



“Don't stop until you feel proud.”
Margaret W. Wong

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

● 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 ● Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY
第九〇〇期 Vol.490 Mar.31 2024 本報售價 \$1.00
 ISSN 1544-7766 發行商/PUBLISHER: ERIE CHINESE JOURNAL, INC.
 Website: www.ecjnews.com; E-Mail: echinesej@yahoo.com
 Tel: (216)324-2959; Fax: (330)405-3480 Add: 3500 Payne Ave, 1-B Cleveland OH 44114



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

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市

新鮮蔬果 面包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

中國探親訪友 俄州傳播光明



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

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




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

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司:
地址: 401 South LaSalle,

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

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

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

弘揚中華文化 交流美中信息

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區 振奮民族精神

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

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

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

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

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

歡迎電話預約

俄州特執執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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

營業時間 周一至六早 10 點-晚 7 點
周日休息

Refresh your ritual.
Enjoy a FREE 7-piece gift with your \$60 Shiseido purchase, up to a \$153 value.

紫丁香

夢會醉的紫色花
是詩樣的知心花
美麗與哀愁的花
靈魂處處都是它
美麗的像人間痴情
生死相許 刻在心底
聚散依依 寫在臉上
誰生浮沈 誰主聚散?
紫丁香是多情的花
海中浪花間泡滅
花前只說隨緣聚散
是花露返是情人淚
就像浪花虛虛幻幻
插上一朵紫丁香!
你我衣襟一樣香!

一見傾心的純情
少年啊習慣傷痛
朝朝暮暮的思念
中年啊聽雨傷情
夕陽餘輝的依戀
老年啊夢也傷殘
紫丁香送走了春愁
誰知道秋夢更難尋
原來紫丁香的哀愁?
和我同樣啊夢無痕!

劉天擎
詩歌園地

東海海鮮酒家
Siam Cafe SEAFOOD RESTAURANT

龍騰鳳舞快樂相會

祝您福如東海萬事如意

朋友歡聚喜迎新

願您壽比南山前程似錦

歡迎光臨
OPEN 7 DAYS
11:00 AM. TO
12:00 MIDNIGHT

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

GOGI EN K-BBQ 韓國燒烤

三十年經驗

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

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

St. Clair Superior Rising



St. Clair Superior Development Corporation (SCSDC) is paving the way for change and improvement in Cleveland's St. Clair Superior neighborhood.

Together, Terri and Michael are prepared to launch St. Clair Superior into a new chapter, one that aligns with SCSDC's strategic goals for the neighborhood.

Learn more about Terri and Michael by reading their biographies here. View the official press release here.

Thank you to Crain's Cleveland for covering this news last week!

St. Clair Superior Development Corporation is Hiring!

St. Clair Superior Development Corporation has TWO incredible job openings:

- * Assistant Director of Housing & Economic Development
* Administrative Assistant

Learn more, and consider applying or sharing the news, here.

March updates from Legal Aid

In honor of National Consumer Protection week, protect yourself from identify theft and other fraud. Learn about protecting your identity by watching this video from the FTC...

Are you worried about scams, or have you been a victim of a scam? Check out this list of scams to watch for from Ohio Legal Help: Legally Informed: Scams to Watch Out for in 2024.

Free Tax Preparation Assistance Programs - A variety of resources are available to help low-income Northeast Ohio Residents with tax preparation.

Minority Men's Health Fair - MetroHealth will be hosting the Minority Men's Health Fair on Saturday, April 27 from 11:00am-4:00pm.

Oberlin Community Services (OCS) 2024 Pantry Schedule - Open to Lorain County residents experiencing financial hardship...

2024 克里夫蘭中華婦女會會員更新 Membership Renewal

我謹代表克里夫蘭中華婦女聯誼會董事會向所有會員及您的家人問好。今年克里夫蘭中華婦女聯誼會會員更新會籍已經開始。

電子方法: 請點擊此鏈接填寫表格接 http://tinyurl.com/ynxwnf9h

用 Zelle 付費, 收款人郵件 cwa8888pay@gmail.com. 請在備註欄寫上你的名字和電話。

郵寄方法: 請填寫隨付的會員表, 支票寄回會員費。支票抬頭給 CWAC, 並附上已貼郵票的回郵信封, 寄至 20770 Goller Ave. Cleveland, OH 44119.

感謝您多年來對克里夫蘭中華婦女聯誼會的支持, 並祝您龍年平安健康幸福多!

I have the privilege of serving on the board of the Chinese Women Association of Cleveland, an incredible organization doing tremendous work in our community.

I am proud of everything that CWAC does to improve our community, and I hope you'll join our efforts to better our community by becoming a 2024

AsiaTown News and Beyond - April 2024

Ashtabula Community Action Agency offering Head Start Program - Available to income eligible families in Ashtabula County...

Did you know... Legal Aid helps consumers in a variety of ways, including assistance with home repair disputes, car repossession disputes...

Resources, Frequently Asked Questions, and Self-Help materials. Please visit our Legal Resources page for more information...

Legal Aid in the Community: Training, Know Your Rights and Resource Fairs

Legal Aid provides training to providers and Know Your Rights presentations to community groups on a variety of topics.

Know Your Rights Presentation - Veterans Death Benefits for Ashtabula County Veterans Thursday, March 21 at 1:00 PM

Jefferson Fraternal Order of the Eagles, 133 S. Spruce Street, Jefferson

Presented in partnership with The Ashtabula County Veterans Service Commission, this seminar will help Ashtabula County Veterans and their families learn more about their VA death benefits.

Know Your Rights Presentation & Legal Clinic - Tenant Rights Thursday, March 21 at 5:00 PM

Stella Walsh Recreation Center, 7345 Broadway Avenue, Cleveland

Presented in partnership with Slavic Village Development, this presentation will provide an overview of landlord / tenant law, information about tenant rights and the rent escrow process.

Upcoming Brief Advice Clinics: Wednesday, March 20 - Lorain County Record Sealing Clinic with the Ohio Justice Bus

Thursday, March 21 at Ashtabula Public Library 4335 Park Avenue, Ashtabula

Saturday, March 23 at Fatima Family Center 10:00 - 11:00 AM - No appointment needed

Tuesday, March 26 at El Centro 2800 Pearl Avenue, Lorain

Tuesday, April 2 at Lake County Free Clinic 462 Chardon Street, Painesville

Join the 48th Cleveland International Film Festival in partnership with OCA Greater Cleveland Chapter, Li Wah, Cleveland Asian Festival, and MidTown Cleveland, Inc. on Saturday, March

Preview select feature film trailers from this year's Festival, CIFF48 Film Guides, and complimentary vouchers that can be exchanged for tickets to Festival films (excluding Opening Night and special events).



The film trailers are suitable for all ages. RSVP at https://fb.me/e/472050jjq

Cleveland Martial Arts Hall of Fame

Congratulations to Johnny K. Wu whom got nominated to this prestigious hall of fame, this is Wu's third martial arts induction and the event is packed with many activities...

Invitation: 5th Annual Gala for GALA - A Night of Culture & Immersion!

Join us for our 5th Annual Gala for GALA, on Saturday, April 20, 2024 at 6:00 p.m. This annual fundraising celebration is an exciting occasion for our school community and advocates to celebrate our shared mission.

To ensure each student achieves lifelong academic success, bilingualism, and appreciation for diversity, in an engaging and academically rigorous language immersion environment.

The event will take place at GALA, 13442 Lorain Avenue, Cleveland, 44111, and feature a cocktail hour, dinner, live performances, raffle, and awards ceremony.

Congratulations to our community awardees! The Culture and Language Ambassador Award recognizes the contributions by outstanding individuals who champion language and culture to reduce barriers in our community.

This year, we honor Rafael Hernandez Brito, Syndicated Sportscaster and Bilingual Announcer for the Cleveland Cavaliers and Johnny K. Wu, Filmmaker, Co-Founder of the Cleveland Asian Festival...

Join us at the Cleveland International Hall of Fame!

2024 Class Induction Event The 2024 Class of the Cleveland International Hall of Fame will be inducted on Tuesday April 23, 2024 at Windows on the River.

Over 90 worthy candidates were submitted to

- be considered. Previous inductees of the CIHF were asked for input and a committee worked hard to whittle that number down to the 6 in the 2024 Class. And what a Class it is!
* Dona Brady (Albanian)
* Ambassador Edward Crawford (Irish)
* Veronica Dahlberg (Mexican and broader Hispanic)
* Dr. Eugene Jordan (posthumous) (African-American)
* Erika Puussaar (Estonian)
* Johnny K. Wu (Chinese and broader Asian)

We encourage you to sponsor a table for your group, company or organization. This provides extra benefits, including reserved seating and recognition. You have the opportunity to congratulate/thank one or more of the inductees and help sponsor the Cleveland International Hall of Fame at various levels and be featured in the collector's item book that each attendee receives.

We offer varying levels of support (from Table Sponsor to Platinum Sponsor) and program book ads that are sure to fit any budget. See Ticket and Sponsorship Information

Attending the 2024 Cleveland International Hall of Fame 2024 Induction Event

For those who would like to celebrate with Johnny K. Wu, you can order individual tickets and reach out to Nick Muhlback to let him know so we can get you to sit together, we have 3-4 seats left at a table and will need you to let us know by March 31.

The 15th annual Cleveland Asian Festival is coming on May 18-19!



Become a Sponsor! Be a Vendor! Be a Performer! Or just Volunteer! Deadline is March 31st!

78th annual Cleveland One World Day August 25th 11am - 6pm



Copyright 2024 Media Design Imaging, All rights reserved.

You are receiving this email because you opted in at our website or direct contact with our team members and requested to be included on our email distribution list.

Our mailing address is: Media Design Imaging West Street Cleveland, OH 44102

Add us to your address book Want to change how you receive these emails You can update your preferences or unsubscribe from this list.

克里夫蘭中華婦女聯誼會 CWAC 2024 商店折扣單 Store Discounts

- 1. Asia Food 亞洲超市 E 38th St. 216-621-1681 (10% off exclude Seafood/Specials/Vegie/Meat/Cooked Food/Rice)
2. Good Harvest 合豐超市 - 216-861-8018 (10% off exclude Seafood/Specials)
3. Park to Shop 百佳超市 216-781-3383 (10% off exclude Seafood & Specials)
4. Tink Holl 頂好超市 - 216-881-6996 (10% off exclude Seafood/Specials)
5. Golden Dragon 金龍酒家 440-449-8710 (10% off, cash only)
6. Grand China 餐館 - Mayfield 440-995-1819 (10% off)
7. Hunan of Solon 湖南餐館 440-248-8836 (10% off, cash only)
8. Great Taste 飛騰餐館 -216-685-9997 E. 12th St. Cleveland (10% off)
9. Hunan by the Falls 湖南餐館 440-247-0808 (10% off)
10. New Wong's 新旺角餐館 - 440-585-2822 (10% off, cash only)
11. Otani Restaurant 日本餐館 440-442-7098 Golden Gate (10% off cash only)
12. Seafood Shark 海鮮餐館 Cleveland Hts 216-295-1880 & Strongsville 440-876-5900 (10 % off cash only)
13. Szechuan Gourmet 川味軒餐館 216-881-9688 (10% off cash only)
14. Wonton Gourmet 惠食佳 216-875-7000 (10% off Dine In, cash only)
15. KoKo Bakery 可口餅屋 216-881-7600 (5% off cake order > \$30, cash only)
16. Shiseido cosmetics & SPA, 資生堂護膚美容美體中心,植物換膚,攝影 216 574 2288 (10% off cash only)
17. Sister Gift Shop 姐妹禮品店,亞洲商場裡 216-269-1648 (10% off)
18. Verity Loans LLC 貸款服務 nmls# 2031727 216-218-8818 (Free Preapproval with a Credit Check)
Thank You for Your Support

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending March 29, 2024

Monday, March 25, 2024



Ohio Governor Mike DeWine visited Loveland, Gallipolis, and Athens following his announcement of new projects to revitalize communities and stimulate transformational change in Appalachia.

The projects will be funded as part of the Appalachian Community Grant Program, which was developed by the DeWine-Husted Administration and Ohio General Assembly to infuse \$500 million into Ohio's 32-county Appalachian region.

Governor DeWine applauded a change made to the state's administrative rules that require emergency departments to report nonfatal drug overdoses to the Ohio Department of Health.

The Joint Committee on Agency Rule Review approved the addition of rule 3701-3-16 to the Ohio Administrative Code. The rule will take effect April 8.

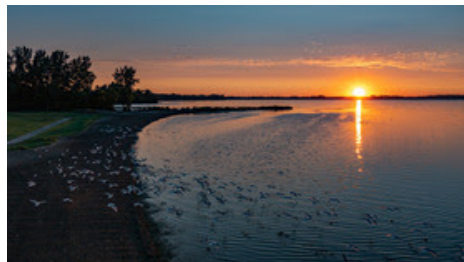
"We must continue to work tirelessly to address the overdose crisis, to support those in recovery, and to encourage wellness to prevent addiction in the first place," said Governor DeWine.

Tuesday, March 26, 2024

Governor DeWine announced that the state has distributed 1 million fentanyl test strips in an initiative to combat the opioid crisis. The strips serve as crucial tools in harm reduction efforts, allowing users to test substances for the presence of fentanyl, a potent synthetic opioid that has been increasingly found laced in various street drugs, contributing significantly to overdose fatalities.

"By providing access to fentanyl test strips, we empower individuals to make informed decisions and potentially avert tragic consequences associated with opioid use," said Governor DeWine.

Wednesday, March 27, 2024



Governor DeWine announced that Indian Lake State Park will reopen on Friday, March 29, following damage from the tornado and severe storms that struck Logan County on March 14. Thanks to the unwavering dedication of Ohio Department of Natural Resources staff, local community members, and volunteer groups from across Ohio, this beloved recreation destination is ready to welcome back visitors well ahead of the start of

the summer season.

"Ohioans are resilient, and we have been diligent in assuring the health and safety of residents in the weeks following the tornadoes and severe storms in western Ohio," said Governor DeWine. "Indian Lake State Park is a wonderful destination for Ohioans and visitors to enjoy fishing and outdoor recreation, and its reopening is a step toward rebuilding our communities."

Governor DeWine issued the following statement on the death of former Hamilton County Auditor and State Representative Brigid Kelly:

"Fran and I are saddened by the death of Hamilton County Auditor Brigid Kelly. Brigid dedicated much of her career to public service, first as a Norwood City Councilwoman, then as a State Representative, and then as Hamilton County Auditor. Like many who worked with her, I knew Brigid to be cordial, collaborative, and willing to work with both parties to help advance the interests of Ohioans. Fran and I extend our sincerest condolences to Brigid's husband, Steve, and her entire family."

In honor of the life and service of former State Representative Brigid Kelly, Governor DeWine ordered the flags of the United States and the state of Ohio to be flown at Half-Staff upon all public buildings and grounds throughout Hamilton County, the Ohio Statehouse, Vern Riffe Center, and Rhodes Tower from sunrise to sunset on the day of her funeral.



The Ohio Department of Natural Resources (ODNR) and Opportunities for Ohioans with Disabilities (OOD) have joined forces to introduce LightSound technology at Ohio state parks and wildlife areas, enhancing accessibility for Ohioans who are blind or have low vision during the April 8 solar eclipse.

"Ensuring accessibility for all Ohioans is a priority for our administration," Governor DeWine said. "By partnering with OOD and ODNR to introduce LightSound technology, we're taking meaningful steps to leave no Ohioan behind, especially during significant events like the solar eclipse."

Governor DeWine issued the following statement regarding the death of former U.S. Senator Joe Lieberman:

"Fran and I were saddened to learn of the death of former U.S. Senator Joe Lieberman of Connecticut.

"Joe was a Senate colleague who put country over party. He cared deeply about our country and the people he served. He was a man of great integrity. I was proud to work together with Joe on a number of issues including legislation to combat underage drinking on college campuses.

"He was a good man, who lived his faith. He was the first Jewish nominee for vice president, and he exhibited graciousness in defeat when the 2000 election was called for the Bush-Cheney ticket.

"Fran and I send our condolences to Hadasah and their entire family. May Joe's memory be a blessing."

Thursday, March 28, 2024



Governor DeWine and the Ohio Department of Agriculture announced more than 1.8 million acres are now enrolled in H2Ohio, a comprehensive water quality plan designed to address complex issues affecting Lake Erie. The results of the most recent sign-up period show a 32% increase in enrolled acres when compared with previous sign ups.

"Ohio's farmers initially stepped up when H2Ohio was announced to be part of the solution to the water quality issues we see in Lake Erie," said Governor DeWine. "Today we are announcing that even more of Ohio's farmers are dedicated to doing their part, and we appreciate their willingness to participate in the effort to improve Ohio's water quality."

Friday, March 29, 2024



Governor DeWine released the "2024 State of Ohio Travel Guide" produced by TourismOhio, inviting visitors and residents to explore must-see attractions and offering inspiration for dining and overnight stays, in addition to Ohio trip-planning resources. Travelers can view the guide online or receive a free copy by mail.

"It's wonderful to see all of Ohio's unique and exciting destinations and also learn about some creative and truly innovative Ohioans showing the spirit of our great state," said Governor

DeWine. "Fran and I hope the guide encourages people to come experience the heart of it all for themselves - because we know when they visit Ohio, they'll fall in love with it."

VIEW 2024 TRAVEL GUIDE

Governor DeWine announced the availability \$4 million in substance abuse grants over the next two years as part of the Ohio Deflection and Pre-Arrest Diversion Grant Program, administered by the Office of Criminal Justice Services.

"Helping those with substance abuse issues with recovery is an important strategy to reduce crime and the stress it places on our corrections system," Governor DeWine said. "These grants will allow local communities challenged by high overdose rates to develop, expand, or enhance substance use deflection and pre-arrest diversion programs, to identify, treat, and support those impacted by the use and misuse of opioids, stimulants, and other substances."



Governor DeWine announced the appointment of Katelyn Dickey to the 7th District Court of Appeals.

Dickey, of Lisbon, will assume office on April 10, 2024, and will be taking the seat formerly held by Judge David D'Apolito, who resigned at the beginning of the year.

She will serve the remainder of the unfinished term and will need to run for election in November 2024 to retain the seat.



Following this week's damage assessment by the Federal Emergency Management Agency (FEMA) in the 11-county area affected by this month's tornadoes, Ohio Governor Mike DeWine has initiated several federal and state disaster aid mechanisms which could bring financial relief to Ohioans affected by the severe weather incidents.

"After the recent tornadoes in Indian Lake and the surrounding region, I promised that we would do all we can to support those who lost their homes or businesses, or had their homes or businesses severely damaged, to help them on the road to recovery," said Governor DeWine. "Today I am initiating several steps for potential relief for Indian Lake and the surrounding communities."

FEMA declarations are granted at the discretion of the President and often take several months for a decision to be issued after the Governor's application.

Governor DeWine Announces \$64 Million to Transform Children's Health Services Across Appalachia



March 22, 2024

Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted today announced dozens of transformational projects that will significantly improve access to healthcare across many of Ohio's Appalachian communities.

As part of the new Appalachian Children's Health Initiative, more than \$64 million in funding will be awarded to the Appalachian Children

Coalition to support the creation or expansion of community- and school-based health clinics, the launch of healthcare-focused workforce development programs, and more.

"Our vision for Ohio's future is one where all Ohioans, no matter where they are from, have the opportunity to live up to their full potential," said Governor DeWine. "These projects will uplift and empower the people of Ohio's Appalachian region for generations to come."

The funding will be divided among 28 projects that are expected to impact 61,000 students and 375,000 residents across 20 Appalachian counties. Partners include 34 school districts, a career technical school, an educational service center, and 16 healthcare partners. Expanded services will include comprehensive primary care, dental, vision, and mental health services for children, families, and communities.

"Expanding school-based healthcare is proven to significantly reduce barriers to accessing essential health services, leading to improved physical and mental health and academic outcomes for students," said Lt. Governor Husted. "These investments will deliver better life and academic outcomes for students, benefiting families and the community."

The project will also establish workforce training partnerships between schools and their associated health clinics to prepare the next generation of Appalachian healthcare professionals.

MORE INFORMATION: Project Descriptions

"By addressing the holistic health needs of students and families, this project exemplifies the transformative power of community-driven solutions," said Lydia Mihalik, director of the Ohio Department of Development. "I commend the Appalachian Children Coalition and their partners for bringing together diverse stakeholders to create a healthier future for Appalachian Ohio."

Funding for the Ap-

palachian Children's Health Initiative is being awarded through the larger Appalachian Community Grant Program, which is investing \$500 million into Ohio's 32-county Appalachian region. This unprecedented investment was spearheaded by the DeWine-Husted Administration with support from the Ohio General Assembly. More than \$350 million in remaining funding will be awarded in coming weeks to further revitalize the region and create an abundance of new opportunities for future generations.

Approximately \$80 million in Appalachian Community Grant Program funding was previously encumbered to several shovel-ready projects in March 2023 and for planning grants to cover costs associated with project planning and design. The program is administered by the Governor's Office of Appalachia within the Ohio Department of Development.



4月2日晚，國家主席習近平應約同美國總統拜登通電話。兩國元首就中美關係以及雙方共同關心的問題坦誠深入交換了意見。

習近平指出，去年11月，我和總統先生在舊金山會晤，開啓了面向未來的“舊金山願景”。這幾個月，雙方團隊認真落實我們達成的共識，中美關係出現企穩態勢，受到兩國各界和國際社會歡迎。另一方面，兩國關係中的消極因素也有所增加，需要引起雙方重視。

習近平強調，戰略問題始終是中美關係必須扣好的“第一粒鈕扣”。中美這樣兩個大國，不能不來往、不打交道，更不能衝突對抗，應該相互尊重、和平共處、合作共贏，繼續沿着穩定、

習近平同美國總統拜登通電話

人民日報 2024-04-02 北京



健康、可持續的道路向前走，而不應該走回頭路。

習近平指出，今年的中美關係要堅持幾條大的原則。一是以和爲貴，堅守不衝突不對抗的底線，不斷提陞對中美關係的正面預期。二是以穩爲重，不折騰、不挑事、不越界，保持中美關係總體穩定。三是以信爲本，用行動兌現各自承諾，將“舊金山願景”轉爲“實景”。雙方要以相互尊重的方式加強對話，以慎重的態度管控分歧，以互惠的精神推進合作，以負責的擔當加強

國際協調。

習近平強調，台灣問題是中美關係第一條不可逾越的紅線。對於“台獨”勢力分裂活動和外部縱容支持，我們不會聽之任之。希望美方把總統先生不支持“台獨”的積極表態落實到行動上。美國針對中國的經貿科技打壓措施層出不窮，制裁中國企業的單子越拉越長。這不是“去風險”，而是製造風險。如果美方願意開展互利合作，共享中國發展的紅利，中方的大門始終是敞開的；如果美方執意打壓中國的高科技發展，剝奪中國的正當發展權利，我們也不會坐視不管。

習近平闡述了中方在涉港、人權、南海等問題上的立場。

拜登表示，中美關係是世界上影響最深遠的雙邊關係。舊金山會晤以來中美關係取得的

進展表明，雙方可以積極推進合作，同時負責地管理分歧。我重申，美方不尋求進行“新冷戰”，不尋求改變中國體制，不尋求通過強化同盟關係反制中國，不支持“台獨”，無意同中國發生衝突。美方奉行一個中國政策。中國發展有利於世界，美國不尋求遏制中國發展，不尋求同中國“脫鉤”。願安排耶倫財長、布林肯國務卿近期訪華，同中方加強對話溝通，避免誤判，推進合作，推動兩國關係穩定發展，共同應對全球性挑戰。

兩國元首還就烏克蘭危機、朝鮮半島局勢等交換了意見。

兩國元首認爲，這次通話是坦誠、建設性的。雙方同意繼續保持溝通，責成雙方工作團隊落實好“舊金山願景”，推進外交、經濟、金融、商務等領域磋商機制以及兩軍溝通，在禁毒、人工智能、應對氣候變化等領域開展對話合作，採取進一步措施擴大兩國人文交流，就國際和地區問題加強溝通。中方歡迎耶倫財長、布林肯國務卿近期訪華。

走進美國市政府表演的中國廣場舞隊是什麼樣子？

—李鳳撰稿

作爲本地市中心亞洲城廣場舞團的帶隊老師，今天想跟大家說一下，我們是如何帶着中國的廣場舞美國的市政大廳爲市政府舉辦的婦女月活動進行表演的。

我們的廣場舞隊成立於2021年疫情期間，當時本着增強人民體質，豐富人民生活，爲亞洲城居民提供有效的社交幫助，在中城公司(MidTown)的協助支持下，華人婦女們自發形成了一個民間廣場舞隊。從最初的幾人到後來的二三十人，每個人都在積極的貢獻着自己的一份力量。

我是2022年的夏天加入了這只隊伍，由於之前的舞蹈老師要去外地工作，而我又是一位喜歡跳舞的老師，大家都支持我從網上學習廣場舞，再教大家。我是一個業餘舞蹈愛好者，雖然我的舞蹈動作還達不到網紅水平，但我可以把自己理解到的舞蹈動作很快的分解成幾個部分，以講故事的形式，生動的幫助大家記牢整個舞蹈順序，這樣大大縮短了同學們的學習過程。使得我們在短時間內可以快速的學習幾種不同風格的舞蹈。

近兩年內，我們學習了十幾種舞蹈，並在農曆春節，五月亞洲節，九月中秋節等不同時段進行表演。這兩年我們打開了知名度，吸引了廣大華人目光，讓更多的人認識了我們。同時我們的舞蹈隊員們也更加自信，更加熱情團結，認真對待每一次排練和每一次表演。

這次中國廣場舞走進美國市政府，就是因爲市政府的工作人員凱利女士在今年春節表演活動上，看到了我們的精彩表演，並表示很賞識，希望我們能夠去市政大廳，爲他們三月的婦女活動月做閉幕表演。這對我們來說是



一個非常好的展示機會，我也就欣然同意。通知發出後短短三個小時之內就收到了16份報名，但由於場地關係，原本只是說要10到12名舞蹈演員，我們沒有辦法讓更多的姐妹去參加表演，所以只能是16人參加。

之後經過一系列的郵件電話溝通，包括確定時間，場地，人員，音樂，主持等細節，我們終於在3月27號準時到達表演地。

讓我們感到驚喜的是，這場頒獎典禮不但有市長 Mr. Bibb 親自出席並致開幕詞，而且在會前還與廣場舞的隊員們熱切交流並合影。市政府爲本次活動提供了非常正式的晚宴，之後則是頒獎典禮，最後以廣場舞表演爲結束。因爲事先充分安排和溝通，我們圓滿地完成了表演任務！表演結束後，我們收到了來自不同觀衆的恭賀和表揚。讓我們大家都感到驕傲和自豪。

接下來我們要安排的就是每周末兩天的日常訓練，學習新的舞蹈爲五月的亞洲節做準備。

我們的日常訓練是每周六周日的上午9:30-11:30。我們舞蹈的選擇，跟國內的廣場舞差不多，只是時間上可能會有些延遲，一方面是因爲我們的隊員平均年齡都在65歲以上，我們沒有國內年輕舞蹈團有活力，另一方面是因

爲我們很多的隊員平時都要工作，沒有辦法每天都訓練，只能在周末的時候聚到一起跳跳舞。

關於跳舞場地，我們夏天的舞蹈場地是在一個停用了的停車場，現在成了亞洲城廣場舞的專用活動場地。據說日後政府還準備在這里建成亞洲城居民的休閒廣場。冬天的時候我們會轉移到離這里邊不遠的亞洲商場里面。整個商場包含了超市，餐館，禮品店，中藥店等。我們就在一個比較大的小廳進行日常訓練，所以經常能看到來來往往的顧客，也能看到大家掏出手機給我們拍照或錄像。

廣場舞的隊長 Melissa 是一個餐館女老闆，做事雷厲風行，一頭短髮又美又瀟灑。每次日常訓練他早來晚走，帶着音箱，帶着大家一起

熱身。每一次的活動或表演，我們兩個有商有量，配合默契，都在考慮大局的前提下制定方案，比如選什麼舞蹈，訂什麼服裝，什麼時候表演，等等。隊員內部之間，很多人是姐妹親戚，鄰居好朋友，另外他們也都非常友善，隨和不斤斤計較，有時候會有人帶點心，有時候是有人帶些水果等跟他一起分享，所以跳完舞之後，我們這里也經常會歡歌笑語吃吃喝喝拍拍照聊聊天。整體呈現着一個非常和諧幸福歡樂的場面。

總的來說，我們的廣場舞是植根於一個非常友好蓬勃的文化環境當中，並有衆多的不計較得失的無私奉獻的成員凝聚在一起，所以才讓這個廣場舞像現在這樣健康積極的成長着。

2024.4.3



IN THE GOLDEN AGE

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

處理案件 您不一定需要親自前往法院

You may not have to go to Cleveland Court

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

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

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

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

Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

美國華裔女性的驕傲！

丁維平 Diana Ding 女士獲得 2024 加州杰出女性獎！

創丁丁貓 硅谷丁丁

繼 2023 年 9 月 27 日，丁丁電視創始人丁維平 Diana Ding 女士榮獲「聖克拉拉市杰出市民獎」後（詳情請點擊??丁丁電視創始人丁維平獲聖克拉拉傑出市民獎）

2024 年 3 月 15 日，丁維平 Diana Ding 女士又獲得了「2024 加州杰出女性獎」的殊榮！

「加州杰出女性獎」是從 2014 年開始，加州政府在每年 3 月國際婦女月都會表彰一位杰出女性，為更多年輕女性樹立榜樣。這位杰出女性是投身社區，服務社區，團結各族裔並讓社區變得更美好的，有突出貢獻的女性領導者中的代表人物。

今年是第十年，丁維平 Diana Ding 女士是第十一位獲得此殊榮的女性，也是第一位獲此殊榮的來自中國大陸的華人女性。

第一位獲此殊榮的華人女性是來自台灣的魏虹，她是 Cupertino 市的前市長，現任的市議員，也是全球最大的草根慈善機構扶輪社的硅谷區域總長。頒獎現場盛況空前，位於 Santana Row 的餐廳是本次的頒獎會場，當天人頭攢動，用餐廳老闆的原話說是：「這就是太受歡迎會帶來的問題——根本坐不下。」

現場最多只能容納 100 多人，在當天這 100 多位嘉賓中，有 30 多位市民選官員，其中包括各市市長，市議員，以及 County 的 Supervisor。嘉賓中還有很多來自于丁維平 Diana Ding 女士活躍的各大社團如 Cupertino 的扶輪社，硅谷中心商會，亞裔美國人故事組委會，美中硅谷商會等。當天的頒獎由國會議員 Anna Eshoo 作丁維平 Diana Ding 女士的介紹由加州眾議員 Evan Low 和國會議員 Eshoo 共同給丁維平 Diana Ding 女士頒獎被肯定的「當之無愧」

熟悉丁維平 Diana Ding 女士的人都知道，她為人非常低調，總是默默地出錢出力地為亞裔社區和群體做非常多的事情。

當知道自己將被授予「2024 加州杰出女性獎」時，丁女士非常吃驚，用她自己的話說「第一反應是覺得自己不配」。她說這個獎項是個非常高的榮譽，往期的獲獎者都是行業里有杰出貢獻並表現特別卓越的領袖人物。她的內心並不覺得自己是如此，她更認為自己是個服務者。這次她的獲獎，有一個人非常重要，就是加州眾議員 Evan Low。Evan Low 曾是 Campbell 最年輕的市議員，市長，也曾是加州歷史上最年輕的州眾議員。他的政治生涯為華人做了很多事情，包括促使讓農曆新年成為加州法定假日，以及提出很多讓華人能夠爭取到平等權益的法案。而 Evan Low，是她本次獎項的提名者。Diana 在得知自己獲獎後，發了個短信給 Evan 說覺得自己做得還不夠多。Evan 很快給了 Diana 回復，讓 Diana 感動不已：「You are very special to our community. 我們所有人一致推舉你是獲獎人。」1、創辦了第一個向美國主流社會宣傳華人貢獻講華人故事的媒體丁維平 Diana Ding 女士所創辦的媒體機構丁丁電視，是第一家也是目前唯一一家，15 年來一直專心用英文向美國主流社會宣傳華人社區，講華人的貢獻，華人的故事及華人的成就，讓美國主流社會更加瞭解華人團體，為華人團體融入美國主流社會牽線搭橋的媒體。2、線上宣傳阻止亞裔仇恨自疫情以來，亞裔仇恨的出現讓丁維平 Diana Ding 女士及她所創辦的丁丁電視同仁進入了一個非常緊張忙碌的狀態。他們做了大量的工作來阻止美國社會上苗頭漸顯的「亞裔仇恨」。

他們不僅僅在當時最火的社交平台 Club House 把 Asian Americans' Club 亞裔美國人俱樂部給做到了同類排名第一，讓更多人知道了「亞裔仇恨」對美國的危害，同時也讓更多的人更加瞭解亞裔團結的重要。這件事當時影響力非常大，CNN 記者也參與討論並報道，從此把影響力從社交媒體擴展到了美國主流媒體上。3、線下論壇宣傳為亞裔正名這種影響力不僅僅在網絡和媒體上，丁維平 Diana Ding 女士所組織創辦的「硅谷公民領袖論壇」也連着幾期圍繞「阻止亞裔仇恨」展開。當時因為有黑人針對亞裔襲擊的苗頭，丁維平 Diana Ding 女士迅速組織大家在「硅谷公民領袖論壇」上開展了一場與黑人社區的對話。當時邀請了非常多位黑人領袖來參與，而且還邀請到前國會議員 Mike Honda，那次活動與黑人社區溝通很成功，也影響力很大，也因此拉近了我們與非裔群體的互相瞭解，更加瞭解互相的歷史和文化，也讓他們知道了我們華裔是誰，我們華裔群體對美國做了哪些貢獻。類似這樣促進美國社會瞭解亞裔的事情，丁維平 Diana Ding 女士做了很多很多，光「硅谷公民領袖論壇」一年 4 場，從 2017 年開始年年不間斷，至今已舉辦了 30 余場，共邀請過 300 多位演講嘉賓，線上線下的到場參與觀眾就有幾萬。

這樣的堅持不易，丁維平 Diana Ding 女士做到了，為了她內心守護亞裔，守護華人社區，華人團體的夢想。4、製作音樂視頻宣傳平等理念在疫情後期，由全美亞裔聯盟主席 Joel Wang 作詞作曲的音樂 All of Us Belong Right Here，丁丁電視將其做成了音樂電視，邀請各族裔各界人士 70 余人，光民選官員就有近 30 位一起參與音樂電視的錄制，上到 83 歲的老人，下到 4 歲的孩子，共同宣傳在美國大家都屬於這片土地的平等理念。這個音樂視頻流傳度很廣，簡單易學的身體語言舞蹈，朗朗上口的旋律，讓每個聽過的人都禁不住跟着唱起來跳起來。5、製作紀錄片講述華裔對美國社會的貢獻丁丁電視在 2022 年開始與好萊塢的電影導演合作大製作紀錄片「Builders of Silicon Dream」，專門講述華裔對美國社會的貢獻。現在這個紀錄片已殺青，今年年初已得到了美國公共廣播公司 PBS 的批准，將在美國 300 多家公共電視頻道播出，覆蓋 2 億美國觀眾。https://siliconapi.com/6、發起亞裔美國人故事大賽丁丁電視於今年發起亞裔美國人故事大賽，專門講述美國亞裔的奮鬥故事及貢獻。丁維平 Diana Ding 女士就是如此一直在為亞裔，為華人團體在美國主流社會的發聲深耕，是名副其實的杰出華人領袖代表。7、舉辦非常多的活動丁丁電視這 15 年來舉辦了深扎于亞裔，華人社區和團體的非常多的大型活動，如硅谷創業節；硅谷美食文化節；硅谷商業論壇；硅谷創新產品發佈會等等。很多活動會順應當時社會狀況迅速反應，比如新年春節時發生在 LA 和灣區半月灣的兩起華人槍擊案，丁維平 Diana Ding 女士覺得這種情況下團結各族裔和社區非常重要，於是借農曆新年的機會，在去年創辦了共慶農曆新年的活動，邀請各族裔一起過農曆新年。2、做了大量工作阻止亞裔仇恨品趣聞：這次的獎正式而隆重有獎狀有證書，有來自美國國會的國旗勳章（下圖三角盒子裡的）。

能獲得美國國會國旗勳章非常不易。這是國會議員 Anna Eshoo 從美國白宮國會山莊帶來的。這種國旗勳章是每天在美國白宮國會山莊升起過的國旗，一年只有 365 面。這些在美國國會升起過的國旗每天都會被收藏好，成為有自己升起日期證書的國旗勳章，專門用來獎勵那些對美國有杰出貢獻的人們，比如優秀的外交官、杰出領袖、各族裔英雄或各行對美國有突出貢獻的人。丁維平 Diana Ding 女士這次獲得的這枚國旗勳章就是 2024 年 2 月 7 日升起的國旗。

獲獎發言這次的獎正式而隆重。 以下是丁維平 Diana Ding 女士的獲獎感言（翻譯在後面）：

I am honored and grateful to have been named the 2024 Woman of the Year. However, this recognition is not just about me but a celebration of the diverse communities and ethnic media, and an acknowledgment of the contributions made by all Asian Americans. I'm just fortunate to have more visibility than many others. I want to thank Assemblymember Evan Low and his team for organizing this wonderful party honoring me, and thanks to Congresswoman Anna Eshoo for the wonderful introduction. It gives me immense pride to be an American, and receiving such an honor from my role models, who work tirelessly to safeguard our democracy, is truly humbling. I also want to express my gratitude to all the previous Women of the Year, who have set great examples as powerful and inspiring women leaders I can learn from and follow. I would like to thank the California State Library for supporting our efforts to Stop Hate and bring the community together. I also want to thank the cities of Santa Clara, Cupertino, San Jose, Sunnyvale, Saratoga, Milpitas, Palo Alto, Fremont, and San Francisco for supporting our community events over the last 15 years. Thanks to Assemblymember Evan Low's efforts, the Lunar New Year is now an official holiday in California. Government policy plays an important role in our community, so please vote in this election year, and en-

courage your friends to vote as well. This year marks Ding Ding TV's 15th anniversary, and it takes the whole Bay Area village to raise Ding Ding TV, Silicon Valley Community Media. It's not just the Chinese community - it's Indian, Vietnamese, Filipino, Korean, Japanese, Latino, African, Portuguese, Jewish, and many other communities that support us and work together. I have found belonging in the Cupertino Rotary Club, Silicon Valley Central Chamber of Commerce, Asian American Stories Committee, Lunar New Year Together Team, Ethnic Media Services, Chinese American Women Association, US-China Chamber of Commerce Silicon Valley, International Performing Art Festival, Northern California Chinese Media Association, Silicon Valley Food & Art Festival, River of Life Church, and many other groups. Most importantly, I'm a proud Santa Clarian. Thanks to our Mayor Lisa Gillmor and friends from Santa Clara, and thanks to many other friends who believe in our dreams and tell Asian American stories together. I want to thank our Chief editor, Joel Wong; our contributors Gerrye Wong; my mentor Ken Fong, Sandy Chau, Hsing Kong, Dennis Wu, Wilson Chu, Yizhuang Huang, and Xiaoyan Zhang, who came from LA this morning; I want to thank Sandy Wang and my assistant Amy Zhao, and my friends who have supported us throughout the past 15 years. Lastly, I want to thank my family for always being my backbone and supporting me through thick and thin. My husband, Wesley Zhang is the real unsung hero who has supported me spiritually, financially, and physically. Thank you, Wesley, and my daughter Yin. I love you deeply. Our work continues with our Asian American Stories, sharing our stories and contributions with the world. You are all invited to our upcoming Asian American Stories Award ceremony on May 2nd in Milpitas, where we will kick off Asian Heritage Month and recognize our storytellers. We all belong together and right here. Diana 我很榮幸也很感激被評為 2024 年度「加州杰出女性」。然而，這種認可不僅僅是針對我個人，更是對多元化社區和種族媒體的慶祝，也是對所有亞裔美國人所做貢獻的認可。我很幸運，因為我比其他許多人擁有更多的知名度。我要感謝議員 Evan Low 和他的團隊組織了這次精彩的聚會，同時感謝國會議員 Anna Eshoo 的精彩介紹。作為一名美國人，我無比自豪是從我的榜樣那里獲得這樣的榮譽。他們為捍衛我們的民主而不懈努力。

我還要向歷屆年度女性人物表示感謝，她們為我樹立了榜樣，是值得我學習的強大且鼓舞人心的女性領導者。我要感謝加州州立圖書館支持我們制止仇恨和團結社區的努力。我還要感謝聖克拉拉、庫比蒂諾、聖何塞、桑尼維爾、薩拉托加、米爾皮塔斯、帕洛阿爾托、弗里蒙特和舊金山等城市在過去 15 年里對我們社區活動的支持。在眾議員 Evan Low 的努力下，農曆新年現已成為加州的法定假日。政府政策在我們的社區中發揮着重要作用，因此請在這個選舉年投票，並鼓勵您的朋友也投票。今年是丁丁電視成立 15 周年，在灣區這片土地上，丁丁電視和硅谷社區媒體得以發展壯大。不僅僅是華人社區，印度人、越南人、菲律賓人、韓國人、日本人、拉丁裔、非洲人、葡萄牙人、猶太人等，還有許多其他社區也支持我們，一起共同努力。我在庫比蒂諾扶輪社、硅谷中央商會、亞裔美國人故事委員會、農曆新年團隊、民族媒體服務、華裔美國婦女協會、硅谷美中商會、國際表演藝術節、北加州華人傳媒協會、硅谷美食藝術節、生命之河教會等眾多團體中找到了歸屬感。最重要的是，我是一名自豪的聖克拉拉市人。感謝我們的市長麗莎·吉爾莫和來自聖克拉拉的朋友們，感謝許多其他相信我們夢想並共同講述亞裔美國人故事的朋友們。我要感謝我們的主編

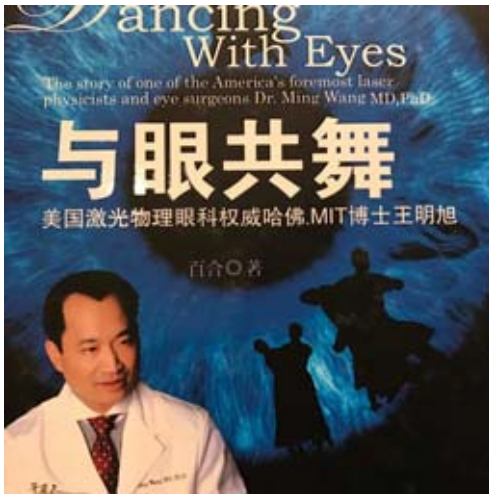
Joel Wong; 我們的撰稿人 Gerrye Wong; 我的導師 Ken Fong, Sandy Chau, Hsing Kong, Dennis Wu, Wilson Chu, Yizhuang Huang 和 Xiaoyan Zhang, Xiaoyan Zhang 今天早上從洛杉磯趕來；我要感謝 Sandy Wang 和我的助理 Amy Zhao, 以及過去 15 年里支持我們的朋友們。最後，我要感謝我的家人，他們一直是我的支柱，在風雨同舟中支持我。我的丈夫 Wesley Zhang 是真正的無名英雄，他在精神上、經濟上和身體上都支持着我。謝謝你，Wesley 和我的女兒 Yin。我深深地愛着你們。我們的亞裔美國人故事工作仍在繼續，與世界分享我們的故事和貢獻。歡迎大家參加我們即將於 5 月 2 日在米爾皮塔斯舉行的亞裔美國人故事獎頒獎典禮，我們將在那里拉開亞裔傳統月的序幕並表彰我們的故事講述者。我們都屬於這裡。Diana——丁維平—— 硅谷創新頻道 - 丁丁電視創辦人及總裁，美國 Santa Clara County 亞裔英雄獎得主；2024 加州杰出女性獎得主，是第一位來自中國的獲獎人；2023 Santa Clara 杰出市民，是第一位華裔獲得此殊榮；2022 加州眾議院無名英雄獎得主，美國《商業周刊》2023 百位女性影響力典範之一，2022 美國感動生命獎獲得者。她是硅谷創業節主席；亞裔美國人故事大賽主席；在美國公共廣播公司 PBS 播出的好萊塢紀錄片《硅谷夢想家》(Builders of Silicon Dream) 聯合製作人；硅谷中心商會第一位華裔董事；美中硅谷商會 2019-22 會長；中美企業峰會硅谷分會會長；Cupertino 扶輪社成員；北加州華人傳媒協會 21 屆副會長。在二十多年里，丁維平及她的丁丁電視是唯一致力於向美國主流講述華人的故事和貢獻，提陞華人及亞裔企業國際形象的新媒體。為進入美國市場的企業提供國際形象策劃，全媒體推廣服務，及高端人脈對接。因為她在疫情期間為阻止亞裔仇恨做出的突出貢獻成為硅谷重鎮第一位華裔杰出市民。丁維平也是美國知名的主持人，曾主持上百場大型活動，如央視青年歌手電視大獎賽海外賽區決賽，湖南衛視快樂男聲北美決賽，《唱響奧運》萬人音樂會等。

Diana Weiping Ding Social Entrepreneur, Asian American Stories Advertiser. Founder & CEO of Silicon Valley Community Media and Ding Ding TV - The Voice of Silicon Valley Asian Americans since 2009. Diana is the founding chair of Asian American Stories Video Contest, Co-Producer of documentary film "The Builders of Silicon Dream", Chairwoman of Silicon Valley Entrepreneur Festival, Silicon Valley Food & Art Festival, Silicon Valley Business Forum, and Producer of "Innovation Dialog" and "Civic Leadership Forum Silicon Valley". She interviewed hundreds of community leaders and entrepreneurs and created thousands of videos on YouTube. Diana Ding has been dedicating herself to bringing communities together, promoting diversities by telling Asian American Stories for two decades. She has been awarded as Asian American Hero by Santa Clara County in 2008 And California Unsung Hero by State Assembly in 2021. Women of Influence 2023 by Silicon Valley Business Journal. Santa Clara Citizen of the year 2023. She is very active in Community, has been serving in Cupertino Rotary Club since 2010, serves as the board member of Silicon Valley Central Chamber of Commerce since 2013, and was elected as the president of the US-China Chamber of Commerce Silicon Valley in 2019.

硅谷最大中美創業內容人脈平台全美第一個連接中美的科技媒體丁維平女士創辦于 2009 年，已製作 30,000+ 視頻主辦 | 協辦 | 贊助科技活動近千場邀請過美國幾百位行業領袖擁有 20,000+ 企業家的格局商學覆蓋美國 900 多萬家庭內容影響上億人企業和產品走向國際的硅谷最強平台



王醫生的感謝話：



感謝俄州四個城市的組織邀請，Sight 電影義演在俄州非常成功，大家的組織力、領導力、服務精神、youth 義工精神給我和吳博士留下深刻印象。感謝伊利華報協助宣傳。俄州有 600-700 人

免費觀看了電影，希望大家繼續傳播希望通過咱們宣傳能有 1000-2000 人 5 月 24 日去看電影 (請用這張照片和這段話)

慶祝王大夫俄亥俄四城觀影成功結束

吳薇感言：俄亥俄有很多感人場面，AACO 義工和教會在克利夫蘭的熱情、各教會代表到 OSU 支持、副市長 Clint Ellen 在 Fairborn 教會主辦、AACO 青少年團和教會代表大力相助！Cong Hao 兒子 Alex 8th grader 的分享 - (Alex 在成長過程中思考人死後是什麼... 在這個電影里找到了共鳴... 他覺得有王醫生這樣的科學家認為在信仰和科學中有共同點對他是鼓勵，想讓媽媽能聽王醫生的見證，讓媽媽積極參與邀請王醫生舉辦觀影...)讓王醫生和我覺得電影改變了生命！辛苦都值得！

王明旭醫生的 Sight 電影 5 月 24 日正式在電影院放映，現在預訂只要 5 美元一張票，這是最優惠票 \$5 搶購視頻指南(中英文)特別好的學期末禮物送給老師兩張電影票，才 \$10，新穎，印象深刻，又提陸了華裔影響力軟實力，一舉多得。買禮品卡怎么也得 \$25 吧，而且大家都送禮品卡老師也沒什麼印象。送朋友也很好。

目前王醫生的電影預售票的量就決定了發行公司會投入多大資金推廣，預售少，那麼電影公司就知道大眾不感興趣，那他們也不會把資源分給這場電影。那可能只會再在影院待一周，我們大家開動腦筋，多買點預售票送朋友送鄰居。上週沒看上準備帶孩子看的也趕快趁價格低買票，要不然過了 4/1 號，預售票有可能結束，影院價是 \$15。這是一部沒有色情暴力槍支的三觀正的好電影，教導人多大的困難都要堅持最後終將克服困難的電影。我們不就是希望孩子們在影院看到的都是這樣乾淨的電影嗎。趕快支持一下掃碼購票，幫這部電影就是幫自己，幫華二代。我們自己族裔不幫還指望他族幫嗎？Black Panther 95% 的非裔都去看電影了，所以好萊塢知道非裔電影可以拍，票房有保障。我們也把華裔電

影推上去，讓好萊塢看一下華裔電影也可以拍，有人看，有票房。之所以要到上面這個 QR 就是最後可以統計華裔購票數字，這個數字拿到以後，如果好就可以有真憑實據給好萊塢看到華人購票的實力。



“Sight” Movie National Tour 代頓站活動紀實 by 蘭嶼

俄州亞太聯盟攜俄州各地華人教會和非營利機構共同舉辦的“Sight”Movie 三天四個城市五場演出於 3/22 日從克利夫蘭拉開序幕在哥倫布俄州大醫學中心放映後，來到代頓公演兩場之後，會在辛辛那提完成此次行程我們作為 AACO 俄州亞太聯盟代頓分部負責當地的組織接待涉及的所有人員均為義務服務所有場地都是免費使用。

3/23 日下午的活動 6 點開始我計劃提前一小時到達開始準備沒想到王醫生和吳博士比我還提前到達他們剛剛結束在克利夫蘭和哥倫布市的兩場放映，但絲毫看不出疲憊王醫生一到現場就自己上手搬桌椅將該準備的宣傳資料書籍和海報等，擺放在合理的位置吳博士也是身先士卒，不停蹄的安排準備我們 AACO 俄州亞太聯盟 Dayton 分部的十位志願者們趕到後，立刻就開始了工作。這裡面除了高中生和初中生，還有一位五年級的同學 我為他們的義工精神鼓掌。

我們這次活動得到了 Fairborn 市議員副市長 Clint Elan 的大力支持，從選地點 到幫助宣傳 方面幫了大忙 Greene County Public Library。

也為我們在旗下所有圖書館刊登廣告在 United Methodist Church 我們不僅免費使用演出大廳，還給我們提供了餐巾瓶裝水等教會的兩位牧師 Paster Jeffrey Blair 和 Paster Marcus Branch 專門到場為活動禱告。今天來的觀眾華人朋友和美國朋友大約是各一半。

感謝代頓華人協會 DACA 為本次活動提供 Pizza，大家在大廳享用過 pizza 以後就開始觀影。電影一開始就有一個非常抓住人心的懸念英文叫做 hook，情節跌宕起伏，觀眾們為電影中主人公原型出自王醫生自傳的命運揪著一顆心到了影片後半段王醫生守得雲開月明，觀眾都流下了欣慰和感動的淚水為了不過多劇透我只能點到為止了。沒有看電影的朋友們現在可以到以下 QR code 購買 \$5 的預售票最多只能買五張到五月二十四日亞裔太平洋島裔月支持華人電影看過電影的朋友也可以購票送給朋友家人甚至給外州

的朋友作為禮物。觀影結束，觀眾們爆發了熱烈的掌聲，王醫生上台繼續深入普及最新眼科研究動態並答應稍後為觀眾一一解答自身眼科問題王醫生從自身經歷講起，向大家傳達兩個信息第一科學與信仰可以兼顧而平衡科學是工具 tool 信仰給人使命 purpose 第二沒有視力的人最珍惜視力沒有自由的人最珍惜自由我們應該感恩我們生活在一個自由的國度我們需要和不同背景的人合作彌合分歧講述自己的故事：



王醫生的故事就是一個第一代移民實現“美國夢”的成功故事具有普世的借鑒價值在史蒂夫康威的高效人士的七個習慣中有一張著名的成功圖。反思在美華人似乎絕大多數追求的是達到“個人勝利” Private Victory 一旦達到就滿足於現狀了，因此不能達到更高層次的自我實現從而也不能體驗持續的快樂和滿足，但王醫生在達到業內頂峰時沒有停下腳步，而是繼續思考如何回饋社會讓這個世界變得更好從而也就達到了康威書中的“公共勝利” Public Victory 我想這也是他奔波勞頓而又樂此不疲的持續動力所在當一個人的

人生有了使命感之後，哪還有時間憂慮和恐懼他的身體必將充滿力量精神抖擻 為他所

王醫生到達代頓之後就忙個不停時而小跑起來從去年開始他周一到周五做手術，周末到各州放映講座他的工作如此繁忙但還能保持旺盛的精力秘訣是什麼呢？王醫生透露第一個秘訣是跳舞，也就是保持鍛煉和心情愉快。在跳舞的過程中必須保持脊柱的挺直和收緊腹肌，這樣也保持了年輕的體態，避免因脊柱錯位導致各種 腰椎頸椎問題。第二個秘訣就是多喝水。王醫生透露他每天要喝四升水身體是革命的本錢，只有照顧好自己的身體才有資本改變世界呀王醫生給我的另一個印象是樂觀當設備調試出現問題時一旁的工作人員都緊鎖眉頭捏了一把汗生怕耽誤放映但王醫生一邊調試一邊開玩笑還不停說“Almost there” “Wecandothat” 一點看不出緊張與壓力這種極強的自我調適的能力積極自我暗示的能力真的很值得學習。

放映結束王醫生與每一位觀眾合影留念解答他們的視力問題並解釋具體的聯繫方式時間已經接近晚上十點但王醫生的臉上絲毫沒有不耐煩的神情。我們的青年志願者們也得到了一次與杰出人士近距離接觸互動的體驗希望他們以王醫生作為榜樣走向成功。

第二天一早，王醫生來到了德頓基督華人教會。由於教會處於市中心，慕名而來的觀眾把教會的禮堂擠得水泄不通。通教會的執事張金輝先生為這次活動的計劃和安排花費了很多時間。教會的眾多義工為所有的觀眾提供了午餐，為放映提供了技術支持王醫生吳博士繼續不知疲倦的進行放映和講解。AACO 的青年志願者們準時到達認真的準備耐心的安排觀眾入場預計工作四個小

時。但由於觀眾太熱情了整個活動持續了五個小時沒有一個志願者抱怨最後志願者們將所有資料清理乾淨搬回車里才離開。你們的義工精神讓人感動。

這次活動我也看到志願者們的成長在活動開始的時候有的志願者還比較害羞與觀眾說話的時候聲音很小，不夠自信不敢目光直視。經過幾個小時的練習，他們都能主動自信的與觀眾交流，並指導他們排隊回收資料等活動。結束時志願者們還意猶未盡並詢問何時再有機會參與服務我告訴他們很快還會有機會的。加入 AACO 領導力培養群可以第一時間獲取志願者服務信息提陸你的領導力。

Representation Matters. 非裔有數不勝數的偶像拉丁裔有 Jennifer Lopez 華裔的偶像是誰楊子瓊、黃仁勳現在更有了王醫生。我們的孩子可以看着華裔主演的電影長大這是華二代之幸。

為了此次活動的圓滿成功我們還要感謝 Wittenberg University 的陳教授在 Springfield 的宣傳以及代頓中文學校 Jimmy 校會姜老師 Wright State University 的任教授 Sinclair 的王教授 Kettering High School 程程老師 Centerville School 曉敏老師福耀集團 Amanda 主愛教會慧琴姐和麗寧姐感謝你們的轉發推動和信任我們正在創造歷史希望大家繼續買票，送票，相約 5 月 24 日影院。



融化苦難的力量——王明旭醫生的成功之路

原創 中英學術

二泉映月 交響曲,在苦難中尋找光明,持之以恆者必然尋見。——題記 董良杰文

在父母的關愛和親朋好友的支持下,一位 16 歲的少年,從萬里挑一中脫穎而出,終於在恢復高考的第一年 1977 年考上了中國科技大學,然後在 1982 年到美國馬里蘭大學留學,1986 年獲得激光物理學博士,然後獲得哈佛大學和麻省理工學院聯合培養的醫學博士,發明瞭羊膜隱形眼鏡和激光眼科手術技術,做了五萬多例手術,培訓了數以千計的醫生,成為帶給人類巨大祝福的醫生和科學家。然而,他人生轉折的開始似乎要從那個惡補高考說起。惡補的高考 1974 年的王明旭苦練二胡,為了能進文工團,旁邊是他弟弟。



在殘酷的文革背景下,王明旭在 14 歲初中畢業後就無法繼續讀高中,他在父親的關照下偷學醫學,跟着實習查房,到印刷廠包裝毛選;後來苦練二胡和舞蹈,就為了報考文工團。當高考的機會來臨時,在家庭和父母朋友的支持下,他以非凡的毅力和智慧,捕捉到了這個機會。在王醫生自傳中,對於當年的高考機會,他寫道:在我的生命中,我第一次看到了一線希望之光照進了長年困擾我的黑暗牢房,因此我下定決心,要竭盡全力撬開那扇通往自由的大門。他父親的一位病人是一中學的副校長,經過他的協調一個初中生悄然插

進了高中畢業班里,於是一個高考總動員開始了:作為醫生的父親聯繫了他的一些病人中的教育工作者。他提出為他們及其家人提供免費醫療服務,以此換取他們在數學以及物理、化學、生物、中文、政治和英語等科目上對兒子的輔導。高中課程兩個月的惡補,各門功課的輔導老師輪番轟炸式授課,讓這位天才少年在考場上變得“麻木”:在考試開始之前,我已經筋疲力盡,所以我甚至沒有精力緊張。

幾個月的學習,幾周的測試和競爭,長時間的工作和睡眠不足都已經讓我筋疲力盡。我幾乎沒有足夠的力氣蹬自行車,當我到達考試地點時,我已經處於迷茫狀態——而這是我一生中最關鍵的考試!我感到自己處於一種麻木和半夢半醒的狀態,仿佛我只是在機械性地回答着每一個問題。此情此景,讓經歷過這個歷程的家庭和人,唏噓不已。(我想起家姐當年為了去縣城參加高考,為找自行車發愁,為省下旅館費,盡一切可能壓縮行程,精疲力竭地參加考試。)在王明旭博士的奮鬥歷程和他的自傳中對苦難的理解,雖然沒有引用“天行健,君子以自強不息”和“故天將降大任於斯人也,必先苦其心志,勞其筋骨,餓其體膚,空乏其身,行拂亂其所為,所以動心忍性,曾益其所不能也。”這些孔孟聖賢格言,都融化在父親慈祥的叮嚀里:“明旭,要記住,人生的道路很少是直線前進的。

在找到屬於你的路之前,往往會有許多曲折和挑戰,”他說,“但無論如何,都要懷抱希望。永遠不要放棄希望。而且這個天意,在王明旭博士的信仰之光的照耀和理性反思之下,有了一個明確的指向,人生的意義、職業的責任在各種挑戰中蘊含着平安和堅定。苦難的熬煉與天意在偶像崇拜籠罩四野的時候,階級鬥爭嗜殺的苦難是破壞人性和希望的魔咒,烏合之眾的動物本能和罪惡之火被扇動,滋生各種各樣的人倫毒刺。“文革”時期安徽蚌埠固鎮縣有個醫生方忠謀被丈夫張月升

和兒子張紅兵(時年 16 歲)舉報,隨即被縣軍管組羈押,第二天被縣革委會以“攻擊毛主席,為劉少奇翻案”等定罪,隨後經安徽省革命委員會核心小組批准,被判處死刑,1970 年 4 月 11 日被槍斃,張紅兵作為兒子甚至親眼目睹了槍斃母親的執行。

這個罪惡的場景成為陪伴張紅兵永遠的噩夢,當然對於很多人來說,很多文革時代的惡習沒有經過反省和悔改,成為人們鞋窩里的蒺藜,走到哪里痛到哪里。醫學世家出身的王明旭是幸運的,文革的苦難也曾經幾乎要壓垮家庭,但是父母、親朋們的一點一滴的愛堆積起來,讓那個筋疲力盡的少年從狹縫里擠了出來,有了自我實現的機會。這愛也成為報恩家族、貢獻社會的種子,那一點一滴的愛在心中積累,成為喚起王明旭對弱者的同情之源。他對那些交不起昂貴手術費的盲人病患有着深深的關切,將自己的專利技術無償讓世界各地醫生使用,還成立了公益基金,讓窮人也得到最新科技的服務。

王博士雖然加入了美國籍,但他發明的技術早已經回到中國,讓千千萬萬患者受益。不僅如此,王醫生居然成為了慈善家,他診所里來自世界各地的病患重見光明的故事成為美國報紙的“催淚彈”,這位華人醫生也成為他所在的城市——納什維爾市的驕傲,也是全美華人的驕傲。法國作家巴爾扎克說過:“苦難對於天才是一塊墊腳石,對能幹的人是一筆財富,對弱者是一個萬丈深淵。”這話固然勵志,在真實世界裡,王明旭回顧他自己的人生經歷,體悟到這是天意,苦難是一種特別的歷練,在熬煉中獲得的新發現都是特別的恩賜。就像《雅各書》的話:“我的弟兄們,你們遭遇各樣試煉的時候,都要看為大喜樂;知道你們的信心經過試驗就生忍耐。但忍耐也當成功,使你們成全完備,毫無缺欠。”這話說的似乎與孟子的名言相通。

而《約伯記》中的那個約伯,經歷過喪妻失子、從富足到破產等等歷練後說的一句話

更為深刻,也適合概括這位醫生的見證:“但祂知道我所行的路;祂試煉我之後,我必如精金。”唯有信仰才是融化苦難的力量。附言:根據王明旭博士的自傳原型了好萊塢電影《Sight》,請大家廣傳。《中英學術》將陸續推出書評和影評或讀後感。本文原來是和熱播劇主角葉文潔的性格對照分析,敏感了,不得不三改其稿,刪去了所有相關文字,可以說是面目全非,讀起來也奇怪,請讀者自行比較吧——復仇者與關愛者的性格是如何形成的。

王明旭博士的自傳原型電影「Sight」在 5 月 24 號周五(Memorial Day weekend, 亞裔文化傳統月)在北美各地上映!目前 67% off 預售票 (\$5 instead of \$15) available at angel.com/sight.



王明旭醫生和 Sight 電影受邀首次巡演俄亥俄

吳薇博士 俄州亞太聯盟

2024 年 3 月 22 至 24 日,享譽美國的眼科手術醫生王明旭和以他為原型的電影 Sight 在俄亥俄州克利夫蘭、哥倫布、代頓和辛辛那提巡演。活動包括免費播放 Sight 電影、見證、講道並且和觀眾互動。

這是最近幾周在中西部 6 州進行巡演的最後一站,行程包括:俄克拉荷馬(Oklahoma)、聖路易(St Louis)、內布拉斯加(Nebraska)、愛荷華(Iowa)、威斯康星(Wisconsin)、和俄亥俄(Ohio)。

為了方便英語不好的華人觀眾,從去年 12 月初波士頓巡演開始,Sight 電影就加上了中文字幕。這是一個非常重大的變化,使得英語沒有那麼好的華人觀眾有機會去看電影。

在俄亥俄總共 5 場,深入到俄亥俄的華人社區和主流社會,當地群眾踴躍參加,活動反響熱烈,盛況

空前!下面是王醫生在俄州第一站克利夫蘭巡演活動的攝影合集,更多照片參見文末。

中國新年前一個星期,2 月 2 日 Deadline 發表新聞,Angel Studio 購買了 Sight 電影的版權,並且選擇在美國亞裔月 5 月 24 日(國家紀念日周末)將在全美各地影院播放。這對美國觀眾是一個大好消息,也意味王醫生帶著 Sight 電影到全國各地給華人免費看電影的機會即將結束。

已經在日曆的各州仍然可以繼續免費看,5 月 23 日以後就不能免費看電影了。所以請各地華裔觀眾抓緊這樣百年不遇的好機會。

當然也歡迎大家提前掃(長按)下圖二維碼買票邀請家人朋友 5 月 24 號到電影院去看,現在買票只要\$5,是正常價格的 1/3,每次最多可買

10 張(可買多次):

“Sight”榮獲美國第五屆基督教國際電影節(ICVM)最高獎:最佳故事片獎(best theatrical release movie)!這是華人在歷史上第一次在此大獎得到提名並獲獎,是我們華人的零的突破!

從 2023 年夏天全美各地華人中掀起看 Sight 電影的熱潮以來,王明旭醫生帶著 Sight 電影開始了在全國各地的巡演和巡講活動—Sight 電影全國行。Sight 電影是以中國科技大學 77 級校友王明旭醫生的自傳為原型改編的勵志片。這部影片是好萊塢第一部關於中國留學生的故事,獲得了國際基督徒 (ICVM) 電影節頭獎—Gold Award—Best Picture。

王明旭醫生想把電影和中國同胞分享,開始了全國行。他從田納西州開始,走過了紐約、馬里蘭、奧蘭多、費城、華盛頓 DC、芝加哥、明尼蘇達、新澤西、丹佛、匹茲堡、休斯敦、達拉斯、奧斯丁、西雅圖、印第安納普里斯、紐黑文、北達科達、堪薩斯、馬里蘭、波特蘭、波士頓、拉斯維加斯、密歇根、佛羅里達、溫哥華等 30 多個(州)城市。王明旭醫生的目標是要走遍全美國各地以及加拿大的溫哥華和多倫多,呼喚華人講自己的故事。





「奮進新徵程·藝術新時代」屠杰—2024年全國兩會人民藝術家

香港書畫院



瓷板畫《天道同一》“貫古及今兩聖人，先知義理廣為尊。生靈教化行仁恕，道法自然感乾坤。”

瓷板畫《自正同理》“為而不計哲人道，事遂功成正退身。道法自然還復始，賢明理念貴天真。”

瓷板畫《精神相通》“無形自隱為神道，大愛當先聖永恆。一往虔誠得徹悟，葉枝連樹有長生。”

瓷板畫《宗教本懷》“洗禮心誠神佑助，因緣灌頂聖接臨。福音善道歸極樂，教義同源普世人。”

瓷板畫《達摩祖師》刻畫的是達摩在深山中坐禪的形像與場景。配有七絕詩贊評：初祖達摩會禪宗，面壁九年少林寺。外息諸緣心如壁，教化僧徒創佛史。

瓷板畫《醉與不醉》表現的濟公形象是吃肉喝酒、醉態飄逸、衣衫不整，卻是佛祖留心、內心清醒而不醉，常為行善濟困之舉。“詩仙李白飄逸醉，濟公故作醉顏醉。官吏腐敗終日醉，何使百姓少受罪。”

青花瓷板《鎮宅賜福》作品刻畫了道教俗神，專司打鬼驅邪的鍾馗，是中國傳統文化中人們尊敬的“賜福鎮宅聖君”。

屠杰有多件木雕作品刻畫的是豹頭環眼、鐵面虬鬚、相貌奇異，神采剛正的鍾馗形象。此圖畫是選取創作《鎮宅賜福》檀雕作品時手繪的素描畫稿，細作改動與修飾而完成。取名“鎮宅賜福”後製作成瓷板畫。作品表現了中國寫意傳統的素描。仗劍怒目覓妖孽，一身浩氣瀰人間。賜福鎮宅稱聖君，甘為百姓保平安。

瓷板浮雕畫《普度眾生》作品刻畫的是慈悲為懷的佛，一手持蘊意平安之蓮花，一手指凡塵芸芸之眾生，採用瓷板浮雕噴金技法，展示佛祖以

平等待人之心，施展宏大力法，救濟眾生脫離煩惱和苦難。

瓷板浮雕作品《美女聞香》瓷板規格：27x40 (cm)刻畫了身姿婀娜的美女立于荷花池邊。一手舉持荷葉，一手挽住蓮蓬，低頭問着清新香味，體現了浪漫主義的藝術風格。

瓷板浮雕作品《星雲法師》刻畫了臨濟宗第48代傳人星雲法師。星雲大師主張兩岸統一以及佛教的民主化。他有一個中國夢，就是讓中國民族團結，中國文化發展，種族不要分裂，大家要和諧，讓中國強大，這也是所有中國人的願景。《濟公百態》(一組四幅形制掛畫)

材質：青花瓷 每幅瓷板規格：80×45(CM) 每幅合框規格：113×79(CM)

濟公，南宋高僧，不受戒律拘束，嗜好酒肉，舉止似痴若狂，卻是學問淵博，扶危濟困、行善積德，在人們的心目中留下了獨特而美好的印象，後人尊稱為“濟公活佛”。

屠杰用紫檀木、黃花梨木、瘿木等材質創作了二百多件題材不同、大小不一、形態各異、形神生動的濟公雕像。選取自己素描繪圖稿中的一百個濟公形象圖，恰當組合而繪製成一組四幅的各有二十五個濟公形象圖的《濟公百態》，並于每幅上配之以七絕詩作贊評，進而製作成青花瓷瓷板畫掛畫。

第一幅贊評“佛緣”詩：方外之行數有年，唯同詩酒是因緣。一如動靜得禪定，心駐佛門不會選。第二幅贊評“狀貌”詩：破帽拖鞋垢衲衣，出行四處逞逸習。亦僧亦巧如狂放，跋涉浮沉總見奇。第三幅贊評“善德”詩：事佛修心不重口，為人向善不作休。眾生普度真誠性，濟困扶危顯智謀。第四幅贊評“才識”詩：善奕能書藝術通，造福百姓拜降龍。學識出眾禪宗祖，獨樹一幟逸志風。

瓷板畫《三陽開泰》有吉祥美好的寓意。三羊代表着大地回春，萬象更新。整幅畫面展現出冬去春來的勃勃生機，代表着新年的希望和美好，象徵着春天的來臨和繁榮的景象。

瓷板畫《紙憤情深》刻畫了一對母子牛悠閒地徜徉于田野草地，營造了一種和諧溫馨的環境氛圍。作品畫風清新，墨色潤澤，敷色清雅，層次分明，線條簡潔，充滿了詩情意趣。

瓷板畫《王者雄風》營造了一幅充滿詩意和神秘的場景，讓大自然的寧靜與百獸之王的威嚴融為一體。作品筆觸細膩平滑，色調朦朧柔和，傳達了一種大自然和諧共生的魅力。

瓷板畫《威武山君》刻畫了2只老虎依偎在樹下休息。整體畫面深邃寧靜，富有溫情，寓意家庭和睦，也有鎮宅擋災的作用。

瓷板畫《虎嘯山河》氣勢非凡，猛虎回首長嘯，彷彿在喚醒初升的太陽，盡顯王者之風。作品工而不板，艷而不俗，威武霸氣，格調滿滿，藝術性很強。

瓷板畫《大吉圖》畫面和諧、線條優美，展現了一幅溫馨的田園生活趣味。寄託着人們對家庭和諧美滿、事業繁榮昌盛、仕途吉祥順旺的美好期望和寓意。

紫檀木雕《手足情深》表現了扶危濟困、被民間譽為活佛的濟公一手抱着葫蘆，一手拈着串珠，單足着地，迎風獨立，手足共舞，情隨意動的活潑靈動的形象。運用圓雕技法，精雕細刻，打磨細膩。

《知足常樂》

作品中的濟公背插蒲扇，頸掛串珠，半披袈裟，袒胸露背，右手拿着狗腿，左手舉持葫蘆，步態踉蹌，笑口常開，貌似不守戒律之頭僧，實是濟困行善之活佛；付

出愛心是福，消除煩惱是慧，自知滿足則心常快樂。運用圓雕、通雕技法，精細且生動活潑地表現了人物的形態與神態。

作者以一段釜底之薪，採用創新的根雕雕技藝，刀法極為簡練，魚身鱗片雕刻清晰，魚吻肥厚。魚的頭部還留有材質上殘缺痕迹，以追求一種“殘缺美”。整件作品古樸、蒼勁，充滿藝術魅力，給人以耳目一新的驚異之感，作品榮獲2000年首屆中國工藝美術大師暨國際藝術精品博覽會金獎。

紫檀木雕《金秋蟹肥》表現的是形態逼真的竹籃和數只螃蟹：竹籃的篾片編織細密清晰，螃蟹或用爪掛攀附在竹籃上，或頂擠着蓋蓋正欲爬出；蟹的雙眼突出，似乎在警惕地閃動。整件作品雕刻精緻，幾可亂真，是擷取生活中的自然美而升華為藝術美。

紫檀木雕《拼搏》(規格：48x15x47CM)刻畫的是牛與虎拼力搏鬥的場景：牛為了求得活命，不得不以死即生的搏鬥來與虎進行對抗；牛近身全力抵抗翻身朝天的虎，逼至懸崖峭壁邊，虎瀕臨險境而竭力掙扎反抗。表現着有了勇敢無畏、堅強不屈的精神，才有可能獲得生存或勝利的主題。

作品《龍鳳觀音》刻畫的觀音菩薩形象是頭帶圓光，低眉垂眼，神采慈祥端莊，亭亭玉立于崖壁前；屈左臂端于胸前，立掌向上而伸指向天以示慈悲，垂右臂置于身側，手持淨瓶滴灑聖水以潤澤四方；頭頂上一翔鳳在俯視，腳前邊一臥龍在注目；水流急涌落入池潭，迸濺出水珠顆顆；水流兩側崖石綴有示現功德清淨的蓮花與蓮葉。作者順應材勢而巧妙造型，富于變化。運用了半圓雕技法，使作品兼有圓雕的立體感和浮雕的層次豐富這兩者的長處，為了作品頂部和兩側的空間過度而未設邊框，構成了半立體的三面雕刻。背面運用了劈雕技法。作品整體佈局恰當，由上至下渾然一體，觀音菩薩形象鮮明，龍鳳形象有顯明且有隱約。作品下端的基座是應景襯托主體雕象而配置的，雕刻有水流、浪花、蓮花，結合得適宜、恰當。

紫檀作品《世紀龍舟》，是一艘以中國龍為造型的舟船，高1.921



米，長2.1米，重達1.6噸。船邊翻騰80余朵浪花，船上56個民族載歌載舞。寓意中國共產黨于1921年成立，進入21世紀，在黨的領導下各族人民團結一心、同舟共濟，劈波斬浪，駛向新的勝利彼岸。

造型古樸，具有北魏寶塔偉岸氣勢和唐宋宮殿華麗風格。船體運用了圓雕、浮雕等技法，力學結構科學合理，建築裝飾精美貼切，上百種榫卯組接與整體框架結構融為一體，扣合嚴密，可謂巧奪天工。2002年10月，作品參展獲2002杭州西湖博覽會第三屆中國工藝美術大師作品暨國際藝術精品博覽會金獎。

紫檀作品《農家樂》採用圓雕、鏤雕、透雕等工藝技巧，形象地表現了雄雞報曉、群雞和鳴的動人情景，體現了社會主義新農村恬靜祥和的氛圍。為了創作動物題材的作品，作者對農村生活進行細緻入微的觀察和體驗，準確把握生活情景，使作品具有濃鬱的生活氣息和藝術美感。獲1997年法國巴黎歐洲藝術博覽會金獎。

作品《雙魚戲水》採用圓雕等技法，使傳統題材雙魚戲水造型優美，栩栩如生。作品利用瘿木奇妙的紋理更好地體現了富裕有餘，子孫興旺，生活和美，福祿壽的主題，具有很高的觀賞和收藏價值。

作品《九龍至尊》刻畫了神態各異的九龍騰飛，有威嚴尊貴的正龍，剛猛有力的升龍，溫文爾雅的降龍，寓意群賢共濟，吉祥如意，幸福圓滿，陸騰發達。運用透雕等技法，用刀自然，彰顯渾厚清激風格，雕刻精細，形象生動。

黃花梨作品《濟公斗蟋蟀》採用了童叟皆知的濟公用蟋蟀戲弄王公貴族來為平民百姓伸冤出氣的故事為題材，着意刻畫了為百姓抱不平而得勝之後濟公的輕鬆愉悅神態；濟公隨意地就坐于青石板上，左臂前曲，以肘抵腿，右手後撐，身軀微仰，身披僧袍，袒露前胸，雙目專注着左掌中的寶貝，露出幾分得意與解氣的微笑。運用透雕等技法，主題鮮明，把握準確，技巧嫻熟，雕刻精細。



感謝艾文先生介紹我認識六代真傳藝術家屠杰先生





蘭的守護聖人。
 每年克利夫蘭的 St. Patrick's Day 慶祝活動特別隆重,尤其在慶祝遊行活動以後,在各大飯店喝着綠色啤酒到第二天天亮。
 每年 3 月 17 日,愛爾蘭人為了紀念他,將這一天定為聖帕特里克節。因為三葉草是綠色,綠色代表和平也是這樣由來的!
 這個 5 世紀末期起源於愛爾蘭故事延續至今,這一天後來成為愛爾蘭人的國慶節!



2024 年 3 月 17 日,我們參加一年一度愛爾蘭人在克利夫蘭慶祝 St. Patrick's Day,這個節日是為了紀念 Saint Patrick 修道士,在歷史早期他在愛爾蘭各地建立了許多修道院、教會和學校,並且將愛爾蘭轉變成一個天主教國家,成為愛爾



St. Patrick's Day 遊行



我的爺爺娶了二姐妹,我爺爺是個非常聰明智慧的資本家,我姑媽說爺爺會說 6 國語言,是勞累過度往生的,那一年我父親 14 歲,而我父親的母親往生時我父親 3 歲,一個姐姐 5 歲,還有一個不滿一歲的妹妹,父親的媽媽病故前對自己親妹妹說:自己的丈夫是個非常好的有責任的男人,你最好嫁給他,以後好好照顧我們三個小孩,後來奶奶的妹妹與爺爺又生了五個男孩。

從小我是在外婆弄堂里長大的,常常被人罵資本家小走狗,其實我們家很早沒落,記得第一次資本家發補助,我們家叔叔姑姑搞得非常不愉快,小時候我非常不喜歡去我奶奶家,也許有錢的人情感薄一點吧,我的外公外婆非常善良,我喜歡住在外婆家。

我記得小時每一年過年我母親從西安回上海過年,到了我 14 歲,我們家才團聚,母親是一個非常善良的人,她總是為別人想,記得那個年代她在工廠工作,每周二休息,一休息她就去我外公家,因為我們從小在外婆家長大,特別想和媽媽一起去看外婆外公,那個時候,條件沒有那么好,公共汽車從家里坐兩站,還有走一段路,我總是記得我的外公在弄堂門口等着我們……那時的媽媽比現在還年輕。

在媽媽的墓前,我想雖然我至今還沒有讓伊利華報經濟獨立,我曾告訴我的媽媽,伊利華報 10 年就好,現在已經 20 多年了,我感慨,在今天這個混亂的時代,人人都是媒體,而要堅持一份中文報紙實在不太容易,很多人問我為什麼還有做,也許是對生命的投資,想成為一個更好的自己,我在上海看到一條廣告語:“最好的投資就是投資自己”,當然伊利華報也獲得榮譽,伊利華報已經寫進俄亥俄州的歷史,媽媽在九泉之下也安息了吧。

這回回上海,特地趕上清明時節回家掃墓。我在美國數久了,已經超過我在中國出生和成長的年齡,在中國生活了 28 年,在美國我已經生活 32 年。
 疫情 3 年,沒有回家看望母親和弟弟一家人,母親在 2013 年 3 月 28 日往生,而我原定購買的機票是 4 月 4 日,醫院沒有等到我回家就舉辦追悼儀式,按照傳統習俗女兒需要在冬至或者清明參加骨灰下土……母親一生為人真誠。
 母親的墓園在蘇州,父親的墓園在無錫,由於父親與他的父母放一起,時間已經過了 30 多年,父親他們的墓地也在山上,現在叔叔年紀也大,也爬不上去,看看明年的清明時是否能把父母墓牽在一起。
 在無錫父親和爺爺奶奶葬在一個墓園,無錫是他們的家鄉,這也是很久以前購買的,由於時間太早,當時又埋在山上,沒有想到 30 多年時間太久,不免有一點淒涼的感覺。父親走的時候才 57 歲,原因是陌生人到我們家來打長途電話,父親對母親說,家里又不是公用電話,兩人爭執,高血壓發作,一下子就走了。我一直認為我父親是一個非常善良的人,他非常同情弱者,常常救濟窮人,怎麼有人來家打一個電話會不高興,後來我才知道,這個人是到我們隔壁來玩麻將的,我父親就非常憎恨賭博的人,記得有一次我媽媽和別的人在我家打麻將,父親回家就通知派出所,派出所的人正好是我同學馬上找到我,讓我馬上回家告訴我媽媽停止打麻將。現在我們很不理解那個時代的



中國探親訪友踏青掃墓故人



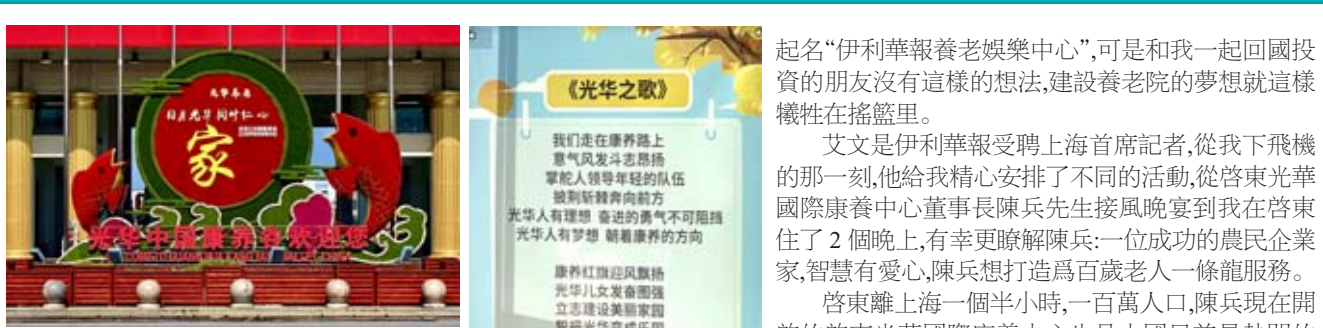
中國人夢
在美國改造自己
 心在哪裏,哪裏就是你的家,停下來一起感受陪伴一下自己,跟着內心的指引去活出自己! - 浦瑛



我在上海的 20 天,幾乎沒有看到一份報紙,唯一看到的一份中文報紙是在中國歷史博物館的牆上,要保持一份傳統文化不是那么容易。
 我在飛機上與人閒聊,當她得知我做報紙告訴我,她先生去 60 歲,他給了他一個特別的理由,讓她先生興奮不已,她在網上購買了一份人民日報是 1963 年她先生出生的那天,中國和世界發生了什麼?我感謝她有溫度的鼓勵,我特別需要這樣的支持讓我維持下去。
 我還要感謝我在上海的朋友邀請我,我邀請我的朋友一起共享美食和友情,謝謝克利夫蘭魏勇,一個來中國創業金融,教育出國的夢想人,事業做得紅紅火火,他說 18 年,他看到蘇州的騰飛,好友我教練,小時候的好朋友錢惠萍,我們還是 30 年前那份友情。



我在美國 32 年,伊利華報做了 22 年,也許就是這個原因讓我像展翅翱翔天際的蒲公英,敢夢想“中國人夢”辦報培養了我無畏自信。當疫情發生了,人的思想行為人生態度有了明顯的改變,世紀需要復興,伊利華報 20 周年慶祝就以“夢想家園 希望和平”從愛出發,政治經濟,宗教科學,健康教育,傳統文化,這是全人類的願望,就是陰陽五行,這是車輪滾滾。
 只有把大家資源擰在一起,互幫互助,做一個世紀文化傳承,我們一起來共同打理一個項目,好的點子:就像一位把馬文化研究到極致的愛馬人士張浩:他養馬,畫馬雕塑馬,他把馬研究和實踐到淋漓盡致:他告訴我:目前對中國來說,馬文化產業是一個非常新的三產合一的產業,從思想觀念,文化傳統,產業現狀,產品質量和發展方向多維空間觀察,很落後而不自知,但張浩相信因為馬的精神會改變人的道德觀念,健康的身體,人的文明進步,我們共同期待馬文化落地中國,我們也期待世紀復興與人類帶來巨大改變,我們一起奔向前人類生命共同體!



《光華之歌》
 我們在塵世路上
 掙扎我平凡苦悶
 掙扎人與自然的隊伍
 被期待奔騰向何方
 光華人有理想 奮進的勇氣不可阻擋
 光華人有夢想 朝陽康樂的方向
 康樂紅旗飄揚
 光華兒童發展團體
 立志建設康樂家園
 醫治平安安成國全
 光華人有理想 捍衛康樂 捍衛康樂
 光華人有理想 捍衛康樂 捍衛康樂
 光華人有理想 捍衛康樂 捍衛康樂
 光華人有理想 捍衛康樂 捍衛康樂
 光華人有理想 捍衛康樂 捍衛康樂
 光華人有理想 捍衛康樂 捍衛康樂

3 月 17 日我還在參加 St. Patrick's Day 遊行活動,3 月 19 日已經下了飛機,到了地球的另一邊中國,這次回國目的是趕上清明來幫母親下土。
 我一下飛機就被伊利華報駐上海記者艾文來電約,他告訴我,今天是啓東光華康養國際養老中心創始人的陳兵先生在上海會所為我接風。感謝陳兵先生為我介紹康養中心,感謝他從啓東帶來農家樂的新鮮蔬菜,第一天到上海就享受 5 星級的大廚(私廚)手藝。
 陳兵先生原來是做玻璃的企業家,一個偶然,改行做了養老產業,他被稱為儒商情懷。我也答應過兩三天去啓東他開的康養中心看看,第一次見面就被陳兵先生的橫貫簡單打動,並且我接受他的邀請去啓東看他的康養中心。
 剛到上海就享受了美食,在回酒店的路上,我想起:人生很有意思,很多事情就像是冥冥之中該發生的,我想起 2016 年,當年的我多麼想做養老院,鎮江給我一個島,風景如畫,那個時候我開玩笑



感恩有緣



起名“伊利華報養老娛樂中心”,可是和我一起回國投資的朋友沒有這樣的想法,建設養老院的夢想就這樣犧牲在搖籃里。

艾文是伊利華報受聘上海首席記者,從我下飛機的那一刻,他給我精心安排了不同的活動,從啓東光華國際康養中心董事長陳兵先生接風晚宴到我在啓東住了 2 個晚上,有幸更瞭解陳兵,一位成功的農民企業家,智慧有愛心,陳兵想打造為百歲老人一條龍服務。

啓東離上海一個半小時,一百萬人口,陳兵現在開的啓東光華國際康養中心也是中國目前最熱門的養老,但競爭厲害,陳兵有遠見,建造中西醫院服務老人,他的私人醫院可以聘請剛退休的有經驗的醫生。真巧我趕上參加了“春日相約,舞動光華”活動,來自上海的中西醫專家免費門診,有 30 多個廣場舞隊相聚一堂,讓啓東光華國際康養中心熱鬧非凡。

艾文還給我介紹了屠杰,他被命名為國家級非物質文化遺產項目紫檀雕刻的代表性傳承人,家族從唐朝開始傳承了六代人,他繼承家學,擅長木雕,創造紫檀根雕技藝。以勢造型,研劈與雕刻並舉,以粗略襯映精細。在保護傳承、創新發展紫檀雕刻技藝上業績卓化研究院,創作木其中紫檀雕刻藝術計專利三項和國家二十多項。

屠杰,他是一位和社會活動家,真子,頂級就是,這是世界上最最高級的情商。很多人說的高情商,無非就是圓滑,虛偽和沒有原則。真正的高情商是,尊重、寬厚和真誠。因為真誠,所以簡單。因為簡單,所以幸福。
 再此謝謝艾文讓我認識這麼一位匠人,屠杰才 62 歲,中國上海唯一私人擁有的“中國現代國之寶藝術館”,他 3 歲開始學畫和雕刻,走進藝術館讓人享受當之無愧的國之寶作品,我看他的作品他的書籍就需要幾代人完成的作品,他說他幾乎每天睡覺只要 2 小時,人海茫茫,屠杰,讓我在上海遇見認識您,我珍惜這份緣,期待下次見面。





《梅蘭芳藝術之光再耀海外》

---- 宋飛鴻老師策劃百年紀念盛典,展現京劇無盡魅力

在浩瀚的文化長河中,梅蘭芳大師的名字如一顆璀璨的明珠,永遠閃耀着京劇藝術的光芒。近百年前,他赴美巡演,將中華文化的瑰寶帶至異國他鄉,讓京劇的韻律與情感,跨越重洋,感動世界。

時隔百年,在新澤西州的格蘭酒店,宋寶羅的女兒宋飛鴻老師,花了2年時間,精心策劃,準備梅蘭芳先生生前留下的重要手稿,衣服,生活起居,宋飛鴻老師為紀念這位獨樹一幟的藝術創新,中國京劇歷史第一位博士稱為梅派大師梅蘭芳花了時間和精力。

宋飛鴻老師是一位認真做好每一件事情,她對京劇事業的執着完美追求讓十分佩服。宋飛鴻老師對我說:她和梅蘭芳大師有一段很深的緣,宋飛鴻老師曾經三天三夜在醫



院,是她的父親宋寶羅守床守夜三天三夜,當宋飛鴻老師醒了父親宋寶羅倒下也是三天三夜,是宋飛鴻老師守床守夜,他父親醒來的時候就跟宋飛鴻老師說了京劇,第一講京劇故事給宋飛鴻聽的就是梅蘭芳,宋飛鴻老師的梅蘭芳又著一種獨有的情懷。

梅蘭芳百年紀念盛典最後決定在紐約拉開帷幕,紐約再次成為文化交流的重要舞臺,紀念梅蘭芳大師赴美巡演近百年的系列

在我的記憶里,我父親常常對我說京劇唱得最好聽的就是梅蘭芳,他比女人還要像女人,梅蘭芳在台上唱,觀眾就在台下扔戒指項鍊,小時候的我也朦朧朧,那個年代我們接受的都是樣板戲。

我的朋友林軍當了李剛的經紀人以後,我們也希望李玉剛是第二個梅蘭芳,我們開

始策劃一台中西文化藝術演出,想到請李玉剛當新娘有印第安人抬着花轎,接着是各族裔的歌曲舞蹈演出

疫情以後就再沒有讓這件事情發生,所有的事情都是天時地利。

再次感謝宋飛鴻和一群京劇愛好者把這位中國京劇泰斗搬上美國的舞臺。浦瑛



活動第一場隆重亮相第一場活動意義非凡。

此次盛典的璀璨背後,她的靈魂人物,她就是被譽為海外梅派傳承第一人的著名旅美京劇表演藝術家宋飛鴻老師,作為美國華爾街衛視的藝術顧問的季小華先生表示:第一場紀念梅蘭芳大師的活動,她不僅以卓越的表演才華征服了觀眾,更以深厚的文化底蘊和非凡的組織,這是能力,成為了此

次活動的總策劃。從活動的構思到具體執行,宋飛鴻老師都傾注了無盡的心血與智慧,力求將梅蘭芳大師的藝術精神傳承得淋漓盡致。在宋飛鴻老師的精心策劃下,活動規模宏大、內容豐富,通過各種形式展現了京劇藝術的獨特



魅力。無論是精彩的京劇表演,還是深入的藝術講座,都讓人仿佛置身於梅蘭芳大師的藝術世界,感受到了京劇藝術的無窮魅力。

此次盛典的成功舉辦,更離不開美國華爾街衛視副台長 Julie Hou 的鼎力支持。作為總監製,她與宋飛鴻老師共同為活動的順利舉辦提供了有力的保障。同時,中國著名導演石景天也親自出馬,拍攝了一部精美的紀錄片,將這一文化盛況永久留存,讓更多的人能夠領略到京劇藝術的獨特魅力。

美國華爾街衛視董事長兼 CEO 季小華先生在開幕式上發表了熱情洋溢的講話,對宋飛鴻老師及團隊的辛勤付出表示了衷心的感謝,並對梅蘭芳大師的藝術成就給予了高度評價。他表示,此次活動的成功舉辦,不僅是對梅蘭芳大師藝術成就的致敬,更是對中華文化傳承與發展的推動。

宋飛鴻老師,這位旅美京劇表演藝術家,用她的才華與智慧,為京劇藝術的傳承與發展作出了杰出的貢獻。她的組織與策劃,讓梅蘭芳大師的藝術之光再次照耀海外,讓京劇這一中華文化的瑰寶在世界舞臺上綻放出更加璀璨的光彩。

讓我們大家向宋飛鴻老師致敬,向梅蘭芳大師致敬,向京劇藝術致敬!願這份璀璨的藝術之光,永遠照耀在世界的每一個角落,這裡再次感謝宋飛鴻老師,這位一生都在致力於傳播中國傳統文化的傳承人,無愧于“文化大使”的稱號!她的聲音,她的韻味,她的表演,她的情感,她唱的每一段戲曲,都讓觀眾陶醉不已。她無愧于京劇表演藝術家。她用她的智慧和汗水...讓更多的人感受到中華文化的博大精深與無盡魅力。(美國華爾街衛視駱梅鴻,伊利華報綜合報導)





新疆徒步 2400 里 連載 (四)

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)

北京鐵片兒也有過這種暖心的時刻。那是最後到塔里木農大的那天...

小劉同班同學張丕雲的爸爸沒有寫信來，卻經常打電話給在烏魯木齊市電信局工作的丕雲的叔叔...

我們三個長沙來的做法完全相反，自己主動分別往家寄過信...

從托克遜一覺醒來，吃完早飯我們就連忙出發，步行七公里就到了干溝...

我那一天的日記上寫着：“今天算是長征中最有意義的一天”...

沙棗花 我之沒見過沙棗花，一打聽才知道沙棗樹常生長在沙漠地區...

第十章有驚無險榆樹溝 我發現，在長征路上記下的日記，其中兩個“最”說的是同一天...



和碩縣漢代烽燧遺址

正說着，展覽隊的同志碰巧也過來了。俗話說“一回生，二回熟”...

我們沒喝酒，吃過晚飯就準備去聯歡。突然間，我覺得肚子疼...

第二早上起床後，我們磨磨蹭蹭地集中到了會議室...

早餐不光豐盛，而且做得很精緻。有饅頭(一兩一個的小白麵饅頭)...

第十一章戈壁灘上存孤本 我們當時有點納悶：烏什塔拉鄉是個回族鄉...

我發現，在長征路上記下的日記，其中兩個“最”說的是同一天...

離開榆樹溝的早晨，隊員們的動作出奇地迅速，集合很快...

第二工程隊是個有 2500 人的大單位，管理得很規範...

工人們制訂了一個“紅色宿舍的要求”，概括起來就是：“六條線、一清潔”...

到後第二天，正好是工人們的休息日。他們有的洗被套床單...

工程隊接近“半軍事化管理”，工人們一大早起就要上早操...

之前聽人說，可別小瞧了戈壁灘的石頭，要是用心掏說...

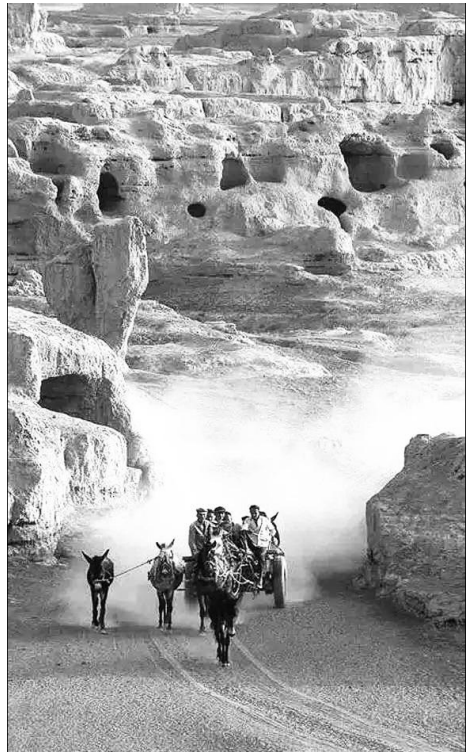


劉廷玉

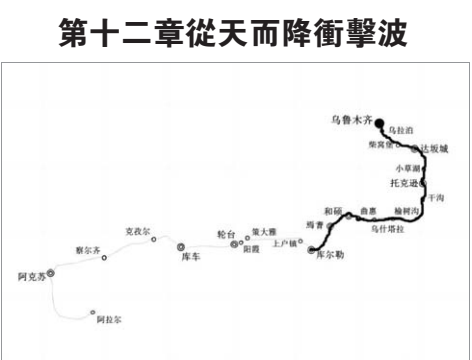
最值得慶幸的是，當時從戈壁灘路過的另一個排的一位北京同學...

晚上，五中隊的工人、附近公社的貧下中農和我們一起聯歡...

我當時就心想，別看“爛鼻子”平時說話似乎有點不着調...



我啞然失笑，由衷地豎起了大拇指。



在第五中隊的這幾天很好。幹活有些累，但伙食不錯...

馬上就要離開了。按照排里的指令，我早晨起來後一連寫了三封感謝信...

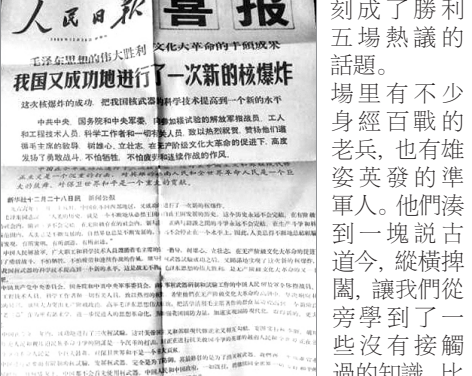
下午一點我們準時出發，沿着公路進發，路旁是烏什塔拉回族民族鄉...

也不知走了多久，我突然間發現，前方遠處的雪地彷彿變成了無邊無際的大海...

戰友們此刻也不約而同地全都停下了腳步，有的手指前方...

隊伍繼續穩步向前。步行 18 公里之後，我們在兵團農二師勝利五場住下了...

《人民日報》號外 喜訊傳來，立刻成了勝利五場熱議的話題...



《人民日報》號外 說就是先將原子彈放在一個籃子裏然後送上一個一百多米的 towers...

海老 KK 2024年三月 13日三月 31日詩作

《山花子·春夜》

山影迷離夜霧中，櫻花零落地暗紅。寂寞幽冥初月瘦，正彎弓。人醉小肆杯又盡，屋靜孤院四野空。最趣絲籠鶉鳥雛，奪屍蟲。

2024年3月12日午夜于維羅納自寓

《蝶戀花·春思》

風緩氣暖春方適。故燕舊巢，梨花道邊白。千畝新草一望碧，萬山寒樹沐陽炙。澄水一脈孤身客。旅鴻延駐，可攜相思冊。萬里鄉關去路逆，長安寧有鄭莊驛。

注：畝~成片的地。炙~近似“烤”。延駐~邀請停留。鄭莊驛~漢，“鄭當時(字莊)”為太子捨人。每逢洗沐日，常治驛馬長安諸郊接待賓客。後以“鄭莊驛”為好客迎賓待客之所。2024年3月13日于維羅納阿拉根尼河畔

《點絳脣·陣鴻》

關紅一樹，今日依然是日麗。山村際遠，唯見孤煙細。天際陣鴻，一疊聲喧噪。去何急，此時心思，誰來與潛遞。

注：潛遞~秘密傳遞。2024年3月14日于維羅納東山



《點絳脣·忽思前事》

柳芽嫩綠，絲絲細雨潤弄濕。一江春水，席捲石岸級。雲低霧集，掩梨花樹熠。朦朧中，忽思前事，曾作岐路泣。

注：岐路泣~世道崎嶇，擔心誤入歧途，傷感和憂慮，或在岐路的離情別緒。言戰國時朱楊臨岐路哭泣之事，典出《淮南子·朱楊》：“楊子見遠路而泣之，為可以南、可以北。”2024年3月15日于車行于維羅納阿拉根尼河側阿拉根尼大道

《七言·江上飛舟》

一艇飛馳驚江鷗，激起白浪淹汀洲。枯樹無意凝靜立，新蘆有情皆俯首。山聞離聲回哀聲，水帶別流任亂流。何事總牽莊舄吟，不如醉消萬古愁。

注：莊舄~舄，讀 xi。《史記·張儀列傳》記載：惠王曰：“子去寡人之楚，亦思寡人不？”陳軫對曰：“王聞夫越人莊舄乎？”王曰：“不聞。”曰：“越人莊舄仕楚執珪，有頃而病。楚王曰：‘舄，故越之鄙細人也，今仕楚執珪，貴富矣，亦思越不？’中謝對曰：‘凡人之思故，在其病也。彼思越則越聲，不思越則楚聲。’使人往聽之，猶尚越聲也。今臣雖棄逐之楚，豈能無秦聲哉？”後人以“莊舄越吟”、“莊舄思歸”、“秦聲越吟”等表達不忘故國家園、愛國懷鄉的思想感情。2024年3月16日于維羅納阿拉根尼河畔

《五言·喚》

汀洲最幽處，鷺鷥夜宿來。弦月初入天，何事喚聲哀？

2024年3月17日于維羅納阿拉根尼河畔

《蘭陵王·輕雪行》

與好友父子車行百英里。春寒賊，雪花櫻花掩草碧。

迅行間、撲面幾番，冰珠擊窗趣行色。放眼望阡陌，依然綠油野麥。九曲路，北去南來，問道終點幾萬尺？忽見舊踪跡，四年睽違了，暫停稍息。欲罷流連再追昔，嘆歲月逝快，人生苦短。幾回機緣任爾惜，不如就今夕。

噫乎，莫嗤謔！誰不隨日老，虛拋年華。修名徵貴總有極。且約盟江鷗，柳岸吹笛。小肆沽酒，醉夢里，再酣爽。注：舊踪跡~一間慈善商店，疫情停業。酣爽~飲酒過度。出自《商君書·懇令》：“貴酒肉之價，重其租，令十倍其出。然則商賈少，農不能喜酣爽，大臣不能荒飽。”又可形容酒醉面赤。2024年3月18日于維羅納自寓

《七言·春分》

乍暖乍寒是春分，晴明曖曖混氤氳。交逢夜雨花開急，又來寒氣雪飛紛。霞彩雲中升麗日，暝曠暮時度斜暉。三更倘有半月月，也足把酒醉偷殷。

注：曖曖~雲霧瀰漫。氤氳~古指陰陽二氣相互作用。偷殷~快樂之極。2024年3月19日

《踏莎行·春分思親》

聞在加州之大哥因暈厥入院。晝夜平分，冷暖交顛。半壁白玉依窗駐。幾聲寒鴉傳空林，櫻花自落無人處。望盡天涯，歸期終誤。寒衣不耐西風呼。春芽樹上停雲暮，喚取明月和影酬。

注：春芽樹上停雲暮~重複“春樹暮雲”和“停雲”兩詞的含義，都是表達對親人的思念。“停雲”典出《陶淵明·停雲》：“靄靄停雲，濛濛時雨。”其自序“停雲，思親友也。”故後世作思親友之意。明月和影~李白《月下獨斟》：“舉杯邀明月，對影成三人。”酬~聚酒。2025年3月20日于維羅納自寓

《七言·寒春》

晨暎東山氣乃冷，蒼鷹攖撲巡藍空。迎春花黃正喚春，極地風寒偏賣功。冷暖變幻一日異，曲摺起伏百路通。回置觴肴杯未舉，日落西鑿月已中。

注：晨暎~朝陽。攖攖~攖，注視。攫，抓取。2024年3月21日于維羅納自寓



《踏莎行·怨春》

嫩草才碧，梨花卻雨，春寒倒春人傷沮。晶冰零落為誰泣，幾時春風化春煦。江流茫茫，扁舟何去？斜陽一半隱皋澣。層山倚疊亂雲聚，明月今夜照溝渠。

注：皋澣~高岸水邊。末句~元代高明《琵琶記》有：“我本將心向明月，奈何明月照溝渠”句。意為：好心對待，卻毫不領情，或真心付出，卻沒得回報和尊重。2024年3月22日于維羅納自寓

《七言·倒春寒夜》

近幾日倒春寒，陰雨，兼有細雪，最低至零

下四攝氏度。春夜倒寒淫雨斜，西邊疏林啼寒鴉。勁風強折僵嫩枝，飛霜亂打凍落花。野禽知冷窩新蘆，老我無奈蜷農家。幸有醇醪獨自醉，一夢華胥莫嗟咿。

注：農家~自己家。一夢華胥~出處《列子·黃帝》：“[黃帝]晝寢而夢，游于華胥氏之國。華胥氏之國在弇州之西，台州之北，不知斯齊國幾千萬里；蓋非舟車足力之所及，神遊而已。”另一說，黃帝的母親名“華胥”。2024年3月23日于維羅納自寓。



《七言·春閑》

一春寒氣陋室居，紙香墨臭任心舒。莫思窗外無聊事，補讀錯漏有趣書。睡餘先逗鶉鳥玩，飯飽閑栽小圃蔬。獨樹自得酒中意，陶令知曉也躊躇。

注：陶令~東晉陶淵明，不肯為五斗米折腰，掛印歸田。看得破，想得開，放得下。採菊東籬，悠然南山，一段佳話。2014年3月24日于維羅納自寓

《鷓鴣天·虛枕》

閑來亂塗古墨香，摹過右軍摹旭狂。朝朝庭前望新草，暮暮江畔沐夕陽。雲飄飄，水茫茫。游子歸程幾多長。惱人相思有誰知，呂公枕上虛一場。

注：右軍~晉代大書法家王羲之。其書之《蘭亭集序》被稱“天下第一行書”。旭狂~唐代大書法家張旭，以“狂草”字體著稱。呂公枕~唐沈既濟《枕中記》：盧生於邯鄲旅店遇道士呂公，生自嘆窮困，翁乃以枕授盧生。且曰：“子枕吾枕，當令子如適如意。”盧生夢中享盡榮華富貴。及醒，旅店主人蒸黃梁尚未熟。生怪曰：“豈其夢寐也？”翁笑曰：“人生之適，亦如斯也。”後以“呂公枕”喻人生如在夢中，萬事終歸虛妄。2024年3月25日于維羅納自寓

《七言·八十兒痴》

翁我八十一兒痴，晚睡早起無定時。間或獨酌三杯酒，得閑弄吟兩首詩。漫步江邊數野鳥，伸手屋里逗雛鶉。總歸奈何橋上過，轉世又是一兒痴。

注：雛鶉~幼鳥。奈何橋~中國民間信仰中通往冥府的一座橋。“奈何”是佛家所說地獄河名，又稱“奈河橋”，人身死後經此橋時，有“孟婆”俸湯，喝下“孟婆湯”忘掉塵世記憶，遂轉世投胎。2024年3月26日于維羅納自寓

《虞美人·催春》

一春落盡催花雨，寒水遶波起。紅樹白樹櫻花殘，風吹零落漂去，不忍看。浮生如許馮唐老，青絲變鬢皓。莫愁他朝送燈臺，今日日開雲散，陽春來。

注：馮唐~王勃《秋日登洪府滕王閣餞別序》：“嗟乎！時運不齊，命途多舛，馮唐易老，李廣難封。”送燈臺~民諺：“趙老送燈臺，一去更不回！”宋歐陽修《歸田錄·卷二》：但諺云“趙老送燈臺，一去更不來。”林則徐《赴戍登程口占示家人》：“休言兒童輕薄語，嗤他趙老送燈臺。”2024年3月27日于匹茲堡去紐約途中

《七言·夜入紐約城》

臨入名城春雨涼，光彩熠熠生輝光。驚艷塵境如仙境，卻惑異鄉是故鄉。參橫錯綜雲泥路，操奇逐勝名利場。我行一日腹少食，朵頤美肴充飢腸。

2024年3月28日于紐約法拉盛

《清平樂·紐約》

冷雨消散，滿城鼎沸亂。夜闌月斜華燈晏，各色士人宵旰。自是萬邦通衢，匯萃千有商都。養樂銷金極娛，三世四業五奴。

注：晏~遲、晚。安定、安樂。宵旰~日夜。“宵衣旰食”，日夜勤勞。千有~所有、一切。三世~《春秋》公羊家主張歷史演變的三個階段：所見世、所聞世、所見聞世。康有為《大同書》據此提出：亂世、生平世、太平世。四業~士、農、工、商四民之業。五奴~唐蘇五奴妻張少娘，善歌舞，有邀迎者，五奴輒隨之前，人欲得其速醉，多勸以酒。五奴曰：“但多與我錢，雖吃，子亦醉，不煩酒也。”後稱鬻(出賣)妻者為“五奴”(妓院演變稱“烏龜”)。2024年3月29日于紐約法拉盛圖書館

《五言·歸途》

自紐約車返匹茲堡，凡1300余華里，一路雷電暴雨，越藍嶺最高處，于濃雲中穿行，頗為壯觀。

暴雨來頃刻，雷電壯行色。潑水自天來，穿雲暮時黑。擎手掌舵穩，明眼視物賊。一千三百里，平安即是福。

2024年3月30日于紐約匹茲堡途中

《七言·復活節》

春分之後光明大，日月同輝呈萬化。衆生原罪得寬赦，基督犧牲釘十架。福音惠及外邦人，真理戰勝祭司詐。死而復活證神迹，普天贊頌此光華。

注：春分之後~基督教復活節會在每年春分月圓之後第一個星期日舉行，因為春分之後北半球便開始日長夜短——光明大過黑暗，月圓的時候，不但在日間充滿光明，就連漆黑的夜晚也被光輝(月光)照耀。復活節~約2,000年前耶穌耶穌基督(Jesus Christ)在被釘死在十字架上3天後得到復活。外邦人~除猶太人種族之外的種族人類，猶太人認為只猶太人才是上帝的“選民”在信仰上排斥其他種族。而耶穌基督主張，上帝的“救恩”應惠及全人類。並實踐這個主張。祭司~猶太人由“祭司”階層壟斷與上帝的溝通，實際維護這個階層的特權。耶穌基督主張每個人都可以跟上帝之間溝通，這不是祭司的特權。故“祭司階層十分痛恨耶穌，最後置耶穌于死地~執行釘十字架的死刑。2024年3月31日于維羅納自寓



匹茲堡華人老朽 海老 KK

國稅局提醒在國外生活、工作的美國納稅人:在6月17日之前提交2023年稅表;那些在以色列受到恐怖襲擊影響的人可以在10月7日之前報稅

IR-2024-79,2024年3月22日

華府—美國國稅局提醒在美國境外生活和工作的美國納稅人在2024年6月17日星期一之前提交2023年聯邦所得稅表。此截止日期適用於位於海外的美國公民和稅法定義居民,包括具有雙重國籍的人。

此截止日期不適用於在以色列、加沙或西岸居住或經營業務的納稅人,以及受到在以色列國(英文)的恐怖襲擊影響的某些其他納稅人。他們所獲得寬減可在2024年10月7日之前報稅並繳納大部分到期稅款。更多信息,請查看通知2023-71(英文)。

無法在6月截止日前提交稅表的納稅人可以申請進一步延期提交稅表至10月15日,但並非延期付款。

6月17日延期的資格

如果納稅人在正常的報稅截止日期,是居住在海外的美國公民或稅法定義居民或在美國境外服役,可以自動延期2個月(英文)提交稅表,無需申請延期。如果他們使用日曆年,則正常的報稅截止日期為4月15日,自動延期截止日期為6月15日。由於今年6月15日是星期六,因此截止日期推遲到下一個工作日,6月17日。

納稅人如果是美國公民或稅法定義居民,如果在正常報稅截止日期有以下情況,則符合6月17日的報稅和繳稅延期資格:

- 他們居住在美國和波多黎各境外,且其主要營業地點或值班崗位在美國和波多黎各境外,或者
- 他們在美國和波多黎各境外服役執行軍事或海軍任務。

符合資格的納稅人應在稅表中附上一份聲明,表明符合這兩種情況中的哪一種。

報稅以申領福利

許多居住在美國境外的納稅人都有資格享受稅收優惠,例如外國所得收入抵免部分(英文)和國外稅收抵免優惠(英文),但只有在提交美國稅表後才能獲得這些優惠。

此外,國稅局鼓勵家庭查看擴大的稅收優惠,並在符合條件的情況下申請這些福利,這包括子女稅優惠、其他被撫養人抵稅優惠以及兒童和被撫養人看護費用優惠。儘管海外納稅人通常符合條件,但這些抵免的計算會有所不同,具體取決於他們是否在2023年的一半以上時間居住在美國。有關更多信息,請參閱《附表8812,合格兒童和其他被撫養人的抵稅優惠》(英文)的說明,以及《表格2441,兒童和被撫養人看護費用》(英文)的說明。

外國賬戶和資產需要申報

聯邦法律要求美國公民和稅法定義居民報告任何全球收入,包括來自外國信託、外國銀行和證券賬戶的收入。在大多數情況下,受影響的納稅人需要填寫《附表B,利息和普通股息》並將其附到其1040表系列稅表中。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,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,特定外國金融資產報表》(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閾值。有關詳細信息,請參閱此表格的說明。

向財政部報告外國金融賬戶

某些外國金融賬戶,例如銀行賬戶或經紀

賬戶,必須通過電子方式向財政部金融罪行加強執法網絡(FinCEN)提交《表格114,外國銀行和金融賬戶報告(FBAR)》(英文)來進行申報。FBAR要求適用於對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、簽名或其他授權的任何個人。

國稅局鼓勵擁有外國資產的納稅人,即使是相對較小的資產,也查看這一申報要求是否適用於他們。該表格只能通過銀行保密法電子申報系統(英文)獲取。提交年度FBAR的截止日期是2024年4月15日。但是,FinCEN會為那些錯過4月截止日期的人提供自動延期至2024年10月15日。此延期無需申請。請參閱FinCEN網站(英文)瞭解更多信息。

以外幣申報

任何以外幣收到的收入或支付的扣扣除費用必須以美元在美國稅表上報告。同樣,任何稅款都必須以美元支付。

FINCEN表格114(英文)和國稅局表格8938(英文)都要求所有交易使用12月31日的匯率,無論交易當日的實際匯率如何。一般來說,美國國稅局接受任何一致使用的公佈匯率。有關匯率的更多信息,請參閱外幣和貨幣匯率(英文)。

繳納稅款

國稅局敦促納稅人考慮以電子方式繳納美國稅款,該支付方式快速便利,可確保稅款及時入賬。最快、最簡單的方法是通過國稅局在線賬戶、國稅局直接付款和聯邦電子繳稅系統EFTPS。這些和其他電子支付選項可在IRS.gov/Payments。外籍人士申報

2023年期間放棄美國公民身份或不再是美國合法永久居民的納稅人必須提交雙重身份外國人(英文)稅表,並附上《表格8854,初始和年度外籍聲明》(英文)。還必須在稅表截至日(包括延期)之前向國稅局提交8854表格的副本。有關更多詳細信息,請參閱此表格的說明(英文)以及《第2009-85號通知,第877A條規定下的外籍人士指南》(英文)。

6月17日之後的延期

納稅人如果無法在6月17日截止日之前報稅,可以通過提交《表格4868,美國個人所得稅表自動延期申請》(英文)來申請自動延期至10月15日。國稅局鼓勵任何需要額外時間的人以電子方式提出申請。IRS.gov/Extensions上提供了多種電子選項。

企業如果需要更多時間,必須提交《表格7004,申請自動延期提交某些企業所得稅、信息和其他申報表》(英文)。

軍隊人員的延期

報稅季期間駐紮在國外或戰區的軍人或有資格額外延期至少180天(英文)來報稅和繳稅。更多信息,例如誰符合資格,可參閱截止日延期-戰區服務問答(英文)。

在戰區或緊急行動中服役的個人的配偶通常有權獲得同樣的延期,但有一些例外。延期詳情和更多軍隊稅務信息可在《國稅局出版物3,軍隊稅務指南》(英文)中找到。

其它資源:

- 關於第54號出版物,《在海外的美國公民和稅法定義居民稅務指南》(英文)。
- 關於第519號出版物《針對於外國人的美國稅務指南》。

國稅局開啓年度“骯髒十二條騙術”活動,就網絡釣魚和短信詐騙發出警示

IR-2024-84,2024年3月28日

華府—美國國稅局今天開啓了年度“骯髒十二條騙術”清單,提醒納稅人警惕不斷演變的旨在竊取納稅人敏感信息的網絡釣魚和短信詐騙。

鑒於納稅人不斷受到電子郵件和短信詐騙的轟炸,美國國稅局和安全峰會合作夥伴提醒個人和企業對這些攻擊保持警惕。欺詐者和身份竊賊試圖誘騙收件人點擊可疑鏈接、填寫個人和財務信息或將惡意軟件文件下載到他們的電腦上。

“詐騙者不斷地試圖獲取敏感的財務和個人信息,而冒充國稅局仍然是他們最喜歡的手段。”國稅局局長Danny Werfel表示:“人們可能急于獲得有關退稅或其它稅務問題的更新信息,因此騙子經常會利用國稅局來進行詐騙。國稅局敦促人們對未經請求的消息格外謹慎,如果不確定,請避免點擊未經請求的電子郵件或短信中的任何鏈接。”

自2002年開始,國稅局的年度“骯髒十二條騙術”活動列出了12種騙局和騙術,這些騙局使納稅人、企業和稅務專業人士面臨損失金錢、個人信息、數據等的風險。雖然“骯髒十二條騙術”不是一份法律文件,也不是機構執法優先事項的正式清單,但其教育措施旨在提高認識並保護納稅人和稅務專業人員免受常見稅務詐騙和騙局的侵害。

國稅局是作為安全峰會的成員,已與州稅務機構和國家稅務行業合作九年了,實施各種內部安全措施來保護納稅人。峰會合作夥伴的合作重點還包括全年對納稅人進行有關詐騙和欺詐性騙局的教育,這些詐騙和欺詐性騙局可能導致與稅務相關的身份盜竊。通過“骯髒十二條騙術”和“安全峰會”項目等舉措,國稅局為保護納稅人、企業和稅務系統不停努力,保護他們免遭

網絡犯罪分子和企圖騙取信息和金錢的欺詐活動的侵害。

網絡釣魚或短信詐騙:不要上當

國稅局持續觀察到大量針對納稅人和其他人的電子郵件和短信詐騙。這些騙局通常在報稅季達到高峰,但全年都會持續。納稅人面臨各種各樣的詐騙和騙局(英文)。稅務專業人士、薪資供應商和人力資源部門仍然是電子郵件和短信詐騙最喜歡的目標,因為他們擁有敏感的個人和財務信息。一個常見的例子是“新客戶”詐騙(英文),其目標是稅務專業人士和其他人。

這意味著納稅人和稅務專業人士應該警惕冒充稅務和金融界合法機構(包括國稅局和州稅務機構)的虛假通信。這些消息以未經請求的短信或電子郵件的形式發送,引誘毫無戒心的受害者提供有價值的個人和財務信息,從而導致身份盜用。主要有兩種類型:

- 網絡釣魚: 欺詐者發送的聲稱來自國稅局的電子郵件。該電子郵件通過各種詭計引誘受害者進入騙局,例如以虛假退稅引誘受害者,或以稅務欺詐的虛假法律或刑事指控來威脅他們。
- 短信詐騙: 短信或智能手機短信,詐騙者經常使用令人震驚的語言,例如“您的帳戶現已被暫停”或“異常活動報告”,並帶有虛假的“解決方案”鏈接來恢復收件人的帳戶。沒有預期的退稅是詐騙者的另一個潛在誘餌。

切勿點擊任何自稱是國稅局的未經請求的通信,因為它可能會秘密加載惡意軟件。這也可能是惡意黑客加載勒索軟件的一種方式,從而阻止合法用戶訪問其系統和文件。

在某些情況下,網絡釣魚電子郵件可能看上去是來自持有其被盜電子郵件帳戶憑據的合法發件人或機構。納稅人應與電子郵件供應商設置雙因素或多因素身份驗證,以降低個人電子郵件

帳戶被盜的風險。

詐騙者會冒充成可信賴的組織、朋友或家庭成員,這仍然是針對個人和代報稅人所進行的各種詐騙的常見方式。個人應使用其它通信方式驗證發件人的身份,例如撥打他們獨立知道的準確的號碼,而不是電子郵件或短信中提供的號碼。

國稅局通過普通郵件開啓大多數聯繫,絕不會通過電子郵件、短信或社交媒體就賬單或退稅問題與納稅人開啓聯繫。

如何操作

個人切勿回復與稅務相關的網絡釣魚或短信詐騙或點擊URL鏈接。相反,請將所有聲稱來自國稅局或國稅局相關職能部門的未經請求的電子郵件(包括完整的電子郵件標題)報告給phishing@irs.gov。如果有人因與國稅局相關的詐騙事件而遭受任何金錢損失,應向財政部稅務行政監察長(TIGTA)(英文)、聯邦貿易委員會(英文)和網絡犯罪投訴中心(IC3)(英文)報告。

如果納稅人收到一封自稱來自國稅局的電子郵件,其中包含與大額投資、繼承或彩票相關的個人信息、稅款請求,請遵循如下操作:

- 不要回復。
- 不要打開任何附件。它們可能包含會感染電腦或手機的惡意代碼。
- 不要點擊任何鏈接。如果納稅人無意中點擊了可疑電子郵件或網站中的鏈接並輸入了機密信息,請訪問國稅局的身份保護頁面。
- 發送完整的電子郵件標題(英文)或將電子郵件按原樣轉發至phishing@irs.gov。不要轉發電子郵件的屏幕截圖或掃描圖像,因為這會刪除有價值的個人信息。
- 刪除原始電子郵件。
- 如果納稅人收到自稱來自國稅局的文本,其中包含索要個人信息、與大額投資、繼承或彩票相關的稅費,請遵循如下操作:
- 不要回復。
- 不要打開任何附件。它們可能包含會感染電腦或手機的惡意代碼。
- 不要點擊任何鏈接。如果納稅人點擊了可疑短信中的鏈接並輸入了機密信息,他們應該訪問身份盜竊中心。

- 向7726(英文)(SPAM)舉報該消息。
- 在電子郵件中包含來電顯示和消息正文,然後發送來電顯示到phishing@irs.gov。按住短信正文,從短信中複製來電顯示,然後選擇“複製”,粘貼到電子郵件中。如果納稅人無法複製來電顯示或消息正文,請轉發消息的屏幕截圖。
- 刪除原文。
- 如需瞭解更多信息,請查看有關虛假國稅局相關信息(英文)的國稅局視頻。

IRS.gov上的舉報網絡釣魚和在線詐騙頁面提供了完整的詳細信息。聯邦通訊委員會的智能手機安全檢查器(英文)是應對移動安全威脅的有用工具。

舉報欺詐行爲

針對稅收騙局和無良代報稅人的舉措,也是“骯髒十二條騙術”宣傳活動的一部分,國稅局敦促個人舉報那些推廣濫用型稅務行爲的人和故意提交錯誤稅表的代報稅人。

要舉報稅務騙局或不誠實的代報稅人,個人應通過郵寄或傳真將填寫的《表格14242,舉報涉嫌濫用型稅務推廣或代報稅人》(英文)連同任何支持材料發送至國稅局推廣者調查辦公室內的領導發展中心。

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

納稅人和稅務專業人士也可以將此信息提交給國稅局檢舉者辦公室(英文),在那里他們可能有資格獲得獎勵。有關詳細信息,請參閱濫用型稅務騙局和濫用型代報稅人部分。

- 舉報網絡釣魚和在線詐騙
- 如何避免國稅局短信詐騙(英文)
- 身份盜竊中心
- 聯邦通訊委員會的智能手機安全檢查器(英文)
- 聯邦貿易委員會: 如何識別和舉報垃圾短信(英文)

各位朋友好!

紐約總領館下領區服務即將開始,克里夫蘭地區(俄亥俄東北區)已被列入服務地區之一,本地辦證的具體信息如下:
1, 辦證日期:2024年4月17日3:00開始,
2, 辦證地點:St. Clair Place, 1380 E 13th St, Cleveland, OH 44114
3, 辦證內容:護照(60歲以上)、旅行證、健在證明
請前往辦證者注意以下事項:

- * 辦證地點沒有全免費的停車處,但周圍有價格不算貴的收費停車場(大約\$6/天),現正在與停車場接洽,爭取團體停車,降低收費。
 - * 辦證時將會根據在我處報名的先後順序叫號辦證,按照報名人的姓名或微信名叫號。過二天會發佈簡單的報名順序,如果你願意用正式姓名取代微信名,請儘早告訴湯年發,及時改正。
 - * 由於辦證通知發至好多個微信群,肯定有統計遺漏的情況,屆時如果你未被計入,可出示微信聊天內容。未報名者也可辦證,他們將會排在報名群後面辦理。
 - * 請申辦證的朋友上網閱讀辦證細節,準備好必需的資料,爭取一次過。過二天我們收到總領館具體指南後,馬上會轉發給各位。
- 謝謝 克里夫蘭當代中國文化協會,當代中文學校

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

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

事務所提供以下服務:

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

“睡前吃夜宵”和“餓着肚子睡覺”，哪個對健康影響大？

相信很多人都有過這樣的困擾：臨睡前餓了，要不要吃點東西？有人說：“空腹睡覺會導致低血糖，影響睡眠。”有人說：“吃夜宵容易長胖，還加重消化負擔。”

日前，關於“睡前吃夜宵”和“餓肚子睡覺”哪個危害大的爭論備受關注，引發熱議。一、“睡前吃夜宵”對健康有什麼影響？

1. 導致肥胖

夜間活動減少、代謝減慢，在睡覺前增加飲食後，人體會將多餘的能量轉化為脂肪儲存，從而引起體重增加，導致肥胖問題。

2. 引發失眠

睡前吃得太多，胃、腸、肝、膽及胰等器官在餐後會將信息傳送給大腦，引起大腦活躍，並且傳遞到身體的各個角落，引發失眠。

3. 增加胃腸負擔

夜間睡眠期間，通常胃腸道蠕動減弱，消化液分泌相應減少，胃腸也進入休息狀態，因此“睡前吃夜宵”相當於在睡前增加額外的飲食，會增加胃腸道負擔，導致消化不良、胃黏膜受損，引起腹脹、腹痛、反酸、食物反流、噁心、嘔吐等症狀，嚴重可引起急性胃炎、反流性食管炎、消化性潰瘍、急性胰腺炎等疾病。

二、“餓着肚子睡覺”就非常健康嗎？

1. 造成睡眠不好

餓着肚子睡覺，最直接和明顯的影響就是“餓”。空腹睡覺時，可能會由於血糖太低而入眠困難。就算睡着了，也難以進入深度睡眠。

2. 影響大腦功能

夜晚是大腦休息的時間，肚子“空蕩蕩”也會影響到睡眠的質量，第二天的精神狀態可能會因此減分。並且，經常餓着肚子睡覺，時間久了也會精神萎靡、體力不支，引起記憶力的下降，影響工作、學習能力。

3. 出現營養不良

人體每天需要的能量、營養都是差不多的，不吃某一頓飯，其他時候也不多吃，肯定就不夠，慢慢地就會消耗殆盡。

如果直接簡單粗暴不吃晚飯，其他生活習



慣照常不變，長此下去還會出現營養不良問題，比如你就可能精神萎靡、體力不支、心緒壓抑、臉色暗淡……這些都是營養不良的表現。

4. 引起頭暈心悸

睡前處於空腹飢餓狀態時，可引起夜間低血糖，由於血糖太低，從而引起頭暈、心悸等不適，繼而影響睡眠，嚴重低血糖甚至可能引起暈厥等嚴重不良情況。

5. 造成胃黏膜損傷

一些有特殊疾患的人，不吃晚飯對他們的影響就更大，比如消化道有潰瘍的人，可能會導致消化道潰瘍加重。

每個人的身體條件不同，承受能力不一樣，因此“睡前吃夜宵”和“餓肚子睡覺”究竟哪個危害大並不能一概而論，其危害程度因人而異。

三、睡前突然餓了怎麼辦？最好這樣吃

從健康角度，我們還是應該儘量做到規律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐、“餓肚子睡覺”，但也不能“過量吃宵夜”。

三餐以及作息規律的人群，晚上一般不建議吃宵夜。但對於一些特殊人群，比如晚間因工作、學習等情況導致額外的能量消耗，以及患有營養吸收障礙疾病、反復低血糖等人群，則可適量進食，以避免出現夜間低血糖、營養攝入不足等情況。

睡前如果要吃東西，最好這樣吃。

1. 在臨睡前 1-2 小時吃

臨睡前不宜吃大量的食物，很容易影響睡眠，導致睡不好，第二天精神差。建議在睡前 1-2 小時進食。比如說，計劃晚上 11 點多睡覺，則在 9 點半之前吃完食物。

2. 儘量選擇清淡、健康的食物

很多人夜宵喜歡吃方便麵、餅乾、蛋糕、燒烤、炸雞，但它們基本是高脂肪、高鹽、高糖的食物，對健康並沒有好處，不適合做夜宵。

另外，夜宵也不適合吃辣椒、花椒之類令人興奮刺激的調味品。建議優先選擇水果、穀物、豆類和奶類，這些食物蛋白質和脂肪含量低，消化吸收較為容易，不會給胃腸道增加負擔。

防年老肌肉流失 這是最佳維他命

我們都知道肌肉流失是老化的自然現象，問題是這往往比我們意識到的更早開始，肌肉流失的跡象可能不易察覺，也許你會注意到的是，打開花生醬的罐子有點困難，或是從沙發上跳下來不如以前輕鬆。

肌肉減少會限制活動，許多人因此動得更少，如此一來更加速肌肉流失，營養師與長壽健康專家瑟琳娜·潘(Serena Poon)表示，這可能連帶增加跌倒和骨折的風險。

如果隨著時間過去運動量減少，肌肉流失的速度就會加快，導致肌少症(Sarcopenia)，當然，運動對此有幫助，但您可能會想知道，什麼樣的維生素能阻止老化相關的肌肉流失加快。

沒有什麼神奇藥丸能使人達到最佳健康狀態，瑟琳娜·潘和註冊營養師班·艾什(Lon Ben-Asher)都表示，肌肉健康所需的維生素及營養有多種，不

過若一定要選擇一種，他們都認為是維生素 D。

班·艾什指出，維生素 D 有助於鈣的吸收，鈣對於骨骼健康與支撐肌肉功能方面相當重要，研究證實了這一點，骨骼報告(Bone Reports)期刊的一項研究發現，低水平的維生素 D 會增加跌倒與肌肉虛弱的風險；美國臨床營養學雜誌(American Journal of Clinical Nutrition)的一篇評論指出，缺乏維生素 D 會導致肌少症。

原因為何？當維生素 D 不足時，人體無法適當地吸收鈣或磷，磷是骨骼和肌肉保持強壯需要的另一種重要礦物質。

瑟琳娜·潘指出，維生素 D 難以在均衡的飲食中攝取足夠的量，維生素 D 存在于鮭魚、鱒魚、鮪魚、鯖魚、蛋與起司等食物中，但若平常無法攝取足夠多的含維生素 D 食品，那麼陽光和保健食品可以幫助補充維生素 D。

班·艾什表示，大多數成年人一天應攝入 600-800 國際單位(IU)的維生素 D。補充維生素 D 最簡單的方法是確保一周的大多數時間都能在戶外待 30 分鐘，不擦防曬乳(如果要在戶外待更長時間，30 分鐘後再擦寬頻 broad-spectrum 防曬霜以保護皮膚)。

今年最臟果蔬排行榜第一名又是它

總部位於華盛頓特區的環境工作組(EWG)於本周公佈了其“最髒 12 種果蔬”和“最乾淨的 15 種果蔬”榜單。

注意，這裡的最髒是指化學物含量最多的水果和蔬菜，而“最乾淨”是指化學物含量最少。

一、最髒 12 種果蔬

這 12 種最髒的果蔬包括了通常被認為是最健康的食物：草莓、菠菜、羽衣甘藍和芥菜，被認為是農藥殘留最多的農產品之一。

葡萄、蘋果、桃子、梨和油桃也榜上有名。被納入注重健康食譜中的甜椒辣椒及青豆也被登上這份可恥的名單。

而櫻桃和藍莓也在黑榜中。人類攝入農藥會損害神經系統，甚至導致癌症，而且在之前的研究中，還和早產、出生缺陷和自然流產有關。

美國國家農藥信息中心建議在食用水果和蔬菜前對其進行徹底清洗，以降低農藥含量，但在種植中一旦添加了農藥，“沒有一種清洗方法能夠 100% 有效去除所有農藥殘留”。

2024 年，EWG 研究了 46 種非有機農產品過道主食的 47,510 個樣本，發現美國 75% 的新鮮農產品含有有害農藥殘留。

對於十二種重污染清單上的物品，95% 的樣品含有農藥。在水果和蔬菜中發現了超過 250 種不同的



農藥，其中一些由於對人類健康有影響而在美國或歐洲被禁止使用。研究人員首次研究了殺菌劑的報告水平，殺菌劑是一種用於殺死白粉病等真菌病害的農藥，或保持產品在運往雜貨店的途中不發霉。

二、最乾淨的 15 種果蔬

EWG 還推出一份“Clean 15”清單——即農藥殘留量最少的農產品，包括牛油果、甜玉米、菠蘿、洋蔥、木瓜、甜豌豆(冷凍)、蘆筍、蜜瓜、獼猴桃、捲心菜、蘑菇、芒果、紅薯、西瓜和胡蘿蔔。

報告稱，該清單中近 65% 的農產品沒有檢測到農藥殘留。

不過，該報告的批評者擔心這份榜單可能會嚇跑人們，不再吃水果和蔬菜。但專家工作組強調，人們應該繼續吃水果和蔬菜，即使不是有機的，只是要做好清洗。

三、減少食物中農藥含量的方法

據美國國家農藥信息中心(National Pesticide Information Center)的說法，在食用前清洗水果和蔬菜確實可以減少農藥含量，但“沒有一種清洗方法可以 100% 有效地去除所有農藥殘留”。

該中心在其網站上建議，從乾淨的手開始，用流動的水清洗和擦拭農產品，而不是浸泡，這樣可以去除最多的農藥。

不過，不要使用肥皂、洗滌劑或商業浸泡或擦洗劑，因為根據美國食品及藥物管理局的說法，這些東西並沒有被證明更有效。用乾淨的布或紙巾擦干農產品，以進一步減少可能存在的細菌。

吃完飯如果有這 3 個表現 多半餐後血糖已經超標

據調查顯示，大部分中國 2 型糖尿病病友都有餐後血糖升高的問題。如果飯後有以下 3 個表現，大概是餐後血糖超標了：

1. 疲勞乏力

表現：疲勞、乏力、沒精神、犯困等
糖尿病病友大多存在胰島素分泌不足或胰島素抵抗，不能充分利用葡萄糖，身體沒有充足的能量供應，就會感覺疲勞、乏力。再加上飯後血液分流到胃腸道，供應大腦的血液相對減少，容易出現沒精神、犯困的情況。

吃進去的碳水化合物，在體內被分解成葡萄糖，葡萄糖進入血液後，如果不能充分被利用，就會使餐後血糖升高。

2. 一會就餓了

表現：飯後餓得很快，總有種吃不飽的感覺

糖尿病病友由於胰島功能缺陷，對糖類的利用率低(導致餐後血糖升高)，雖然吃飽了，但身體的組織細胞還是缺乏能量，就會向大腦發送“飢餓”信號，所以有總“吃不飽”的感覺。

3. 口干、口渴

表現：口干、口渴、多尿等
當餐後血糖過高時，會導致血漿的滲透壓升高，刺激中樞神經產生口干、口渴的感覺，

就會多喝水，多排尿。如果血糖控制得好，這些現象會得到改善。

10 個飲食壞習慣，升高餐後血糖

1. 吃飯不計量：想吃多少吃多少，或粗糧就多吃，總能量超標，不利於控糖。建議餐餐都定量，七八分飽就離開餐桌。

2. 把土豆當菜吃：土豆富含澱粉，屬於主食，如果拿來配米飯，餐後血糖就會失控。此外，還有藕、山藥、紅薯等都屬於主食。

3. 綠葉菜吃得少：不愛吃綠葉菜，膳食纖維攝入不足，影響血糖水平。綠葉菜中含豐富的膳食纖維，可延緩餐後血糖上升，每天最好能吃到 300 克(每天吃蔬菜的總量要達到 500 克)。

4. 喜歡趁熱吃：食物溫度越高(尤其是澱粉類食物)升糖速度越快，因為澱粉的糊化程度和老化程度，受溫度影響。如米飯、土豆、玉米等富含澱粉類食物，煮熟放涼後容易“回生”，產生抗性澱粉，可以降低吸收率，延緩升糖速度。

5. 吃得太鹹，口重：食物太鹹，餐後血糖也會因為腸道鈉糖泵機制(使糖吸收增快)而升高，對血壓和腎臟也很不利。糖友每天的食鹽量不要超過 5 克。醬料(如各種醬、蚝油等調味品)和方便食品(如方便麵、香腸等)含鹽量高，

要少吃，儘量吃新鮮食材。

6. 吃飯速度太快：吃飯速度快，幾分鐘搞定，容易吃得多，影響血糖水平。研究發現，每口飯嚼 30 下有助控制血糖，增加飽腹感。建議早餐用餐時長為 15-20 分鐘，午、晚餐為 20-30 分鐘。

7. 吃飯順序不對：吃同樣的食物，如果先吃蔬菜，再吃肉類，最後吃米飯，餐後血糖反應明顯降低；如果先吃米飯，再同時吃蔬菜和肉類，餐後血糖明顯升高。糖友的吃飯順序：湯→蔬菜→肉類→主食。

8. 吃飯不規律：想吃就吃，飢一頓飽一頓，會導致血糖不穩定。要規律用餐，兩餐間隔 5-6 小時，晚餐時間儘量不超過 19 點。不隨意吃零食，在兩餐之間安排加餐，一天不超過 3 次。

9. 不吃早餐：不吃早餐，中午很餓，容易吃過量，導致血糖升高。早餐吃得太晚(晚上 8 點)，也不利於血糖控制。早餐要按時吃，且要營養豐富，包含蔬菜、雞蛋、牛奶等。

10. 血糖高還吃水果：血糖控制差的糖友，可以用黃瓜、西紅柿代替水果。當空腹血糖在 7mmol/L 以下，餐後 2 小時血糖在 10mmol/L 以下，並保持 1 周後，再吃水果，推薦吃低糖水果。

此外，飯後不宜躺下或坐着，能量得不到有效消耗，血糖容易快速升高。

每改一個壞習慣，血糖就會好一點，你也試試吧。



生命之河



在我們的安寧病房，有一幅長長的壁畫，叫《生命長河》。我們在壁畫上寫上了所有去世病人的名字，現在已經有300多個了，這些名字像一條光環融入浩瀚的藍色背景。4月份去世的一位患者的女兒告訴我們，這是在北

京見過的最浪漫的地方。父親病重後，她一直在監護室、急診科忙碌，每天都過得倉促不安，生活彷彿一團亂麻。某天無意中發現了這幅畫，她走近看見上面的名字，瞬間就理解了。父親離世之後，她親手把父親的名字寫入《生命之河》。她說：“今晚我將你的名字寫入這片星河，他日的星光便是你回應我思念的閃爍。”做安寧療護，會讓人對生命的認知不斷深入。你會發現疼痛不光是患者個人的，也是整個家庭的。很多患者子女對父母的依戀之情很深，有預期性哀傷而走不出來。後來我們改變了應對方式，不需要他們走出來，而是給愛一個去處。有一位40多歲的女士因為母親罹患癌

症而找到我。她在辦公室門口猶豫了很長時間不敢進來，覺得在母親還在的時候來諮詢生死問題，好像把母親的“死”坐實了一樣。她由母親帶着，在湖南一個相對偏遠的地區長大，她無法接受沒有母親的生活。我告訴她，一定要學會一道母親的拿手菜——香辣排骨，精確到每一個步驟，從選排骨的中排，到調料的配比，到配菜，再到烹飪。這道菜在母親去世之後成了一個抓手，每次想念母親的時候，她就會放下手頭的工作，去菜市場買一段排骨和各種配料，慢慢地炖調出那個糖色，整個過程就像在和母親交流。最好的告別可能是不告而別，但也有人想好好告別。一個月，我們病房里的一位清華大學的退休教授，邀請所有的親友在清華大學的禮堂舉辦了一場告別晚會，主題是“假如愛有天意”。她穿着一件紅色的裙子站上舞臺，大家不知道的是，大裙擺下挂着兩個引流袋。前一刻她還在醫院急診科打嗎啡，後一刻就穿着紅舞鞋，在舞臺上翩翩起舞，訴說心聲。

我們問她希望帶走什麼，她的答案是一雙紅舞鞋和一件紅色大衣。現在的她躺在床上，身上插滿管子，腫瘤已轉移到心臟。我們從她的胸腔中抽出700毫升血性積液，她還說：“大夫你看，到現在我都是滿腔熱血。”作為醫生，我們要做到的是“視死如生”。一個患者從意識障礙到彌留之際，再到呼吸心跳驟停，最晚喪失的是聽力，可能心電圖已經呈直線了，但他還能聽見。此時，我們會坐下來拉着他的手，用告慰性的語言跟患者說話。我常常覺得對那些患者家屬來說，臨終關懷醫生像逝者的一件遺物。在親人離世的最後一段時間，我們是場景之一。他們再次見到我們的時候，會睹“物”思人——有的家屬在街上偶遇我們時還會忍不住想躲開。但我們應該還有作用。我遇到過一個母親去世的年輕人，我叮囑他，別總吃外賣，上班時間太緊張就換離單位近一點兒的地方住。他聽完很感動，說這是他母親以前常說的話，“我就知道，媽媽還惦记着我”。
作者：魏曉涵

我和丈夫結婚後最先定下來的規則就是，任命丈夫為我的“手套主管”，負責為我添置手套。我的生日在12月中旬，因為離聖誕節很近，所以在熱戀時期，丈夫為了給我準備禮物着實花費了不少心思。本來他就不是個善於討好女人的人，在間隔十天不到的時間里要準備兩份禮物確實很難。為了給丈夫減輕一點兒壓力，我提議：“今後只要給我準備生日禮物即可。禮物就選手套吧。”事實上，我們倆的選擇標準完全不一樣。他給我選的小禮物都不太實用，錢包、手提包



手套主管

之類也用上。既然如此，選手套作為禮物應該不會出錯吧。而且即便每年都收到手套也沒關係。黑色皮革手套、米色皮革手套、毛織手套，以及經典款都送了一遍後，還可以選紅色、綠色等顏色鮮艷的手套。偶爾送一副廚房手套也不錯啊。幾年後，黑色皮革手套用舊了還需要新手套。我覺得送手套真是一個極好的主意。“今後保護我的手免受冬季北風蹂躪的重任就交給你啦。”於是，我就正式任命他為我的“手套主管”。十幾年後，我們開始面對婚姻危機。本想兩個人談好之後就簽離婚協議書。談着談着，丈夫突然問道：“今年你想要什麼顏色的手套？”當時正值11月末，按照慣例，確實是到決定手套顏色的時候了。

這一問，倒把我問得不知所措。“什麼？我才不要你送的手套呢。”那當然了，女人怎麼能戴前夫送的手套呢？但是，他滿不在乎地說：“無論你戴不戴我送你的手套，冬天是肯定要來臨的。冬天來了就會刮北風。北風一吹，手就會冷。”這個人！我竟被感動得說不出話來，開始哭起來。“今後保護我的手免受冬季北風蹂躪的重任就交給你啦”，事到如今，他竟然還想着完成這個我曾經交給他的任務。那時，我忽然明白了，原來丈夫所理解的愛就是正直地遵守約定。即便他沒有說過任何我所期望的甜言蜜語，他對我的責任心也是不減的。哭着哭着，我突然笑了出來，對他說：“你是不是傻啊？”這個人肯定在我們離婚後也會一直送我手套的。既然這樣，我決定不離婚了。如果當時他不是我的“手套主管”，恐怕我們早就分手了。因此，請你也去制定一個只屬於你們兩個人的規則吧。話雖如此，如果丈夫忘記了規則，也不要懷疑他對你的愛。當兩個人的關係穩定後，男人往往會變得疏忽大意。我的丈夫也有好幾次忘記準備手套，而我則借此機會“敲詐”了一些手錶之類的高價禮物。定好規則之後，如果丈夫忘記了，既不要恨他，也不要吵鬧，每次都溫柔地提醒他就好。其實只要偶爾能記得就行。即便這樣，相信發生重大事件之時，這個規則會將夫妻緊密地聯繫起來。
〔日〕黑川伊保子



恰如其分的孤獨

我的一個朋友曾跟我說：“你知道嗎？我有時明明身處熙熙攘攘的人群，可仍然感覺很孤獨。不僅如此，我還經常會感到失落，甚至會感到挫敗、羞恥和絕望。周圍那麼熱鬧，我卻完全像個局外人，根本無法融入其中。”我的另一個朋友卻說：“我下班後就想回家安安靜靜地待着，不想被人打擾，在家里做做飯、看看電視，感覺好愜意。”在你看來，這兩個朋友誰是孤獨的？很多人可能會覺得，第一個朋友是孤獨的，第二個朋友並不孤獨。實際上，他們都是孤獨者，只不過處理孤獨的方式不同。一般來說，孤獨可以分為三種類型：自我封閉性孤獨、被動孤獨和主動孤獨。自我封閉性孤獨，也叫自我隔離性孤獨，它的主要表現是性格內向，不會主動抓住機會，也不會主動跟人產生關聯，不願意展開社交，只想把自己封閉在一個相對狹小的環境里。如果你問他們為什麼不願意跟人打交道，他們會說：“我跟那些場合里的人格格不入，不是一路人。”這樣的人更願意一個人待在一旁，但內心時常感到孤獨。關於被動孤獨和主動孤獨，我再舉兩個例子。一個周末的下午，午睡醒來的你發現窗

外暮色昏沉，房間里空空蕩蕩，寂然無聲。你四處摸了摸，在枕頭下找到了手機，屏幕亮起來，但沒有一條消息。那一刻，你感覺彷彿被這個世界拋下了，倍感孤單，甚至有一些失落和無助。雖然你感覺孤獨，但不安於孤獨，總想逃避孤獨。同樣是在一個周末的下午，你一個人關上房間的門，坐在透亮的窗前，捧起一本喜歡的書，讓自己徹底沉浸在文學的世界里。同樣是你一個人，但體會到的則是積極的情緒，甚至是極致的享受。這種安於孤獨的狀態，也就是恰如其分的孤獨，恰到好處的孤獨。有人說，孤獨的人是可恥的。當我們看到他人處在關係之中，只有自己被排除在外時，內心就容易生出一種羞恥感。而如果我們不能把完整的自己表達給別人，即使與他人建立了連接，這個連接也只是部分連接，並不完整。沒有建立連接的部分同樣會讓我們產生羞恥的感覺，因為這部分是我們沒辦法展示給他人的，是我們想要藏起來的。這時，我們就會有一種被動的孤獨感。也有人說，孤獨是最大的自由。相比于熱鬧和喧囂，有的人更喜歡獨處時的輕鬆，即使有些乏味，也不會感到不安。他們認為這是一種自願選擇的獨處，是在遠離無效社交，甚至有種“採菊東籬下，悠然見南山”的極致享受。因為自己想要，所以選擇孤獨。這就是一種主動孤獨。不過，對絕大多數人來說，孤獨不太容易給人以享受的感覺，更談不上是較高層次的生命體驗，反而會帶來一種不安的，或者說不舒服的感受。如果你也有此感受，那或許恆常穩定的客體還未在你的內在形成，此時，接納這種不安，將是你接下來的功課。
作者：胡慎之

一天，一月，一年，一生

一天的時間很短暫，短暫到未擁抱清晨，就已經要握別黑夜，一天天組成一月月；耳聞鳥聲晨起，眼見夕陽余輝，日出而作，日落而歸，一天已逝矣。一月的時間很短暫，短暫到未感受一月起始，就已經要與當月說再見，一月月組成一年年；月初的欣欣向榮，月末的岌岌可危，一月皆完哉。一年的時間很短暫，短暫到未感受春夏，就已經要迎接秋冬，年年組成一輩子；一年十二月，綠蔭乃春夏，深寒乃秋冬，一年一晃乎。一生的時間很短暫，短暫到未細品盛世，就已經要告別繁華，一生就要轉眼即逝；有時還沒等我們活得透徹，垂暮便已到來，唯留一聲嗟嘆。這就是人生，我們無法回到過去，更無法預料未來，我們所擁有的只有當下。
1. 好事壞事，終成往事
有句話說得好：一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。有多少往事如過眼雲煙，又有多少記憶如白駒過隙般翻然而去，過去只是過去，能做的應該往前看，珍惜現在。有一個窮哲人，一直在世界各地游走，他每天都過得特別開心，彷彿天生沒有煩惱。有一天，他路過一個村莊，有位老人注意到他，隨口問：“你說，人生怎麼就那么苦呢？”窮哲人搖搖頭：“我不覺得苦啊，每一天都是新的，很快樂。”老人不明白：“新的一天又有新的煩惱啊？”另一位老人也不理解：“怎麼可能遇到壞事什麼都不管、不擔心，遇到好事不高興慶祝

呢？”窮哲人笑着回應：“當然不是。所有的不好都將落幕，往事我們無法改變，能改變的只有現在，也只有自己，保持好心情對待每一天，它總會以好的回報給你，不必自怨自艾。世間除了生死之外，都是小事而已。
2. 時間，會驗證一切
不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？人的堅持有時候或許是一番執着，亦或者足夠大的勇氣，無須在意他人的看法，時間自會為你證明一切。歌德寫《浮士德》用了60年時間；道頓爾做一項實驗記錄，整整堅持了50年，寫下20多萬次的數據，取得豐碩成果。法國馬塞有一名叫多梅爾的警官，為了緝捕一名罪犯，查了無數文件和檔案，足跡踏遍四大洲，打了30多萬次電話，行程80多萬公里。多年來，他把全部心思都放在追捕罪犯上，結果兩任妻子都離他而去，但他矢志不渝。



經過52年漫長的追捕，他終於將罪犯捉拿歸案。當他拿手銬銬住兇手時，已經是73歲的老人了。他興奮地說：“小埃梅可以瞑目了，我也可以退休了。”有記者問他：“花這麼大的代價，值得嗎？”他回答說：“一個人一生只要干好一件事，一輩子就沒有白過。”？足見，堅持的重要，地久天長，永垂不朽。懂我者，謂我心憂，不懂我者，謂我何求？做好自己，讓時間證明，它是化解、證明一切的最好良方。有些東西往往越辯解越扯不清，交給時間，它自會解決。
3. 別等來日方長，學會珍惜當下
畢淑敏說：“有一些事情，當我們年輕的時候，無法懂得，當我們懂得的時候，已不再年輕，世上有些東西可以彌補，有些東西永無彌補的可能。”總以為人生還長，時間還有，結果，最好的

卻在中途失去了，很多人和事一去不復返，再也無法追回。人生在世，世事無常，悠悠時光看似漫長，不過是白駒過隙，忽然而已。黃渤的父親患有阿爾茨海默症，已經是中後期。剛開始，他以為父親只是年紀大了，記憶力出了問題。有一天他回家，發現父親對他特別客氣，就覺得有點奇怪，直到父親叫出了自己戰友的名字……原來，父親把他當成了一位老戰友。他小心翼翼地提醒：“我是您兒子。”父親說：“我從來沒有過兒子。”這一句話，瞬間擊垮了他。回不去的時候才知道，有時候，能喊一聲小名，能坐着聊聊天，哪怕是挨上一頓打，都是奢望。村上春樹有一句話耐人尋味。他說：“我以為人事慢慢變老的，其實不是，人事一瞬間變老的。”也就是在人生的這種時刻，才會大徹大悟，哪來的來日方長，今天過的幸福比什麼都重要。一天很短，已經失去的，就學會放手；一月很短，有所能堅持下去的事，認真做；一年很短，別總是等來日和以後，和想見的人多些重逢，因為感情真的需要維係；一生很短，免不了會有遺憾，但我們可以儘自己所能，少留些悔憾。過去已經很遠，未來也還遙遠，最好的時光就是當下，最好的生活就是擁有。一天天，一月月，一年年，一輩子，父母健在，知己三兩，便已足矣。

我們該怎樣管孩子(上)

很多問題在孩子的成長過程中沒法一下子解決,這些問題可以分成兩種:一種是讓孩子自己承擔結果,即自然後果問題;另一種是邏輯後果問題。家長要出手管的大部分問題都是邏輯後果問題,而不是自然後果問題。不用馬上管的問題

舉個例子,你跟孩子講,這杯水很燙,摸了會燙手。如果孩子堅持要摸,你不用把杯子拿走,就讓他摸。孩子覺得燙,就會把手收回來。這樣孩子被燙兩回,下次再遇到冒熱氣的東西,他就會躲得遠遠的。

再比如,孩子走路不是慢慢地走,而是跑得很快,結果摔倒了。他摔一兩回,一旦自己承受了這個後果,他就會改變。對於這種會產生自然後果的問題,父母一定要忍住,讓孩子去嘗試,試錯。否則,父母的自我會成為孩子的自我,而孩子的自我將很難成長起來。

“自我”成長需要試錯和改善的空間,自我發展就是通過承受自然後果進而不斷改進。“有一種冷叫媽媽覺得你冷”,其實感知冷暖這樣的自然後果是孩子自己能夠承擔的。家長經常做的事情就是根本不允許孩子感覺到冷,每次在孩子感到冷之前,就已經給他加好衣服了。

其實,孩子對冷暖的感知有一個過程,當他感覺自己冷的时候,很可能他已經着涼,並出現一些感冒的症狀。但這是一個自然的過

程,孩子從一開始覺得冷到對冷產生預判,知道冷會產生什麼後果,是需要不斷感受和嘗試的,需要時間。等他具備了預判的能力,就知道如何調整了。如果他們的感受和決定與我們的不同,我們也應該尊重他們的感受和決定。

家長要給予孩子這樣的時間,讓他有自我感知的過程。家長要把感知冷暖的機會還給孩子,讓孩子承擔這些自然後果,這對孩子今後的成長非常有利。這種時候,完全沒有必要批評孩子。

此外,有一種自然後果不會馬上出現。這個時候,父母會特別焦慮,因為他們已經看到了可能產生的後果,但孩子還沒有看到。但解決這一問題需要很多能力,就現階段而言,孩子不見得有自己解決。這是一種比較複雜的自然後果問題。

學習成績就是一個很好的例子。父母都希望提高孩子的學習成績,可是這涉及很多能力的培養,而孩子由於沒有成人的遠見,不見得像成人一樣重視。這個時候,矛盾就會產生。面對這樣的長期後果,父母需要做兩件事。

首先,父母要讓孩子看到這一過程中產生的一個個小後果,並讓孩子承擔這些後果。舉

例來講,今天孩子不做作業,第二天老師就會批評他,他就得承擔這個短期後果。作為家長,可以問一問孩子有什麼需要幫忙。但是,家長並不需要幫助孩子完成作業,把它變成家長的責任。同時,家長要把不做作業或不訂正錯誤的行為和期末考試成績之間的關聯告訴孩子。

其次,父母需要幫助孩子掌握一些技能以解決長期後果中的一些核心問題。比如怎樣記好筆記,怎樣把知識點記全,如何找到自己的問題,怎麼改進……你會發現,孩子需要學習很多技能,這才是家長要幫助孩子解決的。

也就是說,雖然有些事可能在長時間內才會產生後果,但是過程中的每個行為、習慣也會產生相應的後果,父母需要幫助孩子厘清行為和後果之間的關係。只要這個後果是孩子

能承擔的,父母就不用馬上干預和解決,除非孩子請求父母提供幫助。

大部分孩子在一開始無法認識到這些小後果的重要性,但是,隨著他們不斷承擔後果,會有內驅力驅動自己去解決這些小問題。如果父母太着急,在孩子還沒有承擔後果的時候,就急忙出手干預或幫忙,那麼孩子其實意識不到這些問題,以後也不會產生內驅力。

作者:沈奕斐
(未完待續)



閱讀不是一座孤島

英國廣播公司有一檔著名的電台節目叫《荒島唱片》,從1942年開播至今已逾80年,已錄制了3000多期。節目組在每一期都會請一位名人到場,問他,假如被孤身送至荒島,只能帶8張唱片、1本書及1件沒有實際用途的奢侈品,他會如何選擇。最終結果,唱片自是眾口難調,選擇的奢侈品也千奇百怪,唯獨書這一項出現了共性,即大家往往選擇

百讀不厭之書,此為“經典”的由來。

比如,石黑一雄帶契訶夫的書,保羅·科埃略帶王爾德的書,朱利安·巴恩斯帶福樓拜的書信集,伊恩·弗萊明帶《戰爭與和平》,謝默斯·希尼和伊恩·麥克尤恩都選擇了喬伊斯的《尤利西斯》,薩爾曼·拉什迪、瑪格麗特·阿特伍德和多麗絲·萊辛都選擇帶《一千零一夜》。可見不是大家“欺生”或不懂得嘗鮮,而是在閱讀領地

之內,重讀的魅力實在誘人。一冊經典,如同一杯陳年佳釀,一位故舊老友,那種熟悉感,自非旁人可知。

想起英國玄學派詩人約翰·多恩的那句名詩:“沒有人是一座孤島。”只因還有一本經典在手,至少在閱讀的那一刻,你擁有的不是一座孤島,而是整個世界。

作者:趙小斌

2023年5月13日,比爾·蓋茨在美國北亞利桑那大學畢業典禮上發表演講時,給出了自己對年輕人的五條忠告。

第一條,你的生活不是獨幕劇。眼下你可能因為擇業就業而壓力巨大,感覺這會影響你的一生,實際上並非如此。明天或接下來的10年要做的,並不一定是你要從事一輩子的職業。我曾在微軟工作,但現在我在做慈善。

第二條,再聰明的人也會遇到難題。在職業生涯中,你會遇到一些自己無法解決的問題。這時請冷靜,別慌,強迫自己仔細思考,然後向聰明的人學習解決之道。我取得的幾乎所有成就都離不開比我更有經驗的人的幫助。人們很樂意幫你,關鍵是別怕提問。

第三條,專注於能解決重要問題的工作。好消息是,當下還有很多問題亟待解決。新興的行業和公司每天都在涌現,科學技術的進步使得對這些問題產生重大影響的可能性比以往任何時候都要大。每天面對並解決重要問題,你會變得更富創造力,更具使命感。

第四條建議很簡單,不要低估友誼的力量。請記住,你的同事、運動夥伴甚至競爭對手不僅僅是你的同學,更是你的人脈網絡。他們可能是你未來的合夥人和同事,是你尋求支持、信息和建議的重要資源。

最後一條建議,我花了很長時間才領悟到。那就是:適當放鬆並不意味著懶惰。

作者:(美)比爾·蓋茨

給年輕人的五條忠告



如果沒有時間,生活會變成什麼模樣?

美國國家航空航天局的科學家為了證明時間不存在,做過一項實驗。他們篩選出一名非常自律的女性,讓她在位於地下30米、不見天日的天然岩洞中獨自生活210天。這位女士住進洞中一個只有18平方米的小空間里,里面有基礎生活物資。靠着強大的自律能力,她堅持過了6周有規律的生活,之後她的生物鐘便開始紊亂。待到第130天時,她整個人的不適感加劇,實驗被迫停止。

這次實驗並沒有證明時間不存在,反而證明瞭時間對人們的生活的確有着巨大影響。但當全球大部分居民嚴格按照時間來安排每一天、每一月、每一年的生活時,位於挪威西海岸、地處北極圈內的索馬洛伊島上的居民卻默默實現了“時間自由”。

如今,索馬洛伊島上生活着300多名居民,他們是如何拋棄時間,開展日常活動和工作的呢?答案是,全憑感覺!早上7點,遵循時間法則的人們開始新一天的生活,索馬洛伊島的居民或許剛剛進入夢鄉;半夜兩點,即便是享受夜生活的人也漸漸與周公相約,索馬洛伊島上的人卻叫上朋友,相約在草地上踢球、露營,去海邊游泳、吹風,享受夜半的風景。

在這里,沒有人會投訴你擾民,也沒有人會以不認同的目光看向你。即使你突然想要除草種花、收拾花園,也大可隨時拿上工具開工,不需要有任何心理負擔。人們有完全的自主權去決定什麼時候做什麼事,就算下午3點再去上班也沒關係。

在索馬洛伊島,太陽並沒有嚴格按照每天的“作息”打卡上下班,它肆意的模樣催生了當地居民在時間把控上的自由感。員工醒來,來上班了,商店才營業;老師和學生準備好了,學校才開學;漁民吃飽喝足了,才出海捕魚。大家享受着不被時間約束的生活,也尊重彼此對於每一天的安排,隨心所欲的節奏讓這座小島成了真正的“無時間”之地。

這里沒有所謂的“朝九晚五”,也沒有“996”“007”等工作模式,更不會有人告訴你現在幾點,應該做什麼。但這並不代表島上居民就可以肆無忌憚地“躺平”,只是象徵着他們擁

有更加自由的生活方式。島上居民仍需要按照規定的需求去完成相應的產出,只是可以自己決定時間的分配,真正做到了“彈性生活”。

如果不能改變環境,那就適應環境。索馬洛伊島的居民可以毫無顧慮地置身于時間之外,這跟當地的地理環境不無關係。索馬洛伊島位於北極圈內,每年從5月到7月,這裏的太陽永不落山,會出現持續大約69天的極晝現象。

在這段特殊的時間里,人們每天可以清晰地看見早上太陽從東方出現,向南偏移,接着

沒有時間的地方

逐漸向西移動,最後向北移動,再在時間意義上的第二天早上回到東邊。這番景象直接打破了常人“太陽東升西落”的認知。面對如此漫長的白晝時光,當地居民紛紛表示,“無休止的白天,我們都不知道該怎麼生活與工作了”。

與極晝相對的是極夜。每年從11月到次年2月,是索馬洛伊島漫長的極夜時間。幸運的是,索馬洛伊島的寒夜時常會出現絢麗的極光,為暗無天日的黑夜增添幾分光彩。許多人幾經輾轉才能見到的極光美景,是當地人觸手可及的美好畫面。

美景固然難得,但當索馬洛伊島長時間陷

入黑暗中,島民只能待在家里,沒有辦法出海捕魚時,非常容易產生抑鬱情緒。

所以,每次極晝結束時,島民都會聚在一起,熱烈慶祝光明的到來。大家甚至達成一致,商店都不準按照24小時制營業,工廠、學校也得根據大家的需求來運作。以打魚為生的島民也漸漸放棄在極晝出行,選擇在天氣晴朗的極晝出行,在海上一待就是好幾天。為了進一步獲得自由且明確的工作周期,減少極晝和極夜給生活帶來的影響,島民提出意見,希望有關部門能夠考慮取消時間制度,讓大家擁有更

後,居民們都將各自的鐘錶砸碎,手錶也都摘掉,固定在進島的橋樑欄杆上。

卑爾根大學的教授得知此事後曾質疑:索馬洛伊島的提案是一件非常奇怪且難以協調的事情,失去時間的人究竟如何得知事情的開始和結束?工作和會議如何開展和完善的呢?索馬洛伊島居民的生活狀態就是最好的回答。

索馬洛伊島不受時間的束縛,風景秀麗怡人,吸引了世界各地的遊人慕名前來。人們登上這座島後,都需要人鄉隨俗,丟棄時間。

“丟棄時間”並不是一個虛擬的描述,而是一個具象化的動作。自謝爾發起倡議,帶領島上眾人摔碎鐘錶以來,更多的人便自發將各式各樣的手錶掛在了進入島嶼的橋的欄杆上。

這個特別的儀式也得到了遊客的認同。他們登上橋,將時間(手錶)留在橋的欄杆上,然後進入“索馬洛伊島宇宙”,這就意味着擺脫了時間的束縛。掛滿手錶的大橋,連接着索馬洛伊島和外面的世界,也分隔着“無時之境”和“有時之境”。

許多遊客會選擇在極晝和極夜來臨之際到索馬洛伊島,以真正體會擺脫時間控制的感覺。澄澈的藍天、群山環繞的峽灣、錯落有致的五彩小屋……擺脫時間帶來的焦慮後,一切事物變得鮮活且美好,彷彿在向世界宣告,它們贏了時間。

夏日日照時間長,太陽落山晚,索馬洛伊島被挪威人親切地稱為“夏之島”。在夏日來到這個沒有受過工業污染的島嶼時,遊客們可以暢快地沐浴在陽光下,沉浸在陽光的照耀里。

索馬洛伊島冬天的魅力和夏天的完全不同。冬日,這里會有許多“追光者”。

索馬洛伊島是全世界最容易看見極光的地方。那片絢爛的幽綠色光芒在天空綻放,劃破寂寂的黑暗,與暖色調的小島交相輝映,讓人感覺彷彿來到了童話世界。當夜色染上朦朧的燈光與雪色,捧着一杯熱咖啡,聽篝火噼啪作響。

在這個沒有時間概念的地方,人們雖然背離了原本的生活方式,但獲得了巨大的幸福感。

文章來源:公衆號“環球人文地理”





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

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



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



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。



有朋友的日子 陽光燦爛

美麗的四月

四月，
帶着滿身詩意，翩躚而來
滿眼的繽紛讓世界豁然開朗，
連空氣里
都飄盪着花的芬芳
四月，
終是溫暖而向上的
草在結它種子，
風在吹它的葉子
恬靜而充滿生機，
盪漾了心湖，暈染了歲月
所謂草木人間，
不過千山一綠
在蒼綠流年中尋一份
至純至美的安暖
聽一場風語低吟，
看一季花開爭艷
才發現這個世界
是如此的美好而溫柔
做個在時光中慢慢盛開的人
將心扉裝滿善意和希冀，
攜夢想齊飛
去和所有美好不期而遇
願三月的桃花，四月繼續紅
願我們今天的匆匆，
換得來，明日的從容
願人間所向，皆是美好



姐姐的農場上海
姐妹後援團歡笑相聚
一米森林 Glamping。
丁瓊姐姐，我們相逢相
識 25 年，有一種默契
叫真誠，感謝您讓我們
相聚，一起回憶曾經的
過去，每天清晨都是生
命的禮物，每次醒來都
是新的開始，我們懷着
感恩的心，祝福彼此：健
康幸福的生活着。



一米森林 GLAMPING 圍爐煮茶、團建、生日派對

營業：周一至周日 11:00-21:00



電話：13816600229 陳女士地址：中國上海浦東新區川沙新鎮長橋路 928 號

良好健康制定計劃



守護的健康
和愛的人。

疫苗安全無害，拯救數
百萬生命，是針對多種
傳染病的最佳預防措
施。

65歲以上或免疫系統
受損的，可能更易患上
疾病。

流感

冠狀病毒病

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



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

本項目獲得Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and
Human Services (DHHS) 資助。美國政府所有。總金額\$74,399,835美元。由
ACL 100% 全額資助。本內容僅供參考，不構成任何法律建議。如有任何查詢或疑問，
請向官方聯繫或諮詢。



NOW DEALING COMMISSION FREE LUCKY 6 MINI BACCARAT

現在交易免佣金
幸運 6 迷你百家樂



THIS THRILLING GAME OFFERS
NO COMMISSION!

這款激動人心的遊戲提供
免佣金!

PLUS AN EXCITING
LUCKY 6 SIDE WAGER

再加上令人興奮的
幸運 6 邊注



presqueisledowns.com | 1.866.ERIE.FUN | 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.