



If things are going at a faster pace, let's try to keep pace!

MARGARET WONG

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

● 本報在美東北部: 克里夫蘭、哥倫布、匹茲堡、辛辛那提、紐約州、賓夕法尼亞州等地發行 ● Published in Cleveland, Columbus, Pittsburgh, Cincinnati, NY and KY

第四九五期 Vol.495 Jun.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 麵包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

傳承文化 愛護民衆 拯救生命



一份摯愛一份執着, 也許這就是讓我們把事情做好, 服務社區, 愛護民衆, 這就是活着的價值!
— 浦瑛



詳細內容請見本期有關版面

Margaret W. Wong & Associate Co., L.P.A. Attorneys At Law

黃唯律師樓

中文網 <http://www.cimwong.com> 英文網 <http://www.imwong.com> Email wong@imwong.com

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




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

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司:
地址: 401 South LaSalle,

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

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

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

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

黃唯大律師
滿足您所有的移民要求

弘揚中華文化 交流美中信息

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

服務華人社區 振奮民族精神



社長 / 主編: 浦瑛 總編輯: 劉元華 Website: www.ecjnews.com
 移民法律顧問: 黃唯 版面 / 網頁編輯: 程 BEN E-Mail: echinesej@yahoo.com
 特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
 特約撰稿 / 編輯: 冰凌; 艾文 Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480
 廣告熱線 Marketing: 216-324-2959 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114

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

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

歡迎電話預約

營業 週一至六早10點-晚7點
時間 周日休息

俄州持執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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



新詩「少年阿, 安啦」

大家好, 端午節好
端午節太太起得早
手藝巧吃得飽
吃飽了寫首詩
笑一笑百年少
端午節少年阿, 安啦

屈原的太太在那裡?
怎麼沒有替先生包粽子?
屈原說快餓死了
歹女人趕快包, 不會包。
因為有人免費, 丟給你
吃粽子怕三高, 體重比醫生高
老青春, 少年阿, 安啦!

粽子總是平安呀
粽子總是惜福呀
粽子總是快樂啊
粽子總是吉祥啊

民以食為先吃什麼了?
吃太太內在美最安啦
這一吃就是 60 年的春秋
現在放她出來, 尊稱叫劉夫人
她有沒有風采, 看那個角度說

左聯: 在天為星長, 在地有屈原, 粽子飄香營養好
右聯: 在天為流星, 在地史可法, 清人屠城為那誰

「端午節對聯」新聯。
上聯: 浩然正氣

劉天學
詩歌園地



東海海鮮酒家
Siam Cafe SEAFOOD RESTAURANT

龍騰鳳舞快樂相會
祝您福如東海萬事如意

願您壽比南山前程似錦

朋友舉杯歡聚東海

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

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



GOGI EN K-BBQ 韓國燒烤

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

Opening Hours
Tue - Thurs
11 am - 2:30 pm
4 pm - 9:30 pm
Friday
11 am - 2:30 pm
4 pm - 10 pm
Saturday
12 pm - 10 pm
Sunday
12 pm - 9 pm
Monday CLOSED

**在我餐廳用餐\$100
贈送禮券\$10
購買餐廳禮券\$100
贈送禮券\$10**

大優惠
優惠有效期: 6月15日 - 6月30日



NOW DEALING COMMISSION FREE
LUCKY 6 MINI BACCARAT

現在交易免傭金
幸運 6 迷你百家樂

LUCKY 6

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.



克里夫蘭中華婦女聯誼會成功舉辦精美糕點大比拼活動



藉作品獨特的外觀設計和吸引人的外表贏得了評審的青睞。這次糕點大比拼活動不僅是一個展示烹飪技能的舞臺,更是會員之間交流互動的良機。會員們在比賽中互相學習、交流經驗,增進了彼此的友誼與凝聚力。同時,這樣的活動也為社區帶來了歡樂和活力。

總的來說,婦女會成功舉辦的糕點大比拼活動為大家帶來了美食的視覺盛宴,也彰顯了會員們的烹飪技能和對美食的熱愛。期待未來會有更多這樣的精彩活動,讓我們繼續共同創造美好的社區生活。



克里夫蘭中華婦女聯誼會在 Dave's Market 成功舉辦精美糕點大比拼活動,掀起美食熱潮。6月9號,Dave's Market 迎來了一場別開生面的糕點大比拼活動,由婦女會精心策劃並成功舉辦。這次比賽吸引了眾多會員的參與,他們以獨特的創意和熱情參與,使得整個活動充滿活力。

在本次大比拼中,會員們展示了各自的烹飪技巧和創意,呈現出多樣化的糕點作品。評選

過程中,經過評委們的認真審視和公平評定,一等獎、二等獎,以及並列獲得三等獎的兩名選手脫穎而出,另外特設一個最佳賣相獎。

一等獎得主憑藉其獨特的創意和精湛的技藝脫穎而出,展現了高超的烹飪水準,令人讚嘆不已。二等獎獲得者同樣展現出了優秀的表現,體現了其對糕點製作的熱愛和專業水平。而並列獲得三等獎的兩名選手,雖然成績相當,但卻各有特色,展現了不同的烹飪風格和個人特長。最佳賣相獎的獲獎者憑



舞者婀娜增光添彩,歌者傾情奉獻亞洲節-記克利夫蘭中華婦女聯誼會2024.05.18 亞洲節 首秀演出

五月的克利夫蘭,夏意濃濃,萬物生機勃勃,到處歡歌笑語,載歌載舞,亞洲各國僑民熙熙攘攘,迎來了一年一度的多元文化盛會,克利夫蘭亞洲節。

克利夫蘭中華婦女聯誼會(以下簡稱婦女會)在會長李妙紅(Anna Li)女士的領導,以及其他理事的共同努力下,今年首次以婦女會的名義申請並參加了盛會的文藝演出,獲得了觀眾的高度讚賞,取得了巨大的成功,彰顯了婦女會在本地的影響力和知名度。在婦女會的表演時段里,李妙紅(Anna Li)會長親自表演了獨舞《雨巷佳人》,在柔美的音樂中,以輕盈飄逸的舞姿,完美呈現出細雨濛濛中江南水鄉小景;以及和她先生(梅文興)共同表演的歌舞《可可托海的牧羊人》,以催人淚下的歌聲,纏綿綿綿,春戀不捨的舞蹈,柔美中帶着力量,粗獷中蘊藏深情,展現了遊牧人對愛情執着與追求,講述了曾經戀人的相思之情。《可可托海的牧羊人》也是會長伉儷的拿手經典節目,是每年在重大活動中必演的節目。李會長和她先生(梅文興)還



在第二天“Ma-La-Time”樂隊的表演時間段里,為克利夫蘭的觀眾首次表演了粵劇名段《分飛燕》令人大開眼界,領略了除了傳統京劇之外,粵劇的精妙。

為了奉獻這次高水平的表演,婦女會特別邀請了以歌唱家何文彥帶領的“Ma-La-Time”

樂隊,為歌,舞伴奏,場間還傾情演奏了傳統的廣東音樂《步步高》。

演出全程,獲得在場觀眾的陣陣熱烈掌聲。“Ma-La-Time”樂隊不僅有傳統的中國民族樂器琵琶,二胡,笛簫;還有經典的西樂器小提琴,倍大提琴,長笛,薩克斯,手風琴等;加上現代的電吹管和電貝司等電聲樂器。中西結合,洋為中用,中為西用,具有很靈活的中外樂曲的演繹能力。樂隊的成員都是音樂愛好者,多次組隊參加各種大型演出以及公益性表演,愛心滿滿。

在此,祝賀婦女會在李妙紅(Anna Li)會長領導下,在“Ma-La-Time”樂隊的鼎力支持下,2024年亞洲節的首秀獲得圓滿成功。期待以後在每年的亞洲節上,都能看到婦女會的精彩表演;看到一個富有活力的,對社區充滿貢獻的克利夫蘭中華婦女聯誼會,一起加油!

圖文 婦女會攝稿



Governor DeWine Announces \$88 Million to Support Public Health, Workforce Development in Appalachia

Appalachian Community Innovation Centers Grant Program Awardees

1. Trumbull Career and Technical Center
2. Mahoning County Career and Technical Center
3. Brown Local School District
4. Indian Creek Local School District
5. Bridgeport Exempted Village School District
6. New Lexington City School District
7. Caldwell Exempted Village School District
8. New Richmond Exempted Village School District
9. Fayetteville-Perry Local School District
10. Gallia-Jackson-Vinton Joint Vocational School District
11. Chesapeake Union Exempted Village School District

TOTAL AWARD AMOUNT \$88,949,069

MIKE DEWINE GOVERNOR OF OHIO | JON HUSTED LT. GOVERNOR OF OHIO | Ohio Facilities Construction Commission

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Jon Husted, and the Ohio Facilities Construction Commission (OFCC) today announced more than \$88 million in funding to help nearly a dozen Appalachian school districts improve public health and enhance workforce development in their areas.

OFCC is awarding the funds as part of the Appalachian Community Innovation Centers Program, which was created in partnership with the Ohio General Assembly. The goal of the program is

to create full-service centers for public education, community health services, and career development in Appalachia Ohio.

“This is part of our continued commitment to Ohio’s traditionally underserved Appalachian communities,” said Governor DeWine. “No matter where you live in Ohio, everyone deserves access to high-quality education and healthcare resources, and these new centers will play an important role in the transformational change we’re beginning to see in this region.”

Funding will cover expenses related to the construction of four new school-based community wellness, education, and career devel-

opment centers in Mahoning, Jefferson, Noble, and Brown counties. Seven existing school-district sites will be renovated or expanded to provide services in Belmont, Carroll, Lawrence, Gallia, Perry, Trumbull, and Clermont counties.

Map of School Districts

MORE: Project Summaries and Grant Amounts

Each center will provide programming and services which could include in-demand job training; Ohio Means Jobs support; classrooms and computer labs; walk-in health and mental health clinics; on-site dental services; and wellness, physical health, and training space.

The new centers will be open to any Ohioan who needs assistance, including those living outside the school districts receiving the awards.

“This is another way we are investing in innovation, education, workforce, and communities in Appalachia, boost-

ing economic growth for the region so that the people living there can have a better quality of life and brighter future,” said Lt. Governor Jon Husted.

Administered by OFCC with support from the Ohio Office of Budget and Management, the Appalachian Community Innovation Centers Program aligns with Governor DeWine’s Appalachian Community Grant Program, which recently awarded \$500 million to support downtown and riverfront revitalization, community health, and economic development in Ohio’s 32 Appalachian counties.

快乐星期四

家庭时间, 邻里玩耍。
地点: 3236 Payne Ave

[6-8PM]

6月6日
7月11日
8月8日
9月5日

欢迎所有人加入! 亚洲城将准备儿童游戏和运动器材。带上你自己的踏板车、自行车和棋盘游戏, 享受与小朋友和邻居在一起的乐趣!

MIKE DEWINE GOVERNOR OF OHIO | JON HUSTED LT. GOVERNOR OF OHIO | Ohio THE HEART OF IT ALL.

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending June 6, 2024

Sunday, June 2, 2024

Ohio Governor Mike DeWine signed House Bill 1, sponsored by State Representative Bill Seitz (R-Cincinnati), modifies the Campaign Finance Law regarding foreign nationals and ballot issues and House Bill 2, sponsored by State Representative David Dobos (R-Columbus), delays the deadline for a major political party to certify its presidential and vice presidential candidates to the Secretary of State for the 2024 general election.



Monday, June 3, 2024



Governor DeWine and Congressman Mike Turner (OH-10), head of the U.S. delegation to the NATO Parliamentary Assembly, held a press conference at the Dayton Area Chamber of Commerce to announce that Dayton will host the 2025 Spring Session of the NATO Parliamentary Assembly.



Governor DeWine and First Lady Fran DeWine toured Ohio's newest state park, Great Council State Park, just days ahead of the official ribbon-cutting and opening on Friday, June 7. Great Council, the Ohio Department of Natural Resources' 76th state park, celebrates Ohio's Shawnee and pioneer past.

The architectural design of the 12,000-square-foot interpretative center is modeled after a traditional Shawnee longhouse. Inside, it features interactive exhibits, gallery spaces, a small theater, and a living stream with native aquatic life. Outside, visitors can explore a native plant prairie and a half-mile trail leading to the Little Miami River.

"Fran and I are so pleased to see Great Council State Park open this week, so that Ohioans can learn more about the history of this special place in Greene County," said Governor DeWine. "We invite Ohioans and people from around the country to learn more about the Shawnee people, the early settlers of this region, and what life was like in the 1770s."

Governor DeWine has requested a Presidential Disaster Declaration from President Joe Biden to support eight counties impacted by severe storms, flooding, and tornadoes in early April, despite FEMA's assertion that damage does not reach the threshold for federal assistance. The weather events took place on April 1-4, 2024, causing significant damage to critical public infrastructure in Belmont, Monroe, Jefferson, Guernsey, Noble, Washington, Morgan, and Meigs counties.

"Frankly, we think FEMA's estimate is incorrect," said Governor DeWine. "The federal government's reliance on Google Earth and its failure to give local officials the opportunity to provide additional information to support its estimate is concerning. These eight Appalachian counties cannot afford to fix the tremendous amount of infrastructure damage on their own, and I believe it's the President's duty to step in and help."

Tuesday, June 4, 2024

Governor DeWine gave remarks at the Ohio Association of County Behavioral Health Authorities' 2024 Mental Health & Addiction Conference.

The annual conference provides an opportunity for behavioral health professionals and other stakeholders from across the state to come together

to share best practices on efforts related to mental health, opiate and other addiction prevention, education, intervention, treatment, recovery, family supports, community engagement, and more. The theme of this year's conference centers on Governor DeWine's commitment to building a world-class system of mental health and addiction care in Ohio.



Governor DeWine joined Ohio State head football coach Ryan Day, his wife Nina, and leaders with The Ohio State Wexner Medial Center to discuss the importance of mental health at Ohio State's Faces of Resilience event.

The event focused on the importance of letting young people know that getting help for mental health issues is a sign of strength and resilience.



Ohio Lt. Governor Jon Husted visited the Cincinnati Police Academy where he toured the training facility and met with recruits going through the 28-week training program.

Following the tour, Lt. Governor Husted and State Representative Cindy Abrams discussed how the state has invested in law enforcement.

Governor DeWine signed an executive order authorizing the Ohio Board of Pharmacy to immediately classify nine synthetic opioids as Schedule I controlled substances, effectively banning their sale and use in the state.

"These are extremely dangerous substances being designed by clandestine chemists in an attempt to skirt the law while keeping them highly addictive," said Governor DeWine. "My administration is doing everything in our power to rapidly detect and schedule these types of compounds to ensure that law enforcement has the tools they need to prosecute those who make and sell these potentially lethal substances to the fullest extent of the law."

Wednesday, June 5, 2024



Governor DeWine gave remarks at the Ohio Department of Higher Education's 2024 Trustees Conference.

The annual event provided members of the Boards of Trustees at Ohio's 37 public colleges and universities with information, tools, and resources to help their institutions thrive.



Second Lady Tina Husted joined military and first responders at the Memorial Tournament's Salute to Service brunch where she thanked them for their commitment and dedication to keeping our communities and country safe.

State Highway Patrol to dedicate more resources to patrolling work zones, and troopers will have no tolerance for reckless drivers. We're doing this not only to protect road workers but for the safety of all travelers."



Thursday, June 6, 2024

Lt. Governor Husted traveled to Van Wert to visit Trucent Renewable Chemicals during a Teacher Bootcamp session. As part of the visit, he joined a roundtable discussion with participants followed by a tour of the facility where he saw the fluid separation technologies that produce oleochemicals derived from locally sourced vegetable-based feedstocks.

Ohio's Teacher Bootcamp Program aims to incentivize teacher professional development and strengthen the quality of education in sectors like Broadband & 5G, Cybersecurity, Healthcare, Transportation, Advanced Manufacturing, or other Trades. The program provides reimbursement to Institutions of Higher Education for tuition costs of coursework taken by teachers to upskill themselves.

Ohio's annual free fishing days on Saturday, June 15, and Sunday, June 16, give all residents a chance to fish at any public waterway without a license, according to the Ohio Department of Natural Resources Division of Wildlife. This includes Lake Erie, the Ohio River, and Ohio's public lakes, reservoirs, streams, and rivers.

"Free fishing days give Ohioans the opportunity to create special moments outdoors with their families," said Governor DeWine. "Ohio is the heart of adventure, and I encourage everyone to pick up a fishing rod and enjoy what our state parks have to offer."

Friday, June 7, 2024



First Lady DeWine hosted two book readings in northwest Ohio to celebrate two of the newest local program partners of the Dolly Parton Imagination Library of Ohio.

First Lady DeWine wread a book at the Wood County District Public Library to celebrate Imagination Library partner Woodlink Libraries. Woodlink is a collaboration between all seven public libraries in Wood County.

She also visited the Kaubisch Memorial Public Library for a book reading. The Friends of Kaubisch Memorial Public Library serve as the local program partner for part of Seneca County. Statewide, Ohio's Imagination Library has enrolled 404,234 kids, totaling 61% of eligible kids in Ohio. Ohio's Imagination Library mails kids one high-quality, age-appropriate book each month until their 5th birthday. All Ohio children - from birth to age 5 - are eligible to be enrolled in the program at no cost to their family by signing up here.



Governor and First Lady DeWine welcome visitors to ODNR's Great Council State Park

Governor DeWine and First Lady DeWine joined Ohio Department of Natural Resources Director Mary Mertz and Shawnee leaders to celebrate the grand opening of Ohio's 76th state park, Great Council State Park near Xenia.

Great Council State Park is located along U.S. Route 68 on the site of the historic seat of the 16th-century Shawnee village Old Chillicothe, which later became known as Oldtown. The site is regarded as a cherished reminder of Ohio's Shawnee history and pioneer past.

Governor and First Lady DeWine, originally from nearby Yellow Springs, grew up hearing stories about Oldtown and had a special interest in the site. Other than a small historical marker, the property did not reflect the area's historical significance, and a motel was eventually built on the land.

"We always thought that with such a rich and storied history, Ohio needed to do something big to bring attention to this area," said Governor DeWine. "Great Council State Park, at its heart, is the preservation of Ohio's history and a tribute to the Shawnee people and the pioneers. These are the stories that need to be told."

All of Ohio's State Parks, including Great Council, are free of charge.



Governor DeWine joined Ohio State Highway Patrol Superintendent Col. Charles Jones and Ohio Department of Transportation Director Jack Marchbanks to announce a new initiative to reduce crashes in work zones.

"Drivers are expected to slow down and pay attention in work zones, yet unsafe driving in road construction areas continues to be a serious problem," said Governor DeWine. "I've asked the Ohio



一個人開始玩遊戲,沒寫作業了,另一個人可以提醒。”
我心想,也行。於是問他,“那今天文章能寫完嗎?都快學期末了。”
他說:“差不多能寫完。”於是放心地讓他去同學家了。
結果後來他爸聽說他又不去課後班,還把娃給說了一頓。我趕緊打電話跟隊友解釋了一下。
6點多我去同學家接他,他告訴我 essay 寫完了,演講的 ppt 也做好了。我聽了特激動,狠狠地表揚了他。

猜猜 10 歲老大寫的 American Hero 是誰?

原創 Eyda
5月初,老大跟我說五年級結業的 project 是寫一篇關於 American hero 的 essay (就是一種短的議論文體裁),還要做 presentation。
我問他你想寫誰? 他說想寫王明旭醫生。我吃了一驚。
一是他當時還沒看過電影 Sight。只是憑我跟他聊的電影觀後感就想要寫王醫生。(電影是前幾天他剛跟老二一起看的。)
二是我以為的 American Hero 都是本杰明富蘭克林,馬丁路德金,愛因斯坦,Elon Musk 之類家喻戶曉的名人。
於是我問他,為什麼想寫王醫生?他說他很喜欢王醫生,雖然很多人不知道他,但他發明瞭羊膜隱形眼鏡,治好了失明的人。只要為美國做出了貢獻的人都是 American Hero。
是我狹隘了。American Hero 不一定非得是那些響當當名字,為 America 做出了貢獻的人,不論他來自何方,不論他的膚色,人種如何,都是英雄。
過了一陣子,他一連好幾天放學都直接回家了,沒去課後班。頭幾天我回家看到他都在玩電腦,心里挺不好受的。
於是問他:“你為什麼不去課後班了,以前不是很喜歡嗎?”
娃:“最近課後班不能用電腦了。”
我:“以前在課後班都玩遊戲來着?”
娃:“什麼呀,我得寫 essay 呢!”
我:“那寫得怎麼樣了?”
娃:“還沒寫完呢。”
我心里有點不相信,說:“我看行嗎?”
娃:“寫完了再讓你看。”
我:“那你明天去課後班吧?”
他說行。
結果第二天放學又給我打電話說要去同學家。我一聽有點不高興,又不去課後班了,而且同學家特遠,每次去接他都得單程開車半小時,來回就是一小時。
問他為什麼要去同學家。
他說:“因為他和同學可以互相幫助,如果

飛機,但她捨不得放我走。她的臉上挂滿了淚水,破壞了她精心打扮的妝容,就象着她的睫毛膏沿着臉頰流下。我無法理解她為何如此動情,但在那一刻看起來無比美麗——儘管有些滑稽,因為她的妝已經被弄亂了。我停下來給她拍了一張照片,然後匆匆趕去搭乘我的航班。
那是我最後一次為她拍照。
那次相見之後,她不再和我說話,也不回我的電話。我想去俄亥俄州找她,弄清楚事情的真相,但我選擇等待。我想給她一些時間,但我也深感恐懼,害怕真相的揭示。在沉默了幾周之後,正如我深感擔憂的那樣,格溫終於聯繫了我。
1999年1月的一天,我收到了一封厚厚的信。當我打開它,我發現了一封長長的,皺巴巴的信,是格溫的手迹,每一頁都被淚水濕潤。她寫道,她終究不能嫁給我——沒有家人的祝福——她的母親就是不會同意。她不想再讓我為此停滯不前,也不想再給我或我們帶來更多的痛苦。
一切都結束了。
當我們買下戒指,我以為我們終於解決了問題。我以為格溫已經決定不顧她母親對我的偏見,嫁給我。我們曾近在咫尺,近得那麼真實,那麼強烈。所有的期待,所有的希望,就在那一刻化為烏有,我深深地陷入了悲痛之中。
如何克服這個巨大傷痛呢?
看這個 You Tube《海上講堂》專訪的片段:
講座與專訪全文請訪問:https://www.youtube.com/live/n135CjshY1A?si=jFhT7Pr2ye45RFN9

哦,還能這樣呢,好吧,我又跟娃學了一招。這是他寫的 essay, 還特地寫了他的中文名字上去。看來這身份認同感是妥妥的了。
雖然 essay 和 ppt 都有很多需要修改的地方(很大的進步空間),不過這是他上小學以來第一次不用家長幫忙,完全自己做 research 搞出來的。我一點意見也沒提。
後來他還讓我買 Sight 電影票送給老師,想讓老師看看他 present 的 American Hero 背後的故事。
又過了一陣子,有一天在車上他突然跟我說:“媽媽,我長大以後想當個 Ai 工程師或眼科醫生。”
“奇怪,你以前從沒說過要當眼科醫生?”
娃:“是因為王醫生啊。”
一顆小小的種子因為一部電影在一個小小少年心里種下了。

Dr. Ming Wang
Harvard & MIT (MD, PhD)

Dr. Ming Wang is and always will be an American Hero because he made the world a better place to live and grow in. He was inspired, he inspired me to make him my American Hero because his discoveries were crucial to society. He was iconic, he never used patents so that anyone could use his inventions. He was interesting, he helped many people to be able to see again using LASIK (later renamed to Intra Lase) and "SMILE" (small incision lenticule extraction eye surgery) both eye surgeries.

First, Dr. Ming Wang was inspiring because he invented many important things to help the lives of other people. One important invention that Dr. Ming Wang made was "AMCL" (Amniotic membrane contact lens). It is important because it is cheap and useful. It slowly heals dry damaged eyes by utilizing the wound healing property of the amniotic membrane. The amniotic membrane is a very thin membrane on the inner side of the fetal placenta used to heal dry, damaged skin or membrane, specifically a slightly damaged baby. Dr. Ming Wang's Ming Wang was an inspiring person who made significant contributions to the world through his important inventions.

Next, Dr. Ming Wang was iconic because he had many obstacles and challenges in his lifetime. By persevering through and not giving up he overcame almost everything. When he finished middle school and was going into high school Dr. Ming Wang was forced to leave and give up high school because of the cultural revolution. Because he didn't want to get shipped to the farms on the outskirts of China, he decided to use his only time at home to learn Ocul (Chinese vision), the precursor for over 15 hours every day, so he could have a reason to be at home. He came to America with \$50, a decent education, and wanting to make a difference in the world. Dr. Ming Wang's philanthropy has helped thousands of people all over the world by restoring their eyesight and making their lives better overall.

Furthermore, he was interesting because he helped many people to be able to see again when they never would have had the chance if it wasn't for him. He has a PhD at Harvard and MIT in laser physics and graduated with highest honors making him a very successful figure in academia. Another interesting fact about him is that his nickname is "The doctor's doctor" because of all the successful procedures he had done in his career. He has changed the lives of many people who have never seen anything in their lives or people who have not seen anything in a long time. Dr. Ming Wang has treated patients in 40 states in the United States, and 35 countries with his Ming Foundation for Sight Restoration, a philanthropy with him as the founder.

In conclusion, my American Hero Dr. Ming Wang definitely deserves the title American Hero because he was a famous eye surgeon that did a lot for the world. A reason why Dr. Ming Wang is inspiring is because he had a lot of inventions and creations that were very important. He was an icon person because he solved many world problems that were still a mystery to some scientists and people. He was interesting because his life is full of interesting things like any other person but what makes him special is that he took advantage of his life and did the best he could for the world. A quote that he once said was "The ability to find common ground in a polarized world is only achieved through years of learning and practice." Which means that being happy to learn from others, even those who we disagree with can bring many benefits. This was just a brief summary of his life so to learn more about him you can search up a Zoom meeting where he explains his life and other eye staff he recommends to use a website.

王明旭:愛情之痛和種族歧視的試金石

原創 中英學術
如果你看過王明旭的自傳,對正在熱播中的電影《Sight》會有一個更為深入的瞭解。特別是對他那段熱戀了五年的美國女友,在談婚論嫁,即將走入婚姻殿堂的最後時刻,卻突然分手,被棒打鴛鴦,各自飛去。像梁山伯與祝英台一樣刻骨銘心的愛情,突然無疾而終,如何真正治愈這巨大的悲痛呢?(以下摘自王明旭的自傳《從黑暗到光明》)
然而格溫顯得異常迫切。她對這段婚姻的渴望顯然與我無異。她的這番舉動深深打動了我,讓我堅信,她對我們的共同未來投入了同樣的熱情。格溫購買了戒指,我應允她我會儘快還錢給她。我們倆都為即將步入訂婚的大門而欣喜若狂。我回想起在威爾斯眼科醫院的電梯里第一次見到她的情景,她從中國回來後的重逢,以及我們在國家的兩頭維持的長距離戀愛。歷經近五年充滿愛與痛,笑與淚的磨礪,我們終於能夠觸摸到成功的曙光!
在去芝加哥的旅行之後,我想給 Gwen 一些空間,讓她和母親好好談談我們即將訂婚的事情。我知道這對她來說是一次重大的考驗,儘管我們已經買了戒指,她仍然不會全然承諾,除非她的母親給予我們她的祝福。直到十一月的一個月後,我才再次見到格溫。在俄亥俄州的哥倫布市,我們為了一場舞蹈表演而再度相聚,我告訴她這絕對是一場不容錯過的演出。在哥倫布機場,我們緊緊地擁抱在一起,然後我回到納什維爾。我差點誤了



鐵路華工到王明旭——華人改變受歧視的足跡



電影《Sight》由王明旭博士的自傳改編而成,展示了華人移民在美國的奮鬥歷程和卓越成就。這部電影不僅在華人移民史上具有重要意義,還通過其感人的故事情節,深刻反映了華人移民的精神風貌和文化傳承。

早期華人移民的艱辛與貢獻
19世紀四、五十年代,大量華人來到美國,修築鐵路、開採礦山、涌向加利福尼亞州淘金。這些早期移民在艱苦的環境中辛勤工作,為美國的基礎設施建設做出了巨大的貢獻。然而,由於他們的到來,許多美國人認為華人搶奪了他們的工作機會,導致了嚴重的種族歧視和排斥。
臭名昭著的排華法案
1882年,美國國會通過了《排華法案》,以華人威脅美國的良好秩序為由,規定十年內不準華人來美。此後,該法案多次延長,最終變成無限期。該法案的通過表明,美國社會對華人的不良印象根深蒂固,華人在美的生活環境十分惡劣。

改變歧視的歷史轉折點
滿清和民國政府都無力改變華人在美國受排斥的狀況。然而,隨着日本侵華戰爭的全面爆發,國民黨帶領中國人民浴血抗戰,中國成為國際反法西斯同盟的重要成員,這一變化逐漸改變了美國人對中國和華人的印象。華人從被歧視逐漸轉變為受到尊重,這是美國最終廢除《排華法案》的根本原因。
1943年,宋美齡訪美,遊說美國支持中國抗戰。她的雄辯與風采傾倒了美國朝野,被認為是推動美國廢除《排華法案》的最後一根稻草。同年5月,美國國會就《排華法案》舉行聽證會,之後通過了廢除該法案的決議案,並於12月17

電影《Sight》里的文革傷疤問題

編者薦語:
文革的傷疤提醒着我們,要時刻保持清醒和警覺,文革或者類似的文革的極左幽靈,東方遊蕩,也在美國遊蕩。
董良杰文
電影《Sight》中的文革傷疤,引發了一些華人的不快,他們認為這是家醜外揚,不合時宜。然而,我對此有不同的觀點。文革不僅是中國的劫難,也是全人類的劫難。如果我們不進行深刻的反省,將永遠走不出這場魔咒,並一代代地受其詛咒。
正視現實和歷史是我們走出自欺欺人的重要一步。那些不敢面對現實,習慣於自我安慰和自我吹噓的行為,其實只是歷史的虛偽畫皮,最終被戳穿。我們需要的是全面反省,從信仰、理性、情感和本能慾望各個層次進行反思,才能真正治愈文革帶來的病痛。

王明旭博士的故事就是一個典型的例子。他在文革的噩夢中成長,經歷了無數的磨難和傷痛。但他並沒有被壓垮,反而以信仰之光照亮了前行的道路。他不僅在兩次嚴重的種族歧視的傷痛中走出來,還在科學領域取得了卓越的成就。
王博士發明瞭羊膜替代角膜的技術,這項發明的根本動力之一是其他組織移植後會結疤導致失明,而唯有羊膜和角膜不會結疤。羊膜(胎膜)是一種獨特的組織,具有不結疤的特性,因此在角膜移植中發揮了重要作用。這項技術不僅挽救了無數患者的視力,更象徵着一種從傷痛中尋找希望的力量。作為華人,我何嘗不想找到一個方法,徹底治愈文革的災難,不留任何傷疤,不留任何痕迹;可惜我做

日由總統羅斯福簽署生效。
遲來的道歉
事隔68年後,2011年10月19日和2012年6月18日,美國國會參眾兩院先後通過參議員戴安·范恩斯坦和華裔眾議員趙美心提交的議案,正式就《排華法案》向全美華人道歉。這一歷史事件不僅是對早期華人移民在美貢獻的肯定,也象徵着美國社會對華人群體的重新認識和接納。
電影《Sight》講述了王明旭博士從一名普通的國際學生,逐步成長為業界翹楚的故事。他在美國求學、工作,不斷克服種種困難,最終在科技領域取得了卓越的成就,並以極大的熱情投入美國社會公益。王明旭的故事不僅是個人奮鬥的典範,更是華人移民在美國社會中贏得尊重和認可的縮影,特別是對社會公益投入帶來極大效果,王明旭博士在納什維爾是家喻戶曉的人物,也是這座城市的驕傲。
芥菜花:荒原足跡 鳥語花香
在加州的山崗上,漫山遍野的芥菜花盛開,成為春天里一道亮麗的風景線。芥菜花象徵着信仰和希望,它們是十八世紀傳教士帶進加州的。傳教士們沿着他們傳道的路線播下芥菜種子,以此作為標記。二百多年後,細微的芥菜種子和花粉遍布加州大地,每年春末夏初,黃澄澄的芥菜花盛開,點綴着片片田野山崗。正如微小的芥菜種子能夠生根發芽、茁壯成長,華人移民也通過不懈的努力,就像傳教士灑下的芥菜籽一樣,在異國他鄉紮根並取得了輝煌的成就。



電影《Sight》和華人移民的歷史共同展示了華人在美國的奮鬥歷程和精神風貌。從早期的鐵路工人到現代的科技精英,華人移民通過堅韌不拔的努力和堅定的信仰,逐漸從“作客他鄉”轉變為“主人翁”,為社會的進步和發展做出了重要貢獻。正如芥菜花在春天綻放,華人移民的每一個腳步都有美麗的芥菜花香。(良杰隨筆)
《Sight》電影熱映中,訪問 Angel.com/sight

不到,王醫生也做不到,人根本做不到。
過去的文革在中國歷史上留下了一個巨大的傷疤,不論怎樣迴避,它始終存在。如果我們不在信仰、理性、情感和本能慾望的各個層次進行全面反省,文革的病痛將會一次次發作。有些童年陰影伴隨人的一生,一次次進入夢境,無法擺脫。王博士的成功告訴我們,唯有勇敢面對,深刻反省,我們才能從歷史的陰影中走出來,迎接更加光明的未來。
電影《Sight》不僅僅是對個人經歷的展示,也是對這個人成長背後的社會和歷史的反思。通過這樣的反思,我們能夠看到歷史的教訓,從而避免重蹈覆轍。文革的傷疤提醒着我們,要時刻保持清醒和警覺,文革或者類似的文革的極左幽靈,東方遊蕩,也在美國遊蕩。唯有以信仰之光照亮歷史的真相,人性的真相,才能謙卑下來,走向更加美好的明天。



禪宗冥想 一坐30年

2024年,我得知克利夫蘭 CloudWater Zendo 在尋找新的禪堂,我就把他們介紹到 3820 Superior Ave,Cleveland, OH 44114 亞洲城了,現在他們已經在克利夫蘭的亞洲城,每周星期一星期二晚上和星期六星期天上午一起打坐一起送經一起喝茶,是一個讓自己心靈得到平靜的地方。

創辦 CloudWater Zendo 的 Shih Yingfa(法鷹)在 1990 年開始對探索禪宗、淨土和一般佛教教義產生了興趣,他的夢想就從那天開始,他不斷地研究佛學和到中國寺廟學習,在 1994 年 CloudWater Zendo 創辦成功,Shih Ying Fu 將真正的禪宗和相關實踐帶給人們,這是一個可以幫助人身心健康的禪堂。



後,安靜地坐在那里冥想,讓大腦休息。

1995 年至 2000 年是 CloudWater Zendo 加快增長和成熟的幾年,人多了,需要大的設施有利于定期的小組冥想練習、講座以及太極和靈氣課程。

CloudWater Zendo 創建後,實施外展計劃,在俄亥俄州東北部和賓夕法尼亞州西部創建了附屬的打坐冥想場所。我認識 Shih Ying Fu 就是他幫助龍舟開幕典禮上的祈禱平安。

2000 年,CloudWater Zendo 有了更多的學員,所以又搬到了離克利夫蘭市中心 15 分鐘的地方,面積是原來的學校三倍。由於房東去世,房東兒女不想繼續打理房產,在他們找

房源的時候,我把他們帶到了克利夫蘭亞洲城,方便亞裔民衆。

Shih Yingfa (法鷹)主持表示:我們將繼續關注整個社區的需求。歡迎所有人訪問 CloudWater Zendo,探索禪宗、淨土和一般佛教教義的各個方面,讓人們的心靈更加寧靜祥和。歡迎更多感興趣的朋友可以去參加活動。



第一個 CloudWater Zendo 設在克利夫蘭近西郊 Lakewood, 建立一個小型禪寺和冥想中心。CloudWater Zendo 至今搬遷了四個地方。

Zendo 目的是向民衆提供實踐和教學,深得社區民衆的喜愛,CloudWater Zendo 給人繁忙的一天



2次人生奇迹

我的非裔朋友 L. Carlisle Woods 夫婦是一對神奇的夫婦,幾個月前 Dr. Woods 出了一場嚴重的車禍,我到醫院去看望他的時候,醫生說他要坐輪椅了,幾個月後 Dr. Wood 出現在我面前是一個更健康更年輕的人,他們都過了 70 歲,可是看上去就像五六十歲的人精氣神。

曾經 Dr.Woods 在他 20 多歲的時候,在韓國從山上摔下來,那時候醫生就跟他說:您這輩子都將坐輪椅,奇迹出現在 Dr.Wood 身上兩次。

Dr. Woods 告訴我並且讓我看到最近一篇驚到了我眼球的文章:世界快死了,卻沒人注意到。在這個多變的世界,我們真的不知道迎接我們的是怎樣的明天。



緬甸佛堂

堂是為衆生祈福平安健康的地方。這家佛堂位于 1195 Palmetto Ave. Akron, 目前已經是暑假時間,為民衆提供一個祈求心靈平靜健康的場所,暑假夏令營是給孩子們提供盡情歡樂的地方。

6月9日下午,我帶着在克利夫蘭市政府負責亞裔工作的陳女士到 Akron 走訪,陳女士是一位十分相信上帝的人,她說她已經準備好去見上帝的時候,上帝對她說:你的工作還沒有完成,你必須還要活着服務大家。

陳女士和我走訪了緬甸佛堂,走進大門看到一群陽光燦爛,昨日剛剛剃度的小僧人,他們從 12 年到 15 歲,孩子們非常精神,他們都出生在美國,在他們父親母親的引導下,到這里來學習,這里是淨化人心的地方,保佑孩子們和家人健康快樂,佛



師告訴我:他的工作就是到全美國去找特別不一樣的狗,狗狗出生以後就有一種特別的功能,在經過他們的 16 周的訓練後狗狗就上崗工作了。這位訓狗師語重心長地告訴我:狗比人強太多了:聰明誠實,我不得不思考,我們常常罵人就用畜牲,在這個科技發達文明滑坡的時代,人該反思了。

6月10日,在 Justice Center, Cuyahoga County Sheriff's Department Canine Unit Graduation, 凱霍加縣治安部門自豪地宣佈該部門歷史上最大的犬科部隊培訓班畢業。8 名新懲教人員和他們的警犬夥伴將獲得認證,他們已經通過了北美警察工作犬協會毒品偵查犬認證培訓和測試。這將使犬類部門擁有配備齊全的十名訓練員和十只工作犬。

犬類單位被分配給凱霍加縣懲教中心。他們的任務是發現並防止包括非法麻醉品在內的違禁品進入懲教中心。警犬將在確保所有進入該設施的人的安全方面發揮關鍵作用。

當日凱霍加縣警長哈羅德·普雷特爾 Paul Shaughnessy,Excel K-9 Services, Inc. 高級培訓師 /K9 評估員等參會,最後大家切蛋糕作為畢業典禮結束。

主辦單位讓所有的新聞媒體進一步瞭解警犬的能力和他們一起的工作環境,真是讓我打開了眼界,我對着一只警犬說我給你拍照,它馬上坐下給我一個微笑... 因為這只狗的名字叫 KiKi 而我的狗 Keke, 讓我多了一份興奮感。

我和一位專業 20 多年的訓狗師一起走出 Justice Center,,這位訓狗

N-9 畢業典禮

自 2019 年疫情以及怪病殺遍全球,快 5 年了,至今戰爭還在繼續,騙子的高明手段已經超過 FBI, 每天欺騙的胡說八道的離譜的信息鋪天蓋地。而人民感受到懸崖在前,冰凍三尺,非一日之寒,我們每一個渺小個人在巨大命運面前都無能為力。世俗文明:訂立憲法,定義政府,制衡權力,我相信世界還是美好的。



給社區帶來安全的暑假

6月10日上午9點,在 East 103rd Street 的公園里舉行會議,Cuyahoga County, Partner Agencies Present Summer Resources and Programs for Families, 凱霍加縣政府認識到夏季對於有兒童和青少年的家庭來說可能充滿困難,因為沒有學校經常提供的學習環境和資源,家庭可能會在兒童保育、食物以及為孩子進行建設性和安全的活動方面遇到困難。

當日凱霍加縣領導層、各市政府代表和社區組織領導參會。凱霍加縣兒童和

家庭服務部主任奎琳·弗萊徹 (Jacqueline Fletcher) 表示:“這種合作對於確保家庭獲得所需的幫助至關重要。”“我們的目標是防止



兒童受到虐待、忽視和其他不安全狀況。這些計劃和資源對於為家庭提供確保孩子安全和健康所需的支持至關重要。因為社區負責人表示,最近一個 28 歲的母親不幸死亡,留下了兩個孩子一個八歲,一個四歲,我們社區工作人員的工作就是幫助人們過上安全健康生活。



同時對於面臨心理和行為健康危機的家庭,凱霍加縣開發了家庭危機資源卡,還可以撥打 988 電話,可以聯繫以尋求幫助的合作夥伴機構和資源。這些信息對於讓家庭感到知情並做好準備至關重要。

如有有用資源和信息的,請訪問 cuyahogacounty.gov/familiesfirst。

華裔的風采與驕傲 美國多元文化的參與人 2024年美國華盛頓 DC 獨立日大遊行志願者招募

親愛的華裔社區成員：

美國華盛頓地區同鄉會聯合會(CCCAA)今年將代表大華府地區的華裔社區參加在 DC 舉辦的一年一度的美國國家獨立日大遊行(National Independence Day Parade)。這不僅是美國慶祝獨立日的重要活動,也是展示我們華裔積極參加美國大型主流活動和社區活力與團結的絕佳機會。

今年的大遊行將於 7 月 4 日在華盛頓 DC 盛大舉行。我們正在熱情招募志願者,共同參與這場意義非凡的盛會。所有

志願者將乘統一乘車前往 DC 進入活動場所,集合時間和地點將在活動微信群中另行通知。活動結束,為每位志願者提供午餐。

招募人數:40 人(招滿為止)

志願者職責

- * 參加美國國旗遊行方隊(舉國旗)
 - * 參加大型充氣氣球遊行方隊(拉漂浮的大型氣球)
- 志願者要求

1. 年齡:18 周歲以上(開放少量名額給 15-17 歲的青少年)
 2. 性別不限
 3. 身體狀況適合參加惡劣天氣條件下的戶外活動(可能高溫、降雨、悶熱等)
- 聯繫電話:202-288-8228
報名鏈接:<https://forms.gle/WnTNSKHKhkA5rSm5A>
期待您的參與,讓我們一起為美國的多元文化社區帶來最靚麗的一抹色彩!

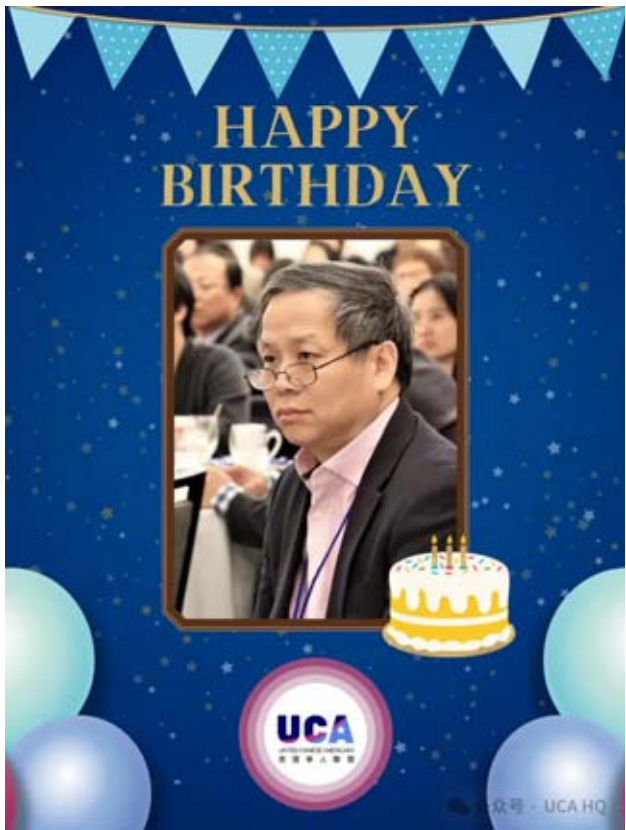
最後時刻:早鳥票優惠即將關閉 | 專訪 UCA 會長薛海培:介紹 2024 第四屆美國華人大會

原創 美國華人聯盟



薛會長生日快樂

今天不僅是 2024 第四屆美國華人大會早鳥票優惠的最後一天,也是美國華人聯盟 UCA 會長薛海培先生的生日。



同時,我們再次提醒大家:抓緊時間!掃描二維碼或點擊閱讀原文購買您的門票

Q 首先祝薛會長生日快樂,再次感謝您接受我們的專訪。2024 第四屆的美國華人大會即將在 DC 召開,您能為我們介紹一下美國華人大會嗎?

A 謝謝,當然可以。

“美國華人大會”是從 2016 年開始 UCA 主辦的兩年一度的全美華人社區的盛會。

其目的是給全美華人社區提供一個開放的交流和聯絡平台,讓華人里各行各業的關心華人社區未來和下一代未來的朋友



們、社區領袖、積極分子們能有個機會共聚一堂。

通過“美國華人大會”,可以讓大家凝聚共識,加強橫向聯繫,形成華人命運共同體,以便華人更積極地參與和學習美國民主,回饋美國社會,培育下一代青年領袖,潤育華人的獨特文化、價值觀和身份認同,讓華人的生活更為精彩,讓華人的生活更有意義。

Q 今年大會的主題是什麼呢?

A 2024 第四屆美國華人大會將以“擁抱新時代民權運動”為主題,於 6 月 27 至 30 日在華盛頓特區舉行。屆時預計會有來自美國、加拿大及其他地區的多達 500 名的參與者。

Q 與以往相比,今年的大會將有哪些特別的活動呢?

A 在籌辦今年大會時,我們總結了前三屆的經驗,為所有參與者帶來了全方位陸級的活動:從國會之行到青年大會,從心理健康到政

治參與,從參與總統大選的培訓到在國家廣場上林肯紀念堂前舉行的紀念民權法案通過六十周年的集會,每一項都緊扣時代脈搏,影響華人命運。



大會期間,我們豐富的活動從政治到文化,從青年發展到社區健康,都能夠為北美華人提供一個交流與成長的平台。

Q 您剛纔提到了每年大會都有的“國會之行”。請問,今年大會的“拜訪國會山”活動具體安排是怎樣的?

A 今年這屆大會我們將延續“拜訪國會山”活動。而此次“拜訪國會山”活動,將由 UCA 和 APAPA 聯合舉辦。



6 月 27 日,大會將啓動標誌性的 UCA-APAPA 國會日活動,參與者將前往國會山,與國會議員及其工作人員交流討論,傳遞 AAPI 社區的訴求和關切。當天活動將在國會山招待會結束,提供與會者與國會議員互動交流的機會。

本屆大會確認出席的國會議員包括趙美心、孟昭文、劉雲平和杰米·拉斯金。他們將與大會參與者面對面交流,共同探討華人社區關心的議題。



Q 我們瞭解到每屆美國華人大會都會致力於為參與者提供廣泛的交流機會。今年大會是如何實現的呢?

A 我們今年的大會將通過設有五個主要的分會來實現這一目標:

- 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

分會的目的很簡單,我們就是要全方位的,從政治到文化,從青年發展到社區健康等方面為不同年齡段的參與者提供交流與成長的平台。

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和亞裔青年組織展示。這些活動和討論將為與會者提供廣泛的交流和學習機會。

Q 今年的大會還有哪些特別的亮點嗎?

A 我們今年將在晚宴上表彰十位在各自領域杰出的卓越人士及為華人社區做出顯著貢獻的各界領袖。

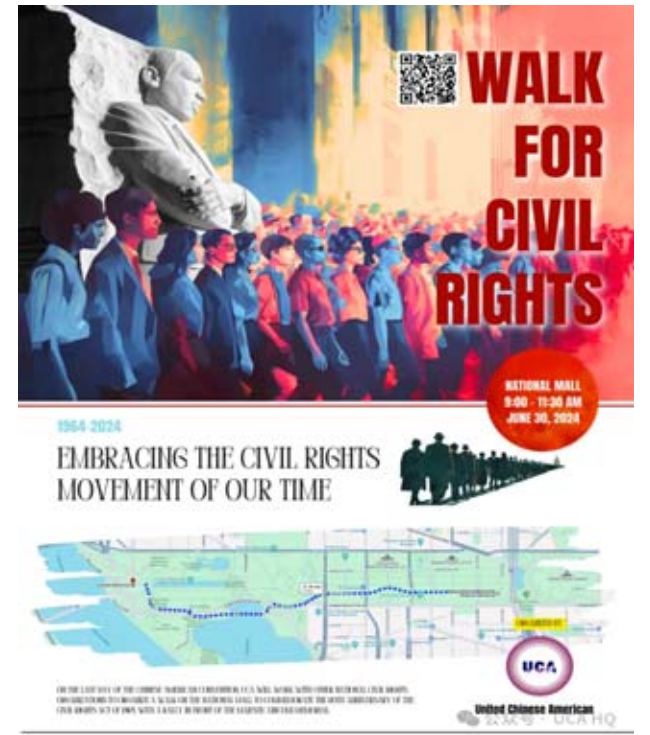
這是對那些日夜為社區服務、影響着我們生活的英雄們的認可。

我們還邀請了新石器時代樂隊進行演出,並將放映電影《攝影正義:李揚國的故事》。此外,還有話劇《楓香話劇:喜醫生》和華童話歷史演講等精彩節目。

同時,我們還邀請到了一位特別嘉賓:曾在白宮表演過的著名華裔笑星 Joe Wong(黃西)到場表演,他的演出定將為晚會增光添彩。

不僅如此,我們在積極申請許可,希望在大會的最後一天,參與者能夠參加在國家廣場上舉行的三公里步行活動。

這不僅是對身體的挑戰,也是心靈的共鳴,參與者將邊走邊唱著名的民權運動歌曲《我們必將勝利》,以紀念 1964 年民權法案誕辰六十周年。



Q 為了鼓勵青年一代參加本屆大會,UCA 有何舉措?

A 我們本屆大會中五個分會之一的全國青年大會是一個全國性、開放的展示平台,各地青年組織或青年主導的公民或社區服務項目都可以免費報名申請參加“全國青年組織展示 / 展覽會”。

在這個專設的展廳里,年輕一代將有機會展示他們的青年組織,分享他們的公民參與、社區服務以及其他公益主題的項目和計劃。

不僅如此,為降低青年參與的經濟負擔,UCA 將提供 130 份每人 \$100 的獎學金以支持參加大會的青年學生。歡迎大家申請!

Q 最後一個問題,作為大會主辦方,你們最希望看到什麼樣的人來參加大會?

A 標準答案是所有關心華人社區和美國未來的華人,甚至包括非華人。但更具體地說,我們最期待看到各地華人社區組織和機構的負責人,社區的積極分子或熱心人,需要擴展人脈的企業家和創業者,以及各類參與主流社會活動和組織的華人。

最重要的是,我們急切地尋找華人社區的年輕新一代:那些具有“從我做起,從現在做起”的思想,那些能夠擁有華人命運共同體意識的年輕人。只有通過培育和鍛煉這一代年輕人的領導力,讓他們學會自我組織、相互聯絡、尋找共同話題並進行民主協商,我們才能形成共識、基礎和骨幹隊伍,從而實現每年或每隔一年舉辦全國規模的華裔青年聚集大會的目標。

加入我們

何明聖導演看真實的美國生活

UCA 邀請每一個希望對社區有所貢獻、對未來充滿希望的人來註冊參加。不論您是學者、活動家、學生還是普通社區成員,您的聲音都是這次大會的重要部分。我們在這里相遇,因為我們共享一個信念——每一個小小的行動,都能引發社會的巨大變化。

請一定不要錯過這個機會,來到華盛頓特區,和我們一起,為社區、為未來、為下一代華人在美國的生活貢獻一份力量。讓我們在這次大會上,共同邁向新的歷史篇章。

2024 年 UCA 美國華人大會即將開始啦!

歡迎您報名參加我們的華裔青年大會。我們期待您的加入!一起,讓 2024 年美國華人大會成爲一個值得紀念的里程碑!

海老 KK 2024 年五月 27 六月 10 日詩作



《五言.亡兵節》

有雲：“一將功成萬骨枯！”

一命事征戰，
為誰任捐軀。
陌路拋白骨，
勳歸功成人。

注：
亡兵節～美國的五月最後一個星期一為 Memorial day(或稱“陣亡將士紀念日”) 2024年5月27日于維羅納自寓

《五言.石頭》

今參觀一大理石加工廠“優質花崗岩出品公司(Quality Granite Outlet)”。設備齊全、先進，規模宏大，產品優質。

奇石藏美圖，
山水滿天濤。
秀紋如雲錦，
神韻人難摹。

注：
雲錦～雲錦是傳統提花絲織錦緞，為南京特產。因其圖案絢麗、紋飾華美如天上雲霞而得名，與四川蜀錦、蘇州宋錦並稱“中國三大名錦”。 2024年5月28日于“優質花崗岩出品公司(Quality Granite Outlet)”

《浣溪沙.連日烈風驟雨》

近連日暴雨，局部陣風猛烈，多處斷樹折枝，狼藉一片，及夜間溫度竟降至七攝氏度。

烈風驟雨天連天，
摧樹折枝釀災愆，
夏令冬時豈倒顛。

一片狼藉殘花葉，
幾只逐浪釣魚船，
濃雲又遮夕陽前。

2024年5月29日于維羅納阿拉根尼河畔



《謁金門.雨後夏暮》

閑倚欄，雨洗氣涼暑淡。
遠山紅霞明艷，歸鳥三四點。
萬溪彙流水寬，艇舟江鷗共泛。
翠浪輕拍泥漫灘，西風吹已減。

2024年5月30日于維羅納阿拉根尼河畔

《浪淘沙 - 鄉魂閑愁》

水緩漿聲柔，蘆翠芳洲，
濃密林樹蔭小樓。
疑是鄉山魂一片，江中孤舟。

鄉夢幾時休，平添閑愁？
冬春過了又夏秋。
倘與鯤鵬同渡海，莫知回頭。

2024年5月31日于維羅納阿拉根尼河畔

《好事近.朋友買屋》

好友買屋，囑同往勘驗。

柴門小院虛，
窗明室亮乾淨。
朝紫氣東來，
照一片草碧。
百年老屋橫豎壁，
居然無衰迹。
料得順心如意，
簽買賣冊籍。

2024年6月1日于匹茲堡北雪爾鎮



《酷相思 - 痞相思》

假期近，摯友呼喚相聚。

五年離情了也未？
唯聞催，無應期。
怎奈何，萬里天涯地。
你也知，不得意；
我也知，不得意。

天命歲老衰倦至。
無狀病，肩頭事。
鄉愁重，日日心力弛。
我也知，你念思；
你也知，我念思。

2024年6月2日于維羅納自寓



《七言.畢業禮》

外孫于初中(八年級)畢業，今舉辦畢業禮！所讀為私立天主教學校，畢業禮按天主教儀式舉行。外孫是唯一一個獲被錄取高中獎學金的學生。

吾孫今日畢初科，
業師學儕同頌歌。
二十一塊荆山玉，
來日何處有卞和？

2024年6月3日于北雪兒鎮天主教堂



《七言六句.嘆“陸機霧”》

陸機非罪死日昏，
肆矜憑誰且莫論。
精志可憫天降雪，
神勇能叫鬼失魂。
永嘆物感情生意，
存亡絕續在崑崙。

注：
陸機霧～《晉書·陸機傳》：“機既死非其罪，士卒痛之，莫不流涕。是日昏霧晝合，大風折木，平地尺雪，議者以為陸氏之冤。”後以“陸機霧”為蒙冤之死典。
陸機 - 西晉文學家。曾任平原內史，成都王司馬穎將軍，兵敗被讒殺。著《文賦》等名篇。 2024年6月3日加1日于維羅納自寓



《清平樂.夏雨》

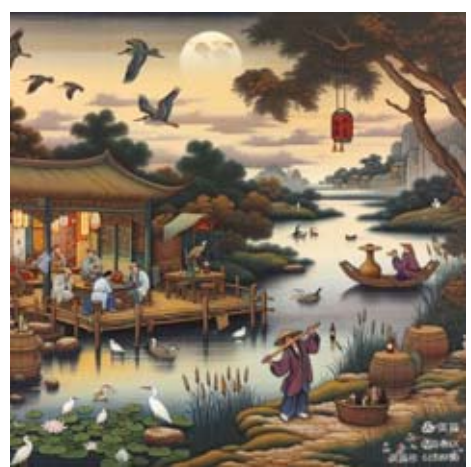
細雨輕灑，風涼易消夏。
檐流直瀉瓜棚架，牽藤滿牆亂爬。
薄酒浮熱晒身，搖扇擺頭送爽。
一霎燕子飛過，西邊透出晴朗。

2024年6月5日于維羅納自寓

《巫山一段雲.亂雲朝暮》

凝霧遮青巒，碧流逆行舟。
水聲山色聚信鷗，鄉思更悠悠。
亂雲朝還暮，一疊一重愁。
誰問君家何所求，乘雲翔五洲。

2024年6月6日于維羅納阿拉根尼河畔



《減字木蘭花.江畔酒肆》

鷗鷺鳧渚，青荻綠蘆阿江湊。
卻誘鄉愁，細腰彎月落西樓。
酒肆笙管，吹亂疲極相思綉。
九轉回腸，誰在放歌足酣觴。

2024年6月7日于維羅納阿拉根尼河畔



《眼兒媚.中華舞蹈》

匹茲堡中華舞蹈家吳燕來，立“匹茲堡燕來舞蹈學院”凡二十載。培養大批華洋學子，為

傳承、傳播中華舞蹈鞠躬盡瘁，貢獻良多。今晚(2024年6月8日)在“匹茲堡大劇場”舉辦慶祝建院二十周年大型舞蹈演出！

身如春水動流波，揮袖映秋羅。
盈盈徐動，弱弱寸步，明月雲河。
是廿載勤勤育礎，佳人也青娥。
名揚神州，戰戰四海，舞界仙魔。

2024年6月8日于匹茲堡大劇場



《浣溪沙.裹粽子》

教會幾位福建女士按福建習俗裹粽子，只用糯米、花生和少許滷水攪拌。煮凡三小時即熟，開鍋香氣撲鼻。糯米的柔軟，花生的熟脆，入口十分美味，如喜甜者，可粘白砂糖。

糯米粒粒如玉丸，
花生顆顆似金彈。
滷水稍點香滿壇。
嫩臂纖細卷蘆葉，
紗線悠長捆棕團。
一鍋炖了作午餐。

2024年6月9日于沙勒羅伊“耶穌基督教會”



《七言.端午節》

時逢端陽更傷情，
老來異鄉感慨生。
啖嘗楚粽尋習俗，
一觥蒲酒醉升平。

2024年6月10日于維羅納自寓



匹茲堡華人老朽
海老 KK

文檔上傳工具達到重要里程碑：已收到100萬份上傳文件

IR-2024-155, 2024年6月5日 華府 - 美國國稅局今天宣佈，文件上傳工具已接受100萬份納稅人提交的文件...

IRS 明年擴大免費報稅 擬將計劃永久化

聯邦政府宣佈，國稅局(IRS)的網上免費“直接報稅”(Direct File)計劃試行成功，明年會繼續保留...

於任何擁有智能手機或電腦的人來說，這意味著回復國稅局通知現在就像掃描所需文件...

望這套系統能應付最常見的稅務個案。

各州若要參與這個計劃，相關部門必須自行設立平台，隨後連結聯邦的網站...

通知告知納稅人可能少報收入。 國稅局每年收到約7600萬份紙質稅表和表格...

論哪個政黨執政，都能保留“直接報稅”並讓計劃運作...

倡議組織“Code for America”表示，機構今年已為紐約州和亞利桑那州開發系統...

截至目前，“直接報稅”的試點計劃已耗資近3200萬元...

美國稅局重申增加富人查稅 中低收入家庭不受影響

國稅局(IRS)表示將大幅收緊稅務審計尺度，借此打擊詐欺行為，並提高庫房收入...

官員表示自從經費增加後，當局已從富人身上成功追回5.2億元未申報或拖欠的稅款...

國稅局又說，部門處理的查詢電話按年增加100萬通，全國各地的辦事處也正增聘人手...

國稅局提供多種選擇，幫助錯過四月報稅截止日期的人

IR-2024-162, 2024年6月10日 華府 - 美國國稅局今天列出了一些選擇，幫助錯過4月份截止日期的納稅人...

低罰款為485美元或未繳稅款的100%，以較低者為準。未繳稅罰款率一般為每個月或部分月未繳稅款的0.5%

報稅延期提供了額外的六個月，新的報稅截止日期為10月15日。罰款和利息適用於4月15日之後所欠的稅款...

* 短期付款計劃——所欠總餘額(稅金、罰款和利息合計)不足100,000美元。最多180天的額外時間全額支付餘額...

國稅局自助付款計劃選項 - 快速、簡單且安全

FS-2024-20, 2024年6月 當納稅人無法全額支付所欠款項時，國稅局提供多種自助付款計劃選項...

50,000美元的納稅人。他們最多可在72個月的時間里按月付款。國稅局鼓勵納稅人使用直接存款...

報稅延期提供了額外的六個月，新的報稅截止日期為10月15日。罰款和利息適用於4月15日之後所欠的稅款...

一些納稅人獲得自動延期 一些納稅人自動有資格獲得額外時間報稅和繳納到期稅款...

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

註冊會計師事務所 National Tax and Accounting Inc 公司地址：92 Northwoods Blvd, STE A, Columbus, OH 43235

李侑真 Jane Y. Lee 國語, 英語 移民律師 Immigration Lawyer 614-452-4915 服務包括：家庭移民, 工作移民, 入籍申請, 豁免申請(Waiver), 庇護

註冊會計師事務所 National Tax and Accounting Inc 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...

父母患上這6種癌 下一代可能會“複製”

相信不少人都看到過“一家幾口同時患癌”的新聞報道，很多人第一反應是遺傳。

今年48歲的劉女士因長期的咳嗽、喉嚨異物感而到了醫院就診，結果被查出甲狀腺癌，並在醫生的建議下及時進行了手術。

醫生考慮到甲狀腺癌的部分家族聚集特點，建議劉女士的家人排查下，結果劉女士的弟弟和媽媽也都被確診了甲狀腺癌。

一家三口同時被癌症盯上，這樣的結果讓一家人一時無法接受，這難道就是基因的詛咒嗎？

一、一家三口患同種癌，和遺傳有關？

江蘇省腫瘤醫院頭頸外科主任醫生劉方舟解釋道：一家三口同時患上甲狀腺癌與甲狀腺的家族聚集性有關。

流行病學調查指出甲狀腺癌的發生與遺傳有關，受基因缺陷的影響，一家三口就可能同時被某種癌症盯上。另外由於一家人的生活方式相近，也會導致甲狀腺癌呈家族聚集特點。

《美國醫學雜誌》上發表的一項研究，通過對203691名受試者進行了32年的追蹤調查，結果發現有三分之一的癌症是遺傳所致。而且，基因接近的同卵雙胞胎受遺傳的影響，患上同一種癌症的風險更高。

中國醫學科學院腫瘤醫院防癌科主任醫生張凱提醒：除了遺傳外，癌症還和生活方式、

環境等因素有關。相似的生活方式、生活環境也會導致癌症呈現家族聚集性特點，像同處食管癌、胃癌高發區的人群等，家族內同時患癌的風險就會很高。

二、家人患有6種癌症，或會世代相傳

浙江省人民醫院頭頸外科主任醫生忻堃表示：受遺傳基因的影響，有些腫瘤會呈現家族性遺傳性，如果有家人患有這六種癌症，一定要引起重視！

1、胃癌

5%—10%的胃癌都屬於遺傳性胃癌，尤其是瀰漫型胃癌，遺傳的幾率很高，高危險人群要定期體檢檢查。

2、肝癌

原發性肝癌會有明顯家族聚集傾向，肝癌患者的子女要定期進行肝臟檢查。

3、乳癌

流行病學調查顯示：有一位近親乳癌患者，患病風險會增加三倍，兩位近親乳癌患者，患病風險會增加七倍。

4、甲狀腺癌

據統計，家族一級親屬中如果有三人或以上的甲狀腺癌患者，那遺傳性概率會達到94%以上。

5、肺癌

據調查顯示，近親中有肺癌患者、同時吸煙的人，患肺癌的風險比普通人大出14倍。高

危險人群想要預防肺癌，要儘早戒煙、遠離二手煙。

6、腸癌

大腸癌會呈現家族性特點，建議家族中有腸癌患者的人，最好每年進行腸癌篩查。

三、有家族史的人，做好三點有助防癌

對於家族中有癌症患者的人，應該如何判斷自身的患癌風險是否高呢？

中國醫學科學院腫瘤醫院防癌體檢中心副主任張凱提醒：要看“多發、少見、年輕”三個方面，如果近親中一人同時患多種癌症或多個近親患癌，或者近親患者患了少見的癌症，患癌親屬年齡在30歲以下等，那自身的患癌風險就會很高。

有癌症家族史的人預防癌症，要注意下面幾點！

1、堅持健康的生活方式

平常要注意飲食均衡、適當運動，並將體重控制在理想範圍內，儘早戒煙戒酒等，以堅持健康的生活方式，更好的預防癌症。

2、遠離致癌因素

有癌症家族史的人，要儘量遠離致癌因素，少吃霉變食物、腌制食物、煙烤食物等，還

要避免接觸一些化學致癌物。

3、注重早期篩查

癌症的發生可能需要5—10年的時間，建議有癌症家族史的人群，要遵醫囑定期篩查。某些癌症受家族遺傳、相近生活方式的影響，可能會呈現家族聚集性特點。

像腸癌、胃癌、乳腺癌、甲狀腺癌、肝癌等都可能受遺傳，有癌症家族史的人為了預防癌症，平常要養成健康的生活方式，遠離致癌因素，並注重早期篩查。



氣溫越熱越要擦防曬？防曬的真相大公開



只有在天氣炎熱、陽光明媚的時候才塗防曬，這樣對嗎？佛羅里達大學醫學院皮膚科系主任阿貝爾托雷斯(Abel Torres)博士表示，這是人之常情，但並不意味著是最好的選擇。

皮膚科醫生建議，一年365天，每天外出時都應在裸露的皮膚上塗抹SPF防曬霜。但是事實上，我們都要等到盛夏來臨時，才意識到“該擦防曬了。”

“當天氣很熱時，很明顯地，你知道你需要防曬了，因為你感覺到了陽光的溫暖”。但“熱能與紫外線不能劃上等號”，紫外線才是皮膚受傷

的原因。

太陽的UVA射線會導致明顯的皮膚老化，例如皺紋和下垂，而UVB射線會導致曬傷。兩者都會導致皮膚癌的元兇。所以天氣寒冷或陰天時，這些光線仍然存在，這代表防曬全年都很重要。

南加州大學凱克醫學院(Keck School of Medicine)皮膚病學臨床助理教授布蘭登阿德勒(Brandon Adler)博士說，“滑雪者都知道，即使在滑雪場上，也可能會曬傷。”

換句話說，只因為天氣不熱，就認為不需要防曬是錯誤的觀念。當然外面很熱時，多擦是有益的。布蘭登阿德勒說，原因之一是：“天氣溫暖時你可能会出更多汗，這意味著防曬霜可能會更快流失。大多數人在炎熱的月份，也會穿得更暴露。”

請留意一天當中的各個時間點。阿貝爾托雷斯說，雖然熱能與紫外線輻射並不完全相關，但在一天中最熱的時候，通常是早上接近中午，到下午中甸時，這一段時間陽光確實往往最強。他說，大約上午10點到下午4點之間，太陽光線會更直接的曬在身上，因此，如果您在這段時間外出，則應格外小心，徹底塗抹SPF防曬。

《當代生物學》曾發表相關研究，在某個陌生環境的第一次睡眠會很困難。這類睡眠障礙被專家稱為“第一夜效應”，也叫作“首夜效應”。

為何叫“第一夜效應”？因為認床往往只發生在我們進入陌生環境的第一夜，其本質是對新環境的不安和警惕。

其實這種在陌生環境半夢半醒的現象，在鳥類和海洋哺乳動物中很常見。它們如果認為周遭環境不安全，睡覺時會名副其實地“睜一只眼閉一只眼”，大腦的一半在休息，另一半則保持警覺，以便對周遭環境的突發狀況做出及時的反應。這種有趣的現象叫作“單側腦半球睡眠”。

1999年，印第安納州立大學的查爾斯教授做過一個實驗，安排一群鴨子排成一排，站着睡覺。結果，他發現在隊伍前端，隱蔽性較好的鴨子，睡覺時兩只眼睛都閉着。在隊伍尾端靠外的鴨子，會自動擔負起半睡半醒的守護角色，而且，會把睜着的那只眼睛朝向天敵可能入侵的方向。

美國布朗大學的專家受到啟發，開始猜想人類是不是也有兩側大腦不對稱的休息模式。於是他們做了睡眠實驗，結合

腦磁圖、核磁共振，以及多導睡眠描記圖等技術，對睡眠中的大腦進行神經成像。結果發現，在睡眠實驗的首夜，大腦左右半球表現出不一樣的睡眠深度，半邊腦“沉睡”，半邊腦相對“清醒”。後續研究還發現，大腦在睡眠實驗的第一夜發出“異響”，清醒腦的振幅反應更為激烈，意味着它的警覺程度更高。到了第二晚，被試者對睡眠環境變得熟悉，大腦左右半球入睡和清醒的差異隨之消失，明顯比第一夜睡得更熟，睡眠質量有所提高。

總之，“第一夜效應”很普遍，這不是敏感、矯情、睡眠質量差，是人類的一種自我防範機制。因此，如果你到了陌生環境，想要睡眠質量好，可以攜帶熟悉的物品助眠，讓大腦感到安全，比如常用的枕頭、毯子、睡衣，或者氣味熟悉的香氛蠟燭等。

文章來源：公眾號“科普中國”

為什麼一換床你就睡不着了？



有些事情需要我們主動去忘記
“打個響指吧，他說，讓我們打個共鳴的響指”。

給我一個理由忘記

一部頗具質感的年代劇情片《漫长的季節》將許多人的目光拉回了20世紀90年代的東北小鎮。在劇中，因由一起懸案，將所有人物的生活困在了九十年代的秋季，溺水少年王陽更是成了縈繞在父親王響記憶中無法抹除的一道傷痕。此後的十幾年，每當父親午夜夢迴，濕漉漉的王陽似乎就會坐在餐桌旁邊，兩人的手緊緊相握，好像夢里用力握住他的手，離去的少年就會回到自己的身邊。

經常會有人勸說頭髮斑白、年逾六十的父親王響“放下”，個中滋味，唯有自知，痛失所愛的哀傷記憶，會是越努力就越能忘記的嗎？

近年，邱娟等人(2019)圍繞“越努力遺忘是否就越能忘記”這一話題展開了深入探討。

近年來，伴隨著外部環境的災難、動蕩與創傷性記憶，定向遺忘的心理機制研究成爲記憶領域頗受關注的新興研究課題，尤其是情緒性記憶相關的研究。定向遺忘，在心理學上是指由主試的“忘記”指令引起的記憶內容受損現象，強調遺忘的指向性和有意性，通俗來說，指的是忘記某件特定的事情。

關於這個現象最經典的莫過於“白熊效應”實驗——“千萬不要去想一頭白色的熊”，當實驗者發出這個指令，參與者的腦海中反而會浮現出白色熊的畫面；而情緒性記憶，則是指對曾經體驗過的情緒和情感的記憶，比如童年去遊樂園過生日時愉快的記憶、創傷事件留下的悲傷和痛苦的記憶。

為何有些東西讓我們難以忘記

在以往研究中，許多因素都被證明會影響定向遺忘的效果。其中，情緒已被證明具有記憶的增強效應，會通過增強信息的編碼和鞏固達到增強記憶的效果。簡單來說，一本妙趣橫生的故事集往往比枯燥無味的流水賬更容易讓你記住，往日時光里

的某個充滿歡聲笑語的紀念日總會比一個平凡的日子更讓人記憶深刻。楊文靜等人(2012)通過實證研究對定向遺忘心理機制展開討論，結果表明，負性情緒會干擾定向遺忘效應，相比于中性材料，參與者更

析表明，此結果出現的原因是，在高、中努力程度條件下，參與者並不能夠有效遺忘，而低努力程度會最有利於負性情緒圖片的主動遺忘。

研究者認爲，首先，圖片材料更適合



不容易忘記負性材料。

動機強度是一種更爲複雜的潛在影響，在日常生活中，人們總是對某些記憶會有着更強烈的遺忘動機，但往往許多人在經歷過創傷性事件或意外變故後，無論如何努力，都無法將腦海中痛苦的記憶抹除，以致積郁成疾，引發諸多身心疾病。

考慮其複雜性，研究者分別對語詞性材料和圖片材料的定向遺忘加工機制進行研究。結果表明，在語詞性材料中，研究結果總體呈現努力程度越高，定向遺忘效應越大的特點；而在圖片材料當中，情緒性圖片總體定向遺忘效應不顯著，進一步分

無意識加工，有意遺忘的效果不佳；此外，更重要的是，圖片材料在記憶上有天然的“優勢效應”，視覺和語義雙重精細加工都會參與到記憶過程中。

也就是說，當我們記憶一幅圖像的時候，不僅是看到了這幅圖像，語義加工還會輔助我們進一步細化這個過程，比如說，當看到一幅小狗的圖像，它的圖像語義除了自然語言單詞“小狗”之外，還會呈現“金毛犬”這類表示屬性的符號，這就導致圖片更加容易被記住。而當人們用高努力程度去忘記時，這個過程實際上會使得記憶加工更深入和精細。

面對創傷性記憶：向前看，關注當下
因此，我們不難發現，為什麼渾身濕透的少年總會“閃回”父親腦海的原因：劇情的另外一幕，父親王響配合警方辨認溺水者身份時，是他最後一次見到兒子的模樣，被打撈上岸的王陽雙目緊閉，側躺在草地上，沉默着，這是一種無論父親如何呼喊都無法再喚回的沉默。這一幕，永恆定格在歲月長河之中，也定格在父親的腦海中，如同一幅越努力去遺忘，銘刻在記憶里程度越深的圖像。

在劇情的結尾，鐵軌與鬱鬱蔥蔥的玉米地一同鋪滿整個屏幕，向前延伸去，像是沒有盡頭。火車駛過，意氣風發的火車司機王響扳動器械，無盡的綠色中伴隨着長鳴的汽笛聲，身後，頭髮花白的王響追逐着年輕時的自己，放聲大喊着“向前看，別回頭啊”。

向前看，別回頭，是啊。

創傷性事件之後，人們總是最難與“遺忘”二字和解，似乎忘記會成爲一種背叛，像是《尋夢環遊記》里說的那樣，記憶是生命的延續，只要被深深地記住，逝去的人便不會在另一個世界徹底消失。因此，在面對這部分記憶時，內心的對抗、衝突總會格外強烈些，非常容易困在精神的痛苦循環之中，身心俱疲。

不過，也許研究的結果想要告訴我們的正是，面對創傷性的記憶，我們的關注點如果放在“不應該做什麼”，痛苦反而會一層層疊加，而當我們着眼于“可以去做什麼”，才會力量撥開生命的陰霾，重新點燃對生活的希望。

也許，並不需要努力地遺忘，也不需要努力地對抗，生命的長河會永不停歇地向前流去，不要拒絕踏入這條河流。我們能做的，也許就是像時過境遷後王響所體悟到的那句“向前看，別回頭”。

卡巴金亦在《多舛的生命》里安撫過創傷中的求助者，那便是——“此刻，是你的唯一擁有”。關注當下，着眼未來，漫長的季節終于過去，白雪皚皚之中，會再度迎來希望的新生。 作者：王雅玉

父親的眼淚



我也不敢多說什麼了——父子之間的這點事兒我還是少摻和為妙，省得橫生枝節。正值冬季，我們相約在他家小區外的一座小立交橋下“交人”。他爸看上去三十歲左右，穿

着一身老氣橫秋的黑色大衣，斜戴着一頂毛線帽，腦殼被兜得溜圓。他見我帶着孩子下車，差點又是一頓臭罵，幸虧我和輔警及時攔住，否則孩子又要奪路而逃。

不管怎麼樣，父子倆終究團聚了，我也松了口氣。

我讓男人寫個情況說明。男人問寫什麼，我掏出筆和紙，說：“寫一下年月日和‘孩子已領到，身上財物無損失，一切正常’什麼的，然後簽上您的名字。”

他接過筆和紙，趴在警車後備廂上寫說明，我在一旁用手機給他照明。他低頭寫字，寫着寫着，我看到他面前似乎有什麼東西“吧嗒吧嗒”地掉在紙上。一開始我以為是橋上的灰塵，再仔細一看，那些不斷掉落的，是他的眼淚。

那是我見過的最意外的流淚。我沒有聽到男人發出任何哭泣的聲音，只見眼淚從他臉上止不住地往下掉。

寫完，男人故作鎮定，帶着濃重的鼻音跟我說了句：“謝謝。”

看着父子倆牽手離去，我才插上車窗。

自那以後，每當在地鐵站遇到走失的人，我都會想起這個父親，想起他眼淚“吧嗒吧嗒”掉在紙上的聲音。其實，很多成年人都在故作堅強，一旦轉身自處，那些心酸委屈便會涌上心頭。

作者：馬拓



難得糊塗

許多年來，我都把家裡的舊報紙和瓶瓶罐罐賣給那個缺了門牙的人。他每次來，都很誠懇地用他的秤一邊稱一邊說：“我的秤頭是沒有錯的，做生意就要老實，一點兒都不能亂來。”

我很高興，說：“是的，舊報紙不是值錢的東西，我也不在乎那一毛兩毛的，但是，如果用秤不誠實，真讓人生氣。我最厭惡不誠實。”

生意做得很順利，每過個把月，他就來一趟。他吆喝的聲音是深沉的、老練的、穩重的。我家的報紙和舊雜誌太多了，十幾種報紙和三十幾種雜誌。他每次來，都說：“我的秤頭沒有錯……報紙有很多剪了的，也沒關係……”

我也有些歉意，蠅頭小利，是多麼不容易。我說：“剪了的，就不要算，扔在一邊好了。我的雜誌是嶄新的。你看，你稱斤買去了，到舊書攤起碼能賣一塊一本呢！”

忽然有一年，阿綱心血來潮，把報紙稱了稱。我家沒秤，她是怎麼去稱的，我也不清楚。然後，誠實的人來了，他又說：“我的秤頭沒有錯……”阿綱從身後拿出另一桿秤，揭發了他十年來的不誠實。好可怕的一剎那。最小的事情，最少的利潤，變成了最大的騙局。這樣的局面，比面對一個搶劫的強盜還令人尷尬。我那時覺得受了侮辱，而不是欺騙。

此後很多日子，那個深沉、老練、穩重的聲音，不再從早晨的窗子透過來。我偶然老遠地在街頭看見他，他就繞道而行。一個月又一個月地過去了，堆放在牆角的報紙和雜誌把地板都壓凹了。我也沒有勇氣再叫其他收買報紙的，覺得彼此誠實是一件困難的事，又覺得一向信任的事突然扭轉成這個樣子，不知道該怎麼辦。我和阿綱很想忘記這件事，很希望他再敲一敲我們那扇友情之門。如果他再說一次“我這回秤頭沒有錯”，我們一定會相信他，一定會說：“快拿去稱吧，堆得太久了。”但是他自那以後再也沒有出現。

作者：林海音

擺正自己

把自己當別人

你可曾有過這樣的經歷：遇到一個機會，明明近在咫尺，卻總是猶豫不決，最終眼睜睜看着機會旁落他人；進行某項嘗試，別人都說你可以，你卻反復糾結，總能找到各種理由證明自己不行。

看清世界，首先是看清自己。當一個人總是囿於自身的視野，缺乏由外而內的客觀評價，容易迷失自己。或者妄自尊大，帶來不必要的失敗；或者妄自菲薄，充滿遺憾和錯過。惟有跳出自我，以別人的身份來審視自己，有了內外參照，個人的優劣長短才會慢慢清晰起來。

當局者迷，旁觀者清。生活多迷茫，就把自己當成別人，換一個角度看待人生，看待自己。

把別人當自己

看過這樣一段話：“你是顧客，覺得商家暴利；你是商家，埋怨顧客挑剔；你是孩子，覺得父母囉嗦；你是父母，埋怨孩子調皮。”人人各執其是，由此對錯難分。

僅以自己所見到的世界去揣度他人的生活，其實是一葉障目、不見泰山。相反，當你站在別人的位置，就會發現許多問題無需爭論對錯，只需循着對方的思路去考慮，看似無解的局面

也可能別開生面。？

一件事孰是孰非，每個人都有一套自己的標準。人生最大的智慧，不是讓別人信服自己，而是嘗試去理解別人。把別人當成自己，才能同頻交流，共同進步。

把別人當別人

有句話說得好：“最好的關係，不是不分你我，而是熟不逾矩。”沒有邊界感，是為人處世的大忌。尊重每個人的獨立性，才是人與人交往的基本禮儀。

和人相處，要給彼此留一線餘地。靠得太近，打着為對方好的旗號，將自己的想法強加給別人，在改變別人的同時，也在將別人逐漸推遠。離得太遠，彼此寬慰少了，隔閡多了，最終也會漸行漸遠。

該避讓時避讓，該避讓時避讓。既彼此獨立又親密有間，互不打擾又守護彼此。如此，一段關係才能持久，進而彼此成就。

把自己當自己

曾看過一些人，流行某樣東西的時候，都一窩蜂地去模仿，即便根本就不瞭解其中的風險；看着別人買某

個產品，自己也要跟風，根本不考慮自己的需求和實際情況。

可能他們都犯了一個共同的錯誤：害怕自己不合群。然而，一個真正優秀的人懂得把自己當自己，不但能在別人的評價中保持清醒，更能耐得住寂寞，在紛繁世事中守住自我，沉穩地思考，不斷地成就自我，逐漸向着理想邁進。

人生在世，養的是心性，修的是心態。？往後歲月，願你擺正自己，見天地之大，衆生之廣，行穩致遠，活出精彩人生。

作者：姜榆木



青春期，孩子有很強的隱私意識，和父母說了一遍又一遍，“進我房門要敲門，不要翻我抽屜里的東西”。可父母就像完全沒有聽見一樣，依舊隨便進出孩子的房間，亂翻東西。

妻子工作不順，想和丈夫傾訴一下，丈夫根本沒耐心聽，直接說：“你要不辭職算了。”

三個好友聚會，說好12點見面，距離最遠的你準時到了，連午飯也沒有吃，其他兩位卻遲遲來遲，並且都吃過午飯。你說自己沒有吃午飯，他們也沒太在意，只說了一句“一會兒你點些吃的”……

以上這些場景，你熟悉嗎？

如果你是那個孩子、那位妻子或者那位準時赴約的人，你會有什麼感受？

你會覺得自己不被尊重、不被重視，或者感覺自己不被愛。這些負面體驗帶給你一種“不被看見”的感覺。

雖然看起來這些事情都不是什麼大事，但如果一件件小事經常讓你感覺自己不被看見，你一定感到非常痛苦、孤獨。

一個人被別人看見，是什麼意思？

心理學常說的“被看見”，可以怎麼理解呢？

一個人在滿足了生理和安全需求後，自然會有更高一級的需求，即“渴望被看見”，其實就是渴望有人愛自己。

一個人被看見，就是他的需要、情緒、感受、想法、心聲、做事的內在邏輯，包括外在的行為被人正確地感知、理解和接納。進一步說，當你只關注一個人的行為時，你沒有看見他。當你關注一個人行為背後的意圖時，說明你開始看見他。當你關心一個人意圖背後的需要和感受時，你才真正看見他了。

可能有人會問，我們為什麼要看見他人？

原因很簡單：看見即是愛。

愛一個人，就要做到心理意義上的看見對方，看他的行為，看他行為的意圖，看他意圖背後的需要，不然，愛就難以傳遞。讓自己成爲一個看得見別人、發現得了別人、懂別人

擁有“看見”他人的能力

需要的人，能夠讓我們擁有更好的人際關係、親密關係。

擁有看見他人的能力，也能讓我們更好地看見自己。看見自己的情緒，也看見自己內心的需要，學習更好地自我滿足。

當有越來越多的人擁有看見別人的能力，我們自己也會更多地被別人看見。

如何做到看見他人？

1. 去標籤化

貼標籤是很多人優選的思維方式，因為它足夠簡單，容易幫助人們在面對複雜問題時快速形成自己的判斷，進行標籤化分類之後，人們會感覺自己對問題更有掌控感。但是，標籤化他人，本質上是一種幻想和情性思維，我們希望找到描述一個人的標準答案，從此就可以一勞永逸，未來不管發生什麼，用這個標籤一套，然後說：“看吧，這個人就是這樣的！”但真相是，真實的個體比標籤更豐富更複雜，沒有任何一個標籤可以涵蓋一個人。標籤化他人，會阻礙我們看見對方真實的樣子，也不利于我們真正地解決問題。唯有放下標籤，才能看到他人內心真實的心理狀態，進而看見問題的本質，有效解決。

2. 不否定他人的感受

有句話說：“有種冷，叫你媽覺得你冷”，還有一句話說：“我不要你覺得，我要我覺得”，這都在提醒我們否定他人感受是錯誤的。

想做到真正地看見他人，記得不要去否定他人的感受，因為我們每個人面對同一件事的感受很有可能是不同的。也不要用自己的感受和認知去衡量他人、評判他人。評判他人往往會傳遞出這樣的意思：我是對的，你是錯的。評判者彷彿站在高位，被評判者好像站在低位。可是沒有人喜歡被人高高在上地說自己錯了。

如果我們想看見別人，就需要放下自己的感受和評判，這個放下的意思不是說我們不能有自己的感受和評判，而是我們不能只有自己的感受和評判。

3. 傾聽他人的心聲

當對方傾訴的時候，你能不先入為主地傾聽，而是帶着耐心、專心、用心地聽，對方就會感覺到自己被你看見了。如果你還能聽到他人語言背後的需要、想法，那就是一種更高級的聽見和看見。比如你的女性朋友和你說，媽媽打電話來不停地催婚，說她的年齡越來越大，再不找對象就沒有人要了。你可以回應：“你媽這樣說，你會不會生氣和難過啊？你覺得她不理解你，對吧？”對方很可能瞬間就感覺自己真正被你聽見和看見了。

4. 看見他人的需要

有位一直和我做線上諮詢的來訪者，大年初七開車近2個小時來工作室進行面詢。領着她

進工作室後，我問她：“要不要上洗手間？”

諮詢過程中，她特意講到我問她這個問題時，她感覺自己的需求被我看見了，因為她當時確實很需要上洗手間，不像她和前夫在一起的感受。

過年期間，前夫請她和孩子吃飯，當時她和女兒逛街逛得又餓又累，前夫卻執意要帶她們去很遠的一個地方吃飯。

她當時很難受，也想起這是她當初選擇離婚的重要原因：她的需要、感受不被丈夫看見和尊重。

看到他人的需要，包括生理上的需要，也包括心理和情感上的需要，當我們能做到時，身邊的關係就會多一份理解、溫暖和看見。

5. 共情他人的內心感受

舉一個例子，疫情管控放開之後，很多父母帶孩子去海邊旅行，兩三歲的孩子第一次看大海時，其實一開始不會覺得好玩，而是有點害怕，尤其浪花一下一下拍打在他的小腳上時，他會感到恐懼。有的父母看到孩子迴避、躲閃的神情和動作，不顧孩子的恐懼心理，強拉住孩子，讓海浪繼續拍打孩子的雙腳，並說：“太膽小了，有什麼可怕的！”

當然，這可能也是一種有效的暴露療法，最終孩子發現真的沒事，就放鬆下來。

但父母更爲恰當的做法是一邊指着大海，一邊問孩子：“這是大海，這是海浪，實實在在它們，就住後退，是不是感覺害怕啊？”然後再傾聽和關注孩子的反應，可以繼續說：“剛開始有點害怕很正常，爸爸媽媽陪着你，保護你，很快就不怕了。”

然後抱着孩子在浪里跑一跑，泡一泡，孩子用小腳觸碰海浪之後，馬上帶他退回岸邊，讓孩子感受安全，給孩子一些適應的時間，孩子就會克服對海浪的恐懼。

當我們可以蹲下來，站在孩子的立場和視角去看事物，我們就可以更好地共情和理解孩子了。

當我們可以共情他人的感受，看到他人情緒以及行為背後的原因，並用語言表達出來時，對方就會感受到被我們深深地看見。

作者：Meiya





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

14
六月

聊聊我们生活中的
父亲角色

9
八月

赌博游戏是如何抓住
我们的心

13
九月

当我们经历丧失与悲痛

10
十月

我们对自己的衡量与评
价真的准确吗?

星期五中午 12:00-1:00 PM

疗愈小组

CHINESE HEALING CIRCLE

微信添加ichc-outreach
或扫描二维码
发送“中文疗愈小组”报名



防止新冠病毒传播



用肥皂彻底洗手



接种疫苗



避免触摸你的脸



如果您感觉不
适, 请呆在家里

致电 (216) 361-1223 安排您的预约.



2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 361-1223

防止艾滋病毒传播

这种病毒攻击帮助身体抵抗感染的细胞



接受检测

使用保险套/避孕套



使用暴露前预防性投药
(PrEP)

请勿共用针头



亞洲文化藝術扎根俄亥俄州三十年



衷心感謝李敏儒先生以及在亞洲節的台前幕後作出非凡貢獻的人！

魯教授的感言:感恩 感謝 感激 ,鼓勵 激勵和鼎力相助,傳遞 傳承 傳播 ,再創輝煌!

每一位華人都可以做一點事情。如果你還在求學,或者剛開始在社會上謀生,你可以到華人社團里擔當志願者。如果你有自己的事業,可以參加到亞裔商協會等互助機構。如果你在大企業里工作或者已經在某個領域成爲了領軍人物,你應該主動擔當起鏈接華人社區的義務。爲此,我倡議,我們一起來學習如何團結一致,互相幫助,通過維係彼此,賦能彼此,從而實現引領社會前進。不管我們身處何方,在世界哪個角落里生活,我們都要學會擔當起社會的責任,成爲社會的棟樑。作爲亞裔,我們要到場,要發聲,要有榮譽感。祝福大家身體健康,萬事如意。謝謝大家。



伊利華報祝賀亞洲節圓滿成功