



“
Take care of the country
that it's not your country
Margaret W. 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

第四九六期 Vol.496 Jun.30 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 OH44114



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

文化文明 傳統傳承 和睦和平



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 年辦案經驗被連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,JI 回國豁免, 勞工卡,LI 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

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

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

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

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

曾經牽手走過來時路
此刻已是楓紅滿林的深秋
曾經夢寐以求的緣分
如今已風花雪月成了詩歌

朋友

我們有過春天的時候
我們有過醉酒的時候
你有多少往事能重數
我就有多少心愁能說

走過了多少歡樂
送走了多少煩憂
看盡了多少春秋
你總是在我左右

朋友啊我的朋友
如果人生沒有你
我的夢將會孤獨
我的路一定寂寞

劉天學
詩歌園地

**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: 7月1日 - 7月31日

FAR EAST MEMORIAL GARDEN
遠東紀念公園

Far East Memorial Garden, with good Feng-Shui, nestles gracefully within the serene sanctuary of Crown Hill Cemetery in Ohio. Perfect choice for a serene final resting place with a Chinese-style gateway. 俄亥俄州遠東紀念公園將中國文化與大自然巧妙融合。該墓園風水極佳, 配有華麗的中式門樓, 提供一個寧靜的終極安息之地。佔地面積大, 交通便利, 歡迎有需要的華人家庭垂詢。

Our Vision 我們的宗旨以風水寶地優美的墓地環境和愛心的服務解決華人家庭失去親人後的後顧憂

Tailor-Made Solutions 滿足您的各項要求並提供棺木, 碑石選擇

Years Of Experience 有成熟體系的皇冠山公墓會提供全套殯儀館下葬服務

Opening Hours: Mon - Sat 09:00 - 18:00
Phone: 330-819-0277
Web: www.fareastmemorial.com
Address: 8592 Darrow Rd, Twinsburg, OH 44087

Email: ling@dihusa.com
216-632-2322 Chunni / 春妮
Fareastmemorialgarden@gmail.com



JUNE 2024 PREPARING FOR COMPETITION



Cleveland is proud to host the 2024 Pan-American Masters Games (PAMG) on July 12-21, 2024. A major event of the International Masters Games Association, the Games offer an opportunity to showcase your competitive spirit and athletic ability on a global stage.



We're excited to welcome nearly 4,000 athletes from 70 countries and 47 states to Cleveland! We are working overtime to make sure everything is ready for your arrival and for you to have the time of your life!

Information about accreditation, sport details, how to get around Cleveland and more can be found at our Know Before You Go web page.



HELP NEEDED DURING PAMG WELCOME CELEBRATION

We are recruiting flag bearers for the Welcome Celebration to represent the nationalities of our athletes. We are also seeking children to participate in our "High-Five tunnel" for athletes to walk through when they arrive at Mall C. Anyone interested should email Destany Post (dpost@clevelandsports.org).



PAMG SPECIAL EVENTS

Check out the following special events that will be taking place in conjunction with the Games:

- * Welcome Celebration presented by TransDigm | July 13, 5:30-9 p.m.
- * Meet and Greet with Sergey Bubka | July 13, 7:30-8:15 p.m.
- * PAMG Community Day | July 15, 10 a.m. to 2 p.m.
- * Rock and Roll Party presented by KeyBank | July 16, 6-10 p.m.
- * PAMG Night at the Ballpark with the Cleveland Guardians | July 19, 7 p.m.
- * World on Stage | July 20, 6-8 p.m.
- * Cleveland Celebration 5K: A Race to the Party | July 21, 7:30 a.m.
- * Farewell Celebration presented by JunaidFamily Foundation and SupplySide | July 21, 9 a.m. to 1 p.m.



A HOMERUN OF AN EVENT

The NCAA Division III Baseball tournament was held May 31-June 6 at Classic Auto Group Park in Eastlake, Ohio, the home field of the Lake County Captains minor league baseball team. The eight teams that advanced to Eastlake were re-seeded

before double-elimination games to decide the national champion. Misericordia came out on top in the 2024 NCAA DIII baseball championship, defeating Wisconsin-Whitewater for the title.

This event is expected to generate \$500,000 in economic impact.

UPCOMING EVENTS

CLEVELAND BEACH RUGBY



Cleveland Beach Rugby will return to Cleveland Metroparks Edgewater Beach on July 13! With a festival-like atmosphere and several divisions including contact and non-contact games, this annual tournament is a fast-paced, 5-on-5 competition perfect for any age and skill level.

Tournament winners will receive prize money. Additionally, competitors and fans can enjoy the Edgewater Beach House's food & drink offerings while jamming out to the tournament DJ off the sandy pitch.



WORLD YO-YO CONTEST

Cleveland will host the 2024 World Yo-Yo Contest July 31-Aug. 3 at Hotel Cleveland! The 2024 World Yo-Yo Contest brings together the most skilled yo-yo players in the world for four days of competition, workshops, product releases, parties and more.

Top competitors from more than 20 countries will gather for a chance at the title of World Champion, showing off tightly choreographed routines that have been years in the making. Lessons and instruction from top players will be available for beginners, as well as a variety of vendors.

The event is expected to generate \$750,000 in economic impact.



INTERNATIONAL STREET DANCE CHAMPIONSHIPS

'Lords of The Land' (LOTL) is an annual two-day summer festival in Cleveland, Ohio, bringing artists & creators together from around the continent to showcase authentic Hip Hop culture. Attracting competitors from all over North America, LOTL is the premier Hip-Hop dance event in the Midwest!

PURCHASE TICKETS



FENCE ACROSS AMERICA

Fencing Across America is an innovative initiative designed to bring the excitement of fencing directly to communities across the United States. This summer, all of America is invited to join in celebrating the Olympic & Paralympic Games Paris 2024 and discovering the exciting world of fencing. This event is taking place at two locations in Cleveland: Crocker Park Mall July 28 - Aug. 4 and Legacy Village July 31 - Aug. 2.

ANNOUNCEMENTS



WWE SUMMERSLAM

Cleveland will host WWE SummerSlam on Saturday, August 3, at Cleveland Browns Stadium for the first time since August of 1996. Cleveland is home to several WWE Superstars including Logan Paul, The Miz, and Johnny Gargano.



SUMMER GOLF CLASSIC

The 8th annual Greater Cleveland Sports Commission Summer Golf Classic, presented by First National Bank, will take place on Aug. 5! Golfers of all abilities are welcome to join us at the beautiful Cleveland Metroparks Sleepy Hollow Golf Course for a day full of golf, food, contests and prizes! All proceeds benefit our local nonprofit.



PICKLE IN THE LAND

Pickle in the Land is back Dec. 13-15, 2024, at the Huntington Convention Center of Cleveland. We have made tremendous updates to the tournament including all courts being played on Pickle Flex Pro, a Har-Tru product.

LEARN MORE

Learn more about Greater Cleveland Sports Commission at clevelandsports.org.

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending June 28, 2024

Monday, June 24, 2024

Ohio Tax Credit Authority June 24, 2024

9 PROJECTS

- \$217M+ INVESTMENTS
- \$44M+ NEW PAYROLL
- 707 NEW JOBS
- 1,614 RETAINED JOBS

MIKE DEWINE GOVERNOR OF OHIO | JON HUSTED GOVERNOR OF OHIO

Ohio Governor Mike DeWine and Lt. Governor Jon Husted announced the approval of nine projects that will create 707 new jobs and retain 1,614 jobs statewide.

During its monthly meeting, the Ohio Tax Credit Authority (TCA) reviewed economic development proposals brought to the board by JobsOhio and its regional partners. The projects are expected to result in more than \$44 million in new payroll and spur more than \$217 million in investments across Ohio.

Tuesday, June 25, 2024



Governor DeWine participates in the Governor's Lake Erie Fish Ohio Day with his son and grandson.



Governor DeWine and Lt. Governor Husted celebrated the 44th annual Governor's Lake Erie Fish Ohio Day alongside Ohio Department of Natural Resources (ODNR) Director Mary Mertz, ODNR Division of Wildlife Chief Kendra Wecker, and other leaders from the conservation and tourism industries. This annual event highlights the importance of protecting and improving Lake Erie and its great fishing.

"Fish Ohio Day is a celebration of the world-class fishing on Lake Erie and the dedication of those who work to improve the lake's water quality, manage its fish populations, and bring visitors to the area each year," said Governor

DeWine. "This day provides a great opportunity to showcase The Walleye Capital of the World."

"Lake Erie is a popular outdoor recreation destination and drives a substantial amount of economic value for the region," said Lt. Governor Husted. "Whether you visit for the day or stay for a lifetime, Lake Erie continues to draw you in time and time again."

Wednesday, June 26, 2024

Ohio Historic Preservation TAX CREDIT (Revised 3/2)

- 35 PROJECTS
- 43 NEW JOBS
- 12 COMMUNITIES
- \$68M INVESTMENTS
- \$691M NEW PAYROLL

MIKE DEWINE GOVERNOR OF OHIO | JON HUSTED GOVERNOR OF OHIO

Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik announced that the state is supporting 35 projects to preserve dozens of historic buildings across Ohio.

More than \$68 million in tax credits will be awarded to 12 communities as part of the Historic Preservation Tax Credit Program. The program provides financial incentives for the private redevelopment of historic buildings that are vacant and/or generate little economic activity.

"As our downtowns and neighborhoods grow and evolve, it's important that we preserve Ohio's historic spaces in a way that drives further investment into our communities," said Governor DeWine. "By supporting these renovations, we're reviving historic buildings that stood prominently in the past so that they can contribute to Ohio's strong economy and growth in the future."

"Economic development is vital for our economy to continue to grow, and we can do that in a way that preserves our existing historic spaces while creating new opportunities for housing, businesses, and communities," said Lt. Governor Husted. "This program preserves Ohio's history while investing in the future."



Governor DeWine and First Lady Fran DeWine joined central Ohio mental health and community leaders at a ribbon-cutting ceremony to celebrate the opening of a new residential facility in Columbus known as Melissa's House.

The home will provide a comfortable, supportive, and secure environment for individuals facing serious mental health challenges to focus on their treatment and recovery.

"By opening Melissa's House, we are opening the doors to what will be one of the finest residential mental health care facilities in the coun-

try," said Governor DeWine. "It's yet another example of our all-of-the-above approach to building a world-class system of mental health supports in Ohio. Recovery is for everyone. We are expanding a continuum of housing options, so all Ohioans - no matter their circumstance in life - have access to the care and support they need, when they need it."



Lt. Governor Husted visited Faxon Firearms and Faxon Machining, Inc. in Fairfield to tour the company's assembly and machining lines.

Thursday, June 27, 2024



Governor DeWine joined executives from Louis Dreyfus Company, JobsOhio, and the Ohio Soybean Association to break ground on a new soybean processing plant in Upper Sandusky.



Lt. Governor Husted joined the Ohio School Boards Association meeting in Columbus where he spoke about the critical role public education plays in our state, InnovateOhio's AI Toolkit, and his ongoing efforts to reduce cell phone use in schools.

Friday, June 28, 2024



Governor DeWine signs capital budget bill Governor DeWine, Lt. Governor Husted, and members of the Ohio General Assembly announced significant investments contained in House Bill 2, the capital budget bill.

"This capital budget is all about creating jobs, growing our economy, and directly impacting the people of Ohio where they live and work," said Governor DeWine. "The investments we're making today impact our schools and universities, our hospitals, our parks and recreational spaces, and our communities. We know these needed investments will continue to make Ohio the best place to live, work, and raise a family for years to come."

"The investments made in this budget will change lives and make a real difference for the people living, working and raising a family here in Ohio," said Lt. Governor Husted. "From funding for a new behavioral health hospital in the Miami Valley to supporting cybersecurity efforts, this package addresses issues that matter to Ohioans."



First Lady DeWine took part in a ribbon-cutting ceremony for Kids' Town Park, a new literacy-focused exhibit at the Cincinnati Museum Center, and hosted story time to promote Dolly Parton's Imagination Library of Ohio.

Also, she helped distribute food at the Mid-Pointe Library Middletown's Summer Lunch event.

Statewide, Ohio's Imagination Library has enrolled 404,234 kids, which totals 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 DeWine announced the appointment of Kelly Linger to the Columbiana County Municipal Court.

Linger, of East Liverpool, will assume office on July 23, 2024, and will be taking the seat formerly held by Judge Katelyn Dickey, who resigned upon being appointed to the Ohio Seventh

District Court of Appeals. 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, ODOT Announce Safety Recommendations for U.S. 23 Corridor

(DELAWARE, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine and Ohio Department of Transportation (ODOT) Director Jack Marchbanks today announced new recommendations to improve safety and traffic flow on a heavily traveled section of U.S. 23 between Columbus and Toledo.

Daily travel on the 23-mile stretch of U.S. 23 from Worthington to Waldo currently exceeds the road's capacity by 30 percent, causing regular traffic crashes and significant traffic congestion. Between 2020 and 2024, nine people were killed and 72 people were seriously injured in crashes within these 23 miles alone. The average rush-hour commute is currently 40 minutes, and by 2050, ODOT estimates the commute will increase to 75 minutes.

"This small stretch of U.S. 23 is a vital corridor for freight, and those living and working in this area depend on it - but this road is not on par with the other routes that connect our major cities and even some of our mid-sized communities," said Governor DeWine.

ODOT's U.S. 23 Connect road construction recommendations, which are divided into seven sections, would eliminate nearly all of the 39 traffic lights along the corridor, bringing the total number of signals to seven or fewer. The proposal would also widen lanes, add several interchanges,

and construct overpasses to cut future rush hour travel time to less than 30 minutes. ODOT also estimates that the recommended upgrades would reduce traffic crashes by 50 percent, equating to the prevention of around 250 crashes.

Governor DeWine asked ODOT to evaluate U.S. 23 road construction options in tandem with its ongoing statewide Strategic Transportation and Development Analysis that is assessing the needs of Ohio's entire transportation network with respect to the state's growing population and increasing economic development success. The statewide study, which is expected to be complete by the end of the year, will include the consideration of more direct freeway connections between Columbus and Toledo.

"These recommendations along U.S. 23 from Worthington to Waldo will improve safety and congestion for residents in these communities as well as those who commute through this area," said Governor DeWine. "No matter what strategy the statewide study recommends on how to build a freeway between Toledo and Columbus, these U.

S. 23 improvements must happen regardless." DETAILS: ODOT's Recommendations for U.S. 23



To fund the proposed U.S. 23 roadwork, ODOT estimates a cost of approximately \$1.4 to \$1.9 billion. Projects would be completed on a rolling basis.

"ODOT is no stranger to tackling major projects by taking small bites over several years rather than waiting decades for all the funding to be available at once. From the Downtown Ramp Up in Columbus to the Brent Spence Bridge Corridor Project in Cincinnati, we know how to get things done," said Director Marchbanks.

Governor DeWine has already committed \$17 million for the initial design of U.S. 23 north of the city of Delaware, laying the groundwork for future investments. This includes the removal of seven signals from Delaware at Pennsylvania Avenue to State Route 229.

ODOT developed the recommendations for U.S. 23 after a series of public meetings between ODOT and local stakeholders, including the pub-

lic, local government, school districts, businesses, and first responders. Since then, engineers have analyzed data and more than 600 public comments to develop a comprehensive plan aimed at reducing congestion, improving safety, and enhancing overall travel experience.

"Northwest Ohio has spoken with one voice on the need for an efficient connection to Columbus for people and freight. With improvements to the existing Route 23, Governor DeWine is taking a positive first step toward a comprehensive plan that will support Ohio's future economic vitality," said Sandy Spang, executive director of the Toledo Metropolitan Area Council of Governments.

ODOT's recommendations for U.S. 23 are not final plans. ODOT will present more details on the options during five public meetings in the coming months. The meetings will allow attendees to review the recommendations and provide feedback to inform any modifications to the plan.

The first public meeting will take place on August 6 at a time and place to be announced by ODOT. The agency will advertise the public meetings several weeks in advance through multiple channels, including Facebook and X. Interested parties can also sign up to receive direct emails about the meetings at publicinput.com/23connect. Those without internet access can call ODOT at 740-833-8268 for more information.



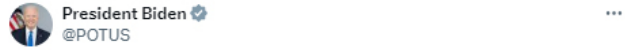
OFFICE OF POLITICAL STRATEGY & OUTREACH

June 28, 2024

LGBTQIA+ ENGAGEMENT

The White House Celebrates Pride Month

On Wednesday, June 26th, First Lady Jill Biden hosted a Pride Celebration on the White House South Lawn to showcase the contributions of the LGBTQIA+ community and highlight the Biden-Harris Administration's commitment to supporting and uplifting LGBTQIA+ families. The First Lady delivered remarks. Guests enjoyed a performance by award-winning singer and actress, Deborah Cox, and musical selections by DJ Trife.



Last night, the White House opened its doors to thousands of Americans from all across the country to honor the extraordinary courage and contributions of the LGBTQIA+ community, and to celebrate their legacy and progress.



Today, we celebrate the anniversary of the monumental marriage equality ruling of Obergefell v. Hodges.

This case moved our country forward, and was made possible because of the courageous couples and advocates in the LGBTQIA+ community who fought for these hard-won rights.



To the LGBTQIA+ community: We see you, we stand with you, and we celebrate you with pride.



President Biden Grants Pardon of LGBTQIA+ Service Members Wrongly Convicted

On Wednesday, June 26th, President Biden issued a statement granting a pardon of LGBTQIA+ service members wrongly convicted.

Today, I am righting an historic wrong by using my clemency authority to pardon many former service members who were convicted simply for being themselves. Our Nation's service members stand on the frontlines of freedom, and risk their lives in order to defend our country. Despite their courage and great sacrifice, thousands of LGBTQIA+ service members were forced out of the military because of their sexual orientation or gender identity. Some of these patriotic Americans were subject to court-martial, and have carried the burden of this great injustice for decades.



Despite courage and sacrifice, thousands of LGBTQIA+ service members were forced out of the military because of their sexual orientation or gender identity.

I'm using my clemency authority to pardon certain former service members who were convicted simply for being themselves.

STATEMENT FROM PRESIDENT JOE BIDEN ON THE PARDON OF LGBTQIA+ SERVICE MEMBERS WRONGLY CONVICTED

Today, I am righting an historic wrong by using my clemency authority to pardon many former service members who were convicted simply for being themselves. Our Nation's service members stand on the frontlines of freedom, and risk their lives in order to defend our country. Despite their courage and great sacrifice, thousands of LGBTQIA+ service members were forced out of the military because of their sexual orientation or gender identity. Some of these patriotic Americans were subject to court-martial, and have carried the burden of this great injustice for decades.

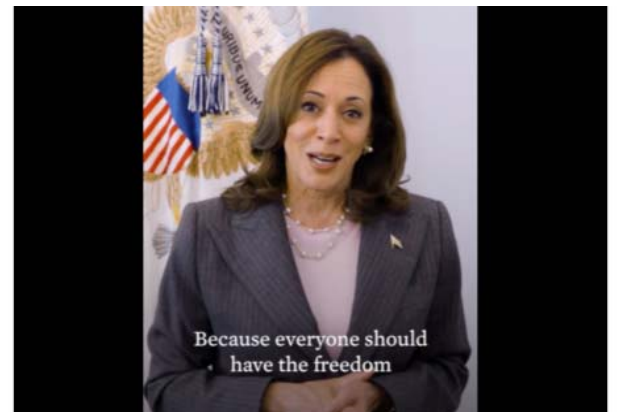
As Commander in Chief, I am committed to maintaining the finest fighting force in the world. That means making sure that every member of our military is safe and respected – so they can focus on their mission.

This is about dignity, decency, and ensuring the culture of our Armed Forces reflect the values that make us an exceptional nation. We have a sacred obligation to all of our service members – including our brave LGBTQIA+ service members: to properly prepare and equip them when they are sent into harm's way, and to care for them and their families when they return home. Today we are making progress in that pursuit.



Every person in our nation must have the freedom to love who they love, openly and with pride — including our brave service members who sacrifice so much.

Today, @POTUS is pardoning thousands of former service members who were forced out of the military because of their sexual orientation. They are finally receiving the justice they deserve, and we recommit to our fight for equality for all Americans.



Because everyone should have the freedom

TECHNOLOGY

Actions to Increase Access to Affordable, High-Speed Internet

On Wednesday, June 26th, Vice President Harris announced new actions to increase access to affordable, high-speed internet.

Today, I am proud to highlight that we are finalizing a rule to allow schools and libraries – primarily in low-income and rural areas – to use funding from the Federal Communications Commission's E-Rate program for Wi-Fi hotspots that will increase access to remote learning and virtual library services. Additionally, the National Telecommunications and Information Administration will award over \$9 million to the state of Nevada to implement their Digital Equity Plan. This is the first award issued under our Administration's more than \$1.4 billion State Digital Equity Capacity Grant Program, which will help millions of families receive the resources, skills, and opportunities they need to access internet that is fast, affordable, and reliable.



President Biden and I will never stop fighting to make it easier for Americans to access affordable, high-speed internet.

Read my statement on our Administration's new actions to continue fulfilling that vision:

FOR IMMEDIATE RELEASE

STATEMENT FROM VICE PRESIDENT KAMALA HARRIS ON NEW ADMINISTRATION ACTIONS TO INCREASE ACCESS TO AFFORDABLE, HIGH-SPEED INTERNET

JUNE 26, 2024

Every person in America should be able to access affordable, high-speed internet no matter where they live or how much they earn. That is why President Biden and I made the largest investment in affordable, high-speed internet in history with \$90 billion to address barriers to internet access. That includes helping 23 million families save on their monthly bills through our Affordable Connectivity Program. While Republicans in Congress have refused to help us revive this program, our Administration is refusing to let them stop us from delivering for families across America.

Today, I am proud to highlight that we are finalizing a rule to allow schools and libraries – primarily in low-income and rural areas – to use funding from the Federal Communications Commission's E-Rate program for Wi-Fi hotspots that will increase access to remote learning and virtual library services. Additionally, the National Telecommunications and Information Administration will award over \$9 million to the state of Nevada to implement their Digital Equity Plan. This is the first award issued under our Administration's more than \$1.4 billion State Digital Equity Capacity Grant Program, which will help millions of families receive the resources, skills, and opportunities they need to access internet that is fast, affordable, and reliable.

President Biden and I understand that this is essential in the 21st century – from ensuring our students can do their homework and that parents can find a good-paying job, to making sure our communities' small business owners can use the internet to run their business. We will not stop fighting to make it easier for everyone to access affordable, high-speed internet. Today's actions are another important step toward fulfilling that vision.

WHITEHOUSE.GOV

HOUSING

New Actions on Housing

On Wednesday, June 26th, Vice President Harris announced first-of-its-kind funding to lower housing costs by reducing barriers to building more homes.

Vice President Harris announced the recipients of new grants under the Pathways to Removing Obstacles to Housing (PRO Housing) grant competition with the goal of building more housing, and lowering housing and rental costs for American families. This announcement builds on sweeping actions to reduce barriers, boost housing supply, and lower costs, including:

- * Leveraging discretionary grant programs to encourage state and local action to build more housing.
- * Updated guidance for converting commercial property to housing.
- * Provided low-cost capital for housing.
- * Finalized the Low-Income Housing Tax Credit (LIHTC) "Income Averaging" rule.
- * Streamlined and modernized the HOME program.
- * Invested in making our nation's affordable housing more energy efficient and resilient. (go to page 17)

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 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 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。

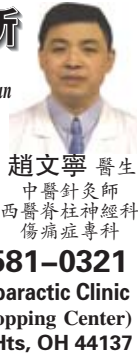
Earle B. Turner, Cleveland Clerk of Courts

克里夫蘭傷痛診所

Dr. Wenning 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。治療各種病痛、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、工傷者出具有關賠款必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

治療車禍工傷 電話: 216-581-0321
病痛, 提供法 地址: Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137



伊利華報惠登廣告

熱線電話:

216-324-2959

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
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

微信支付向銀聯網絡全面開放 回國旅遊更方便了

據中國銀聯6月19日消息，近日，銀聯網絡迎來微信支付收款碼場景的全面接入，推動條碼支付互聯互通取得新進展，為境內外廣大消費者提供更多支付選擇、更好支付體驗。

2024年6月，伴隨微信支付經營收款碼的開放，微信支付各類收款碼實現向銀聯網的全場景開放。目前，用戶在微信各類收款碼的“主掃”場景，打開雲閃付APP即可實現掃碼支付。

中國銀聯表示，支付根植民生所需、金融之基，條碼支付互聯互通將能進一步發揮其在繁榮市場經濟和便利老百姓生活等積極作用。此次銀聯與財付通微信支付的開放合作是條碼支付互聯互通的又一成果，也是各機構秉持積極開放態度、持續深化互聯互通的體現。

早在2021年9月，騰訊微信支付與銀聯雲閃付發布深化支付合作與互聯互通的聲明稱，為促進支付服務市場發展，基於用戶交易安全與互信可靠的合作，騰訊微信支付正與銀聯雲閃付在支付、服務兩個層面推進更深入的互聯互通，目前相關進展如下：

1、支付互通

微信支付已與銀聯雲閃付APP正式實現線下條碼的互認互掃，用戶可于全國省會城市通

過雲閃付APP掃描微信收款碼完成支付；

2、服務互通

雲閃付APP全面支持Q幣、QQ音樂和騰訊視頻的充值服務；

微信小程序逐步支持雲閃付支付，首批上線包括微信讀書、騰訊視頻、貓眼、京東、步步高、瑞幸等小程序的部分場景，該能力已于9月22日啓動灰度測試。

騰訊微信支付與銀聯雲閃付已經進行了長期的開放合作探索，為此次加速深化互聯互通打下堅實基礎。此前，雙方共同推進財付通、銀聯與建行、中行、交行、平安、中信等多家銀行的合作，實現了手機銀行APP掃描微信收款碼的支付功能。

接下來，微信支付還將繼續秉承開放態度，以安全為底線，積極拓展更多支付合作場景，為用戶提供更安全便捷的支付服務，助力推動支付產業高質量發展。

2023年11月，微信支付宣佈，已經完成與中國移動、中國電信、中國聯通等三大通訊運營商旗下支付平台條碼支付的互聯互通。用戶通過中國移動“和包APP”、中國電信“翼支付APP”、中國聯通“沃錢包APP”掃描微信支付個人收款碼，就可以完成支付。

近年來，微信支付持續與各機構在多場景內推進開放互通，目前已支持包括工、農、中、建、交、郵儲在內的近30家銀行，以及雲閃付、中國移動“和包”、中國電信“翼支付”、中國聯通“沃錢包”等多家機構的條碼支付互聯互通。用戶使用上述機構APP掃描微信支付收款碼都可以完成支付。

海外華人防盜神操作，畫符詛咒、門神守護

雖說現在往返國內的航班依然寥寥可數，機票也是居高不下，但還是攔不住很多只有在暑假才能有時間回國的小夥伴們。而且九月份入學的一大波新生，眼瞅着也就要熱熱鬧鬧地來了。

但只要出行，就會有行李箱沒來由不翼而飛的風險與恐懼。於是，腦洞大開的網人們，整上了各種防盜防錯拿的絕招，不僅看懵了老外，連咱自己人都能被震懾到！

眼瞅這兩大門神守護，不僅看得懂華人朋友們能收穫穩穩的幸福，就連不明所以的歪果仁小夥伴，都能體會到這神秘的東方力量吧……

至於各種神秘而古老的東方符號，其實咱自己人也看不懂，反正懷着一顆敬畏

的心就對了！不是自己的行李，不要拿不要碰就是了。

想稍微接地氣一點的，可以畫符和嫵媚等大女主一起出現，再費心用各種語言解釋一下：

考慮到歪果仁的理解能力和接受程度，賣個萌以及來個本地化的知名美劇風 * Sao 律師 Saul Goodman:

咱的南邊鄰居們，可以因地制宜搬出鱷魚震懾下，或者直接簡單粗暴 biubiubiu……不過也別忘了

同時配個賣萌的圖片，可可愛愛地說出絕無無比的話，也許小偷不是被你萌到心軟不拿走你行李，就是真的被嚇到不敢拿呢……

不用考慮歪果仁的理解能力話，那必須看咱霸總小明哥哥的了：小明哥哥那絕對是古希臘主管守護行李的神里，最為耀眼的存在，就算跟哈士奇同框出現，都是莫名和諧；

等等，小明哥還有一張寵溺的圖文，這配色，這格式，為什麼有億點點



眼熟？

這紅黃藍白黑的配色，又土又俗的緬北廣告風，真不是一個設計師？而且這同一系列的设计，不僅考慮到了小明哥的迷妹們，還有旋轉唱跳不停歇的 Jolin，也妥妥化身大家的行李守護神……當然為了照顧粉絲們的眾口難調，別的哥哥也是有的，清爽帥氣的學長和成熟多金優質男，任君翻牌子：對於韓國的小夥伴們，那自家哥哥就是行李和迷妹們最大的守護神~

對於社牛大咖極 E 人來說，如果你不介意露臉，也可以學這位大哥，讓一起出行的小夥伴，都拉着你的這張臉，在人群中你絕對是最耀眼的存在！

如果你覺得這些都太招搖了，或者實在不符合你簡單大氣的特質，那清晰明瞭的幾行大字也不是不可以：只是，看了一圈最震撼的估計還是，如今我大中華的文化輸出真是無處不在：

這些神秘的符號，對於海外華人來說，不僅是出行時的行李守護神，在日常海外生活中，對歪果仁也起到了不小的震懾作用。

貼在窗戶上可以防盜，唬的歪果仁不敢隨意開你家窗戶；垃圾桶上貼一張，歪果仁再也不敢往里扔東西了！貼在電腦上，跑出去吃頓飯，整個圖書館也沒人敢碰；櫃子上貼一張，鎮住里面的泡面再也不會丟；還可以直接貼在食物上，不管是牛奶、冰淇淋還是 Pizza，絕對可以成爲你任何食物的終極守護神……這來自神秘而古老的東方力量，不僅可能是讓老外對你的物品望而卻步，也可能在不經意間，又輸出了一大波東方神韻，成爲征服全球的文化利器……

華人妹子賣蛤蜊生意好到爆！每只\$70，周末能賣200個！

據英文媒體 Newyork Post 報道，美國紐約一名 23 歲的華人妹子開創了一個不錯的生意。她以 \$70 每只的高價出售蛤蜊，生意好到爆！

她究竟是怎么操作的呢？

原來，這家位於 Soho 的商店是一家飾品店，但如果你想要購買珍珠飾品，就必須使用店里的蛤蜊。

在這里，顧客可以親自挑選蛤蜊，並自己體驗剝開貝殼，取出閃亮的珍珠，並製作項鍊和戒指等。

而且，顧客不必爲 DIY 珍珠配飾花費

太多：每只新鮮的蛤蜊售價是 \$70 至 \$80 刀。雖然這售價在海鮮界屬於高價，但在飾品界卻實在不貴。顧客可以從水箱中選擇四種不同類型的蛤蜊，里面分別含有巴洛克珍珠、異形珍珠、愛迪生珍珠或經典珍珠，每種都有不同的大小、形狀、顏色和光澤度。

23 歲的華裔創始人 Krystal Chen 告訴《華盛頓郵報》的記者，這是“美國第一家，也是唯一一家出售珍珠蚌的店。”

“周末我們每天能賣出大約 100 只蛤蜊，兩天就是 200 多只，工作日每天能賣出 20 只蛤蜊。” Chen 說。

“我最喜歡的是巴洛克珍珠，最受顧客喜愛的是經典珍珠。” Chen 說，經典的蛤蜊根其他貝殼相比，里面的珍珠最多，而且也很容易和任何珠寶搭配。

有些顧客很幸運，能夠在蛤蜊中找到很多顆珍珠。但如果顧客選到了空的貝殼，店員會免費挑選另一只。用剝殼刀和其他工

具將其打開後，顧客要仔細檢查，然後擠壓並取出珍珠。接下來是 20 分鐘的清潔程序，將珍珠浸入特製溶液中，以去除珍珠上的細菌。

經過拋光增加光澤後，珠寶製造商可以幫助顧客打造定制的純銀珠寶——耳環、項鍊、手鐲、胸針、吊墜、髮夾和戒指，並在這上面添加他們親自挑選的珍珠。所有珠寶有單獨的價格，在 \$20 至 80 刀之間。



創造歷史！英偉達市值達全球第一 黃仁勳穩居華人首富



6月18日，華爾街紅炸子雞、美國AI芯片製造商英偉達(NVIDIA)股票價格在當日收盤時上漲3.51%，收報135.58美元，市值再創歷史新高。

全球資本市場因此迎來了關鍵的里程碑事件：

作爲全球AI龍頭公司，英偉達目前總市值已達3.335萬億美元，一舉超越微軟和蘋果，成爲全球最高市值股票，登上“全球股王”的寶座！

身爲英偉達的創始人兼CEO，黃仁勳身家也水漲船高。

根據彭博億萬富翁指數(Bloomberg Billionaires Index)，黃仁勳目前身價超過1150億美元，榮登全球第12大富豪，同時也穩居華人首富的位置。

據悉，黃仁勳持有英偉達約爲8676萬股股票，佔該公司已發行股份的3.5%以上。

5年之前，黃仁勳持有的英偉達股份市值約爲30億美元。經歷了幾輪史詩級的暴漲之後，黃仁勳身家5年間暴漲了近40倍。

去年5月，英偉達盤中市值突破1萬億美元，成爲當時全球第九家市值突破這一關的公司，也是首個市值破萬億大關的芯片巨頭。

僅僅一年過後，今年6月早些時候，英偉達市值首次突破3萬億美元，之後更曾多次超越蘋



果。

根據 Bespoke Investment Group 的數據，英偉達市值從 2 萬億美元上昇到 3 萬億美元用了 96 天，與之相比，微軟用了 945 天，蘋果則用了 1044 天。

今天的市值飛升，再次證明瞭人工智能(AI)技術的市場潛力以及投資者對此的濃厚興趣。

據統計，自 2022 年底以來，英偉達股價已經暴漲了 9 倍多，去年累計漲幅高達 239%，今年以來股價漲幅也已超過 170%。

如果從過去 10 年的時間長度來看，英偉達的股價更是已經上漲了 300 倍。

全球資金抱團 AI、科技公司，讓蘋果、微軟、英偉達這三家“3 萬億巨頭”股票市值輪番創下歷史新高。

黃仁勳曾提到，英偉達不止是一家芯片公司，而是一家 AI 超級電腦公司、AI 基礎設施公司、AI 工廠公司，這也是英偉達的特別之處。

在這一觀點上，許多投行分析師也與他有着同樣的共鳴。目前英偉達最新華爾街最高目標價爲 200 美元，還有相當大的上漲空間。

最樂觀的分析師更預計，該公司市值在未來一年內將接近 5 萬億美元。

如果能保持這樣的增長速度，外媒甚至預測，黃仁勳有望在 2025 年之前，也就是今年超越埃隆·馬斯克(Elon Musk)，成爲世界首富。

黃仁勳現年 61 歲，1963 年出生於中國台灣，父親是一名工程師，母親是一位小學老師。4 歲時，因爲父親的工作關係，黃仁勳全家移居泰國。

9 歲那年，黃仁勳和比自己大一歲的哥哥，被父親送到了住在美國華盛頓州的舅舅家。據他說，當工程師的父親這樣做，主要是出于教育考慮。



黃仁勳加州理工學院畢業演說：排出人生優先級

輝達(NVIDIA)首席執行官黃仁勳 14 日在美國加州理工學院(Caltech)發表畢業演說時，提到他人生最受用的一課，來自一位日本園丁。他勉勵畢業生找到願意奉獻一生的技藝，並排出人生的優先級。

黃仁勳說，他習慣每年夏季挑一個月，在輝達的外國據點工作，「在我的孩子還在青少年時，我們在日本度過夏天我們在(某個周末)造訪京都和銀閣寺」，他回憶當時在「酷熱、潮濕、黏膩」的天候下，遇到一位照料一大片花園

5 年前黃仁勳在接受 CNBC 專訪時表示：“我是父母夢想與願望的產物。”

黃仁勳說，1960 年代末期，他的父親第一次到美國之後，就下定決定要把他和哥哥都送到美國。

黃仁勳告訴 CNBC：“在動身前的那幾年，我母親教我們英文作爲準備，當時我母親根本完全不懂英文。”

的園丁，這位園丁手持竹鏟子，摘折枯萎的苔蘚，這一開始讓黃仁勳摸不着頭緒。

黃仁勳說，他走向前問這位園丁「你在做什么」，這位園丁回答，「我在摘拾枯萎的苔蘚，我在照料我的花園」，黃仁勳接著問，「可是你的花園這麼大(要摘到什麼時候)」，園丁回答，「我已經照料這片花園 25 年了，我有的是時間」。

黃仁勳說，他和園丁的交互很簡短，但這番話成爲他「人生中最重要的一課」之一，「這位園丁奉獻一生於他的技藝與學生工作，當你這麼做，你就有充裕的時間」。

他說，他借由明智地排出利用時間的優先級，能夠專注於最重要的事務：幫助員工成長與發展，「我

每天上午都在做一樣的事」，「我會先做最優先的工作，在我上班之前，我這一天就已經成功了，我已經完成最重要的工作，接下來能把時間花在幫助其他人，人們在爲打斷我而道歉時，我總會說「我有的是時間」，我確實如此」。

波士頓顧問公司資深榮譽合夥人史崔克也認同黃仁勳的行事哲學，表示人們常未配置幾近足夠的時間在最重要事務上，這會導致不快樂、壓力和精力耗盡。他建議能列出每日活動，並根據重要性和自己滿意的程度，以一到十的等級區分，再據此分配時間。

黃仁勳對堅持不懈的承諾，也展現在他畢業致詞的最後一段建言，「我希望你們能夠找到想投入一生精進的技藝，琢磨你畢生事業的技能」，「爲你的人生列出優先級，有這麼多事情正在發生、有這麼多事情待做，但排出人生的優先級，你將會有時間」。

中國碼農自述:我在佛州想買個房 被告知或入獄一年

新聞來源: 洛杉磯華人資訊

去年,佛羅里達州共和黨州長羅恩·德桑蒂斯(Ron DeSantis)簽署了限制中國公民在佛州購買土地的法案,SB264 號法案。該法案正式實施日期為 2023 年 7 月 1 日。

現在,不少佛州華人對該法律表示極度不滿,並稱已經影響到了他們的日常生活。甚至,一些人已經考慮搬離佛州,並稱“他們把我們當成間諜一般對待!”

01 佛州華人買房,就可能入獄?!

現年 31 歲的卞晉(音譯:Jin Bian)來自中國南京,目前在美國佛州做一名軟件工程師,持有 H-1B 工作簽證(該簽證允許美國公司僱傭外國工人合法留美工作)。

去年,卞晉的公司恢復了線下辦公政策。為了能夠減少一個小時的通勤時間,他決定在離辦公室較近的佛州坦帕市(Tampa, FL)購買房子。

然而,令他沒有想到的是,他被告知這一購房行為可能會讓他人入獄,面臨最高一年的監禁。

“這讓我感到非常震驚!我只是想要買個房子而已,”卞晉說道,“當我得知這個消息後,我就打消了購房的想法,也沒有再看過房子。”

然而,近一年來,佛羅里達州州長羅恩·德桑蒂斯簽署了一項法律,禁止沒有美國綠卡的部分國家公民(包括中國公民)在該州購買房產。這意味著卞晉如果在佛州購房,將屬構成犯罪行為。

不少佛州的華裔居民表示,這項規定在州內的華裔居民中引發了不安和困惑。有人稱,這項法律嚴重損害了他們的生意,也有人不少人稱已經考慮徹底離開佛州。

佛羅里達亞裔美國人正義聯盟主席埃科·金(音譯:Echo King)是出生於中國的美國公民,他表示:“因為這種法律,我們感覺與美國的其他人不同。我們感覺自己在這里不受欢迎。”

02 SB 264 法案禁止中國公民佛州購房

自 2023 年 7 月 1 日佛州參議院第 264 號法案(SB 264)生效以來:

中國公民在全州範圍內,不得購置土地或房——除非其獲得了美國公民或永久居民身份。

只要沒有綠卡的中國公民,在該州購買房產,則面臨重罪指控和可能的監禁。

賣家和房地產經紀人也可能根據該法律被追究責任。

SB 264 法案為“外國利益”法案,禁止“政府實體與外國和相關實體簽訂合同,並限制向外國委託人轉讓農業用地和其他不動產權益”。其中包括中國和與該國有關聯的實體和

個人。

此外,類似的禁令還包括其他一些國家如俄羅斯、朝鮮、伊朗、古巴、委內瑞拉和敘利亞公民則被禁止購買軍事基地或關鍵基礎設施半徑 1 英里(約 1.61 公里)內的土地。

SB 264 法案鏈接:

<https://www.flsenate.gov/Session/Bill/2023/264/BillText/er/PDF>

“佛羅里達正在採取行動反對美國最大的地緣政治威脅,”德桑蒂斯去年在一份聲明中說。

該法律目前正在法庭上受到挑戰,但其他幾個州也在考慮類似的法律。

與美國公民自由聯盟合作起訴佛羅里達州的律師克萊·朱(Clay Zhu)表示:“佛羅里達的措施大大超過了應對所謂中共影響所需的範圍。我們認為這是一種基於種族、國籍和簽證狀態的歧視。”

朱律師將該法律與過去的歧視性法律(如《排華法案》)相提並論。他認為,應當區分中政人員和普通中國公民。

該法律特別禁止“任何居住在中國且不是美國公民或合法永久居民的人”購買或獲取房地產。然而,法律中對“住所”的定義並不明確。

03 中國公民起訴“被歧視”!

據報道,有兩名中國人在該法案去年通過時正在佛州購買房產,擔心因法案實施而被迫取消已簽署的購房合同,於是成為了將州政府告上法庭的聯合原告。

今年 2 月,美國聯邦上訴法院裁定“SB 264”法案公然違反美國憲法第十四修正案中的反歧視保護條款。因此批准初步禁令,阻止了該法案對兩名中國公民的強制執行。

不過儘管如此,上訴法院這一判決並非完全禁止該法案的實施,禁令僅適用於受到該法案影響的部分原告。

德桑蒂斯的發言人對此事做出回應表示,州政府不同意上訴法院為兩名中國公民批准初步禁令的決定。其聲稱,“SB 264”法案仍然非常有效,州政府對該州法律立場充滿自信。

去年 5 月,多名居住在佛州的中國公民共同起訴州政府此舉構成“購房歧視”。

不過,3 個月後,由美國前總統川普所任命的佛州塔拉哈西地區聯邦法官艾倫·溫莎(Allen Winsor)則裁定原告敗訴,理由是該法案“是基於公民身份,而非種族或國籍”,因此不構成購房歧視,沒有違反相關美國憲法。

代表原告的非營利組織“美國公民自由聯盟”(ACLU)的律師阿什利·戈爾斯基(Ashley Gorski)則表示,他們將繼續就此案提起上訴。

04 華人是時候該搬離佛州了?

佛州的一位貸款員特蕾莎·金(Teresa Jin)表示,她現在不再與不是美國永久居民或公民的客戶合作,因 SB264 法案中對“住所”定義不明確,並造成了很多不確定性。

“頒佈的 SB264 法案給我們帶來了太多的困惑。而且,這肯定對我們的生意有所影響,”金女士表示。

現在的佛州房地產市場中,一些抵押貸款公司和經紀人甚至開始拒絕與持有中國護照的客戶合作——即使他們是合法居民。

“人們覺得自己被當成了間諜或中國政府的代理人對待。這非常不公平,也非常不美國,”朱律師說到。

佛羅里達州奧蘭多市的 47 歲小企業主蘇珊·李(音譯:Susan Li)現持有綠卡。她表示,在她瞭解到這項法案時,“真的感受到了歧視”。

她的情况和卞晉一樣,李女士在法律被簽署時也在尋找新的房屋。儘管她是美國的合法

居民,但她的家人仍舊擔心潛在的法律問題,決定先暫停找房子的計劃。

“我覺得這太麻煩了,所以現在不打算再看房。無論我是綠卡持有者還是公民,我的面孔依然是中國人的面孔,”李解釋道,“我們是普通人,我們不談論一些個政治問題。我認為這里 99.99% 的人,也都只是想過上好日子而已。”

金女士表示,她目前仍舊計劃留在佛州。但其他人很多人已經開始在權衡是否在沒有 SB 264 這種法律的州生活會更加舒適。李女士表示,她女兒上大學後,全家都可能離開佛州生活。

卞晉也表示,最近他也開始重新考慮是否還要在佛州繼續生活。他希望該法律能夠被推翻,但如果一兩年內沒有變化,他計劃搬回加州。

“我相信,加州是不會有這樣的法律出台的,”卞晉解釋道。

無論是否為公民 是中國臉置 產禁令讓佛州 華人不看敢看房?

佛州自從頒佈中國公民不能購屋禁令後,房地產業者已經開始不再接待中國客戶。

佛羅里達州禁止未持有綠卡或不是公民的中國人在當地購買房地產後,造成在當地合法居留多年的華人困擾不已,有人必須暫停原本購屋計劃,而部分華人則考慮離開佛州到其他地方居住。

CNN 報導,去年佛州州長德桑蒂斯(Ron DeSantis)簽署這項法令。來自中國南京、持 H-1B 工作簽證,目前打算在佛州坦帕尋找在辦公室附近住所的金汭(Jin Bian,音譯),不久前被告知置產行為可能讓他吃上牢飯,他說,“這真的嚇到我了,我只是購買房地產而已。我再也不看房子了。”他已在美住 12 年。

他和其他佛州居民表示,這些規定已造成州內華裔團體的不安與困惑,有人認為此法造成生意流失,有人則考慮乾脆離開佛州。在中國出生、現為「佛州亞裔正義聯盟」(Florida Asian American Justice Alliance)主席的華裔律

師金美聲(Echo King)說,「這種法律讓我們感覺自己與其他人不同,我們感覺自己不受歡迎。」

與美國公民自由聯盟(American Civil Liberties Union)攜手對佛州提起訴訟的律師朱克萊(Clay Zhu,譯音)說,「佛羅里達州在打擊所謂的中共影響上已經過頭了。這是基於種族、國籍與簽證身分的歧視。」他認為此法可與過去的「排華法案」(Chinese Exclusion Act)相提並論。

朱克萊說,佛州一些貸款業者和地產經紀開始拒絕接受持中國護照的客人,即使他們有綠卡。一名房貸業者特芮莎·金(Teresa Jin)則表示,她不再接受沒有綠卡或非美國公民的客人,但由於法令內容不清楚,一些房貸業者接受了她之前拒絕的客戶完成交易,「這條法令造成混亂,影響我們的生意」。

持有綠卡並在奧蘭多經營小企業的李蘇珊(Susan Li)雖然是美國合法居民,但她與家人由於擔心有觸法疑慮,因此已暫停找房子的工作。她說,「這太麻煩了,所以我現在不找(房子)了。不管我是否持有綠卡或是美國公民,我還是有一張中國人的臉孔。」

美國議員除了指控 TikTok 等應用程序(App) 被用於從事間諜活動之外並認為中國人購買美國農地已形成國安威脅。對此,金汭就說,「我們只是普通人,不談政治問題,我認為在這里 99.99% 的人只是想過上好日子而已。」他表示,未來一至兩年情況若未改變則打算搬回加州,「我想加州絕不會有這種法案出現。」

加州最“臭名昭著”的第 47 號法案(Proposition 47),一直被加州人指為是一條助長州內犯罪的法案。

該法案將一些重罪降低為輕罪,並設置了 950 美元的盜竊犯罪指控門檻,被人們稱其是導致“0 元購”以及其他快閃搶劫案件的“罪魁禍首”之一。

本週二,加州州務卿宣佈,改革該法案的倡議已獲得今年 11 月投票的資格。

這也就意味著時隔 10 年,加州選民終於有機會再次對該法案進行改革!

01 加州“臭名昭著”的第 47 號法案

2014 年 11 月,加州選民以近 60% 的選票數通過了被稱為“安全社區和學校法案”的《47 號法案》(Prop 47)。這是刑事司法改革浪潮的“產物”,旨在減少代價高昂的監獄人滿為患。

《47 號法案》將持有毒品定為輕罪,將商店行竊、盜竊和其他財產犯罪作為重罪起訴的門檻從盜竊價值 400 美元提高到了 950 美元,並允許對那些已經在更嚴厲刑罰下服刑的人重新判刑。

加州 47 號法案完整鏈接:
<https://www.courts.ca.gov/documents/Prop-47-Information.pdf>

《47 號法案》的支持者包括民權組織、為公眾提供法律辯護的律師以及一些執法官員。他們認為將人們關押起來並不能解決根本問題。相反,他們呼籲增加對教育、心理健康和社會服務的投資,以從根本上減少犯罪率。

47 號法案實施的這 10 年“效果”也是相當顯著的:

加州的無家可歸、毒品、心理健康和盜竊危機已經達到臨界點。我們的州是全國人均無家可歸率最高的州。毒品過量致死人數是車禍致死人數的兩到三倍。

自 2014 年通過第 47 號提案以來,加州的無家可歸問題增加了 51%,而同期全國其他地方則下降了 11%。第 47 號提案減少了持有硬性毒品(如芬太尼、可卡因、海洛因、冰毒和苯環己啶)和盜竊的法律後果,導致毒品成癮、精神疾病和財產犯罪(包括吸毒者為支持其毒癮而實施的零售盜竊)大幅增加。

在第 47 號提案之前,反復盜竊者可以被控重罪。第 47 號提案取消了這種重複犯罪者的重罪,規定任何價值不超過 950 美元的盜竊現在都是輕罪——無論犯罪者已犯了多少次盜竊。在實際操作中,這意味著反復盜竊價值不超過 950 美元的犯罪者幾乎沒有任何法律後果。

加州的零售和貨運盜竊激增,導致全州各

加州“臭名昭著”的第 47 號法案

地的商店關閉,以保護員工和顧客免受這些犯罪行為的影響,同時給地方社區和州帶來了數十億美元的經濟損失。比如 2021 年舊金山的零售盜竊案件急劇上升,導致多個大型零售商如 Walgreens 關閉了市內多家門店。零售商和居民都抱怨稱,正是第 47 號法案助長了這種犯罪行為。

舊金山街頭關閉的主要商舖

零售和貨運盜竊的迅速增加也助長了通貨膨脹,因為企業被迫提高價格以彌補經濟損失。

這種盜竊激增與芬太尼流行病相碰,硬性毒品使用者為了支持毒癮,進行了大膽的盜竊,知道他們不會因此受到懲罰。

02 等了 10 年! 終於要改了!

本週二(6 月 11 日),加州州務卿雪莉·韋伯(Shirley Weber)宣佈倡議修改第 47 號法案部分內容的提案已經獲得足夠的簽名,符合參加 11 月 5 日投票的資格。

據悉,該提案需要至少 546,651 個有效簽名才能獲得投票資格,目前已經鬆獲得了超過 60 萬個有效請願簽名。除非被提案人撤回,否則州務卿將在 6 月 27 日認證該新提案。

時隔 10 年,終於再次迎來了對 47 號法案(Prop 47)的再次投票。

第 47 號法案修正案的作者列出了該措施的詳細內容,其中包括:

A. 為吸食芬太尼(fentanyl)、可卡因(co-caine)、海洛因(heroin)和甲基苯丙胺(methamphetamine)等硬性毒品成癮者提供藥物和心理治療。

B. 將芬太尼添加到現有法律中,禁止持有裝填彈藥的槍支同時持有硬性毒品。

C. 將芬太尼添加到現有法律中,禁止大宗硬性毒品的販運。

D. 允許法官在毒品販子被判大宗硬性毒品販運或在進行毒品販運時持有槍支時,使用裁量權將其判處州監獄而不是縣監獄。

E. 警告被判有罪的硬性毒品販子及製造者,如果他們繼續販運硬性毒品並導致有人死亡,他們可以被控謀殺罪。

F. 恢復對因販運硬性毒品而導致毒品使用者死亡或嚴重受傷的毒品販子的人處罰。

G. 增加對反復進行盜竊的人的處罰。

H. 增加新的法律,以應對日益嚴重的“砸搶”盜竊問題,這些盜竊行為導致了重大損失和破壞,或由多名竊賊共同實施。

該提案由加州地區檢察官協會支持,將修改 2014 年通過的 47 號法案(Prop 47)。

“我們正在全縣甚至全州範圍內努力工作,以便在 11 月的選舉中將一項倡議列入選票。這項倡議的目的是為了修正第 47 號法案所帶來的問題,特別是在零售盜竊方面。”

“可以說現在盜竊行為幾乎已經非刑事化了,這意味著人們可以多次,20 次甚至 50 次,進行小額盜竊而不會面臨重罪指控。只要每次盜竊的金額不超過 950 美元,”聖地亞哥縣地方檢察官薩默斯·斯蒂芬表示。

03 在美國可以更改/廢除現有法律嗎?

可以!

通常要經過以下幾個主要步驟:

1. 提案(Introduction of the Bill)
立法提案:由加州州議會的議員(州眾議員或州參議員)提出修改現行法律的提案。

提交提案:提案被正式提交給州議會,並分配一個編號。

2. 委員會審查(Committee Review)
分配委員會:提案被送到相關的委員會進行詳細審查。每個委員會負責特定的政策領域,例如司法委員會、財政委員會等。

聽證會:委員會可能會舉行聽證會,邀請專家、利益相關者和公眾發表意見。

委員會討論和修訂:委員會成員討論提案,可能進行修訂。修訂後的提案如果獲得委員會

多數成員的支持,將提交給整個議會。

3. 全體辯論和投票(Floor Debate and Vote)
全體辯論:提案在全體議會進行辯論。議員們可以就提案的內容、必要性和影響發表意見。

全體投票:辯論結束後,議員們進行投票。如果提案在州眾議院或州參議院獲得多數票通過,將提交給另一議會進行同樣的過程。

4. 另一議會審查 (Review by the Other Chamber)

重複程序:另一議會(州眾議院或州參議院)將重複上述步驟,包括委員會審查、全體辯論和投票。

協調版本:如果兩議會通過的提案版本不同,將成立一個聯合委員會(confERENCE COMMITTEE)協調版本。協調後的版本需要再次在兩議會通過。

5. 州長簽署(Governor's Signature)
提交州長:最終版本的提案提交給州長簽署。如果州長簽署,提案正式成為法律。

州長否決:如果州長否決提案,提案將退回州議會。州議會可以通過三分之二多數票推翻州長的否決,使提案成為法律。

6. 法律實施和司法審查 (Implementation and Judicial Review)
實施:通過的法案將由相應的州政府機構負責實施。

司法審查:如果認為新法案違反憲法或其他法律,可以向法院提起訴訟。加州最高法院擁有最終解釋加州憲法的權力,可以宣佈法律無效。

除此之外,還有特別方式:
公投和倡議(Referendum and Initiative)

公投(Referendum):公民可以通過收集足夠數量的簽名,要求對現行法律進行全民投票。如果投票通過,法律將被修改或廢除。

倡議(Initiative):公民可以通過收集足夠數量的簽名,直接提出新的法律或修正案,並通過全民投票進行表決。如果投票通過,新的法律或修正案將正式生效。

這兩個特別方式為公民直接參與法律修改提供了途徑,確保了民主程序的完整性和公正性。

目前,加州州長 Gavin Newsom 和部分加州立法者已經表示反對該新提案,並稱選擇推動他們自己的法案。

再次強調,如果州長否決提案,提案將退回州議會。州議會可以通過三分之二多數票推翻州長的否決,使提案成為法律。

希望 47 號法案改革能够顺利

还我们一个安宁的加州!



零售和貨運盜竊的迅速增加也助長了通貨膨脹,因為企業被迫提高價格以彌補經濟損失。

麻煩大了 華裔醫學教授涉騙領經費 1600 萬



來源:星島日報

聯邦大陪審團起訴紐約(專題)城市學院(City College of New York)華裔(專題)醫學教授王皓彥(Hoau-Yan Wang,音譯),指控他至少過去8年來,在研究阿茲海默症新藥方面捏造並提交虛假科學數據,以此騙取國立衛生研究院(NIH)

大約1600萬元聯邦撥款。綜合司法部公告與《華爾街日報》報道,現年67歲的被告王皓彥是紐約市立大學(CUNY)屬下紐約城市學院的醫學院終身教授,同時也是德州生物製藥公司Cassava Sciences的顧問,曾與公司共同撰寫多篇學術文章,討論藥廠正在開發、治療晚期阿茲海默症的藥物Simufilam,以及此藥測試期間的各種數據。

法庭文件透露,王皓彥大約在2015年5月至去年4月期間,透過個人和Cassava Sciences的名義,向國立衛生研究院申請經費,從而開展阿茲海默症的療法以及相關診斷工作。檢方指控,王皓彥申請時雖然附上各種證據,形容藥

物已經進入第一階段和第二階段的早期開發,測試結果也發現能夠改善阿茲海默症的某些病情,但所有資料其實都是偽造。而王皓彥最終在2017至2021年間,從聯邦政府獲得大約1600萬元撥款,部分用於資助王皓彥的實驗室工作,以及為研究團隊發薪。

案件由聯邦調查局(FBI)率領調查,大陪審團日前起訴王皓彥一項重大欺騙政府罪、兩項電信欺詐罪以及兩項虛假陳述罪,如果罪名成立,重大欺詐罪最高可被判監10年,電信欺詐罪每項最高可判20年,虛假陳述罪最高可判監5年。

華裔醫學教授王皓彥被控捏造及提交虛假科學數據,以此騙取國立衛生研究院約1600萬元聯邦撥款。法新社/CUNY 圖片

全美目前的阿茲海默症患者超過600萬人,在Simufilam的研發過程中,Cassava Sciences提議以此作為治療這種疾病的主要藥物,因此

投資者對藥物也頗有信心,每輪試驗結果公佈後,藥廠股價都會飆升,升幅甚至一度超過15倍。

然而聯邦大陪審團起訴王皓彥的消息曝光後,Cassava Sciences的股價在26日大跌42%。公司在聲明中表示,王皓彥已經不再擔任公司顧問,又形容無論是王皓彥本人,還是紐約城市學院醫學院也一直沒有參與Simufilam的第3階段測試。紐約市立大學則表示,將會繼續配合政府調查,直到問題解決為止。截至發稿時王皓彥未有回應媒體查詢。

《華爾街日報》曾在2021年報道,當時有兩名醫生質疑王皓彥論文內容,並懷疑論文使用的圖片「似乎經過不恰當的修改」,兩名醫生其後也向食品及藥物管理局(FDA)投訴。紐約市立大學的專家委員會去年調查後得出結論,王皓彥在研究期間行為「輕率」,未有保留或提供原始數據,因此構成重大的研究不當行為。

誤撥 911 報警電話, 華人男子 暴露自己罪行, 準備坐牢

新聞來源: 華人生活網

一通無意間的911電話揭露了一個隱藏在懷特菲(Whitefield)的非法大麻種植場,華人男子葉賢明(Xianming Ye,62歲)因此面臨重罪指控。事情發生在今年年初,當地警方根據這通電話展開調查,發現了他在沒有種植許可證的情況下大規模種植大麻的事實。



1月9日,林肯郡警長辦公室接到一通來自34 Clover路的911報警電話,但在接線員應答前電話被掛斷。警長辦公室擔心可能有緊急情況,立即派遣警探歐文·畢迪(Owen Beattie)前往查看。

畢迪到達現場後,通過房屋的玻璃門看到葉賢明在室內。他敲門示意葉賢明開門,隨後用手勢和谷歌翻譯進行交流,持續時間長達29分鐘。據隨後的法律文件顯示,葉賢明用簡單的英語表示不允許畢迪進入屋內,但在對話六分鐘後,應警探的要求交出了手機。經確認,葉賢明誤撥了911電話。

儘管發現誤報警,畢迪並未離開,而是繼續詢問葉賢明為何在家,並趁他走開去拿駕照時,從廚房窗戶拍攝了屋內的一些照片。

在庭審中,葉賢明的律師馬修·摩根(Matthew Morgan)表示,畢迪的行為超出了調查911報警的範圍,違反了葉賢明的憲法權利。摩根指出:“從詢問手機和駕照的那一刻起,畢迪就

開始調查潛在的其他犯罪,而不是繼續處理911電話的性質。”他強調,畢迪沒有告知葉賢明他的米蘭達權利,也沒有說明他可以拒絕回答非緊急問題,這些都侵犯了葉的憲法保護。

摩根在法庭上進一步主張,畢迪在沒有搜查令的情況下拍攝的照片,屬於非法取得的證據,應根據排除規則被駁回。他指出:“這些袋子位於屋內的部分遮蔽區域內,根據第四修正案,受法律保護。”

然而,林肯郡警探羅納德·羅林斯(Ronald Rollins)在證詞中指出,警方早在2023年底就收到消息,懷疑懷特菲多個地點可能存在非法的大麻種植活動。

羅林斯表示,他與34 Clover路附近的鄰居交談後,得知該屋常有車輛在夜間短暫停留,且屋主從未修剪草坪或收取郵件,鄰居們認為屋內存在非法種植大麻的行為。

經過進一步核實,羅林斯發現葉賢明和該住址的另一名租客鄭洪喜(Hongxia Kuang,音譯)都沒有種植大麻的許可證。

在1月10日的突擊檢查中,執法人員拿到了針對34 Clover路的搜查令,隨後發現葉賢明非法種植了超過500株大麻。根據法律文件,畢迪在檢查過程中發現了裝有切下大麻葉的袋子以及約40個裝滿化肥的袋子。

葉賢明于2月被捕,面臨非法種植和擁有大量大麻的重罪指控。預計他將在8月5日于林肯郡統一刑事法院出庭。此外,他已通過律師代表在5月份提出動議,要求壓制所有通過違憲手段獲得的證據。



滾回你的國家! 哥大華裔教授在紐約街頭遭毆打辱罵

新聞來源: 華人生活網

紐約市的哥倫比亞大學副校長兼發言人張本恩(Ben Chang,音譯)近日在上班途中遭遇襲擊和辱罵,這一事件在當地華人社區引起廣泛關注。

張本恩表示,他在離校不遠的地方被一名男子用金屬水瓶擊中頭部,並受到種族歧視性的言語攻擊。紐約市警局已將此案通知仇恨犯罪專案小組,但截至目前,仍未鎖定任何嫌疑人。



根據紐約市警局的調查,事件發生在6月17日早晨,張本恩在前往哥倫比亞大學的途中,在學校附近被一名男子接近並遭到襲擊。

張本恩回憶說,襲擊者先用粗鄙的語言對他喊叫,叫他“滾回你的國家”,隨後用金屬水瓶擊打他的頭部。張本恩試圖繼續行走,避免與該男子正面衝突,但襲擊者仍然尾隨他一段時間。

張本恩表示,當時他試圖通過登上一輛經過的公交車來擺脫襲擊者。在公交車司機和乘客的幫助下,他成功上車,但襲擊者仍在車外繼續對他叫罵。

張本恩在上車後走了兩站後下車,發現該男子仍在他後面試圖再次接近他。最終,當張本恩向哥倫比亞大學的公共安全官員求助時,襲擊者才離開現場。

張本恩,52歲,自2022年5月起擔任哥

倫比亞大學的副校長兼發言人。他在外交、媒體和公共事務領域擁有超過20年的豐富經驗,包括在布希和奧巴馬政府期間擔任白宮國家安全委員會新聞和通訊主任,以及美國駐聯合國代表團副發言人。

張本恩畢業於喬治城大學外交學院(School of Foreign Service at Georgetown University),並且在華盛頓特區出生和長大。他的母親來自西弗吉尼亞州,他的家庭背景和經歷使他對這一仇恨行為感到尤其震驚。

在接受採訪時,張本恩表達了他對這次事件的震驚和不解。他說:“作為一個土生土長的美國人,我無法理解為什麼會有人對我產生這樣的敵意。”他強調,不僅是為了他自己,他也希望通過報道這個事件,能夠防止類似事件在未來再次發生。

哥倫比亞大學和當地社區對這次襲擊事件表示了強烈的譴責,並呼籲加強對仇恨犯罪的打擊力度。

學校發言人在一份聲明中表示:“這種基於種族的暴力行為是不可接受的,我們與張本恩及其家人站在一起,共同譴責這種行為。”

紐約市警局已經通知其仇恨犯罪專案小組介入調查,但目前尚未有任何嫌疑人被捕。警方表示,他們正在積極蒐集線索,並呼籲知情者提供任何可能有助於破案的信息。

張本恩希望,襲擊者能夠得到應有的幫助,以避免未來再次傷害他人。他說:“我希望那個人能夠得到幫助,不再做出這樣的事情。”

面對仇恨犯罪和種族歧視行為,社區和個人應保持高度警惕。警方建議,遇到類似情況時,儘量避免正面衝突,及時尋求幫助,並向警方報告。哥倫比亞大學也表示,將繼續致力於維護校園和社區的安全,確保所有成員在一個平等和尊重的環境中生活和工作。

割草每月 4000 美元! 華人剛來美就被騙, 護照也被沒收



新聞來源: 華人生活網

一位沒有身份的華人來到美國後,在尋找生計時看到一則誘人的中文廣告——在溫室里“割草”每月可獲4,000美元報酬——於是撥通了廣告上的電話。沒想到,這成了一场惡夢的開始。

美國國家公共廣播電台(NPR)對新墨西哥州的一些大麻農場進行了調查,因為該州執法機構在去年突襲一家非法大麻農場後驚訝地發現了一些飽受摧殘的華人工人。

報道指出,近幾年里,由華人投資、管理和工作的大麻農場在美國各地如野草般蔓延起來,但是其中一些華人卻對其他華人存在欺騙、利用、剝削和侵害。

2023年8月,新墨西哥州執法當局接到舉報後突襲了Torrance County的布利斯農場(Bliss Farm)。

該州大麻控制部門主任 Todd Stevens 說:“那是非常災難性的種植。垃圾、水、肥料、養分和殺蟲劑都滲入到地下。隨著警方迅速介入後,我認為各地都開始出現危險警報信號。”

新墨西哥州警方的特工在檢查布利斯農場時發現,那里的大麻種植數量超出了州法律

允許的範圍。在隨後的檢查中,警方又發現了另一個驚人的情況:該大麻農場里竟然有數十名營養不良、飽受折磨的華人工人。這些工人們說,他們是被拐賣到這個農場的,然後被阻止離開,也從未得到過報酬。非營利社會服務組織 The Life Link 的主任 Sanchez 說:“他們看起來飽受摧殘,非常害怕,他們手和手臂上有明顯的燒傷……是化學物質,他們告訴我這是化學物質造成的(燒傷)。他們看起來非常營養不良。”

新墨西哥州當局吊銷了布利斯農場的許可證,並因其超出州種植限制而罰款100萬美元。

NPR 隨後對新墨西哥州的一些大麻農場進行了調查,發現這些“種植”大麻的“企業”主要是由華人供資金和管理,雇員也都是華人。儘管新墨西哥州等州已經將大麻合法化,但一些企業還是觸犯了法律。

其中,41歲的L來自中國湖北省。他要求NPR只使用他名字的首字母,因為他擔心美國和中國對他的法律起訴。

L告訴NPR,在疫情期間他離開老家輾轉到了美國,路上的艱險不再多說,最終2023年5月到達了美墨邊境,他先在南加州的蒙特利公園(Monterey Park)區租了一個房間住。那個區里有一個大型中國移民社區,其他中國移民向L介紹,如果透過勞工機構找工作,這些勞工機構承諾可以100美元的費用幫助安置沒有合法身份證件的工人。

其中一家機構在中文社群媒體上的廣告引起了L的注意——有公司願意為在溫室中“割草”的工作每月支付4,000美元的報酬。L借了別人的手機,撥通了廣告上的電話號碼。

然後,L和其他一些新到美國的中國人被從加州開車送到新墨西哥州的布利斯農場。這些工人說,他們對所看到的景象感到震

驚——大約有200個溫室,到處亂七八糟——剛一到目的地,他們的手機和護照就被經理人員拿走了,他們被迫留了下來。

一位來自中國瀋陽的工人告訴NPR說:“大麻屋說他們會提供食物和住房,這樣你就可以省下所有工資。但大麻農場只是一大片土田。”

工人們經常輪班工作,一個班15小時,和他一起工作的還有一名經理以及這位經理的親戚們。這位大麻屋經理自稱來自山東。

接受NPR採訪的三名工人(包括L)表示,輪班工作結束後,經理們會離開,而他們這些工人則就地睡在木棚的骯髒地板上。在布利斯大麻農場被警方打掉之前,他們誰都沒有得到過任何報酬。

如今,大麻在美國已成為一門利潤豐厚的大生意,大約一半的州已將大麻的成人娛樂用途合法化,約三分之二的州已將大麻的醫療用途合法化。儘管聯邦法律仍然禁止大麻,但各州用新規則取消了對本州的處罰條例,並寄希望以規範大麻銷售,創造稅收和刺激經濟成長。

新墨西哥州就是其中之一。2021年,該州對大麻的娛樂用途合法化,此前該州對大麻的醫療用途早已合法化,並允許種植者種植有限數量的大麻植株。這引發了人們爭先恐後地購買住宅用地來種植大麻。

新墨西哥州托蘭斯縣負責大麻種植規劃和分區的主任唐·戈恩(Don Goen)說:“可以說,從一開始,很多人就對試圖搭上這趟賺錢快車感興趣。”他曾調查過與大麻種植的垃圾和用水相關的投訴。他說:“有些人真的知道他們自己在做什么,而另一些人,這更像是一場夢,而不是現實。”

突襲布利斯大麻農場不久後,新

墨西哥當局又將注意力集中到了納瓦霍族企業家貝納利創辦的希普羅克大麻種植地。

2023年9月,15名華人工人提起訴訟,指控貝納利及其同夥在希普羅克大麻農場里讓工人進行每班14小時的輪班工作,且不給報酬,經理還對工人進行身體虐待以強迫工人更拼命地工作,此外還有警衛阻止工人離開。

托蘭斯縣專員塞繆爾·施羅普(Samuel Schropp)曾經參觀過貝納利的希普羅克大麻農場的現場。

施羅普說:“我看到一個小屋,里面有上下鋪,像潛艇里一樣從地板到天花板,鋪位疊在一起,上下間隔只有18英寸(46厘米)。還有一些沒有連接裝置的房車,沒有上下水的管道連接,電線就躺在泥水里。”

其中一些工人來自紐約的華人移民社區。代表這15名華人工人的律師 Aaron Halegua 表示,這些人曾在餐廳、美甲店、按摩院和其它行業工作,這些行業在疫情期間都遭受到重創。

新墨西哥州當局因希普羅克農場超過該州大麻種植限制和其它違規行為而吊銷了該農場的許可證,並罰款100萬美元。



文旅出海新時代： 國創盛世將打造馬來西亞千億文旅

今年是中馬建交 50 周年。習近平主席指出，中國同馬來西亞是千年結好的鄰居、以心相交的朋友、合作共贏的夥伴。不久前，李強總理訪問馬來西亞，李強總理指出，今年是“中馬友好年”。在此中馬友好的大背景下，6月21日至24日，國創盛世文旅等單位特別邀請馬來西亞桂商總會考察團，包括三名行政議員、5名拿督在內的工商界代表24人到浙江參觀訪問，開展友好交流合作活動。活動以“共話文旅新發展，共繪中國特色文旅新篇章”為主題。旨在深入瞭解中國特色國潮風文旅項目，助力馬來西亞文化旅遊產業發展，推動中國文化出海，促進中馬文旅的合作與交流。



本次活動由國創盛世文旅集團、浙江九方成文旅發展有限公司主辦。中國黨建畫院、浙江省外事辦公室、諸暨市政府、中礦文旅集團、浙江省旅遊投資集團共同指導。諸暨美人城文旅有限公司、台州真浩科技有限公司贊助。

為期4天的交流活動中，國創盛世文旅通過圖文並茂、雙向互動的形式，向馬來西亞桂商總會考察團彙報並講解了國創盛世策劃的第一個馬來西亞森美蘭州落地方案。以及展現了國創盛世文旅強大的新文旅策劃、設計、建設、打造、運營等全案執行能力。並陪同馬來西亞桂商總會考察團隊參觀了在建的諸暨美人城項目。



本次活動還特邀嘉賓主持：江華鋒，杭州市僑商協會常務理事，世界女神全球文旅產業聯盟全球常務主席兼秘書長，《世界旗袍》雜誌名譽社長兼總編輯。

在22日下午的會議現場，中國黨建畫院院長張文祥，馬來西亞桂商總會總會長、宏建集團董事主席拿督呂海庭局紳，馬來西亞森美蘭州議會行政議員、馬口區州議員 YB 張聃翔，馬來西亞森美蘭州旅遊、藝術及文化行動理事會主席、行政議員 YB 陳麗群做了重要講話。

在行政議員 YB 張聃翔和張文祥院長以及在座各單位重要領導的見證下，馬來西亞桂商總會會長拿督呂海庭與國創盛世文旅董事長劉博睿簽訂了戰略合作協議，目標為馬來西亞全域農文商旅完成 1000 億。

國創盛世文旅集團董事長劉博睿強調，國創盛世文旅集團長期專注於文商旅地產領域，在文旅+產業+科技+數字貿易、夜游賦能、古鎮街業態更新、特色小鎮存量盤活、鄉村振興美食模式、非遺文化傳承連鎖餐飲品牌、投資孵化等諸多方面積累了豐富經驗。希望通過此次考察交流，共同推動中馬兩國文旅產業的

發展，在雙方共同努力下，中馬兩國的文旅產業一定能夠邁上新的台階，實現共贏發展。



森美蘭中華總商會總會長、馬來西亞桂商總會總會長拿督呂海庭局紳在發言中提到，馬來西亞是一個文化多元、風景如畫的國家，擁有豐富的旅遊資源和悠久的歷史文化。馬來西亞桂商總會一直致力於促進馬來西亞與中國地區的商業往來和文化交流。既



是對浙江文旅產業發展的高度認可，也是共建文旅市場，進一步實現資源共享、互利共贏的良好機會。



23日早上，在國創盛世文旅和浙江九方成文旅代表的陪同下，

馬來西亞桂商總會考察團參觀了諸暨美人城施工現場。國創盛世文旅非常精準地定位諸暨：這是一個歷史悠久、底蘊深厚的人文之城，素有“越國故地、西施故里”的美譽。諸暨美人城將以西施為首的四大美人為主題，將歷史文化與現代時尚巧妙融合，打造了一個獨具魅力的旅遊勝地。

原國家廣播電總局電影局局長，中國電影家協會理事、著名導演江平做了精彩發言。他提到，諸暨美人城項目以四大美人為主題，以諸暨市深厚的歷史文化底蘊為基礎，結合地方特色產品，通過“微短劇+文旅”的形式進行內容和場景傳播，實現海外遊客的“劇游合一”，打造有溫度的影視作品推動諸暨美人城文旅的發展。

國創盛世文旅總裁劉帥就諸暨美人城項目作了詳細彙報。該項目由國創盛世文旅全案打造，項目位於諸暨國際商貿城商圍，總投資約30億元，將於10月建成並對外開放。項目規劃包括



四條主街區（春秋沉魚街區、西漢落雁街區、東漢閉月街區和大唐羞花街區）、一條非遺文化街區、一條老字號街區並且結合老上海風情街和香港主題街，風格各異的小劇場、創新餐飲、娛樂互動、

美業健身等多個功能區，旨在為遊客提供全方位的微度假旅遊新體驗，為諸暨市的經濟發展注入新的活力。

活動最後，雙方做了互動式深度交流和互換禮品。浙江省外事辦向馬來西亞桂商總會考察團贈送了具有杭州特色的西湖全景畫軸。通過這樣的形式，接續兩地情誼，為下一步國創盛世文旅在馬來西亞的新文旅項目正式落地做好準備。此次旅遊文化交流活動的成功舉辦，不僅加深了兩國之間的友誼和合作，也為雙方旅遊文化產業的繁榮發展注入了新的動力，為構建中馬文旅命運共同體開創了新局面，步入了新時代。

浙江省人民政府外事辦公室十分重視本次中馬文化交流活動，圍繞外事政策、文旅深度融合工程、中馬友好交流等工作進行了積極指導，並向馬來西亞來賓贈送了具有杭州特色的西湖全景畫軸，同時充分肯定了國創盛世文旅為中馬文化交流與合作所做的有益工作。

諸暨市政府表示：喚醒文化記憶、激活資源稟賦、煥發商業風采，打造歷史與現代交相輝映的文旅地標，為文化遺產賦能城市發展注入了新活力，本次中馬文化交流周活動，國創盛世文旅結合商業陳舊地產轉型美人城新文旅地標，促進了文商旅融合發展，市政府大力推進與鼓勵此次合作，並贈送了西施寓意的禮品，進一步彰顯諸暨市的歷史文化價值和商業價值。



為民權而步行 - 紀念《1964年民權法》生效六十周年

新聞通稿 2024年6月30日美國華盛頓特區

2024年6月30日,正值盛夏的華盛頓特區,多雲間晴,炎熱逼人,但是來自美國34個州和大華府本地將近300位華人同胞,意氣風發,神采飛颯,高舉着美國國旗和美國華人聯盟 United Chinese Americans (UCA)的大旗,舉行了首次華人組織的大型民權步行活動,紀念《1964年民權法》生效60周年。

六十年前的1964年7月2日,約翰遜總統簽署了美國國會兩院通過的《1964年民權法》,該法為隨後1965年通過的《投票權利法》和《移民和國籍法》鋪平了道路,從而推動美國成為一個多元文化多族裔充滿活力的民主國家。

眾所周知,《1882年排華法》是美國歷史唯一的聯邦立法禁止特定一個族裔勞工進入美國,隨後擴展為禁止所有華人移民,乃至來自所有亞洲國家的移民。

1941年日本偷襲珍珠港之後,中國與美國成為盟國,美國社會進步力量(其中最著名的是賽珍珠建立的公民委員會)和富蘭克林羅斯福總統推動國會廢了1882年排華法。但是,根據當時的移民法,全球華人每年進入美國簽證配額只有105個簽證。



參會者從二戰紀念碑步行到達馬丁路德金紀念碑。大家揮舞小國旗,舉着許多自製的與民權運動有關的標語橫幅,例如:Walk For Civil Rights, Equal Rights for All, Equal Rights for All, We Have a Dream, All People Are Created Equal, Commemorate the 60th Anniversary of the Civil Rights Act 等等,手挽手莊嚴地緩緩

華史記》的黃倩女士為大家介紹馬丁路德金博士的花崗岩雕像“希望之石”是金博士紀念委員會從許多的方案中挑選的,由來自湖南的雷宜鋅設計雕刻的,其設計的靈感來自金博士《我有一個夢想》演講中的一句話:“絕望之山,希望之石”。雕像落成典禮之後,奧巴馬總統特地邀請雷宜鋅全家到白宮做客,以表謝

4) ** Angela Tang ** True peace is not merely the absence of tension; it is the presence of justice.

5) ** Hanlei Chen ** The time is always right to do what is right.

6) ** Jodie Chen ** I have a dream that our children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character.

步行活動的第三站,大家沿着 National Mall (國家廣場)步行來到林肯紀念堂。

大華府當地的華人黃河合唱團已經等候多時。全體大合影之後,在合唱團的合唱指揮引領下,全體參與者一起合唱了三首歌:(1)This land is your land, this land is my land 這片土地屬於你和我。(2) 明天會更好。(3) We Shall Overcome 我們終將克服(不平等)。

這三首歌的大合唱,將整個紀念活動推向了高潮,大家群情激昂,通過歌聲,表達了我們捍衛平等權益的決心,對美好未來的希望。合唱結束之後,大家一起高喊“UCA 加油”,“UCA!USA!”,“Walk for Civil Rights”和“Walk for Our Rights”...。整個紀念活動在大家的歡呼聲中圓滿結束。

活動結束之後,在乘車回酒店的歸途中,參會者依然興奮不已,都覺得今天的紀念活動



事實上,在1965年新移民法生效之前,每年進入美國的移民大約95%是自于歐洲,即白人族裔。而在1964年民權法之前,美國南部許多州在南北內戰之後不僅實行了種族歧視和種族隔離的社會制度,也千方百計地剝奪了有色族裔公民的投票權利。

因此可以說,如果沒有1960年代的民權運動,就沒有上述的禁止種族歧視的民權法,確保投票權利法,和確立機會平等的移民法,那麼,今天99%的五百多萬的在美華人根本就不可能留學移民到美國學習工作,成家立業,繁榮發展。

為此,美國華人聯盟在華盛頓舉行的2024全國大會的第四天,組織一次歷史性的為民權而步行的活動,紀念《1964年民權法》生效60周年,既表達我們美國華人對民權運動先驅們的勇氣和犧牲的崇高敬意,更表達我們對美國建國理念的認同,繼承民權運動的決心。

今天活動於上午9點在美國二戰紀念碑開始。熱情洋溢的參與者,戴上為今天活動特製的徽章,手舉一面美國小國旗,以華盛頓紀念塔和二戰紀念碑為背景全體合影,表達我們對美國理念的認同和對在反法西斯二戰中犧牲的將士們的致敬。在二戰之中,大約兩萬在美華人參軍作戰,令人難以想象的是,其中40%的華人士兵是沒有美國國籍的,但是他們依然願意為美國而戰。美國國會終於2018年美國國會通過了《華裔二戰老兵國會金質獎章法》,以表彰華裔為美國做出的光榮貢獻。

紀念活動的第二站是

走向馬丁路德金的塑像,象徵性地重溫1965年500多名普通民眾在馬丁路德金博士等民權領袖們的帶領下從塞爾瑪到蒙哥馬利遊行抗議,以非暴力的和平方式爭取平等權益(Selma to Montgomery March),儘管沿途遭到白人警察和KKK等白人至上主義者們的暴力毆打。

走到金博士高大的塑像之後,全體肅穆,由美國華人聯盟的主席薛海培和理事長王華代表大家向金博士塑像敬獻花籃,表達我們美國華人對這位民權領袖的崇高敬意。然後,《美

意。參會者聽完這個精彩故事之後,都鼓掌喝彩。最後,大會組織特地挑選六位高中學生(**3個男生,3個女生**)依次帶領大家一起朗誦金博士最著名的六句民權名言:

1) ** Xiang Li ** Injustice anywhere is a threat to justice everywhere.

2) ** Candice Lin ** Darkness cannot drive out darkness; only light can do that. Hate cannot drive out hate; only love can do that.

3) ** James Hsu ** The arc of the moral universe is long, but it bends toward justice.

非常有意義。來自全國34個州朋友們不僅一起在沿途許多著名的景點拍照留念,而且互相交流,結識了許多志同道合的新朋友。

值得特別一提的是,在這次UCA大會期間,許多在校學生也來參與專題活動和擔當義工。在今天的紀念活動中,在校學生超過30%以上。他們都表現得非常出色,關心時事,積極參與和服務,從他們的身上,我們看到了下一代的希望。

參加今天紀念活動的還有代表ACLU的資深律師阿什利-戈爾斯基女士(Ashley Gorski),她在回答美國中文電視記者現場採訪的時候強調,在美國每一個人都應該獲得平等的權益,無論他/她從哪里來”here in America everyone deserved equal treatment regardless of where they are from.”

美國的建國理念就是人人人生而平等,天賦不可剝奪的權利包括生命,自由和追求幸福。所有參與者都表示,今天紀念活動,再次向美國公眾宣告美國華人對美國建國理念的忠誠,並且承諾團結所有族裔一起奮鬥,建設一個對於每一個人-無論種族膚色-都是公正平等的“更完美的聯邦”。具體行動就是,各自回到自己的居住州之後,積極參與社區事務和公益活動,關心時事,登記投票,勇于參政,這樣才能捍衛作為美國公民受到憲法保護的平等權益。

撰稿人:Lewis Liu
Event Co-chair and Spokesman
(完)



2024年6月27日,我們創造了歷史!

原創 UCA WAVES 浪潮

拜訪國會山

6月27日,第四屆全美華人大會暨全美華裔心理健康峰會盛大開幕,來自全美各州的超過700位華人齊聚在位於華盛頓DC的Omni Hotel,參加這場盛會。



27日上午,在美國華人聯盟(United Chinese American,以下簡稱UCA)和亞太美國公共事務組織(Asian Pacific American Public Affairs,以下簡稱APAPA)的精心策劃和共同組織下,600多人參加了大會首日的重要活動——拜訪國會山(Congressional Day)。

參與活動的不僅有來自各州華人組織的領袖,有各行各業熱心參政議政的人士,還有不少高中生和大學。大家都懷着對於建設更公平美好的國家和社區的願望,來到了國會山,在進入了國會山大樓後,以不同的州和地區為單位,分成50多個小組,由組長帶領,拜訪各位國會議員。



來自北卡州的代表們,分為兩個小隊分別拜訪國會議員Wiley Nickel和Deborah



Ross. 北卡小分隊-1



正在會議中的Deborah Ross(右4)抽身出來與到訪的華裔代表們見面,並高度肯定了UCA WAVES在提高華裔心理健康方面的努力和重要性。



Deborah Ross議員的助理認真聽取了代表們講述自己的親身經歷和訴求。

大家到訪議員辦公室,希望議員們能支持數個涉及亞裔切身利益的法案。其中包括



H.R. 7924 法案。

該法案由全美華裔心理健康峰會籌委推薦,主要是推進精神健康領域文化適宜性和公平支持服務。透過擴大和改善少數族裔服務機構的心理和行為健康專業研究生培訓計



劃,增加精神健康工作隊伍的多樣性。

根據美國心理學會的數據,截至2021年,美國約有80.85%的心理學專業人員為白人。多元化的員工隊伍有助於減少語言和文化障礙,這些障礙通常會阻礙少數群體獲得精神健康服務。研究表明,當患者感到醫療服務提供者在文化層面上理解他們時,他們就更有

可能參與治療、遵守治療計劃,並獲得更好的健康結果。

除此之外,還有三個主要議題:

第一,美國幾個州限制華裔購買房地產的立法,引發了社會的廣泛關注和強烈反應。我們敦促立法者重新考慮這些政策,以確保公平和公正。

其次,主張將華裔美國人的歷史和貢獻納入美國教育課程,促進文化理解和社會凝聚力。這不僅關乎文化認同,也關乎社會進步和平等。

最後,討論了目前對學者簽證的限制,指出這些限制對科學合作和學術交流的不利影響。我們呼籲政府放寬這些限制,以促進全球知識共享和技術進步。



拜訪活動結束的招待會上,多名特邀國會議員到場並發表講話,強調了亞太裔社區在美國的重要性,其中包括聯盟眾議員孟昭文(Grace Meng),德州眾議員吳元之(Gene Wu)美國歷史上第一位女性華裔國會議員趙美心(Judy Chu),國會第三任華裔眾議員劉雲平(Ted Lieu)等人,白宮亞太裔辦公室(WHIAANHPI)執行總監凱爾(Krystal Ka'ai)也出席了活動。趙美心在演講後還留下來,親切地和當日活動的每個人交談合影,表達她的支持!

這一天,600多位亞太裔同胞共同創造並見證了歷史——成就了美國歷史上最大規模的一次亞太裔國會山遊說行動!這一天對於亞太裔社區未來的影響無疑將會是積極而深遠的。



北卡小分隊-2



前往拜訪北卡州國會議員Wiley Nickel的小分隊得到了議員的親切接待,並深入探討了這次活動的幾個議題。

在短短的半天時間里,參與者們共拜訪了281名國會議員,佔國會議席總數的50%以上,為歷史之最!代表們與議員們進行了廣泛的討論,表達了我們的訴求,說出了我們的經歷和故事,不僅讓議員們聽到了來自亞太裔的聲音,對亞太裔有了更多的瞭解;更讓他們看到我們團結一心,致力為亞太裔爭取權益的決心和勇氣!

美國華人的一次成功盛會



召開了4屆年會，協會一年比一年成熟和壯大，UCA 協會從幫助陳霞芬案件，到鄒小星案件，到胡安明案件，到陶峰案件，到昂旺警官案件中不斷成長，從反對和終結美國司法部「中國行動計劃」，到協助打贏「外國留學生必須返美上實體課」和禁止使用微信的官司，UCA 自始至終都是站在華人維權的第一線，用行動始終把華人的民權保護和公平待遇當作自己的第一要務。

目前美中關係惡化，華人處境還可能更加糟糕。薛海培表示：全美華社需要發動一場屬於我們這個時代的新民權運動，來保護自己，打造堅實的安全防護盾，以防美國社會和政治的進一步惡化對少數族裔帶來的衝擊和傷害。

UCA 自 2016 年召開第一屆美國華人大會以來，每隔 2 年，2018 和 2022 年召開了第二屆和第三屆大會，UCA 給華人提供了一個平台，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。本次大會有來自美國、加拿大及其他地區的多達 800 名與會者，在整個大會期間提供了眾多的專題討論和交流的機會。

UCA 主題理念包括 1) 全國青年大會；2) 全國心理健康高峰會；3)

許多事情的成功在於天地地利人和，美國華人聯合會 UCA 就是在對的時間遇到對的一群人。協會創始人薛海培先生是一個美國華人著名社會活動家，他主修英文，籍籍重慶，曾任美中事務委員會主任。

美國華人聯合會，下面文章里稱 UCA，一個總部在華盛頓的全國性、無黨派的非政府組織，目前有 12 個分會和 30 多個社區夥伴，致力於豐富和增強美國華人社區的權能。通過公民參與、政治參與、青年教育和發展以及保護華裔遺產和文化，為增進中美兩國、促進我們社區、國家和世界的福祉而努力。薛海培會長在致詞中回顧了過去 8 年，UCA 成立 8 年來，



6 月 27 日至 30 日，由美國華人聯合會(UCA)主辦的 2024 年美國華人大會在 Washington DC OMNA Shoreham Hotel 隆重舉行，來自全美 32 個州的代表，有 800 名出席者，創歷史之最，美國總統拜登也為第四屆年會發來賀信。

UCA 創始人薛海培曾經告訴我，當年他有這個想法要成立 UCA，他的好朋友給了他 10 萬美元讓他準備，他說一年錢就沒有了。我表示：全美這麼大，您這樣跑，車票飛機票。當時我就說：您有政治背景和才華，又有人脈還有一顆熱情的心，人靠智慧辦事，您會成功。

6 月 30 日，我離開 Washington DC 開車回家的路上思緒萬千，這第四屆年會，表述了華人目前的命運、華人社區的問題，對華人社區未來的期望進行了討論，大家對華人社區未來的發展充滿信心。今天華人在政治領域里的地位已經開始上昇，一個團體的成功是領導人的思想和一群有着共同理想目標的人共識，朝着一個方向努力前行。

UCA 第一次在美國國家廣場上引領、繼承美國民權運動的光榮歷史，讓美國的民權運動成為我們華人的民權運動。更重要的 2024 第四屆美國華人大會及主題峰會讓全美青年大會上聚焦於不同背景的社區如何在美國保持和更新文化、傳承以及對族裔民主國家中的生活體驗。

本次年會探討了華裔青年領導者在競選公職和提出立法方面的表現，展示了他們如何通過實際行動激勵他人，展現領導能力。最後，與會者和嘉賓共同探討了社區需求和項目戰略，交流了經驗和合作機會。

本次年會特別受到重視的是在亞裔政治行動峰會上，圍繞兩個重要議題展開了深入討論。首先集中探討了管理和發展成



浦瑛開講

在美國改造自己

亞裔政治行動峰會；4) 社區建設和公民參與；5) 創業和職業發展。UCA

在對的時間，有目標有方向的正確的領導人和一群願意付出有能力的合夥人在一起，讓協會走向更高的台階，就像薛海培對我說的：浦瑛，有一天我們的子孫會覺得爺爺奶奶做了一件對我們子孫後代有意義的事情。

伊利華報

6 月 28-30 日在華盛頓 DC 參加 UCA 活動，讓我更加明白做了 22 年的伊利華報，自己的使命和責任。

其實現在已經沒有幾份華人報紙生存了，這次在中國上海，我幾乎沒有看到一份報紙，可悲的是，我在歷史博物館只有看到牆上介紹的舊報紙。不過我也看到美國不少社團媒體出現。辦了 22 年報紙，毫無疑問一定是很有感情。辦報是心理旅程，學習成長是人生難得經歷，有機會接觸不同行業，經歷風風雨雨，過早明白生命無常，我也學會：驕傲是失敗的開頭，自滿是智慧的盡頭。看着大千世界，無限慾望，常常提醒自己：人是經不起考驗，不要考驗他。在任何場合與才華出眾的人為伍。

這次有幸在 UCA 的年會上，認識二位姓丁的朋友，他們是我上海老鄉。一位是 Jack Ding 他是 1990 年來到美國，曾經是

UCA 認識上海老鄉



加州 Sonoma 市長，目前是市議員 Jack Ding，他榮獲索諾瑪縣 2023 年美國夢獎。美國夢獎頒發給來自加州第四區的為我們的社區做出傑出貢獻的移民，他也是唯一近 200 年美國歷史上在這個城市第一位不是白人的市議員，他的目標就是為他的城市

人民提供好的服務，提供好的優惠政策，他表示我們華人不要常常放在嘴上，說我們被歧視，我們應該做些真正的實事。

還有一位來之紐約，2010 年從上海到美國來的 Jacylne Ding, CFA, FRM, CAIA 持證人，上海交大，紐約大學，麻省理工大學校友，MIT VCPE Club co-president，十餘年一級市場有跨中美兩邊的投融資經歷，近期開始了 AI 方面的創業，也是聯合國 ECOSOC 世界非遺基金會現任理事長，第 68 屆聯合國婦女大會代表，上海社科院「在美國的上海人」系列叢書中最年輕的受訪者，達沃斯中國企業家代表團成員，元宇綠洲科技公司 創始人兼董事長，2048 銀河俱樂部 創始人，浩華投顧有限公司管理合夥人。她此次參加 UCA 大會，國會山和 UCA 海培主席，王華 chair 一起探討一些不利於華人的法案，包括文化歷史，教育移民，房產購買等。她表示，我覺得這是我們華人發聲的一代，我們的現在，是我們十年前決定的，我們的未來，是我們現在的所有者所為決定的。

還有我哥倫布的老朋友 Joe 和趙敏，我 6 月 28 日剛到華盛頓 DC，他們就邀請我去他們在華盛頓 DC 工作的兒子家里喝上一碗玉米蔬菜湯還有喝茶。出門能學習見好友認識新朋友，這次還見了 2012 年來克利夫蘭演出的脫口秀演員黃西，記得當年他來克利夫蘭，我告訴他去中國會更有前途，這次他也來到 UCA 晚宴表演，UCA 年會帶給我一份健康快樂的補品。



俄亥俄州華人參加 2024 美國華人大會

2024 年 6 月 27 日至 30 日，美國華人大會在首都華盛頓召開，來自全美各州的 500 多名社區領袖和青年了參加大會。俄亥俄州由來自克利夫蘭、哥倫布、辛辛那提和代頓的 20 多名代表參加。6 月 27 日，周四，參加 2024 美國華人大會的 Ohio 代表團一行 13 人，來到參議員 Sherrod Brown 和 JD Vance 辦公室，就華人關心的立法問題各進行了 30 分鐘以上的坦誠交流。之後還到訪多位俄亥俄眾議員辦公室，遞交華人大會的訴求信。之後我們跟全體代表一起與國會的華人民意代表們進行互動。大會期間，俄亥俄的代表們與來自全美的華人社區代表進行了廣泛的交流，聆聽他們為建設華人社區做出的努力和經驗，相互學習！希望這些經驗能幫助我們更好的為俄州華人社區服務。6 月 30 日，大會最後一天，俄州代表們和來自美國 34 個州和大華府本地將近 300 位華人同胞，意氣風發，神采飛騰，高舉着美

國旗和美國華人聯盟 United Chinese Americans (UCA) 的大旗，舉行了首次華人組織的大型民權步行活動，紀念《1964 民權法》生效 60 周年。6 月 30 日上午，UCA 領導人手 10 米、名為「希望之山」的遊行隊伍來到美國黑人民權領袖馬丁·路德·金的紀念園，現場一位黃倩教授給我們介紹這個雕塑的由來。2011 年 10 月 16 日，就在這紀念園的中心舉行開幕，這座雕像是出自中國雕塑家雷宜鈺之手，該雕塑由兩座名為「絕望之山」的背景石雕和一座高約

159 塊巨石，總重 1764 噸。雕塑設計理念出自馬丁·路德·金的名言：有了這個信念，我們就能從絕望之山中，劈出一塊希望之石。

馬丁·路德·金紀念石像(Martin Luther King, Jr. Memorial)坐落於華盛頓特區的潮汐湖畔(Tidal Basin)，在位置上與林肯紀念堂(Lincoln Memorial)和杰斐遜紀念堂(Tomas Jefferson Memorial)相得益彰。石像所雕刻的是美國著名黑人民權運動領袖馬丁路德金(Martin Luther King, Jr.)堅毅挺拔的身形，但有趣的是這座雕像卻是地地道道的「中國製造」。雕塑由來自中國湖南的雕塑家雷宜鈺院長創作，惠安雕刻藝術家主持雕刻，用於雕刻的數百塊巨型花崗岩也產自中國福建，甚至參與裝吊的工人也都來自中國。也許正因為如此，這一離我們本十分遙遠的歷史人物雕像才會凸顯出如此熟悉的氣質。

當年奧巴馬對這座雕像特別滿意非常感動，他邀請雕塑家雷宜鈺全家在白宮舉辦慶功晚宴。最後 UCA 全體

進行人員在美國廣場見到中國合唱團，大家一起高唱美國這美麗的土地和明天會更好，歌聲在天空中盪漾，大家的心也帶着滿滿期待和感恩各自奔赴自己的家園。

一般余民



全美中國作家協會主席冰凌向世界文化導演艾文頒杰出貢獻功勳獎

世界文化導演艾文 2024-06-25 上海



全美中國作家聯誼會主席冰凌向艾文頒獎

2024年6月18日，從美國飛杭城，參加浙江省杭州市歸國華僑聯合會主辦“2024海外華文媒體杭州行採訪活動”的《全美中國作家聯誼會》主席、《紐約商務傳媒出版集團》董事長、著名旅美作家冰凌先生，在杭州西湖之畔新僑飯店，會見美國伊利華報中國首席撰稿人。這次應邀來杭參加杭州行採訪活動的世界文化導演艾文。



冰凌主席參加完“2024海外華文媒體杭州行採訪活動”啟動儀式之後，向他頒發了《為中美文學文化交流作出杰出貢獻的功勳獎》，以表彰他在中美文學文化交流方面的杰出貢獻。艾文表示，非常感謝全美中國作家聯誼會和冰凌主席的表彰頒獎並表示會繼續為中美文學文化交流作出應有的貢獻。



世界文化導演艾文參訪龍門鎮

在此次活動之前，對杭州對外文化海外交流傾盡全力的冰凌主席，素有杭州半個老鄉之稱的他，在談到十多年前杭州市僑辦和僑聯，首開海外華文媒體杭州行採訪活動先河的那時起，每年都會邀請海外三四十家華文媒體記者到杭州採訪報道，通過海外華人當杭州城市宣傳員的這項活動策劃對杭州市華僑聯工作以及城市形象和經濟發展產生深遠的影響。



這次由美國知名媒體人、《世界華文學》雜誌封面人物及榮獲美國時代華人杰出媒體獎風雲人物、伊利華報浦瑛社長和全美中國作家聯誼會冰凌主席推薦，該報中國首席撰稿人、世界文化導演艾文首次加入了這次海外媒體杭州行四天三晚新聞採訪活動。艾文隨採訪團深入當地名村、名鄉、名鎮、名區，一邊採訪一邊撰文，三天內他以旺盛精力，撰文製作視頻供網上發表，已經發佈完成文章和視頻報道17篇(百度:2024海外華文媒體杭州行採訪活動)文章及視頻標題有:

《2024海外華文媒體杭州行採訪活動啟動儀式》;
《一座城就是一部文化史—2024海外華文媒體記者杭州行採訪活動開啓》;
《2024華文媒體杭州行掠影》;
《黃公望富春山居圖後世仰慕 2024海外華文媒體杭州採訪行第十站》;
《黃公望富春山居圖後世仰慕》;
《2024華文媒體走進杭州德壽宮博物館》;
《世界文化導演艾文浙江傳媒學院掠影》;
《參訪·報道 | 走進杭州感受城鄉巨變 | 海外華文媒體杭州行採訪活動》;
《走進杭州感受城鄉巨變 | 2024海外華文媒體杭州行採訪綜合總結報道》;
《盛夏西湖冰凌名書贈予吾》;



2024年海外華文媒體杭州行

採訪團在杭州德壽宮博物館

@世界文化導演艾文

艾文作品的文中筆墨牽涉到了杭州市所轄的十一個鄉鎮區的“朱炳仁銅雕藝術博物館”、“胡慶余堂中藥博物館”、“清河坊歷史文化街區”、“余杭區鸚鵡鎮蜜梨園區”、“余杭區前莊村未來鄉村區塊和共富工坊”、“浙江省未來鄉村省級“藝術鄉建”典型案例—黃湖鎮青山村”、“古今千年發展軸” 余杭城市中軸線規劃區”、“富陽區·現代版富春山居圖”—黃公望隱居地”、“未來鄉村、古韻新村—東梓關村”、“龍門古鎮”、“德壽宮遺址博物館”等。



艾文和杭州僑聯鄭軍部長

《全美中國作家聯誼會會長冰凌與世界文化導演艾文西湖名茗日記》;
《2024華文媒體走進德壽宮博物館》;
《美哉杭州余杭區龍塢水庫》;
《2024華文媒體杭州掠影》;



《杭州余杭區鸚鵡鎮探訪梨園村》;
《訪余杭區鸚鵡鎮雅城村蜜梨園區果農》;
《訪杭州市·朱炳仁銅雕藝術博物館》。

美國伊利華報中國首席記者艾文所撰寫完成報道的17篇文章，成為了此次杭州行採訪活動的多產戶，得到了全美中國作家聯誼會冰凌主席、美國伊利華報社長浦瑛和杭州市歸國華僑聯合會鄭軍部長的贊評。

艾文導演名作家，名人會聚天堂得，雨季西湖景更佳。隔窗賞，珠飄灑，文人眼中皆詩畫。揮筆再綴華夏美，西湖西施譽天下。李健昌贊 浦瑛佳帖 2024.6.24 來自俄亥俄州



艾文與美國伊利華報社長浦瑛

2024年海外華文媒體杭州行採訪活動，由市僑辦、市僑聯主辦，上城區僑聯、余杭區僑聯、富陽區僑聯承辦。來自美國《伊利華報》《紐約雜誌社》《中美郵報》、法國《歐洲時報》、印尼《國際日報》等17個國家和地區28家媒體代表相聚杭州。

杭州市僑辦主任王新宇在啟動儀式會上講到：海外華文媒體遍布世界各地，是傳播中華文化、提陞杭州國際影響力的重要力量。近年來，海外華文媒體杭州行活動經過僑辦、僑聯攜手打造，已經成為了杭州僑界的一項重要工作品牌。

杭州市僑聯黨組書記趙欣浩指出：杭州是人文薈萃的歷史文化名城，勇立潮頭的創新活力之城，風景秀麗的生態文明之郡。近年來，杭州在創新創業、數字經濟、文化旅遊等方面取得了舉世矚目的成就，成為全球矚目的焦點。

2023年，杭州成功舉辦第19屆亞運會，這是黨的二十大勝利召開之後我國舉辦的規模最大、水平最高的國際綜合性體育賽事，透過“亞運之窗”向世界多維度展示了“中國特色”。今天，我們希望通過各位媒體朋友的鏡頭和筆觸，將杭州的魅力傳遞給世界，讓更多的人瞭解杭州、關注杭州、愛上杭州。



全美中國作家聯誼會主席、作家冰凌

全美中國作家聯誼會主席、美國紐約商務傳媒集團董事長冰凌代表媒體發言。他表示，海外華媒是世界瞭解杭州及浙江的國際窗口，我們將深入挖掘杭州的獨特魅力和發展亮點，用生動的文字和精彩的畫面向全世界展示杭州的美好形象和蓬勃發展。

在這次參加浙江省杭州市歸國華僑聯合會主辦的2024海外華文媒體杭州行採訪活動前，艾文獲得《為中美文學文化交流作出杰出貢獻》功勳獎牌實屬意外，這對他來說是一份至高無上的榮譽，也是對他多年來在中美文化交流領域所作努力的肯定。艾文最後表示，非常感謝全美中國作家聯誼會主席冰凌主席和本報浦瑛社長的認可和支持，今天非常榮幸能夠獲得這個獎項。我將不忘初心繼續前行，為中美文學文化交流做出更多的貢獻。



冰凌、艾文在杭州行高陽區採訪時合影

在艾文所寫的報道中，有一篇長達一萬一千多字的報道文章：《走進杭州感受城鄉巨變 | 2024海外華文媒體杭州行採訪綜合報道》一文，則將杭州行採訪中的13家鄉村、鄉鎮及余杭區、富陽區風貌，加以詳寫和略寫的方式歸納概括報道。

經過艾文對上述地區參訪，步履所至，看到杭州城鄉巨變，不僅讓他感受到杭州未來城市發展一體化跳動的脈搏，也讓海內外廣大海外網友和讀者通過他的作品對杭州市巨變和未來城市發展有了新的認識。

日前，海外一些知名華人看到一些文章後聯繫美國伊利華報社長浦瑛發來帖抒胸臆：《醉江南》 冰凌會長文學家，

走進杭州感受城鄉巨變 | 2024 海外華文媒體杭州行採訪報道綜合

世界文化導演艾文 2024-06-22 浙江

前言：

六月杭州，風和日麗，山清水秀，風光迷人。2024年6月18日至21日，由杭州市人民政府僑務辦公室、杭州市歸國華僑聯合會主辦，上城區僑辦、僑聯、余杭區僑辦、僑聯和富陽區僑辦、僑聯對此承辦“2024年海外華文媒體杭州行採訪活動開啓儀式”，在杭州新僑飯店舉行。

杭州是浙江省會和經濟、文化、科教中心；長江三角洲中心城市，重要風景旅遊城市，首批國家歷史文化名城，是“絲綢之路經濟帶”和“21世紀海上絲綢之路”的延伸交點和“網上絲綢之路”戰略樞紐城市。

杭州市轄上城、拱墅、西湖、濱江、錢塘、蕭山、餘杭、臨平、富陽、臨安10個區，建德1個縣級市，桐廬、淳安2個縣。杭州是華夏文明發祥地、中國著名七大古都之一，以“東南名郡”著稱于世。跨湖橋遺址的發掘顯示，早在8000多年前，就有人類在此繁衍生息。距今5000多年前的良渚文化被稱為“中華文明的曙光”。

美國伊利華報中國首席記者艾文先生，隨採訪團先後參訪：“朱炳仁銅雕藝術博物館”、“胡慶余堂中藥博物館”、“清河坊歷史文化街區”、“余杭區鸚鵡鎮蜜梨園區”、“余杭區前莊村未來鄉村區塊和共富工坊”、“浙江省未來鄉村省級“藝術鄉建”典型案例—黃湖鎮青山村”、“古今千年發展軸”余杭城市中軸線規劃區”、“富陽區·現代版富春山居圖”一黃公望隱居地”、“未來鄉村、古韻新村—東梓關村”、“龍門古鎮”、



2024年海外華文媒體杭州行

世界文化導演艾文

的地方保存完整，內藏珍貴文物160余件。

胡慶余堂以其獨特的中藥文化而聞名海外，形成了獨一無二的中藥文化。它繼承了南宋官方指定的太平惠民和代理局方的原則，通過收集秘方、驗證處方以及結合臨床實踐，製作了400多種藥物，被譽為“江南藥王”，並與北京的同仁堂齊名。

胡慶余堂的中藥堂很有特色，設有中藥手工坊、養生保健門診、藥膳廳，在中醫傳統養生保健理論指導下，為廣大顧客提供兼有藥物功效和食品美味的特殊膳食，在享受美食的同時讓大家得到身體的滋補與調養。

近十年來，胡慶余堂將百年傳統中藥的



世界文化導演艾文

“德壽宮遺址博物館”，經過深入上述地區採訪，步履所至，杭州城鄉的巨變，不僅讓我感受到城鄉發展一體化跳動的脈搏更讓我感慨萬千。

採訪第一站：

《傳百年中藥老字號胡慶余堂》



被中華人民共和國國務院公佈為第三批全國重點文物保護單位—胡慶余堂，始建(1874年)清同治十三年間。

2006年“胡慶余堂中藥文化”入選首屆國家級非物質文化遺產目錄，是杭州規模最大、目前國內保存最完好的晚清工商型古建築群。



杭州胡慶余堂，由晚清“紅頂商人”胡雪岩於1874年創立，不僅是一家中藥堂，也是一座中醫藥博物館，保存了完整的清末商業建築群，作為杭州歷史文化街區清河坊的一部分，被譽為中國傳統商業文化之精華。

胡慶余堂建築風格，古樸雅緻，金碧輝煌，呈現出典型的徽派特色，建築群佔地3000平方米



優勢特色與現代科學技術相結合，創建了的中藥研究機構“浙江省中藥現代化研究開發中心”，挖掘“胡慶余堂集成方”，以名老中醫驗方、秘方為基礎，借鑒現代醫藥和國際天然藥物的開發經驗，不斷創新，開發具有自主知識產權的中藥新產品，以滿足不斷發展社會需求。

在歷史的長河中，胡慶余堂以其品牌、質量和信譽，深深植根於民眾之中。未來，他們將繼續弘揚百年老店精神，提陞百年品牌，為振興民族醫藥、造福國民健康做更大的貢獻。

採訪第二站：

《江南銅屋》—朱炳仁銅雕藝術博物館》



朱炳仁

中國工藝美術大師
銅雕技藝國家級非物質文化遺產代表性傳承人

代表人物：朱炳仁，國家級非物質文化遺產銅雕技藝代表性傳承人。

1944年生於浙江杭州，中國工藝美術大師、國家級非物質文化遺產銅雕技藝代表性傳承人、杭州市文學藝術界聯合會名譽主席。

他以獨特的銅雕藝術風格和深厚的文化底蘊，在海內外享有極高的聲譽。銅雕作品不僅展示了中國傳統銅文化魅力，還融入了現代藝術元素，展現了他對銅的材質的獨特理解和精湛的技藝。



世界文化導演艾文

朱炳仁的銅雕藝術博物館，是中國的第一座銅雕大宅，總建築面積近3000平方米。博物館內展示了朱炳仁及其子朱軍岷的銅雕藝術作品，包括銅書畫、銅壁畫、熔銅藝術、銅建築藝術等，展現了銅文化的獨特魅力和朱炳仁對傳統文化的傳承與創新。

朱炳仁的銅雕藝術不僅在傳統與現代之間找到了平衡，還通過其獨特的“熔銅藝術”開創了新的藝術流派。他的作品深受國內外人士的喜愛和贊譽，其中包括聞名遐邇的“杭州雷峰塔”、“黃帝故里”、“南京紫東閣”、“峨眉金山頂”等標誌性銅雕建築。

中國第一座彩色銅雕寶塔雷峰塔，來自朱炳仁的創作。

藝術家以銅為筆，借銅懷古，“熔”入自己的智慧哲思，重現世界各地的中國藝術經典。

朱炳仁的銅雕藝術作品被中國國家博物館、故宮、北京人民大會堂、台北故宮博物院、大英博物館、克利夫蘭美術館等館內等眾多機構收藏。



朱炳仁的成就不僅限於藝術創作，他還致力於銅文化的傳承與推廣。邀請銅雕技藝愛好者零距離接觸非遺傳統手工藝，感受中國傳統非遺的文化魅力。

通過“朱炳仁·銅”品牌，將傳統銅文化與現代生活相結合，讓銅文化回歸日常生活，為中華傳統文化的傳承和創新作出了重要貢獻。

採訪第三站：

《中國民間文化街—清河坊歷史文化街》



世界文化導演艾文

2004年，清河坊歷史文化特色街區，被中國民間工藝家協會命名為“中國民間文化街”。

2021年11月5日，杭州市清河坊文化街區被文化和旅游部確定為第一批國家級夜間文化和旅游消費集聚區。

2022年1月10日，浙江省杭州市上城區清河坊歷史文化街區入選為首批國家級旅遊度假區。

清河坊自古是杭州的繁華地段，有豐富的歷史人文遺產。

南宋時期，商舖林立、酒樓茶肆鱗次櫛比，是杭州的政治文化中心和商賈雲集之地。

自古以來，這一帶仍是商業繁華地帶。杭州的百年老店，如王星記、張小泉、萬隆火腿棧、胡慶余堂、方回春堂、葉種德堂、保和堂、狀元館、王潤興、義源金店、景陽觀、羊湯飯店等均集中在這一代。

2000年，市政府頒佈《杭州市清河坊歷史街區保護辦法》，清河坊街區在杭州舊城改造過程中被得以保留建成了河坊街主街，體現旅遊、購物、餐飲、娛樂、休閒功能，成為“旅遊者必到、杭州人常到”的商貿旅遊特色街區。年接待海內外遊客1000余萬人次。

以清河坊歷史街區為中心，依託鼓樓、胡雪岩故居、胡慶余堂、南宋御街、吳山休閒文化廣場、城隍閣、雷峰塔等歷史古迹和景區，有機結合的盤景式綠地。並貫以“燈光、小品、流水、小憩”等手法，集觀賞性、藝術性、文化性、商業性於一體，形成古文化商貿旅遊特色區域。



世界文化導演艾文

該街區的建築風格以南宋盛景為主，清末民初為輔。商業業態以老字號商舖、傳統食品、街居小作坊、民間工藝品、酒店、茶樓為主體，業態結構突出6字：“老字、古字、小字、雜字、吃字、俗字”，其次，清河坊歷史文化特色街區像太極茶道的茶文化、吳越人家的藍印花布、賣炭翁的竹炭、王星記的扇子、景陽觀的醬菜及多家有特色的民間手工藝品都廣為人知。

由於該街區具有南宋御街歷史古迹商貿旅遊歷史文化特色，也是作為杭州市保存較為完整的舊街區，以她其“南宋余韻、市井風情”特有韻味和文化氣息吸引世界各界人士來訪視察參觀而名揚四海。(未完接下期)

海老 KK 2024年六月12日 - 六月30日詩作



《七言.致友》

魚潛深水鳥穿雲，
俯仰只見影相隨。
他日倘有相逢處，
知是歡喜知是悲。

2024年6月12日于匹茲堡果樹山教會

《夏初臨.炎熱》

匹茲堡連兩日最高30攝氏度。

仲夏時節，初夏心情，彷彿剛送春歸。
一脈清江，連壑濃夾翠微。
氣艇攪亂映暉，驚鷗鷺，素羽交飛。
釣魚船輕，畋漁人忙，觀者成圍。
雲高氣爽，孤村煙直。
驕陽如灸，九路人稀。
渾渾暑蘊，追隨紅日落西。
惆悵晚餐，不如灌涼啤充飢。
點一份，素菜肥腴，都付脂臍。

2024年6月13日于維羅納阿拉根尼河畔和呼啦酒吧(Hula Bar)

《五言.兩首》

其一:雷暴
拂晨彩霞紅，
知有午時風。
果然傾盆雨，
雷暴震耳聾。

其二:夏雨
夏雨隔山檻，
左晴右無晴。
左花口燥燥，
右花淚盈盈。

2024年6月14日于維羅納自寓

《釣船笛.醉宿一隅地》

《釣船笛》原名《好事近》

曾浪迹江湖，浪濁扁舟難繫。
迷岸晴沙雖好，總不如鄉里。
從今只戀阿江邊，與鷗鷺相嬉。
涼夜一杯冽滿意，醉宿一隅地。

2024年6月15日于維羅納阿拉根尼河畔



《自由詩.永遠不會忘記》

(舊詩重發,略作修改)

父親的容顏永遠也不會忘記
因為我長的就是那張臉
父親的囑託永遠也不會忘記
因為我正遵照他說的辦
父親的期望永遠也不會忘記
因為我不斷努力去實現

沒有太多話在父親節里說
因為我天天在叨念
最好的紀念是時時懷着感恩的心

何必在乎哪一天

父親已成為一個概念
站在家的最前沿
面臨困難走在最前面
寬大的身軀為家人迎風擋寒
柔軟的臂彎給家人溫暖
2024年6月16日于維羅納自寓

《定風波.中招》

一聲咳嗽一聲吟，炎熱天氣時疫侵。
莫提越來人越老，誰管，天地聖賢仁不仁？
前事彷彿有餘悸，亂營，真醫假藥七不堪。
不如涎涎成酒咏，莫問，平上去入無處尋。

注:

七不堪~嵇康《與山巨源絕交書》：“有必不堪者七，不堪者二。”之語。後以“七不堪”作慵懶和不能為之典故。

2024年6月17日于維羅納自寓



《五言.新雛產卵》

今春人工孵化之小鳥，已長成，並開始產卵，今獲蛋四枚。

新雛竟長成，蒲窩獲四卵。

天然有常理，世代順迭壇。

2024年6月18日于維羅納自寓

《七言.良夜》

江水西去思幽幽，萬里佳期怎相酬？
從此有心觀良夜，何時玉盤何時勾？

2024年6月18日于維羅納阿拉根尼河畔

《清平樂.小恙夜江行》

陽驕氣煊，風熱花草旱。
東天月起江如練，光染蘆花銀幻。
誰教病久醫成，小恙獨自鑿衡。
人後不經意處，問有多少咳聲。

2024年6月19日于維羅納阿拉根尼河畔



《五言.高爾夫》

陪同外孫打高爾夫球。

高低綠茵坡，遠近牛眼窩。
氣定神則凝，力合自無蹉。
飛杆擊實球，拿準入巢窠。
吸氣尚未醉，日落西山哦。

2024年6月20日于“火星聖地高爾夫球場”(Mars-Bethel Golf)

《六言.止于》

今日“夏至”。

晝長止于夏至，地傾止于黃經。

生命止于死亡，邪惡止于神瑩。

注:

神瑩~心底明徹。

2024年6月21日于維羅納自寓

《七言.氣焰》

匹茲堡地區連日高溫,最高32~35攝氏度。

晨曦紅霞映水中，水中天際一樣紅。
日煮雲水蒸若霧，氣如氛焰人如烘。

2024年6月22日于維羅納阿拉根尼河畔



《滿江紅.醉青昊》

追名逐利，盛榮衰辱，尋煩困惱。
臥榻上、孤衾獨枕，煎熬晨曉。
百年人生斑鬢雪，三病四痛總不好。
便金昭玉粹又如何，終歸老。

生富貴，尚難保。死功業，一沒了。
爭來又爭去，能爭多少？
正逢翠山清江映，半塊玉璧沉光皎。
攜一壺老酒吟風月，醉青昊。

2024年6月23日于維羅納阿拉根尼河畔

《好事近.忆友》

醉吟夕陽山，飛云不載書帖。
像是隨風西去，渡萬山翠葉。
事過且忘身與名，祇對天媚悅。
葛然于無聲處，听陽關三疊。

注:

陽關三疊~唐王維詩《送元二使安西》，抒寫離情名篇。全曲三段，反復三次，故稱“三疊”。

又稱《陽關曲》、《渭城曲》。

2024年6月24日于維羅納阿拉根尼河畔

《好事近.忆友》

渭城朝雨濕輕塵，客舍青青柳色新。
勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人。

《七言.致友》

眼前溪山如画屏，却道此景似故鄉。
苦遭疫毒五年害，愁盼歸程萬里長。
有心赴約空侈口，無計湊句訴中腸。
靜待秋風透消息，或能與互互交觴。

2024年6月25日于維羅納阿拉根尼河畔

《卜算子.夜江》

江水沒嬉鴉，亂飛繞游艇。
波激浪起東來風，却無歸鴻影。
綠樹弄斜暉，人靜水如鏡。
何來詩意引我駐，半個月月映。

2024年6月26日于維羅納阿拉根尼河畔



《五言.擂台》

在呼啦酒吧大屏幕觀看兩毫耄老人為競

選美國總統舉辦首場電視辯論賽。

毫耄擺擂台，
耄吏迎戰來。
期契實與虛，
頤光難量猜。

注:

毫耄~老朽、衰老。
耄吏~老吏。

(藏頭)毫耄、期頤~八十左右、百歲。

期契~誓約。

頤光~頤養精神。

2024年6月27日于呼啦酒吧(Hula Bar)



《點絳脣.時感》

巾薄綠稠，一灣碧水映日麗。
列岸水村，歸舟胡亂繫。
汀洲鷺鷥，唧唧聲倦憩。
此時暗涕，誰會相思意。

2024年6月28日于維羅納阿拉根尼河畔



《行香子.下象棋》

與一象棋高手手談,四盤皆慘羽而歸。

楚河漢界，黑后紅出。

將士相，車馬炮卒。

毫耄翁倆，手談棋術。

有萬般計，萬般技，萬般秩。

當頭炮轟，屏風馬蹕。

第三步，長車馳疾。

佈陣固防，相持穩辟。

算三步間，三步虛，三步實。

2024年6月29日于Riverfront Dr公寓



《浪淘沙.划龙舟》

賓夕法尼亞州印第安納大學(Indiana University of Pennsylvania)劉士娟老師率學生來匹茲堡龍舟俱樂部體驗划龍舟,沉浸式學習中華文化。

看龍舟双双，江心齊發。

艣船咚咚聽鼓伐。

揮槳奮力撥逆水，行如滑。

華洋人壯壯，云高日辣。

誰顧汗淋巾衣濕。

高師巧佈篤行課，沉浸文化。

2024年6月30日于Fox Chapel Marina



匹茲堡華人老朽
海老 KK

OFFICE OF POLITICAL STRATEGY & OUTREACH

June 28, 2024

(from Page 5)

- * Published a \$235 million funding opportunity to support manufactured housing communities.
- * Increasing loan limits for Title I Manufactured Housing.
- * Made historic investments in homebuilding and community development in Indian Country.
- * Expanded access to financing for homes with accessory dwelling units (ADUs).



I know that prices are still too high.

That's why my Administration is working to lower costs by helping build more affordable housing and banning rental housing junk fees.



Every American deserves affordable housing — yet in communities across our nation, the cost of housing is too high.

Today, I announced that @POTUS and I are investing \$65 million to remove barriers to building affordable housing, lowering rents, and buying a home.



NOMINATIONS

Announcement of Key Appointments to Boards and Commissions

On Wednesday, June 26th, President Biden announced his intent to appoint the following individuals to serve in key roles:

- * Jane Harman, to be a Member of the President's Intelligence Advisory Board
- * Arthur J. Gonzalez, to be a Member of the Financial Oversight and Management Board for Puerto Rico
- * Betty A. Rosa, to be a Member of the Financial Oversight and Management Board for Puerto Rico

- * Luis Ubi as, to be a Member of the Financial Oversight and Management Board for Puerto Rico
- * Mohamed Elsanousi, to be a Commissioner of the United States Commission on International Religious Freedom
- * Peter Joseph Marshall Bober, to be a Member of the Board of Visitors to the Coast Guard Academy
- * Judith Barnett, to be a Member of the President's Advisory Committee on the Arts
- * Sheldon Pang, to be a Member of the President's Advisory Committee on the Arts

REPRODUCTIVE RIGHTS

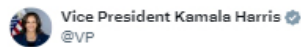
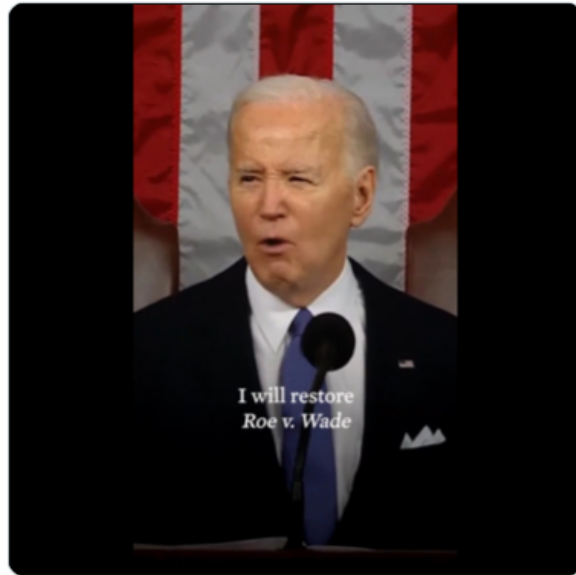
Second Anniversary of the Overturning of Roe v. Wade

Two years ago, the Supreme Court took away a constitutional right from the American people, denying women across the nation the right to choose. President Biden and Vice President Harris stand with the vast majority of Americans who believe that the right to choose is fundamental and that health care decisions should be



On that dark June day two years ago, the Supreme Court ripped away the Constitutional right to choose, and practically dared American women to be heard.

They didn't have a clue what they were in for.



Two years ago today, the Supreme Court took a constitutional right from the people of America — from the women of America.

Let me be clear: President Biden and I will never stop fighting for a woman's freedom to make decisions about her own body.

made between a woman and her doctor, not politicians.

INTERNATIONAL RELATIONS

Statement On the Deployment of the Multinational Security Support Mission to Haiti

On Wednesday, June 25th, President Biden issued a Statement on the Deployment of the Multinational Security Support Mission to Haiti.

Today, with strong support from the United States, Kenyan forces part of the Multinational Security Support mission arrived in Haiti, beginning an effort that will bring much needed relief to Haitians. Rampant gang violence has killed or harmed thousands of children, women, and men. Over half a million people have been displaced. Gender-based violence is widespread. As gangs hinder access to critical supplies, nearly five million Haitians now face severe food insecurity.

Haiti is an extraordinary country, and the people of Haiti deserve what people everywhere deserve: security, opportunity, and freedom. We are enriched by Haitian immigrants and Haitian Americans' contributions. The United States has and will continue providing significant security, humanitarian, and economic development assistance, including my Administration's strong

support for trade preferences with Haiti.

STATEMENTS

Statement on Moyle v. United States

On Thursday, June 27th, President Biden issued a statement on Moyle v. United States.

Today's Supreme Court order ensures that women in Idaho can access the emergency medical care they need while this case returns to the lower courts. No woman should be denied care, made to wait until she's near death, or forced to flee her home state just to receive the health care she needs. This should never happen in America. Yet, this is exactly what is happening in states across the country since the Supreme Court overturned Roe v. Wade.

My Administration is committed to defending reproductive freedom and maintains our long-standing position that women have the right to access the emergency medical care they need. Vice President Harris and I will continue to fight for a woman's right to make deeply personal health care decisions. And we will continue to fight to restore the protections of Roe v. Wade in federal law, for all women in every state across the country.

Statement on Iowa's Abortion Ban

On Friday, June 28th, President Biden issued a statement on Iowa's Abortion Ban.

Today, the Iowa Supreme Court ruled that the state's extreme and dangerous abortion ban can go into effect. Iowa is the twenty-second state with an abortion ban, imposed by Republican elected officials, that puts women's health and lives in jeopardy.

Vice President Harris and I believe that women in every state must have the right to make deeply personal decisions about their health. We will continue to call on Congress to restore the protections of Roe v. Wade in federal law and stand firm against efforts made by Republican elected officials to undermine Americans' fundamental freedoms.

Statement on Supreme Court Ruling in Loper Bright

On Friday, June 28th, Vice President Harris issued a statement on the Supreme Court Ruling in Loper Bright.

People throughout our Nation should be able to count on their government to ensure that our air and water are clean, health care is accessible and affordable, financial markets are sound, products are safe, and workers are not exploited on the job. Courts have long deferred to federal agencies who have the expertise and experience to make these ideals a reality.

Unfortunately, today's Supreme Court decision sides with special interests, reversing a critical precedent that has been on the books for four decades. President Biden and I will continue to do everything in our power to protect the American people and ensure that every person in our country can thrive.

Biden-Harris Administration Resources

Invest.gov to explore an interactive map that illustrates the impact of the record-breaking levels of public and private investment across states and territories under the Biden-Harris Administration.

BUILD.gov to stay updated on the Bipartisan Infrastructure Law's signature projects.

Cleanenergy.gov to learn how the Inflation Reduction Act will help American families access cost-saving clean energy resources.

Whitehouse.gov/therecord to learn about the Biden-Harris Administration's top accomplishments.

ReproductiveRights.gov to learn timely and accurate information on people's right to access reproductive health care.

Studentaid.gov/debtrelief to learn about alternate paths the Biden-Harris Administration has introduced to cancel Americans' student debt.

State-by-State Facts Sheets to provide more detailed information about announced funding and projects in each state through the Bipartisan Infrastructure Law.

State-by-State Fact Sheets on how much student debt has been canceled by the Biden-Harris Administration.

State-by-State Fact Sheets to see how many families are enrolled in the Affordable Connectivity Program.

EPA Investments to learn about EPA investments made under the Bipartisan Infrastructure Act.

Biden-Harris Lowering Cost Agenda to learn more about the actions the Biden-Harris Administration has taken to lower costs for American families.

伊利華報惠登廣告

熱線電話: 216-324-2959

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

能降血脂、控血壓的鷹嘴豆(上)

第一部分 鷹嘴豆的好處

1. 蛋白質含量豐富

干鷹嘴豆的蛋白質含量高達 21.2 克 / 100 克, 即便是煮熟的鷹嘴豆, 蛋白質含量也能達到 8.86 克 / 100 克。牛肉的蛋白質含量為 18.3 克 / 100 克, 雖然比熟鷹嘴豆高, 但鷹嘴豆在補充蛋白質方面還有其他優勢——

鷹嘴豆屬於豆類中的雜豆, 和紅豆、綠豆、蠶豆等屬於一類。按理說, 這類雜豆中的蛋白質質量都不會太好, 主打一個提供碳水化合物、膳食纖維和 B 族維生素等。可鷹嘴豆偏偏就屬於比較另類的一個, 它的蛋白質屬於優質蛋白, 質量和黃豆及肉類媲美。這主要是由於鷹嘴豆蛋白質中包含了人體所必需的全部 8 種氨基酸, 而且比例合理, 利用率很高。

2. 膳食纖維含量高、脂肪含量低

除了蛋白質含量不低, 比起紅肉, 鷹嘴豆還有膳食纖維含量高、脂肪含量低且質量高等優點。

相比幾乎不含膳食纖維的牛肉, 干鷹嘴豆的膳食纖維高達 11.6 克 / 100 克(熟鷹嘴豆的膳食纖維含量為 7.6 克 / 100 克), 可以說是碾壓式勝利了。這對於想要補充膳食纖維來

減肥、促進腸道蠕動的朋友來說, 自然是更友好的選擇。減脂期如果感覺“嘴巴寂寞了”, 最好的零食就是鷹嘴豆。

另外, 熟鷹嘴豆的脂肪含量為 2.59 克 / 100 克, 也比牛肉更低(4.2 克 / 100 克)。而且, 鷹嘴豆的脂肪以不飽和脂肪酸為主。不飽和脂肪酸在體內具有調節脂類代謝的作用, 只要不攝入過量, 對於血脂的



控制利大於弊。鷹嘴豆的好處, 遠不止於前文所述的補充膳食纖維和蛋白質:

1. 升糖指數低

相比普通主食, 如大米飯(升糖指數? 90)、白麵條(升糖指數? 82)、白饅頭(升糖指數? 88)等, 鷹嘴豆的血糖生成指數很低, 僅 33~36, 屬於低血糖生成指數食物(血糖生成指數小於 55 就屬於低血糖生成指數食物)。

2. 鉀含量高

鷹嘴豆比起普通主食, 還是典型的高鉀食物, 干鷹嘴豆每 100 克中含鉀 830 毫克, 熟鷹嘴豆每 100 克中含鉀 291 毫克, 比大米飯的鉀含量(30 毫克 / 100 克)、煮麵條的鉀含量(15 毫克 / 100 克)都要高出數倍。

患有高血壓的朋友如果能適當多吃點鷹嘴豆, 就可以通過“減鈉補鉀”的方式, 來輔助調節血壓水平。

3. 礦物質和 B 族維生素含量高

作為雜豆, 鷹嘴豆和紅豆、綠豆一樣, 礦物質和 B 族維生素含量也高於精米白麵。對於常吃快餐、細糧的現代人來說, 每天能通過鷹嘴豆或者其他雜糧來補充適量的礦物質和 B 族維生素, 對於改善現代人因為缺乏礦物質和 B 族維生素而引起的身心亞健康狀態, 能起到一定的積極作用。

考慮到鷹嘴豆畢竟還是屬於雜豆類, 以提供碳水化合物為主, 因此我們平時可以用鷹嘴豆替代部分主食(比如用 1 兩鷹嘴豆替換大米飯), 既能補充膳食纖維, 還能提供一定量的優質蛋白, 對提陸健康、控制體重都有益處。

作者: 王璐



CT 做多了會患癌是真的嗎?

定量後, 會引發某些健康問題, 如脫髮、白內障和不孕症等。引發白內障的輻射劑量為 5000 毫格瑞, 如果低於這個劑量, 不會因為輻射而患白內障。

隨機影響是指輻射損傷(疾病)發生的概率與劑量大小有關, 但嚴重程度與劑量大小無關, 並且不存在閾劑量。

按照相關標準, 普通公眾一年接受輻射劑量的本底是 2 毫西弗, 年平均輻射劑量是 20 毫西弗, 上限是 50 毫西弗。一次普通 X 線檢查的輻射劑量是 0.02 毫西弗, 一次 CT 檢查的輻射劑量為 2~10 毫西弗。

只要不是頻繁做檢查, 就不必擔心輻射的問題。當臨床治療需要做這些檢查時, 不要因為擔心輻射而拖着不做, 以免延誤診治。

事實上, 我們的生活環境中也存在輻射。例如, 坐飛機 20 小時的輻射劑量為 0.1 毫西弗; 每天吸 20 支煙, 每年的累積輻射劑量為 0.5~2 毫西弗……

盤點難以入眠時我們做的那些事(上)

在現代快節奏的生活中, 難以入眠似乎成了越來越多人面臨的問題。當夜幕降臨, 身心疲憊的時候, 我們卻發現自己無法靜下心來入睡。於是, 我們開始尋找各種方法, 試圖驅散那些纏繞在思緒中的煩惱和壓力。

然而, 並非所有嘗試的方法都能起到助眠的效果, 相反, 有些方法還可能產生負面影響。在本文中, 我們將一起盤點那些難以入眠時我們做的事情。讓我們一起探索, 尋找那個讓我們入眠的鑰匙。

使用電子產品

躺在床上刷刷社交平台或者看看視頻, 甚至來一場酣暢淋漓的遊戲對戰, 成了很多年輕人睡前的標配, 彷彿是對一天奔忙的心理犒慰。不過, 你可能不知道這樣的習慣對睡眠並不友好。

首先, 電子設備會發出更多高頻的藍光, 它會擾亂我們的生物鐘, 導致體內分泌的褪黑激素減少, 而褪黑激素可是幫助我們入睡的關鍵物質。其次, 這些電子設備上的社交平台和遊戲應用, 簡直就像

是甜蜜的毒藥, 讓你上癮得停不下來! 你可能一不小心就陷進去, 本想就玩一會兒, 往往回過神來已到深夜。除此之外, 使用電子設備還很容易讓大腦處於興奮狀態, 影響我們入睡, 並且對睡眠質量造成負面影響。



喝酒

很多人晚上喜歡喝酒來放鬆自己, 甚至覺得喝酒可以助眠, 但實際上這會適得其反。

在喝酒後, 雖然你可能會感到瞌睡, 但這只是暫時的。酒精實際上會擾亂你的睡眠周期, 導致你在夜間頻繁醒來。它會影響你的深度睡眠階段, 讓你感覺疲憊不堪。此

外, 酒精還會增加夜間尿頻的風險, 因為它是一種利尿劑。你可能會發現在半夜頻繁起床去廁所, 這進一步干擾了你的睡眠。

想事情

有些人在床上躺著的時候習慣於想事情, 然而過度思考可能會讓你更難入睡。

當你躺在床上時候, 你的大腦應該放鬆, 讓你的身體進入睡眠狀態。但如果你開始思考瑣碎的事情, 比如工作、家庭或者其他壓力, 你的大腦就會變得很活躍, 因此, 如果你有這樣的習慣且感覺確實影響了睡眠, 建議你在睡前找個本子寫下

所有的煩惱和擔憂, 將注意力從這些事情上轉移開。

還有的人會因為入睡困難, 過分關注失眠這件事, 一遍遍查看時間, 並計算自己最多還能“睡”幾個鐘頭。然而這會讓人陷入一個惡性循環: 焦慮和壓力增加導致失眠, 而失眠又加重了我們的焦慮和壓力。作者: 陳濤 楊鵬 張瑩

大家是否曾注意到, 長時間專注思考後, 我們常常會感到疲憊無比。這種現象在需要頻繁腦力勞動的人群中尤為普遍。正如劇烈運動後我們的身體會感到疲憊, 同樣, 持續的思考也會導致大腦疲勞。今天, 我們將從生理學和心理學的角度, 一起探討這種現象背後的科學道理。

大腦的能耗有多高

首先, 讓我們來看看大腦的能耗是多少。大腦, 這個僅佔人體重量 2% 的神奇器官, 卻驚人地消耗着我們 20% 的氧氣和能量。也就是說, 我們的大腦掌握了 20% 的“能量預算”, 用于支持我們的思考、行動和感知。這種高能耗的特性, 在我們從事各類思考和活動時都不會改變。

一個成年人的大腦運行所需的功率大約是 12.6 瓦, 相當于一部手機充電的功率, 當然, 這是普通的充電器, 還沒達到快充的水平。

這些能量都用在哪儿了呢? 研究人員利用先進的正電子發射斷層掃描和功能性磁共振成像技術, 揭示了大腦能量的大部分被用于支持神經元之間的突觸活動以及維持細胞間的穩態。

1 努力思考會消耗大腦中更多的能量嗎?

大腦中的神經元在持續進行新陳代謝, 以支持它們的活動。為此, 大腦中的能量主要來自葡萄糖代謝產生的三磷酸腺苷, 用于支持神經元的興奮和信號傳導。

科學家曾提出這樣一種假設——人們感到疲勞可能是因為耗盡了大腦中某種資源。可能是大腦在長時間使用後, 消耗了更多的葡萄糖。這種觀點最初在 2000 年得到一些支持, 研究人員發現, 測試者在完成有難度的腦力活動後, 他們的血糖會下降, 而攝入含糖飲料後, 可以提陸他們的表現。然而, 在後續的研究中, 並未能重複得到這些結果。

事實上, 大腦的能耗是一個相對穩定的值, 不會因為我們的精神和運動、活動的強度而變化。

2 長時間思考後的認知疲勞是怎么來的?

大腦疲勞背後的奧秘

我們在長時間思考後感到的疲勞又是從何而來的呢? 所謂的認知疲勞, 是一個複雜的現象, 它常在我們完成大量需要精神集中和努力的任務之後出現, 例如學習新的信息, 做複雜的決策, 或者進行其他需要大量認知資源的活動。

多年來, 對於認知疲勞的理解有許多不同的解釋, 其中一個流行的理論認為, 大腦可能會產生一種信號, 來提示我們進行成本效益分析。也就是說, 當我們在做一項認知任務時, 大腦會評估這項任務的難度和回報, 如果這項任務過於費力而回報又很低, 那麼我們就可能感到認知疲勞, 從而決定停止當前的任務, 轉向其他看起來更有價值的事情。

然而, 這只是一個理論, 並沒有明確的證據來支持。這就是為什麼這種解釋將認知疲勞視為一種“錯覺”。

最近的一些研究發現, 認知疲勞可能與一種生物學機制有關。也就是說, 在我們做認知任務時, 可能會發生一些生物過程, 導致我們的大腦和身體感到疲勞。這些新的研究為我們理解認知疲勞提供了新的線索。

3 長時間思考後會選擇立即獎勵還是延遲滿足?

科學家們針對此問題進行了一項研究, 該實驗的結果已在《當前生物學》雜誌上發表。他們邀請了 40 位志願者參與實驗, 並將他們分為兩組, 一組進行較為困難的記憶任務, 另一組進行相對簡單的記憶任務。結果顯示, 執行較困難任務的組別的參與者在記憶中顯得更加專注, 因此這些志願者經歷了更多的認知疲勞, 並且更傾向於快速得到回報, 以及用較少的努力就能得到回報。

例如, 他們選擇立即接收較小的金額獎勵, 而不是等待一段時間以接收較大的金額獎勵。

為了解釋這一現象, 研究人員檢測了被試大腦前額葉皮層中谷氨酸的水平。他們選擇研究前額葉皮層和谷氨酸的原因是, 前額葉皮層是大腦中控制認知的區域, 它允許我們抑制衝動。比如, 當你被蚊子咬了, 你會想要撓, 而要抑制這種衝動, 就需要依賴認知控制。此外, 我們在選擇誘人的短期獎勵(如不健康的零食)而不是長期收益時, 也會依賴這一系統。而谷氨酸在哺乳動物的中樞神經系統中扮演了重要的興奮性神經遞質的角色。磁共振波譜結果顯示, 執行較困難任務的志願者大腦前額葉皮層中的谷氨酸濃度比執行較簡單任務的志願者的谷氨酸濃度高, 增加了 8%, 並且谷氨酸的擴散速度



也更快。

“疲勞可能是減少谷氨酸積累的一種自然適應機制。”研究作者、巴黎腦研究所的研究員安東尼烏斯·威勒博士如此解釋。換句話說, 當你感到疲憊時, 這可能是你的大腦在告訴你, 需要暫時停下來休息, 以防止你的谷氨酸水平進一步上升。

長時間思考後應該如何恢復

我們可以通過合理的休息、飲食和鍛煉等方式, 有效地緩解神經疲勞, 提陸認知能力, 從而提高生活質量。這些方式包括:

休息與恢復。充足的休息對於緩解由長時間思考引起的疲勞至關重要。研究顯示, 短暫的休息可以有效地恢復大腦神經遞質的水平, 提高神經傳導效率, 從而減輕疲勞感。

輕鬆的活動。進行一些輕鬆的活動, 如散步、聊天或聽音樂等, 也可以幫助緩解思考過程中的疲勞。這些活動可以幫助大腦從高度集中的狀態轉換為更為放鬆的狀態, 有助於神經系統的恢復。

飲食與補充劑。合理的飲食可以為大腦提供必要的能量, 延緩疲勞的產生。食物中富含的脂肪酸、蛋白質和礦物質等營養成分, 有助於維持大腦的正常功能和緩解疲勞。此外, 一些補充劑, 如 L- 酪氨酸和輔酶 Q10 等, 被認為可以提高大腦的能量代謝, 進而降低疲勞感。

管理心理壓力。有效地管理心理壓力有助於降低疲勞感。學會調整自己的情緒, 保持積極的心態, 可以提高大腦的神經遞質水平, 改善神經傳導效率, 從而緩解疲勞。此外, 培養良好的動機和設定合理的預期也是降低疲勞感的關鍵因素。

我們的大腦是一個非常複雜且精細的系統, 需要妥善的護理和維護。當我們面臨認知疲勞時, 應當注意採取適當的措施來保護我們的大腦。無論是短暫的休息, 還是適當的飲食和鍛煉, 或是學會管理壓力, 這些都是我們可以做到的事情。畢竟, 一個健康的大腦, 才能更好地支持我們的日常生活和工作。作者: Denovo



讓一步

我父親常說“讓一步”，這幾乎成爲我家的庭訓。在我大大爺那里，操琴上的“讓一步”，可以看成所謂“同台無二戲”的舞臺倫理修持或涵養，它既是美學的，也是道德的。

“筱雲班”班主的兒子之所以能和我大大爺成爲至交好友，跟這“讓一步”的覺悟有着極大的關係。

有一回“祥字號”孟老闆靠着生意上的關係，請了一位知名的淨角兒到章丘來演三天戲，首日演《二進宮》。不消說，人家名角兒得演那徐延昭，班主本來是旦行出身，演李氏皇娘，於是，楊波就落到了班主兒子的身上。這一回，他不能抱怨是小活兒了，楊波非但吃重，甚至必須能與徐延昭分庭抗禮，這樣戲才好看。班主有意讓唱淨行的兒子改唱一回生行，一方面是對兒子的底子有些把握，一方面自不無借佛面、抬僧面的捧場之意。

開唱之前兩天，我大大爺揪着四下無人，把正在喊嗓的班主兒子請到一邊兒，說：“要來的這位角兒，有一副黃鍾大呂的調門兒，可以說是撼梁裂柱的勢頭。人家遠來的是客，一上場，‘碰頭兒’想必是好的。你的楊波萬一跟得緊了，前邊兒的喝彩聲還沒落定，非給壓下去不可。”

班主兒子大約也在爲此事傷神。雖說這種形式的演出，貴客是能給咱們抬抬聲價，但是現場壓不過人，就算唱得再賣力，演出再成功，頂多也只是稱職而已。他聽了點點頭，道：“我也琢磨着呢。”

“這就用上我那‘和稀泥’了。”我大大爺道，“一上場，別跟緊，等人聲平靜了，再上。”

“這我明白。”

“還有，人家那一句‘探罷皇陵到昭陽’之後，你別接着唱‘宮門上鎖賊李良’！這是要緊的——”我大大爺道，“你得添個動作，給千歲爺作個揖，緩緩轉過身兒，我給你加一段過門兒，咱們把前頭那喝彩聲給拖過去。後面千歲爺唱罷‘懷抱着銅錘保駕身旁料也無妨’的時候，也是這個機關，拖一拖，再唱‘我好比魚兒呀闖過了千層羅網’。咱就这么辦。到時候，準保你一字一聲，台下聽得歷歷分明。”

“聽您的。”

“其實沒什麼——不過就是讓一步。”

作者：張大春

獻給過去時光的禮物

2021年諾貝爾文學獎得主、英國籍桑尼亞裔作家阿卜杜勒拉克·古爾納最爲人熟悉的標籤是“離散”。這是他小說的主題，也是他人生的主題。他相信，離散的人就算走到天邊，他的內心深處也裝着自己的故鄉。哪怕從未向他人提起，故鄉仍然是他獻給過去時光的禮物，總是令人難以割捨。於是，就有了《最後的禮物》。

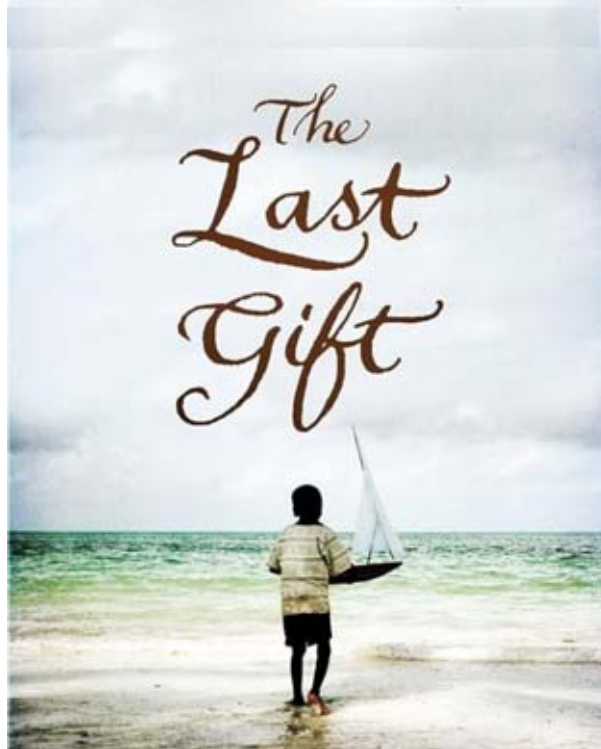
小說開始於一段簡單的描述：“一天，遠在麻煩開始之前，他一句話都沒有跟人說就悄悄溜走了，從此一去不回。後來，又有一天，在過去了整整四十三年之後，在一座英國小鎮上，他剛邁進自家大門，就倒地不起了。”生病的老人名叫阿巴斯。他漂洋過海來到英國，在這里住了43年。如今，他已年老力衰，躺在地上，他的內心深處隱隱浮現出一個念頭，希望有人將他抱起，帶他回家。

“回家”，這是一個多么簡單的字眼，道出了每個漂泊在外的游子最爲迫切的心聲。就像古爾納所寫：“他活得越久，他的童年就離他越近，越來越不像對他人生活的遙遠幻想了。”然而，阿巴斯的童年卻是未知的。年輕時，他是一名船員，在世界各地漂來漂去，心中裝滿奇幻的冒險故事，卻對自己的過去只字不提。

時隔多年，妻子瑪麗亞姆還記得兩人初遇時的情景。阿巴斯身材頹長，健壯黝黑，身穿淺棕色的高圓領套衫和牛仔布夾克，舉止從容，神態自若。很快，他們就成了一家人。爲了讓妻兒得到安穩的生活，阿巴斯攢錢買了一棟房子。他忙里忙外，貼牆紙，重鋪浴室瓷磚，什麼壞了就修什麼。

與房子一起得到修繕的是花園。常常，阿巴斯就像一個不知疲倦的園丁，耐心地對

ABDULRAZAK GURNAH



待院子裡的每一棵樹、每一朵花。他種下蔬菜、鮮花，“還栽了一棵李子樹。他在後門外建了一個鋪有地磚的露台。漸漸地，花園里長滿了玫瑰、茉莉、番茄、茴香、李子、紅醋栗，多得都快裝不下了，全部隨心所欲地生長着，好像它們是自己找到這個地方安家似的”。

沒錯，這就是家。但阿巴斯很清楚，花草的繁茂不是人爲的安排，不是“一支植物大軍在列隊行進”，而是自然生長的結果。就像他自己，如果不是早早地離開了家鄉，他不會來

到英國，更不會像眼前的花花草草一樣，在陌生的土地上扎下根來，而不顧自己會不會水土不服。

回到小說開篇，意外的中風讓阿巴斯癱倒在地。而早在生病之前，他對物質的需求就已經降到了最低。在二月的寒冷天氣里，當身邊的人都穿着厚厚的羊毛外套，戴着手套，圍着圍巾，將自己裹得緊緊的，阿巴斯仍然穿着那件他一穿就是大半年的薄外套。因爲在他看來，它“足以抵擋雨水和寒意，而在天氣暖和的時候又不至於太熱”。

這是老年人常有的節儉，也是來自阿巴斯父親的遺傳。在病榻上，阿巴斯總是不由自主地想起他在遙遠南方海島度過的童年。他是家中最小的孩子。一家人擠在一間破舊的石頭房子里。父親奧斯曼厭惡花錢。他在自己床下的地上挖了一個洞，里面放着他藏錢的箱子。似乎還覺得不夠，於是他索性在河上面裝了門，安了鎖，就像在完成一種必不可少的苦修儀式。

在阿巴斯11歲那年，父親總算打開了他的箱子。爲了給大女兒法齊婭舉辦婚禮，他放下短鋤頭，穿上嶄新的長袍，肩膀上披着一條散發着樟腦味的絲綢披肩，“那是他從他房間里的一個箱子中挖出來的”。更令人驚訝的是，吝嗇的父親竟然花費重金，從城里請來一班廚子，“人們用丁香木生起了火，空氣中開始洋溢着香料肉飯的香氣”。

毫無疑問，這是陳年舊事了，所有的一切遙遠得“就像發生在一段虛構的人生中一樣”。好在，阿巴斯沒有忘記童年的香料肉飯和他脾氣暴躁的父親。在經歷了漫長的遷徙之後，他就像一隻候鳥，儘管身體已經不允許他再次上路，卻不能阻止他思維的流動。於是，當他在英國度過了43個夏天之後，那些久遠的童年記憶早已毫無徵兆地成了他身體的一部分，就像平穩的脈搏一樣陪伴在他左右，彷彿生命饋贈給他的“最後的禮物”。

作者：谷立立

人逢盛開便着迷。

花市里，我克制再克制，還是捧回了好幾束鮮花。剪枝、選瓶、插花，才發現家里的舊瓶舊器不盡合用。陶瓶盛芍藥，白瓷瓶插雪柳，玻璃瓶搭百合，多出一叢相思豆無處安放。

於是，新添一只青釉瓶，算是安置。綻放有時，凋零終是無法阻止。眼看着那些閑在邊邊角角的空瓶空罐，心里一癢，“前車之鑒”拋到九霄雲外，花市逛個來回，又捧回一堆芬芳。原本盤算在先，什麼花插什麼瓶，丁對丁，卯對卯，可一張羅，又有一兩束不得安身立命。

買花買瓶，買瓶買花，雪球越滾越大。

花土也是如此。爲安頓一時腦熱多買的花，新盆新土備齊，盼它天長日

久。土，是成袋買來的，憑斤兩也沒個數，怎麼精打細算，不是買多就是買少。爲了不浪費多出來的花土，又去尋花覓草。

高估自己，多數花是養不活的。養死養壞的花和綠植，騰出的空，忍不住要去填。偏偏人入花叢，又沒了抵抗力。不出意外，花準會買多，新盆新土又該加購了。

空盤閑瓶塞滿了陽臺，有一天，突然驚覺：原來自己已經成爲美的奴隸。美令人愉悅，爲了愉悅而來，不想最後卻陷在繫繫與負擔里。

萬花叢中過，片葉不沾身。美，自自在在，欣賞美，也該自自在在。



美奴

一心佔有，反是辛苦。
文章來源：公衆號“草子”

透過母親的斑斑白髮和滿面病容，已找不出這張照片的痕迹。所以我對這家照相館充滿感激。應該是一架老式雙反相機，一位戴眼鏡的老攝影師，微笑着，鑽在黑布里面，看母親年輕的倒影。快門開合的聲音十分輕微，未曾驚動母親的笑容。

然後，母親騎着單車回家。應該是一個下午，有細膩的風和陽光——從衣着上看，我相信那是春天。新的季節正通過它的每一個細節一點點展開它的敘事。母親是春天敘事的一部分。

12歲，或者14歲的她，穿着乾淨的學生裝，從春天下午的陽光中穿過。

那個下午後來被層層疊疊的下午湮沒了。很多年後，不再有人能夠察覺它的存在。不可能把它從無數的下午中撿選出來。時間粘連在一起，像雨季的閣樓上粘成紙餅的書簡。

我卻從成摞的照片中撿選出這一張。我聞到了那家小照相館陳舊的氣息。我聽到母親和攝影師的輕聲交談。然後是輕輕的“咔嚓”一響，我在這一響中進入那個下午，見證了我出生以前的時光。

青春，曾經牢牢地攥在母親手里。

母親患上骨癌，在病床上輾轉反側，通過表情來掩飾痛苦。她的骨骼X光片被醫生辦公室的燈板照亮，我面對着它，默若木鷄。這可能是她一生的最後照片。那張恐怖的照片像一扇漆黑的大門封鎖了她的未來。X光片上，癌細胞正在策劃對她脆弱骨骼的攻勢。疾病使身體成爲負面的存在，每一寸肌肉都是對痛苦的證明。

醫生告訴我，再發展下去，癌細胞的侵蝕可能使她的脊柱折斷。那樣，她將截癱。

我沒有流淚。只希望她離去的道路平坦，不要穿越一片荊叢和沼澤。

時間是流動的，但它有時會給人造成停滯的錯覺。照片加深了這種錯覺，因爲它具有截取時間的能力——它把某個時刻單獨截取下來，就像從一輛滑車上取下一個零件，使它脫離時間的軌迹。這樣，當我們面對照片的時候，我們就可以無須中轉，直接抵達某一具體的時刻，某年某月某日幾點幾分幾秒。彷彿時間的證據，照片證實了那一時刻的存在，我們可以在那個時刻駐足、停頓，並且對流逝的時間展開想象。照片試圖告訴我們，時間的每一個“點”都是具體而實在的，是精神，也是物質，可以觀看和撫摸。它們永遠存在，並在我們尋找的時候呈現出鮮明的質感和紋路。

但是停滯畢竟是錯覺，當我們把所有的照片放在一起的時候，我們才意識到自己受到了照片的蒙蔽。時間並沒有因照片的努力而停止腳步，相反，照片凸顯了它的速度。這使照片的努力適得其反。時間的停滯是照片虛擬出來的現實，在照片之外，每個人都在日益衰老。作爲生命最大的敵人，時間從未放鬆對我們的生命進行蠶食。當人們企圖用照片來鼓舞自己的時候，往往對照片的嘲弄沒有絲毫防範。

母親的少女時代並不順利。過早喪母，我外公長期在部隊服役，注定了她成長期里親情的缺席。她很美，她的照片早就向我們透露了這一點，但沒有透露的，是她的痛苦與艱辛。這種家庭的艱辛使她15歲就參軍，開始了漫長的服役生涯。而她所有的痛楚，都被照片掩瞞了。

一天的事情，我一無所知——是什麼使經濟拮据的她決定去照相館，她是否會因這張照片而引起什麼麻煩？我無從得知。我只對她不幸的過往略有耳聞，卻從來不願碰觸她的傷痛記憶。這張照片一直掛在我家老屋的牆上，每當我面對它，我都會被她的笑容所感染。在笑容里，她好像看見了自己的未來。人們喜歡在拍照時微笑，但是，人的一一生中，微笑的時間總量不會超過生命的百分之一。它只是片刻的事實，沉悶的現實很難因這短暫的笑意而有所改觀。但是人們仍然喜歡在鏡頭前微笑，彷彿試圖以此來



母親與照片

扭轉現實的局面。照片掩飾了生命中的不堪與挫折，並喚發我們對於已逝歲月的美好想象。

在那一刻，青春不是追憶，而是可以觸摸的現實。青春藏在她的笑容、發辮和血液里，對她許下了若干關於將來的諾言。

我用輪椅把母親推到院子里。秋天午後的陽光已經含蓄了許多。門口的許多老人坐在輪椅里，圍着花壇聊天。我把母親推到樹陰下，我想和她靜靜呆一會兒。我知道，這樣的機會，不多了。

我想給她拍一張照片。（母親不知多久沒有拍過照片了）但我不忍。疾病已經扭曲了她的面容，她目光渾濁，表情死板，口水不時從默滯的唇邊無意識地流下。更重要的，她的記憶正在一點一點喪失，也許過不了多久，她就不再記得我是誰了。想到這里，我心里很難過。她和當初那個年輕而有活力的少女已經被分隔在時間的兩岸，再也無法相見。她們是同一個人嗎？我時常會發出這樣的疑問。照片試圖證明過去某一時間的存在，但卻沒有什麼能夠爲它作出證明。它從時間中獨立出來以後，便陷入了孤立無援的境地。在時間被抽空之後，再也沒有什麼能夠證明這兩個女人的聯繫。

如果有一天母親離開我，我會想她。但我放棄了爲最後時刻的她拍照的想法。我們對照片的依賴是因爲它具有不可比擬的真實性，但有些時候，這種真實性，恰恰是我們希望迴避的。我更願意面對母親少女時代的笑容。如果說，所謂的永葆青春只是一種假想，那麼，我心甘情願地接受它的欺騙。

從醫院出來，穿越紛亂的城市街景，回到母親不可能再回來的家。當年那家小照相館，或許正隱身於某一條小巷里，在我的身後，一閃而過。

作者：祝勇

二手書里的秘密

USED BOOK SALE



“二手”這個詞，有點兒說不上來的含混感，可二手書例外——心儀已久的書，某

天忽然遇着，就算它已蒙塵，也有興味。
二手書上免不了留有前主人的勾畫。在我的一本二手書里，前主人寫了三十四個“真好”，除此之外，不着一字。
我也遇到過一位有趣的前主人，他在書里留下一句：“亞莉的門牙真開呀，放一顆黃豆，過幾天能長豆芽。笑起來有酒窩，就是有點兒淺，醉我足夠了。”這像一個愛情故事，情不知所起，亦不知所終，只是我想一個有趣的人，終歸不會遇到一個無趣的人吧？
九月，我從陝南老家返回城里，心里滿滿的，又空空的，睡前翻翻松尾芭蕉的集子，看他寫：“晚秋九月初，回到故鄉。北堂萱草經霜而枯，至今已了無痕迹，一切皆面目全非。兄弟姐妹兩鬢斑白，眉梢多皺。只道一聲‘珍重珍重’，自無言語。長兄打開護身符袋說：‘拜一拜母親的白髮吧。就像浦島之子打開百寶箱，久別歸來的你也鬢眉皆白了呀！’”
眼一熱，臉上跟着一熱，我慌忙起床去了書房，那里有一個小小的袋子，裏頭有一把梳子，是我剛剛辭世的母親留下的——想要找到一根白髮，卻是干乾淨淨的。
一個沒了母親的人，有點兒像二手書，分明在這兒，卻總準備着流離失所。
文章來源：南在南方 me

一，你相信職場上能交到真正的朋友嗎？

對於一些人來說，職場上只存在競爭和利益關係，他們更注重工作成果和利益回報。而對於另一些人來說，他們更注重人際關係和情感交流，相信職場上也可以建立真正的友誼，可以和同事成為真正的朋友。
但實際上，同事之間確實很難成為真正的朋友。

首先，職場上偏向於談論專業領域、職業發展、對人的工作評價等，極少涉及價值追求以及內心層面的交流。所以，即便是共事了許多年的同事，對彼此的瞭解可能仍停留在工作層面。

其次，職場上存在利益衝突，同事之間是合作與競爭共存的關係。即便與同事相交多年，彼此的友誼也容易因利益關係的存在而產生嫉妒、猜疑和矛盾，友誼的小船說翻就翻。

想找到在價值、追求和趣味上基本一致，能夠坦誠相待，彼此心意相通，而不是因為利益才互相接近的朋友，這在職場上很難實現。這種現象也很正常，是由人的本性和職場特點共同作用所決定的，無關誰對誰錯。

二，職場友誼，應該怎樣建立？

雖然同事之間很難成為真正的朋友，但也不排除彼此欣賞，成為職場好搭檔的可能。

一方面，我們沒必要把同事妖魔化，認為同事之間只會互相利用，毫無真情實感；另一方面，我們也要明白，與同事保持良好的職場友誼，不論對工作還是自身心理健康，都是非常必要的。

那麼，具體該如何做呢？

1. 分散友誼

有句話叫，“不要把雞蛋放在同一個籃子里。”在職場友誼的問題上，這句話對於初

入職場的新人非常適用。

初入職場時，因為人生地不熟，我們很想在周圍找到一個人成為情感寄託。這個人會在這個階段幫助我們很多，讓我們產生安全感。可一旦這個人不再幫助你了，或者因為利益衝突和你關係惡化，你要怎麼辦呢？

在職場上的交往應廣泛，要學會分散友誼。你不能只和某一個人交往，把情感傾注

同事之間相處的舒適度應由雙方的感受決定，而不是一方單方面讓對方感到舒服。如果對方讓你覺得不舒服，你不用反思自己是不是“太計較了”“太玻璃心了”，或者委屈自己，遷就對方。我們進入職場是為了工作，不是交朋友。

當你覺得被同事冒犯了，也要勇于表達自己的感受，“你這樣讓我挺不開心的”“我不喜歡你這樣做”等等。勇于表達自己的不

高興，也是維持職場分寸感的重要一環。

3. 篩選交往圈

與同事合作久了，交往廣泛起來後，我們可以考慮發展一些人成為私下里一起玩的朋友。這就要求我們能對職場上的交往圈子進行篩選。

職場中，判斷一個人能不能成為自己的朋友，應考慮以下幾個要素：

對方對你的工作是否有幫助。能幫你陸陸續續加薪，給你的工作帶來正面影響的朋友固然好，但只要對方不給你的工作帶來任何負面影響，你們依然繼續交往。

考察對方的人品。你很可能在受到某位同事在工作上對你幫扶的同時，或者跟某個人相處很愉快的時候，發現對方的人品並不符合你的期待。

對方能否給你帶來積極感受。你和對方相處時，是不是能夠獲得精神上的愉悅，或者精神上的收穫與啟發？

問問自己，彼此是否有基本一致的價值觀念。如果你們相處愉快，對方的人品也符合你的標準，但價值觀念南轅北轍，交往時獲得的快樂體驗恐怕很難長時間維持，這可能就不是一段值得長期交往的關係。
作者：蕊紅

微妙的職場友誼

在一個人身上，而是要和不同的人進行交往，擴大你的交往圈子。這樣你才不會過於依賴你的朋友，有助於培養你的獨立性。

2. 有分寸感

在《躍上高階職場》這檔節目里，演員馬伊琍談到了工作中與別人交往時的分寸感的核心：做事踏實靠譜，交情清淡如水。

在工作中我們要踏實靠譜，讓他人覺得我們是值得信賴的合作夥伴，同時要用得體的分寸感將彼此“隔離”。正如工位之間會用一些隔板隔開，以此表示物理上的分寸感，在心理上，同事之間也需要這種分寸感。比如說，我們不能因為和同事合作久了，有了一點交情，就瞎打聽同事的薪資、上班時間聊私事等。



有一位叫馬克·馬森的作者寫了一篇題為《五種無聊的方式，也能讓你更有創造力》的文章，里面提到5個關於創新的真相。

第一，創新來自勤懇工作。按照我們通常的設想，創新這個事，起手不能俗。也就是說，你不能拘泥於現狀，得有一點兒跳脫出當下的勇氣。但事實上，這個作者觀察了很多所謂的天才，結果發現，大多數人在大多數時間里，其實都在勤勤懇懇地做自己的本職工作。比如，達爾文在出版《物種起源》之前，一直在各大洲觀察、記錄動植物，就這麼一直堅持了20多年。再比如，披頭士樂隊成員在成名之前，每晚堅持演奏6小時，這是他們的本職工作。再比如，有人問斯蒂芬·金，他是怎麼成為小說家的，斯蒂芬·金說，不管發生什麼，他每天都雷打不動地寫夠3000字。還有一項研究顯示，諾貝爾獎得主的工作時間，平均是同行的兩倍。就像著名攝影師查克·克羅斯說的：“靈感是給外行的。對我們來說，每一個創意都來自工作本身。”

第二，枯燥的工作也能激發創造力。換句話說，你可別覺得必須從事科研工作、從事藝術創作，才能激發創造力。有時候事情正好相反，枯燥的工作反而能磨煉創造力。比如，愛因斯坦的大部分科研成果，是他在瑞士專利局當辦事員的時候做出來的。再比如，劉慈欣的主要作品，都是在娘子關電廠當工程師時寫出來的。按照馬克·馬森的觀察，枯燥的工作，能為人們提供足夠的閒暇時間去思考新東西。

第三，要儘量讓自己保持無聊。注意，是無聊，而不是分心。無聊的本質是空，也就是什么都不想。而分心的本質是雜，也就是有一堆事擠在你的頭腦里。神經學專家做過研究，發現人在“放空”的時候，大腦里負責聯想的神經網絡會更敏感。而很多創新，往往就來自這些隨機的聯想。

第四，學會模仿。馬克·馬森認為，真正純粹的新創意是非常少見的。絕大多數創新，都來自對前人的模仿。也就是說，你盯住一個人模仿，在這個過程中，你自然而然會加入自己的想法。換句話說，創新在一定程度上，其實是模仿的副產品。

第五，創意的關鍵，不僅在於內容本身，也在於展示方式。比如，某個學科的大部頭著作，明明隨便在哪家書店都能買到，但因為讀起來太難，就是沒人看。這時，假如有人能把它講明白，那麼大家就會認可它。說白了，知識本身很重要，講述知識的方式也很重要。

其實，前面說的這5個真相，可以總結成一句話：創新這件事，本身就在常理之外。同樣，鍛煉這種能力的方式，也在常理之外。
作者：李南南

無聊與創造力

宇宙大爆炸的餘輝

宇宙大爆炸的火球有些像核爆炸的火球，但核爆炸的火球熱量在一小時、一天或一周內就會消散開來。相比而言，大爆炸的熱量就無處消散了，只能在宇宙中徘徊。事實上，宇宙里也只有大爆炸的產物。時至今日，大爆炸遺留的熱量仍充滿宇宙，圍繞着我們。在過去約140億年的膨脹中，溫度已然冷卻下來，大爆炸再也無法發出可見光，只能釋放出一種不可見的光，即微波輻射。

微波對你而言一定不陌生，它被應用於手機通信、加熱食品、傳播電視節目等領域。如果你用過老式電視，當你切換頻道時，中間會有畫面停頓現象或者雪花出現在屏幕上，大約1%的畫面停頓和雪花就可能來自大爆炸產生的微波輻射（在調長波電台時，中間停頓的空白也是同樣的道理）。這些微波在被你電視天線捕獲之前，已經在宇宙中飄盪了約140億年，上次它們接觸到的其他事物是宇宙開端的那個火球。

事實讓人震驚，宇宙中99.9%的“光”，也就是光子都來源於大爆炸，僅0.1%的光子源於恆星以及星系。這就是宇宙最為驚人的特徵：宇宙微波背景輻射。如果你有雙能看見微波的眼睛，那麼你眼前的世界，包括天空如也的空間都會發出白亮的光。你就像住在一個大燈泡里。科學家直到1965年才發現宇宙微波背景輻射，而且完全出於意外。

但是，我們周圍的所有事物都會發出微波，我們難以分辨哪些是大爆炸發出的。這正是1964年新澤西州霍姆德爾的兩位科學家阿爾諾·彭齊亞斯和羅伯特·威爾遜碰上的難題。這兩個人被巨型喇叭狀的微波探測器吸引到貝爾實驗室工作。彭齊亞斯和威爾遜想

用探測器研究天文學，探測疑似圍繞銀河系的超冷氫氣。由於他們預測該氣體微波十分微弱，所以首先他們要測量其他微波源，比如說，近處的樹木、建築、天空，甚至是探測器本身。然後他們再將這些干擾源剔除，剩下的可能就是需要的微波信號。

但當他們把所有干擾源都剔除後，仍有穩定背景噪聲。這樣的微波應當是由一種溫度比絕對零度高3攝氏度，即零下270攝氏度的物質輻射產生的。最開始，他們認為這是紐約市發出的微波。但是，當他們將探測器的喇叭口對着天空或者背對紐約市時，噪聲依舊存在。然後他們又猜測微波源應該是太陽系中的一些會發出無線電波的天體，如木星。但幾個月過去了，地球沿軌道繞太陽運轉，噪聲依舊穩定不變。彭齊亞斯和威爾遜甚至想過這是不是附近核彈試驗產生的高速電子飛入大氣產生的背景噪聲。然而，這種背景噪聲一直很穩定，不隨時間改變，這並不符合任何猜測的特徵。

最後，兩位天文學家將目光鎖定在兩只鴿子上。它們在探測器狹窄的底部建了個鳥巢。因為探測微波用的電子設備也固定在“喇叭”的底部，而這些設備會散發熱量，所以鴿子們選擇了這個舒適溫暖的住處，這是在新澤西州度過嚴冬的最佳住所。彭齊亞斯和威爾遜發現鴿子們在微波探測器的表面覆蓋了一層白色的電介質，即大家熟知的鳥糞。那麼，是不是

鳥糞發出的微波造成了這穩定的背景噪聲呢？兩位天文學家捕獲了鴿子，還附上推薦信把鴿子送往別處安家。然後他們穿上長筒靴，拿着掃帚鑽進“喇叭口”里收拾乾淨鳥糞。但是結果與他們的預期相反，穩定的背景噪聲仍舊存在。

直到1965年的春天，他們在天文學上仍一無所獲。一次彭齊亞斯給他一個科學家朋友打電話，忍不住向朋友抱怨他和威爾遜在霍姆德爾遇到的倒霉事，結果他朋友一聽這事，立馬來了精神。他朋友先前聽過理論家詹姆斯·皮布爾斯的演講，演講中提到普林斯頓大學正在進行一項實驗，旨在探測大爆炸餘輝的熱量。普林斯頓大學離霍姆德爾只有30英里（約48公里）的距離，彭齊亞斯一放下電話，立刻就給皮布爾斯的導師，普林斯頓大學的羅伯特·迪克打了個電話。迪克當時正在辦公室吃便餐，研究小組成員都和他坐在一起。迪克剛放下電話，他扭頭對他的同事們說道：

“呵哈，咱們有料啦！”
現在我們已經知道由彭齊亞斯和威爾遜發現的微波輻射與絕對零度以上2.726攝氏度發出的輻射相匹配。“大爆炸余輝發出的微波輻射與你家的微波爐發出的微波一樣，只是能量低得多。”史蒂芬·霍金這麼解釋道，“不過，用它來加熱比薩的話，只能加熱到約零下270攝氏度。呃，這連凍都不行，更別提烹飪了！”

彭齊亞斯和威爾遜因發現宇宙微波背景輻射，證明宇宙起源於大爆炸，從而榮獲1978年諾貝爾物理學獎。有人問，那兩只鴿子後來怎樣了呢？鴿子有歸巢的習性，所以它們又飛回霍姆德爾探測器了。沒辦法，就只能把它們處理了。但是，它們的鳥糞卻名垂科學史，廣泛流傳在各種天文學著作中。這個鳥糞事件應該是科學史上對鳥糞最大的一次誤會。
作者：〔英〕馬庫斯·喬恩



從 81 歲拜登的總統辯論,談談人的衰老過程

原創 杜文民 杜博士信箱

6月27日,美國總統選舉的首場電視辯論登場。總統辯論在美國民主黨候選人——81歲的拜登和美國共和黨候選人78歲的特朗普兩位高齡老人之間展開。於是,年齡成爲了美國本次總統選舉辯論的熱點。法國廣播電台對這場美國總統選舉辯論的評論是:老態龍鍾的拜登、胡說八道的特朗普。所以,辯論主持人詢問拜登的一個問題就是:“拜登總統,第二個任期結束時您將年滿86歲。在您80多歲的時候,您如何解決人們對您處理世界上最艱巨工作的能力的擔憂?(President Biden, you would be 86 at the end of your second term. How do you address concerns about your capability to handle the toughest job in the world well into your 80s?)”。是的,81歲還能夠勝任繁重的總統工作嗎?人的衰老能夠減緩甚至停止嗎?

一、人體的衰老過程,八十歲是衰老的一道坎
從拜登和特朗普的辯論現場看,81歲的拜登聲音沙啞、數度忘詞或失去思路,無法清楚闡述自己的施政藍圖。相反,特朗普則相對表現得口齒伶俐、語言表達清晰。難道是特朗普比拜登更聰明、更健康嗎?其實不然。本質是81歲的拜登進入了衰老到80歲的這道坎,而78歲的特朗普的衰老還沒有進入80歲這道衰老的門坎。

《黃帝內經·天年》中講:八十歲,肺氣衰,魄離,故言善誤。當人的年齡跨過80歲這道坎時,肺氣就開始衰減,肺藏“魂”的功能下降,“魄”是指人與生俱來的各種感覺、反應、反射、行爲等本能行爲,以及人的精力、膽識等。80歲以後,人的這些本能行爲會出現障礙,表現爲反應遲鈍,反應力下降。同時,人說話是需要肺氣鼓動的,隨着肺氣衰,人說話的能力下降,表現爲說話含糊不清、詞不達意。拜登在辯論中,有一段明顯詞不達意、含糊不清,遭到特朗普的現場譏諷。4年前,拜登和特朗普同樣總統競選電視辯論時,當時77歲的拜登口齒清晰,並沒有這樣的問題。拜登不是不聰明,只是英雄遲暮,年齡超過80歲的緣故。相信特朗普過2年超過80歲也會這樣。自然規律,天道不可違。

二、人體是怎樣衰老的?

從中醫的角度,人的壽命應該是100歲以上,但是人的衰老是從50歲開始的,人體的五臟按照肝、心、脾、肺、腎的順序,每10年,衰老一



精子和卵子結合的那一刻,真的會瞬間爆發出巨大閃光

臟。而80歲是步入高齡的一道坎。《黃帝內經·天年》講:五十歲,肝氣始衰,肝葉始薄,膽汁始減,目始不明;六十歲,心氣始衰,若憂悲,血氣懈惰,故好臥;七十歲,脾氣虛,皮膚枯;八十歲,肺氣衰,魄離,故言善誤;九十歲,腎氣焦,四藏經脈空虛;百歲,五藏皆虛,神氣皆去,形骸獨居而終矣。

也就是,人在50歲的時候,肝臟首先開始衰老,肝開竅于目,50歲開出現眼睛老化,看不清楚



西;60歲,心之氣開始衰減,做事心氣不高,表現爲懶散無力,容易悲傷;70歲,脾之氣開始衰減,脾主肉,隨着脾之氣的衰減,肌肉和皮下組織萎縮,皮膚失去滋養,發干發癢,看起來枯干;80歲肺之氣衰減,如上所述,反應力下降,說話口齒不清;90歲,人體先天本源的腎氣開始枯竭,肝心脾肺四臟的靜脈都已經枯竭;100歲以後,先天的腎精也會枯竭,人生就會走到終點。

三、80歲的年齡不是問題

雖然81歲高齡的拜登是美國歷史上在任最老的總統,是不是80歲以上就不能擔任國家領導人了呢?其實不然。2018年93歲的馬哈蒂爾當選馬來西亞總理,創造了全球最高齡國家領導人的記錄(見圖1)。2022年97歲的馬哈蒂爾還競選連任馬來西亞國會議員。目前,99歲的馬哈蒂爾仍然精神矍鑠、口齒清晰。可見,80歲的年齡,不是能否擔任國家領導人的問題。而是人的“神”還在不在。

四、關鍵是“神”還在不在

中醫認爲,人的生命是由“精、氣、神”三個部分組成的。精和氣的存在,都是爲了維護和滋養這個“神”。那么,這個“神”是什麼呢?

《黃帝內經·靈樞·本神》中記載:兩精相搏謂之神。就是說,陽精和陰精一結合,“神”就產生了,一個新的生命就產生了。從現代醫學(西醫)的角度看,當來自父親的精子

和來自母親的卵子結合,形成一個受精卵,就可以看到一個受精卵就自動地開始從一個卵細胞增生分化爲多細胞,逐漸形成組織、器官,最後形成一個胎兒,最後一個健康的新生命就可以出生了。這是一個神奇的過程,但是現代醫學(西醫)雖然仔細觀察和記錄了從一個受精卵發育爲一個嬰兒的過程,但是,沒有能夠解釋清爲什麼這麼一個新生命形成的如此複雜的過程,會是非常有序和準確無誤的進行。而且,隨着科學儀器的進步,也觀察到精子進入卵子的受精的一刹那,會瞬間爆發出巨大閃光(見圖2)。但是,這個神秘的現象現代科學至今無法解釋。而從中醫的角度,這一切都是因爲

精子和卵子結合的一刹那,產生了一個新的“神”,一個新生命,後續一個新生命形成的如此複雜過程,都是“精”和“氣”在圍繞“神”才會非常有序和準確無誤的進行。所以“神”就是生命的本質,反過來,衰老和死亡就是人的“神”逐漸消失的過程。

五、如何判斷衰老?
有的人100多歲,還可以精神矍鑠,正常勞作,而有的人50-60歲就老態龍鍾,無法自理,甚至發生老年性痴呆(阿默海茲病)。所以,一個人的衰老,不能單單依靠年齡來判斷。中醫是從一個人的“神”來判斷一個人的衰老程度的。

人的“神”在哪呢?中醫說:心藏神。心是君主之官。生命本質的“神”就在“心”。判斷一個人的實際衰老程度,從以下3個方面:
(1)看眼神。眼是心靈的窗戶,如果一個人的眼神靈動,炯炯有神,那么不管這個人年齡老,多說明這個人生命力旺盛,實際年輕。反之,眼神渙散無光,則不管這個人年齡多小,都說明生命力已經衰減,實際衰老;
(2)看頭頸。如果一個人的自然狀態下就是昂頭挺胸,頭頸活動自如,就說明這個人體內“氣”足,生命力旺盛,實際年輕。反之,如果總是耷拉個腦袋,有氣無力,則不管這個人年齡多小,都說明生命力已經衰減,實際衰老。有的老年人甚至感覺脖子無力支撐腦袋,需要將頭靠在沙發上或枕頭上;

(3)看腳步。人老先老腿。走路需要腎氣的支撐。如果一個人步履蹣跚,甚至依靠拐杖走路,則不管這個人年齡多小,說明腎氣已經消耗過多,實際衰老。

六、不斷地“泄露”決定着壽命的長短
現代醫學(西醫)對於衰老有一個細胞端粒的學說,就是說人體細胞的端粒,從出生開始,是有一個固定長度的。在人體衰老過程中,這個端粒不斷縮短。一旦端粒消耗殆盡,細胞將會死亡,就會導致人的衰老和死亡。

有些相似,中醫認爲,人的壽命長短取決於來自父母的“先天之精”。這個“先天之精”由於來自父母,一出生就是一定量的,且不可再生。隨着生命的成長、發育,一直到老年,這個“先天之精”不斷消耗,當“先天之精”消耗完畢,人生也就走到終點。

如果人人都能自然消耗“先天之精”,那么人人都可以安享120歲的天年。但是,實際情況是,不良的生活習慣、各種慢性病等都在加速“泄露”着這些珍貴的“先天之精”,使人不能盡享天年,大多數人都是提早夭折。

七、哪些現象說明在不斷地“泄露”着“先天之精”

一些不良的生活習慣:如熬夜、吃宵夜、過飽、過度勞累和高血壓、糖尿病等慢性疾病都是在慢性“泄露”着“先天之精”,外,一些看起來身體健康,但是一些小的生活細節,也是在“泄露”着“先天之精”。比如:年紀大了,經常會發現內褲不乾淨,魄門的位置有極少量微黃污漬,這其實就是魄門沒有關緊,體內的“氣”從魄門漏出的結果,而如廁時又便秘。而這種平時一點一滴的“漏氣”的現象直接關係人的壽命。由於來自父母的先天之精不可再生,漏一點就少一點,當平時這種點點滴滴的泄漏累計,將先天之氣泄漏乾淨,人的壽命也就到達盡頭。

八、補漏添精是延年益壽的法寶
健康地益壽延年的辦法,就是要對“先天之精”減少“泄露”和節省着使用入手。

(1)減少“先天之精”的“泄露”。首先要養成



2018年93歲的馬哈蒂爾當選馬來西亞總理

良好的生活習慣,調理和治療各種慢性病。對於身體上一些小的“泄漏點”也要仔細調理,關好後門,減少“漏氣”。儘量減少和補上“泄漏點”。中醫中藥的調理就是很好辦法;

(2)節省着使用“先天之精”。人的元氣有先天之氣(來自父母),後天之氣(來自攝入水谷運化)。調理好脾胃,使人體多吸收和使用後天水谷之氣,減少先天之氣的使用。同時,可以辯證使用一些中藥的滋補品,針對性增強五臟功能,添補腎精。傳統中醫藥有大量延年益壽的方劑可供選擇。

(獨立理性的醫學觀察,融匯中西的醫學觀點,歡迎大家訂閱關注“杜博士信箱”微信公眾號,支持的朋友們轉發,分享。感謝!)

(作者簡介:李鴻雁 註冊針灸師、註冊按摩師、加拿大整體醫學治療中心主診中醫師。傳統中醫傳承于外公,系統培訓于加拿大中醫科學院 Canadian Institute of Traditional Chinese Medicine; 杜文民,醫學博士、主任藥師、教授,南京醫科大學藥學院藥物警戒與藥物評價中心主任、兼職教授,碩士研究生導師;復旦大學兼職教授;加拿大智慧中藥生物科技公司總裁(Canada Sageherb Biotechnology Co. Ltd);師從中國藥品不良反應監測與藥物流行病學創始者、原上海醫科大學藥學院院長王永銘教授,是中國第一位藥物流行病學博士;原上海市藥品不良反應監測中心技術總監、常務副主任;第23屆中國藥學會理事會理事;國際傳統藥物臨床評價學會(International Clinical Evaluation Association of Chinese Medicine, ICEACM)常務理事;國際藥物流行病學學會(ISPE)等多個學術組織成員)

老了誰都一樣

一次愛因斯坦坐火車,遇到列車長來查票,他找來找去,就是找不到車票。列車長客氣地對他說:“教授,不用找了,我知道您是誰。”說完,列車長就繼續往下查票。

列車長查完這節車廂,準備離開到下一節車廂去,可是轉頭看到愛因斯坦還在找票,甚至跪到地上去找。

“教授!教授!您真的不用找了,我知道您是大名鼎鼎的科學家愛因斯坦,我相信您一定買過票了。”列車長熱心地說。愛因斯坦抬起頭,很不好意思,尷尬地對列車長說:“我也知道我是誰,但是我必須找到這張車票,因爲我忘了要到哪一站下車了,只有看看車票才知道!”

史上最聰明的人尚且如此,所以我們偶爾忘東忘西,不用嘆息,想開點吧!

省錢的老人

這兩天太熱了。空調太費電了,爲了省點電費去商場里蹭空調,逛了一上午,喝奶茶花了28,吃炸雞花了38,買衣服花了160,停車費20元,共花了246元,回到家發現空調忘關了!

老漁民的要求

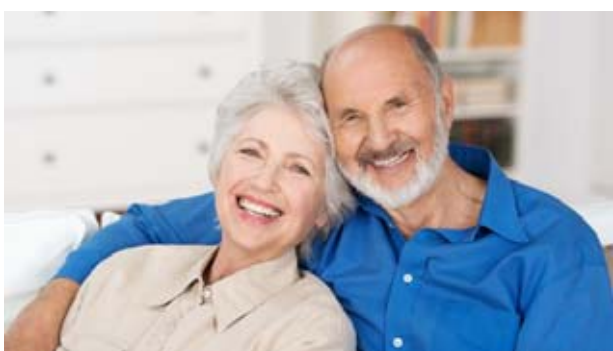
你有沒有掏心掏肺的對過一個人?

有一對漁民夫婦。妻子每天從丈夫捕撈的魚裡挑一條最大的魚,斬頭去尾、精心烹飪,每天變著花樣,把中間肥美的魚肉做給丈夫吃。自己則把剩下的魚頭魚尾簡單地在廚房燒一燒吃了。

就這樣幾十年過去了,直到有一天,丈夫對妻子說:「我親愛的妻子,這輩子我沒有對你提過任何要求,我怕再不提就來不及了,你能做一頓魚頭給我吃嗎?我最愛吃的就是魚頭了!」

妻子聽完之後淚流滿面,她說:「我從當姑娘起就認爲這世上最好吃的就是魚肉,爲了愛你,我把魚肉都給了你,魚頭我自己吃。」

世間夫妻很多誤解,不是因爲不愛,而是以自己的方式去愛。細緻入微的瞭解,好過自以為是的付出,及時有效的溝通,好過日復一日的沉



默,人生苦短,別讓不懂和等待荒廢了愛。

老人的智慧

一位老先生很喜歡釣魚,一天,他坐在船上當下聽到一個聲音說:「把我拿起來。」

他四處張望,卻四下無人。

當他又聽到「把我拿起來」時,他以為是他的幻覺。

他往水中定神一看,那裡正有一隻青蛙浮在水面上。

老先生問道:「你在跟我說話嗎?」

青蛙回道:「對,就是是我啊!將我拿起來,吻我,我就會變爲你今生所見最漂亮的女人。我確定你的朋友是既羨慕又嫉妒,因爲我即將成爲你的新娘。」

老先生凝視青蛙片刻後,伸出手,很小心地托起青蛙放入他前面的口袋裡。

青蛙說:「怎麼,你瘋啦?你沒聽我說嗎?我說,吻我,然後我就會成爲你美麗的新娘。」

他撥開他的口袋,看著青蛙說:「算了,以我這樣的年紀,我寧願有一隻會說話的青蛙。」

人到達一個年齡,清楚什麼該要,什麼不該要,是一種智慧。

聽力問題

一位老先生有嚴重的聽力問題,他去看醫生,醫生給了他一個助聽器,使他的聽力恢復到了100%。老先生在一個月後去看醫生,醫生說:「你的家人一定很高興,您的聽力完全恢復了。」紳士回答說:「噢,我沒有告訴我的家人。我只是坐在那里,聽他們交談。我已經三次改變了我的遺囑!」

兩名退休中心的老人家坐在樹下的長椅上,其中一個人對另一個說:「瘦子,我現在83歲了,我只是渾身酸痛。我知道你也是我的年齡。你感覺怎麼樣?」

斯利姆回答說,「我覺得自己就像一個新生嬰兒。」

“真的嗎?就像一個新生嬰兒!”
“是的。沒有頭髮,沒有牙齒,我想我剛剛尿濕了我的褲子。”

Governor DeWine Announces Creation of Ohio's First Innovation Hub 全美第一的發展創新的俄亥俄州

新的俄亥俄州西北部玻璃创新中心將增強托萊多的全球領導地位，在玻璃行業創造2.84億美元的經濟影響，創造1,600個新就業崗位

(俄亥俄州佩里斯堡) — 俄亥俄州州長 Mike DeWine、副州長 Jon Husted 和俄亥俄州發展部主任 Lydia Mihalik 今天宣佈創建俄亥俄州第一個创新中心，這一新的合作將增強俄亥俄州西北部作為全球玻璃領導者的地位科學、工程、技術和生產。

在俄亥俄州创新中心計劃超過3130萬美元的州資金和1040萬美元當地投資的支持下，新的俄亥俄州西北部玻璃创新中心將在托萊多作為“世界玻璃之都”的傳統基礎上，加速該州的創新和就業增長。玻璃行業和太陽能行業都嚴重依賴玻璃。



德溫州長表示：“如果沒有大膽的想法和大膽的風險，創新就很少發生，俄亥俄州的新玻璃创新中心將成為我們建立夥伴關係和促進合作時可以取得的成就的開創性範例。這一新項目將增強托萊多地區的競爭力在全球範圍內，推動俄亥俄州西北部走在玻璃和太陽能創新的最前沿。”

去年，德溫政府與俄亥俄州議會合作制定

了俄亥俄州创新中心計劃，以刺激俄亥俄州主要都市區以外的投資。與哥倫布、辛辛那提和克利夫蘭的創新區類似，创新中心彙集了領先學術和研究機構、勞動力和經濟發展合作夥伴以及私營公司的人才，通過合作獲得競爭優勢。

由於靠近自然資源，玻璃行業轉移到俄亥俄州西北部，但其未來的增長將取決於創新和人才。创新中心的指定和資金將有助於使企業和該地區更有可能擁有更加繁榮的未來。副州長赫斯特德說：“我相信這種創新合作將導致玻璃產品變得更強、更輕、成本更低。能源，這將使該地區的玻璃公司相對於全球競爭對手具有競爭優勢。”

該玻璃创新中心由西北俄亥俄州创新聯盟 (NOIC) 領導，總部將設在佩里斯堡 O-I Glass 園區的“玻璃卓越中心”。該中心將作為 O-I 和 First Solar、Libbey Glass、Owens-Corning 和 Pilkington North America 等其他合作夥伴的實際所在地，研究和開發新技術，以解決玻璃和太陽能行業最緊迫的問題。

玻璃创新中心還將通過與托萊多大學、鮑靈格林州立大學、歐文斯社區學院、托萊多公立學校和其他俄亥俄州西北部高中和社區學院。

NOIC 估計，玻璃创新中心合作夥伴的工作將為俄亥俄州西北部地區帶來2.84億美元的經濟影響，在未來7年內增加2500萬美元的稅收，並創造1,600個新就業崗位。NOIC 還預計，有針對性的玻璃和太陽能教育機會將導致同期



本地 STEM 畢業生增加 230 名。

“對於托萊多乃至整個俄亥俄州來說，這是一個變革的時刻，”俄亥俄州發展部主任莉迪亞·米哈利克 (Lydia Mihalik) 說。“俄亥俄州西北部玻璃创新中心正在行業領導者、著名大學和學院以及地方和州政府之間建立強有力的合作。我們將共同促進

技術的新進步，刺激經濟增長，並進一步鞏固俄亥俄州作為玻璃行業全球領導者的地位。”

西北俄亥俄州玻璃创新中心的合作夥伴包括 Actual Reality Technologies、Associate General Contractors of America、CelSian、托萊多市、康納托萊多、玻璃製造工業委員會、勞工國際工會 Local 500、LISC 托萊多、盧卡斯縣、區域增長夥伴關係西北俄亥俄州、托萊多地區商會和伍德縣。

NOIC 總裁 Roger Smith 表示：“這個创新中心只是將該地區重新打造為玻璃、太陽能和先進製造業創新首要來源的一步。”“國家資金將提高我們解決全行業挑戰的能力，並推動可持續發展、成本、人才和產品性能等優先領域的創新，這對俄亥俄州西北部的公司來說是業務的當務之急。”

總體而言，由俄亥俄州發展部管理的俄亥俄州创新中心計劃將投資1.25億美元在全州範圍內創建创新中心。德維恩領導的政府將在未來幾個月內宣佈更多獎項。

Northwest Ohio Glass Innovation Hub
\$42 Million State & Local Investment

Anticipated Impact:

- \$284 Million Economic Impact
- 1,600 Jobs
- \$25 Million Tax Revenue
- 230 New STEM Graduates

Logos for Mike DeWine, Jon Husted, and Ohio Department of Development.

聖狄奧多西大教堂準備實施全面修復

這是他多年的想法，我把他曾經有這麼多想法我把這一塊塊拼成一個圖片，我們都看到了希望，我邀請去周末去他教堂看看，他說今年是他的唱詩班成立49年，我真高興天天都在學習的路上。

Kenneth 的教堂因為起火，現在牧師和大家都一在房間大家一起禱告，我整整站了1個多小時看着沒有滿月的baby，老人都這麼虔誠，在這動蕩的時刻，人們更需要



士」圓頂的中等尺寸圓頂和8個較小尺寸的圓頂。在救火過程中，其中一個較小的圓頂從屋頂上掉下來並被摧毀。大教堂幾乎完全是木造的，所有木頭都覆蓋著銅。消防隊員必須除去大部分銅覆蓋物才能撲滅大火。

唱詩班指揮兼教會領袖肯尼斯·J·科瓦奇 (Kenneth J Kovach) 表示，每年禮拜期間收集的大部分音樂書籍都與樂譜架一起保存下來。樂譜架上的其他音樂被水和煙霧損壞。一切都會被取代。

大教堂的全面修復預計需要數年時間。一旦安裝了新屋頂並更換了室內傢俱，教堂就可以舉行儀式。牆壁和柱子上的壁畫和壁畫的修復可能需要數年時間。目前尚無修復總成本的估計。



上帝。歷史悠久的聖路易發生火災狄奧多西大教堂

5月28日星期二，俄亥俄州克利夫蘭歷史悠久的聖狄奧多西大教堂的屋頂起火，造成嚴重損壞。大教堂建於1911年至1912年間，是羅伯特·德尼羅和梅里爾·斯特里普主演的奧斯卡獲獎電影《獵鹿人》的拍攝地。

這場火災於美國東部時間下午3:30左右爆發。當地消防人員開始奮力撲滅大火，努力挽

救寺廟。揚·西茲馬爾牧師、大教區院長以及其他當地神職人員、信徒和鄰居開始拆除並保存大教堂中的聖物。

在大教堂臉書頁面上的一篇貼文中，揚神父向當地消防員和前來祈禱的信徒表示感謝。他也鼓勵大家祈禱並互相支持。

當天晚上晚些時候，芝加哥和中西部大主教丹尼爾抵達大教堂檢查。

教區社區現在使用大教堂旁的教區中心作為教堂，並在那裡舉行所有儀式。

該建築目前處於第一階段，由於大教堂的主圓頂(圓頂)因火災而被拆除，因此正在努力加固現有結構並創建新的屋頂系統。大教堂有13個圓頂：1個主圓頂，4個稱為「福音傳教



Kenneth J Kovach 職業人生導師，他出生美國，1991年他創辦了ICC-WIN協會，協會擁有俄亥俄州東北部最大的國際組織網絡，涵蓋120多個文化、民族和國籍群體。協會將不同社區聚集在一起進行教育、欣賞和保護其藝術和文化遺產的重要渠道。

我非常感謝 Kenneth J Kovach 先生，他2018年把我帶進了ICC-WIN協會，成為一位董事會成員，我和來自其他族裔的董事一起開會一起學習。

最近我把2023年我做的項目世紀復興給 Kenneth，希望他能幫我把夢想走進現實，當他看到我的設計，他興奮地告訴我，



REV. JOHN NEDZELNYTSKY 1896

伊利湖被《今日美國》評選為美國十大最佳湖泊

在讀者投票中，伊利湖超過了威斯康辛州的日內瓦湖，成為被陸地包圍的最高水體。伊利湖與俄亥俄州、紐約州和賓州接壤。



非常高興伊利華報當時因為因伊利湖命名，June 27日伊利湖被《今日美國》評選為美國十大最佳湖泊。





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



伊利華報祝賀 UCA 第四屆 全美華人大會圓滿成功!



PURE POWER!
馬拉松花旗參, 純能量!
715-571-2426



Marathon Ginseng Brings You Health, Happiness and Harmony!

健康 / 快樂 / 和諧 3Mginseng.com

伊利  華報

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

