Once in place, all Cleveland residents – regardless of income level or neighborhood – will be eligible to subscribe for high-speed internet service at \$18 per month.

"It was important to me that any agreement we enter into would provide service to every single Clevelander. No one can be left behind," said Cleveland City Councilman Brian Kazy, chairman of the Utilities Committee.

The funds will also be used to expand DigitalC's nationally recognized digital adoption model for digital literacy training services, direct assistance in signing up for federal programs like the Affordable Connectivity Program, and grassroots, door-to-door outreach efforts. This also in-

cludes commitments from two dozen community partners who share the same vision for closing the digital divide and will host on-site navigators, identify referrals, and provide additional training seminars.

DigitalC already offers access to thousands of households in Cleveland. They plan to expand their coverage to all 170,000+ households within 18 months of signing a contract with the City, pending City Council approval.

"Two-thirds of our city lacks access to quality broadband internet. We hope this partnership leads to robust conversations about closing the digital divide for Clevelanders of all ages," said Cleveland City Council President Blaine Griffin.

To support this effort, DigitalC brings its own financial reserves to the table as well as a \$20 million commitment from the Jack, Joseph, and Morton Mandel Foundation and the David and Inez Myers Foundation.

SiFi Networks Agreement

Under the proposed agreement, SiFi Net-

works will install and operate an underground fiber optic network throughout Cleveland at no cost to the city. SiFi expects to invest over \$400 million into building the network.

SiFi Networks is a fiber network developer who wholesales their fiber to service providers. They have a national footprint whose client base includes over 40 cities across eleven states. According to the latest Federal Communications Commission data, no other city in Ohio, and no other major metropolitan area in the Great Lakes, can boast a universal, citywide fiber optic network.

"SiFi's investment in Cleveland has the potential to transform our economy for generations," added Mayor Bibb. "We're raising both our floor with DigitalC – by ensuring every single resident has access to high-quality, affordable internet – and our ceiling with SiFi – by ensuring universal access to the infrastructure of the 21st century. Together, these future-forward investments will improve the daily lives of our residents today while putting Cleveland in the best position to attract new businesses and residents in the future."

Upon legislative approval, SiFi will begin design and procurement, which may take up to two years, before commencing construction, which will take up to five additional years to complete. The network, which will be funded entirely by SiFi, will be available to every home and business in Cleveland.

餐館出讓 位于 CANTON, OH, 外賣堂吃生意穩定。20 年老店，面積 2000 尺，60 位。餐館有酒牌，接手即可營業。只賣 8.9 萬。業主計劃退休。

誠意請電 (330) 323-5221
(如工作繁忙無接聽電話，請發短信，有空必復)

克里夫蘭傷痛診所
Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician

中西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理。治療各種痛症、傷痛。(但不化藥、不動手術，因此不會有化藥的副作用或手術並發症)。

接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文學 醫生 中醫針灸師 西醫脊柱神經科 傷痛症專科

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

伊利華報惠登廣告

熱線電話:
216-324-2959

從囚犯到院士 陳剛：我不想參與政治 但政治影響到每一個人

原創 星文

曾在 2021 年美國啓動“中國行動計劃”時被捕的華裔科學家陳剛，日前入選美國國家科學院院士名單，終于一雪前耻。陳剛表示，他熱愛科學，不想參與政治，但政治卻影響到每一個人。所以，如果發現有什麼事情不對，都必須大聲說出來。

美國國家科學院 5 月 2 日公佈新晉院士名單，有 8 位華裔入圍，這是美國國家科學院入選華裔院士人數最多的一屆，其中最引人注目的是陳剛。

陳剛是國際熱能傳遞、納米技術和能源研究領域的權威學者，美國國家工程院院士，麻省理工學院機械工程系教授。兩年前，他在家中被美國聯邦調查局(FBI)拘捕，被控涉嫌電匯欺詐，在 2017 年向美國能源部申請 270 萬美元撥款時隱瞞了自己與中國政府機構的關係。

當時的政治背景是，前總統特朗普內的司法部發起了一項旨在打擊中國學者和科學家構成安全威脅的“中國行動計劃”。該計劃始於 2018 年，很多起訴，比如針對陳剛的案件，並沒有指控間諜活動或竊取信息，而是涉及範圍更窄的問題：向美國機構申請撥款時沒有披露

同中國機構的關係，這在華裔科學家造成了普遍的恐懼氣氛。

2021 年 1 月 14 日早上六點半，正在家中煮咖啡的陳剛聽到有人敲門。他打開門，看到 10 到 20 名聯邦特工在門口。他被告知站在牆角，之後被戴上手銬拘捕。

他被關押幾小時後，於當天下午獲得保釋，在回家的車上，他開始發抖。陳剛說，那次經歷讓他和妻子第一次從生理上感覺到噁心，噁心到令人消瘦。“我們之前並不知道 nausea(噁心)這個英文單詞的真正含義。但感覺好真實。噁心是生理現象。我們以前總見到這個詞，但我說的是在經歷這一切之後的生理反應。”

陳剛被捕一事引發美國學術界及科學界的強烈抗議，認為政府是在針對他華裔的身份。

事發之後陳剛被安排帶薪休假，他不能進入校園，也不能與麻省理工學院的員工接觸。當時他手上還有五六個研究項目，而在那之後的幾個月，這些項目都進展緩慢，難以為繼。他帶的 15 名博士後被轉移到其他課題小組。陳剛說：“我的名譽被毀了，我的學生、我的博士後，他們的學術生涯也被改變了。他們換了其他小

組。麻省理工學院，整個美國，我們都輸了。我無法估量損失。這種損失是沒法計算的。”

他又心碎地表示：“你努力工作，你有杰出成就，你建立了口碑。但是最後，你卻被當成間諜。這讓你心碎，打擊你的信心。”

同年 9 月，檢方向陳剛提出交易：政府放棄刑事指控，換取他承認與中國的一些聯繫。但陳剛拒絕了。他只有一句話：“我沒做錯什麼。”

2022 年 1 月 20 日，檢方主動撤銷了陳剛一案。面對同事和朋友的祝賀，陳剛依然憂心忡忡。“這沒什麼好慶祝的，”他說。“這是一段悲哀的歷史，是美國這個國家的悲哀。”

陳剛表示，那段經歷令人痛苦，讓人深感幻滅。他要求國會和司法部審查他的案件，追究檢方參與者的責任。

他說：“我很憤怒，也很害怕。我熱愛科學，不想參與政治，但我發現，這是沒法逃避的，政

治影響到每一個人。所以，如果發現有什麼事情不對，我們都應該大聲說出來。”

儘管美國科學院院士只是一個榮譽身份，但它足以肯定一位學者在所在領域的成就和地位。此次陳剛入選，也從另一個側面，為他挽回名譽。



中國女留學生成美國知名大學校長

華裔，正在世界舞臺上顯露鋒芒。



今年 4 月 3 日，王勁柳正式成為位於美國馬薩諸塞州的伍斯特理工學院的第 17 任院長。

這是歷史上第一位擔任美國大學校長的中國大陸留美女學者。

01

伍斯特理工學院 (Worcester Polytechnic Institute) 是全美最早的工程學院之一，成立於 1865 年，歷史悠久。

同時還是清華大學永遠的老校長梅貽琦的母校，素有“小 MIT”之稱。

早在去年底，伍斯特理工學院的新聞報道就表示，王勁柳是一位“在高等教育、政府和工業領域頗有造詣和善於協作的領導者”。

並且在發佈會上宣佈，王勁柳將於今年 4 月 3 日接替前院長勞里·萊辛(Laurie Leshin)，成為該校第 17 任院長。美國駐華大使館發佈

王勁柳是首位擔任美國大學女校長的大陸留美學者，也是伍斯特理工歷史上第二位女校長。

打破歷史的同時，也讓眾人好奇，到底什麼身家背景的華裔女性，可以突破重圍走上美國大學校長的位置？

王勁柳本碩連讀於北京化工大學，在該校獲得高分子材料學士和碩士學位。

去美國深造，是從碩士畢業後的學習階段開始。在美國西北大學，王勁柳獲得材料科學與工程博士學位。僅憑這樣的背景當美國名校校長當然是不夠的。

加入學術界之前，王勁柳曾在 IBM/ 日立

環球存儲科技公司 (Global Storage Technologies) 從事研發工作。當時她的工作專注於研究和開發用於數據存儲的磁性薄膜和碳塗層，先後擁有 7 項美國專利。

2009 年，王勁柳加入美國國家科學基金會 (NSF) 產業創新與合作部，2012 年成為該部門主任。這段工作經歷卻意外萌發出她對教育事業的嚮往。

王勁柳正式踏進高等教育界，是從 2017 年開始。這一年，她離開美國國家科學基金會，加入了紐約州立大學系統。不僅在紐約州立大學水牛城分校擔任材料設計與創新系教授，還擔任了該校負責研究和經濟發展的高級副校長。紐約州立大學水牛城分校

一番歷練後，憑藉豐富的教學和管理經驗，王勁柳被任命為紐約州立大學理工學院的臨時校長。此後又擔任了俄亥俄州立大學負責科研的執行副校長，同時還擔任俄亥俄州立大學材料科學與工程教授。俄亥俄州立大學官網信息然而高等教育也並非是王勁柳事業的終點。

2020 年及 2021 年，王勁柳以領域專家的身份，被美國能源部任命為“國家量子倡議諮詢委員會成員”，從而涉足政界。

伍斯特理工學院 (Worcester Polytechnic Institute) 是全美最早的工程學院之一，成立於 1865 年，歷史悠久。伍斯特理工學院是全美最早的理工大學之一，學校獲得了工程 (ABET)、化學 (ACS)、計算機科學 (CASB)、商學 (AACSB) 等多個學科的權威認證。與此同時，伍斯特理工學院還擁有世界第一個液體燃料火箭、第一個商業廣播電台等 12 項足以改變世界的發明創造。

從專業學者，到勇闖教育界、政界，王勁柳無疑是一眾留美中國留學生中的佼佼者。而在世界教育界，更多華人正在綻放光彩。

02

華裔校長在美國高等教育領域艱難險阻的情況下，開拓出了一條全新的道路，讓全美見識到了華裔的新思路、新力量、新方向！

除了王勁柳，還有很多華裔們為美國高等教育乃至全世界的教育貢獻了自己的力量。

今年 6 月 10 日，位於印第安納州的普渡大學 (Purdue University) 董事會宣佈蔣濛 (Mung Chiang) 出任該校第 13 任校長。

這意味著現年 45 歲的蔣濛成為普渡大學

創校 153 年以來第一位華裔校長！

此外還有……

美國歷史上第一位華裔大學校長，舊金山州立大學校長：吳家璋 (中國香港)

加州大學伯克利分校首位華裔校長：田長霖 (中國台灣)

哥倫比亞大學第一位華裔女副校長：周以真 (美國華裔)

加州大學聖塔芭芭拉分校校長：楊祖佑 (中國台灣)

除此之外，還有系主任。

在全美國，華人擔任生命科學系主任的少之又少。

Creighton 大學生物醫學科學系主任左堅，華中科技大學本科，UCSF 的研究生，洛克斐勒博士後。

康州大學神經科學系主任晏日強，上海醫學院藥學系本科，Kentucky 生物化學，芝加哥博士後。

西儲大學醫學院神經科學系主任梅林。江西醫學院 1977 級本科，Arizona 博士，Johns Hopkins 博士後。

西儲大學醫學院是美國前列的醫學院，其藥理學系是美國第一個建立的，相關學科較強。

德州大學西南醫學中心 (UT Southwestern) 生理系主任潘多加。

北大本科，在美國 UCLA 念博士期間開始至今用果蠅進行研究，博士後在伯克利的 Gerry Rubin 實驗室。

懂王上台後，以“打擊經濟間諜”和“打擊竊取知識產權”為藉口，在 2018 年啓動了所謂的“中國行動計劃” (China Initiative)，旨在調查外國機構對美國經濟、技術、商業秘密的竊取。

但實際上，這則計劃其實主要就是奔着在美華裔科學家和與中國有合作關係的科研人員來的。

截至 2021 年年底，“中國行動計劃”一共炮製了 77 起案件，並有 148 人因此受到指控，接近九成為華人華裔。

大量的華人科學家在被捲入“中國行動計劃”調查期間被迫停止科研工作、面臨經濟和名譽的損失，甚至遭受刑事處罰。

拜登上台後，更是繼承了懂王的這一政策。

雖然美國科技官員一再表示，會改善華裔科學家的工作環境，減輕華裔的擔憂，但是拜登政府說一套做一套，接二連三打壓華裔科學家。

在這樣的環境中，越來越多的華裔科學家選擇離開。

也正因如此，王勁柳成為校長的消息才會如此“炸裂”。鳳毛麟角的存在也是一種希望。

03

同樣的現象也出現在美國硅谷。在高科技公司雲集的美國硅谷，同時生活着很多精英華人和印度人。

我們發現一個有趣的現象：華裔大部分是普通的“上班族碼農”，而印度裔 CEO 卻比比皆是。

印度裔 CEO 多到什么地步呢？——幾乎“佔領”了硅谷大部分的跨國科技互聯網公司。

他們當中不乏經常登上頭版頭條的一些名人，如——谷歌及其母公司 Alphabet CEO: 桑達爾·皮查伊 (Sundar Pichai) 微軟 CEO: 薩提亞·納德拉 (Satya Nadella) 推特 CEO: 帕拉格·阿格拉瓦爾 (Parag Agrawal) NetApp CEO: 喬治·庫里安 (George Kurian) Adobe CEO: 山塔努·納拉延 (Shantanu Narayen)

以上這些鼎鼎大名的美國科技巨頭公司 CEO，均為出生在印度的第一代移民。

長期以來，一直有一種聲音存在：華裔比不過印度裔。到處都是印度裔的硅谷統計，十四年前 (2008 年) 在硅谷工作的工程師有 1/3 是印度裔，當年硅谷高科技公司中有 7% 的 CEO 是印度裔，印度裔創建的工程和科技公司比英國人、華人和日本人所創建的總和還要多。

近日，在全美 500 強企業中，外籍 CEO 有 75 人。其中排名第一的是印度裔 (籍) 10 人。英國裔 (籍) 排在第二，有 9 人。這些 CEO 中沒有來自中國大陸的華裔 (籍)，只有一人是來自中國港台地區的華裔。

“華人魔咒”真的存在嗎？大家可以看看 UCB 首位華人校長田長霖。1990 年，田長霖從 258 名候選人中脫穎而出，成為加州大學伯克利分校 122 年歷史上的第一位華裔及亞裔大學校長。其實田長霖光鮮經歷的背後卻是數不清的苦痛：

初到美國時，由於乾淨高級的廁所上挂着“僅限白人使用”的指示牌，因此只能到破破爛爛的廁所。田長霖的導師從未正經的稱呼過他，總是十分隨意地叫他“中國佬”。

田長霖當選的消息被公佈不久之後，陸陸續續有許多恐嚇電話及信件，威脅他如果出任校長就殺死他。

擔任 UCB 校長之後，他也不斷貫徹着自己的理念打破種族歧視，成功地把 UCB 推向了美國第一公立大學的寶座。實力永遠不會向任何的種族主義低頭。

美國印度裔收入第一，為啥華裔僅僅排第七？

一、美國猶太裔人口 556 萬，華裔 508 萬，印度裔 445 萬，人口差別不大。平均收入印度裔收入排第一，猶太裔排第二，華裔僅僅排第七。印度裔家庭中線收入將近全美平均水平的兩倍，超水平奪得第一位！

二、印度裔贏在哪里？

1、抱團文化。

“抱團文化”深入印度裔骨髓，即使一個印度裔是一條蟲，三個印度裔抱團就變成了一條龍。

2、忠誠。

印度裔對工作忠誠度都比較高。印度裔高管通常在一家公司慢慢陞職、積累勢能，比較容易贏得公司的信賴，獲得公司的重任。

3、野心。

不想當 CEO 的工程師不是合格的印度裔。印度裔在碩士畢業之後，有超過 28% 的人去讀了 MBA。很多在美國工作的印度

裔，時刻在為晉陞企業高管做準備。做不了高管，就自己出去當老闆！

三、華裔輸在哪里？

1、單打獨鬥。

即使華裔一個人是一條龍，三個人互相拆台糾纏在一起，就變成了一條蟲。三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮，印度裔在抱團文化。

2、忠誠度不高。

華裔對工作忠誠度相對比較低，也難怪印度裔收入排第一。

3、沒有野心。

當印度裔稱霸硅谷的時候，美國華裔卻在角落里，滿足于自己的小成就，在那沾沾自喜。有時候還在簡體中文網絡胡說八道，自以為覺得有一套。美國華裔大多沒有野心，打工的居多。其它族裔當老闆的更多，收入差別就不用說。

總結：飲食產業鏈人工智能項目下半年開始推廣，改變北美華裔收入狀況，也將伴隨登場。飲食產業鏈人工智能團隊，首先主推的是抱團取暖，共同快速提陞個人資產。其次，提倡相信自己和科學，人工智能飯店是科學值得忠誠，自己當然更值得忠誠。最後，加盟飲食產業鏈人工智能團隊自己當老闆，不但有野心，還創造巨額資產。

生隆精英保險理財公司

Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

Bo Li, CFP, ChFC, MBA

黎博 Cell: (440) 223-3838

Xin Sa, Life Insurance Specialist

薩新 Cell: (216) 849-7868



6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

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

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

進了美國大廠的華裔優等生 他為何却選擇了跳樓自殺？

今年1月,谷歌向全體員工發送郵件——決定暫停所有 PERM 申請(這是想要移民美國的外籍雇員,獲得永久居留權過程中最重要的一個步驟)。

在這封郵件中,谷歌表示,隨著就業市場的形勢嚴峻,PERM 申請數量也在增加,谷歌決定暫停所有新的申請。

通道突然關閉,無數外籍雇員的命運都可能隨之改變。

獲得綠卡,是移民生活的第一道關卡。為了通關,人們想盡各種辦法。

但通往綠卡的路上,除了白紙黑字的規則,還需要很多運氣規避其中的繁複與騙局。

甚至是一場意外。

2019年9月,陳勤從自己工作的 Facebook 辦公大樓跳下,當場身亡。

作為曾經的高考狀元,陳勤畢業於浙江大學、美國南加州大學等名校,工作履歷涉及美國數個知名企業。

然而,在美國學習工作8年的陳勤,為什麼等來的不是綠卡,卻是悲劇?

上岸或溺水
常見獲得綠卡的方式無外乎幾種:工作、投資或投靠親屬。對陳勤這樣在美國深造過、擁有專業技能的人來說,最靠譜的方式是找一份工作——最好是“大廠”,然後通過 PERM 申請進入綠卡審批。在沒能取得認可,進入獲得綠卡的程序前,陳勤這樣的外國人會通過 H-1B 簽證在美國工作生活。

陳勤努力工作,希望能得到綠卡
H-1B 簽證是目前最重要的工作簽證,專門發給美國公司所雇具備專業技能的外國籍員工。H-1B 簽證什麼都好,但對想要永居的外國人來說,是個倒計時“炸彈”:長期來看,持有這項簽證,可以在美國工作3年,續簽3年,6年過去後,若是還沒能取得綠卡,就必須離開美國;短期而言,一旦離職,必須在60天內找到新工作,但如果離職原因是“被辭退”,就幾乎不會再有別的公司給機會。

持有 H-1B 簽證的陳勤,顯然想要在“爆炸”前拿到綠卡。因此,他選擇了互聯網巨頭 Facebook,拿到22萬美元的年薪,接來國內的父母、貸款買了房子,也為了更快獲得認可、成功“永居”,選擇了公司極具挑戰的 PIP 制度:只要業績過關、評分優異,就能陞職加薪,最重要的是,公司會出具證明助其拿到綠卡。

一路成績優異的陳勤相信,只要自己努力就可以通過這一途徑獲得綠卡。但工作往往難

以盡如人意,進入 Facebook 後,一向在技術崗的他被派到廣告設計部門。

專業不對口、工作任務又多,即使他再努力,業績評分也始終在及格線徘徊;他申請調崗,也沒有回音。

因 PIP 考核不及格,陳勤被解雇



最終,因為 PIP 考核不合格,陳勤被解雇了——這意味着,也不會有其他工作接納他,簽證到期,沒能獲得綠卡,他和他的父母都要被遣返回國……在這些重壓下,他在接到解雇通知的當日跳樓自殺。

艱難的“投其所好”

一直以來,陳勤選擇的“職業移民”被視為最踏實、“坑”最少的獲取綠卡方式。通過自身努力表現、被雇主認可,進而留下來,更符合我們印象中與“奮鬥”有關的勵志敘事和那些常常被歌頌的“美國夢”。

早在2001年,中國電影《刮痧》中,梁家輝飾演的男主角許大同,便是以計算機研究相關的工作輕鬆獲得綠卡,開啓了一系列足以影響一代移民文化價值觀的探討;作為反面教材,2016年的電視劇《好先生》中,車曉飾演的甘敬則在畢業後未能找到可以獲得綠卡的工作,只能打道回府。

未能拿到綠卡的甘敬畢業後回國
囿於“努力完成要求就能拿到綠卡”因局的陳勤們,可能忘記了綠卡不是成績合格證,而是移民接收國對自身發展“需要哪些外國人補充”的權衡。“有用”的人被準入,而什麼是“有用”,谷歌的暫停和 Facebook 的反復讓人明白,公司不是移民接收處,而給誰通關,它們有自己捉摸不定的打算。

如果職業移民枝節太多,尋找一些明確與綠卡、國籍掛鈎的項目,看目標國家、城市需要什麼樣的人才,再將自己適配,是不是就可以勝

券在握?

與陳勤相對應的,另一名中國留學生趙潘書的經歷,或許可以為這種艱難的“投其所好”來做注腳。

早在2009年,趙潘書便獲得了當年南開大學唯一的公派留學資格,進入美國康奈爾大學讀碩士,後又進入得州農業學院任教。和陳勤面對的“倒計時炸彈”一樣,趙潘書需要找到方法獲得綠卡留下來。

當時,美國正推出一項“MAVNI 計劃”——美國國家利益特別徵兵計劃。這一計劃似乎“英雄不問出處”,專門吸納通曉外國語言、有一定特殊職業背景、有意願通過效忠美軍移民美國的外國人——他們通過進入美軍部隊服役獲得綠卡,進而還可獲得國籍。

MAVNI 計劃使得外國人有機會拿到綠卡
為了順利留下來,趙潘書加入了 MAVNI 計劃,進入美國軍隊做了兩年底層士兵。但到了獲取綠卡、申請國籍的時候,風向發生了變化。

MAVNI 計劃雖然寫明瞭“供需”,但一開始就飽受爭議。政府一邊在推進徵兵、軍訓,讓趙潘書這樣的人進入美軍隊伍,一邊在思索和拉扯這種制度中的問題:有政客認為,MAVNI 計劃安全風險太高,“附贈”綠卡和國籍,更容易被恐怖主義和間諜活動利用;美國《軍事時報》認為,這個計劃單單只是應征者背景審核這一項,就牽扯了軍隊大量人力財力……

2016年,奧巴馬政府在一派質疑聲中,凍結了 MAVNI 計劃。2018年,美軍更是將一些像趙潘書這樣已經入伍、軍訓過的外國士兵除名,趙潘書成了“黑戶”。

面對弱勢的、求取綠卡的移民,比起發一封郵件解釋來龍去脈的“大廠”,政府移民計劃的出爾反爾,甚至沒有一張通知書。

血本無回
綠卡難求,需求難料。如果放棄探索移民的目標國家“需要什么”,不再較盡腦汁與其匹配,而是另闢蹊徑,提出令人無法拒絕的請求——比如家庭團聚,或是選擇貢獻一些放之四海皆受歡迎的東西——比如金錢,是不是就能讓通往綠卡的道路變得順暢?

家庭團聚式移民,也被叫作“鏈式移民”,顧名思義,一人擁有綠卡、獲得國籍,便能一個接一個地以團聚的名義將家人帶入移民鏈條中,使之獲得永居身份。畢竟,血緣不能作假,團圓在哪个國家的文化中都頗為重要,家庭團聚式移民似乎只要滿足了血緣的硬性條件,就完全無法被拒絕。

一人獲得綠卡,家人也可獲得永居身份

但這依然不是毫無懸念的遊戲。對於前來團聚的親屬,各國有不同的有求:美國要求21周歲以上的公民才能擔保父母團聚,加拿大、澳大利亞對前來團聚的父母有收入要求,其中澳大利亞要求每人繳納4萬餘澳幣的“貢獻費”,如果不想交這筆錢,就要排隊等待30年。

即便如此,因為鏈式移民的“鏈條”龐大,每個國家都有不同的限額:2022年澳大利亞開放的申請名額僅有4500個,而這只是申請,後面還有漫長的審理過程。有的國家甚至乾脆採用“彩票綠卡”的方式抽籤辦理,讓團聚徹底成了運氣的比拼。最近幾年,關於“鏈式移民”的討論也常常見諸報端,特朗普在任總統期間,更是一度醞釀徹底廢止鏈式移民政策,讓這條“通關”路變得迷霧重重。

如果用錢投資,能不能縮短時間、“買”到綠卡?
一個無奈的事實是,大多數想要通過投資、購房等方式獲取綠卡的人,都身在自己的國家,與想要移民的目標國相隔千山萬水。苦于將錢“撒”向何處這個信息差,也就給了一些“中間商”可乘之機。

綠卡衍生出許多“中間商”
去年7月,美國司法部發表了一份聲明,指控中間商李雪、王連波進行電匯詐騙、洗錢、阻礙聯邦選舉委員會管理競選財務法等。其中最重要的犯罪手段便是,他們通過設立虛假的投資移民項目,詐騙了超過150名中國人共2700余萬美元。

在近十年的時間里,李雪、王連波虛構了一個名為“湯普森教育中心”的私立教育機構,製作了關於這個項目的宣傳資料,欺騙中國國內想要投資移民的人。同時,兩人又用騙來的錢為美國政客捐款沒有任何政治傾向,誰火便捐款給誰,獲得機會出席活動、與政客合影,讓投資者誤認為他們的項目得到了美國官方的支持,獲得綠卡在望。

拿着騙來的錢,李雪、王連波一邊過着奢華的生活,一邊繼續給政客捐款維持“官方認證”的人設。而國內掏出巨額血汗錢的投資者們,只能陷入一年又一年沒有盡頭的等待中。

要有學識在異國他鄉立足,要有運氣搭上不會被中途驅逐的直通車,要有耐心經得起等待,要有火眼金睛識別一路上的牛鬼蛇神……拿到一張小而沉重的綠卡,從來不是“愛拼才會贏”的報償,而是一場需要付出各種“資本”、考驗各種“智識”的幸運闖關遊戲。

領館警告留學生勿幫人帶行李 華人在機場遭盤問

洛杉磯華人資訊網5月8日綜合報道:中國駐愛丁堡總領事館近日發佈一條重要通知,鄭重提醒領區內中國留學生切勿代收不明快遞。值得一提的是,其實這樣幫別人帶行李賺外快的事情,在美國也不少見。

近期,總領館接到多名中國留學生報告稱,因代收不明快遞或有償代收、代收並轉運不明快遞,被警方以涉嫌走私及濫用毒品罪罪問並移交法院起訴。

犯罪集團通過國際物流渠道,以小利誘惑缺少防範意識和法律知識的留學生代收或轉運不明快遞和郵包,實則被犯罪集團利用,參與或協助其走私毒品。

中國駐愛丁堡總領事館鄭重提醒領區內中國留學生切勿貪圖小利代收不明快遞或郵包。無論知情與否,均可被控走私及濫用毒品

罪。一旦被調查和起訴,將嚴重影響個人信譽,甚至有可能被判刑。

如遇此類情況,請務必拒絕,並可向當地警方報案。愛丁堡大學一名藝術系中國留學生因試圖用手提箱向蘇格蘭走私價值10萬英鎊的毒品而被判入獄兩年。

2017年7月5日,21歲的 Zixian Long 在格拉斯哥機場被發現攜帶10公斤大麻,隨後被控罪。據 Zixian Long 稱,有人通過網上聯繫了她的母親,稱如果她從西班牙巴塞羅那



幫帶行李回來,就會支付她的旅行費用。Zixian Long 說:“有一個免費去巴塞羅那的機會,我媽媽問我是否想和她一起去。”

Zixian Long 隨後和母親去打卡了這座城市的旅遊景點,包括博物館。然後,她的母親讓她把一個行李箱帶回來,這個行李箱是由一名中國男子放在他們的酒店的。Zixian Long 說:“我想幫我媽媽一個忙。我沒有想太多。我是她唯一的孩子,我們彼此之間有愛的紐帶。”

幫帶行李回來,就會支付她的旅行費用。Zixian Long 說:“有一個免費去巴塞羅那的機會,我媽媽問我是否想和她一起去。”

Zixian Long 隨後和母親去打卡了這座城市的旅遊景點,包括博物館。然後,她的母親讓她把一個行李箱帶回來,這個行李箱是由一名中國男子放在他們的酒店的。Zixian Long 說:“我想幫我媽媽一個忙。我沒有想太多。我是她唯一的孩子,我們彼此之間有愛的紐帶。”

據 Zixian Long 說,她完全不知道行李箱里裝的是毒品。其辯護律師莫里斯·史密斯(Maurice Smyth)也表示,Zixian Long 的背景是無可挑剔的,她沒有犯罪前科。並且,和其居住在一起的父親還是一名愛丁堡醫生。

史密斯希望法庭額外開恩,因為判決的影響不可低估。他說:“這對她的家庭和她自己而言都是一個可怕的污點。”

他要求警長湯姆·麥卡特尼(Tom McCartney)判處監禁以外的其他刑罰,但法官裁定此案過於嚴重。

Zixian Long 最終被判入獄兩年,她的母親也被判了2年8個月。

其實,幫人帶行李這件事情,就算在美國也不罕見。

不少華人表示成本較低,自己可以賺一些“外快”,且社交媒體上也充斥着各種“有償幫帶行李”的帖子。

“我祇欺負中國人,又沒欺負美國人,幹嘛抓我!”

“我祇欺負中國人,又沒欺負美國人,幹嘛抓我?快點放我回家,我要找媽媽!能不能快點判,我下個月還要過生日呢!”

這是2015年6月18日,美國加州洛杉磯波莫納高等法院庭審現場,一名中國女孩留下的話語,那種囂張跋扈,那種桀驁不馴,那種口出狂言,讓在場的所有人都大吃一驚!

女孩被法官帶進庭審現場時,還旁若無人地和兩名從犯章鑫磊及楊玉涵嬉笑打鬧,還時不時大笑。

女孩叫翟雲瑤,本次庭審的主犯,涉嫌一樁針對中國留學生的、極其殘忍、極其兇惡的綁架案和校園霸凌案。

直到此時此刻,翟雲瑤依舊沒有覺得她犯了多大的法,依舊不知道她的罪行有多嚴重,依舊還在幻想她父母還能夠像以前一樣救她出來。

可惜,她不知道,這裡是美國加州,這裡對學生的法律保護有多嚴格,這裡對校園霸凌的處罰有多嚴重。

就是這個女孩,就是這個案件,也給萬里之外的中國人們,帶來了巨大的震撼。原來校園霸凌是如此之嚴重,原來學生安全和利益還可以這樣保護,原來我們對學生霸凌的行為是如此的忽視。

翟雲瑤1996年出生在北京市一個較為富裕的家庭。父母忙于公司,沒時間來關心和教育孩子,唯一的關心方式就是給錢。

長此以往,翟雲瑤的性格變得自我膨脹,變得桀驁不馴,變得傲慢無禮,變得囂張跋扈。上小學高年級的時候,她才十多歲,就已經開始當“大姐大”,拉幫結派,籠絡一幫同學,

圍在自己身邊,在學校里橫行霸道。

在初中,翟雲瑤上的是貴族學校,因瑣事與捨友發生了小衝突。翟雲瑤竟然找來幾個人,將這個同學打到耳膜穿孔。

翟雲瑤的父母知道後,去找對方的家長,求原諒,求私了,並支付了一大筆數額不菲的補償。事情被完美的擺平了,但翟雲瑤心狠手辣,惡名在外,同學們見到她都離得遠遠的。

眼看翟雲瑤在國內待不下去了,父母只得託人把她送出國。

剛來美國,翟雲瑤便招兵買馬,重新開始,要和國內一樣恃強凌弱。

翟雲瑤開始物色人選,很快楊玉涵和張鑫磊進入了她的視線。這兩人性格和脾氣,都和翟雲瑤一樣性格乖張,不學無術,花天酒地,喜歡呼朋喚友。

翟雲瑤通過撒錢,在學校里迅速物色了一批人,拉起來一支隊伍,又開始當起了大姐大,在學校里橫行霸道。

最讓人痛恨的是,他們從來不去招惹外國人,不敢去欺負美國人,專門向自己的同胞下手,尤其是老實巴交愛學習的中國學生、中國同胞。

有兩個人被翟雲瑤盯上了:一個叫麥嘉怡,另一個叫劉怡然。

劉怡然純粹是自身性格內向,為人老實,學習好,而且從不惹事。

麥嘉怡則是個意外,她連翟雲瑤欺負同胞,上前勸阻,被毆打一頓。從此成了翟雲瑤欺負的專職目標之一。

這一天,翟雲瑤又想對劉怡然施暴。便讓陸婉清約她到羅蘭崗鑽石酒吧。劉怡然心中害怕,但還是帶着男朋友硬着頭

皮去了。

一看劉怡然還帶了一個男生,翟雲瑤便讓人將他趕走。然後指揮着手下把劉怡然帶到酒吧地下車庫的偏僻角落,開始毆打她。

很快,劉怡然被打的身上青一塊紫一塊,眼睛腫脹,嘴角出血,額頭上也被打出一個斜長的口子。

劉怡然給翟雲瑤下跪,磕頭,嘴里不斷求饒。

劉怡然越痛苦,越求饒,越苦苦哀求,翟雲瑤越興奮。

她讓人扒光劉怡然的衣服,然後點起一根煙,拿煙頭狠狠地往劉怡然裸露的身上燙,一聲聲淒厲的慘叫,不斷從幽深黑暗的地下室傳來,令人心悸、毛骨悚然。

劉怡然已經被他們折磨得半條命都快沒了,但翟雲瑤仍然覺得不夠刺激、不夠過癮。

而後,翟雲瑤讓她把拖到了一面的沙地上,逼着她吃地上的沙子。看着她一口一口,艱難的吞着沙子,一點一點的往下咽,被粗糙的沙礫噙得嗓子疼,不斷的大聲咳嗽……

最後,翟雲瑤用剪刀剪掉劉怡然的頭髮,逼着她吃下去。劉怡然艱難地咽着,口水混着口水,不斷往嘴角流出。

期間,翟雲瑤還用打火機把她的頭髮燒焦了大半,劉怡然已疼得說不出話來,渾身不斷地抽搐着……

就這樣,整整七個小時過去了。翟雲瑤見劉怡然再也不動了,便把劉怡然往地下車庫一扔,揚長而去。

不久,一個酒吧客人在地下車庫發現了氣息微弱的劉怡然,當即報了警。

洛杉磯警方趕到現場,把她送到醫院,因為送醫及時,她脫離了生命危險,在病床上足足躺了2個月。

很快,警方抓獲了翟雲瑤及她的五名同夥,並向法院提起了訴訟。

至此,就發生了文章開頭的那一幕。

翟雲瑤的父母一聽說自己的愛女被抓進了美國監獄,於是想方設法地聯繫國內最好的律師,為她洗清罪名。

律師聽完案件經過,都直搖頭,認為美國的法律體系跟我們國內不一樣,事實很清楚,他們也無能為力。

2015年4月中旬,這樁“洛杉磯留學生綁架案”被移交至加州波莫納最高法院進行審理。

庭審期間,翟雲瑤等人氣焰十分囂張,徹底激怒了法官、法庭及眾多參加旁聽的正義人士。最後,翟雲瑤被判十三年,其他從犯也都受到了懲罰。並且服刑結束後永遠不得再到美國。



國稅局:選擇綠色環保能幫納稅人獲得擴大的家庭能源稅收抵免

IR-2023-97, 2023年5月4日

華府 — 美國國稅局提醒納稅人, 對房屋進行某些節能改進可獲得家庭能源稅收抵免資格。

2022年的《通貨膨脹削減法案》擴大了抵免額以及符合條件的費用類型。對住宅進行能源改進的納稅人可能有資格獲得擴大的家庭能源稅收抵免。

納稅人須知

納稅人可在支付合格費用的當年來申請家庭節能改進抵免和住宅清潔能源抵免(英文)。

改善其主要居所(英文)的屋主將有最多機會為合格花費來申請抵免。租房者以及用于居住的第二套住房的屋主也可申請抵免。房東不能申請此項抵免。

國稅局鼓勵納稅人在購買節能設備之前在 IRS.gov/HomeEnergy 上查看所有資格要求。energy.gov(英文)上也提供了更多信息,當中比較了2022和2023納稅年度的抵免額。

住家節能改進抵免優惠

納稅人在2023年1月1日之後對其住家進行合格的節能改進,可能有資格為進行改進的納稅年度獲得最高達3,200美元的稅收抵免。作為《通貨膨脹削減法案》的一部分,從

2023年1月1日開始,抵免額等於某些合格費用的30%:

★ 在一年內所安裝的合格節能改進,可包括:

- 外門、窗戶和天窗。
- 絕緣和空氣密封材料或系統。
- ★ 住家能源財產花費,例如:
 - 中央空調。
 - 天然氣、丙烷或油熱水器。
 - 天然氣、丙烷或油爐和熱水鍋爐。
- ★ 熱泵、熱水器、生物質爐和鍋爐。
- ★ 主要居所的家庭能源審計。

每年可申領的最高抵免額為:

- ★ 能源財產成本和某些節能住家改進,1,200美元,門的限額(每扇門250美元,總計500美元)、窗戶限額(600美元)和住家能源審計(150美元)。
- ★ 合格的熱泵、生物質爐或生物質鍋爐,每年2,000美元。

該抵免僅適用於現有住房的合格支出或現有住房的擴建或翻新,不適用於新建的住房。該抵免不可退稅,這意味著納稅人無法獲得抵免額超過欠稅的那部分,超出的那部分抵免額不能用于未來的納稅年度。

住家清潔能源抵免優惠

納稅人如果投資其主要住宅的能源改善(包

括太陽能、風能、地熱能、燃料電池或電池存儲),或有資格獲得年度住家清潔能源稅收抵免優惠。對於納稅人部分時間居住且不出租給他人的第二套住房,除了燃料電池財產支出之外,某些改進也可能有資格申請抵免。

住家清潔能源抵免額,等於2022年至2033年期間任何時間在美國安裝的新的、合格的清潔能源財產花費的30%。

合格費用包括新的清潔能源設備的花費,包括:

- ★ 太陽能電池板。
- ★ 太陽能熱水器。
- ★ 風力發電機。
- ★ 地源熱泵。
- ★ 燃料電池。
- ★ 電池存儲技術(2023年開始)。

清潔能源設備必須符合以下標準才有資格獲得住家清潔能源抵免優惠:

- ★ 太陽能熱水器必須由太陽能等級認證公司或該州認可的類似實體進行認證。
 - ★ 地源熱泵必須符合購買時生效的能源之星要求。
 - ★ 電池存儲技術的容量必須至少3千瓦時。
- 該抵免可用于在現有住房或新建住房中安

裝新的清潔能源財產所產生的合格支出。除燃料電池財產外,此抵免沒有年度或終生美元限額。納稅人在安裝符合條件財產的每一年的都可以申請這項抵免,直到該抵免在2033年開始逐步撤銷。

此抵免不可退稅,這意味著無法獲得超過所欠稅額的抵免額。納稅人可將超出的未使用的抵免額用于未來年度的欠稅。

IRS.gov 上提供了有關符合條件的住宅(英文)的更多信息,以及為同時將住宅用于商業用途的納稅人提供的信息。

在提交稅表時,納稅人可以使用《表格5695,住家清潔能源抵免優惠》(英文)來申領抵免。該抵免必須在安裝(而不僅僅是購買)相關財產的納稅年度進行申請。

良好的記錄保存和相關資源

國稅局鼓勵納稅人在實施改進期間保存良好的採購和支出記錄。這將有助於在報稅季申領適用的抵免優惠。

其它資源:

- ★ Energy.gov 抵免優惠對比圖(英文)
- ★ 情況單:關於節能家居改造和住宅清潔能源財產優惠的常見問題解答(英文)

國稅局于5月13日在多處納稅人協助中心提供特別周六面對面幫助;民衆無需預約即可前往

IR-2023-98, 2023年5月8日

華府 — 雖然報稅截止日已經過去,但許多納稅人可能仍需要稅務方面的幫助或對國稅局通知有疑問。為了提供幫助,美國國稅局將於5月13日上午9點至下午4點在全美多處國稅局納稅人協助中心(TAC)開放特別周六時段(英文)。

國稅局計劃周六在超過25個州、哥倫比亞特區和波多黎各開設40多個站點,為需要幫助的人提供額外的面對面援助。

“國稅局員工在這個報稅季努力工作,為大家提供更多幫助,周六開放時段在正常工作時間之外幫助了許多納稅人,”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示,“國稅局致力於提供更好的服務,本周末的特別周六時段就是舉措之一,同時我們將繼續改進和努力改造國稅局,為納稅人和國家服務。”

通常,這些國稅局辦公點在正常工作日開放,民衆需要提前預約來獲得服務。但在這些周六特別時段,民衆無需預約,除了現金付款外,辦公點正常提供的所有服務都可獲得。

國稅局鼓勵大家在前往納稅人協助中心之前先訪問 IRS.gov, 在這裡他們可以找到許多安全、可靠、方便的在線資源來獲得幫助,很多問題可能不需要前往中心就能解決。這些信息以多種語言提供。

國稅局指出,由於這些特殊周六時段不需要預約,因此某些站點的需求量可能很大,等待時間可能比平時更長。為了幫助解決這個問題並避免延誤,國稅局鼓勵大家提前計劃,查看以下的關鍵提示並準備好所需的信息。國稅局員工將努力工作,儘快為儘可能多的民衆提供服務。

提供的服務

聯繫您當地的國稅局辦事處網頁列出了特定納稅人協助中心所提供的所有服務項目。

如果來訪者對稅單或國稅局審計有疑問,或者需要幫助解決稅務問題,國稅局專門從事這些服務的工作人員會提供幫助。如果這些工作人員無法提供相關服務,中心會為

民衆進行轉介來獲得幫助。國稅局納稅人辯護服務處(英文)的工作人員也可以協助解決某些問題。

電話翻譯服務提供多種語言的專業外語口譯。對於需要手語翻譯服務的聽障人士,國稅局工作人員會安排稍後日期的預約。或者,這些民衆可以致電 TTY/TDD 800-829-4059 進行預約。

有關特別周六開放時段的更多信息,請訪問 IRS.gov/saturdayhours(英文)。有關最常見客戶服務主題一覽,請參閱第5136號出版物《國稅局服務指南》(英文)。

來之前請做好準備工作

來訪的民衆應攜帶以下文件:

- ★ 有效的政府簽發的帶照片的身份證件,
- ★ 他們自己和所有家庭成員的社會安全卡或個人報稅識別號碼(ITIN),包括他們的配偶和被撫養人(如果適用),
- ★ 收到的任何國稅局信件或通知,以及相關文件,
- ★ 對於身份驗證服務,兩種形式的身份證明和相關年度的稅表副本(如果有提交)。

在您的訪問時,國稅局工作人員或許還會要求您提供以下信息:

- ★ 當前的郵寄地址,
- ★ 稅表上所提供銀行賬戶信息的證明,用于通過經轉帳直接存款接收付款或退稅。

準備稅表的幾種選項

雖然國稅局納稅人協助中心不提供報稅服務,但納稅人可以通過社區合作夥伴、國稅局免費報稅項目以及 MilTax 來獲得幫助。雖然4月18日的報稅截止日已經過去了,但任何仍需要提交2022年聯邦稅表的民衆,都可以使用這些免費、安全和方便的資源:

1. 符合條件的個人或家庭可以在開放的免費報稅服務(VITA)或老年人稅務輔導(TCE)站點獲得免費的報稅幫助。查找免費報稅協助,請使用 VITA 定位器工具(英文)或致電 800-906-9887。
2. 任何在2022年收入不超過73,000美元的個人或家庭,都可以通過國稅局免費報稅項目來免費使用稅務軟件。該項目提供英語和西班牙語的產品。

3. MilTax(英文)是國防部的一個項目,提供免費報稅軟件來電子申報聯邦稅表和最多三個州的所得稅表。該項目一直到十月中旬提供給所有軍人和一些退伍軍人使用,沒有收入限制。

低收入納稅者服務處,也被稱為 LITC,也可能為大家提供幫助。

IRS.gov 提供 24/7 全天候幫助

國稅局鼓勵大家在前往辦公點之前瀏覽 IRS.gov 上的信息。這是獲得所需幫助的最快、最簡單的方式。

民衆可以瞭解到許多可用于在線解決常見稅務問題的自助服務工具和資源。其中包括國稅局身份保護服務、申請個人報稅識別號碼(ITIN)、退稅、贖本和付款選項。

訪問 www.irs.gov 瞭解更多信息。可用資源

國稅局接受老年人稅務輔導(TCE)和免費報稅服務(VITA)項目撥款申請;這些機構為老年人、服務不足人群提供免費報稅幫助

IR-2023-92, 2023年4月28日

華府 — 美國國稅局正在接受老年人稅務輔導(TCE)和免費報稅服務(VITA)項目的撥款申請,這可讓一些機構申請最多三年的年度資金來提供免費的聯邦報稅協助。

Grants.gov(英文)將在2023年5月1日至2023年5月31日期間接受 TCE 和 VITA 項目的撥款申請。申請包和指南(英文)可在國稅局官網 IRS.gov 上找到。2022

包括:

- ★ 我的退稅在??哪里?,查看退款狀態和預計送達日期。
- ★ 直接付款,通過支票或儲蓄賬戶免費支付稅款或預估稅款。
- ★ 聯邦電子繳稅系統,個人或企業可以支付所有類型的聯邦稅款。
- ★ 在線付款協議,設置分期付款來支付所欠稅款。
- ★ 我的修正稅表在哪里?,追蹤修正稅表狀態。
- ★ 交互式稅務助手和常見問題解答(英文),獲得許多稅法問題的答案。
- ★ 所有國稅局表格和出版物(英文),查找並下載當前的稅表、說明和出版物。無法上網的民衆可以撥打 800-829-3676 來訂閱郵寄的稅表。

年,國稅局向39個TCE項目受款方提供了1100萬美元撥款,向305個VITA項目受款方提供了3000萬美元的撥款。去年,這兩個撥款項目在全國範圍幫納稅人申報了180多萬份稅表。

國稅局于1978年創立了TCE項目,通常為年滿60歲的人提供稅務諮詢和報稅準備。國稅局為全美各地的老年人社區提供培訓和技術援助。如需更多信息,請訪問 IRS.gov 上的 TCE(英文)網頁。

VITA 撥款項目創建於2007年,為1969年創建的VITA項目提供輔助。VITA項目為服務欠缺的社區提供免費的報稅協助。撥款項目使VITA能夠將這些服務擴展到最難到達、城市與非城市地區的服務不足的人群,提高了目標納稅人的電子報稅能力,加強了對志願者的培訓,提高了VITA站點里準備的稅表的準確率。如需更多信息,請訪問 IRS.gov 上的 VITA(英文)網頁。



國稅局在全美小企業周建議規劃利用現有以及新的稅務優惠,為申報改變做準備 擴大的清潔能源抵免優惠,幫助務工者償還學生貸款、1099-K 規則等

IR-2023-95, 2023年5月2日

華府 — 美國國稅局今天敦促企業納稅人現在就開始規劃利用節稅機會,並為將於2023年生效的申報改變做好準備。

在4月30日至5月6日的全美小企業周期間,國稅局將與小企業管理局以及其它政府和私人機構一起慶祝美國小企業的辛勤工作、獨創性、奉獻精神以及他們對經濟的貢獻。

距明年的報稅截止日還有將近一年的時間,企業家仍有時間來確定可利用的稅務優惠,並採取行動使自己具備資格,從而2024年報稅時進行申請。同時他們也有時間來規劃申報改變,甚至申領最近曾經忽略的稅收優惠。

降低小企業的能源成本

去年夏天頒佈的《通貨膨脹削減法案(IRA)》包含了可以為小企業主節省能源開支的條款。例如:

- ★ 小企業可獲得轉換為低成本太陽能發電所花費費用30%的稅收抵免,從而降低運營成本並防範能源價格波動。
- ★ 小企業建築所有人可獲得每平方英尺最高達5美元的稅收抵免,來支持可降低水電費的節能改進。
- ★ 使用卡車和貨車等車輛的小企業,通過商業清潔能源車輛抵免優惠(英文),可獲得高達購買商業清潔能源車輛(例如滿足適用要求的電動和燃料電池車型)成本30%的稅收抵免。企業可申請的商業清潔能源車輛抵免數量沒有限制。

這些抵免不可退稅,因此企業不能獲得超出所欠稅額的抵免額。

員工留存稅收抵免:如果符合條件請申領,

但應避免相關詐騙

在提交2020年和2021年的工資稅申報表時忽略了員工留存稅收抵免(ERC)的符合條件的雇主,仍然可以通過提交修改後的聯邦工資稅申報表來進行申請。

與此同時,國稅局提醒企業不要成為在網絡、社交媒體、廣播甚至電話和電子郵件中推廣的衆多員工留存稅收抵免相關騙局的受害者。任何不當申領員工留存稅收抵免的人都必須償還抵免額,並可能需要支付罰款和利息,因此防範此類詐騙很重要。

此外,詐騙者歪曲了員工留存稅收抵免的許多事項,在某些情況下,他們僅僅是利用該抵免來竊取納稅人身份或從納稅人不當申領的抵免中抽成。符合條件的雇主在申領該抵免時如需幫助,應聘請值得信賴的稅務專業人士,而不是與這些騙子合作。員工留存稅收抵免騙局在今年非常猖獗,因此國稅局將其列入了年度“骯髒十二條騙術”稅務詐騙清單中。

員工留存稅收抵免旨在幫助那些在新冠疫情期間停業但卻持續支付雇員工資、或在規定的資格時間段內總收入大幅下降的雇主。員工留存稅收抵免是一類工資稅抵免,而不是所得稅抵免,僅適用於2020年和2021年期間。

大多數忽略了這項抵免的符合條件的雇主仍然可以通過提交《表格941-X,調整後的雇主季度性聯邦稅表或退稅申請》(英文)來進行申領,該表格可在 IRS.gov 上獲取。表格941-X的申報者以及申報其它類稅表的企業可以訪問 IRS.gov/ERC(英文)來獲取詳細信息、表格和說明。

教育援助項目可用于支付學生貸款

雇主如果有教育援助項目,可用于幫助其雇員支付學生貸款。

儘管教育援助項目已經推出多年,但使用這些項目來支付學生貸款的選項,只能用于2020年3月27日之後的付款,並且根據現行法律,將持續到2025年12月31日。

教育援助項目一般被用于支付員工的書籍、設備、用品、費用、學費和其它教育費用。這些項目現在也可用于支付員工合格教育貸款的本金和利息。直接支付給貸方的付款以及支付給員工的款項均符合條件。

根據法律,教育援助項目下的免稅福利限于每名員工每年5,250美元。通常,超過此限額的援助應視為工資徵稅。

沒有教育援助項目的雇主可能希望考慮設立一個。在緊縮的勞動力市場中,教育援助項目等有價值的附加福利可以幫助雇主吸引和留住優秀員工。

這些項目必須採用書面形式,並且不能歧視、優待高薪員工。有關其它要求的信息,請參閱《第15-B號出版物,雇主附加福利稅務指南》(英文)。有關符合學生貸款定義資格的詳細信息,請參閱《第970號出版物,教育類稅務優惠》(英文)中的第10章。

更多人將收到表格1099-K

從2023年開始,企業和其他納稅人如果從第三方結算機構(包括流行的支付移動應用程序)獲得超過600美元的收入,可能會收到《表格1099-K,支付卡和第三方網絡交易》(英文)。通常,他們會在2024年1月收到這些申報表格。

600美元的申報門檻低於過去。出于這個原

因,一些人和企業可能會收到前幾年沒有收到過的表格1099-K。

計算收入或稅收的方式並沒有改變。對於企業納稅人來說,大部分收入都是應納稅的,即使沒有在1099或第三方向其發放的其它表格上有所報告。

1099-K申報各種商業交易,包括來自以下方面的收入:

- ★ 納稅人擁有的企業。
 - ★ 自雇。
 - ★ 零工經濟活動。
 - ★ 出售個人物品和資產。
- 良好的記錄保存是關鍵。如需更多信息,請訪問 IRS.gov 上的瞭解您的表格1099-K頁面。

其它稅務優惠

從企業創業費用和家庭辦公室扣除,到合格的商業收入扣除、自雇人士的健康保險扣除,創業者和其他企業主可以享受各種各樣的稅收優惠。

有關這些和其它稅收優惠的詳細信息,請參閱《第535號出版物,企業花費》(英文)。有關大多數企業的另一項主要花費,即建築物、設備和其它資產的折舊的詳細信息,請參閱《第946號出版物,如何對財產進行折舊》(英文)。

對於小企業來說,另一個有價值的資源是國稅局《第334號出版物,小企業稅務指南》。所有這些出版物都可在 IRS.gov 上找到。

能夠幫助小企業主、雇主和自雇人士取得成功、有用的稅務相關工具和資源,請訪問 IRS.gov 上的小企業周頁面來獲取更多信息。

工作機會抵稅優惠幫企業雇用符合條件的人群

國稅局稅務提示 2023-62

找工作對任何人來說可能都不容易,而某些群體則面臨更大的挑戰。工作機會抵稅優惠已延長至 2025 年底,以幫助雇主聘用被認為為這些面臨就業障礙群體的員工:

- * 收到以下福利的人:
 - o 長期家庭援助
 - o 長期失業救濟
 - o 補充營養援助項目福利
 - o 補充保障收入
 - o 困難家庭臨時援助
- * 曾入獄的人
- * 合格的失業退伍軍人,包括殘障退伍軍人
- * 居住在賦權區(英文)或鄉村復興縣(英文)的指定社區居民
- * 被轉介到職業康復項目的人
- * 住在賦權區的暑期青年員工

認證要求
雇主主要申請此項抵免,必須首先獲得該名員工符合資格的認證。為此,雇主需要在符合條件的員工開始工作後的 28 天內向其所在州的

美國國稅局將為小企業主提供更好服務

FS-2023-13, 2023年5月

4月30日至5月6日是全美小企業周,國稅局在此期間希望告知小企業納稅人其即將上線的改進工作,屆時小企業主可以用最適合自己的方式來更好地與國稅局互動。電話服務、面對面和在線選項方面的新改進將使小企業納稅人在需要時就能獲得所需的幫助。

這些改進是 2022 年 8 月通過的《通貨膨脹削減法案》的結果。戰略運營計劃(英文)描述了國稅局計劃如何使用《通貨膨脹削減法案》的撥款來改善客戶服務和其他優先事項。

這些是在不久的將來幫助小企業納稅人的一些改進措施:
擴展的在線服務工具

在下一個報稅季之前,國稅局將推出商業在線賬戶。該工具是為小企業納稅人的需求而設計。額外的功能計劃于 2024 年推出。隨著該工具在 2024 年的不斷改進,小型企業將能夠:
* 使用他們的帳戶查看稅務信息、追蹤退稅以

質疑國稅局立場和申訴的權利,對納稅人來說意味着什麼

國稅局稅務提示 2023-64, 2023年5月9日

美國國稅局希望每位納稅人在需要與國稅局合作解決個人稅務問題時知曉並瞭解自己的權利。這 10 項基本權利統稱為納稅人權利法案。此清單中包含質疑國稅局立場和申訴的權利。以下提供了有關這項權利對納稅人意味着什麼的更多信息。

- 納稅人有權:**
- * 提出異議。
 - * 提供額外文件以回復正式或擬議的國稅局行動。
 - * 期待國稅局考慮他們及時提出的異議。
 - * 讓國稅局及時公正地考慮任何支持文件。
 - * 收到回復,如果國稅局不同意他們的立場。

以下是這項權利賦予納稅人的一些具體事項。
* 在某些情況下,國稅局會通知納稅人其稅表存在數學或文書錯誤。如果發生這種情況,納稅人:
o 有 60 天的時間告知國稅局他們不同意。

勞動力機構提交國稅局《表格 8850,工作機會抵稅優惠預篩通知和認證申請》(英文)。雇主不應將此表格提交給國稅局。有關表格 8850 的處理問題,雇主應聯繫所在州的勞動力機構。

- 計算並申請抵免**
- * 符合條件的企業在其聯邦所得稅申報表上申請工作機會抵稅優惠。它通常基於就職第一年支付給符合條件員工的工資。雇主從州勞動力機構收到表格 8850 認證後,他們可以:
 - * 使用《表格 5884,工作機會抵稅優惠》(英文)來計算抵免額
 - * 在《表格 3800,一般商業抵免優惠》(英文)上申請

針對免稅組織的特殊規定
一項特殊規定允許免稅組織僅在雇用 2026 年之前開始為該組織工作的合格退伍軍人時申請抵免。在雇主從州勞動力機構收到表格 8850 認證後,這些組織在《表格 5884-C,合格免稅組織的工作機會抵稅優惠》(英文)上申請此項抵免來抵消工資稅。國稅局建議合格的免稅雇主在等待此稅收抵免時不要減少其所要求的存款。
抵免限制
對於應稅企業,抵免額僅限於企業的所得稅義務。未使用的抵免額遵循正常的結轉和結轉規定。對於合格的免稅組織,抵免額僅限於支付給合格雇員工資所欠的社會安全稅雇主的份額。

及安排和追蹤付款。
* 商業稅謄本也將以易於閱讀的格式在線提供。擴大在線功能,在線回復通知和提交文件
* 國稅局最近推出了一個供企業在線提交 1099 系列表格稅務資料申報表的在線門戶(英文)。過去,企業必須通過郵寄方式提交這些表格。
* 今年夏季晚些時候,小企業主將能夠在線回復某些通知,例如《LTR0143C,無簽名》。國稅局將繼續改進和擴展這些功能。

* 到 2024 年,小企業主將能夠回復自雇收入更正、就業相關身份盜用通知以及數十種其它在線通知。國稅局還將簡化發送給納稅人的通知的語言。這些通知將明確說明納稅人需要做什么。

適合移動設備的簡化表格

- * 新的簡化稅表能幫助自己報稅的小企業主節省時間。
- * 國稅局將對小企業最常用的稅表(包括表格 940、941 和 944)進行現代化改良。更新後的表格更精簡、適合移動設備並提供多種語言版本。

數字化以消除紙質流程

- * 隨著國稅局自動化紙質流程並讓更多表格可在線獲取,處理時間和退稅都有所加速。國稅局正在擴大其對紙質表格的掃描,包括最受歡迎的表格 1040 和 941。國稅局有望在 2023 年掃描數百萬份稅表,這將通過加快處理和寄達退稅來節省小企業的時間和金錢。

- o 應提供可能有助於更正錯誤的任何記錄的副本。
- o 可以撥打信件或賬單上提供的電話號碼尋求幫助。
- o 如果國稅局支持納稅人的立場,納稅人可期望國稅局對他們的賬戶進行必要的調整並發送更正。
- * 如果國稅局不同意納稅人的立場,將會發生以下情況:
 - o 國稅局將發送建議稅收調整的通知。這是一封郵寄的信函。
 - o 此通知為納稅人提供了對擬議的調整提出質疑的權利。
 - o 納稅人通過向美國稅務法院提交請願書來提出質疑。納稅人通常必須自通知之日起 90 天內提交請願書,如果地址是在美國境外,則為 150 天。
 - * 納稅人可以在審計期間提交文件並提出異議。如果國稅局不同意納稅人的立場,會發送通知,解釋增稅的原因。在繳納稅款之前,納稅人有權向美國稅務法院提出申訴,質疑國稅局的決定。
 - * 在某些情況下,國稅局在採取執法行動徵討欠稅之前,必須為納稅人提供向獨立上訴辦公室申訴的機會。這些執法行動包括在適當的州備案地點提交聯邦稅抵押權通知後立即沒收納稅人的銀行賬戶。如果納稅人不同意上訴辦公室的決定,可以向美國稅務法院提出申訴。

興趣愛好還是商業行為:從事副業須知

國稅局稅務提示 2023-61

有時,興趣愛好和商業行為之間的界限可能很模糊,但瞭解二者之間的區別很重要,因為在報稅時,對於興趣愛好和商業行為的處理方式不同。二者之間最大的區別在於,商業行為是為了盈利,而愛好則是為了娛樂或消遣。

無論某人從事的是業餘愛好還是商業行為,如果他們使用在線市場或支付應用程序而接收到商品和服務的超過 600 美元的付款,就會收到表格 1099-K。銷售商品(包括個人物品)和服務的收益是應稅收入,必須在稅表上申報。

在判斷自己的項目屬於興趣愛好還是商業行為時,大家還應該考慮其他的一些事項。沒有單獨的一項是決定因素。納稅人應審查所有因素來做出正確的判斷。

納稅人如何判斷所從事的愛好還是商業行為
以下這些問題可以幫助納稅人判斷他們所從事的是興趣愛好還是商業行為:

- * 他們是否以商業模式從事該活動並保留

企業為殘障人士提供無障礙通道,可享受稅收優惠

國稅局稅務提示 2023-66, 2023年5月11日

當雇主雇用殘障人士或為有殘障的員工和客戶提供無障礙通道時,他們可能有資格享受某些稅收優惠。這些稅收優惠鼓勵雇主聘用符合條件的殘障人士,並抵消為其提供方便的某些花費。

殘障人士通道抵免優惠

殘障人士通道抵免是一項不可退稅的抵免,適用於為殘障人士提供通行便利而有所花銷的小型企業。符合條件的小型企業是上一年收入不超過 100 萬美元或全職員工不超過 30 人的企業。小型企業通過提交《表格 8826,殘障通道抵免優惠》(英文)來為符合條件的通道花費申請 50% 的抵免。企業可針對每年的通道花費來申請此項抵免。有關通道花費的詳細信息,請參閱表格 8826。

障礙去除稅收扣除

建築障礙移除稅收扣除,鼓勵任何規模的企業移除建築和交通障礙,從而幫助殘障人士和老年人更輕鬆地出行進出。對於通常必須資本化的事項的合格花費,企業每年最多可申請扣除

折衷付稅提議可幫助某些納稅人解決稅收債務

國稅局稅務提示 2023-58, 2023年4月27日

當納稅人無法全額支付其納稅義務或支付會導致經濟困難時,可能就想要考慮申請折衷付稅提議。納稅人與國稅局之間的這項協議能夠以少於所欠全部金額的款項來解決稅收債務。而目的是為了達成一個符合納稅人和國稅局雙方最大利益的折衷方案。折衷付稅提議的申請費為 205 美元。低收入納稅人無需支付此費用,他們應查看自己是否滿足《表格 656,折衷付稅提議》(英文)說明中低收入者的定義。

國稅局在審查申請時,會考慮影響納稅人支付能力的獨特事實和特殊情況,包括:

- * 收入。
- * 花費。
- * 資產權益。

折衷付稅提議手冊有詳細信息

此手冊涵蓋了(英文)納稅人需要瞭解的有關提交折衷付稅提議的所有信息,包括:

- * 資格條件。
- * 申請費用。
- * 申請流程。
- * 表格。

此手冊也提供西班牙文版本。納稅人應下載並使用最新版本的折衷付稅提議手冊來避免處理延誤。



- 完整準確的賬簿和記錄?
- * 他們投入活動的時間和精力是否表明他們打算盈利?
- * 該活動在一些年份是否盈利,如果盈利,利潤是多少?
- * 他們能否期望從活動中所使用資產的升值來獲得未來收益?
- * 他們的生計是否依賴於該活動的收入?
- * 是否有任何損失是由於其無法控制的情況而導致,或者該損失對於其業務類型的啓動階段來說是正常的嗎?
- * 他們是否改變經營方式以提高盈利能力?
- * 納稅人及其顧問是否具備成功開展業務所需的知識?

無論納稅人從事的是愛好還是商業行為,良好的記錄保存對報稅的時候始終是關鍵。

更多信息:
第 535 號出版物,商業費用(英文)
第 334 號出版物,小型企業稅務指南(適用於使用附表 C 的個人)
IRS.gov 上的小型企業和自雇人士稅務中心
瞭解您的表格 1099-K

15,000 美元。企業通過將其列為所得稅申報表中的一項單獨費用來申請此項扣除。稅表必須按時提交。

如果費用滿足兩種優惠的要求,企業可在同一納稅年度同時使用殘障通道抵免和建築稅收扣除。
工作機會抵稅優惠

工作機會抵稅優惠適用於聘用一直面臨重大就業障礙的個人(包括殘障人士和退伍軍人)的雇主。

工作 400 小時或以上的員工的最高稅收抵免額為:

- * 2,400 美元或符合條件個人第一年工資(最高 6,000 美元)的 40%。
- * 9,600 美元或某些符合條件退伍軍人第一年工資(最高 24,000 美元)的 40%。

為雇主工作至少 120 小時但少於 400 小時的個人的工資適用 25% 的比率。

雇主主要申請此項抵免,必須首先獲得該名員工符合資格的認證。為此,雇主需要在符合條件的員工開始工作後的 28 天內向其所在州的勞動力機構提交國稅局《表格 8850,工作機會抵稅優惠預篩通知和認證申請》(英文)。雇主不應將此表格提交給國稅局。有關表格 8850 的問題,雇主應聯繫所在州的勞動力機構。

更多信息:
表格 5884,工作機會抵稅優惠(英文)
表格 3800,一般商業抵免優惠(英文)

納稅人還可觀看折衷付稅提議如何操作系列視頻

國稅局製作了一個關於折衷付稅提議如何操作的免費系列視頻(英文),提供英文、西班牙文和簡體中文版本。此播放列表包含納稅人在考慮和申請折衷付稅提議時需瞭解的易於查找的信息。該系列的主題包括:

- * 折衷付稅提議流程、表格和資格預審工具概述。
- * 完成表格 433-A 和 433-B 折衷付稅提議的分步指南。這些是個人和企業相關提議所需的徵稅信息聲明。
- * 如何完成《表格 656,折衷付稅提議》(英文)的分步示例。
- * 提交一份有效提議所需事項的清單。

納稅人可使用資格預審工具(英文)查看他們是否符合資格

納稅人可在此工具中輸入他們的財務信息和報稅身份,來計算初始的提議金額。該工具只是一個指南。國稅局將最終決定是否接受納稅人的申請。

提防折衷付稅提議工廠

折衷付稅提議是旨在幫助無力償付聯邦稅收債務的人的一項重要項目。但“折衷付稅提議工廠”會以誤導的方式向明顯不符合條件的人大肆推廣折衷付稅提議,往往讓納稅人損失數千美元。納稅人可以使用國稅局折衷付稅提議資格預審工具來免費查看他們的資格。

國稅局:佛羅里達州風暴受災民衆有資格獲得稅收寬減; 4月18日報稅截止日和其它日期延長至8月15日

IR-2023-94, 2023年5月2日

華府一美國國稅局今天宣佈,佛羅里達州風暴的受災民衆現在可在 2023 年 8 月 15 日之前提交各種聯邦個人和企業稅表並繳納稅款。

因應 4 月 12 日到 4 月 14 日發生的龍捲風、強風暴和洪水,國稅局正在向聯邦緊急事務管理局(FEMA)指定的任何地區提供寬減。這意味着在 Broward 縣居住或開展業務的個人和家庭有資格享受稅收寬減。其它後來加入災區的地區也將有資格獲得同樣的寬減。訪問 IRS.gov 上的災難情況下的稅收寬減頁面來查看符合條件地區的最新列表。

基於 4 月 27 日的 FEMA 災難聲明,該稅收寬減推遲了從 2023 年 4 月 12 日開始的各種報稅和繳稅的截止日期。因此,受影響的個人和企業將可以在 2023 年 8 月 15 日之前提交稅表並支付在此期間原應繳納的任何稅款。

這意味着納稅人可在 8 月 15 日之前提交原定于 4 月 18 日到期的任何 2022 年個人所得稅申報表和各種企業稅表。他們還可在 8 月 15 日之前支付這些稅表的任何原定期款。納稅人將獲得額外的時間,即使他們未能在 4 月 18 日之前申請報稅延期。

此外,這還意味着符合條件的納稅人可以在 8 月 15 日之前向其 IRA 和健康儲蓄賬戶進行 2022 年的供款。

8 月 15 日的截止日也適用於通常在 4 月 18 日和 6 月 15 日到期的季度性預估稅款。

8 月 15 日的截止日同樣適用於通常在 2023 年 5 月 1 日和 7 月 31 日到期的季度工資和工商稅申報表。此外,工資與工商稅存款的罰款如果在 4 月 12 日或之後以及 4 月 27 日之前到期,只要在 2023 年 4 月 27 日之前繳納稅款存款,就能獲得寬減。

國稅局災難寬減(英文)頁面詳細介紹了符合額外時間寬限的其它稅表、付款以及稅務相關行動。

受到影響的個人納稅人,如果在 8 月 15 日的截止日之後需要更多時間報稅,必須使用表格 4868(英文)以紙質方式申請延期。這是因為 4 月 18 日之後無法使用電子報稅選項來申請報稅延期。

通過提交此表格,災區納稅人可在 10 月 16 日之前報稅,但仍需在 8 月 15 日之前繳納稅款。詳細信息,請訪問 IRS.gov/extensions。

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

納稅人應撥打通知上的電話來獲得罰款寬減。

此外,如果納稅人居住在災區之外,但其為了趕上截止日所必需的記錄位於災區,且此截止日在此寬限期內的話,國稅局也將給與協助。居住在災區以外的有資格獲得寬減的納稅人需致電 866-562-5227 來聯繫國稅局。這也包括協助救災活動、隸屬於公認的政府或慈善機構的員工。

個人和企業如果位於聯邦宣佈的受災地區,並遭受未保險或未報銷的災害相關損失,可以選擇在損失發生當年的稅表(也就是通常在 2024 年初提交的 2023 年的稅表)或上一年的稅表(也就是通常在 2023 年提交的 2022 年的稅表)中進行申報。請務必在任何申報損失的稅表中注明 FEMA 聲明編號 4709-DR。詳細信息,請參見第 547 號出版物。

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

不是什麼人,都配得上你的格局



楊絳先生在《走到人生邊上》中說：“在這人世間,你存心做一個與世無爭的老實人吧,人家就利用你欺侮你。”

你稍有才德品貌,人家就嫉妒你排擠你。你大度退讓,人家就傷害你損害你。人性中最真實的一面,大抵如此。

曾經我們習慣委屈自己,只為顧及身邊每一個人的感受。經歷越多越會明白:不是所有善良,都能得到回應;不是所有讓步,都能換回感激。人生在世,不是所有的人,都配得上你的胸襟和格局。

作家周國平講過一個朋友的故事。

有個無賴,找朋友借了一筆錢,承諾過幾天還。幾天後,朋友催他還錢,沒想到他義憤填膺地說:“你怎么這樣計較,才幾天,就來逼債?”朋友覺得很尷尬,心想自己是不是太小氣了,便將此事按下不提。

又過了三年,對方經濟條件好轉,日子過得順風順水,朋友覺得是時候要錢了。沒想到話音剛落,對方就跳起來喊道:“你怎么這樣計較,多久了,還念念不忘?”最終無賴並沒有還錢,而且逢人便說他這位朋友摳門吝嗇,不可深交。

在這個世上,並不是所有人都值得你對他好。就像金庸在《書劍恩仇錄》里說的:“江湖上人心險惡,對待朋友,當然處處以仁義為先。但對付小人,你要是心軟待他,那就吃虧上當了。”

20多年前,新東方的事業剛剛有所起色,俞敏洪就遭遇了搶劫,險些喪命。當時,俞敏洪因為課程需要,預付了20萬,租了一個度假村用于學生培訓。培訓結束後,實際結算費用是17萬,按照合同度假村老闆需要退還3萬塊錢。可是這位老闆早把這筆錢揮霍一空,根本拿不出錢返還。情急之下,他找到俞敏洪求情。

俞敏洪心腸一軟,大手一揮說:“沒事,實在沒有就算了。”就是這句話,讓度假村老闆意識到俞敏洪人傻錢多,心胸還特別廣闊,於是在心里謀劃綁架。某天俞敏洪下班,他找準機會,向俞敏洪注射麻醉針,又盜得俞敏洪家中的巨款,隨後逃之夭夭。後來,警察發現了俞敏洪,並將他送往醫院搶救。甦醒後的俞敏洪,慶幸自己大難不死,但同時他也終於明白:我對這人太好了,所以他

一想犯罪就來找自己。正是因為自己過度的善良和心軟,才給了壞人可乘之機。

白岩松說過:“為什麼別人越來越不把你當一回事兒,因為你太好說話。什麼事情,一找你就答應;什麼東西,一要你就給。你成功塑造了一個毫無原則的自我,既然你沒有了原則,人家對你自然就沒有了底線。”

做人心胸寬闊沒有錯,但是也要看對方是什麼人。你的格局,在知恩圖報的君子面前,是一種恩情;在忘恩負義的人面前,只會是他們變本加厲索取的途徑。你的忍讓,在心懷感恩的人面前,是一種善意;在得寸進尺的人眼裡,只會讓他們覺得你好欺負。狗喂不飽,蛇捂不熱,人討不好。千萬不要把你的善良和大方,浪費給那些不值得的人。

1966年,美國心理學家弗里德曼曾做過這樣一個實驗。他派人隨機訪問一組家庭主婦,並要求將一個廣告牌放在她們的窗戶上,主婦們欣然接受。又過了一段時間,她們請求再將一個招牌放在主婦們的院子里。這些招牌不僅比上一次的更大,而且影響美觀。結果還是有55%的主婦同意了。

與此同時,弗里德曼訪問了另一組沒有放過廣告牌的家庭,直接要求將第二塊廣告牌放進她們的院子里。結果只有17%的主婦同意放置那塊又大又醜的廣告牌。這就是著名的“登門檻效應”。

“登門檻效應”是說,一個人一旦接受了他人一個微不足道的小要求,就有可能接受更大的要求。同樣,一個人在要求得到滿足之後,往往會得寸進尺,提出更過分的要求。如此反復,善意就會

遭到壓榨,貪慾就會不斷滋生。

網友@老曹分享過自己的經歷。老曹是地地道道的農村人,寒窗苦讀十年,考上了大城市一所高校。畢業之後,他又在一所三甲醫院做醫生。

可自打農村的親戚、朋友們知道之後,他的生活就再無寧寧。一開始,親朋們聽說他在大城市混得還不錯,就各種找他幫忙。有讓他幫忙排隊掛號的,有讓他幫忙看病的,有讓他幫忙私下買藥的。老曹念著往日的情分,不忍拒絕。忙前忙後,都給人辦了。可是這些事情,免不了要出錢。一開始幾十幾百的小錢,他咬咬牙都算了。可是後來孩子出生,父母又臥病在床。眼見著找自己幫忙的人越來越多,花出去的錢怎么也拿不回來,老曹便開始婉拒親朋們的請求。

沒想到曾經受到他恩惠的人,竟在背後飄落他。“小氣”“忘恩負義”“到了大城市的人都飄了”……老曹心涼了半截,一直覺得自己做的夠意思,最後竟未落得一個好字。

歌曲《爛好人》下曾有一條網易熱評:“對誰都真心卻做不成好人。有人對你微笑,背後說你蠢笨;有人收了你禮物,心里罵你窮困。”

人的心理,常常是你對別人越好,對方越覺得理所當然。笑臉給多了,慣的都是毛病,太好說話,會讓人覺得你是個沒有脾氣的傻子。所以付出,要看對誰;幫人,也要看自己的能力。沒有邊界的心軟,毫無尺度的包容,身邊的壞人只會越來越多。

《了凡四訓》里講過一個故事。

宰相呂文懿辭官還鄉後,有次走在路上,遇到一個醉酒之人。這人對着呂文懿破口大罵,言

語極為惡毒。周圍人都為呂文懿打抱不平,呂文懿卻發了善心,不予追究。但是一年後,這人犯了更嚴重的罪行,被判處死刑。呂文懿得知後,心中很是愧疚。如果當時對他懲戒一下,讓

他有所畏懼,也許就不會造成今天的結局。做人,大度是好的,但沒有原則的大度,只會害己又害人。真正的格局,是該包容的時候不計較,該計較的時候不手軟。

有段時間,錢鍾書一家被迫與同事濮良沛夫婦同居。濮良沛夫婦的到來,讓他們本就狹窄的空間變得更加擁擠,生活也多有不便。但秉持著遠親不如近鄰的觀念,錢鍾書一家始終以和為貴。沒想到,步步退讓換不來真正的“和氣”。有個周末,錢瑗雇了個洗衣工到家洗衣服。結果,濮良沛的妻子趙翔鳳看到後,想佔小便宜,要求洗衣工也幫自己洗。錢瑗覺得她的要求無理,於是婉婉拒絕,誰料卻被趙翔鳳直接打了一巴掌。

一旁的楊絳眼見女兒受到欺負,沖上去就和趙翔鳳夫婦撕扯在一起。這時,聽到聲響的錢鍾書趕緊跑了出來。

若是以往,溫文爾雅的錢鍾書遇上濮良沛夫婦的刁難,一向不和他們一般見識。但是這一次,他看到妻女遭受了他人的毆打,直接抄起旁邊的厚木板,朝著濮良沛一通打去。也正是錢鍾書的剛硬,讓濮良沛夫婦認了慫。此後,他們再也不敢為難錢鍾書一家。錢家的生活終於回歸了寧靜。

余華說:“當我們兇狠地對待這個世界時,這個世界突然變得溫文爾雅了。”不是因為兇狠讓世界溫文爾雅,而是因為自己的底線讓周圍人對你心生敬畏。當自己的底線越清晰,原則越堅定的時候,別人才知道該如何和你相處。這是保全彼此的最好的方式。當你變得不好惹時,世界才會對你溫柔以待。

知乎上有這樣一個問題:“你是從哪一刻開始決定不再包容別人的?”高贊回答我很喜歡:“其實我從來沒有決定不再包容別人,只是決定不再對誰都包容。”做人,寬和退讓是一種涵養,偶爾計較是告訴別人你不是傻子。

前者是格局,後者是底線。格局不是任何時候都一味吃虧和忍讓,而是該亮劍的時候毫不猶豫地拔劍。永遠記住,你的好,要給值得的人。

盡力就好

你只是個凡人,沒有三頭六臂,不會七十二般變化,你不可能什麼都能,樣樣都做得最好。不要給自己過高的目標,也不要太高估自己的能力,壓力是一種動力,但是當壓力超出了承受的範圍,你會被壓垮。很多時候,你無法掌控結果,也無法讓所有人都滿意。嘗試了,盡力了,就足夠了。【微信公號:國學生活】

盡心就好

你不是個救世主,不可能幫所有的人。親戚,朋友,閨蜜,哥們姐們,你幫得了一個人,但是幫不了所有人,幫得了一時,但是幫不出一輩子。危難之時,緊急關頭,能出多大大力就出多大大力,這是義不容辭的,不幫自己也不得心安。其他的,不要勉為其難。不用太內疚,你有你的生活,你還要過自己的日子,何況,你跟他們只是情誼,沒有義務。

適應就好

很多東西你無法改變,萬物有它的軌迹,各自運行,各自相安,要做的就是順應它,敬畏它。不要試圖去改變不可能的事情,人定勝天那是說得非常人,事在人為也是要機遇的。先輩

好漂亮的十句話,人生就該這麼活

都說了,謀事在人,成事在天,三分努力,七分天意,多大的野心多大的雄心。對於雲雲眾生,到了最後也不得不承認,除了改變自己,這個世上,其實你什麼也無法改變。

隨緣就好

凡事不强求,是我的終歸是我的,不是我的無論怎麼努力也不是我的;愛我的人不會忍心看我哭,不愛我的人即使我即刻為他死他也無動于衷。轟轟烈烈固然激蕩人心,平平淡淡也自有一番溫暖。擁有的好好珍惜,失去的隨風飄逝。人生不過百年,終究是緣分二字,對錯並不重要,生命因為閱歷而豐富沉靜。

看淡就好

物質的東西,夠用就可以;名利的得失,看淡就可以。再大的房子,也裝不下食得無厭的心;再高級的床,也無法讓一個焦慮失眠的人安睡。山珍海味吃多了,身體受不了;處心積慮時間久了,精神會崩潰。事業再成功,也不能讓一個找不到人生意義的人快樂;錢財再多,也買不回健康。【微信公號:國學生活】活著已經不易,

自己不快樂沒有人能讓你快樂。

面對就好

人非聖賢孰能無過?每個人都會犯錯,犯錯也是成長的重要因素。我們通常能輕易原諒別人的錯誤,卻很難原諒自己的錯誤,好像原諒自己的錯誤就是承認失敗。你只是個,一個普通的凡人,別把自己想得那麼偉大,傷心委屈的時候,你也可以流淚可以痛哭。直面自己的內心,承認錯誤和失敗,也是人生的必修課。

樂觀就好

永遠不要抱怨,不要抱怨任何人任何事。工作苦那是你要承受的,生活煩那是你要面對的,哪個人背叛了你那是你自己選擇的。人生不如意事常八九,誰不是這樣呢?最重要的是,抱怨不但于事無補,而且讓自己看不到光明。人都是接受心理暗示的,你怎么暗示,就有怎樣的結果。不要那麼悲觀絕望,換一個角度去看,可能並不是那樣。

放下就好

別把太多東西背在身上,負重前行會很

辛苦。生不帶來死不帶去,最後誰都是兩手空空。情再重,不愛了也要放手;恨再深,假以時日也要化開;人再親,也難陪伴到老;孩子再疼,終究有他們自己的天地。該享受的時候就去享受,別等到走不動了才想起遠方的風景。

放開就好

別跟自己過不去,這麼多年過來,你已經很不容易。升學、工作、家庭,還有同學、同事、新朋舊友,還有許許多多你認識或者不認識的人。從小到大,你被寄予厚望,很多時候,不得不按照別人的期待活著。無論你多么盡心盡力,總是跟他們的期待有距離。你也累了,也足夠對得起他們了,從現在起應該想想怎麼樣才能對得起自己。很難讓所有人歡喜,那就讓自己歡喜。事實上,你自己歡喜了,所有人都都歡喜了。

簡單就好

因為人生太複雜,所以要在複雜中活得簡單;因為人生即苦難,所以要在苦難中活得快樂;因為人生太無常,所以要在無常中活得樂觀;因為人生太多禁錮,所以要在禁錮中活得灑脫。除了生和死,還有什麼大事呢?心簡單了,世界就簡單了,幸福就簡單了。

莫言:管好自己,莫渡他人

給他人留空間,也是在給自己留體面。莫言曾在諾貝爾文學獎頒獎典禮中,談到自己筆名的由來。他直言,自己小時候放牛時,沒什麼事情做,就愛管閑事,亂說話。無論遇到什麼人什麼事,他總會插嘴,結果時常惹來一身麻煩。一回到家,母親就哭著訓誡他一頓。父親語重心長告訴他:兒子,你少說話,管好自己就行。

所以當他後來開始作家生涯時,為自己起了一個筆名“莫言”。就是為了叮囑自己少說話,管住嘴。其實不僅是說話,為人處世也是如此。當你費盡心思想要插手別人的生活,最終只會讓自己反受其累。就像《論語》所言,不能正其身,如正人何?連自己都活得不夠好,哪有什麼資格要求他人?成年人最大的清醒,就是管好自己,克制自己糾正他人的慾望。

管好手,不指點別人

莫言成名後,曾有不少讀者請求他寫一篇文章,專門分享讀書方法。莫言就在散文《雜誌讀書》里,做了兩點回應:

第一,讀書就如穿衣吃飯,各有各的方法,我的指導說不定會影響你們閱讀。

第二,我的女兒正讀初中,我從不去指點她的功課,因為時代變化,我的老方法說不定不適合她。

在莫言看來,無論是經驗過時,還是人各有異,都不應去輕易指點他人。其實做人也是如此,用自己的經驗,去指導別人的生活,很可能會將對方引入歧途。因為別人的幸福,你未必懂得;他人的苦衷,你也未必全知。

董宇輝就曾在直播間里,自賣自誇:我現在和我弟儘量少聯繫,只要不聯繫,他應該就不會反應過來,他現在生活的困難都是我一手造成的。原本弟弟此前在老家有一份工作,比較輕鬆,但賺得不多。董宇輝得知後,憑著自己的經驗,就建議弟弟辭去工作,去一線城市歷練一番。弟弟聽從建議,先後在上海、深圳待了兩年。可因為生活節奏太快,需要經常加班熬到半夜,他整個人日漸消瘦。此前過于安穩的他又欠缺工作能力,以至於拿到的薪水十分微薄。到最後甚至都要交不起房租,養活不了自己,無奈只能又灰溜溜回到老家。

直播時,董宇輝懊悔道:這件事我做錯了,我再也不給人建議了,因為我們偏頗、片面、狹隘的思想不足以指導別人的生活。

生活中,我們有很多人看到別人的處境,就會不自覺地以自己對世界的認知,去為別人規劃未來、指點江山。儘管是真心“為你好”,但也忽略了對方願不願意、需不需要、適不適合,結果釀成大錯。

作家陳忠實就曾出于“好心”指點了別人,結果卻讓自己悔之不及。多年以前,他收到一封來自農村的信。寄信人附了一篇自己的文章,想問問自己是否能走上文學之路。陳忠實看完,覺得



文章平淡,但還是鼓勵他“你的文章不錯”要繼續寫作。年輕人自覺受到了鼓舞,就放棄農耕,全心投入寫作。結果卻一生默默無名,窮困潦倒。陳忠實也沒想到,自己隨意的一次指點,竟然害了別人一生。

汪曾祺曾在《四方食事》中說:有些東西,自己儘可不吃,但不要反對旁人吃。不要以為自己不吃的東西,誰吃,就是豈有此理。

這世上沒有哪個人能全知全能,每個人都存在認知有限。即便是同樣的人生劇本,也未必要適合不同的兩個人。千萬不要因為自己片面的想法,把別人的生活指錯了方向。收起那只指點別人的手,少一點干涉,多一點理解。于己,這是涵養;於人,這是慈悲。

管好嘴,不評判他人:先來看看這張圖片。

一眼看去,你是不是以為這是個“NO”字?但當你換個角度再觀察這張圖片。它其實是個“YES”。事實上,這兩張圖不過是同一個單詞,但有些人看是否否定,另一些人看就是贊同。一張圖,角度不同,所見就不同。

生活也是如此,我們都很難擁有“全視角”。就如每個人都有自己的所想,所聞,所見。以自己片面的視角,隨意評價他人,就是對人最大的惡意。

莫言在小說《紅唇綠嘴》講述過覃桂英的故事。有一年春天,學校要求老師帶學生下田種水稻。幹活時,其他同學卷起褲子就跳入水田,唯獨覃桂英一人站在田埂上,面色為難。班主任李老師就厲聲喊她。哪知她更加侷促不安,仍舊不肯脫鞋下地。李老師心中認定覃桂英嬌揉造作,不是個勤勞樸素的孩子。於是李老師就帶頭在田里譏諷她,“快脫下你那雙綉花鞋吧!”同學們也跟着起哄,說她有民國大小姐做派。不堪忍受的覃桂英,穿著鞋就下了田。不多時,一只螞蟥鑽進了她的鞋里,吸附在她的腳板上。其他人為了幫她拔出螞蟥,就拽著覃桂英,當眾脫下了她的鞋:這時大家才發現,她的兩只腳都是六趾。得知真相的李老師,心中很是愧疚,儘管一再道歉,卻仍舊未能撫平覃桂英的傷痛。

心理學上有個詞,叫“暈輪效應”。月亮被光環籠罩時,會產生模糊不清的暈輪,肉眼就難以看清月亮的本來面目。其實,我們每個人身上都有這樣的一圈暈輪。若是僅憑第一感,就隨意評判他人,得到的結果,多半是偏概全的謬誤。因為很多時候,我們只能看見冰山一角,看不見海底的暗潮洶湧。正所謂,閒談莫論人非,靜坐常思己過。面對他人,管住嘴,不隨意評價,才是最高級的修養。

管好腳,不擾旁人

前陣子,在網上看到一個帖子。博主去爬華

山,看到挑夫扛著100多斤的貨物,在陡峭的階梯上行走。眼看挑夫累得滿頭大汗,他心生同情,詢問挑夫是否需要幫忙。挑夫說不用。他以為挑夫是客氣,就直接上去把挑夫的貨物給提了下來。挑夫挑重物的行走節奏一下子被打亂,直接重重摔倒在台階上。博主出于好心去幫忙,可站在挑夫的立場來看,這樣的幫忙反而是添亂。

史鐵生說,世上的一些事多是出于瞎操心,由瞎操心再演變為亂攪和。與人相處,有時不分緣由的好心,只會亂了別人的節奏。

魏晉時期,嵇康和山濤,同為“竹林七賢”。兩人性情相投,經常一起吟詩作賦,暢談人生。嵇康娶了曹操的孫女為妻。司馬家族當政時,為了不惹事,嵇康就想要隱居起來。但山濤卻覺得朋友很有才華,不該埋沒于山林。於是,他就向皇帝偷偷舉薦了嵇康。嵇康知道後,很是生氣,寫下《與山巨源絕交書》,宣佈從此和山濤絕交。二人多年的友誼,就因為山濤的隨意插手而頃刻破裂。

《偷影子的人》中有這樣一句話:你不能干涉別人的生活,就算是為了對方好。人和人之間,立場不同,選擇就會不同。與人相處,千萬不要把自己的腳伸進別人的鞋子里。無論是至親還是朋友,不掙扎,不干涉才是情感最長久的黏合劑。

很喜歡一句話:人生這場旅行,不是所有人都去同一個地方。目的地不同,路線也會不同。當你用你的路線,去規劃別人的生活,只會擾亂對方的行程。人行于世,不輕易評價,不隨意指點,不過度干涉。管好自己,莫渡他人,給他人留空間,也是在給自己留體面。





品德是人最好能力

認識新朋友—Gloria Wu 女士 浦瑛



我一直很相信緣分這件事情，有的時候機會就會從你的身邊悄悄過，您抓住就是你自己的，重要的是機會要與能力匹配，什麼是能力？就這次在費城我認識了一位創想家財富集團 ALPHA G 費城分公司負責人 + 榮耀資產管理創始人 Gloria Wu，她告訴我：品德是最好的能力。

2023年5月7號，首屆“美東亞裔女性峰會”在費城喜來登酒店隆重舉行，這次女性峰會最具有影響力的華裔女性靳羽西攜新書特邀亮相。

靳羽西是影響我們年輕時代的人，記得那個時候我還找理髮師給我剪一個羽西頭髮，理髮師說我頭髮少又軟沒有辦法剪一樣。這次費城舉辦女性峰會，我能零距離的去見羽西，感謝費城的宋飛鴻穿針引線，我帶着我的小狗開了10小時到了費城，我住在宋飛鴻家，她的小狗悟空也非常照顧我的 Keke。這次費城一行很有收穫。

羽西給我們上了一堂愛中國的課，她告訴我們中國現在在經濟文化都在創新的軌道上，在台上台下互動的時候，羽西遞給我話筒讓我抓住講話的機會。也許我的語言打動了許多參加這次活動的朋友，其中一位就是 Gloria Wu，我們相互加了微信，晚上我就收到她的邀請見面，她的語言是這麼的誠懇：她說她想認識我，因為我講的話打動了她。

5月8日我離開費城之前決定與她見一面，我們相約在費城的 Life Time 健身房見面。Gloria 給我第一印象就是真誠、專業，她一見我就希望我能加入她的保險公司 ALPHA G，我也跟她說：我除了會做報紙，我什麼都不會做，原本想與她聊一下就走，沒有想到她熱情陽光 D 地繼續告訴我：她太高興參加這次女性峰會，因為這次峰會和她的想法不謀而合，她也本想組織一個類似的活動，但看到了這個廣告加上業務忙碌就想省力省心從帶領者轉換角色做了參與者。她是一個有夢想的人，我感受到她更是個感恩的人。

她告訴我，她是幸運的人，上帝照顧她，讓她事業蒸蒸日上，她有一個新的 Office 575E Swedesford road Wayne, S te140, PA19087) 當她知道我要去接我報社的同仁，Gloria 看了一下地址，馬上說：公司離您接朋友不到5分鐘，來公司看看好嗎？就這樣我和元華去了她的公司。

我們瞭解到 Gloria 先後畢業於北京經濟學院和北京工商管理學院，是1993北京市第一批獲得國際接軌註冊助理會計師資格證書者之一。1995年旅美，畢業於 SAINT JOSEPH UNIVERSITY 碩士學位，一直致力耕耘與金融服務業，直到2010年為了孩子和家庭而尋到了保險業。

Gloria 堅韌、自信、出生於山東 大學前搬遷到北京，登高望遠，她也是自成先鋒的一位佼佼者。她要的是最好的，她可以在她選擇的每一行工作中做到頂尖人物，她獨立擔當，多次榮獲百萬圓桌獎勳和理事經紀人，她知道她對客戶負責盡心盡力的愛人珍惜每一位客戶就是她成功的原因。

ALPHA G 美國創享家集團

Gloria Wu Executive Director
Alpha G
Alpha G Family Office

Cell: 610-457-1222 Toll Free: 877-728-8688
Office: 610-365-3323 Fax: 626-270-4008
glandpe100@gmail.com
www.alphag.com

Philadelphia: 575 Swedesford Rd #140Wayne, PA 19087
Headquarters: 2390 Huntington Dr, San Marino, CA 91108
Irvine: 780 Roosevelt, Irvine, CA 92620
New York: 38-08 Union St., #5b, Flushing, NY 11354
Silicon Valley: 1054 S De Anza Blvd., #102, San Jose, CA 95129
Las Vegas: 7160 Rafael Rivera Way, #120, Las Vegas, NV 89113

每一位奮鬥的女性都有熠熠閃光的動人故事：靠努力靠知識靠智慧。2022年11月18-19日，創想家財富集團 AFA 與 GFS LLC 強強聯手攜手合作，在整個美東金融保險業的翹首以盼中迎來了分公司 ALPHA G 的開業大典。

我們瞭解到創想家財富集團 Alpha G 費城分公司負責人 + 榮耀資產管理創始人 Gloria Wu、創想家財富集團 Alpha G Tiffany Xu 總裁、創想家財富集團 Alpha G 副總裁 George Yang 先生及五大保險公司領導，都來到創想家財富集團 Alpha G 費城分公司的開業典禮上，現場出席了近百名嘉賓，其中包括五大保險公司領導、社團領導、美國知名律師、會計師等行業翹楚！大家齊聚一堂，共同見證這一重要里程碑。出席嘉賓們對榮耀資產管理與創想家財富集團 AFAG 費城分公司的開業表示熱烈的祝賀。

Gloria Wu 女士本人表示：創想家財富集團 Alpha G 費城分公司的開業，是她人生中的一

個重大的里程碑。感謝各界社會精英人士、遠程而來的隊友、寶貴的客戶、並特別感謝創想家財富集團 Alpha G CEO Tiffany Xu 總裁與副總裁 George Yang 先生的支持和鼓勵。創想家財富集團 AFAG 費城分公司的開業是互惠財務在美東海岸整體戰略佈局的一個重要里程碑，也是實現美東金融市場繁榮關鍵性的一步。

自去年10月份加入 Alpha G 女士以來，段短短6個月的時間里，Gloria Wu 女士，納收了紐約的大 leader 麒麟保險公司的老闆和當地的其他幾位 leader 而成功開拓進取紐約市場，以至於紐約 office 在今年 de2/23-25 間成功開業，老闆巨大的資本資源轟動來紐約 FLUSHING。現在她的團隊增長速度客觀已發展到三百多人的團隊了。四個月的時間里

推開了兩個城市的 office 市場，我想她的老闆 Tiffany 真是慧眼識人得力於她的合作共贏。言談中可以看出來她非常佩服 T 總的格局和拼搏精神，她說自己不僅遇到了貴人相助同時也遇到了一生一世可以攜手同行的帶領者。祝願她與夢想者同行一帆風順。

創想家財富集團 Alpha G 費城分公司的成立，是將竭誠服務好社區業務與優化客戶資產。偉大造一個高質量的金融服務中心奠定了堅實的基礎。她旗下業務有國際保單，保費融資，信託與財務規劃等高端資產配置。包括長期護理保險，基金，年金，教育金等固定資產產品，我以後碰到合適的客戶我一定推薦她認識。Gloria 的專業和敬業精神值得我的信任和推薦，我非常為她驕傲。

一次短暫的相聚中，我們從 Gloria 的服務熱情中還瞭解到榮耀資產管理會專注於美東市場的發展，用全面的專業知識和資源，積極成為美東市場最受信賴的保險資產管理產品和服務提供，為投資者和客戶創造價值。希望為美東華人經濟服務，也為金融保險業帶來的新的活力並感謝大家的支持。

及創想家財富集團 AFAG 是實力雄厚的美國新一代華人財富管理集團，總部位於洛杉磯馬力諾市中心。在全球金融深入發展下，擴張經濟版圖在美東金融圈成立的第9座里程碑。

注：Gloria Wu 女士，她曾在一家投資銀行公司做全職資深報表分析員和資產管理多年。2010年一次偶然的機會第一次深刻的意識到家庭財務規劃的重要性，自2013年有幸結緣保險行業，相見恨晚。在2016起全職投入，之後輾轉幾家公司最後在一家投資銀行公司做全職資深報表分析員和資產

管理多年，曾是紐約人壽保險公司的一名頂級經紀人，榮獲各種獎項，成績斐然。

疫情是危機中給她帶來商業大發展的契機，決定開始多家保險公司的代理，她認同新型備金系統而借力現在的 ALPHA G 打造創想家集團平台企業。她和她的團隊也將廣納人才加盟擴展業務包括醫療保險，長期護理保險，等金融服務一條龍配套服務，願志同道合者聯繫她這位可以信賴的優秀合作夥伴。

Gloria Wu 女士熱衷於服務，致力於保護客戶資產保護顧客生前福利。她也是教會和社區義務服務的積極參與者，三一教會會員，參與使者家庭夏令營養工隊20餘年，同時也是賓州家新恩愛夫妻營的始創者並持之以恆地帶領領事其10年之久。

榮耀資產管理：榮耀資產管理位於美國賓夕法尼亞州特拉華河谷都會區中心費城，費城是美國最老、最具歷史意義的城市。費城也是賓州最大的經濟體城市，費城華埠擁有100多年的發展史，是華裔聚集的經濟圈。榮耀資產管理將立足費城，輻射全美，打造具有國際視野和影響力的資產管理公司。

榮耀資產管理彙聚金融業內行業翹楚，其中包括，律師，會計師，經濟人等擁有超強業務能力的專業人士。已構建：高端人壽保險、家族辦公室、PPLI、保費融資、跨境稅務規劃、頂尖名校教育、全球資產管理等多個業態的綜合化格局。產品的全球視野，實現跨市場、境內外投資領域的全覆蓋，不斷的提陞為客戶和經紀人提供綜合金融服務的能力。實現研究與投資相互驅動、創造美東經濟價值！

“費”心盡力，榮耀新篇，Gloria Wu，恭喜您，您的誠信，加上您的專業能力，相信現在的您會帶領您的團隊勇往直前，蓬勃發展！





費城之行

當我得知費城將要在 2023 年 5 月 7 日舉辦美東亞裔女性峯會,邀請著名華裔、一代人的偶像靳羽西女士攜新書亮相費城同時發表精彩演講時,我心頭一熱,我要去見她。我記得那是 1988 年,崇拜靳羽西的我,還找理髮師給我剪一個羽西頭髮,理髮師說我頭髮少又軟沒有辦法剪一樣。

我決定要去參加費城舉辦的女性峰會,我能零距離的去見靳羽西,這是我的榮幸也是給自己充電。

再次感謝費城的宋飛鴻穿針引線,5 月 5 日早上 6:18,我帶着我的小狗從家里出發:藍天白雲,沿路風景極佳,開車路過隧道,看着風景胡思亂想,想着發明開發隧道的工具的人家族就住克利夫蘭,聽着阿彌陀佛誦經,真有一番與眾不同的愉悅心情。



沿路我每隔兩小時停下車來看看小鎮的風景,我到了賓州 Harrisburg,離費城 2 小時左右,看看賓州政府大樓,好壯觀,因為在美國所有的政府大樓都是對外開放的,我看看想着賓州費城,這座城市位于美國賓夕法尼亞州東南部,是特拉華河谷都會區的中心城市,賓州費城是美國最老、最具歷史意義的城市。

之一,同時在 1790-1800 年,在華盛頓建市前曾是美國的首都,因此在美國史上有非常重要的地位。

開了 10 小時到了費城,我住在宋飛鴻家,她的小狗悟空也非常照顧我的 Keke。這次費城一行很有收穫,在飛鴻家裏,她給我和她幫助的羅紅畫家做家鄉菜,有新鮮的竹筍炒臘肉等美味佳肴,我們邊吃邊聊,聊她到美國的人生軌迹,她是一位幸福的人,她知道她要什麼,就會朝那個方向努力去完成。宋飛鴻用中國人勤儉持家的原則,來管理家庭和企業,她把二萬尺的新華書店開了 17 年,是美國的唯一,她把家里里外外收拾得干乾淨淨,自己種花養狗,琴棋書畫。她有一女兒,外孫外孫女聰明乖巧,全家人和睦睦睦,她過得自在快樂。

5 月 6 日一早,宋飛鴻與羅紅一起開車 5 小時到康州去參加第五屆“華夏藝術節”,這次活動在北美最大的超豪華娛樂購物中心 American Dream 成功舉辦,《華夏情·美國夢》活動歷時六個多小時,22 所學校,三百多位演職人員齊心協力,近四十個節目一氣呵成,大氣磅礴,驚艷全場。

華夏藝術節這場藝術盛宴由華夏分校及各藝術團體共同呈現,他們以形式多樣的藝術表現形式,為觀眾帶來一個精彩紛呈、扣人心弦、美輪美奐的演出體驗。觀眾欣賞到各種形式的表演,包括音樂、舞蹈、戲劇等。這些來自不同分校和團體的節目,每一個都有著獨特的表演風格和精湛的技藝,給觀眾們感受華人在美國弘揚中華傳統文化的精髓。

宋飛鴻 5 月 6 日凌晨還在準備她演出的道具,她的熱情和做事一絲不苟的態度真是我學習的榜樣,而且她為人真誠,她現在家中住的就是一位身體出現嚴重抑鬱的畫家羅紅,羅紅是她新華書店的顧客,她們只是萍水相逢。

因為宋飛鴻來參加伊利華報 20 周年的演出,她已經給我們留下很深印象,她告訴我小波腰鼓隊是她的粉絲。出國前她在杭州是一位非常優秀的教師,到美國後她做過保姆,開過餐廳,開過新華書店,為了繼承著名京劇演員父親宋保羅的京劇表演藝術,她開始學唱京劇年邁 90 歲的父親再度在央視重返舞臺。

很巧這幾天報社元華也在費城,宋飛鴻還請我倆吃飯,因我要開車回家,她還特意送我元華回住所,我到家後看到元華寫的短文:

巧遇費城首屆美東亞裔女性峰會

於 5 月 7 日在費城召開,浦瑛決定驅車前往參加這個活動。而我因個人的計劃幾個星



副其實給人創造前途機會的人,我敬佩她是這麼謙虛的人、去年因為畫家冷軍畫展我們有較深的接觸,她是我人生學習的榜樣。

趕回來宋飛鴻家,我們一起去參加女性峰會,峰會是 4 點開始,宋飛鴻要試一試,話筒音響,我們提前到了。

走進 Shelton 酒店,看到大張宣傳牌還有商家介紹的禮物產品,這是高規格的活動,女士們都穿著華麗,5 點當身穿桔紅色腳踩高跟鞋的靳羽西進場,全場起立給予非常熱烈的歡迎。

第一眼看到靳羽西,她還是那麼年輕美麗,我還是情不自禁地走到她面前,我激動地告訴她,我從克利夫蘭開了 10 個小時來見您,她笑著說:我坐了二十多個小時的飛機,來到這兒看你們,她平常心一下縮短了我們的距離。她還是這麼的陽光。

在主持人的介紹下,她優雅地走上舞臺。我真沒有想到,她非常平易近人地問大家,你們想聽我用英文講還是用中文講,在大家齊聲說中文講,她開口就說,現在我們到處聽

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·沃赫(Andy Warhol)、羅伯特·勞森伯格(Robert Rauschenberg)、基思·哈拉(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(RodinInternational Artists Foundation)、美國亞洲藝術學會(Asian Art Association of 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》,《美國聯邦憲法製成者》,《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。

趙瓊的作品就和她的人品一樣,她低調對人慈悲善良,我一直想說這樣頂級的藝術牆,這麼勞累奔波積極參與公益事業輔導年輕人,她是一位名



期前已經訂了去費城的機票,這樣非常巧合地,在 5 號傍晚我倆幾乎是同時到達了費城。

周末兩天,我們各自按照預定的計劃行事,浦瑛說“星期一我們一起吃個午飯吧,完了以後我再開車回克利夫蘭”。也是,在克利夫蘭,我們雖然平凡地聯繫,但是都是以郵件短信電話微信為主,有時也是很長時間不見一面,現在如此巧合地同時在費城,哪有不安排點什么的道理。

星期日上午 11 點半,浦瑛按約定的時間到我的住所來接我,我們先去了 AFA (American Financial Alliance) 辦公樓見了 Gloria Wu 女士,趕到 Chinatown 的時候已經下午一點半了。我們居然讓中美文化傳播大使、著名的京劇表演藝術家宋飛鴻女士和她的朋友在那里等了一個多小時,少不了要連連道歉。宋女士把我們帶到“馬來蕉葉”餐館,並且親自點菜,宋女士說:這家餐館你隨便點,大部分菜不會讓你失望。果然,從抬頭小吃到主菜到甜點,樣樣可口有特色。

午飯以後,考慮到浦瑛回克利夫蘭要七八個小時,宋女士就提出她送我回住所,讓浦瑛開車往家趕,我坐上宋女士的車,並繞道她家做了短暫的停留。

而我的收穫不僅是欣賞了宋女士家的園林藝術,臨走前,她還把她鄰居送她的新鮮竹筍給了我。對於我這個愛種菜的人來說,我知道新鮮竹筍是多麼寶貴!那天晚上我的美味就是土雞她竹筍!

有朋友就是陽光燦爛,這次我還見了宋飛鴻的畫家朋友羅紅養的小烏龜,好漂亮的小烏龜,這是我有生以來第一次見這樣的小烏龜小烏龜,我對小烏龜說:你好漂亮,烏龜好像懂我的話,回頭看着我。再次感謝宋飛鴻,讓我有這了這次圓滿的費城旅行。



西由心而發講述並讚美了中國近年來發生的巨變:中國經濟穩定,市場廣闊,目前是世界上最安全最好的國家,還有便捷的公共交通,漂亮的地鐵,人民生活相當富足,城市鄉村發展更是越來越顯示出中國人民自信。

艾文有點激動告訴我:三十多年前,具有戰略眼光的靳羽西化妝品在中國投入大獲成功,艾文想起 1993 年她和靳羽西公司合作的一件往事。那年,艾文在上海策劃界還是比較活躍,之前艾文在蘇州河、外灘、南京路世紀廣場策劃了不少有關文化藝術及展覽和慶典方面活動。這一年 5 月 9 日至 5 月 18 日也正是東亞運會在上海市舉行時,輿論鋪天蓋地聲勢特大,一場由艾文參與擔任策劃的東亞運之光大型文藝演出在上海展覽中心舉行。

在籌辦這場重要活動前,艾文團隊先後同十多家當時活躍在上海的品牌企業(包括港商)洽談合作事,其中來到了當時位于南京西路上的上海南城和人駐在這裏的靳羽西化妝品(上海)有限公司洽談贊助事宜。他們同意做贊助商,說明靳羽西很有眼光。我告訴艾文,一個偶然,1988 年,因為當時美國都撤資離開中國,中央領導人找到靳羽西,讓她來投資,做新聞節目的她,化妝品一下說出口,第一站就是上海,如果上海做不好就不能做,沒有想到第一站就滿載而歸。

靳羽西在台上演講的的口才,讓所有嘉賓都享受了精神文化大餐。

主持人緊接着開始台上台下互動,觀眾席上可以提 3 個

一座重建中美經濟文化的橋樑!

主”的稱號,這是她首次接觸化妝和選美,也為之後的事業打開窗口。

靳羽西知道人生最重要的就是選擇,她揣着口袋里僅有的 150 美元,去到了最繁華的曼哈頓,希望在這繁華都市中,闖出自己的一片天地,她總是鼓勵自己,她要最好的,當然現實總是殘酷的,想要有一番出人頭地的事業,人就必須要折磨自己。

早在 1978 年,她做了第一檔節目,靳羽西要把中國講給西方聽。她靠着自己的知識能力智慧,讓世界看見中國。第二年,她便被評為“全美華人風雲人物”。靳羽西她有驚人的眼光和善於發現自己最佳選擇機會,她是一位抓住天時地利人和把自己才華洋溢最佳人。她被央視邀請,製作一檔名為《世界各地》的節目,讓中國老百姓透過鏡頭,瞭解世界。所有人認為不可能的事情,靳羽西一次一次做到了,關鍵的是她從不怕吃苦,選擇好的事情埋頭工作,在那個時代,條件差她幾乎沒有私人時間,不是在工作中倒時差,就是倒時差時在工作,生活習慣的紊亂,讓她的體重一度暴瘦到 70 斤。

當年靳羽西的《看東方》欄目一播出,迅速掀起一股“中國熱”,美國超 1200 多家電台瘋狂轉播,一播就是 12 年。更多的西方民眾瞭解了真實的中國,親眼目睹,親自感受。她就是一個中美橋樑。我微信告訴伊利華報駐上海記者艾文,我見了靳羽西了,靳羽

西由心而發講述並讚美了中國近年來發生的巨變:中國經濟穩定,市場廣闊,目前是世界上最安全最好的國家,還有便捷的公共交通,漂亮的地鐵,人民生活相當富足,城市鄉村發展更是越來越顯示出中國人民自信。

艾文有點激動告訴我:三十多年前,具有戰略眼光的靳羽西化妝品在中國投入大獲成功,艾文想起 1993 年她和靳羽西公司合作的一件往事。那年,艾文在上海策劃界還是比較活躍,之前艾文在蘇州河、外灘、南京路世紀廣場策劃了不少有關文化藝術及展覽和慶典方面活動。這一年 5 月 9 日至 5 月 18 日也正是東亞運會在上海市舉行時,輿論鋪天蓋地聲勢特大,一場由艾文參與擔任策劃的東亞運之光大型文藝演出在上海展覽中心舉行。

在籌辦這場重要活動前,艾文團隊先後同十多家當時活躍在上海的品牌企業(包括港商)洽談合作事,其中來到了當時位于南京西路上的上海南城和人駐在這裏的靳羽西化妝品(上海)有限公司洽談贊助事宜。他們同意做贊助商,說明靳羽西很有眼光。我告訴艾文,一個偶然,1988 年,因為當時美國都撤資離開中國,中央領導人找到靳羽西,讓她來投資,做新聞節目的她,化妝品一下說出口,第一站就是上海,如果上海做不好就不能做,沒有想到第一站就滿載而歸。

靳羽西在台上演講的的口才,讓所有嘉賓都享受了精神文化大餐。

主持人緊接着開始台上台下互動,觀眾席上可以提 3 個

西由心而發講述並讚美了中國近年來發生的巨變:中國經濟穩定,市場廣闊,目前是世界上最安全最好的國家,還有便捷的公共交通,漂亮的地鐵,人民生活相當富足,城市鄉村發展更是越來越顯示出中國人民自信。

艾文有點激動告訴我:三十多年前,具有戰略眼光的靳羽西化妝品在中國投入大獲成功,艾文想起 1993 年她和靳羽西公司合作的一件往事。那年,艾文在上海策劃界還是比較活躍,之前艾文在蘇州河、外灘、南京路世紀廣場策劃了不少有關文化藝術及展覽和慶典方面活動。這一年 5 月 9 日至 5 月 18 日也正是東亞運會在上海市舉行時,輿論鋪天蓋地聲勢特大,一場由艾文參與擔任策劃的東亞運之光大型文藝演出在上海展覽中心舉行。

在籌辦這場重要活動前,艾文團隊先後同十多家當時活躍在上海的品牌企業(包括港商)洽談合作事,其中來到了當時位于南京西路上的上海南城和人駐在這裏的靳羽西化妝品(上海)有限公司洽談贊助事宜。他們同意做贊助商,說明靳羽西很有眼光。我告訴艾文,一個偶然,1988 年,因為當時美國都撤資離開中國,中央領導人找到靳羽西,讓她來投資,做新聞節目的她,化妝品一下說出口,第一站就是上海,如果上海做不好就不能做,沒有想到第一站就滿載而歸。

靳羽西在台上演講的的口才,讓所有嘉賓都享受了精神文化大餐。

主持人緊接着開始台上台下互動,觀眾席上可以提 3 個



華人金筆獎提名)獲獎者,將於 7 月在加拿大溫哥華舉行隆重頒獎典禮。胡曼荻說:她喜歡寫作,她的代表作長篇小說《美漂》2013 年一經出版,即引起極大關注,2018 年,她的美國紀事文集《美國物語》由清華出版社推出,還有姊妹書《美國胡說》和《舊夢重溫》等書籍。

胡曼荻出生在河南新鄉,祖輩從商,家庭非常重視子女教育,晚輩五人中唯有胡曼荻獨樹一幟,從小喜好古典文學,胡曼荻學業猶如“自帶光環”,當年高考時以市文科狀元考入南開大學經濟系,數學卷滿分。

胡曼荻當過記者,我們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-



華夏情·美國夢

們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-

們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-



們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-



華夏情·美國夢

們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-

們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-



們聊天她談到她在南開大學創辦了經濟學系,出任南開大學學生報記者,開始和文字結緣。畢業後,胡曼荻被特招入天津日報工作,做編輯記者。當年胡曼荻被天津日報特別派駐北京記者站,在首都採訪財經決策者和實踐者,寫出一篇篇耐人尋味的深度報道。她曾獲得天津日報明星記者獎,亦獲得天津新聞界大獎。

胡曼荻在 1998 年底來到美國,曾求學于賓夕法尼亞大學,開過旅遊公司,她巧遇她的律師先生,目前她除了寫作也在幫助先生打理業務,主要是辦留學生業務,有一個不到 10 歲兒子,過着美滿幸福生活。我離開胡曼荻家,去了費城的 Sis-



伊利華報

美國孩子的體育運動，已成為燒錢的升學軍備競賽

如媽闖美國

看點：體育運動愈發受到教育界和萬千家庭的重視。在歐美國家，體育甚至是上界名校的重要途徑之一。然而繼數字鴻溝之後，“身體鴻溝”的現象備受關注——比起花重金、資源在各種項目上開花結果的富裕家庭，普通孩子在各種體育項目上的投入，可謂愈漸落人後了……
來源：外灘教育

一邊是綠草如茵，一群裝備精良的少年們，揮汗如雨地踢着足球；一邊則是呼朋喚友的同齡人們，在街道上無所事事地遊蕩。

若此時正巧有行人經過，想必他一眼就能看到兩群孩子間的差別：前者矯健挺拔，由內而外散發出運動的活力；後者大多身形臃腫、步伐沉重，追逐打鬧中還夾雜着粗重的喘氣聲。

在暢銷書作家、普利策獎獲獎記者馬特·里奇特 (Matt Richtel) 眼中，這樣的場景在美國街頭也是越發常見。



馬特·里奇特 (Matt Richtel)

過去，人們或許還會對擔心“數字鴻溝”，生怕貧困兒童因為信息落差，在教育上落後於較富裕的同齡人。不過好在互聯網和智能手機的興起，“數字鴻溝”眼看着有彌合的希望。

但現在，新一輪更加隱蔽的分化浪潮，正在悄悄席捲整個美國——越來越多的美國貧困兒童和青少年，正被攔在體育課之外。

即便是在體育文化盛行的美國，一些孩子運動和健身的時間，遠遠少於家庭收入頗豐的同齡人。為此，馬特將這樣的落差，生動稱爲“身體鴻溝”。

他在文中警告，因爲無法在體育活動中獲得精彩表現，這些孩子或將難以在美國競爭激烈的社會中，爭取到均等的機會。長此以往，“身體鴻溝”不僅不能提陸教育公平，更無法貫徹全人發展的教育理念。

而棘手的是，隨着美國社會貧富差距的擴大化，“身體鴻溝”一時卻難有一個“完美”的解決之道……

只有窮人和富人的體育運動

美國體育的強勢，體現在方方面面。不僅有一連串星光熠熠的體育明星，一秒吸金 22 萬美金的超大大賽事“超級碗”，還有一整套青少年體育素養的培養體系。

自美國教育部將“體育素養”納入學生教育綱要以來，青少年體育運動就一直備受重視。

2015 年，阿斯彭研究所 (Aspen) 更是擴大了“體育素養”的內涵，將之描述爲“一種能力、信心和終身體育鍛煉的願望”，並期待能以此來推動建設“家庭、校園和社會”連結的體育教育全域網絡。

然而提陸每個孩子體育素養的教育藍圖，卻在貧富差距擴大化的現實面前，變得越來越不清晰。

美國疾病控制與預防中心一項研究發現，2020 年，收入超過 105,000 美元的富裕家庭中，70% 的兒童參與體育訓練；中等收入家庭的兒童，運動參與率約爲 51%；而低於貧困線的家庭只有 31%。

一年後，西雅圖地區教育者也全面調研了五年級到高中學段孩子們的運動水平。他們驚訝發現，富裕的同齡人不僅正在更積極地參加體育運動，在達到運動指標的人數中，富裕家庭孩子的人數是普通家庭孩子的近三倍。

“身體鴻溝”擴大化的趨勢，也開始蔓延到了中產階層。家庭年收入約在 5 萬美元的孩子，體育活動參與率從 2013 年的 38.1% 下降到 35.7%。而家庭年收入超過十萬美元的家庭，這一時期孩子運動參與率反而從 43.9% 上昇到 46%。

其中，最富有家庭的父母在孩子運動上的花費，是低收入家庭的四倍。就連阿斯彭體育項目主編喬恩·所羅門 (Jon Solomon) 也忍

不住吐槽，如今的體育運動，正把人群分化成了富人和窮人。

根據密歇根大學的民意調查，年收入超過 6 萬美元的家庭中只有 51% 能夠負擔得起體育活動，其餘大部分家庭則無力承擔和體育相關的開銷。

“特別是對於低收入家庭的孩子，如果他們無法在學校環境中進行體育運動，他們將去哪裡進行體育鍛煉？”所羅門無奈攤手：“答案無處可尋。”

阿斯彭研究所發佈的《2022 年美國青少年體育發展報告》顯示，平均每個家庭每賽季爲一個孩子主要體育項目的支出，已經高達 883 美元。

無力填補運動空白的學校

過去二十年，體育老師安·保爾斯·尼爾 (Ann Paulls-Neal) 一直在約翰貝克小學任教。這里生源優秀，“我所有的學生放學後都至少參加了一項運動，比如踢足球，或是其他項目。”

但在她來到了一所以低收入家庭孩子爲主的威爾小學任教後，她發現，習以爲常的運動場景卻不再出現。放學後，孩子們大多只是在操場上玩耍，“只有三個孩子在校外會參加體育項目的練習。”



安·保爾斯·尼爾 (Ann Paulls-Neal)

BustedCoverage 網站數據顯示，不參加課外運動的青少年家庭中，58% 的家庭明確表示，過高的學費正是孩子不去運動的主要原因。

除了對費用的敏感外，尼爾在對比兩所學校的差異後，還發現家長們同樣也關注運動訓練中的大量沉默成本。

比如接送的時間和精力。家境富裕的孩子不用考慮許多。如果他們心怡的俱樂部不在家附近，他們“願意爲此搬家，但低收入家庭的孩子，顯然不那么輕鬆了。”

更讓教育者們憂心的是，原本學校還爲這些無力承擔費用的學生“兜底”，提供訓練的機會，但現在，本該彌合“身體鴻溝”的體育課堂，卻先一步受到衝擊。

因爲預算短缺，麥克萊恩縣教育委員會今年投票決定削減系列開支，其中就包括減少對當地公辦學校體育課程的投入。

也就是說，到了明年，當地所有初中校內的籃球、越野、田徑、摔跤、棒球，以及壘球和排球都將從課程表中消失。

克里斯汀·韋克爾 (Kristen Weikle) 伊利諾伊州麥克萊恩縣第 5 單元學區的負責人。

“這對孩子們來說是毀滅性的打擊，”該學區的負責人克里斯汀·韋克爾 (Kristen Weikle) 很是擔憂，不少學校正被迫將學生攔在了體育課堂之外。

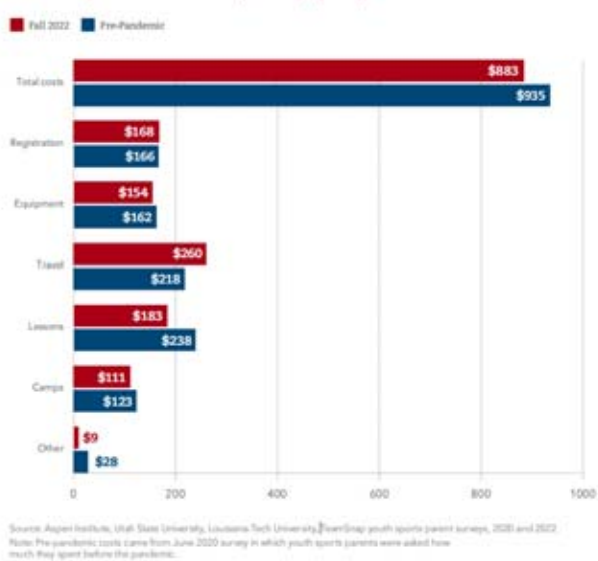
雖然美國早在 1938 年，就明確提出：“公立學校應對學生的身體素養和心理素養負責。”各地學校也在隨後的教育改革中，被要求開展種類繁多的運動課程及賽事，來提陸學生的體育素養。

但眼下，美國公立學校爲學生提供的體育項目運動的可能性，正在肉眼可見地減少。

非營利組織體育活動聯盟 (Physical Activity Alliance) 在最近的一次報告中，將全國學校的身體健康評分從 2014 年的 C- 降爲 D-。這也是該指標時隔九年來第一次降級。

這股縮減體育課程的風暴，甚至已經席捲

Average Annual Family Spending on Sports



長，建議他們在校外爲孩子尋求更多運動的機會。

體育產業化的代價

看着放學後無所事事的孩子們，一些老師和志願者們也在努力。

一位高中校隊的足球教練瓦倫丁·沃克 (Valentine Walker)，早在 2008 年就在當地創辦了一所免費的足球俱樂部。

瓦倫丁·沃克 (Valentine Walker) 那年他 8 歲的兒子正在練習棒球和足球，一個賽季就要花費幾百美元。而當時家附近大量涌入的“牙買加人、非洲人和西班牙裔孩子的家庭，卻負擔不起這些俱樂部的費用。”

在牙買加一個貧窮家庭長大的沃克，深知新移民家庭的不易。他從朋友那里借來了學校設備，爲這些孩子提供免費的足球訓練。他還借來一輛 13 座的麵包車，帶着隊員們四處參加比賽，需要住宿的話，六七名球員就住一個房間。沃克笑言，“我不得不把鼻子伸到門下，這樣我才能呼吸到新鮮空氣。”

目前，他正負責這個俱樂部的第二批隊員。到了夏季，每天早上 6:30 到 8:30，沃克都會帶領孩子們進行足球訓練，接着再到舉重室，開始一天的力量訓練。

一番“節衣縮食”後，他們將每個賽季的成成本控制在人均 400 美元左右。負擔不起的家庭，也會尋求他人的贊助。

沃克坦誠，俱樂部的主要任務，是挑選出那些潛力出眾的球員，但他也確實幫助了更多孩子們享受足球的樂趣。“我還希望盡己所能，來減少一些不公平的現象。”

一些社區公益組織也在行動。蒙維爾地區的志願者們，就籌集了 1.6 萬美元，買 200 個新的足球頭盔捐贈給當地青少年。林肯市也在積極籌建預算高達 2700 萬美元的青年體育中心……

然而，“身體鴻溝”一旦形成，就難再逾越。數據顯示，美國建設休閒空地和公園的預算在過去四年間下降了 21%。新冠疫情更是讓一些公益體育項目的組織面臨着預算削弱和裁員的問題。

最直接的影響是，社區體育組織沒錢招不到好教練，沒有好教練就教不好孩子。於是，更多的孩子只能進入了競爭激烈、代價高昂的私人俱樂部，而社區體育組織也因此收益銳減，陷入了惡性循環。

阿斯彭數據顯示，美國學生團隊運動參與率正從 2008 年的 45% 下降到 2016 年的 37%。

“我擔心青少年體育離‘公平’二字越來越遠。”一位青年體育發展公益組織負責人就向大衆直言不諱地傾訴着自己的憂慮。

運動，成了燒錢的軍備賽

一邊是公立學校不太得體的退出，一邊卻是私立青年體育產業的蓬勃發展。WinterGreen 數據顯示，全美體育產業年度市場收入正從 2010 年的 35 億美元增長到 2021 年來的 280 億美元。

如今，美國的體育運動，儼然成了燒錢的軍備賽。

在北美，優秀的體育成績，是進入好的小學、中學和大學的敲門磚。根據哈佛大學披露的數據，該校每年錄取運動員的比例都保持在 10%-15% 之間。優秀運動員不僅可以進名校和獲得獎學金，將來打起職業賽，更是收入不菲、名利雙收。

爲了早日進入體育升學的綠色通道，不少家庭在孩子幼時起，就計劃好了專業運動的

到了大學。愛荷華州立大學近日就宣佈，該校將停止男子體操、男子和女子游泳、潛水以及男子網球這四門課程，以期緩解財務緊張的現狀。

面對人們減少體育課的質疑，韋克爾最終還是把皮球踢還給了家

長，建議他們在校外爲孩子尋求更多運動的機會。

雖然按照美國青少年體育素養的培養邏輯，不少體育項目在傳統上要到中學才會進一步開展專業化訓練，但私人體育俱樂部的興起，讓孩子早期專業化訓練成了可能，而體育市場化的運作，也讓專業化訓練變爲現實。

美國青少年體育素養培養體系特徵及啓示》2009 年，美國兒童高爾夫世界錦標賽就爲 6 歲以下男孩設立了一個類別，業餘運動聯盟還設立了 8 歲以下男孩和女孩全國籃球錦標賽，NCAA 更是將籃球運動員年齡降低到七年級……

早期專業化的結果，就是孩子們練得轟轟烈烈，體育家長們的錢包也瘦身得慘烈。

仍以花滑爲例，要想成爲優秀的花滑選手，孩子們從小就有自己專業的訓練團隊，有教練、滑冰的教練，也有專門編舞的老師、負責冰上及冰下訓練的體能陪練……

不同老師輪流上課，一周六訓下來，平攤到每分鐘的課時費，就高達 2 美金，而這筆訓練支出這還不算賽季教練的陪同費用、運動裝備支出以及比賽期間的機票、食宿費用。

即便是受大多美國家長偏愛的球類運動，也並不便宜。阿斯彭研究所數據顯示，2022 年全美青少年排名前三的球類運動中，足球的平均費用高達 1188 美元，籃球是 1002 美元、棒球爲 714 美元。

阿斯彭研究所統計的 2022 年青少年運動賽季花費。

密歇根州立大學青少年體育研究所所長丹尼爾·古爾德 (Daniel Gould) 坦誠，如今的體育已經和以前不同了，現在是從兒童開始就要進行高強度的專業化訓練，讓孩子從小就要去贏得這個世界的壓倒一切的信念。

更多企業家和私人教練，也將目光瞄向了這群每個賽季都能負擔數百至數千美元費用的家庭。他們用技術來營銷、組織和創建比賽，爲捨得付出的體育家長們提供服務。

尤斯蒂斯 (Eustis) 就是這樣一位機構負責人。在她規劃的精英培養賽事之旅中，3 歲的孩子就能和父母一起提前體驗這些項目。她認爲“最優秀和最聰明的人都希望爲他們的孩子提供一流的體育訓練。”

在精英體育理念的灌輸下，這些私人俱樂部賺得盆滿鉢滿。《時代》雜誌曾有報道稱，即便是在經濟危機的谷底，一家做青少年體育巡迴游學預訂的公司——Travel Team USA，收入仍然年年翻番。

在家庭支出佔據上風的美國青少年運動市場，純粹快樂的體育精神，正在漸行漸遠。過去，運動帶給孩子們快樂，而現在，運動反而成爲衡量青少年家境貧富的標尺。

阿斯彭研究所數據顯示，如今，美國近 3 成的青少年對有組織的體育運動已經完全失去了興趣。

或許，這也是看透了美國精英體育理念的青少年們，無奈卻又無聲的反抗吧。附各項運動預估費用



個人項目：
擊劍：\$2500-\$40000/年
體操：\$12300-\$52500/年
網球：約\$4600-\$40000/年
花樣滑冰：約\$8600-\$39000/年
滑雪：約\$9900-\$43400/年
團體項目：
籃球：約\$3800-\$32900/年
足球：約\$3800-\$41400/年
冰球：約\$4000-\$44000/年
棒球：約\$3000-\$34000/年
排球：約\$2500-\$32000/年
賽艇：約\$4000-\$42000/年
* 數據引自公衆號《灣區推娃》

為什麼要有危機意識?人最怕的,就是過上安逸的日子

一個國家如果沒有危機意識,這個國家遲早會滅亡;一個企業如果沒有危機意識,遲早會垮掉關門;一個人如果沒有危機意識,必會遭遇到不可預測的失敗。

也許你會說,你命好運氣又好,根本不必擔心明天會如何,也不必擔心有什麼順境與逆境之分,因為你自以為能“逢兇化吉”。

你如果真能夠這樣的話,那可真是令人難以想象,但問題的關鍵是,你真的能用命好運氣好解決一切難題嗎?

但是如果我們把所有的責任都推給一個運氣,那是不是太委屈運氣了,是不是對自己有太放縱了呢,試想一下,你如果沒有拼盡全力,有什麼資格說我是運氣不好呢?

也許你會說未來是不可預測的,“是福不是禍,是禍躲不過”,既然如此,何妨一切都隨緣,又為什麼要有危機意識呢?

沒錯,未來是不可預測的,而人也不是時時走好運的,就是因為這樣,我們才要有一種危機

意識,在心理及實際行為上都要有所準備,好應付突如其來的變化。

如果沒有準備,不要談應變,光是心理受到的打擊就會讓你手足無措。有危機意識,或許不能把問題徹底消滅,但卻可以把損失降低,為自己留得退路。

所有的事情你都要有“萬一……怎麼辦”的危機意識,並且要做到未雨綢繆,預先做好充分的準備。

尤其關乎前程與一家人生活的事業,更應該有危機意識,隨時把“萬一”握在手心裡。只要心理有所準備了,你自然就不會太高枕無憂了。

人最怕的就是過上安逸的日子,那樣很容易讓人變得毫無斗志。

在生活悲歡離合、喜怒哀樂的起承轉合過程中,人應隨時隨地,恰如其分地選擇適合自己的位置,起點不要太高。

正如孟子所說的:“可以仕則仕,可以止則止,可以久則久,可以速則速。”



不是所有的飛鳥,都在同一天空翱翔,所有的魚,都暢遊在大海里。

每個人都有自己存在的價值,你所選擇的道路也不在別人評價當中,只要你喜歡,那麼就不必害怕別人說什麼。在這個社會上,其實每個人都不知道自己的未來是什麼樣的,也不知道自己的生活該如何規劃,反觀那些對自己生活有追求的人,真的是令人羨慕。

人活一世,永遠都滿足不了別人的喜好,但我們一定要去努力地做好自己,畢竟人活着,就是為了自己,如果自己都不開心,那還追求什麼呢?那些不理解你的人,其實沒有必要過多的關注,堅持好你選擇的方向,不斷地付出行動,那麼時間就是最好的答案。

01. 做人,沒有必要虧欠自己

如果人活一輩子,內心可以坦坦蕩蕩的,那麼這就是一個問心無愧的人,也是具有大智慧的人。

在社會中生存,你會發現,很多人早已忘記了當初自己選擇的路,變得唯利是圖,甚至可以拋棄別人的真心當做泥土。

雖然一些不值得的人,其實你真的沒有必要執着,因為你是感動不了他的,甚至你

需要的付出,在對方看來只是一個傻子,很可笑而已。

做人,只要對得起自己的良心,就沒有必要因為別人的評價而去詆毀自己。

當然,在人際關係中,面對那些虛心假意的人,完全沒有必要和他交往,有時候就要強勢一點,果斷一點,勇敢地往後說再見,你的人生才會有更多的機會。

人活一世,這些處世的智慧,真的有用

做人,我們都要朝着好的方向發展,即使我們曾經走過彎路,但是只要及時擺正,那麼我們的人生也可以坦蕩。

02. 珍惜真正對你好的人

如果一個人想在這個社會上,走得更加長久,無論是做人還是做事,其實都是需要靠人品來支撐的。

如果一個人,沒有一個基本的道德,那么在以後的發展過程中,也會因為他的人品而受挫。

在你風光無限的時候,你會發現,你的身邊有很多朋友,但你失魂落魄的時候,真的沒有幾個人來真正的關心你。

生活就是這樣現實,當你一無所有的時候,能幫助你的人真的少之又少,反觀總是一些落井下石的人。

如果你的身邊在你最困難的時候,還有幾個人願意幫助你,那麼無論何時何地,都要學會感恩別人的好,這才是一個有良心的人,應該做的事情。

要想成大事,必定有遠大的格局和思想,擴展自己的思維,不斷地去經營人生,那麼你的生活只會越來越好。

不討好,不解釋,不勉強,不湊合

需討好的都是虛情;要解釋的並未良人。勉強有的不能長久;湊乎過的終會傷心。

01 不討好他人

任何你需費力討好的關係都不能長久,需小心翼翼維持的都不是常態。

真正愛你的人不需要討好,需你討好的都不是真正愛你的人。

生活已經那麼累,何必看別人臉色生活。人生路七七八八,每個人都有每個人的看法,你不是人民幣,自然不可能人人都喜歡你。

把眼光挪到自己身上,關閉自己的耳朵,別在意他人的想法看法,人終究是要為自己而活。你就是你,不取悅,不迎合,不討好,活成天空中那最絢爛的花火。

易安居士以詩詞在史書上留下姓名,不過是因為她的堅持與不討好。不討好世俗,不討好他人,以昂揚的姿態突破既定的女性牢籠。

不討好他人,不在意四周的眼光,才能不活成庸庸碌碌的千人一面。別人說的話聽聽就好,別人的眼光不必放在心上,只有你自己知道自己的能力,知道自己未來的方向。與其討好他人,不如充實自己。

02 不解釋悲傷

世上哪有感同身受,針不扎到自己身上,就體會不到那種疼痛。

人人都有自己的苦處,有苦不必宣揚的人盡皆知,人盡皆知的苦,就像祥林嫂口中的故事,只是徒增笑話。

真正的成熟是從不說苦開始的,眼淚與訴說都改變不了故事的結局,正如貝殼中的沙粒自我消化,默默堅守才能化成珍珠。

解釋訴說悲傷只是一遍遍的重複過去,一遍遍的往自己的傷口撒鹽,人要往前看,只活在過去的記憶里,生活也會把你拋棄。

丈夫趙明誠獲罪後,李清照也被扣上通敵的罪名。她將家里的不少收藏捐出,開始了一路逃亡,亂世中的柔弱女子好像雨中浮萍,她究竟受了多少罪沒人知道,她也從不向他人訴說。

遇到事情別慌不擇路大吵大鬧,冷靜下來就能找到出路。遇到難點處別高得像天底下你

最可憐,逢人就說自己的不幸,要知道沒人能幫得了你,只有你自己振作起來,才能解決問題。

03 不勉強自己

曾看過一句話:凡是覺得辛苦的都是強求。勉強來並非真心,自然不會長久。

愛他人之前,先學會愛自己。別勉強自己,做人最重要的就是開心,人活一輩子,搞得自己都不開心,那還有什麼盼頭。

規規矩矩四四方方的活了大半輩子,勉強自己做一些不願意做的事,偶爾也“放縱一下”,讓真實的自己透透氣。

金無足赤,人無完人。別勉強自己,人沒有十全十美的,真做不到的事就算了,努力過了就好。

不勉強他人也是不勉強自己的一種方式,哪能事事稱心如意,哪能人人都符合你的要求。

孔子說“己所不欲,勿施於人”。《倚天屠龍記》中趙敏曾說“我偏要勉強”,結果歷盡千難萬險。

遇見不喜歡的人,無需改變他們。遇見看不慣的事也沒必要斤斤計較,非要按你的原則來。大千世界,規則眾多。

04 不湊合生活

生活就怕的就是將就湊合,如果你自己的人生你都湊合着過,那你還能對什麼負責?

有人說生活需要儀式感,儀式感不是矯情不是鋪張,而是一種責任,一種積極地生活態度。

你糊弄生活,生活自然也會糊弄你。萬事萬物都是相互的,當你把得過且過帶入生活,生活也不會給你好臉色。

生活需要講究,但不能將就。湊合過日子的人一般沒有目標沒有計劃,這類人往往感受不到生活的快樂,人生對他們而言是個任務而並非享受。

李清照在流亡途中,遭遇騙婚,丈夫對她拳打腳踢,在這種情況下她沒有勉強自己,湊合着過日子,而是告了自己的丈夫,使自己從這段悲慘的婚姻中解脫出來,儘管她也因狀告親人入獄。

人還是要有自己的追求的,要對糟糕的生活說“不”,而不是隨波逐流,任由生活推着你走。

人生在世,擇善而交

1 人生中,觀衆向來比朋友多。

觀衆只會讓人從視覺上舒服,朋友卻會讓你內心感動。朋友不是天天見面,吃喝玩樂,相互吹捧,而是懂你,在精神上、靈魂上支持你,鼓勵你、幫助你,在你有所不足時,指正你。膚淺的人,交的是觀衆;上進的人,交的是朋友。真正的朋友,不是只給你掌聲和讚美。不要拒絕真誠的話,更不要拒絕一顆真誠的心。人與人,一場緣;心與心,一段交流。朋友,需要的不是數量,而是質量,與有品位、人品好的人相處才能提高自己。

2 關心,不需要甜言蜜語,真誠就好;友誼,不需要朝朝暮暮,記得就好;問候,不需要語句優美,真心就好;愛護,不需要刻意形式,溫暖就好。

真正的朋友不是不離左右,而是默默關注,或者一句貼心的問候,一句有力的鼓勵。是否友情,要看相處,能否永恆,要看時間。日子久了,與你無緣的自會走遠,與你有緣的自會留下。做一個坦蕩的人,做一個真誠的人,做一個善良的人,做一個有尺度的人。人活著,一份自然再加一份真,人要善良,但更要有尺度,還要辨得清是非。

3 不是所有的人都能成爲朋友,也不是所有的人都值得你付出真心或是發善心。

做人不要斤斤計較,但要有原則。他人有過,不究;於人有恩,不念。來來往往皆是過客,相伴同行才是朋友。一生中的朋友有很多,而真正的朋友卻沒有幾個。真正的朋友會有一份篤定

不移的信任。人要低頭做事,更要睜眼看人,擇真善人而交,擇真君子而處。人的一世,面臨一個又一個的選擇,包括選擇朋友。交朋友,只是彼此間選擇友好,而不是選擇某個依靠。朋友間相互支持沒有錯,但不能把朋友當成精神支柱。人間的緣,聚聚散散,能一直走下去的少之又少。所以,無論何時,都要有一顆獨立的心,假如有一天分開,也不會失去自我,找不到方向。有多少好朋友,從無話不談,到無話可談,不是情不在,而是經不起風雨。交友需真誠,對事需輕淡,處世需獨立。

4 人活著,圈子不要太大,容得下自己和一部分人就好;朋友不在於多少,自然隨意就好。

有些人,只可遠觀不可近瞧;有些話,只可慢言不可盡說。朋友,淡淡交,慢慢處,才能長久;感情,淺淺嘗,細細品,才有回味。朋友如茶,需品;相交如水,需淡。一份好的緣分,是隨緣;一份好的感情,是隨性。相交莫強求,強求不香;相伴莫若惜,珍惜才久。有時候,人需要的不是物質的富有,而是心靈的慰藉;不是甜言蜜語的左右,而是相通的懂得。關乎于情,因為動心;感動於心,因為認真。一段話入心,只因觸碰心靈;一行淚流下,只因瓦解脆弱。人生中有朋友是幸福,有知己是難得,有知心是難求難得。風雨時,才能見真情;平淡中,才能見真心。不相對,已然在心;不訴情,已然懂得。真心見真情,真情見真人。

生活中,有的人喜歡處處刁難別人,最終自己也不好過。

有句話說得很好:弱者互扛,強者互讓。凡事與別人對着干,只會拉低自己的層次。懂得讓步,方是一個人的頂級智慧。

01 弱者互扛,兩敗俱傷。

看過這樣一則新聞。

在重慶的一家商場門前,有一名外賣小哥被保安為難。

外賣小哥騎着電動車來到商場,在他離開取餐時,電動車卻被保安鎖了。

外賣小哥回來發現後,便自己想辦法將鎖打開,等他正準備走的時候,幾名保安上前搶走他的鑰匙。

他們拿着鑰匙互相拋來拋去,不肯歸還,故意戲耍外賣小哥。

面對這樣的場面,小哥一直強忍着怒火,嘗試與對方溝通。

可是幾名保安態度囂張,甚至對小哥進行人身攻擊:“你什麼東西?”據知情人士透露,商場四周的入口全部呈開放狀態,而且該商場也沒有明顯的標誌規定電動車不能入內。

這則新聞的評論區里,網友們紛紛指責保安:“他們不過是仗着手裡的那一點點權力,恃強凌弱罷了。”更多的人則是感嘆道:“同是打工者,為何要相互為難呢?”

生活中,你是否有發現這樣一種現象?越是無能的弱者,越喜歡刁難別人。

工作中出現了紕漏被領導指責,轉頭就把送餐員劈頭蓋臉地罵一頓;

在朋友那里受了點窩囊氣,回到家里便把所有的怒氣都發泄在老婆孩子身上;心情不好的時候,把餐廳服務員,小區保安大爺通通都給投訴一遍。

莫言在《晚熟的人》中寫道:“人性中最大的

弱者互扛,強者互讓

醜惡,就是喜歡為難他人,尤其是當他手握權力後,會變着法地為難他能夠為難的人。”有時候,來自弱者的惡意,才是最可怕的。

他們喜歡通過為難別人,來刷新自己的存在感;喜歡踐踏別人的尊嚴,來炫耀自己的高貴。可是卻忘了,弱者互扛,注定只能是兩敗俱傷。對別人所有的刁難,最終都會回到自己身上。

02 強者互讓,彼此成全。

北京曾發生了一起昂貴的交通事故,撞車的是兩輛勞斯萊斯。這兩輛車的價格,加起來超過 1000 萬。兩輛豪車相撞,怎麼算都是一筆不小的損失。

換作是一般人,也許會第一時間推卸責任,認為是對方車主全責,甚至可能會在馬路上大吵一架。沒想到兩位車主下車後態度都特別好,沒有互相指責,而是先給對方遞煙,之後又交換了名片。

有人說:“也許在他們看來,以後還能成爲合作夥伴或者朋友呢,完全沒有必要因爲一起普通的車禍就大打出手。”兩位車主的做法,讓人忍不

住點贊。

《菜根譚》里說:“處世讓一步爲高,待人寬一分是福。”現實生活中,越是優秀的人,反而越能夠互相體諒。

內心強大的人,不需要通過爲難別人來彰顯自己。他們的時間很貴,不願意浪費在沒有意義的事情上。他們目光長遠,知道給別人留一條路,也是給自己搭一座橋。

聽過一句話說:“所有的飛颺跋扈和虛張聲勢,都是內心軟弱的表現;真正的強者,反而能夠發自內心地生出一種體恤式的溫柔。”

03 懂得讓步,是最頂級的聰明。

你是否也有過這樣的經歷?

和身邊的人明爭暗鬥,默默地較勁,到頭來卻是難爲了別人,也累垮了自己。相反,當你學會凡事退讓一步,最終反而能夠收穫良好的人緣。記得曾經在網上看過這樣一個故事。

很多年前,在京城一條繁華的街上,有一老

一少兩個補鞋匠,手藝都很出色。

不過由於地方有限,兩人不得不擠在一個巴掌大的攤位前,一起等待生意的到來。

一開始,前去補鞋的人都以爲他們是父子倆,心想反正是一家人,讓誰掙錢都一樣。

後來才知道,兩人壓根不認識,於是他們再去補鞋時,就有點爲難。把鞋給年輕人補吧,老人可憐巴巴的眼神讓人不忍直視;可讓老人補吧,年輕人又會不停地嘆氣,自言自語道,掙了錢才能趕緊回老家娶媳婦。看着他們暗中較勁的樣子,顧客們不願意得罪人,竟不約而同地寧願多走點路,去找另一個補鞋匠。

時間一長,兩個人的生意變得很冷清。

有一天早上,年輕人驚訝地發現,老人竟然沒有出攤,心中不由得一陣竊喜。到了中午,老人才慢悠悠地來了,不過他是空着手來的。年輕人不解,老人笑着問他:“一個人在這里擺攤,生意是不是好些了?”年輕人不好意思地點點頭。老人嘆了口氣說:“以前,我們兩個人爭搶顧客,結果客源不但沒有增加,反而流失了。以後,我們不妨輪流出攤,這樣既避免了競爭,也不會給顧客造成心理壓力。”年輕人一口答應下來,果然時間不長,他們的生意都開始好轉。

這個世界上,不是所有的事情,都必須爭個高低上下,有時候適時的退讓,也是一種共贏。

聽過一句話說:人與人之間,從來都是相互的。你給別人拆台,別人就會給你添堵;你給別人搭台,別人也會爲你讓路。與其相互刁難,不如彼此成全。

看過這麼一段話:“時時處處爲難別人的人,並不會顯示出你的強大。相反,只會把你的無能表現得淋漓盡致。”凡塵俗世中,你有你的苦,他有他的難,每個人都有自己的不容易。如果沒辦法相互體諒,至少不要彼此爲難。與人方便,就是與己方便;放過別人,亦是放過自己。



《洞仙歌·春盡》

藍嶺春盡, 繽紛花落後, 野岸銳芦衬垂柳。
天生腰肢柔, 繚亂風流。
有道似, 恰女兒十五六。
西去阿江畔, 落日孤游, 茫茫烟雨蒙汀洲。
有水鳥飛來時, 應是盟鷓。
置个由, 一壺老酒。
且莫叫尘事尋蹤來, 扰乱了心头一点悠悠。

注: 锐芦~新芦的叶子尖锐。恰似女儿十五六~杜甫《绝句漫兴》:“隔户杨柳弱袅袅, 恰似十五女儿腰。谁谓朝来不作意, 狂风挽断最长条。”阿江~横贯宾夕法尼亚州蓝岭之阿拉根尼河。盟鷓~鷓鴣。与鷓鴣为友, 比喻隐退。2023年5月1日雨中于维罗纳阿拉根尼河畔

《忆江南·春去也》

五月, 竟寒冷如冬, 夜间接近零摄氏度。
春去也, 却是回玄冬。
落花残妆对雨泣, 弱柳垂头露倦慵。
一酌醉我依。

注: 玄冬~冬天。酌~醇酒, 经过两次或多次重酿的酒。我依~我。2023年5月2日于维罗纳自寓

《唐多令·春暮》

云去透丹霞, 浪卷岸边沙。
湿蕊残, 满地落花。
偿怨西风总带雨, 寒春暮, 闻啼鸦。
寂寞享余华, 粗饭一盏茶。
什兴亡, 吞枣吃瓜。
惟有对影酒一樽, 邀明月, 醉天涯。

注: 余华~余年。吃瓜~网络流行语。用来表示一种事不关己、不发表意见, 仅作“看客”的姿态。2023年5月3日于维罗纳阿拉根尼河畔

《洞仙歌·三月十五夜》

袅烟瀟处, 孤村人初静, 应是合家聚恩幸。
暮气寒, 此春总是玄冥。

海老 KK 五月初新詩作

花零落, 惟有层峦翠青。



又逢十五月, 立夏日近, 三月柳花已丰颖。
待夜空许多明, 照我孤影, 成三人, 山公酩酊。
再落纸, 描一个退景, 阿江西流去, 波光万顷。

注: 玄冥~传说中“雨师”或“水神”。柳花~柳树开的花, 呈鹅黄色, 成柳絮。成三人~李白诗《月下独酌》: 花间一壶酒, 独酌无相亲。举杯邀明月, 对影成三人。月既不解饮, 影徒随我身。暂伴月将影, 行乐须及春。我歌月徘徊, 我舞影零乱。醒时同交欢, 醉后各分散。永结无情游, 相期邈云汉。山公酩酊~“山简醉”。《世说新语·任诞》:“山季伦为荆州, 时出酣畅, 人为之歌曰:‘山公时一醉, 径造高阳池, 日莫倒载归, 茗芋无所知。复能乘骏马, 倒着白接 举手问葛强, 何如并州儿。’高阳池在襄阳。强是其爱将, 并州人也。”后以“山简醉”为醉酒之典。退景~远景。2023年5月4日于维罗纳阿拉根尼河畔

《临江仙·回暖》

艳阳回照昼暖晴, 一缕和煦东风。
娇燕一飞影无踪。
随拍歌凤, 声香万里碧空。
“荷菜”终把时令改, 十六月也融融。
阿江沉璧夜朦胧。
不如乘桴, 做个柴桑翁。

注: 歌凤~《论语·微子》: 楚狂接舆歌而过孔子曰: “凤兮凤兮! 何德之衰! 往者不可谏, 来者犹可追。已而, 已而! 今之从政者殆而!” 后遂以“歌凤”为避世隐居之典。荷菜~希腊神话中掌管季节气候变迁、植物生长和社会法律秩序的女神们的总称。(希腊文: ραι, “小时(hour)之意”; 拉丁文: Horae, 译荷莱)。她们又称为发髻华美的“时序三女神”、“时令女神”、“时光女神”或“季节女神”。乘桴~《论语·公冶长》: “道不行, 乘桴浮于海。”《三国志·魏志·管宁传》: “遂避时难, 乘桴越海, 羁旅辽东三十余年。”后用以指避世。柴桑翁~晋陶渊明晚年隐居柴桑, 故称。也指晋代遗民。2023年5月5日于维罗纳阿拉根尼河畔

《七言·立夏》

恰经春寒逢新暖, 布谷声声催夏令。
执杯醉眼看人醒, 下笔入妙不可言。

注: 入妙~达到神妙之境。(多形容诗文或技艺) 2023年5月6日(立夏日)于维罗纳自寓

《何满子·移苗》

无意故作夭乔, 无奈年岁难饶。
围园添土理园圃, 栽下几株青苗。
却还汗流浹背, 弄损我的老腰。

注: 夭乔~恣意放纵。2023年5月7日于维罗纳自寓

《江城子·不如醒》

沧流江上雨初晴, 水波平, 影倒清。
一双白鹭, 并排掠相迎。

更因斜阳照西空, 彩云飞, 半月明。
遥闻密林鸟啼声, 侧耳听, 诉离情。
万里乡园, 何时可偕行 欲待向天寻切问, 天道是, 不如醒!

《洞仙歌·不醒》

碧水如天, 映青山倒影, 恰似一面大镜子。
谁道春寒去, 孟阳初辉, 天如洗, 度我万缘具净。
人总苦消磨, 堕入世尘, 荣华富贵皆幻境。
倒不如立方外, 笑看尘世, 悲喜仇都作余兴。
唯如此, 此生十分喜。 执杯莫稍停, 醉了不醒。

注: 孟阳~农历正月或春末夏初。此指春末夏初。万缘具净~佛家语, 一切事物皆由缘而生, 但也都都没有了。指什么念头都没有了。余兴~某种事后的文娱活动。2023年5月9日于维罗纳阿拉根尼河畔

《惜分飛·柳絮》

連日回暖, 有初夏意, 即見柳絮飛舞。
迎面忽然素絲飛, 細看原來柳絮。
莫道本無情, 隨風纏繞粘我衣。

注: 青絲須與換皓鬢, 輕身卻乘六御。不憑好風送, 自是飄然東歸去。本無情~唐薛濤《柳絮》詩: “二月楊花輕復微, 春風搖盪惹人衣。他家本是無情物, 一任南飛又北飛。”纏繞~情深意篤, 難以分捨。清曹雪芹《唐多令·柳絮》有句: “飄泊亦如人命薄, 空纏繞, 說風流。”六御~語出《易·干》: “時乘六龍以御天。”好風送~清曹雪芹《臨江仙·柳絮》有句: “韶華休笑本無根。好風憑藉力, 送我上青雲。”2023年5月10日于維羅納阿拉根尼河畔



匹茲堡華人老朽 海老 KK

休斯頓著名華語媒體人、美國三瑞國際公司總裁、世界名人網創始人及主編、著名僑界人士王福生於2023年4月30日因病不幸去世(1964-2023), 終年59歲。

王福生先生於1964年11月出生於安徽合肥。1988年畢業於中國科技大學無線電電子學系, 同年進入安徽合肥微型計算機研究所任職助理工程師。1990來到美國, 並於1997年入學休斯頓大學計算機系進修碩士學位。1997年起創辦美國三瑞國際公司及世界名人網(www.fame-hall.com), 投身於自己酷愛的網絡設計和網絡媒體事業, 為幾百家企業設計和維護網站包括大中型醫療專家系統、工業控制系統、網絡應用軟件、專家輔助決策系統等, 並盡力幫助許多華人企業、商戶、個人在休斯頓獲得成功。他創辦的世界名人網華語網站文章一般都是原創, 內容詳實、豐富, 在全球享有盛譽。25年來王福生先生一心一意致力於網絡新聞事業, 特別是休斯頓當地的各種政商新聞報道, 他的足跡幾乎遍布大休斯頓地區的每個角落, 不管是颶風下雨、烈日嚴寒, 他都不計報酬, 不圖名利出現在大休斯頓地區各種具有新聞意義的場合。

王福生先生的一生是短暫的, 也是輝煌的, 他幾十年如一日, 熱心參加各項社活動, 既是作為名人網總編, 更是多個協會、社團的發起人和組織人。他生前擔任過的社團職務有: 德州安徽

王福生(Alex Wang)三瑞國際總裁

WEA LEE'S GLOBAL NOTES 王福生兄走了 Brother Alex Wang Has Left Us He Will Be Greatly Missed 大俠天下行 新聞每日社評 Wealee@scdaily.com 05/02/2023

同鄉會秘書長、中國人活動中心副執行長、中友好促進會副會長、大休斯頓中國聯合校友會前副會長、休斯敦-南京友好協會第二屆會長、亞裔選舉聯盟理事、全美華人協會休斯頓分會前理事、南方大學孔子學院顧問委員會秘書長、姚明珠迷俱樂部理事、江蘇省海外交流協會常務理事、遼寧省華商會海外理事、南京師範大學客座教授及其他若干職務。

王福生先生為人平和, 淡泊名利, 立志獻身中華文化在世界的傳播工作, 為美國華裔社區服務, 為海外華裔進入美國主流社會而貢獻了自己的一生。他多年來廢寢忘食的工作態度, 日以繼夜的老黃牛精神, 真誠熱情的好客性格, 得到了所有認識他的人讚揚。他的突然去世是休斯頓社區的重大損失, 也會為華語媒體留下一塊空白。

王福生妻子呂波女士也是媒體工作者。王福生與前妻張忠育有一女, Winnie Wang, 已成人。

王福生先生的追思會將於2023年5月14日週日上午9點到下午1點在永福殯儀館隆重舉行, 地點8514 Tybor Drive, Houston。5月12日、13日下午5.30-7.30可前往殯儀館參加探視活動(Viewing)。

紀念網頁: https://www.winfordfunerals.com/memorials/fusheng-wang-5186293/index.php

有關王福生追思會有關信息及安排聯繫人: 中國人活動中心張坤坤 832-860-1245; 德州安徽同鄉會黃宏發 281-736-7929。王福生先生千古!

曾任 托普集團炎黃國際首席技術官 (CTO - CCII, subsidiary of TopGroup) 亞洲商業集團公司執行副總裁、總裁 (EVP, President, AsiaBizz) 世界貿易網絡公司網管 (Administrator, Webmaster, WT) 海外廣告中心首席執行官 / 總裁 (President/CEO, Overseas Advertising Agency) 金軟美國首席執行官 (President/CEO of GOLDENSOFT USA, INC.) 網上中國城董事、合夥人 (Director/Founder, CN-mall.com) 大休斯敦地區中國聯合校友會常務副會長 全美中國和平統一促進會聯合會常務理事 休斯敦中國和平統一促進會副會長 休斯敦南京友好協會會長 大休士頓亞裔房地產協會媒體顧問

(Media Consular, Great Houston Asian Realtor Association) 海外網協執行理事、網管 (Executive board member & Webmaster, OCWA) 姚明珠迷俱樂部法人、創始人、執行董事、財務總裁 / 技術總監 (Executive Director, Treasurer/ Technology Coordinator, Yao Ming Fan Club) 僑灣社文宣理事 (Media Director, Fort Bend Chinese American Association)

現任 三瑞國際總裁 (President, Z & ZZ International, Inc.) 遴遴工作室首席設計師 (Chief Designer, Linlin's Art Studio) 海外華人社區公告欄首席執行官、網管 (CEO/Webmaster, HCCBBS) 美國世界名人網總編輯 (Chief Editor, World Hall of Fame network)

美國德州多元投資集團主席 (Texas Investor Group) 德州中國貿易機構主席 (Texas China Trade Mission) 世界功夫報共同創始人、副社長 (World Kungfu Publication) 休斯敦南京友好協會榮譽會長 休士頓中國人活動中心 / 華助中心執委兼媒體總監理事 (Media Director, Chinese Civic Center) 得克薩斯州中國和平統一促進會副會長 美中友好促進會副會長 休斯敦亞裔企業家協會 (Houston Asian Entrepreneur Association) 創始人 全美中餐聯盟媒體顧問 海外華文傳媒協會常務理事 國際華文媒體聯盟理事 江蘇省海外交流協會常務理事、顧問 安徽省海外交流協會理事 遼寧華商會理事

An update from the White House Initiative on Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders.



THE WHITE HOUSE

Happy Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Heritage Month

Today marks the start of Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Heritage Month. Throughout May, the Biden-Harris Administration will celebrate the vibrancy and richness of our Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander (AA and NHPI) communities, highlight our history of coalition building, and reflect on the accomplishments we have achieved together. Read President Joe Biden's Proclamation on AA and NHPI Heritage Month here, along with President Biden and Vice President Kamala Harris' tweets.

On May 3, please join the White House and WHIAANHPI in Washington, DC for an all-day Forum as we bring together members of President Biden's Cabinet, elected officials, and the AA and NHPI community to celebrate our diverse cultures and discuss critical priorities. RSVP here.

THE WHITE HOUSE

April 28, 2023

During Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Heritage Month, our Nation celebrates the diversity of cultures, breadth of achievement, and remarkable contributions of these communities; of brave immigrants who, motivated by the promise of possibilities, picked up their lives and found new homes here; of native peoples who have stewarded these lands since time immemorial; and of community leaders shaping a brighter future for us all. Throughout our history, they have represented the bigger story of who we are as Americans and embodied the truth that

our diversity is our strength as a Nation.

Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders (AA and NHPIs) represent us at every level of government, including Vice President Kamala Harris, the first Vice President of South Asian descent; Ambassador Katherine Tai, the first Asian American United States Trade Representative; and Dr. Arati Prabhakar, who is the first South Asian American to lead the White House Office of Science and Technology Policy. Earlier this year, I was also proud to nominate Julie Su to serve as the Secretary of Labor. From historic Oscar-winning performances in film to achievements across business, culture, sports, and civil rights, AA and NHPIs shape and strengthen the fabric of this Nation. We see their contributions as business owners and caregivers as well as their service in the military and on the frontlines during the COVID-19 pandemic.

Despite the immeasurable ways AA and NHPIs enrich this country, we continue to see persistent racism, harassment, and hate crimes against these communities. Attacks on Asian American women and elders, have left too many families afraid to leave their homes and too many loved ones traumatized. The devastating murder of eight victims in Atlanta, six of whom were women of Asian descent, pierced the soul of this Nation. This year, after the shootings in Monterey Park and Half Moon Bay, both the Vice President and I visited California to honor the victims; grieve with the community; and witness their resilience, heroism, and courage. Hate must have no safe harbor in America, and every person deserves to be treated with dignity and respect. To address the rising tide of anti-Asian violence, I signed the bipartisan COVID-19 Hate Crimes Act into law — which included the Jabara-Heyer No HATE Act, making it easier for Americans to report hate crimes and to help State, local, and Tribal law enforcement agencies better track these hateful acts.

This year I was proud to launch the first-ever National Strategy to Advance Equity, Justice, and

Opportunity for Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Communities. This plan reflects my Administration's commitment to improving the lives of AA and NHPIs — ensuring that the census collects accurate data so they are properly reflected when new policy is made; advancing safety, inclusion, and belonging for AA and NHPI communities; promoting language access and preservation; advancing AA and NHPI representation in the Federal workforce; and striving toward an equitable COVID-19 recovery. The White House was proud to host celebrations such as Diwali, Eid al-Fitr, Lunar New Year, Nowruz, and Vesak so we could celebrate with diverse AA and NHPI communities from across the Nation.

We are also creating economic opportunities for AA and NHPI workers and business owners. The Small Business Administration has distributed nearly \$16 billion in loans to AA and NHPI entrepreneurs since I took office. I was proud to sign Executive Orders to ensure the Federal workforce reflects the diversity of the American people. Our efforts are paying off. In the Asian American community, unemployment has fallen by more than half since I took office, and as of 2021, entrepreneurship had risen at the fastest rate in over a decade.

As we make progress to advance equity and opportunity, we know our work is far from done. To help more AA and NHPIs see themselves in the story of America, I signed historic legislation bringing us closer to creating the National Museum of Asian Pacific American History and Culture. To honor the traditional practices and ancestral pathways of Pacific Island voyagers, I expanded protections for the Pacific Remote Islands. To help Americans reckon with and learn from more shameful chapters of our history, I signed into law the Amache National Historic Site Act, which establishes a memorial to the 10,000 Japanese Americans who were unjustly incarcerated at Amache during World War II. Facing past wrongs helps us build a more just and equitable future.

This country's fundamental promise holds that every person is created equal and deserves to be treated equally throughout their lives. We have never fully lived up to that ideal, but we have never walked away from it either. This month, we renew our work to put the American Dream within reach of all people, and we celebrate the vibrancy, contributions, and future of AA and NHPI communities across America.

NOW, THEREFORE, I, JOSEPH R. BIDEN JR., President of the United States of America, by virtue of the authority vested in me by the Constitution and the laws of the United States, do hereby proclaim May 2023 as Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Heritage Month. I call upon all Americans to learn more about the history of AA and NHPIs and to observe this month with appropriate programs and activities.

IN WITNESS WHEREOF, I have hereunto set my hand this

twenty-eighth day of April, in the year of our Lord two thousand twenty-three, and of the Independence of the United States of America the two hundred and forty-seventh.

JOSEPH R. BIDEN JR.

ABOUT THE INITIATIVE

The White House Initiative on Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders (WHIAANHPI), established by President Joe Biden through Executive Order 14031, is charged with coordinating a whole-of-government agenda to advance equity, justice, and opportunity for AA and NHPI communities. Learn more.



國稅局提供備災以及自然災害期間如何保護個人信息的提示

IR-2023-100, 2023年5月10日

華府一值全美颶風防備周和全美野火意識月之際,美國國稅局提醒納稅人,作為完整應急準備計劃的一部分,應保護好重要的稅務和財務信息。

2023年截止至目前為止,聯邦緊急事務管理局(FEMA)已宣佈了泥石流、山體滑坡、強風暴、龍捲風等災害的發生。災難可以會對個人、機構和企業產生立即和持久的影響。全年的準備工作至關重要,而颶風防備周和野火意識月活動則為年度備災評估提供了一個絕好的時機。

這些提示將有助於納稅人保護個人財務和稅務信息,制定完整的備災方案。國稅局還鼓勵納稅人訪問 Ready.gov (英文) 和 IRS.gov 來獲取更多災難相關信息。

妥善保管重要文件; 拷貝副本

稅表、社會安全卡、出生證明、契約等原始文件應放在安全空間的防水容器內。國稅局也鼓勵納稅人拷貝這些重要文件的副本並另行存放,例如保險箱或讓自己信賴的住在不同地區的家人進行保管。此外,掃描的文檔可以存儲在閃存驅動器上,便於攜帶。

創建貴重物品和設備記錄

納稅人應記錄所有財產,尤其是高價值物品。包含當前照片或視頻的簡單列表也可能有助於支持災難發生後的保險或稅收優惠申請。《第584號出版物,傷亡、災難和盜竊損失手冊(個人用財產)》(英文)和《第584-B號出版物,企業傷亡、災難和盜竊損失手冊》(英文)中的國稅局災難損失守則可以幫助個人和企業建立財物或企業設備清單。

重建記錄

出于稅務目的,納稅人可能需要在災後重建或更換記錄,來申請聯邦援助或保險理賠。損失估計得越準確,可能拿到的貸款和撥款就可能越多。在災難中丟失部分或全部記錄的納稅人應首先訪問國稅局網站上的重建記錄(英文)頁面。

雇主應查看受託保證書

有聘用薪資服務商的雇主應查看服務商是否有可在薪資服務商違約的情況下保護

雇主的受託保證書。國稅局提醒雇主謹慎選擇他們的薪資服務商(英文)。

國稅局可在災後提供稅收寬減

在 FEMA 發佈了重大災難或緊急措施聲明後,國稅局可能會為在受災區居住或開展業務的納稅人推遲某些報稅和繳稅截止日。國稅局受災稅收寬減頁面提供了已發放寬減的州

和縣的詳細信息。

受影響地區的納稅人無需致電來申請此項寬減。國稅局會自動識別位於聲明所涵蓋的受災地區的納稅人,並採取報稅和繳稅寬減。那些受到災難影響的人可撥打 866-562-5227 來聯繫國稅局,就其稅務相關問題來諮詢經培訓處理災難相關事宜的國稅局專員。

小企業主的在線學習機會

國稅局稅務提示 2023-59, 2023年5月1日

小企業在線稅務講座(英文)可幫助企業主瞭解如何履行他們的聯邦納稅義務。不論是對於新手還是有經驗的小企業主來說,該講座都提供了一種簡單且便捷的方式來學習或查看與其業務相關的主題。請登錄 IRS.gov, 全天候 24 小時可免費在線查看。

您可以按照任何順序來觀看視頻課程。主題包括:

- * 聯邦稅和您的新企業
- * 附表 C 和其他小企業稅
- * 電子報稅和繳稅

- * 您住宅的商業用途
- * 僱用員工或獨立承包商情況下的聯邦稅
- * 工資管理來預扣正確額度的稅款
- * 稅收存款和提交稅表來申報工資稅
- * 僱用居住在美國但不是美國公民的人

每節課都可鏈接到該課程中更具體的主題。觀眾可挑選課程,選擇您需要的課程。還可以暫停課程並為其添加書籤,以便日後查看信息。

除英文外,講座還以西班牙文、繁體中文、簡體中文、韓文、俄文、越南文和地地克里奧爾文提供,點擊演示框下方的語言菜單可進行切換。還提供文本和隱藏式字幕選項。訂閱國稅局稅務提示(英文)

Statement from U.S. Secretary of Education Miguel Cardona on New Nation's Report Card on History and Civics Education

Today, U.S. Secretary of Education Miguel Cardona issued the following statement on the latest Nation's Report Card showing a decline in history and civics scores for eighth graders:

"The latest data from the National Assessment of Educational Progress further affirms

the profound impact the pandemic had on student learning in subjects beyond math and reading. It tells us that now is not the time for politicians to try to extract double-digit cuts to education funding, nor is it the time to limit what students learn in U.S. history and civics classes. We need to provide every student with rich opportunities to learn about America's history and understand the U.S. Constitution and how our system of government works. Banning history books and censoring educators from teaching these important subjects do our students a disservice and will move America in the wrong direction."



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



專營國際機票

公務 頭等
經濟艙機票
(微信同号):

18661342850

- 訂金出票,驗後付款
- 全程對公,售後無憂
- 可接團體,可開發票

注冊會計師事務所

National Tax and Accounting Inc

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

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

成立於 1999 年,具有豐富的稅務和會計經驗,人力資源雄厚,價格合理。多年來為公司、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



香椿自帶的「亞硝酸鹽」會讓人中毒嗎？

香椿是一種營養價值優秀的蔬菜，不僅富含鉀、鈣、鎂等礦物質，B族維生素的含量在蔬菜中也名列前茅。

它是為數不多的木本蔬菜之一，也被稱為「樹上蔬菜」。但被很多人列為每年必吃的香椿，也常因為「亞硝酸鹽」含量受人詬病。

一、香椿里的亞硝酸鹽是怎麼來的

香椿含有大量的硝酸鹽，亞硝酸鹽含量也遠高於一般新鮮蔬菜。事實上，香椿中含有的硝酸鹽和亞硝酸鹽，是植物代謝氮元素的關鍵，也是植物生長過程不可避免的。香椿中還有一種叫做硝酸還原酶的物質，可以將硝酸鹽變成亞硝酸鹽。

而日常生活中人們對於香椿的印象，就像香菜一樣兩極分化。有人覺得它香味獨特，也有人覺得它十分刺鼻、難以下嚥。

二、香椿到底是什麼味

1. 香椿中含有大量谷氨酸，這是一種呈味氨基酸，也是食物自帶的天然增鮮劑。

2. 香椿含有萜類、倍半萜類等物質，這類物質的氣味就像是酯香、花香、水果香、甜香、草藥香等味道的集合，比如香椿葉中含有的石竹烯，就有一種“柑橘、樟腦和丁香的混合氣味”。

3. 香椿中還有含硫化合物，常表現出大蒜、洋葱、韭菜的特殊氣味，這也是香椿有刺激性氣味的原因。

由於這個酶主要在葉子里，因此香椿葉中的亞硝酸鹽含量高於莖，而且老芽的亞硝酸鹽含量普遍比嫩芽高。另外，在腌制過程中，硝酸還原酶會將硝酸鹽變成亞硝酸。

綜合多個研究的數據，香椿亞硝酸鹽含量從每公斤幾毫克到160毫克不等。如果要讓一個成年人中毒，大約需要300~500毫克亞硝酸鹽，也就是至少需要吃2公斤香椿。

因此，只要食用方式科學適當，吃香椿中毒的可能性並不大。

三、6個細節安全吃香椿

想嘗到春季限定的鮮味，可以試試營養專家推薦的安全吃法。

1. 選擇質地嫩的香椿芽

香椿發芽初期的硝酸鹽含量較低，隨着香椿芽的不斷長大，其中硝酸鹽的含量也在上升。

香椿嫩芽通常是紫紅色，這是花青素、類

胡蘿蔔素和各種黃酮類物質的顏色。隨着嫩芽成熟，紫紅色漸漸消失。購買香椿時儘量挑選紫紅色的嫩芽，買後不要儲存過久。

2. 選擇新鮮的香椿芽

香椿從採收到食用，往往會有兩三天時間差。採收之後，室溫下存放的過程中，大量的硝酸鹽就會逐漸轉化成為亞硝酸鹽；如果採收後及時冷藏，也會降低亞硝酸鹽的轉化速度。

新鮮度越低，亞硝酸鹽的風險越大。如果葉子一碰就掉，說明亞硝酸鹽含量較高。

3. 焯燙是關鍵步驟

如果香椿芽不夠新鮮，但香氣猶在，扔掉又很可惜，不妨焯燙一下。在沸水中焯燙一會兒，可除去2/3以上的亞硝酸鹽和硝酸鹽，同時還可以更好地保存香椿的綠色。

如果不是自己新鮮採下來的香椿，無論涼拌、炒菜還是炸香椿魚，都不妨先焯一下，可以極大地提高食用香椿的安全性。

4. 保存前也要先焯水

研究數據表明，焯燙50秒鐘之後再凍藏，不僅安全性大大提高，維生素C也得以更好保存。凍藏2個月時，焯燙過的香椿中維生素C含量相當於鮮品的71%，而沒有燙過的只有35%。

焯燙之後，裝入封口塑料袋，放在冰箱速凍格中，即可儲存1個月以上，保持嫩綠和芳香特色。但冷凍時間太久，顏色和質地也會逐漸變差。

5. 腌制要注意時間

很多人喜歡把香椿用鹽腌兩三天再吃，這是個非常不安全的習慣。香椿腌制之後，亞硝酸鹽的含量會迅速上升，在三四天的時候達到高峰（添加鹽量為10%~20%時），含量遠超許可標準。

最安全的做法是把焯燙後的香椿腌2周之後，待亞硝酸鹽含量降低後再食用。加入維生素C、姜、蒜等配料可降低腌制中亞硝酸鹽的含量。

6. 和維生素C豐富的食物一起吃

香椿本身維生素C含量高於普通蔬菜水果，如果能夠吃新鮮香椿，維生素C可以幫助阻斷致癌物亞硝胺的形成。

如果香椿已經不夠新鮮但實在想吃，不妨把它和其他新鮮蔬菜水果一起吃，儘量避免亞硝酸鹽帶來的隱患。



堅持用牙綫 竟能保護心臟



很多人都曉得利用牙綫有助於保持牙齒健康，其實這個好習慣也能保護心臟。美國克利夫蘭醫學中心指出，減少牙菌斑、蛀牙同時促進牙齦健康，有可能讓心臟病的發生機率降低。

福克斯新聞網(Fox News)報道，克利夫蘭醫學中心(Cleveland Clinic)牙周病醫生羅斯(Sasha Ross)說，早已有許多研究鑽研牙齦健康與心臟健康之間的關係，然而很多人並不知道兩者彼此相關。

克利夫蘭醫學中心指出，牙齦疾病可能導致高血壓，也會引起心臟發音、滋生細菌。羅斯說明，牙齦與心臟的健康關係密切，罹患牙周疾病的人發生心臟疾病、中風或其他相關疾病的機率高得多。

羅斯指出，有些人即使天天刷牙、以牙綫潔牙，還是比較容易出現並發症；有些人僅僅做到最基本的潔牙要求，卻幾

乎沒有問題發生。

賓州大學佩雷爾曼醫學院(Perelman School of Medicine)臨床醫學助理教授安卜洛斯(Marietta Ambrose)表示，心臟瓣膜有恙的人，因牙齦引發心臟疾病的風險較高，她在2022年即在醫學院官網發文提醒，“如果牙齦不健康，住在口腔里的細菌會經由血液進入心臟，直接感染脆弱的瓣膜，這一點對於安裝人工瓣膜的患者而言更是令人擔憂”。

美國牙醫協會(American Dental Association, ADA)指出，人們每天應該刷牙至少2次，使用牙綫至少1次，在刷牙之前或之後使用牙綫均可。

羅斯提醒，疏于使用牙綫的徵兆包括牙齦流血腫脹、牙菌斑增加、蛀牙、掉牙齒、口臭、牙齦萎縮，“每天使用牙綫一次真的有好處，最理想的時間點是夜裡睡覺之前”。她也強調，大家要學習正確使用牙綫的方法，選擇適合自己的牙綫類型。不太會操作牙綫的人可以考慮使用沖牙機或牙間刷。

羅斯建議，每一處齒縫應以牙綫清潔10到15次，而且要上下滑動，每一顆牙齒的縫隙都要用乾淨的牙綫清潔，不要重複使用。牙綫含蠟與否不影響清潔效果，但對於牙齒間隙很緊密的人而言，含蠟牙綫使用起來比較輕鬆。

這5種食物應冷藏，你卻沒放冰箱

有哪些常見的方便食品其實應該冷藏，但你卻沒有放冰箱？專家表示，以下幾項食物放在冰箱可以保存較久，而且較符合飲食安全。

1. 柑橘類

某些民眾常在廚房檯面擺著一盤新鮮檸檬或萊姆，可以讓烹飪空間立即獲得清新的視覺效果。然而，如果希望檸檬、萊姆能保存久一點，最好擺在冰箱。如果講究一點，可以先放入密封保鮮盒或保鮮袋里，然後再放進冰箱里的保鮮儲藏格(crisper drawer)。檸檬在冰箱里可保存一個月，若不放冰箱則只能保存一周。

2. 堅果與天然堅果醬(Natural Nut Butters)

許多民眾把堅果放在廚房檯面或食品儲藏室(pantry)，放在廚房檯面可撐兩個月，若放冰箱則可保存更久，因為冷藏能避免堅果當中的油脂隨着時間而變質。天然堅果醬也一樣，例如有機花生醬，由於堅果里的油脂容易出現腐臭油脂味，因此開封之後應該放冰箱。

3. 全谷與全麥粉(Whole Grain and Whole Wheat Flours)

喜歡以全谷與全麥粉代替中筋麵粉(all-purpose white flour)的民眾，應該在冰箱里挪出空間存放麵粉。全谷內含麩皮(bran)、胚芽(germ)、胚乳(endosperm)，麩皮與胚芽有豐富維生素、營養素與健康脂肪，但隨着時間延長容易變質，放進冰箱還能避免害蟲感染。相反的，中筋麵粉成份為胚乳，油脂較低，放在櫥櫃里是沒問題的。

4. 番茄醬、醬油等調味品

餐廳或許把番茄醬放在桌上供客人使

用，但民眾在家里不見得要比照辦理。亨氏食品(Heinz)便曾指出，天然酸度讓蕃茄醬保存期限可以較久，不過蕃茄醬一旦開封，消費者最好放入冰箱。專家指出，蕃茄醬開封之後放在室溫底下一個月就可能變質。醬油的狀況也跟蕃茄醬類似，高鹽度讓醬油可以擺在櫥櫃里不至於變質，但如果沒放冰箱，時間久了之後，可能會失去原本的風味。

5. 甜玉米(Sweet Corn)

剛摘下來的甜玉米現煮現吃滋味最好，若有多餘則不要像水果一樣留在廚房檯面。除非妥善保存，甜玉米摘取之後就開始失去味道，連殼一起放進冰箱可以讓甜玉米保存較久並維持甜度。



疾病：人類進化的遺產 (下)

進化雖然解決了腦容量問題，但是也會導致胎兒的腦袋相對較大，所以進化又選擇讓胎兒較早離開母體來解決這一問題，甚至有人說，人類都是“早產兒”。即便如此，相比于母親狹窄的產道，胎兒的腦袋還是偏大，所以有一部分母親會因此難產，甚至死亡。

所以，進化做不到完美，它只是做到了平衡人類這個物種的整體利益和風險。再拿兒童閱讀障礙來說，進化並沒有設計出一個獨立的大腦區域處理閱讀，人類的閱讀能力借用了大腦圖像識別區域和聽覺處理區域。當大腦處理這兩部分的信息不協調時，閱讀障礙就會出現。

那為什麼人類大腦沒有進化出一個單獨的區域專門用於閱讀呢？這是因為進化需要節約能量，以應對環境的風險和不確定性。多進化出一個大腦區域，就需要額外的能量維係，所以進化捨棄了這個大腦區域，其代價就是少數孩子的閱讀速度會比別人慢得多，會出現閱讀障礙。進化這麼做同樣是為了整體利益和風險的平衡。

其實，我們身上的所有器官，都是進化妥協和折中的結果，都不是完美的設計。比如，為了保持低溫和精子活力，男性睪丸位於體外，幾乎沒有任何防護，代價是易患精索靜脈曲張，還容易受到撞擊。還有視網膜，大家都說視網膜“貼反了”，容易發生視網膜剝離，有盲點，人到了晚上會看不清東西。但這種設計可能是為了讓眼睛在強光下免受傷害；到了晚上讓我們看不清東西，是想讓我們抓緊時間睡覺，讓身體進

入自我修復的狀態。進化這麼做還是為了利益和風險的平衡，而不是為了追求完美。

我們身上的所有器官，是進化為了人類的生存和延續而“精心打造”的利益和風險的共同體，而疾病就是妥協和折中必須付出的代價。

人體適應的不完美

人類進化的速度趕不上環境變化的速度，這導致人體的適應能力並不完美。

大約1萬年前，人類進入農耕時代，飲食結構徹底改變。人類像做了個夢，夢里還處於飢餓和恐懼的狀態，可是一覺醒來進入了新時代，食物一下子豐富了。但是，我們的身體、身體里的細胞、細胞里的基因，還停留在飢一頓飽一頓，不停奔跑追逐的記憶里。

身體適應不了新環境，曾經的優勢就有可能帶來今天的疾病。比如，糖分是人體不可或缺的主要能量物質，在古代，獲取糖分是一件很



不容易的事。遠古時代的人類想找點糖吃，可能就要冒着被蜜蜂蜇得渾身是包的風險，所以細胞遇到糖分趕緊存儲起來的行為，在當時是能讓人活命的，這個功能就被保留下來了。但是，現在人類獲取糖分非常容易，基因保留下來的這種讓人不斷儲存糖分的行為就容易引起代謝性疾病(如糖尿病)。

再比如，在遠古時代，站起來就能跑和跑得快的人容易活下來。因為遠古人要麼獵殺動物以獲取食物，要麼被動物追趕而忙於逃命，不能跑、跑不快就意味着餓死或者被野獸吃掉。血壓的快速上升能夠讓人在緊急狀態下迅速提陸重要臟器的供血量，讓奔跑能力得以提陸，這種讓血壓快速升高的功能也被保留下來了。今天，我們已經不用再為一頓飯去打獵或者為了逃命和野獸賽跑，運動量的減少則容易帶來高血壓的問題。

不使用勁奔跑就可以獲得高脂肪、高熱量

的食物，看起來是生產力發展帶來的福利，但與福利相伴的，是肥胖、高血脂、尿酸等一系列代謝性疾病，其中肥胖還增加了人類患癌的風險。

除了環境變遷帶來的不適應，人類自身的能力也不能“完美”地適應越來越多的需求。人類進化出了意識、理性和想象力，這促使人類不斷產生新的需求。人類文明進程中涌現的科學技術、社會文化、文學藝術，激發着人類探索宇宙、探索自我的慾望。

但是面對長壽、行為模式改變以及應對多樣性環境等新的需求，人體的功能往往無法與之完美匹配，進化還沒有賦予人類匹配新需求的能力。這時，強加在身體里的“硬件”和“軟件”的新需求就形成壓力，壓力逐步累積，就會帶來疾病。

比如，高齡給人類帶來了關節疼痛、血管老化和腰痛的問題。社會競爭加劇，作息不規律的生活方式(比如熬夜)變得普遍，這又會增加生物鐘調控機制的壓力，以及情緒控制和修復能力的壓力，進而導致疾病。我們的基因會突變，進化給了我們修復基因的能力，但是外界環境還有人類的各種行為和不好的生活方式，比如吸煙、酗酒，都會加速基因的突變，使自我修復的速度趕不上基因突變的速度。基因突變累積，就有可能加大患上疾病的風險。

我們永遠沒有辦法消除進化中的這些不完美，但是醫學始終在盡力幫助我們彌補這些不完美。“醫學做不到讓進化完美，但是它在努力彌補不完美。”

作者：薄世寧

沈從文：最好的教養是情緒穩定

沈從文先生筆下的世界是這樣描繪人生教養的：人的一生需要擁有多種素質，其中最重要的一點就是情緒穩定；情緒像水，穩定的情緒是涓涓細流，滋養萬物；不穩的情緒則是咆哮波濤；有人曾說“一個失落的靈魂能很快殺死你，遠比細菌快得多”。人生路上，我們遇到的最大敵人，不是能力，不是條件，而是情緒。

一、情緒不穩定是缺乏自控力

在《危險人格識別》一書中，情緒不穩定被視為危險人格。情緒不穩定的人往往缺乏控制情緒的能力，一點點刺激就能讓情緒成爲他的主人。這就導致他們性情多變，且極端跳躍。這類人可能上一秒喜笑顏開，下一秒就會因受某種微小細節的影響變得偏執暴躁。

情緒化的人往往精神高度緊張，他們依賴愛與安全感，但又像個孩子一樣沒有能力去經營維持一段健康的關係。他們敏感、控制欲強、渴望得到別人的關心與注意。在西南聯大時，一日遇飛機轟炸，師生們都往外跑，教莊子的劉文典看到沈從文也在人群中，奚落道：我跑是爲了莊子，你什麼用都沒有，跑什麼呢？沈從文笑笑不語。

二、情緒不穩定更容易傷害人

情緒不穩定傷害自己。情緒不穩定的人總是在脾氣上來的時候口不擇言，或者還會伴有肢體衝突，但情緒一過，又會感到後悔。人們都是追求安穩平靜的，沒有人喜歡在驚嚇中度日。你過度的憤怒與抱怨，只會讓朋友、機會離你越來越遠。周而復始形成惡性循環，你的工作你的生活都可能受到影響。

情緒不穩定傷害親人。人們在心理上都會更依賴家人，因而情緒不穩定的人，往往選擇像親人發火。關係越親越容易受到傷害。與愛人生活在一起，分享彼此的情緒，疏導彼此的心理無可厚非，但這種分享與溝通是相互的，沒有人喜歡永遠做一個垃圾桶，也沒有喜歡成爲情緒的宣洩口。

小吵怡情，大吵傷身。一個人在感情生活中總扮演同一個角色，那這份感情

就會變成負擔，會失去吸引力。當爭吵成爲家庭生活的常態，壞情緒傳染太多，不論是親情還是愛情都會在反復無常的“變臉”中消磨殆盡。

父母情緒不穩定更容易給孩子帶來了情緒或心理上的折磨，影響孩子心理健康及三觀形成，導致孩子畸形成長。沈從文脾氣好，爲人謙和，就像他自己所說：“就我性格的必然，應付任何困難，一貫是沉默接受，既不灰心喪氣，也不呻吟哀嘆”。

三、最好的教養是情緒穩定

生活不是一帆風順的，每個人都會有情緒，這很正常。但情緒就像水，宜疏不宜堵。學會控制情緒要輕拿輕放，不要把情緒看的過重，也不能一味遏制情緒的產生，要學會疏導。聖嚴法師說：“有德即是福，無嗔即無禍，心寬壽自延，量大智自裕。”

學會控制情緒，做一個情緒穩定之人。要把心放寬，遇事多想好的方面。人生再艱難，明月清風也不要錢。

學會控制情緒，做一個情緒穩定之人。自己愛自己，沒有人能給你百分之百的愛與安全感，安全感不是別人給的，而是自己拼出來的。

學會控制情緒，做一個情緒穩定之人。沖動上頭時，給自己三秒鐘，去火降溫，在心里問問自己是否真的考慮清楚。

情緒穩定，是一個人最好的教養。控制好自己情緒，不要讓情緒控制了你。



一個安安靜靜的下午

在有陽光的房間里，不要看書，也不用聽音樂，就這樣看着陽光從窗戶外面照射進來。空氣中有飛舞的塵埃，樓下有人在聊天，有人在跑動，還有小孩的笑鬧聲。

這是一個夏天或者冬天，無所謂，誰在意呢？反正有陽光和一小段可以讓我們肆意浪費的時光。

不知道從什麼時候開始，我們就被時間一刻不停地追趕着，鞭策着。快點，再快點！

就讓我好好揮霍一下這個只屬於我的下午，讓走得太快的自己停下腳步，等等還在後面瘋狂奔跑着的靈魂。

遇見就很美

在路口等紅綠燈的時候，我才發現街角那家很喜歡的麵包店沒有了。它在大白天關着門，上面寫着兩個很大的字：招租。再也吃不到好吃的蛋黃流沙包了。我不甘心走了過去，店面在鬧市中可憐巴巴地立着。

生命中總有一些離開是毫無聲息的，不知不覺，它已經走遠。於是，在今天，我們舉辦一個儀式吧，目送它離開。

沒有關係，遇見就很美！

知夏知秋

日子不知從什麼時候開始過得飛快，青春根本來不及倒帶。懵懵懂懂一天又一天，偶然抬頭才驚覺季節的變換。找那麼一個時間，讓自己脫離所有煩心事，放下工作，放下功課，走出去。

如果是夏天，陽光灑在皮膚上略微有些熱，知了叫個不停，微風掠過樹葉，彷彿情人的低語。伸開雙手，深呼吸。如果是秋天，那麼應該有大片銀杏葉，整個街道變成黃金的顏色，映襯着蔚藍的天空。

這一分一秒，是只屬於你一個人的季節。

照片牆

自從告別了卡片相機，我就很少去沖印照片了。大概是因爲我是一個很懷舊的人，所以總覺得放在手機里和電腦里的照片沒有拿在手上的質感好。有一天，我花了一個下午時間挑了100張特喜歡的照片，沖印出來，然後一張一張挑選，將它們很慎重地貼在牆壁上。

於是，我們家這面牆變成了家里最漂亮的一處風景。朋友來我家都會駐足欣賞很久，如果找到自己的照片，更是開心得不得了。這面牆印上時光印記後，變成了最有故事的牆壁。

讀書筆記

我的書頁旁邊空白的地方總是密密麻麻寫了很多字，其實有的跟內容本身沒有多大關係，純粹是當時的一種情緒宣洩。

很多年以後，當我再次翻開這本書，彷彿還能回到當時寫字的時空里。原來那時我是這麼想的啊！

作者：肖肖

『無聊』的小事



爲了某本雜誌的工作，我得走一遍美國的一條登山步道。那條登山步道連接優勝美地山谷，我走完全程得花一個月。

上路前，我雖然對山上的風景有所

讓自己愉悅

期待，但想到那種不能天天洗漱的日子就提不起勁。在這種狀況下，要振奮自己的心情，得靠準備工作。

這趟行程中最重要的工具自然是登山鞋。我特地提前搭飛機到舊金山，又租車在山上開了三個小時，找到鞋子做得很好的店鋪——有時製鞋鋪。店主法蘭克先生是我的朋友。我告訴他我的行程，他用石膏爲我製作了腳模。之後，登山鞋由他全程手工製作，一個月才完工。

有人笑我太瘋狂，但這雙絕無僅有、與我的腳掌完全貼合的登山鞋成了我這趟艱辛行程的護身符。

此外，我還做了一項功課。

在山上吃飯一般使用鋁制或鐵制餐具。一旦接受這種安排，對吃飯就不會有所期待，因此我決定帶個輕巧的好碗上山。

我曾聽人說，以前真正高級的碗都是以檜木製成的。然而，加工檜木需要手藝具備高超的技巧，如今坊間販賣的碗，就算是高級品，也是以樺木製成的。我努力查找，總算找到一位堅持延用古法製作檜木碗的師傅。我懷着要“用一輩子”的心情請師傅幫我做了一只上好的檜木碗和一把湯匙。果不其然，後來在山中使用這只碗和湯匙喝湯時，湯的風味絕佳。

越是處境艱難，越應該製造一些讓自己愉悅的契機，從而克服生活爲我們設置的種種障礙。用不着特意上山，在每一天的日常生活中，這樣的機會應該俯拾即是。

作者：〔日〕松浦彌太郎

做人當學楊絳，以平和對人生；做事當學林徽因，以堅韌對萬千困局。她們傳奇的一生，煉出世之心得自在，行人世之事全己名。面對人生的困局，讀她們，獲得精神的力量，在紛繁的當下點燃一瓣心香。

一、學楊絳，自在做人

人生在世，不如意十八九。楊絳說：每個人都會有一段異常艱難的時光，生活的壓力，工作的失意，學業的壓力，愛的惶惶不可終日。

挺過來的，人生就會豁然開朗。挺不過來的，時間也會教你，怎麼與它們握手言和，不必害怕的。

被生活折磨得遍體鱗傷的我們，不妨來學楊絳，學她修持己心，淡然處之。倘若生活黑暗，就把自己變成一束光；倘若世界喧囂，就把自己活成一片淨土。

楊絳出身於名門望族，本應擁有順風順水的一生。但偏偏生逢亂世，在她讀小學時，父親楊蔭杭被誣陷，辭官，舉家搬遷；嫁給錢鍾書後，也幾度經逢戰亂，入不敷出。在上海淪陷的那段日子里，楊絳與家人擠在法租界一間逼仄的房子里，日子異常艱辛。她先前就職的學校被迫停辦，錢鍾書剛回上海，沒有找到工作。不得已，楊絳去做家庭教師，爲了三斗白米，每天輾轉一個小時去離家很遠的一所小學代課。

每天風里來雨里去，在搖晃的公車上，她經常困的睜不開眼。生活不易，但她始終保持着內心的平靜與從容。

有人問楊絳：生活在淪陷區的上海，何以讓淚和笑、悲和喜只隔了一張紙。她的回答是：“我們還年輕，有的是希望和信心，只待熬過黎明前的黑暗，就能看到雲開日出。”

在渡過前半生的苦難後，楊絳也沒有獲得安寧。1997年，肺癌晚期的女兒錢瑗與世長辭。1998年底，錢鍾書撒手人寰。耄耋之年的楊絳接連經歷了喪女、喪夫之痛。

人民網評論曾說：“讀過《我們仨》的人，當忘不了里面漫長得揪心的夢。”

這個百歲老人的一生，前半生嚐盡生活的苦，在戰火中顛沛流離；後半生嚐盡人事的苦，面對生離死別的錐心之痛。但她還是熬過來了，熬盡了生活的苦楚，熬盡了悲歡離合之後，在人淡如菊中安然老去。

夏衍先生贊她“無官無位，活得自在，有才有識，獨鑄偉詞。”

做人悟楊絳，做事林徽因

人生在世，總要經歷各種煩惱和痛苦，面臨一次次生離或死別，蘇子說過：此事古難全。《菜根譚》里寫道：“衆人以順境爲樂，而君子之樂自逆境中來。”說到底，想要活得自在，活得通透，無非是修煉出身處困境時的一顆平常心，與挫敗握手言和，不必害怕。

修行自己的內心，養成內心的強大，才能從最低的境遇里，修出最高的境界。

二、學林徽因，他是做事

很多人都感慨當今社會急功近利的浮躁氛圍。工作後總想飛黃騰達，看着“畢業五年，年入百萬，全款在市中心買下一套房”的標題期待命運的垂青。

越來越多的人想要在雲端跳舞，沒有人再安心貼地步行。可人生需得下的苦功夫，踏踏實實、穩扎穩打，才能成就真事業。

在世人眼中一直浪漫遙遠的詩人林徽因，實際上卻是一個埋頭做事的實幹家。

看過林徽因的一張照片——身形消瘦的她手拿紙筆，對着中國內地古建築的梁、碑和石礎專注記錄。

清華大學建築學院教授朱自煊說：現在的人提到林徽因，不是把她看成美女就是把她看

圖叫“我們走過的一圈路”，她用自己用雙腳丈量過中華建築史的瑰麗和偉大。

這種踏踏實實的風格貫穿了她的一生。林徽因無疑是個聰明人，正是因爲她的聰明，她才沒有在自己的人生走任何捷徑，每一處真迹都要自己親自去考察。

大智若愚，下苦功的都是聰明人，愚笨的人反而處處耍小聰明。不再蹈空凌雲，不再高談闊論，才能懂得堅持的意義。

真正能做出一番事業的人，不會去追求一把絕世好劍，而是打磨自己，沉澱自己，進行個人的修行。等到功力深厚，即使是一把很鈍的重劍，依然可以“恃之橫行天下”。

三、以出世之心，行人世之事

著名文化學者費勇說過：當你忘掉名利的時候，恰恰你的身體就會成爲你自己的。

通俗一點說，就是當你淡泊名利的時候，你就越接近自己。

無論處于什麼樣的環境下，都能以一個旁觀者的角度抽離思考，保持一顆隨遇而安的平常心，是爲出世。軀體在紛繁複雜的社會關係之中，通曉人情世故，腳踏實地地做好自己的事，是爲入世。

只出世不入世，軀體會在生存的壓力下身陷混沌。

只入世不出世，心靈會在現實的泥淖中不得自由。

千年帝師張良有句名言：以出世之心，行人世之事。就是要人有超然物外的心態，也有立足現實的思考。

楊絳百歲修心，擁有了內心的平和、堅定、豁達、安然。林徽因躬身行萬里，親身去丈量山河大地，是對自己人生和事業的負責與擔當。修心之行，可以塑造一個人的價值觀，而踏實點做事意識，幫助她走好每一步。

身心俱疲時，去讀楊絳，去發現她內心的淡定與從容。

心浮氣躁時，讀林徽因，踏踏實實走好人生的每一步。



在國外的一家社交網站上，有一個神奇的頻道，名叫“爸爸，我該怎么做”。正如這個名字，該頻道上傳的視頻都是教授怎樣解決日常生活中需要向父親求助的各種問題的，比如怎樣系領帶、刮臉、裝櫃子、換輪胎、修馬桶等等。看着這些視頻，真的感覺有個孩子在不停地問：“爸爸，這個該怎么做呀？”然後，視頻里一個叫羅布·肯尼的中年大叔就開始耐心地給你解答。



然后我会用领口钉钮

教完領帶的系法，羅布還會貼心地告訴你：“別扣最上面的釦子，我一般就不扣，因為我還得喘氣兒……”在“如何刮臉”的視頻里，羅布每一步都“手把手”地教，最後他眨了一下眼睛，笑着說：“當你做完這一切，一定要記得把洗手池清理乾淨哦，不然里面全都是你的鬍鬚，

媽媽會向你咆哮的。”羅布那副認真又可愛的樣子，彷彿在和自己的孩子說着悄悄話。

在這些視頻里，羅布如同每一個平凡普通的爸爸，通過詳細的演示解決着日常生活里的小難題，還加上了很多作為“爸爸”的建議，給每一個想要自學這些技能卻不知道從何開始的

爸爸，我該怎么做？

年輕人提供實際幫助。更重要的是，他的態度非常真誠，讓人感覺親切而溫暖。

人們在饒有興趣地觀看視頻的同時，也產生了疑問：羅布是誰？網上教程類的視頻五花八門，有的炫技，有的炫富，都足夠吸引眼球，而他為什麼要發這些雖然實用卻不容易引起人們注意的東西呢？

原來，這背後還藏着一個不為人知的故事。羅布說，自己在年幼的時候被父親拋棄了。無數次的手足無措讓羅布深深感到，一個人的成長過程中，父親的缺席多么令人痛苦無助。但在這種痛苦中，羅布不斷打磨着自己，逼自己學習各種技能，努力成爲一個有用的人。成家後，羅布發誓絕不會讓發生在自己身上的悲劇在孩子們身上重演。他悉心教導自己的兩個孩子，陪伴他們成長，兩個孩子成

年後都事業有成——一個是教師，一個是軟件工程師，而且他們的社會適應能力都非常強。

羅布很欣慰，但他並不滿足，他不由得想，世界上是不是還有很多人有着與他同樣的遭遇呢？他要幫助這些人，帶領他們學習那些本該由父親教授的“生活技能”。於是，“爸爸，我該怎么做”這個頻道誕生了。

這些溫暖又實用的視頻讓越來越多的人看到他、關注他、喜歡他。轉眼間，他的頻道已獲得71萬人關注，並且還在急速上升中。每一條視頻下都有大量的評論，大家紛紛對他表示感謝，並稱他爲“互聯網爸爸”，還有很多人分享了自己和父親的成長故事。

“我深知那種無助和痛苦，所以我比別人更加懂得父親的意義和成長的不易。我希望能夠給大家提供來自‘爸爸’的指導和溫暖。”世界以痛吻我，我卻報之以歌。

作者：喬凱凱

第七個瓶子裏裝什麼飲品？

美國作家湯姆·斯丹迪奇寫過一本名爲《六個瓶子里的歷史》的書。他在書中將西方歷史分爲六個時代，並分別選取六種飲品作爲其代表元素，以解析西方文明的發展進程：

啤酒——農耕文明的標誌性產物。啤酒是人類從依靠採集、捕獵轉而過上農耕定居生活，出現剩餘食物後的產物。它見證了人類社會發生的一次重要的生產力飛躍。

葡萄酒——古希臘文明、古羅馬文明、基督教文明中的重要元素。葡萄酒是權力、財富、地位的象徵，“不同社會地位者享用不同等級的葡萄酒”，這反映出西方古代社會的等級制度和貧富差距。

烈酒——殖民時期的代表元素。烈酒與歷史上的奴役和剝削緊密相連，是非洲“奴隸海岸”上最主要的貿易品，也曾是引發美國稅收暴亂的原因，推動了美國早期政策的形成和其後國內秩序的建立。

咖啡——理性時代的代表元素。遍布歐洲的咖啡館曾是“西方文學和哲學思考的精神領地”，是“商業創新的發源地”，也是“政治變革的溫床”。咖啡如今也是人們日常生活中不可或缺飲品。

茶——見證大英帝國擴張的飲品。飲茶始於中國，茶葉的全球化則見證了英國從海島走向“大英帝國”的殘酷殖民進程。茶樹在印度被廣泛種植，殖民主義開始與工業化攜手並進。



可樂——美國價值觀的代表物。美國國際地位上升、貿易全球化發展的過程都與可樂的流行同步。可樂的象徵意義逐步擴展到代表整個西方世界的價值觀——資本主義市場經濟模式及其價值觀。

可以說，每一種“征服”世界的飲品背後都是一種生產方式和價值取向，是西方文明史、殖民史、侵略史中的一條鮮明的線索。

讀完斯丹迪奇的書，我忍不住遐

想——若摒棄西方視角，站在全球角度看，第七個瓶子里裝的應該是什麼飲品？

有人說，下一種風靡世界、貫通世界的飲品可能是功能性飲料，它能幫助人迅速恢復體力，成爲彌散着焦慮與壓力的現代社會的“潤滑劑”；也有人說，下一種影響全世界的飲料會是礦泉水，它代表自然健康、返璞歸真，這正是治愈現代社會種種頑疾的解藥。

我倒是認爲，第七個瓶子里裝的可能是一種混合飲品。在全球文化、經濟深度交融的今天，恐怕再難有一種“獨領風騷”的飲品，而類似香港的鴛鴦奶茶——奶茶混合咖啡——這樣的飲品也許會越來越多。

其實前六個瓶子里的飲品大多數是人類不同文明競爭與交融的結果：咖啡發源於北非及阿拉伯地區，卻是從歐洲開始走向世界；葡萄酒雖然是西方文化的代表，但考古發現已證明它最早出現在東亞和中東。

作家莫言在其哥倫比亞之行的一次公開演講中說，他當年十分期待見到《百年孤獨》的作者加西亞·馬爾克斯。莫言說，他甚至想好了見到馬爾克斯後要說的第一句話：

“先生，我在夢中曾與你一起喝過咖啡，但哥倫比亞的咖啡里有中國綠茶的味道。”

作者：桂濤

從控制思維到賦能思維

從表面上看，那些成功人士都是通過高度的自我管控才實現突破的，實際上他們是做好了賦能，即源源不斷地賦予自我或團隊能量。

這是什麼概念呢？分享一個故事大家就明白了。作爲曾經的公路自行車愛好者，有一次我和一個前省級公路自行車隊的朋友在周末相約騎行。當天很熱，我們的目標是70千米外的一個古鎮，當天往返。那是我第一次騎那麼遠的路程。

在一段持續上坡後，我累得不行，即使停下來休息了幾次還是很累。朋友仔細觀察後，發現是我的騎行姿勢有問題，導致我單次呼吸的時候，沒有足夠的氧氣進入肺部。

我調整以後情況好多了，但是騎了50千米後，看着導航顯示還有20千米的距離，我感覺又不行了。

朋友的建議是，千萬不要總盯着那個最終目標，要研究每一段路。比如，在這個彎道該如何去拐彎，在這個直道該採取什麼樣的呼吸頻率。

總之，通過這次經歷我才真正學會了騎行，從小鎮返回的那70千米就顯得十分輕鬆了。

多數人以爲成功就是咬緊牙關，拼搏到70千米之外的目標，但想想那個可怕的人生拐點，你需要堅持多久才能真正達到？記住，如果你是用意志力來完成突破，那多半還停留在初級水平。

在高手的眼中，成長充滿了樂趣。他們能找到沿途自我賦能的方法，源源不斷地給自己補充能量。

作者：程驛



每個人都知道，時尚能幹，出任學校家長教師聯合會主席、每天孩子回家都奉上牛奶與親手烘焙餅乾的媽媽，會培養出完全不同的孩子。

作爲一名媽媽，我真的很想對。但是，什麼才是“對”的呢？帶着這個問題，我走進書店。過去所有的研究——從約翰·鮑爾比的“依戀理論”到哈里·哈洛的猴子實驗——都表明：如果不能精確解讀你的孩子，誤解了他們的信號，或者給予他們的愛太少，幾十年後，他們就很可能會走進心理治療診所。

後來，我作爲心理治療醫生，主要工作就是重新當一回這些來問診的孩子的父母，提供一種“矯正性情感經驗”，讓他們在無意中將早期被傷害的感覺移情到我身上，然後我再給出不同的回應。

完美父母

我頭幾個病人，幾乎是教科書上的範本。當他們訴說不幸童年時，我毫不費力地就能將他們的傷心與成長經歷聯繫起來。

但是，很快，我遇到了一個例外。這個姑娘20多歲，美麗聰慧，姑且稱她爲麗齊。麗齊說她感到極度空虛。令人沮喪的是，她找不出自己到底是對什麼不滿。她說她有一對“棒極了”的父母，兩個出色的手足、支持她的朋友、極佳的教育履歷、體面的工作、健康的身體、漂亮的房子。她的家族史上，沒有患抑鬱症或焦慮症的病人。

那爲什麼她老是失眠呢？爲什麼她總是猶疑不定、怕犯錯誤、無法堅持自己的選擇呢？爲什麼她認爲自己不像父母一直評價的那樣“驚人”，覺得“心中總有一個空洞”呢？爲什麼她感覺自己“飄忽不定”呢？

我被難住了。這個案子里沒有漠不關心的父親、求全責備的母親和其他放任自流、愛貶低人、雜亂無章的照料者，那麼問題出在哪里？

當我試圖弄明白這個問題時，令人驚奇

孩子不是我們的作品(上)

的事情發生了：類似的病人越來越多。我的沙發上坐滿了二三十歲的成年人，自述患上抑鬱症和焦慮症，很難選擇或專注於某個令人滿足的職業走向，不能維持良好的“親密”關係，有種空虛感或缺乏目標感——但他們的父母無可指摘。

一句話，這些父母很“體貼”，投入地引導我的病人順利通過童年的種種考驗和磨難。

作爲一個力不從心的媽媽，我常會在聽病人陳述時，暗自奇怪這些偉大的父母是怎么做到這一切的。

直到有一天，另一個問題浮現在我腦海：這些父母是否做得太多了？

爲了給孩子提供正確的養育，我們拼盡全力、精疲力竭，而他們長大之後，卻坐在心理醫生的辦公室里，訴說他們感覺空虛、迷惑、焦慮。

過度保護剝奪幸福感

在美國，育兒一直是個有爭議的話題，各派學說紛呈，難有定論。不同門派之間，一直劍拔弩張：親密育兒派與嚴格教導派，兒童中心派與家長中心派，社會風向“三十年河東，三十年河西”。

不過，所有育兒法的根本目的是一致的：希

望孩子未來成爲充滿幸福感的成年人。

“我幸福，”格雷琴·魯賓在暢銷書《幸福工程》中寫道，“但我還應該更幸福。”這種追尋已經風靡全美，變成一場舉國運動。到底應該幸福到什麼程度？魯賓也不確定。聽上去，她和我一些病人的情況完全一樣：擁有絕佳的父母，高大、黝黑、英俊並富有的丈夫，兩個健康可愛的孩子，一大幫朋友，在上東區買了豪宅，耶魯大

學法學學位和成功的自由撰稿事業……儘管如此，魯賓仍不滿意，“似乎缺了點什麼”。

爲了消解“憂鬱、不安、低落和四散的內疚”，她開始了一段“幸福旅程”：列出行動清單，每周一買3本新雜誌，不斷收拾衣櫥……

在付出整整一年努力之後，魯賓承認她仍在掙扎。她寫道：“從某種意義上說，我讓自己更不幸福了。”

接着，她揭示了所謂“成年的奧秘”之一：“幸福並不總讓你感到幸福。”現代社會學研究支持了她的說法。“幸福作爲生活的副產品，是一個很棒的東西，”斯沃斯莫爾學院社會學教授巴里·施瓦茲說，“但把幸福作爲目標來追求，只會導致災難。”

而現代很多父母正是孜孜不倦地追求着

這個目標，卻適得其反。

我和同事由此開始懷疑：會不會是父母在孩子小時過於保護他們，避免讓他們不幸福，才剝奪了他們成年後的幸福感呢？

加州大學洛杉磯分校的精神病醫生保羅·波恩說，答案是肯定的。在臨床實踐中，波恩發現，很多父母會盡一切可能，避免孩子體驗到哪怕一丁點兒的不適、焦慮或者失望。當孩子長大，面對正常的挫折時，就以爲事情嚴重出錯了。

他說：“學步兒在公園里被石頭絆倒，剛剛倒地，還沒來得及哭，一些父母就會飛撲過來，抱起孩子，開始安慰。事實上這剝奪了孩子的安全感——不僅在遊樂場，而且在生活中。”

如果你不讓孩子體驗那剎那間的困惑，給他一點時間，讓他明白髮生了什麼（噢，我跌倒了），讓他先適應跌倒的挫折感，並且試圖自己爬起來，他就不會知道難受是什麼感覺，以後在生活中遇到麻煩時也不知道該如何應對。

這些孩子上大學時，會因爲最小的麻煩發短信向父母求救，而不會自己找辦法解決問題。

這讓我回憶起兒子四歲時，我一個朋友死于癌症，當時我的第一想法是：不能告訴他。我讀過的所有育兒書都說，得知親友的死訊對孩子來說太可怕了。

但最終，我還是把真相告訴了兒子。他問了我很多問題，但並未因爲震驚而昏倒。總之，用波恩的話說，我對兒子的信任，讓他更加信任我，並最終讓他更有安全感。

通過告知他這件事，我傳達了一個信息：我相信他可以忍受悲傷和焦慮，而我會在一旁幫助他渡過難關。

如果不告訴他，則傳達了另外一種信息：我覺得他處理不了難受這種情緒。而這正是很多成人每天以隱秘的方式向孩子傳達的信息。

作者：[美] 洛里·哥特利布
(未完待續)



Biden-Harris Administration Calls on Colleges, Universities, and Schools to Partner in Addressing K-12 Learning Loss, Announces Initial Cohort of Committed Partners

Today, the U.S. Department of Education released a Dear Colleague Letter calling on colleges, universities, and school districts to work together to use Federal Work Study (FWS) or other resources to increase the number of college students supporting school-aged children and youth in our nation's K-12 schools and out-of-school time programs.

With this call to action and as a part of its work with AmeriCorps and Johns Hopkins University through the National Partnership for Student Success (NPSS), the Department is pleased to announce the first cohort of 26 early adopter colleges and universities that have committed to using Federal Work Study or other resources to increase the number of students working as tutors, mentors, student success coaches, postsecondary transition coaches, and integrated student support coordinators in other support roles.

"Our colleges and universities have always been a driving force in solving America's greatest challenges; and, today, we're calling on these critical institutions to stand up once again by using Federal Work Study and other dollars to help accelerate learning and recovery in our K-12 schools," said U.S. Secretary of Education Miguel Cardona. "I applaud the 26 colleges and universities that are leading the way as early adopters of this effort by answering the call and partnering with the National Partnership for Student Success in this work. By serving as tutors and mentors, college students can make a positive difference in the lives of children and youth, and ultimately, it is in the best interests of our colleges and universities to help accelerate academic recovery in our public elementary and secondary schools. I'm hopeful that this initiative will inspire more college students of diverse backgrounds and income levels to consider careers as educators."

The Department's Dear Colleague Letter calls on colleges and universities that receive FWS dollars to set a goal of using at least 15 percent of their FWS funds for community service within the next two years, and to devote any increase in the use of FWS compensation for community service to employment in P-12 schools or out-of-school time programs as tutors, mentors, student success coaches, and in other NPSS roles supporting students. Colleges and universities may also join this effort by significantly increasing the number of college students placed in these kinds of roles, regardless of if Federal Work Study funds are used.

The Dear Colleague Letter also encourages colleges and universities to share data with the NPSS on the number of college students serving in these roles, and highlights how federal funds can account for a larger share of FWS compensation paid for these roles than other FWS roles.

Acknowledging the staffing challenges that many schools have faced as they work to mount high-impact tutoring and mentoring programs, the Dear Colleague Letter encourages school and district leaders to partner with regional colleges and universities to establish partnerships that will enable college students to fill these student support roles in schools and out-of-school time programs. In addition, the letter highlights federal resources that schools and districts can use to increase the number of individuals serving in these roles.

"Institutions of higher education have an unprecedented opportunity to swiftly address community learning needs and create pathways to service by pairing federal work study with AmeriCorps funding to establish or expand programs that place college students as tutors, mentors, postsecondary transition coaches and other student support roles," said Michael D. Smith, CEO of AmeriCorps. "AmeriCorps members and their peers in postsecondary institutions, along with our more than 200 higher education partners that manage AmeriCorps programs, can help lay the groundwork for closing this growing gap. We are proud to stand with our colleagues at the U.S. Department of Education, the National Partnership for Student Success, and those institutions that are rising to the challenge to help our country's students stay on track."

"We know the profound impact of the pandemic on K-12 students in Baltimore. They



have lost months and years of academic preparation that will have lingering effects on their economic opportunity in the years to come," said Ron Daniels, the President of Johns Hopkins University, home of the Everyone Graduates Center. "Through the National Partnership for Student Success, our work-study students will be able to make a measurable and meaningful difference in the lives of future learners while also learning new skills and engaging with our neighbors and communities. This project represents a truly mutually beneficial opportunity for all involved. As the home of the National Partnership for Student Success Support Hub, Johns Hopkins University and the Everyone Graduates Center at our School of Education are thrilled to support not only students in Baltimore through this work, but students in schools and higher education institutions nationwide."

The first cohort of early adopter colleges and universities committed to increasing the number of college students supporting K-12 schools and students includes:

- AZ - Arizona State University
- DC - Howard University
- MD - Johns Hopkins University
- MD - Montgomery College
- MI - Grand Valley State University
- MI - University of Michigan
- NY - New York University
- NY - State University of New York (SUNY) System
- Campuses: Buffalo State, Binghamton, College of Environmental Science and Forestry, Cortland, Old Westbury, Oneonta, Onondaga Community College, Rockland, Tompkins Cortland Community College, Upstate, and University of Albany
- OH - Rhodes State College
- TN - University of Memphis
- TX - Texas A&M University System
- Campuses: Central Texas and Kingsville
- VA - Longwood University
- VA - University of Virginia
- VA - Virginia Commonwealth University
- VA - Virginia Tech University

The COVID-19 pandemic has had a significant impact on our students' learning and mental health and has widened long-standing inequities and opportunity gaps for low-income students, students of color, English learners, and students with disabilities. As a result of President Biden's historic investment of \$130 billion through the American Rescue Plan to safely reopen schools, keep them open, and address the academic and mental health needs of students, schools nationwide are investing in high-impact interventions, such as tutoring and mentoring, afterschool and summer learning programs, and school-based

health services. As a result, today, many more students are on the path to recover fully from the pandemic and succeed in school, college, and future careers.

Despite this progress, many schools have faced challenges in finding staff to support these critical programs. Today's announcement supports President Biden's call for an additional 250,000 Americans to support our schools and youth-serving organizations by serving as tutors and mentors and in other high-impact roles that help address the academic, mental health, and broader impacts of the pandemic on school-aged children. To help meet this goal, the Biden-Harris Administration launched the NPSS in July 2022 at an event at the White House.

The NPSS is a research-based, locally-driven public-private partnership between the Department, AmeriCorps, and the Everyone Graduates Center at Johns Hopkins University that helps schools, districts, nonprofits, and State and local governments create, expand, and improve evidence-based programs that support the academic recovery, mental health, and overall well-being of students. It specifically supports increasing the number of tutors, mentors, student success coaches, postsecondary transition coaches, and wraparound/integrated student support coordinators providing research-based supports to students that promote their academic recovery and overall well-being.

We encourage additional colleges and universities to sign up to join the Administration's

effort to increase the number of college students serving in these roles, share their goals and progress, and participate in a professional learning community through the NPSS using this link: <https://www.partnershipstudentsuccess.org/colleges/>. School districts are encouraged to engage with the NPSS and access support implementing high-quality tutoring, mentoring and other programs, including help attracting volunteers or staff or identifying a college, university, or other partner, using this link: <https://www.partnershipstudentsuccess.org/schools-districts/>.

The Dear Colleague Letter released today is posted here.

Update your subscriptions, modify your password or email address, or stop subscriptions at any time on your Subscriber Preferences Page. You will need to use your email address to log in. If you have questions or problems with the subscription service, please contact subscriberhelp.govdelivery.com.

This service is provided to you at no charge by U.S. Department of Education.



RESERVE YOUR PLACE NOW!

SUMMIT ON THE STATE OF THE INTERNATIONAL COMMUNITY IN NORTHEAST OHIO

**MAY 20, 2023
9:30 AM - 12 NOON
CUYAHOGA COUNTY
PUBLIC LIBRARY
Parma Branch on Snow Road**



**THE 2023 SUMMIT THEME:
THE AMERICAN DREAM REVISITED**

Keynote Speaker: DR. JOHN GRABOWSKI, Distinguished Professor of History Case Western Reserve University and Western Reserve Historical Society

Every year thousands of people fleeing earthquakes, floods, hurricanes, civil war, terrorism, drought, famine, persecution, religious oppression, etc. attempt to enter the United States in search of "The American Dream." Has the dream changed? How has the dream changed the lives of millions of people who are now American citizens?

Join us for an interactive session with "older" and "newer" Americans and hear what The American Dream still means and why America is a "Nation of Nations!" Do we really understand what resilience means?

TICKETS: <https://www.eventbrite.com/e/2023-annual-summit-on-the-state-of-the-international-community-neo-tickets-620132431797>

我們法院見:CALDA 將立即起訴推翻佛州歧視性法案

原創 CALDANACALDA

SB264 已正式成為佛州法律

佛羅里達州州長(Ronald DeSantis)今天上午簽署了 SB264 法案, 意味著它正式成為了佛州法律。該法案推進速度之快令人震驚, 從 3 月 1 日被開始提案到通過參眾兩院再到州長簽署僅用了 2 個月的時間。該法律將於 2023 年 7 月 1 日起施行。SB264 法案看似是限制房地產交易, 實則通過立法將華人視為美國國家安全的威脅, 號召全社會孤立華人, 將華人置於人人喊打的境地。



圖為佛州州長 DeSantis 在今天法案簽署的新聞發佈會上
法案最終版本的歧視性仍昭然若揭

在最近兩個多月里, 佛州的各界華人同胞在佛州亞裔維權同盟 (FAAJA, Florida Asian American Justice Alliance)、美國華人聯合會 (UCA, United Chinese Americans) 等組織的帶領

下, 在法案進程中做出了極大的抗爭和努力, 踴躍參與聽證會、遊說議員、組織遊行、媒體發聲等等。這是華人社區的一次政治覺醒, 因此最終版法案也得到了一些進步 (其中一條模糊的規定中國人如果持有非旅遊的有效簽證, 可以購買一處不超過兩英畝的住宅房產, 但地點不能在任何軍事設施的五英里範圍內)。

儘管如此, 法案依然包含了毫無遮掩的種族歧視, 這些條款主要針對幾個國家的普通老百姓和各類公司企業, 禁止或限制他們直接或間接購買房地產的基本權利。這些條款違反了美國憲法禁止種族歧視的規定, 同時也與平等、包容和多樣性等這些美國社會基本價值觀相衝突。

法案首頁, 查看法案全文 (共 29 頁) 請複製黏貼此鏈接到瀏覽器: <https://goo.su/Yb50dN>

這一法律的確立意味著華人在佛州成為二等公民。因為房產所有權是世代財富積累的重要途徑, 是一個種族提陞自身根本經濟和社會地位的重要手段。限制置業, 就是限制了一個種族的全部子孫後代和未來發展空間。此法案實施後, 華人不僅僅在房產交易中將面臨額外的障礙和限制; 更重要的是, 以長遠為計, 這種法案會加劇整個社會對華人群體的歧視與敵意, 嚴重打壓和限制華人的發展空間和福祉。

這種惡法一旦確立, 毫無疑問的將掀起一股針對華裔乃至所有亞裔的仇視浪潮, 沒有人

可以獨善其身。這就是為什麼德州、南卡、喬治亞等州正在積極推進類似於佛州法案的原因。幾年前特朗普總統大肆鼓吹“中國病毒”之後, 眾多亞裔不幸遇難遭殃的經歷就是活生生的前車之鑒。

CALDA 宣佈立即啓動法律訴訟程序

除了大家已經熟識的《排華法案》, 百多年前, 德州、加州等地就曾針對第一批華人移民頒佈了多條迫害華人的法律, 而這之中就有禁止華人持有房產土地的條款。這些歧視性法律, 在一代代華人先輩們艱苦卓絕的司法和社會鬥爭中, 逐漸被法院推翻或被州議會取消, 這才有了今天我們在美華人相對平靜的日子。我們也不能忘記在二戰前夕, 在猶太人被送進集中營之前, 納粹德國發起了歧視猶太人的運動並出台法律來剝奪了他們的土地財產。我們也不能忘記在二戰期間西海岸的日裔美國人被集體關進集中營的慘痛歷史。

我們十分清楚美中兩個國家之間日益激烈的戰略對抗。我們不代表中國政府, 也不會置喙美中關係走向。作為一家美國本土的民間公益組織, 我們不代表任何政黨或政府, 我們華美維權同盟從來只做一件事, 那就是反對所有針對在美華人的歧視。

基於此種種, CALDA 宣佈立即啓動法律行動並推翻這一歧視性法案。我們預計在一周左右去佛州法院起訴立案, 並在本月底之前向法院提交阻止法律生效的法院禁止令。我們已經開始組建律師團隊並聯繫潛在的原告代表。我們還將與包括 FAAJA 和 UCA 在內的所有志同道合的團體一起合作, 阻擋這股最新的反華浪

潮。

事已至此, 我們別無選擇, 唯有團結一致, 迎頭痛擊! 也只有這樣, 我們才能為自己、為下一代開創一個免于被歧視、免于恐懼的未來!

往期相關文章回顧:

CALDA 在行動: 推翻多州禁止華人購買房地產法案的捐款倡議書

德州政府試圖通過歧視華人法案 CALDA 嚴陣以待隨時準備起訴德州政府

CALDA 的捐款途徑已經開放:

1 gofundme 鏈接: <https://gofund.me/1cd5e5cb>
2 Chase QuickPay/Zelle: caldainfo@gmail.com. 賬戶名稱是 Chinese American Legal Defense Alliance

3 支票: 請將支票寫給 Chinese American Legal Defense Alliance, 郵寄地址為 CALDA, 27 Bleeker St Millburn, NJ 07041

4 官方網站(caldausa.org)首頁的捐款鏈接

* 華美維權同盟(Chinese American Legal Defense Alliance)是一家被美國國稅局(IRS)認定的 501(c)(3)非盈利組織, 所有捐款可以作為納稅抵扣。

* 大批美國僱主公會為員工的慈善捐款進行匹配捐助; 如果您有興趣為 CALDA 捐款, 請聯繫您的僱主確認是否可以匹配。通常僱主會要求您使用第三方平台 CANDID.ORG 或 BENEVITY.ORG (CALDA 都已在冊) 進行捐助匹配。

請登錄 CALDA 的網站 www.caldausa.org 獲取更多關於我們組織的介紹信息。

只有反抗才會獲得尊重, 讓我們為華人自己的利益再次團結起來!

UCA 呼吁全美行動起來反對佛羅裏達州的歧視性法律

原創 UCA HQUCA HQ

2023 年 5 月 9 日——昨天, 佛羅里達州州長德桑蒂斯簽署了參議院第 264 號法案, 該法案表面以國家安全的名義, 僅僅依據種族、民族和國籍而禁止中國公民在該州購買不動產。

美國華人聯合會 (UCA) 是華裔美國人的全國性聯盟, 我們認為新法律違反了憲法第 14 條修正案和聯邦公平住房法所保障的平等權益。UCA 同時認為這項法律很危險, 因為它會使針對亞裔美國人的歧視做法和種族主義行為合法化和正常化。

佛羅里達州在其州長的敦促下, 通過了這種公然歧視華人和其他亞洲國民的官方法案, 不禁讓人聯想到 150 年前頒佈的禁止中國勞工入境的《排華法案》; 一個多世紀前通過的加州外國人土地法禁止亞洲人在該州擁有土地; 在第二次世界大戰期間頒佈的第 9066 號總統行政命令監禁了日裔美國人等一系列針對性的法案。

“與其他美國人一樣, 華裔美國人一直在捍衛我們的國家利益方面發揮著重要作用。任何人都不能通過歧視或違反我們自己的憲法來解決國家安全問題。這種可惡的法案不僅無助於加強國家安全, UCA 會長薛海培說, “反而把人們帶回到了政客肆意煽動恐慌情緒並惡意踐踏無辜美國人民權利的麥卡錫主義年

代。德桑蒂斯的這項法案, 本質上就是某些政客為了自己的政治利益而進行的“看看誰對中國更強硬”的競賽。”

UCA 將與華美維權同盟 (CALDA)、佛州亞裔維權同盟 (FAAJA) 和其他組織合作, 挑戰佛羅里達州這項錯誤的法律, 並確保它被聯邦法院推翻或被佛羅里達州人民廢除。我們呼籲美國各界民衆、企業、社會組織和宗教團體與我們一道譴責這項歧視性惡法。

UCA 呼籲任何關注此法案的美國民衆和社會組織與 UCA (info@ucausa.org) 聯繫, 團結一致, 挫敗這一歧視性法律!

WASHINGTON DC - Tuesday, May 9, 2023 - Yesterday, Florida Governor DeSantis signed into law Senate Bill 264, legislation that, among other things, prohibits Chinese nationals from acquiring real property in the state based solely on race, ethnicity and country of origin, ostensibly in the name of national security.

The United Chinese Americans (UCA), a national coalition representing Americans of Chinese descent, believes the new law to be in violation of the equal protection guaranteed by 14th Amendment to the Constitution and of the Federal Fair Housing Act. UCA deems this law also dan-

gerous because it would legitimize and normalize discriminatory practice and racist behaviors towards Asian Americans.

With the passage of this blatant act of official discrimination against Chinese and other Asian nationals, Florida, at the urging of its governor, follows in the repugnant and discredited tradition of the Chinese Exclusion Act, enacted nearly 150 years ago to bar the entry of Chinese laborers into the U.S., the California Alien Land Law, passed more than a century ago to prohibit Asians from owning land in the state, and Presidential Executive Order 9066, issued during World War Two to incarcerate Japanese Americans. This is indeed a dark day in American history.

“No less than other Americans, Chinese Americans have always played an important role in defending our national interests. No one should ever address national security concerns by means of discrimination or by violating our own constitution. This odious measure not only does nothing to enhance national security,” said Haipei Shue, president of UCA, “but also brings us back

to the McCarthy era, when politicians fear-mongered and maliciously stepped on the rights of innocent Americans. This DeSantis’ bill, in essence, is the race to show ‘Who is tougher on China’ among certain politicians for their own political gains.”

UCA will work with Chinese American Legal Defense Alliance (CALDA), Florida Asian American Justice Alliance (FAAJA) and others to challenge this misguided Florida law and see to it that it is struck down by the Federal court or repealed by the people of Florida. We call on Americans in all walks of life, corporations, civic organizations and faith-based groups, to join us condemning this act of blatant discrimination.

UCA is calling for any concerned citizen or organization to contact us (info@ucausa.org) to work with us in solidarity to defeat this discriminatory law.

United Chinese Americans (UCA) May 9th, 2023



UNITED CHINESE AMERICANS
美國華人聯合會

5.20 UCAAZ 邀您參與跨代溝通對話

原創亞省時報鳳凰城內外

五月是聯邦政府認可的第 19 個美國亞裔太平洋島國人傳統月 (Asian American Pacific Islander Heritage Month, 簡稱 AAPI Month 亞太月), 也是亞利桑那州官方認可的第二個亞太月。

在此之際, 亞利桑那州華人聯合會 (UCA AZ) 與錢德勒市多元化公平與包容部、ASU 等合作, 在 5 月 20 日安排一整天的慶祝活動。

當天上午在錢德勒市 Tumblerweed Park Recreation Center 舉行的第二屆亞裔社區大會, 由錢德勒市政府和 UCA AZ 共同主辦, 邀請 UCA 的 WAVES 項目發起人 Lily Chen 女士作為主講嘉賓, 和本地幾位傑出亞裔人士, 與大家分享自己人生經歷等。大會供應簡單早餐, 還有亞省藝術學校安排的歌舞和武術表演。時間安排如下:

參加者需預先掃描註冊:

下午在 ASU Chandler Innovation Center 舉行的 Our Health Our Wellness 心理健康親子工作坊, 以及 UCA Youth (亞利桑那州青年委員會) 就職典禮等。

為更好了解本次活動舉辦的初衷, 本報記者特意採訪了 UCAAZ 的幾位骨幹, 听听他們的心聲。

UCA AZ 主席, 也是兩屆亞裔社區大會發起人之一鄧朝駒表示, UCA AZ 亞利桑那美

國華人聯合會是一個非營利性、無黨派組織, 致力於通過公民參與、社會參與、文化共享、青年發展以及美國人民和華裔之間更好的理解來豐富和賦權亞利桑那州華裔美國人社區。通過這次活動, 希望更多的華裔, 尤其是華裔青少年, 融入多元文化、各族裔和平共融的社會。UCA AZ 除了這次活動外, 近期還將推出青少年領導力培訓, 還計劃設置獎學金, 鼓勵積極參加社會活動的青少年等, 歡迎大家關注, 歡迎大家加入。

沙漠鳳凰

建會之初力主引入總會 WAVES 項目的副主席徐國富解釋, WAVES 由 Wellness, Advocacy, Voices, Education, Support 的首字母組成, 中文為健康、協助、發聲、教育和支持。徐國富表示, 當今美國的華裔家庭, 尤其是新移民家庭, 父母忙於掙錢養家, 可能英文不甚精通, 與接受英文教育的子女產生代溝; 另一方面, 華二代有可能面臨學業、語言等壓力, 若無處宣洩, 造成各種心理健康問題。有感於此, 北卡羅來納中央大學護理系講師, UCA 執行團隊高級顧問 Lily Chen 陳健女士創辦 WAVES 項目, 並在全國各分會推廣起來。該項目邀請心理學家、教育家舉辦親子講座, 培訓心理治療師, 等等。

負責親子坊嘉賓聯絡的徐薇 (Mei Guarino) 理事表示, 陳健老師將帶領她的團隊, 與總會會長薛海培一起前來參加這次活動, 是總會

對我們最好的支持。此外, ASU 心理系教授蘇金妮也將與駐美教育家廖冰 (Bonnie Liao)、劉穎 (Laura Liu)、親子關係博士周游老師等現場解答聽眾提問。

鄧筠 (DJ) 理事久居鳳凰城, 與新僑社團熟稔。她負責 ASU 場地聯絡, 帶來全家為這次活動籌備不遺余力。她呼籲大家不要錯過這個難得的机会, 積極參與活動。

Nina Yu 是錢特勒一個高中生, 當天下午, 也是她與她的同伴的 UCA 青年委員會就職典禮。Nina 表示, 青年發展是 UCA 主旨之一。為了鼓勵更多的華二代投入社會, 爭取更多的公平公正的社會權益, 開闊眼界, UCA AZ Youth 应运而生, 成為 UCA 全國第一個青年委員會。Youth 團隊將帶領青少年開展義工活動, 注重領導力培訓, 歡迎高中生及大學生加入。

沈佳 (Jia Besco) 理事補充說, UCA AZ 還有很多項目在推廣, 其中青少年領導力培訓正在籌備中, 預計在 8 月开班。

作為 UCA AZ 的另一位副主席李江最後呼籲, 歡迎大家參與 5.20 活動, 歡迎加入 UCA AZ。

附當天活動具體時間表:

從去年起, Arizona Diamondbacks 亞利桑那响尾蛇棒球隊每年 5 月會設

立向亞太裔致敬的活動。

今年的致敬太平洋島日設在 5 月 12 日 (周五), 致敬亞裔日則在 5 月 13 日 (周六), 比賽前有豐富的亞裔歌舞、武術、書法表演、工藝品展示等, 歡迎扫码購票:

Our Health Our Wellness
An AAPI Heritage Month Celebration
亞洲月慶祝活動 加強社區的聯誼
Empowering Our Communities
日期: May 20th, 12:30-5 pm
地點: ASU Chandler Innovation Center
1975 Village Dr, Chandler, AZ

UCA 主席 HAYPEI SHUE
UCA 副主席 CHARLES TSUI
UCA 副理事 GARRY ONG
UCA 副理事 JOHN LEE
UCA 副理事 NINA YU

Our Health Our Wellness
關注我們的心理健康
A Dialogue on Mental Health
Support Across Generations
心理健康對話跨代溝通
Keynote speech
Interactive workshops
Respect, love, vulnerability & mutual support
Start the journey to better relationships today
主講演講/互動工作坊/改善親子關係
尊重、愛、脆弱與相互鼓勵

UCA Youth
Rising to the Occasion
應運而生 - 美國華人青年領袖社會參與
- Chinese American Youth Leadership & Civic Engagement
UCA Arizona Youth Leadership Council Inauguration
Youth leadership traits & development
UCA 亞利桑那州青年委員會就職典禮
青年領袖特質與發展

FREE ADMISSION
SCAN TO REGISTER
WALK-INS WELCOME

ASU Arizona State University CONTACT:



Q&A咨询问答栏目

问

在中国长大的我，来美国求学，工作，定居以后，自己一直都是独立的生活和工作。我觉得我的父母总是把我当成长不大的孩子，时时刻刻数落我，这让我很懊恼。我觉得他们看不到我的优秀，或者他们只是习惯了作为父母要说的话题。我想和父母沟通，好好聊天，但是经常以吵架结束，觉得还是少聊天。我应该怎样处理和父母之间的冲突？

答

我很理解你的苦恼，我相信每一个人最想得到的认可就是父母的认可，然而在你努力之后获得成功，变得优秀，却依然得不到父母的认可，是一件非常让人沮丧的事情。父母总是把我们当作小孩子，总是以居高临下的姿态来面对我们，也会让我们觉得很无能，甚至愤怒。我很理解你的感受。

首先我希望你知道你是优秀的，不需要任何人的证明。即使你没有种种成就，你身而为人就是有价值的。更何况你是如此的独立，优秀，孤身一人在陌生的环境中生活，这需要很大的勇气，很强的能力，毋庸置疑你是优秀的。

针对你的问题，即使你如此优秀，也会困扰于和父母的交流，可见原生家庭问题是多么的复杂。希望你不要归咎与自己，很多人有共同的问题，也为此而挣扎，这是很正常的。如果你想要改善父母关系，和他们好好沟通好好聊天，我有一些建议可以帮到你。

根据你的描述，我假设冲突的发生应该是你无法接受父母跟你说话的态度，从而没有办法控制好自己的情绪，进而引发争吵，不欢而散。这是现在你和父母交流的模式，没有谁对谁错。但如果没有改变，就会持续这样的模式。

所以如果你想打破这样的模式，就要从自己开始改变，这并不代表你在与父母的沟通中你是错误的，只是你有想要改善关系的这份心。所以第一点你可以做的就是和父母沟通中，尽量控制自己的情绪，不要爆发。应对情绪的方法有很多，比如调整自己的认知，呼吸放松练习，这些都是你可以在沟通中使用的，你也可以学习更多的技巧，发掘你自己的方式。如果感到情绪无法控制，就暂停沟通。

第二.....

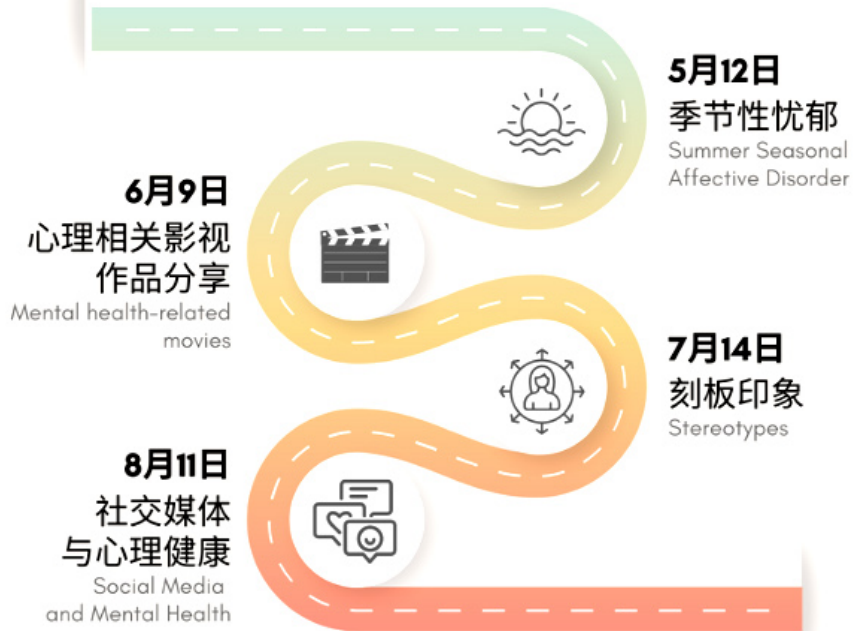


版面受限，请扫描左侧二维码获取完整信息
向我们提问，请扫右侧二维码
进入匿名提问表单：



2023 中文普通话疗愈小组 Chinese-Mandarin Healing Circle

每月（除11月外）第二个星期五 下午4-5点 EST东部时间
通过线上会议进行，Zoom会议信息将在微信发布



主持人：段雪怡 俄亥俄州执照社工师
协作主持：李菲 俄亥俄州执照独立社工师兼督导



扫码添加微信 **ichc-outreach**，关注更多活动信息
发送消息“中文疗愈小组”报名入群
发送“提问”获取匿名提问表

asiaohio.org

f t i @asiaohio

Do you know your HIV Status? 你知道你的艾滋病毒状况吗?

提供免费和匿名的艾滋病病毒检测!

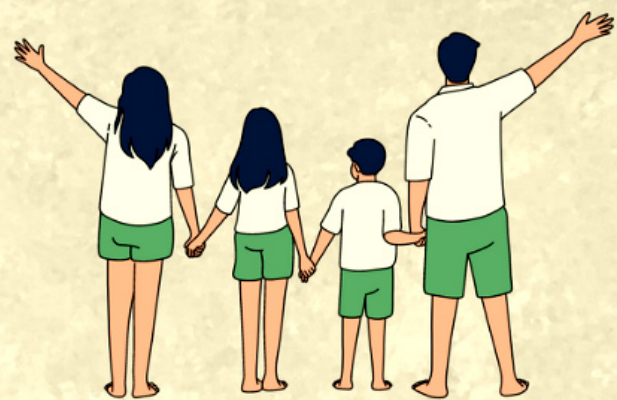
Visit ASIA's International Community Health Center to test or to receive a self-test kit.

访问ASIA's International Community Health Center 来做测试或接收自测工具包。

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



家庭健康服务



ASIA'S INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER会在克利夫兰亚洲节 免费提供艾滋病自检试剂盒，COVID新冠肺炎和肺炎疫苗，健康检查以及急救服务。

5月20至21日
上午11点至
下午4点




ASIA ICHC CLEVELAND
ASIA PLAZA
2999 PAYNE AVE STE 140
CLEVELAND, OH 44114
(216) 361-1223



#CAF2023CLE



Cleveland Asian Festival

Follow us:   

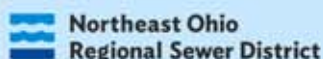


E. 27th St. & Payne Avenue
Cleveland, OH 44114

Free Admission
Free Parking
No Pets
Family Friendly Fun

Saturday & Sunday
May 20 & 21, 2023
11am – 7pm
ClevelandAsianFestival.org

ASIAN CUISINE • CULTURAL PERFORMANCES • ASIAN POP DANCE COMPETITION • MARTIAL ARTS
TRIVIA CHALLENGE • HEALTH SCREENING (inside Asia Plaza) • WORLD MARKETPLACE



ASSOCIATE SPONSORS: CLEVELAND CAVALIERS • CLEVELAND GUARDIANS • CSU LEVIN COLLEGE OF PUBLIC AFFAIRS EDUCATION & THE OFFICE OF CIVIC ENGAGEMENT • CLEVELAND WATER POLLUTION CONTROL • DESTINATION CLEVELAND • EXTRASPACE STORAGE • FIRST FEDERAL LAKEWOOD • JUMPSTART • LUBRIZOL • MARGARET W. WONG & ASSOCIATES • MIDTOWN CLEVELAND • ST. CLAIR SUPERIOR DEVELOPMENT CORP • TAFT • T MOBILE

SUPPORTERS: ASIA PLAZA • ASIATOWN CLEVELAND • DISTILLATA • DOMINION ENERGY • MEDIA DESIGN IMAGING • NESTLE

MEDIA SPONSORS: ASIATOWN VOICE • CLEVELANDPEOPLE.COM • ERIE CHINESE JOURNAL • FOX8 CLEVELAND • INDIA INTERNATIONAL • 19 NEWS • TV20 CLEVELAND • WCSB • WKYC