



時間很快，一晃我到美國已經 28 年，還記得當年我剛到美國就聽說黃唯大律師的名字，我也很榮幸從認識她到成好朋友已經有 25 年，她不僅是克里夫蘭的名人，自從她幫奧巴馬家族的兩個成員拿下綠卡，幾乎成了全球的名人。她做律師快 45 年，她已經連續 20 多人入選為全美最佳移民律師。而我深深體會到，當一個人，一個成功人士是她對社會的全心樂意的付出與貢獻，就在 3 月 5-6 日二天，她對社區其他族裔的幫助支持，出錢出力，對我她更是慷慨，她知道我在籌備白宮官員來克利夫蘭活動，她說要體面，讓我在克利夫蘭最老的俱樂部 Union club，她來為活動買單。

黃唯她的一言一行讓我感動，3 月 5 日在黃唯律師樓，黃唯那天早上 5 點到辦公室，一天忙工作，接待客戶，晚上 6 點還參加克利夫蘭法官 Emanuella 競選活動，這位法官 9 歲到克利夫蘭，曾經是 Case 大學法學院教授，當晚她的一句話講的真好：權利是要用在“刀口上”幫助弱者，幫助要留在美國的移民。當黃唯上台演講的時候，她第一就把伊利華報介紹給大家，黃唯她時時刻刻想着並且用行動拉我一起成長的人，同時她也對我說：去支持像 Emanuella 那樣的法官，幫助她人是在成全自己。

優秀的黃唯大律師，一直是我學習的榜樣，她給我最大的啓

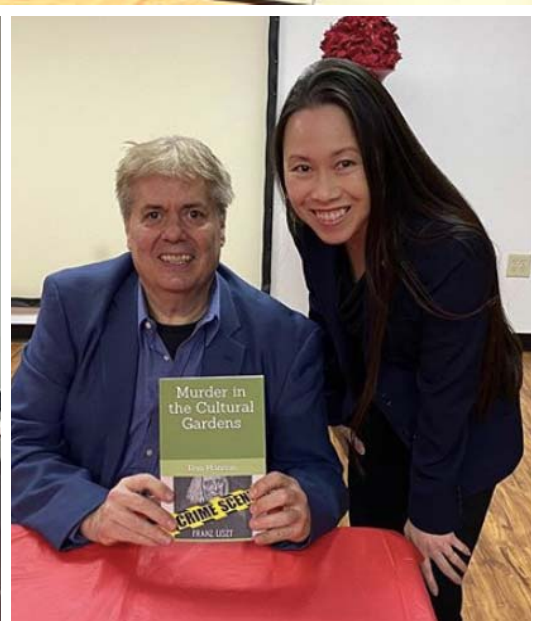
發，也一直就是我時常教誨自己，人不能驕傲，幫助無助的人。還有黃唯身上最大的優點，總是給別人一個機會，黃唯總是幫助支持服務社區的人，3 月 6 日，Cleveland people.com 創始人 Den 的新書儀式在黃唯律師樓舉辦。Den 和他的姐姐創辦了 Cleveland people.com 姐弟倆為社區做了許多事情。當晚黃唯律師購買了 Den 的書，讓 Den 來免費贈送每一位嘉賓，當晚克利夫蘭美華協會二任會長 Lisa Wong 和 John Wu 幫助籌備活動，克利夫蘭來了各界名流人士，黃唯總是推薦幫助他人，她對我說，現在我更明白，我媽媽為什麼喜歡幫助別人，能幫到人是件愉悅高興的事情，70 歲的黃唯大律師，幾乎每天奔波勞碌，她說，她真喜歡自己的工作，成功的人就是每天積極努力。

我想黃唯今天的成功是她一直沒有停下腳步：1978 年，28 歲的她，獨資在俄州克利夫蘭開辦律師事務所，成為俄亥俄州第一位開辦律師事務所的移民女性。邁出這一步，是很需要勇氣的。一張辦公桌，一部電話，一個人既是秘書和助理，又是律師，這就是當時她所在律師事務所的全部。

一晃快 45 年了，在美國這個移民國家，黃唯的勤奮和智慧讓讀他的顧客一個人從夢想走進現實，而她也累計了許多榮譽與財富，我感恩擁有這樣一位 25 年的朋友。



## 她幫助你實現夢想



時至今日，從武漢一月的疫情在中國到今天全世界，不同的觀點，眾說紛紛。而我發現恐懼就像一種感染病毒在空氣里霧霾，這是一個沒有硝煙的戰爭，是我們人類對地球的不尊重？是人的起心動念所造... 在微信群里，昨晚看到一位生活在美國紐約曼哈頓的朋友說，每時每秒都有人在談論這次疫情。

我在美國生活 28 年在中國生活 28 年，足以見到中美兩國文化之巨大差異，我開始想我認識的中國：自 1949 年中華人民共和國成立了舉國上下歡騰。後來的年年人們經歷的：1951 年三反五反，1955 年公私合營，1956 年人民公社，1957 年反右傾，1958 年大躍進，1959 年大煉鋼鐵，吃食堂，59 年一 61 三年自然災害，1962 年破四舊立四新！1966 年一 1967 年成立革命委員會，1967 年文化大革命，1968 年復課鬧革命，1070 年一打三反，1971 年工業學大慶，1972 年農業學大寨，1973 年批林批孔，割資本主義尾巴，反擊右傾翻案風，1975 年打倒四人幫，1976 年四個現代化，幸運恢復高考，1977 年鄧上台改革，1978 年分田到戶，1979 年國企改制砸鐵飯碗，1979 年全民下海，1980 年國體政體變，工人下崗，1981 年社會整頓，1983 年萬元戶上紅榜，1984 年西方自由化思潮，1986 年反官倒 ~ 反成一場“動亂”！1989 年全民徹底下崗，1990 年市場經濟理論

的事情，這就是我在美國 28 年學習和用行動去做的事情。因為我明白：人健康長壽，是因為順應了自然；而有人疾病短命，是因為違背了自然。

人是自然的產物，人體有 365 個穴位，一年有 365 天；人體有 12 條經絡，一年有 12 個月；人體脊椎有 24 節，一年有 24 個節氣，真的命運就是服從大自然。我也希望不久的將來，我居住的克利夫蘭能擁有一個娛樂健康中心，就像克利夫蘭著名黃唯大律師說的那樣，我們要留住能為我們華人做出貢獻的人才，如何健康快樂生活，我們需要優秀教練，提供優質服務，下面介紹一位健康專業人才汪和駿先生。

## 健康快樂與實現夢想

替代計劃經濟理論，企業改制全面鋪開，1996-2000 年取消部分社會福利，拉開貧富差距，2000-2020 中國翻天覆地的變化。

中國經濟建設的騰飛，讓中國人揚眉吐氣走出國門，中國人是最捨得花錢讓世界名牌打扮自己。除了這樣，絕大多數的人默默地付出，過着完全沒有自我的生活。既要全力以赴地幹活，又要嘔心瀝血地培養下一代，不要讓孩子輸在起跑線上.....

我從心里想說，中國有我母親和朋友家人，這次疫情，大家在家裏歇了整整一個月到兩個月，好好的想想，讓自己心安，不浮躁，做良心的事情，這就是我在美國 28 年學習和用行動去做的事情。因為我明白：人健康長壽，是因為順應了自然；而有人疾病短命，是因為違背了自然。

人是自然的產物，人體有 365 個穴位，一年有 365 天；人體有 12 條經絡，一年有 12 個月；人體脊椎有 24 節，一年有 24 個節氣，真的命運就是服從大自然。我也希望不久的將來，我居住的克利夫蘭能擁有一個娛樂健康中心，就像克利夫蘭著名黃唯大律師說的那樣，我們要留住能為我們華人做出貢獻的人才，如何健康快樂生活，我們需要優秀教練，提供優質服務，下面介紹一位健康專業人才汪和駿先生。

## 他帶給你健康快樂

他叫汪和駿，認識他是在中國新年里的一個朋友家 Party 上，他陽光健康，當我知道當晚基本業者都是這位陽光健康的青年汪和駿做的，我更想瞭解他了。

汪和駿來自中國安徽蕪湖市。2012 年抵美進入俄亥俄州肯特州立大學 (Kent State University) 主修綜合健康研究 - 健康護理管理和系統 (Integrated Health Studies, Health Science, Major in Health Care Administration and System, Minor in Business in Business and Management)。2016 年本科畢業，獲得 Bachelor of Science。同年免試進入肯特州立大學的研究生項目，主修社區健康教育和推廣 (Health Education and Promotion)，2019 年研究生學習畢業，獲得 Master of Education。在研究生階段一直致力於研究如何提高老年群體的生活質量和如何讓老年群體的社會化能力提高，從而減少精神疾病和慢性疾病的患病率。而我想做老人院至少有 10 年。

當我和汪和駿聊起未來想做什么工作時，他說想成為一



名公共健康工作者。因為他在少年時代就對公共健康領域懷有極大的興趣，他高興地說他兒時夢想當醫生，醫生也在幼小心靈里是無比神聖和非常榮耀的一個職業，它能挽救人們的生命和給他的家庭帶去新的希望。但是隨着他年齡的增長，知識的積累，實踐的鍛煉，他開始意識到在這個世界上有太多疾病是難以治愈的，這也就是說，在某種程度上預防疾病比治療疾病更重要。

我繼續聽汪和駿講他的夢想：在 2003 年，他看到中國遭受到 SARS 病毒的肆虐，他看到了許多醫護工作者，他們像一群強大的戰士



實習。雖然只是做一些基本的，如整理檔案，監督飲食，記錄和報告症狀以及病人病情的變化等工作，但他學會了醫療和社會機構的規章制度和運作，而不是僅僅局限於課本。在那里實習的每一段經歷都是一個非常寶貴的機會。

汪和駿碩士畢業，長得一表人才，內心深處善良熱情，他已經做好投身於健康教育事業領域的準備，而我深信健康教育是未來世界最關注的一件大事，看看從 1 月份武漢疫情發展到今天全球影響，我告訴汪和駿，目前人的恐懼就像一種感染病毒。汪和駿表示：恐懼是一種人類及生物心理活動的狀態，是情緒的一種。恐懼是指人及其他生物在面臨某種危險情境下，企圖擺脫但又無能為力時所產生的擔憂受怕的一種強烈壓抑情緒的體驗。當恐懼產生時，常伴隨一系列的生理變化，如心跳加速或心律不齊，呼吸短促或停頓，血壓升高、臉色蒼白、嘴唇顫抖、嘴發干、身冒冷汗、四肢無力等等，這些生理功能紊亂的現象，往往會導致或促使軀體疾病的發生。另一方面，恐懼會使人的知覺、記憶和思維過程發生障礙，失去對當前情景分析、判斷能力，並使行為失調，有害身心健康。

我們深知恐懼像一種傳染病毒，它可以在人群中肆無忌憚的蔓延，因為恐懼是負面能量和情緒的一種表現，他會影響人們的身心健康，所以不管是老年人還是小孩還是成年人都要讓自己注意健康衛生，同時試着和正能量的人在一起交流，因為強大的正能量可以克制住恐懼病毒的蔓延。

我告別汪和駿，想着人類和病魔自古以來就是一場沒有硝煙的戰爭，鑒于這次疫情還沒有真正的結束，我們無法給出一個權威的判決書。但可以肯定的是這次疫情一定會改變人們對預防醫學思維觀念，同時也會改變人們的生活方式和行為習慣，甚至在某種程度上也可能改變人們對地球和宇宙萬物的看法。

一個人的身心健康，體現人們生活水平質量，從而降低人們患上慢性疾病和流行疾病的風險，同時也可以幫助整個社會降低大規模公共健康危機的風險。汪和駿專業學習和經歷也讓他意識到，他除了提高自身的專業能力以外，還可以去幫助更多需要幫助的人。