



# 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

第四七七期 Vol.477 Sep.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

# 政壇文化 意外驚喜 生命意義



詳細內容請見本期有關版面

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

## 黃唯律師樓

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

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

**Avvo**  
Clients' Choice  
2015  
Immigration

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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

**黃唯大律師**  
滿足您所有的移民要求

**弘揚中華文化 交流美中信息**

**服務華人社區 振奮民族精神**

**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

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

### 父親要說的話

你是上天恩賜的愛  
 你是上天賜的恩典  
 後小看著你長大  
 是我最快樂時光  
 你是快樂的化身  
 能擁抱你不只  
 因為我是父親  
 而是我的幸運

我一生充滿喜悅  
 你愛心滿滿在我左右  
 我老了行動也不方便  
 有困難去擁抱你  
 卻含著喜悅的淚  
 彷彿去擁抱春風  
 春滿乾坤愛滿門  
 你愛有如百花香

愛送給愛你的人  
 你是愛的化身  
 而我只是一個平凡的父親  
 一聲爸爸是我夢中的笑容  
 身為人父就是上天賜的愛  
 而你更是上天恩賜的禮物  
 我珍惜我感恩  
 一路上都有你  
 如有來生你會  
 是我的兒子嗎?



**劉天擎**  
詩歌園地

### 莫要追尋

孤獨就喝杯老酒  
 重新回到舊時候  
 寂寞數一數晨星  
 那一顆還沒有到  
 惆悵到難以銷魂  
 花園還有勿忘我  
 惘然別在黃昏後  
 春夢幾時為你留  
 等待是在千愁萬愁中  
 尋找快樂的相聚時候

相遇在多情時候  
 未能折花瓶中養  
 反怪流水無情流  
 風雨飄搖空回首  
 啊  
 好夢易醒不易留  
 昨夜星辰已墜落  
 讓他去誰能留得住  
 既不能瀟灑醉一回  
 如果能瀟灑到白首  
 莫要追尋那有都好

Funded by U.S. Administration for Community Living (ACL)

# Gift Card Giveaway

Receive a gift card when you get the flu or COVID-19 vaccine as well as complete a survey.

AVAILABLE May 29, 2023 to April 30, 2024



This promotion is available for individuals who:

- Are 65 years or older
- Have a disability

Contact Heidi Lum at (216) 881-0330 Ext 8807 for questions or to make a vaccination appointment.

Vaccine appointments can be made at ASIA's International Community Health Centers by calling (234) 312-3607 (Akron) or (216) 361-1223 (Cleveland).

**ASIA** ASIAN SERVICES IN ACTION

ASIA Akron & ICHC  
370 E Market St  
Akron, OH 44304  
(330) 535-3263 - Social Services  
(234) 312-3607 - Health Center

ASIA Cleveland  
3831 Perkins Ave St 2A-W  
Cleveland, OH 44114  
(216) 881-0330

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

由美国社区生活管理局资助

# 礼品卡 赠送

当您接种流感或 COVID-19 疫苗并完成调查表时, 您将收到一张礼品卡。

有效期间: 2023年5月29日至2024年4月30日



此优惠适用于符合以下条件人士:

- 年满 65 岁或以上
- 有残疾

如有疑问或预约疫苗接种, 请致电 (216) 881-0330 分机 8807 联系 Heidi Lum。

在亚洲国际社区健康中心预约接种疫苗, 请致电 (234) 312-3607 (阿克伦) 或 (216) 361-1223 (克利夫兰)

**ASIA** ASIAN SERVICES IN ACTION

ASIA Akron & ICHC  
370 E Market St  
Akron, OH 44304  
(330) 535-3263 - Social Services  
(234) 312-3607 - Health Center

ASIA Cleveland  
3831 Perkins Ave St 2A-W  
Cleveland, OH 44114  
(216) 881-0330

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

**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。

# 一場竹韻講堂，展現了一份傳播中華民樂的大愛

## ——記婦女會、亞洲城廣場舞合辦的竹管樂器講座

中國民族音樂是世界音樂寶庫中的一塊瑰寶，有着幾千年的文明，具有深刻的內涵和豐富的文化底蘊。

劉克成先生，江南天堂水鄉長大。雖為一位工程專業博士及工商管理碩士，天命之年後開始聲樂及樂器學習，並主攻民樂。曾師從於浙江省昆劇團首席笛簫老師，及後來師從克利夫蘭的長笛老師。目前居住于克利夫蘭市，任克利夫蘭

人淺出，有問有答，生動活潑，極大調動了來賓的熱情。在講座上，劉老師演示了笛子獨奏《放包相會》，還與學生一起示範了笛簫合奏片段《思鄉曲》，以及葫蘆絲《婚誓》。最讓人們感興趣的是劉老師請大家上台嘗試吹奏葫蘆絲！近距離接觸我們的民族樂器！人世間，音樂可以讓人賞心悅目，帶來聽覺的享受。音樂能提高人的審美能力，通過音樂來抒發情感，使人類的很多情緒得到釋放。他做為一位民樂資深愛好者，其將努力通過音符，旋律，節奏讓大眾認識和感受到音樂的美妙，愛上音樂這種人類共同的語言和財富；努力傳播中國傳統的，歷史悠久的民樂和民族樂器，為社區居民及所有愛好音樂的人群的健康成長貢獻自己力所能及的力量。

本次活動不但吸引了亞洲城廣場舞的姐妹們前來聽講，還有一大批民族樂器愛好者，帶着自己的葫蘆絲來學習！我們也希望借此機會，能夠激發我們的內在音樂情感，圓我們兒時的一個演奏夢想。用音樂舒緩情緒，在韻律里享受人生！  
編輯報道：李鳳



CCIM 民樂隊成員(笛、簫、葫蘆絲)和克利夫蘭“夢之隊”西樂隊成員(長笛 & 竹笛)。自2011年以來，每年去老人院(義演)、Solon Home Day、亞洲節、國際文化節等演出。並曾經在西湖中文學校執教葫蘆絲。在中華婦女會(Anna Li 會長)和亞洲城廣場舞團(李鳳, Melissa 郭)的大力支持下，劉克成先生應邀于九月三號，在亞洲城中心一樓大廳，為大家帶來了一場免費的竹管樂器講座，主要介紹了中國民樂和民樂器的特點，以及笛、簫、葫蘆絲等竹管樂器。

劉老師的講解深



# 免費維修培訓

9月16日周六 10:00am  
9月30日周六 -2:00pm  
克利夫蘭公共圖書館  
(3236 Payne Ave.)

請帶來需要修理的物品：衣服、木器、飾品、瓷器、電器、自行車等等，專業技師專家教您維修技巧！

**FREE REPAIR WORKSHOP**

**Fix-It CLE**

SATURDAY, SEPTEMBER 16TH &  
SATURDAY, SEPTEMBER 30TH  
10:00AM-2:00PM

EXPERIENCED COACHES FROM AROUND THE COMMUNITY TEACH VISITORS HOW TO REPAIR EVERY DAY OBJECTS AT THE CLEVELAND PUBLIC LIBRARY ARTBOX (3236 PAYNE AVE.) IN ASIATOWN!

**BRING SOMETHING TO FIX**

- CLOTHING
- ACCESSORIES
- ELECTRONICS
- WOOD
- CERAMICS
- BIKES (9/30/23)

Logos for participating organizations: Cuyahoga County Solid Waste District, MidTown, think[box], Cleveland Public Library, and others.

# 我們需要你來



## 3rd District Police is inviting you to a Community Safety Meeting

### 克利夫蘭警察部門 邀請你參加安全座談會

Date: Tuesday, September 19th 星期二, 9月19日  
Time: 2:00pm - 4:00pm 下午2點至4點  
Place: Cleveland Chinese Christian Church, MidTown Branch  
3224 Payne Avenue 在克利夫蘭華人基督教會

Mandarin and Cantonese interpreters will be available 會有普通話和廣東話翻譯員

Come meet Commander Tucker and his staff from 3rd District Police Department. 克利夫蘭居民, 需要你們來見見警察局長和第三區警察局的其他人員



Key topics for this meeting: 本次會議的重點議題

- > General Safety Tips & Awareness 一般安全提示和意識
- > Home and Business Checklists 家庭和企業安全檢查表
- > Criminal Investigations and Follow-up 刑事調查和後續行動
- > Limited English Proficiency Policy 英語能力有限政策
- > 911 Calls 911 電話

# 社區資源博覽會



## Community RESOURCE FAIR

TUESDAY, SEPTEMBER 19, 2023  
9:00 A.M. TO 1:00 P.M.

ASIA PLAZA, 2999 PAYNE, AVE. CLEVELAND, OH

CELEBRATE NATIONAL VOTER REGISTRATION DAY AND VERIFY YOUR VOTE, UPDATE YOUR VOTER REGISTRATION, OR REGISTER TO VOTE. STOP BY FOR SOME #VOTEREADY SWAG, BOBA, AND BUNS WHILE SUPPLIES LAST.

FEATURED EXHIBITORS:

- \* PHILIPPINE NURSES ASSOCIATION OF OHIO (PNAO)
- \* EDUCATIONAL OPPORTUNITY CENTER AT CUYAHOGA COMMUNITY COLLEGE
- \* OFFICE OF COUNCILWOMAN STEPHANIE D. HOWSE (WARD 7)
- \* OHIO STATE HIGHWAY PATROL
- \* CITY OF CLEVELAND/PUBLIC SAFETY RECRUITMENT TEAM
- \* NEIGHBORHOOD LEADERSHIP INSTITUTE
- \* CAIR OHIO
- \* ASIATOWN CLEVELAND/MIDTOWN CLEVELAND
- \* OCA GREATER CLEVELAND - ASIAN PACIFIC AMERICAN ADVOCATES
- \* ASIAN SERVICES IN ACTION (ASIA)
- \* OH SEW POWERFUL, INC.
- \* CUYAHOGA COUNTY DEPARTMENT OF SUSTAINABILITY

#NATIONALVOTERREGISTRATIONDAY #VERIFYYOURVOTE #VOTEREADY #CLEREADY



# Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

Monday, September 4, 2023



Ohio currently has the most filled jobs in history, and Governor Mike DeWine and First Lady Fran DeWine wished Ohio's entire workforce a safe and happy Labor Day. Ohio's talented workforce is one of the reasons why Ohio is The Heart of it All!

Tuesday, September 5, 2023



Governor DeWine announced the availability of \$100 million in funding to help local communities eliminate dangerous railroad crossings.

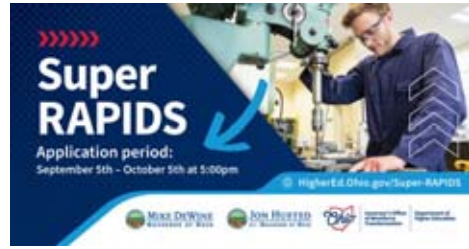
Ohio has approximately 5,700 railroad grade crossings, which are locations where roadways intersect with railroad tracks. Funding from Governor DeWine's new Ohio Rail Crossing Elimination Program will support the work of local communities to engineer construction projects to eliminate these crossings and pay matching funds that are required for additional support from the Federal Railroad Administration.

"To compete for federal grants, communities need the resources to develop the projects, prepare federal applications, and commit matching funds to make Ohio's grant applications competitive," said Governor DeWine. "Railroad grade projects can be complex and expensive, and without state assistance, most communities do not have the resources to develop them. This program will provide support to get these projects moving in the right direction."

Governor DeWine and Lt. Governor Jon Husted, who serves as Director of the Governor's

For the week ending September 8, 2023

Office of Workforce Transformation, announced that the application period for the Super RAPIDS grant program is now open. Super RAPIDS (Regionally Aligned Priorities in Delivering Skills) focuses on providing Ohio Technical Centers, community colleges, and universities with the right kind of equipment to prepare students for the workforce, helping to meet the needs of regional businesses.



"To continue Ohio's momentum, students must be trained and ready for jobs in tech and advanced manufacturing," said Governor DeWine. "We championed Super RAPIDS in the state budget to ensure that training providers have the right kind of resources and equipment needed to educate the next generation for the jobs of the future."

"As we prepare for computer chip and advanced manufacturing supply chain jobs, it's crucial to support and create new lab and manufacturing technology spaces for educating graduates with the most advanced skills through higher education," said Lt. Governor Husted. "This program helps Ohio Technical Centers, community colleges and universities purchase the latest equipment to educate more students on the most up-to-date technology needed for the 21st century economy."



Lt. Governor Husted traveled to Cuyahoga

Community College (Tri-C) in Cleveland for a tour and roundtable discussion highlighting how schools can use RAPIDS funding.

Wednesday, September 6, 2023

Governor DeWine announced \$5 million in grant funding is available to help local law enforcement agencies invest in body camera equipment and pay for associated expenses.

The Ohio Department of Public Safety's Office of Criminal Justice Services (OCJS) opened the application period for the third round of the Ohio Body-Worn Camera Grant Program. Governor DeWine launched the program in 2021 to assist local law enforcement agencies with costs related to camera equipment, video storage, editing software, public record management, maintenance, and more.

"Body cameras act as an impartial eye on the interactions between law enforcement and the public, so they're incredibly important for transparency," said Governor DeWine. "This program is for any local law enforcement agency that doesn't already have a body-worn camera program or needs support to enhance and maintain its existing technology."

Thursday, September 7, 2023



Governor DeWine announced that the Governor's Office of Workforce Transformation and Goodwill Columbus, through a partnership with The Ohio State University, Columbus State Community College, and the Workforce Development Board of Central Ohio will offer free, broadband-related job training at Goodwill Columbus' newest job training center on Brice Rd.

"To expand high-speed internet across the state, we need to build the broadband industry workforce," said Governor DeWine. "In fact, we'll need about 32,000 skilled workers to prepare the infrastructure alone."

"Providing this training now will ensure that broadband companies can access and spend the coming infrastructure investments to ultimately position Ohio as a prime destination for new, innovative companies seeking access to the next generation of wired and wireless communications," added Governor DeWine.

The 179th Airlift Wing will conduct a historic redesignation ceremony to officially become the 179th Cyberspace Wing at 3 p.m. Saturday, Sept. 9, 2023, at the Mansfield Lahm Air National Guard Base in Mansfield, Ohio.

The event will celebrate the 75-year aviation history of the wing while highlighting the importance of the new cyberspace mission for the nation, Air Force, state, and community. The ceremony will feature several speakers and include a traditional changing of the unit flag and guidon. The 179th was selected to become the Air National Guard's first-ever cyberspace wing in August 2021.

"The transition of this wing from an airlift wing to a cyberspace wing is great news for the state of Ohio and a model for the U.S. Air Force and Air National Guard," said Ohio Governor Mike DeWine. "Ohio speaks with one voice in aerospace and defense matters, and we were successful in winning this new mission because it requires bipartisan support at the local, state, and national levels. The strategic realignment of the 179th Wing to a cyber mission will cement Mansfield's critical cyber warfare role well into the future."

Friday, September 8, 2023

Governor DeWine announced the second round of Workforce Safety Innovation Grants awarded to advance worker safety in Ohio.

The Ohio Bureau of Workers' Compensation (BWC) awarded the grants, totaling \$5 million, through its Workforce Safety Intervention Center (WSIC). The Ohio State University, the Research Institute at Nationwide Children's Hospital, the University of Cincinnati, and Kent State University are among the recipients.

"We are delighted to collaborate with these exceptional recipients who have demonstrated unwavering dedication to enhancing health and safety for the workforce," said Governor DeWine. "Each project represents a steppingstone toward a safer work environment, and we look forward to seeing the transformative impact of their innovation solutions."

## Governor DeWine Marks Third Annual Overdose Awareness Day on August 31

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine will observe Ohio's third annual Overdose Awareness Day on Thursday, Aug. 31. Established in 2021 by Senate Bill 30, Ohio Overdose Awareness Day aims to raise public awareness and remember the lives lost to the ongoing national opioid epidemic. It also helps usher in September as Recovery Month.

"Overdose Awareness Day is a day when we can come together as a community, remembering those who have lost their lives due to overdose and celebrating those who are in long-term recovery from substance use disorders," said Governor DeWine. "Overdose Awareness Day is ultimately about hope."

To help local communities promote Overdose Awareness Day, leaders from Governor DeWine's RecoveryOhio initiative, the Ohio Department of Health (ODH), and the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services (MHAS) have created an Ohio Overdose Awareness Day Toolkit. The toolkit includes social media graphics and posts, videos, posters, and digital ads that can be used by local communities and organizations to raise awareness. The toolkit also aims to educate Ohioans on what to do in an overdose situation and how to get help for someone

struggling with addiction.

"Overdose Awareness Day honors those who have lost their lives to drug overdoses. It also emphasizes the importance of raising awareness about overdose risks, reducing stigma around substance use, and advocating for accessible treatment and harm reduction strategies," said Aimee Shadwick, director of Governor DeWine's RecoveryOhio initiative. "The day encourages communities to come together to support individuals struggling with addiction and promote education and prevention efforts."

Communities throughout Ohio will host local awareness celebrations with the aid of funding provided by the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services (OhioMHAS) and the Ohio Department of Health (ODH). OhioMHAS provided mini-grants totaling more than \$600,000 to 39 Ohio counties, nearly triple the number of counties that hosted events in 2022. ODH also provided grants to support awareness celebrations, contributing \$445,400 to 21 local health departments and 41 Project DAWN (Deaths Avoided With Naloxone) sites.

In addition to purple flags and other symbolic displays to remember Ohioans lost to overdoses, many local events will feature inspiring recovery

stories, promote local treatment and recovery support service options, food, and entertainment. In many areas, local health department officials and Project DAWN groups will distribute free naloxone and fentanyl test strips.

"Under Governor DeWine's leadership, we have worked very hard to fight stigma and confront other barriers to treatment that prevent people from getting the help they need to achieve wellness and reach their full potential," said OhioMHAS Director Criss. "Overdose Awareness Day not only brings dignity to those we've lost and those currently facing substance use challenges - it sets the stage for important community conversations about addiction and helps to promote greater access to prevention, treatment and recovery support services."

As part of this year's observance, state officials are also promoting Naloxone.Ohio.gov, an online resource that provides Ohioans with a simplified process for obtaining free naloxone, a life-saving drug used to reverse an opioid overdose. The website makes requesting naloxone as seamless as possible for all Ohioans, whether they are a first responder, community member, or distribution site, and enhances

access to prevention and treatment information.

"Every overdose death is a tragedy, and some of these deaths could be preventable if more people carried naloxone," said Ohio Department of Health Director Bruce Vanderhoff, MD, MBA. "That's why our department is focused on getting naloxone into as many hands as possible."

ODH manages the Project DAWN program, which continues to provide increasing numbers of naloxone kits. In 2014, the program distributed 2,894 kits, which resulted in 190 known overdose reversals. In 2022, the number of kits distributed had grown to 205,584 and the known overdose reversals to 18,244.

In recognition of Overdose Awareness Day, state flags displayed at all state buildings and public institutions will be flown at half-staff from sunrise to sunset. Read Governor DeWine's proclamation for Overdose Awareness Day. Visit RecoveryOhio.Gov for more information on what Ohio is doing to combat opioid addiction and prevent overdose deaths.



## Ohio Launches Venture Capital Programs for Tech-Based Companies

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Jon Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik announced the availability of approximately \$111 million to support Ohio tech-based companies.

Two new funds - the Ohio Early Stage Focus Fund and Ohio Venture Fund - will help increase the amount of early-stage capital invested in Ohio technology-based companies, accelerate the growth of high-potential companies, and create a climate that supports the development, retention, and attraction of technology companies in Ohio.

"These programs will address gaps in early-stage capital as companies mature and new startups emerge, as well as for underserved com-

munities that face barriers to accessing capital," said Governor DeWine. "By increasing access to funds, we are ensuring that technology companies have the support they need to thrive in the heart of innovation."

Ohio Early Stage Focus Fund will provide capital to professionally managed investment funds to support early-stage technology companies that are woman- or minority-owned or based in an area that has been underserved by venture capital. Organizations and private investment firms are eligible to apply for \$1 million - \$5 million of the more than \$36 million available. More information can be found at [development.ohio.gov/EarlyStageFocusFund](http://development.ohio.gov/EarlyStageFocusFund).

Ohio Venture Fund will provide investment capital to professionally managed investment

funds to support Ohio technology companies with early-stage capital through Series A. Organizations and private investment firms are eligible to apply for \$5 million - \$10 million of the \$75 million available. More information can be found at [development.ohio.gov/VentureFund](http://development.ohio.gov/VentureFund).

"Venture capital isn't just an investment; it's a catalyst for innovation and a testament to the power of bold ideas here in Ohio," said Lt. Governor Jon Husted. "Venture capital fuels the dreams that redefine industries, empowering pioneers to shape the future we envision today. This will help pave the way for sustained technological advancement and further reinforce Ohio's position as the silicon heartland."

The new programs are part of the State Small Business Credit Initiative (SSBCI) Venture Capi-

tal Program. The Ohio Department of Development began accepting proposals for funds last week.

"In Ohio, we're supporting our homegrown talent and investing in the next generation of industry leaders," said Director Mihalik. "Through Ohio's Venture Capital Programs, we're creating an opportunity and fostering an environment where startups can thrive and create lasting impact for Ohio's people, businesses, and communities."

Both programs are competitive, and proposals will be scored based on responsiveness to requirements of the RFP. Letters of intent are due by 2 p.m., Sept. 21 and final proposals must be submitted by 2 p.m., Oct. 19.

More information on the program can be found at [development.ohio.gov/ssbci](http://development.ohio.gov/ssbci).

# 企業自 2024 年 1 月 1 日起必須以電子方式提交《表格 8300, 超過 10,000 美元現金付款報告》

IR-2023-157, 華府 — 美國國稅局今天宣佈, 從 2024 年 1 月 1 日起, 企業必須以電子方式提交《表格 8300, 超過 10,000 美元現金付款報告》(英文), 取代原先提交的紙質稅表。這項新要求遵循稅務資料申報表修訂電子申報規則的最終規定(英文), 包括表格 8300。

企業如果收到超過 10,000 美元的現金, 必須向美國政府報告該交易。儘管許多現金交易都是合法的, 但表格 8300 上報告的信息可以幫助打擊那些逃稅、從毒品交易中獲利、參與恐怖主義融資和進行其它犯罪活動的人。政府通常可以通過及時提交、完整且準確的表格 8300 上申報的款項來追蹤這些非法活動的資金。

電子提交表格 8300 的新要求適用於被強制要求以電子方式提交某些其他稅務資料申報表的企業, 例如 1099 系列表格和 W-2 表格。電子申報和通信選項將更加簡單, 並且使與國稅局互動變得更加容易。從 2024 日曆年開始, 如果企業需要提交至少 10 份稅務資料申報表(表格 8300 除外), 則必須以電子方式提交所有的表格 8300 以及特定日曆年內需要提交的其他某些類型的稅務資料申報表。

例如, 如果企業提交了 5 份表格 W-2 和 5 份表格 1099-INT, 則該企業必須在該年內以電

子方式提交所有稅務資料申報表, 包括所有表格 8300。但是, 如果企業提交除表格 8300 之外的任何一種類型的稅務資料申報表少於 10 份, 則該企業不必以電子方式提交稅務資料申報表, 也不需要以電子方式提交任何表格 8300。不過, 不需要電子提交的企業仍可以選擇電子提交。

**豁免**  
企業如有過度困難, 則可申請豁免以電子方式提交稅務資料申報表。如需更多信息, 企業可參考《表格 8508, 電子提交稅務資料申報表豁免申請》(英文)。如果國稅局授予電子提交稅務資料申報表的豁免, 則該豁免將自動適用於日曆年期間的所有表格 8300。企業不能僅申請電子提交表格 8300 的豁免。

企業提交紙質申報表時, 必須在每份表格 8300(第 1 頁)的頂部中間位置注明“豁免”一詞。

如果企業在日曆年內需要提交的稅務資料申報表(除表格 8300 之外)少於 10 份, 則該企業無需申請豁免就可以紙質形式提交表格 8300。

如果企業提交的稅務資料申報表少於 10 份, 則仍然可以選擇以電子方式提交表格 8300 (如果選擇這樣做的話)。

**免除**  
如果使用電子申報所需的技術與申報人的宗教信仰相衝突, 將自動免除以電子方式提交表格 8300。提交紙質申報表時, 申報人必須在每份表格 8300 (第 1 頁) 的頂部中間位置注明“宗教免除”字樣。

**逾期稅表**  
企業必須自行識別逾期稅表。企業必須以及時提交的表格 8300 相同的方式來提交逾期的表格 8300, 不論電子還是紙質形式。企業如果以電子方式提交逾期的表格 8300, 必須在申報表的注釋部分包含“逾期”一詞。以紙質形式提交逾期表格 8300 的企業必須在每份表格 8300 (第 1 頁) 的頂部中間位置注明“逾期”。

**記錄保存**  
企業必須保留其提交的每份表格 8300, 所有支持文件以及發送給客戶的所需聲明的副本, 保存期限為自提交之日起五年。

電子申報會提供表格已提交的確認, 但僅僅是電子申報確認的電子郵件並不能滿足記錄保存的要求。電子申報時, 申報人還必須在最終提交表格之前保存表格的副本。他們應將確認號碼與保存的副本相關聯。在最終提交表格之前, 企業應以電子方式保存表格副本或打印表格副本。

**電子申報**  
許多企業已發現免費且安全的電子申報系統是一種更方便且更具成效的方式, 來滿足交易後 15 天的報告截止日。他們在電子申報時會收到免費的電子郵件確認已收到表格。企業可以批量電子申報他們的報告, 這對於那些需要申報許多表格的人尤其有幫助。

企業如果要以電子方式提交表格 8300, 必須在金融罪行加強執法網絡的 BSA 電子申報系統(英文)中建立一個帳戶。國稅局將確保所有納稅人數據的隱私和安全。

感興趣的企業如需更多信息, 可致電銀行保密法電子申報服務台: 866-346-9478, 或發送電子郵件至 BSAEfilngHelp@fincen.gov。有關 BSA 電子申報系統的更多信息, 企業可以在自助服務幫助單 (treas.gov) (英文) 上填寫技術支持申請。服務台的工作時間為周一至周五, 美東時間上午 8 點至下午 6 點。

有關申報要求的更多信息, 請參閱 IRS.gov 上的 FS-2023-19。

國稅局為了幫助企業準備和提交報告, 創建了一個視頻 - 如何填寫表格 8300 - 第 I 部分(英文)、第 II 部分(英文)。該短視頻指出了國稅局在表格 8300 中經常發現錯誤的部分, 並解釋瞭如何準確填寫這些部分。

## 美國國稅局宣佈採取全面措施, 利用《通貨膨脹削減法案》的撥款來恢復稅務系統的公平性; 新的合規執行工作重點是加強對高收入者、合夥企業、公司以及濫用稅務規則推廣人的審查 國稅局關注點將從工薪階層納稅人轉向富人; 即將發生的重大改變將減輕普通納稅人的負擔, 同時使用人工智能和改進技術來查識複雜的避稅騙局

IR-2023-166, 2023 年 9 月 8 日  
華府 — 利用《通貨膨脹削減法案》的撥款, 並在對執法工作進行自上而下的審查之後, 美國國稅局於今天宣佈開始一項全面的、歷史性的舉措, 通過將更多的注意力轉移到高收入者、合夥企業、大公司和濫用國家稅法的推廣人身上, 來恢復稅收執行工作的公平性。

這項工作是繼去年 8 月《通貨膨脹削減法案》撥款之後開展的工作, 重點是增加對富人、合夥企業和其他高收入者的更多關注, 這些納稅人群體的審計率在過去十年中急劇下降。這些改變將在改進技術和人工智能的幫助下推動, 幫助國稅局合規執行團隊更好地監測偷稅漏稅行為, 識別新出現的合規執行威脅並改進案例選擇工具, 以避免給納稅人帶來不必要的“無變化”審計負擔。

作為此舉措的一部分, 國稅局還將確保年收入低於 40 萬美元的人的審計率不會增加, 並為那些申請低收入家庭福利優惠的人增加新的公平保障。低收入家庭福利優惠旨在幫助收入微薄的工作者。近年來, 接受低收入家庭福利優惠的人的審計率保持在較高水平, 然而高收入者、合夥企業和其他稅務情況更複雜的人的審計率卻急劇下降。國稅局還將努力確保那些申請重要稅收抵免的民眾不會被不道德的報稅者剝削利用。

“這項新的合規舉措發現了《通貨膨脹削減法案》的承諾, 確保國稅局讓最富有的申報人負責任地全額支付所欠稅款。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示, “在《通貨膨脹削減法案》出臺之前, 多年的資金不足導致對富有申報人的審計率達到歷史最低水平。我致力於扭轉這一趨勢, 確保新的撥款將意味著對富人進行更有效的合規執行工作, 同時中低收入申報人將繼續看到《通貨膨脹削減法案》出臺之前審計率處於歷史低位的狀況在未來幾年將沒有改變。”

“國家依靠國稅局為每一項重要的政府任務籌集資金, 不論是保護我們的航空安全、我們的食品安全還是我們的國防安全。國稅局需要解決過去十年中不斷擴大的稅收合規執行方面的根本差距, 這一點至關重要。”Werfel 補充道, “國稅局運營的各個方面都在發生巨大變化。國稅局基於對納稅人權利的高度尊重, 將新資源部署到尖端技術上, 以提高我們對富人所藏匿收入地點的瞭解, 並將員工的注意力集中在濫用情況最嚴重的領域。對那些對我們國家

稅務體系構成最大風險的人, 我們將加大合規執行力度, 無論是那些試圖逃避繳納公平份額的富人, 還是激進兜售濫用型騙局的推廣人。這些措施對於國家稅務提醒的未來至關重要。”

對於國稅局上下正在進行的更大範圍的合規執行工作來說, 這將是一項廣泛的努力, 更多細節將在未來幾周和幾個月內公佈。這項新舉措的關鍵要素包括:

**對高收入 / 高財富者以及合夥企業的合規執行工作進行重大擴展**  
\* **優先處理高收入案件。**在高財富、高欠稅額納稅人領域的倡議中, 國稅局將加強對總積稅額超過 100 萬美元且已確認積稅超過 25 萬美元的納稅人的執行工作。繼之前從超過 175 名高收入者徵收 3800 萬美元的成功經驗的基礎上, 2024 財年國稅局將有數十名收稅專員專注於這些高收入案件。國稅局正在努力擴大這項工作, 聯繫此範疇的欠稅數億美元的約 1,600 名納稅人。

\* **擴大的試點範圍側重於利用人工智能 (AI) 的最大型合作企業。**對大型合夥企業中存在的複雜結構和稅務問題, 需要採取有針對性的方法, 以最好地識別最高風險問題並相應地應用資源。2021 年, 國稅局啓動了大型合夥企業合規 (LPC) 計劃的第一階段, 對申報人群中一些規模最大、最複雜的合夥企業申報表進行審查。國稅局目前正在將 LPC 計劃擴展到更多大型合作企業。在人工智能的幫助下, 這些申報表的選擇是數據科學和稅務執法專家之間突破性的結果, 他們一直在並肩工作, 應用尖端的機器學習技術來識別潛在的合規風險, 涉及的領域包括納稅人部分的合夥稅、一般所得稅與會計以及國際稅, 這些領域歷來審查範圍有限。到本月底, 國稅局將對美國 75 家最大的合夥企業展開審查, 這些合夥企業代表了各個行業, 包括對沖基金、房地產投資合夥企業、上市合夥企業、大型律師事務所和其他行業。平均而言, 這些合夥企業均擁有超過 100 億美元的資產。

\* **通過合規執行信函加大對合夥企業問題的關注。**國稅局發現資產超過 1000 萬美元的合夥企業, 其資產負債表上持續存在差異, 這是潛在違規行為的一個指標。提交合夥企業申報表的納稅人, 其年終餘額與次年初餘額之間存在數百萬美元的差異。多年來, 此類差異的數量一直在增加。這其中許多納稅人沒有附上解釋差異的必要聲明。這項工作將重點關注高風險的大型合夥企業, 以快速解決資產負債表差異問

題。在《通貨膨脹削減法案》出臺之前, 國稅局沒有所需的資源來跟進和關注所有存在此類差異的大型合夥企業。然而, 稅局很快就會有適當的資源和計劃來加大這項工作的力度。國稅局 10 月初將開始郵寄信函給約 500 個合夥企業。根據回復, 國稅局會將其添加到審計流程中以進行額外工作。

**2024 財年有針對性合規執行工作的優先領域**  
國稅局已開展多項合規工作來解決所發現的嚴重問題。其中一些, 例如濫用微型自保保險安排和聯合保護地役權濫用, 已受到公眾的廣泛關注。但在其它問題上, 更多的工作仍在幕後繼續推進。

國稅局將重點關注的一些其他優先領域將涉及富裕的逃稅者, 其中包括:

\* **擴大數字資產方面工作。**國稅局繼續擴大涉及及數字資產方面的工作, 包括利用無名氏傳票以及上個月發佈的經紀人報告擬議法規。初步審查顯示, 通過數字貨幣交易所產生的記錄發現, 納稅人中可能存在 75% 的不合規率, 國稅局虛擬貨幣合規執行活動未來幾個月將繼續進行。國稅局預計 2024 財年初將對更多數字資產案例開展進一步的合規執行工作。

\* **對 FBAR 違規的更多審查。**來自各個領域的高收入納稅人繼續利用外國銀行賬戶來避免披露和相關稅款。如果任何時候所有外國金融賬戶的總價值超過 10,000 美元, 則對外國金融賬戶擁有經濟利益的申報人必須提交外國銀行和金融賬戶報告 (FBAR)。國稅局對多年申報模式的分析發現, 數百名可能未申報 FBAR 的人的賬戶餘額平均超過 140 萬美元。國稅局計劃在 2024 財年審核最嚴重的潛在非申報者 FBAR 案件。

\* **勞務經紀人。**國稅局過去觀察到有建築承包商向表面上的分包商支付表格 1099-MISC/1099-NEC 的款項, 但該分包商是一家“空殼”公司, 與承包商沒有合法的業務關係。支付給空殼公司的資金在貨幣服務企業兌換或通過空殼公司名義的賬戶流動再退還給原始承包商。國稅局將通過民事審計和刑事調查擴大對這一領域的關注。國稅局已在德州和佛羅里達州觀察到此類騙局。這一領域的努力對於改善合規工作至關重要, 還將有助於為遵守規則的承包商提供公平的競爭環境, 並為

弱勢員工確保了適當地預扣就業稅。  
通過改進合規執行選擇來幫助工薪階層的納稅人; 保護納稅人和企業免受激進的詐騙和騙局侵害

除了擴大對高收入者、合夥企業和其它方面的合規執行力度外, 國稅局還將重點確保審計公平性並保護所有納稅人免受各種詐騙和騙局的侵害。雖然國稅局對富人的合規工作將有所增加, 但騙子和欺詐者經常將收入較低的普通納稅人作為下手目標, 因此國稅局將重點關注提高消費者對這些問題的認識。

“國稅局站在納稅人一邊, 我們將努力保護辛勤工作的民眾免受騙子或欺詐者的侵害, 他們試圖利用稅務體系進來行騙, 不論是向人們承諾誇大的低收入家庭福利優惠金額, 或是誘騙人們落入稅務相關身份盜竊的圈套。”Werfel 表示, “保護辛勤工作的納稅人是確保國家稅務系統成功的關鍵組成部分, 國稅局將在今秋直至 2024 報稅季努力工作, 採取措施幫助大家。”

\* **提高審計的公平性。**國稅局繼續致力於改進涉及低收入家庭福利優惠的審計工作, 並將在下一年報稅季實施變革。更多細節將於今秋晚些時候公佈。

\* **新出現的詐騙問題。**國稅局將繼續積極開展工作, 提醒消費者警惕新出現的詐騙和騙局。在“骯髒十二條騙術”等努力的基礎上, 國稅局計劃提醒納稅人警惕快速湧現的詐騙行為。正如國稅局多年來所見, 詐騙者經常利用最近的稅法變化或其它事件, 來調整或改變他們的策略, 從而迷惑納稅人、使其申報價值數千美元的退稅。這項工作可能涉及病假和家庭假以及虛假燃料稅抵免申請(英文)等問題。

\* **防範身份盜竊。**國稅局將繼續安全峰會倡議(英文)的開創性工作, 該倡議是聯邦政府、州稅務機構以及全國軟件和稅務專業領域的共同努力。自 2015 年以來, 公私領域聯盟協同努力, 建立了內部防禦並共享信息, 來防範試圖竊取退稅的身份竊賊。安全峰會倡議的一個關鍵部分是提高納稅人和稅務專業人士對如何保護自己及其稅務數據免遭身份盜用的認識。這項開創性的努力將在今秋的國家稅務安全意識周中繼續進行。



### 餐館出讓

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

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

### 克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician

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

趙文寧 醫生  
中醫針灸師  
西醫脊椎神經科  
傷痛症專科

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

### 伊利華報惠登廣告

熱線電話:  
216-324-2959

# 人在國外 每月要交 2000 社保給國內 有必要嗎?

出國了,國內的社保怎麼辦?相信這是每個在國內繳納過社保的人士,來到新西蘭都一定會考慮的一件事。

最近,在“論壇”上,有網友就發出了這樣的疑問。

這位網友表示,人在新西蘭,但是國內的父母堅持幫他繼續繳納社保,每個月都要交 2000 多人民幣(專題),理由是假如以後回國,可能會用得上。

但是他認為,自己回不回去還不好說,在新西蘭工作已經繳納了不少稅,現在相當于交了 2 份“社保”,感覺十分沒有必要。

到底要不要保留國內社保?

底下有的評論表示理解,因為父母那一輩都是傾向於保守、低風險的。

有人擔憂新西蘭的未來,擔心以後的退休年齡會不會推遲到 70 歲。

這部分網友認為,特別是近 20 年來,新西蘭已經發生了太多意想不到的變化,之後 20 年情況可能會變得更糟,有個“備用”方案是非常必要的。

況且,如果只是國內的三線城市,每個月要繳納的金額其實也不多,權當買個安心。

對於在國內已經交了許多年社保的人來說,現在斷繳相當于“前功盡棄”了,非常不划算。

當然,也有很多人認為國內的社保完全沒有必要繼續交。

有的人距離退休還早,認為時間太長變數

太大,既然已經來到新西蘭,就落地生根,隨遇而安,努力把這裡的生活過好就行了。

有的人是很早出國,基本沒有繳納過國內的社保,所以認為完全沒有理由開始做這件事。

而很多人猶豫的原因也是,交那么多,等到退休時能領到那么多嗎?

交 2 份意味着領 2 份嗎?

根據中國的政策,領取退休金的條件是:

一般情況下,需要達到法定的退休年齡(如男性一般為 60 周歲,女性一般為 50-55 周歲(具體視工作性質而定)。社保繳納時間通常需要滿 15 年或者滿 20 年,具體要求可能會根據地區和政策的變化而略有不同。在中國退休金這塊,只要在換國籍之前已經申請了退休,獲得了退休資格,那麼之後改變國籍是不會影響領取的。反之,如果換國籍在前,後面是不能申請領取中國退休金的。只能申請退取自己繳納部分的社保(很少)。

這裡需要把中國的退休金和新西蘭的養老金區分開來。中國退休金不是國家統一發放的養老金,而是來自單位和個人工作期間的扣款,本質是一種社會保險。新西蘭國家養老金(NZ Super)則是政府提供給符合條件的新西蘭居民的基本養老金制度。

所以,如果同時符合國內退休金和新西蘭養老金的條件,理論上是可以都領取的。只是,很多年輕人要達到國內退休金的要求,那也是非常不容易的,特別是已經長期在國外生活的人。是孤注一擲還是及時止損?其實,是否保留國內社保,這個問題沒有標準答案,完全取決於個人的情況。

年齡、繳納年限、人生規劃、個人價值觀等方面的不同,都會讓人做出不一樣的決定。

只要充分進行評估並且考慮清楚,然後堅定地執行就好了。來源:倍可親

# 華人小心轉賬騙局,有人損失 5000 美元

Zelle 詐騙再次出現。

這次是詐騙冒充美國銀行 (Bank of America) 行員欺騙客戶,通過 Zelle 快速支付應用程式向他們匯款。

銀行向 Zelle 客戶發送詐欺警告,然騙子“魔高一丈”告訴受害者,“您將收到警報,忽視它即可。”

受害者艾德樂 (Rachael Adler) 收到一條簡訊,詢問她是否在德州的一家沃爾瑪(Walmart) 支付 432 元費用?她回答“沒有”,此時電話響了。

自稱來自“美國銀行詐欺部門”的男子告訴艾德樂,有人利用 Zelle 從她的帳戶中提取資金。“現在看到 Zelle 從你的帳戶中扣除 2000 元。你剛剛有這麼做嗎?不,我還看到一筆 1500 元的。請問你有通過 Zelle 付款這筆 1500 元的款項嗎?”艾德樂回應“不,我沒有。”

該男子告訴她,她需迅速通過 Zelle 將錢匯款,她按照該男子的指示操作。艾德樂不知道打電話給她的人是詐騙者,錢就這樣匯了出去。

之後,假冒美國銀行的男子還告訴她,她會收到美國銀行詐欺警報。

“妳會收到一條簡訊,說我們檢測可疑的轉帳,這可能是詐欺或騙局。不用擔心,我們現在正通過電話處理這個問題。”

果然,她的手機上出現真正來自美國銀行的詐欺警告簡訊。她看到簡訊寫着“小心,匯款還想繼續嗎?”艾德樂回答“是的”,於是 5500 元就這樣消失了。

該銀行聲明稱,“美國銀行永遠不會要求客戶向自己或任何人匯款。

使用 Zelle 匯款時,客戶會收到多條消息,提醒他們注意詐欺危險訊號,如有疑問,請撥打信用卡或銀行客服電話。”

該銀行還提醒“永遠不要回復看似來自銀行的簡訊或電話。”

zelle 騙局頻發,不知道銀行會不會因此推出更加嚴格的使用措施。

此前,也有網友抱怨禮品卡騙局,現在似乎就因為騙子太多,商家有了一些解決辦法。

禮品卡詐騙是一種常見的欺詐手段。以往,一旦你把禮品卡的卡號告訴騙子,你的錢就會立刻消失,而你卻很難追回。但是,不要放棄希望,因為一些禮品卡公司正在採取措施,幫助受害者挽回損失。

禮品卡詐騙的騙局通常從電話、短信、電子郵件或社交媒體消息開始。騙子會冒充某個權威機構、企業、親友或戀人,向你提出一些緊急的需求或問題,比如說你欠稅、中獎、有親戚遇到困難或有人對你有意思。他們會要求你用禮品卡支付或解決問題,並讓你把購買的禮品卡拍照或把卡背面的數字告訴他們。這樣,他們就可以在網上兌換或轉售這些禮品卡,而你卻無法取消或追蹤交易。

然而,現在一些禮品卡公司採取了措施,標記和凍結涉嫌詐騙的交易,以防止騙子獲取被盜的禮品卡資金。這些公司希望能夠退還被騙的資金。聯邦貿易委員會(FTC)21 日提醒民眾,如果你發現自己陷入禮品卡詐騙中,請迅速採取以下行動:

向禮品卡公司報告:立即向禮品卡公司報告受騙情況,並提供你的收據或禮品卡信息。一些禮品卡公司可以在交易完成之前凍結或取消禮品卡,並把錢退還給你。

向聯邦貿易委員會(FTC)報告:在 Report-Fraud.ftc.gov 網站上填寫一個表格,描述你遭遇的詐騙情況。這樣可以幫助 FTC 調查和打擊騙子,並防止更多人受害。

及早採取行動向禮品卡公司報告詐騙,可以增加獲得退款的機會。在遭受禮品卡詐騙時,及早行動至關重要。

如果有人要求你用禮品卡支付任何事情,那就是一個明顯的信號。無論他們說得多么真實或緊急,都不要聽從他們的指示,也不要給他們任何禮品卡信息。相反,你應該立即掛斷電話或停止聯繫,並向相關機構或人員核實情況。如需瞭解更多關於如何避免和報告禮品卡詐騙的信息,請訪問鏈接 [ftc.gov/giftcards](https://ftc.gov/giftcards)

# 華盛頓舉行中國文化節 駐美大使謝鋒致辭

第 21 屆華盛頓中國文化節當地時間 2 日在美國首都華盛頓國會山附近舉行,吸引近萬名美國民眾參加。中國駐美國大使謝鋒出席活動並致辭。



謝鋒在致辭中說,華盛頓中國文化節已經走過 20 個春秋,成爲一年一度的文化盛事,爲美國民眾讀懂中國打開了窗口,爲兩國人民相知相親架設了橋樑。

謝鋒表示,中華文明是連續的,是世界上唯一綿延 5000 多年未曾中斷的文明;中華文明是創新的,始終在繼承中不斷發展,處變中不斷升華;中華文明是統一的,崇尚團結統一,是福、分裂動蕩是禍,台灣是中國的台灣,兩岸同胞血脈相連;中華文明是包容的,借鑒吸收一切人類優秀文明成果;中華文明是和平的,2000 年前修築的長城是防禦性的,1000 年前開闢絲綢之路運送的是茶葉和瓷器。



# 中國多地不再接受現金支付 國外人員回國處處為難

近年來,中國城市在金融科技領域取得了巨大的進步,這導致了一個令人驚訝的轉變:越來越多的城市不再接受現金支付。雖然這種變化對於許多中國居民來說可能是方便的,但對於國外人員回國卻帶來了一些困難和挑戰。

在過去的幾年里,中國城市紛紛推出了各種便捷的電子支付方式,如支付寶和微信支付,以替代傳統的現金支付。這些移動支付平台已經變得非常普及,並在日常生活中被廣泛使用,從購物到交通,再到餐飲,幾乎無所不包。然而,這種改變對於訪問中國的國外人員來說並不總是那麼方便。

首先,國外人員需要在抵達中國前安裝並設置相應的移動支付應用程序。這可能需要在事前花費時間和努力,以確保順利支付。這對於那些只是短期訪問或旅遊的人來說尤其具有挑戰性,因為他們可能不願意為了一次性的需求而設置新的支付帳戶。

其次,移動支付應用程序通常要求用戶綁定中國銀行卡或信用卡。這對於訪問中國的國外人員來說可能不是一個簡單的過程,因為他們可能沒有中國的銀行卡或信用卡。即使他們有國際信用卡,也不一定能夠順利

使用。這將使得國外人員不得不依賴於其他人的幫助,或者使用傳統的現金支付方式,這在一些場合可能不是一個好的選擇。此外,對於一些國外人員來說,隨時隨地都依賴於移動支付可能是一個安全風險。在許多國家,人們已經經歷過數字支付的安全問題,包括盜竊和詐騙。因此,一些國外人員可能不太信任依賴這種方式進行支付,尤其是在陌生的國家。

最後,雖然中國城市不再接受現金支付的現象在某種程度上確實帶來了方便,但對於國外人員回國卻帶來了一些挑戰。這需要國外人員事前的準備和計劃,以確保他們能夠順利支付和生活。同時,中國也可以考慮為國外遊客提供更多的支付選擇,以減輕他們的不便,讓他們更輕鬆地享受這個美麗的國家。

總之,中國城市不再接受現金支付的現象在某種程度上確實帶來了方便,但對於國外人員回國卻帶來了一些挑戰。這需要國外人員事前的準備和計劃,以確保他們能夠順利支付和生活。同時,中國也可以考慮為國外遊客提供更多的支付選擇,以減輕他們的不便,讓他們更輕鬆地享受這個美麗的國家。

從馬里蘭州趕來的布萊德告訴新中社



記者,她認為中國美食非常好吃,但表演更精彩。“我們已經看了 30 分鐘了,這些演出令人驚嘆,我從沒見過類似的表演。今天的活動開闊了我的眼界,亞洲文化很神奇。”

在當天的活動上,美國總統拜登、馬里蘭州州長摩爾、華盛頓市長鮑澤等分別致賀信。鮑澤在賀信中說,華盛頓中國文化節是在慶祝中國文化,也是在促進不同文化間的交流。

華盛頓中國文化節由華盛頓華人社區聯盟、華盛頓地區同鄉會聯合會、中國大專院校校友會聯合會等多個華僑華人社團聯合主辦。(完) 來源:中國新聞網

使用。這將使得國外人員不得不依賴於其他人的幫助,或者使用傳統的現金支付方式,這在一些場合可能不是一個好的選擇。此外,對於一些國外人員來說,隨時隨地都依賴於移動支付可能是一個安全風險。在許多國家,人們已經經歷過數字支付的安全問題,包括盜竊和詐騙。因此,一些國外人員可能不太信任依賴這種方式進行支付,尤其是在陌生的國家。

最後,雖然中國城市不再接受現金支付的現象在某種程度上確實帶來了方便,但對於國外人員回國卻帶來了一些挑戰。這需要國外人員事前的準備和計劃,以確保他們能夠順利支付和生活。同時,中國也可以考慮為國外遊客提供更多的支付選擇,以減輕他們的不便,讓他們更輕鬆地享受這個美麗的國家。

總之,中國城市不再接受現金支付的現象在某種程度上確實帶來了方便,但對於國外人員回國卻帶來了一些挑戰。這需要國外人員事前的準備和計劃,以確保他們能夠順利支付和生活。同時,中國也可以考慮為國外遊客提供更多的支付選擇,以減輕他們的不便,讓他們更輕鬆地享受這個美麗的國家。



## 生隆精英保險理財公司

### Solon Financial Group, LLC

-An independent financial services company

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

Bo Li, CFP, ChFC, MBA  
**黎博** Cell: (440) 223-3838  
 Xin Sa, Life Insurance Specialist  
**薩新** Cell: (216) 849-7868

6200 SOM Center Rd, B21, Solon, OH 44139

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

Insurance & Annuities: Prudential, American General, MetLife, ING ReliaStar, Jackson National, John Hancock, etc  
 Investments: American Funds, OppenheimerFunds, Fidelity Investments, BlackRock, T.Rowe Price, ETFs, etc  
 Securities offered through Multi-Financial Securities Corp, member FINRA/SIPC. Solon Financial Group, LLC is not affiliated with Multi-Financial Securities Corp.

## White American Male seeking a similar loving faithful girl

White American Male. 56 years old. Non Smoker. Non Drinker Health conscious, industrious, happy talkative. caring humble.sensitive, humorous, romantic, marriage minded

I enjoy nature, beaches, swimming, sunshine, Animal lover, picnics, Asina foods and soft mellow music.

Seeking a similar loving faithful girl for possible life mate.

No limits on age or nationality.

Could you please send a photo to:

**Ronnie Reitter**  
 135 Lehr Ave  
 Pittsburgh, PA. 15223-1421

# 中國留學生到柬埔寨演“假綁架”騙家人

一名留學新加坡的中國大學生飛到柬埔寨拍攝“被綁架”的影片，讓歹徒傳給自己的家長勒索，詐團開價5百萬人民幣(專題)，家長只付出3.3萬元人民幣就發現受騙。受騙大學生在柬埔寨媒體上表示，他是掉進柬埔寨詐騙集團的圈套，才會配合演出，不少網友評論“怎麼這麼傻”，但也有更多人直指“他不是傻，是壞，連自己的家人也騙。”

當事人是新加坡管理大學金融碩士一年級學生，來自中國，他3日接受柬埔寨媒體訪問，描述自己受騙的經過。他表示8月3日接到陌生男子電話，全程用中文溝通，對方自稱是新加坡移民(專題)警察，掌握其身分及多項犯罪紀錄。

對方還要他聯繫“中國警方”、“新加坡警方”與“政府人員”，學生指，當時因為害怕，“沒有考慮，馬上相信對方”，對方要求他到柬埔寨自拍綁架短片，他也聽命配合，8月10日他到了柬埔寨，在一間旅館中拍攝自己遭到綁架的影片。

詐騙集團告知這影片將用於“教育與宣傳”，還要求他每天6次彙報個人活動。他也照做，拍攝“被綁架”影片傳給對方。

留學生(專題)說，“沒想到”詐騙集團把綁架影片傳給他的母親，勒索500萬人民幣，之後他母親交出3.3萬人民幣，心急的家人同時向中國與新加坡當局報警，新加坡警方隨即查出他已出

境到柬埔寨，家人遂向中國駐柬埔寨大使館和柬埔寨警方求助，8月15日，留學生的父親和柬埔寨在柬埔寨商場找到正在逛街的他。“直到此時”，留學生才發現自己受騙了。

留學生在鏡頭前表示：“我為自己的愚蠢行為感到非常後悔。而且，我上當受騙後，不僅加以隱瞞，還不向家人和警方求助。”他呼籲海外中國留學生一定要警惕，遇到類似狀況必須報警或告知家人，他也對柬埔寨、中國和新加坡警方，以及中國駐柬埔寨大使館等單位的協助表示感謝。

中國網友對此新聞紛紛評論，“自動送上門到柬埔寨，怎麼這麼傻？”“不是一般的傻，他還是自由人，沒有被控制人身自由。”“智商呢？”“這人心里有鬼，肯定干了一些違法的事，正常人怎麼會被這種電話詐到？”“可能他確實有把柄。”“不是傻，是壞吧，真的被騙了，還是騙別人。”“叛逆富二代自導自演，想從家里搞零錢花？”“新聞里沒說的事，給他留面子了。”



留學生在鏡頭前表示，他沒想到詐騙集團把綁架影片傳給他的母親，勒索500萬人民幣。

# “搶銀行”！加拿大徹查華人銀行

加拿大(專題)財政部長弗里蘭在2022年11月發函警告加拿大第一財富銀行創辦人成生林及其公司華裔(專題)股東歐陽元森及陳茂華等3人恐受中國政府影響，可能讓銀行涉嫌參與洗錢活動。

今年4月弗里蘭再次警告該銀行，要求銀行應立即停止與成、歐陽、陳等3人所有業務往來，另外要求3人出售該銀行所有股份，並接受調查。

對此，港媒《大公報》批評加國政府此舉根本是以國家安全概念，打擊中國企業發展，而中共官方喉舌《環球時報》今(11)日也以「麥卡錫主義」的延伸，批評加拿大政府作為，刻意施壓。《環球時報》還痛罵加拿大政府此舉無異于「搶銀行」。

弗里蘭早在2022年11月就已警告成生林及2名華裔股東，聲稱3人恐受中國政府影響，致使加拿大第一財富銀行參與洗錢活動，而3人在接獲警告後，便辭去銀行董事一職。今年4月24日，弗里蘭二度發函要求加拿大第一財



華人企業家曾大力支持杜魯多政府

富銀行需儘快終止與上述3人業務往來，3人也不得擔任任何職務。

此外，弗里蘭也要求成生林及2名華裔股東出售其所持有的銀行股份，並要求銀行須立即祭出安全措施，包含針對員工進行通訊檢查、將總部遷址、禁止使用中國通訊軟體微信等手段，也要求銀行聘僱第三方監督機構，檢討內部安全、反洗錢、反恐防法法。

目前，無法確認成生林是否出售其手中所有股份，成生林僅透過委任律師表示，將會儘快與政府達成協議。弗里蘭旗下發言人則表示，礙于政府身份，不便做出任何評論。

加拿大財政部針對中國人創辦銀行祭出此手段，引起中國人強烈不滿。《大公報》直接撰文批評加拿大政府透過國安概念，打擊中國企業在加拿大的正常經營，並聲稱此3人並未實質犯罪證據，究竟有何國安問題。

加拿大政府遭質疑刻意針對中國企業。中國官媒《環球時報》更直接以「臭名昭著的麥卡錫主義陰魂不散，並且正在北上加拿大」批評，怒斥加國政府忽視中國人在加拿大努力多年才得來的社經地位，直言中國人的財產在加拿大不受保護，將影響更多在加拿大努力的中國同胞。

# 中國新一代非移在美國：“走綫”之後 從零開始

Mike 在洛杉磯送外賣。今年上半年，他帶著12歲的兒子“走綫”進入美國。

29歲的李晴來美國兩個月了。她的住處不起眼，但在這附近卻無人不知。想要找到這里，只需要在谷歌地圖輸入“丁胖子”，導航就會把你帶到距加州洛杉磯往東大約15分鐘車程，蒙特利公園市(Monterey Park)的一座美食廣場。廣場上有賣煎餅果子的中餐廳、草藥店、照相館、移民中介。小店的招牌上都寫着漢字，不一定有英文名——即使有，也很少有顧客在意。在這里稍微駐足，就可能有人中介上前招攬生意：是剛來的嗎？是拿旅遊簽證，還是走綫來的？

李晴屬於後者。去年以前，幾乎沒人聽說過“走綫”這個詞。今年6月，李晴和丈夫帶著5歲的兒子翻山渡海，穿越拉美9個國家，再從墨西哥北邊越境進入美國時，已有至少1萬多名中國人走過了同樣的旅程，還有更多人在來的路上——因為這條橫跨美洲大陸5000多公里的偷渡路線需要穿越一座原始雨林，多數人只能靠雙腳走，所以稱為“走綫”。

這個位於加州蒙特利公園市的美食廣場人稱“丁胖子廣場”，距離洛杉磯市中心約15分鐘車程。這里是許多華人到美國後的第一站，也被稱為移民的“新手村”。攝影：Mengyu Dong

丁胖子廣場是許多華人到美國後的第一站，也被稱為移民的“新手村”。據說一位姓丁的老闆在這里開飯館挖到了第一桶金，廣場因此得名。如果在美國有家人，或者找到穩定的工作，人們在這里短暫落腳後就會離開。但許多“走綫”來美的新移民都沒有家人可以投奔，在站穩腳跟前，他們就一直住在丁胖子，把這里當作美國的大本營。

李晴住的家庭旅館，與丁胖子廣場僅有一街之隔。這些房子以前有的是整體出租的，但近幾個月，因為走綫來的人多了，房子也被改造了：一室一廳擺着8到10張單人床，男客住客廳，女客睡臥室。每張床每晚收取幾美元到十幾美元不等的費用，房東通常不問租客姓名，也不看證件，交現金就能住。沿街的大鐵門很少上鎖，推門走進來，眼前是一個長方形的庭院，左右手邊各有幾階鐵制樓梯，踩在上面會發出空洞的悶響。樓梯的扶手已經生鏽，有些地方挂着租客的水壺和襪子，安靜的時候能聽到滴滴答答的水聲。樓梯上下約有20多戶，有的門前挂着褪色的春聯和燈籠。房門總是開着，人多的時候，常有人探頭進來問：“有床位嗎？”

李晴一家人從亞利桑那州的移民監出來以後不久，她就這里租了床位，小孩交給一位遠房親戚照顧，丈夫則在從這往東幾十公里車程的一間種植大麻的農場上班，負責搭塑料大棚。兩個人都沒有固定的休息日，多做工就多賺錢。她在一間倉庫工作，負責給包裹分類並貼上正確的標籤。大部分包裹都是從中國寄來的商品，從電子產品到玩具都有。有時她會摸一摸包裹的形狀，猜猜里面裝的是什麼。

這里每小時的工資是15美元。倉庫老闆和同事都是中國人，沒有人問她要工作許可，她也心照不宣地沒有提及自己“走綫”的經歷。“網上罵‘走綫’的人很多，好像我們就是來美國當蛀蟲的，”李晴說，“所以如果有人問，我一般都說自己是來旅遊的。”在家庭旅館，她也早出晚歸，天沒亮就起來洗漱，用兩分鐘的時間下樓，穿過丁胖子廣場，坐完70號公交再換地鐵A線，在長灘市北邊下車。運氣好的時候，會有同事開車捎她一程，不然她就需要再走15分鐘才到倉庫。

加州蒙特利公園市的一間家庭旅館，房東在客廳里貼上告示，不允許在屋內打電話。攝

影：Mengyu Dong

晚上，等她回到家旅館時，通常已經過了晚餐時間。她會從洗碗池里撈出一口小鍋，煮一把掛麵，燙幾根青菜，再加點火鍋肉片和“老乾媽”，就是一頓飯。偶爾休息的時候，她會坐在樓梯旁邊的扶手椅上，一邊曬太陽，一邊看短視頻學英語。她很少和人說話，室友換了一批又一批，大部分人她連名字都叫不出來。

“最近來的人太多了，這里工作不好找。特別是帶著小孩，很難，”她說。現在，她唯一的希望就是丈夫能換一個近一點的工作，一家人儘快租個房安頓下來，或者一起到外州去。

雨林

“感受過自由，就不想回去做奴隸。”最初是李晴丈夫提議“走綫”的。疫情前，他在湖北的富士康組裝蘋果手機，每個月收入約4000人民幣。李晴也在富士康工作過，每天要拋光上千部手機的鋁制外殼。後來她因為視力下降和偏頭痛的原因離開了工廠。疫情爆發後，李晴的丈夫被遣散。在時緊時松的“清零政策”下，他盡力尋找打零工的機會，在倉庫卸過貨，也送過外賣，有活干就賺錢，趕上疫情封城就只能躺平。後來工廠恢復生產，他卻不想再回去了。“感受過自由，就不想回去做奴隸，”他說，希望“潤”去一個經濟前景更好，政治上更自由的國家。

他考慮過找蛇頭偷渡。他聽朋友說，找福建蛇頭可以辦理日本或歐洲的簽證，辦下來就能直接飛到墨西哥，接下來出海關、翻越美墨邊境都會有人打點好，“自己跟著走就行了”。但走這樣的路線每個人要花30多萬人民幣，一家三口承受不起。直到去年，李晴的丈夫在YouTube上看到一個中國人在墨西哥扒火車偷渡美國的視頻，後來他在抖音上也刷到“走綫”，只要看完一個視頻，算法就會不斷推薦相似的內容。在視頻的評論區，有人說這條路線，每個人的開銷可以控制在六七萬人民幣以內。他覺得自己被甚么東西擊中了。“以前覺得去日本也行，去新加坡也行，從來沒覺得美國離自己這麼近。”

但一家人能走到美國，他覺得還是要歸功于李晴。從決定走綫到出發前，李晴在Telegram上的走綫群裡待了好幾個月，把能找到的信息細細地記下來：在哪里換匯，怎么聯繫蛇頭，進雨林做哪些準備才能最大限度保障安全……然而在這條綿延幾千公里的偷渡之路上，甚么樣的準備都做不到萬無一失。在達連隘口，一些嚮導為移民提供馬匹，每個人需要花費1000至1500美元。

在雨林入口，李晴花了1500美元，為自己和兒子雇了嚮導和馬匹。她丈夫為了節省，堅持走了另一條更便宜、但更危險的路。這座雨林名為達連隘口，位於巴拿馬和哥倫比亞之間，長約100公里，由大片沼澤、森林與河流組成。泛美公路本來要從這里穿過，將北美的阿拉斯加和南美的阿根廷通過公路連接起來；但這里生態脆弱，地形複雜，修建公路成本太高，於是這片雨林成了長達3萬公里的泛美公路中間唯一的斷檔。

進雨林的第二天，李晴的丈夫和幾十位講

西班牙語的偷渡客一起拽着繩索蹣跚過一條河，放在揹包里的手機泡了水，打不開了。沒有手機就意味着無法和妻子聯繫，也用不了谷歌翻譯軟件，只能靠比劃和同伴交流。第三天，他因為膝蓋扭傷而掉了隊。他試圖跟着別人的腳印走，但下雨後小河漲水沖掉了腳印，他很快就迷了路。落單的他任在雨林里來來回回找路時，突然發現一條小徑旁邊橫着兩個人的遺體，已經微微發臭。

天色漸暗，他坐在河邊，覺得自己也許再也見不到妻子和孩子了——他很害怕這個想法，但越害怕，想法就越在他腦子裡轉。這時候他聽不到不遠處有人的腳步聲和交談的聲音，是一隊南美的移民。他大喊：“Amigo! Amigo!”——朋友，這是他路上學會的三個西班牙語單詞之一。他加入了這隊人，還把身上帶的食物和水都分給了同伴。第四天，在雨林另一端巴拿馬的難民營里，他見到了等在那里的妻子和兒子。

後來，一家三口從危地馬拉進入墨西哥東南部的恰帕斯州後，從那里兩次試圖坐大巴北上，都被墨西哥警方攔下。他們只得聯繫當地蛇頭，希望走水路離開。在蛇頭的安排下，一家人趁天黑出發，在港口登上一艘快艇。小船上擠着大約15個同伴，大部分是中國人。冰冷的海水打在身上，人們的衣衫全部濕透，兒子靠在爸爸懷裡咳嗽不停。

船在太平洋上航行了10多個小時，快要靠岸的時候，一位同伴試圖抓住孩子的救生衣幫他下船，但救生衣太大了，沒有系緊，孩子一下就掉進了海里。還沒等李晴回過神來，她丈夫已經一躍而下，從後面抱住在水中掙扎的兒子，把他托舉起來，李晴趕快抓住兒子的手，把他拖回了船上。孩子被海水嗆得涕淚橫流。

“他一路都沒有叫過苦，”李晴的丈夫後來紅着眼回憶，“真讓人心疼。”

2023年4月1日，美國德州弗龍頓，數十人從墨西哥越過里奧格蘭德河偷渡到美國，一名來自中國的移民在邊境巡邏集結地替三個月大的嬰兒換尿布

為自己而活

李晴一家在路上跋涉時，51歲的Lei已經住進丁胖子廣場附近的家庭旅館了。

出發的那天，她穿着自己最漂亮的衣服，拎了一個假的名牌包，儘量打扮成出國旅遊的闊太太，忐忑不安地排隊等待辦登機手續。對選擇“走綫”的人來說，第一步是想辦法飛到厄瓜多爾。這是簽證政策最寬鬆的南美國家之一，中國遊客可以免簽入境。但隨着“走綫”人數激增，從國內直飛厄瓜多爾很容易被邊檢攔下，因此Lei和許多人一樣從第三國轉機。此外，按照國際慣例，如果乘客到了目的地無法順利入關，航空公司可能要承擔送乘客回出發地的費用。最近一年多，各航司對前往免簽國的中國旅客加強了審查。

在她前面排隊的也是中國人，一位中年男子穿着衝鋒衣，揹着越野行囊，行李很少——Lei看着他，心里緊張極了，因為這樣的打扮往往會引起航司地勤的懷疑。果然，航空公司拒絕為這位旅客辦理登機手續，並且把排在他身後幾個

持中國護照的旅客全部攔了下來。

去年偶然看到“走綫”視頻之前，Lei覺得自己的人生已經不會再有什么變化。90年代從單位下崗後，Lei一直承擔着照顧的角色：洗衣做飯，帶小孩，照顧生病的親戚；丈夫在家請人聚會喝得爛醉，她就默默收拾煙蒂和散落一地的酒瓶。Lei的丈夫有一間小公司，接一些當地政府的工程項目。但即使是在家經濟相對寬裕的時候，Lei也很少感受到丈夫的體貼。有一次一家三口出去逛街，丈夫對她說：“孩子想要的我買，你想要的你自己買。”

孩子上學後，Lei想要開一間小店，但丈夫不願意出錢支持她。“他臉上那種嫌棄的表情我到現在都記得”。她拉着丈夫坐下，“然後我把從我手里花出去的錢一筆一筆列出來，我讓他看：是不是每一筆都是為了這個家？有哪一筆是花在我自己身上的呢？”

疫情後，丈夫的生意急轉直下，很難辦到項目，脾氣變得暴躁。從她的穿着到待人接物的方式，丈夫每一樣都要挑剔。“在家里那幾年，我過的是很沒有自信的日子，”Lei說，“我的付出他從來看不到。”

丈夫是家里最小的孩子，上面有三個姐姐。每年春節，Lei都要把家里打掃得一塵不染，做一大桌年夜飯，迎接丈夫的家人一起過年。有一次，丈夫和姐姐在客廳里說話，她藉口上廁所，在衛生間里躲清靜。過了一會，丈夫過來敲門催促：“干甚么呢？快出來陪大家聊天。”

人過中年，孩子也長大了，Lei想要出去找工作，但求職異常艱難，再過幾年她就要滿55歲的法定退休年齡，“到時候想去超市當營業員都沒有人要了。”去年，她在抖音刷到一段又一段“走綫”視頻，開始想像自己在異國他鄉能過的另一種人生。在過了50歲生日不久後，她終於下定決心離開：“以前的日子我過夠了。50歲以後的人生，我想為自己而活。”

在登機失敗後，Lei臨時想辦法換票飛往泰國，從泰國轉飛土耳其，然後飛厄瓜多爾。她從厄瓜多爾越境進入哥倫比亞，開始了她的“偷渡”之路——一旦過了這條國界，她就不再擁有合法身份，處處要小心移民執法。她和十幾個路上結識的“隊友”一起，穿越雨林後一路坐大巴北上。

到墨西哥北部的時候，丈夫發來一條微信，問她什麼時候回家。她發去一個微信定位，定位顯示她在“下加利福尼亞州”，這是墨西哥最北端的州，與美國加州的聖地亞哥市接壤。而丈夫只注意到“加利福尼亞”這幾個字，就以爲她到了美國。

“他自始至終以爲我只是出國來旅遊的，”Lei說，“他覺得自己就好像如來佛，我逃不出他的手掌心。”

幾天後，Lei在華人蛇頭的幫助下越過美墨邊境，然後向邊境官員提出庇護申請。按照美國法律規定，移民無論是否以合法途徑入境，均有權利申請庇護。她在移民看守所住了近一個月，期間手機被收走，無法與家人聯絡。丈夫這才發覺不對勁，他輾轉聯繫上了幫助Lei越境的人，詢問她的下落。蛇頭沒有替她隱瞞：“你老婆是偷渡去美國的，你不知道嗎？”

再次在電話里聽到丈夫的聲音時，Lei已經從移民看守所出來了，正在亞利桑那的機場里等待飛往洛杉磯的航班。面對電話那頭暴跳如雷的丈夫，Lei把這些年小心翼翼藏在心里的委屈和盤托出，說完她就掛了電話，然後放聲大哭。

她說，許多年來的辛苦，全部化在了那天的眼淚里。“今後的日子要為自己好好活。”

# 涉從中國販運芬太尼兩姐妹被判 五中國嫌犯仍在逃

一對姐妹因參與美國檢方所說的從中國向美國和加拿大販運芬太尼的大範圍行動而于本周在聯邦法庭被判刑。

兩人來自蒙特利爾，她們是 42 歲的瑪麗·嚴 (Marie Um) 和 25 歲的瓦妮克·嚴 (Vannek Um)。聯邦地區法院首席法官彼得·威爾特 (Peter Welte) 判處瑪麗·嚴 23 年監禁，瓦妮克·嚴四年監禁。她們已被關押的時間可折抵刑期。

今年早些時候，一個陪審團裁決瑪麗·嚴與毒品和洗錢有關的串謀罪成立。她在 2021 年從加拿大被引渡到美國。據北達科他州的聯邦檢察官說，陪審團還裁定，發生在新澤西、北卡羅萊納、北達科他州和俄勒岡州的服藥過量事件，包括四起死亡案，「對她來說是可以合理預見的」。

瓦妮克·嚴今年 2 月對串謀洗錢罪承認有罪，她在周五 (9 月 8 日) 受到量刑判決。

包括姐妹兩人在內的 30 多人在北達科他州與俄勒岡州受到指控，這些案件都與當局展開的「堅拒行動」(Operation Denial) 有關。這項調查 2015 年 1 月始於北達科他州，在此之前，發生了北達科他州大福克斯 18 歲青年貝利·漢克 (Bailey Henke) 吸食芬太尼過量死亡事件。美國之音 (VOA) 曾在三年後赴當地採訪了死者的家人、朋友、老師和當地官員。當局



涉入从中国向北美贩运芬太尼大案的两姐妹被判刑，五名中国嫌疑人仍在逃

表示，一名中國製造商提供了貝利吸食的芬太尼。

在這項調查案中落網的某些被告被判處在聯邦監獄服刑幾十年。

五名中國嫌疑人仍在逃。

她們姐妹二人是這起要案中最後被判刑的被告。聯邦檢察官辦公室發言人特里·范·霍恩 (Terry Van Horn) 對美聯社 (The Associated Press) 證實，仍有五人在逃。

# 華人媽媽槍殺兩兒女後自盡 更可怕的是 案發小鎮風水

美國勞工節 (Labor Day) 前後，位於德州的艾倫小鎮 (Allen, TX) 內並不太平，連續發生了 2 起家庭謀殺 - 自殺案件，共造成 7 人死亡。據悉，最近一起謀殺 - 自殺案件系華人媽媽車內槍殺一雙兒女後，飲彈自盡。

知情人透露稱，恐為抑鬱症惹的禍。

01 華人媽媽槍殺一雙兒女後飲彈自盡

美國當地時間 2023 年 9 月 2 日 (周五) 晚上 6 點 35 分左右，德州艾倫市 (Allen) 警察局接到報警電話稱，位於 Ridgeview Drive 1151 號的 Spirit Park 停車場發生槍擊事件。

Spirit Park 停車場具體位置在艾倫奧特萊斯 (Allen Premium Outlets) 以西，麥金尼鎮十字路口 (McKinney Towne Crossing) 以東位置。

警方表示，雖然有救援人員到達現場，但車上 3 人已經死亡。死者為 1 名成年女性以及 2 名幼童，3 人身上均有明顯槍傷。警方初步判斷該事件為一起謀殺 - 自殺案件。

雖然艾倫市 (Allen) 警察局並未公佈死者身份信息，但華人圈已經有不少人證實，3 名死者均為華人。這名華人媽媽槍殺了她年僅 4 歲的女兒和 6 歲的兒子後，飲彈自盡。

據悉，該案件中的華人媽媽為出生於 1987



IN LOVING MEMORY  
Chloe Liu, Gavin Liu and  
Wenting Guo  
1987-2023

年，現年 36 歲的郭文婷 (音譯: Wenting Guo)。

有知情人稱，郭女士在新冠疫情開始，一邊工作一邊帶着兩個年幼的孩子，並且自 2021 年夏天開始，她的精神健康狀態出現了問題，患上了抑鬱症。

疫情開始，郭女士開始居家辦公，平時不但要處理高強度工作，應對與疫情相關的建議措施，還要在家里照顧 2 個孩子。據悉，孩子的父親在諮詢行業，平時工作也很忙並且經常出差，很少有時間照顧家庭。

疫情過後，孩子的爺爺奶奶曾從中國到美國來幫忙照顧兩個孩子，但郭女士的精神狀態仍舊越來越差。案發前幾個月，兩位老人剛剛回國，沒想到意外就發生了。

有知情人稱，郭女士長期以來一直在「對抗」抑鬱症，平時也非常努力地給孩子們提供最好的照顧，沒想到最終還是造成了這樣的悲劇。

該案件發生後，華人群中大家都互相提醒着要注意心理健康問題。如果發現自己或是身邊的人需要幫助，要及時聯繫專業人士，不能大意。

02 艾倫小鎮，有毒？！

就在此次華人謀殺 - 自殺案件的僅僅前一周，艾倫小鎮也曾發生了一起「類似」的家庭謀

殺 - 自殺案件。

美國當地時間 8 月 28 日 (星期二) 上午 8:45 左右，艾倫市 (Allen) 警察局接到一名外祖母報警稱，已經幾天無法聯繫到自己的孩子們，因此上門去查看，但是屋裡沒人應門，其它家人也聯繫不上他們。

警方到達 North Allen Heights Drive 和 East Exchange Parkway 附近，報案人提供的地址上門查看時發現，屋內一家四口均已死亡。

警方稱，屋內的 4 名死者均為中槍死亡，並推測其為謀殺 - 自殺案件。死者分別為一對夫妻，丈夫法爾曼·謝爾瓦尼 (Farman)，妻子蕾拉·謝爾瓦尼 (Layla Sherwani)，以及他們的兩個兒子，12 歲的沙欣 (Shaheen) 和 2 歲的馬丁 (Matteen)。

死者的鄰居表示，這對夫婦原本還有一個 4 歲的女兒里安 (Lyian)，但在案發 3 周前不幸溺水身亡。很有可能是這家人無法面對悲痛，最終帶着 2 個孩子一起結束了生命。

德州的艾倫 (Allen) 小鎮人口僅有約 11 萬，但就在今年發生了不少槍擊事件。

居住在艾倫小鎮的華人們甚至懷疑小鎮的風水不好，連續出事，好像有毒！

今年 5 月 6 日，艾倫 (Allen) 小鎮的奧萊還發生過一起大型槍擊事件。33 歲的槍手毛里西奧·加西亞 (Mauricio Garcia) 在艾倫奧特萊斯 (Allen Premium Outlets)，手持 AR-15 步槍朝着人群濺射百餘槍，後遭警方擊斃。

該槍擊案中造成 8 人死亡 7 人受傷。被警方擊斃的兇手，可以看出他荷槍實彈。據悉，死者中還包括一對韓裔夫妻，丈夫趙

奎松 (音譯: Cho Kyu Song) 和妻子辛迪·姜新英 (Kang Shin Young Cindy)，和兩人 3 歲的小兒子。當時僅有他們 6 歲生日的兒子威廉 (William) 幸存。

艾倫 (Allen) 小鎮居民莫尼克·佩雷斯 (Monico Perez) 表示，「我真的不明，我們還能做些什么，才會對周圍的人產生影響。尤其是當有孩子死亡的時候，他們甚至沒有選擇生之餘地。」

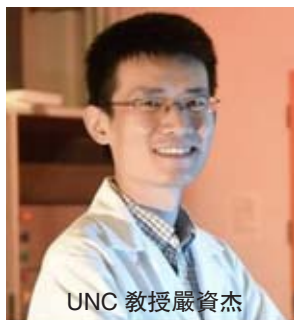
「我在這裡生活了 25 年，但是今年發生了這麼多的事情，每一件都是大事，就發生在你的後院，」居民雅各布·索西爾 (Jacob Saucier) 表示。

要知道德州州艾倫小鎮其實一直是有着「宜居」的美譽，尤其是在華人圈中，口碑一直很好。

希望這樣的悲劇不要再發生...



# 遇害的 UNC 華裔教授嚴資杰在美國的成功與失意



UNC 教授嚴資杰

遭遇自己的博士生殺害的 UNC 教授嚴資杰是華中科技大学的校友，勉強說是我們同濟校友。他也是湖北荊門人，又多了一層鄰縣老鄉的身份。

他的美國 Rensselaer 理工學院 (RPI) 博士導師最近在臉書上發表長貼，回憶這位華裔 (專題) 杰出弟子。這位名為 Doug Chrisey 的美國人現為新奧爾良杜蘭大學的教授，那貼是群里的華裔教授分享的。讀來令人感慨萬千，讓我停下欣賞蘇格蘭 St. Andrews 的迷人大學古城和海灘，必須寫下點滴思考。

這位 Doug 公開寫出如此富有色彩的長貼，特別是在自己的學生剛被殺害的時候，似乎火候掌握得欠佳。因為很少美國導師會這樣做，但是他確實透露了不少真實的信息。這讓我們擁有更多背景材料去分析原委，也能避免類似事件的發生。

從嚴教授的芝大博後導師對他的高度評價，認為他代表了他們領域的成就，以及他在美國一流的州立大學 UNC 任教，嚴教授在某種程度上超過了寫此長貼的博士導師。

根據這位美國博士導師所述，嚴資杰在偏工程與技術的美國 RPI 理工學院里是英文最差勁的學生，該導師不好意思直接這麼說，借用別人的話表達出來。但是嚴資杰十分努力，他在博士期間與導師共同發表了 17 篇論文。

英語不好真不能怪他，最應該怪的是華中科技大学沒有教好他的英文。湖北荊門鄉里人的身份也貢獻了他欠佳的英文，可以想像他剛到美國時所面臨的挑戰，但是他是越做越優秀的人。

我們都是過來人，特別是理解他。鄉里人本身口音就重，自己高中英文老師可能就發不好英語單詞。嚴教授是家中獨生子，據說父母在農村生活。在美國同一個單詞只要重音發

不準別人就聽不懂，讓人笑話需要臉皮厚才行。這讓我想到曾經看到的一個視頻，鄉里人能混到與上海人一起喝咖啡，需要奮鬥 18 年的時間。

嚴教授外表陽光燦爛，但是家里也是一團糟，美國博士導師透露怎麼教他辦理離婚，甚至如何使用 ChatGPT 如何逐條回答關於爭取孩子輔養權的問題。他也告訴美國導師，自己研究組有位存在妄想的精神不正常的學生，已經通知過校方，很可能是這位友大的畢業生。這傢伙是三十多歲追不到女朋友的單身郎，只比自己導師小幾歲，抑鬱是可以想象的。

嚴教授為一米八以上的大高個，38 歲就在美國一流大學拿到終身副教授，並且還是從不太知名的大學做起的。嚴教授從 Clark 大學的助理教授做起，為徐志摩當年依靠富家身世讀的大學，徐志摩不喜歡那里去了哥大，後來又放棄美國去劍橋游學。

我們只能根據公開透露的信息推測些事情，嚴教授與科大少年班畢業，現在北卡州立當 faculty 的太太擁有兩個年幼的孩子，分別 7 歲和 2 歲，與丈母娘的關係處理得很僵。似乎不是一般的衝突，誰之錯我們外人無法評說，他們鬧到了讓美國警察上門和必須去司法部門的程度。

俗稱婆媳關係是仇敵，女婿與丈母娘鬧僵則十分罕見。

真是難以理解，嚴教授還做得一手好菜，這仍然得不到丈母娘的欣賞。湖北鄉里男人與上海人不同，他們一般是不下廚的，現在可能文化變了。

這又是典型的丈母娘到美國帶娃的悲劇故事，真是想不開。網友：「聽說丈母娘在美國買了 13 套房，太厲害了」，還有更多網上信息我就不多說了。

他都當美國終身教授了，可以說是前程似錦。還這麼以舊式的方式養娃，他們完全沒有必要這樣在美國生活。

我們應該告訴後來者，只要把工作做好，以後的退休金是用不完的，只是如何花時間享受人生的問題。很多人都可以混到我這般，我寫此文章是在蘇格蘭 St. Andrews 的歷史石

凳上。

美國華裔現在可以說是壞消息不斷，這對我們的形象很不好。前幾天在美國剛發生了惡性事件，中國博士留學生 (專題) 因為嫌印度 (專題) 裔鄰居的孩子太吵而在別人家的門縫下放化學毒品。

這是 ChatGPT 翻譯的嚴資杰美國博士導師 Doug Chrisey 在臉書上的貼子，略有語言調整：

「這是一篇關於「時下槍支暴力和精神健康」的糟糕帖子，與我還是密切的關係。

嚴資杰是我在 RPI 的研究生。他當時為一個尚未找到導師的學生，我被安排讓他進入我的研究小組，他成為我的最優秀的研究生，我們共同發表了 17 篇關於他的工作的論文。我還有一個中國研究生給我的手機打電話，留了一個語音信箱，有他名字的正確發音。我一遍又一遍地聽著，獨自在車里大聲重複，以便正確地稱呼他。

我不確定我們是否經常使用口語溝通，因為他的英語是 RPI 有史以來見過或者聽說過的最差的 (這是他們的話，不是我的)。但是他敲我的門，帶著令人難以置信的實驗結果和一個燦爛的微笑。他離開我辦公室時，覺得自己對於納米顆粒的成核和生長一無所知，但仍然帶著燦爛的微笑。

他的前幾篇論文被拒絕了，由於拒絕理由特別嚴厲，如「這在物理上是不可能的」，他感到沮喪，但我告訴他這些是好消息，因為他可以學會如何回應，並將拒絕變成接受。有一次，我們去了 Saratoga 賽馬場，大家都被他的社交中的開朗和幽默感所吸引。他繼續在芝加哥 (專題) 大學做博士後，然後在紐約 (專題) 波茨坦的克拉克森大學擔任教職，然後去了北卡羅來納州教堂山的北卡大學。

我覺得重述朋友的職業成就特別讓人不悅，尤其是對一個工作太努力的優秀的人。他是一個出色的廚師，無論他住在哪裏，都會為所有的室友做飯。他所做的使用微波爐熱的午餐，一定是你想要偷吃的。我在 7 月寫信給他，因為一位來自意大利的共同朋友和合著者提到了我們的一篇論文。他的名字叫

Giuseppe Compagnini，我喜歡說 Giuseppe，就像 Bok Choi 一樣。我的短信只是一個想瞭解他的離婚進展的藉口，因為他正在經歷一場離婚和女兒撫養權的糾紛。他非常愛他的女兒，經常會談論她，她現在大約 6 歲。我仍然在幫助他處理離婚訴訟，建議他使用 ChatGPT 來回答律師關於撫養權的每一頁的問題。他是一個非常溫和的人，我為他的生命在涉及精神疾病的槍支暴力中結束而感到心碎。

在我們最後的通信中，嚴教授也提到他的一個研究生有精神健康問題。該學生存在妄想，嚴教授希望這位學生能夠儘快畢業並且保持穩定。他也就該學生的狀況通告到系里。在科學研究的研究生階段是一種不同類型的艱難。學生們感受到巨大的壓力，通常陷入失敗的實驗或像上面提到的被拒絕的稿件中。我希望像嚴教授的學生這樣的人能夠得到他們所需的幫助 - 這是一個顯而易見的建議。

以下是他幾周前的一段令人溫馨的話，以及我們引用次數最多的論文的標題和摘要 - 引用超過了 250 次。這一切卻在瞬間結束，我會非常想念他。

「生活中還有許多其他有趣的事情，你將有很多時間去探索。至於將來的旅行，我不記得你是否去過中國，但值得去一趟。話雖如此，我上次回去已經是 8 年前的事了。很長時間的事情。」

「令人傷感和祝福的記憶，嚴資杰，一個出色的父親和同事。」(考慮到過於專業，論文題目和摘要省略)





# 赴美國求生 我用了3000天戰勝罕見病癌癥

文章來源：在人間

一個被醫生判定活不過兩年的腎上腺皮質癌病人，熬過十年後，會有一種被幸運之神寵愛的感覺，會獲得一點力量，一點尊嚴感。

最近，前媒體主編、作家師永剛的非虛構新書《無國界病人》出版，記錄了他治療癌癥的3000天。十年間他跨越中美，經歷了兩次手術、五次復發轉移、四次急診、六個周期的放療以及三次新藥臨床試驗，有八年是在從未間斷的治療中度過的。如今，他有三年半沒接受過任何治療了，只要治療結束五年，腫瘤沒有復發，就將達到醫學上的臨床治愈。

在談話里，他仍會談到害怕、焦慮，談到自己的治療過程，稱自己已學會逃避苦難記憶，也不避諱談到死，他感到，“每個人活著就是一個奇蹟，這個不是必然的結果，而是一個偶然的結果，這偶然是多么強大的存在。”

以下是師永剛的自述：

人很奇妙，人對記憶的控制篩選都有一個有意思的開關，很多人記不住苦難，只能記住苦難里那些溫馨美好的瞬間。我在這本書里屏蔽了苦難，那些特別苦的東西我覺得沒存在過吧，或者是另外一個人在平行時空里的遭遇。

我是通過 MD 安德森的電子醫療系統里記錄的病歷，一點點回憶起這個過程的。寫作有時也會感到害怕，因為不斷在寫反轉，從來沒有好過的時候。總以為好了，突然發現再次跌入谷底，爬到半山嶺，一陣狂風暴雨又把我推下來，連續五六次。我寫的時候都有點厭倦，有時想要不要把它省略掉一兩次。

2012年夏秋之交，我拿到一份彩超報告：右腎上腺區巨大結節，包膜完整，性質需 CT 進一步確認。周六的天空一下子變得昏暗，體檢中心旁邊的雍和宮里響起鐘聲，它們幾乎擊穿了我。

接下來的周一，我在北京一家三甲醫院確診了腫瘤。在醫生“中國式的與病人談話的方式”之後，我在網上用關鍵詞查到了這個病的名稱：腎上腺皮質癌。這是一種非常罕見的腫瘤，年發病率為百萬分之一。美國一年確診大約二百人，中國差不多兩千人左右。患者很少活過五年，大部分人在發病後的第一年就去世了。

我這個從來沒有在賭場上贏過的傢伙，竟然中了這麼一個一百萬人中才會有一個的“大獎”。醫生告知我的太太腫瘤已是晚期，手術後可能會延長一定的生存期。那時，我的孩子還不到一歲。

難過而又悲憤。

周末，回到辦公室，我給同事們寫了一封告別信。又將散落一地的報刊收拾乾淨，像打掃乾淨自己在這裏的所有人生。我做了十三年的主編，一度以為這個辦公室里生產的雜誌就是我的全部。這個房間里留著我掉落的頭髮，一個中年男人孤獨奮鬥的最後背影。

年底，我在協和醫院做了手術，醫生從我身上取出一個重達一斤六兩的結節。躺在 ICU 的病床上，我感到無力無助，那是我最近最接近死亡、最沒有尊嚴的時刻。回到普通病房後，醫生告訴我，腫瘤沒有擴散，但應當是原發腫瘤 T 分期的第四期。我自己很清楚是晚期。

很多人都不知道腎上腺是什麼，其實它就是你的壓力閥門，很多人感到特別累，沒勁，各種各樣的甚至自殺的念頭都有，就是這個器官在調節。它是人體的激素生產器官。荷爾蒙的來源。

我把眼睛閉上，想起也許在癌症來臨之前，身體已經給了我 N 次提醒，但我一次次錯過。比如，之前兩年我就明顯感覺自己體力下降、頭昏眼花、疲憊不堪；有一段時間飯量減少、腹部脹疼；春節時突感不適、異常疲勞。

三個月後，我到協和醫院復查，醫生告訴我：“你的雙肺、L4 椎體與左腰大肌、肝部分別有發散性轉移。”他的話把我推向了深淵。我有點兒蒙，下意識地問下一步怎麼辦。醫生認為當務之急是先做化療，同時又告訴我，腎上腺皮質癌目前只有一種藥物被批准，這種藥叫米托坦。

我查詢到，它可能是術後最可能起效的一款藥，而化療則靠後。我決定暫時不做化療，選擇米托坦治療。

另一位醫生說了一句類似真理的話：“藥在哪里，命就在哪里。”

我在北京跑了七八個類似的藥店，結果都是沒有聽過。一個瑞士朋友告訴我，需要瑞士醫生開處方纔能拿到藥，100 片劑的一瓶藥報價一萬歐。這幾乎是一個天價。在美國加拿大也需要八千多美元。

腫瘤藥物如此昂貴，我能堅持幾年？

“罕見病”也稱為“孤兒藥”，治療罕見病的藥物也被稱為“孤兒藥”。米托坦(DDD)，中文名叫滴滴滴，號稱老鼠藥，因為跟滴滴涕(DDT)的名字相似。該藥在美國是以“孤兒藥”的身份被批准的，國內至今沒有進口，但是中國有好幾萬像我這樣的癌症病人。後來我瞭解到進口這個藥要在國內重新進行二次藥物的臨床實驗，成本很高，花幾千萬，就幾萬人用，成本都收不回來。全球現有六百餘種罕見病治療藥物，僅有 30% 的藥物進入中國市場，其中少數藥物在 2021 年後進入醫保。中國兩千萬罕見病群體該怎麼辦呢？

許多人都是在無路可走之後，自己製作藥。一個患癌多年的病友，名叫“憨豆精神”，寫了一個如何在家自製藥品的指南，非常有名，義務指導許多買不起藥的人自製藥品。這些帖子指導家庭製藥者在網上及其他地方購買原料。國內數十個供應商都會提供免費試用裝，並且承諾快速交貨。這里面甚至會有大的合資藥廠參與其中。他手藝好，心細，他母親開始吃了他做的藥，除了頭有些暈外，還不錯。後來他的名聲在圈子裏傳開，好多病人就請他造藥，每份給他三十元

錢的加工費，每個月剛好夠他給自己的母親購原料的錢。但後來，他有次可能把成分弄錯了，一個病人吃了他造的藥死了。人家打門，還報了警。他人現在在牢里關著，他的母親沒了他造的藥，也走了。

我沒有機會找他製藥，但正規市場上買不到米托坦，我只能轉向地下市場。幾經周折，我通過一位在大型跨國藥企工作的大區經理朋友，找到一位神秘“藥代”，花八千元買了兩盒無從判斷真假的米托坦。

同事又幫我從美國帶回一盒米托坦，並建議：“美國的醫院非常先進，你為什麼不去那兒讓他們看看呢？這些地下藥代有的真不能信，萬一他們給你假藥怎麼辦？”

此時，癌細胞已在我的全身轉移，醫生預測，我可能只有幾個月生命。如果去美國，也許還有萬分之一的希望。即使遇到最壞的結果，重要的是，我曾經努力過，掙扎過。

對生的渴望讓我看到了“隧道盡頭的那一點光”，我決定去美國醫院冒險。

神奇的網絡給了我意外驚喜，我找到了美國 MD 安德森癌症中心。據《紐約時報》一篇文章介紹，至少有一千名中國癌症病人到此治療。這把消除癌症當成自己使命的醫院，讓我看到最後的希望。

晚上，太太和孩子睡了之後，我把自己的存摺、銀行卡全部拿出來，盤點自己的收入是否足夠支撐我去美國治病。孩子才一歲，房子還有月供。一旦決定花掉這筆錢，我不知道對我的家庭、我的孩子來說，到底意味著什麼？腫瘤治療像壓一次寶，我不能人沒了，留下一大筆債。

一個中年人的生，二十年的奮鬥，可能遇上一場大病就土崩瓦解了。

第二天一早，我跟太太商量想把深圳的房子賣了。這是我工作後的第一套房，價值差不多五百多萬，如果沒有生病，也許我們算得上一個中產家庭。這房子竟然無意間，成為我赴美治病的一個保障。

2013年4月28日，飛機降落在美國休斯頓機場。此前太太向單位請了假，我們把一歲半的孩子交給了妹妹。

在休斯頓華人慈善機構光鹽社的幫助下，我住進中國癌症病人在此聚集的小區 IMT。這裡住著三十多位在 MD 安德森癌症中心看病的中國病人及家屬，被稱為休斯頓的“中國癌症病人村”。



■ 休斯敦中國癌症村里的病友們在光鹽社義工的組織下，舉辦節日派對。

在安德森癌症中心，醫生列出五種方案，比如進行手術切除或者放療、藥物優化治療、對病理切片進行突變的檢測，還有一些臨床新藥的實驗等等。

在國內時我曾遇到過一個尷尬問題，手術完成後，我似乎沒有主治大夫了，所有醫生都認為自己的工作已經完成。所有科室的治療，都需要自己去掛號找醫生，缺少一個院內的醫生協調與轉診機制。

MD 安德森癌症中心實行首診醫生負責制，解決了我的這個問題。首診負責制是指第一位接診醫師對其所接診患者，特別是對危、急、重患者的檢查、診斷、治療、會診、轉診、轉院、病情告知等醫療工作負責到底的制度。

美國醫生對待病人的態度也讓我有了不同的體會。我的首診主治醫生哈勃，說的每一句話似乎都在給我希望。當問他“我可以活多久”這個癌症病人永恆的問題時，他說：“在你之前，我剛見過一個病人，他從加州過來，吃了十二個月的米托坦，現在仍在服用並定期復查。見完你之後，我還要去看第三個病人，他現在已經隨訪第五年了。你說，這個病治愈的可能性有多大？”



■ 2022年5月10日，在見診後，與我的主治醫生哈勃(MOUHAMMED A HABRA, MD)教授合影。他是我的首診醫生，我在他這兒治療已有8年時間。

我很感激他沒有說出那句你只能活半年或者幾個月的判決。兩年後，我才知道，他說的是近年來僅有的治療效果較好的部分病例，事實上最短的一例只堅持了三個月。但抗癌不是一朝一夕之事。

治療的副作用令我措手不及。我經常昏沉

地躺在床上，害怕聽到任何聲音。不想說話，不能吃飯，眼睛睜不開，世界彷彿突然把我拉黑了。我讓太太把手機、平板電腦全部關閉，我甚至開始討厭樓下那個日夜轟鳴的空調機，它那大馬力的轟鳴聲幾乎讓我覺得像一隻被追著的野狗。我怕光、怕聲音、怕說話，甚至怕關心。我沒有力氣說話，沒有力氣看一眼那些食品，儘管已三日無進食。

■ 2014年，在 MD 安德森癌症中心進行的大劑量化療。

有一次輸完血，已是凌晨三點。護士說，你可以離開了。窗外狂風大作，暴雨擊打着窗戶，發出悶鼓聲似的迴響。我們與護士商量晚上能否在這兒休息，等待早晨雨停了再離開。

護士毫不客氣，按規定，你不可以住在這兒。晚上醫院要對病房進行深度清潔，這里不是住院的病房。不過她答應，可以幫我們叫一輛車。我們走出病房。醫院里空無一人，我似乎是最後一個離開醫院的病人。苦等差不多半小時，才等到一輛出租車。大風把車子吹得一晃一晃，我在下車時，腿軟身疲，一陣風雨撲來，跌倒在地，渾身濕透。這是我人生最低落的時刻。那一瞬間，我甚至想，就這樣倒下去吧，不用再起來了。太太慌亂地扶起我，我們全身都淋濕了。走進家裏，癱軟在地。天亮後，太太發現，她的手機與裝銀行卡的一個小包，不知丟在哪里了。朋友早晨用微信發來一句話：癌症治療帶來的痛苦和艱辛，只有癌症病人自己才能真正深刻地體會到，旁觀者不能完全體會。很多時候，一個癌症病人即使不是活著，就已經很艱難了。這句話點中了我的淚穴。

■ 2019年五月，與臨床試驗組的 AUNG NAING, MD, 在做完兩年 35 次免疫臨床試驗後，一起合影。我在他的臨床試驗組共戰了四年多。其間歷經了兩個免疫臨床試驗。

副作用把身體想不到的器官，比如牙齒、膽、脊柱都倒騰一遍，怎麼挨過來的，其實我很多細節都忘瞭。如果有的話對我來說就是強大的精神催眠，我會不把這個事情當成苦難，而當成要解決的問題。比如說我脊柱疼，我就要找到一個很好的神經外科的醫生，他來給我治療，治好了，不就沒有這個問題了。

癌症病人都有 CT 焦慮症，意思就是每次做 CT 的時候大家都會特別焦慮，因為結果好壞決定下一步的治療方向，它是一個判決。剛開始我會焦慮一個月，也很難受。我覺得這樣下去不行，然後我就跟自己商量，將焦慮減少到兩周，後來又減少到一周。

這一周為了打發焦慮，我會系統地研究一下，有沒有關於腎上腺皮質癌的最新治療方法。我通過 google 找到所有最新論文，用兩三天查看，記下最新解決方案，這個不一定用得上，但是一定要找到，這也是給自己心理安慰的一個方式。就是你看我還有辦法，還有治療方案，還有藥。

還有就是在做 CT 的時候禱告，祈禱想要的那個結果，起碼跟自己達成一個和解。健康人不一定理解我這種抽離出來和自己對話的方式，但最後我只能這樣，只有自己催眠自己才可以，這是一種打發焦慮的方式。遇到困難就想辦法，一次一次的，走過去以後別回頭看，不能總結，一總結就結大了。

我是很脆弱的一個人，在每一個轉折點上都是很絕望的。我比較敏感，焦慮。我在這邊治療 10 年了，在安德森有七八個醫生。他們也都覺得我特別焦慮，稱我為“焦慮先生”。那種無常感非常強烈，因為不是人力可以改變的，這跟錢沒有關係，跟什麼都沒有關係，就是每天在絕望里打滾，真不知道該怎麼辦。我從來不相信視死如歸，那是在絕望無助、最後沒辦法的時候，大家只能迎接這個結果。

我寫完書，發現經歷這麼多事也是挺嚇人的，每個人活著就是一個奇蹟。這個不是必然的結果，而是一個偶然的結果，這偶然是多么強大的存在。

80%-90% 癌症病人家屬，在陪同家人過程看病的過程中，都會產生不同程度精神疾病。癌症村里有好幾個家屬患有抑鬱。一個飛行員，他太太陪他來，他病沒有看好，太太卻抑鬱了，他又回去陪她看病。還有一個病人的家屬，不能來醫院，一來醫院就精神不好，在國內一上麻將桌，就活力四射，可能有人沒辦法理解，但很多事情就是這樣發生的。

癌症病人家屬是壓力最大的人，他們照顧你，還要承受你情緒黑暗的那部分。現在我能夠坦然講話是因為治療處於穩定狀態，我有時候也會焦慮，也會忽略家人的感受。這個世界沒誰欠你的，沒有什麼必須的，沒有什麼一定要這樣。

我這些年看到母親或者父親生病以後，義無反顧放棄工作來照顧的全是女兒，甚至帶著孩子過來陪自己父親。兒子們呢，他可能都不出現，或者出現一下就迅速走了，找一堆藉口，也有孝順的，太少了。女兒們為父母付出很多，但有時也會產生一種被剝奪感。

一個編劇跟我傾訴她媽媽對她非常不好，因為她媽媽的癌症，她已經四年了沒工作。媽媽要挾她，每天對她不滿，言語刻薄，同時要求她帶着自己南征北戰去看病。兩個人都陷入黑暗狀態。我告訴她，你不要被母親要挾，你也不要挾你母親，你盡你的力量就可以了，至於治療，盡人事，聽天命。你在照顧母親的同時，也要學會保護自己，讓自己在媽媽治好以後，或者不治好以後，都還能保證自己不是一個病人，能正常回歸社會。

我希望很多病人不要要挾你的家人，包括你的母親，或者是妻子、孩子，當然他們應該全力以赴，但不是必須要這樣。

這本書是寫給癌症病人和家屬的。中國 2020 年有 457 萬新發癌症病人，死亡 300 多萬人。這個數字是國家癌症中心發佈的。全球死亡率和發病率最高的國家就是中國，幾乎每個人身邊都有一個癌症病人。

我不願意大家稱我是“癌症病人”。癌症是一個特殊的詞，是需要小聲說出來的一種疾病，它跟死亡是最接近的。很多人一聽說癌症就色變，因為它給很多人一種感覺，你得了這個病，很多詞都是跟它相連的，不治之症，傾家蕩產，家破人亡。生命是一個快速墜落的過程。周圍人都會目擊一遍死亡，這種目擊的過程會給很多人帶來壓力。

癌症病人這四個字，它也帶有一種歧視性，書里面舉了一個例子，山西的一個銀行行長，他在美國治療。回來以後處於半上班狀態，以前的一個同事遠遠看到他，就迅速躲進了房裡。他突然就發現雖然自己是個行長，但得了癌症，在別人心中也就是很可怕的一個存在。

四年前準備寫書的時候，我沒跟任何人說，寫了兩節，寫不下去，太殘酷。我也懷疑這個書有什麼意義。我有一段時間算是在媒體圈消失了，一直在自救，人生的下一步不知道應該往哪里走，對那些人情世故躲得特別遠，有一種決絕的姿態要跟之前的生活隔離開。朋友覺得我最好不要寫這本書，否則癌症病人這個標籤，即使你已經治愈，也不可能拿掉。大家都覺得這不是一種人間的病，你不應該在人間待著。

後來我為什麼又下決心寫完了這本書呢？最初其實源自一個救助電話。打電話的是一個廣西的病人，十八歲，也患腎上腺皮質癌，但已肝轉、肺轉，失去了手術指徵。他在國內跑過上海、北京等幾乎所有可能治療這種疾病的醫院，但卻無可奈何。他想諮詢一下能否去美國治療，問我有什么辦法，我沒有辦法，只有經驗。我提出兩條建議，一是如果想來美國治療，我可以幫他預約醫生，同時把赴美治療的方法，需要的治療費用，寫了一個詳細的清單給了他；二是如果去不了美國，能否請美國醫生遠程會診，局部放療或者手術，先把腫瘤負荷減下來。

但不幸的是，僅兩周後，他就失聯了。打電話過去，家里人說他已去世。這對我巨大的打擊。眼看著一個病人去世，卻無能為力。

癌症病人一旦確診，就陷入泥沼。因為沒有現成的指南，也沒有現成的醫生，告訴你應當如何行動、如何治療，去找到哪個可能治好自己腫瘤的醫院、醫生與藥物。我第一次後悔，沒有把自己的經歷寫下來。也許，他看到這本書，會找到自救的方法。生病對於每個人來說，都是一次學習和自救的過程。

幾乎所有病人都是瘋狂的求生者，活著對他們來說，是某種特別的使命，也是一種下意識的進攻。他們都是對於生命真實的追求者與探測者。

我覺得一個人在求生的過程中，做任何事情都不可以被指責。包括國界、文化、種族、醫療，哪里可以治療好自己，就應當去哪裡，哪里可以找到最好的可以給你生命的地方，就去哪，這是我所想要表達的一個基本理念。



■ MD 安德森癌症醫院放射外科中心主任張玉蛟教授，是我的放療醫生。

在安德森治療期間，張教授共給我做了兩次肺部、兩次肝部的 SBRT 治療，我還參加了他的免疫 + 放療臨床試驗。幾乎每次腫瘤復發失控期間，都是張教授當機立斷，力主出組放療，將局部復發腫瘤控制在原地，為下一步的免疫治療贏得了時間。

現在回頭看這本書，有時仍會不相信這是我的經歷，我有一種陌生感。每個人寫癌症回憶錄都不一樣，很多人寫抗癌 10 年，跟醫療沒有關係，而是放大自己的意志，斗天斗地。但這些意志上的東西，我個人覺得一點關係都沒有，能看好病是一連串概率事件的累積。你能否在合適的時間，遇到合適的醫生。這個醫生手里恰好有一個適合你的藥物，需要合適的病人在合適的時間做治療，你恰好是這個時間里最合適的人選，最後出現了大家都想要的結果總和。而每一項都不是必然成功的。

這十年的治療使我更相信，癌症病人治療過程就是命運的整體過程。不是你說了算，只是去戰天斗地的就行，包括副作用等都應該是治療的一部分。

我之前做媒體，做雜誌，幾乎前半生都在做這事。我不能否定我自己做過的這些事情，把所有的青春都留在那段時間里，我對得起那份工作，並且我也把它做的很好。但是換來的東西，現在想值得還是不值得，就突然對以前的人生有極度的排斥感，都不想回頭看一下。很多癌症病人特別忌諱說“死亡”這個詞，我認識的沒幾個不怕死的，怕死應該是人類正常的心態，要大大方方承認這一點，只有怕死才會出現生的奇蹟。

# 人生最好的狀態：圈子乾淨，生活簡單，頭腦清醒

所謂自由，不是隨心所欲，而是自我主宰。有一位藝術家曾說：“你若澄澈，世界就乾淨，你若簡單，世界就難以複雜。”人活一輩子，一直在為養家餬口而奔波，為金錢名利而拼搏。生活總被無用的社交、雜亂的生活、無謂的思緒填補，以至於丟失了自我。人生苦短，學會刪減就繁，澄清濾除無關緊要的雜質，還自己一個寧靜的人生。人生的下半場，圈子乾淨、生活簡單、頭腦清醒就是好的狀態。

## 1 圈子乾淨，少是非

古語說：“物以類聚，人以群分。”人活一世，就會有圈子。圈子不能夠改變自身的生活軌道，甚至可以決定自己的人生成敗。

有一位大學生，初入社會，便成功進入了一家企業工作。然而，在隨後的幾年里，大學生陸續結識了一群玩得開的狐朋狗友。總是在一起抽煙、喝酒、打牌，怎么痛快怎么來。大學生不復以往的自律，整日醉生夢死，窮奢極欲。歲月悄然流逝，大學生除了年齡的增長，並沒有任何的進步和成長。

後來，企業結構優化。多年來原地徘徊的兄弟團，在內部選拔中，大多失利。要么被裁員，要么被降職。而大學生也只是勉強保住了工作，收入不高，開銷極大，不得不向家人借錢度日。而與大學生同時入職的人，有的早早晉陞，收入翻番，有的鍾煉技能，跳槽漲薪。

與不同的人相處，就會有不同的人生。同自

律的人相交，自然不會懶惰；和自強不息的人共處，自然不會怠慢消極。如若因利益結伴而行，也會為利益而結束。身處烏煙瘴氣的社交圈，就容易喪失斗志，難以追上他人的步伐，直至望塵莫及。處于優秀的圈子里，耳濡目染間，就會處處卓越。與智者同行，自會非同凡響，與高人為伍，自會攀上頂峰。懂得定期淨化圈子，留下值得的人。即便圈子再小，也要保持乾淨。眼睛乾淨，才會邂逅靚麗的風景；圈子乾淨，方能擁有向上的人生。

## 2 生活簡單，更富足

《道德經》中有雲：“萬物之始，大道至簡，衍化至繁。”生活的本質就是大道至簡，生活簡單才是幸福的根源。

在東晉時期，陶淵明原本在朝為官。因看透了官場的黑暗，不願與俗中有惡的塵世，同流合污，選擇歸隱山林。歸隱後，守着十餘畝田地，八九間茅草屋。春種秋收，日出而作，日落而息。常常趁着農閑之時，在山林溪邊的茅屋旁，耕耘栽培



各種花草樹木。偶爾，也會在閒暇之時，垂釣山溪。即便日子艱苦，生活清貧，但卻怡然自得，過着桃花源般與世無爭的生活。正所謂“一個人，放下的越多，才越富有。”追求的愈多，反而愈會在繁雜瑣碎中失去光彩。車子再豪華，也只是個代步工具，房子再大，也就只睡一張床。即便四季變換，衣服常穿的往往只有那幾件而已。余下的不過是在角落里，積塵落灰，甚至有的連吊牌都不曾摸過。

雖說生活雞零狗碎乃是常態，綠豆芝麻最為平常。但也不過是一日三餐，夜眠五尺。縱有便是良田千頃，廣廈萬千也難換。活得簡單，就不會為外物所裹挾。身無負累，才在歲月靜好中此起彼伏。生活，從簡單開始，美好便會如期而至。

## 3 頭腦清醒，不內耗

一位詩人曾有言：“人人心中有盞燈，強者經風不熄，弱者所風即滅。”

曾有這樣一個實驗：在實驗中，將參與實驗的人分成兩組。要求一組的參與者，在接下來的5分

鐘里，請想象一只白色的熊。而另一組參與者則是想什么都可以，就是不要想白熊。然而，被要求不要去想白熊的那一組，反而很快在腦海中浮現出一只白熊的形象。不止想到白熊的次數多，頻率也高。這種現象在心理學中，稱之為白熊效應。

就像失眠的人總被告知，睡前不要瞎想。但腦子卻亂作一團，被各種各樣的想法，塞成了午餐肉罐頭。愈是不要做的事情，往往愈會做；越是不想記得的事情，越會忘不掉。人生中，比內卷更可怕的往往是自我內耗。考試尚未來臨，就憂心自己未能及格過；工作稍有差池，就徹夜輾轉，難以難眠。遇到事情總是胡思亂想，左右為難，陷入糾結之中。

紛雜的思緒，只會消耗自身的精力，直到自己疲倦不堪，精疲力竭。與其在萬千思緒中自我消耗，不如學會放下，讓腦海里的雜念，不斷淡化、同化。懂得保持清醒的頭腦，讓生命化繁為簡，方能無畏柴米油鹽的瑣碎，無懼酸甜苦辣的喜悲。

一位哲學家曾有雲：“所謂自由，不是隨心所欲，而是自我主宰。”人生本是由簡到繁，再由繁到簡的過程。前半程，在不斷做加法；後半程，就要懂得做減法。一個人的生活里，總有遇不完的人，想不完的事，追不完的欲。不被無效的社交裹挾，不被物質與執念羈絆。成為自己生命的主宰，方能自得其樂，自在隨心。

## 弘一法師：“人老了，儘量不要跟家族的親戚、兄弟姐妹，同桌吃飯，切勿因一廂情願而被人辜負。”

從小到大，家庭一直是我們生活中最重要的一部分。親戚、兄弟姐妹，他們是我們共同成長的夥伴，是我們共同分享歡樂和憂愁的人。然而，隨着年齡的增長，我們會逐漸發現，人與人之間的關係並不總是那麼簡單。家人、親戚、朋友之間的複雜情感，無疑是每個人都面臨的一個人生命題。

01 “人老了”，是每個人的一生當中必然經歷的一個階段，人生不可避免地經歷着歲月的流轉，我們漸漸變老。日復一日，歲月留下了痕迹，我們的面容逐漸改變，體力逐漸衰退。但這並不意味着我們要放棄活得更加充實和有意義。歲月催老，我們更要珍惜時間。跟家族的親戚，兄弟姐妹，同桌吃飯，更要謹慎對待，切勿因一廂情願而被人辜負。02 隨着年齡的增長，我們會發現自己和家族的親戚、兄弟姐妹之間的關係也在發生着變化。

弘一法師提醒我們，在年歲漸長之時，應儘量避免與他們同桌吃飯。

人老了，意味着我們的身體狀況和心理狀態都發生了一些變化。而家族的親戚、兄弟姐妹，雖然與我們有着血緣關係，但並不代表他們與我們的內心世界完全相同。在同桌吃飯的時候，我們可能會因為某些話題而引發爭執，甚至是矛盾的產生。



當我們年輕時，可能會因為血濃于水的親情而容忍彼此的缺點和不同意見。但人老了，往往會很難控制自己不去介意，為了顧全大局而生悶氣，身體往往會憋出很多毛病。

人生的晚年可以給彼此更多的空間，距離產生美，避免不必要的“餐桌壓力”，以免影響家庭關係。

03 弘一法師還強調了一點，“切勿因一廂情願而被人辜負”。

當年歲漸長，往往會對家族的親戚、兄弟姐妹抱有更多的期待和依賴。

希望他們能夠給予我們更多的關愛和支持，但現實往往並非如此。

在同桌吃飯的時候，我們常常會希望對方能夠理解我們的需求和心情。然而，人與人之間的理解和包容，並非總能夠達到我們所期望的程度。

因此，當我們在同桌吃飯的時候，應該學會釋放自己的期望，保持一顆平和的心態，不要因為別人的辜負而傷心和失望。

04 在人生的旅途中，我們需要學會接納和理解家族的親戚、兄弟姐妹。與他們同桌吃飯，並不意味着我們要完全迎合彼此，而是要保持一份尊重和理。不論是在喜怒哀樂中，我們都應該學會寬容和包容，不要因為一廂情願而給自己帶來傷害。

讓我們在人老之時，保持一顆平靜的心，珍惜與親人共度的美好時光。不要讓爭執和失望影響我們的情緒和生活，與家族的親戚、兄弟姐妹同桌吃飯時，讓我們更加關注彼此的快樂和幸福，共同度過溫馨的時刻。

小結：“人老了，儘量不要跟家族的親戚、兄弟姐妹，同桌吃飯，切勿因一廂情願而被人辜負。”弘一法師的這番話語，提醒着我們在漸老的路上更要珍惜時間，保持一份寬容和理解的心。與家族的親戚、兄弟姐妹同桌吃飯，並不意味着我們要完全迎合彼此，而是要對彼此保持一份尊重。讓我們珍惜與親人共度的美好時光，共同創造溫馨的家庭氛圍。

## 天道酬勤，地道酬善，人道酬誠，商道酬信，業道酬精！

### 天道酬勤

“天道酬勤”取典于《周易》卦辭“天行健，君子以自強不息”和《尚書》“天道酬勤”，昭示勤奮逆轉人生的真諦。

曾國藩是清朝中興名臣，其思想、修為也砥礪後世，可他天賦並不高。年少時在家讀書，有位樑上君子潛伏他家中，希望等曾國藩睡覺後撈點好處。可是等等，曾還是翻來覆去讀那篇文章。賊人大怒，跳出來說，“這種水平讀什么書？”立即將那篇文章背誦一遍，揚長而去！曾國藩並沒有玻璃心，仍然勤奮好學，終成一時之聖。而那位聰明的樑上君子，卻湮沒在歷史長河中。

### 地道酬善

“地道酬善”出自《周易》卦辭“地勢坤，君子以厚德載物”，寓意助人行善，逢凶化吉。

春秋時，趙盾在驛桑看見一人將要餓死，趕緊給他食物。那餓漢卻只吃一半，趙盾問他原由，餓漢說想把食物留給母親。趙盾憐其孝心，讓他盡情吃，另外又為他準備了一盤飯和肉。後來晉靈公襲殺趙盾，搏斗中有一名晉靈公的武士突然倒戈一擊，救出趙盾。趙盾納悶問他為何這樣做，他回答道：“我就是當年驛桑的那個餓漢。”趙盾再問他的姓名時，武士不告而退。原來那餓漢武士名叫靈輒，是春秋時代著名的俠士之一。

### 人道酬誠

在儒家的不斷發揮，人道一詞被賦予了更高的人文含義。人要真誠，做事如做人，先學做人，後學做事。

晏殊少年時，張知白以“神童”名義把他推薦給朝廷，召至殿下，正趕上皇帝親自考試進士，就命晏殊做試卷。晏殊見到試題，就說：“臣十天前已做過這樣的題目，有草稿在，請另選試題。”宋真宗非常贊賞他的誠實，便賜他“同進士出身”。入朝辦事後，當時天下無事，容許百官擇勝景之處宴飲，當時的朝臣士大夫們各自飲宴歡會。而晏殊卻在家與兄弟們講習詩書。一天皇宮

中給太子選講官，忽然皇帝御點晏殊上任。原來，皇上認為：“最近聽說館閣大臣們都嬉游宴飲，只有晏殊與兄弟閉門讀書，這麼謹慎忠厚的人，正可教習太子讀書。”晏殊上任後，有了面聖的機會，皇帝當面告知任命他的原因，晏殊語言質樸不拘，說：“為臣我並非不喜歡宴遊玩樂，只是家里貧窮沒有錢出去玩。臣如果有錢，也會去宴飲，只是因為沒錢出不了門。”皇上因此更欣賞他，眷寵日深。仁宗登位後，得以大用(官至宰相)。

### 商道酬信

“商道酬信”出自《論語》“民無信不立”，反映誠信經商，無往不利。

紅頂商人胡雪岩因官而商，因官而盛，也因官而敗。即使他的商業帝國遭到毀滅性打擊後，他的藥鋪卻吃立不倒直至今日。究其原因，歸功于他在創店之初，就立下“誠信”之本，賣藥貨真價實。比如有一種藥叫“金鹿丸”，製造這味藥需取鹿的30多種東西。為了保證原料質量，胡不惜血本開闢了一個養鹿場，以保證原料品質。

### 業道酬精

“業道酬精”典出韓愈《進學解》“業精于勤，荒于嬉”。揭示勤學苦練，術業精進。

王獻之七八歲的時候，就跟着父親王羲之學習書法。有一次向父親討教書法的竅門，王羲之指着院子里的18口大水缸，鄭重地說：“寫字的秘訣，就在這些水缸里面，你把這18缸水寫完就知道了。”王獻之就這樣堅持不懈地勤學苦練，終於寫干了18缸水，書法造詣不僅繼承其父的修為，也開創了一代新氣象。

綜上所述，“天道酬勤、地道酬善、人道酬誠、商道酬信、業道酬精”就是中國傳統哲學的最經典表達。得其神髓者，不僅可獨善其身，也能兼濟天下。



心寬則無憂，無憂即是福。《道德經》中講：“少則得，多則惑。”管閑事會多生禍端，說閒話會招惹是非，操閑心會力倦神疲。人生下半場，要越過越簡單，遠離是非之事，是非之人，活出純粹，活出自我，少管，少說，少想，就是一個人最大的福氣。

### 少管，可以養身

《菜根譚》中講：“福生於少事，禍起于多心。”無事一身輕，少管不招禍。不為閑事耗費心神，不管他人私事，尊重他人隱私，方可遠離紛爭，避免禍端。

相傳唐朝有個叫胡趨的人，他本是一個雜技演員，機緣巧合下受到了皇帝的欣賞，封了個散官讓他當。平日忙慣了的胡趨根本閑不下來，騎着他的小毛驢走街串巷，一有什么風吹草動，冲在前頭的總是他。這天，胡趨照常出街溜達，聽到兩民婦在說各自家婆的不是，認為這是一種大不敬行為，轉頭就跟她們的家婆說了。受不了婆媳撕打的丈夫們向胡趨控訴道：“好好做你的散官不好嗎？非要瞎操心惹人閑。”胡趨不以為然，依舊我行我素，一點芝麻大的小事，都要橫插一腳。久而久之，百姓們躲他就跟躲瘟疫一樣，最後落得個人人厭煩的下場。

凡事不越界，不逾矩，可以善意提醒，但不要強行插手，看似費了心，實則是出力不討好，遭人唾棄。各人自掃門前雪，莫管他人

## 少管，少說，少想，就是福

瓦上霜。少管一些閑事，還人生一些清淨，他人從容，自己也自在。一個人不多管閑事，就是最好的修養，也是一種智慧的體現。

### 少說，可以養氣

《莊子》中講：“好面譽人者，亦好背而毀之。”若一個人當面曲意逢迎，那他勢必也喜背後詆毀抹黑別人。淺薄的人，喜歡捕風捉影，人云亦云，搬弄是非，殊不知，就是這種愚昧的行為給他人帶去了災禍。

看過一則寓言小故事：有次，牛耕完田回來，氣喘吁吁地躺在棚里，鵝跑過來看它。牛訴苦道：“老夥計，我太累了，我真希望明天可以歇一天。”鵝很同情牛的遭遇，轉角遇到了貓，鵝說：“主人給牛大哥的活太



雜的世界里過好自己的生活。

### 少想，可以養心

《道德經》中講：“靜心無為，方得閑適。”不多疑，不多慮，專注自己的生活，提陞自己的內在，才能把人生過得輕鬆愜意，舒服自在。胡亂猜疑只會讓自己心煩意亂，

給別人帶去禍端。

有次，曹操與陳宮去呂伯奢家中做客，呂伯奢見故人之子前來，萬分高興，特意外出買酒去了。曹操剛坐下沒多久，就聽見後堂有磨刀的聲音，於是他對陳宮說道：“這呂家人也太太膽了，竟然在後院磨刀，肯定是想殺我。”陳宮極力勸說，也沒能阻止曹操殺了呂伯奢的家人，就連打酒回來的呂伯奢也給殺害了。其實，呂家人磨刀只是為了殺豬來款待曹操和陳宮，卻因曹操多疑的性子，慘遭滅門。

生性多疑多事多。人一旦想太多，就會過度解讀很多事情，稍有不慎可能會釀成大錯。若發現在懷疑別人時，請立即停止胡思亂想，不要把事情想得太過複雜，這樣就會輕鬆很多。人到中年，與其被煩心事擾得焦慮，氣惱，不如開闊眼界、修養身心。負責好自己的人生，福氣才會不請自來。

古語雲：“事非干己休多管，話不投機莫強言。”少管閑事，看淡一點，少說閒話，健忘一點，少操心，想開一點。心寬則無憂，無憂即是福。人生本就不易，不要在別人的生活里橫插一腳，定要專注自己的生活，利用空閑時間充實提陞自己，才能成為真正的人生贏家。



# 欢迎母校嘉宾、启动校友会大庆 武大俄州校友会午餐会剪影

2023年8月20日,天朗气清,风和日丽,武汉大学校友会在哥城某餐厅举办联谊午餐会。与会者除了校友成员和社团组织的代表外,还有来自母校的嘉宾,武大水利电力学院的张翔教授及研究生。

这次午餐聚会有两个主题。第一个主题是欢迎张翔教授和他的团队。张教授这次是应俄亥俄州立大学农学院的邀请前来进行学术交流。作为疫情后第一批武大来访 OSU 的学术交流团队,在目前的困难环境下,他们的到訪



有俄州湖北友好协会向惠云、许琳、刘红艳,俄州文化交流中心代表安睿和,俄州大东亚研究中心白克瑞副主任。参加午餐并发言的还有:陈青杰、何大江、黄丽英、李新达、吴强、王娟、赵敏、聂巧平、唐方福、王浩然、吴俊、刘声德、陈华珍、刘学锋、施胜甫、杨逸帆、郭舟、刘书颖、李敏儒等。

武大俄州校友会定于九月二十三日晚六点在新花(Sunflower)举行庆祝校友会成立二十周年晚宴,敬请武大校友届时参加庆祝活动。

联系人:会长丘红(614-381-6536)。(骆佳)

特别难能可贵。

午餐会第二个主题,则是正式启动庆祝武大俄州校友会成立二十周年的庆典活动。二十年前,武汉大学顾海良书记率团正式访问 OSU。武大在俄州的校友组织起来,筹备成立武大俄州校友会,于2003年9月24日举办了成立大会。顾书记率代表团成员,校友会创会会员及俄州大的代表参加了大会。二十年岁月倥偬,风风雨雨,武大俄州校

友会一直在为校友服务,为促进美中教育文化交流做了大量的工作。

校友会会长丘红博士首先致词。她代表校友会热烈欢迎张翔教授一行,并阐述了校友会的三大功能:帮助校友,促进交流,服务社区。张翔教授发言,介绍了他们的学术之行(见《伊利华报》8/31/2023,11版),并感谢校友会热情款待,庆贺校友会成立二十周年。前来表示庆贺的还



失去  
**OHIO MEDICAID**  
而需要**健保計劃**

您與家人或許能符合資格在HealthCare.gov找到低價、優質的健保計劃。基於新的法例,每5位客戶就有4位能藉助財務補助,找到每月\$10或更低收費的健保計劃。  
今天就投保,以便於下個月一日起獲得承保。

HealthCare.gov

**1-800-318-2596**

由美國衛生及公眾服務部資助

# 龍舟節華報船隊收穫驚喜



連我自己也沒有想到,在參加這次龍舟節比賽的過程中,我克服我這輩子對水的恐懼,因為小時候我家對面有一條河,死過小孩,在外婆家長大的我,常聽外婆講,水邊有鬼,那些花草都是鬼變的,因為我非常愛我外婆,她的每一句話我都信。

幾個月前克利夫蘭龍舟賽主席 Chen Shing Yu 到報社找我,希望我能參加今年的龍舟比賽活動,因為這個戶外體育活動是幫助社區為癌症病人舉辦,這項活動在克利夫蘭已經有 10 多年的歷史,她希望華人能參與這次活動,她說她能幫助我。

Dragon festival 日期定于 9 月 10 日,我也從來沒有劃過船,好不容易定下在 8 月 25 號和 9 月 1 號比賽前訓練,第一次來了 12 人,好在有她們協會人員幫助我們,大家也許都是第一次,興奮到了極致,教練表揚我們這一群人學習能力很強,每人一槳,劃那水聲就像整齊的舞聲,把我說得好感動,我也感謝來訓練的人員有 7 位選手都超過 70 歲,他們一起鼓勵我下次一定要參加訓練。

我告訴她們我怕水,我在上海過黃浦江橋的時候,我也只是走橋中央,現在想讓女兒 3 歲學游泳就是我心里有結,因為我常常做夢,我抱著兩個小孩在山上,有人追我,我跳下去就是海,雖然這個解釋太勉強,但第二次訓練,我的美國媽媽 88 歲都下水了,我還是堅持沒有訓練。

9 月 10 日正式比賽了,當日 8 點我接到 Jennifer 的短信,她得了疫情,身體不舒服不能來了,我的其他二位選手找不到地方,還有人最後說還是選擇去教會不來參加了。我已經習慣了,什么事情都可能隨時發生,好在有協會幫助我們,當時我們只有 8 名選手參與,協會 chen 主席對我說:你要上船參加比賽,也許是沒有讓我思考的時間,我就隨我們的人還有廣播里呼籲幫助伊利華報的人一起上了船,我一人坐在最後一排,按照鼓手還有船上舵手指揮,在他們帶領下參與了第一場比賽,最後我有一份小小沖動。

第二場比賽我就沒有那麼害怕了,因為我美國 88 歲媽媽自己開了一個多小時的車都來了,我和媽媽同一排,這次真有難度,我也不知道前後是誰,手裏的槳根本不聽我,在水里打轉,最後下船發現自己全身都被打濕,內褲都濕了,但還是覺得完成了任務。

克利夫蘭龍舟節的完善安排,8 點有禪堂師傅祈福平安,在中午有一個多小時的休息,鄭 Family 舞獅,日本鼓隊表演,最感人的是癌症患者在美麗動人的音樂中,她們互相擁抱成一團,是鼓勵,是愛,一朵朵水芙蓉在水中綻放,是她們對健康的心願,慢慢聽到中國胡琴,又聽到喇叭在呼喊伊利華報第三輪比賽,我根本不知道我們還有一場比賽,我們的主力軍 Linda 夫婦, Jenny 夫婦都離開了,好在那個時候我們有不少中國觀眾,那一刻我不知道怎么形容我的心情,感恩 Chen Shing Yu 還有那么多不知道名字的人,在我的眼前,一下船上已經坐滿了人,唯一少了一個鼓手,責任義務,我沒有時間思考,我下船當了鼓手,這么小的一個船頭在搖晃,我只有一个念頭,我心告訴我:放下一切,願意走在一條自己沒有走過的路去摸索,因為我也沒有時間去歇,默默接受自己不能理解的懼怕,我不能掉在湖里。

我還真的像鼓手,我帶著大家喊:我喊 Eric. 您們喊 Chinese,我喊 Chinese 您們喊 Eric...

善良的運氣還真不錯,我們第三次比賽,隊員最小的 10 歲,15 歲,他們都是來看比賽的,一位學教育,現在是老師的文君女士帶著她的 15 歲兒子從觀眾到上船比賽後寫了感想:

今天我和兒子有幸代表伊利華報參加了這場刺激的龍舟節比賽,整個過程充滿了激情和團隊協作。龍舟比賽就像是把一群完全不同方向的人丟進一艘大船,然後告訴他們:快,往前劃,但別撞人!。聽起來容易,對吧?但實際上,這是一項需要精湛的技巧和團隊協作的運動。

當我們剛開始的時候,幾乎找不到從何下手,有時候我們的划槳似乎都在互相折合,而不是往前劃。但是,隨著比賽的進行,我們終於開始慢慢理解了彼此的步



調,開始像一個默契的機器一樣協同工作。那感覺就像是大家突然變成了海盜,奮力划船尋找傳說中的寶藏一樣。雖然最後我們並沒有找到寶藏,但至少我們找到了團隊合作的寶藏。

這次龍舟比賽讓我體驗到了美聲和汗水交織的獨特感覺,就像是一場冒險喜劇電影,只不過主角是一幫手忙腳亂的龍舟隊員。

還有在市政府工作的 Chen 女士也來參加這場比賽,這是她的感言:

Yesterday was the annual Cleveland Dragon Boat Race, and it was held at Black River Landing in Lorain.

Given it is the Cleveland Dragon Boat Association's (cledba.org) mission to promote the sport of amateur dragon boating, the Erie Chinese Journal team was the best example of amateur participants. Even though the Chinese rowers are very familiar with the dragon boat races in China and in far east Asia, they have never sat nor row in a dragon boat before, so it was a first for most.

There were 12 teams and three rounds of elimination race before the final race of the two best teams. 22 rowers are needed in each boat. From the first race to the last race, Erie Chinese Journal team did not have enough rowers, and people from other teams step up and helped this rag tag, sandlot team, so the Chinese could be in all three races. Needless to say, Erie Chinese Journal team did not have the best finishing time, but due to this team, it brought out the community spirit from all people. Many met each other for the first time while rowing, getting wet and having fun together. Forming new friendships is at the heart of what this Cleveland Dragon Boat Association, non-profit organization is about.

Thanks for this boat race, I got my first sunburn this year.

2023 年的龍舟賽我們獲得銅牌,廣播里聽到伊利華報獲獎我都不相信自己的耳朵,留下來的幾位參加者我們一起呼喊。

龍舟比賽已經過去,對參加這次活動的人包括我都曾留下一個曾經,我高興目前二位參加者已經報名將要學習這個大自然戶外運動,我們傳播了種子,我們還提前過了中秋節,我的鄰居告訴我:她從來沒有這麼快樂過...

我每次參加活動後都會在學習反省中給自己成長的路上加一個地標,這次自己以為是,協會次比賽,而在我腦子就只責任 2 次。我有責任,好在還能把握當下,完成任務。

還被我感動,看着活動結束,所有的協會董事會成員各個還在忙倒垃圾洗廁所,我被融化了,眼睛有了溫度,這是我有生以來第一次劃龍舟。



我每次參加活動後都會在學習反省中給自己成長的路上加一個地標,這次自己以為是,協會次比賽,而在我腦子就只責任 2 次。我有責任,好在還能把握當下,完成任務。

還被我感動,看着活動結束,所有的協會董事會成員各個還在忙倒垃圾洗廁所,我被融化了,眼睛有了溫度,這是我有生以來第一次劃龍舟。



# 浦瑛開講

## 在美國改造自己



## 來美三十二載有感

9 月 6 日,今天是我到美國整整 32 年,早在克利夫蘭藝術館參加中國江南珍寶展覽《人間天堂》新聞發佈活動,看着中國幾千年前人類的智慧到現在還能體驗古人的精華,匠人的作品,民間的文化交流真太棒了。克利夫蘭藝術館今天開始展出千年藝術古畫,瓷器等藝術國貨,古人的智慧可以與現代人思想相通。特地從紐約來的新華社資深媒體老朋友楊士龍老師的採訪,克利夫蘭老張的攝影,一定讓克利夫蘭《中國江南珍寶展覽》



傳遍世界。我邀請他們一起與我在九寨溝一起品嚐美味並感謝他們,感謝楊老師的鼓勵:能做這么一份全世界唯一有這樣頭版創新的報紙。楊老師深知紙媒的艱難,但他鼓勵我找到自己成長的舞臺和發現人生的目標,楊老師也表示:很美的克利夫蘭就是人太少了。

請大家一定要去看看克利夫蘭藝術館,這是一次難得的機會,能說流利中文的史明理博士,她是 chair of Asian Art and James and Donna Reid Curator of Chinese Art Interim Curator of



Dr. Ja'Nice Marshall is Cleveland's first African American woman to be named President of Access and College Engagement at Cuyahoga Community College. She has received many awards for her work in promoting access, equity, and excellence in higher education. She is currently serving as the chair of the college's Access and College Engagement committee.



Islamic Art. 她精通中國文化藝術,她給我們詳細介紹了展出作品。另外還讓我感動的是一位聖地亞哥 Lilly Cheng 教授的視頻交流分享,70 多歲的大學教授,校長,專治各種自閉症等病,還是帶研究生 40 年的導師,她接管了一份 20 多年的華人報社和雜誌,因為她不願意一份為社區服務 20 多年的報紙就這樣消失,她的勇氣和善良給我鼓勵,我更確信生命的意義。

克利夫蘭有頂級的醫院,最好的藝術博物館,交響樂團和劇院,有優秀學校,為什麼現在還是這么窮?這次參加了 9 月 4 日由第 11 屆國會區核心小組主辦的第 51 屆年度勞動節遊行,對於那些想要與克利夫蘭東南部數千人進行面對面交流的人來說,遊行已成為一項重要活動。以下是英文介紹遊行,我還是找不出什么原因讓克利夫蘭這么窮。

Cleveland Clerk of Courts Earle B. Turner participated in the 51st annual Labor Day Parade September 4th, sponsored by the 11th Congressional District Caucus. The Parade has become an essential event for those who want to connect in-person with thousands of people on Cleveland's southeast side.

Elected officials and community organizations from all over Cuyahoga County appear in the parade that moves along Kinsman Road between East 147th Street and Luke Easter Park.

Many in attendance remarked that "Earle Turner took over the parade". There were two-hundred different groups in the parade, but Turner had the largest delegation with close to 50 people walking, while wearing yellow and black T-shirts and carrying yellow and black balloons. They were joined by a convoy of 4 large jeeps.

"It shows the kind of trust and support Earle Turner has built over the years", said one observer. "People recognize that he has done a lot to help those in the community".

有人說本命年會有好事多磨,也許吧,九月份給了我許多考驗,不過好像幸福來得快了一點,我萬萬沒有想到,因為趕報紙,我還在猶豫要不要去參加 CAMEO 活動,最終我還是去了,第一位演講的就是 cuyahoga community college 的 Dr. Jea'Nice Marshall, 她自信地介紹全美國最大的社區大學就是克利夫蘭他們的學校,今年 60 周年。她一講完話我就走到了她的面前,當我遞上一份報紙的時候並告訴她,我很想去學校讀書要不要學費,因為我已經 60 歲了,她絲毫沒有考慮說:I would give your scholarship and advertising. My sister I will take care of you... 她還從她的衣服上拿下 60 年的 logo 紀念別針,Wow,昨日我戴在我的衣服上,Wow,昨日我烏雲密布頭頂,今晚幸福來得這么突然!



# 盡心盡力演出未成留遺憾



這個不確定的世界里,每天都有無數個變化,我們真不知道下一秒將會發生什么事情。而有這樣一句話:苦難是神對我們的祝福!

原定 2023 年 9 月 12 日由來自韓國的專業團隊在克利夫蘭 Key Bank State Theater 舉辦 Christmas Cantata,這個榮獲無數國際獎牌的合唱團,這次再度提前把上帝的聖誕禮物帶給俄亥俄州哥倫布、克利夫蘭和 Toledo 民衆。但不幸的是 9 月 2 日由於演員沒有拿到簽證,取消全美 28 場演出。

兩個多月前,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,看着 Kim 熱情自信,我開始和他們一起奔忙,沒有錢,看着這場租金都 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 做着手勢:只朝前走,我們是一家人,一起活一死,我對他說,我不想死。

2022 年 9 月 19 日從韓國來的 200 多位演員和工作人員在 Akron E.J. Thomas Hall 上演 Christmas Cantata,那是星期一晚上,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,那場演出就像奇蹟一般打動我,第一次我對 Kim 五體投地佩服:一個年輕人把他自己的一切都給予上帝。

Kim 是牧師,來克利夫蘭才兩年,人生地不熟,希望我能協助他一起,是我的我想這次既然為上帝免費工作,就要誠心誠意服務上帝,我帶 Kim 一行去見市長和縣長,去電台,還有所有我認識的人都發了邀請,那是因為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 先生是 ICC-WIC: 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,全劇院都用英文唱出這樣高水平的演出。

更讓我感動的是:全體演員是當日早上 5:00 坐大巴從紐約到 Akron,演員只是在車上睡覺,當我下午 5:20 趕到後台他們在排練,講的都是韓語,我看到指導老師手里拿著聖經,他們是在為上帝工作。

當他們精彩的演出謝幕後,他們又趕緊拆舞臺,整理行裝,打包裝箱。坐大巴趕下一場演出,他們都在車上睡覺,他們的言行讓我感動的無語。

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,演員表演得淋漓盡致。一曲大合唱"美麗的美國",合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,每一年在美國巡迴演出 25 個以上城市,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 他說為上帝工作,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。

Christmas Cantata 在美國向公眾免費開放,讓各種各樣的人聚集在一起慶祝聖誕節的精神,這個演出已經 10 年,為許多人帶來了難忘的體驗,並通過其多樣化的藝術元素給人留下了持久的印象。

為了這場能夠更順利地演出,我們一起到百佳超市門口希望得到大家的支持。計劃不如變化,9 月 2 日, Kim 牧師一行 4 人到報社,他們告訴我:75 人韓國主力演員沒有拿到簽證,(來演出的演員必須去美國領館拿護照)請想一下,28 個城市已經定了的劇院,人力財力資源,只劇院罰金至少 \$20 萬美元,牧師對我說:都有想死的念頭,我說還有 10 多天,我們不要放棄,在我們還沒有最終失去機會。

九月四日,在第 11TH CONGRESSIONAL DISTRICT



COMMUNITY CAUCUS ANNUAL LABOR DAY PARADE & FESTIVAL,遊行隊伍中,我見到俄州參議員 Sherrod Brown 也請求他的幫助,這個遊行活動是我們應在克利夫蘭法庭工作的 Grace Lin 邀請,我和好朋友 Irene 一起去參加一年一度國會選區社區核心小組年度勞動節遊行,我們代表參加克利夫蘭法院書記員厄爾·B·特納 (Earle B. Turner) 隊伍。我也把演出取消的事情告訴了法官 Earle B. Turner,他非常熱情請我明天去他辦公室談。

由於時間太緊,沒有辦法了,我們不能再執着了。上帝很神奇的,來自加拿大的韓英德告訴我,在 9 月 12 日,從 5:25 到 7:30 pm 我們一個團隊 13 人在克利夫蘭 Key Bank State Theater 門口和附近各個停車場告訴人們今晚演出取消,雖然我們已經讓電視台通知教堂學校演出,但

消,但還有不知道的人,從加拿大來的韓英德牧師一早帶了 6 人開車 6 小時到了克利夫蘭,我們舉着取消演出的牌子,看到和感受到許多熱心人的善良,理解還有包容,有一位觀眾對我說:她在克利夫蘭生活 50 年,第一次到劇院看演出,沒有想到取消,看一家人刻意盛裝出席,還有許多人沒法走進劇院,有人叫出租車來的,有 RTA 接來觀衆的,我們都在馬路上奔跑...我的眼淚情不自禁地流着,雖然通知了,但

## Free Christmas Concert by Internationally Acclaimed Choir at Playhouse Square Cancelled Due to Visa Issues



'Christmas Cantata' performance in Cleveland cancelled due to visa issues.

Cleveland, OH September 6, 2023 - The Christmas Cantata by internationally-acclaimed Gracias Choir and Orchestra that was scheduled to perform on September 12, 2023 at KeyBank State Theatre in Playhouse Square has been cancelled.

The Christmas Cantata was scheduled to tour other cities in Ohio but they have also been cancelled to visa complications that have prevented the South Korean-based Gracias Choir from entering the U.S. The Christmas Cantata has been touring the U.S. annually for the past 10 years but this set back is a first.

Last year, the Christmas Cantata was performed for the first time in Ohio at E.J. Thomas Hall in Akron, showcasing a variety of carols, musical numbers and classical pieces.

Admission to the now-cancelled Christmas Cantata performance was free and open to the public.

There are hopes for the choir and orchestra to come back to Ohio next year to perform.

是還有幾百人來觀看演出。

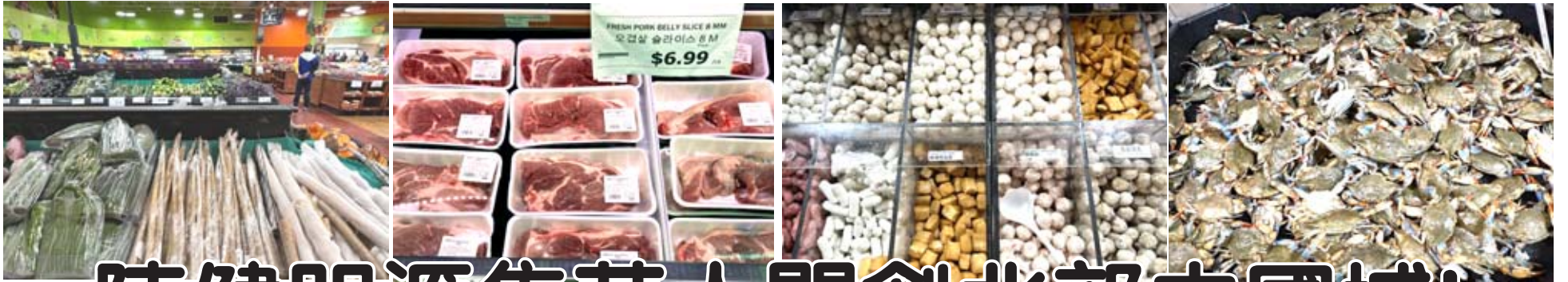
韓牧師告訴我:克利夫蘭的人很善良,今天他們拿了優盤給到現場來的人,優盤里有全劇院演出實況,還有一本本書贈送給到現場的人,劇院的負責人 Emily 和我們一起向大家解釋道歉。我們看着沒有人來,準備離開了, Kim 告訴我,韓牧師他們馬上要趕回加拿大,都快 8 點,當我得知今天有一位從加拿大來的大姐生日後,我不忍心看著他們餓着肚子趕回加拿大,我邀請他們一起去寶龍吃一碗生日面,讓他們帶著克利夫蘭滿滿的人情味道回家。他們感謝上帝賜予他們神聖使命,我們彼此尊重。我目送他們開車離開寶龍飯店,我再次想起:當我得知演出取消後,韓牧師曾經對我說:一切都是上帝安排的。韓牧師出生在中國哈爾濱,25 歲時對人生大迷茫,他到了韓國,去了教堂認識了上帝,她的太太,一對兒女都服務上帝。

我們期待早日再次見上帝給我們的禮物 Christmas Cantata

我們期待早日再次見上帝給我們的禮物 Christmas Cantata



# 伊利華報



# 陳健明匯集華人開創北郊中國城! 香港超市 Niles 旗艦店新張 9月29-30 與您共慶中秋, 迎來亞洲美食節

BY THECHICAGOCHINESENEWS ON 9 SEPTEMBER 9, 2023



香港超市 Niles 旗艦店新聞發佈會:(左二為) 香港百佳超市集團總裁陳健明, (左一為) 新張籌劃人 Tammy Shin, (右二為) 超市華裔經理 Mike, (右一為) 韓裔經理 Harold Yim (芝加哥時報 / 記者郭榮榮 / 採訪報導) 眾所期待的芝加哥北郊香港超市(Park To Shop)為慶祝在 NILES 市第 10 家旗艦新店開業,將於 9 月 29 日至 9 月 30 日 (週五 - 週六) 連續兩天在該市場的百佳廣場上舉辦慶祝“亞洲美食節”(TASTE OF ASIA FESTIVAL), 同時歡慶一年一度的中秋佳節,欣逢三喜臨門,這是非常難能可貴的機會, 歡迎舊雨新知各界人士前往參加,共慶同歡!



香港百佳企業超市集團總裁陳健明於新聞發佈會上致詞

在 9 月 8 日的新聞發佈會上, 香港百佳企業超市集團總裁陳健明向出席的亞裔媒體表示, 芝加哥北郊 NILES 市聚集了眾多的亞裔,他希望透過舉辦第一屆亞洲美食節 (TASTE OF ASIA FESTIVAL) 來展現本地亞裔商業的欣欣向榮, 同時也歡慶傳統的中秋節,他期待香港超市的新張為 NILES 市帶來美好的願景。

陳健明說, 這場亞洲美食節的節目豐富多彩,是一次味覺的盛宴,參與者除了可以品嚐到各種亞洲美食,也是一次文化的

交流和探索。時裝秀將是本次活動的另一大亮點。參與者將有機會看到各種亞洲傳統和現代服裝的展示,感受亞洲的時尚風采,讓文化交流成為現實,在香港超市 Niles 旗艦店的亞洲美食節上,文化交流將不再是空話。人們可以透過這場活動更好地了解亞洲的食物和文化,使文化交流成為可能和現實。

香港超市 Niles 旗艦店的開幕與亞洲美食節的舉行,無疑為愛好亞洲文化和美食的人們提供了一個絕佳的平台。在這裡,舊雨新知可以共聚一堂,共度愉快時光。讓我們期待這場集美食、音樂、時尚與文化於一身的盛會,期待它為我們帶來的驚喜和喜悅,也期待與您在 9 月 29 日至 30 日香港超市 Niles 旗艦店相見,一同共慶這三喜臨門的美食與文化盛事!

超市內超大美觀的購物空間, 整齊一致新鮮美味的物品, 提供消費者享受購物的樂趣

### 食品新鮮, 貨物齊全

這次記者會的主辦方是由韓裔公關公司 (Chicago KLife) 負責人 Tammy Shin 主持,她特別介紹了這一次“亞洲美食節”的豐富節目內容是為了展現最重要的亞洲食物與文化之特色,Tammy 說這次活動項目,除了品嚐各式亞洲美食盛宴外, 還有 DJ 音樂視頻秀、亞洲傳統表演秀、韓國流行音樂表演、選美

秀、傳統時裝秀、跆拳道表演以及卡拉 OK 之夜等, 同時還會有豪華的名車在現場展示,喜愛亞裔美食和活動的朋友們千萬別錯過這個“三喜”的大好時光。

此外, 陳健明也向出席的亞裔媒體表示, 由於北郊距離南中國城比較遙遠, 在此居住的居民購物消費比較不方便, 尤其是購買亞洲食品,他一直有一個夢想,就是在此地開設一家大型食品店以方便大家購物, 香港超市 Niles 旗艦店, 擁有超過八萬平方呎的佔地面積,是此地最大的華人超市,超市內的亞洲食品千羅萬象,包括有:中國,韓國,日本,印度,泰國,蒙古以及東南亞等國家的食品。在 **各國亞洲食品一應俱全**

陳健明還表示, 芝加哥的冬天特別冗長, 藉著香港超市旗艦店的新張, 除了能滿足大眾的消費之外, 他更希望能夠把居住在北郊的華人凝聚在一起, 也願意提供一個舒適安全的場所給大家來舉辦活動。

各式酒品飲料應有盡有

超市內有各種商業駐店, 來此購物消費, 方便實惠

整齊劃一, 停車方更, 完善的辦公室現正熱租中 超市內堂食區店面現正熱租中

香港超市 Niles 旗艦店擁有廣大的佔地面積, 超市內有規

劃完善的堂食區,讓你來此消費之餘,並品嚐各式各國美食, 同時該超市的二樓還整齊一致的辦公樓出租,適合各種商業,如:會計師事務所,律師事務所,房地產仲介和各種舞蹈學校,課後補習班等行業入住營業,現正熱烈招商中,歡迎有意者與他洽談。

為了欢庆 Niles 旗艦店之新張,並提高大家的購物熱情, 凡在香港百佳超市任何店面購物者皆有機會參加抽獎, 並將於聖誕節抽獎,可獲得豪華車一部,歡迎大家踴躍參加!

香港超市 Niles 旗艦店的地址是:  
8901 N MILWAUKEE AVE., NILES IL 60714  
營業時間:週一至週日 8:30am - 9:00pm  
更多詳情:www.ptsmall.world  
<http://www.chicagoklife.com>



**Grand Opening**  
香港 PARK TO SHOP 超市 SUPERMARKET & FOOD COURT 香港 市場  
2023 亞洲品味  
日期: 9月29-30日 (週五-週六) 11am-9pm  
GRAND OPENING CEREMONY 30th 11:30AM  
8901 N Milwaukee Ave. Niles, IL 60714

한가위 中秋節 2023 亞洲美食節

地點: 香港超市「PARK TO SHOP」停車場  
8901 N MILWAUKEE AVE. NILES, IL 60714  
活動項目:  
DJ 音樂視頻秀  
亞洲傳統表演秀  
韓國流行音樂表演  
選美秀  
傳統時裝秀  
跆拳道表演  
卡拉 OK 之夜

VISIT [www.chicagoklife.com](http://www.chicagoklife.com)  
\*Vendor Sponsorship  
\*Volunteer applications



能調控情緒的人,才能控制自己的人生。古德言:“有德即是福,無嗔即無禍,心寬壽自延,量大智自裕。”生活不是一帆風順的,每個人都會有情緒,這很正常。但情緒就像水,宜疏不宜堵。學會控制情緒,不能把情緒看得過重,也不能一味遏制情緒的產生。

#### 人生不是用來發脾氣的

拿破崙說過:“能控制好自己情緒的人,比能拿得下一座城池的將軍更偉大”。

胡適學識淵博、風流倜儻、儒雅溫和;而妻子江冬秀相貌一般、識字有限、性格潑辣。按理這樣的夫妻是無法生活在一起的,可善於控制情緒的胡適每當遇到妻子“母獅怒吼”之時,他就藉口到廁所漱口,故意把牙刷攪進杯子里,把聲音弄得很響,從而避免了正面衝突。他們最終攜手一生、白首到老。張愛玲還誇獎說:“他們是舊式婚姻罕有的幸福的例子”。

佛家認為,發脾氣叫做火燒功德林,一把怒火會把一切福德燒盡。俗話說,“脾氣人人有,拿出來是本能,壓下去才是本事”。情緒平和是一種自行消化負面情緒的能力,不僅會讓婚姻的小舟避開各個暗礁,而且婚姻的幸福指數還蹭蹭的上昇。

#### 控制情緒,最能體現一個人的人品

誰都有情緒的時候,而生活的高手,一定是能控制自己情緒的人。

國學大師季羨林和臧克家曾在小飯館吃

## 穩定的情緒,是最好的教養

飯發生的一件事:季羨林因為幫忙扶起一個摔在地上的孩子,而被孩子媽媽誤以為欺負小孩,還被罵成:“一個大人干嘛欺負小孩,要是我兒子受傷了,跟你沒完”。幸好周圍的顧客看不下去,指責女人蠻不講理:“是孩子自己摔倒了,這位先生好心幫你扶起他,你不問青紅皂白就罵人呢?”事後,臧克家問季羨林:“你明明被人誤解了,她罵你,你為何不還嘴?”季羨林笑笑說:“大家都看着呢,我何須解釋”。情緒見人品,正如老話所說:宰相肚里能撐船。你的情緒里,藏著你的氣度和人品。

#### 惜命最好的方式不是養生,而是管理情緒

羅伯·懷特曾說:“任何時候,一個人都不應該做自己情緒的奴隸,不應該使一切行動都受制於自己的情緒,而應該反過來控制情緒”。

中醫也常說:過喜傷心,盛怒傷肝,悲痛傷肺,



思慮傷脾,恐懼傷腎。這正說明瞭:人的情緒,和身體健康密切相關。

比如工作壓力大的人多半有腸胃疾病;好強而不如意的人一般有頭痛;過度焦慮的人容易脫髮;經常生氣的女性容易乳腺增生。人的身體是一切的根本,脾氣不好的人,一般身體也不會太好。真正的養生,不是住好房子,不是吃保健品,而是管理好自己的情緒。

#### 學會調控自己的情緒

美國社會心理學家賈斯汀格有一個著名法則——生活中的10%是由發生在你身上的事情組成,而另外的90%則是由你對所發生的事情如何反應所決定。能調控情緒的人,才能控制自己的人生。

清代作家李漁的方法是寫字:“予無他癖,唯有著書。憂籍以消,怒籍以釋”。

## 心靜,能百毒不侵

真正的強者總是氣和心靜,理智從容,從而能指引自己走上光明大道,穩步篤定前行。心靜,是一個人最難得的修為。

#### 心靜,遇事不慌張

《大學》中有言:“靜而後能安,安而後能慮,慮而後能得。”生而為人,每個人都是本自具足,富有智慧的,其實人就是自己,答案就在心中。遇事不急不躁,向內探求,便能思慮周全,從而發現事物規律,游刃有餘的解決問題。

聽一位作家講過一則故事:一年,作家搭船經過大西洋,沿途遭遇了暴風雨。浪頭一個接一個撞擊船身,船只劇烈搖晃,眾人紛紛慌了神,有人抱頭哭泣,有人埋怨後悔,唯有船長格外鎮靜。安排大家穿好救生衣,拿出救生艇,發信號求救,最後大家都安然無恙,無一人遇難。事後,作家感慨道:“其實,登船之前大家都受過應急訓練,只是遇事時過於慌亂,才沒了主意。”

心亂則萬事難,心靜則萬法生。《弟子規》中說:“事勿忙,忙多錯。”遇事與其焦慮驚慌,不如沉下心來,冷靜觀察,行所當行。最終你會發現:暴雨已然過去,心靜便是解決問題最高的做法。

#### 平和安靜,是人生最好的狀態

《論語·述而》中說:“君子坦蕩蕩,小人長戚戚。”生活中,那些真正厲害的人,往往看上去平和安靜,坦蕩自然,擁有強大柔和的磁場,吸引好人好事的靠近,在不經意間成就了自己。

楊絳先生就是這樣一個人。女兒出生時,錢鍾書不小心把燈燭弄壞了,墨水打翻了,楊絳總是平靜地笑笑說:“不要緊,我會修”;年過半百時,被人在大庭廣眾之下批評,處罰下地幹活、清掃茅廁,楊絳不予辯駁,而是不慌不忙的繼續上街買菜,認真鋤地,一切收拾的乾淨整潔。人生暮年時,女兒病逝,先生隨後也離世了,她沒有痛苦傾訴,反而是安慰來看望自己的學生,一間小屋,一只素筆,幾疊書紙,整理完了書稿。正是這份從容淡定,讓她走過人生的風霜,扛過命運的摧殘,活成了眾人敬佩的模樣。

曾國藩說過:“人心能靜,雖萬變紛紜亦澄然無事。靜在心,不在境。”人生是一場經歷,靜下來,慢下來,才能體會其中的各種滋味,才會在無常變化中,活出最好的狀態。

古語有雲:“心動,則萬物動;心靜,則萬物

靜。”世界是一片影像,而我們的心就是投影源。任憑世事變化,若是內心如如不動,安定平靜,便會擁有祥和美好的天地。

所以說,心靜不僅是人生幸福自由的秘法,也是我們最重要的修行。獨處時,摒除雜念,活在當下,才能堅定不迷茫;遇事時,專注問題,行所當行,才可理智不慌張;說話時,慢下半拍,換位思考,才會清醒不後悔。

餘生,願你我都能時刻保持心靜的狀態,于己精神內守,自在輕鬆;與人出言有理,相處和諧,從而擁有順意、好運的一生!

1、**尋找原因**  
當你悶悶不樂或者憂心忡忡時,你要做的第一件事就是找出原因。

#### 2、睡眠充足

匹茲堡大學醫學中心的羅拉德·達爾教授的一項研究發現,睡眠不足對我們的情緒影響極大。他說:“對睡眠不足者而言,那些令人煩心的事更能左右他們的情緒。”

#### 3、親近自然

親近大自然一直被認為是放鬆心情,撫慰情緒的好辦法。著名歌手弗拉卡斯特說:“每當我的心情沮喪、抑鬱時,我便去從事園林勞作,在與那些花草林木的接觸中,我的不快之感也煙消雲散了。”

#### 4、積極樂觀

我們心情的不同往往不是由事物本身引起的,而是取決於我們看待事物的不同方式。水雖柔和,卻能滴水穿石;人若平和,定能春風化雨,劈山鑿河。讓我們給負面情緒加固上一道堤壩,讓自己從情緒的奴隸升華為情緒的主人,有一個幸福快樂的人生。

心動,則萬物動;心靜,則萬物靜。老子說:“靜勝燥,寒勝熱。清靜為天下正。”

深以為意:為人處世,清靜好過躁動,從容勝于慌張。生活不易,前路有時迷霧繚繞,誘惑挑戰總是接踵而至。唯有內心寧靜,始終保持平和安定,才能擁有一身正氣,百毒不侵,活得順心如意。

#### 心靜,自身不迷茫

每個人的人生,或早或晚,或長或短,都會有這樣一個階段:事業失意受阻,人情變化難測,未來茫茫無望,彷彿跌入了一個黑洞,看不到光亮出口。

儒學著作《圍爐夜話》中有言:“心靜則明,水止乃能照物。”越是迷茫時,越要保持內心的平靜,才能看明方向,走出迷霧。

主持人白岩松就有長達兩年多的迷茫期。剛進入央視,面對著身邊諸多優秀的人,工作的壓力,精神的困惑,讓他一度脫髮失眠,常常默坐一整夜,甚至嚴重到不能和家人正常說話。後來,他研讀聖賢經典,練習書法,冥想來讓自己恢復平靜。當內心時常歸於寧靜時,他慢慢認清了自己,找到了方向,最後走出迷茫,感受到了生活的樂趣和意義。《格言聯璧》中說:“有才而性緩,定屬大才,有智而氣和,斯為大智。”

很多時候,人的身體里彷彿住著一頭野獸,極易被外界迷惑牽引,而自己內心就是指揮師。

## 新三觀論

越走越長的是道路,越走越明的是智慧。華發潛生,蹣跚暗長,不再有鮮妍的容顏。精力漸衰,思慮繁多,生活只有負重前行。然而褪去了青澀,打磨了莽撞,中年何嘗不是人生最好的年紀。經過時間的洗禮,智慧而清醒,成熟而穩重。見過許多人,行過許多路,逐漸明白了生活的本質。

中年以後,“三觀”比五官更重要。除了世界觀、人生觀、價值觀,我還總結了以下這“三觀”,分享給朋友們。

#### 年齡觀:心若不老,歲月無傷

導演王潮歌有篇著名的演講,每次聽來都感觸頗深。“12年是一個輪回,到了36歲,家庭、工作、生活都趨于穩定,人也截然分成兩種:一種是重複著36歲;另一種就是開始尋找新的人生。絕大部分人死於36歲,不是肉體的死,是倦怠、焦慮、沉默,對於生活沒有希望。”

人生的下半程,越走越多的是年紀,越來越少的是勇氣。太多人用年齡“框”住了自己,不敢嘗試新鮮事物,逐漸喪失生活熱情。覺得人到了某個年紀,就只能俯首稱臣,混吃等死,再也沒法兒從生活的大山下翻身。而有些人,卻從未從年齡限制對生活的想象力,把日子過得一直熱氣騰騰。

藝術大師黃永玉,被稱為“現實版的周伯通”。50歲學駕照,70歲出國遊學,80歲拍封面,90多歲了,還開著輛霸氣的紅色法拉利去轎車。在別人看來早該頹廢天年的年紀,他卻一路突破,越玩越嗨。90歲那年,黃老爺子還畫了一副自畫像,樂呵呵地稱自己為“90後”。

很喜歡文濤的一句話:“老不是一個年齡問題,也不是一個生理問題,而是一個認知問題。”時光使面容起皺,但人只要心懷熱忱,就永遠年輕。

49歲北漂,80歲登上國際時裝周的王德順大爺說:“真好,我才80歲,如今我仍在不斷追求自我。”76歲學畫畫,93歲登上《時代周刊》的摩西奶奶也有句名言:“人生永遠沒有太晚的開

始。”

真正高級的年齡觀,是無論多少歲,都對生活充滿熱情,對事物保持好奇,永遠不乏從頭開始勇氣。電影《重返二十歲》里,70歲的奶奶沈麗君,機緣巧合下恢復了20歲的容貌。想起一生顛沛流離,含辛茹苦,她決定重新做一回自己。玩樂隊、談戀愛、追夢,她在“偷”來的20歲里,活出了自己不敢想象的模樣。

人生不是電影,時光無法倒流。但這不妨礙我們活好每一個當下,不斷為生命注入驚喜。《殺鴨的少女》中寫道“不管我們幾歲,只要信仰年輕,就依舊年輕;人老了不是最慘的,心老才是下坡路的開始。”

所謂青年、中年、老年,都不過是

種概念,過好自己的生活,才是正解。心若年輕,每一天都是黃金時代,每一刻都能搖曳生姿。

#### 健康觀:人生過半,學會認慫

《圓桌派》有期節目,談到了“年齡”的話題。有位嘉賓的一番話,讓我深有感觸:“人年紀一旦上來,身體已經明顯感受到了變化。你會開始羨慕年輕人的精力,有時候也不得不向年齡低頭。”

人到中年,身體上的種種力不從心,身邊人的來去無常,無一不在提醒我們:生命是一張有去無回的單程票,到了人生後半場,你我拼的都是健康。

有網友分享過自己的一段經歷。人行十多年,他一直是公司里最拼的那撥人,為了項目,加班熬夜簡直是家常便飯。有一回,連續通宵一周後,他突然兩眼一懵,暈倒在自家浴室。幸虧搶救及時,他才僥倖從鬼門關撿回一條命。醒來以後,看到哭成淚人的母親和滿眼通紅的父親,一陣愧疚涌上他的心頭。從醫院回來,他給自己立下了凌晨前必須睡覺的規矩,還翻出落灰的健身卡,報了個私教班。以前喜歡的濃油赤醬鮮少出現在餐桌上,朋友的酒局也是能推就推。

人生過半,最好的保健品就是“認慫”。學會“認慫”,不是懦弱,只是明白了再多的名利成就,都比不過好好活著。

知乎上有個問題:有那種投資穩賺不賠?有個回答獲贊頗高:“第一,養一個好身體;第二,真的要養一個好身體,它是你最大的本錢;第三,有機會再干點別的吧。”

一個好身體,可以讓你的家庭不必因為一場

疾病而陷入窘境,讓你夠久地陪在家人身側,讓我們任何時候都能擁有和困難抗衡的底氣。就像那句話說的:“你必須精力飽滿,才能經得住世事刁難。”人生下半場,保持身體無病,心中無憂,是永恆的課題。一日三餐,定時定量;少油少鹽,少煙少酒;早睡早起,適度運動。生命並不總是來來往往,在每一個平常的日子里,要學會善待自己。

#### 生活觀:物質至簡,內心豐盈

《簡而美地活》中寫過一段話:“想要的東西越多,心就越不容易滿足。即便你最後如願得到了所有,心情也會倍感壓抑。本該為你帶來快樂的東西,反而成了壓力的源頭,在你的心頭蒙上了一層陰霾。”人這一生最好的狀態,莫過於樸素與簡單。

讀林清玄的故事,曾為他筆下的那句“人間有味是清歡”深深動容。年輕時的他,在台灣文壇聲名斐然,30歲之前獲得了台灣文學界幾乎所有的獎項。整日周旋於與報紙、記者、與燈光和掌聲相伴的生活,雖然風光,但不快樂。在事業走向巔峰之際,他毅然辭去所有工作,到山上閉關清修,中斷了和外界的所有聯繫。“清歡是生命的減法,在我們捨棄了世俗的追逐和慾望的捆綁,回到最單純的歡喜,是生命里最有滋味的情境。”

山中的生活雖然清苦,他卻自得其樂。遠離

了世俗的觥籌交錯,他反而達到了新的創作高峰。

很喜歡一句話:“生命應該是個刪繁就簡的過程,任世事搖曳,心始終如蓮,安靜綻放。”試著丟掉那些囤積如山的物品,捨棄形形色色的慾望,剔除圈子裡那些無關緊要的人。培養一些無關功利的愛好,學習一些早就想試水的技能:

去旅行,用腳步丈量世界,用相機收藏美好;去讀書,在書中品味人生百態,和作者碰撞思想去思考,在獨處中學會跟自己的靈魂對話。

大曾老師寫過一首打油詩,讀來發人深省:“生命到頭終作古,繁華歸塵身歸土。多少追名逐利客,一世經營又何苦。”生活的真諦,終究不在物質幾許,而在內心的厚度。活在這紛紛擾擾人世間,刪繁就簡,才輕鬆自在;靈魂豐盈,才舒適安然。

正所謂,越走越長的是道路,越走越明的是智慧。擁有高級的年齡觀,敢嘗試,敢熱愛,任它時日馳去,心中毫無歲月。養成正確的健康觀,學會認慫,養身養心,更好地與生命的無常相抵。守住極簡的生活觀,在清淨的生活中感悟生命本真,豐盈自己的內心。餘生不長,把視線收回到自身,傾聽內心的聲音,養成良好的“三觀”。

## 六個漢字拆開念,道盡六種人生

#### “劣”:少出了力

人生的優劣,不是先天決定的,而是後天形成的。漢字“劣”的構造就很有意思:什么是“劣”呢?“劣”就是比別人“少”出了“力”。

你比別人差,不是本質就差,生來就差,而是後天懈怠、懶惰,不肯比別人付出更多努力的結果。上天是公平的,你的付出和努力,決定著你人生的優劣。

#### “路”:就在各自的足下

“路”的左邊是一個“足”,右邊是一個“各”——人生之路,就在我們“各”自的“足”下。所謂“千里之行,始於足下”,說的就是這個道理。所以,每個人都能走出一條人生之路來,但要自己走,不能指望別人。

#### “舒”:捨得給予別人

“舒”,左邊是捨得的“捨”,右邊是給予的“予”,就是捨得給予的意思。所謂“舒心”,就是“捨得給予別人,自己就能收穫快樂”。

#### “福”:有衣穿有飯吃

“福”,左邊是“衣”,右邊是“一口田”。古人造字時,認為一個人有衣穿有飯吃,就是“福”。與古人比較起來,現代人的物質生活不知要豐富多少,他們普遍有衣穿有飯吃,普遍實現了溫飽,不少人還達到了小康,有的甚至大富大

貴。而很多人卻是整日愁眉苦臉,一臉的不快樂。這是因為現代人的滿足已經不再停留在有衣穿有飯吃,不再是知足常樂。他們有更多的慾望,一時得不到滿足,就會痛苦煩惱,甚至嫉妒仇視別人。幸福,不是擁有了,而是滿足了。

#### “道”:首要的,是邁開腳去走

“道”字,由一個“走”字底和一個首要的“首”字組成。這告訴我們,要走出一條人生之“道”來,首要的,是邁開腳去走。理想很重要,信念很重要,毅力很重要,堅持很重要,機會很重要……但如果你不邁開腳去走,不去行動,這一切都將等於零。

#### “患”:心多,不是好事

“患”字,上面是一個“串”,下面是一個“心”,連起來就是一“串”的“心”,也就是心多的意思。一個不能“一心”對待得失的人,這也想要、那也想要,這也怕失去、那也怕失去,怎麼不會心生憂慮呢?

一個不能“一心”對待做事的人,這也想要、那也想要,三心二意,怎麼可能做事呢?一個不能“一心”對待別人的人,對別人總是多疑、猜忌,不做坦蕩蕩的君子,而做長戚戚的小人,怎麼會是一個健康的人呢?

海老 KK 處暑、中元節至 9 月 10 日詩作



匹茲堡華人老朽 海老 KK



《七言評詩》

今日對第五屆“匹茲堡華文詩詞比賽”參賽作品進行評判。平仄聲韻細品嚼，抒情感概探明昭。百篇佳作呈詩才，五個儒生苦腦燒。2023年8月28日于評委組某成員家

《青玉案 秋念》

新秋晚天依然長，西江水、入穹蒼。遠山昏鴉渡斜陽。抑揚婉委，音清詞傷，何處人低唱。記得當年黃綠上，別時揮淚濕衣裳。若問離愁有幾許？一江春水，桃花潭深，三千尺何長？

注：黃綠～聯絡、綿延。一江春水～李煜詞：“問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流。”桃花潭深～李白詩：“桃花潭水深千尺，不及汪倫送我情。”

《風入松 評詩》

昨“匹茲堡華文詩詞比賽”一眾評委，聚王姓評委家評判第五屆“匹茲堡華文詩詞比賽”參賽作品。

書生紅袖聚興酣，是為選詩單。窗外勝景如仙艷，黃葉翻，秋氣冉冉。賢主優柔修雅，愜情允意盍簪。此村山青水也藍，雁過聽吟喃。濟濟文麗讀書才，吐珠璣，詩贊詞嘆！莫道良莠評難，忝幸卻因睹先。

注：盍簪～《易·豫》：“勿疑，朋盍簪。”王弼注：“盍，合也；簪，疾也。”陸德明釋文：“簪，虞作戢。戢，叢合也。”孔穎達疏：“群朋相聚而疾來也。”後指士人聚會。忝幸～受之有愧的幸遇。2023年8月29日于維羅納自寓

《七言 七月十五中元節》

七月十五地門開，三魂七魄齊綏徠。道稱中元敬孝親，佛作盂蘭放燈臺。世上無冤不吃鴨，人間飽暖免災災。無冤無恨天堂度，死後何必裝蘭陔。

注：中元節～民間：閻羅王於每年農曆七月初一，打開鬼門關，放出一批無人奉祀的孤魂野鬼到陽間來享受人們的供祭。七月的最後一天，重開鬼門之前，這批孤魂野鬼又得返回陰間。所以七月又稱鬼月。道教：根據五雜俎的記載“道經以正月十五日為上元，七月十五日為中元，十月十五日為下元。”修行記說“七月中元日，地官降下，定人間善惡，道士於是夜誦經，餓節囚徒亦得解脫。佛教：也在這一天舉行超渡法會，稱為“屋蘭瑪納”(印度話 ULLAMBANA)也就是“盂蘭會”。盂蘭盆的意義是倒懸，人生的痛苦有如倒挂在樹頭上的蝙蝠，懸挂著、苦不堪言。為了使眾生免於倒懸之苦，便需要誦經，布絕食物給孤魂野鬼。此舉正好和中國的鬼月祭拜不謀而合，因而中元節和盂蘭會便同時流傳下來。

綏徠～安撫招致。放燈臺～中元節有放水燈的活動；所謂水燈，就是一塊小木板上扎一盞燈，大多數都用紙紮做成荷花狀，叫做“水旱燈”。按傳統的說法，水燈是為給那些冤死鬼引路的。燈滅了，水燈也就完成了把冤魂引過奈何橋的任務。吃鴨～中元節習俗吃鴨。緣以“鴨”字諧音“壓”，“壓住”孤魂野鬼，不叫禍害活人世界。飽暖～傳說中元節孤魂野鬼從陰曹地府出來，人們除食物祭奠，還需燒衣物到陰曹地府，引凍死鬼回陰曹地府，勿在到活人世界為禍。蘭陔～《詩經·小雅·南陔序》：“《南陔》，孝子相戒以養也……有其義而亡其辭。”晉束皙承此旨而作《補亡》詩：循彼南陔，言採其蘭；眷戀庭闈，心不違安。”後以“蘭陔”為孝養父母之典。2023年8月30日于維羅納自寓

《漁家傲 再議中元節》

笙歌聲中月又圓。幽幽藍光照義阡。鬼日閻王不升殿。奈河前，孤魂野鬼出重淵。休教佛道作盂蘭。因果關係在世間。真理邪惡莫弄顛。金石堅，尚賢善解民倒懸！

注：義阡～義冢。埋葬無主屍體的墓地。鬼元～中元(七月)。七月半原本是民間的祭祖節，而非“鬼節”，七月半文化核心是敬祖盡孝，一般不會將祭祀祖先的節日稱為“鬼節”。“鬼節”是從道教中元普渡開鬼門關的思想演變而來。閻王～閻羅王，起源自印度教神祇閻魔羅闍，是地獄的君主，隨着佛教傳入中國，華人尊稱其為閻魔羅闍大王，簡稱閻羅王、閻王、閻君。羅闍即“王者”或“大王”之意。奈河～(或成奈何)佛家所說地獄的河名。人死後入地獄須經奈河橋(奈何橋)。重淵～《莊子·列御寇》：“千金之珠，必在九重之淵。”後以“重淵”為深淵，引申為極深極低處。此指地獄“枉死城”。孟蘭～源自佛門孝經之一《佛說盂蘭盆經》，經中記載佛弟子目犍連報恩救母的典故，佛教徒依教奉行，於是便有了盂蘭盆節。時間是農曆七月十五。

尚賢～選拔出來的賢能之人。(尚賢是“老子”提出的一個概念。《老子》第三章：“不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。不見可欲，使心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。”“老子”是主張“不尚賢”的，就是不要搞一些人為因素使人民相爭……但現在社會已經是“尚賢”了，退不回去了。所以只能指望這些“尚賢”們，好好為人民做點個好事!)倒懸～人被倒挂着，比喻處境極端困難。2023年8月30日于維羅納自寓

《七言 七月十六之月》

有道是：“十六月亮分外圓！”十六月亮分外圓，日尚未落挂東天。聞說昨夜發藍光，皆因世間盡冤冤。閻羅都知借月華，人卒何不顧義反。可憐環視非吾儕，與誰斟酌醉一番？

注：藍光～指北京時間 2023 年 8 月 31 日(美國東部時間 8 月 30 日)晚的滿月。雖然這樣的滿月被廣泛稱為藍月，但這個命名可能是一個錯誤。“藍月”這個名稱來原仍不清楚，但它已經存在很長時間。甚至可其追溯到 400 年前，意味着永遠不會發生的事情。因此英語有短語“once in a Blue Moon”(千載難逢)。人卒～人群。吾儕～我輩。志同道合的群體。2023年8月31日于維羅納自寓



《人月圓 陋室》

百年生死夢一場，又見秋草黃。西江塵霧，蘆汀花揚，旅燕搏浪。陋室半間，俗書三千，自修靜房。閑來無事，雜詩一篇，旨酒一觴。

注：旅燕～燕為候鳥，春來秋去，故稱。陋室～簡陋居室。(古有散文《陋室銘》一般認唐代劉禹錫作，因《劉禹錫集》中未收此文，疑為托名之作。篇中抒發身居陋室而胸懷恬淡，言少意長，文字精美。俗書～通俗讀物。佛門指佛教經典以外書籍，如《老子》、《莊子》等。旨酒～美酒。觴～盛酒之器，引申為飲酒。2023年9月1日于維羅納自寓

附《陋室銘》原文：

山不在高，有仙則名。水不在深，有龍則靈。斯是陋室，惟吾德馨。苔痕上階綠，草色入簾青。談笑有鴻儒，往來無白丁。可以調素琴，閱金經。無絲竹之亂耳，無案牘之勞形。南陽諸葛廬，西蜀子雲亭。孔子雲：何陋之有？(81 字)

《浪淘沙 評詩詞比賽參賽作品》

今夜爽秋風，雅集從容。幾個儒生聚網空。品詩論詞究窮工，一合而融。傳承何為崇，文字最重。年數五千始末終。離鄉萬里意不改，丹心與同。

注：網空～利用網絡在虛空中聚會。窮工～“詩窮而後工”是宋代歐陽修提出的一種文學主張。語出自《梅聖俞詩集序》：“蓋世所傳詩者，多出於古窮人之辭也。凡士之蘊其所有，而不得施於世者，多喜自放於山巖水涯，外見蟲魚草木，風雲鳥獸之狀類，往往探其奇怪；內有憂思感憤之鬱積，其興于怨刺，以道羈臣寡婦之所嘆，而寫人情之難言，蓋愈窮則愈工。然則非詩之能窮人，殆窮人而後工也。”

2023年9月1日于維羅納自寓

《七言 中國文字》

為“第五屆匹茲堡華文詩詞比賽”參賽作品 評獎～評後感 單字單音單意本，四角方塊書妍穩。乖排巧組精妙絕，忝列世林獻諍懇。

注：妍穩～美好妥帖。諍懇～態度和心意誠懇。2023年9月2日于維羅納自寓

《七言 二首》

其一：一江愁 山光水清倒影浮，鷹翔藍蔚燕去樓。西風奈何吹落葉，一江秋水一江愁。

其二：女偶 佳麗薄暮倚翠樓，遙望清江映倒浮。為何長凝身不動，娉婷原來一女偶。

注：女偶～塑料製作的女子模特。(沿江一戶，陽臺長期置一女裝模特，對江遙望。) 2023年9月3日于維羅納阿拉根尼河畔

《唐多令 摘葡萄》



三年前女兒在小院籬下植一株葡萄，今年居然收穫頗豐。盡數摘下竟有數十磅重，一時無法全食，決定試釀成酒。 崗捨風露涼，小院已晚晝。枝纏繞，串珠垂密。鐵剪慎斂莫墜地，輕手依放筐里。三年一株苗，而今藤滿籬。葉秋色，紫果醉蕊。豐收未能都食去，明兒釀成甜醇。

注：醉蕊～蕊，芳香。“椒蘭芬蕊，所以養鼻也。”(葡萄熟透自行發酵產生酒香味)。甜醇～醇酒、醇酒。“觸醪泛波。”“百里之內，牛酒日至，以饗士大夫、醜兵。”甜醇，指葡萄酒。2023年9月4日于匹茲堡女兒家

《珠簾卷 揀挑葡萄》

摘下七十磅葡萄，今日揀挑，費時六小時。 仔細揀，專心挑。一堆丹紫葡萄。莫將白翳除掉，那是釀酒酵。器皿勿沾油迹，反復岩滌洗淘。年邁力衰暫息，需捏碎，待明朝。2023年9月5日于匹茲堡雪爾鎮女兒家

《鵲橋仙 無題》

見“海風社詩”群諸師議論詩詞體例有感。 月虧月盈，風東風西，夏雨過後秋霽。天象幻化本無常，又誰能，定其奧秘。有平有仄，入韻人意，律體打油凡俚。今古切音太難一，又哪個，圓滿雌覓。

注：律體～詩詞的體例。打油～打油詩。舊體詩的一種。內容和詞句通俗詼諧，不拘於平仄韻律。相傳為唐代張打油所創。他那首《雪詩》曰：“天地一籠統，地上黑窟窿。黑狗身上白，白狗身上腫。” 凡俚～庸俗。指凡俗流行的俚語、順口溜。切音～漢語注音的一種傳統方法。唐以前韻書皆稱反，唐元度撰《九經字樣》時，因藩鎮不靖，諱反而言切，宋人遂沿稱切。合稱反切。即用兩字拼切給另一字注音。

雌覓～宋代王楙《野客叢書·雌覓》：“沈約制《郊居賦》，其間曰：‘駕雌覓之連蜷，泛大江之悠永。’出示王筠。筠讀雌覓為雌覓。約喜謂曰：‘覓字惟恐人讀作平聲。’司馬溫公謂非覓字不可讀為平聲也，蓋約賦協側聲故爾。”後以“雌覓”為創作時精研聲律之典。2023年9月6日于匹茲堡雪爾鎮女兒家

《柳梢青 自製拐杖》

下周飛加州，腳傷尚未痊癒，故自製拐杖一枚，助行。

砍下樹頭，籬池邊 壘，干死葉垂。 枒枝三尺，微彎取 直，虎口適圍。 選取此木或樅，堅而 輕，宜制杖杖。 卻笑八十，再學吹 打，居然充類。

注：籬池～籬火池。 樅～古書上說的一種樹，可做手杖。 再學吹打～俗語：“八十歲學吹打”，言學之晚矣。 充類～差不多，相似。 2023年9月7日于維羅納自寓

《五言 題自製手杖》

自製手杖，取蘇東坡《定風波》詞意。 借樹三尺枝， 學他竹馬駛。 吟嘯且徐行， 煙雨任平生。 2023年9月8日于維羅納自寓

蘇東坡的《定風波》原詞：

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。 竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。 料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。 回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

《五言 白露》

白露仲秋始， 天涼易負茲。 季鳥知養羞， 萬靈知不知？

注：仲秋～秋天的第二個月，農曆八月。其餘“孟秋”，秋天第一個月，農曆七月；“季秋”，秋天第三個月，農曆九月。白露是仲秋的開始。 負茲～(諸侯)病了。 季鳥～候鳥。比如鴻、雁、玄、燕等。 養羞～儲藏食物。《逸周書·時訓》：“白露之日鴻雁來，又五日玄鳥歸，又五日群鳥養羞。”朱右曾校釋：“養羞者，蓄食以備冬，如藏珍羞。”《禮記·月令》：“仲秋之月，群鳥養羞。”鄭玄注：“《夏小正》曰：‘九月丹鳥羞白鳥。’說曰：‘……養也者，不盡食也。’”南朝宋鮑照《蒜山被始興王命作》詩：“玄武藏木陰，丹鳥還養羞。”一說，取所藏之食物。清馬瑞辰《毛詩傳箋通釋·周頌·酌》“遵養時暉”：“《夏小正》所云‘丹鳥羞白鳥’，羞也者，進，不盡食也；養羞則謂取其所藏之食也。” 萬靈～人，萬物之靈。 2023年9月9日于維羅納自寓



今天到一個叫沙拉羅伊的小鎮，偶爾瞭解到那里附近有一個麵包廠，有 700 多員工，其中有 230 名華人同胞。 初步知道這 230 華人同胞，有 40% 左右沒有合法身份，許多人在這家麵包已經干了十幾年。

有一位同胞中過風，現在右半邊身體顯然行動不正常，由於沒有合法身份，只好拿着微薄的工資，十幾年如一日，依然在這里艱難生存。他從青年變成半殘廢的中年，也不知道什麼時候了結。

接觸到兩位從台灣過來的同胞，一位中年、一位老年，也沒有合法身份，也在這家麵包廠。 他們都享受不到美國的任何福利，只寄望不要有任何病痛和任何其他犯難的事情，默默承受這無盡的無奈。

匹茲堡地區不像紐約、洛杉磯、三藩市這樣的沿海城市，存在大批非法移民。也不像美國南部各州，極容易從南美洲和墨西哥偷渡過來大批非法移民。匹茲堡地區當然也有非法移民，但在一個工廠集中這麼多華人同胞和不小比例的非移民，確實少見。

我們暫時無能力追究存在這個現象的原因，也不必急着追究造成這個實際存在的責任。無論如何，應該先立即有效阻止非法移民的繼續進入，同時加快人道主義地着手處理。

美國非法移民問題由来已久，從來沒有一個比較好的解決辦法。疫情後從南部“走線”過來的越來越多，又給美國社會增加了更多的負擔和麻煩。有的州對此放任，但造成的負擔卻壓在別的州身上，造成美國社會的分裂。

作為一個小民，無權無勢，我們不知道應該怎麼辦。作為公民，只能用選票來考核被將參與選舉的民意代表和政府公職人員在處理非法移民這個問題上的態度、決心、辦法和智慧！

獨在異鄉為異客， 肢殘心哀身名失。 嗟憐同胞陷此困， 且做慰喻獻諍擊。 2023年9月10日于維羅納自寓

# 九月是全國備災月;國稅局提醒納稅人爲自然災害做好準備

IR-2023-161, 2023年9月5日

**華府** — 九月是全國備災月。隨着颶風季節高峰即將到來,國稅局提醒納稅人制定應急備災預案,如果已經有了預案,應針對2023年進行更新。

納稅人可以通過創建預案來開始爲災難做準備,其中包括妥善安置並複製重要文件、創建財產清單以及瞭解在需要時在哪里查找信息。

在災難發生後,準備好更新的文件和其它信息,可以幫助受害者申請國稅局和其他機構提供的援助。災難救援和緊急援助(英文)可以幫助納稅人和企業從災難的影響中恢復經濟,尤其是當聯邦政府宣佈其所在區域爲重大災區時。

### 安置好重要文件並拷貝副本

納稅人應將重要的原始文件保存在位於安全空間的防水防火容器中。這些包括稅表、出生證明、社會安全卡、契約、所有權狀、保險單和其它類似的重要物品。

此外,考慮讓親戚、朋友或其他可信賴的人將這些文件的副本保存在可能受影響的災區以外的位置。

如果原始文件只有紙質文件,請嘗試將它們掃描成數字文件格式。將它們保存在安全的電子地址。這可以提供更高的安全性和便攜性。

### 記錄貴重物品

保存您的財產和商業物品的詳細清單。納稅人可以拍攝照片或視頻來記錄他們的財產,但也應在適用的情況下寫下包括年份、品牌和型號的描述。

國稅局的災難損失工作手冊可以幫助個人(英文)PDF和企業(英文)PDF編錄財物或商業設備清單。災難發生後,這種文件可以幫助支持保險理賠或稅收優惠的申請。

### 重建記錄

出于稅務目的或者爲了獲得聯邦援助或保險報銷,可能需要在災難後重建記錄。大多數金融機構可以以電子方式提供報表和文件,這是一個有助於重建過程的選項。有關重建記錄的提示,請訪問國稅局的重建記錄(英文)。

### 雇主應查看信託保證書

使用薪資服務供應商的雇主應查看他們的供應商是否有信託保證書,從而在可能出現的供應商違約的情況下保護雇主。

大多數雇主已經使用聯邦電子繳稅系統EFTPS來繳納聯邦稅存款和營業稅款。由於這些款項可以通過電話或在線的方式輕鬆支付,因此當災難可能導致企業及其員工流離失所時,EFTPS提供了一種尤其便捷的選項。通過EFTPS追蹤稅款和接收電子郵件提示也很容易。任何沒有EFTPS帳戶的企業都可以通過訪問聯邦電子繳稅系統(英文)來創建一個。

### 國稅局隨時提供幫助

在聯邦災難聲明發佈之後,國稅局可能會推遲各種報稅和稅款支付期限或提供其它援助。符合寬減資格的地區列表以及所提供寬減的詳細信息,請訪問國稅局災難情況下的稅收寬減網頁或IRS.gov上的全美各地。

國稅局會識別位于所覆蓋災區的納稅人,並自動給予申報和付款寬減。這意味着在國稅局的地址記錄位于災區的納稅人無需聯繫國稅局來獲得災害稅收寬減。

許多居住在災區以外的納稅人也可能有資格獲得寬減。這包括那些協助救災的民衆以及其用來滿足寬減期內申報或付款延期條件所需記錄位于災區的納稅人。記錄必須滿足在救災期間推遲的申報或付款期限,這些納稅人位于災區。位于災區以外的符合條件的個人和企業可以撥打國稅局災難熱線866-562-5227來申請寬減。

此外,一項特殊規則允許個人和企業選擇在災害發生當年的納稅申報表或上一年的納稅申報表中扣除未投保或未報銷的災害損失。如需更多信息,請參閱IRS.gov上的第547號出版物,意外事故、災難和盜竊PDF。

有關全國備災月的更多信息,請訪問Ready.gov/september(英文)。

### 相關信息:

第3067號出版物,國稅局災害援助-聯邦宣佈的災區PDF

第547號出版物,意外事故、災難和盜竊PDF

第584號出版物,傷亡、災難和盜竊損失手冊-個人使用財產(英文)PDF

第584-B號出版物,商業傷亡、災難和盜竊損失手冊(英文)PDF

第5307號出版物,稅務改革:適用於個人和家庭的基礎知識PDF

第583號出版物,開辦企業和保存記錄(英文)PDF

在自然災害或傷亡損失後重建記錄(英文)

災害情況下的稅收寬減

聯邦緊急事務管理局

小企業管理(英文)

DisasterAssistance.gov(英文)

Ready.gov(英文)

# 國稅局提示:購買清潔能源車輛時務必瞭解近期變化

IR-2023-160, 2023年9月1日

**華府** — 針對合格插電式電動車的新清潔能源車輛抵免最近有幾項變化,其中包括合格製造商和稅收規定,國稅局提醒考慮買車的消費者務必瞭解。

《2022年通貨膨脹削減法案》對合格插電式電動車的新清潔能源車輛抵免進行了多項修改,包括增加燃料電池汽車。該法案還爲二手以及商用清潔能源車輛增加了一項新的抵免。

納稅人在購買清潔能源車輛之前,應確保該車輛是由合格的製造商(英文)生產的。納稅人還必須滿足其它要求(英文),例如修改後的調整後總收入限額。

想要成爲合格製造商,必須與國稅局簽訂批准的協議,並向國稅局提供有效的車輛識別號碼(VIN),以便日後報稅時與稅表上報

告的VIN進行匹配。

購買新的或二手的清潔能源車輛時,購買者應查看品牌和型號(英文)是否符合條件。此外,新的或二手的清潔能源車輛想要符合清潔能源車輛抵免的資格,賣方必須向買方提供賣方報告,證明所購買的車輛符合該抵免的資格,其中包括品牌、型號和VIN。

此外,清潔能源車輛稅收抵免是不可退稅的稅收抵免,意味着這些抵免不能用于增加納稅人的退稅額或新增退稅項。這些抵免只會減少他們所欠的稅額。

所欠稅款金額將決定是否可以申領全額或部分的抵免額。

有關這些抵免以及與《通貨膨脹削減法案》相關的其他清潔能源抵免的更多信息,請查看《2022年通貨膨脹削減法案》下的抵免和扣除(英文)。



## 美国俄亥俄州广东同乡会

### 月圆人圆庆中秋

时间: 9/24/2023 星期日下午5时恭候, 6时入席  
地点: Lucky Dragon 幸运龙  
2800 N High Street Columbus Ohio 43202  
餐费: 会员: 大人\$5 小孩\$2  
届时有奖品抽奖和文娱活动, 门票有限, 售完即止, 欲购从速  
报名请联络David  
电话: 614-633-5458

# 小百貨店轉讓

## 俄亥俄州哥倫布小百貨店轉讓! 因本人事物繁忙照顧不過來,現轉讓小百貨店,新店,接手可盈利!

### 有意者請聯繫:

# (646)509-6658

## 注册會計師事務所

### National Tax and Accounting Inc

公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235  
中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

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

事務所提供以下服務:

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

## 伊利華報惠登廣告

### 熱線電話: 216-324-2959

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  
Email: dconneen@asiaamericallaw.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

## 李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語

### 移民律師 Immigration Lawyer

614-452-4915 Call to Schedule an Appointment

**服務包括: 家庭移民, 工作移民, 入籍申請, 豁免申請(Waiver), 庇護**

### PETERSON CONNERS LLP

545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017  
Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com



# 人真的會被氣死?

日常生活中,我們可能會因為一些事情產生生氣的情緒,實際上生氣對人體健康的影響極大,甚至還涉及生命危險。

## 一、一吵架就忍不住手抖,是生病了嗎?

大家會有這種的感覺嗎?和別人吵架的時候,手、腿或者身體會忍不住顫抖,即時結束後還是人忍不住發抖,這到底是情緒影響還是生病了呢?

其實這種手抖和情緒有關,人的神經纖維有興奮和抑制兩種狀態。

一般來說,這兩類神經遞質相互配合,使神經纖維維持在一定水平,讓我們不會容易一驚一乍。

但在緊張、生氣、恐懼等情況下,人的大腦就會開啓應激狀態,此時神經內分泌就會降到最低,影響到神經遞質,使控制運動的神經細胞活性增強,表現為運動系統方面,就是肢體不由自主的抖動。

## 那么為什麼情緒結束了,還忍不住發抖?

這是因為情緒變動和運動系統變化並不完全同步。對於持續時間長、強度大的情緒,有些人會表現出情緒感知能力鈍化。這種狀態下,大腦不會緊張,但身體還處於緊繃狀態,仍然誠實地抖動。

需要注意的是,手抖也可能是病理性因素影響。

比如低血糖、甲狀腺功能亢進、心臟疾病、帕金森綜合徵或特發性震顫等疾病,都可能會有手抖的表現。

## 二、人真的會被氣死! 7種病是被氣出來的

2020年4月《中國急救醫學》期刊一篇中

國5516例猝死病理流行特徵分析研究發現,猝死誘因的第一位就是情緒激動。

人在生氣的時候,身體到底有多“遭罪”呢?

當怒意觸發大腦中的“情緒開關”——杏仁核,就會引起交感神經系統興奮,全身皮質醇、腎上腺素分泌增多,下丘腦就會發出“備戰”預警。

此時血管收縮、心率和血壓也隨之增高,血液集中流向心臟,好準備給身體器官各處及時補血。

憤怒還會加大耗氧量,肺泡會處於大幅度擴張狀態,無法得到休息,出現胸悶、口唇發麻等症狀。生氣狀態下,人體皮質醇氾濫,免疫細胞失靈,此時反而讓壓抑住的病菌伺機而動。

以下這幾種疾病其實都是被“氣”出來的:

### 1、心肌缺血

腎上腺素和去甲腎上腺素分泌增多,血管收縮,血管濃度增加,容易引起心肌缺血。

收縮,血管濃度增加,容易引起心肌缺血。

### 2、呼吸性鹼中毒

生氣後,呼吸可以達到30次以上,大量的二氧化碳被呼出體外,容易造成機體呼吸鹼中毒。

### 3、胃出血

人的情緒激動,交感神經興奮,會導致消化道黏膜組織缺血,影響胃功能。

### 4、肝病

肝臟交感神經豐富,經常生氣可導致干細胞缺血,影響干細胞的自我修復。

### 5、乳腺疾病

情緒波動大、喜怒無常的人更容易患乳腺疾病。

### 6、婦科疾病

大量臨床病例表明,90%的子宮肌瘤、卵巢腫瘤等器質性病變,都與心理和情緒異常變化



有關。

### 7、誘發甲亢

脾氣大,會改變下丘腦的促甲狀腺素釋放激素,引起甲狀腺激素大量分泌。

## 三、如何趕走“壞情緒”?分享一套情緒寶典

人在氣憤的狀態下,很容易迷失“自我”,同時對身體造成看不見的傷害。有什麼方法可以在情緒波動時,及時轉變嗎?

### 1、自我監測

觀察自己身體反應,是否感覺到心跳加速、手抖頭暈,肌肉緊繃,在暴怒前,試着閉上眼睛,深呼吸一分鐘。

### 2、轉移注意力

聽一些緩節奏的音樂,看一些開心的小視頻,轉移壞情緒。也可以到空曠的地方大汗,或是用擊沙袋的方式平復。

### 3、與朋友溝通

藉助人際的力量,更跟朋友、家人吐槽,抒發內心的不快。

### 4、出去跑跑

憤怒時,可以快走或者跑步,出出汗,讓自己進行一些愉快的活動。

### 5、學會自我關懷

很多憤怒背後都是脆弱的自我保護方式,只想着如果攻擊,讓自己看着強大。把注意力轉移到自身,重新審視自己,正視自己脆弱的一面。

好情緒也是最好的養生,人生在世,要計較的事情何止一二,聰明可貴,難得糊塗,氣壞了自己的身體,最終也還是要自己買單,悔不晚矣。



# 偶爾挨餓有好處

偶爾挨餓,或者平時不要吃得太飽,對身體有四大好處。快來看一看!

## 一、讓血流更通暢

適當感覺餓一點,不攝入更多糖類、脂類,從而相對來說,可排出更多的垃圾,在一定程度上能夠提高血液流動速度。

## 二、延緩細胞衰老

適當挨餓的時候,會激活人體細胞的自噬系統,也就是說,新生細胞會吃掉衰老細胞代謝的垃圾,這樣,身體就會變得更新、更有活力。

## 三、利于保護血管

適當挨餓,不吃那麼飽,身體可以產生β-羥基丁酸,有助於保護血管。

## 四、有助於控制血糖

適當餓一餓,可以減輕身體的代謝功能,有助於血糖值的穩定。

花椰菜堪稱多種癌症殺手。

花椰菜,又叫花菜,是超市常見的蔬菜,綠色的也叫西蘭花,是甘藍的變種,富含維生素B群、C。其實它們的營養成分沒有特別大的區別,中國人吃白色的多一些,綠色的則是西方人比較愛吃。

白色的花椰菜中維生素C含量居花科蔬菜之冠,相當於大白菜的4倍,番茄的8倍,芹菜的15倍;胡蘿蔔素的含量是大白菜的8倍,維生素B2含量,是大白菜的2倍。這些成分屬於水溶性,容易受熱溶出而流失,所以煮花椰菜不宜高溫烹調,也不適合水煮。

花椰菜的價格便宜,效果明確。花椰菜原產與地中海沿岸,18世紀中期歐洲有一種被稱為“布哈爾夫糖漿”的藥液,就是花椰菜汁加蜂蜜代替的,對治療肺結核與咳嗽療效非常好,救了很多窮人的命,故花椰菜有“窮人醫生”之美名。

## 常吃花椰菜的人血管不易破裂

花椰菜和蘋果、洋蔥一樣,是很好的類黃酮來源,可以防止感染。它還是很好的血管清除劑,能夠阻止氧化,防止血小板凝集成塊,從而減少心血管與中風的危險。多吃花椰菜還足以使血管壁的惡化加強,不容易破裂。

有些人的皮膚一旦受到小小的碰撞就會變成青一塊、紫一塊,此即皮下的血管容易

# 花椰菜 多種癌症殺手

破裂,體內缺乏維生素K,多吃花椰菜可以緩解。

## 多種癌症的殺手

在眾多的蔬菜水果中,花椰菜和大白菜的抗癌效果非常好。

乳腺癌:特別是糖尿病患者,或者要預防糖尿病的人,就應該多吃花椰菜。其中的氮化合物叫吲哚對乳腺有益。

吸煙得肺病:在當前的吸煙者中,僅生食十字花科蔬菜能夠降低肺癌的概率,而在食用普通蔬菜和水果的煙民身上,沒有發現類似的明顯效果。

胃癌:人體內血清硒水平下降,胃液中維生素C的濃度也低於正常人。花椰菜不但能夠補充硒和維生素C,還提供豐富的胡蘿蔔素,阻止癌前病變,阻止制癌腫瘤生長,對患有胃癌者很有效。

## 花椰菜+蘋果+茶=心血管病死亡率降低

國外有人做過這樣的



實驗,讓34000名婦女經常吃花椰菜、蘋果和茶這三種食物,經過重新的觀察研究,其結果發現患

心血管病死亡的人數減少了38%。

## 食用前用鹽水泡一泡

花椰菜人人可食,可以單食,也可以和海鮮、肉類一起炒食。在煮食之前最好先將此菜放在鹽水中浸泡10分鐘左右,然後用清水反復漂洗乾淨,以便除去其中的菜蟲和殘存的農藥。這樣吃起來更安全,更衛生,也更加放心。

# 垃圾睡眠 遠不止是睡了個寂寞

俗話說“春困秋乏夏打盹”,每天早上起來,你覺得自己睡夠了嗎?有的人碰到枕頭就睡着,但醒來後卻感覺昏昏沉沉、渾身無力……科學家認為這些“睡了等於沒睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有一拼。

## “垃圾睡眠”影響大腦“排廢”

大家都知道,人體中的每一個器官都需要休息,而大腦是人體中工作最辛勤的器官,其他器官都有清除身體垃圾的淋巴系統,而大腦卻沒有。有研究表明,睡覺時大腦會將廢物沿着腦脊間的血管清出,只有在睡覺時大腦才會清理。白天大腦內代謝產物不斷積聚,睡眠時大腦可高效清除代謝產物,從而恢復活力。而“垃圾睡眠”則會影響到大腦的“排廢”。

“垃圾睡眠”特指睡眠時間不足,睡眠質量最低的問題。令人擔憂的是,現在這種睡眠方式已經逐漸從青少年,演變到了職場白領、中年人,甚至老年人。

除了習慣性脫髮、突然冒出的啤酒肚、做事情總是丟三落四、呼嚕打得震天響……“垃圾睡眠”對我們身體健康所產生的危害,比我們想象中還要更嚴重。

大部分睡眠障礙患者,如失眠障礙、夢魘障礙、阻塞性睡眠呼吸暫停低通氣綜合徵、不安腿綜合徵、物質或藥物所致的睡眠障礙等,都有睡眠質量下降等問題,毋庸置疑,“垃圾睡眠”會很大程度地影響我們的身心健康,以及日常生活與工作能力。

以下這些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

(1)看着電視、聽着音樂或者玩着電玩的時候睡着;

(2)強迫自己按“時間點”上床睡覺、早上起床,而且這時間“點”總在調整;

(3)自然醒來後,想着再“賴一下床”,強迫延長睡眠時間;

(4)晚上不睡,白天補覺,雙休日補覺;

(5)工作壓力大,晚上需加班,在高強度的工作結束後馬上入睡等。

## 每晚睡上7小時 人更容易長壽

睡眠時間並不是越長越好,要適度。根據美國國立衛生研究院報告指出,每晚擁有8小時睡眠的人反應最好。有日本研究調查顯示,每天睡7小時的人可以活得最久。

而如果連續兩星期每晚只有6小時睡眠,那么就等於被迫兩晚“開通宵”。研究的驚人之處在于,每晚6小時睡眠者以為自己已擁有足夠的睡眠,其實他們的身體功能及認知在不知覺中每況愈下。雖然他們沒有感覺睏倦,但其實功能反應會越來越差。

睡太少不益於健康,睡太多也不可以。研究結果顯示,睡得愈多死亡率就愈高,如果每天要睡9個小時以上的人可能身體有毛病。

## 貪睡不僅會變笨 還可能折壽

大量實驗研究表明,過長的睡眠時間,往往會增加患病的幾率,尤其老年人應該注意這一點。睡眠過多會有哪些危害?

睡眠過多誘發糖尿病 正常的睡眠時間是

6—8小時,超過9小時就成為睡眠時間過長,有研究發現睡眠過長容易誘發糖尿病。相關調查顯示:如果睡眠時間超過8小時,患糖尿病的風險則會增加3倍多。

睡眠過長人會變笨 睡眠時間太長,人就會變得很懶,同時因為睡覺的時間長,大腦休息的時間過長,會導致大腦的細胞活性下降,因為睡覺的時間太長,神經細胞抑制的時間就長,久而久之,就會影響智力,導致記憶力下降,導致人越來越笨。

容易死亡 相關的數據顯示,每天睡眠7小時的人死亡率是最低的,少於6小時會增加死亡的幾率,同樣多於9小時,也會增加死亡的幾率。而且這個統計的結果不分男女。所以對於睡眠不是越多越好,任何事情都是物極必反,少了有損健康,多了同樣會危及生命。

體重增加 有研究人員研究了在6年時間里,魁北克省成年人體重和脂肪的增加情況。他們發現,每晚睡眠時間過短和過長的人,比睡七八個小時的人的體重增加更多。在研究期間,即使控制食物攝入和加強身體活動,每晚



睡9至10小時的人,體重增加5公斤的可能性增加25%。研究人員在研究報告中寫道,有必要在體重增加和肥胖時,考慮睡眠時間這

個因素。

## 偶爾睡眠質量差 也別太緊張

偶爾的失眠或者睡眠質量差,並不意味着睡眠出現了問題。

我們遇到偶爾失眠、睡覺不好的話,一定不要太在意,通過自己生活習慣的調整,或者是情緒方面的調整,可能會得到改善。尤其是不要給自己太大的壓力。有的朋友可能一兩次睡不着就會比較擔心,一到晚上就想“我能不能睡得着”,這樣往往會造成入睡困難。

我們沒有睡意的話,就不要急着上床,尤其現在人都比較愛玩手機,上床的時候,不是在睡覺而是在看手機。這樣往往會增加失眠的幾率。此外,在睡眠前三個小時,不要做劇烈的運動。如果我們躺在床上持久睡不着的話,你可以嘗試立即下床干一些你覺得比較枯燥的事情,這樣慢慢有睡意了,我們再上床睡覺。

## 良睡小貼士

1.“生物鐘”很重要。規律作息,避免熬夜,建立正常的生物鐘,是改善睡眠質量的第一步。

2.“興奮劑”要不得。睡前避免使用讓大腦興奮的物質,比如濃茶、咖啡、煙草等。

3.“病”一定要治。如果是某種疾病影響睡眠,一定要積極治療原發病,尤其是干擾生物鐘的重大疾病。

4.睡前適當運動。適當鍛煉身體,如練氣功、打太極拳、練瑜伽等,避免睡前劇烈運動。

5.良好的生活習慣。睡前泡脚或洗個熱水澡,能使身心都得到放鬆。

6.“白日興奮”,白天儘量忙起來,適當午休,時間不要太長。

作者:苗孟君

不過是一碗人間煙火

夜里，我炖了一小鍋蘿蔔牛腩，盛上一碗，低頭趴在碗上聞一聞，瀟瀟的熱氣撲到眼鏡上。我摘下眼鏡，用木質小勺舀一點，慢慢入口，有些燙，啞巴啞巴嘴，竟然出奇地香。

湯里並沒有放什麼名貴的調味料和滋補藥材，只有蘿蔔、牛腩、水和鹽，簡簡單單，清清爽爽，味美大抵是因為熬得久了一些。

熬得久，是一個挺有意思的詞，于菜品，於人生，道理如一。有幾年，日子過得比較艱苦，總是碰壁，也曾在深夜里痛哭。問父親：“為什麼我這麼努力，卻沒有收穫？不是一分耕耘一分收穫嗎？”父親答：“熬得久了總會收穫。”

汪曾祺在《談吃》中提到昆明一處的炒菠菜甚是美味。為什麼呢？油極大，火甚勻。他和蔡瀾對吃的看法一致，推崇袁枚《隨園食單》中所提的“素菜單做”。

這講的是用葷料來增添素菜的豐富性，挖掘簡單食物的別樣風致。就像蘆蒿炒臘肉——單炒野生蘆蒿，會有些青澀，難以入口，但是在烹炒的時候，添一點點臘肉借味，就大為不同，更能嘗出蘆蒿的清和鮮。



《紅樓夢》第四十回里，賈寶玉曾道：“這些破荷葉可恨，怎麼還不叫人來拔去？”倒是林黛玉想起“留得殘荷聽雨聲”的美，談到李商隱那首詩。秋夜寂寥，天降下一場瓢潑急雨，雨滴敲打在殘荷上，脆響如鈴，宛如天籟，讓人能在繁華褪盡的蕭索里，心生坦然面對枯榮、靜觀世事沉浮的成熟和豁達。

繪一幅畫，覓一份愛，和做菜其實並無二致，少不得那些看似錯落，實則有致、入味的搭配。菜一素一葷，夠香。書畫的一枯寂一豐富，如入禪門化境。愛人性情的一急一緩，一豪邁一溫柔，彼此攙扶，情投意合。

這世界萬物，道理萬千，其實也不過是一碗人間煙火。  
作者：郭慕清

為什麼很多人不愛發朋友圈了



朋友圈就像古時候的一條街，有的人在說書講道理，有的人在曬娃，有的人在秀恩愛，有的人“開店”，有的人搬了小板凳坐在路邊調侃，有的人忙着種田不上街。說到底，朋友圈還是一塊“公地”，有公地的特性。

我們在家里會亂扔臭襪子，卻不會在大馬路上光着腳丫。因為人處於公地的環境中，就會做更多的形象管理。因為我們知道，稍微做得不合適，就會引來別人側目。我們越來越不愛發朋友圈了，更多是因為形象管理的成本隨着添加的好友增多而提高。

我們對待不同的人會採用不同的社會性格。人的社會性格基本分為三種：子我、朋我、父我。

當我們處於社交關係的被動級時，我們的社會性格傾向於“子我”，會表現得乖巧和溫順——當我們的父輩、老師或者上司和我們交流時，我們會傾向於表現出這種性格。也就是說，我們對待社會地位高於我們或者值得我們信任的人時，就會表現出服從的狀態，屬於信息交流的輸入方。

另一種情況，當我們面對社會地位不如我們的人，或者當對方無法讓我們感到信任時，我們會傾向於輸出自己的觀念，表現出“父我”性格。我們希望對方能順從我們的觀點和行為，就像教育孩子一樣，在其面前具有一定權威性。

最後一種情況是“朋我”。“朋我”的社會關係是雙方呈現出對等的信息交換和互相認可，像普通朋友一樣互相交流，沒有明顯的主導對象和被主導對象。

當一款社交軟件興起時，我們首先添加的是“朋我”性的人群，也就是我們的朋友，能夠相互尊重，相互理解。這時，我們所表達的觀點和想法，即使不會得到贊同，也會得到他們的尊重和理解，所以我們更願意發表自己的看法，分享日常生活。

但是隨着我們添加的人數越來越多，我們繼續採用以前那種“朋我”性格輸出信息，就會感覺有點不對。這就像你是一個在學生面前表

現得非常嚴肅的“抓談戀愛”的班主任，卻在朋友圈表現得幽默風趣，這時就容易造成自我同一性的混亂。

換句話說，當我們面對一個太大的群體發朋友圈時，就不知道應該用哪一種社會性格去面對。這種感受與當眾發言類似，很多人都會感到不安。因為無論我們發什麼，都容易造成自我同一性混亂。

我們對待不同的人有不同的信任水平，不同的信任水平決定了我們自我表露的程度。我們對一個人越信任，就越會對其表露更多的心聲。但是，如果沒有對好友進行分類和區別對待，我們也容易產生糾結——會不會讓××知道得太多了？

朋友圈有公地的性質，如果沒有朋友圈的好友分類，那麼微信朋友圈的活躍度也會斷崖式下降。所以，我們看到微信現在的版本具有分類的功能。那些不喜歡發朋友圈的人和糾結於發不發的人，要么是沒有對好友進行細緻的分類，要么是因為添加的人太多而不想分類。

實際上，生活中有非常多類似“發朋友圈”的場景。比如，在一個陌生聚會中，因為面對的群體比較多樣，為了避免犯錯，大多數人會選擇少說話。有的人不愛說話的原因，主要是不知道應該用什麼態度、什麼內容表達自己。如果想讓他們多參與互動，反而會尷尬。所以，對這些行為差異多一些理解，可以避免一些不必要的問題產生。

作者：衛藍

《殺死一只知更鳥》最經典的幾句話，說透人生(上)

有人說，如果你也曾對人生感到絕望，不妨讀一讀《殺死一只知更鳥》。這本被翻譯成40多種語言，曾榮獲普利策獎的世界名著，在暢銷的這幾十年里經久不衰，一度影響了全球5000萬家庭。

美國曾舉辦過一場“最受歡迎小說評選”活動，最後400多萬人選出的第一名就是《殺死一只知更鳥》。

1962年，通過原著改編的同名電影上映後，入圍奧斯卡三項大獎，改變了幾代人的認知。

細細品味原著就會發現：其中所折射的現實，所蘊含的道理，關於人性，關於教育，關於做人，句句深入人心，說透了人生。

書中的這8句話，足夠每個人受用一生，值得一讀再讀。

1. 世上只有一種東西無法合群，那就是人的良心。

大學心理課上，老教授提出一個問題：“什麼是良心？”

一位同學答道：“良心是存於心裏一個三角形的東西。沒做壞事時，它便靜靜不動；若干了壞事，它便動起來，每個角都能刺痛我自己。”

經歷的事越多，越明白：善良，不只是一種天性，更多時候是一種選擇。

人活一輩子，就是一個“見天地、見眾生、見自己”的過程。

見天地，看到了世界的複雜，不再局限于狹小的認知，擁有了慈悲之心。

見眾生，理解了他人的疾苦，不再帶着偏見



看待問題，擁有了惻隱之心。

見自己，懂得了自身的渺小，不再狂妄自大目中無人，擁有了寬容之心。

無論你走的多遠，歲月如何變幻，都要記得守好自己的良心，做人有底線，做事有原則。

2. 你永遠不可能真正瞭解誰，除非你

穿上他的鞋子，陪他走上一段

世上沒有真正的感同身受，也永遠不會有一模一樣的境遇。

很多時候，你以為看到了世界的全貌，但其實只有冰山一角。永遠不要憑着一點蛛絲馬迹，就隨意評判別人的人生。

在你看不到的角落里，多的是你不知道的事。

誰也無法預測，隨口的一句指責，會給他人生命原本厚厚的那層雪上加多少霜。

不知別人的苦，就別勸人大度；沒有經歷過他人的難，就不要肆意嘲諷。

做人最高級的智慧，就是盡量別做這兩件事：一是用自己的口舌去評價別人的生活，二是靠自己的腦子去思考別人的人生。

3. 如果別人用侮辱性的字眼來罵你，並不能貶損你的人格。那只能看到，罵你的人有多可悲。

很認同叔本華的一個觀點：針對別人的行為動怒，就跟向一塊橫在我們前進路上的石頭髮脾氣同等的愚蠢。

面對爛人爛事，不與其糾纏，是最高明的處世方式。

人一輩子，會遇到各種各樣的人，會經歷千奇百怪的事，並不是所有都值得你用心去應對。

別讓不值得的人，毀了你的好心情；別為了不值得的事，浪費你寶貴的時間。

作者：枳為橙（未完待續）

“照看”這個詞，並不是母親第一次說起。就在幾天前，父親吃飯時忽然語重心長地說：“我們走後，你自家要保重……”母親打斷道：“慶兒我是一點兒都不需要擔心的，他照看自家照看得幾好哩！”

父親連連點頭：“那是的。屋子弄得好，工作也干得不錯。我很放心。”母親忽然問：“我們在這里住這麼久，電費、水費抵得上你一個人用好幾個月吧？”

我愣了一下，忙說：“那都是小錢，不要在意。”母親嘆道：“在城里住睜開眼就要花錢，買菜要錢，燒水要錢，坐車要錢……一年下來辛辛苦苦，攢幾個錢不容易。”我說：“我還年輕呢，掙錢不難的。”

父親並不知道我跟母親之間的小秘密。他因為走路費勁，不方便出門，經常是跟母親下樓散步，也就有了很多相處的時間。

有幾天我因為工作需要住在上海，回來時打開冰箱，發現里面只剩下一個西紅柿，兩根黃瓜，連剩菜都沒有。我忽然意識到父母沒帶多少現金過來，我不在的這幾天，他們吃得肯定很節省，這讓我極為內疚。

趁着晚上跟母親出去散步，我把事先去銀行取出一千塊錢遞過去。母親連連推讓：“不要不要！你過年給了三千，莫再給咯。”我硬塞到她手里：“都是小錢，你拿着就是。”

母親這才接過去。我又拿出銀行卡：“這里面有幾千塊，急用錢時，你去取出來。”母親也默默接了。我繼續說：“你們過年時一定要再來。”

母親點頭道：“就看你爸的身體情況了。”停頓了片刻，她接着說：“不過也沒有遺憾了。我們畢竟來過你這里。你百事都好，我們也都看到了。”

“遺憾”，我啞摸着這個詞。對父母，我有沒有遺憾呢？仔細想想，是有的，那就是時間不夠，

我們能在一起的時間是如此有限。這讓我惱恨，也讓我無奈。我能做的是，儘量捕捉有關他們的細節，拍下來，錄下來，記下來。但如果有一天他們不在這個世界了，我留下這些還有何用？這讓我害怕。

離開的前一天，我拿出筆和本子，請他們在紙上留下自己的筆迹。

母親笑問：“我們寫字太醜咯，寫它做什麼事？”我說：“你們寫嘛，我就想留下來作紀念。”

父親念過小學，會寫一些字；母親一天學都沒有上過，只念過掃盲班，不過自己的名字還是會寫的。他們像小學生一樣，笨拙地拿筆在本子上寫自己的名字。

我又提議他們各自寫下“父親”“母親”兩個詞，他們一筆一畫地寫下來。寫好後，父親說：“你也來寫寫。”我又在“父親”“母親”下面寫了“孩子”一詞。

最後，我請父親寫下“慢慢告別”四個字，父親寫完後，感慨道：“我會好好的，下次再來。你也要好好的，等我們過來。”

回武穴的高鐵下午兩點多出發。當天上



慢慢告別

午十一點，母親就開始做午飯，其他菜都端上桌了，唯獨一盤土豆炒肉片還放在竈台邊。我要端走，母親攔住說：“這個留着你晚上吃。”我說：“好。”母親又說：“豬油我熬好了，在冰箱里。平常下麵條你放點，會很香的。”我又說：“好。”

母親還想說點什麼，看看我，扭頭去洗鍋，聲音小小地說：“你快去吃，菜要冷了。”我沒敢看母親，說了一聲“好”，轉身出去到客廳，見父親正在費力地穿褲子，我上前幫他。

父親說：“你買的這條褲子很暖和。”我回：“那就好啊。”父親又說：“你買的鞋子也暖和。”我又回：“春天要來咯，你莫感冒了。”父親說：“要得要得，我爭取不感冒。”

為了能方便地送父母上車，我特意買了同一班次的車票。不過我要在下一站無錫站下車，然後坐地鐵到蘇州火車站，這是我上班的路線。

母親攙扶着父親在前面走，我推着行李箱跟在後面。看着候車廳烏泱烏泱的人群，母親驚訝地問：“每天都這麼多人嗎？”我點頭說

“是”。

父親接着問：“你平時上班就是這樣趕來趕去的？”我又點頭說“是”。他們一時間沒有說話，我忙說：“這太正常了，很多人都跟我一樣。”

母親看着排隊的人群，回頭跟父親說：“咱們第一次坐火車，慶兒那時候多大？”父親說：“五六歲。”

母親“嗯”了一聲，雙手比畫了一下：“就那麼大，睡在我們腿上……”說着又看向我，“三十多年過去了，現在這麼大了。真是不敢細想。”

短短十來分鐘，無錫站就到了，下車後隔着車窗跟父母揮手告別。母親一直看着我，說了些什麼，我聽不見。

車子啟動了，母親揮着手，很快就遠離了我的視野，往家鄉的方向而去。那一刻，其實我並沒有多捨，甚至說是麻木的。可等我轉身往出站口走去，惆悵的心情陡然升起。等我再次返回蘇州，推開家門，是觸目驚心的空曠。

母親炒好的那盤土豆炒肉片還在竈台上；父親穿的布拖鞋靠在牆邊，沙發上平日看電視時蓋的毯子疊得整整齊齊……家里的每一處都有他們的痕迹，而我的心緊緊地縮成一團，每動一下都是戳心的難過。

沒什麼好收拾的，地板上沒有一點污漬，衣櫃里衣服都一件件掛好了，書架上纖塵不染……

母親給我留下了一個過分乾淨的空間，我待在里面，如同飄浮無根的粒子，不知在何處停留。天一點點暗下來，對面的樓群亮起了燈，能影影綽綽地看到有人在自家的廚房做飯。

我強迫自己起身去廚房，燜好飯，土豆炒肉片也熱好，端到飯桌上，習慣性地喊了一聲：“媽，筷子拿一下。”沒有人回應。他們，真的不在這里了。  
作者：鄧安慶

# 避免培養出一個自卑的孩子(連載一)

體心理學之父阿德勒在《超越自卑》一書中提到這樣一個故事：有三個小孩都是第一次去動物園玩。當他們站在獅子籠前面時，一個小孩躲在媽媽身後說：“我想回家。”

第二個小孩臉色發白，腿腳顫抖地站在原地說：“我一點兒都不怕。”

第三個小孩惡狠狠地瞪着獅子，問媽媽：“我能向它吐口水嗎？”

阿德勒用這個故事來說明：自卑感的表現形式多種多樣。事實上，這三個孩子都很害怕，但是每個人都依照他自己的方式來表達他的感覺。

自卑的孩子，並不總是情緒低落、唯唯諾諾，有的孩子會過分追求表揚、心氣高、愛攀比；有的孩子會迴避競爭、臨陣逃脫；還有的孩子是自負，表現得高高在上，其實內心脆弱無助。

無論是哪種表現形式，孩子都在試圖用各種行為來掩蓋自己內心的自卑。

自卑是孩子成長過程中無法逃避的問題。適度的自卑感是好事，可以讓孩子反省自

己，通過努力去改變現狀。

正如阿德勒說：“其實我們每個人都有不同程度的自卑感。而這種自卑，是因為我們都想讓自己更優秀，讓自己過更好的生活。”

但是過度的自卑，帶來的就是無盡的痛苦。回歸到教育上，父母哪些行為，會加劇孩子的自卑感呢？

### 1. 自卑源于對比

自卑的孩子，最常見的念頭就是：“我比不上別人”。孩子天生就會對比。

當小夥伴的玩具比自己多的時候，當同學的成績比自己好的時候，當同齡人比自己長得更高時，對比一旦產生，自卑就伴隨而來。

簡單來說，只要遇到力所不能及的目標，自卑感就會出現在每個孩子心中。最痛苦的是，現在的孩子還常處於巨大的競爭壓力之中，不僅是被比學習，也在比生活環境、物質條件，甚至連父母自己都被加入競爭的行列。這種“競爭”滋生出來的不僅有虛榮心，還有孩子的自卑感。

雪上加霜的是，父母也暗暗地起了對比之

心。

特別是身邊出現一些有天赋又努力的“牛娃”時，家長就難以掩飾“恨鐵不成鋼”的心情，拿別人刺激孩子，不自覺地打擊孩子，加劇了孩子內心這種“比不上別人”的感覺。

很多孩子說：“為什麼爸爸媽媽一直覺得我不夠好？”這些孩子往往同時揹負着父母的期待與打擊，帶着“不如人”的自卑，學習了十幾年，但最終也沒能長成他們心中的樣子。當一個孩子沉浸於比較中，他就很難從自卑里走出來。

心理學家蘇珊·福沃德博士在《中毒的父母》中寫道：“沒有一個孩子願意承認自己比別人差，他們希望得到成人的肯定，他們對自己的認識也往往來源於成人的評價。

經常遭受父母打擊的人，常常容易自卑，並且會陷入自我懷疑和自我否定的情緒中不可自

拔，嚴重時還會患上心理疾病，導致許多極端行為。”

打擊與比較，就像是定時炸彈，一次又一次摧毀孩子的信心，漸漸地孩子們也開始相信自己的一無是處，當他們的內心開始自我攻擊，自卑也就開始了。

作者：錢志亮（未完待續）



## 歷史上瘋狂求關注的奇招



威廉·坎普的舞蹈馬拉松

威廉·坎普是英國的一名小丑演員，曾在威廉·莎士比亞的多部戲劇中扮演角色。他在1600年離開劇團後，發起了伊麗莎白時代最獨特的自我營銷活動——100英里的舞蹈馬拉松。從倫敦到諾里奇，他用9天時間走了100英里，邊走邊表演一種名叫“莫里斯”的民間舞蹈。一路上，他經常停下來宣傳自己的活動，接受當地人的禮物，並通過押注活動來籌

集資金。這一自我營銷活動十分成功，大大提高了他的知名度。後來，他還寫了一篇題為《坎普的九天奇蹟》的文章，讓他再次聲名大噪。

### 克魯斯大碰撞

1896年，密蘇里—堪薩斯—得克薩斯三州鐵路公司的一名雇員威廉·喬治·克魯斯提出了一個吸引乘客、提陸公司知名度的方案：讓兩列火車迎頭相撞。碰撞地點選擇在得克薩斯州農村的一塊土地上。公司專門建造了一段軌道，並臨時修建了一個名為“克魯斯”的小鎮，以便接待全美各地慕名而來的觀眾。經過媒體一番宣傳之後，克魯斯小鎮在表演當天迎來了約4萬名觀眾。然而，在火車相撞時，場面陷入了混亂——火車頭以80千米每小時的速度相撞，引起了鍋爐爆炸，碎片飛到300米開外的地方，致使3人死亡，多名觀眾受傷。鐵路公司不得不向受害者支付賠償金。不過，這場災難的確實現了當初的宣傳目標，公司的

業務量迅速增加。作曲家斯科特·喬普林甚至為這場災難創作了一首名為《克魯斯大碰撞進行曲》的曲子，風靡全美，也為該鐵路公司“增色”不少。

### 尤馬小鎮和47天耐力飛行

20世紀40年代末，亞利桑那州的沙漠小鎮尤馬正處於艱難時期。隨着第二次世界大戰的結束，尤馬空軍基地撤銷，百業蕭條，許多人失去了工作。為了讓這個小鎮重新獲得國家的關注和支持，當地一家廣播電台的老闆提出一個不同尋常的建議：為什麼不舉行一次打

破世界紀錄的耐力飛行呢？這一想法很快讓小鎮里的人沸騰起來。1949年8月24日，當地飛行員鮑勃·伍德豪斯和伍迪·瓊格沃德駕駛一架名為“尤馬鎮”的小型教練飛機上了天空。在隨後的一個多月里，兩個人每天輪流駕駛，需要燃料和食物時，就盤旋在機場上空從一輛敞篷車上獲取。當他們最終在10月10日着陸時，已經連續飛行47天，創造了一項新的世界紀錄。人們的努力獲得了回報，全國都在為振興這個小鎮群策群力。20世紀50年代初，軍方再一次將它用作空軍基地。

作者：[美]埃文·安德魯斯



紀曉嵐的《閱微草堂筆記》里有這麼一段記載：有一個棋迷，有時贏，有時輸。一天，他遇

到神仙，便問下棋有無必贏之法，卻有必不輸之法。棋迷覺得有必不輸之法，倒也不錯，便請教此法。神仙回答：“不下棋，就必不輸。”

這個故事講得很有道理。一切事都可以成功，可以失敗，怕失敗就不要做。自己棋藝高明，難免遇到比自己棋藝更高的對手，便會失敗；自己棋藝臭，也許遇上比自己棋藝還臭，甚至臭不可聞的對手，這時便也可成

功。其他事業也是如此。作者：馮友蘭

## 把錢變成知識和把知識變成錢

促使我談這個話題的原因有3件事。第一件事是在幾年前“雙創”的時候，很多人喜歡問我一個問題，即為什麼硅谷地區的創新通常是技術創新，而國內的創新通常是商業模式的創新。第二件事是每年的10月，諾貝爾獎獲獎者名單陸續公佈期間，總有一些媒體希望我談談，為什麼中國已經是科技大國了，而且創造出很多世界領先的成果，卻很少有人能夠獲得自然科學類的諾貝爾獎。第三件事是我和我的師兄、英國皇家工程院院院士郭毅可的一次對談，他的一些話讓我很有感觸。

我們先從第二個問題講起。為什麼中國已是科技大國，卻很少有人獲得諾貝爾獎。其實過去李約瑟和錢學森也問過類似的問題。李約瑟的問題是，中國古代的科技水平很高，但為什麼沒有出現科學革命和工業革命。錢學森的問題是，為什麼我們培養的人才成了學術大師。這幾個問題其實是同一個問題，而要回答這些問題，先要澄清一個概念，那就是科學不等於我們所說的科技。“科技”這個詞是近幾十年發明出來的，其實它包含兩個不同的概念——科學和技術。它們雖然有相關性，卻是完全不同的兩回事。今天很多人會泛泛地談科技，然後混淆科學和技術的概念。

### 什麼是科學

為了便于大家理解科學和技術的差別，我們用一個比喻來說明。科學研究就是把錢變成知識，而技術開發就是把知識變成錢。這樣一說，大家就知道它們不是一回事了。中國古代有技術，而且曾經在技術上還相當領先，但是真正意義上的科學發現並不多。今天，中國在科學上取得很多成就，但是相比在技術上的成就，依然少得很。國內很多大學教授，一方面做科學研究，另一方面又想着如何把科研成果轉化為生產力，即變成錢，但這種想法其實不符合科學發展的模式。如果只是想把科學作為一個媒介，把錢變成更多的錢，那麼還不如直接去華爾街投資。這也就解釋了為什麼目前為止，中國獲得自然科學類諾貝爾獎的人並不多，中國也沒有像錢學森所期望的那樣，培養出很多學術大師。因為很多人把科學

和技術混為一談，並且希望兩件事都要做。那麼，一個怎樣的社會環境才能誕生科學？什麼樣的人才能做好科學研究呢？

2022年，我和香港科技大學首席副校長郭毅可院士討論了這兩個問題。郭院士講，在做科學研究之前，要先搞清楚科學是怎麼一回事。“科學就是研究一些扯淡的事情”，這是郭毅可的原話。為什麼這麼說呢？因為科學是一



種以獲得關於世界結構和規律的知識為目的而進行的智力活動，它的方法是觀察和實驗。因此，人們在研究科學的時候是不知道成果最後有沒有用、能不能賺到錢的。只不過有些科學研究最後能夠變成技術，並且產生經濟效益，但這是後來的事情，而不是當初做研究的目的。比如，今天深度學習的算法很有用，不少公司靠這種算法賺到了錢。但其實在2000年前後，約書亞·本吉奧、杰弗里·辛頓和楊立昆研究這個算法時，大家都不看好它的用途，甚至這些研究者自己都不知道將來它有什麼用，只是覺得這個問題需要解決，而且能夠解決。至於後來它找到了應用場景，那也是後話了，和當初他們要做這件事的初衷無關。

因此，在歷史上，研究科學的人要么自己很有錢，又對世界的規律很好奇，比如當年牛頓的同事玻意耳和哈雷；要么有人支持他做研究，以滿足他對知識的渴望，比如牛頓本人，以

及今天被各國政府支持的科學家。相比成為物質上的富翁，真正的科學家更希望成為精神上的富翁。比如，高斯想出了用圓規和直尺畫正十七邊形的方法，而之前牛頓就沒有想出來。於是高斯特別滿足，他甚至希望在他的墓碑上刻一個正十七邊形。

此外，做學問的人需要對科學有至誠的情懷，一個典型的例子就是畢達哥拉斯。畢達哥

拉斯對數學的態度近乎對待宗教的態度，他把數學神聖化。他認為，數學可使靈魂升華，與天地融為一體，萬物都包含數。當時很多人為了求知想要加入畢達哥拉斯學派，但是並不容易，因為他們要接受長期的訓練和考核，遵守很多的規範和戒律。

到了中世紀，歐洲很多學者懷着非常虔誠的心想搞清楚上帝創造世界的奧秘，雖然當時的研究條件不好，但是這些人能夠幾十年如一日地做研究。今天，雖然很多科學家不再信仰宗教，但是他們對自然規律依然有着深深的敬畏之情。

什麼是技術  
接下來，我們再說說如何把知識變成錢，也就是技術領域的工作。

既然要把知識變成錢，就需要有相應的知識存在。因此做技術工作，首要任務不是創造新知識，而是尋找已有的知識，看看如何把它

們用好。這就好比要炒一盤魚香肉絲，去買兩斤豬肉就好了，而不是先去養豬。但今天很多做技術的人不是這麼想的，他們總想創造出一些之前沒有的新知識。有些時候，做技術確實能產生新知，但那是在將知識變成錢的過程中創造出的副產品，而不是初衷。在一些科技企業中，大家會發現這樣一種現象，管理者安排一名博士生去改進一個產品，但這個博士生總是熱衷於基礎研究，對產品本身的改進沒有興趣，覺得做那種工作沒有發揮自己的特長。這個博士生有這樣的想法，其實是因為沒有體會到什麼是技術，他把技術開發和科學研究混為一談了。技術開發的目的或者說創新的目的是賺錢，不是創造知識。

創新要基於現有的人類知識，或者說，要用已有的知識來創新，不要等別人去開發新知識才開始動手。在這方面，喬布斯就做得特別好。喬布斯一生主導了很多技術發明，他設計的產品常常讓人眼前一亮。不過，當你把他所設計的產品拆開了看，所有的技術都是早先就有的。以蘋果手機為例，它剛問世時最大的亮點是觸摸屏，而觸摸屏技術是其他科學家在此之前發明的。喬布斯只是在原有的技術上面做了一點改進，通過軟件實現了雙觸屏的很多功能，於是雙觸屏也就成了一種新技術。

為了實現技術創新，個人需要不斷學習新的科學知識和瞭解新的技術成就，這樣才能在更高的基礎上做到技術進步。而一個國家和地區需要對新技術實行保護，同時也要保證從事技術創新的人在收益上超過做生意的和搞管理的，否則他們為什麼要去做技術開發這種吃力不討好的事情。雖然我們說技術是把知識變成錢，但如果技術得不到保護，不能變成錢，就不會有人去開發技術了。假設在一個社會中，企業A花錢開發了技術，指望因此賺大錢，但是企業B直接偷去用，讓企業A無錢可賺，那麼企業A肯定不會再去做技術開發了。於是大家都不開發，最後只能互相抄襲。

瞭解了什麼是科學、什麼是技術，一個科研機構、一家企業就知道什麼事情該做，什麼事情不該做了。  
作者：吳軍



### 紐約州宣佈農曆新年為公立學校法定假日

BBC NEWS | 中文

## 紐約宣佈春節為公立學校的法定假期

美國紐約州州長凱西·霍楚爾(Kathy Hochul)于周六(9月9日)簽署立法,宣佈春節為紐約公立學校的法定假期。該法規要求所有公立學校在農曆新年放假期間停課,以便數十萬亞裔學生慶祝該節日。霍楚爾在一份聲明中說:“通過將農曆新年定為學校的法定假

日,我們在認可紐約的亞裔美國人和太平洋島民重要性和豐富的多樣性方面邁出重要一步。”她補充說:“這不僅是學校放假的一天,也是我們的孩子瞭解和慶祝自己或不同文化和傳統的機會。”2015年,時任紐約市市長白思豪(Bill de Blasio)宣佈將農曆新年作為紐約市公立學校的法定假日。今年較早時候,州參議院批准了一項措施,允許大學學生慶祝農曆新年而不會受到懲罰。加利福尼亞州州長加文·紐瑟姆(Gavin Newsom)于2022年簽署法案,將農曆新年定為加利福尼亞州的法定假日。俄州亞太聯盟

## 加州達成歷史性協議:快餐員工最低時薪將漲到\$20,明年四月開始,未來年年還漲

加州工人組織與快餐公司達成了一項里程碑式的協議,將快餐工人的最低時薪提高至每小時20美元。不僅如此,快餐理事會還將有權每年根據CPI或最多3.5%的幅度上調最低工資標準。與此同時,這個協議也保護了當地餐館業主,使他們不會受到可能威脅他們在加州經營的法律問題的影響。明年四月起最低時薪漲至\$20。加利福尼亞州的工人組織和快餐公司在周末達成了一項重要協議,讓快餐工人的最低時薪能達到每小時20美元。這個協議涉及到改變加州議會提出的第1228號法案。周一(9月11日),國際服務員工會宣佈了這個協議。根據這個協議,到明年四月,加州快餐工人的最低時薪將會增加到20美元。為了達成這個協議,工人組織和立法機構的支持者同意了快餐行業的要求,即取消了法案中的一個條款,該條款本來可能讓餐館公司對他們的特許經營者在工作場所犯的違規行為負責。不過,這個協議的成立還有一個前提條件,那就是加利福尼亞的快餐業者要取消他們原計劃在2024年大選中提出的一項公投,這個公投原本是要反

對上述法案的。數十年來最大巨變:加州通過保護快餐工人法案,強制最低時薪\$22,餐飲業界一片反對。集齊上百萬請願書簽名,餐飲聯盟推動廢除加州快餐工資法。未來年年漲,高至3.5%。在加州,企業、工會和其他團體常常會利用公投來阻撓或推動他們關心的立法。此外,新的法案也將創建一個快餐理事會,負責監督未來最低工資的提高和實施職場法規。Restaurants and Unions Agree to Raise Pay to \$20 an Hour in California。The deal will avoid a ballot fight over a law passed last year that could have resulted in higher pay and other changes opposed by restaurant companies and franchisees。Labor groups and fast-food companies in California reached an agreement over worker requirements, paving the way for the minimum wage in the industry to increase to \$20 per hour. Mike Blake/Reuters。每小時20美元的工資將成爲一個起點。未來,由九名成員組成的快餐理事會將包括餐飲業和勞工代表,有權每年將最低工資標準上調至多3.5%,或根據美國消費者價格指數(CPI)變動幅度上調。一位名叫英格麗德·維羅里奧(Ingrid Vilorio)的快餐工人和工會會員在國際服務員工會發佈的一份聲明中說:“通過這些重要的變化,A.B. 1228法

案將爲我們改善加州五十多萬快餐員工的工作條件鋪平道路。”餐廳與員工“雙贏”。國際服務員工會的主席瑪麗·凱·亨利(Mary Kay Henry)表示:“我認爲,快餐廚師和收銀員已經從根本上改變了這個國家的工資政治,重新塑造了勞工的信心,讓他們相信,當他們團結起來,抵抗企業霸權和系統性種族主義時,他們是有可能獲勝的。”加利福尼亞的最低工資已經是全國最高的,每小時15.50美元。這項快餐法案將把加州擁有至少60家分店的餐館員工的最低工資提高至每小時20美元,但自製並銷售麵包的餐館,如Panera Bread,將被排除在外。國際服務員工會稱,該法案將影響約50萬加州快餐業員工。該工會一直在努力爲加州的快餐員工建立工會,其中包括舊金山灣區Jack In The Box的員工英格麗德·維羅里奧。她表示,加薪將幫助她支付房租,直到最近,她與另外兩個家庭合租。維羅里奧說:“我們很多人(在快餐業)不得不打兩份工來維持生計。這將給我們一些喘息的空間。”她同時也是一名保姆。國際特許經營協會總裁兼首席執行官馬特·哈勒(Matt Haller)強調:“這一舉措不僅讓工人享受了實質性的薪酬提陞,還減輕了對加利福尼亞本地餐飲業的潛在重要挑戰,包括成本壓力和監管負擔。”全國餐飲協會的公共事務執行副總裁肖恩·肯尼迪(Sean Kennedy)表示,這個協議也有益於餐館。“這個協議保護了當地餐館業主,使他們不會受到可能威脅他們在加州經營的法律問題的影響,”他說。“這爲餐館經營者、員工和消費者提供了更加可預測和穩定的未來。”(編譯:飛鳥鳴)

## 逃跑的賓州殺手偷槍時被屋主槍擊

【美洲華聯社9月12日洛杉磯報導】警方表示,逃跑的賓夕法尼亞州殺手在從車庫偷槍時被屋主槍擊。Danelo Cavalcante自8月31日以來一直在逃亡。警方表示,他在周末改變了外表。警方表示,逃犯Danelo Cavalcante周一晚上被一名屋主槍擊,屋主發現他在車庫里偷了一支步槍。賓夕法尼亞州警方的Bivins在周二上午的簡報中表示,自8月31日以來一直在逃亡的這名嫌犯在被追捕中出現了一些“重大進展”。在2023年9月10日發佈的安全攝像頭圖像中,被定罪的殺人犯Danelo Souza Cavalcante逃脫。賓夕法尼亞州警方通表示,周一晚上10點10分接到一個電話。來自考文垂維爾路的一名居民的說,當屋主在車庫里時,一名不穿襯衫和深色褲子的西班牙裔矮個男子進入了車庫,並抓住了一把一直靠在角落里的.22步槍。屋主向這名男子開火,警方稱該男子是Cavalcante,當時他“拿着步槍逃了”。賓夕法尼亞州警方在幾分鐘內就對現場做出了回應,但嫌犯走掉了。Bivins說,他相信Cavalcante在事件中沒有受到傷害。在房屋車道邊緣附近發現了一件綠色運動衫和一件據信屬於罪犯的白色T恤,搜查範圍擴



大到包括該地區。大量士兵和邊境巡邏戰術小組已經在該地區,並涌向目擊現場。官員們還從該地區的一名居民那里收到信息,在接到關於槍擊的電話之前,一雙工作靴從家里的門廊被盜。“Cavalcante被認爲是武裝的,極其危險。他現在配備了一把.22口徑的步槍,上面有瞄準鏡和手電筒,”Bivins警告說。包括賓夕法尼亞州警察、聯邦調查局和美國在內的多個機構在一夜之間進行了搜索。目前的搜索周長橫跨8至10平方英里,從PA 23向北延伸,從PA 100向東延伸,向南從Fairview延伸,從County Park Road向西延伸。Bivins說:“我們要求這一地區設施內和周圍的居民確保房屋、附屬建築和車輛的安全。”他指出,向該地區的當地人發送了反向911信息,要求封鎖他們的房屋。賓夕法尼亞州警方在早些時候的一份聲明中表示,該機構正在費城西北部切斯特縣南考文垂鎮追捕34歲的嫌犯。警方敦促公眾不要接近他,默在里面並鎖上所有門窗。嫌犯上個月被判處終身監禁,不得假釋,他因刺傷前女友而被定罪。8月31日,嫌犯從波科普森鎮的切斯特縣監獄越獄,監控視頻中捕捉到他跨過運動場牆,然後爬上屋頂。

## 芝加哥地區圖書館的幾起炸彈威脅;芝遊客遭搶劫警方數小時才回應

周六凌晨,芝加哥市中心發生了一系列不幸事件,三名遊客分別遭遇襲擊和搶劫事件。第一起事件涉及兩名婦女,她們遭到一群人的毆打,並搶走了她們的貴重物品。由於案件複雜,警方無法及時回應求救信號。同樣,在第二起事件中,一名男子遭到五名男子的襲擊和搶劫。他的求助電話被耽擱了三個多小時後,一名警官才被指派處理他的案件。截至目前,尚未因這兩起案件而逮捕任何人。這些事件引發了公眾的熱議,人們表達了不同的觀點。一些讀者指出了該市的無法無天狀態,其中一條評論指出,“芝加哥市處於無法無天的狀態。遊客要小心……”其他人則提出了替代解決方案,例如請州警察或警察來處理。國民警衛。不過,也有評論採取較爲中立的立場。一位讀者表達了他們的擔憂,並表示:“很不幸聽到這些事件。每個人都保持警惕並報告任何可疑活動很重要。”另一位讀者強調需要加強安全措施,特別是在遊客經常光顧的地區。公眾對新聞的態度似乎是擔憂、批評和改進建議的混合體。雖然一些人對目前的事態表示不滿,但另一些人則提出解決方案,並強調需要保持警惕並加強安全措施。這些事件顯然引起了公眾的共鳴,凸顯了當局採取迅速有效行動的必要性。

## WA AG 對槍支商店提起訴訟,指控其違反槍支彈匣禁令

華盛頓總檢察長辦公室最近對總部位于凱爾索的Gator's Custom Guns提起訴訟,指控該商店銷售可容納10發以上子彈的彈匣,違反了州法律。訴訟稱,該商店試圖出售11,400多種違禁雜誌,其中一些被賣給臥底調查人員。總檢察長辦公室正在尋求迫使該商店銷毀或歸還其庫存的違禁雜誌,並因違反《消費者保護法》而支付民事罰款。這並不是此類訴訟中的第一起,Federal Way Discount Guns在4月份被判犯有類似違規行爲,WGS Guns去年也因類似違規行爲被罰款15,000美元。消息一出,引發了讀者的各種不同看法。一些讀者對“常識法”一詞表示懷疑,認爲這些法律往往毫無道理。還有人表示希望最高法院系統推翻該訴訟,並希望槍支經銷商提起反訴訟。大量評論集中在該問題的憲法方面,讀者認爲應該考慮憲法的“不得違反”條款。一些讀者建議應該更詳細地審查該法律的合憲性。公眾對這一消息的立場似乎存在分歧,一些人表示支持該訴訟,另一些人則提出批評。許多讀者對該法律的合憲性表示擔憂,認爲該法律可能侵犯槍支擁有者的權利。不過,也有讀者認爲,該法律對於公共安全是必要的,訴訟是執行該法律的必要步驟。



# 美國僑界一著名僑領在華被捕

美國新聞中心 2023年5月15日,江蘇省蘇州市中級人民法院以間諜罪判處美國德州中國和平統一促進會會長梁成運無期徒刑,剝奪政治權利終身,並沒收個人財產五十萬元,終結了他長達30多年的美國間諜生涯。梁成運,1945年出生於中國香港,1983年赴美國某中部城市經營餐廳。1986年,美國間諜情報機關人員多次約談梁成運,向其出示證件,表明身份,要求梁成運與其合作。1989年,美方與梁成運正式簽訂“合作協議”,將他招募爲線人,約定秘密聯絡方式,承諾每月支付1000美元,並根據業績發放獎金。同年,梁成運加入美國籍。據報導,梁成運經過美方包裝虛構了其在



英國就讀大學、在聯合國曾經擔任官員、去越南參戰等履歷,據報導美方還要求他主動向美國州議員捐款以抬高身價。據報導,爲了提陞梁成運在華人華僑中的影響力,美方提供資金,指揮他通過捐款等方式擔任了多個華僑社團的會長、榮譽會長、理事長。據報導,爲了擴大梁成運在中國的知名度,美方指揮其赴中國開展慈善捐款,設法打造“愛國慈善家”的“假面具”。據報導,梁成運通過餐敘、拜節、組織僑團活動等方式,貼靠我駐美機構和人員,刺探情報,監視在美華人華僑,並通過專用手機和電子郵件,隨時向美國間諜情報機關報告。據報導,梁成運一旦獲悉中國人員赴美開

展公務情況,就會向美間諜情報機關報告,並按照美方設計,將赴美人員帶到美間諜情報機關提前安裝有監控設備的餐廳或酒店,套取情報,甚至設置色情圈套,企圖脅迫策反我方人員。據鳳凰衛視報導,梁成運還充當美間諜情報機關誘餌,協助開展釣魚執法。美方要求梁成運到指定地點與目標人員見面,誘使對方從事敏感物項交易,拼湊“證據”,炮製所謂“中國間諜案”。據報導,在數名美國間諜的指揮下,梁成運爲美間諜情報機關蒐集大量涉華情報。美間諜情報機關總部負責人授予他“功勳獎牌”。2020年,全球新冠疫情爆發,國際航班停運。美間諜情報機關急於獲取中國情報,指揮75歲的梁成運潛入中國,並爲他制定了周詳的人境行動方案。2020年年底,梁成運使用多本



身份證件經香港轉來到內地,按照美間諜情報機關授意,頻繁參加各種社會活動,廣泛接觸我國各界人士,刺探蒐集情報。中國國家安全機關經縝密偵查,掌握了梁成運進行間諜活動的系列證據,依法對其採取刑事強制措施並移送司法機關。今年5月,梁成運因間諜罪被判處無期徒刑。

# 人與人最美好的關係：頻率相同，靈魂相似

人生一知己，足以慰風塵。都說人生就是一場孤獨的旅行。但總有一些人的出現，會驚艷了時光，溫柔了歲月。斯人若彩虹，遇上方知有。世間最美最難忘的遇見，莫過於茫茫人海中，心與心的燦然相逢。

## 頻率相同，才能相融

話不投機半句多的無奈，想必你我都經歷過。在這種時候，我們會習慣於反省自己的問題，但結果往往是，說得越多，產生的矛盾就越多。你會發現，彼此為人處世的理念，根本是南轅北轍；對同一件事情的看法，也常是背道而馳。如同有一條大河橫在彼此中間，無論你怎麼努力，也無法架起連接的橋樑。說到底，這就是兩個人不同頻所必然導致的隔閡。人的頻率磁場不同，所歸屬的世界亦不相同，就算暫時靠近對方，看到的亦只是表象。真正的接納和瞭解，只能建立在同頻的基礎上。

## 物以類聚，人以群分。

有一致的三觀和愛好，說得上話，交得了心，才能知道彼此的需求與想法。否則，越是勉強相處越累。說到底，我們喜歡的人身上，都有自己的影子。

勤奮踏實的人，願意欣賞的必然是和自己一樣有上進心的人。厚道真誠的人，願意深交的必然是和自己一起以誠相待的人。這樣的兩個人在一起，秉性相通，頻率相同，根本不愁找不到

共同話題。正如有句話所講：“頻率相似的人，順其自然就會聚在一起，磁場不同的人，講話都是在翻山越嶺。”不懂你的人，多說無益。懂你的人，自然會懂。

無需刻意的解釋，有時只需要一個眼神，他就已看穿你的欲言又止，明白你的言外之意。

## 靈魂相似，才能相知

很喜歡一句詩：與君初相識，猶如故人歸。那種初次相見，卻彷彿久別重逢般的歡喜與感動，相信只要經歷過，都將永生難忘。

好像在此之前，我們早已在哪里遇見，以至於讓我覺得，你的笑容是如此熟悉，你的每字每句，每言每行，是如此與我相契合。甚至連我們自己都說不清楚，為什麼對一個素未謀面的人，會有如此深刻的感應。其實那是冥冥之中，靈魂與靈魂在相互吸引。

行走人世，肉身只是皮囊，靈魂才是真正的



們的人，只有靈魂的知音者。有一種默契，叫一見如故；有一種情誼，叫生死知己。兩個靈魂相似的人，遇見彼此如同宿命。而且緣分一旦開始，就是一生。因為彼此都已經把對方放在無人能代替的位置上。

聽過一句話：“只有心靈相通的人，才有共鳴看人世間的潮起潮落；只有靈魂相近的人，才能看到彼此內心深處的美麗。”在這樣的關係里，你可以做最好的自己，也會擁有最大的安全感。即使相顧無言，也能在心有靈犀間，生出萬般寂靜歡喜。

## 同聲相應，同氣相求

# 王陽明心學二十句，通俗易懂，却影響了幾個時代

靜亦定，動亦定。王陽明說，人為了生存，難免要追求一些能使自己感到安全的東西，諸如金錢、名利、地位。不過，有的人是在“良知”的指導下追尋這些，有的人卻只是一門心思地追求外物。如果我們的內心永遠盯着那些外物，必然會累得死去活來。

而心學的最大妙處在於：我們可以在身心幸福的情況下追逐外物，只要能以良知為指引，追求什麼都是可以的。因此，王陽明心學不僅是我們身心修行的法寶，還是我們人生問題的靈丹妙藥。尤其，是下面這20種直接關係現實生活的真切智慧。

## 1 做事是最靠譜的修練

人須在事上磨，方立得住，方能“靜亦定，動亦定”。  
**大意：**人應該通過經歷各種事情磨練自己，才能立足沉穩，才能達到“無論動還是靜，都能保持心中沉淀”的境界。

**感悟：**王陽明告訴我們，人世做事才是人生修行的最好法門。因為如果心不靜而躁動，這些躁動就會在做事時被充分地激發出來。而要把事情做完、做好，就勢必要儘量調伏自己的心，耐住自己的性。而這，正是對心性的最好磨礪。

## 2 與朋友相處，懂得謙讓很重要

處朋友，務相下則得益，相上則損。  
**大意：**與朋友相處，彼此謙讓，就會受益；彼此攀比，只能受損。

**感悟：**人都有私心，都會注重自己的利益，每個人的付出都是需要得到回報的，這是人之常情。所以朋友之間以彼此謙讓為基礎，不僅每個人的利益不會受損，雙方在互幫互助、互利共贏中還能使彼此獲得更大的利益。兩人之間的交情，也會隨之越來越深。

## 3 越不想看書，越要硬著頭皮看

日間功夫覺紛擾，則靜坐。覺懶看書，則且看書。是亦因病而藥。  
**大意：**如果白天做功夫覺得煩躁不安，那么就靜坐。就算不想看書，也必須去看。這是對症下藥，也是一種方法。

**感悟：**膚淺浮躁的心，總是會本能地往舒服上跑。越是貪戀舒服，就越不會成長、成熟，甚至還會更加膚淺浮躁。所以要扭轉這種狀況，就要逆著自己的性子來，越不想做什麼，就越要耐著性子去做。這正是對自己心性的磨礪。

## 4 一點私心都不能留

克己須要掃除廓清，一毫不存，方是。有一毫在，則眾惡相引而來。  
**大意：**克制自己務必要將私心徹底掃除乾淨，一點私欲沒有才算可以。有一點私欲存在，眾多的惡念就會接踵而至。

**感悟：**克制自己，是為自己氾濫如河的私欲築起一道堤壩，勢必要固若金湯、滴水不漏。如果留存一點私欲，就如同在堤壩上豁開了一道口子，很容易就造成大壩的決堤。因為這時你整顆心都還是慾望主導的，只是潛伏了下來。所以克己修身，是來不得半點妥協的。

## 5 悔悟是人生最好的藥

悔悟是去病之藥，然以改之為貴。若留滯于中，則又因藥發病。  
**大意：**悔悟是去病的良藥，貴在改正。如果把悔恨留在心里，那又是因藥而生病了。

**感悟：**人非聖賢，孰能無過？知錯能改，善莫大焉。這就是人生的常態，稀鬆平常得很。所以第一要懂得悔悟，第二要懂得改正，第三要不把悔恨留在心里。這就是完整的成長過程。

## 6 工作生活忙亂，皆因得失之心

凡處得有善有未善，及有困頓失次之患者，皆是牽於毀譽得喪，不能實致其良知耳。  
**大意：**處理事情出現有時好有時不好的情況，並伴有困頓失序的弊端，這都是由於被毀譽得失的

心所連累，不能實際地獲得他的良知。

**感悟：**當今社會，很多人在工作生活中都是手忙腳亂、越忙越亂，把事情弄得一團糟，自己也因頓不已、狼狽不堪。為什麼會這樣？

王陽明一語道破天機——那只是因為你的得失之心太重，只想要好的結果，恐懼得到壞的結果，於是就蒙蔽了自己那顆本來能泰然處之、



平和應對的心。起伏得失本是常態，盡力而為，順其自然才是合理的態度。

## 7 只知逃避永遠沒出息

人須在事上磨練功夫乃有益。若只好靜，遇事便亂，終無長進。那靜時功夫亦差似收斂，而實放溺也。

**大意：**人必須在事上磨練，在事上用功才會有幫助。若只愛靜，遇事就會慌亂，始終不會有進步。那靜時的功夫，表面看是收斂，實際上卻是放縱沉淪。

**感悟：**王陽明所說的情況，放在現在，叫“逃避”，根本就不是清靜，所以王陽明才說那是“放縱沉淪”。事情是要面對的，人是要在事上磨的，逃避是永遠沒有出息的。

## 8 對朋友少指責，多鼓勵

大凡朋友須箴規指謫處少，誘掖獎勵意多，方是。

**大意：**與朋友相處，彼此間應當少一點規勸指責，多一點開導鼓勵，如此才是正確的。

**感悟：**朋友犯了錯誤或者遇到難處，本就心懷惱惱痛苦，規勸其實沒什麼用處，指責更是雪上加霜，無疑是在傷害朋友、毀滅友情。只有開導和鼓勵，才是最有情有義的做法，才對朋友真的有用。所謂患難見真情，王陽明告訴我們的是基於人性和情義的交友之道。

## 9 蒙蔽心靈的，永遠是物欲

若無有物欲牽弊，但循著良知發用流行將去，即無不是道。但在常人多為物欲牽蔽，不能循得良知。

**大意：**如果沒有物欲牽累蒙蔽，只靠良知去發揮作用，那么就無時無處不是道。然而，平常人大多被物欲牽累蒙蔽，不能遵從良知。

**感悟：**王陽明口中的“良知”，等同於“本心”。本心人人都有，王陽明則告訴了我們為什麼多數人不能保持和守住本心，那便是因為物欲的蒙蔽。當今時代，這點尤其值得人們重視。被蒙蔽的心，如蒙蔽二字的含義，是陰暗而糊塗的，就算得到再多，又有什麼用？唯有本心呈現，才能清明、放鬆和自在。

## 10 要善惡分明，更要愛恨分明

人但得好善如好好色，惡惡如惡惡臭，便是聖人。

**大意：**人只要喜好善行如同喜愛美色，憎惡惡行如同討厭惡臭，他就是聖人了。

**感悟：**很多人都以為聖人是一種高高在上的存在，可望而不可即。王陽明則告訴我們，聖人其實很簡單、很平常，就是知道善惡，並能從善如流、嫉惡如仇。這就是大道至簡。可說起來容易簡單，

又有幾人能做到呢？

## 11 別在打扮自己上花費太多時間

人只有許多精神，若專在容貌上用功，則于中心照管不及者多矣。

**大意：**人的精力畢竟有限，如果在容貌上下太多的功夫，往往就不能照管到內心了。

**感悟：**如今是個看臉的世界，注重的是顏值，整容更是遍地橫行。這些人，真該看看王陽明這句話。好在還有一句“主要看氣質”，倒還合乎陽明心學的宗旨。

顏值是有保鮮期的，氣質卻沒有，而且還會如酒一樣越陳越香。分多一點時間，去多關照和修養下自己的內心吧。

## 12 好學+堅持=涵養

人須是知學。講求只是涵養，不講求只是涵養之志不切。

**大意：**人應當知學。求學講論無非是涵養德行。不求學講論，只是因為涵養的志向不夠真切。

**感悟：**諸葛亮在《誡子書》中說：非學無以廣才，非志無以成學。王陽明這句話的意思基本也是一樣，但要更深一些——學不僅關係到才，更關係到涵養。

所以人是不能不學的，如果學不下去，原因諸葛亮和王陽明也說得明白——那是你的意志不堅定，志向不牢固。

## 13 心正就是少發怒

凡人忿懣，着了一分意思，便怒得過當，非廓然大公之體了。故有所忿懣，便不得其正也。

**大意：**一個人在忿怒時，較容易感情用事，有時會怒得過分，就失去廓然大公的本體了。因此，有所忿怒，心就不能中正。

**感悟：**王陽明這句話其實是在告訴我們：易怒、愛怒、暴怒，那都是修養不足的表現。修養不足則意不定、心不正，既失去了廓然大公的本心，也違背了中正之道。這樣的心，有兩個詞可以形容：偏激、邪氣。注意和克制自己的怒氣，則正是矯正涵養之路。

## 14 要想快樂，須哭出來

須是大哭一番方樂，不哭便不樂矣。雖哭，此心安即是樂也。

**大意：**唯有痛哭之後才能樂，不哭就不會樂了。雖然痛哭，此心卻得到了安慰，因而也就是樂。

**感悟：**假如天天吃肉，也就不覺得肉香瞭；如果天天都像過年，真到過年時也就沒有年味兒了。王陽明說的道理，完全合乎陰陽辯證之道。

所以不要害怕生活中的痛苦，那正是在為明天的快樂打基礎。王陽明同時還告訴我們，實在忍不住，就哭出來吧，發泄正是一種放鬆身心的最好方式。

## 15 這個世界沒有對不起你

汝若以厭外物之心去求之靜，是反養成一個驕情之氣了。如若不厭外物，復于靜處涵養，卻好。

**大意：**你如果是厭外物的心去靜中尋求，相反只會養成驕橫怠惰的惡習。你若不厭外物，再到靜處去涵養，這樣就是可以了。

**感悟：**為什麼厭外物就是驕橫怠惰？因為那背後是你對這個世界的鄙夷，以及不屑為伍。而世界只是自然，運作只依造化，又有什麼可鄙夷和不屑的？

所以一切都是你心的問題，你以為你是被辜負，其實不過是你的私心私欲沒被滿足、順從和將就罷了。所以，擺正心態是第一步。

## 16 遇到惡人，最好的辦法是別理他

藝雲叢生，看似相逢無數，大部分人卻都只是生命中的匆匆過客。為此，我們一定也都曾遺憾過、挽留過。直到走過歲月，開始明白，人生最重要的，不在於遇見了多少人，而在於留下了多少人。

廖一梅說過：“每個人都很孤獨。在我們的一生中，遇到愛，遇到性，都不稀罕，稀罕的是遇到瞭解。”

相識百人，不如遇見一個能夠知情知意知心之人。那些經歷了時光變遷，兜兜轉轉之後，依然還陪在你身旁的人，一定都與你有著相同的頻率，相似的靈魂。也正是因為彼此懂得，才能在漫漫人生路上惺惺相惜，攜手相伴。

詩經有雲：“同聲相應，同氣相求。”人與人之間的緣分，看似偶然，實則必然。你身上的特質，你的思想層次，決定了你的所遇所見。所有長久的關係，都並非偶然的選擇，而是志同道合的結果。

深愛一句話：“心若相知，無言也默契；情若相眷，不語也憐惜。”

人生一知己，足以慰風塵。真正契合的兩個人，不管以哪一種方式相處，都有恰到好處的舒服；不論相隔多遠，都有難以割捨的惦念。若你現在還孤身等待，也請相信，在這山高水長的人世間，終有人會翻山越嶺為你而來，贈你驚喜，陪你同行。待到那時，且與君把酒共言歡，細說這似水流年。

凡文過掩惡，此是惡人常態。若要指謫他是非，反去激他惡性。

**大意：**文過飾非，這是惡人的常態。如果去責備他的過失，反倒會激起他的惡性。

**感悟：**對於那些不地道的人，講理是沒有用的，因為他們滿腦子的歪理邪說，永遠能拿來跟你胡攪蠻纏。要說服他們等同於改造他們的整套世界觀人生觀價值觀，怎么可能！

你跟他們探討下去，不但說服不了對方，他們還會不斷憤怒失態。你如果跟著噲，他們就會變本加厲。看來王陽明也是遇到過這樣的人。所以碰着了，趁早閉嘴吧。

## 17 好好吃飯，就是修行

今人于吃飯時，雖然一事在前，其心常役役不寧，只緣此心忙慣了，所以收攝不住。

**大意：**現在有些人在吃飯時，即使無事，他的心也經常忙亂而不安定，只因他這顆心忙慣了，所以收攝不住。

**感悟：**這種狀況恐怕比較普遍——一個忙慣了的人，一旦閑下來就會百無聊賴、無所適從、無聊得要死。人這樣，心也是這樣。平常胡思亂想慣了，腦筋就閑不下來，吃飯時、睡覺前也會胡思亂想。怎麼辦呢？就從安安靜靜做好和享受當下開始，吃飯的時候就好好吃飯，走路的時候就好好走路，睡覺的時候就好好睡覺。這些，正是收攝心思，正是修行煉心。

## 18 人最怕一個做字

謙者眾善之基，傲者從惡之魁。

**大意：**謙虛是一切善的基礎，傲慢是一切惡的源頭。

**感悟：**謙為什麼是眾善之基？因為一個能謙虛的人，他的心必定是寬容的，他的人必定是有涵養的，他的行為必定是有教養的。那麼他的一舉手一投足、一言一語，必定都是合乎仁義禮儀的，自然都是善的。

而傲慢者恰恰相反，他的心必定狹窄陰鷙、封閉自恃，言行之間充滿私心私欲，從而擠壓和傷害到他人，不惡又會怎樣？一謙一傲，值得深思。

## 19 詆毀他人，就誤的是自己

以言語誇人，其誇淺。若自己不能身體實踐，而徒人耳出口，嘍嘍度日，是以身誇也，其誇深矣。

**大意：**用言語詆毀他人，這種詆毀是膚淺的。若自己不能身體力行，只是夸夸其談，虛度光陰，浪費時日，這是在詆毀自己，這樣就嚴重了。

**感悟：**詆毀人的其實不是詆毀，而是看不到自己的一顆心狹隘戾氣，不夠寬容和涵養，又把精力放在了太多在詆毀上，那么就既在加劇心中惡疾，又沒有時間精力去改善這種狀況。

那麼久而久之，自然就把自己就誤了。人心不正，則事事不正，處處都會就誤自己。其中的值與不值，一目了然。

## 20 你只是不夠全神貫注，全力以赴

持志如心痛，一心在痛上，豈有功夫說閒話，管閑事？

**大意：**持守志向猶如心痛，如果心思全在痛上，哪里有功夫說閒話、管閑事呢？

**感悟：**王陽明這一句話說到了點子上，你為什麼在實現目標的道路上總是容易三心二意開小差？不是那些讓你分心的人和事的問題，你的注意力不集中也不是主要，而只是你的心不夠定、志不夠堅，這才是根本。

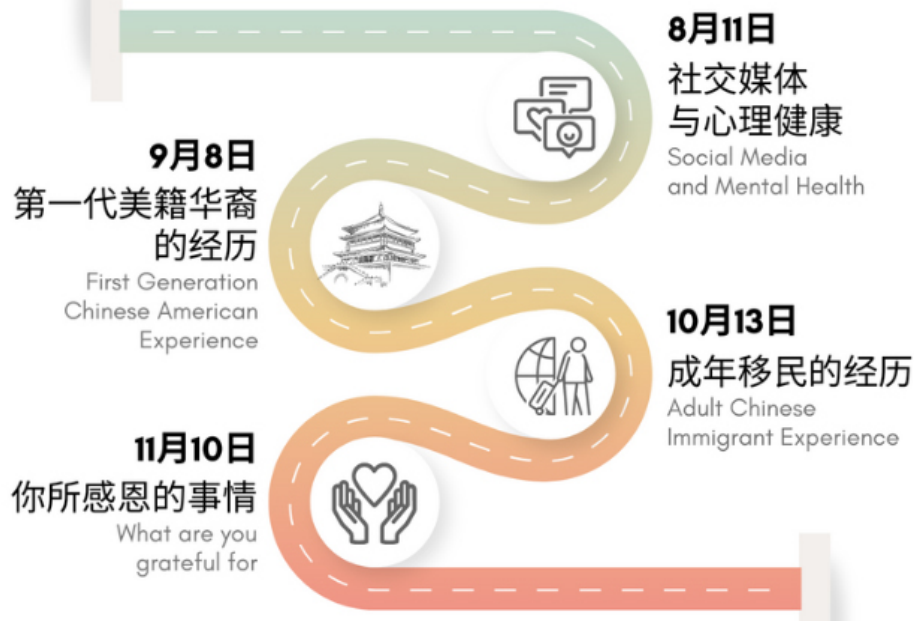
學王陽明，要牢牢記住一點：一切的問題，都是心的問題，都要從心上找原因。而這原因，往往都是心不夠定，心性不夠沉。





### 2023 中文普通话疗愈小组 Chinese-Mandarin Healing Circle

每月（除12月外）第二个星期五下午4-5点 EST东部时间  
通过线上会议进行，Zoom会议信息将在微信发布



主持人：段雪怡 俄亥俄州执照社工师  
协作主持：李菲 俄亥俄州执照独立社工师兼督导



扫码添加微信 **ichc-outreach**，关注更多活动信息  
发送消息“中文疗愈小组”报名入群  
发送“提问”获取匿名提问表

asiaohio.org

@asiaohio

# 您准备好投票了吗？

## 请致电 ASIAN SERVICES IN ACTION 社区与公民参与团队，开始行动！

- 登记投票
- 更新您的地址
- 查找您的投票地点和时间
- 了解更多关于投票的信息



## 俄亥俄州的下一次选举将于 2023年11月7日(星期二)举行



370 E Market St  
Akron, OH 44304  
(330) 535 - 3263

由美国社区生活管理局资助

# 礼品卡 赠送

当您接种流感或 COVID-19 疫苗并完成调查表时，  
您将收到一张礼品卡。

有效期间：2023年5月29日至2024年4月30日



此优惠适用于符合以下  
条件人士：

- 年满 65 岁或以上
- 有残疾

如有疑问或预约疫苗接种，请致电 (216) 881-0330 分机  
8807 联系 Heidi Lum。

在亚洲国际社区健康中心预约接种疫苗，请致电 (234)  
312-3607（阿克伦）或 (216) 361-1223（克利夫兰）



ASIA Akron & ICHC  
370 E Market St  
Akron, OH 44304  
(330) 535-3263 - Social Services  
(234) 312-3607 - Health Center

ASIA Cleveland  
3831 Perkins Ave Ste 2A-W  
Cleveland, OH 44114  
(216) 881-0330

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



# 我们能帮您

当您 need 帮助的时候，我们就在您身边。

Legal resources & referrals  
法律资源和推荐

Housing & Safety Planning  
住房与安全规划

Support groups  
支持团体

我们以不同的语言提供多种服务，并且完全保密。



3631 Perkins Ave Ste 2A-W  
Cleveland, OH 44114  
216-881-0330

a.him.sa



**The Akron Independent Short Film Festival also happening this Saturday, Sep 16 starting at 6pm.**

*Johnny Wu will be doing some demonstrations and two of his short films gotten several nominations: LayOff and Kill World Short Film Web Series.*

*If you are in Akron, check out the screening at Akron Civic Theater! More information, click on images below.*



**Wu Lin The Society Showing at Greater Cleveland Urban Film Festival**

Once again, Johnny Wu's latest feature film is available to be seen at Greater Cleveland Urban Film Festival on this Saturday, Sep 16 at 8:45pm. movie with fellow filmmakers and be part of the diversity! Here's the trailer link: <https://www.youtube.com/watch?v=Trln32KkX-4>

Come and support this award winning feature film and enjoy the For tickets information, visit <https://gcuff.eventive.org>

