

“ WE HAVE TO LEARN AND THRIVE BY WORKING WITH ALL DIFFERENT TYPES AND KINDS OF PEOPLE AND THEIR EGOS! ”



MARGARET W. WONG

# 伊利華報

## ERIE CHINESE JOURNAL

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

第四七九期 Vol.479 Oct.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

# 積累生命能量 挑戰無限未來




詳細內容請見本期有關版面

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

## 黃唯律師樓

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


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



**黃唯大律師**  
滿足您所有的移民要求

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

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



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

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

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

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

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

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

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



**弘揚中華文化 交流美中信息**

**伊利華報**  
ERIE CHINESE JOURNAL

**服務華人社區 振奮民族精神**



社長 / 主編: 浦瑛 總編輯: 劉元華  
 移民法律顧問: 黃唯 版面 / 網頁編輯: 程 BEN  
 特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen  
 特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文  
 廣告熱線 Marketing: 216-324-2959

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

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點  
 時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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



SHISEIDO  
 GINZA TOKYO

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



購買 \$85 以上資生堂產品即可獲贈禮品

**社長讀者好**

每逢佳節倍思親  
 只是雙親在天堂  
 童年時光應猶在  
 故鄉已成大夏樓  
 往事依在心頭

中秋節是團圓日  
 大家中秋節愉快  
 平安喜樂福壽來  
 舉頭看月分外亮  
 低頭月餅正飄香

月餅要甜人要香  
 此時不貪何時貪  
 魚和熊掌全都要  
 書香月香好夢香  
 夢中月餅要吃完

**秋月**  
 國慶家慶人人慶  
 月圓人圓事事圓  
 群星閃爍迎秋光  
 書香花香齊飄香  
 祈求明月照家鄉  
 月說何不早返鄉  
 慈母朝夕望眼穿  
 親擁娘親心更暖

**秋夢**  
 看遍花季人多情  
 更知今夜明月光

秋菊釀甜酒  
 對影成三客  
 伴我中秋樂  
 夢深不覺曉

**菊香**  
 酒泛菊香宴親友  
 詩題百花不離香  
 皓月清光看今朝  
 良辰美景又重現  
 月餅添興佳節歡  
 人間天上一樣圓



**劉天馨**  
 詩歌園地

**處理案件 您不一定需要親自前往法院**  
**You may not have to go to Cleveland Court**

Because of COVID-19, there are different ways to take care of legal matters. Visit [www.cmcoh.org](http://www.cmcoh.org) to get options for tickets (traffic/ parking/ waste collection)

Also see details about small claims (less than \$6,000) or civil weddings.

由於 COVID-19 疫情, 因此可以通過多種方法來處理法律事務。您可以訪問 [www.cmcoh.org](http://www.cmcoh.org) 以獲取更多的選項來處理如交通/停車/垃圾收集等相關的罰單

另請參閱有關小額錢債索賠 (少于 6,000 美元) 或民事婚禮等的詳細信息。

**Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts**

**為良好健康制定計劃**

AGING & DISABILITY Vaccination Collaborative powered by USAging  
 Western Reserve Area Agency on Aging

保護您自己和您所愛的人的健康。疫苗既安全，又有效，是許多傳染病的最佳防禦措施，挽救數百萬人的生命。如果您年滿65歲或免疫系統較弱，您更有機會受到感染。請立即接種疫苗！及早預防，保護自己！




**流感**      **2019冠狀病毒病**

季節性疫苗應該是您健康計劃中不可或缺的一環。流感和2019冠狀病毒病疫苗將在今年秋季提供。如果您有任何問題，請向您的家庭醫生或藥劑師提出。了解更多信息，請到訪 [www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/](http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/)

Western Reserve Agency on Aging 正與社區夥伴合作，支持多個疫苗接種活動。若您於社區疫苗接種活動中接種疫苗，WRAAA 將提供25美元的禮品卡。欲了解更多信息，請訪問 [areaagingsolutions.org/programs-services/what-s-happening/](http://areaagingsolutions.org/programs-services/what-s-happening/)

有關其他疫苗詳情，請聯繫：  
 Cuyahoga County : 電話 216-201-2000 或 [ccbh.net](http://ccbh.net)  
 Cleveland : 電話 216-664-2324 或 [clevelandhealth.org](http://clevelandhealth.org)



本項目獲得 Administration for Community Living (ACL, U.S. Department of Health and Human Services (HHS)) 通過 USAging 的財務援助獎勵，總金額為 74,999,835 美元，由 ACL/HHS 全額資助。本內容僅代表作者的觀點，不一定代表 USAging ACL/HHS 或美國政府的官方觀點或認可。

每天都是不一樣的一天，明白了一年除了四季還有兩個季節：播種和收穫。它們不在同一個季節，中間隔的時間叫堅持，感謝大家一路陪伴，這個月伊利華報走過了 21 年！感恩您！ - 浦瑛



# 克利夫蘭鄰里安全基金啓動,顧問委員會成立



2023年10月4日,在15401 Miles Ave的克利夫蘭弗雷德里克·道格拉斯鄰里娛樂和資

源中心,克利夫蘭市長 Justin M. Bibb,克利夫蘭基金會和社區合作夥伴共同參加,宣佈成立諮詢委員會,啓動新的克利夫蘭市鄰里安全基金的申請流程。

這筆 1000 萬美元的基金由克利夫蘭基金會設立,于7月份從市政府(第 486-2023 號法令)的美國救援計劃法案(ARPA)資金中獲得。

該基金將為克利夫蘭居民服務的社區驅動、循證規劃提供贈款,在九人諮詢委員會的指導下解決暴力的根本問題。通過公開徵求建議

書(RFP)流程,該小組將建議向致力於增強整個城市安全的非營利組織和/或政府機構提

供資金。

市長表示:“這個史無前例的基金是一個獨特的機會,不僅可以解決短期暴力問題,而且可以尋找長期的整體解決方案。”“諮詢委員會的成員瞭解這項工作的重要性,並致力於共同努力推動城市向前發展。”

九人委員會成員為:

社區任命者:

Habeebah Grimes,心理健康專家

Yvonne Pointer,幸存者和受害者倡導者

Tre'Vonte Roey, Hoops After Dark 參與者

克利夫蘭市長任命:

Joyce Pan Huang,城市規劃總監

Sonya Pryor-Jones,青年與家庭成功主管

Angela Shute-Woodson,社區關係總監兼社區

和政府事務高級顧問

克利夫蘭市議會任命:

Stephanie D. Howse-Jones,第7選區女議員



# 第三屆俄亥俄州大麻健康與商業年度峰會



一條龍服務企鵝。

這兩天的峰會主要包括:

世界著名演講家 Andrew DeAngelo 和 Ed Rosenthal 的關於從醫療向成人使用過渡的主題演講,有:關於患者體驗的患者論壇;瞭解 CBD 和大麻;用植物藥烹飪;種植行業專題小組;吸食大麻的婦女;附屬業務;營

銷;投資;立法事宜;高等教育;社會公平;最高管理層,參與聯邦法規研討會;比特幣;產品包裝;農業;萃取和芳香療法;冷凍固化;以及提取和萜烯等。

為期兩天的峰會特別安排了各種企業、服務業和企業家參加,他們分享他們對大麻行業未來的一些最新發展和想法的知識。

俄亥俄州克利夫蘭大麻健康與商業峰會(OCHBS)是一個為期兩天的峰會,為參會者提供了絕佳

的機會,讓他們提供教育:在醫用大麻、CBD 和大麻的各個方面。大麻適合所有人,無論您是行業內的專業人士還是普通消費者,都能進一步學到知識。

俄亥俄州大麻健康與商業峰會創始人兼首席執行官 Lenny Berry 表示:“OCHBS 最初是從醫學和專業的角度向那些對大麻領域感興趣的人進行教育和提供資源。”“將教育作為 OCHBS 植物的重點,將幫助消費者和對其好奇的人瞭解該植物的好處。”

Berry 表示:將於 11 月在俄亥俄州進行投票,提議立法允許 21 歲及以上的俄亥俄州居民在沒有醫生建議的情況下購買大麻,並擴大患者和大麻企業的使用範圍。此外,它將賦予患者在家種植自己的大麻的自由。俄亥



俄州大麻的潛在合法化被認為對整個行業和患者都有好處。我們相信,今年的 OCHBS 將使與會者更好地瞭解該工廠的工作原理。

大麻通過知識教育,是對這個新興行業的市場調研,讓各個方面的消費者和專業人士聚集在一起,與會者瞭解了患者的獲取方法和商業機會。



# Governor DeWine Announces \$100M in Federal Funding to Communities to Fight Opioid Addiction, Prevent Overdose Deaths

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine announced a \$100 million investment of federal State Opioid and Stimulant Response (SOS, formerly SOR) funding from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration to help communities fight opioid addiction and prevent overdose deaths.



(OhioMHAS) that will strengthen and sustain an array of prevention, harm reduction, treatment, and long-term recovery supports for Ohioans struggling with an opioid or stimulant use disorder. More than 7,800 Ohioans were served in year one of the SOS initiative.

“Ohio continues to make good progress in our effort to stem the tide of opioid addiction, but our work is far from over,” said Governor Mike DeWine.

The funds are a continuation of year one funding received by the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services

(下轉 P04)



今年的中秋特別熱鬧,無論是社團的還是大學還有個人,大家都在享受這傳統的節日,中秋佳節從中秋提前慶祝到 10 月 10 日最後才告一段落。也許是 3 年的疫情,讓很多人都居

家,沒有旅遊也沒有訪親問友。在這個中秋節,合豐超市依舊給老人送月餅和禮券。感謝那些商家一如既往,每逢佳節都想到老人,給老人祝福。

## 中秋快樂圖片新聞





CHINESE WOMEN ASSOCIATION OF CLEVELAND  
克里夫蘭中華婦女联谊会

邀請您參加我們的  
**十月變裝游园會**  
—各式禮服,漢服,投球,踢毽小游戏

時間: 10/28 (周六) 6:00 - 9:00 pm  
地點: 1380 E 13th St Cleveland, OH 44114  
(老人公寓一樓活動室)

費用: 婦女會成員免費,  
其他成人 \$10.00, 12 歲以下 \$5.00

報名電話: 440-715-5984  
(歡迎隨時加入成為婦女會成員!)

You are invited for our  
**Oct. Cosplay Game Party**  
Time: 10/28 (Sat.) 6:00 - 9:00 pm  
Place: 1380 E 13th St Cleveland, OH 44114 (1F)  
Cost: Free for CWA member,  
\$10 for others, \$5 for kid under 12  
RSVP: 440-715-5984  
(Welcome to be member at anytime)



# Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

## For the week ending October 6, 2023

Monday, October 2, 2023

Ohio Governor Mike DeWine announced the appointment of Cynthia A. Welty to the Sandusky County Court District One. Welty, of Clyde, will assume office on Oct. 16, 2023, and will be taking the seat formally held by the Honorable John Kolesar. Welty will serve the remainder of the unfinished term and need to run for election in 2024 to retain the seat.



Governor DeWine and Lt. Governor Jon Husted held a virtual press conference to discuss the ongoing legal dispute involving the Ohio Department of Education, which, pursuant to changes in law, ceased to exist at midnight on Tuesday.

Tuesday, October 3, 2023



Governor DeWine spoke at the Buckeye Association of School Administrators Fall Conference about the ReadOhio initiative, a statewide effort to encourage improved literacy skills for all ages, including the implementation of curriculum aligned with the science of reading in K-12 schools. The science of reading refers to research that has been conducted for decades by scientists and literacy experts that shows there is an actual science behind learning to read and that certain skills need to be taught, including phonics.



Lt. Governor Husted traveled to West Liberty to speak at the Logan County Chamber's Annual Legislative Breakfast about the state's economic outlook and workforce priorities.

Thursday, October 5, 2023

Governor DeWine delivered a statement on the news that Dr. Pierre Agostini of the Ohio State University was announced as a winner of the Nobel Prize in Physics.

"Congratulations to the Ohio State University's Dr. Pierre Agostini who was named today as one of three Nobel Prize winners in Physics for their work on exploring electrons inside atoms and molecules," said Governor DeWine. "Ohio is the heart of innovation and research with talented scientists making internationally recognized discoveries, building on our proud legacy of inventions that have changed the world."

Governor DeWine announced several enhancements to the state's free Safer Ohio School Tip Line (1-844-SAFEROH) that will make it easier for Ohioans to report school safety concerns.

In addition to calling and texting the tip line, Ohioans anywhere in the state can now report school safety information through a new smartphone app and online web form.

"Not everyone wants to make a phone call or send a text - some are more likely to report concerns by sending a message through an app or website," said Governor DeWine. "We're making these upgrades so that it's as simple as possible for all Ohioans to quickly and anonymously report any potential school safety threats in a manner that makes them comfortable."

Wednesday, October 4, 2023



Lt. Governor Husted traveled to Newark Wednesday morning to speak at the Licking County Manufacturing Month Celebration about the important role manufacturing plays in the local and state economy.



Lt. Governor Husted participated in a media event at the Statehouse to promote the 56th annual All American Quarter Horse Congress, the world's largest single-breed horse show. The show continues through Oct. 22 at the Ohio Expo Center.

Thursday, October 5, 2023

In accordance with the orders issued by the president of the United States of America, in honoring the life and service of Sen. Dianne Feinstein, Governor DeWine ordered all U.S. and Ohio flags be flown at half-staff upon all public buildings and grounds throughout the state from sunrise to sunset on Thursday.



Governor DeWine provides an update on the new distracted driving law.

Governor DeWine announced that traffic crashes have significantly decreased in the six months following the enactment of strengthened distracted driving laws in Ohio.

New preliminary data from the Ohio State Highway Patrol shows that distracted driving crashes hit a record low in September 2023 when compared with each month dating back at least to January 2018. Distracted driving crashes peaked in May 2018 with 1,383 crashes as compared with last month's low of 576 crashes.

"In just six months, this law is saving lives by changing the culture around distracted driving and changing the behavior of drivers behind the wheel," said Governor DeWine. "I am grateful to every driver who has chosen to put their phones down, and I encourage other drivers to commit to doing the same. There is no acceptable amount of distracted driving."

Governor DeWine announced the appointment of Adam L. Myser to the Belmont County Court, Northern Division.

Myser, of St. Clairsville, will assume office on Oct. 20, 2023, and will be taking the seat formally held by the Honorable Chris Berhalter. Myser will serve the remainder of the unfinished term and need to run for election in 2024 to retain the seat.

Friday, October 6, 2023

Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik recognized Oct. 6, 2023, as Manufacturing Day to acknowledge the progress being made in one of Ohio's most important industries and shine a spotlight on modern manufacturing careers.

Manufacturing Day is an initiative of the Manufacturing Institute and celebrated nationally each year on the first Friday in October. It provides the industry with an annual opportunity to inspire the next generation of manufacturers through events and informative activities.

"Manufacturing is a cornerstone of our economy, and a foundation for many other industries," said Governor DeWine. "It is vital that we show the next generation of Ohio's workforce that there is a viable future in the manufacturing industry, and since our state is a leader in production, their future can be right here in Ohio, the heart of manufacturing."

ufacturing."

"Ohio has always been a leader in manufacturing and now with the high-tech manufacturing jobs on the rise, average incomes in this sector are exceeding \$70,000 with some manufacturing jobs paying over \$100,000," said Lt. Governor Husted. "Ohio has always been a leader in manufacturing and the future of manufacturing is very bright with existing and new companies moving to and expanding operations. Manufacturing is alive and well and thriving in Ohio, now and for the future."



Violence in Port-au-Prince, Haiti's capital and main port, has spiked in recent months, with gangs controlling a majority of the city. As many as 200,000 people have fled their homes during a rash of murders, kidnappings, arsons, and other violent acts.

Recently, Governor DeWine sat down with Father Hagan to talk about his work in Haiti - feeding and educating children and their families - during these violent days.

Lt. Governor Husted spoke at the Ohio March for Life. The rally's focus was to advocate for the protection of unborn children and to oppose abortion.

Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Mihalik announced that 51 communities will receive more than \$10.6 million in allocations to support community development projects across the state.

Funded through the federal Community Development Block Grant (CDBG) Allocation Program, this funding will assist communities in completing a variety of infrastructure improvements and public services aimed at spurring economic growth and improving the quality of life for residents.

"With every investment we make in our communities' infrastructure, we're planting seeds of prosperity that will bear fruit for years to come," said Governor DeWine. "This funding will not only fuel economic growth by creating jobs and attracting outside investment, but it will also greatly improve the quality of life for Ohioans in some of our most underserved areas."

"Ohio is experiencing unprecedented economic growth, and in order to continue to attract new companies, the infrastructure in our communities needs to be up to date," said Lt. Governor Husted. "These grants will help communities across the state prepare to attract those looking to build and expand into Ohio, creating new jobs and improving the quality of life for all Ohioans."

Governor DeWine and Lt. Governor Husted attended a statue dedication in honor of former state representative and assistant director of the Ohio Department of Agriculture, Jim Buchy. The statue is located on the Darke County Art Trail.

## Governor DeWine Announces \$100M in Federal Funding to Communities to Fight Opioid Addiction, Prevent Overdose Deaths

(上接 P03) "While the rate of unintentional overdose deaths is slowing, our work must continue. This funding will help us save lives and promote stronger, healthier communities."

More than \$58.7 million of the \$100 million will be channeled to Ohio's 50 county Alcohol, Drug Addiction and Mental Health Services (ADAMHS) boards to expand access to local prevention, harm reduction, treatment and recovery supports. Another \$16.6 million will be designated for direct-funded community initiatives. OhioMHAS will also use these funds to partner with the Ohio Department of Health to provide funding to purchase additional supplies of the overdose reversal drug naloxone, and the Ohio Department of Veteran Services to provide services for veterans and active-duty service members, including the expansion of peer recovery support services for residents at the ODVS Domiciliary who have a history of opioid use disorder, stimulant use disorder, and/or co-occurring disorders. (See list attached below details on planned investments/awards).

OhioMHAS coordinated with statewide partners, state level agencies, and Governor Mike DeWine's RecoveryOhio initiative to identify Ohio's goals for the SOS initiative. Key priorities include:

- \* Reducing unintentional overdose deaths
- \* Increasing access to addiction treatment
- \* Preventing youth alcohol and drug use
- \* Increasing recovery supports
- \* Supporting responsible prescribing practices
- \* Promoting harm reduction practices

"I am proud of the work Ohio is doing through the SOS initiative and look forward to extending the impact of these programs with this additional round of funding. Ohio has experienced significant successes thus far with the SOS initiative, exceeding the national rates in several key data collection and outcomes performance measurements," said OhioMHAS Director Lori Criss. "Together with our local partners, we are saving lives and illuminating the pathway to recovery with a goal of connecting Ohioans with the services they need to get well, be well and stay well."

\*Ohio's rate is 8.8% higher at intake than the national rate and 5.5% higher at 6-months, thus explain the lower rate of change.

\*\* U.S. change data not available.

Some examples of programs funded in year one that will be sustained with the continuation funding include:

- \* \$686K to the Wood County Alcohol, Drug Addiction and Mental Health Services Board for a Quick Response Team (QRT) to respond to overdoses; installation of naloxone vending machines; expand treatment and withdrawal management services; and an array of recovery supports including peer support, housing and transportation.
- \* \$202K to the Mental Health and Recovery Board of Belmont, Harrison, and Monroe Counties to implement peer recovery support programs in local jails to assist clients struggling with opioid and other stimulant use disorders.
- \* \$842K to the Clermont County Mental Health and Recovery Board to support prevention and after school programming to help youth build healthy and effective coping skills; expand access

to Medication-Assisted Treatment; promote treatment in lieu of incarceration; and promote peer support services and other recovery supports including housing and transportation.

\* \$150K to the Youngstown Urban Minority Alcoholism and Drug Abuse Outreach Program (Mahoning County) to increase prevention, treatment and medication assisted treatment services to minority youth and adults with or at risk of opioid use disorder.

\* \$150K to Brigid's Path (Montgomery County) to provide services to infants exposed to addictive substances and assist families with community linkage.

\* \$558K to Workit Health (Lucas County) for online and on-demand addiction treatment through mobile and web applications.

See the full list of grant awards for the second year of State Opioid and Stimulant Response grants.





# 10月16日數百萬納稅人的報稅延期截止日臨近

IR-2023-183

華府 — 美國稅務局今天提醒納稅人報稅延期截止日即將到來。那些申請了延期提交 2022 年稅表的人，應在 10 月 16 日星期一或之前提交表格 1040，從而避免逾期申報罰款。

加州大部分地區以及阿拉巴馬州和喬治亞州部分地區的災區納稅人也必須在 2023 年 10 月 16 日之前提交各種聯邦個人和企業稅表並繳納稅款。

那些在國稅局的記錄地址屬於聯邦緊急事務管理局災難聲明所涵蓋的其它地區，以及從戰區返回的人，可能有更多的時間進行報稅。他們包括：

受到伊利諾伊州和阿拉斯加州洪水影響的納稅人。他們可以在 2023 年 10 月 31 日之前報稅。

受到佛蒙特州洪水影響的人。他們可以在 2023 年 11 月 15 日之前報稅。

受近期自然災害影響的納稅人，包括近期

受毛伊島火災以及佛羅里達州、南卡羅來納州和喬治亞州部分地區受到伊達利亞颶風影響的納稅人。夏威夷州毛伊島各縣以及佛羅里達州、南卡羅來納州和喬治亞州許多縣的納稅人可在 2024 年 2 月 24 日之前提交各種個人和企業稅表。受災地區列表定期更新。可能受到近期風暴影響的納稅人，應訪問 IRS.gov 上的災難寬減頁面以獲取最新信息。

軍人和在戰區(英文)服役的其他人員。他們離開戰區後通常有 180 天的時間來提交稅表以及繳納任何到期稅款。

**國稅局免費報稅項目和其它在線資源**

國稅局免費報稅項目在 10 月 16 日之前開放使用，讓符合條件的納稅人可以使用指導性的報稅軟件，在線準備和提交聯邦所得稅表。它適用於 2022 年調整後總收入 (AGI) 不超過 73,000 美元的任何個人或家庭。納稅人可以使用國稅局免費報稅項目來申請子女稅優惠、低收入家庭福利優惠和其它重要抵免。國稅局免

費報稅可填寫式表格(英文)適用於 2022 年 AGI 超過 73,000 美元且能夠自行準備稅表的納稅人。

納稅人可以通過使用國稅局的交互式稅務助手工具(英文)獲得許多稅法問題的答案。此外，納稅人可以通過點擊 IRS.gov 主頁上的 "英文" 選項卡來查看多種語言的稅務信息。

國稅局在線帳戶功能提供的信息可幫助納稅人提交一份準確的稅表，包括去年稅表中的調整後總收入(AGI)金額、預付稅款金額以及用于抵消稅金的退稅。

**安排並以電子方式支付**

納稅人可在 10 月 16 日的截止日之前隨時報稅並安排繳納聯邦稅款。他們可以通過電話、移動設備 and IRS2Go 應用程序在線付款。以電子方式報稅和支付聯邦稅款時需要記住的其他一些要點包括：

便捷。電子支付選項既簡單又靈活。納稅人在使用在線稅務軟件以電子方式報稅時可

以進行付款。有使用代報稅人的納稅人應讓代報稅人通過從銀行賬戶提取電子資金(英文)來繳納稅款。

國稅局直接付款。此功能允許納稅人從支票或儲蓄賬戶免費直接在線付款，並最多提前 365 天安排付款。但是，需要國稅局在線帳戶才能使用國稅局直接付款。

通過銀行卡支付。可以使用信用卡、借記卡或數字錢包選項進行付款。這些是通過付款處理商操作。付款處理商(而非國稅局)對該服務收取費用。

IRS2Go。IRS2Go 移動應用程序提供適合移動設備的支付選項，包括直接付款以及借記卡或信用卡支付。

聯邦電子繳稅系統(EFTPS)。EFTPS 既方便、安全且簡單，使用 EFTPS 語音回復系統在線或通過電話付款。EFTPS 付款必須安排在至少報稅截止日之前 1 個日曆日東部時間晚上 8 點前。

## 國稅局:路易斯安那州部分地區受海水入侵影響的納稅人有資格獲得稅收寬減;各種截止日推遲至 2 月 15 日

IR-2023-184

華府 — 美國稅務局今天宣佈對路易斯安那州部分地區受海水入侵影響的個人和企業提供稅收寬減。這些納稅人現在可在 2024 年 2 月 15 日之前提交各種聯邦個人和企業稅表並繳納稅款。

繼聯邦緊急事務管理局 (FEMA) 發佈災難聲明後，在杰斐遜、奧爾良、普拉克明斯和聖伯納德教區居住或經營業務、有受到海水入侵影響的個人和家庭有資格獲得稅收寬減。當前符合條件的地區列表可在 IRS.gov 上的災難寬減頁面上找到。

**報稅和付款寬減**

稅收寬減推遲了 2023 年 9 月 20 日至 2024 年 2 月 15 日(推遲期限)的各種報稅和繳稅截止日。因此，受影響的個人和企業可在 2024 年 2 月 15 日之前提交稅表和繳納原本在此期限內到期的任何稅款。

舉例來說，這意味着 2024 年 2 月 15 日的截止日現在將適用於：

可有效延期至 2023 年 10 月 16 日提交其 2022 年稅表的個人。但是，國稅局指出，與這些

2022 年稅表相關的稅款應于 2023 年 4 月 18 日到期，所以這些付款不符合該寬減的條件。因此，這是報稅的延期但不是繳稅的延期。

通常于 2024 年 1 月 16 日到期的季度性預估所得稅款。

通常于 2023 年 10 月 31 日和 2024 年 1 月 31 日到期的季度性工資和工商稅申報表。

2022 年延期到 2023 年 10 月 16 日結束的日曆年公司。

延期到 2023 年 11 月 15 日結束的日曆年免稅組織。

此外，因未繳納工資與工商稅存款而產生的罰款，如果在 2023 年 9 月 20 日或之後以及 2023 年 10 月 5 日之前到期，只要在 2023 年 10 月 5 日之前繳納存款，就能獲得寬減。

國稅局災難寬減(英文)頁面詳細介紹了符合延遲期限內寬減資格的其它稅表、付款以及稅務相關行動。

國稅局會自動向在國稅局的地址記錄位于災區的任何納稅人提供報稅和罰款寬減。這些納稅人無需聯繫國稅局即可獲得此寬減。

受影響納稅人在國稅局的記錄地址可能

不位于災區範圍，原因諸如他們在報稅後搬到了災區。在這些特殊情況下，受影響納稅人在延遲期限內可能會收到國稅局寄發的逾期報稅或逾期繳稅罰款通知。納稅人應撥打通知上的電話號碼以獲得罰款寬減。

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

**額外的稅收寬減**

個人和企業如果位于聯邦宣佈的受災地區、並遭受未保險或未報銷的災害相關損失，可以選擇在損失發生當年的稅表(也就是通常在明年提交的 2023 年稅表)或上一年(2022)的稅表中進行申報。納稅人可在災難年度的聯邦所得稅表到期日後最多六個月的額外時間內(不考慮任何延期報稅時間)進行選擇。請務必在任何申報損失的稅表中注明 FEMA 聲明編號 3600-EM。詳細信息，請參見第 547 號出版物，傷

亡、災難和盜竊。

符合條件的救災款通常不計入總收入。一般來說，這意味着受影響納稅人可從其總收入中排除從政府機構收到的用于合理和必要的個人、家庭、生活或喪葬費用以及用于修繕或復原其房屋，或用于修繕或更換家居物品的金額。詳情請參考第 525 號出版物，應稅與免稅收入(英文)。

參與退休計劃或個人退休安排 (IRA) 的受影響納稅人或可獲得額外寬減。例如，納稅人可能符合特殊災難發配金的資格，該發配金無需繳納額外 10% 的提前發配金稅，並允許納稅人將收入分攤到三年內。納稅人還可能符合特殊困難提款的資格。每種計劃或 IRA 都有特定的規則和指南供其參與者遵循。

國稅局未來可能會提供額外的災難寬減。

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

## 國稅局希望在全國範圍內招聘 3,700 名員工，來幫助擴大針對大公司和複雜合夥企業的合規執行工作；鼓勵有經驗的會計師申請稅案調查員職位

IR-2023-172

華府 — 國稅局宣佈在全國範圍內開放 3,700 多個職位，以幫助擴大針對複雜合夥企業和大型公司的執法工作(英文)，此舉是國稅局大規模轉型改進工作的一部分。

這些合規執行職位將在全國 250 多個地點開放，是增加稅務系統公平性和擴大稅收執法範圍方面大範圍努力的一部分，工作關注領域涉及高收入者、合夥企業、大公司和推廣人。此次招聘的對象是更高級別的稅案調查員，這些稅案調查員是專門的技術職位，通常專注于審計。

先前國稅局為增加納稅人服務員工而努力，此次招聘是在此基礎上進行的，並且是 2022 年 8 月通過的具有里程碑意義的《通貨膨脹削減法案》撥款的一部分。

"這是國稅局努力轉型並做出改進的又一個重要步驟。" 國稅局局長 Danny Werfel 表示，"我們的第一波招聘重點是納稅人服務職位，以幫助改善我們的電話和面對面服務。下一波招聘將幫助國稅局增加稅務會計師等關鍵人才，以幫助扭轉十年來對富人以及複雜的合夥企業和公司的審計數量下降的局勢。這些新員工將專注于高收入和複雜的稅務領域，例如合夥企業，而不是年收入低於 40 萬美元的普通納稅人。"

對金融服務行業感興趣的個人，例如稅務會計師、法務會計師、審計師、會計長和財務長，可以瞭解更多信息並通過招聘公告(英文)進行申請。

"現在在國稅局工作是一個激動人心的時刻，" 國稅局人力資源官 Traci DiMartini 表示，"國稅局為這一高需求領域的專業人士提供了具有競爭力的財務方案。對於具有會計和金融背景的人，我們鼓勵他們仔細查看在國稅局工作的福利和為國家服務的好處。"

**關於稅案調查員**

這些專業職位的正式名稱為國稅局稅案調查員，是為具有專業經驗和教育背景的職業中期專業人士提供的。這些職位屬於聯邦公務員系統總表 GS-13 級別的較高級別職位，年薪約為 125,000 美元。

GS-13 稅案調查員作為技術專家，負責審查重大且複雜的稅務合規問題。他們的案件通常涉及個人、組織和其它實體提交的最複雜的所得稅申報表，包括那些擁有大量子公司並在全國或國際範圍內開展業務的實體。

從事金融服務工作的人員通常擁有可用于申請的相關教育、經驗和技能。請記住，申請人的專業經驗可使其符合資格。無論申請人擁有哪種學位，只要他們的課業包含至少 30 個會計學時，就可能符合資格。有關教育和經驗要求

的更多詳細信息，請參閱 USAJobs 上的職位公告(英文)。

**為何為國稅局工作**

國稅局提供了一個為幫助國家而工作的機會。在國稅局的職業有助於確保稅務體系的誠信和公平管理。國稅局員工幫助徵收了 96% 的國家收入，用于資助國土安全、國防和社會保障以及公園、道路、橋樑、圖書館和學校。

該級別員工的平均工資接近 125,000 美元，平均總薪酬(包括福利)約為 175,000 美元。這些福利包括每年高達 5,000 美元的兒童保育費和 12 周帶薪育嬰假、高達 60,000 美元的學生貸款償還、每年高達 3,600 美元的公共交通補貼以及慷慨的醫療保健和退休福利。聯邦雇員還參加節儲蓄計劃，其中包括高達 4% 的雇主匹配退休供款。

國稅局的工作還具有穩定性、全年工作與生活的健康平衡以及工作場所的靈活性。員工受益於靈活的工作安排、遠程辦公、員工援助項目、健康服務和多種休假選擇。

國稅局還投資于員工的成長和發展，提供

課堂和在職培訓以及在國稅局晉陞所需的經驗。

國稅局的使命、對工作/生活平衡的關注、對多樣性的承諾、關愛和包容的文化以及成長和超越的機會，都是在國稅局工作的好處之一。通過虛擬信息會議瞭解更多信息

我們鼓勵有興趣的申請人點擊此處申請(英文) 或訪問 IRS.gov 活動頁面來參加虛擬信息會議(英文)，以聽取該職位的概述並瞭解有關該職位的資格要求、在國稅局工作的福利以及如何申請的更多信息。大家不需要參加信息會議來申請工作，但這些信息將幫助申請人瞭解所有國稅局申請人都必須用到的 USAJobs 流程。

國稅局還將舉辦聯邦簡歷和申請提示會議來幫助申請人。IRS.gov 活動頁面會定期更新新會議，因此感興趣的申請人應經常查看。任何人都可以通過訪問國稅局活動頁面(英文)來注冊參加這些或其他任何國稅局招聘活動。更多信息

國稅局正在招聘稅案調查員(英文)



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

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

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

中/西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中藥、手法、理療、調理，治療各種病痛、傷痛。(但不用化學藥、不動手術，因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文寧 醫生  
中醫針灸師  
西醫脊柱神經科  
傷痛症專科

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

**伊利華報惠登廣告**

**熱線電話:**  
**216-324-2959**



# 華人回國賣房可能觸犯新規,售房款被禁止匯到美國

隨三年疫情放開後,在美國的華人回國處理資產,有華人想把國內的房產賣掉,賣房款匯回美國,但因解犯新規,賣房款恐難匯出國!

**華人回國賣了房,款卻匯不出來**  
隨着三年口罩放開後,最近一些在美國的華人紛紛回國處理相關資產,尤其是有資金需求的華人想把國內的房產賣掉,賣房款匯回美國。

但是有華人提醒說,賣房後把房款匯出來可能也會面臨困難,尤其是當下匯率突破 7.30 元。最近外匯管理部門為了防止人民幣資金流出,對銀行進行窗口指導,下發新規,要求銀行嚴查外國人售房購匯時,要查清楚所購房屋是否違反了 2006 年 171 號文,即在 2006 年 7 月 11 日發佈的《關於規範房地產市場外資準入和管理的意見》。

**根據第(十)規定:**境外機構在境內設立的分支、代表機構(經批准從事經營房地產的企業除外)和在境內工作、學習時間超過一年的,可以購買符合實際需要的自用、自住商品房,不得購買非自用、非自住商品房。在境內沒有設立分支、代表機構的境外機構和在境內工作、

學習時間一年以下的境外個人,不得購買商品房。港澳台地區居民和華僑因生活需要,可在境內限購一定面積的自住商品房。

**第(十一)條規定:**符合規定的境外機構和個人購買自用、自住商品房必須採取實名制,並持有效證明(境外機構應持我政府有關部門批准設立駐境內機構的證明,境外個人應持其來境內工作、學習,經我方批准的證明,下同)到土地和房地產主管部門辦理相應的土地使用權及房屋產權登記手續。房地產產權登記部門必須嚴格按照自用、自住原則辦理境外機構和個人的產權登記,對不符合條件的不予登記。

如果違反上述規定的,則出售房屋所得人民幣資金不允許購匯匯出。

所以,在美的華人回國賣房的時候,要好好研究一下這項政策,尤其是現在美元匯率的環境下,賣房款本來就一大筆錢,要想匯出來還真是不容易。

**賣房款合法匯出國攻略**

也有在美的華人表示,自己在國內的房產完全符合規定,但是在賣房後卻不知道怎麼能一次性把這筆巨款匯出國,因為他們擔心匯款

受到“每年的 5 萬美元”限制。

有網友就整理了外籍人士賣房款匯出國(以上海為例)的攻略:

銀行定義的外籍人包括持有護照的非中國居民以及港澳台人士。

**房產項下購匯需要滿足** 1. 買房子和賣房子時點的身份必須都是外籍 2. 房產不是繼承來的,也不是受贈予的 3. 在房產交易中心完稅

業主本人無法親自辦理,可以委託親屬,需要委託書公證書等材料。

- 具體需要準備材料如下-
- [ 1 ] 客戶本人證件原件-護照/港澳通行證/台胞證-
- [ 2 ] 房產買賣合同原件(買入和賣出合同)-
- [ 3 ] 房產交易申報單原件-
- [ 4 ] 上海增值稅普通發票原件(匹配申報表)-
- [ 5 ] 稅收完稅證明-
- [ 6 ] 過戶後的產調-
- [ 7 ] 所在區國稅局備案表
- 如有委託人另外需要材料-
- [ 8 ] 受託人證件原件-
- [ 9 ] 委託書-

**[10] 委託書的公證書**

在賣房開始就要找銀行客戶經理介入,不要等到最後房子賣完了才想起來找銀行。

需要注意的是:銀行購匯結束,所有資金必須全部一次性出境,不能分批。從房產交易完成到銀行辦理購匯有時間限制,不要因為匯率問題影響了進度。俄州亞太聯盟



# 中國官宣入境免簽新規!中國綠卡大改革!海外華人喜大普奔.....

就在 10 月 1 日,大家都在歡慶中國國慶的時候,中國官宣了一項利好政策 153 個國家的公民,可以申請中國 72/144 小時過境免簽!之後海外華人回國變得更方便了! 中國推出區域性免簽政策!

10 月 1 日,中國國家移民管理局官網專門發文,詳細說明外國人申請 72/144 小時過境免簽簽證,需要滿足什麼樣的條件。題為:《公安部、國家移民管理局多舉措支持入境旅遊發展》。

文章指出,中國公安部、國家移民管理局表示,在會同外交部提高駐外簽證機關來華簽證辦理效率的基礎上,為外國人來華旅遊等提供更多渠道和便利。

- 一是為入境旅遊外國人提供口岸簽證便利。
- 二是持續優化過境免簽政策。
- 三是實施區域性入境免簽政策。

一時間,諸多國內官方和媒體都有跟進報道:根據國家移民管理局官網,公安部、國家移民管理局實施區域性入境免簽政策,具體舉措可以概括為四項。

**1. 上海外國旅遊團郵輪入境 15 天免簽。**

外國旅遊團(2 人以上,含 2 人)經由我國境內注冊的旅行社組織、接待並從上海郵輪口岸整團入境免辦簽證,旅遊團須整團隨同一郵輪行程活動並出境。活動範圍限定沿海省份和北京市,即上海市、遼寧省、河北省、天津市、山東省、江蘇省、浙江省、福建省、廣東省、廣西壯族自治區、海南省內的郵輪靠泊港口所在城市及其周邊城市行政區域內,停留時間為 15 天。

**2. 海南 59 國入境旅遊 30 天免簽。**

59 國人員可通過旅行社邀請接待、單位邀請接待或自行申報等方式由海南對外開放口岸免簽入境海南。適用國家限定為 59 國,包括俄羅斯、英國、法國、德國、挪威、烏克蘭、意大利、奧地利、芬蘭、荷蘭、丹麥、瑞士、瑞典、西班牙、比利時、捷克、愛沙尼亞、希臘、匈牙利、冰島、拉脫維亞、立陶宛、盧森堡、馬耳他、波蘭、葡萄牙、斯洛伐克、斯洛文尼亞、愛爾蘭、塞浦路斯、保加利亞、羅馬尼亞、塞爾維亞、克羅地亞、波黑、黑山、北馬其頓、阿爾巴尼亞、美國、加拿大、巴西、墨西哥、阿根廷、智利、澳大利亞、新西蘭、韓國、日本、新加坡、馬來西亞、泰國、哈薩克斯坦、菲律賓、印度尼西亞、文萊、阿聯酋、卡塔爾、摩納哥、白俄羅斯,活動範圍限定在海南省,入出境口岸海南所有對外開放口岸,停留時間為 30 天。

**3. 廣西桂林東盟 10 國旅遊團入境 144 小時免簽。**

東盟十國 2 人或 2 人以上組成的旅行團,經旅行社組織接待,可由桂林機場口岸免辦簽證入境。適用國家限定為馬來西亞、泰國、印度尼西亞、越南、柬埔寨、老撾、緬甸、新加坡、文萊、菲律賓,活動範圍限定在廣西桂林城市,入出境口岸為廣西桂林對外開放口岸,停留時間為 144 小時(6 天),採取團進團出方式。

**4. 港澳地區外國人組團入境廣東 144 小時免簽。**

與中國建交國家的外國公民經在香港、澳門的合法注冊旅行社組團(旅遊團為 2 人或 2 人以上)由香港、澳門進入大灣區內地 9 市和汕頭地區旅遊,持普通護照允許免辦簽證入境並停留 144 小時。活動範圍限定為廣州、佛山、肇慶、深圳、東莞、惠州、珠海、中山、江門 9 市和汕頭市,入出境口岸為上述 10 個城市的對外開放口岸,停留時間為 144 小時(6 天),採取團進團出方式。

除此之外,公安部、國家移民管理局表示,將全力支持旅遊業高質量發展,多措並舉滿足境外遊客入境旅遊需求。

一是為入境旅遊外國人提供口岸簽證便利。

目前,全國 71 個城市 97 個口岸簽證機關可為國內旅行社組織、接待的外國旅遊團辦理團體旅遊簽證,每次在華停留不超過 30 天。

**二是持續優化過境免簽政策。**

目前,18 個省 23 個城市 31 個口岸,對 53 個國家人員實施 72/144 小時過境免簽政策,即 53 國人員從中國過境前往第三國或地區,可持有效國際旅行證件和聯程客票,在規定區域內免簽停留 72/144 小時,為外國人短期過境從事臨時商務、會議、旅遊等活動提供出行便利。

**三是實施區域性入境免簽政策。**(也就是我們上面提到的幾點)

符合政策適用條件的外國人可在規定時間和區域內旅遊,目前,我國已在上海實施外國旅遊團郵輪入境 15 天免簽、在海南實施 59 國入境旅遊 30 天免簽、在廣西桂林實施東盟 10 國旅遊團入境 144 小時免簽、在廣東實施港澳地區外國人組團進入珠三角地區和汕頭旅遊 144 小時入境免簽政策。

**四是優化通關保障。**

進一步簡化郵輪及船員查驗手續,推行隨船查驗方式,提高通關效率,助力推動相關旅遊企業、郵輪公司設計推出更多郵輪航線和旅遊產品,吸引更多訪問港郵輪來華和外籍旅客登陸觀光。

那麼,外國人申請 72/144 小時過境免辦簽證需要滿足什麼條件?

一是要屬於 72/144 小時過境免簽範圍國家的公民;其中有美國加拿大哦~

二是需持有能證明本人國籍身份的有效國際旅行證件(有效期不少於 3 個月),符合前往第三國或地區入境條件;

三是根據申請的過境免簽時長,需持有 72/144 小時內已確定日期及座位的前往第三國或地區的聯程客票或者相關證明,填寫臨時入境外國人入境卡,並接受出入境邊防檢查機關詢問。

如外國人符合上述條件,可向我國 20 個城市的邊檢機關提出辦理 144 小時過境免簽申請,或向 3 個城市的邊檢機關提出辦理 72 小時過境免簽申請,其他城市暫未實施該項政策。

此外,國務院辦公廳在國慶節前夕發佈了一份文件,以促進該行業的高質量發展。

文件指出,中國將恢復和增加國際航班,尤其是與鄰國和主要客源國的航班。根據十多個部門最近聯合發佈的一份文件,中國民航局將支持中外航空公司增加投資以滿足人們的需求。

變化包括恢復與已與中國簽署航空運輸協議的 125 個國家的雙邊航空服務協議的申請,除了美國、加拿大和法國,有關部門說。

數據顯示,9 月 18 日至 24 日,國際定期客運航班的數量為 3849 個往返,這幾乎是中國在 1 月 8 日將其 COVID-19 管理從 A 類降級為 B 類疾病前一周的八倍,約為疫情前的 50.5%。

數據顯示,航班數量超過疫情前水平的國家有 16 個,包括英國、意大利和馬爾代夫。

文件還規定了優化簽證和海關通關政策、恢復和擴大免簽政策、為郵輪和自駕游的國際旅行者提供便利通關的措施。

共有 97 個口岸簽證機關可以辦理由國內旅行社組織的外國旅遊團的團體旅遊簽證。72 小時和 144 小時免簽過境政策已經對來自 53 個國家的人員實施,有關部門說。

中國已經在上海實施了郵輪的 15 天免簽入境政策,在海南省實施了對 59 個國家的免簽入境政策,在廣西壯族自治區的桂林實施了對來自 10 個東盟國家的旅遊團的免簽入境政策。

來自香港和澳門特別行政區申請入境的外國人可以享受珠江三角洲地區和廣東省汕頭的 144 小時免簽入境。

還有一個重磅好消息,對於已經入了加籍但是還是想經常回國的華人朋友來說是非常好的福音:

## 中國永居卡五星卡來了!

來源:華人職世界

9 月 14 日,根據《環球時報》報道,中國國家移民管理局將於 2023 年 12 月 1 日起,正式簽發啓用新版中華人民共和國外國人永久居留身份證。

新版的外國人永久居留身份證被正式命名為“五星卡”。

而在此次命名以前,中國的外國人永久居留身份證一直沒有官方名稱,大家習慣稱呼它為“中國綠卡”,如今它總算有了自己的官方姓名啦。據悉,永居證是國家移民管理局對符合條件的外國人批准其在境內永久居留後,為其簽發的法定身份證件。該證件作為個人身份證件可單獨使用,持證人可在住宿登記、購買車(船、機)票等需要證明個人身份的場合作為合法憑證,無須再出示其外國護照。會令其日常生活的便捷程度大大提高。據悉,“五星卡”在保持現版基本式樣的基礎上,新加了體現國家標識的五星元素,優化美化版式佈局。

一人一號,終身不變國家移民管理局信息科技司司長陳永利介紹,新版證件在版式圖案和技術設計上進行了升級改造,主要體現在以下三個方面。一是調整了芯片存儲結構,優化了證件信息存儲的方式,在印刷方面也採用了更為先進的防偽技術,增強信息保護和安全性。二是調整了證件號碼,由 15 位調整到 18 位,這也是這次證件改版調整的一個很重要的方面,編列了外國人標識碼、國籍代碼、申領地代碼

等信息碼,一人一號,終身不變。三是優化了版式佈局,完善了登記欄目,使用了全新繪製的長城圖案,新增加了體現國家標識的五星元素,更加直觀地傳遞了中國形象和中國理念。在紫外光下,新版外國人永久居留身份證還會顯示出五星的模樣,更加直觀的體現出國家標識。

此外,新版永居證升級技術,增強功能,新證啓用後,持證人可通過互聯網平台線上辦理交通出行、生活消費、金融等私人事務,將進一步便利持證人在境內工作、學習、生活。新版永居證啓用後,現版永居證在有效期內仍可繼續使用,持證人可根據個人需要,適時申請換發新版永居證。

但是,有一說一,一名外國人想要擁有“五星卡”可並不是一件容易的事情:《外國人在中國永久居留審批管理辦法》第五條規定,受理外國人在中國永久居留申請的機關是設區的市級人民政府公安機關,直轄市公安分、縣局;審核外國人在中國永久居留申請的機關是各省、自治區、直轄市公安廳、局;審批外國人在中國永久居留申請的機關是公安部。

第六條規定,申請在中國永久居留的外國人應當遵守中國法律,身體健康,無犯罪記錄,並符合下列條件之一:1、在中國直接投資、連續三年投資情況穩定且納稅記錄良好的;2、在中國擔任副總經理、副廠長等職務以上或者具有副教授、副研究員等副高級職稱以上以及享受同等待遇,已連續任職滿四年、四年內在中國居留累計不少於三年且納稅記錄良好的;3、對中國有重大、突出貢獻以及國家特別需要的;4、本款第一項、第二項、第三項所指人員的配偶及其未滿 18 周歲的未婚子女;5、中國公民或者在中國獲得永久居留資格的外國人的配偶,婚姻關係存續滿五年、已在中國連續居留滿五年、每年在中國居留不少於九個月且有穩定生活保障和住所的;6、未滿 18 周歲未婚子女投靠父母的;7、在境外無直系親屬,投靠境內直系親屬,且年滿 60 周歲、已在中國連續居留滿五年、每年在中國居留不少於九個月且有穩定生活保障和住所的。

由此可見中國永居的難度還是挺高的。不過,加拿大籍華人如果想要獲得中國永居,後面的五六七項都是比較簡單,只要在中國有親屬,居住滿五年、每年不少於九個月即可,屆時就可以自由在兩國之間選擇最適合自己的生活方式。看得出來,中國對於許多外國人來說還是非常有吸引力的。

相信隨着更多優惠政策的推出,會有更多外國人前來看看中國的發展!

## 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.



# 在日本收破爛的中國女孩:年入 1000 萬



每次提到廢品回收的工作,美嘉仍然興奮得眉飛色舞:

"現在每次卡車來送廢品,我還是很好奇。好奇這一次的'垃圾'里又隱藏了什麼驚喜。這就是這份工作的魅力吧。"

## 在破爛里找盲盒

讀小學時,中國台灣女作家三毛在作文課上,這樣寫自己的夢想:

"有一天我長大了,希望做一個撿破爛的人……人們常常會把好東西當作垃圾丟掉,拾破爛的人最愉快的時刻就是將這些蒙塵的好東西再度發掘出來。"

三毛因為這個"沒出息"的夢想被老師痛罵了一頓。

在日本的中國女孩美嘉卻實現了三毛的夢想。她在日本收廢品,每天樂此不疲地淘出寶貝,比如古典典雅的日本鐵壺、被塑料袋包裹住的勞力士手錶、有些磨損的12塊金幣……

美嘉在高中時便陪媽媽開着小卡車挨家挨戶敲門收廢品,那時家鄉的親人和朋友都對她的行為表示不解:為什麼要跑到離家鄉千里迢迢的國家收廢品?

美嘉不予回應,只是在24歲時擁有了自己的廢品回收站,又在5年後的今天,蓋了第二所回收站,如今年收入已過千萬。

廢品回收不僅給美嘉帶來了巨大的經濟收入,也讓她感受到,那被遺棄的一件件廢品其實記錄了主人的故事。

三毛說:"拾荒的趣味,除了不勞而獲這實際的歡喜之外,更吸引人的是,它永遠是一份未知,在下一分鐘里,能拾到的是什麼好東西誰也不知道,它是一個沒有終止,沒有答案,也不會有結局的謎。"

## 寶貝收藏品

距離日本東京幾十公里外的大馬路旁,有一塊近五百平米的空場地,這裡被水泥板圍了起來,不同的大卡車在這裡進進出出。

靠着馬路的那面水泥板上挂著一個大大的招牌,上面用日文寫著:池田產業。這是美嘉建立的廢品回收站。

美嘉,出生於1994年,小學五年級跟隨母親從哈爾濱搬到了日本,24歲擁有了第一家屬於自己的廢品回收站。

當一輛一輛卡車把廢品倒入美嘉的回收站時,美嘉已經能夠在一堆亂七八糟、五花八門的廢品中,熟練說出每件物品的名字、價格,以及挑選出更有價值的廢品。

"縫紉機、馬達、基板、工具箱……"

"這個鎖扣應該是帶金的,我檢驗一下。"

卡車卸貨後美嘉挑揀廢品

作為廢品站的主人,美嘉把自己喜歡的廢品都收藏了起來,沒事的時候會拿出來欣賞,或者把廢品背後的故事告訴其他人,堅決不售賣。

目前,在她收藏品的鐵架上,有12塊金幣、各類日本鐵壺、勞力士手錶、鑽戒……曾有人出價幾萬塊回收她的收藏品,被美嘉拒絕了。

這些收藏品記錄了舊物主人背後悠悠的歲月,也記錄了美嘉和它們難解的緣分、有趣的故事。



## 美嘉收到了佛像

比如有一次,搬家公司的卡車拉來了在主人家清理出來的一大堆沒用的"廢品",在各式

各樣的主人舊物背後,美嘉翻出了一包塑料袋,里面是主人的飾品,除了珍珠、黃金項鍊,還有兩塊手錶。

一塊就是日後放在收藏品鐵架上的勞力士手錶,經過專業的評估師鑒定,"這塊錶的殘值是30萬日元"(按現在的匯率是15,000元人民幣。)

另一塊日本當地品牌的手錶,並不被卡車司機看重,但是錶帶和錶盤都是純黃金製成,價值很高。最後這一車的廢品,美嘉按照勞力士鑒定的價格支付給了卡車司機,其他物品再貼補了五千元人民幣。

對廢品回收的工作,美嘉評價是"和拆盲盒一樣,每次都會拆到新鮮的東西,特別有意思。"

美嘉的廢品回收站離城市只有半小時的路程,城市里的拆遷公司和搬家公司將收集好的廢品都裝滿卡車,送到回收站。

美嘉主要收的廢品是金屬類,卡車進廢品站時,美嘉先測量車的總重量,然後每卸一種材質的廢品,就重新再測量車的重量,鋁、鐵、黃銅……按照每種材質的單價乘以重量,算出最終價格。

將總價開給司機,司機就離開了,交易十分迅速。

這類金屬物品主要是單價便宜,但是量大,每公斤鐵買賣中間差價是兩角人民幣,但是美嘉通常會攢到10噸、20噸再一起出售給出價較高的商家。

美嘉最喜歡的是搬家公司的卡車,卡車送來的廢品則是新奇古怪的,因為不同的主人有不同的收藏品,比如日本鐵壺、銅器、畫、瓷器,如果不是金屬或者特別貴重的物品,卡車司機都



## 會免費將物品送給美嘉。

日本老人通常獨居。老人去世後,子女辦喪事便匆匆回家,繼續自己的生活。子女將清理老人房屋的工作全權託付給搬家公司,工人們把老人生前的物品全都整理在一起,去廢品站換一個好價錢。

這些物品在老人生前被井井有條地擺放在屋里,去世後被陌生人們統統裝到塑料袋里,送到廢品站出售。有些磨損的項鍊、無法打開的手機、保存良好的畫作……物品雖然不能說話,但凝聚了老人生前的故事。

日本實施垃圾分類已經超過40年,有著相當成熟且嚴格的垃圾分類體系。在日本如果胡亂丟棄垃圾,可能會因違反垃圾清潔投棄相關法律而被罰款,任意一邊超過30cm的物品,都屬於"粗大垃圾",大部分需要付費處理。

有時候,有人會偷偷摸摸地跑進來,把廢品丟進回收站里,把美嘉逗得哈哈大笑。還有一位老人騎自行車帶來了電腦,當美嘉說5000日元時,老人甚至以為要給美嘉這麼多錢的處理費。

日本嚴格的垃圾處理制度,為廢品回收行業提供了良好的發展土壤。

## 反復選擇

1994年,美嘉出生於哈爾濱方正縣,從小由姥姥姥爷撫養,在村里吃百家飯長大。或許是因為父母不在身邊,美嘉養成了察言觀色的習慣,總是睜著圓溜溜的大眼睛,一笑就露出甜甜的酒窩,討眾人喜歡。

小學五年級時,美嘉父母離異,媽媽改嫁到日本,把美嘉也帶了過去。

美嘉稱呼媽媽的新丈夫為"日本爸爸",日本爸爸對美嘉很好,美嘉曾有心臟病,不曾騎過自行車。日本爸爸買了一輛新的自行車放在庭院里,手把手教美嘉騎行。

初去一個新的國家,對美嘉來說依然是不小的挑戰。因為不同國籍,部分日本小學生常常喜歡找美嘉的麻煩。

比如當中國民營的遊樂園里放置了模樣不夠標準的哆啦A夢,日本媒體總是抓住這類事大肆報道。美嘉的一些同學故意走到她面前說:"啊,這就是中國的哆啦A夢嗎?怎麼這麼醜啊!"

這是孩子們慣用的比較幼稚的嘲弄手段,不過卻在他們之間非常具有殺傷力。另外由於語言不通、飲食習慣不同,美嘉需要適應的內容實在太多。

或許因為從小就習慣了和不同的人打交道,美嘉總是保持樂觀。

當她回憶起剛到日本,由於聽不懂日語,午飯時間,每個人都盛好了飯菜坐在座位上,老師說如果覺得打飯太多可以上來送回來一點,美

嘉沒有聽懂,一個人上去又盛了一大碗米飯。所有人都哈哈大笑,美嘉也一起大笑。

平時和小夥伴們一起看電視,小夥伴們笑,她也笑,媽媽問她:"你聽懂了嗎?"美嘉搖搖頭,似乎大家感到快樂,她就會快樂。

美嘉媽媽在日本的工作十分辛苦,白天在冷庫穿串,晚上去料理店打工。

懂事的美嘉在高中畢業後,就決定出來打工,為家里減輕負擔。她嘗試了各種各樣的工作:在烏冬面店當服務員,刷盤子、洗碗;在超市負責清洗切割豬肉的機器刀片;在成年人玩的遊戲店里收拾設備……

日本的工作勞動強度大,一個人幾乎要干三個人的活,且要求高,要按時按量地完成工作。之前在遊戲店里,因為客人離開後,美嘉把遊戲設備復歸了原位,結果午飯後客人又回來了,逮着她劈頭蓋臉地罵了一頓。

工作辛苦、薪酬微薄,美嘉在嘗試了不同的工作後,決定還是回到廢品這一行。

在高中時,有朋友向美嘉的媽媽提議,可以買一輛小卡車,沒事時去挨家挨戶收廢品,成本低,且回報高。媽媽照做,並且拉上美嘉陪自己收廢品。

起初來到住戶門前,媽媽和美嘉都感到不好意思,從敲門到詢問住戶有沒有廢品。因為美嘉家住日本農村,這些日本老人都非常欣賞年輕人來找自己聊天,很樂意地將自己的廢品分揀出來,並且還會熱情分享自己家種的農產品和做的鹹菜。

那時,美嘉收到的廢品大多為家庭閑置品,比如地毯、塑料瓶、廢棄的電子產品,雖然能賺錢,但是收入不高。

有一天,美嘉照常看到某個庭院里停著一輛橘色的叉車,駕輕就熟地按響門鈴,詢問戶主這輛叉車是否還需要。住戶擺擺手,直接將這輛車送給了美嘉,最後這輛舊叉車售出了一萬人民幣,相當於母親當年收廢品一個月的收入。

"那時我還沒有18歲呢,這真的算得上我的第一桶金!"

因此,美嘉在嘗試了幾次其他職業後,決定重新回到廢品行業,全心撲在廢品回收的工作上。



## 步入正軌

2014年,美嘉在親戚家開的廢品回收站打雜,平時有時間仍然開著自己的小卡車,去不同的現場收廢品。

3年後,前期的努力讓她積累了不少人脈,以前合作過的拆遷公司也看重美嘉的踏實和靠譜,在日本富士通會社拆遷項目中,主動聯繫美嘉讓她負責分類和處理金屬類垃圾。

現場里的空調機和電線較多,美嘉將廢品分門別類整理出來,聯繫需要金屬和空調機的工廠,將廢品轉手了過去。依靠廢品買賣的差價,在幾個月里,美嘉就賺到了上百萬人民幣。

她意識到,廢品回收的發展空間比她現象中更大,為了能夠繼續擴大項目,且在有起始資金的支撐下,她迫切希望自己能開一家屬於自己的廢品回收站。

2019年,她租下了熟人之前的廢品回收站場地,準備自己好好發展這番事業。但是天不遂人願,日本疫情爆發,各類經濟受到影響,美嘉想象中的門庭若市的場景並未出現,相反有時一整天沒有一個人來送貨。

美嘉深感焦慮,但似乎永遠不會被打倒,她又回到了以前的模式,把小卡車收拾出來,每天開著車起早貪黑地到處去找廢品,不同于最初的羞澀,現在她找廢品已經游刃有餘。

見到拆遷現場,美嘉十分從容地向職員提供自己的名片,也會提前在網上查詢附近電器商店、裝修會址的地點,記到本子上,挨家挨戶摺門鈴遞名片。

時來運轉,2020年,她買下了現在的場地。她現在所在的這塊場地有五百平米,並計劃擴建到一千平方米,在離此地20公里外的另一座城市,美嘉又買下一塊800平方米的地皮,建一座新的廢品回收站。

回收站請了三位中國人來上班,每天的薪

酬是600元人民幣,包吃住,有時也包煙酒,美嘉說"他們工作辛苦認真,所以我也儘可能提供較好的待遇"。

廢品站被鋼板完整地圍了起來,每到炎熱的夏天,廢品站內部的溫度會比外部氣溫平均高10度,把雞蛋打在鋼板上,雞蛋馬上就熟了。而冬天,因為廢品回收站是開放場地,所以也沒有暖氣。

廢品回收站的工作常常頂著惡劣的天氣。並且,收拾廢品時受傷是家常便飯。把電線外面裹的外皮扒下來時,電線一彈,便將美嘉臉上划了一道很深的口子。平時美嘉和其他工人的手臂、脖子,到處都是收拾廢品時劃出的大傷、小傷。

美嘉一直有做美甲的習慣,卻不是為了臭美,因為在堅硬美甲外殼的保護下,可以避免手指甲在處理廢品時,不小心被劃開,十指連心,指甲劈叉也是鑽心的疼痛。

美嘉雖然現在仍然會幫忙清理廢品,但是大部分的時間都在接電話、對接業務,"我每天的電話實在太多了,即使劃到通訊記錄最底下,也都是今天的來電。"

廢品回收站每天的卡車進進出出也繁忙,從早上九點營業到晚上七點,每天至少有三十輛卡車來卸貨。

從對這行毫不瞭解,敲門鈴也戰戰兢兢,到擁有兩個廢品回收站,美嘉努力了十多年,中間的曲折、艱辛不必多說,幸好一切都步上了正軌。

## 未來打算

雖然廢品回收站的工作繁忙,但是美嘉總是感嘆她遇到的工人、客戶都是好人,十分好相處,並沒有給她帶來什麼煩惱。

她評價日本客人總是有點"死心眼",只要認準了一家店後,就只會來這家店。即使卡車過來時會遇到其他的回收站,他們也不會進去,也很少比較價格,所以美嘉這里大部分都是長期合作的老顧客。

卡車卸貨後,美嘉前來挑選自己感興趣,或者值錢的廢品,即使挑選,卡車司機也幾乎不會多問一句,為什麼要挑選出來。

美嘉目前的回收工作比較基礎,只是一個廢品中轉站,來自拆遷現場或者搬家現場的卡車將廢品傾倒在回收站里,等工人們將廢品分門別類整理好,聯繫工廠轉賣。

她未來計劃做廢品深加工,對廢品進行深度處理後,提高廢品發的價值,再出售。有不少年輕人找她詢問廢品站運營的相關事業,她也總是傾囊相授。

曾經,剛開始經營廢品行業時,雖然家鄉人不會主動地批評她,但是每次提起這份工作,依然覺得不理解。"為什麼要跑到這麼遠的地方,就是為了收廢品?"

美嘉這麼多年的努力告訴他們這份工作是有回報的。

這份廢品的工作,從最開始只是賺錢,也逐漸衍生出新的價值

一對日本老夫婦搬家時,美嘉主動提出幫助他們,並且還免費處理了冰箱等大件垃圾,老人們給美嘉寫了一封正式的感謝信,這類成就感不比金錢少。

她的朋友圈,總是各類消息都有,因為常常有人拜託她,你幫我轉發消息,她總是滿口答應,因為她相信,以善意對待這個世界,這個世界也總是會善意對待你。

美嘉將生活重心幾乎放在了工作上,最大的享受是吃麻辣燙。她喜歡的麻辣燙在車程半小時遠的地方,周日回收站放假一天,能夠在周六晚上和家人朋友開車半小時去吃一碗熱乎乎的麻辣燙,並且喝一杯奶茶,對她來說是莫大的享受。

美嘉在日本生活了17年,拿到了日本永駐權(即保留中國國籍,可在日本長久定居),也可以加入日本籍,但她放棄了。

如今的她,早已不是聽不懂周圍小夥伴說話,只能跟著她們一起笑的小女孩,而是能夠說一口流利的日本話,完完全全融入了日本生活的回收站老闆。

但是,雖然她很早就離開了哈爾濱,現在說起普通話,依然一股東北大碴子味。

回哈爾濱逛夜市

每次提到廢品回收的工作,美嘉仍然興奮得眉飛色舞:

好奇這一次的'垃圾'里又隱藏了什麼驚喜。這就是這份工作的魅力吧。"

文章來源:一人一城





# 自用不申報?海關嚴查入境:華人自用包被罰 1 萬

最近,美國和加拿大海關最近正在嚴查入境,有華人網友戴了兩年多的首飾都被罰了兩萬多刀……真的是窮瘋了的感覺。

社交平台網友報料,今年9月15日入境時被工作人員叫進了小黑屋,當時自己還非常淡定,感覺配合檢查就好了,自己也沒帶多少現金,也沒帶什麼奢侈品,根本不會有什麼事情。

但誰能想到,海關的終極三連問徹底把她整懵:  
**第一個問題:旅行箱是哪里買的?**

網友一聽就覺得腦子發大,箱子已經用了很多年,看磨損程度就能看出來,都這樣海關還要查嗎?她表示是箱子的確是在加拿大境內買的,但已經用很久了,確實找不到小票了。

海關的回答也非常乾脆:那不好意思,沒有購買記錄我就要按官網查詢,然後你就要交稅了。網友被逼得實在沒辦法,原地翻了N久的信用卡付款記錄,總算找到了這個箱子的刷卡記錄。

**第二個問題:身上的包是在哪里買的?**

網友說這個也是在加拿大境內買的,好在這個付款記錄和收據,網友一直都有保存,和銷售也有聯繫,所以很容易就通過了。

**第三個問題:首飾是購買渠道和消費記錄。**

這個可真難住了網友,因為這件首飾是朋友送的禮物,自己已經戴了兩年多了,做夢也想不到海關的關注點竟然在它的身上。

對此海關自然也給出合理解釋,即所有貴

重物品(超過10,000加元)海關都有權利查閱:只要不是在加拿大購買的,不管新舊都要申報;無論是不是自用,不管你是購買者還是收到者,都要申報;如果不能提供證明,那任何理由都不能成立,需要按照官網現在的價格交稅和罰金。

就這樣,網友只能按照海關的要求,以官網價格30%的罰款+5%的稅交了錢……  
從小票上看,總計交了21000多加元。  
Po文一出,就有很多網友表示自己也有類似經歷:

感覺他們最近瘋了,老公8月底入境,從國內帶來的戒指和小金首飾等忘記申報了,被拉進小黑屋翻了一遍還開了罰單。

還有一位網友自用的包包被稅了9000多加幣,即便把HR的發票照片拿出來給海關看,海關也不認。講真差不多一萬塊錢了,直接買個新包不香嗎?

還有一位網友說自己的經歷更離奇,因為帶了10,020加元,超過規定限額僅20刀現金的額度,結果就直接被鐵面無私的海關罰了1000塊!

你沒看錯,多20塊,罰1000塊!  
最後,發帖網友自己在評論區置頂留言,提醒大家千萬不要相信“自用物品不用申報”這樣的傻話,的確有沒被查到的,但只能說人家運氣好,畢竟一旦被查到可能會面臨巨額損失,所以大家出門一定要遵守相關規定,儘量樸素簡單一些。

但緊接著又說,其實自己打扮也並不誇張,穿的都是很普通的運動裝。

講真,自用物品不用申報這事,還真是爭論已久。網上經常看到網友發帖詢問“加拿大入境,自用的珠寶和包會被稅嗎?”



針對這樣的問題,即便不看前面講述的網友經歷,單就這個帖子下面,也有熱心網友現身說法,表示自己的高中同學曾在多倫多被關進小黑屋八九個小時,沒水沒飯沒廁所,因為帶了幾

件梵克雅寶和奢侈品,最終總共被稅4000多刀,不交錢根本出不了門。

而且更加離奇的是,竟然只收現金,交完出門想舉報,警察說她沒有發票沒有證據……

當然,這件事目前無從考證,但如果是真的話,細思恐極啊,海關都這麼猖狂了嗎?

還有一位華人媽媽也曾發帖講述自己的遭遇,她在疫情期間入境溫哥華,沒想到隔離防疫的事兒海關一句沒問,卻因為行李把她帶進了小黑屋,開箱檢查!

按照加拿大海關規定,出入境時所攜帶的現金如果超過1萬加元就需要事先申報,否則會被沒收並罰款。

華人媽媽心想,自己隨身只帶了9000加元現金,不用申報,便直直去取了行李準備離開。

結果到了出關口,她被海關給攔了下來,在沒有任何證據支持的情況下,海關表示不相信華人媽媽只帶了9000現金,於是將她請進了傳說中的“小黑屋”。

只見工作人員那叫一個翻箱倒櫃,把3個箱子裡的每件東西都扒拉一遍,一件衣服一件衣服地查,看有沒有夾帶超過1萬現金……

關鍵是人家只負責翻出來,可不負責收回去,眼看著衣服被扔了一地,想到之後還要一件件消毒,華人媽媽真是無奈又無語。

到最後,眼睜睜着1刀多餘的現金都沒找出來,海關這才大手一揮,讓她直接離開,連一句“sorry”都沒有。新聞來源:美中國際稅務

# 20 歲華裔少年獲全球數學大獎,他和霍金很像



Help a teen with severe muscle disease go to MIT Jenny Huang is organizing this fundraiser.

He was born with a deadly motor neuron disease and was not expected to live into adulthood, but he beat all of the odds against him. He was accepted by Harvard, MIT, and Caltech in 2021. Hi, I'm Jenny and I'm the mother of Ben Lou. We need help with the costs associated with sending our son to his dream school, MIT.

在日前舉行的阿里巴巴全球數學競賽頒獎典禮上,迎來一位特殊的獲獎人。他的出場方式有點特殊,甚至看上去有點酷——別人都是走上台去,他是坐着,像霍金那樣。

這名特殊的獲獎者對於很多華人來說並不陌生,他就是曾經被佛大學、加州理工學院和麻省理工同時錄取的天才華裔少年樓印根(Benjamin Lou)。

2年前,他的故事曾經讓很多人感到激勵和贊嘆。一個“漸凍人”,曾經被醫生下了死亡通知,活不過3歲,但如今他正在創造一個又一個奇蹟。

大家親切地叫他樓印根(Benjamin Lou)為“根根”。

2003年4月5日,樓印根降生,是個人人愛的小寶。但好景不長,6個月後,讓根根父母擔心的事情發生了,他的腳無法承受任何

重量,甚至無法像其他寶寶一樣獨立坐在嬰兒車上。

“他的身體像麵條一樣軟,”黃媽媽說,“當我們讓他坐起來的時候,他的身體就會耷拉下來。”在他七個半月的時候,母親黃慧華還是不放心,帶他去看了醫生。“醫生說他看起來很健康,只是有些懶而已。”黃慧華回憶道。

轉眼間,樓印根來到這個世上一年了,噩耗也隨之來臨。樓印根被診斷出患有“脊髓性肌肉萎縮症”,也就是我們所說的“漸凍人”。

根根的肺活量只有正常人的25%,像他這樣嚴重的病例,大多在成年之前就離開人間了。事後,黃媽媽回想起自己懷上根根時,他在子宮裡從來沒有動過,也沒有踢過。

由於樓印根的肌肉無法支撐自己的體重,他的起床、進出輪椅、吃飯、洗澡和上廁所都需要有人幫助。

為了讓兒子活下去,並給他一切成功的機會,黃慧華在兒子確診後幾個月就辭掉了工作,從那時起一直全職悉心照顧兒子。並用中西醫治療兒子的呼吸道感染、腎結石、骨折和關節脫位的問題。

除此之外,他還經歷了四次大手術,包括脊柱融合和在10歲時在背部植入兩根鈦棒。他的身體必須每60到90分鐘轉換一個新的姿勢,還需要每天做伸展運動,按摩和物理治療。

上帝為樓印根關閉了一扇門,也為他打開了一扇窗。樓印根從很小就展現出了很強的好奇心以及對數學的天賦。3歲時,在課堂上因為急于吸收老師所講的知識,差點用輪椅撞到了其他學生。

他曾經的老師說,一些有嚴重殘疾的孩子長大後會變得難以相處,以自我為中心,但是樓印根受到了家人們的感染,總是腳踏實地,積極

向上。並且他的學習能力毋庸置疑,很快就掌握了擺在他面前的每一門學科,特別是任何與數字有關的東西。

由於所在年級的課程從未給他帶來過挑戰,樓印根便開始自學在線學習資源,比如BrainPop、可汗學院(Khan Academy)和問題解決藝術學院(Art of Problem Solving Academy)。他還輕鬆瀏覽了90多個The Great Courses在線學習庫和數百個YouTube數學視頻。

四年級時,樓印根已經開始接觸微積分,他手中沒有紙筆,單憑心算就能迅速解答大多數數學問題。他說,他的心算偶爾會出錯,但基本上是萬無一失的。

數學老師也注意到了根根的稟賦,向美國數學奧林匹克代表隊鄭重推薦這名殘障少年。根根通過重重考核,被批准加入美國隊並代表美國飛往北京參賽。

之後他過關斬將,在2014年中國舉辦的世界數學團體賽上獲得金牌。世界數學團體錦標賽的主辦者還專設一項名為“生命之花綻放”(Blooming Life)的特別獎,頒給讓人贊嘆不已的根根。

三年後,他成為被邀請參加美國數學奧林匹克競賽的250名美國高中生之一。在過去的三個夏天里,他獲得了參加加拿大/美國數學夏令營的資格,並在SAT數學考試中獲得了滿分800分的傲人成績。

根根說,他的大學夢想是學習數學、物理和生物,目標是有一天為像他一樣的殘疾人設計輔助產品,比如自動旋轉吊床以及能自己吃飯的機動食物滑道,以便使他們能更獨立的生活。更希望有一天能自己謀生,這樣他就能負擔起自己的全職護理費用,讓媽媽

喘口氣。

18歲那年,三所著名學府全部向他伸出了橄欖枝,根根最終選擇了麻省理工學院。著名物理學家、麻省理工學院教授阿蘭·古斯是宇宙學中暴脹模型的創立者表示,一次復習課上注意到樓印根,發現這位少年的思維深刻且非常超前,提出的問題出乎意料,於是他決定邀請樓印根一起做研究。2023年暑假,樓印根就在阿蘭·古斯指導下,專門研究黑洞。

阿蘭·古斯曾和斯蒂芬·霍金共事過,認為樓印根和霍金很像。

“當然不只輪椅是一樣的。”阿蘭·古斯笑着說道:“我認為他們兩個儘管都有身體殘疾,但對生活都有非常樂觀向上的態度和幽默感。”

根根的媽媽相信,兒子身殘志堅,從不放棄希望,從不屈服壓力,克服了常人難以想像的困難,甚至做到了某些正常孩子做不到的事情。

樓印根在20年中能創造一個又一個奇蹟,走到現在,與家人的呵護分不開,更與自己想成功的信念分不開,正如他所說:

“你必須嘗試很多不同的東西,然後走到外面的世界。你不可能總是贏,會經常失敗,但許多年後當回首往事時,你會意識到會成功的。”文章來源:中國僑網



# 美媒:中國留學生名校退學率達 25%!最大原因是?



Completing College National and State Reports With New Longitudinal Data Dashboard

9月25日,美國全國學生學歷認證中心發佈了《讀完大學》(Completing College: National and State Report)報告。

報告指出:2022年,全美所有大學中有約6成學生能在6年內讀完本科並畢業,也就是說40%的美國本科生無法在6年內畢業。

而中國留學生在美國的本科退學率高達25%。

在佔美國所有留學生比例為30%的前提下,中國留學生群體中學霸和學渣已經高度並存。哈佛大學公佈的數據顯示,該校在2021-2022學年勸退了51名本科生,還有149名被留校查看,隨時可能被踢出哈佛。



佛大學、耶魯大學、康奈爾大學等14所名牌大學的中國留學生,最終退學率高達25%。

中國教育專家陳屹在《名校之路》一書中也指出,中國留學生進入美國前100名校後退學率為20%!

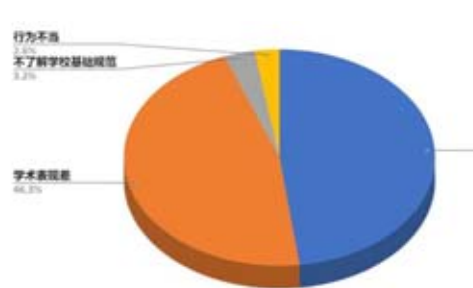
另據賓夕法尼亞州教育諮詢公司WholeRen的統計,每年有多達8000名在美國中國學生被大學開除。發佈的一份白皮書顯示,在WholeRen研究過的1657個案例中,81%被開除的原因是學習成績不佳或作弊。

所以,大家不要再有美國大學生都不行,中國孩子到國外都是學霸的刻板印象。美國大學寬進嚴出不是開玩笑,其他國家和族裔的孩子在學術上同樣有競爭力,以成績好著稱的中國留學生其實沒有多大優勢。

《華爾街日報》則在一篇報道中指出,過去幾代中國學生靠成績和獎學金進入國外大學。但現在中國學生往往來自富裕的家庭,他們的真實學習能力和應對挑戰的能力並不特別突出。

而“作弊”,正在成為一些人對中國留學生

的刻板印象。而發佈在2023年9月的《2023留美學生現狀白皮書》也提到,在美國被勸退的中國學生中,有7成是本科生,過半數學生在全美排名前50的學校就讀。



圖自 THE PIE, 2023年9月

哈佛、耶魯、康奈爾等14所大學的中國留學生也不例外。

這份報告顯示,在美國大學中被開除的中國留學生,最高比例是因為學術不誠實而被要求退學,佔比高達47.9%;第二大比例是因為學習成績不佳而被退學,佔比為46.3%。

數據顯示:在2022年3月—2023年3月內,中國留學生共有1120人被開除,其中1000人被隨機選中參加報告,被勸退原因主要是:

- 1、學術不誠信,佔比47.9%;
- 2、學術表現差,佔比46.3%;
- 3、行為不當,佔比3.2%;
- 4、不瞭解學校規範,佔比2.6%。

而學術不誠信的具體構成爲:

- 1、代考
- 2、作弊
- 3、抄襲
- 4、代寫

5、造假

6、篡改成績

從數據分析看,中國留學生不是沒腦子,是腦子用錯了地方。

報告還指出,2021年開始,中國學生的學術不誠信比例有所上升,但學術表現差的比率開始提高。

有可能是敢造假作弊的越來越少,但憑真實學習能力很多人根本過不了名校的考試關

白皮書顯示,中國留學生普遍存在英語表達弱、缺乏批判性思維和表達、系統學術訓練不足、學習功利目的性強、缺少社會責任感等問題。這也造成很多美國名校對中國留學生開始產生偏見。這對30萬赴美留學的中國孩子來說,並不公平,但很現實。

畢竟在美留學中國學生人數超越30萬人,如此高的基數比例加上美國學校對學術成績要求嚴格,使得一些對學術誠信問題上態度不端正的學生難免遭遇學業危機,導致退學、開除!

不得不說,《2023留美學生現狀白皮書》給所有中國家庭敲醒了警鐘,美國不是混日子的好地方,申請大學時可以包裝得天花亂墜,但不能畢業全憑自己。新聞來源:北美報告



不貪婪，是為人的境界

# 《道德經》：眼界越寬，越不貪婪；格局越大，越不糾纏！

對家人說出了實情。家人知道後，滿懷愧疚的

《道德經·第四十六章》中講：“禍莫大於不知足，咎莫大於欲得”。

老子告訴我們：不懂得知足是一個人最大的禍患。

有的人生活穩定之後，羨慕別人的那種安逸；得到安逸的生活之後，卻又想要奢侈的享受。

殊不知：貪婪是人生一大忌諱，不懂得知足，一味的貪婪必然會給自己帶來災難。

曾聽過這樣一則故事，在海邊，有一個漁夫為了貪圖省事，編織的漁網只有一口鍋那麼大。

他與附近的漁夫每天出海打魚，其他人都是滿載而歸，只有他兩手空空。

有一個熱心的鄰居看到後，對他說：“你的漁網太小了，難怪打不到魚，改天換個大些的漁網，就可以捕到魚了”

漁夫聽後，馬上回家把漁網改大了幾倍，果然，第二天出海滿載而歸。

第一次捕到這麼多的魚，漁夫非常高興，心想：看來漁網越大，捕到的魚越多。於是，他又把漁網改大了好幾倍。

隨後，他拿着新編織的巨大的漁網出海捕魚。費了九牛二虎之力才把漁網撒到大海。心想，今天一定可以捕到更多的魚。

但到了收網的時候，他發現拉網很吃力。於是，便用更大的力氣去拉。結果發現自己根本拉不動這個大網，自己的漁船反而被漁網中的魚拉着跑。而漁夫又不想放棄自己網中的魚，雙手仍然緊緊抓着漁網，最後漁夫被自己的編織的大網拉到了海中，喪失了生命。

《道德經·第四十四章》中講：“甚愛必大費，多藏必厚亡”。

過分的追逐名和利和財富，必定會付出慘重的代價。只有懂得適可而止，才不會給自己帶來災禍，才可以得到長久的平安。

不糾纏，是處世的智慧

《道德經·第八十一章》中講：“聖人之道，為而不

爭”。

人生很短，格局越大的人，越不會與爛人爛事糾纏。

有這樣一則故事：在一個村子里，有一戶人家的女兒還未出嫁就懷孕了，在這個傳統思想根深蒂固的地方，這位少女免不了被全村的人指指點點。

而少女的家人也一直逼問她孩子的父親是誰。迫於壓力，少女撒謊說：孩子的父親是附近山上道觀中的道長。

於是家人帶着出生不久的孩子來到道觀見到了道長。道長聽完事情的來龍去脈後說：“這樣啊”，默默地接過孩子。

之後的每一天，道長都帶着孩子在村里挨家挨戶的討牛奶。全村人都在背後對道長議論紛紛。

在道長的細心呵護下，孩子長得白白胖胖，而道長卻日漸消瘦。

終於，少女受不了內心的煎熬，感到萬分愧疚，

正所謂：境無好壞，唯心所造。

人生中很多好壞，不在於當下的境遇，而在于你的內心。

或許你轉變自己的心念只需要一分鐘，但這一分鐘卻足以改變你的境遇。

當你轉變自己的心念和姿態，不傷心氣餒，不怨天尤人，自然能和好運不期而遇。

轉念，改變命運

《菜根譚》中講：“苦樂無二境，迷悟非兩心，只在一轉念間耳。”

意思是，苦境樂境，全在於心境；迷悟頓悟，也不過是一念之間。

心念改變狀態，狀態改變行動，行動改變習慣，習慣改變命運。

所以，一個人的心念變了，命運也自然會跟着改變。

宋朝，有位畫家叫朱子明，山水畫是當時一絕，但他偶爾也畫驢。

他的才華橫溢和聲名鵲起，帶來的除了名望，更多的是同行的嫉妒。

很多人都造謠貶低他，說他只會畫驢，於是向他求畫的人越來越少。

朱子明遭此侮辱，心中抑鬱，但他並沒和謠言較勁，反而苦中作樂，達觀地練起了“驢畫”。

而當朝皇帝宋徽宗，偏偏對驢畫情有獨鍾，得知朱子明的驢畫最好後，還召他入宮畫驢。

此後，朱子明為宋徽宗作驢畫數百，並大受褒獎，成了名副其實的“天下第一驢畫人”。

可見，較勁還是看開，不過是一念之差，卻能改變一個人的命運。

哲人歌德說：“人之幸福，全在於心的幸福。”

每個人的心念，都是決定自己人生命運的舵手。

心念好，一切皆好；心念正，萬事皆順。

往後餘生，要想命運變好，先從轉念開始，如此方能一路暢行，一生順遂！



人之幸福，全在於心的幸福。

常言道：“一念天堂，一念地獄。”

一念起，萬水千山；一念滅，滄海桑田。

心念決定命運，人的禍福其實都在一念之間。

轉變自己的心念，就是轉運，是在改變自己的一生。

轉念，改變相貌

中國有句老話說得好：“相由心生。”

意思是說，一個人的相貌，是隨着心念改變的。

你心寬，臉上便會有大氣的美感；你心善，嘴角就會不自覺地上揚。

你心窄，眉頭就會容易時常緊蹙；你心煩，眼睛都會跟着一起耷拉……

心念，如果發生積極的變化，整張臉也都會變得陽光自信，還能提陸氣質。

相反，心念如果總是負面消極，那面相也會慢慢變得尖酸刻薄，不受人歡迎。

看到過一則故事。

有個婦人心胸狹隘，常因一點小事就和別人爭吵不休，還咒罵他人。

可時間一長，婦人感覺自己變得越來越醜陋，也不受人待見。

婦人心中恐慌，急忙去廟中找老師傅請教，老師傅說辦法很簡單：就是每天微笑。

婦人照做，每天都對人微笑，內心也變得越來越平和友善。

漸漸地她發現，不只是身邊人和她愈發親近，鏡子中的自己更是容光煥發。

佛曰：“有心無相，相逐心生；有相無心，相隨心滅。”

這世上沒有無緣無故的美醜，所有的一切都有迹可循。

相貌會隨心念而變，心念一轉，相貌也會跟着發生改變。

心念積極向上的人，相貌自會光彩動人，因為面相，其實就是內心的模樣。

轉念，改變身體

晚清名臣曾國藩說：“治身以不藥二字為藥。”

最高級的藥物，是養心；最好的醫生，是自己。

因為：百病皆從心起，百病需從心治。

轉變自己的心念，就能改變身體，頂得上這世間一切靈丹妙藥。

曾讀到過一個不可思議的故事。

有兩個人在同年同月，確診了同樣的膀胱癌。

但五年時間過去，一個因此去世，另一個卻病症消失。

還健在的那個人，他認為戰勝病魔主要在於自己心態好、信念強。

手術治療後，他樂觀淡然，靜心調養，堅持運動，如今癌症已經消失得無影無蹤，甚至連體質都變好了。

而去世的那個人，得知自己患癌後，心中滿是抑鬱消沉，每天都活在絕望中，儘管醫生也盡全力為他治療，但還是沒有保住他的性命。

俗語說：“藥療不如食療，食療不如心療。”

心念，才是我們健康、生命和人生真正的支柱。

有時，它可以毀掉一個人；有時，也可以拯救



一個人。

心中若是一味恐慌，一味低沉，只會把自己的身體慢慢拖入深淵。

唯有保持樂觀豁達，笑對生活，方能激發身體的潛力和活力，讓你不會被輕易打倒。

轉念，改變境遇

俗語說：“萬物隨心，心念一轉，萬物皆轉。”

很多時候，心念的轉變，可以影響我們當下境遇的好壞。

因為好和壞是事情的兩面性，既相互依存，也能相互轉化。

所以，無論怎樣境遇，都要讓自己轉念想想，或許一切都是最好的安排。

1934年，老捨去上海想謀求一份職業作家的的工作，未果。

還迫於生計，從上海輾轉到青島，一邊創作，一邊教書。

後來更是辭去教職，專心寫作，因為經濟拮据，處境甚至一度十分落魄。

但坐不起車，他就步行，沒錢下館子，他就自己動手，還說雖然味道比不上大廚，但魚蝦勝在新鮮。

平時常有的娛樂，就是趁天晴出門走走，他還自得其樂：“不用花錢還接近自然。”

可恰恰是這段經歷，讓他寫出了一生的經典之作——《駱駝祥子》，為文學史留下了濃墨重彩的一筆。

## 蘇軾筆下的秋天，寫盡人生百味

世間事，才能安然接受生命中的來來去去。

### 03 蘇軾筆下的秋天，是苦悶的。

昨夜霜風。先入梧桐。渾無處、迴避衰容。問公何事，不語空。

但一回醉，一回慵；朝來庭下，光陰如箭，似無言、有意傷。

都將萬事，付與千鍾。任酒花白，眼花亂，燭花紅。

《行香子·秋興》

東坡一生多舛，幾遭貶謫。

晚年的他褪去了才子的傲然，回望這一生漂泊，秋風中過往的淡然、堅定、灑脫似一一看穿。

於是寫下了這首悲秋之作。

使人成熟的不是歲月，而是經歷。汲汲營營，走過半生，才發現——人生不過只是一陣風，一場雨，一次經歷！

### 04 蘇軾筆下的秋天，是愁思的。

秋風湖上蕭蕭雨，使君欲去還留住。

今日漫留君，明朝愁殺人。佳人千點淚，灑向長河水。

不用斂雙蛾，路人啼更多。

《菩薩蠻·西湖》

年紀越大越發現，人生就是一場又一場的告別，沒有人能陪我們從起點走到終點。

我們不斷開始，又不斷告別；不斷銘記卻又不斷忘卻。

那麼我們該為此悲傷嗎？記得作家張潔有一段話：

富有而善良的鄰人，感嘆我收穫的很少，我卻瘋了一樣地大笑。

在這笑聲里，我知道我已成熟。我已有了——一種特別的量具，它不量穀物只量感受。

我的鄰人不知和穀物同時收穫的還有人生。

我已經愛過，恨過，笑過，哭過，體味過，徹悟過……

經歷就是最好的紀念。如果離別不可避免，請讓我們互道珍重。

### 05 蘇軾筆下的秋天，是矛盾的。

人生緣何少快樂，只因未讀蘇東坡。

一花一鳥一世界，一樹一葉一知秋。

日子總是在不經意中悄然離去，季節的變換，白晝的交替，都無聲無息的成為過去。

春去秋又來。

秋是成熟的，它不像春天那麼害羞，也不像夏天如此的暴露，也不似冬天如此的內向。

秋——

在王勃的筆下，是“落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色”；

在徐再思的筆下，是“一聲梧葉一聲秋，一點芭蕉一點愁，三更歸夢三更後”；

在張繼的筆下是“月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠”；

在李煜的筆下是“山遠天高煙水寒，相思楓葉丹”……

而蘇東坡筆下的秋，寫盡了人生百味。

### 01 蘇軾筆下的秋天，是達觀的。

不用悲秋，今年身健還高宴。

江村海甸。總作空花觀。

尚想橫汾，蘭菊紛相半。

樓船遠。白雲飛亂。空有年年雁。

《點絳脣·庚午重九再用前韻》

東坡就是東坡，即使在蕭瑟的秋日，他依然高昂，你看他怎麼說：不用悲愁，我身強體健，能吃喝。

發那悲秋的哀嘆作甚。

生命有太多種可能，有時候出發的角度變了一毫一厘，都會讓我們的結局變得不同。

但終其一生，我們只能選擇，當下看起來最合適的選項。

所以，請不必悲秋，也無需介懷。

擁有從來都是僥倖，無常才是人生常態。

### 02 蘇軾筆下的秋天，是孤獨的。

世事一場大夢，人生幾度新涼？

夜來風葉已鳴廊，看取眉頭鬢上。

酒賤常愁客少，月明多被雲妨。

中秋誰與共孤光，把盞悽然北望。

《西江月》

無奈啊！天涯同一月，相思兩地情。

在這熱鬧的中秋月明之時，蘇軾渴望着與兄弟一訴衷腸，無奈遠貶黃州的他只能在北望中借明月遙寄相思。

現實中太多的痛苦與無奈，他也因此而陷入更為深沉的悲涼之中。

每個人都有太多的無奈和身不由己，我們要學會捨棄無謂的執著，懂得自己不能掌握所有

### 《木蘭花令·梧桐葉上三更雨》

這一夜，東坡又在夢中與弟弟蘇澈重逢，並且一同“在江亭醉歌舞”，十分愜意。

可是好夢不長，三更時分，雨打梧桐，那淅淅瀝瀝的雨聲驚醒了他的好夢。

現實中的他，依然與親人天各一方。

懷着無限惆悵想再找夢境，已經“無覓處”了。

人生短暫，緣分未必時時可見，人海茫茫，相伴未必可以久長，要感謝生命中的緣分，要珍惜你身邊的陪伴。

緣在，人便在；人在，情便在。

### 08 蘇軾筆下的秋天，是綿長的。

山色橫侵蘆葦暈，湘川風靜吐寒花。

遠林屋散向啼鴉，夢到故園多少路，酒醒南望隔天涯，月明千里照平沙。

《浣溪沙·山色橫侵蘆葦暈》

宋仁宗嘉祐四年(1059年)十一月，蘇軾從故鄉四川眉山沿長江返回朝堂，行舟至荊州之前，見長江兩岸深秋季節的景色寫下該詞。

心里放不下別人，是沒有慈悲；心里放不下自己，是沒有智慧。

請相信一切都是最好的安排，不是你的，遲早會散，是你的，永遠都在。

讀蘇軾的詩詞後，很難不愛他。

他的詞里，有生活的美，更有人生的豁達。

當我們想起蘇軾，嘴角總會露出微笑，你會覺得，生活美好，人生可期。

正如那句：人生緣何少快樂，只因未讀蘇東坡。

今天放不下的煩惱，明天總會放下。

說到底，人間萬事，不過如此。





# 永遠不要消耗自己

人生有兩筆,上半場做加法,下半場做減法。《增經》有言:“若識自性,一悟即至佛地。”能戰勝別人的只能說有力量,而能克服自身的雜念才是真正強大。在這個潮流洶湧的時代,我們常常會陷入自我懷疑的漩渦,也總是被他人的目光所束縛。其實,所有的煩惱和痛苦,都是由自己的心念造成的。

## 自己不要消耗自己

老子講:飄風不終朝,驟雨不終日。狂風不會整天刮,暴雨也有終止的時候。大自然尚且如此,生而為人,我們也應該學會做自己的醫生,自己治愈自己。人活于世,風雨無法避免,我們都會經歷各種起伏。只有勇敢地扛下去,堅定地熬過來,生活才會許你驚喜和回報。

古時候,有一位年輕書法家,技藝超群,名聲遠播,深受當時眾多知名人士和文化名流的贊賞。然而,命運卻對他惡作劇,一場嚴寒之後,他的眼病惡化到了極點,無數名醫都束手無策。慢慢地,他的視力逐漸喪失,再也無法揮毫潑墨。然而,他沒有沉淪于痛苦,而是開始療愈自己的內心,走出陰影。一次偶然,他發現自己聽覺非凡,於是便投身於學習琴藝。經過三年的刻苦鑽研,他的琴技再次達到了無與倫比的境地,人們也忘記了他的眼疾,紛紛前來請教他的琴藝。

很喜歡一句話:有時,我發現自己咬着牙走了很長的路。成年人的世界每天都充滿了崩潰和自愈。生活並不完美,但也不至於如此糟糕。你的脆弱和堅強,實際上都超乎了你的想象。漫漫人生路,每個人都揹負着艱辛和苦痛,各種滋味交織成生活的精彩篇章。然而,沒有高不可攀的山峰,沒有難以跨越的障礙,更沒有解不開的難題。當你學會自我療愈,生活中的一切美好都會如約而至。

## 不要讓別人消耗你

荀子講:蓬生麻中,不扶而直;白沙在涅,與

之俱黑。人生在世,和什麼樣的人在一起真的很重要。正能量的人猶如清泉,潤澤每一個接觸的心靈;而負能量的人則像荊棘,扎向周圍的一切,受他們影響,身邊的人往往也會變得焦慮悲觀。

看過這樣一個故事:有個人時常感到壓抑和沮喪,於是他去諮詢心理醫生,想知道自己是否患上了抑鬱症。醫生向他開出了一副獨特的處方:在周圍找到一個每天都活得開心的朋友,每天早、中、晚各去拜訪他一次。這個人半信半疑地照醫生的建議行動,半年後,意想不到的,所有的“症狀”竟然全部消失了。帶著滿心的困惑,他回到醫院,醫生笑着解釋道:“要使自己保持愉快,就要與有趣的人為伴。沒有什麼藥物能夠與一個朋友的良性影響相媲美,更具療效了。”

人與人之間的情緒,真的是會傳染的。有位作家說:不必把所有人,請進生命里。人生苦短,並

不是所有人都值得深交。對的人,像陽光般滋養對方,讓彼此成為更好的自己;錯的人,只會像旋渦般消耗,將對方拖入無盡的黑暗。往後餘生,無論交友還是談情,都要遠離那些不停消耗你的人。拒絕一切無用的消耗。



有人說:人生有兩筆,上半場做加法,下半場做減法。深以為然。

到了一定年紀,才發現,人生是用來體驗的,而不是用來詮釋完美的。每一次壞情緒的產生,都是自我審視和成長的機會,學會去接受它,才有可能治愈自己。有些時候,人們並非願意陷入負面情緒,而是不知如何解脫其中的困擾。

## 1. 接納自己的負面情緒

對生命而言,接納是最好的溫柔,接納自己的負面情緒,接納世事無常。承認負面情緒的合法性,負面情緒是表達內心不滿和痛苦的方式,不要否定自己的情緒。讓自己相信,每一種情緒

都有其存在的理由,並且情緒本身並沒有對錯之分。記住,接納自己的負面情緒是一個持續的過程。不要強迫自己立刻接受,而是以耐心和慢慢的方式來對待。

## 2. 遠離那些消耗你的人

重視自己的身心健康,關注自己的需求和感受,學會拒絕對你不利的影響,為自己的幸福着想。與那些消耗你的人保持一定距離,不要讓他們頻繁進入你的生活。設定清晰的個人邊界,明確告訴他們你的需求和底線,堅持維護自己的利益和幸福。同時,與積極、支持你成長的人建立深入的關係,選擇那些能帶給你正能量的朋友和伴侶。

## 3. 充實自己的生活

生活中,所有的煩惱都源于想的太多,做的太少。試着將注意力放在自己的身體和心理健康上。忙碌就是很好的自愈良方,當自己忙碌起來的時候,腦海里那些雜念也就被拋到九霄雲外了。當我們讀過的書多了,見識多了,很多事情也就不是事了。偶爾出去運動一下,身體的健康也會帶動心理的健康。世界如此寬廣,別把自己拘束在一個角落。

很贊成一句話:外面沒有別人,只有你自己。人這一輩子,歸根結底是與自己相處的過程,要與自己的萬千情緒相處。生命的意義就是要去接納自己和建設自己,去接納好的和不好的自己,去不斷建設自己的內心。學會拒絕一切無用的消耗,好好的調整自己。有時候,生活也沒有你想象的那么糟。

弘一法師說:一念放下,萬般自在。人到中年越發明白,以前覺得不快樂,可能是想的和想要的,都太多了。現在反而覺得,好的人生是要學會做減法的。接受一切的發生,該丟的丟了,該算了算了。不跟自己鬧彊扭,你的快樂,也就從心里長出來了。

# 人到中年,最好的活法:物質低配,家庭高配,精神頂配



人生在世,事事無常。智者說:“生活的智慧在于逐漸澄清濾除那些不重要的雜質,而保留最重要的部分。”深有感觸,走過半生,歷經事事,洗淨鉛華。慢慢便明白了,人這一輩子,最大的財富,不是金銀財寶,而是家庭和睦,家人健康。最好的貴氣,不是錦衣玉食,而是內心豐盈,精神豐盛。人到中年,最好的活法便是物質低配,家庭高配,精神頂配。

## 物質低配,知足者富

《道德經·第三十三章》中說過:“知足者

富。”知道滿足,物有所度,欲有所止的人,才是最富有的。世間之物,琳琅滿目,紛紛雜雜。而一個人真正需要的東西,卻少之又少。若是過于追求物質,便會沉溺其中,被慾望操控。不僅會失去自我,迷茫困頓,還會折損福氣,陷入困境。

從前,有一大戶人家的員外去世時,將家中的田地,分給了兩個兒子。大兒子生活簡樸且為人寬厚,只收取田戶很少的租金。而二兒子生活奢靡,換了大院子,雇了新的僕人,整日飲酒作樂,呼朋喚友。即使這樣,他依舊不懂知足,常常壓榨租戶。後來,田戶們不堪其苦,紛紛棄耕離去。而大兒子卻因為懂得知足感恩,受到眾人的敬重,生活越來越好。

一位作家曾說過:“一個人的富有程度,與他能捨棄之物的數量成正比。”其實,人這一生,擁有的錢財都是注定的,是修為的結果,也是福報

的顯化。捨棄慾望的誘惑,才能收穫內心的寧靜。捨棄外物的牽絆,才可獲得心靈的自由。智者知足,愚者貪多。有智慧的人,都懂得生活節儉,物質低配,故而活得從容不迫,自在灑脫。

## 家庭高配,愛出者返

古人常說:“愛出者愛返,福往者福來。”行至半坡,方纔懂得,家庭和諧才是最大的福氣,家人支持就是最大的底氣。家是愛意流動的場所,是真情互換的地方。真心相待,互相關愛,家庭就會形成向上的磁場,和順的氣場,從而日子過得蒸蒸日上。

古時候,有一位唐姓縣令,妻子總是嘮叨,喜歡抱怨。為此,縣令很是苦惱。一天,縣令走在路上,遇到了一位道長。道長見與其有緣,便問因何而憂。縣令說起妻子脾氣不好,家庭不和睦。道長見此說:“你這不也是在抱怨妻子嗎?”縣令聽後,頓悟,原來自己才是問題的關鍵。從那之後,每當妻子抱怨時,他便細心勸慰。妻子生氣時,他就連忙認錯。慢慢的,他發現妻子臉上的笑容多了,生活也越發順意了。

《道德經·第九章》里講:“持而盈之,不如其已。揣而銳之,不可常保。”總是爭論對錯,關係難以長久。總是計較得失,彼此無法靠近。用關心代替指責,用理解代替抱怨,用熱情代替冷漠。便能在溫暖中獲得力量,在平凡中感受幸福。

## 精神高配,自勝者強

《道德經·第三十三章》里面說:“勝人者力,自勝者強。”能夠打敗敵人,是外在堅強有力的;能

夠戰勝自己,才是內在精神強大的。人與人最本質的差別,就是精神層次的不同。精神高配的人,無論身處順境還是逆境,都能淡然若若,平和冷靜。從而洞悉規律,順勢而為,走出困境,掌握自己的命運。

明朝時,有一名謀士叫楊潛,每次打仗時,總能未卜先知,化險為夷,深受皇帝的重視。但是,在一次出征中,因統帥指揮失誤,楊潛失去了一條腿。自此,他便回家休養,昔日風光不再,好友親信紛紛離去。但他並未因此沉淪,而是慢慢習慣用單腿生活,每日看書種菜,沉浸在自己的精神世界里。後來,成為了書院的先生,培養出了許多名人能士。

有人說:“上帝為你關上了一扇門,就一定會為你開一扇窗。”人生在世,事事無常,總會經歷磨難,遭遇不順。唯有保持精神飽滿,內心充盈,意志堅定,才能抵擋命運的風霜,活出精彩的人生,成為命運的主人。

曾仕強先生說過:“人生這場修行,要儘量保持精神愉悅,身體勤勉。”確實如此,人生的下半場,最好的狀態,莫過于生活節儉,家庭幸福,精神獨立。在低配的物欲中,擁有頂配的靈魂。

物質低配,知足常樂,才能積攢福氣;家庭高配,真誠相待,才會擁有貴氣;精神頂配,獨立自信,才能掌握命運。

餘生,願我們內在富足,外在簡樸。入世有家庭的溫暖,出世有精神的慰藉,身心皆可安放,靈魂皆有安處。

# 你的語氣,就是你一生的運氣!

音由心生,聲由人造。俗話說得好:“性格即命運,語氣即運氣。”一個人的性格命運,都體現在嘴上。說話,反映出性格;語氣,透露了內心。人這一生,運氣好壞,都藏在你的語氣里。

## 多少誤解,源于語氣不當

《增廣賢文》中講:“良言一句三冬暖,惡語傷人六月寒。”人與人之間,有多少關係,都死于語氣不當。因此,控制不好語氣的人,很容易與人產生誤會,生活也是一團亂麻。

《禮記》中記載了這樣一件事:戰國時期,齊國發生了嚴重的災荒,餓死無數人。於是,有個心善的富人,點數準備了許多飯食,一一分發給路過的災民。中午時分,點數遠遠看見有個人搖搖晃晃地走着。近前發現,這人餓得皮包骨頭,腳步遲緩,一只手勉強抬起衣袖蒙着臉,嘴里還不斷地呻吟着,看起來十分煎熬。點數不做多想,舉着飯食大喊:“喂!你過來,給你東西吃!”誰知這人竟停下腳步,雙目怒視道:“我就是餓死!也不會接受你這樣侮辱地施捨!”點數發現自己語氣不當,急忙解釋,但這個人堅決不肯接受,最終活活餓死了。這就是“不食嗟來之食”的出處。

一個不恰當的語氣,輕則讓人心生埋怨,重則讓人心受重創。都說:“說者無心,聽者有意。”

明明想表達關心,卻因為語氣生硬,反倒聽起來顯指氣使;明明想求人幫忙,卻因為語氣粗魯,反倒聽起來不可一世;明明想由衷誇讚,卻因為語氣嚴厲,反倒聽起來咄咄逼人。人和

人之間的誤解,往往不是因為詞窮,而是因為詞不達意。語氣不同,結果往往大有不同。

佛經有雲:“出言當稱義,義明語相關,悅意離貪瞋,柔和調適中。”說話語氣要柔和。當學會把“你能行?”換成“你能行!”把“你怎么才回來?”換成“你回來啦!”就是在改變語氣,改善自身周邊的風水。做人,學會把質問改成感嘆,肯定多過反問,才是在好好說話。

## 你的語氣,是你內心的樣子

荀子說:“言而當,知也;默而當,亦知也。”有智慧、明事理的人,懂得如何說話更得當。他告訴我們語氣,是語言最精準的溫度計,反映出你內心最真實的樣子。好的語氣,源于內心的善意。能讓別人舒適,也能讓自己心安。



北宋時,有一個大善人叫王嗣侗。一次家中遭小偷行竊,被王嗣侗抓個正着。還認出這人竟是鄰居家的兒子。王嗣侗非但沒有斥責他,反倒輕聲詢問:“你一貫是個懂事的,怎么會偷竊呢?”小偷啞聲一嘆:“還不是生活所迫。”王嗣侗取出十貫銅錢,溫和地對他說:“這錢給你。但現在天色已晚,若就這樣拿出去,容易引人懷疑,等天亮了你再拿上離開吧。”王嗣侗的語氣和行為,讓小偷大為慚愧,心中悔悟,最終改邪歸正。

人們常說,相由心生。其實,一個人的語氣,更是如此。語氣,是一個人內心世界的真實寫照。內心高傲者,語氣少有謙卑;內心粗鄙者,語氣難現溫和。內心富足者,語氣多半篤定;內心貧乏者,語氣大都怨懟。音由心生,聲由人造。做人,內心寬和,語氣才會軟和。

## 你說話的語氣,就是你的運氣

宋慶齡曾說:“說話的語氣有多好,遇事的運氣就有多好。”深以為然。語言容易包裝,語氣卻很難偽裝。運氣好不好,看你的語氣就能知道。

在一家紅茶店里,一位顧客叫來服務員大罵:“看看你們的茶,倒點牛奶進去還會結塊!太劣質了!”經理聽到,柔聲地對顧客說:“真對不起,請稍等,我馬上給您換一杯。”沒一會,經理端着新的紅茶來到顧客面前,



並輕聲說道:“我是不是能向您建議,茶中如果放了檸檬,再加牛奶的話就容易結塊哦。”此時,顧客才知道,是因為自己將檸檬和牛奶一股腦加進了茶中,才導致了結塊。顧客大為羞愧,但又因為經理的態度,給自己留了面子,之後就不斷介紹朋友來光顧這家茶館,茶館生意也越做越好。

運用好的語氣,能輕而易舉地化解人與人之間的矛盾。人們常說:“物過剛,則易折。”語氣太強硬,容易讓人心生反感,也會讓自己身陷囹圄,命運不濟。心有善念,口吐蓮花。

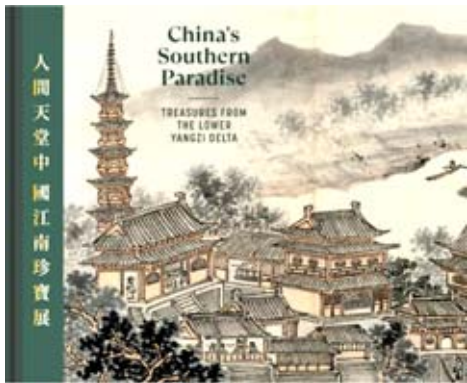
一個內心平和寬容的人,說話的語氣才會好。一個語氣柔軟的人,可令眾生心生歡喜。一個語氣溫和親切的人,具有強大的感染力,能感召貴人,吸來好運。語氣柔和一點,緩慢一點,真誠一點,好運自然就靠近你一點。

《顏氏家訓》中也說:“無多言,多言多敗;無多事,多事多患。”禍從口出,言多必失!對想要成事之人來說,嚴密是一個很重要的要求。把話說好,收穫最大的,其實是我們自己。語氣好的人,運氣一定不會太差!希望大家都能好好說話,用溫和的語氣,迎來自己的好運!



# 「琴」系江南珍寶，音韻文化淵源 —克利夫蘭五湖國樂團在《人間天堂：中國江南珍寶展》開幕式的演出

圖文：元偉芝，劉克成 編輯審閱：李鳳



9月7日，金秋之夜，風和日麗，歷經數年的籌備，美國俄亥俄州克利夫蘭藝術博物館《人間天堂：中國江南珍寶展》特展隆重開幕。中國駐紐約總領事黃屏、中國駐美國大使館負責文化事務的公使銜參贊陳春梅，克利夫蘭藝術博物館董事會主席馬維克、館長格里斯沃德、亞洲藝術部主任及主策展人施明理、克利夫蘭傑出僑領嚴雲泰，南京博物院副院長張金萍和來自故宮博物院、上海博物館的中國文博界代表，以及當地政商、文化等各界友好人士約150人出席開幕酒會。

《人間天堂：中國江南珍寶展》共展出來自全球44家文博機構和私人收藏的240件中國文物精品，涵蓋實物標本、玉器、書畫、絲綢、金屬器、瓷器、漆器、竹器等。該展以時間為序，跨越自新石器時代到十八世紀的5000年歷史。展覽共分六個板塊，包括新石器時代的河姆渡文化、良渚古城遺址，魏晉南北朝和隋唐的詩歌、書法和繪畫，五代十國及宋元時期的江南山水和文化藝術，明朝時期的城市、鄉村和文人生活，明清時期的“江南製造”，以及清代江南手工藝及藝術成就。

中國江南珍寶展的開幕酒會，主辦單位的施明理，蓋柏和

何晶麗，特邀五湖國樂團共襄盛舉，文物展覽，在優美的江南絲竹樂的襯托下，益發有紅花綠葉，錦上添花之效。

在此，必需介紹本城瑰寶——五湖國樂團。五湖國樂團已有30多年的歷史。目前團員皆是本地民樂精英，參與過許多文化演出，在民族音樂文化的傳承宣揚上，默默地作出他們的貢獻。五湖國樂團里人才濟濟，主要有古箏、琵琶、笛簫、二胡、打擊等傳統民樂器演奏家組成的，屬於經典江南絲竹的樂隊。

彈古箏的元偉芝女士，一襲亮麗旗袍，加上靈動的手指，常常留予觀眾深刻的印象。她流利的語言，將東方的音樂精髓，完美的詮釋，介紹給觀眾。她是俄亥俄州2014年的文化傳承獎和2022和俄州州長文化藝術家獎得主。這些殊榮，是對她音樂的推廣，給與至高的肯定。多年來，教導學生，桃李天下，學生在各自領域，或傳統，或現代，皆青出於藍。她希望將美好的音樂植根於生活，融合到本地的社區文化中。

同屬彈撥樂器類的琵琶高手葉艷萍，早年是廣東民族樂團的首席琵琶，大珠小珠落玉盤，就很貼切的描寫她的演出。她數十年如一日風雪無阻的演出，有目共睹。她在樂曲的處理，節奏分明，嘈嘈切切，各有奇趣，許多觀眾對琵琶這個樂器有了深切的認識，掀起一陣研習的熱潮。

笛簫樂手劉克成，來自于江南水鄉。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，主攻民樂。曾師從于浙江省昆劇團首席笛簫老師。他常常帶着自己心愛的笛簫，到大自然里

與山林鳥鳴共聲，汲取天地之精華。近十多年，劉克成積極參與民樂推廣，以及從養老院到亞洲節等各種大大小小的演出。他對笛簫曲韻的領悟和表現，有獨到的見解。平日重鍛煉的劉博士常說，要把吹奏類樂器掌握好，一定要有足夠的肺活量和中氣。



拉弦組裡的劉嘉佳，6歲就開始學習二胡，有豐富樂團演出的經驗。曾開過二胡獨奏會，比賽得獎無數。技巧就不用說了，難得的是，她不辭辛苦，到處演出，也是本著文藝發揚的初衷。工餘致力教學，學生遍佈俄州東北部。她燦爛的笑容，精湛的技藝，將音樂的精華，演繹成一首首的動聽樂曲，往往餘音繞樑，讓觀眾回味無窮。

新來本城的二胡樂友余晨光，在年幼時就接觸二胡。一位外科醫生，在如此多年，仍能拾起二胡，一同演出，他的二胡琴音如泣如訴，揉弦溫婉，很貼近人聲，沒有對二胡的執著，是辦不到的。每次練習，他都以無比認真態度參與，是團員的榜樣。

在當晚整個演奏過程中，五湖國樂團不僅表演了傳統的歡快熱烈的“喜洋洋”，

“金蛇狂舞”等節日氛圍的曲目，還表演了以唐詩宋詞為背景的經典古代名曲“春江花月夜”，“漁舟唱晚”，“關山月”；以及其他富有江南水鄉，天堂蘇杭特色的“紫竹調”，“茉莉花”，“大魚”，“夢里水鄉”等曲子，更是信手拈來，優雅自如。博得了到場全體嘉賓好評和組委會的盛贊。為整個開幕式，增添了畫龍點睛的效果。

克利夫蘭藝術博物館成立於1913年，是美國第四大藝術博物館。該館館藏6萬多件藝術品，其中亞洲和中國藝術收藏及研究在全美博物館中居于領先地位。此次特展是該館建館以來規模最大的中國古代藝術品特展，於2023年9月10日向公眾正式開放，展期至2024年1月7日。特展期間，藝術博物館擬不定時的增添中國音樂的氛圍，將展覽以多元化方式呈現給大眾。

感謝五湖國樂團全體演員的努力：  
古箏：Rosa Lee 元偉芝 琵琶：葉艷萍 笛簫：劉克成 二胡：劉嘉佳，余晨光 打擊：林建樑 攝像：李琳



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





### 走进教堂感受上帝指引

每次去教堂都有一種親近感:黃小波邀請我去 Youngstown 華人教會參加中秋節活動,來自匹茲堡小波腰鼓隊表演了精彩節目,小波還帶動全體參加人員一起跳彩帶舞,大家在慶祝中秋佳節中相互問候,我也再次見了著名的婦產科鄭醫生夫婦,他們是黃小波最好的朋友。

當日在 Youngstown 有幾位餐廳老闆闖讀伊利華報,看到頭版有 Eddie Ni 非常親切,他們告訴我,他們曾經都是一起開餐廳的,一旁鄭醫生說 Eddie 的三位千金都是他接生的,在華人教會過來 2023 年愉快的中秋佳節。

因為一場聖誕節音樂會,讓我認識韓國牧師 Kim,這次他邀請我參加來自紐約當了 13 年的牧師 James Ki. 他的主題演講:It is God than Justifieth,

James Ki. 開講之前講了一個美國最著名的籃球運動員科比的空中遇難死亡事件:科比與其他的運動員不同,他每一次出門都是租飛機,那天天氣不好,可是飛行員說沒有問題,他飛得很低不會遇見霧氣,飛行員起飛時,中心指揮就發現不對,多次提醒,飛行員就是只憑感覺,最後無一人幸存。

James Ki. 告訴我們一個事實,當我們坐在車里不動,旁邊的車啓動,你就會感覺你的車也在開,James Ki. 告訴我們一個簡單道理:我們的人自以為是,上帝讓你走這里,而你走那里,你還是認為你自己走對了……

以下是我看到唐崇榮牧師寫的讓我看得懂的《聖經》與您一起學習:《聖經》是天下第一大經,是恆古不變之經,是人類唯一需要之經,在這經之外無道可談,孔子說:「君子謀道不謀食。」耶穌基督說:「人活着,不是單靠食物,乃是靠上帝口里所出的一切話。」(太四 4)比較孔子和耶穌所講的話,你發現孔子缺乏的是「啓示觀」,孔子缺乏的們越

「道」的超越」。當孔子說:「君子謀道不謀食。」言下之意好像不必要吃飯似的,只求道就行了。耶穌卻說:「人活着不是單靠食物。」表示食物還是需要的,他交代得比孔子更清楚。第二,孔子講到人需要道,卻沒有告訴我們道是從哪里來的,耶穌說是從上帝口里所出來的。

耶穌基督的教導很清楚的表達了上帝的啓示,這是孔子的思想體系里所缺乏的。我

深入思想,越勤加比較,就越能夠正確的指明世上所有的人文、思想家,他們的思想跟《聖經》的道相比時,簡直是天地之別,正像耶和華上帝藉着先知以賽亞說:「天怎樣高過地,眼樣,我的道路高過你們的道路;我的意念高過你們的意念。雨雪從天而降,並不返回……我口所出的話也必如此,決不徒然返回……」(賽五十五 9-11)

當我們要探討「堅守所教真實的道理」(多一 9)這一課題時,這課題涵蓋的範圍超過我們所要知道的,超過我們所能想像的,因為這是「聖經論」的問題,是牽涉到「聖經神學」很重要的理論。

為什麼是《聖經》?為什麼只有這一本《聖經》?為什麼《聖經》就是西方所找的道(Logos),東方所談的道?為什麼說它是人類歷史中間唯一的大經。希臘的動性哲學派相信有一個不變的總原則,這個不變的總原則的本身是萬變的,這也就是中國人《易經》里的那個「易」的思想——「易」是一切變化無常的原則,而「易」的本身是「不易」的。把中國的思想套在希臘的動性哲學,你就明白「道」是萬變中不變的原則。這個字後來在斯多亞派的哲學里面被稱做 Logos。

美國籍德國神學家田立克(Tillich, Paul)認為:基督教的《約翰福音》是受了希臘哲學的影響。我不贊同他的看法,因為我們清楚看見,當「上帝的道」用希臘文的 Logos 這個字表達的時候,是超越了整個希臘哲學里面 Logos 的概念,更超越了孔子的道的觀念,超越了老子的道的觀念——老子的「道生一,一生二,二生三,三生萬物」,他們所提的道根本無法與《聖經》所提到的「道成肉身」的本質相比。這臨到人間,是第三個位格(聖靈)所做成的工作,因為第三個位格把第二個位格(聖子)帶到人間,第二個位格就把第一個位格(聖父)向人表明。這樣,聖靈把道從天上帶到人間,以文字顯現就成為《聖經》;以肉身顯現就成為基督降世。所以,基督降世是藉着聖靈所做的工作,先知使徒寫下《聖經》是接受聖靈的默示,這本《聖經》因此就是道以文字的形式在人類歷史中間顯現。

我們為什麼送《聖經》?我們為什麼傳福音?因為只有在這一本經的里面,隱藏着超人的智慧,這智慧解決人犯罪的事情,是教育界、哲學界、宗教界、所有的詩人、所有的教育家、所有的道德家沒有辦法做的事情。

在這本冊子里,我們將探討《聖經》的特殊本性和《聖經》的特殊內容,通過本冊子所提供的內容,供應這個時代的需要。

這本《聖經》的特殊性和它的超然性與其他書本不同的本質差異是什麼?不同的地方在哪里呢?

Session Address: 1331 Euclid Avenue, Cleveland, Ohio 44115

## The Robotics Demonstration Session

Robotics Session Description: Join two dynamic high school robotics teams, East Tech High School and Solon FTC Team, as they showcase their robots, King T'Challa and SolonBot in the lobby of the United Way of Greater Cleveland on Friday, October 6 from 2-3:30 pm. These teams are infusing robotics, education, and community to inspire the future of technology and education. You will also have the chance to hear from the students themselves about their perspectives on the future of technology and education, as well as their insights on Generation Alpha. This session is presented and sponsored by the United Black Fund of Greater Cleveland.

Format of the Session: The session will consist of two 40-minute presentations. Each presentation will include a 15-minute robot demonstration by each team, followed by a 10-minute Q&A session with four students from each team. Depending on the time available, audience questions will also be addressed.

Session Location: The Robotics Demonstration session will be held in the United Way of Greater Cleveland's Main Lobby at the Jack, Joseph, and Morton Mandell Building.

Group Photo from left to right: Twyla Turner (Director of Program Resources of UBF), Liang Shao (Asian Robotic Team Coach), Cecil Lipscomb (Executive Director of UBF), students of both East Tech High School Robotic Team



and students of Solon FTC Robotic Team, East Tech High School Team Coach kneeling in front of students in back of me. I am sitting on the floor in front

CLEVELAND, OHIO - Cecil Lipscomb, President and CEO of the United Black Fund of Greater Cleveland (UBF), announced today they will be sponsoring a high school robotics demonstration at this year's FutureLAND conference on Friday, October 6th from 2-3:30 pm. In addition to a pitch competition this is the only high school session included in the conference that will feature two dynamic high school robotics teams, East Tech High School and Solon FTC Team, as they showcase their robots, King T'Challa and The Abundant Sheep in the lobby of the United Way of Greater Cleveland, 1331 Euclid Ave, a longtime partner of UBF. The teams are infusing robotics, education, and community to inspire career aspirations and technology education.

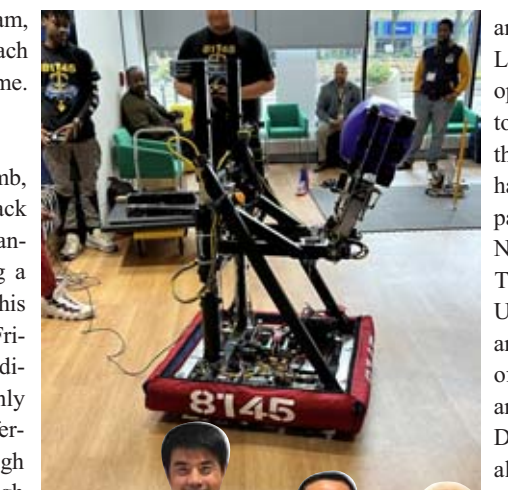
This event is in conjunction with FutureLAND, an annual two-day conference at Playhouse Square that aims to make Cleveland a tech hub by celebrating and championing diversity in technology, small business, art and culture throughout Northeast Ohio by establishing a diverse tech ecosystem in NE Ohio. FutureLAND is a collaborative effort between UBF, the City of Cleveland, and Jumpstart.

The aim of this robotics session, sponsored by UBF, is to provide continued STEM (science, technology,

engineering & mathematics) exposure and support to students and communities of color, introducing and expanding their knowledge of technology.

Lipscomb stated, "We are excited about the opportunity to bring two very diverse teams together to demonstrate how important it is that our Black, Brown and Asian communities have continued access and resources to prepare them for the future in technology that Northeast Ohio will provide." Today's announcement is a clear indication of UBF's unwavering commitment to expanding and exposing our community to a wide range of opportunities that enhance their education and self-development. Twyla N. Turner, the Director of Program Resources at UBF and an alumna of East Tech High School, expressed her pride in bringing the East Tech Robotics team to FutureLAND. She emphasized the importance of providing access to technology and programs like these in our communities.

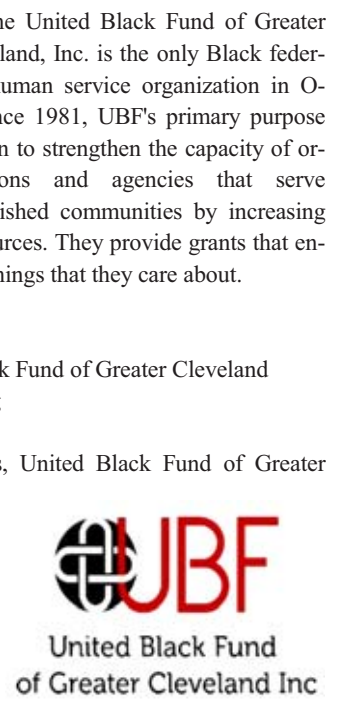
The United Black Fund of Greater Cleveland, Inc. is the only Black federated human service organization in Ohio. Since 1981, UBF's primary purpose has been to strengthen the capacity of organizations and agencies that serve African-American and impoverished communities by increasing their access to funding and resources. They provide grants that enable people who care to do the things that they care about. Contact for Details: Cecil Lipscomb President and CEO, United Black Fund of Greater Cleveland clipscomb@unitedblackfund.org Twyla N Turner Director of Program Resources, United Black Fund of Greater Cleveland turner@unitedblackfund.org Celeste Terry Grants Manager, United Black Fund of Greater Cleveland cterry@unitedblackfund.org



engineering & mathematics) exposure and support to students and communities of color, introducing and expanding their knowledge of technology.

Lipscomb stated, "We are excited about the opportunity to bring two very diverse teams together to demonstrate how important it is that our Black, Brown and Asian communities have continued access and resources to prepare them for the future in technology that Northeast Ohio will provide." Today's announcement is a clear indication of UBF's unwavering commitment to expanding and exposing our community to a wide range of opportunities that enhance their education and self-development. Twyla N. Turner, the Director of Program Resources at UBF and an alumna of East Tech High School, expressed her pride in bringing the East Tech Robotics team to FutureLAND. She emphasized the importance of providing access to technology and programs like these in our communities.

The United Black Fund of Greater Cleveland, Inc. is the only Black federated human service organization in Ohio. Since 1981, UBF's primary purpose has been to strengthen the capacity of organizations and agencies that serve African-American and impoverished communities by increasing their access to funding and resources. They provide grants that enable people who care to do the things that they care about. Contact for Details: Cecil Lipscomb President and CEO, United Black Fund of Greater Cleveland clipscomb@unitedblackfund.org Twyla N Turner Director of Program Resources, United Black Fund of Greater Cleveland turner@unitedblackfund.org Celeste Terry Grants Manager, United Black Fund of Greater Cleveland cterry@unitedblackfund.org



## 在美国改造自己

克力夫蘭唐人平安街上的天然寺在做最後的裝修,她們有太多的佛像還其他東西要卸組裝,有一句老話:遠親不如近鄰,天然寺的鄰居主動幫助,大家有共同的心願:美蘭唐人平安街。

克力夫蘭唐人街,有教堂有佛堂有 10 多家餐廳和四家超市,克力夫蘭常青公寓也是俄州唯一的華人公寓,感謝所有為這條街貢獻時間和財力的人。看到每六周日二日廣場舞的風采,現在還有圖書館借書,Midtown 和美華協會周末為社區百姓服務,還有撿垃圾種樹等等,十分暖人心。

10 月 10 日,天然寺在整理,鄰居幫忙,感動了榮點傳師:她表示:感謝天恩師德!

我們不是省了千把塊錢,而是我們每一個人都覺得很溫馨,善意在每個人心中,我們互相扶持展現出來!當然我們一定會渡他們工廠三十餘人的工人!天恩師德浩大!

也感謝大家的一路上的護持與關心!台灣鄭武俊點傳師慈悲,我們善待他人,有智慧就在人間天堂。

榮點傳師還分享人間天堂:以往有個電視節目叫做人間天堂,我因瑣事繫身,無暇撥空觀賞,惟對標題人間天堂四字頗為欣賞,深有同感!我一向認為:人是至善至美者,不是前科犯,人間是天堂,不是苦海!假如人間是

苦海,也是人為,不是天定!假如人間是苦海,那麼你我都不要受苦,那麼你我的心地也就不善了,不是嗎?我認定人間是天堂,人間真美,所以才跟兒女說:這個世界真美,你們不要也出來看看,他們答應了,才邀他們同行,帶他們出來!我再三沉思:人間天堂不難,彌勒祖師不是要把天堂搬到人間來,化大千世界為蓮花那嗎?人人只要多一分圓融,少一分又又,分出自然改觀,人間就是天堂,不是嗎?例如:多一分付出,少一分取得;多一分鼓舞,少一分責備;多一分關懷,少一分冷漠;多一分祥和,少一分暴戾。



再次謝謝隔壁工廠老闆,白髮長者,幫助佛堂將佛像移出車房,進入大殿,老闆兒子親自駕 lift fork 及工作人員全程幫助。真是天恩師德。

還有 Midtown 的楊斐然,当她看到天然寺很感动:她表示:新建建筑宽敞舒适明亮大气,充满了希望与活力,期待将来有神圣的光辉传递普渡众生的力量。

我們大家一起期待唐人平安街的重建,我們也希望每一位華人的支持,期待这条唐人平安街不久以后会有我們的嶄新活動中心。



## 克利夫蘭與未來世界

人類正處在一個十字路口,人類的生存方式正在發生根本性的轉變。曾經給人類帶來希望的東西都正在分崩離析。每一個人都帶著未知在向前奔跑:

10 月 11 日下午 6 點,在 Community Conversation at Tri-C 舉辦 Klutch Sports Group Founder, CEO, and Cleveland Native Rich Paul Returns Home and will join Mayor Bibb for an Engaging conversation.今晚社區大學的禮堂坐滿了社區名流、學生和社區居民,他們對這位年輕的市長年輕的給社區帶來財富的 Rich Paul 的期待了對克利夫蘭未來希望。

Justin Morris Bibb 市長出生 1987 年 4 月 26 日, Rich Paul 出生這 1981 年 12 月 16 日,這兩位年輕人,相差 6 歲,他們都出身在克里夫蘭,對克利夫蘭有一種特別的感情,就像 Rich 說:他的根在克利夫蘭,無論現在他走到哪里,他永遠不會忘記他的家就在克利夫蘭。

克利夫蘭市長家裏有母親的引導, Rich 家裏有父親的叮嚀,他們成長的背景非常相似,他們的家人親戚都被謀殺,他兩的共同點就是學業有成,為社區居民提供最佳服務。

當我聽完市長與 Rich 的對媒體人的對話,我按捺不住說出一個在克利夫蘭移民, 32 年,我愛克利夫蘭,這座魅力的城市,文化藝術人文教育,濃濃的人情,尤其現在克利夫蘭的領導班子都是有潮氣陽光的年輕人,他們思想敏捷,有能力有創新。

Stephen Joseph Dubner is an American author, journalist, and podcast and radio host. He is

3 年 9 月 28 日,華裔小說家 Lan Samantha Chang 榮獲 2023 年安尼菲爾德-沃爾夫小說獎,克利夫蘭基金會組織這次第 88 屆頒獎盛典。(The 88th Annual Anisfield-Wolf Book Awards Presented by the Cleveland Foundation)

第二天還在克利夫蘭亞洲廣場,由美華協會協助舉辦了 Lan Samantha Chang 見面會活動。當晚主持人是 Elaine Tso,華裔小說家 Lan Samantha Chang 現場讀了她 2022 年創作的獲獎小說:《趙家》The Family Chao. 講了她成長過程所見所聞的故事。

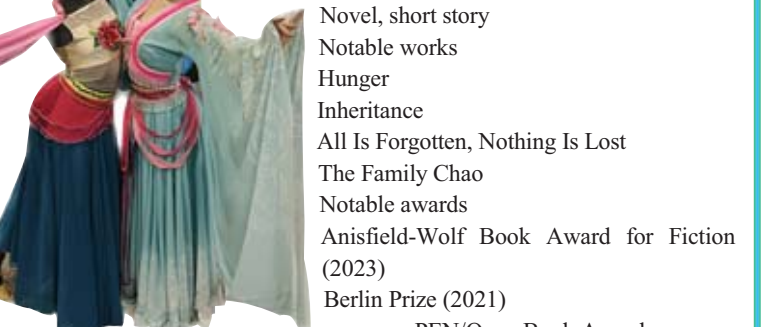
Lan Samantha Chang 表示她非常榮幸和感動她榮獲了 2023 年安尼菲爾德-沃爾夫獎,這不僅僅是榮譽,還是人們接受了我們的文化和習俗。雖然她出生在美國,但她親眼目睹父母在美國的艱辛努力,讓她上最好的學校接受最好的教育。

Lan Samantha Chang 是愛荷華州作家工作室主任,她花了十幾年時間創作了《趙家》。它將《卡拉馬佐夫兄弟》的情節移植到虛構的威斯康星州黑文市,講述了經營該鎮中餐廳的家庭的故事。

著名作家喬伊絲·卡羅爾·奧茨的評語是這本小說為“一部杰出的小說作品”,並表示她最近沒有讀過任何其他如此雄心勃勃或成就斐然的小說。還有麗塔·多夫(Rita



Alma mater Yale University, [1] Harvard University, University of Iowa Genre Novel, short story Notable works Hunger Inheritance All Is Forgotten, Nothing Is Lost The Family Chao Notable awards Anisfield-Wolf Book Award for Fiction (2023) Berlin Prize (2021) PEN/Open Book Award (2005) Rona Jaffe Foundation Writers' Award (1998) Website www.lansamthachang.com She is the Elizabeth M. Stanley Professor in the Arts at the University of Iowa and the Director of the Iowa Writers' Workshop. She is the first woman, and the first Asian American, to hold the position



## 伊利華報

就在 10 月 3 日,克利夫蘭舉辦的 Futureland 邀請了 Freakonomics 著名作家 Stephen Dubner 與市長 Bibb 在大劇院展開激烈對話,全場座無虛席,陣陣掌聲吸引在場嘉賓:活動結束以後我有幸採訪著名作家 Stephen Dubner:我的問題:克利夫蘭有最好的醫院,克利夫蘭有最好的博物館,克利夫蘭有最好的交響樂團等等都是全美國第一的,為什麼克利夫蘭還是最窮城市。

如果沒不愧為著名作家 Stephen Dubner,一針見血地回答了我:一個城市最重要是領導人,另外克利夫蘭曾經是全世界最好的城市,要改變要創新有一定難度,就像一張白紙容易畫,已經成型的東西非常難改:他還舉例說明:美國航空公司 blue jet. 一個嶄新的從零開始,並且還沒有錢還不富裕,人家一步一步打造成了大型航空公司。

當晚上我也見到來自 Kant 大學的經濟系的老師和學生,還是許多社會人士,他們對目前克利夫蘭的改進表示他們的期待和滿意。

克利夫蘭這座擁有 210 萬人口的昔日工業城市如今已成功轉型為熱情友好的文化綠洲之城,人們來到這里將會獲得“一流的旅行體驗,而不會遭遇高傲自負的態度”。克利夫蘭坐落在伊利湖湖畔,四周綠地環繞,既有中西部地區堅毅剛勇的氣質,又糅合了大都會娛樂精神;遊客們可以均勻分配時間,一半拿來參觀當地一流的博物館,品嚐波蘭香腸與啤酒,另一半去為

當地著名的運動隊伍加油助威。在這座與時俱進的城市里,您一定會度過一段精彩時光。在克利夫蘭生活工作成長的我,我感受到這屆市長是克利夫蘭最年輕的市長,我也感受到克利夫蘭在一群有夢想的年輕人,他們想開啓改變克利夫蘭,我感受到他們的生命能量,克利夫蘭將挑戰無限未來……

Stephen Joseph Dubner is an American author, journalist, and podcast and radio host. He is

co-author of the popular Freakonomics book series: Freakonomics, Superfreakonomics, Think Like a Freakand When to Rob a Bank. He is the host of Freakonomics Radio.

Justin Morris Bibb is an American politician and former non-profit leader serving as the 58th mayor of Cleveland, Ohio since January 2022. Prior to serving as mayor, Bibb was the Co-Chair of Teach for America - Ohio, and a board member for the Greater Cleveland Regional Transit Authority, Destination

Rich Paul is an American sports agent and founder of Klutch Sports Group. He is a long-time friend and agent for NBA star LeBron James and is considered to be one of the most powerful agents in sports.

我還記得伊利華報 20 周年慶祝活動的目標就是圓夢和家園,我還記得 2013 年我邀請克利夫蘭 Kids foundation 的 CEO Aurth 還有 Neon clinic 總裁 William 去中國訪問考察,他們對中國有着極好的影響。





# 第七屆俄州功夫太極日暨中國文化節紅紅紅火火圓滿落幕



2023年9月30日,美國俄亥俄州州府哥倫布 DUBLIN RIVERSIDE CROSSING PARK,大大多熊貓向大家招手,還有舞獅舞龍,上千人聚集一起,有武術有歌舞有樂隊,還有來自各個族裔的嘉賓觀眾,這個公園對面都是高級公寓,吸引無數新老朋友,還有過路客人,從中午12點到下午5點,喜氣洋洋,非常熱鬧。

當然公園里還有各式各樣的其他攤位,寫書法的,茶藝表演,還有旅行社設攤提供旅行服務和護照服務。在現場,人聲鼎沸,武術高手競相登台,文化展示相映成趣。

由俄州國際功夫太極協會主辦的第七屆俄州功夫太極日,中國文化節在這里舉行了一場聲勢浩大的中國功夫和中國文化的表演活動。更加可貴的來自其他州的武術愛好者都紛紛獻藝,還有一群群媽媽舞蹈隊,真的看了眼花繚亂,真棒。

月滿中秋功夫精神,一位教授特別引人注目,70歲開始學習武術,現在79歲了,精神飽滿,他剛剛動完手術兩個月,就在舞臺上展示他的武術風采。希望有一天武術能進奧運。

高森來自中國,自己創辦了武館,他一步一腳印朝自己的夢想前行,他開創中國文化 & 功夫太極日。功夫太極日 & 中國文化節活動是推廣中華武術,傳



播中華文化,為增進當地民衆瞭解中國做出不懈努力。他會再接再厲,繼續積極弘揚中華文化,為增進中美兩國人民之間的友誼做出新的更大貢獻!

中國武術亦是中國傳統文化的載體,武術就是中國人的氣質,現在中

國武術已進入青少年奧運會,我們的目標是助力武術進入夏季奧運會,為美國培養出高尖端的技術運動員,在奧運會賽場摘金奪銀! 俄州功夫太極日以推廣中國民族傳統文化為己任,呈現給世界人民一場異彩紛呈的文化盛宴! 弘揚中華民族傳統文化,傳承武術精神,中國武術走向全世界!

當日活動現場豐富多彩,百人演練傳統少林拳,千人的集體太極拳,川劇變臉等等,優秀傳統的表演深深吸引各個族裔民衆,高森為華人樹立傳承文化,他自豪地說:武術精神代表文化自信,海外華人華僑推廣中國民族傳統文化,目標是團結俄亥俄州的不同的武術學校,文化機構,商界名流,得到了大家的大力支持與贊助,高森再次感謝廣大僑胞在海外努力發揚傳承中華文化,俄亥俄州華人團結一致,共建和諧僑社,做中美友好的橋樑。感謝所有贊助商對華人社區文化推廣的支持。

## Schedule of Events Seventh Annual Ohio Kung Fu Tai Chi Day & Chinese Culture Festival

Saturday, September 30, 2023 @ Dublin Riverside Crossing Park



### Performance Schedule

- 12:00 pm: Opening Remarks and National Anthem
- 12:20 - 2:15 pm: First Hall
  - Dragon Dance
  - 100 Person Shaolin Quan
  - Group Tai Chi Experience
  - Columbus Water Lily Dance Group
  - KPop Dance by ACES Hip Hop Dance Group
  - Ohio Wushu Academy Beginner Level (White to Orange)
  - Columbus WuYan Dance Group
  - Children of the Sun Tai Chi & Shifu Darryl Green
  - Columbus Yan Zumba
  - Chinese Traditional Folk Music Group (Instrument)
  - Columbus iDance Group
  - Face Changing
  - Cincinnati Eastern Moon Dance
  - HuaYan Dance Group
  - Huayli Buckeye Dancing Group
  - USA National Team & Ohio Wushu Academy Demo Team
- 2:45 - 4:00 pm: Second Hall
  - Lion Dance by Jingwei
  - Kong Hsu Kung Fu & Tai Chi
  - Mulan Garzberg Ensemble
  - Dance with Melody
  - Cincinnati Kung Fu
  - JKD Wing Chun/Jeremiah Adkins Total Fighting
  - Ohio Garzberg Studio
  - Cincinnati Baogrong Li Tai Chi Fan
  - Xing Yi Martial Arts Group
  - Shui Mo Lan Ting Qi Pao Group
  - Er Hu (Instrument)
  - OSU Dragon & Phoenix Wushu Team
  - Shi Miao Liang (Singing)
  - Ohio Wushu Academy Intermediate & Advanced Level
  - Chen Tai Chi of Ohio
  - Ohio Wushu Academy Tai Chi

Cultural Exhibits & Cultural Experience  
11:30 am to 4:30 pm  
(Pavilion Area)

- Acupuncture Consultations
- Arts & Crafts
- Chinese Calligraphy
- Chinese Tea Ceremony
- Chinese Food Tasting
- Face Painting

Free Kung Fu & Tai Chi Workshop  
2:15 to 2:45 pm

Free Street Parking & in Nearby Garages





# 新晉諾獎得主：中年失業、患癌，她用四十年逆襲拯救全人類，還培養了一個奧運冠軍

原創：郭曉強

離開匈牙利白手起家，要想成功，必須為我們的生活、我們的生存和我們的成功不懈努力。祝賀她成為 2023 年諾貝爾生理學或醫學獎得主！

撰文：郭曉強

2020 年 12 月起，英國、加拿大、美國等國家相繼批准了輝瑞製藥與德國 BioNTech 聯合開發的新冠病毒 mRNA 疫苗緊急使用，人們終於看到了結束全球新冠疫情的希望。

與其他疫苗相比，mRNA 疫苗具有諸多優點：首先是安全性高，mRNA 不具備感染性，也不必整合到基因組，其在體內壽命可根據需要通過體外操作來實現（避免長期滯留帶來危害）；第二是免疫性好，目前的 mRNA 疫苗已較為穩定，可在細胞內進行高效表達產生蛋白質，啟動高效免疫反應；第三，量產迅速，mRNA 體外制備技術非常成熟，可根據需要快速、便捷地制備出大量疫苗。

隨著全世界的目光聚集在新冠 mRNA 疫苗上，這項技術背後曾經默默無聞的關鍵科學家也浮出水面，接受各大媒體的採訪。她就是來自匈牙利的女生物化學家卡里科 (Katalin Karikó)，今年 65 歲了。



卡里科在賓州家中工作。from STAT — 有回頭路

1955 年 1 月 17 日，卡里科出生於匈牙利東部小鎮小新薩拉什 (Kis újszász) 一間燒着木屑爐子的小屋。仔細檢查父親每日屠宰的豬，便是她的科學啟蒙課。

1973 年，卡里科考入匈牙利名校塞格德大學 (University of Szeged)，義無反顧地選擇了理科。在大學里，她第一次在一場學術報告中聽說了信使 RNA (mRNA)，它攜帶着 DNA 中的遺傳信息，直接指導蛋白質的合成，承擔着「傳訊者」的角色。卡里科對這種神奇的分子產生了濃厚的興趣。1978 年，她選擇攻讀博士學位，重點研究 mRNA 的應用。

20 世紀七十年代，基因工程誕生，不久基因治療的概念也應運而生，但這些操作均是以 DNA 為目標，而卡里科卻認為 mRNA 更有前途。畢業後，她選擇了進入匈牙利科學院塞格德生物中心 (Biological Research Centre, Szeged) 生物物理研究所。當時，許多人博士畢業後去美國留學深造，但卡里科對此並不動心，她認為國內同樣可以實現自己的願望。遺憾的是，卡里科這個美好願望於 1985 年破滅了，她被單位解雇了。

多年後，卡里科在一次接受採訪時曾表示，如果她繼續留在匈牙利國內，很有可能成爲一個充滿抱怨的、平庸的科研人員。無路可退的卡里科不得不重新開始找工作。一開始她想在歐洲找個職位，但最終，她只能遠赴大西洋彼岸的費城。在那里，美國天普大學 (Temple University) 爲她提供了一個博士後職位。

沒有手機，沒有信用卡，夫婦兩人帶着年僅兩歲的女兒，踏上了異國他鄉。政府不允許兌換超過 100 美元的現金，他們就在黑市賣掉了車，把 900 英鎊藏在女兒的泰迪熊里偷偷帶出境。卡里科說：“我們沒有回頭路。我們在那里舉目無親。”

1985 年，卡里科在美國天普大學 (Temple University) 重啓科研道路。遺憾的是，首站並不順利。四年後，她與導師發生了一次衝突，主要原因還是兩人對待 mRNA 觀念有差異。像當時的許多科研工作一樣，導師也不看好 mRNA 的研究。1990 年，卡里科加入賓夕法尼亞大學。這時，一項最新進展進一步堅定了她開展 mRNA 應用的決心。

## 二 也許我不夠優秀，不夠聰明

1990 年，威斯康星大學一個研究小組首次將 mRNA 注射到小鼠體內 (doi: 10.1126/science.1690918)，並檢測到了相應的蛋白表達；兩年後，另一個研究小組進一步在大鼠中證明，體外注入的 mRNA 表達出的蛋白還具有生理活性。如果這兩個結果成立，就意味着採用病原體關鍵蛋白的 mRNA，也會產生病毒蛋白，並激發免疫反應，從而發揮疫苗的作用。

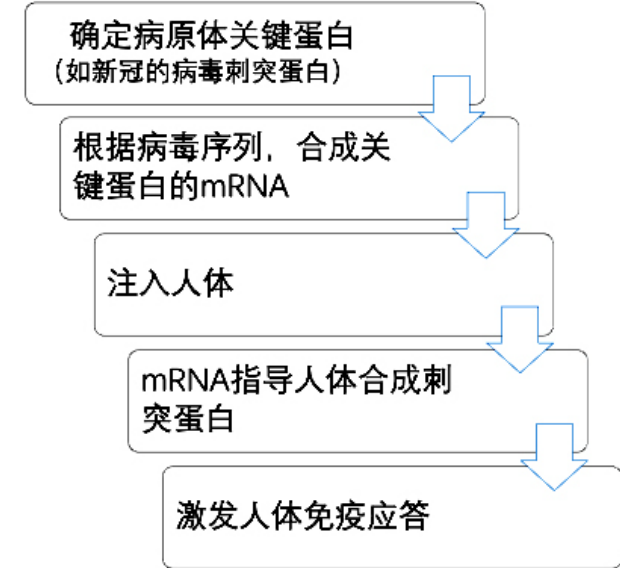
這個邏輯推理很容易獲得，但是許多科學家對此並不看好。因爲怎麼做存在諸多現實問題，用 mRNA 做疫苗至少有三大缺陷：穩定性差

(目前這個問題依然存在)、體內效率低下和激發機體先天免疫系統 (引起嚴重炎症反應，導致動物立即死亡)。在許多科學家看來，這些困難都是難以逾越的科學鴻溝，尤其是第三個缺陷，可能最終都難以搞定。這種費力不討好的事情自然沒幾個人願意做，再說傳統的疫苗制備策略已足足夠用，何必捨近求遠？

“主流看法”勢必會影響一個領域的發展。許多 mRNA 研究的大牛都退避三舍，不再提起用 mRNA 做疫苗這碼事，領域內默默無聞的新兵遇到的阻力也就可想而知。

進入賓夕法尼亞大學的當年，卡里科就提交了基金申請，想嘗試採用 mRNA 開發疫苗。在這樣的主流背景下，申請失敗了。然而沒想到，隨後幾年，年年申請，年年被拒，竟達八年無法爲這一課題申請到基金。她回憶道：“我每天晚上都在寫基金、寫基金、寫基金，結果每次都被打回來、打回來、打回來。”你有千條妙計，我有一定之規：任你說得天花亂墜，我就不給你基金。這一天天看來並不怎麼“大逆不道”的想法，同行專家就是不予通過。2004 年諾貝爾化學獎得主赫什科 (Avram Hershko) 就認爲，專家總是墨守成規，許多觀點不值得接受 (由於泛素加熱後仍保持活性，由此他們認定泛素不可能是蛋白質)。

老闆們終於看不下去了。1995 年，來到賓大的第六年，卡里科迎來了降級降薪。她回憶到，她當時剛剛做出一些重要的發現，學校把她轟出了實驗室，在動物房邊上給她安排了一個小房間辦公做實驗。更慘的是，這個節骨眼，她又被診斷出癌症，需要進行兩次手術，而她的丈夫由於簽證問題不得不滯留在匈牙利，長達半年無法返美。她只能一邊接受治療，一邊照顧孩子。一般人有此遭遇，早就離開學術界了，但卡里科還是熬了下來：“我想過去別的地方，研究別的東西。我還想過可能是我不夠優秀，不夠聰明。我努力說服自己：萬事已經俱備，我只需要把實驗做得更漂亮就行了。”



幸運的是，卡里科最終康復了，並繼續開展自己的實驗。由於各方限制，做事可謂舉步維艱。沒經費訂雜誌，爲了看到最新的論文，她還得去複印。在 1997 年一次複印時，卡里科結識了剛到賓大不久的免疫學家韋斯曼 (Drew Weissman)。韋斯曼對卡里科的想法很感興趣，決定資助她繼續開展研究，她的項目也正式成爲“韋斯曼-卡里科項目”。卡里科當時的境遇可說降到了冰點，待遇比技術員都要低，韋斯曼的幫助可謂是雪中送炭，不僅僅是資金支持，同樣重要的還有精神鼓勵。

## 三 峰回路轉，再起波瀾

卡里科的研究逐漸有所起色。1998 年，期盼已久的基金終於得到批准，儘管只有區區 10 萬美元，但至少是一個好的開始。第二年，又獲得 100 萬美元資助。卡里科和韋斯曼商討後達成一致——需要首先解決 mRNA 應用的安全性問題，也就是理解 mRNA 誘發機體炎症反應的原因。

上世紀九十年代，先天免疫機制的闡明拓展了人們對免疫系統的認識。1998 年，美國免疫學家巴特勒 (Bruce Beutler) 發現樹突細胞等免疫細胞的表面存在 Toll 樣受體 (TLR)？家族，能識別細菌成分 (如脂多糖)，兩者結合就會激活並啟動先天免疫反應，巴特勒也因爲這一發現分享 2011 年諾貝爾生理學或醫學獎。

卡里科推測，mRNA 注射到動物體內誘發炎症，可能是因爲它們可被 TLR 分子識別。爲驗證自己假設的正確性，卡里科首先建立一個體外系統模擬炎症反應，應用人工合成的 mRNA 直接處理細胞，確實激活了免疫反應，釋放出大量免疫因子。進一步研究發現，多種 TLR 分子 (包括 TLR7,8 等) 確實可以識別體外注入的 mRNA。

2004 年，卡里科完成了一個關鍵實驗。她從哺乳動物和細菌中直接提取 mRNA，並用它們處理細胞，結果發現哺乳動物 mRNA 基本不激活免疫反應 (線粒體 mRNA 除外)，而細菌 mRNA 則誘導細胞因子的釋放，這一結果說明，誘發免疫反應的原因不在 mRNA 本身，而應該在其結構差異。當時已知，哺乳動物 mRNA 存在廣泛的碱基修飾現象，而細菌等原核生物則通常不存在這一現象 (與體外合成的 mRNA 類似)。於是，卡里科對體外合成的 mRNA 也進行了碱基修飾，結果使免疫反應能力大大減弱 (後來動物實驗也證明修飾後的 mRNA 不再產生嚴重炎症反應)。其實，哺乳動物非修飾 mRNA (外源物成分)，但對修飾 mRNA 視而不見的能力恰恰是免疫系統的基本特徵——區分“非我”，也是機體對自身的保護。這一發現意味着，mRNA 體內應用的安全性得到了有效解決 (通過體外碱基修飾來實現)。

卡里科進一步研究還發現，體外合成的 mRNA 通常會污染一定量的雙鏈 RNA，而雙鏈 RNA 也會引發免疫反應，因此她對最初合成的 RNA 進行純化，除去雙鏈 RNA。這種操作一方面減少了炎症發生，更重要的是極大增加了 mRNA 在體內的蛋白生成效率，從而解決 mRNA 應用過程中效率低下的難題。卡里科共發表 70 多篇論文，絕大多數聚焦於 mRNA 體外制備方法的改進和完善，解決實際應用過程中面臨的諸多問題。

2006 年，卡里科和韋斯曼申請了第一個 mRNA 相關專利——含修飾核苷酸的 mRNA 制備及應用，主要涉及無免疫原性、包含核苷酸修飾特性的 mRNA (專利號：US 8278036)。迄今爲止，她已擁有十幾個專利，全部圍繞着 mRNA 制備方法的改進、實用化操作和應用。當年，她與人和合作共同成立了一家生物技術公司——RNARx，嘗試開發 mRNA 藥物 (主要開發治療貧血的 EPO mRNA)，但公司最終於 7 年後關閉。卡里科期望的 mRNA 應用熱潮並未出現，市場對這項研究並不熱衷，因此也少人問津。

2010 年，轉機再次出現。正在斯坦福大學做博士後的羅西 (Derrick Rossi) 發現了卡里科的文章，並敏銳意識到這一方法的巨大應用潛力。他成立了一家生物技術公司——也就是 Moderna，應用 mRNA 開發疫苗和藥物。與此同時，卡里科也將自己的技術轉讓給德國一家新興生物技術公司 BioNTech。彼時，BioNTech 還蝸居在德國美因茨大學 (Mainz university) 的校園內，連公司網站都沒做起來。

2013 年，卡里科與賓夕法尼亞大學又發生一次不愉快，校方拒絕恢復她 1995 年降薪的教師職位，又在知識產權許可上與她產生分歧 (賓大將知識產權賣給了另一家公司)。最終，卡里科選擇辭職，加入 BioNTech 並擔任高級副總裁。校方對卡里科極盡刻薄，稱 BioNTech 是一家連網站都不存在、名不見經傳的小公司，暗示卡里科的選擇毫無價值。

隨着 mRNA 技術在應用過程中的進一步改進，兩家公司距離真正的市場成功越來越近。2017 年，Moderna 開始開發寨卡病毒 mRNA 疫苗；2018 年，BioNTech 與輝瑞公司合作開發流感 mRNA 疫苗，嘗試從實驗室走向應用。但市場仍不買賬，投資者對 mRNA 疫苗應用前景並不看好，兩家公司只能“艱難度日”。

在這沉默苦悶的研究歲月中，比卡里科出名更早的是她的女兒祖薩娜·弗朗西亞 (Zsuzsanna Francia)。也許是繼承了母親堅忍不拔的精神，祖薩娜在 2008 年北京奧運會和 2012 年倫敦奧運會上連續奪得了划船比賽冠軍。

2012 年倫敦奧運會，卡里科夫婦祝賀女兒奪取奧運金牌。Katalin Kariko 供圖

四 完美救贖

2020 年初，新冠肺炎暴發，新冠病毒蔓延全球。

1 月 11 日，中國疾控中心張永振研究團隊在病毒學網站 (virological.org) 公佈了新型冠狀病毒全基因組序列。

序列剛剛公開，歐美的製藥公司就開始研究 mRNA 疫苗將要使用的序列。

1 月 13 日，序列確定，Moderna 開始製作 mRNA。後來的事情，我們都知道了。在全球多國參與的新冠疫苗開發競賽中，mRNA 疫苗的優勢 (研發時間短) 充分體現，在得到新冠病毒刺突蛋白 (S)mRNA 信息基礎上，快速開啓設計、制備、動物實驗、臨床實驗等步驟。11 月 9 日，輝瑞與 BioNTech 聯合宣佈，基於 III 期臨床結果，其研發的新冠 mRNA 疫苗 BNT162b2 有效率超過 90% (最終數據顯示有效率可達 95%)；一週後，Moderna 宣佈，其研發的新冠 mRNA 疫苗 mRNA-1273 有效率也接近 95%。

當卡里科聽到 BioNTech 三期臨床振奮人心的結果後，她的第一反應是：“得救了！我拼命地吸氣，我太興奮了，我真怕我死了……”懸了許久的心終於可以得到些許休息。卡里科希望 mRNA 疫苗能在隨後新冠肺炎預防方面發揮重要作用，並期望 mRNA 技術能在更多疾病治療方面得到廣泛應用。

現在已經是哈佛大學幹細胞研究所教授的羅西認爲，如果 mRNA 疫苗最終在新冠肺炎疫情方面發揮了關鍵性作用，卡里科和韋斯曼絕對配得上諾貝爾化學獎。

此時距卡里科最初開始研究 mRNA 已有四十多年，距離她的關鍵技術突破也有了十五年。

## 主要參考文獻

1. Karikó K, Buckstein M, Ni H, et al. Suppression of RNA recognition by Toll-like receptors: the impact of nucleoside modification and the evolutionary origin of RNA. *Immunity*. 2005;23(2):165-175.
2. Karikó K, Muramatsu H, Ludwig J, et al. Generating the optimal mRNA for therapy: HPLC purification eliminates immune activation and improves translation of nucleoside-modified, protein-encoding mRNA. *Nucleic Acids Res*. 2011;39(21):e142.
3. Sahin U, Karikó K, Türeci Ö. mRNA-based therapeutics—developing a new class of drugs. *Nat Rev Drug Discov*. 2014;13(10):759-780.
4. Pardi N, Hogan MJ, Porter FW, Weissman D. mRNA vaccines—a new era in vaccinology. *Nat Rev Drug Discov*. 2018;17(4):261-279.
5. Wolff JA, Malone RW, Williams P, et al. Direct gene transfer into mouse muscle in vivo. *Science*. 1990;247(4949 Pt 1):1465-1468.
6. Jirkowski GF, Sanna PP, Maciejewski-Lenoir D, et al. Reversal of diabetes insipidus in Brattleboro rats: intrahypothalamic injection of vasopressin mRNA. *Science*. 1992;255(5047):996-998.
7. COX D. How mRNA went from a scientific backwater to a pandemic crusher. (<https://www.wired.co.uk/article/mrna-coronavirus-vaccine-pfizer-biontech>)
8. A TYPICAL HUNGARIAN STORY: KATALIN KARIKÓ? (<https://hungarianspectrum.org/2020/11/22/a-typical-hungarian-story-katalin-kariko/>)
9. BioNTech scientist Katalin Karikó risked her career to develop mRNA vaccines. Americans will start getting her coronavirus shot on Monday. (<https://www.businessinsider.com/mrna-vaccine-pfizer-moderna-coronavirus-2020-12>)
10. The story of mRNA: How a once-dismissed idea became a leading technology in the Covid vaccine race (<https://www.statnews.com/2020/11/10/the-story-of-mrna-how-a-once-dismissed-idea-became-a-leading-technology-in-the-covid-vaccine-race/>)
11. 'Redemption': How a scientist's unwavering belief in mRNA gave the world a Covid-19 vaccine (<https://www.telegraph.co.uk/global-health/science-and-disease/redemption-one-scientists-unwavering-belief-mrna-gave-world/>)





海老 KK 9月25日 - 10月8日詩作



匹茲堡華人老朽 海老 KK



《鷓鴣天.秋景》

葉落西江江水秋,野岸秋花接遠丘。信踏黃草悠閑步,靜坐藍椅眺行舟。天沉沉,雲稠稠。心逸自然得靈休。西江岸柳年年曳,汀洲蘆花棵棵虬。

注: 西江~指阿拉根尼河。藍椅~每次散步至江邊,專坐之藍色椅子。虬~蜷曲糾結,指蘆花的形狀。 2023年9月25日于維羅納阿拉根尼河畔

《七言.晚渡》

雨後閑來入薄暮,水滿清江飛白鷺。兩岸叢山皆秋色,半輪新月照晚渡。

2023年9月26日于維羅納阿拉根尼河畔

《蝶戀花.中秋慰君》

和雅芬詞,同調,步韻。

一懷愁緒裏十襲,亂箭鑽心,卻把九傷溢。原情何處尋比迹,流光原來是余泣。鳳凰台上鳳凰憶,刈著亡簪,情柔况意蜜。失茅天自授金戟,擊水萬里鯤鵬翼。

注: 十襲~把物品一層又一層地包裹起來,以示珍貴或密藏。此指把愁苦之心包裹起來。九傷~無限哀傷。原情~比迹~探尋原由,比照踪跡。流光~閃爍流動的光,特指月光。余泣~後人的哀傷。鳳凰台全句~借李清照的《鳳凰台上憶吹簫》表達對最親愛人的思念。刈著亡簪~《韓詩外傳》卷九:“孔子出遊少源之野。有婦人中澤而哭,其音甚哀。孔子怪之,使弟子問焉。曰:夫人何哭之哀。婦人曰:鄉者刈著薪而亡吾著簪,吾是以哀也。弟子曰:刈著薪而亡著簪,有何悲焉。婦人曰:非傷亡簪也,吾所以悲者,蓋不忘故也。”後因以“亡簪”為懷念故舊的典故。失茅...金戟~失之東隅,得之桑榆。

2023年9月27日于外孫 Brandon 歌劇訓練班外停車場

雅芬原詞:

《蝶戀花.中秋思君》

廣漠銀盤殘夢裏,獨鎖秋心,莫許晴光溢。去雁一行難索迹,流華未至傷心泣。桂酒椒漿溫舊憶,君贈瓊簪,執手相凝蜜。祈望蒼天收劍戟,長宵予我雙飛翼。



《風蝶令.癸卯中秋》

雨著葉飛彈,雲重月出難。舉斛對空影更單。園牆悽然枯藤,繞欄杆。風侵軒縫漏,衣薄弱身顛。自是多情共嬋娟。

任爾悲歡離合,等閑看。 2023年9月28日于維羅納自寓

《五言.2023年中秋》

寒雨,依然無月。 中秋竟無月 寒雨落蘋洲 天道有慎罰 人寰無德修 崩缺九伐亂 失衡八柄道 老亦何足念 嬋娟當蔭麻 注: 蘋洲~江中長滿蘋草的小洲。慎罰~謹慎處理刑罰之事。德修~先人遺留下來的盛德和修養。九伐~泛指征伐,即戰爭。八柄~帝王統馭臣下的八種手段,即爵、祿、予、置、生、奪、廢、誅。道~迫于(完蛋)。蔭麻~保護、福佑。 2023年9月29日于維羅納自寓



《打油詩.調侃十五月亮十六元》

9月30日凌晨(農曆八月十六)夜空黝碧,皓月萬里。嫦娥明碼苟臨財,十五月亮十六元。付出盜辣二十整,留下四塊沽酒錢。夕陽帶走山邊雲,偌個銀盤掛中天。吳剛斟出桂花酒,小娘果然不食言。

注: 苟臨財~面對錢財臨時起意,獲不義之財。盜辣~英文 Dollar(美元)的音譯。 2023年9月30日于維羅納自寓小院

《眼兒媚.佳節思遠》

風揚蘆花拂面柔,愁字當空浮。海棠初蕾,雛菊已茂,一半仲秋。悲歡離合今難全,一圓成彎鉤。相思唯在,虛微波上,按鍵指頭。 2023年9月30日于維羅納自寓

《七言.賀六三屆校友葉震曉返校參加122周年校慶》

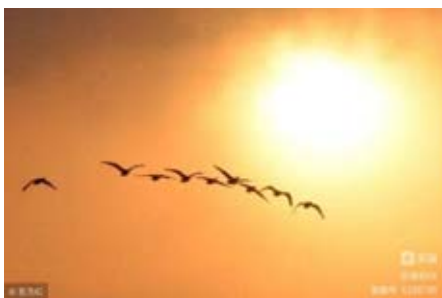
六三屆至今正好六十年,俗稱一“甲子”。百二二年校慶輝,桃李芬芳滿天飛。六十甲子聚何易,河東河西癸兔歸。

注: 百二二~上海市南洋模範中學建校122周年。桃李~培養的學生。六十甲子~天干地支(天干:甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸;地支:子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。相對組合六十年一循環。)六三屆到今正好六十年。河東河西~俗語“三十年河東,三十年河西”言世情之變換。癸卯歸~今年農曆癸卯年,一九六三年也是癸卯年。所以說“歸”。 2023年10月1日于維羅納自寓

《七言.自許》

日殫從無擇珍饈,唯曾百年四海遊。

生性愚氓難入機,習隱鬧市甘末流。文章合時即生花,詩詞情真也連優。何必攫擎凌霄雲,自許瓮下做醉牛。 注: 入機~語言或行為投(世俗之)機。習隱~《莊子.齊物論》:“南郭子綦隱機而坐,仰天而噓,荅焉似喪其耦。”後以“習隱”謂習學隱遁。有超然物外,忘情一切之意。連優~卓越。 2023年10月2日于維羅納自寓



《五言.秋思》

秋夜惹秋思,思仰秋月遲。風輕落秋葉,秋思總鄉時。 注: 鄉時~往時,昔時。鄉通“向”。 2023年10月3日于維羅納自寓小院

《五言.坦蕩》

獲悉詩友得四期胰腺癌,慰之。禍福誰明天,坦蕩順自然。既來則安之,逍遙勝如仙。 2023年10月4日于維羅納自寓

《七言.清光》

中天半輪映簾幃,流螢一盞向東飛。端起茶盅換酒盅,細看月輝燃星輝。卑詞每在愁里得,思情總惹孤時歸。夜靜斜倚欄杆處,邀得清光再舉杯! 2023年10月5日于維羅納自寓

《烏夜啼.秋雨》

晨起風雨柔,葉落一順水流。浮煙迷茫是塵夢,涼意覺寒秋。秋來易生相思,那時曾聚故州。有多少朝歡暮悅,閒話一壺酒。 2023年10月6日于維羅納自寓

《南歌子.秋爽無題》

午後雨止,雲去秋高,暮江景美。秋雨短且爽,雲去麗日明。江燕邀我江邊行。卻是一江秋光,扁舟橫。落葉隨流去,蘆絨照夕映。



坦蕩

一位詩友,今告知不幸獲四期胰腺癌,部分治療費用自理,家庭突然陷于萬難。讀高中兒子無奈公告求助于社會,發來相關信息。

詩友美貌聰慧、個性頑強、氣質高雅,素有“玫瑰槍黨”之稱。然斯人也,有斯疾也,嗚呼!老朽除盡力贊助,也有轉述之責。故寫此篇分享于善長、良賢,盼協力相助! 不勝感激!

海老 KK

《五言.坦蕩》

獲悉詩友得四期胰腺癌,勸慰之。

日日見似儂箇影。今夜扣舷數杯,醉不醒。 2023年10月6日于維羅納阿拉根尼河畔

《浣溪沙.蘆岸秋水》

蘆岸風起蘆穗芒,江邊一望秋水長。夕陽斜射閃鱗光。人字飛雁初過天,鼻頭一酸淚眼汪。相思隨伊去舊鄉。 2023年10月7日于維羅納自寓

《五言.寒露》

寒露盡夜露雨,氣溫降至攝氏六度。寒雨迎寒露,寒林色正蒼。西風吹葉落,歸雁排成行。荻蘆穗絨濕,野菊花離黃。薄衾亦覺寒,晨起添衣裳。 2023年10月8日于維羅納自寓

《柳梢青.天倫》

女兒女婿近日大忙,久未得歇。今稍暇即攜其子並邀我“北公園”賞秋、拍照,至傍晚品嚐日式晚餐。玻璃杯晶,白瓷壺潤,純米酒清。斟斟酌酌,爺孫同樂,夫妻互敬。天倫之情盈盈。前頭是、憩賞秋景。難得相聚,嘗下肉香,品箇魚羹。 注: 北公園~匹茲堡市北約十英里處之國家公園。 2023年10月9日于匹茲堡 Sushi Tomo 餐館



禍福誰明天,坦蕩順自然。既來則安之,行苦需志堅。 2023年10月4日于維羅納自寓

附: Our friend, Kathy, is courageously battling late-stage pancreatic cancer and facing substantial medical costs. Her son, a high school senior has set up a GoFundme campaign to alleviate financial burden over their family and save his mother.

Please use the below link to contribute. Thank you for your support https://gofund.me/83e01475

各位鄉親好!有個不幸的消息報告大家:William Sun 的太太 Kathy Shi 最近被確診為四期胰腺癌,已擴散至肝臟及腹腔。醫生判斷存活期 4~6 個月。William 和 Kathy 為人友善,樂于公益。在此為難之際,他們的孩子 Evan 在 gofundme 籌款為媽媽治病。盼望大伙能伸出援手,幫助他們家度過難關。這里謝謝大家了!





# What Do Young Latino Voters Want to Hear on the Republican Debate Stage?

By Sunita Sohrabji Sep 27, 2023

"Young Latinos just want to have normal lives. We don't want to be in crisis mode 24-7 with breaking news alerts going on every two hours." - Santiago Mayer, executive director of Voters of Tomorrow.



(Manny Becerra photo via Unsplash)

Latino youth — predicted to be a major voting bloc in the 2024 Presidential election — are veering from their older family members and shifting hard left on a host of issues, including gun control, reproductive rights, climate change, and immigration policy.

A day ahead of the second Republican Presidential debate, the Brennan Center for Justice hosted a panel discussion Sept. 26, focusing on the rising power of LatinX youth. The panel featured Maria Teresa Kumar, CEO of Voto Latino; Santiago Mayer, executive director of Voters of Tomorrow, which he founded at age 17; and Arizona state Rep. Alma Hernandez, who has been involved in Democratic politics since she was 14. The panel was moderated by Paola Ramos, a correspondent for Vice and a contributor at Telemundo and MSNBC.

Latinos are now the second largest voting bloc in the United States after non-Hispanic white

voters. Latinos are also both the fastest growing and the youngest electorate. In 2022, 34.5 million Latinos were eligible to vote, according to a Pew Research Center study, up almost 5 million since 2018. An estimated 70% of Latinos who vote are registered Democrats. However, candidate engagement with the community is minimal. 'The Good Old Days of Newt Gingrich'

Panelists noted that narratives about the Latino vote swinging right to support former President Donald Trump are based on a deep campaign of misinformation, perpetuated through both social and mainstream media.

Maria Teresa Kumar, CEO of Voto Latino.



Kumar said candidates would have to take a stance on immigration, going back to their party's roots. "There was a time when the Republican party was vying for the Latino vote. And not so long ago in 2012, when Newt Gingrich —

former Speaker of the House — was on that stage, he was talking about compassionate pathways to citizenship for people who had been in this country for at least 10 or 20 years."

"But Republican candidates today have failed miserably because instead they've politicized workers, people that want to contribute, who are American: all but a social security number. And as a result, we have been polarized as a country in ways that we never thought possible."

"So what I would look for of individuals going on to that stage is some leadership and adult-

hood and speaking straight. Because it's very easy to demonize the most vulnerable and the most marginalized. But at the end of the day, none of those folks that do that have a pathway to the White House, plain and simple," said Kumar. The Frat Boy Demographic

"Our job as Latinos is to make sure that we are paying attention and holding people accountable because at the end of the day, we want the same protections every American has, including for our families," she added. "The person that wants to truly have a shot at the White House tomorrow night is going to have to be able to divorce themselves from the dangerous policies that are hurting people in Latino communities."

Santiago Mayer, executive director of Voters of Tomorrow



Mayer discussed the findings of a recent Voters of Tomorrow poll. "Young people care about the economy and jobs. This is number one, which is shocking for a lot of people, but it is really something that we feel in our day-to-day lives," he said.

"Number two, abortion rights and access to reproductive care. Even some of the groups that you really wouldn't think care about abortion, like the frat boy demographic, for example, they are very concerned about this issue," said Mayer.

"We care about gun violence. We've grown up with the threat of fearing in our own classrooms. We've seen the climate deteriorate, and we are very concerned about the climate crisis," he said, adding that Latino youth are also concerned about LGBTQ rights even if they are not part of the queer community. 'Worlds Exploding'

"The bottom line is young people, especially young Latinos just want to have normal lives. We don't want to be in crisis mode 24-7 with breaking news alerts going on every two hours. We just want to be able to sit down, and have a normal

conversation without something in the world exploding and having to deal with it," said Mayer. "Candidates need to lean on that, especially the Republican candidates who keep in many ways sort of denying reality, especially with regards to like climate and gun violence," he added.

Arizona state Rep. Alma Hernandez

Hernandez, the youngest-ever representative in the Arizona state Legislature, said she would like to see the candidates comprehensively address reproductive rights.

Another Day Older and Deeper in Debt

"Women's health is going to be on the ballot again. And I think it's really critical that these candidates tell us where they stand on this issue. If they're, if they think they're going to win by saying: 'we're going to continue to attack women and their reproductive rights,' well, I'd love to see how that goes."

"Republicans blocked President Joe Biden's efforts for student loan debt forgiveness. And I would like to really hear what their plans are to help so many American students who have gone into so much debt to get educated. What is their plan to help them?"

"We tell people constantly: 'go to school, get an education, you'll get a good job', but what are Republicans' plans for those who have gone to school, but now are barely making enough to cover their loan payments?" queried Hernandez.

"We're hearing that a recession is coming again. And I think that people around my age and people who have gone to school are really, really starting to get nervous and really want to know what, what are people going to do to help them? And those are two of the important issues that I believe is going to really change the minds of voters and the way that they're going to see these folks who want to be elected officials," she said.

All three panelists agreed that candidates need to reach out to LatinX voters consistently throughout the election cycle, not just two weeks before the polls open.

## 俄亥俄州立大學教授榮獲 2023 諾貝爾物理學獎

本周二,10月3日,俄亥俄州立大學退休教授皮埃爾-阿戈斯蒂尼(Pierre Agostini)因其研究電子運動的工作,成爲三位獲得2023年諾貝爾物理學獎的科學家之一。



諾貝爾獎網站發佈的消息稱,阿戈斯蒂尼與費倫茨-克勞斯(Ferenc Krausz)和安妮-勒惠利爾(Anne L'Huillier)因使用極短的光脈沖測量電子如何運動或改變能量而獲獎。電子是原子的基本組成部分,其運動速度

爲每秒43英里。三人利用以五億分之一秒爲單位的快速光脈沖來檢測電子的運動,這與頻閃燈可以說明物體如何改變位置的原理類似。

諾貝爾獎新聞稿稱,2001年,阿戈斯蒂尼產生了一系列光脈沖,每個脈沖僅持續250阿秒。

據該新聞稿稱,瞭解電子的運動有助於電子學的研究,而阿秒脈沖可以被醫療技術人員用來識別不同的分子。

阿戈斯蒂尼於2005年成爲OSU物理系教授,2018年年成爲OSU名譽教授。據俄亥俄州立大學網站介紹,他是該校第四位個人命名的諾貝爾獎獲得者。

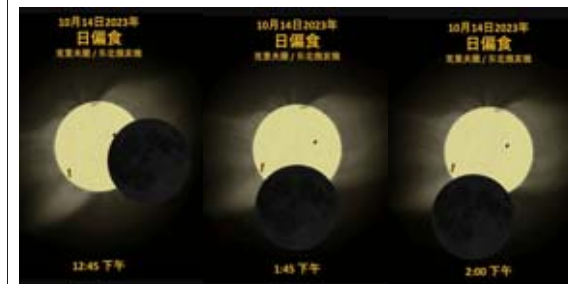
克勞斯和勒惠利爾分別是慕尼黑路德維希-馬克西米利安大學實驗物理學教授和瑞典隆德大學原子物理學教授。

俄亥俄州立大學代理校長彼得-莫勒(Peter Mohler)在一份聲明中說:"諾貝爾獎是科學成就的巔峰。我們俄亥俄州立大學全體師生都爲皮埃爾一生的研究和學術成就得到認可而慶祝。"

俄亥俄州州長邁克-德懷恩(Mike DeWine)也對阿戈斯蒂尼獲獎表示祝賀。

德懷恩說:"俄亥俄州是創新和研究的中心,這裡的天才科學家們取得了國際公認的發現,在我們引以爲豪的改變世界的發明遺產的基礎上再接再厲。" 俄州亞太聯盟

## Partial solar eclipse in Cleveland 日偏食 / 日全食在克利夫蘭



Hello!

On October 14, 2023, Cleveland and Northeast Ohio will experience a partial solar eclipse.

Later, on April 8, 2024, the Cleveland area will experience a total solar eclipse.

As part of our outreach work, we wanted to make sure that Chinese-language materials are available for your readers.

Here is some helpful information about the upcoming October eclipse:

A screenshot of a video of a solar eclipse. Description automatically generated

And, here is a helpful image about the total

solar eclipse of April 8, 2024:

A black circle with yellow text. Description automatically generated

I have also attached a PDF with a map showing where in Ohio the total solar eclipse will be visible.

Feel free to use and share any of these resources, and please let me know if there's any additional information that would be helpful for you and your readers.

Many thanks, and have a nice day!

Chris Mentrek

Astronomy Naturalist, Geauga Park District

cmentrek@geaugaparkdistrict.org



## 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

## 注冊會計師事務所 National Tax and Accounting Inc

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

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

事務所提供以下服務:

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

## 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





# 兩個動作容易讓血栓脫落、堵血管,別再做了!

血栓,通俗地說就是“血塊”。當它像塞子一樣堵塞了血管通道,導致身體各部位缺乏血液供應,就會引發一系列問題。據統計,在全球範圍內,因血栓導致的死亡約佔總死亡人數的51%,遠遠超過了腫瘤導致的死亡。

## 一、血栓最容易“藏”在哪裡?

### 下肢最容易“藏”血栓

人體的靜脈出現血栓的幾率很高。久坐、久站會導致局部的血流速度過慢,甚至出現血液淤滯,容易在靜脈中凝成血塊。

其中,下肢深靜脈血栓最為高發。這就好比一根水管,如果水垢過多,順流而下,就會附着在管壁上,久而久之就會造成淤堵。引起深靜脈血栓的原因,目前公認的有三類:

### 1.靜脈血流滯緩

長時間久坐久站容易導致血液循環減慢,增加了血小板和凝血因子與靜脈壁接觸的時間,容易引起血栓形成。

### 2.靜脈內皮損傷

靜脈內皮具有良好的抗凝和抑制血小板黏附聚集的功能,若靜脈內膜受損,可導致靜脈內血栓形成,常見於化學性、機械性和感染性

損傷。

### 3.血液高凝狀態

高凝狀態即血液變濃稠。血液容易在靜脈內凝固,加上內皮損傷或血流緩慢,就可能形成深靜脈血栓。

一旦下肢深

靜脈血栓脫

落到肺動

脈,就可能引

發肺動脈栓

塞。輕者

可能引起咳

嗽、胸悶、憋

氣,重者甚至引起猝

死。

## 二、兩個常見動作容易讓血栓脫落

有兩個常做的動作,容易讓血栓瞬間脫落堵塞血管,嚴重或危及生命。

### 1.用力轉脖子

危害 1:斑塊易脫落常年吸煙、飲酒、暴飲暴食,存在高血壓、高脂血症、糖尿病、缺乏運

動等情況的人,他們的頸部血管壁上很可能有一些不穩定的粥樣硬化斑塊。

如果胡亂轉動頸部可能導致斑塊破裂或血栓脫落,導致誘發腦中風發作等嚴重後果。

### 危害 2:神經

易壓迫

沒事兒

轉脖子

或胡亂

晃動,容

易引起

頸椎管

的管徑變小而使

脊髓受到擠壓,輕者

會引起

四肢麻

木,嚴重者導

致行走不穩、癱瘓

等後果。

危害 3:頸椎負荷大扭脖子用力過猛,尤其是如果本身就頸椎疾病,可能會導致韌帶拉傷、頸椎錯位、關節挫傷,嚴重的甚至會導致癱瘓。

建議:一般頸椎轉動不會導致嚴重的後果,



但平時不建議任意進行用力後仰、前俯、左右側彎,甚至扭轉整個頭部等胡亂轉動頸椎的動作,以免導致不適產生。

## 2.久坐猛起身

危害 1:易引起血栓、栓塞長時間保持同一姿勢坐立,為深靜脈血栓的形成創造了條件。如果此時再猛然活動,如猛地起身、大幅度擺動胳膊等,很容易牽動不穩定的血栓,使之脫落造成血栓栓塞。

危害 2:血壓易發生波動猛地更換體位,易引起血壓波動,出現一過性體位性低血壓,可能會出現頭暈、頭痛或心悸,也有可能出現暈厥,甚至誘發腦中風。這種情況一般發生在缺乏運動和身體比較瘦弱的人群身上。

建議:儘可能地減少久坐時間,每坐 40-60 分鐘要有意識地站起來活動活動,但不管做什麼動作都要注意動作輕柔。

## 三、睡前喝幾口溫水:防血栓

人體熟睡時會出汗,造成血液中的水分減少,血液的黏稠度變高。老人晚上喝 200 毫升水,可以使早晨血黏度下降,維持血流通暢,防止血栓形成。



# 放慢老化的有效方法

有研究顯示,睡眠不足可能會影響膠原蛋白和彈性蛋白的質量和強度,因此導致皮膚出現皺紋和鬆弛或下垂。

## 2. 認知障礙

短時間的睡眠不足,會導致運動機能下降、信息處理速度減慢、注意力和情緒反應下降,且損害我們的判斷力。

長時間來說,睡眠問題可能會增加出現認知能力下降、記憶力受損和罹患阿茲海默症的風險。

尼爾·保爾文(Neil Paulvin)醫生是位專門利用生物黑客(biohack)技術,幫助企業高層、運動員和名人來改善身體健康的長壽和再生醫學專家。保爾文醫生指出,睡眠品質是影響老化的第一因素,睡眠品質差,會讓你衰老得更快。

## 睡眠不足為什麼會加速衰老

現代快節奏且忙碌的生活,讓睡眠常常成爲犧牲品;但有越來越多證據顯示,優質睡眠對健康至關重要。我們睡覺時,身體會進行自我修復;每晚睡足 7 到 8 個小時,能幫助改善細胞和組織健康、認知功能、免疫力、能量水平和新陳代謝。

同時,睡眠不足會導致許多健康問題,包括高血壓、抑鬱、肥胖、中風、糖尿病和心臟病等。睡眠不足還會導致:

### 1.皺紋和皮膚提早老化

我們的皮膚由多種蛋白質組成,包括膠原蛋白和彈性蛋白,這些蛋白質幫助皮膚在老化過程中,保持緊緻和豐滿。

## 3.免疫力下降

免疫系統是我們身體的第一道防線。我們在睡覺的時候,免疫系統會產生能幫助身體抵抗病原體的細胞,然後在睡眠周期結束後,這些細胞就會遷移到身體需要的部位。

有研究顯示,當睡眠受影響,我們的身體就可能無法有效抵抗這些入侵者,且可能會延長復原所需時間。

## 睡好睡滿是放慢老化的頭號方法

多數人都不會注意到,睡眠不足對我們整體健康的影響。所幸,你可以簡單透過改變生活方式,來改善睡眠品質,包括:保持固定睡眠時間,有助維持正常的晝夜節律;睡醒後曬曬太陽,幫助重設生物時鐘,讓晚上更快入睡;睡前避免攝取咖啡因和酒精,以保護睡眠品質;睡前不要滑手機,避免藍光影響;打造睡前舒緩儀式,向身體發出該睡覺的訊號,有助入睡;打造舒適臥室,投資一張好床墊,讓你能好好放鬆入睡。

# 咖啡與茶哪個好? 營養師:切記一點

咖啡與茶是世界上最受歡迎的兩種飲料,除了風味香迷入,在與生活方式、健康飲食取得平衡的情況下也能促進健康,兩者均富含抗氧化劑,有助保護人體細胞免受自由基傷害,降低罹癌率。

但專家提醒,適量飲用咖啡或茶有益健康,只要添加過多的糖、甜味劑、鮮奶油、牛奶等高熱量成分,就沒那麼健康。

美國福克斯新聞網日前訪問兩名營養師,綜論這 2 種風行全球的飲品對健康的好處與壞處。華盛頓州東南部三城都會區(Tri-Cities)有“腫瘤醫學營養師”之稱的安德魯斯(Nichole Andrews)說,自由基會損害人體 DNA 與其他細胞成分,可能引發癌症,茶與咖啡所含的多酚、兒茶素等抗氧化劑成分能中和自由基,降低細胞損傷風險,然而添加高熱量成分會導致熱量攝取增加,讓咖啡與茶的健康效果打了折扣。

德州註冊營養師賈勒格(Dan Gallagher)也說,咖啡與茶都是有益健康的飲品,然而額外添加糖等成分就會令兩者成爲不健康的飲品。

安德魯斯指出,茶與咖啡“加料”至少有 2 大壞處。第一是熱量攝取過多導致體重增加,習慣添加糖漿與糖,長期下來會使熱量攝取增加,能增進口感的牛奶與鮮奶油等高脂肪乳製品也有同樣的問題。第二是長期攝取過多熱量會肥胖與癌症風險增加,肥胖是多種癌症的危險因子,至少與乳癌、腸癌、腎

癌等 13 種癌症有關。她建議純飲爲上,若非加料不可,可加微量杏仁奶或燕麥奶。

安德魯斯說明,咖啡的好處在於咖啡因可提高警覺性與注意力,讓人覺提神醒腦,此外也有改善情緒效果。咖啡因增加腎上腺素分泌能增強體能表現,使咖啡成爲運動員的熱門選項。

經常喝茶有助維護心血管健康,降低三高危險因子。部分花草茶還可幫助消化,例如薄荷茶、薑茶。含有咖啡因的茶品與咖啡一樣,對某些人而言有通便效果。

安德魯斯提醒,一般成年人每天攝取咖啡因上限 400 毫克,來源包含茶或其他含咖啡因的餐飲。若單以咖啡計,相當於 240 毫升的咖啡喝 4 杯;茶的咖啡因含量較低,240 毫升的咖啡因含量介於 20 至 45 毫克,取決於茶的種類與沖泡方式,綠茶的含量低於紅茶。天然花草茶幾乎不含咖啡因,可全天大量飲用。她強調,有些人對咖啡因耐受力低,要特別注意攝取量與飲用時段。



# 站立痛、久坐痛、彎腰痛...改掉 5 個習慣讓你遠離腰痛

如果你注意觀察的話,會發現雖然同樣是腰痛,但每個人疼的時候姿勢可能不一樣。有些人是站立行走時疼痛明顯,休息後就會緩解;有些人是坐着或躺着的時候疼痛明顯,活動的時候不明顯。

## 一、不同體位的腰痛,背後的病因可能大不相同。

廣東省第二中醫院黃埔醫院骨傷二科醫師吳榮海 2023 年在健康時報介紹,不同姿勢時的腰痛,背後可能藏着這些原因:

### 1.站立痛:可能是腰椎原因

腰椎問題導致的腰痛,往往表現爲直立時疼痛明顯,平臥時疼痛減輕。這是由於直立位時,人體重量會加重神經根的充血程度和脊髓血管的擴張,同時也加重了病變對周圍神經的刺激。腰椎是腰部主要的負重結構,容易在生理性退變、勞損、急性外傷等因素的作用下發生病變,包括椎間盤突出、關節紊亂、椎間盤脫等。當椎間盤的壓力較大時,就會把椎間盤中的髓核擠出來,壓迫脊髓神經,產生腰痛等;或者由於腰椎骨質增生引起腰椎管狹窄,壓迫脊髓和神經根,導致腰痛和下肢放射痛。這類腰痛最好前往骨科專科就診,往往需要採取手術的方式解決疼痛根本原因。

### 2.坐着疼:椎間盤源性腰痛

椎間盤源性腰痛大多數情況下僅在久坐後出現腰部、臀部以及部分腿部的疼痛症狀,站立時往往沒有明顯的下肢放射性疼痛、麻木的表現。這種腰痛主要是由於椎間盤內部的問題引起的,指椎間盤退變,椎間盤內纖維環斷裂等疾病引起的紊亂。這種腰痛的最主要的特點是坐的耐受性下降,疼痛常在坐位時加劇,

疼痛主要位於下腰部,有時也可以向下肢放射。對於這類腰痛通常先使用藥物治療,同時臥床休息,進行腰背肌鍛煉,能夠提陞脊柱的穩定性,也可以進行腰部推拿、針灸等輔助治療。

### 3.彎腰痛:可能是肌肉原因

腰部肌肉豐富且力量強大,承擔日常腰部的各種動作,但長期過度負重、脊柱結構失穩、

提重物時不要彎腰,應該先蹲下拿到重物,然後慢慢起身,盡量做到不彎腰。



長期彎腰,腰部受傷後治療不當等易引起腰肌勞損。若是急性腰肌損傷,患者往往是在彎腰拾物、旋轉腰部時疼痛劇烈,但站立或坐位時只要保持腰部姿勢正常,就完全沒有疼痛。慢性腰肌勞損症狀常出現於久站、久坐以及夜間久臥後。此時,適當活動可以緩解疼痛,改善症狀。

### 4.一直疼:可能是臟器原因

泌尿系統的急慢性炎症往往表現爲一側腰部的慢性、反復性疼痛,嚴重者沿輸尿管放射至會陰部。尿路結石往往表現爲劇烈的腰痛,專業術語叫腎絞痛,表現爲突發的肋脊角或

腰腹部的劇烈疼痛,有親歷患者描述其爲刀割樣疼痛,持續幾分鐘或數十分鐘,甚至數小時不等。慢性盆腔炎常導致腰骶部酸痛,常在勞累、性交後、月經前後加劇,與體位變化關係不大。

## 二、生活中 5 個小習慣,遠離腰痛

有些腰痛其實和生活中一些不良習慣有很大關係,只不過很多人沒注意,等到疼痛發生

伸展身體、走動一下,這樣就能很好地避開久坐。

### 2.不要蹺二郎腿

北京大學第一醫院骨科副主任醫師孫浩林 2016 年在健康時報刊文提醒,蹺二郎腿會導致骨盆傾斜,腰椎承受壓力不均,造成腰肌勞損,同樣也會導致椎間盤受力不均,長時間這個姿勢是椎間盤突出的危險因素。

### 3.不要彎腰搬重物

孫浩林醫生提醒,直接彎腰搬東西,會導致椎間盤突然受力增加,很容易使椎間盤通過薄弱區域突出,很多腰痛患者就是在彎腰搬重物後症狀加重的。搬重物時,最好先單膝跪地,儘可能將重物靠近身體,利用手臂舉起重物至大腿中間,然後以保持背部筆直的方式站起,慢慢起身的同時,重物要儘量貼近身體。

### 4.不要單手提重物

孫浩林醫生提醒,手提重物會使身體整體傾斜,椎間盤的受力方向不均勻,肌肉緊張度也不一樣,單手用力,重量分配不均會使脊柱兩側受力不均,對椎間盤的危害很大。平時生活中,儘量雙手提相同重量的物品,保證軀幹平衡和腰椎受力均勻,而且提重物時不可以突然用力過大,姿勢轉換不可過猛。

### 5.注意睡眠姿勢

孫浩林醫生提醒,平躺時,如果頸腰部無支撐,會導致腰背部肌肉緊張,這也是爲什麼很多人睡沙發或軟床後會覺得腰部很難受。建議睡覺時儘量選擇稍硬一些的床墊,平躺時在膝蓋下面墊一軟枕,這樣可以使得髖關節和膝關節微屈,腰背部肌肉放鬆,椎間盤壓力降低,減小椎間盤突出的風險。





# 心有定力

的意志和堅定不移的本性。

樹倒一般源于自身空，源自內心的霉變和腐爛。

而且，別人的評論，都是建立在他們自己的價值取向的，實在不足為據。如果別人

的一番評論就改變了你的價值取向(價值觀)，只能說明你從來就沒有確立屬於自己的價值體系(價值觀)。

所以，不要太在意別人評論，重要的是要學會強身固本。

聖嚴法師說，心隨境轉是凡人，境隨心轉是聖賢。我們即便做不得聖賢，最起碼也要有心

有定力的人。

從大環境來看，總體上是“走別人的路，讓別人無路可走”的年代。有了官位，還要追逐文名，有了文名，還要覬覦官位，互相侵佔別人的生存空間，到頭來，文人罵官，官貶損文人，互為水火。有了錢財，還要謀取權位，有了權位，還要撈取錢財，雖互相不屑，卻還要私下交易，以游走于別人的碼頭之上為樂。色與權、錢的關係也是這樣的，混淆邊界，亂走一氣，傷人害己。所以，我們的固本之途，是“走好自己的路，讓別人在自己的路上無路可走”——既為文人，就要恪守文人品格，把文章做大做強，讓別人無法比肩，嘆為觀止。既為官人，就要恪盡職守，清正用權，讓別人尋不得破綻，無處產寄生之卵。既為富貴，就要義字為先，憫人濟世，讓別人難生輕蔑之念，身價自重。既為國色，就要品性高潔，不墮俗塵，凜然不叫人欺，讓別人自慚形穢，敬

畏造化，修再生之德。

總之，不會走路的人，陽關大道，也磕絆摔到；會走路的人，山間小徑，也如履平地。有路無路，不在路，而在腳。

這一點，從真正的智者那里也可以得到佐證——

據錢穆的妻子胡美琦回憶，錢穆也喜圍棋，但從不喜與人對弈，他嫌那樣勞神費力，所以更喜歡自己獨自擺棋。每當她心情不好的時候，他會說，我為你擺盤棋吧，讓你看到這裏的樂趣。

胡美琦說，錢穆讓我感到，人生也如擺棋，用不着與人比短長、爭輸贏，只要面對自我，也能自得其樂。

便讓我想起蘭德之詩：我和誰都不爭，和誰爭我都不屑。

所以，人要活得自得其樂，就是要有這種“不屑”的精神。錢穆就是靠清高孤傲成就了自己，我等也不能一味“隨和”、“謙卑”，也應該有所輕蔑，有一點傲骨。

作者：凸凸

人們評價一個人，總是看他本身之外的東西，一如蒙田所說，人們買劍，往往不看劍鋒是否銳利，而是看劍鞘是否華麗。

這個“劍鞘”之於人，即財富的多寡、地位的高低、衣冠的明暗、交游的廣狹。

然而別人的評價，或別人的議論，就像風，有時會把樹吹得左右搖擺，但風過之後，樹依然直。關鍵在于樹，是否有深扎的根須，向上生長

# 傳達壞消息的人

在我上班前幾個月的某一天，我不得不向一位老者告知他妻子艾琳去世的消息。艾琳死得很突然，心臟驟停小組來到現場，有人給她丈夫打電話，要他儘快趕來。按照慣例，我沒有告訴他更多的細節。我發現他站在艾琳那間病房外，看着門口陌生的屏風和寫着“閒人勿進，有事請找護理人員”字樣的標誌。那時，心臟驟停小組已經走了，護士在忙着整理藥品。我問老者是否需要幫忙，然後看到了他眼里的困惑和驚恐。

我問道：“您是艾琳的丈夫嗎？”他轉過頭來，想說“是”，但嘴里發不出聲音。

我跟這位老者說：“來，我跟你解釋一下。”我把他帶到護士長辦公室，進行了一番談話。我不記得談話的細節了，但我清楚地感到這個男人對自己孤零零地留在世上的無助和悲傷。他看上去很虛弱、迷茫，我擔心如果沒有人

在背後支持他，他可能很難從喪妻之痛中走出來。與往常結束這類悲傷的談話一樣，我向老者保證，如果以後他還有其他問題，我會很高興再次同他交談。雖然我總是這麼說，並且發自內心地這麼想，但從來沒有家屬回來找我瞭解更多信息。想到這兒，我做了一個沖動的舉動：把自己的名字和電話號碼寫在一張紙上，遞給這位面容憔悴的丈夫。我以前從來沒有這樣做過。他把那張紙片揉成一團揣進口袋，一副無動于衷的樣子，似乎表明我的做法無濟于事。

三個月後，我來到另一家醫院的外科病房擔任住院醫師。有一天，我接到之前病房的護士打來的電話，就是那位端茶盤和鍍金陶瓷茶杯的護士。她問我是否還記得那位叫艾琳的患者，說艾琳的丈夫打來電話，堅持要聯係我。護士給了我一個號碼，我打通了他的電話。

“噢，醫生，謝謝你給我回電話。聽到你的聲音真好……”艾琳的丈夫一時語塞。我等着他往下說，心想他是不是想起了什麼問題，希望我有足夠的知識可以給他解答。

“事情是……”這位老者又停頓了一下，“呃，你很善良，說我可以給你打電話……我不知道還能告訴誰……”

但是，呃……事情是這樣的，我昨天終於把艾琳的牙刷扔了。今天她的牙刷已經不在浴室里了，我真的覺得她再也不會回來了……”聽得出來，他情緒激動，聲音有些刺耳。我還記得，艾琳去世的那天上午，他站在病房里，臉上滿是困惑。

這件事讓我對自己的工作逐漸有了深入的理解。喪親對話只是一個開始，是一個過程的開端，而這個過程人們要用一生的時間，以一種新的方式去接受。

[英]凱瑟琳·曼尼克斯

# 母親的心

大林和二林是孝子。兄弟倆在外打工奔波一年，每逢過年回家，都要給母親 500 塊錢。

這一年，大林從外地打工剛回來就直接去了母親家。大林遞給母親 500 元，說：“娘，您看過年還缺啥，自己買點吧。”母親抬頭看了看大林，把錢拿起來又遞給了大林，說東西都買全了，今年不需要錢。大林不接。臨走，母親硬塞給了大林。

當時，二林也在場，他比大林早回來兩天，回來後也給了母親 500 元，母親笑着收下了。二林心里五味雜陳，母親偏心眼啊。

二林不悅：“娘，我哥給你錢，你怎么不收呢？”

母親嘆口氣，心疼地說：“你哥呀，過得不容易，今年就不收了。”

二林聽後一臉蒙：母親一直待在鄉下老家，哥哥在千里之外打工，哥哥生活怎樣，母親怎么可能知道？想到這兒，二林問道：“娘，你是怎么知道我哥不容易的？”

“二林，你看你哥，他是個要強的人，雖然他沒穿過什麼名牌，但整天拾掇得利利索索的。可今天，他的頭髮亂蓬蓬的，鬍子也沒刮。”



母親回答。

二林笑了，說：“娘，也許我哥走得匆忙，沒來得及收拾呢。”

母親搖了搖頭：“不，二林，你沒注意，你哥腳上的鞋帶還斷了一根。你說他這樣，在外地能過得好嗎？”

二林眼睜一熱。他在幾百里外的一家磚廠打工，整天灰頭土臉的。二林心里慶幸，幸虧回來前他洗了澡，理了發，換了身整潔的衣服。二林心想，一定要找個適當的時間告訴哥哥，再回家的時候，一定要注意儀表整潔，那樣娘看了才會心安，不為他們擔憂。

作者：宋炳成



2014 年女兒出生後，我請了一位阿姨幫我料理家務。

阿姨姓王，40 多歲，半輩子待在農村。她家有 20 畝薄田。晉北土地貧瘠，20 畝地里全種了玉米，豐年時，全家年收入 4 萬多元。來我家打工，是她第一次走出農村，她是他們村里第一個敢獨自出來打工的女人。她這麼勇敢，是爲了掙錢供女兒上學。她供大女兒念完大學，花光了全部積蓄。小女兒快初中畢業了，王姐狠了狠心，決定出來打工，給小女兒掙大學學費。

村里人說：“女兒都是給別人養的，你這麼做不划算呀。”她不聽，“我不圖她們以後養我，我只求她們有個好前途，以後過得比我好”。每次說到這兒，她都免不了抹幾把眼淚，說自己無能，不能給女兒們更好的條件。

這股不聽勸的倔勁，讓王姐有機會走出自己的路。

王姐只讀到初中畢業，聽說上學時是個好學生，奈何家里太窮，沒法讀下去。她 20 歲出頭嫁人，夫家亦貧，還欠了不少外債，但她看上丈夫“人好，還是個工人”。離開農村，是她年輕時最大的心願。

王姐那時就成天琢磨，怎么從這地里多打點兒糧食，多換點兒錢。夏天地里澆灌，一般人家澆一到兩次，她和丈夫勤快，訂得緊，一季澆三四次。秋天收割，同樣是 20 畝地，她家打的糧食能賣 4 萬多元，比別人家多出一萬多元。

晉北土地大多只種一季莊稼，但因為村里觀念保守，有些人寧肯在家喝稀飯，也不願出去打工掙錢。王姐說，她最看不慣家里窮得缺吃少穿，還有心思去打麻將的人，她也不愛扎堆兒聊人是非。她把所有的心思，都用在琢磨怎么賺錢，怎么脫貧上。冬天農閑了，王姐就去村里的理髮店打工，一個月能掙 800 元。一天從早忙到晚也只能賺這點兒，很多人都不稀罕賺這辛苦錢。王姐不嫌少，“年前忙幾個月，能賺 3000 多元，過年的花銷就掙出來了，孩子們的新衣服也能穿得齊整些”。

一個人在沒有任何條件時，就只能比別人

# 人生莫問來處

更勤奮，以此獲得最初的成長條件。靠着每年多賺一點兒，零敲碎打地省錢攢錢，王姐在婚後第 7 年時，蓋起了自己家的大瓦房。蓋房，是一個莊戶人家窮其一生的追求，不是每個女人都有這樣的志向和魄力。王姐勤勞，還倔，認定的事決不妥協。

王姐堅信，只要有錢了，就能過上幸福快樂的日子。然而，生活從不會如此純粹。

生活中的苦難，何曾特意放過誰？

村里游手好閑的年輕人打鬥，王姐的父親無辜受連累，一天出門挑水時，被誤傷猝死在井邊。父親過世後那兩年，王姐的眼淚都流干了。在深深的絕望過後，王姐無視任何人的阻撓外出打工。保守的村子里流傳着她拋夫棄女的種種故事，她充耳不聞，決絕地要爲自己的家人謀個好日子。

王姐來我家一年多了。成日里我忙于照顧孩子，把大半個家交給她，日常採買全由她打理。

每天的花銷，她都會仔仔細細地記在一個小本上，精確到角，每個月結束時拿給我，固執地叫我一定要好好看。我從來不是精打細算的持家高手，過去也常不屑于此，可還是爲王姐所掌握的這項技能感到震驚。全家一個月的吃喝花銷，竟然不到 500 元，並且我要給孩子喂母乳，每日吃的看上去並不儉省。王姐持家，絕不會浪費一點兒食物，她會細細觀察每個人的食量和偏好，堅持菜樣多、分量少，每道菜、每餐飯都力求恰到好處。

王姐好學，對新的生活方式抱有十分開放的態度。看我做過一陣烘焙，她也要學，回家後也讓她丈夫和女兒嘗新鮮。她上網查閱各種配方，一一試做，並把中意的配方抄在自己的小

本上，沒過多久就把蛋糕做得有模有樣。

打工讓王姐家的收入成倍增長，半年後，她開始大刀闊斧地“遙控”丈夫改革生活方式。她用打工掙到的錢，給家里買了烤箱，給臥室貼上壁紙，買了吸塵器。嫌燒爐子煙塵大，她大手筆地撥出一筆“巨款”，把家里的取暖設施改成土暖氣——在村里，她家是第一家。

她給丈夫打電話說：“家里得有花，地里那一片片的野花，咱也採些插在瓶子里，好看。”

她放假回家，第一次烤蛋糕，村里人來圍觀，她端着盤子房前屋後地送。那小小的蛋糕，連同家里的變化，一掃人們的偏見。王姐家成了村里日子過得最紅火的人家。村里的婦女都有些眼紅，爭相托她幫着在外面找找打工的門路。

改造完生活方式，王姐在精神上的追求也迅速展現出來。

她幹活利索，上午干完活，下午就沒事做了，又不愛到小區里跟其他阿姨聊八卦，我就給她選書看。後來無須我推薦，她看完一本就從滿牆的書架上自己挑選，看得如飢似渴，看完總要跟我討論一番。有一天，她忽然對我說：“我發現書是個好東

西，能讓人變得有見識、有能耐，還能解煩惱。”她臉上有一種對自己特別滿意的神情。我知道，從那天起，無論她未來的生活境遇是好是壞，她的心都不再容易乾涸。王姐不再是原來的王姐了。

我從來沒把王姐只當保姆看待，每個人來到我們的生命里，都會給我們帶來啓發。

她讓我看到，一個原本身處所謂“底層”的人，縱然負債起家（連白手起家都算不上），還是可以憑藉勤奮、能吃苦、勇敢、好學這些最樸素的品質，獲得更好的生活。

王姐說過一句話：“橫堅餓不死，怕個啥？”這句話，真有股豪邁的氣勢。

後來，我搬到大理，我們倆朝夕相處的緣分便盡了。再後來，我聽說她回村了，買了收割機，秋收時到鄰近村子里去幫別人收割賺錢。她還想開個小蛋糕鋪子，賣自己做的蛋糕、奶茶。如今，我偶爾會看到她發微信朋友圈——“幹活累了，煮個下午茶”，配上她自己做的蛋糕和奶茶的照片。

想擁有更好的生活，除了有求好的決心，一靠勤奮，二靠折騰，三靠學習，這是在王姐身上學到的。這個道理適合我們大多數人。

作者：寬寬





# 中國十大國粹(下)



NO. 5 漢服

漢服,是中國漢族的傳統民族服飾,又稱為漢裝、華服。漢服是中國漢民族的傳統民族服飾,其由來可追溯到三皇五帝時期一直到明代,連綿幾千年,華夏人民(漢族)一直不改服飾的基本特徵,這一時期漢民族所穿的服裝,被

稱為漢服。

自炎黃時代黃帝垂衣裳而天下治,漢服已具基本形式,歷經周朝代的規範制式,到了漢朝已全面完善並普及,漢人漢服由此得名。

### NO. 4 京劇

京劇,中國五大戲劇之首,腔調以西皮、二黃為主,用胡琴和鑼鼓等伴奏。

清代乾隆五十五年(1790年)起,原在南方演出的三慶、四喜、春台、和春,四大徽班陸續進入北京,他們與來自湖北的漢調藝人合作,同時接受了昆曲、秦腔的部分劇目、曲調和表演方法,又吸收了一些地方民間曲調,通過不斷的交流、融合,最終形成京劇。

京劇形成後在清朝宮廷內開始快速發展,直至民國得到空前的繁榮。京劇為演繹、傳播中國傳統文化的重要手段。分布地以北京為中心,遍及中國。

### NO. 3 中醫

中醫是中國的傳統醫學,中醫一般是指中國以漢族勞動人民創造的傳統醫學為主的醫學,所以,中醫也稱為漢醫。

“中醫學”之中包涵“中藥學”,我國自古以

來就有“神農嘗百草,始有醫藥”的傳說,因此,中藥源于距今7000年前的神農時代,中藥的鼻祖就是我們中華民族的偉大始祖神農。中醫的理論基礎和源泉就是《黃帝內經》。

### NO. 2 武術

中國武術既功夫,英文名:Kungfu,即中國傳統武術,有着悠久的歷史,最早可以追溯到商周時期,功夫具有極其廣泛的群眾基礎,是中國勞動人民在長期的社會實踐中不斷積累和豐富起來的一項寶貴的文化遺產。

武術套路在技術上往往要求把內在精氣神與外部形體動作緊密相合,完整一氣,做到“心動形隨”,“形斷意連”,“勢斷氣連”。以“手眼身法步,精神氣力功”八法的變化來鍛煉心身。

這一特點反映了中國武術作為一種文化形式在長期的歷史演進中倍受中國古代哲學、醫學、美學等方面的滲透和影響,形成了獨具民族風格的練功方法和運動形式。

### NO. 1 書法

唯一將古老文字作為藝術的,是中國,這門藝術,叫書法。

中國的漢字,開始以圖畫記事,經過幾千

年的發展,演變成了當今的文字,又因祖先發明瞭用毛筆書寫,便產生了書法,書法是漢字的書寫藝術。

殷商時期的甲骨文,周朝時的金文、石刻文,秦代的篆書,漢代的隸書,從東晉到唐朝的楷書、行書、草書,到了唐代,中國的書法藝術到達成熟,並且繁榮。



今年7月4日,地球記錄到了有史以來最熱的一天。那麼,人類可安全容忍的溫度極限是多少?英國羅漢普頓大學研究團隊報告稱,人類存在一個上限臨界溫度(UCT),可能在40°C—50°C之間。瞭解導致新陳代謝率增加的溫度值,以及不同個體溫度如何變化,可能對工作、運動、旅遊等都具有重要指導意義。這項研究是他們此前發表在《生理報告》雜誌上的研究工作的延續。

研究發現,當人們暴露在40°C—50°C之間的環境中時,靜息代謝率可能會更高。靜息代謝率是衡量人體消耗多少能量才能保持身體功能正常運轉的指標,簡而言之,就是在靜止狀態下消耗的最小能量。

研究團隊之前開展的實驗表明,當人們暴露于至少40°C的溫度時,其靜息代謝率會上升。在40°C和25%濕度下,參與者的代謝率與基線(所謂正常水平)相比平均增加了35%。在50°C和50%濕度下,人們的核心溫度平均上升1°C,新陳代謝率與基線相比增加了48%,心率上升了64%。

研究人員表示,這意味着,環境越熱,人的身體越要努力地工作才能保持正常功能的運轉。

在今年7月公佈的一項實驗中,研究人員使用超聲心動圖或心臟超聲波來檢查24名參與者在50°C和25%濕度下的心臟活動。結果發現,女性的心率平均比男性增加得更多。這可能表明女性身體在散除多餘熱量方面效率不高。

對於人類來說多熱才算「太熱」?

# 避免培養出一個自卑的孩子(連載三)

## 4.減少孩子的自卑感從教孩子接納自己開始

關於自卑,我們首先要明確一點,那就是:無論父母的教育有多成功,我們都無法保證孩子未來與自卑完全隔絕。

自卑是種脆弱且頻繁發生的情緒狀態,再自信、再優秀的人,也會在未來某一時刻感知它的存在,比如我們的外表、學習、工作或者是生活方式。只要有對比、有他人的眼光,自卑就很難消滅。

要想孩子不受自卑的困擾,我們要做的就是幫助孩子接受真實的自己,或者說是:正確地看待自己。

菲律賓有這樣的一則教育短片,是關於菲律賓首位考上名牌大學的阿埃塔人(原住民)諾曼金恩的故事。諾曼金恩因為自己的出身,童年飽受小夥伴們的歧視,大家嘲笑他的膚色、他的貧窮、他的穿著。諾曼金恩常常覺得自己在同學們面前抬不起頭來,為了讓同學注意他,他甚至帶上了假發。當他頂着自己的“新髮型”回到家,媽媽十分震驚,但也沒有責罵他,只是語重心長地說:“你真的有必要為了被別人接受而改變嗎?”

諾曼金恩把媽媽的話記在了心上。在畢業典禮上接過畢業證書那一刻,他穿著阿埃塔人的衣服,對着台下幾萬人異樣的目光說:“我媽教會我,只有接受自己,才能走得更長更遠。”



每個孩子都像諾曼金恩這樣,有不完美的那部分自我,不管怎麼掩飾,也很難改變。如果孩子不能接受自己本來的樣子,自卑

一輩子如影隨行。

作家布琳·布朗曾為自卑總結出了這個概念性的定義:自卑是一種極度痛苦的感覺,或是因我們認為自己是有缺陷的,從而不值得被他人接受和容納的想法。

這句話也透露出自卑的本質:自卑,本質上是一種“我不行、我不值得”的內在認知。如果孩子不接受自己,哪怕變得再優秀,也無法完全克服自卑感。

所以在教育中,幫助孩子克服過度的自卑帶來的痛苦,最好從下面幾點做起:愛與接納是第一位,大方地表達愛,表達對孩子的欣賞,父母相信孩子,孩子才會越來越相信自己。

教孩子正確對待他人對自己的評價和期望,不要單靠別人的評價和判斷來認識自我。

堅持培養孩子的獨立自主能力。不恰當的教育,可以加劇孩子的自卑。但幸運的是,父母的愛與關注也能撫平孩子自卑的痛苦,無論孩子走到哪里,這都將是他對抗世界的勇氣。

作者:錢志亮(全文完)

這是一個真實的冷笑話:當年新冠肺炎疫情肆虐,瑞典政府要求人們保持2米的社交距離時,當地人都緊張壞了,大家開始討論,什麼時候能恢復日常5米的社交距離。瑞典,可能是唯一一個被疫情拉近了人與人之間距離的國家。

瑞典人的關係有多疏離呢?有數據顯示,瑞典50萬適齡外來人口中,只有1/4的人能夠在5年內找到伴侶。瑞典人的離婚率高居歐洲之首。BBC(英國廣播公司)認為,瑞典是最令外國人感到孤獨的國家。

但矛盾的是,在全世界眾多幸福感指數報告,全球宜居地排名中,這個北歐國家永遠名列前茅。換句話說,在這裡,幸福似乎是一件可以獨立完成的事,而孤獨的另一個名字叫自由。

### 孤獨是強壯

疫情期間,儘管有關本國社交距離的冷笑話滿天飛,但瑞典人並不感到被冒犯。瑞典甚至有一句諺語:“孤獨是強壯。”瑞典讓獨居、獨立的人生活得十分有尊嚴。

如果你去瑞典旅行,會發現這裡的人早已將個人主義奉為民族之魂,並且將這種理念落實到整個社會的功能結構設計和日常行為當中。

比如,在瑞典街頭,專為單身生活設計的緊湊型房屋鱗次櫛比。即便是在住房短缺的斯德哥爾摩,單身生活的成本仍然遠低於在倫敦或舊金山等其他國際大都會的。

斯德哥爾摩的旅店普遍提供單人床,如果旅客需要雙人床,店家則建議旅客自行將兩張單人床拼起來。不僅如此,瑞典一家著名的傢具零售商甚至推出過一個特別網頁,將沙發床命名為“我室友打呼嚕”,將玻璃杯命名為“熊孩子終於走了”,將帶鎖的櫥櫃命名為“妹妹總偷我的東西”,以迎合國民對獨居生活的向往。

傳統的瑞典人還樂于享受另一種更高級、更接近心靈層面的獨處。在瑞典語中,有一個獨特的詞語“Smultronställe”,可以譯為“野莓之地”——野莓現迹之處,便是遠離塵囂之地,是給予心靈豐盛享受的靜謐時空,是瑞典人的秘密基地。

他們甚至發明瞭很多專用詞來描述“野莓之地”的孤獨美學,比如“月光灑落在水面上(Mngata)”“聆聽清晨的鳥鳴(G?kotta)”“將清晨染紅的日出(Morgonrodnad)”……這如野莓般甜美的孤獨,分明是“搬磚人”可望而不可即的幸福和自由啊!

### 生活在一起

當然,自由從來都是有條件的。紀錄片《瑞典愛情理論》曾提出一個靈魂拷問:要是一方依靠另一方,又怎麼能知道戀愛關係是出于自願,而不是因為經濟或其他原因建立的呢?換句話說,個體必須擁有獨立承受風險的能力,在此基礎上,關於“自由”的討論才是有意義的。

毫無疑問,瑞典式孤獨或是昂貴的事情要從20世紀70年代說起。瑞典利用“二戰”後大量出口的鐵礦石、木製品、鋼鐵製品積累了原始財富,同時施行高稅收制度改革,試圖構建一個“有錢又平等”的福利體系,讓每個人都能夠自立。

換句話說,從育兒、創業、醫療到養老等各個方面,瑞典是以政府取代了傳統家庭的角色,來照顧每一位公民的。於是,“上不用養老、下不用養小”的瑞典人,只需要負擔自己的人生,甚至個人在遭遇破產或重大變故時,政府仍然可以為其兜底。

這個前無古人的福利體系,原本是想鼓勵人們跟隨本心,自由地選擇婚姻,但當人們因“從搖籃到棺材”都能獲得足夠的保障,從而沒有後顧之憂時,才發現原來婚姻並不是必要的。

在瑞典,人們選擇婚戀狀態時有一種非常具有本國特色的形式:Sambo。這是一種介于已婚和未婚之間的狀態,由瑞典文samman(一起),boende(生活)兩個詞結合而成,字面意思是“生活在一起”。這個字面意思很好地概述了這種單純的同居關係。Sambo受法律保護,且程序便捷,兩個人只要居住在一起超過6個月就會被視為同居。更重要的是,在瑞典,比“在一起”更便捷的是“隨時分開”,而且不需要冷靜期。

用瑞典人的話說,正是因為擁有離開的自由,才能真正選擇在一起。同居者分開時,只有房子和屋內物品為雙方共有,車輛、投資、債

務、繼承權等仍是雙方獨立的事務。在一起時,想象共同的未來;分開時,各自的未來也不會坍塌。在瑞典,不論是愛情還是婚姻,“若為自由故,二者皆可拋”。

### 死亡清潔

瑞典的高福利體系運行了半個世紀,人們在盛贊其保障自由的同時,發現瑞典竟有11%的女性與17%的男性完全沒有親近的朋友,3.5%的女性與2.8%的男性幾乎不曾與親戚朋友碰面,40%的瑞典成年人感到孤獨。

儘管“孤獨”不一定是貶義詞,但事實是,瑞典成了全世界公認的最孤獨的國家。如果說“野莓之地”展示的是獨居生活美妙的一面,那麼另一個真相就是,自由和孤獨有時也不是那麼甜美。

今天,約有半數瑞典家庭是由無兒無女的單身成年人組成的,其中包含許多老人。不要以為這些老人會是“麻煩”,貫穿瑞典人一生的“個人主義”在瑞典老人身上更是被發揮得淋漓盡致。他們常常以一種更主動的姿態迎接死亡,從50歲開始就有條不紊地清理自己的財物,去蕪存菁,以便死後也不讓身外物勞煩親人。這種名為“死亡清潔”的藝術,正是起源于瑞典,最後風靡歐美各國。

在“死亡清潔”領域,瑞典80歲的老婦瑪格麗塔·馬格努森可以說是專家了。

馬格努森建議,老人應首先處理情感依戀程度較低的衣物等,最後再處理可傳給後代的物件。至於馬格努森本人,在丟棄傢具之前,她甚至自製了剪紙模型當作紀念品。最後,她特意收

拾出一大箱對自己有重大意義的物品,比如令她開懷大笑或默默落淚的日記,以供餘生緬懷。但這些東西僅對她個人有意義,所以她在盒子里留下明確的指示,如果那一天真的到來,這些遺物需要被立刻銷毀,而不是在葬禮上被大聲誦讀。

此外,BBC曾播出關於“死亡清潔”的紀錄片,提示人們隨着互聯網發展,為後世保留一本電子賬號密碼簿很有必要。因為越來越多人通過數字足跡與周圍的世界相連,大量的“人生數據”,包括照片、日記、音樂、書籍等,都是以數字而非實物的形式存在。各類社交網站的賬號,是傳承還是被注銷,總得有個結果,而不是讓它們在互聯網中虛無地飄盪。

瑞典人相信,“死亡清潔”是他們留給後世最好的禮物。“我真的不想在我走後,我的遺物給我心愛的孩子和他們的家人帶來太多麻煩。”馬格努森的感慨,可以說是經典的瑞典式告別。

享受個人主義帶來的自由,承擔個人主義暗藏的風險,最後直面個人主義孤獨的暗面——唯有如此,孤獨才是強壯,才能轉化為真正的自由與幸福。

作者:菲力

# 孤獨是強壯





# 驚心動魄 創造歷史 永載史冊 米利將軍捍衛美國憲法的事跡

地球村公民

前言：  
最新文章：米利將軍告別演講米利創造了歷史美國會眾議長麥卡錫被罷免



米利將軍在9月29日的告別演講將永遠載入歷史：

我們不會對部落宣誓  
我們不會對國家宣誓(注)  
我們不向國王、王后宣誓  
不向暴君或獨裁者宣誓  
不向宗教宣誓  
不會向想成為獨裁者的人宣誓  
我們不會對個人宣誓  
我們對憲法宣誓  
我們只對美國的理念宣誓  
我們願意為保護它而死

注：國家有民族、領土、政權三層意思，分別對應英文 nation、country、state。米利上述的國家是指國家——領土。

大西洋雜誌作者杰弗里·戈德堡日前發表長文，敘述了即將卸任的美國參謀長聯席會議主席米利將軍的故事，有24000多字，主要集中在川普(特朗普)政府時期他如何努力保護軍隊不被利用破壞美國憲法的經歷，細節很多，非常值得一讀，但是太長，有些內容不方便，故摘錄部分內容。

(一)

美國核力量三巨頭陸地部分的導彈，散佈在數千平方英里的草原和農田中，主要分布在北達科他州(1)、蒙大拿州(2)和懷俄明州(3)。目前處於戒備狀態的大約400枚民兵III型洲際彈道導彈中，約有150枚分散在北達科他州上游的米諾特空軍基地周圍。



核力量三巨頭。指美國的核武器投放體系，包括陸基的洲際彈道導彈(ICBMs)、潛射彈道導彈(SLBMs)和空投導彈。這三種投放方式構成了美國的核威懾三位一體策略。從米諾特出發，洲際彈道導彈大約需要25分鐘就能抵達莫斯科。這些核武器由美國空軍全球打擊司令部第91導彈聯隊，"粗暴騎士(Mark Milley)"控制。

2021年3月(拜登任總統)，美國參謀長聯席會議主席馬克·米利將軍訪問了這裡。我陪着他一起。自1月6日國會騷亂以來，兩個多月過去了，米利一直惦記着美國的核武庫。在正常

情況下，作為總統的首席軍事顧問，參謀長聯席會議主席理應把注意力集中在美國的國家安全挑戰，以及美國武裝部隊的戰備狀態和威懾力上。但米利任期的前16個月，也就是拜登接替川普成為總統後結束的這段時間，不能算正常，因為那段日子川普顯得格外不適合總統職位。

米利的導師之一、退役三星上將詹姆斯·杜比克告訴我："200多年來，這個國家的假設是，我們會有一個穩定的人擔任總統。"他指出，在川普執政期間，這一假設並不成立，這對米利來說是一個"獨特的挑戰"。米利小心翼翼地避免公開評論川普的認知缺陷和道德失范。在接受採訪時，他會說，討論國家文職領導人的表現，不屬於國家高級軍事官員的職責範圍。但他的觀點出現在川普卸任後出版的一些書籍中，這些書籍的作者，曾與米利以及其他許多文職和軍事官員進行過背景談話。彼得·貝克和蘇珊·格拉瑟在《分裂者》一書中寫道，米利認為川普在1月6日的騷亂中是"可恥的"和"同謀"。他們還報道說，米利擔心川普相信關於大選的彌天大謊，會促使總統追求"希特勒式"的"國會大廈時刻"。他對川普的這些看法與許多曾在其政府任職的官員不謀而合。川普的第一任國務卿雷克斯·蒂勒森認為，川普是一個"該死的白痴"。曾在2017年和2018年擔任川普幕僚長的退役海軍陸戰隊將軍約翰·凱利曾說，川普是他見過的"最有缺陷的人"。同樣是退役海軍陸戰隊將軍、曾擔任川普首任國防部長的詹姆斯·馬蒂斯曾對朋友和同事說，第45任總統"比任何人想象的都要危險"。眾所周知，川普的第二任國防部長馬克·埃斯珀認為，這位總統不瞭解自己的職責，更不瞭解軍官對憲法、軍事道德或美國歷史的宣誓。這些官員最擔心的是美國核武庫的管理問題。

川普上任之初，米利擔任陸軍參謀長時，川普與朝鮮展開了一輪唇槍舌戰。據《紐約時報》記者邁克爾·施密特在《川普VS美國》(2020年9月出版)一書中稱，川普在某些時候提出了用核武器攻擊朝鮮的可能性。凱利(時任國土安全部長，後轉任白宮辦公廳主任)、鄧福德(時任參謀長聯席主席，米利的前任)等人試圖說服川普，他的言論，比如公開嘲笑金正恩為"小火箭人"可能會引發核戰爭。凱利對他說："如果你繼續逼迫，他可能會動用核武器。"(川普稱要同金正恩的彈彈大)他解釋說，金正恩可能會受到本國軍事精英的壓力，攻擊美國，以回應川普的挑釁。當這一論點未能奏效時，凱利只能給總統解釋，核攻擊可能會讓數百萬韓國人和日本人以及整個太平洋地區的美國人喪生。凱利告訴總統，關島位於朝鮮導彈的射程之內。川普回應說："關島不是美國。".....除了是第91導彈聯隊

的駐地外，米諾特還是空軍第5轟炸機聯隊的駐地。米利很喜歡與基層官兵見面，他向機組人員詢問了他們各自的角色、需求和職責，以致於機組人員似乎對參謀長聯席會議主席如此興致勃勃地詢問細節感到有些不安。隨後，我們乘坐直升機前往遠處的發射控制設施，拜訪負責民兵III型導彈的導彈軍官。地下掩體中一直有兩名發射軍官，負責一組10枚導彈，每枚導彈都被固定在堅固的地下發射井中。坐在設施控制台前的兩名軍官，向米利描述了他們的發射程序。各個發射井通過埋設的電纜與發射控制設施相連，四周用鏈條圍欄圍住。這些發射井

彼此相距一定距離，這樣的安排，主要是為了讓俄羅斯想先發制人地摧毀美國的導彈時，必須耗費大量導彈。發射井還受到電子監控、直升機和地面巡邏的保護。運載我們前往其中一個發射井的休伊飛機，降落在圍欄外的農田里。陪同米利的是查爾斯·理查德上將，他當時是戰略司令部(Stratcom)的司令。戰略司令部負責管理美國的核力量，司令就是接受總統命令，從空中、海上或陸地向對手發射核武器的人。2017年11月18日時任美國戰略司令部司令約翰·海滕(後來至今任參聯會副主席)在加拿大一個安全論壇上說，他會拒絕總統非法的核戰命令。

上將們，出于謹慎起見，他想復習一下部署核武器的程序和流程。海滕總結了標準程序，包括確保參謀長聯席會議參與與總統就迫在眉睫的戰爭進行的任何談話。據與會者稱，在海滕的發言結束時，米利說："如果發生任何奇怪或瘋狂的事情，請確保我們都知道"。隨後，米利依次走到每位軍官面前，詢問他們是否瞭解程序。他們都表示明白。米利告訴參謀長聯席會議的其他成員："我們要做的就是確保飛機在1月20日着陸。"這是指，屆時憲法規定的向新總統移交權力的程序將完成。



米利的自信讓我感到些許安心。美國總統是一位核君主，擁有單方面釋放武器的權力，而這些武器可能會摧毀地球很多次。我向米利提到了詹姆斯·馬蒂斯擔任國防部長時我與他的一次談話。我半開玩笑地告訴馬蒂斯，我很高興他是一名體格健壯的海軍陸戰隊隊員。我說，如果真到了那一天，他可以強行從總統手中奪過核公文包，一個裝有下令實施核打擊所需的驗證碼等物品的公文包。馬蒂斯是個狡猾的人，他笑着說我沒有考慮到特勤局。當向米利提到，我認為川普在精神和道義上都無法做出有關戰爭與和平的決定時，他只說："總統獨自決定發射核武器，但他自己發射不了核武器"。然後他重複了這句話。他還在私人場合說過一句更通俗的話："總統不可能半夜醒來決定按下按鈕，原因之一是沒有按鈕可按"。(注：川普在白宮的身邊人員都小心翼翼地伺候和防範這個小祖宗，很多回憶錄和訪談為證)在與米利及其他人就核挑戰進行的交談中，我經常想起上世紀70年代的一個故事。這個故事涉及一位名叫哈羅德·赫林的空軍軍官，他因為對美國核指揮控制系統中的一個關鍵缺陷，一個沒有技術解決方案的缺陷，提出了疑問而被開除。赫林是一名越戰老兵，1973年，他受訓成為民兵導彈控制組成員。有一天，他在課堂上問道："我怎么知道我收到的發射導彈的命令來自一位理智的總統?"軍方的結論是，發射官不需要知道這個問題的答案，因此將他開除了。赫林對自己被開除提出上訴，並對空軍的說法做出如下回應："我必須說，我覺得我確實有必要知道，因為我是一個人"。美國軍隊擁有應對各種可能挑戰的程序和手冊，赫林的問題除外。

米利升任主席的故事，在很大程度上反映了川普心中有多麼混亂，以及他的白宮。到2018年，川普對鄧福德將軍這位廣受尊敬的海軍陸戰隊軍官越來越厭倦。在鄧福德的一次白宮簡報後，川普轉向助手說："那傢伙很聰明。他為什麼要參軍?"注：川普對軍人長期持蔑視態度。近日凱利將軍向CNN證實，川普親口對他發表過蔑視美軍烈士和英雄的言論。川普認為鄧福德不夠"忠誠"，他要找一位能保證向他個人忠誠的將軍。這種將軍在美國體制中並不常見，川普的第一任國家安全顧問邁克爾·弗林是個例外。注：邁克爾·弗林為川普的第一個國安顧問，因通俄曝光，任職不足一個月就被免職，後被刑事起訴，最後被同案犯川普赦免。因參與國會騷亂，調查還未結束。但在這一點上，川普很堅決。總統對國防部長馬蒂斯也感到厭倦。他之所以請了馬蒂斯，部分原因是有人告訴他，馬蒂斯的綽號是"瘋狗"。事實證明，馬蒂斯比川普有頭腦，思想也更獨立。因此，當馬蒂斯推薦空軍參謀長大衛·戈德芬擔任下一任主席時，川普拒絕了。

(接下頁)



在一個正常的總統任期內，國防部長選擇參謀長聯席會議主席，而總統則按照慣例接受這一選擇。當時，馬蒂斯準備選擇米利去身兼兩職，即北約駐歐洲盟軍最高指揮官和美國歐洲司令部司令。馬蒂斯曾說，他相信米利牛氣沖天的個性，會是推動歐洲盟友在集體防禦上投入更多資金、關注迫在眉睫的俄羅斯威脅的最佳人選。但當時與川普關係密切的一群前陸軍軍官，一直在遊說由一名陸軍將領擔任主席一職，而陸軍參謀長米利顯然是不二人選。在重視謹慎和言辭克制的最高層軍事文化中，米利以健談和堅定而著稱，儘管如此，他還是受到許多陸軍領導人的歡迎，部分原因是他在伊拉克和阿富汗戰場上表現出了高效的戰鬥力。作為波士頓工人階級的兒子，米利曾是一名曲棍球運動員，說話直率，有時甚至粗暴。他曾對朋友說：“我是該死的水手大力水手。我說什麼就是什麼”。

這群前陸軍軍官，包括當時擔任陸軍部長的埃斯珀和西點軍校畢業生戴維·烏爾班，都認為川普會喜歡米利，因為他既有普林斯頓大學的本科學位，又有冰球運動員的個性。烏爾班告訴我：“我瞭解川普，知道他在尋找一個徹底的肉食動物，而米利正符合他的要求。他滿足了川普的許多要求。”2018年底，米利被總統召見。會面之前，他在西翼辦公室拜訪了凱利，被告知川普可能會請他擔任參謀長聯席會議主席。但凱利說，如果可以選擇，他應該迴避這個角色，“如果他讓你去歐洲，你應該去。這太瘋狂了”。在這次會面時，凱利正與伊萬卡·川普和賈里德·庫什納（他酸溜溜地稱他們為“皇室夫婦”）發生一系列爭執，他想在混亂的政府中實施秩序管理方面收效甚微。**注：凱利與川普的“中世紀的宮殿”斗法就省略了。**

前政府官員告訴我，斯蒂芬·米勒和彼得·納瓦羅（注：最近被刑事起訴）等川普的助手，當然還有川普本人，每天都提出荒謬、反民主的想法。鄧福德已經成為在白宮避開這些助手和其他人的專家。**注：川普白宮一幫“臨時水管工”被刑訴起訴者衆多。**

凱利陪同米利來到橢圓形辦公室。米利向川普敬禮，然後坐在總統對面。川普說：“你來這兒，是因為我要面試你擔任參謀長聯席會議主席一職。你對此怎麼看？”米利回答道：“你讓我做什麼，我就做什麼。”這時，川普轉向凱利說：“馬蒂斯想讓他做的另一份工作是什麼？在歐洲的某個地方？”凱利回答說：“那是歐洲最高盟軍司令(SACEUR)，歐洲盟軍最高指揮官。”川普問：“那是做啥的？”（注：這個活實文官）那是指揮駐歐洲的軍隊。”凱利說。（注：實際是指揮北約在歐洲的軍隊）哪個工作更好？”川普問道。凱利回答說，聯席會議主席是更好的工作，於是川普說讓米利擔任這一職務。會議結束後，談話轉向了許多不同的方向。但川普一度回到了工作邀請上，他對米利說：“馬蒂斯說你對變性人心慈手軟。你對變性人軟弱嗎？”米利回應說：“我對變性人不軟也不硬。我關心的是美國軍隊的標準，是誰有資格在美國軍隊服役。我不在乎你和誰上床，也不在乎你什麼人”。

在首都波托馬克河對岸的邁爾·亨德森聯合基地舉行的歡迎儀式上，米利開始對川普對待士兵的態度，有了令人不安的瞭解。米利選擇了一位身負重傷的陸軍上尉路易斯·阿維拉演唱“上帝保佑美國”。阿維拉曾參加過五次戰鬥，在阿富汗的一次簡易爆炸裝置襲擊中失去了一條腿，兩次心臟病發作，兩次中風，腦部受傷受損。對於米利和全軍的四星將軍來說，阿維拉和他的妻子克勞迪婭代表了傷兵的英雄主義、犧牲精神和尊嚴。那天下了雨，地面鬆軟，阿維拉的輪椅一度有翻倒的危險。米利的妻子霍莉安娜跑過去幫助阿維拉，副總統邁克·彭斯也跑過去幫忙。阿維拉表演結束後，川普走過去向他表示祝賀，但隨後在幾名目擊者的耳邊對米利說：“你為什麼把這個人帶到這兒來？沒有人願意看到這樣的傷員”。川普告訴米利，再也不要讓阿維拉出現在公眾面前。**注：米利邀請了阿維拉在他的退役儀式上演唱。**

（四）故事發生在紐約州北部的德倫堡，當時米利正在指揮第10山地師，時間是2011年。他的父親和父親的弟弟湯姆（注：朝鮮戰爭老兵）前來參加他的指揮權交接儀式。米利回憶說：“我父親一直很討厭軍官。從我還是少尉到上校，他每天都在說‘你什麼時候退伍？’然後，突然就變成了‘我的兒子，將軍。’”他接着說：“我們舉行了整套儀式，部隊上場、禮儀、大炮、軍號，然後在

家里舉行招待會。我把日本國旗掛在牆上，就在壁爐上方。這是我父親從塞班島帶回來的旗幟。那天晚上，他穿着T恤和拳擊短褲坐在那裏，可能喝了不少酒，只是盯着那面日本國旗。凌晨一兩點鐘，我們聽到了人發自內心的尖聲，有人大喊，‘湯姆，你醒起來了！湯姆，日本鬼子來了，日本鬼子來了！我們得帶孩子們離開這裏！’於是我妻子用胳膊肘碰了碰我，說是你爸爸。我說是的，我想到了。然後我就走了出去。我爸爸那時已經80多歲了，患有帕金森症，行動不是很方便，但他還是跑到了走廊上。我抓住他的兩只胳膊。他的眼睛瞪得大大的。我說，‘爸，沒事的，你在加拿大邊境的第10山地師’。湯姆

有一次，第10山地師師長勞埃德·奧斯汀（注：現任國防部長）訪問巴格達，米利帶他參觀了街道。結果米利、奧斯汀和戴維森乘坐的悍馬車被打中。戴維森回憶說：“馬克滔滔不絕的說着，我不記得他在說什麼，但突然發生了爆炸。我們的第二輛車被擊中了。奧斯汀的車窗碎了，但我們沒有停下，而是沖了過去。插入奧斯汀車門的是一塊四英寸長的彈片。如果彈片穿過門縫，就會把奧斯汀的頭削掉。當時的情況就像，‘我的媽呀，我們差點害死了指揮官’。這不會有好果子的”。當我最近向奧斯汀提起這件事時，他說：“我還以為是馬克要殺他的上司。”我說：“這是殺死老闆的精心策劃”奧斯汀笑着回答，“

什麼大不了的”。然後接着說，“你們”，指作戰士兵，都是殺人犯。這有什麼區別？”當我就這些事件詢問米利時，他解釋了他對戰鬥中行為的大體看法。他說：“戰爭中會發生意外，會有無辜的人喪生。還有故意違反戰爭規則的行為，部分原因是所有參加戰鬥的人，在心理和道德上都或多或少墮落。要防止你或你的部隊走上這條墮落之路，需要非常嚴格的道德和身體紀律。”我以加拉格爾為例。他是一個堅強的傢伙，一個堅韌不拔的海豹突擊隊員。經歷過很多戰鬥。在这一切中，有一點‘上帝保佑我’的感覺。發生在加拉格爾身上的事，可能會發生在很多人身上。”米利告訴我，他的一位朋友，以色列國防軍前參謀長阿維夫·科查維

給了他一本書。這本書的作者是一位名叫克里斯托弗·布朗寧的美國學者，書名叫《普通人：後備警察101營與波蘭的最終解決方案》。米利說：“這是一本偉大的書。”那本書講述了來自漢堡的普通警察被徵召入伍，成為跟隨德國國防軍進入波蘭的警察營，最終屠殺了猶太人，實施種族滅絕。他們就這樣墜入了野蠻行徑。這是道德淪喪的問題”。（七）拉斐特廣場事件一周後，米利在國防大學的演講中道歉。這次演講幫助他修復了與軍官團的關係，但破壞了他與川普的關係。**注：在BLM運動中，川普強行拉米利(穿軍裝)等人去拉斐特廣場擺拍。給外界造成軍方支持總統反對BLM運動等違反憲法的不良印象。**“什麼是壞事，有不同的角度。真正糟糕的日子是有人在戰鬥中喪生，”米利告訴我，“但從個人和職業角度來看，那90秒鐘顯然是我40多年服役生涯中的一個低谷。那90秒令人心碎，對我來說是一個糟糕的時刻，因為這觸及了機構公信力的核心。”米利和川普在個人榮譽問題上的鴻溝，在拉斐特廣場之後變得顯而易見。川普在一份聲明中提到米利的道歉時說：“那一刻，我看到他沒有勇氣，也沒有技巧。”米利的看法則不同。米利告訴我：“道歉是力量的展示。西方哲學中有一個完整的救贖概念。它是我們的哲學，西方宗教傳統的重要組成部分，人是會犯錯的，我們會犯罪，我們會犯錯，當你犯錯時，你要承擔錯誤，承認錯誤，然後從錯誤中吸取教訓，採取糾正措施，繼續前進。”**注：該道歉和認錯時必須道歉和認錯，才可能是真正的紳士。**

（八）在拜登總統就職日之前，他一直是個努力勞心的苦行僧：安撫盟友，告誡對手；反對與伊朗關係降級；提醒參謀長聯席會議和國家軍事指揮中心注意不尋常的請求或要求；密切關注埃斯珀被解僱後，川普派遣到五角大樓領導層的人的活動，米利和其他人懷疑這些人有意利用軍隊推動川普繼續擔任總統的努力。埃斯珀（注：防長）被解僱後不久，米利告訴帕特爾和另一位被派往五角大樓的川普忠實擁護者埃茲拉·科恩·瓦特尼克，如果他們做出任何阻止拜登在1月20日宣誓就職的非法行為，他將確保他們“在鐵窗中”看清這個世界。兩人都否認受到過這樣的警告。

最近，我向米利詢問了他與川普手下的接觸情況。按照他的習慣，他盡量淡化了那些日子的戲劇性。我說：“你真正的警告過政治任命官員，如果他們從事叛國活動，就會受到懲罰。”他回答說，“我沒那麼做，有人說我這麼做了？”你警告過卡什·帕特爾和其他人，他們在胡鬧，不應該這樣？”“我沒有警告過任何人我會讓他們為任何事負責。”你警告過他們，如果違法或違背誓言，就會被追究責任？”突然，沉默了一下。“是的，當然，在談話中。”他說。“我的工作就是提供建議，所以我建議人們必須遵守法律。我一直在提供建議。”**注：問話的方式很重要**

2021年1月12日，米利將軍明確表示，在川普對國防部進行大規模人事調整之際，他將效忠於憲法：“我們不向國王或女王、暴君或獨裁者宣誓。我們不會對某個人宣誓，我們只對憲法宣誓。”

當天，參謀長聯席會議主席、副主席、海、陸、空、陸戰、太空軍、國民自衛隊的最高指揮官一共八人聯名發備忘錄：譴責國會騷亂，宣誓維護憲法。

隨着米利交出主席一職，他也將搬出Quarters Six。我曾多次去拜訪他，幾乎每次他送我到門廊上時，都會戲劇性地眺望我們面前的城市，被洗劫但未被燒燬的國會大廈，然後說：“羅馬沒有陷落！”有一次他回應，“羅馬還沒有陷落”。

——地球村公民佔全喜譯注  
2023年10月5日



走出來說，‘該死的，快去睡覺吧，看在上帝的份上。你們打贏了你們的戰爭，我們只是打平了我們的戰爭’。我覺得自己好像在演B級片。總之，他冷靜下來了，但你看，事情就是這樣。100%經歷過重大戰鬥的人都有某種形式的創傷後應激障礙。多年來，他一直不肯去退伍軍人事務部，最後我說，‘你在硫磺島和塞班島的海灘上打過仗。退伍軍人事務部就在那兒，你不妨去看看’。最後他們給他做了診斷。”

（五）米利從未懷疑過自己會像父母一樣服役，儘管他並打算以軍隊為職業。普林斯頓大學招募他去打曲棍球，他當時主修政治科學，正在撰寫關於愛爾蘭革命游擊隊運動的畢業論文。他加入了預備役軍官訓練營，並於1980年6月被授予少尉軍銜。軍旅生涯始於他在第82空降師汽車修理廠擔任維修官，這並不讓他感到興奮，於是他通過自己的努力進入了綠色貝雷帽部隊。2001年9月11日之後，米利作為旅長多次被派往伊拉克和阿富汗。退休上校羅素·戴維森曾在米利指揮第10山地師一個旅時，擔任他在巴格達的作戰參謀。他回憶起米利的口頭禪：“聽着槍聲前進”。戴維森欽佩地說：“我和他一起被轟炸了九次。”戴維森目睹了人們經常提到的米利最著名的個人英勇行為，當時他在夜間跑過一座有誘殺裝置的橋，阻止兩輛美軍坦克通過。“我們和坦克之間沒有通訊聯繫，老闆不顧自己的安危跑過橋去阻止坦克上橋，”他告訴我。“這是值得一看的情景”在戴維森和其他為米利而戰的人的記憶中，米利是個永不停歇的鬥士。戴維森說：“我們在一條街道上行駛，我們知道我們會被擊中，街道變得冷冷清清，砰砰，一發子彈在我們右側爆炸。一切都變黑了，擋風玻璃在我們面前四分五裂，我們的一名炮手被一大塊彈片擊中。我們跳下逃生，米利說，‘哦，你們想打架嗎？那就開打吧。於是我們開始追捕壞人。米利派一輛悍馬車載着傷員返回，然後我們就開始踢門”。戴維森接着回憶說，“還有一次，他想要在城區農田與小村莊交錯的特定區域開戰。於是我們就採取了一些措施，在馬車周圍繞圈，想吸引火力。他從小接受的教育認為，在固定指揮所進行指揮控制的指揮官，在很多方面都是孤立的。所以他幾乎每天都在戰場上”。

你得讓它看起來可信。”

（六）就任主席後不久，米利發現自己陷入了一種令人不安的境地：他試圖教導川普總統如何區分適當的戰場侵略性和戰爭罪行，但卻以失敗告終。2019年11月，川普決定干預軍事司法系統審理的三起不同案件。在最臭名昭著的案件中，海豹突擊隊隊員埃迪·加拉格爾因與一名“伊斯蘭國”囚犯的屍體合影而被判有罪。雖然加拉格爾被認定謀殺罪名不成立，但有證人作證說他用獵刀刺傷了囚犯的脖子（加拉格爾的綽號是“刀鋒”）。作為一項非同尋常的措施，川普撤銷了海軍對他降級的決定。川普還赦免了一名陸軍低級軍官克林特·洛蘭斯，他因命令士兵射殺三名手無寸鐵的阿富汗人而被判二級謀殺罪，其中兩人死亡。在第三起案件中，一名名叫馬修·戈爾斯泰因的綠色貝雷帽，被指控殺害了一名手無寸鐵的阿富汗人，他懷疑這名阿富汗人是塔利班的炸彈製造者，然後掩蓋了殺人事實。

當月，在佛羅里達州的一次集會上，川普吹噓說：“我為三位偉大的戰士挺身而出，反對深層國家”。總統的干預包括決定允許加拉格爾保留他的三叉戟徽章，這是所有海豹突擊隊隊員都佩戴的徽章。徽章上有一個錨和一只老鷹，老鷹手持一把燧發槍，坐在水平的三叉戟上。這是整個美國軍隊中最令人垂涎的徽章之一。對海軍來說，這次特殊的干預非常麻煩，因為按照傳統，只有指揮官或三叉戟審查委員會的一群海豹突擊隊員，才能決定隊員是否不配成為海豹突擊隊員。一天深夜，米利在“空軍一號”上試圖說服川普，他的干預損害了海軍的士氣。他們當時正從華盛頓飛往特拉華州的多佛空軍基地，參加“有尊嚴的移交”，即陣亡軍人的遣返儀式。“總統先生，”米利說，“你必須明白，海豹突擊隊是海軍這個大機構中的一部分。至於如何處置加拉格爾，那是他們自己的事。你不要干預。這取決於機構，他們有自己遵循的規則”。川普稱加拉格爾是英雄，並說他不明白為什麼要懲罰他。米利說：“因為他割斷了一名受傷囚犯的喉嚨。”“無論如何，那個人都會死，”川普說。米利回答說，“總統先生，我們有關於戰鬥中發生的事情的軍事道德和法律。我們不能做這種事。這是戰爭罪。”川普回答說，他不明白“有



# 青少年心理健康 危机急救培训



## 学习如何识别、理解、 以及应对青少年心理问题 和酒精或药物滥用的 危险信号



免费培训，英文授课

报名限额30人，先到先得

提供免费停车、午餐、零食

报名方式：

- 致电 330.676.2545 或发送邮件至 xduan@asiaohio.org 报名
- 扫描右侧二维码填写报名表
- 点击此链接报名 <https://form.jotform.com/MHFACollaborative/11323-youth-asia-fip>



Date	Time	Address
Nov. 3, 2023 (Friday)	9:30AM-5:00PM 12:00PM-1:00PM Lunch break	Morgan Meeting Room Asian Services in Action 370 E. Market St. Akron, OH 44304

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 1  
Cleveland, OH 44114  
(216) 361-1223



JOIN US FOR THE LAST GLOBAL CAFE OF 2023!



WHEN: THURSDAY, OCTOBER 26TH  
TIME: 3:30PM-4:30PM  
WHERE: HYBRID  
RSVP VIA [EVENTBRITE](#) OR EMAIL [ACHEN@ASIAOHIO.ORG](mailto:ACHEN@ASIAOHIO.ORG)




@asiaohio  
asiaohio.org

## 你有资格享受老年福利吗? ARE YOU ELIGIBLE FOR SENIOR BENEFITS?

Healthcare benefits (医疗福利)

Basic income support (基本收入支持)

Food assistance (粮食援助)



我们可以帮你申请!  
拨打 (216) 881-0330



3631 Perkins Ave Ste 2A-W  
Cleveland, OH 44114



# 祝福 Jack 早日康復

10月9日下午4:54, Jack 給我郵件, 介紹亞太廣播聯盟 (ABU) 發送情況(超過十億訂戶), 介紹其電視網絡高管。因為他十分關心伊利華報的命運, 他表示未來的每天都是 digital 時代, 他說:2024 年將看到 3 萬億美元以上 IT 的交付, 這是以前從未想象過的互動廣播協作通信平台服務于大眾。

未來世界是人工智能, 許多事情都會用網絡研討會視頻鏈接, 呈現互聯網通信的未來, 這是全球未來的產業, 應該瞭解交互式內容交付網絡 (iCDN) 如何提供最強大的數據。

確實伊利華報是一個傳統的媒體, 我們只是一個服務社區的小小平台, 任何一個時代都需要平台, 就像人要吃飯, 是什麼飯? 山珍海味還是粗茶淡飯?

自從疫情以後, 人的思想變了, 世界變化太快了, 人已經無法安靜下來,

我讓 Jack 步子走慢一點, 不要天天一個新想法, 我們人太有限了, 語言到行動, 行動到結果都是有距離的, 不過我還是非常佩服他的熱情。

我和 Jack 認識已經 10 多年了, 我也非常感謝他讓我認識上海畫家周愛琴, Jack 常常把我倆掛在嘴上, 說他是他的中國妹妹, 現在已經是 10 月 12 日凌晨了, 他在克利夫蘭醫院整整待了 50 小時, 還在昏迷中……

10 月 9 日, Jack 和 Mark 一起去車行拿他修的車, 由於 Jack 不滿意車行的價格, 二人開始爭吵, 這個離開車行, 上車後就告訴 Mark, 他說他人不舒服, 說完就倒下了, Mark 馬上摸了一下心臟, 已經停止跳動, Mark 家和 Jack 是世交, 他們都擁有相同的企業: funeral home. Mark 馬上飛一般的把車開到了臨近的醫院,



Jack 心臟停止跳動 10 分鐘,

在 Mark 把車開到醫院門口, 醫生就在醫院門口的草地搶救 Jack, 最後直升飛機把它送到了 Cleveland Clinic main campus, Building G, 6th floor, Room 5, 我站在 Jack 的病床邊上, 思緒萬千……

這里周愛琴和我祈禱祝福 Jack 早日康復!

杰克·柯來聖三世 (Jack Craciun III) 被任命為全國衛生聯合會 (National Health Federation, NHF) / 健康研究基金會 (Foundation for

Health Research, FHR) 營銷和籌款執行董事

全國衛生聯合會歡迎杰克·柯來聖三世 (John J. ("Jack") Craciun III) 先生加入 NHF 及其姊妹組織健康研究基金會 (FHR) 的顧問委員會, 並高興地宣佈任命他為兩個組織的營銷和籌款執行董事的職位。

杰克·柯來聖是 ITM Ltd. (集團公司) 和非營利組織未來醫學基金會 (The Future of Medicine Foundation, TFMF) 的董事長兼首席執行官。作為全球公認的中國專家, 杰克在調頻廣播、媒體傳播、跨文化交流和第三世界經濟發展方面的工作重新定義了國際消費品的製造和品牌。其姓氏 "Craciun" 在羅馬尼亞語中意為 "聖誕節", 他的人道主義行動使其姓氏的開拓精神永存。

在杰克的領導下, 俄亥俄州克利夫蘭誕生了第一個商業成功的調頻廣播電台 WN-CR-FM, 建立了第一個全國調頻廣播電台網絡, 通過 37 個美國廣播公司 (ABC) 主要市場廣播和電視台網絡舉辦了第一個全國廣播 / 電視聯播演唱會 "In Concert"。WN-CR 的成功使其有能力打入主流媒體, 並通過滋生企業和消費者激進主義來打破腐敗的美國大企業、主流媒體和政府, 從而導致美國乃至全世界的環保運動興起。

杰克在中國度過了超過 23 年的創業歲月, 幫助建設了一個後來成為世界第二大經濟體的國家。他認為, 跨文化交流一直是歷史上擴展全球繁榮的關鍵。正如經濟學家奧托·T·馬勒里 (Otto T. Mallery) 曾經說過的那樣, "如

果士兵在戰爭任務中不跨越國際邊界, 那麼貨物就必須在和平任務中跨越邊界。" 和平的交易是杰克的目標。

2020 年, 杰克創立了 TFMF, 由致力於 "讓健康回歸人類" 的全球商業和醫學領袖組成, 通過良好的科學和具有新聞價值的事實對公眾、商業和醫療保健行業的領導者提供教育, 這些事實證明瞭正分子醫學在營養應用中預防和 / 或治愈疾病的重要性。TFMF 的使命受到已故 NHF 前副總裁兼 NHF 理事會成員、正分子 (基于營養) 醫學的先驅理查德·A·庫寧 (Richard A. Kunin) 博士的遺存啓發。他一生的工作開闢了醫學未來精髓的道路。庫寧博士在 2021 年 2 月去世前接受了 TFMF 名譽董事和顧問委員會成員的職位。

NHF 總裁斯科特·提普斯 (Scott C. Tips) 和 NHF 理事會的其他成員很高興杰克以如此熱情的態度加入 NHF 團隊, 並期待他的工作取得許多偉大的成就。



## ITM Ltd. (GROUP) Chairman / CEO 董事長兼執行總裁



Mr. Jack Craciun III  
柯來聖三世

### BRIEF BIOGRAPHY Jack Craciun

#### Synopsis:

(Jack) John J. Craciun III, Chairman/CEO ITM Ltd. (Group of Cos.) is an American-educated, globally recognized China Specialist whose literally earth-shaking work in the fields of FM Radio broadcasting, live event and film/video productions, Media communications, cross cultural exchange, cross-over artist development, and third-world market economic development, has consistently and repeatedly re-defined international consumer product manufacturing and branding based on defining new media networks and related demographic groups to deliver new consumer expendable income ratios. His hallmark humanitarian endeavors and initiatives perpetuate the pioneering spirit of his family name, "Craciun," Romanian

for "Christmas."

Over the course of more than 33 years of dedication to global Chinese cross-cultural exchange, Mr. Craciun spent over 20 years, beginning in 1985, living in China pioneering as an American to help build a nation that would become the number two economy on earth. Now ITM's global job is to educate and entertain the world's diverse cultures by delivering insights into the vast history of the people of China, the 10,000-year evolution of their culture, and their contributions to mankind.

Brief Introduction to Jack Craciun III, ITM (China) Ltd. ITM (US) Ltd.:

A native of Cleveland, Ohio, Mr. Craciun has extensive management experience as Chairman, CEO and more than 45 years of global business experience in the USA, European Union, and Pacific Rim regarding third-world market industrial and economic development that includes, but is not limited to, manufacturing, Technology transfer, capital funding, and multilateral trade relations programs.

Mr. Craciun founded ITM (China) Ltd. in 1984 as a Hong Kong-based international network of communications executives, and entered China in 1985 to pioneer as a nation-builder, initially representing the Center for Manufacturing Technology, with his legacy of trendsetting USA, European, and global cross cultural exchange accomplishments in the fields of industry, finance, broadcast communications, entertainment, therapeutic nutrition, and related fields of education.

ITM (US) Ltd. is a globally recognized industrial development, technology transfer, and consumer product manufacturing, distribution, branding and licensing company with four wholly owned specialist operations: ITM Communications, Trading, Capital Fund and Consumer Product Divisions. The ITM (Group) has been acknowledged for having opened up new markets for its proprietary projects,



and has successfully established - for a select client base - market penetrations of varied and specific requirements, from the establishment of a corporate entity's presence, to product manufacturing, branding and distribution.

See the full biography at ITM Introduction to Jack Craciun III & ITM.

