

在眼前不確定的世界,把自己管好是最關鍵的事情,自己愛好自己,自己照顧好自己,每天帶著感恩的心和幫助他人的行動,看看電影看看球賽,不定期地到外面到外國走走,一句話你怎麼喜歡就怎麼去做,讓自己放鬆心情,學習成長。

再訪紐約收穫多

的,把你放在那里,你的能力和努力,你的熱情和毅力是一把鑰匙,啓開你靈魂大門,人只要敢想,一切都在你的腳下。

謝謝老媒體人楊士龍先生,他在新華社做了30年的記者,感謝他在紐約和我談了三個多小時,從馬克思的資本論道中國的發展,最後送我上飛機。

他的話啓發了我:所有為社會做出貢獻的人,他們有一個共同點:就是沒有恨,他們有的是真誠熱情毅力和堅持。

是無意有意還是天意,我10月19日到23日紐約行,就像老天安排好一切,我在紐約採訪了我年輕時崇拜者一位讓中國有顏色的女神靳羽西,一位來自台灣的洛桑醫師,他是我看他的YouTube至少有2年的靈心導師,我拜訪黃翔 before flower,電影講述了美國的歷史,又和她一起去上瑜伽課,也享受我的lifetime健身房的待遇。

2020年,世界發生了許多事情,病毒和戰爭...而我一見在美國已32年,在新的土壤里,我利華報為我搭建了一個昂貴的舞臺,她讓我記下了生命的故事,也讓我毫無拘束在這個舞臺與自己共舞,在這個舞臺上,我認識許許多多優秀的人,突然發現所有的一切都有一個定數,就像生活在一個盒子里面,一切都給你安排好在



克城盼發展

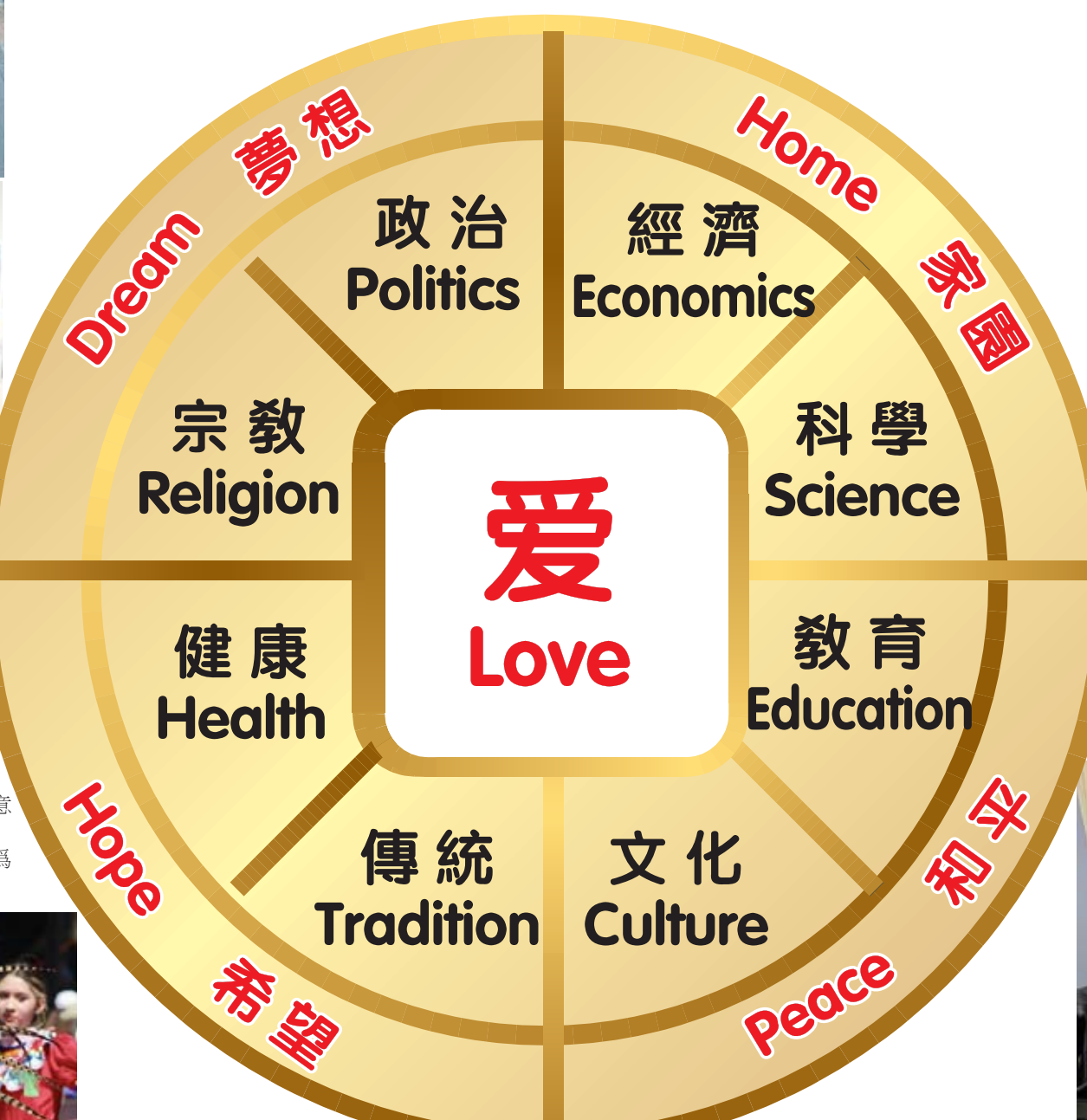
11月1日,在克利夫蘭14街的Global Cleveland辦公室,主席Joe Cimperman邀請我們(Naomi Jia and Ying Pu)一起聊聊克利夫蘭伊利華報和亞裔社區。Joe談了許多,其中包括台北與克利夫蘭是姊妹城市,他們有交流學生等國際項目的合作,他也希望未來克利夫蘭可以設立中國領事館,他真誠邀請中國可以派人來克利夫蘭並且可以用他們現在的辦公室。



力于歡迎國際人士並為他們提供機會,努力為那些尋求安家的人打造一個更具吸引力的社區,來發展俄亥俄州東北部的經濟。

Joe肯定了克利夫蘭中國城的改變,尤其我們的亞洲城,超市飯店和餅屋店等等。他希望明年五月的亞裔月能做出更有意義于移民的活動,感謝他對伊利華報的肯定。

Global Cleveland,一個國際服務組織為大家提供人們所需要的服務。



世紀復興 Century Revival

有緣結識洛桑老師

10月的一天,我朋友漢英讓我去紐約,說一起開車去麻州,有一位來自台灣的靈性導師名叫洛桑加參,當年洛桑老師以僑生考取國防醫學院,學費靠政府補助,領獎學金過活,直到成為住院醫師。他說,選擇醫學是因為什麼都學,很適合偏僻地方,他曾夢想回西藏行醫。他非常努力刻苦學習,說不能丟西藏人的臉,他精通印度話、英語、藏語、國語,略通尼泊爾語、台語。

在我視頻,最後他告訴我,他20日從洛杉磯回紐約,我運氣太好了,21日我便到了他講課的會場,再次零距離的採訪他。

這次來美國他主講「不要生氣」,生氣就是喝毒,生氣就是生病,在當今不確定的每一天,人心神不寧,我們要保護我們心,先做到不生氣。

洛桑老師告訴我,他是真沒有想到在美國的華人抑鬱的程度比台灣人在台灣還要高,也許是疫情以後人們的心里和身體還在慢慢恢復過程。

洛桑老師,老家在香格里拉,從小親戚帶他到拉薩讀書,13歲時家人湊錢安排他逃亡印度讀書。逃亡時冬天,管制比較不嚴,他跟著一起逃亡的藏人夜間趕路,白天睡在羊圈、雪地,渴了就喝溪水,同行兩名年紀相仿的同伴還因腳部長凍瘡而截肢,也有人困在山裡沒出來過,「我離開1年後,寫信給父母,他們才知道我還沒活著」,我問他,你13歲出逃怕嗎,吃過苦嗎?他說他沒有,好像也很快樂。他想學會講中文,17



洛桑學員的心得

我們很感恩能順利推動這次美國巡迴公益講座,都是因為善緣的吸引力,讓每個被吸引到來的參與者,就像是洛桑老師口中說的「福報好能量個體」,大家才有此緣聚在

Advertisement for a lecture by Dr. Lobsang. Text includes: 'RSVP 參加有限定場講座', '一生自在不求人', '預防醫學陪你健康到老', '10/21/2023 SAT. 1PM-5PM', 'VIBRANCE BPC 抗老醫美中心', '主講人 洛桑加參 DR. LOBSANG', '講席茶會內容', '歡迎報名'.

一起共修行。從首次海外巡迴座談與靜修圓滿經驗,也鼓勵我們持續隨喜追隨洛桑老師走過世界各地,一步一腳印,將慈悲感恩心與預防醫學生活理念傳遞給更多的有緣人!巡迴剛落幕,除了洛桑老師現正於台灣接受第六本新書「不生氣的藏傳養生術」馬不停蹄宣傳安排以外,也開始陸續討論有關明年第二屆美國巡迴座談事項,除了洛桑老師將可能走進美國校園與年輕優秀學子、專家共談,也可能在美東推動舉辦全球唯一場長達一週七天的養生靜心營,召集全球粉絲來相聚共修學習等。在此誠摯邀請大家持續追蹤洛桑預防醫學集團的YouTube媒體專區的最新健康訊息與動態!



紐約再會老朋友

10月22日,在紐約黃翔的媒體工作室,我再次見到黃翔夫婦,一見就是10年,我非常感慨,真摯友情,慈悲善良,我每次見到黃翔太太雨蘭,心中想的是世界上如果有愛情,那麼黃翔夫婦就是,雨蘭從17歲開始愛上黃翔,對黃翔這份情懷是黃翔修來的,他們之間的愛情,就一個生命的兩半,合在一起了,就是



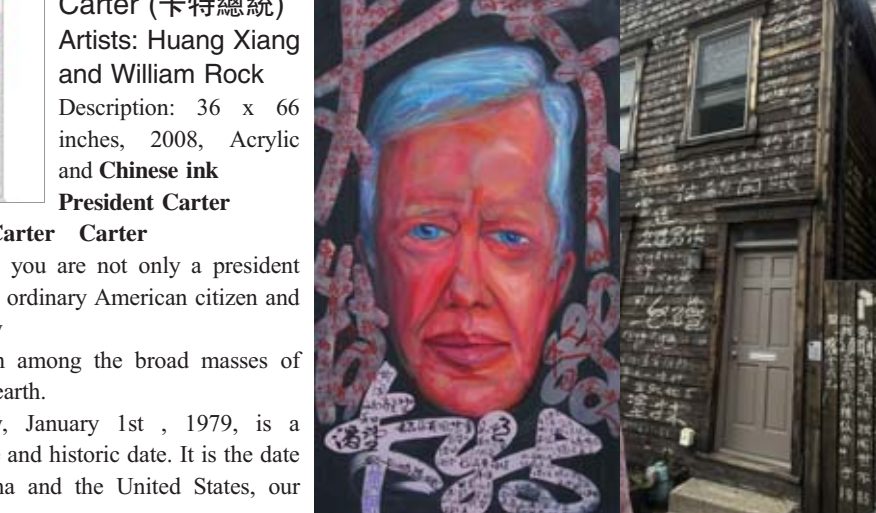
Advertisement for the 'Century Revival' art project. Text includes: '東森超市 SUNRISE', '伊利華報 ERIE CHINESE JOURNAL', '新華社', '紐約之行', '有感有悟有收穫', 'Carter Carter Carter'.

完美。10年後的相逢,是朋友交流碰出火花:未來政治經濟,文化藝術,宗教哲學,科技人文,健康教育,這是世紀復興! 10月24日我再到匹茲堡詩人黃翔曾經住過的房子,這屋子已經成了古宅,是黃翔夫婦留下的財富,走進這條小街,許多房子都有藝術家留下他們作品,滿街楓葉再度讓我找到心靈的平靜,我想起我那一年認識黃翔的情景。由於伊利華報在匹茲堡剛剛開展業

和他們對未來的想法。他們告訴我,1979年,他們曾經給卡特總統寫信並且畫了像,今年卡特99歲,黃翔夫婦希望能實現他們的夢想,這是他們給卡特寫的中英文信: We would like to wish President Carter a happy 99th birthday with the portrait of President Carter in the large-scale East-West art cooperation "The Century Mountain Project"!

我們謹以東西方合作的大型藝術計畫「世紀的群山」之卡特總統肖像敬祝卡特總統99歲生日快樂! Title: President Carter (卡特總統) Artists: Huang Xiang and William Rock Description: 36 x 66 inches, 2008, Acrylic and Chinese ink President Carter

Carter Carter Carter To us you are not only a president but also an ordinary American citizen and an ordinary person among the broad masses of people on earth. Today, January 1st, 1979, is a memorable and historic date. It is the date when China and the United States, our great country and your great country, have established formal diplomatic relations. With the establishment of diplomatic relations between China and the United States, the strong desire which has long existed between the peoples of the two countries has been realized. Diplomatic relations have opened wide the door for the promotion of friendship, cooperation, and understanding between the peoples of the two countries. Human rights is a traditional term to the American people, and we have noticed the brilliance of these two words from the earliest Declaration of Independence of the United States up to President Carter's recent speeches. Whether to the Chinese people or the American people or the people of any other country in the world, "human rights" have the same significance. On this planet where mankind lives together there is no distinction as to race, nation, or state boundaries regarding human rights. They are the common desire of all the progressive peoples of our time.



mankind lives together there is no distinction as to race, nation, or state boundaries regarding human rights. They are the common desire of all the progressive peoples of our time.

To President Carter — Huang Xiang (Note: The original article "To President Carter" was written by Huang Xiang in penname Gong Min (Citizen), published in Democracy Wall Movement at Beijing on January 1st, 1979. This is the first time that the human rights issues behind the Iron Curtain in Communist China have been discussed to the international community. It is of extraordinary historical significance. The author Huang Xiang paid the price of imprisonment for this.) 卡特總統 卡特 卡特 卡特

你不止是一個總統,也是一個普通的美國公民,地球上廣大人群中一個平常的人! 今天是一九九七年元月一日,是個有歷史意義的值得紀念的日子。是中國和美國、我們偉大的 會 瞭解打開了廣闊的門戶。人權在今天的美國人民心目中是個傳統的字眼,從美國最早的獨立宣言和卡特總統最近的講話,我們都注意到這兩個字的閃光。人權不啻是對中國人或美國人和世界上其他國家的人們都具有同等重要的意義。在人類共同生活的這個地球上,它沒有種族、民族、國家的區別,它是我們時代全體人類共同的願望和渴望。 致卡特總統 — 黃翔 (註:原文《致卡特總統》為黃翔以「公民」的筆名寫作,發表於1979年1月1日北京的「民主牆運動」。這是第一次向國際社談論共產中國鐵幕後的人權問題,具有非凡的歷史意義,作者黃翔為此付出入獄的代價。) 黃翔一生追求詩歌藝術,他是一個寬容和理解的人,我採訪他的時候,他曾經十分感慨地說:我全身都流著熱愛中國人的血液,他還將他的二排肋骨做一條是黃河,一條是長江,人們評價他是二十世紀中國文學史上的活化石。 黃翔的詩歌體現了文化藝術的復興,中西文化沒有距離,中國的書法和西洋畫融合一起,都被認同,他們是創新,中西藝術文化精髓合璧交融。黃翔讓越來越多的外國人接觸和瞭解中國文化,本報要讓越來越多的外國人瞭解這位詩人,感謝他在宣傳和弘揚中國文化上所作的強烈願望;為我們兩國人民之間的友誼、合作和成功!

