

健康平安
萬事如意



Don't stop
until you feel
proud.

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

第四八八期 Vol.488 Feb.29 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
企城百佳 Tel: (216) 781-3383
1580 East 30th St., Cleveland, Oh 44114

中華文化普傳 全美喜慶春節



中國人夢

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

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



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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司:
地址: 401 South LaSalle,

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

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

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

加州洛杉磯市分公司:
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

服務華人社區 振奮民族精神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

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

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

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

我的驕傲

驕傲是你給我一個夢
 淚水是盼望到又盼望
 笑容是這份愛無怨悔
 相信明天朝陽一定好

青春時靈魂為你顫抖
 中年時靈魂夢裡沉默
 老年時靈魂悄悄淚流
 相信明天夕陽會更好

啊~此情可待長相憶 當時明月在
 能做到的 希望明天身體會更好
 想你想你想到 你正在沙灘梳秀髮

明天的夢啊明天
 是誰站在你身旁?
 我當然希望是我
 但那是昨天的夢

春風也柔柔 幾時會吻上 你的臉
 半醉問明月 老酒幾杯 心才能醉
 忽見流星雨 我的驕傲 眼裡沉默

劉天擎
詩歌園地



良好健康制定計劃

守護的健康和愛的人。

疫苗安全無害，拯救數百萬生命，是針對多種傳染病的最佳預防措施。

65歲以上或免疫系統受損的，可能更易患上疾病。

流感 冠狀病毒病

如欲了解Western Reserve Area Agency on Aging Public Health 如何助計劃健康人生，請掃此二維碼。



如欲了解我們的服務詳情，請致電216.621.0303
 ☒詢WRAAA的長者及殘疾人士資源中心。

本項目獲得Administration for Community Living (ACL, U.S. Department of Health and Human Services (HHS)) 資助。ACL的Aging的財源由國會撥款，總金額\$74,999,830美元。此ACL的合約全數資助。本內所有代表作品的圖標，不一定代表US Aging ACL的正式或獨家所有的官方圖標或認可。

AGING & DISABILITY Vaccination Collaborative powered by USAging

Western Reserve Area Agency on Aging

GOGI EN K-BBQ 韓國燒烤

Web: <https://www.gogienkbbq.com>
 Add: 6025 Kruse Dr, Suite #120; Solon, OH 44139
 Tel: 440-318-1808; E-Mail: gogienkbbq@gmail.com

三十年經驗

Opening Hours
 Tue - Thurs 11 am - 2:30 pm
 4 pm - 9:30 pm
 Friday 11 am - 2:30 pm
 4 pm - 10 pm
 Saturday 12 pm - 10 pm
 Sunday 12 pm - 9 pm
 Monday CLOSED

優惠券 10%

凡在我餐館消費超過\$50 (稅前, 包括酒水) 可獲九折優惠!



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




一部講述王明旭醫生的好萊塢電影即將在俄州上映

去年12月16日我帶着好奇感動的心情一早開車4個多小時趕到Michigan大學，去見馬上3月就要來Ohio州親自帶着他電影：一部由真人原型故事，好萊塢拍的電影：著名的華人眼科王明旭醫生，主人翁還親自上陣來俄州，真要感謝在微信上特意為王醫生電影在12月28日設立的群俄亥俄Sight籌備組。

王明旭博士的幫手Kate對這次俄州個人社團特別寫了一段感謝的話：俄亥俄州的華人組織和華人教會為俄亥俄的人民贏得了免費看電影的福利。Cleveland, Columbus, Dayton and Cincinnati's 華人組織為觀眾着想，跨城市在一起開會討論和設計路線，讓這幾個城市的居民不用跑很遠的路去看電影。Chinese organizations have planned together so that each city will have show so that residents will not have to drive too far. 這些華人組織包括Asian American Coalition of Ohio (AACO), Dublin Baptist Chinese Church, Faith works Chinese Student Club. Ohio State University, Cleveland Chinese Christian Church. Cleveland Contemporary Chinese Cultrual Association, Cincinnati Chinese Church, Columbus Chinese Christian Church, Dayton United Methodist Church, Dayton Chinese Christian Church. Chinese American association Cincinnati”她再次感謝這些組織對這次活動的支持。

王醫生表示：Sight這部電影是美國歷史上史無前例的全美電影義演，他發起了：您想參加這個全美華人”講我們的故事”的運動嗎？您有朋友在這最後的七個州並感興趣把這部好萊塢華人故事得獎大片帶到他/她的州嗎？For info: <http://www.drmingwang.com>, 兩個多月的俄州朋友們的努力，王醫生和他的電影將於3月22-24分別在克利夫蘭，哥倫布，德頓，辛辛那提，因為

5月24日Sight電影會在影院播放，票價為\$15，請大家不要錯過機會。



要地位的華裔激光眼科科學家王明旭。他來美超過40年，在專業之餘還出版了中英文兩個版本的自傳性小說，並以此為原型改編成了電影「光明」(Sight)。

訪談由MOCA館藏研究中心主任馬越主持，「活力普林」創世總監伍衛與王明旭對談。採訪以王明旭捐贈給博物館的25張涵蓋了他整個人生經歷的私人照片為線索：王明旭醫師對醫學的執著來源於他的家庭。王明旭醫師的祖父就是當地著名的醫師，曾經因為醫術高超得到當時中國著名的國民黨第十九軍軍長蔡廷鍇將軍親筆題贈的“醫術昌明”的橫匾。他的父母均為當地著名的浙江醫科大學的教授，並且後來均為哈佛大學等數所著名大學的訪問教授並任職。但他沒有想到的是在他最終與醫學結緣之前他要走過一段漫長而曲折的道路，而這份曲折的經歷卻未能動搖他的決心。回過頭來這份經歷反而成爲一份財富，使他成爲一個具有獨特優勢的全面而豐富的眼科醫師。

王明旭最大的成就之一是發明瞭羊膜隱形眼鏡。他認爲，信仰與科學的結合是獲得成功的最大秘訣，也是他未來公開分享自己的專利的主要動因。王明旭介紹，他在早期的研究中，發現角膜結疤是導致失明的主要原因，而未生兒則不會角膜結疤，然而宗教的禁忌讓他無法直接在未生兒身上做實驗，於是才想到用組織構造相似但沒有生命的羊膜去做實驗並大獲成功。此後，他把羊膜隱形眼鏡的專利技術全部公開放置在網絡上以便造福更多的失明者。

王明旭積極投入公益的另一個主要原因他是一直深刻認識到，作為新移民，華人需要更多關注美國主流社會的關注點並勇於打破小社交圈、向美國普通大眾傳遞自己的聲音。慈善事業就是其中一個很好的切入點。

我看完電影聽完王博士的演講，我和他坐下來進行了採訪：我開門見山的就說：王博士您非常幸運的人，在中國憑着自己的才華進入了當時國家支持的國內頂級大學中國科技大學錄取，王明旭被學校選中提前一年畢業赴美攻讀博士學位。他來到馬里蘭大學主修激光物理，學習期間他刻苦努力，所學的所有功課成績全是優秀，在科研方面也顯示出很強的解決問題的能力，在著名的《物理學綜述》雜誌上以第一作者發表十二篇論文。除了學習之外他還積極組織和參加各類社會活動，被選舉爲馬里蘭大學的華人學生聯誼會主席，後來成爲全美華人學生聯誼會主席。由於表現突出，他作爲華人學生聯誼會代表，受到當時美國總統里根和副總統布什先生在白宮的接見，並與里根總統單獨合影，里根總統親筆在合影上簽名留念。經過四年的努力，明旭以優異的成績獲得馬里

蘭大學激光物理學博士學位。

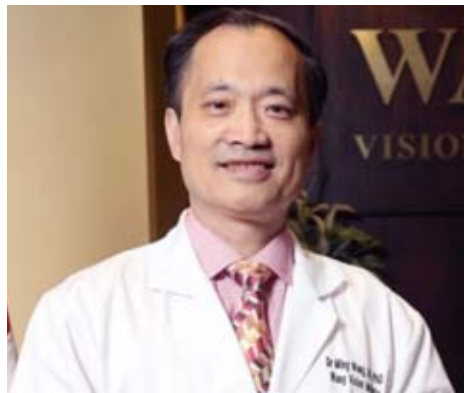
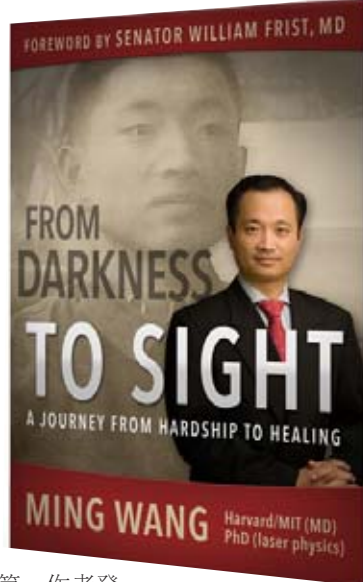
至此他原本可以沿着這個專業走下去成爲一個學者。但潛藏多年的醫學夢想再一次在他心中浮現出來。重新選擇醫學意味着兩個現實問題：一是要再花費九年的學習時間才能獲得第一份薪水，二是要重新進入一個新的專業，而且這在美國也屬於熱門專業，競爭會異常激烈。優秀成績的背後往往是過人的付出。明旭這種選擇的決心本身就證明瞭他過人的意志與恆心。用他的好友美國國家科學院院士王曉東教授的話說：“王明旭的這個選擇意味着他要讀書三十一年後才能掙到第一份薪水，他的恆心使達摩面壁九年也顯得微不足道”。

讀了3年有被選上到美國馬里蘭大學求學，後來能夠進入哈佛大學醫學院，他是國際華裔眼科醫師中有一位頗具傳奇色彩的人物，不僅如此，他的畢業論文發表在世界最著名的學術雜誌之一《Nature》上。他不僅取得了美國激光物理博士學位，並且在美國最好的眼科住院醫生訓練醫院 Wills 眼科醫院完成了 residency 以及在全美名列前茅 Palmer 眼科醫院完成了角膜專科訓練 (cornea and refractive surgery fellowship)。這些成績似乎已經足夠精彩，但這些僅僅是王明旭醫師成績的一部分。

同時王博士他是世界上爲數不多的同時具有激光物理博士學位的眼科醫師之一，他率先在國際上開展了數種屈光手術，他建立了幫助盲人復明的基金會。

命運似乎從不放棄那些自身永不放棄的人，就像王博士。王明旭醫師說“我喜歡把所做的事情做好，在困難和疲憊時熱情會促使我盡力發揮自己的潛力，我也喜歡通過不斷的努力來提高自己，這種不斷超越自我的過程給我帶來樂趣。”在與他的交流中可以感覺到，如他所言，他的成績來源於勤奮、努力、不懈的熱情和追求完美。

最後王明旭對我說：我們一起到達世界的每一個角落。Together, we reach every corner of the world. 俄州朋友們歡迎您王醫生和 Kate 期待您們的電影和王醫生的書。
文：浦瑛



王明旭簡介

王明旭1960年生於杭州，父母均從浙江醫科大學畢業，可謂醫學世家。不過王明旭青少年時代正趕上文革，他擔心被送去「上山下鄉」，因而在14歲初中畢業後就沒有再上高中，甚至為了加入「宣傳隊」以避免下鄉，還學得了一身好舞技。1977年文革結束高考恢復，王明旭在父母的安排下、在沒有讀過高中的情況下插班進了入讀畢業班，直接參與高考，結果憑藉知識分子家庭出身的學識背景，「暈頭轉向」地就接到了中國科學技術大學的錄取通知。

1981年，中科大計畫選送部分學生赴美深造，王明旭有幸身在其中，並從此開啟了他此後的美國生涯。1986年，王明旭在馬里蘭大學獲激光物理學博士學位。此後，他重新拾起了年少時學醫的夢想，因而結合自己的專業背景，開始進入哈佛大學和麻省理工學院(MIT)攻讀眼科醫學，又以優異的成績畢業。

美國華人博物館(MOCA)近日聯合華人組織「活力普林」(PAC)進行了一場口述歷史公開訪談，訪談對象是在白內障復明領域有重



3/23 Sat 12-4pm
观影、交流
OSU
Room 031
Hitchcock Hall
2070 Neil Ave,
Columbus, OH 43210
Contact:
Mr. Yang
617-586-6106

3/23 Sat 6:30pm
观影、见证、交流
United Methodist
Church
100 N Broad St
Fairborn, OH 45324
Contact:
赵敬
937-561-2750

3/24 星期日 1:15pm
观影、见证、交流
德顿华人基督教会
600 Patterson Rd
Dayton, Ohio 45419
Contact Mr. Zhang
937-848-0516

DR. WANG WILL BE PRESENT, AND SHARE HIS LIFE STORY.
王明旭博士会亲临现场和大家分享他的传奇人生故事
766 READING RD/CINCINNATI CHINESE CHURCH ON 3/24/2024
2024年3月24日 在辛辛那提华人教会免费放映
地址:766 READING RD. MASON OH 45040
FROM 6:30-9 PM. 6:30点至9点
FREE PIZZA, MEET AND GREET WITH DR. WANG AT 5:30
免费披萨, 5:30与王博士见面并问候
中文字幕
CONTACT -
MS. HAO CONG 513.348.5339
SPACES ARE LIMITED, PLEASE RSVP
席位有限, 请扫码预留

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending Febuary 23 2024

Monday, February 19, 2024



Ohio Governor Mike DeWine joined leaders from The Ohio State University Wexner Medical Center to announce that the Robert F. Wolfe and Edgar T. Wolfe Foundation has made a \$50 million commitment to the hospital's new tower, set to open in 2026.

"Few people know, or will ever know, even half of the good works John F. Wolfe and Ann Wolfe put their shoulders behind to benefit Columbus and central Ohio. They preferred to be a quiet force for good with lasting impact," Governor DeWine said. "I think John F. Wolfe would be delighted about his family's continued efforts to improve the quality of life in central Ohio, and



health care is vital to quality of life."

Governor DeWine and First Lady Fran DeWine unveil the new sign for the Buckeye State Tree Nursery.

Governor DeWine joined Ohio Department of Natural Resources Director Mary Mertz to plant the first seeds in Ohio's new Buckeye State Tree Nursery.

"The opening of the Buckeye State Tree Nursery is a huge step toward protecting and replenishing forests across Ohio," said Governor DeWine. "Planting trees is an investment into our state's future, and by growing the seedlings right here in the Buckeye State, we are making that future even brighter for our children and grandchildren."

Tuesday, February 20, 2024



Associations representing Ohio's education and technology communities from across the state shared their support for the AI Toolkit launched by Ohio Lt. Governor Jon Husted and InnovateOhio last week. The resource empowers policymakers, superintendents, principals, IT staff, teachers, and parents to advance AI literacy in their school districts. It also provides resources that help promote student privacy, data security, ethics, and other factors.



Governor DeWine, in recognition of Career and Technical Education Month, visited Lima Senior High School to meet with students in the career tech programs to observe what the students are learning.

The Ohio Department of Development released official program guidelines for \$10 million

in grant funding available to support local fair access and economic impact.

The County & Independent Fairs Grant Program aims to support county and independent agricultural societies in promoting and improving their annual exhibitions, ensuring that fairs remain vibrant hubs in their communities.

"Fairs aren't just great agricultural education for our kids or entertainment for our communities, they're living showcases of our state's vibrant history and bright future," said Governor DeWine. "By investing in and improving these celebrated destinations, we're creating traditions and memories for generations of Ohioans to come."

Wednesday, February 21, 2024



Governor DeWine and Ohio Department of Aging Director Ursel J. McElroy announced the launch of the Ohio Nursing Home Quality Navigator - a new online tool that provides users detailed information about nursing homes across the state in one convenient digital location.

A recommendation of the Governor's Nursing Home Quality & Accountability Task Force, the Navigator includes a searchable map of all active nursing homes in Ohio with care quality metrics, facility comparison functionality, and other features, such as staffing ratios, specialty services offered, and the number of health and safety violations a nursing home received. The tool is designed to empower Ohioans when considering a nursing home for themselves or a loved one.

"Our Task Force traveled to every corner of the state, listening to nursing home residents, their family members, friends, and caregivers. Time

and again, these people told us that the information they needed to make one of the most important decisions of their lives - where to live and receive care - was scattered across a variety of sources," Governor DeWine said. "We heard loud and clear that Ohioans making these decisions want an accessible, trusted, single source of information about nursing homes available at their fingertips. Our new online Navigator will accomplish just that, providing an unprecedented level of transparency about the quality of Ohio's nursing homes so people can make informed choices."

Thursday, February 22, 2024



Lt. Governor Husted provided remarks in Toledo at an event urging the federal Environmental Protection Agency to take a different path on two major regulations that would affect Ohio jobs and consumers' ability to purchase the cars and trucks they want.

Friday, February 23, 2024

Governor DeWine applauded changes to Ohio sports wagering rules that would remove collegiate prop bets from the list of legal bets that can be placed under Ohio's contractual rules for operators.

"The Ohio Casino Control Commission took quick action to protect student athletes from unnecessary and potentially harmful threats," said Governor DeWine. "Amending rules to focus bets on the team and away from individual athletes will improve the marketplace in Ohio and properly focus betting attention on the teams and away from individual student athletes."

Governor, Lt. Governor Recognize Business-Education Partners for Connecting Students to Professional Skills and Real-World Experiences

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Jon Husted, and Ohio Department of Education and Workforce Director Stephen D. Dackin today announced Ohio's 2024 Business-Education Leader Awards for Excellent Business Advisory Councils. The Business Advisory Councils being honored demonstrate excellence developing professional skills for the future, building partnerships, and coordinating experiences, which contribute to preparing students for success.

"Ohio recognizes the vital role of Business Advisory Councils in fostering strong partnerships that benefit students across the state," Governor DeWine said. "These councils serve as bridges between classroom learning and real-world experience, creating dynamic learning environments that prepare students for future careers."

"I always say that those who collaborate best win and Business Advisory Councils are a prime example of that because they allow businesses to directly help schools better understand how to prepare students for career opportunities right in their local communities," said Lt. Governor Husted. "This helps businesses create a local talent pipeline and helps more students prepare for careers without college debt."

This application-based set of awards recognizes educators, business partners, staff, schools, businesses, educational service centers, joint vocational school districts, and communities that come together to create dynamic, career-focused learning environments for students. Award levels are detailed in the graphic below.

Star Rating for Business Advisory Councils "Business Advisory Councils create engaging opportunities for students to gain practical skills, connect with mentors, and learn about in-demand career skillsets in their communities," said Stephen D. Dackin, director of the Ohio Department of Education and Workforce. "Partnerships between businesses and education are crucial for



preparing students to be career ready upon graduation."

Ohio is proud to be home to 85 Business Advisory Councils that engage with schools and collaborate about business and workforce needs, as well as educational programming that responds to those needs. To highlight the work of these councils, the Ohio Department of Education and Workforce, in partnership with the Ohio Business Roundtable, Ohio Chamber of Commerce, Ohio Chapter of the National Federation of Independent Business, Ohio Farm Bureau, Ohio Manufacturers' Association, Ohio Excels, Ohio Restaurant Association and Ohio Council of Retail Merchants, developed Ohio's Business-Education Leader Awards for Excellent Business Advisory Councils. To learn more about the work of Business Advisory Council, visit the Business Advisory Councils webpage.

Business Advisory Council Excellence Award: Ohio's 2024 Four-Star Business Advisory Councils:

- BB2C
- Montgomery County ESC
- Noble Local Schools
- North Point ESC

Ohio's 2024 Three-Star Business Advisory Councils:

- Barberton
- ESC of Central Ohio
- Champaign County
- Tri-County ESC
- Athens-Meigs ESC
- Cincinnati Public Schools
- Columbiana County ESC
- Goshen Local Schools

- Hancock County ESC
- Lorain County ESC
- Marion Area Workforce Acceleration Collaborative
- Mercer County ESC
- Mid-Ohio ESC
- Muskingum Valley ESC
- New Lexington City
- Northwest Career Ready
- Piqua City Schools
- Preble County ESC
- Southern Ohio ESC
- Van Wert County BAC
- ESC of Northeast Ohio
- LinkedUp BAC
- ESC of Eastern Ohio
- Ohio's 2024 Two-Star Business Advisory Councils:
- ESC of the Western Reserve Geauga

- ESC of the Western Reserve Lake
- Paulding County BAC
- Springfield City Schools
- Ashtabula County BAC
- Brown County ESC
- Darke County ESC
- East Central Ohio ESC
- Jefferson County ESC
- Mentor Exempted Village Schools
- Medina County ESC
- West Clermont Local
- Award of Excellence in Developing Professional Skills - 2024**
- Building Bridges to Careers
- Montgomery County ESC
- Noble Local Schools
- Award of Excellence in Building Partnerships - 2024**
- ESC of Northeast Ohio
- Noble Local Schools
- Award of Excellence in Coordinating Experiences - 2024**
- Building Bridges to Careers
- Montgomery County ESC
- North Point ESC

Business Advisory Councils

- Four-star councils** implement all quality practices throughout the year to create a culture of career-focused opportunities in alignment with in-demand occupations and provide supporting data.
- Three-star councils** implement many quality practices throughout the year to create a culture of career-focused opportunities for all students.
- Two-star councils** implement few quality practices and/or show insufficient evidence of implementation. Some quality practices are present; however, there is room for growth in implementation.
- One-star councils** are in the beginning stages of implementing quality practices or implement very few quality practices.

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信息。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(英文)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 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 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 (英文) 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)PDF。

IR-2024-45, 2024年2月21日
華府 — 在報稅季節最繁忙的時期,美國國稅局開啓了 2024 年報稅季指南系列,來幫助提醒納稅人提交 2023 年稅表所需的關鍵事項。

報稅季指南周系列共為四部分,通過國稅局持續提供新的和更新的資源,來幫助納稅人提交準確的稅表。納稅人可以依靠 IRS.gov 獲取更新的資源(英文)和工具,以及全天候可用的特殊免費幫助頁面。我們還鼓勵納稅人閱讀《第 17 號出版物,您的聯邦所得稅(針對個人)》來獲取額外指導。

提交準確稅表的要素

本報稅季提交《表格 1040,美國個人所得稅表》或《表格 1040-SR,美國老年人稅表》(英文)的截止日期是 2024 年 4 月 15 日。但是,居住在緬因州或馬薩諸塞州的人,由於這些州所適用的法定假日,可在 2024 年 4 月 17 日之前報稅。

國稅局建議納稅人等到收到所有適當的稅務文件後再提交稅表。如果沒有集齊所有必要的文件就報稅,可能會導致錯誤和潛在的延誤。

對於納稅人來說,仔細檢查其文件是否有任何不準確或缺失的信息非常重要。如果發現任何問題,應立即聯繫付款人要求更正信息,或確認付款人有納稅人最新的郵寄或電子郵件地址。

創建國稅局在線帳戶可以讓納稅人安全地訪問有關其聯邦稅務帳戶的信息,包括付款歷史記錄、稅務記錄和其它重要信息。

有條理的稅務記錄可以使準備完整、準確稅表的過程變得更加容易,還可以幫助納稅人發現任何被忽視的扣除或抵免(英文)。

如果個人報稅識別號碼,也就是 ITIN 已過期且在申報美國聯邦稅表時是必需的,則納稅人可能需要進行更新。如果快過期或已過期的個人報稅識別號碼未更新,國稅局仍可以接受稅表,但可能會導致處理延遲或抵免發放延遲。

2023 納稅年度抵免和扣除的變化

標準扣除額增加。2023 年,所有申報人的標準扣除額均已增加。金額為:

2024 年報稅季指南:完成稅表之前需瞭解的信息

— 單身或已婚單獨申報 — \$13,850。

— 戶主 — 20,800 美元。

— 已婚聯合申報或符合資格的在世配偶 — 27,700 美元。

附加子女稅優惠金額增加。每名符合條件子女的最高附加子女稅優惠額已增加至 1,600 美元。

子女稅優惠的增強。2021 年《美國救援計劃法案》實施的子女稅優惠的許多變更均已過期。

然而,國稅局繼續密切關注國會正在考慮的影響子女稅優惠的立法。國稅局提醒有資格獲得子女稅優惠的納稅人這個報稅季不應等待提交 2023 年稅表。如果國會更改子女稅優惠指南,國稅局將自動對已報稅的納稅人進行調整,因此符合條件的納稅人無需採取額外行動。

根據現行法律,對於 2023 納稅年度,目前適用以下規定:

— 6 歲以下和 18 歲以下符合條件子女被允許加強的優惠已過期。2023 年,每名符合條件子女子女稅優惠初始金額為 2,000 美元。當調整後總收入超過 200,000 美元 (聯合申報則為 400,000 美元) 時,抵免額開始逐步撤銷。與 2020 年一樣,能夠作為可退稅抵免申請的子女稅優惠金額受到限制,但每名符合條件子女的最高附加子女稅優惠金額(ACTC)增加至 1,500 美元。

— 符合資格子女增加的年齡限額已過期。到 2023 年底,子女必須 17 歲以下才能符合資格。低收入家庭福利優惠 (EITC) 的變更。2021 年《美國救援計劃法案》針對沒有合格子女的納稅人實施的增強措施不適用於 2023 年納稅年度。沒有合格子女的要在 2023 年申請低收入家庭福利優惠,納稅人必須在 2023 年底年滿 25 歲但不滿 65 歲。如果納稅人是已婚聯合申報,則到 2023 年底,其中一方配偶必須年滿 25 歲但未滿 65 歲。

納稅人可以在附表 8812(表格 1040)的說明(英文)中找到有關子女稅優惠的更多信息。

新的清潔能源車輛抵免。新合格插電式電動汽車的抵免已發生變化。該抵免現在稱為清潔能源車輛抵免。抵免的最高金額和申請抵免的一些要求已發生變化。該抵免在《表格 8936,合格插電式電動汽車抵免》(英文) 和表格 1040 (附表 3)中申報。

有關 2023 納稅年度的這些以及其他抵免和扣除變化的更多信息,請參閱《第 17 號出版物,您的聯邦所得稅(適用於個人)》,納稅人指南。

2023 納稅年度的 1099-K 報告要求沒有變化

根據納稅人、稅務專業人士和付款處理商的反饋,並為了減少納稅人的困惑,國稅局最近發佈了第 2023-74 號通知,宣佈推遲 2023 納稅年度《表格 1099-K,支付卡和第三方網絡交易》(英文)的新的 600 美元申報門檻。之前的申報門檻針對 2023 年將保持不變。

國稅局發佈了一份情況說明書,其中包含更多信息來幫助納稅人瞭解 2023 納稅年度 1099-K 報告要求的變化。

表格 1099-K 申報要求

納稅人如果因銷售商品或提供客戶或客戶服務而通過信用卡、借記卡或禮品卡收到了直接付款,應從其付款處理商或付款結算機構獲取 1099-K 表格,無論他們收到了多少筆付款或金額是多少。

如果他們使用支付應用程序或在線市場並從 200 多筆交易中收到超過 20,000 美元,支付應用程序或在線市場需要發送 1099-K 表格。但是,他們可以為更低的金額發送 1099-K 表格。無論納稅人是否收到 1099-K 表格,都必須在稅表上報告所有收入。

什么是應稅的?這些活動的利潤才是應稅收入。1099-K 表格顯示收到的付款總額。納稅人可以使用它和其它記錄來計算他們對任何利潤所欠的實際稅款。請記住,所有收入,無論金額多少,都需要納稅,除非稅法規定不需要納稅——即使納稅人沒有收到 1099-K 表格。

什么是不納稅的?納稅人不應收到用於個人付款的 1099-K 表格,包括作為禮物收到的款項和用於償還分攤費用的款項。這筆錢不需納稅。為了防止獲得不準確的 1099-K 表格,請儘可能將這些付款標註為“個人”。

良好的記錄保存是關鍵。請務必保留良好的記錄,因為這在提交稅表時會有所幫助。將商業交易和個人交易分開是個好主意,這樣可以更容易地計算出納稅人所欠稅款。

有關納稅人收到錯誤的 1099-K 表格或表格上的信息不正確時該怎麼辦的詳細信息,請訪問 IRS.gov/1099K 或在 表格 1099-K 常見問題解答中查找常見問題。

Direct File 試點項目今年為許多民衆提供了新的選項

國稅局在 2024 年報稅季推出了 Direct File 試點項目(英文)。該試點將為符合條件的納稅人提供免費直接向國稅局準備並電子申報 2023 年稅表的選項。

Direct File 試點項目將向 12 個試點州的合格納稅人提供,這些納稅人的稅表相對簡單,僅報告某些類型的收入並申請有限的抵免和扣除。目前參與 Direct File 試點項目的 12 個州是亞利桑那州、加州、佛羅里達州、馬薩諸塞州、內華達州、新罕布爾州、紐約州、南達科他州、田納西州、德州、華盛頓州和懷俄明州。納稅人可在 directfile.irs.gov (英文)上查看他們的資格。

Direct File 試點目前仍在內部測試階段,將於 3 月中旬更廣泛地提供。納稅人可以在 Direct File 試點新聞(英文)中獲取有關試點的最新消息,並註冊以便在 Direct File 向新用戶開放時收到通知。

最後,有關 2023 納稅年度所有這些和其它變化的綜合信息,我們鼓勵納稅人和稅務專業人士閱讀《第 17 號出版物,您的聯邦所得稅(針對個人)》,納稅人指南,以及訪問 IRS.gov 上納稅人感興趣的其它主題。



納稅人辯護服務委員會尋求有公民意識的志願者申請成爲 2025 年成員

鼓勵所有州有興趣的候選人在 3 月 15 日之前申請

IR-2024-48, 2024年2月22日

華府 — 美國國稅局今天宣佈,由志願者領導的納稅人辯護服務委員會 (TAP) 在 29 個州和地區有職位空缺。

納稅人辯護服務委員會現接受所有具有公民意識的公民的申請成爲 2025 年的成員,這些公民尋找新的方式來服務於他們的社區,並就影響居住在美國國內外的納稅人的問題發表意見 - 不需要先前的稅務經驗。

納稅人辯護服務委員會成員志願服務任期三年,預計每年投入 200 至 300 小時(或每周約 5 小時)進行委員會活動。納稅人辯護服務委員會持續爲美國稅務系統帶來改變,新成員有獨特的機會加入這個充滿活力的團體。

“與國稅局互動的人比任何其他政府機構都多,因此納稅人辯護服務委員會志願者擁有真正獨特的機會,通過倡導改善國稅局和改善美國稅收制度的方法來回饋社區。”國家納稅人辯護人 Erin M. Collin 表示,“納稅人辯護服務委員會志願者致力於發現問題,最重要的是,提出可直接向國稅局提交來解決這些問題的方案。擔任納稅人辯護服務委員會成員不僅是一種有價值的,而且是一項重要的工作,我鼓勵任何有服務熱情的人申請。”

納稅人辯護服務委員會成員的選拔是爲了實現人口和地理多樣性,提供來自所有 50 個州、哥倫比亞特區、波多黎各的均衡代表性,以及代表在國外工作、生活或經商的納稅人利益的一名額外成員。

自成立以來,700 多名具有公民責任感、愛國主義精神和對有效、受人尊敬的稅務體系有信心的納稅人辯護服務委員會成員代表納稅人採取行動,改善國稅局。

每年,納稅人辯護服務委員會成員都會處理大量來自公共論壇、基層宣傳和納稅人提交的推薦。自 2002 年以來,納稅人辯護服務委員會已向國稅局提交了近 3,000 條建議,以提高對國稅局服務、產品和程序的滿意度。這些建議主張進行改進,例如:

允許更長的報稅延期;
 提供納稅人在使用 Free File 時獲取稅表副本的選項;

在大部分國稅局免費電話熱線上建立客戶回撥技術;和

啓動免費報稅服務 (VITA) 稅表準備項目的質量改進。

誰可以申請?

納稅人辯護服務委員會等聯邦諮詢委員會必須平衡地代表不同觀點。因此,特別鼓勵來自美洲原住民和非稅務專業人士等代服務不足群體的申請人申請。

納稅人辯護服務委員會目前正在以下州和地區尋找候選人:阿拉巴馬州、阿肯色州、加州、康涅狄格州、特拉華州、夏威夷州、印第安納州、國際範圍、堪薩斯州、肯塔基州、路易斯安那州、緬因州、馬薩諸塞州、明尼蘇達州、密西西比州、蒙大拿州、內華達州、新罕布爾州、紐約州、北達科他州、俄亥俄州、波多黎各、羅德島、田納西州、德州、猶他州、弗吉尼亞州、佛蒙特州和西弗吉尼亞州。

但是,我們鼓勵居住在所有地區的候選人

申請,因爲將選擇候補人員來填補可能出現的任何空缺。所有在 2024 年 3 月 15 日之前及時提交的申請都會被考慮。

納稅人辯護服務委員會成員必須是美國公民,須履行聯邦納稅義務,並能夠在一年內投入(英文)200 至 300 個小時的志願服務時間。納稅人辯護服務委員會成員還必須通過聯邦調查局的犯罪背景調查,並且不能是聯邦註冊的遊說者或財政部或國稅局的現任雇員。前財政部或國稅局雇員以及前納稅人辯護服務委員會成員可以在其工作或之前的納稅人辯護服務委員會成員資格結束三年後被考慮任命。此外,稅務從業者申請人必須在國稅局擁有良好的信譽(意味着目前沒有被暫停或取消資格)。

新納稅人辯護服務委員會成員的任期將從 2024 年 12 月開始,任期三年。被選爲候補成員的申請人將被考慮填補未來三年內其領域的任何空缺。必須在 2024 年 3 月 15 日之前提交申請才能被考慮。

請訪問 USAJOBS(英文)瞭解有關如何申請成爲納稅人辯護服務委員會成員的更多詳細信息。

有關納稅人辯護服務委員會的更多信息

納稅人辯護服務委員會是一個聯邦諮詢委員會,在稅務管理中發揮着重要作用。納稅人辯護服務委員會成員是一個多元化的團體,他們相信有效且受到好評的稅務體系。

納稅人辯護服務委員會成員自願投入時間和精力,通過傾聽納稅人的意見、發現問題並提出建議來改善國稅局服務和客戶滿意度,從而改善國稅局服務和納稅人滿意度。

納稅人辯護服務委員會的監督和項目支

持由納稅人辯護服務處提供,該服務處是國稅局內部的一個獨立機構,由國家納稅人辯護人領導。納稅人辯護服務處幫助解決納稅人賬戶問題,並提出行政和立法建議,以緩解稅務管理中的系統性問題。

有關納稅人辯護服務委員會的更多信息,請訪問 ImproveIRS.org(英文)或撥打免費電話 888-912-1227 並選擇提示 5。美國境外的來電者可以撥打 202-317-3087(非免費電話號碼)或給納稅人辯護服務委員會工作人員發送電子郵件至 tap.recruitment@irs.gov。您還可以觀看納稅人辯護服務委員會招募視頻(英文),瞭解有關納稅人辯護服務委員會以及如何爲這個充滿活力的志願者群體做出貢獻的更多信息。

媒體如有疑問,請聯繫納稅人辯護服務處媒體關係部:TAS.media@irs.gov 或撥打媒體專線 202-317-6802。

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

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

趙文寧 醫生
 中醫針灸師
 西醫脊柱神經科
 傷痛症專科

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

CIFF48 Additional Program Highlights

CENTERPIECE

This year's Centerpiece Screening is SHARI & LAMB CHOP screening on Tuesday, April 9, 2024 at 7:30 pm in the Connor Palace. Directed by Lisa D'Apollito, who will be in attendance for the screening and post-film Q&A, the film is a comprehensive bio-doc on Shari Lewis, who went from a young Jewish girl from the Bronx to the country's most famous ventriloquist as she blazed a trail for American children's television long before Mr. Rogers appeared on our screens.

Debuting on "Captain Kangaroo" in 1956, a sock puppet named Lamb Chop provided a voice for Shari that gave her the ability to say things that a young woman in the 1950s couldn't. Over their decades-long career, Shari and Lamb Chop garnered 13 Emmys, a Peabody, and countless accolades from children and parents alike. With big aspirations, the duo achieved cultural icon status in the U.S. by the end of the 20th century. SHARI & LAMB CHOP is a tribute to the impact one woman and her faithful sock puppet made on children's television and across multiple generations.

The CIFF48 Centerpiece Screening is sponsored by Ted and Susan.

CHASING CHASING AMY

Director Sav Rodgers

DREAM MAKER PROGRAM & AWARD

The DREAM Maker Program and Award celebrates LGBTQ+ artists through the recognition of an LGBTQ+ filmmaker and that person's work - as well as the presentation of a slate of films made by LGBTQ+ directors and featuring LGBTQ+ themes.

CIFF48's DREAM Maker Award recipient is Sav Rodgers - award-winning filmmaker, director, and co-producer of the CIFF48 film CHASING CHASING AMY.

Originally from Kansas, Sav Rodgers is a filmmaker and screenwriter whose feature directorial debut, **CHASING CHASING AMY**, is about the complicated legacy of "Chasing Amy" (1997) and its profound impression on his life. His screenplays have been recognized by GLAAD, Outfest, and ScreenCraft, among others. An alumnus of the Producers Guild of America's inaugural PGA Create program, Sav is also the Founder and Executive Director of the Transgender Film Center, a nonprofit aiming to help trans creators bring finished films to audiences around the world.

The DREAM Maker Award, which is accompanied by \$5,000 to support future work, will be presented to Sav at a screening of his film during CIFF48.

CHASING CHASING AMY - Screening Friday, April 12, 2024 at 7:30 pm and Saturday, April 13, 2024 at 11:55 am in the Mimi Ohio Theatre, the film explores the transformational impact of a '90s rom-com on a 12-year-old kid from Kansas, coming of age and contending with queer identity. For young Sav Rodgers, the Kevin Smith cult classic, "Chasing Amy," became a life raft. As Rodgers examines the film and its making as a cornerstone of LGBTQ+ cinema, he finds himself at a complicated crossroads.



THE CANDY LADY



CAUGHT ON TAPE

CIFF's annual "Shorts in Focus" program celebrates a filmmaker or organization for their work in the field of short films. This year we honor the Louisiana Film Prize and its founder and Executive Director, Gregory Kallenberg. An award-winning filmmaker himself, Gregory created this extraordinary event, which awards a \$50,000 cash prize to the winning short film each year - and many of them have gone on to play



IMPORTANT DATES
Program Announcement: Friday, March 8th at 11:00 AM ET
CIFF Members-only Ticket Sales: Friday, March 15th at 11:00 AM ET
Public Ticket Sales: Friday, March 22nd at 11:00 AM ET

and win awards here at CIFF. The program will also feature some CIFF alum films that were hand-crafted for the Louisiana Film Prize, including three that took home the coveted \$50,000 prize. Stay with us after the screening of these award-winning films while we speak with Gregory Kallenberg about the creation of the event and the magical impact the Louisiana Film Prize continues to deliver.

The CIFF48 Shorts in Focus: Louisiana Film Prize is an 87-minute program of seven short films that will screen on Friday, April 12th at 4:55 pm in the Allen Theatre.

WORLD PREMIERES

We will host the world premieres of 12 extraordinary films as part of the CIFF48 lineup. Hailing from the U.S., Ukraine, Japan, and Argentina, filmmakers from all 12 films will be among this year's roster of more than 300 guest filmmakers who will be on hand for post-film Q&As.



AMERICAN DELIVERY - USA

Directed by Carolyn Jones

Produced by Lisa Frank

Screening:

* Saturday, April 6 at 7:30 pm | Mimi Ohio Theatre

* Sunday, April 7 at 9:45 am | Mimi Ohio Theatre



ATHLETES OF WAR - USA/UKRAINE

Directed by Gabriel Veras

Produced by Mykola Ponych, Gabriel Veras

Screening:

Wednesday, April 10 at 4:50 pm | Mimi Ohio Theatre



COUNTED OUT - USA

Directed by Vicki Abeles

Produced by Vicki Abeles, Amy Ferraris, Nancy Blachman, Doug Blush, and Lisa Fruchtman

Screening:

Sunday, April 9 at 12:10 pm | Connor Palace



FALSE POSITIVE - USA

Directed by Ismail Al-Amin

Produced by Ismail Al-Amin, Philip Aromando, Marquis Daisy

Screening:

* Saturday, April 6 at 4:55 pm | Connor Palace

* Thursday, April 11 at 2:20 pm | Connor Palace

THE PITCH: PATIENT SAFETY'S NEXT GENERATION - USA

Directed by Mike Eisenberg

Produced by Kailey Brackett

Screening:

* Friday, April 12 at 5:10 pm | Mimi Ohio Theatre

* Saturday, April 13 at 9:45 am | Mimi Ohio Theatre

RYAN'S WORLD THE MOVIE: TITAN UNIVERSE ADVENTURE - USA, JAPAN

Directed by Albie Hecht

Produced by Albie Hecht, Shion Kaji, Loann Kaji

Screening: Saturday, April 6, 2024 at 2:35 pm | Upper Allen

Screening:

* Saturday, April 6, 2024 at 2:35 pm | Upper Allen



SMALL TOWN UNIVERSE - USA

Directed by Katie Dellamaggiore

Produced by Katie Dellamaggiore, Nelson Dellamaggiore, Tracie Holder

Screening:

* Sunday, April 7 at 12:00 pm | Mimi Ohio Theatre

Screening:

* Monday, April 8 at 5:00 pm | Cleveland Clinic DOME Theater at Great Lakes Science Center

* Tuesday, April 9 at 7:25 pm | Allen Theatre

* Wednesday, April 10 at 12:10 pm | Allen Theatre

SOFA, SO GOOD - USA

Directed by Kyle Thiele, Eli Thiele, Cole Thiele

Produced by Eli Thiele, Andrew Swisher

Screening:

* Tuesday, April 9 at 7:25 pm | Allen Theatre

* Wednesday, April 10 at 12:10 pm | Allen Theatre

THE STAR I LOST (La Estrella que Perdí) - Argentina

Directed by Luz Orlando Brennan

Produced by Diego Amson, Luz Orlando Brennan, Fernando Salem

Screening: Sunday, April 7 at 4:55pm | KeyBank State Theatre

TRUE BELIEVER - USA

Directed by Kristen Irving

Produced by Kristen Irving, Julian Cautherley

Screening:

* Thursday, April 11 at 7:35 pm | Key Bank State Theatre

* Friday, April 12 at 2:25 pm | KeyBank State Theatre



TRUST IN BLACK AND WHITE - USA

Directed by Deborah L. Plummer

Produced by Deborah L. Plummer, Lori Stevic Rust

Screening:

* Tuesday, April 9 at 4:50 pm | Upper Allen

* Wednesday, April 10 at 2:35 pm | Upper Allen

WHAT'S NEXT - USA

Directed by Taylor Taglianetti

Produced by Taylor Taglianetti, Austin Tucker, Stephanie Troise Walter

Screening:

* Sunday, April 7, 2024 at 2:20 pm | KeyBank State Theatre

* Tuesday, April 9, 2024 at 2:25 pm | KeyBank State Theatre

Screening: * Tuesday, April 9, 2024 at 2:25 pm | KeyBank State Theatre



You're Invited to join the CIFF48 Volunteer Team! We are looking for active, outgoing people 18 years of age or older with a passion for the arts who want to give back through service by volunteering for CIFF48 (April 3-13, 2024) at Playhouse Square.

CIFF volunteers fill a variety of roles from helping out at the admin office pre-Festival to distributing and collecting ballots, counting attendees, scanning tickets and passes, monitoring the digital voting kiosks, and assisting attendees with wayfinding during the Festival. There are also more specialized roles such as hospitality volunteers who help out in the Passholder Lounge and language greeters who are fluent in another language who volunteer during foreign language FilmSlam student screenings. We've got something for everyone!

All CIFF48 volunteers are required to attend one of the five Volunteer Orientations in February. Volunteers are asked to commit to three separate four-hour shifts during the CIFF48 Festival cycle (February-April 2024). While volunteers do not watch films while volunteering, they will be given two free CIFF48 vouchers at the end of every shift! Free parking will be available at the US Bank Garage! Bring a friend, refer a friend, come solo, just come on and become a CIFF volunteer!

Click the button below to register! We'd love to welcome you to the CIFF48 Team! Email any questions to the CIFF48 Volunteer Manager, Teresa Sroka (teresa@clevelandfilm.org)

處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

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

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

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

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

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

華裔科學家發現癌症新療法 有效抑制癌細胞

近日，美國最大的癌症研究與治療機構之一希望之城在癌症領域再次取得了一項重大突破！由華裔科學家陳俊瑋領導的團隊發現了兩種細胞表面蛋白集成素αV和β5之間的相互作用對於癌細胞生長的重要性。這項發現揭示了一個全新的細胞機制，為癌症治療提供了新的可能性。



關鍵蛋白質相互作用的發現

由希望之城系統生物學副教授陳俊瑋(Chun-Wei (David) Chen)博士領導的團隊確定了兩種細胞表面蛋白質——整合素αV和β5,它們共同促進了癌細胞的生長。

研究人員隨後確定了整合素αV的一個區域,稱為β-螺旋漿結構域,它控制了這兩種蛋白質之間的相互作用。

有效阻止癌細胞生長

整合素αV的β-螺旋漿結構域的蛋白質表面(左)和螺帶(右)模型說明瞭Cpd AV2(黃色)在破壞整合素β5的βA環(青色;綠色表示關

鍵相互作用殘基賴氨酸287)和整合素αV之間相互作用中的作用。整合素αV的β-螺旋漿結構域通過規範化CRISPR-tiling評分(NCS)進行着色。

癌症治療的進展 陳博士的團隊將實驗室實驗與計算機模擬相結合,創建了CRISPR基因編譯技術的強大數字應用,以發現精確靶向β-螺旋漿結構域的潛在癌症藥物。

在確定了化合物Cpd AV2作為一個強有力的候選化合物後,該團隊將該化合物應用於實驗室中的人類癌細胞。整合素αV和β5迅速分離,中斷了這兩種蛋白質之間的通信,導致細胞死亡,有效地阻止了癌細胞系的生長。

臨床上,研究人員發現整合素αV在多種癌症類型中的表達水平增高,突顯了它在癌症進展中的主導作用。3700名乳腺癌、胰腺癌、肝癌、肺癌和腦癌患者中,高水平的整合素αV與不良預

後相關。**拓展治療的新視野?**

通過拓展針對整合素αV和β5之間聯繫的靶向治療機會,希望之城領導的研究發現為癌症治療和未來藥物研發提供了新的有效途徑。

陳博士表示:“我們的研究展示了CRISPR基因編譯技術的創新應用,揭示了蛋白質上具有致癌能力的先前未被發現的位點,這一突破為下一代腫瘤治療的進步開闢了新的途徑,標誌著希望之城對抗癌症的重要里程碑。”

科學家們估計,高達1100種不同的蛋白質存在于癌細胞的半透性表面上,其中許多蛋白質的生物學功能可能會影響疾病的進展和治療反應。

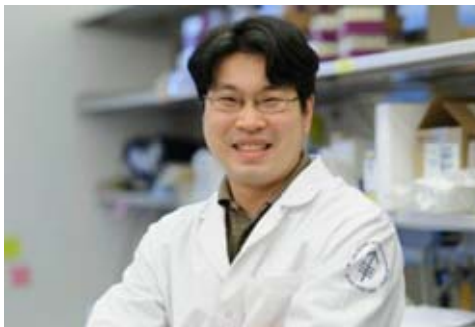
該區域為醫學干預提供了寶貴的靶點,因為有很多表面受體和信號蛋白可以被設計成有助於傳遞癌症治療。整合素αV和β5屬於整合素家族,是一組在調節細胞相互作用中起核心作用的細胞表面受體。

儘管這項研究取得了重大進展,陳俊瑋表示,Cpd AV2化合物目前仍然不是真正的治療藥物,離最終應用於臨床還有一段距離。然而,他

指出,“這項研究成果為未來的癌症治療和藥物研發提供了重要的新思路。”

陳俊瑋還提到,“這項研究成果的發表離不開團隊成員的共同努力,尤其是第一作者Nicole M. Mattson。”他表示,“華裔科學家在頂尖科學研究中的作用越來越重要。”

陳俊瑋在接受採訪時表示,“這一突破性的科研成果將為腫瘤治療開闢新的前景,為未來的治療藥物研發提供了前所未有的機遇。”



美國夢被擊碎:在帕克蘭案中失去兒子的中國移民



在彼得·王的21歲生日那天,他的家人——他的表弟·杰森;母親琳達·張,他的父親王孔峰在他的墳前悼念他。

琳達·張(音)走進兒子的房間,坐了一會兒。在丈夫去餐館上班,其他孩子上學後,她會不時地去看他。

帶法拉利標識的床單還在兒子的床上。任天堂遊戲機的手柄在他的衣櫃里。牆上掛著大象和蝴蝶的裝飾畫。

他的兒子彼得·王(音)在馬喬里·斯通曼·道格拉斯高中遭槍擊身亡後,她收到了許多悼念、禮物和繪畫作品。這天早上,琳達·張指著一封裝在鏡框里的信。

“可能是佛羅里達州州長?”她盯著有參議員馬爾科·盧比奧簽名的一頁說。還有一幅彼得的肖像,琳達·張說這幅畫可能出自一位著名藝術家之手,但她不太確定。

“我的英語不好,”她用中文解釋道。“彼得一直是我的翻譯。”

一家人把彼得的獎品陳列在他的臥室里。

六年前,在佛羅里達州帕克蘭市的一起大屠殺中,17個家庭失去了親人。如今,琳達·張和她的丈夫王孔峰(音)以不尋常的孤立狀態在悲傷的荒野中穿行。帕克蘭的其他家長公開談論學校安全和槍支管制,競選學校董事會席位,帶頭提起訴訟,成立基金會紀念他們遇害的孩子。在集體活動中,許多人找到了安慰和發泄沮喪的安全空間。

彼得的父母英語不流利,他們很難跟上這些對話,也很難採取什麼能讓自己發泄悲傷的行動。對於一些家庭來說,法庭是一個宣洩情緒的地方,而他們在法庭上則要依靠翻譯為自己說話,並且靠翻譯才能對訴訟程序有一個粗略的瞭解。

“我只想為彼得做點什麼,”王孔峰說。“但是我們怎麼做得到呢?我們不會說這種語言。我們不瞭解這種文化。”

善意的朋友和親戚敦促這對夫婦繼續生活,專心撫養他們的兩個小兒子杰森和亞歷克斯。但琳達·張和王孔峰並不確定繼續生活意味著什麼。他們不理會別人讓他們去看心理醫生的建議,這種做法在中國文化中仍被廣泛污名化。

由於缺乏人際交往和安慰,王孔峰基本上沉浸在工作中,琳達·張則沉浸在自己的悲傷中。

“你可以看出,他們有很多東西想向世界表達,但他們做不到,”彼得的表姐陳琳(音)說。她在法庭上為王孔峰和琳達·張擔任翻譯,同時也是一名創傷心理治療師。“這些負面情緒已經積累了很多,等它變得太大的時候,就會更沉重地擊垮一個人。”

美國夢

在帕克蘭槍擊案的審判中,張女士出席了量刑審判。她女陳琳代表她宣讀了一份翻譯成英文的聲明。

2022年8月,琳達·張站在證人席上,當陳琳用英語為她宣讀聲明時,她強忍著淚水。

“我的名字是琳達,”在法庭上,陳琳讀道,她的阿姨坐在她身邊,渾身顫抖。“我是彼得·王的媽媽。寫這封信是非常艱難的,因為我不知道如何用語言來表達失去大兒子彼得的痛苦。”

促下,琳達·張同意準備一些文字。她覺得以這種方式紀念彼得是對的。一天早上,琳達·張躺在床上,對坐在她旁邊記筆記的陳琳說出她想說的話:

彼得是個完美的兒子。每個人都跟我說,我能夠擁有他是多麼幸運。如今,我們家在假日里都是那麼安靜。

陳琳以阿姨的想法為指導,翻譯並起草了這份後來在法庭上宣讀的聲明。

琳達·張還想讓世人更加瞭解彼得,還有很多事情,她可以用自己的語言說出來。但現在,使用這種語言——這種她甚至聽不懂的語言——就只能這樣了。

對於琳達·張和王孔峰來說,英語一直是一個障礙。

王孔峰出生在中國南部沿海省份福建的農村,從小說普通話和福建方言。他不懂英語,但在21歲時,他決定搬到美國去找工作。

琳達·張在彼得的房間。“他去世那天發生的一切,我看到他屍體那天發生的一切,我都能清楚地記得。之後發生的一切都是一片模糊。”

像許多尋求更好機會的福建年輕人一樣,他付錢給蛇頭,帶他去了南美。然後,他和其他中國年輕人從蘇里南出發,靠著乘船和徒步穿越中美洲,歷經艱險。離開福建三個月後,他越過邊境進入美國。那是1996年的事。

“我們那時候太年輕了,”47歲的王孔峰說。“不知道什麼叫害怕。”

王孔峰很快在克利夫蘭一家中餐館的後廚找到了工作。這份工作他一干就是好幾年,住在工人宿舍,每月大約掙800美元,其中大部分用來償還欠蛇頭者的四萬美元。

在克利夫蘭,他遇到了同樣在這家餐廳工作的琳達·張,她也是通過類似的途徑來到美國的。44歲的琳達·張和王孔峰都說,他們明白學習英語可以拓寬自己的生計,並且多次嘗試學習英語。但最終還是放棄了。

“我從來沒有真正學進去,”琳達·張說。

2002年,兩人結了婚,短暫移居至美國福建移民的聚集地紐約市,生下了他們的第一個孩子。琳達·張(傳統上,中國女性婚後保留自己的姓氏)在布魯克林生下了一個健康的、3.6公斤左右的男嬰。他們給他取了個中文名字“孟杰”(音)。“孟”是一個姓,“杰”的意思是“英雄”。

他們選擇彼得作為孩子的英文名字。

“我在電視上聽到這個名字,覺得聽起來不錯,”琳達·張說。“而且發音很容易。”

2005年前後,王孔峰和琳達·張從一個朋友那里聽說,有個開中國外賣餐館的機會,於是他們搬到了邁阿密。她說,在那里,彼得親眼目睹了家人的困境。他看到父親在餐館里被人持槍搶劫,母親也被一個陌生人搶劫。

王孔峰和琳達·張在自家餐館里。彼得去世的那天,他們原本和他一起慶祝中國新年。王孔峰和琳達·張說,彼得從小就有責任感。像許多移民的孩子一樣,他是父母通往英語世界的橋樑,翻譯學校的信件,在看醫生時擔任口譯。

彼得也經常為大家庭扮演看護者和翻譯的角色。在一次全家前往迪士尼樂園的旅行中,彼得堅持要幫一個朋友抱她襁褓中的女兒,抱了20分鐘,就為了讓她可以看到煙花。當他的表弟亞倫從中國搬到佛羅里達時,彼得在學校照顧他,幫助他與其他學生交流。

這對兄弟成為了最好的朋友,因為他們都喜歡《恐龍戰隊》(Power Rangers)、恐龍和電子遊戲,也都不喜歡周六的中文學校和課後輔導。2012年,他們一起在中國過暑假。亞倫一直感到焦慮——這是他搬到美國後第一次回到中國。但一看見彼得,他就放心了。

“我一打開門,彼得就拿著一個新玩具跳出來,說,‘我們一塊兒玩吧,’”22歲、現為佛羅里達大學學生的亞倫·陳(音)回憶道。“突然之間,我們

好像又回到了美國。他讓我感到非常安全。”

2015年,王孔峰和琳達·張以及後者的兄弟姐妹在佛羅里達州龐帕諾海灘開了一家日式自助餐。最終,他們攢夠了錢,從邁阿密搬到了珊瑚泉,然後又搬到帕克蘭的一個封閉式社區。帕克蘭是一個以白人為主的富裕郊區,擁有該地區一些最好的公立學校。

王孔峰和琳達·張成了美國公民。他們接受了一些美國傳統,比如在他們的房子上安裝聖誕彩燈。

但他們生活在一個講中文的世界,似乎與鄰居們生活在兩個平行的世界。王孔峰和琳達·張經常在寬敞的家中為來自中國的親朋好友舉辦派對,餐桌上擺滿炒麵和海鮮,表兄弟姐妹們在一起玩得不亦樂乎,場面非常熱鬧。

“我們家是最熱鬧的地方,”琳達·張回憶道。“我們能做什么?”

“如果我能說英語,我會做很多事情,我會去參加每一場追悼會,每一次家長聚會,”琳達·張說。

2018年2月14日是情人節,也是中國的除夕。彼得和他的朋友們計劃當晚過來慶祝,所以王孔峰在他的宮古日式自助餐(音)里做準備。

然後,他聽說馬喬里·斯通曼·道格拉斯高中發生了槍擊案。很快,他和琳達·張來到一家酒店大堂,和許多憂心忡忡的家長一起等待,周圍都是警察和學校官員。

在那里,他們得知遇害的14名學生和三名教職員工中有彼得。

之後的幾天和幾周里,是令人麻木的哀悼。家人和朋友幫忙策劃葬禮。佛教僧侶

根據風水原理幫他們挑選墳墓。

彼得穿著初級預備役軍官訓練團的制服,被安葬在佛羅里達州北勞德代爾的貝利紀念公墓。後來,西點軍校追認了彼得的英雄事跡——他攔住教室的門,讓同學們逃離狂暴的槍手。

佛羅里達州北勞德代爾,彼得的墓碑。許多家庭,包括彼得的一些親戚,都想想方設法化解悲痛,從無法挽回的損失中挽回一些東西。

彼得的幾個表兄弟姐妹參加了“為我們的生命遊行”,這場活動已經成為學生領導的全國性控槍運動。一開始,王孔峰和琳達·張也很活躍。他們與其他受害者家屬一起前往塔拉哈西,在那里會見立法者,並參加了要求採取更嚴格槍支管制措施的遊行。

但是所有的談話都像含混的噪音,他們的努力似乎是徒勞的。他們成長在一個公民對政府政策幾乎沒有影響力的國家。和許多移民一樣,他們認為美國的政治制度令人難以理解。兩夫婦開始不再參與這些。

“我們能怎麼辦呢?”王孔峰說。“法律是為政客服務的。我們只是普通人。”

當他們與其他帕克蘭受害者的親屬一起參加聚會時,他們的孤立感有所減輕。琳達·張說,她能直接感受到他們的痛苦。

“突然失去親人會讓人產生一種聯繫,”托尼·蒙塔爾托說,他的女兒吉娜也在槍擊案中喪生。“我們會盡力交談。”

在蒙塔爾托的幫助下,王孔峰和琳達·張試圖建立一個基金會。但由於沒有能說英語、能處理日常管理工作的人,該基金會基本上處於休眠狀態。由於語言障礙,王孔峰和琳達·張逐漸與大多數其他家長失去了聯繫。

“如果我能說英語,我會做很多事情,我會去參加每一場追悼會,每一次家長聚會,”琳達·張在最近的一次採訪中說。

家庭分裂

連著好幾年,每到彼得的忌日前後,或在當天,張女士都會紋一個紀念彼得的新文身。在中國文化中,失去一個孩子不僅被視為一個家庭的巨大災難,而且可能預示著更多的不幸即將到來。出于迷信和悲傷,一些人選擇避開悲劇,而不是直面它。

槍擊事件發生後不久,王孔峰的母親——彼得的祖母——把家里檢查了一遍,取下了彼得的照片,包括一張幾個月前拍的全家福。心急如焚的琳達·張沖到他們拍攝這張照片的照相館,發現照片還在檔案中,這才松了一口氣。

如今,照片掛在這對夫婦的臥室牆上。但在樓梯旁,一些一度展示著彼得照片的相框仍是空的。

張女士決心要保存關於彼得的記憶,她選擇了一張她能控制的畫布。她有五個紀念他的文身。其中很多是在情人節(他的忌日)那天紋的。她肩膀上的一處文身是他的名字縮寫在由天使翅膀環繞的破碎之心上方,蝴蝶旁邊有著英文字樣“你永遠活在我心中”。

在某些方面,張女士聽取了親屬們讓她不要沉湎於悲痛的建議。去年是彼得死後張女士第一次沒有紋新文身。

在本來應該是彼得21歲生日的那天,王孔峰與兒子杰森。他們住在佛羅里達,而張女士與小兒子亞歷克斯主要住在中國。

但在其他方面,她仍然被困在絕望中。這個家曾有過許多喜慶場合,但如今卻沒有了聲息。兩夫婦會在每個春節將裝好錢的紅包放在彼得的床上,如今連慶祝這個節日的勁頭都很難提起來。

此外,偶爾談到彼得的去世時,這對夫婦往往將其稱為“那事”。

王孔峰說他此前試圖通過回歸熟悉的習慣來壓制悲傷。他長時間在家里開的餐廳工作,經常送現年17歲的二兒子杰森去馬喬里·斯通曼·道格拉斯高中上學,杰森目前是12年級的學生。

他說他曾想過舉家搬到幾乎不存在大規模槍支暴力的中國,但他和家人已經全身心地投入在美國打造自己的生活了。

“我只希望對我們的孩子來說能安全點,就這樣而已,”他說。

張女士依然會有輕鬆愉快的時刻,無論是聽到粗俗笑話和朋友一起哈哈大笑,還是輕輕抱著她外甥的新生寶寶。

但美國的生活最終變得幾乎難以承受。去年,張女士與11歲的小兒子亞歷克斯搬回福建,在一個既熟悉又不曾時時刻刻提醒他們彼得去世的地方尋求慰藉。她深受創傷後應激障礙、高血壓和失眠等疾病之苦。她希望在身體好轉前能留在中國,在這里她可以不需要翻譯就能看醫生。

去年秋天短暫前往佛羅里達州時,她和王孔峰去了彼得的墓地。那是他21歲生日,張女士想,他本來應該能合法喝上第一杯酒,用大蛋糕慶祝,或許還和女朋友一起。

彼得21歲生日當天,家人們在他的墓地。可現在兩人卻跪在彼得墓邊的潮濕草坪上。他們小心地拔出經過風吹雨打的小小美國國旗,換上了新的。掃完墓後,兩人和杰森以及另外幾名親屬沉默地站在彼得墓地周圍,一站就是半小時。

隨著大家的離開,兩夫婦依然留在原處。在霧氣中,一個色彩鮮艷的“生日快樂”氣球四處飄動。王孔峰用他的傘尖輕觸了墓碑兩下。

“再見,彼得,”他說。“我們很快會再見面的。”那個下午,一家人一起享用了羊肉串、蟹腿和新鮮的生蚝。張女士瞥了一眼外面淅淅瀝瀝的小雨,這在11月的佛羅里達並不常見。她想,這是來自彼得的啟示。

她和王孔峰知道,這一天過後,孤獨會再次吞噬他們。但就目前而言,能和理解自己的人在了一起,他們充滿感激。



美國想遣返 3.6 萬中國潤人,被中國全部拒收

由於拜登鼓勵或者說默認非法移民的政策,最近幾年全球潤入美國的非法移民數量激增。

根據美國移民局提供的數據,2023年潤入美國的非法移民里有 37439 人來自於中國,絕對值很低,但上升比例為各國最高。

激增的潤人數量形成了走線大軍的奇觀,就連我們中國老百姓都有所耳聞就別提美國人了,很多美國底層老百姓對此非常不滿,認為影響到了他們的就業機會和工資水平。

最近幾天,美國電視台播放了《美國 60 分鐘節目》拍攝的“中國走線大軍”紀錄片,對走線潤人的實際情況進行了採訪和還原,火爆美國全網,就連馬斯克都在推特上轉發了這個紀錄片。

根據美國記者的調查,潤人走線進入美國的速度越來越快,《60 分鐘》節目組的記者守在了聖地亞哥以東 60 英里處邊境的一處約 4 英尺寬的缺口處,在 4 天內見證了 600 名非法移民穿過缺口,不受限制地進入美國領土。

根據美國記者的現場採訪,來自我國的潤人每周走線進入美國的數量多達上千人。

在成功進入美國後,這些人會立刻扔掉自己的一切身份信息,現場到處都是廢棄的各國護照。

就這麼簡單的鑽過邊境牆的一個洞後,10 米外的地方就有警察,無動于衷的看着,然後潤人排隊被警察逮捕,被拘留,接受背景調查,然後會在 72 小時內被釋放然後申請庇護。

理論上說邊境巡邏隊應該是堵截非法移民的執法者,但實際操作中卻變成了非法移民走線的工具人,美國記者還拍攝了一件事,這個偷渡點位於一個美國公民的私有土地上,非法移民不僅在別人的土地上扎帳篷扔垃圾,還砍別人種的樹燒火取暖,土地主人想鳴槍阻止潤人砍他家樹,結果警察趕到後反而把他抓進去關了 4 天。

非法移民會從美墨邊境的多個缺口涌入美國,但這個缺口處幾乎全是中國人,一名來自中國的潤人向記者表示,他花費了 40 天,在和中國

國免簽的厄瓜多爾落地出發,途徑多個國家才最終抵達了這裡。

根據美國記者的調查,潤人們之所以能走這麼遠的距離,敢走這麼遠的距離,是從抖音上學來的攻略,有人做了視頻,從找蛇頭開始,到最終“向拘留所自首並獲釋”為止,手把手的教潤人“走線”。

因為大家學的都是同一個攻略,所以最終都在同一個邊境缺口處匯合了。

同樣根據美國記者的調查,這些來自中國的潤人具備鮮明的特徵,和來自其他國家的非法移民截然不同。

首先這些潤人看起來都非常富裕,每個人都有手機和帶輪子的航空行李箱,穿的也不錯,每個人都支付給了蛇頭 1.5 萬美元,這和其他窮困的非法移民相比截然不同。

節目全程美國記者都非常疑惑,這群人到底要到美國來干嘛?

為解答這個問題,記者對多個潤人進行了採訪,發現他們多是窮光蛋、變賣資產、擔貸款的人,每個人都幻想着來到美國後可以迅速暴富,美國的電視節目公然吐槽這些非法移民雖然看起來很富裕,但“沒有任何的價值”。

以上這些內容為基本背景信息介紹,讓我開心的事情是在這個節目中,記者採訪了美國移民局的官員,對方表示 2023 年確實有 3.7 萬來自中國的非法移民入境美國,但美國移民局已經明確向中國遣返了 3.6 萬人,只是中國方面一個都不接收而已,所以這些潤人全部滯留在了美國境內。

這些潤人是些什麼貨色我們可再清楚不過了,近一年來激增的潤人數量給我們帶來好幾

個網絡寵物。

因為缺乏謀生能力,這些人抵達美國後的生活水平普遍爆降,但這些人普遍極其樂觀開心,最大原因就是飯依者狂熱,這些人早就被洗腦了。

但被洗腦的這些潤人很少有高價值的,大多數都是負資產,不僅在中國是負資產到了美國也是負資產,很多人曾經擔心要是這些人被美國送回來怎麼辦?

結果現在美國電視台的記者告訴了我們結果,美國確實試圖把這些人送回來,3.7 萬送回來了 3.6 萬,但我們中國全部拒絕接收了。

拒絕的最直接原因就是這些潤人沒有合法的身份信息,美國移民局無法提供證據證明這些人是中國公民,在程序上我們中國是無法接收的,不能說你僅憑猜測就把人往我們這里送。

當然各國之間是有合作的,對於無法核實身份的非法移民其實也是可以遣返的,只是需要接收國花精力去核實身份,予以多方面的配合。

但由於美國的挑釁,2022 年 8 月我們中國停止了中美非法移民遣返合作。

在當時看這是一個很不起眼的反制措施,但這個反制措施直接導致了潤人數量在 2023 年的大爆發,因為進入美國後就可以無限滯留,不用擔心被遣返回國。

然後在移民中介的努力下,大量的潤人來到了自己的精神聖地,夢中神國。

對於這些精神上已經皈依了美國的潤人,美國很喜歡,但只喜歡這些人獸在中國,不喜歡

這些人獸在美國。

而對於我們中國而言,則只喜歡這些潤人獸在美國,把這些人送出去之後我們的耳根子都清靜了很多,這不滿那不滿的聲音瞬間少了一大截。

中美雙方都想把這些潤人往對方的國土上送,但按如今的政策這些潤人會源源不斷的在美國不斷積累且無送回可能,這可真是太棒了。

潤人們到了自己的理想國,中國沒了內部反賊,移民中介在北上廣買了房,我們在網上看到了樂子,甚至美國中產都能因此獲得廉價勞動力幫他們做飯打掃衛生。

唯一不好的地方是去年吹上天的華潤萬家,結果最終才 4 萬人不到?

這里沒有少記漏記的可能,因為潤人根本就沒躲著警察,直接找邊防警察登記走程序的,走完程序後才能得一個黑戶身份在美國自由活動,移民局顯示是 37439 人那就肯定是 37439 人。

某些潤人已經不僅僅是負資產了,而是徹底的有毒資產,你還沒辦法把 TA 怎麼樣,這些人自願前往美國,然後把美國的真實生活曝光給中國民衆,那可真是最佳的“資產配置”方式,最大程度的發揮出了這些人的價值。

就目前來說,這些人只有極少比例的人行動了起來,真的去走線潤美了,絕大多數還停留在網上瘋狂發牢騷打嘴炮,口頭潤美的階段。

拜登是支持非法移民的,但特朗普不是,拜登執政期間美國邊境對非法移民來說形容虛設,巡邏警都成了幫潤人走程序的工具人。

而我們中國也一向是配合美國移民局接收非法移民的,近一年來才停掉,潤人沒有被強制遣返回國的可能性,所以如今這個階段是潤人最容易黑在美國的時期,歷史上沒有之一可以比擬。

希望那些精神美國人早日知曉這一點,把在網上的口頭承諾落實到行動,抓緊潤到美國。這樣做你好我好大家好,對所有人都好。社會和諧,全靠對人力資源的合理配置。



中國學霸被哈佛錄取,入境被關,遭驅逐 +5 年不得入美

一名優秀的中國留學生,從北京到新加坡到瑞士一路求學,最後被哈佛大學錄取為博士後,但是在入境美國的時候卻被關小黑屋 20 小時,之後被遣返回瑞士(航班出發地),並被罰 5 年內不得進入美國。

該留學生在社交媒體上公佈了自己在海關遭遇的全過程。據其介紹,其是從瑞士的蘇黎世飛到美國的波士頓入境,並不是此前廣受詬病的華盛頓杜勒斯國際機場。

在入境海關檢查處,其他瑞士人都很順利過關了,但是輪到他時,海關官員一刷他的護照就停住了,隨後叫來兩個身穿制服的大漢,將他帶到傳說中的“小黑屋”審查。

在審查過程中,他如實告知是去哈佛大學醫學院做博士後,研究方向是利用 AI 模型研究加強針對新冠病毒的影響。

不過,審查官員像是“查戶口”般,追溯到碩士期間的論文都要他交代,該留學生也毫無保留一一闡述,表示在研究生的研究方向是視頻監控中的人行搜索。

關鍵的一點來了:該留學生持 H-1b 工作簽證去哈佛大學做博士後,審查官員稱大部分博士

後都是 J-1 簽證,問為什麼要申請 H-1b 工作簽證?還質疑他以後會不會回國。

(學術方面的 H-1b 工作簽證不受每年 8 萬個名額限制,也無需抽籤。小編注)

留學生回答說:H-1b 簽證比 J-1 簽證更優,所以選擇 H-1b 簽證。至於會不會回國?他回答說更願意和家人生活在中國。

不寒而慄 聊過天的網友或受牽連

之後就是查手機和電腦的環節,微信聊天記錄和電腦瀏覽器的瀏覽記錄、電子郵件等全部都不放過,不僅查出了他與朋友聊衛星發射的聊天記錄,還查到了他曾經註冊美國某華人論壇的記錄,並從電子郵件中提取了他和哈佛大學溝通的郵件。

在溝通中,哈佛大學最初是給他要辦理 J-1 簽證的,但他要求辦理 H-1b 工作簽證,審查官員追問為什麼?留學生如實回答:因為 10043 禁令,他的 J-1 簽證很可能會被拒,但是這條禁令沒有針對 H-1b 工作簽證。

然而,更崩潰的來了。審查官員表示,查到他的微信聊天記錄中和幾個人談到了 10043 的話題,其中 A 同學正在香港讀博士,計劃幾月份到

密歇根大學做博士後;B 同學已經在美國某實驗室做 x x 研究;C 同學人在上海,準備到斯坦福大學做博士後……

這是要順藤摸瓜把這些留學生都一網打盡嗎?想想都覺得可怕,還沒來美國的可能再也無法入境了,已經在美國的是不是要被 FBI 上門調查?

結局 驅逐出境+5 年不得進入美國

就這樣,在被審問了十個小時後,已經快天亮了,海關官員認為該留學生刻意避開 10043 法案,涉嫌簽證欺詐,並讓他在一條有刻度的牆上拍照,然後簽字按手印,將他驅逐出境,5 年之內不得進入美國。

但是,該留學生是從瑞士飛往美國的,他只能被遣返回瑞士,而且是自費機票遣返,將該留學生原本購買的冬季飛瑞士的機票提前

到當天。

問題是:該留學生在瑞士的房子已經退租,工作也辭,甚至都不知道自己瑞士居留證是否還有效,但仍然被遣返回瑞士,並且是在德國轉機。



這個法案又捲土重來!加州華人再次面臨被趕出名校

新聞來源:大洛杉磯 LA

加州華人注意了!四年前我們強烈反對的 ACA-5 法案,如今換了個名字“ACA-7 法案”,第三次捲土重來,這一次的內容更加隱蔽,不再要求修改加州憲法第 209 號法案,而是以“補充定義”的名義,來篡改第 209 號法案。

看來,加州民主黨人勢要將華人趕出名校,趕出與公共利益相關的行業。我們將繼續關注這條法案的進展,我們可能不得不再一次走上集體反抗的道路。因為如果失敗,我們的孩子,下一代華人,即使再優秀,也將與名校無緣,甚至與大學無緣,只能被迫去讀社區學院,在加州將永無出頭之日。

ACA-7 法案由三名加州民主黨眾議員提出,分別是南加州聖地亞哥的大衛·阿爾瓦雷斯(David Alvarez)、北加州的米阿麗莎·邦塔(Mialisa Bonta)和來自南加州聖地亞哥東部選區的阿基拉·韋伯(Akilah Weber)。

其中米阿麗莎·邦塔為加州總檢察長羅伯·邦塔(Rob Bonta)的妻子,而阿基拉·韋伯為前加州眾議員、現加州州務卿雪莉·韋伯(Shirley Weber)的女兒,雪莉·韋伯是在 2020 年提出 ACA-5 法案的立法會議員。

換句話說,如今關於 ACA 的法案,接力棒從母親轉到女兒身上了。

什麼是 ACA-7 法案?

加州憲法根據 1996 年第 209 號提案,禁止在種族、性別、膚色、族裔或民族血統的基礎上歧視或給予任何個人或群體優惠待遇,包括公共就業、公共教育或公共承包的運作等。

在這個法案的前提下,允許州長按照規定程序批准,可以使用納稅人資金資助任何行業中基於研究的或以研究為基礎的、文化上特定的計劃(如果這些干預措施或計劃已建立),或以其他方式實施,以提高基於種族、膚色、族裔、國籍或邊緣化性別、性別或性取向的特定群體的預期壽命,改善教育成果或擺脫貧困。

簡而言之,雖然加州憲法規定禁止種族優待,但是州長可以通過某些程序,對某些族裔實施種族優待,以“平權”的名義實施反向種族歧視。

ACA-7 法案與 2020 年的 ACA-5 法案,以及 2012 年的 SCA-5 法案的區別是:前者不要求修改加州憲法,而後兩者要求修改加州憲法。但實際表達的內容都一樣,用公共資源對某些族裔實施優待,而這是加州憲法所不允許的。

因此,民主黨人在兩度修改憲法失敗以後,不再要求修改憲法,而是在憲法之下州長可以有決定權。

我們曾經進行過的抗爭

2012 年 提案人主動撤回

2012 年,當加州民主黨議員第一次提出

SCA-5 法案時,該法案要廢除 209 法案中關於禁止在加州公立大學和學院的招聘、招生和留校計劃中使用種族、性別、膚色、族裔或民族血統的規定。

SCA-5 法案于 2014 年 1 月 30 日在加州參議院獲得通過之後,激起了亞裔的強烈反對。當時加州參議院共和黨領袖鮑勃·赫夫(Bob Huff)強烈反對,從北加州到南加州,華人遊行抗議反對 SCA-5 法案。最終,提出該法案的民主黨參議員愛德華·埃爾南德斯(Edward Hernandez)主動撤回。

記住:加州華裔民主黨議員余胤良(Leland Yee)、劉雲平(Ted Lieu)和劉蓉卿(Carol Liu)支持 SCA-5 法案。

2020 年 華裔議員跪舔令人噁心

2020 年,SCA-5 法案的變種 ACA-5 法案再次捲土重來,由民主黨眾議員雪莉·韋伯提出,ACA-5 法案試圖全面廢除第 209 號法案,並形成第 16 號提案放到當年大選的公投投票中。

華人不得不再一次走上街頭,從各地湧向加州議會大廈外,強烈反對 ACA-5 法案。在這一提案中,某些族裔的議員擔心華裔議員反對,將華裔議員排除在討論之外,然而即使遭到排擠和歧視,華裔議員羅達倫仍然慷慨地發表跪舔的言論,並聲稱華裔學生讀不了名校可以去讀社區學院。

在這一提案中,三名華裔議員邱信福(David Chiu)、丁右立(Phil Ting)及羅達倫(Evan Low)投出了贊成票。

然而,這一次公然廢除加州憲法的行為,不僅是亞裔,就連西裔也怒而反對,最終在公投中失敗收場。

如今 提案隱蔽更有迷惑性

如今,這是 2012 年的 SCA-5 法案第三次捲土重來!和前兩次的“獠牙畢露”相比,這一次顯得更隱蔽,它不再公然廢除加州憲法,而是在憲法之下增加了內容,很有迷惑性,選民更容易被矇騙。

ACA-7 已經在加州眾議院各委員會獲得通過,目前已經進入眾議院環節,按照進程,今年將會在加州參眾兩院獲得通過,又可能會提交到 11 月的大選中去公投。

今年,我們可能又要進行很多的抗議和遊行了!堅決反對 ACA-7 法案!今年也是大選年,我們要逼問華裔議員是否支持 ACA-7 法案。在 Change.org 已經有人請願反對 ACA-7 了,徵集 7500 個簽名,目前已經有 6400 人簽名,網址是——

<https://www.change.org/p/urge-ca-senators-to-reject-aca-7-keep-discrimination-illegal>

如果我們不進行抗爭,這個苦果將由我們的後代來承受。



一旦中美關係斷裂,在美華人會是什麼命運?

從蘇聯解體以後,美國就將冷戰思維強加在我們中國人的頭上。

尤其是隨着近些年中國在經濟、軍事、科技等領域全方位的快速崛起之後,美國對我們的圍追堵截就更加激進了。

這就難免讓人們會思考這樣一個問題,日後一旦中美之間發生大的摩擦或者是意識形態的對抗以後,那麼我們中國在美的華人(專題)該面臨何種的命運呢?

截止到2022年底的最新數據統計,美國目前社會面上的亞洲族裔人口大約有2000萬人,其中超過550萬人都是來自於我們中國。

人口數量如此龐大的在美華人,究竟是因為什麼而停留在美國?中美關係斷裂,他們又會淪落到何種命運呢?

關於這一點,80多年前的日本(專題),曾經給出過答案,悲慘飄零的命運,為每一個人華人敲響了警鐘。

日本對於美國的嚮往和追溯,要從1853年的《日美親善條約》說起。

在1853年之前,日本一直處於閉關鎖國的狀態,跟我們中國晚清的狀態沒多大差別。

但是這一年,美國海軍上將馬休·佩里用4艘黑色戰艦組成的艦隊,一舉攻破了日本的“大門”,與此同時一起攻破的,還有日本的安逸環境。

見識了美國先進戰艦的強大以後,日本人就再也難以回到過去安逸、消極的環境了,他們開始試圖走出那片隔絕自己與世界的海島。

而邁出的第一步,就是向美國人學習。

當時因為《日美親善條約》簽訂,讓很多美國商人和社會活動者,都來到日本做生意,反過來也讓日本有了一個向他們學習的機會。

霎時間,日本人開始以學習英語,學習吃西餐為榮,西式的生活方式在日本蔚然成風。

相比較於日本底層民眾對於西式生活和制度的快速接受和適應,日本以天皇為首的頂層設計者,卻顯得十分的遲鈍,雖然在1868年就開始了“明治維新”。

但是日本統治者對於如何處理西方和本民族和諧相融的問題,卻一直猶豫不決。這就導致了很多按捺不住自己內心對於西方向往的日本人,開始瘋狂的奔向美、英等發達的西方資本主義國家。

從1890年到1913年這期間,根據不完全統計大約有超過410萬日本人跨越大洋前往美國。

最初的時候,美國農場主和資本家對於這些來自日本的勞動力十分的感興趣,他們能吃苦耐勞,每天就算工作十幾個小時,也不會喊苦喊累,只要能按時支付給他們報酬,那麼他們就會爭先恐後的終日勞作。

反觀美國本土的工人,不僅勞動效率低,還動不動就會鬧着要罷工。

1914年到1918年第一次世界大戰期間,美國國內的工廠生產的輪子日夜不停的轉動,讓美國很多資本家都大發戰爭的橫財。

在此期間,很多頭腦靈活,並且已經完全適應美國社會規則的日本移民(專題),在此期間也為自己積累了眾多的財富,很多日本移民甚至將日本國內的妻子和孩子們接來美國生活。

有的甚至憑藉手中的財富,迎娶了美國女人。在美國徹底的落地生根了。

也就是在這個時候,美國社會上的排日情緒開始沖到了頂峰,美國人開始走上街頭抗議,很多日本人的商店,居住的房屋都被打砸沖搶。

美國政府最後頂不住來自社會面上的壓力,只好在1923年與日本政府直接簽訂了相關協議,上面明確規定,將逐步禁止來自日本本土的男性移民,但是不拒絕日本女性來到美國務工和交流。

這一法案最初是在美國舊金山(專題)被公佈出來的。當時很多的日本移民,都只敢待在自己的家里面,根本就不敢出去,因為出去就面臨着生命的威脅。

至此以後,日本族裔在美國的存在感開始逐漸降低了,因為男性不允許來到美國,這就導致很多日本男性移民只能在美國打黑工。

僅僅能夠做到維持溫飽。

可即便是這樣,在1941年日本偷襲美國珍珠港之後,日本移民在美國的生活還是再一次的從天堂降低到了地獄。

為了不讓日本移民參與美國的社會,當時美國當局下令,將日本移民全部轉移到所謂的“安全區”,這當然是美國方面自稱的好聽的說法。

但實際上,這跟德國納粹的“集中營”沒有什麼區別,只是叫法不同而已。因為就連美國總統羅斯福自己,也稱呼那里為“集中營”。

美國總統羅斯福就進行了全國講話說道:“這是美利堅合眾國歷史上最黑暗的一天,”並宣佈美國與日本開戰,當時在美的日本移民看到這一消息後,大呼不妙,趕緊關好自家門窗,膽戰心驚地躲在門後,避免美國人報復。

日本人開的商舖再次被打砸,日本面孔在美國社會上被暴揍,很多日本移民寧願餓死在自己的家里面,也絕不願意出去找食物,因為那將面臨更加嚴重的報復。

即便是待在美國指定的“安全營”里面。日本移民也是惶惶不可終日,他們不知道什麼時候,美國就會將他們送到戰場上,什麼時候,就會成為了

炮灰。

從1941年直到二戰結束,有超過兩萬名日本青壯年男性移民死在了美日太平洋戰場,他們都是在加入了美國國籍以後,還依舊被這樣對待。

其餘沒有加入美國國籍的日本族裔的艱難處境,可想而知。

直到1954年以後,這些“安全營”才被陸續關閉,日本移民開始陸續回歸社會,可是回到社會以後,他們在戰爭前擁有的一切,都全部失去了,他們不得不重新開始。

昨日曆史是今日現實的提前點映。同樣為亞裔,同樣都是懷揣着一顆心前往美國,為美國的發展做出了巨大的貢獻的華人。

是否也該提前警醒呢?

從改革開放到2022年,550萬華裔(專題)已經生活在美國的土地上,之所以能沐浴夏威夷的陽光,之所以能呼吸美國的空氣,最主要的原因,是在過去相當長的一段時間內,美國對於中國是有需求的,中國的人才,為美國服務在各個領域。

美國雖然在上世紀60年代中期,就宣佈廢除了《種族歧視》,但是今天美國的社會面上的角落,為什麼還會那么多的有色人種被歧視,被不公對待呢?

所以今天在美國的華裔,不是你自己多么強大,也不是你自己多么受到美國的歡迎,是因為自己的祖國在為其做後盾。

倘若中美兩國關係斷裂,那麼美國必定會毫不猶豫的像對待當年的日本人那樣對待中國人,關於這一點,絲毫不用懷疑。

美國歧視的是除了白人以外的所有有色人種。來源:倍可親

特朗普若再上台,美中關係會怎樣?

2024年的美國總統大選越來越有可能成為前總統唐納德·特朗普(Donald Trump)與現任總統喬·拜登(Joe Biden)的再次對決。分析家們已經開始討論特朗普再次上台對美中關係的潛在影響。一些人認為,特朗普將採取更加鷹派和激進的對華立場,從而加劇美中之間的緊張局勢;但也有人擔心,特朗普會削弱美國與歐洲和印太地區盟友的關係,再加上其外交政策是交易性的,缺乏宏觀戰略性,這可能反而對北京來說是個“好消息”。

對關稅情有獨鍾

曾在2018年發起美中貿易戰的特朗普已經表示,如果再次當選他會對全部輸美中國商品統一徵收60%甚至更高的關稅。彭博經濟(Bloomberg Economics)的分析顯示,如果這項關稅措施得到落實,這將使總價值5750億美元的美中貿易通道被幾乎堵死,而這不會是特朗普考慮的唯一措施。他曾表示,要對美中雙向投資實施新的禁令。

曾在特朗普政府擔任副國家安全顧問的博明(Matthew Pottinger)最近在接受播客欄目《話中國》(China Talk)主持人、榮鼎集團(Rhodium Group)中國事務分析師喬丹·施耐德(Jordan Schneider)的專訪時表示,如果再次上台,特朗普將會把政策重點放在貿易議題上。他說:“如果特朗普總統再次當選,如果他繼續拜登總統的美國貿易代表戴琪(Katherine Tai)發起但從未完成的調查,也就是對中國非法或不公平補貼以及這些補貼給美國經濟造成損害進行的301條款調查,我不會感到驚訝。”

拜登政府大體上維持了美國在特朗普政府時期對總價值3000多億美元中國輸美商品的關稅。2022年5月,拜登政府啟動了自己的對華“301調查”,但該調查至今仍未完成。美國政治新聞網站Axios今年年初報道說,待調查結束後,拜登政府打算保留大多數的關稅,甚至提高部分中國商品的關稅,比如電動汽車和一些關鍵礦產的關稅。報道說,提高對中國商品的關稅是拜登總統競選連任計劃的一部分,他希望在關稅問題上留下自己的印迹,顯示出他的對華貿易政策要比特朗普的政策更為精明、具有更強的戰略性。

目前在華盛頓智庫保衛民主基金會擔任中國項目主席的博明表示,對華強硬已經成為美國兩黨共識,這體現在拜登政府延續了很多特朗普時期的對華政策。他說:“我認為拜登總統的政策更接近特朗普總統的對華政策,而不是他擔任副總統時期的奧巴馬總統的政策。這很有意思,這告訴我,我們肯定做對了一些事情,而且有些事情現在被視為共識——我們受益於兩黨的共識。”

塔夫茨大學政治學副教授邁克爾·貝克利(Michael Beckley)對美國之音表示,由於兩黨在對華政策上有高度的共識,如果特朗普當選,他亦會延續目前拜登的很多政策,但關稅無疑將成為他的標誌性政策主張。

“我猜測美國(對華)經濟限制、關稅和投資限制的趨勢會繼續下去,因為美國國內對此有很多支持。美國兩黨都有很多反華情緒。坦率地說,無論誰當總統,我認為這一趨勢都將持續下去。但特朗普似乎特別喜歡關稅。”

不過,關稅是否會達到60%的水平,他認為目前還不可知,因為“這似乎太高了。”

是習近平的“朋友”?

到目前為止,北京方面沒有對拜登與特朗

普之間誰能成為下屆美國總統表現出任何明顯的傾向。中國外交部發言人汪文斌1月底被問到如果特朗普再次當選,中方是否擔心美國會改變對華政策的提問時說,“不管誰當選下一屆美國總統,我們都希望美方能夠同中方相向而行,按照相互尊重、和平共處、合作共贏的原則,推動中美關係朝着穩定、健康、可持續的方向發展,更好造福兩國、惠及世界。”

但貝克利認為,如果特朗普當選,這對北京來說,總體上是個壞消息。他說:“我認為他會對中國保持相當鷹派的立場,因為這是他的(政策)遺產之一。這也很好地迎合了他所迎合的民粹主義基本盤,因為他可以把所有的失業都歸咎於中國。基本上,從他的角度來看,美國經濟的任何問題都可以歸咎於中國。”

唯一的懸念似乎是特朗普與中國領導人習近平的所謂“良好的”私人關係。特朗普最近接受福克斯新聞採訪時稱說,“我希望中國做得很好,真的。我非常喜歡習主席,他是我在任期間的好朋友。”特朗普對習近平的稱讚由來已久。去年,特朗普稱這位中國領導人“聰明、卓越、一切完美”,用“鐵腕”進行統治。

國際危機組織(International Crisis Group)美中研究與宣導高級顧問阿里·韋恩(Ali Wyne)表示,這位前總統在任時反復無常。他在一封給美國之音的電子郵件中說,“他在某些日子里大肆宣揚與習近平的友誼並推動與習近平達成交易,而在另一些日子里卻譴責習近平並宣稱與中國談判是示弱。”

“他喜歡讚美他或做他想做的事的人,當他們這樣做時,他會對他們讚不絕口。但如果他們不這樣做,或者他們不再這樣做,他就會很快翻臉,”對於特朗普的反復無常,塔夫茨大學教授貝克利解釋說,“我可以看到這樣一種情況,就像在他的第一個任期內,中國政權的確迎合了他的這種想法,他們試圖提高他的自尊心,並試圖把他爭取過來。”

但貝克利認為,中國對第二任特朗普政府所展現的友好姿態所迎來的雙邊關係的短暫回暖是很難持久的,因為中國政府不大可能提供任何美國可以接受的東西,例如以特朗普政府要求的方式開放其經濟。“這只是一種表面文章,”他說,“我很難看到中美之間會持續凍凍,我可以想象,即使美國政府最初的姿態是對特朗普政府相當友好。”

時任美國總統特朗普與中國國家主席習近平2019年6月在大阪召開的G20峰會上握手。(資料照片,2019年6月29日)

如果特朗普在11月贏得大選,美中關係在他第二個任期內如何發展亦取決於北京如何回應。前白宮副國家安全顧問博明說,中國領導人習近平在很多方面助推了美國對華政策進入更強硬的模式。他說,特朗普最初只對價值約350億美元的中國商品加徵了關稅,如果中國不報復,這將在數以千億計的美中貿易中只佔很小的比例。

“他們誤讀了特朗普總統。他們以為可以通過動員美國商界遊說團體來削弱特朗普,動員農場遊說團體來反對他,從而對特朗普進行某種欺壓。這一切對中國來說適得其反:我們最終陷入了不斷升級的關稅戰,而這些關稅至今仍在實施。”他說。

孤立盟友,中國獲利? 不過,最令分析人士擔憂的是,特朗普一旦重返白宮,他可能會重拾“美國優先”的孤立主義外交政策,這可能會有損拜登政府強化的聯盟體系,從而使中國從中得利。

國際危機組織的韋恩對美國之音說,“拜登政府穩步重振了美國在歐洲和印太地區的核心聯盟和夥伴關係,並努力整合這些關係。鑒於前總統的‘美國優先’傾向,特朗普第二任政府很可能會削弱這一外交進展,從而削弱美國與中國競爭的能力。”

2017年1月23日,也就是特朗普就任總統後第一個完整工作日,他就簽署一項行政命令,宣佈美國退出《跨太平洋夥伴關係協定》(TPP),在一定程度上疏遠了美國與亞太盟友的關係。

特朗普最近一番有關是否應保護北約成員國的言論引發了強烈的爭議。他2月11日在南卡羅萊納舉行的一場競選集會上說,如果北約成員國沒有達到國防支出目標,他將鼓勵俄羅斯隨心所欲地做任何事情。

他當時談及某些北約國家“拖欠”軍費的問題,並回憶他與一個北約大國領導人就遭遇俄羅斯攻擊美國是否會保衛這個國家。“不,我不會保護你。事實上,我會鼓勵他們(俄羅斯)對你們想干什么就干什么。你必須付款。你必須支付你的帳單。”他說。此番言論令歐洲國家領導人感到震驚和擔憂。在2月15日晚的另一場競選活動中,特朗普重申了他的這一立場。他說:“如果他們不出錢,我們就不會提供保護,OK?”

“在某些方面,這可能對北京有利,因為我也看到特朗普基本上會拆毀美國的聯盟,不僅在歐洲,在亞洲也是如此,”塔夫茨大學的貝克利說,“因此,你可能會看到一個非常反華、非常鷹派的美國,但卻沒有中國政府顯然害怕的多邊聯盟。”

特朗普的台灣政策更令人擔憂

貝克利亦表示,最令他擔憂的是台灣。他

說:“我認為特朗普很有可能破壞美國在歐洲的聯盟承諾。而這實際上會讓美國的亞洲政策變得更加困難,而讓我真正擔心的另一件事是台灣局勢。我真的不知道台灣局勢會如何發展。”貝克利2022年8月與約翰·霍普金斯大學國際事務教授哈爾·布蘭茲(Hal Brands)聯合出版了《危險區域——即將到來的與中國的衝突》(Danger Zone: The Coming Conflict With China)一書,討論了美中之間可能會在未來五到十年圍繞台海局勢爆發軍事衝突。

與拜登不同的是,特朗普不願意透露他是否會保衛台灣。他最近一次談到台灣是在接受《福克斯新聞》的“Sunday Morning Futures”欄目專訪的時候。當時他說,“我現在不會告訴你,因為那的確會危及我與中國的談判能力。所以我不談這些事。這很難說。他們知道我做什么,也知道我的立場。”他去年7月接受《福克斯新聞》採訪的時候指責台灣搶走了美國的芯片業務。

相比之下,拜登已先後四次明確表示,如果中國入侵台灣,美國會提供保護。其表態已超越了美國一貫的“戰略模糊”政策。

曾在特朗普政府擔任副國家安全顧問的博明對特朗普有關台灣的言論進行了辯護。他在《話中國》播客節目上表示,多年來特朗普已越來越認識到,如果台灣在脅迫下被併吞,那對美國來說將是一場災難,無論是在經濟上,還是國家安全方面。他說,特朗普在任內和卸任後有關台灣所公開發表的講話,是回到戰略模糊的想法,“而這確實是美國40年來的政策。他(特朗普)說,他不會事先透露他到底會做什么,這或多或少符合拜登總統之前的政策。”

但塔夫茨大學教授貝克利仍然對特朗普對台灣的立場感到擔憂。“我真的很擔心美國對台灣的承諾,這當然會從根本上顛覆東亞的安全架構。”他說,“他曾表示不願意保衛台灣,並把結盟當作一種保護傘,讓各國向美國支付保護費。如果給的錢不夠,他們就得去別處找。”

文章來源:美國之音

Chinese Women Association of Cleveland
克利夫兰中华妇女联谊会

Celebration!
2024 庆祝国际妇女节晚宴

INTERNATIONAL

RSVP Before 預定联系: 3/6/24前
Amy Lee: 216-965-0669
Anna Li: 216-832-9066

Date 日期: March 9th, 2024
Time 时间: 5:00 PM - 8:30 PM
Location 地点: Li Wah Restaurant 麗華酒家
2999 Payne Ave. Cleveland, Ohio

Program 节目:
 - Annual Meeting 年終會議
 - Membership Renewal 續訂會員
 - Performances 表演
 - Dinner 晚宴
 - Raffle Prize 抽獎
 - Games 遊戲

Dinner Cost & Menu 餐券 & 菜單 (Member 會員: \$35 Non-member 非會員: \$40):
 西湖牛肉羹 Minced Beef Soup w/ Cilantro
 炒年糕 Stir Fried Rice Cake
 炸子雞 Crispy Fried Chicken
 姜葱雙龍 Lobster w/ Ginger & Scallion
 京都骨 Spare Ribs w/ Peking Sauce
 素炒河粉 Plain Stir Fried Noodle
 清蒸鱸魚 Steamed Tilapia
 核桃蝦 Walnut Shrimp
 罗汉齋 Mixed Vegetable

“批示不過夜的老闆,我只見過宗老闆一人”

2月28日宗慶後逝世後的第三天,宗慶後的追思儀式在娃哈哈下沙基地舉行。雨下個不停,很多人前來自發送別。門口擺滿了鮮花和花圈。一位來參加追思會的前娃哈哈員工說,杭州的菊花都售罄了。

娃哈哈集團位於清泰街160號的總部大樓前,也擺滿了花圈和花束,間隙也擺放着集團創始人董事長宗慶後的標誌性黑布鞋和娃哈哈AD鈣奶,以表達各界對宗老的悼念和追思。宗慶後於2月25日去世,享年79歲。

娃哈哈員工和當地市民等各界人士自發在這座六層高的灰色建築前向宗慶後致敬,這位曾是中國首富的人將自己的一生奉獻給了中國快消品事業。



Bouquets of flowers have piled up in front of building No 160 at the headquarters of Hangzhou Wahaha Group, China's leading beverage maker, in tribute to its founder and chairman Zong Qinghou, who passed away on Sunday at the age of 79.

Past and present employees and visitors paid their respects at the gray six-story building in Hangzhou, Zhejiang province, where Zong, once China's richest man, conducted his daily work.

批示不過夜的老闆

宗慶後的前秘書任威風在他的微信朋友圈分享說:批示不過夜的老闆,我只見過宗老闆一人。不管是在杭州總部還是在某三四線城市的分廠,每天晚上9點鐘左右,老人家在結束一天的會議和行程後,秘書或當地的員工都會把從系統里下載的彙報文件打印出來放到他面前。2013年11月13日,宗慶後在杭州的辦公樓前

一杯茶,一盒煙,一支筆,他會處理完當天所有的文件,或者簽字同意,或者抄起手機撥回去詢問細節,這項工作一般會持續到11點或凌晨,再由秘書掃描上傳回系統。

第二天一早,娃哈哈各部門的工作人員就可以按照老闆的批示開展工作,就這樣日復一日,年復一年。

Ren Weifeng, a former secretary of Zong's, said in a WeChat post that Zong diligently looked at all the reports given to him.

"Every night at nine, documents and reports would be printed out for him. With a pen, a pack of cigarettes and a cup of tea, he would review all the reports, making notes until midnight. The next morning, all departments would carry out their work according to his instructions. He did this every day," Ren wrote.

和宗慶後共事25年的老一代娃哈哈人夏麗莉目前在新加坡經營着為中國企業出海提供諮詢服務的公司,她回憶起宗慶後對她個人和職業生涯產生的深遠影響,感慨萬千。

1999年夏麗莉剛從北京一所知名大學畢業,在娃哈哈集團從基層工廠會計做起。有一次她在一年一度的娃哈哈運動會上獲得跑步冠軍,宗慶後為她頒發了獎牌,並輕輕拍了拍她的肩膀說:“加油,我看好你。”

宗老闆的認可和鼓勵激發了她,一個來自普通軍人家,沒有任何背景的女孩。

Lily Xia, who operates a consultancy in Singapore for Chinese companies going overseas, said Zong had a deep impact on her personal and professional journeys.

She began her career as a junior cashier with the Wahaha Group after graduating from a leading university in 1999.

When Xia won a running competition at the annual Wahaha Games, a corporate sports event, Zong presented her with the medal and gently patted her on the shoulder. "Keep going. You have great potential," he said. His words gave the young woman newfound confidence.

“他是我們所有人的慈父和嚴親,一盞指路明燈,”夏麗莉說。“他的真誠、勤奮的工作態度和謙虛的舉止都是我們作為員工奮鬥的源泉。”

在娃哈哈工作了四年後,為了拓寬國際視野,夏麗莉非常不捨地提交了辭職信。她用獎金買了在杭州的第一套公寓,還支付了在新加坡攻讀MBA的學費。“我能通過個人努力,給我退休父母在風景優美的杭州買到大房子,過上安穩的生活,還有之後所經歷的整個職業生涯,都是因為宗老闆,她說。

2012年,她在海外學成後,在一家頭部互聯網企業工作,薪水豐厚。但她第二次選擇回到宗慶後身邊,為集團擴展國際業務。“他是一個真誠的人。我們全心全意地跟隨他,”她說。宗慶後真正的遺產在於他向每一位員工傳授知識和價值觀,教導努力工作的必要性,並幫助他人實現他們的理想。“如有下輩子,我還願意成為他的業務助手,”夏麗莉說。



成為娃哈哈

1945年出生的宗慶後,早年輾轉于浙江舟山的鹽礦和茶莊從事體力勞動,這15年的艱苦生活磨煉了他堅韌不拔的性格。

In 1991, with support from the Hangzhou government, the company acquired an indebted State-owned enterprise, the Hangzhou Canned Food Product Co.

Zong initially encountered opposition from the workers but won them over by explaining to them Wahaha's founding, how it operated and the benefits it would bring them. Three months later, the cannery began turning a profit.

回到杭州,1987年,宗慶後和兩位退休教師承包校辦經銷部,銷售冰棍、汽水和文具。不久,他與浙江醫科大學營養系專家朱壽民合作,開發出娃哈哈的第一款產品——兒童營養液。

這款飲料取得了成功,促成了公司的第一次擴張。

1992年4月28日,宗慶後在杭州市上城區組織的表彰活動中被“重獎”10萬元。這是宗慶後接過獎金後激動得哭了。

娃哈哈走向規模經營的關鍵一步是一個小魚吃大魚的兼並。

1991年,為了擴大生產規模,在杭州政府的支持下,100多名員工的娃哈哈收購了一家2000多名職工、負債千萬的大型國有企業——杭州罐頭食品公司。

In 1991, with support from the Hangzhou government, the company acquired an indebted State-owned enterprise, the Hangzhou Canned Food Product Co.

Zong initially encountered opposition from the workers but won them over by explaining to them Wahaha's founding, how it operated and the benefits it would bring them. Three months later, the cannery began turning a profit.

民營小廠收購國營大廠,引發了來自罐頭廠內部員工的擔憂。

宗慶後選擇了真誠和堅持。面對300多名罐頭廠內部代表,宗慶後用真誠的態度和娃哈哈真實的銷售數字以及3個月的獎金,說服了罐頭廠上下。僅僅三個月,娃哈哈成功將年虧損4000萬的罐頭廠扭虧為盈。聯銷體的成功

娃哈哈的成功很大一部分要歸功於宗慶後一手打造的“聯銷體”以及龐大的分銷系統。

1994年,商業信用體系尚在發展之際,許多快速消費品企業對渠道缺乏控制,銷售回款困難。

娃哈哈的“聯銷體”建立保證金制度,先貨後款。娃哈哈要求經銷商按照當年計劃銷售額的10%繳納保證金,在年底帶利息退還。聯銷體可以減少壞賬風險,確保穩定的現金流,提陞經銷商的忠誠度。這種創新的風險共擔模式甚至成為許多商學院的案例。

In 1994, when the country's credit system was still evolving, Wahaha began to foster strong financial links between producers and distributors. The company's idea involved the upfront guarantee of money from the distributors to the producers, with the products delivered at a later date. This ensured a steady cash flow for the producers and fostered their loyalty to the distributors.



在其鼎盛時期,娃哈哈擁有超過7000個經銷商,超過10萬個批發商和中國各地500萬個銷售網點。

“娃哈哈是中國市場經濟剛剛起步就開始高速發展,目前仍活躍於消費品市場為數不多的民營企業代表,”凱度消費者指數大中華區總經理虞堅表示。“它也是中國品牌為數不多的下沉能力很強並且通過推行‘聯銷體’模式,保證品牌和經銷商共同利益的代表,這也保證了企業充分的現金流。”

At its peak, Wahaha boasted more than 7,000 distributors, over 100,000 wholesalers, and 5 million

這是一張我和宗慶後先生的合影,我和宗先生交往不多,只見過幾次面,基本都在會議開會的時候。這一張合影是在浙江杭州人大會上,他給我的印象是一位非常親切友善,很低調的人。

有一次開會,他講一件讓我特別感動的事情:他的一位老員工,被他女兒辭退,然後人家找到他,他又把它恢復了,他對員工45歲以後就堅決不辭退,這一點讓我特別的感動,像他這樣的企業家對國家也好對杭州,特別是對他的員工有這樣的關懷大愛,

我覺得他代表真正中國實業家的良心,所以我特別的懷念他。—冰凌

sales outlets across China.

"Wahaha is one of the few private enterprises in China that has been active in the consumer market since the beginning of the market economy and it is still developing rapidly," said Jason Yu, general manager of Kantar Worldpanel China, a market research firm.

娃哈哈獨特的銷售模式,使其能夠滲透中國直達鄉村的數百萬零售終端,使其成為渠道之王時代的典型代表。

虞堅表示,這種強大的分銷能力是許多國際巨頭甚至本土企業所無法企及的,這也是為什麼娃哈哈在互聯網時代仍然能夠保持穩定營收。

Wahaha's sales model allows it to penetrate millions of retail outlets in China, including in rural areas.

This wide distribution network is unmatched by many international giants and domestic companies, giving Wahaha an edge in maintaining steady revenue flows in the era of internet, Yu said.

1996年,娃哈哈大膽轉型,將產品組合擴展到瓶裝純淨水,鞏固了其在市場上的地位。在2013年的鼎盛時期,公司的營業收入達到了782億元人民幣,創下迄今為止中國飲料市場的最高紀錄。

食品飲料分析師朱丹蓬說:“到目前為止,沒有任何一家國內飲料生產商超越了這個記錄。”儘管當今市場的消費者有更多的選擇,許多新品牌通過電子商務實現了迅速破圈,但娃哈哈的模式仍然成功地為品牌維持了可觀的營收規模,虞堅補充道。此外,幾十年的創業歷程中,娃哈哈有許多成功的產品創新,如營養快線和AD鈣奶,滿足了當時消費者的需求,更反映出宗慶後對中國國內消費者市場的深刻洞察,虞堅表示。不可不提的“達娃之戰”

宗慶後堅毅的領導風格也為人所熟知,這可以從他在“達娃之戰”期間的堅決立場看出來,也就是法國乳製品巨頭達能與娃哈哈之間的一連串商業糾紛。

1996年,娃哈哈與達能公司、香港百富勤公司共同出資建立5家公司,生產以“娃哈哈”為商標的包括純淨水、八寶粥等在內的產品。然而,十年後,達能要求以淨資產價格40億元收購娃哈哈非合資公司51%的股份,並要求獲得“娃哈哈”商標。

Zong was also known for his firm leadership style, exemplified by his resoluteness during lengthy business disputes between Wahaha and French dairy giant Danone. A joint venture was formed in 1996 with the company producing bottled water and congee products and Wahaha's production doubled from 1996 to 1997.

However, 10 years later tensions arose when Danone tried to acquire a 51 percent stake in Wahaha's non-joint venture company at a net asset price of 4 billion yuan, along with the Wahaha trademark.

宗慶後堅決反對這一舉動,經常獨自面對媒體長達數小時。

經過長時間的鬥爭,2009年雙方達成了和解,娃哈哈集團保留了“娃哈哈”商標。

“我們不要怕打國際官司。我們不去欺負別人,但也不能讓別人欺負,”宗慶後說。

In 2009, a settlement was reached and the Wahaha trademark remained with the Wahaha Group. "Let's not be afraid of international lawsuits. We don't bully others, but we also can't let others bully us," Zong said at the time.

在宗慶後的領導下,娃哈哈集團蓬勃發展,擁有200多種產品,包括包裝飲用水、碳酸飲料和茶飲料。娃哈哈純淨水、AD鈣奶、營養快線、八寶粥等產品成為國民飲品。35年以來,娃哈哈已經獲得累計銷售額8601億元,利稅1740億元,上交稅金742億元。公司在全國設有81個生產基地和187個子公司,員工近3萬人。

“娃哈哈是我的整個人生”

宗慶後倡導對企業集權化和扁平化管理。公開信息顯示,杭州娃哈哈集團有限公司的控股股東為杭州市上城區文化商旅投資控股集團有限公司。杭州市國有資產控股集團持有46%的股份,宗慶後和公司的股權平台共持有53.2%的股份。

2013年1月15日,宗慶後和曼聯傳奇球星安迪·科爾、曼聯亞太區行政總監杰米共同展示曼聯贈予娃哈哈的禮物。當晚,娃哈哈集團與曼聯足球俱樂部在杭州共同召開新聞發佈會,正式宣佈娃哈哈成為曼聯的首個中國贊助商。

娃哈哈集團沒有設副總經理,生產、銷售等職責由各部長負責。

2012年,宗慶後在接受採訪時表示:“娃哈哈只有一個,它是我的整個人生,所有的夢、價值、標籤和意義,它是我在這個世界上存在過的證

明。”

去年12月,宗慶後在集團全國銷售工作大會上最後一次公開露面,這是公司一年一度的旗艦活動。他在演講中談到了自己的健康狀況,包括戒煙的決定。退休對他來說仍是一個陌生的概念。

The group operates without a deputy general manager, with production, sales, and other responsibilities handled by various directors. In 2012, Zong said in an interview that: "It (Wahaha) is my entire life, my dreams, values, label and purpose. It is proof of my existence in this world."

Last November, Zong made his final public appearance at a dealers' conference, the company's annual flagship event. Addressing attendees, he discussed his health issues and his decision to quit smoking. He added that retirement is a concept foreign to him.

近年來,宗慶後的女兒宗馥莉逐漸成為公司內的重要人物。2020年,她被任命為娃哈哈集團



營銷部副總經理。

2020年11月24日,宗馥莉在2020《浙商》年會進行演講

自2015年以來,娃哈哈面臨着消費者行爲、口味變化以及網購興起的衝擊。這一趨勢對其傳統的銷售模式構成了挑戰,導致了為期八年的銷售下滑期,公司也為此持續在努力。從2015年到2020年,公司的業績徘徊在460億元左右,較2013年的峰值下降了25%。儘管娃哈哈營收從2013年的700億元以上,下降到2021年500億元以上,娃哈哈作為一家未上市的民營企業,仍然是行業中的重要標杆,其營收是最接近的競爭對手農夫山泉的兩倍。“產品組合的創新仍然是娃哈哈最急需的,”分析師朱丹蓬表示。

Since 2007, Zong Fuli, who studied in the United States from the age of 14, has managed the Hongsheng Beverage Group and invested in upstream businesses including sugar-free tea drinks and sparkling water products. In 2020, she was appointed deputy general manager of Wahaha's marketing unit.

2020年,宗慶後被胡潤中國富豪榜列為中國大陸首富。2012年,他以100億美元的財富登上福布斯中國富豪榜榜首。

2023年3月23日,宗慶後以150億美元財富在2023年胡潤全球富豪榜上排名第121位。當首富後仍坐高鐵二等座

儘管擁有龐大的財富,宗慶後卻是以沉穩的態度和溫和的性格而聞名。他工作極其勤奮,生活樸素。他的工作時間從早上7點延續到晚上11點。他的辦公室與臥室位於同一棟大樓。

他喜歡簡單的飯菜,比如公司食堂的粥和麵。他經常獨自帶着一個行李箱出差,也曾因乘坐高鐵二等座出差而被傳為佳話。

Despite his huge fortune, Zong led a modest life and diligently worked from 7 am to 11 pm. He slept in a bedroom located in the same building as his office and was known for his calm and soft-spoken demeanor.

He preferred simple meals like porridge and noodles from the company canteen. The tycoon often traveled alone on business trips carrying a single suitcase and once went second-class on a bullet train, chatting to and befriending other passengers.

民營企業家們也紛紛通過各種途徑表達了他們對宗慶後的深切懷念。吉利汽車董事長李書福讚揚宗慶後是民營企業創新和創業的先驅,代表着現代浙江商人及其勤勞精神。

Leaders of private enterprises sent their regards. Geely Chairman Li Shufu praised Zong as a pioneer of innovation and entrepreneurship in the private sector who was representative of modern Zhejiang merchants and their hardworking spirit.

李書福寫道:“您為中國食品飲料行業的崛起和發展開拓疆土,您是第一代浙江商人的楷模。”

小米公司創始人兼CEO雷軍稱宗慶後為“一代傳奇”,並盛贊宗慶後2002年的營銷著作是自己二十多年商業靈感的來源。360集團創始人周鴻禎稱宗慶後在拓展營銷網絡中所表現出的精神給他創業過程帶來很多激勵和啟發。“希望宗先生的精神能繼續鼓舞中國更多企業家,共同努力,”周鴻禎說。

宗慶後一直是社會責任的倡導者和踐行者。親身經歷了貧困和艱辛,他認為企業家精神體現的是企業的社會責任。2020年,公司撥款9.42億元在杭州上城區為員工建造了1364套公寓。在2013年的“兩會”期間,作為全國人大代表的宗慶後提出建立階梯式住房制度,以降低住房成本。他還主張減免工薪階層的個人所得稅。

2020年,面對中國企業因COVID-19疫情遇到的困境,宗慶後表示企業應該承擔更多社會責任,保障職工利益,儘量不裁員少裁員。去年,他呼籲民營企業要放心大膽去投資、去發展,為就業多作貢獻。中國日報雙語新聞



慶祝新年龍年吉祥

浦瑛

2月16日，參加了婦女會在 Jin Huo Community senior center 隆重舉辦的中國新年活動，現場 100 名老人享受美食猜獎禮品紅包，還有專場文藝演出，大家愉快地度過了一個新年。

當日活動由 May Chen 主持，福字帶着烤豬引人矚目，Akron 市長也到了現場祝賀大家新年快樂，還有其他菲律賓裔，非裔等各族裔民衆也一起同歡，賓客們身穿傳統的裝飾，享受歡快的音樂和美食，從 11:30-3:00，大家都興奮得不想回家，現場充滿節日氣氛，給所有客人打造了過節回家的感覺。

老人們觀看精彩表演，由張小倫，何文彥和黃海三劍客樂隊表演，英文叫 Three Musketees，何老師的美聲，張小倫的手風琴，黃海的小提琴，還有葉艷萍的琵琶都非常專業，他們讓坐在觀眾席上的 79 歲的老人自動上台表演了社交雙人舞。

還有克利夫蘭婦女會主席 Anna Li 夫婦參加了慶新年活動，夫婦還為大家表演拿手的民族舞蹈，可可托海的牧羊人，Anna 表示：非常感謝樂手朋友們支持婦女會，關愛老人的獻愛心活動，老人活動中心的老人過 90 歲有好幾位，依然健談和藹，過 80 歲的居然有二

十餘人，還有老夫婦更是令人羨慕，隨著一首柔美愉悅的舞曲翩然起舞，舞姿依舊優雅曼妙。

人生如此精彩，看到老人家這麼快樂，大家太高興了，最後大合唱 - (恭喜恭喜) 更是把年味氣氛帶動起來，大家拍手同唱歡樂無比，感謝 May Chen 夫婦，May 在前台主持招呼客人，先生在後台和年輕工作人員準備美食。舉辦一場慶祝活動，背後有多少人的準備策劃和行動。感恩你們把快樂帶給大家，謝謝多年來服務社區，讓在場的每個人的活力和



熱情綻放。

這次慶祝活動它拉近了人們的距離，慶祝了豐富的傳承文化，如 May Chen 說的：

I hope you like them. The program was great, and everyone seemed to enjoy it.

最後我和大家一起歡快地跳了 Zumba。我帶着喜悅的心情開車去哥倫布送報紙

Attending the Jin Huo Community Inc. Lunar New Year celebration was a wonderful and enriching experience that I will cherish for a long

time. The festive atmosphere, filled with traditional decorations, lively music, and colorful costumes, created a sense of excitement and unity among all the attendees.

Participating in activities such as watching the great performances, enjoying delicious Chinese delicacies, and exchanging warm wishes with friends and family made the event truly special. The energy and enthusiasm of everyone present were infectious, spreading joy and positivity throughout the gathering.

Reflecting on the celebration, I am reminded of the importance of cultural traditions in connecting people and fostering a sense of belonging. It was a beautiful reminder of the values of togetherness, gratitude, and renewal that the Lunar New Year represents.

Overall, the Lunar New Year party was a heartwarming experience that brought people closer together, celebrated rich cultural heritage, and left me feeling grateful for the opportunity to be a part of such a vibrant and meaningful celebration.

By Alice Zhang



SUMMIT COUNTY, OHIO (俄亥俄州) — SUMMIT COUNTY, 執行官 Ilene Shapiro(伊琳·夏皮羅)和縣議會在一通通過立法，向地區的 Direction Home Akron Canton 老年人和殘疾人事務機構提供 400 萬美元的撥款。該撥款是該縣對 Direction Home 的新計劃“居家養老計劃”的總承諾 800 萬美元的首筆款項。該計劃旨在幫助老年人留在自己的家中，熟悉數字世界，並提供食品等基本需求。縣政府將利用老齡部和美國救援計劃法案的聯邦資金來提供這筆撥款。

與全國各縣一樣，SUMMIT COUNTY 的老年人口仍在增長，到 2030 年，60 歲及以上老年人的比例預計將超過 20%。老年人參與社區活動，並為文化的繁榮做出貢獻。大多數老年人希望隨着年齡增長而留在原地，但在維護房屋或獲得關鍵支持服務方面上面臨障礙。許多人根本無力承擔私人支付這些服務費用。

“居家養老”是一個我們都需要瞭解的新詞彙。我們的老年人已經明確告訴我們，他們希望在自己選擇的地方養老。對於大多數人來說，這就是他們現在的家。然而，這樣做可能存在一些挑戰，”行政主管 Shapiro(夏皮羅)表示。“該計劃將支持大型改進項目，如爐子和窗戶，以及一些更小但至關重要的需求，如扶手杆或坡道。我們的老年人還需要在日益數字化的世界中得到幫助，我們將竭誠提供援

助。我知道與 Direction Home 的合作將在我們的老年人及其照料者的生活中產生重大影響。”

該縣的撥款將支持老年人的三個主要需求領域：住房援助、數字文化和互聯網接入，以及食品援助等基本需求。Direction Home 將與其龐大的服務提供商網絡以及 Shapiro (夏皮羅)行政主管的社區發展部門合作，為符合條件的縣居民提供服務。

“Direction Home 非常興奮地期待着這個新機遇，”首席運營官 Abigail Morgan(阿比蓋爾·摩根)表示。“通過這個合作夥伴關係，我們能夠確保 SUMMIT COUNTY 的老年人在他們想要的地方安享晚年，安全並成功地生活在他們稱為家的地方。這是 SUMMIT COUNTY 團結起來為居民解決問題的又一個例子。作為 SUMMIT COUNTY 的老齡區域機構，我們將繼續倡導滿足年齡友好社區需求的项目和服務。”

年滿 60 歲及以上，以及殘障人士可以申請該項目。希望參加該項目的人將由 Direction Home Akron Canton 老齡和殘障區域機構根據需求進行評估。

居民可以致電 877-770-5558 或訪問

新項目好消息

www.dhad.org/refer 開始篩查和評估流程。老年人居家養老計劃的報名將於 2024 年 1 月開始。

從 2024 年 1 月開始，Summit County 和 Direction Home Akron Canton 老年和殘疾區域機構將合作推出一項專為老年人設計的新計劃，名為“居家養老”。該計劃包括三個主要支持領域：- 照護協調：這個計劃將老年人與持有執照的專業人員（註冊護士或持牌社會工作者）聯繫起來，創建並管理社區照護和服務計劃，提供支持，如送餐、緊急響應系統和家庭照護。- 數字文化：側重於通過平板電腦和 MiFi 熱點提供互聯網訪問，以及通過正式培訓和一對一諮詢來提供在線和數字工具、資源和支持的能力，包括如何導航在線世界。- 家務服務：這項服務將為房主和租戶提供資源，幫助完成小型工作，如加熱爐修理或一次性清潔排水溝，以幫助創造或維持清潔安全的生活環境。更多信息可在下表中找到：

如何申請：希望參加該計劃的人將由 Direction Home 老年和殘疾機構進行評估。個人可以撥打 877-770-5558 或訪問 www.dhad.org/refer，並要求進行免費的家庭評估以開始流程。

從 2024 年 1 月開始，Summit County 和 Direction Home Akron Canton 老年和殘疾區域機構將合作推出一項專為老年人設計的新計劃，名為“居家養老”。

項目： Summit County 居家養老計劃 (AIP) 目的：允許老年人在他們想要的地方老去，即在社區的家中。許多老年人需要支持，但無法負擔私人支付這些服務。| 受益人：年齡在 60 歲及以上，居住在 Summit County 且不符合醫療補助資格的個人。計劃的參與者將根據聯邦老年人法案服務的規定，根據需要進行評分，並根據評分和評估日期的順序選擇入選者。計劃時限：該計劃從 2024 年 1 月開始，為期兩年，至 2025 年 12 月結束。

申請居家養老計劃的申請人還將由 Direction Home 篩選，以確定他們可以成功老去的所有其他可用資源。這可能包括醫療補助計劃(如 PASSPORT)和醫療補助計劃(如 My Care Ohio)。- 所有服務都免費提供給參與者。

如何申請：希望參加該計劃的人將由 Direction Home 老年和殘疾機構進行評估。個人可以撥打 877-770-5558 或訪問 www.dhad.org/refer，並要求進行免費的家庭評估以開始流程。我們中心的工作人員也可以幫助你們去申請的，如果有感興趣的老人們可以聯繫我們。



快樂享受百歲人生

2月27日,Irene 問我能不能一起去看一位道親岳父往生,下午3:00-7:00有4個小時瞻仰遺容時間,我答應並一起去了。在那看到這位91歲的老人就像睡着了一樣,一旁他的95歲的太太吃着甜點,滿臉平靜,看不到她的悲傷,整個屋子空氣里都帶着和諧,就像他回家的感覺。老人有6個小孩和13個外孫女孫子2個重孫,這位當過兵的老者,就躺在那裏像在天堂重生一樣。



我也記得我的朋友剛剛從中國回美國,他回國是因為父親走了,雖然年紀沒有到90歲,他告訴我,全家人那痛苦流涕的情景讓他在美國已經10多年的人有點受不了,也許這就是文化差異吧。美國這個移民的國家,來自各國人的文化都不一樣,唯一人們共同追求的就是健康,人如果能活到100歲,還能讓自己在慶壽Party上跳舞,那真的是一件美好的事情。

今年好朋友 Arjo 在參加中國年活動中,吃到中國“利是糖果”非常喜歡吃,讓我送她兩包,我把糖送到了她家,她給我看了上周末她去了她男朋



友的百歲姑媽 Anna 的生日,當日有兩位百歲老人,她們都能唱歌跳舞。100歲的 Anna 生了12個小孩,為了慶祝,12個子女從美國各地都來到了克利夫蘭,近100多人,子孫滿堂的 Anna 充滿了喜悅,真是了不起!100歲還能自己走路跳舞,這是多少人向往的事情。我認識 Arjo 也有幾年,她也70歲了,看上去非常年輕,對生活充滿熱情,我問她是什麼力量讓你這麼快樂?她一點不隱瞞告訴我:help people and Sex(幫助人和性生活)。Arjo 告訴我,她剛剛慶祝了她戒毒和戒酒32年,她舉辦了一個很大的慶祝活動,我問:是誰幫助了你,她說是上帝,她不滿18歲就開始喝酒吸毒,38歲那年,她看着鏡子裡的自己想,就這樣活着等死嗎...她確定了,她不想看到自己的未來就是靠酒精和毒品過一輩子,上帝聽到了她的聲音,在這32年,她再也沒有碰酒精和毒品,因為她明白白毒毒品是一種身體上的渴望,一種精神上的痴迷,這是一種疾病,讓她的生活跌入谷底。她厭倦了她的生活。32年改造學習,她成了靈性和美容師,她自豪和喜愛現在的自己。



市長宣佈新綜閤城市計劃

今年是全球大多數美國人因 COVID-19 大流行而遭受了巨大痛苦。然而,對於那些已經面臨無家可歸,缺乏住所或經濟不穩定的人們來說,公共衛生危機帶來的困難幾乎是無法解決的。為無家可歸者提供至少暫時保護的緊急避難所,隨着擁擠的地區變成了疾病的傳播點,現在變成了危險區。但這個問題能解決嗎?疫情三年後,我們需要多長時間才能減少無價可規者,伊利華報記者也反應了中國城

2月19日在市政府舉辦城市建設和媒體對話:市長 Justin Bibb 宣佈新的綜閤城市計劃,以支持克利夫蘭的無庇護社區向市、縣、州、非營利組織、醫院、企業、信仰和社區領袖提出一項新倡議,該倡議將改善集體努力並為克利夫蘭無庇護目前申請了\$200 million 幫助無家可歸者建造150戶住房。伊利華報記者也反應了中國城



市長為伊利華報讀者親筆寫了新年快樂!

的問題,平安街那個這個超市開門已經5年,冷清清的街上是不是可以加快一下腳步,幫助建設一個更好中國城。會議結束後,市長問候華人社區並為伊利華報讀者親筆寫了新年快樂!

從富豪捐贈十億美元想到的



今年的元宵節慶祝期間,在微信里看到一個很不文明的視頻,就是華人老人在慶祝活動中搶禮物。視頻發了以後,很多人都指責這位費城的軍哥,我還是想說幾句,以下首先是費城聚眾軍哥的一段感言:請在費城的某些人,高抬貴手不要再借機詆毀我了,群眾的眼睛是雪亮的,現在已經有十幾萬人觀看我的視頻了,還有幾萬人的轉發,你不能說他們都是弱智的人,放下你的妒忌心態,多為社區僑胞做些實事,不要整天就在那里,說空話,做表面文章...軍哥也讓我想起很多年前我帶老人去參加一個亞洲節的活動,當然這也不能全怪老人,他們也不懂,他們拿了許多美國的紅紅綠綠各種顏色的避孕套,當他們回家以後,他們的子女打電話來詢問我,當時我也蒙了,我想他們的父母以為這是糖果吧。出了事情沒什麼可怕的,可怕

呼,熱烈擁抱,歡笑洋溢在他們臉上,甚至有人喜極而泣。這些人全是紐約阿爾伯特·愛因斯坦醫學院 (the Albert Einstein College of Medicine) 的學生。他們狂歡,因為他們再也不需要交昂貴的學費了。一名96歲的老人露絲·戈特曼 (Ruth Gottesman) 捐出了丈夫10億美元遺產,金額大到可以永遠免除所有人的學費。而她的丈夫露絲則是一名醫學專家和教育家,此前就是愛因斯坦醫學院的教授,還擔任該校心理教育服務主任的工作。丈夫去世後,露絲起初並不知道他到底留下了多少遺產。當律師揭示出這些巴菲特公司股票的價值超過10億美元時,露絲也感到非常驚訝。丈夫留給她的遺產也非常簡單:“用它做你認為對的任何事。” (Do whatever you think is right with it.) 在中國新年之際,感到我們國家強了,我們已經在異國他鄉可以享受自己春節的假期,雖然我們來自不同國度,背景不同,但每一個人目標都希望自己的生活比過去過得好一些,地球有一個規則:你給出去的一定會回到你自己身上,宇宙是一片空白的土地,你播種什麼就生長什麼,你創造什麼就獲得什麼,厚德載物,無德無物,在道家叫天道,在儒家叫良知,在佛家叫因果,而我們現在叫為人民服務。



文化中最重要的傳統節日春節,象徵着團圓,它是辭舊迎新的美好時刻。祝親朋朋友身體健康,平平安安。領事館黃屏總領事給大家做熱情洋溢的新年講話:中美兩國人民的友誼,尤其體育他們都是個紐帶,連接着兩國友誼,中國的大門為世界打開,近期將開更多的航班為民衆為企業服務,黃屏還表示:中國領事館將為更多的企業和想去中國投資的提供10免簽。克利夫蘭市議員 Blaine Griffin 表示,他很榮幸地歡迎他的朋友,來自紐約的中國大使兼總領事黃屏,同時也感謝中華總商會和何蘇的邀請。他再次表示,克利夫蘭歡迎所有想要在克利夫蘭發展的企業,與之建立合作關係並開展國際業務,為商業往來提供服務。我和黃屏大使和 Blaine Griffin 表示,伊利華報曾經在2013年與律師樓合作,當年去了26位市長和企業家近30人,明年伊利華報將再次與中美雙方企業合作將在5月再次去中國訪問。Blaine Griffin 當場就說他一定參加,他想去中國已經很久了,黃屏大使表示一定會寫正式邀請函,支持克利夫蘭企業和個人去中國,為開展國際業務的商業提供服務。在比賽中場克利夫蘭劇團 Family 表演精彩舞獅,美華協會 Lisa Wong 獲得 Community DIFF Maker of the Game,還有日本社團 Shojoji Japanese Dancers 表演傳統節日。當晚球賽打得精彩,克利夫蘭騎士隊最後一秒中場3分球險勝。

2024年中國新春佳節是全世界一起同慶祝,作為一個身居異國他鄉的中國人,作為一位中華文化的傳播者,我非常自豪,我們感到在異國他鄉有溫暖有溫度,過了近1個月的新年,中華

記得克利夫蘭的俄亥俄州亞洲商會,他們的慶祝中國新年是1月20號在寶龍酒家舉辦的,2月27日克利夫蘭美華協會,鄭 Family NBA 中場表演,由克利夫蘭 Asiatown Cleveland/MidTown Cleveland. Greater Cleveland Chinese Chamber. Cleveland Dragon Boat Association. OCA Greater Cleveland Asian Festival. OPWAL. Shojoji Japanese Dancers and ASIA Inc. 聯合在 NAB 球場舉辦國新年。Cleveland Chinese Chamber 邀請紐約中國



球場上的中國新年

受克利夫蘭當代中國文化協會(CCCCA)董事長湯年發先生的委託,鳳凰俱樂部在2024年的2月8號向常青公寓的老人們派送紐約總領館贈送的新年禮物!



老人新春活動豐富多彩

在城普英會 Susan 劉的協助下,“鳳凰俱樂部”的創始人之一,李鳳博士順利地向克利夫蘭常青公寓的老人們轉交了這些飽含中國總領館對海外僑胞們關懷與體貼的新年禮物。叔叔,阿姨們紛紛向紐約總領館,當代文化協會,以及鳳凰俱樂部表示感謝!活動現場各位老人們相互聊着家常,恭賀着新年,房間內一片喜氣洋洋。本次活動也得到了紐約領館代表向裕福領事,王程領事的肯定,以及當代文化協會湯年發董事長的積極支持。投稿人鳳凰俱樂部李鳳

由企城華人普英協會和常青公寓委員會共同舉辦的2024年農曆新年會員晚宴在2024年2月17日在寶龍酒樓圓滿舉行。晚宴上有65位普英會員,10

位董事,4位市政府社區事務委員,3位社區組織代表和3位商界代表參加。會員除了享用美味的晚飯,還參加了多項抽獎。獎品包括普英會送出的購物禮券, JACK 賭博亞裔部總監葉瑞峰先生送出的精美糖果和小型家電,還有合豐超市何明先生送出的金龍刺繡畫。



企城普英會希望通過這次活動,讓會員和嘉賓認識兩個董事會的成員,增加普英會與社區各界的合作,提供更多元化的服務。投稿人:企城普英會項目經理劉謙



活動,如何在去年極為成功的基礎上再辦好一次全市規模的龍年新春慶祝活動呢?在主辦者 Akron 市區辦公小組的帶領下,團隊精心策劃和周密的執行;自10月開始,團隊每兩週一次召開網絡會議討論並規劃每個細節。和往年一樣,節目的選擇和編排讓我費盡心思。自夏天開始,我就開始和各個表演團體聯繫,並且規劃選擇節目。既然2024年是龍年,那舞龍節目是必不可缺的。因為我已不再 STEM 中學教授中文,為此我多次利用放學後時間輔導 STEM 中學生進行排練,力爭演出好的水平。除了舞獅、武術和舞蹈等傳統表演節目,我在想今年能否讓美國學生表演不一樣的節目,既能讓觀眾得以驚喜,也能提高學生們的中文水平呢。首先我就挑選了《聽我說謝謝你》這首膾炙人口、旋律優美並且所有中文學生都會哼唱的歌。我選擇這首歌不僅該曲曾獲得2020年度優秀歌曲,而且它也教育孩子們要時刻擁有一顆感恩的心。我希望有更多的學生能參與演唱這首歌,除挑選了二十

心手語的肢體語言進行團隊磨合訓練,因為這是唯一一個涉及了 Akron 校園四所學校和30個學生的節目,所以現場演唱的效果很好,孩子們真摯的歌聲和肢體表演感動了台下很多觀眾,掌聲經久不息。大極也是中國傳統的極具代表意義的專業表演的服裝和扇子,讓20多位 STEM 初中課餘時間磨合、訓練,和往年一樣取得了非常好的演出效果。最後慶祝晚會又在室外煙花的絢麗表演中圓滿結束,而我又要踏上新的征途。夏天開始籌劃明年的阿克倫市農曆年慶祝活動了,希望蛇年更上一層樓! 梁晴 Akron 市 STEM 中學原中文老師



又到了中國新年慶祝活動的時候了,而今年的龍年是聯合國大會通過決議把農曆新年列為聯合國假日後的首個新年,就尤為顯得重要。眾所周知,龍是全世界最廣為人知的中國文化元素,代表着力量、智慧和吉祥。而2024年恰逢龍年和木元素結合,預示着新的一年將充滿生機與活力、發展與創新。2023年的虎年慶祝活動是 Akron 大劇院開辦百年以來最轟動的一次文化慶祝

多個 STEM 高中、Akron 預備大學高中和 STEM 初中學生,還從目前任職的小學中挑選了8位小學生加入合唱隊中。這幾個小學生沒有任何中文基礎,連“你好”都不會說。於是我把歌詞所表達的含義翻譯給他們理解,再讓音樂老師按 youtube 上的視頻輔導他們放學後練習發音,並加上愛



Akron 新年慶祝活動大獲成功

第二屆哥城僑界華人新春晚會圓滿落幕



的 Pamela 和 Rebecca 兩位學員帶來的雙人芭蕾舞《唐吉珂德》驚艷了到場來賓，小小年紀可以看出扎实的芭蕾舞基本功底；龍年傳聲筒遊戲增添了來賓的參與感。祝福聲、拜年聲充滿了整個會場，年味十足。舞之戀藝術中心的邵銳女士以她獨特的女中音將《Till We Meet Again》這首英文歌曲演繹得浪漫美好；總策劃許琳博士宏亮華麗的美聲嗓音和邵銳女士合作演唱的《I Believe》，述說式的音樂劇唱法與觀眾彷彿心連在一起，將晚會推向了又一個高潮；最後舞之戀小姑娘們的舞蹈《Marble Halls》如同天使般降臨，華麗的音樂和舞姿都令外國友人們以及全場來賓沉醉般地觀看，為當晚的演出畫上了一個完美的句號！整場演出精彩紛呈，堪稱高水準的視聽盛宴和海外華人滿滿的過年氣氛。

晚會還設置了三次抽獎環節，提供了豐富的獎品，其中大獎\$500 現金由 Pakkit 總裁余昕先生提供。中獎的嘉賓喜迎新龍年好彩頭！Golden Delight Bakery 總裁，同時也是本次活動的總策劃 Karen Voll 大姐代表組委主持抽獎，Big Lots 資深副總裁 Kevin Kuehl 親臨現場為大家抽獎，Big Lots 提供了豐富的大型獎品如沙發、床墊、旅行箱、床上用品等。Skyline International 總裁 Sharon Mao，亞洲節創始人魯永振教授，Golden Delight 的 Gary Voll，IWC Cabinetry 總裁 江敬盛，Ucolorzone Printing 總裁顏改菊，四海老板 Kathy Law，雲南米綫老板敏惠，余氏宗親的 Lisa Yee，OH 旗袍長 Hailey Wu，Laren & Spencer 的 Shirley Lee，浙江同鄉會長徐登科，高校聯合會榮譽會長范錫波，福建同鄉會理事 Ling Hunter 等參與了抽獎活動，為來賓送上了龍年的好運連連！同鄉會聯盟召集人許琳攜

同鄉會代表孫燕、何彩菊、王厚道、Kathy Law、陳歲、Jeff Liu、余雪梅，以及俄州湖北友協的向惠雲用自己家鄉的方言向賓客拜年，送上了最真摯的龍年祝福。許琳博士表示，同鄉會聯盟成立的目的是主辦或協辦哥城的大型社區活動，如「春晚」和「領事服務進社區」等，為華人服務。

這次活動的圓滿舉辦離不開眾多群體的支持與合作：十餘家贊助商的慷慨支持、籌委會成員的辛勤籌備、義工的無私奉獻，以及來自同鄉會聯盟的通力合作，讓 2024 年哥城僑界華人新春晚會精彩紛呈！特別感謝活動總策劃 Jeff Liu



先生帶領的義工們辛勤的付出，這是華人社區智慧和力量的象徵！到場僑胞友人對晚會反應熱烈，期盼再聚。Jason Liu 表示此次華僑華人春晚充分展現了哥城僑胞的友愛親情，扎根本城，民生發展，文化匯通，團結向上的精神面貌，展示了中國傳統春節文化特色的魅力，成為哥城華僑同鄉與本地友人交流互動、文化交融的合作平台。難忘今宵，無論天涯與海角，共祝願：龍年新春喜臨門，春風拂面笑顏開。紅紅火火迎新歲，鴻運當頭福滿懷。金龍騰飛慶團圓，家家戶戶樂安然。花開富貴喜盈門，祝福如意樂無邊。

特此鳴謝，本次春晚的贊助單位和個人：Nelson Kuo, Kentex Corp; Big Lots; Sharon Mao, Skyline International Corp; 余昕 & Helen Li, Pakkit 公司和深圳海光國際物流集團有限公司；Derek Zhang, X Space Karaoke;

Karen Voll, Golden Delight Bakery (Gahanna); 范勁鋒, Epoch Global; Bin Wen, Main Moon; 江敬盛, IWC Cabinetry; 廣東同鄉會; 余氏宗親會; 紐約總領館, Consulate General of the PRC in New York; 俄州湖北友協; Golden Delight Bakery (Bethel); 趙侃, 優客樂作印務(Ucolorzone Printing); Jeff Liu; 敏惠, 雲南米綫; Hailey Wu, OH 旗袍隊; Bowen & Poppie, Laren & Spencer Ltd.; 楊棗蘭; 沈饒

報導：春晚籌備委員會；總導演：Cici Guo; 背景音樂剪輯：Cici Guo; 音響、燈光：李寧; 錄像：易小兵; 攝影：陳堅; 服裝：舞之戀藝術中心提供; 化妝：Cici Guo; 佈景：徐壯、王厚道、曾曉輝、Cici、許琳、彭愛蓮、楊年紅、周瓊瓊、涂蘭英、邵銳、范錫波; 海報設計：曾曉輝; 抽獎：Karen Voll、孫燕、穆莉莉、佳子怡、王欣、Bernice Xu、Wenny Chen、Ling Hunter、歐青燕; 印刷：顏改菊; 活動註冊：Jeff Liu、郭永平; 路標停車引導：王厚道、陳歲、莊恢蓋。 2024年2月18日



辰龍新春騰瑞氣，陽光白雪兆豐年。一場展現華人文化民俗風采，加深美中民間交流，凝聚哥城華僑力量為宗旨的春節晚會於甲辰龍年 2 月 17 日在 Brookside Golf Club 圓滿成功落幕。這場活動秉承了首屆的初衷：擴大華人社會影響，加深美中兩國友誼，讓海外的華人同胞們盡情享受龍年春節的過年氛圍。

在朋友們舉杯互道龍年吉祥，萬事如意的豐盛晚宴祝福聲中，靚麗主持人周瓊瓊女士登場並宣布慶祝演出正式開始。由俄州武術學院高森教練帶領的雙獅狂舞炒熱了整個會場，鑼鼓喧天慶龍年。緊接著活動主辦方 Kentex 公司郭南雄總裁和中國駐紐約總領館向裕韜領事向到場的嘉賓致辭並送上了最誠摯的節日祝福和親切的問候。由晚會總導演 Cici Guo 藝術家精心策劃，舞之戀藝術中心等倾情表演，本次晚會高潮迭起。舞之戀藝術中心的獨家歡復古旗袍微电影《金風玉露》是當晚第一個也是最引人注目的表演之一。它如一幅絢麗的畫卷，向觀眾展示了中國旗袍文化的精髓。通過精心編排的故事情節和優雅婉約的造型，散發著東方女性古典優雅的氣質，給觀眾帶來了美倫美奐的視覺盛宴。OSU 博士生劉利剛先生演唱的經典歌曲《光陰的故事》令當晚的觀眾對這首經典歌曲意猶未盡，特別是在場的台灣來賓，倍感親切；OSU Diva 舞團的 KPOP 舞《16 Shots》9 位青春洋溢的美少女傳遞出海外留學生活的精彩；舞之戀藝術中心



致謝

- 活動主辦方 (Event Organizer) Kentex Corp. Nelson Kuo
- 活動總策劃人 (General Planners) Lin Xu, Karen Voll, Cici Guo (Director), Jeff Liu
- 活動制作方 (Event Producer) Danse de l'amour 舞之戀
- 活動協辦方 (Event co-organizer) 同鄉會聯盟 (福建, 浙江, 湖北, 北京, 廣東, 餘氏宗親, 江西) Dr. Yung-Chen Lu, Asian Festival Founder

活動贊助 (Event Sponsors)

- Nelson Kuo Kentex Corp.
- Big Lots Skyline International Corp
- Sharon Mao Pakkit 公司和深圳海光國際物流集團有限公司
- 余昕 & Helen Li X Space Karaoke
- Derek Zhang Golden Delight Bakery (Gahanna)
- Karen Voll Epoch Global
- 範勁鋒 Main Moon
- Bin Wen IWC Cabinetry
- 江敬盛
- 廣東同鄉會 Consulate General of the PRC in New York
- 余氏宗親會 優客樂作印務 (Ucolorzone Printing)
- 紐約總領館 雲南米綫
- 俄州湖北友協 OH 旗袍隊
- Golden Delight Bakery (Bethel) Laren & Spencer Ltd.
- 趙侃 (Kan Zhao) 楊棗蘭
- Jeff Liu 沈饒
- 敏惠
- Hailey Wu
- Bowen & Poppie

NOW DEALING COMMISSION FREE LUCKY 6 MINI BACCARAT

現在交易免傭金 幸運 6 迷你百家樂



THIS THRILLING GAME OFFERS NO COMMISSION! 這款激動人心的遊戲提供免傭金!

PLUS AN EXCITING LUCKY 6 SIDE WAGER

再加上令人興奮的 幸運 6 邊注



presqueisledowns.com | 1.866.ERIE.FUN | 1-90 EXIT 27, Erie, PA 16514

If you or someone you know has a gambling problem, help is available. Call 1-800-GAMBLER. Management reserves all rights.

新疆徒步 2400 里

黃新心 著
連載(二)



題記
中國內地上世紀一段青春萌動的紀錄
特定時期課題研究可參考的文學信史

(接上期)

轉天,也就是 11 月 30 日,“五湖四海勞動大軍長徵隊”在天山大廈舉行成立大會。自治區黨委書記處書記漆成德同志帶病給我們作了有關長徵的報告。漆書記從湖南出發參加二萬五千里長徵時,還剛剛纔滿十八歲。這位不折不扣的老革命,先是激情滿懷地講述了當年紅軍“爬雪山”“過草地”的艱苦卓絕,然後詳細地介紹了新疆的氣候特點,告訴我們如何躲避風雪,怎樣保護行軍的一雙腳。從腳上打起了泡怎麼辦,到路上要帶辣椒,再到怎樣正確處理與少數民族的關係等,娓娓道來,不光風趣而且特別實用。

會上通報,“五湖四海勞動大軍長徵隊”共有 8 個排 500 多人去塔里木。趕來參加大會的自治區黨委第二書記齊左同志說:“這麼多人這麼遠徒步去塔里木,在自治區還是第一次,區黨委支持你們的首創精神!”兩位領導的講話讓人热血沸腾。這麼龐大的隊伍,浩浩蕩蕩一路開過去,有這麼多地方住嗎?有這麼多東西吃嗎?誰來接待?誰來聯絡?誰來協調?其實,這些問題我們當時

想都沒想。多虧有老革命“運籌帷幄之中,決勝千里之外”,讓我們順順利利,暢通無阻。大會過後第二天,我們集中住進林業廳招待所,接受幾天的集訓。

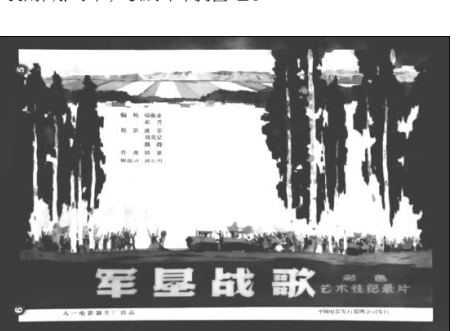


作者黃新心個照

自治區黨委研究決定,發給我們每人一雙解放鞋和一只乾糧袋,借給每人一件棉猴(自帶帽子的棉大衣),一套藍色棉衣棉褲,同時還可以借棉膠鞋、棉帽、棉襪、手套、水壺,將來回學校再另作處理。

晚上開會,通告了有關事項。主要有:長徵隊沿公路分批走,每批 50 人。途中安排了八個大接待站,七十幾個小接待點。每天由接待點負責住宿和供給糧食,伙食標準由自治區黨委補足至每人每天一斤半糧、六毛錢。並且已通知了汽車運輸局,沿途如果有意外可以隨時攔截汽車,司機不得拒絕。

會上會下的交談中得知,我們沿途要去的地方大都屬於兵團農二師駐紮範圍。農二師分布在號稱“華夏第一州”的新疆巴音郭楞蒙古自治州,先後開發出焉耆、庫爾勒、塔里木、且若四大墾區,轄 17 個農牧團場。我們此行的終點在塔里木墾區,是軍墾將士揮師南下在亙古荒原上開闢出的棉花高產區。



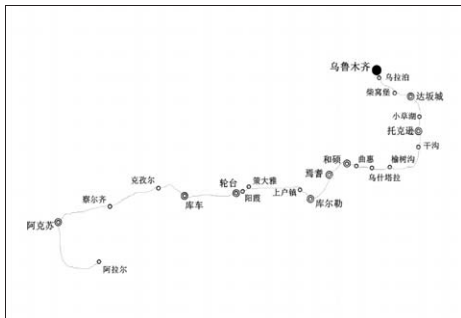
紀錄影片《軍墾戰歌》海報

會上會下的交談中得知,我們沿途要去的地方大都屬於兵團農二師駐紮範圍。農二師分布在號稱“華夏第一州”的新疆巴音郭楞蒙古自治州,先後開發出焉耆、庫爾勒、塔里木、且若四大墾區,轄 17 個農牧團場。我們此行的終點在塔里木墾區,是軍墾將士揮師南下在亙古荒原上開闢出的棉花高產區。

會後放映了電影《軍墾戰歌》,還加映了《前進中的新疆》等短片。我們再一次看得熱血沸騰,幻想着到時候再找農二師的某個農牧團場留下來。想着想着,心境又回到了幾個月前的岳麓山上。紀錄影片《軍墾戰歌》海報情況發生可以隨時攔截汽車,司機不得拒絕。

進中的新疆》等短片。我們再一次看得熱血沸騰,幻想着到時候再找農二師的某個農牧團場留下來。想着想着,心境又回到了幾個月前的岳麓山上。

第四章 山南水北林二排



集訓中有一天進行了體檢。我一切正常,其中血壓 120/76。我印象中,因為家庭生活拮据,營養不良,初中畢業時血壓只有 80/40,高中畢業體檢時血壓低於正常值,而且個子不高,體重只有 90 斤,不能報考體育專業。

沒多久,彭龍正也體檢完畢出來了,說沒什麼問題。正高興着,忽然聽到唐建國在里面起高腔了。我倆一怔,趕緊往里奔。發現唐建國正臉紅脖子粗地在跟醫生爭辯什麼。原來,醫生檢查出唐建國是平腳板,說平足人不適合長途步行,不同意簽字通過。唐建國說,平時走路沒什麼影響。這又不是去當兵,沒必要搞得這麼嚴格吧?醫生說,路上要走這麼長時間,很可能會發病。到時候出狀況了,不更麻煩?唐建國又說,我自己多注意一下就行了,每晚用熱水洗腳,再用傳統中醫手法按摩足底,應該不會出問題。醫生有些意外地看着唐建國,半晌沒吱聲。彭龍正和我連忙告訴醫生,唐建國的老爸是我們長沙的名老中醫,平時他在老爸跟前也學了一點醫學知識。醫生略加思索,終於點頭同意了。我們三個相視一笑,不約而同地說了聲謝謝。

次日,可以赴塔里木的名單公佈了。我們三人都分在林業廳二排,簡稱“林二排”。下設三個班,我和彭龍正在第一班,唐建國在第二班。第三班全部是女生。接着便選出武漢一治工讀學校的王祖澤擔任排長。他高個子,看上去很老成。會上,排里的隊員逐個自報家門,相互初步認識了一下。天南海北,全國各地的都有。北至哈爾濱,南至南寧,東到上海,西到蘭州,還有北京、大連、南京、杭州、武漢、西安等。

論年齡,北京師範學院數學系 22 歲的男生劉玉峰最大,我們叫他“大劉”;最小的是年僅 14 歲的甘肅武山中學女生謝惠。北京人數最多,除大劉外,其餘 8 名全是女生,其中有 4 名來自 101 中學,陳蘭、陳蘇是姐妹倆。



西安胡立武

跟我們來時經歷差不多的西安交大附中初三畢業生李育成和胡立武。那天他倆原本是準備去北京的,可是到西安火車站一看,只見北上、南下、東去的火車上都擠滿了人,根本上不去,只好上了開往蘭州的列車。誰知到蘭州下車後,聽到廣播里正在播送中央關於停止串聯的文件,一下愣住了。當時車站里面停靠着的一列開往烏魯木齊的火車,上還是不上?兩人腦瓜子里都在高速運轉。就在上半年,學校請新疆建設兵團的優秀戰士來作過報告,老師又領着參觀了“西北五省農業展覽會”,新疆的美好給他們留下了十分良好而深刻的印象。而他倆的爸爸,當時都在西安交大任教。想到自己將來很可能升學無望,與其坐以待斃,不如自找出路。兩人一合計,立馬就從列車窗口爬進車廂,唧唧唧唧好幾天來到了烏魯木齊。



西安李育成

聽完他倆的講述,我們三人不禁相視一笑,真是“殊途同歸”呀!後來聽說杭州女中的宋光屏和袁真理兩人,也是看了影片《軍墾戰歌》心潮澎湃,從杭州先到重慶,然後輾轉來到烏魯木齊的。晚上舉行了宣誓大會。每個排都表示了決心,有的排還成立了團支部。齊左書記再次趕來出席會議。他說了幾句很精彩的話,博得了大家熱烈的掌聲:“同學們自願去塔里木參加勞動,有長期的,也有一個時期的。你們畢業後自願到新疆來,自治區黨委非常歡迎你們。這一路將要走過的地方,有的荒無人煙,都要在你們這一代人手里開發出來,發展起來。我們相信,通過長徵,你們將會在德

育、智育、體育等方面都得到發展。”



杭州宋光屏、袁真理

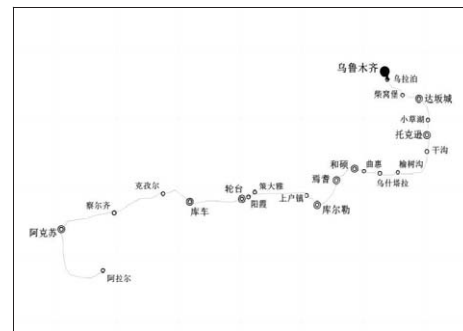
新生活即將開始了,林二排的隊員們當夜都興奮得久久難以入眠。對初來乍到的內地學生而言,新疆是一個遙遠而又神秘的地方。在烏魯木齊這些天,我們聽到了一種民間廣為流傳的順口溜“新疆十八怪”,大意是形容一些鮮為人知的新疆特色和民族風情,像“男人愛把花帽戴”“吃飯手抓不用筷”“大盤雞里拌皮帶”。但是其中好些卻不知道是什麼意思,比如“鞭子底下談戀愛”“泥巴送禮人人愛”“結婚宴席無酒菜”。不過,這 2400 里走過去,估計我們都會逐一領略,找到解釋。



上海費彬彬、北京魏相民、大連李麗娟、北京張鐵軍

其實,我們最想知道卻又不能確切預知的是:心向往之慕名而來的新疆生產兵團,究竟會不會接納我們?

第五章 雪里行軍情更迫



12 月 7 日,農曆的大雪節氣。11 時整,我們“林二排”長征隊正式出發了。林業廳的同志熱情地來道歡送我們。

一面“五湖四海勞動大軍長征隊”的紅旗在前面引路。隊伍很整齊:一色的黃軍帽,一色的深藍棉衣褲,一色的紅手套。背上背着一色的藍棉猴大衣摺疊的被包和一個鼓鼓囊囊的白色乾糧袋。

一路上,大道兩旁的群眾都投來讚許的目光。有的還沖着我們大聲喊:“下定決心,不怕犧牲,排除萬難,去爭取勝利。”

隊伍先是開進了烈士陵園。我們在烈士墓前默哀一分鐘,背誦毛主席語錄,又繼續前進。途中與“新疆革命洪流長征隊”並行了一段路程,他們是啓程去北京的。

下午四點到達烏拉泊。這里距烏魯木齊市區南郊約 20 里。當時我們並不知道,附近有一座烏拉泊古城,是烏魯木齊市已發現的一座年代最早和保存最完好的古城池,距今至少已達千年左右。烏拉泊古城和沿線的烽火台一起,構成了一系列完整的古代軍事國防體系。如今回想起來,未能一睹古城風貌,真是一個莫大的遺憾。

見天色還早,同學們幹勁十足堅持要繼續走。一路上雪花飄飄,大家念毛主席語錄,唱革命歌曲,說說笑笑,精神一直很飽滿。結果直到晚上六點多鐘才走到預定目標——衛東道班。

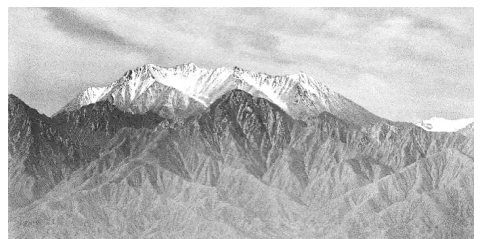
後來我們才明白,沿途負責接待我們的小接待點主要是公路道班。他們的日常工作任務是養護公路,有兩大項:一是清掃路面,再就是進行小規模維修,包括填坑、換被車撞爛的界石、標誌等等。

那個年代通訊系統落後,衛東道班事先並不知道我們何時會到那兒。見我們過去後,道班員連忙趕做了菜粥。看上去大約就是用大米,加上切成塊、片、丁的胡蘿蔔、土豆、油白菜等,攪拌到一塊煮成的,有點像我們湖南人做的“燙飯”。初次嘗試,味道還挺不錯的。大家吃飽喝足之後,排長王祖澤,擔任衛生員的北京女生紅永革,又一塊招呼着同學們燙腳、松肩什么的。“長征”第一夜,大家都美美地睡了一個好覺。



唐山寧順

第二天早晨起床後,操着一口武漢話的排長大聲嚷嚷道:“我的孩子呢?”司務長寧順,用高調門的唐山話驚訝地問:“你多大了?咋就有孩子呢?”排長抬起腳,用手指了指。寧順咋咋一笑:“這叫鞋子!”全屋子的人都跟着笑起來。



雪山

吃過早飯我們就啓程了。一輪紅日從東方冉冉升起,照着白皚皚的雪地。整個大地似乎被一層銀紗裹住,又似乎被一層薄霧籠罩着。陽光雪色交相輝映,耀眼奪目。偶爾出現的散落民居,屋頂像是戴上了一頂頂雪白雪白的帽子,而遠處巍然屹立的雪山則雄偉壯觀,分外妖嬈。在江南長大的戰友們可謂大開眼界,興奮異常。

行軍過程中,大家相互之間很快就熟悉了,自然而然地起了一些綽號。有“以貌取人”的,如彭龍正嘴唇上有一小撮鬍子被叫成“小日本”,哈爾濱 55 中劉紈玉鼻樑上破了點皮貼了一小塊膠布,被戲稱為“爛鼻子”。有借用姓名諧音的,如小狐狸(胡立武)、胃舒平(魏相民,小軍師女生)、鐵片兒(張鐵軍,北京 101 中學女生)。有用地域名替代的,如小武漢(武漢小個子男生方有思)、小廣西(廣西南寧學生李國寧)、小湖南(我本人)、李大連(大連 15 中學女生李麗娟)。此外,還有小女生謝惠因活潑好動被昵稱“小兔子”,唐建國因途中給大家把脈看病被尊稱為“老中醫”等,不一而足。這些綽號,拉近了相互間的距離,也增添了情趣,並且很快就叫順了嘴,至今仍被我們提及。

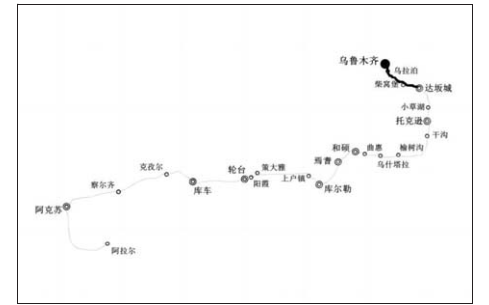
當天一路比較順利,下午五點就到了林場。這里少數民族很多,有維吾爾族、哈薩克族、蒙古族、回族、烏孜別克族等。之前就聽說哈薩克族是最懂得團結友愛的民族,非常好客,不論認識不認識,只要來到甌房,都熱情招待。沒想到我跟寧順、胡立武一道,當夜恰好住到了一個名叫阿哈列克的哈薩克族青年家裏。他很熱情,教我們講維吾爾族語言的“你好”“謝謝”“洗臉”“洗腳”等。我把在烏魯木齊買的毛主席著作“老三篇”送給了他。晚上,他招待我們喝了早已聞名的新疆奶茶。

熱乎乎的新疆奶茶很好喝,只是覺得入口有點咸。



新疆奶茶

第六章 夜闖風口達坂城



在林場休整一天之後,我們次日一清早就出發了。聽說今天的地點是達坂城,同學們格外興奮。大家都熟知王洛賓的《達坂城的姑娘》,而且隨口就能依照歌曲優美的旋律哼唱出樸實而詼諧的歌詞:“達坂城的石路硬又平啊,西瓜呀大又甜,那兒來的姑娘辮子長啊,兩個眼睛真漂亮。你要想嫁人不要嫁別人啊,一定要嫁給我。帶着你的嫁妝,領着你的妹妹,趕着那馬車來。”

大家的心情明顯是一致的。進疆以來,一路上見過的新疆姑娘漂亮的居多。尤其是維吾爾族、哈薩克族的小姑娘,高鼻梁、大眼睛,個個能歌善舞,活潑大方。你送給她一枚小像章,她立馬就給你來一段激情奔放的旋轉舞蹈,其間還變幻着“動脖子”“彈指頭”“翻手腕”,讓你覺得眼花繚亂又盎然有趣。達坂城的姑娘會是什麼樣子呢?真是讓人期待啊!



達坂城 (未完接下期)

海老 KK 2024 年二月詩作 (2)

《五言·讀韓非亡徵篇》

國亡何所因，韓非言者諄。
愚剛必不和，庸復自隳淪。
內杰蔑不事，外舉趨兇囂。
虐民而黨私，苛隋與暴秦。

注：
隳~讀hui。毀壞、崩塌。
囂~讀yin。愚蠢、頑固。
苛隋暴秦~隋朝和秦朝政權。這兩個政權都以統治者殘暴昏逆、使民倒懸，而政權頃刻瓦解。
2024年2月12日于維羅納自寓

附：《韓非子·亡徵》~四十七條亡國(政權)之徵兆

凡人主之國小而家大，權輕而臣重者，可亡也。
簡法禁而務謀慮，荒封內而恃交援者，可亡也。
群臣為學，門子好辯，商賈外積，小民右仗者，可亡也。
好宮室台榭陂池，事車服器玩，好罷露百姓，煎靡貨財者，可亡也。
用時日，事鬼神，信卜筮，而好祭祀者，可亡也。
聽以爵不待參驗，用一人為門戶者，可亡也。
官職可以重求，爵祿可以貨得者，可亡也。
緩心而無成，柔茹而寡斷，好惡無決而無所定立者，可亡也。
饕餮而無厭，近利而好得者，可亡也。
喜淫辭而不周于法，好辯說而不求其用，濫于文麗而不顧其功者，可亡也。
淺薄而易見，漏泄而無藏，不能周密而通群臣之語者，可亡也。
很剛而不和，復諫而好勝，不顧社稷而輕為自信者，可亡也。
恃交援而簡近鄰，怙強大之救而侮所迫之國者，可亡也。
羈旅僑士，重幣在外，上問謀計，下與民事者，可亡也。
民信其相，下不能其上，主愛信之而弗能廢者，可亡也。
境內之杰不事，而求封外之士，不以功伐課試，而好以名問舉錫，羈旅起貴以陵故常者，可亡也。
輕其適正，庶子稱衡，太子未定而主即世者，可亡也。
大心而無悔，國亂而自多，不料境內之資而易其鄰敵者，可亡也。
國小而不處卑，力少而不畏強，無禮而侮大鄰，貪復而拙交者，可亡也。
太子已置，而娶于強敵以為後妻，則太子危，如是則群臣易慮，群臣易慮者，可亡也。
怯懦而弱守，蚤見而心柔懦，知有謂可，斷而弗敢行者，可亡也。
出君在外而國更置，質太子未反而君易子，如是則國攜，國攜者，可亡也。
挫辱大臣而狎其身，刑戮小民而逆其使，懷怒思耻而專習則賊生；賊生者，可亡也。
大臣兩重，父兄衆強，內黨外援以爭事勢者，可亡也。
婢妾之言聽，愛玩之智用，外內悲惋而數行不法者，可亡也。
簡侮大臣，無禮父兄，勞苦百姓，殺戮不辜者，可亡也。
好以智矯法，時以行雜公，法禁變易，號令數下者，可亡也。
無地固，城郭惡，無畜積，財物寡，無守戰之備而輕攻伐者，可亡也。
種類不壽，主數即世，嬰兒為君，大臣專制，樹羈旅以為黨，數割地以待交者，可亡也。
太子尊顯，徒屬衆強，多大國之交，而威勢蚤具者，可亡也。
變端而心急，輕疾而易動發，心愼忿而不嘗前後者，可亡也。
主多怒而好用兵，簡本教而輕戰攻者，可亡也。
貴臣相妒，大臣隆盛，外借敵國，內困百姓，以攻怨仇，而人主弗誅者，可亡也。
君不肖而側室賢，太子輕而庶子仇，官吏弱而人民桀，如此則國蹶；國蹶者，可亡也。
藏怨而弗發，懸罪而弗誅，使群臣陰憎而愈憂懼，而久未可知者，可亡也。
出軍命將太重，邊地任守太尊，專制擅命，徑為而無所請者，可亡也。
後妻淫亂，主母畜穢，外內混通，男女無別，是謂兩主；兩主者，可亡也。

後妻賤而婢妾貴，太子卑而庶子尊，相室輕而典謁重，如此則內外乖；內外乖者，可亡也。
大臣甚貴，偏黨衆強，壅塞主斷而重擅國者，可亡也。
私門之官用，馬府之世紕，鄉曲之善舉，官職之勞廢，貴私行而賤公功者，可亡也。
公家虛而大臣實，正戶貧而寄寓富，耕戰之士困，末作之民利者，可亡也。
見大利而不趨，聞禍端而不備，淺薄于爭守之事，而務以仁義自飾者，可亡也。
不為人主之孝，而慕匹夫之孝，不顧社稷之利，而聽主母之令，女子用國，刑余用事者，可亡也。
辭辯而不法，心智而無術，主多能而不以法度從事者，可亡也。
親臣進而故人退，不肖用事而賢良伏，無功貴而勞苦賤，如是則下怨；下怨者，可亡也。
父兄大臣祿秩過功，章服侵等，宮室供養大侈，而人主弗禁，則臣心無窮；臣心無窮者，可亡也。
公婿公孫與民同門，暴傲其鄰者，可亡也。
亡徵者，非曰必亡，言其可亡也。夫兩堯不能相王，兩桀不能相亡；亡、王之機，必其治亂、其強弱相踰者也。
木之折也必通蠹，牆之壞也必通隙。然木雖蠹，無疾風不折；牆雖隙，無大雨不壞。
萬乘之主，有能服術行法以為亡徵之君風雨者，其兼天下不難矣！

《玉蝴蝶·佳節嘆》

甲辰正月初四，日間麗日當空，近暮突雲佈風變，斷雨滂至。
瞬間雲起風變，斷雨瀟瀟，侵沒冬陽。
暮景殘光，激使吾情滄涼。嘆脾肉、馮唐易老，吁意氣，東門犬黃，戀空桑。天居何處？寒水茫茫。

思量，嘉朋朋友，中誠世義，幾度交觴。
洋闊海遠，而今何時聚舊鄉？乃佈鴿，窮無所歸，悲憤里，不識歸航。笙歌聲里，嚙下嗟傷。

注：
斷雨~間歇的雨。
馮唐易老~感嘆生不逢時、年歲老邁。
東門犬黃~遭禍遭難，抽身已晚。
戀空桑~即“三宿戀”佛教語。《後漢書·襄楷傳》：“浮屠不三宿桑下，不欲久生恩愛，精之至也。”李賢注：“言浮屠之人寄桑下者，不經三宿便即移去，示無愛戀之心也。”後以“三宿戀”指以對世俗的愛戀之心。
佈鴿~佛教傳說：鴿為鷹所逐，飛至佛旁。佛以身影遮鴿，鴿乃不怖。”見《盤經·卷二八》、《大智度·卷十一》
後詩文中常以“佈鴿”為窮無所歸的典故。
2024年2月13日于維羅納自寓

《醜奴兒·聚餐》

匹茲堡華文詩詞比賽評委，今聚于“冬宮”美酒佳肴，暢聚盡歡。
幾個人聚過個年，吃也香甜，喝也頻添，三個夫男對三娟。
美味佳肴擺桌前，她也列筵，他也烹鮮，一桌詩酒成一緣。
2024年2月14日(情人節)于維羅納自寓

《七言·走線》

新聞，僅昨日美國加州聖地亞哥邊境巡邏隊逮捕 269 名非法越境中國公民。今年(24 年)以來該巡邏隊已遇到超過 2 萬名非法越境的中國公民。整個 2021 年只遇到 450 名非法越境的中國公民。

萬里一線坎坷路，千曲百折爭遐鶩。
密林氣瘴肆絕險，僻徑魑魅逞兇囂。
明知九死偏僥倖，敢以喪命拼窮富。
倘有安居樂業機，誰願離鄉背井誤。
注：
遐鶩~向遠方。
兇囂~狠毒為害。
2024年2月15日于維羅納自寓

《七言·賀年》

農曆新年，收到許多來自大洋兩岸的祝福...

《五言·春雪》

昨夜始雨，轉雪，雪量中大，今晨遍地皆白。
春雪潛入夜，晨來一大白。
今春無春立，去歲有歲脈。
風雪按時至，冷暖依序來。
天道不誤人，酬勤增以百。
2024年2月17日于維羅納自寓

《感皇恩·一個小園兒》

朱敦儒〔宋代〕
一個小園兒，二三個盤。
花竹隨宜旋裝綴。
便有家風味。
等閑池上飲，林間醉。
都為自家，胸中無事。
風景爭來趁遊戲。
稱心如意，剩活人間幾歲。
洞天誰道在，塵寰外。

《感皇恩·無題》

摯友家晚宴罷，回家，小鸚鵡又下了一只蛋。
一個小院兒，二三個盤。
種點菜蔬豆角兒。
竹籬木欄，有點農家俗觀。
正月初十晚，望舒殘。
晚宴乍罷，心有餘歡。
趁興細看鸚鵡欄。
碎草窩里，又添一只小卵。
裏緊保暖圍，氣仍寒。
注：
望舒~月亮的別稱。
2024年2月18日于維羅納自寓

《七言·春早》

寒暖交替見眼花，
黃昏今又滿天霞。
冰雪尚嫌春色早，
不肯化水潤草芽。
2924年2月19日于維羅納街上

《七言·雜鳥》

無事本該一身輕，
江畔時時獨自行。
誰道心里有所念，
逃聞家中雜鳥鳴。
注：
逃聞~遠處聽到。
2024年2月20日于維羅納阿拉根尼河畔

《蝶戀花·悟》

冬去春來朝復暮，
懶意疏情，總把光陰誤。
百年坎坷人生路，
東南西北知何處？
注：
2024年2月23日于維羅納自寓

爭名逐利應有度，窮酸富臭，都從凡人孺。
一壺濁酒醉微悟，河庭相伴鷗與鷺。
注：
孺~小孩子、幼兒。
河庭~相傳河伯的居所。
鷗與鷺~水禽，象徵隱居。
2024年2月20日于維羅納阿拉根尼河畔

酒店婚慶機構嘗試增加中華文化元素

早上太陽從彩雲里升起，映得東半邊紅霞滿天。農諺雲：朝霞不出門。果然中午時分天空下起了瀝瀝細雨，阿拉根尼河上騰起一片濃霧，雨夾着霧把整個地區籠罩在迷朦之中。
下班的車隊從城里涌出，造成擁堵。我們的車反向城里駛去，暢通無阻。
到喜來登大酒店，參加酒店舉辦將在酒店舉辦婚禮客戶的招待會。而酒店首次嘗試在婚慶典禮中加入中華傳統習俗的婚禮喜慶元素。
用大紅紙寫上雙喜的“囍”、“愛”、“緣”等字樣，掛起來。準備好百餘條長短條幅和筆墨紙硯。
六時啓動，二百多賓客一擁而入。不出所料，把英文名拼寫成中文名最受歡迎。一些成雙成對的情侶，要求把兩人的中文名字寫在一張紙上，見證愛情！
兩小時之內，準備條幅全部用完。
又在意料之中的是，招待會結束後，在現場服務的酒店員工，包括總經理在內，也都為自己和家人索取“中文名”，又寫了一大通。
匹茲堡凡有較多華人的公司，也都會舉辦農曆新年的慶祝活動，在活動上，中華文化喜慶元素受歡迎的程度非常熱烈。
從今天大酒店嘗試在西式婚慶中加入中華傳統喜慶元素是成功的，酒店辦理婚慶的相關人士告訴我，已經有很多人諮詢這件事。
把東西婚慶文化融合，是傳播中華文化的一個方面。開放的世界永遠會走向你中有我我中有你，而相互融合的一定是人們喜聞樂見的方面。

還是這句話：文化的傳播交流，首先是情感的交流，不需要大聲喧嘩，不需要講大道理，不需要宏大敘事，不需要比誰古老(好壞跟古不古老有關係嗎?)，不需要處處自詡(別詡不更好嗎?)。只要把好的東西、人們喜歡的東西拿出來，自然而然、潛移默化，在無形中交流交融就好。
當然一定硬要把人們不喜歡的東西拿出來，其結果一定是適得其反的。
婚慶自來喜，東西同一理。平安吉祥兆，朝霞祥丹綺。
注：
丹綺~紅色有花紋的絲織品。
2024年2月22日于匹茲堡喜來登大酒店

《五言·元宵節》

霧江不見舟，小城暮雨稠。
匡山聽泉飛，疏林聞鶯鳩。
迫催殘雪化，強喚寒梅抽。
孟春應知時，今夜月滿洲。
注：
鶯鳩~又稱雨鳩、喚雨鳩。天雨時其鳴甚急。
孟春~又稱上春，指農曆正月。
2024年2月23日于維羅納自寓

《古蟾宮·元宵》

十五月，晴也中天，陰也中天，正月更妍。
十五月，明也正圓，晦也正圓，兩個半弦。
有道是人長久千里嬋娟，
怎經得駕靈鯤萬頃滄淵。
詩也滿箋，酒也滿盞，
涼冷了元宵，醉倒了白顛。

注：
古蟾宮~《蟾宮曲》曲牌名。又稱《天香引》、《秋風第一枝》、《步蟾宮》等。是昆曲里一支用途極廣的北曲曲牌，又是京、昆兩界演員，尤其是武戲演員最熟悉的曲牌。
靈鯤~《莊子·逍遙游》：“北冥有魚，其名曰鯤，鯢之大，不知幾千里也。”
滄淵~又廣闊，又深沓的水。
白顛~白髮老頑童。有“黃童白顛”之說。
2024年2月24日(甲辰元宵節)于維羅納自寓

蘑菇屯的元宵節

蘑菇屯，我喜歡把西維吉尼亞的“摩根敦”(Morgantown of West Virginia)叫成“蘑菇屯”，沒別的意思，親切！
今天作為特邀嘉賓，參加了“蘑菇屯”華人協會舉辦的“春節元宵晚會”，給我了一個上台祝賀的機會。我說的最重點點兩句話：一，匹茲堡蘑菇屯地跨兩州，親如一家；二，進一步搞好合作傳承傳播中華文化。
是的，匹茲堡華人社區，與蘑菇屯華人社區合作舉辦文化活動由來已久。這些年，兩地緊密合作，共同提陞了文化活動的水平，有目共睹。
從今晚蘑菇屯整個晚會的準備工作，一直到按部就班地進行，就非常成功！包括抽獎環節一共 14 個節目，都按程序一一精彩演繹。除了“匹茲堡燕來舞蹈學院”提供的節目，蘑菇屯華人協會組織的節目，個個精彩，節目水平比以前有了很大的提高。
更可喜的是，整個晚會，從來賓到演員，到具體節目，非華裔的參與比例很高，這足見得，蘑菇屯華人協會在傳播中華文化以及與不同文化結合方面做得非常好！
這從蘑菇屯市長對晚會的祝賀，以及對慶祝農曆新年這一個華人文化盛事，所表達極大的贊賞可知。獲悉市長打算今後把華人慶祝農曆新年的活動，擴大為全市性的活動！
個人一直主張傳播首先是感情交流，並以表現中華文化最優秀、最人性化的方面，在自然而然、潛移默化中產生影響，而不只是顧華人自己欣賞。同時也要吸引其他優秀文化參與進來，這樣才能達到文化融合和共同提高的效果。在今晚的節目中我們似乎找到了答案。

今天的活動獲得中華人民共和國駐美國大使館的支持。大使館派兩名官員從首都華盛頓驅車前來祝賀，並在演出前致辭，表達對海外僑胞的關懷。今年是中美建交 45 周年，大使館官員在演講中也展望了中美關係向健康發展。
是的，中美關係絕對是海外華人尤其是在美華人最關心的國際關係，在美華人都祈求一個友好、穩定健康發展的中美關係。
晚會在意猶未盡中結束，蘑菇屯的夜晚多么美好！依然圓滾的月亮正升入夜空，寓意着吉祥、和諧、快樂！但願人長久，千里共嬋娟！

《七言·蘑菇屯》

蘑菇屯人鬧元宵，
華洋鼓戲聲囂囂。
繽紛歌舞獲衆彩，
男呈瀟灑女呈嬌。
注：
蘑菇屯~我喜歡把西維吉尼亞的“摩根敦”(Morgantown of West Virginia)叫成“蘑菇屯”，沒別的意思，親切！
2024年2月25日于維羅納自寓



匹茲堡華人老朽 海老 KK

報稅季指南:國稅局增強了2024年報稅季的“我的退稅在哪里?”工具

IR-2024-53, 2024年2月28日
華府 — 美國國稅局今天宣佈,最近對“我的退稅在哪里?”工具進行了改進。IRS.gov上的工具為納稅人提供了更多信息,該工具仍然是檢查退稅狀態的最佳方式。

《減少通貨膨脹法案》立法為這些和其他國稅局技術進步和陸級提供了關鍵資金,工具的陸級會減少打給國稅局的電話。

“我的退稅在??哪里?”工具為納稅人提供三項關鍵信息:國稅局確認收到聯邦稅表、批准退稅以及批准退稅的簽發日期。該工具還提供2023年、2022年和2021年納稅年度的申報表信息。

“我的退稅在??哪里?”增強功能

在2024年報稅季,納稅人將受益於重要更新,這些更新減少了納稅人致電國稅局的需要,其中包括:

- * 以簡單語言提供詳細退稅狀態的消息。
- * 通過移動設備和IRS2Go(英文)應用程序無縫訪問。
- * 提供國稅局是否需要其它信息的通知。

如何使用“我的退稅在??哪里?”

納稅人要使用“我的退稅在哪里?”,必須

輸入其社會安全號或個人納稅人識別號、報稅狀態以及所檢查年份的原始稅表中預期退稅的確切總金額。

國稅局確認收到稅表後,退稅狀態信息通常可在以下時間獲取:

- * 收到納稅人電子提交的2023年稅表後24小時。
- * 收到電子提交的2022年或2021年稅表後三到四天。
- * 郵寄紙質申報表四個星期後。

納稅人應注意,國稅局每天更新一次該工具,通常是隔夜,因此無需更頻繁地檢查。國稅局提醒納稅人,獲得退稅的最快方式是通過電子方式報稅並使用經轉賬直接存款。

發放退稅

許多不同的因素可能會影響退稅的時間:

- * 稅表有錯誤、需要額外審核或不完整。
- * 申報表需要更正低收入家庭稅收優惠或額外子女稅收優惠(英文)。
- * 由於處理時間存在波動,國稅局發放退稅與銀行將退稅記入賬戶之間的時間可能會有所不同。

國稅局如果需要更多信息來處理稅表,將

通過郵件聯繫納稅人。國稅局電話和上門代表只能在以下情況下調查退稅狀態:

- * 自以電子方式提交申報表以來已經過去了21天或更長時間。
- * 自寄出稅表後已過去六周或更長時間。
- * “我的退稅在??哪里?”告知納稅人聯繫國稅局。

如果納稅人的退稅額未達到預期,則可能是由於國稅局的更改所致。這些變化可能包括對子女稅收優惠或低收入家庭稅收優惠的更正,或抵消全部或部分退稅金額以支付逾期稅款或債務。有關退稅減少(英文)的更多信息,請訪問IRS.gov。

報稅季提醒

納稅人應將IRS.gov作為獲取提交稅表信息的第一站。其中包含有關選擇稅務專業人士、國稅局免Free File、稅務問題解答(英文)以及提交稅表的提示信息。

納稅人如果以電子方式報稅並選擇經轉賬

直接存款,通常會在21天內獲得退稅。沒有銀行賬戶的納稅人可以瞭解如何在FDIC承保的銀行(英文)或國家信用社定位工具(英文)開設銀行賬戶。

“我的退稅在??哪里?”中不提供修改後的稅表的退稅信息。請使用“我的修改後的報稅表在哪里?”獲取修改後的申報表的狀態。

大多數納稅人提交稅表、繳納任何到期稅款或請求延期提交的截止日期是4月15日星期一。

本新聞稿是“報稅季指南”系列的一部分,該指南旨在幫助納稅人提交準確的稅表。更多幫助請參閱第17號出版物《您的聯邦所得稅(針對個人)》(英文)。

更多資源:

- * 關於“我的退稅在??哪里?”(英文)
- * 報稅季節退稅常見問題解答
- * 經轉賬直接存款



新聞發布

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

「你看起來不像華人!」霸凌如何影響一個學生的身份認同

By Jeannine Chiang Feb 20, 2024

我過去剛轉學到一所以白人為主的新初中時,一名同班同學強忍著笑,用手肘碰了碰她身旁的朋友對我說:「你是韓國人,對吧?我的意思是,你看起來不太像華人。順帶一提,這可是恭維。」

我過去剛轉學到一所以白人為主的新初中時,一名同班同學強忍著笑,用手肘碰了碰她身旁的朋友對我說:「你是韓國人,對吧?我的意思是,你看起來不太像華人。順帶一提,這可是恭維。」

我很快就意識到,要融入這裡並不容易。我記得很清楚,我周圍的孩子們用鋒利的斜眼,轉過頭看著祖母送給我求好運的玉墜子。

當時是學校因疫情關閉、重開沒多久的時候,像「功夫」之類的詞語仍在學校的走道上此起彼落。我感覺,即使在亞裔人口佔很大比例的灣區,身為華人,或即使只是看起來像華人,身上彷彿都背了一個靶子。

我在舊金山以南一個大部分人口都是亞裔的郊區小城市密爾布瑞(Millbrae)長大,從未覺得格格不入,儘管有幾次,一位同學堅持這裡是美國,我應該說英語,但這種情況很少發生。

一直到我和家人搬到較南的地區,我轉學進入一所以白人為主的新初中後,我才第一次明白,要融入我的新同學,我必須「美國化」我的身份。

這項挑戰從自助餐廳開始。我會聽到同學們評論我的便當,菜色通常是家裡包的水餃和炒麵。每天的午餐儀式不斷提醒我,我是與眾不同的,就像一個戴著特殊文化徽章的局外人。

我變得不自在,於是要求媽媽為我準備花生醬果醬三明治當午餐,水果口味的含糖零食最終變成我的日常食物。

不斷調整我的身份認同,是我努力融入和試著被接受的表现。我意識到,我試圖掩蓋我的文化看起來「非常與人不同」的部分,我的母語變成了不能公開的密碼,只能低聲說,以防被同學進一步疏遠。

我隱藏了我的出身,因為擔心它鮮豔的色調使我與周圍柔和的色調形成強烈對比。其實,這麼做的不只我一個人。去年一項研究發現,美國有五分之一的亞裔試圖隱藏自己部分背景來融入他人。

對我來說,這種掙扎變成了一場默默進行的心理戰。我和大部分青少年一樣,一方面希望融入大家,一方面也試著保有自己的文化根源。

我的母親出生於中國杭州,後來移民到加州讀大學。雖然我和哥哥出生在舊金山,但我們在家大部分時間都說普通話。隨著年紀的增長,我開始瞭解媽媽為了來美國放棄了什麼:她的

朋友、她的家人、她的文化。但現在,我在學校試著對周圍的學生隱藏這個文化。

我感到羞愧,但我仍試著融入。我覺得自己是一隻變色龍,總是不斷改變自己來迎合周圍每個人對我的期望,無論是在家裡還是在學校。

我現在已經是高中生,當我和這裡來自中國的朋友聊天時,他們分享了類似的故事,關於他們如何因為自己的背景,或是藏不住的口音,被其他學生針對。

他們不但無法介紹其豐富的文化和經驗給其他學生,反而因為他們的文化和經驗成為被針對的目標。

美國校園霸凌現象愈來愈嚴重,20%的K到12年級學生表示,他們至少被霸凌過一次,身份認同往往是遭到霸凌的原因,包括國籍、族裔和性別。

在灣區這樣的多元社區中,學校有必要鼓勵大家瞭解和欣賞不同的文化,創造出一個每個人都感到被接受、被重視的環境,無論他們的口音或文化背景為何。

我的經驗提醒我,對抗種族主義還有很多工作要做,它需要大家共同努力才有辦法消弭偏見、勇敢面對先入為主的觀念,從而創造出一種讓每個人都能充分表現出真實自我的氛圍。

它也教會我,要把自己與不同之處視為獨特的優點,而不是缺點。透過質疑主流論述,我找到了與自己站在同一陣線的盟友,打破了因為感到被排斥而產生的禁忌。

藉由與他人共同努力,我們創造出一個擁有多元性的校園,以及一種鼓勵包容所有人的氛圍。我沒有成為偏見的受害者,反而成為一個因擁抱個人特色進而產生力量的例子。蔣珍妮(Jeannine Chiang,音譯)是一名高中11年級學生,這是她為一個探討加州霸凌與種族問題的特別系列報導所撰寫的文章。這個系列報導是由少數族裔媒體服務中心(EMS)與加州其他少數族裔媒體合作主導,也是少數族裔媒體服務中心「停止仇恨」(Stop the Hate)計畫的一部分。

「停止仇恨」計畫由加州州立圖書館(California State Library)與加州亞太裔事務委員會(California Commission on Asian and Pacific Islander American Affairs)共同贊助。本網站和少數族裔媒體服務中心製作的其他資料所表達的觀點並不代表加州州立圖書館、加州亞太裔事務委員會或加州政府的官方政策。

EMS print and video coverage is available for syndication or sharing on social media. If you run an EMS story in your media outlet, please forward a link to coverage@ethnicmediaservices.org, and tag EMS on your social media platforms.



申請美國公民身份的費用即將上漲

美國國土安全統計辦公室的數據顯示,美國有900多萬合法永久居民有資格申請成為美國公民,但他們還沒有這樣做。4月1日起,申請入籍的費用將上漲19%。獲得「綠卡」,即入籍的第一步的價格也將大幅上漲。

據報道,這些變化只是川普政府在聯邦法官取消之前所要求的費用增長的一小部分。儘管如此,移民律師表示,移民費用幾乎總是呈上升趨勢,因此那些希望以較低費用入籍的人應該考慮在4月1日之前提交申請。

美國公民身份需要多少錢?

成本各不相同。入籍申請表稱為N-400,現在提交紙質申請的費用為640美元,包括指紋費(稱為「生物識別」)在內的費用為725美元。4月1日起,這兩項費用將躍升至760美元。《聯邦公報》上公佈的收費表顯示了移民福利的新價格。

這一費用漲幅遠低於川普政府試圖施加的漲幅。2020年,美國公民及移民服務局將入籍費用提高了80%以上,達到1170美元,並終止了對包括尋求庇護者在內的弱勢群體的費用減免。隨後,移民權利組織提起了訴訟,一名聯邦法官阻止新規定生效,稱該機構沒有提供足夠的通知和公眾評論的機會,違反了法律。

提供移民服務的無界移民公司(Boundless Immigration)首席執行官王曉(Xiao Wang,音譯)表示,對於那些尋求從旅遊簽證調整身份為合

4月1日起,綠卡入籍費用大幅上漲

法永久居留權的人來說,費用上漲的幅度是相當大的。對於大多數申請者來說,申請「綠卡」至少需要四份表格,而根據現行規定,如果同時提交這些表格,某些費用是可以免除的。他說,4月1日之後,申請合法永久居留權的費用將從1760美元躍升至3005美元。

新的指導方針還擴大了有資格享受折扣的人群範圍。收入低於聯邦貧困線400%的人可以享受折扣,而不是只有收入低於貧困線200%的人才能享受折扣。但折扣率也將提高,即從320美元提高到380美元。

該成本的增加可能比公民和移民機構試圖提高的費用要少,但如果一個家庭不止一個成員想要入籍並且每個人都必須支付單獨的申請費時,這對家庭來說仍然是一個負擔。此外,申請美國公民身份並不能保證公民服務機構一定會批准申請,而且費用是不可退還的。

等待時間和客戶服務會改善嗎?根據《聯邦公報》的公告,該機構正在調整各種申請的費用,包括提高某些申請的費用和降低其他申請的費用,“以完全收回成本並維持適當的服務”。據悉,自2016年以來,申請費一直沒有上漲。

該公民服務機構的資金主要來自向移民福利申請人和請願者收取的費用,並沒有定期獲得國會撥款。與此同時,由於大量移民涌入美

國,該機構面臨著工作量激增的問題。2023財年,該機構收到了近1100萬份福利申請,創下歷史紀錄。國土安全部表示,這些費用還有助於覆蓋向難民、尋求庇護者和某些其他弱勢移民群體免費提供的服務。美國移民律師協會敦促將增加的費用用於改善該機構冗長的處理時間和不透明的客戶服務。

成為美國公民需要多長時間?

移民服務機構表示,在2023財年,它為超過87.85萬人進行了入籍宣誓,並將入籍的平均等待時間從10個半月減少到6個月。但首先可能需要數月或數年的時間才能獲得必要的先決條件,即合法永久居留權(有時也被稱為「綠卡」)。

合法永久居民在三到五年後才有資格申請入籍,具體時間取決於申請人。

根據公民機構的在線案件處理工具,全美各地入籍申請的等待時間也不盡相同。克利夫蘭的等待時間為5個月,波士頓、洛杉磯和休斯頓為7個月,明尼阿波利斯和堪薩斯城為8個月。

除了N-400申請表之外,還有其他要求。申請人必須證明他們的居住時間;證明他們沒有長期居住在美國境外;並證明該機構所謂的“良好道德品質”。根據提供移民服務的機構“無界移民公司”的說法,這意味著“你在提交申請之前的任何時候,都沒有某些類型的犯罪,如謀殺、非法賭博或故意向美國政府撒謊以獲取移民福利,而且你在入籍面試時沒有撒謊”。此外,一些申請者還必須通過英語語言測試和公民考試。



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

白頭髮拔一根長三根嗎?到底該不該拔?



構都是一樣的。比如,汗腺負責排汗,皮脂腺負責分泌油脂潤澤毛髮和皮膚,豎毛肌決定毛髮的方向,而毛囊,則是所有毛髮的生長起點。毛囊和毛根的最底端融合成的毛球可以看作毛髮的加工廠。這裡的幹細胞不斷產生新的上皮細胞並往外推,而黑素細胞則負責產生色素往表皮細胞里塞。所以毛髮的生長其實就是上了色的上皮細胞“後浪推前浪”,細胞疊細胞。

黑素細胞往毛髮里塞的色素顆粒主要有兩種,一種是黑色的黑色素,另一種是黃色或紅色的褐黑色素。每個人的頭髮因為色素顆粒的佔比不同而呈現不同的色澤,你也可以理

解為黑色、黃色、紅色是頭髮的三原色。

有時候,會有各種各樣的原因導致黑素細胞缺失或者色素不能順利合成,這時,毛髮就會因為類似打印機缺墨而呈現出表皮細胞原始的顏色——對,就是皮膚的顏色——白色。

毛髮的顏色在它形成的那一刻就被定下來了,隨後便不再受身體的影響。頭髮里的細胞就好像記事本,自動同步並封存着身體每一刻的狀態,這也是為什麼醫生和法醫能通過檢測頭髮判斷一個人過去幾個月甚至幾年內有沒有接觸過重金屬或者特定的藥物、毒物。

毛囊有生長期、退行期和休止期,因此毛髮不會一直生長,到了一定的程度就會自然脫落。拔掉一根白頭髮只是提前結束了這根毛髮的生長,和掉落一根白頭髮並沒有實質的區別。

毛囊之間的循環也相對獨立。所以我們不用擔心其它頭髮會因為一根白頭髮“走了”

而紛紛變白。

至此,文章內容應該足以解釋為什麼白頭髮不會越拔越多,但一定還有很多人因為直觀的生活體驗感到困惑。以往自己或家人確實有那么一些時刻白頭髮明顯變多了,但後來又黑回去了。如果不是拔白頭髮導致的,又是什么原因呢?

如前文所言,有很多原因影響毛髮色素的形成,自然衰老、色素減退性的皮膚疾病、壓力、免疫因素等都可能都是頭髮變白的原因。哈佛大學的一個科研團隊就發現了壓力之下毛髮變白的具體機制。所以,白頭髮突然變多更有可能是身體處於某些異常狀態,表現在了頭髮上,而不是拔了某根白頭髮的緣故。

綜上所述,白頭髮並不會越拔越多,而對於頭髮日漸稀少的脫髮者來說,每一根頭髮都是寶貝,才捨不得拔掉呢。

文章來源:科普中國

白頭髮拔一根長三根?到底該不該拔?可能很多人都有這個疑惑。

先說答案:不會!

為什麼白頭髮不會越拔越多?其實只要搞清楚頭髮生長的原理,這個問題就迎刃而解了。

人體皮膚上包括頭髮在內的所有毛髮,雖然長短、粗細、顏色、形態各不相同,但基本結

構都是一樣的。比如,汗腺負責排汗,皮脂腺負責分泌油脂潤澤毛髮和皮膚,豎毛肌決定毛髮的方向,而毛囊,則是所有毛髮的生長起點。毛囊和毛根的最底端融合成的毛球可以看作毛髮的加工廠。這裡的幹細胞不斷產生新的上皮細胞並往外推,而黑素細胞則負責產生色素往表皮細胞里塞。所以毛髮的生長其實就是上了色的上皮細胞“後浪推前浪”,細胞疊細胞。

黑素細胞往毛髮里塞的色素顆粒主要有兩種,一種是黑色的黑色素,另一種是黃色或紅色的褐黑色素。每個人的頭髮因為色素顆粒的佔比不同而呈現不同的色澤,你也可以理

天氣涼了讓人胃口大開,但是吃多了不僅擔心發胖,更擔心健康亮紅燈。特別是晚餐,如果進食不當,過飽、過晚,都可能損害人體健康,尤其可能促進大腸癌的發生。

晚餐不過飽

中醫認為,“胃不和,臥不寧”。如果晚餐過飽,必然會造成胃腸負擔加重,其緊張工作的信息不斷傳向大腦,使人失眠、多夢,久而久之,易引起神經衰弱等疾病。

中年人如果長期晚餐過飽,反復刺激胰島素大量分泌,往往會造成胰島素β細胞負擔加重,進而衰竭,誘發糖尿病。同時晚餐過飽,必然有部分蛋白質不能消化吸收,加之睡眠時腸蠕動減慢,相對延長了這些物質在腸道的停留時間,有可能促進大腸癌的發生。

晚餐不過甜

晚餐和晚餐後都不宜經常吃甜食。這是因為肝臟、脂肪組織與肌肉等糖代謝活性,在一天24小時不同的階段中會有不同的改變。物質代謝的活性,隨著陽光強弱的變化而改變;身體方面則受休息或活動狀態影響。白糖經消化分解為果糖與葡萄糖,被人體吸收後分別轉變為能量與脂肪,由於運動能抑制胰島素分泌,對白糖轉換成脂肪也有抑製作用。所以攝取白糖後立即運動,就可抑制血液中中性脂肪濃度

健康亮紅燈關鍵在晚餐

升高。而攝取白糖後立刻休息,結果則相反,久而久之會令人發胖。

晚餐不過晚

晚餐不宜吃得太晚,否則易患尿道結石。不少人因工作關係很晚才吃晚餐,餐後不久就上床睡覺。在睡眠狀態下血液流速變慢,小便排泄也隨之減少,而飲食中的鈣鹽除被人體吸收外,余下的須經尿道排出。據測定,人體排尿高峰一般在進食後4至5小時,如果晚餐太晚,比如到晚上八九點鐘才進食,排尿高峰便在凌晨零點以後,此時人睡得正香,高濃度的鈣鹽與尿液在尿道中滯留,與尿酸結合生成草酸鈣,當其濃度較高時,在正常體溫下可析出結晶並沉澱、積聚、形成結石。因此,除多飲水外,應儘早進晚餐,使進食後的排泄高峰提前,排一次尿後再睡覺最好。

晚餐不過葷

醫學研究發現,晚餐經常吃葷食的人比經常吃素食的人,血脂高三四倍。

患高血脂、高血壓的人,如果晚餐經常吃葷,等於火上澆油。晚餐經常攝入過多的熱量,易引起膽固醇增高,而過多的膽固醇堆積在血管壁上,久了就會誘發動脈硬化和冠心病。

作者:李志遠



可抑制血液中中性脂肪濃度

腿腳發出5個信號說明血糖已經超標

不少中老年人平時很注重養生,體檢時卻被告知血糖超標或者患上糖尿病。其實,慢性病都不是突然發生的。當血糖偏高時,或多或少都會通過身體發出預警。

俗話說:“人老腿先老。”人體在老化的過程中,腿腳最先出現變化。可以說,腿腳部位就是人體的“血糖儀”。當血糖超標時,腿腳可能會釋放出如下信號:

1.傷口不易癒合。傷口癒合需要傷口附近的細胞不斷分裂生長出新的細胞,同時也要求血液中的免疫細胞發揮功效,防止病毒和細菌的入侵。而高血糖會破壞機體原本“舒適”的大環境,甚至引發血管病變和代謝異常,使傷口得不到充足的營養和自我修復能力,因而變得難以癒合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本來就差,處理不當可能引發足部細菌反復感染,最終導致傷口長期無法癒合。

2.出現“糖斑”。“糖斑”也叫“脛前糖斑”,多見於男性糖尿病患者,主要表現為小腿前側的一些不規則的褐色斑,不痛不癢。主要是由於持續高血糖導致血管內皮細胞功能紊亂,以及毛細血管高壓和蛋白質代謝不暢等,使得皮膚血流量不足、營養不良,一旦有外傷刺激雙下肢

經前,就會出現皮膚紅斑、水疱、糜爛等症狀。

3.腿腳麻木。長期高血糖會對血管內壁產生不良刺激,導致“僵硬”的情況,阻礙正常的血液循環,引起腿腳麻木。有些糖尿病患者隨着病情的加重,還會出現周圍神經病變,同樣導致下肢麻木,且隨着神經病變時間的推移,症狀也會越來越重。

4.皮膚瘙癢。血糖過高會導致血管內產生更多的炎症因子,損害周圍神經末梢,從而出現一系列不適症狀,如皮膚瘙癢等。這種瘙癢主要發生在手腳等部位,感覺像螞蟻在皮膚上面爬一樣,到了夜間往往會更加明顯。皮膚瘙癢不僅影響日常生活和工作,還會降低睡眠質量。少部分患者出現痛覺過敏或下降等。

5.皮膚皸裂。長期高血糖的人,身體的滲透壓也會更高一些。皮膚血管處於擴張狀態,組織中的水分會慢慢向血液轉移。其中部分體液會從皮膚中流失,引起皮膚脫水和乾燥等。另外,血糖過高也會刺激微循環調節機制,使得皮膚自身出現循環障礙,導致皮膚乾燥或皸裂。

慢性病預防重於治療。在日常生活中,中老年人請多留意腿腳部的細微變化。如果高血糖長期得不到有效控制,可能引起非常嚴重的並發症。若有頻繁出現以上症狀者,應及時到醫院就診。



王大爺今年65歲,近段時間有了點“難言之隱”,於是非常難為情地和兒子去了趟醫院。

晚上起夜與不起夜,哪個更健康?

問診時,王大爺說道自己最近排尿出現了問題,每次排尿時間都很短,尿頻尿不盡。兒子在一旁補充道:父親最近還頻繁起夜,有時候一晚上會起來五六次。

在後續檢查中,醫生發現王大爺前列腺較硬,出現了明顯的結節,穿刺檢查後確診為前列腺癌。父子倆都無法接受這個結果,不就是起夜頻繁了點,怎麼就是癌症了呢?

一、晚上起夜和不起夜,哪個更健康?

尿液形成是由腎臟通過一系列複雜的過程完成的。首先,血液通過腎小球濾過形成原尿,接着在腎小管和集合管中經歷重吸收和濃縮,最終形成尿液儲存在膀胱中。儘管腎臟每天能產生大約150-180升原尿,但由於99%會被重吸收,因此人體每天實際排出的尿液只有1.5-1.8升。

隨着年齡增長,腎小管的濃縮能力逐漸下降,導致尿液濃縮效果減弱。在50歲後,每年長10歲,尿液的最大濃縮能力下降約5%。再由於膀胱平滑肌萎縮,膀胱容量減少,老年人因此更容易出現夜尿現象。

一般而言,每晚0-2次的夜尿是正常的。但如果排除了飲水過多、攝入利尿食物等外部因素導致的夜尿頻繁,經常夜尿超過2次,且尿量大於500ml,則需注意可能是以下疾病的信號:

1.慢性腎病

慢性腎小球腎炎和慢性腎小管間質性疾病等可能導致重吸收功能障礙,增加終尿產生,引起夜尿增多。

2.心力衰竭

心力衰竭患者常表現為夜尿增多,因為夜間休息時心臟負擔較輕,導致腎臟排泄速度加快。

3.膀胱異常

膀胱感染、結石、腫瘤等病變可能引起膀胱功能障礙,導致膀胱容量減少,儲存尿液的能力下降,進而出現排尿頻繁。

4.尿路感染

尿路感染引起尿頻、尿急、尿痛等症狀,女性由於生理結構更容易患上尿路感染,經期衛生不注意、妊娠時子宮壓迫膀胱和輸尿管、更年期雌激素水平降低等因素都增加感染風險。如果出現異常的夜尿頻率,超過正常範圍,或伴隨其他不適症狀,及時就醫是至關重要的。

二、人到中年經常凌晨就醒了?警惕是疾病在靠近

人體的生物鐘在決定晚上何時感到疲倦以及早上何時醒來方面起着關鍵作用。隨着年齡的增長,夜間醒來的頻率可能逐漸增加,到了60歲可能比30歲時早醒2小時。

日本睡眠醫學專家三島和夫教授指出,這主要是由於大腦對外界刺激的抵抗力下降,而超過70歲的人中,能一覺到天亮的人不到10%。

雖然偶爾夜間醒來是正常現象,但頻繁的“早醒”可能潛藏着健康危機,需特別注意以下3個問題:

1.輕度抑鬱

半夜醒來是輕度抑鬱症患者的常見症狀。抑鬱症患者通常比平時早醒,可能提前一個小時或更長時間。抑鬱狀態下,大腦中神經遞質五羥色胺的含量降低,影響睡眠時間,睡眠時間的減少又可能會加重抑鬱,形成惡性循環。

2.睡眠呼吸暫停綜合徵

全球約有10億人受到睡眠呼吸暫停綜合徵的困擾,尤其在男性中更為多見。這種病症

導致上氣道閉塞,在睡眠中出現頻繁呼吸暫停,引起憋氣和胸悶,容易導致夜間醒來。

3.甲狀腺功能亢進症

甲狀腺功能亢進症,也稱為甲亢,會導致甲狀腺激素分泌過多,增加神經系統興奮性,使人難以進入深度睡眠,導致夜間易醒。一些患者還可能在夜間出現心率加快、胸悶氣短等症狀。

維護良好的睡眠質量對於整體健康至關重要,若存在夜間頻繁早醒的情況,建議及時查明病因並採取治療措施。

三、老年人睡眠差,如何調整改善?

擁有一個良好的睡眠至關重要,特別是對於老年人來說,睡得夠、睡得好是健康的重要保障,那麼,該如何才能擁有高質量的睡眠呢?

1.營造良好的睡眠環境

為了確保老年人入睡和舒適的睡眠環境,臥室的溫度和濕度應適宜,床鋪要舒適,枕頭高度適宜,床上不能有硬物。保持安靜、光線柔和,確保衛生清潔和空氣流通,為老年人營造適合入眠的氛圍。

2.睡前做好心理調適

夜間心理不適可能影響老年人的睡眠質量,因此在睡前進行心理調適是至關重要的。與老年人進行交流,傾聽他們的心聲,安慰他們,讓他們宣洩負面情緒,有助於減輕壓力、焦慮和不安,促使他們更容易進入深度睡眠狀態。

3.減少生理上的不適

處理老年人身體的病痛,按摩放鬆肌肉,確保排空大小便,夜間起夜時保證充足照明,都有助於改善夜間的睡眠體驗。

特別是對於臥床的重病患者,家人需要在睡前為其進行適當的護理,確保其舒適入眠。

4.糾正不良生活習慣

控制飲食,避免吃得太飽或太少,尤其是不吃難以消化的食物。限制晚間的水分攝入,避免刺激性飲品。控制白天午睡的時間,使用熱水泡腳、溫水沐浴等方法有助於放鬆身心,促使更好的入眠體驗。

如果以上方法都未能改善老年人的睡眠問題,可以在醫生的建議下考慮使用助眠藥物。然而,使用藥物前最好先諮詢醫生,以避免不良反應。

總而言之,老年人克服睡眠困難,不僅有助於預防老年病的發生,更能幫助保持更健康、更長壽的生活。維護良好的睡眠質量不僅是對身體的呵護,也是延年益壽的一項重要手段。





一人食

看過最有味的一個獨自用餐的鏡頭是在日本電影《母親河》中。一位獨居的老太太，清瘦、留髻，拎著籃子買菜回來，為自己做一個海鮮麵糊，炒一碟時蔬，倒一點葡萄酒，然後很鄭重地合起手，說“我要開動了”。獨酌，清簡，歡欣無限。午後，陽光投射到桌面上的影子，靜謐而自由。

日劇《深夜食堂》里，有一個女人，她去只有吧台的食堂吃一碗茶泡飯，那是一種內心的慰藉。新鮮白米飯，放上梅子，淋上新茶。夜色深濃，暖心暖胃，那是一天的注腳。

朱自清在《冬天》里這樣描述：“白煮豆腐，熱騰騰的。水滾着，像好些魚眼睛，一小塊一小塊豆腐養在里面，嫩而滑，彷彿反

穿的白狐大衣。鍋在‘洋爐子’上，和爐子都燻得烏黑烏黑，越顯出豆腐的白。”試想，一個人，一小鍋豆腐，一碟自家紅腐乳，一小壺溫熱的酒，聽聽評彈；晚來天欲雪，能飲一杯無？紅泥小火爐的意境很中式，極具禪意。一個人也可以地老天荒吧。現代社會，單身男女婚前多半

都有自己的小公寓，一室一衛一廚，小小的，卻是五臟俱全，可以做一個人的餐食。不像我們那個年代，單身時基本就是和父母同住或是住沒有廚房的單身宿舍，不可能像模樣地一人食。

年輕人都應該看看紀錄片《一人食》，一個人的“水煮魚”，一個人的“清炖豆腐球”，一個人的“成都涼麵”，它無關吃飯本身，只是一種對生活細節的審美。這種品味在任何年齡都不可或缺。當你懂得吃一個人的正餐時，你才可能過得了好人的生活，才能學會在任何時候留有餘地，享受一個人的狂歡。能夠享受孤獨對年輕人來說是多么好的人生入門課。紀錄片里，我看到寧遠參與的一個小片段——“成都水煮魚”，她背着小孩兒去

買魚，熱油澆到被花椒和辣椒蔬菜葉掩埋的薄魚片上，很簡單，卻活色生香，熱氣騰騰。人生就如一頓簡單的一人飯食，你做好自己後，一切都不再遙遠。

我有一位朋友，特別有意思。買來滷鴨，不吃鴨皮和鴨肉，而獨鍾情於鴨架，每每將鴨肉送人，而獨留下一副鴨架，美滋滋地熬湯。她這樣描述：“中午是雪白鮮美的鴨架湯配丹麥包，簡直是天作之合；下午用鴨架湯熬粥，放入蝦米、青菜末，稠稠的，養心養胃，再佐以醬菜，有什麼比這更好的晚飯？”一副鴨架做上兩頓飯，別人總說她抓不住生活的重點，可生活的重點是什麼？自己覺得好便是最好的了。她依然會為了一碗上好口味的米粉不辭勞苦地繞好遠的遠道兒，能夠把素豆芽炖出骨頭香，為做一只蟹盤還要跑到很遠的超市去買正宗的紅酒……她上班、旅行、寫書，日子過得很滋潤，別人認為不重要的東西她一個都不省略。不管在什麼年齡，只要學會獨自好好地用餐，你的生活就一定比別人多點什麼。

作者：子沫

不完美的良好

今天，我在雪中漫步，眺望我家附近的一片樹林，突然覺得那些樹在隆冬時的样子真是太奇怪了。它們光禿禿的，枝桠交錯，在白雪的映照下顯得蒼老與無力。它們的樹皮堅硬粗糙，像又乾枯又醜陋的人的軀幹。無論你想怎麼粉飾它們，也絕不可能用“完美”這樣的詞彙來形容。不過，我知道，再過幾個月，它們就會長出鮮嫩的綠葉，繼而呈現讓人愉悅的美麗繽紛的色彩。

想到這兒，我笑了，覺得此情此景是在提醒我，美好的生活並不是一種完美的生活。我們每天都有遺憾，每天都可能犯錯，人生中的許多時候就像冬天一棵枝禿皮糙的樹。

在人生道路上，我們的確需要不懈努力，為過上美好生活而奮鬥，但“良好”並不等於“完美”，而應該是“愛”和“喜悅”。安妮·弗蘭克說過：“每個人心里都有一個好消息在等待自己。這個好消息就是，你對自己還不夠瞭解，不知道你有什麼了不起，不知道你有什麼廣博的愛，不知道你有那麼多的可能，不知道你有那麼大的潛

短文精選

力。”我們也許並不完美，但我們仍然可以用內心最美好的東西來祝福這個世界。

作者：〔美〕約瑟夫·J·馬澤拉 鄧笛 編譯

孤獨之後是明淨的心

孤獨是一種沉澱，而孤獨沉澱後的思維是清明的。靜坐或冥想有助於找回清明的心。無論在身體內外，雜質一定存在，我們沒辦法讓雜質消失，但可以讓它沉澱。

雜質沉澱之後，就會出現一種清明的狀態，此刻頭腦會變得非常清晰、非常冷靜。所以當心里太繁雜時，我就會靜坐，讓自己能夠得到片刻的孤獨，也就是莊子說的“坐忘”。

現代人講求記性好，要記得快，記得多，但莊子認為“忘”很重要，忘是另一種形式的沉澱，叫作“心齋坐忘”。忘是一種大智慧，把煩瑣的、干擾的、騷動的忘掉，清空。老子說“空”才能“容”，就像一個杯子如果沒有中空的部分就不能容水，真正有用的部分是杯子中空的部分。

物質上的空比較簡單，心靈上的空恐怕最難。你要讓自己慢慢地從不怕孤獨過渡到享受孤獨，才能達到空的境界。

感受孤獨一定要慢，生命很簡單，由生到死。如果一生都很忙碌，就表示一生什麼都沒有看到，生命的開始是為了死亡，還是為了活着的每一分每一秒？與孤獨相處的時候多一點思維的空間，生命的過程會不會更細膩一點？

讓自己有一段時間走路，下點雨也無妨，這時候就是孤獨了。

作者：蔣勳

最近我忽然感覺，那些孑然一身、默默從絕境中掙脫出來的人真的很有魅力。

工作中遇到的事主跟我講述過自己一番遺憾。她說她有個閨密，兩個人是大學同學，畢業後又供職於同一家互聯網大廠。因為性格相投，她們平時走得很近，也共同見證了彼此的事業與愛情蒸蒸日上。而就在兩個人都在北京站穩腳跟的時候，閨密突然遭遇變故，父親在老家創業失敗，欠了幾十萬元的債務後，又因腦卒中住進醫院，幾乎與此同時，閨密本人也遭遇了裁員，整個人被打入谷底。

我的這位事主當時正一邊和男友籌備婚禮，一邊湊錢交婚房的首付。所以當她知道閨密的這些遭遇後，安慰之餘，並不敢介入太多。她當時很怕對方向本就捉襟見肘的自己借錢，沒辦法，終身大事面前，她不敢，也沒有餘地含糊。

而閨密並沒有找她借錢，只是淡出了她的視線。她偶爾還會想象，以閨密的性格，在面對家中困境時會怎樣焦頭爛額，在填補債務虧空時會何等茫然無助。而對方這些在絕境中的掙扎只限於她的想象，每次點開閨密的微信朋友圈或者微博，她都沒有看到與之相關的內容。

她跟我講過自己當時矛盾的心理，一方面確實很關心對方，一方面又因為這些關心難以落到實處，擔心表達出來會顯得虛偽或市儈。所以她多次在各種場合和細節中打探、留意閨密的近況，卻都沒

有結果。對方好像從沒向外界傳達出一丁點兒困苦，整個人就像隱居了一般。

兩個人再次相見是在半年後的一場飯局上。閨密的狀態很好，人胖了一點兒，舉手投足間也充滿活力。兩個人心照不宣地沒有交流太多，但她從閨密和其他人的聊天中得知，閨密的父親已經漸漸康復，自己有了新工作，和男友的感情也很穩定。

“我挺後悔的，估計她對我也心涼了吧。也不知道那段時間她是怎麼過來的。”

是啊，她是怎麼過來的呢？當風雨侵襲時，一個處於風暴中央又沒帶傘的人突然隱匿不見，待到風和日麗時又帶着一臉明媚，重新出現在大家面前，真的讓人有着着迷般的好奇。

前幾天，在我採訪一位老刑警之前，一個熟悉他的領導也對我說過類似的話。他說，這位老哥很讓人

敬佩，職業生涯中受過兩次很嚴重的傷，但每次都在痊癒之後就回到一線，一直干到現在。領導想讓我專門問問，這位老刑警是憑藉着怎樣的意志力，挺過那麼多大風大浪的。

手握的星火



滯期和身體的孱弱階段，再次歸隊，出現在同事面前時，他又是那個在一線衝鋒陷陣的刑警了。

“意志力？”他笑了，“我可不敢說我有多強的意志力。你不知道，我做康復治療時疼得都絕望了，捂在被子裏哭，心想，這何時是個頭兒啊？”

曾經有這樣一個人，他總是忙碌而辛勞地工作着。

從很久以前開始，他的靈魂就被遠遠地丟在了身後。

沒了靈魂，他還是過得很好——他睡覺、吃飯、工作、開車，甚至還打網球。

然而有時候，他會覺得四周空空如也，自己就像行走在數學筆記本里的一張光滑的紙上，四周滿是縱橫交錯、無處不在的網格線。

在某一次出差途中，這個人半夜突然在酒店的房間里驚醒，覺得自己無法呼吸。

他看着窗外，卻不太記得自己在哪座城市。畢竟從酒店的窗戶向外望去，城市與城市並無不同。他也不太記得自己是怎麼來到這裏的，又為什麼來到這裏。

而更不幸的是，他忘記了自己姓名是誰。這種感覺很奇怪，因為他不知道該如何稱呼自己，只能沉默。

有那么一刻，他想他是叫安杰伊，但下一秒他又確信，他叫羅麗安。

最後，他驚慌失措地從行李箱底翻出護照，看到了他的名字——楊。

第二天，他去見了一位年邁而睿智的女醫生。醫生說：“如果有人能從高處俯瞰我們，他會看到，這個世界上到處都是行色匆匆、汗流浹背、疲憊不堪的人，以及這些人嫻來遲、不翼而飛的靈魂。它們追不上自己的主人，巨大的混亂由此而生——靈魂失去了頭腦，而人沒有了心。靈魂知道它們丟失了主人，人們卻時常意識不到，他們遺失了自己的靈魂。”

這樣的診斷令楊大驚失色。他問：“這怎么可能呢，我也弄丟了自己的靈魂嗎？”

睿智的醫生回答：“之所以會這樣，是因為靈魂的移動速度遠落後於身體的移動速度。在宇宙大爆炸後的那些遙遠的時光里，靈魂出世。當這宇宙還未如此步履匆匆時，它總是能夠在鏡中清晰地看見自己。你必須找一個地方，心平氣和地坐在那里，等待你的靈魂。它一定還停留在兩三年前你所在的地方，所以這份等待或許會歷久經年，但這是唯一的辦法。”

這個名叫楊的男子照做了。他在城市的邊緣為自己尋了一間小屋，每天坐在椅子上等待着，其他什麼事也不做。就這樣持續了很多天、很多個星期、很多個月。他的頭髮長了，鬍子甚至長到了腰間。直到很久之後的某個下午，門被敲開了。他丟失的靈魂站在那里，疲憊不堪，風塵僕僕，傷痕纍纍。

“終於——”它氣喘吁吁地說。

從那以後，楊真正過上了快樂的生活，為了讓靈魂跟上他的身體，他有意識地放慢了生活的節奏。

他還做了一件事——把手錶和行李箱都埋在後院。手錶里長出了美麗的花朵，仿若五彩繽紛的鈴鐺。行李箱里則有個巨大的南瓜在生長，那是在此之後的每一個寧靜冬日里，他賴以飽腹的食物。

作者：〔波蘭〕奧爾加·托卡爾丘克 龔冷兮 譯



“可是您最後還是堅持了下來。這不是意志力嗎？”

他做思考狀：“你說的意志力是那種天不怕地不怕的意思吧？那種我沒有，我擔心得要死，就怕自己這輩子成了廢人。肝損傷那次，醫生還一度懷疑我的肝部長了腫瘤，但那會兒醫療條件有限，一直沒有確診，反反覆復地查，同時吃中藥保守治療，你根本想象不出我當時情緒有多低落。”

我很同情地點頭。

老刑警忽然一臉神秘：“我從沒和別人說過，那時候我都抑鬱了。我不好意思說。”

而他現在快 60 歲了，依然堅守在一線。當年和他熟識，知道他那些事迹的人，看他痊癒後生龍活虎地歸隊，沒有一個不豎大拇指的。但沒有人知道，他曾經疼得懷疑人生，曾經絕望得在被子裏哭泣，曾經因為自己可能殘疾而鬱鬱寡歡。但這些細節依然能夠像我的那位事主說的那樣，成為一段旁人雖沒有親眼見識、無法真正地感同身受，卻又不難聯想到的、離自己最近的傳奇。

為什麼那些從深淵中獨自掙扎而出的人能有這麼大魅力？我想，也許相比很多意氣風發的大人物，這些默默從絕境中掙脫出來的普通人，更能帶給我們實實在在的鼓舞吧。

因為至暗時刻，他們手握的星火，我們也想擁有。作者：馬拓

當孩子有負面情緒時,你知道如何“接”住嗎?(下)

三,第二重、第三重境界是“認可”與“看見”。
你要先看見,才能做到認可,甚至要先看見,才能做到允許。“看見”負面情緒背後的動力就是:期待親密。
請問,你會沖誰發火?

答案很簡單,與你無關之人不會讓你有情緒。能讓你發火的對象,都是你認為安全的、親密的,準確說是“讓你恨鐵不成鋼的人”。儘管他一再令你失望,但你卻離不開他,還是有期待,希望他能認可你、親近你、重視你。

所以無論孩子多麼“作”,都是因為他在想辦法讓你去“愛他”,一個從來不在你面前作的孩子是徹底絕望了。還能在你面前表現不好,證明他是勇敢的,而不是唯唯諾諾。

一旦你清晰了這個動力,就會進入反思,會思索孩子究竟在表達什麼,會思索過去一切家庭關係,會思索孩子以及自己生命歷程——思索中,某些事件與感受也開始浮出水面。

於是,你開始愧疚,開始補償,開始理解自己,並開始心疼孩子。

那麼,認可也就不是問題,你會認可孩子情緒的表達,認可這份勇氣,認可他的無奈、他的期待,並為孩子還能對你而不對別人表達

心存感激——
這個過程,才是真實的接納。
四,做到真實接納十分艱難。

第一,你要自我接納。不能自我接納就無法接納他人。

越理解自己的傷痛,就越不容易投給孩子,就不會把包容變成縱容,就不會矯枉過正,譬如:被嚴重控制是你的傷,很可能會給孩子過度放縱的自由;沒錢讀書是你的傷,很可能把賭注全押在孩子學業上;沒人疼沒人愛是你的傷,很可能就會溺愛孩子。

過去可以補償,但前提是對自己的過去有個清晰認識。

第二,你的負面情緒要有去處。

第三,允許自己接不住孩子。



無論什麼辦法,不管工作還是運動,不管進行心理諮詢還是上一些課程,不管知己還是閨蜜,你一定要找到接納自己負面情緒的他人或場域。

你的攻擊、壓抑、憤怒在這裡都可以或部分

可以被接住、被容納、被理解。被接納越多,就越有經驗接納孩子,這是良性循環。

否則就是惡性循環,孩子表達攻擊,而你的攻擊還無處發泄,乾柴烈火一點就爆,哪還談什麼接納。

第三,允許自己接不住孩子。

孩子只能陪你一程,他有他的使命,你有你的,你們交織又分離是必然,也是自然。

交織的歲月里,沒有任何父母可以一直接納,恰恰是這種“不夠好”給了關係一個間隙,孩子才有機會自我發展。

這並不矛盾,因為不夠好和傷害完全是兩個維度,所以最好的建議不是讓你無條件接納,而是有條件接納,類似某種“需求互換”。

你希望孩子考重點學校、希望孩子勤儉節約懂禮貌、希望孩子學鋼琴美術架子鼓……你就要清晰這些是你的需要,要明確告訴孩子。

比如這樣說:“媽媽希望你學鋼琴,因為你學了我就開心,你願意滿足我嗎?”而不是說“讓你學鋼琴是為你好,讓你出人頭地有才華”。

此刻,孩子學會了3點:第一,我的需要可以像媽媽那樣直接表達;第二,我也是有能力滿足別人的,無論他多麼權威;第三,我與媽媽是平等的。

需求互換就是人格的對等,也是接納的本質,同時要承受一個風險:孩子可能不會滿足你,如同你不會滿足他。



從電影院到麥當勞

20世紀60年代,商人大衛·沃勒斯坦在美國的中部地區經營着一家連鎖電影院。在經營電影院期間,沃勒斯坦的主要目標是增加電影院爆米花和可樂的銷量。

有一天晚上,沃勒斯坦忽然想到了一個辦法:為什麼不把裝爆米花的盒子加大呢?這個想法在電影院試行之後,爆米花的銷量突飛猛進,由此還帶動可樂銷量的大幅增長。沃勒斯坦找到了食品營銷的一條捷徑——增加它們的體積。

20世紀70年代,沃勒斯坦進入麥當勞的董事會。當時的麥當勞正面臨同樣的困擾:怎樣提高薯條、可樂這些利潤率最豐厚的產品的銷售額呢?沃勒斯坦在電影院工作的豐富經驗在這裡派上了用場,他向麥當勞的老闆、美國商界的傳奇人物瑞·克羅克提出了一條建議:加大薯條和可樂的體積。

“這有什麼用嗎?”克羅克對這個建議表示懷疑,“要是人們想吃得多一些,可以再

買一份。”

“可是誰會願意買兩份呢?沒有誰希望自己在別人面前看起來貪吃。”沃勒斯坦解釋道。

瑞·克羅克最終採納了這個建議。於是,從20世紀八九十年代起,麥當勞開始有意識地加大薯條和可樂的體積。麥當勞原先的小號可樂是8盎司(1盎司約為30毫升),而今天的小號可樂已經達到了16盎司,大號可樂則達到了32盎司。

麥當勞的“加大策略”究竟帶來了什麼?沃勒斯坦和克羅克可能都沒有想到,在麥當勞銷售收入和利潤大幅增加的同時,“加大策略”帶來了一個普遍而又難以控制的社會問題,那就是肥胖的激增。根據美國國立衛生研究院發佈的數據,從20世紀80年代開始的10年,是美國人體重上升最快的時期。

和以前相比,人們明顯吃得更多了。這並不是因為他們的身體忽然需要更多的食物,而是他們對食物攝入量的標準被重新“錨定”了。

今天,美國超市里出售的單份食品的分量(重量、體積)是過去的1.5倍;幾十年前的家庭烹飪書里寫明足夠8個人吃的分量,現在只夠4個人吃。

此外,在過去的10年間,商場旋轉門的寬度增加了20%,服裝製造商不得不生產更多加大號碼的衣服,汽車製造商則不斷打出“車內空間更大”的廣告。

一個旨在賣出更多薯條和可樂的營銷手段,竟然讓人們的生活方式和飲食習慣發生了根本性的變化,甚至引發了更嚴重的社會問題(如肥胖)，“錨定效應”的力量的確不可小覷。

“錨定”通常發生在不知不覺中,它的影響卻持久且長遠。對於我們來說,瞭解“錨定效應”可以讓我們留意這些變化,並根據自身的情況做出調整。也許,可以在收銀員問我們“薯條要加大嗎”的時候說“不”——誰說只能由別人來“錨定”我們的生活呢?

作者:鄭毓煌 蘇丹

多年前的一天,導演安蒂·斯潘能在跳蚤市場閒逛時發現了一些膠片。8毫米的膠片每卷4分鐘,合在一起總共20小時。安蒂·斯潘能是個有心人,他一遍又一遍地查看膠片上的人物和風景,花費6年時間,最終還原出膠片主人奧伊瓦的生命痕迹。

奧伊瓦是芬蘭人,生於1911年12月29日,父親早逝,他同母親、妹妹相依為命。因為家境貧寒,他曾在叔叔的農場打工維持生計。成年後,奧伊瓦以機械師的身份參軍,戰後復員做了一名游輪機械師。自此之後,他跟隨游輪走遍了全世界。

奧伊瓦喜歡拍攝,膠片記錄了他的足跡和人生經歷。在葡萄牙,一個穿粉色裙子的小女孩快樂地奔跑在大街上,這讓奧伊瓦感到溫馨,他急忙按下快門,將小女孩幸福的笑臉定格在膠片中。在阿拉伯,3個男孩闖入鏡頭,其中兩個有着黑黑的皮膚,在他們的臉上看不到一絲憂慮,另外一個則懵懵懂懂。

在波濤洶湧的大海上,英俊的奧伊瓦緊緊抓住帆船的繩索,渾身充滿活力。在埃及時,奧伊瓦已不再年輕,夾克衫遮住了他微凸的肚子,草帽擋住了他的禿頭。他一個人站在金字塔前,顯得孤獨而又寂寞。在美國、泰國、土耳其、中國、埃及,奧伊瓦的身影出現在世界各地。

奧伊瓦最喜歡為親人拍照,起初的膠片中,妹妹和母親是常客,後來就只剩母親一個人了。在一段影片中,母親沉沉地躺在搖椅上,衰老又虛弱,旁邊的矮茶几上立着妹妹的遺像。奧伊瓦終身未婚,

生命痕迹

作者:侯美玲



成全孩子最好的方式:讓花成花,讓樹成樹



如果你有個“笨笨”的孩子,你能坦然接受嗎?可能很多父母都做不到。但女作家李筱懿卻說:“我的女兒,她開心,快樂就很好。”之所以這麼說,並不是擺爛,而是她發現自己和女兒是完全兩個不同賽道的人:在學習方面,她作為學霸,從小到大不需要大人操心,而女兒卻成績堪憂。但在手工方面,她是遙遙控制都用不好的人,而女兒卻心靈手巧,總是能做出很多漂亮的手工作品。有一次,女兒看她工作忙,壓力大,還特意花了一晚上做了個小玩偶代替自己陪伴她出差。所以,她由衷地說道:“我能夠為女兒做的很重要的一件事就是,不要逼着她在自己不擅長的領域去拼命地跟別人的長處去競爭。”“她能夠做成她自己,我會更開心。”她的通透和智慧,讓人贊嘆。

不禁想起董宇輝曾說過的一段話:“你要相信每個故事都很動人,每一種人生都很

精彩。

人從來都是因為豐富而可愛,我們不是流水線上的工業製造品,教育是讓花成花,讓樹成樹。”

每個孩子,天性各不相同,成才方式也不同。讓孩子沿着自己的軌迹成長,成為他自己,就是對孩子最好的成全。

1.紀錄片《零零後》里,有個叫于錫坤的男孩,喜歡魔術,喜歡科學實驗,夢想是當個科學家。在視頻里也總是能看到,錫坤一個人專注而認真地學習知識,研究科學。

可就是這麼一個優秀的孩子,在媽媽眼里卻是缺點滿滿:不善溝通、不喜社交、太內向……所以媽媽想盡辦法“改造”錫坤。

媽媽先是邀請小夥伴來家里玩,但錫坤卻更願意一個人待在屋里研究電路板;於是,媽媽又先後把錫坤送進語言訓練班、英語夏令營,想讓他多接觸人,學習交流。

可錫坤對這一切都沒興趣,也不擅長。在語言班上他沮喪、自卑。在夏令營里,他無所適從,一個人躲在宿舍里。

媽媽不願放棄,便連哄帶威脅地逼迫錫坤

當眾表演魔術,全然無視錫坤滿身的抗拒與無助。

迫不得已,錫坤開始了表演,但卻因為緊張,頻頻出錯。媽媽滿臉失望,指責兒子不自信。

但透過鏡頭分明看到,錫坤在講述自己的發明時,滿臉自豪;在做科學實驗時,滿眼是光。但媽媽卻只盯着他不擅長的一面,不斷否定、打擊他。

用爬樹的能力來斷定一條魚的才幹,只會認為它愚鈍不堪。用完美的標準衡量孩子,看不到孩子的優勢和興趣,也只會扼殺孩子更多的可能性。

孩子不是一塊橡皮泥,任由父母大力地揉搓和塑形。孩子是一朵花,是一棵樹,有自己的生長節律,更有自己獨特的魅力。你不能指望向日葵,迎着月光盛開;也不能讓月見草,在烈日下蓬勃綻放。我們唯一能做的,就是放下自以為是的期待,接納並允許孩子走在自己的路上。

2.“收納女王”近藤麻理惠從小成績平平,也沒有突出的特長,唯獨對整理、收拾雜物特別感興趣。起初,媽媽很納悶女兒為什麼會有如此奇特的愛好?也曾試圖阻止女兒。但看到女兒如此熱衷整理物品,還把家里、學校都收拾得整潔有序,便允許女兒把心思和時間花在整理上。也得益於從小積累起來的經驗和心得,她成立了自己的整理公司,還利用自身經歷撰寫了風靡全球的《怦然心動的人生整理

魔法》。甚至,她還入選了“全球最有影響力100人”。

有句話說得好:教育不是工廠鑄件,沒有一個通用的標準生產模式。孩子的成長和成功沒有統一的標準。孩子能否成材、能否幸福,從不基于父母自己所認為的“最好”,而在于孩子心中是否有愛,眼里是否有光。

每個孩子都具有與生俱來的天賦與熱愛的事情。真正的教育,從來不是以愛的名義,把孩子培養成世俗定義下的優秀。而是看見、接納、尊重孩子的不同,為他提供綻放的土壤,孩子才能蓬勃發展。

3.最後,分享一個小故事。男孩問媽媽:“現在人都說生子當如董宇輝,那你希望有一個董宇輝這樣的兒子嗎?”出乎意料的,媽媽說:“我不希望你成為董宇輝。”為什麼呢?媽媽解釋:董宇輝的確很優秀,但是我們要知道,每一個人所拿到的人生劇本是不一樣的,董宇輝的劇本寫滿了普通人通過一系列的努力最終逆襲。但是這畢竟是他的劇本。我更希望你拿着自己的人生劇本,不論是做一個響當當的大人物,還是說做一個很普通的小人物,你能夠過好你自己的生活,愛自己,心中有理想,眼中有光芒就可以了。

是啊,每個孩子,都不是誰的續集,他們有自己的人生劇本。他們不用所有事都做得和別人一樣好,只需綻放自己最閃光的一面,他們就是這個地球上獨一無二的一顆星星。

作者:楓子

你對別人的樣子,就是命運對待你的樣子



人皆知。在他還是一個小店夥計的時候,他常幫着東家去債主家催債。有一天,討債的路上碰上大雨,他看見不遠處的陌生人沒有帶傘被大雨淋濕,於是他跑上去給那人撐傘。後來,他常常會在下雨的時候幫一些人沒帶傘的人打傘。時間一長,整條街的人都認識他了。有時候,他忘記帶傘也不擔心,因為會有很多幫助過他的人給他打傘。胡雪岩把“為別人撐起一把傘”

君子成人之美,不成人之惡。常言道:“善有善報,惡有惡報。”行善之人,福報自來,作惡之人,總是自食惡果。從古至今,這驚人的宇宙因果輪回,時刻提醒着人們:你怎么對待別人,命運就怎么對待你。

幫助別人,就是幫助自己

《道德經》有言:“聖人不積,既以為人己愈有,既以與人己愈多。”有道的人什麼也不保留,他越是幫助別人,自己越能夠富有;越去給予別人,自己反而得到的越多。生命最高的境界莫過於給予。

晚清時期,紅頂商人胡雪岩的商業傳奇人

的助人品格用在生意場上,無論他從事哪個行業,都會有人幫忙,客戶也出奇的多。他之所以能成功,正是因為總是為別人着想,竭盡全力地幫助別人。

這個世界上,沒有人能做到獨善其身。狹路相逢,讓對方先行了,自己也行走得通暢;為別人搬開絆腳石,也是在為自己鋪路。所以,凡是真心幫助別人的,最後真正幫助的是自己。《新書》中說:“愛出者愛返,福往者福來。”人生,是相互的。如果你希望自己得到的什麼,你必須先給予別人。

同理,你給予別人的,最終獲利的是自己。只有發自內心的善良,懂得先人後己,你收穫的可能是翻倍的。

善待別人,就是善待自己

《道德經》曰:“天道無親,常與善人。”做人,擇善而行,就是在結善緣。

書畫大家蘇軾一生交友滿天下,雖然仕途坎坷,但他待人不計較,讓他活得更超脫自在。蘇軾是同僚,他們交情深厚,經常有書信往來。有一天,蘇軾的一個同僚,韓宗儒因為想吃肉但又囊中羞澀,於是拿着蘇軾的回信換肉吃。蘇軾偶然得知後,不僅沒有生氣地去找韓宗儒討回肉錢,而是一笑置之。後來,蘇軾被迫害,流放至黃州管制。初到此地,蘇軾的心情非常苦悶,不少朋友怕被牽連與他斷絕聯繫,惟有韓宗儒還經常寫信安慰他。

人生在世,難免遇到不如意的人和事。不指責別人,就是放過自己。相反,一遇到別人犯錯,總要指責一通,最後甚至會鬧的不可開交,不歡而散。只有懂得計較不如寬容,你才會發現,這個世界如同一面巨大的回音壁,你善待別人,這個世界就會對你溫柔以待。

成全別人,就是在成全自己

孔子曰:“君子成人之美,不成人之惡。小人反是。”層次越高的人,越是懂得互相搭橋;層次

越低的人,越見不得別人好。一代思想家梁啟超在病重時,徐志摩作為他的得意門生,哪怕身處在外也會每隔三天就寫信,問候梁啟超的病情。

當梁啟超去世後,徐志摩更是盡全力為老師出版遺稿,而奔波勞碌。徐志摩如此對待梁啟超,是為回饋梁啟超對他當年的提攜之恩。人與人之間,最好的交往便是相互幫忙,彼此成就。所謂“三十年河東,三十年河西”,人這一生,誰敢說自己不需要別人的幫助?

所以,當你心里裝着別人,為別人留一個位置,別人自然也會為你打開一扇門;你為別人搭的橋,可能是你為自己通往成功鋪的路。清代奇書《幽夢影》中有言:“雲映日而成霞,泉掛岩而成瀑。”落日因為有了雲彩的陪襯才會映照出絢麗的晚霞,泉水因為有了懸崖的拔高才得以成為瀑布。自然界的景象如此,人亦如此。沒有人是一座孤島。世間最好的相逢便是相互成全,彼此成就。

古人云:“行善之人,如春園之草,不見其長,但日有所增。”人生就是一場因果輪回,善惡有報。也許,你今天釋放出去的善意,沒有馬上獲得回報,但你要相信,終有一天會以另一種方式回到你身上。懂得于困難中幫助別人,就是為自己鋪路;懂得于過錯中寬容別人,就是在溫暖自己;懂得于成功路上助力別人,就是在助力自己。人生在世,你只管但行好事,福報會不請自來!

人老了,不在于運動,不在于喝水,年過60,請牢記5句長壽準則

隨着年齡的增長,人們對於健康和長壽的關注也越來越高。然而,要想保持健康和延年益壽,並不僅僅是進行運動或是多喝水這麼簡單。特別是當人們年過60之後,更需要遵循一些長壽的準則,以保持身心健康,享受晚年生活。本文將詳細論述5句長壽準則,幫助讀者更好地應對老年時期的健康挑戰。

合理飲食,精心搭配

合理飲食是長壽的關鍵之一。在年過60之後,身體的新陳代謝速度減緩,消化能力也相應下降,因此需要注意飲食的搭配和營養的攝入。多食用新鮮蔬菜水果、粗糧雜糧,適量攝入優質蛋白質,限制高糖高脂食物的攝入,可以幫助控制體重、維持血糖和血脂水平,降低患慢性疾病的風險,從而延年益壽。

適度運動,循序漸進

適度運動也是保持健康的重要因素之一。雖然年過60之後身體功能逐漸衰退,但適度的運動可以幫助保持關節靈活性、增強心肺功能、促進新陳代謝,延緩肌肉和骨骼的衰老。選擇適合自己的運動方式,如散步、太極拳、游泳等,循序漸進地進行,可以提高身體的抵抗力和免疫力,減少患病的風險,延長壽命。

心態平和,保持愉快

心態平和也是長壽的秘訣之一。年過60之後,很多人會面臨退休、子女成家立業等生活變

化,心理壓力也隨之增加。因此,保持一個平和愉快的心態至關重要。可以通過參加社交活動、與朋友家人交流、培養興趣愛好等方式,調節情緒、釋放壓力,保持內心的寧靜和愉悅,從而提高生活質量,延年益壽。

規律作息,保持健康

規律作息也是長壽的保障之一。充足的睡眠對於身體的恢復和調節至關重要,年過60之後更需要注重保持規律的作息時間。避免熬夜、午睡過長、過度勞累等不良習慣,保持每天充足的睡眠時間,有助於維持生物鐘的穩定,提高免疫力和抵抗力,延緩身體的衰老,促進健康長壽。

定期體檢,及時預防

定期體檢也是保持健康和延年益壽的關鍵之一。年過60之後,身體各項功能開始逐漸下降。各種慢性疾病的發病率也逐漸增加,因此需要定期進行身體檢查,及時發現和治療潛在的健康問題。通過定期檢查血壓、血糖、血脂等生化指標,進行心臟血管、腫瘤等相關檢查,可以幫助及早發現疾病,提高治療的成功率,保障健康長壽。

綜上所述,合理飲食、適度運動、心態平和、規律作息、定期體檢是年過60之後人們應該牢記的5句長壽準則。只有做到了這些,才能夠保持身心健康,享受晚年生活,延年益壽。

因此,我們應該時刻關注自己的健康狀況,積極調整生活方式,從而度過一個健康、幸福、長壽的晚年時光。願每一位讀者都能夠在晚年擁有健康、快樂、美滿的生活!



一個人是不是真有錢,一眼就能看出來,3個細節裝不了

在當今社會,人們常常用金錢來衡量一個人的財富。然而,真正富有的人並不僅僅是指銀行賬戶上的數字,更多的是內心的豐富和品質的高尚。通過觀察一個人的細節舉止,我們可以更好地了解他們的財富本質。

本文將深入探討三個細節,揭示真正富有的人的品質和特徵。真正的富人並不是指擁有巨額財富的人,而是指在物質和精神層面都充實豐富的人。他們擁有良好的品德和高尚的品格,處世從容,不為物質所累,內心滿足。因此,識破一個人是否真正富有,需要從其言行舉止中找到一些細微而又重要的線索。

第一細節:謙遜和低調

真正富有的人通常表現出謙遜和低調的品質。他們不會過分張揚自己的財富和地位,而是保持內心的平和和謙遜。他們知道,真正的財富不僅僅是指物質上的積累,更重要的是內心的富足和祥和。

因此,他們不會通過外在炫耀來證明自己

的價值,而是用實際行動來展現自己的品質和才華。謙遜和低調的人往往能夠贏得他人的尊重和敬意。他們不會為了追求虛榮而做出過度的表現,而是以平和的心態面對生活中的一切挑戰。這種內心的堅韌和淡定,正是真正富有的人所具備的品質之一。

第二細節:慷慨和善良

另一個識破一個人是否真正富有的細節是他們的慷慨和善良。真正富有的人不僅享受自己的財富,更願意將其與他人分享,幫助他人獲得更好的生活。他們明白,財富的真正意義在於能夠改善他人的生活,為社會做出貢獻。

慷慨和善良的人往往樂於助人,關心社會公益事業。他們不會只顧自己的私利,而是願意為他人的幸福付出自己的一份力量。這種善良和慷慨的品質,正是真正富有的人所具備的,因為他們知道,只有通過幫助他人,才能真正體現出財富的意義。

第三細節:謹慎和理性

真正富有的人往往表現出謹慎和理性的特點。他們不會輕易受到外界誘惑的影響,而是會理智地管理自己的財富,做出明智的投資和消費決策。他們懂得如何保持財務穩健,避免冒險和過度消費。

謹慎和理性的人往往能夠抵禦外界的誘惑,保持財富的穩定和增值。他們不會被短期的利益所迷惑,而是着眼于長遠的發展,做出符合自己利益的決策。這種理性和謹慎的品質,正是真正富有的人所具備的,因為他們明白,財富的真正意義在於能夠為自己和他人的創造更好的生活。

要想真正瞭解一個人是否真正富有,需要從他們的謙遜和低調、慷慨和善良、謹慎和理性等方面來觀察。這些品質和特點是真正富有的人所共有的,是他們財富的真正體現。因此,不要只看一個人的外在財富,更要關注他們的內在品質和生活態度,才能真正識破一個人是否真正富有。

《增廣賢文》里有雲:“自重者然後人重,人輕者便是自輕。”意思是說,懂得自尊自愛才會被人看重,自輕自賤只會讓人看輕。深以為然,人若是無法自愛,又怎么要求別人喜愛呢?

一個人最高級的自尊自愛,不是取悅世界,而是懂得真正接納自己。

接受失敗,接納自己的自己

古人有雲:“橫逆困窮,能受其煅煉者,則身心交益;不受其煅煉者,則身心交損。”意思是說,挫折困境最能鍛煉人,經得住磨煉,身心會變強健;受不住磨煉,身心便會損傷。經不經得住考驗,最重要的是心態好壞。執著一時失利,往往一蹶不振;允許自己失敗,才會越挫越勇。就如一句話所說:世上沒有不帶傷的人,真正治愈自己的只有自己。

著名運動員鄧亞萍曾談到:雖然自己是別人眼里的常勝將軍,但她也遭遇過滑鐵盧。有一場比賽她記憶深刻,賽中她發揮很穩,技術也很到位,但對手就是比她發揮得更好,總能壓制住她的球。結果,她自然輸了比賽。雖然遺憾,她也必須以最快的速度接納失敗,才能輕鬆應對下一場球。她說,有輸的勇氣,是一名專業運動員的素養。千萬不能把輸贏看得太重,若把心思放在輸贏上,那就無法打好球。

生活不就是這樣,有時拼盡全力,結果依然不盡人意。但努力過了,就不後悔,拼搏過了,也不遺憾。哪怕失敗,也沒什麼大不了。最怕的是,不允許自己失敗。這個不允許,就像戴上了枷鎖,讓人變得畏手畏腳,結果反而更糟。有句古語說得好:看得圓滿,無缺陷之世界;放得寬平,無險側之人情。

贏得起,輸得起,才是成熟的人生,才是強大的自己。人這一生,只有學會接納失意,才能真正開始成長。

停止苛求,接納平凡的自己

《菜根譚》中講:“地之穢者多生物,水之清者常無魚,故君子當存含垢納污之量。”意思是說,大地渾濁生物才多,水太清澈反而沒魚,因此個人應當有容納污垢的氣量。正所謂金無足赤,人無完人。如果要求自己事事完美,只能讓自己越活越累。

愛國詩人屈原和漁夫有一段名對話:當時被流放的屈原,失魂落魄地走在江邊。漁夫認出了他,就問他:“意氣風發的三閭大夫怎么成這樣了?”屈原答:“舉世皆濁我獨清,眾人皆醉我獨醒,因此至此。”漁夫就說:“真正的聖人,不會固執地要求自己多完美,而是能適應世事變化。既然大家都喝醉了,你为什么不一起醉呢?為什麼一定要要求自己像美玉般無瑕呢?”對自己苛求太多,往往是自尋煩惱。

有個小故事:一位偉大的雕刻家,得知自己即將死亡。他很害怕,後來想到一個方法,他為自己雕了11個雕像。當死神來到時,他屏住呼吸,和雕像一樣,一動不動。死神非常迷惑,12個一樣的人,他該帶走哪個呢?死神分辨不出來,只好向上帝求助,上帝教他一個暗號。再次來到雕刻家這里後,死神說:“先生,一切都完美,但只有一件作品有個小瑕疵!”雕刻家一聽,忘我得喊了一聲:“什麼瑕疵啊?”死神神秘一笑說:“我抓到你了,這就是你的瑕疵——你太苛求自己了,連天堂都沒有完美的東西,更何況人間!”

許多時候,我們的痛苦就源自於心求圓滿,

不甘平凡。生活已經很疲憊,就不要總給自己加壓,強求自己成為這樣的人,成為那樣的人……太多的苛求,總有一天會拖垮自己。做人無須追求最好,更不用事事苛求,凡事遵循本心,盡力而為就好。不完美的人生,才是真實自在的人生。

看淡人言,活出真實的自己

王陽明在《答友人》信中說:“若夫聞譽而喜,聞毀而戚,則將惶惶于外,其何以為君子?”意思是說,被人讚揚就高興,被人誹謗就傷心,總是患得患失,又怎能成為真正的君子呢?人啊,無論別人怎么對待,不管人言怎樣議論,都忠於自己才最明智。

有個小故事:遠古時期,有一位混沌之神,它的頭是個圓形,沒有耳目口鼻。其他神靈常常議論紛紛,有說它樣子醜陋的,有說五官多重要的。他們一致說,每個人都有七竅,耳目口鼻聽、管看、管食。他們勸說混沌,也給自己鑿七個孔竅。混沌禁不住你一言他一語,於是決定給自己鑿通五官。它一天通一竅,七竅全通以後,混沌之神元氣發散,竟然枯竭而死。

故事雖然荒唐,但道理卻令人深思。人要是總照着別人的議論,來改造自己,到頭來只會失去自我,抹殺本心。日子中的酸甜苦辣,命運的個中滋味,別人永遠無

法感同身受。

學會看輕人言,忠於自己,雖不是最好的人生,但肯定是適合自己的人生。與其花太多心思在旁人身上,不如靜下心來聽聽內心的聲音。

正如一句名言所說,高貴的靈魂,對自己懷有敬畏之心。越是聰明人,越是懂得活出真實的自己。古語有雲:“天牢我以形,吾逸吾心以補之;天厄我以遇,吾亨吾道以通之。天且奈我何哉?”上天困住我的身體,我內心依然自在;上天讓我遭遇厄運,我就想法渡過難關。上天還能怎麼樣呢?生來平凡,有平凡的美;失意受挫,亦能甘之如飴。擁有這種豁達與自愛,才是人生最大的圓滿。不論境遇如何,始終從容接納;不論人情反覆,我只守本心一顆。一生不長,且行且珍惜,接納繁華與寂寥,也接納平凡與真實,才是人生最浪漫的事!



接納自己

一個人最大的清醒:捨得

捨即是得,得即是捨,有捨有得,捨乃得也。古語有云:“捨即是得,得即是捨,有捨有得,捨乃得也。”

“捨”是一種本領,“得”是一門智慧。往往缺乏思想境界的人“捨不得”,缺少能力的人“得不到”。人生,就是一個在捨得之間不斷交替的過程。一個人活得太累,不是生活產生的疲憊,而是因為心中承載了太多的“捨不得”。只有學會捨得,放下多餘的捨不得,才能徹底與疲憊說“再見”。

捨錢財,得福氣

曾聽過這樣一句話:“佈施者,財返;福往者,福來。”佈施福德的人,樂於施予他人,福報自然也會回歸本身。而一個人倘若總是懷著對錢財的執念,反而會窮上加窮,欲壑難平。

有這樣一則故事:少將金剛堅,信奉佛法,有一顆慈悲之心。一日,金剛堅遇見了一位老人,步履蹣跚,行走困難。於是,便決定將自己的愛馬,贈予老人。老人感激涕零,說道:“你的這一片慈悲心,將來會換來無量的福報。”不久,金剛堅就聽說寶馬被賊人偷走。部下勸金剛堅報案,追回寶馬。然而,金剛堅卻淡然笑道:“這匹馬若能給那些賊人,帶來便利和快樂,那也是一種福氣。”後來,還將所有財物,捐獻給窮苦人,幫助他們渡過難關。最終,金剛堅功德圓滿,修成正果。俗語說:“散財免災,貪財取禍患。”文財神范蠡曾三次發家,卻三次散盡財富,換來了終身的安穩。

正所謂行善才能積德,有德,就有福氣。錢財和福氣是緊密相連的。錢財乃身外之物,學會放下對錢財的執著,福氣才會集聚。福氣越大,財

捨是非,得自在

古訓有云:“眼中無是非,終是自在人。”捨去世俗中是非非的束縛,才會有自在人生。在金庸的《神雕俠侶》中有這樣的故事:小龍女是終南山古墓派傳人,過著與世隔絕的生活。在機緣巧合之下,楊過成為了小龍女的徒弟。二人在相處過程中,互生情愫。出墓後,小龍女被點了穴道,動彈不得,被人毀了清白。小龍女不知乃是甄志丙所為,對楊過產生誤會。渾渾噩噩之下,來到了絕情谷,中了情花毒。導致與楊過分別十六年。終是紙包不住火。後來,小龍女得知真相,提劍欲殺一切的罪魁禍首甄志丙。最終,在幾番掙扎之下,決定放下恩怨。與楊過退出江湖,隱居古墓,過著輕鬆自在、神仙眷侶般的生活。而甄志丙無法放下,終其一生,都會活在愧疚之中。最後,落得悲慘而亡的下場。正如《衆經撰雜譬喻卷下》中所云:“冤冤相報何時了。”事情已然發生,即便再計較,也只會徒增自己的負擔。能過去的就過去吧。是是



是兩敗俱傷。與其是在是非中苦苦掙扎,不如學會取捨,放下是非恩怨。以從容寧靜,靜聽花開花落,靜享逍遙人生。

心寬,路寬

清代石成金的《傳家寶》中有云:“身安不如心安,心寬強如屋寬。”往往心寬路才寬,心窄路就會窄。心寬的人,人生之路越走越寬,生活順遂安寧。而心胸狹窄之人,人生之路越走越窄,日子黯淡無光,毫無生機。只有放寬心中的尺度,整個世界,才會為你讓路。

看過這樣的故事:在南美洲,有兩人因偷羊,被官府刺字發配。家人籌款贖回,卻永遠遺棄ST

字母,也就是“偷羊賊”的縮寫。其中一人無法忍受目光,移居他國開始新生活。他來到另一個國家後,每次遇到陌生人都被問起耻辱的字母。他心緒沉重,忍受痛苦,最終抑鬱而亡。有人依他遺願埋葬他在一處偏遠的荒山野嶺。而另一偷羊人不同,留在了當地,決定用勤勞贏回聲譽和尊敬。他辛勤勞動,孝順家人,幫助鄰居,重新建立正直名譽。最後,娶妻生子,幸福生活。歲月如梭,他的孩子已長大成人,他成了一位白髮蒼蒼的老人。陌生人詢問頭上的字母時,當地人卻說是“聖徒”的縮寫。

同樣的生活環境,同樣的遭遇,區別卻如此之大。正是因為第一個人,心胸狹窄,看到了陰暗的一面,生活也就不盡如意。而第二個人恰恰相反,心胸開闊,總是看到美好的一面。因此,人生結局也是圓滿美好的。要知道世間不如意事,十之八九。一個人若糾結,生活處處充滿怨言。一個人若放寬心,人生時刻都是春天。往往能對你百依百順的人,能讓你如願以償的事,少之又少。人生在世,無非就是求個心的安穩,何必必要與自己過不去。畢竟,心寬一寸,路寬一丈。▽人世間的事情,總會有不完美,該捨棄時,就要果斷捨棄。人生來只有兩隻手,而世間萬物繁多。就算盡其所能,能夠抓到手裏,也不會太多。就像握在手裏的水,捏得越緊,流失的也就越快。要知道捨不是損失,而是一種曲折前進的策略,是大步躍進的序曲。不管是誰,擁有怎樣的角,懷抱怎樣的慾望,都終將面臨失去。

與其畏懼失去而緊攥雙手,時刻殫思竭慮,不如坦然地張開雙手,平靜地去放下。

學會轉彎,苦盡甘來。

《易經》有言:“窮則變,變則通,通則久。是以自天佑之,吉無不利。”事物發展到極點的時候就需要變化,變化了就會通達,通達才可以長久。這樣上天會眷顧,無往不利。人在世間行走,注定不會一帆風順。正所謂:“人生處世如行路,常有山水阻身。路走不通的時候,換條路走走;想不通時,換個思維試試;心里苦悶時,轉個念頭想想。學會轉彎,一切都苦盡甘來。

轉彎于事

《道德經》中講:“曲則全,枉則直,窪則盈,弊則新,少則得,多則禍。”一個人如果能一直對事情保持清醒,對自己和他人認知準確。那么在適當的時候放棄,在該離開的時候離開,就能夠自我保全。

范蠡是春秋楚國人,著名的政治家軍事家,他輔佐越王勾踐消滅了吳國。吳國被滅亡後,勾踐封賞群臣,范蠡官拜上將軍。盛極一時,他的權利在勾踐一人之下,百官之上。然而范蠡沒有被名利沖昏頭腦,而是冷靜地分析了局勢:現在對越國最有威脅的吳國已經失去威脅,其他的諸侯國不是難得遠就是國力弱,不能對越國構成威脅。天下已經太平,這時范蠡的功高蓋主就很危險了。范蠡深知勾踐的性格是可以共患難不能同富貴的人。於是,范蠡在仕途非常順利的時候,向勾踐辭官。勾踐不想范蠡離開,以平分國家為條件來挽留他。但范蠡仍攜妻兒悄然離去。范蠡

一個人最高級的智慧:會轉彎

功成身退後,勾踐身邊的大臣文仲沒有離開。不久,勾踐疑心過重將文仲處死。

在人生的風風雨雨中,能做到全身而退,清醒智慧的人能有多少呢?

正所謂:“月滿則虧,水滿則溢。”任何事情發展到最好的時候都會開始變壞。在人生順利之時不貪功,不拖延,及時轉彎,急流勇退,是一種智慧,也是一門學問。

轉彎於心

老子說:“福兮,禍者所倚,禍兮,福之所伏。”常常會有人問我們一件好事和一件壞事,你想先聽哪個?大部分人會想聽好事,因為好事會讓我們心情舒暢,壞事會讓我們糟心。難道真的是這樣嗎?

看過這樣一個故事:農夫和挑夫一起深入樹林採藥,農夫在切水果時不小心把手指切斷了,挑夫大聲說:“太好了,老天給你獎勵了。”農夫聽他這樣說很生氣,於是把挑夫扔到深坑里獨自走了。第二天一群獵人抓住了農夫,要殺掉他祭祀,突然有人注意到農夫到指頭斷了。這是個不完美到祭品,於是放了他。農夫趕忙跑到深坑邊救起了挑夫,並向他道歉。挑夫說“這沒什麼好道歉的,如果我們一起前行,說不定他們會拿我當祭祀品了。”你以為是好事,結果卻是壞

事,你以為是壞事,結果卻是好事。凡事都是好中有壞,壞中有好。

王陽明說:“心外無物,心外無理。”世間所有的問題都是心的問題,心若通透達觀,就沒有過不去的事。生活中的難題,不斷的困擾著我們。如何能轉個彎,看透人生真相不過福禍相依,人生際遇亦是高低起伏的曲線。得意時淡然,失意時坦然。困頓時給心靈轉個彎,能夠做到問心無愧,如此而已。

轉彎于行

唐朝著名詩人劉禹錫說:“不能循往以御變。”大部分人不願意改變,就像我們總是習慣了去同一家餐館就餐,去同一家商場買衣服,走同一條路去上班。習慣讓我們感到安全。可當有一天,以往的經驗無法帶你走出困境,你是不是需要改變呢?

從前有個造紙工人,再生產紙時不小心弄錯了配方,生產出的紙不能書寫。主人知道後非常生氣,解雇了他。他很沮喪。一天他的朋友勸道:“任何事情都有兩面性,你不妨換個思路,看看能不能從錯誤中找到新的出路。”一句話點醒了他,於是他發現這批紙吸水性非常好,他

將紙切割好當作家庭用紙,拿到市場上賣,居然非常暢銷。

《周易》有言:“曲成萬物而不遺。”任何事物的發展都不是一條直線,而是曲折迂回的。走在人生路上,難免有此路不通的時候,不妨轉個彎,如果依然不通,那就繼續轉彎,直到走出那條新的路。人生就是不斷修正的過程。天下之大誰能保證事事順暢,無所不能呢?

遇到路行不通的時候,正是上天提醒我們該修正的時候,認清形勢,及時轉彎,比一意孤行,頭破血流要理智的多,也智慧的多。一個人最高級的智慧,就是會轉彎。轉彎于事,不固守,方能柔曲通達。

轉彎於心,不執拗,方能淡然達觀。轉彎于行,不單調,方能柳暗花明。



一個人最了不起的能力:通過別人,看清自己

知理不反駁,受屈不忌恨,凡事不討好。《荀子·修身》有言:“見善,修然必以自存也;見不善,愀然必以自省也。”人活一世,總會遇到形形色色的人,也會碰見五花八門的事。可無論他人言行善惡,我們都應該虛心借鑒,以此反省、提陞、修煉自己。正所謂觀人觀己,以人正己。通過別人,看清自己,是一種難得的能力,也是人生真正的清醒。

不反駁別人,是自己格局的體現

《醒世歌》中道:“是非不必爭人我,彼此何須論短長。”成年人的世界,心照不宣是稀鬆,彼此各異是常態。一味的反駁,除了損耗氣力,出賣淺薄,並不能解決任何問題。真正有格局的人,懂得尊重對方的不同,並會適時沉默退讓,以此免除無謂的災禍。北宋名相富弼才華卓著,但在年輕時,曾因能言善辯,無意間得罪了很多人。一次,有位窮秀才想讓他出醜,便在街上攔住他道:“聽說你博學多才,我有個問題想請教你。”富弼知道來者不善,卻也不好推辭,於是答應下來。秀才問:“如果有人罵你,你會怎么做?”富弼稍作思忖,然後說:“我會裝作沒聽見。”秀才聽聞,哈哈大笑:“人家都說你熟讀詩書,出口成章。現在看來,也只是個庸才而已。”而後,揚長而去。僕從見狀,埋怨富弼:“這麼簡單的問題,您為什麼要裝不知道呢?惹得人家譏笑您。”富弼卻微微一笑:“此人輕狂,若和他以理辯解,定會劍拔弩張,不論誰把誰駁得啞口無言,都是口服心不服。更何況,此人顯然心胸狹隘,喜歡記仇。我何必與他相爭,招惹是非呢?”僕從恍然大悟。



過。別人的嘲諷,置之不理。與其和人爭個面紅耳赤,不如自己默默獨善其身。

不忌恨別人,是自己胸懷的體現

朱熹曾說:“以責人之心責己,恕己之心恕人,不患不到聖賢地位。”一個人倘若懂得換位思考,對別人寬容大度,何愁成不了受人敬仰的聖賢?

北宋年間,趙概曾與任歐陽修同在館閣,一起編修起居注。由於他沉默寡言,看似木訥,所以常常遭到歐陽修的嘲笑。甚至在主動給歐陽修讓位後,還被其以“無才”之名,貶官到別處。然而,趙概並未記仇,只是專心做好自己。沒多久,歐陽修的外甥女觸犯律例。不少人與歐陽修有舊怨的人,馬上藉題發揮,上表參奏。歐陽修也因此,被貶官滁州。唯有趙概不計前嫌,為歐陽修多次求情,並最終說服了皇帝,讓其得以解困。這份大度令歐陽修感動不已,兩人因此成爲莫逆之交。趙概更是因為這份坦蕩和開闊,平穩度過三朝,獲得“太子太師”的追封。

《論語》中說:“不念舊惡,怨是用希。”意思是當一個人能夠原諒別人的過錯,自然會得到感激和愛戴,並因此收穫福報。人這一輩子,免不了恩怨。被人說壞話,遭人使絆子,甚至常常被惡意坑得頭破血流。於是,不少人滿腔憤懣,只求加倍奉還,以解心頭之恨。

今天他對我語出嘲諷,明天我就要惡語相加。今天他讓我顏面盡失,明天我讓他當眾出醜。可話說回來,睚眦必報一時爽,冤冤相報何時了?如果總惦记著恨別人,報復別人。到頭來,除了彼此折磨,毫無益處。真正的智者,早就學會了以德報怨,寬以待人,給他人一次改過的機會,也給自己一片雲淡風輕。

不取悅別人,是自己定力的體現

看過這樣一則故事:父子倆趕著一頭驢走在路上。路人見狀說:“有驢不騎!真笨。”父親聞言,便讓兒子騎上驢,自己走路。另一人過來指責:

“真是不孝子,自己騎著驢讓父親走路。”於是父親又換自己騎上去。可沒走幾步,又有人議論:“自己騎驢孩子走路,太狠心了。”父親無奈,便讓自己和兒子一起騎驢。然而此時,又有人說:驢那麼瘦,兩個人騎,不怕把它壓死嗎?父子倆只好把驢抬起來。等到遠目的地後,已累得精疲力盡。周國平說:“人只能活一次,不必太在意別人的眼光。”

有些人爲了別人的閑言碎語,將自己折磨得遍體鱗傷;爲了取悅別人,一再壓抑、犧牲自己的感受。殊不知,人生的幸福,從不是靠討好換來的。只有堅持自己,善待自己,才能讓自己心無掛礙,活得輕快。

作爲歷史上著名的“醜女”,鍾無艷在嫁給齊宣王后,曾經歷過一段備受冷落的時光。她爲了

凡是人品越差,就越愛說這3句話,不宜深交

人際交往是我們生活中不可或缺的一部分。無論我們是在工作、社交,還是家庭中,都需要與各種各樣的人打交道。然而,有些人的交際方式可能令人不快,尤其是那些人品較差的個體。在與這些人互動時,他們往往會說出一些令人討厭或者讓人不舒服的話語。本文將探討那些人品不佳的人常說的三句話,以幫助我們更好地認識他們,同時也提醒自己在人際交往中要保持警惕,不要深交這類人。

別人都如我

這是一種自大和自戀的表現。那些總是認爲別人不如自己的人,通常會顯得高高在上,自以爲是。他們往往不願意聽取別人的建議或看法,因爲他們認爲自己的觀點是唯一的。這種態度會讓他們難以建立親密的人際關係,因爲在互動中缺乏尊重和包容。與這類人深交可能會讓你感到被壓制,因此應當保持距離。

這個世界太不公平

改變容貌,不惜服食毒藥,甚至無底線地討好對方,可最終,還是被夫君厭惡嫌棄。於是,鍾無艷下定決心,與其討好他,求他保全自己。不如靠自己的力量,瀟灑活一回。她無懼齊宣王的暴躁,直言勸諫。她親自披甲上陣,同時幫忙操持着朝中大小事宜,使得國家長治久安。一番作爲後,鍾無艷不僅贏得了齊宣王的尊敬,更成了名揚千秋的女中豪杰。

朱德庸曾說:“與嘩衆取寵相比,我更喜歡取悅自己,畢竟你喜歡,不如我爽快。”人生在世,爲自己而活,比什么都重要。用追馬的時間去種草。等到綠野遍地,自會有一群駿馬,不請自來。

墨子有言:“君子不鏡于水而鏡於人。鏡于水,見面之容,鏡於人,則知吉與兇。”以人爲鏡,自查自求,我們便能更加清晰地認識自己,並預知未來的命運。知理不反駁,受屈不忌恨,凡事不討好。試着培養“求己思維”。不把他人當勁敵,人才活出自己的人生。

雖然這個說法本身並沒有錯,因爲事實上這個世界確實存在不公平的現象。但那些總是抱怨世界不公平的人,往往是消極、抱怨的代表。他們會把自己的不幸歸咎于外部環境,而不願承認自身的問題或努力去改善。與這類人深交可能會讓你感到情緒沮喪,因爲他們的消極情緒可能會傳染給你。這並不是建立積極關係的好方式。

我從不信任任何人

這種極端的不信任表明瞭一種對世界的惡意觀念。那些從不信任別人的人,通常會將猜忌和懷疑作爲他們與他人互動的基礎。這會讓人感到壓力重重,因爲在這樣的關係中,你總是處於受審視和懷疑的狀態。與這類人深交可能會耗費你的精力,因爲他們對你不斷的懷疑可能會讓你感到疲憊。

總的來說,那些人品較差的人常說的這三句話,都反映出他們的自戀、消極和不信任。在與這類人互動時,我們應當保持警惕,不要深交,以免被捲入他們的負面情緒和態度。與此同時,我們也可以試圖對他們保持一定的理解和寬容,因爲有時候這些人可能需要幫助和支持來改善他們的人際交往方式。無論如何,建立積極、健康的人際關係對於我們的幸福和成功都至關重要。

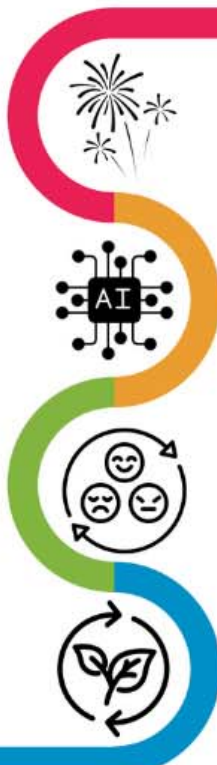


ASIA Cleveland
3631 Perkins Ave St 2A-W
Cleveland, OH 44114
(216) 881-0330

ICHC Cleveland
2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 381-1223



2024 CHINESE- MANDARIN HEALING CIRCLE
2024 中文普通话疗愈小组



2月: 新年新气象 2.23

讨论中国新年的传统, 分享新年的故事、
诗歌、食物和家庭团聚等元素

3月: 智慧生活: AI时代 3.8

探讨人工智能如何提高日常生活和工作的效率,
以及AI技术与人类情感、认知之间的相互作用

4月: 情绪解码: 了解自己与他人的内心世界 4.19

帮助参与者学习如何通过非言语的线索来识别和
理解情绪, 增强人际交流和同理心

5月: 绿色心情: 环境对情绪的影响与压力管理. 5.10

分享如何利用环境改善来提升情绪和进行压力管理

Eventbrite Page:
ICHC Behavioral Health



具体时间以及Zoom会议信息将在微信群发布

扫码添加微信, 发送消息"中文疗愈小组"报名入群



TESTING IS SIMPLE

1 Swab mouth



2 Insert in test



3 Read results



访问ASIA's International
Community Health Center
来做测试或接收自测工具包。



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。

IRENE 生日快樂!

天然寺在您家里設壇 12 年
您成就很多人積極向上,
珍惜 30 年您我的友情,
祝您健康快樂平安! 浦瑛



濟公活佛慈訓
控制不了自己的口就無法得到別人之尊敬
控制不了自己的脾氣就無法改造自己之命運
控制不了自己的心就無法跳出苦海之輪迴
徒若常講別人不好那表示徒的修持要再加強
徒若常講別人不對後面亦有眾人批評
徒若常找眾人生好處常讚歎別人
那麼你的修持就有進步
背後也一定有人在讚歎你

請您幫助伊利華報 服務華社歡慶龍年



伊利華報社長: 浦瑛

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

Tian Ran Temple, Inc.
P O Box 603701, Cleveland, OH 44103
216-469-3822, 440-781-5272

**克利夫蘭
天然寺**

CHINESE WOMEN ASSOCIATION OF CLEVELAND

**克利夫蘭
中華婦女聯誼會**

MID TOWN

**Midtown
小賈**

Pittsburgh Xiaobo Waist Drum Dance Group

**黃小波
喜樂
腰鼓隊**

GREAT TASTE
騰飛飯店董太太

1803 E. 12th Street, Cleveland, Ohio 44114
TEL: (216) 685-9997
FAX: (216) 685-9979

ADVOCATE Cleveland
CELEBRATING 40 YEARS OF
ADVOCACY & EMPOWERMENT

**克利夫蘭
美華協會**

**Media Design
Imaging
Johnny Wu**

Peter Chen

**湯年發
伉儷**

**雅美師姐
伉儷**

王艷萍 主任律師
美國明康律師事務所
駐上海代表處

宋飛鴻
京劇
書法
藝術家
教育專家

HEY

what's keeping you from
SHOOTING YOUR SHOT
?

real conversations about vaccinations

Regardless of where you land on the vaccine debate...figuring out ways to combat illnesses is an important part of keeping you and the people you care about safe.

Shooting Your Shot is an ongoing dialogue about exploring these solutions and our fears about making them happen.

Join us and be part of the solution.

for more information or to schedule a vaccination - call 216-357-3131

AIDS taskforce
OF GREATER CLEVELAND