

“
YOUNG PEOPLE AS
WELL AS OLD
PEOPLE CAN TEACH
US SOMETHING!”



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
第四八〇期 Vol.480 Oct.31 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

讓世界聽到愛的聲音



詳細內容請見本期有關版面

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

黃唯律師樓

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

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




- 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

黃唯大律師
 滿足您所有的移民要求

弘揚中華文化 交流華中信息

服務華人社區 振奮民族精神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

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

Website: www.ecjnews.com
 E-Mail: echinesej@yahoo.com
 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480
 廣告熱線 Marketing: 216-324-2959 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114

援心會愛心贈火鷄

請大家互相轉告

感恩節即將來臨，克利夫蘭援心會 (Helping Heart Inc.) 已經為老人們準備好了火鷄將在感恩節之前送出，凡是年齡在 55 歲以上的老年朋友都可前往領取，先到先得，送完為止。



時間: 11月19日, 星期天,
 上午 10:00 開始
 地點: 13825 Enterprise Ave.,
 Cleveland Oh 44135

淚和傘

炎陽烈烈傘未開
 狂風暴雨傘未開
 只有她在傘才開
 晴天傘遮住太陽
 雨天傘頂住風雨
 而我正在為你開傘
 你溫柔看著我開傘
 隨風而去是我的夢
 留下的青春換白首
 幾度回首風雨蕭蕭
 自你不告而別
 傘就未曾打開
 我也未曾開懷
 我一直帶著這把傘
 彷彿你還在我左右
 我捨不得用這把傘
 多少痴又是多少年
 是否今生能相逢
 我要不要帶著傘
 如果相逢在夢中
 夢醒猶有淚和傘

方向

風沒有方向
 夢也沒方向
 人在十字路口徬徨
 心在眼裏流露迷惘
 風沒有方向
 夢也沒方向
 身為過客實際流浪
 只有醉鄉忘了家鄉
 風沒有方向
 夢也沒方向
 落花流水 卻知方向
 悠悠春水 流向東方
 風沒有方向
 夢也沒方向
 情路迢迢 風向多變
 夢無方向 天涯茫茫
 我不是在流浪
 是怕返鄉
 返鄉先斷腸

也不是尋夢難
 是夢已經斷腸
 在東方 在東方
 我要去東方
 東方有個村
 四季如春天
 名叫又一村
 有過客有詩人
 各自尋夢
 從不問永遠是多遠

劉天擎
 詩歌園地

伊利華報衷心祝福各位讀者朋友

Happy Thanksgiving

感恩節快樂!

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



Congresswoman Shontel Brown's Legacy

10月13日星期五,國會委員會成員。此外,她還被選為美國與中國共產黨之間戰略關係特別委員會的成員。

國會女議員肖特爾·布朗 (Shontel Brown) 在 Huntington Cleveland convention center 隆重舉辦了國會女議員肖特爾·布朗

(Shontel Brown), 在住房和城市發展部部長瑪西婭·福吉 (Marcia Fudge) 以及市長賈斯汀·比伯 (Justin Bibb) 共同慶祝成功的喜悅。

Shontel Brown 是俄亥俄州第十一國會選區的人民帶來成果。她于 2021 年首次當選眾議院議員,并于 2021 年 11 月 4 日宣誓就職。她為國會帶來了充滿活力和解決問題的方法,致力於為俄亥俄州東北部吸引支付公平工資的就業機會,改善獲得負擔得起的高質量醫療保健的機會,確保所有美國人的公平和正義,並提高居住在她所在地區的所有人的生活質量。

女議員布朗還在眾議院農業委員會營養、外國農業和園藝小組委員會任職。

她還擔任眾議院監督與改革委員會成員,並被任命為經濟增長、能源政策和監管事務小



她是多個國會核心小組、國會中心地帶核心小組、五大湖特別工作組和槍支暴力預防特別工作組。

在她的公共服務生涯中,國會女議員布朗承諾始終將人民放在第一位。她繼續信守這一承諾,就對俄亥俄州東北部人民重要的問題大聲疾呼並爭取解決方案。她始終致力於加強我們的公共教育系統,改善兒童和家庭的健康,確保沒有美國人挨餓,改善對俄亥俄州工人的保護,並解決長期困擾她所在地區和其他類似地區的貧困危機。

當晚 Shontel Brown 工作團隊,親朋好友和社區協會人員都一起參加盛會,伊利華報浦瑛社長和朋友 Jenny Zhen 也被邀請參加了活動。



Proudly Serving Ohio's 11th District

The Cleveland Council on World Affairs Honors U.S. Diplomatic Corps



matic Corps is longstanding. CCWA has hosted current and former Foreign Service Officers as speakers, including ambassadors and former Secretaries and Deputy Secretaries of State. We have consistently worked with the State Department's Bureau of Educational and Cultural Affairs on international exchange programs, and several of the individuals who have led CCWA over the years have also

son, a four-time chief of mission, two-time assistant secretary of State, who had remarkable 43-year Foreign Service career and holds the rank of Career Ambassador, received this recognition on the collective behalf of the U.S. Diplomatic Corps. The award is being transmitted to the office of the Director General of the Foreign Service.

Past recipients of CCWA's Global Impact Award were: Richard Celeste, former Ambassador to India, former Director of the Peace Corps, and former

Governor of Ohio (2013); Strobe Talbott, former Deputy Secretary of State (2014); Richard Lugar, former Chairman of the U.S. Senate Foreign Relations Committee (2015); James A. Baker III, former Secretary of State (2016); Condoleezza Rice, former Secretary of State (2017); George Mitchell, former Senator, former Special Envoy for Middle East Peace, and former Chairman of the Northern Ireland Peace Talks (2018); Richard Haass, President of the Council on Foreign Relations (2019); Robert Gates, former Secretary of Defense (2021); the National Geographic Society - award presented to CEO Jill Tiefenthaler (2022).

The year 2023 marks the Centennial of the Cleveland Council on World Affairs (CCWA), and the 10th anniversary of CCWA's Global Impact Award. The Global Impact Award "recognizes an individual or organization whose actions have had positive impact and created greater understanding and cooperation among people and countries around the world."

For its Centennial, CCWA decided to honor the U.S. Diplomatic Corps - American diplomats, past and present - for their service to our country.

CCWA's connection to the U.S. Diplo-

matic Corps is longstanding. CCWA has hosted current and former Foreign Service Officers as speakers, including ambassadors and former Secretaries and Deputy Secretaries of State. We have consistently worked with the State Department's Bureau of Educational and Cultural Affairs on international exchange programs, and several of the individuals who have led CCWA over the years have also

had significant ties to the Foreign Service. Notably, the current President and Ambassador-in-Residence is Heather Hodges, who served as the U.S. Ambassador to Moldova from 2003 to 2006 and to Ecuador from 2008 to 2011.

At the event, Ambassador Anne W. Patter-



Cleveland International Hall of Fame 2024 Class Announced

Johnny K. Wu is honored to be one of the 2024 Class inductees. We hope you would have time on April 23rd to join us on this celebration dinner event. Tickets information will be available later. October 23, 2023

Cleveland, OH - The largest annual gathering of Cleveland's ethnic leaders and grassroots will assemble Tuesday April 23, 2024 at Windows on the River for the annual Cleveland International Hall of Fame Induction ceremony.

94 worthy candidates were nominated and with the input of previous inductees the 2024 class was determined.

The 2024 Class of the Cleveland International Hall of Fame consists of:

- Dona Brady (Albanian community)
- Ambassador Edward Crawford (Irish community)
- Veronica Dahlberg (Mexican and broader Hispanic community)
- Dr. Eugene Jordan (posthumous) (African-American community)



- Erika Puussaar (Estonian community)
- Johnny Wu (Chinese and broader Asian community)

Typically about 65 ethnic heritages are represented at the event which sold out (450+) weeks before the 2023 event. Photos and videos from the 2023 inductions at <https://clevelandinternational-halloffame.com/>

CIHF Co-founder Dan Hanson said, "In one evening and in one room you can see a snapshot of Cleveland's ethnic diversity. We are excited about the 2024 Class and when people read their bios they will be not only excited,

but inspired." Bios and photos will be posted soon. Contact us for interviews.



Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending October 27, 2023

Saturday, October 21, 2023



Ohio Governor Mike DeWine attended a ceremony in Canton unveiling the relocated statue of President William McKinley at its new home on the grounds of the Stark County Courthouse.

Monday, October 23, 2023



Governor DeWine attended a ribbon-cutting ceremony at the University of Cincinnati for the opening of the Portman Center for Policy Solutions.

Governor DeWine delivered remarks celebrating the opening of the Portman Center for Policy Solutions at the University of Cincinnati.

Tuesday, October 24, 2023



Ohio Lt. Governor Jon Husted and Second Lady Tina Husted served food at the Hunt. Fish. Feed. event in Columbus hosted by the Sportsman Channel and Charter Communications (Spectrum). The event promotes the donation of game meat and fish as a way to end hunger in cities across America that have the greatest homeless and low-income populations.

Wednesday, October 25, 2023

Lt. Governor Husted spoke at the Startup



Midwest luncheon in Columbus. The event, hosted by the Ohio State University's Center for Software Innovation, celebrated and showcased Ohio's role as a destination for entrepreneurs. It provided valuable content, education, resources and opportunities for early-stage technology entrepreneurs and others.

The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) and its partners announced a new project agreement totaling more than \$100 million, with a significant investment from the Bipartisan Infrastructure Law. These much-needed funds will clean up nearly 875,000 cubic yards of contaminated sediments from the Cuyahoga River Gorge Dam.

EPA Regional Administrator and Great Lakes National Program Manager Debra Shore announced the agreement alongside Ohio EPA Director Anne Vogel and Akron Mayor Dan Horrigan at the Gorge Metro Park in Cuyahoga Falls. This long-awaited cleanup will greatly advance the environmental and economic revitalization of local communities and will help lead to the ultimate removal of the Cuyahoga River Area of Concern from the list of 25 remaining U.S. Areas of Concern (AOCs) — highly degraded areas found across the Great Lakes basin.

"Improving water quality is something I've prioritized throughout my years in public service, and the state is proud to support this long-awaited project with funding from the H2Ohio initiative," said Governor DeWine. "It's also great to see the important role that the Great Lakes Legacy Act is playing in this project. When I sponsored the Act in Congress in 2002, we knew it would make a significant impact on water quality across the Great Lakes region. Now, more than two decades later, the act is still making a difference, contributing to the removal of the Gorge Dam and the contaminated sediment behind it."

Thursday, October 26, 2023

Lt. Governor Husted spoke at the Wayne E-

conomic Forum in Wooster. The forum is an an-



nual event that brings leaders and executives together to share ideas and best business practices.

Governor DeWine and Ohio Department of Developmental Disabilities (DODD) Director Kim Hauck announced that \$2.8 million will be distributed across 52 counties to bolster state and local efforts to support youth with complex needs in their family homes.

"Ohio's youth need the support of their families and communities, but sometimes they have significant needs and find themselves in crisis. We must support these families and provide financial assistance to county boards of developmental disabilities and other local partners who help families provide healthier environments," Governor DeWine said. "This funding leverages local creativity to ensure families have the resources to succeed and stay together."

Opportunities for Ohioans with Disabilities (OOD) announced CareSource and Crown Equipment Corporation as the 2023 Governor's Inclusive Employer Award winners for their commitment to individuals with disabilities in the workplace.

"Congratulations to CareSource and Crown Equipment Corporation," said Governor DeWine. "By recognizing the value that skilled workers with disabilities offer and creating workplaces where all Ohioans can thrive, they have set powerful examples of what it means to leave no Ohioan behind."

Friday, October 27, 2023

Governor DeWine at the groundbreaking ceremony for the Greene County jail



Governor DeWine joined community leaders

in Xenia to break ground on the new Greene County Gene Fischer Correctional Center.

In April, Governor DeWine announced that the jail construction project would receive \$15 million in funding from the Ohio Department of Rehabilitation and Correction's Ohio Jail Safety and Security Program.

Lt. Governor Jon Husted, Supreme Court of Ohio Chief Justice Sharon Kennedy, Interim Su-



perintendent of Public Instruction Dr. Chris Woolard and other partners highlighted Ohio's commitment to improving school attendance statewide during the Ohio Takes the Pledge to Stay in the Game! event held at the Columbus City Preparatory School for Girls. During the event, members of the Ohio Attendance Taskforce announced recommendations to improve school attendance and reduce chronic absence.

These recommendations will help schools and districts implement effective prevention and early intervention strategies to improve attendance and decrease chronic absenteeism. Chronic absence is defined in Ohio as a student missing 10% or more of school hours. In the 2022-2023 school year, Ohio's chronic absence rate was 26.8%, meaning more than 615,000 students in the state were chronically absent.

"We want our students to be in school every day because it's vital to their personal success and well-being," said Governor DeWine. "As a state, we're focused on the needs of all students and this partnership between educators, families, and communities demonstrates our commitment to supporting strong school attendance so Ohio's students can learn, grow, and thrive."

"Too many of our kids are chronically absent, and they are missing out on more than just reading and math, but also other support services and the life and job skills that come with attending school," said Lt. Governor Husted. "The recommendations the task force has put forth will help address the underlying cause of absenteeism so that Ohio students are prepared to succeed in school and life."

Governor DeWine, Lt. Governor Husted Announce New Projects Expected to Create More Than 2,200 Jobs, \$482 Million in Payroll

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today announced the approval of assistance for three projects set to create 2,247 new jobs and retain 63 jobs statewide.

During its monthly meeting, the Ohio Tax Credit Authority (TCA) reviewed economic development proposals brought to the board by JobsOhio and its regional partners. Collectively, the projects are expected to result in more than \$152 million in new payroll and spur more than \$482 million in investments across Ohio.

Projects approved by the TCA include:

WEST

Joby Aero, Inc., city of Dayton (Montgomery County), expects to create 2,000 full-time positions, generating \$140 million in new annual

payroll, as a result of the company's new Dayton location. Joby is an aerospace company that is developing an electric vertical takeoff and landing aircraft designed to pioneer the air taxi market. The company plans to build a large-scale manufacturing facility capable of delivering up to 500 aircraft per year. TCA approved a 2.055 percent, 30-year Job Creation Tax Credit for this project.

NORTHEAST

LabConnect LLC, city of Cleveland (Cuyahoga County), expects to create 167 full-time positions, generating \$8 million in new annual payroll, as a result of the company's new location in Cleveland. LabConnect provides laboratory and functional outsourcing for biopharmaceutical, pharmaceutical, and contract research organiza-

tions. The company performs the assembly of test kits, sample management, and tracking, testing, or storing of specimens. The new location will provide bio storage and processing measures to accommodate expansion needs. The TCA approved a 1.475 percent, eight-year Job Creation Tax Credit for this project.

Cleveland Kitchen Co., city of Cleveland (Cuyahoga County), expects to create 80 full-time positions, generating \$3.6 million in new

annual payroll, as a result of the company's expansion project in Cleveland. Cleveland Kitchen manufactures packaged raw and probiotic fermented foods such as sauerkraut, kimchi, and pickles to be distributed and sold in grocery stores across the country. The project includes the expansion of their current manufacturing space to accommodate an increase in product sales due to a recent acquisition. The TCA approved a 1.217 percent, seven-year Job Creation Tax Credit for this project.



New Soybean Processing Plant to Bring More Than 100 New Jobs to Ohio

October 20, 2023

(UPPER SANDUSKY, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Jon Husted, Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik, and JobsOhio president and CEO J.P. Nauseef announced that a new soybean processing plant in Upper Sandusky will bring more than 100 new jobs to Ohio.

Louis Dreyfus Company (LDC), a leading merchant and processor of agricultural goods, will invest approximately \$500 million to construct the new plant in Wyandot County, bolstering the region's economic growth in the critical food and agriculture sector.

"Soybeans are Ohio's top exported agriculture product, so we are very excited to welcome LDC to Upper Sandusky," said Governor DeWine. "This new facility will not only bring in new jobs, but it will also lead to new av-

enues for growth and innovation in Ohio's agricultural sector."

There are approximately 26,000 soybean farmers in Ohio, and the annual economic impact from soybean production in Ohio is \$5.3 billion. LDC's state-of-the-art soybean processing plant will have integrated crushing, edible oil refining, and lecithin production and packaging capabilities.

"LDC choosing Upper Sandusky for its expansion grows our robust agricultural industry and adds to the list of innovative companies choosing Ohio because of our talented workforce and dedication to business growth," said Ohio Lt. Governor Jon Husted. "The positive ripple effect of this project on local communities and across the state is something we look forward to seeing."

"This is a memorable moment for the people of Wyandot County," said Lydia Mihalik, director of the Ohio Department of Development. "This signifi-

cant investment by LDC, and the jobs that will be created out of it, not only will strengthen the economy throughout the region, but are proof that Ohio is an attractive landing spot for businesses looking to expand."

According to the Ohio Department of Agriculture, soybeans are cleaned, cracked, dehulled and rolled into flakes to separate the oil and meal components during processing. Soybean products include tofu, soymilk, edamame, soy nuts, sprouts, miso, and soy sauce. Soybean oil is also used in salad dressings and mayonnaise, as well as in industrial products such as plastics and biodiesel.

"LDC's substantial investment is a testament to Ohio's economic vibrancy and our appeal to global agribusiness leaders," said J.P. Nauseef, JobsOhio president and CEO. "This collaborative effort brings 100 new jobs and cut-

ting-edge technology that will serve as a magnet for future investment in this critical sector."

Wyandot County has long been recognized as a center for manufacturing, agri-business, and farming, backed by an ideal location and highly skilled workforce. The partnership between JobsOhio, Regional Growth Partnership, Wyandot County Economic Development, and the City of Upper Sandusky created an ideal environment for LDC.

Dean Monske, CEO of Regional Growth Partnership, added: "This development is a beacon of economic development and innovation. The Regional Growth Partnership is excited to support the endeavor, which will contribute to the region's prosperity and lays a foundation for future collaborations."

The State of Ohio and JobsOhio will consider assistance for the project, which will be made public after any incentives are approved.

國稅局宣佈員工留任稅收抵免申請的撤回程序;特別舉措旨在幫助擔心因激進營銷、詐騙而提交了不符合資格申請的企業

IR-2023-193, 2023年10月19日
華府 — 美國國稅局致力於保護小型企業和機構免受詐騙,於今天宣佈了一項特殊撤回流程的細節,以幫助那些申請了員工留任稅收抵免(ERC)並擔心不符合規定的人。

這一新的撤回選項允許已提交了員工留任稅收抵免申請但尚未收到退稅的某些僱主撤回申請,從而避免在未來償還款項、利息和罰款。僱主如果提交了員工留任稅收抵免申請且仍在處理中,可以撤回其申請,並避免獲得不符合資格的退稅的可能性。

國稅局設立撤回選項是為了幫助小企業主以及其他由於受到員工留任稅收抵免營銷人員與推廣人壓力或被其誤導而提交了不合格申請的人。撤回的申請將被視為從未提交過。國稅局不會處以罰款或利息。

那些故意提交欺詐性申請以及協助或共謀此類行為的人應注意,撤回欺詐性申請不會豁免他們受到可能的刑事調查和起訴。

“國稅局致力於幫助被員工留任稅收抵免激進營銷而困惑的小企業和其他人。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示,“這些激進營銷手段損害了善意的企業和機構,他們當中有些正在重新思考他們的申請。我們想給這些納稅人一條出路。撤回選項可以讓有未決申請的僱主避免未來的麻煩,我們鼓勵他們仔細審閱此撤回選項和要求。國稅局繼續敦促納稅人就這一複雜的稅收抵免諮詢值得信賴的稅務專業人士,而不是營銷公司。”

員工留任稅收抵免(也被成為 ERC 或 ERTC)在正確申請的情況下,一項可退稅的稅收抵免,專為在新冠疫情期間繼續支付員工工資的企業設計,這些企業其業務運營由於政府下令而全部或部分暫停,或者在資格期內總收

入大幅下降。該抵免不適用於個人。
員工留任稅收抵免是一項複雜的抵免,幫助在新冠疫情期間受到衝擊的企業並有精確要求,自9月中旬以來,國稅局在該項目中已收到約360萬份稅收抵免申請。

國稅局7月份表示,正在將合規執行工作的重點轉移到審查員工留任稅收抵免申請上,包括加強對推廣人和提交可疑申請的企業的審計工作和刑事調查。國稅局正在處理數百起刑事案件,數千件員工留任稅收抵免申請已轉交審計。

新的撤消流程是在9月14日宣佈立即暫停處理新的員工留任稅收抵免申請之後推出的。在出現了大量不符合條件的員工留任稅收抵免申請之後,這項申請暫停將至少將持續到今年年底。在暫停期內,9月14日之前提交的申請的付款將繼續進行,但由於合規審查更加詳盡,付款速度會放緩。隨著更嚴格的合規審查到位,現有的員工留任稅收抵免申請將從90天的標準處理目標延長到180天,如果申請面臨進一步審查或審計,則時間會更長。國稅局還可能向納稅人索要額外文件,以確保申請合法。

加強對暫停之前所提交的現有申請的合規審查對於防止欺詐至關重要,同時也可以保護企業和機構免受推廣人推動的不良申請所帶來的罰款或利息支付。

國稅局繼續提醒納稅人在申請員工留任稅收抵免之前要格外小心,因為營銷人員和詐騙者仍在持續激進地推動。

國稅局還在制定指南,以幫助那些被誤導而申請員工留任稅收抵免並已收到付款的僱主。更多細節將於今年秋天公佈。

誰可以要求撤回員工留任稅收抵免申請
僱主如果滿足以下所有條件,就可以使用

員工留任稅收抵免申請撤回流程:
他們在調整後就業稅表(表格941-X、943-X、944-X、CT-1X)上提出的申請。
他們提交調整後稅表只是為了申請員工留任稅收抵免,並且沒有進行其他調整。
他們想要撤回其員工留任稅收抵免申請的全部金額。

國稅局尚未支付其申請額,或國稅局已支付其申請額,但他們尚未兌現或存儲退稅支票。
沒有資格使用撤回流程的納稅人可以通過提交修正稅表來減少或去除其員工留任稅收抵免申請。詳細信息,請參閱《修改員工留任稅收抵免申請 - 員工留任稅收抵免常見問題解答中的修改稅表部分》。

如何撤回員工留任稅收抵免申請
納稅人想要使用申請撤回程序,應仔細遵照 IRS.gov/withdrawmyerc 上的特別說明來操作,概述如下。

納稅人如果是使用專業薪資公司提交的員工留任稅收抵免申請,應諮詢該薪資公司。薪資公司可能需要為納稅人提交撤回申請,具體取決於納稅人的員工留任稅收抵免申請是單獨提交還是與其他人批量提交。

納稅人如果是自行提交的員工留任稅收抵免申請,尚未收到、兌現或存入退稅支票且未收到其申請被審計的通知,則應使用電腦或移動設備將撤回請求傳真至國稅局。國稅局設立了專門的傳真熱線來接收撤回申請。這使得國稅局能夠在退稅獲得批准之前停止處理。無法使用電腦或移動設備來傳真撤回申請的納稅人可以郵寄申請,但這需要更長的時間才能讓國稅局收到。

僱主如果被通知接受審計,可以向指定的審計員發送撤回請求,或者在未指定審計員的情況下對審計通知做出回復。

那些收到退稅支票但尚未兌現或存入的人,仍然可以撤回申請。他們應按照 IRS.gov/withdrawmyerc 上的說明郵寄撤回申請和作廢支票。
即將舉行的網絡研討會和其它有幫助的資源
稅務專業人士和其他人員可以註冊參加11月2日的國稅局網絡研討會(英文)"員工留任稅收抵免:有關暫停申請的最新信息、以及撤回或更正先前提交申請的選項"。無法參加的人可以稍後查看錄播。
國稅局上個月公佈了一份新的問答(英文)清單,以幫助納稅人瞭解他們是否有資格獲得稅收抵免。此後,國稅局將該清單發展成爲一項交互式 IRS.gov 功能,來幫助僱主以及與其合作的稅務專業人士檢查潛在的員工留任稅收抵免資格。
國稅局還繼續鼓勵僱主尋找瞭解複雜的員工留任稅收抵免規則的、值得信賴的稅務專業人士,而不是聽信那些試圖利用誠實的納稅人來獲取高額分成代理費的推廣人或營銷人員。
詐騙者的新手段
在9月14日宣佈暫停之後,營銷人員和詐騙者已經修改了他們的員工留任稅收抵免宣傳手段。一些人正在鼓動提交員工留任稅收抵免申請的僱主同意支付昂貴的預付貸款,以期獲得退稅。國稅局敦促納稅人避免這些貸款,並瞭解員工留任稅收抵免詐騙的警示信號(英文)。
更多信息
有關員工留任稅收抵免撤回流程的更多詳情,請參閱情況單 2023-24(英文)

2023年國稅局全國稅務論壇最受歡迎的講座現已上線

IR-2023-190, 2023年10月16日
華府 — 去年夏天錯過了2023年國稅局全國稅務論壇的稅務專業人士,現在可觀看論壇中開設的18節最受歡迎的講座並獲得繼續教育學分。

國稅局全國稅務論壇在線(英文)於今天上線,包含18節新的自學講座,可滿足聯邦稅法、聯邦稅法更新和道德方面的繼續教育要求。

新的2023年講座有:
國稅局獨立上訴辦公室的納稅人體驗
國稅局局長 Danny Werfel 的主題演講
國稅局 - 戰略運營計劃和實施
外國預扣稅和信息報告的最新進展
表格 3520 和 3520-A 中的外國禮品和信託報告

新的附表 K-2、K-3 和《表格 1116, 國外稅收抵免優惠》以及《表格 1040-NR, 美國非稅法定義居民所得稅申報表》附表 K-3 中的報告項目

第 230 號通告和稅務實踐道德: 如何規避麻煩

可能讓稅務專業人士頭疼的問題大雜燴
IA - 稅務專業人士身份驗證
數字資產的應稅交易
濫用型避稅交易
1099-K 申報要求的改變
稅務資料申報表錄入系統須知
SECURE 1.0 和 SECURE 2.0 之後的退休計劃分配
協助個人報稅識別號碼服務;成爲驗收代理人

2023 年的稅法改變
身份保護
遵守可退稅稅收抵免規則
全國稅務論壇在線,已在國稅局報稅員辦公室和國家會計委員會全國協會註冊爲繼續教育的合格贊助商。參加講座的註冊會計師、註冊報稅代理人 and 年度報稅季項目參與者,可通過每節講座 29 美金的費用,獲得繼續教育學分。要獲得學分,用戶必須創建一個帳戶,在整個講座過程中回答復習問題,並在講座結束時通過簡短的測試。

在線論壇講座也可免費觀看。選擇免費選項的人無法查看復習題或期末考試,也不會獲得講座的學分。
除了最近添加的講座之外,全國稅務論壇在線還提供了上一年國稅局全國稅務論壇的大量講座。更多信息,請訪問 www.irstaxforumsonline.com(英文)。

國稅局:謹防虛假慈善機構;捐贈前查看確認

IR-2023-196, 2023年10月23日
華府 — 隨著全球各地悲劇性危機以及自然災害的發生,許多人都在響應號召,儘可能地給與幫助。美國國稅局今天提醒納稅人警惕那些索要捐款和冒充合法慈善機構的犯罪分子。當虛假慈善機構欺詐毫無戒心的捐贈者時,所得善款不會給與那些需要幫助的人,並且向這些虛假慈善機構捐款的民衆也無法在稅表上對捐贈進行扣除。

“我們都想幫助無辜受害者及其家人,”國稅局局長 Danny Werfel 表示,“犯罪分子知道我們試圖幫助那些遭受苦難的人,於是他們伺機對那些毫無戒心、那些只想施以援手的人下手。特別是在這些充滿挑戰的時候,捐贈人不應迫於壓力而立即向從未聽說過的慈善機構捐款。應首先查看這個慈善機構並確認其真實性。”

想要捐贈的人應使用 IRS.gov 上的免稅組織搜索(TEOS)工具(英文)來幫助查找或驗證合法、合法的慈善機構。
使用 TEOS,大家可以:
驗證慈善機構的合法性
查看其接受可扣稅慈善捐贈的資格
搜索有關組織的免稅身份和報稅信息
此外,國稅局敦促任何遇到虛假或可疑慈

善機構的人查看聯邦調查局有關慈善和災難欺詐(英文)的資源。

虛假慈善機構
犯罪分子通常會設立虛假慈善機構,在國際危機或自然災害期間利用公眾的慷慨。通常,他們要竊取的是金錢和個人信息,這些信息可用于通過身份盜竊進一步侵犯受害者。

虛假慈善機構推廣人可能會使用電子郵件、虛假網站,更改或“假冒”來電號碼,使其看起來像是真正的慈善機構的來電募捐。犯罪分子通常以老年人和英語水平有限的群體爲下手目標。

以下是防範虛假慈善詐騙的一些提示:
首先驗證。詐騙者經常使用聽起來像是知名慈善機構的名稱來迷惑人們。捐贈者應向籌款人詢問慈善機構的確切名稱、網站和郵寄地址,以便他們能夠獨立確認信息。使用 TEOS(英文)來驗證一個機構是否是合法的免稅慈善機構。

不要迫於壓力捐贈。騙子經常施壓人們立即付款。相比之下,合法的慈善機構很樂於隨時獲得捐贈。捐贈者不應匆忙行事。

不要給予超出範圍的東西。詐騙者要騙取的是金錢和個人信息。納稅人應該像對待現金一樣對待個人信息,而不是將其隨便交給別人。
對所要求的捐贈方式保持警惕。切勿向要求提供禮品卡號碼或電匯金錢的慈善機構捐款。這是一個騙局。通過信用卡或支票付款是最安全的,而且請事先驗證慈善機構的真實性。

向慈善機構捐贈金錢或物品的納稅人如果使用逐項扣除,可以申請扣除(英文),但這些捐贈只有在捐獻給國稅局認可的合格免稅組織時才算數。

國稅局鼓勵僱主以電子方式提交工資稅申報表

IR-2023-198, 2023年10月26日
華府 — 美國國稅局今天提醒僱主在2023年10月31日的截止日之前提交下一季度工資稅申報表的最好方式是以電子方式提交。

雖然可以使用紙質報稅,但國稅局強烈鼓勵電子申報。電子報稅是最安全、最準確的報稅方式,還可以節省時間。

電子報稅通過自動填充表格和附表,以及爲用戶進行計算的分步過程,操作簡單。
國稅局會在24小時內確認收到的電子稅表,讓僱主放心其稅表沒有發錯或遺失。電子報稅用戶還會收到缺失信息的提示。

以電子方式提交工資稅申報表的兩個選項
僱主的第一個選項是購買滿足其特定需求的國稅局批准的軟件(英文)來自行報稅。通過軟件以電子方式提交稅表可能需付費,而且軟件要求簽名才能以電子方式提交稅表。根據他們選擇的軟件,僱主將進行以下一項或兩項操作:



全美各地招募免費報稅服務志願者

IR-2023-195, 2023年10月23日
華府 — 美國國稅局的免費報稅服務(VITA)和老年人稅務輔導(TCE)項目目前正在爲即將到來的報稅季招募志願者。

免費報稅服務(VITA)和老年人稅務輔導(TCE)站點遍布全國,每年爲中低收入納稅人免費準備數百萬份稅表。該免費報稅項目爲居住在農村的納稅人、英語能力有限的人和老年人等群體提供服務。

每年都有成千上萬的志願者能夠幫助他們的社區並獲得寶貴的專業經驗。免費報稅服

申請在線簽名 PIN(英文)。
掃描並附上《表格 8453-EMP, 國稅局電子稅表的就業稅聲明》(英文),用于所需簽名。

僱主的第二個選項是聘請稅務專業人士來準備和提交就業稅表。僱主可以使用授權的國稅局電子報稅供應商定位服務(英文)來查找可代表企業報稅的稅務專業人士。

有關以電子方式提交工資稅申報表的更多信息,請參閱電子申報就業稅表頁面。
災區僱主的10月31日截止日延遲
聯邦所宣佈災區的僱主和其他納稅人有更多的時間報稅和繳稅,這包括10月31日的工資稅截止日。目前包含的僱主有:

佛蒙特州的所有僱主可在2023年11月15日之前報稅和繳稅。
緬因州、馬薩諸塞州和南卡羅來納州的所有僱主可在2024年2月15日之前報稅和繳稅。

佛羅里達州、喬治亞州、夏威夷州和路易斯安那州部分地區的僱主也可在2024年2月15日之前報稅和繳稅。

受到以色列(英文)恐怖襲擊影響的僱主可在2024年10月7日之前報稅和繳稅。
更多詳細信息,請參閱國稅局災難寬減頁面。



克里夫蘭傷痛診所
Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
中/西醫並用。輔以天然藥、營養藥、中成藥、手法、理療、調理,治療各種痛症、傷痛。(但不用化學藥、不動手術,因此不會有化學藥的副作用或手術並發症)。接受大多數醫療保險,車保,工保。也可爲車禍、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以爲您找當地的律師。
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,提供法律 地址:Able Chiropractic Clinic
律案陪報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

餐廳出讓
位于 Chagrin Falls
外賣堂吃生意穩定,餐廳有酒牌。店主退休,接手即可營業。
聯繫電話 4402891623

華男逃亡12年被捕 出獄開中餐廳上榜米其林

洛杉磯中餐廳老闆陳立民(Arthur Chen)一生大起大落。他曾是人生贏家,成功經營一家知名華資超市,卻因豪賭傾家蕩產,更因一念之差成為逃亡12年的美國通緝犯。服刑四年後出獄已是60多歲,重振旗鼓,開張餐廳,成為上榜米其林指南中必比登推薦的中餐館。

陳立民的中餐館位於洛杉磯羅蘭崗(Rowland Heights)東方明珠廣場,名叫「頤中福」(Eat Joy Food),這是一家以中國台灣菜系為主的餐廳。今年7月,「頤中福」獲得米其林指南中的必比登推薦(Bib Gourmands),是洛杉磯唯一上榜的中餐館。

在旁人看來,今年65歲的華人移民如今已站在人生的最高峰,但他自認為只是成功的起點。回憶起伏的半生經歷,陳立民感慨千萬,「大難不死,必有後福。」

接手超市成人生贏家豪賭一夜傾家蕩產

1985年從中國台灣到美國留學的陳立民,碩士畢業後人生第一個高峰是在40歲左右,他接手德州達拉斯的僑冠超市,並把這家當時負債累累的華資企業轉虧為盈,經營得紅紅火火。陳立民描述當年超市熱鬧場景,

「那是2000年前後,僑民看到什麼東西都想買,恰巧我們超市什麼都有,德州一直以休士頓為華人中心,但我們超市生意好的時候,達拉斯成為了華人中心。」

命運急轉直下,2002年陳立民在拉斯維加斯豪賭,不幸輸掉全部身家,當時連買一個漢堡的錢都沒有,超市股份也無奈轉讓。

因為一念之差,急於在賭場翻本的陳立民

做假支票賭錢,但很快東窗事發,之後法庭判處20個月刑期。陳立民當時還不是美國公民,擔心判刑後會被遞解出境,他決定逃亡,這一逃就是12年。

「我那時沒有錢,也沒有辦法請律師,我不能被關進監獄,不能離開美國,因為這里有我所有生活的資源和空間,回到台灣什麼都沒有了。我開始逃亡,變成一名聯邦通緝犯,我的名字被列入FBI通緝名單。」

逃亡十餘載洛杉磯華人城市開知名餐廳

2002至2015年期間,揹負著逃亡的沉重秘密,陳立民來到加州洛杉磯縣亞凱迪亞(Arcadia),在這裡他開了一家名叫「福軒雅叙」(Cafe Fusion)的中餐館,並把店經營得風生水起,如今餐館還在,但早已易主。

陳立民形容當年的「福軒雅叙」,沒裝潢,二沒服務,三沒停車,價錢又貴,但就是這樣的餐廳,生意好得令人嘔舌,「那段期間這家店大概是台菜的泰斗,全美國最貴台菜,很多人慕名前



來,也接待了很多貴賓。」

為了宣傳這家餐館,陳立民當時在中國台灣東森電視台開了一檔「饕哥上菜」的美食節目,並以「饕哥阿捨」的稱號聞名於美食圈。

毫無疑問,那是他人生的第二個高峰,但回憶那段歲月,陳立民說雖然表面風光,事實上每天都在擔驚受怕中度過,晚上做各種各樣的噩夢,「也不是說我一直在等待被捕的那一天,但時間越長,就覺得那一天離我更近了。」

2015年2月農曆春節前夕,陳立民記憶深刻,有一天早上,FBI三名手持槍械的探員突然出現在家門口,他馬上明白這一天終於到了。

陳立民說,當時想的更多的是餐廳怎麼辦,接下來的生意怎么做,因為馬上就要過年了,而最恐懼的就是走向未知的未來,不知道這次的牢獄之災會被關多久,「那天我真的是一夜白頭,一照鏡子看到自己的頭髮全都白了。」

因為逃亡十餘載,陳立民的刑期從最初的

20個月增加到4年,他被送到俄克拉荷馬的聯邦監獄服刑,開始人生另一段完全不同的逆境。

60多歲出獄身無分文重開餐廳遇疫情

2019年8月,陳立民服刑四年後出獄,當時61歲,身無分文,為了生活,陳立民嘗試去一家餐廳應聘打工,但被老闆拒絕。在朋友籌資協助下,他花費1萬元租下羅蘭崗東方明珠廣場的一家店面,取名叫「頤中福」。

陳立民說自己當時沒有任何選擇,只能相信命運,幾番機緣巧合,就接手了這家瀕臨關門的店,重新開始做自己拿手的台灣菜。

最初,陳立民相信憑着自己多年的餐飲經驗,可以把這家店經營好,但萬沒有想到,「頤中福」營業三個月後,新冠疫情大爆發,加州宣佈居家防疫政策,許多餐廳紛紛關門。

「雖然疫情遙遙無期,不知道什麼時候可以結束,但我心里明白疫情一定不會永遠持續下去。」在陳立民的堅持下,疫情期間「頤中福」持續營業,並成功申請到50萬元救濟金,儘管有政府補助,但陳立民表示,一直到今年的7月11日,必比登推薦頒佈的那一天,餐廳生意還處於虧本狀態。

陳立民再一次站上自己人生的高點,但已經65歲的他認為,現在不是高峰,只是起步。

分享跌宕起伏的前半生,陳立民希望對他人有所幫助,「處在困境中的人想一想,跟我的人生比,困難就不算什么。」

他還說,人的一生如果出現不平之處,那就必定會有一個新的轉折點出現,是多是壞,關鍵在於自己的把握。

來自節儉家庭,華裔女孩白手起家,創73億美元公司



如果我抱怨家里太冷,就會被踢出去;全家都買很便宜的衣服,每次吃飯都不能有浪費,需要把盤子舔得乾乾淨淨...因為爸爸媽媽說,我們已經很幸運了,其他孩子有時候連食物都買不起。童年節儉的生活方式一直伴隨她的人生。

她說,在賺到第一筆1000萬美元之前,她一直儘量過著別於看來廉價的生活。他認為,隨著人們賺的錢越來越多,他們往往會增加生活成本,最終降低儲蓄。相反,她建議儲蓄要多於支出,進行投資並利用長期的複利。

她喜歡吃快餐。對這位億萬富翁說,她吃麥當勞和在米其林星級餐廳用餐一樣滿足。世界上一些最富有的人,她也是其中之一。

傳奇投資人沃倫·巴菲特曾描述過他如何每天都吃麥當勞早餐,而且價格從不超過3.17美元。Facebook首席執行官馬克·扎克伯格(Mark Zuckerberg)在羅馬度蜜月時也被拍到在麥當勞吃快餐。

她使用「同行者機票」(Buddy Pass)搭乘免費航班

Buddy Pass本質上是一種備用機票,您可以使用朋友或家人的機票優惠。這意味著如果有空位或可用座位,您就可以搭乘航班。據郭露西稱,這種安排比確認機票便宜得多。

「我可以免費吃飯,因為我只需預訂一張西南航空的可取消機票,然後通過機場安檢,去

AmEx 休息室,吃完飯再回去。」

她購買性價比高的房產

「我在拉斯維加斯買了一處僅需7萬或7.5萬美元左右的房子,就在機場旁邊。」郭說。我可以騎著滑板在五分鐘內到達那裡。

通過投資廉價房地產來實現節儉生活是一種很好的投資方式,同時又無需支付大筆前期費用。這固然是明智的理財之舉,但也應符合自己的長期目標和期望。

當被問及如何賺取人生第一個一百萬時,郭說她認為房地產潛力巨大。她建議投資拉斯維加斯的廉價房產,可以全年通過Airbnb獲得收入,同時她還指出,房地產的複利價值將從根本上幫助您積累財富。

她將每月支出降至最低

雖然郭的做法看似極端,但據報道,世界上一些最富有的人也選擇過節儉的生活。

例如,卡索集團(Grupo Carso)的創始人、億萬富翁卡洛斯·斯利姆·埃盧(Carlos Slim

Helú)在同一棟六居室的房子里住了40多年。他被認為是迄今為止墨西哥最富有的人,但他放棄了私人飛機和遊艇等奢侈品,仍然開著一輛老式奔馳車。同樣,宜家家居的創始人英瓦爾·坎普拉德(Ingvar Kamrad)仍然乘坐經濟艙,並經常乘坐公共汽車。

她的購物目的明確

當被問及她花錢最多的地方時,郭露西說這是她的家。

她說:「我並不真的把它看作是一次消費,因為如果我把它賣掉,我現在,甚至是今天,就能賺幾百萬。她說:」這對我的投資來說是一筆相當不錯的快速回報。我認為我的房子是一項長期投資。

在郭露西看來,不管有錢沒錢,都不應該把錢放在奢侈品上,購買股票、房地產、債券或其他金融資產進行投資,比把錢花在高檔汽車或隨著時間流逝只會落滿灰塵的物品上更有優勢。

華人非法種大麻:本是輕罪,卻找人頂包變成重罪

在加州大麻已經合法化的情況下,非法種植大麻被抓到僅僅是輕罪,但是卻有華人找人「頂包」,結果弄巧成拙,變成了重罪。

據《世界日報》報道,來自廣西的王先生在東區庫卡蒙格牧場市非法種植大麻時被警察逮捕,被法官判處20天的義務勞動。

這是加州給非法種植大麻的輕量化判刑,連坐牢都不用,20天義務勞動即可。

但是王先生的老闆卻告訴他,會給他找律師,並且按照律師的建議,多付了500美元,找其他人去代替王先生義務勞動即可。

於是,老闆便向律師多付了一筆錢。就這樣,王先生並沒有參加義務勞動,就拿到了義務

服務的證明。

殊不知,王先生近日在聖蓋博開車被警察攔下,才發現自己竟然是「通緝犯」。

原來,王先生沒有去參加義務勞動,被法庭發現其竟用別人去「頂包」,判定王先生「潛逃」,於是對王先生發出通緝令。

這樣一來,王先生及其名下的車都被列入通緝名單,警察在巡邏的時候發現王先生的車牌,於是將其截停並將他逮捕。

就這樣,原本只是20天的義務勞動,法官再次判處王先生30天刑期。

據華裔刑事辯護律師鄧洪表示,王先生的老闆是被一位自稱是律師的人欺騙,有好幾個人都在該「律師」處開了假的義務證明,遭到了不同程度的懲罰。

鄧洪律師提醒,在找律師之前一定要確認對方是否是真律師,尤其是在移民方面,一些人明明只是個移民中介,卻到處聲稱自己是律師,還有一些人很會偽裝,租高檔的寫字樓,營造自己是成功律師的假象。

華人大媽公園抓野鵝炖湯給女兒吃 被抓還問「我有錯嗎」?

抓捕野鴨野鵝等野生動物屬於違法行為,最高可罰款25萬、刑期兩年。

洛杉磯公園、街頭經常可見各種野生動物,包括鴨、鵝、松鼠、孔雀等。法律規定,抓捕野生動物屬違法行為,但有一些華人新移民或對此不知情、或忽視法律隨意抓捕。

根據劉龍珠律師提供的消息,洛杉磯縣有一名華人女子,曾在公園抓了一隻野鵝,準備回家燒鵝吃,當華女的行為被制止時,她振振有詞地說「我女兒喜歡吃鵝肉,我抓了只野鵝炖湯吃,這有什麼錯。」這名華人沒有意識到,她的行為已嚴重觸犯法律。

類似事件並非個案,洛縣天普市街頭日前就有人布網抓捕野生鸚鵡,律師劉龍珠認為,這些人大多是無知者無畏,「很多剛來美國的華人,會認為抓個鴨子、麻雀根本不算什麼事,而且在部分華人的認知中,能夠抓到野生動物,是有能力的表現。」有些華人在公園看到成群的野



生鴨、鵝,就心生貪念,覺得野生的好吃,又不用花錢買,何樂不為,在他們的認知里,野生動物不是家養的,抓捕也不算偷盜他人財物。

事實上,在美國抓捕野生動物是觸犯法律的行為,而且後果非常嚴重,不僅面臨巨額罰款,還要坐牢服刑。根據聯邦遷徙鳥類保護法規定,麻雀、鴨、鵝等野生禽類受法案保護,如果抓捕這些野生動物被控輕罪,將面臨罰款5000元及6個月監禁;如果行為特別惡劣,殘忍傷害野生動物,將被指控重罪,恐面臨25萬元罰款,及最高兩年的監禁。

為何抓捕野生動物會有這麼嚴重的後果?

劉龍珠表示,其立法精神包含兩層意思,第一是為維護當地生態平衡;第二是虐殺動物非常殘忍,殺一只麻雀看上去事小,但這樣的立法精神,可以從小培養孩子對動物的愛心,不能隨便虐殺動物、奪取生命。劉龍珠認為,「對動物的愛心和對人的愛心,本質一樣,一個從小對動物有慈悲心的人,長大後也不會成為殺人放火的罪犯,美國這樣的立法精神絕對有道理。」

在洛杉磯的街頭,人們看到野生孔雀、鴨鵝等動物過馬路時,通常會選擇停車讓它們先走,如果看到路上有受傷動物,則會致電專業部門請求援助。劉龍珠表示,他在家中院子安裝鳥屋,提供鳥食,可以方便鳥兒飛過時歇息一下,「我認為,這是保護野生鳥類的最好方式,不要抓、也不要養它們,不要用鳥籠限制鳥兒的自由。」

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.

美發布工作簽證改革方案 中國留學生受益大

根據美國公民與移民服務局(USCIS,下稱“移民局”)公佈的最新消息,萬眾期待的H-1B簽證將正式改革,飽受詬病的“一人多抽”將被取消,改為按人頭抽籤。

除此以外,還對抽籤後的程序做了簡化,符合條件的在4月初抽籤結束後立即發簽證,而不必等半年到10月後才能拿到簽證。

移民局在一份聲明中表示,今天,國土安全部(DHS)通過美國公民及移民服務局(USCIS)發佈了擬議規則制定通知(NPRM),該通知將通過簡化資格要求、改進計劃來實現H-1B專業職業工人計劃的現代化效率,為雇主和工人提供更大的福利和靈活性,並加強誠信措施。

H-1B計劃幫助美國雇主僱傭他們所需的員工,以滿足其業務需求並在市場上保持競爭力,同時遵守法律規定對所有美國工人保護。“國土安全部繼續制定和實施法規,以提高效率並改善雇主和工人辦理移民系統的流暢”,國土安全部長亞歷杭德羅·N·馬約卡斯(Alejandro N. Mayorkas)說,“拜登政府的首要任務是吸引全球人才,減輕雇主的負擔,並防

止移民系統中的欺詐和濫用行為。”

根據《聯邦公報》顯示,這份H-1b工作簽證改革方案,主要有以下幾方面的改革:

01 禁止“一人多抽”

這是H-1B工作簽證抽籤最受詬病的方面,並且也是中國留學生受到最不公平待遇的地方。眾所周知,某些“團結”的族裔,他們有大量的外包公司給他們抽籤,在今年的H-1b工作簽證抽籤中,有人出現了83個“簽號”的記錄,導致中國留學生和大批其他國家的留學生中籤率很低。

因此,今年在剔除這些“一人多簽”的申請人後,空出大量的簽證,移民局進行了第二輪的抽籤。

擬議的規則將改變這種規則,以減少濫用和欺詐的可能性。

根據新提案,每個申請人提交註冊的獨特個人ID,都將進入選擇過程一次,無論多少個企業給他提交,都只能算一次。

02 簡化資格要求

以往,讀的專業與就業需要一致,但這個一致的認定往往比較主觀,容易導致混淆。

移民局將修訂專業職業職位的標準,以減少公眾和評審員之間的混淆,並澄清一個職位可以允許一系列學位,而不僅僅限于某些專業。

03 擴大豁免抽籤的種類

我們所說的H-1B工作簽證抽籤,是指私營企業招人所用的途徑,而一些研究機構,比如大學的老師



馬穎毅調研的樣本包括來自50所美國本科院校的507名中國留學生(專題),均為90後,調研時間從2011年至2019年。

“很多人說中國留學生的增加是在2008年金融危機之後,那時美國大學缺錢。但我的調查數據顯示,中國赴美留學生人數增長率最多的年份是2007年,是在金融危機之前。”

“我的研究顯示,60%的學生都認為自己的英語很好,但所有學生里只有20%-30%的同學認為自己經常上課發言。”

又到了每年的留學生申請季。據新東方發佈的《2023中國留學白皮書》,本科及以下意向留學人群佔比超五成。留學形勢正在回暖。

與此同時,另外兩份報告也值得關注。2023年9月25日,美國全國學生學歷認證中心發佈報告《讀完大學》顯示,中國留學生在美國的本科退學率高達25%。同月,賓夕法尼亞州教育諮詢公司WholeRen發佈了《2023留美中國學生現狀白皮書》,據統計,在美國被勸退的中國學生中有7成是本科生,過半學生在全美排名前50的學校就讀,而被勸退的前兩個原因分別是學術成績不誠實和學習成績不佳。

數據呈現的只是冰山一角,在看似遙遠的美國教育體系里,的確有許多中國學生經歷着光鮮印象之下的掙扎。美國雪城大學社會學教授馬穎毅的著作《雄心勃勃與憂心忡忡:中國大學生在美國高等教育中的成功與掙扎》(Ambitious and Anxious, How Chinese College Students Succeed and Struggle in American Higher Education),將在美中國留學生的狀態描述為“志向和焦慮並存”。

她發現,不論是來自富裕家庭還是普通家庭,這些留學生在到美國之前就開始經歷這種矛盾,且在進入大學後加劇。他們擁有遠大的夢想,但在追求夢想的過程中,經歷着學業和社交方面的掙扎,也對自己的未來感到迷茫。他們會擔心自己畢業後能否賺到足夠多的錢,讓父母的教育投資取得回報。

這一切都發生在中國社會劇烈發展的背景下。種種焦慮讓他們不得不思考一個終極問題:到美國留學是否真的值得。

馬穎毅調研的樣本包括來自50所美國本科院校的507名中國留學生,均為90後,調研時間從2011年至2019年。該書獲得2021年度美國比較國際教育協會高等教育最佳圖書獎、美國社會學協會布迪厄圖書獎。近日,馬穎毅接受了南方周末的專訪。

1 本科留學生增加不是因為金融危機

南方周末:你是如何關注到美國本科教育里的中國留學生群體的?

馬穎毅:我的研究始於2011年。那時美國各大高校開始有大量中國本科生出現。在此之前,上世紀八九十年代的中國留學生大多在中國讀研,到美國讀博,或是在中國讀完本科,到美國讀研,像我本人就是這樣。二十年前,我在中國獲得學士學位後,第一次來到美國。

但到了2007年左右,大量學生在國內念完高中後就到美國來讀本科,甚至有些直接到美國讀高中。

區別在於,上一代留學生大多要麼靠美國的獎學金讀碩士博士,要麼靠中國政府公派到美國留學。而我關注的這一代本科生,90%是完全自費。對國內學生而言,美國公立大學學費很便宜,但對留學生要額外收費,比州外學生還要高,私立大學收費就更高了。所以無論是申請公立還是私立大學,中國留學生的花費都很高。

這在我看來是一個嶄新的現象,體現出中國社會中產階層的崛起以及財富的積累。繼而在研究過程中,我逐漸發現了這一代留學生身上這種志向和焦慮並存的二元性。無論是學業還是社交,還有對未來的規劃,都體現出這種矛盾。

南方周末:現在市場上的留學中介會建議家長為孩子去美國留學準備一年一百萬的巨額費用,相比英國、加拿大(專題)、澳大利亞、新加坡等地區花費更高。為什麼還有那么多中國家庭願意支付?

馬穎毅:美國本科留學的費用成本相比其他地區可能是最高的,所以很多人誤認為,赴美留學的中國學生都是企業家的子女,但其實那樣的人只是少數。

在社會學里,收入和財富是兩個不一樣的概念。收入是你的工資,僅從收入來看,中國的中產階層或許無力承擔赴美的學費。但財富不一樣,財富可以包括房產、股票等,在中國主要是房產。從2000年代開始,中國城市化發展迅猛,房市騰飛,許多並不算富裕的家庭也積累了一定的財富。

我收集到的樣本中,有些父母是中學老師,有

些甚至是基層工薪階層。因為有房子,他們選擇變現這個財富來支持孩子出國。

南方周末:美國大學的老師們怎么看這種變化?

馬穎毅:我曾遇到一位普渡大學的行政官員,他說學校在2008年金融危機以後出現了財政危機,恰好這個時候中國本科生來了,也有了支付高昂學費的能力。他形容這是一個“完美的婚姻”。我當時發現這是一個非常系統的現象,這背後不僅有雙方的需求,於是開始着手研究。

南方周末:赴美本科留學生的增加是因為美國的金融危機嗎?

馬穎毅:很多人說中國留學生的增加是在2008年金融危機之後,那時美國大學缺錢。但我的調查數據顯示,中國赴美留學生人數增長率最高的年份是2007年,是在金融危機之前。所以並不是美國大學的需求導致中國留學生迅速增加,更多是因為中國中產及以上階層對於子女教育的需求。

那時中國經歷了經濟發展迅速、中產階級崛起,居民收入也迅速增加。我在書中提到的另一個因素是2006到2014年人民幣(專題)升值,到2014年,人民幣升值了大約37%,中國家庭的支付能力更強了。另一方面是中國的好大學仍然非常難進,而美國目前為止仍然是世界上好大學最聚集的地方,所以很多人來到美國。

2 三個階段都有“志向和焦慮並存”

南方周末:你的研究是如何展開的?又是怎樣觀察到“志向和焦慮並存”的情況?

馬穎毅:我的調查從2011年開始,最開始是用抽樣法在線調查,再挑選出願意參加深度訪談的學生。我們收到了來自50所院校的507份調查問卷,最終對65名2013年到2016年在美國讀本科的中國留學生做了深度訪談。我讓學生選擇英語或中文,幾乎每個人都說中文。之後三年,我在中國六個城市的九所高中進行了實地調查,還採訪了一些學校輔導員、校長和老師。

我把他們的經歷分為三個階段。第一個階段是學生來美國之前,需要準備申請、考試、擇校,整個過程充滿焦慮,這很大程度來源於他們的抱負,因為他們就想進排名前30、前50的學校。

第二個階段是選專業。要選一個滿足自己興趣又好找工作的,這里開始出現與父母的矛盾。在社交階段也焦慮,中國學生很不熟悉美國學生的社交方式和娛樂方式,導致難以融入。很多學生出國的目的就是想接觸多元文化,接觸不同的圈子,所以這也帶來很大的壓力和落差感。

最後一個階段是對未來的規劃。我做調研的時候,就業市場還不像現在這樣,但也有各種問題。比如想留在美國就有簽證的問題,回中國又有難以融入國內圈子,如何使用國內社會資本以及擇業的問題。他們也迫切希望自己的學歷和經歷能夠獲得滿意的回報。

這三個階段中都可以明顯觀察到這種“志向和焦慮並存”的二元性。

南方周末:相較於其他國家留學生而言,中國學生身上這種二元性會更突出嗎?

馬穎毅:任何一個留學生都會面臨這種狀態。具體到中國留學生,不少人家裏賣房或借貸供養孩子留學,這一代又大多是獨生子女,很多人需要回到父母身邊。

當然從哲學的眼光來看待,志向本身就能產生焦慮。但中國留學生在這一點上更加突出,我在寫作的過程中意識到,理解這一代留學生,其實非常重要的理解他們背後的中國社會。

過去二十年,中國社會其實也是一種志向和焦慮並存的狀態。沒有哪個國家像中國變化这么大,各個階層的人都感受到很多變化,很多人實現了富裕,很多人有很大的抱負和野心。人們視野開闊,收入增加,同時也總在擔心自己錯失了什麼機會,他們迫切希望獲得國際視野,但這需要很多資源,人們也開始擔心,自己的投資是否能獲得足夠的回報,這一切都帶來焦慮。

來自這個環境的中國留學生自然也如此。而且留學生在任何社會里都不是一個隨機的人群,他們都是有志向、有一定特權的一群人。在社會

學上,流動人口相對不流動人口是更具野心和目標性的。留學生要讀書拿學位,要見識更大的世界,他們甚至揹負着整個家族的期待和目光,承載着社會變遷帶來的壓力和機會,機遇和挑戰並存。

另一方面,中國的社會雖然發生了巨大的變化,但教育變化相對沒有那么大,主要還在於高考仍是指揮棒。中國孩子和美國孩子接受的中小學教育差異非常大,中國留學生是帶着中國教育的烙印到美國的高等教育去的,這個變化本身也給他們帶來很大的挑戰。

總而言之,中國留學生可能在全世界留學生群體里面,或者說流動人口里,是最具備“志向和焦慮二元性”的群體。

左:雄心勃勃與憂心忡忡:中國大學生在美國高等教育中的成功與掙扎。右:美國雪城大學社會學教授馬穎毅。

3 遭遇“落差感”

南方周末:你在書中還提到,一些中國留學生到美國後,會因學校在“村里”而震驚?

馬穎毅:最有名的案例是伊利諾伊大學香檳分校,大家說它是一片玉米地。

這和中美高等教育發展的歷史有很大的關係。中國大學集中在大城市,而美國其實大城市沒幾個,但有很多大學城鎮,就是在大農村建的學校。

每個州都有自己的旗艦學校,QS排名靠前的學校不一定在大城市里。當然大學排名是一個片面的、容易誤導大眾的信息。美國的大學非常多樣,公立學校里有非常好的學術類院校,也有社區大學,不同的學校有不同的使命,它們沒有嚴格意義上的優劣之分。

4 揚長避短,而不是補差補缺

南方周末:這本書2020年出版,之後這3年間,我們都經歷了更多變化,你有沒有觀察到一些新的情況?

馬穎毅:全世界的留學生在新冠疫情期間都很困難,旅行不便,遠離家人,中國留學生應該說是處境更困難。我的基本結論沒有改變,但這三年顯然讓“憂心忡忡”變嚴重了。

南方周末:怎麼理解“憂心忡忡”?

馬穎毅:具體的挑戰是不確定性,這體現在留學生活的方方面面。航班什麼時候能增加?回國能不能容易一些?學生簽證、工作簽證怎麼這麼難辦?美國的政策、輿論趨勢等,都會增加中國學生的心理壓力。這都是10年前的中國學生所沒有的壓力。

另外,寫這本書時,選擇美國好像是非常一致的傾向,但現在有很多學生選擇了歐洲、日本(專題)包括中國香港(專題)等,這是一個比較大的改變。近期發佈的數據顯示,在美的印度(專題)留學生已經超過了中國留學生。

南方周末:你如何看待留學低齡化的趨勢?

馬穎毅:越來越多家庭選擇送年齡小的孩子去留學,這可能是出於結構性的原因。在標準化考試的數據體系里,大多數人都是優勝者。有一些學生雖然成為了優勝者,但在這種競爭的環境下,他沒辦法獲得比較平衡的身心發展,或者他不開心。

所以很多家庭選擇低齡留學,顯然大家都知道是有風險的,相比於大學生而言風險更高,但他們分析了風險和回報之後覺得利大於弊,才會做出這種選擇。

南方周末:你對於中國留學生和家長有什麼建議?

馬穎毅:最重要的就是通過各種方式多去瞭解自己。比如通過父母、朋友,或者通過參與各種活動去更全面地認識自己。留學其實只是打開了一個窗口,來了以後要做出很多選擇,包括選什麼課、參加什麼樣的社團、選擇怎樣的未來道路等等。

美國高等教育一個很大的優勢,就是提供了很多選擇。一個人要做出適合自己的選擇,非常重要的前提就是自我認知。所以要瞭解自己,瞭解自己優勢是什麼,弱點是什麼,對哪些東西有熱情,哪些能力是培養不出來的。一個人不可能擅長所有的東西,現代社會最重要的是,要做自己擅長和感興趣的事情。

如果不夠瞭解自己的話也沒有關係,我覺得這是一輩子的功課。但是學生現在要有這種意識,從現在就開始關注自己的興趣特長,揚長避短,而不是去補差補缺。我覺得學生和家長都需要做出思維上的調整。

馬穎毅:這種落差感會影響他們對留學的滿

中國在美留學生:光鮮印象之下的掙扎

意,會影響他們整個狀態,包括學習、社交、日常生活等,其實是很難適應的。但時間本身能帶來習慣,一直不習慣的學生有可能會選擇離開,比如說有些學生本科學校在美國的大農村,那他們畢業以後,就會申請去紐約(專題)、波士頓(專題)之類的大城市讀研究生。

總而言之還是要加深對自己和新環境的理解,留學之前,先瞭解自己到底想要什麼,學校能夠提供什麼,儘量減少一些誤解,才能減少之後因為誤解帶來的不滿意和焦慮。

做一些準備工作對於適應環境很有好處,比如一位學生,家裏條件比較好,父母在Twitter上給他找了一個美國朋友,專門陪他練口語、交流生活,還有一些學生會提前到美國學校附近適應環境。我還做了一些統計分析發現,多參加社團活動,參加學校組織等都可以提陞學生的留學滿意度。

南方周末:除了生活,留學生不在課堂上發言,難以很好地融入課堂和學術活動其實也是一直是個問題。

馬穎毅:他們可能非常想表達,想參與,但很難參與。這種求而不得的狀況,其實帶來很多心理負擔。

關於課堂討論我有切身體驗。我經常上課讓同學們討論,討論不完全是對英語交流的挑戰,語言是最基本的門檻,很多英語很好的同學同樣難以參與討論。我的調研顯示,60%的學生都認為自己的英語很好,但所有學生里只有20%-30%的同學認為自己經常上課發言。

是什麼因素阻礙了他們?我認為,一個非常重要的原因是基本思維模式的差異,學生不能勇敢地充分地表達自己。大多數中國課堂一直在尋求標準答案,學生總擔心自己說出的話對不對。而美國大學課堂是開放式的討論,沒有正確答案,這是一個相當大的差異。中國學生需要改變思維模式,才能夠有效地參與討論。

南方周末:這本書2020年出版,之後這3年間,我們都經歷了更多變化,你有沒有觀察到一些新的情況?

馬穎毅:全世界的留學生在新冠疫情期間都很困難,旅行不便,遠離家人,中國留學生應該說是處境更困難。我的基本結論沒有改變,但這三年顯然讓“憂心忡忡”變嚴重了。

南方周末:怎麼理解“憂心忡忡”?

馬穎毅:具體的挑戰是不確定性,這體現在留學生活的方方面面。航班什麼時候能增加?回國能不能容易一些?學生簽證、工作簽證怎麼這麼難辦?美國的政策、輿論趨勢等,都會增加中國學生的心理壓力。這都是10年前的中國學生所沒有的壓力。

另外,寫這本書時,選擇美國好像是非常一致的傾向,但現在有很多學生選擇了歐洲、日本(專題)包括中國香港(專題)等,這是一個比較大的改變。近期發佈的數據顯示,在美的印度(專題)留學生已經超過了中國留學生。

南方周末:你如何看待留學低齡化的趨勢?

馬穎毅:越來越多家庭選擇送年齡小的孩子去留學,這可能是出於結構性的原因。在標準化考試的數據體系里,大多數人都是優勝者。有一些學生雖然成為了優勝者,但在這種競爭的環境下,他沒辦法獲得比較平衡的身心發展,或者他不開心。

所以很多家庭選擇低齡留學,顯然大家都知道是有風險的,相比於大學生而言風險更高,但他們分析了風險和回報之後覺得利大於弊,才會做出這種選擇。

南方周末:你對於中國留學生和家長有什麼建議?

馬穎毅:最重要的就是通過各種方式多去瞭解自己。比如通過父母、朋友,或者通過參與各種活動去更全面地認識自己。留學其實只是打開了一個窗口,來了以後要做出很多選擇,包括選什麼課、參加什麼樣的社團、選擇怎樣的未來道路等等。

美國高等教育一個很大的優勢,就是提供了很多選擇。一個人要做出適合自己的選擇,非常重要的前提就是自我認知。所以要瞭解自己,瞭解自己優勢是什麼,弱點是什麼,對哪些東西有熱情,哪些能力是培養不出來的。一個人不可能擅長所有的東西,現代社會最重要的是,要做自己擅長和感興趣的事情。

如果不夠瞭解自己的話也沒有關係,我覺得這是一輩子的功課。但是學生現在要有這種意識,從現在就開始關注自己的興趣特長,揚長避短,而不是去補差補缺。我覺得學生和家長都需要做出思維上的調整。

馬穎毅:這種落差感會影響他們對留學的滿

回國入境健康申明卡將取消!中美航班下月起大增,票價降

華人回國更方便了!
繼申請赴華簽證無需預約、入境免簽新規定、美國回國航班下月起大增至每周 70 班等利好消息之後,入境中國的程序又進一步簡化了!

傳回國入境“黑碼”將取消
最近,網上熱傳,自 2023 年 11 月 1 日零時起,中國海關取消出入境旅客全員海關健康申明卡的申報要求。

出入境健康申明卡也就是大家經常說的“黑碼”,新政一旦實施,則意味着“黑碼”將成爲歷史!

也就是說,以後回國完全不需要任何檢測申報!完全恢復到了疫情前的常態往來!
就算在旅途中身體出現不適症狀,如發熱、咳嗽等,也只需在海關現場主動向海關官員進行申報就可以了。

據香港 01 報道,深圳灣口岸工作人員向該報證實,後續會有正式的官方通知,在 11 月 1 日零時零分取消黑碼。

此外,蓮塘口岸有關人士也證實稱,蓮塘口岸將從 11 月 1 日起停止掃“黑碼”。

深圳灣口岸工作人員透露,“這幾天應該會有官方通知,等等看。”

該網記者 29 日在深圳灣口岸過關時,發現掃碼區只有一名工作人員,且沒有勸導掃碼,民衆可直接通行,未被阻攔。

另一名深圳灣口岸工作人員表示,雖然 11 月 1 日才取消,“但你現在直接過去也是可以的,不會攔你”。

中美航班或增至每周 70 班

據澎湃新聞、@北美票帝等消息,當地時間 10 月 27 日,美國交通部發佈最新指令,對 2020

年 6 月份的原指令進行第六次調整。

指令稱,自 11 月 9 日起,允許中國航司將中美往返航班數量從每周 24 班增至每周 35 班。

按照航權對等原則,美國航司每周執行的中美往返航班也將隨之增至 35 班。擴容後,中國航司、美國航司每周運營的中美往返客運航班合計將達到 70 班。

據報道,美國交通部在決定中提到:

- * 在對當前市場評估後,美方認爲,繼續增加中美直航符合公眾利益。
- * 允許自 2023 年 11 月 9 日起,中方航司每周執行最多 35 個中美直航客運往返航班。
- * 重申其目標是“改善環境,使雙方航空公司能夠充分行使其雙邊權利,保持美中航空公司之



間的競爭平衡和公平機會”。並“希望與中方保持持續、富有成效的對話,以實現逐步、更廣泛的美中航空服務市場重新開放的目標”

在此目標下,希望在 2024 年北半球夏季時,進一步正常化中美航班。

言下之意,中美航班正常化指日可待!

按照之前的安排,2023 年 10 月 29 日到 2024 年 3 月 28 日之間,中國航司計劃執行如下的中美航線:

據瞭解,當前執飛中美往返航班的國內承運人主要是國航、東航、南航和廈航。

內地城市中,從上海起飛的中美航班數量最多,其他起飛城市還包括北京、廣州、深圳以及廈門。

洛杉磯是直飛中國內地最多的美國城市,其他美國城市目的地還包括紐約、達拉斯、舊金山、底特律以及西雅圖。

北美票帝分析表示,考慮到不飛越俄羅斯領空的要求和航司收益,美國西海岸將會是增班的重點。

舊金山、洛杉磯依然是重點城市,舊金山的

部分航班甚至會加到每天一班。紐約的增班,應該也在路線中(是否需要像國航這樣中停未知)。

11 月 9 日前,中國的航空公司將向美國交通部提交具體的航班申請計劃,待中國、美國兩方的監管機構批准後方可執行。

值得一提的是,疫情前中美兩國每周有 332 個航班左右,目前每周只有合計 24 個航班,不到疫情前的 10%。

票價腰斬
根據第三方出行數據 APP“航班管家”數據顯示,2019 年期間,當中美直飛航班在淡季時,往返三、四千元人民幣就能買到。

而過去三年受疫情影響,中美航班大範圍削減,美國單程回國機票含稅價超萬元,高峰時期更是一票難搶。

此後,中美航班一直處於逐步增班的階段。今年來,多項政策發佈和表態,爲中美航班的進一步增班釋放了積極信號,中美航班票價或將迎來進一步回落。

根據第三方出行平台顯示,以上海-洛杉磯爲例,往返轉機機票價格已經由年初的 2100 美元(時值 1.5 萬元人民幣),降至 11 月的最低價 1168 美元(約 8500 元人民幣),有些平台更顯示票價低至 1000 美元內。

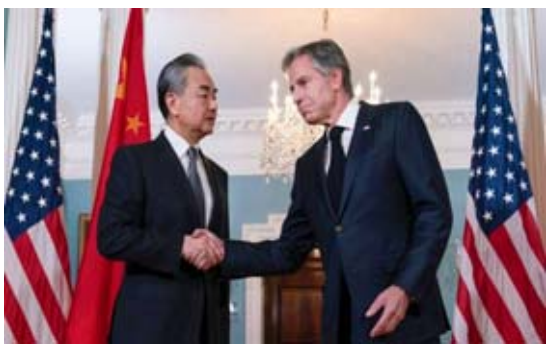
據報道,在兩周前,南航更是在上海/廣州-武漢-舊金山往返航線上,放出低至 800 加元的含稅票價,已經接近疫情前的低位。

白宮透露:中美雙方同意舉行拜習會並就此達成原則協議?

VOA 美國之音

一位知情美國官員向媒體透露,美國總統喬·拜登(Joe Biden)和中國國家主席習近平已經同意利用下個月在舊金山參加亞太經濟合作組織(APEC)非正式領袖會議的機會,再次面對面舉行他們兩人之間的雙邊峰會。

據美聯社周六(10月28日)報道,一位熟悉峰會計劃工作的美國官員透露,在中共中央政治局委員、中共中央外辦主任兼外長王毅星期五(10月27日)與美國國務卿安東尼·布林肯(Antony Blinken)和白宮國家安全顧問傑克·沙利文(Jake Sullivan)舉行會晤後,雙方就舉行拜習峰會達成原則協議。



這位美國官員因爲沒有被授權談論此事而不願透露自己的姓名,美聯社說。

外界一直有傳言說,王毅此次訪美的主要任務之一就是爭取與美方達成共識,在下個月舉行雙邊首腦會晤。美國之音以及其他多家媒體此前曾引述美國一位高級官員在星期五晚間舉行的電話記者會上的話說,雙方朝着舉行拜習峰會的目標正在做“共同努力”。

美聯社周六發出的報道說,美聯社記者首次從美國官員的口中證實了中美雙方已經就舉行拜習峰會達成原則協議。

不過接受美聯社採訪的美國官員補充說,雙方雖然就舉行拜習峰會達成原則協議,但相關細節,例如峰會的具體日期、地點和後勤事務等都尚未談妥。

拜登總統星期五在布林肯和沙利文的陪同下,在白宮會見了王毅,雙方交談一個小時。這也是美雙方近期一系列高層交往中最新的一項進展。美聯社在報道中指出,在當今世界正經歷俄烏以及以哈兩場戰爭的時刻,美中兩國正在探討讓競爭激烈而且越來越緊張的兩國關係走向穩定的辦法。

白宮在拜登會見王毅後表示,拜登在會見時“強調美國與中國需要負責任地管理關係中的競爭並保持溝通渠道暢通”。拜登“還強調美中必須聯手應對全球挑戰”。

白宮國安會發言人約翰·科比(John Kirby)表示,拜登將他與王毅的會晤視爲“積極的進展,而且也是持續對話的一個良好機會”。

由於布林肯今年稍早訪問北京時受到習近平的會見,因此作爲外交上的對等安排,拜登會見王毅也一直是外界預料之中的事情。

亞太經濟合作組織領導人峰會將於 11 月 11 日至 17 日在舊金山舉行。不過北京尚未證實習近平將前往舊金山與會。

王毅在星期四與布林肯首輪會談前表示,中國的目標就是“儘快讓中美關係回到健康、穩定和可持續發展的軌道上來”。

美國國務院在一份有關布林肯與王毅會談的聲明中指出,雙方討論了“存在的分歧”以及“合作的領域”,而且布林肯“重申美國將繼續堅守自己以及盟友和夥伴的利益和價值”。

美方官員曾表示,他們在會談中會向王毅強調中國如果希望被視爲一個負責任的國際力量,就必須在國際舞臺上發揮更大作用的重要性。美國對北京在俄羅斯入侵烏克蘭之後選擇與莫斯科站在一起,而且在以哈戰爭爆發後又相對保持沉默感到失望。

“中國作爲一個有影響力的國家,應該竭盡所能呼籲(中東)保持平靜”,美國國務院發言人馬修·米勒(Matthew Miller)說。“我們知道中國與當地多個國家維持(良好的)關係,我們呼籲中國運用這些關係和他們擁有的溝通渠道呼籲平靜與穩定。”

逃回國致命車禍肇事女程序員被通緝



美國貝爾維尤警察局(BPD)的調查人員正在全球通緝一名醉酒駕駛的中國女子,其被控在時速約 100 英里的超速車禍造成一名 27 歲中國男子死亡。

據信,26 歲的嫌疑人葉婷(Ting Ye)在事故發生後,入境加拿大溫哥華乘飛機已逃回中國。

葉婷被指控於 9 月 30 日開保時捷在 108 街東北和 SR 520 附近衝出道路並翻車,造成車上男乘客 27 歲男子劉某(Yabao Liu)死亡。

貝爾維尤警察局(BPD)公共信息官員 Seth Tyler 表示,根據現場留下的剎車痕跡和證據,這輛車在事發時速度超過了 100 英里/小時,撞到了橋的一側後翻車。

司機葉婷被送往醫院後自行出院,目前面臨車禍殺人罪指控。

事故發生在凌晨 3 點 45 分左右,直到近 45 分鐘後,有人路過發現了這輛失事的保時捷,急救人員趕到現場,從嚴重受損的車輛中救出兩人。乘客劉某當場被宣告死亡。

法庭文件還稱,現場第一批響緊急救護人員“聞到了司機葉某身上散發出的濃烈酒味”。

事後,葉某被帶到港景醫療中心,但拒絕和調查人員合作。

直到葉某已經逃離並越過邊境進入加拿大溫哥華後,警方纔收到葉某出院的通知,而警方需要收集到足夠的信息才能提出指控。

警方稱醫院工作人員沒有通知警方葉某出院,當時警方認爲她受傷不會很快出院,假設她將在醫院停留一段時間。

警方已經確定有人開車把葉某送到溫哥華,然後登上了飛往中國的航班。由於警方仍在調查,幫助她離開的人可能會面臨指控的後果。

警方稱當時逮捕令尚未進入系統,也沒有禁止葉某離開美國,造成了延誤。直到幾天後,警方纔發出逮捕令,而她也原定于上周二出庭,但她沒有出現。

根據法庭文件,葉婷和死者劉某都來自中國,在華盛頓州工作。葉某被指控犯有導致劉某死亡的車輛殺人罪,保釋金爲 200 萬美元。

警方稱只是想向葉某明確表示她因車輛殺人罪被通緝,需要她回來和警方交談。她需要回來處理這件事,讓受害者的家人就可以繼續生活。

由於兩國沒有引渡令,貝爾維尤警察局正在和聯邦合作夥伴合作,將葉某繩之以法。



中國使領館最新通知:取消公證認證 往來更加快捷

中國將取消公證認證,11 月 7 日起生效,加拿大也將在 2024 年 1 月 11 日生效!

近日,中國外交部和多個駐外使領館相繼發佈簡化公證書跨國流轉程序的《取消外國公證書認證要求的公約》通知,中國駐加大使館 26 日亦發佈相關消息,根據履約安排,《公約》在加拿大生效時間爲 2024 年 1 月 11 日。

2023 年 3 月 8 日,中國加入《取消外國公證書認證要求的公約》,且這個《公約》將在今年 11 月 7 日對中國生效。

這將意味着,在加拿大的華人,包括留學生、新移民未來辦理各種文件的流程將更加簡便、費用也更加便宜!

而加拿大是在稍晚一點,今年 5 月 12 日加入這個《公約》的,生效時間爲 2024 年 1 月 11 日。

中國駐加使領館在本周三發佈最新通知,在《公約》正式生效之前,中加兩國文書往來仍維持現有做法,使領館也將繼續受理有關公證書的領事認證。

中國駐加拿大大使館 10 月 26 日發佈通知說,2023 年 3 月 8 日,中國加入《取消外國公證書認證要求的公約》,該《公約》將於 2023 年 11 月 7 日對中國生效。

通知說,加拿大於 2023 年 5 月 12 日加入該《公約》,根據履約安排,《公約》對加拿大生效

時間爲 2024 年 1 月 11 日。在此之前,中加兩國文書往來仍維持現有做法,中國駐加使領館將繼續受理有關公證書的領事認證。

25 日,中國駐澳大利亞使館就下發了最新公告:2023 年 11 月 7 日起,使館將停辦領事認證業務!

中國駐美國多家領館也發佈最新通知:這個《公約》是海牙國際私法會議框架下適用範圍最廣、締約國最多的重要國際條約,旨在簡化公證書跨國流轉程序,以更方便的證明方式取代傳統領事認證,促進國際經貿和人員往來。

海牙認證的主要目的,是消除多重法律認證的需求,讓文書更容易地在不同的締約國之間使用。具有海牙認證的文件將根據國際公認的標準被認爲是合法的,無需在外國再次進行法律認證或公證。

中國加入海牙公約,未來國際文件認證流程步驟將更加簡便,甚至有人猜測:以後是不是會取消傳統的雙認證?

先不管之後怎麼樣,一旦《公約》正式生效,以後無論是留學還是移民,辦理申請的速度將會大大提陸,費用也會降低,這一點是肯定的。

首先,《公約》認證的範圍包括:

公共文件:包括出生證明、結婚證書、離婚判決、死亡證明、學歷證書、工商註冊證書等;

法院文件:包括法院判決、法院判決、起訴狀、法庭命令等;

對於普通公民來說,這意味着可以更加方便快捷地辦理在海外可能需要的健康證明、駕照證明、戶口證明、學位證明等文書。加入《公約》之後,辦妥一份出國使用的文書,時間可從約 20 個工作日減少到幾個工作日,費用大幅下降。每年可爲中外人員和企業節省 3 億多元人民幣辦證費用。締約國間辦理文書流轉手續時間平均減少約 90%。

二是優化營商環境。加入《公約》之後,有意向中方投資、出口的外國企業無需爲商業文書辦理領事認證,中方

超過 70% 的出口貿易涉及到的商業文書也將因此受益。

之前的文書跨國使用,需要辦理公證認證手續,即文書出文地公證機構公證,然後送該國外交部門認證,最後送使用國駐該國的使領館認證。由於需要辦理繁瑣的使領館認證 - 也就是領事認證,費時費力,降低了文書跨國流轉的效率,於 1961 年,在荷蘭的海牙成立了取消公證書認證的海牙公約,之後文書的成員國之間流轉,無需辦理使領館領事認證,只需辦理到外交部認證即可。簡稱海牙認證。

在之後的幾十年中,該公約成員國不斷增加,到現在大部分國家地區都是成員國。中國加入之前,也就是現在,無論是中國文書拿到國外使用,還是國外文書到中國來使用,由於中國內地不是成員國,因此都需要辦理使領館認證。傳統國際貿易實踐中,爲保障交易安全,需要通過一系列官方機構對跨國商業單據和文書上的簽名或印鑒進行驗證。

目前一份在中國出具的公證書,辦妥涉外公證(或買促機構證明文書),外交外事部門領事認證、目的國駐華使領館領事認證,約需 20 個工作日,最長可達 45 個工作日。全流程費用平均數百元人民幣,個別駐華使館甚至按照商業發票金額的百分比收取高額認證費,總費用可高達數千元。



沉痛緬懷哀悼伊利華報的老朋友杰克

OCTOBER 20, 1946 – OCTOBER 16, 2023

熱愛中國文化



搭建中美橋梁



John "Jack" Craciun III, age 76. Beloved father of Janell, John (Julie), Joseph, Victoria, Simone and Grace, dearest grandfather, loving brother of Joseph (Kay), James, Mary (Jeff), and Jean, and Jack's loving companion and fiancée Lorinda, uncle, cousin and friend of many.

Jack Craciun III is funding, and multilateral trade relations programs. As an American-educated, globally recognized China Specialist who's literally earth-shaking work in the fields of the CIA of the Vatican. His academic studies include attending Ohio's University of Toledo, where he pursued a degree in Business Administration.

During his second year at university, Jack was called home to run the Craciun funeral home, where he buried all of his friends who were killed in Vietnam. Jack's career in marketing began in 1967 when he became Regional Promotions Director for Liberty-Blue Note Records. In six months on the job, his marketing and sales team broke the Fifth Dimension's hit song, "Up, Up, and Away," and Vicky Carr's "It Must Be Him," promoting sales in excess of 2 million records. Drawn by the dynamics of print and broadcast media news, advertising and promotions, Jack returned to Cleveland and became an account executive with Spizel Advertising. There he contributed to the production and marketing of the most successful fundraising program in the history of the Cleveland Orchestra at that time, featuring the Cleveland Browns and helping the agency win numerous advertising and public relations awards.

Along with two other associates in 1970, Jack founded the WNCR FM radio station of Cleveland, Ohio which became the first commercially successful FM radio station in America. In 1974, Mr. Craciun established CIII Productions, Inc., which produced and marketed a variety of global entertainment cross cultural exchange pro-

jects in the broadcast and entertainment industries as a record, video, and film producer.

In 2006, Mr. Craciun produced The First Rock Concert in Military History to Kick-off the Bicentennial of the USA, and established the Robert F. Kennedy Scholarship Fund, the first deferred sentencing program of non-violent offenders in American judicial history and he produced the first radio-thon in broadcasting history to combat youth crime. For these accomplishments, Jack was granted life time Senator of the United States Jaycee Junior Chamber International.

Along with live event and film/video productions, media broadcast communication programming, cross cultural exchange, cross-over artist development, and third-world market economic development, Mr. Craciun has consistently and repeatedly redefined the branding, marketing and merchandising of consumer products and communication technologies, based on establishing broadcast networks and defining new demographic research niches to deliver new consumer expendable income ratios to third world countries around the world. Upon entering China in 1985 to pioneer as a nation-builder with a legacy of trendsetting global cross cultural exchange accomplishments in the fields of Industry, Finance, Broadcast Communications, Technology Transfer, Education and Entertainment, Mr. Craciun founded ITM Ltd. (Group). Under the umbrella of ITM Ltd. (Group), four divisions were formed, The

ITM Communications Division being established in 1985, The ITM Trading and Capital Fund Division established in 1986 and 1987, and The ITM Consumer Product Division in 2007. Since

1999, he has led ITM (US) Ltd., a globally recognized industrial development, technology transfer, and consumer product manufacturing, distribution, branding and licensing company, in redefining global cross cultural exchange accomplishments in the fields of industry, finance, broadcast communications, entertainment, therapeutic nutrition, and related fields of education. ITM established Leon Lai (Lai Ming), "The Heavenly King," Hong Kong's Canto-pop teen idol, as the first Asian international crossover artist of the new millennium. Leon Lai began his internationally-acclaimed Asian tour in 1994, and, by the late 1990's, was performing sold-out concerts in Las Vegas, Vancouver, Toronto, and around the Pacific Rim.

In 2006, Mr. Craciun founded The First Dragon Foundation Ltd. (non-profit Co.), The First Dragon Publishing Co., Ltd., The Future of Medicine (TFM), Inc., and The Future of Medicine Foundation, Ltd (non-profit Co). In September 2017, Jack Craciun returned to China to further ITM's China cross cultural exchange initiatives by building upon his life's work and ITM's 33-year dedication to marketing the culture of China to the world. During his return to China, he was honored by a request to make a keynote speech celebrating the merger of two of China's most dynam-

ic law firms in December 2018, Dehuai Law Firm, headed by Dr. Tang Jinlong, Chairman of the China Finance & Industry Group. On June 11, 2018, he attended a Signing Ceremony to commemorate his appointment as Honorary Director of the Board of Directors and Vice-Chairman of the Board of Advisors of the China Finance & Industry Group (CFIG).

In 2020, Jack founded The Future of Medicine Foundation, made up of global business and medical leaders dedicated to "Return Health to Humanity" by educating the public, business and healthcare industry leaders through good science and newsworthy facts that prove the importance of Orthomolecular Medicine's application of nutrition to prevent and / or cure disease. In early 2021, Scott Tips, J.D., President and General Counsel for the National Health Federation (NHF) and the Foundation for Health Research (FHR), appointed Jack to the position of Executive Director of Communications and Fundraising for the Foundation for Health Research and to the Board of Advisors of both NHF, FHR and the HEALTH FREEDOM NEWS global magazine publication. Today, Mr. Craciun continues to act as the ITM Group Founder, Chairman, & CEO. He has also been recently selected to serve as the Director of Global Expansion for METAXCHANGE. AI, INC., in association with K Media, MAXWELL RAND, and NETSTAIRS. To learn more about Jack Craciun III, please visit it <http://itmltd.com/ITM-Introduction-to-Jack-Craciun-III-&-ITM>



80億元落地杭州,全球僑界精英匯聚創新創業大會開幕

僑涌之江畔,客從遠方來。11月1日,以“聚焦創新動能,打造僑創新生態”為主題的“創業中華——2023僑界精英創新創業(中國·杭州)大會暨僑界青年發展大會”在杭州開幕。

中國僑聯黨組書記、主席萬立駿,浙江省委副書記、杭州市委書記劉捷,浙江省僑聯黨組書記、主席莊莉萍等出席活動並致辭,來自全球各地的海外華僑華人專業人士以及海內外僑商等600余位嘉賓彙聚一堂,共話創新創業,踐行僑界擔當。

80億元落地杭州,僑資助力高質量發展

杭州作為一座創新活力之城、新僑之鄉,多年來憑著良好的營商環境和獨特的區位優勢,持續吸引大量海外高層次人才來杭創新創業。

作為中國僑聯“創業中華”品牌活動發源地,活動在杭州已連續舉辦12年,每年都會有一批批優秀項目落地杭州,紮根杭州。據悉,今年大會籌備期間徵集到150余個項目,期間簽約43個項目,投資金額達198.54億元,開幕式現場上台簽約9個項目,投資金額80億元,行業涉及高端裝備、智能物聯、生物醫藥、綠色能源和新材料等領域。

開幕式上舉行了僑創中心揭牌儀式、知名高校校友聯盟成立儀式、杭州僑界青年發展大使聘請儀式。大會發佈了僑界青年發展杭州倡議書。三位嘉賓圍繞大會主題分別作主旨演講。

突出“僑”特色 打造新亮點 九場分活動精彩紛呈

“今年的創新創業大會,我覺得比以往的規模都要大,聚集了很多來自全球各地的華僑新生代,感覺這次活動特別有活力,有青春,有未來。”第五次來參加大會的法國華二代創業協會會長詹勝勝形容自己是大會的老朋友,在他看來,這樣的活動以大會為媒,為僑界創新創業人才提供



了舞臺搭建了平台。

今年以“一場開幕式和主場活動+九場分活動”全新模式舉行的大會呈現更多的僑特色與新亮點。“今年的大會,聚焦打造僑界創新創業新生態和僑界青年發展新生態,將進一步打響‘創業中華’品牌,彙聚推動創新開放、助力‘地瓜經濟’的僑智僑力。”杭州市僑聯相關負責人在採訪中表示。

僑即“橋”,他們既是融通中外、鏈接世界的橋樑,也是心繫故土、滿懷赤忱的棟樑。第一次參加大會的杭州市僑青會副會長兼秘書長林海辰有著全新的感受,他眼中的杭州有著很濃厚的創新創業氛圍,釋放著創新創造活力。“這次大會我認識了很多僑界新生代,也感受到杭州為僑界青年創新創業帶來了很大舞臺,還有很多機會。我們可以把僑的活力、僑的資源,投入到杭州這座城市,做出我們僑界青年應有的貢獻。”

據瞭解,大會期間“新征程上的僑青力量”僑界青年發展高端對話、“僑助成果轉化,深化校友經濟”2023長三角城市僑創大會、“專精特新——高效增長的數智力量”僑界投資暨項目資本對接會、“海聚英才 築夢中國”杭州海歸創業大會暨海創會十五周年成果展、“學在全球 留在杭州”國際化人才培養與就業大會、“以僑為橋 數智啟杭”2023僑界精英創新創業(中國·杭州)大會數智專場、“彙聚創新力量 開啓科創新篇”海外博士杭州行走進浙大杭州國際科創中心暨青年領袖學術沙龍、全球名校校友暨海外人才(僑領)杭州行走進蕭山、2023年杭州市僑聯海外協作會議等九場分活動將一一舉行。

據悉,2011年以來,“創業中華”品牌活動已成為助推僑界創新創業和人才工作的重要載體和平台。此次活動由中國僑聯、浙江省僑聯、杭州市人民政府共同主辦,杭州市僑聯、蕭山區政府等承辦。潮新聞·記者 張魯楠



2023 浙江省杭州市海內外人才引進政策:智歸人才

杭州,簡稱“杭”,浙江省省會、副省級市,位於中國東南沿海、浙江省北部、錢塘江下游、京杭大運河南端,是浙江省的政治、經濟、文化、教育、交通和金融中心,長江三角洲城市群中心城市之一、長三角寧杭生態經濟帶節點城市、中國重要的電子商務中心之一,新一線城市。

1. 安居政策

1. 購房搖號政策:

經認定的A類人才在杭購買首套住房可免搖號;經認定的B、C、D、E類人才及符合條件的相應層次人才在杭購買首套住房,可在新建商品住宅公開搖號銷售時按不低於20%的比例優先供應。

2. 購房補貼:

對經認定的B、C、D、E類人才分別給予200萬元、150萬元、100萬元、20萬元的購房補貼,E類人才2500元/月租房補貼(A類一事一議)。

3. 公積金貸款:

高層次人才購買自住普通商品住房申請公積金貸款的,申貸繳存時限可縮短為3個月,貸款額度可按當地家庭當期最高貸款限額上浮50%確定。貸款發放需要輪候的地方,各地優先保證高層次人才的公積金貸款發放。有條件的地方,在上述優惠政策的基礎上,根據當地實際,可進一步放寬高層次人才住房公積金提取和貸款政策。

4. 子女就學:

對我市引進的高層次人才、創新創業人才的中國籍子女,要求入(轉)義務教育段學校或幼兒園,享受杭州本市居民子女同等待遇,憑有關證明材料到戶籍所在地(無戶籍則為實際居住地)或父母工作所在地的區縣(市)、開發區教育行政部門辦理入(轉)學手續,按照相對就近的原則,安排到公辦義務教育段學校或幼兒園就讀,要求轉入或報考我市各類高中,具有與本市居民子女同等資格。A、B、C類人才(含蕭山區、余杭區、富陽區和各縣(市)引進)子女在市區就讀,由市、區教育行政部門統籌協調,妥善安排。

5. 專項獎勵:

對經認定的A、B、C、D、E類人才,年度工資薪金收入在50萬元(含)(稅前)以上的境外人才,以及年度工資薪金收入在100萬元(含)(稅前)以上的境內人才,給予專項獎勵。獎勵資金申報工作每年辦理一次,按照屬地原則,由申請人向所在區、縣(市)人力社保部門提出,並由各區、縣(市)負責兌現。

6. 醫療保障:

A類人才參照享受杭州市一級醫療保健待

遇。B、C類人才參照享受杭州市二級醫療保健待遇(發放醫療照顧專用證歷卡,享受每年一次的健康體檢,可在定點醫療機構的綜合保健門診室就診,住院時可由定點醫療機構優先安排,在參加職工醫保的基礎上享受重大疾病醫療補助待遇,其所需經費及管理由所在單位負責)。D類人才參照享受杭州市三級醫療保健待遇(發放市屬醫療機構(優先就診卡),享受每年一次的健康體檢,可在定點醫療機構的綜合保健門診室就診,住院時可由定點醫療機構優先安排,其所需經費及管理由所在單位負責)。

7. 公共服務:

與我市單位建立勞動關係或創辦企業的創新創業人才,可按規定參加社會保險,並享受相應待遇。用人單位在為人才辦理各項社會保險的基礎上,可為其購買商業補充保險。人才流動時,社會保險關係按國家和省、市有關規定執行。妥善解決高端人才交通保障問題,對A類人才採取一事一議方式解決;

對在我市小客車總量調控政策實施後未辦理過浙A牌照小客車登記的B、C、D類人才,通過競拍方式取得小客車牌照,給予車輛牌照補貼,最高不超過3萬元。妥善解決引進人才家屬的就業問題,消除人才後顧之憂。進一步完善市領導聯繫高層次人才制度,健全人才服務專窗和服務人才專項例會等制度,每年組織高層次人才國情研修、健康體檢、療養休假及春節慰問等活動。

2. 人才創業政策

1. 項目資助:

海內外青年人才攜項目來杭創辦企業,經評審給予20—500萬元的創業資助,特別優秀的項目可“一事一議”。

2. 技術成果作價:

留學人員以專利、非專利技術成果以入股形式投資的,其技術成果作價可佔註冊資本的25%,屬高新技術成果的作價金額可達註冊資本的40%。

3. 選拔培養:

落地杭州的大賽總決賽一、二等獎項目主要負責人可直接認定為市“521”計劃創業人才。

4. 留學人員創業園優惠政策:

留學人員創業園對入園企業給予稅收減免、申報各類專項資金、創辦企業房租補貼、融資擔保、貸款貼息等優惠政策以及良好的服務。

5. 青年人才專項:

“海外高層次人才”計劃,給予每人50萬元安家補助。“特殊支持人才”計劃,給予每人最高50萬

元特殊支持經費。

對入選市領軍型青年創新創業團隊的,給予最高300萬元資助。

6. 博士後倍增計劃:

國家級博士後流動站工作站100萬元資助,省級博士後工作站50萬元資助。

對西部區縣(市)的博士後工作站的經費支持在市級額度的基礎上上浮20%。

支持博士後設站單位申報國家博士後獨立招收資格申報成功給予一次性50萬元獎勵。

在站期間給予用人單位每人兩年20萬元日常經費和5萬元科研資助經費。

給予博士後每人每年12萬元生活補貼,國(境)外博士後再增加5萬元生活補貼。

對出站留杭(來杭)工作的博士後給予每人40萬元補助。

對我市設站單位獲取流動站博士後招收名額並完成博士後進站的中介機構,每進站1名博士後給予3萬元引才獎勵。

3 相關賽事

“創客天下 杭向未來”杭州市海外高層次人才創新創業大賽

大賽獎勵:

大賽設一等獎1個,二等獎4個,三等獎7個,優勝獎若干個,獲獎項目可分別獲得20萬元、10萬元、5萬元和2萬元人民幣的獎金。

風險投資:

發動杭州市各大風投機構與參賽項目進行融資對接。

落地對接:

大賽組委會將組織各特別支持單位、本地風險投資機構、知名企業、各類園區等單位,與參賽項目進行專項落地對接,加強海外智力與民營資本間的對接交流,做好項目在杭落地的各項具體服務工作,促進項目在杭落地實施轉化。

大賽導師:

邀請海內外在創投領域具有相當影響力的人士擔任大賽導師,為參賽項目提供創業指導、風險投資及行業性資源,幫助參賽項目迅速起步發展。

創業資助:

參賽項目於大賽結束一年內來杭落地實施轉化的,可不經評審獲得對應金額的市級高層次留學回國人員在杭創業創新項目資助;於大賽結束兩年內來杭落地實施轉化的,可申請對項目進行復評,經復評

確認項目仍保持先進性的,可獲得對應的市級高層次留學回國人員在杭創業創新項目資助。其中:進入大賽復賽階段項目對應資助金額20萬元,進入大賽決賽階段項目對應資助金額100萬元,獲得大賽總決賽一、二、三等獎的項目對應資助金額分別為500萬、300萬、200萬元。

“西部振興”專項賽組項目在富陽區、臨安區、桐廬縣、淳安縣、建德市落地並完成註冊手續後,符合條件的項目可根據“西部振興”專項賽比賽結果獲得對應的市級高層次留學回國人員在杭創業創新項目資助,其中:“西部振興”專項賽1—3名的項目對應資助金額100萬元,“西部振興”專項賽4—12名的項目對應資助金額50萬元;如項目最終選擇杭州市其他區落地,將按照復賽名次享受對應資助金額20萬元。

同時,進入大賽復賽階段的優秀項目在杭落地實施轉化的,可不經評審獲得企業註冊所在地的扶持政策。

優惠政策:

來杭落地並實施轉化的項目,可享受所在園區稅收減免、房租補貼、融資擔保、貸款貼息等優惠政策。

跟蹤服務:

大賽獲獎項目在杭落地後,將針對項目發展情況提供相關的服務措施,其中包括:建立項目專人聯繫制度,定期回訪項目團隊,及時掌握項目運行情況;兌現落實大賽各項獎勵及政策,做好獲獎團隊申請各類項目資助資金及其他配套政策的相關工作;提供銀行金融扶持,安排專項信貸資金,保障大賽人才項目落地;為項目團隊配備創業導師,為大賽“創客”量身定制創業培訓課程,進行創業指導;舉辦大賽落地企業人才招聘會、創業沙龍等活動。

大賽詳情:「創客」2023年度“創客天下 杭向未來”杭州市海外高層次人才創新創業大賽



靳羽西

善良智慧 真誠自信 魅力四射 異生追求

完美



今年5月7日在費城舉辦美國東亞裔女性峰會活動，主辦單位特邀著名華裔，她是讓世界認識中國，同時把美學帶到中國的第一人靳羽西女士，她攜帶她寫的第10本新書《你自成先鋒》亮相費城並發表精彩演講，我得知這一信息後心頭一熱，開了10小時的車去見我年輕時候仰慕的人，當時我很像年輕人追星，心里有點小刺激。

時隔5個月，10月20日我要參加Hello Alice在紐約萬事達卡紐約技術中心與100位小企業主同行一起的峰會，“與媒體同行見面”期間我們向媒體專家和夢想家學習並交流。我給羽西發了微信，希望她能給我機會採訪她，因為她10月17日榮獲了青雲獎，美國著名華美協進社在紐約曼哈頓舉行青雲晚宴，表彰榮獲華美“青雲獎”的八位杰出人物。

本次榮獲華美“青雲獎”的八位杰出人物分別是：華美協進社聯合主席、艾美獎獲得者、著名電視節目主持人、暢銷書作家靳羽西女士；佳通控股公司董事長兼總裁林美鳳女士；福茂集團創始人兼榮譽董事長趙錫成博士；第24任美國勞工部部長、第18任美國交通部部長趙小蘭閣下；前紐約州消費者保護廳廳長兼執行長趙小美閣下；福茂集團總法律顧問趙小甫女士；人類學家趙小婷博士；福茂集團董事長兼首席執行官趙安吉女士。

當晚獲獎人士都是金字塔頂尖精英。靳羽西女士的好朋友世界最年長超模卡門·戴爾(Carmen Dell'Orefice)，還有沙特公主Reema專程飛來祝賀羽西和其他獲獎者，當晚年度慶典籌集了100萬美元作為支持華美協進社的公益善款。

我深知羽西非常忙，但她在紐約，我希望羽西能給我機會，我的真誠和期待讓羽西答應給我1小時的專訪時間，這是我做伊利華報20多年來第一次採訪一位我年輕時候曾今非常崇拜的人，興奮和緊張讓我提前30分鐘在羽西發給我的住宅樓下等候安定情緒，我想著我們見面時會出現的情景，因為這不同5月在費城，是幾百個像我一樣的粉絲和她在簽書會上握手見面。

我還記得我按門鈴時候心里還有些緊張，開門的是羽西，她的笑容一下拉近我們的距離，她親自幫我掛了衣服，當我聽到屋子里還有人講上海話的聲音，我一下覺得有到家的感覺。

FOR The Readers of Eric Chinese Journal!
Wishing you health, wealth
and a lot of love around you all
your life!!

羽西 you-sai
2023-10-23 于紐約



我跟著羽西走進客廳，一整排明亮的大窗戶，我的眼前是藍天白雲中央公園，那就像一幅美麗大自然的風景畫，在沙發前面已經準備好一把椅子，羽西對我說：坐高一點舒服。今天羽西穿著一條黑色有綠色小花別致的裙子，她戴的手錶帶是綠色，她永遠是一位品位精緻的女人。

我開始了採訪，我的第一個提問是：您說人生的最後20年要具備這3點：身體健康，財富自由，還要有愛的人，這三個目標你都已经達到了，那麼你現在最想做的是什麼事？羽西似乎沒有思考脫口而出：做好事，現在我可以幫助更多的人。還有我還想重返媒體，用新媒體最新的技術把發展這麼好的中國介紹給世界。我眼前的羽西，她就是一位永遠朝夢想走

人。羽西告訴我：70年代她在美國，她自己製作並主持《看東方》電視節目介紹中國，那時候做一集60分鐘節目，人力財力就要花費1百萬，羽西說她是一個追求完美的人，那時候她從不知道疲勞。我也從她口中得知熱情的最佳解釋：不計時間，不計金錢，一心投入。功夫不負有心人，當年她的轟動作品《看東方》讓她獲得“杰出婦女獎”、“終生成就獎”等一頂頂桂冠。她用心製作的作品讓她的觀眾用理解的眼光欣賞讀懂東方，人們欽佩地稱她為“當代的馬可·波羅”。她對自己要求：才華、熱情、做任何事要對別人有好處。她也做了最佳解釋：販毒的人也有才華也有熱情，但他做的事情不利於人。

智慧的人知道自己要干什么。等她從新聞轉身去做美容化妝品，她開創了自己品牌的化妝品帝國，在她頂峰的時候，她再次轉身把她開創的產品出售給世界頂級的化妝品公司歐萊雅集團。羽西說：我的產品在中國第一，我要不斷進取，我就要開始研究更好的產品，

如果我還是幫著研究羽西品牌，那麼我要付出很大的代價，歐萊雅集團他們有頂級系統的研究團隊，他們可以研製出比我更好的產品出售給人們，我也得到了我的利益。

智慧的人，每走一步都是一個腳印，羽西做出的選擇，是創造屬於自己的最佳命運，羽西明白捨得和把握當下是啓開完美人生的鑰匙，她簡單有胸懷，她說：一個人你做什么事情都要想著對方，那麼多年歐萊雅集團一直是支持羽西基金會的最佳金主之一。

羽西從商界走進慈善和教育。美國的一家基金會幫助有兔唇小孩子整形出錢出力，她知道以後拿出上百萬支持那家基金會。羽西說：他們幫助很多中國小朋友，這些小孩和我的臉長的一樣。還有紐約動物園找她說喜歡熊貓，羽西基金會出資2百萬租了熊貓，這就是她說的“要做別人喜歡的事”。

羽西告訴我，她現在正在出售她紐約的房子，她告訴我，她紐約的好朋友媽媽因為雪天後，在沒有打掃乾淨的馬路上摔了一跤就走了，紐約美國現在治安亂，羽西對美國人人都可以購買槍很不滿意，她也希望未來美國可以幫助世界，可以有更年輕的更有能力的新總統，她對目前世界還在戰爭非常悲哀，她一個內心充滿愛充滿美的人，就像眼睛里有著沙子一般難受。

我們一邊聊，她一邊拿手機給我看了她朋友剛剛發給她的照片“童花頭”，一身中國紅裙子神采飛揚的笑臉，在她的身後是我年輕時代的人們穿著的情景……時隔40多年，中國有巨大的變化，這位把顏色帶進中國的人就坐在我的前面，她是這麼平易近人，那一刻真有點夢幻。

門鈴響了，我準備拿走衣服離開羽西，她一邊說不要急把衣服穿好，一邊親手幫我戴好圍巾，就像一個大姐。羽西一個把一輩子活成十輩子的人，她善良、樂觀、智慧，她活著就像一道光，可以給人引路。文：浦瑛



靳羽西女士與浦瑛社社長



在眼前不確定的世界,把自己管好是最關鍵的事情,自己愛好自己,自己照顧好自己,每天帶著感恩的心和幫助他人的行動,看看電影看看球賽,不定期地到外面到外國走走,一句話你怎麼喜歡就怎麼去做,讓自己放鬆心情,學習成長。

再訪紐約收穫多

的,把你放在那里,你的能力和努力,你的熱情和毅力是一把鑰匙,啓開你靈魂大門,人只要敢想,一切都在你的腳下。

謝謝老媒體人楊士龍先生,他在新華社做了30年的記者,感謝他在紐約和我談了三個多小時,從馬克思的資本論道中國的發展,最後送我上飛機。

他的話啓發了我:所有為社會做出貢獻的人,他們有一個共同點:就是沒有恨,他們有的是真誠熱情毅力和堅持。



克城盼發展

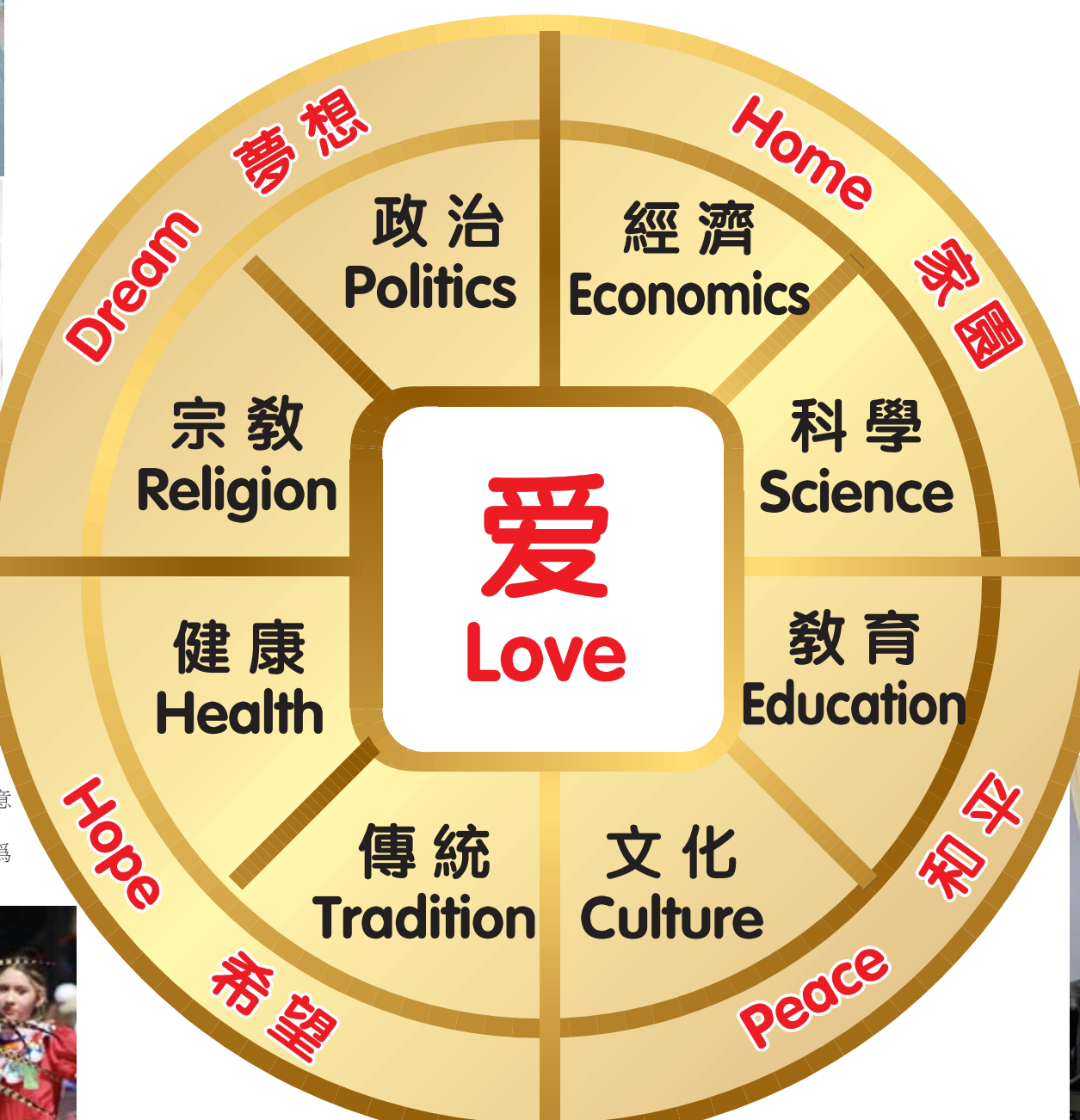
11月1日,在克利夫蘭14街的Global Cleveland辦公室,主席Joe Cimprone邀請我們(Naomi Jia和Ying Pu)一起聊聊克利夫蘭伊利華報和亞裔社區。Joe談了許多,其中包括台北與克利夫蘭是姊妹城市,他們有交流學生等國際項目的合作,他也希望未來克利夫蘭可以設立中國領事館,他真誠邀請中國可以派人來克利夫蘭並且可以用他們現在的辦公室。



力于歡迎國際人士並為他們提供機會,努力為那些尋求安家的人打造一個更具吸引力的社區,來發展俄亥俄州東北部的經濟。

Joe肯定了克利夫蘭中國城的改變,尤其我們的亞洲城,超市飯店和餅屋店等等。他希望明年五月的亞裔月能做出更有意義于移民的活動,感謝他對伊利華報的肯定。

Global Cleveland,一個國際服務組織為大家提供人們所需要的服務。



世紀復興 Century Revival

有緣結識洛桑老師

10月的一天,我朋友漢英讓我去紐約,說一起開車去麻州,有一位來自台灣的靈性導師名叫洛桑加參,有三天的學習培訓班,我當時好興奮,因為我看洛桑導師的視頻已經有一段時間了,他講的內容簡單易懂,也不那麼高調,教您許多的方法,來解決自身的問題。



10月12日,我沒有辦法去紐約,因為我已經買了飛機票19日去紐約,我說很可惜,如果可以在電話里可以採訪洛桑老師嗎?回答可以,我們約了10月15號在微信上我採訪了洛桑老師。

洛桑老師這次到美國來,主要是看一看這裡的情況,他有願望設一個身心靈的場所,來幫助更多心靈疾病的人,重要的是預防心靈創傷,越早越好療傷。



洛桑老師告訴我,他是真沒有想到在美國的華人抑鬱的程度比台灣人在台灣還要高,也許是疫情以後人們的心里和身體還在慢慢恢復過程。

洛桑老師,老家在香格里拉,從小親戚帶他到拉薩讀書,13歲時家人湊錢安排他逃亡印度讀書。逃亡時冬天,管制比較不嚴,他跟著一起逃亡的藏人夜間趕路,白天睡在羊圈、雪地,渴了就喝溪水,同行兩名年紀相仿的同伴還因腳部長凍瘡而截肢,也有人困在山裡沒出來過,“我離開1年後,寫信給父母,他們才知道我還沒活著”,我問他,你13歲出逃怕嗎,吃過苦嗎?他說他沒有,好像也很快樂。他想學會講中文,17

歲就到了台灣讀書,32歲才首次能回西藏探親。



洛桑學員的心得

我們很感恩能順利推動這次美國巡迴公益講座,都是因為善緣的吸引力,讓每個被吸引到來的參與者,就像是洛桑老師口中說的「福報好能量個體」,大家才有此緣聚在

RSVP 參加有限定場講座 一生自在不求人 預防醫學陪你健康到老 10/21/2023 SAT. 1PM-5PM VIBRANCE BPC 抗老醫美中心 308 W. THAMES ST. NEW YORK, NY 10020 主講人 洛桑加參 DR. LOBSANG 引薦人 謝智華 DR. HELEN HSIEH 講座茶會內容: ● 身心靈全面預防的醫學,西醫、中醫、三種三位一體 ● 一分鐘檢測體質,告別白內障、近視、老花眼和眼疾 ● 崑崙山修行者不生病的祕密:氣脈通暢健康 ● 從健康預防到身心靈品質,覺察身心靈中心 ● 結識師長 ● 貴族中心導賞,體驗茶會交流 北美總召導代表: TINA 85160 1-242-484-4178



10月22日,在紐約黃翔的媒體工作室,我再次見到黃翔夫婦,一見就是10年,我非常感慨,真摯友情,慈悲善良,我每次見到黃翔太太雨蘭,心中想的是世界上如果有愛情,那么黃翔夫婦就是,雨蘭從17歲開始愛上黃翔,對黃翔這份情懷是黃翔修來的,他們之間的愛情,就一個生命的兩半,合在一起了,就是

完美。 10年後的相逢,是朋友交流碰出火花:未來政治經濟,文化藝術,宗教哲學,科技人文,健康教育,這是世紀復興!



10月24日我再到匹茲堡詩人黃翔曾經住過的房子,這屋子已經成了古宅,是黃翔夫婦留下的財富,走進這條小街,許多房子都有藝術家留下他們作品,滿街楓葉再度讓我找到心靈的平靜,我想起我那一年認識黃翔的情景。 由於伊利華報在匹茲堡剛剛開展業

東森超市 SUNRISE 伊利華報 ERIE CHINESE JOURNAL 第一九二期 Vol.192 Oct.31, 2011 免費贈閱 FREE ISSN 1544-7766 發行商 PUBLISHER ERIE CHINESE JOURNAL INC. 1307 Henderson Rd. Columbus, OH 43229 Tel:614-326-1999 Fax:614-326-3999 紐約之行 雨蘭生日快樂

務,我需要找一些當地華人社區的名人作採訪,我到網站上找去了匹茲堡知名人士,這就讓我認識了黃翔和他的太太張玲。記得我第一次和黃翔通話,他問我害怕他的歷史嗎?我說您的過去我不知道,那已經是過去的事,我知道您現在是匹茲堡名人,市政府給您這麼高的榮譽。現在每年11月21日定為黃翔日。 這次我們紐約相逢 黃翔詩歌創作又大跨越了一步:現在是宇宙人體,大詩人的超前思維,讓我們一起聊了10個小時,我聽着他們的創意

和他們對未來的想法。 他們告訴我,1979年,他們曾經給卡特總統寫信並且畫了像,今年卡特99歲,黃翔夫婦希望能實現他們的夢想,這是他們給卡特寫的中英文信:

We would like to wish President Carter a happy 99th birthday with the portrait of President Carter in the large-scale East-West art cooperation "The Century Mountain Project!"

我們謹以東西方合作的大型藝術計畫「世紀的群山」之卡特總統肖像敬祝卡特總統99歲生日快樂!

Title: President Carter (卡特總統) Artists: Huang Xiang and William Rock Description: 36 x 66 inches, 2008, Acrylic and Chinese ink President Carter

To us you are not only a president but also an ordinary American citizen and an ordinary person among the broad masses of people on earth. Today, January 1st, 1979, is a memorable and historic date. It is the date when China and the United States, our

great country and your great country, have established formal diplomatic relations. With the establishment of diplomatic relations between China and the United States, the strong desire which has long existed between the peoples of the two countries has been realized. Diplomatic relations have opened wide the door for the promotion of friendship, cooperation, and understanding between the peoples of the two countries. Human rights is a traditional term to the American people, and we have noticed the brilliance of these two words from the earliest Declaration of Independence of the United States up to President Carter's recent speeches. Whether to the Chinese people or the American people or the people of any other country in the world, "human rights" have the same significance. On this planet where



mankind lives together there is no distinction as to race, nation, or state boundaries regarding human rights. They are the common desire of all the progressive peoples of our time.

To President Carter — Huang Xiang (Note: The original article "To President Carter" was written by Huang Xiang in penname Gong Min (Citizen), published in Democracy Wall Movement at Beijing on January 1st, 1979. This is the first time that the human rights issues behind the Iron Curtain in Communist China have been discussed to the international community. It is of extraordinary historical significance. The author Huang Xiang paid the price of imprisonment for this.) 卡特總統 卡特 卡特 卡特



你不止是一個總統,也是一個普通的美國公民,地球上廣大人群中一個平常的人! 今天是一九九七年元月一日,是個有歷史意義的值得紀念的日子。是中國和美國、我們偉大的

會 瞭解打開了廣闊的門戶。 人權在今天的美國人民心目中是個傳統的字眼,從美國最早的獨立宣言和卡特總統最近的講話,我們都注意到這兩個字的閃光。人權不啻是對中國人或美國人和世界上其他國家的人們都具有同等重要的意義。在人類共同生活的這個地球上,它沒有種族、民族、國家的區別,它是我們時代全體人類共同的願望和渴望。

致卡特總統 — 黃翔 (註:原文《致卡特總統》為黃翔以「公民」的筆名寫作,發表於1979年1月1日北京的「民主牆運動」。這是第一次向國際社談論共產中國鐵幕後的人權問題,具有非凡的歷史意義,作者黃翔為此付出入獄的代價。)

黃翔一生追求詩歌藝術,他是一個寬容和理解的人,我採訪他的時候,他曾經十分感慨地說:我全身都流著熱愛中國人的血液,他還將他的二排肋骨做一條是黃河,一條是長江,人們評價他是二十世紀中國文學史上的活化石。 黃翔的詩歌體現了文化藝術的復興,中西文化沒有距離,中國的書法和西洋畫融合一起,都被認同,他們是創新,中西藝術文化精髓合併交融。黃翔讓越來越多的外國人接觸和瞭解中國文化,本報要讓越來越多的外國人瞭解這位詩人,感謝他在宣傳和弘揚中國文化上所作的強烈願望;為我們兩國人民之間的友好、合作和成功!



走近十月克村“大觀園”

——記 10.28 克城中華婦女會變裝遊園晚會 報道:李鳳

在克利夫蘭城市中心的東 13 街,有一個頗有知名度的建築,俗稱“老人公寓”,這裡住着很多只講中文的老年華人。

10 月 28 號,除了是美國萬聖節前的周末,對中國人來說,這也就算是一個普通的周六晚上。但在這個“老人公寓”的中心活動室卻是熱鬧異常,感覺像是元春娘娘省親的大觀園,里面不但鶯歌燕舞,而且個個長衣闊袖,仙氣飄飄!再配上優美的古風歌曲,讓人恍如隔世,猶如走進穿越的唐宋空間。

原來,這裡就是克利夫蘭中華婦女聯誼



晚上八點,眼看着大家踢毽子的已經踢得大汗淋漓,投壺的也是投得手軟,玩“擊缶”把乒乓球扔得需要到處撿球,而那堆成小山的獎品也漸漸稀少。遊戲的組織者又讓人搬開桌椅,招呼着大家一起來自娛自樂的表演。首先是“亞洲城廣場舞”的姐妹們伴着樂曲熱舞暖場,之後有“愛舞團”三姐妹來個古風團扇舞,然後 Angie 帶着大家跳美國流行的排舞 (line dance),Anna 表演獨舞《可可托海的牧羊人》,最後就變成了大家爭先恐後的伴隨音樂或是翩翩,或是熱瘋,一曲接一曲,一舞又一舞!

看着大家這樣玩得開心,舞得盡興,真的是把我們這個組織當成自己的地盤,自己的集體,所有的工作人員都覺得辛苦付出有所值。這裡要大力感謝當晚參與的每一位董事的鼎力相助!是她們的團結協作,齊心協力,才組織起克村的這些婦女們一起娛樂休閒,同時給大家經營出一個有歸屬感,有責任感的集體組織。

我們大家都爲了克城能有這個集體感到驕傲!

會舉辦的十月變裝遊園晚會,也算是婦女會爲克城廣大華人婦女及家屬辦的一個中國版的萬聖節晚會。在這之前,婦女會的宣傳單上就號召大家都穿上各式禮服,漢服,旗袍,亦或是舞蹈表演服,而且帶特別爲大家帶來很多唐襖,儒裙,或是長衫。而且爲了這個晚會,不但給大家準備了小吃,點心,飲料,還精心爲大家安排了遊戲活動,如“踢毽子”,“投壺”,“擊缶”,“用筷子”等很有中國傳統特點的健身運動。即能讓

其他來參加活動的婦女會成員盡情享受這個傳統古風遊園夜,也能讓“老人公寓”的老人家們跟大家一起娛樂。爲了鼓勵大家參與,婦女會又增添好些“彩頭”—數目衆多,種類不一,又美觀又實用的獎品,就等着大家贏了遊戲,得了獎券好來兌獎!



招聘警察




WHY CHOOSE US


- 5 POLICE DISTRICTS
- OVER 50 SPECIALIZED UNITS
- 1 LARGE CITY DIVISION

THE CLEVELAND DIVISION OF POLICE NOW HIRING

UP TO \$5,000 SIGNING BONUS

- PATROL OFFICER SALARY (\$84,387.21) AFTER 5 YEARS OF SERVICE. PAY INCREASES UPON PROMOTIONS
- POLICE ACADEMY CADET SALARY (\$24.28 PER HOUR) AND INCREASES UPON GRADUATION TO (\$30.12 PER HOUR)
- INCREASED PAY INCENTIVES FOR CADETS WHO HAVE A COLLEGE DEGREE AND/OR HAVE SERVED IN THE ARMED FORCES
- RECEIVE A REIMBURSEMENT FOR PREVIOUSLY OBTAINED OPOTA CERTIFICATION
- TUTION REIMBURSEMENT (\$6,000 PER YEAR)



(216)-623-5233

APPLY TODAY TO BECOME A PATROL OFFICER

CLEVELANDOHIO.GOV/JOBS




慶祝我們最親愛的已故朋友 Laxmi Mallik, 音樂、舞蹈、購物、美食和您歡度有愛的聚會!



The Trunk Sale
11/11/23
3:00-10:00 pm

A fun day full of music, dance, shopping and food celebrating the life of our dearest friend Laxmi-Mallik who loved a party full of family and friends and of course bling-bling. This one is for you Laxmi!!

*** Adult Only Show starts at 7:00 pm***
1541 E. 38th St. 2nd floor
Cleveland, Ohio 44114
Contact Cindy @216-280-8260
for more information



請您積極投票



ENDORSED DEMOCRAT

Re-Elect Judge Jazmin Torres-LUGO

Cleveland Municipal Court

Judge4Yourself.com

RATED EXCELLENT BY ALL SIX LEGAL BAR ASSOCIATIONS IN HER RACE

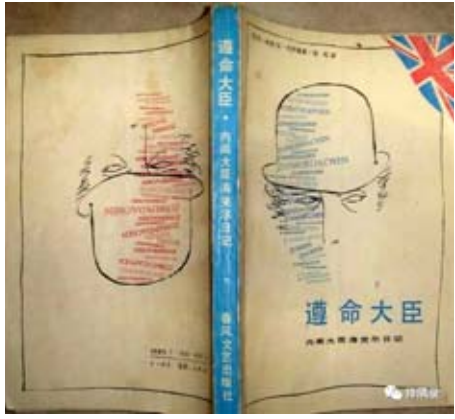
EXPERIENCED JUDGE OF CLEVELAND MUNICIPAL COURT

Paid for by Friends of Jazmin Torres-Lugo for Judge

- Ward 12 resident for 30+ years.
 - First Hispanic Female Judge Elected in the History of Northeast Ohio (2017).
 - Member of the Ohio Supreme Court Advisory Committee on Language Services since 2018.
 - One of four judges assigned to the Former Dedicated Domestic Violence Docket (2018-Oct. 1, 2023)
 - Admitted to Practice Law in Ohio, Federal Court, and Puerto Rico.
 - 30+ years of Legal Experience as a private trial attorney in criminal and civil cases in Common Pleas Court and Cleveland Municipal Court.
 - Married 42 years, Mother of three Children, and Grandmother of six beloved grandchildren.
 - Member of the Cuyahoga County Democratic Women's Caucus and the Black Women's Political Action Committee.
- On November 7, 2023
Go with LUGO

- ENDORSED BY:**
- Cuyahoga County Democratic Party
 - Cleveland City Council
 - Plain Dealer and Cleveland.com
 - Firefighters Local 93
 - AFL-CIO
 - Teamsters Local 507
 - Teamsters D.R.I.V.E.
 - Automobile/Aerospace/Agricultural Implement
 - Workers Of America (UAW)
 - Black Women Political Action Committee (BWPAC)
 - AFSCME Ohio Council 8
 - Latinx N.E.O. Fund
 - Pipe Fitters Local Union 120
 - Cleveland Middle East Organization (C.A.M.E.O.)
 - County Councilman Dale Miller
 - County Councilwoman Yvonne Conwell
 - Councilwoman Meredith Turner

序言:1987年,騎着自行車在北京的街頭,帶着妻子翻譯的《Yes Minister》叩開一家家出版社的大門的他,或許很難想到,26年後會如書中的 Jim Hacker 一般,成為這個東方大國的政府首腦。



愛好者稱為“半部英劇治天下”

★他是插隊知青。1974年在安徽鳳陽縣大廟公社東陵大隊插隊,白天下田勞作,夜晚挑燈夜讀,他在那里深深瞭解了什麼是飢餓與貧困,其吃苦耐勞的品格和才幹,深得鄉親們的擁戴,不久後便擔任大廟公社大廟大隊黨支部書記。



定遠縣九梓村,他曾在這座茅草老屋住過一個月



1968年,他(前排右)送朋友下鄉時的合影

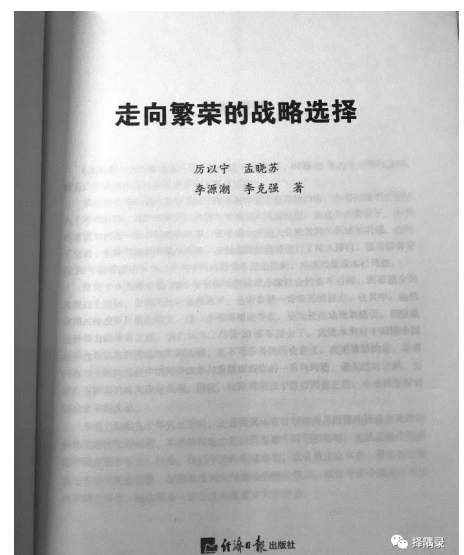


1976年,他(中)與兒時玩伴在合肥逍遙津公園合影

★他是北大博士。1977年恢復高考第一年,他從萬千學子中脫穎而出,考入北京大學法律系,很快被推選為學生會負責人,1980年在校“五四”科學討論會上,他寫的《法治機器與社會的系統、信息及控制》被學校評為優秀論文;1981至1982年間,他先後在報刊上發表了學術論文《關於法治系統控制過程的探討》和學術譯文《南斯拉夫的合資經營企業》。他的博士論文《論我國經濟的三元結構》,榮獲中國內地經濟學界最高獎項——孫冶方經濟科學獎的論文獎。



他(右二)與同學在北大南門合影



走向繁榮的戰略選擇

原以寧 孟曉蘇
李源潮 李克強 著

導師厲以寧將三位學生的畢業論文整理

我們該如何告別?

李克強:做人,不一定要風風光光,但一定要堂堂正正。處事,不一定要盡善盡美,但一定要問心無愧。以真誠的心,對待身邊的每一個人。以感恩的心,感謝擁有一切。未來,不是窮人的天下,也不是富人的天下,而是一群志同道合,敢為人先,正直,正念,正能量人的天下。真正的危機,不是金融危機,而是道德與信仰的危機。與智者為伍,與善良者同行!

成一本書



《中國青年》1983年第3期通訊稿,這是他最早的人物報道

★他是團幹部。畢業留校後擔任團委書記,年底被選為團中央常委,三年後,年僅30歲的他被增選為團中央書記處書記。在團中央工作期間,他在安徽省金寨縣為全國第一所“希望小學”選址。他堅信,“希望工程”是雪中送炭,要用這溫暖的炭火燃起老區孩子的希望。兩個月後,全國第一所“希望小學”在安徽金寨誕生。此後,“希望工程”、“青年文明號”、“青年志願者”等活動如火如荼燎原全國,開創性地探索了用社會力量促進社會發展的方法和途徑。



團委共事珍貴照片



金寨縣希望小學圓了很多貧困孩子的上學夢

1996年,他在北京接見了蘇明娟等人

★他是第一位博士省長。至地方工作,面對“浮夸風”,他多次強調河南省情有其特殊性,人口多、底子薄,要多幹事、不張揚,低調少說,避免浮躁,踏踏實實幹幾年,河南就會變樣。他所提出的“中原崛起”、“鄭東新區”、“中原經濟群”的概念,成功驅使河南由農業大省向工業大省成功扭轉。



2002年7月17日,河南省鄭州市花園口陪同考察黃河防汛工作,留下三代珍貴同框合影



2003年8月8日,在河南新鄉調研,與原陽

縣橋北鄉馬莊村與村民親切交談

★他遏制了艾滋病蔓延勢頭。2002年擔任省委書記後,立即把解決艾滋病問題列為工作的重中之重,他多次深入病情嚴重的鄉村和患者家中,主動與他們握手,促膝攀談,組織力量開展了全國首次省級艾滋病情普查,組織省直部門對口幫扶38個重點村。他強調既要摸清實情又要維護病人隱私權,體現人文關懷,並確立了患者“四有一不”的權益機製,成為國家現今對艾滋病患者“四免一關懷”政策的前奏。到2004年,河南艾滋病蔓延的勢頭得到根本遏制。



2011年11月18日,在北京市考察調研艾滋病防治工作,與艾滋病感染者握手並親切交談

★他打響新“遼沈戰役”。主政遼寧,幹部曾回憶道,他最喜歡掀開垃圾箱看看老百姓生活怎麼樣。他曾目睹近千居民共用一個旱廁,摸着冰冷的土炕動情地說:就是砸鍋賣鐵,也要讓群眾搬出棚戶區”。他推動的全省棚戶區改造,讓120萬居民過上了新生活。面對國企困境,他大刀闊斧推進投資主體多元化,提出抓住東北振興和沿海擴大開放雙重機遇,做出了遼寧轉身向海、開發建設“五點一線沿海經濟帶”的戰略決策。

2004年12月26日,到撫順莫地溝棚戶區視察時,代表黨和政府承諾,就是砸鍋賣鐵也要解決棚戶區群眾住房問題



2005年11月3日,在撫順與棚戶區改造搬遷新居的群眾親切交談。

★他被境外媒體稱為“破解複雜難題的能手”。2008年,化解國際金融危機對中國衝擊;2009年推進新醫改,防治甲型流感;2010年,處理食品安全問題;2012年,“督陣”營業稅改徵增值稅試點;制定十二五規劃;



2008年5月19日,至四川地震災區協助抗震救災工作

2008年7月28日,他在山西大同煤礦集團塔山煤礦看望一線工人

2013年,他表示,改革進入攻堅期,“現在觸動利益往往比觸及靈魂還難,但再深的水我們也得蹚,因為別無選擇,它關乎國家的命運、民族的前途。”他曾經是安徽鳳陽的插隊知青,“我是在田頭鋤地時得到高考錄取通知消息的。”他說,正是改革開放改變了我們國家的命運,“現在改革重任落到了我們這一代肩上,我們要盡力使改革的紅利惠及全體人民。”

2014年,在回答“今年的改革最應該從哪些領域突破”時,他說,基本取向就是讓市場發力,激發社會的創造力,政府盡應盡的責任,讓人民受惠。



2015年8月16日,至天津查看爆炸現場

2017年,他說,不管有什麼樣的阻力,我們都有足夠的韌性推動改革。改革就是要解放和發展生產力,調動廣大人民的積極性,讓群眾得到實惠,為政之要就是要捨小利、顧大義、順民心。2019年,他說,中國開放的大門會越開越大,對承諾的事都會說到做到。我們會全面實施準入前國民待遇加負面清單制度,對所有內外資企業一視同仁。

2020年,面對疫情衝擊,他表示,這是一次前所未有的衝擊,我們不可能輕車走熟路,只能是大車行難路。我們推出的規模性政策叫作紓困和激發市場活力,它注重的是穩就業、保民生,主要不是依賴上基建項目。

2020年1月27日,至疫情中心金銀潭醫院



2020年1月27日,實地考察火神山進度

2021年,在回答經濟政策時說,一時走得快不一定走得穩,只有走得穩才能走得有力。我們還是希望中國這樣一個巨大的經濟體,經濟能夠行穩致遠,保持長期向好。

2022年,他強調“長江黃河不會倒流,中國開放40多年,發展了自己也壯大了別人,這是個機遇的大門,我們絕不會關上”。



2020年8月23日,考察重慶受災地區



2021年8月18日至19日,考察鄭州地鐵5號線受災現場



2021年8月18日至19日,考察河南洪災受災群眾

以十年為跨度,我們聽到的是表態,看到的卻是市場主體的層出不窮、生機勃勃,以及熙熙攘攘的人間煙火。從歷史的長河看,十年只是短短的一瞬,但每一個人的奮進都將彙聚成時代的潮流,每一個階段的成長都關乎宏觀經濟關乎民生福祉,每一次的進步都會讓我們越來越接近理想和未來。

2002年最後一次新聞發佈會上,雷厲風行的“他”(朱老)近十次重複“有信心”、“我堅信”,並用鏗鏘的聲音說:“我們問心無愧!”;2012年最後一次新聞發佈會上,心存詩人情懷的“他”(溫老),道出“知我罪我,其惟春秋”的感言。如今,我們無從瞭解沉穩務實的“他”的感受,伴隨着時代的落幕,關於這十年的爭論或將持續,但不變的,我想是他誠懇謙和的笑容,因為那是他鍥而不捨、恪盡職守、以實幹來踐行承諾的縮影。我想,這最好的告別方式。



海老 KK 10月15日 - 10月30日詩作



匹茲堡華人老朽
海老 KK



《更漏子·秋夜思》

禾稼荒，紅葉像，
卻勾一老秋思。
蒼鬢白，歲月殘，
經世知事難。
光陰倏，
肩背僵，
消磨此生忙苦。
一字字，
一句句，
冥想到天明。

2023年10月15日于維羅納自寓

《七言·秋暮江景》

汀洲枯蘆葉似鉞，
雲齊爭列刺斜陽。
如屏展卷暮山醉，
總需一樽洗愁腸。

注：

鉞~鋒刀、劍端。
雲齊~水天相連處，雲布滿天空。

2023年10月16日于維羅納阿拉根尼河畔

《七言·秋江暮雲》

蕭蕭岸樹葉枯黃，
騰騰亂雲遮夕陽。
戲禽鳧浴知水冷，
藍椅久坐思渺茫。

2023年10月17日于維羅納阿拉根尼河畔

孤雁兩首：

歸雁群江畔休息後成隊飛去，
見一孤雁留汀洲蘆叢。
許久另一只雁聞聲尋來，
與孤雁相擁而蒲伏于蘆叢。
猜，或配偶也。

《五言》

整隊去已遠，單只何以孤。
向晚唯臨機，且暫棲汀蘆。
見有同類落，應聲相擁蒲。
明日天上侶，齊飛南下途。

注：
臨機~面對機會或變化的情勢臨機判斷。
蒲~蒲伏。即匍匐，伏地。



調寄《沉醉東風》

秋江面漾漾晚霞，
霞光里絨絨蘆花，
花飛颺似夢，夢像景如畫。

畫中人佯裝瀟灑，
灑涕淚思念鄉家，
家卻在萬里那搭。

注：
沉醉東風~曲牌名。產生於金末、南宋時期。南北曲兼有。北曲屬雙調，南曲屬仙呂宮入雙調。此調可用于劇曲、散曲套數和小令。全曲七句六韻，句式(不計襯字)為六、六、三、三、七、七、七。代表作有關漢卿《沉醉東風·咫尺的天南地北》等。

2023年10月18日于維羅納阿拉根尼河畔

《七言·落葉》

落紅落葉均有情，
化作春泥都護花。
秋色天淨樹影空，
梢動搖落怨西風。
昨還枝上萬重彩，
今已地上一片紅。
莫當熙陽翻丹雪，
卻是暗霜染青楓。
化作春泥有真情，
山林來年又蔥蘢。

注：
真情~晚清龔自珍《己亥雜詩·浩蕩離愁白日斜》
浩蕩離愁白日斜，吟鞭東指即天涯。
落紅不是無情物，化作春泥更護花。

2023年10月19日于維羅納東山

《南鄉子·東山行》

溪水淨寒沙，
道邊野菊綻黃花。
今日東山閑信步，
無華，
群峰不語披晚霞。
高處望雲涯，
清江如練浮漁艇。
萬籟林中卻有聲，
蹀鴉，
當趁暮色轉回家。

注：
蹀~小舟。

2023年10月20日于維羅納東山



《七言·秋江夕陽》

黃蘆枯荻滿汀洲，
西風落葉萬里愁。
秋山林疏夕陽懶，
聚雲溟濛寒水流。

2023年10月21日于維羅納阿拉根尼河畔

詩詞兩首：

匹茲堡至華盛頓郡(county)沿途秋山彩林，幻色繽紛。唯黃菊鑲金格外

《憶江南·秋意》

秋意冷，
肅殺展清氛。
莫道葉紅霜棹意，
陰陽世情滿氤氳，
山色幻更紛。

注：
霜棹~棹，讀nie。葉子枯萎的枝條。
氤氳~陰陽二氣互相作用的狀態。

《七言·金菊》

淺霜然已證秋深，
不染白林染彩林。
誰知寒菊不徇顏，
偏教叢里飾黃金。

注：
不徇顏~不看(別人)的臉色。

2023年10月22日于匹茲堡去賓夕法尼亞州華盛頓郡途中



詩兩首：
《七言·九月九》

借王維《九月九日憶山東兄弟》

九月九日登高處
秋山秋水生秋風
途窮還家未有期
兄弟(姐妹)何時聚山東。

注：
王維原詩~獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。

2023年10月23日(是日重陽)于維羅納自寓

《七言·賞暮遲》

行到西江看水時，
獨坐藍椅賞暮遲。
野鳥潛喙啄魚，
老樹落葉展空枝。
汀洲蘆荻因風臥，
列岸青石為我茲。
清風明月非吾有，
耳得目遇任獲之。

注：
倏魚~倏，讀shu，小魚。
茲~(在)這兒。
清風明月、耳得目遇~蘇東坡《赤壁賦》句：“且夫天地之間，物各有主。苟非吾之所有，雖一毫而莫取。惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色。取之無禁，用之不竭。”

2023年10月23日于維羅納阿拉根尼河畔

《打油·霜降》

山菊籬菊需凌霜，
凌霜更炫金黃。
金黃何懼沐秋寒，
秋寒時節迎霜降。

2023年10月24日(是日霜降)于維羅納自寓

《南鄉子·重陽醉》

秋勢冷卻妙，
一覽山色紛艷鬧。
驅步江沿閑客少，
得着！落紅林中眯一覺。
寡酒醉頃倒，
醒來半月臨樹梢。
粘得滿頭枯亂草，
拂掉！佯裝悠優過雲橋。

注：
雲橋~高大的橋。

2023年10月25日于維羅納阿拉根尼河畔

《七言·橋眺》

咫尺雲橋眺晚秋，
江岸彩樹橋下流。
摩崖疑為題詩削，
椽筆幾時書丹留。

注：
咫尺~短距離。
雲橋~高大的橋。
摩崖~可以刻寫文字的山崖。
椽筆~《晉書·王珣傳》：“珣夢人以大筆如椽與之，既覺，語人云，此當有大手筆事。俄而帝崩，哀冊謚議，皆珣所草。”後因以“椽筆”指大筆，或大手筆，稱譽他人文筆出眾。

書丹~古時刻碑，先用朱筆在石上寫所要刻的文字，稱“書丹”，後泛指書寫碑誌。

2023年10月26日于維羅納阿拉根尼河上 Jonathan Hulton Memorial Bridge(“喬納森·赫爾頓”紀念橋)

《清平樂·高天歸鴻》

高天歸鴻，
可知相思意。
無情流水兀自去，
委知此情難寄。
獨坐藍椅凝眺，
又見飛雲夕照。
惆悵人面何時，
忽聞秋林鸞嘯。

注：
鸞嘯~《晉書·阮籍傳》：“籍嘗于蘇門山遇孫登，與商略終古及棲神導氣之術，登皆不應，籍因長嘯而退。至半嶺，聞有聲若鸞鳳之音，響乎岩谷，乃登之嘯也。”遂以“鸞嘯”為胸懷志趣更高的典故。

2023年10月27日于維羅納阿拉根尼河畔

《鷓鴣天·秋醉》

山逕野菊迎淒寒，
西風斜雨落葉殘。
蒼鬢白髮空自嘆，
羞與時人冷眼看。
飯尚能，身尚安。
莫管世事亂得歡。
醉里不覺事心煩，
暖酒一杯慢慢干。

2023年10月28日于維羅納東山行

《虞美人·掃葉》

秋雨淅淅人更老，
閑把落葉掃。
最恨西風不知憐，
亂吹紅黃殘片飛滿天。
門前一矢公用地，
吾自不辭義。
任是冬雪或秋霖，
亦然一寸任勞一寸心。

注：
一矢~一箭之地。古三十丈左右。

2023年10月29日于維羅納 Hula bar(呼啦酒吧)前

《南鄉子·膝痛預知寒流》

膝蓋老傷，疼痛預知氣候變化，果然寒流襲來。
戲填《南鄉子》。
老膝感刺痛，
預知北來寒地風。
果然層嵐灰濛濛，
滴咚，秋雨漣漣即成凍。
久疾成星翁，
掐算風霜雨雪功。
不準不收任酬俸，
裝熊，
灌上幾杯耍酒瘋。

注：
滴咚~雨點打在屋頂上的聲音。
凍~暴雨。屈原《九歌·大司命》：“令飄風兮先驅，使凍雨兮灑塵。”

2023年10月30日于維羅納自寓



國稅局和安全峰會在全美網絡安全意識月期間提供網絡安全提示

IR-2023-200, 2023年10月31日
華府一伴隨全美網絡安全意識月的收尾以及報稅季的臨近,美國國稅局及其安全峰會合作夥伴今天提醒納稅人(包括有孩子的家庭),對潛在的網絡威脅保持警惕。

如果大家不採取適當的網絡安全措施,竊賊就有可能竊取到個人信息。在10月全美網絡安全意識月結束之際,國稅局及其安全峰會(英文)合作夥伴鼓勵每個人都查看自己可用的資源。

安全峰會成員與國稅局合作,保護納稅人免遭稅務相關的身份盜竊。該峰會由來自全國私立稅務領域、州稅務管理人員、軟件公司、稅

務專業人士、國稅局以及其他等成員協同努力,全年為納稅人提供保護。

國稅局敦促廣大家庭警惕各種各樣的網絡漏洞。無論是在線購物還是瀏覽各種社交媒體網站,那些不太熟悉網絡安全的人可能會面臨將其個人信息暴露給犯罪分子的風險。

為了宣傳10月份的全美網絡安全意識月的重點,國稅局列出了以下是有助於防範網絡安全攻擊的措施:

* 識別詐騙並舉報網絡釣魚。請務必記住,國稅局不會使用短信或社交媒體討論個人稅務問題,例如涉及退稅、付款或稅單的問題。

* 保護個人信息。不要在網上透露太多個人信息。出生日期、地址、年齡和財務信息(例如銀行賬戶和社會安全號碼)均不應隨意共享。加密敏感文件,例如存儲在電腦上的稅務記錄。
* 使用強密碼。考慮使用密碼管理器來存儲密碼。
* 啓用多重身份驗證(MFA)。對在線賬戶使用

此額外安全措施。
* 更新電腦和電話軟件。啓用自動更新來安裝關鍵安全更新。
* 使用安全軟件。例如防病毒和防火牆防護等。
* 使用VPN。犯罪分子可以通過不安全的公共Wi-Fi網絡攔截個人信息。我們鼓勵個人在連接公共Wi-Fi時始終使用虛擬專用網絡。



國稅局宣佈明年全美13個州將試行免費網上“直接報稅”



文章來源: 星島日報
國稅局(IRS)宣佈明年將于紐約、加州、佛

州等13個州份試行“直接報稅”(Direct File)計劃,讓合資格的民衆自行免費報稅,當事人必須收入在特定範圍或享受個別抵免政策。國稅局表示,希望借此評估報稅系統、客戶支援、納稅人體驗等因素,確定未來是否擴大計劃。

綜合國稅局官方公告及CNN、《國會山報》報道,“直接報稅”試行計劃將於明年1月展開,國稅局局長韋費爾(Danny Werfel)強調,此舉將是國稅局創新的關鍵一步,如果證明可行,將會繼續推廣這項服務,令納稅人有更多的選擇。

計劃將於13個州試行,其中紐約、加州、麻省以及亞利桑那,已同意把州府系統與聯邦系統整合,這四個州份的合資格民衆首先將提交

聯邦報稅表,然後會被引導到州府支援的申報工具,再遞交州府表格。

參與該試行計劃的另外9個州份本身都不設州府所得稅,分別是德州、佛州、田納西、懷俄明、內華達、南達科他、阿拉斯加、華盛頓州以及新罕布什爾,其中華盛頓州更選擇將該州的工作家庭稅收抵免申請,與聯邦的“直接報稅”系統整合,以便納稅人提交聯邦報稅表後,再連結州府表格。

上述13個州份並非所有人都可參與該項試點計劃。國稅局表示,只有“稅務(資料)相對簡單”的納稅人才可參加,例如收入屬於特定類型、享受某些稅項抵免的納稅人,初步相信將涵蓋W-2工資收入、社安金收入(Social Security income)、所得稅抵免、兒童稅收抵免、

標準扣稅額等。

該計劃試行期間,民衆仍可選擇其他途徑報稅,包括聘請專業的報稅公司、使用商業報稅軟件或是現有的“免費報稅”(Free File)系統。對於政府這次嘗試,私人報稅公司H&R Block和TurboTax等都開腔批評,質疑新系統只會比“免費報稅”更差,聯邦也不應扮演報稅顧問的角色。

過去幾年由於國會減少撥款,國稅局經費減少,導致職員人數和審計效率都有所下降,但是白宮根據《降低通脹法案》(Inflation Reduction Act),將讓國稅局獲得長期而穩定的撥款,改革稅制之餘也打擊稅務詐騙。國稅局表示,報稅服務的水平也因此提陞,當局在2023年季度,回復了逾300萬通電話,電話查詢等候時間也由之前一年的28分鐘,大大減至3分鐘。

Governor DeWine Announces Additional \$150 Million to Demolish Dilapidated Buildings, Pave Way for Economic Growth

(COLUMBUS, Ohio) — Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today announced that additional funding is now available to help transform Ohio's communities into vibrant hubs of opportunity through the demolition of blighted buildings.

A new round of the Ohio Building Demolition and Site Revitalization Program will provide \$150 million in grants to raze dilapidated commercial and residential buildings and revitalize surrounding properties throughout the state.

The first three rounds of the program — announced in October 2022, December 2022, and January 2023 — awarded nearly \$150 million in grants to support 3,699 projects in 87 counties.

“Blighted buildings have no place in our vision for Ohio's future,” said Governor DeWine. “These dilapidated eyesores continue to stand in the way of progress,

and by helping local communities take them down, we can open these areas up for new economic development.”

“Although Ohio's economy is on the rise, numerous communities are unable to fully participate in this growth due to the presence of legacy properties that require demolition and preparation for new development,” explained Lt. Governor Husted. “These grants provide the essential financing for redevelopment, paving the way for a new era of prosperity.”

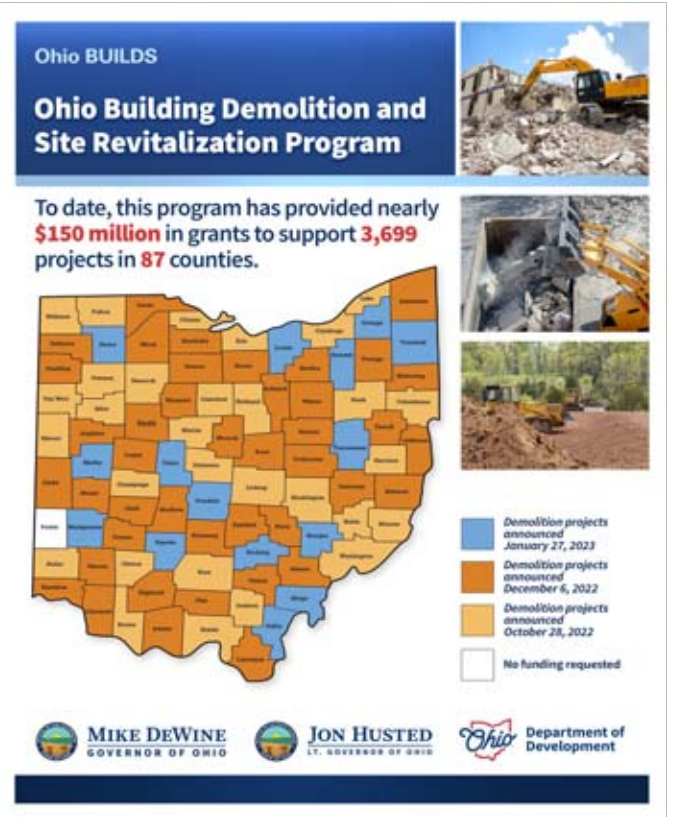
More Information: development.ohio.gov/demolition

The DeWine-Husted Administration created the Building Demolition and Site Revitalization Program in 2021 in partnership with the Ohio General Assembly. This new round of funding was made possible through continued support in the 2023 biennial budget bill, House Bill 33. The Ohio Department of Development administers the program.

“Companies from all over the country are choosing to set up shop in Ohio because we're making transformative investments in the critical infrastructure that supports their growth,” said Lydia Mihalik, director of the Department of Development. “With every dilapidated eyesore we tear down, we lay the foundation for another community to become Ohio's next great economic success story.”

As required by House Bill 33, each county will have access to a \$500,000 set-aside, with the remaining funds awarded on a first-come, first-served basis.

The Building Demolition and Site Revitalization Program is part of Governor DeWine's Ohio BUILDS Initiative, which focuses on supporting targeted solutions that impact quality of life, such as water infrastructure improvements, broadband expansion, brownfield redevelopment, the demolition of blighted buildings, and more.



Headline Four Amazing Dance Works, One Incredible Dance Company – PHILADANCO!

Celebrated for their creativity and preservation of predominantly African American traditions in dance, the company exhibits beautiful ballet technique alongside contemporary movement. Founded in 1970 by Joan Myers Brown, the company has a legacy of breaking barriers and building bridges across cultural divides. The company will perform four dance works from different choreographers ranging from Ray Mercer, known for his work in The Li-

on King, to hip hop inspired movement of Ephrat Asherie, alongside lush balletic movement and more! PHILADANCO! will have you falling for dance this November. Tickets start at just \$10.



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

伊利華報惠登廣告
熱線電話: 216-324-2959

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
Tel: 215-259-3072 Cell: 215-908-6688
WeChat: 215-432-2530
Web: www.AsiaAmericaLaw.com
Email: dconneen@asiaAmericaLaw.com
1237 Lancaster Avenue, Berwyn, PA 19312, USA
美國費城西郊柏文市蘭卡斯特大道 1237 號

注冊會計師事務所
National Tax and Accounting Inc
公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235
中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

成立于 1999 年, 具有豐富的稅務和會計經驗, 人力資源雄厚, 價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務, 為客戶合理合法省稅。
事務所提供以下服務:
* 個人稅務申報 * 公司會計服務 * 員工工資及相關稅務
* 公司稅務申報 * 公司稅務計劃 * 公司成立登記註冊

李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語
移民律師 Immigration Lawyer
614-452-4915 Call to Schedule an Appointment

服務包括: 家庭移民, 工作移民, 入籍申請, 豁免申請 (Waiver), 庇護
PETERSON CONNERS LLP
545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017
Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com

眼球和這五個部位不要自己隨便按揉

眼部按摩能“按”出白內障甚至按成視網膜脫離,需要到醫院緊急手術!這不是誇張,近日,河南70多歲的李先生因為視物模糊,來到河南省立眼科醫院白內障中心就診。該院主治醫師張穎檢查發現,患者存在視網膜脫離,這種情況多見于高度近視或外傷後。可李先生表示,自己並不近視,眼睛也肯定沒受過外傷,怎麼就視網膜脫離了呢?經醫生仔細詢問,原來李先生每天都在眼圍周圍及眼瞼上面“手法按摩”,而且按摩手法並不規範,會直接對眼球造成壓力,對眼內組織造成傷害,視網膜脫離正是與此有關。幸好發現得早,進行手術後,李先生的視力得以挽救。河南省立眼科醫院白內障中心副主任醫師吳眾表示,如果需要在眼睛進行按摩或者做其他物理治療時,一定要尋找專業醫療機構,聽從專業醫生指導建議,以免造成不必要的傷害。

一、這5個部位不要自己亂按摩

1. 脖子。復旦大學醫學博士汪小歡 2019

年在科普中國刊文表示,脖子很重要,僅有7根骨頭組成頸椎來支撐大腦,因此又極其脆弱。大腦80%的血液都是由頸動脈輸送的,一旦發生意外,後果不堪設想。此外,脖子上有一個非常重要的部位,即使很健康的人,這個部位也絕不能隨便亂碰,它就是“頸動脈竇”。頸動脈竇位於脖子兩側,大概與喉結齊平,距離5-6厘米的位置。它是血壓的壓力感受器,當血壓升高時,它會調節心臟、血管,使其下降,反之亦然。頸動脈竇受到一定壓力時,會導致心跳降低、血壓下降,甚至能引發暈厥。如果壓力過大,時間過長,甚至有可能導致死亡。

- 2. 太陽穴。**這是顱骨最薄弱的部分,並且在太陽穴下方,存在着大腦中動脈。如果遭到猛擊或者重按,有可能會造成血管破裂,導致顱內大出血。
- 3. 後腦勺。**里面有負責控制人體呼吸、心跳功能的腦干,是人體的“生命中心樞”。若遭到猛擊,會引起致命的腦干出血。

4. **大腿根部。**人體的一些動脈,所處位置靠近體表,比如處于上臂的肱動脈和大腿根部的股動脈。這些地方不能亂按或者受傷,因為動脈比較靠近體表,更容易導致大出血。

5. **後腰部。**後腰部下面是腎臟,腎臟易受傷,如果遭到重擊或者受傷嚴重,很容易導致腎破裂,還可能引起大出血、休克等。

二、想放鬆不妨這麼做

- 1. 到正規醫院先檢查。**湖北武漢市中醫醫院推拿科主任醫師何生華 2023年刊文表示,如果感到自己肌肉、關節長期不舒服,特別是肩頸和腰腿部,應首選正規醫療機構的推拿或康復科進行檢查,確認造成不適的原因,再對症治療。
- 2. 頻率和力度要適宜。**按摩時注意頻率不宜過高,每周不超過2次,不盲目追求大力。



不少人喜歡購置各種按摩儀器,使用時應注意力度和頻率,不要覺得舒服就長時間按,容易出現按摩過度,如果按錯位置,還可能造成損傷。

3. **運動和拉伸有助放鬆。**其實,按摩屬於身體被動拉伸,放鬆效果有限。想要體驗全身的鬆弛感,還是要堅持適當運動和全身拉伸來實現。日常生活中注意保持良好姿勢,避免久坐久站。

情緒低落超過兩周一定要重視



如果你時常感覺自己處於抑鬱狀態,不太開心,除了求助心理醫生外,生活中一些小方法可以讓情緒舒緩一些。

1. 走進自然。增加戶外活動,走進大自然,充分體驗“活在當下”的感覺。戶外活動既能運動,也增加曬太陽的機會,一舉多得緩解抑鬱情緒。

2. 規律運動。堅持適量運動,每周3-5天,每天鍛煉30分鐘以上,對於預防和緩解焦慮抑鬱更為有效。運動尤其是有氧運動時,大腦釋放的化學物質內啡肽,又稱快樂激素。太極拳、瑜伽等注重覺察和調整自身呼吸的運動有助於平靜情緒,緩解焦慮。

3. 暖和一些。感覺情緒低落的時候,讓自己暖和一些也會好很多。比如喝一杯熱茶、蓋一條熱毛毯、洗一個熱水澡等。

4. 找人擁抱。可以找親人朋友或者毛絨玩具抱一抱,擁抱可以使大腦釋放催產素等激素,減弱杏仁核(掌管負面情緒)的反應。

5. 多曬太陽。很多人有這樣的體會,天氣陰沉時心情低落,艷陽高照時心情則會好很多。燦爛的陽光可以幫助機體釋放5-羥色胺,還可以改善褪黑激素的釋放。因此每天抽出一點時間曬曬太陽,有助收穫好心情和好睡眠。

6. 聽聽音樂。音樂有調節情緒的作用,聽一些歡快的音樂有助於趕走抑鬱情緒。

7. 寫寫日記。寫日記是一個自我療愈的過程。通過日記不僅可以發泄自己的情緒,而且也可以把生命體驗用文字表述出來,感受到自己真實的活著。

“最近心里難受、情緒低落,身體也覺得有點不舒服。”像這樣的感受每個人可能都有過,但你有沒有重視它?是否想過採取哪些方式來改善身心健康?10月10日是世界精神衛生日,如果你也有類似情況一定要重視!

情緒低落超過兩周一定要重視!

據世界衛生組織估計,全世界每年有5%的成年人患有抑鬱症。抑鬱情緒人人都有,但往往經過短暫的自我調節後很快消失,對正常的社會生活也不會有什麼影響。而抑鬱症則不同,簡單區分可以看見幾點:

- 1. 嚴重程度:**抑鬱情緒的嚴重程度比抑鬱症要輕。
 - 2. 持續時間:**抑鬱症持續時間至少兩周;抑鬱情緒的時長較短,是一過性的情緒表現。
 - 3. 影響功能:**抑鬱情緒對工作、學習、生活等方面的功能影響不明顯;抑鬱症則可能出現注意力下降、工作效率降低、語言及活動顯著減少等情況。
 - 4. 治療方面:**識別抑鬱情緒後,如果能夠及時進行關注和調整,絕大部分會在短期內緩解;而抑鬱症往往需要接受專業治療。其實,不開心也是有意義的“信號”,提醒我們應該調整自己的生活了。如果長時間處於抑鬱心境就可能發展為抑鬱症,因此不妨儘早採取一些措施干預“不開心”。
- 七個暖心小方法趕走“不開心”

腳痛可能是幾種疾病的徵兆

一、腳痛就是得糖尿病了?還可能是這5種原因

腿部疼痛是糖尿病患者身上比較典型的一個症狀,主要是因為糖尿病患者體內血糖過高,導致體內的氧自由基增加,再加上高血糖會給神經帶來毒副作用,會引起微循環出現障礙等。

在這種情況下,會牽連到四肢遠端,比較典型的就會出現四肢麻木、疼痛感。還有部分糖尿病患者出現腿部明顯疼痛感是因為罹患糖尿病足所致。

糖尿病足的發生和神經病變、血管病變以及感染因素等都有一定聯繫,具體的需要就醫進行檢查才能明確。除了糖尿病以外,莫名的腿痛還可能是一些其他原因引起,分為生理性和病理性原因。

其中,生理性原因多是由於腿部受到壓迫後會出現,多見于久坐、久站人群身上,在充分活動後基本就可以得到緩解。

還有些人出現腳痛是由於穿了不合適的鞋子引起,在更換鞋子後即可緩解。而一些疼痛感在活動後還無法緩解的話,則要警惕是一些病理性原因所致。

腰椎管狹窄:罹患該病後,會引起患者出現明顯的腿疼麻木,主要是因為患者的神經根、椎管等位置出現了狹窄,導致肢體末端無法得到充足的供氧供血,會出現明顯的腳痛症狀;

靜脈曲張:靜脈曲張是指患者的靜脈血管發生了回流障礙,長期靜脈曲張會引起一系列的並發症出現,位于下肢的靜脈曲張會導致患者出現明顯的腿腳疼痛、麻木感;

關節炎:一些罹患關節炎的患者,也會出現明顯的腿腳疼痛。其中包括風濕性關節炎、類風濕性關節炎等,多種關節炎都會引起患者出現明顯的肢體不適、僵硬以及疼痛感。

瞭解了一些可能會引起腳痛的原因之後,再來一起瞭解下該如何去保護腳部。

二、腳作為“第二心臟”,我們該如何保護?

1. 避免這3種傷腳行為

(1)常穿人字拖:現在天氣越來越炎熱,很多人都已經開始穿人字拖了。事實上,穿人字拖對於腳部的健康而言不太有利,因為人字拖沒有足弓、後跟固定,容易引起足弓疲勞、疼痛,甚至是發炎,相對來說跌倒的概率也會更高一些;

(2)“暴走”:不論是年輕人還是老年人,都有一些喜歡暴走來鍛煉身體的人。一些本身沒有運動習慣的人,突然大量步行鍛煉很容易會導致腳部腫脹、疼痛,還可能會引起足部出現一些功能性損傷;

(3)腳踩鵝卵石:這個方法也是很多人熱衷的,通過腳踩鵝卵石可對腳部起到刺激作用。但是對於本身患有糖尿病、扁平足以及骨質疏鬆的人群,做這個動作其實是很危險的,很容易引起意外的發生。

2. 護腳措施

(1)控制體重:將體重控制在健康範圍內,可以很大程度的減少足部的負擔,也可以避免出現一些損傷;

(2)泡腳:泡腳是個非常好的養生活動,且成本也很低,只要有個桶就可以。建議泡腳的溫度保持在40~45℃即可,泡腳的時間保持在30分鐘以內即可,一些本身患有糖尿病的患者則不建議泡腳;

(3)穿合適的鞋子:鞋子是否合適,對於足部健康而言也非常重要。一定要選擇尺碼合適的鞋子,過大、過小的鞋子都對足部健康不利,同時還要儘量選擇質地柔軟的鞋子。



經常吃冷飯 不僅能降低血糖還能維持腸道健康

米飯作為一種常見的主食,口感軟糯又能飽腹,中國南方更是以米飯為主食,不過有研究發現白米飯吃多了,患糖尿病的風險會增加。

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅指出,糖尿病的誘因是很複雜的,受遺傳因素的影響,父母親戚有糖尿病的人患糖尿病的風險也高,另外經常吃高糖、高脂肪、高热量的食物等飲食不合理,也會增加糖尿病風險。

那為什麼經常吃白米飯會增加糖尿病風險呢?

因為精細處理過的白米飯,更容易被消化,血糖升的也比較快,如果運動不夠的話,那餐後的運動總是很高,持續發展就可能被糖尿病盯上。

一、為何日本人也吃米飯,血糖卻控制得平穩?

據數據統計,中國糖尿病患者有1.1億人,還有4.9億糖尿病前期患者,位列世界第一。平均每十個中國人里就有一個糖尿病患者,有五個糖尿病前期。而據日本調查統計,日本的糖尿病患者及糖尿病前期都有1千萬人,不過日本有1.2億人口,平均每13個日本人里有一個糖尿病患者及一個糖尿病前期患者。同樣都是以米飯作為主食,為什麼日本糖尿病少呢?主要與這幾個原因有關。

二、吃冷飯不僅能降血糖,還能維持腸道健康?

涼米飯比熱米飯更不容易升高血糖確有其事,這是因為熱了的飯降溫後,澱粉分子聚攏,產生了更多的抗性澱粉,不容易被人消化吸收。浙江醫院消化內科主任鄭培奮主任醫生指出,涼了的米飯、肉和蔬菜雖然不好消化,但能夠延緩餐後血糖、血脂的升高,有助於改善腸道菌群,更有益于腸道健康。

不過要注意的是,冷食會讓胃部血管短暫收縮,從而影響消化液分泌和腸胃的蠕動,因此對於本身身體瘦弱、消化能力差的人來說不宜食用冷食。另外,米飯在室溫放置久了可能會被細菌污染,食用這種米飯會增加食物中毒的風險。

三、控制血糖學會這幾步,讓血糖穩穩的

中華預防醫學會健康傳播分會委員阮光鋒指出,儘管經常吃米飯會增加糖尿病的風險,但並不代

二、吃冷飯不僅能降血糖,還能維持腸道健康?

涼米飯比熱米飯更不容易升高血糖確有其事,這是因為熱了的飯降溫後,澱粉分子聚攏,產生了更多的抗性澱粉,不容易被人消化吸收。浙江醫院消化內科主任鄭培奮主任醫生指出,涼了的米飯、肉和蔬菜雖然不好消化,但能夠延緩餐後血糖、血脂的升高,有助於改善腸道菌群,更有益于腸道健康。

不過要注意的是,冷食會讓胃部血管短暫收縮,從而影響消化液分泌和腸胃的蠕動,因此對於本身身體瘦弱、消化能力差的人來說不宜食用冷食。另外,米飯在室溫放置久了可能會被細菌污染,食用這種米飯會增加食物中毒的風險。

三、控制血糖學會這幾步,讓血糖穩穩的

中華預防醫學會健康傳播分會委員阮光鋒指出,儘管經常吃米飯會增加糖尿病的風險,但並不代

表糖友就完全不能吃米飯了。想要健康吃米飯,要做到下面這幾點!

1. 米飯不要煮的過於軟爛

軟爛的米飯固然好吃,但也更容易被消化,餐後血糖也升的快,因此米飯不宜煮的過於軟爛。

2. 白米飯中加入糙米和粗糧雜豆

經常吃精細白米飯餐後的升糖速度快,建議米飯中要加入紫米、黑米、糙米、綠豆、紅豆等粗糧雜豆,來降低血糖反應。

3. 米飯要當天吃完,避免反復加熱

米飯最好一次不要做太多,反復加熱會導致更加軟爛,血糖更容易升高,最好當天做的當天吃完。

4. 米飯中少加油加鹽

米飯中加油後能量增加,會導致飽腹感降低,吃的更多,加鹽則會導致餐後血糖反應更高,不利于糖尿病患者的血糖控制。

清華大學附屬北京清華長庚醫院內分泌代謝科主任醫生肖建中指出,預防糖尿病要少吃太多精製的食物,還要限制總熱量攝入,適當多運動多鍛煉等。

米飯吃多了也會增加糖尿病風險,不過並不代表糖友不能吃白米飯了,只要學會健康的吃米飯,照樣可以食用白米飯。不過平常要少吃禁止白米麵,適當多鍛煉等,以更好的預防糖尿病。





候交付?”一股濃濃的職場味頓時覆蓋了咖啡豆的香味，但大家沒有意識到不對，有人答道：“我去跟進一下流程!”咖啡店的服務員在努力憋笑，我們才恍然大悟。

還有一次，我做的一個產品需求，歷經磨難終於順利上線，在給業務方培訓了一天如何在系統里配置後，我早已精疲力竭、口干舌燥。打卡下班，走到公司門口的煎餅攤時，我脫口而出：“師傅，這煎餅都有什麼配置?”師傅人都傻了，聲音顫抖着問我：“您是檢查消防的嗎?我們還沒配置，但我們會儘快。”我愣了幾秒才反應過來，連忙解釋道：“師傅師傅，我是問這煎餅都能加什麼?”

除了這些專業術語，就連說話的語氣，也開始影響着人們的日常生活。比如我的閨密，一位幼兒園老師，之前帶大班時我覺得她說話挺正常，自從她轉到小班後，對我說話的語氣就變得溫柔了。有一次自拍的時候，閨密說：“親愛的，你的小嘴巴要嘟嘟起來，這樣照出來才漂亮哦!”吃飯前又說一句：“別忘了先洗手手哦。”

其實我能理解，畢竟我也會在教我媽使用智能電視後，再手畫一張流程圖貼在電視邊上，並且用教育公司新人的口吻跟她說：“媽，以後用的時候，哪個節點出現問題，直接告訴我節點名稱，並且截圖復現一下當時的場景。”在挨了幾頓打之後，我媽見無法改變我，於是學會了看流程圖。

手裡老公發來一條消息：“孩子會說話啦!咱是不是得定個關鍵績效指標?”我立馬回復：“具體目標拆解等我回家!!!”必須帶上3個嘆號才能表現我的語氣是多麼強烈激動。

其實，要是沒人指出來，這些“生活工作用語大亂炖”的習慣，我們自己壓根發現不了。但“職場黑話”不能賦能生活，咱們還是暫時放鬆緊繃的神經，忘掉那些“職場黑話”吧。

作者:李雅

買煎餅別問配置

從“互聯網黑話”到“生活工作用語大亂炖”，感覺人們長期浸潤在工作環境後，已經喪失了好說話的能力。“工作和生活要分開”也成爲一句口號，尤其是上班節奏快、壓力大的朋友，下班後根本無法快速切換到“家庭模式”，恨不得家人跟自己說句話，都要先回復個“收到”。

前些天，臨近中午12點，同事小米還一籌莫展地沉浸在一個不能按時上線的項目里。這時，外賣小哥打來電話：“喂，你的外賣快到了，到門口拿一下。”誰知道小米下樓等了半天還沒送到，她回撥電話說：“我都站半天了，怎麼還沒上線?”外賣小哥一臉蒙：“上線?”小米繼續說：“對，什麼時候上線?”外賣小哥大聲說：“我聽不清嘞，你點的是米線嗎?”小米這才反應過來，自己想的還是工作項目。

然而，這種事情在同事之間已經見怪不怪。工作日下午大家再忙也要去買點下午茶犒勞一下自己，但很多同事還沒從工作的“陰影”中走出來。人已經在路上，心卻還在工位。領導在咖啡店問我們：“咱們的咖啡什麼時

情趣本來是物我交感共鳴的結果。景物變動不居，情趣亦自生生不息。

覺得有趣就是欣賞。你是否知道生活，就看你對許多事物能否欣賞，也就是“無所爲而爲的玩索”，在欣賞時人和神仙一樣自由，一樣有福。

阿爾卑斯山谷有一條大路，兩旁景物極美，路上插着一個標語牌，上面寫着：慢慢走，欣賞啊!

許多人在這世界過活，恰如在阿爾卑斯山谷中乘汽車兜風，匆匆忙忙地疾馳而過，無暇回首流連風景，於是這豐富華麗的世界便成爲了一個無生趣的囚牢。這是一件多么令人惋惜的事啊!

作者:朱光潛



慢慢走，欣賞啊

孤獨的時候，我們才能進入自己的心靈，發現靈魂的渴望。

每個人的生命里都充滿了神性，我們只有在一個人獨處的時候，才能在虛靈的寧靜里感受到她的存在，就如修禪者在入定中，才能看到心頭的那個無位真人!

孤獨的人，不一定有孤獨感;如果你的手頭有一本書，儘可以讀得酣暢淋漓;如果你與孤月相對，儘可以讓詩意的音符在朦朧的月光里翻飛;如果你置身于幽峽玄嶺，儘可以對畫景勝境心摹意繪!孤獨感源自無聊和無趣，所以，有孤獨感的人，可能並

不孤獨。歡鬧往往是一群人的孤獨，而真正的孤獨，則是一個人的歡鬧!

如果你渴望人生有所作爲，那麼，孤獨便是智慧的搖籃，創意的淵藪，靈感的源泉;你可以在孤獨的靜境中，聆聽內心的聲音，設計自己生命的藍圖，以成就卓越的自我。

孤獨，是上天爲人間的大成者打開的一扇門，因爲每個人都有着殊卓瑰異的天賦秉質，每個人通往成功的道路也都是蹊徑獨闢，所以，我們都只能孤獨地前行。追求熱鬧，我們便將在喧囂中迷失自我;悅納自我，便能在孤獨的琴絃上，奏出最美妙的靈魂之歌。

進取之中，我們總是在成功的亢奮和失敗的抑鬱中行走，所以，我們更需要在孤獨的冥寂中，收攏元氣，恢復元神，在知性的引領下，智慧地開拓自我，成就自我，實現自我。

一人獨處的時候，我們會感受到“蟬噪林逾靜，鳥鳴山更幽”，會感受到“相看兩不厭，只有敬亭山”，可以“獨坐幽篁里，彈琴復長嘯”，可以“採菊東籬下，悠然見南山”;孤獨可以蘊發詩意，可以與大化自然通靈，可以任靈魂自由自在地飛翔。

孤獨何曾辜負過我們?只是我們切莫辜負了孤獨!



孤獨的密碼

“只有這一種可能了”

2019年9月30日，現在回想起來，正是在那一天，我的人生被劈成兩段。前半段的41年，我一直以爲人生本該如此：上學，立業，成家，奮鬥……直到坐在我面前的樊東升醫生說：“應該只有這一種可能了。”

他說的是排除了其他疾病後的可能，但同時也將我未來的可能性抹殺殆盡。他雖然沒有說出那幾個字，但我們心照不宣。這里是北京大漸凍症專家之一。他用雙手在桌上比畫出一段大約20厘米的線段，然後說：“你的生存期有這麼長。”隨即他的左手迅速向右手靠近，兩只手掌幾乎合攏，中間的距離簡直可以忽略不計，“現在還有這麼長。”

母親站在我側後方，我看不到她的表情，也聽不到任何聲音。午後的陽光透過窗戶在桌子上投下一小截晃眼的光影，正如剛纔樊醫生比畫的長度。幾秒鐘前，那條光影閃爍着金邊，飽滿熱烈，現在卻一下子變得暗淡無光，了無生氣。

這世界已經不屬於我了。我要死掉了。我記不清自己是怎么站起來走出那個診室的，母親一直跟在我身後，沒有說話。我不知道該說什麼，想必她也一樣。這個年近七旬的老太太，40多歲就失去丈夫，辛苦撫養兩個孩子長大，一輩子就是爲孩子而活。現在，她最疼愛的小兒子剛剛成家，剛剛有了自己的兒子，卻被宣判只剩兩三年的光景，她還能說什麼呢?

“家”這個字對我來說意味着愛、歸屬、責任和擔當，而今天命運竟然要一手毀了它。夫人怎麼辦?孩子怎麼辦?走進小區的樓門，看着電梯上的箭頭閃動着向上走，我的心一點一點地沉下去。

夫人作爲家中的獨生女，從小生活優渥，十指不沾陽春水，沒吃過什麼苦。如今我們才結婚一年多，我就得了不治之症，她要怎麼辦?

回到家，我直接說：“我快死了。”我永遠學不會委婉和鋪墊。“說什麼氣話!洗手吃飯。”夫人沒搭理我——這半年來我隔三岔五去醫院，她也沒少查資料，她已經猜到結果了。

那天晚上，家里安靜至極，沒有人說話，只有兒子的唧唧呀呀聲。那時他剛能冒出一些簡單的音節，也正嘗試扶着床欄站起來，躍躍欲試地要邁出他探索世界的第一步。這個世界正在他面前徐徐展開。

我想我該給他寫一本家書，把自己短短40多年有限的人生經驗留給他，他長大後哪怕不記得爸爸的模樣，我們也能有這份聯結。2021年下半年，我同意開始接受視頻記錄採

訪，也正是出于這個原因。我希望兒子記得我。如果我沒有辦法陪他長大，當他有一天看到這些記錄，也能知道，他的爸爸是個認真努力的人。

那天晚上，我的思緒不受控制地跳來跳去，顛三倒四。時間彷彿一滴水落入海洋，悄無聲息地消失了。一抬眼，窗外已經泛起了魚肚白。

第二天，我們終於坐下來，認真面對“未來”。

“基本確定了是漸凍症，過幾天去住院。”毫無新意的開場白之後，我幾乎一口氣說了10多分鐘：疾病的情況，醫生的診斷，未來的財務安排，孩子的撫養和教育……前一晚在我腦海里涌動的那些念頭排着隊從嘴巴里冒了出來。

起初語言還算有條理，但隨着夫人抑制不住的哭聲越來越大，我就越說越亂，說一句停頓半分鐘，直至完全沉默。最終我還是說出了前一晚在心里演練了無數遍的那句話：“我們離婚吧。”

漸凍症的致殘率爲百分之百，隨着病情惡化，人的身體將不能動彈，最後呼吸都必須藉助呼吸機，需要24小時護理。家人根本照顧不過來，必須請護工。不菲的人工費、昂貴的護理設備，以及隨時可能降臨的死亡風險，會讓整個家庭陷入絕望。

我體會過那種絕望。1997年，我上大三，父親肝硬化晚期，來北京301醫院治療。我跟學校請了假，和母親、哥哥24小時輪班照顧父親。那時，父親躺在床上動彈不得，爲了避免長褥瘡和減輕疼痛，每20分鐘我們就要給他翻身、按摩，還要幫他接大小便。我們幾乎徹夜不眠，白天又睡不了覺，連續幾個月，所有人都

逼近身體的極限。但是父親的病還是一天一天在惡化，他瘦得皮包骨頭，渾身疼痛難忍，脾氣也變得暴躁，動不動就罵人，話說得很難聽。被父親罵的時候，我會控制不住閃過一個念頭：我們都死了算了，讓這一切趕緊結束吧。那是一種身體上的疲憊和精神上的折磨，而現在，我就要成爲那個拖累家人的人。我不想讓夫人承受這些，我不想考驗人性。

夫人已經泣不成聲，她抬起頭，直視着我。我想起向她求婚的那天，她也是這樣直視着我，眼睛透亮，笑吟吟地說“好啊”。從小到大，我習慣了一切靠自己，而說出離婚的那一刻，我卻感到從未有過的不安全感。我害怕她不答應，年紀輕輕就被我拖累；更害怕她答應，丟下我，轉身離去。

夫人用手背抹了把眼淚，吸了吸鼻子，瓮聲瓮氣地說：“你都不想想了!”接着又放平語氣補了一句：“結婚不就是爲了相互提供後盾嗎?現在，我就是你的後盾。”我的眼淚奪眶而出。這

幾日連同這半年來積攢的無措、困惑、憤怒和不甘，也瞬間化成哀傷涌了出來。

最初的晨曦，最後的晚霞

“什麼是希望?”媒體採訪中，我多次被問到這個問題。我也與一位漸凍症患者交流過，他說：“彩虹有時會被狂風暴雨遮蔽，這時，我們可以點亮一盞燈，讓光明照進暴雨，編織我們自己的彩虹。這就是希望。”說這話的是一位特殊的病友——英國機器人科學家彼得·斯科特·摩根。科技和醫療是與病魔抗爭的利劍。彼得選擇從科技的路徑擁抱漸凍症，設法提陸患病後的生活質量，而我則從科研的角度反抗，努力去幹掉這個病。

隨着這兩年和科學家的不斷交流，我逐漸

意識到一個問題，要想推進基礎研究就需要真人的病理樣本。到目前爲止，關於漸凍症的重大發現幾乎都是在漸凍症患者遺體的標本上發現和驗證的。最重要的研究對象就是患者腦組織和脊髓組織的科研樣本。所以，我還有最後一顆“子彈”，就是自己的身體。

其實遺體捐獻這個想法我從生病之初就有。醫學科研需要的是大數據，只有一兩個樣本遠遠不夠。所以光我一個人捐還不行，我必須發動足夠多的病友在去世後捐獻出自己的腦組織和脊髓組織。我在覆蓋上萬名病友的群裏正式發出了這條倡議，呼籲大家捐出自己的身體，爲漸凍症的攻克做最後的貢獻。

2022年7月11日下午，我的助理小馬收到一條消息：“我丈夫去世了，我們想捐獻遺體，該怎么做?”

這是一位黑龍江病友的家屬。病友才40多歲，發病3年。捐獻腦組織和脊髓組織對於時間的要求非常高，家屬沒有時間整理心情。雖然之前做過決定，但是在親人突然走的那一刻執行起來還是非常艱難，而這位女士在巨大的悲痛下還能遵照丈夫的遺願，第一時間聯繫我們，這種決心讓人動容。

接到消息後，小馬來不及詢問家屬更多，馬上翻找聯繫人。即使再難過，我們也需要趕緊行動，這樣逝者的腦組織和脊髓組織才有希望被完整地保留下來。

有條件接收遺體、進行解剖並獲取腦組織和脊髓組織的機構，主要是高校，特別是中國人腦組織庫協作聯盟規範化建設的19個“腦庫”，它們分布在北京、上海、杭州等12座城市的醫科大學里。按照一般的捐獻取樣本的流程，患者去世後需立刻被送到當地的“腦庫”，由專業人員解剖、取樣，並妥善保存，然後交給“腦庫”留存，以供後續其他研究者使用。而這位患者所在的黑龍江省還沒有建立“腦庫”。小馬聯繫到了有解剖和取樣能力的哈爾濱醫科大學，懇請他們接收遺體並取樣。

當天晚上，我們得到消息，逝者捐獻的腦組織和脊髓組織取樣完成，遺體也一併捐給了醫學院校，成爲“大體老師”(解剖醫生對遺體捐獻者的尊稱)。

這些願意捐獻遺體的病友都是英雄，就像國家發育和功能人腦組織資源庫簡介中的那句話：“最初的誕生，和最後的死亡一樣，都是人生的必然;最初的晨曦，和最後的晚霞一樣，都會光照人間。”

截至2023年1月，遺體捐獻已完成9例，成功保存腦組織和脊髓組織8例。

文章節選自《相信》一書，作者：蔡磊 漸凍症抗爭者，京東集團原副總裁

相信



蔡磊

心中自有桃花源

我們每個人,在生活中都有過“逃離”的想法。壓力太大的時候,我也會幻想,如果有一天,到一個沒有人認識我的島去生活會怎麼樣?

英劇《德雷爾一家》的女主角德雷爾就這麼做了,她不是一個人逃離,而是帶著四個不省心的“熊孩子”。

這是一個發生在二十世紀三十年代的故事。德雷爾的丈夫去世,她一個人帶著四個孩子生活,孩子們一個比一個讓她頭疼。長子拉里是個推銷員,整天做着作家夢;次子萊斯利被學校退學了;排行老三的女兒瑪戈,就喜歡帥哥;最小的兒子杰瑞,只對大自然和動物感興趣,完全讀不進去書。

以當時的社會標準來看,四個孩子都是“生活低能兒”,加上家中經濟困難,一家人過得很困難。最終,德雷爾接受了長子的建議:賣房,離開英國,帶著孩子們去物價更低的希臘科孚島重新開始。

這像是個從一線城市搬到臨海農村的故事。那麼他們的日子變好了嗎?當然沒有。

德雷爾一家住在靠海邊的一棟危房裡,窗戶一碰就掉,天花板時不時會掉落;廁所建在戶外,那是蛇蟲鼠蟻的家。孩子們也沒有因

為來到新的地方就變乖。長子沉迷寫作,完全不干家務;次子老是鬧禍,交了一群狐朋狗友;女兒依舊是見到帥哥就控制不住荷爾蒙;小兒子則傻開心,每天從森林帶回不同的動物,鸚鵡、火烈鳥、蟒蛇、海龜等,把小破家變成動物園。

一家五口,只有媽媽為柴米油鹽頭疼。正如次子所說,媽媽是個強大的女人,什麼爛攤子都能收拾。沒錢了,她就跑去市集擺攤,靠魅力賣東西;孩子被警察抓了,她就想盡辦法營救,甚至把結婚戒指都拿去“送禮”;她甚至能找個獸醫給兒子做手術。

除此之外,德雷爾還有相當開闊的胸襟,對於不成器的兒女,她始終儘可能去理解、包容他們。長子的小說,通篇都是“下流描寫”,她不僅硬著頭皮讀下去還為他舉辦讀書會;次子憨實,她珍惜他的善良;女兒是個“戀愛腦”,但她並不阻止女兒戀愛;小兒子帶回來的動物時常把她嚇得半死,可她還是認



作者:花痴女王

多數問題的背後都有其原因

相信世界是講“理”的,這個信念落實到日常生活中,就是大多數問題的背後都有原因。加拿大華裔科學家麥當強,專門寫了一本《科學方法的故事》,這些故事說的都是觀察、假設和驗證。節選幾個如下。

1

所謂“假設”,就是對事物發生的原因或者原理的猜想。你要做的只是猜測“為什麼”。

一對夫婦新買了一棟舊房子,很高興地搬進去。有一天,妻子在廚房偶然看到後院裡來了一只貓,它透過玻璃門盯着她。妻子天生怕貓,她很緊張,不過好在貓看了一會兒就走了。

可是接下來,妻子發現每天都有貓來她家後院,而且來的還不是同一只貓,有時候幾只一起來。

妻子就跟丈夫商量該怎麼辦。這時妻子突然想到,他們當初來看房的時候,好像見到房子的前任主人有一只貓。兩個人就分析,後院的那些貓是不是來找以前那只貓玩的呢?如



果是這樣的話,那只貓已經搬走了,它們過一段時間找不到應該就不會再來了。

於是兩個人決定先等等再看。結果幾個星期之後,那些貓果然不來了。

2

瑪麗從小跟着奶奶長大。從十幾歲開始,她就經常渾身長皮疹。奶奶領着她看了好幾位醫生,都不管用。高中畢業後,瑪麗前往英國留學,結果她的皮疹不治自愈。畢業後,瑪麗回到澳門繼續跟奶奶住,皮疹居然又長出來了,但這一次不像以前那麼嚴重。

有一天,她突然意識到,奶奶家的洗衣機是新買的。現在皮疹不像以前那麼嚴重,是不是因為新洗衣機洗得更乾淨?她可能是對洗衣粉過敏!於是瑪麗之後洗衣服都漂洗兩遍,果然不再出皮疹了。

瑪麗這個思維很有科研味道。如果一切條件都不變,你很難看出來哪裏是關鍵。得重點觀察那些“變量”。別的都沒變,只有這個因

素變了,那麼新現象有可能是這個因素導致的。

3

有時候你可能需要一個比較複雜的假設。

一家四口去餐館吃飯。他們先點了一份4人套餐,但是還想再加一道菜。妻子就問一名女服務員這裏哪道菜最好吃。

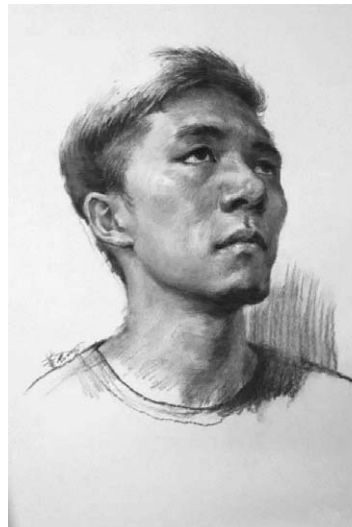
女服務員推薦了一道魚,說上周她的丈夫還專門來吃過,非常滿意。於是妻子就加了這道魚。沒想到魚上來了,做得並不好吃。這是怎麼回事呢?丈夫提出了一個猜測。丈夫說:“這家餐館挺小的,估計只有兩名廚師。我們設想其中一位手藝很好,是主廚;另一位,可能手藝平庸。套餐都是一些標準化的、比較便宜的菜,所以按常理來說,應該交給手藝平庸的那名廚師做;而高級的菜,會交給主廚。可是我們點菜的時候同時點了高級的魚和套餐,那麼以廚房的操作流程,可能會把這些菜都交給同一名廚師——也就是專做套餐的平庸廚師。這名廚師平時不怎麼做魚,讓他做,他肯定做不好。”

這是一個做了很多大膽假設但是聽起來很合理的解釋。

過了幾周,這家人又到這家餐館吃飯。這次他們還是點了一份4人套餐加一道硬菜,丈夫說:“這回咱們別放一起點。”他們先點了套餐,5分鐘之後又把服務員叫來,單獨點了硬菜。果然,這次很成功。

這就是科學思維的好處。其實不用費什麼事,你要做的僅僅是分開點菜。如果因為對一道菜不滿意就放棄一家餐館,那就太不科學了。

鞋里的小石子



我們必須承認一個事實:完全沒有壓力的日子是不可能實現的。

哪怕我們一生處於順境,但生活中的小事情,例如塞車、吃意粉弄髒了白襯衫、忘了支付賬單等等,往往比大事件更讓我們沮喪,正如拳王阿里曾說的,有時候讓你感到疲憊不堪的就是鞋里的小石子。

《強韌心態》一書的作者薩曼莎·博德曼提醒我們,與其幻想自己總有一天(如退休後)可以生活在一個“零壓力”的世界,倒不如從當下開始學會與困難共存,並培養內心的韌力,讓壓力和辛勤工作轉化成生命的力量。

博德曼是美國威爾康奈爾醫學院醫學博士,也是該院的精神科臨床講師兼主治醫師。她在書中旁徵博引,引用了不少實驗、案例與理論,指導我們如何訓練強韌心態。

首先,我們要明白,同樣的困難,落入不同人的生活,可以產生不同程度的壓力,而這取決於大家內心的強韌度。換言之,面對同樣的困難,有些人會被擊沉,甚至影響到生活的其他部分,有些人卻能在心理上將困難封鎖起來,繼續在生活的其他部分好好運作。

賓夕法尼亞州立大學教授大衛·阿爾梅達認為,人的心理傾向有兩類,就像魔術貼的正與反。“反向”傾向於在困難之中陷入消極情緒,疏遠他人。當“反向”遇到挫折時,他們很可能會放棄原有的約會、課業、娛樂節目,而沉迷於暴食或瘋狂追劇之類的活動,卻又事無補。

相反,“正向”充滿活力,善於計劃,又可以隨機應變,讓自己儘可能參與更多更好的活動,豐富生活經驗,而在面對失敗時,“正向”傾向於尋求他人的幫助與支持。

博德曼引用這一理論,旨在指出:內心強韌,不等於要孤軍作戰。內心越是堅強,越是積極的人,他們越是懂得尋求他人的支援與幫助。訓練強韌心態的第一個行動,就是走出自己的心理牢房,與別人分享你的想法、不安、恐懼。

作者:米哈

順着 IP 地址,他們能找到我家嗎?

如今,各大互聯網平台都顯示用戶的 IP 屬地,且用戶無法選擇開啓或關閉這一功能。目前,這些平台公開的用戶 IP 地址歸屬地,一般只標注到省一級範圍。一些用戶支持平台強制在前台顯示用戶 IP 屬地,他們認為網民會因此收斂,比如,在“偽現場”發佈的新聞會不攻自破;也有用戶表示擔憂,認為個人隱私會被繼續蠶食。

需要注意的是,用戶和平台建立連接的基礎就是 IP,收發雙方的 IP 地址必須是公開的,用戶的 IP 信息會被平台服務器記錄下來。這也是即使用戶關閉設備的定位功能,平台還是能獲知 IP 屬地信息的原因。人們擔心 IP 會泄露自己的隱私,擔心有人通過這個信息精準定位到個人,或者順着它撬動自己更多的信息。

IP,網絡世界的門牌號

在現實中,人們用經度、緯度標記地理位置;在網絡空間里,人們依靠的是 IP 地址。IP 地址,就是 IP 協議——TCP/IP 通信協議——所定義的地址。

20 世紀七八十年代,人們剛開始嘗試網絡連接時,互聯網並不像今天這樣萬維網(WWW)一家獨大,那時出現了計算機科學研究網、因特網、ALPHA 網、阿帕網等不同類型的網絡,不同網絡之間的信息互通成了難題。於是,有人開始研究計算機網絡共同遵守的“語言”。終於在 1978 年,TCP/IP 通信協議被開發出來,所有網絡下的計算機都能“對話”了。

可以說,互聯網本質上就是一個 IP 地址對另一個 IP 地址的訪問的總和。IP 地址往往是被分配的,在某種意義上,用戶並不擁有它。

具體而言,當你使用家中寬帶聯網時,運營商會給這條寬帶分配一個 IP 地址,連接在其上的所有設備,同享一個 IP 地址。而當你使用移動信號訪問網絡時,則由附近的移動基站分配 IP 地址,隨着你的移動,你獲得的基站 IP 也會不斷變化。

無論是運營商、基站還是數據中心,都有真實存在的地理歸屬,因此其發放的 IP 地址也如電話區號一般,標示出了這些屬地信息,如 220.181.22.1——北京電信、210.22.84.3——上海聯通。

在現實生活中,人們知道了你的門牌號,就可以直接找到你家;但在網絡空間里,人們知道了你的 IP 地址這個“門牌號”,並不一定能找到這台設備的具體位置。因為 IP 是可以移動和變化的。

暴露的信息,又多了一個

人們在網上暴露的信息太多了,現在又多了 IP 屬地,人們擔憂隱私會被一步步蠶食。

如果僅看 IP 地址,這個擔心可能是多餘的。即便知道具體的 IP 地址,查詢時顯示的也只是國家/城市、經緯度、IP 主機名稱、互聯網服務供應商等信息。使用者姓名、準確地址、電話號碼等可直接定位到個人的信息,僅靠 IP 地址很難獲得。

但平台不僅僅掌握 IP 信息,它們獲得的多種數據,依舊可以還原一個人的大部分信息。以某主流平台為例,其用戶協定中顯示,其獲取用戶的信息包括用戶身份與鑒權信息(如自然人身份、賬號、基本資料)、使用過程信息(如位置、聯繫人)及設備屬性信息。如果用戶使用了特定服務,還會收集身份證號、面部識別特徵、支付賬號等更進一步的信息。此外,個

人在該平台發佈的內容、好友關係、活動痕迹等,也屬於平台的信息採集範圍。

其實,除了隱私,人們還擔憂屬地信息加上其他信息,會為顯示 IP 屬地增加其他含義,比如助長“地域黑”,經由屬地信息預設發言立場等。隱私泄露對個人權益造成的侵犯,從來都是綜合所得。

我该怎么保護自己

IP 地址公開的信息,屬於個人信息範疇,尚不涉及用戶隱私權。

在網站論壇時代,人們無須登錄就能發言,靠 IP 地址互相辨識。但在今天,人們在互聯網上的表達慾望和發佈量級都急遽增長。在某種意義上,IP 並非一個能完全獨立出來的數據,它往往和人們的生活信息有着強綁定關係。

在一些介紹“人肉”的教程中,心懷惡意之人只需用一個抓包工具,再給某個人打一個電話,後者的 IP 信息就被“釣魚”了。接着,他們會用 IP 查詢網站對 IP 進行大致的定位,並將數據導入經緯度解析網站……再到相關網站查詢受害者注冊過哪些平台,繼續在各個平台蒐集對方信息。

除了 IP,人們有時分享出來的照片也帶

有位置信息。因為他們在用手機拍照時,往往都默認開啓了標示地理位置的功能。所以,在分享照片時注意隱藏位置信息,在手機設定里關閉“精確位置”選項,可以避免不懷好意的人從照片中得知你的具體位置。

另外,你可以在搜索引擎和網絡平台上先“人肉”自己,留意自己的哪些信息已經暴露,嘗試刪去不想暴露的信息。在各個平台上,選擇用不同的用戶名進行注冊,同時避免將密碼設置成相同的格式和內容。

最後,提防未知來源的軟件,避免安裝惡意軟件——一旦被人侵,包括個人賬號、密碼、照片、購物記錄、行程記錄等個人隱私都會被竊取。

黑客們會對已泄露的用戶數據進行整合分析,並集中歸檔到一起,搭建“社工庫”,並用此牟利。查詢和搭建社工庫是國家明令禁止的行為,情節嚴重的要承擔刑事責任。

作者:睿悅



做人,贏在格局,輸在計較。
有聯道:世事洞明皆學問,人情練達即文章。

人這一輩子,無非做人與做事,離不開看人與知人。
對待喜歡的人,無需親密無間,看待討厭的人,也用不着“掀桌子”。

懂得放下心中的成見,才會看到更美麗而又真實的世界。
人心不同,何必同路
《左傳》有雲:“人心之不同,如其面焉。”

誠然如此,百人百態,千人千面。
若人心不同,就永遠走不到同一條路上。
《三國演義》中,原本面對曹操一片頹勢的劉備,在徐庶投軍後,與曹仁幾戰幾勝,甚至奪下了樊城。

後來,曹操得知了徐庶的存在,也知曉了他的才華,愈發的想要將徐庶收歸麾下。
於是便派人將徐庶母親騙來許昌,並用她的語氣招徐庶來投。

自古忠孝難兩全,徐庶為人至純至孝,最終不得不辭別劉備前往了許昌。
母子相見之後方知中了奸計,為了不拖累兒子徐母最終選擇了自殺。
悲憤于母親之死,又感念劉備知遇之恩,自此雖被留在曹營中數十年,但卻未出一條計策。

古人云:道不同,不相為謀。
你有你的苦楚,他有他的難處,既不同心,不必同路;
你有你的道理,他有他的考量,既不相讓,無需強融。

人生海海,聚散離合,皆是上天最好的安排。
正如孟子所言:“人之相識,貴在相知。”

人這輩子,缺的從來不是朋友,而是一份相熟相知的真情。
人生苦短,精力亦是有限,要與合適的人同行。
遇到爛事躲遠,不和小人糾纏

看過這樣一個小故事:
家中,孩子看到自家院子里的一棵小樹快枯萎了,便哭着問父親:“怎樣才能救活它?”

父親摸了摸孩子的頭笑着說:“讓它離開就好。”
但是孩子卻不捨,每天都堅持給它澆水,扇扇子,遮陽,最終,樹還是倒下了。
他感到失落不已,父親見狀,帶著孩子拔掉了枯樹,種下了花草。

孩子看到了重新生機勃勃的院子,頓時歡欣鼓舞。
或許孩子不會懂得父親的深意,但你我卻不難從中悟到:
人生中諸多糟糕的人與事,有時就像那棵枯掉的樹,與之糾纏,就算你再花費精力,也無法改變事情最終的結局。

人這一生,到頭來最令人遺憾的莫過於:放棄了需要堅持的,堅持了該放棄的。
走錯的路,要及時轉彎,爛人爛事,要及時抽身。

世界上最明智的報復,就是對之表現出不在乎的態度。
鬼穀子就說:覺人之偽,不形之于色;吃

人之虧,不動之于口;
人這一生,從來都是君子難遇、小人難纏。
當一個人學會了不糾纏,才是真正的放過了自己。

既放過了自己的時間和精力,也放過了情緒和心態。
在心中藏着一把火的日子,必定不會好過。
只有淡然於心,從容于表,看透並包容,才能專注于過好自己的人生。

做人,贏在格局,輸在計較
有一對鄰居。
一家的老婆婆生病臥在床上,但她透過窗戶望向外面,總是認為鄰居家很髒,衣服也臟,人也臟。

直到一天,她實在忍受不下去了,就讓自己的孩子去問問鄰居有沒有要洗的衣服。
沒過多久,孩子便兩手空空的回來了。

並告訴老婆婆,鄰居家里十分乾淨,人是乾淨的,衣服也乾淨,就連屋里的各個角落也是乾淨的。
後來等她病好了,她才真正弄明白,原來,是自己家外面的窗戶臟了,透過臟的玻璃,自然看到的一切都是臟的。

當她的孩子將這扇玻璃擦乾淨後,這位老婆婆發現,天地在她眼中,一片清明,即便是以往讓她覺得臟的鄰居。
衣冠不正,何以正人。
其實,在你我每一個人的眼中,與外界都隔着一扇這樣的玻璃窗。

當我們對一些人感到不喜時,有時不是他們有什麼錯誤,而是我們自己的這扇玻璃窗失了乾淨。
萬千世界,每一個人都像是一片樹葉,有着自己的棱角,自己的形狀。
當我們借自己的主觀,憑自己的好惡,去判斷哪些人是自己喜歡的,哪些事是自己討厭的。

反而會讓我們日益變得狹隘起來。
正如心理學上說的“暈輪效應”:我們在與人交往中,往往會將對別人的第一印象擴散至其全身,從而掩蓋了他們其他所有美好的一切。
對人,永遠不要去計較他們的錯誤,企求與強迫他們的改變。

過于計較的人,往往過不好這一生。
當我們推開了偏見的大門,放下心中的成見,心靈愈發透徹了,外面的世界就永遠都是光明而又美好的。
有一位青年十分迷茫,於是向村中德高望重的老者請教。
老者問青年:“你覺得是銀子重要還是水重要呢?”

青年不假思索道:“肯定是銀子啊!”
老者笑着又問:“但倘若你只是一粒種子呢?”
青年方纔醒悟。
每一個人所處的位置不同,其追求也就更不相同。

《菜根譚》上說:“撥開世上塵氛,胸中自無火炎冰鏡;消卻心中鄙吝,眼前時有月到風來。”
世事複雜,喧囂不止,面對這些,只有心寬一寸,路才能愈寬一丈。
當心寬似海,人生便常有風平浪靜。

討厭一個人,最有水平的處理方式

孔子三見老子,老子三段話,道盡天道玄機

柔能克剛,弱能勝強...

○第一次會面。

歷史上孔子第一次會見老子時,老子還在周王朝藏書室中做史官。
這次會面孔子除學到了很多禮制制度外,對孔子感悟最深的應該是老子的這段話,這也正是“上善若水”的精髓。

兩人離別時,老子指着黃河說道:“你為何不能學習水的德行呢?”
孔子不解,問道:“水的德行又是怎樣的?”
老子回答說:

“善行的最高境界就像水一樣,滋潤萬物而不爭名逐利,處于天下衆生所厭惡的地方,反而更接近于道,這是謙虛的德行。

江河之所以能夠成爲一切河流的歸宿,是因為它善於處在下游的位置上,成爲百穀之王。

天地之間,最柔弱的東西莫過于水,但是它卻能穿透最堅硬的事物,水滴石穿。可見,柔能克剛,弱能勝強。

不見具體形狀的東西,可以進入到沒有縫隙的東西中去。
由此可知,無言的教化和無爲的益處更甚于有爲。”

孔子恍然大悟,說:“先生的話使我茅塞頓開。天下之人都高高在上,只有水處在下方。
天下之人都喜歡安逸,只有水處于艱險;天下之人都喜歡潔淨,只有水處在污穢之中。

水趨向的處境都是天下人厭惡的,所以沒有人能與之相爭,這就是最高境界的善。”

老子接着說:“當你與天下人相爭時,天下將沒有人能與你相爭,這就是做仿水德行事。
水最接近于道,道無處不在,水無所不利。水避高趨下,從不回流,善於利用地勢的起伏。

你看那深潭中的一汪碧水,錶面清澈而平靜,卻是那樣的深不可測。
水也會有流失,但卻從不會枯竭。

默默無聞的滋潤萬物,卻不求回報,這就是水至善至仁的品格。
它遇到圓形障礙就繞其而行,遇到方形障礙就折回而走,遇到堵塞就暫時停止,一旦出現缺口就浩蕩奔流,這就是水的信譽。

它能洗滌骯髒污穢,能使崎嶇的地勢趨于平緩,這就是水的能力。
它用浮力載物,用清面照人,用堅毅的恆心克服障礙,這就是水的長處。

它日夜而人,賢人和聰明的人都善於選擇時機,能隨機應變,順天應時,就像皓皓明月,靜觀世事滄桑。

你現在回去,應該戒驕戒躁。
要不然,你人還沒到,名聲就已經傳來,身體還未動,聲勢已經先行,張張揚揚,就像老虎走在大街上。



這樣,誰還敢用你呢?”

○第二次會面。

兩人第二次會見,是在老子辭官回到故鄉苦縣曲仁里。
這次會見,兩人談到了仁義,但老子並沒有認同孔子所言的仁義。

在老子看來,這擾亂了人的本性,人應該順應自然。
老子說:
“人出生在这个世界上是一種自然現象,因此人的行爲也要順應自然規律。

你看,天地按自然規律運行,日月星辰按次序周而復始的運轉,飛禽走獸按彼此的生存之道和諧共處。

這並不是人爲的刻意安排,而是它們遵循自然之理,按天性生存、發展。”

人生於宇宙之間,和天地萬物一樣有屬於自己的生存之理。

人的生、死、榮、辱,都應遵循自然之道。
順天而行,順理而作,任憑人們按自己的喜好自得其樂,人的本性就顯示出來了。
人爲的標榜仁義的結果,只能離仁義越來越遠。

你苦苦求索仁義,意在實現人的本性,可結果卻適得其反,擾亂了人的本性。”

○第三次會面。

兩人第三次會面是在很多年後了,此時孔子已聞名于世,老子隱居于世。
這次,主要探討的是何謂天道。
對此,老子說:

“陰陽之道,深不可測,人有眼睛卻看不見,有耳朵卻聽不到,有語言卻不能傳授,是平常人的智慧所不能理解的。

因此,所謂的得道並非真正得道,而只是體道。
假若你像認識宇宙中的有形事物一樣去認識它,藉助於眼、耳和語言,那將永遠無法懂得道。

求道的關鍵在于內心的覺悟,如果內心體悟不到道的存在,道將不能保留。
心中體悟到了道的存在,還要在現實中進一步印證,得不到現實印證的道,不能暢通無阻的前進。

這就是得道的聖人雖內心有所領悟,卻不能爲外人道的原因。
一個人僅僅希望能從外界獲得關於道的認識,而不去用心體會,即便是聖人也不願意教授他。”

學問淵博也不一定懂得大道,就像擅長辯論的人不一定有智慧一樣。
無用的知識和辯術早已被聖人所摒棄,所以得道的聖人總是處于一種體悟大道的狀態。

道,淵深似海,高聳如山,周而復始循環運轉,主宰萬物並賦予萬物以永無窮盡的動力。
宇宙萬物,都是因爲有了道的給予,才不至於匱乏。
老子三段話,道盡天道玄機,孔子獲益良多!

做正確的事,比正確地做事重要 100 倍。

看到一個有意思的故事。
說在很久以前,有一堆人爲了一塊金子搶得頭破血流。
一個人悄悄撿起他們身邊的一塊鑽石,揚長而去。搶金子那幫人,死的死,傷的傷。而拿走鑽石的那個人成了富翁。其實,那幫搶金子的人並非沒有能力搶鑽石,而是:自始至終,他們就不知道有比金子更值錢的東西。

認知水平的高低,決定了一個人的行爲方式。
認知是什麼?來看下面這張圖:
相信 90%的人眼中,都會看到一張凸出來的臉。

然而,事實並非如此。
當畫面翻轉,從側面圖能很明顯地看出,這是一張凹進去的臉。

認知學家解釋:這是因爲我們從來沒有見過凹進去的臉,因此頭腦中不能形成凹進去的臉譜。心理學上有個“個人構念論”。意思是一個人認知,是由過去的見識、經歷、思維、期望、評價,等等形成的觀念。每次遇到相同或相似的場景時,我們習慣用以往的經驗作出判斷。當一個人的認知水平很低的時候,他腦海中的構念就會趨向單一,缺乏彈性,因而做出來的決策就很狹窄。

當一個人的認知水平很高的時候,腦海中的構念就會更多元,因此決策會更靈活。簡而言之:一個人的行爲,受其自身認知能力的影響。相信大家都看過這個故事。說兩個南方人去北方賣傘。但到了北方之後,都發現北方少雨,鮮少有人需要雨傘。因此,兩個人都陷入窘境。其中一個眼看見自己在街上叫賣了幾十幾無人搭理,就打道回府了。而另一個思索一番後,決定把雨傘改裝成太陽傘。第二天到街上一吆喝,北方人見太陽傘新奇,有用,於是搶購一空。

認知水平,是人與人之間最大的鴻溝

一個人的認知層次,決定了他看世界的高度。

你是否有過這樣的經歷:勸深陷感情騙局的姐妹早早脫身,她反而會去尋找更多自己被愛的證據,甚至還會懷疑你別有用心。勸早早輟學混社會的朋友,去學一些技能,好好讀書,他可能會反唇相譏,讀那么多書干嘛,早晚不還是要出來打工。總有一些人,你跟他講努力,他跟你聊出身;你跟他說實力,他跟你聊運氣。你捶胸頓足,心力交瘁:爲什麼這麼簡單的道理,他就是聽不懂呢?是他們故意抬杠,蓄意狡辯嗎?倒也不見得。人和人之間最大的不同,源于“認知模型”的不同。很多人固執的根源就在于此。就像下面這張圖,每個人所站的高度不同,看到的世界也不一樣。

第一個人腳下空無一物,所以他只能看到表面虛假的美好與生機。第二個人讀了一些書,見過了一些世面,看到了美好背後還有黑暗和消極的一面,於是陷入了痛苦迷茫。第三人學識淵博,認知卓越,明白這世界不是非黑即白,故此能在黑暗和迷茫中窺見希望。佛曰:一花一世界,一草一天堂,一葉一如來,一沙一極樂,一方一淨土,一笑一塵緣。當你站在山腳下看世界,只能看到眼前幾百米的的山石、樹影;當你站在半山腰看世界,看到剛纔擋在你面前的樹木,已經成爲你腳下的風光;當你站在高山之巔,極目遠眺,所有的風景盡收眼底,再沒



有什麼可以阻擋你的視線。你的認知水平越來越高,站的更高更遠的時候,你會發現那些困惑你的事情,不過是過眼雲煙。

人這一生,都在爲自己的認知買單。
一個人的認知,決定了他的格局;而一個人的格局,決定他的結局。說一個真實的故事。一個選調生當年被安排到一個偏僻的鄉村,做扶貧的工作。

他在那個村子里,發現了一件很奇怪的事兒。當地的糧食產量很低,蔬菜價格昂貴。但是鄉下人都從未想過要去種蔬菜。起初他以為是當地的氣候不適宜種蔬菜,可他做完調研發現,恰恰相反,那里的土壤情況和氣候反倒更適合蔬菜的生長。當他把種蔬菜的的建議傳達給村民時,大家都用一種奇怪的眼神看着他,認爲他不是個正經莊稼人。“我們現在糧食都不夠吃,哪有閑心去種糧食啊。”“莊稼人哪有種糧食,不種糧食的。”雖然建議推行很吃力,但仍有幾戶人家聽懂了他的話,改種蔬菜。如他所料,種蔬菜那幾戶人家,當年的收入都翻了一番。第二年,更多的農戶開始嘗試種蔬菜,取得了不錯的收成。後來,當地成了有名的菜鄉,有錢之後開始機械化生產,那個小村莊逐漸脫貧摘帽。這件事給了我很深的啓發。我突然意識到:人與人之間最大的區別,也許並不在于先天的智商和條件,而在于他如何認知這個世界。正如作家良

大師所言:“認知能力決定了做正確的事,這比正確地做事重要 100 倍。”

《教父》當中有一句非常經典的台詞:
“花半秒鐘就看清事物本質的人,和花一輩子都看不清事物本質的人,注定是截然不同的命運。”

這個時代,認知是人與人之間最大的壁壘。認知突围,才是一個人立于不敗的根本,走向更大成功的途徑。那么,如何破除認知壁壘,實現思維的躍遷呢?1. 在終點去思考問題貝索斯有句話說得非常好:“如果你做的每一件事把眼光放到未來三年,和你同台競技的人會很多;但是如果你的目光能放到未來七年,那么可以和你的競爭的就很少了。”很多時候,我們評估一件事情的收益,很容易受眼前利益的影響,從而造成了短視。但如果把時間維度拉長,站在更遠的終點去思考問題,我們作出的決定可能會大不相同。2. 和不同的人交朋友封閉圈子帶來的排他性,會使我們接觸不到多元的文化。社會在進步,一個感受不到差異的人,無疑在向後退。作家賈平凹說,朋友的圈子其實就是你人生的世界。影響一個人認知的因素有很多,包括原生家庭、教育背景、社交圈..... 所以交往一些比你認知層次更高的朋友,是陸級認知很好的途徑。3. 掌握多維度的知識我們現階段的很多學習都是單一維度的。一個經濟專業的人,從“金融視角”看到的世界,是冰冷的,功利的。一個文學專業的人,從“小說視角”看到的社會,是理想化的,情緒化的。只有涉歷多學科的知識,博採衆長,才能建立起自己的思維梯度,更全面地看問題。

一個蘋果,掉在了果農面前,果農知道要去安排採摘了。掉在了牛頓面前,牛頓陷入了思考,發現了萬有引力。掉在了行人面前,行人俯下身撿起來,一口一口吃掉了。

人老了,要主動跟3種人斷交,這不是老糊塗,而是有遠見

人,有絕交,才有至交;有自救,才能被救贖。世事瞬息萬變,人潮熙熙攘攘。生命就像行駛的列車,在途中的中轉站,我們會遇見許多的人,但並不是所有的關係,都值得我們去維係。

年少之時,肆意灑脫,交杯換盞,習慣了囂張喧嘩,人情聚會不容缺席。歲月漸長,少了輕狂,多了沉穩,看透了虛情假意,也學會了獨善其身。人越老,越要學會往回收,收至三兩知己,輕捧一杯淺茶。精簡社交圈子,主動跟這三種人斷交,把時間留給值得的人,才是晚年最大的遠見。

情緒價值低的人

心理學中,有個著名的“情緒傳染實驗”:實驗將一個笑容滿面和一個愁眉苦臉的人關在同一房間里,觀察記錄他們的情緒變化。結果,在不到半小時的時間里,房間里的氣氛就已變得壓抑難安,兩個人的臉上再也見不到笑容。可見,不良情緒的傳染能力遠高於好情緒帶來的影響。

人與人之間的磁場是會相互影響的。與正能量的人同行,自己也能光芒四射;和情緒價值低的人待久了,心緒也會變得頹喪消沉。

作家林清玄在上高中時,學習成績堪憂,性格也十分不羈。上學期間,他整日與同班的所謂“死黨”四處遊逛,“心就像鳥飛出籠子一樣”。期末考試時,林清玄一大半的功課都是補考才通過的。這時,他已準備默默退學或是輟學回家,但王雨蒼老師的出現卻徹底改變了他的人生軌跡。王老師請他去家里包餃子,肯定了林清玄發佈在報紙上的文章。臨走時,王老師又拉住林清玄,告

訴他:“有什麼想法,可以隨時來找老師談,千萬不要自暴自棄呀。”恩師的肯定,讓林清玄重燃了對生活的希望。他從此收斂心性,發奮讀書,作品也陸續刊登在報刊雜誌上,最終成爲了家喻戶曉的大作家。



聽說過一句話:“有些人來到你身邊,是幫助滋養你的;而有些人的靠近,是消耗拖累你的。”每個走進我們生命的人,都參與了我們,也塑造着我們。壞情緒會傳染,溫暖也會傳遞。

和情緒價值低的人在一起,你就只能看到生活的一地雞毛和人生的千瘡百孔。和正能量的人相交,你也會變成一顆小太陽,去溫暖別人。

不懂得感恩的人

聽說過這樣一個故事:古時有兩戶人家是鄰居,一家窮,一家富。一年大旱,田里顆粒無收。當時靠天吃飯,富人還能靠着存糧勉強過活,窮人家就只能餓肚子。多年的相鄰而居,兩家未曾鬧過什麼矛盾,富人覺得總不能眼睜睜看着鄰居一

家餓死,於是送了一升米過去。誠然,這升米就如同雪中送炭一般,窮人萬分感激,登門道謝。兩家主人聊着聊着就談到了來年種子的事情,富人又慷慨地送了一斗米給窮人,讓他來年當種子。回家後,家里人聽說此事後,反道:“一斗米根本不夠明年的種子,他們家那麼有錢,竟如此吝嗇,這是爲富不仁。”“升米恩,斗米仇”便來源於此。

話聽來讓人寒心,卻道盡了人性的貪得無厭。當救急變成了依賴,你的善良也就成了天經地義。

南北朝時期,北燕王高雲時常供養一些武士作爲自己的心腹。一次,他偶然救了兩個吃不上飯的武士,供他們吃喝,讓他們衣食無憂,兩人的吃穿用度,都與高雲一般。結果,兩人非但沒有感恩高雲,反而想:“憑什麼他是王我們是奴,見他還需鞠躬下跪?”於是,兩人佩劍入宮,謊稱有事報告,將高雲刺殺至死。郭德綱有句至理:“遠離那些忘恩負義的人,因爲雷劈他的時候會連累到你。”人的慾望是無限的,越是輕易給予其滿足,慾望便會膨脹得越快。一味地滿足別人,就是災難的來源。幫人是情分,不幫是本分,從來沒有所謂的理所當然。餘生很貴,對你好的人,記得珍惜,不知恩的人,一定遠離。

缺乏邊界感的人

作家周國平在書中寫:“分寸感是成熟的標誌,人際交往要懂得遵守人與人之間必要的距離。”

現實中,缺乏邊界感的人,往往聽不懂他人的“弦外之意”,悟不到交往的“隱形規則”。那些步步緊逼的所謂“關心”,讓人猶如脫水的魚,窒息

而絕望。

張愛玲小說《金鎖記》中的主角曹七巧,就是這樣一個毫無分寸之人。七巧在嫁入姜家後,成爲了府上的二少奶奶,然而,一些沒有邊界的行爲和語言,讓她在府中並不討喜。小姑姜雲澤念過書,是個有自我想法的新時代女性,七巧卻故意在婆婆面前說,讓雲澤早些出嫁。兒子得了新婦,她又偷偷打聽二人私事,跟人到處宣揚,讓媳婦不堪其擾,最後鬱鬱而終,兒子再不敢娶。

曾國藩有言:“與人相交,疏疏落落。”人際交往的最好狀態,不是萬事不分你我,而是懂得熟而不逾矩。

畫家黃永玉被稱爲畫界“鬼才”,也是金庸先生的至交好友。他畫畫有個不成文的規矩,定好的價格絕不能變。一次,有人向黃永玉求畫,可又覺得畫價太高,想再與他商量一下價格,結果斷拒絕了。此人便迂迴找到了金庸,想讓他幫忙說一下情,將價格談下來。金庸想也沒想,一口回絕道:“我出面說情就是在爲難永玉,他給我面子就是壞了規矩,不給我面子難堪的是我,我又何苦?”

國與國有界限,才能避免衝突;人與人有邊界,才能和平相處。人至晚年,不讓別人介入自己的生活,是智慧;

不過多介入別人的生活,是修養。人生最大的悲哀,莫過於將僅有的大好時光浪費在了不值得的人和事上。時間總會幫你過濾掉很多東西,其實,三兩好友,遠勝於萬千泛泛之交。

情緒價值低的人,應當遠離;不懂得感恩的人,應該冷對;缺乏邊界感的人,要去割捨。人,有絕交,才有至交;有自救,才能被救贖。學會及時止損,永遠是我們人生的一堂必修課。

不要讓別人亂了自己的節奏

尊重別人的節奏,但只成爲自己。曾聽過這樣一句話:“這世上,每個人都有自己的時區,你不用和別人一樣。”一個人的人生,宛如一場漫長的馬拉松賽,都在屬於自己的賽道上奔跑。不管別人的速度是快是慢,是在前還是在後,都要保持自己的步伐和節奏。只要心無旁騖的前行,就一定不會抵達終點。

遇到別人的質疑,不爭

老子的《道德經》中有雲:“上善若水,水善利萬物而不爭。”不爭,是一種淡泊,是靜水流深,是天高海闊無謂的境界。

學界泰斗季羨林,和臧克家在一家小飯館用餐,隔壁座上有一對母子,中途,母親將孩子獨自放在凳子上,去上衛生間;沒多久,孩子不小心從凳子上跌倒,哭鬧起來;季羨林立即上前扶起孩子;這時,母親從洗手間回來,毫無理由地冲着季羨林咆哮:“怎麼能欺負孩子!”然而,季羨林卻靜靜地回到自己的座位,繼續用餐,從頭到尾,保持沉默。那孩子的母親認爲季羨林理虧,愈發咄咄逼人,嚷嚷着要帶孩子去醫院檢查,聲稱孩子受傷,必須索取醫療費。幸好有飯館老闆和其他食客出面,解釋情況,爲季羨林解圍。事後,臧克家問季羨林:“明明被誤解了,爲什麼不好好地解釋,任由別人指責?”季羨林笑着回答:“與一個凡事動輒罵人的人爭辯,只會引發無休止的紛爭,何苦讓自己陷入不愉快?”

人生在世,總會遭遇挑釁與詆毀。口是致命的斧,言是割舌的刀,針鋒相對,傷敵一千,也會自

損八百。正所謂“萬言萬當,不如一默。”所有的糾纏,買單的終究還是自己。與其在唇舌舌戰中兩敗俱傷,不如保持沉默,不爭不辯。

爲人,管得住嘴,穩得住心,扛得住事。處事,得饒人處且饒人,方能諸事順遂,萬事無憂。

面對別人的建議,不亂

有一位發明家曾說過:“別讓他人嘈雜的意見,淹沒了你內心的聲音。”

戰國時期,趙國遭遇秦國進攻,趙幽繆王急召李牧率精銳抵禦。李牧善於用兵,秦國久攻不下。於是,秦國便派人賄賂相國郭開。郭開本是貪財之人,立即便答應在適當時機,爲秦謀利。後來,秦國再次發起進攻時,郭開趁機向趙幽繆王進讒言。誣陷李牧擁兵自重,欲借趙國危難之際叛國。趙幽繆王並未查證,便聽信了郭開的話語。絲毫不顧戰局,派人將趙國大將李牧殺害。於是,秦軍乘趙軍營中沒有大將可用,一路勢如破竹,打得趙軍連連潰敗。最終,趙國被滅,趙幽繆王被俘,而郭開也在逃亡的路上被殺。正因爲趙幽繆王聽信讒言,誅殺忠臣良將,才會自食惡果。

旁人隨口的建議,並不需要對個人的人生負責。不加選擇,便肆意採用他人的意見,只會讓自己陷入萬劫不復之地。一個人無法掌控他人的

行爲,但可以左右自己的人生。面對別人的意見,懂得分辨,去其糟粕,取其精華,方能處於主動,主宰自己的人生。

看到別人的成果,不慌

曾聽過這樣一句話:“千萬不要看見別人發光,就覺得自己黯淡。”人生都是屬於自己的,不該因別人的成就,而擾亂自己的步伐。

從前,有一個王子來到了海邊,釣海魚。王子的魚鈎像大鐵錘,釣繩像水桶一樣粗。他坐在海邊的山上,長年累月的垂釣,卻無所收穫。而另一個垂釣之人,扛着魚竿,東游西蕩。無論是在池邊、河邊,還是在湖邊、海邊,天天都滿載小魚蝦,從王子身邊路過。很多路過的行人,也會議論紛紛,都覺得王子太過蠢笨。王子卻毫不理會,吃立不動,一坐十年。十年之後,王子終於釣上了一條極大的海魚。最終,王子將魚肉分割開來,讓全國人享受魚肉的鮮美,好長時間都未曾吃完。

楊絳曾說過:“無論人生上到哪一層台階,階下有人在仰望你,階上亦有人在俯視你。你抬頭自卑,低頭自得,唯有平視,才能看見真實的自

己。”向上的人生,是不慌不忙地成長。有的人少年得志,也有的人卻大器晚成。不必憂心暫時的落後,不必恐慌一無所有。凡事都有自己的節奏和速度。與其急于追逐,屈服在挫折焦慮之下,不如腳踏實地,在自己的節奏里穩步提陞。掌握了自己的節奏,方能交出屬於自己的滿分人生答卷。

常聽到這樣一句話:“前方道路擁堵,但你仍然在最佳路線上。”人生的路漫長且曲折,偶爾堵車是很正常的。不必爲自己設限,不必活在別人的節奏里。堅持自己的人生方向,在自己的節奏里閃閃發光,未來就會有無限的可能。



以責人之心責己,以恕己之心恕人

那我們爲何會看不慣別人?人家招你惹你了?還是你羨慕嫉妒恨了?

這到底是一種什麼心理?

我們應該如何去改變自己的這種心理呢?

這個世界,本就絢麗多彩

俗話說:“大千世界,無奇不有”。

若我們看到的天空只有藍色這一種,那么夕陽西下的黃昏和晚霞我們將無緣看到;

若我們看到的花兒全都是一種顏色,那么春意盎然,姹紫嫣紅的鮮花我們將無緣看到;

若我們看到的人群全都一種膚色、一種相貌,那么試問你還如何分辨呢?這個世界也將失去了活力和生機,到那時還有什麼意思呢?

故有無相生,難易相成,長短相形,高下相傾,音聲相和,前後相隨,恆也。——老子

那些一直在變的其實才是唯一保持原本的,這樣多樣性、多元化的一切都在這個世界共存着。

之所以我們看不慣別人,就是因爲內心深處的“不認同”。

實際上,這世間本無對錯之分,大家都是獨立的個體,每個人都有自己的想法和認知,再加上各自的生活閱歷不同,導致對事物的觀點也就千差萬別了。

若是將自己的價值觀強加給別人,那就是道德綁架,一旦別人做的不合自己心意,就看不慣人家,這便是你的“小人之心”了。

自古以來就有君子和小人之分。《論語》中有這麼一句話形容二者:“君子坦蕩蕩,小人長戚戚”。試問誰不願意親君子遠小人呢?

孔子的弟子子貢曾與綠衣人辯論,子貢問他:“一年有幾個季節?”綠衣人回答:“三季。”

子貢說:“你錯了,應該是四季才對。”但綠衣人堅持是:三季。後來子貢問師父孔子:“師父,一年不是應該有四季嗎?爲什麼綠衣人硬要說是三季呢?”

王陽明:真正成熟的人,看誰都順眼

孔子說:“你看到的是四季,但綠衣人他從來沒能活到第四個季節,所以他以爲一年就只有三季。那你們倆都沒有錯,只是看到的事物不同而已。”

本以爲是別人眼光短淺,自己才是最正確的。殊不知這樣大錯特錯。往往更成熟理智的人,看待事物比較全面,他們能夠從心底里去包容並尊重彼此之間的差異性。

而君子是不會在同一個問題上爭論不休,直到達成一致。他們是會彼此欣賞,取長補短,即使兩人爭論再激烈,也不會影響到彼此的關係。

北宋的司馬光與王安石二人就是君子之交

他們算得上彼此的政敵,各自認爲對方的主張太過荒謬,自己的主張才是最正確、最應該被採納的。

當司馬光落難之時,皇帝讓王安石來評價此人,王安石分別從人品、能力、才華等方面都夸讚連連,這才使得司馬光得以保全。

當王安石被朝中大臣彈劾之時,皇帝讓司馬光提點建議,司馬光十分誠懇地說道:“此人嫉惡如仇,胸懷坦蕩而又忠心耿耿,有一種君子之風。”

這便是司馬光與王安石的“君子之爭”。在利益面前,人們尚且可以做到君子之爭,更何況我們所看不慣的人大都跟自己毫不相關!



內心藏風景,眼前無是非

王陽明的學生曾經問到:“花在深山中自開自落,跟我的心有什麼關係嗎?”

王陽明回答道:“你沒看到這花時,花與心同歸於寂,你來看它時,花的顏色一時亮白起來,你說這花在不在于你心外?”

往往你在生活中看到的事物,就是你的內心所想。

換句話說,當自己看不慣別人時,覺得他渾身上下沒有任何優點,實際上這些缺點也存在于自己的身上。

這就是心理學所講的“投射效應”。

大文豪蘇軾曾與好友佛印一起修禪之時,他問佛印:“你看我像什麼?”“我看你像一尊佛。”佛印回答道。

誰知蘇軾對佛印說:“我看你像牛糞。”說完便很開心地離開了。回了家,他將此事當作笑話講給了蘇小妹,這是蘇小妹笑了笑說:“哥哥你又輸給了佛印。”

“因爲佛印心中有佛,所以在他眼里萬物就皆是佛;而在哥哥不能靜下心來修禪,所以眼中自然而也就看到不淨之物了。”蘇軾聽完很是慚愧。

正所謂“相由心生”。王陽明也曾說:“滿街皆爲聖人。”

眼里有光,目光所及皆是美意;內心無花,似錦繁花與荒蕪無差。

生活中,若是你看不慣一個人,那么你應該先反思自己,爲何將注意力過多地投放到別人那里?

你覺得別人不如你,不理解甚至還看輕別人,那這樣你因此換來的“優越感”就會隨時崩壞,根本無法紮根在你心里。

畢竟當你內心感覺到一絲絲驕傲優越的時候,你其實已經輸了,而且輸得很徹底。

一個人內心的滿足應該是自我的充實,絕不是看輕別人而抬高自己。

如果你能夠不斷地提陞自己,開闊眼界,那么你的內心就會豐富多彩,所看的這個世界也一定是絢麗多姿的。

最高級的修養,是接受他人的“不一樣”

時光總是匆匆而過,不知不覺你在看不慣他人一事上已經浪費了大把的時間,與其如此,倒不如多多完善自己,接受他人的“不一樣”。

將自己的標準強加於人,指指點點,似乎在彰顯自己多牛,但其實這是自私,是強迫,是道德綁架。

在看不慣的背後,掩藏了一顆強求的心。這個世界上沒有完全相同的兩個人,誰都是獨一無二的,每個人都有自己的生活方式。

對他人看不慣,實際上是自身的修養不夠。往往真正有修養的人很低調,他們不會表現自己,他們能夠尊重他人。誰都有選擇的權利,你憑什麼要對別人的生活指手畫腳?

我不同意你說的話,但我誓死捍衛你說話的權利。——伏爾泰

現在人相處都講究三觀,到底何爲三觀呢?即人生觀、世界觀、價值觀。

三觀不同的人相處會很累,之所以累,就是因爲大家對同一事物的看法不同,觀點不同,常常會爭執不休。

當你看不慣別人的時候,想想自己有沒有被別人看不慣的地方,畢竟人無完人。若能“以責人之心責己,以恕己之心恕人”,那你雖聖賢就不遠了!

ICHC 国际社区健康中心 (亚洲诊所)

行为健康部门



治疗师/咨询师/心理医生团队



李菲

俄亥俄州独立社工兼督导
社区健康与社会工作培训经理

李菲于2017年加入亚洲民众服务协会的国际社区健康中心 (ICHC)，以持证独立社工师 (LISW-S) 的身份提供咨询和督导。她倡导以支持性的、安全的、非评判性的方式进行正念疗法、基于优势疗法和认知行为疗法。她的咨询方向侧重于成年人的抑郁、焦虑、人际关系问题、悲伤、失落和生活重大挑战。可提供英语和普通话心理咨询服务。



段雪怡

俄亥俄州持证社工师

段雪怡毕业于凯斯西储大学，曼德尔应用社会科学学院，拥有社会工作硕士学位。她持有创伤知情实践证书，专长儿童与青少年心理健康。她目前的继续教育方向为物质滥用、负责任赌博和临床行为健康干预。可提供英语和普通话心理咨询服务。



Eun Ju Lee 李恩珠
Psy.D. 心理学博士兼研究员

李博士是一名心理学博士研究员，专为处理各种心理健康状况的个人提供临床护理。她提供个人情感支持和指导，重点关注与日常压力、人际关系问题、创伤、失去亲人、移民和疾病相关的重大生活变化导致的情绪问题和调整过程中的挑战。李医生可提供英语和韩语心理咨询服务。



LOOKING FOR MULTILINGUAL & AFFORDABLE HEALTHCARE?

Make an appointment with ASIA's International Community Health Centers

OUR SERVICES

- Behavioral health
- Acupuncture
- Lab work and services
- Family medicine
- Preventive screenings
- Immunizations



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

ICHC Cleveland: 2999 Payne Avenue, Ste. 140, Cleveland, OH 44114 | 216-361-1223

ICHC Akron: 370 East Market Street, Akron, OH 44304 | 254-312-3607

若您有任何心理健康相关忧虑，欢迎致电ICHC亚洲诊所预约咨询

由美国社区生活管理局资助

礼品卡 赠送

当您接种流感或 COVID-19 疫苗并完成调查表时，您将收到一张礼品卡。

有效期间：2023年5月29日至2024年4月30日



此优惠适用于符合以下条件人士：

- ◆ 年满 65 岁或以上
- ◆ 有残疾

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

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



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

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

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



我们能帮您

当您需帮助的时候，我们就在您身边。

Legal resources & referrals
法律资源和推荐

Housing & Safety Planning
住房与安全规划

Support groups
支持团体

我们以不同的语言提供多种服务，并且完全保密。



a.him.sa

3631 Perkins Ave Ste 2A-W
Cleveland, OH 44114
216-881-0330



帝龍酒家

新開業餐廳 新點心師傅

環境優雅
美味佳肴
價格實惠

 焗菠蘿包 \$6.95 Baked Pineapple Buns	 蒸叉燒包 \$6.95 Steamed BBQ Pork Buns	 潮州粉果 \$6.95 Home Style Dumplings	 蘿蔔糕 \$6.95 Turnip Cake	 鮮竹卷 Bean Curd Skin Roll w. Meat & Shrimp \$6.95	 焗叉燒包 \$6.95 Baked BBQ Pork Buns
 流沙包 \$6.95 Sweet Juicy Buns	 芒果布丁 \$6.95 Mango Pudding	 炸兩蒸腸粉 Crispy Bread Rice Noodle Rolls \$6.95	 芋頭餃 \$6.95 Taro Dumpling	 鹹水角 Deep Fried Savory Pork Dumpling \$6.95	 煎堆 \$6.95 Sesame Balls
 豉汁排骨 \$6.95 Steamed Spare Ribs	 鍋貼 \$6.95 Pot Stickers	 皮蛋瘦肉粥 Congee w. Preserved Egg & Pork \$6.95	 素菜餃 \$6.95 Vegetable Dumpling	 蔥油餅 \$6.95 Scallion Pancake	 齋春卷 \$6.95 Vegetarian Spring Rolls



BEEF STEW POT

廚師推介 Chef's Special

1. 金沙鮮魷 Garlic Salt Baked Squid \$17.95
2. 黑椒牛仔骨 Blackpepper Beef Short Ribs \$24.95
3. 香煎牛仔粒 Stir Fried Steak Kew \$19.95
4. 五香牛腩 Beef Stew Pot \$23.95
5. 海鮮豆腐 Seafood With Tofu \$19.95
6. 大鵬炒米粉 Dai Pang Style Rice Noodle \$18.95
7. 豉油皇廣東炒麵 Supreme Soy Sauce Fried Noodles \$14.95
8. XO 醬玉子豆腐 Silken Tofu With XO Sauce \$19.95
9. 本樓水煮魚 Szechuan Style Boiled Fish \$24.95
10. 蠔油唐芥蘭 Chinese Broccoli with Oyster Sauce \$13.95

BEST CHINESE CUISINE IN OHIO

俄州最佳中餐廳

WWW.IMPERIALDRAGONOH.COM

(440)534-1063

(440)534-1071

8310 TYLER BLVD, MENTOR, OHIO 44060

Open Hours: 7 days a week 11am-12 midnight



\$5.00

優惠禮券

每一位客人送\$5.00 禮券
每一座只收一張\$5.00 禮券
不可與其他優惠同時使用

