



”
APPRECIATE
SOMEONE,
IT FEELS
NICE TO BE
APPRECIATED.
Margaret W. Wong
Margaret W. Wong & Associates
100-104

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
第四八九期 Vol.489 Mar.15 2024 本報售價 \$1.00
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER:ERIE CHINESE JOURNAL,INC.
 Website:www.ecjnews.com; E-Mail:echinesej@yahoo.com
 Tel:(216)324-2959; Fax:(330)405-3480 Add:3500 Payne Ave,1-B Cleveland OH44114



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

中西文化交融 天道人世相通



詳細內容請見本期有關版面

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

黃唯律師樓

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

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





黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

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

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



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

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

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

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

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

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

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

弘揚中華文化 交流美華信息

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
廣告熱線 Marketing: 216-324-2959 Add: 3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH 44114

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

存在

我自遠山幽谷來
一肩能挑南北柴
換回少許的繁華
少許的紅塵繁華
卻成了幾許白髮
我有了家的牽掛
童真的青梅竹馬
河畔的水草野花
年華似水不再來
家在高山流水下
生活逍遙不複雜
不求名利好自在
牽手共夕陽嬋娟
紅顏笑我生白髮
笑傲一生有你在
明知歲月不等待
但是我思故我在
存在自在非無耐

思君

馬蹄香下任我行
忘了青春
誤了青青
寂寞空庭春漸老
花也銷魂
月也銷魂
{敢問 何時君再來}
千千結已上眉頭
千點啼痕
萬點啼痕
朝朝暮暮望眼穿
坐也思君
行也思君
{敢問 何時君再來}

劉天擎
詩歌園地



NOW DEALING COMMISSION FREE LUCKY 6 MINI BACCARAT

現在交易免傭金 幸運 6 迷你百家樂

LUCKY 6

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

PRESQUE ISLE DOWNS CASINO

presqueisledowns.com | 1.866.ERIE.FUN | I-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.

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



台灣同鄉會電影活動

會我們的課題，在病房裡那些病童是早慧的生命鬥士，纖細敏感，善於體察，他們努力的想要活下來，生命受病痛折磨時，他們選擇了讓病痛與樂觀共存，電影並不因為疾病素材而顯得晦澀哀戚，反之卻呈現著明亮的風格，想活下來的意志力以及父母子女間深刻的愛是紮實的生命教育，在字幕影像流轉間帶跟我們強大的正能量。

導演在訪問時曾分享：「電影不應該只是傳遞一個故事或美學，他還可以有更多深厚的影響力」。魏德聖導演努力在作品上開拓新的疆界，帶入更多不同的題材，透過電影的創作，將不同的故事化為影像，再結合一貫擅長的幽默形式為劇情畫龍點睛，讓每一位觀眾在觀賞的過程，同時得到歡樂與感動。《BIG》是一部適合2-80歲觀眾都能欣賞的作品，會讓觀眾帶著滿滿的感動回家，並且學會好好珍惜我們身邊的人。因此，歡迎在克里夫蘭的您一起來參與這場盛事，期待3/30與你相會！

主旨：< 台灣人導演魏德聖即將蒞臨克里夫蘭舉辦座談會，歡迎您 3/30 一同參與！ >

克里夫蘭台灣同鄉會今年邀請到人氣導演魏德聖前來參與「2024年北美台灣電影巡迴座談會」，電影巡迴座談會是克里夫蘭台灣同鄉會已經持續六年的傳統，今年度的電影《BIG》於春節前在台灣上映，截至目前為止已超過千萬票房，並有超過4000個社福、醫療機構、學校等單位包場共同欣賞電影。

魏德聖導演為台灣近幾年來相當受歡迎的導演，所執導的作品都創下非常亮眼的票房，2008年《海角七號》五億票房橫掃全台，2011年台灣原住民抗日歷史作品《賽德克·巴萊》以高規格的劇本與拍攝規模完成了史詩級的鉅作，更獲得了48屆電影金馬獎最佳劇情獎的殊榮。2012年《KANO》是日治時期下，台灣嘉義農林棒球隊遠征日本甲子園大會的奮鬥故事。導演的作品充滿了對自己成長土地的關懷，也有溫暖的人情流動。每有作品問世總能在台灣吸引多數觀眾到場觀看，是台灣近代重要導演之一。

今年度的宣傳電影《BIG》以兒童癌症病童與家人在病房裡共同面對生命課題的生活點滴為背景，由六個不同的家庭在「816病房」裡充滿歡笑與淚水的故事所構成，我們所擁有的理所當然的每一天對病童與其家人來說都是難能可貴的奢侈，小小的身軀背負著生命不可承受之重，而身為父母最無助的時刻莫過於孩子的不一樣、孩子的不健康以及與孩子的生離死別。面對死亡我們總是無從準備，也無法預期，而愛與生命力卻是我們唯一能拿來與之抗衡的武器，最溫柔的方式卻也最有力量。每個人初來到這世界總是帶著新生的喜悅降臨人世，一步一步站穩，踏入世界，進行著獨一無二的冒險，也經歷著生命想要教

BIG 電影放映暨魏德聖座談會資訊

日期: 2024.3.30

時間: 10:30 入場 (茶點時間)

11:30 電影準時播放

14:30 導演與談時間

費用: 成人\$10、學生及小孩免費

地點: 克里夫蘭中文書院

Shaker Heights Middle School

(地址: 20600 Shaker Blvd, Shaker Heights, OH, United States, Ohio)

聯絡方式: taagcoh@gmail.com (電話: 216-785-1790)

《BIG》北美電影巡迴暨魏德聖導演座談會

日期: 2024/3/30 (六)
 時間: 10:30 報到 & 茶點時間
 11:30 - 16:00 電影放映 & 導演座談
 地點: 克里夫蘭中文書院 Shaker Hts Middle School
 20600 Shaker Blvd, Shaker Heights, OH 44122

克里夫蘭場
報名連結

費用: 成人\$10、學生及小孩免費

BIG

A HEART-HEALING STORY IN A HOSPITAL WARD. SHARING JOY, TEARS, AND HOPE.

NATFIF
STARLUX



IN THE GLOW

at the 48th Cleveland International Film Festival

april 3-13

2024 PLAYHOUSE SQUARE
clevelandfilm.org

CIFF48 STREAMS
april 14-april 21, 2024
Presented by PNC

arts & culture

CUYAHOGA COUNTY PROSECUTOR

CANVASS

FOR CANDIDATE MATTHEW AHN

SATURDAY MARCH 16TH 12PM

MANGO MANGO • 3133 PAYNE AVE

JOIN US AS WE KNOCK DOORS IN ASIATOWN TO GET OUT THE VOTE FOR MATTHEW!

Join AAMP Ohio and @ohiowfp on Saturday 3/16 to knock doors for @matthewahnforprosecutor!

We're down to the wire, and every voter we reach will get us one step closer to electing a transformative leader like Matthew Ahn. Join us to make sure our neighbors VOTE YES for Matthew Ahn for Cuyahoga County Prosecutor on March 19! Less than two weeks until the primary election, so join us in getting Matthew across the finish line!

Register at the link in our bio!

ASIAN AMERICAN MIDWEST PROGRESSIVES OHIO OH*WFP

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending March 8, 2024

Monday, March 4, 2024



At Reading Junior Senior High School, Governor DeWine and Lt. Governor Husted announced career tech equipment grant awardees.

Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted announced the first round of recipients of the Career Technical Education Equipment Grant Program, which will expand career technical education access to an additional 10,345 students across the state. The funding helps schools purchase up-to-date equipment so they can better prepare students to be career-ready upon graduation.

"Investing in our schools is an investment into our students' futures," said Governor DeWine. "Allowing more schools to purchase equipment so they can train more students will set them and our state up for success."

"New technologies are transforming the economy, and to prepare students for those careers, we need to invest in the machinery, technologies, and training that educators need to prepare students for the growing number of careers in the Ohio economy," said Lt. Governor Husted. "Through these investments, thousands more students will graduate high school career-ready — prepared for careers without college debt and providing Ohio employers with the talent they need to compete globally."



Governor DeWine visited Western Local Schools in Pike County for a ribbon-cutting and tour of the Western Career Exploration and Development Center. The new center provides space for students and adults to study, take online classes, work online, or receive tutoring.



Governor DeWine attended the grand opening of the Hillsboro Business Complex. Renovated with support from the JobsOhio Vi-

brant Community Program, the complex houses several businesses and will serve as a new hub for entrepreneurship in uptown Hillsboro.



Ohio First Lady Fran DeWine helped celebrate a new local partner in Richland County for Dolly Parton's Imagination Library of Ohio: Richland County's Community Health Access Project.

First Lady DeWine spoke during a planned press conference at Mansfield's Buckeye Imagination Museum and read an Imagination Library book with children.

In March, 401,615 kids are enrolled in the program statewide, which means 60% of eligible kids are currently part of the program. Ohio's Imagination Library mails children one high-quality, age-appropriate book each month until their 5th birthday. All Ohio children — from birth to age 5 — are eligible to be enrolled in the program at no cost to their family by signing up here.



Lt. Governor Husted spoke at the Ohio Air Mobility Summit about how Ohio has played a vital role in the aerospace industry for over a hundred years.

Tuesday, March 5, 2024

Governor DeWine signed Executive Order 2024-3D to continue the Governor's Office of Workforce Transformation and reauthorize the Governor's Executive Workforce Board. The executive order also adds the responsibilities of advising the Department of Education and Workforce's Divisions of Primary and Secondary Education and Career-Technical Education regarding career readiness needs.



Lt. Governor Husted convened the Governor's Executive Workforce Board where he gave updates on workforce programs, including

career tech, and announced the launch of the Ohio Career Navigator, a new tool on OhioMeansJobs.com designed as a one-stop-shop for Ohioans to find resources that help them obtain in-demand skills, advance their education, and achieve their career goals. The career navigator brings resources from across multiple state agencies into one place, making the process of finding relevant information faster and easier.

"Ohio offers a variety of resources for those on their career or education journey, and it may be difficult for them to navigate if they don't know where to start," said Lt. Governor Husted. "Through Career Navigator, accessing the information you need is more personalized and centrally located so you can determine the best pathway for you. Now that the tool has launched, we look forward to collecting feedback from users and further improving on the technology so that it can be an even more helpful resource to Ohioans."

Governor DeWine issued the following statement on the death of former Ohio State Senator Ted Gray:

"Fran and I were very saddened to learn of the death of our friend, former State Senator Ted Gray.

"It was my lucky break to sit right next to Senator Gray when I served in the Ohio Senate. I learned so much from talking with him. He knew the history of the State Senate. And, he knew which policies had been tried before -- what worked and what didn't work.

"Senator Gray was a fountain of knowledge, information, and just plain common sense. He rose in the Senate ranks, and over time, he served as Senate Majority Leader, Senate Finance Committee Chairman, and Senate Pro Tempore. He represented thousands of Ohioans over his four decades in public office and made a lasting impact on our State.

"I am grateful to have served with Senator Gray, to have learned from him, and to have called him my friend. Fran and I extend our deepest condolences to his family."

Wednesday, March 6, 2024



Lt. Governor Husted traveled to the Buckeye Career Center in New Philadelphia to participate in a roundtable discussion with students and business partners to highlight how the career center is helping prepare the future workforce for local manufacturers, including Schaeffler. While at the career center, he also toured their four manufacturing labs.

The Buckeye Career Center was awarded

over \$2.8 million through the Career Tech Construction Grant to expand their medical programs to serve an additional 80 students per year. They also received \$696,430 from the Super RAPIDS program to grow their Advanced Manufacturing program.

Friday, March 8, 2024



Governor DeWine and Lt. Governor Husted, director of the Governor's Office of Workforce Transformation, announced that the sixth annual In-Demand Jobs Week will take place May 6 to May 10, the first full workweek of May. In-Demand Jobs Week celebrates the many top jobs, industries, and skills across Ohio.

"Whether you are completing a certification, learning a new skill, or moving up in your career, Ohio's broad range of in-demand jobs means Ohio is truly the heart of opportunity," said Governor DeWine. "I encourage students and all Ohioans to attend an In-Demand Jobs Week event and explore all the options in your community."

"For this year's In-Demand Jobs Week, we're focusing on the fact that here in Ohio, we make the things the world needs to live and thrive," said Lt. Governor Husted. "From the food you eat, to the cars you drive, to the trucks that deliver it, to the airplanes that fly it, to the cloud that connects us all, to the chips that power our devices. Whether you are looking to start a new career or advance in your current one, there is opportunity here for you."



Governor DeWine announced that 11 certified crime laboratories will receive an additional \$3.4 million in funding as part of the Ohio Crime Lab Efficiency Program.

Governor DeWine created the Ohio Crime Lab Efficiency Program in 2022 to help Ohio crime laboratories reduce and eliminate backlogs, increase overall lab efficiency, and decrease evidence processing time.

"Criminal investigations depend on the timely work of dedicated forensic scientists and chemists at Ohio's crime labs," said Governor DeWine. "The initial \$10 million in funding awarded in 2022 was successful in helping crime labs significantly reduce backlogs, and this additional funding will help labs continue to keep their turnaround times down."



Governor DeWine, Lt. Governor Husted Announce Career Technical Education Equipment Grant Program Awards

March 04, 2024

(READING, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today announced the recipients of the Career Technical Education Equipment Grant Program which will expand career technical education access to an additional 10,345 students across the state. The funding helps schools purchase up-to-date equipment so they can better prepare students to be career-ready upon graduation.

"Investing in our schools is an investment into our students' futures," said Governor DeWine. "Allowing more schools to purchase equipment so they can train more students will set them and our state up for success."

"New technologies are transforming the economy, and to prepare students for those careers, we need to invest in the machinery, technologies,

and training that educators need to prepare students for the growing number of careers in the Ohio economy," said Lt. Governor Husted. "Through these investments, thousands more students will graduate high school career-ready—prepared for careers without college debt and providing Ohio employers with the talent they need to compete globally."

Through the Career Technical Education Equipment Grant Program, 56 schools will receive grants totaling more than \$67.7 million, expanding career technical education access to an additional 10,345 Ohio students. Recipients will use the funding to purchase new equipment for career technical and compact schools across Ohio for various programs including engineering, manufacturing, health sciences, construction, and more. Full List of Awards

"Ohio's career and technical education programs are essential to advancing workforce readiness opportunities for students," said Stephen D. Dackin, director of the Ohio Department of Education and Workforce. "These grants will ensure schools are providing dynamic teaching and learning experiences and giving students the hands-on training, essential knowledge, and valuable skills to succeed."

Funding for the Career Technical Education Equipment Grant Program was included in the

2024-2025 state operating budget in addition to \$200 million for the Career Technical Construction Program. Announced by Governor DeWine and Lt. Governor Husted in November of 2023, 35 schools received awards to update or expand their career tech facilities.

The second round of the Career Technical Education Equipment Grant will open later this spring. Schools interested in applying for the second round can visit Workforce.Ohio.gov/CTEE-equipment.



收到未申報者合規警示通知後會發生什麼以及如何解決

FS-2024-06, 2024年2月

國稅局為了持續改善稅務合規和確保公平,于2月29日宣佈了一項新舉措,重點關注自2017年以來超過125,000起未提交聯邦所得稅表的高收入納稅人案件。

這項新舉措是在《通貨膨脹削減法案》的撥款下得以實現,首先將于本周發出國稅局合規信函。這些郵件包括向2017年至2021納稅年度期間收入超過100萬美元的人發送的超過25,000封郵件,以及向收入在40萬美元至100萬美元之間的人發送的超過100,000封郵件。

國稅局預計每周郵寄約20,000至40,000份CP-59通知(英文),從最高收入類別的申報者開始。

CP59是什麼?

當國稅局沒有記錄顯示先前的個人稅表有申報時,就會發送最近更新的CP59通知。通知提供了詳細信息,告知納稅人可以採取的措施來解決其未申報狀態:

- 立即提交已簽名的個人稅表或解釋為何不需要提交稅表。
- 填寫通知中包含的表格15103、表格1040報稅延誤來解釋:
 - 為什麼他們逾期提交。
 - 為什麼他們不需要提交。

○ 他們已經提交了。

- 拆下通知存根,並使用提供的信封將其與稅表和填妥的表格15103一起郵寄。納稅人可以使用傳真機或在線傳真服務將信息傳真至通知中的傳真號碼。納稅人在發送電子數據時應通過瞭解傳真服務的隱私和安全政策來保護自己。

新修訂的CP 59通知

國稅局通過最新更新的CP 59通知來繼續實施最近宣佈的簡單通知計劃(英文)。國稅局利用《通貨膨脹削減法案》的撥款進行的更大規模轉型工作,作為其中的一部分,這些最近的修訂旨在提供簡單、清晰和易於理解的信息和更多電子選項,來幫助納稅人履行納稅申報義務。這些改進包括:

- 改進的內容強調如何/在哪里提交、獲取贈本和付款選項的說明。
 - 二維碼可引導納稅人瞭解有關如何申報以及解決餘額問題的選項的信息。
 - 減少了頁數。
- 額外信息和常見問題可在瞭解您的CP59通知(英文)頁面上找到。
- 如果納稅人不提交稅表,國稅局的行動將會升級**
- 收到這些信件的人應立即採取行動,以避免額外的後續通知、更高的罰款以及更加嚴厲

的執法措施。

除了執法行動之外,以下是現在提交逾期稅表的其它理由:

- 避免利息和罰款 - 提交逾期稅表並立即付款,以限制利息費用和逾期付款罰款。
- 申請退稅——如果納稅人不提交稅表,他們將面臨失去退稅的風險。如果納稅人繳納了預扣稅或預估稅而應獲得退稅,必須在稅表到期日三年內提交稅表來申請退稅。同樣的規則適用於申請稅收抵免(例如低收入家庭福利優惠)的權利。
- 保護社會保障福利——如果納稅人是自雇並且沒有提交聯邦所得稅表,他們賺取的任何自雇收入將不會向社會安全局報告,也不會獲得用于社會保障退休或殘障福利的任何優惠福利。

未回復未申報人信函的納稅人將收到額外的通知和其它行動。最終,這可能會導致國稅局採取各種合規執行活動,包括徵收和審計行動以及可能的刑事起訴。

替代稅表

如果某人多次不回復且不報稅,國稅局可以為納稅人創建替代稅表。國稅局根據雇主、金融機構和其它機構向國稅局報告的工資和其他收入來計算替代稅表。該稅表會納入納稅人所欠的稅款、罰款和利息。

由於國稅局不知道每位納稅人的情況,該稅表可能不會為該納稅人提供其有權獲得的扣除和免

稅額。

國稅局將發送欠稅通知CP3219N(90天信函)(英文)來建議進行稅務評估。納稅人將有90天的時間提交逾期稅表或向稅務法庭提交請願書。如果他們二者都不做,國稅局將繼續進行擬議的評估。

即使國稅局提交替代稅表,從納稅人的最佳利益出發,也應該提交自己的稅表來享受他們有權獲得的任何豁免、抵免和扣除。國稅局通常會調整他們的賬戶來反映正確的數字。

其它徵收或審計行動

國稅局為這些納稅人準備的稅表可能會產生稅單,如果不繳納,將觸發徵收程序。這可能包括對工資或銀行賬戶徵稅(英文)或提交聯邦稅抵押權通知等行動。如果納稅人欠稅且無法支付全部或部分稅款,可以查看可用資源。

如果納稅人屢次不申報,可能會受到額外的執法措施,例如額外的罰款和/或刑事起訴。

如需瞭解更多信息,請參閱《納稅人權利法案》、《第1號出版物,您作為納稅人的權利》、《第594號出版物,國稅局徵收流程》(英文)和《第1660號出版物,徵收上訴權利》(英文)。

找發放人的名稱和聯繫信息。如果納稅人不認識發放人,他們應該聯繫表格左下角其賬戶號碼上方標記的支付結算實體(PSE)。

- 保留一份更正後的1099-K表格副本以及其它稅務記錄,以及來自發放人或PSE的任何信件。
- 不要聯繫國稅局。國稅局無法更正來自發放人的1099-K表格。

不要等待推遲報稅。要提交稅表,請執行以下步驟:

- 如果收款人納稅人識別號碼(TIN)不正確,請在您通常提交的相應稅表上報告1099-K表格中的付款和任何收入來源。
- 如果付款總額不正確,請在《附表1(表格1040),額外收入和收入調整》(英文)中報告不正確的1099-K表格中的金額。

更多信息

有關如何申報不正確的1099-K表格的更多信息,請參閱如何處理1099-K表格。

有關更多信息,請參閱瞭解您的1099-K表格和1099-K表格常見問題解答。

納稅人在2024年收到1099-K表格該怎么做?

FS-2024-07, 2024年3月

如果納稅人在2023年銷售商品或服務並通過某些支付應用程序、在線市場或接受的支付卡而收到付款,他們可能會收到第三方申報文件《表格1099-K,支付卡和第三方網絡交易》(英文)。

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,國稅局發佈了第2023-74號通知,推遲了新聯邦法律針對《表格1099-K,支付卡和第三方網絡交易》(英文)2023年納稅年度600美元的申報門檻。之前的申報門檻在2023年仍然有效,即付款金額超過20,000美元,交易數量超過200筆。低於此門檻,納稅人仍然可能會收到表格。

重要的是要知道,無論納稅人是否收到1099-K表格,他們都必須報告其收入。這包括他們收到的現金、財產、物品、數字資產或外國來源或資產的付款。

1099-K表格不應報告禮品和報銷等個人付款

報稅時應該怎麼做

瞭解個人為何會收到1099-K表格非常重要。然後,納稅人可在報稅時使用它和其它稅務記錄。該表格提供支付卡/第三方網絡交易的

總付款金額,並可能包括收到的不同類型總付款的總和。

需要注意的是,僅僅因為1099-K表格上申報了付款並不意味著它需要納稅。

納稅人應檢查表格,確定金額是否正確,並確定與報稅時可申請的付款相關的任何可扣除費用。

虧本出售個人物品

如果個人虧本出售物品,這意味著他們為物品支付的費用高於其出售的價格,則無需納稅。他們將能夠通過在《表格1040,附表1》(英文)上申報付款和抵消調整,將稅表上的付款清零。這將確保他們在收到這些表格後,無需繳納他們不欠的稅款。

盈利出售個人物品

如果個人盈利出售物品,這意味著他們支付的費用低於其出售的價格,他們必須將該收益申報為收入來納稅。

有關如何申報個人物品銷售的具體說明,請參閱IRS.gov上的如何處理1099-K表格。

錯誤收到的1099-K表格怎麼辦

如果出現以下情況,人們或在不應該收到的情況下收到了1099-K表格:

- 申報來自家人或朋友的個人付款,例如禮物

或報銷。

- 不屬於他們。
- 重複了他們已收到的1099-K表格或其它信息申報表。

如果發生了這種情況:

- 立即聯繫發放人 - 請參閱1099-K表格左上角的“申報人”以查找發放人的名稱和聯繫信息。
- 索取更正的1099-K表格,其中顯示金額為零。
- 保留原始表格的副本以及與發放人的所有信件以供記錄。
- 不要推遲等待報稅。即使沒有更正的1099-K表格,也要報稅(英文)。

如何處理不正確的1099-K表格

如果收款人納稅人識別號碼(TIN)或付款總額不正確,納稅人應向發放人索要更正的表格。

- 請參閱1099-K表格左上角的“申報人”以查

如何處理不正確的1099-K表格

如果收款人納稅人識別號碼(TIN)或付款總額不正確,納稅人應向發放人索要更正的表格。

- 請參閱1099-K表格左上角的“申報人”以查



國稅局提醒:勿輕信謠言;瞭解有關2024年收到1099-K表格的真相

IR-2024-57, 2024年3月1日

華府——為了幫助納稅人報稅以及瞭解如何處理表格1099-K(英文),美國國稅局今天澄清了一些常見謠言。

國稅局針對合作夥伴的反饋並為了幫助解決納稅人的困惑,于2023年11月宣佈《表格1099-K,支付卡和第三方網絡交易》(英文)的報告門檻針對2023年不會改變。報告門檻要求仍然是超過20,000美元的付款和超過200筆的交易。

國稅局持續觀察到有關納稅人為何會收到或沒收到1099-K表格的錯誤信息的流傳。以下是涉及這些表格的一些常見說法。有關如何處理1099-K表格和常見問題解答的更多信息,請訪問IRS.gov。

1099-K的謠言與真相

謠言: 納稅人會因朋友和家人向他們發送個人付款而收到1099-K表格。

真相: 朋友和家人的付款通常不應在1099-K表格中報告。1099-K表格報告商品或服務的付款,不應報告個人付款,例如租金、晚餐、旅行和其他禮品或報銷禮品,無論金額多少。一般來說,在支付應用程序中,默認為個人付款,除非發送人指定他們是在購買商品或服務,或者指定為企業帳戶。

謠言: 如果納稅人沒有收到1099-K表格,他們就不必報告收入。

真相: 根據聯邦法律,除非稅法明確排除,否則所有收入均應納稅。無論納稅人是否收到1099-K表格,都應報告銷售商品或服務產生的任何獲利。

謠言: 如果個人銷售的商品或服務低於2023

年及之前納稅年度設定的20,000美元和200筆交易的付款門檻,則不會獲得1099-K表格。

真相: 超過20,000美元和200筆交易的2023年聯邦報告門檻是一項報告要求,但公司仍可以針對低於該金額的商品或服務付款發送1099-K表格。在2023日曆年期間為收款人備用預扣稅款的支付應用程序和市場必須提交945表格和1099-K表格。此外,他們所在州可能適用更低的報告門檻,這可能會導致收到1099-K表格,即使他們當年收到的總付款額沒有超過聯邦報告門檻。

謠言: 納稅人應對1099-K表格上報告的總額納稅。

真相: 該表格提供了個人在每個應用程序或市場上獲得的總付款額。僅僅因為1099-K表格上報告了付款,並不意味著該付款需要納稅。納稅人在提交稅表時需要使用該表格和其它記錄來確定其實際納稅義務。

如需幫助確定個人納稅義務的更多信息,請訪問IRS.gov上的如何處理1099-K表格。

謠言: 人們只有經營企業的話才能獲得1099-K。

真相: 人們可能會從用于銷售商品或服務的支付應用程序或在線市場那里,或是因接受銀行卡付款而收到1099-K表格。有關更多信息,請參閱情況說明書2024-03(英文)中的1099-K表格常見問題解答來瞭解更多信息。

謠言: 人們不需要對其1099-K表格做任何事情。

真相: 個人應使用1099-K表格上的信息及其他稅務記錄來確定其正確的欠稅額。請參閱瞭解

您的1099-K表格並訪問1099-K表格常見問題解答來瞭解更多信息。

收到不應收到的1099-K表格的人應採取這些步驟(英文)。

謠言: 沒有可以幫助個人瞭解他們的表格

1099-K的東西。

真相: 國稅局有多種來源可以幫助大家瞭解表格並準確報告稅款。請參閱IRS.gov上的瞭解您的1099-K表格、如何處理1099-K表格和1099-K表格常見問題解答。

伴關係,稅表準備和報稅軟件供應商向符合條件的納稅人提供其在線產品。今年,八家私營機構Free File合作夥伴向所有2023年調整後總收入(AGI)不超過79,000美元的納稅人提供在線指導式稅務軟件產品。只有從國稅局Free File開始才能免費訪問在線產品。

國稅局 Free File 項目使用率較同期增長;申報率上昇近10%

IR-2024-58, 2024年3月1日

華府——根據今天發佈的最新統計數據,本報稅季到目前為止,美國國稅局的Free File指導式稅務軟件服務使用率比往年同期增長了近10%。

截至2月24日,本報稅季共有943,000名納稅人通過國稅局Free File提交了稅表,較去年同期的860,000份稅表增長了9.7%。

伴隨國稅局持續觀察到2024年報稅季的強勁開局,Free File的使用率也有所增加。截至2月24日(英文),國稅局已向納稅人發放了超過2890萬筆退稅,價值929億美元。今年的平均退稅額為3,213美元,比2023年增長4.3%。

全美各地的納稅人可以通過訪問IRS.gov來使用國稅局Free File項目可信賴合作夥伴所提供的免費軟件產品,而今年已是Free File項目投入使用的第22個報稅季。通過此公私合作夥

伴關係,稅表準備和報稅軟件供應商向符合條件的納稅人提供其在線產品。今年,八家私營機構Free File合作夥伴向所有2023年調整後總收入(AGI)不超過79,000美元的納稅人提供在線指導式稅務軟件產品。只有從國稅局Free File開始才能免費訪問在線產品。

調整後總收入超過79,000美元的人可以使用國稅局的Free File Fillable Forms。該產品最適合那些可以輕鬆使用國稅局表格說明和出版物來準備自己稅表的民眾。

Free File是納稅人可以使用的眾多免費選項之一。國稅局在IRS.gov上有一個特殊的免費幫助頁面,該頁面提供了一種簡單的方式來查看許多免費服務和選項,以及幫助人們報稅的功能和選項。

如何使用IRS.gov上的Free File

要找到合適的國稅局Free File產品,納稅人可以:

1. 訪問IRS.gov/freefile,
2. 點擊Explore Free Guided Tax Software按鈕。然後選擇“Find Your Trusted Partner”工具來幫助找到合適的產品,或者
3. 使用“Browse All Trusted Partners”工具查看每個產品,
4. 選擇希望使用的產品,然後
5. 點擊可信賴合作夥伴網站的鏈接開始報稅。

2024年,以下值得信賴的合作夥伴將參與國稅局Free File項目:

- 1040Now
- Drake (1040.com)
- ezTaxReturn.com
- FileYourTaxes.com
- On-Line Taxes
- TaxAct
- TaxHawk (FreeTaxUSA)
- TaxSlayer

2024年,ezTaxReturn.com將提供西班牙語版國稅局Free File產品。請訪問國稅局Free File:免費報稅以瞭解更多信息。



蔣磊律師事務所

主要法務: 商業及公司, 房地產, 美國移民, 信託及財產規劃, 民事及刑事訴訟等

公司網址: www.LeiJiangLaw.com

電話: 440.835.2271 首次諮詢免費

地址: 30285 Bruce Industrial Pkwy Unit C Solon OH 44139; 26943 Westwood Road Westlake OH 44145

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenming Zhao, Acupuncturist from China, Chiropractic Physician

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

接受大多數醫療保險、車保、工保。也可為車禍、工傷者出具有關賠償必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

治療車禍工傷 病痛, 提供法律索賠報告!

電話: 216-581-0321



趙文寧 醫生

中醫師 針灸師 西醫 骨柱神經科 傷痛症專科

地址: Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center) 15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137

前谷歌工程師被控竊AI技術與中國公司合作被捕

美國司法部周三(3月6日)宣佈,谷歌(Google)的一名中國籍前軟件工程師被聯邦大陪審團起訴,他被控竊取該公司的人工智能(AI)技術,而當時他正在與兩家中國公司秘密合作。

司法部說,中國公民丁林葳(Linwei Ding,音譯,又名利昂·丁,Leon Ding)在加利福尼亞州紐瓦克市因涉嫌四項盜竊商業秘密的聯邦罪而被捕,每項罪名最高可判處10年監禁及25萬美元罰款。

美國司法部長梅里克·加蘭德(Merrick Garland)在舊金山舉行的美國律師協會(BAB)會議上宣佈了對丁林葳的起訴,他與其他法官官員多次警告中國經濟間諜活動的威脅以及人工智能技術發展帶來的國家安全隱患。

聯邦調查局(FBI)局長克里斯托弗·雷(Christopher Wray)在司法部的聲明中表示:“今天的指控是基於中華人民共和國公司的關聯方不遺餘力竊取美國創新技術的最新例證。竊取美國公司的創新技術和商業秘密可能會導致就業機會減少,並造成毀滅性的經濟和國家安全後果。”

司法部副部長麗莎·摩納哥(Lisa Monaco)在聲明中說:“在我們努力負責任地運用人工智能益處的同時,司法部對其風險,包括對我們國家安全的全球威脅,保持着高度警惕。”

周二提交於周三在加州北區公佈的起訴書指稱,丁林葳於2019年受聘於谷歌,有權限訪問該公司超級計算數據中心的機密信息,這些信息涉及硬件基礎設施、軟件平台以及它們支持的人工智能模型和應用程序。

起訴書稱,丁林葳自2022年5月21日開始通過將信息複製到個人谷歌雲帳戶來秘密上傳存儲在谷歌網絡中的商業秘密。根據起訴書,他持續定期上傳,直至2023年5月2日,總共上傳了500多個包含機密信息的文件。

此外,起訴書還指控丁林葳與兩家中國科技公司有秘密聯繫。檢方稱,在丁林葳開始盜竊的幾個星期內,一家位於中華人民共和國、處在初創階段的科

技公司表示願意聘用他為首席技術官(CTO),該公司宣傳其人工智能技術的使用。

起訴書說,2022年6月13日前後,丁林葳收到該公司首席執行官(CEO)的幾份電郵,顯示他已拿到首席技術官的職位。起訴書稱,丁林葳前往中國並參加了該公司的投資者會議,並尋求為其籌集資金。起訴書指稱,潛在的投資者被告知,他是新公司的首席技術官,擁有公司20%的股票。

起訴書指認這家中國公司為北京融融聯智科技有限公司。根據該公司的官網信息,這家公司成立於2019年。丁林葳被列為首席技術官,並提到他“曾任Google主任工程師/異構計算研發負責人”。

根據起訴書,丁林葳還在谷歌不知情的情况下於2023年5月30日之前創立了自己的科技公司,並擔任該公司的首席執行官,該公司的業務主要在人工智能和機器學習行業。一份該公司相關的文件表示,“我們有谷歌萬卡級算力平台的經驗;我們只需複製升級,然後進一步開發出適合中國國情的算力平台。”

起訴書指認這家初創公司為上海至算科技有限公司。根據網上信息,該公司成立於2023年,丁林葳被列為創始人和首席執行官,並有在谷歌搭建萬卡級算力平台的經歷。

檢察官稱,丁林葳沒有向谷歌透露與這兩家公司的聯繫。

他於12月26日從谷歌辭職。三天後,谷歌管理層獲悉,他曾以其中一家中國公司的首席執行官身份出席了一場在北京舉行的投資者會議。起訴書表示,根據管理層調閱的監控錄像顯示,另一名員工在一處谷歌辦公樓里掃了丁林葳的出入證,讓他看起來好像是在美國的谷歌辦公室工作,但當時他其實在中國。

負責美國司法部國家安全司的助理司法部長馬修·G·奧爾森(Matthew G. Olsen)在聲明中說,丁林葳“據稱圖謀從谷歌盜取尖端人工智能技術,同時試圖與中國競爭者做生意。”他說:“我們將堅持不懈地努力,發現並追究那些竊取美國先進技術並破壞我們的國家安全與經濟繁榮的人。”

目前尚不清楚38歲的丁林葳是否有律師可以代表他發言。

司法部的聲明提到,起訴書只是指稱,所有被告在法庭排除合理疑礙而將其定罪之前,均被推定無罪。

數十名中國博士回國探親後被美國拒絕入境,美國特工對其瞭如指掌

根據美國《科學》Science雜誌報道,在過去三個月,不少回國探親的中國留學生開始返回美國,本來期待的是新學期的旅程,卻有數十名中國博士遭遇了關小黑屋,被美國特工盤查,最終被拒絕入境,並且5年內不允許來美國的噩運。

《科學》雜誌對此表示擔心,政治對學術的影響將會造成“寒蟬效應”,會讓中國學生認為為了獲得美國高等教育要付出如此巨大的代價。

一位被哈佛大學錄取前往攻讀博士後的中國留學生“大壯”,在社交媒體上公佈了自己在美國海關遭遇盤查並最終被拒絕入境的全過程。

他是從北京搭飛機到新加坡,再從新加坡飛到瑞士,最後從瑞士飛到美國,在波士頓機場落地。

在大壯前面的人都順利通關,輪到他的時候,工作人員一刷他的護照就立即將他喊住,隨後出來兩名身穿制服的彪形大漢,將他帶到了小黑屋。

面對美國特工的盤問,大壯有啥說啥,可以說態度是非常配合和坦誠的。

他前往哈佛大學讀博士後,攻讀方向是利用AI模型研究加強針對新冠病毒的影響。之前讀碩士的研究方向是視頻監控中的行人搜索。

由於這些專業非常敏感,大壯擔心如果正常申請J-1簽證或不通過,所以他申請了美國的H-1-B工作簽證,想要用這個簽證入境美國。

這裡需要科普一下簽證知識了。美國的J-1簽證是頒發給前往美國

國進行教育、藝術以及科學方面學術交流人士的簽證,即交流訪問學者簽證。

按理說大壯是前往哈佛大學攻讀博士後的,應該是申請這類簽證。但是因為美國在特朗普政府時期出台了一個“10043禁令”,禁止有敏感背景的中國學生申請美國的留學簽證和學者簽證。

所以大壯在申請簽證的時候就要受了一下“小聰明”,去申請並不受“10043禁令”影響的H-1-B工作簽證。

可是大壯的這點“小聰明”早就被美國特工們瞭如指掌了。

美國特工們以大壯涉嫌“移民欺詐”為由拒絕他入境,並且5年內不允許再入境美國。

自從美國的這個“10043禁令”頒佈之後,有不少留學生在華人論壇上交流如何規避禁令的經驗,殊不知這些論壇上的信息早就被美國政府掌握了,甚至有美國特工就在論壇“潛水”,看着你們肆無忌憚地聊天,然後默默掏出小本本一一記錄。

目前,美國的一些大學機構和律師正在給這些被遣返的學生們幫助。

耶魯大學癌症生物學家嚴欽,對美國的這種做法感到惋惜,他說:“這些學生與軍事或敏感技術沒有任何聯繫,但現在他們需要去其他地方,而不是美國,來完成他們的研究和開啓職業生涯。”

耶魯大學文理研究生院院長林恩·庫利(Lynn Cooley)表示:“耶魯大學正在盡其所能‘向政府機構尋求補救,以便學生能夠回到美國繼續學業。”

在這些美國熱心人士的幫助下,一些被遣返的中國學生獲得了前往歐洲大學繼續深造的機會,還有的學生獲得了遠程學習和工作的許可。

最後提醒一下大家,現在為了跟中國“脫鈎”,美國的政客們是無所不用其極。中國留學生們要小心了,在美國強大的數據監控和情報系統面前,你們的小聰明真的不值一提。

FBI 臥底小紅書、抖音 2 年,破獲華人網紅驚天大案

獵熊、洗錢、成人服務,中國網紅梁某的網紅面具下是違法、骯髒的獲利手段。

據悉,梁某通過在中國社交媒體上發佈獵奇視頻和照片獲取流量,吸引中國遊客前往美國旅遊。



梁某向中國遊客提供獵熊活動、成人服務,以此賺取巨額旅行費。美國FBI通過臥底小紅書獲取了梁某的犯罪證據,一舉將其拿下。如今,梁某正面臨重罪指控,他將為他的罪行付出代價。

01、華人梁某被 FBI 逮捕 涉嫌組織非法獵熊

近期,美國聯邦調查局(FBI)在潛伏式瀏覽中國社交平台“小紅書”、“抖音”的過程中,成功偵破了一宗涉及海外華人的大規模犯罪案件。為了抓到梁某,FBI歷時兩年半的時間,不辭辛勞地努力。近些年來,海外華裔開始在各種社交媒體上嶄露頭角,分享他們在海外的生活點滴,吸引了眾多粉絲。其中關於在美國阿拉斯加或加拿大育空省獵熊經歷的內容普遍吸引眼球。梁某便是這樣一個例子,他在當地的身份是獵熊導遊,且並非只做本土人的生意,很多中國遊客都因他的分享加入了非法的獵熊行動。他常在各大社交平台分享自己的獵熊經歷,吸引更多遊客前往。

比如說,他在小紅書上分享生活的時候,也精心策劃廣告內容——從表面上看,他是一個普通的美國華裔導遊,但真實情況卻並非如此。據《The Daily Beast》報道,梁某已經被逮捕,他正面臨一系列重罪指控,包括:“外國人非法持有武器、野生動物販賣、洗錢、電信欺詐”等七個罪名。

Inside: 中國移民提供價值60000美元的獵熊服務,還附加成人服務。

The Daily Beast:妓女與熊:釣魚行動破獲大型動物狩獵計劃——聯邦政府稱,阿拉斯加的非法探險活動以富有的中國遊客為目標

這消息似乎讓人想起了熟悉的場景,是否覺得似曾相識?在瀏覽梁某的小紅書頁面時,我們發現,他把自己定位為一家阿拉斯加華人旅遊公司,業務涵蓋導遊、攝影和民宿等方面。梁某在2023年7月13日發表了最後一篇小紅書推文,內容為贊嘆阿拉斯加的美麗風光及其旅遊經歷。兩天後,即7月13日,梁某被FBI逮捕。

令人驚訝的是,在他被捕的同一天,他仍然留言回復。這無疑讓人深感意外,也許從未想到打出這句話後,自己的生活將發生翻天覆地的變化。

梁某的小紅書上充滿了旅行照片和視頻,其中一部分來自其他阿拉斯加旅遊網站,另一部分來源於他自己組織的旅行活動。他頻繁發文,每日甚至可達兩篇。

從這些內容中,我們可以感受到,他的旅行事業十分紅火,客戶絡繹不絕。

這讓人感到疑惑,一個普通的美國華裔導遊何以獲得如此成功的生意?原來,梁某並非常人,他擁有一支專門從事獵熊和色情服務的專業團隊,帶領遊客體驗非同尋常的旅遊項目。

然而,好景不長,梁某的違法活動很快就引起了FBI的關注。

02、FBI 盯上獵熊團隊 臥底小紅書進行抓捕

自2021年10月起,FBI對梁某展開了調查。一位“知情人士”揭露了梁某的行徑,隨之舉報給了美國阿拉斯加州野生動物保護部隊野生動物調查組(Wildlife Investigations Unit,WIU)。

這名舉報人或許是相關領域的業內人士,或是動物保護者。他指出,在2021年8月,一群中國遊客在未獲許可的情況下狩獵了野生動物。舉報人特別明確提到,梁某在小紅書平台上宣傳旅遊,然後組織他人狩獵棕熊,小紅書賬號名為“AK極光旅遊有限公司”。

該公司提供冰川之旅和北極光觀賞服務,舉報人還明確指出了梁某的目標群體——“似乎只向中國公民或居住在美國的中國公民推銷他的服務”。

該指控引起了WIU的高度關注,他們立即啟動了調查,並與美國魚類和野生動物管理局(FWS)取得了聯繫。FBI因此加強了對此案的重視。不久,FWS的工作人員找到FBI的華裔探員請求協助調查。作為華裔,這位探員對華人的商業模式更為熟悉,因此他立即對梁某的小紅書賬戶進行了調查。很快,探員們在梁某的賬戶內發現了多條關於“打獵團”的帖子。經過深入調查,FBI發現梁某曾購買過美國狩獵許可證,並通過此線索確定了他的真實身份。

在此過程中,FBI又發現了另一名涉案人員,梁某的美國鄰居費蘭(Phelan)。在梁某被捕後,費蘭卻選擇撇清與梁某的關係。費蘭指導FBI探員使用獵槍。

然而,FBI並未放棄調查。2022年2月4日,一名懂中文的華裔探員通過小紅書與梁某取得了聯繫,並加了其微信,以臥底身份加入了梁某的旅行團。這名探員表示,他和一位朋友對梁某的旅行業務頗感興趣,希望能加入狩獵團。梁某一聽,立即表示可以,每人只需支付24300美元即可,並需支付1100~1300美元的狩獵課程費。狩獵持續9天8晚,還能保證玩得盡興。探員毫不猶豫地支付了款項,詢問是否能在秋季狩獵棕熊。梁某表示可以,但需要先查看是否有空位,同時需補足兩人的費用,因為獵熊的費用較高,為60000美元每人。

在確認探員真的有意願的需求後,梁某告知了狩獵日期,並收取了押金,還提供了裝備、槍支和帳篷。梁某還表示,狩獵時的所有收穫都可直接帶回家做烹飪。

03、獵熊行動正式開始美國特工拘捕梁某

2022年6月下旬,兩名臥底特工抵達阿拉斯加州首府費爾班克斯,正式開始規劃獵熊行程。

費蘭在一家名叫Lin's Asian Bistro的中餐館內接待了兩人,並為二人規劃了狩獵射擊課程和狩獵行程,同時幫助兩名特工拿到了狩獵許可證。

第二天早上,梁某帶著兩位“客戶”來到阿拉斯加州漁獵局(ADFG)辦公室,幫助他們購買黑熊、棕熊的標籤和收穫券。

阿拉斯加州允不允許獵熊呢?是允許的。但是,非本地居民必須有阿拉斯加居民和官方

他可以找兩名性工作者陪伴二人等待獵物。每人包夜1800美元,一次服務500美元,豈不美哉?

據悉,一切準備就緒,已經是8月,費蘭帶著兩名探員在原地等候了三天,卻沒能等來一只熊……這讓整場狩獵行動顯得很尷尬。

2022年8月27日,費蘭表示等不起了,他請求退出此次獵熊活動。

費蘭向兩名探員表示,自己可能在工作安排上出現了錯誤,現在必須返回,梁某會處理好余下的一切。

當天,費蘭給兩名特工每人留下了一把Savage Axis步槍,自己開車回去了,梁某當晚就來到狩獵現場接替費蘭的工作,並表示,已經支付給費蘭15000美元的導遊費用。

2022年8月28日,兩名探員以家人生病為藉口,要求提前結束獵熊之旅,這趟下來,幾人一只熊也沒獵到。

回去後,他們給了梁某1500美元的小費,梁某還將小費拍下來在社交媒體上炫耀,殊不知這就是美國探員給他設下的圈套。

小費是梁某的一個習慣,他這個習慣可算是被美國探員摸明白了,此前他就在社交媒體上大秀小費,而這將成為他日後被捕的證據。

好了,現在人證、物證俱全,梁某跑不掉了,美國FBI很快就會將渾然不知情的梁某逮捕了。

檢方表示,時年40來歲的梁某一直不務正業,早在2016年,梁某的簽證就已經過期,無法續簽的他選擇了“黑”在美國。

既然沒有合法簽證,梁某自然也就無法獲得合法的導遊證,因此,他一直在進行非法帶團旅遊。

2023年3月,梁某就被因在沒有導遊證的情況下帶團而被罰款,但他“不懼艱險”,依舊不停地發廣告、帶團。

梁某的商業邏輯已經很成熟——在社交平台上頻繁發佈廣告,營造自己在美國的精彩生活,利用國內旅客的獵奇心態,獲得社交平台上巨額流量。

通過高昂的定價過濾低質客戶、確定高質目標群體,隨後再向這類群體提供狩獵、成人服務,以此賺取

更多的收入。當然,梁某很聰明,他通過小紅書、抖音散播廣告,這樣一來,他的廣告既能傳播給精準客戶,傳播途徑又隱蔽,因為大多數美國警方看不懂中文,也不可能想到追蹤中國社交平台。

但讓他沒想到的是,美國華裔探員居然首先就盯上了他的中國社交平台,並假扮成客戶,將他一舉拿下。

最後,要提醒小夥伴們,出境旅行時一定要注意查閱當地法律法規,一些看着就天馬行空的旅行項目一般都是違法的,如果在境外旅行時因違反當地法律法規而被扣留,那就太得不償失了。新聞來源:海外華僑在線



認可的導遊陪同獵熊。

然而,梁某和費蘭,不用多說,都沒有專業導遊證。顯然,梁某和費蘭是在濫用阿拉斯加州的獵熊政策,幫助本沒有獵熊資格的人獲得狩獵證。

為了讓兩名特工有更好的體驗,梁某特地購買了一輛奔馳SUV送兩人前往射擊場訓練,途中,梁某表示,如果兩人獵熊成功,他願意花5000美元從他們手上購買熊膽。

這又是一項違法行爲,因為阿拉斯加州法律禁止銷售熊的身體部位。

當然,並不是獵人一到狩獵地點就能遇見熊的,獵人的必備技能之一就是等待獵物。

梁某向兩名探員表示,等待過程枯燥無味,

真實案例，中國人在美國要小心



中美兩國社會文化和法律有一些明顯差異，不注意會引起麻煩。要知道，在中國合法合理的事情，在美國不一定可以，反之亦然。比如說，趙本山的小品，模仿殘疾人說話走路姿態逗樂，在中國能被接受，在美國就可能面臨歧視問題。但是，美國的刑偵片中，警察局長，市長，國防部長，中情局長，甚至美國總統，都可能是反面人物，這在中國絕對不行。有時候，對於美國不熟悉的中國人，會因為一些在他們看來微不足道的小事惹上大麻煩。

幾年前，有一對中年夫妻，帶著小孩來美國旅遊，途中小孩生病。由於沒有保險，兩人帶孩子去公立醫院急診。美國的公立醫院，很多都是這樣的，沒錢沒醫保的窮人，所以排隊時間很長，經常要幾個小時。兩人不耐煩，大聲叫嚷。一位護士過來勸說，男的十分暴躁，激動之餘推了護士一把。這在國內雖然也是違法，但不是大事，一般警察來了也就是教育幾句，賠個禮道個歉就算了。在美國，這可不是開玩笑。警察很快到場，問話紀錄，完畢簽字，拿出手銬直接要把男的帶走。這時候，老婆知道嚴重了，趕快掏出一疊現鈔塞給護士。這在中國大家都懂，一點意思，幫個忙說個好話。但是在美國這可麻煩了。男士如果被指控，護士就是證人，塞錢，就是嫌疑人試圖收買證人，本身就是嚴重犯罪行為。結果，老婆也被戴上手銬拘留。

在美國，在公共場所，不要說傷害他人，兩口子吵架都可能被拘留。我這里當地華人報紙有這樣一個故事：兩個，一男一女，情侶，有一次在街上發生口角。兩個人吵架聲音比較大，有人報警。警察到場後，

分別問話。這兩人編故事，說他們是在排練演戲。兩人沒有預先商量，但是編造的一模一樣，警察只能放人。故事是說這兩那叫有默契，但也提醒我們在公眾場合要小心。

另外一個特別要小心的，就是家暴問題。在國內，這類問題都是批評教育，勸兩人和好，在美國則屬於重罪，會丟工作，被取消綠卡，甚至坐牢。有一對小夫妻，兩人發生爭着。女孩任性，聽說在美國只要打電話報警，警察會立即到場，就打了報警電話。警察叔叔和藹可親，女孩跟親了親人一樣，委屈啊，一把鼻涕一把淚。警察問，有沒有罵你，有沒有動手打你，女孩可解氣了，男的就是人渣啊。聲討。做完紀錄，警察把男的扣上要帶走，女孩才慌了，你們教育他一下就行了，我沒要他坐牢啊。男的被拘留，女孩急了，說我撒謊，你們放了他。警察那么好糊弄？給你要着玩？撒謊可以，誣告他人本身就是重罪，要不你坐牢。最後，還是請律師。老公認罪，痛哭流涕，說自己只是一時糊塗，請求從輕發落，願意去接受心理諮詢，去做社區服務。然後找了同事朋友做證，證明這個男的平素是個好人，真的是一時犯錯。還好，法官判了三個月緩期，表現良好撤銷紀錄，否則這個男的可能一生就毀了。

有一對年輕夫妻，寶實幾個月大。老婆出差，老公在家帶孩子。也許是沒有經驗，老公給孩子洗澡，摔了。寶實哭，因為是晚上，老公沒太在意。第二天，老公發覺寶實有問題，趕快去醫院。醫生拍片子發現，寶實骨折。根據規定，醫生立即給社工打電話報告。最後，社工向法院提起訴訟，法官審理後判定，夫妻二人瀆職，導致未成年人受到傷害，剝奪兩人撫養孩子的資格。兩人哭的那個傷心啊。但是在美國，這類事情不是小事，千萬要小心。如果那個男的當晚就去急診，可能就能說服法官，但是一切都太晚了。

別急，還有更嚴重的。幾年前，芝加哥有一個案子，涉及華人。一個女博士，帶着一個女兒嫁給了一個男的，在中餐館工作。警察接到報告，懷疑男的對繼女有不當接觸，上門傳喚。男的犯渾，拿起掃把擋在門前，揮舞着掃把不讓警察過來。警察警告不聽，直接開槍擊斃。有人懷疑警察過度使用武力，但警察說，男的可能會中國功夫，有威脅。法官判定警察無罪。同胞們，美國警察都是真槍實彈，警察要你干什么，你一定要老老實實服從，有理法庭見，妨礙公務本身就是犯罪，千萬不要像在國內那樣，覺得你個小警察老子怕你。你把警察惹急了，真會有危險。

總之，在美國你就要適應美國文化，瞭解美國法律。遇到麻煩了，不要逞強，或者想着把事情鬧大給對方施加壓力，而是謹慎行事，需要的時候找個律師，聽聽專業意見。

華裔夫婦無償捐款 \$500 萬 賣房 報答昔日房東 跨越 85 年的恩情!

曾幾何時，他們只是一家尋常的美籍華裔移民，在種族歧視的年代掙扎求生。但如今，86 歲的董榮恩(Ron Dong,以下均音譯)與妻子董珍絲(Janice Dong),還有他 81 歲的弟弟董勞德(Lloyd Dong Jr.),卻干了一件驚天動地的大事。他們把兩套位於加州科羅納多市房子賣了，賣房所得的 500 萬美元，全數無償捐贈給聖地亞哥州立大學的黑人學生資源中心!



A Dong family photo from 1955. From top left: Lloyd Jr., Lloyd Sr. and Ron Dong. From bottom left: Jackie, Margaret and Jeanette Dong. Courtesy: Dong Family

這幾位董家華人希望資助更多像當年他們一樣，處于困境的黑人學子。原來，85 年前的一段舊事，讓這對垂暮之年的老人打消了私心，決定回饋非裔社區。董氏家族在加利福尼亞的歷史可以追溯到 19 世紀末。老董勞德(Lloyd Dong Sr.)曾是中央山谷的一名農民，後來搬到科羅納多成爲一名園丁。據他的兒子董榮恩說，他每周在土地上工作六天。第七天，他做額外的工，以便讓他在美國出生的孩子們上學、開創事業和投資房地產。

那一年是 1939 年，當時董家這對美籍華裔夫婦在科羅納多市尋找棲身之所時，處處碰壁。唯一願意租房給他們的，只有一對黑人企業家夫婦，格斯(Gus Thompson)和艾瑪·湯普森(Emma Thompson)!儘管出身貧寒，但湯普森夫婦慷慨大方。早在



Gus Thompson owned and operated a livery stable and boarding house on the property. Courtesy: Gus Thompson

1895 年，格斯就在這個富人聚居的海濱城市建造了私宅和穀倉，躲過了當時嚴苛的種族隔離政策限制。後來，他還把穀倉改造成寄宿公寓，專門收留像董家這樣的底層移民和有色人種。湯普森的曾孫巴林杰說：“爺爺做出這個決定，展現了他反抗歧視和樂於助人的決心。”

命運就是在這對“反種族主義者”身上凝聚了某種力量。當年董家無家可歸、流離失所的遭遇被湯普森夫婦看在眼里，二話不說便伸出餘生之力，先是讓董家租住自家房產，幾年後更直接將房子賣給了他們。歲月滄桑，滾滾而至到 2024 年。如今已是垂垂老矣的董榮恩和董勞德兩兄弟，爲了報答當年湯普森夫婦的知遇之恩，決定將家傳的那兩處房產賣掉，全部 500 萬美金收入無償捐贈給大學的黑人學生資助項目。

董勞德感慨萬千地說：“如果當年沒有湯普森一家的幫助，我們也不會有今天的一切，讀不了書、也不會有現在的生活。現在，該輪到我們來爲有需要的人伸出援手了。”

董家的這一決定，當然出于對湯普森夫婦的一片赤誠之心。但從另一個角度來看，它也展示了跨種族間的深厚友誼。聖地亞哥長大的霍華德大學政治學教授喬·馮·麥卡萊斯特如是說：“所以邊緣化群體互幫互助，這在當年是正常的事。”正是出于這種命運共同體的“同甘苦、共患難”精神，湯普森夫婦才能傾囊相待、不吝餘力。這份“好人有好報”的善意，給了董家立足美國的根基，讓他們後來的兩代人都能在這片土地上紮根、教書、謀生。

董榮恩表示：“現在輪到我們來爲其他人做同樣的事了!”言語中難掩激動之情。他和弟弟勞德都是退休教師，深知教育改變命運的分量，於是決定把錢都捐給學校，資助更多像當年的他們一樣、



處于困境的黑人學子。而且，董家還想讓聖地牙哥州立大學的黑人資源中心以艾瑪和格斯的命名命名，這是對湯普森夫婦的最高敬意。他們的名字，將成爲激勵後來人的燈塔，提醒人們，即使在最困難的時刻，也有人願意伸出援手。回頭看看董家和湯普森夫婦的故事，它跨越了時間和種族的界限，展示了人類最美好的一面。這是一個關於勇氣和慷慨的故事。

85 年前，曾因膚色不同而遭人拒絕；如今，董家人卻以 500 萬的實際行動給予最深情的回饋。董家的捐贈也啓發了社會對於種族平等、教育公平的深思，同時也提醒我們，每一個人都有能力爲社會的進步貢獻自己的力量。他們用實際行動證明瞭，善意的力量是可以跨越時間和空間的。



黃仁勛：從不會說英語、刷廁所走向“美國夢”

他的移民經歷。

黃仁勛出生於台灣，原名 Jen-Hsun(他將其英語化爲 Jensen),並在泰國度過了童年。

但是，他說，他的父親在一次去紐約的旅行中愛上了美國，他的父母“決心在這個令人難以置信的國家養育家人”，所以把他和他的哥哥送到了家住華州塔科馬(Tacoma)的姨媽和叔叔那里。

爲讓侄子接受教育，他們把他送進了他們認爲著名的寄宿學校奧奈達浸信會學院(Oncida Baptist Institute)。事實上，這是肯塔基州的一所學校，專注於問題青少年。黃仁勛在接受《連線》採訪時表示，他曾擦洗廁所，並用小刀面對惡霸。

但他“喜歡它”，並且在那里是一次“幸運的突破”，他在畢業典禮致辭中對 2020 屆畢業生說。

他的父母抵達太平洋西北地區，並在俄勒岡州波特蘭郊外定居。15 歲時，他在那里找到了第一份工作，在 Denny's 洗碗，一干就是好幾年。“絕佳的職業選擇。我強烈建議大家從餐飲業開始第一份工作。它教會你謙遜、努力工作。”

黃仁勛選擇了學費低廉的俄勒岡州立大學，並遇到了未來的妻子——電氣工程專業的洛里·米爾斯(Lori Mills),他稱之爲“我一生中的第二次重大突破”。他們現在已經結婚 30 多年。

畢業後，他立即開始在芯片公司工作。但他自己承認，他並沒有快速晉陞到最高層。他花了 8 年時間在斯坦福大學兼職攻讀碩士學位。

1993 年感恩節，他和兩位同事 Chris Malachowsky 和 Curtis Priem 在南灣的一家 Denny's 見面。當他吃着 Super Bird(他稱之爲“很棒的三明治……培根是最好的部分”)時，他們在餐巾紙上勾畫出了自己的芯片公司。

隨後他們以 4 萬美元創立了 Nvidia，並在灣區弗里蒙特(Fremont)的一套公寓里工作。

該公司于 1999 年以每股 4 美元的價格上市，但那時的黃仁勛離億萬富翁還有一定距離。2003 年，Priem 離開公司並賣掉了幾乎所有的股票。Malachowsky 作爲英偉達的“研究員”持

有的股份較少，現在也成爲了一位億萬富翁。

這些芯片最初是爲計算機圖形學開發的，這使該公司處於開發超強大處理器的最前沿。但黃仁勛在 2014 年公開表達了他爲人工智能提供芯片的雄心，稱該公司正在將重點轉向機器學習芯片，即訓練人工智能的技術。

同年，黃仁勛在肩膀上紋了英偉達標誌，以紀念英偉達股票觸及每股 100 美元。

他擁有該公司 3.5% 的股份，隨着英偉達股價飆升，他的財富也隨之膨脹。僅在上個月，隨着股價創新高，他就賺了 100 億美元。

這位曾經的 Denny's 男孩現在住在舊金山“億萬富翁區”：一棟價值 4,400 萬美元、面積 11,400 平方英尺的住宅中，旁邊是埃里森、石油大亨戈登·蓋蒂(Gordon Getty)和 Salesforce 首席執行官馬克·貝尼奧夫(Marc Benioff)。

他還購買了夏威夷度假屋：價值 3300 萬美元的毛伊島海濱房產。最近，他出于“安全”原因聘請了私人司機(他的車庫里停滿了特斯拉)。

他自己的孩子麥迪遜(Madison)和斯賓塞(Spencer)現在都爲他工作。女兒麥迪遜是一名營銷經理，畢業於紐約烹飪學院，曾在邁阿密中華東方酒店工作，並獲得了倫敦藍帶學院的葡萄酒、美食和管理文憑。兒子斯賓塞於 2022 年從紐約大學獲得 MBA 學位，現在擔任產品經理。

消息人士稱，黃仁勛表示，他仍然對公司的未來感到“擔憂”，並且仍然痴迷於人工智能下一步將創造什麼。這種焦慮促使黃仁勛通過英偉達向競爭對手的芯片製造商和人工智能公司投資，以實現業務多元化。

去年，Wombo.ai 的首席執行官 Ben-Zion Benkhin 收到了邀請，要在 Nvidia 總部與黃仁勛討論一項投資，

Wombo.ai 可以製作人唱歌的深度偽造品。

“他可能是地球上最忙碌的人，他正在抽出時間與創始人會面並進行投資。”一位參與會議的消息人士表示，“他並沒有放慢速度。”

員工們表示，他們看到這位億萬富翁在校園里走來走去，與初級員工交談，甚至還看到他在自助餐廳里爲自己準備午餐，並與普通員工坐在一起。

他最喜歡的書之一是《只有偏執狂才能生存》。這種偏執也許是有道理的：分析師質疑該公司 2 萬億美元的估值是否現實。資金管理公司 Apollo 的首席經濟學家警告說，人工智能是一個比 2000 年互聯網泡沫崩潰還要嚴重的泡沫。

“人們現在都在囤積芯片，”一位曾與黃仁勛共事的消息人士稱，“但這種需求不會持續太久，正如馬斯克所說，GPU(圖形處理器)‘比毒品還難買’。”

與馬斯克相比，黃仁勛與喬布斯更合拍，黃仁勛沒有任何政治舉動，他和他的妻子都沒有出現在聯邦捐助者的數據庫中。

但他們有一個 10 億美元的家族基金會，並向俄勒岡州立大學和斯坦福大學分別捐贈了 5000 萬美元和 3000 萬美元。

黃仁勛說，因爲他的學校，他和哥哥“實現了父親的夢想”。



中使館確認:海外華人回國不住賓館必須到當地公安報備

不知道各位已經取得英國或者加拿大國籍的小夥伴回國探親住在自己家或者父母家的時候有沒有到當地公安機關備案?

對這件事,網上有許多報道,眾說紛紛,但始終未見官方通過正式渠道確認。

但就在2024年3月5日,中國駐加拿大卡爾加里總領館的官方公眾號轉發了國家移民管理局的官方信息,明確地回答了這個問題。

文章明確表示:外國人在旅館以外的其他住所居住或者住宿的,應當在入住後二十四小時內由本人或者留宿人,向居住地的公安機關辦理登記。

如外國人未按規定辦理住宿登記,給予警告,可以並處二千元以下罰款。外國人到當地公安機關接受處罰後,攜帶本人護照、證件和留宿人的戶口簿,以及其他相關材料申報住宿登記,並填寫臨時住宿登記表。

看到官方的信息,這下準確答案有了。這回大家都明白了,只要你是外籍人士,到中國就算住在自己購買的房子里也要向住所所在地

的公安機關報備。

不過呢,小編也要在這說明一下,具體到不省份、城市的公安機關對這件事的處理方法並不相同。所以無論網友說他們在各自的城市如何如何,大家務必要到住所所在地派出所當面問清楚,並可以酌情錄音錄像。

此外,3月7日,據中國領事直通車消息,為進一步促進中外人員往來,中方決定擴大免簽國家範圍,對瑞士、愛爾蘭、匈牙利、奧地利、比利時、盧森堡6個國家持普通護照人員試行免簽政策。

2024年3月14日至11月30日,上述國家持普通護照人員來華經商、旅遊觀光、探親訪友和過境不超過15天,可免簽入境。上述國家不符合免簽條件人員仍需在入境前辦妥來華簽證。

去年12月1日起,為便利中外人員往來服務高質量發展和高水平對外開放,我國對法國、德國、意大利、荷蘭、西班牙、馬來西亞6個國家持普通護照人員試行單方面免簽政策。

截至目前,中方已對12個國家試行單方面免簽政策。事實上,2024年以來,中國密集出

項便利外籍人士來華的措施,除了免簽證之外,比較重要的一條就是針對外籍來華人員對國內支付環境不習慣、不適應的問題,近期多部委聯合行動,優化入境支付環境,對旅遊景區、度假區、文博場館、文娛場所、星級酒店、文商旅綜合體等重點文化和旅遊場景進行支付便利化升級,優化入境人員旅遊和服務體驗。

而在2024年3月1日國新辦舉行的國務院政策例行吹風會上,針對外籍來華人員遭遇的移動支付問題,中國人民銀行表示,將從三個方面推出針對性措施:指導支付寶、財付通優化業務流程,提高境外銀行卡綁卡效率;在切實保護個人信息安全的前提下,簡化身份驗證安排;指導主要支付機構將外籍來華人員使用移動支付的單筆交易限額由1000美元提高到5000美元,年累計交易限額由1萬美元提高到5萬美元。

此外,交通運輸部運輸服務司負責人高博表示,交通運輸部將加快普及網絡售票,推廣應用電子客票,方便國內外人員持身份證、護照、

外國人永居證等多種證件線上購票。同時,繼續保留人工售票窗口,人工檢票方式,便利老年人、外籍來華人員線下購票出行。另據社交媒體平台上一些網友近期的反饋,他們在回國後都被詢問了有關《境外人員住宿登記憑證》的申報情況。

而根據《中華人民共和國出境入境管理法》第三十九條第二款規定,外國人在旅館以外的其他住所居住,應當在入住後24小時內(偏遠地區72小時內)向居住地的公安機關辦理登記,未依規定向公安機關報送外國人住宿登記資料者,將給予警告;情節嚴重者,處1000元以上5000元人民幣以下罰款。

查詢中國國家移民管理局官網也規定:為便利散居社會面的訪華外國人辦理住宿登記,除前往公安機關派出所辦理外,外國人還可前往所在地社區警務室、外國人服務站進行申報。

所以,便利措施是便利措施,但對外籍人士回國居住的基本要求大家千萬不要忽視。也許別的人不報備都沒事,但你可能就被罰了。

拿了美國綠卡後 我發生了哪些變化?

關於美國的討論,網絡上褒貶不一,有的吹得天花亂墜,把美國形容成遍地是黃金的天堂;也有的把美國批得一無是處,說美國水深火熱,槍支暴力氾濫,到處都很危險。

每一個移民(專題)家庭的故事都不同。有位網友分享自己一家的移民體驗和經歷,給準備移民美國的朋友做參考。這位網友的文章題目為:拿了美國綠卡後,我發生了哪些變化?

移民美國之前,別說出國,出省都很少,毫不誇張地說,我從出生,上學,工作都沒有離開自己熟悉的圈子。之所以動了移民的念頭,是一個很偶然的契機。

01 一次同學聚會上,有個老同學從美國回來看望父母,也抽空參加了同學會。其他人都在述說自己現在給孩子買了哪里的學區房,報了什么補習班和興趣班,唯獨他,卻很少發言。

跟他聊了一番之後,才知道,人家已經看淡了這些東西,早就沒有攀比的慾望了。因為,美國的教育資源豐富且優質,只要稍微用點功,不用愁孩子上不了大學。世界百強名校,美國就佔了多數,這也讓美國的學生有更多機會就讀名牌大學。

身為家長的我,聽到這里都有些心動了,畢竟我們都希望孩子可以接受更好的教育,未來的路能走得順利些。

02 讓我下定決心想移民的是,我們公司傳出了要裁員的消息。我已經三十七歲了,作為一名程序員,我的年齡可以說不佔優勢了,很可能

就成為被優化的那個。有過大廠的工作經歷反而容易陷入這樣一個尷尬的困境:大齡換個工作,高不成,低不就。

與其讓自己如此被動,不如化危機為轉機。為此,我想過離開公司後,將來做什么事情好。考慮過創業,經營個小公司,但是有過創業經歷的朋友都勸我不要走這條路,壓力太大,很可能最後虧得血本無歸。

後面我就問了下移民美國的那個同學,他也是從事IT相關的工作。讓我意外的不是他的收入比我高幾倍,而是他從未因為年齡焦慮過。原來在美國,不允許有包括性別和年齡在內的職場歧視。在他們公司,比他年長的人,大有人在,而且基本不加班,輕鬆實現Work-Life Balance,假期還特別多。

身為一名經常加班的社畜,聽到這里,真的羨慕不已。

我同學就建議我,可以考慮移民到美國,不管是工作,還是孩子教育,都有很多優勢和機會。



我太太跟我一樣,也是程序員,雖然她比我小三歲,將來她也會面臨跟我一樣的危機。商量了一段時間後,我們一致認為移民美國的利遠大於弊,因此我們決定全家移民美國。

移民是一個非常專業的事情,我對這個行業一點都不瞭解,所以我就在網上諮詢了幾家做移民業務的公司。有的公司建議我做EB5投資移民,

但我們預算有限就拒絕了。

後來找的這家移民顧問看了我的簡歷後,則建議我走美國NIW國家利益豁免移民項目。

NIW的辦理費用30萬人民幣(專題)起步,不會超過一百萬,這個預算在我們能接受的範圍內。

我擔心過自己的條件不夠好,可能會被拒。但美移的顧問則羅列了我簡歷上的幾個亮點,讓我有信心去辦理這個項目。我有理工科類的碩士學歷,十年以上工作經驗,並且我之前從事的職業,是美國比較喜歡的,優勢非常大。

後來,等了幾年排期後,我們全家就順利登陸美國了。

03 最後給大家分享下我們移民美國之後發生了哪些變化。

工作上,我和我妻子都順利找到自己心儀的工作,跟我們之前從事的行業很接近,很快就上手。

不得不說美國的福利待遇比我們想像中的還要好,工作量不多,但是薪資高。加上我們都有美國綠卡,所以我們不管是在找工作上,還是薪資待遇都會比無綠卡人士更有優勢。

工作沒幾年我們就買了一個帶院子的大house,有了我們自己的小窩。

美國人到點就下班了,就算你想留下來加班內卷,也會被“趕”回家陪家人。這讓我們能實現工作和生活的平衡,也有了時間多參與孩子的成長過程。

沒事我就在家搗鼓一些手工活,畢竟在美國的人工成本很高,我太太則喜歡在院子打理花花草草。

移民美國後,給我最大的感覺是,好像提前過上了退休生活。不再像過去那樣忙碌,每天絞盡腦汁只為完成工作,任時間從身邊飛速溜走,忽視了身體健康的重要性。

現在則內心變得平和了很多,不再焦慮年齡大,失業的問題,還有時間精力跑步健身。也沒有心思去跟人攀比房子多大,車子多豪華,收入多少。每天都過得很開心自在,過上了我曾經夢寐以求的舒適生活。

趙安吉身亡:新能源車落水斷電 車門車窗打得開嗎?

美國福茂集團董事長兼首席執行官趙安吉今年2月因車禍意外身亡,媒體近日披露了車禍經過,指她在駕駛特斯拉時掛錯擋,導致整輛車墜入池塘。事故中的一些細節隨之引發人們對車輛落水的關注,比如車輛落水後是否無法打開車門和車窗?有沒有車輛具備車輛落水自動降窗功能?車輛落水後,該如何自救?

據媒體報道,趙安吉車禍時間為2月11日晚11時30分左右,50歲的她當時駕駛特斯拉Model X準備從牧場返回主屋。這段路程很短,正常情況下,開車只要約四分鐘。但幾分鐘後,身在牧場的友人接到趙安吉的求助電話,說她進行三點掉頭時,誤將前進擋掛成倒車擋,導致整輛車往後猛衝,翻過路堤連車帶人墜入池塘,並快速下沉。

當地緊急救援隊在接報24分鐘後趕到現場。此時,這輛特斯拉已經完全淹沒在水中。直到事發近一個小時後,車門才被打開,趙安吉被拉出時,大量的水從車內噴湧而出。



發生車禍的度假村俯視資料圖

一、很多人有疑問:車輛落水後,車窗和車門是否馬上無法打開?車內人員還有沒有逃生的可能?杭州國奧汽車資深技師宮孟輝說,如果車輛落水後,車門和車窗都是密封狀態,在車輛落水後剛開始的幾十秒,車內是不會馬上進水的,照道理不會馬上斷電,尤其是電車的密封性更好,駕駛人只要第一時間打開車窗和天窗,是有逃生機會的。“但隨著落水時間增加,水深增加,車輛會斷電,一旦斷電,車窗和天窗就無法打開了,車門也會因為車內與車外存在較大的壓力差,很難打開。”

杭州和誠之寶的一位資深技師也說,現在的汽車都是電動控制車窗(包括大部分天窗),當車輛斷電之後,車窗是無法打開的,因為它沒有機械解鎖結構,所以車輛落水後一定要乘着車輛有電,儘快打開車窗。

有人擔心,電動車落水後,車內是否會漏電?宮孟輝說,汽車廠家在製造車輛時,已經設置

了漏電保護裝置,一旦進水,會自動切斷電源。而且現在的純電動車的防水等級已經達到了IP67以上,至少可以浸泡在水中30分鐘不漏電。

但宮孟輝也提醒,車輛落水一般都是意外事故,駕駛人通常都會驚慌失措,慌亂之下不一定能馬上找到車窗按鍵,像特斯拉等智能電動車,很多都沒有排擋杆或者實體擋位按鍵,而是在車機屏幕上觸摸圖標來實現換擋——拖動圖標向上即為前進,向下即為後退,這種換擋方式容易誤觸。

二、有網友指出,聽說特斯拉車上有一個車輛落水自動降窗的功能,這次為何沒有發揮作用?首先,特斯拉車上沒有這個功能?到目前為止,沒有任何特斯拉官方消息顯示有此功能。認為特斯拉有落水降窗功能的網友,主要是從網上看到的信息:

2022年,一位美國網友發帖描述了特斯拉Model 3幫他躲過洪水的經過。據他的帖文說,在汽車被水淹沒到一定程度後,特斯拉會自動落下車窗並打開車門,從而幫助車主逃生。

2023年9月,深圳突降暴雨,部分地段出現內澇積水,一位特斯拉女車主在網上描述了她的逃生之路,“當車開始進水的時候,特斯拉開始自動降車窗,自動彈開車門,自動彈開備尾箱,座椅自動抬高。我在第一時間就成功下車了……”

今天,我就此事諮詢了特斯拉體驗店。特斯拉杭州一家體驗店的銷售小陳賣特斯拉汽車好幾年了,他說,從來沒聽說過特斯拉車上有這個功能,總部也從來沒介紹過。特斯拉中國相關工作人員截至發稿,沒有回復我們。

除了特斯拉,有寶馬車主、沃爾沃車主也在網上說過自己的車上有這個功能。2012年北京“7·21”暴雨後,一則“寶馬汽車進水可以自動開窗”的消息,在網絡上不斷轉發,被網友夸讚“技術人性化”。該微博說,“每一輛BMW都有一個特別的功能!就是當車輛開始進水的時候會用電瓶內剩餘的電量開啓所有車窗包括天窗!”

不過,寶馬中國隨後通過官方微博澄清:BMW車型均不具備此種功能,請車主以官方信息為準。

為什麼寶馬車主會說車窗自動打開了呢?業內人士分析,這些車輛可能是因為受到撞擊之後氣囊打開,觸發了自動落窗,而這個設計就是為了方便逃生的,但是寶馬車型並沒有自動監測是否落水的功能。

10多年前,有國內車企高管在接受媒體採訪時曾說,已對汽車落水後自動打開門鎖及車窗的裝置成功申請專利,即將進入實際量產。不

過今天我們再次求證該功能有沒有量產時,得到的回復是:沒有量產。

那有沒有車企在研發並應用這種技術?有。目前大家一般稱其為“涉水深度識別系統”或者“水域感應系統”。這個系統主要是利用安裝在車輛後視鏡下方的超聲波傳感器檢測車輛涉水深度,通過屏幕顯示或者聲音報警等形式,向駕駛員通報涉水狀態及報警信息,以保證駕駛安全,比如路衛士就配備有水域感應系統。

而比亞迪仰望U8還擁有一項“應急浮水”功能,在車輛通過超過警戒水位的路段即將造成熄火淹沒風險時,車輛會自動觸發應急浮水功能,車內的星河曲面屏將自動顯示水深及車輛姿態,天窗也會自動打開,以留下逃生通道。

不過,上述安全系統都主要是針對常規地面涉水路段設計的,它的使用場景和車輛突然落水時又不一樣。當車輛落水時,一般都是車頭朝下或者車尾朝下,車身是傾斜入水的,系統能否精準檢測水深,並自動降窗、解鎖車門還有待實驗。

三、現在好一點的汽車,尤其是新能源汽車,車窗使用的是鋼化玻璃或者雙層夾膠玻璃,安全錘能否砸破?

和誠之寶的資深技師說,目前汽車的前擋風玻璃通常採用雙層夾膠玻璃,而其他車窗則採用鋼化玻璃。豪華一點的汽車,為了強化車內的靜音效果,車窗玻璃也是採用雙層玻璃。

他說,在水下,用赤手空拳擊打車窗玻璃是很難打碎的。由於夾膠玻璃的特性,甚至普通的安全錘(破窗器)都難以完全擊碎其表面,因此在水中應借助破窗工具,並優先擊打車窗玻璃,因為鋼化玻璃比較容易被打碎。

當然,現在也有同時針對雙層夾膠玻璃和鋼化玻璃的重型安全錘,可打破雙層夾膠玻璃車窗。這種安全錘的錘頭通常會設計成鋒利的尖銳形狀,能夠在撞擊時使局部壓力較大,產生針尖大小的環狀裂紋,導致夾膠玻璃在受力後破裂。

總之,不管是哪一種玻璃,按照相關強制標準,都是有安全錘(破窗器)可以敲碎的,在電商平台上都能買到,車上都應該常備一把安全錘。

購買了安全錘,最好能固定在車上某一個封閉的隔間里,或者用尼龍搭扣固定住,以確保在事故發生後,能讓車內乘駕人員輕鬆拿出來使用。通常人們會把它放置在駕駛側的車門儲物格、駕駛座椅下方、副駕駛手套箱、中央扶手箱等位置。

如果車上沒有配備安全錘,危急時刻可以就地取材,比如用頭枕支柱插入車窗與門板之間的縫隙中,用力扳動頭枕上部,可以將玻璃撬碎。甚至滅火器、高跟鞋都可以拿來嘗試。

四、車輛落水後,正確的自救方法是什麼?

綜合採訪的幾位業內人士說法,當車輛不幸落水後,我們應該冷靜地展開自救,為自己爭取逃生機會。

1.車輛落水後,儘可能在車輛電路還沒有斷電之前打開車窗或天窗,同時嘗試打開車燈作為求救信號。

2.如果車輛已經斷電,無法打開車門和車窗,可嘗試用安全錘敲破車窗。切記,風擋玻璃很難敲碎,側窗的三角和邊緣比較薄,應儘量敲擊側窗邊緣。如果沒有安全錘,可用車內滅火器、座椅頭枕金屬杆或高跟鞋。

3.砸破車窗後,注意扶好把手,防止被涌入車廂內的水沖離座位,馬上解開安全帶逃生。如果安全帶無法解開,要利用安全錘後面刀子或者尖銳物品割斷安全帶。

4.如果不會游泳,在離開車前應儘量找一些漂浮物抱住,並且迅速游向水面。

宮孟輝說,意外,對於絕大多數人來說,碰到的概率都非常微小,但一旦遇到可能都會危及生命,所以一方面駕駛員要做好應急準備,比如日常放一個安全錘在車里;另一方面也希望車企更加重視防範意外情況,開發更多技術保障用戶的安全。

他特別提到,當下的汽車行業有個現象:有些汽車品牌,很久以前就已經配備了“強烈碰撞後車門解鎖”功能,即當車輛發生劇烈碰撞後,系統可以在第一時間自動切斷燃油供應、斷開電路,解鎖車門,為車主贏取逃生時間;但也有很多車企,至今沒有為自己的車輛配備這一功能,所以才會看到,XX車輛發生劇烈碰撞後,車門無法解鎖,門把手也沒有彈出,讓車外救援的人一籌莫展。

“這種緊急安全舉措技術上早就成熟了,但它們到現在都不肯配備,真的很難讓人相信它們是把車主安全放在第一位的。”

新聞來源:都市快報



On 5/24 Fri (Memorial Day weekend), the film "Sight" will be released in theaters across the U.S. and Canada, by Angel Studios (which released "Sound of Freedom")!

Dr. Ming Wang A Common Ground Seeker Focusing on Science Through the Lens of Faith



Dr. Ming Wang, Harvard & MIT (MD); PhD, co-founder, Common Ground Network

The film "Sight", featuring Greg Kinnear, is based on the autobiography of Dr. Ming Wang, Harvard & MIT (MD, magna cum laude); PhD (laser physics). The movie includes the fascinating story of the invention of the amniotic membrane contact lens, which has now been used in nearly every nation of the world by thousands of eye doctors, and has helped millions of patients to have their eyesight restored.

Dr. Wang is a Christian, philanthropist, world-renowned surgeon, and co-founder of the Common Ground Network; however, he remembers his previous life as an atheist, during which he subsisted on his family's income of \$15 a month. He recalls what it was like for him to suffer and have no hope.

Wang founded a non-profit Wang Foundation for Sight Restoration, which to date has helped patients from over 40 states in the U.S. and 55 countries, with all sight restoration surgeries performed free-of-charge. He was named the Kiwanis Nashvillean of the Year for his lifelong dedication to helping blind orphan children from around the world.

Wang is also passionate about another type of vision, i.e., helping others to see that science and faith are friends, not foes.

While studying the human eye at Harvard Medical School and MIT, Wang was confused and struggled to understand how the random events of evolution could create such a complex structure such as the human eye in such a short amount of time, so he asked a professor about it. "The professor opened a window to the Lord in my heart," Wang says. "I began to

without hurting a fetus.

Finally his decades of hard work paid off, he and other scientists found the solution. They discovered that a unique piece of tissue—the amniotic membrane that surrounds the fetus—has the same magical scarless healing property as the fetus. This membrane is typically discarded with the placenta after birth. Wang began collecting donated amniotic membranes, transplanting them onto injured eyes, and found that the eyes can now indeed heal without scar thereby preserving sight. This discovery led to his invention of the amniotic membrane contact lens, for which he obtained two U.S. patents. To date, the amniotic membrane contact lens has been used by tens of thousands of eye doctors throughout the world in nearly every nation, and millions have had their eyesight restored.

To Wang, this medical breakthrough is an answer to his prayer.

He says that his years of hopelessness and darkness have enabled him to emotionally connect with his patients, understand their suffering, and be resolved to do whatever he can to help them.

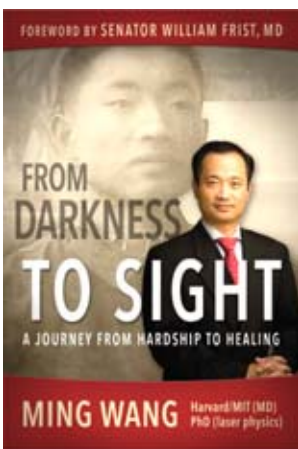
Today, much of Wang's pain from the past has been transformed into joy. He was able to honor his parents by taking them into his home to enjoy their sunset years. He played the erhu as a teenager in the Cultural Revolution to avoid deportation, but now he plays it to express his appreciation for God's blessings. He also combined the music and dance that he had to learn to survive in the past but now has grown to love to create a fundraiser, aptly named the EyeBall, which raises funds for the Wang Foundation for Sight Restoration. Wang also has a heart for the people of China, for which 95% of its 1.4 billion citizens are atheists. The Wang Foundation for Christian Outreach to China distributes Bibles there and pairs recipients with Christian pen pals.

"Faith and science do have common ground," states Wang. He believes in the importance of seeking common ground among all of us as human beings, an idea that was planted in him when he met the former U.S. president Ronald Reagan in 1985. Wang co-founded the 501c (3) non-profit, the Common Ground Network, with Dr. Rice Brooks. Together they developed the common ground-seeking STEPS inspired by the life of Christ, and published the "Common Ground Bible Study."

understand that there is a Creator for everything, so I became a Christian."

Wang found himself at the center of today's science vs. faith conflict while researching ways to reduce corneal scarring in order to restore sight after injury. He learned that while adult eyes develop scars after injury leading to blindness, a fetus eye actually does not scar. He wanted to understand how this scarless process happens in a fetus so he could

find ways to restore eyesight for his adult injured patients. He needed to do fetal tissue research but at the same time, he did not want to endanger a fetus. He prayed for wisdom and felt God had led him to James 1:4 about perseverance, so he persevered, for nearly 20 years, attempting to find a way to conduct scarless fetal wound healing research but



Graduated from Harvard & MIT (MD, magna cum laude) with his graduation thesis winning the firstplace honor (1991). Dr. Wang is one of the few laser eye surgeons in the world today who holds a doctorate degree in laser physics

In 1974, as a 14-year-old 9th grader, just like millions others, Wang had to leave school with no hope of ever being able to return. Attempting to avoid deportation to labor camps by getting a job with the government's song-and-dance propaganda troupe, Wang learned to play the erhu—a Chinese violin—and practiced dancing. In 1976, the Cultural Revolution ended, and the government reopened universities. To attend college, Wang had to re-enter school and jump from 9th to 12th grade, having never studied in the 10th–12th grades. Furthermore, he had to compete against other 12th graders for a 1% chance of getting into college. His parents advised him to do this since there was no guarantee that the government would not shut down the schools again! Too poor to make copies of the review study questions, his parents hand-wrote them onto any piece of paper they could find and drilled Wang 19–21 hours a day. He studied around-the-clock, became one of only four 12th graders from his province to be admitted into college, and was accepted into the prestigious University of Science and Technology of China.

In college, a visiting American professor who was impressed by Wang's persistence and tenaciousness helped him secure a teaching assistantship at the University of Maryland; so on Feb 3, 1982, Wang stepped off a plane in Washington, D.C. with only \$50, a student visa, and a Chinese-English dictionary. He worked hard, earned two doctorate degrees—one in laser physics and one in medicine—and graduated magna cum laude with the highest honors from Harvard Medical School and MIT.

Wang came to Nashville in 1997 as the founding director of Vanderbilt Laser Sight Center and founded the internationally-known Wang Vision Institute in 2002. He performed the world's first laser artificial cornea implantation and over 55,000 procedures (including on over 4,000 doctors). Wang published an article in the world-renowned journal "Nature," as well as more than 100 other scientific papers and 10 textbooks. He holds several U.S. patents for his invention of biotechnologies to restore sight. Wang was chosen to be NPR's Philanthropist of the Year, and received the Honor Award from the American Academy of Ophthalmology and the Lifetime Achievement Award from the Association of Chinese American Physicians.



Wang and his brother Yu (1974)

Wang grew up in Hangzhou, China. In 1966, the Cultural Revolution caused the closure of all universities across the country. The government deported the country's youth to labor camps in rural areas, and over the 10 years of the Cultural Revolution (1966–1976), 20 million youth were sent away to a lifetime of poverty and hard labor.



Ballroom dance and Chinese violin erhu playing for "EyeBall", a charity event for Wang Foundation for Sight Restoration, which drwang@wangvisioninstitute.com | www.drmingwang.com to date has helped patients from over 40 states and 55 countries, with all sight restoration surgeries performed free-of-charge.



Met with President Reagan at the White House (1985) drwang@wangvisioninstitute.com | www.drmingwang.com

初心依然，方得始終——我的大學同學黃勇

撰文：張元闓

文稿摘要：此文為福建師範大學體育系77級4班黃勇文集所撰。黃勇先生是新中國恢復高考的首屆大學生。四十五年韋路藍縷，在高校體育教學和科研、運動訓練、體育賽事電視直播解說員、大眾體育、體育競賽組織及餐飲等市場商業運營等方面取得可喜可賀的成就，彰顯體育文化豐碩果實，從民族振興的視野，呈現了體育強、中國強的民族精神。

時光荏苒，歲月崢嶸。前些年應全美中國作家聯誼會會長、美國紐約商務出版社社長、江蘇南通老鄉冰凌先生之約，希望對大學同學黃勇的文集撰寫些感言，卻之不恭，於是就有此文。所述都是與黃勇同學同窗四年及入學、從業至今來的一些值得回憶的點滴，以饗讀者。

我倆都是中國恢復高考制度的首屆福建師範大學體育系77級同學。福建省當年高考時間是1977年12月16-17日；全國高考時間最早的省11月28日，最遲的省12月25日。我是三明考生，黃勇是莆田考生。我們當時身份都是插隊知青，參加高考後，分別又回到插隊的三明市陳大良種場和閩清東橋南坑生產隊繼續參加農田水利建設。

福建師大錄取通知書應該是1978年1月收到的。從三明乘煤燒的蒸汽火車，開了八個多小時才到福州，出站後76級學兄學姐熱情洋溢將我們及行李送上解放牌大卡車，接到學校報到。

當年體育系錄取了107位同學，女生30位編為一班，77位男生編為二、三、四班，黃勇和我編在四班，共24位同學。我當時任學習副班長，記得黃勇學號77107號，因為他報到遲了一天，後悉他高考成績檔案已被歷史(地理)系錄取。但他知曉後堅持要到體育系學習(他在中學時多少參加省青少年游泳比賽並獲獎，並在莆田少體校游泳班訓練)，圓體育強國之夢。

改革開放之初，在祖國熱土上為中華民族崛起而讀書蔚然成風，教育科學春天如沐。

體育系學生既要在運動場館課堂勤學苦練，還必須在體育理論、運動生理運動醫學等課堂耕讀不懈，全身心地投入到勤學苦練的學業之中。

我們班同學各自的體育運動專業，有籃球足球羽毛球，田徑武術等，大部分都有在福州軍區、省體工隊、省市少體校經歷；有軍人、工人、農民、知青、民辦教師、應屆畢業生身份；年齡跨度近十年。

我與黃勇同宿舍4年，年齡相當，都是幹部家庭，對文學作品、人文科學等志趣相投。除了運動術科我們勤奮學習，揮汗如雨，在宿舍、圖書館和理論課堂彼此之間經常交流研討，探究追源，別有一番心境。如對球類運動中牛頓定理，如何運用，田徑跑跳投和體操項目中的力學原理分析，我們邊做動作，邊交流切磋，每當一個較高難度的運動技能突破，正確優美動作完成，其成就感油然而生，

興奮不已，至今回憶起來，仍然歷歷在目。

當時除了對體育運動技術技能執迷外，對時事政治，社會潮流等也有許多交流，如1981年11月16日晚，中國女排在日本大阪舉行的第3屆世界杯女子排球賽中，以3:2戰勝日本隊，以七戰全勝的戰績首次獲得冠軍，在電視機前觀看的我們心潮澎湃，滿腔熱血，當晚看完女排獲獎時，與師大師生呼喊團結起來，振興中華口號振耳欲聾，奏起了臉盆交響曲，徒步前往體育場館集會慶賀！第二天《人民日報》等媒體報道了學習女排，振興中華評論員文章。

這個口號喊出了當時舉國上下奮發圖強的豪邁心情，激發了億萬中國人民期待現代化的強烈共鳴，全社會形成了一股激勵人們上進、奮鬥報效祖國的滾滾熱流。

文體融合，同頻共振；勤奮學習，健康身心。四年的長安山學習生活，與黃勇同學朝夕共處，從校田徑場旁的教工之家始，到體育系五層宿舍樓，在校期間一共搬了4次宿舍。

印象的他，每天不管在宿舍、食堂、體育場館、教室和校園小道上，他呈現給大家始終是性格開朗，樂觀向上，陽光明媚，樂善相助。他善於與班級各位同學打成一片，與其他班、上下屆男女同學交流也是公認高手，而且還善於與藝術系、中文系等知名師生往來，天生交際才華在學生時代彰顯無疑。如現今中國美協主席范迪安先生，當時就知道他與之交往頗多。回想起當年許多同學私聊，都公認黃勇是體育系交往公眾人物。對他總體印象：笑容可掬，與人為善，對於性格各類人士都能相處不凡，這與他襟懷灑落，和而不同的價值觀念息息相關。

四十多年了，他在高校、媒體與各行各業交流中，都能得到業內人士頗多贊譽，黃勇先生不愧世事洞明皆學問，人情練達皆文章的典範。究其自由，有幾點值得褒贊。

一是包容大方的為人方式。當時副食品還是票證時期，他勇勇時常來榕到學校送些炒麵、熟花生和餅乾等食品給黃勇補充營養，每次他都要分給我們宿舍和要好同學分享。

二是謙和無爭的處事法則。以難得糊塗態度面對他人。每年班級評選三好學生，優秀團員，積極分子等，敢於和善於公正推薦，贏得了好人緣，從不為自己或親近人活動。

三是處事得體，先人後己，善於溝通與團結協



作。如我班在全校運動會上獲4X400米接力賽冠軍，這與他積極參與組織，周全服務保障等分不開的。在全系足球比賽中，與他作為前鋒主力，勇于拼搏，省時度事，越戰越好，冠軍不攬功，給同學們留下深刻記憶。

學生時代的黃勇就有堅定理想信念，牢記初心，在政治思想方面，始終積極向上，弘揚正能；在業務理論與技術上努力鑽研，精益求精，好學不倦；在人文社科知識方面，積澱不懈。尤其音樂、吉他、書法等情有獨鍾，興趣愛好廣泛、豐富，跨越不同專業領域，嫺熟掌握游泳、足球、籃球等體育專業項目的理論與技能，在教育學、教材教法、哲學與社會學等諸領域均有厚實積澱和不凡見地。

人文社科，積健為雄；人情練達，八方賢達。自信明理，運用自我內在的人文知識，堅持修史書法，綜合素質沉澱，洽如其分，跨界交流，能夠融合不同層面、不同層次、不同風格、不同領域的朋友、領導與群體。

隨著國家改革開放不斷深入，黃勇的商品經濟意識也優于從教的同學。因他善於交往各方面朋友，飯局接待頗多。他眼光犀利，描準了東街口東百對面黃金地段的一個商舖，于1993主營一家日昇酒店，因處鬧市中心，許多好友親朋都是主要客源，隨後分別在省外辦大樓房，福飛路和華僑新村等地承辦伍家山、鄉村小鎮等多家特色餐飲酒樓，時常都是同學們會叙場所，讓人們享受美食之人生。

他能夠順應時代潮流發展，審時度勢，與時俱進駕馭經營參與自己專業以外的餐飲經營行業，在不虧本前提下，比較準確定位投資入股、招聘職業經理人等加入經營群體，其經營管理價值取向不全在效益如何，主要是拓展豐富自己的人生閱歷，擴大眼界，增長見識，零距離接觸到社會上不同群體與人文世俗，洞悉人間三教九流，游刃於社會各群體中，人脈廣博，通江達海，神通廣大，但其間的甜酸苦辣，只有與他深談交流中，感慨萬千。

在三十餘年利用業餘時間兼顧經營管理餐飲酒店中，他始終固守體育教育領域，並不斷探高校體

育教學科研，在省內外體育學術刊物發表多少篇論文。如《現代足球比賽臨場指揮之道》他十分重視國內外足球技戰術發展態勢，國內籃球隊訓練與競賽的專業理論與實踐的學習與探索，堅定堅守從未停滯，二十多年前被評聘副教授，國家游泳、足球、籃球等一級裁判員。

自1994年以來，二十餘年作為福建體育頻道足球專欄主講和現場主播，從世界足球發展史，世界杯、歐洲五大聯賽，到國內外著名足球直播介紹，從各類專業賽事到技戰術點評點評如生，娓娓道來等，成為全省足球體育愛好者閒暇之餘談論不可或卻公眾人物，《黃勇直播》。

近十年來，他大學原來專修的足球專業，因教學及社會各界的需要而轉向籃球。由於他的專心、用心、貼心的鑽研，功夫不負韶華，厚積薄發，播種耕耘開花結果。

特別是近年來在省內福州地區帶領省政府辦公廳、公安廳、省市各銀行系統、特別是福建省、市各大武警部隊(內衛、消防、海警局)、東部戰區陸軍、福建海軍等單位都取得驕人戰績，風聲鶴唳，贏得業界人士普遍贊佩，在省內政軍警籃球訓練與競賽的總教練非勇哥莫屬！

寶刀不老，退而不休。始終腳踏實地，敬業履職做好一名普通的“教書匠”，教書育人，心繫學生，授業、傳道、解惑，讓年輕的一代更清楚更深刻，更高視野認識體育運動的真諦使他們愛上體育，終身受益！

百年之變，社會之變，生活之變。在全世界疫情防控三年多時光中，人類對健康祈禱無時無刻不在，文體融合，體教貫通，醫體康養越來越成為健全人格，健康快樂的主流價值。

人生路漫漫，體育常相伴。
(2023年7月27日張元闓於中國福州；
2024年3月8日修改文)



提起黃勇先生，我腦海里就不禁想用幾個“一”來敘述。“一”，在數字里和中國傳統文化中的重要性不言而喻，借以暢叙與黃勇兄的知交，自有一番寓意在。

“一見如故”。追溯40年前，我倆原本素不相識，我大學畢業留校工作，他從福建師大畢業分配來校工作。他體育專業出身，魁梧，陽光，年輕，灑脫。我中文專業出身，安靜，內蘊，靜多于動。我在校辦，他在體育科系。我的工作是清靜的行政辦公場所，他的工作多在熱鬧的運動場館，算是一文一武，一靜一動。也許都是年輕人的緣故，心理頗求互補互動，便一見如故，來往也就多了起來，好感與友情不斷加深、積累。我發現，他除了體育，對文藝比如書法音樂也顯現出真心的喜歡。這使我對他另眼看待。他宿舍里貼挂他自己書寫的毛筆字，雖然於法度不太講求，但從中可見其精神狀態。鋼筆字也寫得頗有幾分硬氣，不失自得興致。這對於一個高校年輕教師尤其體育教師來說，顯得特別有雅意。而這點正是加深相識相知的因緣所在。因為我年輕時也酷愛書法，當時正是上世紀八十年代初，我也剛二十出頭，對毛筆、硬筆可謂“軟硬兼施，雙管齊下”，書法最早參加著名僑鄉福清縣(當時的單位所在地，現為福清市)和省會福州市職工書法展賽，在福州文化宮作過現場揮毫書寫，也應邀參加全國一些省市和學校的毛筆、硬筆書法展覽觀摩，贏得廣泛贊譽。特別是1984年鋼筆書法獲得全國首屆青年書法比賽一等獎，赴杭州授獎後，聲名遠揚。此後應出版社約稿陸續出版發行一系列字帖和專著，並為大中專院校、機關單位和老年大學等作書法講座或授課。所以我們在平時交流中，都不少了書法話語和對書法的向往。那時，還有一位福建師大音樂系畢業分配來校工作的任老師，小提琴拉得非常棒，黃勇和我都常痴迷于其悠揚的琴聲中。早期印象里，黃勇好像還會彈吉他、唱歌、朗誦，文藝體育集於一身。黃勇是領導幹部子弟，家境較寬裕，其父親

我所知道的黃勇先生

○邱明強

原為莆田地區財政局領導，後為省稅務局領導，但從黃勇身上看不出半點領導幹部子弟優越感的，待人誠懇，樂善好施，我是後來聽別人說才知道黃勇家庭背景的。多年之後，由於工作變動，我們都先後離開原工作單位調往省會福州，我在省委幹部培訓部門工作，他在高校堅持他的體育教研事業。彼此常保持着聯繫，從40年前的一見如故，延續至今依然如故。

“一馬平川”。在我的印象中，黃勇就像一匹“駿馬”，不知疲倦奔馳在廣闊的高校體育教育的“平川”和“平台”。在黃勇身上，有着一種借力平台，主動適應，敢於拼搏，不斷創造人生價值和亮點的精神。過去一般人對體育老師總有一種成見：四肢發達，頭腦簡單。而黃勇恰恰是既發達又不簡單，對專業的研究和教學的探索總結，都能形成為一種職業習慣。如果說在體育競技場上的比拚算是“武”，那么思考研究撰寫發表專業論文則屬於“文”，黃勇就是一位當之無愧的“文武雙全”的體育人。他的心思心，智既有曠達不拘一格的一面，也有很細緻理性的一面。比如，他的體育教學專業論文，多從教學實踐中得來，甚至從積累的許多枯燥的數字數據統計、分析中得來。又比如，對於幾十年間發表的諸多教研學術論文，都能如數保留，作為個人資料的積累，而相對於許多人為評職稱晉級發表文章隨後即棄的現象，黃勇確實細心得多，能如數家珍，說明是他自己花了不少心血之作，許多觀點現在看來亦並不過時。由此可見，其積累之深，思考之密，用心之專，久久為功。其意義亦猶如磨礪競技項目，功在不捨。正是他身上的這種久久為功、鍥而不捨的堅韌和堅

持的精神，才使得他無形中同一般的同行拉開了業務與學術的距離。

“一往情深”。幾十年來，他轉換過多所高校，主動適應不同學校的教學環境氛圍，面對不同專業的大學生開展教學，從沒離開過體育教學這個崗位，作為一生奮鬥的職業，直到光榮退休。退休後仍然奮戰在社會公共體育戰線的一線，當教練帶球隊作指導，依然熱情如火，初心如炬，馳而不息，退而不休，主動服務於機關企業單位幹部職工的文體生活，在各項群衆性體育比賽中獲得榮譽，為新時代發展體育運動，增強人民體質繼續發揮專業作用。生命不息，體育永恆，正是黃勇幾十年孜孜以求的寫照。由此想起了上世紀90年代，教師改行到黨政機關從事行政者甚多，他的同行和同行中也應不少，以當時黃勇的家庭背景和社會關係也有這個有利條件，出來混個一官半職不是不可能的。但他心無旁騖，堅守職業初心，不為其它功名利誘所動，殊為難得。我那時為他的這份堅守也曾暗暗感嘆感動過。

“一專多能”。在我的印象中，他是為數不多的以體育為中心的通才型人物。對於體育各項項目從基本理論和技能要求都能通曉熟知，集足球、籃球、游泳國家一級裁判員於一身，尤其有“兩個身影”常令人難忘：一是足球、籃球、游泳場上常見他的“教練或裁判身影”；二是過去每當重大國內外足球等賽事省電視台體育頻道少不了他作為評論員的“嘉賓身影”。體育之外，兼顧餐飲文化，曾先後在福州的東街口、福飛路、二環西路、三坊七巷等參與經營特色菜館，我當時為其東街口餐館等提供過書畫，用以美化餐飲環境。他的朗誦，如同播音主持一樣容易進入情境場域。時隔多年，在一次雅集晚會上，他認真準備，憑藉自己的背誦功底現場朗誦時長十幾分鐘的長詩《握手》，激情澎湃，豪氣干雲，聲情並茂，震撼全場，使在場的賓朋們情不自禁地為之贊嘆喝彩。平時他對戲曲也有涉獵，習練國劇唱功，咬字嚼韻，入腔入勢，韻味十足，頗有幾分票友風采。他對藝術的追崇還體現在與不少名家的長期交往交流，成為彼此間不見不散的好朋友。福建省書院、福建師大美術學院的幾位畫家與之交往甚密，特別是多年來得到中國

美協主席、中央美院院長范迪安先生的信任，范先生每次返閩寫生採風創作，黃勇都在現場隨其左右，感受大家風範，體驗藝術風采，陶冶自己的藝文情懷，讓不少朋友心生羨慕，他家里的作品就有范主席的。

“一如既往”。人生旅途從年輕一步步走來，許多人會不斷轉換角色、角度，增加些什麼，又捨去些什麼，到年老時的狀態與年輕時相比，好像判若兩人。而在退休了的黃勇先生的身上，尤似乎未曾改或變了什麼。如果說有改變的話，那一定是對上面我所講的“一專多能”等方面，變得更加有溫度熱度，更加沉定醇厚，更加有滋有味。他的為人處事處世，讓接觸過他的人無論舊友新朋，都會有一種由親和力生發和順帶而來的舒服感、愜意感，醇厚如同陳年老酒般夠味，清和如同綠茵場上清風拂過……

2022年初秋，還在疫情影響之下，黃勇的體育教育生涯作了一次系統的回顧與展望，著名旅美作家、出版家冰凌先生向全球發佈推送由他等專題採訪黃勇先生的長篇報道文章，並將編輯出版黃勇文集。有感於採訪報道發佈會“生命不息，體育永恆”這一主題，作為黃勇先生的老朋友老相識，我以聯語的形式撰寫了一副對句，上、下句順意嵌入其名字，以示賀忱。現抄錄于下，也作為本文的結語：

生命不息，運動不止，體育永恆。歲月不居，豪情不減，“勇”者制勝；
初心不忘，堅守不懈，新功再立。寶刀不老，當仁不讓，“勇”往直前！
(作者為著名書法家、學者)





將醫德醫術融入對生命尊重

解讀上海市中西醫結合醫院楊孫虎教授和他的團隊

世界文化導演艾文

按語：每一個白衣天使的背後，都會有一條醫德醫風鋪就起來的道路——摘自百度。

坐在我面前的上海中西醫結合醫院醫學博士後楊孫虎教授，應該屬於人到中年，處在事業的當打之年，給我感覺他不僅面善和藹可親，而且還相當憨厚淳樸，作為一位資深名醫，他的這種形象應該是讓病人一看就覺的放心的白衣天使，我就有這樣的感覺。

驚蟄，萬物復甦，一個春暖花開的季節，在上海這座東方現代化的都市虹口區保定路上的上海市中西醫結合醫院的外科主任辦公室里，我于楊孫虎主任攀談起來，感觸良多。

確實楊孫虎主任的醫德醫風對得起這個評價，在對待病人問題上，整個醫院和楊孫虎主任一樣，受到了社會和病人的廣泛讚揚。

醫院不是那種過分緊盯效益的世俗領地，生命至上，從病人角度出發看問題，只有責任擔當，全心全意為病員服務，這才是現代醫院和醫生所遵循的基本原則。

據來自真實檔案記載，楊孫虎主任在2024年1月19日做完一場高危病人手術，就連當初

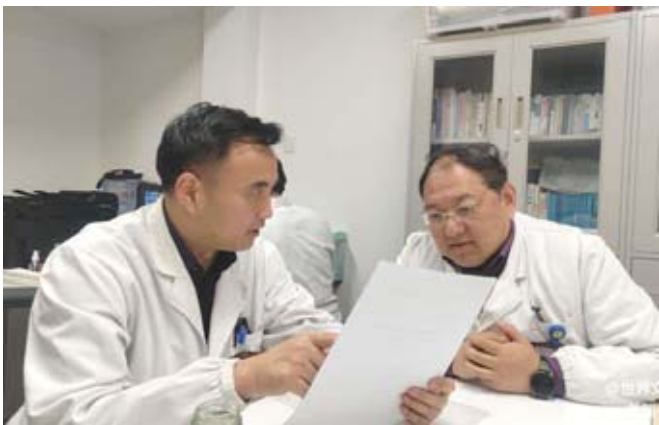


誠奉獻”的院訓，把全心全意為病人服務的高尚醫德貫穿始終。

該院通過擁有高清腹腔鏡、纖維膽道鏡、十二指腸鏡、超聲刀、能量平台等多種設備。熟練開展胃腸、肝膽胰、甲乳等普外科常見疾病的診治。包括胰十二指腸切除術、半肝切除術、腹腔鏡下胰體尾切除術、全腹腔鏡下胃癌根治術、腹腔鏡結直腸癌根治術等。

2020年，在學科領頭人楊孫虎教授的帶領下，他領銜的普外科腫瘤多學科團隊，採取規範手術、微創治療結合中醫干預個體化快速康復等手段，為腫瘤病人帶去了福音。

編後：中西醫學的道路同樣充滿希望 and 挑戰，在這條路上只有不畏艱險敢於攀登的人，才有希望到達光輝的頂點。之所以撰寫這篇小文，純屬筆者公益愛心驅使和對白衣天使精湛醫術的無限推崇。在此，我向這家醫院的醫德醫風醫風致敬外，十分願意將這家醫院的平凡事情告訴大家。同時也向在此次採寫過程中熱情提供幫助的沈敏捷醫務工作者略表感謝。
筆者 2024年3月8日于上海。



在眉頭。醫院這時似乎拉響救人警報一樣，全力以赴在和死神搏鬥。最終，在楊孫虎主任主刀和其它醫生絕妙的配合下，病人危險解除，



食，據說生命可能只有兩個月……”

醫院消化科主任和病人家屬以及杜先生本人交流後得知，他一直在等待手術，醫院非常重視，便請外科主任和腫瘤科主任會診，經會診，發覺還有救，有救就有希望。

聽說有救的希望，杜先生的家人感激萬分，家屬和病人感謝醫院救死扶傷的人道主義救援，讓患者重新點亮了生命之光。

此時，杜先生突然出現消化道出血，腫瘤危害着生命刻不容緩，搶救迫

轉出了手術室。

在醫院一環扣一環的團隊協作，共為病人着想服務中。當時，楊孫虎主任的老師，上海市名中醫和該院綜合脈管病研究所所長曹燁民教授精心為杜先生制定了中藥調理方案，治未病科也為他艾灸針灸扶陽固本，醫院護士團隊盡心照顧，使得這位十分普通的病人深受感動，以後他在康復中感覺到一天更比一天好起來。

病人杜先生在正常飲食，能開始走動後，他第一個感謝前來觀察的楊孫虎主任之後，再從病床走到護士台，向護士們表示感謝。

尊重生命，醫者仁心。

上海市中西醫結合醫院從上到下，用心對待每一位患者，楊孫虎主任外科團隊為杜先生重啟生命之門，這一切讓病人重新揚起生命的風帆，筆者聽後為他們感到驕傲。

這家醫院從領導、所長、主任開始到護士，從中醫調理康復到對病人情緒調控方面重點研究實施，整個團隊專業熱情周到對病人細緻入微關愛，給筆者留下深刻的印象。

我在這家醫院幾乎待了大半天，在醫院楊主任和具有責任擔當的相關醫務人員陪同下，到病房瞭解探訪相關病人，再到護士台和護士長作簡單交流，我感受到了這家醫院和病人之間良好相處的醫患關係是何等和諧充滿友愛。

上海市名中醫，該院綜合脈管病研究所所長曹燁民教授告訴筆者，上海市中西醫結合醫院普外科，秉承了“業貫中西，博採眾長，以特色創新，精

他的老師——該院脈病診療中心主任、脈管病研究所的曹燁民所長也對此讚不絕口，對他的學生評論有加：“這個手術難度風險之高，居然他能把手術開成功。”

據悉，這個病人五十年不到，經診斷他胰腺腺泡細胞癌伴肝轉移，因胰頭原發腫瘤巨大，直徑15cm，且肝臟有巨大轉移癌，直徑也已達10cm，在楊孫虎主任精湛的醫術下，成功切除。

之後我瞭解到一些過程。今年一月五日，病人杜先生從某三甲醫院轉入上海市中西醫結合醫院消化科醫治。當時，他極度消瘦，但眼神清澈，無腹水、無浮腫、無黃疸、無疼痛，思維清晰。當時，他朋友很傷心的敘述：“已經一個半月無法進



本文已在：“好視頻、百家號、搜狐網、視頻號、抖音號、微博、今日頭條、美篇”上發佈。艾文：世界文化導演、江南才、美國伊利華報中國首席撰稿人、2024 榮獲美國伊利功勳卓越人物金筆獎。

本人實行從創意、策劃、組織、運作、導演、主持、採訪、媒體、發佈等九位一體獨立作業，望與各位有緣人共襄盛舉。

策劃：敏捷；編輯：屠杰



撰稿：艾文



我馬上就要回中國了，心里真有點激動，4 年半沒有回家，這次回家是趕在清明去安葬母親，緣與情，圓夢家園，改變世界從愛出發，60 歲的我，心變得平靜，因為我非常幸運……

自 2023 年 3 月伊利華報在市政府大廳慶祝完 20 周年以後，我也幸在 2023 年和 2024 年被香港和美國華人雜誌選為封面人物，我感恩那些一直鼓勵我的人，我萬分感謝《華人》雜誌總編劉麗容女士這位高人貴人改變了伊利華報想改行的命運，我們偶然相遇，而她的精神更讓我感動，她都過了 70 歲，購買和接力聖地亞哥的華人報紙和雜誌，讓我成為美國第一本《華人》雜誌的封面人物(270 期)……感恩感謝她，讓我繼續前行……

還有冰凌先生，我們認識 10 多年來一直合作，他總是不放手的拉着我一直走過困境，我深知一切的成就不只是我們的堅持，所有發生的事情像是冥冥之中安排好的一切，我的學習和努力，目的就是希望能夠成為更好的自己。人的方向目的就是讓自己的靈魂與大自然交接，我認知我們頭頂三尺有神靈，最近朋友中國著名畫家冷軍給我的一段話讓我大開腦洞，他比喻主靈如果是駕車的司機，車就是肉身，同車的就是一些副靈。副靈往往比主靈境界還高，許多修行人修的並非自己主靈，而是其中的一個副靈。人的很多能力並不來自主靈，副靈、法器都起作用。人的個人世間努力沒有什麼大用，只有不斷感恩，迎



偶然相遇活出自己

得上蒼的保護和加持，獲得靈性物質或法器才能取得世間的成就。當然世間成就也不是人生的最終目標，還債和修正自己，與宇宙同化，返本歸真，重新做回靈生，才是終極目標。冷軍的話不得不讓我去思考：今天我們的 AI 人工智已經快把機器人做成 140 左右的智商了，那么未來我們的人又會去哪里呢？在這個動蕩的年代，世界需要改變需要復興。而我發現很多機會都是在朦朧中誕生，在清晰中抓住機會，一個人跨界需要學習，區塊鏈需要用心，是眼光和速度決定你的成績，人都是一樣的，但是才能、聰明和智慧不同，導致有的人一事無成。我再次感謝劉麗容教授冰凌先生他們給我提供一個窗口，讓更多人瞭解伊利華報瞭解我。

劉麗容她在致讀者朋友中高道：親愛的讀者朋友們，迎來龍年的一開始就有許多重大事件的發生，尤喜有悲，就讓本期雜誌帶你略知一二。

本期的封面人物浦瑛，就像翱翔天際的蒲公英一般，始終充滿燦爛的微笑。1991 年自上海黃浦江畔飄洋過海到美國的伊利湖畔，2002 年 11 月創辦《伊利華報》，2023 年歡慶創刊 20 周年。在美國生活 30 年的三分之二奉獻給《伊利華報》，這就像她第三個孩子一樣的寶貝。在她細心呵護照料下，該報刊列為美國俄亥俄州數一數二的，不僅搭建其俄洲及周邊社區華人的交流平台，也為華文文學提供了刊登之場。弘揚中華文化，但這一切都不是偶然的，浦瑛並不是相關報業和文學系畢業的，而是憑着怎么樣的心境及努力讓自己及《伊利華報》走到這樣的境界，就讓《華人》雜誌通過專訪，一一抽絲剝繭給讀者們。請您關注：www.wechineseus.com We Chinese in American. The first and Only Chinese people Magazine in U.S.A



浦瑛平均每說三五句話，就要放聲大笑一次，那笑聲讓人感到被趕進了黃金庫，可以隨便兜兜撿金條。跟她談一場話，你就能黃金萬兩。浦瑛做事快刀斬亂麻，呸、呸、呸，三刀砍案板好了！文章再發一篇！作家們有沒有簡歷？發過來！還有照片嗎？再發兩張！

老天才！這“半夜鷄叫”誰受得了？(但浦瑛的魅力就在於讓您無法拒絕！)也在這次帶微型小說家代表團訪美，正在倒時差，半夜到凌晨時段，人如同打了雞血精神抖擻，正好全力配合。連續三天一夜大干快上，10 月 14 日，《伊利華報》的樣報就出版了，兩個大版的合版，(與時俱進，不斷創新，中國微型小說走進美國頂級大學校園)，十九張照片配上消息、創作談、介紹。讓人嘆為觀止。一大早，浦瑛讓女兒送她到機場，在即將開關機艙門前，閃進了機艙。從克利夫蘭飛到紐約，從機場馬不停蹄趕到法拉盛東王朝飯店，和九位中國微型小說家見面，遞上油墨飄香的報紙。中國微型小說家們展開報紙，佩服得五體投地！就這一招，作家們已經把浦瑛兩個大字刻在心頭！這時候浦瑛坐在一角，靜靜地笑了。慈祥、富態、嫺靜、優雅，如國母。才十分鐘，浦瑛喝了一碗皮蛋粥，立馬又躍出戰壕，發起衝鋒，交換名片、採訪、拍照……浦瑛，你就是風！你就是火！



中國夢 在美國改造自己

風，不見人影。浦瑛說話，高亢大嗓，帶有上海噲的普通話還卷有英格里雪調調，她的語速快如機關槍，句句落地有聲，還有彈性。浦瑛平均每說三五句話，就要放聲大笑一次，那笑聲讓人感到被趕進了黃金庫，可以隨便兜兜撿金條。跟她談一場話，你就能黃金萬兩。浦瑛做事快刀斬亂麻，呸、呸、呸，三刀砍案板好了！文章再發一篇！作家們有沒有簡歷？發過來！還有照片嗎？再發兩張！

老天才！這“半夜鷄叫”誰受得了？(但浦瑛的魅力就在於讓您無法拒絕！)也在這次帶微型小說家代表團訪美，正在倒時差，半夜到凌晨時段，人如同打了雞血精神抖擻，正好全力配合。連續三天一夜大干快上，10 月 14 日，《伊利華報》的樣報就出版了，兩個大版的合版，(與時俱進，不斷創新，中國微型小說走進美國頂級大學校園)，十九張照片配上消息、創作談、介紹。讓人嘆為觀止。一大早，浦瑛讓女兒送她到機場，在即將開關機艙門前，閃進了機艙。從克利夫蘭飛到紐約，從機場馬不停蹄趕到法拉盛東王朝飯店，和九位中國微型小說家見面，遞上油墨飄香的報紙。中國微型小說家們展開報紙，佩服得五體投地！就這一招，作家們已經把浦瑛兩個大字刻在心頭！這時候浦瑛坐在一角，靜靜地笑了。慈祥、富態、嫺靜、優雅，如國母。才十分鐘，浦瑛喝了一碗皮蛋粥，立馬又躍出戰壕，發起衝鋒，交換名片、採訪、拍照……浦瑛，你就是風！你就是火！

為了更好的籌備 3 月 22 日的活動，3 月 11 日，我先行來到克利夫蘭做一些預備和考察工作。伊利華報的浦瑛社長半夜去機場接我並且接待了我三天，幫助 Sight 籌劃退推廣和宣傳工作。其實，Sight 電影結緣俄亥俄州是從浦瑛社長開始的。那是 2023 年 12 月中旬，Sight 電影應邀到密歇根 Lancing 進行巡演，浦瑛社長開車 2 個半小時前往觀看電影。她說希望王明旭醫生到俄亥俄州來巡演。從一個想法的萌發到今天電影到俄亥俄州的理想的實現有 3 個月時間。3 月 13 日中午，克利夫蘭中文學校的殷余校長組織 Sight 觀影活動的 hosts 午餐會一起討論 Sight 推廣工作。出席午餐會的王明旭醫生、徐雅博、殷余校長代表克利夫蘭展現了東道主的熱情，以及社區

Sight《光明》電影“講述我們的故事”全國巡演正在產生重大影響，尤其是即將在俄亥俄州舉行的這一站。3 月 22 日到 24 日，著名眼科醫生王明旭會親自到俄亥俄州來巡演 Sight 電影並且和觀眾互動，俄亥俄州的首演在克利夫蘭(Cleveland)，然後會到哥倫布(Columbus)，(頓頓(Dayton)，辛辛那提(Cincinnati))，共有 5 場免費電影。5 月 24 日，亞裔傳統月中的陣亡將士紀念日周末，Sight 電影將在美國各大影院上映。在上映以前，王醫生給俄亥俄州帶來了免費看電影的福利。這部電影是好萊塢第一部關於大陸華人留學生的電影，希望華裔社區大家能“全員出動 Show Up”邀請美國朋友來慶祝我們亞裔的傳統和文化，講述華人移民在美國的故事。

為了更好的籌備 3 月 22 日的活動，3 月 11 日，我先行來到克利夫蘭做一些預備和考察工作。伊利華報的浦瑛社長半夜去機場接我並且接待了我三天，幫助 Sight 籌劃退推廣和宣傳工作。其實，Sight 電影結緣俄亥俄州是從浦瑛社長開始的。那是 2023 年 12 月中旬，Sight 電影應邀到密歇根 Lancing 進行巡演，浦瑛社長開車 2 個半小時前往觀看電影。她說希望王明旭醫生到俄亥俄州來巡演。從一個想法的萌發到今天電影到俄亥俄州的理想的實現有 3 個月時間。3 月 13 日中午，克利夫蘭中文學校的殷余校長組織 Sight 觀影活動的 hosts 午餐會一起討論 Sight 推廣工作。出席午餐會的王明旭醫生、徐雅博、殷余校長代表克利夫蘭展現了東道主的熱情，以及社區

3 月份在紐約巡演以來，已經走過了 30 多個州，大約上萬華人觀看了電影。這部電影是好萊塢第一部關於大陸華人留學生的獲獎故事片，由獲得奧斯卡提名和艾美獎得主格蕾格·金尼爾 (Greg Kinnear) 和特里·陳 (幾近成名)《墮落》主演，根據眼科手術醫生王明旭的真實故事改編。王明旭是中國科技大學 77 級校友，經歷了中國文化大革命，面臨迫害和絕望。但在家人的支持和自己堅定不移的決心下，1982 年來美國讀書，取得了雙博士，馬里蘭大學的激光物理博士，哈佛醫學院和麻省理工學院聯合醫學博士及特級優等生，後來成為美國 FDA 眼科審查委員會前委員(華人歷史上第一位)。他克服一切困難成為世界知名的眼睛外科手術醫生，並幫助開發了一項創新技術，使數百萬人恢復視力。

3 月 9 日，克利夫蘭還在裝修的天然寺佛堂，就被人破門偷電視，當日第三警察局的 Commander Tucker 和 Sergeant Kubas 警察來幫助調查並告訴如何防範，兩位警察非常負責任，並且給了天然寺很多建議，如何防範罪犯破壞公共財產，兩位警察表示，天然寺被



各個組織高度團結，並致力於使活動取得成功的合作精神，令人很受鼓勵。這個活動會在亞裔傳統月舉行，市長辦公室的 Chia-mei Chen 也出席了午餐會，並且願意向亞裔族裔推廣 Sight，通過電影促進和慶祝亞洲各族裔所做的貢獻。浦瑛社長表示，3 月 22 日在當地宣傳該活動並確保 5 月 24 日在影院獲得大量觀眾對於其成功至關重要，利用社交媒體、當地報紙、社區公告板和口碑等各種渠道可以幫助有效地傳播信息。總體而言，Sight 電影是一個很好的機會通過“講述我們的故事”活動來慶祝亞裔美國人的傳統並展示華人移民的經歷，帶動鼓勵華二代。Sight 電影自從去年

5 月份在紐約巡演以來，已經走過了 30 多個州，大約上萬華人觀看了電影。這部電影是好萊塢第一部關於大陸華人留學生的獲獎故事片，由獲得奧斯卡提名和艾美獎得主格蕾格·金尼爾 (Greg Kinnear) 和特里·陳 (幾近成名)《墮落》主演，根據眼科手術醫生王明旭的真實故事改編。王明旭是中國科技大學 77 級校友，經歷了中國文化大革命，面臨迫害和絕望。但在家人的支持和自己堅定不移的決心下，1982 年來美國讀書，取得了雙博士，馬里蘭大學的激光物理博士，哈佛醫學院和麻省理工學院聯合醫學博士及特級優等生，後來成為美國 FDA 眼科審查委員會前委員(華人歷史上第一位)。他克服一切困難成為世界知名的眼睛外科手術醫生，並幫助開發了一項創新技術，使數百萬人恢復視力。



從此他不會再黑暗中行走，他通過耶穌得到了永恆的生命。3 作為基督徒，不是立地成佛，而是一生要修為，跟隨上帝，改變老我的過程。在巡演的過程中，有很多慕道友因為他的見證決定成為基督徒，從屬靈的黑暗中走入光明。王明旭醫生除了在醫學方面幫助病人，也在個人生命意義上給他人帶來了光亮。因為緣分，王醫生結識了俄亥俄伊利華報社長和電影 host，也因為上帝的帶領，各城市的組織者成為 Sight 電影在俄亥俄的天使在 3 月 22-24 日把王醫生和 Sight 帶到本州，因為天使工作室，5 月 24 日全美的人都有機會認識一位杰出的華人移民和中國人勤勞、刻苦、孝順父母的傳統。

王明旭是中國科技大學 77 級校友，經歷了中國文化大革命，面臨迫害和絕望。但在家人的支持和自己堅定不移的決心下，1982 年來美國讀書，取得了雙博士，馬里蘭大學的激光物理博士，哈佛醫學院和麻省理工學院聯合醫學博士及特級優等生，後來成為美國 FDA 眼科審查委員會前委員(華人歷史上第一位)。他克服一切困難成為世界知名的眼睛外科手術醫生，並幫助開發了一項創新技術，使數百萬人恢復視力。

王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流和思考眼睛的獨特性中，意識到世界是有一個創造主的。在後來的生活經歷中，他通過學習聖經以及和虔誠的基督徒的學習，他認識到自己作為知識分子的清高和驕傲，以及自我為中心是聖經中所說的“sin”，他決定“悔改”，接受了耶穌的赦免，接受耶穌作為他的救主和生命的主，成為一名基督徒。他在巡演過程中，多次講到信仰耶穌給他生命帶來的改變：1. 讓他的生命從此從“偶然隨機”到了有生命的意義，那就是為上帝而活。他在到禱告中，聽到神對他的呼召，讓他服侍那些“最需要幫助的”盲童孤兒。2. 他接受了耶穌以後，從此他不會再黑暗中行走，他通過耶穌得到了永恆的生命。3 作為基督徒，不是立地成佛，而是一生要修為，跟隨上帝，改變老我的過程。在巡演的過程中，有很多慕道友因為他的見證決定成為基督徒，從屬靈的黑暗中走入光明。王明旭醫生除了在醫學方面幫助病人，也在個人生命意義上給他人帶來了光亮。因為緣分，王醫生結識了俄亥俄伊利華報社長和電影 host，也因為上帝的帶領，各城市的組織者成為 Sight 電影在俄亥俄的天使在 3 月 22-24 日把王醫生和 Sight 帶到本州，因為天使工作室，5 月 24 日全美的人都有機會認識一位杰出的華人移民和中國人勤勞、刻苦、孝順父母的傳統。

勇敢的王醫生接受了幫助失明孤兒這一看似不可能的挑戰，他必須與自己痛苦的過去和解，並面對嚴酷的現實，在這個過程中，他學到生活中比了肉眼看見更重要的是需要心靈的光明。

在生活里，王明旭醫生是世界最大的眼科集團愛爾眼科醫院美國分部的 CEO，美國邁加里醫學院臨床教授以及王明旭視力復明基金會創始人。王博士撰寫了 10 本英文原著眼科教科書 (7 本翻譯成了中文)，他發明瞭羊膜隱型眼鏡(被全世界廣泛運用)，完成了世界第一例激光人工角膜手術，並發表了 120 多篇學術論文(其中包括以第一作者發表在國際最有權威的自然雜誌上)。王博士做了 5 萬 5 千多例激光眼科手術 (其中包括 4 千多個醫生)，他的病人來自於美國 40 幾個州以及全世界 55 個國家。王博士獲得了美國眼科協會成就獎以及美國華人醫學會終身成就獎。



在個人信仰方面，王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流和思考眼睛的獨特性中，意識到世界是有一個創造主的。在後來的生活經歷中，他通過學習聖經以及和虔誠的基督徒的學習，他認識到自己作為知識分子的清高和驕傲，以及自我為中心是聖經中所說的“sin”，他決定“悔改”，接受了耶穌的赦免，接受耶穌作為他的救主和生命的主，成為一名基督徒。他在巡演過程中，多次講到信仰耶穌給他生命帶來的改變：1. 讓他的生命從此從“偶然隨機”到了有生命的意義，那就是為上帝而活。他在到禱告中，聽到神對他的呼召，讓他服侍那些“最需要幫助的”盲童孤兒。2. 他接受了耶穌以後，從此他不會再黑暗中行走，他通過耶穌得到了永恆的生命。3 作為基督徒，不是立地成佛，而是一生要修為，跟隨上帝，改變老我的過程。在巡演的過程中，有很多慕道友因為他的見證決定成為基督徒，從屬靈的黑暗中走入光明。王明旭醫生除了在醫學方面幫助病人，也在個人生命意義上給他人帶來了光亮。因為緣分，王醫生結識了俄亥俄伊利華報社長和電影 host，也因為上帝的帶領，各城市的組織者成為 Sight 電影在俄亥俄的天使在 3 月 22-24 日把王醫生和 Sight 帶到本州，因為天使工作室，5 月 24 日全美的人都有機會認識一位杰出的華人移民和中國人勤勞、刻苦、孝順父母的傳統。

王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流和思考眼睛的獨特性中，意識到世界是有一個創造主的。在後來的生活經歷中，他通過學習聖經以及和虔誠的基督徒的學習，他認識到自己作為知識分子的清高和驕傲，以及自我為中心是聖經中所說的“sin”，他決定“悔改”，接受了耶穌的赦免，接受耶穌作為他的救主和生命的主，成為一名基督徒。他在巡演過程中，多次講到信仰耶穌給他生命帶來的改變：1. 讓他的生命從此從“偶然隨機”到了有生命的意義，那就是為上帝而活。他在到禱告中，聽到神對他的呼召，讓他服侍那些“最需要幫助的”盲童孤兒。2. 他接受了耶穌以後，從此他不會再黑暗中行走，他通過耶穌得到了永恆的生命。3 作為基督徒，不是立地成佛，而是一生要修為，跟隨上帝，改變老我的過程。在巡演的過程中，有很多慕道友因為他的見證決定成為基督徒，從屬靈的黑暗中走入光明。王明旭醫生除了在醫學方面幫助病人，也在個人生命意義上給他人帶來了光亮。因為緣分，王醫生結識了俄亥俄伊利華報社長和電影 host，也因為上帝的帶領，各城市的組織者成為 Sight 電影在俄亥俄的天使在 3 月 22-24 日把王醫生和 Sight 帶到本州，因為天使工作室，5 月 24 日全美的人都有機會認識一位杰出的華人移民和中國人勤勞、刻苦、孝順父母的傳統。

王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流和思考眼睛的獨特性中，意識到世界是有一個創造主的。在後來的生活經歷中，他通過學習聖經以及和虔誠的基督徒的學習，他認識到自己作為知識分子的清高和驕傲，以及自我為中心是聖經中所說的“sin”，他決定“悔改”，接受了耶穌的赦免，接受耶穌作為他的救主和生命的主，成為一名基督徒。他在巡演過程中，多次講到信仰耶穌給他生命帶來的改變：1. 讓他的生命從此從“偶然隨機”到了有生命的意義，那就是為上帝而活。他在到禱告中，聽到神對他的呼召，讓他服侍那些“最需要幫助的”盲童孤兒。2. 他接受了耶穌以後，從此他不會再黑暗中行走，他通過耶穌得到了永恆的生命。3 作為基督徒，不是立地成佛，而是一生要修為，跟隨上帝，改變老我的過程。在巡演的過程中，有很多慕道友因為他的見證決定成為基督徒，從屬靈的黑暗中走入光明。王明旭醫生除了在醫學方面幫助病人，也在個人生命意義上給他人帶來了光亮。因為緣分，王醫生結識了俄亥俄伊利華報社長和電影 host，也因為上帝的帶領，各城市的組織者成為 Sight 電影在俄亥俄的天使在 3 月 22-24 日把王醫生和 Sight 帶到本州，因為天使工作室，5 月 24 日全美的人都有機會認識一位杰出的華人移民和中國人勤勞、刻苦、孝順父母的傳統。

王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流... 王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流... 王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流...

王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流... 王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流... 王明旭醫生在中國是無神論者，後來在哈佛大學學習期間，通過和哈佛教授的交流...

2024 年 3 月 2 日，克利夫蘭著名華人 Johnny Wu 拍攝的電影 Bullets, Brothers and Blood VIP 首映活動在 Lakeshore 電影院播放，吸引無數嘉賓，克利夫蘭當了 16 年的市長 Frank Jackson 和朋友一起也來參加當晚首映現場，記得上次 Johnny 的電影他也是全程觀摩，可見這位老市長對他市民的關心和支持。



Johnny K. Wu 是一位屢獲殊榮的獨立電影製片人，他曾幫助伊利華報做了三期編輯工作，他對電影有夢想，始終保持他的初心。他是克利夫蘭亞洲節的領袖之一，同時他也是世界日(洛克菲勒公園)主席，2024 年，他被 clevelandpeople.com 授予 The 2024 Class of the Cleveland International Hall of Fame 榮譽。

Johnny 居住在俄亥俄州克利夫蘭。他最近有兩部電影——《俠客 2 密碼》(2019 年)和《武林：社會》(2021 年)——背景設定在反烏托邦的未來，並且嚴重依賴動作。《子彈、兄弟與鮮血》以當代背景為特色，更感興趣的是講述一個引人入勝的故事，而不僅僅只是上演武術的打鬥場面。當晚播放的電影《子彈、兄弟與鮮血》是在俄亥俄州東部各地與當地演員、藝術家和技術人員一起拍攝的。在為期 10 天的拍攝中，Johnny 就地取材，在克利夫蘭市中心、亞洲城、斯拉夫村以及帕爾馬、歐柏林和門托湖拍攝了場景。從 Johnny 的電影聯想到《伊利華報》的命運，我感恩多年來朋友和廣告客戶的大力支持，讓讀者朋友對伊利華報的喜愛，讓我們克服重重困難走到今天。

Movie Premiere: "Bullets, Brothers and Blood"

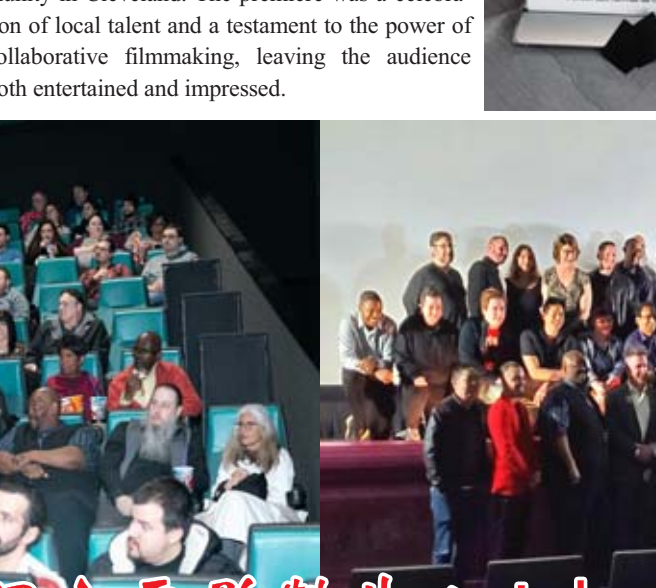
The Cleveland indie film scene buzzed with excitement on March 2nd, as Atlas Cinemas Lakeshore 7 hosted the premiere of "Bullets, Brothers and Blood," the latest action movie by the city's own Johnny K. Wu. Known for his martial arts genre films, Wu, and screenwriter Gaines Strouse's film venture was met with anticipation and intrigue. Despite health challenges during the film's production, including heart issues and high blood pressure, Wu's cast and crew rallied to ensure a smooth production. This collective spirit was palpable at the premiere, where the audience was eager to witness the fruits of their labor. Featuring professional photography from Discovery Photo, as well as interview outlets such as tv20, the red carpet emulated the excitement of a Hollywood film.

The audience's reaction was a crucial measure of the film's impact. As the lights dimmed and the action unfolded, the crowd was treated to a narrative woven with drama and thrills, characteristic of Wu's filmmaking style. The audience was entertained and impressed. The response from the attendees was a mix of admiration for the technical execution and the storytelling prowess. Wu's ability to create a compelling action movie on an indie budget resonated with the audience, who appreciated the local talent and the Cleveland-based filming locations. "Bullets, Brothers and Blood" not only showcased Johnny K. Wu's tenacity as a filmmaker but also highlighted the vibrant independent film community in Cleveland. The premiere was a celebration of local talent and a testament to the power of collaborative filmmaking, leaving the audience both entertained and impressed.



The audience's reaction was a crucial measure of the film's impact. As the lights dimmed and the action unfolded, the crowd was treated to a narrative woven with drama and thrills, characteristic of Wu's filmmaking style. The audience was entertained and impressed. The response from the attendees was a mix of admiration for the technical execution and the storytelling prowess. Wu's ability to create a compelling action movie on an indie budget resonated with the audience, who appreciated the local talent and the Cleveland-based filming locations. "Bullets, Brothers and Blood" not only showcased Johnny K. Wu's tenacity as a filmmaker but also highlighted the vibrant independent film community in Cleveland. The premiere was a celebration of local talent and a testament to the power of collaborative filmmaking, leaving the audience both entertained and impressed.

The audience's reaction was a crucial measure of the film's impact. As the lights dimmed and the action unfolded, the crowd was treated to a narrative woven with drama and thrills, characteristic of Wu's filmmaking style. The audience was entertained and impressed. The response from the attendees was a mix of admiration for the technical execution and the storytelling prowess. Wu's ability to create a compelling action movie on an indie budget resonated with the audience, who appreciated the local talent and the Cleveland-based filming locations. "Bullets, Brothers and Blood" not only showcased Johnny K. Wu's tenacity as a filmmaker but also highlighted the vibrant independent film community in Cleveland. The premiere was a celebration of local talent and a testament to the power of collaborative filmmaking, leaving the audience both entertained and impressed.



一位屢獲殊榮的獨立電影製片人 Johnny K. Wu

Welcome to Elevator Hall! 歡迎來到電梯廳！



伊利華報從 2022 年開始得到 Medtown 對我們的關心，現在還有 Small Business Development Center. The Unban League of Greater Cleveland 社區伸出援助之手幫助解決伊利華報財務問題，雖然現在還沒有結果，但我已經很感謝其他族裔社區對我們的關注。在今天社會動蕩不確定，人與人之間還在互相鼓勵互相幫助理解包容，真的讓我非常感動。作為一個來美國 30 多年的移民，雖然美國已經不同於當年我們來的時候，疫情給人們留下深刻陰影，但由於科技的發展，我們只要帶著感恩與感激來對待自己對待別人，相信我們的夢想會早日實現。

目前美國政府也採用了不同語言來幫助百姓擺脫各種詐騙，同時百姓也要提高覺悟，不要受騙上當，我們還得小心謹慎，不要把這些事情當成小事，受騙上當會給人們造成身心健康，留下陰影。3 月 9 日，克利夫蘭還在裝修的天然寺佛堂，就被人破門偷電視，當日第三警察局的 Commander Tucker 和 Sergeant Kubas 警察來幫助調查並告訴如何防範，兩位警察非常負責任，並且給了天然寺很多建議，如何防範罪犯破壞公共財產，兩位警察表示，天然寺被

伊利華報

3 月 5 日 Cuyahoga County Department of Consumer Affairs and founder of Scam Squad 組織媒體零距離採訪聯邦律師、社區領導和 FBI 人員 (感謝 FBI 在伊利華報做廣告)，世界科技發展迅速，詐騙在全球蔓延，目前全球詐騙集團龐大，有百萬的受害者，財產高達 10 億，科技的發達讓騙子可以在全球詐騙，騙子通過電話、email、Text message 還有微信來詐騙現金，gift card, and a big coin.



3 月 5 日 Cuyahoga County Department of Consumer Affairs and founder of Scam Squad 組織媒體零距離採訪聯邦律師、社區領導和 FBI 人員 (感謝 FBI 在伊利華報做廣告)，世界科技發展迅速，詐騙在全球蔓延，目前全球詐騙集團龐大，有百萬的受害者，財產高達 10 億，科技的發達讓騙子可以在全球詐騙，騙子通過電話、email、Text message 還有微信來詐騙現金，gift card, and a big coin.

3 月 5 日 Cuyahoga County Department of Consumer Affairs and founder of Scam Squad 組織媒體零距離採訪聯邦律師、社區領導和 FBI 人員 (感謝 FBI 在伊利華報做廣告)，世界科技發展迅速，詐騙在全球蔓延，目前全球詐騙集團龐大，有百萬的受害者，財產高達 10 億，科技的發達讓騙子可以在全球詐騙，騙子通過電話、email、Text message 還有微信來詐騙現金，gift card, and a big coin.

制止犯罪協助維護社會治安

盜視是內部設施的人作案，他們會儘快處理。同時，警察也表示天然寺安全防範嚴格做得非常好。眾所周知，克利夫蘭的警察不夠，如果不是槍殺案，警察不一定馬上就到出發事發地點。還是在我們大家小心注意保護自己。



就在 3 月 5 日，East 38th Street 與 Payne Avenue 交匯處發生事件。大約凌晨 1 點，有數聲槍響，造成多輛車受損。未有人受傷，第三區警察局目前正在進行調查。如果您注意到附近有警車和警務人員，請保持冷靜，因為警方正在積極處理此事。如果您發現任何可疑情況，請馬上撥打 911。如果您有關於此事件的任何信息，或者您自己的車輛或您認識的人的車輛受到了損壞，請及時通知第三區警察局。第三區警察局郵箱如下：Robert Tucker, rtucker@clevelandohio.gov RTucker@clevelandohio.gov; Tim Maffo-Judd, TMaffo-Judd@clevelandohio.gov; John Kubas, JKubas@clevelandohio.gov 請大家注意安全，保護好自己和家人。

3 月 5 日 Cuyahoga County Department of Consumer Affairs and founder of Scam Squad 組織媒體零距離採訪聯邦律師、社區領導和 FBI 人員 (感謝 FBI 在伊利華報做廣告)，世界科技發展迅速，詐騙在全球蔓延，目前全球詐騙集團龐大，有百萬的受害者，財產高達 10 億，科技的發達讓騙子可以在全球詐騙，騙子通過電話、email、Text message 還有微信來詐騙現金，gift card, and a big coin.

制止犯罪協助維護社會治安



克利夫蘭中華婦女聯誼會慶祝國際婦女節晚宴



陽春三月，微風細雨，麗華酒店內春意盎然，一片熱鬧祥和。樂聲笑聲，歡呼聲，聲聲入耳，怡人怡情。克利夫蘭中華婦女聯誼會年會慶祝活動圓滿成功。今年邀請的貴賓名人應是歷屆之最，婦女會成長歷程經風雨見彩虹。

將近4個小時的會議活動中，聽取了婦女會的年度總結，欣賞了特邀美聲、器樂、和舞蹈等精彩表演，享受傳統的廣東風味的美食，以及必不可少的抽獎活動，今年的獎品特別多，有現金卡，禮物卡，由資生堂—Anna Beauty 美容護膚中心送出的高額現金禮券禮物全場矚目，其次是亞洲民眾創辦的MayChen 女士的送出的豐厚禮品及現金卡，還有各餐廳酒店，百佳超市等贊助。伴隨著悠揚優美的音樂旋律，充滿了歡歌笑語。

今年的晚宴，邀請各樂壇高手組成的“Malatime”的樂手歌手，為晚會主場表演了高水

平的文藝節目。為晚會錦上添花，帶動整場晚會的歡樂氣氛。

晚會于5:35由李妙紅會長宣佈開始，節目策劃及主持由克利夫蘭著名的歌唱家何文彥宣佈演出開始。

晚會的序幕，在清脆的竹笛(劉克成)引領下，逐漸地加入了黑管(黃海)，二胡(張小倫)，琵琶(葉艷萍)；薩克斯(王龍)，電吉他(Larry 劉建國)等眾多的樂器，相互融合，相交輝映，會合成一曲歡快和熱烈的《今天是個好日子》。寓意婦女會和晚會有越來越多的朋友加入和參與。

緊接着，克利夫蘭的琵琶名家，葉艷萍老師演奏的琵琶名曲《歡樂的日子》，不僅技藝精湛，在樂隊的伴奏下，演繹得完美無缺，為晚會更增加了歡樂的氣氛。

接下來，一曲原汁原味的粵劇名段《分飛燕》男女聲對唱，由會長李妙紅女士和她的先生梅文興先生，在樂隊的伴奏下，唱得聲情並茂，呈現了濃濃的廣東鄉情。

一首經典的西南民謠《康定情歌》，詮釋了中西樂器的完美結合，把原曲表現得更為動人，音樂更為豐富。

MalaTime 的樂手歌手們，還表演了優美的《華爾茲二號圓舞曲》，令在場的嘉賓心曠神怡，陶醉其中，婦女會的理事安琪女士情不

自禁帶著舞伴情侶，翩然起舞。主持人何文彥老師—克利夫蘭的美聲歌唱家，與劉建國先生(歌手，電吉他)共同奉獻了《康定情歌》、《心戀》、《高山青》等男女對唱為主題的聲器樂節目。尤其是壓軸戲《高山青》，把全體在場嘉賓的情緒帶到了高潮。MalaTime 的樂手歌手們的精彩表演，也使得現場嘉賓，CCCCA 的黎博校長及伉儷黃登女士，上台在樂隊的伴奏下，奉獻了一曲精彩的《美麗的草原我的家》，呈現受過專業訓練的音樂素養，贏得了現場嘉賓的熱烈掌聲。

參加當晚表演的還有凌雲舞校的少兒舞蹈《讀書郎》；克村廣場舞隊 Mellissa 郭等人的《好人好夢》，以李妙紅女士的獨舞《雨巷佳人》為壓軸。

感謝克利夫蘭議員 Stephanie D Howse 送來親筆簽名賀卡，溫馨溫暖。婦女會供稿

感謝克利夫蘭華人婦女會的盛情邀請，讓我們們的樂隊(麻辣燙)“Malatime”有機會參與三八節慶祝活動並演出。在這個特殊的日子里，我們感到無比榮幸能與您共同慶祝女性的力量與魅力。

感謝您對我們的支持和鼓勵，您的熱情款待讓我們倍感溫暖。願我們的音樂為這個美好的夜晚增添歡樂和動感，也願我們的合作能夠結下更深厚的友誼。

讓我們一起歡呼，為所有的女性朋友們致以最誠摯的祝福！謝謝！張小倫

三月九號慶祝三八國際婦女節晚宴我擔任攝影。印度深刻的是女仕們不論年齡都是那么的風姿綽約發自內心的那份自信，那份優雅令我印象深刻。當然更贊的是婦女會的會長和董事們為籌辦這次晚宴開會策劃，現場考察，邀請貴賓。種種繁雜瑣事。特別感謝麻辣燙樂隊的眾大師為這次演出反復排練任勞任怨。總之從宴會開始到結束都是滿堂歡樂滿堂彩。感謝所有有份參與服務和演出的各位董事、老師們！還有一起參加晚宴的各位嘉賓，朋友們。我們明年見！梅文興

這是我在克利夫蘭參加的一次最溫馨高水準的華人盛會，真希望你們有自己的活動場所，帶動更多的文娛活著。—美國團體代表。



The Chinese Women Association of Cleveland (CWAC), established in 1997 with 266 dedicated members, is devoted to supporting women of Chinese and Asian descent as they navigate contemporary challenges. Our organization addresses issues such as gender discrimination, social injustice, domestic violence, and economic empowerment, while also championing the traditional virtues of Asian culture and recognizing the indispensable role of women in modern society.

In addition to our annual events like the International Women's Day celebration, Food Bank with Families, and Summer Picnic, CWAC actively engages with the broader community through participation in events such as the annual Cleveland Asian Festival and Cleveland's One World Day, contributing to the vibrant celebration of Asian culture in our area. We remain steadfast in our dedication to providing valuable resources and support to our members.

Our monthly workshops are designed to empower women, and in 2023, we intentionally organized events catering to seniors. These included activities like Tea Parties, Mother's Day Jewelry Making, flower arrangement sessions, and Chinese Flute Learning workshops, among others.

Furthermore, In 2023, CWAC had the great honor of collaborating with esteemed organizations and individuals such as Prof. Ye Fan Glavin, May Chen, Chia-Min Chen, Susan Wong, Jin Huo Community Inc., Asian Services in Action, Cuyahoga County Board of Health, and numerous community partners. Together, we contributed to conducting a groundbreaking study on COVID-19 vaccine hesitancy and social determinants of health in the AAPI population. This collaborative effort

Chinese Women Association of Cleveland Annual Report for 2023 克利夫蘭華人婦女協會 2023 年度報告

involved partnering with seven other community organizations representing diverse AAPI communities. Through this partnership, the research team organized eight focus group discussions and administered 200 surveys, comprehensively assessing the barriers, assets, and potential interventions related to COVID-19 vaccine hesitancy and social determinants of health among the AAPI population. This study represents a pioneering endeavor in public health research dedicated to the AAPI community. As a direct outcome of our collaborative efforts, the AAPI Health Coalition was established, reaffirming our commitment to addressing critical health issues affecting our communities and fostering collaborative solutions for a healthier future.

In 2024, our commitment to supporting Asian women in the neighborhood remains steadfast. We will expand our efforts by hosting more events specifically tailored to address the needs of seniors in our community. Additionally, we are dedicated to fostering partnerships with other organizations representing minority ethnic groups that share our mission of empowering women and addressing social issues. Through these collaborations, we aim to amplify our impact and create a more inclusive and supportive environment for all.

克利夫蘭華人婦女協會(CWAC)成立於1997年，現有266名熱心成員，婦女協會致力於支持華裔和亞裔婦女應對當代挑戰。我們的組織關注性別歧視、社會不公、家庭暴力和經濟賦權等問題，同時倡導亞洲文化的傳統美德，強調婦女在現代社會中的不可或缺的角色。

除了我們的年度活動，如國際婦女節慶祝

活動、Food Bank with Families 和夏季野餐，CWAC 還積極參與更多宣傳亞洲文化的活動，包括參加克利夫蘭亞洲節和克利夫蘭的世界日，為我們地區豐富多彩的亞洲文化慶祝活動作出貢獻。在2023年，我們為社區老年人組織了一系列活動，包括茶話會、母親節珠寶製作、插花課程和中國笛學習研討會等。

此外，在2023年，CWAC 有幸與諸如 Ye Fan Glavin 教授、May Chen 女士、Chia-Min Chen 女士、Susan Wong 女士、Jin Huo Community Inc.、Asian Services in Action 和 Cuyahoga 縣衛生委員會等杰出組織和個人合作。我們共同參與了一項關於亞裔人群 COVID-19 疫苗猶豫和社會衛生決定因素的突破性研究。這一協作涉及與其他七個代表多元亞裔社區的社區組織的合作。通過這一合作，研究團隊組織了八次焦點小組討論並進行了200份調查，全面評估了與亞裔人群 COVID-19 疫苗猶豫和社會衛生決定因素相關的障礙和潛在干預措施。作為我們合作努力的直接結果，成功建立了亞裔衛

生聯盟，重新確認了我們解決影響社區的重要健康問題並促進更健康的未來的承諾。

在2024年，我們會繼續支持社區亞洲婦女。舉辦更多專門滿足社區老年人需求的活動。此外，我們會積極與其他少數民族群體建立合作關係，分享我們的經驗和教訓。通過這些合作，擴大影響力協助更多需要幫助的女性，創造一個更包容友愛的社區。

衷心感謝會員的信任和慷慨支持！



CHINESE WOMEN ASSOCIATION OF CLEVELAND
克利夫蘭中華婦女聯誼會

Mission Statement
使命宣言

Chinese Women Association of Cleveland is a not-for-profit Asian Women's organization free from political influences, aiming to tender various kinds of assistance to Cleveland women in need, to uphold justice, to strengthen friendship through interaction and connections, to exercise traditional virtues of Asian women, to advocate for the deserved rights and interests for Asian women, and to advance the social status of Asian women.

克利夫蘭華人婦女協會是一個不受政治影響的非營利性亞裔婦女組織，旨在為有需要的亞洲婦女提供各種形式的協助，包括：伸張正義，通過互動和聯繫加強友誼，及傳統美德，為亞裔女性爭取應有的權益，提升亞裔女性的社會地位。

Key to STRONG WOMEN
Key or KNOW that
Key or BE that
Key or RAISE that

Honorable Mention
特別感謝

Patron Members 贊助會員:

- > Corebiolabs
- > Margaret W. Wong & Associates, LLC

Honorary members 名譽會員:

- > Amy Hope
- > May Chen
- > Kitty Lee

Banquet Reward Donors 晚宴獎品贊助方

- > Bo Loong Chinese Restaurant
- > Great Taste Chinese Restaurant
- > Li Wah Restaurant
- > May Chen
- > Otani Japanese Restaurant
- > Park to Shop
- > Shiseido Anna Beauty Centre
- > Sun Cafe
- > Corebiolabs

Chinese Women Association of Cleveland 2024-2026 Board Members 董事會會員:

- President: Anna Li
- Vice President: Jing Zhang
- Secretary: Naomi Jia
- Treasurer: Qionglian Jacques & Helen Yu
- Membership: Amy Lee & Helen Yu
- Web Administration: Angie Jalics
- Program Event Implementer: Alice Zhang

Advisors: Amy Hope, Judy Chu, Grace Lin, Ying Pi

Contact us at:

Amy Lee: 216-965-0669
Anna Li: 216-832-9066
<https://chinesewomenofcleveland.org/2011/>





新疆徒步 2400 里

黃新心 著
連載 (三)



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) 也許是這個原因,同學們今天都幹勁十足。一路上,腳下走個不停,嘴里也說個不停。可畢竟有 76 里的路程,天上下着大雪,地上白茫茫一片,走了大半天之後,大多都有些疲憊了。

傍晚時分來到一個陡坡下,較為寬闊的山道上沒多少雪,兩旁的積雪卻沒過了膝蓋。呼嘯的山風裹着雪花打得臉上生疼,讓人睜不開眼。我們側着身子一個接一個地手拉着手艱難前行。快到山頂了,一陣狂風猛烈刮來,好多人都不立不穩,一個個趑趄超起,東倒西歪,三名小女生“小兔子”“鐵片兒”“胃舒平”竟連翻帶滾到半山腰。幾個大男生趕緊回身沖下去,二幫一地拉着拽着她們再次翻山越嶺。

風愈來愈猖狂,愈來愈放肆,無情地撕扯着一切。隊旗已經無法舉起只好卷起來,乾糧袋和水壺在我們身後翻來倒去呼啦啦直響。狂風呼嘯着卷起沙石,揚起冰塊迎面撲來,弄的我們臉上、胳膊、兩手、雙腳一陣陣針扎般地疼痛。

當越過山頂下山時,小劉高喉嚨大嗓子地嚷開了:“咋这么大的風呢?我在哈爾濱默了十幾年,也沒見過呀!”。話音剛落,一旁的大劉很快就接了過去:“你那是冰城,全都凍上了。這里是風口,全都刮起來了!你沒聽說嗎?新疆十八怪中有個‘風吹石頭砸腦袋’呀!”

大劉說的一點都沒錯。後來我們從道班工人的談話中才知道,達坂城的确是著名的風口,風速平均為 6.1 米 / 秒,居全疆第二位。而且這里處於盆地之中,三面環山,西面開闊,呈半封閉狀態,是南北疆的地理、氣候分界線,從古至今都是聯繫南北疆的咽喉之地。

天完全黑下來之後,道路雖然平整了,但風越刮越大,依舊舉步維艱。突然,對面遠遠地有兩道大燈的燈光照射過來。排長連忙招呼大家靠邊站。沒多久,遠光燈變成了近光燈,可以看出是一輛自帶帆布雨篷的大貨車。司機緩緩地將車停到我們隊伍跟前,從駕駛室里探出頭,問我們是不是長征隊林二排的。

確認之後,司機連忙跳下車來,要我們趕緊上車。說是達坂城還有一段距離,風雪这么大,路上不好走。他是接到指令,特地趕過來接我們的。

排長班長幾個商量了一下,告訴司機說,我們都不坐車,要一個不落地堅持自己走到城里。如果坐了車,我們就不是長征隊了。

司機趕緊極力相勸,說是特殊情况可以特殊對待嘛,既然上級給我派了任務,我總不能空手而歸吧?不然回去怎么交待?

左說右說,見我們一個又一個地都不願上車,司機只好又退了一步,讓大家把背包和行李放到車上,他幫我們運到達坂城。

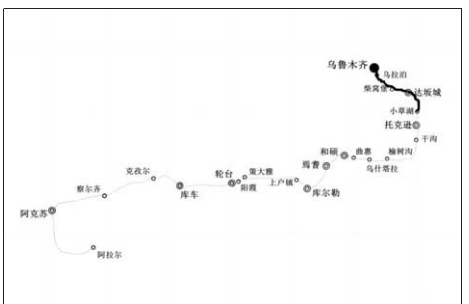
我們依然都不吱聲。大家只有一個心願:在兩千四百里的征途上,每一步都要留下自己堅實的腳印。

這時候,走在隊伍最後面的小兔子好像要說什麼,可猶豫猶豫地又把話噎回去了。

司機有些無奈地搖搖頭。他轉身走到車頭,在抬腿要跨進駕駛室之前,突然間轉過身朝我們的隊伍從頭到尾看了一眼。目光里似乎流露出一絲讚許的意味。

就在大貨車啓動開走的剎那間,我瞅見小兔子猛然一蹶腳。

第七章 月朗脂香營火旺



到達板城已經很晚了,大街上空無一人。第二天吃過早餐就立即出發,街頭巷尾人也不多見。我們期待中的“達坂城的姑娘”一個也沒有出現。倒是小兔子懊悔地邊蹣跚邊擡起小嘴的那一瞬間,給我留下了“定格”的美好記憶。

小兔子並不屬兔,但她十分活躍好動,行軍路上總愛跑前跑後,問這問那,沒個安靜的時候。昨晚,她就問道班工人師傅:《達坂城的姑娘》里面,為什麼要唱“領着你的妹妹”呢?師傅說,這就是“新疆十八怪”中的一怪“嫁人要把妹妹帶”。



甘肅武山謝惠(小兔子)

今天開始過天山山脈。公路在山中盤旋,宛如一條時隱時現的飄帶。白雲朵朵近在咫尺,彷彿伸手即可觸摸。沿着公路時不時地出現奔流不息的小溪,清澈潔淨、晶瑩剔透。置身其中,舉目遠眺,真像是欣賞氣勢磅礴的巨幅風景油畫。



月夜雪山

幾天的長途跋涉,我們才明白齊左書記說的“你們走過的荒無人煙的地方”一點都沒張。我們成天沿公路走,路上幾乎看不到人影和房屋。沿途的接待站大都是公路道班。每個道班只有少數幾名員工,前不着村後不着店,工作很單調,也很辛苦。那個年月的新疆,自然景色很美,但由於地廣人稀,似乎有些蠻荒。



雪地營火

在山里走了大半天,我們的隊伍因為僅憑着一紙油印的路線圖行軍,人生地不熟,不知不覺就岔路了,一時間竟然找不到公路。天色越來越暗,氣溫也越來越低,肚子里頭也開始“鬧革命”了。彭龍正臉色蒼白,說是視線變得模糊了,眼睛有些看不清楚。“老中醫”過來看了看,說這是低血糖的症狀,得趕緊補充進食。糖的症狀,得趕緊補充進食。

我們於是停止前進,就近找來一堆松枝,燃起篝火,邊取暖,邊烤饅頭。行軍壺里的水已經結冰,大家連忙將壺上的帶子卸下來,把壺擱到火堆前加熱。彭龍正吃了半個烤饅頭,臉色漸漸好了一點。

暗夜中,不知是誰輕聲哼唱起《長征組歌》中的《過雪山草地》,有的跟着唱起來:“雪皚皚,野茫茫。高原寒,炊斷糧。紅軍都是鋼鐵漢,千錘百鍊不怕難。雪山低頭迎遠客,草毯泥氈紮營盤……”



劉玉峰

興許是覺得情緒有些悲愴,大劉忽然間從地上站了起來,咳嗽兩聲,即興朗誦了一首可能是他剛剛醞釀創作的詩:
再添上一把松枝
把營火燒得更旺
在這晴朗的夜空里
飄動着松脂的清香
話音剛落,小劉就大聲嚷道:“好!”戰友們一齊鼓掌掌來。
排長王祖澤陡地站起身來,神情嚴肅地說了一番話。大意是,天色越來越晚了,前方我們馬上就要翻越天山的冰達坂了。所謂冰達坂,維吾爾語意為高聳入雲的冰峰雪山,就是萬年冰川消退後留下的冰漬石組成的山口。如果在白天,應該不會出什麼危險,但現在是晚上,就可能發生某種意外。在達坂城過夜的那天晚上,就聽當地人說過,前兩天有人不聽勸阻,想抄近路翻越冰達坂,結果滑進雪溝里了。我們都來自內地,又沒有嚮導,絕對不能粗心大意。

有了排長的提醒,在那個漫天飛雪的黑夜里,儘管我們天不怕地不怕地腳足勁前行,但每一腳踏下去都堅實地踩準站穩,終於有驚無險地

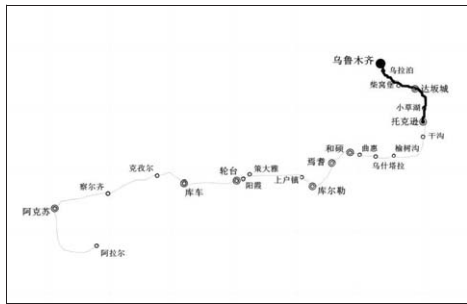
度過了這段艱難險阻。冰達坂,旅遊者將它看作絕美的風景,探險者把它當成榮譽的光環,而我們,只能算是來去匆匆的過客。



冰達坂

已過半夜,寒氣逼人,不能再走了。排長帶我們找到一個道班,大家一起擠了進去。屋子里空間不大,但暖暖的,道班的工人師傅立馬卷起衣袖要給我們煮麵條。排長連忙攔住說,我們都帶有乾糧。師傅於是趕緊轉身去燒開水。不一會兒,我們吃喝完了,橫七豎八地擠在炕上、地上,一會兒就都睡着了。

第八章 北風卷地百草折



戈壁灘

過了天山就是南疆,眼前的景象和感受與之前大不一樣了。

我印象最強烈的就是一望無際的戈壁灘。放眼望去,沒有太多起伏而相對平緩的地表上,全是大大小小的石塊、石片、卵石,幾乎沒有什麼植物,給人浩瀚無邊的強烈震撼。傍晚時分,一輪碩大而又紅彤彤的太陽,緩緩地從天而降,久久地鑲嵌在戈壁灘上,簡直就是電影中的特寫鏡頭。儘管沒有鬱鬱蔥蔥的山巒林木作襯,沒有閃着粼粼波光的河水作依託,整個畫面依然奇特瑰麗,意境雄渾。那一瞬間,我腦子里倏地跳出唐代詩人王維的名句“大漠孤煙直,長河落日圓”,內心同時涌出一種親切溫暖而又蒼茫的感覺。



維吾爾族小姑娘



少數民族小朋友

我還發現,當我們的隊伍偶爾路過村莊的時候,總會有一群群的維吾爾族小姑娘,悄悄躲在樹後面瞪眼看着我們。那一雙雙大而亮的眼睛里,閃動的是一道詭異加疑惑的光芒,似乎不知道我們是哪兒來的“怪人”。為什麼會這呢?我想,也許是因為南疆開發不及北疆,來這邊的漢人相對要少很多。

頗感意外的事也有。有一天在一戶人家早餐,吃的是新疆人不可或缺的維吾爾族湯麵。排里個子最高模樣最英俊的莊淦,忽然間站起身來東張西望。他是南京人,也許平日愛吃“金陵水鴨”,口味偏重,當時想往湯麵碗里再加點鹽。

男主人指了指一塊跟石頭模樣差不多的東西,隨手掰下一塊放在碗里,又加上水,然後往莊淦碗里倒了點。當時我的感覺是,南疆人的日常生活未免過於粗放。若干年後才知道,新疆其實是一個富饒的省區,不光是全國最大的湖鹽產區之一,同時還有巨大的井礦鹽。像著名的阿克蘇大鹽山,一塊青鹽開採下來高達幾十噸重。新疆岩鹽質好味純,歷史上居民一般自採自食,使用時要加水化開。男主人那天的做法,只怕也是沿襲舊俗。

也許是氣候異常,繼彭龍正之後,又多了另外兩個病號。莊淦一邊熱心地照顧彭龍正,一邊建議送他們就醫。排長於是找來一輛車,把三個患病的隊員送往前方的阿克遜醫院。余下的我們又繼續徒步前進,傍晚時分走到了小草湖。

沒想到“林一排”也來到了小草湖道班。兩個排的人聚到一塊,當然擠得很,大家都沒睡好。半夜兩點多,排長逐個把林二排的人叫醒,決定提前起床趕路。

走到黑燈瞎火的公路上,呼呼怒吼的西北風簡直把我們吹得站不住腳,甚至暈頭轉向。當時並不知道,這里也屬於風口地區,入冬之後暴風雪肆虐,足以讓人銷魂。據說小草湖在唐代屬於輪台,我們在語文課上學過唐代邊塞詩人岑參的詩,其中有“輪台九月風夜吼,一川碎石大如斗,隨風滿地石亂走。”的句子。

歷史上有漢輪台也有唐輪台,且不止一處。如果岑參詩中寫的就是此地,那說明唐朝的風早就不是饒人了。

頂風冒雪走了 20 里地,終於到達一個房子窩在地下,只有房頂露出地面,其它都在地下,看來是為了防風雪而特地建造的。下到屋子里,果然不出所料,房頂上北風呼呼地作響,地上鐵爐里火燒得很旺,沒多久就感覺身子暖和了,寒氣也就漸漸驅散了。吃過早點稍作休息,我們又繼續趕路。



老鄉馬車

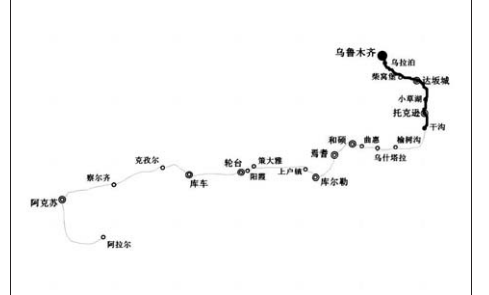
途中遇上一輛馬車,一個輪子卡在路邊溝里,使整個馬車都朝一側傾斜。大家齊心協力幫老鄉卸下一些貨,又去撿石頭往車輪下面墊,好一陣才將馬車弄上來,脫了險。

我們的隊伍斗志昂揚地開進小縣城阿克遜。“阿克遜”的意思是“九條河道”。縣城海拔 0 米,是全國唯一的海拔零點城。

當晚,看了電影《年青的一代》。算起來,這個劇我是看第三次了。第一次是看話劇。當時很激動,後來還從報上抄下了發表的劇中台詞。第二次是看同名電影。把楊在葆、達式常扮演的肖繼業和林育生當成了自己的偶像。這回第三次看感受更不同,可以說是堅定了在邊疆干一輩子的決心。

影片的結局,林育生和夏情如跟肖繼業一起回到地質隊,林育生的妹妹林嵐和高中同學小季子也積極響應黨的號召,去了新疆建設兵團的農場工作。我們這次也要像林嵐和小季子一樣,爭取上兵團,留在新疆。

第九章 送你一束沙棗花



阿克遜給我的印象是個塵土飛揚的小縣城,房屋都是大土塊壘的,只有門是木頭的,當地人還喜歡把狗養在屋頂上。但對胡立武和李育咸而言,卻有幾分親切。因為就在這里,他倆第一次收到了家里的來信。當時我們都很驚訝,他們兩人的家里怎么知道我們會在這里?胡立武說,長征隊離開烏魯木齊時,他倆把行軍路線,大概什麼時候到哪個大的站點,都逐一告訴了家里,讓家里有信就提前寄到相應的站點。不愧是教授的兒子,真是心思縝密!

爸媽在信中叮囑他倆一定要注意安全,跟大家一塊走,不要單獨行動。還問新疆是不是很冷,穿的衣服夠不夠,能不能吃飽?要他倆有空就給家里寫信,好讓父母放心。這些很平常很普通的話語,我們聽來都十分暖心悅耳,特別羨慕他倆。借用一句古詩,叫做“烽火連三月,家書抵萬金”。

宋光屏也收到過家里的來信。當時我們吃飯都不用自己先掏錢,宋光屏也對她爸爸說了。但她爸爸還是不放心,連着三個月每月都給她寄了十塊錢。這 30 元錢,宋光屏一分也沒動用,後來聽說新疆的毛線原材料特別好,手感柔軟、顏色漂亮,她就用這錢買了一斤藍色毛線,準備回去給爸爸打一件毛衣。若不是千里迢迢穿戈壁,哪來這父女情深一線牽?

(未完待續)

海老 KK 2024年二月26日三月12日詩作



《蝶戀花》

和詩友元夕詞，步韻。報得春來舊年去，才嗅梅香，沁入相思句。斟酌推敲用何語，原來根本無尋處。一萬八千扶遙路，怎生越飛，只有心頭苦。且莫問我愁幾許，心煩意亂無頭緒。2024年2月26日于維羅納自寓

《菩薩蠻·春雷》

近午間正日眠，鄉夢。忽春雷轟然，接暴雨兇猛，旋雨停雲散。人生相思總難免，日來鄉夢淚滿漣。相聚樂忘歸，猛忽聞驚雷。

明明初日上，轉眼驟雨莽。環顧又成空，不如一夢中。2024年2月27日于維羅納自寓

《鷓鴣天·酒後無題》

連兩日震雷、狂風、暴雨，唯留陋室自斟自飲。對鏡無心撫龐眉，又渡一歲徒傷悲。少年意氣曾凌雲，而今羊裘學釣垂。對鷓盟，舉玉卮。自斟自酌自于斯，今朝有酒今朝醉，醒來謔上幾句詩。注：龐眉~龐，讀 mang。皓白眉毛，形容老態。羊裘、釣垂~羊裘，用羊皮毛粗制的衣物；釣垂，垂釣。指嚴光(子陵)助漢光武帝平天下後，不仕，隱居富春江事。鷓盟~與鷓鴣鳥做伴，指隱居。玉卮~玉色的酒杯，不一定就是玉制的酒杯。于斯~就在這兒了。2024年2月28日于維羅納自寓

《七言·憶昆山和昆曲》

接昆山好友發來信息關懷，十分遠念，憶起當年訪問“昆山當代昆劇團”和觀看大型昆劇《顧炎武》。

昔年曾遊婁邑府，滿城昆聲仙曲舞。立昆之宗魏尚泉，匹夫有責顧炎武。月明青衣嬌如憐，志威武生霸成虎。更有霞女施天慧，現代傳承更勝祖。

注：婁邑~昆山的古稱。魏尚泉~魏良輔(1522年以前一約1586年)字尚泉，豫章(今江西南昌)人。明代戲曲家、戲曲改革家，他把“昆曲”推向全國，被後人奉為“立昆之宗”，有“曲聖”的美譽。著作有《南詞引正》等。顧炎武~顧炎武(1613年7月15日—1682年2月15日)，原名絳，字忠清。明亡後，改名炎武，字寧人，亦曾化名蔣山傭。學者尊為亭林先生，直隸蘇州府崑山縣(今江蘇昆山市)人，明末清初思想家、學者。與黃宗羲、王夫之並稱“明末三大儒”、“明末三先生”或“明末三大思想家”。國破家亡，鑄就了顧炎武堅不事清(朝)的決心意志。但就這麼一個顧炎武，卻鼓勵他的學生參加清廷的科考，到清廷去做官；還托自己的學生，把自己撰寫的《明史稿》獻給清廷。那麼顧炎武究竟懷着一種什麼樣的心緒有這樣的舉動呢？他的學生不理解，青年康熙自然也不理解。 “昆山現代昆劇團”編演的大型昆曲戲劇，是這樣演繹的：在已經凋零破敗的明孝陵之前，一個(顧炎武)懷着對舊朝的忠誠眷戀；另一個(青年康熙)懷着收買江南士子人心為我所用，同時拜謁而邂逅之時，青年康熙對於顧炎武這樣“不清不明”的態度發起尖銳的質詢。

中華民族歷史長河之中，不乏清高孤傲的知識分子。人們在頌贊他們的節氣、清高之時，往往忽略了他們對於“天下”的責任。

這“天下”，並不是掌權者。這土地、湖山、黃河、長江以及善良的人民，這不變的一切，才是“天下”的組成部分。朝代的變換、掌權人的更替，這“天下”依然是“天下”、“天下”是天下人的“天下”！

忽視了這“天下”的知識分子，不論怎么清高、不論如何“節操”，恐怕至多只成就了一半的人生價值。

而顧炎武卻不是，這個“初別母、再別友、三別妻，我今兒真箇伶仃了”的顧炎武，用了大義凜然、蕩氣回腸、慷慨激昂、擲地有聲的八個字回答康熙，這就是：“天下興亡匹夫有責”！月明~“昆山當代昆曲團”的著名青年女演員。志威~“昆山當代昆劇團”的著名青年男演員。霞女~“昆山當代昆劇團”領導人，年青，能力強。現代~指“昆山當代昆劇團”2024年2月29日于維羅納自寓

《鷓鴣天·寒春淒雨》

鄉路遙遙無歸期，西去萬里西又西。九冥未見鯢鵬怒，三江卻聞子規啼。春未至，人先疲。偏又雨苦風也淒。不如酒醉謔新詩，管它五錯與六迷。

注：九冥~九天、高空；九泉、地下；深淵。鯢鵬~《莊子·逍遙游》：“北冥有魚，其名為鯢。鯢之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。”三江~指匯于賓夕法尼亞州匹茲堡的阿拉根尼河、俄亥俄河、莫諾格列河。子規啼~子規啼血，典出《史記·蜀王本紀》，言望帝禪位後化為杜鵑鳥，至春則啼，滴血則為杜鵑花。子規啼聲近似人言“不如歸去”，鳴聲淒厲，常用以形容哀痛之極。五錯、六迷~指作詩的五種錯誤和六種糊塗認識。2024年3月1日于維羅納自寓

明明初日上，轉眼驟雨莽。環顧又成空，不如一夢中。2024年2月27日于維羅納自寓

對鏡無心撫龐眉，又渡一歲徒傷悲。少年意氣曾凌雲，而今羊裘學釣垂。對鷓盟，舉玉卮。自斟自酌自于斯，今朝有酒今朝醉，醒來謔上幾句詩。

注：龐眉~龐，讀 mang。皓白眉毛，形容老態。羊裘、釣垂~羊裘，用羊皮毛粗制的衣物；釣垂，垂釣。指嚴光(子陵)助漢光武帝平天下後，不仕，隱居富春江事。鷓盟~與鷓鴣鳥做伴，指隱居。玉卮~玉色的酒杯，不一定就是玉制的酒杯。于斯~就在這兒了。2024年2月28日于維羅納自寓



《七言·麗日江行》

江水東來柔如詩，候情冷暖野禽知。和風拂面帶春意，節氣終也不違時。2024年3月1日

《江城子·春夢》

凝霧又罩三江迷，淫淫雨，灰雲低。冬也春也盡日相交替。穿得春紗換裘皮，天也累，人也疲。

百年生死如夢里，夢醒時，反孤淒。怪道嘲問莊生蝴蝶疑。不如酒醉再一醺，夢不醒，誰人知？

注：三江~交匯于匹茲堡城之阿拉根尼河、俄亥俄河、莫諾格列河。莊生蝴蝶~《莊子·齊物論》：“昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則遽遽然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與。周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。”醺~酒器。2024年3月2日于維羅納自寓

《七言·黃河》

樂暈群，“老槍”兄貼“黃河瀑布”視頻，“爪四哥”即賦詩一首，吾拙和一首，步韻。

天上之水匯泥川，蜿蜒九州四百旋。怒濤鄉居十萬宇，深墮蟻民五千淵。

飛濤拍起雲花霧，高風急生雨露煙。畢竟一族尊太上，是非功過且問天。

注：天上之水~李白詩有：“君不見黃河之水天上來！”句。宇~屋頂。一族~同一族類。太上~太古。“悠悠太上，人之厥初。”出於《晉書卷九十二列傳第六十二》：“悠悠太上，人之厥初。皇極肇建，彝倫攸敷。五德更運，應錄受符。陶唐既謝，天曆在虞。於時上帝，乃顧惟眷。”一篇拍司馬氏篡“魏”建立“晉”的“馬屁”的文字。2024年3月3日于維羅納自寓

爪四哥原詩：

黃河九曲出冰川，傾注奇壺巨浪旋。峻谷起雷傳廣宇，群龍戲水躍深淵。驚濤拍岸崖騰霧，怒瀑摧岩澗鎖煙。七彩虹橋橫空上，磅礴氣勢傲雲天。

《青玉案·春暮》

天然一幅山水畫，不用稿，夕陽下。粼粼春水映紅霞，萬尺岩崖，千點亂鴉，鷓鴣落平沙。

流連此景真似假，順流望，孤舟激波渣。生來痴情總難罷，蘆荻洲頭，枯枝樹下，與誰說此話？

注：波渣~渣，讀 ta。水波重疊。2024年3月4日于維羅納阿拉根尼河畔

《清平樂·驚蟄憫農》雷驚蟄喚，野禽東風岸。九曲澄澗江似練，初長蘆荻待雁。消寒數盡啟耕，有誰憫農情。我或閑操淡心，只緣曾聽鶯聲

2024年3月5日于維羅納阿拉根尼河畔

《浣溪沙·送學子去學校》

晨，送學子去學校，路遇因修電線擋路的。初晨嵐霧蒙岩溪，山壩林疏亂鳥啼。微暖春風又偏西。

莘莘學子車後座，前路偶遇檔頭杆。過後快馬如駛駝。

注：嵐霧~山中霧氣。山壩~山村。擋頭~阻礙。杆~杆，讀 ji。橫木。駝，讀 jue。古同“快”。駝~公馬與母驢雜交之力畜，稱“驢騾”(非騾)，耐粗飼，力大而持久。2024年3月6日于維羅納

《虞美人·才俊來訪》

有紐約青年才俊，特驅車來匹茲堡相見。置酒相談，十分投契。後連夜趕回紐約。

才俊聞名遠來聚，恰逢暮時雨。幾盞老窖臉不紅，酒逢知己、千杯也敬空。

義理相契可攜手，他日應嗣守。真情何來早與遲，彼此心傾，俯仰當今時。2024年3月6日于維羅納自寓

《謁金門·春暮江行》

鴉啼暮，報知一天春霧。寂寞江水分流處，別過寒汀樹。

雲橋與車爭渡，小村夕煙幾柱。枯荻深叢眠宿鷺，何妨與同住？2024年3月7日于維羅納阿拉根尼河畔

《五言·馬航 MH370 失事十年》

2024年3月8日，馬來西亞航空 MH370 航班，在起飛一小時後失聯，至今十年遍尋不見，為航空史上最奇特之災難。

十年非久經，神傷勝礪。鐵艦雖巨物，海空如一萍。遍地雷雷達，滿天警衛星。竟自杳然去，何處祭亡靈。

注：礪~用力在磨刀石上研磨。礪，磨練；礪，磨刀石。警~讀 gu，瞎子。2024年3月8日于維羅納自寓

《生查子·春路》

送外孫與小樂隊練習，沿路。一車過君山，萬株穿雲樹。清江水過過，流向西畝去。

二月春風暖，新芽發朝暮。度鳥投密林，料為巢雛哺。2024年3月8日于蔓越莓鄉(Cranberry)

《小重山·山水間》

無情歲月悄悄流，誰可令且休、下九幽。不過天地一楚囚，何所求，生死也悠悠。絲絲霜鬢秋，百年山水夢、今可酬。幸得盟約三江頭，詩與酒，雨雪鷺與鷗。

注：九幽~極深暗之地，指陰間。楚囚~《左傳·成公九年》載：楚人鍾義被晉俘，晉人稱“楚囚”。後指被囚禁或處境緊迫之人。“已擯憂煩尋常事，留得豪情作楚囚”、“鱸魚正美不歸去，空戴南冠學楚囚”。

盟約~隱居的代名詞。三江頭~指阿拉根尼、俄亥俄、莫農格希拉三條江，在匹茲堡匯合。2024年3月9日于維羅納阿拉根尼河畔

《蝶戀花·無題》

層層雲山水一注，林深孤村，纏繞高低路。枯葉滿地化腐土，舊葉卻把新芽護。

淄帷案頭捲尺五，禿筆一支，仿紙胡亂塗。醒時迷茫醉時悟，杜康來作六神主。

注：淄帷~縹，黑色；帷，圍起來的帳幕。《莊子·漁夫》：“孔子游乎淄帷之林”。孔子遊行天下，讀講《詩》、《書》，時于江濱，休息林籟，其林郁茂，蔽日陰沉，布葉垂條，又如帷幕，故謂之淄帷之林也。

仿紙~印有格子練習毛筆的紙。杜康~傳說中最早發明釀酒之人，代稱酒。六神~古人指主宰心、肺、肝、脾、腎、膽六臟之神。泛指心神、精神。2024年3月10日于維羅納自寓



《菩薩蠻·早櫻》

道邊櫻花正盛，前日一場春雪落紅無數。早櫻偏逢胭脂雨，東風不該來又去。

徘徊春夢中，唯嘆催落紅。夕陽西山遮，江畔傷心客。不語問夕陽，為何相思長。

2024年3月12日于維羅納阿拉根尼河畔



匹茲堡華人老朽 海老 KK

報稅季指南:納稅人應報告數字資產交易、零工經濟收入、外國來源收入和資產

IR-2024-63, 2024年3月6日

華府 — 美國國稅局提醒納稅人,通常需要在稅表上報告所有賺取的收入,包括從數字資產交易、零工經濟和服務業賺取的收入,以及國外來源的收入。

表格 1040 和表格 1040-SR 的說明中概述了這些收入來源和其它收入來源的報告要求。這些信息還可在 IRS.gov 上找到。

此發佈是“報稅季指南”系列四部分中的第三部分,該指南是幫助納稅人提交準確稅表的資源。其他指南可參見《第 17 號出版物,您的聯邦所得稅(針對個人)》。

數字資產,包括加密貨幣

數字資產是價值的數字體現,記錄在加密安全的分布式賬本上。常見的數字資產包括:

- 可兌換虛擬貨幣和加密貨幣。
- 穩定幣。
- 不可替代代幣(NFT)。

每個人都必須回答這個問題

每個提交表格 1040、1040-SR、1040-NR、1041、1065、1120 和 1120S 的人都必須勾選一個方框,對數字資產問題回答“是”或“否”。這個問題所有納稅人都必須回答,而不僅僅是那些在 2023 年從事涉及數字資產交易的人。

選“是”:通常,如果納稅人適用以下情況,則必須勾選“是”框:

- 收到數字資產作為所提供財產或服務的付款;
- 將數字資產作為善意禮物免費(不收取任何對價)轉讓;
- 因獎勵而獲得數字資產;
- 因挖礦、質押和類似活動而收到新的數字資產;
- 因硬分叉(加密貨幣區塊鏈的分支,將單一加密貨幣一分為二)而收到的數字資產;
- 處置數字資產以換取財產或服務;
- 處置數字資產以換取或交易另一種數字資產;
- 出售數字資產;或者
- 處置數字資產中的任何其他經濟利益。

除了選中“是”框外,納稅人還必須報告與其數字資產交易相關的所有收入。例如,持有數字資產作為資本資產並在 2023 年期間出售、交換或轉讓的投資人必須使用《表格 8949,資本資

產的銷售和其他處置》(英文)來計算其交易中的資本收益或損失,然後將其(在附表 D(表格 1040)資本損益》(英文)中)進行報告。通過禮物處置任何數字資產的納稅人可能需要提交《表格 709,美國禮物(和隔代轉讓)稅表》(英文)。

如果員工被支付了數字資產,他們必須報告作為工資收到的數字資產的價值。同樣地,如果他們作為獨立承包商工作並被支付了數字資產,他們必須在《附表 C(表格 1040),營業利潤或虧損(獨資經營)》中報告該收入。附表 C 也適用於任何向與貿易或業務相關的客戶出售、交換或轉讓數字資產的人,以及不通過獨資企業以外的實體經營業務的人。

選“否”:通常情況下,在 2022 年期間僅擁有數字資產的納稅人可以勾選“否”框,只要他們在這一年中沒有從事任何涉及數字資產的交易。如果他們的活動僅限於以下一項或多項,他們也可以選中“否”框:

- 在錢包或賬戶中持有數字資產;
 - 將數字資產從他們擁有或控制的一個錢包或賬戶轉移到他們擁有或控制的另一個錢包或賬戶;或者
 - 使用美元或其他真實貨幣購買數字資產,包括通過 PayPal 和 Venmo 等電子平台。
- 如需瞭解更多信息,請參閱常見問題 (FAQ) 列表和其他詳細信息,請訪問 IRS.gov 上的數字資產頁面。

零工經濟收入

通常,從零工經濟中賺得的收入是應納稅的,並且必須在稅表上向國稅局報告。零工工作的例子包括提供按勞力、服務或商品,或在線銷售商品。交易通常通過應用程序或網站等數字平台進行。

納稅人必須在稅表上報告從零工經濟中賺得的所有收入,即使收入是:

- 來自臨時、兼職或副業。
 - 通過加密貨幣等數字資產以及現金、商品或財產支付。
 - 未在稅務資料申報表(如表格 1099-K、1099-MISC、W-2 或其它收入報表)上報告。
- 納稅人可以訪問零工經濟稅務中心,瞭解有關零工經濟的更多信息。

服務行業小費

在餐館、酒店和沙龍等服務行業工作的個

人經常會收到顧客提供的服務小費。一般來說,現金或非現金支付的小費均需納稅並應報告。

- 所有現金小費均應報告給雇主,雇主必須將其包含在員工的《表格 W-2,工資與稅務說明書》(英文)中。這包括客戶給員工的直接現金小費、一名員工給另一名員工的小費、電子支付的小費和其它分享小費安排。
 - 非現金小費包括以現金以外的任何媒介收到的價值,例如:通行證、門票或客戶向員工提供的其它貨物或商品。非現金小費不會報告給雇主,但必須在稅表上報告。
 - 雇員未向雇主報告的任何小費必須在《表格 4137,未報告小費收入的社會保障和醫療保險稅》(英文)中單獨報告,以作為額外收入包含在稅表中。員工還必須支付因這些小費而應繳納的員工份額的社會安全保險和醫療保險稅。
- 服務行業員工如果單個雇主每月小費金額低於 20 美元,則不必申報小費。對於更大額的小費,員工必須在收到小費的次月 10 日之前向雇主報告小費。

有關如何申報小費的更多信息,請參閱小費記錄保存和報告。

外國來源收入

一般來說,美國公民或稅法定義居民的全球收入均需繳納美國所得稅,無論其居住地。他們還必須遵守適用於居住在美國的美國公民或稅法定義居民的相同所得稅申報要求。

美國公民和稅法定義居民必須報告來自美國境外來源的非賺得收入,例如利息、股息和養老金,除非法律或稅收協定豁免。他們還必須報告來自美國境外來源的賺得收入,例如工資和小費。

即使納稅人有資格享受稅收優惠,如國外所得收入抵免部分(英文)或國外稅收抵免優惠(英文),而這大大減少或消除了美國的納稅義務,所得稅申報要求通常也適用。僅當符合資格的納稅人提交美國所得稅表時,才可獲得這些稅收優惠。

如果納稅人以住處為據的納稅地和住所均位於美國和波多黎各境外,則可自動獲得兩個月的報稅延期至 6 月 15 日。即使獲得延期,納稅人也必須支付在 2024 年 4 月 15 日正常截止日之前未繳納的

任何稅款的利息。

在稅表正常截止日時位於美國和波多黎各以外的軍隊服役的人也有資格延期至 6 月 15 日。如果這兩種情況之一適用,國稅局建議附上一份聲明。更多信息請參閱表格 1040 和表格 1040-SR 的說明,《第 54 號出版物,位於國外的美國公民和稅法定義居民的稅務指南》(英文)以及《第 519 號出版物,美國稅法定義居民稅務指南》(英文)。

外國賬戶和資產

聯邦法律要求美國公民和稅法定義居民報告其全球收入,包括來自外國信託、外國銀行和其他金融賬戶的收入。在大多數情況下,受影響的納稅人需要填寫《附表 B(表格 1040),利息和普通股息》,並將其附到稅表中。附表 B 第三部分詢問是否存在外國賬戶,例如銀行和證券賬戶,並且通常要求美國公民報告每個賬戶所在的國家。

此外,某些納稅人可能還必須填寫並附上《表格 8938,外國金融資產報表》(英文)。一般來說,美國公民、稅法定義居民和某些非稅法定義居民必須在此表格上報告特定的外國金融資產,如果這些資產的總價值超過特定門檻。有關詳細信息,請參閱此表格的說明。

此外,對 2023 年期間任何時候總價值超過 10,000 美元的外國金融賬戶擁有權益、簽名或其他授權的美國稅法定義的居民,必須以電子方式向財政部提交金融罪行加強執法網絡 (FinCEN)《表格 114,外國銀行和金融賬戶報告 (FBAR)》(英文)。由於這個門檻,國稅局鼓勵擁有外國資產的美國稅法定義的居民,即使是相對較小的資產,也應查看這一申報要求是否適用於他們。該表格只能通過 BSA 電子申報系統 (英文)網站獲取。

提交年度外國銀行和金融賬戶報告 (FBAR)(英文)的截止日期為 2024 年 4 月 15 日。FinCEN 允許錯過原定截止日的美國稅法定義的居民自動延期至 2024 年 10 月 15 日來提交 FBAR。此延期無需申請。請參閱 FinCEN 網站 (英文)瞭解更多信息。



國稅局于 3 月 16 日繼續開放周六特別時段在 70 個納稅人協助中心提供面對面幫助

IR-2024-66, 2024年3月7日

華府 — 美國國稅局將於 3 月 16 日星期六上午 9 點至下午 4 點開放 70 個納稅人協助中心 (TAC),在全國各地提供面對面幫助。這些特殊的周六時段(英文)是國稅局為改善納稅人服務而持續轉型努力的一部分。

旨在幫助納稅人的特別周六時段活動共分四次,這是第二次。國稅局還計劃在 4 月 13 日和 5 月 18 日開放周六特別時段,並在周二和周四延長許多地點的開??放時間,以幫助納稅人。

民眾在納稅人協助中心可以與國稅局員工面對面交流,尋求有關稅務賬戶問題的幫助。在這些特別的周末活動期間,民眾可以訪問 70 個城市和社區 (包括哥倫比亞特區和波多黎各)的辦公點。

活動期間,人們可以通過支票或匯票進行付款,獲得身份驗證方面的幫助,以及諮詢賬戶調整等服務。國稅局在周六特別開放時段不接受現金付款。也不提供報稅服務。

在前往辦公點之前,國稅局鼓勵每個人訪問 IRS.gov 上的周六時段(英文)活動頁面,以獲取最新信息。

“當納稅人訪問我們的網站時,還應該查看其他 IRS.gov 頁面,這一點很重要,因為我們的官網提供了大量信息和工具,納稅人可能會找到滿足其需求的在線資源,”國稅局工資和投資部負責人 Ken Corbin 表示。

他補充道,在線帳戶和“我的退稅在??哪里?”都是納稅人無需前往辦公點即可獲取賬戶信息的工具的好例子。

通常,納稅人協助中心的開放時間為周一至周五上午 8:30 至下午 4:30,按預約提供服務。如需在正常時間內預約,納稅人可致電 844-545-5640。

國稅局的“聯繫您當地的辦事處”網站列出了特定納稅人協助中心提供的所有服務。在這些活動期間或正常工作時間,國稅局納稅人協助中心不提供報稅服務。在每次活

動期間,來訪者都可以獲得有關當地免費報稅資源的信息。此外,IRS.gov 上的提交您的稅表提供了有關如何提交個人稅表的分步信息。

如果有人對稅單或國稅局審計有疑問,或者需要幫助解決稅務問題,他們將獲得專精這些服務的國稅局員工的幫助。如果這些員工無法提供幫助,該人將獲得這些服務的轉介。國稅局納稅人辯護服務處的員工也可以幫助解決某些問題。

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,這些民眾可以致電 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。
 - 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,用于通過經轉賬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。民眾可在納稅人協助中心正常運營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運營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。訪問 Direct File(英文)瞭解有關資格、範圍和 12 個參與州的更多信息。

IRS.gov 全年無休提供幫助

民眾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。
 - 獲取贈本:在線查看和打印稅務贈本。
 - 付款:獲取有關各種付款方式(包括現金)的信息。
 - 直接付款:從支票或儲蓄賬戶免費支付稅款或預估稅款。
 - 聯邦電子繳稅系統:個人或企業可以繳納所有類型的聯邦稅款。
 - 在線支付協議:設置分期付款來繳納所欠稅款。
 - 我的修正稅表在哪里:追蹤修正稅表的狀態。
 - 交互式稅務助手和常見問題解答 (英文):獲得許多稅務問題的答案。
 - 所有國稅局表格和出版物(英文):查找並下載當前的稅務表格、說明和出版物。那些無法訪問網絡的人可以致電 800-829-3676 通過郵寄訂購稅表。
- 有關所提供服務的更多信息,請參閱國稅局《出版物 5136,國稅局服務指南》(英文)。

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



老王裝修
 專業改造浴室、黏地板磚、鋪地板、室內裝修、沒有最好只有更好。
 區域:俄亥俄州各地區
 電話:347-420-1877

注冊會計師事務所
National Tax and Accounting Inc
 公司地址:92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235
 中英文電話:614-962-0868 郵箱:fred@nationaltax.net 微信號:Nationaltax
 成立于 1999 年,具有豐富的稅務和會計經驗,人力資源雄厚,價格合理。多年來為公司、個人提供完善、精準的稅務申報和其它會計服務,為客戶合理合法省稅。
 事務所提供以下服務:
 * 個人稅務申報 * 公司會計服務 * 員工工資及相關稅務
 * 公司稅務申報 * 公司稅務計劃 * 公司成立登記註冊

這樣洗碗,細菌增加70倍

家里每次洗完碗都會擦在一起,第二天再從櫃子里拿出來使用,聽說這樣的習慣不好,可能會導致碗碟的二次污染,這種說法是真的嗎?一起來看看吧!

實驗證明

有試驗員做了一組試驗,該試驗設置了兩組對比。試驗員首先給餐具進行了消毒,在餐具表面塗上了無菌肉湯,之後將餐具分為兩組,其中一種碗盤清洗後直接擦起來放到了碗櫃中儲存,另一組洗後立著放於置物架上,並放於通風處。

三天後對比顯示,立著餐具的菌落總數為8000cfu/套,符合相關衛生標準,而擦著放的細菌數量是56000cfu/套,為立著放的70倍。

擦著放的碗碟,上面有這麼多的細菌,會對我們的身體造成哪些健康的風險呢?

其實廚房是我們的衛生死角,碗盤如果放得不合適或有一些不注意,可能會有一些細菌,病毒滋生,對我們身體的影響很大。

短期內急性影響:比如一些致病菌,最常見的致病性的大腸桿菌、沙門氏菌,比如諾如病毒、輪狀病毒,這些都可能造成我們急性胃腸炎,上吐下瀉甚至還會脫水、休克,危及生命。

長期影響:長期攝入的霉菌里可能含黃黴毒素這樣的一類致癌物,長期接觸可能會致癌,甚至有研究表明黃黴毒素跟肝癌、胃

癌、食道癌都有一定的關係。

另外碗筷也是幽門螺桿菌傳播的媒介,幽門螺桿菌感染跟很多的胃病、胃潰瘍甚至胃癌都有一定的關係。

所以廚房里的健康問題一定要引起重視,一定要做好餐具的消毒,包括在存放的時候也要注意消毒,防止細菌或病毒的滋生。

碗盤如何正確存放

細菌滋生需要幾個必要的條件:



物殘渣也不容易滋生細菌。

第一:需要營養物質

第二:適宜的溫度

第三:一定要有水分

我們的碗筷或碗盤不管怎麼洗都不可能洗特別乾淨,哪怕殘留一點點食物殘渣,都可以作為細菌的營養物質。如果擦著放,積了很多水,房間溫度又適宜,細菌就會瘋長。

立起來以後水分容易瀝干,即使有一點食

碗這看似很簡單的活兒,里邊包含了不少“技術”含量,很多人其實都“洗錯”了!還有些壞的洗碗習慣,不僅不能把碗筷真正洗乾淨,反而滋生出很多細菌。

1.用水泡碗,等空閑了再去洗

剛吃完飯,不少人就想着歇一會兒再洗碗,其實這不是一個好習慣。碗筷泡久了會滋養細菌,有異味。特別是盛粥的碗,如果不立即清洗,風乾以後就變得難以清洗。若能在沒有風乾之前清洗,可能只需用水輕輕一沖就乾淨了,簡單而快捷。

2.擦碗布不消毒不更換

用擦碗布擦也是一個健康隱患,擦碗布一定要定期更換,一定要消毒。

因為擦碗布我們做過研究,它的細菌數量非常高,所以一定要高溫消毒,而且一個月左右一定要換一個擦碗布,並且擦碗布一定要專門用來擦碗才行。

3.洗滌劑直接塗碗上

有的人覺得“洗滌劑直接抹在碗上,去油污效果更強”,但這樣不僅浪費大量水源,濫用的洗滌劑也會造成水污染。一旦沖洗不乾淨,人體攝入洗滌劑後會引發腹瀉等腸胃不適。

建議:將幾滴洗滌劑滴到半碗水中,用洗碗布蘸著稀釋後的水來刷碗,沖洗後放在另一個漏籃中,最後用清水沖乾淨並控干。

身體出現這5個高危迹象,說明你真的累過頭了

成年人的生活往往充斥着一個“累”字。

早上睡眠惺忪地擠進人滿為患的地鐵,到了公司面對各種艱巨的任務,回到家馬不停蹄地做家務、輔導孩子作業,終於把一切事情做完,又該睡了——畢竟明天還得早起上班。

日復一日的疲憊彷彿成爲了常態,但你的身體卻是最誠實的朋友,出現哪些症狀是身體給你的“警報”信號呢?

一起来看看:身體是如何給我們提示的:

偶爾覺得勞累是正常現象,但長期過度勞累則真是一種病。世界衛生組織(WHO)在2019年已將過度勞累確認為一種慢性疾病。其定義爲“長期面對工作壓力卻未能成功化解壓力導致的慢性疲勞綜合症”。

如果你有下面這些症狀,那就要注意可能是累過頭了。

1. 注意力不集中,反應遲鈍:

開會時一不小心就跑神,明明前一秒還記得自己要干啥,後一秒就突然忘記了……這些情況都可能與睡眠不足有關。

認知神經科學家認爲大腦是由多個大規模網絡組成的。我們大腦的“額頂網絡”與“突顯網絡”,分別負責注意、工作記憶等基礎認知功能,同時參與對外界新異刺激的捕捉,並負責整合身體內外部的感知覺信息。

研究發現,睡眠不夠的時候,可以檢測到這兩個區域的活躍度下降。所以通常在睡不好時,我們的反應總是“慢半拍”,注意力也有所下降。

2. 排便改變:

如果發現自己經常腹瀉或便秘,或者大便變得很臭,也要小心。

過度勞累、壓力太大、負面情緒積攢都可能影響腸道蠕動,引發胃腸功能失調。我們吃下去的食物,經過胃的消化和小腸的吸收,會在“結腸”逐漸變成固體的便便,最後排出。但是有些人一接收到來自外部的刺激,感到緊張和壓力,大腦就有些功能紊亂,使結腸運動或快或慢,從而增加腹瀉或便秘的風險。

3. 經常出現口腔潰瘍等炎症:

不少人都經歷過,一段時間壓力大睡不好,往往就會出現口腔潰瘍。睡眠不夠、精神壓力大都容易導致人體免疫力降低,免疫功能出現異常,口腔潰瘍出現頻率更高,而且癒合期也更長。

4. 背部僵硬、酸痛

早上一到工位,一坐就是一天,又要長期低頭伏案盯着電腦。長期以往,肩背部肌肉持續處於緊張狀態,就會引起肩背部僵硬感和酸痛感。日積月累,脊柱的正常生理曲度也會慢慢發生改變。

5. 出現耳鳴:

精神因素也會誘發耳鳴。長期勞累、精神壓力大、情緒不穩定,聽神經受到長期壓迫發生病變可能導致耳鳴。當出現耳鳴時,很有可能就是身體給你發出的警報。最好及時就醫找出原因,再針對性地解決問題。

在生活中提到自己累了,大多數會聽到:

“誰不累呀 大家都這樣” “別矯情了 累是應該的 現在不累才有問題”

“休息下就好了……”

如果是偶爾出現的疲勞感,往往只需要停下來休息或者睡一覺就可以恢復,但如果通過正常的休息,疲勞感依然無法緩解,心理和身體則都可能遭受痛苦。

心理疲勞正在成爲現代人心靈的隱形殺手,如果任由它威脅我們的健康,後果不堪設想。長期的心理疲勞會讓人精神萎靡,失去對生活的意義感、目標和動力,嚴重時會誘發抑鬱症、焦慮症。

而若長時間處在身心紊亂的狀態下,胃潰瘍、心臟病、高血壓,以及中風、猝死的幾率也會增加。

所以累是“身體+心理”共同的反饋,不應該被忽視。



超帶狀疱疹 90% 成年人體內潛伏

帶狀疱疹(俗稱“帶狀疱疹”)是一種痛苦的皮疹,由先前感染已知導致水痘帶狀疱疹的同一病毒引起。

水痘帶狀疱疹病毒在感染後仍處於休眠狀態,但可以重新激活,尤其是在免疫系統較弱的老年人中。皮疹通常表現爲紅斑和水泡,並包裹在左或右軀幹周圍。帶狀疱疹的誘因包括但不限於:使用免疫抑制劑,情緒緊張,接觸病毒和存在惡性腫瘤。

十分之一的人會帶狀疱疹發展爲帶狀疱疹後神經痛,可引起長期的神經痛,持續數月至數年。

當前,有兩種疫苗可以幫助預防帶狀疱疹,Shingrix和Zostavax。Shingrix是一種新型且首選的疫苗,因爲它在預防帶狀疱疹和與其相關的並發症(如帶狀疱疹後神經痛)方面優於Zostavax。

在美國,符合接種條件者均應接種Shingrix疫苗。美國疾病控制與預防中心(CDC)建議,無論是否曾患過帶狀疱疹,年滿50歲的成人均應接種Shingrix疫苗,以預防帶狀疱疹及相關並發症。即使您已患過帶狀疱疹,也可接種Shingrix疫苗。

一位66歲的伍叔(化名)被一種無休止的疼痛纏上了,腋下明顯出現了一串串小水泡,疼得他半夜“嗷嗷”叫。

抱着“找裁判評理”的心情走進了醫院,醫生檢查發現,伍叔患的是帶狀疱疹,也就是民間俗稱的“蛇纏腰”。

帶狀疱疹是一種叫“水痘-帶狀疱疹”的病毒感染引起,痛是它的典型症狀,疼痛性質多樣,可爲燒灼樣、電擊樣、刀割樣、針刺樣或撕裂樣。伍叔這種情況已經屬於帶狀疱疹後神經痛,這種疼痛十分劇烈,可能更甚於分娩痛。

研究顯示,超90%成年人體內潛伏帶狀疱疹病毒,可以在身體中“潛伏”數年,一旦發作人疼痛難忍。50歲以上的人群發病率會升高,提高免疫力,注意勞逸結合,放鬆精神是預防的關鍵。

帶狀疱疹以成簇狀水泡,單側分布伴明顯的神經痛爲常見的臨床症狀,發病多與勞累、感冒等誘因有關。早期症狀體徵不典型,可僅表現爲疼痛或紅斑丘疹。

它有自限性,治療原則爲抗病毒、止痛、消炎、縮短病程及預防感染,減少帶狀疱疹後遺神經痛。

帶狀疱疹患者大多會伴有疼痛,且持續時間較長,早期足量抗病毒治療,是減少後遺神經痛的關鍵。

另一篇建議注射“帶狀疱疹”疫苗的短文介紹道:



爲何“中風”的人越來越多?99%都栽在“吃”上

中風是健康的“頭號殺手”,它的特點:高發病率、高致殘率、高死亡率,成爲衆多家庭的沉重負擔。

很多人都知道中風跟三高密切相關,卻不知道中風竟然也會“吃出來”。最新研究發現,長期吃飲食炎症指數高的食物,中風風險增加87%!

飲食炎症指數越高,中風風險越高!

2024年1月,南京醫科大學附屬蘇州醫院等研究人員在《英國醫學會公共衛生》期刊上發表了一項研究顯示,飲食炎症指數越高,中風風險越高,竟然增加了87%!

研究人員分析了4.4萬人的健康數據,平均年齡46歲,根據參與者的飲食信息,計算出飲食炎症指數,分析飲食炎症指數和中風之間的關係。

最終研究發現,飲食炎症指數與中風之間是正相關的,即飲食炎症指數越高,中風風險越高。

那么日常飲食中哪些因素炎症指數最高,與中風密切相關呢?

概括起來是“五高一低”與中風密切相關,“五高”是指:碳水化合物、膽固醇、多不飽和脂肪酸、鐵、酒精在飲食中偏高,“一低”是指:飲食中膳食纖維偏低。

研究人員表示,高脂肪、高膽固醇、高熱量的飲食,會激活腸道特定免疫分子的保護作

用,誘發全身的炎症反應,導致了心腦血管疾病的發生。

而增加膳食纖維的攝入,比如蔬菜、水果、全穀物等,降低飲食中的膽固醇、脂肪和熱量,避免過多的酒精攝入,有助於降低全身的炎症反應,並保護血管內皮功能,這樣可以呵護心血管健康,降低中風風險。

生活中常見的促炎食物儘量要少吃!

紅肉及加工肉 紅肉比如常吃的豬牛羊肉,攝入過多會促進身體炎症反應,還會增加患2型糖尿病、結直腸癌以及肥胖的風險。

加工肉比如煙燻肉、火腿、香腸、培根等,在生產過程中會產生N-亞硝基化合物、多環芳烴類和雜環胺類等大量有害物質,提高人體的氧化應激水平,產生炎症反應。

高油高糖食物 2017年刊發在《脂質研究雜誌》的一項研究發現,當小鼠吃高脂肪飲食時,小腸中細胞的氧化應激反應劇烈增加,並導致全身炎症。

高糖食物吃下去後,氧化應激反應增加從而讓血液中的炎症因子大量升高。

油炸食品

油炸食物中不僅含有較多反式脂肪酸,還在高溫烹調、煎炸過程中產生大量的促炎物質,如雜環胺和多環芳烴。

精細主食

大米飯、白饅頭、白麵包等,這些精加工主食富含精製碳水化合物,血糖反應較高,而高血糖會使炎症反應上升。

酒精

酒精不僅會加重肝臟負擔,還會殺死腸道中的正常健康細菌,破壞腸

道微生物菌群結構,誘發炎症反應。

最新研究揭示中風的6類飲食因素包括:碳水化合物、膽固醇、多不飽和脂肪酸、鐵、酒精、膳食纖維,其中唯有膳食纖維越多,中風風險越低。

那么膳食纖維究竟有什么魔力,能夠降低中風風險呢?



不為人知的優雅



2007年,沉寂已久的法國文壇,被一本僅15萬字的哲理小說,激起了不小的浪花。出版兩個月內,這本書便以200萬冊的銷量,橫掃國內外3項大獎,還令默默無聞的作者享譽全球。《巴黎人報》稱其為“全民公認的、最愛不釋手的小說”。這本書,就是法國女作家妙莉葉·芭貝里的《刺猬的優雅》。

小說中的故事發生在巴黎最高檔的住宅區。54歲的勒妮,在高檔公寓里做了27年門房。這幢大樓里住着國會議員、外交官、律師、美食評論家等。上學時,同學躲着她走,老師瞧不起她。她跟隨丈夫來這里做門房,活得像縮頭縮腦的老鼠,只要不被使喚,就躲在昏暗的雜物間,不出一點聲兒。後來,丈夫病逝,勒妮則在眾人的冷漠中,陷入死一般的孤寂。

她向僂着身軀坐在門房里,目光默滯地看着大伙進進出出,時常會一整天都沒人和她打招呼。甚至有人住了十幾年,都不知道她的存在。勒妮好似角落裏蒙塵的過時擺件,沒有誰會為她駐足。

除了她,公寓里還有個堪稱奇葩的另類——12歲的女孩帕洛瑪。她雖不像勒妮這般卑微,卻因為自幼天賦異稟,同樣被拋棄在無人的荒原。她因為太聰明,在學業上無人能及,時刻有種“高處不勝寒”的淒涼;她太敏銳,對生活的奇思妙想,往往沒幾個人能理解。她做夢都想有個玩伴,卻無法在周圍找到同類。

理解是什麼?理解是穿上你的鞋,走你走的路,體會你的悲喜。但這世上,根本不存在“感同身受”這種事。命運的參差、際遇的順逆、三觀的差異是橫亘在人與人之間的鴻溝,難以逾越。

作家劉亮程說:“每個人都在自己的一生里,孤獨地過冬。”人生的寒冬里,誰都有無處取暖、無人照拂的時刻。只不過,勒妮的寒冬顯得尤為漫長。丈夫去世後,她像一個蚌,迅速縮回自己的世界,將一切關在殼外。一個人做飯吃飯,和貓咪大眼瞪小眼,看看書,聽聽音樂,盯着窗外發發呆,開着電視播放新聞……

她將家中收拾得一塵不染,當午後的陽光穿過薄霧般的窗簾,她就躺在搖椅上,冥想、禪思、打個盹兒,做個夢。不面對任何人,也就不會被罵“醜八怪”“蠢女人”,不會被拿去作比較,襯托出別人的優越。這種自在的寧靜,令勒妮上癮般沉浸其中。為此,她不惜偽裝自己,裝傻充愣。

她佯裝成悍婦,令人避之不及,但她倒也樂得清靜,心中竊喜。只不過,意外還是發生了。因為一個人的突然闖入,她陡然落下神秘面紗,露出自己的“真實面目”。一天,公寓樓里搬來

了新住戶——音響設備商小津格郎。當小津格郎第一次在門房碰見勒妮,就被她隨口說出一句“幸福的家庭都是相似的”驚掉了下巴。

他詫異於這個又醜又老的婦人,竟能將名著《安娜·卡列尼娜》中的句子信手拈來。於是他抱着一份好奇心,開始靠近勒妮。他邀請勒妮共進晚餐、聽音樂會、看畫展,而勒妮也敬佩他的風度,不再拒人于千里之外。小津格郎聽勒妮賞鑒名畫與音樂,聽她闡述對文學藝術的理解,看她與女伴在雜物間悠閒地喝下午茶,不由得發出一句贊嘆:“您優雅得像個女王。”

事實證明,勒妮並不是人們眼中的糟老太婆,而是一個極具思想與智慧的體面人。她珍惜生活,酷愛藝術。她“將生命的每一分鐘都用于讀書、看電影和聽音樂”,能欣賞馬勒、莫扎特的音樂,荷蘭畫派和意大利畫派的畫作。門房後面那片狹小的天地,那個勒妮蝸居了27年的低矮窩棚,是她為自己營造的秘密花園。在這個靜謐柔軟的角落,她卻卸掉了一切煩惱與恐懼,達成了自我和解,收穫了內心安寧。

在外人眼中,勒妮生下來就不受待見,生活里一片孤苦,最後又消失得無聲無息。小說的最後,在一個極其普通的早晨,她為了救一個流浪漢,喪生於車輪之下。她去世時,連個像樣的葬禮都沒有,就會促地遠離了所有人。

勒妮,就這樣結束了她的一生,將優雅的餘味留在人世間。在書里,作者妙莉葉·芭貝里寫道:“我們都是孤獨的刺猬,只有頻率相同的人,才能看見彼此內心深處不為人知的優雅。”

在人生這趟旅途中,孤獨會一直相伴左右。與其被動接受孤獨,不如主動與之相擁,將其點綴成生命華服上的明珠。在內心築起庇護所,哪怕在外界無處可去,也可走回自己豐盈的內心世界。

作者:瑾山月



一杯蜜煉過幾只蜂

住處附近有一家賣野蜂蜜的小店,夏日里,我常常到那里飲蜜茶。我常覺得,在炎熱夏日喝一杯冰鎮蜜茶,甘涼沁脾,是人生一樂。

今年我路過小店,冬蜜已經上市,喝了一杯蜜茶,付錢的時候才知道價格漲了一倍有餘。

我說:“怎么這樣貴?比去年漲了一倍。”

照顧店面的是個眉目清秀的小女孩,講得一口流利的普通話,馬上應答道:“不貴,不貴,一杯蜜是煉過幾只蜂的。”

這句話令我大惑不解,驚問其故。

小女孩說:“蜜蜂釀一滴蜜,要飛很遠的距離,要採過很多花,有時候採蜜,要飛過一整座山頭哩!還有,飛得那么遠,說不定會迷路,說不定被小孩子捉了,說不定飛得疲倦累死了。”

聽了這一番話,我欣然付錢,離開小店。

回家的路上,我一直想著那個可愛的小女孩說的話,任由想象力馳騁。

也許真的是這樣,一杯在我們手中看起來不怎麼樣的蜜茶,是許多蜜蜂歷經千辛萬苦才採集得來的,我們一口飲進一杯蜜茶,正如飲下了幾只蜜蜂的精髓。蜜蜂是一種奇怪的動物,飛來飛去,歷遍整座山頭、整片草原,蒐集花的精華,一絲一絲釀成,很可能一只蜜蜂的一生只能釀成一杯我們一口喝完的蜜茶吧。而在釀蜜的過程中,有多少蜜蜂會死去!未死的蜜蜂又要經過多少生命的熬煉,才能煉出一杯蜜茶啊!光是這樣想,就夠浪漫,夠令人心動了。在實際人生中也是如此。

生命的過程原是平淡無奇的,情感的追尋則是千難萬險的,在平淡無奇、千難萬險中釀出一滴滴的花蜜,這花蜜還能讓人分享,還能流傳,才算不枉此生。雖然煉蜜的過程一定是痛苦的,一定要飛過高山平野,一定要在好大的花中採好少的蜜,或許會疲累,或許會死亡。

可是痛苦算什麼呢?每一杯蜜都是煉過幾只蜂的。 作者:林清玄

看畫的女孩

畫廊里,一對夫婦饒有興致地對着一幅名為《腳印》的油畫看了又看,似乎有意要把它買下來。畫名是《腳印》,但畫的是黃昏的海濱景色:

黃昏退潮時,暮色漸濃,潮聲細碎。幾塊體積碩大的礁石以各種不同的姿態,立在潮水浸不到的沙灘上,遮住了大部分的海面,只有遠處的海平面閃動着浪花的白光。整幅畫的氛圍可用“寧靜”二字描述。然而,畫家的巧思在于安排了清晰可見的腳印,把觀畫人的目光從畫框外一直引向大海的方向。好像剛剛有一個人,一步一個腳印地往大海中走去了。這些腳印是這幅畫的

“畫眼”,有着巨大的想象空間。

這時,媽媽低下頭來問站在身旁的女兒:“我和你爸爸都很喜歡這幅畫,想把它買下來。你喜歡嗎?”

“我不喜歡,這些腳印令我擔心。”“為什麼?”夫婦倆幾乎異口同聲地問道。

“因為那個走向大海的人,不知道發生了什麼事情,一直沒有回來。”

作者:(新加坡)張揮



你有沒有發現這樣一個現象,在公共場合,人們總是先隔開坐,只有相隔的座位被坐滿了,才會挨着坐。你很少發現,一輛公車上只有一位乘客時,第二位上車的乘客會直接坐在第一位乘客身邊,除非他們認識。這其實就是每個人對邊界的需要。這是顯性的,是看得見、摸得着的身體上的界限。

有兩位心理學家做過一個實驗,叫作“空間侵入者”,來測試人們到底需要多少物理上的空間。實驗者在公園里找到那些單獨坐在長椅上休息的人,故意很靠近地坐到他們身邊,觀察他們在陌生人突然靠近時會有什麼反應。實驗者發現,約30%的人會在2分鐘之內起身離開,約70%的人會在20分鐘之內離開。實驗者還發現,60厘米是一個人的私人空間邊界,當你和一個陌生人的距離小於60厘米時,對方會感到不舒適。

大多數人需要一定的個人空間,不喜歡別人靠得太近。而且人們不只需要物理空間,還需要心理空間。

一個好的狀態,是你的心理空間有一個非常靈活的大門,允許一部分人進來,看到你內心的一部分,又能把另一部分人阻擋在外,讓他們只能遠遠地看到你的表面。

最重要的是,你要非常清楚允許哪些人看到哪些部分,而且能夠很好地對此進行管理。這樣的個人邊界就是靈活且具有彈性的。在非常親密的關係中,保持邊界的清晰、靈活和彈性,不是一件容易的事情。

情侶間有一個非常刺激驚悚,又能極大地促進親密度的小遊戲,叫“挨個介紹微信好友”。有些人會很樂意向另一半介紹自己所有的社交情況,但有些人會覺得這太可怕了,想保留一些隱私,這就是一個邊界問題。類似的還有,你們在親密關係中,會互相看對方的手機嗎?

如果你從來沒有想過這些問題,你可能

會發現,你和親密伴侶之間的邊界是缺失的。這里有3個方法,或許可以幫助你在親密關係中找回一些邊界。

第一,發展出自我分化的能力。也就是說,你要意識到,在和對方相處時,有些情感、觀念和態度是自己的,有些則是對方的。進入親密關係後,很多時候你會感覺你中有我、我中有



你,逐漸搞不清楚什麼是“我的”,很多事情都成了“我們的”。比如,你們會一起看電影,或是關注同一條社會新聞,你的親密伴侶有很多觀點和故事想和你分享,當對方滔滔不絕地講完後轉頭問你:“你怎么看呢?”你可能一時不知如何回答,只能點頭應和。你的應和可能是脫口而出的,或者是在大腦一片空白時唯一能找到的不引起爭執、不讓對方失望的回答。在這個瞬間,你融入了對方,對方剛纔滔滔不絕地表達的觀念就變成“我們的”態度和觀點,你自己的思想與感受卻被吞掉了。

如果你嘗試自我分化,獨立地想一想自己

對這件事的看法,你或許會發現,你可能和對方想的不同,甚至觀察到的事件細節都不同。這樣你便會分化出自己的思想與感受。

日常生活中的很多事情也是如此。例如,你和伴侶幾乎總是一起出行,每次都是對方規劃行程,你手機里的出行軟件幾乎沒使用過,你偶爾獨自出行,竟發現自己連出

婚前必問的15個問題,其中包含了:我們要不要孩子,如果要,孩子主要由誰負責?我們的賺錢能力及目標是什麼,雙方的消費觀念和儲蓄觀念會不會發生衝突?我們有沒有詳盡地坦陳雙方的病史(包括精神病史)?臥室能否放電視機?我們永遠不會因為婚姻而放棄的東西是什麼?

這些問題之所以重要,正是因為它們討論了“禁忌”和“底線”。生活中出現分歧必然需要妥協和退讓,但被忽視的退讓會積累成無名的怒火,總有一天會爆發出來,毀掉表面的平和。所以,哪怕是退讓,也得是經過雙方討論和明確的事情。這樣,至少有一面清晰的牆被豎起來,讓雙方知道邊界在哪兒。

第三,拒絕或“關門”。自我分化能力不強的人會把拒絕和“關門”理解為“我要和你魚死網破”。其實,當豎起自我邊界的牆時,也可在“牆”上開一扇門,通常情況下適時“關門”並不會破壞關係,反而會讓別人清楚你的邊界,讓對方更加瞭解如何與你相處。很多時候,這樣的拒絕或“關門”有助於關係的發展。只要你的拒絕和不满表達得清晰明確,不含糊,對方就會很清楚地發現你的邊界,懂得該如何對待你。這會為你們以後的交往建立很好的界限,讓彼此都更加清楚對方的規則。

不只是拒絕,有時善意的“以己推人”也要避免。我以前睡眠不好,住宿舍很容易被室友影響而難以入睡或被吵醒,於是我發展出一種善意,很注意不影響他人的睡眠。有時周末的早晨,我醒來後看見妻子還在睡,就會小心翼翼地避免弄出聲音,好讓她可以睡一個上午。我以為這是我的善意,可妻子告訴我,她睡覺時並不在意有動靜,讓我別擔心,更重要的是,她睡多了反而覺得難受,希望我能早些叫醒她。很多時候,“以己推人”的習慣是股巨大的力量,要時刻提醒自己,經常與對方溝通,這樣才能減少它對自己的錯誤影響。 作者:曾曼



品 舊

人生樂事之一，是舊食遇上了舊識。每一樣食物，都有一類人與之相配。我曾在一個電視節目里聽一位作嘉賓的醫生說，人的適應能力特別強。那位醫生說的是人在生理上的適應能力，而我當時想到的，是在精神方面的適應能力。

見什么人，說什麼話，這是一種；見什么人，吃什麼東西，這是另一種。這些，無非都表明瞭一點，不是每個人都會和你掏心窩子；也不是每個人都能從一樣的食物中，和你品嚐出相同的味道。

在新的人面前，多半只能以新的食物相待。而舊的食物，大都要和舊的人一起品嚐。

舊食里，有一個人的過去。而如今，哪怕沒什麼不堪，也鮮有人願意將自己的過往，毫無遮掩地放在他人面前，任由一個不熟識的人，將自己一覽無餘。

這樣的時刻，與舊識一起分享，才更得其中味。從舊食中，牽扯出共同的記憶，這能令兩個多年不見的人，一下子毫無障礙地回到那個彼此不設防的歲月。這麼一來，品嚐的不僅是舊食，也是舊時光。

舊食是有記憶的。習慣濃還是淡，喜歡甜還是咸，哪怕相隔千山萬水、歷經漫長的時光，這些習慣還是難以改變。當舌尖觸及舊食，味蕾一下子被觸發。奔涌而至的，不僅有食物的味道，還有記憶。於是，人沉陷於舊食中，難以自拔。

那些擁有記憶的舊食，是人對美好歲月的眷戀。能把一個人從當下抽離出來，拽回舊時光里，這樣的機會已然不多了，而舊食，就是其中之一。能與舊識共品舊食，就像築起了一道圍牆，將世間寒苦隔絕在外，里頭永遠只有春暖花開。

作者：郭華悅

無論是第一次開口說話，還是第一次成功地站起來，你的每一次成長都少不了我的陪伴。

在你母親要完成實習工作的那幾年，我每周都按時飛到紐約去照看你。我陪你待在你家的小公寓里，成天把你抱在懷里，不停地跟你說話，就盼着你早日開始牙牙學語。

你七八個月大的時候，有一天我拿着無繩電話在瑪莎葡萄園島那幢房子的客廳里踱來踱去，時而揮舞着一只胳膊，時而對着電話大聲咆哮。

你忽然在不遠處興奮地朝我尖叫，直到把我的目光吸引過去為止。接着，你扶着那張木制的矮腳咖啡桌一下子站了起來，笑咪咪地沖我揮手。我連忙停下腳步，掛斷電話，一邊向你揮手，一邊激動地喊：“嗨，我的小天使！”這時，你突然放開雙手，身子晃了幾下，還沒等站穩，就一屁股坐在了地上。這一幕可把我看呆了。謝天謝地，還好你當時沒有朝前倒。

兩年後的你已經能夠踩着你的紅色高跟鞋滿屋子跑了。你總是一邊跑一邊喊着我們仨的名字：“漢克！羅賓！貝絲！”別提有多逗了。你會打開我的首飾盒，仔細查看每一格里的每一件首飾，然後挑出幾枚戒指，不可思議地看着它們在光下閃閃發亮。你會戴着那對珉琅手鐲，走到哪兒就晃到哪兒。你也會拿起一串珍珠項鏈，愛不釋手地看着它從指間滑過。你視那些首飾如珍寶。我總是對你說：“喜歡嗎？這些東西將來都是你的。”你問：“要等到什麼時候呢？”我說：“等你再長大一點點。”我有時會送你一個便宜的小別針或者一條琥珀串珠項鏈，你一高興，也就不再追問了。

你時常坐在我化妝間的一條軟凳上看着

我塗口紅。我先是把嘴張得又大又圓，然後往嘴唇上塗抹一層鮮豔的珊瑚色，再從銀色的盒子里抽出一張紙巾，將它對折放在上下唇之間輕抿一下，這樣做是為了讓紙巾吸走唇膏上多餘的油脂，否則不一會兒它們就會在唇周結塊，讓人看起來像個算命的神婆。

你回家後便求着你母親給我買一支口紅，那一年你剛上三年級。你母親立即馬給我打了電話。



陪 伴 成 長

“她說你給她用了你的化妝品。”
“噢，拜託，我們玩得可開心了。”
“媽，她還是個孩子。像她这么大的孩子應該玩球。”

“哪個小女孩不愛塗口紅呀？”
“我就不喜歡。”
“說的也是。”
說到這里，她“咔嚓”一聲就把電話給掛了。

你 12 歲那年第一次孤身一人來棕櫚灘和外公外婆一起過寒假。那天，我一大早就到機場去接你。你一踏進航站樓，我們就像兩頭公

牛似的飛快地沖向對方。

每天上午，我們都會抹上防曬霜，戴着大大的遮陽帽坐在泳池邊看書。我們有時也會坐在廚房的餐桌旁，吃着切好的哈密瓜，天南地北地閑聊。我們還逛了內曼百貨和薩克斯百貨。我給你買了一條淡紫色的亞麻圍巾，你喜歡得不得了，一年到頭都戴着它。

一天下午，我讓你陪我去沃特大街那家美容院做美容，順便讓那里的工作人員把你的一頭鬚發拉直。看着你安靜地坐在椅子上看書，我的心里別提有多欣慰了。

你真是外婆的小乖乖。你母親卻因此對我不依不饒。

上一次，她這么小題大做還是在你很小的時候，起因是我剪了你的那一小絡頭髮。那件事在你母親看來簡直不亞於我朝你的腦袋開了一槍。你才三四歲就長了一頭非常好看的頭髮，淺紅棕色中還隱約帶着幾縷金色。一天下午，你從幼兒園回來，家里就剩我們倆，我忍不住從廚房里拿來一把剪刀，剪下了一小絡你的頭髮。你一點兒也不介意。再說了，我這么做也是經過你同意的！

“你可不可以給外婆一小絡你的頭髮？”我問道。

你當時的回答我永遠都忘不了。
“我以後還能要回來嗎？”你說。
我大笑道：“當然可以！”

於是我剪下你的一小絡頭髮，放進一個密封塑料袋里，一整年都把它帶在包里，每次去做頭髮時，我都拿着它對髮型師說：“就染一個跟這個一模一樣的顏色。”

作者：(美)貝絲·卡爾布 張蕾 譯

想象一下，你支起了一個賣檸檬水的攤子，因為你非常喜歡檸檬水，覺得這將是一個非常棒的生意。

一開始，你想要做的事情看起來很清楚。你去商店，買了一整袋檸檬。你要把檸檬汁擠出來，加入很多糖，然後加水。你準備好一張摺疊桌、一把躺椅、一個水壺、一個冰桶及一些杯子。你用粉筆寫好了廣告牌，並把廣告牌裝飾得很好看，表明你要賣的東西非常可口，而且價格也很低廉。然後，你找到一個交通繁忙的路口，支起你的小攤，開始興致勃勃地問過路的人是不是很口渴。

如果這件事只是你一個人操辦的話，挺簡單。你就用手擠檸檬汁，用你的腳一步步地從蔬果店走到你的廚房，然後走到你的小攤，用你的雙手拖着水壺和冰桶向前走。如果黑板上的字寫得不好看，那是你的責任。如果你的檸檬水太甜或者太酸，你只能怪自己。除非你行動起來，否則什麼也做不成。

但是有個好消息！碧昂絲發了一張新專輯——《檸檬水》，然後所有人立刻愛上了檸檬水！只要你賣了一杯，就會有 10 個人圍上來，渴望喝上一口這清爽又懷舊的飲料。你忙不過來了，於是你想到請你的鄰居亨利和伊麗莎來幫忙。你會給他們每人一份合理的工資，他們則為你工作。

恭喜！現在你就是經理了！

“檸檬水”經理學

你說：“我雇了他們，而且我付他們錢。我就是 CEO。”

實際上，你就算不雇他們，不付他們錢，你也是個管理者了。管理的概念與雇用狀態無關，而是與“你不再什麼都自己做了”這個事實相關。

有了 3 雙手和 3 雙腳，你現在賣檸檬水的速度快了許多。你們可以一個人做飲料，另一個人收錢。你們也可以幾班倒，甚至延長營業時間。你可能還有空余時間去採購更便宜的原料。

同時，你交出了部分掌控權。你也不再需要每個決定都自己做。如果發生什麼情況，那可能並不是因為你個人做了什麼不好的事情。如果伊麗莎忘記加糖，你就會有很多皺着眉頭不開心的客戶。如果亨利苦大仇深的臉惹惱了一些人，那麼你將失去一些客戶。

但你覺得這種交換值得嗎？為什麼呢？因為你的目標還和當初一樣：你愛檸檬水，並且覺得這會是一門很好的生意。你相信更多的人願意品嚐一下你最喜欢的飲料的口味，而且伊麗莎和亨利加入之

後，你覺得你更有可能成功了。

這就是管理的關鍵：堅信團隊會比個人取得的成就更大。管理意味着你意識到了自己不需要什麼都親力親為，不需要在每一件事上一個人拼命做到最好，或者你不需要知道每一件事該怎么做。

作為一名經理，你的工作就是“要讓在一起工作的一群人取得更好的成績”。

從這個最簡單的定義出發，別的就都水到渠成了。

作者：(美)朱莉·卓 陳 黎 譯



家庭最大的鬆弛感，是“這樣也沒關係”

公園里，小孩一路狂奔結果摔倒了，正一臉痛苦時：

“你看看，我說什麼來着，慢點跑慢點跑，你不聽，又摔倒了！”

吃飯時，小孩努力夾起一個餃子，結果掉在衣服上，正不知怎麼處理：

“你怎么這麼不小心啊！剛穿的新衣服又弄髒了！”

看到關上的大門孩子正手足無措：

“遲到了吧？都怪你，喊你半天都不起床！”

養過孩子，這種小錯很常見，這樣的教育也天天上演：總是責怪，很少安慰，一直教訓。一，為什麼孩子每次犯錯，都好像天塌了一樣

當孩子的表現沒有達到期望時，失望、壓抑、憤怒會瞬間充斥進思維，進而用打罵來懲罰孩子，宣泄着情緒，以期他能吸取教訓，下次能變好。

如何對待犯錯，好像已經內化成一種習慣，一旦類似的場景重現，我們的習慣也被一起調用了。

這也就導致，我們內心對犯錯的理解是：犯錯，意味着不聽話、沒記性、沒出息、無能……

這個過程有個問題，就是當我們一門心思批評指責打擊孩子時，孩子是不能專注於自己的錯誤本身，而滿腦子都在想如何承受和應對這種指責。

吸取的教訓可能是下次犯錯不能承認或者是不能讓爸媽知道，一旦暴露，恐懼會佔據內心。

二，不允許孩子犯錯，是因為父母沒有被原諒的經歷

人百分之百會犯錯。可為什麼我們那麼懼怕犯錯？因為沒有被原諒的經歷，就不會想到去原諒別人，也就在宣告：犯錯不被允許。



看過身邊很多這樣的長輩，他們對“錯誤”本身的態度，都是排斥的。這種排斥，不僅是容忍不了後輩犯錯，更多的是連自己犯錯都很難接受。

網上有一個調侃：父母道歉的方式是不是全國統一的？

媽媽會說：“吃飯了！”

爸爸會說：“電視里在播你最喜歡的動畫片……”

只要你對這兩句話有反應，他們就認為你已經原諒了自己。滿腹委屈的孩子如果不回

應，還會招來更嚴厲的批評：“你還想怎麼着啊？”

這就是我們從小習得的對待錯誤的態度：迴避。我們沒被原諒過，而是把犯錯當成恥辱，不願正視，更別提改正。

三，錯誤不是恥辱，不是結果，犯錯是學習本身。一位哲學家曾說過：“犯錯不只是學習的機會，從某種意義上講，它還是人們學習或者真正做出創新的唯一機會。”在學習時，過程不順暢，是不是方法有問題呢？

一場考試中，每一道錯題都是來幫助你找到自己知識薄弱點和易塑點的。

小孩每摔一跤，都是在不同的角度提醒他走路要小心：路會不平、腳步跨太大、鞋帶沒綁好、走路沒看腳下……

犯錯是用來豐富我們的經歷和經驗的。

不管對於孩子還是大人來說，犯錯都是成長中不可缺少的一部分。

甚至可以說，犯錯是學習本身，被允許犯錯也是勇氣來源。

四，家庭最大的鬆弛感，是允許“犯錯”，是“這樣也沒關係”

1.大人也會犯錯，承認犯錯是被原諒的開始

“對不起”和“抱歉”沒那麼難說出口。

有位網友分享：小時候奶奶放櫃子裏的一百塊錢丟了，我爸非說是我偷的，讓我跪石子上跪一下午，拿柳條抽我，後面我媽在衣服兜里找到了，但是沒有人給我道歉，那年我七歲，

感覺我可以記很久很久……

底下的評論有一條很戳人心：就算現在你跟父親說這件事，父親也會說，這點小事你記這麼久啊？我就是做錯了，你還能打回來呀？所以，遇到這樣的家長，我們只能告誡自己，長大以後別成為這樣的家長。

這類父母強勢，也不把孩子當作獨立的個體，為了樹立自己的權威，絕不承認自己做錯，反而會指責孩子得理不饒人。

2.就事論事，不“貼標籤”

“貼標籤”是一種變相的暴力。

“笨死了”“不長記性”“你怎么總是這樣”，負面評價傳遞出來的意思是：你總是這樣，你就沒做對過，你好了不了……

這讓犯錯的人看不到事情的本質，而是一而再再而三被標籤內容所針對，人格受到攻擊，讓一個人自卑。

當錯誤發生時，說出自己的意見和想法，引導思考：瞭解發生了什麼，為什麼會這樣呢，是不是“沒關係”，該怎么做才能避免。以此來判斷這是不是一次偶然的行為，只要下次注意或者通過努力就能變好。

3.承擔責任，積極解決，用行動改變

孩子把花盆摔碎了，先確保孩子沒受傷，一起收拾一下殘局，再結伴去逛個市場重新買一個就好。

孩子考試不及格，幫助孩子看到知識的薄弱點，整理錯題，請教老師和同學，將知識變成自己的。

遇事不指責，有事一起扛，擁有如此的鬆弛感，才是一個家庭最好的風水。

作者：秋秋

不管去誰家做客,這幾件事都不能做,一定要記住了

在中國傳統文化中,尊重他人、注重禮儀是一種重要的美德。無論是在家庭聚會還是朋友聚會,都應該遵循一定的禮儀規範,尊重主人,維護人際關係的和諧。因此,不管去誰家做客,都有一些事情是不能做的,否則可能會傷害到主人的感情,給自己和其他人帶來不愉快。接下來,我們將詳細論述不管去誰家做客,都不能做的幾件事情。

不得隨意挑剔食物

在去別人家做客時,主人所準備的食物往往代表著他們的一片心意和誠意。即使有些菜肴並不符合自己的口味,也應該表現出尊重和感激之情,儘量品嚐,不宜挑剔。否則會給主人帶來困擾和不快,影響彼此的感情。在品嚐食物時,可以適度誇獎主人的廚藝和用心,讓主人感到受到了肯定和鼓勵。即使某些菜肴不太符合口味,也可以委婉地表達自己的想法,但不要過於苛刻和挑剔,以免傷害主人的自尊心。

不得越俎代庖

作為客人,應該尊重主人的安排和佈置,不應該越俎代庖。不要隨意進入主人的廚房或其

他私人空間,也不要隨意操控家中的電器和設施。應該尊重主人的家庭規矩和生活習慣,避免給主人帶來困擾和不便。如果有需要,可以適當地提供幫助,但應該在徵得主人同意的情況下行動,並且不要過於主動,以免讓主人感到不自在。在做客期間,應該儘量保持禮貌和謙遜,讓主人感受到尊重和尊嚴。

不得隨意翻動物品

在他人家中做客,應該尊重主人的私人空間和物品。不應該隨意翻動主人的物品,包括書籍、文件、衣物等。尤其是一些私人物品,更應該避免觸碰,以免給主人帶來困擾和不便。

在家庭聚會或朋友聚會中,應該尊重主人的家庭隱私,不要過多詢問或涉及主人不願意談論的話題。儘管有時候好奇心會驅使人去瞭解更多,但也應該克制自己,避免給主人帶來不必要的尷尬和困擾。

不得隨意討論敏感話題

在他人家中做客時,應該避免討論一些敏感話題,如政治、宗教、金錢等。這些話題往往容易引發爭論和不愉快,破壞聚會的氣氛,影響人

際關係的和諧。因此,應該儘量避免觸及這些話題,以免給主人和其他客人帶來不必要的困擾和尷尬。

在與他人交流時,應該尊重彼此的立場和觀點,保持謙遜和禮貌。即使有不同意見,也應該以理性和平和的態度進行討論,避免情緒激動和言語衝突。只有保持良好的溝通和交流,才能夠促進友誼的發展和深化。

不得隨意離開聚會場所

在參加聚會時,不應該隨意離開聚會場所,尤其是在沒有告知主人的情況下。如果有緊急事情需要處理,應該事先向主人請假,儘量不要影響聚會的進行。

在參加聚會時,應該尊重主人的安排和安排,不要讓主人感到尷尬和困擾。在聚會過程中,應該儘量避免過多使用手機或其他電子設備,以免影響與他人的交流和溝通。應該專注於與他人的交流和互動,保持良好的禮儀和

態度,讓每個人都能夠享受到愉快的聚會氛圍。

在社交場合中,遵循禮儀規範和行為準則是非常重要的。不管去誰家做客,都應該注意不要做出傷害主人感情的事情。

通過尊重他人、注重禮儀,才能夠維護良好的人際關係,促進社會和諧。希望每個人都能夠牢記這些準則,成爲一個懂得尊重他人、懂得體貼主人的好客人。



當你看透一切時,你會越來越順!

受得了大起大落,放得下大悲大喜。人生不可能事事如意,總有人過的比我們滋潤,也總有人比我們幸福。人生的高度不是看到多少事,而是看透了多少事。

看透了,不過過眼雲煙;看透了,不過灑脫一片。當看透一切時,方知健康爲第一。

當看透一切時,方知健康爲第一

人生過半,懂得了健康才是第一位的,金錢、地位不過過眼雲煙,轉瞬即逝。人生不長,三萬多天,明天和意外不知道誰會先來,要好好珍惜。

一位作家寫到:“人年輕的時候,總會以爲死神和病痛只會光顧別人。”



人最容易犯的錯誤,是年輕時,拿生命去換取其他身外之物。55歲之前拿命換錢,60歲之後拿錢換命。人要愛惜自己的身體,最後不會有人爲你買單,能爲自己負責的只有自己。擁有健康的身體,才是人生最大的福報。只有實實在在握在

手中的,才是最難得的!

人生不易,路上有疾風驟雨,也陽光雨露,保養好自己的身體,坦然面對世事繁雜。做人做事只求問心無愧,平安健康的活着。當看透一切,方知人生的意義,是感恩健康,感恩生命。

當看透一切時,方知真情可貴

古人說:千金易得,真心難求。人活一世,我們會遇見千萬萬的人,但掏出真心的卻鳳毛麟角。遇到一個真心待你的人,要好好珍惜。這世上,唯愛與真情不可辜負。

不要冷落一個真心對你的人,錯過了,就再也找不回了,即使找回了,也暖不回了。錢沒了,能再賺,但真心沒了,就再也無法挽回了。

《菜根譚》中曾說“人有恩於我不可忘,而怨則不可不忘。”別人幫你,不是因爲欠你,不要做忘恩負義之人,對你好的人,一定不能辜負。人生很

短,恩情珍貴。別忘了幫過你的人,別丟了對你好的人。

當看透一切時,活得就自在了

《菜根譚》有雲:看庭前花開花落,寵辱不驚;望天空雲卷雲舒,去留無意。只有看透了,才能得

不喜,失不憂,有賦閑的雅致去享受生活。生活,就是不管多大的苦難,也還是照樣過。起起落落,反反復復,跌倒了,站起來,繼續向前走。不爲昨日憂愁,不爲瑣事煩擾。

人活一輩子,最後才知道,要對自己好一點。何必總是和自己過不去,抱有太多的執念?

不用在意別人的眼光,也不要羨慕別人的生活。看清了也就看輕了,面對看不慣的人,微微一笑;面對他人的貶低,心若止水;當你看透一切時,不是對世界抱有失望,不只是一切都看淡了,而是爲了活得更加坦然。

當你看透一切時,也就看透了人生!受得了大起大落,放得下大悲大喜。人生不易,邊走邊看,且行且珍惜。

格局大了,生活就順了

見自己,見天地,見衆生。

何謂格局?

我聽過一個形象的比喻:“站在山腳往下看,遍地是垃圾;站在山頂往下看,美景盡收眼底。”誠然,高度決定深度,格局決定結局。

人的格局一大,就不會在生活的瑣碎中沉淪,目光所及處皆是歲月靜好的模樣。而一個胸有大格局的人,往往都有這3個特徵,你身上有嗎?

利益前的態度

《論語·里仁》中寫着這麼一句話:“君子喻于義,小人喻于利。”真正有格局的人,在利益面前,總是會使出三分精明,保留七分的真摯。他們始終相信,命里的錢都是有定數的,做人可以精,但不能陰。

在《紅樓夢》里,王熙鳳的形象總是被世人詬病。她在賈府生活,又掌管着府里的大小事務,本可以一直享受着養尊處優的待遇。然而她的貪念卻沒有盡頭。爲了獲得更多利益,她隨意剋扣別人的月銀,到處收取賄賂。賈府也並非小門小戶,一年來大大小小的錢財,光是經過王熙鳳手裏的,就不下十萬兩。可她卻始終改不掉斤斤計較的毛病。

在逼死尤二姐後,她不但沒有絲毫歉意,還順手拿走了尤二姐的家當。可笑可悲的是,縱使

王熙鳳算計了一輩子,到最後還是落得一無所有,兩手空空。

一個人若是格局太小,爲了眼前的利益而機關算盡,無異於在給自己埋下禍根。越是格局打開的人,越會明白:與其利益的漩渦中掙扎,不如順其自然,給靈魂片刻的休息。錢,是生存的必需品,更是人性的試金石。存摺里的錢可以多,但內心堅守的底線,卻不應該少。心懷大格局,才能過好小日子。

細節里的風度

一位著名作家曾說:“任何變化都不是突然發生的,而是自己無意間一點一點選擇的。”

深表贊同。一個人最大的本事和最深的教養,就藏在細節里。

作家巴金的爲人之道,總是讓我倍感欽佩。數年前,巴金好友的兒子濱濱,被診斷出心臟病晚期。巴金出于關懷摯友的心境,便決定舉家前往上海幫忙。在濱濱的治療期間,巴金曾經多次探望,對孩子也是體貼入微。可在每一次探望的時候,巴金即使心里很關心,卻從不曾開口向好友問起濱濱的病情。他所做的,只是默默地握住

朋友的手,安靜地陪在身邊。生老病死雖是人之常情,可是對於巴金的好友來說,每當將孩子的病情向別人談起一次,內心的痛楚就會加深一分。而巴金的沉默與陪伴,無疑是對孩子父母最大的成全和慰藉。後來,在面對好友的感謝時,巴金也只是平靜地說:“沒什麼,我只是剛好有空,陪陪你。”一句剛好有空,巴金就將自己的勞累與關心深藏在身後,給了朋友足夠的體面。有些人對你好,恨不得嘴上念叨千萬遍,而有些人對你好,卻默默將細微之處做到無可挑剔。

拿破崙曾說過:“懂得换位思考,能真正站在他人位置上看待問題,這個世界就是你的。”你會發現,生活中那些格局不凡的人,總是能做到明知不問,看穿不言。再好的關係,他們也不會失了分寸,再大的事情,他們也不會亂了陣腳。這是一種大智慧,更是一種難得的通透。細節見風度,看重小事,才能贏得人心,養大格局。

吵架時的尺度

我們的一生中,會遇到很多岔路口。而決定最終命運的,不僅靠運氣,有時更要靠脾氣。

就像林語堂先生所說:“一個心地乾淨,思

路清晰,沒有多餘情緒和妄念的人,是會帶給人安全感的。”人啊,總是有事時,胡亂發脾氣,事過時,又追悔莫及。相比之下,那些在吵架時還能把握好尺度的人,不僅有情商,更有格局。

主持人寇乃馨的婚姻經歷,給不少人提了個醒。有一回,她和丈夫因爲一點小事發生了爭吵。寇乃馨性格驕傲,當她發現吵着吵着自己就佔了上風的時候,變得沖動起來,專挑丈夫的痛處說:“你哪一點能配得上我,你知不知道你是二婚,是二手貨,根本不配不上我!”話一出口,丈夫瞬間低下了頭,沒再吭聲,轉身就去收拾了行李。寇乃馨意識到自己言語過激,趕忙想要挽回。丈夫卻冷冷地回應道:“你知道嗎乃馨,有些話是不能說出口的。”

是啊,人最不該的,就是爲了贏得當下的爭吵,而輸了整個人生的幸福。

張嘉佳說過:“滿世界都是陷阱,憤怒會帶你走進最壞的結果。”心懷格局,做人做事時都要敞開胸懷,把握好尺度,懂包容,少計較。出言有尺,嬉鬧有度,是一種高級的修養。

電影《一代宗師》,對格局的三個境界做了準確的概括:“見自己,見天地,見衆生。”胸懷大格局的人,不爲小利迷失自己,在衆生面前保有分寸,天地之間包容大度。餘生,願你我都能修煉品性,成就格局,活成更好的自己。

人生建議:永遠不要讓別人借運

最近有個朋友跟我聊天時,她說了一句有意思的話:不要讓別人借運。我好奇,運氣這東西,還能被借走?聊着我才知道,所謂的借運,更像是借“能量”。每個人都是一個能量體,過度在意別人,或過度受別人干擾,自身的能量就會被消耗,從而影響自己運勢。管好自己,能量內收,才能守住自己的運氣。

01 別人的遭遇,不過度共情。

加州藝術學院曾發過一個動畫短片《Side Effects》。

一個男孩本來心情愉悅地出門。一路上,他看到一個小女孩因氣球飛走哭得很傷心,便趕忙上前安慰,幫她帶走了壞心情;看到一個男生站在原地委屈,又化身爲傾聽者,支撐對方走出壞情緒的泥潭……就這樣,男孩一路走,一路安慰別人的遭遇。

輕快的步伐,逐漸變得沉重,原本明亮的身體,也被黑暗填充。雖然成功幫人化解了悲傷,但自己也因此深陷痛苦、疲憊不堪。

心理學家查爾斯說:長期暴露在共情壓力下,人在身體和情感上會感到疲憊和功能障礙。別人的遭遇,可以安慰、可以理解,但一定別過度共情。

看過作家史鐵生和權菊先的故事。權菊先18歲時,因一次意外導致高位截癱。身心備受折磨的她,無數次在生與死之間苦苦掙扎。得知史鐵生也是雙腿癱瘓,21歲就坐上了輪椅後,她便鼓起勇氣給史鐵生寫了一封信,向他傾訴自己的經歷,希望能從他那得到安慰。同樣風華正茂的年紀,同樣不忍回首的經歷。換做常人,怕是收到信後便已共情,甚至可能再度掀開自己的傷疤。但史鐵生沒有,他只是鼓勵權菊先無論什麼時候都要好好地生活,要讀書,要有自己的工作。而他

自己,也依舊保持着樂觀的心態,閱讀,寫作,向上生活。

沒有過度共情,只有恰到好處的寬慰與鼓勵。可反觀我們身邊,卻難有人做到如此。很多人看到別人的不幸,便想着安慰;同情別人的遭遇,努力拯救。一直做着別人的樹洞,吸收着別人的痛苦,結果也讓自己變成了情緒的垃圾場。人終究不是上帝,不能以一己之力眷顧所有人。一旦共情過了度,也終會爲自己招來霉運,反噬自身。學會將自己與他人分開,明確自己的情緒邊界,守好自己的磁場,才不至於被人擾亂自己的生活。

02 別人的因果,不過度干預。

國學大師曾仕強說:不要輕易介入別人的因果。每個人來到這世上,都有自己的功課,只能他自己去背,誰都無法干涉。過度干預,強行介入,最後損耗的,便是你自己的運氣。

作家楊本芬有個表叔。表叔年輕時,聲稱自己要做生意。楊本芬父親聽後,二話不說任由表叔借去了大半積蓄。結果表叔空手而歸,身無分文,連居住的房子都沒了。這時大家才知道,他根本沒去做生意,而是把錢騙去賭博了。借出去



的錢說沒就沒,可即便如此,楊本芬父親還是原諒了他。爲了勸表叔回頭,他還主動拿出自己余下的存款,讓表叔找個房子好好生活。

但表叔早已賭紅眼,拿到錢,又跑去賭場輸了個精光。如此付出,不僅沒換來表叔的感激,反倒因沒錢再借他,被其怨懟。而楊本芬父親也因此積蓄全無,此後幾年吃盡生

活的苦頭。

《偷影子的人》中說:你不能干涉別的人生,哪怕是爲了對方好。每個人的性格秉性,都是經年累月形成的,你難以扭轉,也無法改變。

適度幫扶,是悲憫,過度干預,就是災難。就如爛泥,它攤得好好的,你非要把它付上牆,它便會濺你一身;就像瘋狗,它瘋得好好的,你非要給它救治,它便會反咬你一口。永遠別剝奪命運施加於他人身上的痛苦,如此,才不必揹負別人的因果。

03 別人的看法,不過度在意。

《奇葩說》中,選手馬薇薇給我的印象很深。因爲講話犀利,她被稱爲金句女王,首次參賽就一舉奪魁。後來的幾季里,外界的看法,讓她逐漸失去自我。有網友批評她面相刻薄,言語尖銳,她

就一改強勢的形象,努力讓自己看起來溫柔。可節目播出後,大家又嘲諷她狀態差、沒鋒芒。於是她重拾犀利的段子,結果觀眾又譴責她脾氣大、戾氣重。最後她決心拋開一切束縛,敞開心扉講自己的故事。但還是有人不買賬,甚至失望地說:馬薇薇,你怎麼不像自己了呢?經歷這些後,馬薇薇一度陷入崩潰抑鬱,最終只能告別舞臺。而原本那個風光無限的自己,再也找不回來了。

作家米蘭·昆德拉說:把自己交給他人去評判,是產生不安和懷疑的根源。幸福的人生不在於別人,而源於自己。一味活在別人的看法里,便會慢慢耗掉自己的好運,讓生活陷入谷底。

作家劉同的朋友小火,從小就喜歡街舞,卻被周圍的親朋好友說成不務正業、二流子。但任憑別人怎麼說,他都不聽不辯不反駁。說他不務正業,他就把所有的“不務正業”的朋友集合在一起,開了一個舞蹈公社,不僅自己跳,還教別人跳。他把所有的熱情和關注點都放在自己和舞蹈上,不想僅是第一期,舞蹈公社的學員就爆滿。後來,他的公社更是越做越大,就連劉同回郴州拍電視劇時,所有演員的舞蹈動作,都是他設計的。

最後,劉同表示:“我們每個人都會得到命運的幾次垂青,對一件事情感興趣,願意花時間去學。不在意別人的眼光,自己十分投入,你才可能把握住機遇,成就自己。”

深以爲然,活在別人的眼里,就無法活出自己。世俗的看法,別糾結,他人的評價,別在意。屏蔽外界的干擾,沉浸式做自己。生活的主動權會回到你手中,好運,也會被你留住。▽很認同這句話:沒有人能從你身上借運,除非你已然默許。每個人都是自己命運的守護者。少共情別人的遭遇,少干涉別人的因果。永遠不要讓他人影響到你,守住好運,活好自己,才能收穫想要的人生。

強大,從沉默開始!

沉默,是一個人強大的開始。老子曾言:“大音希聲,大象無形。”世間最美的聲音乃是無聲之音,正所謂靜水流深,人,亦是如此,到達一個境界,便懂得沉默的智慧。

經歷的越多,越是成熟,越是成熟,越是沉默。成熟的人,話不多;沉默的人,會好過《道德經》中講道:“知者不言,言者不知。”聰明的智者從不多言,反之,越是無知的人越是喜歡到處說長論短。晚清重臣曾國藩在岳麓書院讀書時,遇到一位脾氣暴躁的書友,不僅經常罵東罵西,並且愛針對他。曾國藩在窗前讀書時,他罵罵咧咧道:“別在這裡看書,影響了我的光線。”曾國藩不回答,只是默默挪到一旁讀書。到了晚上曾國藩挑燈夜讀時,這位書友態度更是十分惡劣,諷刺曾國藩假刻苦,影響他人休息。

曾國藩依舊沒有言語,選擇躺在床上默聲學習。到了放榜之日,曾國藩成功上榜,而那位書友卻名落孫山,得知曾國藩中舉後,挖苦諷刺,並說自己的好風水都他佔完了。此話傳到曾國藩耳中,他並未辯解,依舊緘默,只專心做好事情。古人云:“善者不辯,辯者不善。”真正善良的人從不爭辯,能言善辯者往往並非善類。做人懂得適時沉默,不僅是一種智慧,更是一種遠大的格局。

人,越成熟,越沉默

常言道:“稻熟低穗,人熟低聲。”成熟的稻穀總是低垂著腦袋,真正成熟的人往往懂得沉默寡言,從不張揚自己,從議論他人。被稱為“亞洲飛人”的劉翔,因腿傷兩次退賽,形象從此一落千丈,各種冷嘲熱諷更是撲面而來。

面對他人的爭議和指責,他從未為爭辯,甚至在輿論頂峰,自己跌入谷底時,他也未曾責怪他人。在他心中認為:“劉翔只是劉翔,不是他人

心中的劉翔。”隨著時間的流逝,有人為劉翔發聲,聲稱48次的比賽,36次的冠軍,而大家卻只記住了兩次退賽。此時輿論一片嘩然,眾多網友紛紛跟風道歉,而這些人正是當時辱罵之人。他們表示是自己錯了,不斷向劉翔表達歉意,對此劉翔並未回應,依舊沉默應對。因為退休後的他早已在新的生活中找到另一片天地,並且逍遙自在。正如《淮南子·人間訓》中寫道:“萬言萬當,不如一默。”世人謗我,辱我,笑我,只需忍他,讓他,不要理他,再過幾年,且看他如何。沉默,不僅是一個人的修行,更是一個人走向成熟的基調。

真正成熟的人,不是遠離喧鬧,而是在自己的心中種下一片寬洋大海。

沉默,是一個人強大的開始

《格言聯璧》言:“修己以清心為要,涉世以慎言為先。”修煉自己,清心寡欲為佳,為人處世,謹慎言行為首,很多時候,與其浪費時間爭辯,不如沉下心来,在沉默中積攢力量,等待厚積薄發。《墨子》中曾記載了這樣一則故事,子禽向老師請教,問道:“多說話有益處嗎?”墨子說:“蛤蟆,蒼蠅,日日夜夜叫,卻無人想聽,雄雞平時低調沉默,只黎明鳴叫,便可使天下震動。”正所謂不鳴則已,一鳴驚人,世間萬物皆是如此,沉默比喧囂要更具有力量。春秋時期,楚莊王剛開始統治朝政,三年內不發佈政令,也不治理,有大臣勸諫,隱喻的說道:“大鳥三年不飛翔,不鳴叫,是為何?”

楚莊王回答道:“不飛翔,是為生長羽翼,不鳴叫,正是在觀察。你大可放心,此鳥不飛則已,一飛冲天,不鳴則已,一鳴驚人。”果不其然,半年後,楚莊王親自處理朝政,除奸佞,拔賢臣,自此楚國迅速崛起,成為春秋五霸之一。

正如《周易》有雲:“吉人寡言語,躁人之辭多。”最具有力量的人,往往是沉默寡言的。夸父追日沉默不語,最終用自己的身體孕育了世間萬物;鵬程飛翔萬里無言,最終飛向遠方;水滴日夜靜默,最終成功穿石。沉默,是負重前行的堅強,是韜光養晦的低調。《莊子·知北游》中講道:“天地有大美而不言”,最美的風景無法用言語來表達,最強大的力量,往往從沉默開始!

沒有眼淚,而是含著眼淚依然奔跑。積極樂觀不抱怨,才是一個成熟的人,應該具備的心態。不滿於現狀,就努力改變現狀,失望於生活,就努力改善生活。

心態好,一切都好

古人說:廣廈千間,夜眠七尺;良田萬頃,日三餐。

做人,保持良好的心態,悅納生活,生活會有更多的幸福和快樂。有的人,富可敵國,卻鬱鬱寡歡;有的人,身居陋室,卻樂道安貧。心態好的人,懂得知足,懂得放下,懂得自己真正的需求。佛經雲:多欲為苦,生死疲勞,從貪欲起,少欲無為,身心自在。心態不好的人,往往慾望極多,得不到滿足,就開始怨天尤人。真正優秀的人,看重心態的修養,遠勝過外物的追求。

人生一世,快樂至上,不要讓痛苦侵佔身心,改換一個好心態,迎接自己的後半生。《菜根譚》說:“逆境比下,愈荒思上。”人生一世,順境與逆境交織,因頓與成功相伴。身在逆境,不要灰心,想想很多人還不如自己,心里也就沒了怨氣。不想努力,就看看那些,比自己優秀,還比自己努力的人,又怎敢放棄。命運如車輪,心態為舵手,想駕馭命運,先主宰心態。

存什麼樣的心態,就會有什麼樣的人生,心態好,一切都好!

人生像一段旅途,煩惱即是重負,沒有好的心態,就只能背著煩惱上路。放下煩惱,拾起心態,沿途的風光,也會變得多姿多彩。心若安好,世界也有無限美好。心態對了,人生也會順風順水,高歌遠航。



心態

君子不怨天,不尤人。心態,是一個人的核心,好心態,才能擁有好人生。一個健全的心態,比一百種智慧更有力量。保持良好的心態,做自己內心世界的主宰。人生在世,心態第一!

煩惱的根源是自己

古人云:煩惱即菩提,菩提即煩惱。煩惱的根源,全在自己,一念痴迷,就是煩惱,一念想通,就是智慧。無論什麼時候,把心態放平,就能解決煩惱,增長智慧。人活于世,總會經歷不順,與人交往,不會所有人都如你所願。

既然不能改變世界,就去改變自己的內心。人人皆可以看慣,就是涵養;事事都覺得順眼,才是修行。學會多換幾個角度,上昇一個層次看問題,好心態就會變得容易。

禪宗有句話:是非憎愛世偏多,仔細思量奈我何。

想要給生命減負,一定要學會放下。放下了,是非憎愛,就不能擾亂你的心情,心如止水就是最好的心態。往昔已去,不堪追憶,未來終來,切莫著急。保持一顆從容平靜的心,堅守活在當下的淡定,才能發現生活的快樂美好,忘卻煩惱和塵囂。有事就當無事,無事不去找事,每天活得開心,最好!

抱怨是一種毒藥

有一句詩:白髮三千丈,綠愁似個長。抱怨,是一瓶催老衰老的毒藥,反之,好心態,是益壽延年的良方。人老,心先老,心懷抱怨,內心就會變得蒼老,失去生命的熱情和活力。經常抱怨的人,負能量滿滿,身體在負能量里,就會快速退化。

《黃帝內經》說:“恬淡虛無,真氣從之;精神內守,病安從來?”有一個平和安定的心態,身體就能保持健康,不容易生病。

抱怨,也會傷及他人。

抱怨別人,別人會懷恨在心,關係越處越崩;和別人抱怨,別人就成了負能量的垃圾桶,變得消沉。就像魯迅筆下的祥林嫂,愛抱怨的人,往往讓人討厭。

孟子曰:君子不怨天,不尤人。與其怨天尤人,不如心懷希望,真正的強者,不是

看誰都順眼,是一種智慧,更是一種修行!



禍福無門,為人自召。所謂成熟,就是不斷的去掉“我執”。中國古代哲學家說,你看到什麼,說明你內心有什麼。人生氣,是因為自己的境界不夠。不要總想去改變別人,先調整好自己的心態,修好自己這顆心。

懂得换位思考

南懷瑾在《論語別裁》里有這麼一句話:人號稱萬物之靈,是人自己在吹,也許在豬、牛、狗、馬看起來,人是萬物中最壞的了,“專吃我們豬、牛、狗、馬”。世間萬事萬物都有自己的立場,站在自己的立場上看起來天經地義的事情,易地而處,可能看起來並不那麼順眼。媽媽喜歡帶著五歲的孩子逛商場,但是孩子卻一直不樂意去。母親就很疑惑,商場里那么多商品,這麼熱鬧,怎么就不招自家孩子喜歡。這位媽媽一度以為是孩子故意跟自己鬧彆扭。直到有一次,孩子的鞋帶開了,母親蹲下身子為孩子繫鞋帶,突然發現了一種從未見過的可怕的景象:眼前晃動的全是腿和胳膊。於是,她抱起孩子,快步走出商店。從此,即使是必須帶孩子去商店的時候,她也是把孩子扛在肩上。不同的立場看到

的是完全不同的東西,真正成熟的人往往都懂得换位思考,懂得站在別人的角度考慮問題。

不輕易下判斷

孔子周遊列國。有一次孔子和弟子們忍飢挨餓,大家七天沒有吃到米飯,顏回在外面找到一些米,拿回去煮飯,在米飯快熟的時候,孔子偶然看到顏回掀起鍋蓋,抓了一把米飯往嘴里塞。孔子默默地離開了,裝作沒有看見,也沒有去責問顏回。等顏回煮好了飯,將飯食獻給孔子的時候,孔子才說:“我剛剛夢到祖先了,我想,我們應該把這鍋沒有動過的白米飯,先敬獻祭祀祖先。”顏回立刻拒絕:“不行的!這鍋飯我剛纔已經吃了一口了,不能用作祭祀!”

孔子看着顏回說:“為什麼要這樣做?”顏回說:“因為剛纔煮飯的時候,房樑上掉了一些灰塵在鍋里,我覺得沾了灰的白飯扔掉可惜,於是就抓起來吃了。”孔子聽聞,教育弟子們說:“平時,我最信任的就是顏回,可是今天見到他抓飯,我還是會懷疑他。你們要牢記這件事,不要隨意用自己的看法去度量別人,要瞭解一個人,真的不是容易的事情。”有些時候,即使是親眼看到的,也未必就是正確的。凡事應當從多種角度去分析,認識,不要過于主觀地去“我認為”、“我覺得”,這樣最容易造成誤會。

懂得尊重別人的不同

有一對夫妻,丈夫很喜歡吃榴蓮,但是太太覺得特別臭,她覺得吃榴蓮這件事簡直不能想象。但結婚幾十年,太太每次逛水果店卻都會買榴蓮回來,然後丈夫就在小區的草坪上吃掉,然後嚼兩粒口香糖,防止味道帶回家。結婚幾十年,兩人一直相安無事。古人有雲:“子非魚,安知魚之樂?”每個人都有自己的活法,都有不同的生活方式、興趣愛好,面對那些自己不能理解的人或事,要以寬容的心態包容。看不順,未必是別人不對,有可能只是自己不能理解而已。不成熟,就是以自我為中心,把自己價值觀里所認為的一切當做唯一。與他意見相左,就都是錯誤的,低級的。成熟,就是允許、尊重別人與你不同,不會隨隨便便評論別人。當看不慣別人的時候,不要急着下判斷,不妨換位思考,多瞭解一下對方,尊重別人的不同。所謂成熟,就是不斷的去掉“我執”,面對那些我們看不慣的東西,不再指指點點,而是嘗試去包容、接納。

一個人命里有沒有錢,不必請人算,看這“4個方面”就能知道了

在當今社會,金錢似乎無所不在地影響著我們的生活。然而,人們往往忽視了金錢之外的更為重要的方面。一個人的財富不僅僅體現在銀行賬戶里的數字,更多地體現在他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為上。因此,要瞭解一個人命里是否有錢,並非只看他的財富狀況,而應該綜合考量他的品德、情感和生活方式。

對待家人長輩的態度

一個人是否擁有真正的財富,可以從他對待家人長輩的態度中窺見端倪。家庭是每個人生命中最重要支柱之一,一個人是否能夠真正關愛和尊重自己的家人長輩,體現了他內心深處的豐富和溫暖。真正擁有財富的人會尊重長輩,關心家人,願意為家庭付出。他們會花時間陪伴父母,尊重老人的意見和建議,關心兄弟姐妹的生活和成長。無論是物質上的支持還是情感上的陪伴,他們都會竭盡全力去照顧家人的需要。與此同時,他們也會以身作則,為家人樹立一個良好的榜樣,教導家人正確的人生價值觀和行為準則。

對待朋友的態度

一個人的財富還可以從他對待朋友的態度中來評判。真正富有的人不僅能夠與家人建立良好的關係,還能夠與朋友之間建立深厚的情誼,懂得如何去關心、理解和支持他人。富有的人不會因為金錢地位的差異而對待朋友有所偏見,他們會真誠地對待每一位朋友,不計較得失,不圖回報。他們懂得傾聽,懂得分享,懂得在朋友需要的時候伸出援手。他們的朋友圈子不僅是交際的工具,更是彼此相互扶持、共同成長的溫暖團隊。

教育孩子的方式

一個人是否真正富有,還可以從他對待孩子的方式中窺見端倪。教育孩子是每個家長義不容辭的責任,而真正富有的人不僅會給予孩子物質上的支持,更會給予他們精神上的指導和關愛。富有的人會注重孩子的全面發展,不僅關注他們的學業成績,還關心他們的興趣愛好、性格品質。他們會傾聽孩子的心聲,尊重他們的選擇,給予他們自由成長的空間。他們懂得在教育孩子的過程中,注重培養他們的獨立思考能力、責任感和同情心,讓他們成為有擔當、有情懷的人。

善待自己的態度

最後,一個人是否真正富有,還可以從他對待自己的態度中來評判。善待自己並不同於奢靡享樂,而是懂得如何照顧自己的身心健康,擁有積極向上的生活態度。真正富有的人會珍惜自己的時間和精力,不會過度沉湎於物質享受之中。他們懂得適時放鬆,保持身心的平衡,追求內心真正的滿足和幸福。他們會注重自我成長,不斷學習進步,不斷挑戰自我,實現自己的人生價值和夢想。

一個人命里有沒有錢,並不僅僅取決於他的財富狀況,更重要的是取決於他對待家人、朋友、孩子以及自己的態度和行為。真正富有的人不僅擁有物質上的財富,更擁有精神上的豐富和情感上的溫暖。他們以積極向上的生活態度和行為舉止,影響和感染著身邊的每一個人,成為社會的中流砥柱和精神的富礦。

一個人最高級的情商:善

前一天,老王還拖著病體,帶上香油和數不清的雞蛋,在臨終之前拜訪了楊絳夫婦。

善良是一個人的天性,也是一個人的能力。真正的善良,是行善而不張揚,是如風如陽,潤物無聲。你釋放的善意,終有一天會化為暖陽,化作春風,照亮自己,也溫暖他人。

愛出者愛返,福往者福來

《菜根譚》里有這樣一句話:“士君子幸列頭角,復遇飽餽,不思立好言,行好事,雖是在世百年,恰似未一日。”能夠“幸列頭角”,是一個人一生中最幸運的事。

但若止步于此,不立好言,不行好事,生活則會隨之愈加膚淺狹隘,讓一切歸至原點。所謂“愛出者愛返,福往者福來。”多行善事,其實是在為自己的幸運增值。古時有“得隨侯之珠與和氏璧者富可敵國”之說,被稱為春秋二寶之一的隨侯珠,其來歷頗具傳奇色彩。

春秋時,隋國的一名諸侯隨侯出使齊國,途

中見一蛇頭部受傷流血,奄奄一息。良善的隨侯憐憫之心油然而起,連忙用藥敷上傷口,並將它挑到河邊,讓它恢復體力後游去。夜里,隨侯驚醒,卻發現一條巨蛇盤在床頭,口中還銜著一顆明亮的珍珠。原是那蛇為報答隨侯的救命之恩,特意從江中銜來寶珠贈他,便為“隨侯珠”。隨侯舉手的善行,卻換來價值連城的回報;生活中隨手的善意,也會在不經意間為你埋下幸運的種子。

善行無需張揚,善果自有天報

人與人之間的相處莫若山谷回音,你發出的善意,最終還是會回到自己身上。

善良,是治愈生活的良藥

金鏤在《格言聯璧》中寫:“行善如春園之草,不見其長,日有所增。”我們釋放的所有善意,都會化身童話中的小精靈,在苦難的生活中悄悄治愈他人,治愈自己。

蘇軾一生,仕途之路艱難,生活顛簸流離。即使如此,他那為國為民的赤膽忠心卻始終沒有磨

滅。幾經貶謫的蘇軾,本可以做一個庸庸碌碌、本本分分的地方官。但良善的本性,卻使他每至一地,都興修水利,修橋鋪路,造福人民,讓多少流離失所的平民,得以過上安穩生活。“問汝平生功業,黃州惠州儋州。”這句自評,詮釋了蘇軾起伏且充實的一生。一心為民,與人為善的官涯生活,撫平了蘇軾被貶的創傷,治愈了他壯志難酬的傷口,也成就了他獨樹一幟的豪放文風。

古人云:“樂莫樂於好善。”行於人世間,最大的快樂莫過於以豁達之心行善於人。

贈人玫瑰,手有餘香。

當你將香水噴向他人的時候,散落在自己身上的余香則會更加動人。世間所有的好運和驚喜,都是你累積的溫柔與善良。一位名人曾說:“善良,是世界上通用的語言,它可以使盲人看到,聾子聽到。”這個世界從不缺人情世故,卻格外缺少良善溫和。真正的高情商不只是單薄乾癸的客套,更是推己及人的體諒包容。一個善良的人,擁有的是“已識乾坤大,猶憐草木青”的頂級修養。餘生,願我們都能心懷善意,與善同行;願你的善良,也終被善良以待。

人而好善,福雖未至,禍其遠矣。《孟子》有言:“愛人者,人恆愛之。”唯有行善釋愛的人,才能得到他人的愛與良善。善良不是天賦異稟,而是一種價值選擇;行善從不需刻意為之,而是愉快自然之舉。生活其實就是一個圈,總是得失相生。渴望收穫善意,是每個人的本質;但選擇給予善意,則是一個人最高級的修養。

釋放善意,傳遞溫暖

曾子講:“人而好善,福雖未至,禍其遠矣。”種善因,得善果。

善良的人收獲的,必定是加倍的善意。《老王》是楊絳先生寫過的一篇散文,也是楊絳夫婦的一位好友。老王是個三輪車夫,還是個“田螺眼”,一只眼睛看不見,以每日拉車的微薄收入維持生計。哥哥去世後,除了兩個沒出息的侄兒,老王便再無親人,只與一輛破舊的三輪車“相依為命”。老王為人老實厚道,身世淒涼。因為眼神不好,來客大多不願乘坐他那輛破舊的三輪車。楊絳夫婦則一直暗中接濟老王,每天都照顧他的生意,還主動攬活老王為他們送冰。這種潤物細無聲的善意,溫暖了老王冰冷的一生。就在去世的



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



ARE YOU ELIGIBLE FOR THE PNEUMONIA VACCINE? 您符合接种肺炎疫苗的条件吗?



IF YOU ARE 65 YEARS OR OLDER, OR HAVE PREEXISTING MEDICAL CONDITIONS, YOU MAY BE ELIGIBLE.

如果您年满 **65** 岁或以上, 或有既往病史, 您可能符合条件。

和您的医生谈谈接种疫苗的事。

2999 PAYNE AVE
STE 140
CLEVELAND, OH
44114
(216) 361-1223



继续拥抱 你爱的人。

致电 **(216) 361-1223**
安排您的预约。

新冠肺炎 (COVID-19)
仍然很严重。
用新疫苗保护自己、
朋友和家人。

請您幫助伊利華報 服務華社歡慶龍年



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**



Guo-Jin Chen
陳建國

Fluent Accounting LLC
Zhang Jing



小英旅行社



美國新視野旅行服務



海老KK




黃麗英李興達
夫婦

AEC ADVANCED ENGINEERING CONSULTANTS



吳薇



何先生何太太敬上

蔣磊



蔣磊律師事務所
主要法務: 商業及公司, 房地產, 美國移民, 信託及財產規劃, 民事及刑事訴訟等
公司網址: www.LeiJiangLaw.com
電話: 440.835.2271 首次諮詢免費
地址: 30285 Bruce Industrial Pkwy Unit C Solon OH 44139; 26943 Westwood Road Westlake OH 44145

MegaLight™
MegaLight.com
Trendy Lighting Solutions Provider

Dillon Jiang
CEO & President
581 Boston Mills Road | Suite 500
Hudson, OH 44236
P: 330.650.0008 | 800.957.1797
F: 330.650.0222
dillon_jiang@megalight.com
megalight.com

感恩您!
一如既往 支持華報



梅韵长存 梅魂永驻
纪念梅兰芳诞辰130周年、梅兰芳访美百年系列活动之一
CENTENNIAL OF BEIJING OPERA MASTER MEI LANFANG'S VISIT TO USA

时间: 3/30/2024 14:30-17:30PM

*地点: 新泽西格兰大酒店
Grand Resort Hotel
915NJ-73 Mt
Laurel Township NJ 08054
*时间: 3/30/2024
14:30-17:30PM
Dinner: 18:00-20:00
*参观 表演 品茶 晚餐
订票信息请点击二维码:
订票 (Tickets©)
VIP 10/Table \$480
Reg 10/Table \$360
Personal \$38



*新闻发布会
Press Conference
*梅兰芳访美纪念展览预展
Pre-exhibition (Exhibition of Footage
Photo Images and Cultural Relics)
*现场经典京剧演出
Beijing Opera Performance
*茶圣陆羽茶经介绍 茶道 看戏品茶
Introduction Tea Saint
Lu Yu's Way of Tea
Tea Ceremony

*主办 Org: 美国中国文化研修中心 US Chinese Opera Society
奇迹长城 Wonder Great Wall Cultural Exchange Center
*协办 Co-Org: 美国华尔街卫视 American Wall Street Satellite TV
新泽西国剧社 New Jersey Peking Opera Society
华府“京剧之花” DC Beauty of Beijing Opera Ltd

*总策划: 宋飞鸿 Song Feihong / 监制: Julie Hou / 顾问: 吕华 Hua Lu / 艺术顾问: 卢德先 Peter Lu

地点: 新泽西格兰大酒店 Grand Resort Hotel 915NJ-73 Mt Laurel Township NJ 08054
时间: 3/30/2024 14:30-17:30PM Dinner: 18:00-20:00 Zelle 咨询付款及赞助 484-632-7701

