

“My purpose in life:  
To inspire, teach and learn  
Margaret W. Wong



# 伊利華報



## ERIE CHINESE JOURNAL

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

第四七五期 Vol.475 Aug.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

# 感恩地球母親 期待無限未來



中國人夢

詳細內容請見本期有關版面

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

## 黃唯律師樓

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

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



黃唯大律師  
滿足您所有的移民要求

- 成立於 1978 年
- 黃唯律師有 40 年 辦案經驗被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  
 廣告熱線 Marketing: 216-324-2959 Add: 3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH44114

Website: www.ecjnews.com  
 E-Mail: echinesej@yahoo.com  
 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480

**ASIAN LANTERN FESTIVAL**  
CLEVELAND METROPARKS ZOO

Presented by **meijer**

70 large-scale lantern displays

Live performances

Authentic cuisine

Tickets on sale now • FutureForWildlife.org/lanterns

**雪花**

風雪遮住了不歸夢  
 流浪的人夢在何方  
 洗浪的心依戀從前  
 從前已成別人從前  
 不在乎風比平常涼  
 雨也似乎比平常冷  
 輕輕的呼喚你的名  
 流浪的心流浪的情  
 白雲是天生的演員  
 不但演出聚散畫面  
 返問君緣分知多少  
 雪花飄落冷清的溫柔  
 怎比你寒夜中的溫柔  
 冷暖人問問你的微笑  
 雪花飄飄遮往來時路  
 你的笑容是不是依舊  
 我唱的返時那時老歌  
 昨夜的星辰為誰墮落  
 雪花柔柔曾留在眉頭

**存在**

我自山中來  
 肩挑兩捆柴  
 換回少許的繁華  
 少許的繁華  
 卻成了白髮  
 我有了家的牽掛  
 簡單的童真  
 河畔的野花  
 年華似水不再來  
 來生不可測  
 誰知誰是誰  
 人生難得是瀟灑

頭上有日月  
 地上分陰陽  
 為了存在乾一杯  
 我思故我在  
 哲學難明白  
 只知歲月不等待  
 家在高山下  
 生活不複雜  
 不求名利求自在

**劉天擎**  
詩歌園地

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點  
 時間 周日休息

俄州持執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

Tel 216-574-2288  
 3101 Superior Ave East,  
 Cleveland, OH 44114

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

Shiseido GINZA TOKYO

Gifts: Lifted & Firming \$20 value, Revive Smoothing \$20 value, Age-Defying \$20 value

Map: N St Clair Ave. NE, E 90th St, E 31st St, Superior Ave. E, Payne Ave.

**2023年9月10日**  
**歡迎您參加克利夫蘭龍舟大賽**

Cleveland Dragon Boat Association is a non-profit organization that supports breast cancer survivors. Seeking teams to join us September 10th at the Black River Landing. Seeking volunteers on festival day.

The schedule is painting of the eyes at 8:30-8:45 a.m. Kwan Family Lion Dance. Race begins. Lunch Pacific Paradise Entertainment, Yume Daiko Drums.

克利夫蘭龍舟協會是一個資助乳腺癌幸存者的非營利組織。尋找 9 月 10 日在 Black River Landing 願意參與我們協會龍舟大賽活動的龍舟團隊。節日當天也招募志願者。

時間安排為上午 8:30-8:45 關氏舞獅隊金獅點睛儀式，之後比賽開始。午餐，太平洋天堂娛樂、Yume 太鼓表演。

**積極參與支持華報 全力以赴爭奪佳績**

屆時伊利華報將有一條龍舟船參加比賽，請大家積極報名加入我們的隊伍！

**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

**PRESQUE ISLE DOWNS & CASINO IS NOW DEALING BACCARAT!**

**現在 PRESQUE ISLE DOWNS & CASINO 經營百家樂**

**现在交易**

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

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

您最喜歡的迷你百家樂為您提供三種方式和兩種獲勝方式，絕對是您玩樂的好選擇！

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

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

presqueisledowns.com | 1.866.ERIE.FUN | I-90 EXIT 27, Erie, PA 16514

If you or someone you know has a gambling problem, help is available. Call 1-800-GAMBLER.

如果您或您認識的人有賭博問題，可以尋求幫助 致電 1-800-GAMBLER。



### AsiaTown Restaurant Owners 亞洲城餐館業主,

National ACE Opens Applications for the AAPISTRONG Restaurant Fund in Partnership with Grubhub to Help with the Growth and Expansion of AAPI-owned Restaurants

To qualify for grant assistance, AAPI-owned restaurants must satisfy all of the following requirements:

- \*The restaurant must be Asian American/Pacific Islander/Native Hawaiian majority-owned (at least 51%);
- \*Must be based in the United States;
- \*Must be currently operational;
- \*Must be a for-profit business;
- \* Must show proof of their primary licensed activity as "the preparation and serving of food";
- \*Operates in a single location;
- \*Cannot be a franchise;
- \*Must demonstrate financial need;
- \*Funds must be used towards growth and expansion of the business;
- \*Must demonstrate community impact (i.e. culture/community, hiring, charitable/philanthropic efforts, etc.)

e. culture/community, hiring, charitable/philanthropic efforts, etc.)

\*For grand prize finalists, you must be able to attend our Annual Conference in Las Vegas, NV on October 12-13. Flight vouchers and hotel accommodations will be provided via National ACE for the three grand prize finalists.

Applications will open the morning of Monday, August 14, 2023 at 12am ET via www.AAPISTRONG.com. You can preview the application here.

The application period will close on August 28, 2023 or when we reach 2,000 applicants, whichever comes first. Grants will be distributed to restaurants throughout Fall 2023. Interested restaurants can learn more about the AAPISTRONG Restaurant Fund and the full application process at <https://www.aapistrong.com/current-grants>

National ACE 與 Grubhub 合作開始 AAPISTRONG 餐廳基金的申請, 支持亞裔美國人/太平洋島民 (AAPI) 亞裔餐廳老闆或擁有多數股權的餐廳企業家的餐廳的發展和擴張

要獲得贈款援助的資格,亞裔擁有的餐廳必須滿足以下所有要求:

- \* 餐廳多數股權,至少 51%必須是亞裔美國人/太平洋島民/夏威夷原住民;
  - \* 必須位於美國;
  - \* 必須當前正在營業;
  - \* 必須是營利性企業;
  - \* 必須出示其主要許可活動為“準備和供應食品”的證明;
  - \* 在一個地點運營;
  - \* 不能是連鎖店
  - \* 必須證明經濟需要;
  - \* 資金必須用於業務的增長和擴張;
  - \* 必須展示社區影響力 (即文化/社區、提供工作機會、慈善工作等)
- 請上傳您所在州或地方營業執照的副本。
- 請提供最近 12 個月的業務收入。上傳稅務申報和 / 或收入
- 可接受的文件包括:2022 年損益表,2022 年稅務申報,最近一個財政年度損益表(例如 7 月 2022 年至 2023 年 6 月)
- 對於大獎決賽入圍者,您必須能夠參加 10 月 12 日至 13 日在內華達州拉斯維加斯舉行的年會。航班代金券和酒店住宿將通過 National ACE 為三名大獎決賽選手提供。
- 申請將於美國東部時間 2023 年 8 月 14 日星期一上午 12 點通過 [www.AAPISTRONG.com](http://www.AAPISTRONG.com) 開始。

12 日至 13 日在內華達州拉斯維加斯舉行的年會。航班代金券和酒店住宿將通過 National ACE 為三名大獎決賽選手提供。



申請期將於 2023 年 8 月 28 日或我們達到 2,000 名申請人時結束。以先到者為準。贈款將在 2023 年秋季分發給餐廳。有興趣的餐廳可以在 <https://www.aapistrong.com/current-grants> 了解更多關於 AAPISTRONG 餐廳基金和完整的申請流程



## 讓社會多些愛—克利夫蘭中華婦女聯合會仲夏夜之音



8 月 1 日,一個美麗的夏日周六,克利夫蘭中華婦女聯合會響應市政府的號召,為配合當天在全美各大城市同步進行的反犯罪活動,不僅積極擔當義工,同時也奉獻了一台精彩的音樂舞蹈節目。體現了克利夫蘭中華婦女聯合會對城市對社會的貢獻和影響!

這一天的傍晚 6 時,克利夫蘭市政府在市中心的 Steelyard 廣場舉辦了大型警民互動節目,同時還展現了各類精彩繽紛的娛樂

表演。通過這些體驗活動,吸引眾多市民前來與政府機構零距離接觸交流,特別是市民與警察的互動環節,融洽了警民關係,並使少年兒童受到了一次難得的法律安全教育。

作為整個活動的壓軸戲,婦女會特別邀請的“華韻”

輕音樂組合及婦女會的舞者,歌者為觀眾奉獻了一場視聽盛宴! 首先由五人樂隊演奏了經典的西方樂曲--《肖斯塔科維奇的第二圓舞曲》,輕快的節奏和跳動的音符,不但展示了樂隊的高超演奏水平,也直接把整台演出的氣氛推向歡樂的高潮;緊接着由樂隊現場伴奏,Anna 會長翩躚起舞,會長的先生-梅文興演唱了《可可托海牧羊人》,柔美中帶着力量,粗獷中蘊藏深情,展現了遊牧人對愛情執着與追求;最後,樂隊演奏了一首《月亮代表我的心》,在悠揚的音樂烘托下,李春華,趙仁善兩位舞者,曼娜轉動,輕盈多姿,完美演繹了少女對愛情的渴望和追求,令觀眾們尖

叫不已,掌聲陣陣!!

就在這悠揚的音樂聲和仲夏的晚霞余暉中,此次樂隊的表演活動完美結束! 在此,Anna 會長特別感謝 Chia Min Chen 對這次活動的支持和推動,心系華人社團,為促進華人社區安全意識的提高作出的努力和奉獻! 真心感謝! 也誠摯感謝樂隊,舞團全體演員的傾情奉獻:

- 樂隊:劉克成(長笛,竹笛),黃海(小提琴,配器),張小倫(手風琴),王龍(電吹管),林建(打擊),
- 舞蹈:李妙紅,李春華,趙仁善
- 美聲:梅文興



## 改變社區面貌需要時間和金錢的投入,希望大家積極參與

這幾年克里夫蘭中國城變化巨大,增加了不少的是飲食業,小小的餐廳,都有着傳統的家鄉的味道,為居民提供了許多方便,目前還有老四川在緊張的裝修中。

克利夫蘭的廣場舞特別引人注目,每逢周末穿着紅色特別顯眼的女士們,在廣場上盡情享受音樂加健身。

8 月 13 日,與往常一樣大家在享受這每周的廣場舞,大家告別準備回家,其中一位廣場舞女士發現他的車窗被砸,原因是她的前座放了一個空包,雖然沒有很大損失,但還是給人帶來不便,再次希望大家注意,給自己帶來不良情緒,安全和讓中國城變美變安全也是大家向往的事情。



8 月 15 日下午 5:30, 在位于 Custom Fabricators, 1621 E. 41st Street. z 召開了鄰里居民會議。

百佳老闆, 亞洲超市老闆還有 Middletown 華人負心人, 負責中國城的市議員 Stephanie 等人參與了會議。

在開發商 Akin Affrica 表示在東 41 街和東 43 街建立一個擁有 8-12 間小型住宅區,居民表示不同看法和建議。開發商提出的目的是瞭解 1569 E. 41st Street 的住宅開發提案。他們希望改變社區的面貌。

改變社區面貌需要時間和金錢的投入,更需要大家的諒解和包容。改變是需要時間,也希望大家積極參與。

## 通知

【社區資源】美國伊斯蘭救濟組織本周六將進行免費資源發放。包含:“背包、學習用品、熱飯菜、冬衣、冬季套裝、衛生用品、襪子、衣物、教育資源、健康資源、法律諮詢等等!

8 月 19 日星期六,時間:中午 12 點至下午 5 點  
1192 E 40th Street  
Cleveland, OH 44114 (阿里爾國際中心對面)



STORY CHURCH & TWICE BLESSED FREE STORE PRESENTS

# Summer Block Party

LET'S CELEBRATE OUR COMMUNITY TOGETHER

Live Music  
Dance  
Games & FOOD

SAVE THE DATE  
19 AUG

FESTIVITIES  
12PM - 8PM

W 99TH, BETWEEN STORY CHURCH AND THE FIRE STATION

SPECIAL GUESTS  
THE BAND KICTERA

RSVP FOR A FREE MEAL TICKET BY SCANNING THE QR CODE

# COMMUNITY FAIR

COME AND CHECK OUT THE FUTURE SITE FOR: UTOPIA OF HOPE MULTICULTURAL COMMUNITY RESOURCE CENTER

AUGUST 26  
SATURDAY  
10:00AM - 2:00PM

- FREE FOOD
- FREE CLOTHES GIVEAWAY
- BOUNCY HOUSES
- FREE RAFFLE PRIZES
- FACE PAINTING
- MUSIC
- FREE HAIRCUTS FOR CHILDREN WHILE TIME ALLOWS
- VACCINATION CLINIC (FLU AND COVID SHOTS)
- \$100 GIFTCARDS FOR ANYONE GETTING VACCINATED FOR THE FIRST TIME.
- \$50 GIFTCARD FOR ANYONE GETTING THE BOOSTER SHOT
- DOZENS OF RESOURCE TABLES (LEGAL, HEALTH, FINANCIAL, RECOVERY, EDUCATION, EMPLOYMENT, AND COMMUNITY)

3269 W43RD ST. CLEVELAND, OH 44109



# Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending August 11, 2023

## Monday, August 7, 2023

Ohio Governor Mike DeWine announced \$61 million in funding for 27 new traffic safety projects in numerous counties across the state.

This round of funding from the Ohio Department of Transportation's Highway Safety Improvement Program includes the installation of Restricted Crossing U-Turns (RCUT), roundabouts, sidewalks, and other safety measures.

"Safe roadways are essential to connecting people and businesses across Ohio," said Governor DeWine. "With the investments made in these projects, we will help save countless lives on Ohio's roads."



**Governor DeWine announced that he is nominating Kara B. Wentz to serve as the Director of the new Department of Children and Youth.**

"Kara Wentz has spent her career advocating for children, and I know she shares my vision of ensuring that all Ohio children have the opportunities they need to live up to their full potential and live their version of the American dream," said Governor DeWine. "For the first time ever, we will have an entire department whose employees are focused every single day on the health, well-being, and opportunities available to all of Ohio's children. Together, we will help make Ohio the best state in the nation to start and raise a family."

Governor DeWine announced that Giles Allen will serve as his Director of Legislative Affairs. Allen currently serves as the Governor's Deputy Director of Legislative Affairs and succeeds Aaron Crooks, who was recently named Chief of Staff for Lt. Governor Jon Husted.

"Giles Allen has been a part of my team for over a decade. As our recent biennial budget showed, my administration has a good relationship with the General Assembly that has yielded significant policy achievements - from mental health to growing our workforce to education and literacy to our state parks and protecting our water," said Governor DeWine. "Giles Allen has played a significant role in working with the legislature and is the right person to continue to lead efforts to advocate for and help pass my policy priorities in the General Assembly."

Governor DeWine announced that \$6.2 million in Roadwork Development Grant funding to Fayette County to support roadwork improvements to Bluegrass Boulevard in Jefferson Township. The Ohio Controlling Board approved the grant during its Monday meeting.

## Tuesday, August 8, 2023

Governor DeWine announced \$6.2 million in Roadwork Development Grant funding to Fayette County to support roadwork improvements to Bluegrass Boulevard in Jefferson Township. The Ohio Controlling Board approved the grant during its Monday meeting.

"Today's investment is about much more than road improvements," said Governor

DeWine. "It's a demonstration of our commitment to Ohio's communities, businesses, and residents. We are doing what it takes to create and bring jobs to our state and support our communities in their expansion endeavors."



**Ohio Lt. Governor Jon Husted joined a roundtable in Akron to discuss the \$125 million included in the Fiscal Year 2024-2025 operating budget allotted for the creation of innovation hubs throughout the state. The initiative aims to increase research and development, create new jobs, preserve existing jobs, and support improved economic conditions throughout Ohio. Ohio currently has Innovation Districts in Columbus, Cleveland and Cincinnati.**

## Wednesday, August 9, 2023

Governor DeWine and Lt. Governor Husted issued the following statements regarding the one-year anniversary of the federal CHIPS Act being signed into law:

"In Ohio, we value cutting-edge innovation and want Ohioans to continue to be part of the solution in producing critical supply chains," said Governor DeWine. "That's why we were proud to be an early supporter of the CHIPS and Science Act of 2022. We applaud members of the Ohio delegation for their support of the legislation and our general assembly for being a leader in enacting state legislation to attract the semiconductor industry to Ohio, making Ohio the Silicon Heartland."

"The CHIPS Act was an important component to ensuring that Ohio, and the nation, could compete on a global scale for computer chip manufacturing," said Lt. Governor Husted. "As we mark the anniversary of its passage, I want to thank our congressional delegation and the general assembly for their collaboration and support, and I want to recognize the work that's been done so far to strengthen our domestic supply chain, prepare our workforce and spur innovation in an effort to support the growing semiconductor industry that's taking root right here in Ohio. I urge the federal government to deploy the funding from the CHIPS Act with as few regulations as possible and as soon as possible."

## Thursday, August 10, 2023

At Columbus Montessori School, Ohio Governor Mike DeWine unveiled the ReadOhio initiative, a statewide effort to encourage improved literacy skills for all ages, including the



implementation of curriculum aligned with the science of reading in k-12 schools. The science of reading refers to research that has been conducted for decades by scientists and literacy experts that shows there is an actual science behind learning to read and that certain skills need to be taught, including phonics.



**Lt. Governor Husted spoke at the Industry Sector Partnership Grantee Meeting in Columbus. ISP grantees will continue to come together to discuss their work and collaborate on new ideas and projects.**



## Friday, August 11, 2023

Governor DeWine continued his tour to promote the ReadOhio Initiative, observing lessons aligned with the science of reading at Warren G. Harding High School Preschool in Trumbull County.

Governor Mike DeWine today announced Ohio's new Teacher Apprenticeship Program designed to help Ohio address the educator shortage while providing an additional career pathway for those wanting to become teachers.

The Ohio Department of Higher Education (ODHE), Ohio Department of Education (ODE), and Ohio Department of Job and Family Services (ODJFS) partnered to develop the program standards and add the occupation of K-12 teacher to the registered apprenticeships in Ohio. Ohio's Teacher Apprenticeship model is designed to strengthen partnerships between K-12 schools, their communities, and the educator preparation programs in Ohio's institutions of higher education by incorporating leading practices in educator preparation with the rigors of a registered apprenticeship program.

"This is an innovative way to help those already working in schools, such as teachers' aids, library specialists, or bus drivers, obtain their teaching license," said Governor DeWine. "School districts are able to identify potential future teachers who are already a part of their communities and provide them the support and guidance they need to succeed."

"Teachers all across Ohio are currently instructing students at the more than 120 pre-apprenticeship programs, but ironically, until now, teaching has been a non-apprenticeable occupation," said Lt. Governor Jon Husted. "At a time where we are facing a critical need to fill these positions, preparing teachers through the apprenticeship model will help deliver additional qualified teachers for the classroom."

For more information on the Teacher Apprenticeship Program, visit <https://higher.ed.ohio.gov/educator-apprenticeship>.

Governor DeWine and Lt. Governor Husted issued statements on the death of former State Representative Chuck Calvert of Medina County:

"Fran and I are saddened to learn of the death of Chuck Calvert. Chuck served the people of Medina County in numerous capacities, from school board, to county GOP Chairman, to State Representative. In Columbus, Chuck was a well-respected Chairman of the House Finance Committee whose good fiscal stewardship of our state budget kept Ohio's economy growing. He later served as Chairman of the Ohio Elections Commission. Fran and I extend our deepest sympathies to Chuck's wife, Sandy, and his family," said Governor DeWine.

"Chuck Calvert served as Finance Chairman in the House of Representatives during my first term as Speaker, so we worked a lot of long hours together. Chuck was a wonderful man, a true public servant, and a friend. He loved serving Medina County, and he was a genuine public servant who deeply cared about advancing Ohio economically and educationally. Tina and I express our condolences to his wife, Sandy, and their family," said Lt. Governor Husted.



## Governor DeWine Announces New Teacher Apprenticeship Program

August 15, 2023

(COLUMBUS, Ohio)—Governor Mike DeWine announced Ohio's new Teacher Apprenticeship Program designed to help Ohio address the educator shortage while providing an additional career pathway for those wanting to become teachers.

The Ohio Department of Higher Education (ODHE), Ohio Department of Education (ODE), and Ohio Department of Job and Family Services (ODJFS) partnered to develop the program standards and add the occupation of K-12 teachers to the registered apprenticeships in Ohio. Ohio's Teacher Apprenticeship model is designed to strengthen partnerships between K-12 schools, their communities, and the educator preparation programs in Ohio's institutions of higher education by incorporating leading practices in educator preparation with the rigors of a registered apprenticeship program.

"This is an innovative way to help those

already working in schools, such as teachers' aids, library specialists, or bus drivers, obtain their teaching license," said Governor DeWine. "School districts are able to identify potential future teachers who are already a part of their communities and provide them the support and guidance they need to succeed."

"Teachers all across Ohio are currently instructing students at the more than 120 pre-apprenticeship programs, but ironically, until now, teaching has been a non-apprentice occupation," said Lt. Governor Jon Husted. "At a time where we are facing a critical need to fill these positions, preparing teachers through the apprenticeship model will help deliver additional qualified teachers for the classroom."

Serving as the program sponsor, ODHE will collaborate with ODE and ODJFS to provide support to Ohio's K-12 school districts and institutions of higher education as they develop

apprenticeships that:

Provide flexibility to allow for students starting at different levels of experience and schooling to be successful.

Provide credit for prior experience to count for both related instruction and on-the-job training requirements.

Provide wage increases as skills and experience are attained.

Pair candidates with teachers who will model best practices while giving teachers an opportunity to take on a mentorship role while remaining in the classroom.

"This program is meant to replicate other successful programs where dedicated staff such as paraprofessionals, custodians, and bus drivers are recruited by their school districts to complete an apprenticeship and become a teacher," said ODHE Chancellor Randy Gardner. "And it is another example of working together to give

those interested in becoming a teacher one more way to do so."

"The Teacher Apprenticeship Program provides a remarkable opportunity for districts and schools to grow their supply of quality teachers to support student success," said Dr. Chris Woolard, interim superintendent of public instruction. "It is just one initiative being implemented to increase the supply of qualified educators in Ohio."

In addition, candidates participating in the teacher apprenticeship program will be eligible to apply for the newly announced Grow Your Own Teacher scholarships, which provides up to \$7,500 per year for four years in exchange for committing to teach in a qualifying Ohio school for at least four years.

For more information on the Teacher Apprenticeship Program, visit <https://higher.ed.ohio.gov/educator-apprenticeship>.



# 無紙化處理計劃的新里程碑:掃描表格數量比 2022 年增加 225 倍,新增 51 種表格和信函可在線回復

IR-2023-148, 2023 年 8 月 16 日

對客戶回撥選項做出新的改進,從而在來電高峰期更好地服務納稅人,高達 95% 的尋求真人協助的來電者現在可使用客戶回撥選項

華府 — 美國國稅局依據《通貨膨脹削減法案》進行現代化改進工作已經邁入一個年頭,在提供世界等級服務、陸級技術以及確保高收入納稅人、大公司與複雜合作夥伴關係繳納欠稅等目標方面,都取得了重大進展。

在《通貨膨脹削減法案》周年之際,國稅局宣佈了在無紙化處理計劃方面的兩個新的里程碑:掃描表格數量比 2022 年增加了 225 倍,並新增 51 種表格和信函可供納稅人在線回復。

此外,國稅局還實現了進一步改進客戶回撥選項的目標,讓納稅人無需在來電高峰期在線等待。現在,高達 95% 的尋求真人協助的來電者可以使用客戶回撥選項。

**2023 報稅季服務大幅改進**  
得益於《通貨膨脹削減法案》的資源,國稅局 2023 報稅季提供的服務得到了顯著改善。國稅局的主要納稅人協助熱線的接聽率達到了 87%。

截至 2023 報稅季結束,國稅局接聽了三百多萬通來電,將來電等待時間從 28 分鐘減少到 3 分鐘,為 140,000 多名納稅人提供了面對面服務,通過採用新的掃描技術,數字化稅表比 2022 年增加了 80 倍。清理了積壓的 2022 年無錯誤的個人稅表,推出了兩種新的數字工具,並為提交修正稅表的納稅人提供了新的經轉帳直接存款的退稅選項。

**新的無紙化處理計劃可消除紙質報表的積壓,加快退稅速度 - 掃描稅表數量比 2022 年增加 225 倍**  
利用《通貨膨脹削減法案》的資源,國稅局推出了一項雄偉的計劃 — 無紙化處理計劃,以確保到 2024 報稅季納稅人能夠有無紙化的選項,而到 2025 報稅季,國稅局能實現無紙化數字處理收到的所有紙質稅表。這實際意味著所有紙張在到達國稅局後都會立即轉換為數字格式。

國稅局在掃描和電子申報紙質稅表方面取得了重大進展。國稅局今年掃描了約 849,000 份表格,其中包括約 481,400 份 940 表格、304,000 份 941 表格和 64,000 份 1040 表

格。這是去年掃描表格數量的 225 倍。

**客戶回撥選項得到擴展,以進一步改善電話服務,現在可供高達 95% 的尋求真人協助的來電者使用**

國稅局宣佈擴大了客戶回撥選項的普及性,覆蓋高達 95% 尋求真人協助的來電者。擴大客戶回撥是國稅局戰略運營計劃(英文)中所述的幾項改善納稅人服務的舉措之一。

客戶回撥功能的主要目標是在來電量高時為納稅人提供更多選擇,從而增強納稅人的體驗。此次擴展包括在另外 73 個免費程序中添加客戶回撥選項,使帶有客戶回撥選項的面向納稅人的程序總數達到 116 個。

**新增在線回復通知和提交文件功能**  
納稅人現在可以在線回復通知並擁有新的在線提交選項。在 2023 年報稅季之前,當納稅人收到文件驗證等通知時,必須通過郵件回復。在 2023 年報稅季期間,納稅人能夠在線回復 10 種最常見的稅收抵免優惠通知,例如低收入家庭福利優惠和健康保險稅收優惠,從而節省了時間和金錢。

國稅局現在正在為其寄發的另 51 種通知和信函提供此功能。納稅人將在未來幾周收到這些更新的國稅局通知和信函,其中將包括指導他們使用適當的上傳工具的說明。

在 2023 年報稅季期間,國稅局還推出了一個在線門戶,讓企業可以以電子方式提交 1099 系列稅務資料申報表。這些表格以前需要通過郵寄提交。小企業主通常自己準備稅表,而不是聘請專業的代報稅人,而這項新工具可以節省成千上萬小企業主的時間和金錢。

**新的語音和聊天機器人改善了納稅人體驗**  
國稅局提供了新的語音和聊天機器人來幫助納稅人解決各種問題,包括獲取賬戶謄本、獲得到期餘額相關問題的解答以及從納稅人協助中心獲得幫助。無論大家致電國稅局還是在線訪問,都可以全天候使用新的自助服務選項。

在工作日營業時間,許多國稅局語音和聊天機器人都提供瞭如有需要與真人工作人

員通話的選項。總的來說,除了 10 個聊天機器人外,國稅局目前還有 9 個面向納稅人的語音機器人正在運行。迄今為止,有稅款到期的納稅人已通過徵稅聊天機器人在線發送消息超過 160 萬次。

超過 1300 萬名納稅人已成功通過語音機器人撥打電話並獲取信息。自 2022 年上線以來,已經通過語音機器人制定了近 24,000 個付款計劃,預計收入總額超過 1.52 億美元,遠遠超出 1300 萬美元的项目成本,為美國納稅人帶來了豐厚的投資回報。

**新的經轉帳直接存款退稅選項**  
國稅局為 1040-X 修正稅表啓用了經轉帳直接存款退稅選項。這些退稅以前只能通過紙質支票獲得,從而延遲了納稅人收到退稅的時間。

**擴大面對面服務至農村、服務不足地區的納稅人**  
國稅局已雇用近 700 名員工,在全國各地開放或重新開放 42 個納稅人協助中心,同時還開啓了一系列特別活動來幫助居住地距離國稅局辦公點較遠的納稅人。

**臨時納稅人協助中心**  
通過新的臨時納稅人協助中心,國稅局為來自難以到達地區的納稅人提供了與國稅局客服代表面對面交流的機會。國稅局於 6 月在德克薩斯州巴黎舉辦了第一場活動;七月在密歇根州阿爾皮納;八月在內布拉斯加州黑斯廷斯和愛達荷州特溫福爾斯舉辦。目前,已確定在另外四個地點開設臨時納稅人協助中心:阿拉斯加州朱諾,夏威夷州利胡埃,俄勒岡州貝克城,以及新墨西哥州蓋洛普。以下是活動中的一些亮點:

國稅局現場援助幫助了一位 81 歲成為身份盜竊受害者的納稅人。她靠社會保障生活,由於她的社會安全號碼被盜用者謊報了收入,她的福利被暫停。她的兒子開車送她來到活動現場,國稅局員工幫助她報告了身份盜竊問題,並為她開具了給社會安全局的信函。

國稅局現場援助幫助了一名開車三個多小時到達活動現場的納稅人,她來的原因是沒有收到上一筆聯邦退稅。國稅局員工查看了她的賬戶,核實了她的退稅發放日期,並向她展示了未來如何使用 "我的退稅在哪裡" 工具來追蹤退稅。

國稅局現場援助幫助了一對來自內布拉斯加州的龍捲風幸存者夫婦。他們的稅務會計師的業務連帶他們自己的稅務記錄都被損毀了。通知已發送給會計師,但夫婦倆卻從未收到。國稅局人員查看了他們的帳戶,從而幫助他們對通知做出回復。

**確保高收入納稅人繳納所欠稅款**  
國稅局正在努力確保高收入申報者繳納所欠稅款。在《通貨膨脹削減法案》出臺之前,十多年的預算削減使國稅局缺乏必須的資源,去應對最富有的納稅人用來隱藏收入和逃避繳納其份額的日益複雜的手法。國稅局目前正在採取迅速而積極的行動來縮小這一差距。

追查逃稅的百萬富翁。近幾個月來,國稅局刑事調查部門已經結案了一長串涉及富有的納稅人因逃稅、洗錢和提交虛假稅表而被判刑的案件。這些逃稅者不繳納欠稅,而是將欠政府的錢花在賭博、度假和奢侈品上。讓拖欠稅款的百萬富翁還款。最近幾個月,國稅局結案了約 175 起百萬富翁拖欠稅款的案件,追回了 3800 萬美元。通過《通貨膨脹削減法案》國稅局加強了執法能力,也將繼續追查欠稅的百萬富翁。國稅局目前所追查騙局的例子包括:

利用波多黎各的高額騙局。國稅局最近查識了大約 100 名高收入人士在波多黎各申請福利,但不符合涉及美國財產的居住和來源規定。這些富人試圖逃避針對美國來源收入的美國稅收,國稅局預計其中許多案件將進入刑事調查。

馬耳他的養老金安排。國稅局追查非法離岸騙局,其中,財政部和國稅局於 6 月發佈了擬議規定,將用於逃避美國稅收的馬耳他個人退休騙局定義為所列交易。國稅局正在努力查識不當使用馬耳他 - 美國條約規定來不當申請豁免的納稅人。而《通貨膨脹削減法案》提供的資源將使國稅局能夠追查這些利用離岸騙局的人。

打擊不報稅的百萬富翁。國稅局繼續加強針對不報稅的富人的工作。這些都是特別令人震驚的案例,這些人不報稅、不繳納欠稅,而是將這些錢用於奢侈的購物。在最近結案的一個案件中,一個人使用了拖欠政府的資金購買了一輛瑪莎拉蒂和一輛賓利。我們將繼續與執法夥伴合作,追究這些人的法律責任。



# 安全峰會:國稅局提醒稅務專業人士做好規劃、保護數據、防範身份盜用;特別夏季系列以重要提示收尾

IR-2023-147, 2023 年 8 月 15 日

華府 — 國稅局和安全峰會(英文)合作夥伴為特別意識系列活動收尾,敦促稅務專業人士保持強有力的安全措施,並採取重要步驟來保護自己及其納稅人客戶免遭身份盜竊。

稅務相關身份盜竊詐騙繼續以稅務專業人士為目標,為獲取敏感納稅人信息而定期炮製一系列的詐騙和騙局。這些騙局不斷進化來誘騙受害者,威脅稅務專業人士及其服務的客戶。

國稅局和峰會合作夥伴今天為由五部分組成的“保護您的客戶;保護您自己”特別系列計劃上句點,敦促稅務專業人士採取關鍵措施來保護他們的信息,包括格外謹慎對待在企業或家中數據和安全的處理方式。

“稅務專業人士是稅務領域抵禦身份盜竊和網絡攻擊的核心部分。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示,“無論稅務業者的規模大小,確保其強有力的安全性不僅保護了企業,還有助於個人納稅人以及州、聯邦稅務機構防範欺詐。國稅局和安全峰會合作夥伴繼續敦促稅務專業人士採取重要措施來保護自己及其客戶免遭身份盜竊的侵害。”

安全峰會是 2015 年創建的公私合作夥伴關係,致力於保護稅務系統免遭稅務相關的身份盜竊和欺詐。該合作夥伴關係成功加強了稅務系統內部的對於欺詐的防禦能力,從而防範了身份盜竊,具體措施包括共享有關新興欺詐和網絡騙局的信息。

這些防範措施的一個關鍵部分涉及稅務專業人士和納稅公眾的意識。本新聞稿系列提

供了重要信息,有助於保護稅務專業人士持有的敏感納稅人數據,同時保護他們的業務免遭身份盜竊的侵害。這是安全峰會合作夥伴通過“保護您的客戶;保護您自己”活動以及國稅局全國稅務論壇(英文)的特別研討會(本月晚些時候將在聖地亞哥和奧蘭多繼續舉行),針對這些問題來努力提高人們意識的第八個年頭。

**安全峰會合作夥伴繼續提醒稅務專業人士制定書面信息安全計劃 WISP(英文)的重要性。**這份 28 頁、易於理解的文件由稅務和行業專業人士開發,同時也將服務於稅務和行業專業人士,旨在確保客戶和企業信息的安全。這份特別的模板旨在幫助稅務專業人士(尤其是小型業務)簡化數據安全規劃。今年夏天的稅務論壇會議上,以書面信息安全計劃為主題的特別會議座無虛席,上周在華盛頓特區舉行的會議有超過 300 人參加。

**稅務專業人士、納稅人降低身份盜竊風險的重要提示:**

- \* 請謹慎對待電子郵件附件和網頁鏈接。不要打開無預期收到的鏈接或附件。許多騙子會仿冒合法企業、納稅人客戶和政府機構(包括國稅局)。如果對您對收到的內容有疑問,請在打開之前單獨聯繫發件人來確認收件以及任何無預期鏈接或附件的真實性。
- \* 不要將敏感的商业信息發送到個人電子郵件設備。切勿在個人電腦或設備上開展業務,包括網上商業銀行業務。同樣地,切勿用商用電腦或設備上網冲浪、玩遊戲或下載視頻。所有這些都會增加安全風險。
- \* 切勿在個人和企業電腦或設備之間共享 USB

驅動器或外部硬盤驅動器。切勿將未知 / 不可信賴的硬件連接到稅務專業人士的系統或網絡。也不要插入任何未知的 CD/DVD 或 USB 驅動器。禁用商用電腦上 USB 端口和光驅的“自動運行”功能,以幫助防止安裝惡意程序。

- \* 謹慎下載。不要從未知網頁下載軟件。請務必謹慎使用免費軟件或共享軟件。
- \* 使用加強密碼。切勿將用戶名或密碼透露給他人。加強密碼由隨機字母序列組成,其中包括大小寫數字和特殊字符。理想情況下,密碼長度應至少為 8 個字符。針對具有敏感信息的系統或應用程序,請使用多種形式的身份驗證(多因素或雙因素身份驗證)。
- \* 更改默認密碼。許多設備都帶有默認管理密碼。立即更改並定期更換。默認密碼很容易被黑客找到或發現。
- \* 經常更改密碼。建議每三個月一次。考慮使用密碼管理應用程序來存儲密碼。包含企業信息的設備和應用程序的密碼不應重複使用。

此外,由於許多人繼續全職或兼職在家辦公,國稅局和安全峰會合作夥伴還敦促:

- \* 使用虛擬專用網絡(VPN)安全地開展業務,這一步驟可以減少數據丟失的威脅。
- \* 謹慎對待在線業務 / 商業和銀行。只有在使用安全瀏覽器連接時才可進行此操作,切勿在咖啡店、餐廳或其它提供“免費”Wi-Fi 的商家來執行此操作。
- \* 個人與企業的電腦、移動設備和電子郵件帳戶使用單獨的密碼。如果與其他家庭成員(尤其是可能不瞭解安全規則的兒童)共享硬件,那麼這一點則尤其重要。

**其它資源**  
如果稅務專業人士或他們的公司是數據盜竊的受害者,則應該向當地國稅局公共事務聯絡處(英文)報告。速度至關重要。國稅局公共事務聯絡處將確保向所有相關的國稅局辦公室發出警報。如果報告迅速,國稅局可以採取措施阻攔以客戶名義申報的欺詐性稅表,並在整個過程中協助稅務專業人士。

稅務專業人士除了查看查看國稅局第 4557 號出版物,保護納稅人數據(英文)之外,還可以通過查看美國國家標準與技術研究院的《小企業信息安全:基礎知識》(英文)來獲得有關安全建議的幫助。

國稅局針對稅務專業人士、個人和企業的身份盜竊中心頁面也提供了重要的詳細信息。

《第 5293 號出版物,稅務專業人士數據安全資源指南》(英文)提供了 IRS.gov 上的數據盜竊信息的彙編。

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

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

**伊利華報惠登廣告**  
熱線電話:216-324-2959



RNZ 報道，今年5月份，奧克蘭華人 Daniel Wei(化名)帶著妻子、女兒回國探親，並計劃讓10歲的女兒留在中國讀書。

# 華人小心了：回國女孩被判定“國籍衝突”？

是那個17歲回國為國爭光、賺走好幾萬、現正美國大學……呃，不是正在美國上大學的美國公民谷愛凌。已滿18歲的她，很有可能選擇了中國國籍，但美國並不要求她放棄美國國籍。未來的問題，就是要看她在“出入境時”或者“犯法時”，會拿出哪本護照——她想讓誰來保護她。

因女兒在新西蘭出生，持有新西蘭護照，Wei先生決定給女兒在國內辦理居留簽證。然而，在廣州市公安局天河區分局諮詢時，Wei先生卻被告知女兒屬於“國籍衝突”……

Wei先生把自己的經歷分享到了小紅書，引發了許多討論。**被判定為“國籍衝突”**

“我女兒在新西蘭出生時我是新西蘭國籍，但她媽媽當時拿的是工簽(PR永久居留簽證正在審批中)，所以，出入境管理局工作人員就判定我女兒是‘國籍衝突’。”

Wei先生說，工作人員告訴他，女兒需要先辦理中國戶口，然後申請中國護照。

但Wei先生表示，自己和太太都不想女兒辦理中國戶口，而是希望幫女兒辦理中國5年居留簽證或永居，然後讓她以外籍學生的身份在中國讀書。

Wei先生說：“我們覺得應該讓孩子18歲以後再自行選擇國籍，而不是現在。”

Wei先生說，隨後，他又到廣州市公安局黃埔區分局諮詢，同樣被告知不能幫女兒辦理居留簽證，但工作人員看到Wei先生的女兒是持“中國簽證”入境的，於是就給她辦理了“一次性出入境通行證”，並且讓Wei先生嘗試去香港給女兒辦理“旅行證”，如果“旅行證”辦不成而以後還想進出境，那就繼續辦理“出入境通行證”。

Wei先生說：“至於讀書，工作人員說使用新西蘭的護照登記就好，等以後想好了再決定在中國入戶事宜。”

“其實入戶也沒什麼，女兒在國內讀書更方便，但是如果中考不理想，我們也許就會回新

西蘭或去澳洲讀高中……國內太卷，我們卷不過是正常的。”Wei先生說。

“主要是被告知‘國籍衝突’，一下子就懵了……而且，孩子出生在新西蘭，在她心里，新西蘭就是她的祖國，突然說中國才是，她有點不理解。”

最後的結果是，Wei先生的女兒持新西蘭護照+中國簽證+一次性中國出入境通行證，以中國公民身份辦理入境手續，之後使用新西蘭護照辦理學校註冊事宜……

你說這別不驚訝？奇不奇怪？中國國籍？新西蘭國籍？

Wei先生在小紅書分享自己的故事後，關於小姑娘到底是中國國籍，還是新西蘭國籍的事情，成為熱議焦點。

討論過程不必贅述，小編精選一位網友的經驗之談：

“我研究了很久，結論是：父母一方外籍，另一方持有永居簽證(PR)且娃在國外出生，娃就是外國國籍。如果父母雙方均無PR且娃在國外出生，或者，父母一方外籍，另一方PR但孩子在中國國內出生，都會被中國認定為‘國籍衝突’——孩子需持‘外籍護照’加辦‘中國旅行證’才能入境。”

所謂“國籍衝突”，換句大白話說，就是“當事人目前國籍模糊，其究竟是中國國籍還是某外國國籍，中國方面暫時不予確定”。

取消或放棄中國公民身份的規定不適用於兒童

曾處理過“國籍衝突”案例的新西蘭 Queen City Law 律師 Harris Gu 表示，根據中國國籍法，有國籍衝突的孩子，無論他們是否希望獲得中國國籍，都被視為中國公民。

“中國法律不能強迫孩子放棄他們的新西蘭國籍，而是要等到他們成年後自願做出選擇。取消或放棄中國公民身份的規定不適用於兒童。”

Gu 律師說：“孩子有外國國籍，中國國籍法又沒有規定兒童要放棄或廢除中國公民身份……所以從某種程度上說，孩子可以同時保留中國和新西蘭的國籍。”

Gu 律師說：“在中國國籍法上被視為中國公民，但出生就擁有新西蘭國籍的孩子，可以申請旅行證作為回中國的憑證，中國護照並不是必需的。”

“他們可以等到18歲後再選擇國籍，那時如果他們希望保留新西蘭護照，他們就必須要放棄中國國籍。但相反，如果他們選擇中國國籍，新西蘭的法律並不要求他們放棄新西蘭國籍。”

小編注：有人立刻想到了谷愛凌。沒錯，就



## 旅美華人三年疫情之後重返中國：反向文化衝擊

去年12月，中國政府突然放棄了持續近三年的嚴格的新冠“清零”政策。但當時前往中國的機票仍然十分昂貴，中國本土也出現了一波感染高峰。對於許多旅居北美的中國人來說，直到近幾個月才有機會回到闊別了許久的故鄉。經歷了三年疫情，中國產生的變化讓他們感觸頗深，甚至有了反向文化衝擊的不適應感。

在休斯頓從事國際貿易的李滿原本每年都要去中國五到六次，但因為疫情時的防疫政策和香港反送中運動後的政治考量，有三年半的時間沒有回中國。6月底，他到中國出差三周，去了上海、寧波、杭州、深圳等沿海城市。這些城市原本都有不少的外國企業、外國商人和外國遊客，但三年半後，他明顯感覺到外國人變少了。和中國的同行交流時，對方也表示，外國人對於來中國做生意的興趣也有所降低。

他告訴記者：“我遇到的所有網約車司機都說今年生意還不如去年封城的時候。他們之前還是經常能拉到外國乘客的，現在沒有外國人。”

居住在華盛頓特區的自媒體博主弘哥時隔五年後，今年3月份回中國，在北京和天津待了一個多月。首都機場的清冷是他這次回國之旅的第一個震撼。

“首都機場的T3，我18年回國的時候，什麼快餐店啊，免稅店啊，是很熱鬧的，”他告訴記者：“這次一下飛機，是真正地覺得沒什麼人。而且我下飛機時間是下午四點多，應該是比較忙的時間段。免稅店也冷冷清清，稀稀拉拉，沒什麼人買東西。”

在奧斯汀經營餐飲業的華裔金先生這次回中國探親，發現上海不少由外國人經營了好多年的餐廳、酒吧、咖啡館都關門了。“有些餐廳我去了好多年，也認識老闆。去年上海封城的時候就走了不少；封城結束之後，又走了不少。”

一篇《華爾街日報》的報道指出，今年第一季度通過旅行社訪問中國大陸的遊客僅有5.2萬人，僅為2019年第一季度訪問大陸人數的1.4%。來自歐美、日韓等國家的遊客數量大幅度下降。

根據航班管家發佈的最新一期民航運行周報，2023年第29周，中美航班只有24班，恢復率只有6.4%，中歐航班的恢復率只有48.5%。民航局局長宋志勇在半年工作會上指出，國際航班客座率僅為67.5%，低於疫情前12.4個百分點。

這次回國，弘哥注意到不少零售業店鋪都生意冷清。商場里幾乎只剩下餐飲業還在經營。與其同時，服務業的態度越來越好了，提供的服務種類也越來越多了。“我們訂了家夜總會，後來一看比較遠，也不知道怎麼去，就打電話說不去了。但對方經理立刻說他們可以開車來接。‘到達夜總會之後，弘哥看到有些區域連燈和空調都是關的，因為客人少，要省電費。’

他在北京的一家度假村住了兩天，發現客人寥寥無幾。但每到深夜，都有一群設備齊全的主播來到度假村進行直播。度假村允許他們使用村內設施做直播的背景，而度假村則通過這種方式來招徠客人。他感慨說，因為經濟不景氣，所以大家都很努力地在想辦法，想找到一條出路。很多餐館也有服務員在門口直播招徠生意。

時隔五年再回上海，金先生印象最深刻的是連南京路都沒什麼人了。除了高檔商圈的奢侈品店依然要大排長龍之外，便宜的小吃店和

大排檔也是人滿為患。但那些中檔的商場、娛樂場所等卻有些冷清。

李滿也觀察到中國的經濟呈現了兩極化。一線城市的高級商場生意很好，他從事金融業的朋友表示幾乎沒有感受到經濟下行的衝擊。但一線城市郊區，二三線城市的商場生意就很差。“寧波一些稍微偏僻的商圈原本人氣很旺盛，現在沿街商鋪飯店都沒什麼客人，夜市這些便宜的地方很火”，他告訴記者。

因為工作需要，他在沿海城市看了六七家工廠，只有一家過去三年生意變好，其他幾家生意都大幅度下降。工廠老闆原本都幻想防疫政策放開之後情況會變好，但今年放開之後，業績依然繼續下滑。有國家支持的工廠尚能維持，但中小企業卻受到了較大的衝擊。他說這些工廠“在縮小規模，減少員工，不會做長期打算，不像以前那樣會考慮加生產線。”

**生活便利，但隱私堪憂**  
居住在加州灣區的科技行業從業者 Tony 今年6月回國出差，中國外送行業的先進讓他大開眼界。

他在北京一家很普通連鎖酒店住宿時定了外賣，收到前台電話後，他發現一個機器人已經將外賣送到了門口。在逛街時手機快沒電，他在餓了麼下單了一根充電線，十五到二十分鐘後，外賣員就將充電線送到了他手上。

他對記者感嘆：“你知道在美國，雖然外送方便了很多，但是費用還是很高的。（中國）國內外送費用非常低，而且服務也很好。”

他還感覺中國的治安比前幾年好了不少。在火鍋店吃飯時，他的朋友告訴他可以將筆記本電腦留在座位上，也不用擔心會被偷竊。“因為就算有人拿了，現在都有攝像頭，很方便就能找出來。”

金先生對中國的服務業讚不絕口，高鐵上都能點餐，出遊時隨時都能租充電寶，租單車，讓旅途便利了許多。但他又覺得在享受便利的同

時，要讓渡太多的個人隱私。

“不少餐廳都有自己的程序，你可以直接掃碼點餐，或者網購之後送貨上門，而且這些服務的價格也都很低廉，”他告訴記者。但不少程序在使用的時候，都需要使用中國大陸的手機號碼，綁定中國大陸的支付寶賬號，有的時候僅僅是為了幾塊錢的折扣，卻要他輸入大量的個人信息。他在國內的親戚邀請他一起玩網絡遊戲，遊戲程序卻需要實名認證，讓注重個人隱私的他感覺不安。

他笑稱持有美國護照的自己在大陸出門幾乎是寸步難行。“前幾年回國還能用現金，但現在你用現金，人家也找不開，所以幾乎什麼都買不到。”他和朋友在中國幾個城市遊玩度假，每到一地都要找有接待外賓資質的酒店，高鐵票要排長隊在窗口購買。

李滿也有類似的經歷：“除了酒店和機票，其他出行、吃飯、租充電寶、買景點門票一律都不接受國外信用卡。”

他在被問到涉及個人信息的問題時也都非常謹慎，他對記者表示：“在這樣的政治環境下，父母和親戚朋友都是軟肋。”

弘哥則在自己認識的公務員朋友中感到一種生怕因言獲罪的小心翼翼和人心惶惶。“在社交場合，或者不太那麼熟的朋友的場合，他們就儘量迴避敏感話題，他們就不說，然後聊聊天氣，聊聊旅遊。”熟悉的公務員朋友向弘哥坦誠，現在對於公務員的言論有許多規定，因此他們中的不少人在工作場合也儘量避免和同事社交。與此同時，在城市的各個角落能看到的政治口號多了起來。許多學校門口都有各種政治宣傳的口號滾動播放。

**對未來迷茫**  
從美國大學畢業時，Tony 身邊不少朋友都回了中國，因為覺得中國的就業前景很好。“大家懷揣着很美好的夢想說，回國可以賺大錢。”這次回國，雖然 Tony 覺得身邊朋友的戾氣和怨

氣並不明顯，也並沒有朋友失業，但大家還是感覺到在中國發展的陞職空間等並不如原本預期的那麼理想。

李滿說自己在19年回國時，身邊人大多覺得中國政府很好，中國的未來很有希望。“他們當時的認知是‘厲害了，我的國’，”他告訴記者：“但我這次回國接觸的人里面有反轉的。”他就在一家他的老同學中，有人在香港反送中運動時堅定支持中國政府，也有人在2020、2021年認為病毒是美國製造的。但根據他的觀察，不少人在去年全國好多城市相繼封城之後，都開始陸續續續發表對防疫政策的質疑。去年十一月烏魯木齊的火灾，和上個月齊齊哈爾第三十四中學體育館坍塌事件後，他那些曾經很愛黨愛國的朋友也開始在朋友圈表達對政策的反思。

除了質疑之外，迷茫也是一種普遍的情緒。“我接觸到幾個自己開公司的朋友。原本對未來很有希望，現在感覺看不到未來。以前是一直往上走，只要你去創業，是有希望掙到錢的。現在普遍感覺對經濟和未來迷茫得多。”

弘哥的朋友中，也有不少人對現在的狀況有怨氣，同時也找不到未來，看不到方向。他表示對國外的事情感興趣的人比例比原來大了好多。“18年的時候，周圍人的態度基本就是沒問題，一切都好。大家討論政府出台的政策，然後要投資這個項目，要投資那個項目，對未來的經濟發展很有希望，”他告訴記者，“現在回去，好多人就問我美國好不好，孩子到那里讀書好不好。”原本抱怨美國不好的朋友中也有不少開始有興趣瞭解美國的現狀。

即使是在陌生人中，弘哥也能感到怨氣的增加。“就像我遇到的出租車司機，說了三句話之後，第四句話就是抱怨，甚至就直接開罵，抱怨疫情，抱怨經濟，抱怨封控，還有說親戚朋友找不到工作的。”

**美國之音**  
就中國駐新西蘭大使館表示，中國國籍法不承認雙重國籍，在一人既有中國國籍也有外國國籍時，中國只承認此人的中國國籍，不承認此人的外國國籍。

因此，當一人存在“國籍衝突”時，中國使領館不能在此人的外國護照上簽發中國簽證，而是為其辦理旅行證，供其持證赴華。

如“國籍衝突”人員堅持使用新西蘭護照申請赴華簽證，應由本人(適用於不滿18周歲未成年人)或法定監護人通過駐新使領館或直接向國家移民管理局提出“退出中國國籍申請”，經批准後方可退出中國國籍。在其退籍申請獲批之後，方可向使領館申請赴華簽證。

**錯誤源頭**  
如果按照這個說法，Wei先生女兒的新西蘭護照上的“中國簽證”屬於“錯誤簽發”。

也就是說，Wei先生應該無法為女兒辦理“中國簽證”，而是應該辦理“旅行證”赴華……或者，應該先幫女兒提出“退出中國國籍申請”，獲批後再辦理“中國簽證”。

“新西蘭中國簽證中心”的工作失誤，其對Wei的女兒身份判斷錯誤，是造成Wei先生此番遭遇的根本源頭。

注：在國籍認定政策方面，新西蘭與加拿大十分相似，因此本文對於加拿大讀者而言亦有所借鑒，但請注意，具體情況具體分析，相關事宜請詳查官方網站或諮詢法定執牌專業人士。

## 如今華人回國 以下5種情況可免簽證入境

華人回國又一好消息！只要有商務邀請函等，可以直接飛到中國辦理落地簽證。

8月4日，中國發佈了“26項便民措施”，其中對外籍人士赴華進行商務洽談等大開綠燈。具體內容為：“對來華商務洽談、商貿交流、安裝維修、參展參會、投資創業等的外國人，來不及在境外辦理來華簽證的，可憑企業邀請函件和證明材料申請辦理口岸簽證入境。”

除此以外，“因商貿業務需要多次往返的，入境後可以換發3年內多次入境有效商貿簽證。”

換句話說，如果持有中國企業邀請函等證明，可以直接在入境口岸辦理落地簽證，並且入境中國後，還能換發3年內多次入境的有效商貿簽證。

**入境中國多種免簽方式**

事實上，不僅僅是商務可落地簽證，根據中國駐美大使館公佈，入境中國還有多種免簽方式——

**海南入境免簽**  
“海南入境免簽”政策於2018年5月1日正式實施，只要是在海南的旅行社接待，不管是個人旅遊還是團體旅遊，59個國家的公民可以免簽入境，最長停留時間30天。

這59個國家分別是：俄羅斯、英國、法國、德國、挪威、烏克蘭、意大利、奧地利、芬蘭、荷

蘭、丹麥、瑞士、瑞典、西班牙、比利時、捷克、愛沙尼亞、希臘、匈牙利、冰島、拉脫維亞、立陶宛、盧森堡、馬耳他、波蘭、葡萄牙、斯洛伐克、斯洛文尼亞、愛爾蘭、塞浦路斯、保加利亞、羅馬尼亞、塞爾維亞、克羅地亞、波黑、黑山、馬其頓、阿爾巴尼亞、美國、加拿大、巴西、墨西哥、阿根廷、智利、澳大利亞、新西蘭、韓國、日本、新加坡、馬來西亞、泰國、哈薩克斯坦、菲律賓、印度尼西亚、文萊、阿聯酋、卡塔爾、摩納哥、白俄羅斯。

疫情期間，“海南入境免簽”政策曾經停止，從今年3月15日開始，海南入境免簽政策正式恢復。

**港澳地區外國人組團入境廣東免簽**

只要是與中國建交的國家的公民，持普通護照在香港和澳門參團旅行的，可以免簽進入珠江三角洲地區(指廣州、深圳、珠海、佛山、東莞、中山、江門、肇慶、惠州市所轄行政區)+汕頭旅遊，且停留不超過6天。

截至2023年3月26日，中國已與182個國家建立外交關係。也就是說，該政策適合世界上絕大多數國家的公民。

**廣東144小時過境免簽**  
從2019年5月1日起，經國務院批准，廣東省實施對外國人144小時過境免簽政策。

根據這個政策，24個歐洲申根簽證協議國家及其他15個歐洲國家、美國和加拿大等6個

美洲國家、日本和韓國等亞洲6個國家，及澳洲和新西蘭，合共53個國家的人員，並持有有效國際旅行證件和144小時內確定日期、座位前往第三國(地區)聯程客票的，可在廣東省行政區域內享受過境免簽政策。

有過過境外國人可選擇從廣州白雲機場、深圳寶安機場、揭陽潮汕機場空港口岸中的任何一個口岸入境，並從廣東省具備客運功能的32個對外開放口岸中的任何一個口岸出境。

**上海郵輪免簽**  
從2016年10月1日起，在上海郵輪口岸對乘坐郵輪抵達上海的外國旅遊團(2人及以上)試點實施15天入境免辦簽證政策。

入境後整體隨團入境郵輪在15天內可以在上海市、遼寧省、河北省、天津市、山東省、江蘇省、浙江省、福建省、廣東省、廣西壯族自治區、海南省內的郵輪靠泊港口所在城市及其周邊城市行政區域內(含北京市，並不得超出上述省份行政區域)活動，直至出境。

**東盟旅遊團入境廣西桂林免簽**  
從2015年5月28日起，東盟十國2人或

者2人以上組成的旅遊團，可通過由桂林市旅遊主管部門資質審定的旅行社，負責安排從桂林機場口岸免辦簽證整團入境。

入境的旅行團在桂林市行政區劃區域內最長可以停留6天時間。





# 美國 15 歲亞裔少年在學校廁所經營公司身家千萬



北卡羅利達勒姆國際機場正在測試改進新的停車系統

華人號:華人頭條

北卡羅利達勒姆國際機場正在測試改進新的停車系統

【華人頭條南北卡羅萊納州綜合編譯】北卡羅利達勒姆國際機場(簡稱 RDU)正在測試一套新系統,以改善繁忙的中央停車場的停車狀況。該系統利用燈光、攝像頭和數字留言板更快地引導您到達可用的開放停車位。

RDU 于 7 月開始測試該系統。據新聞採集合作夥伴稱,測試系統在停車場六樓處於活動狀態。如果效果良好,RDU 官員預計將該系統擴展到整個停車場,使其在 2024 年春季全面投入使用。

美國 15 歲亞裔少年在學校廁所經營公司身家千萬

【華人頭條美國站綜合訊】美國印第安那州的一名 15 歲的亞裔少年埃里克 (Eric Zhu) 已經成為商業領域的奇才。憑藉着他敏銳的商業頭腦和創新精神,他在學校的衛生間與投資者進行商談,賺取了高達 2 千萬美元的身家。儘管如此,他的父母依然期望他進入醫學領域,這讓他倍感無奈。

據瞭解,埃里克出生在美國一個移民家庭,父母像其他亞裔家庭一樣對他的教育要求嚴格,甚至在他很小的時候就限制他使用社交

媒體。

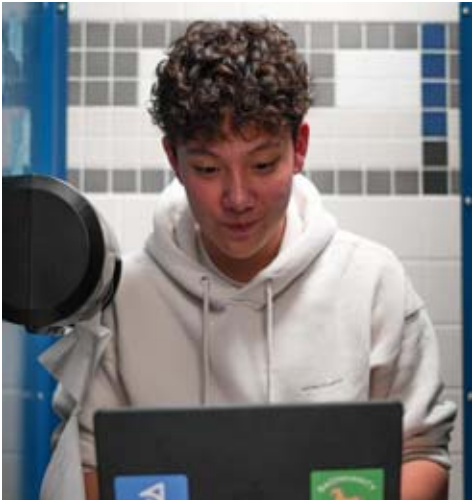
然而,埃里克擁有出眾的商業才能,難以抑制。他在 12 歲時獲得了自己的第一台筆記本電腦,開始自學編程,並在短短兩年內創建並出售了自己的第一家公司。他透露,為了在上學時間與客戶會面,他常常偷偷躲進衛生間,進行商業談判。

他笑着說,有一次達成交易後,客戶關心他是否身體不適,因為對方注意到他是在馬桶上進行會議,並聽到了不斷沖水的聲音。埃里克透露,由於頻繁往衛生間跑,他的父母接到學校投訴,對他在衛生間開會議的行為表示擔憂,甚至禁止他在上課期間去衛生間。對此,他已經不再介意。

埃里克的商業事業取得了巨大的成功,他與兩位朋友一起創辦了創業融資平台 Aviato,並成功獲得了 100 萬美元的融資,引起了美國創業界的廣泛關注。Aviato 平台已有 1180 萬家創業公司註冊,為投資者提供自動尋找投資機會的服務。

儘管已經成為創業界的新星,埃里克依然面臨父母的期望。他的父母希望他成為一名醫生,對此,埃里克開玩笑地說:“也許我應該花 1000 萬美元投資在深度偽造技術上,讓我媽媽相信我正在上醫學院。”

面對父母的期望,埃里克表示,他可能會先按照他們的意願上大學,但不確定是否會完成整個學業並獲得學位。



狀況不佳以及收入較低,是移民感到孤獨的一些因素。

對於那些出生在加拿大的人來說,與孤獨相關的問題包括獨居和心理健康狀況不佳。

研究稱,未來對孤獨的研究應該關注移民人口的多樣性,他們在加拿大的生活、工作和社交方面面臨着各種系統性問題。

陳說,協會還從家中接送老年人參加活動,特別是那些身體虛弱的人行動不便。

卑詩省移民服務協會首席運營官 Chris Friesen 說,在加拿大沒有家人的新移民最容易感到孤獨。

“他們在這個國家重建生活時,文化適應是重要一步,”他談到政府援助的難民都是冒着在祖國受到迫害的風險來到加拿大。

他說,即使是在難民營中失去社區聯繫,也會讓人感到孤獨,因為他們要適應新的生活,高昂的生活成本和缺乏住房是許多普通人面臨的大問題。

“人們在找到永久住房之前,無法紮根。他們不能讓孩子上學,也不能開始找工作。他們需要一個永久的地址,這在加拿大的某些地區變得越來越艱難。”

加拿大統計局指出,加拿大很少有關於孤獨感的研究是按性別和加拿大老年人的亞群體分開的,尤其是那些移民。

今年 6 月發表在《英國醫學委員會老年病學》(BMC Geriatrics)雜誌上的一項研究稱,對安省 968 名移民和 1703 名在加拿大出生的成年人進行的調查顯示,心理和身體健康狀況不佳以及收入較低,是移民感到孤獨的一些因素。

對於那些出生在加拿大的人來說,與孤獨相關的問題包括獨居和心理健康狀況不佳。

研究稱,未來對孤獨的研究應該關注移民人口的多樣性,他們在加拿大的生活、工作和社交方面面臨着各種系統性問題。

# 華人大媽被騙幾千刀 警惕上門裝修的

新聞來源:華人信息

真是騙局年年有,今年特別多。

從最開始的電話騙局,到今年的騙局花樣陸級:直接敲你家門,說你家房子哪哪哪有問題,不給錢就要舉報。但凡是新移民、語言不太通的老一輩,一不小心真被騙了。

一位居住在多倫多的中國新移民大媽,在東區經歷了一次可怕的經歷後聯繫記者。

她的兒子 JohnnyWu 向表示自己代表母親展示:因為他的母親在遭騙局後留下的傷害,因為害怕被記者拍照後遭報復(心理陰影)。

有一天自己母親在家,有 2 人自稱是裝修工人的人“他們來敲門,並表示正在隔壁施工,看到一只浣熊跑到我家屋頂上了”。這些人自稱是屋頂工程隊的,可以幫忙趕走浣熊。

他母親覺得,那挺好的,自己還挺怕各種小動物的,就對裝修工人說,可以趕走這些小動物。於是這 2 位工人就爬上了該大媽家的屋頂,剝掉了一些瓦片,還對大媽說:“你家屋頂有個漏洞。得補(其實並沒有)”。



然後這兩個工人還說,你家煙囪也有問題。如果不修,就向市政府報告。該大媽是來自中國移民,因為不熟悉加拿大的各種法律,所以就特別害怕因為自己家的裝修問題惹麻煩,於是同意先給裝修工人 1000 元(現金),等修好之後再付 1000 尾款。因為是現金,所以沒有簽任何合同。

但因為這兩個人是假冒的裝修工人,哪里會修什麼屋頂和煙囪啊,於是一人登上屋頂,假模假樣的亂扔東西,把煙囪上的磚塊敲

下來,扔到車道上,另一名男子從屋頂上爬下來,開始踢後門,索要剩下的 1000 刀。

當時我的母親很害怕,就覺得不對勁,趕緊鎖上門,要求他們離開。”這時候她也通知了家里其他成員,家人隨後報了警。

據悉,這些工人來自 M.B.RoofingandMasonry。根據公司網站,上面很多之前的項目圖片,結果調查發現,都是在其他裝修公司盜圖的。

警方稱,他們可能成為了 GTA 地區一種騙局的受害者。這些人主要針對移民來的老人下手。一是語言不通,二是不熟悉當地政策,所以就總有問題。

至於 JohnnyWu 和他的家人,他的媽媽仍然很難受。不僅僅是因為損失了 1000 刀,主要是受到驚嚇。“她睡不着覺,”他說。“她擔心他們會回來並變得更加暴力。”

“如果有人上門並提出要工作,請先檢查一下資質,尋找其他可靠的承包商。”

# 綁架謀殺華人,埋屍國家公園!

新聞來源:華人生活網

紐約市一宗令人震驚的案件涉及 30 歲的華人外賣司機李鵬程 (Li Peng Cheng, 音譯),他在深夜外出送餐時遭到五名歹徒綁架,並最終被殺害。受害者的遺體數日後被發現于新罕布爾州,至今已兩名涉案的華裔嫌犯被捕歸案。

左為劉旭東、鄭東興在商店購買挖掘工具。劉旭東的白 T 恤上還有紅色血跡。右上為劉旭東、鄭東興。右下為 7 月 19 日凌晨,身著白色 T 恤並背後帶有黑色標記的劉旭東、鄭東興等人在凱辛娜公園附近,進出黑色英菲尼迪轎車。(起訴書截圖)據紐約南區聯邦法庭的起訴書顯示,事件始於今年 7 月 21 日,當時受害者的朋友報案指稱李鵬程失蹤已有數天。根據報告,李鵬程在法拉盛的一家餐廳擔任送餐司機,並借用一輛掛紐約牌照的黑色英菲尼迪轎車 (Infiniti) 工作,該輛車用于他在 7 月 18 日晚和 19 日上午的工作班次。

然而,他在 7 月 19 日凌晨 1 點出發後,前往法拉盛的寇頓街 (Colden St) 和凱辛娜公園 (Kissena Park) 交界處送外賣,卻未能如常返回,連人帶車失蹤了。

警方接獲報案後,于 7 月 22 日在寇頓街和凱辛娜公園附近找到一名目擊者。該目擊者回憶,19 日凌晨 1 點至 1 點半之間,寇頓街和凱辛娜公園附近有很多騷動,目擊者聽到有人喊“把車開過來”,接着目睹三四人把另一人架起並離開,由於一切發生極快,目擊者無法辨認任何肇事者的身分、面孔、頭髮或衣服。

警方根據從凱辛娜公園調取的監控錄

像,追蹤到事發當天凌晨約 1 點 27 分,一輛疑似黑色英菲尼迪的車輛停在車位上,引擎仍在運行(沒有熄火),但車內無人。片刻後,一名身著白色 T 恤並背後帶有黑色標記的人進入駕駛座,隨即車輛倒車離開攝像機視野。大約半小時後,該車回到現場,監控視頻顯示至少有五人進出,車內後座出現掙扎的情況。之前身著白色 T 恤並背後帶有黑色標記的人與同伴看似在車內後座毆打某人。

根據 FBI 探員的調查,嫌犯鄭東興 (Zheng DongXing, 音譯) 涉嫌引誘李鵬程到綁架地點。鄭東興的車輛行踪被追蹤至新罕布爾州,期間他在多處停留,並有一次與警官的互動被攝像機記錄。

途中他們還在 Home Depot 停下,購買挖掘材料,然後駕車前往白山國家森林公園將受害者遺體埋藏。

7 月 22 日晚,鄭東興出現在紐約肯尼迪國際機場,準備登上飛往中國的航班,但被阻止。7 月 25 日,聯邦和州執法人員藉助屍體探測犬的協助,在白山國家森林公園發現一處淺墳墓,內有一名赤裸遺體,其頭部顱骨受創,經法醫確定死因為他殺。經過與受害者照片的對比,確認該遺體為李鵬程。27 歲的嫌犯鄭東興和劉旭東 (Liu Xudong, 音譯) 于 8 月 1 日和 2 日分別被捕歸案,兩人目前被拘留,他們之前已有犯罪記錄。調查仍在進行中。



## 生隆精英保險理財公司

### Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

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

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

**Solon** LLC  
FINANCIAL GROUP  
ONE STEP AHEAD

**6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139**

**人壽保險——定期險,分紅險,儲蓄險,投資險**

**資金積累——個人投資規劃,小公司投資省稅,教育基金**

**財產責任——個人汽車房屋險,公司,餐館生意險**

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

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

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

# 加拿大中國老人太孤獨: 讀不懂英文遭歧視 看病靠子女?

據加通社記者 Camille Bains 報道,許多從中國移民來加拿大的老人比本地人更加孤獨。

劉錫宏 (Xihong Liu, 音譯) 于 2016 年 2 月從中國來到卡爾加里後,經歷了一個嚴酷的寒冬,在春天的陽光取代冬雪後很長一段時間,他仍感到與社會隔絕。

陳說,協會還從家中接送老年人參加活動,特別是那些身體虛弱的人行動不便。

卑詩省移民服務協會首席運營官 Chris Friesen 說,在加拿大沒有家人的新移民最容易感到孤獨。

“他們在這個國家重建生活時,文化適應是重要一步,”他談到政府援助的難民都是冒着在祖國受到迫害的風險來到加拿大。

他說,即使是在難民營中失去社區聯繫,也會讓人感到孤獨,因為他們要適應新的生活,高昂的生活成本和缺乏住房是許多普通人面臨的大問題。

“人們在找到永久住房之前,無法紮根。他們不能讓孩子上學,也不能開始找工作。他們需要一個永久的地址,這在加拿大的某些地區變得越來越艱難。”

加拿大統計局指出,加拿大很少有關於孤獨感的研究是按性別和加拿大老年人的亞群體分開的,尤其是那些移民。

今年 6 月發表在《英國醫學委員會老年病學》(BMC Geriatrics)雜誌上的一項研究稱,對安省 968 名移民和 1703 名在加拿大出生的成年人進行的調查顯示,心理和身體健康

Immigrant seniors lonelier than those born in Canada but research lacking: StatCan





# 全美最大亞裔黑幫 9 名成員被捕,華裔學霸淪為階下囚

有人的地方就有江湖。在各個種族盤踞的美國,自然少不了幫派之爭。“Asian Boyz(亞洲男孩)”就是一個以亞裔為中心的美國黑幫。他們成立於 20 世紀 80 年代末,總部位於南加州。據聯邦調查局稱,該團體大約有 12,000 名成員,主要由東南亞裔美國人組成。他們活躍於美國 14 個不同州的 28 個城市。

作為美國最大的亞裔幫派之一,該團體以非法販毒和槍支交易及暴力行為而聞名。

儘管美國各地的亞洲男孩團體相互獨立運作,但它們利用其全國網絡在整個國家進行毒品和槍支交易。



9 名“亞洲男孩”幫派成員被捕

前不久,該幫派的 9 名成員就因槍擊和毒品交易等罪行被 FBI 逮捕。

據有關機構表示,檢察官稱 9 名亞洲男孩的成員因涉嫌參與一個馬薩諸塞州的販毒團體而被起訴。該團體販賣了十幾支槍支和數千片含有甲基苯丙胺(冰毒)的藥丸。

該團體合作生產和銷售大量甲基苯丙胺(冰毒)藥丸,其中包括在 2022 年 3 月至 10 月期間,共 12 次向一名臥底警官出售。

據法庭文件顯示,販毒團體的領導者是薩里·拉特,也被稱為“BG”、“壞人”和“小混混”。他是波士頓亞洲男孩的領導,加入該團體已經 15 年了。其餘同夥包括 Dao, Gingras, Phim 和 Holder 等。

拉特被指控使用與幫派有關的公司“Money Affiliated”來製作和分銷毒品。他還製作並演唱說唱音樂,並使用該公司作為其音樂品牌。

### 亞裔幫派之爭

說到“Asian Boyz(亞洲男孩)”,就不得不提起另一個美國華裔幫派“華青幫”。

“華青幫”最初是由幾名加州的華人創立,初衷是為抵禦種族歧視,對抗欺凌移民美國的華人而成立的組織。而後“華青幫”發張壯大,逐漸成為南加州地區最大、最狠的亞洲幫派,並加入了許多其他族裔的成員。

自 1990 年代起,在洛杉磯,華青幫持續和東南亞移民為主的“亞洲男孩(Asian Boyz)”發生火併械鬥。

最著名的事件要數 1993 年的檯球館火併事件。

1993 年 12 月 3 日,在南加州 El Monte 的一家檯球館內,兩個幫派的成員僅因看對方不順眼而發生爭吵,進而升級成肢體衝突和槍戰。

當時,亞洲男孩的頭目 Lee Mek 攜帶一把手槍進入檯球館。隨後,20 多名華青幫的成員也進入館內,Lee Mek 揮舞著手槍向華青幫挑釁,結果雙方發生肢體衝突, Lee Mek 被華青幫的頭目 Chieu Yang 制服,並拖出檯球館。

此時,亞洲男孩當中的一人從檯球桌上拿一起把手槍,企圖向華青幫的成員射擊,但他卻被華青幫的成員控制並奪走了槍。

Chieu Yang 聞聲衝進檯球館,衝著屋內連開數槍,檯球館內的其他人全數蹲在檯球桌下躲避。

這時被拖出館外的 Lee Mek 也返回館內,在門口與 Chieu Yang 扭打起來,但被對方掙脫。Lee Mek 趕緊逃跑,試圖藏在檯球桌下,但被 Chieu Yang 連開數槍當場斃命。

這起事件上了包括 CNN、FOX 在內的多家美國主流媒體的頭版頭條。

亞裔幫派一時聞名聲大噪,然而此後他們卻開始逐漸低調,幫派的新聞逐漸減少,也很難看到“古惑仔”式的械鬥了,但他們的影響力卻沒有減弱。

### 華裔學霸淪為階下囚

2018 年,原美國南加大(USC)高材生,華裔學生 Joseph 向大家講述了自己從名校大學生淪為“華青幫”成員,最後坐牢 11 年的慘痛經歷。將大家的視野又再次聚焦在了亞裔黑幫身上。

Joseph 出生於 1984 年,母親是分子生物學博士,也是南加大的教授,父親則是一名企業家。Joseph 從小成績優異,甚至曾代表高中參加全美工程大賽,獲得了兩屆冠軍和一屆亞軍的好成績。

但是父母的期待和學業的壓力漸漸地讓 Joseph 喘不過氣來。高中時,Joseph 是學校少數的華裔學生,特殊的身份加上成績格外優秀,他反而成了學校里的“異類”。

加上父母只關心他的成績,對他的其他方面卻疏於關心,慢慢地他和家人產生了心理上的隔閡。

進入大學後,為了尋求心理上的安慰和歸屬感,Joseph 經人介紹加入了“華青幫”。他開始從事幫派活動,過上了與校園毒品、幫派械鬥等違法行為打交道的日子。

2006 年,Joseph 的母親突然接到聖地亞哥警方的電話,被告知兒子 Joseph 參與一起幫派械鬥,如果警方晚到 5 分鐘,他可能就沒命了。

為了保護家人免遭幫派的報復和威脅,Joseph 在警方面前始終保持緘默,最終被判入獄 13 年。因為表現良好,2017 年 4 月 Joseph 提前假釋出獄。

現如今,有關華裔幫派的活動新聞似乎越來越少,漸漸淡出了人們的視線。但他們並非不在存在,而是向錢看齊,轉而經營更賺錢的非法項目。那些打打殺殺的故事,自然而就退出了歷史的舞臺。青年遊民的個人頻道



他的椅子底下藏著一把 45 口徑的手槍

# 美華女虐待奴役中國保姆 被捕沒收綠卡別墅充公

2016 年 7 月 14 日的凌晨,美國明尼蘇達州伍德伯里(Woodbury)市的警官鮑威爾,接到一起路人的報案,對方稱在街邊看到一名極其瘦弱的亞裔中年女子,她聽不懂英語,無法與自己溝通。這名女子衣衫不整,頭髮凌亂不堪,雙眼淤腫,且身上有多處被毆打的痕迹,看上去非常虛弱。

鮑威爾隨即趕到現場,將這名女子送往附近的聖保羅聯合醫院進行治療,經醫生檢查發現,她的肋骨和胸骨有多處骨折,並且有很嚴重的營養不良。

據鮑威爾在之後庭審上的回憶,他說:“這位女性在英語交流方面有明顯的障礙,從對話中我得知她來自中國上海。她顫抖著、情緒低落,明顯在哭泣。她臉上的多處傷痕顯示她曾受到攻擊。”

一開始,因為語言不通,鮑威爾無法瞭解更具體的情況,他認為這名女子在街頭遭遇了搶劫。鮑威爾請了警局里一位華人警官來到醫院與該女子交談,通過華人警官的翻譯,鮑威爾意識到事情並沒有想像得那麼簡單,這或許是一起人口拐賣的案件。

這名亞裔女子是中國人,名字縮寫為 H.G.L.,有報道稱她為“韓郭玲”(本文沿用此中文名)。韓郭玲於 1958 年出生,在美國被發現時她 58 歲,在這之前,她在伍德伯里市的一個華裔家庭里當住家保姆。

伍德伯里市是聖保羅郊區一個安靜的高級社區,華盛頓郡中一些富有的家庭,通常會選擇移居到伍德伯里市生活。

韓郭玲的雇主名叫黃麗麗(Lili Huang 的音譯),1981 年生。黃麗麗和她的丈夫非常富有,移民美國之前,他們生活在上海,在中國有多處房產。

2014 年,33 歲的黃麗麗拿到了美國的綠卡,她在伍德伯里市惠靈頓巷 9700 號街區購置了一棟價值 54 萬美元的豪宅,這棟豪宅由紅磚砌成,門前有一塊寬大的草坪,院子後面就是豪華社區為富人們建造的高爾夫球場。

2015 年,黃麗麗離開上海,和丈夫一起帶著自己的父母以及兩個孩子一起移居美國。黃麗麗認為自己工作繁忙,無暇顧及家中瑣事和照看自己的小女兒,於是便向之前在她家中工作過的保姆韓郭玲發出邀請,希望韓郭玲能跟隨自己一起搬到美國去住,並承諾每個月會往韓郭玲的中國賬戶里存入 890 美元(折合人民幣約 6383 元)作為勞動報酬。

起初韓郭玲拒絕了黃麗麗的邀請,她認為自己一不懂英語,二沒出過國,人生地不熟的,很難在當地生活。

但黃麗麗多次勸說,她告訴韓郭玲當地有許多華人,不用擔心語言問題,平時出門只需要買菜,幾乎用不到什麼英語,還不斷稱讚韓郭玲廚藝精湛、照看有方,她在家中做阿姨時自己省了不少心。

韓郭玲想到之前黃麗麗家中工作時,她說話客客氣氣的,對自己態度友善,算得上是一個不錯的雇主,再加上自己年紀大了,想著這次出國能攢點錢,然後就退休回老家養老。於是,在黃麗麗再三請求下,韓郭玲松了口,答應黃麗麗和她一起前往美國工作生活。

但此時韓郭玲根本無法想象,自己已經落入了面前這位親切的雇主為自己設下的陷阱。

想要帶保姆出境,一般的合法途徑是為保姆辦理工作簽證(有許多家政中介可以辦理),然而,黃麗麗並沒有通過“涉外家政人員”的機構為韓郭玲辦理工作簽證,而是讓她辦理了旅遊簽證。

這也就意味着,韓郭玲到了美國之後,不受美國“涉外務工人員”律師團隊的保護。黃麗麗替韓郭玲支付了去美國的簽證費用,還向韓郭玲口頭承諾,在她到達美國後就先將第一個月六千多人民幣的薪水匯入她的中國賬戶。

2016 年 3 月下旬,韓郭玲便持旅遊簽證來到

了美國。

從未出過國的韓郭玲一開始覺得很新鮮,明尼蘇達州的風景清新,非常宜居。不過,在美國待了一段時間後,韓郭玲發現自己在國內的銀行卡遲遲沒有收到黃麗麗的匯款。韓郭玲提醒黃麗麗,請她不要忘記給自己轉賬。黃麗麗回復說最近太忙了,過段時間會轉給她的。

黃麗麗曾經承諾,一個月支付韓郭玲 899 美元作為薪水,相當於每小時的時薪為 1.76—1.87 美元,而 2016 年美國聯邦政府對於勞動報酬的規定,勞工最低工資應為每小時 7.25 美元。黃麗麗給韓郭玲開出的薪水遠遠低於法律規定的最低水平,如果黃麗麗要在當地僱用一位住家保姆,每個月至少要支付給對方 3832 美元。

但就連這點微薄的薪水,韓郭玲都沒有收到過。黃麗麗欺騙她每個月會把工資匯進另一個賬戶上。但事實上,直到幾個月後韓郭玲離開黃麗麗家,這個賬戶里的金額也只有黃麗麗承諾薪水總額的四分之一。

韓郭玲無法為自己維權,因為黃麗麗從來沒有跟她簽訂過任何書面的勞動合約,所有的薪資,與工作相關的問題,都由黃麗麗口頭承諾,沒有任何證據。

不僅推脫支付報酬,到了美國後,溫和的黃麗麗變得面目可憎起來。從前黃麗麗讓韓郭玲做事前總是會禮貌地喊她“阿姨”,而現在黃麗麗對韓郭玲頤指氣使,連一個稱呼都沒有,只是一刻不停地驅使韓郭玲打掃衛生、做飯等等。韓郭玲稱,自己每天的工作時間都長達 17、18 個小時。

韓郭玲空口無憑,在異國只能啞巴吃黃連,任憑黃麗麗指使。但光是免費勞動還不夠,黃麗麗常常連飯也不給韓郭玲吃。一旦心情不好,黃麗麗就會扯韓郭玲的頭髮,還將她的頭頂牆上、櫃子相撞。有時黃麗麗還會當著自己孩子的面,毆打韓郭玲出氣。

韓郭玲不敢反駁,只能在黃麗麗氣消之

對當地法律的瞭解,被徹底的軟禁在了黃麗麗的家中。

2016 年 7 月 4 日,黃麗麗不知道為什麼心情有些不好,她開始用力抓韓郭玲的頭髮,將她的頭撞向客廳的桌子。韓郭玲因劇烈的頭痛而倒地,此時黃麗麗並沒有停止襲擊她,而是用力毆打已經倒地的韓郭玲,並狠狠地踢了她的肋骨數次。

黃麗麗看到韓郭玲躺在地上痛苦萬分,不但沒有將她送往醫院,反而繼續使喚韓郭玲做家務。韓郭玲只得艱難地從地上爬起來,跟踉蹌蹌地做家務。

7 月 10 日,韓郭玲已經無法站立行走,毫無同情心的黃麗麗面色冷漠,讓韓郭玲在地上爬著做了四個小時的家務。而黃麗麗幼小的女兒,也在家中目睹了這個殘忍的場景。

7 月 13 日夜間,傷痕纍纍的韓郭玲在收拾餐桌時失手將盤子中的食物灑在了桌子上,黃麗麗看到後,提起廚房的菜刀揚言要殺了她。黃麗麗的父親當晚也在場,連忙制止了黃麗麗的行為。

在一片混亂之中,韓郭玲趁機逃出黃家,但她身無分文,不知道該往哪走。這時,韓郭玲看到面前的天空飛過了一架飛機,她猜測一直跟著走,或許就能走到機場。

不知道走了多久,韓郭玲被好心的路人發現,替她報了警。

2016 年 7 月 14 日凌晨,警方在醫院瞭解了韓郭玲的情況後,立刻前往黃麗麗的家搜查證據。

警方在黃麗麗的錢包中發現了韓郭玲的護照,還在黃麗麗臥室的床墊底下,發現了一包掉落的頭髮。韓郭玲說這是自己被黃麗麗扯下來的頭髮,她說如果不把這些頭髮藏好,被黃麗麗發現後,會逼自己把頭髮吃掉。

證據確鑿,警方當夜立刻拘捕了黃麗麗。7 月 15 日,明尼蘇達州檢察院就以“意



黃麗麗及住宅

後,躲進房間吃幾塊餅乾充飢。短短一個月的時間內,韓郭玲的體重從 54 公斤掉到了 40 公斤。

2016 年 4 月,被奴役到無法忍受的韓郭玲趁黃麗麗不在,偷偷請求黃麗麗的丈夫幫她買一張回國的機票。黃麗麗的丈夫先是假意答應,然後拿走了韓郭玲的護照,但他並沒有幫韓郭玲購買機票,而是把護照交給了黃麗麗,並告訴韓郭玲:“你哪兒也去不了。”

黃麗麗聽說韓郭玲想逃跑之後,威脅她說,她的簽證已經過期了,她現在是一個“黑戶”,如果她報警的話警察會抓她去坐牢,還向韓郭玲“科普”了美國法律有多麼的嚴苛,恐嚇她不敢出門。

這樣一來,韓郭玲因為語言不通,又缺乏

此外,丹尼爾·李還在郵件里表示,在這個事件被完全解決前他們不會再有任何回應,“我們尊重公眾對這個案件的關注,同時我們也請求公眾相信法庭會做出一個合理的判決,而不是通過公眾輿論來解決問題。但可悲的是,對於黃女士和她年輕的家庭來說,這些不實的指控影響了網絡輿論。”

7 月 18 日,有記者通過電話聯繫到該案的檢察官歐德普,歐德普在電話中表示,黃麗麗於當天下午以 35 萬美元交保釋放,但她被要求在一週後的 7 月 25 日再次出庭,並且要求黃麗麗在家期間必須佩戴腳鐐監視器。

為了脫罪,黃麗麗聲稱自己有精神疾病,並開具了一張假的精神病證明,以證明自己的暴力行為都是不得已的。

然而,黃麗麗的自證很快就被推翻了。當地民眾聽聞黃麗麗稱自己有精神疾病之後,非常憤怒。一名在中餐廳打工的員工義憤填膺地出席了該案件之後的庭審。在庭審上,這名員工揭穿了黃麗麗的謊言,他說曾看到黃麗麗多次帶著孩子去自己工作的中餐廳吃飯,她的言行舉止一切正常,看不出有任何精神問題。

鐵證如山,黃麗麗也許預知到了自己即將到來的審判。2017 年 5 月 31 日,黃麗麗承認自己犯有強迫勞動和三級襲擊罪(third-degree assault),但仍然否認自己對韓郭玲實施非法扣押證件和非法拘禁行為。

2017 年 8 月 24 日,明尼蘇達州聯邦法官以“偷運勞工、虐待、非法拘禁和襲擊”等罪名判處黃麗麗監禁一年零一天;沒收黃麗麗在伍德伯里的豪宅;黃麗麗需賠償保姆韓郭玲 95,944.80 美元,並按當地工資標準支付韓郭玲剩餘的服務費用 27,344.73 美元。

助理檢察官布魯克在庭審中說道:“黃麗麗必須接受自己犯罪帶來的後果,不僅是金錢上必須給予賠償,她也必須承擔失去自由和財產的懲罰。”

美國法律規定,在四種情況下可以遣返綠卡持有者:非法進入美國;非法滯留;道德犯罪,包括盜竊、賣淫嫖娼、家暴等;暴力犯罪,指被判處一年期以上的暴力犯罪,在服完刑後需要被遣返。

因此,在 2018 年 8 月,黃麗麗在明尼蘇達州服刑結束後將被取消綠卡,強制遣返中國。

在 2018 年 4 月,美國聯邦法院廢除了這條法律,更改為:故意破壞、未使用武器襲擊等“暴力犯罪”不會被遣返,除非是“謀殺、非過失殺人、強姦、搶劫、嚴重毆打”這幾種重罪罪名成立,才會被強制遣返。

但是在黃麗麗一案中,檢察院的定罪時間在 2018 年 4 月之前,黃麗麗目前已經遣返回國。

其實,保姆韓郭玲被騙至美國的事件並非個例,有許多來自亞洲的家政工出於對經濟的需要,背井離鄉,遠赴重洋想要掙取相對高額的薪水。

但在出國之後,這些家政工既不懂當地語言,又不瞭解法律,無法建立社交,也無法為自己維權,大多數人只能任由雇主擺布。如果遇到品行惡劣的雇主,那麼就會如該案件中的受害保姆一樣,被暴力囚禁在雇主的家中,無法逃脫。

每年的 6 月 16 日,是國際家政工日。據統計,全球有 7560 萬家政工人,中國國內有 3000 萬家政工,在北京,就有 60 萬之多,其中有 70% 的家政工都為女性。但由於家政工工作的特殊性,比如服務的客戶不同,雇用時間長短不同,他們的收入低且不穩定。同時,他們很難獲得養老、失業、醫療等方面的社會保障和福利。

像韓郭玲這樣從亞洲國家流動到發達國家工作的家政工,他們在當地不享有公民權,因此也無法享受政治、經濟、教育等方面的福利待遇。據國際勞動組織的統計,全球有 5000 萬家政工人屬於非正規就業,而在中國,有 70% 的家政工人也屬於非正規就業的領域。保姆韓郭玲的處境,影射了社會上許多不被看見的灰暗角落,靈活就業的政策如果忽視了家政工群體,那麼不被看見的他們,就淪為了都市的隱形人。來源:信可親



# 發生在華一代家庭的文化爛尾工程

十年前的一天，家里買來幾個石榴。我的兒子和我有一個對話 - 子：爸爸，這是什么？父：石榴。子：它為什麼叫石榴？父：那你認為它該叫什麼？子：它為什麼不叫 15 或者 17，偏偏叫“16”？

如果一個人在其兒童至青年時期花數千個小時學一門技藝，無法精深，最後不了了之，那麼他/她的損失是巨大而又經常看不見的。

我的孩子個性使然，去了幾天中文學校後，便斷然拒絕。而我們也不逼迫。另一方面，從孩子小的時候起，因為家中經常有老人從國內來訪，且家中也多用中文對話，所以孩子們的中文聽力沒大問題，基本表達也尚好，跟爺爺奶奶日常交流夠了。到此為止。他們在這方面節省了大量的時間



去發展他們的興趣愛好，獲得了豐厚的回報。我認為這樣正好。

我知道，有人要扔磚頭，罵我數典忘祖了。不過還請閣下先扇自己兩個大耳刮子 - 你既然那麼熱愛養魚，干嘛搬到沙漠里去？

我絲毫不反對孩子學些中文，並在家里用中文對話。我的意思是，孩子的付出與父母的期望值要合理。如果您有蓋三層樓的資金，就去蓋三層樓。如果夢想過於高遠，建出一個十層樓的框架，資金鏈就會斷裂，爛尾的可能性就比較大。而且我要再強調一遍，孩子的時間是寶貴的。這種文化爛尾儘管看不見，損失卻非常巨大、

難以挽回。

有人琢磨着將來孩子長大了可能要跟中國做生意，所以學中文“有用”。那種情況不僅太遙遠，而且靠半吊子中文去中國做買賣，只有被騙的命。父母與其這樣功利，不如誘導孩子學習中文的興趣。如果真是發現這方面的興趣和語言天賦，就為其創造好的學習條件。

學語言，環境是必不可缺的。我原先一位白人鄰居因工作原因到中國去了幾年，兩個女兒同去且在中國學校讀書。前兩年回來，我發現其水平遠超過我認識的任何一位ABC。除非你兒女搬回中華文化圈，否則你孫子輩不大可能會中文。這個根是非斷不可的，這個現實不得不面對。假如我們保護大熊貓只能讓其多生存一代，然後注定滅絕，那我們肯定就不費那功夫了。對於母語，心情不同，我理解。

源遠流長的中華文化當然會繼續存在和發展。但其主要依託於中國大陸、台灣、港澳、新加坡等中華文化圈。這方面，就不麻煩令郎、令愛們了。

還有一個相關的論點，我認為完全荒謬：在一次聚會上有一位說，只有學好中文，ABC 才有根，孩子心中才有主心骨，否則就有身份認同問題，容易出現心理疾病。我立刻反駁 - ABC 首先是美國人，不論學不學中文，都要讓孩子懂得這一點，美國是他們的國家。如果引導一個美國公民依靠別的語言和國家產生主心骨，這不僅容易造成孩子的心理疾病，這首先是大人的心理疾病。唐宋韻

中新網 8 月 12 日電 據中國駐洛杉磯總領事館官方公衆號 12 日消息，近日，一中國公民赴美國南加州地區與男性網友見面並共同旅行後與家人親友失去聯繫。中國駐洛杉磯總領事館獲悉後，迅速聯繫當地警方查找其下落，並與當事人家屬保持溝通。截至目前，有關查找仍在進行之中。

2023 年 7 月以來，中國駐洛杉磯總領事館已多次發佈關於加強安全防範的領事提醒。現再次提醒已在或擬來領區旅行的中國公民，在當地外出旅行務必提高安全風險意識，提前瞭解當地安全風險和治安狀況，不輕易與陌生人交往、同行或搭便車，避免單人出行或前往人煙稀少、自然條件惡劣地區，不輕易透露個人信息，不顯財、不露富，同家人保持經常性聯繫，及時將擬前往的具體地點、停留時間、酒店電話等信息告知親友。

如遇突發狀況，請及時撥打 911 報警(可要求中文服務)。如需領事保護與協助，請撥打外交部 24 小時全球領事保護與服務應急熱線：+86-10-12308，+86-10-65612308。

駐洛杉磯總領事館領事保護與協助電話：+1-213-8078052，電郵：LA\_LB@csm.mfa.gov.cn。

廣東女子赴美見男網友失聯，領館稱仍在查找！屢屢發安全提醒

近日，一中國公民赴美國南加州地區與男性網友見面並共同旅行後與家人親友失去聯繫。8 月 12 日，南都記者注意到，中國駐洛杉磯總領事館就此事發佈通報稱，領事館方面獲悉失聯事件後，迅速聯繫當地警方查找其下落，並與當事人家屬保持溝通。截至目前，有關查找仍在進行之中。

美國加州聖貝納迪諾警局莫龍戈盆地分局發佈尋人啓事。

中國駐洛杉磯總領事館表示，今年 7 月以來，總領事館方面已多次發佈關於加強安全防範的領事提醒。現再次提醒已在或擬來領區旅行的中國公民，在當地外出旅行務必提高安全風險意識，提前瞭解當地安全風險和治安狀況，不輕易與陌生人交往、同行或搭便車，避免單人出行或前往人煙稀少、自然條件惡劣地區，不輕易透露個人信息，不顯財、不露富，同家人保持經常性聯繫，及時將擬前往的具體地點、停留時間、酒店電話等信息告知親友。

據南都此前報道，失聯者是 47 歲的中國廣東女子金芳(Fang Jin)。警方稱，今年 7 月 14 日，金芳從中國飛往加利福尼亞州的洛杉磯市。她最後一次通過手機與朋友取得聯繫的時間是 7 月 22 日，她原本計劃在莫龍戈盆地的一處地點野營，但至今下落不明。她的同行者 52 歲的美國男子約翰·菲茨帕特里克同樣被報失蹤。

目前，金芳的家人仍在等待當地警方的消息，尚未有進展。

# 中國公民赴美與網友見面并旅行後失聯 中領館回應

## 美中再同意增加航班 每周 12 班增至 24 班

路透社 8 月 11 日引述消息稱，美國和中國同意把每周往返兩國的航班增加 1 倍，從每周 12 班增加到每周 24 班。美國交通部其後證實這一消息。

美國交通部 11 日發聲明稱，總統拜登(專題)(Joe Biden)的政府確認，中國允許 10 月 29 日起把飛往中國的美國客運航班數量增至每周 24 班。

報道較早前引述消息人士及其所看到的文件指，目前飛往美國的中國客運航班數量為每周 12 班，美國交通部自 9 月 1 日開始允許把它增加至每

周 18 班，10 月 29 日起增至每周 24 班。

消息稱，中國政府同意美國航空公司增加同樣數量的航班。

報道指，這項協議是中美之間合作罕見的跡象，兩國在許多方面都存在分歧。

中國文化及旅遊部 10 日宣佈新一批恢復出團旅遊的國家和地區名單，當中包括日本(專題)、韓國、英國、美國、德國及澳洲等國家。美國商務部長雷蒙多(Gina Raimondo)其後發聲明稱，美方期待再次歡迎中國團隊赴美旅遊。

# 美国移民生活到底如何？华裔眼中的真实移民生活

每個移民(專題)美國的人，都有不同的目的。有的人是因為社會福利條件，有的人是為了給自己的孩子一個更好的教育環境和生活空間，有的人是為了自己事業上面的投資等等……

那麼，美國移民生活到底如何呢？很多移民申請人在拿到了綠卡後，大多數人都會面臨在美國當地生活的一些問題。

今天要和大家一起去瞭解美國生活的方方面面，諸如房價、物價、教育等等……

### 房價

美國的房價與人口分布相關。一般而言，東西兩岸貴一點，中間地區便宜。另外，美國幾乎人人有車，所以每個人的生活範圍擴大了很多，買房時候的選擇餘地也很多。

美國房子的中間價目在 25 萬美元左右。前面說過，東西兩頭貴，所以美國中部大部分地方的房價，都不到 25 萬美元。

美國的兩個中部城市，一個是底特律，一個是堪薩斯城，就人口而言，這兩個城市在美國排在 10-50 位之間，算是二線城市。但是人口 100 萬美元都不到，中國大一點的縣城都比它大。房價也便宜，一個樓都只要 10 幾萬美元，甚至不到 10 萬美元，20 萬美元出頭都是很好的房子了。

但是這些城市特別的一面，就是人口少，根本看不到中國熙熙攘攘的人群。晚上睡覺，外面路上一點響動都沒有，自然也沒有什麼豐富的夜生活。事實上，住在這些二線城市的美國人也是挺無聊的，所以年輕人還是會往紐約(專題)、洛杉磯(專題)等大城市跑。

### 收入

美國是一個大企業主導的國家，每個城市大同小異。買東西，都去沃爾瑪；吃飯，都去 subway；買家電，都去 Bestbuy；買衣服，都去 GAP；買鞋子，都去 Nike……這些大企業幾乎壟斷了美國人所有的日常消費，是個無處不在的巨無霸，因此自然也要在每個地方聘用當地的員工。

再加上電信、銀行，小城市里的美國人有很大比例都是在這些大企業工作，收入也都均衡，大約在 3-4 萬美元一年，這就構成了美國所謂的中產階級。

一年收入 3-4 萬美元，除去稅和保險，也就 2-3 萬美元，再除去生活費用，算一半，一年存下 1-2 萬美元。買個 15 萬美元的房子也要 10 年。但是這些人都是本地人，很多在當地就有房子，因此買房的需求都沒那麼強烈。

### 物價

美國有消費稅，大概為 8%-11%，每個州不一樣。買 100 塊的東西要付 108 元。吃飯要給小費，一般是稅後 10-20%。總體而言，美國人月入 2000-3000 美元的話，日子還是過得去。你拿 100 美元去超市，能夠買上一推車的東西。過年過節去買衣服，你拿 1000 美元也可以買不少。

美國的蔬菜水果相對要比雞肉豬肉貴，因為蔬菜水果有季節性，無法按大規模生產；再一個原因，就是有保鮮期。所以美國的沃爾瑪很少賣蔬菜水果，因為無法實現全國物流調配。蔬菜水果一般都在一些地方性的超市賣。

而且美國還有一個特色就是有 farmer's market。就像中國的趕集，都是定期定點的，農民拉着新鮮的蔬菜水果到市中心來賣，很受美國人歡迎。新鮮而且品種多，當然價格也比超市里面的高。這些農民就是看到了大型零售商做不到的市場。

### 稅收

美國個人一般要交多少稅呢？這是一個不好回答的問題。主要原因在於美國有一個

返稅制度。老百姓每年都要報稅，向政府說明自己一年收入多少，該交多少稅，已經交了多少稅，然後政府根據每個人的不同情況，返回一部分稅款。

就個人所得稅這一塊而言，一般 3-5 萬年薪的人，1/3-1/4 的收入都要用來交稅(具體包括聯邦稅、州稅等不同種類)。收入越高，個稅越高。在返稅的環節，總體而言就是家庭負擔越重(供房、有小孩)，返稅越多，有的甚至能夠全部返回。而剛畢業的沒家產的單身小青年，負稅最重。

除了個人所得稅，美國還有一個消費稅。你買任何東西，都要交消費稅，每個州稅率都不相同。比如拉斯維加斯所在的沙漠地帶的內達華州的消費稅在 7% 左右，好像是美國最低，你買 100 美元的東西要付 107 美元。而隔壁的加州(專題)則為 10 左右%，得付 110 美元。

金融危機以來，很多州都調高了消費稅，調高 1 個百分點政府消費稅的收入就能增加 10% 還多，這是一個十分可觀的數目

還有就是，比如你在曼哈頓有 100 萬美元的一套 100 平米房子，每個月大概要交 1000 多美元的稅。物業稅能夠抑制投資購房，但是還是有錢可賺的。一套曼哈頓 100 平米的房子如果有 2-3 個臥室，一個月能夠租 2000-4000 美元，稅後還賺 1000-3000 美元的樣子。

### 交通運輸

美國幾乎每個人都有車，每年到 DMV(相當於我們的車管所)去登記一下，幾十塊錢；每

兩年做一次尾氣排放測試，也是幾十塊錢。此外沒有政府方面其它的費用。

考駕照，也是幾十塊錢，無需任何強制的培訓，只要覺得自己會開了就可以去考。另外就是保險，一年 500-1000 的車險都在正常的範圍內。

油價也相對便宜，從洛杉磯到舊金山(專題)，大概 600 公里的路程，按照現在的美國油價，開 600 公里左右的油費大約在 50 美元。而且美國高速公路幾乎沒有收費站。飛機票也相對便宜，從東北角的紐約到西南角的洛杉磯，橫跨整個美國，往返機票加上稅費大約在 300 美元。

### 綠卡

對大部分中國人而言，讀書和工作是比較可行的定居美國的兩條道路。80 年代、90 年代來美國讀書的，幾乎是清一色的理工專業，基本上是靠美國大學的全額獎學金才能過來讀書。

而美國大學里面，往往只有理工專業才會充裕的資金招研究生。而且招的幾乎都是博士。中國人要留在美國，最大的問題就是身份問題。學生身份結束之後，必須轉成工作簽證，它需要公司幫你申請。

所以你必須先要找到工作，而且公司要願意幫你申請工作簽證。有了工作簽證，如果有人打算長久駐在美國的話，就可以考慮申請綠卡了，綠卡也是由公司幫你申請。

所以對中國人而言，進大公司理想的選擇，大公司如果不裁員，基本上不會有不太開心的事情。申請綠卡有排期，就是申請的人多，排隊等。

對於大部分靠讀書來美國的人而言，走的都是這樣一條類似的道路。除了讀書之外，如果有錢，你可以通過投資移民過來。如果有才華，你也可以選擇技術移民。

因部分內容具有時效性，文中所涉及的數據及費用等內容均為參考，具體請以實際情況為準。





# 格局大了，就能容言、容人、容事

《道德經》中講：“上士聞道，勸而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。”

所處的位置不同，對待萬物的態度就不同，這也決定了一個人的胸懷和氣度。格局小的人，置身于自己的方寸之地，在雞毛蒜皮的瑣碎中沉淪，難成大事。而格局大的人，內心富足，心胸開闊，能容天下難容之事，方可掌控人生全局。

## 格局大了，能容言

老子說：“上善若水，水善利萬物而不爭。”有大格局的人，像水一般不爭不搶，能滋養萬物，包容萬物。容言是一種修養，更是一種格局，這樣的人眼界深遠，願意聽取他人的意見，顧全大局，而不是爭長道短，斤斤計較。

春秋時期，齊國君王齊景公酷愛喝酒，有時連喝幾日幾夜都不過癮，如此下去，定會誤誤大事。大臣弘章勸諫道：“君王要以國事為重，若日日把酒言歡，這是昏君之舉，望您早日戒酒，否則請賜我一死。”齊景公有些生氣，但又很糾結，弘章所言有理，但自己又不想失了喝酒的樂趣。於是，他便向晏子訴苦。晏子聽後，說道：“弘章有您這樣廣闊胸懷的君主，是他三生有幸，若是遇到紂王、夏桀，早已小命不保了！”齊景公聽了此話，堅定地說道：“我馬上戒酒！”

從此，齊景公將全部的心思都放在國家和百姓身上，在他的管理下，齊國變得繁榮昌盛，百姓生活安穩富足。齊景公善於容言，即便是批評，也不會因為自己是君主，便高高在上，肆意責罰；而是欣然接受，聽取意見。

《資治通鑑》中講：“兼聽則明，偏信則暗。”置身事內，每個人都是當局者迷，無法看清自己

身上的問題，別人及時指出，是對自己的一種幫助。若只接受讚美，不接受批評，容易迷失自己，忘乎所以。最明智的做法，是學會容言，有則改之無則加勉。這是分得清緩急輕重的處世智慧，更是趨吉避凶的高瞻遠矚。格局大，容他人之言，人生路上才能避免災禍，走得更加穩妥。

## 格局大了，能容人

《莊子·庚桑楚》中說：“不能容人者無親，無親者盡人。”為人處世，若是沒有容人的度量，只會讓人敬而遠之，斷了自己的前路。而真正有智慧的人，都懂得雅量待人，容人寬己。

古時，有位名將叫郭鑫，因脾氣暴躁，帶兵打仗時，無意間得罪了一位將領。此人跑到皇上跟前，誣告郭鑫造反。皇上十分瞭解郭鑫的為人，不但沒有聽信讒言，還將此人交給郭鑫處理。郭鑫沒有惱羞成怒，反而安慰道：“我欣賞你的膽量，不會給你定罪，若你能上陣殺敵，並取得勝利，我定會將你舉薦給皇上。”那人聽了感激涕零，後悔自己太過小氣，污蔑了郭鑫，於是英勇殺敵，攻下了對方一座城池。郭鑫也兌現了自己的承諾，將他舉薦給皇上，論功行賞，並委以重任。數年後，郭鑫告



老還鄉，將手中兵權都交給他，他也不負眾望，戰功赫赫。往後的每一年，他都會帶着銀兩和吃食去看望郭鑫，助他安度晚年。郭鑫用寬容待人，收穫了一員大將，去除了一个敵人，實乃聰慧之舉。

《絕句》中講：“自出洞來無敵手，得饒人處且饒人。”人海茫茫，有謙謙君子，就有奸佞小人，若是錙銖必較，只會將自己陷在無盡的哀怨和忿懣中。只有放下別人的錯誤，寬以待人，才能真正體現自己非凡的氣度。

做事不做絕，才能收放自如；為別人鋪路，自己才不會陷入困境。能容人者，不管是春風得意，還是虎落平川，身邊都會有人支持他、幫助他。學會對他人寬容，利人更利己；做人別太計較，反而得到的更多。

## 格局大了，能容事

《道德經》中有言：“江海所以能為百穀王者，以其善下之，故能為百穀王。”江海之所以能夠容納百川，是因為它有無私的包容性。人亦是如此，想要成就一番事業，定要放大格局，有容事之量。

官渡之戰，曹操以弱勝強，大敗袁紹。在整

理戰績時，發現了很多書信。曹操手下將其逐一念出，卻發現，都是曹營中自己的士兵所寫。有人在心中大罵曹操，有人肆意讚揚袁紹，更有甚者想前去投靠。一旁的部下聽罷，瞬間火冒三丈，揚言要將這些人抓起來斬首。曹操卻淡然而一笑的說：“拿去燒掉吧，就當什麼都沒發生過。”眾人大驚，曹操接着說：“危急關頭，你我都自身難保，他們為自己尋找出路，合情合理，不必追究。”不久，此事便在軍營中傳開了，那些私通袁紹的人，覺得曹操如此寬宏大量，實令人佩服。他們更願意跟隨曹操，為他效力，從此曹軍的心也更加振奮，更加團結。

豐子愷有言：“心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事就小了。”人心都是相互的，你容他一尺，他敬你一丈。人活于世，總要經歷風雨的洗禮，或許是善妒之人的中傷，或許是無禮之人的輕視，或許是戚戚小人的欺騙。

能容事的人，遇到再大的難題，都能掌控住情緒，更不會為瑣事而煩悶苦惱。心若計較，處處是荒蕪；心若放寬，時時春意盎然。世間紅塵，本就沒有逼上樑山的“大事”，也沒有必須討個說法的“急事”，更沒有爭論輸贏的“要事”。多一點寬容，少一點刻薄，容得下萬物，才能活得輕鬆自在。

古語雲：“大智者必謙和，大善者必寬容。”言不至極端，行不至絕處，格局大，懂包容，是做人的修養，更是處世的智慧。能容言，聽取意見，避免災禍；能容人，受人敬仰，前路寬廣；能容事，海闊天空，平步青雲。若能把“容”當成做人準則，內心便會越來越強大，人生之路也會更加平坦順暢。

# 人品是一生的通行證

天道無親，常與善人。《道德經第三十三章》有言：“不失其所者久。”人生在世，唯有不丟失根本才能長久不衰，才能在人生的路上暢通無阻，而何為做人的根本呢？

人們常說欣賞一個人，始於顏值，終於人品。人品便是人立于世間的根本，好的人品，是做人的底線，亦是人一生的通行證。

## 莫貪便宜，吃虧是福

《道德經第四十二章》有言：“故物或損而益，或益之有損。”世間之事，沒有絕對，有些事情也許眼前吃了點虧，但可能因此會獲得更大的收益。而若貪一時的便宜，得到的可能是永久的吃虧。



一個小鎮子上，有位年邁的鞋匠，決定將自己的本事傳給兩個徒弟。在鞋匠的教導下，兩個人很快便學藝成功，準備去獨自闖蕩了。臨行前，鞋匠叮囑了他們一句話：千萬記着，補鞋底只能用四顆釘子。二人來到了同一個城市落腳，第一個鞋匠發現，用四顆釘子補好了鞋底，客人們總是要來第二次才能將鞋底完全補好，因此他也可以得到雙倍的錢。第二個鞋匠，也發現了同樣的秘密，但他發現只要多訂一顆釘子就可以完全將鞋子補好，不過自己要多掏一角的成本。經過一夜思考，他決定加上那顆釘子，這樣可以

節約顧客的時間，金錢，自己也安心。由於第一個鞋匠的貪心，客人們漸漸發現了這個秘密，便都前往第二個人品好的鞋匠的店裡修鞋，漸漸地第一個鞋匠便沒了生意。最終，第一個鞋匠鋪關了門，而第二個鞋匠鋪生意卻越來越好。

著名的教育家徐特立曾說：“世界上沒有便宜的事，誰想佔便宜誰就會吃虧。”深以為然，而生活中，總有些人喜歡佔小便宜，為眼前的一點點蠅頭小利而沾沾自喜。殊不知，這世間本沒有不勞而獲，佔的便宜，遲早是要以另一種方式還回去的。人品好的人，從不會佔別人的便宜，只因他們懂得吃虧是福。世人不傻，佔了他人的便宜，人家就會疏遠你一分，人生的路就窄了一分，而吃虧，反而是給自己留退路，留餘地。

寬以待人，厚德載物

《道德經第二十八章》有言：“為天下谷，常德乃足。”德行高尚的人，才能獲得天下人的尊重與信服，而有德之人往往都有一顆寬厚仁慈的心。

戰國時期，秦穆公是位非常喜愛駿馬的國

君。在岐山建了一座王室牧場，專門飼養駿馬。一天，牧場走失了一匹駿馬，調查之下發現，那匹馬走失以後，被岐山腳下的三百名老百姓抓到了，百姓們不知道那是大王的御馬，就把它宰殺吃掉了。官員逮捕了這些老百姓，交給了秦穆公處置。秦穆公瞭解了事情的來龍去脈之後，馬上赦免了這些人。官員感到疑惑，秦穆公卻表示：我的駿馬死了，我也很心痛，但沒有這匹馬，我的百姓們死了，我更加痛心。幾年以後，秦國和晉國打仗，秦軍被敵軍重重包圍，危急時刻，不知從哪兒冒出來一支軍隊，與秦軍一起抵抗敵軍，使秦軍反敗為勝。戰後，秦穆公設宴款待這些將士，並詢問他們來自何處，那些人說大王您還記得丟失駿馬的事情嗎？我們就是被您赦免的農民啊！秦穆公的寬以待人，在無形中為自己日後埋下了福報，在秦晉戰爭中取得了勝利。

《道德經第五十九章》有言：“重積德則無不克。”德行深厚之人，必有貴人相助，這世間便沒有什麼是不能克服的。人無完人，孰能無過，世間之人都有自己的缺點與不足，每個人都會因為一時的糊塗而犯錯。如若揪着別人的錯處不放，會顯出自己的肚量小，亦會招致他人的記恨。德行高尚的人都懂得站在別人的角度，設身處地的為他人考慮。對別人多一分理解和包容，才能獲得更多的信任與支持，使通往成功的道路更寬闊。

## 謙虛行事，低調做人

《道德經第二十四章》有言：“自矜者不長。”自認為有幾分才能，便妄自尊大，目中無人，是不

能長久的。

唐朝時，穎州有個叫蕭穎士的人，非常聰明，18歲就考中了狀元，從此，他便認為自己的才華舉世無雙，傲慢了起來。一天，他來到一個景點邊喝酒，邊吟詩欣賞，突然暴雨降臨，就跑到附近的一個亭子裡避雨。這時，一位身穿紫衣的老人領着個小孩也來避雨，二人便閑聊起來。蕭穎士見此人普通的樣子，就肆意譏笑他，老人也不動聲色。等雨過天晴，來了一群侍衛，趕着一輛豪華的馬車來接老人回家。蕭穎士上前打聽才知，這位老人就是自己求見幾次都未見到的王尚書，心中慌亂起來。第二日王尚書召見他說：“你傲慢到這個樣子，最多只能中個進士。”最終蕭穎士一直擔任揚州的功曹，至死也沒有陞官。

《道德經第三十章》有言：“果而勿矜，果而勿伐，果而不驕。”不要因為一點點的成就就自以為是，驕傲自滿，否則只會墜入狂妄的旋渦，被湮沒殆盡。做人，不可過分地張揚，不能稍取得點成績便到處得意洋洋地自夸，否則只會招來別人的嫉妒和明槍暗箭的打擊，而在成功的路上止步。聰明人都懂得收斂鋒芒，謙虛行事，低調做人，深藏不露，只在緊要的時刻才顯露出自己的才能，從而擊敗對手，獲得成功。

《道德經第七十九章》有言：“天道無親，常與善人。”自然的法則對任何人都是沒有偏愛的，卻總是站在德善的人的一邊。所以做人品是更為重要的，好的人品，連上天都庇護。

莫貪便宜，方有福氣，寬以待人，才能獲得他人的擁戴，為人謙虛，人生道路才能走的更遠。行為決定人品，人品決定人生，你所積累的德善，都是你將來的財富，會在無意間帶給你驚喜與好運。好的人品，是一生的通行證，願世間你都能做一個人品好的人，守好初心，走好人生路。

# 人生最難的是什麼？

人笑看風雲淡，坐對雲起時。人生短短數十載，匆匆一世似煙雲。人這一生，像是一個渡劫的過程：生活，事業，感情，關關都難。難就難在，想要的得不到，想逃的逃不掉，想留的留不住，滿腹無奈，卻無路可退。歷經磨難，走過半生，終於看清，人生最難的就是這幾件事。

## 最難保持的是——健康

叔本華有言：“人類所能犯的最大錯誤，就是拿健康來換取其他身外之物。”年輕時飲酒作樂，起居無常，縱欲無度，拼命的揮霍自己的身體，彷彿疾病和死亡沒有期限。可長年累月，耗費的心力，攢出的病痛，一個都逃不掉。從生病到病發，再到死亡，長的不過幾年，短的或許只是一瞬間。這些自作自受的結果，來的猝不及防，直到躺在病床上的時候，才明白健康最貴，活着真好。要知道：只有健康的體格作為前提，人生才會有無限可能。

養生要趁早，別等到警鐘敲響，才開始注重身體。身體是革命的本錢，保持健康是一生的事業，照顧好自己，身體無病無痛，內心無憂無慮，才是真正的富有。

## 最難平衡的是——心態

《道德經》中講：“笑看風雲淡，坐對雲起時。”心態不同，人生走向與未來就會不同。好的心態是一劑良藥，讓人身心愉悅，留住福運，反之，若是成為羈絆，就會讓人心浮氣躁，自甘墮落。因為面對同一件事，有人會從中看到希望，所有的問題便會迎刃而解；有人則會看到萬丈深淵，生活自然都是陰霾。其實，心態的平衡就像連鎖反應一般，心態越好，人生越順利；心態失衡，事情越糟糕。不知不覺中，便會左右了你整個人生。最好的狀態是心靜如水，最深的定力是波瀾不驚。與人相處，多一點包容，少一點計較，多一點理解，少一點攀比，看淡世事滄桑，內心安然無恙，才能活得逍遙自在。

## 最難改變的是——習慣

孔子有言：“少成若天性，習慣成自然。”生活中，很多細小的習慣，看似微不足道，實則力量無窮。好習慣能成就一個人，一輩子都享不盡它帶來的好處；壞習慣足以毀掉一個人，一輩子都在償還無盡的惡果。

有人曾做過一項研究，為什麼會有貧富差距？結論是富人擁有的好習慣，是窮人身上不具備的。這些習慣是：堅持早起，每日閱讀，自我反省30分鐘，運動健身1小時，不盲目從眾，不輕易改變目標。這些事情看起來容易，但長期堅持下來卻十分困難，若能成為習慣，定會改變一個人的人生。

成功源於習慣，習慣源於日常，所有光鮮亮麗的背後，都是由一個個好習慣造就的。從早睡早起開始，從每天多讀一頁書開始，這些微小的改變，都將成為習慣，都會讓你的生活豐富多彩，讓你的人生行穩致遠。

## 最難留住的是——時間

《莊子》中講：“人生天地之間，若白駒過隙，忽然而已。”時光匆匆，轉瞬即逝，只此一生，太過短暫。

時間，是這世上最公平的東西，也是最難留住的東西。所有走過的路，所有遇到的人，所有發生的事，都經過了時間的洗禮與驗證。面對生活的刁難，人生的坎坷，無論我們如何抱怨，如何哀嘆，都已成為過往。過去的此生不會重來，失去的只會漸行漸遠，時間永遠回不到開始的地方。與其耿耿於懷，痛苦糾結，不如放下過去，活好當下。往後的日子，願你不念過往，不畏將來，開心享受每一刻，努力過好每一天，讓自己活成最美好的模樣。

## 最難找到的是——知己

常言道：“三兩知心好友，勝過萬千點頭之交。”人這輩子，最幸運的是有人懂你，最難的是有知己相伴。

遇到一件喜事，有人一同分享，快樂就會加倍；遇到一件難事，有人一同分擔，悲痛就會減半。

知己，是即便天各一方，也不會忘記彼此的人；知己，是朝夕相處，卻久處不厭，惺惺相惜的人。他們懂你的欲言又止，知道你的絃外之音，瞭解你的無助逞強，明白你的痛苦悲傷。和他們相處，無需隱藏心情，不必掩飾內心，不擔心被嫌棄，更不害怕被嘲諷。只管敞開心扉，互道心事，彼此安慰，互相包容。若有幸得一知己，定要好好守護，相依相伴，不離不棄。

## 最難預料的是——世事

人們常說：“世事難料，命運無常。”就像斗轉星移，風雲變幻一般，都是人力所不及的事情。

每個人的生活，都充滿了艱難險阻，都布滿了荆棘坎坷。人與人之間，每一次相遇都可能是此生唯一；每一次離別也許就是最後的告別。

只有經歷了人間百態，才懂得珍惜可貴，那些痛苦和眼淚，能教會我們成長，那些逆境和挫折，會讓我們更加堅強。正如莊子有言：“知其不可奈何，而安之若命，德之至也。”漫漫人生，我們無法決定命運，但可以選擇生活，我們必須接受那些突如其來的失去。放下難

開的人，錯過的事，學會釋懷，泰然處之，將人生路上的礁石，鍛造成自我救贖的鎧甲，唯有如此，才能淡定從容的開始新的生活。

## 最難揣測的是——人心

俗話說：“人心隔肚皮，真假難分清。”生活中有太多表面和氣，背地里卻陷你于不義的人。稍有不慎，便會看錯了人，付錯了心，讓自己心灰意冷，悲傷欲絕。與人相處，要謹言慎行，見人只說三分話，未可全拋一片心。一時三刻的虛情假意容易偽裝，但日久天長的真心付出卻難以堅持。困境時，冷眼旁觀的人，趁早遠離；而施以援手的人，定要深交。當你看透了人心，就學會了釋懷，不必抱怨人心涼薄，那些辜負你的人，都是生命中的過客。任憑歲月更迭，依舊真心相守的人，才值得你用心相對。

人生一世，風雨兼程，實屬不易。從少時到暮年，總有解決不了的難題，很多人和事，我們都無法掌控。但是，難題雖有，也要無所畏懼；困難常在，更要坦然面對。只有經歷過各種磨難，習慣了各種不易，才能變得強大，從此不為世事所苦，不為生活所敗。





# 溫邢立美與她的電影《臺北之戀》

## Abigail Hing Wen and her Film 《Love in Taipei》



Dear friends,  
The day has come! The official Love in Taipei Launch Day! I can't believe it's finally here! Thank you to everyone for working so passionately to get the word out. The last few weeks have been a whirlwind of movie screenings around the country - see below for a quick 1 minute video montage of the LA screening party!

CherryPicks asked me for my top 7 YA books I'd love to see on the big



screen: click here to find out. What are your favorite YA books you would love to see turned into movies?

I'm looking forward to hearing your thoughts and impressions of the movie! A reminder the code TAIPEI provides a free month on P+ (USA only). Please spread the word for the virtual Q&A on August 16 as well! I hope to see you then!

Warmly,  
Ab



8月5日，原來家住在克利夫蘭 Solon 的 Ray 和 Barbara 夫婦，因有事到克利夫蘭來，他們走訪了老朋友還去了他們孩子曾經上學的 Solon 高中，星期日還特別去了他們的華人教會。時間一見他們已經離開克利夫蘭快 8 年了，因為孩子們都在加州，與家人離得近一點也有利照顧下一代，他們對住了 30 多年的克利夫蘭，對這個家鄉很有感情。



Ray 在克利夫蘭的時候也當過美華協會主席，他的太太 Barbara 也曾經是克利夫蘭婦女聯誼會主席，他們熱衷關心克利夫蘭華人社團，這次來克利夫蘭還特意給了伊利華報 \$500，希望伊利華報繼續為華人服務。

我是在 8 月初收到 Ray 的微信，他被廣播電台採訪：他表示他在美國 56 年以來，是第一次用中文被 interview。他表示他的中文沒學好，我聽了採訪非常好，採訪的是二位在美國華人社區有點聲譽的人，另外一位是匹茲堡的張先生，他的女兒在好萊塢當演員。Ray 的女兒溫邢立美的書《Loveboat Taipei》(《台北愛之船》)被改編成電影，這個小說講述一位年輕的美國女子被她的父母送到台北的一個文化體驗項目中，這次旅行變成了一個浪漫的夏天。

溫邢立美是一位十分優秀的華人第二代子女，她是 Solon High School 1995, first Ohio Chinese American 拿到高中總統獎的畢業學生，進 Harvard/Columbia -law; 目前剛剛離開加州 Intel，那時她負責 in-house AI 高級律師。

先生是 Princeton 大學畢業，Columbia 大

學 MBA，再 Goggle 當 Risk and New Innovation Business Director. 他們有兩個孩子。

2020 年 1 月 7 日她寫的第五本小說第一次出版 發行 -- Loveboat Taipei。

第二本小說 2022 年 1 月 22 日出版 -- Love Boat Reunion。

第三本小說 -- Love Boat Foreve, 今年 11 月出版。

為了“能寫好小說”，她在 Oregon State University 拿到 master degree in writing。她寫了 Movie script，電影也在台灣拍完了。2023 年 8 月 10 日她的電影上映。

Ray 很自豪地告訴我：女兒的第一部書在一周時間里就有 10 萬讀者。Ray 還表示：女兒的成功是要從 1991-1995 Ohio Solon High School 開始。當年 287 位高中畢業生她是全校第一名，也拿到 1995 總統獎。從全美 2.5 百萬選出 100 名。每一個州兩位。她的 SAT 是滿分的。9 個 AP 課 都選到而且還拿到大學 18 份 credits。

在 Harvard university 時也是全班前 3 名。讀完兩個 Degrees, Economics and Political Science。為了能拿到 Magna Cumlaude 她寫了一篇 150 頁以上的論文，<Looking USA China Rela-



tionships from 5-6 point of view.

Ray 說女兒優秀，兩個外孫也特別愛學習，他們的大外孫 Aidan Wen 溫，2023 年 9 月秋天進修加州 Berkeley 大學三年級，攻讀 Computer Science & Robotics。

他們的第二個外孫 Alistair Wen 溫，14 歲 - 高中二年級。2022 年拿到獎學金，9 月他母親跟他搬到 Vienna Austria 一年，攻讀交響音樂，音樂是培養兒子天賦，母親陪兒子 Vienna Austria 一年，自己也寫出來新書，這是大大豐收。

另外讓她女兒成功的離不開她的導師：論文指導教師有：

1. Senator Simpson, Retired Senator from Montana.
2. 陳思緯，當時中華人民共和國人大常委會副主席。
3. 指導政治系系主任。

女兒因獲得總統獎，中華民國政府要請她去台灣學習，1. 中國文化，2. 中文，3. 中華民國歷史。女兒從台灣回來後，去了新疆 2 個月 - 義工教英語，還有見到她的恩師 - 陳思緯。

從新疆回來，她去了 Washington DC，協助 Elizabeth Dole 競選美國共和黨總統候選人。因為沒有選到，她去了當時 Kentucky Congresswoman 工作。因為不太合適



### Ashley Liao Talks Coming-of-Age Film 'Love in Taipei'

The actress also stars in the "Hunger Games" prequel coming out this fall.

Like most college students on the brink of graduation, Ashley Liao still has several college credits to go. But unlike many of her classmates, she also has two film releases packed into her schedule.

First up is "Love in Taipei," a film adaptation of the popular YA novel "Loveboat, Taipei" for Paramount+. Liao leads the coming-of-age rom-com as Ever Wong, a high school graduate who's accepted into a premed program and the dance program at New York University. The sum-

mer before her freshman year, Ever's parents send her to a cultural immersion program in Taiwan where she navigates romance, identity, and her passion for dance. The film costars Ross Butler and Nico Hiraga as the two main love interests.

The 21-year-old actress, and UCLA undergrad, recognized a kindred spirit in Ever.

"When I was very new in my undergraduate degree, I really wasn't

sure what to pursue. I felt like I had to choose between the art of acting and my passion for my career, and attending my dream university," Liao says. "Ever is stuck at that same crossroad of not knowing whether she wants to follow what her parents want her to do, or what she wants to do - her passion for dancing. And so it really struck a nerve with me," adds Liao, who plans to finish up her university coursework this fall.

"One of Ever's biggest struggles is figuring out where she belongs and what she wants. And isn't that everyone's struggle?" says Liao. "Ever eventually figures out that it's OK

to not have every single detail planned out. Sometimes it's OK to go with the flow."

The project required Liao to delve into dance herself; she took several ballet intensives in Los Angeles before flying out for filming in Taiwan, where she continued dance classes over Zoom while in two-week mandatory quarantine at her hotel.

Most of the project was shot on-location in Taipei, an experience that Liao describes as "phenomenal." "There are some shots in this film that don't look real," says Liao. "There is a particular scene where we're in front of Taipei 101 on this beautiful trail. Getting to see that was incredible in

real life, because I hadn't been back to Taiwan in maybe a decade," she adds.

Liao, who got her industry start as a child actress in projects like "Fuller House," will next appear in the "Hunger Games" prequel "The Ballad of Songbirds and Snakes," set to be released in theaters Nov. 17. She filmed the project in Berlin - her first time in Europe - shortly after wrapping "Love in Taipei."

"I was in shambles the whole time, to be completely honest with you," she says of the experience. "Because as someone who grew up watching the original 'Hunger Games' films and reading the books, getting to be a part of this has been incredible, and so incredibly surreal," adds Liao, who portrays Clemensia in the film. "It's a life dream of mine."

This summer, in the downtime between both releases, Liao's been back in class at UCLA finishing up her communication degree. "That'll be a big life accomplishment. I had to take some time off because of working," she says. "But I'm very happy to be able to do both."

Interview was conducted before the SAG-AFTRA strike.

Ashley Liao JONNY MARLOW







## 美國的未來：創造就業機會和提陞製造業

氣候條款已經創造了超過 170,000 個清潔能源就業崗位，僅去年一年，各公司就宣佈了超過 1100 億美元的清潔能源製造投資，該法律正在提供數十億美元來保護社區免受氣候變化的影響。氣候變化的影響，數百萬老年人正在省錢，因為他們的颶風島素每月上限為 35 美元。

今天，為了紀念《減少通貨膨脹法案》周年紀念，拜登-哈里斯政府在 Invest.gov 上發佈了一個新專題，重點介紹了《減少通貨膨脹法案》和拜登經濟學如何為所有 50 個州和美國領地的美國人帶來改變的故事。拜登經濟學是總統自中而外、自下而上

拜登總統在一年前，即 2022 年 8 月 16 日，將《減少通貨膨脹法案》簽署為法律，這是有史以來對清潔能源和氣候行動的最大投資。《減少通貨膨脹法案》是一項變革性的法律，它正在幫助美國實現氣候目標、加強能源安全、投資美國創造高薪就業機會、降低家庭能源和醫療保健成本，並使稅法更加公平。

該法律簽署僅十二個月後，就已經對美國工人和家庭產生了重大影響，並為服務不足的社區和那些經常被拋在後面的社區帶來了好處。外部團體估計，《減少通貨膨脹法案》中的清潔能源和

### Manufacture of Advanced Key Energy Infrastructure Technologies (MAKE IT) Prize

The MAKE IT Prize, developed by the Office of Technology Transitions in partnership with the Office of Clean Energy Demonstrations and the Office of Energy Efficiency and Renewable Energy, accelerates clean energy technology manufacturing plant development and builds engagement around associated economic development and job creation. The prize pool totals approximately \$30 million spread across two tracks.

**AMERICAN MADE**  
A U.S. Department of Energy Initiative

### America Makes CORE

The Next Step in Membership Value

Joe Veranese & Jason Saly  
www.veraneseandson.com



## 期待感恩節聖誕大合唱來克利夫蘭巡演

2023 年 9 月 12 日，來自韓國的專業團隊將在克利夫蘭 Key Bank State Theater 舉辦 Christmas Cantata，這個榮獲無數國際獎牌的合唱團，這次再度提前把聖誕禮物帶給俄亥俄州的哥倫布、克利夫蘭和 Toledo 的民眾。

Good News church 的韓國人牧師 Kim 找我，希望我能為上帝工作，我想能為上帝工作是我的榮幸，看著 Kim 熱情自信，我開始和他們一起奔忙，沒有錢，場地租金都要 3 萬，就像 Kim 說的：上帝會幫助我們。我想這是在為上帝做事，Kim 做著手勢：只朝前走。

**CHRISTMAS CANTATA**  
Good Tidings for All

CLEVELAND, (THU) SEP 12, 7PM  
KEYBANK STATE THEATRE  
1519 Euclid Ave., Cleveland, OH 44115

TOLEDO, (THU) SEP 14, 7PM  
STRANAHAN THEATRE  
4645 Hawthorn Blvd., Toledo, OH 43614

讓我非常難忘的是，這個合唱團在 2022 年 9 月 19 日從韓國來的 200 多位演員和工作人員在 Akron EJ Thomas Hall 上演 Christmas Cantata，那是星期一的晚上，全劇院幾乎座無虛席，在今天這個時代，高科技，人都活在手機里，那場演出就像奇迹一般。那一次我對 Kim 先生的大膽舉動欽佩得五體投地。

Kim 是牧師，來克利夫蘭才 2 年，人生地不熟，希望我能協助他一起，Kim 的父親也是牧師，他的願望是當牧師可以幫助拯救更多人。

去年的那場演出太精彩了，我邀請的所有朋友看完後都希望他們下次再來克利夫蘭演出，Kenneth J. Kovach, 先生，他是 ICC-WIN: International Community Council / Worldwide Intercultural Network 主席，他表示：這是一場高品質的演出，演員來自韓國，全劇都用英文唱出這樣的高水平。

一群來自韓國的專業演員，演唱出地道的英文，我還是第一次在舞臺上看到上帝是怎么出生的，演員表演的淋漓盡致。一曲大合唱「美麗的美國」，台上台下觀眾一起合唱達到高潮，這不是一場普通的演出，是帶著上帝的力量。因為他們內心有神靈，每年在美國巡迴演出 25 個城市，他們只有在美國演出是免費，其他都要購買門票，去年認識 Kim，不得不佩服 Kim 說他為上帝工作。今年我就和他的團隊一起合作，為這場在克利夫蘭的演出積極做準備。

感恩節聖誕大合唱是一項國際知名的音樂盛會，該活動旨在向世界各地的人們傳播聖誕節的

歡樂，將優秀的音樂與舞蹈、戲劇、多媒體元素相結合，打造出一場獨特而壯觀的演出。作為廣受好評的格拉西亞斯世界巡演的一部分，格拉西亞斯聖誕康塔塔有數百名藝術家、音樂家、舞者和演員參加。節目呈現多首不同音樂風格的歌曲，向觀眾傳遞聖誕與愛的訊息。

精心設計的舞檯佈景、燈光、炫麗的服裝、極具震撼力的表演和舞蹈表演，營造出歡樂的節日氛圍，給觀眾帶來歡樂。它旨在與各種背景的人們分享聖誕節的歡樂及其意義。

Gracias Christmas Cantata 向公眾免費開放，讓各種各樣的人聚在一起慶祝聖誕節。

Gracias Christmas Cantata is open to the public, with no admission fee, allowing a wide range of people to come together and celebrate the spirit of Christmas.

Gracias Christmas Cantata offers a memorable experience, bringing the Christmas atmosphere to many people and creating lasting impressions through its diverse artistic elements.

**Christmascantata.us**  
Donation and Collaboration Request - Gracias Christmas Cantata

We hope this email finds you well. I am writing on behalf of Good News Indiana Church to request your support for our upcoming Christmas Cantata events. This year, we have planned to hold the Cantata in three locations in Ohio: Toledo, Columbus, and Cleveland. Our goal is to share the true meaning of Christmas, spreading love and happiness to the community, free of charge.

Organizing such events requires significant expenses, including venue rental fees, equipment rentals, and marketing costs. Therefore, we are seeking donations to assist us in covering these essential expenses and providing the best experience for attendees. We estimate the total cost to be around \$35,000.

As we have not yet completed the 501(c) registration process in Ohio, we are currently operating under the name of Good News Indiana Church. Our mission is to provide strength and assistance to those in need within our community, based on faith and love.

The purpose of this e-mail is to provide you with detailed information about our church's objectives and activities and to request your collaboration. We believe that through donations, we can make a positive impact on our local community, and your support would be invaluable.

If you have any interest or can offer assistance in any way, we would greatly appreciate it. Your guidance and advice regarding the legal procedures, tax benefits, and agreements associated with donations would be immensely helpful.

We express our deepest gratitude for your interest and support. We eagerly await your prompt response.

**Best regards,**  
**Peter Kim**  
Director of Christmas Cantata

Pastor of Good News Church  
216-956-6838  
**To whom they should mail (Peter Kim / youob Kim)**  
Cleveland Cantata Office  
3916 W 21st ST, Cleveland, OH 44109  
Check title :  
GOOD NEWS INDIANA CHURCH INC or Youob Kim  
3642 N. Emerson Avenue  
Indianapolis, IN 46218  
Information from IRS Business Master File:  
GOOD NEWS INDIANA CHURCH INC  
United States  
U.S. Tax ID/EIN: 844196573

## 回顧過去 向往未來



我的超過我辦報年齡的朋友，她們一直在背後支持我，看著一晃 22 年過去了，想想我真是很幸運，今天在俄州華人不多，還有一份中文傳統媒體... 在這個平台，學習成長，社會不會忘記你服務社區... 我是有福氣的人。



8 月 8 日，在克利夫蘭教堂，市長、牧師和媒體共同探討克利夫蘭的情況：目前克利夫蘭不僅貧窮，而且安全極差，市長與牧師還有媒體討論如何改善。問題之一：未成年就有了小孩，槍支氾濫，不安全因素與家庭教育與學校教育有關，一年級

伊利華報版面設計程先生一家 4 人從加拿大到克利夫蘭來玩，一晃 20 多年過去了，做報紙的時候還沒有孩子，真的感慨。從台灣來的 Terry 和兒子浩文到克利夫蘭來見老朋友，記得 12 年前，浩文從台灣來讀高中，住在 Ienon 家，一晃就 12 年過去了。還有幾年前搬到洛杉磯去的也曾經是克利夫蘭婦女會主席的王繼瑞也來克利夫蘭小住，好友一起相聚，有朋友的日子陽光燦爛。

如果說疫情改變人類交流模式，那麼人骨子里需要的那份真誠友誼是最好的營養品。2002 年 10 月開始有了伊利華報，幾乎每年開環一輛車子，當時買的都是 2 手車，一年開 6-7 萬 Miles 也就不想修了，到近幾年都買新車，這樣至少也能開 2-3 年。

感謝 Kitty, Irene 還有 Gina，她們都是



學生還不會寫自己名字.....

人能靠每周到教堂去 2 小時就能改變一個人的行為嗎？我們不得不思考這個社會的變化，安全出問題，但購買槍支這麼容易，我們不能口口聲聲要教育孩子，孩子的第一老師是父母，父母吸毒，家暴，能給孩子有成長的好環境嗎？想起了不久前曾經有一位老警察對我說：把人關進監獄 2 年出來，人是學不好的。

8 月 14 日，克利夫蘭最佳超市老闆小坐伊利華報社，聊得很多，離不開克利夫蘭唐人街，百佳超市是 2007 年克利夫蘭開第一家，到現在他的旗下有 10 家，還有一個廣場，眼光決定口袋，這是他與我分享的擔當，責任：當今很多企業融資都相當的難，比登天還難，

而能融資成功的企業大概都是企業主懂人情世故，很多時候不是公司的產品有多好，人才有多突出，這些硬件都是輔助，往往能讓你成功的，關鍵還是看你怎么對待你的投資人。

市場是一個供給問題，人情世故是情商攻略問題，你如果連你的投資人需要什么你都看不透，大概率你融資成功的可能性不大。就如你銷售產品一樣，你一味地說說，你根本就不知道你的顧客需不需要，你都不知道你的顧客需要什么。

成功人背後是除了良好的人品和人情關係，還有付出的無數心血和辛苦！

說實在當領導的真的不容易。我的職業讓我有機會到處走訪，其實各個階層領導人都非常用心想讓自己的社團社區改變得更好。社區為年輕人提高就業機會，組織社交圈讓他們找到自己喜歡的娛樂生活。就拿我們的中國城來說，這是市議員 Stephanie 說的話：她成長在這個社區，母親就是鄰里之間的負責人，關心左右鄰居，有鄰居出度度假，也有旁邊的鄰居照看關心，彼此相互交流關心，這才是社區和居民間的關係。

州長德溫說：「我們的州工作隊一直在克利夫蘭，只要當地官員需要我們，我們就計劃留在克利夫蘭。我們知道，大多數暴力犯罪都是由慣犯實施的，他們在法律上不允許擁有槍支，但他們還是這麼做了。這項減少暴力舉措將針對這些人。」

州政府機構將在未宣佈的日期向克利夫蘭的犯罪熱點地區集中提供資源和人員，以支持當地正在進行的預防和調查暴力犯罪的努力。作為該計劃的一部分，俄亥俄州高速公路巡邏隊將加強目標地區的交通執法，提供加強的街道巡邏和哨空支持，並幫助證據處理和嫌疑人口訪。俄亥俄州康復和懲教部以及俄亥俄州青少年服務部將對已從監獄中釋放並受到監督的成年人和青少年進行額外探視，以識別任何不遵守釋放條件的人。

州政府對減少暴力舉措的其他支持，包括

俄亥俄州麻醉品情報中心的法醫證據分析和情報收集。俄亥俄州調查部門還將致力於打擊以非法銷售、販毒和賣淫而聞名的酒類場所。

**克利夫蘭市長感謝 州長支持克利夫蘭：**

City of Cleveland Mayor Justin M. Bibb issued the below statement following the State's announcement today for additional support to combat crime in the city: "The support announced by the State today is a key component of our RISE Initiative we launched last month, and joins our other recent partnerships with the Cuyahoga County Sheriff's Department and the U.S. Marshals Service to help combat crime in our city. We are stronger when we are united - thank you to Governor DeWine, these state agencies, as well as our local and federal partners who join us in doing everything we can to keep Clevelanders safe."

8 月 15 日，克利夫蘭市長 Mayor Justin M. Bibb, County Executive Chris Ronayne and leaders from across the county will share information on a new sprint task force to address the shortage of mental health providers serving youth and young adults in Cuyahoga County, 大家聚集一起探討教育與安全。



在會上，我介紹牧師 Kim 和來自加拿大的韓英德牧師給大家認識，來自韓國的藝術家將要在克利夫蘭 Key 劇院演出，讓更多家人朋友相聚一起，讓家園更平安和諧，還有能讓每一個人追求自己的夢想。

克利夫蘭在改變，我親眼目睹克利夫蘭歌手在克利夫蘭廣場上演出。MGK day 來自各地的人聚在搖滾樂的故鄉克利夫蘭，人們享受著自己喜愛的音樂，歌手盡情釋放，人們臉上洋溢著快樂喜悅，我看看還沒有滿月的 baby 和家人一起在大草坪上聽著歌曲，可以看到人們和諧相處。

**Mayor Justin Bibb Proclaims Aug. 13 "MGK Day"**

The ceremonial document is designed to celebrate Machine Gun Kelly's sold-out performance at FirstEnergy Stadium in 2022. By Dillon Stewart

If you were the right age in the late 2000s, you probably remember the first time you heard Machine Gun Kelly. For me, it was in the parking lot of my high school, where the rapper himself showed up to promote his new mixtape 100 Words and Running. With tracks like "Cleveland State of Mind," "107.9 FM Radio Freestyle," and "Still Get It in Ohio," it was obvious long before he sang "I'm so Cleveland it's a g\*\* d\*\*\* shame" or taught Vani-

ty Fair Cleveland slang that the rapper was reping his hometown of Cleveland.

When Mayor Justin Bibb declared Aug. 13 "Machine Gun Kelly Day" last year, MGK took it to heart.

Driving the news: The Cleveland entertainment star is returning home Saturday for "Welcome to Cleveland," a party at FWD Day + Night club in the Flats.

Details: The event will feature a performance by Machine Gun Kelly and a DJ set from his producer Brandon "SlimXX" Allen.





匹城華人為計老先生舉辦隆重生日派對



致匹茲堡光臨鄙人生日會的華人諸友、匹茲堡華文詩詞比賽評委諸友和海風詩社諸詩友

痴長八十，女兒女婿外孫為我辦生日會，遍請匹茲堡社區華人及西人好友光臨。除從加州來同胞四兄弟夫婦外，最感動是紐約詩友邱辛嘩夫婦，驅車400英里前來祝賀！有三、兩小時車程從西維吉尼亞、俄亥俄州前來祝賀的，凡超百人。

能得到匹茲堡華人社區同胞關愛的溫暖，是我莫大的榮幸！

藉生日會，發佈《海老文集》一至五卷，免費贈送與會朋友人手一套。建議接受者向自己所屬華人團體捐助善款，獲得響應。故我文字以“拋磚引玉”、贈書以“推波助瀾”，放大自己微薄之力，獲得滿足感，幸甚！

這次出書，獲紐約易文出版社大力支持，尤其邱先生，一步一步指教，協助校對審核，提出

版面設計意見，至書能順利出版，令老朽得到一次難得的學習機會。

生日會上“匹茲堡華文詩詞比賽評委”諸位朋友特別作了精心安排，給老朽一個非常意外非常窩心的驚喜。他們製作了一副長聯：

上聯：齊魯山淞瀉水高山流水踐知行詩

文白少傳筆墨承二王老驥志甘澤桃李三江岸  
下聯：秦漢月唐宋風明月清風通智慧福壽郭汾陽功德平四聖少年心笑做古今一等人

對聯含意雖有誇張，但蘊含着同仁們對我的關愛、對我文字的包容和鼓勵。另一個要感謝的就是“海風詩社”。

“海風詩社”由海內外若干

詩詞歌賦愛好者組成。詩友們之間相互尊重、相互學習、相互鼓勵、共同提高。多年來在傳承和發揚中華文化優秀傳統方面做出重大貢獻！

《文心雕龍》中曹丕的“典論論文”，其中談到文人相輕的話題，這個流弊從那時流傳到今。

“百花齊放”本應是任何文學藝術應有的創作環境。在這樣的環境中，才能各抒己見、各自發揮、各自創作、各自欣賞不同的作品！

“海風詩社”就沒有這種流弊，這就是我特別熱愛“海風詩社”和堅持寫作的理由。

我將以耄耋之年繼續努力筆耕，有多少算多少，直到不能了為止！雖水平有限，文字不精，但筆耕之心不改！

謝謝匹茲堡詩詞評委諸友！  
謝謝海風諸友！

海老 KK  
2023年8月8日于維羅納自寓

80正青年 贈書回饋華社團 當之無愧好領導 家人朋友同祝福 壽比南山同賀壽 歡天喜地迎康樂...

詩詞歌賦愛好者組成。詩友們之間相互尊重、相互學習、相互鼓勵、共同提高。多年來在傳承和發揚中華文化優秀傳統方面做出重大貢獻！

《文心雕龍》中曹丕的“典論論文”，其中談到文人相輕的話題，這個流弊從那時流傳到今。

“百花齊放”本應是任何文學藝術應有的創作環境。在這樣的環境中，才能各抒己見、各自發揮、各自創作、各自欣賞不同的作品！

“海風詩社”就沒有這種流弊，這就是我特別熱愛“海風詩社”和堅持寫作的理由。

我將以耄耋之年繼續努力筆耕，有多少算多少，直到不能了為止！雖水平有限，文字不精，但筆耕之心不改！

謝謝匹茲堡詩詞評委諸友！  
謝謝海風諸友！

海老 KK  
2023年8月8日于維羅納自寓



生日快樂！

2023年8月11日，星期五下午兩點，應 Zayas 大法官的盛情邀請，AACO 的會員家庭 40 余人參觀了位于辛辛那提市中心的俄亥俄州第一地方上訴法院。這是第一次法官向亞裔美國人組織發出正式邀請。大家在兩個小時的時間里不僅學到了很多的知識，更是有幸參觀了法院內景，法庭，法官們的會議室和辦公室，收穫滿滿。

我們一行人首先抵達了位于辛辛那提市中心的 E. Ninth 街，William Howard Taft Center 的第十二樓。Zayas 大法官的團隊律師首先接待了我們，給我們每人發了一份資料，然後引領大家坐進了法庭。我們很多人可能都是生平第一次來到莊嚴肅穆的法庭，大家屏息凝視，環顧四周，然後安靜就坐。我的女兒還悄悄問了我，為什麼這個法庭和電視上看見的 courtroom 不一樣，感覺要小不少。我也不清楚，只能回應大概不同的法庭，有大有小吧。這個謎底等會兒 Zayas 大法官會親自揭開。

不一會兒，Marilyn Zayas 大法官身著一套寶藍色的裙裝，微笑着朝我們走來。她首先給大家傳閱了一張自己一年級的時候在學校照的標準照，並且親切地問我們有沒有注意到這張照片有什麼特點。這找照片已經泛黃，照片上的小女孩留著長髮，眼神平靜而靈動。大法官啟發著，“大家有沒有看見這張照片上有損壞痕跡？我就是想通過這張照片告訴大家，生活從來都是不完美的。”接著，她把自己的身世娓娓道來。她的母親 19 歲的時候從波多黎各來到紐約，連 8 年級都沒有讀完，一直在製衣廠工作。她父母親的婚姻生活也很不幸，他們的家庭也是在紐約市一個充滿了暴力和毒品的社區。但是，她的母親就是有一個堅定的信念，教育非常重要，所以自己再苦再累，也全身心的支持著孩子們的教育，努力儘自己所能引領和保護著他們。

大法官自己首先就讀的是計算機專業，接著在寶潔公司做到了經理職位。然而，她在自己的三個孩子都還四歲不到的時候，居然放棄了穩定的工作，堅持到辛辛那提大學讀了法律博士，接著從事律師工作 20 餘年，然後當選成為了法官。這一事業的轉換其實又要追溯到她的家庭經歷。原來，在她還是高中年齡的時候，她的母親和父親離婚，為了爭取最小兒子的撫養權，她的母親因為英文水平有限，只能讓她去法庭當翻譯。在親身經歷了母親在司法程序中的孤獨、痛苦、和無助以後，她心中播下了公平正義的種子，希望通過自己的才幹去投身法律界。

回到她小時候的那張照片。原來，她母親的家在多年以前遭受了洪澇災害，很多珍貴的照片都被大水沖走。只有這張一年級的舊照被親戚搶救出來，翻拍給了她。所以照片上有很明顯的損壞痕跡。Zayas 大法官特意把這張就照放在自己的辦公室里，時時提醒自己生活不可能一帆風順。

我們之中的很多人，雖然接受了大學及以上教育和專業訓練，但是，對美國司法體系的瞭解一般都是比較淺的。緊接著，大法官讓我們閱讀起剛進門時發下的資料，里面有一個非常詳細的結構圖，我們邊看圖，邊聽她深入淺出的介紹了俄亥俄州的司法體系。

原來，俄亥俄州的法院系統有一個分三級的體系。第一個基層法院體系里有 800 多名法官。這些法院處理全州從民事到刑事的各種大大小小的案件，這些法庭里有證人席，原告，被告席，陪審團席等等。而且，這些法庭的法官本人就有完全的決定權，可以一個人聽完證詞和陳述後就決定如何判案。然而，很多案件經過一級法院的審理和判決以後，總是會出現不服和上訴的情況。如果需要再上訴，案子才會到我們參觀的上訴法庭。上訴法庭里不需要原告席，被告席，證人席以及陪審團，因為案件的所有證據、證詞和陳述全

部以及由律師先遞交給了法院。這也就回答了我女兒的疑問，這裡的法庭在面積上比基層法庭要小很多。但是，權威性其實是比基層法庭更高的。上庭的時候，雙方律師各有 15 分鐘陳述時間。然後，庭上的三位大法官會根據律師的陳述再繼續開會探討，從而決定是維持原判還是做出改判。

全俄亥俄州只有 12 個上訴法院，一共 69 位大法官在上訴法院里工作。今天接待我們的 Marilyn Zayas 大法官就是其中的一位。比上訴法院更高的就是全州唯一的最高院，里面有 7 位大法官。而且，更加值得一提的是，她是我們美國中西部地區六個州里面，第一位當選為俄亥俄州上訴法院法官的拉丁裔後裔。她非常為自己的成就自豪，也以身作則，積極地鼓勵像她這樣有移民背景、少數族裔血統的青少年們以後也能擔起法律系統的重任，為社會服務。

在提問環節，很多參觀者都提出了很有見地問題，大法官都一一解答。其中，一位高中女生問道為什麼美國每個州的法律都不一樣，且，俄亥俄州的最高院和聯邦最高院有什麼關係。大法官深入淺出地由婚姻法做例子，告訴大家憲法規定了聯邦的範疇，超出聯邦範疇的，就由各個州的議會來決定。而州議會的決定常常是根據各個州的風俗習慣文化制定的。所以，她特別強調了投票的重要性，鼓勵選民們積極參政議政，因為你們選出來的議員們就是法律制定者。

在帶領我們參觀法庭和會議室的時候，大法官特意把她自己的法官袍拿出來，邀請參加

過 AACO 實習的學生以及 AACO 的其他成員們來試穿，合影留念。她告訴大家，法院是人民的，法庭里的物品器具也都是納稅人的稅收購買的。在參觀過程中，她還大方地打開了會議室通向法庭，平時專門是大法官們走的通道，讓我們都坐在了法官席上，感受一下大法官們平時工作的視角。尤其是來參觀的孩子們開心地到處觀察體驗，過了一把法官癮，全程的氣氛都很愉快和放鬆。

參觀的最後一站，大法官特意把我們領進了她的辦公室，我們通過仔細觀察，體悟到辦公室里的佈置充滿了大法官工作的責任感以及特有的女性的細膩和精緻。她辦公室的入口處懸掛著美國的《獨立宣言》和憲法的古董版本。正對辦公桌的牆上懸掛著法官的信條。辦公室里還陳列著林林總總的各色小裝飾和禮品。比如，我們就發現至少兩件是具有中國文化意義的。一副傳統手繪的龍圖畫被高懸在牆上，原來，大法官是屬龍的。還有一塊小的平安玉佩也被展示在小桌上。還有一個漂亮的身穿法官袍的芭比娃娃，是一個朋友的禮物，大法官也展示在裝飾櫃里。

要知道，漢密爾頓郡的上訴法庭是非常繁忙的，一年要處理至少 400 多件案件。六位大法官們的工作日程都非常滿，連周末都常常需要加班。我們特別感激 Zayas 大法官的慷慨和真誠，在百忙之中給我們帶來精彩的分享，大大拓寬了我們的視野。而且，她平易近人的態度，淵博的學識，演講風格的樸實，語言表述的精準和智慧都深深地打動了所有的參觀者。更難能可貴的是，她還耐心地回答了觀眾們無數的問題，並且歡迎 AACO 明年繼續過來參觀。

Zayas 大法官感人至深的分享完全發自肺腑，她的一言一行和我們這些在場的第一、二代移民們產生了深深的共鳴。我們作為移民來到一個和我們成長環境很不一樣的社會，怎么在新社會生存立足，教育後代，我們也常常迷茫和疑惑。大法官用她的坦誠和表率，為我們打開了一扇明亮的窗戶。她對生活的積極的態度，對事業的強烈責任感，以及堅韌不拔的努力精神也像浩瀚大海邊的燈塔一樣，為我們華裔第二代們的成長道路照亮了方向。

俄亥俄州第一地方上訴法院巡禮





一個人再善良，也要守住這三條底線

善良免費，卻並不能隨意贈人...有人說：“善良過了頭，就是傻。”本性善良的人，總是習慣替他人着想。可是，到頭來受到傷害的，還是他們自己。

不知感恩的人，不幫

古語雲：“升米恩，斗米仇。”一個人如果沒有感恩之心，那麼，我們付出的越多，就越容易積累矛盾。為何呢？因為不懂感恩的人，面對他人的無私付出，不會想着去回報。

史的人，也要收起自己的善良。因為即使幫助對方“過了河”，也不會被對方感恩，反而還會被“嘲笑”傻。

善良很貴，不是任何人都沒有資格接受你的好。只有給對了人，才能有“贈人玫瑰，手有餘香”的效果。

得寸進尺的人，不讓

俗話說：“忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。”但是，現實生活中，卻未必如此。有時候，我們本着多一事不如少一事的原則，選擇了忍讓。

我們原諒的時候，可能是因為他們處於困境，需要我們的幫助；也可能是他們在“尋求”一個機會。所謂“江山易改，秉性難移。”對於那些傷害過我們的人，我們可以選擇放下，不去計較。



吾日三省而吾身。王陽明：成大器者，必歷經三種磨練

曾國藩曾說：“欲成大事，天意居半，人謀居半。”人生於天地間，做任何事情，都離不開自身的謀略和天意的扶持。

成大器者必歷經三種磨練

出現以下三種情況，說明好運正在到來！

遭遇絕境，是轉機

著名詩人白居易在《太行路》中講：“行路難，不在水，不在山，只在人情反覆間。”漫漫人生路，危機與磨難時常出現。

遭遇痛苦，是成長

國外一個農場，農場主為了拴住牛，便在一棵樹上箍了一個鐵圈。時間長了，鐵圈逐漸嵌入了樹皮里，留下了深深的傷痕。

行，更是激發了無限的創作源泉，佳作頻出，至今源遠流長。痛苦，是覺醒的開始，更是成長的必經之路。

遇到風光，是警醒

《菜根譚》有言：“蓋世的功勞，當不得一個‘矜’字。”人生在世，多一份驕張，便多一份挫敗。

無論哪一種安排，都是為了讓我們成長

無論哪一種安排，都是為了讓我們成長為更好的自己！餘生，願你我都能改變自己，掌握人生每一個轉機。

名利淡一點

名利是身外之物，都已經年過六十的人了，要學會看淡。與其追求虛無的名利，不如去追求快樂。

看淡名利，知足常樂

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段。

看淡恩怨，順其自然

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎。

晚年最好養生，記住這22點！

君精彩的人生總有精彩的理由，笑到最後的才會笑得最甜。晚年身體健康，不想有煩惱，記住這22點就夠了！

1 睡得早一點

晚上熬夜其實就是在折磨你的身體，會給你心臟帶來健康風險。

2 動作慢一點

人到老年，反應、思維、動作、語言功能有所減弱，所以在日常生活中一定要記住慢一點。

3 食量減一點

“要想身體好，頓頓七分飽”。中老年人的消化能力下降，若吃得過飽，食物不能被全部消化。

4 吃得適一點

要做到科學飲食，還要食物種類還要豐富一點，葷素均衡搭配。

5 晚餐早一點

有研究顯示，睡前兩小時，或是晚上7點後進食，會影響身體健康！

6 食物熱一點

吃過冷或過燙的食物，都會對消化道產生刺激。因此，中老年人飲食要注意溫度適宜。

7 水喝多一點

每天喝8杯水（一杯250毫升到300毫升，小瓶裝礦泉水一瓶是350毫升）。

8 鹽吃少一點

流行病學調查表明：鈉鹽攝入量與血壓升高呈正相關，即鈉鹽吃得越多，血壓越容易升高。

9 運動多一點

運動能給人以健康的體魄和良好的心態，讓身心都永遠年輕。

10 心放寬一點

人活着，沒必要凡事都爭個明白。爭的是理，輸的是情，傷的是自己。

11 浪漫有一點

老伴是你的旅伴，天荒地老，執子之手，就像一對長途跋涉的遊人。

12 名利淡一點

名利是身外之物，都已經年過六十的人了，要學會看淡。

來得實在和舒心。胸懷淡泊人長壽，心平氣和體健康。淡泊，是固守自己的所得。

13 知足會一點

知足的人，雖然睡在地上，如處在天堂一樣；不知足的人，即使身在天堂，也像處於地獄一般。

14 年齡忘一點

歲數大了不是本錢。這年頭什麼都值些錢，就是歲數不值錢。

15 閑事少管點

少去管閑事，特別是家中的“閑事”。孫輩的教育是子女們的事，不是你的責任。

16 凡事看開點

生活中難免出現憂愁，只要你保持樂觀的心態，擁有豁達的心境。

17 朋友交一點

老同學、老朋友的見面機會要把握，要珍惜老兄弟、老朋友的情分。

18 微笑多一點

俗話說，笑一笑，十年少。笑容是最好保養品，是最便宜的凍齡秘方。

19 愛好廣一點

擁有廣泛的興趣愛好，能夠幫助你在平淡無奇的生活找到樂趣。

20 打扮美一點

適當講究穿衣打扮能給中老年人的生命帶來活力，從而產生一種積極向上的自我感覺。

21 旅遊來一點

對於老年人來說，旅遊也是一種積極養老的好方式，可以遊玩下美麗的景點。

22 老年瀟灑點

瀟灑，是一種與世無爭的大度，淡看過往，笑看今朝。靜觀花開花落，雲卷雲舒的愜意。

一切順其自然，老天自有安排！

《莊子·知北游》中講：“人生天地之間，若白駒過隙，忽然而已。”時光如流水般轉瞬即逝，人這一輩子，忽來忽往。

看淡得失，寵辱不驚

《道德經》中講：“禍兮福所倚，福兮禍所伏。”禍福相倚，得失相伴。人這一生就是一邊得到，一邊失去的過程。

看淡名利，知足常樂

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段。

看淡恩怨，順其自然

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎。

有傷在身，免于入伍。世間萬物，沒有絕對，有好有壞，有得有失，才是人生常態。

世間萬物，沒有絕對，有好有壞，有得有失，才是人生常態。切忌忿忿不平，過度在意得失。

看淡名利，知足常樂

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段。

看淡恩怨，順其自然

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎。

對權力的追求，做到了丞相之位。他的權力不可一世，卻不懂得知足。

對權力的追求，做到了丞相之位。他的權力不可一世，卻不懂得知足。一心還想往上爬。

看淡名利，知足常樂

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段。

看淡恩怨，順其自然

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎。

三番迫害蘇軾，讓蘇軾接連被貶。被貶後，昔日舊友避之不及。

看淡名利，知足常樂

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段。

看淡恩怨，順其自然

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎。

看淡名利，知足常樂

老子說：“名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？”很多人為了名利與金錢，不擇手段。

看淡恩怨，順其自然

《莊子》曰：“物無非彼，物無非是，自彼則不見，自知則知之。”自我就像人與人之間的一道坎。



# 海老 KK 2023 年 8 月上半月詩作



匹茲堡華人老朽  
海老 KK

九天應元有天尊，六月廿四華誕。

注：  
泚～大水流得很急。  
九天應元～道教中負責天象的最高天尊。  
六月廿四～上述天尊之農曆生日。(匹茲堡正從農曆六月廿四開始連日雷電暴雨)  
2023年8月12日于維羅納自寓

## 《四言詩·八·一三》

一九三七年八月十三日，日寇悍然發動入侵上海的淞滬戰爭。在吳淞口寶山線一帶登陸。

國軍郭汝瑰奉命率部鎮守月浦，月浦在日寇船艦大炮射程內，遭猛烈轟擊，守軍幾乎全軍覆沒。時郭留信于軍長霍揆彰言，勿派援軍，派來也死。吾死，數年後國必勝！屆時軍長駕臨經吳淞口有大浪拍艦，必吾之魂也！

任何一個民族英雄都不應該忘記！

嗶彼小星，  
肅肅宵徵。  
捐軀國難，  
視死如歸。  
雖無鉛刀，  
唯奮薄身。  
騁哉日月，  
鍾鼎所鳴。

注：  
說明～這首詩八句四組都是集古人詩句化而用之。  
嗶彼小星，肅肅宵徵～出自《詩經·召南·小星》。  
捐軀國難，視死如歸～出自三國曹植《白馬篇》。  
雖無鉛刀，唯奮薄身～出自三國王粲《從軍詩》。  
騁哉日月，鍾鼎所鳴～出自三國陳琳《詩》。  
2023年8月13日于維羅納自寓

## 《菩薩蠻·讀史思今》

歷史上的今天：1900年8月14日，英國、法國、德國、俄國、美國、日本、意大利和奧匈帝國組成的八國聯軍攻陷清朝首都北京。清廷先利用“義和團”與十一國宣戰，敗而喪權辱國，又鎮壓“義和團”泄憤，前踞而後恭。里外里都是老百姓倒壽！

1915年8月14日，楊度、嚴復、孫毓筠、胡瑛、李燮和、劉師培等組成“籌安會”，公開鼓吹帝制，勸進袁世凱稱帝，開歷史倒車。

一百二十三年前，八國聯剿義和拳。  
君王狼狽還，滿清幾乎顛。  
轉瞬十五載，勸進袁世凱。  
不典共和制，狂悖又拙蚩。

注：  
不典～不遵守定下的規矩。  
拙蚩～笨拙愚昧。  
2023年8月14日于維羅納自寓

## 《青玉案·感秋》

西風吹亂岸邊樹，密雨濕透未了處。  
滿身世塵滌洗去。  
七情如水，思情如故，何處是歸路。  
此生多被庸虛誤，爾來蹉跎忍回顧。  
不如長醉莫微悟。  
百年舊事，一江流水，又是秋陽暮。

注：  
世塵～塵世、人間。  
七情～人的七種感情或情緒。說法不一，如《禮記·禮運》以喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲為七情；《普濟方》以喜、怒、憂、思、悲、恐、驚為七情。  
庸虛～學識淺陋、才能低下。  
2023年8月15日于維羅納阿拉根尼河畔



你非常敬佩；二，我相信我們華人可以做出任何優異成績；三，科學技術的發展一定要運用在對人類造福的方面，不可以運用在危害人類的方面，比如核能，人類先用在做稱原子彈殺人。而王醫生用“羊膜”替代人類眼結膜治療眼部疾病，是科學技術運用在對人類生存有用的基礎之上，這樣的研究才會永存。當然，我也祝賀王明旭醫生在將來的醫學生涯中“百尺竿頭更進一步”！

以此記錄，與王醫生的相識。  
2023年8月6日于匹茲堡“老四川飯店”

## 《五言·秋蟲》

今日立秋，後院蔬園中，見一螢火蟲。

月暗螢火明，氣涼多西風。  
飄忽弱身輕，繞藤飛向東。  
時節催人老，去日知身躬。  
離人如落葉，更度秋立中。

2023年8月8日于維羅納自寓

## 《打油詩·至海風詩社諸友》

蒙海風詩社各位詩友垂愛，諸多詩、文、語等祝賀老朽生日及鼓勵出版拙作，並做成電子專輯，此老朽無上榮光也。

前有八十年，後有多少天？  
懵懵懂懂過，只夠沽酒錢。  
喜浴海風里，樂在詩友間。  
拼着老賤命，再寫多幾篇。

2023年8月9日于維羅納自寓

## 《打油詩·煮茶葉蛋》

明日赴朋友家宴，朋友小兒願吃吾制“茶葉蛋”，急去超市買回現制。令蛋入味，靠長溫熱浸泡，非一直旺火煮熟。茶葉當于最後起鍋前投入，如此泡開的茶葉最香。早投茶葉定會因煮至太久而失去茶葉香味…。

花椒八角十三香，清醬蚝油蔥蒜姜。  
輕熟雞蛋敲碎殼，小火回爐慢熬湯。  
莫急投放綠茶葉，起鍋再加味更芳。  
好吃非僅靠火功，溫熱浸泡是秘方。  
2023年8月10日于維羅納自寓

## 《七言·赴好友家宴》

好友家宴設廳堂，敞院林樹遮斜陽。  
靜聞秋聲隱隱起，坐看賢主團團忙。  
大師嘉客令人敬，平常儀態亦煥彰。  
莫道鴻儒白丁聚，美饌佳肴伴茶香。

注：  
煥彰～昭明顯著。  
2023年8月11日于Fox Chapel鎮

## 《七言·午夜雷雨》

夜江邊行，雷雨至，急入酒肆再飲，聽客颯喉。(酒肆有卡拉OK)

江水向晚色深深，伏雨山樹淋淅淅。  
激起亂波刻頃碎，驚得野禽潛翳愴。  
出無去處再買醉，恰有謬得重搜吟。  
驚雷伴得笙鼓響，一聲高喉傳佻音。

注：  
謬得～僥倖得到。  
搜吟～蒐尋詩句，或指詩句。  
佻音～高亢的聲音。  
2023年8月12日凌晨于HULA Bar(呼啦酒吧)

## 《一剪梅·秋情》

為因俗冗少江行，辜負秋情，愧負秋情。  
山樹青色已欠贏，一時秋情，三時秋情。

鵝嫩黃花肆意呈，紀序秋情，花序秋情。  
荻叢依稀露穗英，舒展秋情，延展秋情。  
2023年8月12日于維羅納阿拉根尼河畔

## 《唐多令·又是入夜雷電暴雨》

無月江夜暗，風動山樹亂。  
秋聲嘆，伏氣闌珊。  
幾片落葉預覽觀，繽紛山色爛漫。

滾滾雷霆悍，閃閃光電燦，  
愁雲黯，暴雨如泚。

至1997年因其他原因亡故。

我曾把家父服用農醫師配置草藥後至胃癌晚期轉至痊癒的情況向農醫師報告，感覺這是一個可獲諾獎的事跡。但農醫師非常認真地回復，一，僅此一例，不可輕易結論；二，只是按照中醫對症下藥的原則治療出現的症狀，不能就說對殺死癌症直接有效；三，沒有實驗數據支持，因此只待今後繼續努力。如此嚴謹，如此謙卑，值得學一輩子的。

疫情前的2018年他101歲，我特去柳州看望，那時他早晨出外步行，身體甚健、精神矍鑠。

至去年聞他起床時不慎跌倒，至左股骨骨折臥床，但今日接柳州子女信息，近因感冒轉化為呼吸系統感染，終因呼吸衰竭而離世。

離世時間：2023年7月25日下午4點25分。

在談到他醫道時，他自己總結三條：  
一，活得夠長，得以行醫近八十年，這是許多醫生都活不到的時間段；  
二，病人多，病例多，便于總結和積累經驗；  
三，在施診上靈活度大，可以西、中、壯、苗、瑤等各種醫道靈活運用。

這位106歲還在診治病人的神仙醫者說的話，是不是很值得借鑒和研究。

至少他在應用醫療器械方面，至多就是聽診器和血壓計，除此之外全靠經驗。

農醫師是我的良師益友，是我崇敬的長輩，是我學習和追隨的榜樣！

農醫師，我們天堂再相會！  
2023年8月5日于維羅納自寓



今天依然沒有詩詞，只有崇敬。

一位華人眼科醫生～王明旭。他的事跡，寫成一本書，根據這本書，好萊塢拍成了一部電影，電影的名字叫“SIGHT”，中文稱為“與眼共舞”。

書和電影故事，都是講述了王明旭醫生，怎樣從一個懵懂少年，到勵志成年，到在眼科醫學上的技術創新和治病救人的成就。

昨天下午，我有幸觀賞了“SIGHT”這部電影，今天更有幸與王明旭醫生共進晚餐，可以零距離的交談。王醫生這兩天在匹茲堡作為放映“SIHT”多場電影的嘉賓，今天的晚宴是為王醫生送行的踐行晚餐。



告別時我對王醫生說了三句話：一，我對

## 《七言·雨後》

午後又是雷雨天，雨過氣涼草色鮮。  
遠山雲樹展疊翠，離岸競舟爭當先。  
殘年自應享閑時，余命只須隨俗緣。  
治肴把酒微微醉，問聲半月幾時圓？  
2023年7月31日于維羅納自寓

## 《江神子·一江碧水》

一江碧水到此彎，汀蘆青，岸草環。  
飛舟掠波，驚起群舳鯨。  
回首一望鄉關遠，千萬里，幾時還？

倚欄聊數雲頭燕，何處落，怎依攀？  
擬托錦書，帶夢到鄉關。  
莫教夢醒人腸斷，滿愁顏，滿淚潸。

注：  
舳鯨～舳魚和鯨魚。舳魚，鯿魚的古稱；鯨魚，又叫鱈魚。此指各種魚。  
2023年8月1日于維羅納阿拉根尼河畔

## 《清平樂·鼠、貓、狗》- 戲填

女兒家倆貓仔狗，竟發現老鼠，即除滅。

社君為患，嚙啖且偷奸。  
驚得女兒失姿顏，喚我除此刁頑。  
家有斑貓兩頭，再加三只小狗。  
懶貓蒙頭酣睡，懶狗不管閑事。

注：  
社君～老鼠的別稱。(此別稱好！社會的“君子”)  
2023年8月2日于匹茲堡女兒家

## 《喜遷鶯·接人》

今晨，眾弟夫婦共七人從加州搭機來匹茲堡。

朝陽起，晨風和，同路輕車多。  
去向空港接些個，千里來親客。  
燈領導，水蜜桃，相見眾情狂豪。  
此時情濃此時高，夜來試新醪。

注：  
燈領導～LED燈。(酒吧舞廳用的彩燈，LED可做“領導”解)  
水蜜桃～二弟家自種水蜜桃，帶來給我。  
2023年8月3日于匹茲堡國際機場

## 《七言·借水臨鏡》

八十年華去匆匆，半世勞辛半世窮。  
清江煙霞故國遠，翠嶺斜陽殘月東。  
欲罷閑愁無罷處，且寄雲雁難寄終。  
卻把蒼鬢臨水鏡，循俗冥愚一衰翁。  
2023年8月4日于維羅納阿拉根尼河畔



今天沒有詩，只有悲傷！

痛惜106歲的忘年生死之交農醫師離世農醫師，名健民。廣西蘋果人。

少時就讀法國人辦的“南寧醫學院”，畢業適逢抗戰爆發。旋投筆從戎，與同學曾某自南寧步行經廣西、湘西、鄂東、穿越皖省到皖、蘇、魯交界找到李宗仁率領之廣西軍，投軍抗戰。被李宗仁任少校軍醫，救人無數。

此舉在國共易手後，反成所謂“歷史問題”一直被壓制在柳州附近某大隊任“赤腳醫生”，至文革後稍有寬鬆，即自行開診所行醫。農醫師醫術高超，除本學西醫外，在長期行醫過程中，對中醫、壯醫、苗醫、瑤醫都有深刻研究，其治療疾病採眾醫道之長，因病置宜，手到病除。百歲之後仍常為人治病。

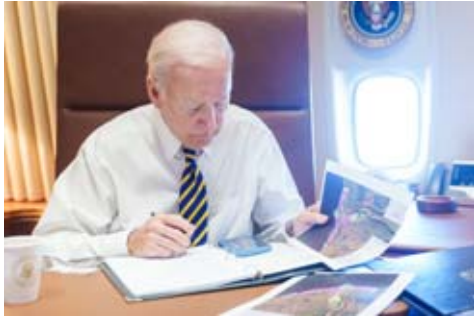
上世紀七十年代末，家父被診斷為胃癌晚期，已經無法手術。把家父症狀報告農醫師後，農醫師對症下各種草藥，服用經年，家父胃中腫瘤竟至死亡、縮小、鈣化，完全康復。家父



# White House Initiative on Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders

## THE WHITE HOUSE

President Biden participates in a phone call aboard Air Force One on August 15, 2023.



President Biden participates in a phone call aboard Air Force One on August 15, 2023. Photo courtesy of the White House. BRIEFING ROOM

President Biden Provides an Update on the Federal Response to Hawaii Wildfires

As federal emergency response and recovery efforts continue in Hawaii, we are grateful for your continued engagement, partnership, and outpouring of support.

President Joe Biden spoke today with Hawaii Governor Josh Green and Federal Emergency Management Agency (FEMA) Administrator Deanne Criswell, and provided an update on the whole-of-government effort underway to address the devastating wildfires on Maui. The Biden-Harris Administration is working around the clock to help Hawaii recover, and we plan to continue sharing additional information in the coming days and weeks.

President Biden delivers remarks on the federal emergency response to the Hawaii wildfires. Watch here.

Statement from WHIAANHPI Co-Chair Katherine Tai regarding the wildfires on Maui. Read more.

HHS Secretary and WHIAANHPI Co-Chair Xavier Becerra declares public health emergency for Hawaii in response to wildfires. Read more.

How to help — Resources to amplify:

A message to Hawaii residents from WHIAANHPI Executive Director Krystal Ka'ai. Watch here.

Upcoming event: FEMA will host a national partner call on August 16, 2023, at 2pm ET that will include operational updates from NGOs. Register here.

FEMA has provided a toolkit of resources to help get recovery information into the hands of Maui wildfire survivors. Please use it to amplify credible messages and share this resource with your communities. Read more.

For additional FEMA information on the Maui wildfires, read more here.

The Federal Communications Commission is providing daily reports on the operational status of communications in West Maui. Visit [fcc.gov/HawaiiWildfires](http://fcc.gov/HawaiiWildfires).

Homeowners, renters, nonprofits, and small business owners can apply for Small Business Association disaster loans here. For help with your application, call 1-800-659-2955 or email [disastercustomerservice@sba.gov](mailto:disastercustomerservice@sba.gov).

See advice from the Federal Trade Commission to help you spot, avoid, and report disaster-related scams. Read more.

Make sure your donations go to help people in need, not charity scammers. Here's what to look out for. Read more.

### ACROSS THE ADMINISTRATION



FEMA Urban Search and Rescue staff in Hawaii. Photo courtesy of the Federal Emergency Management Agency.

### FACT SHEET

The Biden-Harris Administration's Response to the Maui Wildfires

The Biden-Harris Administration has mobilized a robust whole-of-government response effort to support immediate and long-term rescue and recovery efforts in Maui, Hawaii. Since the onset of the horrific fires in Maui, dozens of Federal departments and agencies, including the Department of Homeland Security through FEMA and the Coast Guard, the Department of Defense through the Navy and Army, the Department of Health and Human Services, the U.S. Forest Ser-

vice, and the Small Business Administration (SBA) have been working with state and local partners on the ground to assess ongoing needs and providing resources and personnel to support response efforts.

Last Thursday, within hours of the devastating fires, President Biden signed a Major Disaster Declaration for Hawaii, and as President Biden told Governor Josh Green, the Federal Government stands ready to provide additional assistance to ensure the state recovers. This weekend, FEMA Administrator Deanne Criswell, U.S. Fire Administrator Dr. Lori Moore-Merrell and U.S. Small Business Administration Administrator Isabella Casillas Guzman surveyed catastrophic damage on the island and hosted a local press conference to reiterate the Administration's commitment to supporting impacted communities, however long it may take.

The Administration continues to encourage individuals impacted by the disaster to register for Federal assistance at [www.disasterassistance.gov](http://www.disasterassistance.gov) or by calling 1-800-621-3362.

More on the coordinated federal response:

There are almost 500 Federal personnel deployed to Maui to assist residents in their greatest time of need.

In the immediate aftermath of the fires, the U.S. Coast Guard and U.S. Navy supported maritime search and rescue operations, and U.S. Army helicopters supported fire suppression efforts on the Big Island.

As fire containment efforts continue, FEMA and its Federal partners continue response efforts. FEMA has deployed more than 140 Urban Search and Rescue personnel who have integrated with the Maui Fire Department to help conduct rescue operations.

In Maui, FEMA has provided 50,000 meals, 75,000 liters of water, 5,000 cots and 10,000 blankets and shelter supplies to the county government for distribution.

FEMA has also authorized Critical Needs Assistance (CNA) which provides a onetime payment of \$700 per household to applicants who were displaced from their homes and have critical needs. CNA provides for lifesaving and life-sustaining items such as water, food, prescriptions, personal hygiene items, and fuel for transportation.

The Small Business Administration has dozens of staff on the island and has begun making low-interest Federal disaster loans available to

Hawaii businesses, homeowners, renters, and nonprofits.

The U.S. Department of Agriculture's Food and Nutrition Service approved Hawaii's request for impacted Child Nutrition Programs and Supplemental Nutrition Assistance Program benefits.

The American Red Cross and Maui County continue to staff and support six shelters where food, water, hygiene kits and other essential resources are provided to survivors who are unable to return home. FEMA Disaster Survivor Assistance Team members are deploying to shelters and helping people register for Federal assistance. Those affected by the fires may visit a Red Cross shelter to get a hot meal, charge their phone and access other essential support.

Department of Health and Human Services Secretary Xavier Becerra approved a Public Health Emergency effective retroactively from August 8 through November 6, 2023.

In addition, 17 specialists from the Department of Health and Human Services' Disaster Mortuary Operational Response Team are on Maui, with additional teams en route to assist the state.

Local and national Voluntary Organizations Active in Disasters (VOADs) are providing emergency assistance to survivors. Those seeking to donate to the recovery efforts, can do so by visiting [www.hawaii-statevoad.org](http://www.hawaii-statevoad.org).

The U.S. Army Corps of Engineers is helping clear roads, stabilizing electric service and working with the Environmental Protection Agency on the removal of hazardous waste essential to recovery work in the affected areas.

The U.S. Forest Service Incident Management Teams and Wildfire Liaisons integrated with the State to help identify resources, equipment, and additional personnel needed to fully extinguish the fires and prevent flare-ups.

The U.S. Fire Administration is also working with local fire departments to identify what support is needed for firefighting personnel and their families who were also affected by this disaster, as they continue to heroically battle these blazes.

The Department of Defense, through U.S. INDOPACOM, is actively supporting the Federal response by helping move supplies across the State and is providing assistance with fire suppression activities.

U.S. INDOPACOM is also taking actions to move their response command and control personnel forward to the island of Maui.

## OFFICE OF POLITICAL STRATEGY & OUTREACH August 15, 2023

### ICYMI: On the eve of the IRA Anniversary, President Biden delivers remarks in Wisconsin, and Vice President Harris delivers remarks in Washington State

Today, the day before the one year anniversary of the Inflation Reduction Act—the largest climate investment in history—President Biden will travel to Milwaukee, WI, to discuss how Bidenomics and his Investing in America agenda are ushering in a manufacturing boom, which has attracted more than \$110 billion in private sector investment in clean energy manufacturing in the last year and is creating good-paying union jobs.

#### Watch the President's remarks?



While in Milwaukee, the President toured Ingeteam, a clean energy manufacturing company that produces onshore wind turbine generators. Thanks to the Inflation Reduction Act, the company expects orders of wind turbine generators to double next year. Ingeteam also recently announced that as a result of the President's Bipartisan Infrastructure Law, the company will begin manufacturing electric vehicle charging stations at its facility in Milwaukee, creating 100 new jobs.

In conjunction with the President's visit to Wisconsin, Siemens also announced that thanks to

the clean energy incentives in the Inflation Reduction Act, it will manufacture solar inverters in the United States—in Kenosha County, WI.

In Wisconsin alone, companies have committed over \$3 billion in manufacturing and clean energy investments since President Biden was sworn into office. This includes a \$1.5 billion investment from Alliant Energy to build utility scale battery storage facilities at solar farms across the state using union workers, creating 2,000 local construction jobs and saving Wisconsin residents more than \$1.6 billion in energy costs.

Today, Vice President Harris traveled to Seattle, WA to highlight the monumental progress the administration has made to build a clean energy economy that creates good-paying union jobs and ensure access to clean air and water for all communities.

"Together we are building a clean-energy economy, and through all of our work, President Biden and I are building an economy that works for working people, and that, my friends, is called 'Bidenomics'. And Bidenomics is working."

#### Watch the Vice Presidents remarks?

The Vice President received a tour and update from McKinstry, a Seattle green construction company, on the company's energy-efficient up-

grades enabled by the Inflation Reduction Act. The Vice President was joined by Second Gentleman Douglas Emhoff and Energy Secretary Jennifer Granholm.

In celebration of the one year anniversary of the Inflation Reduction Act, the President, the Vice President, and senior Administration officials will fan out across the country to highlight the impact the historic law is having on communities across the country.

\* Treasury Secretary Janet Yellen will travel to Las Vegas, NV on Monday to tour a clean energy worker training center and deliver remarks on how the Inflation Reduction Act is transforming the economy, revitalizing American manufacturing, strengthening American supply chains and making the economy fairer for workers and families.

\* Acting Labor Secretary Julie Su will travel to Portsmouth, VA on Friday to join Rep. Bobby Scott for a clean economy workforce tour and roundtable at Tidewater Community College. She

will also visit Hampton Roads to learn more about workforce development efforts for the region's growing clean energy and resilience sectors.

\* Transportation Secretary Pete Buttigieg will travel to Alaska from Monday through Wednesday to highlight how the Administration is investing in infrastructure, climate resilience, and a clean energy economy.

\* Small Business Administrator Isabel Guzman will travel to Florida, Kansas, Colorado, and California throughout the week to showcase the Inflation Reduction Act's impact on small businesses, families, and the economy.

\* Senior Advisor Mitch Landrieu will travel to New York, NY on Monday to deliver remarks at the Laborers' International Union of North America (LIUNA) conference and highlight how Bidenomics and the President's Investing in America agenda are creating good-paying union jobs in construction, manufacturing, and infrastructure. He will also travel to Huntsville, Alabama on Wednesday to attend a manufacturing expansion announcement for electronics for high speed internet deployment.



**ASIA-AMERICA LAW, LLC**  
**美亞律師事務所**  
 Daniel Conneen, Esq.  
 丹紐·柯恩律師  
 Attorney at Law 法學博士

**移民法與商業法**  
 Te: 215-259-3072 Cell: 215-908-6688  
 WeChat: 215-432-2530  
 Web: [www.AsiaAmericaLaw.com](http://www.AsiaAmericaLaw.com)  
 Email: [dconneen@asiaAmericaLaw.com](mailto:dconneen@asiaAmericaLaw.com)  
 1237 Lancaster Avenue, Berwyn, PA 19312, USA  
 美國費城西郊柏文市蘭卡斯特大道 1237號

**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](mailto: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](http://www.petersonconners.com); [www.attorneyjanelee.com](http://www.attorneyjanelee.com)





# 冷知識：身體這個部位，曬太陽反而會變白



在引起「白頭髮」的眾多原因里，這個你可能根本沒想到：紫外線。

夏季出門前，很多人會給面部和四肢塗抹防曬霜，或是穿上防曬服，頭皮和頭髮往往是被忽略的對象。

實際上，和其他部位的皮膚一樣，頭皮也會受到紫外線傷害。長期暴露於紫外線下的頭髮，不但會「褪色」，彈性和強韌度也會下降。有的白頭髮是「曬」出來的。

頭皮的衰老速度，比面部和其它部位的皮膚都要快。經常暴露在紫外線下，「光漂白」反應會使頭髮中的色素降解，如果頭髮經常長時間遭到日曬沒有防護，顏色可能會變淺，把頭髮「曬白」。

北京積水潭醫院毛髮研究中心的研究人員曾發文科普：紫外線對頭髮的傷害，包括物理和化學兩方面。

### 物理變化

包括頭髮乾枯毛躁、顏色減退、光澤和硬度下降、強度降低和脆性增加等。

### 化學變化

包括頭髮的蛋白質、脂質和色素改變。紫外線導致的光化學降解產生生活性氧自由基，對頭髮角蛋白有明顯損傷作用，還可導致黑色素氧化，導致頭髮「褪色」；日光照射還會導致頭髮表面脂質過氧化物生成，損傷發質。

### 4個因素加速白髮生長

長出白髮的最主要原因是老化，所以臨床中，老年性白髮最為常見，這是正常的生理現象。除了衰老、疾病、遺傳、生活習慣等因素也可能「加速」白髮生長。

### 遺傳因素

遺傳、某些基因突變等先天性因素，可引起早發性白髮，即「少白頭」。

### 微量元素攝入不足

比如缺乏維生素B12、葉酸、鋅、鐵等，會導致黑色素無法合成。

### 壓力大、作息不佳

長期精神壓力大、作息不良、吸煙等生活習慣，也可造成白髮。

### 疾病因素

白化病、自身免疫性疾病(如白癜風、斑禿

等)、甲狀腺功能異常、腦垂體功能障礙等病理性因素，也可造成黑色素合成和代謝障礙。

### 防曬，科學護發的關鍵

出現白髮後，首先要查找病因，尤其是年輕人。如果確診為疾病所致，要積極治療原發病，有助減少白髮的生成。如何科學護理頭髮，正確應對、延緩白髮進展？

### 做好頭髮防曬

選擇含防曬成分的護髮產品，在實際生活中，對多數人來說，往頭皮上塗防曬霜不是很現實，因此建議出門時儘量戴遮陽帽或打遮陽傘。

### 多吃頭髮友好型食物

合理調整飲食，不挑食不節食，多攝入富含鐵、維生素、優質蛋白的食物(瘦肉、堅果、豆類等)。

### 頭髮也需要解壓

如果是老年性或早發性白髮，日常要保持

良好作息，不要熬夜，保證睡眠充足；學會排解壓力，保持心情舒暢，進行合理鍛煉。

### 儘早戒煙戒酒

吸煙與30歲以下人群頭髮變白之間存在明顯關聯，吸煙者提早出現白髮的概率，是不吸煙者的2-4倍。儘早戒煙戒酒，避免進入有毒有害的環境。

### 減少燙染

可經常用梳子或手指按摩頭皮，促進頭皮血液循環；不使用劣質洗發用品，減少燙髮染髮。



## 爆米花是健康食品嗎

爆米花，作為電影的最佳伴侶，早已深入人心。但如果你每天都吃爆米花，會對身體有什麼影響呢？

### 1. 營養價值

首先，讓我們瞭解一下爆米花的營養成分。爆米花實際上是一種全穀物，它富含膳食纖維。如果不添加任何黃油或鹽，它其實是一個相對健康的零食。每杯(約7-8克)無油、無鹽的爆米花中含有約30卡路里、1克蛋白質和5克碳水化合物。

### 2. 增加膳食纖維攝入量

膳食纖維對腸道健康有很多好處。它可以幫助消化，預防便秘，並有助於維持健康的膽固醇和血糖水平。如果你每天都吃爆米花，可能會增加你的膳食纖維攝入量，有助於腸道健康。

### 3. 抗氧化劑

令人驚訝的是，爆米花含有一定數量的抗氧化劑，尤其是多酚。這些化合物在抵抗自由基損傷和預防某些慢性疾病中起着關鍵作用。

### 4. 高鈉攝入

然而，許多人喜歡吃加鹽的爆米花，這可能導致高鈉攝入。高鈉攝入與高血壓、心臟病和中風的風險增加有關。因此，如果你每天都吃鹽味重的爆米花，可能會對你的心血管健康產生負面影響。

血管健康產生負面影響。

### 5. 過多的熱量攝入

黃油爆米花中的熱量遠遠高於無油爆米花。一杯黃油爆米花可能含有100-150卡路里，而這只是一個估計值。如果你每天都吃大量的黃油爆米花，可能會導致過多的熱量攝入，從而增加體重。

### 6. 可能的反式脂肪攝入

一些商業品牌的爆米花使用氫化植物油，這可能含有反式脂肪。反式脂肪與許多慢性健康問題，如心臟病、中風和2型糖尿病有關。

### 結論

每天吃爆米花並不是一個壞主意，但關鍵是要注意它的制備方式和你攝入的總量。選擇無鹽、無油的爆米花，並將其作為日常零食的一部分，而不是主食，可能是一個比較健康的選擇。

## 全脂、低脂、脫脂奶哪種好？

買牛奶時，看到“全脂”“低脂”“脫脂”的字樣，會不會有點糾結？到底買哪種更好？今天我們一次說清楚。

### 為什麼勸你多喝奶？

奶及奶製品營養成分豐富、組成比例適宜，容易被消化吸收，可以提供優質蛋白質、維生素A、維生素B2和鈣等。

牛奶中蛋白質含量約為3%，消化率達90%以上，其必需氨基酸比例符合人體需要，屬於優質蛋白質。

牛奶中脂肪含量約為3%-4%，並以微脂肪球的形式存在，有利於消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要為乳糖，具有調節胃酸、促進胃腸蠕動和消化液分泌的作用，並能促進鈣、鐵、鋅等礦物質的吸收。

牛奶富含鈣、磷、鉀，是膳食中鈣的最佳來源。保證每天吃適量奶或者奶製品有利於骨骼健康，促進兒童的生長髮育。

### 全脂、低脂、脫脂奶哪個好？

牛奶有全脂、低脂、脫脂之分。顧名思義，這三類牛奶的差別主要在脂肪含量上，其他的營養成分差別不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脫脂牛奶為例，將全脂、低脂、脫脂牛奶的能量及產能營養素含量進行

對比，發現4點：

1. 三種牛奶的蛋白質、碳水化合物含量相近。

2. 三種牛奶中脂肪含量差別較大。

全脂牛奶的脂肪含量約為低脂牛奶的兩倍，而脫脂牛奶中幾乎不含脂肪。

3. 脫脂牛奶在脫脂過程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里對健康有益的脂溶性維生素，如維生素A、D、E等，也被一併脫去了。

4. 全脂奶及其製品攝入與乳癌發病風險無關，但增加攝入低脂奶及其製品可降低乳腺癌發病風險。

### 應該如何選擇牛奶？

根據自己的身體情況，選擇合適的牛奶。

1. 乳糖不耐受症：選擇酸奶或舒化奶。

2. 體重超重或肥胖：選擇低脂牛奶或脫脂牛奶。

3. 沒有乳糖不耐受症，

體重也沒有超標：選擇全脂牛奶。

看到這兒，如果體重正常的您還在擔心全脂牛奶中的脂肪，那就來為大家算一筆賬——市面上銷售的牛奶通常每個包裝為250毫升，約含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，約為一兩(50克)，一兩豬肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鴨肉含有9.9克脂肪，雞肉含有4.7克脂肪。所以說，就算你喝了一瓶全脂牛奶，攝入的脂肪含量也就相當于一塊肉。

其實，體重正常者完全沒必要糾結喝全脂牛奶多出來的幾克脂肪，合理膳食才是最重要的。

文：馬冠生(北京大學公共衛生學院教授)



## 老年痴呆為什麼越來越多？這3個習慣早點改掉

阿爾茨海默病(俗稱“老年痴呆”)聽着很熟悉，但實際上大家對阿爾茨海默病的認識十分的單薄，且充滿了誤解。

有的人認為阿爾茨海默病是人老了以後的正常表現，就像長皺紋一樣自然；也有人認為阿爾茨海默病是意志薄弱的表現；甚至有人覺得阿爾茨海默病只有“笨人”才會得，是愚蠢的表現。

但實際上阿爾茨海默病和癌症一樣，是一種應該被重視和治療的可怕疾病。它會無情地奪走患者的記憶、自理能力和尊嚴，對老年人的健康和生活質量產生嚴重影響。

根據國際阿爾茨海默病協會統計的數據顯示，預計到2050年患者數量會上升至1.39億。

### 阿爾茨海默病不止是忘事

一開始病變出現在大腦里，大腦里的神經元出現死亡，出現斑塊和纏結。

負責記憶的海馬體最先受損，於是出現記憶力下降的症狀，特別是越近的事情越記不住。

到此為止，很多人都覺得這是變老的一個正常過程。

於是，患者無知無覺地進入了漫長的混沌期。

這個時期病人會慢慢地喪失自理能力，還會出現很多心理問題——焦慮、妄想、恐慌、悲傷……情緒變化大到就像變了一個人。

漸漸地，患者逐漸喪失理解事物的能力。跟TA說的話，TA聽不懂；TA看到的世界，和我們看到的也完全不同……

在醫學上，檢測阿爾茨海默病有一個簡單有效的方法，就是畫個鬧鐘。

告訴老人一個時間，讓他們畫出一個鐘，

如果是阿爾茨海默病患者，那TA畫出的鐘就扭曲且意義不明的，而病得越重，畫的鐘面就越扭曲。

### 有這3個特徵，更易患上老年痴呆

#### 1. 白天過度午睡(超過1小時)

在美國《阿爾茨海默氏症與痴呆症》雜誌上一項研究發現：白天過度午睡(超過1小時)會增加40%晚年痴呆風險。

研究人員認為，長時間午睡可能會干擾晚上的睡眠，導致睡眠質量下降。

而睡眠是大腦清理代謝產物、鞏固記憶和促進神經元健康的重要過程。因此，長期過長的午睡可能會影響大腦功能，增加患痴呆症的風險。

#### 2. 長期缺乏溝通

《美國科學院院報》一項近15萬人研究表表明，長時間坐着不動腦，無論是主動還是被動都會增加患痴呆症的風險，久坐看電視與痴呆風險增加24%相關。

保持社交互動和良好的溝通對於維持大腦健康和認知功能的正常運作是非常重要的。

不少老人隨着身邊的親友離世，逐漸變得沉默寡言，不願意與他人交際，如此一來，便失去了很多溝通交流和用腦的機會。

而認知功能障礙，語言功能受損，正是阿爾茨海默病的重要表現。

#### 3. 長期熬夜

《遺傳學》期刊上的一篇研究發現，長期熬夜，生物鐘被打亂，會影響大腦“排毒”。

人體內巨噬細胞對阿爾茨海默病致病蛋白(澱粉樣蛋白Aβ42)有清除作用，但熬夜會影響清除速度，因此增加了患阿爾茨海默病的風險。



為了維護大腦健康，建議養成良好的睡眠習慣，保持每晚充足的睡眠時間(通常成年人需要7-9小時的睡眠)，並儘量保持規律的睡眠時間表。此外，避免過度使用電子設備和咖啡因等刺激性物質，有助於改善睡眠質量。

### 老年痴呆可提前10年預測

#### 又該如何預防

阿爾茨海默病不可逆，但如果能夠早期發現它的蛛絲馬迹，做到及時干預，能夠大大降低它的危害。

在《柳葉刀·健康長壽》雜誌上發表的一項研究發現，中年時低密度脂蛋白膽固醇過高，和十年後患痴呆症風險增加有關。

對於65歲以下的人群中，低密度脂蛋白

膽固醇(即壞膽固醇)水平大於4.92mmol/L和低於2.59mmol/L的人相比，10年後得痴呆症的風險要高60%左右。

而低密度脂蛋白膽固醇水平越高，動脈粥樣硬化等心血管疾病就越容易發生。

### 所以我們可以從以下4方面來預防：

#### 1. 鍛煉身體

定期進行有氧運動，如快走、游泳或跳舞，每次30分鐘以上，每周至少鍛煉3次，可以促進血液循環和大腦健康。

適度的體育鍛煉對預防認知衰退和阿爾茨海默病有積極的影響。

#### 2. 健康飲食

保持均衡的飲食，多攝入富含抗氧化劑的食物，如蔬菜、水果、全穀物和健康脂肪。

同時，減少高飽和脂肪和高膽固醇食物的攝入，有助於降低阿爾茨海默病風險。

#### 3. 挑戰大腦

不斷學習新知識，參與智力遊戲和解決難題，比如看看書、下象棋、打麻將等活動，都有助於刺激大腦，維持認知功能。

保持活躍的社交生活也對預防阿爾茨海默病很有幫助。

#### 4. 管理慢性疾病

糖尿病、高血壓和血脂異常等都是導致阿爾茨海默病的獨立危險因素，及早發現並有效管理慢性疾病，有助於降低患上阿爾茨海默病的風險。

直到現在，我們對阿爾茨海默病的認知還是嚴重不足，不能完全理解致病原因和防治方式。

如果有一天身邊的人不得不伴隨阿爾茨海默病老去，我們能做的就是多包容他們，多陪伴他們，即使他們什麼也不記得。



從前——故事都這麼開頭——有一個孩子，他失去了媽媽。

其實，很久以前他就開始失去她了。奪去她生命的疾病，那個偷偷摸摸的壞東西，在身體里面逐漸侵蝕她，她眼里的光越來越黯淡，皮膚越來越蒼白。當她這麼一丁點一丁點被偷走的時候，男孩漸漸害怕了，怕最終失去整個的她。

這個叫戴維的男孩，做了他能做的一切，好讓他的媽媽活下來。他祈禱。他儘量表現得好一點，那樣她就不用為他犯的錯而受到懲罰。他發明瞭一套程序，因為他相信，媽媽的命運和他的行為聯繫在一起。起床的時候，他總會讓左腳先落地，然後才是右腳。刷牙的時候，他總是數到二十，數完馬上停止。浴室里的龍頭和門上的把手，他都只接觸自己規定的次數：單數槽，雙數好，二、四、八特別棒，不過他對六不感興趣，因為六是三的兩倍，三是十三的個位數，而十三實在很彊勁。整整一年，就是在媽媽病情最嚴重的日子裡，從早上在臥室或廚房的第一件事，到晚上的最後一件事，他都遵守著不變的程序。就這樣，戴維為使媽媽活下來貢獻著他的力量。

每天放學回家，他就站在她身旁，如果她感覺有勁兒，就和她說說話。他常常會帶一本書來，如果媽媽醒著，頭還不算很難受，她會叫

他大聲念給她聽。媽媽生病以前常常告訴他，故事是活的。它們和人，和貓、狗活著的方式不一樣。它們活在講述中。假如沒有被人類的聲音大聲朗讀過，沒有被一雙睜得大大的眼睛在毯子下面隨著手電筒的光追尋過，它們在我們這個世界就不算真正地活過。它們像鳥嘴里的種子，只等掉落土中，或像寫在紙上的歌譜，渴望樂器將它們變為音樂。它們靜悄悄的，希望有機會露面。一旦有人開始讀它們，它們就能帶來變化。它們能在想象中生根，能改變讀它們的人。

# 失物之書



這就是戴維的媽媽被疾病帶走以前告訴他的事情。她說話的時候手裡常常拿著一本書，手指在封面上深情地劃過，就像有的時候戴維和爸爸說了什麼話或做了什麼事，讓她想到自己多麼在意他們時，她用手指撫摸他們的臉頰那樣。媽媽的聲音對戴維來說像一首歌，一首不斷展現出即興的靈感和聞所未聞的精妙技巧的歌。當他漸漸長大，音樂對他來說越來越重要，他覺得媽媽的聲音不只是一首歌，更像一種交響樂，能夠在那些熟悉的主題和旋律

中，隨著她心情的不同或忽然興起的念頭而產生無窮的變化。  
戴維永遠記得媽媽死的那一天。當時他在學校，校長推開教室的門，走到英語老師本雅明身邊。校長跟本雅明老師悄悄說了些什麼，本雅明老師嚴肅地點了點頭，他回過頭面對全班，目光蒐尋到戴維的眼睛，同時聲音也變得比平常溫和。他點了戴維的名字，給他準假，並讓他收拾書包跟校長走。這時戴維已經知道發生什麼事了，在校長將他帶到校醫室以前，在校醫給他端來茶以前；在校長仁立在他面前，看起來仍很嚴厲，可顯然是想對他這個失去母親的孩子溫柔一點以前；在他一邊把茶送到唇邊一邊想要說話，結果燙了嘴唇，使他頓時想起自己仍活着，可是沒有媽媽了……在所有這些以前，他已經明白了。  
他後來一直在想，是不是哪個程序出錯了？他應該待在家裡的。上學去的時候，他總是很擔心，因為如果他離開媽媽，就無法掌握她是不是能活著。那些程序在學校不管用，因為很難執行，學校有學校的紀律和程序。戴維嘗試過用學校的程序來代替，可是它們終究不同。現在，媽媽為此付出了代價。  
直到這會兒，戴維才哭了起來。他為自己的失誤感到羞愧。  
作者：〔愛爾蘭〕約翰·康諾利

# 我存在是因為有你的存在



一位人類學家去非洲部落考察當地的習俗和文化。在考察結束前一天，他把一只裝滿美食和禮品的籃子放在一棵樹下，然後把部落里的孩子召集起來，在他們面前畫了一條線，說：“當我說‘開始’的時候，你們就朝那棵樹跑，誰最先到達，那只籃子裡的東西就歸誰。”  
等孩子們站好，人類學家高喊“開始”，只見孩子們手牽著手一起往前跑，一起到達那棵

樹下，然後分享了籃子裡的好東西。  
人類學家驚訝地問他們：“明明一個人可以贏得所有好東西，你們為什麼還要一起跑呢？”  
一個女孩子仰頭答道：“如果其他人都很悲傷，誰又可能獨自快樂呢？”  
幾年後，南非著名社會活動家德斯蒙德·圖圖用非洲南部祖魯語“ubuntu”一詞描述了這個小女孩的思維方式。  
“ubuntu”的意思是“我存在是因為有大家的存在”，這是非洲的一種傳統價值觀。圖圖這樣解釋這個概念：“非洲人有一種叫作‘ubuntu’的東西，他們相信每個人都是因別人的存在而存在的，‘我’與大家緊緊相連。在他們看來，‘孤獨的人’是不存在的，因為你為群體的共同利益而工作，所以你存在于群體中。當你有了歸屬，也就有了你自己。”

年屆七十的阿秋，決定出售居住多年的三層住宅，和夫婦搬到僅有三個房間的公寓去。  
別人都覺得阿秋的決定有些突兀，可深思熟慮後阿秋卻冷靜地告訴我，她是在為“移居到天堂”做準備工作。  
阿秋回憶，她的老父獨居洋樓多年，五年前撒手塵寰，留下滿坑滿谷的遺物。她花了足足大半年時間整理這些遺物，許多有紀念價值而沒有實際用途的東西，不捨得丟，留著又找不到空間儲存；她就坐在那一堆堆“寶物”當中，在取與捨之間不斷地琢磨，痛苦不堪。  
有過這種切身的體驗，阿秋不願意讓她的一雙兒女在未來也承接這個沉重的“包袱”。所以，未雨綢繆，自行處理“未來的遺物”。阿秋表示，由面積寬敞的住宅遷往空間狹小的公寓，主要是想借此機會進行大刀闊斧的“割愛”——一切全憑自己的意願處理，不必顧及任何人的感受。  
歷時半年，阿秋終於把一

# 未來的遺物

切處理停當，如釋重負。  
這天，坐在佈置簡約的公寓里，阿秋的心境好似山泉般澄澈明淨，她歡喜地說道：“人生，其實簡單。為人兒女時，不要拖累父母；為人父母時，不要拖累兒女。到了古來稀之齡，努力保持身心健康，讓生活極致簡化。當最後的約會來臨時，揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。”  
作者：尤今



# 人在低谷時，最了不起的 3 個能力

聽過一個故事：老和尚問眾僧：“如果前進一步是死，後退一步則亡，你該怎麼辦？”  
眾僧一籌莫展，唯有剛入門的小和尚不假思索地說：“我往旁邊去。”老和尚欣慰地點點頭。  
人生處世如行路，常有山水阻身。我們以為走到了絕境，其實換個方向再走幾步，就能看到出路。我們也許覺得自己正面對著懸崖，其實等天晴了就會看清，那只是路上的一道溝坎。困境並不可怕，可怕的是你把它當做絕境。  
樊登老師說：你如果指望把外界的事物全部都理順了，才能走出至暗時刻，那你這一輩子都不可能走出來，因為人永遠沒法理順生活中所有的事情。  
真正的智者，面對人生的低谷，首先解決的不是外在的困難，而是調整心態，把人生調成應對低谷的模式。  
一、省電模式  
在心理學課堂上，一位教授拿着一杯水問同學們：這杯水多重？有人說 10 克，有人說加上杯子 20 克，但教授搖頭說：“都不是，水的重量在於你拿著它的時間。你剛拿起水杯時覺得它有 10 克，可當你拿著它一整天，恐怕你就會覺得它有千斤重了。”  
同學們問道：“那怎麼擺脫重負呢？”教授笑著放下水杯，緩緩說道：“放下它。”  
水杯舉久了，手會酸；心事放久了，心會累。生活不是被想通的，而是靠行動來理順的。過度糾結，只會讓心不堪重負。壓垮人的，往往不是外界的某件事，而是人的內耗。  
契科夫筆下有位內耗嚴重的小職員，他總是因為一件小事而變得戰戰兢兢。有一次，他在看戲時打了個噴嚏，又看到前邊一位長官用手套在擦腦袋，他便暗想：我的噴嚏是不是噴到他了？他是長官啊，我不是得給他道歉？  
當這位職員去道了歉，又想起：他剛纔眼裡有一道亮光，他是不是覺得我故意的？我應該跟他解釋清楚。於是，職員第二天找到長官，吞吞吐吐地向他解釋經過。  
長官忙著處理公務，不耐煩地說：“這簡直是胡鬧！”職員嚇得臉色發白，認定長官是生自己的氣，便跟在長官屁股後一個勁地賠罪，弄得長官哭笑不得。

職員看到長官這副表情，越發覺得噴嚏事件非常嚴重，有必要再次登門道歉。  
第三天，職員再次面見長官解釋此事，長官氣得臉色發青，吼到：“滾出去！”  
誰知，職員回家後越想越害怕，竟癱倒在沙發上，死掉了。  
《蛤蟆先生去看心理醫生》中有一句話：“沒有一種批判比自我批判更強烈，也沒有一個法官比我們自己更嚴苛。”內耗就像未關閉的後台程序，它偷偷佔用你的 CPU，不知不覺耗光你的能量，令你什麼都還沒做，就已經筋疲力盡。  
人在低谷時，與其內耗中消沉，不如把人生調成省電模式。屏蔽掉心中的雜念，屏蔽掉他人的目光，把省下的能量用在真正有價值的事上。  
去看看書，書中有金玉良言可指點迷津；去散散步，外面有溫柔的風、清脆的鳥啼和醉人的夕陽。  
當你開啓省電模式，也就開啓了自助模式。天助自助者，一切都在慢慢變好。  
二、鏡音模式  
馬家輝說：“哀”是一個漩渦，是一種力量，會把人卷進去。但心念一轉，凡事往好處想，我們就能一點點把自己拽出生活的沼澤。  
溺水時，越呼喊掙扎，沉得越快。人在低谷，猶如溺水，越傾訴，只會越痛苦。真正厲害的人，不訴苦，不抱怨，把人生調成了靜音模式。  
蘇軾的朋友，北宋著名畫家王鞏便深諳此理。王鞏受烏台詩案牽連被流放至嶺南，他的兒子死于被流放的路上，他自己也幾乎一病不

起。但他從未責怪蘇軾，也沒有向誰訴苦，寫給蘇軾的信中只字不提舊事，只談道家養生方法。  
後來，王鞏蒙聖恩北歸，和蘇軾重逢。宴席上，唯一跟隨王鞏入嶺南的歌姬萬娘為蘇軾斟酒。蘇軾滿懷愧疚地問：“嶺南的生活，很艱苦吧？”沒想到萬娘輕輕搖頭，微笑着說：“此心安處，便是吾鄉。”  
人生的劇變，生活的顛沛，這些苦都一笑而過，甚至沒有嘆一聲氣，這份豁達令蘇軾大受震動。能夠苦樂自擔，悲喜自渡，這才是真正的豁達和從容。  
史鐵生說：“生命的意義不在於向外的尋求，而在於向內的建立。”  
訴苦，意味著內心崩盤，只能束手等待他人的憐憫。但沒有人能真正的感同身受，更沒有人有義務撫慰他人的傷。  
人應該學會單槍匹馬的戰鬥，在深夜痛哭的時刻里成長。縱使內心山呼海嘯，人前也要不動聲色。  
平波水面，狂瀾暗藏。把人生調成靜音模式，是一個人變強大的開始。  
三、出廠模式  
聽過一句話：“人啊，不要只想著填滿，而要懂得留白。空蕩的地方，纔能聽見靈魂的聲音。”  
一個人把往事放在心底，就像注滿了水的杯子，再也裝不下任何東西。一旦遇到不如意的事，負面情緒就會滿溢而出，最終以決堤之勢淹沒自己。  
杯子里的水滿了，就該及時倒掉。人到了低谷，要學會給人生選中“出廠模式”，卸載過去

的成敗，刪除對未來的憂慮。  
歌手阿朵在三十多歲時，才明白這個道理。32 歲前，她是風光無兩的萬人迷，憑藉一首《再見，卡門》顛覆春晚舞臺。登上雜誌封面，三天賣出 50 多萬本，至今仍無人打破銷量記錄。只有阿朵清楚這是外表的風光，其實自己快要支撐不住了。  
她凡事要做到最好，卻把自己搞得筋疲力竭。加之失敗的三段感情經歷，摧毀了她的自信。2012 年一個深夜，阿朵突然因心臟劇烈疼痛住院。此後一個月，說不出話，也沒法走路，只得回到西雙版納的寨子里臥床休息。她才 32 歲，看起來卻像行將就木之人。  
談及那段經歷時，她說：“無論藝術、事業、愛情，過去三十多年付出獲得的所有東西都被拿走了，連健康都沒有。整個人都碎了。只好說我全部放手，放出去。”就像人生突然被按了“出廠模式”，只剩“活下去”這一個目標。  
她聽風雨聲，聞米粥香，看樹葉落下，等茶樹結果實。當身體慢慢恢復了，心也通透了，阿朵決定不再回到從前，而是轉型做民族音樂。她深入民間老寨子採風，學習蠟染和苗鼓，還成為了非遺項目傳承人。當阿朵再回到舞臺，已不再是貼著性感標籤的花瓶。而是民族音樂的傳承人，周身散發著一股強大而從容的氣場。  
這讓我想到了村上春樹所寫的那句話：“當你獨自穿過了暴風雨，你就不是原來的哪個人了。”過去的經歷造就了我們的現在，而此刻的選擇正塑造著我們的未來。  
選擇“出廠模式”，就是扔掉昨天，讓過去成為故事，給靈魂騰出喘息的空間。這不是失敗，而是對餘生的一種成全。  
四、寫在最後  
羅翔說：“一個人真正的成功不是在他輝煌的時候有多麼風光，關鍵在於你受挫的時候，在你低迷的時候，你是不是依然有勇氣繼續前行。請你務必，一而再，再而三，三而不竭，千次萬次，毫不猶豫地救自己於這世間水火。”  
人生沒有不能跨越的溝壑，沒有無法過去的昨天。別在內耗中消沉，也別在訴說時期待他人的理解。人應當如草木，無論遭遇什麼，只要還剩一絲生機，就會乘東風之勢，再次野蠻生長。  
作者：銀瞳





# 孩子被“罵”以後的幾種反應 (上)

吼孩子,罵孩子,往往只是父母在宣泄情緒,起不到教育的作用。建立孩子的安全感,讓他能夠愛自己也愛父母,請一定學會“低聲教育”。

為人父母,難免因為各種各樣的原因沖孩子們大吼大叫。有時候是吼,有時候是罵。

孩子被罵之後,會有什麼樣的感受呢?長期責罵對小孩子而言是難以承受的心理負擔。我們對孩子說“狠話”時,表面上他會沉默着配合你,其實內心早已留下清晰的傷痕。

不同的孩子,被罵後反應也是不同的,他們會用不同的方式來表達心中的痛苦。

## 1. 孩子被罵後的第一種反應:置若罔聞

經常忍不住罵小孩子的父母都會有這樣的感受:孩子屢教不改。他們總是在同一件事上反復犯錯,功課催了一百遍還是不寫、不讓玩手机還是偷偷玩、房間永遠是那麼臟亂……

不管說了多少次,孩子都沒有多大的長進,形成一個循環:犯錯——被罵——暫時改正——接着犯錯

很多家庭都很難打破這個死循環,父母總是需要用更大的嗓門、說更多傷人的話來教育孩子。

這就是長期罵孩子的壞處之一:孩子的大腦自動轉入逃生機制,他所有注意力都放在如何逃過一劫上。

當這種惡性循環變得越來越頻繁後,孩

子們就會以為:犯錯只要不被罵就沒關係。他的沉默只是一種假裝起來的配合。只有父母發更大的脾氣,他們才會真正地引起重視。

這樣的小孩就像是被罵麻木了,他們面對錯誤,不是想着糾正,而是想下次如何做才能不被父母發現。他們把父母的吼叫當成彼此之間的正常的相處模式,罵得多了,孩子就“免疫”了,自然變得更加難以管教。

## 2. 孩子被罵後的第二種反應:用叛逆“報復”父母

罵得越多,也會招致孩子的叛逆。孩子很小的時候,你的疾言厲色往往會有

效果,但是隨着年紀的增長,這種效果會逐漸消失。當孩子進入青春期的時候,這些從小積累的怒氣,就會轉化成叛逆,很多問題少年都是由此慢慢養成的。



有的毛病都可以通過動手和辱罵給他糾正過來。

兒子對父親的教育方式特別抗拒,被退學的他無處可去,結交了社會上的一些不良少年,學會了抽煙,偷東西。

一個被父母長期責罵的小孩,不僅聽不進去父母的教導,對自己也喪失了信心,這樣的孩子,內心都有着深深的絕望,他們最終選擇的是自暴自棄。

他們希望借用這種方式來報復父母,讓大人“不爽”可能是他們唯一能做的有力量的攻擊。

父母越是責罵什麼,他就去干什么。因為在父母長期的教育中,他們看到的是一個極其失敗的自己,什麼都做不好,也不被理解和接納。

缺少愛和支持,是孩子自我放棄的主要原因。

## 3. 孩子被罵後的第三種反應:認為自己就像父母吼罵的那樣不堪

孩子在童年早期是通過身邊的看護者來定義自己的形象,不管大人是不是故意,他們的評價、情緒都會影響孩子的自我感覺。

也就是說,孩子心目中自己的形象,往往是在童年生活中被塑造起來的。

但在育兒的過程中,大人對於孩子的評價常常過於隨意且負面。

尤其當我們在吼罵孩子時,總是會夾雜着過多的負面語言,比如“你真不行”“你真差勁”“你永遠都成不了事”……

這種負面的聲音,最終成爲一種偏見,對孩子來說是非常糟糕的暗示。{未完待續}



## 眼前無異路

136年,金克木和一位女性朋友到南京莫愁湖遊玩。因女孩淘氣,他們被困在一條單槳的小船上。兩個人誰也不會划船,船被撥得團團轉。女孩嘴角帶着笑意,一副狡黠神氣的樣子,彷彿在說:“看你怎麼辦?”年輕氣盛的金克木便專心研究起划船。經過短時間摸索,他發現,因爲小船沒有舵,槳是兼舵用的,“槳撥水的方向和用力的大小指揮着

船尾和船頭。看似劃水,實是撥船”。在女孩的注視下,金克木應對了人生中一次小小的考驗。

1939年,金克木在湖南大學教法文,暑假去昆明拜訪羅常培先生。羅常培介紹他去見當時居于昆明鄉間,任歷史語言研究所所長的傅斯年。見面後,“霸道”的傅所長送他一本有英文注解的拉丁文版《高盧戰記》,勸他學習拉丁文。金克木匆匆學了書後所附的拉丁語法概要,就從頭讀起來。“一讀就放不下了。一句一句啃下去,興趣越來越大。真是奇妙的語言,奇特的書。”就這樣,金克木學會了拉丁文。

20世紀40年代,金克木在印度結識漢學博士戈克雷。其時,戈克雷正在校勘梵文本《集論》,就邀請金克木跟他合作。因爲原寫本殘卷的照片字太小而且不是十分清楚,他們就嘗試從漢譯本和藏譯本將其先還原成梵文。結果,讓他們吃驚的“不是漢譯和藏譯的逐字‘死譯’的僵化,而是‘死譯’中還有各種語言本身的習慣和特點。三種語言一對照,這部詞典式的書中拗口的句子竟然也明白如活了,不過需要熟悉他們各自的術語和說法的‘密碼’罷了”。找到了這把鑰匙,兩個人的校勘工作越來越順利。

上面三個故事,看起來沒有多大的相關性,但如果不拘泥于表面的聯繫,而把探詢的目光深入金克木思考和處理問題的方法,這些不相關的文字或許就會變得異常親密。簡單地說,這是一種“眼前無異路”式的方法,即集全部心力于一處,心無旁騖地解決目前遇到的問題。作者:黃德海

## 葫蘆的命運

《莊子·逍遙游》中有一段惠子和莊子的對話,叫作“大瓠之種”。瓠是葫蘆的一種。惠子說,魏王送了他一些葫蘆種子。他種下後得到了巨大的葫蘆,可以裝下五石水,但葫蘆不夠堅固,根本舉不起來;如果把葫蘆做成水瓢,卻沒有地方放得下。於是惠子認爲這大葫蘆無用,就把它打碎了。莊子聽了說:“你真的不擅長用大的東西啊。既然有了這麼大的葫蘆,爲什麼不把它綁在腰上,這樣就可以漂浮在水上了。爲什麼還擔心沒有地方容得下它呢?”

《逍遙游》的一個重要主題是有用和無用——有些東西因爲太大被認爲無用,有些則恰恰相反。古希臘哲學家亞里士多德早就說過:“自然不做無用之事。”從功能的角度來看,通常作爲器物的葫蘆其實是果實的木質外殼,其形狀和物理屬性使得它可以藉助水流將種子傳到更遠的地方。這對物種而言絕對是有用的。長到一米的葫蘆也並不少見。還有人通過解讀“大瓠之種”得出結論,莊子早于阿基米德知道了浮力的規律。上網搜索發現,一個英國的園藝師曾經創下一項世界紀錄,他種出來的葫蘆重量達到一百零六斤。這大概就是惠子所說的“大瓠”吧,用來做獨木舟都可以了。其實如果把那麼大的葫蘆做成葫蘆絲,音色或許比較渾厚。

在這場對話中還有一個人,那就是並沒有出場的魏王。我們並不知道魏王爲什麼要把葫蘆種子送給惠施,還有他自己有沒有種過這個葫蘆。可以猜想,可能他自己種了葫蘆,不知道怎麼用,才將種子送給了惠施。但沒想到的是,惠施的腦子裡已經有了一些先入爲主的條條框框——他覺得葫蘆,要麼用來裝水,要麼用來做瓢打水。於是他種出了大葫蘆,只能棄之不用。假設魏王把葫蘆種子送給莊子,結局就會大不一樣。莊子可能會發明出給軍隊使用的浮渡裝備。大葫蘆至少可以成爲平民百姓夏日戲水的必備工具,興許還能開創本國水上運動的先河……可見對葫蘆種子來說,人就是它的土壤。種子落到一個人手里,它死了;落到另一人手里,它活了。因而有科技史家認爲,研究歷史上那些沒有做成的東西,比研究成功的案例,能給我們帶來更多的啓發。沒有什麼現成的科技樹,關鍵在於人——解鎖和鎖死科技樹的人。莊子在“大瓠之種”這一段最後對惠子的評價是“夫子猶有蓬之心也夫”——這個世上如果什麼因爲沒用而被毀,那是由於人的頭腦不開竅啊!作者:郁結雋



## 設定一個有趣的起點

如果想在新年伊始設立目標,那就不要立太多的目標,可以把目標拆成小塊,均勻地分攤到一年中的不同時期,並爲它們設定一個有趣的起點。

比如,你想在新的一年讓自己擁有更健康的體魄,那就可以試着把目標分解成三個:開始鍛煉,均衡飲食,調整作息。

然後,把這三個目標分別設定到三個不同的時期。比如:

把開始鍛煉的起點設定在元旦,告訴自己:“從新的一年開始,多活動,少久坐,讓身體更靈活。”

把均衡飲食的起點設定在春分,告訴自己:“萬物復甦,好好調整自己的飲食,讓自己煥發生命力。”

把調整作息的起點設定在夏至,告訴自己:“早睡早起,沐浴更多的陽光,讓身體跟大自然更好地連接起來。”

## 描繪有吸引力的願景

去描繪你想達到的願景,越具體越好。越具體,越詳細,大腦就越容易對它“信以爲真”,從而調整對它的價值判斷。

比如,你想改造自己的舊房子,但覺得既麻煩又費錢,一直難以下定決心,拖了兩三年。如何邁過這道坎?不妨多暢想一下自己的舊房子裝修改造之後的結果:改造之後會是什麼樣子?我可以在改造後的房子里做什麼?現在的生活中有哪些問題和困擾,在房子改造後就不復存在了?

你可以瀏覽一些漂亮房屋的視頻和圖片,觀看別人的房屋改造過程,一步步揣摩和勾勒自己心目中新家的樣子。

你甚至可以做一個計劃。改造之後

# 如何讓目標不再半途而廢

是不是可以有一個小小的書房?可以關上門,在里面工作、學習;夏天開窗通風,看窗外的景色;冬天泡上一壺茶,坐在椅子上,愜意地曬太陽。

或者,是不是可以有一個小小的西式廚房?可以動手嘗試不同的菜譜,做幾份糕點、湯羹……

這可以不斷地爲你提供動力,讓你在“長期耕耘”的道路上一步步向前邁進。

## 定性,而不是定量

從微小的行爲開始,關注自己的行動,讓行動慢慢成爲習慣,而不是關注行動的結果,刻意去規定自己“要做到什麼”。

比如,你想培養讀書的習慣,比起“每天至少要讀半個小時書”來說,“每天洗完澡就拿起書讀一下”和“每天起床後就讀幾頁書”,是更好的選擇。

你想培養學習的習慣,那比起“每天要做兩頁筆記”來說,“讀書時要留意自己的想法”和“把自己想到的東西隨時記錄下來”,是更好的做法。

你想培養寫作的習慣,那比起“每天要寫一千字”來說,“每天把自己學到的內容,用自己的話寫

出來”是更好的做法。

它們的區別在於,前者關注的是結果,用是否實現結果來衡量我們是否成功;後者關注的是行爲,用是否採取行動來衡量。只要你去做了,哪怕結果未必令人滿意,那也是好的,因爲你又朝着自己想要的方向前進了一步。



## 用好“支持部落”的力量

許多想設定目標和計劃的朋友會遇到一個問題:要不要把目標告訴別人呢?

我經常提的建議是,找幾位跟你志同道合、能聊到一起的朋友,建一個群,每個人說一個簡單的、想改變或想養成的習慣,然後定期在群里互相交流、打氣、監督。沒有做到的人,可以接受小小的懲罰。

再進一步,你們還可以在群里交流和分享自己

的成長,讓每個人清晰地看到其他人的進步,從而形成持續性的動力。

如果你沒有這樣的朋友,那麼加入一個線上或線下的社群,也是一個不錯的選擇。你可以報名參加一些小一點的、緊密一點的團體,通過培養與團體聯繫的緊密度,讓你把“培養習慣”這件事放到更高的優先級上。

這就是一個“支持部落”。它可以成爲你汲取力量、建立信心不竭的來源。

## 不要重複過去的失敗

如果目標沒達成,有這樣兩種可能:一是你設定的目標不夠合理,跟你的生活和行爲格格不入;二是你採取的方式有問題,也許過於低效,也許缺乏反饋,也許過於複雜,使得你難以持續踐行下去。

所以,不要重複設定相同的目標,你要做的,是問自己:爲什麼我設定的目標沒有達成?目標的設定是合理且必要的嗎?我採取了哪些有效的行動?遇到了什麼問題?有哪些行動是需要調整和改進的?

基於復盤的結果,再調整目標,把已經被驗證有效的行動保留下來,去改進那些無效的、遇到問題的行動,讓自己用新的方式達到新的目標。

不要重複過去的失敗,你要做的,是從失敗中更好地瞭解自己,明白自己的性格、喜好、習慣、行爲模式,理解自己喜歡什麼樣的方式,有什麼樣的需求,適合什麼樣的行動。把過去的失敗,變成自己陸級的“技能點”。

作者:李睿秋



### 亞利桑那州州長凱蒂·霍布斯因歷史性熱浪宣佈 AZ 進入緊急狀態

亞利桑那州州長凱蒂·霍布斯辦公室的官員於 8 月 11 日宣佈，由於今年夏天該州部分地區經歷了歷史性的熱浪，AZ 已宣佈進入緊急狀態。

由于今年夏天該州部分地区经历了历史性的高温，州長凱蒂·霍布斯宣布进入紧急状态。



一份聲明稱，緊急狀態的目的是支持當地的高溫工作。霍布斯州長在聲明中說：“極端高溫威脅着我們的健康。它可能導致疾病、送急診，甚至死亡。”“亞利桑那州人民應該採取行動。在我們從熱浪中恢復過來的過程中，我將利用我所掌握的一切資源來幫助確保亞利桑那州人民的安全，並為未來的事件做好準備，以確保我們的州擁有繼續發展和繁榮的工具。”

根據緊急聲明，由於 2023 年 6 月 30 日至 7 月 30 日期間科科尼諾縣、馬里科帕縣和皮納爾縣出現高溫天氣，將向亞利桑那州應急管理部主任提供 20 萬美元。

此外，霍布斯州長發佈了一項行政命令，其中包括：在國會大廈購物中心開設兩個新的冷卻中心和散熱設施；亞利桑那州周圍的冷卻中心和散熱協調網絡正式化和集中化；提出政策變化和立法建議，以建立未來的耐熱能力；

確定亞利桑那州的資源需求以及滿足這些需求的潛在資金來源；確定方法以確保亞利桑那州獲得足夠的低收入家庭能源援助計劃 (LIHEAP) 資金，並確保這些資金得到有效利用。

六月，歷史性的高溫開始席捲該地區。菲尼克斯及其郊區的悶熱程度比大多數地區都高，持續時間也更長，創下了多項記錄，包括連續 31 天出現 110 華氏度以上(43.4 攝氏度)的天氣。此前的紀錄是 1974 年創下的連續 18 天死亡紀錄。此外，亞利桑那州的三個縣已報告了 33 人因高溫死亡的情況。

馬里科帕政府協會人類服務規劃師克萊奧·沃納表示：“我們知道氣溫逐年上升。我們有數據支持這一點。”“我們知道需求每年都在增加，我們在社區中所需的資源也在增加。這些增加的資源將是非常需要的，並且會得到很好的利用。”

### 達美公司為部分受新冠疫情影響取消航班的乘客提供退款

達美航空已經和解了因冠狀病毒大流行初期航班取消而不滿的乘客提起的集體訴訟。

該訴訟指控該航空公司違反了運輸合同。



該訴訟指控該航空公司在大流行的最初幾個月違反了運輸合同。

根據訴訟，達美航空拒絕向乘客提供現金退款，而是為他們提供旅行積分，用於該航空公司在 2020 年 3 月 1 日至 2021 年 4 月 20 日期間取消的航班的未來旅行計劃。

原告辯稱，雖然他們獲得了門票積分，但根據門票協議，他們應該獲得現金退款。該訴訟還指控總部位於亞特蘭大的達美航空沒有及時退款。

根據和解協議，顧客必須符合退款標準。被取消的航班必須安排在 2020 年 3 月 1 日至 2021 年 4 月 30 日之間，並且乘客必須通過達美數據庫申請退款，但收到了航班積分。

結算條件是截至 2023 年 1 月 13 日，取消航班的航班積分不得已使用。達美將向符合條件的乘客支付機票現金退款，並加收原機票價格 7% 的利息，或者發放與未使用積分加 7% 利息相匹配的機票積分。

訴訟稱，法院在定於 10 月 5 日舉行的聽證會上最終批准和解協議之前，不會退款。

不確定自己是否是和解集體成員的乘客應致電和解管理員：1-888-814-6501，或發送電子郵件至 info@AirlineTicketSettlement.com。

達美航空沒有立即回應福克斯新聞數字頻道的置評請求。

### 毛伊島火災死亡人數攀升至 80 人，幸存者返回廢墟

毛伊島野火造成至少 80 人死亡，幸存者在

## 各地消息匯總

鳳凰導報 2023-08-12

回顧自己支離破碎的生活時，親眼目睹了被夷為平地的房屋、被燒燬的汽車、燒焦的殘骸以及曾

毛伊島野火造成 80 人死亡，幸存者开始返回廢墟社區 bit.ly/47s9NG4



經矗立的建築灰燼的荒野景象。

毛伊縣晚上 9 點將確診死亡人數升至 80 人。星期五發表聲明。州長喬什·格林警告說，隨著搜救行動的繼續，死亡人數可能會上升。當局從晚上 10 點開始實行宵禁。直到周六早上 6 點。

格林告訴《夏威夷新聞現在》：“恢復過程將非常複雜，但我們確實希望人們回到家中，盡其所能進行安全評估，因為這非常危險。”

毛伊縣市長小理查德·比森(Richard Bissen Jr.) 表示，警方部署了嗅屍犬來搜尋死者。

毛伊島水務官員警告庫拉和拉海納居民不要飲用自來水，因為即使煮沸後也可能受到污染，並且只能在通風良好的房間內進行短暫的溫水淋浴，以避免可能的化學蒸氣暴露。

普渡大學工程學教授安德魯·惠爾頓(Andrew Whelton) 的團隊協助撲滅了坎普火災和科羅拉多州 2021 年馬歇爾火災，他表示，不建議在可能含有危險廢物本的水中淋浴，在分析完成之前，適當下達禁止使用令。

### 春季購物季最後的狂歡，房價持續攀升

購房者的穩定需求使 7 月份房價保持高位，但早期跡象表明典型的夏末季節性降溫即將開始。

6 月至 7 月，美國典型房價上漲 0.9%，對於一年中的這個時候來說，這是一個強勁的增長速度，但在前兩個月環比增長 1.4% 後，至少出現了可喜的季節性降溫。該國的典型房屋價值目前處於歷史最高水平(349,679 美元)，比去年 7 月高出 1.4%。繼 6 月份同比增長 0.8% 後，這標誌着自 2022 年 4 月以來年度增長首次加速，結束了連續 16 個月的年度價格漲幅放緩。

年增長率的小幅提陸證實，房地產市場目前已經經歷了一年多的高利率，但沒有出現價格暴跌，儘管銷售活動仍然很低。在 2023 年剩餘時間內，隨着市場正常的季節性鐘擺逐漸向有利於他們的方向擺動，買家預計購買條件將會改善。這種轉變的早期跡象包括上市時間的增加(從 6 月的平均 11 天到待處理天數到 7 月的 12 天)，以及降價上市的比例上升(從 6 月的 21% 到 7 月的 22%)。

6 月至 7 月，美國幾乎所有主要市場的房價均有所攀升，但近一半仍低於去年同期水平。7 月份，中西部和東北部的大都市地區房價環比漲幅最大，其中哈特福德(較 6 月上漲 2.1%)、匹茲堡(1.5%)、芝加哥(1.4%)、紐約(1.4%)領銜。)和波士頓(1.3%)。

除了 50 個最大都市區之一之外，其他所有都市區的房價均按月增長。奧斯汀 7 月份典型房價下跌 -0.5%，而月度漲幅最慢的是聖安東尼奧(0.2%)、丹佛(0.2%)、伯明翰(0.3%)和孟菲斯(0.3%)。

50 個最大都市區中近一半(23)的房價較去年同期有所下降。降幅最大的是奧斯汀(-10.4%)、菲尼克斯(-6.1%)、拉斯維加斯(-6.0%)、舊金山(-5.0%)和薩克拉門托(-3.9%)。年度價格漲幅最高的是哈特福德(5.7%)、里士滿(5.4%)、費城(5.3%)、邁阿密(5.3%)和密爾沃基(5.2%)。

新挂牌量再次創下季節性低位，7 月份上市量略低於 336,000 套。這比去年 7 月減少了 26%，當時由於利率上升，新挂牌房源數量已經開始下降。7 月份的年度跌幅略小於 6 月份令人瞠目結舌的 28% 的同比跌幅，這並不能反映新挂牌房源數量的改善，而只是反映了比較標準較低的開始。

7 月份新挂牌房屋總數略低於 336,000 套，與 1 月份的冷淡數據相比，這在國內更為合理——2018 年、2019 年和 2020 年 1 月份新挂牌房屋數量平均略高於 330,000 套。對於盛夏更正常的基準，我們可以看看 2018 年和 2019 年，7 月份平均有超過 473,000 套新上市房屋上市：比今年 7 月份上市房屋數量增加了 41%。

一整年以來，新挂牌房源一直很少，而最可能的原因——抵押貸款利率高(截至撰寫本文時為 6.9%)——仍然頑固地存在。Zillow 最近的一項調查發現了一些暗示性證據，表明房主現有抵押貸款利率與當前利率之間的差距可以幫助解釋他們不願出售房屋的原因：利率為 5% 或以上的房主考慮出售房屋的可能性幾乎是其他國家的兩倍。未來三年，利率低於 5%。這並不意味着利率需要一路迴陸至 5%，而是利率越低，越多的房主會願意考慮出售房屋。

但從根本上說，即使現有房主更願意出售房屋並搬到新房，這種住房庫存周轉率也不會增加市場的淨新增供應。淨新住房的唯一來源是

新建房屋。由於現有房屋的供應明顯導致買家的需求未能得到滿足，建築商正在加大新屋銷售的力度。建築商也變得更有創意，為買家提供價格實惠的產品，轉向較小的房屋、更多的聯排別墅，並為客戶提供利率購買。

### 七月份租金上漲速度略快于正常水平

根據 2015 年至 2019 年疫情前的平均水平，7 月租金要價環比上漲 0.5%，略高於一年中這個時候的正常水平。目前租金僅比去年 7 月高出 3.6%，累計租金僅高出 3.6%。今年上半年僅增長 2.9%，略低於日曆中點通常的 4.0%。整體來看，租賃市場趨勢似乎正在回歸正常，7 月份的略顯熱度仍然與今年下半年租賃需求季節性放緩的開始趨勢一致。

### 去年美國自殺率創歷史新高

根據周四公佈的最新政府數據，美國去年約有 49,500 人自殺，這是有史以來的最高數字。公佈這些數字的美國疾病控制與預防中心尚未計算出今年的自殺率，但現有數據表明，美國的自殺率比二戰爆發以來的任何時候都更加普遍。

專家警告說，自殺現象很複雜，最近的自殺率上升可能是由一系列因素驅動的，包括抑鬱症



發病率上升和心理健康服務有限。

美國預防自殺基金會研究高級副總裁吉爾·哈卡維 - 弗里德曼表示，主要推動因素是槍支的日益普及。

與其他方式相比，涉及槍支的自殺企圖以死亡告終的幾率要高得多，而且槍支銷售也蓬勃發展——越來越多的家庭配備了槍支。

約翰·霍普金斯大學最近的一項分析使用 2022 年的初步數據計算出，去年美國總體槍支自殺率升至歷史新高。研究人員發現，黑人青少年的槍支自殺率首次超過了白人青少年。

“我不知道是否可以在不談論槍支的情況下談論自殺，”哈卡維 - 弗里德曼說。

從 2000 年代初到 2018 年，美國自殺率穩步上升，全國自殺率達到 1941 年以來的最高水平。那一年，約有 48,300 人自殺死亡，即每 10 萬美國人中有 14.2 人自殺。

該比率在 2019 年略有下降。2020 年，即 COVID-19 大流行的第一年，該比率再次下降。一些專家將其與戰爭和自然災害早期階段出現的一種現象聯繫起來，當時人們齊心協力，互相支持。

但到 2021 年，自殺率上升了 4%。最新數據顯示，去年這一數字增加了 1,000 多人，達到 49,449 人，比前一年增加了約 3%。臨時數據來自美國死亡證明，被認為幾乎完整，但隨着未來幾個月死亡信息的審查，該數據可能會略有變化。

增幅最大的是老年人。45 歲至 64 歲人群的死亡率上升近 7%，65 歲及以上人群的死亡率上升超過 8%。疾病預防控制中心表示，尤其是白人男性的發病率非常高。

疾病預防控制中心首席醫療官黛布拉·胡里博士說，許多中老年人遇到失業或失去配偶等問題，減少他們獲得援助的恥辱和其他障礙非常重要。

25 歲至 44 歲成年人的自殺率增加了約 1%。新數據表明，自殺從 2021 年的第四位上升到 2022 年，成為該年齡段的第二大死因。

儘管統計數據嚴峻，但一些人表示有理由樂觀。一年前推出了全國危機熱線，這意味着美國任何人都可以撥打 988 聯繫心理健康專家。

疾病預防控制中心正在擴大自殺計劃，以資助不同社區的更多預防工作。衛生官員表示，人們越來越意識到這個問題，並且可以尋求幫助。

2022 年，10 至 24 歲人群的自殺率下降了 8% 以上。CDC 官員表示，這可能是由於人們越來越關注青少年心理健康問題，以及推動學校和其他機構關注這一問題。

但即使是較少的數字也掩蓋了家庭的悲劇。

去年 6 月 16 日，克里斯蒂娜·威爾伯(Christina Wilbur) 失去了她 21 歲的兒子凱爾(Cale)。他在地位於佛羅里達州蘭奧萊克斯的家中去世。

凱爾·威爾伯因自殺而失去了兩個朋友和一個叔叔，並且一直患有抑鬱症。在那個可怕的早晨，他和他的母親發生了爭吵。他的母親說，她曾就他吸毒的問題與他對質。她離開了他的臥室，當她回來時，他拿着一把槍。

“我懇求他不要這麼做，並冷靜下來，”她說。“看起來他放鬆了一秒鐘，但隨後就自殺了。”

她將自己的生活描述為空虛和悲傷的黑洞，並發現很難與朋友甚至家人談論凱爾。“到處都是這個 6 英尺 2 英寸的巨大洞，”

她說。“一切都讓我想起了缺失的東西。”

她說，很難找到專業人士來提供幫助，而且周圍的專業人士可能會很昂貴。她求助於支持團體，包括一個名為“自殺幸存者希望聯盟”的組織，該組織運營着一個 24/7 在線論壇。

“沒有什麼比和那些明白這一點的人在一起更好的了，”她說。

### 埃及抵制美國援助烏克蘭的努力

就在開羅放棄幫助莫斯科的計劃幾個月後，埃及正在抵制拜登政府為即將到來的反攻而武裝烏克蘭的呼籲。

《華爾街日報》周五報導稱，儘管埃及已同意不協助克里姆林宮的入侵，但埃及政府對於幫助西方補充烏克蘭日益減少的彈藥供應猶豫不決。

據報道，五角大樓高級官員在三月份要求埃及向烏克蘭提供炮彈、反坦克導彈、防空系統和小型武器——他們仍在推動這一要求。

雖然埃及尚未正式拒絕美國的呼籲，但多位消息人士告訴《華爾街日報》，這個中東大國沒有計劃捐款。

但一位不願透露姓名的國務院官員表示，華盛頓對美國歷史性戰略夥伴埃及的保護最近“富有成效”。

這位高級官員補充道：“這些不是簡單或快速的問題，我們與埃及夥伴就結束俄羅斯戰爭的共同利益進行的討論富有成效且持續進行。”

作為對埃及一貫拒絕幫助烏克蘭的回應，一群眾議院民主黨人在周四的一封信中向國務卿安東尼·布林肯施壓，要求其更有選擇性地向該國提供有條件的資金。

信中寫道：“我們對國務院以及眾多可信的人權和民間社會組織關於埃及持續不斷的系統性侵犯人權行為的報告表示強烈關注。”

“因此，當商務部權衡是否向埃及提供 3.2 億美元……或扣留這些資金以免除其義務時，我們呼籲您不要證明埃及已採取‘持續有效的步驟’來執行法律要求的標準”。

《華爾街日報》指出，美國每年向埃及提供 13 億美元的軍事援助，其中一小部分取決於地緣政治情況和開羅的人權記錄。

據美國國務院估計，自 1978 年以來，華盛頓已向埃及提供了超過 500 億美元的軍事援助和 300 億美元的經濟援助。

### 報告：烏克蘭要到明年夏天才會獲得 F-16

在總統喬·拜登 5 月改變立場並表示將向烏克蘭提供美國製造的 F-16 戰鬥機來對抗俄羅斯之後，基輔希望烏克蘭能夠對其飛行員進行培訓，並在 9 月份之前提供這些飛機。

但在歐洲訓練飛行員的開始一再推遲後，《華盛頓郵報》周五報導稱，烏克蘭將不得不再等一年才能擁有這架飛機，基輔需要在緩慢的反攻中提供重要的軍事優勢，並更好地保護平民免受俄羅斯導彈和無人機襲擊。

《華盛頓郵報》援引烏克蘭政府和軍方官員的話說，第一批六名烏克蘭戰鬥機飛行員預計不會在明年夏天之前完成 F-16 的訓練。

拜登支持由丹麥和荷蘭牽頭的歐洲倡議，培訓烏克蘭飛行員駕駛飛機，這些飛機將由歐洲第三方國家提供。但《華盛頓郵報》援引一位不願透露姓名的美國官員的話報導稱，如果歐洲不足以滿足烏克蘭的需求，拜登政府將首次願意在美國本土培訓飛行員。

據《華盛頓郵報》報導，六名飛行員(大約半個中隊)的第一輪戰鬥訓練定於一月份開始，預計將持續六個月。儘管飛行員的英語很流利，但烏克蘭官員表示，他們必須首先在英國參加四個月英語課程，以學習與飛機相關的術語。

這項指導將與英語不太熟練的地勤人員一起進行，因為據兩名烏克蘭官員稱，丹麥要求一起培訓全體機組人員，而不僅僅是首先培訓飛行員。據《華盛頓郵報》報導，丹麥國防部拒絕發表評論。

美國官員表示，烏克蘭大多數最優秀的飛行員預計將留在國內，他們將駕駛蘇聯研製的飛機進行飛行任務，並發射法國的“頭皮”導彈和英國的“風暴之影”導彈。

烏克蘭空軍航空參謀長謝爾希·霍盧布佐夫將軍告訴《華盛頓郵報》，在過去的一年里，烏克蘭飛行員在出動間隙一直在網上學習英語課程。

霍盧布佐夫說：“將為飛行和地面人員提供有關 F-16 訓練所需術語的額外專門培訓。”“由於缺乏使用此類術語的經驗，不可能對烏克蘭的飛行員和其他人員進行此類術語的培訓。”

F-16 已進入第四代生產階段，於 1978 年首次交付空軍。據製造商洛克希德·馬丁公司稱，全球 29 個國家/地區有超過 3,000 架 F-16 正在服役。

### COVID-19 對心臟健康造成了損害，但醫生仍在決定如何提供幫助

疫情已進入第四個年頭，COVID-19 對國民生心臟健康造成的嚴重影響才剛剛開始顯現。洛杉磯雪松 - 西奈醫療中心的心臟病專家蘇珊·程博士說：“不幸的是，我們看到對心臟和血管系統的影響確實超過了對其他器官系統的影響。”

在感染 COVID-19 後的一年內，人們出現新的心臟相關問題的風險可能會增加，從血栓、心律不齊到心臟病發作，即使他們最初看起來恢復得很好。

在未知因素中：誰最有可能經歷這些後遺症？它們是可逆的嗎？還是晚年罹患更多心臟病的警告信號？(轉下頁)



研究表明,在感染 COVID-19 一年后,有些人可能会出现血栓、心律不齐、心脏病发作等问题。



助敲響了關於揮之不去的健康問題的警報,他說,由於與病毒相關的心臟病,“我們即將在這場大流行中成爲一個病情更加嚴重的國家”。

心臟病長期以來一直是我國乃至世界的頭號殺手。但在美國,就在大流行爆發之前,2019年與心臟相關的死亡率已降至歷史低點。

程說,新冠肺炎 (COVID-19) 抹去了十年來取得的進展。

每次病毒激增期間,心臟病引起的死亡都會增加。更糟糕的是,年輕人不應該患心臟病,但程的研究顯示,在流感大流行的頭兩年,25至44歲的年輕人心臟病死亡人數增加了近30%。

這是一個不祥的跡象,問題可能會持續下去:高血壓是心臟病的最大風險之一,“在大流行期間,人們的血壓實際上明顯上升”,她說。

其中一些患者患有所謂的長期新冠肺炎,這是數十種症狀的統稱,通常包括疲勞和腦霧。美國國立衛生研究院正在開始針對某些長期新冠症狀(包括心跳問題)的幾種可能治療方法進行小型研究。

但程說,患者和醫生都需要知道,有時,心血管疾病是冠狀病毒留下的損害的第一個或主要症狀。

“這些人不一定會去找醫生說,‘我已經感染了很長時間的新冠病毒。’”她說。

在2020年末感染 COVID-19 後,卡米萊里首先出現呼吸短促,隨後出現一系列與心臟相關的症狀和其他症狀。他嘗試了多位醫生的不同治療方法,但均無濟於事,直到最後在華盛頓大學的長期新冠診所結束。

在那里,他去了阿曼達·維爾瑪醫生,因爲他的血壓和心率問題日益嚴重。維爾瑪是心臟病學團隊的一員,該團隊研究了一小群患有像卡米萊里這樣的令人困惑的心臟症狀的患者,發現血流異常可能是問題的一部分。

如何?當人們四處走動時,血流量會增加,而在休息時血流量會減少。但維爾瑪說,一些長期感染新冠病毒的患者在休息時沒有得到足夠的降壓,因爲控制應激反應的“戰鬥或逃跑”系統仍然處於激活狀態。

她補充說,有些人還存在小血管內壁無法正常擴張和收縮以促進血液流通的問題。

維爾瑪希望這有助於解釋卡米萊里的一些症狀,於是開了一些擴張血管的心臟藥物和其他藥物來抑制“戰鬥或逃跑”反應。

回到健身房後,休斯是一名治療長期新冠患者的物理治療師,在跑步機測試暴露出卡米萊里心率不穩定的情況後,他制定了一項仔細的康復計劃。

最近的研究證實需要更好地瞭解和解決這些心臟余震。今年春天對美國大型保險數據庫的一項分析發現,長期感染新冠病毒的患者在感染後一年因血栓、心跳異常或中風等心血管問題尋求治療的可能性是避免感染新冠病毒 (COVID-19) 的類似患者的兩倍。

但 AI-Aly 表示,有一個簡單的要點:你無法改變自己的 COVID-19 感染史,但如果你忽視了其他心臟風險——比如高膽固醇或高血壓、糖尿病控制不佳或吸煙——現在是改變這種狀況的時候了。

### 黑色透明包裝上的彩虹糖受到批評

Skittles 因決定推出限量版包裝而受到社交媒體的批評,該包裝避開了彩虹色的糖果,而是採用了另一種外觀,其中一個包裝的特色是新的營銷口號:“黑人跨性別者的生命很重要”。

在與同性戀反歧視聯盟 (GLAAD) 合作的第四年,Skittles 選擇了一些不同的東西。

Skittles 在其網站上表示:“這個驕傲月,我們將放大 LGBTQ+ 社區內的故事,供所有人發現。”“我們首先在 Skittles Pride Pack 上展示五位才華橫溢的藝術家的設計,每個藝術家都有自己的故事要講。”

社交媒體上的反應類似于百威淡啤在與迪倫·馬爾瓦尼 (Dylan Mulvaney) 發起營銷活動後受到的批評,迪倫·馬爾瓦尼在 TikTok 上的每日視頻中詳細描述自己的性別轉變而聞名。百威淡啤的母公司安海斯-布希公司在美國的銷售額因此損失了 3.9 億美元。

周四,安海斯-布希 (Anheuser-Busch) 表示,對美國零售商的銷售額下降了 14%。

《每日郵報》聚合的一些社交媒體帖子中並沒有失去這種聯繫。

“更多百威淡啤時刻……它會結束嗎……?” 一個人在社交媒體網站 X (以前稱爲 Twitter) 上發帖。

另一位網友發帖稱:“所以給他們喝了百威淡啤。”

Skittles 表示,每個 Skittles Pride Pack 都會向 GLAAD 捐贈 1 美元,以幫助支持打擊反 LGBTQ+ 歧視,最高可達 10 萬美元。

### 民意調查:三分之二的人認爲拜登違反了外國代理人法

一項新的調查顯示,大多數美國成年人表示,他們認爲總統喬·拜登違反了外國代理人規則,據稱他通過兒子亨特·拜登在海外商業交易中促進了賄賂計劃。

《每日郵報》周五公佈的一項民意調查發現,63%的人認爲副總統喬·拜登違反了《外國代理人登記法》,該法要求個人申報其外國利益並登記爲代理人;8%的人不確定。

一項新的調查顯示,大多數美國成年人表示,他們認爲總統喬·拜登違反了外國代理人規則,據稱他通過兒子亨特·拜登在海外商業交易中促進了賄賂計劃。



29%的人表示拜登沒有違反 FARA 規則,該規則要求個人申報其外國利益並注冊爲代理人;8%的人不確定。

雖然民意調查結果按黨派劃分,但 38% 的民主黨人表示,喬·拜登在上個月 FD-1023 線人文件公開的所謂交易中犯有不當行爲。

受訪者更加確信亨特·拜登從事非法海外交易的說法,69% 的人表示他違反了 FARA 規則;18% 的人表示他沒有做錯任何事,13% 的人不確定。

《每日郵報》對 542 名美國成年人進行的民意調查是由 TIPP Insights 於 8 月 2 日至 8 月 4 日進行的,只調查了遵循前亨特·拜登商業夥伴德文·阿徹 (Devon Archer) 證詞的人。

阿徹七月份在衆議院監督委員會作證,聲稱亨特·拜登的父親是他兒子“拜登品牌”的積極參與者,阿徹表示該品牌被用作交易的杠桿。

《每日郵報》的民意調查正負誤差爲 4.3 個百分點。

### 極端高溫對亞利桑那州仙人掌造成影響

七月是美國城市有記錄以來最熱的月份,在亞利桑那州,仙人掌等通常在沙漠中生長植物正在失去手臂,變成棕色,甚至完全倒下。

“他們必須將它們切成一英尺的部分,才能將它們運到卡車上。”月亮谷苗圃亞利桑那州區域經理托尼克魯斯說。

月亮谷苗圃在整個山谷有近十幾個地點,收到了大量幫助拯救仙人掌的請求,在這種時候,需要把受傷和生病的仙人掌拖走。

“我們不斷接到電話,說它的手臂掉下來了,仙人掌剛剛摔倒,人們去上班,回家在車道上發現它等等,所以是,外面的情況有點瘋狂,”說 Stephanie Lemrise,月亮谷苗圃樹木護理部主任。

仙人掌的壽命可達 200 歲,長至 40 英尺高,但生長速度可能很慢。他們可能需要 50 到 75

年才能擁有第一隻手臂。仙人掌也受到保護,因此您不能只是將它們挖出來並移動它們。根據州法律,破壞或盜竊是非法的,因此請交給專業人士處理。

克魯斯說:“有人會來到你家,給你提供諮詢,確保你瞭解我們今天要做什么。”

事實上,體型較大的仙人掌更容易受到乾旱的影響。另外,如果你移植一個,他們有時會感到壓力。再次強調,如需更多提示,請諮詢專家。

### 支持墮胎的團體在亞利桑那州推動投票措施

據美聯社周二報道,著名的支持墮胎的組織正在排隊推動亞利桑那州的一項投票倡議,旨在擴大該州的墮胎權利。

這些團體包括美國公民自由聯盟、確認性健康和生殖健康、亞利桑那名單、計劃生育協會、NARAL Pro-Choice America 和醫療保健崛起亞利桑那州。

他們的提議將把亞利桑那州目前的 15 周禁令(除少數例外情況外)推遲到 22 至 24 周,或者當胎兒可以在子宮外存活時。

除此之外的例外情況也將擴大到涵蓋對婦女身心健康的威脅。

計劃生育協會高級顧問克里斯·洛夫 (Chris Love) 表示:“我們知道,實現生殖自由的工作是一場艱苦的戰鬥,這項投票倡議是我們重新努力保護患者和社區的健康和自由的下一個關鍵步驟。”亞利桑那州的支持者。

如果這些團體在 7 月之前收集到 384,000 個登記選民的簽名,該倡議將出現在 2024 年的選票上。

亞利桑那州州長、民主黨人凱蒂·霍布斯 (Katie Hobbs) 周三對 CNN 的《消息來源》表示,她支持這項倡議,並拒絕排除未來將墮胎權擴大到 24 周以上的可能性。

自去年最高法院在多布斯訴杰克遜案中推翻憲法規定的墮胎權以來,其他州,包括保守派州,支持墮胎的投票措施取得了成功,而反對墮胎的投票措施則失敗了。

俄亥俄州選民本週早些時候以大幅票數否決了一項擬議的憲法修改,該修改旨在使未來的投票措施(例如與墮胎相關的措施)更難通過。

2022 年 8 月,堪薩斯州選民以 18 個百分點 (59% 比 41%) 否決了一項擬議的憲法修正案,該修正案將取消州憲法規定的墮胎權。



夏威夷毛伊島 (Maui island) 和大島 (Big Island) 的野火造成至少 80 人死亡,迫使數千名居民和遊客撤離,並摧毀了歷史悠久的度假城市拉海納 (Lahaina)。以下是有關災難的一些關鍵問題和答案。

### 火災是如何開始的?

周二(8月8日)晚上開始的火災原因尚未確定。然而,美國國家氣象局已經向夏威夷群島發出了大風和乾燥天氣的警告 - 野火的條件已經成熟 - 但周三晚些時候取消了警告。

夏威夷官員星期四(8月10日)證實,夏威夷应急管理廳的紀錄顯示,在毛伊島野火爆發和蔓延之際,夏威夷的確沒有拉響應急預警警報,而兇猛的山火已經導致至少 55 人死亡。

根據美國林務局的數據,近 85% 的美國野火是由人類引起的。自然原因包括閃電和火山活動。

在夏威夷,只有不到 1% 的火災是由自然原因引起的,夏威夷野火管理組織聯合執行主任伊麗莎白·皮克特 (Elizabeth Pickett) 表示。夏威夷群島有六座活火山,其中一座位于毛伊島。

今年夏天創紀錄的高溫導致歐洲和加拿大西部發生了異常嚴重的野火。科學家表示,由化石燃料使用驅動的氣候變化導致了更頻繁和更強大的極端天氣事件。

是什么推動了夏威夷的野火? 官員說,來自太平洋夏威夷群島西南數百英里的颶風多拉的風已經煽動了整個夏威夷州的火焰。

除了多拉之外,日本附近西部的低壓系統也導致了高持續風。乾燥的植被也是一個促成因素。

易燃的非本地草(如幾內亞草)在以前的農田和森林地區的傳播產生了大量容易點燃的小材料,增加了火災的風險和嚴重程度。根據皮克特的說法,這些草佔夏威夷的 26%。

火在哪里?它們的遏制程度如何? 大火在拉海納造成了廣泛的破壞,拉海納是毛伊島西北部一個約有 1 萬 3 千人的海濱度假城市,曾經是捕鯨中心和夏威夷王國的首都,現在每年吸引 2 萬遊客。

## 夏威夷野火如何成爲毀滅性大火

俄州亞太聯盟?2023-08-12

截至周四晚上,拉海納大火已控制 80%,而向東燃燒的 Pulehu 大火已控制 70%。茂宜縣說,沒有估計該島東部山區中心的內陸火災。

檀香山明星廣告商援引美國民用空中巡邏隊和毛伊島消防局的官方報告說,約有 271 座建築物被摧毀或損壞。

拜登總統星期四宣佈將夏威夷州列爲重大災難的災區,除了向當地民衆提供臨時住房、房屋維修和未投保的財產損失的資金援助外,還下令聯邦政府爲當地提供援助,同時命令美軍和美國海岸警衛隊協助當地應急人員進行救災搶險。

毛伊島的野火是夏威夷 1960 年發生海嘯導致 61 人死亡以來最爲嚴重的自然災害。夏威夷州長喬什·格林 (Josh Green) 在星期四舉行的一場記者會上表示,隨着搜救工作的持續,死亡人數很可能還將上升。

夏威夷是一個群島,位于美國大陸以西約 2000 英里 (3200 公里) 處。它由八個主要島嶼組成,包括夏威夷,被稱爲大島。毛伊島位于夏威夷島的北部和西部。

本該是第一道防線! 全球最大警報系統火災中沒啓動 (觀察者網訊)“夏威夷擁有強大的戶外警報系統,但它卻在致命的野火中沉默了。”

美國夏威夷州毛伊島 8 日起迅速遭大火席捲,毛伊縣西北部歷史海濱小鎮拉海納“一夜間化爲灰燼”,迄今已致至少 93 人罹難,釀成美國一個多世紀以來最嚴重的火災。

隨着政府記錄的公開,當地目前也傳出質疑聲浪,因爲夏威夷號稱擁有“全球規模最大”的戶外災害預警系統,足足部署約 400 個警報器,其中毛伊島就有 80 個,但火勢爆發當下,竟然沒有響起。

當地時間 8 月 12 日,美國夏威夷毛伊島,大火過後被燒燬的房屋和建築物。圖片來源:視覺中國

沒有“真正”的警告 據美國有線電視新聞網(CNN)13 日報道,夏

威夷應急管理局發言人亞當·溫特勞布稱,該局記錄顯示,毛伊島火災發生時“警報並沒有被激活,州和縣都沒人試圖啓動警報器,但毛伊縣通過手機、電視和廣播推送了野火提示。”

夏威夷州民主黨籍衆議員吉爾·德田認爲,州政府“低估了火災的殺傷力和速度”。她 12 日告訴 CNN:“我們依靠緊急警報系統來保證我們的安全……這本該是我們的第一道防線。不幸的是,如今警報都通過手機推送,但我們也知道(野火蔓延)當時沒有手機信號覆蓋。”

關於山火造成的破壞,當地官員們描述了一系列噩夢般的因素,包括通信網絡故障,離岸颶風帶來的風速高達每小時 80 英里 (約合 129 千米) 的狂風,以及幾十英里外的另一場野火。官員稱這些因素使得應急管理機構的實時協調幾乎不可能實現,而該機構通常會發佈警告和疏散命令。美國夏威夷州州長喬希·格林稱,多起大火和危險的狂風使得 8 日當天的條件極其惡劣。“隨着時間的推移,我們能弄清楚我們是否可以更好地保護人民。”

報社稱,當地民衆對警報系統的有效性提出了質疑。島上一家辣醬公司老闆科爾·米林頓反映,居民們“並沒有收到真正的疏散通知”,真正的警告來自小鎮上空“巨大的黑煙”。拉海納居民艾倫·武也說,自己沒有收到像安珀警報那樣會發出震動或巨響的任何“真正”的警告。

對此,溫特勞布辯稱,應急部門“沒有看到任何迹象”表明做錯了什麼,“毛伊島縣面對的是一個充滿挑戰、瞬息萬變的局面,我認爲他們已經盡了一切可能來挽救生命。”

毛伊縣消防隊長布拉德·文圖拉則稱,火勢蔓延速度太快,應急管理官員“幾乎不可能”及時發出疏散通知,最早被波及的社區基本都是在政府幾乎沒有通知的情況下自行撤離的。

毛伊縣警務局長約翰·佩列蒂那更是直言:“沒有人預料到會發生這樣的事情。到此爲止(Period)。”

專家:政府疏忽敲響警鐘 截至當地時間 12 日晚,毛伊島大火已造成 93 人死亡。成爲美國百年來致死人數最多的一場大火。隨着搜救隊繼續在拉海納廢墟中搜尋屍體,預計死亡人數還會上升。

此前,毛伊縣政府稱,從灌木叢蔓延到城鎮的大火仍在燃燒,但 85% 火場的

火勢已經受到控制,此外另兩場山火則分別有 80% 和 50% 已受控制。由於 30 座行動通訊基地台被毀,有 1000 多名居民聯繫不上,情況不明;災區停電情況也將持續數周。

毛伊縣警察局方面 12 日稱,訓練有素的搜救犬目前只覆蓋了 3% 的蒐尋區域,“我們要控制的區域至少有 5 平方英里,里面都是我們的親人”,“我們都不知道死亡人數到底有多少”。

CNN 稱,其在審查州和地方應急計劃文件後發現,夏威夷官員低估了野火的致命威脅。報道稱,儘管官員們承認政府缺乏必要的相關資源,但該州對災難的準備多有不足也是事實。

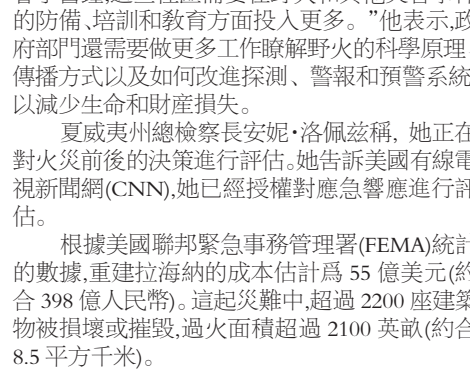
據悉,夏威夷去年曾發佈一份報告,對最有可能威脅該州居民的自然災害進行了排名,海嘯、地震和火山災害佔據了顯著位置,但該州應急管理機構的報告卻將野火對人類生命造成的風險描述爲“低”。

在夏威夷州應急管理機構的公共資源網頁上,清晰地列出了居民在颶風、海嘯、山洪或地震中應該採取的措施,但關於野火的內容只在網頁底部有兩段簡短的內容,且沒有類似其他災害的關於如何保持安全的建議。

夏威夷大學國家備災培訓中心執行主任卡爾·金說:“這不僅爲夏威夷,也爲全國其他社區敲響了警鐘,這些社區需要在野火和其他災害事件的防備、培訓和教育方面投入更多。”他表示,政府部門還需要做更多工作瞭解野火的科學原理、傳播方式以及如何改進探測、警報和預警系統,以減少生命和財產損失。

夏威夷州總檢察長安妮·洛佩茲稱,她正在對火災前後的決策進行評估。她告訴美國有線電視新聞網(CNN),她已經授權對應急響應進行評估。

根據美國聯邦緊急事務管理署(FEMA)統計的數據,重建拉海納的成本估計爲 55 億美元(約合 398 億人民幣)。這起災難中,超過 2200 座建築物被損壞或摧毀,過火面積超過 2100 英畝(約合 8.5 平方千米)。







### 匿名向咨询师提问

任何心理学问题、心理健康的相关困扰、对生活的忧虑.....  
都可以告诉我们。  
心理相关专业工作人员将回应您的疑虑!

问题提交方式包括:

- 扫码匿名提问
- 将信件邮寄至  
2999 PAYNE AVE. SUITE 140,  
CLEVELAND, OH 44114
- 递交信件到ICHC国际社区健康诊所前台



对问题的回应将被刊登在本栏目  
以及亚洲民众服务协会网站  
[ASIAOHIO.ORG/ICHC/BH-BLOG/](http://ASIAOHIO.ORG/ICHC/BH-BLOG/)



添加微信  
关注更多活动



您或您的家人如有任何紧急的自杀风险,  
请立即拨打国家心理危机热线**988**求助!  
(7天24小时在线)

### 你有资格享受老年福利吗?

#### ARE YOU ELIGIBLE FOR SENIOR BENEFITS?

- Healthcare benefits (医疗福利)
- Basic income support (基本收入支持)
- Food assistance (粮食援助)



我们可以帮你申请!  
拨打 **(216) 881-0330**



3631 Perkins Ave Ste 2A-W  
Cleveland, OH 44114

[asiaohio.org](http://asiaohio.org)

[f](#) [t](#) [i](#) @asiaohio

### 在ASIAN SERVICE IN ACTION'S 国际社区中心接种 COVID-19 疫苗可获赠品一份!



- 保持饮料热或冷
- 洗碗机安全
- 适合汽车杯架
- 不锈钢

送完为止  
每个病人一个杯子  
欢迎上门拜访和预约

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



[asiaohio.org](http://asiaohio.org)

[f](#) [t](#) [i](#) @asiaohio

### ARE YOU ELIGIBLE FOR THE PNEUMONIA VACCINE?

您符合接种肺炎疫苗的条件吗?



#### IF YOU ARE 65 YEARS OR OLDER, OR HAVE PREEXISTING MEDICAL CONDITIONS, YOU MAY BE ELIGIBLE.

如果您年满 **65** 岁或以上, 或有既往病史, 您可能符合条件。

和您的医生谈谈接种疫苗的事。

2999 PAYNE AVE  
STE 140  
CLEVELAND, OH  
44114  
(216) 361-1223





伊利諾州、俄亥俄州、密西根州最大最乾淨最豪華最齊全華人超市



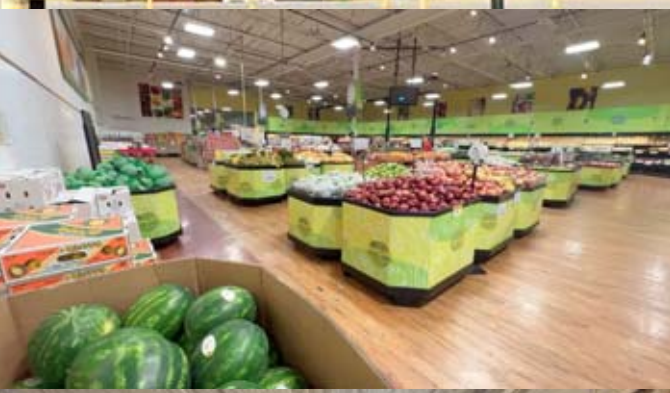
PARK TO SHOP SUPERMARKET GROUP Cleveland 百佳超市 Tel:(216)781-3383;1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

熱烈祝賀百佳集團芝加哥北郊香港超市隆重開業

北郊香港超市 美中地區規模最大

拼搏奮鬥前途輝煌興旺百業

躊躇滿志大展宏圖再傳佳音



位于芝加哥北郊奈爾市(Niles, IL)的香港超市,8月1日起試營業!大家期盼已久的北郊香港超市,總購物面積 8.8 萬平方英尺,將成為美國中西部地區規模最大的華人超市。

百佳香港超市集團(Park To Shop)已獨資收購當地韓國超市“新娘超市”(Assi Plaza),將華麗變身為“香港超市”華人品牌,成為百佳香港超市集團旗下的第十家超市。

新娘超市所在的大樓也將陞級為百佳廣場(J Plaza),眾多商鋪將集美食、娛樂、文教、辦公為一體,打造芝加哥北郊中國城、北郊亞洲城!

原韓國超市 Assi Plaza,百佳香港超市集團獨資收購

芝加哥北郊跨國公司總部雲集、工商業繁榮,諸多北郊市鎮華裔及亞裔居民眾多。多年來,北郊亞洲超市由韓國超市獨佔鰲頭,如今北郊華人居民終於盼來了香港超市的華人品牌。北郊香港超市位于北郊奈爾市(Niles, IL),是連接芝加哥市與北郊市鎮的戰略樞紐位置,近 94 號高速、294 高速,交通便捷。

北郊香港超市地址: 8901 N Milwaukee Ave, Niles, IL 60714

歡迎光臨香港超市旗艦店

8901 N Milwaukee Ave Niles, IL 60714 United States Phone # 224 251 7050

Business hours : 8:30am to 9:00pm

祝各位朋友中秋節快樂!



Cleveland	Columbus	Detroit	芝加哥南華埠	芝加哥總店	芝加哥北華埠	芝加哥南華埠	Aurora	Westmont
Tel:(216)781-3383 1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114	Tel:(614)789-1889 2757 Festival Lane Dublin, Oh 43017	Tel:(313)274-3100 8641 N Telegraph Rd Dearborn Herghts, MI 48127	Tel:(312)881-0068 2121 S. Archer Ave CHICAGO IL 60616	Tel:(312)791-9111 2425 S. Wallace St. CHICAGO IL 60616	Tel:(773)334-3838 4879 N. Broadway CHICAGO IL 60640	Tel:(312)846-1188 1835 S. Canal St. CHICAGO IL 60616	Tel:(630)340-3163 4334 E New York St. Aurora IL 60504	Tel:(630)974-6007 665 Pasquinelli Dr Westmont IL 60559