

新春快樂
龍年大吉

You are
enough just
the way you
are.

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

第四八七期 Vol.487 Feb.15 2024 本報售價 \$1.00

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

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

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



百佳超市

Park To Shop Supermarket

www.parktoSHOPmarket.com

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人
連鎖超市

新鮮蔬果 麵包糕點
游水海鮮 餐館批發
全城百佳 Tel: (216) 781-3383
1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

傳承文化 服務社區 歡慶春節



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



黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

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



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

Suite 800-C, Chicago IL 60605
電話: 312-600-6924
傳真: 312-600-6925

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司:
地址: 401 South LaSalle,

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

弘揚中華文化 交流美華信息

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

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

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

東海海鮮酒家
Siam Cafe SEAFOOD RESTAURANT

龍騰鳳舞快樂相會

祝您福如東海萬事如意

朋友歡聚喜迎新

願您壽比南山前程似錦

歡迎光臨

OPEN 7 DAYS
11:00 AM. TO
12:00 MIDNIGHT

Tel: (216) 361-2323 Fax: (216) 361-9191
 3951 St. Clair Ave. Cleveland, OH 44114

禮多人不怪 再向大家拜年

父親來自黃河岸 母親來自長江旁
 長子劉雲平生在台北 我和太太結婚在高雄
 台灣很自由民主 到處亂跑太太都知道
 海峽兩岸一家親 碧潭風光好 輕舟情侶笑
 青康藏高原的鐵路是夢的嚮往
 兩岸同在夢中回蕩 普天同慶是我所願

拜早年新年好
 吉祥早入門 福壽更雙全
 龍年大吉年 回味往事甜

龍年
 龍鳳呈祥恩愛長 龍在九天送吉祥
 龍吟虎嘯迎龍年 龍的傳人喜洋洋

新春
 百花競開大地香 春風柔柔春蕩漾
 導讀聲中學不厭 讀書會裡好時光

感言
 新衣新鞋新年好 恭喜發財財神到
 枕邊細語她不老 兒孫個個盡孝道

劉天擎
詩歌園地

龍年大吉詳

飛龍在天
 飛龍在天護河山
 長江悠悠國運長
 黃河濤濤更雄壯
 五湖四海好風光
 仰天長嘯中華強
 龍飛鳳舞迎龍年

龍飛九天
 龍飛九天催春雨
 百花盛開春蕩漾
 阿里山上好風光
 梅花競開香二岸
 普天同慶龍年祥
 世界大同夢迴蕩

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

營業 週一至六早 10 點-晚 7 點
 時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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

俄亥俄州唯一的高級金牌資生堂代理專門店: 擁有 153 年歷史的資生堂全系列產品, 三十多年護膚美容經驗, 高科技水光嫩膚修復美容儀, 高檔鑽石磨皮機, 瑞士純植物修復敏感肌膚細胞護理、植物換膚等。承接婚禮、晚宴、畢業典禮等化妝及髮型設計, 承接各種攝影等各項服務。現再推出淋巴排毒, 全身筋絡按摩, 背部刮痧, 拔罐等養生項目, 打造健康優美的生活品質。
 歡迎電話預約:

精美珠寶店

https://www.finessefinejewelry.com/
 8169 Chippewa Rd, Brecksville, OH 44141. Tel: 1 440.546.9100

成立超過 20 年, 我們是一家可以為您量身定做各類定制珠寶首飾設計產品的公司。可以講國語、廣東話, 為您服務盡善盡美。

If you don't know Jewelry Know your jeweler
Ramiro Ortega Master Craftsman
 Unique Custom work Done on site

本店經營

- Rings 戒指
- Earrings 耳環
- Pendants 吊墜
- Bracelets 手鐲

Services 服務範圍

- Jewelry Design 珠寶設計
- Domestic and International Shipping 國內和國際航運
- Jewelry Repair and Soldering 珠寶修復和焊接
- Watch Repair 手錶維修
- Engraving 雕刻
- Appraisals 珠寶鑑定
- Jewelry Cleaning 珠寶清洗

我們還提供以下服務

- Custom made 客戶定制
- CAD design CAD 設計
- Sculptured rings 雕刻戒指
- Diamonds 鑽石
- Birthstones 生日寶石
- We Buy Gold 收購黃金

2024 YEAR OF THE DRAGON
DOWNTOWN AKRON
LUNAR NEW YEAR

AKRON CIVIC THEATRE SUNDAY, FEBRUARY 18

DOORS: 3:30 p.m. DRAGON & LION DANCES
 CULTURE FAIR 3:30 - 6:00 p.m. MUSIC, DANCE, MARTIAL ARTS
 PERFORMANCES: 6:00 p.m. FOOD & CULTURE FAIR
 FIREWORKS: 8:00 p.m.

FIND OUT MORE & RESERVE TICKETS

第54屆年度黑人歷史昇旗儀式



2024年2月3日,在克利夫蘭市政府大廳,隆重舉行了第54屆黑人歷史昇旗儀式。

54年來,克利夫蘭市一直保持以前克利夫蘭市長卡爾·B發起的昇旗慶祝活動來慶祝黑人歷史月。

一年一度的非裔昇旗儀式還包括最受歡迎的狂歡節活動,在市政府大廳設立了各個窗口攤位,有語言指導、舞蹈派對、趣味跑步還有各社團的支持攤位等。當日市政府領導 Angela Woodson 代表政府表彰優秀領導。

當日有百人參加了活動。克利夫蘭是一個少數族裔很多的城市,非裔在克利夫蘭有強大有力的社團,他們慶祝非裔文化多樣性,遊行充滿了音樂和五顏六色的服裝,

擊鼓舞蹈,亮點是一年一度的非裔昇旗儀式,象徵着他們對自由平等的渴望。



克利夫蘭亞洲商場中心將為迎來新的禪堂 Shih Ying-Fa Cloud-Water Zendo 舉行開幕典禮



Our new location is at Asian Town Center, 3820 Superior Avenue. The main entry is off East 38th St. We hope you can join us at the new CloudWater Zendo as we prepare to celebrate our 30th year of existence later this year. Amitabha

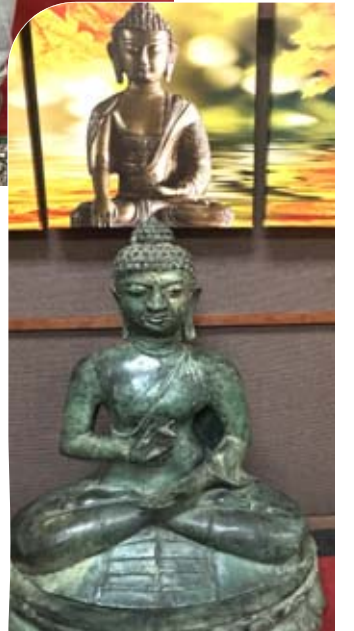
2月17日,3820 Superior Avenue 克利夫蘭亞洲商場中心將為迎來新的禪堂 Shih Ying-Fa CloudWater Zendo 舉行開幕典禮。

打坐時間早上 9:00,開幕典禮 10:30,歡迎大家參加。

華人朋友,Shih Ying-Fa CloudWater Zendo 可以提供大家打坐和祈禱平安健康,這是 2024 年新年迎來一個特別好的可以安心祈福的禪堂。

在一個很不能讓人安靜的時代,人人都想要有一個安靜平和踏實且充滿正能量的地方。有空可以去看看,給你自己心靈找一個休息的地方。

Shih Ying-Fa CloudWater Zendo will reopen for meditation at 9:00 a.m. this coming Saturday. We'll conduct a reopening ceremony at 10:30 followed by a reception and open house.



APRIL 1-4, 2024
GEORGE R. BROWN CONVENTION CENTER
HOUSTON, TX

GREATER AWAKENING
2024 CLF WORLD CONFERENCE

CLF CLFUSA.ORG

Previous CLF SPEAKERS & WORSHIP TEAMS

 DICK BOND PARK Former, Social News Mission Christian Leaders Fellowship International Youth Fellowship	 DAVID PARSONS Former Executive Director, Texas Baptists, Texas, USA	 JEFFREY JOHNSON, Sr Senior Pastor, Eastern Star Church, Indiana, USA	 DARLETON JOHNSON Senior Pastor, Harvest International Church-City, Maryland, USA
 ERIC HERSTROM Lead Pastor, Lake Church, Texas, USA	 DARRYL S. BRISTER Senior Pastor, Beacon Light International Baptist Cathedral, Louisiana, USA	 WILLIAM L. SHEALS Senior Pastor, Harvest Ministry Baptist Church, Georgia, USA	 JOHN MEADOWS Senior Pastor, Cross City Church, Texas, USA
 HEATH A. THOMAS President, Oklahoma Baptist University, Oklahoma, USA	 JIM D. BROWN Global Pastor, Walton Hills Church, Texas, USA	 BOB MOORE Senior Pastor, The Bible Chapel, Pennsylvania, USA	 JERRY LAWSON Lead Pastor, Dixie Church, Alabama, USA
 CAL JEREMIAN Lead Pastor, Central Christian Church, Alabama, USA	 SAPPAEL MOJICA Founder, Nacion De Fe, Florida, USA	 BARTHOLOMEW OGB Senior Pastor, Beacon Ministry Baptist Church, Mississippi, USA	 SFRAN MURPHY Senior Pastor, New Life Covenant Church, North, USA
 GEORGE WESTLAKE III Lead Pastor, Shepherd Family Life Center, Missouri, USA	 JASON KING Lead Pastor, Faith Church, Connecticut, USA	 PHIL KING * Worship Leader + Song Writer + HBCU "Top Performer" + "The Callmaker" "Save From New York", 2019	 HUNNING BIRD CHORUS * The Callmaker's Premier Worship Choir

WHAT IS CLF?

Christian Leaders Fellowship (CLF) is a movement of hundreds of thousands of pastors and church leaders working together beyond denominational divides and cultural barriers to spread the Biblical gospel, fortify churches, and catalyze a "greater awakening" in our time.

Established in 2017, CLF provides a dynamic platform for exchanging ideas, resources, and networks that strengthen local churches and help spread the gospel to new mission fields.

WHAT IS A "GREATER AWAKENING?"

Modern American Christianity has become a shell of itself: empty pews, Godless conversations, and young people who have traded the Word for the voice of the world.

A Greater Awakening brings Christianity back to its Biblical roots and transforms churches into places of giving: giving salvation, giving hope, and giving opportunities for every believer to emerge stronger in spirit.

The CLF Formula for A GREATER AWAKENING

EQUIP THE WORD Through Bible-centric teachings, filter out humanistic compromises and embrace scripturally-sound faith.	REFRESH THE SPIRIT Share your challenges and victories with like-minded church leaders in group fellowship sessions.	IMPACT THE WORLD Learn cutting edge ministerial strategies and connect with resources that make real differences in your ministry.
---	--	--

AWAKEN Your

UNDERSTANDING Bible-based, theological courses and gospel evangelism training.	MINISTRY Bible-powered strategies for planting, growing, and nurturing churches.	YOUTH GROUP Bible-inspired activities and programs for cultivating spiritually and emotionally intelligent youths.
--	--	--



歡迎您參加

WHAT IS CLF?

Christian Leaders Fellowship (CLF) is a movement of hundreds of thousands of pastors and church leaders working together beyond denominational divides and cultural barriers to spread the Biblical gospel, fortify churches, and catalyze a "greater awakening" in our time.

Established in 2017, CLF provides a dynamic platform for exchanging ideas, resources, and networks that strengthen local churches and help spread the gospel to new mission fields.

WHAT IS A "GREATER AWAKENING?"

Modern American Christianity has become a shell of itself: empty pews, Godless conversations, and young people who have traded the Word for the voice of the world.

A Greater Awakening brings Christianity back to its Biblical roots and transforms churches into places of giving: giving salvation, giving hope, and giving opportunities for every believer to emerge stronger in spirit.

The CLF Formula for A GREATER AWAKENING

EQUIP THE WORD

Through Bible-centric teachings, filter out humanistic compromises and embrace scripturally-sound faith.

REFRESH THE SPIRIT

Share your challenges

and victories with like-minded church leaders in group fellowship sessions.

IMPACT THE WORLD

Learn cutting edge ministerial strategies and connect with resources that make real differences in your ministry.

AWAKEN Your UNDERSTANDING

Bible-based, theological courses and gospel evangelism training.

MINISTRY

Bible-powered strategies for planting, growing, and nurturing churches.

YOUTH GROUP

Bible-inspired activities and programs for cultivating spiritually and emotionally intelligent youth

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending Febuary 9 2024

Monday, February 5, 2024

Ohio Governor Mike DeWine and the Ohio Facilities Construction Commission (OFCC) released official program guidelines for the \$85 million Appalachian Community Innovation Centers program.

"Schools are already centers of the community in Appalachia. With the support of the General Assembly, we can use federal funds made available from the American Rescue Plan Act Capital Projects Fund to promote student engagement while increasing the availability of resources for adults," said Governor DeWine.

Wednesday, February 7, 2024



Ohio Lt. Governor Jon Husted provided the keynote remarks at the Dayton Development Coalition's 2023 Annual Meeting and Economic Review.



Governor DeWine and Ohio Department of Transportation (ODOT) Director Jack Marchbanks announced that more than a dozen local bridge projects will receive funding to support rehabilitation and replacement work.

Nearly \$59.5 million will be awarded to support 17 projects in 12 counties as part of ODOT's Local Major Bridge Program. In 2022, Governor DeWine expanded the definition of a "local major bridge," which more than quadrupled the number of bridges that qualify for the program. In this round, 11 newly eligible bridges are receiving funding.

"We expanded this program to make an impact on more communities," said Governor DeWine. "With these funding awards, we're helping local communities invest in the upkeep or replacement of bridges to ensure that those who

cross them are safe."

Lt. Governor Husted gave closing remarks to the Youngstown Warren Regional Chamber during its annual Columbus Drive-In event held at the



Ohio Chamber of Commerce.

Thursday, February 8, 2024

Dolly Parton attended First Lady Fran DeWine's 2022 luncheon to support the Imagination Library.



Ohio First Lady Fran DeWine announced new records regarding participation in Dolly Parton's Imagination Library of Ohio: 60% of Ohio's eligible children - from birth to age 5 - enrolled in the program in January, which means 400,611 children received the books.



"I'm so thankful to all of our partners in 88 counties for helping us to bring these books to kids, at no cost to their families," said First Lady DeWine. "We've come so far from the 13% enrollment when we started the effort to

create a statewide program in 2019. And, of course, I am extremely grateful for Dolly Parton, who has sparked such an amazing opportunity for our little ones to learn before they start kindergarten."

To celebrate the record enrollment numbers, First Lady DeWine sent her Buckeye Brownies, a family favorite, and Dolly Parton's Hello Dolly Bars to local Imagination Library partners. Caregivers can sign up little ones at <https://www.ohioimaginationlibrary.org/>



Lt. Governor Husted spoke during the Ohio Association of Career Technical Education Legislative Seminar to career tech leaders from across the state. While at the event, he accepted the Public Servant of the Year Award that both he and Governor DeWine received for the second year in a row for their work to support career technical education.

Governor DeWine and Ohio Department of Public Safety Director Andy Wilson announced the availability of \$1 million in funding to support the work of law enforcement and prosecutors to investigate and prosecute crimes of sexual assault in Ohio.

"Those who've committed sexual assault have no place in our communities," said Governor DeWine. "The goal of this program is to help ensure that local law enforcement agencies have the tools they need to get offenders into custody as soon as possible."



With two months until the 2024 Total Solar Eclipse, Tourism Ohio launched an all-new Total Solar Eclipse map to make planning for the event

in Ohio even easier.

"We are excited to welcome eclipse enthusiasts to our great state," said Governor DeWine. "In Ohio, there's far more to see and do beyond watching the solar eclipse. There are countless activities and destinations to explore. We encourage travelers to come early and state late for a full Heart of it All experience."



At the Ohio Township Association's Winter Conference, Lt. Governor Husted provided remarks about the importance of keeping Ohio's communities strong.

Friday, February 9, 2024

From creating new routes to connecting existing paths, trails will be constructed around Ohio with the help of grants from the Clean Ohio Trail Fund - distributed by the Ohio Department of Natural Resources (ODNR). Fourteen communities will receive \$6.2 million for new projects.

"These new trails will encourage more people to get outside and discover all the natural wonders Ohio has to offer," Governor DeWine said. "These local projects will highlight the state's diverse landscape, demonstrating another reason why Ohio is the heart of it all."

The Ohio Department of Development released additional guidance on the application process for the All Ohio Future Fund, which will provide \$750 million to local communities to help increase the state's inventory of project-ready economic development sites.

"Increasing our inventory of project-ready sites is imperative for continued economic growth," Governor DeWine said when the program guidelines were released in December. "With the help of this program, we will usher in a new era of economic development for Ohio, fueling opportunity for generations to come."

Funding awarded through the All Ohio Future Fund will be used toward one-time local infrastructure costs that are necessary to prepare sites for future economic development projects.

Governor DeWine made the following appointments.

Governor DeWine, Lt. Governor Husted Release Statements Following Court Decision of Preliminary Injunction that Blocks Social Media Parental Notification Act

February 12, 2024 (COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted released the following statements after Chief Judge Algenon L. Marbley, the United States District Judge for the Southern District of Ohio, Eastern Division, granted tech lobbying group NetChoice's request for a preliminary injunction that stops the Social Media Parental Notification Act from being enforced. NetChoice represents Meta and other social media companies.

"There is overwhelming evidence that social media has a negative effect on the mental health of minors, including increases in depression and suicide-related behavior," said Governor DeWine. "The Social Media Parental Notification Act remains a reasonable, clear, narrowly tailored, and, I believe, lawful approach to provide safeguards and parental guidance. I am disappointed in today's ruling by the district court and respectfully disagree with it. Since the federal courts are interpreting federal constitutional law as preventing the State of Ohio from protecting Ohio's children, then Congress needs to act to protect our country's children."

Lt. Governor Husted provided the following statement:

"It's disappointing, but it will not deter us from our responsibility to protect children from exploitative social media al-

gorithms that are causing a crisis of depression, suicide, bullying, and sexual exploitation among our children. These companies could solve this problem without passing new laws, but they refuse to do so. Because social media companies will not be responsible, we must hold them accountable.

"Now, more than ever, we have a responsibility to continue our fight to protect children so they will not be exploited and monetized at the hands of big tech.

"After we have time to review the decision, we will determine our next steps but we are resolved to escalate our efforts to protect kids from further exploitation."

The Social Media Parental Notification Act would have required certain online companies to obtain verifiable parental consent to contractual terms of service before permitting kids under the age of 16 to use their platforms. This proposal was championed by Lt. Governor Husted, passed by the General Assembly, and signed into law by Governor Mike DeWine as part of the 2023-24 executive budget and was to take effect on January 15, 2024.

The law also included a requirement for companies to provide parents with their privacy guidelines to show them what will be censored or moderated content on their child's profile.

Governor DeWine Announces \$106 Million to Support Local Transit Projects February 11 - 17 is Ohio Loves Transit Week

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Ohio Department of Transportation (ODOT) Director Jack Marchbanks today announced more than \$100 million in investments to support quality public transportation in Ohio.

A total of \$106 million will be awarded to 383 transit projects throughout Ohio. ODOT's Office of Transit is awarding the funds through seven separate grant programs that focus on workforce mobility, senior citizen and special needs transportation, rural transit, and busing.

"This funding will help ensure that transportation is not a barrier to opportunity. We are improving the quality

of life for Ohioans who depend on public transportation to access jobs, education, and medical services," said Governor DeWine.

Funding will be used for a variety of purposes such as transit fleet expansion, replacement vehicles, preventative maintenance, facility upgrades, new equipment and technology, and operating assistance.

"Transportation isn't just about moving vehicles; it's about moving people. These grant funds target the pillar of ODOT's mission to make transportation accessible, especially in our rural communities," said Director Marchbanks.

Program	Funding Amount
Rural Transit Program	\$39,009,519
Ohio Transportation Partnership Program II	\$37,100,000
Specialized Seniors & Individuals with Disabilities Transit Program	\$8,686,932
Ohio Workforce Mobility Partnership Program	\$8,605,069
Buses & Bus Facilities Program	\$5,035,267
Mobility Management Program	\$4,618,738
Ohio Intercity Bus Program	\$3,280,200

MIKE DEWINE GOVERNOR OF OHIO | Ohio Department of Transportation | Ohio THE HEART OF IT ALL

FS-2024-02, 2024年2月

大多數在美國工作的美國公民(英文)和永久居民(英文)如果當年的收入超過一定數額,就需要報稅。

國稅局在 IRS.gov 上提供了各種信息來幫助納稅人,包括特別“免費幫助”頁面。以下是一些具體詳情,可以幫助到需要報稅的民眾。

影響一個人是否需要報稅的因素

以下是影響某人是否必須提交稅表的一些因素。

總收入。總收入是指個人以金錢、商品、財物和服務的形式獲得的所有收入,這些收入不能免稅。這包括來自美國以外來源或出售主要房屋的任何收入,即使納稅人可以排除其中部分或全部收入。

申報門檻。納稅人需要查看他們的總收入是否超過規定的申報門檻。報稅身份(英文)有不同的收入門檻,因此納稅人可能還需要考慮其可能適用的報稅身份。

報稅身份有五種:

- 單身
● 戶主
● 已婚聯合申報
● 已婚單獨申報
● 符合條件的在世配偶

想要瞭解有關報稅要求的詳細信息,請查看第501號出版物,被撫養人、標準扣除和申報信息(英文)。

自雇身份。自雇人士如果自雇職業的淨收入為400美元或更多,則需要提交年度稅表並按季度繳納預估值。作為被撫養人的身份。被申

報為被撫養人的個人,可能仍需要報稅。這取決於他們的總收入,包括:

- * 賺得收入。這包括薪金、工資、小費、專業費用和因執行的工作而收到的其它付款。
* 未賺到的收入。這是投資類收入,包括利息、股息和資本收益、租金、特許權使用費等。來自信託的利息、股息、資本收益以及其他未賺到的收入的分配,也屬於信託受益人的未賺到的收入。

父母或監護人必須為需要報稅但無法自己報稅的被撫養人提交稅表。

報稅可能帶來的好處

不同報稅身份在2023納稅年度的申報門檻

Table with 3 columns: 報稅身份, 2023年底的年齡, 一個人必須報稅, 如果总收入至少為:
Rows include: 單身 65岁以下 \$13,850; 單身 65岁或以上 \$15,700; 戶主 65岁以下 \$20,800; 戶主 65岁或以上 \$22,650; 已婚聯合申報 65岁以下(配偶雙方) \$27,700; 已婚聯合申報 65岁或以上(一名配偶) \$29,200; 已婚聯合申報 65岁或以上(配偶雙方) \$30,700; 已婚單獨申報 任何年齡 \$5; 符合條件的在世配偶 65岁以下 \$27,700; 符合條件的在世配偶 65岁或以上 \$29,200

準確瞭解收入情況。當人們報告所有收入時,他們會向貸方提供準確的財務狀況,以確定他們可能收到的貸款金額和利率。安心。當人們提交準確的稅表並按時繳納稅款時,他們知道自己是遵紀守法的。

有些人即使不需要報稅,也應該考慮提交稅表

有的民眾即使收入低於申報門檻,也會希望報稅,因為他們可能會拿到退稅。如果他們滿足以下條



IR-2024-31, 2024年2月1日

華府 — 美國國稅局今天提醒納稅人,仔細選擇稅務專業人士來準備稅表,是確保他們的個人和財務信息安全可靠並得到妥善處理的關鍵。

大多數代報稅人提供誠實、高質量的服務。但有些可能會通過欺詐、身份盜竊和其它詐騙給納稅人帶來傷害。

對於納稅人來說,瞭解他們所選擇的人以及在聘請個人或公司準備其稅表時要問哪些重點問題非常重要。

謹慎選擇代報稅人的另一個原因是,納稅人最終對其所得稅表上的所有信息負有法律責任,無論是誰準備的稅表。

國稅局整理了一份具有證書和精選資質的聯邦稅表代報稅人名錄(英文),以幫助個人找到符合高標準的稅務專業人士。IRS.gov 上還有一個針對選擇稅務專業人士的特殊頁面,可以幫助指導納稅人做出正確的選擇,包括選擇隸屬於公認的國家稅務協會(英文)的人員。稅務專業人士有不同類型,納稅人的需求將有助於確定哪種代報稅人最適合他們。

需要警惕的危險信號

有一些警告信號可以幫助納稅人遠離不道德的代報稅人。例如,不簽署稅表是一個危險信號,表明收費代報稅人可能不值得信任。他們可能希望通過承諾大額退稅或根據退稅金額

國稅局:謹慎選擇報稅專業人士

多少收取費用來快速獲利。

這些不擇手段的“幽靈”代報稅人經常會打印稅表並讓納稅人簽名並將其郵寄給國稅局。對於電子稅表,幽靈代報稅人會準備稅表,但拒絕以收費代報稅人的身份來電子簽名。納稅人應避免此類不道德的代報稅人。

此外,納稅人應始終選擇持有有效報稅員稅務識別編號 PTIN(英文)的稅務專業人士。根據法律規定,任何收費準備或協助準備聯邦稅表的人都必須擁有有效的 PTIN。收費代報稅人必須在他們準備的任何稅表上簽名並包含他們的 PTIN。

其它提示

以下是在選擇代報稅人時需要考慮的其它一些要點:

尋找全年當中都能找得到的代報稅人。如果出現有關稅表的問題,納稅人可能需要在報稅季結束後聯繫代報稅人。

審查代報稅人的歷史。查看商業改進局網站以獲取有關代報稅人的信息。查找有資質代報稅人的紀律處分和執照狀態。對於註冊會計師,請查看州會計委員會的網站。對於律師,請查看州律師協會。對於註冊報稅代理人,請訪問

IRS.gov 搜索“驗證註冊報稅代理人身份”或者查看國稅局聯邦代報稅人名錄(英文)。詢問服務費用。納稅人應避免根據退稅比例收取費用或提出將全部或部分退稅存入自己的財務賬戶的代報稅人。警惕那些聲稱可以比競爭對手拿到更多退稅的代報稅人。

查找授權的國稅局電子報稅供應商。他們有資格準備、傳輸和處理電子稅表。對於電子報稅並選擇經轉帳直接存款的納稅人,國稅局會在不到 21 天的時間內發放大部分退稅。

提供記錄和收據。好的代報稅人會要求查看這些文件。他們還會提出問題以確定客戶的總收入、扣除額、稅收抵免和其它項目。不要聘請使用工資單而不是 W-2 表格來電子報稅的代報稅人。這違反了國稅局的電子報稅規定。

瞭解代報稅人的證書和資質。律師、註冊會計師和註冊報稅代理人可以在任何情況下在國稅局面前代表任何客戶。年度報稅季項目

(英文)的參與者如果準備並簽署了稅表,則可以在有限的情況下代表納稅人。

切勿在空白或未完成的稅表上簽字。納稅人有責任提交完整且正確的稅表。

簽署前檢查稅表。如果存在不清楚或看起來不準確的地方,請務必進行詢問。任何退稅都應直接轉給納稅人,而不是轉入代報稅人的銀行賬戶。檢查已完成稅表上的銀行機構識別碼和賬戶號碼,確保其準確無誤。

納稅人可以使用國稅局表格 14157, 投訴:代報稅人(英文)PDF,向國稅局報告代報稅人的不當行為。如果納稅人懷疑代報稅人在未經其同意的情况下提交或更改了稅表,則應提交表格 14157-A 表格,代報稅人欺詐或不當行為宣誓書(英文)PDF。

更多信息:

- 選擇稅務專業人士
《第 5895 號出版物,您信任誰來準備您的稅表?》(英文)PDF
《第 17 號出版物,您的聯邦所得稅》



IR-2024-28, 2024年1月30日

華府 — 美國國稅局今天提供了一份清單,來幫助正準備在報稅季提交 2023 年稅表的納稅人。

這六個簡單的提示能使 2024 年的報稅工作更加順利。大部分信息也可在 IRS.gov 上的免費幫助特殊頁面上找到:

1. 收集所有必需的稅務文件和記錄以確保準確性,從而避免錯失扣除或抵免(英文)。納稅人在準備稅表之前應準備好所有重要且必要的文件。這將有助於提交完整且準確的稅表。錯誤和遺漏會減慢稅務處理速度,包括退稅時間。

在開始之前,納稅人應該有:

稅表上列出的每個人的社會安全號碼。銀行機構識別碼和賬戶號碼。各種稅務表格,例如 W-2、1099、1098 和其它收入文件或數字資產交易記錄。表格 1095-A,健康保險市場聲明。

任何國稅局信函,注明某特定稅務扣除或抵免所收到的金額。

2. 請記住在稅表上報告所有類型的收入。這對於避免收到國稅局的通知或賬單非常重

申報 2023 年稅表時應記住的事項

要。不要忘記包括以下收入:

在線上創建和銷售的商品。投資收入。兼職或季節性工作。自雇或其它商業活動。通過移動應用程序提供的服務。

3. 以電子方式報稅並使用經轉帳直接存款是獲得退稅的最快方式。避免使用紙質稅表。稅務軟件可以幫助個人通過數學計算避免錯誤。它使用問答形式指導人們完成稅表的每個部分。

對於那些正在等待處理 2022 年稅表的人,這里有一個特別提示,以確保其 2023 年稅表被國稅局接受和處理。請確保在 2023 年稅表上輸入去年調整後總收入 (AGI) 為 0 美元(零美元)。其他人則應該根據去年的稅表來輸入上一年的調整後總收入。

4. 免費資源可幫助符合條件的納稅人在線申報。合格的納稅人也可以獲得免費幫助。國稅局 Free File 提供了一種提交紙質稅表的

免費在線替代方式。國稅局 Free File 適用於 2023 年收入不超過 79,000 美元的任何個人或家庭。

領先的稅務軟件供應商與國稅局有長達 21 年的合作夥伴關係,通過國稅局 Free File 免費提供其在線產品。今年,有八種英文產品和一種西班牙文產品。納稅人必須通過國稅局網站訪問這些產品(英文)。

收入超過 79,000 美元的人可以使用國稅局的免費報稅可填寫式表格(英文)。這些是國稅局紙質表格的電子版本。該產品最適合那些能夠輕鬆自行報稅的人。

合格的納稅人還可以通过免費報稅服務(VITA)和老年人稅務輔導(TCE)項目在全國範圍內找到免費的一對一報稅幫助。

5. 考慮使用哪種報稅選項;每種方式都有自己的優勢。納稅人應根據自己的個人情況和報稅的舒適度來決定。自行報稅。

使用在線報稅服務。

聘請稅務專業人士。認真選擇稅務專業人士。大多數代報稅人都是專業、誠實的,並為客戶提供優質的服務。然而,確實存在

在提交虛假所得稅表的不誠實代報稅人。國稅局在 IRS.gov 上有提供一份具有證書和精選資質的聯邦稅表代報稅人名錄(英文),以及有關選擇稅務專業人士的更多信息。

6. 無需致電國稅局在線等待。請使用 IRS.gov 上的在線資源獲取稅務問題的解答(英文)、查看退稅狀態(英文)或繳稅。無需等待或預約— 在線工具和資源全天 24 小時可用。國稅局的交互式稅務助手工具(英文)和“讓我們幫助您”資源尤其有幫助。及時瞭解最新信息

此外,國稅局建議納稅人通過以下方式在線及時瞭解重要的稅務信息:

關注國稅局的官方社交媒體帳戶(英文)和電子郵件訂閱單(英文),以瞭解最新的稅務主題和警示。

下載 IRS2Go 移動應用程序、觀看國稅局 YouTube 視頻(英文)或在 X、Facebook、LinkedIn 和 Instagram 上關注 IRS,以獲取有關稅務變更、詐騙警報、舉措、產品和服務的最近更新。

伊利華報惠登廣告
熱線電話:216-324-2959

克里夫蘭傷痛診所
Dr. Wenning Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician
電話:216-581-0321

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

兩個中國人，“扳倒”了一位州長

在美國，兩個外國人可以扳倒一個州長簽署並實施的歧視法案，讓不少國人看到了希望。

資料顯示，Yifan Shen 和 Zhiming Xu 兩位中國人(沒有美國綠卡、沒有美國國籍)，通過上訴佛州州長在去年 5 月簽署的禁止華人買房的 SB264 法案，最近成功獲得了美國聯邦上訴法院的支持。

美國第十一巡迴上訴法院周四裁定，兩位原告(一位持有 H-1B 職業簽證者和一家位於奧蘭多的房地產公司) 在主張 SB264 被聯邦法規優先考慮時，表現出很大的成功可能性。上訴法院暫停執行該法律，直至就實質的實質內容作出裁決。

這條法案最耐人尋味的地方，在於這條禁止外國人買房的法案同樣適用於古巴、委內瑞拉、敘利亞、伊朗、俄羅斯和朝鮮的公民。但唯獨對中國公民給予最嚴厲的處罰。

專家組成員、前民權律師南希·阿布杜(Nancy Abudu) 在對該命令的一致意見中寫道，佛羅里達州的法律“公然違反了第十四修正案的歧視保護規定”。修正案“保護公民和非公民，這意味著他們都有權受到其居住州法律的平等保護”。

值得一提的是，這位專家組成員阿布杜是拜登任命的。

當然我們也要看到，這個法案是不是最終會被廢除還要看後續法院對法案的裁決，目前只是被聯邦上訴法院暫停。

但有了一个好的開始也值得慶幸，而且 SB264 違憲這件事，大概是板上釘釘了。

雖然因為大國博弈，國人現在在美國的生活並不如前，外國人對我們的觀感也普遍沒那么好，可越是這個時候，法律的重要性越大。

在美國的中國人要勇于並善用法律武器，為自己爭取合法權益。

佛州這個歧視法案被暫停就是一個很好的模範。

還有一個華人用法律武器保護自己的典範，那就是美國信用用戶聯合會訴川普案。

2020 年 8 月 6 日，川大爺簽署行政命令，要

求在 45 天內禁止微信在美使用，理由是微信與中資公司騰訊關係甚密。

這個行政命令與針對 TikTok 及其所屬母公司字節跳動的行政命令一起簽署，當時在華人社會里引起了軒然大波。

而就在川普簽署行政命令的第二天，美國信用用戶聯合會在新澤西州肖特希爾註冊成立，由當地華人發起，專門對抗川普的這一紙禁令。此次佛州禁令中，華人群體也成立了美國公民自由聯盟(ACLU)，跟佛州政府打官司。

聯合會指控川普當局剝奪了他們的選擇自由，很快就於 8 月 21 日正式將川普政府起訴到了舊金山灣區的聯邦地區法院。

他們的理由是，微信禁令限制了美國憲法第一條規定的言論自由，影響到了數百萬在美華人的利益。

在多輪交鋒和籌備之後，9 月 20 日，聯邦地區法院的法官勞雷爾·比勒作出裁決，原告信用用戶聯合會獲勝，在美國政府的微信禁令生效前數小時，阻止其生效。

法官的理由正是此禁令可能損害《美國憲法第一修正案》第一條保障的言論自由，以及給對使用該應用作為主要通信手段的少數族裔社

區帶來困難。

在判決中，比勒指出，川普政府並沒有提交充分證據，來證明禁止美國用戶使用微信，可以解決實質的問題。

一個總統的決定從簽署到被判無效，可以只間隔不到兩個月，而且是通過明文解釋憲法，由法院作出最後的裁決。

而在這件事發的一年之後，拜登上台並撤銷了川普政府對 TikTok 和微信的禁令，雖然她很快立了新的行政命令取而代之，但對什麼程度上“禁止”，做了很明確的規範。

司法獨立於行政、立法之外，也是美國吸引許多人移民過去的重要價值所在。說起立法，美國政客立的法

其實可以“很隨意”，甚至傾向於出現了一個問題“應該有法律來限制”的現象。

據統計，截至 2022 年 8 月，本屆國會議員已經提交了 21693 個提案，平均每天提出 36.3 個，是近 20 年來的最高水平。

在美國，經常能看到一些非常奇葩的法案，讓人摸不著頭腦。

比如我曾經所在的馬薩諸塞州，一條古老法律規定，上床前必須洗澡。

波士頓一條地方法律要求參加喪禮者，在喪席上吃的三明治麵包數量絕不能超過了 3 塊，否則該奔喪者將面臨處罰。

在猶他州，你不能騎在馬背上釣魚。在阿拉巴馬州的莫比爾市，禁止銷售噴彩摩絲。

康涅狄格州則一直對腌黃瓜的彈性有規定。

亞利桑那州的法律中對動物都有規定，驢子睡在浴缸里是違法的。

上面的這些法律只是看起來很荒謬，平時不太用到似乎也沒什麼問題。但以下這些法案就是真切讓人覺得受到政府的限制了。

比如拜登政府去年提議禁止使用燃氣竈後，紐約州就直接開始，這直接導致紐約州居民的用電量直線上升，原來就因為通脹，電費已經很貴了，現在生活成本更高了。

在加州，有一項法律提案規定公司在客戶來電時，可以播放哪種類型的“待機音樂”，又或者，路易斯安那州要求花店必須持有花店執照，為了保護公眾免受傷害……

還有一些州，要求髮型師、平面設計師和泊車服務員持有執業許可證，這些證件辦理下來費用都非常昂貴，簡直就是政府想搶錢。

回看佛州州長的立法，除了禁止中國人購房法案外，佛州還有另一個臭名昭著的法案，就是禁止中國留學生赴佛州留學。

法案規定，讓研究生及博士生，還有一些敏感專業的所有中國學生，都不能去佛州讀書，入學前要进行超長時間的背景調查，目前已經有了不少人受到牽連。

但是，當地方政府因為在立法上花太多心思，反而無法專注於他們應有的職能，比如保護本地人的財產安全、公共安全和法治，美國人也詬病已久。

所以在美國這樣一個法治社會，存在糾紛系統，將一些法案，通過民間訴訟、司法判決，以及各方辯論來不斷矯正。

政府也是人組成的，哪有人不犯錯？

穿緊身裙的古典樂大師，中國鋼琴家摘格萊美大獎

2 月 5 日，第 66 屆格萊美音樂頒獎禮在美國洛杉磯(專題)加密競技場落下帷幕。被譽為“鋼琴魔女”的中國鋼琴演奏家王羽佳憑藉專輯《The American Project》斬獲格萊美最佳古典器樂獨奏獎。這使她成為該獎設立以來第一個獲獎的中國鋼琴演奏家。王羽佳被稱為當今最優秀的鋼琴家之一，樂迷對她高超的技巧指法和情緒表達津津樂道，也關注她多彩的裙子和“恨天高”鞋子。她曾在紐約(專題)卡內基大廳用四小時三十分鐘完成了一次“音樂馬拉松”，演奏拉赫瑪尼諾夫創作的四部鋼琴協奏曲與《帕格尼尼主題狂想曲》。“如果有任何人能完成這場馬拉松，那一定是王羽佳。只有她，用令人印象深刻的技術與堅定不移的專注做到了。”



格萊美上的中國明星

當地時間 2 月 4 日，第 66 屆格萊美頒獎禮在美國舉行。“霉霉”泰勒·斯威夫特(Taylor Swift)獲得年度專輯、最佳流行專輯大獎，成為首個四度斬獲年度專輯大獎的藝人。麥莉·塞勒斯(Miley Cyrus)斬獲年度製作、最佳流行歌手兩項大獎，首度獲得格萊美獎肯定。提名榜上的大熱門 SZA 實現 9 提 3 中，摘得最佳流行對唱/組合、最佳 R&B 歌曲、最佳進步 R&B 專輯大獎。

不過，最受中國網友關注的還要數中國鋼琴家王羽佳，憑藉專輯《The American Project》，她與路易斯維爾交響樂團的指揮家泰迪·艾布拉姆斯(Teddy Abrams)共同獲得格萊美最佳古典獨奏獎，成為首個獲得該獎的中國鋼琴家。

在熟悉王羽佳的聽眾看來，這一獎項對她而言是實至名歸。大約一年前，王羽佳在紐約卡內基音樂廳與費城交響樂團、指揮家雅尼克·尼澤-塞岡(Yannick Nézet-Séguin)一起上演了一場拉赫瑪尼諾夫馬拉松，在四個半小時內演奏音樂家拉赫瑪尼諾夫創作的四部鋼琴協奏曲和著名的《帕格尼尼主題狂想曲》。《紐約時報》稱讚為“一生一次的音樂壯舉”。

回到國內，王羽佳又在 2023 年年末進行了跨越 19 天、走過 9 座城市的獨奏會巡迴，堪稱古典樂壇的盛況。

站在媒體聚光燈下，王羽佳無疑是當代中國最受歡迎的鋼琴家。就連她的情史也被人津津樂道。2023 年 2 月 14 日，王羽佳在社交媒體

上發佈了她與 27 歲的芬蘭指揮家麥凱萊(Klaus M?kel?)的愛心照，並配文：“情人節快樂！給大家分享愛！”據瞭解，麥凱萊生於芬蘭的一個音樂世家，畢業於著名的西貝柳斯學院，曾跟隨芬蘭名指揮家帕努拉(Jorma Panula)學習指揮。年紀輕輕的他已經身兼阿姆斯特丹皇家音樂廳管絃樂團首席指揮、奧斯陸愛樂樂團首席指揮、巴黎管絃樂團藝術總監、圖爾庫音樂節藝術總監等多個重要職務。但據最新消息稱，目前王羽佳與麥凱萊疑似分手，理由是她在社交網站 Instagram 上取關了麥凱萊。

讀伍爾芙的年輕大師

“我知道我是神童。”2016 年，王羽佳對《紐約客》記者珍妮·馬爾科姆(Janet Malcom)說，她至今還記得“做神童的感覺”：“他們現在還叫我‘神奇小孩’，我第一次去北京的音樂學院的時候，所有孩子都看着我，我那時候已經成名了，他們就像看動物園里的另一個物種那樣(眼神在說)‘我的天，她來了’。”王羽佳出生在北京，她的母親曾是舞蹈家，父親打鼓。她小時候喜歡隨意按按家里老鋼琴的琴鍵，那是父母的結婚禮物。母親曾希望她學跳舞，但王羽佳選擇鋼琴，因為“彈鋼琴至少能坐着，不那么累”。

就像中國千千万萬學琴的孩子，王羽佳四歲半開始正式學琴，六歲開始表演。為了培養王羽佳，她的鋼琴老師提出集體攢錢來給她買

專業三角鋼琴。龐大的鋼琴佔據了王家的房間，她的父母“有時候要睡在鋼琴下面”。因為父親的鼓手背景，王羽佳形容他是“音樂納粹”，“他要求我在音符和節奏上乾淨整齊，我父親有一雙好耳朵。”九歲，王羽佳被送入中央音樂學院學習。當時的她彈莫扎特“會怯場”，“其他孩子在音樂會前很緊張，我卻很安靜。”十四歲，她前往加拿大(專題)的音樂學院學習，之後到美國古典樂重鎮費城柯蒂斯音樂學院，師從鋼琴家加里·格拉夫曼(Gary Graffman)。2003 年，王羽佳在瑞士舉辦歐洲首演，兩年後頂替臨時缺席的鋼琴家拉杜·魯普(Radu Lupu)，完成了北美首次演出。之後與德意志留聲機公司簽下唱片合約。

走上專業舞臺後，讓王羽佳超越他人的是她的生命力、激情與飽滿的性格。王羽佳愛閱讀，她看伍爾芙的《海浪》，也讀康德(純粹理性批判)。但她對這些嚴肅作品的態度並不完全是嚴肅的。當以精確觀察、記錄被採訪對象出名的馬爾科姆評價王羽佳“讀的書都很有思想性”時，她俏皮地回應：“不，我也愛讀快餐小說。”馬爾科姆觀察到她獨居的公寓里有巨大的鋼琴，鋼琴上包裹着織物，好在練習時儘量不打擾鄰居，“頂尖音樂家的生活比一般人想的更普通”。王羽佳的家稍顯凌亂，“床上可能還有幾個毛絨玩具”。當馬爾科姆提出帶上自己的筆記本再次拜訪時，王羽佳婉拒了，“也許是因為家里太亂，鐘點工還沒來打掃”。

她爽朗又有幽默感，在 Facebook 主頁介紹中說自己是“以自我為中心、不顧外界評論的首

席女王”。她健身，愛喝酒，喜歡時裝，調侃著名高跟鞋品牌 Manolo Blahniks “對我來說還不夠高”。2010 年，有人詢問王羽佳古典音樂家之外，哪些人對她有巨大影響。“Lady Gaga”，她回答。2017 年，王羽佳到加利福尼亞演出，在唯一的休息日到環球影城遊玩。她戴着大墨鏡，說自己最喜歡《史萊克》里那個傻里傻氣的驢子。她對記者說，做鋼琴家的好壞很分明：“好處是我可以獨自周遊世界，彩排、表演。壞處是我得自己背着我的禮服裙子，還要時刻記得護照放在哪，千萬不要弄丟了。”

“說衣服挺沒意思的”

陪伴王羽佳周遊列國的裙子一度將她推到風口浪尖。她愛穿緊身、短小的裙子，經常露背，超高跟鞋是必備，經常根據不同的曲目換衣服。2011 年，樂評人馬克·斯伍德(Mark Swed)批評她的緊身裙“但凡再短一點，就會讓音樂廳限制十八歲以下觀眾在沒有成年人陪同下入場”。《新評論家》(New Criterion)甚至說她的裙子“像脫衣舞娘的衣服”。她到意大利的一個教堂里演出，被要求換件衣服，“他們說我對耶穌不敬”。王羽佳多次在媒體採訪中回應，揪着衣服不放“很沒意思”：“我穿短裙，因為我覺得古典樂就是我的派對。”

“如果一個漂亮的男鋼琴家穿了緊身褲，我不會關心衣服之下有什麼。如果音樂是美麗而感性的，為什麼不能為它穿上同樣美麗的衣服？”她對英國《衛報》回應。《華盛頓郵報》評價，針對女音樂家的着裝討論個不停，因為古典樂舞臺上的女性從來都沒有合適的衣服。“在過去很多年，我們沒有女指揮家、女表演者。她們不知道自己應該穿什麼。”女人們要麼穿上男人的西服，要麼“為晚禮服的拉鏈心煩意亂”：“人們在暗示着，舞臺上的女性穿得性感是不好的，古典樂不應與俗氣的流行風格一起出現。是，王羽佳的裙子很短，很緊，但在現實生活中——在古典樂泡沫之外的世界——對於一個年輕的明星來說，它並不是不尋常的奇裝異服。”

“與其說王羽佳的裙子應該讓音樂廳禁止十八歲以下觀眾入場，不如說她的舉止(她那令人耳目一新的、樸實的現代年輕女性做派)和她非凡的才華，為我們吸引十八歲以下孩子進入古典樂世界提供了一些最好的機會。”《華盛頓郵報》2011 年寫道。在之後的幾年里，聽眾們很快發現，無論怎樣的裙子或高跟鞋都不能損傷王羽佳精湛的演奏技巧。她的着裝只是音樂會開始之前的花邊新聞。王羽佳沒有本末倒置——她首先是一流的演奏家，之後才是愛穿多彩裙子的女性。

“我覺得古典音樂很好的一點就在於它很豐富，其實跟我們現在的生活很像，有很多東西，都是不一樣的精彩。”王羽佳說。童年時，母親帶她觀看的芭蕾舞《天鵝湖》是她的古典樂啟蒙，她承認由俄羅斯作曲家柴可夫斯基創作的著名交響樂“開啓了我對俄羅斯浪漫派的熱愛(電視劇)”：“我一遍又一遍地聽，我無法描述它到底是什

麼，我只想不斷地聆聽它。”

“我記得自己第一次聽到不同音樂時的感覺，我記得那個地方，那個味道，我記得我和誰在一起(電視劇)——它們刻在我的大腦里，如果能把它們從時間里帶回來，就太好了。”受柴可夫斯基影響，拉赫瑪尼諾夫被視為俄羅斯浪漫主義音樂“最後的代表人物”。他的第一部鋼琴協奏曲寫於自己十八歲時，《帕格尼尼主題狂想曲》則完成於六十一歲。它們要求情緒，也需要速度、精確與力量。王羽佳對《紐約時報》說，剛開始學習鋼琴時，吸引自己的也是巴赫與貝多芬這樣的學院派。直到十五歲，她才在柯蒂斯音樂學院里研究拉赫瑪尼諾夫。她形容它們“高貴、純潔、脆弱”：“就像讀俄羅斯文學，儘管很長，很囉嗦，但它真的很令人愉快。”

拉赫瑪尼諾夫生前非常欣賞費城交響樂團。但從未有藝術家和樂團能在一個晚上連續演奏他的所有鋼琴協奏曲作品。指揮家尼澤-塞岡說，除了王羽佳，他想不到更好的人選。卡內基音樂廳的藝術總監克萊夫·吉利森也說，很少有藝術家能有“這樣的耐心、專注、強度與情感投入來完成這樣的壯舉”。為了準備這場馬拉松，以精力旺盛出名的王羽佳拒絕了一切社交生活，準備超過 400 頁的演出曲目。樂團還為參加這次表演的所有音樂家製作了奧運會風格的獎牌，上面印着鋼琴的圖案，紀念這場非凡的演出。

一種超越國籍、性別和外表的激情，這也許是王羽佳如此與眾不同的原因。拋開一切標籤，當她坐在琴凳上，雙手按下黑白琴鍵時，佔據觀眾所有感官的是旋律和藏在樂譜之中廣袤的音樂世界。當她的手指結束演奏，跑完這場“拉赫瑪尼諾夫馬拉松”時，在現場觀看表演的《紐約時報》音樂記者贊嘆：“她似乎沒有出汗。無論是在臉上，還是在表演中，王羽佳沒有慌亂。她帶來清晰與詩意，她的演奏厚重而不浮夸，感性又不輕浮。”當這場音樂會結束時，聽眾們走在回家的街上，“仍然感到一種令人振奮的輕鬆。就像我看到許多其他的觀眾一樣，像音樂廳‘飄’到街上，無法停止微笑”。聽眾席上，一個八歲的小女孩，背着粉紅色背包和毛絨玩具，安靜地看完了整場演出。“當她和大人們一起離開時，我們想象她在 22 世紀的某個時候向人們講述這場表演的樣子。”



華裔媽媽被騙\$72萬美金想自殺 起訴了摩根大通

我們都知道,老年群體是非常容易被騙子盯上的。今天的故事主人翁愛麗絲·林(Alice Lin)以及阿爾忒彌斯·亞菲(Artemis Yaffe),她們的真實經歷,足以警醒很多人。

先說華裔老媽Lin。她今年80歲,60年代從台灣移居美國,有4個子女。

Lin的兩任丈夫都因為癌症去世了,現在她和自己最小的兒子居住在一起,而這個兒子身體患有殘疾。出于對兒子生活自理能力的擔憂,Lin一直希望自己在百年之後能給他留一大筆錢,好讓他過很好的生活。

平日除了照顧小兒子,Lin還會玩玩手機打發時間。她下載了一個社交軟件,時不時會登上去看看。

2022年夏天,Lin收到了一名陌生男子發來的打招呼信息,詢問他們是否認識。雖然Lin表示自己並不認識他,但是他們還是聊了起來。

得知她最近一直在從事家庭健康營銷工作,男子聲稱自己也在醫療保健領域工作(Lin的前任丈夫生前是一名醫學研究員)。他說,他在一次直升機失事中失去了妻子,並給Lin發送了一張照片。

“他告訴我,這張照片是他和妻子出事後在康復醫院里拍攝的。”Lin告訴媒體。

言談真誠,還有發照片這樣的細節,Lin很快相信,這是一個和自己有着相同遭遇的可憐人——他們都失去了愛人。

聊了一陣子後,男子瞭解到Lin想要給小兒子留一筆錢,便告訴她,自己通過投資加密貨幣賺了很多錢。

很快,他為已經上鉤的Lin建立了一個在線投資平台,該平台在她投入第一筆20,000美

元後,獲得了豐厚的回報。

男子表示,如果Lin投資更多,就會賺更多。

信任男子的Lin不斷地匯出大筆資金,並且非常相信平台給的“數據”——顯示她已經賺取了30萬美元的利潤。

後來,Lin的錢不夠用了,她給自己的女兒打去電話,想要更多的錢來投資。接到電話後的女兒立刻起了疑心,但已經來不及取回母親匯出去的那些錢...

就這樣,Lin前後被騙取了超過72萬美元,那是她畢生的積蓄。

得知自己受騙後,Lin傷心欲絕,甚至一度想要結束自己的生命。她認為自己對不起亡夫,也對不起子女。

過了許久許久,在家人開導和勸慰下,她才漸漸願意面對殘忍的事實...

Lin與自己的玫瑰莊園,這是在被騙後為了緩解抑鬱而種植的。

另一名受害者阿爾忒彌斯·亞菲(Artemis Yaffe)今年77歲,和Lin一樣是名寡婦——她的丈夫此前因為胰腺癌去世了。

獨居的亞菲有一天接到一個自稱是亞馬遜代表打來的電話,詢問她是否剛剛購買了四台電腦。

當她否認後,該代表告知她將被轉移到亞



馬遜的欺詐部門,後來,一名所謂的國稅局調查員告訴她,她的社會安全號碼和姓名已被犯罪企業用來設立假公司,她需要轉移資產來保護自己的現金並證明自己的清白。

“當時我很震驚,並且相信了這個說辭。”亞菲無奈又痛苦地表示,“幾乎沒有懷疑的,我照着他說的去做了。”

多筆巨額轉賬引起了美國銀行的注意,當銀行拒絕她的轉賬申請時,騙子甚至指揮她把接通的電話放在口袋里,他來教他怎麼與銀行的人打交道。

亞菲按照騙子教的,說自己正在香港投資房地產,想開一個冥想治療中心。

就這樣一步步的,她轉光了自己180萬美元的積蓄,然後再也無法聯繫到騙子...

本周,Lin和亞菲對摩根大通公司提起了訴訟,理由是摩根大通公司沒有攔截這種可疑的、重複的大規模電匯。

對此,摩根大通發言人彼得·凱利(Peter Kelly)發佈了一份回應聲明,部分內容如下。

“我們敦促所有消費者忽略來自電話或互聯網的金錢請求,合法組織或公司不會提出這些要求,但詐騙者會。”

“當客戶訪問我們的分行完成電匯交易時,我們的銀行工作人員會提出問題,提高人們對各種詐騙場景的認識,並提供明確的警告:一旦

電匯發出,您可能無法收回資金。在本案中,亞菲女士和Lin女士授權從他們的賬戶進行電匯時,我們是有提醒的。”

訴訟文件顯示,當亞菲在門洛帕克摩根大通分行的一次嘗試中,一名員工將她拉進一間私人房間,並告訴她拒絕交易。“如果你是我的母親,我不會讓你這樣做這。”

儘管如此,就在同一天,亞菲仍舊開車去了附近的Chase Bank,並轉出286,000美元。

但是,Lin和亞菲認為,她們之前從未有過將大筆資金轉入和轉出賬戶的歷史——這應該引起銀行官員更高的警惕才是。

心酸的是,儘管她們的損失已經算是很巨大了,但在以老年人為目標的欺詐案例中,這其實很常見。

聯邦調查局的互聯網犯罪投訴中心在截至2022年的五年中處理了326萬起消費者投訴,並報告稱僅2022年這些受害者就損失了103億美元。

聯邦調查局發言人勞拉·埃米勒(Laura Emiller)提醒大家,“殺豬盤”的騙子很有耐心,會通過日常閑聊建立關係,讓受害者感到舒服。他們還可能發送將自己展現得富有和成功的照片。

但是,你在網上遇到的浪漫伴侶可能是騙子的一個迹象是,此人永遠不願意或無法與你見面,總是找藉口並保證他們很快就會拜訪你。

“網上或通過電話認識的人建議您向投資平台匯款,拒絕掉。”勞拉·埃米勒說。

年輕人都有許多被騙的,更別說長輩了。大家可以多多給家里的老年人普及這類詐騙知識,防患于未然啊!

美國華人芯片專家:芯片女王蘇姿豐

日前,美國又出台新規,阻止中國將美國技術用於人工智能。報道稱,雖然美國原先限制了AMD等企業向中國出口人工智能、高性能計算芯片,但還是沒能阻止中國提陞自身人工智能的能力。

中國芯片再一次被美國卡了脖子。而AMD作為美國人工智能、高性能芯片的領軍企業,其掌門人居然還是華人,她就是被稱“芯片女王”的蘇姿豐。

蘇姿豐曾擔任美國國家工程院院士、國際半導體聯盟主席、美國總統拜登的科技顧問。

自蘇姿豐2014年掌管AMD後,僅用6年時間,就將公司從瀕臨倒閉帶到全球第二。

AMD的股價也從當年每股1.6美元飆升至如今每股180美元,市值翻了100多倍,已壓倒英特爾,成為當仁不讓的芯片霸主。

從超級學霸到芯片大佬,如此彪悍的人生,蘇姿豐是怎么做到的?



出生於中國台灣的蘇姿豐,3歲那年隨父母移民美國。

父親蘇春槐是美國哥倫比亞大學數學系高材生,從小就開始培養蘇姿豐的數學觀念,並給她制定了很高的目標。

與同齡小朋友不同的是,蘇姿豐天生就不喜歡洋娃娃。她經常把哥哥的電機玩具拆得七零八落,父母看到後非但沒生氣,還鼓勵她。

“你可以選擇一些更難的,拆完後再把它們組裝好。”

在父母的鼓勵下,蘇姿豐越拆越起勁,科學的種子在她幼小的心中生根發芽。

懷著求知的慾望,插上探索的翅膀,蘇姿豐一路狂奔,頻頻跳級。

14歲以優異成績考入紐約布朗士科學高中,這所全世界頂尖中學僅諾貝爾獎得主就有6名。

高三時,蘇姿豐代表學校獲得了有“少年諾貝爾獎”之稱的“西屋科學天才獎”。

蘇姿豐的東方面孔和卓越表現,讓美國科技界驚為天人。17歲不到,就被麻省理工學院(MIT)優先錄取。

“選擇最具挑戰的領域,解決最有難度的問題。”

聽從了父親的建議,蘇姿豐選擇了麻省理工公認最難學的電機工程專業。

事實證明,這一專業非常合乎她的胃口。第一次到芯片廠實習,就令蘇姿豐大開眼界。她沒想到指甲蓋大小的芯片,竟然擁有如此強大的功能和魅力。

為此,她將半導體芯片作為自己的人生賽道,在麻省理工繼續攻讀電機工程碩士、博士學位。

“良好的教育背景是你人生的敲門磚,我為MIT自豪。”

如果說,學生時代的蘇姿豐是一枚閃閃發光的學霸,那工作以後她更像是一顆能量滿滿的超霸。

1994年,24歲的蘇姿豐博士畢業,入職德州儀器半導體中心擔任技術專員。一年後,蘇姿豐轉入IBM,負責銅芯片制程研發。

當時的芯片普遍將鋁作為導線,但受制于電阻率和集成度,鋁已不能滿足日益發展的性能要求。因此,業界想用導電性更好的銅來替代,但技術難點在於銅材料與硅難以結合。

蘇姿豐以SOI硅技術為突破口,帶領團隊一次次試驗,一次次改進,終于一舉攻克了銅硅結合的技術難題,為芯片性能大幅改善打開了空間,被媒體譽為“芯片產業的劃時代革命”。

憑此突出貢獻,蘇姿豐升為IBM研發部主管、研發中心副總裁,繼而被任命為IBM總裁郭士納的特別助理。

在郭士納率領下,蘇姿豐親身經歷了IBM起死回生的壯闊場景,這為她日後掌管AMD提供了十分難得的寶貴經驗。

蘇姿豐不僅技術出眾,而且善於談判。由她主導的遊戲芯片業務,先後與索尼、微軟、任天堂結為合作夥伴。

“她喜歡打破常規,挑戰不可能。”

在IBM工作12年後,蘇姿豐放棄了做總裁接班人的機會,選擇出任飛思卡爾半導體公司首席技術官,去挑戰一切不可能。

在飛思卡爾任職的5年內,蘇姿豐率領團隊開發了熱門閱讀器Kindle,幫公司搞定了亞馬遜等超級大客戶,還協助公司參與IPO。

在這裡,蘇姿豐的綜合能力得以進一步提陞,其職位也升至高級副總裁,並參與核心管理層。

從麻省理工到德州儀器,從IBM到飛思卡爾,蘇姿豐一路過關斬將,如魚得水,逐漸成為全美半導體行業的佼佼者。

母校麻省理工更以她為榮,不僅將她評為“頂尖創新人才”,而且將一座大樓命名為“蘇姿豐樓”,此等殊榮堪稱MIT華裔第一人。

“她的成就已超出我的預期,她一直向上發展,我不知道她要到達怎樣的境界?”知女莫如父,蘇春槐不僅瞭解女兒的個性,更懂得她的野心。

2012年蘇姿豐毅然加入AMD擔任CEO,令整個科技界一片嘩然。

彼時,AMD公司內憂外患、風雨飄搖。內部管理混亂,員工斗志渙散,技術毫無優勢;外部遭到宿敵英特爾的持續打壓,生存空間消失殆盡,導致債務纍纍,瀕臨破產。

為力挽狂瀾于既倒,AMD接連換了4任CEO,但都是換湯不換藥,無濟于事。

“我們已將AMD從競爭對手名單上刪除了。”英特爾如此公開嘲笑昔日對手。

在業內看來,AMD已經腦死,只剩下最後一口氣苟延殘喘。幾乎所有人都不理解,蘇姿豐放棄如日中天的飛思卡爾,投身奄奄一息的AMD,她到底想要什麼?

或許她要的就是挑戰一切不可能。

接手AMD後,蘇姿豐干的第一件事就是

飛往比弗利山莊,拜訪AMD創始人桑德斯。

非常巧合的是,AMD創立於1969年,與蘇姿豐同齡。經歷幾十年發展,蓄勢爆發,異軍突起,曾經與英特爾一併被譽為“芯片雙雄”。

那是屬於桑德斯的人生高光時刻。看著自己一手打造的美國科技業巨頭,如今江河日下、前景堪憂,桑德斯百感交集。

“你放手去干,現在AMD就是你的。”

桑德斯的信任和鼓勵,給了蘇姿豐莫大的信心和動力。那一刻,在蘇姿豐的心中,已開始勾畫AMD的宏偉藍圖。

“我們要把AMD想成不一樣的AMD。”

在蘇姿豐看來,過去的AMD眼高手低、好高騖遠,一味依賴高科技,結果反而離市場越來越遠。現在急需解決的,不僅是技術,也要著眼於趨勢和業務。

為此,蘇姿豐為AMD量身定制了改革方案,大刀闊斧祭出三大招。

首先,精簡部門設置。大病需大治。蘇姿豐雖為女性,但殺伐決斷絕不手軟,砍掉職能冗余的部門,按計劃先後裁員近30%;此外,優化工作流程,提陞管理效率,聘請資深芯片設計師和構架師,按照全新周期開發高性能芯片。

其次,打造拳頭產品。實用高科技才是AMD制勝市場的核心競爭力。因此,蘇姿豐集中公司全部技術資源,聚精會神、全力以赴鑽研Zen微處理器。經過4年時間,累計200多萬工時,新一代硬核科技產品Zen終於研發成功。

再次,增強客戶信任。每12個月推一款GPU,每18個月推一款CPU,以此不斷滿足客戶的需要。同時,蘇姿豐十分注重市場反饋,經常上網瞭解客戶對AMD產品的評價。“和客戶合作創造價值”一直是蘇姿豐堅持的服務理念。

難以想象的艱苦卓絕,何等神奇的力挽狂瀾。

蘇姿豐接手AMD時,公司已瀕臨破產,股價跌至每股1.61元。歷經4年,蘇姿豐幾乎押上了公司全部身家搞研發,稍有不慎,公司就將土崩瓦解。

沒有錢怎麼辦?蘇姿豐長袖善舞,讓AMD與通富微電合作成立合資公司,將Zen技術授權給合資公司,以出讓85%股權給通富微電,換得6.6億美元的救命錢。

沒有客戶怎麼辦?蘇姿豐動用多年積攢的人脈,衝鋒陷陣,不辭辛苦向他們介紹產品。有一次,她親自開車4個多小時,冒著暴雨冰雹,去拜訪慧與科技CEO安東尼奧。

“原先並不起眼,但經過她的不懈堅持,現在AMD是我們最重要的合作夥伴。”

谷歌雲CEO托馬斯如此評價蘇姿豐。

憑著不服輸的韌勁和永不倒的信念,蘇姿豐將AMD從死亡邊緣一步步拽了出來。

2017年3月,基于全新Zen架構的AMD首款處理器Ryzen閃亮登場,優秀的性能、優越的性

價以獲得全世界一片贊譽。用戶開始重新認識AMD,普遍認為其技術水平已不亞于當時的芯片霸主英特爾。

時隔十年,AMD終於扭虧為盈,蘇姿豐也成了前4任CEO沒做成的事情。

趁熱打鐵,AMD又相繼推出Ryzen系列PC芯片、EPYC系列服務器芯片,Radeon系列GPU芯片,每次都獲得用戶一片叫好,市場佔有率節節攀升。

此外,作為全球唯一同時生產CPU和GPU的廠家,AMD創造性地將兩者融入一張芯片內,大大節省了空間和重量,如此芯片深得筆記本電腦廠商的青睞。

不斷創新、持續精進的ADM,逐步贏得了華為、聯想、谷歌、索尼、騰訊、思科、百度等重要合作夥伴。

相比之下,英特爾固步自封,產品缺乏創新,性能更新不足,以至於丟失了蘋果這樣的大客戶。

2022年2月,AMD逆襲成功,市值首次超過英特爾。

蘇姿豐成就了AMD,AMD也同樣成就了蘇姿豐。

登上巔峰的蘇姿豐,不僅榮獲全球半導體聯盟主席、全球最佳CEO、全球最具影響力商業女性等一系列榮譽,而且以年薪超4億成為全球最吸金掌門人。

“我們的工作就是挑戰不可能。”

盛名之下,蘇姿豐並未滿足,而是率領AMD投身新賽道,相繼開發了新一代人工智能芯片,並引領全球AI潮流。

都說科學無國界,但美國卻屢屢以國家安全為藉口,以芯片為武器,對我國發起了科技戰,蘇姿豐也無法置身事外。

為搶佔制高點,這些年AMD投入了大量人力、財力研發AI芯片。原計劃2023年底推出超強人工智能MI300加速器芯片,現卻因美國政府限制出口,此項計劃面臨折戟。

此舉已導致AMD股價大幅下跌,並將對AMD的未來造成深遠的負面影響。這損人不利己的芯片大戰,不知道美國還能堅持多久。

在如今的萬物互聯時代,小到手機、電腦、汽車,大到醫療、金融乃至國防,每一個環節都需海量的芯片作為基礎支撐。

近年來,中國正在以舉國之力大力投資芯片發展,並提出到2025年實現70%國產化率的目標。

“中國芯”的崛起離不開頂尖人才的培養和引進。2023年7月,世界人工智能大會在上海舉行,特邀嘉賓蘇姿豐作了精彩的主旨演講。

希望全球華人群策群力,早日打破美西方對華科技封鎖,共同見證中華民族的偉大復興。



悲劇:16歲華人留學生吸笑氣身亡,父母竟渾然不知

近日,在聖地牙哥(San Diego)發生一起悲劇。一名16歲華人高中生因遭遇校園霸凌,為緩解壓力吸食過量笑氣致死,因他是未成年,他的父母也險些因疏忽失責被起訴。

當地的華人律師鄧律師表示,警察在其家發現200多個使用過的笑氣罐。死者的父母都是中國的成功人士,其16歲的孩子移民(專題)美國不久,就讀聖地牙哥當地一所高中。

這個小孩最初因為在學校賣笑氣被學校發現停課,為此孩子的爸爸從中國回來調查事情始末,本來約好律師陪伴這個學生及其父親一起到警察局接受問詢,結果次日早上孩子的父親打電話說,面談取消,因為孩子已離世。



原來這名年輕人不但在學校售賣笑氣,自己也使用笑氣。原因是因為他剛來美國,語言和文化的適應,讓他在學校被同學嘲笑和霸凌,他因此壓力太大而選擇吸食笑氣。

律師表示,後經過多方證實,孩子的媽媽對此不知情。

據悉孩子生前曾告訴媽媽這時學校實驗室用的,所以家長也沒有當回事。

事實上,在學生圈內,笑氣並不罕見,而在華人留學生(專題)圈,隨著越來越多富裕家庭的孩子留學,笑氣也走入到了他們之中。

笑氣是一氧化二氮,嘗起來帶著甜味、涼絲絲的味道。

你可以在麵包店、咖啡館、手術室聽到這個名字,被裝在小小的罐子里,被用在奶油發泡、麻醉手術上。1799年,英國化學家漢弗萊·戴維發現了它的麻醉作用,能使人失去痛感並發笑,因此被稱為“笑氣”。

曾經社交媒體上有照片,西雅圖(專題)和洛杉磯(專題)的中國留學生聚會上,8克的金屬罐子,25罐一盒,24盒一箱。五顏六色、堆積成山。

年輕人把小罐里的一氧化二氮抽入奶泡槍中,直接對着槍口吸氣,或是將氣體打入氣球,用嘴吸盡氣球內的氣體。

2016年9月,來自南昌的留學生韓夢溪這樣吸進了第一口一氧化二氮,從此無法自拔。

這種本是美國人喝酒時消遣的遊戲,成了留學生們打開的一個“新世界(電視劇)”。

有人認為,“笑氣”流行的另一個原因,在它的昂貴。一箱“笑氣”至少200美金,不是所有人都消費得起。正因為此,它成為高消費能力的標誌,成為一種地位與財富的象徵。

19歲的吸食者林真真,來自浙江的一個富人家,父親做醫療器械生意,她總結了身邊吸食者的特質:基本都來自國內中產以上家庭,他們讀的是六七萬美元一年的高中,有的女孩子背愛馬仕,男孩子開法拉利和蘭博基尼。微信朋友圈里,都是他們在夜店、賓館里舉着氣球的照片。

在西雅圖,“笑氣”和食物一樣容易獲得。它並非違禁品,任何人都可以購買。這為暢銷創造了天然條件。很多留學生也做起了外賣生意,整個西雅圖遍布上百賣氣人,有人的宣傳口號是“西雅圖環繞倉庫,十分鐘內任何地方閃到”。

韓夢溪吸食“笑氣”的工具。受訪者供圖

25歲的韓夢溪一直認為自己不是個壞孩子——17歲時,爸爸把她送出國,這麼多年她沒碰過煙酒。她知道,K粉、海洛因,這些硬毒品是碰不得的。

2016年9月,她從朋友手中接過小金屬罐時,心里想的是,“他們都說比抽煙喝酒傷害要小,沒事,我就嘗試一下。”

幾個月後,韓夢溪改變了想法。打氣,成了她人生中做過最瘋狂的事情。

接觸“笑氣”的第二天,她就不想去上學了,開始了長達三個月閉門不出的生活——短暫的十秒里,人的意識會漂浮起來,覺得一切都失去

意義。

微信可以買氣,送貨上門,那些天她一天要抽兩箱,超過1000支。隨著耐受度的增加,她開始放兩三支“笑氣”到一只氣球里,吹爆炸很多氣球,但是因為麻醉作用,嘴完全感覺不到疼。打着氣,她因為缺氧暈過去,睡兩三個小時,又起來接着打。

父母發現韓夢溪打氣,震怒,勒令她去一位

名。兩名被告對所有指控均不認罪。

2華人紐約涉禮卡詐欺被捕

據世界日報報導,兩名華人盜賊在史島CVS藥店偷盜禮品卡,他們盜取禮品卡的信息後再將卡放回CVS藥店禮品卡架。顧客購買並激活禮品卡後,盜賊就可以趁機盜取禮品卡內的金額。史島警方日前逮捕了兩名華人盜賊,他們被指盜取了數百張禮品卡上的信息,涉案金額5萬元。史島地區檢察官麥文瀚(Michael McMahon)還針對此類犯罪向居民發出了警告。

根據刑事指控,來自加州蒙特利公園市(Monterey Park)的46歲的華女陳曉霞(Xiaoxia Chen音譯)和44歲的華男尤永登(Yongdeng You音譯)因涉嫌詐騙於1月31日在史島被警方逮捕,作案地點在史島的多家CVS藥店,大部分位於南岸(South Shore)。警方於當時中午時分在市警122分局附近的海倫大路2320號(2320 Hylan Blvd.)搜出了396張禮品卡,價值超過5萬元。警方還沒收了被告的兩台盜刷設備(skimmer device)、三部手機、一台筆電、手套、尖頭棉簽、膠水、直髮器、酒精擦布、嬰兒濕巾和手指保護套等物。

指控書稱,今年1月早些時候,陳曉霞和尤永登在史島新港(New Dorp)的五家CVS藥店內將塗改過的禮品卡放在貨架上,其目的是為了欺詐顧客,而且兩名被告在店內沒有買任何商品就離開了。被告尤永登對警察說,「每張卡我能拿到50美分的報酬」;「我把禮品卡放到貨架上。每從禮品卡貨架上拿走一張禮品卡,我就能得到50美分。」

陳曉霞和尤永登面臨一系列指控,包括1000多項偽造和持有偽造票據罪,此外還包括企圖重竊罪、詐騙和非法持有刷卡機等罪

長輩家住。戒斷兩個月後,她獨自到拉斯韋加斯辦事,到賓館的第一件事,就是聯繫當地朋友給她買氣。事情沒有辦,她在賓館里“狂吹了三天”。

窗外的西雅圖冬去春來,韓夢溪對外部世界已經提不起任何興趣。她也不曾計算,自己已匆匆花掉了60萬。

文源:中國僑網,世界新聞網

一名執法人員說,在這起禮品卡詐騙案中,行騙者首先在商店裡盜竊大量禮品卡,將這些禮品卡拿回家後,他們小心翼翼地刮開禮品卡,然後記錄下密碼和條形碼號碼。他們接着將刮開密碼的地方重新封好,讓禮品卡購買者看不出破綻。當顧客購買並激活銀行卡後,犯罪嫌疑人的就可以使用密碼盜取現金。執法部門稱,他們在此案中沒收的多種工具就是用來盜取禮品卡信息的。

在史島發生的另一種禮品卡詐騙案中,詐騙者會印製帶有假條形碼的貼紙,將其貼在真條形碼上。當收銀員用掃描儀掃描顧客購買的禮品卡時,錢就會被發送到盜竊者與假條形碼相連的賬戶上。

史島地區檢察官麥文瀚為此在X(前稱推特)上向居民發出了警告,希望居民在當地零售店購買禮品卡時要小心,要注意禮品卡是否有被塗改的痕迹,如有懷疑,千萬不要買。



把“10元店”開到海外 這個中國男人年入百億

不知道大家有沒有注意,曾經火遍大街小巷的2元店、10元店,這幾年已經越來越少了。

一個原因是後疫情時代的消費降級,另一個原因就是電商的衝擊。與國外相比,中國的電商實在太發達了,幾塊錢就能包郵到家,嚴重擠壓了10元店的生存空間。

於是就有人琢磨,把10元店開到電商不發達的國外怎麼樣?能不能火?聽起來有些異想天開,但還真有人這麼做了。



他叫葉國富,被稱為中國零售企業走向世界第一人。

依靠國內龐大的供應鏈,他將一些日用百貨、文具玩具、美妝用品等鋪向全球,陸陸續續在海外構建了2300多家店鋪。這些店鋪有一個共同的名字,叫“名創優品”。

憑藉極致的性價比,在全球市場做得風生水起,每年狂賣100多個億,就連無印良品、優衣庫、屈臣氏都將其列為“全球最可怕的競爭對手”。可以說,葉國富不只為自己走出了一條新路,也為中國製造走向全球鋪設了一條捷徑。

“一分錢一分貨,是個騙局”

俗話說“一分錢一分貨”,但在葉國富看來,這句話不過是一些商家為了賣高價產品而給自己找的台階而已。他說:“成本100塊的衣服,有些商家轉手就賣到2000塊,美其名曰一分錢一分貨,簡直壞透了。在這個時代,一個品牌真正的價值,應在於它造福了千千萬萬的普通人,而不是裝飾了鳳毛麟角的貴族與富豪。”

出身窮苦,從底層一路摸爬滾打而來,葉國富始終堅信,最好的商人就是將物美價廉的商品賣給普通大眾。1977年,葉國富出生於湖北十堰的一戶農民家庭,家境貧寒。

為了減輕父母的負擔,他每天放學要干各種各樣的農活兒,經常上山放牛或者砍柴。

勞累的生活耗費了他大部分的精力,他勉強進入當地的一所中專讀書。每次交學費,父母東拼西湊,總是最後一個把學費交齊;後來實在交不上了,導致他連畢業證都沒能拿到。

那時他就想,自己以後一定要做個有錢人。中專畢業後,葉國富南下廣東,到佛山闖蕩,

路費是借的。他年齡小,既沒學歷又沒人脈,沒有老闆願意雇他。身上的錢很快花光了,他走投無路,找到一家鋼管廠,好話說盡,廠領導終於讓他留下當個雜工。他跟着工人們,殷勤地跑前跑後,把廠里的生產流程都摸了一遍。幾個月後,正趕上廠里招業務員,他主動找老闆提出試一試,也正是從這時候開始,他的能力開始顯現出來。其他業務員對生產不熟悉,客戶報出訂貨量後,他們常常要返回廠里詢問,才敢給出交貨時間。

而葉國富不一樣。他每次外出跑業務,都要提前到車間里轉轉,隨時掌握生產進度,一旦客戶報出訂貨量,他當場就能定下交貨時間。

可別小瞧了這樣的細節,這個細節足以建立客戶信任,讓客戶覺得葉國富在廠里地位不一般,“說話管用”。就這樣,一年後,葉國富已成了廠里最好的業務員,到第二年,他拿到了12萬元的提成。

這筆錢在當時不是個小數目,但葉國富並不滿足于此。手握“巨款”,他開始對創業蠢蠢欲動。

火遍全國的“哎呀呀”

2001年,24歲的葉國富遇見了自己未來的妻子楊云云,當時的楊云云在一家化妝品店當售貨員。一個懂銷售,一個懂化妝,兩人一拍即合,投入10萬元在佛山開了家化妝品店。

他們首創“買化妝品免費化妝”模式,凡在店內購買化妝品的女士,一律提供免費化妝服務。這種模式很受女性朋友歡迎,店鋪的生意非常紅火。三年下來,夫妻倆陸續開了4家化妝品連鎖店,在當地已初現規模。

一次,葉國富和朋友閒聊,得知朋友開了一家小飾品店,一天能賣四五千元。這讓葉國富大感震驚,沒想到不起眼的小飾品,竟潛藏着如此巨大的市場,刨去人工、水電、運營等成本,可比化妝品賺錢多了。於是,夫妻倆一商量,把4家化妝品店全部改成了小飾品10元店,這就是“哎呀呀”。據說,這個名字就取自一位顧客進門後,看到琳琅滿目的飾品時發出的感嘆。

“哎呀呀”飾品店

精美的飾品、低廉的價格,哎呀呀一上來就吸引了大批年輕女孩的光顧。那時的國內低端飾品市場幾乎是一片空白,哎呀呀連鎖店憑藉先發優勢,以加盟的模式,朝着全國快速擴張。短短6年,已在全國擁有3000多家店鋪,鋪遍了全國的大中小城市。

為了繼續擴大影響力,葉國富邀請應採兒、李湘、蔡卓妍、S.H.E等明星代言,每一條最繁華的街道上,幾乎都能找到哎呀呀的影子。小小的10元店就這樣火遍了大江南北,年銷售額突破10億元。然而,就在葉國富春風得意、準備帶領哎呀呀上市的時候,時代變了。

“陸級版”的10元店

2010年後,隨着國內電商行業的興起,葉國富的哎呀呀遭受重創。電商能讓顧客足不出戶買到價格更低、品類更多的小商品,葉國富完全無法招架,許多門店先後倒閉。葉國富一籌莫展,為了尋找一條出路,他前往日本考察。

為什麼選擇日本呢?

因為當時日系風格的產品在國內乃至全球都賣得很好,葉國富非常好奇里面到底藏着什麼訣竅。沒想到這一去,還真讓他發現了端倪。他發現日本街頭有許多精品百貨店,在當地又叫“200日元店”。按當時的匯率,200日元折合人民幣約12元,與哎呀呀的定位十分相似。

但這些“200日元店”無論店鋪裝修還是商品設計,都高檔許多,絲毫沒有撲面而來的廉價感。整體風格的“高檔”與商品價格的“低檔”,給顧客帶來了極大的視覺和心理衝擊,形成了一種奇妙的反差和張力。

那一刻,葉國富如醍醐灌頂。他立即決定,要把這種類型的門店開到中國來,做10元店的“陸級版”。於是,2013年,葉國富聯合日本青年設計師三宅順也,在哎呀呀的基礎上,創辦了名創優品。從名創優品的身上,我們能很明顯地看到“日系風”的影子:“優衣庫”式的Logo、“無印良品”式的店面、“日本大創”式的產品線,這些元素疊加一起,讓很多人誤以為名創優品是日系品牌。其實,它是實打實的中國品牌。

當年的國貨遠沒有今天的自信,這是獨屬於那個時代的隱痛。對於山寨設計問題,葉國富從未迴避,他直言:“在設計界,從來只是互相借鑒,沒有模仿。”很多人對他的這套說辭嗤之以鼻,但不可否認的是,在硝煙瀰漫的商界,他贏了,殺出了一條生路。名創優品主打高顏值、低價格,用各種好看、好用、好玩的小生活品,吸引和網羅着年輕用戶。他利用大量時尚買手,在全球時尚前沿蒐羅設計靈感,捕捉流行元素,再由專門的研發設計團隊開發出產品,交由代工廠快速生產。從杯子、毛巾、U型枕,到雨傘、玩偶、小夜燈,再到各種各樣的精緻美妝用品,年輕人喜歡什麼,葉國富就賣什麼。

時尚潮流的設計,成了很多年輕人的打卡聖地,很多顧客表示:“明明只花了幾十塊,我卻感覺自己付錢那一刻像個富婆。”在國內市場站穩腳跟後,2015年,葉國富帶領名創優品,開始進軍海外市場。

名創優品的全球化

優質低價向來是世界的通行證。2015年,名創優品以代理的形式,在新加坡核心商圈開了第一家海外店鋪,此後便一發不可收拾,在全球範圍內瘋狂擴張。

在美國紐約時代廣場,他一開店就是400平米,首日營業額突破55萬元人民幣,創下了全球門店單

日銷售紀錄,同時也成為第一個人駐紐約時代廣場的中國品牌。

• 位於紐約時代廣場的名創優品全球旗艦店

在世界頂級商圈倫敦牛津街,葉國富開設名創優品英國旗艦店,該店是名創優品在英國迄今為止最大的門店,首日業績同樣突破歐洲門店紀錄。

• 位於倫敦牛津街的名創優品英國旗艦店

截至目前,名創優品已擁有海外門店2300多家,遍布100多個國家和地區。這些店鋪大多開在各大城市的核心商業區,向世界展現着中國品牌全球化的實力。

為什麼在海外這麼火?

除了背靠中國成熟的供應鏈,另一個重要的原因,就是葉國富懂得“因地制宜”。比如在中東,人們喜歡穿長袍,葉國富就讓人開發了可以放進長袍的口袋濕巾。印尼人愛穿拖鞋,葉國富就推出各種各樣的涼拖,並且款式不斷更新換代,以至於很多當地人想買拖鞋,第一時間就會想到名創優品。在印度,香水最受歡迎,那麼擺在名創優品貨架最顯眼位置上的,自然就是一瓶瓶眼花繚亂、香味持久的香水。此外,葉國富還與迪士尼、漫威、三麗鷗等知名IP聯名合作,針對不同地區,推出當地人喜歡的主題店,為消費者營造獨特的購物體驗。

當被問到名創優品成功的秘訣,葉國富說,“幸福感就是名創優品的秘密。每個人到我們店里買東西,會感到很幸福,好像身價上升了10倍、100倍,想買就買。”

走進他的店鋪,也許你最初並不需要什麼,但逛一圈下來,往往會買到一些超出預期的東西。這些不起眼的小物件,能帶給人極大的幸福感和滿足感,這或許就是名創優品的魅力所在。

如今,隨着國貨的崛起,葉國富正帶領名創優品,努力完成“去日化”路線。因為對名創優品而言,無論繼續模仿優衣庫還是無印良品,都已經毫無意義。唯有做自己,做出獨有的特色,才能在硝煙瀰漫的國際商戰中大殺四方。

我們也希望,能有越來越多的中國品牌走出國門,讓“華流”走向世界。



國稅局宣佈周六特別開放時間提供面對面幫助；全國開放 50 多個納稅人協助中心

IR-2024-41, 2024年2月14日

華府 — 美國國稅局持續努力改善本報稅季服務，並於今天宣佈，未來四個月在全國各地特定納稅人協助中心 (TAC) 增加周六特別開放時間(英文)。

周六特別開放時間為 2 月 24 日、3 月 16 日、4 月 13 日和 5 月 18 日上午 9 點至下午 4 點。數十個州、哥倫比亞特區和波多黎各的辦公點，將在此為期四個月的特別活動期間開放，無需預約。

目前，超過 50 個地點計劃在 2 月 24 日開放，70 多個辦公點計劃在 3 月 16 日的活動中開放。國稅局鼓勵納稅人這些周六特別開放時間(英文)前往有參與此活動的納稅人協助中心辦公點。

“我們專注於為納稅人提供儘可能最好的服務。這些周六的時間旨在幫助那些工作日繁忙的人，讓他們可以在更方便的時間獲得所需的幫助，”國稅局局長 Danny Werfel 表示，“《通貨膨脹削減法案》的撥款使我們能夠為辛勤工作的納稅人擴大我們的服務、工具和資源，包括這些周六特別開放時間。”

國稅局鼓勵每個人在前往辦公點之前先查看 IRS.gov，瞭解有關這些特別開放時段的資訊。他們還可能找到在線資源，例如交互式稅務助手(英文)工具，來回答他們的疑問或解決其稅務問題，繼而無需再親自前往辦公點。

在納稅人協助中心，納稅人會得到國稅局員工的面對面幫助。通常，這些中心僅在周一至周五開放，而且通常需要預約。但是，在這些周六開放時間，大家無需預約前往即可獲得辦公點常規所提供的所有服務，但現金付款除外。如需在正常工作時間預約，請致電 844-545-5640。

通過電話翻譯服務提供多種語言的專業外語口譯。對於需要手語翻譯服務的聽障人士，國稅局工作人員會安排稍後日期的預約。或者，這些民衆可以致電 TTY/TDD 800-829-4059 進行預約。

訪問前請做好準備

納稅人在訪問這些辦公點時應攜帶以下文件：

- 當前政府頒發的帶照片的身份證件。
- 本人及其所有家庭成員，包括其配偶和被撫養人(如適用的)的社會安全號碼或個人報稅識別號碼(ITIN)。
- 收到的任何國稅局信件或通知以及相關文件。
- 針對身份驗證服務，納稅人需要兩種形式的身份證明，以及相關年份的稅表副本(如有提交)。

在訪問期間，國稅局工作人員還可能要求提供以下信息：

- 當前的郵寄地址。
- 稅表中包含的銀行帳戶信息證明，用於通過轉帳直接存款接收付款或退稅。

許多納稅人協助中心延長周二和周四的辦公時間

民衆可在納稅人協助中心正常營業時間之外獲得面對面幫助的另一個選項是在周二和周四的正常營業時間之前或之後來訪。全國各地的許多納稅人協助中心在這些日子已延長辦公時間至 4 月 16 日。要瞭解附近的納稅人協助中心是否提供額外的辦公時間，請在 IRS.gov/TAClocator 上查看其列表。

報稅選項

雖然國稅局納稅人協助中心不提供報稅服務，但我們將分享有關可用的當地免費報稅選項的信息。您還可以通過以下服務獲得幫助：

- 符合資格的個人或家庭可以在免費報稅服務(VITA) 或老年人稅務輔導(TCE) 站點獲得免費的報稅協助。要查找最近的免費報稅幫助，請使用 VITA 定位器工具(英文)或致電 800-906-9887。
- 要查找 AARP 稅務協助站點，請使用 AARP 站點定位器工具(英文)或致電 1-888-227-7669。
- 2023 年調整後總收入 (AGI) 不超過 79,000 美元的任何個人或家庭都可以免費使用國稅局 Free File 指導式稅務軟件提供英文和西班牙文產品。
- 免費報稅可填寫式表格(英文)是電子版的聯邦稅表，相當於紙質的 1040 表格。納稅人應該知道如何使用表格說明和國稅局出版物(如有需要)來準備自己的稅表。任何人，無論收入如何，都可以使用這些表格。它為調整後總收入超過 79,000 美元的納稅人提供了一個免費選擇。
- MilTax(英文)是國防部的一個項目，提供免費的報稅軟件以及聯邦稅表和最多三個州所得稅表的電子申報。它適用於所有軍人和一些退伍軍人，沒有收入限制。
- Direct File 試點為符合條件的納稅人提供了新的選擇，來直接向國稅局免費在線提交 2023 年聯邦稅表。它將分階段推出，預計將於 3 月中旬廣泛推出。登錄 Direct File(英文)查找有關 Direct File 項目試點資格、範圍和 12 個參與州的更多信息。

IRS.gov 全年無休提供幫助

民衆獲得所需幫助的最快、最簡單的方法是通過 IRS.gov。請訪問 www.irs.gov 瞭解更多信息。所提供的資源包括了：

- 我的退稅在??哪里? : 查看退稅狀態和預計送達日期。
- 獲取謄本: 在線查看和打印稅務謄本。
- 付款: 獲取有關各種付款方式(包括現金)的信息。
- 直接付款: 從支票或儲蓄賬戶免費支付稅款或預估稅款。
- 聯邦電子繳稅系統: 個人或企業可以繳納所有類型的聯邦稅款。
- 在線支付協議: 設置分期付款來繳納所欠稅款。
- 我的修正稅表在哪里: 追蹤修正稅表的狀態。
- 交互式稅務助手和常見問題解答(英文): 獲得許多稅務問題的答案。
- 所有國稅局表格和出版物(英文): 查找並下載當前的稅務表格、說明和出版物。那些無法訪問網絡的人可以致電 800-829-3676 通過郵寄訂購稅表。

有關所提供服務的更多信息，請參閱國稅局《出版物 5136，國稅局服務指南》(英文)。



Cleveland, OH - The Cleveland Auto Show, an annual staple of entertainment in Northern Ohio, is scheduled to open on Friday, February 23 at 5 PM, running through Sunday, March 3. Returning to the I-X Center, the Show will feature a full lineup of brands, and multiple Ride N' Drives.

The Cleveland Auto Show is proud to feature new vehicles, including Stellantis brands, Chevrolet, Ford, and Kia, alongside high-end and luxury brands like Audi, Bentley, Maserati and Lexus.

Test drives of nine different brands will be available directly from the show floor, in addition to popular attractions such as the Classics, Exotics, Millionaire's Row, and Motorsports displays.

Also returning are daily events like Family Day on Monday, Feb. 26, Heroes Day on Thursday, Feb. 29, autograph

signings, and promotional giveaways including t-shirts and socks. The Official Vehicle Giveaway, featuring the 2024 Buick Envista, happens live at the Show on Sunday, March 3 at 4 PM, when one of ten finalists who registered to win will take home their brand-new car.

Whether or not you are in the market for a new vehicle, the show has something for everyone - get all the details at www.clevelandautoshow.com, and as-it-happens updates on celebrity appearances and more on Facebook and Instagram.

Public Show hours are 5 PM until 10 PM on Opening Friday, February 23. Saturday Feb. 24 from 11 AM to 10 PM, Sunday Feb. 25 11 AM to 8 PM, Monday through Thursday from 11 AM to 9 PM, and closing weekend hours are Friday March 1 and Saturday March 2 from 11 AM to 10 PM, Sunday March 3 11 AM to

8 PM.

Tickets cost \$15 for adults and \$12 for preteens and seniors. Children six and under get in free.

Parking at the Cleveland Auto Show is always free courtesy of your franchised new motor vehicle dealers. Tickets are available online right now with no convenience fee at www.clevelandautoshow.com.

About the Cleveland Auto Show

The Cleveland Auto Show features concept, pre-production and production vehicles from the world's auto manufacturers. The Show also features an array of entertainment including sports and celebrity appearances throughout the ten-day run. The Cleveland Auto Show is a consumer show and a favorite family tradition since 1903. Find us online at clevelandautoshow.com.

at the 48th Cleveland International Film Festival

april 3-13

2024 PLAYHOUSE SQUARE

CIFF48 STREAMS april 14-april 21, 2024 clevelandfilm.org

arts & culture

龍年新春話鄉愁：替我回香港



在有近二百種語言的羅省——香港人這么叫洛杉磯，我雖然白話“麻麻喇”，但在香港廣場逛香港超市，港式餐廳吃個早茶，把英文名換成“阿敏”，加一句“好耐睇見”，也治愈了這一陣子的鄉愁。

在“外面”，香港是我們，自己。香港曾經是外面、別人、他們。我住深圳，瘦高個的房子里能見海，海連着“香江”，也就是香港。對岸房了·更高、更瘦、也更貴、更香。香港是深圳人靠得最近的大門縫，風從海上來，吹走令人窒息的濕熱，帶來寬闊和清爽。

去香港叫“赴港”，一河之隔也算出境游、開眼界、沾洋氣。在深圳羅湖，地鐵換火車，就進入另一個花花世界，像素食者嘗到肉香，半點消化不良，也饒出三分口水。

香港是財富港。那些數不過來的城中富豪，在深圳建房子、開廠子·，把那些“不要的香港”搬到慢半拍的深圳，小漁村堆成了一夜城。深圳腳足勁，每年算 GDP 差額，學香港、對標香港，想成爲香港。

喜歡香港，就會想成香港人。電影《甜蜜蜜》里，張曼玉和黎明扮演的港漂李翹和黎小軍，夢想成爲香港人，有錢、有愛、有身份。一位前同事如願成爲香港太太，早上從香港家中來深圳上班，晚上又過關回港睡覺。大家忽略了她來回奔

波的辛苦，只羨慕和器重她的身份證。而那些自己做不成香港人的，就辛苦十個月，捂着孕肚出入境，在香港的醫院生下下一代，變成香港人的父母親。孩了長大一點，早上從深圳的家中去香港上學，晚上再回到深圳的家中睡覺。

水往低處流，人往高處走，去香港，就是走到高處，麻煩一點好像也沒關係。

在香港這個購物天堂，我會直奔銅鑼灣，在時代廣場匆忙拍照，然後去路易威登和巴寶莉，裝成嚴肅的名店買手，研究當季的時髦走向。莎莎店里價格可愛，就動了真格買東西，雅詩蘭黛的小棕瓶、蘭蔻的粉色護膚水，‘下手總有買多賺多的快感，走時還打包幾份指甲油當手信。餓了去隔壁小店里點一份叉燒飯，好吃不貴，一百港紙能找回好幾個很重的十塊硬幣。隔壁的隔壁，老司機



能買到比杜蕾斯低調但好用的岡本 001。還有那些紅色黃色的高牆秘史，簡體字轉成繁體，用港幣付款，讀起來就覺得自然。

這是香港的好處，別處的遮掩、敏感和不好意思，能擺在明處，大方得體。

香港還是探消息找樂子的地方。深圳的舊標籤有文化沙漠，而港式言情、武俠、勁歌金曲，啓蒙和滋養了我們這些俗人。電視台當紅時，深

圳有幾個人會看深圳台呢，遙控器順着翡翠、明珠幾個台來回轉。香港新聞更短更快，劇集更新鮮，還有選美看不厭。

當時我的職位和媒體相關，辦公室特供不能內銷的各式港報，每天疊成一座山。“小城故事多”，於是午休貢獻給了彈丸之地但口水巨大的香江八卦，從李嘉誠到李嘉欣，狗仔隊幫我無縫對接學會了粵語。

某天一位本地名記來求報紙，因爲不敢惹的一位人物，趁妻子不在場辦了離婚證後，又和妻妹辦了結婚證。這種軼聞，也就隔壁港媒敢下頭條。

辦公室還有一位常客，是七十多歲的退休前領導，每周過來偷一張報紙。他坐在茶几上，假裝看政經新聞，在攤開的報紙下把某一頁偷偷摺疊起來，然後以超越七旬老人的敏捷塞進口袋，再以老領導的端莊和我們道別。我們裝作沒看見，背地里笑他“咸濕佬”——他順走的是港報中的

着鏡頭拉長，那些因爲買奶粉、說普通話引發的恩怨和分歧，變得“那都不是事”。

需要仰望的港星大叔，有了新的綽號——大灣區 boy。在港任職的外資銀行高管，變成了騰訊股東，在深圳上班、買房、結婚。深圳的房價和 GDP 已經比肩香港，房子修得更瘦、更高、更電線杆。大灣區的浪，撲過去的時候浪頭兇猛，撞回來也後勁很足。以往都是深圳跟着香港沾光，現在也開始雙向相互影響。

而我在洛杉磯這個不同人種、多元文化交匯處，身份調整成亞洲人、黃種人、東方人。相對於同根同源的大部分，一些小差別經不起計較。面孔相似的歸成大類，不再以大陸、內地細分。所謂五百年前是一家，五千里外也是一地了。

鄰居史蒂文剛賣掉小區的房子，準備逃離洛杉磯。他在美四十年，老移民葉落歸根，來處和去處都是香港。而我正努力融入本地新生活，像一顆種了落地生根。我和史蒂文方向不同，但我們都說普通話、粵語、英語，互攀老鄉，相互能懂。

香港不是史蒂文的，更不是我的，東方之珠或者南方之珠，前置的定語總覺得讓香港變得狹義。香港曾是我的異鄉，但我青春的好多部分和這個城市糾纏，現在有人回香港，就像替我回到故鄉。而這些，如果我不來美國，不在香港這個“外面”的“外面”，歷經更深的鄉愁、更多的文化衝突，我是不知道的。就像《甜蜜蜜》里，黎明和張曼玉在紐約街頭偶遇，經歷了奮鬥、流離、起伏、想念，經歷了在一起和不在一起後，在海外共享一個“華人”的標籤。



作者：張敏芝，碼字愛好者，美國洛杉磯華文作家協會會員。畢業于英國倫敦國王學院，著有《你正美好，何必彷徨》、《在這浮華世界里，我只要剛剛好》、《不是閩人》等書。

新的一年，這 10 張圖，適合每一個人，非常值得一看

 <p>恰到好处的喜欢最舒服 懂分寸的关系最迷人</p> <p>01 人與人之間最舒服的相處就是，欣賞彼此的好，懂得彼此的苦。生活很苦，餘生不長，和相處舒服的人在一起真的很重要。彼此懂得的兩個人就是如此，哪怕只是靜靜地站着，一句話也不說，也足夠美好和愜意，足夠很安逸和舒服。</p>	 <p>要珍惜每个对你好的人 因为他们本可以不这么做的</p> <p>02 沒有誰的付出是理所當然的，誰也沒有義務一直對誰好。失去的遺憾無法再彌補，還未到來的無法預知。別弄丟了對你好的人，別讓失去教會你愛。</p>	 <p>人最常付出代价的三件事 乱说话 乱花钱 乱发脾气</p> <p>03 亂說話是要付出代價的：世界上對別人最深的傷害永遠是語言，當我們亂說話時，對別人出言不遜時，就像釘子留在樹上的疤痕一樣是永遠消除不了。亂花錢是要付出代價的，我們要做好金錢上的斷捨離，管好心態，有原則賺錢；管好口袋，有節制花錢。沒事的時候，願你賺錢買安全感。有空的時候，願你花錢買幸福。亂發脾氣是要付出代價的：什麼脾氣，什麼病。當你生氣時，氣血瘀阻，容易產生結節與增生；當你發怒時，肝臟受損，容易虛冷。</p>	 <p>一味不让孩子吃苦 这个世界就会让他很苦</p> <p>04 當初對孩子無微不至的照顧和溺愛，不但使我們本身成爲一種負累，也使孩子遲遲挺不起生活的脊梁。怕吃苦，苦一輩子，不怕苦，苦一陣子。真正有意義的吃苦不是單純物質上的委屈孩子，讓孩子通過努力去戰勝苦難，贏得真正想要的東西，獲得後半生獨立生活的底氣。人生沒有白吃的苦，也沒有白走的路。現在吃的苦，現在受的傷，會成爲日後的徽章。不經歷風雨，怎能見彩虹，這話一點都沒錯！</p>	 <p>清醒时做事 糊涂时读书 大怒时睡觉 独处时思考</p> <p>05 人生兩件事：忙着，清醒做事。閒着，糊塗做人。一個人的成熟，就是懂得糊塗。對朋友糊塗一點，不計較付出才能得到；對別人糊塗一點，這樣才能贏得信任；對愛人糊塗一點，給他自由也給自己空間；對事情糊塗一點，船到橋頭自然直。餘生，就要糊塗地過，快樂地活，知足地樂！</p>
 <p>人没吃饱 只有一个烦恼 人吃饱了 就有无数烦恼</p> <p>06 人生最重要的，從來不是擁有了多少，而是你的心是否滿足。不屬於你的，別強求；得不到的，就放下。不盲目攀比，不糾結不逃避，用最好的姿態去迎接嶄新的明天。</p>	 <p>别和往事过不去 因为它已经过去 别和现实过不去 因为你还要过下去</p> <p>07 “逝者不可追，來者猶可待。”別沉迷于過去的陰影中，否則你永遠看不清前面的路。有些事情，擺擺手，過去的就過去了，走出來便是春天。活了 98 歲的英國哲學家羅素說：“人不能生活在回憶當中，不能生活在對美好往昔的懷念或對去世的友人的哀念之中。一個人應當把心思放在未來，放到需要自己去做點什麼的事情上。”</p>	 <p>有些沉重无人可分担 只能自己左肩换右肩</p> <p>08 成年人的世界里没有容易二字，平凡如你我，每個人，都有各自無法言說的心酸。如果生活注定充滿艱辛，那就學着做拯救自己的那個英雄。</p>	 <p>初识就过分热情的人 通常有很多索求 平淡节制方可长久</p> <p>09 真正的朋友，交的是心，講的是真，而不是客套的寒暄、虛偽的奉承。風雨人生路，如果有幸遇到值得用真心去交往的人，請記得好好珍惜。</p>	 <p>愿你走过一路难堪 依旧落落大方</p> <p>10 有些路，終究是要一個人走。哪怕前路漫漫，布滿荆棘，只要勇敢闖過去，你經歷的所有艱辛，有一天都能笑着說出來。願你歷經風雨，仍能笑着奔跑。</p>



20 24月1月28日,我去了洛杉磯西來寺默了四個小時,因為前一天晚上我車被撞,第二天我取消了所有的活動,想去寺廟讓自己安靜一下,寺廟內有莊嚴的大雄寶殿,供奉有佛陀的像。此外,寺廟還有禮拜大廳、禪堂、藏經樓、佛學院等設施。

我認識的畫家陳興傑

文:浦瑛



當日是寺廟一年一度迎接過年的大掃除,由來自美國各地的義工 300 多位,我的車只能停留在 1 mile 以外的居民住宅社區,整個寺廟花園和庭院佈置精美,營造出莊嚴寧靜和諧的氛圍。

西來寺建于 1988 年,由台灣佛光山星雲大師創立。寺廟佔地 15 英畝,建築面積達 102,432 平方英尺。寺廟的建築風格融合了中國傳統的佛教建築。

我非常有幸在西來寺認識了畫家陳興杰,這是他第三次作品在西來寺展覽,這里有佛祖釋迦牟尼捨利子,在金碧輝煌的陳列室里,我看到一組中國畫,每一幅畫都特別精緻,我看出畫家一定是修行的人,作品里有禪心人的真誠,感覺是有品味的畫家作品,在我無意間問工作人員,這個畫家是當地畫家嗎?那位工作人員馬上指着一位戴着口罩高大魁梧的男士說:這位就是畫家。因為這位畫家在等他的朋友,我真幸運,所以我邀請了他去茶室聊聊,就這樣我認識了陳興杰畫家。

我和陳興杰在茶室聊了幾句話,我們就聊到我們相互認識的朋友,一杯茶下去,我們幾乎好像是老朋友叙舊。陳先生告訴我:在美國的中國畫家,一般分成兩個部分,一部分是傳統的中國畫內容或受中國文化影響比較多的,另一部分是偏西式風格的。但不管你是那



一類的畫家,如果想融入美國社會,首先要解決的問題是自身的融入,這個融入是不帶任何光環,全憑自身作品的融入。當然也有一些人靠講故事來做一些事情,但那也不過是要搞出口轉內銷,而不是真正的融入。

陳先生繼續說明:對於受傳統影響比較大的畫家,他們的路會比較窄。因為文化不同,被認知就比較難。而且受眾面也會非常小。一般只有跟中國有關係的或喜歡中國文化的,或喜歡獵奇的這部分人,但這部分人的比例非常低。另外一部分是受西方影響的畫家作品,這部分人的作品還要看他們作品的切入點在哪裡,以及作品的風格與形式。並不是你畫他們的東西,你的作品就會受歡迎。因為文化會直接影響你的創作。

一個畫家的作品是在被認可度、價格以及互動等多方面體現出來。比如同樣風格的作品他們不會選擇你,同樣價格的作品他們不會選擇你,除非你的作品是"便宜又大碗",或在這個圈子打出了一片天。這不是喜歡不喜歡的問題,這是現實。

這個世界上真正成功的靠畫能夠富足的畫家並不多,這個現實。還有一種傾向:比如日

方式中感受到一份靜寂,一份自然,一份簡樸,一份享受。

我問陳興杰開始學習畫畫的緣由,他說:那是一本小人書,在陳興杰上小學一、二年級時,他得到了一本彩色的連環畫,非常喜歡。因為那時的小人書大多數都是黑白的,彩色的非常少。從那時開始小人書就成了他臨摹學畫的工具,沒事兒了就會抱着小人書在那兒臨摹,早期的造型能力就是這樣鍛煉出來的。

陳興杰學習繪畫的由來:那是他十五歲的時候,他每天晚上吃完晚飯都會跑出去,半夜才回家。當時家人很不放心,就去悄悄地跟着他,看他每天到底跑到哪里去了。陳興杰回憶說:記得那時候是冬天,他父親和他哥哥一起悄悄跟着他到了文化館,隔着窗戶看到他在寒冷板房內畫素描,那時天氣很冷,沒有暖氣,取暖用的是一個鐵爐子,因為很冷,所以去畫畫的人很少,這下陳興杰的父親連續兩次看到兒子在文化館畫畫,之後就再也沒有阻止他晚上出去。

陳興杰從 15 歲就正式拜師跟隨著著名畫家褚大雄學習,因為那時他上學的學校跟褚老師工作的單位很近,沒事他就會去看老師們畫

興杰也十分謙虛向前輩學習:不依成法,胸有成竹,希望未來陳興杰把中國水墨畫推至最高境界。

我請陳興杰談談在美國生活 20 多年來的學習和生活,他表示:遠離了國內的喧囂的生活,可以有機會靜靜地思考和深入研究禪宗文

化,也能拿出更多的時間去畫自己喜歡的內容,從而使自己的作品能夠超越題材之上,並在思想觀念和情感表達及藝術感染力上達到一個新的高度,從而使自己的作品風格更加完善、更加成熟。

陳興杰談東西方文化差異,他說:談論差異中共性的比較少,而這其中的共性往往更讓人記憶深刻。他知識淵博十分健談,他從人類文化學的角度上談起,東西方文化藝術的共性問題,帶有一定的必然性和天然互通性。在一些終極性問題上,東西方文化藝術存在着很多共通之處,尤其是在倫理情感和審美訴求這些方面表現的更加突出。

他講了一個小故事給我聽:事情發生在 2006 年他在被譽為"世界媒體之都"的 Burbank 市辦了一個畫展,當時來了一個五十多歲的白人婦女,站在他畫的一幅觀音壁畫前哭泣。當時他很驚訝,因為不知發生了什麼,就過去試着跟她溝通,想瞭解到底發生了什麼情況。她哭着對他說:她看到這幅作品,非常感動,她雖然不知道畫的是什麼,但讓她想到了"聖母",想到了還在伊拉克戰爭中的兒子,她希望



本的客人會買日本畫家的作品,韓國客人會買韓國畫家的作品,唯獨中國客人很少會買中國畫家的作品。陳先生表示,中國人為什麼不買中國人的作品,他們的回答是因為可以找到不要錢的,沒必要花錢買他們的作品。而陳先生問韓國和日本客人時,他們的回答是:當然要買自己族裔人的作品啦。

陳興杰,1962 年 4 月 30 日出生於黑龍江大慶,北京長大,2001 年特殊人才移民美國,生活在洛杉磯。他是搞美術教育出身,畢業於北京教育學院。做過教師,也做過創作員。主要從事傳統水墨畫及禪宗繪畫的創作和研究。主要代表作品有《蘇武牧羊》、《水月觀音》、《雪山修道》、《十八羅漢》、《禪龍聽經》、《禪境》、《探珠圖》、《降龍羅漢》、《達摩一葦渡江》等等...

在和他交談的過程中,他非常真誠隨意,他的創作理念:可以自由發揮,運用他手中的筆墨來表現中國的傳統文化,並希望通過他的作品能讓更多的人瞭解中國的傳統文化。這對於一個海外藝術家來說是非常重要的。

而"禪宗文化"是中國傳統文化歷史進程中的紐帶,它把傳統文化與儒、釋、道的精髓有機結合起來,成爲了真正意義上中國傳統文化的代表,這也許是西來寺三次請他作品參展的目的吧。

我看着他作品,能感受禪宗的像影,他的作品能讓觀者在忙碌的工作和緊張的生活

畫。後來經人介紹就開始了他跟褚大雄老師學習繪畫。

陳興杰的作品創作以其簡練的筆墨表現人物的音容笑貌;以簡潔的筆法準確地抓取事物的本質特徵,把真實的自然形態轉化爲藝術畫面,從而把寫意畫推上一個高峰,使人耳目一新。

還有是他學佛的根底:從禪宗的角度去創作,他的畫筆給人一種閑逸之氣,這是因為他受"禪宗思想"的影響,陳興杰在上世紀七、八十年代開始接觸禪宗文化,九十年代開始學習和研究中國儒家、道家和印度佛教與禪宗思想的關係。並系統臨習貫休、徐渭、牧溪、虛谷、石濤、梁楷、八大等大師的藝術作品。這些大師的作品及藝術思想皆引領一代禪風。

"禪宗文化"是中國傳統文化歷史進程中的紐帶,它把傳統文化與儒、釋、道的精髓有機結合起來,成爲真正意義上中國傳統文化的代表。並帶動中國文化藝術創作和發展。不論是文化詩詞,戲劇繪畫,雕塑建築,乃至茶藝等,皆別出風格。尤其更將禪意人畫不僅影響了傳統繪畫技巧及創作思想,也開拓了高遠淡泊,以意相向的畫風。而這又是中國畫中的最高境界,能夠讓人體現出那種虛靜空靈、圓融和諧的審美思想與追求,同時陳

這幅作品中的"聖母"能保佑她的兒子。陳興杰告訴她這是中國的觀音,也就是中國的聖母,她一定會保佑她的兒子的。她感動得泣不成聲,站在那幅作品前很久很久...又有誰能想到已經是 21 世紀戰爭還在繼續。

陳興杰的這幅觀音壁畫作品在之後的 Beverly Hills (比佛利山莊)畫展上贏得了美國的第一個第一名的榮譽,並且這幅作品當時就被一名法裔美國人收藏。

最後我在西來寺看着陳興杰的畫,想着當今市場經濟激烈的競爭,人們快節奏的生活,紛繁複雜的社會現象,病毒還有強烈追求物質生活的慾望給人們增加了無形的壓力。當我們被忙碌的工作和緊張的生活方式壓得喘不過氣來的時候,不妨走出喧囂,走進陳興杰的創作作品,零距離觀摩,來培養一下禪悅心態,享受智慧人生,讓我們有機會能與心靈深處真實的自我進行對話,讓疲憊的身心得到真正的釋放,這里我衷心祝願陳興杰的作品越來越優秀精彩,有一天用他手中的筆創作出中國繪畫史上至高境界。





感受中華文化

2月11日,在麗華酒家,早上9:30,Kitty Lee的姪女就在門口等位,他們一家4口人是從哥倫布開車到克利夫蘭來過中國新年,Kitty也邀請我和兒子和未婚妻一家人,大家在美食舞獅喜氣洋洋中過新年,也讓我兒子未婚妻一家人第一次觀看中國傳統舞獅,今年是我第一次與兒子另一半家人一起過節。

席間Kitty姪女Wendy介紹我認識我的朋友,Sarah Bollinger並且非常感動地說,Sarah還特地帶了兩件旗袍,想穿給我們看,並且她的朋友非常感動她們一家人參加這個激動人心的慶祝活動。

今年春節克利夫蘭特別熱鬧,各個社團組織表演拿手節目,克利夫蘭剛成立不久的鳳凰俱樂部,她們的廣場舞還有“男生”領舞,歡快聲震耳,還有其它文藝演出,深受觀眾們的喜愛,在觀眾席里70%都是藍眼睛的朋友,他們喜愛中華文化。

今年是龍年,因為龍在中國文化中象徵着吉祥和權威,所以春節特別喜慶。克利夫蘭商場挂燈籠,舞獅放鞭炮,

以驅逐邪氣,迎接新的一年的到來。
Thank you so much for welcoming our family for this exciting celebration! Here is what I came up with about our experience:
As a homeschooling family of seven who deeply values learning about other cultural experiences, it was such a joy for us to be invited to join in this year's Chinese New Year celebration by our dear friends, the Poling family. Our five children, ranging in age from 4 to 13, eagerly tried new foods around the family-style table (chicken feet was among their favorites), and watched as trays of delicious dishes and desserts made their way around the busy restaurant. The lion dance and drum routine were so well done, and we were all amazed at how the agile dancers made time to stop for all the kids and families through the huge crowds! Toward the end of the event, both our daughters wore their treasured Qi Pao, gifted by their Auntie Wendy, and they were so humbled to be welcome in celebrating such a beautiful culture. We are thankful for the opportunity to take part, and wish everyone in Cleveland a wonderful New Year!

Jake and Sarah Bollinger
Eli (13), Eden (11), Abrielle (10),
Micah (8), and Shai (4)



在美國改造自己 人生最高境界 為人民服務

Chen Shing Yu 邀請我去的,她已經在這里做了10年義工,當日我感受到人的最高境界就是為人民服務。
當日做完義工讓我感受到在中國新年的第一天就以幫助他人為樂,展現了對社會的關心和愛心,去幫助那些需要幫助的人,給他們提供了食物,讓我們度過一個溫暖的新年,這種善舉不僅給予了他人希望和幫助,同時也讓我們自己感到喜悅和滿足。



在迷茫和自我鬥爭中,我還是決定堅持再繼續做伊利華報,我明白這是我成長最好的舞臺,可是財政收入一直負數,就像你在學校讀書,財政一課一直停留在原地,現在更難,就像我自己認識,這是我的社會大學,22年,我看到我自己的成長歷程,我在矛盾中尋找平衡的出路,我感謝所有支持伊利華報的集體和個人,還有伊利華報的全體同仁無怨無悔繼續前行,還要感謝企業個人的愛心讓我更加堅定信心,我還會堅持。



伊利華報

2月10日正月初一,上午9:00在Elizabeth Baptist Church 發放 food pantry, 天下着細雨,排着長長的一條龍的車,在等待着義工給食物,這是伊利華報去年9月參加龍舟船比賽認識的新朋友



匹茲堡華人2024新年廟會

匹茲堡有一個迷人的華人社區,他們積極向上,2月3日在主流的匹茲堡卡內基博物館里
由匹茲堡旅美華人科技協會與博物館合作舉辦了華人2024年新年“廟會”。政府部門的領導從頭到尾觀摩,有80%藍眼睛的觀眾擠滿大廳。美國匹茲堡卡內基博物館(Carnegie Museum of Art)該博物館於1895年由鋼鐵大亨安德魯·卡內基創立,是美國第一批現代藝術博物館。
卡內基博物館收藏了來自世界各地的超過30000件藝術作品,包括繪畫、雕塑、攝影和裝飾藝術品等。其中的作品涵蓋了從古代到現代的不同時期和風格。博物館的收藏重點包括歐洲繪畫和雕塑、美國藝術、非洲藝術和亞洲藝術等。博物館還設有教育和研究項目,致力於推廣藝術教育和文化交流。

匹茲堡名人KK早上九點就開始忙碌起來。在正式開始的“廟會”的十一點之前,高准漂亮的“雕塑大廳”就人頭攢動。
KK帶著幾位朋友負責寫對聯,剛佈置好展台,就有人來開始求字。一直到下午五點,六個小時之內,兩人兩支毛筆幾乎沒有停下來過。

來參加活動的朋友求寫對聯,求福字,求中文名字,求扇面等的絡繹不絕,一時還排起隊來。求字的差不多半,洋人各半,大家拿到書寫好的或對聯,或福字,用英文名改好的中文名,或扇面,都歡天喜地,尤其是洋人,他們更感到新奇而開心。讓大家試一試中華民族傳統文化的一個特色。

我2年前介紹中國著名的京劇演員宋保羅的女兒宋飛鴻特地從費城駕車5小時到匹茲堡,這次她們是三代同堂一起來匹茲堡,到了匹茲堡連續2天演出,第二天廟會觀衆看了不過幾,還再加一場,這次讓我親眼目睹了她外孫的天才,在美國出生成長一口中文還能背誦詩歌,唱京劇,這家人就是一個傳承、傳播“中華文化”的樣板,她們的作品是可以放進教科書里。



女兒的眼里,母親很會玩,猜謎語,做手工,搭帳篷,改歌詞,樣樣會又敬業。她把歌詞改得很搞笑,她的行為言語經常讓我笑得趴在地上起不來,肚子都笑痛了,差點笑死。母親有杭州人的獨立和細膩,實話總憋不住要說的,也很善良,跟我的外公一樣。善待老人孩子小動物,鼓勵忘年之交,總想着別人不容易,到哪里都愛國愛民,重視對下一代下二代的教育。

在中國是這樣,在美國也是這樣。我母親最近在我兒子一起表演一段戲,叫《乳娘授槍》。講的是靖康之恥的故事。也可以說是一個杭州婦女的故事。北宋被滅了,南遷避安、金兵攻破瀋州殺了節度使陸登,帶走了他的兒子陸文龍。陪隨的乳娘教孩子雙花槍術,人倫道德,及報國恨家仇。

我兒子演陸文龍。其實我從未聽說過任何別的地方把這麼悲壯的情節讓給奶媽,對京劇見識太少,也肚子都笑痛了,差點笑死。母親有杭州人的獨立和細膩,實話總憋不住要說的,也很善良,跟我的外公一樣。善待老人孩子小動物,鼓勵忘年之交,總想着別人不容易,到哪里都愛國愛民,重視對下一代下二代的教育。

我兒子演陸文龍。其實我從未聽說過任何別的地方把這麼悲壯的情節讓給奶媽,對京劇見識太少,也肚子都笑痛了,差點笑死。母親有杭州人的獨立和細膩,實話總憋不住要說的,也很善良,跟我的外公一樣。善待老人孩子小動物,鼓勵忘年之交,總想着別人不容易,到哪里都愛國愛民,重視對下一代下二代的教育。



春節期間我去看望非裔朋友L. Carlisle Woods 夫婦,幾個月前Dr.Woods出了一場嚴重的車禍……幾個月後Dr.Wood出現在我面前是一個更健康更年輕的人,他們都過了70歲,可是看上去就像五六十歲的人精神。
今年一月Dr.Woods夫婦去加納兩周,在那里Dr.Wood被任命為酋長(Ohene),而她太太則獲得了王太后(Ohema)的頭銜,他們對我說,他們發現那里存在與美國類似的問題,其中兩國都以英國為基礎建立了自己的教育體系,而英國最著名的教育家之一曾嚴厲批評過英國的教育體系。

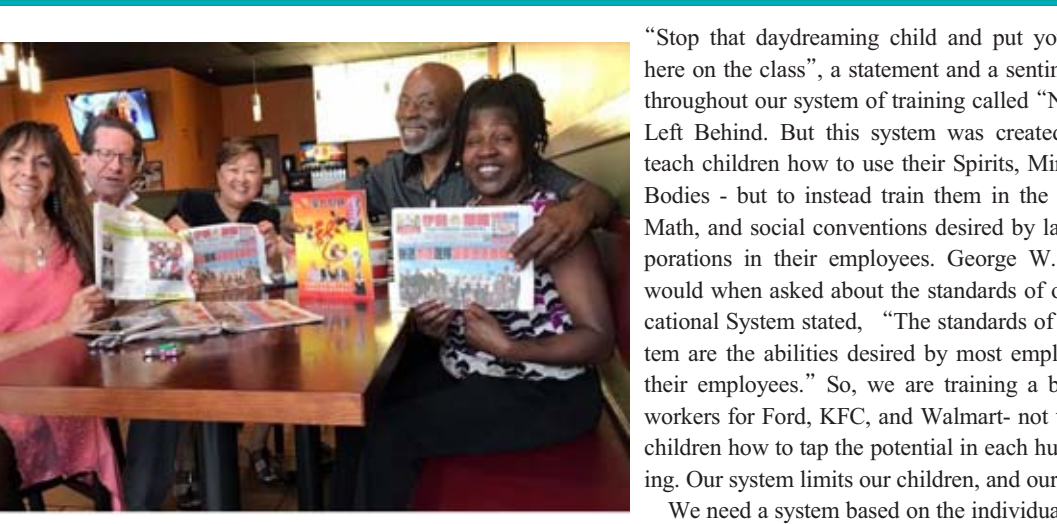
世界著名的英國教育家肯尼思·羅伯遜 (Kenneth Robertson) 因癌症於2020年8月21日去世,他提倡創造力和更加多樣化和個性化的課程,他表示:“我們的教育體系已經開採-就像我們為某種特定商品開採地球一樣,對於未來它不會為我們服務。

Dr. Woods 告訴我並且讓我看到最近一篇驚到了我眼球的文庫:世界快死了,卻沒人注意到。文章提到:即使誰都沒有注意到,那百分之一多藏必厚亡的巨富人類精焉能不知? 就像疫情到現在都不知道是怎么發生的一樣,給人們帶來恐懼,接着這個世界還會做什么?
據說:以色列史學家赫拉利,瑞士物理學家馬約爾先後指出,這個世界上的有些精英們他們也許真不會死亡,他們自稱2024年將要有100萬人從地球出發遷居火星,他們身體壞了可以化為硅基,不但得以永生,還能出人諸維,遨游宇宙,勝似金丹換骨,用不着為其他人的命運擔憂。
聽聽都可怕,自從幾百萬年前人類從非洲猿類中分化出來,開始走上不同的演化道路至今,仍有百分之九十九的DNA和猩猩相同。《全方位

的無限》作者,理論物理學、生物物理學家戴森,和生物化學家哈金斯,把核冬天的陰影和其他非自然力導致的滅絕災變可能,歸因於這個“人的獸性”,即“自私基因”,言之成理。加上那百分之一向往真善美的“非自私基因”,應了一句古老的格言:“獸性加神性等於人性。”人類文明,是百分之一神性的產物。宗教文明把獸性看作人的原罪孽障,力求通過信仰與自律,尋求救贖與超越。但是擋不住拜物教橫行,擋不住有錢能復鬼推磨……

世俗文明致力於人類獸性的約束:訂立憲法,定義政府,制衡權力。但是治不了權錢交易,治不了竊鈎者誅竊國者侯……兩種文明互補,本來是人類進步的雙翼。
疫情以及怪病殺遍全球,讓人民感受到懸崖在前,冰凍三尺,非一日之寒,我再次深深感到,渺小個人在巨大命運面前無能為力,願新的龍年開始,危機早些過去,孩子們的將來,能有一份祥和。就像Dr.wood說的“不讓一個孩子掉隊”,我認識他們夫婦已經很多年了,他們一生從事教育。

Ghana/USA:
Educational Direction/Process
By-Dr. L. Carlisle Woods RN MD MetD1
CEO of P.R.U.F.
After my wife and I recently returned from our two week stay in Ghana, where I was made Chief, (Ohene), and she adorned with the Queen Mother's, (Ohema), title, we noticed similar problems there as in the USA, where both nations had modeled their education system from the British example that has been soundly criticized by one of its best known educators, Sir. Kenneth Robinson. Sir. Kenneth Robertson, world



renowned British educationalist, who died 8/21/20 from cancer, promoted creativity and more diverse and individualized curricula stated, “Our educational system has mined or minds - in the way we strip mine the earth for a particular commodity, and for the future it won't serve us. We must rethink the fundamental principles on which we're educating our children”: Sir Kenneth Robinson's 2006 Ted Talk, “Do schools kill creativity?”, remains the organization's most popular presentation, (had almost 75 million views April 17th, 2023). ‘Education is not the learning of facts, but the training of the mind to think.’ Albert Einstein.
Imagination, as the author of creativity, is one of the main functions of the spirit according to the Trivalent Understanding Noetics, (T.U.N.), and it is soundly discouraged in all our training, (educational), institutions,

“Stop that daydreaming child and put your mind here on the class”, a statement and a sentiment felt throughout our system of training called “No Child Left Behind. But this system was created not to teach children how to use their Spirits, Minds, and Bodies - but to instead train them in the English, Math, and social conventions desired by large corporations in their employees. George W. Bush - would when asked about the standards of our Educational System stated, “The standards of our system are the abilities desired by most employers in their employees.” So, we are training a bunch of workers for Ford, KFC, and Walmart- not teaching children how to tap the potential in each human being. Our system limits our children, and our future. We need a system based on the individual's ability to direct their Spirit to engage their Minds and the Understanding of their Knowing of their being, (see definition and demonstration of the difference between knowing and understanding and why it's important). How and why to direct their minds into enabling paths, not only elevates the person it directs both the individual and the culture- forward.

Understanding how to coordinate the best functioning of your Trivalency is basic to the best of humanity and should be the basis of all teaching/pedagogic pursuits. Without this understanding - you are trying to compete in a Drag Race without understanding how a clutch and stick operate in coordination with the gas and brake pedal, (“I raced at Alton drag back in the day.”). You can do it, but nowhere near as well as those with the best understanding and coordination of those cooperating units.
Education should always start with an Understanding be-

tween what the student “knows” and what they “understand”. Then that Understanding should be expanded and explored to answer basic questions about What, Who, Where, and When the student is, so that the Why of their being becomes clearer.
The functioning of their Spirit to direct and focus their Minds should be pointed out as they think about any question, problem, or situation. Changing or altering the images or visions of a situation profoundly changes the the circumstances and the solution.

The Trivalent operations of humanity are very well known but little understood - which should now be one of the major foci of all educational institutions and educators. To find out more about this offshoot of Noetic Science visit - Prometheus Reborn Universal Foundation, (P.R.U.F.) on Facebook; or on YouTube check out “The Mettah Channel”, (peek the spelling,) for all our podcasts and videos.
P.E.A.C.E. *(Proper Education Always Corrects Error)



新年警惕:世界快死了,卻沒人注意



編者按：今年感覺全世界的人都在過中國新年，好朋友李敏儒先生回到他闊別27年的家鄉長沙過新年，他感受到朋友的真誠友情，感謝他推薦了他的好朋友的佳作，給伊利華報的讀者分享：

二十七年回家鄉，
餐餐團聚親友忙。
瀏陽河畔放花炮，
老夫聊發少年狂。

上次在家鄉長沙過年，還是1997年。二十七年前，北辰三角洲還是一片荒灘，如今卻發展為央視春晚分舞臺。長沙黃興南路，變成熱鬧非凡的步行街。當年的八角亭，現在矗立了摩天大樓國金中心。那時年夜飯在家里做，現在都是在餐館吃。那時長沙大街小巷放鞭炮，現在卻到郊區，公園空地放煙花。

家鄉變化大，不變的是濃濃的鄉情、親情。家鄉，生我養我的地方，有親人、朋友、同學、老師、同事、鄰居仍然在牽挂你。不管走多遠，離別多久，情感率在家鄉的心上，系在我的心頭。春節期間，餐餐接連不斷。見到當年燒鍋爐的工廠同事、朋友。他們那時知道我偷聽敵台自學英語，卻無人舉報，我至今感激。



（圖一）湘陰酒廠同事、朋友
我見到了省建六公司子校的老師同事，當年他們支持幫助我參加高考，情誼至今難忘。（圖二）
子校老師，人間重晚晴
三十除夕，兩餐團年飯，一是與大哥、四妹及家人團聚。（圖三）
另一頓團年飯是與二舅表兄弟姐妹一起歡聚（圖四）。

大年初一，大舅家表哥宴請。（圖五）

大年初一，給李家最年長的姐姐拜年。（圖六）

大年初一晚，返老還童，放起了花炮！（圖七）

接下來老友歡聚，上世紀70年代，80年代的朋友，久未相見，一見情誼仍然如故。其中就有我推薦的《新疆徒步2400里》的作家黃新心。他是武大新聞系第一屆學員，我當時是中文系老師。他至今還保留了我上課的聽課筆記。非常難得的情誼。（圖八）

大年尚未過完，心里充滿感動。借用表兄劉超邦的詩結束本文：

舊時山巒舊時江，
兒時悲喜共珍藏。
二十七年得一聚，
觥籌交錯話麻桑。



簡單四字受用終生——武漢大學首屆新聞系瑣憶

黃新心

武漢大學新聞系正式成立後的次年，即1984年，招收了第一屆新聞學專業本科生，同時應國家廣播電影電視部的委託招收了一個兩年制的“新聞干修班”。這個班的學員全部是南方10省（區）的廣播電視新聞從業人員，通過全國成人高考的方式錄取的。其中：湖北28人、湖南4人、貴州3人、四川、安徽、陝西、江西各2人、河南、廣西各1人。我有幸被錄取到干修班，當時任長沙人民廣播電台總編室主任，因此被系里指定為第一任班長。這樣，我比其它同學有了更多接觸系領導和老師的機會。將近40年了，回想起進校的情景，我最先想到的是兩位老師講話中用的兩個詞。簡簡單單四個字，卻讓我受用終生。

“受眾”

當年新聞系教授何微先生，是劉道玉校長親自寫信、發電並多次派人赴西安請來南下執教的，一到校就創辦了武漢大學新聞研究所並擔任所長。我們的《新聞理論》課自然是由他講授。何老的第一堂課給我印象最深的是用了“受眾”這個概念。以往我們在提到新聞媒介接受者時，都是分別使用“讀者”“聽眾”“觀眾”這樣的說法，而“受眾”一詞，將信息傳播的接收者全概括了，宏觀上是一個巨大的集合體，微觀上又是多樣性的人。當時我第一次聽到這個提法，覺得既新鮮又實用，聽課完了以後，便趕緊寫了一篇文章，發表在長沙的廣播電視報《空中之友》，文章着重介紹了這位新聞界的老前輩，先後擔任過新華社山西分社、北京分社、江蘇分社社長、《陝西日報》總編輯等職。同時還轉達了何老關於“受眾”的提法，認為值得認真琢磨。

後來才知道，新聞傳播活動中，究竟是傳播者為中心還是接受者為中心，一直是眾多學者研究和討論的焦點之一。到二十世紀初，“受眾社會理論體系”逐步形成。而到二十一世紀，網絡的興起使得“受眾”的範圍越來越大，隨之而來的“受眾即市場”的傳播理念有着極大的局限性，甚至帶來負面效應，以至出現了電視媒體的“唯收視率論”。回頭來看，何微先生作為資深的新聞工作者，全國第一家新聞學術理論刊物《新聞研究》的創辦人兼主編，有着對新聞理論很深的研究和敏銳的觀察。而當時正是“受眾”二字，使從事新聞工作多年的我，明顯感到自己專業知識尤其是理論修養的不足，值得從頭認真學習。自那時起便對新聞理論的動態格外留意，而畢業後照樣密切

關注新聞傳播理念的變化和發展，不敢懈怠。即使退休後被湖南省廣播局聘為“閱評員”，仍注重這方面的繼續學習。

何老的《新聞理論》課共有五大講：一、新聞學是一門獨立的科學，二、新聞事業的性質，三、新聞、四、關於新聞的真實性，五、新聞價值。每一講又設若干章節，有概述，有分論，有史料，有例證，引經據典，娓娓道來，讓我們人心入腦，受益匪淺。而作為年近七旬的老人，他說：“我來武漢大學，一不為官，二不為名，三不為利，為的是把武漢大學新聞系辦成全國第一流的新聞系，為的是把我們的學生個個都培養成合格的新聞人才。”這樣的精神追求，更是讓我至今仍對他老人家無比敬佩和深切懷念。



何微教授1984年與我的珍貴合影。

畢業前夕，何老給我親筆留下的贈言是：“廣播電視是人民的事業，為人民而刻苦鑽研艱苦奮鬥，其樂也無窮！”

“後勁”

武漢大學新聞系首任系主任是從中文系請來的吳肇榮教授。吳老師溫文爾雅，書卷氣十足。記得他第一次對我們干修班學員講話時，希望我們通過學習，增強後勁。對“後勁”二字，我當時並不知道最初出現在《左傳·宣公十二年》且有多重解釋，只偶爾聽飲酒的人提到過。吳老師卻用得如此變通，而又十分貼切，讓我眼前一亮，豁然開朗，留下了深刻的印象。以至於畢業回長沙後，在召集市電視台和電台的新聞部記者首次會議上，我也“照葫蘆畫瓢”用了“後勁”的說法。

吳主任不光這麼說，而且還帶領全系的老師

們，從課程設置到教學環節，都奔着讓我們“增強後勁”的目的，儘可能地讓我們拓寬知識面，強化吸收力。吳老師自己開的課是《當代文學》。其他老師的課，印象比較深的有：系黨委書記兼系副主任吳高福老師的《美學概論》、系副主任樊凡老師的《新聞寫作》、曹光瓌老師的《中國新聞事業史》、周運清老師的《社會學基礎》、李敬一老師的《古典詩詞欣賞》、邵建華老師的《寫作》、劉晨鋒老師的《歐洲文學史》、徐德寬老師的《旅遊地理》。還有《新聞採訪》《古代散文》《現代漢語》《英語》等。干修班的同學們除了學習涉及面廣泛的各科課程外，還經常到別的系去旁聽自己喜歡的課，去參加學校舉辦的專題講座。正是這種如飢似渴地對知識的吸收與接納，通過兩年學習回到原單位之後，大都顯露出強有力的“後勁”，成了工作中的業務骨幹或者領軍人物，有的甚至跨界嶄露頭角。

畢業一年後的1987年5月，我收到了吳肇榮老師惠贈的新作《中國現代作家型記者》，不由得心頭一熱，涌上難以言狀的感動。我是1979年底入職任記者的。這之前的1975年，我的小說處女作《長在屋里的竹筍》就在全國引起討論。1976年，上海美術電影製片廠將我就此小說改編的同名劇本攝製成我國第一部水墨剪紙片，1978年獲得國際動畫電影節一等獎。1979年3月，我成為了中國作家協會湖南分會會員。1982年，我編劇的中國第一部幼教題材的電視劇《楊老師》由湖南電視台拍攝，獲得全國優秀電視劇“飛天獎”。這些情況，我入學後吳老師或許都知道。在他眼里，我也算得上一名“作家型記者”了，所以他單獨送了我一本。

吳肇榮教授1987年惠贈的學術專著（右圖）。“新心藏書”印系車英教授1986年友情雅鑒。

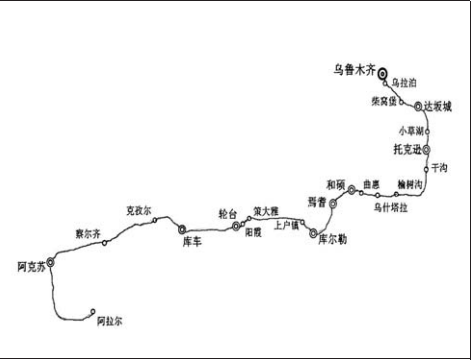
拜讀完吳老師22萬5千字的專著，除了對其中的一些論述感同身受之外，也引起了對自己的職業走向的思考。兩年之後，我調入省廣電，成了一名專職編劇。爾後，我編劇的作品，有兩部在全國優秀電視劇劇本評獎中獲獎；有9部電視劇、1部廣播劇獲“飛天獎”“金鷹獎”“五個一工程獎”等國家級大獎，其中電視連續劇《大學女孩》還被中宣部列為“五十年大慶”十部重點獻禮劇目之一。此外，還出版了兩本報告文學：《老兵好帥》（袁隆平序，國防科技大學出版社出版）《大愛媽媽》（湖南少年兒童出版社出版）。每當我

重新翻閱吳老師的罕見的跨學科研究專著時都想，這或許夠得上吳老師所希冀的“後勁”吧？感激之情，不盡綿長。



編者按：黃新心，作家，武大新聞系畢業，國家一級編劇。曾任湖南電視節目中心藝術室主任。《新疆徒步 2400 里》，是他依據自己在 1966 年 11 月底至 1967 年 1 月下旬真實“日記”的基礎上撰寫的“回憶錄”，記錄了那個特殊年代一群年青人“步行串連”的一段特別經歷。有着鮮明的時代印記和異樣的歲月風情。引人入勝之中隱含催人向上之意。作品取材獨特、視角新穎、頗具史料價值及文化交流的意義。正如“題記”所言：“中國內地上世紀一段青春萌動的實錄，特定時期課題研究可參考的文學信史”。本報特此連載。

第一章 寒意襲人走西口



星城長沙的“長郡中學”，是清光緒三十年（1904 年）由長沙知府顏鍾麟創建的，始稱“長沙府中學堂”，1912 年改建為“湖南長郡公立學校”，曾經造就了徐特立、周世釗等一代名師，還孕育了郭亮、任弼時、李立三、肖勁光等志存高遠的青年才俊。不過，我進初中時，學校早已更名為“長沙市第二中學”。

1966 年 5 月中旬，在長沙二中上高三的我，功課復習得差不多了，體檢也做完了，準備參加高考，正做着上大學的美夢。一夜之間，突然學校停課了。接下來的形勢發展更是讓我和同學們都感覺到，上大學看來是沒指望了。怎麼辦？突然之間似乎走到了人生的十字路口，往下該何去何從呢？

於是有一天，我和班里平日關係比較好的彭龍正、唐建國同學，相邀着來到河西嶽麓山上的愛晚亭，攜負巍巍青山，面朝滔滔江水，翻來覆去思量着，討論着，想給自己尋一條出路。



長沙岳麓山愛晚亭

麓山楓葉正青青。長年接受“為國為民建功立業”理念熏陶的我們，面對崎嶇，依然一腔熱血，內心深處萌發着話劇《年青的一代》中地質學院畢業生肖繼業和林育生一樣的情懷，要奔向祖國最需要的地方去。當時，影院里正在上映八一電影製片廠攝製的藝術紀錄片《軍墾戰歌》。美麗富饒的廣袤大地，悅耳動聽的“邊疆處處賽江南”，令我們怦然心動：走，參加新疆生產建設兵團去！

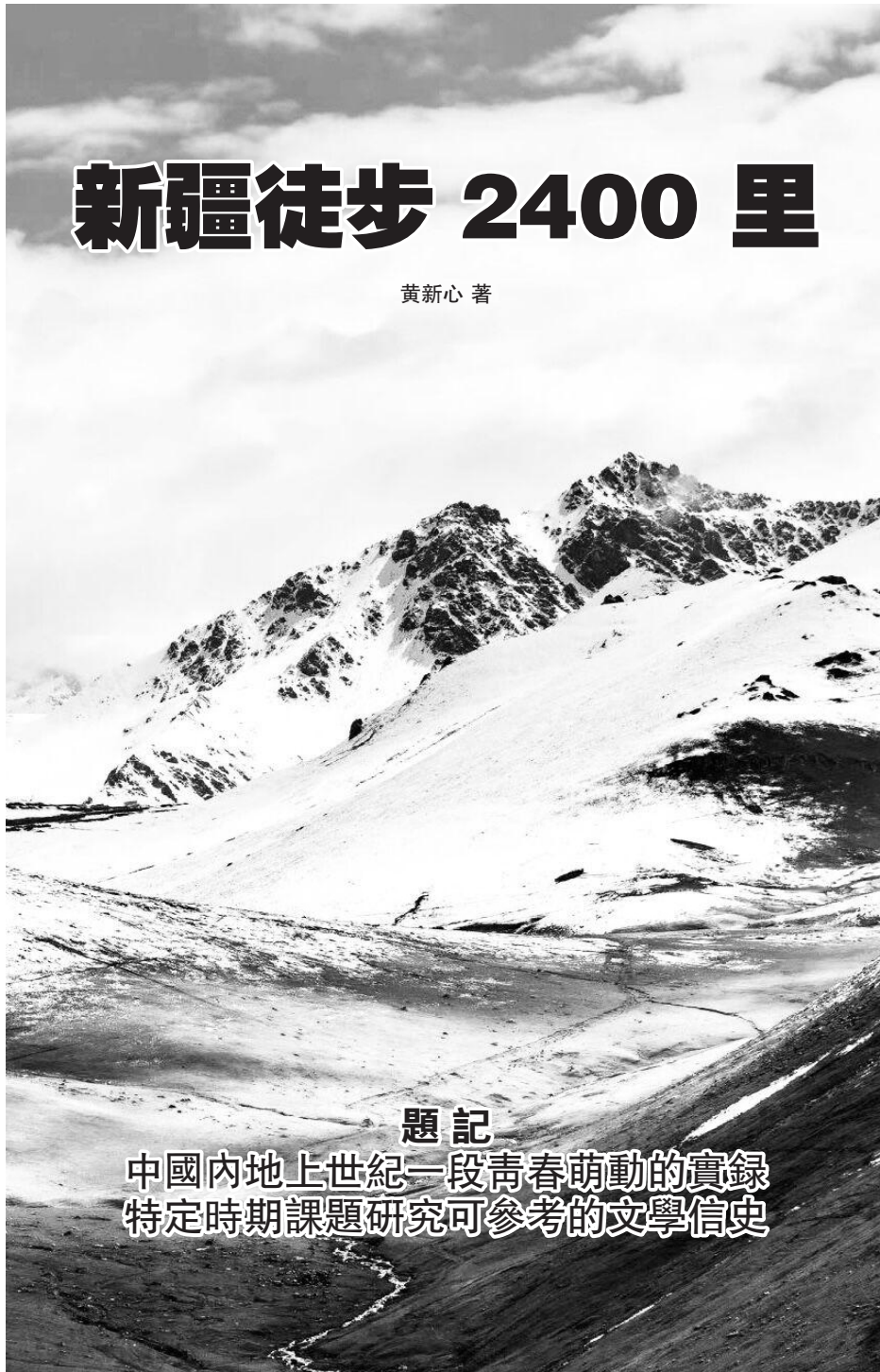
接下來，我們便去找學校開具去新疆的介紹信，但被學校拒絕了。

同年 9 月 5 日，中共中央和國務院發出組織高等、中等學校學生代表和教職工代表到北京參觀學習的通知。《通知》中說：“來京參觀一律免費乘坐火車，到京之後的伙食住宿由北京市負責安排，在京時費用由國家財政開支”，進京串聯便由此應運而生。



擁擠的火車車廂

隨後，進京串聯又很快發展為全國大串聯，凡是外出串連的，只需要帶上自己的學生證，坐火車不用自己掏錢，到那都有“接待站”負責食宿。消息一傳開，不管有沒有參加“革命組織”的同學們，都紛紛相邀結伴，像“執行最高指示不過夜”一樣，立馬各自選擇目的地拔腿就走。大串聯很快形成了特殊年代以“革命的名義”走南闖北、東奔西跑的旅遊高潮。



新疆徒步 2400 里

黃新心 著

題記
中國內地上世紀一段青春萌動的實錄
特定時期課題研究可參考的文學信史

於是在 11 月中旬的一天，我和唐建國去找彭龍正，想約他一道去新疆。誰知他已經和另一個班的同學上了火車，家里也不知道去哪里了。我們倆估計彭龍正一定會去新疆，便邀上班里個子最小的一位同學，打算先到北京，然後乘京蘭線轉蘭新線去新疆。

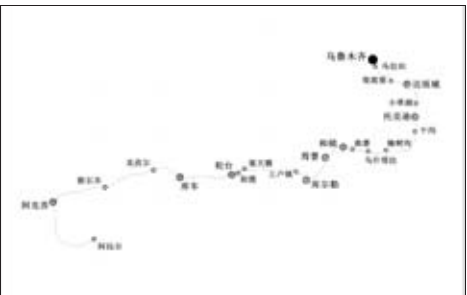
到北京後，我們先後去了天安門廣場和幾所大學。到處人頭攢動，摩肩接踵，熱鬧異常。頭一回出遠門，初次見这么大的陣仗，當時真有些懵懵懂懂。

當坐上北京開往蘭州的火車時，發現車廂里塞得密不透風，連茶几上、座位底下、行李架上都滿是人，走道上根本無法挪動。我們連伸腳的地兒都沒有，開車後好長時間都是站在過道的廁所里。後來勉強進了車廂，也只能前胸貼後背地擠成一團，迷迷糊糊地一路晃晃蕩蕩。只記得途經內蒙古呼和浩特和浩特時是上半夜，車窗外狂風刮起沙塵漫天呼嘯，怪嚇人的。

好不容易到了蘭州，我們在接待站住下來，並且登記了預定去烏魯木齊的火車票，沒想到左等右等，過了一個星期仍然沒有取到票。人的忍耐力總是有限度的，小個子同學覺得實在無法再這麼耗下去，直接打道回府了。我和唐建國心想，反正又不要我們掏錢，有票沒票還不一回事？於是在一個月黑風高的夜晚，趁着人多擁擠，在混亂之中上了一個開往烏魯木齊的火車。

第二天早上醒來朝列車窗外看去，發現沿途房屋樹木都十分稀少，可以說是荒無人煙。時值寒冬，天空中紛紛揚揚下着雪，遠近皆白茫茫一片，除了車輪撞擊鐵軌的單調聲響之外，萬籟俱寂，既陌生又夢幻。我至今仍清楚地記得自己當時的內心感受，彷彿一下子進入了安徒生筆下的童話世界。

第二章 天山九場磨嘴皮



在火車上顛簸了好幾天，我倆終於在 11 月 26 日晚上抵達了烏魯木齊。從車上下來，能穿的衣都上了身，仍感寒風刺骨，一輛大客車很快把我們拉到了八一農學院的接待站。在那里，我們憑學生證做了登記，可以免費食宿。

在那個買什麼東西都得憑票證的年代，在外吃飯除了付錢還得付糧票，當時我身上還有全

國糧票五斤四兩，便向接待站借了三元錢。



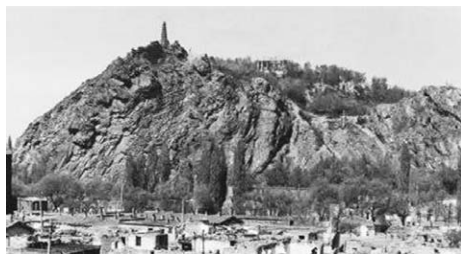
烏魯木齊火車站



八一農學院

初到烏魯木齊，印象最深的是市中心的紅山。遠遠望去，懸崖峭壁呈褐紅色，山體巍峨，氣勢雄偉。另一個印象就是每幢樓房的正面都有顯眼的年份標記，一望便知是哪一年建造的。

走在陌生的林蔭道上，我們第一次聽見維吾爾族老鄉揚起鞭子趕着馬車，嘴里哼唱着悠揚的民歌怡然前行，不由得生出一種身在異域的新奇感。



烏魯木齊紅山公園

到附近的早市轉了轉，發現了一樁怪事。很多人在搶着買剔得乾乾淨淨的“羊骨架”，上面幾乎沒有什麼肉。我們問了一個衣着打扮像是漢族人的中年婦女，這是干什么用。她說是用來熬骨頭湯，熬出來的羊湯味道特別鮮美，可以直接喝，也可以用來煮麵條和饅頭。

湯喝完了，骨頭還不能扔，再找一根吸管把羊骨髓吸出來，這可是羊骨架的精華所在。她說得神乎其神，我們像是在聽天方夜譚。令我們萬萬沒料到的是，當我們返回八一農學院，再次從住宿房間出來時，剛下樓道沒幾步，突然看見彭龍正匆匆忙忙地正從樓道下方往上走。雙方俯仰對視的剎那間，我們三個人幾乎同時驚叫起來，很快緊跑幾步相擁到一塊。交談中，彭龍正告訴我們，他是跟隨幾名赴上海的同學一道出行的，途經杭州時同學們下了車。他獨自一人坐到徐州，然後轉隴海線到了蘭州，再從蘭州轉車，走走停停好幾天才來到烏魯木齊的。下車後，一直住在新疆醫學院。這些天連着跑了好幾所大學的接待站，看我們是否到了烏魯木齊。就在前幾分鐘，在八一農學院的接待站，才查找到了我們的姓名和住宿的房間號。



臨時乘車證

目的地平安抵達，人也齊了伴，下一步就得上新疆生產建設兵團去。經過一番打聽，得知烏魯木齊市郊有個“兵團農六師天山九場”，分南北兩區，南區沿烏庫公路兩側，北區為山溝丘陵谷地，市里有一趟公共汽車可直達，終點就是九場場部。我們頓時喜出望外，連忙揣着烏魯木齊市發的外地革命師生公共汽車《臨時乘車證》，三步並作兩步地上了一輛開往天山九場的公共汽車。

場部的毛參謀長接待了我們。他中等身材，魁梧結實，“一顆紅星頭上戴，革命的紅旗掛兩邊”，看上去十分英武。我國民間有“闖關東”“走西口”的說法。毛參謀長得知我們是“口”里來的中學生，十分熱情，忙不迭地給我們端茶沏水，還安排我們吃了一頓新疆風味的豐盛午餐，其中就有羊骨頭湯，果然鮮美無比。後來得知我們是想參加生產建設兵團，下子神情變得嚴肅起來。他告訴我們，新疆生產建設兵團是一個“準軍事實體”，設有軍事機關和武裝機構，沿用軍隊建制和軍隊職務稱謂。正因為如此，進兵團相當於參軍，不能就這麼簡單地接收我們。

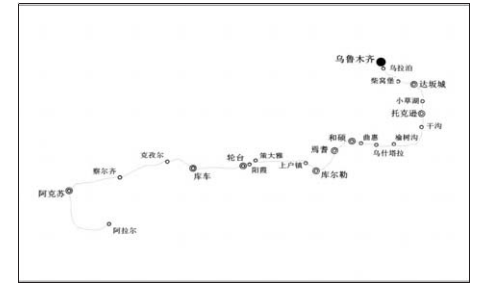
我們三人輪番上陣，你一言我一語地反復說明加解釋，《軍墾戰歌》激起了我們的熱情，千里迢迢來到新疆就是想來向解放軍學習，成為生產建設兵團的一員，建設新疆，保衛新疆。決心已下，我們不打算再返回去。可是，任我們喉嚨講干、嘴皮說破，毛參謀長以“兵團有鐵的紀律”為由，始終不鬆口。

天色漸晚，毛參謀長看了一下手錶，說是場部不能留宿，返回烏市的最後一班公共汽車很快就要開了，再不走就趕不上了，於是連動帶拉地將我們仨請出場部，送上了公交末班車。

來時懷揣一團火，回程失意透心涼。我們三人坐在空空蕩蕩的公共汽車上，都一言不發。之前早就聽說過“八千湘女上天山”的故事：50 年代初，一批湘籍女青年，在條件極其艱苦的歲月里，把自己的花季年華、青春熱血留在了戈壁灘上，在新疆生產建設兵團“戍邊墾荒、開發邊疆”的偉大征程中做出了巨大貢獻。我們同樣來自湖南，同樣想參加建設兵團，好不容易輾轉超過萬里至此，沒料到卻被拒之門外。

車窗外大雪紛飛，一路上顛簸不止。明天的路該往何方？

第三章 五湖四海長征隊



“屋漏偏逢連夜雨，船遲又遇打頭風”，想進生產建設兵團的意願剛剛落空，立馬又聽說中央剛剛發出了結束串聯的通知，要求在外串聯的人員趕快返回原單位“就地鬧革命”。

早些日子到達新疆的還好說，我們才來只幾天，腳下的地皮還沒踩熱就要拔腿離開，實在不情願。來烏市的外地學生很快走了許多。可還是有好幾百人不願意馬上離去，於是推舉以北京大學學生為主的幾名代表找自治區黨委談判，依據中央通知中“支持徒步長徵串聯”的提法，要求先在新疆境內步行串聯，完了再坐火車回去。

自治區黨委同意了外地學生的要求，決定成立“五湖四海勞動大軍長徵隊”，從烏魯木齊出發，步行到南疆的塔里木農墾大學，沿途參加廠礦企業的勞動生產。塔里木農墾大學位於塔里木河畔的阿拉爾市，是為了屯墾戍邊和開發塔里木對各類人才的需要，於 1958 年創建的，由王震將軍擔任名譽校長。從烏魯木齊步行到塔里木農墾大學，全程共 2400 多里，預計要走一個半月。

消息傳來，我們“絕處逢生”，立馬就到指定的“天山大廈”報名參加了長徵隊。當時，有內蒙古農牧學院的幾名大學生，在中央通知下達前已經取得了火車票即將去長沙，聽說我們是長沙來的，還主動為我們理了頭髮。（未完接下期）

海老 KK 2024年二月詩作

和詩友詩詞三首：《五言·冬夜》

為和海淵、海牙詩，步韻。

殘月擔商參，銀漢照孤心。白雲千里，清江億萬林。花飛詩吟雪，風嘯聲撫琴。不覺娥眉斜，頃忽夜已深。

注：商參~商、參二星。娥眉~農曆二十三的殘月。2024年2月1日凌晨于維羅納自寓

海淵原詩：

歲末有感步韻王維酬張少府 / 海淵

歲末多蕭瑟，易成浮客心。寸箋鋪翰墨，薄履繞枯林。屈指盤餘事，傾囊惜鬢琴。但歌生意久，不問道窮深。

2024.2.1,

五律 海牙原詩：

《歲末風雨前獨自登山》

拔牙 跑群近日號召跑山，新挑戰，心癢難耐但人菜，力有不逮。暴風雨將至，一早閑來，想趁雨前小小躍躍一團湊一下跑群的熱鬧，跑了一個糖包子小山。上山時風漸起，但是還暖和，下山時發現通到水壩的小路已經泥濘，徑旁溪谷水色渾濁。暴雨未至而山谷已顯痕，跟隨堂主步韻王維酬張少府，詩雲：不敢向孤絕，時來多從心。身閑無一事，投迹向山林。雲勢浮鷹翼，松風代碎琴。晨清寒未起，徑短濁溪深。

《五言·百年一瞬間》

和雨靈詩，步韻。人生樂是苦？吃米和吃鹽。一頭白髮滿，百年一瞬間。2024年2月1日于維羅納自寓

雨靈原詩：

《五絕·歲末時感》

文 / 遼媽雨靈 酒里三分苦，鍋中兩把鹽。一窗風雪滿，燈火照人間。

《如夢令·靡》

謝雨靈賀年詞，同曲牌步韻之和。

折腰只為斗米，人生是場悲喜。成敗一風吹，兩個鼻孔出氣。刀蜜刀蜜 不如從風而靡。

注：

刀蜜~貪小失大，利少害多。《語本·四十而章經》：“才色之與人，譬如小兒貪刀刀之蜜，甜不足一食之美，染有截舌之患也。”靡~這里作“傾倒”解(隨風而倒伏)。

2024年2月1日于維羅納自寓

雨靈原詞：

如夢令·臘月二十三(新韻)

文 / 遼媽雨靈 盤點一年谷米，掂量心中悲喜。噴噴挺腰吹，竈上堂前爭氣！抹蜜抹蜜，管個梢頭好柿。

《打油詩·辭竈》

農曆臘月(十二月)二十三、四，傳說中竈王爺辭竈上天庭例行向玉皇大帝彙報人間善惡，曰“辭竈”。

竈王爺本姓張，友仁兄弟是老鄉。臘月廿三上天庭，四時八節遞奏章。先燒一柱誠心香，再抹兩兩蜂蜜糖。玉皇跟前言好事，回來依然做竈王。

注：姓張~傳說中竈王爺姓張。與玉皇大帝同姓。

竈王爺姓張，實際上来源于明清，據說竈王爺名叫張單，又名隗，字子郭，其妻丁香。張單經商發了財後移情別戀于妓女海棠，還把丁香休了，連孩子都不要，丁香改嫁一砍柴郎。

張單整天花天酒地，很快敗光。海棠也在一次失火把家燒沒了之後跑了，張單只好以討飯為生。有一年臘月二十三的時候，他討飯到了丁香家，遇到了羞羞愧愧難當，一頭鑽進竈門裏餓死了。玉皇大帝知道了這事兒，覺得張單還知道羞愧，就封他為竈王，可見竈王爺本也是渣男。

友仁~玉皇大帝叫張友仁。無根據與竈王爺有直接血緣關係。既是同姓，稱兄弟可也。

蜂蜜糖~供竈王之家，在竈王爺辭竈前，敬香和在竈王爺嘴上抹蜜糖，讓竈王爺在向天庭奏報時只說好話。可見“行賄”古已有之，是中華民族文化傳統，國粹。既有“行賄”，則必有“納賄”，存在即“真理”嗎？

說明：傳說中，竈王爺是玉皇大帝派遣到人間考察一家善惡，左右隨侍兩神，

分別捧“善罐”和“惡罐”，將一家人所做善事惡事記錄罐中。竈王爺的原型很多：

《事物原會》中說“黃帝作竈，死為竈神”。意思是黃帝發明瞭竈，死後被尊為竈神。

《淮南子·泛論篇》中說“炎帝作火而死為竈”。竈王爺的原型又成炎帝。

《周禮》里“顓頊氏有子曰黎，為祝融，祀以為竈神。”竈王爺又變成火神祝融了。

《儀禮·特牲饋食禮》中“卒食而祭饗、雍饗”，“饗者，老婦之祭也。”竈神直接變成女性了。

《荆楚歲時記》中“竈神姓蘇名吉利，婦姓王名搏煩。”說竈王爺叫蘇吉利，竈王奶奶叫搏煩。竈王爺的性別倒是變了回來，但又多了個竈王奶奶。

2024年2月2日于維羅納自寓

《匹茲堡中華文化中心的農曆新年慶祝活動》

美國沒有東方文化習俗的農曆新年假期，關於華人社區舉辦農曆新年慶祝活動，都是由華人社區中熱心人士自發舉辦農曆新年的慶祝活動。

立春節氣之際“匹茲堡中華文化中心”舉辦了大型文藝演出。

在晚上七時文藝演出之前的下午四時，“匹茲堡中華文化中心”就安排了與中華文化相關的展示。

老朽今天以作為一個志願者，負責一個關於書法的展位，為大家寫春聯。

許多華、洋朋友對此非常感興趣，在兩小時之內，被要求寫出二十多幅對聯、福字、書籤等。

有一些挺有趣的事兒。

一位華人朋友要求寫一幅關於龍年的七字聯，但橫批卻要求寫“逢度必贏”，一看就知是賭場的常客。

一位華人餐館老闆，要求寫一幅于餐館工作相關的對聯。

還有一位洋人，到展台前來了多次，最後終於開了口，指指懷里的嬰兒說，太太是中國人，今天來不了。女兒生於虎年，屬虎，正一歲多點。想給家里掛一幅對聯，給太太和丈母娘一個驚喜。

我們就用龍、虎、和家庭和睦為內容，擬了一幅對聯，為他們家祈福。他十分開心。

我們的“寫手”志願者中一位女士，臨出一手漂亮的“瘦金體”，一位朋友指明要用“瘦金體”為他寫一幅對聯。

還有許多華、洋女孩喜歡自己動手寫毛筆字，雖然寫得不好或者壓根兒不會寫，但也拿起毛筆寫起來！場面十分熱烈。

由於需要在書法展台上服務，因此不能去劇場觀賞演出。詢問一些觀看演出的朋友，都說節目非常不錯。作為一個華人不多的區域，搞這麼一台節目十分不容易。這個老朽能理解的。

異鄉過大年，擺譜書對聯。都寓吉慶意，下筆順義緣。

注：義緣~公平合理原則。

2024年2月3日于匹茲堡劇院



《匹茲堡卡內基博物館里的華人農曆新年的“廟會”》

匹茲堡卡內基博物館在今天舉辦由匹茲堡旅美華人科技協會與博物館合作舉辦的華人新年“廟會”。

早上九點就開始忙碌起來。在正式開始的“廟會”的十一點之前，高雅漂亮的“雕塑大廳”就人頭攢動。

我和幾位朋友負責寫對聯，剛佈置好展位，就有人來開始求字。一直到下午五點，六個小時之內，兩人兩支毛筆幾乎沒有停下來過。

今天求對聯、求福字、求中文名字、求扇面等的絡繹不絕，一時還排起隊來...



求字的差不多華、洋人各半，大家拿到書寫好的或對聯、或福字、用英文名改好的中文名、或扇面，都歡天喜地，尤其是洋人，他們更感到新奇而開心。

今天我們還特地擺開了一幅大的“水寫紙”，讓來瀏覽的各類朋友自己學寫毛筆字，引起特別是洋人朋友的極大興趣。我們有專人在那里指導，讓大家試一試中華民族傳統文化的一個特色。

我們常常說要傳承、傳播“中華文化”，當然方式很多，但怎樣達到好的效果，確是值得研究的課題。

美國是一個由移民組成的國家，各種文化都可以在這里生存、表現、傳播。怎樣利用特定時間，把自己文化中最優秀、最吸引人的部分展示出來，引起大家的好奇、興趣，再鼓勵大家瞭解和學習，應該是一個好的、有效的方法。

華人社區，在一些特定的時間，比如農曆新年、中秋、重陽等這種延續以千年計的文化活動，聯合美國一些資源，搞一些有意義的活動，也許能潛移默化地傳承和傳播了中華文化。能夠延續幾千年而不衰的文化活動一定有深沉的人文因素，一定會打動其他種族人群的關注！

在自豪歡樂的氣氛中，也有一些令人心憂的事情。

有三位都是不久前來美國讀書的十五六歲的孩子，來求寫扇面。

一個要求寫“輻光養晦，再造時間”八個字，我有些詫異，太“成熟了”。問他確定要寫，他非常肯定，當然還是給他寫了。

第二個說就寫一個“空”字，我有些猶豫，孩子的媽媽在旁邊說，反面給他寫“喜樂”兩字，有媽媽的這個建議，就先給他寫一個“空”，等字迹干了，準備要翻過來寫“喜樂”時，孩子堅決說不要寫“喜樂”，媽媽也沒有辦法，就拿着“空”走了！

第三個說寫“無相”兩字，這也許跟佛學有關，但根據年齡，不久從中國到美國來讀中學的一個十幾歲的孩子，是不是完全理解“無相”的意義？或許他真理解？弄得我不理解了！

這里我不想深入討論這件事，免得破壞匹茲堡華人慶祝農曆新年的快樂氣氛。

但我確實為這些孩子先接受過的教育擔憂，是什麼樣的壓力，令幾個十五六歲的孩子，需要“輻光養晦”、一切看“空”而拒絕“喜樂”、要“外離一切相法”而“無相”。

人生走入一個極端，必然會跳到另一個極端，加州清華生的殺妻案就是另一個極端的現實版。

老朽現年八十有一，一事無成，尚不知“輻光養晦”；孤身一人尚不覺“空”寂；而還要理髮、刮鬍，讓自己看上去有個人模狗樣的“相”呢？唉！

其一：

傳承傳播是課題，優秀人本惹人迷。潛移默化潤無聲，自然而然感人黎。人黎~老百姓。

其二：

輻光養晦再造時，無相有相了事痴。腦空一切無喜樂，何如一具行走屍。注：了事痴~于事入迷。《晉書·傅咸傳》：“生子痴，了官事，官事未易了也，了事正作痴，復為快耳！”指凡事鑽牛角尖的意思。

2024年2月4日于維羅納自寓

《五言·無題》

沉沉心思庸，庸才一生空。七十始興學，八十製皮箏。少壯不努力，老大徒詭窮。山水伴暮年，詩酒南華夢。

注：七十始興學~指七十歲創辦“匹茲堡中華文化語言學院”八十製皮箏~指八十歲創辦《海老文集》五卷。皮箏，指縫製在舊時線裝書

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

《醜奴兒·冬姑宴》和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

《醜奴兒·冬姑宴》和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

的布質書皮。詭窮~技已窮盡，本領有限。南華夢~指“莊子·齊物論”“昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻適志與，不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與，周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。”大意是：“以前莊子做夢變成蝴蝶，一只欣然生動的蝴蝶，十分快活適意，全然不知道自己是莊周。一會夢醒來，依然是活生生的莊周。不知道到底是莊周做夢變成蝴蝶呢，還是蝴蝶做夢變成了莊周。莊周與蝴蝶一定有分別，這就是所說的物化。也就是變化的“彼此”同為一體，而不分彼此，消除物與我差別的境界。

2024年2月5日于維羅納自寓

《五言·共你一壺酒》

答遠方一摯友問候。

共你一壺酒，醉催三春柳。萬里存相思，千一不枯朽。

注：千一~多或少、時間長或短。

2024年2月6日于維羅納自寓

《五言·寫對聯》

前日于匹茲堡華人舉辦之農曆新年“廟會”，郡政府求一聯欲懸挂于郡政府。應改日寫成送往。

今擬聯如下：上聯：阿拉根尼河物華天寶；下聯：華盛頓君山人杰地靈；橫批：政通人和。

並作解釋文章一篇曰：上聯：阿拉根尼河流域物產豐富，是上天賜予的寶物；下聯：華盛頓君山是有靈性的地域，它撫育了杰出的人群；橫批：“政通人和”的意思是政治清明通暢、人民平安安居樂業。

“物華天寶”和“人杰地靈”是中國盛唐時期著名青年文學家、詩人“王勃”在一篇膾炙人口、流傳至今的文章《滕王閣序》中的兩句話。這兩句話是讚揚“滕王閣”所在的“鄱陽湖”周邊物產豐富、人才輩出的盛況。現在“滕王閣”的壁畫中，羅列了當地幾十名中國歷史上的政治家、思想家、和藝術家等的畫像。

“政通人和”是宋朝政治家、文學家、詩人、詞人“范仲淹”在《岳陽樓記》里的一句話。同樣《岳陽樓記》也是膾炙人口、流傳至今的一篇著名文章。

這篇文章里提出一個最著名對政治人物操守的理念就是：“先天下之憂而憂；後天下之樂而樂”。

意思是一個官員應該在人民之前就發現人民可能發生憂慮的原因；當官員解決了造成這個憂慮的因素之後，人民快樂了，官員才可以快樂。

小醉余醒後，信步沐斜陽。崖岸石嶙峋，寒江水蒼茫。暮年身何用，借春書吉章。紅聯寓公意，贈于官衙堂。

2024年2月7日于維羅納自寓

《浪淘沙·廟會》

于二月四日在匹茲堡卡內基博物館舉辦農曆新年“廟會”。

辛苦莫嗟嘆，只為了緣。新春廟會擺書攤。飽沾玄墨塗渥丹，吉詞藻翰。

殿堂設樂壇，將將聲鸞。雕塑宮里一日歡。琴歌曲舞神龍蟠，迎來新年。

注：了緣~了卻心願。渥丹~光艷紅色，指紅色紙張。吉詞藻翰~吉利詞彙、華麗文章。將將聲鸞~鸞聲、鸞鈴鳴聲。將將，金玉珠石撞擊之聲。《詩經·小雅·庭燎》：“君子至止，鸞聲將將。”

雕塑宮~“匹茲堡卡內基博物館”中的“雕塑宮”。

2024年2月8日于維羅納自寓。

《醜奴兒·冬姑宴》

和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

《醜奴兒·冬姑宴》和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

《醜奴兒·冬姑宴》和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

《醜奴兒·冬姑宴》和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

紙上已嗅一錢味，扇扇鼻頭捏捏鼻頭。滿口哈喇嚥下喉。翹首期待冬姑宴，度日悠悠蜜意幽幽。團年之鼎可函牛。

注：

《醜奴兒·冬姑宴》和嘉輝同調，步韻。這幾日“匹茲堡詩詞比賽評委商討藉農曆新年聚餐討論今年“華文詩詞比賽”實施方案。各位曬起提供之美味佳肴。見之垂涎三尺，故說吾先移植一牛胃和一豬嘴。嘉輝填詞《醜奴兒》戲之，吾和之如下：

冬姑~聚會主人姑娘之名中有一棟子“冬”字(全名不方便暴露)

鼎可函牛~函牛之鼎，形容盛美味佳肴的大容器，可以放得下一頭牛。2024年2月8日于維羅納自寓

附：嘉輝原詞

《醜奴兒·豬頭大胃牛》

新年嘴無滋味，想變豬頭，想換豬頭，大碗囫圇猛下喉。

急急趕赴冬姑宴，美酒悠悠，美女幽幽，作個平天大胃牛。

《五言·大年三十》

癸卯已去，迎來甲辰。讀《列子》一點感悟。

舊年今夜去，新元即日立。厄禍豈常有，亨運隨時及。行善不為名，欲剛先讓揖。內觀取諸心，外游除劣習。

注：行善不為名~《列子·楊朱篇》“行善不以為名而名從之，名不與利期而利歸之……”

欲剛不~《列子·黃帝篇》：“欲剛，必以柔守之；欲強，必以弱保之。”讓揖~謙卑狀。

最後兩句~《列子·仲尼篇》：外游者，求備于物；內觀者，取足于身。(意思是：向外物展現就要求行為的完美，向自己內心求取，則要充實完善自身。指君子要充實內心、完善自身。

2024年2月9日癸卯大年三十于維羅納自寓

《五言·甲辰元日》

椒酒留辛氣，雀躍已司晨。龍騰啟元日，人喜賀初春。世念~塵世之念、俗念。雲外~隱逸之處。

2024年2月10日于維羅納自寓

《浣溪沙·除夕江行》

一半輕雪伴雨晴，冬去春來氣自明。清江水暖衣衫輕。

野鳥巢卵孵新雛，春蕾待發不知名。前村煙直任我行。

2024年2月9日于阿拉根尼河畔，寫于匹茲堡女兒家年夜飯時

《東風第一枝·元日得新雛》

農曆初一從女兒家返，忽聞微弱唧唧之聲，見禽類人工孵化池第一只幼鳥破殼而出。下午第二只破殼，即移入臨時保溫箱。

大年三十，翁婿共飲，天光余醉耽遲。慵起伸懶肢，淨手擋爐理持。燒水下鍋，做弄出、湯糰麻芝。吃了個、香甜美滋，誰顧高糖凝脂。

吃罷了、暫且告辭。挂心鈎，幾只伏雌。產下數十卵，怎生自力孵施。置孵化池，恆溫濕二十天時。忽聞聽、唧唧吱吱，兩只新雛填饜。

注：伏雌~母雞。代指母鳥。填饜~填、饜皆古代樂器，同奏聲音和諧，常喻兄弟和睦及合作之呼應配合。

2024年2月11日于維羅納自寓

《七言兩首》

位于華盛頓郡沙拉羅伊市的基督教會慶農曆新年，近二百華人及數十其他種族友人參加，場面莊嚴、熱鬧、歡愉！

其一

新年扶杖南去程，華那同胞俸主敬。上天從來不缺恩，春風處處潤曉晴。

注：華那~賓夕法尼亞州的華盛頓郡(Washington County of Pennsylvania)

其二

日麗霜濃第一慶，基督神殿鬧開聲。祈禱救恩普人寰，聯誼同歡增鄉情。

2024年2月11日于賓州華盛頓郡沙拉羅伊市基督教會



匹茲堡華人老朽 海老 KK

年初三“華人女船王”突然離世!震動美國華人圈

大年初三,大洋彼岸突然傳來一個令人震驚的噩耗:
“華人女船王”趙安吉突然離世,年僅 50 歲。

2月12日凌晨,趙安吉正驅車前往奧斯汀(美國得克薩斯州首府)參加一個商務會議,在十字路口,她的車與一輛超速闖紅燈的卡車發生碰撞,她當場死亡。

卡車司機隨後被逮捕,被控酒後駕車和過失殺人罪。



● 趙安吉

趙安吉是美國“華人船王”趙錫成最小的女兒,2018年開始接替父親掌管福茂集團,擔任董事長兼 CEO,是美國華人航運業的領軍人物,因此又被稱為“華人女船王”。

多年來,福茂集團一直大力支持中國造船業,在中國造船業剛剛走出國門、海外訂單嚴重不足的情況下,福茂集團多次大規模訂購中國船舶,為中國船舶走向國際起到關鍵作用。

此外,趙錫成還憑藉自己的影響力,多次率領為中國造船業介紹海外客戶,增進國際業界對中國的信心。

他說:“身為華裔,理應助一臂之力。”

趙安吉是趙錫成多年來悉心培養的接班人,她秉承父親志願,始終努力做好東西方溝通的橋樑。



● 趙錫成和小女兒趙安吉

而如今,隨着這位正值當打之年的華人企業家生命的逝去,一切戛然而止。

當得知女兒去世的噩耗,96歲的趙錫成悲傷地說:“在這個年紀失去她,是我們從未想過的事情。”

美國《僑報》、亞裔美國人基金會、美國海岸警衛隊學院等多家媒體或機構發文哀悼,有媒體不無遺憾地表示:

“趙安吉的猝然離世,不僅是家人的傷痛,也是美國亞裔社區的損失。”

在美國華人圈,提到趙安吉一家,幾乎無人不曉。

被譽為“美國華人第一家庭”,父親趙錫成和母親朱木蘭一生恩愛,培養出 6 個女兒,全部畢業于常春藤名校。(詳見最華人此前推送→“美國華人第一家庭”有多牛?)

其中 4 個女兒上了哈佛大學商學院,創造了哈佛的歷史。

美國前總統老布什曾感慨:“趙家是一個非同尋常的家庭。”

其夫人芭芭拉也曾羨慕地說:“應該向趙家學學如何管教孩子。”

曾有一位作家到趙家做客,回來後他在書中這樣寫道:

“趙家很好客,每次有客人來,孩子們一定要出來招呼。但他們從不出席上座,而是守在客人身後,為大家上菜斟酒。

“因為趙氏夫妻覺得,孩子們讀書之餘做做‘服務員’,是一種轉換思維的好方法,這種訓練有助於教會孩子們為人處世。”

● 上世紀 80 年代的趙安吉一家

中國有句老話叫“窮養兒、富養女”,但趙家的女兒們從來不是養尊處優的富二代。

她們與普通人家的孩子一樣,趕校車、做



家務,收拾院子,甚至連家門口百米長的柏油馬路,都是姐妹 6 人一起鋪成的。

趙安吉曾在一次採訪中回憶,自己小時候從未感覺是生活在富人的家庭里,父母要求她們自己的事情要靠自己,所以她們連學費都是自己賺的。

近乎苛刻的要求,讓她們從小就知道獨立,長大後在各自的領域大放異彩。

大女兒趙小蘭,是美國歷史上首位入閣的華人,被稱為“白宮四朝元老”。



● 趙小蘭與里根總統

當年,她從 5.5 萬名報考者中脫穎而出,以白宮學者的身份進入政壇,憑藉優異的表現,在 4 屆美國總統任職期間擔任要職——

里根時期,她出任美國海軍署副署長;

老布什時期,出任美國交通部副部長;

小布什時期,出任美國勞工部長;

到了特朗普時期,她出任美國交通部長,深得特朗普信任,成為特朗普 5500 億美元基建計劃的執行者。



● 當地時間 2017 年 1 月 31 日,趙小蘭(右二)宣誓就任美國運輸部長

二女兒趙小琴是威廉瑪麗學院的碩士,該



校因出過三屆美國總統而廣為人知,目前她在美國某大型公司擔任主管。

三女兒趙小美畢業于哈佛,擔任紐約州消費保護廳廳長,是該州第一位華裔廳長。

四女兒趙小甫是哥倫比亞大學法學博士,擔任美國通用電氣公司高級副總裁。

五女兒趙小亭手握哈佛 MBA(工商管理碩士),在美國某知名大學擔任教授。

作為家中老幺,趙安吉在姐姐們的關懷下長大,但她從未被姐姐們的光環掩蓋。

她出生於 1973 年,比大姐整整小了 20 歲。和姐姐們一樣,她自幼學習中文。

1979 年中美建交不久後,父親便帶她來拜訪中國,這個七八歲的孩子在到達廣州後,發出了一聲稚氣十足的感嘆:

“廣州真是一座美麗的城市!”

趙安吉天資聰穎,大姐趙小蘭曾盛贊她是眾姐妹中最聰明一個。

她和三個姐姐一樣考入哈佛,僅用三年時間就完成了學業。就讀期間,撰寫的“航運財務研究個案”被哈佛編入課本,至今仍是哈佛商學院一年級的必修科目。



● 1994 年 6 月 9 日,趙安吉哈佛畢業典禮,與父母及同是哈佛校友的三位姐姐趙小蘭(右二)、趙小美(右一)、趙小婷(左二)合影

由於 5 個姐姐在各自的領域都很優秀,無意接管集團,所以趙安吉從小就被父親當接班人培養。

她說:“姐姐們都不接班,但是父母曾經付出的辛勞應該有人好好傳承下去。”

1996 年,23 歲的趙安吉在拿到哈佛 MBA 之後,進入父親的福茂集團。

她先從基層做起,在經過 20 多年的摸爬滾打之後,于 2018 年正式接替父親,成為福茂集團董事長兼首席執行官。



● 趙安吉

而對於這次接班,業界頗有微詞。有聲音說,不該由女性接管這家企業,因為航運往往是男人主導的領域。

對此,趙安吉當仁不讓地回應:“確實大多數行業的優勝者是男性,正因此,我更要非常努力地進入其中,為我們的後代鋪平道路。”

趙安吉的祖籍是上海嘉定,其父趙錫成是第一代移民美國的華人,但他的移民之路非常波折,很大程度上是“被迫”的。

上世紀 40 年代,窮苦出身的趙錫成以優異的成績,考入上海交通大學航海專業,1949 年畢業後,被派到輪船上實習。

不久內戰打到上海,他們的輪船被國民政府“徵用”,負責運輸物資,並最終停靠在了中國台灣。

就這樣,21 歲的趙錫成與大陸隔海相望,此後再也沒能與父母見面。

1959 年,趙錫成前往美國求學。

他白天讀書,晚上到餐館當小時工賺錢,辛辛苦苦 5 年後,取得了聖約翰大學工商管理碩士學位。

名校的學歷,再加上多年的航海經驗,他成立了自己的航運公司——福茂航運公司,主營航運和貿易。

這個來自中國的男人,以超越常人的勤勞和智慧,漸漸在美國航運業擠佔了一席之地。

由於當年被迫離開大陸,所以趙錫成一直記掛着祖國,牽挂著家鄉。

80 年代末,當他得知中國造船業正向海外進軍,卻因工業技術無法與發達國家匹敵而拿不到訂單時,他毅然出手,訂購了數艘大型船舶。

他的福茂集團也由此成為第一個向中國訂購大型船舶的西方公司。

2002 年,趙錫成再次向中國訂購了 12 艘 17.5 萬噸大型貨輪,後又續訂數艘 20.6 萬噸同類型貨輪。

趙錫成的鼎力相助,為中國造船業開拓國際市場起到了極其重要的推動作用,有了他的試水,越來越多的航運公司開始訂購中國船舶。

趙錫成也被業內稱為“中國造船界、航運界的老朋友”,多次受到國家領導人的接見。

2018 年,90 歲的趙錫成自覺無力征戰商界,便將自己數十年打拼下來的福茂集團交給了趙安吉。

接管福茂集團後,趙安吉與中國的業務往來也更加密切,幾乎每隔兩個月就往返于中美之間。

她擔任亞裔美國人基金會顧問委員會聯合主席等,並在“上海木蘭教育基金會”擔任董事會成員。

這家基金會以她母親朱木蘭的名字命名,旨在獎勵國內從事航運事業的優秀學生和科技人才,並選派優秀人員留學深造。

她說,自己的一切得益於父母的教導,她希望自己像父母期待的那樣,成為中美溝通的橋樑。

而對於這次接班,業界頗有微詞。有聲音說,不該由女性接管這家企業,因為航運往往是男人主導的領域。

對此,趙安吉當仁不讓地回應:“確實大多數行業的優勝者是男性,正因此,我更要非常努力地進入其中,為我們的後代鋪平道路。”

趙安吉的祖籍是上海嘉定,其父趙錫成是第一代移民美國的華人,但他的移民之路非常波折,很大程度上是“被迫”的。

上世紀 40 年代,窮苦出身的趙錫成以優異的成績,考入上海交通大學航海專業,1949 年畢業後,被派到輪船上實習。



● 趙安吉

然而如今,隨着一場車禍,她原本燦爛的人生在下一刻戛然而止。

酒駕、超速、闖紅燈……對方司機將種種因素疊加一起,輕而易舉地奪走了這條脆弱的生命。

趙安吉的離世實在令人惋惜,她原本可以創造更加輝煌的成就。

斯人已逝,惟願她在另一個世界安好。

老王裝修

專業改造浴室、黏地板磚、鋪地板、室內裝修、沒有最好只有更好。

區域:俄亥俄州各地區

電話:347-420-1877

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

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。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務,為客戶合理合法省稅。

事務所提供以下服務:

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



三文魚到底有多健康?

三文魚到底好在哪兒?

莫扎法里安強調了Omega-3 脂肪酸(特別是EPA和DHA)這種屬於三文魚特色的營養成分。除了鮭魚和沙丁魚等富含脂肪的魚類,三文魚所含的DHA和EPA類Omega-3 脂肪酸幾乎比其他任何食物都多。

研究一致認為,食用海鮮中的Omega-3 脂肪酸可以降低中風和心臟病的發病率。有研究表明,這些脂肪酸能夠降低與高血壓相關的動脈硬化水平,還可能具有抗炎作用,可以預防肥胖和第二型糖尿病。

莫扎法里安也表示,Omega-3 脂肪酸對早期大腦發育至關重要,新證據表明,經常性攝入Omega-3 脂肪酸可以預防與年齡相關的認知能力下降和阿爾茨海默氏症等神經退行性疾病。

他說,雖然人體能自行產生一定的DHA和EPA,但富含Omega-3 脂肪酸的食物可以幫助確保身體和大腦獲得所需的營養。美國心臟協會建議每周應至少攝入85克魚類(特別是三文魚這種脂肪含量高的魚)兩次。

雖然許多補劑也含有Omega-3 脂肪酸,

但有證據表明,從海鮮中攝入這些脂肪可能更好,或許是因為魚肉中的化合物有助於防止Omega-3 脂肪酸被消化分解。

此外,專家稱三文魚還含有其他營養物質,如蛋白質、硒和碘化物,可能支持或增強這些脂肪的保健作用。“人們通常強調的是Omega-3 脂肪酸,但三文魚是因其營養的全面才如此有益,”英國斯特靈大學水產養殖研究所的營養學講師馬修·斯普拉格表示。

不同三文魚的營養價值也不同?

“市面上的選擇實在太多,可能會造成困惑,”加拿大達爾豪斯大學副教授兼水產養殖營養學研究主任斯蒂芬妮·科倫坡表示。

為了消除這些困惑,科倫坡研究了可供消費者食用的各類三文魚的營養價值。“野生和養殖三文魚沒有太大差別,這是我們研究的主要發現,”她說。

雖然野生紅鮭和野生帝王鮭這兩種市場上最常售的品種最“富含營養”,但她的研究還發現,養殖的大西洋三文魚中Omega-3 脂肪酸、蛋白質和其他健康成分的含量只是略低一些。野生太平洋粉紅三文魚的這些營養成分的含量往往比其他品種——無論是養殖還是野生——都要低。

但科倫坡研究的營養數據都是平均值。她說,根據養殖三文魚的飼料種類和一年中野

生三文魚的捕撈時間等因素,不同品種三文魚的健康脂肪或其他營養成分可能有所不同。

科倫坡還補充道,“我們研究的所有三文魚都非常有營養。”

至於汞和其他污染物,科倫坡稱其論文確實發現了不同品種間的一些差異。例如,養殖的大西洋三文魚的汞含量往往低於野生品種。不過,所有三文魚樣本的汞含量都遠低於國際安全標準。“哪怕每天都吃三文魚,也不用擔心汞中毒,”她說。

多氯聯苯(PCB)和海鮮中可能含有的其他污染物也是如此。研究發現,不管是野生的還是養殖的三文魚,這些毒素都沒有達到有害水平。莫扎法里安說,部分原因在於三文魚壽命沒有長到能大量吸收這些毒素的地步。

對那些很在意飲食選擇會影響生態的人來說,食用三文魚會帶來一些心理負擔:野生魚類的過度捕撈和養殖造成的污染一直都是令人擔憂的問題。但專家表示,就環境足跡而言,所有三文魚品種都優於大多數動物性蛋白質來源。

科倫坡建議選購帶有海洋管理委員會(MSC)或最佳水產養殖規範(BAP)認證標籤的三文魚。“如果是有認證的三文魚,那就可以對其來源的可持續性和守德性更有信心,”她說。

最重要的是,專家們都已確認所有三文魚均有益健康,因此沒有必要糾結於選哪種才好。“假如你喜歡某種三文魚的風味,”莫扎法里安說,“那它就是最適合你的三文魚了。”

三文魚有益健康,這一點人所共知。“魚類是少數幾種能始終與保健聯繫在一起的動物性食品之一,而當我向人們推薦魚類時,三文魚就是首選,”塔夫茨大學杰出教授兼食品即良藥研究所所長達里烏什·莫扎法里安說道。

但為了健康選擇哪種三文魚——紅鮭還是銀鮭、野生還是養殖——就沒有那麼顯而易見的答案了。研究人員發現,不同品種的三文魚營養價值也存在差異。有些消費者認為,養殖三文魚和野生三文魚的營養成分和污染水平是不一樣的,這一觀點得到了一定的研究支持。

從健康脂肪到重金屬污染,以下是對所有三文魚相關問題的解答。

三處青筋異常凸起要留意

有人認為體表青筋多了說明身體淤堵;有人覺得在身體某些部位有微微隆起的青筋很性感。到底青筋是什麼?是否真的意味著疾病呢?

什麼是青筋凸起?

竺挺醫生介紹,出現青筋顯露其實就是靜脈血管充盈的表現。有些是生理性的,比如熱水洗浴後的毛細血管擴張,有些是病理性的,比如最常見的下肢靜脈曲張。青筋明顯和皮膚薄,皮下脂肪組織不發達,或者經常健身、健美的人群有關。但身體不同部位發生的淺靜脈曲張肯定是病態的。青筋凸起常見於以下三類人群:第一類人是經常從事體力勞動或體育鍛煉的人;第二類人是老年人;第三類人是體型偏瘦的人,尤其是原本較胖,在減肥過程中迅速消瘦的人。

這3類青筋異常凸起要留意

竺挺醫生提醒,3類青筋異常凸起要留意:

1. 下肢青筋:小心靜脈曲張

青筋的形態:靜脈曲張在中老年人中還是比較常見的,表層血管像蚯蚓一樣曲張,明顯凸出皮膚,曲張呈團狀或結節狀。危險:破潰、出血、感染、形

成血栓,最終導致老爛腳,甚至肺栓塞的發生。預防方法:洗澡或洗腳時,水溫不應過熱;避免久坐久站,有空時雙腳抬高,促進遠端靜脈回流,防止靜脈高壓。

2. 頸部青筋:可能暗示心臟或肝臟出現問題

脖子上青筋暴起,我們稱為頸靜脈怒張。頸靜脈是右心房的壓力計,因此凸出表明靜脈壓增高,可見於心力衰竭、肝腫大肝淤血或上腔靜脈回流受阻等疾病。

3. 腹部青筋:預示腹腔臟器血液回流受阻

正常人腹壁皮下靜脈位置略深,同時又有較多脂肪組織覆蓋,很少會出現青筋顯露。但是,當發生肝硬化、腹水、腹腔內腫瘤壓迫臟器時,門靜脈和下腔靜脈這兩大靜脈系統則會出現血管淤滯,靜脈血液回流受阻,這時腹壁淺靜脈血管就會膨脹,從而出現粗壯、扭曲的青筋。



研究:一公升瓶裝水含二十四萬粒納米塑微粒



現,在瓶裝水中發現的納米塑料,是微塑料的十到一百倍。研究的第一作者、美國哥倫比亞大學物理化學家錢乃新(Naixin Qian,音譯)說,大部分塑料似乎來自瓶子本身和用於阻隔其他污染物的過濾器。她沒有透露三個瓶裝水的品牌,但她說這些都是常見品牌,是在沃爾瑪超市買的。

對健康風險有待研究

然而,研究人員仍然不知道,這些納米塑料是否有害健康。研究報告的共同作者、新澤西州羅格斯大學的毒理學家斯特普爾頓(Phoebe Stapleton)說:我們不知道它是否危險,也不知道有多危險。我們目前正在觀察它們在細胞中的作用。

國際瓶裝水協會在一份聲明中說:目前關於納米和微塑料對健康的潛在影響,既缺乏標準測量方法,也沒有科學共識。因此,媒體的報道只會不必要地嚇唬消費者。

聯合國環境規劃署稱,世界正淹沒在塑料污染中,每年生產的塑料超過4.3億噸。在海洋、食物和飲用水中,都發現了微塑料。

接受採訪的四名研究員均表示,在完成這項研究後,將減少飲用瓶裝水。

科學家使用雙激光顯微鏡,首次偵測到平均一公升瓶裝水中,含有將近二十四萬粒非常微小的納米塑料碎片。

根據一月上旬發表在《美國國家科學院院刊》(PNAS)上的研究,研究人員分別對三種常見瓶裝水品牌的五個樣本進行了研究,發現顆粒含量從每升十一萬到四十萬粒不等,平均約為二十四萬粒。

只有頭髮直徑八三分之一的微粒

這些都是小於一微米的納米顆粒,一微米是一米的百萬分之一。人類的頭髮大約直徑大約是83微米。

過往的研究只能查找出稍大的微塑料,由一微米到肉眼可見的五毫米不等。研究發

它是餐桌上的“小人參”,每天吃可降低癌症風險

經常會有人問,“吃什麼能防癌”“吃什麼能滋補”,其實很多號稱能防癌的食物很多都沒有經過科學研究證實。

不過今天要說的這種食物價格便宜,家家都有,最新研究發現它真的有一定抗癌的作用,但卻被很多人忽視了,它就是有着“餐桌上的小人參”之稱的胡蘿蔔。

每天吃點胡蘿蔔,癌症風險降低20%!

2023年12月,食品營養學領域的國際期刊《食品科學與營養學評論》發表了一項重要研究。研究發現:每天吃點胡蘿蔔,可以有效降低癌症發病風險。與不吃胡蘿蔔的人相比,每周吃400克胡蘿蔔,可將癌症風險降低20%;就算每周僅吃60克,也能將癌症風險降低4%。

這項研究收集了約14萬癌症患者和470萬健康人群數據,分析了他們日常胡蘿蔔攝入量、α-胡蘿蔔素血漿濃度與癌症發病率之間的關係。研究最終發現:在不同地區、不同類型癌症中,胡蘿蔔攝入量始終與癌症發病率呈負相關。

換句話說,咱們家里每天吃一點胡蘿蔔,可以降低癌症發病率。

研究人員通過對胡蘿蔔和α-胡蘿蔔素攝入量分析發現,與攝入最低量的人相比,攝入最多的人,癌症發病率降低10%。

通過對參與者的血漿α-胡蘿蔔素分析發現,顯示出一致且更強的抑癌效果,與血漿α-胡蘿蔔素水平最低的人相比,血漿α-胡蘿蔔素水平最高的人,癌症發病率降低20%。

研究人員建議大家,每天吃一根胡蘿蔔,以降低患癌症的風險。研究人員分析,除了

α-胡蘿蔔素,胡蘿蔔中天然聚乙炔醇和異香豆素可能在防癌中起作用。

值得一提的是在動物實驗上也發現了類似的作用。2023年12月,瑞士的研究人員在《自然·通訊》期刊上發表了一項研究顯示,胡蘿蔔中的天然炔類化合物,可以延長線蟲的壽命,此外,在小鼠中,補充這種化合物,可改善葡萄糖代謝,增加運動耐力,並減輕老年時的虛弱參數。這意味著,胡蘿蔔中的這種天然化合物或可延緩、改善與衰老相關的疾病。

胡蘿蔔,其實並不是蘿蔔

胡蘿蔔為什麼被譽為“小人參”?山東中醫藥大學附屬醫院臨床營養科營養師馬迭微2019年在健康時報刊文表示,胡蘿蔔被譽為“小人參”,一方面因為胡蘿蔔的形狀像人參,另一方面就是胡蘿蔔的營養豐富。從營養學的角度來看,蔬菜的顏色可作為營養素和植物化學物豐富的表現之一,胡蘿蔔是紅黃色蔬菜的代表,是β-胡蘿蔔素的主要來源,每100克中含胡蘿蔔素4130微克。

胡蘿蔔雖然名字中有“蘿蔔”,但它並不屬於蘿蔔“大家族”。國家二級公共營養師姚宇曾在健康時報刊文介紹,很多人對於胡蘿蔔存在一個誤區,認為胡蘿蔔和白蘿蔔、青蘿蔔一樣。其實胡蘿蔔雖然叫蘿蔔,卻和白蘿蔔等有很大不同,蘿蔔是十字花科植物,而胡蘿蔔是傘形科植物。

其實傘形科的植物一大特點就是含有揮發油,會散發出奇特的香味。野生胡蘿蔔最初只是作為藥用植物栽培,過去人們利用芳香的葉子或者將它的種子磨碎,當作香料來使用而不是食用它的根部。野生胡蘿蔔經過選擇

性培育,才成為目前可食用的胡蘿蔔。

營養師推薦3種胡蘿蔔最佳吃法

“胡蘿蔔必須油炒才能釋放營養”,很多人都聽過這句話。沒錯,胡蘿蔔用油炒着吃是很有道理的,因為胡蘿蔔含有的β-胡蘿蔔素是脂溶性的(可以溶解在油脂里),烹飪時放點油確實有利於釋放營養物質。

但是不用油炒時,也不意味著會完全不吸收,只是吸收的能差一些而已。國家二級公共營養師姚宇在健康時報刊文介紹,β-胡蘿蔔素確實是脂溶性的,但只要一頓飯里吃了富含脂肪的食物,無論生熟胡蘿蔔,β-胡蘿蔔素都能被吸收。所以只要油脂和胡蘿蔔在腸胃里碰上就可以了。

營養師給大家推薦三種胡蘿蔔的最佳吃法,免得營養白白浪費。

1. 胡蘿蔔蒸着吃

國家二級公共營養師張景茂曾在健康時報刊文介紹,胡蘿蔔中的胡蘿蔔素是脂溶性的營養素,所以,好多人會採用油炒或油炸的方法來烹調胡蘿蔔。其實,高溫炒和油炸的烹調方式會嚴重破壞營養素,包括胡蘿蔔素。可以採用先蒸或煮胡蘿蔔的方式,再打碎成泥,加上幾滴植物油,這樣吃都

能夠更好吸收營養。

2. 胡蘿蔔炖肉吃

國家二級營養師包紅紅2017年在健康時報刊文介紹,胡蘿蔔的習慣吃法是生吃、切絲和粉絲等涼拌後吃或切成片同其他蔬菜炒食。其實這樣做β-胡蘿蔔素並沒有完全釋放出來,最好和肉一起吃。比如牛羊肉,先把整根胡蘿蔔煮熟,切塊放入鍋中,與肉一起稍炖幾分鐘。胡蘿蔔和羊肉搭配,還可以去掉部分膻味。

3. 胡蘿蔔帶皮吃

很多人吃胡蘿蔔都會削皮,感覺更乾淨衛生一些。註冊營養師李園園曾在健康時報刊文介紹,胡蘿蔔中的胡蘿蔔素一般在皮下部位含量最多,所以為了攝入更多的胡蘿蔔素,儘量洗乾淨帶皮吃。



唯此六字得風流



人活得擰巴了,日子就水分四去。一截水蘿蔔,從外敗到內,澤潤盡散,便氣象全無。

有時候生活是這樣,一眼望過去,是平展展的一塊地,等到走近,才發現是個泥坑。心里是奔着簡單去的,陷進去才發現它的複雜。

是生活故意刁難我們嗎?不是。凡是抱怨生活的,都是先跟自己過不去。然後,才覺得,生活與自己為敵。我們似乎只能往前走,停下來就難受;只能往高走,低一點就恐慌。很多人都沒有了停下來的能力,也失去了甘居人後的淡然。慾望挺大,想法很多,還要生活處處將就着自己。

你給生活意境,生活才還給你風景。你風聲鶴唳,生活也只好四面楚歌。

更多的時候,是我們把自己給嚇住了。本來衣食無憂,但狀態好像一直是缺衣少食。需要的、不需要的,都想要;該得的、不該得的,都顯得。自己把生活攪渾瞭,然後,一邊抱怨,一邊希望澄澈。習慣於看別人的臉色。一天到晚,為自我的虛榮買單,還說是為生活所迫。

生活就在那里,一動不動,是自己的心在盲動,按捺不住,風起雲湧。等到失敗了,潰散了,又一股腦把怨氣撒給生活。

風雅一杯茶,逍遙一壺酒。即便寄情于茶和酒,風還在,雅也有,卻終難見逍遙。素常的一杯茶里,一壺酒里,也附加了太多沉重的東西,金錢、名利都在這杯盞中浮沉。當愉悅精神和靈魂的液體里,也布下了慾望的天羅地網,就難怪所有的浮躁和喧嘩,都要留在人的血脈里了。

不想好好活,自然活不好。無論折騰誰,最終,折損的還是自己。

當你想着往回走的時候,走不回去了;當你發現燙手的時候,已經松不開手了;當寒風刺骨的時候,你發現第三顆鈕扣已經系不上了。

煙柳畫橋,風簾翠幕,人生多少風景,抵不過內心的自在和輕鬆。這種醇厚的滋味,其實就是六個字:安靜,乾淨,知足。

浮華與喧鬧終會散盡,唯此六字得風流。
文章來源 公衆號“馬德”

在北京、上海這些大城市,如何用1000元過一個月——在網絡社交平台上,一群年輕人熱衷於嘗試這種省錢挑戰。他們聚成小組,以“摳門男女”自居,戲稱自己正在“喪心病狂地攢錢”,相互交流各種省錢秘訣:如何用3元錢解決一頓午飯,一瓶沐浴露怎樣用才能用一年,月薪4000元如何做到每月存3000元等。

刷到這樣的帖子,你會驚訝還是點贊?千百年來,人們把簡樸看作美德,也當作美好的生活方式。顏回的“一簞食、一瓢飲”,中國人耳熟能詳。在西方國家,節儉和簡約同樣受到無數思想家的推崇。可為什麼簡樸就是好,奢侈就應該被視為道德缺陷呢?

在《簡樸的哲學》一書中,美國哲學教授埃默里斯·韋斯特科特羅列了西方哲學世界關於“簡樸”的觀點與相關討論,節儉被古今中外的人貼上許多美好標籤,在埃默里斯看來,這大概源於道德和自利兩個方面。

第歐根尼的故事你也許聽過。相傳,這位古希臘哲學家曾受老鼠啟發,常年住在一個桶里,拿兩件披風當床鋪。他說,自己最喜歡喝別人的葡萄酒,看見小孩用手舀水喝,就把自己的杯子也丟掉。這簡直是“低慾望生活”的極致版本。當亞歷山大到桶前拜訪,第歐根尼說出了那句傳世名言:“不要擋住我的陽光。”後人稱頌說,因為第歐根尼將物質生活的要求降到了最低,他才能遠離誘惑和墮落的危險。

在人們看來,簡樸生活總是能培養某些特定的美德。曾有一檔電視節目叫《變形計》,當年火遍大江南北。電視機前的觀眾,一邊期待著城里的“不良少年”在農村洗心革面,一邊又擔憂“農村娃”承受不了大城市的花花世界。下意識地,人們總認為清苦可培養良好品質,而財富則會滋生邪惡。

簡樸的確有許多顯而易見的好處。乘坐飛機頭等艙、住五星級酒店、吃海鮮大餐是旅遊;坐綠皮火車、住在海底撈、吃街邊燒烤同樣是旅遊。大學生們的“特種兵旅遊”,既能省錢,也不耽誤快樂。

這個世界的誘惑太多,有時實在難以抗拒,就像網絡直播間里那句“買它”。節儉並不是一件容易的事情,但提早培養省吃儉用的能力,或許可以為我們提供一種保護。萬一生活陷入困窘,也不至於過得太悲慘。

美國著名作家梭羅做過一個生活實驗。他在瓦爾登湖畔蓋了間小木屋,隱居兩年,自耕自食,過著簡樸和貼近自然的生活。梭羅所著的《瓦爾登湖》,如今依然暢銷。在現代社會里,人們向往梭羅那種自

簡樸會使人快樂嗎?

然而又詩意的生活,遠離人群和紛爭,沒有手機、電腦,低社交、不攀比。

然而,向往終究只是向往,很少有人真正去過那樣的生活,大多數人似乎更容易將快樂和揮霍聯繫在一起。



有人會鄭重其事地告訴你,如果每個人都像“摳門男女”那樣生活,社會就無法發展了。對個人來說,財富始終有著天然的吸引力,它讓人想到閒暇、自由、愉悅。我們或許會對網絡上的炫富行為頗有微詞,但幾乎很難拒絕體驗富裕的生活。一個正在省錢的年輕人,可能會少點一份外賣,但看到“刮刮樂”,腿又邁不開了。

富裕的快樂,常常與消費有關,“想買啥就買啥”。電商平台推出購物節,宣稱打折促銷,有一種方式讓你“剁手”。即使宅在家里,錢包也會被掏空。總有人想方設法地激起你的慾望,告訴你,不用這款產品就無法正常生活。梭羅如果生在互聯網時代,可能也會熟悉瓦爾登湖畔的快遞小哥——其實,梭羅住在瓦爾登湖畔時,也會經常跑到朋友家蹭飯,根本沒有真正地遠離人煙。

不過,這不意味著簡樸的生活就無法實現,也不妨礙我們欣賞梭羅的生活方式。簡樸可以成爲一種主動的生活選擇,我們大可不必刻意模仿梭羅,至於“省錢挑戰”,有人省小錢是爲了攢大錢。

我們歡迎消費拉動內需,但拒絕被消費主義綁架,簡樸更重要的內核是選擇適合自己的生活方式。豆瓣小組“摳門男性協會”有一句口號:“我們摳不是因爲窮,我們就是摳。”在這10多萬名成員看來,“摳”是一種態度,“該花的一分不少花,不該花的一分不多花”。當年輕人“騎着單車去酒吧”,或“坐着公交車去聽音樂會”時,便是在踐行自己的生活哲學。正如《簡樸的哲學》的作者所說,關鍵在於我們如何保持投入低成本生活的能力及意願。
作者:龍盼

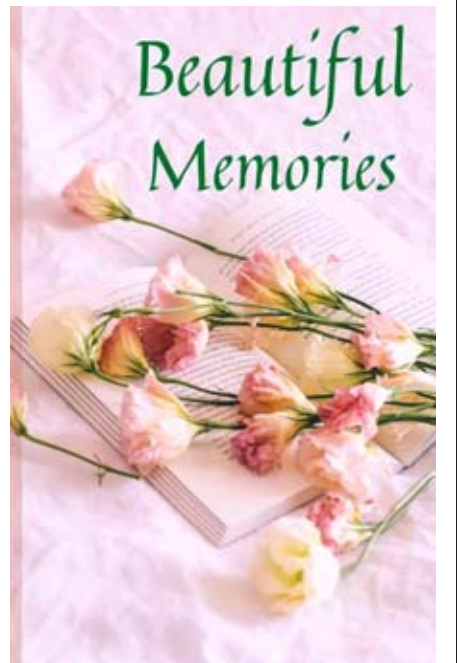
記憶不會出自偶然

在所有的心靈現象中,最能顯露其秘密的,是個人的記憶。記憶絕不是偶然的,人們只會記得那些他們認為對他們的處境極其重要的事情。

一個人的記憶代表了他的“生活故事”,他會反復用這些故事來警告自己或者安慰自己。

可能我們每個人都有過這樣的經歷。這很容易理解,比如某個家人或朋友做的事使你心煩了,你便很容易聯想到他做過的某些讓你難過的事情,而他對你的好,在情緒爆發的這一刻就全然不見了。

記憶是有溫度的,取決於我們希望記住的心境;記憶是被節選的,甚至是被斷章取義、刪減加工的,取決於我們希望解讀的方式。生活信念改變了,記憶也會隨之改變,這恰是其最有趣之處。
作者:[奧]阿爾弗雷德·阿德勒
曹晚紅譯



這個時代招聘很難,我經營的Z公司是一家中小企業,請不起什麼高級人才。所以當一個叫山崎和彥的青年通過職業中介來應聘時,我別無選擇,便雇用了他。

他三十歲,單身,是個美男子。我第一眼看見他,就忍不住皺起眉頭。長成這樣還認真工作的青年,只有電影里才有吧。

事實證明,現實中也有這樣的人。山崎非常優秀。他聽從指令,從無怨言,對我提出的問題也能做出合適的回答。不過,可能因爲性格老實,他從不主動發言。

我觀察了一段時間,發現他從不給女人打電話,也沒有女人給他打電話。凡此種種都讓人覺得可怕,讓人懷疑他或許是現在流行的那種商業間諜。不過再一想,我的Z公司也沒有什麼值得竊取的機密。

爲了慰勞山崎,某天下班後,我問他:“一起去喝酒嗎?”但他回答:“我不會喝酒,先回家了。”真是一位好得沒話說的職員。

當然,山崎也不是無懈可擊。來我公司不久,他就請了一次長假。好不容易等到他回來上班,我剛放下心,他又來請假。

“老闆,我想從明天起請假一段時間。”

“我看你挺健康的,至少從外表看不出來,是得了什麼病嗎?你不是剛剛休了長假嗎?”

“不是的,托您的福,我很健康。”

“如果不是生病,那理由是什麼?”

他猶豫了一下,小聲答道:“是別墅。”

“別墅?不會是監獄吧?”

他驚訝地反問:“監獄還能被叫作別墅嗎?爲什麼?”

“嗯……在這兩個地方你都可以安靜地休息並爲接下來的工作做打算。”

“這麼說來,二者確實有相似之處。真是個有趣的稱呼。不過,我說的別墅是真的別墅,跟監獄無關,是我的別墅。”

“是嗎?我不知道你還有別墅。”

“是的。我偶爾得去別墅生活一陣子,否則會喘不過氣來。這不僅是爲了我的身體,更是爲了我的頭腦着想。”

“好吧,每個人都有休假的權利。”

我不能把話說得太重,如果把他說得不想干了,那就可惜了。

山崎請假後好久都沒來上班。我決定去他家拜訪,一是因爲有事跟他商量,二是因爲我多少有點好奇他口中的“別墅”。擁有別墅的都是些有錢又有地位的人,他是不是繼承了父母的遺產?明明工作很輕鬆,還說什麼喘不過氣來,未免太誇張了吧。他一定從小就是個公子哥兒。

然而,他的住處並不是什麼豪宅,只是一間普通公寓。

我不禁嘟囔道:“現在的年輕人真是讓人難以理解。住在這種地方的人居然有自己的別墅。之前聽說有些人吃了上頓沒下頓,卻要買高級相機和車,現在都已經到這種程度了嗎?”

我按了門鈴,沒有反應,他好像不在家。我去問了公寓的管理員:“山崎先生是不是出門了?”

“老實跟您說吧,他不讓我說。”

“我是他的老闆,有急事找他。”

我掏出名片,塞了點錢,這才問出山崎的去向。他去了一个很有名的溫泉療養度假村,最近那里發展得很快。

我有些羨慕,問管理員:“他進我公司是最近的事情,在這之前,你知道他是做什麼的嗎?”

“我不太清楚,好像就是普通公司的職員。



奇怪的職員

他說過因爲別墅的事情,被公司解雇了。”

這完全可以理解,不管他是多麼優秀的員工,如果老是請假去別墅生活,老闆大發雷霆也是正常的。像我這麼寬容大度的老闆可不多。

我對山崎越來越感興趣了,決定周日去看他。

坐了兩個小時左右的火車後,我來到空氣清新的海邊。我走出車站,先到村委會打聽。

“請問山崎先生的別墅在哪兒?”

辦事員搖搖頭:“這里沒有這個人的別墅。”

“不,肯定有的,是一個叫山崎和彥的男人。”

我一說出他的名字,辦事員就點了點頭。

“啊,是這位呀。你去W旅遊公司問一問吧。”

“爲什麼呢?”

“他是那個公司的老闆。”

“是嗎?那可能找錯人了,我找的是我公司的職員。”由於沒有其他線索,既然好不容易來到這個地方,那還是去看看吧。

W旅遊公司貌似發展得不錯,他們挖掘溫泉、建造旅館、出售別墅,還在建設天文台。這是山崎的家族企業嗎?如果是的話,他根本不必來我的公司上班啊。從接待處的女職員那里問不出什麼線索,最後一位四十歲上下的男秘書出來了,問我:“請問有什麼事嗎?”

“如果山崎和彥先生還在的話,我想見一下他。”

“他很忙。現在他正在跟縣政府的人談判,等下要見銀行的人,晚上還有建築公司的飯局,沒有空見你。”

“爲什麼會這麼忙?”

“因爲他是旅遊公司的老闆,沒辦法。”

“那是我搞錯了,我想見的是一個三十歲左右的年輕男子。”

聽我這麼說,秘書回答道:“你說的就是我們的年輕老闆。雖說是趕上了好時候,但我們老闆確實很能幹,把繼承的家業擴大了好幾倍。”

“這不可能啊……”我又說了山崎的一些特徵,打聽這位老闆是不是他的兄弟。但秘書說他們老闆沒有兄弟。

這真讓我摸不着頭腦,難道他請假是爲了經營這麼大的企業?我有一堆疑問,但又不知從哪里問起。

“你們老闆每天都不休息,一直工作嗎?”

“不是,那樣的話身體會吃不消的。他有時會休假,再忙也得有喘息的時間。”

“休假的日子他都做些什麼呢?”

“不清楚,享受假期是個人的權利,他也不會告訴我細節。好像是去了哪里的別墅,反正不在這一帶。在這里,他被工作追着跑,被宴會追着跑,被女人追着跑,完全無法休息。”

“他休假時的生活狀態是什麼樣的?”

“不太清楚。據說他每天早睡早起,不喝酒,也沒有女人來煩他,適度地運動,幾乎不動腦,生活很有規律。”

“原來如此。”

“他回來上班的時候總是精神百倍,工作效率大大提陞,新的想法更是源源不絕。不知道這么棒的別墅究竟在哪兒。”

“啊,那個……”我沒說出那間公寓,只是嘆了一口氣。

回去之後,我決定解雇山崎。不管他有多優秀,我有多寬容,我還是無法忍受他去別墅度假的心情來我公司上班。
作者:[日]星新一 毛丹青譯



當我和兒子談起男子氣概

人們說,教兒子當個男子漢是做爸爸的責任,但我自己都沒搞明白男人意味着什麼呢。

你爺爺那輩人和我們不一樣,他們是另一種男人,更驕傲,更強悍,還會各種各樣的技能。比如,他們只要抬腳一踹,就能判斷出輪胎和合階的質量如何。他們永遠不會停下來找路,永遠不會請別人幫忙。他們知道延長電纜的方法。不管你買了什麼,他們都會用失望的眼神無聲地譴責你。他們會問你這玩意兒要多少錢,就算你把實際價格打個八折再告訴他們,他們照樣會說:“什麼?!真是專坑傻子啊!我知道有個地方這東西只賣……”

他們是另一個物種——真正的男人。

谷歌還不存在的時候,你爺爺那輩人已經自己徒手建房子了。你明白這意味着什麼嗎?他們根本不是人,他們是長着鬍子的瑞士軍刀!他們驕傲、強悍,用自己的雙手養家糊口,自力更生。在這種男人面前,大自然都會俯首稱臣。他們在荒原上開天闢地,而且活下來了。想想吧,那個時代可沒有無線網絡。他們的童年生活簡直就像《幸存者》真人秀。

你知道徒手打開啤酒瓶蓋的小技巧嗎?不瞞你說,我直到十幾歲都認為這個技巧是我爸發明的。當我看到其他人的爸爸使用這招兒的時候,我的第一個念頭不是“天哪,原來這招兒不是我爸想出來的”,而是“啊,他們也學會了”。

我不知道這件事會讓你更瞭解你爺爺,還是更瞭解我。

但是從某一刻起,我不再仰視他了。從某一刻起,我們這一代開始無視他們那一代。如今,我們有專業技能,有健身年卡,有設計師打理鬍鬚造型,有社交媒體分享趣事。但是我們不知道怎麼鋪木地板,不知道發動機的同步帶連着哪兒,也不知道怎麼赤手空拳建起一座門廊。

進化的目的本應是讓每一代都比上一代更聰明、更強壯、更敏捷。的確,我們這代人擅長很多事,現代的事。只要是跟觸屏有關的事,大多數三十歲的人能完勝六十歲的人——組隊打《超級馬里奧賽車》的話,我們一定能完勝他們。

可要是到了世界末日呢?當僅存的人類

從地下防禦基地里探出頭,只看到荒無人煙的嚴酷廢墟。幸存者們決定找他們之中最聰明、最強悍、最有能力的人領導人類進行重建。那完了,沒人會來找我們這一代人。

呃,這麼說也不太準確。他們當然會來找我們——找我們是為了問,你爸在哪兒呢?

不是說我們這代人完全沒有用,我的意思是,等爸爸們修好了供電設施後,我們才會有用武之地嘛。

我想讓你明白,講清楚“男人意味着什麼”不是一件容易的事。我會向你介紹這個擁有先進科學技術、全球信息網絡和醫學進步的奇妙世界,但只有我的上一代人才能告訴你,我們是如何走到今天的。

教你“男人意味着什麼”可不是一件容易的事。每一代人對男子氣概的定義都不同。我年輕的時候,人們在各種場合說“像男人那樣站起來”。直到二十歲,我才意識到真正的男人也可以坐下、閉嘴並傾聽,並且在犯錯的時候低頭承認錯誤。

我希望你永遠記得,你可以成為你想成為的任何人,最重要的是做真實的自己。我沒辦法教你怎樣成爲一個男子漢,我等着你教我。這是社會進步的唯一方法。

他們說大部分男人早晚都會變成自己爸爸那樣,我希望這不是真的,因為我希望你能比我做得更好。

作者:[瑞典]弗雷德里克·巴克曼 陶喆譯

當孩子有負面情緒時,你知道如何“接”住嗎?(上)

一、孩子讓你感受好,無須接納。

他聽懂事學習好、勤奮刻苦有禮貌,那你還接納什麼,你應該高興,因為你的期待他都滿足了,所以,接納的前提是:孩子沒有滿足你的期待。

比如:你讓他寫作業,他卻在玩遊戲;你希望他懂禮貌,他卻沖你吼叫;你希望他開心快樂,他卻悶悶不樂;你希望他溫和善良,他卻亂發脾氣、不停抱怨、摔東西;你希望他冰雪聰明,他卻又笨又蠢……

只有當孩子與你的期待不符甚至相反的時候,才需要“接納”,接納的內涵是“接納孩子的負面情緒”“接納孩子的不好”。

“接納”有三重境界:允許、認可、看見。

二、第一重“允許”

就是願意孩子表達負面情緒,很多父母沒有這個能力,當孩子表達任何不開心,父母往往採取以下3種態度,無論有心還是無意。

第一種:安慰與講道理。

“別難過了,一切都好起來的”“別和他一般見識”“多往好處想,別往心里去”“你應該這麼想”……

也許你認爲這些話很有道理,但這類安

慰就是在告訴孩子“你的事我不管”“你要自己承擔”“我不願看見你的難過”。

敏感的孩子還會感到“被指責”與“羞耻”。

上面這些安慰詞都帶有某種責備,好像說“你不應該難過、不應該在意、不應該往心里去”,孩子會認爲自己“表達了不該表達的東西”,從而對表達羞耻。

想一想,每次你安慰了別人以後,是不是很輕鬆呀?

好像你做了該做的事,盡了應盡的義務,然後就沒責任了,就輕鬆了,而對方是否真能“不往心里去”誰知道呢。

有時還會爲對方繼續悲傷而生氣,“這人怎麼那麼不開竅呀,咋勤都沒用!”這類安慰在本質上是一種逃避,你在用勸慰的方式讓自己逃開他的難過給你帶來的“麻煩”。

有時安慰的確管用,那是由於你的在場,並非安慰本身。

第二種:自責與自我暴露。

還有的父母會說,“都怪我不好”“我真糊塗”“我們也盡力了”“我也不容易”“我那時比你可慘多了”“不缺吃不缺喝你知足吧”……

這比安慰更可怕,你的自責會讓孩子內疚,讓他覺得連累了父母,他們除應對自己的糟糕還要去緩解你的無能、無力感。

這種雙重壓力會讓孩子崩潰,外在表現要麼更抓狂、失控,要麼立即閉嘴獨自舔舐傷口。

第三種:制止與爭吵。

“別說了!煩死了!”“閉嘴,滾!”“有完沒完!我忍你好久了!”“要鬧出去鬧,要哭滾出去哭!”“別上學了看你學得這能樣!”……

毋容置疑,這做法不需要幾次,保證孩子今後絕不會如此,他會欺騙你、隱瞞你。

這類父母視孩子爲敵人,充滿怨恨和報復,借孩子情緒來泄憤。

其實,真正的“允許”很簡單:你在場,讓他說、讓他鬧、讓他哭,你唯一能做的只有“聽”。

別覺得這很簡單,相反,這相當難。

文章來源:冰千里

(未完待續)



刺猬效應

開始時,你發了願,要做到絕對的輕鬆,平時沒有睡好覺,現在就使勁地睡;既然兩個人好不容易能夠天天待在一起,那就要在沒有任何約束的情況下相處。但這時候你會發現,各種衝突都出現了。最後,用我一個朋友的話說:“所謂長假,就是用三天半的時間睡覺,再用三天半的時間吵架。”

正如兩個人在良好的戀愛關係里要保持領地意識和邊界意識,一個團隊要真正成爲密切合作的團隊,也要有一種儀式感,儀式感就包含邊界意識和領地意識。它是一種提醒,提醒你行爲的邊界,提示人自身的渺小和有限性。人在充分感覺到自己的渺小和有限性的時候,反而有一種輕鬆的感覺。這個時候,你內心的各種貪、嗔、癡、慢、疑就會受到抑制,你跟別人的合作才可能順暢。而一心想着如何放鬆自己,把自己不當外人的時候,個體就會極度膨脹。一個個膨脹起來的個體在一起的時候,就會產生很多衝突。

“刺猬效應”來自哲學家叔本華的一篇文章。他說,在冬天,兩個刺猬爲了取暖,就想抱在一起。但是,當它們抱得太緊的時候,自己的刺就會刺傷對方。想愉快地相處,既要取暖,又不能抱得過緊,這種狀態叫親密有間。一個團隊想成爲一個和諧的、有效率的團隊,一對戀人想成爲一對愉快的戀人,都必須遵守這樣一個法則——親密有間。

作者:吳伯凡



如何建立一個團隊,答案到底是什麼呢?如果有答案的話,那就是這個團隊內部得存在張力。

人需要在一定的約束狀態下才能夠感受到自由。沒有東西對你形成威壓的時候,你的行爲或思想會陷入一種紊亂,而你也沒法感受到寧靜。

荷蘭管理學家曼弗雷德,寫了一本叫《刺猬效應》的書。曼弗雷德認爲,一個團隊一定要形成某種親密性,但不是親密無間,不是極致的平等、扁平化,而是在親密的同時保持距離感,或者說是保持邊界意識和領地意識。

要理解這個觀點,大家不妨回顧一下自己的戀愛經歷。戀愛就是兩個人處於親密狀態,但是,沒有約束、沒有領地意識和距離感的親密關係,最後一定會混亂不堪。比如,長假

“溫和”的國民

一個有意思的論調是,人口數量下降、出生率下降,會直接影響民族的性格,從而影響一個區域的面貌。

之前,《亞洲時報》就“人口下降對歐洲的影響”寫道,一個沒有後代的民族更加在意軍事傷亡,因爲實在“死不起”。“今天的歐洲人,對娛樂和個人生活的重視程度,可能是空前絕後的。”

美國貝勒大學政治學系布拉德利·塞耶在《人口與戰爭:衝突研究中關鍵卻被忽視的方面》中寫道,對獨子家庭來說,軍事衝突帶來的損失格外慘重。“目前,歐洲國家沒有多餘的人可以在戰爭中犧牲,這也有助於歐洲大陸的穩定。”

女性政治賦權

多年來,女性的生育選擇與就業中的結構性障礙之間存在聯繫。生育率對精英和大眾都有影響,對精英的影響更加直接。

通常,家庭責任是被性別化的,當女性無法掌握家庭責任和工作之間的平衡時,育兒就會成爲障礙。所以,在生育率高的國家,擔任領導職務的女性較少。

20世紀50年代,一位7個孩子的母親可能全神貫注于撫養孩子,幾乎沒時間考慮更宏大的國家、社會、政治議題。進入21世紀後,人力不再是維持家庭生計的保障,孩子不再是必需,女性自我實現意識使其競選公職的積極性也變得更高。

同時,較低的生育率也爲女性的成長留出更多資源,比如更好的教育、更多的經驗和培訓等,帶來更多人生的可能。

學校的衰落

人口增減對於教育的影響,通常滯後20年才會顯現。以美國爲例,根據VOX新聞報

海面之下的潛礁(下)

道,當年的嬰兒潮,曾帶來美國高校的繁榮。但這些年,隨着人口的萎縮,美國的高校也開始萎縮。

從20世紀70年代初到2007年,每1000名15歲至44歲女性的年生育數大約在65人到70人之間。這一數據到2020年已經降至56人,創下美國歷史最低水平。

2010年起,高校入學人數下降。隨後9年間,本科生入學數量下降了150萬人。沒有了學費的補貼,新英格蘭小型私立大學已經開始從地圖上消失,部分公立大學也在裁員和合併。

明尼蘇達州卡爾頓學院的經濟學家格拉維預測,到21世紀30年代中期,紐約、俄亥俄、密歇根、威斯康星、伊利諾伊和路易斯安那等州,對高校的需求將下降15%甚至更多。

在中國,幼兒園已出現“招生荒”,未來高校似乎也難逃魔咒。

窘迫的老人



老齡化問題在全球各國變得越來越嚴重。日本的情況很典型,它是全球老齡化問題最嚴重的國家之一。據聯合國預測,到2100年,日本人口將減少到8300萬左右,其中35%的人口年齡在65歲以上。

目前,該國支付養老金的人數越來越少,老人卻與日俱增。政府將養老金一降再降,不少老年人在退休後陷入貧困。

1/4的日本退休老人重返基礎崗位。這些老年雇員有3/4爲非正式雇員、兼職雇員和合同工。經濟形勢不好的時候,他們也是最先失去工作的人。

路透社記錄下東京新宿街頭的一個場景:一位叫

小林智明的72歲老人在疫情暴發後失去了賭場清潔工的工作。但因爲養老金數額過低,他和其他老年人只能排起長隊領救濟食物。

這會和其他老齡化國家的未來嗎?

來自動物的反撲

由於人口減少,大自然已經從城市周邊地

帶逐步向城市中心發起新一輪“反撲”。

根據馬德里阿爾卡拉大學學生態學教授何塞·貝納斯特的說法,人口下降將加劇土地的廢棄。法國、意大利和羅馬尼亞是近年來森林覆蓋面積增加最多的國家,這些國家的新增森林大部分由過去的舊田地自然再生而成。

由於人口減少,許多地區變得荒蕪,這帶來一個間接影響:大型食肉動物的數量開始增加。在歐洲多地,人們發現,山貓、狼獾、棕熊和狼的數量在過去十年迅速增長。在西班牙,伊比利亞狼的數量從400只反彈到2000多只。2022年,人們在西班牙加利西亞看到一只棕熊,這種情況在過去150年間不曾出現。

脆弱人群的新希望

一項研究發現,如果全球人口在21世紀中葉達到頂峰,之後,人口會持續下降,到2100年將減少到71億人。與人口繼續增長到150億人時相比,碳排放量或將減少41%。

而溫室氣體帶來的氣候變化,除了企鵝和北極熊,還會殃及世界上最脆弱的人們,儘管他們對總排放量的貢獻很小。

在巴基斯坦,人口壓力加劇土地開墾,而大量貧困人口恰恰擠在洪水高發區。在馬拉維,95%的農業靠雨水灌溉,嚴重的乾旱和洪水降低了糧食產量。極端氣候總是讓該地區農業非旱即澇。人口減少帶來的環境改善,對這里的人而言,或許能帶來一些希望。

當然,這些可能出現的變化,並非人口減少帶來的全部影響。人是社會的基礎。人的變化,無疑會給社會、國家帶來更爲複雜的、難以確定的影響。

包括中國在內,全球許多國家已經進入人口減少的時代。我們該如何應對?令人沮喪的是,到目前爲止,還沒有更好的答案。

作者:劉瀚琳

心態好的人,都有這7種習慣,有一種就很了不起

歌德有言：“人之幸福，全在於心之幸福。”在人生旅途中，我們會經歷風雨和挫折，同時也會得到成長。而心態決定一切，擁有良好的心態，是命運對我們最好的恩賜。心態良好，事事皆順遂；心靈開闊，事事皆安寧。

以下7種習慣可以幫助我們擁有良好的心態，從而淡定從容，內心無累地過好此生。

不攀比
《道德經》中講：“甘美食，美其服，安其居，樂其俗。”很多時候，我們感到疲憊，不僅是因為生活的壓力，更多是由於內心的攀比。事實上，每個人都有自己的苦衷，你只看到了別人令人羨慕的一面，卻未曾瞭解背後的艱辛。世界上沒有完美無缺的人生，只有最適合自己的方式。常拿自己的劣勢與他人的優勢相比較，容易讓自己失去信心，變得悲觀厭世。保持平和的心態，避免攀比，才能擺脫挫折的困擾，也不會因追求虛榮而虛度一生。

不計較
老子有言：“上善若水，水善利萬物而不爭。”在人際交往中，若事事計較，毫不退讓，只會失去道德操守，傷人傷己，兩敗俱傷。然而，越是明智的人，越不計較。不計較並不代表不關心，而是懂得放下，讓自己的身心得到解脫。因為他們懂得，計較的少，幸福就會多；計較的多，幸福則減

少。人生短暫，花時間與瑣碎的人和事計較，不如將眼光放長遠，不被得失所困擾，保持內心的平和，修養自身品格。這是對自己的保護，更是智慧的選擇，如此，才能安然無恙，順利度過一生。

不嫉妒
《太上感應篇》中講：“禍福無門，惟人自召。”人這一生，禍福相依，皆由自己而來。嫉妒的情緒是人性的弱點，不僅無法給人帶來真正的幸福和成就。還會讓人心生痛苦和不甘，難以真正專注於自己的成長和發展。相反，真正有智慧的人會以寬容和善意對待他人的成功，因為他們明白每個人都有自己的道路和機遇。幫助他人成功並不會削弱自己的機會，而是建立起互惠互利的關係，共同成長。與其嫉妒別人，不如將精力用於自己的成長，這樣才能過上積極、充實和幸福的生活。

不焦慮
《菜根譚》中講：“歲月本長，而忙者自促；風花雪月本閑，而擾攘者自冗。”在快節奏的生活中，我們深感壓力，因此會急于行動和取得成就。然而，過度的焦慮和急躁並不能帶來真正的進步和成功。生活中的許多事情都是注定的，我們應該放鬆心態，不陷入無謂的恐慌和擔憂之中。放慢腳步、冷靜思考和享受生活的美好是非常重要的。逐步前進，找準自己的方向，努力做好眼前的

事情。並堅持一步一個腳印，這樣更能持久地追求自己的目標和夢想。

不抱怨
《道德經》中講：“大道之行，不責於人。”抱怨只會招來災難，讓人陷入深淵。越是艱難的時候，越需停止抱怨，才能冷靜思考，並找出問題的根源。面臨困境而不怨，展現出一個人的宏大格局。真正出色的人，在困境中，從不抱怨他人、指責命運，而是反省自己，充實自身。

不生氣
《黃帝內經》中講：“百病生於氣。”人生在世，不如意事常八九，生氣總是難以避免的。然而，所謂生氣憤怒，只不過是為別人的錯誤買單，從而自我懲罰。你的憤怒，影響的是自己的心情，損害的也是自己的健康。人活着，最重要的是快樂，即使遭遇不如意，也不應生氣，微笑面對生活會更輕鬆。因此，不管身處何種境地，都要保持冷靜和平和，遇事不發怒，理智看待問題，這才是智慧之道。

不自卑
《道德經》中講：“知人者智，自知者明。”瞭解他人只能算聰明，而能夠清晰認清自己才是真正聰明的人。每個人都有自己的優點和缺點，要學會

正視，不必因一些缺陷而憂愁，也不要因一時的錯誤而責怪自己。在生命的旅途中，每個人的存在都有特定的意義。自卑不僅會帶來眼前的困難增多，還會失去對未來人生的掌控權。唯有學會肯定自己，欣賞自己，全力以赴變得強大，才能走上坦途，成為更好的自己。

《道德經》中講：“其安易持。”想要掌握好人生，必須擁有良好的心態。不以外物而喜悅，也不以自身遭遇而悲傷，積極向上、充滿陽光，才能輕鬆應對生活的重重磨難。



《易經》：人有小算盤，天有大算盤

幸福，不是擁有得多，而是計較得少。在《史記·貨殖列傳》當中司馬遷寫道：“天下熙熙，皆為利來；天下攘攘，皆為利往。”終日生活在利益得失之間，其實每個人心里都有一把小算盤。而天只有一把大算盤。

多點糊塗，少點計較
每個人都希望自己聰明，越聰明越好。殊不知，聰明有大、小之分，糊塗亦有真、假之別。小算盤打得響的人，往往事事計較，待人虛情假意。陷在一事一物的糾纏當中，佔到一時便宜，卻輸了長遠。哪怕表面上大方，內心也失掉平靜。天天想着算計別人，處處當心，時時提防，身體疲憊，內心不安。他們感覺痛苦和焦慮的時間和深度，也比一般人大多倍。
《易經》：地勢坤，君子以厚德載物。天地，橫抽深沉，容載萬物，幾曾計較過，幾曾算計過？正所謂，算來算去，其實是算計着自己。天天勾心斗角，爾虞我詐，親人會疏遠，朋友會遠離，人

生之路會越走越窄。多點糊塗，少點計較。不算計的人生，多好！

君子愛財，取之有道

俗話說：高飛之鳥，死于美食；深潭之魚，亡于芳餌。凡事有得必有失，只顧心裏的小算盤，就容易落入陷阱。多少人，因慾望置於險境，因誘惑失去理智。

《易經》：“利者，義之和也。”真正的利益，是建立在道義的基礎上，合作共贏，彼此間都得利。

有個孟子收禮的故事。孟子拒絕了齊國的100兩金子，卻接受薛國的50兩金子。這樣做，是因為孟子從未給齊國提供過幫助，卻曾實實在在的幫助過薛國，薛國的饋贈來之有據。

一個落魄商人找到胡雪岩，以極低的價格轉讓他的全部產業。面對到嘴的肥肉，胡雪岩卻以很低的利息借錢給那個商人。他說，誰都有雨天沒傘的時候，能幫人遮雨就遮點兒吧。後來，那個商人東山再起，成了胡雪岩最忠實的合作夥伴。

人有小算盤，天有大算盤

烏鎮修真觀的大門上，懸挂著一個大大的算盤。細看，有顆算珠不上不下，從左數第九位，從右數第五位，意為九五之尊。修真觀大門兩旁有一楹聯：人有小算盤，天則一算。並且第一個“算”字，還故意寫錯了。

人有小算盤，天有大算盤

那麼，天算什麼呢？算雲雲眾生，每個人的“德”。北京東嶽廟，挂著兩座大算盤。台灣大多數城隍廟，都懸挂著大算盤。算盤，象徵毫厘不差。而這些大算盤，寓意明辨善惡德行，分毫無差。

《易經》里面有一句著名的話：“積善之家，必有餘慶，積不善之家，必有餘殃。”經常行善的家庭，必定會有多餘的福氣，留給子孫。本本分分做事，心懷善念做人，上天永遠不會虧待你。心大了，什麼事都小了；心小了，什麼事都大了。幸福，不是擁有得多，而是計較得少。

福在心不在物；命在人不在天！

《道德經·第四十六章》中講：“知足之足，常足矣。”福深福淺，全在人心，不知足千金嫌少，知足陋室能安。命好命壞，都在自己，天作孽，猶可違；自作孽，不可活。人生其實是一場修行，最重要的是修自己一顆心。命由我造，福自己求，知足行善，命才會越來越好，福才能越積越厚。

心外無法，福從心生

《道德經·第四十九章》中講：“善者吾善之，不善者吾亦善之。”所謂修來的“福”，不過是行“善”的果，真正高明的人，都懂得利益別人。心心念念為他人着想，善人，我善待之，不善人，我亦能悲憫，這才是最高級的善良。

八仙之一的呂洞賓成仙之前，拜鍾離權為師。鍾離權對他說：“你功德善行尚未圓滿，我教你點石成金之術，用來濟世救人。待圓滿三千功德、八百善行，我渡你成仙。”呂洞賓滿心歡喜，卻忍不住問道：“點石成金的金子，還會變回石頭嗎？”鍾離權道：“三千年後，石頭終歸是石頭。”呂洞賓說：“這法術弟子不敢學！”鍾離權問為什麼，呂洞賓說：“三千年後，擁有這黃金的人只剩下一堆石頭，富者嘆息，窮者更窮，豈不是害苦了三千年後的人嗎？”鍾離權不禁贊嘆：“三千功德、八百善行，你一



念之善，已修行圓滿！”於是收他為徒，呂洞賓果然不負所望，成爲了一代高仙。

《太上感應篇》說：“心起於善，善雖未爲，而吉神已隨之。”永遠不要小看一個善念的力量，不知不覺就可能給你帶來巨大的福報。行善，是與人玫瑰，手有餘香的欣喜；語善，是春風化雨，潤物無聲的細膩；而心善，則是最不起眼，卻最難能可貴的德行。人生在世，心要善良。善行總有力所不及的時候，善心卻永遠沒有窮極。常言道，福田心耕，學會把心里那塊田耕好，便是天下最有福的人。

天行有常，命在自己

道藏《性命主旨》中講：“我命在我，而不爲大治陶鑄矣。”聽天由命的人，只算苟且偷生；真正強大的人，才能掌控命運。我命在我不在天，即使造化爲爐，也不能隨意陶鑄。

《左傳》記載，春秋時，宋國天師子韋夜觀星象，發現不久將有大禍降臨在國君身上。子韋如實稟告了國君，國君問他能否化解。子韋說：“我可以幫你把災禍轉嫁到丞相身上。”國君說：“國家運作，有賴丞相，不可以這樣。”子韋說：“轉嫁到百姓身上也行。”國君說：“保護百姓還來不及，怎能替我承受災殃？”子韋說：“也可以嫁禍到今年的糧食收成上。”國君說：“民以食爲天，我不能這樣，災禍就讓我一人承擔吧。”子韋聽後，高興地說：“上天有好生之德，您的德行合於天道，有您這句話，災禍應該可以免除了。”果然，當夜再看天象，災星已離開了宋國，而宋景公仁德的美名，卻青史永留。

《道德經·第七章》中講：“後其身而身先，外其身而身存。”一個人不把自己的興衰榮辱太當回事，反而會得到命運的青睞。有兩種人，命數拘他不住，一種是大惡之人，即便開局拿了一手好牌，也遲早會被自己打得稀爛；另一種是大善之人，即使人生有千難萬險，終將能夠遇難成祥。仔細想想，人生的命運其實都是自己的選擇，老天只不過因材施教罷了。別把宿命當藉口，你若是個善人，老天自會成全。
太上曰：“禍福無門，唯人自召。”無論是福是禍，都是自己感召，如果你希冀五福臨門，自己要先做個有福之人。命運不是上天給的，而是自己修的，若你一路多艱，不妨勤修善業，若你一世無憂，也要守好晚節。

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

自己不要消耗自己

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

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

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

不要讓別人消耗你

永遠不要消耗自己

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

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

人與人之間的情緒，真的是會傳染的。有位作家說：不必把所有人，請進生命里。人生苦短，並不是所有人都值得深交。對的人，像陽光般滋養



對方，讓彼此成爲更好的自己；錯的人，只會像旋渦般消耗，將對方拖入無盡的黑暗。往後餘生，無論交友還是談情，都要遠離那些不停消耗你的人。

拒絕一切無用的消耗

有人說：人生有兩筆，上半場做加法，下半場做減法。

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

1. 接納自己的負面情緒

對生命而言，接納是最好的溫柔，接納自己的負面情緒，接納世事無常。承認負面情緒的合法性，負面情緒是表達內心不滿和痛苦的方式，不要否定自己的情緒。讓自己相信，每一種情緒都有其存在的理由，並且情緒本身並沒有對錯之分。記住，接納自己的負面情緒是一個持續的過程。不要

強迫自己立刻接受，而是以耐心和慢慢的方式來對待。

2. 遠離那些消耗你的人

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

3. 充實自己的生活

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

很贊成一句話：外面沒有別人，只有你自己。

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

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

格局



靠釣魚換錢維持生活，經常遭到周圍人的歧視和冷遇。有一次，一個人當眾羞辱他：“你雖然長得高大，喜歡佩帶刀劍，其實是個膽小鬼。”又說：“有本事的話，你就用你的佩劍刺我，如果不敢，就從我胯下爬過去。”韓信自知敵不過，為了不吃眼前虧，他當着衆多圍觀人的面，從那個人的胯下爬了過去。

一個人的格局，決定了他的人生高度。“生命取向要高，格局不高，說不出高雅的話，成不了大事。”

何為格局？

格局就是指一個人的眼界、胸襟、膽識等心理要素的內在佈局。一個人若沒有格局，便只能囿于眼前的雞毛蒜皮，難成大事。大氣之人，必有大格局。一個人的格局有多大，就看這三點。

能承受多大的委屈

《燕山夜話》有雲：君子忍人所不能忍，容人所不能容，處人所不能處。如果連一點委屈和挫折都無法忍受，那麼內心就不夠強大，也必定不是一個有格局的人。

韓信年少時，刻苦讀書，熟讀兵法，心懷定國安邦的偉大抱負。由於父母雙亡，家境貧寒，只能

後來，韓信受到劉邦的重用，幫助劉邦一統天下，之後又做了楚王。成為楚王的韓信，召見那個曾經侮辱自己，讓他從胯下爬過去的人，封他為中尉。並告訴諸將：“當年他侮辱我時，我可以殺了他，可是我也不會因此揚名，所以忍了下來，才有了現在的成就。”

人生在世，注定要受許多委屈，一個人越是成功，背後所承受的委屈就越大。吃得苦中苦，方為人上人，吞下了委屈，喂大的是你的格局。

你能忍受多大的委屈，就能成多大的事，受得住詆毀，才能經得起讚美。真正有智慧的人，往往有博大的胸懷，能忍常人之所不能忍，低調從容，睿智豁達。

能承擔多大的責任

成功學之父奧里森·馬登說過：只要世界上

還有一種力量能夠讓我們感覺到它的存在的話，那就是責任的力量。

責任是什麼？責任就是這世上可能有很多事你不一定喜歡做，但是必須去做。

一個木匠因為年邁準備退休，他告訴老闆說要回家與妻兒共享天倫之樂了。老闆捨不得這個技藝嫻熟的好夥伴離開，再三挽留，老木匠不為所動。老闆只能無奈答應，但請求他在離開之前再建一座房子，老木匠答應了。但在施工過程中，他的心已不在工作上，用的是雜料，出的是粗活。

大家都看在眼里，老闆也沒有說什麼，只是在房子建好後把鑰匙交給了老木匠。“這是你的房子。”老闆說，“我送你的晚年禮物。”

老木匠愣住了，滿心羞愧，他這一生為別人建了多少好房子，最後卻給自己建了這樣粗制濫造的房子。如果他早知道是給自己建房子，怎麼會如此敷衍了事呢？

人這一生，都是背着包袱行走在這世上，包袱裏裝着父母、子女、朋友、事業等，任何一樣都無法丟棄，因為你有承擔這一切的責任。天下興亡，匹夫有責，你能承擔多大的責任，就會有多大的成就。責任心是一個人最好的財富，對自己負責，對別人負責，對社會負責。真正的強者，勇于擔當，遇事不怕事，敢於承擔，善始善終，負責到底。

能承載多大的使命

東野圭吾在《使命與魂的盡頭》里說道：每個人都有自己才能完成的使命，每個人都懷抱着使命出生。

在生活中，每個人都有屬於自己的使命要努力去完成，不能被任何人任何事所阻擋。在一個美麗的花園里，長滿了蘋果樹、橘子樹、梨樹和玫瑰花，它們都幸福而滿足地生活着。有

一棵小橡樹卻一直被一個問題困擾着，那就是，它不知道自己是誰。蘋果樹認為它不夠專心：“如果你真的努力了，一定會結出美味的蘋果，你看，多容易！”玫瑰花說：“別聽它的，開出玫瑰花來才更容易，你看，多漂亮！”

小樹按照它們的建議拼命努力，但它越想和別人一樣，就越是難以取得成功。一天，鳥中的智者飛來到了花園，聽說了小樹的困惑後說：“不要擔心，這並不是什麼大問題，地球上許多生物都面臨着相同的問題。我來告訴你怎麼做，你就是你自己，並不是別的什麼，不能浪費生命去變成別人希望你成爲的樣子，你要傾聽自己內心的聲音。”

小樹恍然大悟，它永遠都結不出蘋果，因為它本來就不是蘋果樹；它也不會開出玫瑰花，因為它不是玫瑰。它就是一棵橡樹，它的使命就是要長得高大挺拔，給鳥兒們棲息，給遊人們遮陰，創造美麗的環境！小樹頓時充滿了力量和自信，開始為自己的使命而努力，很快它就長成了一棵大橡樹，發揮了自己的價值。

一個人在人生的每個階段都能把應做、想做、能做的事做到極致，那就是具有使命感的人。若是一個人沒有使命感，那就缺乏了做人的激情與動力，也失去了做人最基本的責任心。

一個帶着使命感活着的人，他的人生信仰是堅定的，不會隨波逐流，不會虛度人生，人生必定輝煌。懂得承載使命的人，能捨棄小我，就算微不足道，也會為世界貢獻出屬於自己的力量。

正如作家余秋雨所說：人的生命格局一大，就不會在瑣碎裝飾上沉陷。真正自信的人，總能夠簡單得鏗鏘有力。做人，有多高的智商、多大的能力、多殷實的家底都不重要，格局一定要大。一個人的格局，決定了他的人生高度，格局大了，才會有無限可能。希望我們都能成爲一個心胸開闊、目光高遠、懂得不斷修煉自我，格局宏大的人！

世界上最便宜的長壽藥，就一個字

生於憂患，死于安樂。南懷瑾先生曾說過：“人生的道路變幻莫測，我們都無法預測自己的未來，但是一個人的行為在很大程度上卻能改變自己的運氣。”確實，人生是由自己創造佈局的，未來是靠每個當下組成的，我們的身體健康也是如此。想要長壽安康，就要從一個個行動做起，一點點改變開始。世界上最便宜的長壽藥，不是睡覺，不是休息，而是一個字：忙！

閒着閒着，人就廢了

孟子說：“生於憂患，死于安樂”。一個人有事可做，有所期待，就容易感到充實快樂，顯得精神矍鑠；而若是過於閒適，沉迷安樂，久而久之，便極易陷入虛無迷茫，反而消耗精氣，煩惱叢生。想起了一則故事：三國時期，劉備戰敗後，失去了容身之所，去荊州投靠了劉表。劉表對待他十分客氣，讓其在此閑居，一待就是七年。一次，劉表宴請劉備做客，席間，劉備突然聲淚俱下，問其緣故，劉備說：“如廁之時，見大腿長了肥肉，走路時有氣喘，而前途依然茫茫，情緒很是低落。後來，劉備請諸葛亮出山，聯吳抗曹，雖然每日忙碌，卻一改往日頹唐之色，也逐漸實現了心中的宏願。

人生在世，每個人都有自己的使命和願望，能在繁忙中感受價值，在行動中超越自己，便是最幸福美好的狀態。《菜根譚》中說：“人生太閒，則別念竊生。”人每天都會升起無數個念頭，若沒

有專注忙碌的事情，就會被各種雜念牽引，念念疊加相續，憂愁困擾便會無窮無盡。所以說，別太閒，讓念頭有駐足的地方，內心才有安定的時候。世界上最便宜的長壽藥：忙

古語有言：“動則不衰。”流動的泉水，生生不息，循環的四季，周而復始。萬物都在運動中，迸發出蓬勃的生機，人亦是如此，適宜的忙碌，適當的勤懇，就是世上最好的長壽藥，勝過一切林丹妙方。儒學大師梁漱溟先生，直到九十多歲的時候，還每天早起去北海公園慢跑、打拳，之後練字寫作，在空閒之時也不忘活動筋骨，蹬腿、做操，從不落。而且一直堅持站在講臺上講課，從不讓自己太閒，因此活到了近百歲的高齡。

曾國藩在《誠子書》中說：“一個人只有勤於勞動，才能被上蒼所敬重，勤苦勞動的人長壽，安逸享受的人短壽。”每個人的福報都是有限的，多辛勤勞動，常付出給予，可以積攢福德，延年益壽；只貪圖享樂，總索取佔有，就會損耗福氣，多災多難。因此，活在當下，踏實勤懇做事，認真勤奮鍛煉，便是在為健康蓄能，在替自己存福，在給生命續航。

人到中年，讓自己忙起來

《論語·里仁》曰：“君子訥於言而敏於行。”真正厲害的人，往往少說多做，少言多行。因為生命的本質就是一場體驗，人唯有在事上修煉才能真

正覺悟，只有在經歷中成長才會徹底清醒。所以說，讓自己忙起來，在行中學，在事中心，才是人生下半場最通透的活法。

作家畢淑敏曾有一段時間，由於身體原因，暫停了寫作，閑在家中，不僅沒有感到放鬆，還十分無聊乏味。後來，她重新開始了創作，還報了夜校、學習外語，每天奔波於學校和家中，不知不覺，學到了很多東西，人變得開朗自信了，壓抑在心中的鬱結化解了，身體上的小問題也都隨之消散了。其實，我們的很多疾病，皆是認知不足、體現，是不良情緒的外化，當自身的境界修為不斷提陸時，就能輕而易舉

的看到問題的本質，從而成爲自己的醫生，破除諸多病痛災患。故而，人到中年，忙修行，多提陸，常反思，用內在顯化外在，以修爲駕馭物質，就是最高深的智慧。

古詩有言：“盈縮之期，不但在天，養怡之福，可得永年。”人生命運，三分天注定，七分靠修行，我們無法改變輪回的規律，卻可以慢慢改變生活的質量；不能決定生死的循環，但能夠盡力延長生命的長度。專注做事，念頭少，方能煩惱消；勤勉付出，福德厚，才能壽命長；事上修煉，修爲高，便能病患除。

餘生，願我們都能身勤勞，心安定，健康無恙，福壽綿延。



王陽明：心不安頓，是因內賊太多

心外無物。

明朝正德年間，王陽明任江西巡撫，受命平叛一年之後，為禍當地十餘年的匪患就被平息。別人都稱讚王陽明用兵如神。王陽明卻說：破山中賊易，破心中賊難。剿賊這種事其實很容易，難的是破心中之賊。坐中靜，破焦慮之賊；捨中得，破慾望之賊；事上練，破猶豫之賊。三賊能破，一個人才能真正獲得內心的安寧。

坐中靜，破焦慮之賊

心理學上講：情緒背後，都是需求。一個人缺乏掌控感、穩定感，往往容易出現焦慮的情緒。但是如果不能平復心情，很容易被焦慮吞噬。

心理學教授馮耘說：三國的周瑜，有非常嚴重的焦慮症。他本來是東吳的骨幹，赤壁之戰，大破曹操幾十萬大軍，聲名遠播。天下人都要敬他、服他。偏偏老天爺派來了一個諸葛亮。他33歲，諸葛亮27歲。才學、計謀各方面都要壓自己一頭。本來天下盡在周瑜掌控之中，諸葛亮的出現，卻成了一個無法預測的變數。周瑜對自己的人生和吳國的未來產生了巨大的焦慮和迷茫。但他又無法殺掉諸葛亮，只能整日坐臥不寧，心神不定。焦慮的情緒持續蔓延，最終要了他的性命。

心理學家丹尼爾說：焦慮本身，是一種認知任務。一個人遇到無法解決的事情，才會產生焦慮的情緒。這個時候，考驗的是一個人的智慧。唯有靜下心來，一個人才能找到解決問題的辦法，走出焦慮的情緒。

三國末期，司馬懿養死士，想要奪取曹魏天下。起事的前一晚，司馬懿焦慮得睡不着，自己垂垂老矣，這樣折騰，也不知道是福是禍。他趁夜

來探查兩個兒子的情况。二兒子司馬昭在床上輾轉反側，大兒子司馬師卻鼾聲如雷。這樣的大事，司馬師竟然可以沉靜如常，像沒事人一樣。司馬懿說：此子竟可也。於是下定起事的決心。事實證明，司馬懿沒有看錯，司馬師的心態確實異於常人。司馬懿去世之後，朝局動蕩，淮南二叛。文欽之子文鸯趁夜帶兵襲擊司馬師營帳。自古夜



驚都是兵家大忌，很多名將都栽在這上面，司馬師在病中依然沉靜不亂，穩住軍心，抵住了對方數次衝擊。文鸯撤退，諸將不敢追擊，司馬師卻對戰場形勢洞若觀火，敏銳準確抓住戰機，一舉平定叛亂。

王陽明說：人極靜，則萬事可看通透。人心如水，只要靜下來，就看正確映照萬物，看清萬物。如果被焦慮、恐懼左右，人往往會對局面失去判斷。事情也就沒有挽回的餘地了。

每臨大事有靜氣。面臨人生大事，克服焦慮，保持鎮靜，一個人才能生出智慧，做出最正確的選擇。

捨中得，破慾望之賊

《智慧書》里講：慾望是神，慾望的能量和神

的能量相當。衣食住行，柴米油鹽，都是慾望。沒有慾望，人難以生存。但凡事過猶不及。認清慾望的代價，人生才不會被慾望左右。

南宋有個宰相叫陳自強，從小致力科考，改變命運。老年的時候，終於位極人臣，他開始利用手中權力徇私舞弊，買賣官職。送上來的公文，如果沒有“附加價值”，他看都不會看一眼。幾年之內，積累了大量的財富。他本人揮霍無度，事情很快敗露，朝廷沒收了他全部財產並將其流放。七十多歲，戴着鐐銬走在流放的路上，凍餓致死。死前，他說：如果自己不出來當官，在鄉下安享晚年該多好。但是一切都已經遲了。

人生是一場選擇的學問。有捨棄才有得到，有得到必有捨棄。選擇站在慾望這邊，到頭來，可能得到普通人的生活也是奢求。

春秋時期，公孫儀任魯國宰相。他平日酷愛吃魚，當上宰相之後，很多人買魚送他，公孫儀卻把所有人拒之門外。弟弟不解，問他：你不是喜歡吃魚嗎？公孫儀說：就是因為喜歡吃魚，才不能收魚。收了魚就要給人辦事，哪怕違規也不能違拗。慢慢地我就會被免除相位，到時候，想自己買魚吃都難了。

一切慾望都有代價，一切貪婪都有懲罰。不必羨慕別人的風光，不必羨慕別人的顯達。克服慾望的誘惑，才能回到自己。避開慾望的陷阱，才能規避禍患。

事上練，破猶豫之賊

王陽明的弟子在學習的過程中，經常另闢蹊徑，看一些雜書。有人沉迷占卜算卦，有人沉迷鬼

神志怪，但是王陽明卻從不加以糾正。他說，人只有經歷了錯誤，走回正軌的時候，心里才會更加通透，之前對聖人之道越隔膜，認識到錯誤之後，就會對聖人之道越親近。在王陽明看來，路錯了也不要緊。一切錯誤，一切教訓，都是收穫。就怕學生瞻前顧後，猶猶豫豫，什么都不做，這才是一個人最大的悲哀。王陽明自己是這樣說的，也是這樣做的。少年時期，他對兵法產生了濃厚的興趣，直接去了邊關實地考察。老父親覺得他不務正業，但是這次遊歷，卻讓他對兵法的研讀不再是紙上談兵。這才有了後來平定寧王之亂的功績。他對程朱理學產生質疑，對着竹子格了三天三夜。雖然最後頭暈暈倒，但是這次失敗，也讓他意識到程朱理學的問題。這個疑問不斷發酵，才有了後來龍場悟道。

中國人講：功不唐捐。任何事情，只要做了，就一定有收穫。就怕瞻前顧後，一直站在岸上，不肯行動。

多年以前，易中天萌生了自己寫一套中國史的想法，他和編輯一合計，覺得可行。但是回家之後，自己又一想，二十多個朝代，五千年歷史。這要查閱多少資料，又要寫多少年才能寫成。他不知道自己能不能搞定，一度在放棄的邊緣。後來編輯找到他，要不放棄算了，再找個別的項目。易中天一咬牙，說：寫。大不了半途而廢，寫不出來就是了。就算寫不出來，自己梳理的過程中也會有所收穫。就這樣，他一直寫了下去，最終歷時9年，完成了24卷《易中天中華史》。

易中天說：不怕慢，只怕站。做事慢一點沒關係，就怕一直在邊上站着不開始。事情不要想太遠，先做起來再說。

鐵匠沒樣，邊打邊像。很多時候，在事情做起來之後，我們才能逐漸看清未來的路。

王陽明說：心外無物。人心，才是萬物的主宰。如果內心不安，人生往往寸步難行，容易陷入泥沼。破除心賊，一個人才能抵抗世間所有的躁動與煩惱。人生就是一場修行，修行貴在修心。



ASIA Cleveland
3631 Perkins Ave St 2A-W
Cleveland, OH 44114
(216) 881-0330

ICHC Cleveland
2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 381-1223



**2024 HEALING CIRCLE
2024中文普通话疗愈小组**

2月主题：新年新气象

新春佳节，你都参与了哪些传统活动，品尝了哪些年节美食，又或是和家人共度了哪些温馨时光？
我们期待你的分享

活动时间
2月23日 星期五 下午4-5点 EST美东时间
Zoom会议信息将在微信群发布

龙年吉祥，新年快乐

报名方式：扫码添加微信，发送消息“中文疗愈小组”报名入群





A NIGHT IN MACAU

参加我们的“赌场之夜”筹款活动!

3月1日星期五 | 6PM

THE TANGIER IN FAIRLAWN
507 S CLEVELAND MASSILLON
RD
FAIRLAWN, OH 44333

在此购买门票



如有疑问，请发送电子邮件至
kle@asiaohio.org



继续拥抱 你爱的人。

致电 **(216) 361-1223**
安排您的预约。

新冠肺炎 (COVID-19)
仍然很严重。
用新疫苗保护自己、
朋友和家人。

請您幫助伊利華報 服務華社歡慶龍年

2024年是美國伊利華報創刊第22年，這是一份社區傳統媒體。在這個數字化時代，傳統媒體面臨着巨大的挑戰和壓力，但伊利華報堅持為社區服務並傳遞信息，這與您的陪伴分不開。

作為一個社區媒體，伊利華報扮演着非常重要的角色。它不僅提供了社區新聞和信息，還促進了社區的聯繫和互動，報道了社區的發展和變化，記錄了居民的生活故事，傳遞了重要的社區公告。這些都是社



伊利華報社長：浦瑛

區中每個人都關心的事情，而伊利華報為了讓這些信息傳達給社區居民，做出了很大的努力。然而，面對互聯網的崛起和社交媒體的興起，傳統媒體面臨了巨大的競爭壓力。人們更傾向於通過在線平台獲取新聞和信息，傳統紙質媒體廣告收入減少，這對於伊利華報來說是一個巨大的挑戰。我們也嘗試通過建立在線平台和微信來擴大影響力。新年到來，伊利華報歡迎個人和企業給予我們新年贊助廣告\$100。感恩

感謝以下企業與個人對伊利華報的大力支持！

鳳凰俱樂部
創始人李鳳，
李春華祝
伊利華報：
龍騰四海，鳳舞九天！

何先生何太太敬上

紅火火，步步高升，為華人造福。浦瑛我們支持你。

Anna Beauty Center
紅袖添香
資生堂金牌專賣店
HISEIDO
COSMETIC BOUTIQUE
營業 週一至六早10點-晚7點
時間 周日休息
Tel 216-574-2288
3101 Superior Ave East,
Cleveland, OH 44114

祝福華報

合豐超市
GOOD HARVEST

服務社區

俄州亞裔聯盟祝華人朋友們春節愉快闔家幸福！

全力支持
匹茲堡 Pier Lee
伊利華報

克利夫蘭
川味軒
川味軒
Szechuan Gourmet
1735 E 36th Street
Cleveland, OH 44114
Tel: 216-881-9688
Fax: 216-881-9788

服務華社

Wasabi!
WASABI
JAPANESE ASIAN FOOD

阿仙姐
恭祝新年祝福成功
伊利華報華人報紙

黃玉蘭
一如既往
支持華報

俄亥俄州武術學校 高森校長
伊利華報龍年祝福
全力弘揚中華文化

支持伊利華報
Eddie Ni
服務亞裔社區

張正嫻 朱贊樞
新春龍年
祝福華報

感謝楊先生夫婦多年來一路支持！您們的鼓勵是伊利華報最大動力！

龍馬精神
龍年大吉
Otani 大谷 正宗日本料理
疫情期間提供外賣 歡迎品嚐健康素食
Tel: (440) 442-7098; WWW.OTANIRESTAURANT.COM
Add: 1625 Golden Gate Plaza, Mayfield Heights, OH 44124-3490

MAY CHEN
伉儷恭賀新禧

多謝理解和關注，希望下期有您和您的企業來支持我們！

請以適合您的方式和能力支持伊利華報，與我們共渡難關，在社區保留一份能為您發聲的華文媒體！

感恩您！ 祝您龍年行大運
風雨同舟助龍聲

216 324-2959

感謝那些讀者朋友默默無聞的支持
希望您也可以成為他們其中一員！



伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL