

“DON'T TAKE YOUR WORK TO YOUR HOME!”

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

第四八一期 Vol.481 Nov.15 2023 本報售價 \$1.00

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

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

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



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

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市

新鮮蔬果 面包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

國家要和解 人民盼和平



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

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。

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

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

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration

Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews IMMIGRATION LAW FIRM CLEVELAND 2016

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

弘揚中華文化 交流美中信息

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區 振奮民族精神

社長 / 主編: 浦瑛 總編輯: 劉元華
 移民法律顧問: 黃唯 版面 / 網頁編輯: 程 BEN
 特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
 特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文
 廣告熱線 Marketing: 216-324-2959 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH44114

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

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點
 時間 周日休息

俄州持執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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

SHISEIDO
 GINZA TOKYO
 BEST WISHES FROM TOKYO

激流

我但願是那激流
 晝夜不停向東流

我願是那激流 帶我去遠方
 激流拍擊兩岸留下了多少浪花
 多麼想我們相遇
 像浪花一樣燦爛卻無痕
 但我忘不了我要去遠方

激流的上面
 是我生長的故鄉
 也正是我斷腸的地方
 我要去遠方
 激流的下面
 輪渡上面有遊客
 新人笑舊人哭的故事
 不斷地重演

激流說如果是這樣
 我們一起去遠方
 但我是一去不復還
 我說我也是我要去遠方

劉天擎
 詩歌園地

處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

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

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

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

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

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

開業 25 周年

克利夫蘭提琴專賣店

CLEVELAND Violins
www.clevelandviolins.com

2917 MAYFIELD ROAD,
 CLEVELAND HEIGHTS, OH 44118

全新及二手小提琴、中提琴、大提琴、貝大提琴
 銷售及維修專業一條龍服務

A FULL SERVICE PROFESSIONAL VIOLIN SHOP
 WIDE SELECTION OF NEW AND VINTAGE INSTRUMENTS AND BOWS
 REPAIR, RESTORATION, ADJUSTMENTS, FREE VERBAL APPRAISAL
 SAME DAY REPAIRS BY APPOINTMENT
 VIOLINS, VIOLAS, CELLOS, BASSES

CALL US: 216.932.9310
 TUE-FRI: 9-5
 SAT: 1-4
 CLOSED SUN/MON
 EMAIL US: ERINA@CLEVELANDVIOLINS.COM

PROTECTING OUR COMMUNITIES
TOGETHER
 REPORT HATE CRIMES
 1-800-CALL-FBI tips.fbi.gov

共同守護我們的社區

向聯邦調查局
 報告仇恨犯罪

FBI

克利夫蘭唐人街亞洲商場 多位工作人員現場幫助選民登記和回答問題



11月7日將迎來美國2024大選之前最後一次大規模的星期二選舉,從競爭最激烈的最大戰場

州的全州範圍的競選,到在紅州爭奪墮胎權的結果,再到黑人選民對民主黨人的熱情程度,很多結果都可能遠超出對當地的影響,將為2024大選提供前瞻性的預警、考驗或教訓。

克利夫蘭為了方便唐人街的選舉,今年在38街的亞洲商場提供給選民,本報記者到了現場,有近10多位服務工作人員幫助選民登記和回答選民提出來的問題。當日選舉的人並不那麼多。

本次選舉。全美在12個州將有346場競爭激烈的選舉。
伊利華報 報道

墮胎與大麻: 您需要了解的俄州大選 1 號和 2 號提案

原創 Haley BeMiller 俄州亞太聯盟 2023-11-06

本周二,俄亥俄州的選民將決定墮胎和大麻這兩個熱門社會問題的未來。

選民將在11月7日決定是否批准1號提案和2號提案,以及一系列其他地方選舉和徵稅。1號提案將在州憲法中規定墮胎和其他生殖保健的權利。2號提案是一項發起的法規,將使21歲及以上成年人的娛樂性大麻合法化。

這兩項提案都有各自的複雜性,以下是關於每項提案常見問題的解答。

什么是俄亥俄州 1 號提案?

1號提案將在州憲法中規定墮胎的權利,直至胎兒存活,即胎兒在採取合理措施的情況下可以在子宮外存活。它還規定了獲得避孕、流產護理、生育治療和繼續妊娠的權利。

俄亥俄州 1 號提案與羅伊訴韋德案相比有何不同?

俄亥俄州第 1 號提案和美國最高法院在 "羅伊訴韋德" 一案中的判決都使用 "存活期" 來決定何時允許墮胎。它們都允許在妊娠晚期 -- 即 "存活期後" -- 進行墮胎,以保護患者的生命或健康。

俄亥俄州 1 號提案會讓未成年人在未經父母同意的情况下墮胎嗎?

批評者認為會,因為該措施使用了 "個人" 或 "懷孕患者" 一詞,而不是 "婦女"。支持者說,他們選擇這個詞是為了包容變性人和非二元人。修正案本身並未明確提及父母同意。

俄亥俄州目前要求未成年人必須徵得父母的同意,如果該修正案獲得通過,法官將最終決定該法律是否違反該修正案。法律專家對這一結果看法不一。兒童的權利通常比成年人少,一些律師預計共和黨傾向的州最高法院不會大幅擴大這些權利。

另一方面,總檢察長約斯特(Dave Yost)的辦公室表示,"無法保證俄亥俄州的父母同意法將繼續有效"。

俄亥俄州 1 號提案是否允許在嬰兒出生前墮胎?

這是該提案反對者的另一個論點。根據該提案,為了挽救孕婦的生命或健康,允許在胎兒存活後進行墮胎。這一決定將由患者的醫生做出。

這意味著懷孕晚期的墮胎可能會發生,儘管這種情況在俄亥俄州乃至全國都極為罕見。提案 1 的支持者表示,只有在困難、可能危及生命的情況下,才會在懷孕晚期進行墮胎,而不是一時興起。

俄亥俄州 2 號提案是什么?

擬議的法律將允許 21 歲及以上的俄亥俄州人擁有 2.5 盎司除提取物以外的任何形式的大麻和 15 克提取物。他們還可以單獨種植最多 6 株大麻,在有多名成年人的家庭中最多種植 12 株大麻。

產品將在俄亥俄州銷售稅的基礎上再徵收 10% 的稅。稅收將用於大麻社會公平和就業計劃、開設藥房的城市、打擊藥物濫用的州基金以及行政費用。

如果俄亥俄州 2 號提案獲得通過,您可以在公共場所吸煙嗎?

目前這個問題還有點模糊。根據該提案,在 "公共場所" 吸食大麻將被處以輕微輕

罪。但提案同時指出,業主和 "任何公共場所" 可以自行決定是否允許或禁止吸食大麻。

俄亥俄州 2 號提案是否取消大麻定罪?

不會。雖然其他州的成人使用大麻計劃自動取消了某些逮捕或定罪記錄,但俄亥俄州的提案並不包括這一點。

相反,俄亥俄州制定了社會公平計劃,以幫助那些因執行大麻法律而受到嚴重影響的企業主。這包括因種族、性別、民族或經濟狀況而處於不利地位的人。有大麻被捕或定罪記錄的人,或其父母、子女或配偶有大麻被捕或定罪記錄的人也符合條件。

立法機構會廢除俄亥俄州提案 2 嗎?

由於 2 號提案是一項發起法規,立法者可以自由修改或廢除選民批准的版本。不過,儘管共和黨領導人不贊成娛樂性大麻,但完全廢除似乎不太可能。相反,他們可能會考慮收入分配問題,或提出更多要求。

附注:如果 2 號提案獲得通過,大麻控制部將在新法律的範圍內制定具體的計劃規則。如何在俄亥俄州提前親自投票

缺席投票可在當地選舉委員會辦公室或縣指定的提前投票中心親自進行。

所有地點的投票時間相同:

11月1日至3日:上午7:30至下午7:30

11月4日:上午8:00至下午4:00

11月5日:下午1點至5點

俄亥俄州的選民身份證法是什么?

一項新的州法律不再允許選民使用公用事業賬單和其他文件作為領取選票的身份證明。

現在,在選舉日或提前投票期間親自投票的選民必須出示附有照片的身份證件。要通過郵寄方式投票,選民必須提供帶有照片的身份證件副本、駕駛執照號碼或社會保障號碼的最後四位數字。

居民可在當地機動車輛管理局副登記員處免費領取州身份證。更多信息請訪問 bmv.ohio.gov

俄亥俄州的 11 月選舉是什麼時候?

投票站於 11 月 7 日 (星期二) 上午 6:30 開放,下午 7:30 關閉。要查看您的投票站位置、查看選票樣本等,請訪問 voteohio.gov

Election Day is Tuesday: What you need to know about Ohio Issues 1 and 2

Haley BeMiller

In Ohio on Tuesday, voters will determine the future of two hot-button social issues - abortion and marijuana.

Voters will decide Nov. 7 whether to approve Issue 1 and Issue 2, along with a range of other local races and levies. Issue 1 would enshrine the right to an abortion and other reproductive health care in the state constitution. Issue 2 is an initiated statute that would legalize recreational marijuana for adults 21 and older.

Both are complex in their own ways, so here are some answers to common questions about each measure.

What is Ohio Issue 1?

Issue 1 would enshrine in the state constitution the right to an abortion up until viability,

which is when a fetus can survive outside the uterus with reasonable measures. It also states that there's a right to access contraception, miscarriage care, fertility treatment and continuing a pregnancy.

How does Ohio Issue 1 compare to Roe v. Wade?

Both Issue 1 and the U.S. Supreme Court decision in Roe v. Wade use viability to dictate when most abortions are allowed. And they each allow abortions later in pregnancy? or post-viability? to protect the patient's life or health.

Would Ohio Issue 1 let minors get abortions without parental consent?

Critics say so, because the measure uses the term "individual" or "pregnant patient" instead of "woman." Supporters say they chose that word to be inclusive of transgender and nonbinary people. The amendment itself does not expressly mention parental consent.

Ohio currently requires minors to get their parents' approval, and judges will ultimately decide if that law violates the amendment, should it pass. Legal experts are mixed on how this could turn out. Children generally have fewer rights than adults, and some attorneys don't expect a Republican-leaning state Supreme Court to greatly expand those rights.

Attorney General Dave Yost's office, on the other hand, said "there is no guarantee that Ohio's parental-consent law will remain in effect."

More:Ohio Issue 1: What do different religions say about abortion?

Would Ohio Issue 1 allow abortions up until birth?

This is another talking point among the issue's opponents. Under the proposal, abortions after viability would be allowed to save the pregnant patient's life or health. That decision would be made by the person's doctor.

That means abortions later in pregnancy could happen, although they're extremely rare in Ohio and nationwide. Proponents of Issue 1 say abortions later in pregnancy occur only under difficult, potentially life-threatening circumstances and don't happen on a whim.

What is Ohio Issue 2?

The proposed law would allow Ohioans age 21 and older to possess 2.5 ounces of cannabis in any form except extract and 15 grams of extract. They could also grow up to six plants individually and no more than 12 in a household with multiple adults.

Products would be taxed 10% on top of Ohio's sales tax. The revenue would go toward a cannabis social equity and jobs program, municipalities with dispensaries, a state fund to combat substance abuse and administrative costs.

Could you smoke in public if Ohio Issue 2 passes?

That's a little murky at this point. Under the proposal, using marijuana in "public areas" would land someone with a minor misdemeanor.

But it also says property owners and "any public place" could decide for themselves whether to allow or ban marijuana use.

Does Ohio Issue 2 expunge marijuana convictions?

No. While other states automatically expunged certain arrests or convictions as part of their adult-use marijuana programs, Ohio's proposal does not include that.

Instead, it establishes the social equity program to help business owners who are disproportionately affected by the enforcement of marijuana laws. This would include people who are disadvantaged based on their race, gender, ethnicity or economic status. People with marijuana arrests or convictions on their record? or with a parent, child or spouse who has one? would also qualify.

Will the Legislature repeal Ohio Issue 2?

Since Issue 2 is an initiated statute, lawmakers are free to change or toss out the version that voters approve. But even though GOP leaders disapprove of recreational marijuana, a total repeal seems unlikely. They may instead look at the revenue distribution or impose additional requirements.

A quick side note: If Issue 2 passes, the Division of Cannabis Control will hash out specific program rules within the parameters of the new law.

How to vote early in-person in Ohio

Absentee ballots can be cast in-person at local board of elections offices or the county's designated early voting center.

All locations have the same hours:

* Nov. 1-3: 7:30 a.m. to 7:30 p.m.

* Nov. 4: 8 a.m. to 4 p.m.

* Nov. 5: 1 p.m. to 5 p.m.

What is Ohio's voter ID law?

A new state law no longer allows voters to use utility bills and other documents as identification to receive a ballot.

Now, a photo ID is required for in-person voting, either on Election Day or during the early voting period. To cast a ballot by mail, voters must provide a copy of their photo ID, driver's license number or the last four digits of their Social Security number.

Free state IDs are available to residents at local Bureau of Motor Vehicles deputy registrar locations. More information can be found at bmv.ohio.gov.

When is the November election in Ohio?

Polls open Tuesday, Nov. 7 at 6:30 a.m. and close at 7:30 p.m. To check your polling location, view a sample ballot and more, visit voteohio.gov.

USA TODAY Network Ohio Bureau reporter Jessie Balmert contributed.

Haley BeMiller is a reporter for the USA TODAY Network Ohio Bureau, which serves the Columbus Dispatch, Cincinnati Enquirer, Akron Beacon Journal and 18 other affiliated news organizations across Ohio.

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

Monday, November 6, 2023



Ohio Lt. Governor Jon Husted provided remarks at the unveiling of the Sinclair Community College Aviation Maintenance Training Facility at the Dayton International Airport.

This cutting-edge facility marks a significant milestone in the college's commitment to aerospace education and workforce development.



Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik announced that approximately \$420 million in grant funding is now available to help positively transform Ohio's 32-county Appalachian region.

The Ohio Department of Development began accepting applications for the second round of the Appalachian Community Grant Program on Monday morning. The program will fund projects that revitalize downtowns, enhance quality of life, and help rebuild local economies.

"Ohio's Appalachian region has so much to offer - from a willing workforce to historic downtowns and breathtaking natural wonders," said Governor DeWine. "Funding from this program will help positively transform Appalachia and impact those living there for generations to come."

"This targeted investment will help bring transformative change to our Appalachian communities," said Lt. Governor Husted. "Improvements to downtown areas, along with enhancing the local education and workforce systems, will help prepare the entire region for a successful future."

Tuesday, November 7, 2023

Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Mihalik announced details for the \$125 million Innovation Hubs Program in Ohio. The program will capitalize on communities' existing industry and research strengths to build a sustainable talent pipeline and commercialize new products and technologies.

Innovation hubs are industry-focused ecosystems of researchers, entrepreneurs, and public and private partners who work together to create and develop innovative solutions and products. Aimed at small- and medium-sized Ohio cities, the hubs will create jobs, increase STEM talent, and attract research funding and outside capital investment.

"This is an opportunity for all regions to capitalize on the innovations in their communities

For the week ending November 10, 2023

and be part of the big-picture strategy for growing Ohio's economy," said Governor DeWine. "With this program, we're investing in Ohio's long-term future and enabling the success we've seen through our innovation districts in Columbus, Cincinnati, and Cleveland to be realized across the state."

"We currently have three thriving Innovation Districts in Cleveland, Columbus, and Cincinnati. This new round of funding for Innovation Hubs will empower other regions across Ohio to leverage their world-class assets, recruit and create STEM talent, and attract private investments," said Lt. Governor Husted. "These hubs establish a local ecosystem that serves as a magnet for both investments and talent, enabling more parts of Ohio to compete on a global scale for jobs and future prosperity, diversifying our economy and ensuring that our children and grandchildren will have plenty of opportunities right here at home."

Wednesday, November 8, 2023

Lt. Governor Husted gave remarks during the



Ohio Manufacturers' Association's Annual Workforce Summit in Westerville.

"If we want people to work in manufacturing, we need to make it a career pathway not just a job - that there is a pathway for them to start entry-level and eventually be CEO," said Lt. Governor Husted.



Governor DeWine and Ohio Department of Aging (ODA) Director Ursel J. McElroy announced the launch of a new grant program designed to empower Ohioans to thrive as they age. Administered by ODA, Ohio's new Healthy Aging Grants program is providing \$40 million in support of local aging services focused on helping Ohioans age 60 and older stay healthy, live longer, and maintain their independence.

"Ohioans want to live well as they grow older. They want to live in their homes, around their family and close friends, while remaining vibrant and active contributors to their communities," said Governor DeWine. "The local programs strengthened by our new Healthy Aging Grants will make this level of vitality and autonomy possible for more older adults across our state and is key to achieving our vision of making Ohio the best place to age in the nation."

Lt. Governor Husted participated in a roundtable discussion and tour at Vantage Career Center in Van Wert. The school received a



\$1,229,175 grant through the Career Technical Construction Program that will help them expand their construction equipment technology and criminal justice programs to serve 57 additional students.

The Ohio Department of Development announced internet service providers may now apply for a share of the \$77.5 million available in round two of the Ohio Residential Broadband Expansion Grant (ORBEG) program that helps bring affordable, high-speed internet to more of Ohio's underserved and underserved areas.

"We're committed to giving all Ohioans high-speed internet access," said Governor DeWine. "The projects created through this groundbreaking program will greatly expand the digital resources that make a tangible difference for those who live in rural and underserved communities."

"You can't be part of the modern economy without access to reliable, affordable internet access," said Lt. Governor Husted. "It takes both public and private investment to get as many Ohioans as possible that connectivity and this grant program will help close the funding gap."

Thursday, November 9, 2023



With just six months until Ohio's highly-anticipated total solar eclipse, TourismOhio is encouraging residents and visitors to start planning now by offering out-of-this-world inspiration to make memories that will last a lifetime.

"Next year, we anticipate that thousands of visitors will come to Ohio to join our residents in having a front-row seat to the solar eclipse," said Governor DeWine. "The solar eclipse is sure to be an educational and memorable experience, and Ohio will be ready to host visitors with a wide variety of activities, dining, and entertainment options."



Governor DeWine with the inductees of the Ohio Veterans Hall of Fame class of 2023

Governor DeWine attended the Ohio Veter-

ans Hall of Fame Induction Ceremony to recognize 20 inductees who have honorably served their country through military service and have continued to serve and inspire with their deeds and accomplishments throughout their lifetime.

Governor DeWine announced that he will nominate Stephen D. Dackin as director of the Department of Education and Workforce. Governor DeWine also announced that Lori Criss will leave as director of the Ohio Department of Mental Health & Addiction Services (OMHAS) to pursue a new career opportunity at The Ohio State University.

"Steve Dackin has a broad base of experience that will benefit Ohio's continued efforts to create a transformative education system that provides the resources and support for students and serves as a pipeline of talented young people to Ohio employers, colleges, universities, and career and technical education centers, helping every Ohioan live up to their God-given potential," said Governor DeWine. "I look forward to working with Steve in this new role once confirmed by the Ohio Senate."

"I am also grateful for Director Criss's leadership as she has pursued my vision of building a world-class behavioral healthcare system in Ohio," said Governor Mike DeWine. "Lori has been an advocate for lifesaving prevention and treatment services, including expanding medication access and telehealth, reducing overdose deaths through naloxone availability, and launching the Ohio Careline and 988 to give Ohioans immediate access to help."

Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Mihalik announced the launch of a new program to help alleviate the cost of Commercial Driver's License training for Ohio employers.

The Commercial Driver's License (CDL) Training Program will provide \$3 million in tax credits to Ohio employers to support the upskilling of current and future employers in today's high-demand economy.

"Ohio is a state that makes things, and commercial drivers are essential to getting our products from here to there," said Governor DeWine. "This program takes a major step toward a more competitive, skilled, and agile workforce in Ohio that is poised to lead the future of manufacturing and trucking."

"By supporting individuals through tax credits for CDL training, we're not just helping businesses, we're helping truck and bus drivers and taking another positive step to attract people to a profession that is in desperate need of drivers," said Lt. Governor Husted. "It's a strategic move that benefits everyone - employers, workers, and the state's economy."

Friday, November 10, 2023

In observance of Veterans Day, all state offices will be closed on Friday, Nov. 10. Veterans Day is on Saturday, Nov 11.

Governor DeWine thanks Ohio veterans for the sacrifices they made protecting our country.



First Lady Fran DeWine attends the 10th Anniversary Celebration of the Greene County Imagination Library Program

First Lady Fran DeWine celebrates Greene County's 10 year Imagination Library anniversary

(CEDARVILLE, Ohio) — Ohio

First Lady Fran DeWine celebrated the 10th Anniversary of Greene County's Imagination Library Program this morning with hundreds of Greene County families currently receiving free books in the program.

"It's wonderful that the Greene County Public Library has supported and promoted Dolly Parton's Imagination Library for a decade, helping thousands of Ohio families over the years," said First Lady DeWine. "I'm grateful that Greene County continues to support early childhood literacy and be a leader for other county Imagination Library programs around Ohio."

Since 2013, nearly 600,000 Imagination Library books have been mailed to children in

First Lady Fran DeWine Celebrates Greene County's 10 Year Imagination Library Anniversary



Greene County. The Greene County Public Library Foundation is the local program partner that administers the program, builds local partnerships,

and raises funds to cover half of the monthly book bill. The other half of the book cost is paid for by Dolly Parton's Imagination Library of Ohio. A similar kind of local and state partnership happens across Ohio, helping to ensure that the Imagination Library program remains free to all families who enroll.

"We were honored to have Ohio First Lady DeWine join us to celebrate the families of Greene County who have made such an impact on children's literacy in our communities," said Karl Colón, Executive Director of the Greene County Public Library. "Through her vision and dedication, we've been able to share this model of success across the state and the nation."

At today's celebration, First Lady DeWine and Karl Colón welcomed hundreds of

Greene County residents whose children are currently participating in Dolly Parton's Imagination Library in Greene County.

Additionally, First Lady DeWine read "The Very Hungry Caterpillar" by Eric Carle to children and their families during the celebration.

The Imagination Library in Greene County first became available county-wide in November 2013. Currently, 64% of eligible children (5,936) in Greene County are enrolled in Dolly Parton's Imagination Library of Ohio.

Statewide, over 59% of eligible children (393,991) are enrolled in Dolly Parton's Imagination Library of Ohio, each receiving a high quality, age-appropriate book every month in the mail. Any child from birth to age five can enroll in the program at no cost to their family.

To learn more about Dolly Parton's Imagination Library of Ohio or to enroll a child, visit OhioImaginationLibrary.org.

2024年401(k)限額增至23,000美元,個人退休賬戶限額增至7,000美元

IR-2023-203

華府 — 美國國稅局今天宣佈,個人可以在2024年為其401(k)計劃供款的額額已從2023年的22,500美元增加到23,000美元。

國稅局今天還在第2023-75號通知(英文)PDF中發佈了影響美元限制的所有生活成本調整的技術指南,可用于2024納稅年度的養老金計劃和其它退休相關事項。

2024年的變化要點

參加401(k)、403(b)、大多數457計劃和聯邦政府節儉儲蓄計劃的員工供款限額從22,500美元增加到23,000美元。

個人退休賬戶(IRA)的年度供款限額從6,500美元增加到7,000美元。依據《2022年SECURE 2.0法案》(SECURE 2.0),對50歲及以上個人的IRA追加供款限額進行了修訂,納入了年度生活費用調整,但2024年仍為1,000美元。

參與401(k)、403(b)、大多數457計劃和聯邦政府節儉儲蓄計劃的50歲及以上員工的2024年追加供款限額仍然為7,500美元。因此,從2024年開始,50歲及以上的401(k)、403(b)、大多數457計劃和聯邦政府節儉儲蓄計劃的參與者最多可以供款30,500美元。50歲及以上參加SIMPLE計劃的員工的2024年追加供款限額仍然為3500美元。

確定是否有資格向傳統個人退休賬戶(IRA)進行可扣除供款、向羅斯IRA供款以及申請儲蓄者抵免優惠的收入範圍,在2024年均有增加。

如果納稅人滿足某些條件,可以對傳統IRA的供款進行扣除。如果納稅人或納稅人的配偶在該年內有加入工作中的退休計劃,則根據報稅身份和收入,扣除額可能會減少或逐步撤銷,直至取消。(如果納稅人和配偶均未在工作中加入退休計劃,則逐步撤銷扣除額不適

用。)以下為2024年的逐步撤銷範圍:

加入了工作單位退休計劃的單身納稅人,逐步撤銷範圍從73,000美元至83,000美元,增加到77,000美元至87,000美元之間。

已婚聯合申報的夫婦,如果為IRA供款的配偶有加入工作單位退休計劃,則逐步撤銷範圍從116,000美元至136,000美元,增加到123,000美元至143,000美元之間。

沒有加入工作單位退休計劃但其配偶有加入工作單位退休計劃的供款人,逐步撤銷範圍從218,000美元至228,000美元,增加到230,000美元至240,000美元之間。

加入了工作單位退休計劃的已婚單獨申報的個人,逐步撤銷範圍不受年度生活成本調整的影響,並且保持在0至10,000美元之間。

向羅斯IRA供款的單身與戶主身份納稅人,收入逐步撤銷範圍從138,000美元至153,000美元,增加到146,000美元至161,000美元之間。已婚共同申報的夫婦,收入逐步撤銷範圍從218,000美元至228,000美元,增加到230,000美元至240,000美元之間。

向羅斯IRA供款的已婚單獨申報的個人,逐步撤銷範圍不受年度生活費用調整的影響,保持在0至10,000美元之間。

中低等收入員工的儲蓄者抵免優惠(也稱為退休儲蓄供款抵免優惠)收入限額,如果是已婚聯合申報,從73,000美元增至76,500美元;戶主的話,從54,750美元增至57,375美元;單身和已婚單獨申報的話,從36,500美元增至38,250美元。

個人可以為其SIMPLE退休賬戶供款的金額從15,500美元增加到16,000美元。依據SECURE 2.0所做的其它更改如下:

合格長壽年金合同的保費限額為200,000美元。2024年,此限額仍為200,000美元。

增加了對慈善分配的可扣稅限額的調整。2024年,此限額將從100,000美元增加到105,000美元。

為受託人直接從個人退休賬戶向利益分割實體進行分配的一次性選擇處理,增加了可扣稅

限額。2024年,此限額將從50,000美元增加到53,000美元。

有關2024年這些和其他與退休相關的生活成本調整的詳細信息,請參見IRS.gov上的第2023-75號通知(英文)PDF。

國稅局和全美網絡安全意識月期間提供網絡安全提示

IR-2023-200

華府 — 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。

網絡安全提示

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。

國稅局重點關注國際欺詐宣傳周,敦促納稅人防範詐騙和騙局

IR-2023-212,2023年11月13日

華府 — 美國國稅局一直以來致力於保護納稅人,在國際欺詐宣傳周(英文)這個重要的時刻特別提醒民衆,保護個人和財務信息免遭騙子和稅務騙局侵害。

國際欺詐宣傳周將持續至11月18日,旨在通過宣傳和教育來儘量減少欺詐的影響。在此特殊宣傳周內,國稅局(包括國稅局欺詐執法辦公室和國稅局刑事調查部門)繼續努力提高對影響全國各地納稅人的欺詐和詐騙的認識。

國稅局繼續鼓勵個人、企業和稅務專業人士現在花時間瞭解詐騙的危險信號,並確保採取適當的防禦措施來阻止詐騙者和那些推廣不道德稅收計劃的人。

儘管此特殊宣傳周重點強調國際欺詐,但國稅局全年都在努力提高人們對稅務詐騙和騙局的認識。這些努力的範圍從年度“骯髒十二條”稅務詐騙清單到其它稅務騙局,包括涉及員工留任稅收抵免申請的激進營銷。此外,國稅局、州稅務機構和國家稅務行業在安全峰會倡議(英文)中協同努力,保護納稅人、企業和稅務系統免受身份竊賊和相關詐騙的侵害。

“在此特殊宣傳周內,國稅局提醒納稅人,我們和納稅人站在一起並保護他們。”美國國稅局局長Danny Werfel表示,“我們在稅務詐騙和騙局方面的工作體現了這一承諾。國稅局員工正在努力保護誠實的納稅人免受騙子的侵害,提高人們對新出現問題的認識,並消除犯罪分子。國稅局有了資金投入現代化,可以很好地打擊詐騙,這是我們努力轉型的一部分。”

國稅局欺詐執法辦公室:揭露欺詐行爲

國稅局欺詐執法辦公室(OFE)通過加強國稅局對欺詐(英文)的應對並減輕新出現的威脅,來促進執行工作。這包括改進欺詐檢測、識別高風險領域,加強執法以及在合適的情況下,幫助制定和提交欺詐轉介至國稅局刑事調查部門。

在國際欺詐宣傳周期間,國稅局提醒納稅人特別警惕以減稅或完全避稅為目標的虛假稅收計劃的詐騙者和推廣人。

其中許多避稅計劃都被列入2023年國稅局的“骯髒十二條騙術”清單,並且通常涉及不道德的資產保護專業人士或推廣人,他們會引誘人們將資產放入離岸賬戶和構架中。

這些推廣人經常通過承諾資產不在政府掌控範圍內來推銷他們的騙局。他們還可能暗示數字資產是國稅局無法追蹤和發現的,而且

交易是匿名的。事實上,國稅局擁有大量打擊離岸逃稅的工具,包括與國際條約夥伴合作識別和追蹤資產、交易和證據。

不當的員工留任稅收抵免申請

國稅局觀察到大量不正確和不當的員工留任稅收抵免(英文)申請,並持續向納稅人發出警告。員工留任稅收抵免,有時也稱為ERC或ERTC,是一項與新冠疫情相關的稅收抵免,只有特定雇主才符合資格。該抵免不提供給個人員工。

詐騙推廣人通過網絡、社交媒體、廣播或未經請求的電話、電子郵件甚至看似官方政府信件(但帶有虛假機構名稱),通常會敦促立即採取行動,來引誘人們錯誤地申請員工留任稅收抵免。

這些不道德的推廣人對其公司的合法性做出虛假聲明,並且通常不討論影響雇主稅表的一些關鍵資格因素、限制和所得稅影響。

留意警示信號很重要,例如推廣人聲稱他們可以在沒有詳細信息的情況下快速確定某人的資格,以及推廣人收取預付費用、或根據所申請的員工留任稅收抵免百分比收取費用。

任何錯誤申請了員工留任稅收抵免的人都必須償還,可能還包括罰款和利息。

申請員工留任稅收抵免的唯一途徑是通過聯邦就業稅申報表。國稅局持續警告雇主不要陷入與員工留任稅收抵免相關的激進營銷或詐騙。雇主在提交員工留任稅收抵免申請之前應首先諮詢其信賴的稅務專業人士,國稅局制定了特殊的員工留任稅收抵免資格清單(英文)和常見問題解答(英文),以幫助人們快速確定自己是否符合資格。

為了保護小型企業和機構免受詐騙,國稅局創建了一個特殊的撤回流程(英文),以幫助那些提交了員工留任稅收抵免申請但現在想要撤回的人。這一新的撤回選項允許某些已提交了員工留任稅收抵免申請但尚未收到、兌現或存入退稅的雇主撤回其提交的申請,以避免未來還款、利息和罰款。

新的撤回流程是在國稅局于2023年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進行的。出于對員工留任稅收抵免不合格申請的顧慮,該暫停至少將持續到今年年底。

瞭解警示訊號

冒充國稅局詐騙涉及虛假短信、社交媒體帳戶、電子郵件和電話。瞭解需要警惕的事項

有助於確保納稅人的安全。

請記住,國稅局不會:

* 通過電子郵件、短信或社交媒體渠道向納稅人發起無預期的聯繫,索取個人或財務信息。

o 詐騙者試圖使用這些聯繫方式來欺騙個人、企業、薪資和稅務專業人士提供個人信息、PIN、密碼和其它數據。

o 如果納稅人收到看似來自國稅局或與國稅局密切相關項目的未經請求的短信/文本,應複製整條信息並將其作為附件發送至 phishing@irs.gov。

* 致電要求立即使用特定付款方式付款,例如預付借記卡、禮品卡或電匯。國稅局不會使用這些繳稅方法。

* 威脅立即讓當地警察或其它執法機構逮捕不付款的納稅人。

* 要求繳納稅款,但不給納稅人對所欠金額質疑或上訴的機會。

* 在電話中索要信用卡或借記卡號碼。

* 留下預先錄制的緊急或威脅性電話留言。

o 在電話詐騙的許多變體中,受害者被告知如果不回電,就會發出逮捕令。其它口頭威脅包括執法機構干預、驅逐出境或吊銷執照。

o 犯罪分子可以偽造或假冒來電顯示號碼,使之看起來像是來自國內某地,包括國稅局辦公室的號碼,這使得納稅人很難驗證實際的來電號碼。

o 詐騙者冒充當地警局、州機動車輛部門、聯邦機構和其它機構,以說服納稅人該電話是合法的。

o 任何納稅人接到詐騙電話時應立即掛斷電話,並且不要透露任何信息。

* 聯繫財政部稅務行政監察長,在舉報冒充國稅局詐騙(英文)處舉報該電話。

* 將來電號碼和/或回撥號碼發送至 phishing@irs.gov,主題為“國稅局電話詐騙”,向國稅局報告。

警惕這些常見的騙局可以防止人們成為身份盜竊的受害者。個人應保護其敏感的個人信息,這些信息可用于提交欺詐性稅表和竊取退稅。

小企業是大目標

各種類型和規模的企業,尤其是小型企業,都需要警惕網絡犯罪分子可能會針對其企業實施詐騙,竊取密碼、轉移資金或竊取員工信息。

國稅局持續觀察到小型企業(包括稅務專業人士)面臨各種與身份盜竊相關的騙局,這些騙局試圖獲取信息以提交商業稅表或使用客戶數據進行身份盜竊。

國稅局鼓勵企業(包括稅務專業人士)遵循聯邦貿易委員會的最佳實踐(英文),包括:

* 使用多重身份驗證。

* 將安全軟件設置為自動更新。

* 備份重要文件。

* 所有設備都需要強密碼。

* 加密設備。

安全峰會倡議(英文)與國稅局合作,奮戰在保護納稅人、企業和稅務系統免受身份竊賊侵害的最前沿。國稅局、州稅務機構和國家稅務行業以安全峰會的形式協同合作,採取了許多措施,來提醒大家警惕常見的詐騙和騙局。舉報欺詐

民衆如果要舉報濫用稅收計劃或代報稅人,應將填妥的《表格14242,報告可疑的濫用稅務推廣或代報稅人》(英文)以及任何支持材料郵寄或傳真至國稅局領導發展中心。

郵件: Internal Revenue Service Lead Development Center Stop MS5040 24000 Avila Road Laguna Niguel, California 92677-3405 Fax: 877-477-9135

或者,納稅人和稅務從業人員可以將信息發送給國稅局檢舉者辦公室(英文)以獲得可能的金錢獎勵。

更多信息,請參閱濫用稅收計劃和違規報稅員。資源

* IRS.gov上的稅務詐騙和消費者警報。



新聞發布

國稅局 媒體關係辦公室 華盛頓特區 媒體聯絡電話: 202.317.4000 公眾聯絡電話: 800.829.1040 網站: WWW.IRS.GOV/NEWSROOM

餐館出讓

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

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

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician

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

趙文寧 醫生 中醫針灸師 西醫骨柱神經科 傷痛症專科

治療車禍工傷 電話: 216-581-0321 地址: Able Chiropractic Clinic (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

曾經的優等生怎麼變成了階下囚

戴爸爸和戴媽媽驅車上百公里趕到孩子宿舍的時候，門口已經停滿了FBI警車，兒子已經被抓走了。

父親是國內大學教授，兒子Patrick從小就是優等生，順利爬藤進入康奈爾大學，怎麼今天會變成這樣？

10月31日，一名21歲的華裔大學生被紐約警方逮捕，罪名是在網上發佈威脅殺害或傷害他人的帖子，這項罪名最高可判處5年監禁。

據報道，這名華裔學生叫帕特里克·戴(Patrick Dai)，是移民二代，土生土長的紐約皮茨福德人。

他在一個匿名論壇Greekrank上大放厥詞，他威脅要射殺、刺死、殺死“猶太豬”，並且給自己起網名為“哈馬斯戰士”。

他的一些帖子用詞十分難以入目，他還聲稱要強姦所有猶太女性，還要斬首猶太嬰兒。

他還把網名改成了“殺死猶太人”，將目標具體到一個地點：104 WEST，這是康奈爾大學校園猶太食堂。

“我要掃射整個104 WEST。”

他甚至稱猶太人為老鼠，並且還呼籲人們

華裔藤校生網上發帖 FBI冲上門逮人!

議下休學了2個學期，試圖恢復體力，重拾過去的梦想。但是他的心理狀況始終不太好。



跟蹤猶太人，並且割斷猶太人的喉嚨。

還有更多充滿仇恨的發言，要在學校里消除猶太人等等。

這些威脅震動了校園，出于對學生安全的擔憂，猶太食堂關閉了。

根據康奈爾大學的統計，校內約有3,000名本科生和500名研究生，而猶太學生約佔學生總數的22%。

10月29日晚間，隨著網上威脅性帖子的傳播，康奈爾大學已經發佈信息，警告學生和工作人員暫時不要前往康奈爾大學猶太人食堂(104 West)。

再加上他發帖的那個周末，美國爆發了十幾場大大小小的槍擊，很多猶太人門都不敢出了。

FBI得到消息後立刻行動，直接追蹤發帖人的IP，他們發現了2個地址，1個是戴居住的宿舍，1個是他從小長大的家。

最終警方在宿舍逮捕了帕特里克·戴(Patrick Dai)。

目前他被關押在紐約州布魯姆縣的監獄，等待今天下午首次出庭，如果罪名成立，他將面

臨最高5年監禁和25萬美元的罰款。

戴的父母聽到這個消息簡直悲痛欲絕。

戴父表示，他在被捕的時候，他的母親正在開車去康奈爾查看他情況的路上。

戴父是中國一所大學的教授，他告訴媒體：“我的兒子患有嚴重的抑鬱症，他無法很好地控制自己的情緒。”

3年前，他從全紐約排名第30的優秀公立高中畢業，作為前5名國家優秀學生之一進入了常春藤校——康奈爾大學。

他成績優異，社交也非常優秀。

在康奈爾大學的時候，他在擔任了學生顧問，幫助其他工程專業學生使用MATLAB(一種計算機編程語言)，並擔任學校科學奧林匹克競賽的後勤總監。

根據他的LinkedIn信息，戴還擔任過學校的迎新小組長(orientation leader)，上任僅兩個月後就晉陞為迎新主管(supervisor)。

然而，大學第二年的時候，戴出現了問題。

戴的父母表示，那段時間戴看起來很不好，他說他失去了人生目標和動力。

“作為父母，我們試圖給他更多的愛。”

2022年-2023年的時候，戴在醫生的建

議下休學了2個學期，試圖恢復體力，重拾過去的梦想。但是他的心理狀況始終不太好。

10月28日的那個周末，戴母表示無論怎麼聯繫他，都得不到回復。

戴母擔心他會自殺，趕緊驅車前往，沒想到趕到宿舍門口沒有看到心心念念的兒子，看到的只有警車。

目前不清楚到底是什麼願意造成了戴對猶太人如此恨之入骨，以至於發佈了這麼多讓人毛骨悚然的威脅言論。

但是起訴書表示，戴已經向FBI認罪了，寫下那些言論的就是他自己。



國家移民管理局發佈新版外國人永久居留身份證



等公共、政務服務應用軟件已將外國人永久居留身份證納入認可使用的證件類型。

需要特別說明的是，在中國境內，外國人永久居留身份證與本人有效外國護照具有同等身份證明效力，持證人到各公共服務行業網點和有關單位辦理事務時，各單位均應接受現版及新版永居證作為身份證件使用。

啓用新版永居證，是服務保障國家高水平對外開放，提陸外國人管理服務信息化水平的實際舉措，有利于提陸移民管理服務的質量效率，更好服務海外人才來華工作、學習、生活，貫徹落實好人才強國戰略。

下一步，廣東公安出入境管理部門將按照國家移民管理局統一部署，積極會同職能部門加快推進各相關行業信息系統、設施設備適配性升級改造，拓展應用範圍，提陸體驗滿意度，全面順利實現改版永居證功能目標。

廣東出入境

國家移民管理局宣佈，將於2023年12月1日起正式簽發啓用新版中華人民共和國外國人永久居留身份證(以下簡稱“永居證”)，同時發佈新版永居證式樣。新版永居證啓用後，現版永居證在有效期內仍可繼續使用，持證人可根據個人需要，適時申請換發新版永居證。

圖：常光下的新版外國人永久居留身份證與紫外光下的新版外國人永久居留身份證

永居證是國家移民管理局對符合條件的外國人批准其在境內永久居留後，為其簽發的法定身份證件。該證作為個人身份證件可單獨

使用，持證人可在住宿登記、購買車(船、機)票等需要證明個人身份的場合作為合法憑證，無須再出示其外國護照。新版永居證在保持現版基本式樣的基礎上，新加入了體現國家標識的五星元素，優化美化版式佈局，採用更為先進的防偽技術，改進提陸了證件信息存儲和應用管理服務手段，因此新版永居證也稱“五星卡”。新版永居證升級技術、增強功能，新證啓用後，持證人可以在辦理金融、教育、醫療、交通、住宿、通信、工作、稅收和社會保險、財產登記、訴訟等事務需要證明個人身份時單獨使用，主要包

括以下幾個方面。一是持證人可憑外國人永久居留身份證和有效護照多次出入中國國境，無需另外辦理簽證等手續；二是在國內乘坐飛機、火車、輪船等交通工具，可憑外國人永久居留身份證購票、乘車乘機；三是在國內旅館住宿，可憑外國人永久居留身份證辦理有關入住手續；四是辦理銀行、保險、證券和期貨等金融業務與通信、稅收、財產登記、訴訟等社會事務時，外國人永久居留身份證可作為合法身份憑證；五是在全面實現線下應用的基礎上，主要互聯網平台應用軟件和“國家政務服務平台”“鐵路12306”“交管12123”“個人所得稅”

海外華僑如何辦理回國定居手續?留學歸國人員怎樣落戶?

- 出國人員是否需要注銷戶口?
- 華僑申請回國定居，審批程序是什麼?
- 華僑回國工作的，應向什麼部門提出申請?
- 華僑回國定居或工作，是否需要辦理常住戶口登記，怎樣辦理?
- 留學回國人員，怎樣辦理落戶手續?
- 留學人員在國外所生子女，回國落戶有何規定?
- 中國“綠卡”審批制度，是否適用於華僑?

中國僑聯權益保障部針對近年來在維權工作中接觸到的、海內外僑胞關心的問題，分別就身份、出入境、探親定居、婚姻生育等方面，逐一進行解答。

- 1. 出國人員是否需要注銷戶口?**
根據公安部1994年《關於辦理出國留學人員戶口登記問題的通知》規定，臨時出國1年以內，只辦理出國登記，不注銷戶口。2003年8月7日，公安部取消了出國、出境1年以上的人員注銷戶口的規定。
- 2. 中國公民可以通過哪些途徑出國定居?**
中國公民出國定居即移民到其他国家或地區，主要通過以下七種方式：
(1)親屬移民：依靠親屬關係的身份和前往國家或地區的法律規定等辦理定居手續的移民。如父母、子女、兄弟姐妹、配偶間的親屬關係，因婚姻而引起的親屬關係及因領養而產生的親屬關係，都可以構成親屬移民的條件。
(2)專業技術移民：專業技術人員，如專家、教授、工程師、工藝家及具有特殊專業技術才能的人員或在某一領域有重大貢獻的人員，均可以自己的特殊技能為條件，申請專業技術移民。
(3)投資移民：以經濟實力為條件，申請到另一國家投資辦企業或商貿業等而達到在該國定居目的的獨立移民。
(4)勞務移民：具有一定技術技能的工人或農民，或者如廚師、技工、修理工等專門行業的人員，到另一國家或地區定居的移民。
(5)國籍歸屬移民：也稱國籍認定移民。原出生地在外國的公民，由於其出生地的法律規定，凡在該國本土出生的公民即自然取得該國國籍。所以如果他們自願放棄已經取得的國籍而恢復出生地國籍，那麼他們就成為國籍歸屬移民。
(6)政治性移民：因政治、宗教、種族、戰爭、自然災害等因素，由所在國到另外一個國家避難定居的人。
(7)轉換簽證移民：指獲得非移民簽證者，到達所在國後，由於某些特殊原因符合辦理移民的條

件，而被所在國批准將非移民簽證轉換為移民簽證，即成為轉換簽證的移民。

3. 華僑申請回國定居，審批程序是什麼?
定居國外的中國公民要求回國定居的，應當在入境前向中華人民共和國駐外使館、領館或者外交部委託的其他駐外機構提出申請，華僑回國定居應當由華僑本人提出申請。華僑本人確因客觀原因無法親自辦理的，可以委託親屬提出申請。

市級或者縣級人民政府僑務部門受理華僑回國定居申請後，應當對申請人所提交的申請材料進行調查核實，並於受理申請五個工作日內書面徵求同級公安機關的意見。公安機關應當在收到同級人民政府僑務部門的徵詢函後，於十個工作日內提出意見並以書面形式回復同級人民政府僑務部門。

受理申請的市級或者縣級人民政府僑務部門，應當在收到公安機關意見後十個工作日內，提出審核意見並報上一級地方人民政府僑務部門。

市級人民政府僑務部門收到縣級人民政府僑務部門報送的申請材料後，應當對申請材料進行復核，於五個工作日內提出復核意見報省級人民政府僑務部門審批。

華僑回國定居申請數量較多的省、自治區，可以由市級人民政府僑務部門審批華僑回國定居申請。省級或者市級人民政府僑務部門收到報送的申請材料後，可以請同級公安機關協助核實華僑出入境記錄信息和出入境證件簽發信息及其他情況。省級或者市級公安機關應當在收到同級人民政府僑務部門的核查函後，於七個工作日內完成核查工作並書面回復同級人民政府僑務部門。

省級或者市級人民政府僑務部門收到報送的申請材料後，應當在十五個工作日內完成對申請材料的審批。批准華僑回國定居的，應當簽發《華僑回國定居證》；不予批准的，除國家安全等特殊情況外，應當書面說明理由。公安機關協助核查的時間，不計入十五個工作日內。

4. 華僑回國工作的，應向什麼部門提出申請?

定居國外的中國公民要求回國工作的，應當向中國勞動、人事部門或者聘請、雇用單位提出申請。

5. 華僑回國定居或工作，是否需要辦理常住戶口登記，怎樣辦理?

定居國外的中國公民回國定居或者回國工作抵達目的地後，應當在30天內憑回國定居

證明或者經中國勞動、人事部門核準的聘請、雇用證明到當地公安局辦理常住戶口登記。

6. 定居國外的中國公民短期回國，國內戶口管理有何規定?

定居國外的中國公民短期回國，要按照戶口管理規定，辦理暫住登記。在賓館、飯店、旅店、招待所、學校等企業、事業單位或者機關、團體及其他機構內住宿的，應當填寫臨時住宿登記表；住在親友家的，由本人或者親友在24小時內(農村可在72小時內)到住地公安局的派出所或者戶籍登記管理辦公室辦理暫住登記。

7. 已獲準回國定居的華僑，如何繼續領取原僑居國發給的養老金?

已獲準回國定居的華僑如需繼續領取原僑居國發給的養老金的，應在申請回國定居或回國定居的同時，向原僑居國的有關主管部門辦妥將養老金轉到中國領取的手續；回國定居後，可以委託當地中國銀行協助辦理領取養老金手續。

8. 留學回國人員，怎樣辦理落戶手續?

(1) 公派或自費出國的留學人員，回國後要求在原戶口所在地恢復戶口的，派出所可以憑歸國留學人員的出國護照，依據原戶口注銷登記直接辦理恢復戶口手續；理由正當，需要在本市、縣內其他派出所轄區登記戶口的，落戶地派出所可以憑歸國留學人員的出國護照及原戶口所在地派出所出具的戶口注銷證明(證明中應載明戶口注銷前戶口登記的詳細內容)，辦理落戶手續。

(2) 需要跨市、縣安置工作的歸國留學人員，屬於國家統一分配的，憑教育部和國家人事部門的有關證明，由接收單位所在地派出所辦理落戶手續。不屬於國家統一分配的，憑護照和接收地市、縣以上人事部門證明在接收地派出所辦理落戶手續。

(3) 獲得博士學位或調整到國家重點項目的單位和國有大中型企業及邊遠艱苦地區工作的歸國留學人員，憑省以上人事部門的有關證明及戶口遷移證明，可辦理家屬及未成年子女的戶口隨遷手續。

9. 留學人員在國外所生子女，回國落戶有何規定?

出國留學人員將其

在外所生子女送回國撫養，可以向其子女擬定居地的公安機關派出所申報常住戶口登記。送回國內撫養的子女擬居住地按以下順序選擇：

- ①其父母在國內的，在父親或母親處；其父母都在國外的，在其父母原戶口所在地的撫養人處。
- ②沒有上項條件的，可在其祖父母、外祖父母處。
- ③沒有上項條件的，可在其他撫養人處。

申報常住戶口時，須提交經中國駐該國使館或領館認證的在國外所生子女的出生證明及中國駐外使館或領館開具的其父母身份的證明、子女回國時使用的護照或《中華人民共和國旅行證》。

留學人員在國外所生子女回國後欲在其所持《中華人民共和國旅行證》有效期內再出境的，應當在當地申報暫住戶口。在其所持《中華人民共和國旅行證》有效期內未出境的，應將暫住戶口改為常住戶口。

留學人員回國後，應將其寄養在國內親屬處

的子女戶口遷到父母處。

10. 中國“綠卡”審批制度，是否適用於華僑?

“綠卡”即外國人在居留國合法居留的身份證件，是一國政府依據本國法律規定，給予符合一定條件的外國人在本國居留而不受居留期限限制的一種資格。2004年8月15日，公安部、外交部聯合簽署第74號令，正式發佈施行了中國“綠卡”審批制度。《外國人在中國永久居留審批管理辦法》。

中國“綠卡”審批制度所規範的對象是外國人。根據《中華人民共和國國籍法》，華僑持有中國護照，仍然具有中國國籍，因此中國“綠卡”審批制度不適用於華僑。



中國女子境外機場掏現金賄賂海關人員,領刑四周

11月1日,52歲的中國女子曾某站到了新加坡法庭之上,她深知自己犯下了什麼錯,只是從未想過“這點事兒”竟然會為自己帶來牢獄之災。

法庭宣判,根據新加坡《反腐敗法》判處曾某入獄4周,因為此前她試圖用一疊美金賄賂樟宜國際機場工作人員。

未曾想對方壓根不予理會,還反手將她告上了法庭,送進監獄。

今年10月16日下午,曾某和她的朋友吳某從泰國蘇梅島出發,安全降落在新加坡樟宜機場一號航站樓,兩人的目的地是荷蘭阿姆斯特丹,途經新加坡只是轉機。

曾某和吳某早早就買好了荷蘭皇家航空公司前往阿姆斯特丹的機票,按計劃航班將在10月17日凌晨12點40分起飛,可兩人只顧著準備機票,竟然忘記了準備簽證。

當天下午,兩人在樟宜機場閒逛了一下,終於熬到了登機時間,才發現情況不對。

當時,兩人抵達C15登機口,荷蘭皇家航空的工作人員Suriah Samsi負責檢查兩人的機票和簽證,隨即Samsi就發現,曾某和吳某並沒有入境荷蘭的有效簽證。

沒有簽證自然不能登機,因為就算登機抵達了阿姆斯特丹,也還是逃不掉被遣返的命運,於是Samsi就告訴曾某和吳某,她們因為沒有簽證而無法登機,並同時將此事報告給荷航的其他工作人員。

曾某和吳某一下子就緊張起來,大價錢的機票都買了,起飛時間馬上就到了,卻不讓上飛機,這簡直就是虧大了,於是便焦急地和Samsi商討起解決辦法。

但沒簽證這事兒找誰商量也沒用啊,畢竟航班馬上起飛,現場也根本沒辦法給他們即時簽證。Samsi見自己無法跟曾某、吳某解釋清楚,便找來了機場海關官員 Ronald Michael Jansen。

這個官員也是廢了一番口舌向兩名中國女子解釋,她們為何不能登機前往阿姆斯特丹,並讓兩人打電話給荷航解決機票的問題。

在Jansen獲得了兩名女子一連串的“OK”之後,他認為自己已經解釋清楚了,便離開了現場,可誰知道,好戲才剛剛開始。

過了一會兒,Jansen再次看到兩名中國女子,便走上前詢問是否需要幫忙?

可誰知,綠油油的美金就迎面而來!

Jansen一時間還沒反應過來,這是讓我給她們買點吃的嗎?

隨後他恍然大悟,她們這是在行賄啊!拿出錢的曾某表示,這里是50美元,希望Jansen可以幫助二人說服航空公司,讓兩人登機……



Jansen嚴厲拒絕了兩人的行賄行為,並帶著性子再次前往登機口,向工作人員確認曾某和吳某是否可以登機,工作人員明確表示:沒有簽證,不行。

隨即,他返回來再次給二人耐心解釋,但那幾張美金又夾在行程單里悄悄塞了過來……

Jansen真是氣壞了,合著你覺得我是怕人看到才不收錢嗎?

他再次拒絕了曾某的行賄,並立即離開了登機口。然而曾某還不死心,她又去登機口找到了剛纔的Samsi,假裝將自己的護照遞給她,讓對方再仔細看一看,Samsi打開護照一看,里面依舊夾著那50美元!

Samsi同樣拒絕了這筆錢,並通知了機場警察。

警察一來,事情可就沒有那麼簡單了,當地媒體《Today》報道,曾某和吳某隨即被當局以行賄為由逮捕。調查過程中警方表示,曾某曾向機場官員Jansen和工作人員Samsi行賄,並用普通話要求二人為她提供幫助。

曾某承認,她用一張50美元的紙幣向二人行賄,該紙幣目前已被新加坡警方沒收。

法庭上曾某要求對自己從輕處罰,她說這是自己第一次出國旅行,對國外環境不瞭解。

這話說的,似乎中國就能這麼干的,簡直了!國人的臉都被她丟光了。

在新加坡,曾某的行為最高可面臨5年監禁或10萬新元罰款,亦或兩者並罰。

最終,曾某被判入獄四周,希望她在里面可以好好反省。



據報道,灣區一名華裔男子因涉嫌未披露國外銀行帳戶而被起訴。

聯邦檢察官稱,現年67歲的黃春生(音譯,Chunsheng「Jay」Huang)被指控涉嫌提交虛假納稅申報表,以及未報告外國銀行或金融帳戶。

起訴書於2022年11月1日確定,但直到上週才解封。

根據起訴書,黃春生來自聖何塞,在加州米爾皮塔斯一家公司工作了超過15年,同時還在中國的公司工作了至少6年。

黃被指控使用其弟媳名下的中國工商銀行帳戶從兩家中國公司收受款項。

起訴書稱,他在2016年至2020年的納稅申報中沒有披露這筆收入。在此期間,他也沒有向美國財政部和其他必要機構報告這筆收入。

根據美國法律,美國公民和居民在擁有海外收入的情況下有義務報告,全年任何時候,外國金融帳戶的總值超過1萬美元的,都需要進行申報。

如果黃的兩項罪名成立,將面臨最高合13年的監禁和超過75萬美元的罰款。

華人隱瞞中國收入遭起訴 面臨監禁

華人傳奇!廣東窮小子闖泰國,從挑糞工到億萬富翁



2019年元旦,廣東省梅州市豐順縣迎來一位93歲的老人。儘管已經在泰國生活了70多年,他還是不改濃厚的鄉音。

“作為豐順人,我將一如既往地關心支持家鄉經濟社會發展,為推動梅州豐順振興作出應有貢獻。”

自從有錢之後,他就不斷地反哺家鄉,捐資興建了上百個項目。豐順縣的學校、醫院、道路、運動場,處處都有他的身影。

早在20年前,他就受邀參加了澳門回歸的儀式,是中國政府邀請的泰國唯一代表。

他就是泰國中華總商會副主席、泰國東方實業集團的創始人陳修試。

雖然現在無比風光,但年少時的他幾度輕生,還一度把挑糞當成了職業。

這個不怕臟、不怕累的孩子,最終活成了自己夢想中的樣子。

盡道民國風流,上層社會紙醉金迷,但誰能到底層百姓。

1926年,陳修試出生於廣東省梅州市豐順縣湯西鎮石湖村,父親是一位德高望重的紳士,母親則是勤儉持家的賢婦。

雖有幾畝薄田維持生計,平常還賣些豆腐,但家中孩子實在太多了。陳修試排行老么,上面足足有九個兄弟姐妹。

這麼一個12人的大家庭,平常連吃飯都是個難題,上學更是奢望。當時的學校還算人性化,對待農村學生,每半年只收五公斤大米。

即使學費如此低,這五公斤大米也是難以承受之重。一年級時還勉強湊到,二年級說什麼也交不上了,先生只能催繳,又趕上日寇入侵,陳修試從此告別了學堂。

看到父母每天都很辛苦,懂事的陳修試承擔了放牛的任務,平常就跟牛睡在一起,身上總是會沾上牛屎。

從8歲開始,他還幫家人賣起了豆腐。每天凌晨兩三點鐘起床,在漆黑的夜里和哥嫂一起,用那種古老的大石磨做豆腐。

只有在這個點起床,才能在天亮前把豆腐做好,然後趕到集市上販賣。陳修試的任務就是高聲叫賣,吸引路人的目光。

雖然每天都過得很累,但一想到能幫父母減輕負擔,男孩心里就會漾起暖流。

可惜天有不測風雲,13歲時,陳修試突然

患上了眼疾,瞳孔蒙上了一層白膜,視力越來越模糊。

由於沒錢看醫生,鄉親們紛紛出主意,貢獻了許多偏方。有的說用陳年的蜘蛛網,以污穢去惡疾,這叫以毒攻毒。有的說將墨汁滴到眼睛上,還有的說用沾了醋的肉片敷到眼睛上。

在經過各種實驗之後,陳修試的眼睛徹底失明。在看不見的日子里,他感嘆著命運的不公,更不想成爲一個鬻養,讓本就勞累的父母更加辛苦。

於是,一個可怕的念頭出現在他的腦海,怎么也揮之不去。

生存還是死亡,這是一個問題。活著是家里的鬻養,死亡又會讓父母傷心,最終還是後者佔據了上風。

趁家人都外出時,他找到了一把刀,準備結束自己的生命。萬幸三嫂歸來,及時制止了他的舉動。經過這次失敗的自殺後,家人們把刀具藏了起來,唯恐他再做傻事。

陳修試的心結並沒有打開,又在不久後找到了機會,他摸到了繩子準備懸樑自盡。四嫂看到後馬上將他抱了下來,以斥責的語氣開導他。

聽聞兒子再次自殺,母親歸家後淚流滿面。陳修試也哭著說出了內心的想法,不想讓家人照顧,只想一死解決萬般痛苦。

關鍵時刻,媽媽的一番話,讓他知曉了母愛的深沉,再也不敢尋死。“媽也活不下去嘛,如果你死去了,我也會跟著去死的……”

整整五年時間,陳修試都在失明中度過。好在他的眼睛並非真的失明,後來在親戚介紹下找到了正規醫生,變賣了三畝田地給他治眼睛。

在治療的過程中,不僅要每天喝中藥,還要讓一個人每天用舌尖舔去眼睛上的白質,每只眼睛舔半小時。

每次喝完中藥後,眼睛會出現許多眼屎和眼淚,而且有股臭味。母親強忍著反胃舔了半年時間,終於讓兒子重見光明。

● 少年時期的陳修試。

世界上還有什麼比失明而復得更幸福的呢,再次看到世界的陳修試重拾斗志,覺得能夠戰勝人間的一切困難,用盡全力孝敬父母。

爲了省下給田里施糞肥的錢,他主動挑起了大糞,而且是用最大號的桶。

這種工作既低賤又繁重,他通過苦練掌握了訣竅,不僅減輕了家里的負擔,還把糞肥賣給鄉親們掙到了錢。

彼時的中國,實在是太苦太窮了,許多人逃到了東南亞。歲月悄然翻到了1945年,日本投降的新聞傳遍神州,百姓們都歡天喜地慶祝。

恰好泰國開放了國門,吸引了許多鄉親。陳修試也聽得蠢蠢欲動,聽說那里物產豐富,水中有魚,田里有米,只要勤勞點,肯定會成爲有錢人。

不甘貧窮的陳修試,決定告別母親,破釜沉舟。

1945年,19歲的陳修試只身前往泰國。由於路費高昂,他衣衫破爛,未穿鞋子,也沒有行李箱,看起來比乞丐強不了多少。

放眼望去,他應該是最窮的那個,但雄心和體魄不輸任何人。他白天在皮革廠打工,月薪80銖。晚上又到港口搬3個小時的貨,薪酬爲5銖。

平常既不喝酒,也不抽煙,更不打牌消磨時光,只是不知疲倦地工作。還在別人避之不及的情況下,主動疏通了廠里堵塞的廁所,給老闆留下了深刻的印象。

以當時的物價,每天的花銷不到1銖。他每個月可以掙230銖,省下200銖左右,這還不算加班的費用。

存錢之後,他第一時間給媽媽寄去了物資,收到媽媽的回信後,高興得看了一遍又一遍。

很多人搞不懂他爲什麼這麼拼,除了孝敬母親之外,他的心底還藏著一個大志:掙脫貧窮的枷鎖。

僅僅兩年零四個月,他便攢了6000泰銖,弄懂了工廠的所有流程,以22歲的低齡開了一家皮革廠。初期發展頗爲順利,他的事業蒸蒸日上。

可惜好景不長,泰國政府爲了保護本國耕牛,頒發了禁止出口牛皮的政策,給了整個行業毀滅性的打擊。爲了家人和事業,他豁出性命,接受了一項月薪高達350泰銖的工作。

工作內容是到泰國南部的原始森林里割膠,那里有許多兇猛的野生動物。他親眼看到一個工友被老虎咬死,又見到一條十米巨蟒從身旁路過,嚇得他全身麻木不敢呼吸。

這是真的用命掙錢,誰也不敢保證能全身而退。

在賺了七八千銖後,他立即辭去了工作,回到曼谷延續自己的生意。

眼看著皮革廠日薄西山,他在1956年放下老闆的架子,跑到一家木工廠,從零開始當起了學徒,成功轉行門窗加工。

憑藉著勤誠,陳修試再次東山再起,成爲門窗加工行業的知名人物。但真正走向大富之路,還要再等七年。

1963年,37歲的陳修試在朋友的建議下從事橡膠生意,創立了“東方橡膠製品廠”,生產鞋底和輪胎,後來公司改名爲“東方實業”。

他們不斷擴展和改良產品,先是造出了廣受漁民歡迎的橡膠拖網滾輪,擺脫了對進口產品的依賴。接著又研製出拖網環,奠定了公司在漁具行業的頂尖地位。

東方實業公司的名氣,在泰國越來越大。比財富暴增更讓他高興的是,在闊別家鄉29年後,他終於等到了回國探親的機會。

1974年,聽聞中國出台允許華僑回國探親的政策後,48歲的陳修試立馬收拾行裝,踏上了返回家鄉豐順縣的旅程。

途經香港時,他買了100公斤旅行包的大米,還有17麻袋的商品,既有縫紉機、自行車、收音機、鐘錶、電風扇這樣的貴重物資,也有糖、麵粉、椰子油這樣的副食品。

可惜父母早已去世,未能親眼看到兒子的成功。當哥哥們看到他時,簡直不敢相信自己的眼睛。

十年不見尚且茫茫,何況睽違近三十年。

他在家中待了半個月,和親戚們暢談各種往事。看到老家還是那麼窮困,他想著以後一定要多爲家鄉做貢獻。



● 陳修試爲家鄉捐建的學校大樓之一。後來他的願望變成了現實,由於生意特別紅火,他能夠爲家鄉做更多事情。

1975年,東方實業公司試製出世界先進的亞羅弗(AEROFLEX)絕熱保溫材料,產品暢銷一百多個國家,成爲泰國的標杆企業。

泰國政府盛贊東方實業有限公司及其名牌產品,對繁榮泰國國家經濟做出巨大貢獻。

陳修試本人,也成爲泰國的頂級富豪。泰國國王向他頒賜紀念品,詩琳通公主向他頒發榮譽博士學位。

他則頻頻返回家鄉,捐資興建了一個又一個項目。

修橋、築路、蓋學校、建醫院,還有水井、亭子、浴室等各種公共設施,加起來超過百項,累計捐助上億泰銖。

他一生中驕傲的事情,發生在1997和1999年,受邀參加香港和澳門回歸中國的儀式。這兩次特殊的見證,讓他熱淚盈眶。

2019年元旦,93歲的他又返回了豐順縣。在孫子的陪伴下,他先後參觀了豐順中學、湯坑中學、修試大道、豐順縣人民醫院,累了就在輪椅上坐一會兒。

回顧人生,他真正踐行了貧則獨善其身,達則兼濟天下。不僅對中國廣施善舉,對泰國也多有回報,累計捐助額也有上億泰銖。

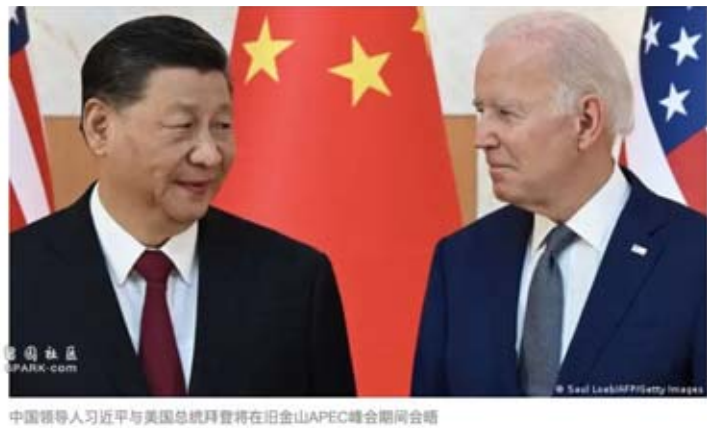


● 2012年,陳修試全家福。“我想用剩下的時間報答生我之中國,養我之泰國,我將不斷地爲這兩個國家作出我最大的貢獻,直到我離開這個世界爲止。”

出身寒微,不是耻辱。能屈能伸,方是丈夫。堂堂正正地站着賺錢,勤勤懇懇地躬行慈善,這才是真正的人間之龍。作者:令狐空

拜習會 兩個大國的對決 中美元首如何找到共同點?

新聞來源: 德國之聲



中國領導人習近平與美國總統拜登在舊金山APEC峰會期間會晤

屆時為他們攝影的記者將是亞歷山大(“壓力山大”)。

這張照片將展示在經濟和安全政策方面互為競爭對手的兩個國家之間眼下的關係。這關係可是非同小可:如果兩國不合作,就無法應對氣候變化等全球性挑戰。

媒體和公眾將仔細觀察這兩個人的面部表情、姿勢和整個場景,以解讀兩國之間的關係。不過,至少他們的身體將近距離接觸:

拜登身高 1.83 米,習近平身高據稱在 1.80 米左右——但這並不能完全確定,因為中國對待這些信息就像國家機密一樣。

習近平和拜登第一次會晤是 2022 年 11 月在印尼巴厘島舉行的 G20 峰會上。在那以後,雙方一直保持着活躍的政治磋商,但這兩個人並沒有直接面對面地交換過意見。

政治制度上的相互對立

中美關係是兩種截然不同的政治體制的對立。中國是一黨專制國家,已成為世界第二大經濟體。中國政府表示要在 2050 年成為世界上最強大的國家。中國希望到那時能取代美國成為全球超級大國。作為一個共產主義國家,中國在冷戰期間與西方陣營進行了數十年的鬥爭,但未能取得成功。美國作為世界上最大的經濟體和民主國家,則希望捍衛自己的地位。

兩國在多個層面展開激烈競爭。經濟是一個方面,尤其是半導體、數字化和人工智能等高科技領域。但地緣政治利益也不遑多讓。中國希望與非西方國家結盟,重現目前由美國主導的世界秩序。歸根結底,問題在於誰將主導 21 世紀的意識形態模式,是共產主義專制還是資本主義民主。

1972 年,在尼克松總統的領導下,美國與中國建立外交關係。在過去幾十年中,兩國關係經歷了快速發展,尤其是自 1978 年鄧小平提出改革開放政策以來。

經濟貿易上的相互依存

中國憑藉其強大的經濟實力與其他國家建立了密切的相互依存關係。中國巨大的市場吸引了眾多來自歐洲和美國的投資者,他們帶來了資金和技術知識。例如,2022 年,德國大眾、寶馬和梅賽德斯·奔馳等汽車製造商平均 35% 的收入來自中國。

與此同時,中國還在非洲、中亞、拉丁美洲以及阿拉伯世界進行了投資。中國提出的“一帶一路”倡議(又稱“新絲綢之路”)就是其中一個突出的項目。“一帶一路”倡議有兩條貿易路線,一條是陸路,另一條是海路。中國還在由主要新興經濟體組成的“金磚+”集團中發揮着領導作用。“金磚+”集團最初由巴西、俄羅斯、印度、中國和南非組成,目前正在擴大,又增加了六個成員國。目前大約有 40 個國家表示有興趣加入。

德國杜伊斯堡-埃森大學教授、中國經濟研究專家陶伯(Markus Taube)說:“中國正在實施一種試圖利用經濟槓桿來與其他國家的外交關係中實現自己政治目標的國策。”

陶伯教授上周在杜塞爾多夫舉行的德中商界會議上說:“中國希望在全球體系中擁有更大的影響力,同時也在提出這樣的要求。因此,中國與西方世界的對立越來越多。我們正在經歷利用‘經濟國策’作為追求更高國家目標的工具的復興。美國智庫大西洋理事會認為,‘經濟國策’是指利用金融、監管和經濟工具來實現外交政策目標。”

“以貿易促轉變”並不盡如人意

具有諷刺意味的是,最初是西方希望通過“經濟國策”實現政治變革,尤其是在 20 世紀 90 年代。當時德國的流行語是“Wandel durch Handel”(以貿易促轉變)。“德國的秩序理論家們認為,沒有自由的社會模式,複雜的經濟就無法運行。‘以貿易促轉變’將啟動一個協調的進程,陶伯指出:“今天我們可以看到,這種觀點並不完全正確。”中國已經證明,資本主義和專制制度可以成為絕配。

墨卡托中國研究所首席分析師萊加達說:“西方國家面臨的巨大挑戰和長期擔憂是,中國已經表達了改變當前全球秩序、規則、價值觀和原則的勃勃野心,決意令其更加符合自己的利益。”

以美國為首的“七國集團”(G7)是一個由七個工業化國家組成的自由民主集團,德國也是其成員之一,該集團表示願意與中國就“全球挑戰和共同利益領域”開展合作。11 月 8 日,“七國集團”外長在日本舉行會議後發表聲明,聲稱“我們認識到坦誠接觸和直接表達關切的重要性,願意與中國建立建設性的穩定關係”。

在習近平訪美之前,人們呼籲拜登總統對中國在周邊海域和其他地區的挑釁行為作出更果斷的回應。但是,儘管雙方在制度上存在競爭,要使中美兩國克服共同的挑戰,就必須建立務實的聯盟。在這場宏大的競爭中,西方也在努力尋找志同道合的夥伴。德國外交長貝爾博克在啟程前往東京之前說:“作為民主國家,只有當我

們在全球各地的朋友感得到我們嚴肅對待的時候,我們才能在與專制勢力的系統性競爭中站穩腳跟。”

“重大問題”,中美元首將怎麼談?

直新聞:外交部發言人華春瑩表示,在“習拜會”期間,兩國元首將就事關世界和平與發展的重大問題深入溝通。對此,您又作何解讀?

特約評論員 劉和平:其實,毫無疑問,在眼下事關世界和平與發展的重大問題無非就是這麼幾個,一個是正處於膠着狀態下的俄烏戰事,第二個是正打得格外慘烈同時引發了嚴重人道主義危機的巴以衝突,第三個就是存在着潛在衝突風險的台海局勢。

雖然前面兩個問題,是舉世矚目的地區熱點局勢,後一個問題事關中國的核心國家利益,但是,從某種程度上面來講,這三個問題其實也是存在着聯動關係的。明白了這一點,我們就可以知道,為什麼在中美元首即將舉行峰會前,在俄羅斯總統普京以及防長紹伊古不久前已經訪問了中國的情況下,中央軍委副主席張又俠專程前往俄羅斯訪問了。

這里面不僅僅涉及了中美與中俄三角關係的平衡問題,而且我認為,這意味着,在接下來的中美元首峰會上,雙方一定會談到俄烏局勢的問題,尤其是會探討如何結束這場曠日持久的俄烏戰事。正是在這種情況下,在中美元首峰會前,張又俠才會訪問俄羅斯來進行最後的溝通與對表。同時,在中美元首即將舉行峰會前,還傳出了哈馬斯即將派代表團訪問中國的消息,對此中國外交部的回應是,中方同各方都保持着密切溝通。

這也就意味着,對於美國長期以來解決不了的老大難中東問題尤其是巴以衝突問題,中方也將有所發力,並就此而跟美方展開探討。除此之外,中方此前曾經反復強調過,美國在包括台灣等問題上尊重中國的核心國家利益與關切,是中美共同合作解決國際熱點與地區局勢問題的基礎和前提條件。因此我們可以預料,當中方在俄烏戰事與中東局勢等國際與地區熱點問題上做出一定的努力與表達一定的善意之後,美方應該也會在台灣問題上有所收斂。

直新聞:在訪美並出席 APEC 會議期間,習近平主席還將出席由中美關係全國委員會和中美貿易全國委員會舉辦的晚宴,美國商界反響熱烈。對此,您怎麼看?

特約評論員 劉和平:確實,我注意到,美國的商界領袖對於出席中美關係全國委員會和中美貿易全國委員會舉辦的晚宴,表現得可謂是相當積極,甚至不惜一擲千金。我認為,這背後恰恰反映出,當前的中美經貿關係存在着相當嚴峻的問題,以至於美國的商界領袖們迫切希望從中方領導人的講話中,找到解決問題的方向與鑰匙。

我們知道,在中國改革開放的前三十年,中美兩國的經貿合作相當成功,甚至可以說是創造了一個新的奇蹟和一個新的模式。這個新模式的表現就是,中國利用豐富而便宜的勞動力資源從事製造與生產,美國則利用其強勁的購買力來消費。於是,中國不僅解決了國內的就業問題,而且 GDP 因此而躍居全球第二,而美國則維持了長時間的低通脹與高增長。這一合作模式,還進一步促進了經濟的全球化與全世界的繁榮。

但是,自從美國主動挑起中美經貿糾紛對華產品加徵關稅以及跟中國經濟部分“脫鉤”之後,中美雙方都成為受害者,中國需要為自己的產品開拓歐美之外的替代市場,而美國則需要尋找貨品之外的替代品,並因此而推高了美國的通脹。

而在這個過程中,那些在中國投資的跨國企業尤其是美國的企業,則成為首當其衝的受害者,在美國的產業鏈重組與對華高科技產品的禁令措施下,他們既要被迫尋找替代中國的生產基地,又要為自己的產品開拓新的市場。正是在這種情況下,本次中美元首峰會,能夠為他們帶來擺脫困境的機會。同樣,對於中方來講,這也是一個非常難得的向這些跨國企業與商界領袖做好解釋工作以消除其疑慮的機會。

“習拜會”,有三大看點

直新聞:中美元首“習拜會”下周上演,全球媒體高度關注,您對此有何特別期待?特約評論員 庚欣:是的,這次中美元首會晤真是千呼萬喚,全球矚目的一件大事。我認為甚至可以稱之為最近幾年來,世界上最重要的一次積極正面的大國首腦會晤。因為在近幾年各種變局動蕩加劇的負面形勢下,這次會晤不僅表明中美關係幾年來第一次出現比較確實的“止跌企穩”勢頭,而且也使世界各國在近年來一直低迷的政治經濟陰霾中看到了難得一見的曙光。這對所有人都是次積極、正面的機遇。我預期,這次中美元首會晤有三個重要的內容和看點。

第一是要就去年巴厘島會晤到今年舊金山會晤,整整一年的中美關係做一個小結。

這一年的發展,幾乎就是幾十年中美關係的縮影,經歷了“低開高走”、“斗而不破”、“波瀾不驚”的複雜進程。從去年巴厘島中美元首會晤之後,雙邊關係也經歷了“氣球事件”等負面干擾,到下半年高官互訪和社會各界互動迅速熱絡,再到王毅與何立峰訪美,兩國經濟領域工作組已經啟動會商,美方幾次表明“不支持‘台獨’”、“中美不‘脫鉤’”等立場,美軍方也組團參加北京香山論壇等,雙方還簽署了自 2017 年以來最大的農產品採購意向協議等等。這些都表明,中美“止跌企穩”的勢頭,已經形成。

第二,是要就中美關係的基本定位進行溝通,尤其要就中美關係的“戰略方向”進行確認,準確達成進一步的共識。

在這次中美達成關於元首會晤的目標共識時,都提到了中美兩國元首將就發展中美關係“戰略方向”的話題進行溝通。所謂中美關係“戰略方向”和中美正確的“相處之道”,最重要的就是要就中美兩國的相互認知和對中美關係的基本定位達成共識,換言之,中美到底是朋友還是敵人,主要是朋友還是敵人?中美是以合作作為唯一正確選擇,還是以競爭對抗作為今後的發展方向?中美關係前幾年之所以陷入建交以來的最低谷,它的根源或者它的主要病根,就在于美方抱持錯誤的對華認知,制定了錯誤的對華政策。“戰略方向”就是要解決這個基本定位問題。

中美關係就像一條大船,只要戰略方向對了頭,速度快一點,慢一點,我們最終都可以達到預期的目標。但如果方向錯了,那麼無論速度快慢,我們都將誤入歧途。美國最近總希望用“競爭”其實就是“對抗”來定位中美的戰略方向,其實就是要把中美關係定位為“敵人”,這樣就會有無窮無盡的矛盾,只有定位為“朋友”,才能相互尊重彼此的社會制度、發展權益,才能和平共處、合作共贏,即使有驚扭,也會找到妥善處理的方法。

第三,就是近來國際社會最關注的亂局——就是巴以衝突的陸戰。這次 APEC 或中美元首會晤,不可能迴避這個最重要的新變局。而中美恰好在這個問題上具有很大的公約數和很高的達成共識及合作的可能。

因為,中美這幾年來都在中東地區,積極推動不同版本的“中東和解潮”,而且雙方有一種“不謀而合”和“殊途同歸”的感覺,這對於中東地區的、對於世界的和平、發展、穩定都至關重要,是非常積極、具有建設性的努力。這也是“中美構建正確相處之道”的題中應有之義。

中美從巴厘島走向舊金山,這一年的路途也並不平坦。但是,前途是光明的,中美關係整個的勢頭是積極的。我們兩個大國都有着很高的政治智慧和降解衝突、克服困難的能力,過去 50 年,我們成功地“化敵為友”,走到今天,成為了世界上最大、最重要的合作夥伴,今後 50 年,我們也一定能夠構建正確相處之道,走向合作共贏的明天。

直新聞:舊金山 APEC 會議下周舉行,中國元首也將參會,您對此又如何前瞻?

特約評論員 庚欣:今年的 APEC 會議,確實特別引人關注。因為最近以來的國際形勢,特別是最近這半年來,國際政治、經濟形勢正在發生着重大的、帶有轉折性意義的變局。相比去年來說,當時俄烏開戰,整個世界局勢一片灰暗。但今年以來,雖然也有巴以衝突等亂局發生,但以中美即將舉行元首會晤,中美關係正在“止跌企穩”的積極勢頭,為 APEC 會議及整個世界形勢,帶來了非常正面的轉機和積極的氛圍。

當前,整個世界變局動蕩不斷,四大赤字在干擾世界的和平發展合作事業。但是,亞太特別是東亞地區,相對比較穩定,而且“穩中有進”,即和平發展合作的局面還有新的進展。雖然不能說亞太地區保持和平發展穩定局面,沒有被捲入今天的戰亂對抗之中,就是因為 APEC 平台發揮了多么重大的作用,但至少可以說,每年一度的 APEC 會議,一直都以建設性的姿態,在三十多年來的歷次重要歷史節點上,比如 1997 年的亞洲金融風暴,2008 年的美國次貸危機,2010 年歐洲主權債務問題等國際金融危機,以及最近幾年來,世界上出現的“逆全球化”、“脫鉤斷鏈”的逆風衝擊等,APEC 都堅持以和平發展、合作共贏的原則,照顧本地區發展的特點,以一種務實、均衡的態度,團結各方克服危機,發揮了比其它多邊平台更加正面的作用,在今天世界各大經濟發展板塊中,獨領風騷,堪稱“和平的壓艙石”,“發展的牽引機”,“合作的推動器”。

這次的 APEC,還有一個特別引人關注的看點,就是“中美元首會晤”。在 21 個經濟體成員的雙邊和小多邊互動中,毫無疑問,中美元首會晤最受關注。因為“中美相處之道”不僅是中美兩國,而且是整個亞太地區乃至全世界,都非常關注的“最重要的事情”。

現在中美關係“止跌企穩”的勢頭已成逐漸形成,雙方積極的互動一定可以帶動這次 APEC 會議,展現和平發展、共同繁榮的新局面。而 APEC 的這種正面態勢,又可以給全球長期低迷、復甦乏力的世界政治經濟形勢,注入積極的推動力,帶動全球的和平發展和穩定。我們有理由相信,今後世界會逐漸形成一個由中美等大國積極互動所塑造牽引的妥善相處之道,引領像 APEC 這樣的大多邊互動平台,進而又通過 APEC 這樣的影響力,來引領全球的和平發展合作局勢,用這樣積極的連帶效應,逐漸彌補今天我們面對的各種赤字,克服困難,共渡時艱。



德語媒體指出,即將登場的拜習會可以被視為拜登和習近平為稍微緩和局勢所做的努力,習近平需要與西方的貿易以挽救陷入困境的經濟,拜登則希望防止美中競爭演變成真正的戰爭。

中國外交部周五(11 月 10 日)終於確認其領導人習近平將在 APEC 峰會期間與美國總統拜登會晤。明鏡在線周六在題為“大國峰會”的文章中評論道:

“用‘糟糕’還不足以形容美中關係。多年來,包括在拜登的任期內,兩個大國的關係一直不友好。其中,持續不斷圍繞台灣議題的爭端以及疑似中國間諜氣球的事件,皆使雙邊氣氛惡劣。”

“在舊金山的亞太經合組織(APEC)亞太峰會期間會晤,可以被視為拜登和習近平為稍微緩和局勢所做的努力。尤其是習近平其實無法承受與長期與美國陷入紛爭導致的後果,他需要與美國和西方進行經濟貿易,以維持中國陷入困境的經濟。”

“拜登則奉行一句古老的格言:寧動口不動手。他希望穩定兩國關係,從而防止中國的競爭演變成真正的戰爭,例如在台灣問題上。畢竟美國總統已經有夠多的事情需要操心。”

德國《經濟周刊》發表文章“大國的對決”,探討了中美兩國對當前衝突的不同看法,並提到它們在全球問題上的對立立場。美國認為中國在解決當前全球危機方面是一個阻礙,而中國則將自己定位為對全球問題做出建設性貢獻的國家。

“習近平最近在講話中提到美國時,總是提到‘世界上最重要的雙邊關係’。這其中既有認可,也有自我讚揚 -- 但最重要的是,這是事實。美國和中國之間的關係構成了世界地緣政治的基礎。他們如何看待當前的衝突,如何評估合作的機會和對抗的風險 -- 這些都是世界政治的關鍵問題。因此,在舊金山的會晤不僅僅是一次握手,這就是為什麼瞭解彼此的觀點如此重要。”

作者指出,無論是中東問題、烏克蘭問題還是南海問題,美國和中國目前在世界各大衝突中都處於對立面。“從美國的角度來看,北京是解決目前全球危機道路上的障礙。習近平給人的印象是站在莫斯科一邊,拒絕批評哈馬斯,對台灣和菲律賓等美國夥伴顯得越發強硬。因此,華盛頓的擔憂不無道理。如果拜登和習在舊金山會面,緩解緊張局勢很可能成為首要議題。”

文章接着從中國的角度出發寫道,雖然美國將北京視為戰略威脅,中國領導層的看法自然不同。“它一再認為,美國過去捲入了許多衝突,導致了不穩定和混亂。相比之下,中國正試圖將自己定位為一個為解決全球問題做出建設性貢獻的國家。”

即使這一信息在西方沒有引起共鳴,但中國政府在全球南方的表現卻尤為成功。中國對俄羅斯的支持,收穫那里的許多國家的好評。

《新蘇黎世報》在“美國希望更好地處理與中國的‘困難關係’”一文中引述白宮人員指出,對拜習會不能抱過多的期望。作者 Renzo Ruf 寫道:“在與中國打交道時,拜登奉行的是與前任特朗普類似的對抗政策,儘管他在言辭上相比特朗普較為緩和。這位民主黨人經常強調,美國正處於與中國的直接競爭中,而且不僅限於經濟政策問題上。然而,華盛頓並不尋求衝突、對抗或新冷戰。拜登顧問稱,‘我們的中國政策並沒有改變’。”

文章寫道,拜登將在與習近平的會晤上傳遞這一信息,並與習近平共同努力解決近幾個月來令這兩個大國感到不滿的一系列問題,包括台灣議題;美國將向中國強調“不支持台灣獨立”,並堅持維持現狀。

“據華盛頓稱,會談結束後不會發佈聯合公報。拜習的談判代表在準備會晤時,似乎並未就可能的合作成果達成一致。拜登政府的雇員在電話會議中已經警告,不要對會談抱有過高的期望;此次會談不能與之前的峰會對話相提並論。”

那麼該如何判斷此次拜習會是否成功呢?文章給出的答案是:“如果在與拜登的會談後,習近平同意重新啟動中美軍事關係,並讓軍方能夠直接交流。”

2022 年 8 月,在美國眾議院議長佩洛西訪台後,中國切斷了兩國軍方的溝通渠道。“白宮認為,如果軍方代表未來能夠直接交流,將是‘絕對關鍵’。”

習近平和拜登如何找到共同點?

中國國家主席習近平和美國總統拜登將於 11 月 11 日至 17 日在美國舊金山舉行的亞太經合組織(APEC)峰會期間舉行會晤,想必

2023 杭州國際人才交流與項目合作大會開幕

潮新聞 記者 余勤 丁珊 潮新聞記者 法鑫 攝

12日上午,2023 杭州國際人才交流與項目合作大會開幕。大會以“開放合作、創新創業”為主題,深入學習貫徹習近平總書記關於做好新時代人才工作的重要思想和考察浙江重要講話精神,圍繞高質量發展,借勢亞運盛會,以吸引全球青年人才和擴大人才發展領域開放交流為重點,助力浙江打造成各類人才向往的科創高地,努力在科技創新塑造發展新優勢上走在前列。

全國人大常委會副委員長、民盟中央主席、歐美同學會會長丁仲禮視頻致辭,省委副書記、省長王浩宣佈開幕,省委副書記、杭州市委書記劉捷致辭。

丁仲禮指出,進入新時代,以習近平同志為核心的黨中央把做好留學人員工作作為實施科教興國戰略、人才強國戰略、創新驅動發展戰略的重要任務,加快構建具有吸引力和國際競爭力的人才制度體系,使留學人員回到祖國更有用武之地,留在國外更有報國之門。人才強國戰略是“八八戰略”的重要內容,20年來,浙江歷屆省委

省政府堅持以“八八戰略”為總綱領,深入實施科技創新和人才強省首位戰略,讓包括留學人員在內的廣大英才在浙江施展才華、建功立業,逐步形成了人才成就浙江、浙江成就人才的生動局面。歐美同學會與浙江省共同舉辦杭州國際人才交流與項目合作大會、與杭州市共同舉辦中國留學生論壇,目的就是進一步加強合作、雙向賦能,切實把習近平總書記“廣聚天下英才、廣集創造偉力”的重要要求落到實處。希望廣大留學人員認真學習貫徹習近平總書記重要指示精神,將浙江作為深入瞭解世情國情、弘揚留學報國傳統的重要實踐地,進一步走進浙江、瞭解浙江、貢獻浙江,為浙江建設共同富裕示範區、打造新時代全面展示中國特色社會主義制度優越性的重要窗口聚集歐美同學會和留學人員的智慧力量。

劉捷說,我們將深入學習貫徹習近平總書記考察浙江重要講話精神,大力實施科教人才一體攀登行動,持續打造高能級平台矩陣,最優創新

創業生態、一站式服務體系,為天下英才施展抱負搭建廣闊舞臺、茁壯成長提供陽光雨露、紮根杭州解決後顧之憂。希望各位專家學者、企業家以此次大會為契機,在杭州深化交流合作,促使更多人才項目落地,期望更多海內外優秀人才關注杭州、創業在杭州,在杭州遇見最好的自己、創造美好的未來。

省市領導王成、張雁雲、李火林、馬衛光、中國國際人才交流與開發研究會會長張建國,歐美同學會相關負責人施一公、李林、李民出席開幕式,姚高員主持。湘湖實驗室合成生物學首席科學家克里斯托·羅夫斯德院士作為人才嘉賓發言。

本屆大會由中共浙江省委、浙江省人民政府、歐美同學會主辦,中共浙江省委組織部、浙江省人力資源和社會保障廳、中共杭州市委、杭州市人民政府承辦。開幕式現場發佈了2022年

度“魅力中國——外籍人才眼中最具吸引力的中國城市”主題活動結果,杭州連續第13年入選。杭州還推出吸引集聚全球青年人才的“青荷計劃”,啟動“FIND HZ”海外人才“訪學訪工訪窗口”等50余場系列活動。



杭州發布全球青年人才集聚“青荷”計劃



萬個。每年引進35周歲以下的大學生35萬人以上;“青荷”創賽行動每年舉辦面向青年人才的創新創業賽事600場,最高獎勵500萬元項目落地資助;“青荷”樂業行動,向來杭州工作的應屆大學生發放生活補貼,建設全鏈條創業服務的青創綜合體,符合“高精尖缺”地方認定標準的外籍青年,可享受工作許可和出入境便利服務。

杭州“青荷”工程支持青年人才挑大樑、當主角,市級人才計劃青年比例提陸至60%左右,每年評選10名外籍“青年錢江友誼使者”;青荷安居“青荷驛站”向來杭州求職面試的青年人才提供7天免費住宿,持續推出面向青年人的保障性住房,發放應屆大學生租房補貼。

“青荷”禮包陸級“青荷碼”,為全球青年人才提供數字化一站式服務,向新來杭州大學生發放地鐵公交、公園旅遊年卡電子禮包,提供優惠金融等服務。

2023 杭州國際人才交流與項目合作大會由中共浙江省委、浙江省人民政府、歐美同學會(中國留學生聯誼會)主辦,中共浙江省委組織部、浙江省人力資源和社會保障廳、中共杭州市委、杭州市人民政府承辦。

中國青年報客戶端杭州11月12日電(中青報·中青網記者李劍平)2023 杭州國際人才交流與項目合作大會今天舉行。杭州市發佈了全球青年人才集聚“青荷”計劃,每年提供10萬個以上實習見習崗位。

杭州“青荷”雲聘行動則每年向全球大學生推出各類招聘活動800場,提供就業崗位100

萬個。每年引進35周歲以下的大學生35萬人以上;“青荷”創賽行動每年舉辦面向青年人才的創新創業賽事600場,最高獎勵500萬元項目落地資助;“青荷”樂業行動,向來杭州工作的應屆大學生發放生活補貼,建設全鏈條創業服務的青創綜合體,符合“高精尖缺”地方認定標準的外籍青年,可享受工作許可和出入境便利服務。

杭州“青荷”雲聘行動則每年向全球大學生推出各類招聘活動800場,提供就業崗位100

海歸英才齊聚錢塘江畔,是什麼牽動着他們“回巢”

“作為萬千科研工作的一位,我能用自己之所學為祖國的科研事業貢獻一點點力量,是我的幸運,也是我的使命。”在2023 中國留學生論壇上,西安電子科技大學杭州研究院研究員、德國漢諾威 PhonixD 精英集羣博士後石理平謙虛地說。

錢塘江畔,有雁歸來。11月12日,百餘位海歸博士、不同城市歐美同學會分會的青年留學人員代表,以及各行各業海歸創新創業人才代表們相會錢塘江南岸的蕭山,共同參加2023 中國留學生論壇。就在幾天前,不少海外游子們迫不及待踏上回鄉的路。這里有熟悉的風景,也有發展的新氣象,他們共同商討行業發展,心系祖國未來。

論壇好聲音、新合作不斷

時令已過立冬,歐美同學會黨組書記、秘書長李民卻仍覺大伙的到來讓這座城市意暖融融。這是中國留學生論壇在杭州召開的第四個年頭。而今年的這屆論壇,恰是繼歐美同學會成立110周年慶典後,總會在地方舉辦的首個留學人員專題活動。

活動由歐美同學會、杭州市委市政府聯合主辦,浙江省歐美同學會、杭州市委人才辦、杭州市委統戰部、蕭山區委區政府聯合承辦。與往年一樣,會議搭建起中國留學生與政府、企業、學術界的溝通橋樑,幫助中國留學生瞭解發展政策與機遇,呼籲更多的中國留學生歸國貢獻所學,為高質量發展注入海歸新動能。

“我們期待更多青年留學人員在這片創新創造的沃土上懷抱夢想又腳踏實地,敢想敢為又善作善成,把智慧與力量播撒在民族復興的奮鬥征程上,為全面推進中國式現代化作出青年留學人員的更大貢獻。”李民說。

會議現場,杭州市委常委、組織部長、市委人才辦主任劉嬭瑤在致辭中指出,“海外人才作為杭州創新創業的生力軍,在推動杭州經濟社會高質量發展上貢獻巨大,尤其在科技創新、產業陸級、人才引育等方面發揮了重要作用。”她呼籲廣大海歸英才和留學生來杭紮根,在奔涌的錢江潮頭書寫青春華章。

第五屆歐美同學會常務副會長、黨組成員、浙江巴頓研究院中方院長馮長根以一個“老海歸”的身份回望過往,也以“中華學子”的身份勉勵後輩們,“要弘揚留學報國傳統,首先要愛國,要立身中華民族偉大復興的偉大征程,投身創新

創業創造的時代洪流。”當天,活動現場不斷產生好聲音、金點子、新合作。在“數字醫藥產才融合發展的新機遇”論壇交流中,各位數字醫藥領域的技術、企業和政策層面的專家學者圍繞數字醫藥產業發展、海歸小鎮建設與雙招雙引相關話題,進行了深入的探討和交流。

中國留學生歸國後有哪些發展路徑?怎樣讓更多海外英才為區域注入海歸新動能?為張開懷抱吸引更多海內外高層次人才落地創新創業,論壇現場還發佈了《2023 中國留學生人才發展趨勢報告》和歐美同學會海歸小鎮(杭州·數字醫藥)三年行動計劃,同時啓用海外留學人員回國創新實踐基地。

留學報國的主旋律今年的會議,一場主題為“海歸博士人才歸國創新的機遇與挑戰”圓桌論壇顯得格外熱鬧,各位海歸博士分享了“留學報國”“新質生產力”“行業生態”等熱門話題。祖國的盛景盛情,引發了在場不少歸國人才的感懷。

作為一名醫療統計專業的學生,全英中國留學生學者聯合會主席、牛津大學醫療統計系博士張瑞華這次來到杭州蕭山,用腳步丈量祖國大地,用內心感應時代脈搏,感到備受鼓舞。“在綜合國力競爭日趨激烈的當今世界,留學人員作為科技創新的生力軍,更應意氣風發地邁上推動高質量發展、推進中國式現代化進程、實現科技自立自強的新征程。”

有調查顯示,當前在外留學人員中,年齡在26-35歲之間的佔比達78%,留學回國與同期出國留學人數比超八成。新時代給予了廣大青年留學人員走向世界的充足底氣和平視世界的強大自信,也為留學人員提供了學成回國、施展才華、報效祖國的歷史機遇。

西安電子科技大學杭州研究院研究員、德



國漢諾威 PhonixD 精英集羣博士後石理平正是時代大潮中的一員。

2012年,石理平首次走出國門赴美參加學術活動,這次經歷讓他有了外出歷練、開拓視野的想法。博士畢業後,他前往德國漢諾威大學做博士後研究,從事飛秒激光物理與應用工作。在異國他鄉,這個中國小伙俯下身鑽研所學專業,學到了一身本事。

“在德國工作期間,教授很欣賞我,多次提出要幫我申請漢諾威大學的教職,但我始終更想回國工作。”石理平說,家國情懷是立身修養之本,在國外的日子,他始終沒有忘記報國初心。

2020年,石理平選擇回國來到杭州發展,後加入西電杭州研究院成爲一名研究員,主攻激光應用。作為西電電子科技大學與杭州市蕭山區共同建設的政校企協同發展的新型產教融合平台,西電杭州研究院給了他將激光研究轉化爲工業應用的探索平台。

在很多歸國英才看來,以往在技術、人才支撐等方面國內和國外確實有差距,而如今,國內已有條件,也有能力去做國產高性能的產品。在杭州蕭山,石理平找到了事業發展的應許之地,他在論壇上動情地表示,“我堅信,在西電杭州研究院,我能夠充分發揮自己的專業優勢,同時也爲杭州的發展和創新貢獻力量。”

無論時代如何變幻,留學報國,一直是海外留學人員的主基調、主旋律。“創業雖然艱難,但國內的市場、政策和創業環境等讓我們有信心和底氣選擇紮根于此。帶着一顆心出去,就一定要帶着一份收穫回來。”當天的會場上,這已是諸多歸國創業人員的心聲。

英才與城市的雙向奔赴

對於懷抱夢想歸國發展的青年才俊們來說,多少也頗為好奇,與他們連續多年相約錢塘江南岸的,是怎樣一座能夠放眼長量的未來之城?

才眼中最具吸引力的中國城市

杭州連續13年入選「外籍人才眼中最具吸引力的中國城市」

國城市吸引集聚外籍人才工作的進展與成效,助力新時代人才強國建設。2022年度主題活動共篩選了42個樣本城市,累計回收有效問卷6095份。根據調查結果,北京、上海、廣州、杭州、深圳、蘇州、青島、南京、成都、重慶、廈門、常州、長沙、濟南、西安、寧波、昆明、長春、武漢、佛山位列2022年度中國城市外籍人才吸引力指數前二十,杭州已經連續五年位列前五。據瞭解,從工作滿意度、生活便利度、環境友好度三個重要評價維度分別來看,杭州也有着領先優勢。

整體來看,城市的外籍人才吸引力指數與其經濟發展水平、創新創業環境呈正相關。前20城市主要分布在京津冀、長三角、粵港澳大灣區、成渝地區等國家戰略區域,高度契合我國世界

重要人才中心和創新高地戰略佈局。目前,外籍人才、外國專家已成爲杭州創新創業大軍的一部分,爲推進城市能級提陸、經濟發展作出積極貢獻。杭州是連續兩年在《2023 年全球創新指數》中,進入世界前15的城市。



爲了讓海外人才全方位感受杭州產城人文深度融合之美,本次2023 中國留學生論壇還同步舉行2023 海外高校青年博士“訪學訪工訪窗口”活動暨高層次人才項目對接會、2023 年留學生專場招聘會等活動。特別是在“三訪”路線點位的設置上,蕭山“絞盡腦汁”,設計了“智彩杭城”“潮起湘湖”“共創未來”“產城融聚”等主題線路,力圖用最具有科創、人文特色的地點擊中海歸博士心坎。

這些主題線路之中,就有浙大杭州國際科創中心、湘湖實驗室、西電杭州研究院等不少蕭山重大高端科研平台的身影。

人才要有用武之地,需要政府培育適宜技術研發的土壤。近年來,蕭山堅定不移實施創新強區首位戰略,高效推進平台策源行動,落地北大信息技術高等研究院、浙大杭州國際科創中心、西安電子科技大學杭州研究院、浙大計算機創新技術研究院、湘湖實驗室、浙江巴頓焊接技術研究院、湘湖高新技術應用研究院等七大高端科研平台,爲人才提供了廣闊的發展空間。

爲激發創新創業活力,前不久,蕭山“北斗七星”創新聯盟揭牌。聯盟以七大高端科研平台爲主體,以區內重點鏈主企業自研機構爲延伸成員,邀請區內相關經濟部門、創投機構(產業基金)參與,以組團形式化“單兵作戰”爲“聯動共贏”,進一步擴大科研平台影響力,支持平台與企業良性互動開展技術攻關、技術服務、技術孵化,組成強大的引才聚才、成果轉化陣陣。

創新環境的打造下,越來越多像石理平一樣的海歸人才,將目光投向了這片創新創業熱土。近年來,僅“北斗七星”創新聯盟就已累計引進頂尖人才25人,引進各類人才近3000人,碩博學位或高級職稱人員佔比超80%,新型研發機構與企業共建聯合實驗室、創新聯合體90余家,孵化企業200餘家。

“蕭山是歸國留學人員宜居興業的沃土,我們爲各類英才搭建了良好的制度、平台、政策環境,希望更多海外高層次人才,勇抓時代機遇,勇挑民族復興重擔,來錢塘江畔施展抱負,爲蕭山發展注入新活力,把自己的夢想融入實現中國夢的壯闊奮鬥之中。”蕭山區委人才辦相關負責人說道。

幸運的是,在聚集超過49萬人才共同構築未來的蕭山,我們已然看見了一場場人才與城市的雙向奔赴。(完) 中國融媒產業網

論壇 習拜 APEC 會晤對我個人的意義

For One Adoptee, Xi-Biden Meeting at APEC is 'Personal'

By Justin Ma Nov 13, 2023

為一位被收養者而言,習拜 APEC 會晤對我個人的意義。

對於一位年輕的被收養者來說,本周即將召開的 APEC 會議提供了一個機會,使社會注意到美國和中國之間國際收養的暫停問題。

數月來,我一直期待著來自世界各地的領導人,特別是來自我的出生地中國的領導人,齊聚舊金山參加亞太經濟合作組織峰會。對我來說,這次聚會有一個非常個人的一面,揭示了國際關係背後的人性故事。

我在 11 個月的時候被收養並帶到美國,那是在 2004 年國際收養達到頂峰的幾年後。然而,從那時起,國際收養的數量急劇下降。從 1999 年到 2016 年,超過 72,000 名中國兒童進入了美國父母的心中和家中。即使我自己的收養看起來相對簡單,與我幾年後被收養的妹妹相比,當時的資格要求變得更加困難。

如今,情況更加糟糕,現實是,特別是來自中國的國際收養之門仍然是關閉的。

據美國國務院稱,中華人民共和國與美國之間的跨國收養仍處於暫停狀態。在這兩個全球超級大國之間的緊張局勢背景下,我擔心像我一樣的兒童將來可能面臨更大的挑戰,尋找慈愛和支持的家庭,甚至可能永遠找不到。

這就是為什麼我從小就參與與等待被收養的兒童的志願工作,以表達對我在啟程走向我的「永久」家庭之前所受照顧的感激之情。通過這種經歷,我有幸目睹了這些兒童內在潛力的可能性,提醒我曾在自己內心發現的隱藏力量。

像所有事物一樣,國際收養的歷史是複雜的。但隨著預計在 APEC 峰會期間舉行的美國總統喬·拜登和中國國家主席習近平的會晤,國際收養的問題是一個對話的途徑,兩國可能找到一些共同點。

對兒童和他們的家庭的愛是普遍的,超越了國界和地緣政治的界限。對我個人來說,作為一個被收養者,這使我充滿了對每一刻充分利用的動力,推動我學習、成長、抓住機會,並為我雙重的中國和美國背景感到自豪。

我希望 APEC 峰會上聚集的全球領導人能夠找到方法打破界限,幫助孤兒找到慈愛的家庭。我很幸運能夠作為亞洲社會北加州分會的志願者參加峰會。

參加這次會議對我來說具有重要意義,因為它提供了一個深入了解美中關係的機會,讓我能夠讓來自兩國的立法者和官員聽到我的聲音。但我也希望傳達出這樣一個信息,即在所有



政策的背後,最終存在著一個真實的人性一面,像我這樣的被收養者的命運就懸在其中。通過分享我的故事並為被收養者發聲,我希望激發集體行動,支持確保每個兒童,無論國界如何,都能找到他們應得的慈愛的「永久」家庭。

文/Justin Ma

賈斯汀·馬是一名高中三年級生,他將作為亞洲社會北加州分會的志願者參加今年在舊金山舉行的 APEC 峰會。

For One Adoptee, Xi-Biden Meeting at APEC is 'Personal'

By Justin Ma Nov 13, 2023

For one young adoptee, this week's APEC conference offers the chance to call attention to the ongoing suspension of international adoptions between the US and China.

Image: US President Joe Biden and Chinese leader Xi Jinping are expected to meet on the sidelines of this week's APEC conference in San Francisco. (Image via Rawpixel)

For months, I've anticipated leaders from around the world - and specifically my own birthplace, China - converging on San Francisco

for the Asia-Pacific Economic Cooperation summit. For me, there is a very personal side to this gathering, one that reveals the human stories behind international relations.

I was adopted and brought to the United States at the age of 11 months, a few years after international adoptions had reached their peak in 2004. They have since plummeted.

From 1999 to 2016, over 72,000 Chinese children found their way into the hearts and homes of US parents. Even my own adoption must have appeared relatively straightforward compared to my younger sister who was adopted just a few years later, when it became significantly more difficult to meet eligibility requirements.

Today, the situation is even worse, and the reality is that the door to international adoptions, especially from China, remains shut.

According to the US State Department, inter-country adoptions between the People's Republic of China and the United States remain in a state of suspension. Against the backdrop of heightened tensions between these two global superpowers, I'm concerned that children, like me, may face even

greater challenges finding loving and supportive families in the future or never find them at all.

That's why from a young age, I've been involved in volunteer work with children awaiting adoption as a way of expressing gratitude for the care I received before embarking on my journey to my "forever" family. Through this experience, I've had the privilege of witnessing the potential within these children, reminding me of the hidden strength I once discovered within myself.

Like all things, the history of international adoptions is complex. But with an anticipated meeting between US President Joe Biden and Chinese President Xi Jinping during the APEC summit, the question of international adoptions is an avenue for dialogue where the two countries might find some common ground.

The love for children and their families is universal, transcending borders and geopolitical boundaries. For me, personally, being an adoptee has instilled in me a drive to make the most of every moment, pushing me to learn, grow, seize opportunities, and take pride in my dual Chinese and American background.

My hope is that the global leaders convening at APEC will find ways to break down borders and assist orphans in finding loving families. I'm fortunate to have been given the opportunity to attend the summit as a volunteer with the Asia Society Northern California.

Attending the conference holds significance for me as it provides an opportunity to deepen my understanding of US-China relations and have my voice heard by lawmakers and officials from both nations.

But I also want to get out the message that behind all of the policy, ultimately, there's a real human side as adoptees, like me, hang in the balance of it all. In sharing my story and advocating for adoptees, I hope to inspire collective action and support for initiatives that ensure every child, regardless of borders, finds the loving "forever" family they deserve.

Justin Ma is a high school junior. He will be attending this year's APEC conference in San Francisco as a volunteer with the Asia Society Northern California.

美國非政府組織給中美兩國首腦的公開信

【編者按:包括《中美印象》網站在內的美國 30 多家民間組織將於 11 月 13 日上午九時發表致美國總統拜登和中國國家主席的公開信。公開信的簽署組織希望兩國領導人在 11 月 15 日舊金山峰會期間和之後“共同致力於可持續性地降低雙邊關係中的危險摩擦和旨在保護我們的星球、和平與繁榮的雙邊富有成效的合作”。】

約瑟夫·R·拜登總統

白宮

華盛頓特區

習近平主席閣下

中國人民共和國駐美大使館轉交

2023 年 11 月 9 日

尊敬的拜登總統與習近平主席,

隨著您在舊金山的預期會晤日漸臨近,我們希望致函表達我們對一次友好和富有成效的討論的真誠希望,以及對當前中美關係趨勢的深切擔憂。

儘管也有摩擦,但中美兩國經過幾十年的全面發展,互惠互利的關係不斷擴大。然而,近年來雙邊關係嚴重惡化。現在,兩國似乎正在走上一條可能導致衝突和對抗的道路,這不符合任何一個國家的利益。

在你們於舊金山的會晤中,我們懇請你們在私下和公開場合明確表示,你們將共同致力於可持續性地降低雙邊關係中的危險摩擦和旨在保護我們的星球、和平與繁榮的雙邊富有成效的合作。

這封公開信的簽署機構代表了和中美關係的未來有著直接利害關係的美國各個利益集團——包括農民、教育工作者、企業主、工人、科學家、氣候專家等等,他們遍布美國各地和各個政治派別。他們都從穩定和富有成效的雙邊關係中受益,並期望兩國政府保持這種關係。然而,中美兩國重要人物持續的敵對言論導致了中美關係的嚴重惡化,這種趨勢令人擔憂。

能否實現一個更穩定和更有成效的雙邊關係取決於兩國政府最高層的舉措。雖然一次會晤不會立即改變兩國關係的走向,但它必須無誤地傳達出一個信號:美利堅合眾國和中華人民共和國將共同致力於將雙邊關係引向更積極、威脅更小的方向。在你們領導兩國重新致力於這一重要目標的過程中,我們向你們保證我們堅定不移的支持。

President Joseph R. Biden

The White House



Washington, D.C.
President Xi Jinping
In Care of the Embassy of the
People's Republic of China
Washington, D.C.
November 9, 2023

Dear President Biden
and President Xi,

As the date of your expected personal meeting in San Francisco approaches, we write to express our sincere hopes for a cordial and productive discussion, and deep concerns over current trends in Sino-American relations.

After decades of comprehensive expansion of mutually beneficial relations - despite moments of friction - between the United States and China, our bilateral relations have severely deteriorated in recent years, and your two countries now appear to be following a path that could lead to conflict and confrontation that is in neither country's inter-

ests. When you meet in San Francisco, we respectfully urge you to make clear, both in private and publicly, your shared commitment to the sustained reduction of dangerous frictions in bilateral relations, and to energetic Sino-American cooperation on issues central to the preservation of the planet, peace, and prosperity.

Our organizations represent a wide range of American constituencies with direct stakes in the future of the U.S.-China relationship - farmers, educators, business owners, workers, scientists, climate experts, and more, across the face of America and the political spectrum. Our constituents benefit from, and expect their governments to maintain, a stable and productive bilateral relationship. Continued hostile rhetoric from prominent figures in both the United States and China contributes to this alarming deterioration of relations.

Pursuit of more stable and productive bilateral ties depends on initiatives at the very apex of our nations' governments. A single meeting will

not instantly redirect the course of those ties. It must, however, send an unmistakable signal that the United States and the People's Republic of China will exert focused efforts to shift the trajectory of bilateral relations into more positive, and less threatening, channels. As you lead your nations' recommitment to that essential goal, we can assure you of our strong support.

以下是截止 11 月 10 日的簽署組織(字母順序排列)

- 21st Century China Center at UC San Diego School of Global Policy and Strategy
- Action Corps
- America China Public Affairs Institute
- American Friends Service Committee
- APA Justice Task Force
- Asian American Academy of Science and Engineering
- Asian Pacific Islander American Public Affairs (APAPA)
- Campaign for Peace, Disarmament and Common Security
- Church of the Brethren, Office of Peacebuilding and Policy
- Committee for a Sane U.S. China Policy
- CommonDefense.us
- Farmers for Free Trade
- Global Labor Justice-International Labor Rights Forum
- Institute for Policy Studies, National Priorities Project
- Justice Is Global
- National Asian American United
- Pax Christi USA
- Peace Action
- Physicians for Social Responsibility
- Pivot to Peace
- Project on Government Oversight
- Quincy Institute for Responsible Statecraft
- RootsAction.org
- Society of Chinese Bioscientists in America (SCBA)
- Sojourners
- The 1990 Institute
- The China Project
- The Serica Initiative
- United Chinese Americans (UCA)
- U.S. China Education Trust
- U.S. Heartland China Association
- U.S. China Perception Monitor, The Carter Center
- Veterans For Peace
- World BEYOND War

世界華人美術金筆獎得主揭曉 各方好評



曾慧燕文

多嘉賓與會共襄盛舉。

本次活動的節目主持人是曾任央視和鳳凰衛視節目主持人許戈輝擔任,在開場時,首先介紹出席頒獎典禮的嘉賓,包括中國外交部駐香港特派員方建明先生、美國羅丹國際藝術家基金會代主席威廉姆·希克坦茲 (William F. Schicktanzt)、土耳其駐香港總領事埃夫欽 (Kerim Sercan Evcin)、蒙古駐香港副總領事 Myagmarsuren Buuveibaatar 夫婦,以及香港藝術發展局委員羅光萍、香港藝發局藝文教育顧問莊志崗等各界政要及藝術社團領袖。中國著名藝術家靳尚誼、美國著名華裔藝術家丁紹光、香港著名藝術家王無邪、美籍台灣華裔藝術家陳錦芳、香港中華總商會文化委員會主席蔡關穎琴、香港傳媒藝術文化交流協會主席彭文慧、金筆獎執行主席世界華人周刊(加拿大)張輝總裁、香港副主席、香港教育文化集團總裁王運豐等。

許戈輝接着介紹頒獎者,活動主辦方、世界華人美術金筆獎國際聯合會主席艾倫趙瓊、羅丹國際藝術家基金會代主席希克坦茲 (William F. Schicktanzt)、世界華人美術金筆獎國際聯合會副秘書長弗蘭克·加斯蒂及麥克·芬內利(Michael Fennelly)等。

金筆獎主辦方名譽主席、美國白宮六屆總統亞裔顧問王培先生由於年事已高,未能出席,改用視頻發言。他代表主辦方感謝各位嘉賓和藝術家們出席金筆獎頒獎典禮,熱烈祝賀所有獲獎者,向他們的卓越才華和創意付出表示崇高敬意!同時也特別感謝支持和贊助這次頒獎活動的機構和個人,包括美國羅丹國際藝術家基金會、美國亞洲藝術學會、中國拍賣行業協會及中國浙江山水控股集團季頂天董事長、香港雲峰畫苑創辦人郭浩滿

董事長等。艾倫·趙瓊在會上致歡迎辭時表示,金筆獎組委會通過頒發此獎項,希望為全球文化事業和藝術創作注入更多活力和創新思考;不斷鼓勵藝術家們用美鑒證歷史,賦予時代使命。讓藝術融入生活,深入靈魂,宏揚人類和平、大愛和真善美;為推動世界美術的多樣性

和文明互鑒,為世界藝術的融合、進步與發展奉獻優秀成果,為推動華夏美術事業再創輝煌貢獻力量。

金筆獎這次頒發的獎項包括功勳藝術家終身成就獎、特別功勳藝術家紀念獎(已故)、國際功勳藝術家紀念獎(非華人)、時代藝術家功勳獎、時代藝術家學術創新獎、助力推動國際文化藝術功勳獎,以及助力國際藝術交流貢獻獎。

其中獲得功勳藝術家終身成就獎的有11名藝術家和美術理論家,包括:靳尚誼、全山石、邵大箴、丁紹光、劉國松、袁運生、陳錦芳、巫鴻、王無邪、徐鳴、林璽。

特別功勳藝術家紀念獎頒給

四名中國已故畫家:黃永玉中國、詹建俊、石虎、陳逸飛,與會藝術家向他們致以崇高敬意。

國際功勳藝術家紀念獎頒給

三位國際友人,分別是中國油畫藝術奠基人、著名俄羅斯藝術教育家馬克西莫夫,以及曾經影響一代華人藝術家的著名美國藝術大師安德魯·懷斯(Andrew Wyeth)、推動中國藝術走向世界的美國藝術史學家科恩夫人(Joan LeBold Cohen)。

艾倫·趙瓊指出,國際功勳藝術家紀念獎也是一份國際友誼的感恩獎。

艾倫·趙瓊表示,國際功勳藝術家紀念獎也是一份國際友誼的感恩獎。

我們在這里向中國油畫藝術的奠基人,上世紀50年代來華對中國美術教育指導培訓的著名俄羅斯藝術教育



家馬克西莫夫先生致敬!一度被畫家吳作人稱為“美術界的白求恩”。我們感謝他為華人美術教育做出的貢獻。

近日,我們也收到了馬克西莫夫的學生,也是俄羅斯最著名的人民藝術家,98歲的阿·特卡喬夫寫來的賀信。他說“請轉達我對2023年世界華人藝術金筆獎主辦

方的感謝!感謝他們對俄羅斯現實主義繪畫的關注,感謝他們對我的老師、偉大的俄羅斯畫家康斯坦丁·梅多季耶維奇·馬克西莫夫的緬懷,以及感謝他們對鞏固中俄兩國藝術家之間友好關係的不懈努力。”

向曾經影響過華人藝術家的著名美國藝術大師安德魯·懷斯先生致敬!

向推動中國藝術走向世界的美國藝術史學家Joan LeBold Cohen 科恩·瓊·勒博德(科恩夫人)致敬!她現在九十多歲了,是中美建交後最早來華接觸中國藝術的美國藝術史學者,她當時採訪做了大量中國藝術家的紀錄片,包括劉海粟、林風眠、李可染、吳冠中等。她是把中國當代藝術家和藝術作品推向世界第一人,相信現在70-90歲的藝術界同仁們還會記得她。

頒獎典禮上她的兒子伊森科恩 (Ethan Cohen)來到現場,登台致謝,回顧了他的母親與中國藝術家們50多年來的友誼。

艾倫·趙瓊她介紹世界華人美術金筆獎誕生過程,經過近一年來運作,由亞、美、歐11個國家和地區的藝術機構與東西方美術專家、學者、學術權威人士組成顧問團審核通過提名,數百名候選人來自五大洲,分別在繪畫、雕塑、設計、工

藝美術、建築藝術、裝置藝術、裝飾藝術及美術教育等國際美術領域取得輝煌成就。她還表示:美術金筆獎是一個致力推廣、挖掘和表彰全球華人藝術家傑出成就和文化貢獻的國際性美術獎項,相當於電影奧斯卡金像獎。

艾倫趙瓊博士強調,這是全球華人美術界的“世紀之約”,也是中華美術史上一次群星璀璨、華夏同源的大會師。

金筆獎作為一個具有引領性,風向標的獎項,為在藝術領域表現卓越的華人藝術家提供了最高的認可和崇高的榮譽,讓他們的辛勤付出得以被廣泛認可和應有的尊重。通過獎項的設立,激勵藝術家不斷革新探索,追求卓越,增強文化



自信。嚴謹的評選標準和專業評審,將獲獎者的作品推向國際舞臺,為華人美術在全球範圍內建立更為顯著的聲譽和影響力。

金筆獎的意義不僅在於獎杯的榮耀,更在於其所傳遞的文化自信和對藝術價值的不懈追求精神。這個大師級的盛會,是華人美術在國際文化交流中的一座耀眼光輝,照亮着華人文化的卓越之處,也為全球的藝術舞臺增添了一抹絢爛的華彩。

頒獎典禮結束後,晚宴開始,來自紐約大都會歌劇演員們,輪番上台演出歌劇系列助興,包括魔笛、費加羅的婚禮、今夜無眠及歌劇魅影等,好戲連台,現場氣氛高潮迭起!

最後大都會歌劇演員用中文獻唱《我愛你中國》,感動全場,大家情不自禁跟著合唱,艾倫·趙瓊感動得熱淚盈眶,許多在場人士也深受感染,紛紛落淚。頒獎典禮最後在全場高唱《我愛你中國》的激動人心的歌聲中圓滿落幕。

王運豐的感言:首屆世界華人美術金筆獎義工團

義工團前後三十位成員都是優秀學生,他們來自香港珠海學院創意產業文學碩士班,每一位都是各自領域的佼佼者,這兩天放下課堂參加公益活動,為頒獎禮迎接來自世界各地的藝術家。

兩天的團隊合作,令我為有這樣的學生感到驕傲,感到自豪,為香港引進這麼優秀的人才感到欣慰。

以下,我轉載一位同學的感言,這是最好的見證——

宋豫琦:有些事情我們或許做的不太完美,或許會留有遺憾,但大家都在真心的努力的去做好每一個細節,或許在國內做事方式和這邊略有不同,但遇到問題,同學們真的應對能力是很強的,我不知道我們學院之前的學生是什麼樣子,但我真的很感恩在我們學校遇到了這一屆優秀的同學,更遇到了人生導師,重新打開了另一個認知空間。這次活動,我們有熱心負責的伍哥,有互相幫助,互相體諒的同學們,都是正能

量滿滿的,只要把任務表達清楚,大家都很快的去完成,我們剛到酒店,除了玩偶,沒有任何接機東西,李聰同學立馬自己去買了本和筆,寫上嘉賓的名字,查同學和林同學,我們還擔心機場人員會不讓穿,他們本來下午的課,一大早就從深圳打車到學校,又和我們一起打車到機場,然後12點他們又打車回學校上課,上完課後查同學和于同學還有小馬又趕緊打車過來,小海他們等車一小時,坐車也一小時,到了機場,二話不說換上衣服就去出口那接人,真的太多細節了,王妃和小玲一直在接機那里怕人接不到,看不到,不顧其他,把玩偶穿上,可機場工作人員禁止穿戴,大家就脫了挂在那邊醒目,好多好多細節,我無法一一列舉,又比如今天大家說好幾點,準時到崗,互相配合,一起合作,江老師也積極參與我們隊伍,還幫我們拍照,想說的太多了,今日有感,很感恩遇到每位同學,很感動,也很感激,祝每位同學開心每一天,好運相伴!

藝術家一定要擁有可愛的靈魂,否則,無論

畫作被經紀人炒作、吹捧,一千萬元也好,一萬萬元也好,都不過是人們茶餘飯後的談資而已,藝術家私囊飽餓冷暖自知。

世界華人藝術家頒獎典禮,在熙熙攘攘的背後,讓我們看到了來自不同地區藝術家不同的靈魂,最可愛當屬旅美畫家丁紹光老先生,笑容可掬,平易近人,任哪一位同學去簽名、合影都欣然答允。咱先別說老先生的畫,就是老先生的人品已經是當之無愧的藝術家。相對那些來自皇城根的老藝術家,板著一張老臉、臭臉、黑臉、殭屍臉,令人討厭,同學們想合影、簽名,大手一揮,不!相對我的同學們,以勤相付,以愛相迎,這樣的藝術家真不配

我們以禮相待。

還有一位可愛的藝術家楊和平老師,風趣幽默,飽讀詩書,可愛可親,可以為師也。

古人說:距離產生美,我在頒獎典禮一步一步從第二桌退搬到第二十六桌,只因為我的學生們才是最可愛的人,才值得親近。



衷心祝賀

誠邀您出席2023首屆世界華人美術金筆獎頒獎盛典

World Chinese Art Golden Brush Award

首屆世界華人美術金筆獎頒獎典禮成功举办

2023年11月11日在香港麗豪航天城國際酒店會議大廳隆重揭幕首屆世界華人美術金筆獎頒獎典禮,本活動由世界華人美術金筆獎國際聯合會、美國羅丹國際藝術家基金會、香港教育文化集團及世界華人周刊共同主辦。

半年前策劃這次活動的主要領軍人Ellen 趙瓊女士給我電話:她要圓夢:把全球美術界精英相約一起給他們一個立終身獎,讓人們記得他們對世界美術的貢獻。

從計劃策劃到成效:一路辛苦,趙瓊做到了:這次的“世紀之約”,也是全球美術史上一次群星璀璨、華夏同根的大會師,趙瓊:血液裏流淌着中華文化,給美術界留下歷史足跡。

二日舉辦的首屆世界華人美術金筆獎頒獎盛典落下了帷幕。趙瓊告別了辛苦和心累,留下的是記憶和甜蜜。浦瑛祝賀

這是 Giahoa Ryan 的 50 年夢想成真了!11 月 3 日,早上 11 點多,我在開往克利夫蘭洛克菲勒公園的路上被堵車了,上午 10:00 點鐘 Giahoa Ryan 從越南海運到美國 2 噸多的雕塑要在越南公園安置,這是一個感人的時刻,五輛大型貨車自然也就讓交通阻塞了……

我們人來到這個世界,通常都為自己活着,而有的人為自己活,也為他人活, Giahoa Ryan 就是這樣一個人。在越南,她出生在一個有經濟有文化的家庭,父親對她的教育影響很深,她有一兄弟姊妹 12 人,她是老大,在那個年代的越南,女孩子是不需要接受文化教育的,但父親的引導和教育讓她人生有了意想不到的未來:只要自己有能力,人生可以有無限的可能。

Giahoa Ryan 不到 20 歲在越南就在政府做翻譯,她勤勞聰明智慧,到了美國以後,她把她的兄弟姊妹 10 人都帶到了美國,各家各戶都生活安逸,她自己有二段婚姻,每一段婚姻給她帶一個孩子,子女成家立業,家庭美滿,生活中的甜酸苦辣讓 Giahoa Ryan 活得豐富多彩。

美麗高大的純白色大理石雕像“越南媽媽”要在越南文化花園安裝。為了這個日子, Giahoa Ryan 等了 8 年,而 Giahoa Ryan 50 年夢想今天就要圓夢了,其中的日夜兼程, Giahoa Ryan 他們付出了多少代價,只有她自己知道了。 Giahoa Ryan 表示:雕塑“越南媽媽”是所有人的媽媽,她的潔白無瑕冥冥之中給人帶來平靜的感覺。



越南公園里金黃色的楓葉映照着玉白色的“越南媽媽”別有一道風景,雖然那一刻,我們不能感受到 Giahoa Ryan 一樣的心情,但在座的所有人心情一樣興奮澎湃, Kenneth 動情地給了雕塑長吻。安置完畢, Giahoa Ryan 雙手抱着雕塑,把頭親吻着雕塑,她哭了,在場的人眼睛里都有了溫度, Giahoa Ryan 五十年的美國夢想成真了,她是一個有使命的人。

Giahoa Ryan 成長和成功一起發展,她在 1993 年,創立了美越友誼基金會,以幫助從越南來美國定居的人們,並通過該基金會的人道主義工作幫助越南的窮人和殘疾人。

Giahoa Ryan 說:我們的目標是在兩國人民之間建立友誼的橋樑。還有為了幫助吸毒者及其家人,我在洛雷恩縣的藥物濫用和酗酒委員會任職,我在 1995 年年度洛蘭節上監督了越南裔美國人社區的慶祝活動,這是涉及協調社區為期一周的活動,包括遊行、演講、展覽,提供所有的食物和表演。10,000 名當地人參加了活動。他們學到了很多關於我們的傳統和民族的知識。由於我們的慈善工作,我們的組織被選入洛蘭名人堂。

一步一個腳印朝前走,她先後在越南建了 9 所學校,讓無家可歸低收入的人有條件去上學。她還與克利夫蘭市合作過。她被四位不同的市長選中,並被克利夫蘭市議會批准為市長社區關係委員會成員 24 年,她特別關注少數民族社區的問題,特別是亞裔美國人。

The date is Thursday, November 2023. It is early on this beautiful sun-filled day.

Tomorrow will be a very happy day for Director Gia Hoa Ryan of the Friendship Foundation and the Vietnamese community and all their friends.

Tomorrow is the day when the beautiful tall pure white marble statue of the lady from Vietnam will be installed in the Vietnamese Cultural Garden. We have all been waiting eight years for this date. For the past six months we have been emailing everyone about our plans. We had to get special city permission to block off Dr. Martin Luther King Boulevard. We have had to get the Cleveland police involved to oversee the traffic on that crowded street.

We have selected the slow traffic hours for starting at 10:00AM and hopefully proceeding until 3:00at the latest when the installation will be completed.

But suddenly the oddest email pops up on our office computer screens. It is someone from an office located in City Hall. The message is quite clear and damning. Here's a summary. To Friendship Foundation You do not have the right permit for this installation. It is illegal for you to go ahead. If you do, you will be

arrested and charged and jailed The statue will betorn down. All expense for this will be charged to you.”

What is this insanity? Some kind of joke? All the workers have been scheduled and hired. A special very costly crane has been rented and will be transported to the site on Dr King Boulevard. The marble lady herself has to be cautiously and gingerly transported along with other forklifts and machinery on Cleveland's pot-holed roads.

This is very costly. All these expenses will have to be paid, even if this project is completely cancelled. Furthermore, we will have nothing to show after all this scheduling. Our entire mission is to add some beauty to our city. And here is our city thwarting our efforts.

What to do? Director Ryan often has her guardian angel with her. Now is the time for some blessings. Two great people show up, besides strong support from the Vietnamese community and supporters. They rush into action which involves multiple stops by teams of people at City Hall agencies as well as more dollars to pay for permits. There is also thence to schedule a great Cleveland architect to help whose heart and brain are equally up to the task.

We all show up Friday morning at the garden site with our Ethiopian Knight Akililu Demessie as the leader. Our two human angels are still working hard at city hall to insure we have the necessary permits. Some people even volunteered to go to jail to insure that Gia Hoa's plans for installation are carried out.

So the workers begin their very careful and planned work to move the 6-ton base block from the huge truck to the center of the garden. All of us watch this great feat. I half-expect that the six-ton block may cause all the precise earlier work on reinforcing the concrete base to cave in and six tons of solid marble will disappear into a sink hole all the way to China. But the cement holds. Then these very skillful workers tenderly bind up the straps onto the lady, her body and chest. Director Ryan and all of us hold our breath. It would be terrible if the lady after all the sculptors' work and then a long voyage across the Pacific and next all the moving around and arriving at Milano Monument should now come to naught as our lady collapses into a heap of craggy marble rocks. We stop the camera

here. Let us go back to the beginning. Gia Hoa is six-years-old when she observes her next-door neighbor carefully rolling tiny dough containers into whose centers various fillings can be poured. Her neighbor would then run off to the train station to sell her modest creations.

Gia Hoa as a six-year-old wanted to open her own small bakery store and join her neighbor in selling the tasty items. That was just the beginning of this little entrepreneur who would continue her entrepreneurial efforts for a life time. At an early age Gia Hoa has to give up her beloved school classes so she could make money for the family of two adults and 12 children in which she was the oldest. She had to assist with rearing all the other children while also helping her oldest brother with his school lessons. "I had to help him," she remembers, "with his homework and I managed to learn all that he was required to learn in our local school although I was never in a single classroom."

Later the Vietnamese war grew more intense and American soldiers came to her country. "I still remember seeing them and thinking they are just children like me. In fact, I remember so many of them crying for their long-away homes and even asking for their mothers."

Gia Hoa wanted to find employment and sought a position in the US officers club and mess hall. "They did not want to hire me at first," she remembers, "you are too young, baby-san," they called me. But I persisted and was hired to work in the mess club and a few days later they hired me to oversee and supervise the house maids and staff who kept the barracks so spotlessly clean, and kept the soldiers' boots sparkling in a spit shine."

For several years Gia Hoa worked for Americans while all the



五十年
夢想成真

50 YEARS MAKE A DREAM COME TRUE

越南裔美國人
建成
大理石雕塑
“越南媽媽”

Giahoa Ryan
在美國五十年, 半個世紀的人生, 活得非常精彩。

time, improving and perfecting her English speaking and reading abilities. "I was next hired as an interpreter working for the US government," she recalled and then as the Office Administrator for the 54th Signal group.

Meanwhile her father was continuing his military career including working for the UN Mission and overseeing the security force safeguarding an important bridge over the Nha Trang River.

"In 1971 I fell in love as young Vietnamese girls did with a wonderful American soldier. He was the father of my first baby, Lynnda. I would then marry another American who worked for the FAA. He was an air traffic controller. When he was re-stationed on Guam Island, I went with him and worked in a duty-free shop when I learned all about merchandising and jewelry buying and selling."

Gia Hoa would eventually wind up in America with her husband and her little girl in Lorain, Ohio. All the time she remained in contact with her brothers and sisters and their families as the war never seemed to end. "In America from when I first arrived I worked constantly to support my brothers and sisters in Viet Nam sending home money every month. I researched what could be done to help them come to the US."

"When the war ended in 1975, my family was completely cut off from me. Once in a while a telephone call might come thru or a crumpled-up letter. In the United States I had to learn how to do business the American way. Not only did I start selling spring rolls which I could roll at 300 an hour and sell from a food truck. .

"I also specialized in teaching food, culture, and cooking at the local college. I also opened a restaurant in Lorain and enjoyed meeting many good people and city officials who loved my cooking Asian and Vietnamese foods.

"I owned and operated the Moonlight Restaurant for 8 years in the City of Lorain. I taught at Lorain Community College for two years. In 1993, my sister and I finally could return to Viet Nam and renew our family ties. I was devastated by what I saw. People were so thin and emaciated. How could they even survive as their bones were just naked sticks?"

"I was resolved I had to do something. In 1993 I founded the Friendship Foundation of American-Vietnamese to help people resettling from Viet Nam to United States and also to help the poor and disabled in Viet Nam through the Foundation's humanitarian work. Our goal was to build bridges of friendship between both peoples." (See more below.)

"To help addicts and their families, I served on the Drug Abuse & Alcoholism Board of Lorain County

"For the Vietnamese, I oversaw the celebration of The Vietnamese American Community in the 1995 Annual Lorain Festival. This involved coordination of the Community for a week-long event, including Parade, speakers, exhibits, all our foods, and performances. 10,000 local people participated. They learned much about our traditions and people.

"For our charitable work, our organization was voted into the Lorain Hall of Fame.

"Since 1975, I have served the community as a translator and interpreter. This includes City, County, State and Federal Courts. I have served for various court hearings as well as for jury trials. I have also assisted especially in immigration matters before INS agencies.

"I have worked with the City of Cleveland. I was selected by Four different Mayors and approved by Cleveland City Council for 24 years as a member on the Mayor's Community Relations Board. My particular focus has been on the concerns and issues of minority communities, especially the Asian-American.

"I have worked with many small businesses in Northern Ohio, including beauty shops, grocery stores, and restaurants, aiding them in building their businesses. I have also owned three food businesses, served as Beverage and Food Director at a major hotel, and provided employment for some one hundred people over twenty years of operations.

"I established and operated a Low-Income Tax Clinic for fifteen years operating under the auspices of the Internal Revenue Service. We provided tax services, advice, and filing of tax forms for some three hundred needy people annually. Most of these were

immigrants and they needed much help with the English language.

"I initiated the Asian Community Mental Health Program under the auspices of the West Side Community Mental Health Services under the wonderful leadership of Director Ralph Fee. We had a staff of seven people including three psychiatrists particularly focusing on providing mental health services and counseling to people of Asian background. For many Asian families, they often try to hide the mental health problems of their families. They are many times ashamed and do not want the community to know. So we tried to assist them to understand mental health needs and how assistance was available for an ill brother or sister.

"We served 400 people and families annually. "In a competition involving three hundred different mental health programs, we were awarded first place as the most outstanding service program of the year.

For 19 years I managed the Saigon Plaza, a huge community and party center on Detroit Avenue where we held many events for both the Vietnamese Community and other neighborhood groups.

My greatest achievement (beside my family) happened in 1993 when I along with thirty Vietnam veterans and Vietnamese people established the Friendship Foundation of American-Vietnamese, a charitable organization.

Since 1993 we have sponsored over 1,100 volunteers who have journeyed to Vietnam and provided at least a month of their time and efforts to charitable work there. This has included teaching in the schools (for example, English to college students); distributing educational supplies to children; and assisting in orphanages, senior citizen places, and hospitals. Our volunteers have included doctors and nurses who have provided pro bono operations and other medical assistance to patients as well as teaching classes on medical topics.

In our twenty-five years of returning to Vietnam on these humanitarian missions, we have provided over \$31 million dollars of funds, scholarship help, construction of schools, food and clothing, books and school materials, housing, and other support including in-kind help to the poor and disabled in Vietnam. We have sponsored eleven educational construction projects.

Our Foundation has worked on establishing a Vietnamese Cultural Garden as one of forty Cultural gardens sponsored by the Cleveland Cultural Garden Federation along Dr. Martin Luther King Boulevard near the Cleveland Art Museum. We have participated in the yearly One World Day event celebrating the many cultural and ethnic groups.

Our garden is over half completed and we have received seven pieces carved by sculpturers in Viet Nam from Vietnamese white marble. These were transported over the Pacific ocean for a month. Earlier we related the obstacles we faced from some officials who almost stopped us from installing the first and main statue in the center of our garden, featuring a woman who represents all women of Vietnam, and indeed all women of the world.

This garden also is our thank-you to all the men and women of all the Allies who fought and even died to make Vietnam a better country. We pay tribute to them and the families of all the veterans. If it was not for them, we would not be living in the freedom of America.

Finally, in my family I am most so proud of my son Thomas Joseph and daughter Lynnda and of our three grandchildren.

伊利
華報



愛爾蘭駐俄亥俄州第一位名譽領事



2023年11月10日下午4:00, Global Cleveland 主席 Mr. Joe Cimperman. 邀請 Naomi Jia 和 Ying Pu 前往參加在克利夫蘭 14 街的 Global Cleveland 辦公室舉行的愛爾蘭駐俄亥俄州第一位名譽領事的剪綵儀式。愛爾蘭移民社區的成員出席了儀式。

剪綵典禮完畢,大家又去了 Union Club 酒會,歡迎來自華盛頓 DC 的愛爾蘭駐美國大使 Geraldine Byrne Nason, Irish Ambassador to the U.S,她從華盛頓親自來克利夫蘭參加剪綵並且做了重要演講:美國與愛爾蘭之間的經濟文化民情,兩國之間的友好往來等。她表示這是她第二次來克利夫蘭,今年的 Cleveland clinic foundation 新樓開張她也參加了。

當日活動得到州政府的支持。從哥倫布 Manage International Affairs Strategic Investment Division 的 Tobias

Engel 先生, Dublin 市長 Jane Fox 等來自各地愛爾蘭裔的移民參加活動。同時克利夫蘭 Cuyahoga County Executive Chris Ronayne 做了重要的講話。

馬克·歐文斯(Mark Owens) 被選為俄亥俄州第一位愛爾蘭名譽領事。Mark 是 NEO 團隊營銷與傳播副總裁,他來到克利夫蘭在 John Carroll University's Bolter College of Business, 他 2011 年成為愛爾蘭和美國雙重公民。

本次活動主要由 Armada Risk Partners 總裁兼首席執行官 Edward X. McNamara 贊助,他將接替創始主席 Gerry Quinn, 成為大克利夫蘭梅奧協會的下一任主席。梅奧協會和全球克利夫蘭也是贊助商。

我要特別感謝 Global Cleveland 主席 Mr. Joe Cimperman 對伊利華報的關心和支持。



不丹和尼泊爾慶祝蒂哈爾節

2023年11月8日,克利夫蘭大區尼泊爾和不丹社區在克利夫蘭市政大廳舉辦了傳統的慶祝蒂哈爾節活動,本次活動是由克利夫蘭社區關係委員會部門陳女士以及社區其他成員一起協助舉辦的。

當天到場的 99% 都是難民,文化傳統語言不同,但音樂無國界,音樂打開了人們喜悅快樂之門,三代人同堂,看到了年輕人的朝氣。一群小朋友高唱着美國國歌,活動拉開了帷幕,有來自市政府的演講和頒獎,有民族



舞蹈的精彩演出,有合唱團民族樂器的演奏,Himalayan 餐廳提供了飲食,一百多人一起享受了他們傳統的節日。

蒂哈爾節是尼泊爾一年中最重要節日之一。對於遠離家鄉的尼泊爾人來說,這是一個懷舊的時刻。蒂哈爾節意味着家庭聚會,有糖果、禮物、鞭炮,以及考試後的短暫歇息。它不僅僅是一個國定假日,也是一個感恩、紀念和重新聯繫的好時光。



迎接 2024 年龍舟比賽

2023 年,伊利華報做了幾件有意義的事情,其中就是參加克利夫蘭龍舟比賽。克利夫蘭龍舟賽協會主席 Chen Shing Yu 自 2018 年擔任協會主席以來,一直十分認真用心地帶領他們的協會,把這項健身活動做得非常出色。

近日克利夫蘭龍舟賽協會在寶龍餐廳舉行了董事會會議。克利夫蘭市政府陳女士和

我被邀請參加他們的會議。這是在準備 2024 年的龍舟比賽。董事會成員利用自己的業餘時間服務大家,真是一種胸懷。

克利夫蘭將在 2024 年舉行 Pan-American Masters Games 活動。希望明年的龍舟船可以在克利夫蘭市中心舉辦活動,有利于大家的交通方便,詳細情況請關注伊利華報。

Kim 年輕牧師,陽光正能量。帶著 77 歲的朋友來報社。希望我能和他們去德州參加學習,他可以翻譯給我:耶和華的僕人大衛的詩,交與伶長。當耶和華救他脫離一切仇敵和掃羅之手的日子,他向耶和華念這詩的話。說:耶和華,我的力量啊,我愛你!

耶和華是我的岩石,我的山寨,我的救主,我的神,我的磐石,我所投靠的。他是我的盾牌,是拯救我的角,是我的高台。

我要求告當讚美的耶和華; 這樣我必從仇敵手中被救出來。

曾有死亡的繩索纏繞我,匪類的急流使

我驚懼,
陰間的繩索纏繞我,死亡的網羅臨到我。
我在急難中求告耶和華,向我的神呼求。他從殿中聽了我的聲音; 我在他面前的呼求入了他的耳中。
那時,因他發怒,地就搖撼戰抖; 山的根基也震動搖撼。
從他鼻孔冒煙上騰; 從他口中發火焚燒,連炭也着了。
對於世界萬物,我們人把她分別了,世界大同需要我們改變自己。

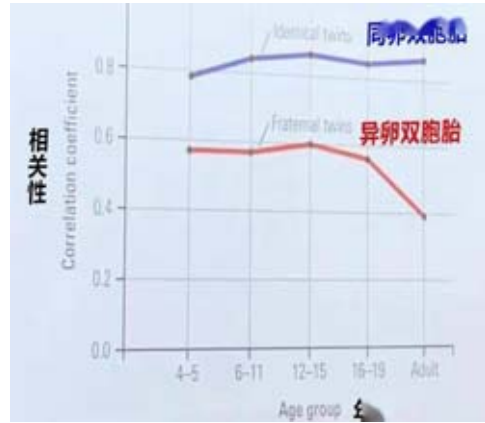


年輕牧師來報社宣教

看點：現在面對的競爭很激烈，父母們難免焦慮不堪。有些父母認為，孩子生來是張白紙，父母作為孩子成長的外在環境之一，其影響力很大，怕自己畫錯一筆就毀了他的光明前途，因而承受的很多焦慮，而孩子也承受了很大的壓力。那么，基因和後天環境，哪個影響更大？哈佛教授的基因研究

哈佛教授：孩子生來是白紙嗎？ 基因和後天環境，哪個影響更大？

數值)不僅如此,“非共享環境”對這些雙胞胎的影響要高於“共享環境”(也就是家庭環境)。也就是說,孩子最後變成什麼樣的人,一大部分來自基因的影響,另一大部分則來源於他



我在哈佛上課時,Pinker 教授就在課上給我們分享過一張圖表,從圖中可以得到的結論,是基因對 IQ 的影響 (圖中表現為兩曲線之間的距離)會隨着年齡的增長變大。

我來簡單解釋一下這張圖:縱軸是智商相關性,橫軸是年齡。上面那條線,是同卵雙胞胎的智商相關性;下面那條線,是異卵雙胞胎的智商相關性。



因為同卵雙胞胎的基因相似度,要高於異卵雙胞胎,所以他們的智商相關性也較後者為高。

我們可以發現,在孩子成年後,同卵雙胞胎的智商相關性基本不變,而異卵雙胞胎的智商相關性卻大幅下降。

這中間的變化,可以理解為基因對智商的

影響其實是變大了。這怎麼解釋呢?Steven Pinker 在課上是這麼解釋的:

智商的兩大影響因素是:基因、環境。表面上兩者是獨立的,但實際上它們聯繫緊密且相互影響。

因為基因的不同,不同的孩子會做出不同的環境選擇。比如,生性活潑的孩子會選擇跳舞,內向但對數學敏感的孩子可能就喜歡選擇在安靜的地方刷題……

在這些雙胞胎孩子未成年的時候,他們生活在同樣的家庭環境里 (即共享環境,shared environment),自主選擇環境的權力比較少,所以這些異卵雙胞胎的智商相關性相對比較穩定。

而成年後,他們會因為基因給他們帶來的一些天生的傾向,而選擇更適合自己的環境,每一次對環境的選擇又會放大基因的影響。

比如,愛跳舞的孩子可能會為了自己的夢想不斷追逐努力,未來可能會成為職業舞蹈家,印證了她體內有運動基因的事實。

而愛刷題的孩子,思維能力越來越強,長大後可能會成科學家或金融家,這個結果更放大了自己身上的數學天賦。

所以你知道,孩子壓根就不是什麼白紙,他是帶着滿滿的基因配置來到這個世界的,而且隨着年齡越大,基因對他的影響就會越大。

而父母,作為孩子成長的外在環境之一,其作用其實沒有想象的那么大,更不會有“在白紙上作圖”這種開天闢地般的效果了。

當然,我們必須強調:這是假設父母的教育方式是在相對“正常”的範圍內的:虐待孩子,或者總是用打罵的方式對待孩子,對孩子的成長是有非常大的負面作用的。

看到這個結論是不是特別驚訝?別急,還有更重磅的消息在前方等你:

基因不僅會對一個人的智商影響巨大,對其個性(天生氣質)的影響也是不容小視。

孩子的性格,受基因的影響也十分巨大;每個孩子,都有其天生的氣質。

很早之前,我們就注意到一個現象:同一個爹媽生出來的孩子脾氣秉性卻可能各不相同。所以,才會“龍生九子不成龍,各有所好。”的俗語。

什麼是孩子的“天生氣質”?

上世紀 60 年代,心理學家亞歷山大·托馬

斯 (Alexander Thomas) 和史黛拉·切斯(Stella Chess)發現:人們在分析孩子行為時,遺漏了一個關鍵維度——就是孩子的“天生氣質”,英文為 temperament(一般翻譯為氣質、性情、性格)。



亞歷山大·托馬斯(右);史黛拉·切斯(左)

他們發現,從嬰兒出生不久就可以觀察到特定的性格氣質表現,而且會隨着孩子的成長,一直穩定存在。在對數百名孩子進行長期的追蹤研究後,他們總結出了 9 個可以明確測量的氣質維度:

- 1、孩子行為的活躍度
- 2、孩子生物鐘的可預測性
- 3、孩子對於新東西的反應
- 4、孩子對於陌生環境的適應性
- 5、孩子的敏感度
- 6、孩子的心態
- 7、孩子對事情反應的激勵程度
- 8、孩子是否容易被分散注意力
- 9、孩子注意力的持續時間

正是這一研究成果,讓父母開始關注並接受孩子的獨特氣質,也為後來的基因研究打下了基石。

過去幾十年里,科學家們在行為遺傳學上的研究,取得了不少實質性的進展,也讓我們更直觀地看到基因的力量。

下面這張圖展現了雙胞胎各方面表現(包括進入青春年齡、攻擊性、阿爾茨海默病、指紋樣式、整體認知能力、離婚的可能性、性取向、人格的五大維度)影響因素佔比。

影響因素有三個:遺傳力、共享環境(父母或共同的照顧者)、非共享環境(遺傳及家庭以外的因素)。

基因對人的影響體現在各個方面,比如:
1、整體認知能力,基因影響佔比 56%
2、人格的五大維度,基因影響佔比 40%-50%(注:不同的研究,得出的數據會有不同,不必糾結於具體的

數值)不僅如此,“非共享環境”對這些雙胞胎的影響要高於“共享環境”(也就是家庭環境)。

各位老父母親們,看到這裡,心頭有沒有受到重重的一擊呢?

其實,孩子更像是一粒種子

在我看來,如果擯棄過去錯誤的根基性理念,推翻“孩子一出生就是一張白紙”的假設,我們就會發現,父母在育兒方面承受的很多焦慮、孩子承受的壓力都可以迎刃而解了。

與“白紙”相比,我覺得一個初生嬰兒更像是一顆種子。

父母要做的,就是放 TA 放在一個太陽能照到的地方,適時澆澆水,修剪一下枝葉,只要做好這些輔助工作,搭建合適的環境,種子自己就可以茁壯成長。

父母根本就不需要過度干預,甚至改變種子的生長方向——因為根本就沒用。

如果你種下的是月季的種子,就算是種在再肥沃的土地施再貴的肥,它也不能開出牡丹花來。再說,月季又有什么不好?整個花園都是牡丹的話,難道不無聊嗎?

作為種子的看護者,父母更需要做的是,瞭解自己的孩子,並創造一個更適合他天性成長的優質環境。

如果這是水生植物,你就該把它種水里,而不是種在田里,給它施最貴的肥,然後告訴它“這都是為你好”,它真的不需要!

孩子們不是白紙,不是畫上了一筆就再也擦不掉了。也正因為他們是種子,所以“容錯率”比白紙高得多。

你多澆或少澆 10 毫升水,修剪時多剪或少剪一兩枝,多曬或少曬五分鐘陽光,都不會對種子的生長產生決定性的影響。

把孩子當“種子”來對待,不僅父母減輕了很多糾結和焦慮,孩子也會輕鬆很多。

養育孩子的重點不在於教,而在於懂。

無論是天生氣質理論,還是多元智能理論,都是在告訴家長:孩子有其出廠配置,請順勢而為,不要強扭。

所以,當你被育兒的那點事焦慮到無法呼吸的時候,請記住“孩子是一顆種子,不是一張白紙,不會因為畫錯一筆就毀了他的光明前途”。

出處:常青藤爸爸。該公號由哈佛、耶魯大學畢業,在世界頂級投行工作多年的奶爸運營,旨在分享科學育兒知識和高質量的教育資源。常爸 如媽闖美國

精神科醫生和田秀樹今年三月出版了一本名為《80 歲的牆》的書。

該書一經發售,銷量就突破了 50 萬冊,一舉成為了時下最暢銷書籍。如果按照這個速度發展下去,這本書的銷量將超過 100 萬冊,從而成為日本今年最暢銷的書籍。



和田秀樹

現年 61 歲的和田醫生是一位專攻老年人精神類疾病的醫生,在過去的 35 年,他累計治療了約 6000 名患者。

用一句話來概括《80 歲的牆》這本書,那就是「80 歲老人的讚歌」。

具體來說,這本書在「人生百年」的時代背景下,向 80 歲高齡的老人講述如何才能健康地活到 100 歲。

現在,日本人的「平均健康壽命」(身心獨立、保持健康的年齡)男性為 72.68 歲,女性為 75.38 歲。而在「平均壽命」方面,日本男性為 81.64 歲,女性為 87.74 歲。

從「平均壽命」中減去「平均健康壽命」,男性約有 9 年,女性約有 12 年的「需要他人護理的時間」。怎樣才能儘量減少這段時間,這就是和田醫生這本集大成之作的核心內容。

《八十歲的牆》

和田醫生提倡把 80 歲以上的老人稱為「幸齡者」,而不是「高齡者」。因為在日語中,「高」和「幸」的讀音相同,都是「Kou」。

日本的老年人每年可以享受一次免費體檢。日本人長壽也被認為是得益於這項政策。但和田醫生說,年齡超過 80 歲的老年人,不需要定期體檢,這是因為「健康的標準」因人而異。

他還說:「醫生說的話,有的不要相信。」這是因為醫生接觸的都是「病人」,所以他們並不了解健康究竟是什麼。

同時,他也反對老年人長期服用多種藥物,提倡「必要時只吃必要的藥即可」。換句話說就是,「為了預防什麼而服藥」幾乎沒有意義。

按照這個觀點,老年人也不需要經常吃安眠藥。上了年紀睡眠時間減少是自然現象,沒有人會因為失眠而死亡。一天 24 小時,想睡就睡,想起就起,這是老年人的特權。

另外,老年人普遍擔心的膽固醇值,即使高到一定程度也不用擔心。因為膽固醇是人體生成免疫細胞的原料。

免疫細胞多,老年人患癌症的風險就會降低。另外,男性荷爾蒙的一部分也是由膽固醇構成的。如果膽固醇值過低,男性的身心健康將無以為繼。

同樣,血壓高一點也沒有關係。50 多年前,

人類普遍營養不良。所以,血壓達到 150 左右時,血管就會破裂。但現在很少有人營養不良,所以即使血壓超過 200 也不會導致血管破裂。

和田醫生將 80 歲高齡的老人成為「幸齡者」的秘訣總結為「44 句話」,具體如下:

1. 堅持步行
2. 感到煩躁的時候就深呼吸
3. 運動以身體不會感到僵硬為宜
4. 夏天吹空調的時候多喝水
5. 「尿布」對增加行動能力大有裨益
6. 咀嚼的次數越多,身體和大腦就越有活力
7. 記憶力衰退不是因為年齡的增長,而是因為長期不使用大腦
8. 沒必要吃很多藥
9. 不必刻意的降低血壓值和血糖值
10. 獨處不代表寂寞,而是享受輕鬆的時間
11. 偷懶並不是可恥的事情
12. 無需上繳汽車駕照(考慮到老年人駕駛機動車比較危險,日本悄然興起了「請老年人上繳駕照」的運動)
13. 只做喜歡做的事,不做討厭做的事
14. 老了也可以有性慾
15. 無論如何,不要一直足不出戶
16. 想吃什麼就吃什麼,微胖的身材剛剛好
17. 不管什麼事都細緻地做
18. 不要和自己討厭的人打交道
19. 不要一個勁地看電視
20. 與其和疾病鬥爭到底,不如和它共生共存
21. 「車到山前必有路」是讓老人幸福的魔法咒語
22. 吃肉,尤其是便宜的紅

- 肉最好
23. 泡澡時間保持在 10 分鐘以內
24. 睡不著也不用勉強
25. 做開心的事最有利於提升大腦的活性
26. 想說什麼就說什麼,不必有太多顧慮
27. 儘早找一個「家庭醫生」
28. 不要過度的忍耐或者勉強自己,當一個「不良老人」也沒什麼不好
29. 有時說過的話朝令夕改也沒問題



30. 人生最後階段的痴呆是神的恩賜
 31. 停止學習就會變老
 32. 不要貪慕虛榮,擁有現在所擁有的一切就已經很好了
 33. 天真是老人的特權
 34. 越麻煩的事,其實越有趣
 35. 曬太陽會讓人開心
 36. 做對別人有益的事
 37. 悠閒地活在今天
 38. 慾望是長壽的源泉
 39. 以樂天派的狀態活著
 40. 輕鬆的呼吸
 41. 生活規則掌握在自己手裡
 42. 坦然接受一切
 43. 性格開朗的人會很受歡迎
 44. 笑門開福自來
- 對於以上這些秘訣,日本人和中國人的看法可能不盡相同。但我們不得不承認,其中不乏很多值得參考的建議。
- 最重要的是,「幸齡者」這個新詞真的太棒了!
- (本文摘自 2022-10-11 經濟觀察報 近藤大介/文——成為「幸齡者」的秘訣)



海老 KK 十月和十一月兩周詩詞作



匹茲堡華人老朽 海老 KK

《七言.清光》

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

《烏夜啼.秋雨》

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

《南歌子.秋爽無題》

午後雨止,雲去秋高,暮江景美。
秋雨短且爽,雲去麗日明。
江燕邀我江邊行。
卻是一江秋光,扁舟橫。
落葉隨流去,蘆絨照夕映。
日日見似儂箇影。
今夜扣舷數杯,醉不醒。
2023年10月6日于維羅納阿拉根尼河畔

《浣溪沙.蘆岸秋水》

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

《五言.寒露》

寒露晝夜露雨,氣溫降至攝氏六度。
寒雨迎寒露,寒秋色正蒼。
西風吹葉落,歸雁飛成行。
荻蘆穗絨濕,野菊花雛黃。
薄衾亦覺寒,晨起添衣裳。
2023年10月8日于維羅納自寓



《柳梢青.天倫》

女兒女婿近日大忙,久未得歇。今稍暇即攜其子並邀我“北公園”賞秋、拍照,至傍晚品嚐日式晚餐。

玻璃杯晶,白瓷壺潤,純米酒清。
斟斟酌酌,爺孫同樂,夫妻互敬。
天倫之情盈盈。前頭是、翹賞秋景。
難得相聚,嘗下肉香,品箇魚羹。

注:
北公園~匹茲堡市北約十英里處之國家公園。
2023年10月9日于匹茲堡 Sushi Tomo 餐館

《七言.秋山暮色》

環山繞徑野菊香,信遊漫步暮色蒼。
林間有風奏天籟,山頂無語擔夕陽。
萬樹爭艷五彩色,百鳥齊鳴九轉腸。
秋來莫教相思侵,此地秋景似吾鄉。
2023年10月11日于維羅納東山

《柳梢青.恐怖為禍》

中東巴勒斯坦之恐怖組織哈馬斯,突襲以色列,濫殺無辜,“斬首”削減一村200多人,僅孩童被“斬首”四十多名!此等恐怖分子,不削減世界不寧!

血海仇深,紛爭彌遠,又起刀兵。
千年恩怨,同主異經,卻聚一城。
教人怎不憤憤!殺婦孺,魂飛魄驚。
非人族類,魑魅魍魎,鏟除務靖。
2023年10月12日凌晨于維羅納自寓

《七言.無題》

本“匹茲堡中華文化語言學院”組織秋游,終因秋雨取消。
玄肅秋風本自然,高爽正宜信鴻翩。

詩題紅葉悲情多,不如夢醉壺中天。

注:
信鴻~傳送書信的鴻雁。
詩題紅葉~紅葉題詩傳情的故事,歷來記載頗多:

- 1)唐玄宗時中書舍人盧渥,“偶臨御溝,見一紅葉”,上題詩:“水流何太急,深宮盡日閑。殷懃謝紅葉,好去到人間。”見唐范攄《雲溪友議》卷十。盧渥,魯迅《唐宋傳奇集.稗邊小綴》作韓渥。
2)唐玄宗時顧况于“苑中,坐流水上,得大梧葉”,題詩云:“一入深宮里,年年不見春。聊題一片葉,寄與有情人。”况亦于葉上題詩與之反復唱和。事見唐孟榮《本事詩.情感》。
3)唐德宗時進士賈全虛于御溝見一花流至,旁連數葉,有王才人養女鳳兒題詩,“筆迹纖麗,言詞幽怨”,詩云:“一入深宮里,無由得見春。題詩花葉上,寄與接流人。”全虛見詩,為之流淚。德宗聞此事,因以鳳兒賜全虛。事見宋王銍《補侍兒小名錄.鳳兒》。
4)唐僖宗時儒士于佑與宮人韓氏紅葉唱酬,後遂結為夫婦。事見宋劉斧《青瑣高議》卷五載張實《流紅記》。
5)唐僖宗時進士李茵嘗游苑中,于御溝得宮娥雲方子紅葉題詩。後茵與宮娥同行詣蜀,被內官田大夫拆散,“宮娥與李情愛至深,至前驛,自縊而死。”事見宋孫光憲《北夢瑣言》卷九。後以“題紅葉”為吟咏情思、閨怨或良緣巧合之典。
2023年10月12日于維羅納自寓

《思越人.秋雨感懷》

昨秋高氣爽,藍天如洗。夜突暴雨,連至晨午,預盡日不止。
雨寒,風狂,枯葉漫飛颺。
亂雲涌涌一天茫,鶴唳聲淒涼。
激起離情,剩了嗟傷,嘆孤僕身異鄉。
酒涼,心涼,倚醉也斷腸。

注:
思越人~原名“朝天子”,唐教坊曲名,後用作詞調名,又用作曲牌名。又名“金金門”“朝天子”等。
2023年10月14日于維羅納自寓

《七言.秋雨即景》

雨中雲氣千峰隱,谷底松濤萬浪排。
兩隊歸雁南嶺去,一江秋水東壑來。
2023年10月14日于維羅納阿拉根尼河畔

《五言.哲思.無題》

讀書筆記。
事濟因效見,理真需據明。
處巔勢可危,偏盈秤易傾。
所優隱所劣,技拙出技精。
曲高難唱和,言巧不如行。

注:
第一句~事情成功與否看實際效果。
第二句~道理是否成立看真憑實據。
第三句~處于最高的位置危險最大。
第四句~一頭太重秤就傾斜。
第五句~優秀中隱藏着低劣。
第六句~拙笨出自于精明。
第七句~曲調太高難有唱和。
第八句~花言巧語不如實際行動。
2023年10月31日于維羅納自寓

《風入松.初雪》

匹茲堡昨夜初雪,今盡日或陰或晴,細雪飄忽。
醒麗知因孤念冷,抬眼望窗明。
紛飛卻見冰花舞,冰姿白,冰華柔情。
原是雲淡光寒,東天霽色曉晴。
庭樹恍惚露春意,凍雀踏兩行。
朦朧遠處一孤村,一半隱,一半皎晶。
此地初露寒意,九素妝寒鄉城。
2023年11月1日于維羅納自寓

《點絳脣.地瓜》

春種一“盆”地瓜(番薯),昨初雪,藤葉全枯,今刨出,結十顆,堪比十指更小,可半解饑。

零落院圃,夜來新雪摧晚稼。
一盆地瓜,參差指頭大。
民謠有雲,一家吃穿全靠它。
哎咕哇,如今只能,解饑半拉。

注:

民謠有雲~山東民謠:
“我家有二畝地呀,
種上了大地瓜呀,
一家的吃穿全都靠着它!
但那秋風一吹地大呀么大地瓜。
閤家么使上勁兒呀,
一齊往家拉!拉地!”
2023年11月2日于維羅納自寓後院

《七言.凝霜》

小院詩意殘月斜,臨肆客醉笙歌嘩。
夜闌初寒秋色老,凝結早霜凋凌花。
2023年11月3日于維羅納自寓

《七言.無題》

亂世瀟灑做五窮,捨勢削迹任西東。
咫尺書齋半窗月,尙樓曲台八句翁。
情甘寂寞唯娛酒,意嫌偽俗且裝熊。
莫道舊雨相逢難,電敲魚書一樣通。
注:
五窮~韓愈《送窮文》謂智窮、學窮、文窮、命窮和交窮是使人困厄不達的五個窮鬼,遂三揖而送之。後以“五窮”喻厄運。
捨棄~捨棄。
削迹~消踪匿迹,指隱居。
曲台~著述校書之處,此指寫字檯。
舊雨~老朋友。
電敲~按鍵。
魚書~書信。
2023年11月4日于維羅納自寓

《鷓鴣天.坐江望山》

初冬,林樹凋零,顯露村捨。鳥、鵲通巢,藤、樹纏繞,均天章自然。唯萬物之靈的人類,自以為是,攪得周天紛亂。
林疏山露村捨房,落葉枯草小溪長。
鳥鵲通巢知相安,藤樹纏繞互依傍。
生萬物,有條章。老天自然諧陰陽。
周天紛亂世間事,唯有人靈鬥很強。

注:
鳥鵲通巢~鳥鵲與喜鵲同巢,不同類的動物和睦共處。《隋書.卷七十二.孝義傳.郭佃傳》:“家門雍睦,七葉共居,犬豕同乳,鳥鵲通巢,時人以為義感之應。”
條章~條例規章。
周天~滿天,整個天地間。
很強~很,讀 hen。兇狠強橫。
2023年11月5日于維羅納阿拉根尼河畔

《水調歌頭.冬江坐思》

凋零是紅葉,傲霜唯黃花。
漣漪山嶺倒映,西流東倒斜。
塞翁野老乘閑,端坐藍椅看渡,細數飛漿劃。
夕陽照雲海,一片冷靑霞。
西岸山、東來水、清淚沱。
紛鬢亂發,丁對江中爭流舸。
誰與同坐?落雁信鳥我。
思豈遠去,聲求有唱和。
一葦可,駕萬里風,騎沖天鶴。

注:
丁對~正好對着。
信鳥~信鷗。
一葦~一根蘆葦。指小船:“縱一葦之所如,凌萬頃之茫然。”
冲天鶴~周靈王太子晉從道士浮邱公游,曾在緱氏山嶺竊鶴冲天。
2023年11月6日于維羅納自寓



《五言.投票》

今天美國2024大選之前最後一次大規模的星期二選舉。全美在12個州將有346場激烈競爭。

一紙列睿庸,兩黨呈宗旨。
投票選賢能,吾輩責任重。
2023年11月7日于維羅納市政廳投票站

《七言.立冬兩首》

四句:
細露遇寒結成霜,山林樹葉逐枯黃。
秋盡迎來立冬日,圍爐沉酣醉舊鄉。

八句:
兩岸疏林滿眼枯,蕭殺霜重傲菊梧。
夜色蒼茫寒星閃,空淨雲薄西風呼。
清氣冷寂能醒腦,殘月光映益讀書。
莫嫌漏風舊窗老,藉故燙暖酒一壺。

注:
梧~作魁梧解。《史記·留侯世家》“余以為其人計魁梧奇偉。”
2023年11月8日于維羅納自寓

《七言.冬夜雨》

寒風吹雨潛入茲,夢里知幾因見時。
街燈明滅映潭水,枯樹搖曳抖殘枝。
料得淒冷隨之來,尋出冬衣裏邁衰。
不忍風雨傳悲聲,起坐呵筆苦作詩。

注:
知幾因見時~見時知幾。見先兆預而知事情的變化。此處指冬雨預示隨之而來的寒流降溫。也可引申到預示時局的變化。
邁衰~衰 cui。老邁的身體。
呵筆苦作詩~呵筆尋詩。冬天毛筆凍結,呵出暖氣使之解凍;尋覓詩句,然後揮筆作詩。形容冬日苦吟。
2023年11月9日于維羅納自寓

《七言.冬雨麗日》

雨後晴空倍悠然,安閑信步越江邊。
憑身坎路十萬里,屈指去國四十年。
難數經事無成事,易老合天任從天。
一日好景一日賞,不是神仙似神仙。
2023年11月10日于維羅納阿拉根尼河畔

《七言.早起》

丹霜十月寒氣清,今朝又是碧空晴。
初陽庸懶露東山,晨鴉枝葉築巢營。
詩意皆因閑愁起,怨恨偏為世情生。
熙景撩撥願少睡,餘年應復惜三朋。

注:
三朋~日、月、星。(非 sandwich)

《虞美人.靜夜思》

落葉風前自在舞,飄漉沉寒浦。
夜來幽園月如鉤,一樽在手可消萬般愁。
小院當年曾記否,鬢肩斗新酒。
由來人事多消磨,回首光陰虛度去如梭。
注:
漉~讀 xi,沾濡濕潤。
幽園~高深幽暗的天空。
鬢肩~豪壯之氣。
2023年11月12日于維羅納自寓

《蝶戀花.思友》

遙思萬里故國遠,五嶽三山,多年未曾見。
料想九風吹又轉,三五爭友或曾變?
冬來葉枯樹應翦,人且平安,人當俱豐衍。
祝壽人人三平滿,不枉吾行受阻限。

注:
爭友~直言相告的朋友。
九風~有關國運的九種社會動向。
豐衍~富裕充足。
三平~衣食住,日常生活。
2023年11月13日于維羅納自寓

《七言.冬江遐想》

清江冷色一帶水,西風寒音八度聲。
倘得鴻鵠千里高,伏背凌駕不計程。
2023年11月14日于維羅納阿拉根尼河畔

避免明年出現意外狀況;現在還有時間檢查預扣稅

IR-2023-205

華府 — 2023年即將結束,美國國稅局今天鼓勵納稅人儘快檢查自己的預扣稅,從而避免明年報稅時可能出現的意外狀況。

儘管納稅人最好在年初檢查預扣稅,但在2023年最後幾周進行的調整仍然有助於避免明年報稅時出現意外結果,例如大額退稅或應繳欠稅。

今年只剩下幾周了,國稅局鼓勵近期沒有檢查預扣稅的民眾儘快檢查,以便進行任何所需的預扣稅調整。國稅局提供了多種方式給與協助。

預扣稅估算器

預扣稅估算器,也提供西班牙文版本,可以幫助納稅人確定他們是否預扣了過多的所得稅以及如何調整預扣稅。在其它情況下,它可以

幫助納稅人發現他們應該預扣更多稅款或繳納預扣稅款,從而在提交2023年報稅時避免稅單。

該工具為員工、退休人士、自雇人士和其他納稅人提供了一個易於使用、適合移動設備的方式,來根據他們整體的事實情況,計算出他們應從工資和養老金中預扣的正確所得稅額。

納稅人隨賺隨繳的選項

稅款一般要在全年繳納。雇主通常從雇員的工資中預扣所得稅,並代表雇員繳納給國稅局。然而,大約70%的納稅人每年預扣過多稅款,從而導致了退稅。

國稅局提醒賺取的收入無需預扣稅款的個人,例如來自出租物業、零工經濟或自雇的收入,應考慮按季度繳納預扣稅款,從而避免在報稅時出現欠款或罰款。

納稅人可以通過郵寄(英文)表格1040-ES來寄發預扣稅款,或者通過電話或使用移動設備上的IRS2Go應用程序來在線支付。納稅人還可以通過他們的在線賬戶繳納預扣稅款,在那里他們還可以查看付款歷史和其它稅務記錄。要創建在線賬戶,請訪問IRS.gov/account。其它可能影響2023年稅收的事項

常見和無法預見的生活事件可能會導致需要調整預扣稅。它們包括:

婚姻或生子等生活變化 (英文) - 結婚或生子僅是可能會影響納稅人的退稅或欠款的兩個生活事件。

失業 - 《國稅局第4128號出版物,失業的稅收影響》(英文)PDF,解釋了這種不幸的情況如何會帶來新的稅收問題,例如領取失業救濟金(英文)。

野火和颶風等災害(英文) - 特別稅法條款可以幫助納稅人和企業從災害的影響中恢復經濟,尤其是當聯邦政府宣佈其所在地為重大災區時。

國稅局提醒納稅人,退稅是不能保證的。適當的預扣稅調整有助於人們增加實得工資,而不是被過度預扣稅款而通過退稅拿回。

納稅人如果符合條件,獲得退稅的最快方式是通過電子方式提交稅表並選擇經轉帳直接存款。國稅局會在21天內發放大部分退稅。雖然大多數無錯誤、非紙質稅表的退稅是在21天或更短的時間內發放,但許多出于不同的原因需要更長的時間。

有關預扣稅和預扣稅的更多信息,請參閱預扣稅。

注冊成爲美國國稅局認證的志願者是幫助他人的好方法

稅務提示 2023-120

經國稅局認證的志願者是報稅季的無名英雄。每年,他們都會挺身而出幫助納稅人成功提交稅表。任何人想要爲自己的社區做出貢獻、學習報稅並獲得繼續教育學分,都應該考慮志願服務。

國稅局有兩個志願者項目

免費報稅服務(VITA)和老年人稅務輔導(TCE)項目均向符合資格的個人提供免費的基本稅表準備。雖然國稅局負責管理VITA和TCE這兩個項目,但VITA/TCE站點則是由國稅局合作夥伴運營並由志願者組成。
* VITA項目爲收入一般在60,000美元或以下的人士、殘

障人士和英語水平有限的納稅人提供免費幫助。

* TCE項目主要服務60歲或以上的人士,專精老年人特有的稅務問題。

提供的職位
除了準備稅表之外,志願者還需要擔任各種角色,包括:

- * 口譯員
 - * 迎賓員
 - * 質量審核員
 - * 營銷專家
 - * 講師
 - * 電腦專家
- 志願服務簡單又方便
* 志願者工作時間靈活。志願者一般可以選擇自己的志願服務時間和日期。報稅站點通常從一月下旬開放至四月的報稅截止日。有些站點會全年開放。
* 志願者可在任何地方在線工作。一些志願者站點爲納稅人提供在線幫助。這意味着志願者可以通過電話或在線的方式幫助納稅人完

成稅表。一些志願者會在幫納稅人電子提交稅表之前進行在線質量審查。

* 無需任何經驗。志願者會接受專門培訓以獲得國稅局認證。他們還可以選擇自己的志願者角色(英文)。VITA和TCE項目包括各種背景和年齡的志願者以及精通其他語言的個人。

* 國稅局提供免費稅法培訓和材料。志願者會免費獲得培訓材料。稅法培訓涵蓋如何以電子方式準備基本的聯邦稅表。培訓還涵蓋扣除和抵免等稅務主題。

* 稅務專業人士可以獲得繼續教育學分。注冊報稅代理人和非持證代報稅人在志願擔任VITA或TCE講師、質量審核員或代報稅人時,可以賺取繼續教育(英文)學分。

更多信息:
[國稅局免費報稅項目\(英文\)](#)
[鏈接和稅務學習\(英文\)](#)
[訂閱國稅局稅務提示\(英文\)](#)



明年你要交多少稅? 國稅局2024新所得稅等級出爐

美國中文網報道 國稅局(IRS)周四宣佈了2024年更高的聯邦所得稅等級和標準扣除額。

IRS根據消費者價格指數(CPI),將七個聯邦所得稅等級上調5.4%。這一比例去年爲7%,反映出處於歷史高點的通脹。

根據2017年的《減稅與就業法》,聯邦所得稅有7個稅階:10%、12%、22%、24%、32%、35%和37%。

IRS提高了每個等級的收入門檻,適用於2025年報稅的2024納稅年度。2024年,37%的最高稅率適用於應稅收入超過60萬9350元的個人和共同申報收入超過73萬1200元的已婚夫婦。

聯邦收入等級顯示了你在“應稅收入”每一部分中所欠的聯邦所得稅金額,計算方法是從調整後的總收入中減去標準或逐項扣除額中的較大者。

標準扣除額也將在2024年增加,已婚夫婦共同申報的扣除額將從2023年的2萬7700元增加到2萬9200元。單一申報人的標準扣除額爲1萬4600元,比之前的1萬3850元有所增加。

IRS還提高了數十項其他規定的數字,比如替代性最低稅(alternative minimum tax),以及針對富裕家庭的遺產稅豁免額等。

所得稅抵免也被調高,低收入和中等收入申報人的抵免金額提高到最高7830元。員工可以將3200元存入健康彈性支出賬戶。

IRS每年調整稅率等級,以及許多其他規定,以抵消通貨膨脹的影響。這可以幫助避免“稅率攀升”,即工人生活水平保持不變的情況下,由於生活成本的調整或提高,他們被推入了更高的稅率等級。

起徵點提高,會讓員工的應稅收入中有更多落入較低的等級,讓他們獲得喘息的機會。

避免明年出現意外狀況;現在還有時間檢查預扣稅

報稅季很快到來了:現在就爲2024年初申報2023年聯邦所得稅表做好準備

IR-2023-210

華府 — 隨着全國報稅季的迅速臨近,國稅局提醒納稅人,他們現在可以採取重要步驟來爲提交2023年聯邦稅表做好準備。

這是國稅局“做好準備”特別提示系列中的第一篇,旨在幫助納稅人爲2024年初即將到來的報稅季做好準備。現在做一些提前工作可以幫助大家準備好文書工作和信息,以便快速準確地報稅。作爲此項教育工作的一部分,國稅局有一個特殊頁面,列出了納稅人現在可以查看的項目,從而爲提交2023年報稅表做好準備。

通過國稅局在線帳戶獲取報稅的有用信息

納稅人可在IRS.gov/account創建或訪問其在線帳戶。新用戶應準備好帶照片的身份證明。

通過在在線賬戶,納稅人可以訪問各種有用的信息,從而在2024年報稅季爲他們提供幫助,包括:

查看最近提交的稅表中的關鍵數據,包括調整後的總收入。

獲取賬戶謄本。

簽署授權書和稅務信息授權書。

以電子方式接收通知。

獲取有關新帳戶信息或活動的電子郵件通知。

進行和查看付款。

查看、創建或更改付款計劃。

按年份查看欠款金額。

收集、整理和更新稅務記錄

整理稅務記錄能使納稅人更輕鬆地準備一份完整且準確的稅表。它有助於避免可能減慢退稅速度的錯誤,還有助於發現被忽視的稅務扣除或抵免。

大多數收入都要納稅,包括失業救濟金、退稅利息以及來自零工經濟和數字資產的收入。納稅人應在提交稅表之前收集《表格W-2,工資和稅務報表》(英文)、《表格1099-MISC,雜項收入》(英文)和其它收入文件。

不要忘記將地址變更通知國稅局,並確保儘快將任何法定姓名變更通知社會安全局(英文)。

確保工資被預扣了足夠的稅款;進行2023年更改的時間不多了

預扣稅估算器是IRS.gov上的一個工具,可以幫助納稅人確定從工資中預扣正確額度的稅款。如果先前的稅表有帶來欠稅或大額退稅,則此工具會很有幫助。對於那些有遭遇生活變化或事件(英文)(例如結婚、離婚或迎來孩子)的人,或者對於那些從事第二份工作或管理自雇收入的人,它可以幫助計算預扣稅。想要更改聯邦預扣稅,納稅人需要通過在線或提交新的《表格W-4,員工預扣稅證明》來跟雇主更新其預扣稅。

但想要及時做出調整以影響2023年的預扣稅,納稅人需要迅速採取行動。今年只剩下幾個發薪期了,薪資系統需要時間來進行預扣稅的變更。

通過經轉帳直接存款快速退稅

經轉帳直接存款是獲得退稅最快、最安全的方式。納稅人可以使用經轉帳直接存款將退稅直接存入銀行賬戶、銀行應用程序和可充值借記卡,但需要提供與賬戶相關的金融機構識別號碼和賬戶信息。如果金融機構識別號碼和賬戶號碼無法識別,納稅人應聯繫其銀行、金融機構或應用程序供應商。

與使用經轉帳直接存款的納稅人相比,要求紙質支票的納稅人,更有可能因無接收、偽造、盜竊或地址錯誤退回支票而導致退稅的問題。

需要銀行賬戶嗎?沒有銀行賬戶的納稅

人可以瞭解如何通過國家信用合作社定位器工具(英文)在信用合作社或FDIC承保銀行(英文)開設賬戶。退伍軍人可以使用退伍軍人福利銀行項目(英文)查找提供免費賬戶的參與銀行和信用合作社。

志願者幫助符合資格的納稅人提交稅表

國稅局及其社區合作夥伴正在全國各地尋找有興趣成爲國稅局認證志願者的人。加入免費報稅服務(VITA)和老年人稅務輔導(TCE)項目,幫助符合條件的納稅人免費報稅。請訪問IRS.gov/volunteers瞭解更多信息並註冊。註冊後,志願者將收到有關參加在線職培訓的更多信息。

將IRS.gov資源和在線工具添加書籤

每個人都應該將IRS.gov作爲他們的第一站。在這里,他們可以找到在線工具來獲取所需信息。這些工具易於使用,並且全天24小時可

用。數百萬人使用它們來幫助報稅和繳稅、追蹤退稅、查找有關其賬戶的信息以及獲得稅務問題的解答。

選擇稅務專業人士的提示

稅務專業人士對納稅人和國家稅務系統發揮着重要作用。代報稅人分爲很多類型,包括注冊會計師、注冊報稅代理人、律師和許多其他沒有專業證照的人。代報稅人應精通稅務準備並準確提交所得稅申報表。納稅人會把自己最私人的信息交托給他們。

大多數代報稅人提供出色且專業的稅務服務。但是,選擇錯誤代報稅人的話,每年都會給納稅人帶來經濟損失。請務必查看選擇代報稅人的提示以及如何規避不道德的“幽靈”代報稅人。

大家可以使用具有證書和精選資質的聯邦代報稅人國稅局名錄(英文)。



伊利華報惠登廣告

熱線電話:216-324-2959

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

移民法與商業法

Te:215-259-3072 Cell:215-908-6688
WeChat:215-432-2530
Web:www.AsiaAmericaLaw.com
Email:dconneen@asiaAmericaLaw.com
1237 Lancaster Avenue, Berwyn, PA 19312, USA
美國費城西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

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

事務所提供以下服務:

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

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

這個疾病最愛「偽裝」,表現症狀多達 70 多種

喉嚨痛、哮喘、心臟疼,去醫院檢查後,醫生卻說我得了胃食管反流。作為臨床中誤診率最高的疾病之一,胃食管反流,僅僅是胃里泛酸水嗎?

喉嚨痛,小心胃食管反流

食管是食物到達胃內的唯一通道,正常情况下,食物不會反流。然而,當食管和胃連接處的“單向閥門”——賁門鬆弛了,胃內壓力升高時,就會將胃、十二指腸內容物擠壓到食管,產生胃食管反流。

為什麼胃食管反流會導致喉嚨痛?戰略支援部隊特色醫學中心耳鼻喉頭頸外科主任吳瑋表示,人的咽喉、鼻腔、中耳、氣管、肺都是相通的,反流物穿過消化道,進到這些地方,強腐蝕性的胃酸會造成粘膜炎,引發喉嚨疼痛等多種問題。

胃食管反流愛“偽裝”

胃食管反流的表現症狀多達 70 多種,其中近 30%表現為消化系統以外的症狀。除了咽喉炎、哮喘、心絞痛、鼻竇炎等,都可能是胃食管反流的常見“偽裝”。

呼吸系統疾病

胃食管反流的酸性物質可能會反流到咽喉、氣管等部位,造成呼吸道黏膜損傷,可能出現持續咳嗽、哮喘等症狀,尤其在飯後、平躺等

情況下,症狀會更加明顯。數據顯示,45%~89%的哮喘患者可能存在胃食管反流。

心臟疾病

胃食道直接和心臟相鄰,由胃食道反流所



正常

胃食管反流

引起的心絞痛,大多位於胸骨後,可放射到頸部、臂部,甚至背區。疼痛通常間斷發作,與飲食和體位改變(如彎腰或躺下)有關,活動或者運動不加重症狀。

如果胸痛持續時間短,每次僅幾分鐘到十幾分鐘,且在活動後發生,可能與心臟疾病有關,需及時就診。

耳鼻喉疾病

口腔潰瘍、口苦、口臭、牙釉質破壞、齦齒、舌灼熱感等;眼睛酸脹、發癢、干澀、視物模糊、視力減退等;鼻塞、流涕、打噴嚏、耳癢、耳鳴、耳聾等,都可因胃食管反流引起。

睡眠障礙

有研究證明,胃食管反流病與諸多睡眠障礙密切相關,如持續睡眠時間減少、入睡困難、睡眠中驚醒、睡眠質量不佳、晨起早醒等。

如果懷疑自己患上了胃食管反流,可以通過下面 2 種方式進行檢查:

1, 去醫院進行胃鏡檢查。胃鏡檢查是診斷胃食管反流病最常用、最準確的方法,並能判斷反流性食管的嚴重程度和有無並發症。

2, 一個日常動作進行簡單自測。吃完飯坐在沙發上,彎腰抱著腿堅持 10 秒鐘,如果出現反酸、燒心、胸口火辣辣的疼痛、咳嗽等症狀,則有可能是胃食管反流。

治反流,生活習慣很重要

《中國胃食管反流病多學科診斷和治療共識(2022)》指出,生活飲食調理,是胃食管反流預防和治療的基礎。生活中,嘗試以下改變,能大大緩解反流痛苦。

控制體重

體脂較高的人一般腹壓較大,使胃食管反

流風險增加,所以減肥首當其衝。

改善進食習慣

吃飯七分飽,儘量細嚼慢嚥,睡前 2~3 小時不宜再進食。

儘量少吃促進反流的刺激性食物,如咖啡、濃茶、煙酒,以及火鍋、燒烤等高脂肪食物;增加蛋白質攝入,如牛奶、豆漿等。

餐後適當活動

餐後 2 小時內不要平躺,不要做彎腰動作,至少進行 30 分鐘站立、慢走活動。

睡覺時抬高床頭

在胃食管反流頻繁發作期間,睡覺時可抬高床頭(床頭呈 15° 傾斜)或加高枕頭(大約 10~15 厘米),會有效減少反流症狀。

衣着寬鬆

生活中,最好穿寬鬆的衣物,不要總穿緊身衣褲,否則會給腹部和食管下括約肌帶來壓力。

戒煙戒酒

抽煙喝酒可能減弱食管下段括約肌的防禦功能,易造成胃食管反流。

保持心情舒暢

研究發現,勞累、精神緊張、生氣都與胃食管反流關係較大,要注意調節情緒,少生氣,少焦慮。

什麼是抗性澱粉?隔夜飯反而有益健康?

這聽上去不過是又一個網上的養生小花招,做些意大利面或白米飯,放冰箱冷藏一晚。到了第二天,食物中的天然澱粉會轉化成某種更健康的抗性澱粉,可以帶來各種健康益處,包括降低血糖、改善腸胃健康、降低某些類型的癌症的風險。

一種食物僅通過烹制和冷卻就能改變健康屬性,聽起來美好得不像真的。不過在倫敦國王學院腸胃生理學家巴拉茲·拜卡這樣的專家看來,這說法還是有一定道理的。

含澱粉的食物經過冷卻會產生可能有有益健康的結構變化,拜卡說。以下是我們知道的。

什麼是抗性澱粉?

抗性澱粉是一種天然存在于某些植物性食物里的纖維,例如全谷、豆類、堅果、種籽、綠香蕉和大蕉。不過在以普通澱粉為主的食物里,抗性澱粉含量也可能在烹制並冷卻後增加,比如大米、麵食和土豆。

拜卡說,烹制並冷卻會導致食物中的澱粉分子變得更緊密,更難消化。這就意味着澱粉有了“抗性”,也就是它的糖分子不像往常那么容易分解並吸收到你的血流中。

抗性澱粉的健康益處有哪些?

佛羅里達營養學家、專門從事糖尿病人照護的金伯利·羅斯-弗朗西斯說,由於不易消化,抗性澱粉不會像普通澱粉那樣導致你的血糖急升。

它會留在你的腸道里,成為有益微生物的食物,拜卡說。這有助於滋養這些微生物,從而產生與減少膽固醇和炎症、改善腸胃總體健康有關聯

的有益分子。

波士頓丹娜法伯癌症研究所膳食學家安妮特·M·戈德伯格說,此外還有證據表明,抗性澱粉可能有助於降低某些類型的癌症的風險,不過這方面還需要進一步的研究。

最近有一項針對超過 900 名林奇綜合徵患者的試驗——這是一種會導致多種癌症風險增加的遺傳病,研究人員將受試者分為兩組:一組每天服用 30 克抗性澱粉補劑,最久的持續了四年,另一組服用安慰劑。

20 年後,研究人員發現,受試者的結腸直腸癌風險沒有變化,不過服用抗性澱粉補劑的受試者罹患其它類型癌症的幾率是安慰劑組的一半,

尤其是在胃或胰腺等上腸胃器官。(試驗中使用的補劑是一家生產澱粉食材的公司提供的,不過該公司沒有參與研究的設計或分析。)

通過烹制並冷卻澱粉食物,你實際上是在增加它的纖維含量,得克薩斯女子大學營養和食物科學副教授敏迪·派特森說。

纖維和許多健康益處有關聯,包括降低心臟病、2 型糖尿病和某些癌症的風險。派特森說,以抗性澱粉的形式攝入似乎不像其它形式的纖維那么容易導致脹氣或腹脹等不適。

總而言之

攝入更多纖維對大多數人是有好處的,無論是不是以抗性澱粉的形式,派特森說。

好的纖維來源包括全谷、水果、蔬菜和豆類。除了食用含有天然抗性澱粉的食物,比如豆子、大麥、綠香蕉和燕麥,派特森說你還可以通過烹制並冷卻麵食、土豆和大米等食物,來增加其抗性澱粉水平。

這個方法對 2 型糖尿病或糖尿病前期人士格外有用,她說。

羅斯-弗朗西斯鼓勵她的許多患糖尿病的客户嘗試用烹制並冷卻的方法處理大米、麵食或土豆,看看會不會給他們的血糖水平帶來變化。

她說這對他們可能是一種非常有力的方法——因為很多糖尿病患者因為擔心可能導致血糖升高,會避免吃某些澱粉類食物。這可能解釋了她的某條討論該問題的 TikTok 短視頻為什麼會有 130 萬次的觀看量。“這給人帶來了希望”,她說。



現在正是柑橘類水果大量上市的時候,推薦大家在加餐的時候吃一個柑橘類水果,柑子、橘子、橙子、小蜜橘等都可以。

改善記憶力

柑橘類水果含有黃酮類物質,對健康十分有益。澳大利亞一項研究發現,習慣性地攝入富含黃酮類食物的人,死于癌症或心臟病的風險較低。此外,食用富含類黃酮的食物對改善記憶力有幫助。

有研究發現,相比攝入量少的人群,飲食中攝入更多類黃酮的人群,發生認知能力下降的可能性要降低 20%。

維護血管健康

柑橘類水果含有的黃酮類物質屬於維生素 P 的一種。維生素 P 對於維護血管健康非常有利。

血管健康需要滿足兩個基本條件:第一,血管要有比較良好的彈性,不能太脆。第二,血管要有很好的通透性。

吃柑橘類水果護眼睛助記憶

而保證一定量含維生素 P 食物的攝入,就能很好地實現上述兩點。

因此,適當吃些柑橘類水果,有利于血管健康。

護眼護膚

柑橘類水果含有豐富的β-玉米黃素,β-玉米黃素

能夠特异性吸收對視網膜具有損傷性的藍色光線,從而起到保護視網膜、預防和減緩老年性黃斑變性的作用。柑橘類水果中的維生素 C 含量也很高。維生素 C 不僅有調節免疫力的作用,還可以使皮膚黑色素沉着減少,從而減少黑斑和雀斑。

平穩血壓

柑橘類水果富含鉀,有平穩血壓的作用。很多研究發現,攝入鈉鹽越多的人血壓越高,患高血壓的風險越大;而攝入鉀鹽越多的人血壓越低(正常範圍內),患高血壓的風險越小。不過,因為柑橘類水果中鉀含量高,所以腎功能異常的朋友食用柑橘類水果要遵醫囑,以免造成血鉀過高,出現危險。

一般成人每天吃一個橙子或者橘子就夠了。中老年朋友可以選擇食用橙子,橙子比橘子更加溫和一些。

家人相繼得怪病去世 一種罕見的家族遺傳病

從小就親眼目睹周圍的家人陸續得怪病去世,是件多么殘忍的事?或許,這個答案也只要華裔女子辛迪·林(Cindy Lam)才深有體會。林說從她記事起,她家就有人陸續離奇死亡。

父親的堂兄弟、叔伯和姑姑在五十出頭時就接連去世;而她最小的姑姑也在 42 歲時就離開了人世。

他們中有幾個人在去世前,還曾出現了摔倒、忘事,認不出自己的孩子的失智、痴癡症狀。一直以來,林都暗暗認為這是某種不祥的徵兆。

直到 2019 年,一向健康活潑的父親突然摔倒而後出現失智,她才意識到這是一種罕見的家族遺傳病。

林說,在 66 歲之前,父親身體一向康健,也是一個狂熱的籃球運動員,每天都會和同事們一起打全場籃球,三分球投得既流暢又輕鬆。然而某一天,父親卻突然在比賽中摔倒。

幾周後,他開始忘記在廚房哪里可以找到牙籤,作為一名電氣工程師卻連基本的數學問題都不會做了,之後甚至發展到認不出自己的家在哪。

父親的突變讓全家人擔心不已,而後立即帶他去看了醫生。

醫生的診斷讓全家人揪心,但同時也揭開了家族中接連有人離奇去世的真相:一種叫做

致死性家族性失眠症(FFI)的超級罕見疾病。致死性家族性失眠症,是一種罕見的家族性體染色體顯性遺傳疾病,與傳染性海綿狀腦病類似,由朊毒體(prion)引起。

通俗點講致死性家族性失眠症與牛的瘋牛病屬於同一類疾病——朊病毒病。

發病之後,病人的失眠狀況每日俱增而後引發恐慌症發作,在長久不能入睡後,病人後期會出現失智症,對外界刺激沒有反應,變得麻木或陷入昏迷直至死亡。

從目前的醫學來看,這幾乎是絕症,無法治愈。

林說她們家族是世界上僅有的幾十個攜帶這種基因突變的家族之一。而她父親把這種病遺傳給她的幾率有 50%。

致死性家族性失眠症整個的發病時期非常快,發病之後 7 到 36 個月之間,通常就會致死。

2019 年林的父親被告知還能活 6 到 12 個月,2020 年 7 月父親 68 歲生日時,他已經不能說話,萎縮的身體也無法動彈。

在生命的最後六個月里,林只能靠父親控制自己的眼睛和眉毛,以及他發出的“嗯”的咕噥聲進行交流。

經過漫長而痛苦的一年,父親在 2020 年感恩節周末去世。

父親去世後,林說她對她的未來產生了迷

惘和恐懼。

她不知道自己有沒有攜帶基因突變,而導致生命被縮短,還得在生命結束的前幾個月經歷一場噩夢。

這些擔憂讓她輾轉反側,只能向朋友傾訴,而朋友的安慰也是很硬核:

其中一個朋友說,如果確定了她會立馬放棄細胞研究的博士學位,搬到巴黎,和所有的法國帥哥親熱,還會穿着紅色絲綢長袍整天喝酒抽煙。

朋友的幽默讓林心中的擔憂,似乎有所減輕。

2021 年初,世界開始重新開放後,林也勇敢的選擇了去驗血尋找答案。

在打開加利福尼亞大學舊金山分校神經病學教授、朊病毒病專家邁克爾·格施溫德(Michael Geschwind)給出的信封前,林心中忐忑萬分。

而看到信里的字後,她瞬間熱淚盈眶。陰性!

林說看到自己沒有攜帶 FFI 基因突變,可以健康地度過一生時,她的心情萬分奇怪。她感到一種奇怪而矛盾的內疚、解脫和恐懼。她不會像父

親那樣受盡折磨,但家族可能還沒有擺脫這種疾病。

奇怪的心情讓林難以言表,但她也明白這終究是父親無意中送給她的一份大禮。

在“重獲新生”後,林說她想通了很多。

每天早上,她看着壽命有限的愛犬科亞(Koa)用純粹的、無拘無束的快樂迎接每一天,她突然覺得自己不該在不快樂的事情上浪費太多時間。

“科亞每天都活得很開心,它沒有太多的時間浪費在那些不能給它帶來快樂的事情上,我也是。”

而這應該也是父親希望看到的。



我幾乎是突然之間才發現小區里面有一個雜貨鋪,里面的東西擺放得雜亂不堪,貨品也跟小區外便利店的大不一樣。起初我發現了鹵肉。那個時候老爺爺和老婆婆還在一起看店。鹵肉是老婆婆按照她家鄉的風味製作的,跟我在餐廳吃到的鹵肉口味不一樣,有種醇厚的香味。後來我媽媽去買,她們交流過,原來這裡的鹵肉多了一道傳統工序,被稍微燻制過。

可惜,好吃的鹵肉如曇花一現,然後就沒有了。後來我又發現了菜包子。說來很逗,我從雜貨鋪的冰櫃里拿雞胸肉,看見包子就順便拿了幾個,打算回家後做水煎包。老爺爺笑了起來,說這是他自家做來吃的,我要買就五角錢一個。

有天晚上,便利店關門了,超市也關門了,天還下着雨,只有這家雜貨鋪的燈還亮着。我家的冰箱空了,我忙碌了一天,不知不覺已是半夜,整個人卻還陷在忙碌後的焦灼當中。飢腸轆轆的我打着雨傘去買零食。在雜貨鋪里躲雨的兩只流浪白貓朝我叫喚了兩聲,老爺爺也沖我打招呼:“你好啊!”我彷彿沒那麼焦躁了,買完食物,拎着一大包東西,慢慢地走回家。雨滴在樹葉上平緩敲打聲,如同舒曼的曲子。

其實,這個雜貨鋪是老爺爺家的客廳改造的。我去一趟雜貨鋪,只不過是從我家的樓棟,走到附近的樓棟。我不知道是他的年紀的確非

雜貨鋪的贈品

常老了,進入了生命當中最溫和的階段,還是他本就這樣一個和藹的人,從年輕的時候就如此。我所在的城市,本地居民以脾氣火爆出名,很多七八十歲的老人性格仍然大大咧咧的。

雜貨鋪的老爺爺守着他的店,度過他的晚年。沒有什麼工作壓力,也沒有什麼盈利目標,更沒有業績要求。他在店里坐着,有時抽根煙,有時弓腰駝背地在貨架間徘徊。他的妻子,那個很擅長做鹵肉和菜包子的老婆婆,去另外一個城市幫兒女照顧小孩了,於是這一年多,店里只有這個老爺爺。我也是後來才明白為什麼鹵肉和菜包子會突然消失。

我一度覺得他太寂寞了。每次去店里,他都會跟我打招呼。他從來不跟顧客錙銖必較,我有時候忘記帶零錢,就隔天再給他送過去。有一回,他還額外給我的家人一盒餃子,那是他自己包的。除了問候一聲,與我們聊上幾句,他的話並不多。不攀談,不問東問西,偶爾會提示我,店里有幾種蔬果是剛送到的,如果

我需要添加點葱蒜,就自己拿。就連流浪貓,他也是有空就喂一下,不逗弄,也不打擾,人和貓互不黏膩。

我知道,總有一天,這個店鋪會變樣,或者不存在了。他的子孫沒有興趣看守這麼一個雜貨鋪。這個小小的店鋪,更像是他們為了使自己有點事情做而開的。我心中的疑問,也有了答案。他早年當過兵,還曾因年輕氣盛給人提意見而遭受報復,並因此失去了工作。幾十年過去,他仍然是一個善良的人,沒有被戾氣和仇恨所控制。

如今,所有的東西我都可以從網上買,快遞外賣極其方便,人不愁沒吃的。然而有些東西是標準化的便利店永遠不會有的。連鎖便利店整潔乾淨,長相親和的店員,他們是在為老闆打



工,所以無論如何親切地微笑,臉上都帶着一種疲倦。

我希望雜貨鋪一直都在,它像是一種默契的陪伴。老爺爺在,這個雜貨鋪就在,兩只流浪的白貓也會在。落雪的天氣,下雨的天氣,烈日暴曬的天氣,我都去雜貨鋪隨便買點什麼。

我總會去買點什麼,因為無論我買什麼,他都會附贈我一份平靜。

作者:沈嘉柯

冰箱咏嘆



若要瞭解一個人,除了去看他的書櫃,就是去看他的冰箱。前者,是精神世界;後者,還是精神世界。因為冰箱里面裝什麼,裝多少,怎麼裝,大半也是由精神世界決定的。有的人,常常忍不住買一堆新鮮蔬菜,並不考慮什麼時候吃,放爛了再扔掉,往復循環,比如我媽。正如有的人,常常忍不住買書,也沒計劃什麼時候讀。好在書是放不壞的,只能翻爛、翻壞。果真誰有一兩本翻爛的書,真正幸福。

于我,有一台松鬆快快的大冰箱,也是很重要的一種幸福。最完美的,是只存三兩天內想吃的東西。這首先需要明確知道自己想吃

什麼;其次是確保三兩天內能吃上、吃完;最重要的,是口腹的欲念相對穩定,上一秒想吃青椒、香菜、八爪魚,到了飯點兒不會變。以上都不是容易的事。

我媽就是常常不知道想吃什么,看見什麼就買,買完了沒空吃,等有空了又突然想吃別的。所以每逢前來視察,打開我的冰箱,總有一種想把它塞滿的生理沖動,覺得我這過得不像個日子。我也總是嚴詞拒絕,好不容易吃空了些,真不能再裝了。等一盒酸豆角、兩罐炸醬放進去,招待我的除了一桌好飯,還有一句“早知你這麼浪費,不如買個小冰箱”。

浪費嗎?不浪費,小了就擠了,大的才有空間感。就比如畫畫吧,總得有點兒留白。就比如寫東西吧,總得起來喝口水,上一回洗手間,再回來坐下。就算不畫不寫,只以肉身行走坐臥,也難以想象七竅壅塞,內臟之間沒有空隙。冰箱亦不過是一個巨大的腔體。縫隙,很重要。流通,很重要。它是消除一切焦慮的前提。

“彼節者有間,而刀刃者無厚;以無厚入有間,恢恢乎其于游刃必有餘地矣。”莊周的智慧,流傳下來,常常被誤解。費這麼多筆墨講一個故事,真不是為了教人解牛,多數人一輩子也沒機會解牛。那是干嘛呢?當然是傳授養生之道,消除內心焦慮,為了一輩子活得自在順暢。

舊時北方寒冷的冬季,大人們常把需要冷藏的吃食直接掛在窗外。大自然成了天然的冰箱。只要窗把手還受得住,只要窗檐還有一絲空地兒,都會被榨干用淨——一日比一日薄

得透亮的塑料袋,顯出里面支棱的排骨或帶魚尖尖的嘴,或者奶油冰棍兒包裝紙的鋸齒邊緣。

時至今日,冰箱依然保留了某種展示的屬性。就像有人喜歡收集世界各地的冰箱貼,有些人乾脆拿冰箱當留言板,上面磁吸着一個新學的食譜、總也勾不完的待辦事項,便條上寫着“我愛你”或者“交電費”,或是一首詩,比如“嘗試讚美這殘缺的世界。想想六月漫長的白天,還有野草萋、一滴滴紅葡萄酒”。這大概是一種把書櫃搬到冰箱上的行爲。當然,如果這麼寫了,這幾樣東西最好開門就有,否則存在誘騙之嫌。

機器按程序工作,唯有人類的想法每每不

循常理,偶爾妙不可言。1948年,美國記者阿特·布赫瓦爾德前往巴黎拜訪海明威,同行的一位朋友認真請教,“如果想成為作家,需要做什么?”海明威的回答是:“首先,你得給冰箱除霜。”這真正是一個好活計,冷靜,治愈。寫不出來別硬寫,讀不下去就放下,且松鬆快快過一過生活。

“譬之煙雲之過眼,百鳥之感耳”,什麼好吃的,好看的,夢寐以求的,也不必盡數收入囊中。人間不是寶繪堂,還是掂量着辦,負擔最小,而滿足感放大。尤其當我想到,僅僅是打開冰箱門,我召喚出的光就比18世紀大多數家庭享受到的總量還多,快樂也隨之亮了幾瓦。

作者:梁爽

家園



庫爾特·馮內古特是正確的:“閱讀和寫作是迄今為止人類發現的最有營養的冥想形式。”

閱讀一本書,別去想著要讀完它,只是讀,享受每個字、句子、段落。別期待它結束,或永不結束。

讀艾米莉·狄金森,讀格雷厄姆·格林,讀伊

塔洛·卡爾維諾,讀瑪雅·安吉羅。

讀一切你想讀的,讀就好了。書是可能性,是逃跑路線。當你沒有選擇時,它們給你機會。對流離失所的頭腦來說,每一本書都是一座家園。

作者:[英]馬特·海格

當我的一位朋友外出度假,請我幫她澆花時,我立刻陷入沉思,也許我可以退掉我的住房。這想法一旦產生,就揮之不去,令我如芒在背,坐立不安。當其他人出去度假的時候,臨時住到他們的家,這樣一來,我就不再需要付房租了,而別人的住所也能得到更充分的利用。嗯……反正我的朋友說了,她不在的時候我可以隨意住在她家。澆完花後,我坐在她家的客廳里。這兒真漂亮!我怡然自得地小坐了片刻。可忽然間,我感到渾身不自在,跳起來收拾好自己的行李,逃也似的回到自己家中。果然不行!我暗自尋思,打消這個念頭吧!你自己也知道,人人都需要有個屬於自己的獨立空間!

沒錢沒家過一年

不久之後,有一位“供求中心”的女士請我幫她照顧三天小狗,早晨和傍晚替她遛狗“蓬蓬”,白天狗狗可以獨自待在家里,可是夜里需要有人陪着它。我對她說,我一待在別人家里就覺得不舒服。於是她教我鼠尾草枝淨場的方法。她強調說,只要用鼠尾草枝清除了其他人的能量場,你就會感覺渾身自在。我聽從了她的建議,畢竟這是她的家。我把點燃的鼠尾草枝插在每個角落里,漸漸地,我感到整個家里都充滿了我自身的能量。這三天過得特別愉快,我不再迫切想要回家,“蓬蓬”也成了我的好朋友。

慢慢地,在“交換圈”里大家口口相傳,說海德瑪麗隨時都願意去幫那些臨時外出的主人拉百葉窗、澆花、喂鳥什么的,或者乾脆在那段時間搬進去住。漸漸地,我變成了專業“看家人”。在這個過程中,我對看家這項工作越來越輕車熟路,不需要固定居所的念頭對我來說,忽然變得不再是異想天開了。可是,對不靠金錢過日子的計劃來說,不需要付房租只是其中第一步。每月的另一項大頭開支就是醫療保險,這個我實在沒法放棄。

多年來,牙醫在我的生活中不可或缺。自從

我搬到多特蒙德以來,以前沒出過問題的牙齒經常找我麻煩。

然而有一天,情況發生了改變,醫生居然告訴我:“一切正常!請您半年後再來。”六個月後又是一切正常,下一次檢查亦是如此。我覺得這太不可思議了!於是認真盤算



無錢幸福

若要停交醫療保險。除了牙醫,多年來我從未看過其他醫生。此外,我還有一個朋友正在做實習醫生,緊急情況下還可以求助于她。那些日子以來,我的內心也變得更強大了。我不再擔心自己不靠醫療保險是否可以繼續活下去,現在的問題變成我是否被允許不買醫療保險。在法律上是否有相關的規定?是不是每個人都必須買醫療保險?

和財產產別

我以前也經常換地方住,所以我知道搬家有多麻煩。搬家之前我就已經開始斷捨離了。我養成了將讀過的書馬上送人的習慣,所以早就把幾百本書都送了出去,手上

只留了少量幾冊。對於衣服也一樣,每買一件新衣服,我就會把一件舊衣服送人。雖然我的私人物品已經所剩無幾,可我還得好好想想該怎么处理它們。首先,客廳里的那個大沙發尤其讓我頭疼。正當我望着它出神的時候,樓道里傳來腳步聲。我的鄰居小伙子



下班回來了,我攔住他,問他是否想要我的沙發。鄰居喜出望外,把這件大傢伙拖進了他家,這又給我減輕了一個負擔。

住我們樓層的一位年輕女士拿走了我的床,另一位鄰居則將櫃子抬走了。我把桌椅送給一位朋友,把新地毯送給了另一個人。有位女士願意把她幾乎長期空置的住房借給我,萬一我沒地方住的時候可以應急備用,因此我把我最寶貴的青春藝術派寫字檯送給了她,作為提前支付的房租。

漸漸地,在那將要成為我的“舊居”的樓房中,周圍的十戶鄰居幾乎都被我招呼上門了。我讓他們隨意挑選自己需要的東西,他

們總是吃驚地問我是否真的不用付錢。那台本來就該扔掉的舊冰箱被我放在走廊上,只放了一天,一位手工愛好者就看中了它,我自然求之不得。我們樓里的一位新入學的女大學生很開心地把我最後那箱書也搬走了。我的檯燈、裝飾畫、植物、黑膠唱片、CD、瓶子和其他“奢侈品”都很快順利易主。贈人玫瑰,手有餘香。對我來說,能夠把東西贈送給更需要的人,是一件非常快樂的事情。

最後剩下的只有我那幾乎全新的衣櫃。一位朋友提出可以替我暫時保管,萬一我什麼時候想要還可以收回。我猶豫了很久,最終接受了她的善意,保留了那個櫃子。我可以把一些不願丟棄或轉讓的物品保存在里面——私人文件、自己的舊作、兩本照相簿、一些冬季的保暖之物。我正發愁這麼重的衣櫃怎么搬運時,電話響了,一個熟人問我是否需要用車。我當然愉快地接受了這個意外驚喜,於是我的最後一件家當就這樣光榮上路了。

後來那幾年,這個衣櫃對我來說非常重要。它給了我故鄉和家的安全感。每當我需要它的時候,我就會去拜訪替我保管它的那戶人家。有時我會在那兒過夜,每次都覺得非常溫馨。我原本一直想把這最後一件物品也送掉,可一直都沒能實現。就好像進行一次長跑,最開始的那段路輕而易舉,越到後面越是舉步維艱。我知道其實我已經不再需要那個衣櫃了,可是心中總有一種力量阻止我和它徹底分離。

其他物品的斷捨離就相對容易多了。每處理掉一樣東西,我都會在內心歡呼,又擺脫了一件負擔!我本以為自己在家當送光之後可能會後悔,結果完全沒有。相反,我覺得自己比以往任何時候都富有。我贏得了一件瑰寶——自由,一種迄今為止我只有在旅途中才能感受到的自由。

作者:[德]海德瑪麗·施韋爾默

最傷孩子的7句話： 有些話，永遠不要跟孩子說(上)

當老師多年，經常有父母向我諮詢育兒困惑：

“問孩子話，他總說不知道，不想說。”
“父母怎麼說都不聽，別人說什麼他都聽。”

“道理說多了他嫌煩，說少了又怕他走彎路，太難了。”

問題雖然多，但歸根究底都是溝通問題。正確的溝通方式，不但可以建立良好的親子關係，也能成為家庭教育的催化劑。親子溝通中，父母的出發點都是為了孩子，但往往事與願違。

所以很多父母經常會想不通：

“為什麼我們說得都對，但孩子就是不願意聽？”

“明明是為孩子好，但他為什麼就是不領情？”

其實，根本原因在於我們的苦口婆心，和孩子真正接受到的信息並不一致。《父母的語言》里有這樣一句話：“語言是一個強而有力的媒介。”我們通過語言和孩子溝通，通過溝通達到教育目的，但如果語言這個媒介沒有使用好，很容易導致孩子不理解父母語言背後的用心良苦。

而關於正確的親子溝通方法，和父母不該對孩子說的話，人民日報曾總結了這7點：

1

當父母說：“住嘴，你怎麼就是不聽話。”真實想法：“我給你的建議才是最正確的。”孩子理解：“我不能有自己的想法。”

心理學家帕萃斯·埃文斯曾在書中分享過一段很有趣的對話：

“寶貝，你想吃哪種冰激凌？”

“媽媽，我想要香草味的。”

“你不試試巧克力的嗎？”

“我就想要香草味的。”

“可媽媽覺得巧克力的更好一點。”

“我要香草的！”

“你上次不是還說喜歡巧克力嗎？”

“我這次就想吃香草味的！”

“你這孩子，真夠怪的。”

《圓桌派》的一期節目中，嘉賓武志紅說：“權力，才是中國家庭中一個繞不過去的東西。”

很多父母和對話里的媽媽一樣，在和孩子的溝通中，看似在民主地徵詢孩子的意見，實則完全忽視了孩子的真實想法。通



制要求孩子怎麼做，他們自然會產生逆反心理。《高效能人士的七個習慣》中有個“移情溝通原則”，指出在溝通時需要先瞭解對方的想法，然後再讓對方瞭解自己的想法。

所以，當和孩子有了分歧時，與其強加干涉，不如耐心傾聽孩子的想法，比如問問孩子為什麼要選擇和他交朋友？最後再表達你的擔憂和顧慮。

尊重孩子的選擇，傾聽孩子選擇背後的為什麼，也是和孩子之間建立溝通信任的一種方式。

2

當父母說：“我再也不管你了，隨你的便好了。”

真實想法：“按照我規劃的路走，你未來才能過得更好。”孩子理解：“為什麼要強迫我？”

電影《心靈奇旅》中的喬伊，一心追尋自己的音樂夢想，母親卻並不贊同。她要求兒子踏踏實實工作，而不是追尋虛無縹緲的音樂夢想。但喬伊卻對母親說：“我想選擇

我的音樂，那是我活下去的理由，我不想讓自己的人生一文不值。”父母擔心孩子在人生之路上有偏頗，其實是因為我們也不確定孩子的選擇是否是正確的，不確定孩子選了他想選的路後結果會怎麼樣。

這種對未知的不確定，讓我們產生了極大的恐懼和不安。因為這種恐懼，我們選擇了最簡單粗暴的溝通方式：你聽我的我就管你，不聽我的，我就不會再理你。

就像電影中的喬伊，始終堅守自己對音樂的熱情。當他最後終於有機會和自己的偶像同台演出時，整個人都在發光。意大利教育專家蒙台梭利曾說過：“每個孩子一出生，天然就有一個精神胚胎。”

家庭教育，首要的是讓孩子忠於自我，父母只是他們成長的旁觀者和引導者。與其強制規劃，不如在和孩子溝通時順勢而為，基於孩子的“個性”，鼓勵他們朝着適合自己的方向前進。

未完待續

生命之河里的石頭

所有父母都會傷害孩子，誰都沒法避免。孩子就像潔淨的玻璃杯，拿過它的人會在上面留下手印。有些父母把杯子弄髒，有些父母把杯子弄裂，還有少數父母將孩子的童年摧毀成不可收拾的碎片。

父母很少會對他們的孩子放手，所以，孩子就對父母放手。他們向前走，他們向遠處走。

那些曾經讓他們感到自身價值的東西——母親的贊同，父親的點頭——都已經被他們自己取得的成績所替代。

直到很久以後，當他們的皮膚變得鬆弛了，心臟變得衰弱了，他們才會明白：他們的故事和他們所有的成就，都是基於父母的經歷建立起來的，就像生命之河里的石頭，層層疊疊。

作者：(美)米奇·阿爾博姆

用數字說服他人

數字一目瞭然，不會撒謊，數字是正確的，數字是客觀的。因為數字總給人這樣的感覺，所以用數字說服他人有時會更有效。

“含有3.2剋食物纖維”這樣的廣告詞你可能不會有什麼深刻的印象，但是如果替換成“等於10顆圓白菜所含的食物纖維”，就能讓人有一種它與蔬菜一樣健康的印象，從而促進推廣。

比起“失敗率不到10%”，“成功率高達90%以上”這樣的表達更有說服力。

以36個月(3年)分期付款的方式出售3萬日元的淨水器時，告訴顧客“每天只需要28日元，就能買到一生的健康”，通過這樣的表達來讓顧客覺得划算。

比起“收益率從1%提高到2%”，“如此一來，收益就會翻倍哦”這樣的表達更能吸引人的眼球。

比起“100個人里就有1個人喜歡用這款產品”，“使用人數已經突破1400萬人”這樣的表達更能讓人產生“這款產品很暢銷”的印象。

說服他人時，這樣一些措辭上的技巧是很有效的。

作者：(日)神岡真司



當你在工作時，有沒有一個瞬間會覺得自己只是一顆小小的螺絲釘，被一種“無意義”包圍？但你知道嗎，早在2000多年以前，正是一顆又一顆小小的“螺絲釘”，創造出了一個世界奇跡。

秦陵兵馬俑，是秦始皇嬴政的陪葬品。1974年3月，秦陵兵馬俑被發現，隨後震驚了全世界。

經過不斷的努力，考古工作者們一共發現了4個坑。除了第四個坑有坑無俑，其餘3個坑都有大量陪葬品。

一號坑佔地面積最大——幾乎有兩個足球場大的俑坑里，整齊排列着由步兵和車兵組成的軍陣。如果根據已經出土的陶俑和陶馬的排列密度來估算，真到了挖掘結束的那天，大概會有6000個兵馬俑齊刷刷地目視前方，像一支精銳的前鋒部隊。

二號坑最為壯觀，騎兵、車兵、步兵和弩兵，這些都能在其中看到。1300多件陶俑、陶馬，80多輛戰車，數萬件青銅兵器，這裡活像秦始皇的大規模多兵種部隊的布陣現場。更有意思的是，考古人員還在二號坑首次發現了將軍俑、鞍馬俑、跪射俑……

三號坑是這幾個坑中最小的一個。雖然小，但它同樣很重要——你完全可以把它當作“三軍作戰指揮部”。因為三號坑沒有像其他兩個坑一樣被大火焚燒過，所以我們才能在陶俑出土時看見顏色鮮艷的彩繪，看見兵馬俑的真正面貌。

3個兵馬俑坑里據推算有8000多個陶俑、陶馬，組成了一支包括前鋒、多兵種部隊和指揮部在內的龐大的地下軍團。每一個陶俑都形象高大，威武生猛，而且最關鍵的是，每個陶俑的模樣都不一樣。

我們不禁要問：2000多年前，這些如此寫實的面孔，是不是真的存在過？他們是怎樣被創造出來的？在那個科技並不發達的時代，這麼宏大的工程，究竟是怎么一步步推進的呢？

製作這麼大規模的兵馬俑軍團，首先要解決的就是材料問題。根據一次次模擬復原的情況，專家們發現，只有採集自秦代地層的壩土和棕紅土，再調配20%左右的沙子，才最接近兵馬俑的泥坯。這麼多土，到底是就地取材，還是在全國範圍內統一調配，目前還沒有明確的答案。但可以肯定的是，在當時要運輸這麼多陶土，一定是一項非常大的工程。

有了原材料，還需要做出陶俑的樣子。考古學家經過研究發現，兵馬俑並不是一體成型的。它有點兒像我們小時候玩的芭比娃娃，軀幹、四肢、頭部是分別裝上去的。裝好以後，工匠們會採用刮、削、挖、畫、貼等方式進行精細加工。這可是細緻活兒！

如果有機會去秦始皇兵馬俑博物館，你會發現，秦代工匠的雕工實在太精細了。無論是秦俑的須髮、眉毛，還是武士鎧甲上那些甲片的疊壓關係和編綴細節，都被刻畫了出來。你甚至能在跪射俑的鞋子上，看見疏密有致的針腳。

而且這些陶俑的大小和真人差不多，加上腳下的踏板和發髻、發冠，他們的平均身高直



小人物的偉大

逼1.8米，平均重量有180千克。陶馬更重，超過300千克。一個有着數年學習經驗的專業美術生，捏一個不到40厘米高的陶器都會有中途塌掉的擔憂，而陶俑這個1.8米高的大型作品，里面還是空心的，要怎樣才能保證它能支撐起來呢？

西安美術學院雕塑系畢業、專門研究兵馬俑的孫焯，在一次次實驗中，終於找到了答案。簡單地說，就是人體的重心在哪裡，陶俑的

重心就在哪裡。

選好的陶土經過預制、反復捶打和醒泥後，再被搓成比大拇指略粗的泥條。緊接着，孫焯把這些泥條一根根慢慢盤起來。聽起來雖然容易，但在盤的過程中，因為要不停地調整重心和加固泥條，剛開始的時候，孫焯一天就只能盤40厘米那麼高。

說到這裡，你不得不佩服秦人的高超技藝！

最後，也是最重要的一步，就是燒制環節。燒制兵馬俑的過程，可一點兒都不比製作環節輕鬆。因為這些兵馬俑和真人、真馬一般大小，並且很沉，這就要求燒制的陶窑的窑室高度至少要有2米，才能容納下這些大物件。



並且，想要焙燒成功，溫度需要控制在950℃~1050℃。一旦火力不足，陶質就會疏松，且色澤不一；而火力要是過頭了，陶俑就會出現裂紋或者變形。這就對陶窑的構造和密閉性提出了很高的要求。

我們現在已經無法非常確切地知道，當年秦人究竟是怎樣做出這一個個兵馬俑的了。但從已經出土的數千件兵馬俑來看，沒有任何一件出現裂紋，也少見陶片夾生的情況。

燒制完成之後就是彩繪。我們現在看到的大多數兵馬俑呈陶土色，但事實上，兵馬俑最初的時候都有彩繪。秦人在兵馬俑的身體上刷上一層生漆，然後在生漆上添加各種顏色的裝飾。可惜的是，當埋藏在地下2000多年的兵馬俑重見天日，一遇到空氣，它們表層的水分迅速蒸發，這層生漆大多也就翹起來並脫落了。

現在，我們基本把兵馬俑的製作過程捋順了。

從材料的運輸到黏土陶俑的製作和精雕細刻，再到燒制與彩繪，製作兵馬俑的每一個環節都需花費大量人力和物力。但這8000多件陶俑、陶馬還不是秦陵兵馬俑的全部。為了讓這項浩大的工程不出差錯，秦國當時沿用了戰國中期就開始採用的“物勒工名”制度，就是在兵馬俑身上刻下製作工匠的姓名，以便在審核驗收不過關的時候，進行追責。

我們要感謝這個制度，因為它的存在，我們今天才有機會瞭解，在2000多年前，究竟是一群什麼樣的人，姓甚名誰，創造了這樣的世界奇跡。他們是當時最普通的陶工，有些人連名字都起得非常隨意。

但不可否認的是，正是這一個個小人物，在漫長歲月里，前後繼地為一項偉大的工程傾盡全力，才有了今天我們得以看見的世界奇跡。

他們塑造的也並不是什麼偉人、帝王，而是和他們一樣的小人物，一群在戰場上拋灑熱血的士兵、將領——他們雙目圓睜，或微微含笑，或目光深沉，或文靜腼腆。當你看着這些秦俑時，透過他們豐富的表情，或許會看到那些征戰六國的故事中的一個個鮮活的小人物。他們也許是在戰場上死去的工匠的親人，也許是匠人們在日常生活中最敬仰的人，又或者就是陶工自己。

當我們有一天站在秦始皇長眠的地方，一個個栩栩如生的陶俑就在眼前，誰也不知道他們是誰，歷史也沒有記住他們每一個人的名字，但因為他們的存在，中國歷史上有了第一個大一統的王朝。

閉上眼睛，恍惚中好像有將士們的吶喊聲從遠方傳來。集結的號角吹響，那聲音響徹天地，穿過2000多年的歲月，向我們發出來自七國戰場的最強音。

本文節選自《大話中國藝術史》

《易經》中講：“君子以厚德載物”。

厚道之人，能掌控自我，于世間無所畏懼；

厚道之人，能包容萬物，以德行讓人折服。人們總是樂于與這樣的人相處，因為他們能給人帶來安心，讓人倍感信任。

紛繁世界，判斷一個人是否厚道，從以下三個細節就可以看出來。

不佔便宜，肯吃虧

弘一法師說過：“我不知何為君子，但每件事肯吃虧的便是，

我不知何為小人，但每件事好佔便宜的便是。”

深以為然。

我們常常會發現，在日常生活中，那些願意吃虧的人往往能夠贏得更多的支持和信任。

他們不願意計較個人的得失，而是更關注于自身的德行，這樣的態度使得他們在生活中更容易得到老天的眷顧。

東漢末年，周瑜曾在袁術治下的居巢縣任縣令。連年征戰之下，居巢縣發生饑荒，百姓只能靠吃樹皮為生，導致許多人餓死。周瑜見到這一幕，心生悲憫之情。有人提出建議，說縣內的富紳魯肅樂善好施，何不向他借糧。周瑜立刻去拜訪魯肅，說明瞭情況。出乎意料的是，魯肅立馬答應將自家存糧的一半分給周瑜，並親自帶他去查看糧倉。周瑜被這份善舉感動，兩人自此成為朋友。後來，周瑜做了東吳大都督，但他始終沒有忘記魯肅的恩情，遂向孫權舉薦，使魯肅成為了東吳的重要人物。

正如作家馬德說的：“這個世界上沒有人喜歡愛佔便宜的人，但所有人都喜歡愛吃虧的人。”

從細節看清誰才是你身邊厚道的人！

你想着吃虧的時候，就會贏得別人。”

人生中所有的佔便宜行為，實際上都是在為自己積累苦難。因為自己的福報是有限的，你多佔別人一分便宜，你的福氣就會減少一分。所以，那些不佔便宜的人能夠在生活中行穩致遠，而佔便宜的人卻往往吃虧。

為人正直，守原則

《孟子》有言：“人有不為也，而後可以有為也。”

厚道的人，內心有做人的道德和原則，他們知道哪些事情是應該做的，哪些事情是絕對不能做的。而不厚道的人，內心沒有原則和底線，總是無視他人的利益和感受。

相比之下，不厚道的人往往無法贏得他人的信任和尊重，必定要收到世人的譴責和老天的懲罰。

清朝時期，有一個名叫李牧的地方官員，他以其勤奮和公正的作風贏得了當地百姓的認可。有一次，百姓狀告一家鹽鋪的秤有假，總是缺斤少兩。李牧本想為民除害，好好懲治一下這個奸商。但不巧的是，鹽鋪的老闆正是他的親哥哥。雖然知道哥哥的品行，但李牧迫于父親的壓力，最後選擇了將秤藏起來，並以缺乏證據為由草率結案。這件事一經傳開，人們逐漸失去了對他的信任，最終也被免去了官職。

事實上，每個人心里都有一桿秤，用來衡量他人的品性。時間久了，自然知道一個人品性如何。

古語有云：“君子坦蕩蕩，小人長戚戚。”

厚道的人，他們能夠堅守自己的原則和底線。他們始終表里如一，不會虛偽掩飾，而是坦誠相待。厚道的人，能夠穩步前行，行為端正，前途無量。與他們交往，無需小心提防，因為他們的行為和內心一樣正直。

懂得寬容，不責難

老子曾言：“大道之行，不責於人。”

一個人真正成熟的標誌，在于逐漸意識到可以指責的人越來越少。

人生的道路中，最艱難的一課就是學會不去

責難他人。這是一門高深的為人處世學問，也是一種高深的修養，更是一種超越塵世的廣闊格局。

北宋著名政治家韓琦在一次晚上看書時，旁邊幫他舉燈的士兵因分神，不慎燒到了他的鬢髮。韓琦並未生氣，而是淡定地將火源熄滅。沒過多久，韓琦發現那個士兵已不見踪影。便詢問原因，得知部下已經將其換下。韓琦立即命令將那名士兵找回來，並表示他已經知道錯了。其他士兵聽到韓琦的寬容和仁愛，無不感到敬佩和感動，軍隊也因此士氣大增。

《菜根譚》中有這樣一句話：“處世讓一步為高，退步即進步的張本；待人寬一分是福，利人是利己的根基。”

寬容他人，方能得到他人的容忍；寬恕別人，即是善待自己。包容別人的過錯，不僅能讓人感激，更是在為自己鋪路。別人急躁時，我選擇寬容；別人困難時，我選擇坦蕩，這不僅是胸懷更是格局。不做極端的事情，才能做到進退自如；給別人留下一條出路，日後才不會身陷險境。

寬容他人，也是最好的自我保護，只有這樣，道路才能越走越寬廣。

有人說：“欣賞一個人，始于顏值，敬于才華，合於性格，久于善良，終於人品。”漫長的人生道路上，我們會遇到很多人，並與他們相知相識。

可只有與那些厚道的人為友，我們的感情才會隨著時間的推移變得更加深厚而穩固。

厚道的人，不佔便宜，有教養；厚道的人，保持正直，守原則；

厚道的人，將心比心，明事理。與這樣的人做朋友，就如同走上了康莊大道。

人和人最舒服的關係：三寸、三尺、三丈！

人際關係一直是人生中至關重要的一部分，它直接影響我們的情感、心理和生活質量。

在這廣闊的人際交往網絡中，有一種人和人之間的關係，被譽為最舒服的：三寸、三尺、三丈。

這種關係基于親密、友善和尊重，為人們的生活增添了溫暖和幸福。

三寸：親密的心靈距離

三寸，是指心靈之間的距離。這是最親近的人際關係，通常包括家人、戀人和最親密的朋友。

在這種關係中，人們能夠坦誠、無保留地表達內心的想法和情感，而不必擔心被誤解或受到傷害。

這是一個彼此理解、支持和依賴的關係，是生活中的情感支柱。

在三寸的距離中，人們分享生活中的喜怒哀樂，共同面對生活中的挑戰和困難。

三尺：親近的生活距離

三尺，是指日常生活中的距離。這種關係包括家庭、親戚、朋友、同事和鄰居等人際關係。

在這個層面上，人們彼此相互依賴、相互支持，共同構建和諧的生活環境。

三尺的關係需要互相尊重、互相理解，有時候也需要互相包容，才能維係久遠。

這種關係的質量會影響到我們的日常生活和幸福感受，因此建立和諧的三尺關係是至關重要的。

三丈：尊重的社會距離

三丈，是指社會層面的距離。

這種關係包括與陌生人、社會群體、不同文化、不同背景的人打交道。

在這一級別上，尊重和禮儀變得尤為重要。人們需要學會與不同的群體和人建立互敬互重的關係，避免衝突和誤解。

三丈的關係是社會和諧的基礎，它要求我們包容多樣性，建立和諧的社會關係。

三寸、三尺、三丈的關係是人際交往的精髓，它們共同構建了和諧社會和幸福的個體生活。

在三寸的距離中，我們找到了知己和親密的伴侶；在三尺的距離中，我們建立了家庭、友情和合作關係；在三丈的距離中，我們學會了尊重和包容。

這種關係使我們在人際交往中感到舒適、快樂和安心。

無論是與親人、朋友、同事、還是陌生人相處，我們都可以借鑒三寸、三尺、三丈的原則，建立更加美好的人際關係。

尊重、理解、關心、包容是構建這種關係的基石，它們使我們的生活更加充實，也讓我們的社会更加和諧。

因此，讓我們珍惜這些關係，努力維護它們，創造更多的幸福和溫馨。

這是我們共同的責任和目標，也是我們共同幸福所在。



人老了才明白，最大的底牌不是有錢，而是“習慣”

人生如戲，每個人都希望自己能過上幸福的晚年生活。

然而，隨着歲月的推移，我們逐漸明白，真正影響我們晚年幸福與否的，遠不僅僅是銀行賬戶的數字。

更為重要的是我們的生活習慣和情感態度。

本文將深入探討這一話題，帶你瞭解人老了才明白，最大的底牌不是有錢，而是“習慣”。

健康的的生活習慣

論多富有，如果沒有健康，財富也會黯然失色。

人們常說，“生命在于運動”，這句話的深意在于強調養成良好的生活習慣，包括適度的鍛煉和健康的飲食。

這些習慣不僅有助於維護身體健康，還能影響心情和精神狀態。

人老了以後，身體的健康狀況將直接影響生活質量，因此養成健康的生活習慣是維護最大底牌的關鍵。

積極的情感態度

積極的情感態度同樣是維護最大底牌的關鍵因素。

晚年時，我們可能會面臨各種挑戰，如身體不適、人際關係的變化以及生活環境的改變。

積極的情感態度可以幫助我們應對這

些挑戰，保持內心的平靜和快樂。

學會感恩、樂觀和寬容，對他人和世界保持積極態度，都是維護最大底牌的重要組成部分。

學習和成長的習慣

晚年不是停滯不前的時光，而是一個繼續學習和成長的階段。

維護最大底牌需要保持對知識的渴望和求知慾。

學習新技能，探索新興趣愛好，與年輕一代保持聯繫，都可以讓我們的晚年充實而有趣。

不斷學習和成長的習慣將讓我們保持精神的年輕和活力。

經濟管理的習慣

雖然財富並不是唯一的幸福源泉，但它在晚年時仍然有其重要性。

在金錢管理方面，養成明智的習慣是至關重要的。

儲蓄、投資和財務規劃，都可以幫助我們應對意外開支和退休後的生活。

維護最大底牌也包括在經濟管理上保持謹慎和明智的習慣。

社交和人際關係的習慣

晚年時，社交和人際關係同樣非常重要。孤獨和孤立可能會影響晚年生活的幸福感受。

因此，養成與朋友和家人保持聯繫的習慣，積極參與社交活動，可以幫助我們在晚年建立更多的人際關係，豐富生活，提高幸福感。

總之，晚年的幸福與否不僅僅取決于財富，更關鍵的是養成健康的生活習慣、積極的情感態度、學習和成長的習慣、經濟管理的習慣以及社交和人際關係的習慣。

這些習慣將幫助我們維護最大的底牌，過上充實、幸福的晚年生活。

所以，讓我們從現在開始，培養這些習慣，為未來的晚年生活打下堅實的基礎。

楊絳先生曾說過：“世界上所有的關係，都是相互的。”

人活一世，所有的成功，並不是一蹴而就的，而是需要互相扶持。

強者之間，會逢山開路，遇水搭橋，渡人渡己。而弱者只會互撕，寸步難行。人與人之間最好的關係，就是互為貴人。

朋友之間，彼此照亮

紀伯倫曾說過：“生命的意義，在於人與人的相互照亮。”

單方面的麻煩，是索取；彼此間的幫助，便是奔赴。

唐朝時期，詩人李白，放蕩不羈，才華橫溢，一生交友甚廣。

與高適是至交好友，曾多次結伴遊歷，吟詩作賦，暢談人生。

李白還曾教習高適相撲之術，讓高適在薊北戰亂之時，贏得了騎兵隊長之職。後來，安史之亂，李璣叛亂，李白因識人不清，被捲入其中。

李白在敗落時，高適正作為淮南節度使進行討伐，手下也一直在捉拿李白。平叛後，李白銀鐺入獄，曾寫信向高適求救。而高適卻不予理睬，並隱瞞與李白的關係，還焚燬了昔日寫給李白的詩篇。李白妻子曾多次上門拜訪，高適也避而不見。最終，李白與高適二人形同陌路，漸行漸遠。

真正的朋友，不是相互之間的吹捧，而是在危難之時，能夠雪中送炭。

俗語說：“知音難遇，貴人難覓。”

人生在世，遇人無數，漫漫長路，多是過客。遇難時，挺身而出的人屈指可數，落魄時，不離不棄的人更是鳳毛麟角。朋友再多，也不必引

人與人之間最好的關係，互為貴人

以為傲。

生活中，錦上添花之人司空見慣，落井下石之人到處可見。往往損友之間，只會互相為難，彼此拖累，直到滿身泥濘。好的友情，是生活的饋贈，不是犧牲，不是羈絆，而是能夠彼此照亮，互為貴人。

在患難時，互相幫扶；在失意時，共同分擔。真正的朋友，是照進生活里的一束光，相互照耀，但又各自精彩。

愛人之間，彼此成就

《簡愛》里寫道：“愛是一場博弈，雙方要不分伯仲，勢均力敵，才能長此以往地相依相惜。”

曾看過這樣的一個故事：兔子與烏龜賽跑，在路線中，有山地，有河流。烏龜在山地中，爬行艱難。而兔子因不會游泳，被困在河岸邊。於是，烏龜與兔子商議，雙方達成一致決定。在山地時，兔子把烏龜馱在背上，一路飛奔。待到河岸邊時，烏龜就把兔子馱在背上，渡過河。最終，兩人一同到達了終點。這就是著名的龜兔雙贏理論。

《幽蘭操》中有云：“合作如蘭，揚揚其香，採而佩之，共贏四方。”

最好的愛情，並非是無盡的要求，也並非是束縛的枷鎖，而是相互滋養，共同成長。

若是夫妻雙方，既不能在情感上相互慰藉，又不能在格局上互補互促。

只會互相撕扯對方的後腿，妨礙對方的成長，直到兩敗俱傷，慘淡收場。

愛人之間，不僅要有肝膽相照的義氣，也要有不離不棄的默契。

要知道比千言萬語，更能打動人心的是彼此

成就。只有彼此互為貴人，前方的路方能越走越寬。

家人之間，甘苦共渡

曾聽過這樣一句話：“世界上一切都是假的，虛幻的，唯有親情才是真的，永恆不滅的。”

在世界上，家人離自己最近，卻也最容易被自身忽略的。

有一個年輕人，出生在普通的家庭，父親是工人，母親是護工。年輕人自小的夢想就是成為工程師。雖說父母的文化水平，無法在技術上予以幫助，卻始終在背後默默支持着他。在年輕人因學校的工程設計比賽失利而沮喪時，父母總會及時給予激勵。並拍着自己的肩膀說：“別灰心，失敗並不可怕，可怕的是你失去了從失敗中學習的勇氣。只要你堅持下去，總有一天你會成功的。”在朋友都嘲笑年輕人異想天開時，父母便會不斷開導他說：“如果他們都否定你，那你就加倍肯定你自己。”父母無時無刻的關心和鼓勵，一直以來都是他前進的動力。最終，年輕人成為了一名最優秀的工程師。

常言道：“世界上的一切都在變化，有的甚至已經面目全非，只有家人依舊。”

每當在外遇到磨難，家人總會成為自己最堅實的後盾。

在自己迷茫無助時，排憂解難；在疲憊時，有人依靠。遇見風雨，一起扛過；陷入逆境，一齊度過。家人之間，可同甘，又可共苦，能夠照亮彼此的世界，成為彼此的港灣。無論何時何地，家人永遠都是自己一生中永恆的貴人。

古語有云：“成人為己，成己達人。”

人生路上，任何人從來都不是孑然一身。身後會有無數雙手在默默支持着自己。

不論是長久相伴的家人與愛人，還是雪中送炭的朋友，都是無聲的擺渡人。

願往後餘生，所求皆如願，所行化坦途，所遇皆貴人。



遇善人,擇益友,交君子,遠小人。
人生這條路上,來來往往,聚聚散散,和性格相投、品行端正的人相交,會加持我們的能量,提陞自己的境界;與氣場不和,三觀不正的人久處,不僅會擾亂自身的磁場,還可能在無形中被拉入深淵。所以說,懂得挑選圈子,篩選結交,是人生必不可少的修行。而篩選一個人最好的方式,莫過於以下這三種。

居,視其所親近

俗話說:“物以類聚,人以群分。”相似的事物才會相互吸引,同類的人才能長久相處。一個人經常和怎樣的人來往親近,大致就是怎樣的人。

北宋范仲淹,早年間在應天書院讀書,和他一起的還有個同鄉,叫李林玉。書院里,大多都是權貴子弟,生活奢靡,性格跋扈,范仲淹從不與這些人來往,即使當中有送他飯菜,他也客氣回絕,每日只以米粥充飢,僅與幾名性情溫良、勤奮用功的人交流學習,後來入仕為官,做出了卓越的政績,成為了千古“名相”。而李林玉則不然,常與這些權貴往來,打架鬥毆,不求上進,後來一無所成,泯然眾人矣。

正如《孔子家語》中有言:“與善人居,如入蘭芷之室,久而不聞其香;與惡人居,如入鮑魚之肆,久而不聞其臭。”每個人自身都帶有磁場,磁場之間會相互干擾影響,直到趨於一致。

與磁場和順,品德高尚的人相交,就會如沐春風,好運呈祥;而和磁場混亂,習性惡劣的人結交,便會糊塗愚昧,諸事不順。因此,結交朋友時,

心寬則無憂,無憂即是福。
《道德經》中講:“少則得,多則惑。”
管閑事會多生禍端,說閒話會招惹是非,操閑心會力倦神疲。

人生下半場,要越過越簡單,遠離是非之事,是非之人,活出純粹,活出自我,少管,少說,少想,就是一個人最大的福氣。

少管,可以養身
《菜根譚》中講:“福生於少事,禍起於多心。”

無事一身輕,少管不招禍。
不為閑事耗費心神,不管他人私事,尊重他人隱私,方可遠離紛爭,避免禍端。

相傳唐朝有個叫胡遵的人,他本是一個雜技演員,機緣巧合下受到了皇帝的欣賞,封了個散官讓他當。

平日忙慣了的胡遵根本閑不下來,騎着他的小毛驢走街串巷,一有什麼風吹草動,冲在前頭的總是他。

這天,胡遵照常出街溜達,聽到兩民婦在說各自家婆的不是,認為這是一種大不敬行為,轉頭就跟她們的家婆說了。

受不了婆媳廝打的丈夫們向胡遵控訴道:“好好做你的散官不好嗎?非要瞎操心惹人閑。”胡遵不以為然,依舊我行我素,一點芝麻大的小事,都要橫插一腳。

久而久之,百姓們躲他就跟躲瘟疫一樣,最

《呂氏春秋》有言:“竭澤而漁,豈不獲魚?而明年無魚。”

意思是說,把池水抽干可以抓到魚,只不過第二年就沒魚了。

竭澤而漁必無魚,人也是如此,透支自己的人,注定走不遠。

凡事皆有度,過猶不及,一味地用力透支,就是一場災難。

任何時候,都能把握好尺度,不透支自己,才是一個人最大的自律。

不透支健康

哲人叔本華說:“人類所能犯的最大的錯誤,就是拿健康來換取其他身外之物。”

因為健康,才是我們立足于世的最大本錢。

人生不過百年,窮也好,富也好,名利富貴都是過眼雲煙,更何況,錢再賺得多,也要有命花。

曾任 Google、微軟全球副總裁的李開復,為了追求所謂的成功和夢想,拼命工作,頻頻熬夜。

可在患上淋巴瘤,得知自己生命可能只剩100天的時候,他才頓悟,人生最貴的,就是健康。

如果你透支了自己的健康,等到你發現自己的身體亮紅燈時,輕者,尚可補救和醫治。

可重者,即便是你請得起最有名的醫生,吃得起最昂貴的藥,住得起最高級的病房,也沒有了挽回的機會。

你沒有時間休息,就一定有時間生病,為你透支的健康付出慘痛的代價。

有句話說得好:人這一輩子,除了生死都是小事。

工作再忙,也別忘了一日三餐;生活再苦,也別耽誤好好睡覺。

往後,能養生就別傷身,好好吃飯,早睡早起,堅持運動,不透支健康,你的人生就贏了大半!

不透支金錢

有句話說得好:“錢不是萬能的,但沒有錢是萬萬不能的。”

年輕的時候,雖然知道錢的好處,卻很少有人能明白沒錢的難處。

於是花錢沒節制,很容易被物欲裹挾,被形形色色的消費誘惑。

而透支金錢所帶來的浮華,都是虛假繁榮,只會讓你在以後的日子里舉步維艱。

篩選一個人最好的方式

多觀察他身邊來往親密的人,不偏信,不盲目,便是成年人最明智的社交法則。

富,視其所施予

生而為人,每個人都有貪婪、自私的一面。故而,能夠做到心中有他人,做事懂得付出,就是難得的修為,深厚的德行。

古語雲:“富而有德,善莫大焉。”若是在富裕時,不忘利益他人,周濟窮苦,便是一個人最大的善良。

看過一個收藏家馬末都的故事:一次,馬末都經朋友介紹,去一戶農家鑒別藏品。這戶人家因為女兒生病,急需用錢,準備將一個宋代的瓷盤賣出去。馬末都看過瓷盤後,便聊起孩子的病,當得知需要五十萬手術費的時候,給了錢便離開了。出門後,朋友搖搖頭說:“這個盤子,不值這個



價的。”馬末都笑笑說:“我自是知道,我給的不是盤子的錢,而是孩子的救命錢。”正因為馬末都懂得給予,心有善念,富而有仁,所以得到了眾人的

尊重,成為了許多人的良師益友。

《大學》中說:“仁者以財發身,不仁者以身發財。”仁愛的智者,把財富當作積德的工具,用其幫助更多的人,福報也越來越大;而自私的愚者,損壞德行去

換取錢財,無所不用其極,最後難免被反噬。故而,多結交富而願給予,貴而不吝嗇的人,就是此生最大的財富。

貧,視其所不為

《孟子》中說:“君子有所為,有所不為。知其可為而為之,知其不可為而不為。”聖人告訴我們:品德高尚的人,堅守做人的底線,遵守做事的

原則。無論身處怎樣的困境,難不改其志,窮不違其心,才是真正的大德之人。

《唐史》中記載了一個人叫宋遠志,曾是唐太宗李世民麾下的一名將軍。在還未參軍之前,和老母親住在村里的一間破廟里,經常食不果腹,衣不蔽體。當時正值戰事動蕩,村里很多年輕力壯的人,都靠偷盜搶劫為生,宋遠志雖身材高大,強壯有力,但從不參與其中,不肯做欺凌弱小、打家劫捨之事。後來,李世民帶軍路過這里,與之相識,十分賞識,便結為兄弟,共謀大事。而宋遠志也不負厚望,成為了治軍有方的將領,為眾兵將所信服。

《中庸·第十四章》里面說:“君子安身以俟命,小人行險而僥倖。”艱難險阻、貧窮困苦之時,最能看清一個人。那些品性美好的人,越是貧窮艱難,越能安住本心,管住慾望,為人敬佩;而修為不高的人,遇到困難貧苦,便會心存僥倖,違背良知,遭人唾棄。能夠始終不忘初心,堅守良知的人,才是值得一生相交的貴人。

古人有雲:“人要低頭做事,更要睜眼看人,擇真善人而交,擇真君子而處。”時光易逝,匆匆而過,人生這趟旅程,若能與品性美好的人常伴,和善良真誠的人同行,便是最大的幸事了!因此識人、認人,就是做人最高級的智慧!喜惡不明時,居觀其所親近,便能辨其大貌;真假難分時,富看其所給予,就能知其德行;心性未知時,貧視其所不為,才能明其本心。

餘生,願我們遇善人,擇益友,交君子,遠小人,彼此滋養,福運長隨。

少管,少說,少想,就是福

後落得個人人厭煩的下場。

凡事不越界,不逾矩,可以善意提醒,但不要強行插一手,看似費了心,實則是出力不討好,遭人唾棄。

《莊子》中講:“好面譽人者,亦好背而毀之。”若一個人當面曲意逢迎,那他勢必也喜好背後詆毀抹黑別人。

淺薄的人,喜歡捕風捉影,人云亦云,搬弄是非,殊不知,就是這種愚昧的行為給他人帶去了災禍。

看過一則寓言小故事:有次,牛耕完田回來,氣喘吁吁地躺在棚里,鵝跑過來看它。牛訴苦道:“老夥計,我太累了,我真希望明天可以歇一天。”

鵝很同情牛的遭遇,轉角遇到了貓,鵝說:“主人給牛大哥的活太多太重了,它都累癱了,想歇一天。”

貓轉身就對狗說:“牛說它明天不想幹活了,它抱怨主人不讓它休息。”

就這樣,以訛傳訛,任勞任怨的牛在別人的添油加醋中被主人殺死了。

常言道:“閒談莫論人非。”管好自己的嘴,莫說他人閒話,不論東家長,西家短,是對他人的尊重,更是對自我的保護。只有這樣,我們才能掌握人生主動權,在這

繁雜的世界里過好自己的生活。少想,可以養心

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

有次,曹操與陳宮去呂伯奢家中做客,呂伯奢見故人之子前來,萬分高興,特意外出買酒去了。

曹操剛坐下沒多久,就聽見後堂有磨刀的聲音,於是他對陳宮說道:“這呂家人也太大了膽了,竟然在後院磨刀,肯定是想殺我。”

陳宮極力勸說,也沒能阻止曹操殺了呂伯奢的家人,就連打酒回來的呂伯奢也給殺害了。

其實,呂家人磨刀只是為了殺豬來款待曹操和陳宮,卻因曹操多疑的性子,慘遭滅門。

生性多疑禍事多。人一旦想太多,就會過度解讀很多事情,稍有不慎可能會釀成大錯。

若發現自己在懷疑別人時,請立即停止胡思亂想,不要把事情想得太過複雜,這樣就會輕鬆很多。

人到中年,與其被煩心事擾得焦慮,氣惱,不如開闊眼界,修養身心。負責好自己的人生,福氣才會不請自來。

古語雲:“事非干己休多管,話不投機莫強言。”

少管閑事,看淡一點;少說閒話,健忘一點;少操閑心,想開一點。心寬則無憂,無憂即是福。

人生本就不易,不要在別人的生活里橫插一腳,定要專注自己的生活,利用空閑時間充實提陞自己,才能成為真正的人生贏家。

客拜訪。當相約的日期即將到來時,張劭告知母親此事,讓她幫忙張羅酒菜好好招待。

母親聽後,笑着問:“你們分別兩年,闊別千里,你怎么知道他一定會來赴約呢?”

張劭答:“范式講信用,一定會來的。”

果不其然,范式如約而至,和張劭飲酒長聊,盡歡而別。

《史記》有言:“其言必信,其行必果,已諾必誠。”

最聰明的做人之道,就是言出必行,一諾千金。

信用,是一個人最好的社交名片,不透支自己的信用,才會把路越走越寬,越走越順。

《左傳》中說:“禍福無門,為人所召。”

生命中的旦夕禍福,都不是平白無故的,而是自己的因果。

現在,你多透支了一分,明天,你的福氣就會少一分。

好好想一想,你的人生經得起幾次透支相反,你越是自律,不透支自己,不消耗自己,就越有厚福。

從今往後,願你我都能堅持自律,取捨有度,收支有餘,永遠不過透支的生活。

真正靠譜的人,把信用放在第一位,既讓人心安,也最值得深交。

東漢名士范式和張劭,是在太學時的同窗好友。

兩人學成返鄉時,范式承諾兩年後去張劭家做

再好的感情,也要適可而止,親密有間,才能細水長流。

畢竟,誰都不傻,一旦你開始肆意透支別人的好,不知所止,對方就會徹底對你寒心和死心。

三毛出國留學時,十分主動熱情地幫助室友們鋪床、疊衣服,還包攬了整個宿舍的衛生。

可真心不僅沒換來真心,她們甚至還得寸進尺,把所有的臟活累活讀推給三毛,比如收衣服、跑腿.....

最後三毛忍無可忍,狠狠地發作一番後,同窗之誼最終劃上了句號。

朋友之間互幫互助是理所當然,但再好的關係也禁不住隨意透支。

三毛也說:“朋友再親密,分寸不可失。”

無論你們之間的感情多么深厚,都要有分寸感,不能隨意透支彼此的情誼。

說到底,人與人相處,誰也不欠誰,只有懂得珍惜和感恩,不辜負對你好的人,關係才會長久,感情才會深厚。

不透支信用

《論語》有雲:“人而無信,不知其可也。”

人不能沒有信用,否則就是丟掉了立身處世的根本。

許諾於人,就要說到做到,不透支自己的信用,不辜負別人的信任。

因為人與人之間,信用需要長年累月來建立,而毀掉瓦解,一朝一夕足矣。

真正靠譜的人,把信用放在第一位,既讓人心安,也最值得深交。

東漢名士范式和張劭,是在太學時的同窗好友。

兩人學成返鄉時,范式承諾兩年後去張劭家做

再好的感情,也要適可而止,親密有間,才能細水長流。

畢竟,誰都不傻,一旦你開始肆意透支別人的好,不知所止,對方就會徹底對你寒心和死心。

三毛出國留學時,十分主動熱情地幫助室友們鋪床、疊衣服,還包攬了整個宿舍的衛生。

可真心不僅沒換來真心,她們甚至還得寸進尺,把所有的臟活累活讀推給三毛,比如收衣服、跑腿.....

最後三毛忍無可忍,狠狠地發作一番後,同窗之誼最終劃上了句號。

朋友之間互幫互助是理所當然,但再好的關係也禁不住隨意透支。

三毛也說:“朋友再親密,分寸不可失。”

無論你們之間的感情多么深厚,都要有分寸感,不能隨意透支彼此的情誼。

說到底,人與人相處,誰也不欠誰,只有懂得珍惜和感恩,不辜負對你好的人,關係才會長久,感情才會深厚。

不透支信用

《論語》有雲:“人而無信,不知其可也。”

人不能沒有信用,否則就是丟掉了立身處世的根本。

許諾於人,就要說到做到,不透支自己的信用,不辜負別人的信任。

因為人與人之間,信用需要長年累月來建立,而毀掉瓦解,一朝一夕足矣。

真正靠譜的人,把信用放在第一位,既讓人心安,也最值得深交。

東漢名士范式和張劭,是在太學時的同窗好友。

兩人學成返鄉時,范式承諾兩年後去張劭家做

再好的感情,也要適可而止,親密有間,才能細水長流。

畢竟,誰都不傻,一旦你開始肆意透支別人的好,不知所止,對方就會徹底對你寒心和死心。

三毛出國留學時,十分主動熱情地幫助室友們鋪床、疊衣服,還包攬了整個宿舍的衛生。

可真心不僅沒換來真心,她們甚至還得寸進尺,把所有的臟活累活讀推給三毛,比如收衣服、跑腿.....

最後三毛忍無可忍,狠狠地發作一番後,同窗之誼最終劃上了句號。

朋友之間互幫互助是理所當然,但再好的關係也禁不住隨意透支。

三毛也說:“朋友再親密,分寸不可失。”

無論你們之間的感情多么深厚,都要有分寸感,不能隨意透支彼此的情誼。

說到底,人與人相處,誰也不欠誰,只有懂得珍惜和感恩,不辜負對你好的人,關係才會長久,感情才會深厚。

不透支信用

《論語》有雲:“人而無信,不知其可也。”

人不能沒有信用,否則就是丟掉了立身處世的根本。

許諾於人,就要說到做到,不透支自己的信用,不辜負別人的信任。

因為人與人之間,信用需要長年累月來建立,而毀掉瓦解,一朝一夕足矣。

真正靠譜的人,把信用放在第一位,既讓人心安,也最值得深交。

東漢名士范式和張劭,是在太學時的同窗好友。

兩人學成返鄉時,范式承諾兩年後去張劭家做

再好的感情,也要適可而止,親密有間,才能細水長流。

畢竟,誰都不傻,一旦你開始肆意透支別人的好,不知所止,對方就會徹底對你寒心和死心。

三毛出國留學時,十分主動熱情地幫助室友們鋪床、疊衣服,還包攬了整個宿舍的衛生。

可真心不僅沒換來真心,她們甚至還得寸進尺,把所有的臟活累活讀推給三毛,比如收衣服、跑腿.....

最後三毛忍無可忍,狠狠地發作一番後,同窗之誼最終劃上了句號。

朋友之間互幫互助是理所當然,但再好的關係也禁不住隨意透支。

三毛也說:“朋友再親密,分寸不可失。”

無論你們之間的感情多么深厚,都要有分寸感,不能隨意透支彼此的情誼。

說到底,人與人相處,誰也不欠誰,只有懂得珍惜和感恩,不辜負對你好的人,關係才會長久,感情才會深厚。

不透支信用

《論語》有雲:“人而無信,不知其可也。”

人不能沒有信用,否則就是丟掉了立身處世的根本。

許諾於人,就要說到做到,不透支自己的信用,不辜負別人的信任。

因為人與人之間,信用需要長年累月來建立,而毀掉瓦解,一朝一夕足矣。

真正靠譜的人,把信用放在第一位,既讓人心安,也最值得深交。

東漢名士范式和張劭,是在太學時的同窗好友。

兩人學成返鄉時,范式承諾兩年後去張劭家做

再好的感情,也要適可而止,親密有間,才能細水長流。

畢竟,誰都不傻,一旦你開始肆意透支別人的好,不知所止,對方就會徹底對你寒心和死心。

三毛出國留學時,十分主動熱情地幫助室友們鋪床、疊衣服,還包攬了整個宿舍的衛生。

可真心不僅沒換來真心,她們甚至還得寸進尺,把所有的臟活累活讀推給三毛,比如收衣服、跑腿.....

最後三毛忍無可忍,狠狠地發作一番後,同窗之誼最終劃上了句號。

朋友之間互幫互助是理所當然,但再好的關係也禁不住隨意透支。

三毛也說:“朋友再親密,分寸不可失。”

無論你們之間的感情多么深厚,都要有分寸感,不能隨意透支彼此的情誼。

說到底,人與人相處,誰也不欠誰,只有懂得珍惜和感恩,不辜負對你好的人,關係才會長久,感情才會深厚。

不透支信用

《論語》有雲:“人而無信,不知其可也。”

人不能沒有信用,否則就是丟掉了立身處世的根本。

許諾於人,就要說到做到,不透支自己的信用,不辜負別人的信任。

因為人與人之間,信用需要長年累月來建立,而毀掉瓦解,一朝一夕足矣。

真正靠譜的人,把信用放在第一位,既讓人心安,也最值得深交。

東漢名士范式和張劭,是在太學時的同窗好友。

兩人學成返鄉時,范式承諾兩年後去張劭家做

再好的感情,也要適可而止,親密有間,才能細水長流。

畢竟,誰都不傻,一旦你開始肆意透支別人的好,不知所止,對方就會徹底對你寒心和死心。

三毛出國留學時,十分主動熱情地幫助室友們鋪床、疊衣服,還包攬了整個宿舍的衛生。

可真心不僅沒換來真心,她們甚至還得寸進尺,把所有的臟活累活讀推給三毛,比如收衣服、跑腿.....

最後三毛忍無可忍,狠狠地發作一番後,同窗之誼最終劃上了句號。

朋友之間互幫互助是理所當然,但再好的關係也禁不住隨意透支。

三毛也說:“朋友再親密,分寸不可失。”

無論你們之間的感情多么深厚,都要有分寸感,不能隨意透支彼此的情誼。

說到底,人與人相處,誰也不欠誰,只有懂得珍惜和感恩,不辜負對你好的人,關係才會長久,感情才會深厚。

不透支信用

《論語》有雲:“人而無信,不知其可也。”

人不能沒有信用,否則就是丟掉了立身處世的根本。

許諾於人,就要說到做到,不透支自己的信用,不辜負別人的信任。

因為人與人之間,



匿名向咨询师提问

任何心理学问题、心理健康的相关困扰、对生活的忧虑.....
都可以告诉我们。
心理相关专业工作人员将回应您的疑虑!

问题提交方式包括:

- 扫码匿名提问
- 将信件邮寄至
2999 PAYNE AVE. SUITE 140,
CLEVELAND, OH 44114
- 递交信件到ICHC国际社区健康诊所前台



对问题的回应将被刊登在本栏目
以及亚洲民众服务协会网站

ASIAOHIO.ORG/ICHC/BH-BLOG/



添加微信
关注更多活动

您或您的家人如有任何紧急的自杀风险,
请立即拨打国家心理危机热线**988**求助!
(7天24小时在线)



你对HIV(人体免疫缺损病毒/艾 滋病病毒)了解多少?

问题

你会因为接近HIV阳性
患者而感染HIV吗?



问题

如果你感染了HIV,
还能生孩子吗?



×

回答

HIV不会通过触摸、唾
液、尿液、眼泪、汗水或
空气传播。HIV只能通过
母乳、精液、阴道液或血
液传播。

×

回答

HIV患者可以安全地生下孩
子,而不会将病毒传染给他
们。患者可以与医生合作,在
怀孕前、怀孕期间和怀孕后采
取预防措施和药物治疗。

问题

HIV是绝症吗?



问题

我的家人是HIV阳
性。我该怎么办?



×

回答

HIV不再被视为绝症。目
前它是可治疗和可控的,
因此HIV患者可以过上长
寿、活跃的生活。

×

回答

HIV感染者需要他们亲人给
予关爱、安全感和支持。鼓
励你的亲人向医生寻求治
疗,避免与他人分享他们的
诊断结果,并继续让他们参
加家庭和社区聚会。

今天就向你的医生咨询HIV的信息以及如何进行检测。



ASIA's International Community Health Center
提供的测试快速、私密并且免费。



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

asiaohio.org

@asiaohio

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)



Do you want to work as an interpreter? 你想做口译员吗?

接受在线培训, 学习口译模式、技巧和
基本医学术语, 成为一名合格的医学
口译员!

课程费用 \$650, 提供奖学金
发送电子邮件至 its-info@asiaohio.org 了解
更多详情



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



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

現金結賬
八折優惠
敬請光臨

帝龍酒家

全日免茶位 名廚師精烹

精美點心
全日供應
歡迎訂座



焗菠蘿包
Baked Pineapple Buns



蒸叉燒包
Steamed BBQ Pork Buns



潮州粉果
Home Style Dumplings



蘿蔔糕
Turnip Cake



鮮竹卷
Skin Roll w. Meat & Shrimp



焗叉燒包
Baked BBQ Pork Buns



流沙包
Sweet Juicy Buns



芒果布丁
Mango Pudding



炸兩蒸腸粉
Crispy Bread Rice Noodle Rolls



芋頭餃
Taro Dumpling



鹹水角
Savory Pork Dumpling



煎堆
Sesame Balls



豉汁排骨
Steamed Spare Ribs



鍋貼
Pot Stickers



皮蛋瘦肉粥
Congee w. Preserved Egg & Pork



素菜餃
Vegetable Dumpling



蔥油餅
Scallion Pancake



齋春卷
Vegetarian Spring Rolls



大特價

姜葱雙龍蝦 \$39.95

BEST CHINESE CUISINE IN OHIO

俄州最佳中餐廳

(440)534-1063

(440)534-1071

WWW.IMPERIALDRAGONOH.COM

8310 TYLER BLVD, MENTOR, OHIO 44060

Open Hours: 7 days a week 11am-10pm

帝龍酒家 11月19日 星期日起開始供應

- 生猛龍蝦 特價酬賓 \$21.95 (姜葱或廣東龍蝦湖)
- 花生豬手煲 --\$15.95
- 辣子雞丁 --\$15.95
- 川味水煮魚 --\$24.95
- 夫妻肺片 --\$14.95
- 椒鹽鮮魷 --\$17.95
- 梅菜扣肉 --\$17.95
- 金牌貴妃雞 --\$17.95 (半隻)
- 明爐烤鴨 --\$24.95 (半隻)
- 柱侯牛腩煲 --\$24.95
- 清蒸海上鮮 --\$24.95
- 魚香茄子煲 --\$15.95
- 什菌玉子豆腐 --\$15.95
- 時令羊腩煲 --\$29.95
- 椒鹽大蝦 --\$17.95
- 常備各式時蔬 --\$14.95
- 京都肉排 --\$15.95
- 北京烤鴨半隻 --\$34.95
- 全隻 --\$68.95



感恩節 全日營業



禮券

\$5.00

本酒家每天提供兩款半價點心, 半價點心不可與其它特價優惠兼用。本禮券只可在下一次來本酒樓就餐時使用。

