

2023年7月7日,我邀請 Jack Cranium 和我一起到哥倫布參加州長 Mike DeWine 紀念 988 自殺和危機生命熱線一周年紀念活動新聞發佈會。

衆所周知,911 電話號碼是所有緊急求救電話。2020 年,國會指定新的 988 撥打號碼來幫助想自殺有危機生命熱線電話。

發佈會當日, 俄亥俄州州長邁克·德溫 (Mike DeWine) 與俄亥俄州心理健康和成癮服務部主任洛里·克里斯(Lori Criss) 以及俄亥俄州 988 管理員道格·杰克遜 (Doug Jackson) 等發言。州長表示:988 自殺和危機生命熱線在經過一年的州政府的努力後對俄亥俄州人民產生了積極影響。全國實施。自殺和危機生命熱線為居民提供一個易於記憶的號碼,當他們或他們認識的人陷入危機時,可以撥打 988,我們正在努力加強和擴大俄亥俄州的危機護理系統,以幫助任何處於心理健康或成癮危機中的人及其家人能快速聯繫到離家較近的地方提供幫助。988 生命線是俄亥俄州人們的 24/7 資源,它提供給人們拯救生命的機會。



平均而言,每月有超過 12,000 名正在經歷或受自殺、心理健康和成癮藥物濫用危機影響的俄亥俄人使用生命線獲得免費、24/7、是提供保密來支持有心理疾病以及與當地資源的聯繫。

俄亥俄州 MHAS 主任洛里·克里斯 (Lori Criss) 表示:“988 可以撥打電話,也可以做出回應,讓陷入行為健康危機的俄亥俄州人獲得更明顯、更容易、更有效的幫助。”牧師,母親是教授,由於在女孩高中期間,父母離異造成了女孩成長過程中心理障礙,這個結一直沒有打開,女孩又遇到感情問題,不到 30 歲自殺了,全家人都在悲痛度日。



伊利華報

在發佈會上,一位 Rick Baumann 84 歲老人,目前是 Assistant Coordinator Suicide Prevention Services, 原來他是企業家,他的兒子在 2007 年 36 歲時自殺了,他也沒有辦法走出這個陰影,他表示這是病來自心和身體的化學反應。

988 希望 夢想 價值



為長期以來身體出了不平衡狀態,是非常痛苦煎熬的,最近我個人的一個朋友,她的父親是牧師,母親是教授,由於在女孩高中期間,父母離異造成了女孩成長過程中心理障礙,這個結一直沒有打開,女孩又遇到感情問題,不到 30 歲自殺了,全家人都在悲痛度日。

生活是一場旅行,要懂得好好欣賞每一段的風景,不要因為一次失敗,就放棄你原本想要去到的目的地。我透過我的眼睛,透過我的心去看到這個社會,以真實的一面,這個世界已經被污染,是人的認知人心出了問題,人努力是因為人需要活這一種積極狀態,人要夢想,才會擁有健康家園。

我 1991 年來美國,心懷着我的夢想,愛美國的教育,自由與和平,回頭看看 32 年,我的夢想成功了 75%,有一女一男,還加上一份報紙,報紙也稱孩子。這三個孩子都見證了我的努力,他們成長的過程還真的讓我感到安慰。

女兒 Dianna, 1993 年出生,好像在她的身上花了我不少心思,3 歲學舞蹈,6 歲上機特學校,同時學習游泳,13 歲讓她參加紐約世界級模特選賽,高中畢業就參加中美二國最高領導人舉辦的文化交流活動,她在中國教英文,她高中畢業修學一年,我讓她去看看外面的世界。她讀了二年半大學,感到學校沒有她有興趣學習的知識,她修學我着急,正巧她有一個在意大利米蘭參加世界博覽會的機會,她參加了陳逸飛服裝表演並代言,隨後去了中國,在上海認識她現在的先生,談了 3 年戀愛,在英國結婚,她自己完成申請英國綠卡,紙張就要準備 400 多頁,我從此再也沒有對她說要重返學校拿畢業證書。因為我已經知道她的自信和能力的超過了文憑。在英國她也自己選擇工作,就去年他們決定要停工作一年去看看世界。

2022 年 7 月女兒他們開始到了亞洲 10 個國家,在那里住了 7 個月,印象最深是韓國,日本,越南人的善良,新加坡乾淨和昂貴讓他們只有住了 10 天,他們絕大多數去的地方都是鄉下大自然風光極致的地方,而他倆每天至少要走 6-10 mile。有一次迷路,他倆在山上走了快 21mile。他們在 6 月在加拿大 Vancouver island 一個月,她們說給自己一個 Bonus 回家看看家人朋友。



浦瑛開講 中國人夢 在美國改造自己



2001 年 9 月 11 日,這一人為造成的災難,讓無數家庭悲痛絕望,留給人們一道深深的傷痕,雖然我們不能改變人造成的悲哀。但我們可以認知歷史,尊重歷史。在人們的眼里,歷史是已經發生的事情,無用之用,如果我們能更深地去思考,從自己的內心開始,有人說,20 世紀人們的恐懼憂鬱擔心是癌症,而 21 世紀人們活在精神煎熬中。3 年的疫情我們又感悟了什么?曾經禁止了一切活動,只能躲在家里,現在出現更多的思想和靈魂問題,988 誕生是給自殺人的一條求救熱線。2021 年 12 月 24 號, South West Airline 電腦出了故障, 200 個員工,整天停在 hotel 等候命令,整整四天 200 個員工,就有 3 人自殺,疫情後給人造成的傷害數不勝數。最近我參加了百年的克利夫蘭市政廳第一個裝修好的男女共用廁所剪綵活動,看着市長剪綵後,我走出市政大廳,在湖邊看到這麼美麗的風景,是天氣的原因,就像陽光蓋住了克利夫蘭,就像我的腦袋被一層薄薄的網蒙住,眼睛看不

清,心幾乎沒有燈光... 2023 年在不知不覺中飛快過了半年多,大家明白全球經濟不景氣,人精神恍惚,戰爭還在繼續,人沒有希望比失去真理還更可怕,我們需要找到自己內心的快樂。2023 年 7 月 4 日,美國迎來了又一個國慶節,好朋友 Jenny 和她的先生接我一起去過了又一個難忘的國慶節,去年我們是在克利夫蘭郵輪上享受美食觀看煙花,今年我們三人在湖邊餐廳 Shooters On The Water 享用美食觀看煙花, Jenny 先生 Keven 高興地說,太棒了,煙花就像我們眼前閃爍... 友情親情, Jenny 把我當家人,那種喜悅除了美食帶給我們的血清素多巴胺更是內心深處充滿的能量,在這個時代找到一個能和自己頻率共振很近的人,是最好的營養品。

清,心幾乎沒有燈光... 2023 年在不知不覺中飛快過了半年多,大家明白全球經濟不景氣,人精神恍惚,戰爭還在繼續,人沒有希望比失去真理還更可怕,我們需要找到自己內心的快樂。2023 年 7 月 4 日,美國迎來了又一個國慶節,好朋友 Jenny 和她的先生接我一起去過了又一個難忘的國慶節,去年我們是在克利夫蘭郵輪上享受美食觀看煙花,今年我們三人在湖邊餐廳 Shooters On The Water 享用美食觀看煙花, Jenny 先生 Keven 高興地說,太棒了,煙花就像我們眼前閃爍... 友情親情, Jenny 把我當家人,那種喜悅除了美食帶給我們的血清素多巴胺更是內心深處充滿的能量,在這個時代找到一個能和自己頻率共振很近的人,是最好的營養品。



熱愛生活善待動物珍惜生命

加拿大離美國不遠,他們從 Vancouver island 飛到多倫多,租車連夜開到美國是 2023 年 7 月 8 日星期六早上 5:30 分,還有女兒她在加拿大已經幫我報名支持參加美國動物協會舉辦的 Walk/Run/Mosey,由於他們太累,最後我帶上我的小狗去走了 1mile,這個活動讓我感受萬分。7 月 8 日,在 Edgewater Park,大約有 500 人參與這次活動,參加者付費 \$25,可以免費拿一件 t-shirt,主辦方準備了早餐,給孩子們做遊戲,畫 t-shirt 等活動,在美蘭的湖邊健身,又做了一件很有意義的事情。參加美國動物協會舉辦的 Walk/Run/Mosey 活動後,馬上趕到克利夫蘭 Payne Ave 夏日廣場舉辦的普及選舉現場,當日活動內容亞洲城可持續發展倡議。促進亞洲城居民更多的使用可重複使用的購物袋。照片是環保教育普及和教居民怎么把不用的 T 恤衫改成可重複使用的購物袋。我們也幫助居民瞭解 8 月 8 號的特殊選舉內容。活動由 Midtown 和美華協會在那里輔導宣傳,紅衣廣場舞特別醒目,讓 Payne Ave 熱鬧起來,未來建設一個更好的中國城

各國的學生、企業家來克利夫蘭,把克利夫蘭變成世界城市。女兒他們在美國呆了 3 天,我和他們吃完早餐後,他們開車到加拿大,隨後晚上 7 點坐飛機回國。隨後再開車去他歐洲旅行 2 月,們將花 14 個月走 25 個國家,這一年她倆變化不少,更懂得感恩和包容。現代交通方便,幾個小時

7 月 11 日上午 7 點 30 分,女兒他們和我在 The Diner on 55th 早餐,真巧 Global Cleveland 主席 Mr. Joe Marinucci,也匆匆進來開他的早餐會,他告訴我,他要打開克利夫蘭大門,歡迎世界各國的學生、企業家來克利夫蘭,把克利夫蘭變成世界城市。女兒他們在美國呆了 3 天,我和他們吃完早餐後,他們開車到加拿大,隨後晚上 7 點坐飛機回國。隨後再開車去他歐洲旅行 2 月,們將花 14 個月走 25 個國家,這一年她倆變化不少,更懂得感恩和包容。現代交通方便,幾個小時



李玫因抑鬱症在 7 月 2 日于家中做出輕生舉動,送院後一直昏迷,經過搶救無效,最終於 7 月 5 日離世。這是歌手李玫的姐姐李思林在微薄發佈的。都快 10 天了,各個新聞媒體爆炸性的報道,內容有真偽,真的是這位歌星品行端正,她給人的印象從來都是活力、熱情、自由。

在她死後的第一個頭七,許多她的粉絲用自己的方式來吊念和追思她,李玫是一位積極、陽光、樂觀、正能量來面對觀眾的人,這樣的品行端正正在娛樂圈是很珍貴的,她也是大眾認知里的那種絕對巨星,人生無常這句話,真的對應她,她的離世讓人感到沉重。

李玫,1975 年出生於香港。父母都是北大畢業的高材生,她的童年本應在父母的加倍疼愛下度過,接受良好的教育,過着相對富足的生活。但在母親懷孕期間,父親就因病去世了,李玫成了遺腹子,童年開局便是跌宕起伏。而她上面,還有兩個姐姐。一個單親媽媽,撫養三個女孩,在那個年代,生活的艱辛和困頓可想而知。

李玫出生後,全家四口人都擠在雙人床大小的房間里生活。直到李玫 9 歲,生活才迎來新一輪的轉變。那一年,李玫的母親改嫁,專家移民到了舊金山,生活並沒有立馬好起來,為了賺錢養家,也為了完成李玫父親當初的夢想,原本學外科的母親轉學了中醫,在一家華人開的中醫診所上班。

李玫,出生時就沒有父親,但她內心非常堅強,自小帶着不正常的左腿,她還去參加學習舞蹈,她看着母親的艱辛,而她母親是三個女兒的榜樣,當母親開了一家中醫診所後,她們的生活慢慢好轉。母親的堅毅是李玫的動力,她自信、活躍、堅韌、不服輸的性格,也在那個時候慢慢建立起來。

1991 年,16 歲的李玫代表學校參加美國妙齡小姐選美(Miss Teen USA),獲得了冠軍。17 歲那年,她意外發現自己的唱歌天賦,於是報名參加了美國加州地區的歌唱大賽,斬獲冠軍。冥冥之中,也注定了她往後的人生會星光熠熠。18 歲那年,她回到香港過暑假時,也參加了 TVB 舉辦的華人新秀歌唱大賽,以一首惠特尼休斯頓的《Run to you》拿下了第二名。

李玫的微笑總是那麼燦爛,人又長得漂亮,她就是一個新星讓當時著名的唱片公司華星簽下了她,開始了她的成名之路。1994 年,不到 20 歲的李玫發表了第一張個人專輯《愛就要趁現在》,一個月就突破了 13 萬張實地銷量。雖然成績還不錯,但是對於當時的李玫來說,其實有點重負。為了成為歌手,她不得不放棄放棄學業,進入環境複雜、競爭又激烈的娛樂圈,加上當時唱片公司並沒有格外重視這個初出茅廬的新人,李玫曾經一度困惑,覺得自己的特質並沒有很好地發揮出來,但是那顆想要改變命運的決心和從小環境鍛煉出來的堅韌,讓她堅持了下來,即便拿着 1000 台幣一周的生活費,她都笑對人生,自己給自己化妝,錄音也要趁着減價時段半夜去錄音棚,她對自己有信心。

蒼天不負有心人,1996 年,她遇到了一個懂得欣賞她的貴人姚謙,並簽約索尼音樂,為她量身定製適合她風格的歌曲,李玫的歌手事業正式走向巔峰。姚謙說:“我簽 CoCo 的初衷就是想放大她 ABC 的特質,和大部分女歌手走的淑淑路線區分開。”於是就讓我們看到,在 1998 年,李玫發行音樂專輯《Di Da Di 暗示》,3 個月便賣出了 100 萬張。

在樂壇還是一窮二白的 90 年代,一頭亮眼紅髮的李玫,帶着一首《真情人》火遍大街小巷,還有她那標誌性的身材,她一躍成為華語樂壇的性感天后。後來的她,5 次登上央視春晚,2001 年,還作為第一位在奧斯卡獻唱的華人女歌手,為獲獎電影《臥虎藏龍》獻唱經典《月光愛人》。26 歲時,她就被國外《時代》周刊評為“華人之光”。她還是唯一的一位華人歌星去邁克杰克遜同台,她也是其中之一把華人音樂、中國音樂推向全世界的人。李玫年少成名,卻一點也不嬌柔做作,她對事業敬業,對粉絲真誠。包括後來她在《我是歌手》等舞臺上看到她,都是以自己最好的狀態來表演。據說那時候的她,因為長期壓力過大,患上急性支氣管炎而完全失聲,喉嚨出現嚴重狀況,在台上只能用高八度假聲唱曲...她克服一個又一個困難,經歷考驗,在舞臺上她像一盞燈照亮四周。

我們誰都沒有想到,這位在舞臺上閃光名財雙豐的歌星,在 2023 年 2 月,她說出了發生在自己身上“一輩子最大的恐懼”。因為天生左腿有缺陷,且手術不成功,導致這么多年在舞臺上又唱又跳都是靠右腿去支撐。後來觸及舊傷,關節移位,在沒有軟骨的保護下,神經線被壓住了。在忍受痛楚很多年後,現在已無法正常生活,必須接受醫院的治療。時過五個月,李玫她還是選擇輕生,就在她要自殺的當天,她還是充滿矛盾,她還在給粉絲發語音說“我會加油...我非常想念大家,我再努力努力”。

其實在今年五月,李玫地的新歌《戰歌》播出,歌詞里寫着:“傷痛過,淚淚糊過,懷疑過,也重新來過,向命運承諾”。她說:“生活要面對很多困難和傷痛,勇敢地去挑戰,去追求,你就是戰士”這些歌詞和話語如此有力,激勵着每一個曾被生活挫敗過灰心喪氣人,但李玫還是被病痛挫敗了。人對痛苦的感知總是比快樂更敏銳。隨着時間的流逝,痛苦無處不在。而李玫也一樣,她把快樂積極的一面給了大家,把黑暗無力的一面留給了自己。抑鬱症患者是冷漠、缺乏活力、精神不振的,所以很難理解為什麼李玫這樣看起來陽光開朗的人,會逃不過抑鬱症的侵蝕。我特別打電話給了加州一位懂得排靈的楊尾忠正先生。

楊尾忠正對我說:自殺的人基本都是被附體,李玫也是,她的的前世今生是要從她爺爺說起,爺爺是雪崩掀起他家的屋頂被壓死,爺爺死後不久父親被意外的事故導致死亡,李玫足夠堅強,這么多年舞臺上的掌聲讓她在觀眾面前表現得充滿活力,但是當人群離去,她被生活無意義深深包圍的感覺讓她無力抵抗。李玫她是一個完美主義者,她在 27 歲的時候,遇上了大地 16 歲的加拿大籍有過 2 段婚姻二個女兒的網球教練 Bruce。他倆談了八年戀愛,12 年婚姻,當年結婚花了 6 億舉辦世紀婚禮,她為了要自己的孩子,9 次人工受孕,吃盡苦頭。最後換來 Bruce 三番五次的出軌,李玫你很專一。李玫,在這個世界上,有人比你想象中更愛你。你的母親姐姐朋友,即便屏幕前的粉絲都希望一直看到您的微笑,聆聽您美妙她偷的聲音,李玫,您一路走好!願您在另外一個世界喜樂無憂,我也實在想象不出您現在還有 10 億房地產,還有您所擁有的財產,希望您平平靜靜地安心安息...



就能走過幾個國家,視頻在線都能相互交流,零距離的見面那是心靈感應,激發身體里的血清素多巴胺給人快樂。1995 年兒子 Frank 出生,他是一個善良熱愛工作勤奮的小伙。他陽光積極向上,他常常每周工作 80 個小時,他一直還在追他的夢想,早日進好萊塢成為一名攝影師。第三孩子是伊利華報,它是 2002 年,在美國搖滾樂的故鄉克利夫蘭創刊。二十年來,由於媒體發生了翻天覆地的變化,網絡信息,對傳統紙質版報紙衝擊極大,導致許多報社倒閉,《伊利華報》也曾多次經歷險境。但想著讀者的閱讀喜愛,堅持一條心一個方向不放棄走到了今天,創造了媒體界的奇蹟。《伊利華報》記載了每一個移民的美國夢,20 年慶祝活動就是以 Dream and Home 為主題,伊利華報懷揣着建設美好家園的夢想,講好新移民成長成功的故事。

就能走過幾個國家,視頻在線都能相互交流,零距離的見面那是心靈感應,激發身體里的血清素多巴胺給人快樂。1995 年兒子 Frank 出生,他是一個善良熱愛工作勤奮的小伙。他陽光積極向上,他常常每周工作 80 個小時,他一直還在追他的夢想,早日進好萊塢成為一名攝影師。第三孩子是伊利華報,它是 2002 年,在美國搖滾樂的故鄉克利夫蘭創刊。二十年來,由於媒體發生了翻天覆地的變化,網絡信息,對傳統紙質版報紙衝擊極大,導致許多報社倒閉,《伊利華報》也曾多次經歷險境。但想著讀者的閱讀喜愛,堅持一條心一個方向不放棄走到了今天,創造了媒體界的奇蹟。《伊利華報》記載了每一個移民的美國夢,20 年慶祝活動就是以 Dream and Home 為主題,伊利華報懷揣着建設美好家園的夢想,講好新移民成長成功的故事。

