



# 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

第四九一期 Vol.491 Apr.15 2024 本報售價 \$1.00

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

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

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



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

**俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州**  
**最大華人連鎖超市**

新鮮蔬果 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

# 體驗多種文明 珍重同昇生命



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](mailto: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

**可知我又在想你**

如果說這份愛，  
 是悲歌一曲，是誰主導悲戲？  
 當風雨淒淒，不要回首，  
 回首無非又是一場煙雨。  
 當月色沉沉，不要相思，  
 相思憑添秋夢無處尋覓。  
 讓它去，讓它去，讓一切了無痕跡。  
 如果你的笑是風中戲語，  
 我的淚正是雨中悲曲。  
 也曾說愛千萬聲，也曾想你萬萬遍，  
 卻不知你在那裏？  
 多少日又是多少夜，  
 情絲復情絲，燭淚又燭淚，方知，  
 一曲悲歌一生愛，今夜今夜，  
 可知我又在想你。

**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**



**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





# 學習保健按摩,掌握養生的主動性!

## ——記 3.30 自我保健按摩講座



揉肚子, 从上往下揉12345一直揉到

常踴躍報名參加這次按摩講座。來到現場之後大家聽得也是非常認真,並積極發言,提出自己的問題。趙老師爲了這次講座做了非常充分的準備,不但收集信息,複印講稿,還準備了人體模型和很多張教學畫圖。講座過程中也是細緻生動,與聽衆有交流有互動,大家都說,這次活動辦得非常有意義,鳳凰俱樂部想大家之所想,記挂着家人們

到我們的活動當中,提出你們的想法,以便我們能更好的服務大家。

李鳳 2024.4.11 — 李鳳撰稿



針對廣大老年朋友的需求,鳳凰俱樂部特別邀請了前吉林省吉林市鐵路中心醫院中醫科護士長,高級按摩師趙仁善,於 2024.3.30 在 13 街老人公寓爲大家開辦中醫自我保健按摩講座。在講座中,趙老師爲大家普及中醫理論,什麼是“經絡”,如何用經絡穴位調理身體上的亞健康狀況,告訴大家養生第一步就是疏通,疏通經絡才能使體內氣血暢通。並教大家一些基本的保健按摩手法。最後教大家能夠促進人體新陳代謝,祛除濕氣,清熱降火的“三焦操”

在講座之前很多人聽說了這個消息,都非

需求。這次的參會者還希望我們每個月都能辦一次講座,爲大家帶來更多的保健按摩的知識。所以,接下來趙老師將在 Solon 和 Westlake 地區爲克利夫蘭南部西部華人朋友進行自我保健按摩講座。

這次活動我們得到劉克成先生的大力支持,不但提供經濟贊助,還與葉艷萍女士爲我們帶來了 15 分鐘的中國傳統樂器笛簫和琵琶的合奏。也歡迎各位愛心人士爲鳳凰俱樂部提供贊助和表演,讓我們能夠更廣泛地幫助到克城的各界群衆。我們希望通過這一系列的活動,讓大家更多的瞭解鳳凰俱樂部,參與



## 李夏春感言

我住進克里夫蘭的老年公寓已整整 15 年了,去年底剛加入鳳凰俱樂部,就喜歡上這個群,特別是李鳳老師,剛好我的小孫子前年也在凱斯西儲畢業了,因此特別增加了對李鳳老師的感情,尤其對她個人的魅力能力,特別是她對生活對人的熱情和親切感,只要看她在微信的大頭像,我就一眼喜歡上她了,四個月來證明我的愛方向正確,我很高興自己認識她,在異國它鄉認識李鳳老師,真是我的幸運和幸福!

# A wonderful opportunity

As it states, the scholarships are to be awarded to members of the Northeast Ohio refugee and immigrant communities served by Asian Services in Action, Inc who are seeking higher education after high school. Here is our working document:

The Coleman Foundation offers two "Aiming Higher" scholarships up to \$5,000.00 each for tuition and educational related expenses to members of the northeast Ohio refugee and immigrant community served by Asian Services in Action, Inc.

The scholarships are intended for: (a)

graduating high school seniors, or (b) high school graduates wishing to begin or who are currently engaged in higher education studies. Scholarships are for students attending accredited institutions of higher learning - - including 4-year colleges/universities, community colleges—or professionally recognized certificate programs that offer specialized training.

Scholarship Requirements: Candidates must submit the following materials by the June 1, 2024 application deadline:

- \*a recent school transcript;
- \*a current resume/CV that includes volun-

teerism and extracurricular activities, leadership roles, and special awards;

\*a well-written 500-750 word essay which addresses: (a) your history and background and (b) your career goals and why you wish to continue your education beyond high school.

\*two letters of recommendation from a teachers, school officials, or co-workers that discuss and provide examples of your character, academic strengths/accomplishments, and leadership/contributions to the community.

Email the above materials to Kelly Le at: [kle@asiaohio.org](mailto:kle@asiaohio.org) by June 1, 2024. A scholarship selection committee, including Dr. and Mrs. Coleman and staff members of ASIA, Inc. will review all applications. Finalists will be in-

terviewed - either in-person or virtual. Final decisions will be based on academic standing, community involvement, letters of recommendation, financial need, the essay, and interview.

Would you please share applicants names with May Chen to follow up at [mchen@jhcoho.org](mailto:mchen@jhcoho.org)



# 一個轉變的教會:克里夫蘭華人社區有福了!

克里夫蘭台灣基督教會最近從台灣新聘請了一位年輕的黃佳信牧師前來補缺牧職。黃牧師與師母王思穎及三歲幼女蓓恩已於三月十二日抵達克里夫蘭台灣基督教會任職,台灣教會定於四月十四日(星期日)舉行黃牧師的正式就職典禮,由美東貴格會執行長愛德·沃斯牧師主持。歡迎華人社區人士前來觀禮。

耶穌基督愛人救世福音的濡染,塑造了他決志走向服事耶穌基督,傳播愛人救世福音的道路。高中畢業,承受聖靈感召,毅然考入台南長榮大學神學院,並在該學院以及台灣正道神學院獲得兩項神學碩士學位。

神學院畢業後,黃牧師曾經在員林和平長老教會,新北「安提阿」台福教會及東海台福教會擔任傳道師,從事各種服事,講道之外,並負責關懷弟兄姐妹,社學青連結事工,協助敬拜團和影音直播事工,與社區連結,弱勢族群關懷等等,頗有經驗。

去年七月他正式被任命為貴格會牧師。

黃牧師為人謙和,做事平穩,當台灣基督教會牧師開缺,需要聘牧時,他既受劉曉亭(劉三)牧師的極力推薦。他也毅然接受這個新使命的挑戰。他期盼以如同三股合成的

繩,整合老中青三代的資源,以「改變生命」為核心,服務台灣教會及附近的華人社區民衆為標的。

4月14日,台灣基督教會隆重舉行了歡迎黃佳信牧師全家來到我們中間一同服事,夫婦倆獻上一曲好聽的神歌,這里歡迎克里夫蘭

華人社區的鄉親,同胞,不分男女老幼,一起來教會認識這個新家庭,大家一起相互鼓勵,教會就是大家的家園,

黃佳信牧師的連絡電話是 330-650-0441 教會地址:138 East Boston Mills Road, Hudson OH 44236



黃佳信牧師出生台灣彰化,今年三十四歲。他來自基督教牧者家庭,從小就承受信仰耶



## 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](http://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](http://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



# Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending April 19, 2024

Monday, April 15, 2024



## Overview of Downtown RampUP project

The Ohio Department of Transportation kicked off a record construction season, investing \$2.8 billion into 950 road and bridge improvement projects across the state. There are 39 projects classified as "major projects" with a value of more than \$10 million.

"Investing in efficient infrastructure is an investment in quality of life," said Ohio Governor Mike DeWine. "Once complete, these projects will significantly reduce traffic congestion and improve roadway safety."



## Gov. DeWine visits Youngstown State on his Right to Read tour.

Governor DeWine participated in a roundtable discussion regarding literacy, education, and Ohio's future. He was joined by Director Stephen Dackin of the Ohio Department of Education and Workforce, leaders from Youngstown State University and area businesses, and educators from across the Mahoning Valley. The roundtable featured clips from the film "The Right to Read."

## Drive to Succeed 2

Governor DeWine announced nearly \$2.5 million in grants to expand access to teen driver training for low-income Ohio families.

Thirty-five local school districts and government agencies will receive grants totaling \$2,495,655 from the Drive to Succeed Scholarship Program. Funding awarded through the program is used to provide driver training scholarships to eligible teenage drivers across Ohio.

"This program is already helping hundreds of teens learn skills to be safer drivers, and we are happy to help even more young people receive driver training," said Governor DeWine. "When young drivers know the strategies to stay safe on the roads, the roads are safer for everyone."

Governor DeWine announced that \$5 million is now available to support local governments and eligible nonprofit organizations impacted by the tornados in Logan and Auglaize counties on March 14, 2024.

In early April, Governor DeWine authorized that the funding be made available from the State Disaster Relief Program (SDRP). The Ohio Controlling Board approved the release of the funds during its April 15 meeting.

Tuesday, April 16, 2024

## Gov. DeWine visits Cleveland on The Right to Read tour.



Governor DeWine continued his tour to promote the "The Right to Read" documentary by visiting the Toledo Lucas County Public Library and the Cleveland Public Library to discuss the implementation of the science of reading in schools throughout Ohio. He also talked about how Dolly Parton's Imagination Library of Ohio is getting more books into the hands of young children.

At the Toledo Lucas County Public Library,

Governor DeWine highlighted the library's crucial role in the Imagination Library program. With 14,753 kids signed up, equaling 59% of eligible children in Lucas County, the library has played an important role in promoting literacy and fostering a love for reading among young learners.

Gov. DeWine continues Right to Read tour in Cleveland.

During the Governor's visit to the Cleveland Public Library, he similarly shared there are 39, 237 children signed up to receive free books through the Imagination Library, equaling 59% of children in Cuyahoga County.

"With Ohio's participation in the Imagination Library, we as a state are doing a better job setting kids up for success in kindergarten," Governor DeWine said.



## Gov. DeWine continues The Right to Read tour in Columbus

Governor DeWine attended a public screening of the film, "The Right to Read." Following the screening of the film, he participated in a panel discussion moderated by Anna Staver and featuring Kareem Weaver, star of the film, and Brett Tingley, founder and president of Parent for Reading Justice.

At this panel discussion, they discussed how every child should have access to proven literacy instruction based on decades of research, the science of reading.



Ohio Lt. Governor Jon Husted joined the Ohio Mayors Alliance Annual Meeting to speak with mayors from across the state about the administration's future priorities and what the mayors are seeing in their cities.

Lt. Governor Husted spoke at the Ohio's Mayor Alliance annual meeting.

Wednesday, April 17, 2024

## Gov. DeWine visits Toledo on The Right to Read tour.



Governor DeWine spoke to Ohio school superintendents to promote increased awareness of high-quality, science-based literacy instruction. He discussed the importance of principals and superintendents supporting teachers and working to align their instruction with the science of reading.

Lt. Governor Husted traveled to Nelsonville to speak at the Appalachian Children's Coalition Youth Mental Health Summit.

Also, he hosted a roundtable discussion with Nationwide Children's Hospital and school leaders from the region focused on phone policies in K-12 schools.

Lt. Governor Husted traveled to Nelsonville to speak at the Appalachian Children's Coalition Youth Mental Health Summit

Gov. DeWine continues "The Right to Read" tour in Cincinnati

Governor DeWine wrapped up his "Right to Read" tour in Cincinnati, where he participated in a roundtable discussion about literacy, education,

and Ohio's future. The Governor was joined by business leaders and literacy leaders in the greater Cincinnati region. The roundtable also featured clips from the documentary.

Thursday, April 18, 2024



Governor DeWine unveils re-imagined rest area along I-70 westbound in Licking Co. in recognition of World Heritage Day.

Governor DeWine unveils the re-imagined rest area along I-70 westbound in Licking County.

In recognition of World Heritage Day, Governor DeWine, Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik, and Ohio Department of Transportation Director Jack Marchbanks unveiled the newly redesigned Licking County I-70 westbound rest area, which includes images of the Hopewell Ceremonial Earthworks, Ohio's first UNESCO World Heritage Site.

"We are transforming Ohio's rest areas to not only provide travelers a chance to take a break, which makes everyone safer, but also invite them to discover our beautiful Ohio," said Governor DeWine. "Near this Licking County rest area, there are two historical areas of significance - Great Circle Earthworks and Octagon Earthworks - as well as other local attractions to experience."



Second Lady Tina Husted spoke at the Ohio Youth of the Year awards ceremony

Second Lady Tina Husted spoke at the Ohio Youth of the Year awards ceremony, hosted by the Ohio Alliance of Boys & Girls Clubs, to honor teens for their achievements in academics, leadership, and service.

Friday, April 18, 2024



Lt. Governor talked about AI in Canton.

Lt. Governor Husted celebrated AI Literacy Day by speaking at the Canton AI Tech Innovation Summit on why Ohio's leaders need to prepare our state, students, and workforce for success in a world where the use of artificial intelligence is common.

This week, Governor DeWine called on President Joe Biden to withdraw proposed legislation that would permanently federalize portions of the Ohio National Guard into the U.S. Space Force.

"As Commander in Chief of the Ohio National Guard, I retain the responsibility for these military organizations and their missions," Governor DeWine wrote. "Usurping this power would be unprecedented, and I respectfully ask that you do not do so. Every Ohio National Guard member takes an oath not only to the United States of America, but to Ohio as well. I honor their dual commitment by ensuring that all Ohio National Guard members can serve in the communities where they live, work, and raise their families. When called, they stand ready to deploy - anytime, anywhere."

ATTACHMENT: Governor DeWine's Letter to President Joe Biden

H2Ohio statewide expansion

Governor DeWine and Ohio Department of Agriculture Director Brian Baldrige announced that H2Ohio's agriculture incentive program is now being offered to producers throughout the

state.



Governor DeWine launched H2Ohio in 2019 as a comprehensive initiative aimed at addressing various threats to water quality, including harmful algal blooms caused by phosphorus runoff. H2Ohio's agricultural program, which initially focused solely on farms located in northwest Ohio near Lake Erie, incentivizes farmers to implement science-based, proven best management practices to prevent nutrient runoff and improve water quality.

"H2Ohio is now firmly established in northwest Ohio, giving us the opportunity to take this program to other parts of the state," said Governor DeWine. "We appreciate the commitment that our current H2Ohio farmers have shown to protecting Lake Erie, and we look forward to engaging more producers across Ohio on how they can contribute to cleaner water throughout the state."



Lt Governor Husted visits Stark State for a roundtable discussion.

Lt. Governor Husted traveled to North Canton for a roundtable discussion with regional business leaders, Intel representatives, Stark State College deans and faculty, and students to discuss how an artificial intelligence(AI)-ready workforce will help employers in all industry sectors remain competitive on a national and global scale to mark National AI Literacy Day.

Stark State College and Intel recently unveiled the new AI Lab in the W.R. Timken Center for Information Technology. Stark State is among a select group of community colleges across the country participating in Intel's AI-Ready Workforce network, which aims to equip the workforce with the technical confidence, skill sets, and competencies needed for jobs that use artificial intelligence.

Following his announcement in the 2024 State of the State Address, Governor DeWine and the Ohio Department of Children and Youth provided additional details of Ohio's new \$85 million Child-Care Access Grant program to increase the availability of licensed child care.

"To better prepare our youngest Ohioans for school, and in order to ensure Ohio's economy can continue to grow and thrive we need to ensure our working families have access to quality early care and education," Governor DeWine said. "Quality child care helps prepare children for kindergarten and encourages them to develop the skills they will need to succeed."

Photo of Natasha Natale

Governor DeWine announced the appointment of Natasha K. Natale to the Warren Municipal Court.

Natale, of Warren, who will assume office on May 10, 2024, will take the seat formerly held by Judge Thomas Gysegem, who resigned. She will serve the remainder of the unfinished term and will need to run for election in November 2025 to retain the seat.

Governor DeWine sent a letter requesting that the Small Business Administration (SBA) issue a Rapid Disaster Declaration for Logan County residents, families, and businesses impacted by tornadoes on March 14, 2024.

This request follows Governor DeWine's March 29 request for a FEMA Presidential Disaster Declaration for all 11 counties impacted by the March 14 tornadoes. The SBA requires that governors wait 20 days after requesting a FEMA declaration before requesting a standalone declaration from the SBA.

"Twenty days have passed, and I have not received a decision on that request. Further, there is no indication that I will receive a decision soon. Therefore, I am requesting a Rapid Disaster Declaration from SBA," Governor DeWine wrote in the letter.



# IRS.gov 上提供報稅提示和資源,幫助需在 4 月 15 日最後一刻之前報稅的納稅人;70 個地點開放周六特別服務時段

IR-2024-108, 2024 年 4 月 12 日  
華府一四月的報稅截止日下周就到了,美國國稅局今天提醒數百萬趕在最後一刻報稅的納稅人, 國稅局官網 IRS.gov 上提供了各種免費工具和資源。

IRS.gov 上提供從報稅準備、稅法問題解答、退稅追蹤、稅法研究到商業主題等各類信息, 可以幫助納稅人按時申報或輕鬆自動獲得 6 個月的延期。國稅局還在全國 70 個納稅人協助中心提供周六特別時段來幫助納稅人。

“全國數百萬納稅人將在最後幾個小時內報稅, 民眾應該記住, 有很多方法可以獲得最後一刻的幫助。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示: “我們在 IRS.gov 上提供了各種免費工具, 可以幫助解決基本稅法問題、提供免費報稅選項、更新退稅狀態, 甚至也提供申請延期報稅的方法。我們將在報稅季的最後一個周末繼續為納稅人提供擴大的特別協助, 報稅在 70 個地點提供周六特別服務。”

對於全國大部分地區來說, 報稅截止日是 4 月 15 日。緬因州和馬薩諸塞州的納稅人可以在 4 月 17 日之前報稅並繳納今年到期的稅款, 因為這些州今年 4 月 15 日慶祝愛國者日假期, 而 4 月 16 日是哥倫比亞特區的解放日假期。災區的其他納稅人、某些現役軍人和居住在國外的公民自動獲得更多的申報時間; 更多詳情如下。

對於需要報稅延期的納稅人, 有多種選項可自動延期至 10 月 15 日。雖然延期可以延長報稅時間, 但不會延長 2024 年 4 月 15 日到期的繳稅義務。為了避免罰款和逾期所帶來的費用, 欠稅的納稅人應在 4 月 15 日的截止日之前支付全部稅款或至少儘可能地支付稅款。國稅局估計 1900 萬納稅人將申請自動延期。

國稅局已收到超過 1 億份稅表, 隨著報稅截止日的臨近, 預計還會有數千萬份稅表被提交。

“完成報稅季的工作是一項艱巨的任務, 我們非常感謝許多不同地區的人在報稅截止日臨近的時候長時間工作, 為納稅人提供服務。” Werfel 補充說: “這些努力遠遠超出了國稅局的範圍, 還包括辛勤工作的稅務專業人士、軟件供應商、薪資領域的人士以及我們州稅務

機構的同僚。他們為納稅人提供的幫助產生了巨大影響。”

### 全天下都可獲取稅務幫助

對於需要最後一刻幫助的納稅人, 可在 IRS.gov 上找到針對個人以及企業和自雇人士的申報信息。對於最後一刻尋找免費資源的申報者, 國稅局 Direct File (英文) 仍然是一個選項, 國稅局 Free File 也是如此。任何人都可以使用國稅局 Free File 來申請延期 (英文), 無論其收入如何。

### IRS.gov 是一個重要的資源, 可以在多個領域提供幫助:

- 獲取稅法問題的答案。納稅人可以找到交互式稅務助手 (英文) 等工具, 也可以使用常見問題解答 (英文) 工具來查找數十個主題的答案。
- 查看聯邦稅務信息。納稅人可以使用在線帳戶。他們將從最初提交的當年稅表中找到諸如還款金額、所欠餘額、付款歷史和關鍵信息等信息。他們還可以獲得稅表謄本。
- 在國稅局處理稅表後, 使用“獲取謄本”工具查看、打印或下載其稅務謄本。
- 當年和上一年的表格 (英文)、說明和稅務出版物, 可隨時下載並打印。
- 有關稅收抵免和扣除 (英文) 有一些特殊信息, 其中一些信息可能會被忽視。個人和企業可以使用抵免額來減少應納稅額, 而扣除額則可以減少應稅收入額。
- 使用“我的退稅在哪裡?” 工具和國稅局官方移動應用程序 IRS2Go 來獲取有關退稅的最新信息。
- 付款信息: 直接付款是免費的, 允許人們直接從支票或儲蓄帳戶安全地繳納稅款, 無需任何費用或註冊。他們最多可以提前 365 天安排付款。通過直接付款提交付款後, 他們將立即收到確認。如需更多付款方式, 請訪問 [irs.gov/payments](https://irs.gov/payments)。

### 無紙化

國稅局鼓勵所有納稅人以電子方式報稅並選擇轉帳直接存款, 以避免退稅延誤。紙質報稅可能會大大延遲退稅。稅務軟件可以幫助個人通過數學計算避免錯誤。它還使用問答形式指導人們完成稅表的每個部分。

### 一些納稅人自動獲得延期

特殊規則為一些納稅人提供了更多時間, 而無需申請延期:

- 在美國和波多黎各各境外生活和工作的美國公民和稅法定義的居民可獲得自動兩個月 (英文) 的報稅延期至 6 月 15 日。但是, 稅款仍在 4 月 15 日到期, 否則未繳稅款將會產生利息。
- 在美國和波多黎各各境外服役的軍人也自動獲得兩個月的報稅延期。在戰區 (英文) 服役的人員在離開戰區後最多有 180 天的時間提交稅表並繳納任何到期稅款。詳情請參閱《第 3 號出版物, 軍隊稅務指南》(英文)。
- 當美國總統發佈災區聲明時, 國稅局可推遲受災地區納稅人的某些納稅人截止日。符合資格災區的納稅人無需用電子或紙質方式申請延期。有關災難情況的最新稅收寬減的信息可在延期報稅頁面上找到。

查找有關當地免費報稅的信息

國稅局的免費報稅服務 (VITA) 項目為符合資格的個人提供免費的基本稅表準備, 包括:

- 一般收入為 64,000 美元或以下的人。
- 殘疾人。
- 英語能力有限的納稅人。

老年人稅務輔導 (TCE) (英文) 項目還為納稅人, 特別是 60 歲及以上的, 提供免費稅務幫助。

VITA/TCE 站點定位器 (英文) 可以幫助符合條件的納稅人找到最近的社區站點, 這些站點由經過國稅局培訓和認證的志願者組成。這項服務的需求很高, 因此納稅人可能會經歷更長的預約等待時間。納稅人可以使用定位器工具查找他們附近的開放站點。它會在整個報稅季進行更新, 因此, 如果個人沒有看到列出的附近站點, 應再次查看或在搜索中增加距離其位置的距離。

MilTax (英文) 是 Military OneSource 提供的稅務服務, 為符合條件的軍人、退伍軍人及其家人提供在線軟件, 以電子方式免費提交聯邦稅表 and 最多三份州稅表。

### 輔助技術選項

在在線替代媒體中心 (英文), 納稅人將找到各種無障礙產品, 例如屏幕閱讀軟件、可刷新的盲文顯示器和屏幕

放大軟件。這些產品包括稅表、說明和出版物。許多內容符合第 508 條規定的 PDF、HTML、電子盲文、文本和大字體形式, 可下載或在線查看。

### 付款時遇到困難? 國稅局可以提供幫助

對於那些稅表有欠款的人, 國稅局提供了多種付款選項。

納稅人如果無法在報稅截止日前全額繳納, 國稅局建議他們應提交稅表並儘可能地支付, 並申請在線付款計劃。納稅人在截止日前報稅, 可避免未報稅所帶來的罰款和利息, 即使他們無法支付。納稅人可以查看各種付款選項; 無需致電或寫信給國稅局, 即可立即收到付款計劃接受或拒絕的答復。在線付款計劃選項包括:

- 短期付款計劃——所欠稅金、罰款和利息的總額低於 100,000 美元。最多 180 天的額外時間來付清餘額。
- 長期付款計劃——所欠總額 (稅金、罰款和利息合計) 低於 50,000 美元。按月付款, 最多 72 個月。可以使用直接存款 (自動銀行提款) 方式設置付款, 這樣就無需每月寄發款項, 從而節省了郵費並減少了違約的可能性。對於 25,000 美元至 50,000 美元之間的餘額, 必須使用直接存款。

儘管 4 月 15 日之後任何未繳稅款都會繼續產生利息和逾期繳稅罰款, 但在分期付款協議生效期間, 未繳稅罰款將減少一半。有關付款計劃費用的更多信息, 請訪問國稅局的付款計劃額外信息網頁。

調整預扣稅以防止稅收“意外”

報稅季是納稅人檢查預扣稅的絕佳時機, 以確保在 2025 年報稅時出現稅務意外。結婚、離婚、生孩子或收入變化等生活事件 (英文) 都會影響稅收。

預扣稅估算法器可以使人們繳納的稅款更接近所欠的稅款。員工可以通過向雇主 (而不是國稅局) 提交新的《表格 W-4, 員工預扣稅證明》來評估他們的所得稅、抵免、調整和扣除, 並確定是否需要更改預扣稅。



# 骯髒十二條騙術: 年度納稅人反詐騙宣傳活動收尾篇, 虛假避稅策略、具有國際元素的騙局

IR-2024-105, 2024 年 4 月 11 日  
華府一美國國稅局為 2024 年“骯髒十二條騙術”反詐騙宣傳活動劃上句點, 提醒納稅人警惕兜售虛假避稅策略的推廣人和企圖減稅或完全避稅的欺詐性離岸騙局。

威脅納稅人的各種欺詐騙局可以採取不同的形式, 包括與聯合保護地役權和微型專屬自保保險安排相關的剝削性協議。這些騙局也可能具有國際性, 例如將資金和數字資產隱藏在國外賬戶中或使用外國自保保險和馬耳他外國個人退休賬戶。

“納稅人應該對任何試圖完全消除合法納稅責任的行為保持警惕。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示: “推廣人繼續兜售精心設計的減稅騙局並賺取可觀的利潤。考慮這些安排的納稅人應該始終尋求值得信賴的稅務專業人士的建議, 而不是聽信專注於推廣可疑交易來賺錢的激進推廣人的話。”

今天是國稅局年度“骯髒十二條騙術”活動的最後一天。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, 這些騙局和騙術使納稅人、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, 但教育工作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。

今天的 2024 年“骯髒十二條騙術”反詐騙宣傳活動系列的最後一部分包括清單上的第十一和第十二項: 具有國際元素的虛假避稅策略和騙局。列表中的每項都有幾個部分反映了納稅人可能面臨的各種詐騙和騙局。儘管國稅局重點關注“骯髒十二條騙術”清單中的 12 項, 但提醒納稅人, 鑒於稅收制度的複雜性和這些騙局的不斷變化, 納稅人全年應對更多事項保持警惕。

虛假避稅策略包括聯合保護地役權、微型專屬自保保險

保護地役權是對不動產使用的限制。一般來說, 如果轉讓符合《國稅法規》第 170 章節的規定, 納稅人可以就轉讓給慈善機構的保護地役權的公平市場價值來申請慈善捐贈扣除。

在濫用安排中, 推廣人聯合保護地役權交易, 試圖讓投資者有機會申報慈善捐款扣除和相應的節稅, 金額大大超過投資者的投資金額。這些濫用安排為推廣人帶來了高費用, 企圖通過嚴重夸大的稅收扣除來欺騙稅務體系。

在近期的立法中, 國會修訂了第 170 章節以遏制某些濫用保護地役權的交易。國稅局致力於確保執行修訂的保護地役權扣除的相關法條, 並將繼續關注“好得令人難以置信”的交易。

### 微型專屬自保保險安排

微型專屬自保 (也被稱為小型專屬自保) 是其所有人選擇僅對其投資收入徵稅的保險公司。濫用微型專屬自保涉及缺乏合法保險的許多屬性的騙局。這些架構通常包括難以置信的風險、無法滿足真正的業務需求, 並且在許多情況下, 還會不必要地重複納稅人的商業保險。此外, 根據這些安排所支付的“保費”往往過高, 反映了非公平交易定價。

濫用微型專屬交易仍然是國稅局執法領域的一個優先重點。自 2017 年以來, 國稅局在稅務法院和上訴法院所有微型專屬類案件都根據案情裁定取得了勝利。

### 涉及國際元素的騙局包括馬耳他退休安排、數字資產

《海外賬戶稅收合規法案》(FATCA) 在打擊持有離岸賬戶和其它離岸金融資產的美國稅法定義居民的逃稅方面發揮著關鍵作用。它要求大多數在美國境外持有金融資產的美國納稅人向美國國稅局報告這些資產。它還要求某些外國金融機構直接向美國國稅局報告美國納稅人持有的金融賬戶。這些機構不僅包括銀行, 還包括其他金融機構, 例如投資實體、經紀人和某些保險公司。申報要求會對未報告的進行處罰。

不擇手段的推廣人繼續引誘美國稅法定義居民將其資產放入離岸賬戶和構架中, 並稱國稅局無法觸及。這些說法並不屬實。國稅局可以識別和追蹤外國金融賬戶的匿名交易。

其中許多騙局都是在網上進行宣傳和廣告的, 但所有這些騙局都有一個共同點, 即它們把承諾的節稅好得令人難以置信, 並且可能會對使用它們的納稅人造成法律損害。

### 利用馬耳他個人退休安排來濫用稅收協定

此騙局涉及美國公民或稅法定義的居民, 他們試圖通過向馬耳他或其它國家的外國個人退休安排供款來逃避美國稅收。這些國家允許以現金以外的形式供款, 並且不根據就業或自雇活動來限制供款金額。通過不恰當地將其聲稱為美國稅收協定目的的“養老基金”, 美國納稅人不恰當地要求對外國個人退休安排的收益、收入以及分配免徵美國所得稅。

### 數字資產

數字資產是價值的數字表現, 記錄在加密安全的分布式賬本或任何類似技術上。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)。

不擇手段的推廣者經常將數字資產推銷為國稅局無法追蹤和發現的資產。然而事實是, 國稅局可以識別和追蹤全球數字資產的匿名交易。

出于聯邦稅收目的, 數字資產被視為財產。適用於財產交易的一般稅收原則也適用於使用數字資產的交易。

### 報告數字資產收入

涉及數字資產的交易通常需要在聯邦稅表上報告。例如, 持有數字資產作為資本資產並在 2023 年出售、交換或轉讓該數字資產的投資者, 必須使用表格 8949, 資本資產的銷售和其他處置 (英文) 來計算他們在交易中的資本收益或損失, 然後將其附在表格 D (表格 1040), 資本收益和損失 (英文) 中進行申報。

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, 美國贈與 (和隔代轉讓) 報稅表 (英文)。

如果員工被支付了數字?? 資產, 他們必須將收到的資產價值作為工資申報。同樣地, 如果他們作為獨立承包商作業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 (個體經營) 中報告該收入。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, 也可使用附表 C。

### 關注合規性

在適當的情況下, 國稅局將質疑如今“骯髒十二條騙術”中所列交易和其他可疑安排中所謂的稅收優惠, 並在必要時處以處罰。國稅局刑事調查部門繼續追查此類騙局的推廣者和參與者。

### 提醒一下, 納稅人應該:

- 在將此類有問題的安排納入稅表之前請三思而後行, 因為一旦簽署, 他們就要對稅表上的內容負責。
- 聘用他們認識並信任的信譽良好的稅務專業人士。

### 國稅局保持警惕

無論是在海外還是在美國, 濫用型交易和騙局仍然是國稅局的高度優先事項。國稅局一直在尋找此類騙局的推廣者和參與者, 並在適當的情況下對他們提出質疑並實施處罰。

國稅局通過利用新的和不斷發展的數據分析工具和增強的文件匹配, 繼續改進這些領域的調查和執法。

### 舉報欺詐行為

舉報稅收詐騙計劃和無良代報稅人是“骯髒十二條騙術”反詐騙宣傳活動的一部分, 美國國稅局鼓勵個人舉報那些宣揚濫用稅務行為的人以及故意提交錯誤稅表的代報稅人。

要舉報濫用型稅務騙局或代報稅人, 應使用在線《表格 14242, 舉報涉嫌濫用型稅務推廣或代報稅人》(英文), 或者郵寄或傳真填妥的紙質《表格 14242, 舉報涉嫌濫用型稅務推廣或代報稅人》連同任何支持材料發送至國稅局推廣者調查辦公室的領導發展中心。

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。



## 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](http://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、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。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!**

**趙文寧 醫生**  
中醫針灸師  
西醫脊柱神經科  
傷痛症專科

**電話: 216-581-0321**

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



# 中國海關出台新規:欠債超 7000 美元者將被限制出境

《華爾街日報》周日報道,六年前,一位住在中國的美國高管前往上海浦東機場,準備前往舊金山進行一次例行商務旅行。當他試圖出境時,卻被告知不許離開中國。邊檢人員告訴他:“你知道你做了什麼”。這名美國高管隨後又去了另一個機場,得到了類似的答復。

從那以後,這位美國高管就一直被困在中國。他是出境禁令的目標,這是中國法院使用的一種法律手段,讓許多外國高管被困在中國,而且往往不知道何時才能獲準離開。

絕大多數出境禁令並不適用於被指控犯罪的人,而是適用於涉及民事訴訟,通常是商業糾紛的人。即使是沒有個人責任的外國公民,或者在公司捲入糾紛多年前就已離職的外國公民,也會受到這些禁令的限制。

報道提及,在去年一系列公司遭突擊搜查和員工拘留事件嚇跑了高管,並引發了對在華經商風險的嚴重質疑之後,中國政府正在展開魅力攻勢,以吸引外國公司和商人。但當局並未試圖解決在中國工作的外國人面臨的一大風險:他們有可能無法獲準離開。

上文提到的美國高管的故事堪稱教科書式的案例:他曾擔任一家歐洲公司上海分公司的總經理。2016年,公司總部停止向上海分公司匯款,導致上海分公司無法支付月薪。這位高管試圖從中國國內籌集資金,但以失敗告終。該公司的許多員工提起訴訟;至少有一名員工要求法院對他實施出境禁令。

中國多年來一直在使用出境禁令,導致涉及高級銀行家、律師和企業主的案件備受矚目。但是,關於這些禁令有多普遍,以及觸犯中國法院需要付出多大代價的細節並不明確。《華爾街日報》對包含數百萬份文件的在線法院數據庫進行了搜索,發現有 37 起外國公民被

禁止出境的案例。律師們說,實際數字要高得多,學者們發現了 150 多個案例。

這些法院數據庫中的案例包括因欠款或債務失敗而被困在中國的美國人、一位因股權問題與德國合夥業主發生爭執的台灣餐館老闆,以及一位因欠一名員工 7000 美元而數月無法離開中國的伊朗商人。《華爾街日報》聯繫到的這些人拒絕發表評論,甚至拒絕證實他們的經歷,即使是那些最終成功離開中國的涉案人。商業糾紛

克利福德·維勒斯(Harry Clifford Villers)來到中國的時機似乎恰好處。2001年,中國成為世貿組織的正式成員,鞏固了其全球貿易巨頭的地位,並迎來了二十多年的經濟增長。克利福德·維勒斯是美國公民,根據他在社交媒體平台領英上的個人資料,他於同年來到中國。最後,他來到了蘇州 SureHeat Manufacturing 公司,這是一家烤箱和壁爐製造商。2014年,該公司破產,兩年後,克利福德·維勒斯被處以禁止出境的限制。

報道稱,中國的法律制度允許任何標準的民事或商業糾紛中的原告請求法院對被告實施出境禁令。這通常是在作出判決之後,但並非總是如此。如果被告是一家公司,則可以對該公司的法人代表、負責人或高管人員實施出境禁令。被禁止出境者的名字會被加入一個全國數據庫,警方會在每個機場和火車站對其進行檢查。他們往往在旅行前才知道有出境禁令,有時也不知道為什麼不允許他們出境。

加州州立理工大學-聖路易奧斯比斯波分校商業法與公共政策教授沃爾德森(Jack Wroldsen)說,在中國與外國人的民事糾紛中,出境禁令改變了力量平衡,使一方掌握了所有的牌。有時會對高管或借了大筆錢的人實施出境

禁令。據熟悉內情的人士稱,日本野村銀行高管王仲何(Charles Wang Zhonghe)去年出差後無法離開中國,他正在配合調查。據該報報道,美國風險管理諮詢公司德安華(Kroll)高管邁克爾·陳(Michael Chan)去年也被禁止出境。

據《華爾街日報》看到的法庭文件顯示,持有美國護照的胡曉蓓(音譯)和丈夫向朋友借了 45 萬多美元,但無力償還,因此面臨出境禁令。胡曉蓓在法庭上辯稱,禁令讓她陷入了“兩難”境地:她需要掙錢還債,但她又不能工作。她請求法庭允許她回美國籌錢。其請求遭到了拒絕。

同樣常見的是,出境禁令針對的是規模相對較小的企業主或涉及個人糾紛的人。50 多歲的美國公民吳軍(音譯)在 2017 年被禁止出境。問題在於:五年前,他曾是一家電子公司的法人代表。2016 年 3 月,當法院裁定該公司拖欠 8150 美元的工資和其他款項時,吳軍仍被列入公司登記冊中。吳軍聲稱,直到他在邊境被攔下,他才知道公司沒有更新法定代表人的姓名。他被告知,在提供經濟擔保或這一糾紛得到解決之前,他不能離開中國。他提出上訴,但敗訴。

面臨出境禁令的人往往處於法律上的不定狀態。上文提到在上海浦東機場被攔下的美國高管找不到工作。由於缺乏文件證明,他無法在新冠疫情期間接種疫苗。他的在華簽證早已逾期,到哪里都要隨身攜帶一封法院信函來解釋原因。

### 更新的恐懼

哈里斯-斯利沃斯基律師事務所的合夥人哈里斯(Dan Harris)是國際法專業人士,曾撰文介紹中國使用出境禁令和債務質押的情況。雖然中國允許企業以有限責任公司的形式運營,但當涉及到出境禁令時,公司責任很快就會變成個人責任。中方使用出境禁令已成爲美國外交官頭疼的問題,加劇了美中之間的長期爭端。但華盛頓挑戰出境禁令的選擇有限,即使這些禁令涉及債務相對較少的美國公民。

哈里斯說:“對出境禁令基本上無能爲力,因爲它們在中國是合法

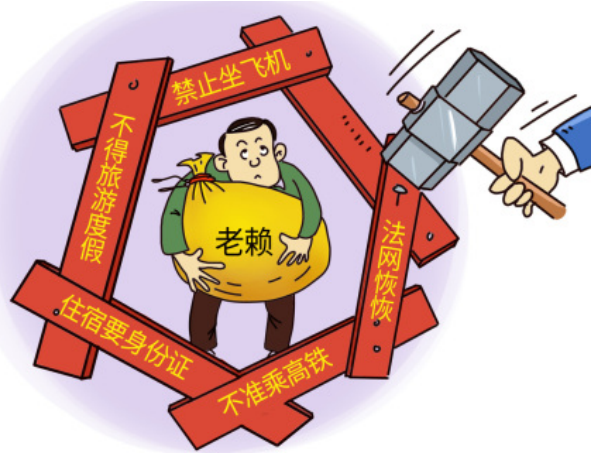
的。欠款數額並不重要。它可能真的很小”。美國駐華大使館 2017 年曾致函中國外交部,對大量美國人被禁止出境的情況表示關切,據美國《信息自由法》的要求,一份副本於 2022 年被公佈,該副本是爲弗羅爾德森教授和加州理工學院的另一位教授卡爾(Chris Carr)的一項研究而提供的。

美國政府根據《信息自由法》的要求披露了一些與中國出境禁令有關的數據。美國國務院援引駐華大使館的信息,披露了 2010 年至 2019 年間的 30 起出境禁令案例。其中一項禁令是在 2017 年 6 月對花旗證券的一名行政董事及其上海分支機構的董事長實施的。

這位同時擁有美中國籍的高管在 35 天內無法離開中國。另一名商人在 2019 年 12 月被告知,在他之前的公司解散之前,不得離開中國。北京雲亭律師事務所合夥人李舒說,一旦實施出境禁令,只要債務未償還或案件仍未結案,禁令就會自動延期。他指出,出境禁令的有效期限沒有限制。

三年前,美國聯邦參議員馬基(Edward Markey)和其他立法者提出立法,拒絕向任何參與制定或執行出境禁令政策的中國官員發放簽證。該法案沒有成爲法律。中國外交部在給《華爾街日報》的聲明中說,中國歡迎各國公民來華旅遊和經商,並保障他們的安全和合法權益,包括出入境自由。

該聲明補充說:“同時,中國是法治國家,司法機關嚴格依法辦案,限制有民事案件未決或涉嫌犯罪的外國人出境”。中國公安部和國家移民管理局沒有回應該報的置評請求。



昨日推了一篇《開始嚴查外籍華人回國登記》的文章,有很多朋友留言提問,問題最多的是關於哪些人需要登記,什麼情況要登記,如果是偏遠的小縣城沒辦法在網上登記的該如何處理等等。今天就這些問題一起給朋友們解答一下。然後還要科普一個常識,就是關於海外定居注銷戶口的法規。這些法規都將會越來越嚴格的執行,大家務必瞭解清楚,避免不必要的麻煩。首先要科普的一條法規是關於外國人來華 24 小時登記的。

根據《中華人民共和國出境入境管理法》規定: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 24 小時內辦理住宿登記。同時,根據《中國公民往來台灣地區管理辦法》、《中國公民因私事往來香港地區或者澳門地區的暫行管理辦法》規定,香港、澳門、台灣居民住在親友家的,在 24 小時(農村 72 小時)內辦理住宿登記。

這裡的外國人指的就是持有外國國籍人員,包括曾經爲中國公民,但已經加入外國國籍的海外華人。只要是不住在酒店的,就需要進行自覺登記報備。而在酒店住宿的,酒店方會幫你報備登記,如果有酒店不這麼做的是要被罰款的。

《中華人民共和國出境入境管理法實施細則》那麼,登記有哪些渠道,需要去哪些單位辦理呢?

申報住宿登記可以通過以下三種渠道:一是開設在公安派出所的戶籍服務窗口,還有派駐在街鎮社區事務受理服務中心的公安辦事窗口;二是開設在境外人員服務站等移民和出入境服務點的社會化申報平台;三是在網上平台和 APP 小程序上自助申報平台。

目前北京、上海等大城市都已經開通了網絡自助報備平台,比如北京地區可以通過“北京公安出入境”的公眾號和小程序進行報備,上海地區可以在“境外人員住宿登記互聯網自助申報系統”這個網站上報備。深圳地區可以關注“深圳公安”公眾號,點擊“民生”——“出入境”——“境外人員臨時住宿登記”。

其他的大城市就不一一列舉了,大家搜索相應關鍵詞就能找到這些網絡渠道。如果不在大城市而是一些偏遠村鎮居住的,就只能去線下報備了,有的地方時間可以放寬到 72 小時。

登記需要準備哪些材料,提供哪些信息呢?

申報住宿登記需要提供境外人員的有效身份證件及居住證明。若無法提供居住證明,在境外人員當場作出住宿情況真實有效的書面承諾後,免交居住證明。境

## 華人定居海外 不管是否入籍 都注銷戶口 法規越來越嚴

外人員委託他人辦理或者由留宿人辦理的,還需提供被委託人或者留宿人的有效身份證件。

記住,現在一定要按照規則去報備登記,否則將面臨 2000 元以下的罰款,甚至留下不良入境記錄。還有一個規則是也與海外華人息息相關。那就是長期在海外定居的華人,不管你有沒有取得他國國籍,都需要注銷戶口。

早在 2003 年,公安部就頒佈實施了三十項便民利民措施,明確規定:“出國、出境 1 年以上的人員可以不注銷戶口,但是在國外、境外定居的應當注銷戶口。”那麼在“國外、境外定居”的標準是什麼?

依照國務院僑辦有關華僑身份解釋的規定,定居是指中國公民已取得住在國長期或者永久居留權,並已在住在國連續居留兩年,兩年內累計居留不少於 18 個月。另外,中國公民如果已取得住在國連續 5 年以上(含 5 年)合法居留資格,5 年內在國累計居留不少於 30 個月,視爲在國外定居。

這裡的境外也包括港澳地區。現在很多人去申請香港身份,在你拿到“香港戶口”的時候,就應該注銷在內地的戶口。這個也很好理解,就像你在內地轉戶口一樣,比如說你想要入戶深圳,就不能再保留武漢的戶口。

這個規定雖然也早就有,但是過去執行起來比較困難,也不嚴格,導致很多人並不知道。等到反應過來才發現自己的戶口被注銷了,沒有辦法辦理二代身份證,辦理其他業務寸步難行。

爲了讓大家都知道這個規則,2018 年,上海市公安局在公佈了《上海市常住戶口管理規定》全文,其中第四十六條規定:“出國定居或者加入外國國籍的,本人應當向戶口所在地公安派出所辦理注銷戶口登記。未辦理注銷戶口登記的,公安派出所應當及時告知本人、近親屬、戶主或者集體戶口協管員,拒絕注銷戶口或者告知後一個月內仍未辦理注銷戶口登記的,可以注銷其戶口。”

新聞來源:華人志



# 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



# 中國使館確認:華人入外籍仍可領取中國退休金.....

4月10日,有網友發帖詢問,如果即將退休的父母加入加拿大國籍,是不是會失去領取中國退休金的待遇?

結果有吃瓜群眾秒回稱,中國駐加拿大大使館已經公開通知:退休人員加入外籍仍可享受退休待遇。

小編查了查,這位網友的回答居然是真的,只要是在中國有權享受退休金的人員,即便加入外籍依然可以享受中國退休待遇。

具體內容來自中國駐加拿大大使館官方網站,在使館新聞板塊中有一篇4文章題為《使用中國領事APP常見問題解答》。

文中明確指出,加入加拿大國籍後,退休人員仍可享受相關退休待遇。但目前外籍申請人在APP在申辦養老金資格審核時,可能因為身份核驗問題導致辦理失敗。所以,已經加入外籍且具備領取條件的申請人可通過傳統方式向駐加拿大大使館申請辦理紙質認證。

真是個喜出望外的好消息。

小編在中國繳納社保年限已經超過15年,也在猶豫外籍華人是不是還能享受中國社保的問題,這個帖子的確很及時。

由於中國法律不承認雙重國籍,所以很多人認為如果加入加拿大國籍就自動放棄了中國公民享受的權益,也包括退休待遇。

但實際上,祖國對海外華人足夠包容,只要工作的時候為國家付出過勞動,退休之後就不會讓你失望。

但這項惠民政策也引起了爭議,有人覺得這項規定對於國內退休人員來說並不公平,加籍華人已經放棄了中國國籍,成為其他國家的公民,不應該和中國公民一樣享受國內的社會福利政策。

有網友跟帖稱,這還有天理?國內撈夠了跑去國外,成了外國人還領取中國的養老金。

還有人表示支持國家的政策說,養老金是當時交的養老保險錢,是自己的錢。在這里干一輩子到退休,走到哪里只要活著就應該發退休工資。

而據新華社報道,中國退休金屬於工作期間積累的一種保障,不受國籍變化而影響發放。

具體來說,退休金是根據勞動者在工作期間的積累和貢獻,在退休後給予的保障,這樣的保障不能因為勞動者退休後的居住地或者國籍的變化而被抹除,這屬於一個債權債務關係,必須剛性兌付,而且國際上領取異國養老金也是通行慣例。

從法理上講,退休金是社會保障範疇,其中有自付的部分、雇主支付的部分、國家補貼的部分,但都是針對勞動者提供的社會保障制度,

而不是單純的社會福利。

如果說中國公民加入外籍就不能領取社會福利,這是有道理的。但領取社會保障則合法合理。

在《關於獲準出國定居的退休人員加入外國籍後仍可享受退休待遇的規定》中明確表示,已獲準出國定居的退休人員,加入外國籍後.....可以繼續享受國家對獲準出國定居的退休人員規定的退休待遇。

而外籍華人領取退休金條件也很簡單:

1、參加基本養老保險且繳費年限達到15年;

2、達到法定退休年齡。

加拿大籍華人辦理退休金,首先要回中國辦理退休手續,取得退休金賬戶後,向所在國中國大使館申請領取退休金,並出示生存證明文件。

2015年7月1日後,為便利外籍華人領取退休金,申請人已經不需要提交退休證明。

2021年5月後,在中國之外的申請人可以

通過“中國領事”APP在線辦理。

截至目前,全球已經有幾十萬外籍華人開始領取中國退休金。

此外,國家移民管理局還在2024年4月5日提醒所有人:逾期居留不可漠視!

文中提到的細節包括:

1、外國公民來華入境後,需要儘快辦理住宿登記。

若入住酒店,可由酒店辦理。持有效護照或其他國際旅行證件在酒店前台辦理。若入住其他地方,須在24小時內向居住地派出所報。攜帶有效護照或其他國際旅行證件、租房合同或房產證到居住地派出所辦理。

2、在華生活期間,需要關注以下事項。

首先,關注簽證有效期。持簽證入境,計劃在中國境內工作、生活的,自入境之日起30日內根據條件換成居留許可;若需要延長簽證停留期限的,應當在簽證注明的停留期限屆滿7日前向停留地縣級以上地方人民政府公安機關出入境管理部門申請,按照要求提交申請事由的相關材料。

其次,關注居留許可有效期。居留許可期滿後繼續停留的,需在有效期滿前30日申請延期。持有效居留許可,若更換新護照或其他居留證件登記事項發生變動的,需在10日內到公安機關出入境管理部門申請辦理信息變更。

3、其他注意事項。在中國社交平台留言需遵守中國法律法規;養狗、貓等寵物要遵守相關規定;請勿拍攝軍事設施,包括國家直接用于軍事目的的建築、場地和設施。

所以,祖國歡迎海外華人常回家看看,但該遵守的法規也必須牢記在心。

# 中國移民局提醒 海外華人回國可享受6大便利措施

隨着國際航班航線恢復,跨境人員流動活躍,加拿大(專題)也有越來越多華人(專題)近期有回國、旅遊、探親、工作的打算。近日,中國商務部發了2024年最新版《外國商務人士在華工作生活指引》,其中詳細介紹了外籍人士回國後的注意事項,以及涉及生活、居留、工作相關的便利服務。

其中包括住宿、通信卡、銀行卡、居留許可證、工作許可證、社會保險、開通移動支付、乘坐交通工具、繳納個人所得稅等事項。華人們如果對這些內容有困擾的話可以提前閱讀,仔細瞭解一下!

## 華人回國三大注意事項:

### 辦理住宿登記、警惕逾期逗留!

商務部在這份新發佈的指引中提到,華人回國後務必要注意三件事情,其中包括我們在早前報道中提到的住宿登記。相關閱讀:嚴查!加拿大華人回國:總領館提示這些事必須做!違規面臨巨額罰款+不良記錄!

以及國家管理局近日提醒的“逾期居留不可漠視”

具體如下:

### 一、來華入境後,需要儘快辦理住宿登記

(一)若入住酒店,可由酒店辦理。持有效護照或其他國際旅行證件在酒店前台辦理。

(二)若入住其他地方,須在24小時內向居住地派出所報。攜帶有效護照或其他國際旅行證件、租房合同或房產證到居住地派出所辦理。

### 二、在華工作生活期間,需要關注以下事項

(一)關注簽證有效期。持簽證入境,計劃在中國境內工作、生活的,自入境之日起30日內根據條件換成居留許可;若需要延長簽證停留期限的,應當在簽證注明的停留期限屆滿7日前向停留地縣級以上地方人民政府公安機關出入境管理部門申請,按照要求提交申請事由的相關材料。

(二)關注居留許可有效期。居留許可期滿後繼續停留的,需在有效期滿前30日申請延期。持有效居留許可,若更換新護照或其他居留證件登記事項發生變動的,需在10日內到公安機關出入境管理部門申請辦理信息變更。

(三)關注工作許可有效期。《外國人工作許可證》有效期屆滿30日前,應當向工作單位所在地外國人來華工作管理部門提出延期申請。若個人信息(姓名、護照號、職務)等事項發生變更,向工作單位所在地外國人來華工作管理部門申請變更。

(四)其他注意事項。在中國社交平台留言需遵守中國法律法規;養狗、貓等寵物要遵守相關規定;請勿拍攝軍事設施,包括國家直接用于軍事目的的建築、場地和設施。

### 三、在華工作生活快速獲取幫助事項

人身或財產收到侵害時,請撥打110。發現火災時,請撥打119。需要急救時,請撥打120。護照遺失時,請立即向遺失地派出所報失。

### 6大方面便利華人回國生活

在日常生活服務方面,指引中也提到了有關辦理手機卡、辦理銀行卡、移動支付綁卡、兌換外匯、搭乘交通工具、辦理住宿等方面的具體操作流程。華人回國後終於不用迷茫啦!

### 一、辦理手機卡

攜帶護照或外國人永久居留身份證,到中國電信、中國移動、中國聯通、中國廣電等電信

企業的營業廳申請辦理手機SIM卡,開通移動通信服務。

### 二、辦理銀行卡

攜帶護照或外國人永久居留身份證、國內手機號到商業銀行的營業廳辦理(不同商業銀行具體要求會有所差異,詳詢營業廳客戶經理)。

填寫開戶申請表辦理銀行卡;收到銀行卡後,到ATM機上修改密碼。建議在辦理銀行卡時下載網上銀行APP。

### 三、開通移動支付

使用手機下載安裝微信或支付寶APP,根據APP指引註冊,輸入國外或國內手機號等信息。

可以綁定帶有萬事達(Mastercard)、維薩(Visa)、日本(專題)信用卡(JCB)、大來卡(Diners Club)、發現卡(Discover)等標識的國際銀行卡;或帶有銀聯(Union Pay)標識的國內銀行卡。

### 綁定國際銀行卡注意事項:

1、使用支付寶(Alipay)、微信(Wechat)發起連接國際銀行卡,需得到國外發卡行的授權同意,部分發卡行由於系統無法識別連接信息,會拒絕綁定的請求,建議聯繫發卡行客服或改用國內銀行卡。

2、使用支付寶、微信綁定國際銀行卡掃碼支付,單筆金額不超過200元人民幣(專題),用戶無需支付額外手續費;單筆金額超過200元人民幣,用戶需要按照交易金額的3%支付服務手續費。

3、支付寶、微信對綁定國際銀行卡的消費限額為每年不超過5萬美元,單筆不超過5000美元。建議綁定國際銀行卡的用戶結合應用場景使用移動支付。

### 四、辦理外匯兌換

入境前,境外來華人員可在相關國家或地區,提前兌換人民幣現鈔後攜帶入境(出入境每人每次攜帶的人民幣限額為20000元)。

入境後,可在國際機場、陸路口岸、港口等入境口岸所在地的商業銀行網點櫃檯、外幣兌換機構、自助兌換機進行兌換,也可通過ATM機使用國際銀行卡提取人民幣現鈔。

### 五、乘坐交通工具

#### (一)火車。

##### ■ 購票流程

需要提供的證件:

外國旅客通過車站售票窗口、鐵路車票銷售代理人的售票處或列車上購票、補票時,可以使用的有效身份證件包括:外國人永久居留身份證、外國人護照、外國人出入境證、海員證、中國公安機關出入境管理部門出具的外國人簽證證件受理回執、護照報失證明、各國駐華使領館簽發的臨時執照國際旅行證件。通過12306網站、12306APP、訂票電話購票時,可以使用外國人永久居留身份證和外國人護照。通過自動

售票機購票時,可以使用外國人永久居留身份證。

填寫個人信息完成身份核驗後,即可購買車票:

一是通過12306英文版網站或12306APP在線購票,可使用支付寶、微信、銀聯銀行卡支付票款。二是在鐵路車站售票窗口購票,可使用現金、支付寶、微信、銀聯銀行卡支付票款。部分鐵路車站還可使用自助售票機購票。

#### ■ 改簽、退票

外國旅客可通過12306英文版網站、12306APP、鐵路車站售票窗口辦理改簽和退票。根據退票取消時間可能會產生手續費。

#### ■ 進出站與乘車

持購票時所使用的有效身份證件原件,通過自動閘機或有工作人員輔助的通道進站、出站,配合完成乘車途中的車票核驗。

#### (二)飛機。

外國旅客在國內乘坐飛機可選擇在航空公司官方APP、航空公司小程序等購票平台在線預訂飛機票。

#### ■ 購票

通過航空公司官方APP、小程序購票,可採用支付寶、微信、銀聯銀行卡支付。在機場窗口購票,可以使用現金、微信、支付寶、銀行卡支付票款,具體

以航空公司規定為準。

#### ■ 改簽和退票

外國旅客可通過購票平台或機場窗口進行改簽或退票。改簽或退票可能產生費用,具體以航空公司規定為準。

#### (三)地鐵。

外國乘客可到地鐵站辦理乘車卡,或使用支付寶APP乘坐地鐵:

在地鐵站售票窗口或自助售票機購買單次乘車卡,經常乘車可持護照到地鐵站售票窗口辦理一卡通。購卡可使用現金、微信、支付寶支付。打開手機支付寶APP,點擊出行,選擇所在城市,核驗身份信息通過後,獲取地鐵卡二維碼。出示二維碼掃描後即可進出地鐵站。

#### (四)公交。

外國乘客可選擇支付現金,辦理公交卡,使用支付寶APP乘坐公交:

支付人民幣現金乘坐公交車。公交車通常不設找零,乘客需提前備好零錢。攜帶護照到公交公司營業網點辦理公交卡,購卡可使用現金、微信、支付寶支付。打開支付寶APP,點擊“出行”,選擇所在城市,核驗身份信息通過後,獲取公交二維碼。上下公交車需掃描公交二維碼。

#### (五)網約車。

外國乘客可使用支付寶、微信和滴滴出行專用APP預約網約車。

打開支付寶APP,點擊“出行”,選擇“打車”,分別輸入上車地址和目的地,即可預約。打開滴滴APP,點擊“我”,選擇“服務”,下拉點擊“出行服務”或“滴滴出行”,分別輸入上車地址和目的地,即可預約。下載滴滴出行專用APP,支持使

用國外手機號、銀行卡注冊,注冊完成後即可使用網約車服務。確認上車地區和目的地,即可預約。

#### (六)租車。

租車可選擇國際機場、市區租車網點現場租車,也可使用租車APP或使用支付寶、微信搜索“租車小程序”,注冊登記後預約租車。

1、外國客戶租車,需要攜帶護照或外國人永久居留身份證、中國有效駕駛證、國際/國內信用卡。(第一次租車需至少提前1個工作日核驗身份證件信息。)

2、外國客戶申請中國駕駛證,需攜帶護照、境外駕駛證及其中文翻譯文本、近期一寸彩色照片(半身免冠正面白底)等材料,到公安交管服務大廳申請小型汽車臨時駕駛許可。對入境短期停留的,可申請有效期為3個月的臨時駕駛許可;停留時間超過3個月的,有效期可延長至不超過1年。有效期內可多次入境使用,無需重新申請。

#### 六、辦理住宿

外國旅客可通過攜程國際版Trip.com APP在線預訂或者通過電話等方式預約酒店。

住宿酒店需提供護照、外國人永久居留身份證等有效證件在酒店前台進行登記。到店支付方式可選擇現金(人民幣)、銀行卡、支付寶、微信。使用銀行卡支付請提前諮詢是否接受Mastercard、Visa等國際銀行卡。部分酒店支持Apple Pay和PayPal等支付方式,支付前請提前諮詢。

#### 逾期居留需辦理簽證延期、居留許可

##### 一、辦理簽證延期

對持簽證入境的外國人,因原入境事由尚未終止或者因其他正當事由需要在簽證停留期限屆滿後繼續停留且無需變更簽證類型的,可以延長停留期限。辦理簽證延期需以下材料:

有效護照或者其他國際旅行證件填寫外國人簽證證件申請表,交一張近期小二寸(33x48mm)白底彩色免冠證件照片(可現場免費拍照)

與申請事由相關的證明材料其他應當履行的手續和提交的證明材料

##### 二、辦理居留許可

外國人入境後,因非外交、公務事由需要在中國境內居留的可以按照規定向公安機關出入境管理機構申請居留證件的簽發、延期、換發和補發。

外國人申請居留證件以及延期、換發、補發,應當由本人到公安機關出入境管理機構辦理相關手續,屬於國家需要的高層次人才和急需緊缺專門人才以及未滿16周歲或者已滿60周歲以及因疾病等原因行動不便的,可以由邀請單位或者個人、申請人的親屬、有關專門服務機構代為申請。

#### 辦理居留許可需以下材料:

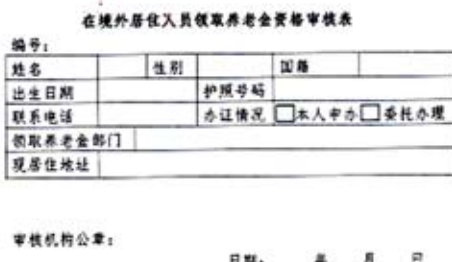
有效護照或者其他國際旅行證件

填寫外國人簽證證件申請表,交一張近期小二寸(33x48mm)白底彩色免冠證件照片(可現場免費拍照)

與申請事由相關的證明材料

其他應當履行的手續和提交的證明材料

除此之外,這份指引還說明瞭外籍人士在中國工作相關服務,包括申請工作許可、辦理社會保險、繳納個人所得稅等,寫的都很清楚。





# 在國外 為什麼中國人總覺得自己受到種族歧視？



最近我的一位好友去日本遊玩，對當地的服務業是讚不絕口，我們就順帶聊起了各個國家服務業對比了一下歐洲、美國和國內。

直接說結論，說服務質量哪里好，純屬見仁見智、有失公允。但是論服務者和客人的地位對比，毫不猶豫可以說出：日本 > 國內 > 歐洲 > 美國。什麼叫“地位對比”？很多人對服務水平的一個評估標準是：自己作為客人有沒有被“超額”尊重。

簡單講就是，我有沒有感受到身為客人的“爽感”。比如，國內的一些夜總會和澡堂子會在門口安排一隊女孩迎賓，你一進來就鞠躬微笑，大家齊刷刷喊：“老闆好”，這時你大概率會感到很有牌面，這就是“爽感”。

而日本人能做到的什麼級別呢？一言不合就給你跪式服務。日本傳統的餐飲業服務習俗是：侍者不能比客人高，但是蹲着又不雅，只能跪着了。

除了這個之外，日本下到一个便利店都有嚴格的服務規範，最基本的是對客人要用敬語。日本的敬語非常繁瑣複雜，很多非日語母語者在日本打工，被客人投訴最多的就是不用敬語。還有什麼微笑規範標準、鞠躬規範標準、站立行走的規範標準……簡直多如牛毛。

這就是為啥日本的服務業口碑長期是世界第一。一位日本朋友告訴我，日本服務能到今天的水平，主要是日本人的耻感、集體文化，以及戰後高速發展時期留下的傳統。在日本傳統的服務業觀念里，客人不管有什麼無理的要求，只要是沒違反規定，你就必須得給客人做。客人就是上帝，是每個服務從業者必須遵守的原則。我想這也是很多國人喜歡除了這個之外，日本下到一个便利店都有嚴格的服務規範，最基本的是對客人要用敬語。日本的敬語非常繁瑣複雜，很多非日語母語者在日本打工，被客人投訴最多的就是不用敬語。還有什麼微笑規範標準、鞠躬規範標準、站立行走的規範標準……簡直多如牛毛。這就是為啥日本的服務業口碑長期是世界第一。

一位日本朋友告訴我，日本服務能到今天的水平，主要是日本人的耻感、集體文化，以及戰後高速發展時期留下的傳統。在日本傳統的服務業觀念里，客人不管有什麼無理的要求去日

本旅行的原因，在消費適中的情況下，往往能享受到超值服務。很多人也因此得出了“日本人素質極高”的結論。

那歐洲怎麼樣呢？很多人，包括我之前下意識會認為，歐洲這種老紳士傳統，加上服務專業(hospitality)最早還就起源于瑞士，肯定不會差。那您可能要失望了。誠然，歐洲的服務業從業者基本禮貌還是有的，但也僅此而已了，歐洲服務業者認死理，讓我做啥你就寫紙上，除此之外的一律不做，要麼就加錢。

這就和日本的“顧客是上帝”的理念完全不同，歐洲這邊我們是為紳士和淑女服務的紳士和淑女，言外之意你要是個有錢的吊毛，我可以選擇不服務你。在日本，服務者要按照客人的喜好來提供服務，在歐洲，你得先遵守我的規則，我才給你提供好的服務。

這裡面的根本原因在於：日本和歐洲都同意人人平等的理念，但是在職場，人人平等要讓位於職業精神，而在歐洲，一切都不能僭越這個準則，不止是法律層面的平等，身份和情感上，也必須拉平。

所以在歐洲，你會經常遇到一些有點過于“耿直”的人。有次我在餐廳吃完一個蘋果派，結

賬時我和侍者提建議：我說這個派份量太大了，我在空腹狀態下就吃一個都吃不了，有點浪費。

想想看按照中國或日本的服務態度，應該怎麼回復你？好點立刻去整改，下次給你一個點半份的選項。差勁一點就是對你說點場面話糊弄一下，說你說得有道理，我們會考慮。

結果這個人直接跟我說：不好意思，有的人覺得大，有的人覺得小，我們也沒辦法。而且他真的不是心情不好才這麼回復你，你甚至能從他的眼神中看出滿滿的誠意。還問你吃得怎麼樣，開心不。

還有以前新聞報道的，什麼大巴司機到點下班把遊客扔在車上。這種事雖然不常發生，但要發生在歐洲我也不奇怪。到點下班在歐洲就跟宗教信條一樣，誰都不能侵犯。

這種社會文化導致“說話的藝術”這玩意在歐洲真的不存在，甭管你是啥職業，員工經常比老闆牛，大不了你開除我，我回家領失業金。什麼精神內耗根本不存在的，愛誰誰。

在慕尼黑，我遇到過幾次給了小費，對方說了句謝謝然後面無表情的狀態，我問朋友是不是給少了對方不高興？他告訴我德國人就那樣，他笑不笑完全取決於自己的心情和意願，而不取決於你的行為。

我發現，越是在文化上“個人本位”強的地

方，服務給人帶來的“地位感”越弱。中國人本位強于日本，而美國則強于歐洲。在中國和日本沒有小費文化，日本人甚至覺得小費是一種耻辱，而在美國，小費是強制收取的。

當然，我做這種對比僅僅是和大家一起探討不同文化之間的差異，從沒說哪種更好。如果非要說，我覺得在歐洲做一個普通人更好，因為你根本不用做什麼情緒勞動；在日本和中國，消費者會感覺到更超值。

但是在日本，也許是服務業標準太多，導致精神壓力過大。從事服務業的人越來越少，使企業不得不降低標準。日本的年輕人受歐美文化影響，也越來越質疑“顧客就是上帝”的觀念，這或許也將走入一種平衡。

而在我的觀察下，歐洲社會更加扁平，很多人會選擇一輩子做服務業。以東亞人的觀念，出賣體力和服務別人的職業往往低人一等，但在歐洲職業歧視很淡，因為大家都差不多，無論是地位還是收入。

遇到在海外服務體驗不好的情況，我的建議是大家不用忍着，該不給小費或者投訴都可以。但是呢，沒必要老往種族歧視的方面去想。既然出了國門，不管怎麼說，理解其它國家的文化和生活方式，還是一件有趣的事！

新聞來源：麟閣經略

## 加州華人槍擊案內幕：受夠欺凌，報復殺人

2023年1月23日，加州(粵)灣區一家農場發生大規模槍擊案，嫌犯趙春力(Chunli Zhao, 音譯)使用一把格洛克17半自動手槍，來回兩個農場槍殺8個人，造成7死1重傷的慘劇。

根據最新的消息披露，趙春力在農場遭到了惡意欺凌，欺負他的不僅有華人(粵)同胞，也有西班牙裔工人，他一不做二不休開槍殺了所有欺負過他的人，之後到警察局門外自首。

受害者的家人如今起訴農場主，未能未能採取合理措施保護其員工免受暴力侵害。

這家農場名叫“加州泰拉花園公司”(Terra Gardens)，住着許多西班牙裔和華裔(粵)的農場工人，包括趙春力和妻子，以及其他受害者，農場的工作環境很惡劣，工資也只有每小時9美元。這是令人無法想象的，當時加州的最低工資是每小時15美元，農場大量使用非法移民(粵)的情況下，確實有每小時9美元的現象出現，比如受害者佩德羅(Pedro)和何塞(Jose)，就是從墨西哥偷渡到美國的非法移民。

不過從趙春力能合法買槍的過程來看，他至少是擁有綠卡的合法移民。

農場的居住環境非常惡劣，工人也大多是非法移民，工資很低，每小時只有9美元，每天8小時也就72美元，一個月不休息也就2160美元的工資。

趙春力所使用的格洛克手槍是自己購買

的，已經買了兩年，睡覺時放在枕頭下，就是擔心受到欺凌，因為趙春力這些年來不斷受到工友的欺凌。

引發當天槍擊案的直接原因是：其中一名欺凌者要求趙春力賠償100美元，起訴書沒有公佈該欺凌者的名字，早前報道顯示，該欺凌者為華人同胞邵葉濤(Yetao Bing, 音譯)。

趙春力認為邵葉濤故意撞他的叉車，讓他賠償100美元。雙方找到主管程啓忠(Qizhong Cheng, 音譯)主持公道，而程啓忠偏偏和邵葉濤站在一邊，也讓他賠錢。

這下趙春力忍不了！掏出手槍，在主管程啓忠面前將邵葉濤直接打死，據稱程啓忠看到後癱軟在地，被趙春力連開數槍打死，有目擊工人表示，趙春力並非濫殺無辜，趙春力也發現了他們，還朝他們笑了笑，就開車走了。

趙春力是開車去殺其他仇人去了。他先開車到程啓忠的宿舍，殺死了程的妻子64歲的盧靜芝(Jingzhi Lu, 音譯)，然後又前往宿舍將欺負過他的西裔農場工人佩德羅和何塞一併殺害。何塞當時在睡覺，沒有任何防備被打死。而佩德羅身中5槍，經過搶救奇蹟般地活了下來。

然後，趙春力一不做二不休，又開車來到2英里外的另一家康科德農場，找到另外三名之前欺負過他的人，一起殺了！三名

受害者分別是73歲的劉志深(Zhishen Liu, 音譯)、74歲的張愛香(Aixiang Zhang, 音譯)以及50歲的西班牙裔工人馬西亞諾·馬丁內斯·希門尼斯。

這次事件造成了7死1傷，7名死者中有5名中國人，2名墨西哥人，傷者是墨西哥人。

警方接到報警後，立即封鎖了兩個農場並對趙春力進行追捕。

戲劇性的一幕是，當時警方在警察局召開新聞發佈會介紹案件，大批記者在警察局採訪，趙春力開著車來到警察局停車場自首，有眼尖的警察發現了趙春力和嫌疑車，迅速拔槍命令趙春力下車，然後將趙春力抓捕歸案。



## 殘酷生存之道 中國人“三大突出缺點”是如何形成的

英國著名哲學家羅素曾著有《中國問題》。在這本書中，羅素用自己的理論對中國的歷史、現狀和未來作了系統闡述。其中羅素指出中國人有三大缺點

**1. 冷漠：**在羅素看來，“中國人的冷漠必定會讓盎格魯-撒克遜人大為驚異”。羅素之所以有這樣的看法，是因為他在中國的街頭看到很多餓死的人。父母為了幾塊大洋，就會將自己的孩子賣掉。但街道上賑災的人卻很少，羅素為了證明中國人的冷漠，還舉了另外一個例子。他說在中國如果一條狗被撞成了重傷，路過的人見了大多數都不會同情，而是會對狗發出的嚎叫感到好笑。羅素用這兩個例子來佐證，中國人太過冷漠。

**2. 膽怯：**羅素表示：中國是世界上最富有忍耐力的民族。之所以有這種看法，是因為中國長期遭受侵略，但人們卻普遍選擇忍受。而這種忍耐，實際上就是一種軟弱和膽怯。

**3. 過分傳統：**羅素認為，中國是個尊卑觀念十分明顯的國家。數千年來禮法的熏陶，的確讓中國人講禮貌，重道德。但也正是這種傳統的影響，讓中國人對階層十分看重，也養成了逆來順受的性格。再加上佛教對中國人民的影響，讓老百姓習慣忍辱負重。而這種過分傳統在當時的社會來看，的確是缺點。羅素認為，過分的傳統讓中國人民，缺少反抗的勇氣。

由此想起了古代史研究專家、華東師大歷史學系教授謝天佑在他《專制主義統治下的臣民心理》對兩千年官場博弈的透視，看“權游”中如何明哲保身

權游，即權力遊戲的簡稱。歷史上，皇上和大臣們之間的關係，絕不能用我們熟悉的那種上下級格局去形容。

從輔佐劉邦奪取天下的韓信和蕭何，到秉筆直書的司馬遷，再到「以人為鏡可以正衣冠」的魏徵，無一不是活在「一旦邀君寵，無草亦做花，不久君意轉，字字皆可殺」當中。看清這點，方能理解古代皇權至上年代，何以會有「伴君如伴虎」一說。

所以，古代歷史從來不只有文人騷客風雅浪漫的一面，朝堂之上的殘酷超乎想像。

謝天佑指出，君王多疑不是天生的性格，而是由他所處環境決定的——它是「專制」的產

物，是不平等君臣「關係」的產物，而且是雙方「合謀」自設的困局。

在這本聚焦中國傳統社會專制主義的研究著作中，謝天佑教授以君臣關係、臣民心理為切口，剖析專制主義的內涵。從專制主義的產生、權力結構的確定到臣民心態的種種表現，將撲朔迷離的官場沉浮、血雨腥風的名利爭鬥，淋漓盡致地顯露在世人眼前。

在專制主義高壓下，古代臣子的命運，幾乎都很悲催。急流勇退，適可而止乃名利場上一條血的教訓。明初勛臣大都難逃「走狗烹」的劫數，唯有像功成身退、告老還鄉的湯和那樣，才能獨善其身。而在位當政時，更得時時小心、處處提防，韜光養晦，諱莫如深……

功名利祿，人之所欲。為此，必須攀龍附鳳，選準主子甘當奴才。然而，稍有不慎，犯顏觸「逆鱗」，必遭厄運。韓信與蕭何。一個恃功自負，天真義氣被猜忌後任我行我素，最終禍及自身；一個懂得如何求田問捨，力釋猜疑，委曲求全以寬君心，落得個好下場

生活在專制主義的夾縫中，臣民要知曉自己的「本分」，懂得最大限度地發揮才智。

中唐名臣李泌全心全意為唐王朝賣命，又與李家幾代皇帝有很深的個人感情，但卻幾次引退、避嫌，在政治鬥爭的漩渦里苦心支撐。直到晚年，方敢死諫，這種無奈和苦衷正如他自己所表白，「臣老矣，餘年不足惜」，「不敢不盡言」。

在專制主義這部龐大的機器里，每個臣僚、每個臣民都是機器上的一個固定的零件，機器操縱者是皇帝。許多官員官場失意、理想幻滅後，或潛遁山林，或蹈入虛無。



哪怕是作為對立面的改革派與維持派之所為，也不過是彼此爭奪皇帝喜悅，企圖贏取君主支持的一場政治遊戲。無論是商鞅還是吳起，或者是王安石、張居正，他們本質上並無軒輊，一旦支持他們的君王身故或轉向支持另一方，厄運立刻降臨。

在這本書中，謝天佑教授史論結合，用大量的權術小故事，透析自先秦至清代幾千年朝堂上的臣子生存法則。不僅有「千古諫臣魏徵」「杯酒釋兵權」「王安石變法」等跌宕起伏、動人心弦的故事，也有圍繞日常互動中呈現的君臣關係、派系政治、堪稱一部古代官場現形記。

拍馬屁、說假話、做違心事，是歷朝歷代大君的生存之道。臣子乃至民衆拍馬屁、說假話、做違心事等等性格、語言、心理和行為，都是特定時代的產物。

因為專制主義統治之下，臣民承受著重重壓力，國家利益、個人尊嚴、人性底線都可以用作換取君心的籌碼。

不論廟堂之上的大臣，還是散處江湖的百姓，心理都會有不同程度的扭曲，紛呈出光怪陸離的「社會性格」，諸如嵇康的放蕩、岳飛的愚忠、海瑞的固執、鄭板橋的怪異……不一而足。

謝天佑教授《專制主義統治下的臣民心理》詳述了那些「小心謹慎，明爭暗算，攀龍附鳳，明哲保身，避嫌勇退，假話連篇」的心理表現及形成機制。

在對韓非子關於臣下向君主進言時有可能遭遇七種殺身之禍和八種猜疑的分析中，謝教授一針見血地指出：「假話、違心事是專制主義之下臣民的特有語言；這種性格、語言都是特有的心理反應。總之，這種性格、語言、心理都是專

制主義的產物。」性格多疑、善變、驕橫、獨尊、虛榮……君主獨裁兼具隨意性和神秘性，那麼臣子如何見機行事，既完成進言又避免殺身之禍呢？韓非總結了十三種說假話、講違心話的伴君術，鼓勵進言者在君主面前講不同的假話來順應君意，換取生存之道。

所以，古代官場盛行講假話、違心話之風，實質上是畏懼專制統治的心理狀態的表現。這也使輔佐君主的臣子不得不把自己的真實面目包裹起來，培養「為君者諱」、委曲曲折的伴君與做官功夫。

謝教授筆下描述的那些「忠臣義士」，在那種高壓環境之下，同樣需要殫精竭慮地苦心應對，這讓我們深刻地體會到制度之弊是如何激發人性之惡的。

結合羅素所說的中國人三個缺點，再看看謝天佑作為史學家的「隨想錄」，就知道他的用心。書中所引史料繁複廣泛，上至春秋戰國，下至明清，都可謂信手拈來；很多耳熟能詳的古人，都有詳細分析，比如——

「我多陰謀」的功臣陳平，明哲保身的介子推，急流勇退的張良，善於把握君臣分寸、懂得君尊臣卑道理的魏徵，力避嫌疑的李泌、徐達、湯和，還有那些改革者商鞅、王安石、張居正……

作者通過一個個歷史故事，透視凝結于歷史人物活動中的微妙心迹，又恰到好處地插進少許精彩議論，收到了史論結合、相得益彰的效果，從而成功地刻畫出一部專制主義統治下的臣民心態史。

謝天佑先生20世紀80年代末竟遭作，篇幅不大，文字不多，但研究視角別致，從政治史、心理學等角度著筆，筆觸精準細膩，見識高遠，是國內心理學、情感史學研究的先驅之作關鍵在於他對中國傳統社會專制主義的研究，揭示了它對當時的政治文化、臣民心理對人性的摧殘。

中國人的三個缺點，也許隨著時代的變遷，還有更多的添加刪減，但歷朝歷代的君臣關係，拍馬屁、說假話、做違心事以求生存之道，專制主義制度之下的政治文化，軍民心理等文化劣根性，時至今日，仍然若隱若現，也有眾所周知的典型表現。文章來源：老楊到處說



# 重磅 | 2024 美國華人大會 如期而至!

美國華人聯盟 UCA



此外,與前幾次大會一樣,我們將在會議期間舉辦華人社區組織展示(Chinese Community Organizations Showcase) 和亞裔青年組織展示(AAPI Youth Organizations Showcase)。

扫描下方二维码搶購早鳥票



由美國華人聯盟(UCA)舉辦的“美國華人大會”是兩年一屆最大的全國性聚會,是一個極具吸引力的開放交流平台。

志同道合的社區活動家、公民領袖、企業家、民選官員、學者和有理想有抱負的亞裔青年們相聚一堂,商議美國華人社區大事,探索美籍華人的生活方式和身份認同,結交朋友,建立網絡。

自2016年召開第一屆美國華人大會以來,UCA在2018和2022年召開了第二屆和第三屆大會,聚集起成百上千,勇于推動社會變革的美華社區代表,也讓美國華人大會成為備受矚目和期待的全國美華社區的大型公眾聚會。

2024年美國華人大會將以“擁抱新時代民權運動”為主題,於六月二十七至三十日在華盛頓特區舉行。

此次大會將吸引來自美國、加拿大及其他地區的多達1,000名與會者,並在整個大會期間提供眾多的專題討論和交換的機會。

今年的大會將有五個軌道:1) 全國青年大會;2) 全國心理健康峰會;3) 亞太裔政治行動峰會;4) 社區建設和公民參與;5) 創業和職業發展。



## 美國華人大會大獎提名候選人開始徵集啦!

原創 美國華人聯盟 UCA

美國華人大會大獎提名委員會 (UCA Award Nomination Committee) 於2024年3月23日召開會議,正式啟動美國華人大會大獎提名程序。

美國華人大會大獎將於2024年6月29日在華盛頓特區召開的美國華人大會上頒發,旨在表彰和慶祝美國華裔的傑出成就,並向華裔社區做出重大貢獻的個人和組織致敬。

美國華人大會大獎的類別是根據美國華人聯盟(UCA)的使命制定的,目的是推動全美華人和華人社區的社會影響力,獎項設置和華人社區密切相關,涉及領域包括華人民權的維護、社會正義的維護,華人對主流社會的貢獻以及對主流政治的參與,中華文化推廣和傳承、回饋華人社群,提高華人社會福祉、為華人社群發聲等。

被提名人可以是非華裔人士,大獎包括以下類別:

- \* 美國華人終身成就獎 Chinese American Lifetime Achievement Award
- \* 社會正義貢獻獎: Advancing Justice Award
- \* 美國華人公民領袖獎 Civic Leadership Award
- \* 張純如人文獎 Iris Chang Humanity Award
- \* 中華文化傳承獎 Chinese American Culture & Heritage Award
- \* 美國華人青年領袖獎 Youth Leadership Award
- \* 美華企業社會責任獎 Chinese American Corporate Citizenship Award
- \* 美國華人慈善貢獻獎 Chinese American Philanthropy Award
- \* 國會華社之友獎 Congressional Champion Award

這些獎項的候選人必須符合一定的標準,包括與華裔社區有緊密的聯繫,被廣泛認可的成就,以及候選人對促進華裔、亞裔和整個社會福祉的貢獻。

我們歡迎華裔社區推薦候選人,特別是那些與美國華人聯盟(UCA)的價值觀和使命相契合的個人和組織。

2022 第三屆美國華人大會各大獎項獲獎人

美國華人聯盟(UCA)會長薛海培先生表示:“我們鼓勵華人社區的朋友們踴躍參與提名,讓那些表

現出服務和領導精神、對社區無私奉獻、做出重大貢獻的個人和組織得到認可和激勵!”

提名委員會在此誠摯邀請美國華人聯盟(UCA)的成員及廣大社區朋友們積極推薦候選人。獲獎者名單將由提名委員會委員們投票選出並呈交UCA理事會批准,頒獎儀式將於2024年6月29日舉行的美國華人大會的晚宴上舉行。



請掃描二維碼在線提交候選人的推薦

### 會議介紹

由美國華人聯盟(UCA)舉辦的“美國華人大會”是兩年一屆最大的全國性聚會,是一個極具吸引力的開放交流平台。

志同道合的社區活動家、公民領袖、企業家、民選官員、學者和有理想有抱負的亞裔青年們相聚一堂,商議美國華人社區大事,探索美籍華人的生活方式和身份認同,結交朋友,建立網絡。

自2016年召開第一屆美國華人大會以來,UCA在2018和2022年召開了第二屆和第三屆大會,聚集起成百上千,勇于推動社會變革的美華社區代表,也讓美國華人大會成為備受矚目和期待的全國美華社區的大型公眾聚會。

目前本次大會的贊助正在火熱招募中,社區和青年組織展會的報名也正在進行。為美國華人社區的發展盡一份力。我們期待您的加入,共同推動這一影響深遠的活動。

報名本次華人大會請扫描下方二维码



## 美國華人大會社區和青年組織展示開始報名了!

原創 美國華人聯盟 UCA

由美國華人聯盟(UCA)舉辦的“美國華人大會”是兩年一次最大的全國性聚會,是一個頗具吸引力的開放交流平台。

志同道合的社區活動家、公民領袖、企業家、民選官員、學者和有理想有抱負的亞裔青年們相聚一堂,商議美國華人社區大事,探索美籍華人的生活方式和身份認同,結交朋友,建立網絡。

自2016年召開第一屆美國華人大會以來,UCA在2018和2022年召開了第二屆和第三屆大會,聚集起成百上千勇于推動社會變革的美華社區代表,也讓美國華人大會成為備受矚目和期待的全國美華社區的大型公眾聚會。

2024年美國華人大會將以“擁抱新時代民權運動”為主題,於

六月二十七至三十日在華盛頓特區 Omni Shoreham Hotel 舉行。

此次大會將吸引來自美國、加拿大及其他地區的多達1,000名與會者,並在整個大會期間提供眾多的專題討論和交換的機會。

今年的大會將有五個軌道:1) 全國青年大會;2) 全國心理健康峰會;3) 亞太裔政治行動峰會;4) 社區建設和公民參與;5) 創業和職業發展。

此外,與前幾次大會一樣,我們將在會議期間舉辦華人社區組織展示(Chinese Community Organizations Showcase) 和亞裔青年組織展示(AAPI Youth Organizations Showcase)。



這兩個展示將是一個非常難得的機會,讓華人社區組織和亞裔青年組織能夠在一個全國性平台上展示自己組織和項目以及舉辦的各類活動,擴大影響,吸引資源,尋求發展。

因為大會空間和場地有限,我們只能容納60-70個組織的展位,還請各地組織儘快行動起來,填寫下面的申請表報名,報名申請截止日期是5月31日。

參加展會的組織需要交納\$50展位費,我們將根據您提供的申請材料,由一個UCA評審小組進行審閱篩選並及時通知大家具體參展細節。

瞭解更多關於美國華人大會的內容請扫描下方二维码







# 冰凌：島上語

華人號·華人頭條·薈萃文坊

**冰凌簡介：**本名姜衛民，旅美幽默小說家。祖籍江蘇海門。1956年生於上海，1965年隨家遷往福州。復旦大學新聞學院畢業。曾任《法制瞭望》雜誌編輯部主任。1994年旅居美國。現任全美中國作家聯誼會會長、紐約商務傳媒集團董事長、紐約商務出版社社長兼總編輯、國際作家書局總編輯、《紐約商務》雜誌社社長、《文化中華》雜誌社社長、《國際美術》雜誌社社長、海外華文媒體協會榮譽主席、杭州冰凌文化傳媒有限公司董事長、福州大學客座教授、浙江工商大學杭州商學院人文學院名譽院長、兼職教授、福建中醫藥大學客座教授、河北美術學院終身教授、浙江中華文化學院客座教授、陽光學院客座教授等。1972年開始小說創作，主要從事幽默小說創作與研究，出版《冰凌幽默小說選》《冰凌自選集》《冰凌幽默藝術論》《冰凌文集》等著作。

一  
歐洲走了二十多個國家，今年計劃走西歐的英國愛爾蘭和南歐的西班牙葡萄牙，因為三年疫情耽擱了，行程安排上容不得多想，能走就走。實際上我旅遊，看人多於看景。好看的景，都在圖片里，實地看，都不如圖片，而且到實地，任何的景，看上幾眼就行了，主要是感受現場的氣氛。而看人就不一樣，人的風景是永遠看不夠的，記得我在瑞典的幾天時間里，一個人一個人看過去，看了幾萬個人，那真是萬花筒般的燦爛風景，我看到了諾貝爾，看到了瓦爾德內爾。這次到英國，最主要是看英國人，實際上在美國三十年，也看了多少英國人，但在美國的背景里，英國人已經“美化”了，這就要去英國看原汁原味的英國人。從京東上訂購了三本英國愛爾蘭地圖，有地圖冊，有摺疊地圖。更重要這時備足二十幾包榨菜和十幾袋干泡飯，開水一泡，即可捍衛我中國胃的尊嚴。

二  
我出國旅遊，就是跟團走，把一切交給旅行團安排，非常聽導遊的話，唯一要求的就是一個人住一間房，並補差價。另外，到了所去國家，從不打攪當地的朋友，已經養成習慣。更有，我從來不會自己出行，不會自駕游，也不想深度游。我把自己的旅遊叫作“掃盲游”，或者叫“啓蒙游”，去過即可，去過五十多個國家，還沒有哪一個國家讓我有去第二次的沖動，瑞士法國去了三次（都是重複必游，繞也繞不開），像盧浮宮、琉森湖，去了一次就夠了，再去就坐在外面，傻想傻等，或者點杯咖啡或者啤酒，坐在那里，搞得像“文藝復興”的范，實際上什麼都沒想。很奇怪，只有晚上到酒店賓館，拿上房卡，開門進屋，頓時萬千思緒便洶湧澎湃，這時，不管外面有多少誘惑，我是決不出門的。這個時間段里，我會做太多的事，並把白天的千頭萬緒，整理在案。我在運動狀態中，如乘飛機坐高鐵，哪怕坐汽車，腦袋是異常活躍，很多想法就是在這種“運動”中蹦出來的。所以出去旅遊，好處多，特別到了大叔這個時間段，最大的享受，就是去陌生的國家走一走。

三  
飛機升空後，向西飛行，可以看到長江入海口，老家海門就位於入海口的北岸，飛機從海門的頭上飛過。過去飛紐約，便是向東飛去，也許是磁場的作用，隱約中還是有感覺。這讓很多人都會感覺自己的國家是處於地球的中心位置，哪怕一個彈丸小國，也都把自己擺在地球的中心位置，這也很正常。早晨飛抵倫敦，直接乘車來到劍橋大學，輕輕的來又輕輕的走，連康橋也未能去走一走，校園里那條小河顯得窄了一點，牛頓設計的木橋和那棵蘋果樹都在。在校園里轉了一圈，感覺在耶魯校園里轉悠，怎麼這麼像，原來當年耶魯就是仿照劍橋建造的。下午一路趕往約克古城，這座古城有六百多年歷史。特別是《哈里·波特》在此拍攝，使古城成爲網紅打卡地。

四  
乘船在利茲的溫德米爾湖遊覽，這完全是初戀；接着就直奔蘇格蘭南部特納格林的逃婚

小鎮，那就是婚姻了。都以爲逃婚小鎮是個充滿悲情的地方，奔了兩個半小時，到達蘇格蘭逃婚小鎮後，大家才知道，這是一個幸福的天堂，男男女女因爲各種原因結不了婚，只要奔到逃婚小鎮，就能即可成婚，而且此地鐵鋪的鐵匠享有至高無上的權力——鐵匠一紙簽名，就相當我民政局的鋼印，婚姻即刻生效。因而是世界有名的婚禮舉辦地，每年在這里舉辦的婚禮超過五千場。旅遊團里的中老年夫婦們都彎起手臂，結成“心”狀，在雕像下留影，彰顯將婚姻進行到底的信心與豪情，大巴再開動時，車箱里已經充滿了喜慶的味道。

五  
早餐時間，火警報警器驟響，飯店服務員讓大家趕緊到樓外空地默禱。來了兩輛救火車，檢查了半個多小時，沒事了，才讓大家進樓里。幸好沒耽誤去愛丁堡。愛丁堡是蘇格蘭首都，愛丁堡城堡是愛丁堡最大的風景點，也是蘇格蘭的精神象徵，矗立于死火山山頂上，6世紀時這里曾是皇室居所。這里沒有平路，出門就得爬上爬下，這皇上一出門，必須“能上能下”。在愛丁堡最後一站是到“皇家一英里”轉轉，忙着下車，忘記帶帽子，冷風吹得頭皮發涼，急忙拐進一家店，買了一頂方格帽子戴上，頭皮不涼了，還有了一點“蘇格蘭情調”。離開愛丁堡前等車時，我在教堂前露天咖啡吧點了一杯咖啡，喝着咖啡，看着街邊一個笛手在吹奏，聽到了蘇格蘭純正的风笛聲，可以結束愛丁堡之旅。

六  
今天乘渡輪橫穿北海峽，到達英國北愛爾蘭，前往巨人堤。巨人堤位於北愛爾蘭貝爾法斯特西北約80公里處大西洋海岸。巨人堤是由約4萬根多邊形石柱組成的8公里長的海岸宏偉景觀。大巴開了兩個多小時到達巨人堤，又徒步走了半個小時才到景點，走到半途便想返回，卻在周導鼓勵下繼續前進，來回走一趟，就當野外鍛煉。今天上午到北愛爾蘭首府貝爾法斯特參觀和平牆和市政廳，然後進入愛爾蘭，參觀一個莊園，和凡爾賽花園差不多。倒是這兩天進進出出，把英格蘭蘇格蘭北愛爾蘭和愛爾蘭的錯綜複雜的關係弄清楚了。這世界，只要有海峽，問題便多多。



七  
上午驅車兩個小時，來到愛爾蘭著名景點莫赫懸崖。莫赫懸崖位於大西洋西岸，站立在距海平面230米的懸崖最高處，可以看到整個懸崖延伸8公里之長，這是愛爾蘭最引以爲傲的景觀。在登頂路上，有一處入風口，利風從山下呼嘯而上，穿過這十幾米的風口，確實有點驚心動魄。從愛爾蘭首都都柏林乘輪渡前往威爾士西北部的霍利黑德港口，全程三個半小時，吃了一份早餐，點了一杯黑啤，看着海峽，擺出一副深思模樣，其實什麼都沒想。放空了自己，真是莫大的享受。

八  
在英國愛爾蘭轉了十天，像是在鄉村小鎮

在倫敦落地，進入英格蘭，然後再往蘇格蘭，接着跨海踏上北愛爾蘭，再進入愛爾蘭。今天上午，從愛爾蘭首府都柏林，乘大型渡輪，歷經三個半小時，抵達威爾士，至此，不列顛島五國全部逆時針轉了一圈。旅程已過三分之二，後幾天的莎士比亞故居、牛津大學、大英博物館和倫敦諸景是重中之重，把重要景點放在最後，如同少年時，把蔬菜吃盡，留下一塊紅燒肉或者一只大蝦，最後塞進嘴里，一舉“殲滅”。

九  
1980年，寫了一部小說，取名《“莎士比亞”》，這是給一個準備寫作的知青起的綽號。可見當年作爲文學青年，是多麼多麼崇拜莎士比亞。今天終於來到莎士比亞故居，了卻了四十多年前的願望。據介紹莎翁年少時竟是一個混混兒，在當地混不下去了，就到倫敦去闖蕩，他寫劇本，搞小劇場演出，從此在文壇順風順水，一直抵達文壇之巔。又聽介紹，莎翁混時，留情又留種，私生子很多……感覺莎翁更加真實，用如今的一句話，叫做更接地氣，無損莎翁的高大形象。



十  
邱吉爾莊園的奢華令人驚嘆，但是這片偉業並不是邱吉爾首相創立的，而是他的祖父老邱吉爾一手打下的江山。邱首相誕生在這座莊園里，天然地修煉成他的貴族精神和氣質，以至在二戰最危急關頭，他發表了那一場永載史冊的廣播演講，拯救了英國。昨晚入住牛津附近的一座有六百多年歷史的古堡賓館，只有兩層樓，沒有電梯，全靠一個英國胖小伙幫助大家把行李送到樓上。這時一個女經理模樣壯婦，一把抱起我的大箱子，就往樓上走，拐了九道彎，穿過走廊六扇活動門，最終把箱子放在我住的79號房間門口，非常利索。我尾隨其後，看得我目瞪口呆。房間裝修如新，舒舒服服，就是一走路，地板便發出神秘異響，彷彿是幾百年前蒙面大俠留下的腳步聲。

十一  
巨石陣並不如想象中那麼雄偉，但是說它有五千年歷史，這你就不能低看它，多少年來，人們不斷考證和研究，仍然無解其神秘的身世。於是面對它站立，默默望着它，讓心里充滿敬畏。巨石有生命嗎？或者有被生命。

十二  
溫莎城堡埋藏着英國皇室最後的尊嚴，所有的光鮮亮麗可以在白金漢宮莊嚴地呈現，但是在溫莎城堡，你卻摸不到皇室的光彩，那怕一眼的掠影。儘管你進入城堡的內宮，除了富麗堂皇的宮殿和裝飾，你不能捕捉到皇族的任何生活氣息，富麗堂皇掩埋了所有的生命迹象，留下的是鈣化的精神象徵，這種精神象徵，也許還能支撐着英倫一個時期或者一個時代。

十三  
在英國愛爾蘭轉了十天，像是在鄉村小鎮



過着“農家樂”，沒有什麼城市，既使有城市，也是幾百年前的舊城。昨天終於來到了倫敦，參觀了牛津大學、巨石陣和溫莎城堡，今天正式光顧倫敦城，或許才能光臨到一座國際大都市。至此應該是大多數人都會覺得整個英國就是一個巨大的鄉村。但是，這個鄉村英國，讓你感到落後了嗎？感到衰敗了嗎？這個十天時間里，我迅速“看過”了數萬英國人，這是我此次英·愛人文考察最重要的收穫。今天的倫敦游，還能給我有什么另外的驚喜呢？先吃一碗泡飯再說（配的是榨菜芯）。

十四  
白金漢宮、西敏寺大教堂、大笨鐘、議會大廈、唐寧街10號、泰晤士河遊船、倫敦眼、大英博物館等等，雖說一路走馬觀花，卻也感受到帝都的規模。整個倫敦，幾乎被舊古建築佔據，如同建築博覽城，有幾處新建的現代高樓，都被集中到城外一邊默着。給人印象是，倫敦樂以堅守傳統，拒絕現代發展。但是這個城市老派而從容，繁華而淡定，有一股特殊的氣韻，讓人不得不服。過去我對倫敦有什么印象，一定是與邱吉爾和倫敦橋有關，並且與二戰捆綁在一起。這次到英國，看了邱吉爾莊園和城里邱吉爾的雕像，莊園是邱家七代人爲國貢獻，英王所賜；而雕像是那一片英聯邦名人雕像里最生動、最霸氣的一尊，足見邱吉爾在英國人人心中的地位。而倫敦橋和大本鐘是我最想去的景點，大本鐘從各個角度看了一個夠，這個鐘樓精美之極。而倫敦橋則是乘泰晤士河遊船，從河上遠望，這里留下一個遺憾，沒能到橋上去走兩圈，就如進了新房卻未能上床。世光兄說他去倫敦就住在倫敦橋附近，每晚會到倫敦橋走走，這讓我羨慕不已。爲什麼到橋上走兩圈有這麼重要呢？我自己也解釋不清。小時候住在河濱大樓，經常走到附近的外白渡橋，但是走到橋邊就轉身回去，極少過橋，出國後第一次回上海，我連續幾天走到外白渡橋，在橋上來回走兩圈，惡補未能過橋的遺憾。什麼時候再能來倫敦橋上走兩圈呢？很難了。只能靠想象了——我正要過橋，兩邊的吊橋卻緩緩升起，那是永遠無法抵達的“初戀”。出來十幾天，現在要飛回國，回去心情竟比出來更激動——家。

以上就是小編爲您分享《冰凌：島上語》的全部內容，更多有關阿根廷華人最新消息、新聞，請多多關注華人頭條頻道。您還可以下載我們的手機APP，每天個性化推薦你想要看的華人資訊！







# 冰凌：空中語

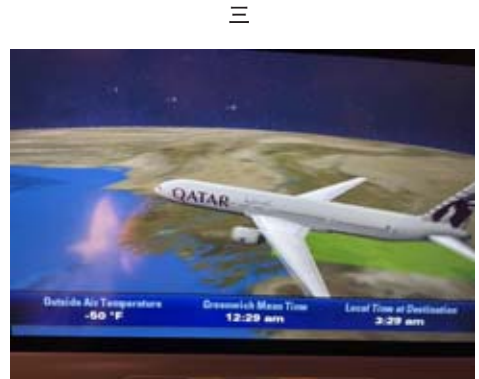
華人號·華人頭條·薈萃文坊

一

中美關係緊張，對百姓來說，最直接面臨的就是航班減少票價飆升，升到“無法無天”的地步。旅美三十年來，飛來飛往數百次，按常規都往太平洋飛，最早是福州飛香港台北紐約，後來上海飛紐約、北京飛紐約、廣州飛紐約，還有飛香港東京首爾轉飛紐約，後來廈門航空公司開闢了福州直飛紐約，都是飛太平洋穿越北極到紐約。所有的航班線路都已經“熟”不可耐，索然無味。傳說中美要增開航班，但是票價仍然居高不下。昨天突發奇想，何不往大西洋飛呢？到迪拜多哈伊斯坦布爾里斯本羅馬等等地方轉飛紐約，一看機票，比東飛更便宜，無非就是時間長幾個小時，長點時間算什么，就當旅遊，一些沒去過的國家，可以多留幾天“到此一游”。這是一個改變，改變了一個角度，從大西洋飛往紐約，我想給自己一種完全的新鮮感，因為所經歷的航線充滿新奇，這樣的旅行也就讓人格外的期待。

二

於是起草《今年如何將超長時間無聊煩躁票價奇貴的跨洋飛行——扭轉為過境旅遊和體驗各國航空文化策劃方案》：1.去：乘埃及航空航班飛往開羅機場，轉機停留18個小時，可以進行“開羅半日遊”，遊覽金字塔尼羅河等，然後返回機場休息，吃上一頓大餐，睡上一覺，次日乘上埃及航空飛往紐約。2.回：乘卡塔爾航空航班從紐約飛往多哈機場，轉機有19個小時，參加機場組織的“多哈城市游”，然後返回機場，吃上一頓大餐，睡上一覺，當夜乘上卡航飛回祖國的懷抱。3.去：乘阿聯酋航空航班飛往迪拜，中轉之際到迪拜一轉，然後再乘阿航飛往紐約。4.回：乘葡萄牙航空航班從紐約飛往里斯本機場，中轉之際到里斯本一游，然後再從里斯本乘葡萄牙航空飛回祖國的懷抱。利：1.過境旅遊四國四城：埃及·開羅、卡塔爾·多哈、阿聯酋·迪拜、葡萄牙·里斯本。2.機票便宜三分之一。弊：平均每趟多飛7.8個小時，但是可以免費體驗埃及航空、卡塔爾航空、阿聯酋航空、葡萄牙航空四家航空公司的航空文化。總之，有利無弊。



三

我打開“飛豬旅遊”軟件，到國際機票欄目尋價，一看不得了，從西轉機飛行，經濟艙價格便宜三分之一，我選了卡塔爾航空公司，從杭州飛行十個半小時，到達多哈，在多哈轉機時間有十九個小時，可以參加“多哈城市游”，然後從多哈再飛十四個半小時，到達紐約 JFK 機場。當即在網上訂票。兒子告訴我，他訂到最便宜的機票，問我要不要幫他訂票，一問他的票價，我訂的機票比他還便宜三千人民幣，他吃了一驚，後來他回國也訂了卡塔爾航班。

四

都說阿聯酋航空公司、卡塔爾航空公司是最好的航空公司，所謂最好，我想是飛機上的設施好，服務好，世光兄也說他坐過卡航，那是真好。商務艙那是貴的，我買了一個經濟艙，我想好的設施，首先體現在前後座位的間隔應該是更寬鬆些，使雙腿伸起來不會那么侷促。另外我想杭州有多少人去卡塔爾，弄不巧，坐不滿座位，還可以一人佔個兩三個座位。等到辦理登機手續時，我看到中國人確實很少，但是卡塔爾乘客多，而且全是大包托運，這時我才想起中國浙江的“義烏，義烏”！



五

杭州飛多哈的卡塔爾航班 QR891 是 3 月 25 日 00:10 分飛行，這個時間很容易使人產生錯覺。我曾經吃過虧，2013 年一次回國，買了一張 01:15 分的機票，我上午 10 點半從容到達紐瓦克國際機場，到櫃檯辦理登機手續，櫃檯工作人員說，這個航班凌晨 1 點 15 分已經飛走了，我這才發現自己把凌晨 1 點 15 分飛機誤認爲是下午 1 點 15 分的飛機，只好補交了 450 美元，辦了次日凌晨的機票，並在機場乾等了十幾個小時。所以，以後還碰到類似飛行時間，總會提醒自己不要再犯錯，而且總是早到機場等待。這次也同樣不例外，提早到了蕭山國際機場，先到機場大廳的“知味觀”吃了一份套餐，然後推着行李箱在機場大廳來回散步，正在這時，收到袁南生大使發來的信息，是袁大使爲我壯行的美詩《七律??爲冰凌夫子赴美壯行》：三月東風紫氣濃，又當返美壯歌行。詩香賦暖邀明月，義重情深念故人。筆有靈犀春不老，心無俗慮水沉瀾。龍年同賞清平樂，何日桃源再問津??讀了之後非常感動，趕忙回信致謝！我對袁大使極爲崇敬，極爲敬佩，他是一位好領導，一位真摯友，一位好兄長，總是給我以關懷、指導和幫助，每當我發表新作或者遇到好事，他總是贈詩祝賀和鼓勵，這是袁大使贈送給我的第十六首美詩，我都好好保存，經常翻出大聲朗讀，從中汲取精神力量，重溫濃情厚意。

六

我一進入機艙，就感受到了卡塔爾的氣氛。我在登機前已經在網上挑了過道的座位，但是旁邊兩個座位坐着一對情侶，情郎也是如我一樣，是一個“大模子”，和我緊緊相貼，讓我覺得自己像個“第三者”，我起身走向機艙尾部，看看有沒有空位，有一個四座位置，只有邊上坐着一位卡塔爾朋友，我在邊上空位坐下，中間隔着兩個空位，頓時覺得空敞，不料卡塔爾朋友突然拉上座位扶手，兩腳朝着我躺下，以“宣示主權”。我漸漸感到呼吸不暢，只好起身坐到後一排的邊位上，後排卡塔爾朋友是一位大個子，見狀笑喝說，我想睡覺的，你來了我不能睡了。我想三個空位足夠你睡了，也就坐着沒動，但是爲了促進中卡友誼，便到後排問一個中國同胞是否可以坐在他旁邊的空位，同胞很爽快答應了，於是我坐下，我們中間隔了一個空位，人頓時感到輕鬆起來。不知怎么回事，飛機到點不飛，我周圍的卡塔爾朋友們歡聲笑語，大聲說着話，還有一位卡朋和家人視頻通話，聲音開到最大音量。我也受到感染，感到十分“親切”。一個小時後，飛機終於起飛，機艙歡聲笑語才漸漸消停。這個經濟艙座位感覺比其他航空公司的座位前後會寬那么一兩公分，但對我來說，還是有壓迫感，好在它座椅背靠順勢而托，讓人感到舒坦。飛機平穩飛行後，空姐送來食物，典型的西餐，還可以將就，就是甜點特別的甜，吃了兩口就不吃了。

七

從杭州飛往多哈，大約飛到五個小時後，就看到窗外大片大片的燈火，這只有大城市才有的密集燈火。我有點吃驚，再看眼前的空中飛行圖，原來這是在橫穿印度全境，接着又橫穿整個印度洋，這引起我對印度的好奇，我一直沒有去印度旅遊的打算，這次橫穿印度，讓我多少有點“蠢蠢欲動”。經過十個半小時的飛行，到達多哈國際機場，一下飛機，我就直接去多哈城市游櫃檯，買了上午 8 點的城市游票。然後出關，這時就感覺免簽的好處，出關到了一個圓櫃檯，已經有二十幾位各國遊客在等。然後一個高挑的



八

女導游領着我們上了一輛大巴。很不巧，這時候雨霧濛濛，夾雜着間歇性的細雨。城市游的時間三個小時，我心想三個小時能看多少風景呢？兩天多哈的城市風景顯然大打折扣，儘管可以說雨中的多哈也有另一番景象，但對一個堆積現代建築的沙漠城市來說，只有充足的陽光，才能折射出樓宇的棱角，或者是夜晚輝煌的燈火，才能噴發出不能細究的繁華。三個小時我以爲看不到什麼景象，結果三個小時里好像是什麼都看到了。多哈肯定是精彩的，只是我沒能看這番精彩。我只能說，我來到過多哈，來到過卡塔爾。我更願意永遠保留住世界杯時從電視上看到的多哈城市景象。

九

多哈城市游按着秒錶似的精確，三個小時準時回到了機場，導游把大家送進關後圓滿結束。我看手機才 11 點多，到明天凌晨登機還有十三個小時。於是，我先把候機大廳走了一遍，把各個商場看了一遍，全是品牌商店，裝修豪華，產品精緻，自然價格不菲。這和紐約機場候機大廳里的商店沒有什麼兩樣，十足的商品國際化，沒有當地特色的商店，缺少的是當地的商業文化。我想找一家中餐館吃飯，沒有，找到了一家日料館，點了一份排骨飯，一份湯，吃完飯人開始犯困，便去大廳休息的地方，工作人員指導我如何到休息室休息，過境轉機八個小時以上可以到專門的休息室休息睡覺，實際上候機大廳都有一排排躺椅，都可以休息睡覺。我到了休息室，躺下睡了一覺，又拖着雙肩包，到處散步，這一天下來，走了近兩萬步，感覺自己腰腿血脈貫通，步履輕盈，甚至感覺可以展臂騰飛。看到還有吸煙室，進去抽了一支煙。然後盤算着，明天凌晨從多哈飛往紐約，要干坐近十五個小時，自己能否吃得消。行前，自己想考驗一下自己，整個飛行和轉機的時間共有四十多個小時，全程干坐經濟艙，看看自己能否承受得了。現在確實有點累，主要坐骨酸痛，而且頭暈犯困，此時頭腦里思想鬥爭異常激烈，最後奉勸自己，你以大叔的條件經歷了半程，已經很厲害了，見好就收吧。一旦革命意志稍



不堅定，私字“一閃念”就扎下根，於是雙腳不由自主的走到卡航櫃檯，用利特漏英格里雪詢問卡航工作人員，第二程多哈飛紐約能否升艙。工作人員在電腦里查詢半天後答復，升艙價格還沒出來，要等起飛前三個小時再來詢問。

十

於是，我又在候機大廳到處“流浪”，到處看人，路過吸煙室，進去抽一支煙，宛如神仙，晚上又點了一份西式快餐——咖哩飯，吃完又是散步，又是看人，一直等到晚上十點半，再次來到卡航櫃檯，工作人員從電腦里打出升艙價格，我掏出美元欲付，他說只收卡塔爾里亞爾，於是他指着一個兌換錢幣的櫃檯，叫我去那里兌換，然後用卡塔爾里亞爾來購買，我兌換了里亞爾，辦好升艙手續，便問道貴賓休息室在哪里，不料，工作人員說你臨時升艙不享受貴賓休息室待遇，這顯然不公，但是我也不想爭論，只說我想“燒耳”洗個澡，他向右上右方指了指。我轉身就去貴賓休

十一

息室，貴賓室小姐看了我的機票，熱情洋溢的引我上了二樓豪華餐廳，我想喝點諸如青菜豆腐湯，哪有啊。餐廳小姐倒是殷勤備至，全套西餐侍候，結果主食就是各種漢堡，配點沙拉和各種飲料，顯然是形式大於內容，我吃了一份精緻的魚肉漢堡，但是仍然是不知所“味”，喝了一杯紅茶，便去浴室從從容容洗了一個熱水澡，出來後那真是舒爽萬分。

十二

如果在飛機上能夠睡着睡覺，那長途飛行就不在話下。凌晨一點登機，空姐已經給座位鋪上被毯，還發了一套全棉衣褲，我說頭等艙才發



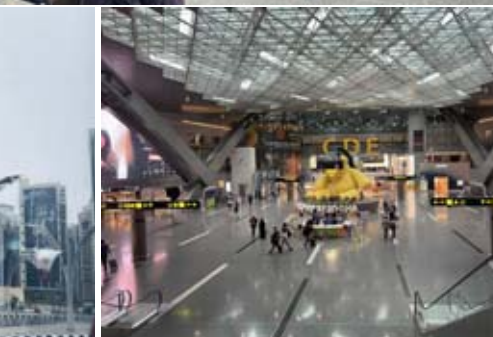
衣褲，空姐說，我們都有發。卡航確如世光兄所說——牛！吃了一套西式大餐，又喝了一杯啤酒，我倒頭就睡，一覺醒來，居然睡了六個多小時，睡得人神清氣爽，而且飛行已經過半，突然，就見飛機由東向西正在穿越北海峽上空，上個月剛從地面由北向南橫渡北海峽，從蘇格蘭到達北愛爾蘭，現在從空中穿過，完全顛覆了我原先對英倫三島地理的概念。接下來吃吃睡睡，又看看電視，又抓起手機寫點東西，不覺下半程很快就過去了，一路飛行沒有疲倦的感覺，終於在 26 日上午抵達了紐約 JFK 機場，完成了這一次飛越大西洋抵達美國的旅程。這一路體驗到的奇妙和有趣，足以消除長途飛行的疲勞，也讓人格外的賞心悅目，而且中間增加了一次卡塔爾之旅，應該算是完美之旅。



十三

下次回國呢？是否還繼續進行新的旅程。那是必須的。我已經計劃回國的路線，乘埃及航空公司的航班，從紐約飛往埃及首都開羅，早上到達開羅機場，然後落地簽證出關，朋友幫我聯繫了旅行社，帶我進行開羅一日遊，看看金字塔，看看尼羅河，晚上再返回開羅機場，登機飛往祖國的懷抱——杭州。

2024年4月8日





# 克利夫蘭發展健康第一

克利夫蘭市長 Justin Bibb 上任兩年多以來，克利夫蘭在文化經濟教育各方面有了新的改觀，疫情給全世界都帶來了災難性的損失，克利夫蘭也不例外。

4月11日下午，關於學生教育由克利夫蘭市、凱霍加縣和該縣的成癮和心理健康服務委員會資助舉行了圓桌會議，這是地方倡議基於擬議的國家戰略。市長 Justin Bibb 表示：他在一所學校與學生溝通，他問學生需不需要找心理醫生交流，沒有想到全

班同學幾乎都舉起手，縣長 Chris Ronayne 提交報告：重建和賦予工資過低和被低估的勞動力權力是一個長期的提議。我們致力於採取行動，這些建議是推進解決全國青年的心理和行為健康危機，並找到克服照顧青少年障礙的方法。

Ronayne 當時說：“被診斷出患有行為健康問題的年輕人數量繼續增長，但專門治療年輕人的心理健康工作者已經減少。”

他補充說：“現在是將每個人聚集在一起，制定一種協調一致的方法來應對這場危機的時候了。”

在會議上，該小組還分享了他們籌集聯邦和州資金的方法，以吸引心理和行為醫療保健工作者到該地區。他們還概述瞭如何更好地支持和擴大社區的心理健康服務，來倡導改變政策和資金，以建立和留住精神和行為醫療保健工作者，並擴大獲得者的護理機會。

# 和平的文化公園

4月15日晚上6點，在 La Centre in Westlake 隆重舉辦了 Cultural Gardens Federation installation of officers, congratulations to all the new officers. 克利夫蘭文化花園聯合會舉辦了 2024 年晚宴。各個不同族裔的人代表他們的國家公園參加了活動。我得到中國花園創始人嚴雲泰先生的同意，代表中國花園參加了當晚的活動，還有一位亞洲人參加的是越南代表 Giahoa Ryan。

Giahoa Ryan 來自越南，她不到 20 歲時在越南就在政府做翻譯，她勤勞聰明智慧，她到了美國以後，把她的兄弟姐妹 10 人都帶到了美國，各家各戶都生活安逸，她有一個夢想：要把美麗高大的純白色大理石雕像“越南媽媽”設立於越南文化花園。Giahoa Ryan 出生在一個經濟富裕有文化的家庭，父親對她的教育影響很深，家兄兄弟姐妹 12 人，她是老大，在那個年代的越南，女孩子是不需要接受文化教育的，父親的引導和教育帶給她人生有了意想不到的未來：只要自己有能力，人生可以有無限的可能。

2023 年，美麗高大的純白色大理石雕像“越南媽媽”在越南文化花園安置。為了這個日子，Giahoa Ryan 等了 8 年，而 Giahoa Ryan 50 年的夢想就要圓夢了，其中的日夜兼程 Giahoa Ryan 他們付出了多少代價，只有她自己知道了，Giahoa Ryan 表示：雕塑“越南媽媽”是所有人的媽媽，她的潔白無瑕冥冥之中給人帶來平靜的感覺。

我也相信所有在克利夫蘭文化公園設立的各個族裔公園一定和 Giahoa Ryan 一樣都有他們不同的經歷和故事。

當晚來自世界各地的文化花園代表參加了盛會活動，主題是新董事成員的隆重宣誓儀式，大家相處默契，能和新老朋友在一起感受體驗非洲傳統舞蹈還有美食是一件愉快的事情。

俄亥俄州克利夫蘭文化花園位於東大道和小馬丁·路德·金沿線。在城市東區 276 英畝的樹木繁茂的公園內，總共有 35 個不同的花園，每個花園都紀念一個不同的民族，他們的移民幾百個世紀以來對美國遺產以及克利夫蘭的遺產做出了貢獻。

這里非常感謝洛克菲勒這位世界首富，他人生的目的是“盡力地賺錢，盡力地存錢，盡力地捐錢”。他以許多負面手段成爲了空前絕後的巨富，一生勤儉自持，在晚年將大部分財產捐出資助慈善事業。

有至今還是世界上第一位首富的洛克菲勒才有今天的文化公園。

我們還要感謝克利夫蘭文化花園，在那里的第一個花園是 1916 年創建的沙士比亞花園。這個項目當時啓發了記者 Leo Weidenthal 和 Charles J. Wolfram 和 Jennie K. 他們還有其他人組織公民進步聯盟，該聯盟于 1925 年成爲文化花園聯盟。

在 20 世紀 30 年代和 40 年代，在工程進度管理局和克利夫蘭市的幫助下，增加了更多的花



園。許多早期的花園代表了歐洲遺產，1926 年，希伯來花園成爲文化花園聯盟的第一個成員，其他花園也迅速效仿。該團體將實現許多獨特花園的願景，以紀念組成克利夫蘭的不同社區，因爲大量歐洲移民在 20 世紀初到達了克利夫蘭。1952 年，文化花園聯盟更名為克利夫蘭文化花園聯合會。

感謝中國花園創始人嚴雲泰先生，92 歲，看上去精神還是这么好，因爲他希望要把他的創立的將近半個世紀的中華文化公園傳承給了倪學凌先生。我翻閱 2018 年，伊利華報和社區一起策劃了世界公園遊行活動，伊利華報請來自匹茲堡小波的腰鼓隊來參加遊行，從那一天開始，克利夫蘭也有了腰鼓隊。

有人說過：公益是治療我們這個地球，治療我們自己最好的良藥，公益是最好的治愈劑。做公益真正的受益者就是自己。

現正的中國花園景色美麗，4 月的一天，我看到一輛豪華車停在中國花園。一家人在拍照過生日，還有青年男女談戀愛的，我站在那裡幫着他們一個一個拍照，想着嚴雲泰先生 1985 年就在這里拿下洛克菲勒捐的土地，這里建造世紀文化花園，許多其他國家放着偉人音樂家和藝術家……這個公園當年是台灣政府出錢，原本想放蔣介石銅像……不得不說嚴先生的智慧。

## Their Paths Are Peace

—Cynthia Marek Lundeen

“Their Paths Are Peace” so proclaims the title of the inspiring book written in tribute to the Cleveland Cultural Gardens, a book I remember so well from my childhood home. Born of a desire to both represent and celebrate the people of many nations who have made Cleveland their home, it also serves to foster peace among all nations. The gardens have grown from the sixteen which appeared in the book published in 1954, numbering forty now, with more gardens currently under development to be added to this verdant tribute to harmony and goodwill.

Spring is a lovely time of year to visit these gardens and the delicate beauty of the blossoming cherry trees at the Chinese Cultural Garden is breathtaking to behold. Of the many things that I love about the Chinese Cultural Garden, is that there are multiple stairways and paths to reach the statue of Confucius. It has always seemed to me symbolic of the fact that there is more than one way to find wisdom.



4月21日星期天，克利夫蘭婦女會在 Dave's Supermarket 舉辦壽司教學活動，這是一次別具特色的社交體驗，不僅讓參與者近距離感受了日本料理的魅力，也促進了社區內的互動和交流，參加者 20 多人都表示這個活動很有意義。

在活動中，參與者們通過專業廚師的示範學習了壽司製作的技巧，從選擇優質食材到卷制精美壽司，每個環節都充滿了樂趣和挑戰。參與者們積極互動，相互幫助，共同完成了一道又一道美味的壽司，這種親身體驗讓人對壽司製作過程有了更深入的理解和尊重，也拉近了與食物的距離，增進了對健康飲食的認識。

除了學習製作壽司，活動也爲參與者提供了一個交流互動的平台。大家在製作壽司的過程中互相交流想法、分享經驗，也加深了彼此之間的瞭解和友誼。通過與不同背景的人交流，我們收穫了新的視角和思維，也結識了新朋友，這讓我們感受到了團體活動的魅力和社區互助的溫暖。



參加克利夫蘭婦女會舉辦的壽司活動是一次充實而有有意義的經歷，讓我們在享受美食的同時，也體驗到了團隊合作的力量和跨文化交流的樂趣。希望未來還能有更多這樣的活動。

活動結束後我們克利夫蘭婦女會部分董事會會員一起到了東海飯店，大家感謝 1993 年 Amy Hom 創辦了這個婦女會，早年來美國克利夫蘭的 Amy，她留了許多眼淚，那個時候孤獨無助，寂寞難忍，沒有人溝通。

現在時代不同了，華人在經濟文化和社團間也有了重要影響力。讓我們在互動交流中共同成長、共同分享，爲社區的發展和文化的交流貢獻自己的力量。



首位，Kim 憑着信心走出去，他承擔各種風險，牧師 Kim 對我說：你爲上帝的旨意而服事，並將上帝的夢想變成你的夢想。我們必須培養一種期待的心態，並相信上帝會使用我們，來實現祂的目標。當我們將自己的期望與上帝的計畫結合時，就有機會看到神動工帶領。

請您參加 Kim 做的品嚐韓國視頻，詳細內容請看圖片

## 品嚐韓國食品節

### Taste of KOREA

Get ready for an unforgettable experience of learning Korean culture! Immerse yourself in a night of Korean bbq, night market, games.

**April 28(SUN) 1:00 - 6:00 PM**

VENUE: 4800 Tiedeman Rd, Cleveland, OH

FREE ADMISSION

我是 2022 年認識 Kim 牧師的，他邀請來自韓國的專業團隊在 Akron 演出圓滿成功，並且要在 2023 年 9 月克利夫蘭 Key Bank State Theater 舉辦 Christmas Cantata，團隊是榮獲無數國際獎牌的合唱團，但這次沒有成功，因爲演員沒有拿到簽證。不過上帝將夢想給了 Kim。Kim 說：我們就必須把神放在我們生命中的



4月17日，中國駐紐約領事館服務俄州 5 位領事在克利夫蘭 13 街老人公寓服務辦理華人證件。

當日有 80 多人在中文學校董事長湯年發校長黎博等人義務協助配合下，順利完成服務。領事們昨天還在辛辛那提，沿路服務民眾，今天一位楊先生說：全家去了歐洲玩，護照全被偷了，好在今天領事館領事到克利夫蘭，不然他們要去紐約重新辦理，感謝領事館上門服務便利民眾。



就今天中午，好朋友相聚送 Tina 回中國，她帶着她的父親骨灰和她的愛狗，在美國 20 年，她感謝朋友的惦记和祝福，回家和媽媽親人團聚。我們大家送了卡片與她告別。相會再告別，期待再相聚，秋風吹曠野，我們珍惜你。朋友是一種緣分。

Kitty 和我一起將 Tina 送到克利夫蘭機場，送人的感覺總有一點難捨難分，尤其看到 Tina 興奮中帶一點緊張，她帶着她的 6 歲愛狗金毛，她的金毛也帶着恐懼，在機場我目送到看不到她們的身影，Tina 一手拿着她爸爸骨灰，一手牽着愛狗，我的眼睛有了溫度，Tina 在美國整整 20 年，她勤奮好學，一直開着壽司店，我們期待她的好消息，Tina 加油。



時刻，然後在名人面板上獲得有關最喜歡的電影和電視節目的內幕消息！這是一個相當大的市場，觀看專業漫畫藝術是當今流行的素描決斗中戰鬥，讓愛好者動手學習操作方法，舉辦研討會中學習，並與您最喜歡的服裝角色合影！這也是購買獨特禮物（或搞勞自己）的好地方，同時也是一個巨大的瘋狂購物的展示場。

FAN EXPO 總部是世界上最大的漫畫製作人。總的來說，它每年在加拿大 FAN EXPO, MEGA-CON Orlando, FAN EXPO Denver, CALGARY EX-PO, FAN EXPO Chicago, FAN EXPO Dallas, FAN EXPO Boston, FAN EXPO Philadelphia, EDMONTON EXPO, FAN EXPO San Francisco, Toronto Comicon, FAN EXPO Cleveland, FAN EXPO New Orleans, FAN EXPO Portland, FAN EXPO Vancouver 和 Dallas FAN FESTIVAL 上接待超過 100 萬粉絲。

此處提供最新的活動時間表，以及最新的門票信息，克里夫蘭不斷地在文化教育經濟上取得進步。



2024 年 4 月 12-14 日，在克利夫蘭 Huntington convention center 隆重舉辦 3 天的 Fan Expo，吸引了無數的客人，不同年齡的來者讓克里夫蘭 Huntington convention center 熙熙攘攘，人山人海，一次難得文化盛會。克利夫蘭 asian festival 華人和其它社團也參加了這個活動。

克利夫蘭 FanExpo 是以科幻、恐怖、動漫和遊戲活動的終極活動，吸引了成千上萬的人來到亨廷頓會議中心。

克利夫蘭 Fan Expo 提供令人興奮的家庭友好景點、活動和世界知名的名人！該節目于 2015 年以 Wizard World Cleveland 開始，包括 Stan Lee, Chris Hemsworth, Jason Momoa, Tom Welling, Ian Somerhalder, Anthony Mackie, Frank Grillo, William Shatner 等名人和創作者。

許多參觀者，都是某一部影片的粉絲，克利夫蘭 Fan Expo 是一個慶祝各個流行文化的場所。參觀者與影片扮演者，包括許多粉絲都打扮成影片里的人物，他們一起享受簽名或照片



許多參觀者，都是某一部影片的粉絲，克利夫蘭 Fan Expo 是一個慶祝各個流行文化的場所。參觀者與影片扮演者，包括許多粉絲都打扮成影片里的人物，他們一起享受簽名或照片



許多參觀者，都是某一部影片的粉絲，克利夫蘭 Fan Expo 是一個慶祝各個流行文化的場所。參觀者與影片扮演者，包括許多粉絲都打扮成影片里的人物，他們一起享受簽名或照片



# 歡迎參加 第三十屆哥倫布亞洲節活動

5月11日 乒乓球比賽; 5月19日 龍舟大賽; 5月25-26日 第30屆亞洲節活動



The graphic is a vertical event guide for the 30th Asian Festival. It features a large, stylized, multi-colored frame on the left containing event details. To the right, there is a vertical strip of images showing various festival activities: a dragon boat race, a table tennis match, a woman applying makeup, a martial arts demonstration, and a woman in a purple costume. Below the images is a list of activities and a row of sponsor logos.

**30th ASIAN FESTIVAL**

**Table Tennis Tournament**  
May 11, 2024  
653 E. 8th Ave.  
Columbus, OH 43201

---

**Dragon Boat Races**  
May 19, 2024  
Bicentennial Park  
233 S. Civic Dr.  
Columbus, OH 43215

---

**30TH ANNUAL Asian Festival**  
May 25-26, 2023  
Franklin Park  
1755 E. Broad Street  
Columbus OH 43202

**FREE**  
ADMISSION  
& SHUTTLE

[@asianfestival](#) [@asianfest](#)

**30th ASIAN FESTIVAL**

- ARTS & CULTURE
- ASIAN GAMES
- CHILDREN'S ACTIVITIES
- FREE HEALTH SCREENINGS & EDUCATION
- MARTIAL ARTS
- PERFORMANCE ARTS
- COMMUNITY SQUARE
- CAREER FAIR

**Sponsors:** CAS, HONDA, Nationwide, Edventures, abc 6, Huntington, THE CITY OF COLUMBUS, JTSB-Asian Chamber of Commerce, ArtFest-09, FOX 28

## 第 30 屆亞洲節 免費入場 及 接駁車服務

藝術與文化展示; 亞裔節目演出; 各種兒童活動; 免費健康檢查 與 健康知識講座; 武術及各種表演; 各社區攤位; 職業與工作介紹集市



# 新疆徒步 2400 里

黃新心 著

連載 (五)



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) 這種衝擊波會對人們有什麼傷害嗎?專業技術人士的回答免去了我們的擔心。大意是:小的核武器基本離爆炸中心 10 公里以外就安全了。大的核武器基本 20 公里以外就安全。我們經過的地方離爆炸中心還遠着呢!

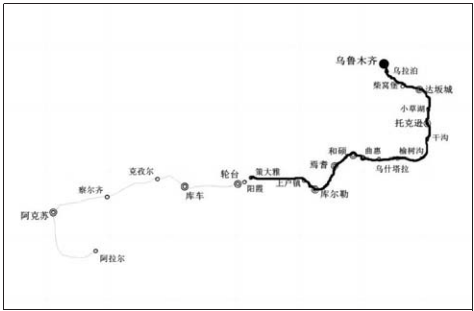
這次核爆炸是中國掌握氫彈的實際開端。回想起來,我們能親眼見到核爆炸形成的衝擊波效應,可以說是一次難得的機會。要不是來新疆,要不是來了新疆之後又參加長徵隊,這輩子都不太可能,為此我們都十分慶幸。

就在當天,我們還從廣播里得知,從全國各地步行至北京的長徵隊有 10 萬人之多,在工人體育場召開了大會。周總理出席大會講話後還高呼了一句“長徵精神萬歲!”這又讓我們興奮了一大陣。

隊伍第二天繼續前行,我和高林友留下辦事。我倆先到焉耆縣新華書店買到 50 張毛主席畫像和 200 本《老三篇》。接著又去了巴音郭楞蒙古自治州邊疆攝影部,買了毛主席照片三種各 50 張。次日早晨又到兵團農二師司令部攝影社買到布紋紙的毛主席照片五種各 50 張。收穫滿滿之後,越過常年積雪的一段山脈,走了 7 公里趕上隊伍,住進了庫爾勒黨校。五人一房間,一人一床位,有火牆,很暖和。

年終之夜,全排每人都得到了豐富多彩的紀念品。有:毛主席紀念章一枚、毛主席照片一套、《老三篇》一本、《毛主席語錄》一本、翻印的《毛主席詩詞》一本,興高采烈地迎接 1967 年的到來。

## 第十三章 前輩感嘆話當年



庫爾勒市是長徵途中的一個大站,我們紮營在庫爾勒黨校。排里決定在這多休整幾天,以便往下的路程走得更順利。據黨校的資料介紹,庫爾勒堡區是兵團農二師的四大堡區之一,有王震將軍親自命名的十八團大渠引來孔雀河水,將兩岸孕育成“稻花香里說豐年”的綠洲。這裡是水稻、棉花、香梨、紅棗的主要產區之一,出產的“庫爾勒香梨”更是飲譽中外的特產。



張丕雲和黃新心

新年到來的第一天,我們到市內的塔里木大廈浴池,舒舒服服地洗了個澡。是盆堂,五角錢一人,自己交兩角,補助三角。今日伙食很好,晚餐吃包子,糖的肉肉都有,還有大米稀飯。我吃了兩碗稀飯、六個包子。當日最高記錄是包子十四個,小劉創造的。幾天休整時間,我理了發,添了根背包繩,給家里寫了封信,還與張丕雲一起到農二師照相館拍了張全身照。特別是集中時間刻模板油印了《毛主席語錄》,內容全是沒有錄入《毛澤東選集》乙種本和語錄本的。

那些日子天寒地凍,冷得我們大部分時間都縮在黨校。五號清早,黨校黑板上寫着:“林二排的胡立武到郵局取信”。一打聽,郵局離黨校挺遠的,胡立武於是借了一輛自行車騎去了。回來後十個手指頭全凍僵了,他把手伸到火牆上都感覺不到熱,乾脆到外面打開爐門直接把兩隻手伸到火上去烤。不料沒多久就覺得兩手劇烈疼痛,然後就開始發高燒了。

衛生員聽說後,立馬背着藥箱過來了。她當



郵局

藥箱,熱心為戰友們噓寒問暖。當時,她托起胡立武的手看了看,問了經過,趕緊從藥箱里找出阿司匹林給他服下。然後隔段時間又過來量體溫,看是否降下去了。

小兔子也是個熱心腸,有啥說啥,愛打抱不平。那次在托克遜街頭,她跟同鄉王惠若見到了從醫院打針出來的彭龍正。王惠若老遠就大喊:“病號——”。小兔子生氣地朝王惠若罵斥道:“你咋能這麼叫呢!不像話!”。這回聽說胡立武病了,便主動跑前跑後,請炊事員做好病號飯,她負責送到床前,直到第二天晚上退燒。



小兔子和鐵片兒

言談話語中既不稱“將軍”、也不叫“首長”,一口一個“王鬍子”,很是生動有趣。他說,1940 年底,王鬍子率部隊赴延安南泥灣屯田開荒。很多幹部戰士都只有兩套衣服,一套單衣,一套棉衣,根本就沒有換的。延安缺水,夏天還可想辦法應付,冬天就根本洗不上澡。不光戰士,人人個個身上長虱子,就連當師長的也有虱子。戰士們開玩笑地稱虱子為“革命蟲”,說沒有虱子的是“反革命”。

團政委的笑談,頓時引起了我們的“共鳴”。因為元旦那天,鐵片兒看見小兔子頭髮絲上有亮晶晶的小白點,以為她是在哪兒蹭的什麼。“我的個媽,是蟻子!”小兔子一聽,立馬張口就嚷。她知道蟻子就是虱的卵,粘在發根上靠吸取血液為生。她還聽說過,有一個女孩頭髮上滿是蟻子,捨不得剃光頭,抹了六六六,結果把自己毒死了。大家趕緊手忙腳亂地自查起來,發現頭髮上都沒蟻子,只有衣服里有虱子,於是連忙燒開水燙衣服。

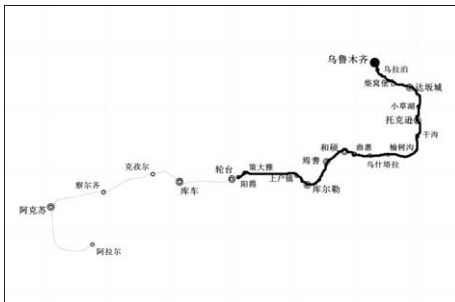
話匣子打開了,團政委越說越來勁。當講到扭秧歌的時候,還站起身來,一邊唱,一邊用手扭腰,惹得我們也激動地跟着唱起來。

末了,團政委還講:“聽說你們長徵隊里有不少人想留在新疆,參加建設兵團,我十分高興,表示熱烈歡迎!並且相信,即使不打算留下來的,將來也一定會記得這段經歷,懷念這片熱土。”

不幾天聽到傳言,說國務院給兵團去電,可以招收一部分串聯學生。長徵隊別的排有些人於是坐車到了阿克蘇農一師。據說師部表示,只歡迎“長徵隊”,不歡迎“坐車隊”。

消息不知真假,但無形中又給了我們參加兵團的透出一線希望。

## 第十四章 井礦美媛救俊杰



白天走了 27 公里,晚上住宿在輪台縣陽霞公社。

陽霞盛產白杏、核桃,我們一無所知,但聽說境內有個煤礦。排里有人提議去煤礦參加勞動,引發了較為激烈的爭論。反對者主要是擔心人身安全,贊同者認為既然是“勞動大軍長徵隊”就得沿途參加勞動,接觸農工農大衆。開始爭得不可開交,結果達成一致意見:去!

第二天一早我們坐車去陽霞煤礦,一路過了好幾座山,越嶺上去又翻山下來。路窄小,山陡峭,坐在車上往下看,還真有臨淵之感。

上到一座山頂上,看到很多黑乎乎的大洞,引路人說煤礦到了。

陽霞煤礦是在 1958 年響應“大煉鋼鐵”的號召,自己艱苦奮鬥開出來的,沒要國家投資一分錢,只能算是一座最淺的露天煤礦。設施還很落後,井道狹小,井巷里沒有通風設備。工人們

在下面,憑藉昏暗的電燈光,拿着鐵鎬一下一下地挖煤,然後沿着狹窄的梯道,一擔一擔地把煤挑上來。

我們去的那個窟窿,40 米深,大約 65 度的坡度,很陡。烏黑的洞口張大着嘴,像是要把人吞噬。鑿挖出來的梯道窄得要命,腳只能橫着放,還不能全放下,稍有疏忽就有摔下去的危險。途中還有幾個能放筲箕的地方,可供歇腳休息。工人同志保護我們,再三叮囑我們慢慢走。我們第一次空手下去都膽戰心驚,花了很長時間才走到底下。然後在工人師傅的指導下,用兩個相當於半個籬筐大小的筲箕,挑着一擔煤塊慢慢往上走。

我下去挑起一擔煤之後,眼睛死死地盯着腳下,小心謹慎地一步一步往上走。第一擔挑得少,26 公斤,顛顛巍巍地走着。有幾步真危險,差點跌下去。心里默念着“下定決心。不怕犧牲,排除萬難去爭取勝利”,終於迎着洞口的曙光,勇敢地走上了。第二擔 28 公斤,第三擔 31 公斤,後來還挑到了 39 公斤。

這期間,我也失手過。有一次下去時,我挑着的兩個筲箕掉了,從上面一直飛到最底下。還有一次往上走,扁擔失扎,連筲箕帶煤塊飛到底下。幸虧人還好,站着沒動。



莊淦

莊淦同學可沒這麼幸運。他是積極主張下煤礦的,並且是興致勃勃的,什麼也沒有考慮就率先冲在前面的人。但他是排里個子最高的,個子高重心就高,重心高在那種環境下就相對不穩。井下每隔幾米就是一個深坑,一不小心就會掉下去。儘管他十分小心謹慎,但有一次還是摔倒在黑洞口,右手滿是血。工人和戰友莊淦們趕緊把他送出了洞口,到一張床上躺下。煤礦距離醫院很遠,現場又沒有醫務室。排里的衛生員和“老中醫”聞訊很快趕過來了。

“老中醫”唐建國仔細察看了莊淦的右手,確認沒有傷筋動骨,只是擦破了皮。衛生員王靜趕緊打開藥箱,將莊淦的手作了快速清洗,然後抹上紅藥水,再用紗布細心進行包紮。在這過程中,“老中醫”發現,莊淦的眼里透出異樣的目光,有幾分感激也有幾分憐愛。



王靜

唐建國一點也不奇怪。他知道,排里的戰友們不論男女都喜歡王靜。這位北京姑娘,不光長得十分端莊,而且心地特別善良。長征行軍路上,經常會有腳皮磨破了的,都是她處理。那時候,我們睡覺不習慣把頭睡在炕外頭,而是頭冲里,腳朝外。因此她經常在大家入睡後,

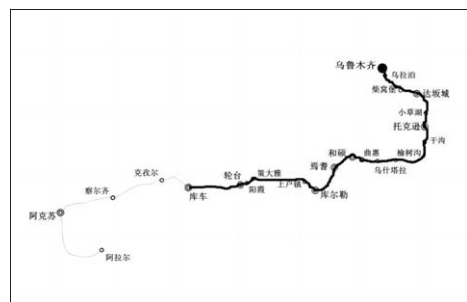
逐個地檢查每個人的腳。該挑血泡的挑血泡,該上消毒藥水的上藥水。大多數人睡着了渾然不覺,她把所有人巡視一遍這才睡下。莊淦睡覺時喜歡頭冲外,所以看見過,也跟“老中醫”閑聊時提及過。

那天過後,莊淦右手並無大礙,只是無名指留下了一個隱隱約約可以看到的長約 2 公分傷疤。

工人們在下面挑煤都是挑一大擔,80 多公斤,來回不知多少趟。雖然累得很,但是很樂觀。勞動過後,照樣跟我們一起說笑,圍着火堆吃玉米饅。

那些天,我在日記上鄭重地記下了他們說過的話:“挑煤是在學校里學不到的”“學校畢業了,還要取得工農兵給的畢業證書”。

## 第十五章 進退維谷宿庫車



元月 17 日一早剛起床,排長王祖澤就召開緊急會議,將我們排的全體成員帶入了兩難境地。他說,按長征隊原計劃的行軍路線,下一個大站是庫車。庫車過去就是阿克蘇,也就是兵團農一師的師部駐地,我們要報名參加兵團的目的地。但是昨天晚上聽到一個消息說,估計形勢發展,步行串聯很可能會停止。怎麼辦?想請大家一起決策。

這一說,大家就怔住了,會場頓時鴉雀無聲。王祖澤接着分析了去阿克蘇的兩種方式和結果。

一是步行。如果我們還沒走到阿克蘇,終止步行串聯的通知下達了,我們就得打轉,沒法報名參加農一師。

二是坐車。很快就能抵達阿克蘇,可是農一師說過“只收長征隊,不收坐車隊”,那我們不就前功盡棄了?

排長剛把話說完,大家就你一言我一語地議論開了。有人提出趕緊坐車走。說是事久多變,遲到不如早到。大部分女生都同意,好幾個男生也同意。有人提議還是接着走過去。即使終止步行串聯的通知下達了,照樣可以去找農一師,或許還會給參加兵團增添法碼。多數男生表示同意。雙方各持己見,吵吵嚷嚷,沒個結果。

這時候,彭龍正突然間冒出來發言了。他毫無顧忌地指出,排長把道聽途說又不真確的消息拿出來講是不對的,在“步行”和“坐車”之間做二選一也不妥當,應該換個角度考慮問題,才能做出正確的決定。原則上,我們應該堅持步行到阿克蘇。

岳陽男生李磊隨即表態支持彭龍正的這番話,不少隊員也相繼表態贊同這一說法。

王祖澤於是提出了一個折衷的方案,說是前方的庫車是個縣城,消息靈通一些,我們可以設法儘快趕到庫車,到那里得到確實消息再作決定。

當晚,我在日記中劈頭寫道:“今天是長征的轉折點”。

第二天清早,全體隊員搭便車到 16 公里處吃了早飯。排長叮囑大家等着,他去找車來讓大家坐車去庫車。

也不知什麼時候,李磊、彭龍正、吳俊杰、北京女生陳蘭等四人,不願坐車,扛着林二排的隊旗步行出發了。

我當時可能是上廁所去了,等我返回一看,所有人都不在了,我判斷大部隊是坐車走了,情急之中發現附近停着一輛救護車,於是上前跟司機說明情況,搭車直接去了庫車。

在庫車,我們並沒有聽到所謂停止步行串聯的消息,於是在縣城休整了三天,一邊等步行的李磊等人。三天之中,我正好利用一天時間完成了《毛主席詩詞》的蠟紙刻寫和印刷。



庫車縣城

對於庫車縣城的模樣,我幾乎沒什麼印象。聽說在老街每條街道都有一兩家打饅世家和固定饅坊,專門為本片區老鄉打饅。可惜我們都沒有去轉轉。“饅”是維吾爾族人的主要麵食之一,寧可一月無米飯,不可一日無烤饅。“新疆十八怪”中有一怪是“吃的烤饅像鍋蓋”。我們雖然吃了庫車的饅,但當時卻沒有聽人說起遠近聞名的庫車大饅。據說大而薄、薄而脆、脆而香,直徑足有 1 米左右,大如車輪,被稱作“饅中之王”。回想起來,不能不說是一個遺憾。彭龍正最後悔的是,當時我們竟然不知道庫車地區的佛教石窟藝術,

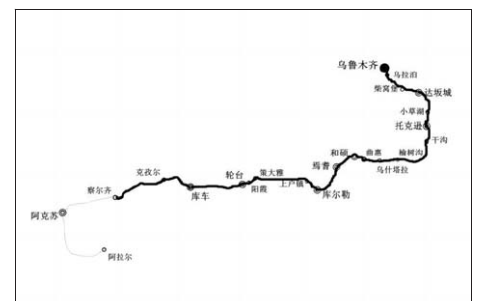


饅

與敦煌莫高窟一樣,是我國古代“絲綢之路”上的明珠;也不知道庫車的克孜爾千佛洞,是“中國第二敦煌”。過而不入,落下終生遺憾。

三天後,李磊等四人歸隊了。庫車到阿克蘇有 260 多公里。排里再次舉行會議,討論到底怎么走。有人建議分成三個小分隊分散走,各自為政,但還屬林二排。有人提出要到工礦企業去,真是“一個師傅一道符”。

## 第十六章 東邊日出西邊雨



吃過早餐,長征隊準備離開庫車,朝阿克蘇方向進發。路上要帶的乾糧昨晚上都準備好了,是油炸的面片。忽然間,商運站的職工同志們圍上前來,要我們別走,要求我們留下來幫助他們。

(未完接下期)



海老 KK 2024年四月1日四月14日詩作

《七言.米爾頓之晨》

行看流水入靜淵，古樹初萌穿飛燕。林風殷殷拂鬢髮，暖陽冉冉起東天。老屋微斜棟樑直，丘園雜亂茵草妍。莫道野鄉炊煙少，偶見路人禮當先。

2024年4月8日于印第安納米爾頓



日全食冥想

2024年4月8日下午1:50左右,在印第安納州,我們與周圍的一些鄰居,來到古老的米爾頓教堂外一片草地上,依次坐等“日全食”的來臨。“日食”也稱“日蝕”、“日蝕”,總之是指太陽被“吃”掉的意思。

1:55 發現在太陽 4-5 點之間的位置,開始被小小的“吃”了一點,之後逐步擴大,進兒,被“吃”到像“蘋果”公司那只爛蘋果 Logo 一樣;再進兒,太陽被吃掉一半。在下午 2:09 分,整個太陽終於被吃掉,太陽變成一塊正圓黑餅,形如人暮,氣溫驟降,稍感陰涼,這時的黑餅周圍還是露出一圈紅光。這個“日全食”時間大約維持 4 分鐘,一粒耀眼的白光在黑圓餅邊緣彈出,黑餅又慢慢吐出太陽的光輝,直到太陽完全恢復原來的狀態。

包括月亮身上“月食”在內,這種天體運行中時有發生的現象,在古代,人們對此有不同的解釋,譬如“天狗”吃日、“天狗”吃月等。只是在近幾個世紀,人們在“日心說”理論和天文望遠鏡的幫助下,才對天體的運行規律有所瞭解。進而一步一步對整個宇宙的存在有所認識。

但,人們必須明白,宇宙和宇宙運行的規律,是已經存在的,這個存在是執行一個計劃結果。就好像由設計師畫先好一張圖紙然後才會建成一所房屋;或有人設計好整個電腦的結構,才能做成一部電腦。宇宙萬物,包括我們人類在內,都是計劃後被造的。即便是只承認所謂的“進化論”,這個進化的過程,也一定是計劃後被執行的過程。現在人們發現並製作的“人工智能”,不論這種“智能”如何變化、如何強大,都是人類計劃的結果。對此難道不更加說明遠比“人工智能”複雜到完全不在一個高度、層次、等級的宇宙是更難以想象的計劃結果?

除了個別真正的大科學家,比如愛因斯坦、楊振寧等,他們會謙卑的認為有某種“計劃”的存在。而更多的人的驕傲造成自以為是,以為人類因為從造物主那里“偷”來的“智慧”,不斷發現一些所謂“科學”成果,就覺得自己可以成為“上帝”了呢!其實人類的一些“科學”成果,只不過是“發現”某些可以利用的東西。是的,只可以用“發現”兩字。人類所“發現”的所有事物、所有規律,都是早已有計劃地“客觀”存在,是早已擺在那里的東西,所以人類有什么資格認為自己就可以“創造”點什么?

舉個例子。現在甚囂塵上的“人工智能”,想象中,應該是可以發展出比普通人還要“能幹”的“智能人”,如果有一天這些“智能人”“創造”一種理論說,“智能人”是在特定地環境之下,由“硅基”材料在某種機緣,“進化”成比“碳基”材料的人類還要先進的物種,是不是十分笑話?

是的,笑話!人類不正在天天鬧這種明明是被造物,反而自以為是“創造者”的笑話嗎?



《臨江仙.日全食》

黑影整全遮午日,來去卻也匆匆。合環留下些許紅,舉目觀賞意,鏡墨護青瞳。

科學奇觀本就在,人類只是會通。白道黃道總相逢,天體有規律,全在神之工。

注:會通~融會貫通。本就在~客觀事物本就存在一個規律之中,人類只不過是“發現”絕無“創造”之功,人類必須謙卑,毋需自傲。白道~月球軌道平面在地球上截出的大圓我們稱之白道。黃道~黃道是太陽在天球上的視運動軌迹,它是黃道坐標系的基準。另外,黃道也指太陽視運動軌迹所在的平面,它和地球繞太陽的軌道共面(看起來像是太陽繞着地球轉)。

2024年4月8日于印第安納米爾頓教堂廣場

《清平樂.高速公路》

俄亥俄哥倫布市附近一高速公路服務區,有一立碑,紀念美國前總統艾森豪威爾,倡導,並簽署“州際和國防高速公路和聯邦高速公路信託基金”法案。令美國二戰後經濟的發展起飛立下赫赫功勞。不要一天到晚說美國是靠掠奪其他國家資源發展自身經濟。美國自己的流通,才是發展經濟並惠及他國的主要因素。高速公路的發展功不可沒,世界其他國家紛紛倣效,經濟利益有目共睹。美國除少數地方投資的高速公路和部分橋樑隧道還在收費,絕大部分高速公路是不收費的,這也是促進經濟發展的重要因素。如果把高速公路作為“搖錢樹”一味地收費,是不是會成為經濟發展的一個因素,就不得而知。收費的錢,如果為發展更多的高速公路,無可厚非。但只是為喂養大批不產生任何價值的動物(人類也是動物),那就只好另當別論!

艾克將軍,棄武立行文。高速公路呈綺紛,正合軍民共動。克倫巴司立碑,勿忘流通堪為。一計攪動天下,天下雲起合恰。

注:艾克將軍~艾遜豪威爾將軍。美國五星上將,二戰盟軍總司令。美國第34任總統,任內倡導修建高速公路,並付與實施。綺紛~縱橫交錯。克倫巴司~美國俄亥俄州一大城。合恰~正相符合。

2024年11月9日于印第安納米爾頓-匹茲堡途中

《七言.雲雨河山》

坐看剪水艇似箭,雨情霧意凝成煙。陣鴻來去空掠影,孤翁行駐俯仰天。曲水環山初綠,故路蜿蜒繞蟻旋。江路可知回遠意,並與游雲一起前。

2024年4月10日于維羅納阿拉根尼河畔

《南柯子.上巳節》

山黯雲霧重,雨細暖意濃。殘花零落滿地紅,春到三月初三沐東風。祓除畔浴畢,何處去攢叢。上巳古義為交融,莫要辜負此時剖心衷。

注:上巳節~上巳(sì)節,俗稱三月三,漢前定為三月上旬之巳日,後固三月初三。古上巳節舉“祓除畔浴”,人結伴水邊沐浴,稱“祓禊”。後又增加祭祀、宴飲、曲水流觴、踏春等。《周禮.地官.媒氏》:“中春之月,令會男女。於是時也,奔者不禁。司男女之無夫家者而會之。”“奔”指男女戶外“私會”,此時之私情歡愛不算違“禮”。攢叢~鑽樹林相聚(這里作“幽會”解)。

2024年4月11日于維羅納自寓。

《七言.連日豪雨》

時逾仲春,美東地區連日豪雨。日內竟連獲三次山洪警報,至今尚未見稍止。女兒家對面山體沖下大批石塊布滿自家車道,看見雨水沿斜坡之沖泄力度。

四處山泉沖溪塘,一春豪雨滲沁涼。江流席捲天如晦,路行涉潭車似舫。震雷尚有電火助,滾石卻無力士擋。莫嫌孤陋依醉吟,無月無影怎傳觴。

注:無月無影~《李白.月下獨酌》意,李白、月與影“三人”,無月則無影,唯一人也。傳觴~傳遞酒杯。古代文人一種“曲水流觴”的遊戲。可參讀王羲之《蘭亭集序》中“一咏一觴”的場景。

2024年4月12日于匹茲堡果樹山教會(Or-

chrad Hill Church)

《五言.春晴》

雲霾何處去,朗朗一藍空。稍間山被翠,時季風自東。方知霖霖意,欲催蕾芽葱。春雨貴如油,萬物賴以豐。

2024年4月13日于維羅納自寓

《虞美人.農諺》

一日晴好,西山日落,彩霞滿天。時極東北處,閃電連連。農諺雲:“東閃風,西閃空,南閃火門開,北閃有雨來。”主三更更有雨。果于 23:40, 閃電雷鳴暴雨襲來。但明應晴日。

東南西北電蛇舞,農諺三更雨。料得明曉一地紅,卻應層碧萬里一洗空。不如廚下露一手,治肴送美酒。窗外暴雨依約至,笑我觀象察天預先知。

2024年4月14日于維羅納自寓

上周末出城居印第安納州米爾頓新啓教會,無網絡。手機熱點僅可發小信息,故上周末篇今才發出。



《五言.喜獲新雛》

三月十七日一批入孵化器的鳥蛋,至昨夜開始出殼,至今已有七只新雛。

夜半聞唧聲,新雛破殼生。一只接一只,孵器滿七萌。

2024年4月1日于維羅納自寓

《七言.鵪鶉》

去秋從朋友處得“鵪鶉”三只,稱元姥。今春一月起,其中兩不離產卵,獲數十枚。即購孵化器孵育。第一批成活六只,目前茁壯成長,爭食如搶,故以“小強盜”稱之。三月又孵育第二批,成活八只,今方第三日,狀萌可愛。十日內需撫養與恆溫箱內,祝禱健康成長!

元姥六盜八狀萌,造就新籠各安營。牛奶蛋黃碎禾粒,淨水飽暖歡嚙鳴。

2024年4月2日于維羅納自寓

《臨江仙.連日雷暴豪雨》

美東地區連日雷暴豪雨,致使多城部分道路淹沒,此處阿拉根尼河水暴漲。匹茲堡三江並流,潮平兩岸。

驚雷之前先電火,暴雨洗滌凡塵。才沐些許陽春溫,春雨貴如油,點滴都稀珍。初陽東邊稍露白,滿天覆罩亂雲。水與山泉爭一流,潮急平低岸,莫淹行路人。

2024年4月3日于維羅納自寓

《五言.寒食遙祭》

清明日延連多日大雨,父母墳遠在美西加州,賦詩遙祭。

嶺疊三春半,雨豪九泉瀚。墳遠江頭祭,寒食炊莫爨。

注:寒食~故事:春秋晉公子重耳流亡十九年。一次餓昏,介子推割己大腿肉烤熟于食,得以保命。重耳回晉國為文公。遂封賞功臣,而忘介之推。介與母到綿山隱居。文公派知人遍尋不見,其臣放火燒山逼出,然介不出,母子抱槐燒死。

文公遂定每年此時不準生火而冷食,後稱寒食節。盧象《寒食》詩,“子推言避世,山火遂焚身。四海同寒食,千古為一人。”寒食節應于清明前一日,久而與清明混同。

爨~起火做飯。2024年4月4日于維羅納自寓

《踏莎行.和詩友誠慧》

寒春葭萌,華顛一老,久活亦知予末小。抱殘內守半畝塘,楚雨寒食冉青裊。斂步婆珊,梁園非好,只因俗亂起雲擾。麗句雅詞馨蘭煙,相逢耳鬢仍幻杳。

注:葭萌~遠方之人。華顛~滿頭白髮。予末~自謙。如“予末小子”、“予末老兒”。楚雨~楚地之雨。苦雨,比如相思之淚。青裊~炊煙。梁園~梁園雖好,不是久戀之家。

2024年4月5日于維羅納自寓

原詞:

踏莎行 清明

黨雅芬

芳草新萌,桃花漸老,丁香欲競千冠小。鶯棲翠柳映池塘,蝶穿新綠余香裊。春景闌珊,園林皎好,紙鸞碧落晴風擾。思親醇酒起新煙,梵音催趁心聲杳。

《七言.春行》

由匹茲堡前往印第安納米爾頓,參加米爾頓基督教會新教堂開幕。小住,順便觀察下星期一的日全食。米爾頓是觀察這次日全食最佳地點。據報將可看到 3-4 分鐘太陽完全被月亮遮住的奇景。

行道張皇左右看。春色漸翠掩冬殘。橫越四州九百里,慎駛三祝一路安。連日豪雨終為止,延途阡陌已晴干。料得東來丹紫氣,當除料峭四月寒。

注:四州~指這次行程途徑的賓夕法尼亞州、西維吉尼亞州、俄亥俄州和印第安納州。九百里~從匹茲堡到米爾頓直線 450 公里(九百華里)左右,實際路程 320 英里(合 521.6 公里=1043.2 華里)

紫氣~紫氣東來。傳說老子過函谷關之前,關尹喜見有紫氣從東而來,知道將有聖人過關,果然老子騎着青牛而來;舊時比喻吉祥的徵兆。

四月寒~四月,指公曆 4 月。匹茲堡地區仍春寒料峭,時有雨雪。

2024年4月6日于匹茲堡-米爾頓途中之 70 號高速公路上。

《清平樂.教堂重開》

建于 148 年(1876 年)前,印第安納州米爾頓教堂,停辦十餘年後,於今日重啓崇拜。本地市長、牧師、長老等前來參加開啓崇拜。朱門紅磚,一百四八年。

基督教堂翻新篇,信徒再續天緣。世事行之維艱,卻未減人笑顏。小城眾志成城,喜聽悠遠鐘聲。

2024年4月7日于印第安納米爾頓基督教會



匹茲堡華人老朽 海老 KK



# 駭髒十二條騙術:國稅局提醒稅務專業人士和企業,警惕持續不斷企圖竊取敏感信息的魚叉式網絡釣魚攻擊;防範激增的“新客戶”詐騙

IR-2024-100, 2024年4月9日

華府 — 駭髒十二條騙術反稅務詐騙活動繼續開展,美國國稅局今天敦促稅務專業人士和其他企業保持警惕,防範企圖竊取有價值信息的電子郵件魚叉式網絡釣魚的持續攻擊。

鑒於稅務專業人士和企業掌握着大量的信息,他們對於身份竊賊來說是一個誘人的目標。詐騙者持續尋找新的方法來訪問敏感系統。特別需要注意的是,美國國稅局和安全峰會(英文)合作夥伴敦促稅務專業人士和企業警惕一種被稱為“新客戶”詐騙(英文)的特定類型的魚叉式詐騙活動的激增,其中身份竊賊使用虛假電子郵件冒充潛在客戶。

通過魚叉式網絡釣魚電子郵件,網絡犯罪分子冒充真的納稅人尋求稅務幫助,使用虛假電子郵件獲取敏感數據或從稅務專業人員的計算機系統獲取客戶信息。雖然這些可能在報稅季達到頂峰,但它們在全年任何時候都是威脅。犯罪分子通過獲取代報稅人憑證或其客戶的稅務相關信息可能會影響多個受害者。

“稅務專業人士和企業必須警惕企圖訪問敏感系統的創新和不斷演變的網絡攻擊。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示:“這些威脅不僅對企業的生計構成威脅,還對敏感的稅務和個人信息構成威脅,身份竊賊可以利用這些信息來嘗試提交虛假稅表。安全峰會合作夥伴繼續敦促稅務專業人士和企業保持警惕並對員工進行教育。

在打開電子郵件、點擊鏈接或共享私人客戶信息時採取簡單的措施,格外小心注意,以防止稅務專業人士被網絡犯罪分子利用。”

今天是“駭髒十二條騙術”特別系列的第九天。自2002年開始,國稅局的年度“駭髒十二條騙術”活動列出了12種騙局和騙術,這些騙局和騙術使納稅人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“駭髒十二條騙術”不是一份法律文件,也不是機構執法優先事項的正式清單,但教育工作旨在提高認識並保護納稅人和稅務專業人士免受常見的稅務詐騙和騙局(例如魚叉式網絡釣魚)的侵害。

提高對威脅納稅人和稅務專業人士的常見騙局的認識一直是安全峰會(由美國國稅局、州稅務機構和國家稅務行業組成的聯盟)持續關注的焦點。自2015年以來,這些團體一直合作加強內部系統和控制,以防範與稅務相關的身份盜竊,峰會合作夥伴在報稅季及以後持續向人們發出有關常見詐騙和騙局的警告。

這些騙局可能會威脅納稅人的個人和財務信息。安全峰會倡議(英文)致力於保護納稅人、企業和稅務系統免遭詐騙者和身份竊賊的侵害,年度國稅局“駭髒十二條騙術”系列活動也被納入了這項大規模努力中。

什麼是魚叉式網絡釣魚?

雖然網絡釣魚是指企圖直接竊取個人信息或通過點擊嵌入的鏈接或附件來竊取個人信息

的電子郵件或短信,但魚叉式釣魚更具針對性。魚叉式網絡釣魚是一種針對特定個人、組織或企業的網絡釣魚類型,通常使用惡意電子郵件。

國稅局就魚叉式網絡釣魚向稅務專業人士發出警告,因為如果代報稅人成為數據泄露的受害者,那麼造成傷害的可能性就會更大。成功的魚叉式網絡釣魚攻擊可能會導致客戶數據被盜和代報稅人的身份被盜。這可能使攻擊者能夠提交欺詐性稅表。

如何避免成為魚叉式網絡釣魚的受害者:

切勿點擊可疑鏈接或下載來自未知發件人(包括潛在客戶)的附件。  
致電潛在客戶以確認電子郵件來自他們。  
僅通過電子郵件發送受密碼保護和加密的文檔。  
使用強密碼和雙因素身份驗證保護電子郵件帳戶。  
使用帶有反網絡釣魚工具的安全軟件產品。  
全年保持警惕,而不僅僅是在報稅季。

新客戶騙局

涉及魚叉式網絡釣魚的“新客戶”騙局仍然是國稅局及其安全峰會合作夥伴關注的問題。網絡犯罪分子冒充新的潛在客戶來誘騙報稅人員回復他們的電子郵件。一旦代報稅人做出回復,詐騙者就會發送惡意附件或URL,這些附件或URL可能會危害代報稅人的計算機系統,並讓攻擊者能夠訪問敏感的客戶信息。

人們對危險訊號應該保持警惕,並質疑電子

郵件的合法性。包括稅務專業人士在內的個人在分享任何敏感信息或回復電子郵件之前應始終保持謹慎,並留意任何可疑請求或異常行為。警示信號包括錯誤構的句子和不尋常的單詞選擇。請注意,通過訪問被黑的電子郵件帳戶,詐騙者可以以前受害者的電子郵件帳戶發送給稅務專業人士的真實電子郵件。此電子郵件可能不包含拼寫或語法錯誤,並且可能涉及真正的稅務問題。

舉報魚叉式網絡釣魚和其它騙局

個人應通過將可疑電子郵件或文本/短信副本作為附件發送至 phishing@irs.gov 來舉報詐騙。該報告應包括發件人的電子郵件地址、呼叫者的電話號碼、日期、時間以及收到消息的電話號碼或電子郵件地址。

IRS.gov 上的舉報網絡釣魚和在線詐騙頁面提供了有關警示訊號以及如何舉報網絡釣魚和詐騙的更多信息。

納稅人還可以向財政部稅務行政監察長(英文)或互聯網犯罪投訴中心(英文)舉報詐騙行為。另一個有用的工具是聯邦通訊委員會的智能手機安全檢查器(英文)。

舉報濫用型稅務騙局和代報稅人

為了支持“駭髒十二條騙術”反詐騙宣傳活動,國稅局鼓勵人們舉報推廣不當和濫用型稅務詐騙的個人以及故意準備不當稅表的代報稅人(英文)。

# 駭髒十二條騙術:國稅局敦促納稅人勿輕信不值得信賴的代報稅人;“幽靈代報稅人”可能會帶着納稅人的錢和信息消失

IR-2024-96, 2024年4月5日

華府 — 駭髒十二條騙術反稅務騙局系列的第七天,美國國稅局和安全峰會(英文)合作夥伴今天提醒納稅人警惕不道德的代報稅人,他們可能鼓勵人們提交虛假稅表並竊取寶貴的個人信息。

每年報稅季都會出現的一個常見問題是,“幽靈代報稅人”會突然出現,鼓勵納稅人利用他們不符合條件的稅收抵免和福利。這些代報稅人可以收取很大比例的退稅費用,甚至竊取全部退稅。稅表準備好後,這些“幽靈代報稅人”就可以消失,讓善意的納稅人自行承擔後果。

雖然大多數稅務專業人士提供優質服務,但這些幽靈代報稅人和其他不擇手段的代報稅人試圖利用民眾,大家應不惜一切代價避免。國稅局鼓勵人們使用值得信賴的稅務專業人士,IRS.gov 上提供了重要信息來幫助人們選擇信譽良好、經

過認證的從業人員。

“幽靈代報稅人和其他可疑的報稅員在每個報稅季都會對善意的納稅人構成真正的威脅。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示:“這些騙子試圖賺快錢,以老年人和服務不足的社區為目標,通過虛假的稅收抵免申請或虛構收入或扣除來誘騙他們能拿到更多的退稅。但在提交稅表後,這些幽靈代報稅人就會消失,讓納稅人承擔從被盜退稅到國稅局後續採取的行動等後果。我們敦促人們選擇一位值得信賴的稅務專業人士,如果以後出現問題,找到他們來幫忙解決。”

今天是國稅局年度“駭髒十二條騙術”活動的第七天,重點提醒民眾提防不道德的代報稅人,該活動列出了12種騙局和騙術,旨在幫助納稅人和稅務專業人士保護他們的個人和財務信息。自2002年起每年發佈一次,“駭髒十二條騙術”清單

列出了納稅人隨時可能遇到的各種常見騙局,但其中許多騙局在報稅季達到頂峰,因為這個時候人們在準備稅表或雇傭人來幫助報稅。

多年來,假代報稅人一直是“駭髒十二條騙術”中反覆出現的主題。任何人都可以提交稅表,因為準備稅表不受監管,這增加了弱勢納稅人在報稅季的風險。為了保護納稅人,美國國稅局和財政部再次提議將監管稅務從業人員作為擬議的2025財年預算的一部分。

可疑的稅務從業人員也可能參與竊取納稅人身份。美國國稅局是作為安全峰會(英文)的成員,並已與州稅務機構和國家稅務行業合作九年,合作實施各種內部安全措施以保護納稅人。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,這些詐騙和欺詐騙局可能導致與稅務相關的身份盜竊。通過“駭髒十二條騙術”和“安全峰會”項目等舉措,美國國稅局致力於保護納稅人、企業和稅務系統免受網絡犯罪分子和企圖榨取信息和金錢的欺騙活動(包括幽靈代報稅人)的侵害。

給納稅人的提示:需要注意的警訊

大多數代報稅人提供誠實、高質量的服務。但有些可能會通過欺詐、身份盜竊和其它詐騙造成傷害。收費的代報稅人必須在每份稅表上簽名並包含有效的報稅員稅務識別編碼 (PTIN)(英文)。幽靈代報稅人是指不簽署他們準備的稅表的人。應避免這些不道德的代報稅人,尤其是如果他們拒絕簽署完整的紙質稅表或電子報稅時的電子表格。

國稅局還鼓勵納稅人查看代報稅人的資歷和資格(英文),以確保他們有能力協助滿足納稅人的需求。國稅局為納稅人提供資源,讓他們瞭解代報稅人的類型、代表權,以及具有證書和精選資質的聯邦代報稅人名錄(英文),以幫助選擇最合適的代報稅人。

不良代報稅人的一些信號包括:

可疑費用。納稅人應該總是詢問服務費。可疑的代報稅人可能要求僅現金付款而不提供收據。他們還會將收費基於納稅人退稅的一定比例。

虛假收入。不值得信賴的代報稅人還可能編造虛假收入,試圖為客戶獲得更多稅收抵免,或申請虛假扣除額以增加退稅額。

銀行賬戶錯誤。納稅人還應該警惕代報稅人試圖說服他們將退稅存入代報稅人的銀行賬戶而不是納稅人的賬戶。  
好的代報稅人會要求查看所有相關文件,例如收據、記錄和稅表。他們還會提出問題以確定客戶

的總收入、扣除、稅收抵免和其他項目。納稅人絕不能聘用使用工資單而不是 W-2 表格來電子報稅的代報稅人。這也違反了國稅局電子報稅的規定。

準確報稅並查看優惠抵免和扣除的資格

納稅人最終對其所得稅表上的所有信息負責,無論是誰準備的。納稅人可以訪問 IRS.gov 查找稅務相關問題的答案(英文),並使用交互式稅務助手(英文)等工具,該工具可以針對具體個人情況提供多個稅法問題的答案。

以電子方式報稅可以減少報稅錯誤,如果人們符合國稅局 Free File 和免費報稅服務和老年人稅務輔導等項目的資格,則可以利用免費在線和面對面的報稅選項。

納稅人還應確保他們有使用可獲得的抵免和扣除,例如低收入家庭福利優惠 (EITC),該抵免是可退稅的,可以幫助中低收入員工根據其資格獲得最高達 7,340 美元。人們需要確保他們瞭解他們有資格申請哪些抵免和扣除,並保留記錄以證明他們的資格。

舉報欺詐活動和詐騙

國稅局強烈鼓勵人們舉報故意準備不當稅表的代報稅人以及任何促進不當和濫用稅收計劃的活動。

要舉報濫用型稅務騙局或代報稅人,應使用在線《表格 14242,舉報涉嫌濫用型稅務推廣或代報稅人》(英文),或者郵寄或傳真填妥的《表格 14242》PDF 連同任何支持材料發送至國稅局推廣者調查辦公室的領導發展中心。

郵件:

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

納稅人還可以使用《表格 14157,投訴:代報稅人》(英文)PDF 來舉報代報稅人的不當行為。如果納稅人懷疑代報稅人未經其同意就提交或更改了稅表,則應提交《表格 14157-A,代報稅人欺詐或不當行為宣誓書》(英文)PDF。

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

其它資源

濫用型稅務騙局和代報稅人(英文)  
身份盜竊中心  
選擇稅務專業人士

# 駭髒十二條騙術:國稅局提醒納稅人勿被虛假慈善機構利用

IR-2024-92, 2024年4月4日

華府 — 在2024年駭髒十二條騙術反稅務騙局活動的第六部分,美國國稅局提醒納稅人,有一些團體冒充慈善組織,騙取毫無戒心的捐助者的捐款。

在自然災害和其他悲慘事件中,富有同情心的人捐錢幫助受害者是很常見的。不幸的是,詐騙者經常利用虛假慈善機構作為掩護,不僅獲取金錢,還收集敏感的個人和財務信息,這些信息可用于與稅務相關的身份欺詐。

“我們屢屢看到詐騙者利用重大災難來欺騙善意的納稅人。”美國國稅局局長 Danny Werfel 表示:“在這些悲慘的情況下,很多人都想提供幫助,但騙子經常冒充慈善團體來利用這種情況,竊取金錢和個人信息。人們應該記住,永遠不要因為壓力而立即捐款,這一點很重要。而是應該做一些研究,只向明確設立的幫助受害者的慈善機構捐款。”

虛假慈善機構是駭髒十二條騙術反詐騙活動第六天的重點。自2002年開始,國稅局的年度“駭髒十二條騙術”活動列出了12種騙局和騙術,這些騙局和騙術使納稅人、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“駭髒十二條騙術”不是一份法律文件,也不是機構執法優先事項的正式清單,但教育工作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(包括虛假慈善機構)的侵害。

美國國稅局是安全峰會(英文)的成員,並已與州稅務機構和國家稅務行業合作九年,合作實施各種內部安全措施以保護納稅人。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工作,這些詐騙和欺詐騙局可能導致與稅務相關的身份盜竊。通過“駭髒十二條騙術”和“安全峰會”項目等舉措,國稅局致力於保護納稅人、企業和稅務系統免受網絡犯

罪分子和旨在榨取信息和金錢的欺騙活動(包括虛假慈善機構)的侵害。

真實的悲劇:虛假慈善機構

在災難發生期間,虛假慈善機構成爲一個問題。這些欺騙性組織是騙子利用人們的慷慨而創建的。他們索取金錢和個人信息,通過身份盜竊來使個人受到侵害。

當納稅人決定向某個組織捐贈金錢或物品時,或有資格在稅表上獲得扣除,但前提是他們使用逐項扣除。重要的是要記住,慈善捐款在給與國稅局認可的免稅組織時是有效的。有意捐贈的個人可以使用 IRS.gov 上的免稅組織搜索 (TEOS)(英文)工具來確保合法性。

民眾應謹防詐騙者,他們可能會使用電子郵件通信或操縱來電顯示來欺騙人們向慈善機構捐款。這些詐騙者通常將老年人和英語水平有限的群體作為下手目標。

以下是一些避免受騙的有用提示:

不要迫於壓力捐款。詐騙者經常製造情況來讓人們付款。真正的慈善機構無論何時捐贈都會很感激。捐贈者在做出慈善捐款之前應該花時間進行研究。

支付捐款時請務必謹慎。避免任何要求禮品卡號碼或電匯的慈善機構。在確保慈善機構的真實性後,最好使用信用卡或支票付款。

驗證慈善機構的合法性。詐騙者經常使用聽起來相似的慈善機構名稱來迷惑人們。捐贈者在捐贈之前,需要向籌款人詢問慈善機構的名稱、網站和郵寄地址,以便他們能夠獨立驗證其真實性。使用特殊的國稅局 TEOS(英文)工具來驗證組織是否是合法的免稅慈善機構。

避免分享太多信息。詐騙者總是在尋找金錢和個人數據。切勿透露社會安全號碼、信用卡號碼或個人身份號碼。僅在確認慈善機構的合法性後才提供銀行或信用卡信息。

舉報欺詐行爲

舉報稅收詐騙計劃和無良代報稅人是“駭髒十二條騙術”反詐騙宣傳活動的一部分,美國國稅局鼓勵個人舉報那些宣揚濫用稅務行爲的人以??及故意提交錯誤稅表的代報稅人。要舉報濫用型稅務騙局或代報稅人,應使用在線《表格 14242,舉報涉嫌濫用型稅務推廣或代報稅人》(英文),或者郵寄或傳真填妥的《表格 14242》PDF 連同任何支持材料發送至國稅局推廣者調查辦公室的領導發展中心。

## 老王裝修

**專業改造浴室、黏地板磚、鋪地板、室內裝修、沒有最好只有更好。**

**區域:俄亥俄州各地區**

**電話:347-420-1877**

## 李侑真 Jane Y. Lee 國語,英語

移民律師 Immigration Lawyer

**614-452-4915 Call to Schedule an Appointment**

**服務包括:家庭移民, 工作移民, 入籍申請, 豁免申請(Waiver), 庇護**

**PETERSON CONNERS LLP**

545 Metro Place South, Suite 435, Dublin, OH 43017

Web: www.petersonconners.com; www.attorneyjanelee.com

## 注冊會計師事務所

**National Tax and Accounting Inc**

公司地址: 92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235

中英文電話: 614-962-0868 郵箱: fred@nationaltax.net 微信號: Nationaltax

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

事務所提供以下服務:

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



# 速凍食品化凍後,千萬別再進冰箱

你很可能有過如下的經歷,解凍了一包速凍的蝦仁,結果炒菜只需要用一小部分,於是便把剩下的放入冰箱冷凍室再次冷凍,以供下次食用。其實,這並不是一個很好的做法。

所謂速凍,顧名思義,就是迅速地冷凍。通過降低溫度和水活度抑制各種化學反應,延緩食物的變質。速凍過程涉及水分子結晶的過程,簡而言之,降溫的速度越慢,水分子形成的冰晶就越大。所以,迅速降溫的目的就是讓水形成的冰晶儘可能小,以儘可能不破壞食品微觀結構的完整性。

那麼食品加工中的“速凍”有多迅速,溫度又有多低呢?

通常的要求是在30分鐘內把食品中心的溫度降低到零下5攝氏度左右,然後放在零下18攝氏度的環境中保存。由於這樣速凍出的冰晶直徑小於100微米,而這個尺寸正好與大多數動物細胞的直徑(10-100微米)相當,所以冰晶會破壞食品中細胞膜的結構。這也是為什麼速凍食品口感不如新鮮食品

原因之一。

然而,這些冰晶卻難以傷及體積更小的細菌(直徑約0.5-5微米),也就是說這樣的溫度根本凍死不了細菌,它們只不過是由於溫度和水活度的降低,暫時進入冬眠狀態而已。

解凍,細菌班的春天。

除了冰淇淋等少數冷飲,大多數食品還是需要解凍、重新加熱甚至高溫烹飪才能食用。於是在解凍過程中會發生兩個重要的變化:一個是溫度的升高,一個是水活



度的升高。

當零下18攝氏度的帶魚升溫到室溫,隨著溫度和水活度的升高,各種可以導致食物變質的化學反應都逐漸加速,本來處於冬眠狀態的細菌也像迎來了春天一樣,紛紛甦醒。

你清細菌們醒來第一眼看到的是什麼情景?由於冷凍過程中細胞膜被冰晶破壞,解凍後細胞液都流了出來。對於細菌來說,那無異於一個快要餓暈的人突然看到噴香

誘人的水煮肉片和泛着油光的烤雞腿。可怕的是,細菌的繁殖可是呈指數增長的。常溫下只要短短幾個小時,就可能讓這坨帶魚中細菌的數量翻好幾倍。

這時候如果趕快把它做成紅燒帶魚吃掉,還不至於引起健康問題,但是如果重新放回冰箱,由於一般家用冰箱冷凍效果有限,通常需要幾個小時才能讓食品從內到外完全凍住,細菌仍然會利用這段時間再提高一下“班級成員”的“人口基數”。

另外,這一緩慢的冷凍過程會形成更大的冰晶,造成對帶魚細胞更進一步的破壞。等到下次再解凍的時候,由於更大的細菌“人口基數”以及破壞得更厲害的帶魚細胞,這坨被凍了兩次的、悲催的帶魚,就更容易在短時間內變質了,而貿然食用這坨帶魚的後果,就很可能是捂着肚子跑洗手間了。

對解凍後的食品進行二次冷凍非常不利於食品的保存,食物變質的風險會加大,所以解凍過的食品要儘量一次吃完。

# 從生氣到猝死會經歷三步



茶酚胺、皮質醇等激素,它們作用于血管內皮細胞、巨噬細胞等,導致內皮細胞損傷,白細胞遷移,發生局部炎症。

第二步,血管內皮細胞出現損傷後,炎症細胞會遷移至損傷處,血液中的脂質會局部沉積,導致動脈粥樣硬化的發生。

第三步,出現憤怒、沮喪等急性精神壓力時,壓力激素會讓血液中的炎症細胞遷移,促使動脈粥樣硬化斑塊破裂、脫落,局部形成血栓。

生氣時,我們常說氣死了,這個說法看似誇張,其實真的可能發生。歷史故事中有相關描述,最被大家熟悉的就周瑜被氣到吐血而亡。現代研究也證實,人真的能被氣死。

一項對5516例猝死病例進行的屍解分析研究顯示,發生猝死的首位原因是心源性猝死,而誘發猝死的首位因素就是情緒激動,佔所有猝死病例的25.66%。國外相關研究也發現,憤怒兩小時內心臟病發作風險是平時的4.7倍,腦卒中風險是平時的3.6倍,心律失常發病風險較平時明顯升高,這些都是猝死的重要原因。

德國慕尼黑工業大學近日通過動物研究發現,實驗鼠情緒激動時,體內會釋放大量腎上腺素和去甲腎上腺素,這會增加血管內的黏附分子,促使血液循環中的白細胞遷移到動脈粥樣硬化斑塊里,增加斑塊破裂和心源性猝死風險。

人從生氣到猝死,大體可能經歷三步。第一步,情緒激動時,體內會釋放大量兒

另外,情緒激動本身就導致心肌耗氧量增加,最終誘發心梗或心源性猝死。特別是對於一些本來就患有高血壓的患者來說,情緒劇烈變化時,腎上腺素和去甲腎上腺素釋放,會導致血管收縮,血壓飆升,一方面可能直接引發血管破裂、腦出血而猝死;另一方面,血壓越高,血管壁上的粥樣硬化斑塊受到的衝擊越大,一旦脫落堵塞血管,就會導致腦梗或肺栓塞。

除了生氣,只要情緒過度波動,如傷心、驚恐等,都可能引發猝死。不良情緒對身體影響極大,所以要特別注意控制不良情緒,特別是高血壓、冠心病、糖尿病等患者,要學會放鬆心情,不以物喜不以己悲。如果實在忍不住想發火,最好暫時離開當下所處環境,通過散步、深呼吸等方式轉移注意力,還可以在心中問自己:為什麼生氣?是否值得?如果因情緒過激而發生胸痛、胸悶、嘔吐、呼吸困難、出汗、頭暈、抽搐、心悸、意識障礙,一定要及時撥打120,等待專業救援人員的救治。作者:薛超

當代的年輕人由於經濟壓力大,一個家庭生一兩個小孩都是比較正常的,但你知道吉尼斯世界紀錄上有一位俄國女性一生竟然生下了69個孩子,直至今日,還沒有人打破這個世界紀錄。

這位“英雄”母親是來自於18世紀的瓦倫蒂娜-瓦西爾耶娃。她在15歲的時候嫁給了丈夫費奧多爾-瓦西爾耶維,於是兩人就開始了浩浩蕩蕩的“造娃”之旅。

瓦倫蒂娜-瓦西爾耶娃一生共共生育了27次,其中包括16對雙胞胎、7對三胞胎、4對四胞胎,總共69個孩子。這些孩子中只有2個在嬰兒時期死亡,其餘的孩子都順利活到了成年。

女性能生產多少個孩子與女性排出的卵子數量和質量有很大的關係。一般情況下,女性從卵巢發育到絕經期,大約會生出30到40萬顆卵子,但不是所有的卵子都會成熟,極大部分在形成的時候會已經萎縮退化。

正常情況下,女性每個月會排出1-2個卵子,按照每個月1顆的數量計算,女性一生可以排出400-500顆成熟的卵子。換言之,女性一生有500次的受孕機會。但女性的生育年齡有一定的限制,第一次來例假一般在12歲左右,絕經在45-50歲,正常的生育期間只有30多年。以40年生育期為假設,中間不間斷懷孕的話,女性一生最多可懷孕48次。

當然,上述的數值只是個假設,一般沒有女性會如此頻繁的懷孕,真能懷上身體也受不了。

不過對於懷孕這件事,有時候也是可遇不可求,有的女性很容易就懷孕,而有的女性不管怎麼努力也懷不上,女性的生育能力到底和什麼有關?

大多數“易孕體質”的女性,不外乎有三個共同特點:首先是月經規律正常,這樣就可以在排卵期的時候進行備孕,懷孕幾率自然就大;其次體重也是一個重要因素,過重或過輕的女性,都不太容易懷孕;最後生育年齡也很重要,女性最佳的生育年齡一般為20-34歲,這個階段的女性較容易懷孕且懷孕過程中的風險性會低一些。

另外,不容易懷孕的女性,也可能是自身輸卵管因素、子宮病變等因素引起。當然,長期懷不上也不一定是女性自身的問題,還可能與男方少精症、弱精症以及精子畸形等因素相關。



# 如果不避孕,女性一生能生多少個孩子

# 為什麼每天凌晨3點就醒?這是健康問題嗎?

是不是您經常在凌晨3點從睡眠中完全清醒過來?這是很多人都會經歷的夜間覺醒。

整晚醒來幾次是一種自然現象,通常是由於睡眠結構所致,睡眠結構是一個人每晚循環的睡眠階段。這些覺醒通常只持續幾秒鐘到幾分鐘——如果它們在一晚發生得太頻繁,或者重新入睡受到干擾,這可能是一個問題。以下是專家所說的可以提供幫助的建議。

## 為什麼你可能會醒來?

西雅圖維吉尼亞梅森森會健康中心的神經學家布蘭登·彼得斯·馬修斯醫生說,睡眠結構是指人們在夜間以大約90至120分鐘的間隔循環經歷的四個睡眠階段。

馬修斯說,這個周期從淺度睡眠開始,然後過渡到深度睡眠,然後進入第三階段的最深度睡眠,通常稱為“慢波睡眠”。在第四階段,即快速眼動(REM)睡眠期間,大腦活動達到幾乎達到清醒時正常活動的水平,他說,在這個階段之後,人們通常會自然醒來,一旦他們重新入睡,循環再次開始。

“因為我們傾向於每晚大致在同一時間上床睡覺,而且這些周期的長度大致相同,所以我們可能會在夜間同一時間醒來,”彼得斯·馬修斯說。大多數的覺醒都是短暫且容易忘記的,但“晚上可能有一兩個周期,我們會醒來,看看時鐘知道幾點了。”

克利夫蘭診所行為睡眠醫學項目主任米歇爾·德魯普醫生說,只要在大約5到10分鐘內重新入睡,整個晚上

醒來幾次通常不會對健康造成影響。

另一方面,當人們發現自己在一小時內醒來多次時,這可能會導致睡眠周期支離破碎,並且個人可能無法獲得任何深度睡眠,德魯普說。她補充說,這些頻繁的覺醒可能是睡眠障礙的徵兆,例如睡眠呼吸暫停或夜尿症。

當人們在半夜自然醒來時,他們更有可能記得發生在後半夜的事情。那時人們通常有較長的快速眼動階段(淺睡眠),而前半夜則有較長的深度睡眠階段。

“人們會說,‘哦,我睡了四個小時,睡得很踏實。然後我覺得我有更多的清醒。根據我們的睡眠結構,這也是非常正常的,’”德魯普說。

彼得斯·馬修斯說,一個人對覺醒的情緒反應通常會帶來挑戰,如果他們的反應引發了長時間的清醒,可能會導致繼發性失眠。

“如果有人半夜醒來,他們做的第一件事就是看鬧鐘,看看現在幾點了,這會讓他們在預計第二天的情況下感到沮喪、不安或焦慮——這就是他們的反應這是有問題的,”他說。

## 夜貓子還是早起的鳥兒?

密歇根大學安娜堡分校醫學睡眠障礙中心的睡眠醫學醫生、神經學家 Cathy Goldstein 表示,人的晝

夜節律或內部24小時生物鐘也可能發揮作用。

您的晝夜節律會告訴身體何時該睡覺,並且往往與您過去的睡眠-覺醒周期以及全天接觸光線的情況一致。戈德斯坦說,如果這種節奏被打亂,或者睡眠-覺醒周期發生很大變化,身體就不會清楚何時進行高質量的深度睡眠。

“晝夜節律是我們內部的生物鐘,它在我們清醒的時候計時,在我們睡覺的時候計時——它計時我們大部分的生理過程,所以我們的身體在一天中正確的時間做它需要做的事情,”戈德斯坦說道。

晝夜節律和睡眠結構會隨着年齡的增長而變化,這可能就是為什麼有人會覺得自己年輕時睡眠更深。她補充說,隨着人們年齡的增長,他們往往會花更多的時間處於淺度睡眠階段。戈爾茨坦說,

這些周期是固有的,也可能使某人成為夜貓子或早起的鳥兒,並且可能會導致難以跟上與個人生物周期不符的工作時間表,從而導致白天嗜睡。

通常,即使有人早起工作,在允許他們獲得充足睡眠的時間入睡也可能是一個挑戰。戈德斯坦說,更重要的是,許多夜貓子在周末往往會睡得很晚,這可能會導致被稱為“社交時差”的睏倦,並會削弱晝夜節律,可能會導致深度睡眠減少並導致更多的覺醒。

但有一些方法可以改變你的生物鐘。

## 如果無法再入睡該怎麼辦?

每天在同一時間入睡和起床,以及全天接觸自然光並在夜間調暗人造光,將有助於增強您的晝夜節律幅度(周期的高峰和低谷),從而產生更多安寧的睡眠。

在自然入睡前幾個小時服用極低劑量的褪黑激素(不超過半毫克)也可能有所幫助,這可能有助於提前調整生物鐘。

半夜醒來時最重要的事情就是不要看時鐘。如果鬧鐘沒有響,說明還沒有到起床的時間。現在是什麼時間並不重要。你可以翻個身,舒服一點,然後再回去睡覺。

如果您在15分鐘內沒有重新入睡最好起床。建議進行一項安靜的活動,可以幫助人們再次感到困倦,可以是冥想或聽音樂。

“我們的大腦具有高度聯想性,並且很容易受到調節,因此如果我們在醒着的情況下長時間躺在床上,我們的大腦就會開始將床與清醒的活動聯繫起來,例如擔心和做各種事情除了睡眠之外,所以起床會打破這種聯繫,”德魯普說。

確保覺醒不是由外部因素引起的,例如睡眠夥伴的干擾也很重要。“優化睡眠環境很重要。有時意味着將寵物鎖在臥室之外,並優化臥室環境內的噪音、光線和溫度。”

如果覺醒是由你的睡眠結構自然引起的,並且不會影響你第二天的功能,那麼就沒有什麼可擔心的。





# 被捨棄的秩序強迫癥

時來收拾靠墊。當妻子不在時，賈扎格就忍不住去給妻子的櫃子及桌面“來點兒秩序”。經過拉馬涅爾醫生的治療，賈扎格的病情有所改善，但夫妻關係已經破裂，離婚無法避免。

要親力親為的後果就是，我感覺很累，閒暇時光彷彿都被整理衣帽間這一件事佔滿，我意識到必須做出改變。

然後，改變發生了。有一天，我5歲的女兒在我的某雙限量版運動鞋上畫了兔子和花朵，還把沾滿她口水的一顆棉花糖放進了我的某個包裏。她趴在衣帽間的地板上，正在給她的“美麗畫作”收尾，聽見我的腳步聲，她頭也不回地對我說：“嗨，媽媽，你喜歡我畫的兔子嗎？”我答：“很喜歡，但沒想到它會出現在我的鞋子上。”“媽媽，我還放了一顆棉花糖在你的包裏，這樣包裏就會有草莓香味。”那一瞬間，我的秩序強迫症瓦解了。當天下午，我穿着兔子運動鞋陪她去上舞蹈課，老師稱讚我的鞋子很漂亮，我也很得意。之前雖然鞋子是限量版，但世界上總還有跟這雙一樣的，而現在，因為兔子和花朵，它真的成了獨一無二的限量版。

現在，我的女兒替我整理衣帽間，所以，大多數時候，衣帽間都像即將停止營業的混亂遊樂場。

因為衣帽間的整理人如此特別，我常常會有意外之喜，比如豐富多彩的鞋子“文身”，包裏突然現身的巧克力(謝天謝地，大多數時候巧克力都穿着包裝紙這層“衣服”)，兩副耳環因為整理人的獨特品味，被整合為一副……如此種種，在秩序強迫症被治愈之後，都成為我生命中無法複製的獨特瞬間，細細體會，非常美妙。

如極受歡迎的經濟學家蒂姆·哈福德所說，如果我們只受秩序驅使，錯過的是更廣闊的天地：這個世界的雜亂無章、無法測量、不協調、即興、缺憾、不連貫、粗糙、凌亂、隨意、模稜兩可、曖昧不明、麻煩、變化多端甚至骯髒……它們，也是這個世界的一部分。

作者：歐陽宇諾



法國醫生弗蘭克·拉馬涅爾是強迫障礙領域的專家，他有一個病人名叫賈扎格，患有“秩序強迫症”。賈扎格手中拿着一把尺子，每天要上好幾個小時仔細查看他的公寓，確認傢具與牆面間的距離是否合適，每樣物品是否放在規定位置。兒童房也必須絕對整潔，地上不能有任何玩具。他不願意讓他的妻子坐在沙發上，因為這會導致他需要多花上半個多小

如此看來，我也有秩序強迫症，只不過症狀沒有賈扎格那麼嚴重。幾年前，我雖然能夠接受他人替我整理書房、臥室、廚房，卻無法接受他人替我整理衣帽間。我的所有衣服、鞋子、配飾必須放置整齊，按顏色及質地等相關特徵分類。每季度我都要“斷捨離”，扔掉一部分東西，同時，又將新採購的物品納入。而這些事情都

## 向假貨學道理

“假作真時真亦假，無為有處有還無。”這句話出自《紅樓夢》。人生有真有假，不應太過執着於真假問題。

這麼多年的當舖工作做下來，我發現來找我鑒定的人，通常手上拿着假物的概率較高。但有趣的是，他們都不認為自己手上的東西是假的，甚至比販售此物給他們的人還堅信東西是真的，這一點實在奇妙。

例如，一位客人買了一個宣德爐，不僅夜晚常拿來把玩，還四處看書研究，簡直已經到了能夠出書的程度。當他把宣德爐拿來給我鑒定時，滔滔不絕地說了二十分鐘，說它有多神奇，夜晚還會發光，肯定是真品中的極品……我一看就知道那是假的，卻被他執着的態度折服，話一直哽在喉頭說不出口，不禁感慨：假貨竟然比真物更有學問。

戳破別人的美夢是一種罪過，但我又不能不說真話。其實，這位客人所犯的錯誤很常見，在做功課時，不應該只針對該寶物查找資料，更應該對該

寶物的“時代背景”做研究。舉例來說，很多人拿二十厘米見方的“漢璽”讓我鑒定，我一看就知道是假的，因為漢至魏晉南北朝的璽只有三厘米見方，二十厘米見方的璽是明清才出現的。只要搞懂時代背景就能很快知道真偽。

當然，假的東西會被說成真的，自然也有真的東西可能被說成假的。有時候，我委婉地以“你的東西和故宮的不一樣”來暗示對方的東西是假貨，沒想到對方卻回答我：“故宮那個可能是假的。”

我反問：“為什麼？”“因為這東西來得不易啊。”接着就說了很多故事，十分精彩。只是

假作真時真亦假  
無為有處有還無

當我繼續追問他如何知道這些故事時，通常會得到這樣的回應：“賣的人跟我說的啊。”

人有七情六欲，該如何避免“假作真時真亦假”的狀況在自己身上發生？最簡單的方式就是“看輕、看淡，不要太執着”。

不要按圖索驥，看書買古董，那不過是盲人摸象，抱着尋寶的心態，就很容易把假貨當真品；應該抱着學習的心態，怡情養性。如此一來，就算買到假貨也無傷大雅，何況，也有可能買到真品呢。

怎麼說呢？舉例而言，我很喜歡買彩票，過年時節送人，有時搭出租車也會送給司機，但我從來不冀望會中大獎，這就是標準的“假作真時真亦假”。大多數人買不到真貨，因為真的古董要花很多錢，還需要一點緣分才能得到。

緣分很重要，我曾經遇到一位拾荒人，他撿了一堆古畫找我鑒定，結果其中一幅水墨畫竟然是“南張北溥”的溥心畬的真迹，市價高達二三十萬元。所以，切記不要從“一定會買到寶”“愈看愈像寶”的心態出發，不可太執着。

作者：秦嗣林



## 把貓綁起來

從前，印度有位古魯(宗教教師)，跟自己的信徒們住在靜修之地。每日太陽下山後，古魯都會為信徒們講一次道。

一天，一只漂亮的貓來到靜修地。從此，古魯走到哪兒，貓就跟到哪兒。古魯每次佈道，貓都在信徒們中間轉悠，擾得他們無法專心致志地聽佈道。於是，這位佈道者開講五分鐘後，決定叫人把那只貓綁起來。這樣，它便不能再打擾眾人。

時光流逝。一天，古魯去世了。最年長的弟子接替他，成了新的佈道者。新的古魯開始了自己的第一次佈道。剛講了五分鐘，他就命人把那只貓綁起來。助手們花了二十分鐘才把那只貓找出來，然後綁住了它……

時光流逝。一天，那只貓也死了。於是，新的古魯命信徒們再去找一只貓，以便把它綁起來。

作者：(阿根廷)豪爾赫·布卡伊

很多人都聽說過這樣一個實驗：實驗人員把狗關在籠子里，只要信號聲一響，狗就會遭到電擊。在多次電擊之後，即便實驗者打開籠子，這些狗在聽到信號聲後，也不再嘗試逃走。

這種本可以採取行動，避免不好的事情發生，卻選擇放棄的行為，被心理學家們稱為：習得性無助。

然而，很少有人知道，心理學家們後來又做了一個實驗：他們將那些已經學會“無助”的狗，再次放入往返箱里。並幫助這些狗跨越中間的矮閘，直到它們開始自己動為止。這時，心理學家們發現，當這些狗意識到自己的行為對停止電擊有效時，它們原本的無助就被治愈了，開始主動跨越矮閘。

原來，“無助”可以習得，“樂觀”同樣可以習得。

就像《越過內心那座山》的作者伊迪絲·伊娃·埃格爾博士，她曾是一位奧斯維辛集中營的倖存者。在那里，她失去了自己的父母，遭遇了暴力和死亡的折磨。這讓她在很長一段時間里，都陷在無助的深淵中。

然而，在經歷了重重苦難之後，她卻依然選擇用樂觀的心態去面對生活。並成爲一名心理學博士，幫助無數身陷囹圄的人走出困境。就像她在書中寫的那樣：樂觀，其實可以是被習得的。

人到中年，萬事纏身，想要日子過得去，就要學會置頂一個好心態。

### 一、沒人天生悲觀，都是後天“習得”的

在《越過內心那座山》中，作者講述了馬修的一段經歷。

馬修有一個不幸的原生家庭，他的童年和別的孩子不太一樣。在他的記憶里，家並不是安全的庇護所，而是一個充斥着抱怨和爭吵的地方。他的父母生活過得十分辛苦。爲此，他們把一切都怪在了馬修的身上，認爲是馬修拖累了自己。父母經常對他不理不睬、漠不關心。

童年的經歷，讓馬修的內心極度缺乏安全感。他甚至認定自己一無是處、不配被愛。成年後，馬修一直無法與他人建立長久的親密關係。有時，他會故意對着身邊的人大發脾氣。當對方忍無可忍準備離開時，他就會如釋重負地想：“我早知道會這樣。”

在馬修看來，自己永遠也不可能獲得倖

福。

這樣消極的心態，嚴重影響了他的生活，讓他苦不堪言。生活中，我們也常常陷入這樣的思維陷阱：和伴侶吵架，就覺得自己和誰都合不來，只能孤獨終老；原生家庭不好，就覺得自己這輩子都毀了；工作不順利，就覺得自己很差勁，永遠無法被委以重任……

這種狀態，就是“習得性無助”的表現：當

## 人到中年，心態置頂，情緒置後

一個人經歷太多的挫折，就容易變得消極、悲觀，一蹶不振。然而，歲月坎坷，乃人生常態。若把挫折當作無法翻越的高山，就容易困於悲觀的情緒中無法自拔。

要想改變，就要打破過去的習慣，學會正向思考。唯有如此，才能掙脫內心的枷鎖，獲得重新出發的勇氣。

二、悲觀可以習得，樂觀同樣可以

《越過內心那座山》的作者，伊迪絲博士指出：無論你在刻意練習什麼，只要經常練習，你就會成爲那方面的能手。如果你練習緊張，你就會更緊張。如果你練習恐懼，你就會更恐懼。

習慣都是自我鞏固的。你越用，它就越強。總是關注消極情緒，就會變得越來越消極；經常進行積極自我對話，才能走出悲觀，獲得自愈的力量。

書中的卡洛琳，曾有過一段不幸的經歷：有一次，她獨自在家時，遭遇了熟人的暴力對待。雖然她僥倖活了下來，卻從此生活在恐懼的漩渦中。每天，她都會在腦海中反復回憶，當初那個可怕的畫面。從那以後，她不再結交新朋友，也不再嘗試新的事物；她害怕獨處，甚至不敢獨自踏出家門半步。

這樣悲觀的心態，吞噬着她的幸福，讓她和家人都痛苦不堪。後來，在伊迪絲博士的引導下，她試着放下過去，去重新關注那些讓自己快樂的事：她不再總對自己說“不能”，而是告訴自己能做的事還很多。漸漸地，她不再整天擔憂受怕，而是努力過好當下，重建自己的幸福。

想起稻盛和夫說的一段話：人生的道路都

是由心來描繪的。所以，無論自己處於多么嚴酷的境遇之中，心頭都不應爲悲觀的思想所繫縛。

我們不能改變自己的經歷，卻永遠擁有改變心態的自由。

伊迪絲博士在集中營經歷了死亡的折磨後，依然選擇把過去當作“禮物”；楊絳先生在經歷了重重苦難後，依然以樂觀豁達的心態面對生活；莫言說，遇到人生的艱難時刻“不被大風吹倒”，你就贏了。

只要不要高估過去的影響，相信自己有改變現狀的能力，便能擁有重獲幸福的勇氣。

### 三、內心強大的人，都學會了“習得性樂觀”

《越過內心那座山》中寫道：改變，就是要打破那些不再對我們有益的習慣和模式，轉而用更健康的習慣或信念替代它。想要打破“習得性無助”的枷鎖，就要改變過去的習慣，養成新的思維模式。

#### 1.明白一切挫折都是暫時的

《逆商》中指出：把自己作爲某一永久性特質(如愚蠢)的受害者與把挫折認作暫時的，並負責想辦法改善局面。是決定一個人逆商高低的關鍵。

當我們認定，無論做什麼都無法改變現狀時，就容易陷在負面情緒中不可自拔。只有明白，挫折是暫時的、可以改變的，才不會在生活陷入困境時怨天尤人。

我們終其一生，最重要的，就是要學會對自己的人生負責。不把失敗歸咎於過去，而是去積極尋找解決問題的方法。唯有如此，才能走出低谷、擺脫困境。

#### 2.用積極的想法，代替消極的想法

古希臘哲學家愛比克泰德說：真正困擾我們的，並非發生在我們身上的事情，而是我們對那件事的想法。

克服悲觀的第一步，就是：當你產生負面想法時，試着用積極的想法來代替它。社會學家凱文·多爾蒂，曾做過一個實驗：他把一些容易對考試產生焦慮的學生，帶到一個充滿快樂氛圍的教室里復習。並把考試稱爲“學習慶祝日”，來增加學生的積極情緒，緩解他們的焦慮。他發現，這一策略可以有效提陸學生們的考試成績。

生活中，我們也可以用這樣的方法來改變自己的狀態。當我們面對挫折時，不要急着否定自己，而是把它當作一次挑戰。告訴自己：雖然有點難，但這是一次成長的機會，我可以試試。

#### 3.接受不能改變的，改變能改變的

伊迪絲博士在被解救後，很長一段時間，都被困在自己建造的精神“牢籠”里。那時，她拒絕承認自己是奧斯維辛集中營的倖存者。經常感到情緒低落，對身邊的人患得患失。直到她開始意識到，執着於過去，除了自我損耗外，對自己毫無好處。

一個人，只有接納自己的過去，才能獲得真正的自由。於是，她不再否定自己的過去，而是去創造自己想要的未來：

40歲時，她重新踏入校園，學習心理學知識，並取得了博士學位；

92歲時，她仍然堅持寫作，幫助無數人走出困境。

她說：愧疚是因爲過去，焦慮是擔心未來。但你唯一能改變的就是當下。

成長，很重要的一部分是學會接納。當我們不再執着於那些無法改變的事情，而是把精力用來創造當下的幸福。便能獲得內心的自由，淡定從容地過好此生。

文章來源：樊登讀書





# 反復存在

想象一下兩個人拒絕吸煙的情形。當有人讓煙時,甲說:“不用了,謝謝。我正在戒煙。”這聽起來是一個合理的回應,但它暗示的意思是,這個人仍然相信自己是吸煙者,只是正努力讓自己有所不同。他希望只要自己心存一定的信念,他的行為就會發生同樣的轉變。

乙則一口回絕:“不,謝謝。我不抽煙了。”這個回應稍有不同,但它表明瞭這個人身份的轉變。吸煙只是他過去生活的一部分,而不是他現在的生活。他不再自認爲是“煙民”。

真正的行為上的改變是身份的改變。你可能會出于某種動機而培養一種習慣,但讓你長期保持這種習慣的唯一原因是它已經與你的身份融爲一體。任何人都可以說服自己去一兩次健身房,或者吃一兩次健康食品,但是,如果你不改變行為背後的信念,那就很難長期堅持下去。改變只是暫時的,除非它們成爲你習慣的一部分。

目標不是閱讀一本書,而是成爲讀者。

目標不是跑馬拉松,而是成爲跑步者。

目標不是學習一種樂器,而是成爲音樂家。

在我人生初期的大部分時間里,我並不認爲自己是作家。假如你有機會問教過我的高中老師或大學教授,他們會告訴你,我的寫作水平充其量只是平均水準,絕對算不上出色。在我寫作生涯的最初幾年,我每周一和周四都會發表一篇新文章。隨着作品的積累,我的作家身份也在增強。我一開始不是作家,我的習慣使我變成了作家。

這是一個簡單的兩步過程:  
1.決定你想成爲哪類人。  
2.用一次次小贏證明給自己看。  
一種行為重複的次數越多,與之相關的身份就越得以強化。你的身份實際上就是你的“反復存在”。

如此說來,養成習慣的過程實際上就是成爲你自己的過程。

作者:[美]詹姆斯·克利爾



## 一頂很酷的棒球帽

我帶6歲的兒子去逛一家大型玩具店,貨架上擺滿了玩具。剛拐出電動玩具區,我就看到遠處一個坐輪椅的男孩。他一定經歷過可怕的意外,雙腿從膝蓋以下都不見了,臉上布

太陽底下沒有新事,但有新詞。

citywalk 一詞源自西方,意爲城市行走、城市漫步。2023年上半年,在國內某社交平台上,與citywalk相關的搜索量同比增長超30倍。有人說這個詞的流行源于“年輕人花錢找樂子”。有人說這是“附近”“人與人連接”的回歸。有人說這只是一門流量生意、一種小布爾喬亞的趣味。畢竟,社交媒體上曬出的citywalk帖子,總要加上“很出片”三字。

關於citywalk,有人花錢請城市導游,帶着自己逛大街小巷;有人只是“從熟悉的地方開始,沿着認識的街道走,直到找到不太熟悉的街道”。在社交媒體上,年輕人最流行的玩法是,每遇到一個紅綠燈,就和朋友猜拳決定,是向左還是向右。

無論如何,citywalk展示的是隨意、緩慢、心懷好奇的行走方式。

古今中外,citywalk有很多近義詞。法國詩人波德萊爾最早提出“閑蕩者”這個概念,用來形容19世紀那些出身世家、受過良好教育、富有才思妙想,而又喜歡遊蕩巴黎街頭、吟詩作畫的浪蕩子。

詞典的簡短釋義不能完整講出這詞的含義,它隱含浪費時間、懶散之意,但又有“冷眼旁觀”“大隱隱于市”的意味。在中國,“軋馬路”一詞出現于20世紀70年代。“散步”則被認爲起源于魏晉南北朝時期。當時,有種叫“五石散”的藥物,當藥性發作時,人要靠行走來“散發”。到了北宋,元豐六年(1083年)十月十二日夜,蘇軾看到“月色入戶”,便“欣然起行”,與張懷民在月下漫步。他寫下“何夜無月?何處無竹柏?但少聞人如吾兩人者耳”,成了對散步

# 短文精選

滿傷疤。這時,兒子也注意到了,大聲說:“媽媽,快看那個人!”

和其他母親一樣,我立刻示意兒子安靜,想教育他這樣對待殘疾人很不禮貌。但沒等我說完,兒子用力掙脫我的手,向坐輪椅的男孩跑去。只剩我一個人站在原地不知所措。

兒子在男孩面前站定,好奇地問:“你是從哪兒買到這頂棒球帽的?真是太酷了!”我這才注意到男孩戴着一頂別致的迷彩棒球帽。男孩愣了一下,隨即開心地笑起來,他臉上燦爛的笑容讓我也身受感染。

兒子和他聊了很久才跑回來,興高采烈地對我說:“那頂帽子是他從波特專賣店買的。多酷啊!媽媽,你看見了嗎?”我一時語塞,我看到的是一個面孔可怕的殘疾人,6歲的兒子卻看到了一個戴得很酷的棒球帽的人。此後,每次遇到困難,我就會想起兒子的問題:“你看見了嗎?”

作者:[美]羅伯特·摩根

## 老規矩

從前的老藥舖在抓藥方面定了很多規矩。比如,有人拿着藥方子來買藥,看過方子後,小工只能做一件事——想必大家都見過有一層層小抽屜的中藥櫃吧,小工的工作就是逐一找到盛裝方子上所列藥材的小抽屜,然後把抽屜逐一拉開。僅此而已。按照藥舖規定,此後,再由大工核對藥方,然後從小抽屜中取出各種藥材,擺在櫃檯上。最後,由老師傅第三次核對藥方後,再將各種藥材分開包裝,並貼上仿單(藥品的說明書)。這才能將藥交給買藥之人。

其實,藥櫃的小抽屜上清清楚楚地寫着藥名,照方抓藥是只要認字就能幹的工作,何必弄得如此煩瑣?但在藥行人看來,可不是這么回事——吃藥是關乎人的健康甚至生命的大事,絕對馬虎不得。這樣做,是以三重保險的程序,保證不抓錯藥。

說到中藥櫃,還有一個講究:那一個個小抽屜中的藥材不是隨便放的,藥性相近的藥材才會被放在鄰近的抽屜里。爲何這樣做?一來,是爲了好找;二來,不將相克之藥相鄰放置,也是怕萬一抓錯藥,造成更嚴重的後果。

這些老規矩不體現了從前藥行人的專業與良心。

作者:玖玖

者心境的經典闡釋。

散步是古老的社交方式,是最微小的旅行。

在散步過程中,有人走向的是外部世界。散步讓人“瞭解自己生活于其中的空間是怎麼來的,經歷了什麼變化”。在紀錄片《假裝我

衣服晾在外面的。有北京的城市漫步愛好者,最愛觀察居民用破的自行車、大花盆,甚至裝滿渣土的油漆桶在衛衛路圍圈出來的非法停車位。他說:“居民私搭亂建的各種違章建築——雜貨鋪、小廚房、鴿子籠,奇形怪狀,各式各樣,不拘一格,耐人尋味。”

互動出版刊物《北京蘑菇尋找指南》

中,標記出北京街頭存在的大大小小的蘑菇形建築物。很多人猜測這些“蘑菇”的用途,有的說是熱力系統散熱口,有的則想到“是給地下室透氣的”。算法改造着人們的行為習慣,讓出行變得越來越高效、功利、點對點,不妨反其道而行之,再與朋友見面的時候,或許就可以說:“咱倆在西直門東南角的那個綠色大蘑菇那兒見吧!”

人們試圖在與街道的互動中找到“無用”的自由。1972年,日本幾個建築師在東京街頭首次發現“純粹階梯”,即只能走上再走下來,而不能通往任何地方的階梯。後來,藝術家赤瀨川原平、建築師藤森照信等人發現東京街頭許多“無用”的事物,比如無用門(即“用各種方法拒絕人進出的困惑之門”)、無用窗及各類用途不明的道路凸起物。

有人評論:“赤瀨川原平的視線里沒有任何傷感與懷舊,他冷靜平實,心懷批判精神,關注的是物體形狀呈現出的怪異可笑感。他不爲逐漸消失的老東京流淚,也沒有對光怪陸離的新建築表示憤怒,只是將視線集中到那些在新舊交替的時代里被拋棄到一邊、卑微得像個笑話的小東西上,投以會心的幽默感。”

citywalk 爲什麼會火,或許比它什麼更加重要。有人說,在這個不確定的世界里,唯一能確定的是:今天,我們散步嗎?

作者:郭玉潔

# 最微小的旅行



們在城市》中,作家弗蘭·勒伯維茨抱怨,她是紐約唯一會看路的人,也是唯一會低頭看到路邊鑲嵌的銘牌的人。“紐約人忘記瞭如何走路。”

有人通過散步走向內心。盧梭于晚年寫下《一個孤獨散步者的遐想》,記錄了10次散步中的所思所想。他說:“只有在那時我的頭腦才是放空的,我的思維才可以無拘無束地自由馳騁。”

上海一位資深“城市漫遊者”開發出“外灘B面”的漫遊路線,給遊客看那個屋檐下、縫隙里、弄堂深處的外灘。他會觀察上海地面各式各樣的花紋,研究上海人是從何時起開始把

## 必須及時出手管的問題

還有一種問題是家長必須及時出手干預的問題,即邏輯後果問題。邏輯後果是指一件事情發生,它的後果是由他人承擔,而不是孩子自己承擔。

比如,一杯水很燙,我碰到它被燙了,這個後果由我承擔,這就產生了自然後果;但是,如果我把開水往別人臉上潑,把別人的臉燙傷了,這就是邏輯後果問題。

再比如,孩子在公園里撒野,坐在鞦韆上不肯走。十分鐘以後,有很多孩子在旁邊等待。這時候,家長一定要按照約定,要求他離開,如果他不肯,就一定要強行把他抱走。不要指望他主動起來,因爲他不承擔後果,後果是別人承擔的。對於所有由別人承擔後果的行為,家長要讓孩子知道,而且需要干預。

還有一點家長要記得,那就是對孩子來講,家長也是別人,所以家長在邏輯後果問題中既是親人也是其他人。家長在處理影響別人的問題時很敏銳,但會忽略孩子損害家長的利益,這個時候家長一定要告訴孩子。舉個例子,我家孩子大清早把我叫起來,我就會很生氣。我會對他說:“媽媽要睡一個懶覺,你早上起來把我吵醒了,你影響了我的睡眠。”

當出現邏輯後果的時候,我們需要幫助孩子彌補自己的過錯,而不是簡單地批評孩子。美國作家簡·尼爾森在《正面管教》一書中指出:如果一個孩子願意彌補自己的過錯,矯正錯誤的“三個R”可以幫助他們。首先是承認(Recognize)錯誤,讓孩子有責任感,而不是責備他人。父母需要明確指出孩子的錯誤,並用事實讓孩子認識到自己的錯誤。在孩子真心認識到自己的錯誤後,第二步是和好(Reconcile),讓孩子向被他冒犯或傷害的人道歉,獲

# 我們該怎樣管孩子(下)

得他人的諒解。這一步要鼓勵孩子自己去做,因爲完成這一步,能給予孩子成就感,並且讓他們不害怕承擔責任。第三步是解決(Resolve)問題,如果可能的話,和利益被損害的一方共同想出一個解決方案,這一方案應該是可執行的,並且是具有成效的。也就是說,孩子犯錯的時候,可以通過“我錯了一對不起,我們一起解決問題”三個步驟來幫助孩子彌補過錯。

通過這三個步驟,讓孩子意識到邏輯後果,並對怎樣承擔責任想出解決方案,這是孩子成長過程中一個非常重要的環節。在孩子完成這三個步驟後,父母一定要非常正式地和孩子聊一聊這件事情,並告訴他,你能承擔責任並解決問題真的很棒。

這樣就形成了一個良性循環:孩子在犯錯後不會因爲害怕承擔責任而逃避,不會讓事情惡化,反而會通過錯誤成長起來,看到自己的能力,從而變得更加自信。

你會發現在日常生活中,真正涉及邏輯後果的事情並不多,大部分事情都是孩子自己影響自己。

邏輯後果問題和自然後果問題的出現是有分界線的。一個孩子在三歲以前什麼都不會做很正常,我們不能要求一個三歲的孩子具備所有的能力。在談論邏輯後果時,要看孩子是不是已經有能力來承擔這個責任。

爲什麼要特別強調年齡?一個五六歲的孩子,要讓他自己承擔全部責任是不現實的,這一點我們要根據權宜的邏輯後果來分

析。隨着孩子年齡的增長,在孩子青少年階段,我們就需要看到他是不是在故意犯錯,他是否有能力來承擔後果。

有時候,家長很難判斷孩子在某個年齡段應不應該承擔後果,這里給大家提供一個標準,那就是看孩子是不是故意的。每個問題背後都有一個更深層次的需求或困惑,家長在這個過程中要去判斷孩子是不是故意的,他有沒有惡意。孩子做有惡意的事,成人是能感受到的。

邏輯後果問題的處理方式有兩種:第一種是直接懲罰,事先說明的懲罰其實並不會給孩子帶來創傷,只要不是暴力行爲,讓孩子事先知道

什麼會做什麼會被懲罰,一旦因爲這樣的事情被懲罰,孩子就會產生規則意識;第二種方式是把邏輯後果變成自然後果,在合適的時機,讓孩子感受到邏輯後果的討

厭之處。比如,孩子在公園里撒野,先說好五分鐘後給別人玩,同時約定如果不下來的懲罰措施是不能繼續玩。如果他到時間還是不肯下來,那麼家長可以用的第一種懲罰方式是直接把他抱下來,允許他哭泣,但要告訴他他做錯了,所以今天就不能玩了,要回家了。第二種懲罰方式是讓他到後面排隊等待,在等待的過程中,讓他去體會別人不願意下來,他不得不延長等待的焦慮。其實,孩子比家長更會審時度勢,如果父母規則清晰,賞罰分明,孩子就能很快調整自己的行爲。

無論是自然後果問題還是邏輯後果問題,父母如果能自覺有權責利一致的意識,問題的解決就會變得更簡單。給予孩子一定的權利,讓他享受結果帶來的好處,也承擔結果帶來的問題。長此以往,孩子就能慢慢區分問題的性質,把控自己行爲的邊界。

作者:沈奕斐





# 感悟人生一輩子：酸，甜，苦，辣，咸



## 有這4個特徵的人,心眼很壞,不能深交

人際交往是我們日常生活中不可避免的一部分,而選擇朋友也是一項重要的決策。在與人相處的過程中,我們往往會遇到各種各樣的人,其中有些人可能心眼很壞,不值得深交。他們的言行舉止可能會給我們帶來困擾甚至傷害。因此,瞭解這些人的特徵是非常重要的,讓我們來詳細探討一下。

### 自私自利

自私自利是心眼很壞的人最明顯的特徵之一。這樣的人總是把自己放在第一位,只顧自己的利益,對他人的需求和感受漠不關心。他們往往會利用別人來達到自己的目的,甚至不惜傷害他人。在與這樣的人交往中,我們很難獲得真正的信任和支持,因為他們的心思全都放在了自己身上。自私自利的人往往缺乏對他人的同理心和關愛之心。他們只考慮自己的得失,不顧及他人的感受和需要。

例如,在朋友生病需要幫助的時候,他們可

能會選擇置之不理,只顧自己的事情。這樣的行為表明他們對他人的關心和尊重都是虛假的,只在需要的時候才會表現出來。

### 陰險狡詐

心眼很壞的人通常會表現出陰險狡詐的特徵。他們常常會藏着掖着,表面上對你笑臉相迎,但背地里卻在暗中算計你。這樣的人善於操縱他人,利用別人的弱點來達到自己的目的。在與這樣的人打交道時,我們要保持警惕,防止被他們玩弄於股掌之中。

陰險狡詐的人往往具有非常強的控制欲和支配欲。他們往往會試圖操縱他人的思想和行為,以滿足自己的私利。例如,在感情關係中,他們可能會試圖控制對方的一切,包括他們的行動、言語和思想。這樣的行為不僅會傷害到對方的自尊心和尊嚴,也會破壞他們之間的信任和和諧。

### 愛搬弄是非

心眼很壞的人往往喜歡搬弄是非,製造事端。他們喜歡在別人之間播種不和,挑撥離間,以便達到自己的目的。這樣的人往往具有非常強的口才和說服力,能夠輕易地將他們的觀點灌輸給別人。在與這樣的人交往時,我們要學會保持冷靜,不要被他們的言語所左右,更不要參與到他們製造的是非之中。愛搬弄是非的人往往具有非常強的攻擊性和報復心。

他們可能會選擇攻擊那些對他們不利的人,以維護自己的利益。例如,在工作場合,他們可能會利用他人的失誤來達到自己的目的,進而獲得一些不正當的利益。這樣的行為不僅會傷害到他人的感情,也會破壞整個團隊的合作氛圍。

缺乏誠信  
誠信是人與人之間交往的基礎,而心眼很壞的人往往缺乏誠信。他們說話不算數,承諾常常不兌現,對他人的信任毫無珍惜之心。這樣的

人很難與之建立起真正的友誼,因為我們無法相信他們的承諾和保證。與這樣的人交往往往很容易受到傷害,因此我們應該遠離他們,避免與之深交。

缺乏誠信的人往往會選擇欺騙和欺詐他人,以達到自己的目的。他們可能會說一些虛假的承諾和保證,以獲取他人的信任和支持。例如,在工作場合,他們可能會利用虛假的信息來獲取一些不正當的利益,進而破壞整個團隊的合作氛圍。這樣的行為不僅會傷害到他人的感情,也會破壞整個團隊的信任和支

持。在選擇朋友的時候,我們要特別注意對方是否具有上述特徵。有這4個特徵的人,心眼很壞,不值得深交。與其浪費時間和精力與這樣的人糾纏不清,不如將自己的時間和精力投入到那些真正值得信賴的朋友身上。因為真正的友誼是建立在互相尊重、信任和支持的基礎之上的,而這樣的友誼才是真正值得我們去珍惜的。

日光之下無新事,勿做世間可憐人。  
楊絳曾說:“當你有一肚子的心里話,想找個人傾訴的時候,突然發現,有的人不想找,有的人不能找,有的人想找卻不能打擾。”

細細想來,確實如此。行走于世,常會在夜半難眠時分,覺得生活難渡,舉步維艱。可當找到朋友傾訴,最終卻發現,成年人的生活,每個人都是劫後餘生,你幫不了我,我也替不了你。人生海海,傾訴無用,唯有默默承受,暗自堅強,才是每一個人應有的姿態。

### 世間感同身受少,冷暖自知多

《一句頂一萬句》中有句話:“世上所有的事情都經不起推敲,一推敲,每一件都藏着委屈。”成年人的世界,沒有誰的生活不經受着苦與痛。但當你試圖得到慰藉,渴望有人能感同身受時,便會發現,難不臨頭,不知其重,刀不扎身,感不到痛。這世間,多的是冷暖自知,少有人能與你感同身受。將日子不斷傾訴,只會越訴越苦。

此語讀《水滸傳》時,讀至一處時曾唏噓不已。《水滸傳》中的李逵,雖殺人如麻,但性情秉直。因為認了宋江做哥哥,便始終為他馬首是瞻。有一天,李逵見宋江與宋太公團聚,也思念起了自己的母親,於是獨自下山,想把母親接上山來享福。接到母親後,李逵背着母親日夜趕路,行至沂嶺時,老母口渴,李逵便尋地取水,可回來時,卻發現母親被老虎吃掉了。為母報仇後,回到梁山的李逵見到兄弟們,便哭着說起此事。誰知晁、宋二人聽罷,仍只為山寨新加入了兩位頭領高興,笑着道:“被你殺了四個猛虎,今日山寨里又添得兩個活虎,正宜作慶。”人與人之間的相處,不過是各自沉浸于各自的悲喜。

有句話說的好:“我們的心,我們的肉,長在各人自己身上,酸甜苦辣,自己嘗的味道,只有自己知道。”

## 永遠不要和任何人訴苦

有些路,只能獨自走過,有些難,只能獨自擔下。與其四處企圖寬慰,煎熬着不被理解的痛,不如自己默默療傷。跌倒了,就爬起來;累了,讓自己歇歇。凡事自我消化,就像一顆仙人掌,忍過了渴,挺過了曬,慢慢自會高大。

### 成年人的世界,凡事需要自己扛

曾有人在網上問:“你為什麼越來越少發朋友圈狀態?”有人答道:“開始意識到自己身上事大多都與旁人無關。”

這個世間,大雨磅礴,每個人都有自己的劫難要渡,無路可退,他人難助。所以不管你把傷疤揭給多少人看,都于事無補。日子最終還得自己過,酸甜苦辣百般滋味,終究還得自己嘗。

有一位單親媽媽,丈夫去世後,她被婆婆以克夫為由趕出了家門。為了自己和女兒,她工作起來比男人都拼,起早貪黑,風雨無阻。這樣的光景,身邊許多人都替她心累,心疼。她卻沒有時間用來憂傷,每天都會讓自己笑容滿面,用各種方

法逗女兒開心,或者想盡辦法,思路着怎樣解決當下的困境。日子雖然過着艱難,但她不需要同情,也不需要任何安慰。她坦然的與身邊人說:“能陪着女兒一起成長,自己再辛苦也值得。”

成年的世界,大多早已把哭聲調成了靜音模式。即便心中早已潰不成軍,但人前卻總是一副風輕雲淡的樣子。因為他們明白:對不幸的傾吐,只會暴露自己的軟肋,消磨自己向上的力量。所以行走于世,得自己說服自己,自己抬舉自己。

把心境修煉得沉穩一些,有苦自己嚥下,有累自己扛下。正如畢淑敏寫道:“愁雲慘淡,畏縮縮的是活,昂揚快樂,興緻勃勃的也是活。我權衡利弊,覺得還是取後一種活法比較適宜。”當你跨越了風雨,披荆斬棘,才能才能在有朝一日,于傷口處長出飛翔的翅膀。

### 好的人生,從戒掉傾訴欲開始

古人云:“蘇繩專挑細處斷,厄運專找苦命人。”生活中許多的難,想得越多越苦,說得越多

越煎熬。時間和沉默才是撫平傷痛最好的良藥。所以生活再苦,別讓心苦,心有明媚,最終才能看見曙光。

演員張譯早年的理想是當一名播音員,但高看落榜,在家中待業的他在父母的勸說下加入了話劇學院的學習班。半年的學習,讓他對話劇逐漸產生了喜愛,走南闖北後,在1997年時,加入了北京戰友話劇團。但身處于學員班的他,一直沒戲可演,唯一的一次處女秀,也因過於緊張以失敗告終。就這樣,他成了劇團中的小透明,別人演主角,他只輪得上寫一些會議報告。儘管如此,他從不埋怨,也不與任何人傾訴,只是把這一份磨礪當成了墊腳石,努力往上爬。他在寫報告的閒暇時間,深耕自己的演技,還自己摸索着寫劇本。

這一去,從台下到台上就是20年。2018年,張譯最終憑藉着電視劇《雞毛飛上天》中飾演的陳江河一角,榮獲了金鷹獎中最佳男主角名譽。有道是:“日光之下無新事,勿做世間可憐人。”人生落魄,不過是你越過了頂峰,又一次邁進了扇骨。走過幾步,回首四處,處處都是上山路。我們要做的,就是吞下委屈,嚥下抱怨,沉澱下心,將自己擺渡出此刻所在的凹槽。熬過了這些無人問津的日子,方可配得起他人享受不到的福氣。

一次白岩松吩咐學生抄寫《道德經》,並在另外寫了幾句覺得最好的話。結果,事後許多學生都選擇了第二十三章中的一句:“飄風不終朝,驟雨不終日。”再大的風都會過去,再大的雨都會停下。

古人曾雲:“哀時不語。”苦難會流向叫苦的人,幸運只會青睞笑對生活的人。往後的日子,不要哭鬧,更不要內耗,你今天受過的苦,吃過的虧,擔下的責,忍下的痛,最後都會化作光,照亮你前行的每一條路。





擇善人交，擇君子處...曾國藩：與人品好的人在一起，方能提陞自己，種桃李者得其實，種蒺藜者得其刺

# 與人品好的人在一起，方能提陞自己

是有血性的忠義之士，坦誠直白，表里如一。江忠源一直以來將金錢視為身外之物，有朋友在京城不幸去世，他自己典當變賣了所有值錢的東西包括衣物，徒步當車，把朋友的靈柩送回了老家。這種仗肝義膽，對朋友深刻同情和講義氣是非常難得的。後來被曾國藩舉薦給咸豐皇帝。之後，江忠源的確像曾國藩所說那樣，死于太平天國戰爭中。

現實生活中，很多人認為，朋友越多越好，一個人朋友多，意味他交際能力強，圈子大、人脈廣、路子多。其實並非如此，人一生中的朋友有很多，而真正能交心的朋友卻沒有幾個，在危難時刻，酒肉朋友根本幫不上。再比如，人的精力是有限的，人心是有限的，當你把自己的真心分給大部分人，就成立泛泛之交了。

你而去。現在你卻用道義來責怪他們，這不是鑿冰取火嗎？你自己的錯，為什麼要去埋怨別人呢？”這個人聽了閻王爺一番話，無言以對，一臉懊惱。

### 擇善人而交，擇君子而處

曾國藩曾說：“擇友乃人生第一要義。一生之成敗，皆關乎朋友之賢否，不可不慎也！”告訴我們，選擇朋友是人生最重要的一件事情，一個人的一生是成功還是失敗，跟自己結交的朋友是否賢能、出眾、品德高尚、緊密相關。所以，選擇朋友這件事不能不慎重。曾國藩與人來往，結交朋友，最看重的是他的“德”，其次看他是否“有志”。他堅決拒絕所謂的“損友”，即胸無大志、碌碌無為，但喜歡嘲笑別人的人。曾國藩說：“求友以匡己之不逮，此大益也。”

通過朋友來提醒自己的過失，改進自己的不足，這是非常有好處的。與人品好的人相處，才能提陞自己。

早年在追隨唐鑒的時候，曾國藩最大的收穫就是得到了唐鑒關於“靜”的學問的傳授，獲益匪淺。尤其在太平天國戰爭中，“屢戰屢敗、屢敗屢戰”，“靜”的內功是他更加有定見、定識、定力，任憑風浪起，穩坐釣魚船。

人品好的朋友，不僅會為你雪中送炭，還有可能能為你的人生保駕護航。人要低頭做事，更要睜眼看人，擇善人而交，擇君子而處。

曾國藩早起在京為官的時候，有一位叫江忠源的人，他放蕩不羈，佔有惡習，經常嫖賭，備受爭議。但曾國藩對江忠源一見如故，結為摯友，並預測他將來“必立功名于天下，然當以節義死”。另一方面，曾國藩對金安清的態度完全不一樣。金安清能力很強，卻是心術不正，曾國藩看清他這個人的人品，即使他面見七次，最後一次也沒見他。有人好奇問為什麼對江忠源評價這麼高呢，曾國藩答道：“凡人言行，如青天白日，毫無文飾者，必成大器。”曾國藩看江忠源雖然他表面看起來放蕩不羈，但實質內心

人品好的人，不僅在你成功時伴你左右，陪你享盡榮華富貴，更是在你失敗時能夠不離不棄，陪你東山再起！他們會給予你支持，而不是嘲笑，更是陪你走出失敗的陰影。開心的事情，他們替你開心，為你慶祝，難過的事情，他們給你安慰，幫你分擔，讓你不再一個人將眼淚吞咽。人生在世，遇到的人不少，能夠交心的人卻不多，笑時陪你笑的人，不一定在你哭時陪你哭，朋友不在多貴在精，俗話說：“人生難得一知己”，與人品好的人相處，方能提陞自己，這樣一看果然如此！

## 曾國藩：本事都是逼出來的，成功都是熬出來的

天下事有所激有所逼而成者居其半。人生總有不如意，關鍵在於熬。不要抱怨懷才不遇，也不要抱怨生不逢時；苦心人，天不負，越王勾踐，臥薪嘗膽，三千越甲可吞吳。

熬得住，出眾，熬不過，出局！一個人成功並不是一蹴而就，而是一步一步熬出來的。成功的人懂得熬，所以成功；失敗的人只會逃避困難，必然失敗。

### 成功都是熬出來的

為什麼要熬呢？因為一般人承受不了的委屈你得承受，一般人需要別人鼓勵、安慰、理解，但你沒有；一般人用消極、抱怨來發泄情緒，但你必須用愛的溫暖、光明的力量，在任何事情上學會克服；一般人脆弱的時候需要肩膀靠一靠，而你就是別人堅實的臂膀，永遠的靠山。

曾國藩小時候和所有孩子都一樣，並非天資聰穎，其智力甚至可以說的是中下水平。他與同時代的人文墨客相比相差很大一截，比他小1歲的左宗棠，14歲參加湘陰縣試，名列第一。同樣李鴻章也是17歲中秀才。梁啟超比曾、左、李都晚，但是個神童，11歲中秀才，16歲中舉人。但曾國藩的成就卻超過了很多聰明人，這得益於曾國藩的勤奮和堅持。

修身、學習並不難，難得一輩子的堅持。可以說，正是因為他不斷地堅持、不斷地熬，才從一個普通人轉變為一位國家棟樑之才和“晚清四大名臣”。曾國藩深諳此道。在給兒子紀澤的一封信中寫道：“余于凡事皆用困知勉行工夫，爾不可求名太驟，求效太捷也。……困時切莫間斷，熬過此關，便可少進。再進再困，再熬再奮，自有亨通精進之日。不特習字，凡事皆有極困極難之時，打得通的，便是好漢。”

文中“熬過此關，便可少進。再進再困，再熬再奮，自有亨通精進之日。”曾國藩給我們指明瞭做事的方法，日日精進，一步一個腳印，戒驕戒躁，要學會慢慢熬。

在曾文公三十一歲的時候，給自己定下了日課十二條：主敬、靜坐、早起、讀書不二、讀史、謹言、養氣、保身、日知所亡、月無亡所能、作字、夜不出門。堅持不懈，嚴以律己。一般人堅持一天、一周、一個月不很容易，一年夠長了吧？他堅持了多久、半年！

就說曾國藩的書法，自幼練習，一直到老，

終其一生，所寫家書、日記、稿件數以萬計，均是行書、楷書。這種毅力和耐心，真不是一般人能做到的。

### 本事多半是逼出來的

人的潛能是無限的，不逼自己一把，永遠不知道自己的能耐有多大。

容闈——近代第一個美國耶魯大學畢業的中國留學生，是中國留學生事業的先驅，被譽為“中國留學生之父”。清末洋務運動中，他憑藉建成中國近代第一座完整的機器廠——上海江南機器製造局和組織了第一批官費赴美留學幼童兩件具有歷史性的事件而名留青史。同時，容闈在中國近代西學東漸、戊戌變法和辛亥革命中，做出了不可磨滅的貢獻。當時曾國藩對容闈抱有極大希望，極力促成其辦廠辦洋務，但容闈近年在辦事的過程中，往往覺得自己力不從心，舉步維艱，多次想打退堂鼓，撒手不干了，但最終還是挺過來了。其中有一次，容闈本想向曾國藩吐滿肚子苦水，不聊曾國藩早有察覺，說“老夫活了五十多歲，經事不少，知天下事有所激有所逼而成者居其半。困難之處，正可看作是激勵和逼迫。”容闈便不好意思再講了，硬著頭皮把總督交給的擔子擔起來。一個人要想獲得成就，要有所激發和有所逼迫。被輕視、被擊敗、被羞辱，未必是一件壞事，反而因此自己被激發自己的潛能，成就一番大事。

著名曾國藩研究專家唐浩明說過，曾國藩本色是一介文人、一位詞臣。他成為一名軍事家實際上是被逼出來的。咸豐二年七月，南下江西赴鄉試主考途中，曾國藩接到母親大人去世的消息，便立即改道回家奔喪，卻在這時，太平軍衝出廣西，取道湖南北上，同時連克湘北數城，更進而打下漢陽。朝廷上次一片驚慌。為協助當地政府維持秩序，咸豐皇帝決定，採取嘉慶年間大辦團練的辦法，任命在原籍守制的曾國藩為第一個團練大臣。但其上報朝廷要為母守靈。12月中旬，當得知武昌已被太平軍攻佔的時候，他才不得不出山。這時，曾國藩臨危受命，既有接受朝明命令的職責所在，又有保衛當地父老鄉親的責任感，更有承擔天下重任的使命感。

天下事有所激有所逼而成者居其半。困難之時，正可看作是激勵和逼迫。熬，是上天賜予你與自己靈魂對話的機會，是“天將降大任于斯人也”的先兆。艱難歲月，熬得住，才有柳暗花明。正是憑藉這種信念和精神，一介書生的曾國藩才能指揮千軍萬馬，于道德學問之外，成就偉業。讓我們向曾國藩致敬，向他學習。熬得住，出眾，熬不過，出局！堅持不懈，日日精進，本身上身，成功離我們不遠矣！

## 做人最大的清醒：不指點別人

一切都是命，半點不由人。王勉曰：“學問有余，人資于己，以不得已而應之可也。若好為人師，則自足而不復有進矣，此人之大患也。”學習本是為了豐富自己，但生活中總有人習慣性地持着過來人的心態，去說教指點一二。自以為是在幫助別人，最終不是惹起人煩，就是招來禍端。漫漫人生，一個人最大的清醒，就是不要指點別人。

你的經驗，或許是自以為是孟子有言：“人之患，在好為人師。”生活中許多人總以為自己經歷了很多，經驗豐富。而且若不能把自己的經驗用來教訓別人，就覺得渾身不自在，心中頗為難受。

魯國有個的青年，頭腦極為機靈，一心想過上好日子，故外出闖蕩。幾年後，他憑借着自己的努力，將生意做的風生水起，發了一大筆財，榮歸故里。他的鄰居是一個榆木腦袋，日子雖然過的緊巴巴，但也身體健康，家庭美滿。年輕人看到鄰居如此貧困，每次與鄰居相逢，都會責備他不思進取，多番要求下鄰居離開了家，之後却許久都了無音訊。後來年輕人去城里找他，才知道鄰居因賺不到錢壓力過大，不久便染上重病發身亡了。孟子曰：“人之易其言也，無責耳矣。”人之所以總是喜歡指點別人，是因為既能享受為人師的優越，又不需要為自己說出的話負責。與人的生活不盡相同，你信手拈來的事，對別人來說可能舉步維艱。“成功”最易害人。它就如一件光鮮亮丽的衣服，再好看也很好有能適合別人穿的，就連自己再一次穿也不一定合適。不要強迫別人接受自己的想法，那不是幫助，那是束縛。只有拿別人的經驗來總結自己的，才是真正有智慧的人。

你的認知，或許是坐井觀天曾在網上看到過这样一个分享。有一對年輕夫婦喜添新丁，請了親戚朋友來家裏吃飯，嘮家常時，有一個朋友當着所有人的面瞪着眼睛對女主人說：“你們媳婦一起住了？媳婦可是天底下最難處的關係，我一年才和婆婆見上兩面。像你們這樣天天生活在一個屋檐下，豈不是要鬧翻天，你這樣會受大罪的，趕緊搬出去吧！”可她不知道的是，婆婆搬過來幫忙的這段時間，女主人可以重回職場，下班到家也能吃到熱乎的晚飯。甚至連家務的時間婆婆都幫她省出來，讓她有精力帶孩子。婆媳間既沒有如朋友預判的那般針鋒相對，反而更加親密了。

《淮南子》中有一句話說：至是之是非，至非之非無是。很多東西其實都沒有對錯，只是它超乎了你所理解的范围；有些人選擇的生活方式未

必好，只不过那是你未曾经历过的人生。認知越低的人，越會對与自己不同的東西表現得難以自抑，全然不知自己坐井觀天。這個世上從來都不止一種活法，最高級的是，就是沒有不是，不存在不正確的存在。當你真正不再用自己的認知，對錯標準，去衡量客觀世界的時候，你就讓自己站上了更高的維度，拥有了更加開闊的人生。

你的角度，或許是一葉障目宋國有一個農民，從野外找了一根長長的竹竿想要用來打果子，正要去進城之際却怎樣都无法將竹竿帶進城門。他先是豎着拿竹竿，但長度比城門高；頓了頓，又將竹竿橫着拿，城門又不够寬。正在着急之時，來了一位經驗豐富的木匠，手上正拿着一把鋸子，見此情況，便出主意說：“不如將竹竿從中間鋸斷後再



拿進城吧。”這個小伙子聽完後，覺得十分有道理，便依計行事，將好端端的一根竹竿鋸成兩截，高高興興進城去了，可是截成兩段的竹竿太短再也不能用了。木匠長年鋸木頭，思考問題的角度也只剩一個“鋸”字。

周易有云：“仁者見之謂之仁，智者見之謂之智。”我們雖然身處在同一个世界，看到的，却是不同的世界。一場大雪，對於賣炭者來說，可能是大發利市的机会；但對於路邊乞丐，却是收割生命的死神。這世間的大多的傷害，並非出於故意，有時候，你好心的一句話，就可能滋生出偏見和惡意。未知全貌，不予置評，對他人多一些尊重，也是為自己保有一份善良。請記住一句話：當你伸出食指指向別人時，別忘了剩下的手指，指向的是自己。

以前有兩個人相約一起爬山。其中一人到了山頂，另外一人却停了山腰。這時山頂的人大喊：“快看，是海。”“停在山腰的人却道：“胡說，明明全是樹！”“层次不同，沟通着实不易。汪曾祺對飲食有一段見解：“不要以為自己不吃的東西，誰吃，就是豈有此理。”吃是如此，做人也是如此。花有各異，人各不同，每個人都有自己要走的路。不要用自己的規矩，去拘束他人的人生。余生，愿我們都能躬身自省，不過分干涉，不隨意指點，帶著包容去生活，必將收获精神上的富有和人格上的偉大。

一個人最頂級的教養，讓人如沐春風。

《論語》有曰：“君子博學于文，約之以禮。”為人處世，我們不僅要提陞文化學識，更要知禮儀，有教養。人際交往中，我們都願意和有教養的人共事，與他們打交道，會讓人覺得特別愉快和舒心。反之，和沒教養的人相處，會讓人覺得備受煎熬。

那麼何為教養？關於教養，一位文學家總結的很全面：教養，是無需提醒的自覺，是為別人着想的善良，是根植于內心的修養。

### 教養，是無需提醒的自覺

《中庸》有言：“君子慎獨”。一個人的教養，不是做給別人看的。真正有教養的人，即使在沒有人看見的時候也能隨時隨地的自我約束。

東漢有個叫楊震的官員，在荊州當刺史向朝廷舉薦人才的的時候推薦了王密。朝廷接受了楊震的舉薦，王密對楊震十分感激。一天夜晚，王密趁人不注意，特意私下拜訪楊震，並執意要送上10兩黃金以表謝意。楊震臉色陰沉，斥責道：“我舉薦你，是因為你才華出眾，而非別的原因。我哪能收你黃金，做出違背道德的事情呢？”一番話，說得王密羞愧難當，心里由衷地欽佩楊震的為人。他急忙起身謝罪，收起金子走了。楊震這種懂得自我約束，不為金錢所動的崇高修養，受到後人的敬



仰，也留下了千古清官的美名。

生活中，我們身邊總是充斥着形形色色的誘惑。有教養的人，懂得約束自己，他們知道什麼該做，什麼不該做。有教養的人，在公眾場合不會大聲喧嘩，等車的時候知道排隊，別人輸密碼時會主動迴避，欠別人錢時會及時歸還。

人際交往中，我們都想獲得別人的以禮相待。做一個有教養的人，時刻警醒自己要隨時隨地的自我約束，才能獲得別人的尊重，在與人交往的過程當中贏得一個好人緣！

### 教養，是為別人着想的善良

《菜根譚》告訴我們：“有教養的人，不責人小過，不發人陰私，不念人舊惡。”在說話做事之間，有教養的人，自己心里會有一個分寸，懂得照顧別人的情緒，待人尊重有善意。善良的人，能看到別人的難處，做到換位思考。

聽過這樣一則故事：朱師傅是一位理髮手藝人，為周總理理髮二十餘年從來沒有出過錯。但有一次朱師傅在為周總理刮臉時，周總理咳嗽了一聲，朱師傅那會正在走神，導致周總理的臉被不小心劃傷了。朱師傅為自己工作的失誤感到自責。周總理反而安慰他說：“這可不能怪您，誰讓我咳嗽的時候沒有和您打招呼哩”總理寬心的話，讓朱師傅深受感動。這是一件日常小事，卻體現出周總理極高的修養。他不因身居高位傲慢無禮，而是設身處地的為他人考慮，善意的替別人解圍。

## 最頂級的教養

俗話說：小事見人品，細節看教養在人際交往中，善良是一件小事，或許不轟轟烈烈，但足以讓人感到體貼溫馨。比如央視著名主持人董卿，她做節目的時候，面對坐輪椅的老人，為了不讓老者仰視自己，都會雙膝跪地，用溫和的態度和老人溝通。董卿舉手投足間的細節，展現了她高貴的教養。

### 教養，是植根于內心的修養

我們常說：善良不是與生俱來的，它是人性中所蘊藏的，最柔軟的教養，是後天的一種選擇。做一個有教養的人，當你溫柔對待世界時，會發現生活處處是美好。

### 孟子有云：愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。

尊重他人是一種高尚的美德，是個人內在修養的外在表現，也是做人所必須具有品質。戰國時期的趙國有一位名叫藺相如的外交大臣。在“完璧歸趙”的外交鬥爭中，藺相如捍衛了趙國的尊嚴，一時名聲大噪，在老百姓中呼聲很高。趙國名將廉頗聽聞藺相如地位竟然高於自己，心里很不服氣，想要當面羞辱他一番。藺

相如聽說後，每次上朝期間，都會有意避開廉頗。廉頗對藺相如的表現很是洋洋得意，認為藺相如不如自己。有一次，藺相如遠遠看見廉頗的車馬迎面而來，趕忙叫車夫繞小路避開。藺相如手下為藺相如感到委屈，認為他太過卑躬。藺相如卻笑着解釋道：“廉將軍是武將，說話直爽，而且是趙國的老將，為國家做出了很多貢獻，我禮讓廉將軍也是應該的。再者，我和廉將軍幫着趙王掌管文武事宜，若兩虎相爭，秦國必有機可乘。”之後，廉頗聽到此番話後，內心愧疚萬分，於是負荆請罪，誠懇地請求藺相如原諒自己之前的行為。正因為藺相如的包容理解，廉頗的自省，使兩人消除了隔閡。廉頗兩人，團結一致，共同保衛趙國，使得強大的秦國更加不敢輕易地侵犯趙國了。

常言道：送花人的周圍都是鮮花。人的內心都渴望得到他人的尊重，要想得到別人的尊重，首要懂得尊重別人。尊重別人的，他們往往都溫和待人，做事妥帖，禮貌做人，能設身處地為他人着想，讓與人交往的人感到暖心。真正有教養的人，在冒犯了他人後，懂得及時反省自身，誠懇地向對方道歉並及時調整自己的行為。尊重別人，是一種美德，更是一種高尚的境界。做一個人有教養的人，善於欣賞、接納他人，尊重別人就是尊重你自己！

子曰：“人無禮則不生，事無禮則不成。”一個人有好的教養，將是他一生最大的財富。有教養的人，一定是受別人歡迎的人。做一個有教養的人，常思己過，不論人非，心懷善良，懂得包容。願你骨子裡有教養，懂得自我約束，懂得尊重他人，做個讓人如沐春風的暖人心。





ASIA Cleveland  
3631 Perkins Ave St 2A-W  
Cleveland, OH 44114  
(216) 881-0330

ICHC Cleveland  
2999 Payne Ave Ste 140  
Cleveland, OH 44114  
(216) 381-1223



## 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。

## Why Test for HIV?

### PROTECT YOURSELF



When you know your HIV status, you can know if you need treatment to live a healthier, longer life. You can also learn how to prevent catching it.

### PROTECT YOUR PARTNER



Knowing your status helps you prevent spreading HIV to your partner by practicing safety measures and getting proper treatment while still being sexually active.

### PROTECT YOUR BABY



Prevent spreading HIV to your baby through birth or breastfeeding by knowing your status and following your provider's treatment plan.

Confidential testing is at ASIA's International Community Health Centers!

## 匿名向咨询师提问

任何心理学问题、心理健康的相关困扰、对生活的忧虑.....  
都可以告诉我们。  
心理相关专业工作人员将回应您的疑虑!

问题提交方式包括:

- 扫码匿名提问
- 将信件邮寄至  
2999 PAYNE AVE. SUITE 140,  
CLEVELAND, OH 44114
- 递交信件到ICHC国际社区健康诊所前台



对问题的回应将被刊登在本栏目  
以及亚洲民众服务协会网站  
[ASIAOHIO.ORG/ICHC/BH-BLOG/](http://ASIAOHIO.ORG/ICHC/BH-BLOG/)

添加微信  
关注更多活动



您或您的家人如有任何紧急的自杀风险,  
请立即拨打国家心理危机热线**988**求助!  
(7天24小时在线)



Save the Date

W I D E N I N G  
O U R  
W E L C O M E

Fall Gala

OCT 18 2024

507 S Cleveland Massillon Rd,  
Fairlawn, OH 44333

Email [kle@asiaohio.org](mailto:kle@asiaohio.org) for  
information.



#Caf2024CLE



# CLEVELAND ASIAN FESTIVAL

Saturday & Sunday  
MAY 18 & 19, 2024

11AM - 7PM

E. 27th St. & Payne Avenue  
Cleveland, OH 44144

Free Admisssion  
Free Parking  
No Pets

[clevelandasianfestival.org/2024](http://clevelandasianfestival.org/2024)



ASIAN CUISINE • CULTURAL PERFORMANCES • ASIAN POP DANCE COMPETITION • MARTIAL ARTS TRIVIA CHALLENGE • HEALTH SCREENING (inside Asia Plaza) • WORLD MARKETPLACE

CLEVELAND  
Foundation

J·A·C·K  
ENTERTAINMENT



ASSOCIATE SPONSORS: ASIATOWN CLEVELAND • CLEVELAND WATER POLLUTION CONTROL • FIRST FEDERAL LAKEWOOD • TAFT

SUPPORTERS: ACE TAXI • ASIA PLAZA • DISTILLATA • FICA CLEVELAND • MEDIA DESIGN IMAGING • MIDTOWN CLEVELAND

MEDIA SPONSORS: A SPRINKLE OF SEOUL • ABC 5 • AUDACY • ASIATOWN VOICE • CLEVELAND PHOTOGRAPHIC SOCIETY • CLEVELANDPEOPLE.COM • FOX 8 • FRESH WATER CLEVELAND • IMAGE LAB • INDIA INTERNATIONALERIE CHINESE • THE LOTUS JOURNAL • 19 NEWS • OHIO CHINESE AMERICAN NEWS • TV20 • WCSB • WKYC