



“
You are enough just the way you are.
”
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
第四九八期 Vol.498 Jul. 31 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
 全城百佳 Tel:(216)781-3383
 1580 East 30th St.,Cleveland, Oh 44114

發展經濟 服務民衆 安定團結



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

Avvo Clients' Choice 2015 Immigration

Best Lawyers BEST LAW FIRMS USNews IMMIGRATION LAW FIRM CLEVELAND 2018

黃唯大律師 滿足您所有的移民要求

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

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

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

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

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

伊利諾州芝加哥分公司：
地址: 401 South LaSalle, Suite 800-C, Chicago IL 60605
電話: 312-600-6924
傳真: 312-600-6925

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

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

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

弘揚中華文化 交流美華信息

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

東海海鮮酒家
Siam Cafe SEAFOOD RESTAURANT

龍騰鳳舞快樂相會

祝您福如東海萬事如意

願您壽比南山前程似錦

朋友舉杯歡聚東海

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

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

瑰艷

笑容盈盈春帶笑 琴聲書聲伴花艷
 飛燕出巢枝頭鬧 聲聲入耳入心弦
 一支紅玫入眼簾 繞梁不絕猶依戀
 好似閨秀賞玫香 紅玫白玫舞春心

袁枚 《遣興》 原文

但肯尋詩便有詩，靈犀一點是吾師。
 夕陽芳草尋常物，解用多為絕妙詞。

合詩
 但求尋芳便見花 靈犀一點千言愛
 夕陽花草尋常色 借用背景詩中畫

劉天擎 丘繼聰

劉天擎
詩歌園地



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

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

歡迎電話預約

營業 週一至六早10點-晚7點
 時間 周日休息

俄州特執照技師提供面部美容、護膚、按摩等服務 請預約

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



GOGI EN K-BBQ 韓國燒烤

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

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

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

大優惠

優惠有效期: 7月1日 - 7月31日



NOW DEALING COMMISSION FREE LUCKY 6 MINI BACCARAT

現在交易免傭金
幸運6 迷你百家樂

LUCKY 6

THIS THRILLING GAME OFFERS NO COMMISSION!
 這款激動人心的遊戲提供免傭金!

PLUS AN EXCITING LUCKY 6 SIDE WAGER
 再加上令人興奮的幸運6 邊注

PRESQUE ISLE DOWNS CASINO

presqueisledowns.com | 1.866.ERIE.FUN | I-90 EXIT 27, Erie, PA 16514
 If you or someone you know has a gambling problem, help is available. Call 1-800-GAMBLER. Management reserves all rights.



快訊：伊利華報浦瑛社長講身心靈

7月29日上午,地處東13街的聖·克萊爾公寓,清潔明亮的活動大廳傳來陣陣掌聲。個別好奇的人,透過大玻璃窗看到百忙之中的伊利華報浦瑛社長在為老人們演講精神健康的重要性。老人們聽後大有茅塞頓開、受益匪淺之感。

她強調,健康概念往往被人們容易忽視的是精神上的健康。人,真正的健康,不僅僅要有物質上提供的健康,更應有精神上的健康。並用她20多年來自己在生活和工作中碰到的很多的事例和切身體驗來。

——論證,是從實踐中體驗的,令人信服。

更值得一提的是,她傳授給老人們在碰到任何問題和處事前一句口頭禪:“我為什麼不快樂地對待?”真是妙計妙語!浦瑛社長還教大家:當你不高興的時候,你就跟自己說:我怎么把快樂的鑰匙遞給了別人呢?當日大家一起互動,大家都需要這樣的正能量。

精彩的演講是在老人們一片歡樂、滿足和“謝謝浦瑛社長”的氣氛中結束。(劉軍報道)



Mayor Justin Bibb, project partners to host Lakefront Future Forum on August 5 on Mall C

Monday, July 29, 2024 — Cleveland — Mayor Justin M. Bibb and his team are pleased to invite the community to the Lakefront Future Forum on Monday, August 5, 2024, from 4 to 7 p.m. on Mall C, located next to City Hall on Lakeside Avenue in Downtown Cleveland.

This free and family-friendly gathering will feature interactive stations where attendees can provide input on the North Coast Connector and North Coast Master Plan, a live band, food truck offerings and free ice cream.

“Community engagement is the driving force of this project, and we look forward to continuing the conversation with residents and

stakeholders,” said Mayor Bibb. “This event is about coming together, celebrating our progress and further refining our collective vision for a more accessible, vibrant and sustainable lakefront.”

Starting at 4:30 p.m. Mayor Bibb will convene a panel to present updates, including the city’s recommendation for the North Coast Connector — an iconic pedestrian land bridge that will connect Mall C to the lakefront.

Debbie Berry, Deputy Chief of Integrated Development, Cuyahoga County, will give introductory remarks.

Panelists include: Joyce Pan Huang, Director of City Planning, City of Cleveland

Keshia Johnson Chambers, Assistant Director, Mayor’s Office of Capital Projects, City of Cleveland Scott Skinner, Executive Director, North Coast Waterfront Development Authority Mordecai Cargill, Co-Founder and Creative Director, ThirdSpace Action Lab “Cleveland’s lakefront has been inaccessible to Clevelanders for decades,” Chambers noted. “The North Coast Connector — a reimagining of OH-2, a pedestrian bridge, and a new transit station — is a critical piece of enabling infrastructure that will unlock Cleveland’s lakefront for both public access and economic development opportunities.”

As a City and as a region, the lakefront has been underutilized and inaccessible for years. The North Coast Connector and the North Coast Master Plan represent a comprehensive and actionable strategy to fundamentally change how Cleveland interacts with our great lake. The planning process for these projects has been, and will continue to be, developed through community input from every neighborhood in the city.

Learn more and register for the forum at ClevelandNorthCoast.com.

We encourage residents to carpool, bike, walk or take GCRTA to the event.

Lakefront Future Forum August 5, 2024, from 4 to 7 p.m.

Mall C (map) Next to City Hall on Lakeside Avenue in Downtown Cleveland

Members of the media are asked to RSVP to Marie Zickefoose by 5 p.m. on Friday August 2 at mzickefoose@clevelandohio.gov.



美國的強大是因為人們的強大



[本報訊]2024年7月18日星期四在Memphis Ave Brooklyn教堂的Party Center舉行了一年一度的American Nationalities Movement。協會創建1959年建立。這個團體相信自由主義價值觀,為美國感到自豪,各個族裔團結一起,讓美國這個各國族裔在這片土地工作生活學習,同時協會在每一年為美國各界人提供年度表彰,鼓勵人們更好服務社區。

目前已經退休的拉爾夫·珀克法官是現任協會美國民族運動主席。他的父親是已故市長Ralph Perk也是創辦這協會的重要人物,第二任是現年93歲的艾琳·莫羅緊,他們3人都因對該地區種族多樣



性和遺產的重大貢獻而入選克利夫蘭國際名人堂。

當日給了Independent市長Antony Biasiotta和克利夫蘭意大利裔美國人博物館館長Pamela Dorazio Dean獲得了ANM自由獎。本月年滿93歲的艾琳·莫羅獲得了一項特別榮譽——這是她數十年服務有史以來第一個ANM終身成就獎。佩克法官稱艾琳為“運動的核心”。

感謝C.A.M.E.O邀請我參加American Nationalities Movement活動,當日看的許多克利夫蘭政界和社區領袖參加這個年會。— 浦瑛



CHINATOWN CLEANUP

SAT AUG 17 9 A.M. TO NOON

JOIN THE CHINESE CHAMBER OF COMMERCE OF HAWAII IN CLEANING UP CHINATOWN.

For more information or to register, email info@chinesechamber.com (Please write 'Chinatown Cleanup' in the subject line, and include your name and the number of people participating in your email.)

*Check in and pick up supplies between 9-11 a.m. at 8 South King St. (Chinese Chamber of Commerce of Hawaii office)

SPECIAL THANKS TO:

AMERICAN Savings Bank, COLDWELL BANKER, CITY MILL, FINANCE FACTORS, HomeStreet Bank, MURPHY'S, pepsi, Fane's

加入華商會參加中國城清掃活動

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending July 26, 2024

Sunday, July 21, 2024

Ohio Governor Mike DeWine released a statement following the announcement that President Joe Biden is dropping out of the presidential race:

"I have known President Biden since 1995, when I entered the U.S. Senate and served with him on the Senate Judiciary Committee. Fran and I wish President Biden and the First Lady all the best as he serves out the remainder of his term and in the years ahead."

Monday, July 22, 2024



Governor DeWine signs bill creating Brigadier General Charles Young Memorial Historical Corridor.

Governor DeWine signed House Bill 253, designating 85 miles of Ohio roadway from Greene County to Brown County as the Brigadier General Charles Young Memorial Historical Corridor.

Governor DeWine signed the bill in front of the Charles Young Buffalo Soldiers National Monument in Wilberforce, where the newly designated corridor starts along U.S. 42 in Greene County. The corridor then follows U.S. 68 into Clinton County to U.S. 62 in Brown County, ending at the Simon Kenton Memorial Bridge near Ripley, where Brigadier General Young spent most of his childhood.

"Today we acknowledge Brigadier General Young's tremendous achievements, not only in Ohio but throughout the United States and the world," said Governor DeWine. "With the designation of this new corridor today, those who travel through this region will have the opportunity to learn about and remember Brigadier General Young and his military service, which brought honor to Ohio and the rest of the country."

Ohio Lt. Governor Jon Husted, who serves as director of the Governor's Office of Workforce Transformation, announced that more than 100,000 credentials have been awarded since the start of the TechCred program. This milestone demonstrates Ohio employers' demand for the skills needed to keep up with modern and future-forward technology.

"Back in 2019, we recognized the need to help Ohio's workforce develop the skills to compete in a tech-infused economy," said Lt. Governor Husted. "That's why we created TechCred—to more rapidly build a skilled workforce that benefits Ohio businesses, workers, and the economy. This milestone demonstrates that our investment in TechCred has been embraced by people across Ohio as they compete for economic success."

In addition to this milestone, Lt. Governor Husted announced the results of the May round of TechCred in which 518 employers were awarded, providing the opportunity for Ohioans to earn 6,612 tech-focused credentials. This round marks the most employers and credentials awarded since the program's start in 2019.

The current and 27th application period for Ohio employers opened July 1, 2024, and will close on July 31, 2024 at 3 p.m. Apply now at TechCred.Ohio.Gov.



Governor DeWine and Lt. Governor Husted provided remarks at the Council of State Governments' 78th Midwest Legislative Conference, where legislators from 11 Midwestern states and four Canadian provinces gathered to collaborate and learn in a bipartisan setting.

From 2019 through the second quarter of

2024, the Midwestern Legislative Caucus region won 36% (44 of 122) of all megadeals (by the 2021 definition in ORC of \$1B+ or \$75M payroll), while representing 19% of U.S. population (63M of 333M). Ohio led the region with 13 megadeals.



Governor DeWine and Lt. Governor Husted announced new grant funding through CyberOhio to assist local government entities with cybersecurity software and services to boost their preparedness and resilience.

A total of \$7 million is now available as part of Ohio's new CyberOhio Local Government Grant Program.

"Today we are taking another crucial step to ensuring our local government partners are protected against cyber threats from around the world," said Governor DeWine. "These threats are constantly changing, and we must help Ohio stay ahead."

"Technology is infused into almost all government services because it improves the way we serve our customers and saves money, but that also means we need to protect those services from bad actors," said Lt. Governor Husted. "It's vital that local government partners across Ohio have the resources they need to protect our citizens and show companies across the country that Ohio is a safe and secure environment to bring their business."

Tuesday, July 23, 2024



Governor DeWine served as the opening speaker for the first-ever Accessible Ohio Conference & Expo.

The one-day conference, hosted by Opportunities for Ohioans with Disabilities, showcased ways to make Ohio's businesses, communities, venues, and attractions accessible and inclusive for all Ohioans, including Ohioans with disabilities.

"Ohio's strength lies in its people, and we can't afford to leave anyone behind. Accessibility is a mindset that we should always be thinking about, from education and employment to recreation and civic engagement," said Governor DeWine. "We're grateful for the positive impact individuals with disabilities have had on Ohio's workforce and communities. By breaking down barriers and providing opportunities, we tap into the tremendous potential of all our citizens."

"In recent years, businesses, organizations, and venues have come to us to ask how they can be more accessible to all Ohioans," said Governor DeWine. "Through Accessible Ohio, our team of specialists provides free guidance to make accessibility a reality for more of our partners in more communities across our state."



Governor DeWine signs House Bill 47, requiring AEDs to be placed in Ohio schools and municipal sports or recreation locations

Governor DeWine signed House Bill 47 during a ceremony at Worthington Kilbourne High

School. The new law will require automated external defibrillators (AEDs) to be placed in every public and chartered nonpublic school in Ohio.

"The evidence is clear: AEDs save lives," said Governor DeWine. "While we know that sudden cardiac arrest is the number one killer of student-athletes in America, we also know the vast majority who get immediate help from AEDs survive. The difference these devices make is astounding. Having them on standby in our schools to safeguard our students is a must."



Ohio First Lady Fran DeWine was invited by the Columbus Crew to flip the coin at the Major League Soccer (MLS) Special Olympics All-Star Game. Columbus hosted a number of events this week leading up to the 2024 MLS All-Star Game on Wednesday.

Wednesday, July 24, 2024



Governor DeWine, First Lady DeWine, and Lt. Governor Husted celebrate opening day of the Ohio State Fair.

Governor DeWine, First Lady DeWine, and Lt. Governor Husted joined Ohio State Fair Executive Director Adam Heffron to open the gates for the first day of the Ohio State Fair.

The fair runs from Wednesday, July 24 to Sunday, August 4 and continues to host traditions and family favorites including the famed butter cow and calf sculptures, iconic SkyGlider ride, and Smokey Bear in the beautiful 8-acre Natural Resources Park.

"One of the things that is particularly exciting about this year's state fair is that we're on the path toward progress. We have several construction projects underway that will enhance the fairgrounds for the future, both for the fair and the events held here the other 353 days a year," explained Governor DeWine.

"The Ohio State Fair also is a great venue for kids to learn and play, hone their interests, and start making steps toward their future careers," said Governor DeWine. "You can have it all in the heart of it all, and organizations like COSI, Battelle, and Intel, all in the Lausche Youth Exploration Space, help make the connection for Ohio's next generation of scientists and engineers who will play a tremendous role in Ohio's ongoing success."

"Our state fair is truly an opportunity to highlight what makes Ohio great," said Lt. Governor Husted. "Showcasing exhibits from across the state, it brings Ohioans together to celebrate agriculture, innovation, business, natural resources, food, music, art and more."

Governor DeWine's RecoveryOhio initiative will host Mental Health Day at the Ohio State Fair on Friday, July 26, 2024.

On Friday, fairgoers can access behavioral health resources and information at state agency booths throughout the fairgrounds. These resources aim to make prevention, treatment, and

recovery supports more visible and accessible to all Ohioans.

"Mental health challenges impact Ohioans from every city, town, village, and community across our state, and we need to do everything in our power to connect people who are struggling to supports that can make a real difference in achieving recovery," said Governor DeWine. "We encourage everyone to come out to the State Fair on Mental Health Day to learn about the resources we offer through RecoveryOhio and programs throughout the state to help people break through mental health challenges and reach their full potential."

Governor DeWine signed 21 bills into law

Thursday, July 25, 2024



First Lady DeWine cooked pizza with kids inside Kasich Hall at the Ohio State Fair.

First Lady DeWine talked with kids about where food comes from, and she shared healthy herbs and vegetables from the Governor's Residence and Heritage Garden for kids to use to top their pizzas.

Governor DeWine and First Lady DeWine joined Ohio Department of Natural Resources Director Mary Mertz to plant a Sugar Maple tree in the Natural Resources Park of the Ohio State Fair and Expo Center.

Governor DeWine signed Substitute Senate Bill 144, sponsored by State Senator Mark Romanchuk (R-Ontario), which amends the Revised Code regarding immunizations



administered by pharmacists, pharmacy interns, and pharmacy technicians; regarding certificates of need and change of operator procedures for nursing homes; regarding the per Medicaid day payment rate for specified ICFs/IID; regarding medication aides and certified nurse aides, including competency evaluation programs and training and competency evaluation programs; regarding nursing home quality improvement projects; regarding conditional employment in homes and adult day care programs; regarding grants provided to adult day care providers.

Governor DeWine line-item vetoed the following from the bill:

Ohio Medical Quality Foundation

"This item would dissolve the Ohio Medical Quality Foundation (OMQF) and transfer the substantial assets of OMQF to another entity. The Sunset Review Committee established under R.C. 101.84 was scheduled to conduct hearings on the OMQF. I believe that in this case the Sunset Review Committee should conduct hearings on the future of the OMQF. I encourage the affected parties to work together on a solution and look forward to working with all parties on this matter. "Therefore, the veto of this item is in the public interest."

安全峰會:身份保護個人識別號碼和國稅局在線賬戶防範稅務相關身份盜竊 “保護您的客戶;保護您自己”系列的第四周重點關注特殊保護工具

IR-2024-200, 2024年7月30日
華府— 在特別夏季系列活動的第四部分中,安全峰會合作夥伴今天提醒稅務專業人士和納稅人注意特殊的國稅局身份保護個人識別號碼項目和國稅局在線賬戶,它們可以幫助防止與稅務相關的身份盜竊。

這兩個工具有助於防止與稅務相關的身份盜竊威脅,無論是對於註冊的納稅人還是持有敏感稅務信息的稅務專業人士。

身份保護個人識別號碼,也稱為 IP PIN,是防範身份盜竊的重要手段。國稅局鼓勵所有稅務專業人士和納稅人建立他們的國稅局在線賬戶,以便在線訪問國稅局賬戶信息,但它也可以防止欺詐者試圖誘騙稅務專業人士和納稅人創建此類賬戶。

“為了防範身份盜竊不斷升級的威脅,這兩種特殊工具為納稅人和稅務專業人士提供了額外的安全保障。”國稅局局長 Danny Werfel 表示。“國稅局和安全峰會敦促人們註冊 IP PIN 和在線賬戶,以幫助保護他們的寶貴信息,並避免日後出現稅務問題。”

國稅局、州稅務機構和全國稅務行業—作為安全峰會(英文)共同努力—需要稅務專業人士的幫助,讓他們的客戶知道,任何能夠驗證其身份的人都可以使用 IP PIN 和國稅局在線賬戶。

除了註冊 IP PIN 項目外,國稅局還鼓勵所有人建立自己的國稅局在線賬戶。這樣做不僅可以訪問現在可在線獲取的國稅局賬戶信息,還可以防止欺詐者試圖誘騙稅務專業人士和納稅人創建此類賬戶。稅務專業人士也可以訪問稅務專業人士賬戶(英文)。

這是“保護您的客戶,保護您自己”夏季系列活動的第四周,該系列活動共八部分,是安全峰會年度教育活動的一部分,安全峰會的成員包括稅務專業人士、行業合作夥伴、州稅務機構和美國國稅局。自 2015 年以來,公私合作夥伴關係一直致力於保護稅務系統免受稅務相關身份盜竊和欺詐。

安全是全國稅務論壇(英文)的重點,今年夏天將在美國五個城市舉行。除了八篇新聞稿系列外,稅務專業人士安全部分也將在論壇上亮相,論壇為期三天,是繼續教育活動。論壇今天在佛州奧蘭多繼續舉辦,儘管門票已經售罄,

並將於 8 月 13 日在巴爾的摩、8 月 20 日在達拉斯和 9 月 10 日在聖地亞哥繼續舉辦。美國國稅局提醒稅務專業人士,巴爾的摩和達拉斯論壇的註冊截止日期即將到來,聖地亞哥的門票也已售罄。

超過 1040 萬納稅人已採取措施獲取身份保護個人識別號碼(IP PIN),這是一個六位數的號碼,一旦發給納稅人,必須在以電子方式提交稅表之前將其包含在稅表中。許多納稅人應該考慮獲取一個身份保護個人識別號碼,以增加另一層保護,防止身份被盜。

為此,納稅人應訪問國稅局獲取 IP PIN 在線工具。這樣做將建立納稅人對其國稅局在線賬戶的訪問權限,使他們不太可能成為社會工程騙局的受害者,這些騙局會誘騙納稅人設置由不法人士控制的國稅局在線賬戶。

從今年夏天開始,如果出于某種原因,參加該項目的納稅人決定將來不再參加,他們將能夠取消註冊。

電子稅務管理諮詢委員會指出 IP PIN “有效阻止”了許多欺詐者

電子稅務管理諮詢委員會(ETAAC)今年(英文)再次強調 IP PIN 對納稅人和稅務專業人士的重要性,這與同一獨立國稅局諮詢小組過去的認可如出一轍。

ETAAC 向國會提交的年度報告中稱:“IP PIN 方法可以有效防止身份被盜退稅欺詐,並有效阻止許多欺詐者使用該納稅人的社會安全號碼進行電子申報。”

但報告補充說,IP PIN 應該得到更廣泛的使用,稱其為打擊欺詐的被忽視的工具。ETAAC 報告強調了這一點,稱 2022 年只有 525,000 名納稅人選擇加入 IP PIN 項目,儘管聯邦貿易委員會在同一年收到了超過 110 萬份身份盜竊報告。

鑒於 IP PIN 的固有強度,一個人 IP PIN 的重要性可能成為身份盜竊的誘人目標。峰會合作夥伴敦促納稅人和稅務專業人士要小心謹慎,保護 IP PIN 不被身份竊賊竊取,並指出了以下關鍵提示:

- * 納稅人應僅與其信任的稅務提供商共享其 IP PIN。
- * 稅務專業人士絕不應將客戶的 IP PIN 存儲在計算機系統上。如果稅務專業人士的系統遭到

身份竊賊或網絡攻擊,這可以降低納稅人的風險。
* 國稅局絕不會致電、發送電子郵件或短信給納稅人或稅務專業人士索要 IP PIN。這是詐騙的跡象。

遭遇數據盜竊的稅務專業人士可以通過致電客戶快速獲取 IP PIN 來協助客戶。即使竊賊已經提交了欺詐性稅表,IP PIN 仍可以為以後幾年提供保護,並防止納稅人再次成為稅務相關身份盜竊的受害者。

有關 IP PIN 的關鍵事實

以下是納稅人和稅務專業人士應該瞭解的有關 IP PIN 的其他一些事項:

- * 這是一個只有納稅人和國稅局知道的六位數字。
- * 選擇加入項目是自願的,但強烈建議這樣做。
- * 在證明身份被盜的情況下,將為納稅人分配 IP PIN 以用於將來的申報。
- * 當軟件產品提示時,應在電子稅表上或在紙質稅表的簽名行旁邊輸入 IP PIN。
- * IP PIN 有效期為一個日曆年;每年生成一個新的 IP PIN。
- * 只有能夠驗證其身份的納稅人才能獲得 IP PIN。
- * IP PIN 用戶絕不能與國稅局及其信任的報稅提供商以外的任何人共享其號碼。國稅局絕不會致電、發送電子郵件或短信要求提供 IP PIN。
- * 稅務專業人士不能代表客戶獲取 IP PIN。納稅人必須自己獲取 IP PIN。
- * 如果納稅人之前已選擇加入該項目,則有機會選擇退出。已確認身份被盜的納稅人將無法選擇退出該項目。

如何獲取 IP PIN

要獲取 IP PIN,最好的選擇是從獲取 IP PIN 開始。納稅人需要通過 ID.me 驗證其身份才能訪問該工具和 IP PIN。在嘗試這一全面流程之前,國稅局建議納稅人首先查看如何註冊某些在線自助工具。

如果納稅人無法在線驗證身份,且個人收入低於 79,000 美元或已婚夫婦收入低於

158,000 美元,則可提交表格 15227,申請身份保護個人識別號碼(英文)。國稅局將撥打表格 15227 上提供的電話號碼來驗證其身份。驗證後,納稅人將在四到六周內通過美國郵政服務收到 IP PIN。

在提交表格 15227 後無法在線或通過電話與國稅局員工進行身份驗證的納稅人,或沒有資格提交表格 15227 的納稅人,可以致電國稅局與納稅人協助中心進行預約。他們需要攜帶一張帶照片的身份證明文件和另一份身份證明文件來證明其身份。一旦核實,納稅人將在三周內通過美國郵政服務收到 IP PIN。

已確認身份盜竊受害者的 IP PIN 流程保持不變。這些受害者每年都會自動收到一個 IP PIN。

其它資源

如果稅務專業人士或他們的公司是數據盜竊的受害者,則應該:

- * 向當地國稅局公共事務聯絡處(英文)報告。速度至關重要。國稅局公共事務聯絡處將確保向所有相關的國稅局辦公室發出警報。如果報告迅速,國稅局可以採取措施阻攔以客戶名義申報的欺詐性稅表,並在整個過程中協助稅務專業人士。
- * 訪問稅務管理員聯合會以查找州聯繫信息。稅務專業人員可以通過訪問特別的“報告數據泄露(英文)”頁面與相應的州稅務機構共享信息。
- * 《第 5293 號出版物,稅務專業人士數據安全資源指南》(英文)提供了有關如何避免數據盜竊的概述和資源。
- * 稅務專業人士還可以通過查看國稅局第 4557 號出版物,保護納稅人數據(英文)和國稅局的稅務專業人士的身份盜竊信息頁面(英文)來獲得有關安全建議的幫助。
- * 參閱美國國家標準與技術研究院的《小企業信息安全:基礎知識》(英文)。
- * 稅務專業人士應通過訂閱稅務專業人士電子新聞(英文)和社交媒體網站(英文)與美國國稅局保持聯絡。



IRS.gov 提供 Free File 服務和其他資源;在 10 月截止日之前為延期申報人提供夏季幫助

IR-2024-192,2024年7月22日
華府— 美國國稅局今天鼓勵那些申請了延期報稅的納稅人考慮使用 IRS Free File 和 IRS.gov 上的其他資源,幫助他們在夏季報稅,而不是等到 10 月的最後期限。如果納稅人已準備好報稅,則無需等待。

雖然稅務可能不是大家夏季最受關注的問題,但利用 IRS.gov 提供的資源可以幫助個人避免今年秋季晚些時候可能出現的追趕截止日的緊張時刻。在線工具隨時可用,因此方便納稅人使用。

國稅局讓 Free File 變得簡單易行

通過全天候電子報稅服務,申請了延期至 10 月 15 日符合條件的納稅人可以使用國稅局 Free File 免費準備和電子申報稅表。要使用這項免費服務,個人調整後總收入必須為 79,000 美元或以下,可以通過值得信賴的國稅局 Free File 合作夥伴報稅。

隨時隨地探索國稅局在線服務

除了 Free File,納稅人可以每周 7 天、每天 24 小時使用 IRS.gov 來:

- 使用交互式稅務助手(英文)工具來回答大多數個人稅法問題。
- 創建或登錄國稅局在線帳戶以查看稅務記錄、管理通訊喜好、進行付款等。
- 尚未報稅且有欠稅的人,應儘快以電子方

式報稅和繳稅,以減少罰款和利息。

在 IRS.gov/ payments 上在線付款或設置付款計劃。

使用“我的退稅在哪里?”工具查找有關其退稅的最新信息。

受災地區的自動延期

除了常規延期(允許納稅人將報稅期限延長至 10 月 15 日)外,一些災難的受害者可能會獲得額外的時間來報稅。國稅局有權為受災地區的居民和企業提供特殊稅收寬減。這種寬減可能包括推遲各種納稅人的截止日期,例如申報和付款截止日期。

這些指定災區的納稅人通常會獲得自動申報和付款延期,因此他們無需採取額外措施來獲得延期。國稅局通常會在其“災難情況下的稅收寬減”頁面上發佈有關適用於每種災難情況的具體稅收寬減措施的詳細信息。

納稅人協助中心為您提供幫助

IRS.gov 上的納稅人協助中心定位器工具可幫助納稅人找到距離最近的國稅局辦公點來與專家會面,瞭解其工作時間並瞭解納稅人可享受的服務。所有訪問均須預約,個人必須撥打 844-545-5640 進行預約。

獲得當地免費的報稅服務

有殘疾、英語能力有限或年收入不超過 64,000 美元的納稅人可以利用當地的免費報稅

服務 VITA 和老年人稅務輔導 TCE (英文)項目。這些項目為符合條件的納稅人提供免費的基礎報稅服務。特殊的定位工具(英文)可以幫助納稅人找到他們所在地區的站點。

為軍人提供的稅收寬減

鼓勵在軍隊服役的納稅人使用 MilTax(英文)免費準備稅表並使用電子報稅軟件。該項目沒有收入限制,適用於所有軍人和部分退伍軍人。在國外服役的軍人可以推遲大多數稅務期限(英文),符合條件的人可以獲得報稅和繳稅的自動延期(英文)。

諮詢專家

在報稅季後,稅務專業人員仍致力於幫助客戶迅速準確地完成申報稅表。雖然大多數稅務專業人員提供誠實可靠的服務,但有些卻並非如此,而且可能會損害納稅人的利益。在選擇合格的代報稅人時,明智選擇很重要。因此,強烈建議納稅人仔細閱讀國稅局推薦的代報稅人選擇指南(英文),並學習如何識別和避免不道德的“幽靈”代報稅人。

訂閱國稅局稅務提示

納稅人可以通過訂閱(英文)國稅局稅務提示(英文),來隨時瞭解稅務相關事宜。這項服務為個人提供簡明易懂的文章,這些文章由國稅局直接發送到他們的電子郵箱。這些文章涵蓋了廣泛的稅務主題,包括對全年稅務規劃的深

入討論和對理解納稅人權利的全面見解。

IRS.gov 提供無障礙選項

IRS.gov 致力於確保有視力障礙或其他無障礙需求的人士能夠輕鬆查閱表格和出版物(英文)。需要無障礙協助的納稅人可以填寫表格 9000,替代性媒體偏好(英文) PDF 來選擇他們喜歡的接收國稅局稅務通知的格式,包括盲文、大字印刷、音頻或電子格式等選項。對於英語水平有限的人,許多 IRS.gov 頁面現在提供多種語言(英文)版本。

更多有用的鏈接:

- 下載國稅局官方移動應用程序 IRS2Go
- 納稅人權利法案

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,治療各種痛症、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、工傷者出具有關所賠必要的診療報告。可以為您找當地好的律師。

趙文寧 醫生
中醫針灸師
西醫脊柱神經科
傷痛專科

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

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

* 聘請房屋管家 *

我們正在尋找一位專業的房屋管家,負責房屋的日常維護,並協助統籌商務宴請和社交活動。

要求

- * 長期居住俄亥俄
- * 具有較強的責任心
- * 有親和力
- * 行為舉止大方有素養
- * 女士優先
- * 形象氣質佳

薪資待遇:\$5000/月,後續還會做出調整
有意者請聯繫:614 349 1935
工作地點:Columbus, OH 43206 附近

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

巴黎奧運會打響!美國代表隊的10個華裔孩子引人注目



時隔100年,奧運會再次回到法國舉行,首都巴黎當地時間周五晚上著名的塞納河,舉行了別開生面的開幕儀式,是奧運會史上首次在戶外舉行,吸引了約30萬人觀看。

據悉,此次美國代表團將有592名運動員組成出征巴黎奧運會和殘運會,其中包括314名女性和278名男性,很多還是來自美國各大學的在讀大學生。

此次的美國隊伍中,有十名華裔孩子格外引人注目,今天就讓我們看看他們分別是誰吧!



Hong, Asher 男子體操

年齡: 20歲
家鄉: 德克薩斯州普萊諾
教育背景: 斯坦福大學
個人背景: Hong, Asher 是 Rick 和 Karen Hong 的兒子,是三兄弟中的長子。兩個弟弟 Xander 和 Keifer 也是體操運動員。
世界錦標賽經驗最近一次: 2023年
成績:
銅牌(男子團體)
第六名(男子雙杠)
第九名(男子跳馬)
第十三名(男子自由體操)
第十七名(男子吊環)
第十九名(男子個人全能)
第六十名(男子鞍馬)
第一百零九名(男子單杠)
參與年份:
男子自由體操:2022, 2023
男子單杠:2022, 2023
男子個人全能:2022, 2023
男子雙杠:2022, 2023
男子鞍馬:2022, 2023
男子吊環:2022, 2023
男子團體:2022, 2023
男子跳馬:2022, 2023
獎牌: 1枚(銅牌)
銅牌: 2023年(男子團體)
職業亮點 2023年:美國錦標賽全能冠軍
2023年:NCAA 團體和跳馬冠軍,斯坦福大學全能銅牌得主
2023年:冬季杯全能銅牌得主
2022年:美國錦標賽跳馬冠軍,自由體操銀牌得主,全能和吊環銅牌得主
2022年:冬季杯跳馬冠軍,自由體操和吊環銀牌得主,全能和雙杠銅牌得主



Lee, Sunisa 女子體操

年齡: 21歲
家鄉: 明尼蘇達州聖保羅
教育背景: 奧本大學,2025年畢業
基本信息運動項目: 藝術體操
級別: 高級國際精英
加入美國國家隊年份: 2017年至今
俱樂部: 中西部體操中心
大學隊伍: 奧本大學老虎隊
主教練: Jess Graba, Alison Lim
助理教練: Jeff Graba
獎牌記錄奧運獎牌: 1金,1銀,1銅
世界錦標賽: 1金,1銀,1銅
NCAA 錦標賽: 多個冠軍頭銜和全美榮譽

個人簡介 Lee, Sunisa 是美國最具成就的女子藝術體操選手之一。她在2020年東京奧運會上獲得了全能冠軍,成為第一位贏得奧運全能冠軍的亞裔女性和第一位苗裔美國人。此外,她還在高低杠項目上獲得了一枚銅牌。

Lee, Sunisa 是美國歷史上第十位獲得最多世界錦標賽和奧運獎牌的女子體操運動員,擁有六枚獎牌。2021年,她被《體育畫報》評為年度女性運動員,並獲得了亞洲遊戲改變者獎。

奧運經歷 Lee, Sunisa 在2020年東京奧運會上表現出色,獲得了女子全能金牌,並在平衡木和自由體操項目上展現了她的實力。她還幫助美國隊獲得了團體銀牌,並在女子高低杠項目上贏得了一枚銅牌,成為了體操迷的偶像,激

勵了新一代的運動員。

世界錦標賽在2019年斯圖加特世界錦標賽上, Lee, Sunisa 與 Simone Biles 一起成為了亮點。她作為唯一一名首年高級選手,在全能決賽中獲得銀牌。她還為美國隊贏得了團體金牌,並在高低杠項目上獲得銅牌。

美國錦標賽在2018年美國錦標賽上, Lee, Sunisa 在高低杠項目上贏得金牌,並在全能比賽中獲得銅牌。儘管左脛骨有發覺骨折,她仍在2019年美國錦標賽上獲得了三枚獎牌。

職業體操生涯 Lee, Sunisa 的體操生涯始於2016年,當時她在美國經典賽上首次亮相為青年精英選手。她在2017年 Gymnix 國際青年杯上贏得了高低杠銀牌,並與美國隊一起獲得金牌。2018年環太平洋體操錦標賽上,她在平衡木、跳馬和自由體操項目上贏得銀牌,並與團隊一起獲得金牌。

她在2019年意大利耶索洛杯上首次作為高級選手亮相,贏得全能冠軍,並幫助美國隊獲得金牌。她在2019年美國錦標賽上的表現為她贏得了世界錦標賽的參賽資格,並在比賽中起到了關鍵作用,幫助團隊贏得金牌。

Lee, Sunisa 於2020年承諾加入奧本大學。她在 NCAA 首次亮相時贏得了多個冠軍頭銜和全美榮譽。她還在2022-23賽季贏得了 Super 16 全能冠軍。



Shu, Howard 羽毛球男子單打

年齡: 33歲
家鄉: 加利福尼亞州橙縣
職業亮點 2016年:
牙買加國際賽銅牌(男子單打)
吉拉迪拉國際賽銅牌(男子單打)
2015年:
第十七屆泛美運動會銅牌(男子單打)
博茨瓦納國際賽金牌(男子單打)
南非國際賽金牌(男子單打)
第九屆蘇里南國際賽銀牌(男子單打)
波多黎各國際賽銀牌(男子單打)
新喀里多尼亞國際賽金牌(男子單打)
第四屆阿根廷國際賽銅牌(男子單打)
尼日利亞國際賽金牌(男子單打)
第十六屆吉拉迪拉國際賽銀牌(男子單打)
牙買加國際賽銅牌(男子單打)
2014年:
K&D Graphics 與 YONEX 大獎賽羽毛球錦標賽銀牌(混合雙打)
Advertisements
第十九屆泛美羽毛球錦標賽銅牌(男子單打)
華為危地馬拉國際賽銅牌(男子單打)
華為危地馬拉國際賽金牌(混合雙打)
第二十九屆巴西國際羽毛球杯銅牌(混合雙打)
波多黎各國際賽銀牌(男子單打)
第五屆墨西哥國際賽銅牌(男子單打)
第十九屆秘魯國際賽銅牌(男子單打)
2013年:
第十八屆泛美羽毛球錦標賽銅牌(男子單打),銀牌(混合雙打)
聖多明各公開賽銀牌(男子單打)
第四屆墨西哥國際賽銅牌(男子單打)
渥太華加拿大國際賽銅牌(男子單打)
2012年:
第十七屆泛美羽毛球錦標賽銅牌(男子單打)
2011年:
加勒比地區國際賽金牌(男子單打)
奧運經歷 2屆奧運選手
2024年巴黎奧運會(男子單打)
2016年里約熱內盧奧運會,27名(男子單打)
世界錦標賽經驗最近一次: 2023年,17名(男子單打)
參與年份: 男子單打 2013, 2014, 2015, 2021, 2022, 2023;混合雙打 2015
最好成績: 2023年,17名(男子單打)



Xu, Kerry 羽毛球女子雙打

年齡: 24歲
家鄉: 加利福尼亞州聖何塞
教育背景: 加州大學伯克利分校
個人簡介家庭:
與雙胞胎妹妹 Kerry Xu 一起參加比賽

運動經歷:

從8歲開始打羽毛球
世界錦標賽經驗最近一次: 2023年 - 第33名(女子雙打)
參與年份: 女子雙打 2023
最好成績: 2023年 - 第33名(女子雙打)
奧運經歷奧運參賽經歷:
1次奧運選手
2024年巴黎奧運會(女子雙打)



Xu, Annie 羽毛球女子雙打

年齡: 24歲
家鄉: 加利福尼亞州聖何塞
教育背景: 加州大學伯克利分校
個人簡介與雙胞胎妹妹 Kerry Xu 一起參加比賽
從8歲開始打羽毛球
畢業於加州大學伯克利分校
世界錦標賽經驗最近一次參賽: 2023年 - 第33名(女子雙打)
參與年份: 2023年(女子雙打)
最好成績: 2023年 - 第33名(女子雙打)
奧運經歷奧運參賽經歷:
2024年巴黎奧運會(女子雙打)



Zhang, Lily 女子乒乓球

年齡: 28歲
家鄉: 加利福尼亞州帕洛阿爾托
教育背景: 加州大學伯克利分校
個人簡介從7歲開始接受專業乒乓球訓練
成長過程中,家住斯坦福大學校園內,父親是當時的數學教授
母親曾是中國西省隊乒乓球選手
自2007年以來參加國際賽事
愛好包括閱讀、聽音樂和與朋友閒聚
奧運經歷奧運參賽經歷:
2024年巴黎奧運會(女子單打,女子團體)
2020年東京奧運會,第9名(女子團體),第17名(女子單打)
2016年里約熱內盧奧運會,第9名(女子團體),第17名(女子單打)
2012年倫敦奧運會,第9名(女子團體),第49名(女子單打)
世界錦標賽經驗最近一次參賽: 2023年 - 第17名(混合雙打),第65名(女子單打)
參與年份:
混合雙打:2013年,2017年,2021年,2023年
女子單打:2011年,2013年,2017年,2019年,2021年,2023年
女子雙打:2009年,2011年,2013年,2017年,2019年,2021年
女子團體:2010年,2012年,2014年,2016年,2018年
獎牌: 1枚銅牌
銅牌: 2021年(混合雙打)



Sung, Rachel 女子乒乓球

年齡: 20歲
家鄉: 加利福尼亞州聖何塞
世界錦標賽經驗最近一次參賽: 2023年 - 第17名(女子雙打)
參與年份: 女子雙打 2021年,2023年
最佳成績: 第17名 - 2021年(女子雙打),2023年(女子雙打)
職業亮點 2023年聖地亞哥泛美運動會(女子雙打,女子團體)
2021年維拉諾瓦世界青年錦標賽(女子雙打,女子團體,女子單打)
奧運經歷奧運參賽經歷:
2024年巴黎奧運會(女子團體)



Wang, Amy 女子乒乓球

年齡: 21歲
家鄉: 新澤西州蘇厄爾
個人簡介:
4歲開始打乒乓球
她的兩個哥哥,艾倫和埃迪,以及她的父親王小塔也都是出色的乒乓球選手,她的父親曾是職業選手,後來轉為教練指導艾米
12歲首次入選美國國家隊
她最喜歡的國際乒乓球選手是劉詩雯
愛好: 舞蹈、烹飪、烘焙、游泳、閱讀、寫作、看電視節目
世界錦標賽經驗最近一次參賽: 2023年 - 第9名(混雙),第17名(女雙),第65名(女單)
參與年份:
混雙:2021年,2023年
女雙:2023年
女單:2019年,2021年,2023年
女團:2018年
最佳成績: 第9名 - 2023年(混雙)
職業亮點 2024年世界盃(女單)
2023年聖地亞哥泛美運動會(女雙、女團、女單)
2021年維拉諾瓦世界青年錦標賽(女團)
奧運經歷奧運參賽經歷:
2024年巴黎奧運會(女單、女團)
Advertisements



Wong-Orantes, Justine 女子排球

年齡: 28歲
家鄉: 加利福尼亞州賽普拉斯
教育: 內布拉斯加大學,2016年畢業
個人簡介:
12歲時贏得 AAA 沙灘排球錦標賽,成為最年輕獲得 AAA CBVA 評級的選手
6歲開始打室內排球
愛好包括看 Netflix、去海灘和教練工作
父親羅比曾在多所學校擔任教練,包括長灘城市學院,母親是一名裁判
兄弟安東尼也打排球
奧運經歷奧運參賽經歷:
2次奧運會參賽;1次奧運會獎牌獲得者(1金)
2024年巴黎奧運會(女子團體)
2020年東京奧運會,金牌(女子團體)
世界錦標賽經驗最近一次參賽: 2022年 - 第4名(女子團體)
參與年份:
女子團體:2022年
最佳成績: 第4名 - 2022年(女子團體)



Zhang, Rose 女子高爾夫球

個人信息年齡: 21歲
家鄉: 加利福尼亞州爾灣市
教育: 太平洋學院(爾灣市),2021年畢業;斯坦福大學,2025年畢業
個人簡介:
父母:張海濱和蔡麗
有一個兄弟:比爾·張
會說普通話和英語
在圓石灘高爾夫球場創造了女子球場紀錄(低於標準杆9杆)
首位兩次贏得 NCAA 一級女子錦標賽冠軍的人(2022年,2023年)
愛好包括閱讀和其他體育運動
職業亮點 2023年: NCAA 一級女子高爾夫錦標賽,冠軍
2022年: NCAA 一級女子高爾夫錦標賽,冠軍
2019年: 泛美運動會,混合團隊金牌;女子個人第8名



當“普通海外華人”站上奧運舞臺,已是人生贏家!

奧運會,聚集了人類“最強運動精華”。這些頂尖運動員展現出來的競技水平,讓我們感受到了人類在突破自身極限時展現出了優美。但金牌永遠只是少數人的,大多數運動員站上奧運舞臺的那一刻起,她們已經是自己人生的贏家。

這屆奧運會,有一些“普通的海外華人”展示了她們的風采。儘管她們沒有奪金的實力,沒有龐大的粉絲團,沒有耀眼的光環,但她們的故事依然令人感動。

倪夏蓮,今年61歲,是巴黎奧運會最年長的參賽選手。

在上海出生,曾經是中國國乒隊成員的倪夏蓮,如今代表盧森堡出戰,這次巴黎奧運是她第6次奧運之旅。她的職業生涯最好成績是世乒賽混雙冠軍、歐錦賽女單冠軍,奧運會女單十六強。

在本次巴黎奧運抽籤中,倪夏蓮如果贏下第一輪,那麼將在第二輪對戰中國女乒主力,現世界排名第一的孫穎莎。得知這一消息的倪夏蓮非常興奮,她說:“如果我能夠跟孫穎莎學習,那是我的榮幸,她是世界第一,是最優秀的選手。我希望有這樣的福氣,去跟她學習,這是多么好的機會。”

果然她沒有辜負自己,在首輪比賽以總局數4:2擊敗31歲的土耳其選手阿爾廷卡亞,晉級32強,她將在本周二對戰比她小38歲的孫穎莎。

作為曾經的中國國乒隊成員,倪夏蓮算是孫穎莎的老前輩了。在1983年,她與郭躍華搭檔,為中國國家隊獲得了東京世乒賽混雙冠軍。

只不過她有些“生不逢時”,1988年漢城奧運會,是乒乓球項目第一次進入奧運家庭。但已經26歲的倪夏蓮,在人才濟濟的中國國家隊中已經失去了主力位置,被更多的年輕人所替代。這也成為她最為遺憾的事情,沒有代表中國隊參加奧運會。

一直到2000年的悉尼奧運會,倪夏蓮才算圓了自己的奧運夢。只不過這一次她代表的是盧森堡國家隊。原來,1989年之後,倪夏蓮跟隨“出國潮”來到了歐洲,選擇在盧森堡繼續自己的職業生涯。

儘管在中國隊已經失去了主力位置,但是在歐洲賽場,那就是降維打擊,先後為盧森堡獲得了三次獲得歐錦賽女子單打冠軍。

從悉尼奧運之後,幾乎每屆奧運會都能看到倪夏蓮的身影,她也知道如今的實力根本無法企及獎牌,但人家每次都非常開心,真正是享

受競技體育帶來的樂趣。

曾志英,57歲終圓奧運夢。

她1966年出生於河南,9歲開始練習乒乓球,11歲進入專業體校,一度入選中國乒乓球隊。不過她也沒能在主力位置的競爭中勝出,在1989年遠渡重洋來到南美洲的智利從事教練工作,並且在那里落地生根。

不過曾志英一直沒能放棄奧運夢想。

2019年,53歲的曾志英以業餘選手的身份恢復乒乓球訓練,4年之後就拿到了南美乒乓球錦標賽女單和女團冠軍以及女雙亞軍;今年5月19日,在泛美巴黎奧運會乒乓球單打資格賽女單決賽中,曾志英以4:0橫掃危地馬拉選手科爾德羅,奪得巴黎奧運會女單參賽資格。

7月27日,巴黎奧運會乒乓球單打預賽輪開打。57歲的智利選手曾志英0比4不敵46歲的黎巴嫩選手瑪麗安娜·薩哈基安。

由於是華裔面孔,現場的中國觀眾還一直在喊“加油”,給她打氣助威。

儘管遭遇了奧運一輪游,但曾志英接受採訪時還是微笑面對,她說:“非常開心!非常享受!確實是水平不如她,但實現了我的奧運夢……4年後我還會爭取,我會一直打下去,就算不打這種職業比賽,也會打業餘比賽,因為打乒乓球不

僅能鍛煉身體,還認識了很多朋友,很開心。”倪夏蓮與曾志英

如果這兩位運動員不是去了海外,“換道超車”,那麼她們一輩子也無法站上奧運會的賽場。

有的時候,不是你努力,而是在你身邊有太多比你優秀而且同樣努力的人。你需要找到自己的賽道,選擇合適的環境,才能夠成功突圍,實現自己的價值,享受每一場比賽!



奧運會開幕式跳舞的中國女孩:家人找了她一晚上



當地時間7月26日晚,巴黎奧運會開幕式雨中舉行,法國人用獨有的浪漫打造出一場“流動的盛宴”。有一幕場景令人印象深刻,500位身着金色服裝的舞者驚艷亮相,在市政廳的屋頂,在橋上,在河邊。這500名舞者中,有一個中國女孩的身影。

呂盈昱來自吉林長春,她從小就熱愛舞蹈,雙碩士學位。國內時期本科保送碩士就讀東北師範大學舞蹈編導。她的個人舞蹈作品《線報》《透明體》《身後事》《命中人》先後受邀國內各大現代舞展、入圍韓國國際現代舞蹈比賽決賽,韓國國際文化交流協會現代舞最高獎和金奖。

兩年前,呂盈昱考取了法國巴黎國立高等音樂舞蹈學院,就讀當代舞蹈表演與編舞專業。進入世界排名頂尖的藝術教育學院,呂盈昱更加刻苦,將對舞蹈的熱愛和夢想,在巴黎盡情釋放。

如今,她已參加過戛納舞蹈節,接受突尼斯駐法法國使館的邀請演出,也曾是Le ballet preljočaj的實習舞者(備註:Le ballet preljočaj為法國國寶級編舞的舞團)。

今年4月,呂盈昱得到消息,由於專業成績突出,她將代表學校參加巴黎奧運會開幕式的表演!身在異鄉的女孩激動萬分,也很驕傲,“在外國求學,做夢都不敢想還能參加奧運會開幕式!”呂盈昱說。

兩個月後,她和同伴們開始了彩排。事先她們簽署了保密協議,被要求嚴格保密舞蹈內容。呂盈昱說,就連爸爸也不知道她每天在巴黎干什么。

7月26日這天,呂盈昱早就換上了演出服,來到塞納河畔的夏特萊劇院。她們將在劇院的陽臺上表演。

儘管已經是身經百戰的“老將”,表演正式開始前,呂盈昱還是有些緊張。她在巴黎求學,學校里亞洲面孔不多,中國學生更是寥寥無幾,同學們來自世界各地,孤單不可避免。

她們的舞蹈排在美國歌手Lady Gaga後面。由於候場,她錯過了很多畫面,她事後懊惱地說:“候場等了很長時間,剛好錯過了中國代表團的身影,本來想為他們吶喊助威的……”

在採訪中,呂盈昱還追問記者:“我在耳返里好像還聽到了中國歌曲,你聽到了嗎?”

表演終於開始了,在大雨里,腳下踩着水花,地表濕滑,但都沒有影響這位舞者。在這個時刻,其實她什麼也看不到,但莫名想到了中國。“我周圍有很多不同的面孔,而我來自中國。”她說。

雨中的舞蹈酣暢淋漓,呂盈昱很滿足。唯一的遺憾是,因地面濕滑擔心安全隱患,原本安排在屋頂的芭蕾舞取消了。

她回家美美地睡個覺,醒來手機全是親友的消息。爸爸在直播鏡頭里找了她一晚上,不停問她:“你在哪?哪個是你?”呂盈昱哭笑不得,她發給記者一張截圖,像素模糊的圖片上依稀看得出人影,“勉強能看到上面有人跳舞吧?哈哈哈哈哈……”

呂盈昱表演完的第二天,就恢復了正常的校園活動,她的舞蹈之路未來還很長,但作為中國人站在巴黎奧運會開幕式上表演,那一刻,她圓滿了。



巴黎奧運期間,法國加強掃黃!華人性工作者憂心生計

澳洲新聞集團報:巴黎奧運期間,法國警方加強了巡查力度。有華人性工作者表示,自己非常擔心生計受到影響。

55歲的Hua(化名)接受採訪時表示:“我感到壓力很大,很害怕。每天都有警員檢查,所以我外出工作的頻率降低了。”

當地政府和慈善機構估計,在法國從事或被剝削從事性服務行業的人約有4萬,其中絕大多數是女性。

根據法國法律,賣淫不違法,但是購買性服務違法。這也意味著,性工作者不會受到懲罰,而皮條客和嫖客都要承擔刑事責任。

但如果性工作者是無證人員,情況就會變得非常複雜。Hua表示:“我非常害怕會被逮捕,因此在奧運期間我不會在街頭工作。”

澳洲新聞集團報指出,在7年前離婚後來到法國,希望通過保潔掙到體面的工資,但後來被診斷出患有乳癌。

“如果警察抓到我,我會被遣返回國,那麼我將不會得到醫療照顧。”Hua在巴黎Belleville區Medecins du Monde慈善機構辦公室內崩潰痛哭。“我不明白,我們到底做錯了什麼?”

報導稱,Hua有時僅以\$30的價格向一些友善的客戶提供服務,因為“他們沒有錢,我也沒有錢”。

靠近巴黎市中心的一條街道以性交易聞名,Mylene Juste正在此處尋找客人。她表示,新的安全規定限制了行人和車輛在巴黎的通行,

這讓她感到困擾。

50歲的Juste已經從事性工作22年“我們的常客由於各種限制措施可能無法前來。我不認為遊客會對我們感興趣,所以我們準備離開。”

奧運會開幕式前,像Hua和Juste這樣的性工作者幾乎從老地方消失了。然而,隨著如今大部分性交易轉移到網上,打擊性剝削的警察也將精力集中在網絡上。

一位專門處理此問題的女警員表示:“客戶會進入一個網站,選擇類別、價格和時間。這就像在線訂餐一樣,只是送到的是女孩。”

由於工作的特殊性質,該名警員要求不透露姓名。

Medecins du Monde也努力通過網絡支持性工作者,該組織表示,最近某熱門網站上的廣告一晚上就超過46000條。

自2019年以來,通過該慈善機構的Jasmine項目,性工作者已向其他人員報告了數以萬計的“高風險”或“危險”客戶,以警告他人。

奧運會籌備期間,設立在Strasbourg的歐洲人權法院(ECHR)于上周四做出了一項重要裁決,稱法國對嫖客的刑事定罪並未違反《歐洲人權公約》。這一裁決令讓一些權益團體感到失望,他們認為法國的政策只會加劇對性工作者的污名化。

Human Rights Watch的婦女和LGBT權利研究員Erin Kilbride說道:“刑事定罪增加了對賣春者的人身攻擊、性暴力和警察虐待,而對消除人口販運卻沒有明顯的效果。”

法國當局預計,巴西、哥倫比亞和巴拉圭的團夥將在奧運會期間繼續推廣他們的女性服務。

當局推測,隨著大量富裕遊客的到來,高端賣淫活動可能會增加。但當局也擔心近年來未成年人的性剝削增加,包括來自國家護理系統中的脆弱年輕女孩。

權益組織Acting Against the Prostitution of Children稱,約有20000名未成年人在法國遭受性剝削。

今年5月,5名男子因付費與一名12歲女孩發生性行為而被判入獄。據悉,這名女孩離家出走後遭到皮條客剝削。

華裔女孩獲巴黎奧運金牌!母親赴美留學時不會英文



美國華裔女子簡愛(Torri Huske)剛剛在巴黎奧運會上以0.04秒之差擊敗保人、世界紀錄保持人Gretchen Walsh,贏得巴黎奧運女子100米蝶泳金牌。

據報道,簡愛擁有美國和中國血統。她的母親出生於中國的廣州,1991年來到美國留學,後加入美軍。簡愛是家里的獨生女,她和她的家人住在弗吉尼亞州阿靈頓。母親留學美國

簡愛的母親翁瑩(Ying Weng Huske)出生於中國廣州,後來來到美國留學,在弗吉尼亞理工大學學習,之後加入美國海軍。

在與隊友聊天時,簡愛提及自己的母親,從小就愛學習,母親16歲那年,中國恢復高考,她參加高考時,年齡最大的考生都有30多歲,因此入學競爭非常激烈,但她非常聰明。她當年考上了一所大學,後來于1991年赴美留學。她在中國學習建築專業,但她非常討厭它,所以後來她學習了工程學,她在弗吉尼亞理工大學學習,她也不太喜歡工程學,然後她成爲了一名IT

人員。

根據簡愛母親翁瑩的LinkedIn個人資料,她曾在位於紐波特的美國海軍水下作戰中心擔任系統管理員,並在McKean國防集團擔任服務器分析師和管理員。她現在在馬里蘭州卡德羅克的海軍海上系統司令部擔任IT專家。

翁瑩接受NBC體育頻道採訪時:“政府支付了我們的學費,基本上就是政府的財產。我來到美國是為了更好的生活、更好的機會以及為我未來的家庭創造更好的生活。”

簡愛的爸爸吉姆·哈斯克(Jim Huske)在接受NBC體育頻道採訪時談到了他的妻子:“她解決問題的能力超乎任何人的想象。女兒簡愛的思維方式和媽媽很像。”據報道,吉姆與翁瑩于2000年結婚。

簡愛的爸爸是一名高管教練

根據簡愛爸爸的領英資料,他是一名高管教練和組織顧問,曾在一家非營利組織擔任高管,也曾從政。吉姆在領英上表示,他于1988年畢業於愛荷華大學,主修傳播學、政治學和社會學,之後于1993年在北伊利諾伊大學獲得公共管理碩士學位,並於2016年在克萊頓大學完成教育學博士學位課程。

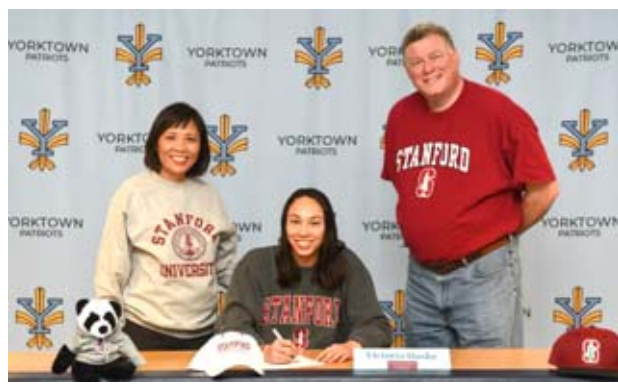
吉姆曾任美國研究生院高級副院長,直至2013年,此前曾就職於美國國

家海洋和大氣管理局,並擔任前美國參議員羅伯特·克里的立法研究員。

1993年至1994年,他還曾擔任白宮人事管理辦公室的總管理研究員。

簡愛:母親給我啓發最大

簡愛從5歲就被爸爸媽媽送去學習游泳,但她當時並不喜歡游泳,因為水太涼了。根據美國隊網站上的簡歷,她在弗吉尼亞州阿靈頓水上俱樂部在教練埃文·斯泰爾斯的指導下游泳。根據她的美國隊簡歷,簡愛于2002年12月7日出生於弗吉尼亞州。她于2021年畢業於約克鎮高中。8歲時,簡愛開始比她的母親游得更快,那時全家人才意識到她的多優秀。



“這太不真實了。你為此努力,你看到她為了實現目標付出了很多努力,當這一切發生時,你會感到驚訝。發生的一切都像旋風一樣,”簡愛在參加東京奧運會比賽前接受媒體採訪時說。

2020年東京奧運後,簡愛加入了赫赫有名的斯坦福大學游泳隊。

父親吉姆談及女兒簡愛時說,她很能拼,游泳的時候就像“旋風一樣”。簡愛把自己的蝶泳稱爲“飛翔和死亡”。

“比賽比拚的是速度,所以前50米我一定會拼盡全力。”她說,在“整個前50米,我沒有任何感覺,可能因爲腎上腺素和神經遞質等類似東西的產生。所以我只是讓我的身體忘記一切,下半程我通常會感受到自己的狀態。”

簡愛在向美國游泳隊隊友們講述她母親移民美國的故事時表示:“我覺得她給了我很大的啓發。是的,我很幸運當她的女兒。”

據《華盛頓郵報》報道,翁瑩移居美國時“幾乎”不會說英語。丈夫吉姆曾告訴該報:“當你來到這裡,重新開始你的生活,而你一開始並沒有很多東西,所以沒有什麼能讓你感到不安。”他說他的女兒很像她的母親。

翁瑩當時說,“我覺得我正在實現我的美國夢。”

中國“走線客”大批涌入 衝擊華人就業市場



洛杉磯丁胖子廣場找工作、住宿的人群

“一年前,我每個月能賺 6000 多。但隨著非法移民的到來,(現在)每個月只有 4000 多。”此前一直在美國加州西科維納(West Covina)按摩店工作的魏麗告訴美國之音。魏麗今年 48 歲,因為賺錢少了,2023 年 11 月份從按摩店辭職。她表示,因為非法移民,特別是中國“走線客”的到來,華人按摩店女工收入減少或者直接找不到工作。

“一天 100 多。以前一天能做 6、7 個客人。因店裡招工增多,分給每個人只有 3、4 個客人,”她說,“原來 50 多歲都能找到活,現在要求 40 歲以下。”魏麗告訴美國之音。

自 2019 年新冠疫情以來,越來越多的中國人歷盡艱辛,穿越巴拿馬雨林,最終抵達美國南部邊境。這些人被稱為“走線客”。根據《華爾街日報》7 月 19 日援引的美國海關邊境保護局的數據,去年 10 月份截至今年 6 月份,美國執法當局在南部邊境扣留了約 3 萬 3508 名中國移民。這一數字在上一財政年度為 2 萬 4314 人,再上一個財政年度為 2176 人。

這些非法的中國移民抵達美國後,因為語言和身份問題,大多數人通常會前往華人口比較密集的加州和紐約地區,並以低廉的工資

進入建築、餐飲、美甲等低端服務行業,從而導致當地的華人就業市場競爭激烈,進而造成工資水平大幅下跌。洛杉磯華人就業市場競爭激烈

洛杉磯丁胖子廣場是中國“走線客”來到洛杉磯的打卡第一站。洛杉磯丁胖子廣場附近的金鑰匙職業介紹中心負責人若梅告訴美國之音,從 2023 年年中開始,她接待的來找工作的人中,大部分都是沒有身份的人,他們佔據了市場上 70%-80% 的工作份額。

她解釋說,很多人選擇住在丁胖子廣場附近,就是因為洛杉磯有職業介紹所幫助介紹工作。紐約的情況也類似,紐約市皇后區法拉盛(Flushing)的唐人街,這裡是美國華人最集中的地方之一,也是“走線客”聚集的地方。據報道,在法拉盛的職業介紹所,牆上甚至用中文寫著“歡迎沒有適當身份的人”。

若梅認為大量非法移民涌入加州,對有合法身份的正式移民造成了極大影響。若梅指出,以前一些老員工,如炒鍋、油鍋、司機、按摩工等,他們有身份和技術,找工作很容易,但現在他們都失業了,因為非法移民取代了他們。尤其是那些超過 60 歲、甚至 57 歲以上的人,很難再找到工作。“老闆現在都要那些年輕的、聰明的、機靈的、幹活麻利的,有些沒有身份的也願意讓他們去試試。”她說。

丁胖子廣場附近珍珍職介所工作的劉安琪也表示,非法入境者打亂了洛杉磯華人就業市場的供需平衡。由於大量人員涌入,就業崗位嚴重不足,導致許多人被閒置。“現在各種工作,比如餐館、按摩、裝修等都不好找,老闆的要求越來越高,年齡要求也越來越苛刻。”劉安琪告訴

美國之音。

劉安琪稱,以前從未出現過這種情況。比如餐館打雜的工作,過去大多是 60 歲以上的男性在做,現在基本都是 20 多歲到 30 歲的人在做。以前按摩店的員工多為 50 多歲至 60 歲的阿姨,現在按摩店只要 20 多歲至 30 多歲的,40 歲的都不要。

工資大幅下降

劉安琪說,隨著非法入境人數的暴增,洛杉磯華人就業市場的工資在暴跌。

“自 2024 年春節以後,工資嚴重下跌。……以前打掃衛生的阿姨工資一天 150 以上,現在一天只有 100。疫情期間餐館打雜的工資是 4500(美元),現在是 2500。在碼頭卸貨櫃以前正常工資是 180-220,現在一天只有 120。”劉安琪說。

在洛杉磯帕薩迪納(Pasadena)和市中心(Downtown LA)從事 Uber 送餐工作的伊娃·陳(Eva Chen)告訴美國之音,她從事送餐工作一年多,但現在送餐市場非常糟糕。

“現在找工作真的很難,以前付時薪的工作沒人找,現在時薪 18 的工作一大堆人搶。”伊娃·陳說,“這些人來了之後把有身份的人工資壓低,競爭壓力變大,尤其從今年年初,送餐的訂單很少,有些單甚至不夠一趟的油錢。”

27 歲的杜培源來自中國雲南省,去年 6 月份非法入境到美國。他解釋了自己為什麼要接受比正常工資低的工作。

“因為不會英文,連服務員都做不了。”杜培源說。他說,在餐廳打工很辛苦,工作時間也比較長。他稱自己目前沒有工卡,目前已經換了 4 份工作。

加州阿罕布拉市(Alhambra)的艾味居餐館老闆艾健表示,新移民來了以後,出現大部分人來到店裡諮詢,尤其是今年,招工變得特別容易。“這些人來了之後找不到工作,時間長了要支付小旅館和吃飯的費用,他們來餐館找工作,主動

提出工資少給點也可以。”艾健說。

艾健指出,非法入境者申請完庇護 5 個月就能拿到工卡,對原本在美國的華人影響很大,尤其是在送餐、Uber 等行業,衝擊非常大。現在這些行業由於競爭激烈,掙錢變得很困難。

“走線客”給行業與社會帶來混亂?

“走線客”的到來除了給洛杉磯的華人就業市場帶來影響外,一些人認為,由於盜竊和欺詐行為增多,還對當地的社會治安造成影響。

在南卡羅來納州經營中餐館的老闆亨利·黃(Henry Huang)表示告訴美國之音,由於非法入境者在工作中引發的混亂,紐約的雇主同行和中介公司都不敢僱用這些人。“他們在餐廳工作時,干一點活偷一點東西,或者故意摔倒來騙取賠償。”黃亨利告訴美國之音,“華人企業不容易,經過幾代人的努力才紮根國外。”

舊金山川菜館(The Mandarin)的老闆劉力(Nee Lau)說,他不贊成餐館僱用非法入境者。“走線來的人增多以後,招工變容易了,但是人員素質參差不齊,很多和你想象的不一樣。有些人來之前說是科班,來了之後才知道在村里炒了幾年菜。”他說。

他還表示,“沒身份的人 10 個里 8 個都會鬧事。”

金鑰匙職業介紹中心負責人若梅提到,一個自稱丁胖子“金牌講師”的抖音號教人舉報老闆,讓洛杉磯的老闆們很生氣和傷心,導致老闆們不再要沒有工卡的人。

“這種情況從 2023 年的年中一直持續到 2024 年初,老闆堅持不要走線的,哪怕多開工資,也堅決不給自己找麻煩。”她說。

非法移民,包括華人非法移民,已經引發美國政界的關注。美國國土安全部本月初表示,美國政府不久前使用一架大型包機將非法入境美國 116 名中國人遣返回國。這是美國自 2018 年以來首次遣返中國非法移民。此舉引發了美國華人社群的高度關注。新聞來源:美國之音

文化衝擊:美國人遇到中國留子 有時也挺無助

不管在外國待了多久,受到文化衝擊對於留子來說,就像呼吸一樣簡單。但是,隨著來美國求學的中國留子越來越多,和他們互動的美國人,是不是也會被留子們“反向文化衝擊”呢?來,咱們盤點一波來自神秘東方的留子,給美國人帶來的小小震撼……

印度裔小哥 Neil 一直覺得中國留學生是一種很好玩的生物。

一方面,他們中的絕大多數英語是如此之好,好到他這個多語言者,覺得自己的大部分同胞是沒辦法像中國留子一樣幾乎毫無母語口音地講話;另一方面,雖然口音幾乎能以假亂真,但留子們某些社交場合又會出現一些非常神奇的腦回路。

比如他大一代數課的 TA,看起來是個非常忠厚老實的中國人,總是笑呵呵的。但是在 Neil 在他的 review session 掏出作業之後,TA 和藹親切地問道:What's your problem?

Neil:找茬?

(What's your problem 在美國語境中類似“你有什么毛病/你沒事吧”,類似的情況可以說 How can I help you?)

還有,他們似乎不知道怎麼回答“How is it going?”雖然 Neil 自己也不在意(他和他的兄弟們路上問完 How's it going 之後基本不回答直接切入正題),但有一次學校里,Neil 碰見班里的另一個中國留子,就喊了句 How's it going 時,對方自信答道:Going home!

不是……算了就當風大沒聽清。這樣已讀亂回的情況還有很多。一次 Neil 在和其他幾個中國留子放著一包 family size 的薯片一邊吃一邊復習,後來 Neil 吃飽了,留子問他還要不要,Neil 隨口說了句 I'm good. 結果對方熱情地把袋子塞到他手里……

此外,Neil 發現每個留子都有著重新定義英文的一詞多用。一次和中國留子去咖啡店,兩邊點好飲品後對方問他,where's the tube? 一臉真誠。Neil 在震驚中看著 ta 比比劃劃半天,才明白對方要找的是吸管(straw)。

除此之外,Neil 聽過的中國留子賦予新意義的英語還有 hooker (其實是想說衣架 hanger/掛勾 hook),medicine shop (藥店 pharmacy),tomato sauce (想說小包的番茄醬,正確叫法是 ketchup)……

再後來,Neil 聽到留子說出多么矚目地震的詞,也不足為奇了。

You mean...right?他會這麼問,或者讓對方詳細描述一下想說的具體是啥。

Dr. Sarah 是美國大學的文學教授。

她的 writing seminar 是所有大一必修課,所在的學校又是個很受國際生歡迎的公立大學,所以課上也有不少留學生。辨認他們的方法之一就是郵件,非常兩極分化:

一類人禮貌得堪比莎士比亞,開篇祝您有愉快周末/身體健康/希望這封郵件能給你帶來好運,中間彎彎繞繞地表示自己有一個小小的請求,但如果教授忙的話不做也完全能理解,結尾瘋狂道謝並且 looking forward to hear back from you.

另一類:Hi teacher, can you help me with XXX

Dr. Sarah:……

當然,自從 ChatGPT 大火之後,Dr. Sarah 發現有大量原來屬於後一類的同學,突然變得禮貌了。原因嘛,懂得都懂。

Dr. Sarah 本人對於用 GPT 回復她也沒意見,好歹證明留子們願意花幾秒鐘時間調教 AI 搞出一個彬彬有禮但是宛如機器人的回答。



但是實,下次記得把開頭的 Here is a revised version of your email 還有結尾的 Best regards, [your name] 改掉,好嗎?好的。

cr.:小紅書 @叫我李蠻蠻啊

白人女孩 Hannah 覺得中國留子就像魔法師——她永遠無法理解 ta 們做的某些事,但管他呢,只要自己能享到口福就行!

比如留子女孩能碾壓她們這群樸素美國大妞的穿搭——精緻的小裙子小皮鞋,小皮衣闊腿褲高幫靴搭配好的暗黑系列套裝,甚至還有搭配好的耳釘項鏈唇釘……

不是,這只是早八的課耶,你們美得有點超過了吧?

留子們在外美得氣場全開,Hannah 心裡已經做好了“看來留子都是狠角色”的準備。

所以,當她的留子室友第一次和她說要請朋友來家裡開 party 的時候,Hannah 一心以為他們要大喝特喝然後勁歌熱舞甚至飛。

為了避免搞得太過火,Hannah 提前問了留子朋友的 party 計劃。

結果對方說:嗯,我們打算去亞超買點麵粉肉還有火鍋底料,回來大家一起包餃子煮火鍋吃。

Hannah:……? 然後呢?

留子:哦對,我們會玩劇本殺,你懂,就是桌游。

Hannah:……好,有什么我要注意的地方嗎?留子:emmm……到時候油煙味可能會有點大,會觸發煙霧報警器,你隨時準備逃就好。抱一絲哈。

然後 Hannah party 當天看到最激烈的場面大概是兩男生玩兒某榮耀的時候貢獻了很多國罵。她還吃到了史上最美味的中餐,就是有點辣。

Gosh,我愛中國留子,酒足飯飽後的 Hannah 心想。

說實話,白人小哥 Josh 真的不明白為啥班裡那些來自東方古國現代化城市的留子,要來這個鳥不拉屎的村里讀書。

他聽他們抱怨基本等於沒有的公共交通系統,抱怨四下里沒有一家好吃的外賣,抱怨離最近的 Walmart 和 target 要開車一小時。

這些 Josh 也認,但畢竟他從小在這里長大,他已經習慣了。但,他不知道為啥會有人專門跑來這里吃這個苦。

一定是他們付不起本國的學費吧!他自作聰明地想。然而,上網查查,他發現留子在國內上學要便宜幾個數量級。那,是他們拿了獎學金?並不,他很快就從和留子的對話那里得知他們付著比本地人高出幾倍的巨額學費;而正是這些學費,撐起了自家學校的財政。

Josh 又想,難道他們老家更不方便?他很快在 tiktok 上刷到了酷炫的穿樓而過的重慶火車,無處不在的地鐵和共享單車,還有讓他口水直流的美食。

莫非他們在自己國家混不下去?Josh 的室友是個留子,兩人關係鐵起來之後,室友給他看了自己家裡的房子:好傢伙,大平層,有自己的房間,有貓狗,多還是企業高管。Josh 百思不得其解:你們千里迢迢跑來受苦,到底為啥?

在 LA 長大的黑小伙 Martin,從小見慣了街頭的打打殺殺。家里爹欠債媽飛?,他沒事就和兄弟在黃昏的 downtown 隨機攔人要點生活費。

那天他和一幫哥們踩著滑板在韓國城附近晃,這里學生崽多,好拿捏又有錢,他希望能刮到點油水。但那天運氣不好,他們晃蕩了半小時一無所獲,有些焦躁。

就在這個時候,迎面走來一個形單影只的

亞洲臉小孩。Martin 和兄弟們上下打量對方,看著小小一個,手里沒拿手機,也沒背包,看來是個窮鬼。他心里罵罵咧咧,垃圾話很快從腹誹變成了口頭輸出:Yo Ch*(歧視詞語)!

亞洲臉小孩也意識到他們的存在,眼睛里有點害怕,但一聲不吭,加快了腳步。Martin 想逗逗 ta,拉著一波兄弟堵路:Yo,哥幾個沒錢吃晚飯了,給點?

小孩眨巴著眼睛,看起來還是沒聽懂。

Martin 更無語了。你幾歲?哪兒來的?他問。Advertisements

這回亞洲臉小孩聽懂了。I am seventeen years old. I come from China. 他認認真真地說。I came here to go to school.

你有錢嗎?Martin 直接問。十刀?五刀?多少都行。

小孩搖搖頭,並且把襯衫兜一個個翻開。I don't bring cash,他說,I am sorry.

Martin 和他的兄弟們面面相覷。小孩以為他們不相信,結結巴巴解釋說他還要回去寫作業……

“這肯定是個中國人。”Martin 笑出了聲,對他的兄弟們說。他看著暗下來的 LA 天色:Hey kid,下次別往這片兒來,不是啥好地方。走,哥幾個送你回家。

以上就是常見的一些美國人被中國留子反向“culture shock”的瞬間,你身邊,也有這樣的時刻嗎?

從中國走私兩噸芬太尼原材料入美 華男或被判無期

美國中文網報導一名中國籍男子近日在得州被捕並被起訴,聯邦官員表示,他涉嫌參與了美國歷史上最大的芬太尼前體走私案之一。

得州南區聯邦檢察官辦公室在周一下午的新聞發佈會上宣佈,48 歲的方敏蘇(Minsu Fang,音譯)于上週三被起訴,被控四項密謀進口、出口和製造芬太尼的罪名。

根據聯邦指控文件,方敏蘇及其同夥將用于製造芬太尼的原材料從中國運往美國。這些芬太尼前體最終被運往墨西哥,在那里它們被製成芬太尼藥片,然後被運回美國銷售和分銷。

調查人員說,方敏蘇和他的同夥通過在包裝上貼假標籤,對產品內容撒謊,並將其與其他產品混在一起,逃避邊境執法部門的攔截。因此,這些貨物在未經抽查的情況下獲準進入美國。

檢方稱,在 2023 年 8 月至 10 月期間,特工們在得州的拉雷多(Laredo)查獲了大約 100 批貨物,其中包含超過兩噸的原材料,足以製造數百萬顆藥丸。方敏蘇於 6 月 19 日在紐約被捕。

司法部長加蘭德(Merrick B. Garland)表示:“我們指控被告從中國進口足以殺死數百萬美國人的芬太尼前體化學品。芬太尼是美國有史以來面臨的最致命的毒品威脅,司法部致力於打破全球芬太尼供應鏈的每一個環節。”

聯邦檢察官哈姆達尼(Alamdor Hamdani)稱,方敏蘇團夥生產的毒品可能最終流入了休斯敦,但他們無法確定。檢察官進一步敦促父母與孩子就芬太尼的危害進行對話。

哈姆達尼說:“有些孩子認為他們服用的是 Percocet、Oxycodone 或 Adderall。因為那些藥片是一個朋友給他們的,他們不知道那些藥片中含有芬太尼。結果這些孩子第二天就不會醒來了。我們對父母們的請求是,不要讓一粒藥成爲死刑。”

方敏蘇是一名中國公民,定于周二上午在聯邦法院出庭。如果罪名成立,他每項罪名將面臨最高終身監禁,還可能被處于 1000 萬元的罰款。



黃仁勳、小扎巔峰對談:萬字長文揭秘 Meta 的 AI 未來

來源: 倍可親作為擁有 600,000 塊 H100 的男人, 在 AI 界佔據着開源制高點的扎克伯格會如何看待 AI 的未來?

也許你已經有了一些答案。他在最近發佈最強開源大模型 Llama 3.1 之後, 已經密集地接受了一系列採訪, 講述了他對 AI 產業的諸多看法。

但在今天的 SIGGRAPH 大會上, 你看到的可能是最真實的扎克伯格。在和黃仁勳的巔峰對談中, 他自曝自己開源也有自私的一面, 麒麟話怒斥開源供貨商的傲慢。還深刻反思了自己過去不夠潮, 做的產品不夠酷了。

而且這還可能是看到的最全面的 Meta 未來圖景。這長達一個小時的對談中, 他們從產品到產業, 從開源的信仰到計算平台的迭代。基本上把 AI 這個產業的未來都聊通了。

對 AI 產品未來的未來, 扎克伯格表示 AI 正在徹底改變社交媒體平台的運作方式: 未來的 Facebook 和 Instagram 將成爲一個統一的 AI 模型, 能夠整合不同類型的內容和系統, 爲用戶提供更加個性化和豐富的體驗。特別提到了推薦系統的革新, 預測未來的內容不僅會基於用戶興趣進行推薦, 還會通過 AI 工具實時創作或合成。

他還非常堅定的認定了智能體就是 AI 產品的下一個形態。他認爲, “在未來, 就像每個企業都有一個電子郵件地址、一個網站和一個或多個社交媒體賬戶, 我認爲在未來, 每個企業都將擁有一個與客戶交互的 AI 智能體”, 而智能體的可能性之大, 即使基礎模型的進展現在停滯不前, 還會有五年的時間來讓行業基本上弄清楚如何最有效地利用迄今爲止已經構建的所有東西。

而在 AI 產業方面, 扎克伯格表達了對開放生態系統的堅定支持。扎克伯格透露私心, 認爲就算爲了確保 Meta 等公司不會被封閉的生態系統所限制, 也得自己做開源。而且只有開放的生態才能導致技術標準的形成, 能用用戶飛輪去更快速的迭代產品。而且, 在這樣的開源生態中, 他預見到未來將出現大量針對特定任務和領域的專門 AI 模型, 而不是由少數幾個大型通用模型主導。

關於下一代計算平台, 扎克伯格重點討論了智能眼鏡和混合現實設備的前景。因爲 AI 始料未及的快速發展, 小扎現在的元宇宙不再是非得虛擬現實了。而是 AI+ 眼鏡就行。和雷朋的合作就是他這個新認知的具象體現。

而且在整個對談中, 老黃和小扎棋逢對手, 互相揶揄和玩笑不斷。自稱自己“不善言辭”的黃仁勳和素有“機器人”之稱的扎克伯格坐在一起互相調侃, 甚至拉到自家農場的家常。不由得讓人覺得, 人, 確實是會變的。

想知道 Meta 的路線圖, 這篇萬字對談值得你細讀。想看看甲乙雙方談話的藝術, 這篇對談也值得一讀。

以下爲訪談實錄:

黃仁勳: 你能相信嗎? 這是現代計算的先驅之一, 推動者。我邀請他來參加 SIGGRAPH 了。馬克, 坐下吧。很高興你能來這裏。歡迎。謝謝你飛過來。我聽說你已經連續飛行了大約五個小時。

扎克伯格: 是的, 當然。

黃仁勳: 這是 SIGGRAPH, 你知道吧? 這裏有 90% 是博士。SIGGRAPH 真正了不起的地方是, 它是計算機圖形學、圖像處理、人工智能和機器人技術的綜合展示。多年來, 一些公司如迪士尼、皮克斯、Adobe、Epic Games, 當然還有 NVIDIA, 在這裏展示和揭露了許多令人驚嘆的東西。我們在這裏做了很多工作。今年, 我們在人工智能與機械的交叉領域引入了 20 篇論文。

我們正在利用人工智能使模擬規模更大、速度更快, 例如, 可微分物理學。我們創建了用於人工智能合成數據生成的模擬環境。這兩個領域正在真正融合。我對我們在這裏所做的工作感到非常自豪。Meta, 你們在 AI 方面做了令人驚嘆的工作。我發現有趣的一點是, 媒體寫到 Meta 在過去幾年如何涉足 AI 領域。FAIR 做了很多工作——記住, 我們都使用 PyTorch。那源自 Meta。

你們在計算機視覺方面的工作, 語言模型方面的工作, 實時翻譯上都有開創性的工作。我想問你的第一個問題是, 您如何看待 Meta 當前在生成式 AI 方面取得的進展? 以及您如何應用它來增強您的運營或引入您正在提供的新功能?

扎克伯格: 是的, 有很多內容需要解釋。

首先, 非常高興能來到這裏。Meta 已經連續八年參加 SIGGRAPH。與你們相比, 我們還是新手。但我想是在 2018 年——(被打斷)

黃仁勳: 你的裝扮很合適 (指扎克伯格的黑色襯衫和自己撞衫)。

黃仁勳扎克伯格談 AI 現場一個舉動掀高潮

來源: 倍可親 輝達(NVIDIA 英偉達) 執行長黃仁勳和 Meta 執行長扎克伯格 29 日在電腦繪圖大會 SIGGRAPH 2024 首度公開對談, 結束時扎克伯格致贈黃仁勳一件皮衣外套, 黃仁勳則脫下太太買的皮衣送給扎克伯格, 掀全場高潮。

電腦繪圖大會 SIGGRAPH 2024 今天在丹佛科羅拉多會議中心 (Colorado Convention Center) 舉行, 黃仁勳和扎克伯格首度在公開場合對談, 黃仁勳擔任主持人, 向扎克伯格 (Mark Zuckerberg) 發問。兩人席間互贊對方引領 AI 技術進步。

黃仁勳和扎克伯格都是矽谷出身的創業家和執行長, 輝達(NVIDIA)和 Meta 又是合作夥伴關係, 近期更各自發佈新產品, 透過對方的軟硬體產品擴大生態系。

輝達上星期正式推出 AI (人工智慧) 代工服務, 以 Meta 最新開源模型 Llama 3.1 和其他模型爲客戶定制化模型, Meta 則使用輝達 AI 芯片持續開發模型。兩人不僅商場上相互合作, 私底下也有好交情。

當扎克伯格今天秀出一段影片展現如何使用 AI 技術追蹤牛群, 黃仁勳便聊起邀查克伯格到家中作客, 兩人一起做費城起司牛排堡, 他仔細觀察查克伯格切番茄, 竟每一片都能切出一模

一樣大小, 但一片一片番茄全都獨立分開, 因此需要用到好幾個盤子。

查克伯格當場喊冤表示“我只是副主廚”, 如果番茄要疊放在一塊需要明確的指令。

對談尾聲, 當觀眾準備散場時, 螢幕上意外秀出兩人之前“互換球衣”的合照, 照片中, 黃仁勳套著查克伯格招牌棕色外套, 查克伯格則穿上黃仁勳的黑色皮衣, 黃仁勳表示當時照片在社群瘋傳, 還問道, “這看起來是我穿的衣服嗎?”

儘管丹佛當地高溫拉警報, 查克伯格仍順勢拿出一件款式造型與自己招牌棕色外套相似的黑色皮衣外套送給黃仁勳, 笑稱是在網絡上買的, 黃仁勳一邊驚訝, 一邊脫下身上黑色皮衣, 說這是老婆 Lori Huang 最近剛買給他的新皮衣, 引起現場笑聲。



將是創作者使用這些工具創作的內容。而另一部分, 我想, 最終會是為了你即時創作或從現有內容中整合合成的內容。這只是我們核心業務如何進化的一個例子。而且它已經發展了 20 年。

黃仁勳: 嗯, 很少有人意識到, 世界上構想過最大的計算系統之一就是推薦系統。

扎克伯格: 是的, 我的意思是, 這是一條完全不同的道路。它並不是人們談論的那種熱門的生成式 AI。但我認爲, 推薦系統用到的也是

色襯衫和自己撞衫)。

Meta AI 改變臉書的雙核心: 推薦系統和創作能力

扎克伯格: (笑) 這裏是你的地盤。

(2018 年) 我們展示了一些爲我們的 VR 和混合現實頭顯所做的早期手部追蹤工作。我認爲我們那時討論過 Meta 在編解碼數字人方面取得的進展。我們希望從消費者級頭顯中驅動物種逼真的數字化身, 而我們正越來越接近這一目標。此外, 我們還完成了很多顯示系統的工作。



我們正在研發的未來原型, 旨在使混合現實頭顯能夠變得非常輕薄。我們在光學堆棧和顯示系統方面已經相當先進, 這是一個集成系統。這些通常是我們首先在這裏展示的內容。

所以很興奮今年能來到這裏, 不僅討論元宇宙相關的內容, 還有所有的人工智能部分。正如你所說, 我們當初開始時, 人工智能研究中心還是 Facebook。現在是 Meta, 在我們成立 Reality Labs 之前就已經在這方面工作了一段時間。所有圍繞生成式 AI 的內容——這是一場有趣的革命。我認爲這將最終使我們所做的所有不同產品以有趣的方式變得不同。

我先大概梳理一下我們已經擁有的大型產品線。比如信息流和推薦系統, 還有 Instagram 和 Facebook。我們一直在這樣的旅程中, 從僅僅是爲了與朋友聯繫開始 (發展到如今的複雜系統)。排序機制一直很重要, 因爲即使你僅僅關注了朋友, 如果某人做了非常重要的事情, 比如你的表親生了孩子之類的, 你會希望這個消息排在最前面。如果我們把它埋在你的信息流某個角落, 你肯定會很生氣。

但如今, 在過去幾年里, 用戶的關注已經發展到更多是關於外面世界的各種公共內容了。推薦系統變得極其重要, 因爲現在不再是只有幾百或一千條來自朋友們的潛在發佈, 而是有數百萬條內容。這就變成了一個非常有趣的推薦問題。而藉助生成式 AI, 我認爲我們將很快進入這樣一個領域: 你今天在 Instagram 上看到的大部分內容都是根據你的興趣和是否關注這些人, 從外界匹配推薦給你的。但我認爲在未來, 很多這類內容也將通過這些 AI 工具來創作。其中一部分

扎克伯格: 是的, 你知道的, 非常善意。

黃仁勳: 確實, 應該總是保持善意的。你是我的客人。你知道, 在他上台前, 在後台的時候, 你提到了關於承認自己的錯誤之類的事兒, 對吧? 所以... (笑) 你沒必要這麼主動的想講出來是吧?

扎克伯格: (笑) 我覺得這點我已經很好地嘗試過了。

黃仁勳: (笑) 是的。但一旦你進入表演狀態, 你就會全力以赴。這就對了。

現在, 關於生成式 AI 真正酷的一點是, 如今我用 WhatsApp 時, 感覺就像在與 WhatsApp 合作。我喜歡 Imagine。我坐在那裏打字, 它隨着我的輸入生成圖像。我回頭修改文字, 它就生成其他圖像。比如一個中國老人在黃昏時享受一杯威士忌, 身邊有三條狗: 金毛尋回犬、金毛貴賓犬和伯尼山犬。它就根據這個生成了一張相當不錯的圖片。

扎克伯格: 是的, 我們正朝着那個方向前進。

黃仁勳: 現在你實際上可以把我的照片上傳上去進去。(所以那個老人) 那就是我。

AI 產品的未來: 就算現在模型停止迭代, 我們也得用五年才能發掘出智能體的全部產品潛力

扎克伯格: 我最近花了很多時間和女兒們在一起, 想象她們變成美人魚之類的角色。非常有趣。一方面, 我認爲, 生成式 AI 將是對我們長期使用的所有工作流程和產品的一次重大升級。但另一方面, 現在它可以創造出許多全新的東西。

所以 Meta AI, 不光擁有一個能幫你處理不同任務的 AI 助手的想法, 而且在我們的世界它也會非常注重創意。就像你說的那樣。它們非常通用, 所以不必僅僅局限於此。它能回答任何問題。

隨著時間的推移, 當我們從 Llama 3 類模型發展到 Llama 4 及以後, 我認爲, 它將會感覺不像是一個聊天機器人, 那種你給它一個提示, 它就簡單回應, 然後你再給它一個提示, 它又回應。就這樣一來一回。我覺得它會很快進化到, 你給它一個意圖, 它實際上就能在多個時間框架內處理它。我的意思是, 它可能會根據之前的談話預判你的意圖。但我想, AI 最終會變成能啓動需要數周或數月的計算任務, 並在世界上發生某些事情時回來找你 (並告知你處理方法)。我認爲那將會非常強大。

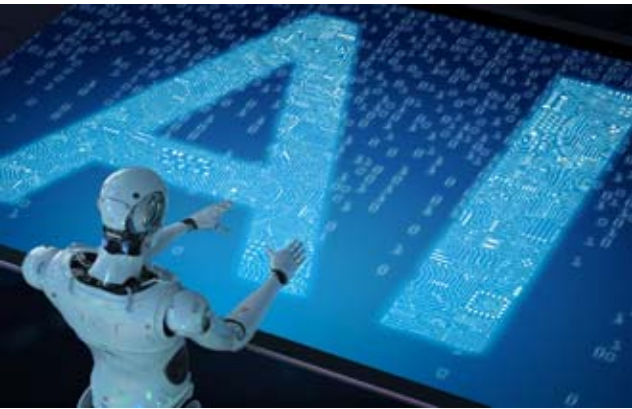
黃仁勳: 所以, 我的意思是我不太確定。如你所知, 今天的 AI 基本上是回合制的。你說一句話, 它回你一句話。但顯然, 當我們思考, 當我們被賦予一個任務或面對一個問題時, 你知道, 我們將考慮多種選擇, 或者我們可能會提出一個選項樹, 一個決策樹, 我們會在心中模擬沿着決策樹走下去, 你知道, 我們可能會做出的每個決策的不同結果是什麼。所以我們正在進行規劃。因此, 未來的人工智能也會做類似的事情。當你談到你對 Creator AI 的願景時, 我感到非常興奮, 坦白說, 我認爲那是一個絕佳的想法。請向大家介紹一下 Creator AI 和 AI 工作室, 正是它們將使你能夠實現那個願景。

扎克伯格: 是的。實際上, 我們之前已經討論過一些, 但今天我們將更廣泛地推出它。我們的願景是, 我不認爲只會有一款人工智能模型, 對吧? 這是行業內一些其他公司所不具備的, 他們似乎在構建一個中心化的智能體系統。而我們確實提供了 Meta AI 助手供您使用, 但我們的願景更多在於賦能每一位使用我們產品的用戶, 讓他們能夠爲自己打造專屬的智能體。

無論是平台上衆多的數百萬創作者還是數億小型企業, 我們最終目標是將您的所有內容整合, 併迅速搭建一個業務智能體, 構建與客戶的互動、進行銷售及客戶支持等全方位服務。因此, 我們正在逐步推出的, 就是我們稱之爲 AI 工作室的項目, 它旨在助力您快速啓動並運營這一智能體系統。這基本上是一套工具, 最終將使每位創作者都能構建一個自己的 AI 版本, 作爲某種智能體或助手, 讓他們的社區能夠與之互動。

這里存在一個根本問題, 即一天中根本沒有足夠的時間, 對吧? 就像如果你是一位創作者, 你希望更多地與你的社區互動。但你受限于時間做不到。同樣地, 你的社區也希望與你互動。但這很困難。我的意思是, 能用來做這件事的時間是有限的。所以, 次佳的選擇是, 讓人們能夠創造一種智能體, 你通過訓練它, 讓它基於你的素材來代表你, 以你希望的方式呈現。

我認爲這是一項非常具有創造性的努力, 幾乎像是一種藝術品或你發佈的內容。而且, 很明顯, 它並不是在與創作者本人互動, 但我認爲這將是一種有趣的方式, 就像創作者在社交平台上 (接下頁)



黃仁勳、小扎巔峰對談：萬字長文揭秘 Meta 的 AI 未來

之二



發佈內容這樣的人，就能夠擁有智能體來完成。同樣地，我認爲人們將會創造自己的智能體，用於各種不同的用途。有些會是定制化的實用工具，他們希望對其進行精細調整和訓練。有些則是娛樂性質的。人們創造的一些東西只是有趣，你知道的，它有些可能有點傻或者對事物有一種幽默的態度，我們可能無法預料。

用戶可能不會將 MetaAI 構建爲助手，但我認爲人們對看到和與之互動相當感興趣。然後我們看到的其中一個有趣的應用場景是人們使用這些智能體進行支持。這一點是讓我有點驚訝的，MetaAI 最受歡迎的用途之一是人們基本上用它來模擬他們即將面臨的複雜社交情境。無論是職業場合，比如說，"我想問我的經理，我怎樣才能得到晉陞或加薪"，或者"我和朋友發生了爭執"，或者"我和女朋友遇到了困難"，基本上在一個完全沒有偏見的空間里，你可以模擬這種情況並看看會如何發展，如何進行對話並獲得反饋。

很多人，他們不僅僅想與同類型的智能體交互，無論是 MetaAI 還是 ChatGPT，或者其他大家都在使用的工具，他們想要創造自己的東西。所以這就是我們大致上在 AI 工作室所要做的方向。但這些都是我們更大的觀點的一部分，我們認爲不應該只有一種大型 AI 供人們交互。我們只是認爲，如果存在多種不同的 AI，世界會變得更好、更有趣。

黃仁勳：我認爲這非常酷，如果你是一位藝術家並且有自己的風格，你可以採用你的風格，你所有的作品集，你可以微調你的一個模型，現在這變成了一個 AI 模型，你可以來使用它並給出提示。你可以讓我，比如說，創作一些與我所擁有的藝術風格類似的作品，你甚至可以給我一幅作爲繪圖的藝術品，一個草圖作爲靈感，我就能爲你生成一些東西。然後，其他用戶會來到我的 AI 那里(獲得這些能力)。每一個餐廳，每一個網站在未來可能都會有這些 AI。

扎克伯格：是的，我有點認爲在未來，就像每個企業都有一個電子郵件地址、一個網站和一個或多個社交媒體賬戶，我認爲在未來，每個企業都將擁有一個與客戶交互的 AI 智能體。

黃仁勳：對。
扎克伯格：這些事情我認爲是歷史上一直很難做到的。比如你考慮任何公司，客戶支持部門與銷售部門是兩個完全獨立的組織。而作爲 CEO，你並不希望它們這樣運作。只是，好吧，它們所需的技能確實有所不同。當你是 CEO 時，你得處理所有這些事情。

我的意思是，一般來說，當你搭建組織的時候，組織是分開的。因爲它們各自優化于不同的事務。但我認爲理想化的狀態是它應該是一種統一的存在，對吧？作爲消費者，你不想在購買東西時走一條路線，而在遇到已購商品問題時又走另一條路線，你只想有一個地方可以去，能解答你的問題，並且能夠以不同的方式與企業互動。我認爲這對創作者也同樣適用。

黃仁勳：我認爲這種個人消費者方面的互動，尤其是他們的投訴，將會使你的公司變得更好。

扎克伯格：是的，完全正確。
黃仁勳：所有這些 AI 與客戶的互動都會讓 AI 捕捉到那些機構知識，而這些又都可以進入分析系統，這會促進後續人工智能。

扎克伯格：是的。你說的這個版本我認爲是整合度更高的版本，我們仍處於相當早期的

alpha 階段。但 AI 工作室讓人們能夠創建自己的 UGC 智能體和其他內容，開始進入這個讓創作者創作的飛輪。我對這個挺興奮的。

黃仁勳：那麼，我能用 AI 工作室來微調我的圖片，我的圖片集嗎？

扎克伯格：是的，我們正朝那個方向發展。

黃仁勳：好的。然後，我能把我寫的所有東西都加載進去，讓它作爲我的 RAG (檢索增強生成) 使用嗎？

扎克伯格：是的，基本上可以。

黃仁勳：好的，是的。每次我回來，它都會重新加載記憶。所以它記得上次離開的地方，我們繼續對話，就像什麼都沒發生過一樣。

扎克伯格：是的。而且我的意思是，就像任何會隨着時間改進的產品一樣，用於訓練它的工具也會變得更好。這不僅僅是關於你希望它說什麼。我認爲通常創作者和企業也有他們想要避開的主題。

黃仁勳：對。所以在這方面不斷進步。

扎克伯格：是的。你知道，我認爲理想的版本不僅僅是文本，對吧？這和我們隨着時間在做的一些編解碼虛擬形象的工作有些交集。你肯定希望能夠和那個智能體進行像視頻聊天一樣的交互，我認爲我們隨着時間會達到那一步的。我不認爲這些東西離我們太遠，這個飛輪正在非常快速地旋轉。所以這是令人興奮的。有很多新東西需要構建。

我認爲即使基礎模型的進展現在停滯不前，儘管我不認爲它會停滯，我想我們還會有五年的時間來讓行業基本上弄清楚如何最有效地利用迄今爲止已經構建的所有東西。但實際上，我認爲，基礎模型和基礎研究方面的進展正在加速。所以，這是一個非常狂野的時期。

黃仁勳：你的願景是這一切，你某種程度上促成了這一切。所以，謝謝你。你知道，我們是 CEO，我們是脆弱的花朵。我們需要很多支持。(笑)

扎克伯格：是的。我們現在已經相當堅韌了。我認爲我們是行業中兩位任職時間最長的創始人。對吧？

黃仁勳：我的意思是，這是真的。這是真的。
扎克伯格：而且你的頭髮變灰了。我的只是變長了。(笑)

黃仁勳：我的頭髮是變灰了。你的變卷了。這是發生了什麼？

扎克伯格：它一直都很卷。所以我一直保持短髮。

黃仁勳：是啊。我只是，如果我知道成功需要這麼長時間……

扎克伯格：你可能一開始就不會開始。(笑)

黃仁勳：不，我可能會像你一樣從大學退學。早點開始。(笑)

扎克伯格：嗯，這是我們性格的一個好差別。(笑)

黃仁勳：你已經領先了 12 年。那很不錯。

扎克伯格：你知道，你做得相當不錯。

黃仁勳：我會繼續前進的。(笑)

所以，我喜歡的，關於您對每個人都能擁有 AI，每個企業都能在我們公司擁有 AI 的願景。我希望每位工程師和每位軟件開發者都能擁有一個 AI。

扎克伯格：是的。我們有很多 AI。

黃仁勳：我欣賞您的願景的一點是，您也相信每個人都和每個公司都應該能夠創造自己的 AI。所以您實際上是開源了。當您開源了 Llama 時，我認爲那很棒。Llama 2.1，順便說一下，我認爲 Llama 2 可能是去年 AI 領域最大的事件。

扎克伯格：我原本以爲(去年 AI 領域最大的事件)是 H100。(笑)

黃仁勳：這是個先有雞還是先有蛋的問題。是的。所以這兩者哪個先出現的？

扎克伯格：H100。 嗯，Llama 2 實際上不是 H100。(笑)

黃仁勳：是的，它是 A100。(笑)

扎克伯格：開源的未來：不受限制的構建，恢復開放黃金時代

黃仁勳：是的，謝謝。因此，但我說這是最大事件的原因在於，當 Llama 2.1 發佈時，它激活了每一家公司、每一個企業和每一個行業。突然之間，每家醫療公司都在開發 AI，每家公司，無論大小，初創企業都在構建 AI。它讓每一位研究者都能重新投入到 AI 領域，因爲他們有了一個起點去做些什麼。而現在，3.1 版本已經發佈，你知道的，我們共同努力部署 Llama 3.1，將其推向全球企業。這種興奮之情簡直難以言表。我認爲它將推動各種應用的發展。

但請談談你的開源理念。這一理念源自何處？你開源了 PyTorch，現在它已成爲人工智能開發的框架。而現在，你們已經開源了 Llama 3.1。圍繞它建立了一個完整的生態系統。所以，我認爲這非常棒。但這一切是從哪里來的呢？

扎克伯格：是的，這里面有很多歷史。我的意思是，隨着時間的推移，我們做了很多開源工作。我認爲部分原因，坦白說，是我們在其他一些科技公司之後才開始構建分布式計算基礎設施和數據中心這類東西。而且，正因爲如此，當我們構建這些東西時，它已經不是競爭優勢了。所以我們想，那好吧，我們不如乾脆將其開源。然後我們將從圍繞它的生態系統中受益。所以我們有很多這樣的項目。

我認爲最大的一個例子可能是開放計算項目(Open Compute)，我們公開了我們的服務器設計、網絡設計，最終還包括數據中心設計，並發佈了所有這些內容。通過使其成爲某種行業標準，整個供應鏈基本上都圍繞它進行了組織，這帶來

我有點希望在下一波計算浪潮中，我們將重現一個開放生態系統勝出並再次成爲主導的領域。總是會有封閉的和開放的兩種選擇。我知道兩者都有其存在的理由。兩者都有其好處。我並不是在這方面極端的人。我的意思是，我們也有閉源的產品。我們發佈的並非所有內容都是開源的。

但我認爲，對於整個行業所依賴的計算平台而言，尤其是軟件如果開放，會有很大的價值。這確實塑造了我在這方面的哲學。無論是與 Llama 合作的 AI 項目，還是我們在 AR 和 VR 領域的工作，我們基本上是在爲混合現實構建一個開放的操作系統，類似於 Android 或 Windows，旨在與衆多不同的硬件公司合作，製造各種類型的設備，我們基本上只是希望將生態系統恢復到那個開放的水平。我對下一代的發展相當樂觀，開放的系統將會勝出。

對我們來說，我只想確保我們自己能夠接入(AI)。這么說有點自私，但我的意思是，在創建這家公司一段時間後，我未來 10 到 15 年的目標之一就是，我只是想確保我們能夠構建基礎技術，因爲這將是我們構建社交體驗的基礎，因爲之前我嘗試構建的許多東西都受到了限制。然後你被告知，不，你無法真正構建那個，這是平台提供商在某一層面的說法。我只想說，不，去他的。對於下一代，我們將一路構建下去。

黃仁勳：好的，我們的直播要被掐了(因爲扎克伯格說了 Fword)

扎克伯格：是的，抱歉。抱歉。(笑)

黃仁勳：我當時就想說，嗶。(笑)
扎克伯格：是的。你知道，我們前 20 分鐘做得還不錯，但一談及封閉平台，我就生氣。(笑)

黃仁勳：有人致力於構建儘可能最好的 AI，無論他們如何構建，並將其作爲服務提供給世界，我認爲這才是一個很棒的世界。然後，如果你想自己構建 AI，你仍然可以自己構建 AI，這都很棒。但在使用 AI 的能力這件事上，你知道，有很多東西(我更喜歡開盒即用)。我更傾向於不自己製作這件夾克。我更傾向於讓別人爲我製作這件夾克。你明白我的意思嗎？

扎克伯格：是的，是的。
黃仁勳：皮革可以開源對我來說不是一個有用的概念。但我認爲你可以擁有偉大的服務，令人難以置信的服務，以及開放的服務，開放的。

扎克伯格：是的。
黃仁勳：那麼我們基本上涵蓋了整個範圍。但你用 Llama 3.1 所做的事真的很棒，你有 405B 的版本，你有 70B 的版本，你有 8B 的版本，你可以用它來生成合成數據，用更大的模型來教小模型。雖然更大的模型會更通用，它也不那麼脆弱，但你仍然可以構建一個更小的模型，適合於任何你希望的操作領域或運營成本。無論你希望的操作領域或運營成本是什麼，你都可以構建一個更小的模型來適應。

你創建了一個守衛，我想是叫 Llama 守衛(Llama Guard)，Llama 守衛用於護欄，非常棒。所以現在你構建模型的方法，它是以一种透明的方式構建的。你擁有一個世界級的安安全全團隊，世界級的倫理團隊。你可以以這樣一種方式構建它，讓每個人都知道它是正確構建的。我真的很喜歡這部分。

扎克伯格：是的，我先說完在我之前被岔開話題之前想說的話。你知道，我確實認爲我們有這種一致性，我們構建(開源 AI)是因爲我們希望它存在，並且我們不希望被某些封閉的模型所隔離。而這不僅僅像是開發一款軟件那麼簡單，AI 需要一個生態系統的支撐。因此，幾乎可以說，如果我們不將其開源，它甚至可能無法很好地運作。

我們這樣做並非因爲我們是什麼無私的人，儘管我認爲這對生態系統是有益的。我們這樣做是因爲我們認爲，通過建立一個強大的生態系統，可以使我們正在構建的東西達到最佳狀態，看看有多少人參與到了 PyTorch 生態系統的建設中。

黃仁勳：(這需要)大量的工程工作。我的意思是，僅視頻處理方面，我們可能就有數百人專門致力於讓 PyTorch 更優秀、更具擴展性，你知道的，性能更佳等等。

扎克伯格：是的，而且當某個技術成爲行業

(未完接下期)



同一世界日：請在越南文化公園加入我們的隊伍 Please join us at the Vietnamese Cultural Garden

On August 25 One World Day near Dr. Martin Luther King Boulevard by Attorney Joseph Meissner, Friendship Foundation of American Vietnamese

"What a beautiful statue! What a beautiful lady," remarked one observer as she passed along Dr. Martin Luther King Boulevard and encountered the Vietnamese Lady standing so proud and tall in the Viet Nam Cultural Garden.

"I heard the Vietnam community was installing a marble statue, but I never expected to see such grace and loveliness," remarked another admiring guest.

"Others," stated Director Gia Hoa Ryan of the Friendship Foundation, "have told me of similar experiences."

"Congratulations to the Vietnam Community," summarized another Cleveland resident, "for installing one of the most beautiful statues in all the gardens."

Some art lovers have even suggested that the Vietnam Garden is complete with just this one feminine statue of Our Vietnamese Lady.

"However," Ms. Ryan smiles, "we have more marble statues from Marble Mountain of Da Nang City to Join the lady. "She is highlighted in blue and pictured below in all her grace and glory."

Five additional marble items will join Ms. Vietnam," promises Ms. Ryan, "installed in the areas around the main statue.



This article discusses two of these that we are all working hard to complete and install by August 25, 2024 One World Day. Photos of these two are included below.

The first are the Dongson Drums. These were fashioned in the Tonkin region of northern Vietnam and southern China from 500 BC onward, even up to 300 BC. Their use then spread throughout the Southeast Asia islands. One notable example shows a procession similar to that described in the highly praised Ng?c L? drum. "This drum varies in that it depicts four sets of men in procession with feathered headgear, rather than two, as in other drums. Also, each set comprises three or four people none of whom appear to



be armed. The posture of the men was interpreted as that they were participating in a dance rather than a military ceremony. " This can be interpreted as signs of peace and friendship. If so, this would fit in with the overall themes of all of our cultural gardens, namely, accord and harmony.

How were these drums (these come in different forms and decoration) used and for what purpose? The drums were employed as musical instruments in parties, celebrations, and festivals. Also they were considered effective as prayers for rain, for good harvest and rituals, such as weddings and funerals. They also were used to signify command in army. They further served as funeral objects and often symbolized power of tribe leaders. Finally they may have been used to warn of impending attacks by outside powers and then to rally the defenders.

The second item is the Map Stone. (Also pictured with this article.) This shows Viet Nam as one united country with an upper northern half and a lower or southern half. But these are joined, rather than separated as during the Viet Nam war which had one North Vietnam entity fighting one South Vietnam entity, divided by a demilitarized zone.

Thus the Map stone shows one fused map, signifying that the Vietnamese people are unified rather than disjointed and in conflict as during the Vietnam war. It should be noted that all Vietnamese, of whatever political stripe, wanted a strong and united nation. So in some way in



1975 when the War ended and both parts were joined, this was a desired goal of all Vietnamese. Certainly visitors from all provinces of Vietnam journeying today to Cleveland can find this stone map as acceptable and satisfactory, despite past conflicts, which had torn the people apart.

Our Vietnam Community invites all guests whatever their origins to rejoice in this union and harmony. Our Vietnamese garden and all its statues including our stately Miss Vietnam including these statues glorify Vietnam's Four-thousand-year-old history and tradition. All of this will be on display on Sunday, August 25. We invite all of you and your families to join us for great conversation, some baked delicacies, and tasty Vietnamese coffee.

We shall feature the ever-popular Passport game with its questions, art objects, paintings and carvings, and videos. **By Giahoa Ryan**



越裔美國人 50 年 夢想成真

在美國 50 年，半個世紀的人生，追逐夢想者



新識來自俄羅斯的朋友

自 2022 年 2 月 24 日,俄羅斯對烏克蘭發動全面軍事入侵, 攻擊行動已造成平民死傷,並損毀包括醫院、學校和民宅在內的民用建築。當時我們做了幾期報道,當地醫生去烏克蘭給父親做生日,結果迎來戰爭,醫生逃回克利夫蘭,還有華人牧師到烏克蘭戰場為軍民禱告等等,這場稱只要 3 天就能打完的戰爭還在繼續,而最痛苦的不只是烏克蘭的人們, 俄羅斯人民一樣心靈受傷。

統治者為了權力和利益展開殊死一戰,目前已有逾百萬烏克蘭民眾逃離家園, 許多人越過邊界避難。在我們天天講和平共處,害人害己。

近日我認識兩位來自俄羅斯到美國已經有 25 年學習生活的 Julia Sher 和 Irina Baker。

我在 Beachwood 自然公園里認識了 Julia, 因為我們都有狗的原因,我們同年齡,我們沒有聊兩句就開始聊了家人:25 年前 Julia 來自烏茲別克斯坦-前蘇聯,蘇聯解體後,俄羅斯不允許他們搬到那里,因為 Julia 的丈夫是猶太人,但美國從第一天起就允許我們搬並幫助 Julia 一家人移民美國,當時帶著 10 歲的兒子,他們來到美國就喜歡了這里,他們永遠記得美國並感激不已。

Julia 曾在大公司 Analyst 擔任分析師,他們來到美國,靠自己勤勞就能過上平安的生活。

就在 Julia 兒子 20 歲那年,兒子曾在美國軍隊服役,在伊拉克服役一年。當他回來時,他出現了健康問題,現在已成為殘疾。

就在 Julia 她先生還沒有來得及給先生過 60 歲生日的那個晚上,Julian 還記得那個晚上他們還在談論:到聖誕節要去哪里玩,她倆夫妻相親相愛,先生有一個開長途車的公司,可是沒有想到,那個還沒有慶祝 60 歲,他先生睡著了,再也沒有起來。

另外一位 Irina Baker,世界就是這麼神奇,沒有彩排,沒有劇本。7 月 15 日晚上,我到了 lifetime gym. 在那里認識了一位新的朋友 Irina Baker,26 年前她來自俄羅斯,商學博士畢業,現在退休還在自己開的公司里工作,她告訴我現在她在俄羅斯有 20 年的工作可以拿退休金, 另外再拿一份美國的退休金生活的很好。

當她得知我是從中國來的,她激動地對我說:不久的將來中國是世界第一。看看中國的公路還有交通是多麼方便。她有機會一定要去中國看看。



她告訴我她有一個兒子一個女兒,她回家把她女兒的照片發給我,世界太小,我早在 2021 年就認識她的女兒,忽然問自己,一切都是偶然的嗎?其實都是必然的。這個世界冥冥之中,一切都已經安排好了...

Irina Baker 她告訴我離開俄羅斯是她人生最好的選擇,她曾經經歷過戰爭,對百姓就只有服從命令,戰爭是用一個人的身體去戰勝另外一個人的身體,今天科技已經這麼發達領先,我們把地球稱為大家庭...

7 月 29 日上午我和 Chia - Min Chen 一起去 FBI 聯邦調查局克利夫蘭多樣性和包容性圓桌討論會。

當日會議內容是:討論俄亥俄州北部 D&I 的障礙,以及你正在做些什么來改變這種情況;如何創造一種接受的文化,以及為什麼你認為它有效或不起作用;聯邦調查局如何在我們所做的工作中支持目標社區。

當大家討論熱烈,對目前詐騙,槍支管制規定提出新的建議,Chia 表示:如果一個人能記住他/她首先是人,因為沒有人喜歡被貼上標籤、分類或放在刻板的盒子里。我們每個人都能記住我們喜歡被視為個人嗎? 我們為什麼不以我們的名字和膚色、種族、性別、年齡、職稱等來見面呢? 讓我們以身作則,而不僅僅是談論它。畢竟,我們成年人有責任向年輕人展示,打破障礙和陳規定型觀念始於我們。此外,我們有實際的科學證據表明,世界各地的所有人都是“相互關聯的”,這意味著我們是彼此的親戚。我們是一個民族,屬於一個種族-人類!

在會上也強調了中國城的治安問題, 尤其



ayne Ave 原來的超市已經關店 5 年,還給了許多規定,至今沒有買家。

目前中國城 Midtown 和圖書館經歷讓這個中國城有活力他們做了大量工作。克利夫蘭市 MidTown 公司(Mid-Town Cleveland Inc.) 是一家非營利社區發展機構,正與第三區警察密切合作,以提高亞裔社區的安全。居民和商戶在遇到犯罪事件時應立即撥打 911 報警並備案。報警後,可以給克利夫蘭市 MidTown 公司留言以便跟進。需要英語幫助,請撥打 216-391-5080 轉分機 100 (Alex);需要中文幫助,請撥打轉分機 105 或 115。

請大家一起為克利夫蘭的建設出一把力。



也是一個殘疾跑馬拉松的運動員,我看着他想着他一定是個有故事的人,是的,他比我想得還要有故事,事後的幾天我帶着他走訪了許多地方:小意大利城,超市,農場和社區,他自己做完義工以後還幫助社區做義工,他的愛走進了我的心里。

Ismail 目前在卡塔爾(Qatar)居住 14 年,他工作的地方是卡塔爾博物館旗下的卡塔爾達達兒童博物館,他擔任訪客服務協調員。目前父母都在印度,有兩個兄弟和一個姐妹,每個兄弟姐妹各有三個孩子。他自己 23 歲大學畢業,學的是工程。一天他試圖關閉滑動門時,他的身體受到了撞擊,導致脊柱骨折,脊髓完全受傷,臀部以下永久癱瘓,只能依靠手動輪椅移動。

當時他曾考慮如果回到印度父母那里只能在家睡覺等死,他不甘心。他受傷後,他在卡塔爾志願參加了體育、人道主義、教育、文化、環境、旅遊等各種組織的 100 多項活動。這些機構是:卡塔爾奧委會、卡塔爾殘奧委會、卡塔爾足協、卡塔爾乒乓球協會、321 卡塔爾體育博物館、Aspire Zone 基金會、卡塔爾印度體育中心、交付與遺產最高委員會等。他感受到自己需要這麼一份力量去服務別人,溫暖自己,他明白教育至上。當他參加各項活動的時候,他更加熱愛生活,他愛上了旅遊。

他說他沒有更多錢,他就出國做義工,可以包吃住,這次到美國就只有第一天包住,其他自己都有付錢,他付費二天就找到男子無家可歸收容所住了 3 天,當我好朋友 Irene 知道後,馬上就獻上愛心,讓 Ismail 感到溫暖。

Ismail 開始朝他的夢想奔跑,他去了 25 個國家旅遊,他還去了包括美國在內的 8 個國家 11 城市擔任國際志願者。主要國家活動如下: 1.2024 年克利夫蘭,俄亥俄州,2.2023 年多哈世博會,卡塔爾,3. FIFA 2022 世界杯,卡塔爾多哈,4. 2022 年慕尼黑歐洲錦標賽,德國,5.22 年貝爾格萊德世界室內田徑錦標賽,塞爾維亞,6. 2020 年迪拜世博會,阿聯酋,7. 2020 年阿塞拜疆巴庫一級方程式大獎賽,8. 2020 年國際足聯俱樂部世界杯,卡塔爾多哈,9. 2020 年洛桑冬奧會,瑞士,10. 2019 年多哈國際田聯世界田徑錦標賽,卡塔爾,11. 2020 年東京奧運會(由於新冠肺炎疫情影响導致虛擬志願者)。他這次來克利夫蘭做志願者是擔任在湖濱大道亨廷頓轉換中心的運動員登記櫃檯。

人有無限的可能,Ismail Binyusaf 2019 年開始,他參加輪椅



馬拉松從 5 公里 10 公里到 20 公里比賽,同時他還參加了卡塔爾當地的輪椅乒乓球比賽並獲得了許多獎項。他在美國的幾天,我帶她去了意大利小鎮去看了畫展,並且帶她吃了午餐,而他到美國參加志願者是他的夢想,這是他第一次到美國,他體驗了華盛頓特區,然後是克利夫蘭,然後是尼亞加拉瀑布(尼亞加拉是願望清單之一)和紐約市。

Ismail 回憶地告訴我,在他到美國申請簽證的時候,簽證官有點不相信,問他您去美國做志願者,您做什么?他表示他是一位很久的志願者而且自己也是一位馬拉松賽手,就在面試的時候,他等候很久,就對簽證官說:能不能讓我先上一個廁所。也許是簽證官擔心會等太久,後面還有排隊,就給他發了簽證,最艱難的就是他在飛機上不能上廁所,一動不動坐 14 小時,他花了他自己 3 個月的收入購買了一張機票,可以躺著,但他必須 20 小時不吃不喝,因為飛行期間輪椅在飛行中不方便使用。

Ismail 喜歡農場,因為他現在業餘時間做一種筆,全部是可以回饋大自然,他用紙卷起,里面還放一個蔬菜種子,筆用完就可以扔到土壤,這樣就有菜園,我們 Ismail 您人生最想做的事情是什麼,他說是愛人,當我得知他結婚 2 年就離婚的時候,他告訴我,這個世界再如何變化,千萬不要把自己變了,去愛人愛這個世界。

沒有不散的宴席,我星期二下午把他送到克利夫蘭長途車站的時候,我還特意給他點了晚餐,他臨上車對我說:如果以後有人問您,有幾個孩子,您要說 3 個,也包括我。



分享快樂



分享朋友的喜悅,分享朋友的作品,歲月真不饒人,一晃就是 30 年,當年的劉雲平才開始從政,這麼多年他的努力有了收穫,他已經是民主黨重要代表。



共同參與

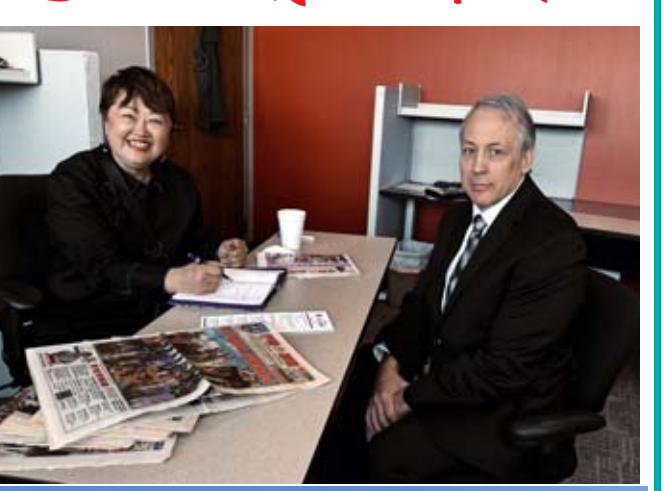
今年二月,伊利華報的詩人,劉雲平父親劉天擊的詩歌集開新書發佈會,我特意去加州給他祝賀,有朋友真好,中國古人有三好:好酒好本還有好友,一個人和自已和朋友一起學習,真是快樂無比。周末帶著朋友出門去大自然健身和欣賞菜園里的豐收,擁抱自然,其樂融融。

共同參與



探討克利夫蘭政治經濟文化教育的未來

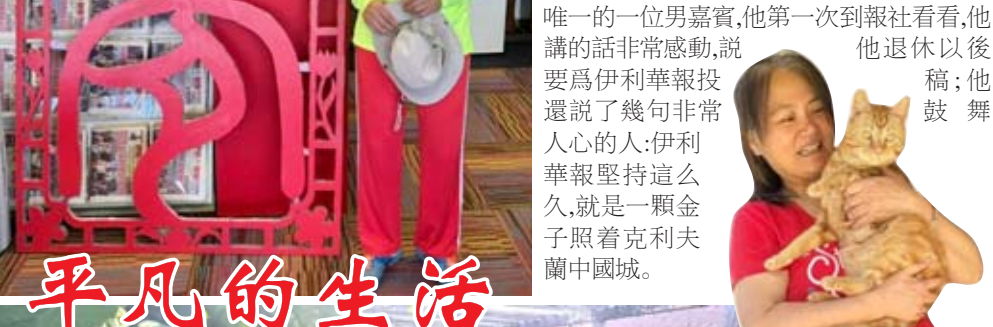
7 月 26 日,在 Brooklyn Service Station Brooklyn Solar Farm,俄亥俄州凱霍加縣——聯邦、州和地方領導人一起討論減少空氣污染、減少排放和應對俄亥俄州東北部氣候危機的計劃。美國環境保護局(EPA)選擇了一個由凱霍加縣領導的聯盟,以獲得 1.29 億美元的減少氣候污染贈款,這是《減少通貨膨脹法》授權的贈款計劃。凱霍加縣將獲得 3000 萬美元,克利夫蘭市將獲得 2000 萬美元,佩恩斯維爾市將獲得 8000 萬美元的聯邦資金。該贈款計劃旨在實施社區驅動的氣候危機解決方案,減少空氣污染,推進環境保護,並加快美國的清潔能源轉型。當日身穿綠色套裝的國會議員 Congresswoman Shontel M. Brown 贈送了 \$129 Million 的支票,這是聯邦政府給的捐助,她表示現任總統拜登對淨化環境和綠色能量大力支持。當日市長 Justin M. Bibb 和縣長 Chris Ronayne 都表示祝賀。



平凡的生活

7 月 27 日上午,阿仙讓我去她家菜園拿我愛吃的蔬菜,他們家的菜園整整齊齊,井井有條,他們開餐廳之外就忙著種菜。阿仙懷里抱着的貓曾經在半夜叫醒她,讓她免遭家里被盜,動物通人性,世界上就是有這麼心善的人,救了流浪貓寵愛著。好像這個世界我們現在談天論地都是動物的善良。

克利夫蘭中國城的姐妹們在跳廣場舞,這已經是克利夫蘭一道風景,星期天我看到唯一的一位男嘉賓,他第一次到報社看看,他退休以後要為伊利華報投還說了幾句非常暖人心的人:伊利華報堅持這麼久,就是一顆金子照著克利夫蘭中國城。





THE 78TH ANNUAL
ONE WORLD DAY
 AUGUST 25TH 2024
 11 AM TO 6 PM
 CLEVELAND CULTURAL GARDENS



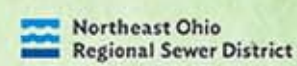
- Parade of Flags
 - Naturalization Ceremony
 - Cultural Performances
 - Family Activities
 - Free Transportation
presented by Cleveland Clinic Cancer Institute
 - Authentic Ethnic Food
 - Beer Gardens
 - Passport to Peace
 - Children's Village
Presented by the Cleveland Cavaliers
- Free Parking at VA & Cleveland Metroparks**

Peace Through Mutual Understanding

#OWD2024CLE  ClevelandOneWorldDay.org



Alex Machaskee



Bronze Sponsor: Cleveland.com - Cleveland Public Library - Cleveland Water - Destination Cleveland - Fox Charitable Doudnation - Margaret Wong & Associates - Medical Mutual -Peace Corps - Richard W. Pogue

Media Sponsors: 19 News - C.A.M.E.O - ClevelandPeople.Com - Cleveland Photographic Society - Cleveland TV20 - Erie Chinese Journal - Fox 8 Cleveland - FreshWater Cleveland India International News - Ideastream Public Media - Frangos Group - OCA AsiaTown Voice - Profile News - WCSB 89.3FM - WKYC TV3

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

報道三

世界文化導演艾文 2024-06-22 浙江

訪第七站： 《古今千年發展軸》—余杭城市中軸線規劃



浙江作為全國首個生態省，杭州城市重要新中心也將添上濃墨重彩的一筆：余杭城市千年發展軸—余杭中軸線規劃。



余杭區千年發展軸的三個關鍵詞，就是暢聯、活力和綠色。

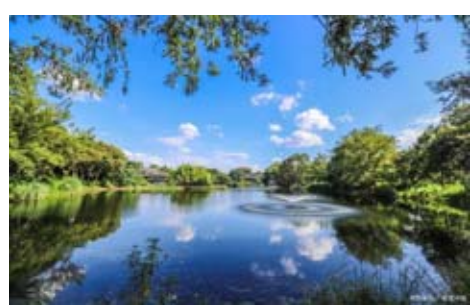
在千年發展軸的北端，規劃了“兩山”生態綠地。規劃中的杭州第二植物園，就在這裡。杭州第二植物園以華東地區植物遷地保護為核心，構建集引種、科研、科普、游憩、文化和花園生活為一體的“自然生態園、植物百景園、江南園林精品園、城市中央花園”。“兩山”生態綠心周邊山水格局優越，不僅有山，還有豐富而貫通的水系資源，林田相依，土層深厚而肥沃，具備較好的植被基礎和杭州地域典型特徵。



杭州第二植物園還要打造國際一流的植物園。前段時間，國家林草局等五部門明確，在已設立2個國家植物園的基礎上，再遴選14個國家植物園候選園，納入國家植物園體系佈局。錢江晚報也指出，杭州第二植物園能否最終入園，令人期待。



而在余杭活力中軸的南端，還有大片水鄉濕地景觀。由五常濕地、和睦水鄉以及核心島景觀湖區構成的濕地湖鏈風情廊，將和西溪濕地一同成為杭州城西獨特的自然景觀。



余杭在積極踐行“綠水青山就是金山銀山”理念，在未來科技城科技文化核心區和核心島景觀湖區一帶，規劃了地下環路系統，方便交通往來的同時，儘可能減小交通對水鄉濕地景觀的影響。在余杭打造這條千年發展軸上，不僅有活力發展，更應有詩意棲居。這裡“青山常在、綠水長流、空氣常新”。



余杭城市中軸線規劃發展的中軸線，是一個城市的“主動脈”，代表着城市拓展的方向。置身其中，可以讀懂一座城市的文化底蘊，也能看得見一座城市的科技創新和創造力。



余杭城市中軸線規劃發展，將成為杭州科技文化、商業消費、宜游宜居、產城融合的又一個亮麗的窗口。



採訪第八站： 《富陽區“現代版富春山居圖”—黃公望隱居地》



從杭州市中心向西南行約32公里的富陽，是中華名畫《富春山居圖》創作實景地，是浙江推動高質量發展建設共同富裕示範區的試點之一。



圍繞富陽共同富裕這一課題，從富陽的角度來看，就是要全力描繪經濟活力圖、青綠山水畫、都市田園詩、幸福宜居景，高水平打造現代版富春山居圖，持續擦亮“生活富裕、生命陽光”城市品牌。



與許多城市發展道路相似，改革開放初期，富陽一度也是“靠山吃山、靠水吃水”，形成了造紙、冶煉等傳統產業。由於耗能高、畝產低、環境差，發展前景十分受限。



富陽區十多年來，大力培育引進新興產業，實現“騰籠換鳥”到“引育俊鳥”再到“鳳凰涅槃”，終於走出了一條重塑之路、轉型之路、創新驅動之路。



昔日這裡曾經煙囪林立、臭氣瀰漫，如今已是高樓林立、水清岸綠。”近年來，富陽區秉持“綠水青山就是金山銀山”理念，打出“挺進江南、擁江發展”的響亮口號，以革故鼎新的大手筆，推動城市跨江發展，一座嶄新的富春灣新城正在拔地而起。

近年來，富陽新增近400家國家高新技術企業，研發經費投入增幅連續位居全市前列，創新活力明顯增強。作為富陽未來產業發展的主戰場，從2017年開始，富春灣新城整體轉型共騰出2萬畝空間。這片土地上不僅有杭光所，更有富芯半導體等一批重大項目。其中投資400億元的富芯項目從拿地到開工僅用時17天，提前了24個月竣工投產，創造了項目建設的“浙江速度”。

隨著集成電路、光電通信等新型產業的產業鏈不斷拓展，富陽已從“造紙”走向“智造”，現代產業正在加速“立起來”。富陽全力推進融杭融圈融廊，融入大杭州、融入都市圈、都市一體、城鄉一體大步邁進，同城發展水平顯著提陞，地區差距、城鄉差距、收入差距進一步縮小。



地鐵6號線、湖杭鐵路、繞城西複線、彩虹快速路等一批重大交通項目建成投用，使得富陽快速邁入“地鐵時代”“高鐵時代”，形成了“三鐵三高三快速”的立體式交通網絡，讓富陽全面融入大都市、無縫接軌長三角。如今，乘坐高鐵從富陽出發，最快只需要13分鐘就能到杭州西站。



很多村民利用現在這一便利交通出行條件，辦起了民宿，還有許多年輕人慕名來此創業生活，為鄉村振興注入了新的動力。“如今，居住在富陽農村，已成為上海、杭州等城里人向往的一種新生活。”



富陽堅持設計改變鄉村，打造最美古村落文村等一批杭派民居、浙派民居，保留了文脈，留住了鄉愁。通過美麗鄉村、未來鄉村、未來社區、共同富裕標杆點等建設，一種“兼田園之美、具城市之利”的美麗城鄉面貌，正在富春大地上漸次呈現。



眺望富春江水邊，在陽光的映照下，近百座明清古建築靜靜佇立，與一批白牆黛瓦的新式杭派民居隔路相望，遠遠望去就如同一幅天然繪就的“水墨江南畫”，讓人流連忘返。這就被眾多網友稱為現實中的“富春山居圖”。



採訪第九站： 《浙江省未來鄉村、古韻新村——東梓關村》



未來社區和未來鄉村，是中國式現代化進程中邁向共同富裕的兩大方向。通過建築共同富裕現代化之路，為逐步實現全體人民共同富裕作出示範。

經浙江省農業農村廳、浙江省城鄉風貌整治提陞工作專班辦公室公佈了第二批共278個未來鄉村創建村名單。其中，富陽共有3個行政村入選。



未來鄉村建設以“多彩田園、詩畫潘堰”為主題。

富春江畔的東洲街道黃公望村，是黃公望晚年隱居地，也是《富春山居圖》創作實景地，與世界體育場館亞運會水上運動中心隔江相望。



黃公望村圍繞公望文化品牌，兼顧生態保護和村莊發展，打造人本化、生態化、數字化的樂居型未來鄉村。通過“一心、三線、多點”的結構佈局，重點打造黃公望·綜合服務中心，建設白鶴街·廟山茶徑遊園、廟山塢·國際藝術街區、公望路·饗食游宴街區等三條特色線路，串聯春江畔·印象公望門戶、公望里·鄉村文化市集等九大場景。形成公望文化、文旅、文創特色品牌引領，集富春山居度假村、奧萊商圈、高爾夫球場、康養基地等於一體的未來鄉村示範、數字賦能鄉村振興、現代版富春山居美麗鄉村樣板地。



(未完接下期)

海老 KK 2024年七月15日 - 七月28日詩作



《七言.暮時暴雨》

夕暮雨暴一刹價，
酷熱乍涼人清冷。
開窗且放半月入，
卻見魚塘耀天星。

2024年7月15日于匹茲堡雪兒鎮女兒家

《七言.夏暮雲霞》

一輪斜陽未落山，
半邊明月已躍天。
斑斕雲霞空有夢，
坐帳無鶴怎乘軒。

注：
坐帳無鶴~思念故土之典故。典出晉葛洪《神仙傳》載丁令威成仙化鶴飛回故鄉故事。

2024年7月16日于匹茲堡雪兒鎮女兒家

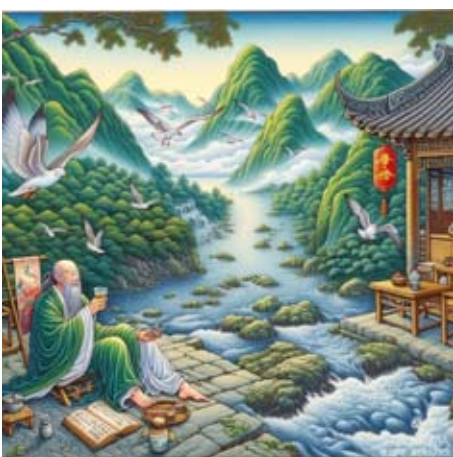


《七言.至成都文友》

成都文友王，將吾古體詩詞改為現代詩，
不失意境且聲韻俱佳，實為再創作也。

品讀來稿驚爾博，
灑洋盈目再創作。
君循我意譜新律，
我悖世情抄舊格。
新律順行合眾兆，
舊格逆時作自縛。
來日天府約雅聚，
共將詩意化豪酌。

2024年7月17日于匹茲堡雪兒鎮女兒家



《浪淘沙.心亂》

心亂最難酬，
漂泊之舟。
御風飛到天盡頭。
盡頭依然空幽幽，
哀心何由。

兀自是夢游，
傾語唯酒。
有情有義有縹緲。
忽見明月照孤身，
總是離愁。

2024年7月18日于維羅納自寓

《好事近.諾約》

涼晨小院裏，
葉濾光線如箔。
羨慕自由來去，
幾只覓食雀。
心中尚有未見人，
萬里怎會約？
盼正晚秋時節，
交杯相對酌。

2024年7月19日于維羅納自寓

《相見歡.寄相思》

年年誤卻歸期，
念在茲。
誰來安撫愁緒，
惟有詩。
江水月、梅花雪、傲霜枝。
攪進橫筆豎劃，
寄相思。

2024年7月20日于維羅納阿拉根尼河畔



《南鄉子.六月十六月》

道是十六月亮分外圓。

相思總難眠，
偏是今夜月正圓。
三更棒鼓驚微醺，
唧唧，
圓缺一度一茫然。

曾記伏暑天，
仗氣舉酒恣意歡。
莫問別來多少淚，
漣漣，
料爾萬里共嬋娟。

2024年7月21日于匹茲堡雪兒鎮女兒家

《五言.濕衣》

好友王，冒雨改善我車性能。

雨來路人稀，
信友濕夏衣。
攜器善吾車，
吾車如革翠。

注：
革翠~革，翅膀；翠，飛翔。

2024年7月22日于維羅納自寓



《七言.破樓》

青山流水眠盟鷗，
酒肆招旗醉酒醜。
鄉翁四壁無它物，
雜書千卷存破樓。

注：
醜~多次釀造的酒。

2024年7月23日于維羅納自寓



《解佩令.擬約》

三十年東，
三十年西。
此平生，
鬚髮白盡。
老來判詞，
大抵是、
終天遺恨。
不由人，
從順許認。

相思一度，
鄉愁一度。
只余得，
咏懷傷緒。
灰雲飛孤，
翹首望、
萬里歸途。
擬約在，
深秋葉枯。

2024年7月24日于匹茲堡雪兒鎮女兒家



《順口溜.誠信》

今與國內來好友去賓州巴特勒川普被刺現場瀏覽。路經一農捨倉庫立牌言“無人”售“土雞蛋”，我等入內自行取“土雞蛋”兩盒24枚，放錢于一紙盒內，離去。

農捨庫門開，
門口挂招牌。
場主農活忙，
無暇來招待。
雞蛋櫃中擱，
自己兌錢財。
民風此淳樸，
誠信本應該。

2024年7月25日于賓州巴特勒某農捨

《定風波.光陰》

莫道寸金寸光陰，
老來不值一掌金。
暑熱天氣氣更短。
不如，
半杯冰粒酒傾深。

臨窗獨自憶往事，
休問！
半世悲涼半世奔。
痴看殘月映暗林，
應心，
尋點字句湊此吟。

2024年7月26日于維羅納自寓



《謁金門.致友》

倚欄杆，
西去江水凝湛。
無雲藍天明燦燦，
翔鷗三四點。
伏夏已去大半，
幾時得見儂面？
日日敲擊焚屏鍵，
錦城當同泛！

2024年7月27日于維羅納阿拉根尼河畔



《搗練子.樂隊》

呼啦吧夜場樂隊，由十三歲外孫 Brandon (元君)擔綱架子鼓，獲滿堂彩。

六弦琴，金石聲，
五指彈撥迅如爭。
少年奇技架子鼓，
雨驟電閃一座驚。

2024年7月28日于呼啦吧(Hula Bar)



匹茲堡華人老朽
海老 KK

Governor DeWine Appoints Fred Ransier as Eastern Gateway Community College Conservator, Five-member Governance Authority also appointed

(COLUMBUS, Ohio)—Ohio Governor Mike DeWine announced today that Fred Ransier has been appointed to the role of Conservator of Eastern Gateway Community College. Effective Aug. 1, Ransier will assume the management of the college and oversee the dissolution and closure process, as previously approved by the Eastern Gateway Board of Trustees.



Ransier is a retired partner from Vorys, Sater, Seymour and Pease LLP (Vorys) Columbus office and a renowned Chapter 7 bankruptcy attorney. He has served as a Bankruptcy Trustee for the Southern District of Ohio since 1988 and has represented numerous clients in commercial and real estate matters over his career.

Ransier received his J.D. from The Ohio State University Moritz College of Law and his B.A. from Central State University. He resides in Franklin County.

The Eastern Gateway Board of Trustees voted earlier this year to formally withdraw their accreditation from the Higher Learning Commission and dissolve the college following their final semester. Students not eligible for graduation have been given significant transfer options through negotiated agreements with multiple academic institutions.

“Our first priority was making sure that all of the affected students were taken care of. We worked with Eastern Gateway and other institutions to ensure students could transfer as smoothly as possible,” said Governor DeWine. “As we move forward with Fred Ransier as Conservator, and eventually shift to a Governance Authority to manage this closure, I have full confidence that all parties will proceed in a thoughtful way.”

Pursuant to statute, management of the college dissolution and closure process is required to transition from a conservatorship to a five-member Governance Authority within 30 days.

Governor DeWine also today named his appointments to this Governance Authority:
Kimberly Murnieks - Chairperson (Delaware County)

Murnieks currently serves as Director of the Ohio Office of Budget and Management.

Thomas D’Anniballe (Jefferson County)

D’Anniballe is a CPA who serves as the Finance Chair of the Eastern Gateway Community College Board of Trustees.

Gregory White (Lake County)

White is a former Lorain County Prosecutor, former United States Attorney for the Northern District of Ohio, and former United States Magistrate Judge.

Mike Halleck (Columbiana County)

Halleck currently serves as President of the Columbiana County Commissioners.

Kimberly Bates-Bozich (Jefferson County)

Bates-Bozich is the former co-owner of Bozich Food Services and Corporate Secretary at Bates Amusement Inc.

The Governance Authority will assume the responsibilities of the dissolution and closure process effective Aug. 29, with the advice and consent of the Ohio Senate.

“While every effort was made to avoid closure, I believe that this was the right decision and that the best interests of the students and taxpayers of Ohio were properly served,” said Sen. Jerry Cirino (R-Kirtland), Chairman of the Senate Higher Education Committee.

“As the Chairman of the House Higher Education Committee, it is unfortunate that Eastern Gateway Community College is closing their doors, but we must put the best interests of the students first,” said Rep. Tom Young (R-Washington Township). “Fortunately, Ohio has many great public institutions to assist in this transition. I especially want to thank Youngstown State University, which has helped students transfer programs and continue their higher education goals. We must move on from this unfortunate situation with the best interest of these students above all and a willingness to support them.”

Eastern Gateway has faced significant financial and academic challenges in recent years. In academic year 2023-2024, the state Controlling Board approved three state subsidy advances to the college. The advances allowed the college to successfully finish the academic year, avoiding a mid-academic year shutdown that would have been highly disruptive for students.

Given the Eastern Gateway Board of Trustee’s prior decision to dissolve following their final semester, the appointment of a Conservator and Governance Authority will allow for an orderly dissolution and closure of the college.



華人生物學家和國際分子生物學家悼念吳瑛教授



Jane Y. Wu
Dr. Charles L. Mix Research Professor of Neurology and Psychiatry, Feinberg School of Medicine, Northwestern University, USA

1963.09.23 Hefei, China - 2024.07.10 Chicago, USA

Jane Wu

◆Education:
1980-1986 Shanghai Medical University, China, M.D. equivalent
1986-1991 Stanford University, USA, Ph.D. in Cancer Biology

◆Positions Held:
1991-1994 Postdoctoral Fellow, Harvard University, Tom Maniatis Lab.
1994-2000 Assistant Professor, Pediatrics, Molecular Biology & Pharmacology, Washington University School of Medicine, St. Louis
2001-2003 Associate Professor with tenure, Pediatrics, Molecular Biology & Pharmacology, Washington University School of Medicine, St. Louis
2003-2005 Professor, Pediatrics, Molecular Biology & Pharmacology, Vanderbilt University Medical Center
2005- Charles Luis Mix Professor, Neurology, Center of Genetic Medicine, Lurie Cancer Center, Northwestern University, School of Medicine

Happy 20th Anniversary!
GRC on Post-transcriptional Gene Regulation

with love from Nick Conrad and Karla Neugebauer (2024 Co-Chairs)

2024年7月27日,華人生物學家在貴陽舉行的國際生命科學會議期間,袁鈞瑛教授主持對吳瑛教授的追思會,14位華人生物學家發言:當年哈佛大學 Maniatis 實驗室的傅向東(現任西湖大學教授)、任兵(UCSD 教授)和吳強(上海交通大學教授),Duke 大學王小凡和董欣年教授,俄亥俄大學的劉陽和鄭盼教授,西湖大學管坤良教授,UCSD 的馮根生教授,馬里蘭大學的蘇立山教授,美國西北大學程思源教授和 Huiping Liu 教授,中國科學院生物物理所許瑞明教授,UCSD 金亦石教授。

2024 年是吳瑛與 Mariano Garcia-Blanco 和 Adrian Krainer 教授發起的“轉錄後基因調控” Gordon 研究會議 20 周年。該會由她們三位在 2001 年開始討論,2004 年第一次在美國舉行(主席為 Mariano Garcia-Blanco,副主席吳瑛),第二次在英國牛津舉行的主席為吳瑛。2024 年 7 月會議上,現任主席、耶魯大學 RNA 科學與醫學中心主任 Karla Neugebauer 教授在紀念二十周年的同時致敬了吳瑛教授的貢獻。

以下分別來自袁鈞瑛教授和 Neugebauer 教授 ppt:
Karla Neugebauer at 2024 牛津 GRC:

饒婕 饒杰銘 饒毅 饒譏科學
2024 年 07 月 29 日
修改于 2024 年 07 月 30 日

In 2004, there were 120 attendees.

In 2024, 200 are registered (the limit). 317 applied!

We had to turn down many enthusiastic participants

If you would like to return in 2026...

- Apply early!
- By the end of March!
- Include an abstract!

Conclusion: this is a very successful GRC!

Thank you, former chairs... you were/are amazing!

2022: Chair: Tom Cooper Co-Chair: Kristen Lynch	2012: Chair: Manuel Ares	Karla's note: this list is from GRC. Not sure if the next year's person served as Co-chair. E.g. I know Jane Wu was a co-organizer in 2004, so maybe Adrian was her co-Chair, etc?
2018: Chair: Tracy Johnson Co-Chair: Brenton Graveley	2010: Chair: Lynne Maquat	
2016: Chair: Peter Sarnow Co-Chair: Chris Burge	2008: Chair: Adrian Krainer	
2014: Chair: Melissa Moore Vice Chair: Chris Burge	2006: Chair: Jane Wu	
	2004: Chair: Mariano Garcia-Blanco	

公众号: 饶议科学

給母親找位保姆

本人因為工作原因所以可能顧及不了家庭現母親和堂弟和我居住一起,平常跟堂弟工作較繁忙,願請位保姆阿姨來照顧母親。\$1200/一周
每周上五天,身體健康,不限年齡
68 E Weisheimer Rd, Columbus, OH 43214
電話:2162704170

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



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

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

生氣時千萬別這樣做 會加倍傷害自己

生活和工作中,總會遇到令人生氣、憤怒的事情。很多人認為,生氣的一時忍讓,不但委屈了自己,還容易讓自己憋出病來。反倒不如及時把憤怒的情緒宣洩出來,這樣至少自己痛快、不生悶氣。

然而,生氣發洩出來真的就可以了嗎?最近一項研究發現:生氣時過度發泄情緒,反而讓憤怒增加,加倍傷害自己!

生氣時發泄出來就好了?

2024年4月,發表在《臨床心理學評論》期刊上的一項研究發現,我們對憤怒的一種普遍誤解,認為生氣時發泄憤怒是最直接有效的。而研究發現:發泄憤怒可能會讓自己一時感覺良好,但這並不能有效地減少憤怒,反而加強了生理喚醒的程度,讓憤怒值增加,結果適得其反。

研究發現,如果在憤怒時選擇通過“大喊大叫”“猛烈擊打”或“劇烈運動”等發泄情緒的行為,會引發更強烈的生理反應,如心跳加速和血壓升高,進一步加劇憤怒和攻擊性。

研究分析了1萬多名參與者後發現:真正能減少憤怒的方法是降低生理喚醒度。而增強生理喚醒度,比如發泄情緒並不能有效減少憤怒。

相反,降低生理喚醒的活動(比如放鬆、冥想、瑜珈)則有助於降低交感神經的活躍性,並促以恢復身體的平衡狀態,讓我們能夠平靜下來好好想一想、談一談,更理智地處理問題。

一、經常愛發脾氣的人,身體都不會太好

1. 經常發脾氣,增加猝死風險
2. 經常發脾氣,損傷自己心臟
心理情緒問題能激活體內的交感神經系統,使心臟的小血管收縮,從而產生相關的症狀。

3. 經常發脾氣,損害女性乳腺
當女性總是處於怒、愁、憂、慮等不良情緒狀態,就會抑制卵巢的排卵功能,出現孕酮減少,使雌激素相對增高,導致乳腺增生。

4. 經常發脾氣,會損傷甲狀腺
甲狀腺疾病並非單純由情緒波動所致,但情緒波動確實是一大重要的誘發因素。無論甲亢還是甲減都和你的情緒、焦慮有很大關係。因此,日常生活中應儘量保持良好的心態。

5. 經常發脾氣,肝臟不會太好
老話講“氣大傷肝”,經常生氣發脾氣,對肝臟影響確實很大。在中醫理論中,肝主怒,愛激動發火的人氣血向上涌,易傷肝氣,也會誘發心腦血管疾病。而肝郁氣滯又會激發人的

壞脾氣,之間互為因果。

二、當我們生氣時,如何正確處理?

1. 儘可能地深呼吸
生氣時,身體往往會釋放出大量的應激激素,導致心跳加速、血壓升高。可以通過深呼吸,可以降低心率、緩解緊張情緒,讓身體逐漸回歸平靜。

2. 離開憤怒的現場
如果你的憤怒正處於失控的邊緣,離開讓你憤怒的場景一小會兒或是離開足夠長的時間直到你能冷靜下來。

3. 試試轉移注意力
如果還覺得無法緩解,也可以有意識地轉移話題或做點別的事情來分散注意力,如看電影、聽音樂、散步等輕鬆活動,使情緒鬆弛下來。

4. 找出生氣的原因
如果你發現你的火氣在迅速上昇,問問自己“我到底在為什麼生氣?”找出真正讓你生氣的原因可以幫助你更好地表達憤怒,溝通困擾,採取建設性的行為努力解決問題。

5. 換個角度來思考
此時,如果你能徹底冷靜下來,不

妨站在對方的視角來思考想想:“如果我是對方,我會說同樣的話、做同樣的事嗎?”如果會,大可不必這麼氣,試著從對方的角度看事情。

6. 別用憤怒傷自己

生氣時,不是對方再傷害你,而是自己再用憤怒、情緒傷害自己。想清楚這個邏輯,別再自己難為自己,控制好自己情緒,擁有自己的人生,學會順其自然,學會把一切看淡。



冷凍藍莓更易取得這種養份



提到蔬菜水果,選擇新鮮的聽起來總是不做他想。然而,美食網站 Tasting Table 列舉出幾個很好的理由,或許可以讓消費者改選冷凍藍莓。

首先,冷凍藍莓在冰箱里可以保存一年,而新鮮藍莓放上兩周可能就會開始變質。另外,冷凍水果在包裝前一般都會清洗乾淨,而新鮮藍莓可能不會,因此需要在家裡對後者進行額外的清洗。此外,解凍後的藍莓,可以直接拿來吃或將它們放入果昔、燕麥片和烘焙食譜中。

不過,以冷凍方式處理這些水果的最大好處,是可以從中獲得更

多的營養價值。根據南達科塔州立大學(South Dakota State University)的一項研究,水果經過冷凍,人們更容易攝入其中的抗氧化劑。

該大學的教授達拉利(Basil Dalaly)指出,冷凍藍莓的品質與新鮮的相當;而抗氧化物花青素(anthocyanins)在冷

凍後濃度更高。根據南達科塔州立大學的研究,這些抗氧化劑主要存在于漿果的表皮內,因此在冷凍漿果時,冰晶(ice crystal)的形成會破壞表皮細胞的結構,形同為身體獲取抗氧化劑打開一條通路。

食用花青素對健康有多種益處,根據發表在“營養學進展”(Advances in Nutrition)期刊上的一項研究,這些物質與降低罹患心血管疾病和2型糖尿病的風險有關,同時還具有抗發炎、保護中樞神經系統的作用。該研究宣稱,無條件推薦“經常食用藍莓”。

“抗衰老”保健品少了它沒用

“抗衰老”是醫學新知、保健食品與美容護膚產品的熱門詞彙之一。業者廣告天花亂墜,產品價格貴森森,整體價值估達500億美元。專家提醒,抗衰老的關鍵成分是“褪黑激素”(melatonin),少了這個成分,所有抗衰老的作為都沒有意義;好消息是,只要睡足7到9小時,人體就能自然分泌。

英國《每日郵報》1日報道,褪黑激素能修復環境對於皮膚細胞造成的損傷,恢復並加強皮膚自我保護防線,排除環境的壓力因子,同時保留水分進入皮膚的管道,提亮眼周、淡化皺紋、重塑膠原蛋白、修復紫外線帶來的傷害。最棒的是,它可以免費取得,只要睡眠充足,身體就能產生褪黑激素。

然而很多愛美人士並未把睡眠列為護膚關鍵。睡眠不足會讓體內壓力荷爾蒙皮質醇(corti-

sol)濃度上昇,皮質醇會降解膠原蛋白,導致皮膚過早下垂、產生皺紋。膠原蛋白與彈性蛋白等其他物質作用,能維持皮膚的輪廓、彈性與補充水分。

美國德州休斯敦皮膚科醫生薩鐸(Quynh-Giao Sartor)說明,人

到健康標準。休息足夠,皮膚獲得的好處顯而易見,長期睡眠不足會加速皮膚衰老,例如皺紋、暗沉、下垂。

醫生認為,“抗衰老”需要的不僅僅是醫美藥劑與市售產品,身體“關機”休息7到9小時,褪黑激素分泌之後,就會啟動修復皮膚機制。褪黑激素是效果強大的抗氧化劑,能對抗損害細胞並導致細胞加速老化的自由基。褪黑激素對於逆轉曬傷引發的問題(例如老人斑)尤其有用。體內自由基多于抗氧化劑時會導致細胞損傷,進而引發各種健康問題,例如衰老、發炎、慢性疾病。

此外,腦下垂體分泌的人類生長激素(HGH)負責刺激細胞生長、繁殖與再生,這種激素在深度睡眠時的分泌量最高,此時身體正處於修復過程。HGH有“青春之泉”之稱,分泌量隨年齡增長而遞減。



體在睡眠期間重獲膠原蛋白、彈性蛋白等蛋白質,以此修復、強化膚質。優質睡眠能讓身體有更多時間分泌這些蛋白質,讓分泌量達

短視頻是如何一步步“吃掉”我們大腦的

現代人的生活,變得越來越離不開短視頻了。無論是趕地鐵上班的路上;又或是準備和另一半吃一頓精美晚餐的時候;甚至坐上馬桶後的第一件事;就會不自覺地開始掏出手機,打開短視頻軟件,手指開始不斷上滑上滑上滑……

有人說短視頻正在慢慢“吃掉我們的大腦”,翻閱資料,我們會發現:短視頻的魅力,的確是現代技術完美抓住了大腦的特點設計出來的。

永遠刷不完的信息流讓你的大腦“開心”到停不下來

只要是生活在地球的人類,你就能在短視頻的世界里,找到你感興趣的一切。從電影解讀,到修驢蹄,再到家長里短的小劇情,它夠精彩,也相當豐富。

每一個有趣、有料亦或者嚴肅、實時熱點的短視頻,就像一顆顆甜蜜的小糖果,不斷喂給我們的大腦:滿足、快樂,亦或者是興奮的積極情緒體驗。

而獲得快樂所需要付出的成本,卻是極低的:滑動一下手指。不喜歡的快速滑走,再下一個,直到再次出現我們喜歡的內容。最重要的是,它無窮盡,你可以一直一直滑下去,一個接一個,一個接一個……

在這個過程中,我們的大腦很快就學會了:被喂了一顆甜甜的糖果後,只要再滑動幾下,就可能出現下一顆糖果,大腦可太喜歡這樣的“獎勵”了。研究者發現,每一個不間斷出現的獎勵(小視頻)會讓我們的大腦開始釋放多巴胺。

而多巴胺除了帶來快感外,更重要的是增加“渴望感”,是的,讓你忍不住刷一下,再刷一下,下一個更好。短暫的快樂變成了無窮的渴望和期待。我們的大腦就這樣被吃掉馴化了。

“猜你喜歡”你的“大腦自控”被抑制了
短視頻對我們大腦的馴化還不止于此。

“猜你喜歡”是一個不斷精進的推薦機制,根據你刷短視頻的行為,算出你喜歡的內容,然後不斷推薦給你。短視頻越刷,越會出現你喜歡的東西,而且每個人的信息流刷起來完全不一樣——這就是精妙之處,基於算法,短視頻會呈現千人千面。

這種匹配每個大腦的機制,大大區別於過往我們所接觸的娛樂性內容,書本、電影、綜藝,都不可能一直給大腦糖果獎勵。但算法可以。

看到這,或許大部分人的第一反應是:真好,它都能瞭解我愛啥!

但在研究者眼里可就不一樣了,部分研究指出,這種基於“算法推薦”的短視頻機制,可能讓人更容易“沉迷于”短視頻,甚至在腦科學研究中,似乎也得到了一些印證。一項來自浙大的研究:研究者招募了30名浙大學生(根據評估,無重度成癮的)參與刷短視頻的實驗,讓他們分別刷兩種視頻流:①普通短視頻②個性化推薦視頻,並同時記錄下大腦的變化。

結果不出意外:個性化推薦的短視頻,會讓大腦對刺激產生快感和強化動機的神經回路——腹側被蓋區(VTA)更多被激活,而這個區域和多巴胺產生有關。更重要的是,研究者發現,刷(猜你喜歡)短視頻的人,正在進入一種分離的狀態(也就是

慢慢失去自控力)。參與者在觀看個性化短視頻的過程中,大腦注意資源被高度佔用(也就是更全身心投入當下這件事),而大腦的認知控制區卻被抑制了。

這或許就是越刷越停不下來的原因,短視頻“掌控”了大腦本可以管控我們自己的區域,讓我們整個身心都只沉浸到了聽和看中。刷短視頻經常給人一種“時間飛逝”的感覺,回過神來可能又覺得啥也沒幹,這種沉浸體驗可能帶來巨大的沉迷風險。

忍不住刷,真的不怪你。是技術馴化了你的大腦。

短視頻成癮對大腦的影響不止于此
短視頻成癮,已經成爲一個新的“網絡成癮”問題。一項小型調研中,隨機招募

的208名大學生中,就篩選出5.9%存在使用短視頻嚴重問題(可能成癮)的。沉迷短視頻的人,會怎樣?現有的研究發現:

可能出現更高的抑鬱、焦慮情緒
注意力變得更不容易集中
更容易出現睡眠障礙、健康問題
影響社交、孤獨感更強了
一旦沉迷、成癮,短視頻就會從快樂質變成焦慮。研究還發現了一些腦結構上的變化。那些因為“害怕錯過”信息而忍不住刷刷刷的人,他們的的大腦皮質層更薄。甚至有研究還發現,成癮會“劫持”大腦渴

望進食喝水的自然獎勵處理系統。這會讓人感覺不到飢渴,想不起去吃飯喝水,卻一直不停刷視頻。

研究上把那些因為刷短視頻,已經干擾到正常生活的人定義成“短視頻成癮人群”。

現有的研究發現,成癮往往發生在一些特殊狀態和特殊人群中。比如壓力比較大、容易無聊的人;比如早年經歷較多負面事件的人;比如在生活中受到排擠,或者人際支持有限的人;

好消息是,我們中的大部分還沒有到這種成癮的程度

生活里總有一些無聊的時間需要打發,短視頻還能刷嗎?當然!很累回到家,當然可以刷一會視頻放鬆下;坐上回家的班車,在車上百無聊賴時,當然可以刷視頻快樂一刻;當坐上馬桶……(會得痔瘡,此條不推薦)

短視頻依然是我們獲得快樂,獲取有效信息的途徑之一。但如果你,有以下的情況:

因爲刷不到短視頻而焦慮
因爲反復刷短視頻而感到愧疚
又或者此刻的你,開始討厭一直刷短視頻的自己

那現在就是可以停下來的时候了,要相信我們的大腦,擁有打破這種技術陷阱的能力(其實已經有不少人開始嘗試逃離短視頻了)。

關閉“個性化推薦”可以是第一步,這可能很大程度上,幫你戒掉對它的“癮”。

你還可以放下手機,尋找現實的快樂
短視頻不過是衆多新興娛樂中的替代品之一,越來越多人已經開始重新感受生活里的美好了:比如好好看一部電影,而不是聽小帥和小美的解說;比如約朋友吃頓大餐聊聊天,而不是看吃播當嘴替;比如去線下買衣服,真實體驗衣服上身的感覺。

再比如去看一朵花開,去聞雨後的空氣,去追一場絢爛的晚霞。





斷捨離與囤積癖(上)

的。看到滿屋子的東西,雖然沒有見過趙湘源本人,但我總覺得她是一位故人。

我對父母的囤積行為一度也非常生氣,但看到《物盡其用》之後,又莫名其妙地覺得感動。後來我琢磨了一下,一個小小的房間中收納了那么多東西,它必然顯得凌亂。物品把大片的空間切割成塊,勢必會出現很多角落。角落里會滋生蚊蠅、蟑螂,整個房間的氣味會變得非常微妙。真實的生活是難以容忍大量囤積行為的——不衛生也不方便。而當把這些東西分門別類地鋪在廣闊的空間中時,雜物就不再製造角落,而是被有序地擺放好。這時我獲得了一個全新的旁觀視角,讓我覺得一個人的人生居然可以這麼廣大、博雜,同時又這麼瑣碎和無關緊要。

為了對抗囤積癖,日本作家山下英子寫了《斷捨離》,這本書成了中年人尤其是中年主婦的枕邊書。斷捨離是一項生活主張,說是要斷絕物的進入,捨棄不需要的物,進而遠離物,以獲得內心的平靜,過上沒有煩擾的生活。相較於收納,斷捨離轉換了根本視角,認為家里之所以放不下東西,不是因為房間不夠大,而是因為東西太多。

很多人覺得是物造成了自己的痛苦,自己為外物所累,所以只要把物從生活當中儘量去除,將物欲降到最低狀態,少買一些衣服,少買幾部手機,就可以過上幸福的生活。還有人認為物背後的資本是造成痛苦的根本原因。資本家開足馬力不停地生產,不斷用新的物來引誘你。網絡上、手機里,各種“虛假需求”製造平台不斷地誘導你產生不必要的慾望。當這些慾望實現不了的時候,你會陷入痛苦;實現後,你會陷入空虛。

斷捨離看起來是一個相當純粹的解決方案。主張斷捨離的雜誌上的經典畫面,常常是一間空空如也的白房子,一個人身披禪衣,枯坐其中。每次看到這樣的圖片,我都看不到寧靜,我看到的是對現實生活的拒絕。一個有活力的空間,只要有了孩子,就沒法做這樣的斷捨離。它一定會有堆疊,會有不時增加的角落。瓶瓶罐罐,邊里邊邊,這樣的房間才有人味兒。

斷捨離看起來像一個人的精神世界,小到僅能放下自己。我不仇物,覺得並不是物,甚至也不是其背後的資本給人帶來了痛苦——我

們不應該什麼事都要找一個替罪羊。物和資本所造成的痛苦都是外在施加的,要擺脫它們並非完全不可能,不買東西就行。真正的苦是內在的,是一種很摩登的苦,它可能源自一種人、物二分的價值觀——把人看成宇宙的大主宰,把物看成中立工具,人們繼而可以任意使用物。任性的使用關係將人同物的本真關係割斷了,我們和物不再“交往”,只能是人利用物。我經常觀察自己的消費習慣,覺得自己之所以會囤積很多東西,恰恰是因為不重視物。因為物什麼也不是,所以能隨意添置,也能隨意丟棄。這才導致了海量物品擠入生活。而當東西太多時,我就覺得心里堵得慌。當東西僅僅是工具而沒有別的什麼維度時,它們就會顯得太太多、太瑣碎。

想真正擺脫物的困擾,靠斷捨離是做不到的。沉迷於斷捨離一旦走入火魔,人就會罹患仇物症,就像減肥者不幸得了厭食症一樣。以為通過對物的排斥,就能純化自己的精神世界,這是一個特別單純的錯誤。人都是物品依戀者,物是走入精神深處的梯子。我們經常說待人接物,接物的態度在很大程度上反映了待人的態度。如果你真的踐行斷捨離,反倒可能變成一個冰冷的人,沒法自然地待人,要過一種很蕭條的人生。

作者:王小偉 (未完待續)

據我觀察,我們和父母這代人,對待“物”的方式差異非常大。老人愛囤東西是一個普遍現象,一些“80後”“90後”的父母仍然有囤積癖。那些被囤積下來的東西卻大多被忘在角落,不會再被使用。這種囤積習慣逐漸蔓延到年輕人身上,大多數人都覺得自己的儲物空間不夠用,收納變成一門大學問,甚至很多家庭主婦要專門學習收納術。

人的一生究竟需要多少東西?2005年,藝術家宋冬做了《物盡其用》展覽。這個展覽佔據的空間非常大,在碩大的廳堂中擺放着宋冬的母親趙湘源女士一輩子蒐羅來的各種物件,有的用過,有的沒用過。

一個人的一生,似乎就是由他用過的、正在使用的和從未使用但業已擁有的東西構成

每個人的內心都有一種渴望,渴望傾聽真實的聲音。你內心有某種東西在等待和傾聽內心真實的聲音。現世中從來沒有一個跟你一樣的人,也永遠不會再有一個跟你一樣的人來到這個世上——你是唯一的。

如果你聽不到它,你就永遠找不到你真正在尋找的東西;如果你聽到了它,卻不遵從它,那你還不如沒有被生出來。你是世上存在的唯一的你;你的特色是世間獨一無二的,如果你聽不到自己內心真實的聲音,你的一生就會被別人牽着走。

真實的聲音正從你的身體里流過。當你聽不到你內心真實的聲音時,不要被那些包裹着夢想和抱負外衣的聲音欺騙、迷惑。因為你內心真實的聲音是你人生唯一的真正的嚮導,如果你沒有它,你就什麼都沒有了。

所以,請培養傾聽自己內心真實聲音的習慣吧。
[美]霍華德·瑟曼

真實之聲



有一次,在深冬的一個傍晚,我從鄉下回武漢。當汽車駛過漢水邊的麥地時,我看到公路兩邊的楊樹上,零零落落掛着一些鴉巢。楊樹的葉子都落盡了,只剩下光溜溜的樹枝,所以這些鴉巢看上去孤零零的。天正下着雨,雨中還夾着雪。我舉目四望,沒看到一只鳥鴉,也沒看到別的鳥。於是我問:“這麼冷的天,鳥都在哪兒呢?”

身邊的人答:“當然是在它們自己的巢里。”

我又問:“鳥巢都沒蓋子,雨雪不都落在巢里了嗎?那巢里是不是濕透了?”

身邊的人又答:“鳥的羽毛不僅可以保暖,還能防水。雨滴落到鳥身上,就滑落了,像水珠落在荷葉上一樣。”

還有一次,在仲夏的一個午後,我從武漢回鄉下。當我沿着田壟往村落走的時候,突然下起暴雨,大風裹挾着雨點吹得棉花嘩啦啦地搖擺,幸好我隨身帶着一把小傘,才沒有被淋成落湯雞。

就在我急急忙忙地往家趕時,我突然看到,在一根搖晃不已的棉枝上,一只小禾雀正平靜地站在那裏——站在一葉棉葉底下,彷彿天上不是在下暴雨,而是在落甘霖。



鳥在它們的巢里

這個場景使我不由自主地停下腳步。我站在雨中,盯着它看了良久。

很久以前,我讀過一個小故事:年邁的國王,渴望看到一幅描繪平靜的畫。為此,他專門提供了一筆資金,供畫家們創作。一批優秀的作品很快就誕生了。國王在看完所有畫後,從中挑選了兩幅。

一幅畫的是山和水:陽光明媚,和風輕拂,清澈的湖水倒映出周圍的群山和藍天白雲。在碧藍的晴空下,湖面風平浪靜,一絲漣漪都沒有。

與國王一起看畫的人,都不約而同地

認為,這的確是一幅描繪平靜的最佳圖畫。

但國王真正喜歡的是另一幅。另一幅畫的也是山和水,卻是全然不同的山和水:天空烏雲密布,雷閃雷鳴,傾盆大雨嘩嘩地落在光禿禿的山上,雨水咆哮着沖向峭壁,在崖下形成一個喧騰的瀑布。而在瀑布的後面,有一個小樹叢,樹叢中有一個鳥巢,鳥巢里有一只雌鳥。在狂風驟雨和湍急的瀑布後面,這只雌鳥正平靜地待在她的巢里,好像什麼也沒發生一樣。

國王說:“平靜並不等於完全沒有動蕩、困難和艱辛。在那些紛亂中,心中仍然平靜,這才是平靜的真義。”

若能在喧囂和紛擾中,在遭遇困境、挫折和誘惑的時候,仍能保持內心的平靜,才是真正的

平靜。就像鳥鴉在寒冬的雨雪里、小禾雀在如注的暴雨中,簡單地說,就像鳥在它們自己的巢里一樣。

在世界的喧嘩與紛亂中,仍能保持內心的寧靜,這是生命的最高境界。人雖向往,且孜孜以求,總是難以達到,鳥卻輕而易舉地做到了。無論是鳥鴉,還是小禾雀,以及巢中的雌鳥,面對狂風和雨雪,都能處變不驚,從容應對。這種智慧和勇氣,是人類應該學習的。

作者:華姿

老葛朗台去世之後,故事繼續。

歐也妮繼承了父親的巨額遺產,成了整座城市里最受追捧的未婚女青年。她的身邊每天都圍着一幫獻殷勤的男士,而她篤愛的初戀——堂弟夏爾去了印度,且一去七年,杳無音信。

歐也妮三十歲了,還在執著地等待堂弟歸來。結果人沒等到,卻等來一封分手信:夏爾打算跟一個貴族小姐結婚。得知這個消息,歐也妮最後的一絲希望破滅了。

但很快,另外一個消息傳來:夏爾的婚結不成了。因為父親的債沒有還完,夏爾還欠債主一百二十萬法郎,如果他還不上,貴族小姐就拒絕嫁給他。

這時,歐也妮做出一個令人意外的舉動。在她的眾多追求者當中,有一位叫彭峰先生,是一名法官。歐也妮對他說:“你不是一直想要跟我結婚嗎?我現在就答應你。但是你要答應我兩個條件——第一,我們雖然名義上是夫妻,但是私底下我只能跟你保持朋友關係;第二,我想拜託你去一趟巴黎,把我叔叔的所有債權人的名單要到手,把剩下的債務連本帶利全部還清。”

彭峰先生聽後,拜倒在歐也妮的腳下,激動得渾身顫抖。他帶着歐也妮開的巨額支票,立刻前往巴黎,去為夏爾還債。

作者寫道:“彭峰先生走了。歐也妮倒在扶手椅里淚如雨下。一切都結束了。”她給負心的堂弟寫了一封很短的信,讀之令人百感交集。

叔父所欠的債務,業已清償,特由彭峰先生送上收據一紙。另附收據一紙,證明我上述代墊的款項已由吾弟歸還。外面有叔父破產的流言,我想一個破產的人的兒子未必能娶特·奧勃里翁小姐。您批評我的頭腦與態度的話,確有見地——我的確毫無上流社會的氣

讓情緒自由流動

質,那些風氣與習慣,我都不知;您所期待的樂趣,我無法給予。您為了服從社會的慣例,犧牲了我們的初戀,但願您在社會的慣例之下過得快樂。我只能把您父親的名譽獻給您,來成全您的幸福。

別了,愚姐永遠是您忠實的朋友。
歐也妮用一大筆錢和一封語氣平靜的信,埋葬了自己唯一的愛情。

她的餘生是這樣過的——雖然她是整座城市里最有錢的女人,但依然按照老葛朗台生前的規定生活,每年只允許自己生火取暖五個月,且和當年的葛朗台太太一樣衣着非常樸素。她兢兢業業地把所有收入存起來,一部分用於做慈善,除此之外,不允許自己多花一分錢。

說到這里,我想你應該能理解,為什麼巴爾扎克會說“這是一部沒有毒藥、沒有尖刀、沒有流血的平凡悲劇”。

我曾經有一種執念,要做一個情緒穩定的成年人。

什麼叫“情緒穩定”?我認為就是控制好自己情緒,高興、感動、受激勵這些積極的情緒可以表達,絕望、痛苦、忌妒之類的負面情緒必須隱藏起來。

可是我現在完全不這樣認為,我鼓勵自己讓情緒自由流動起來,因為這與當一個情緒穩定的成年人並不矛盾。如果穩定是靠壓抑得來的,那麼壞情緒總有一天會爆發。人的情緒,無論是積極的,還是消極的,都需要流動起來,表達出來,這樣才能獲得真正的穩定和平靜。

什麼叫“情緒流動性”?它指的是人能夠運用情感的語言,準確表達自己的感受和內心的狀態。情緒流動性良好的人,能夠在關係中不帶評判性、不附加條件地體會和表達真實的情緒,也能夠有意識地、創造性地運用情緒。

當我帶着對情緒流動性的全新認識去看待歐也妮的一生,我的理解完全不同了。

書里有一個細節:歐也妮正在和母親一起看夏爾留下的黃金首飾盒,父親老葛朗台突然闖進來,守財奴見到黃金兩眼發光,立刻要用刀撬掉盒面上的金子,向來溫柔聽話的歐也妮大叫着跪倒在地,向父親撲過去,把刀對準自己的胸膛,厲聲說:“父親,要是您的刀子碰掉哪怕一丁點兒金子,我就用這把刀子捅穿自己的胸膛。您已經讓妻子一病不起,現在又要逼死親生女兒。好吧,您如果傷了盒子,我就傷害自己。”

這一行為無疑是瘋狂的,不符合歐也妮一貫的溫柔形象,但震怒的歐也妮反倒是可愛的,這是一個保護愛人留下的珍寶、深深陷入愛情的女孩非常正常的反應。如果沒有那麼熱烈地深愛過,沒

有用生命保護過夏爾留下的黃金首飾盒,歐也妮就不會哀莫大於心死,用看似平靜地替對方還債的方式和一封信結束自己的愛情。

很多讀者認為,歐也妮的不幸在於愛上“渣男”夏爾,她的愛情很失敗。我卻覺得愛情是她人生中最幸福的體驗和記憶,她在愛情中表現出前所未有的勇氣,表達出自己真實的感受,而不是對父親和生活的逆來順受。

她的悲劇在於愛情幻滅之後的心灰意冷,選擇像父親老葛朗台一樣生活,問題恰恰在於:老葛朗台熱愛這樣的生活啊,金錢就是他的一切,他明白自己的目標,竭盡所能去實現它,並且在實現的過程中變得精神飽滿,充滿成就感。可歐也妮不同,她的幸福感不來自金錢,她卻只擁有金錢。

就像小說結尾所說:“這就是歐也妮的故事,她在世俗之中卻不屬於世俗,她是天生的賢妻良母卻沒有丈夫、沒有兒女、沒有家庭。”巴爾扎克的這個評價太精準,當歐也妮活得“平靜無波”,似乎什麼情緒都沒有時,她的事才真正成為悲劇。

作者:李筱懿



一個撕光小人書的人



父親很討厭我看小人書，說這是不務正業，影響學習。所以我是偷偷地買、偷偷地看。所有的小人書，我用一塊布包着，藏在一缸大麥的深處。裝大麥的缸比我的個頭還高。只有在確信無人的時候，我才會取出來，攤開，一本一本貪婪快活地翻看。大多數時候，上學前，或者放學回來，我站到凳子上，飛快地把手伸到麥子深處，摸到包裹了，隨便從里面抽一本，飛一般跑掉，躲到一邊慢慢地反復地看。每一本我都喜歡。

小學即將畢業，同班同學借了我一本小人書，我已經向他索了好幾回，他不肯還。終於在一天放學之後，我們打了起來。

我們在一塊麥地里扭打成一團，麥子一圈圈倒下，無數的麥粒被踩踏進泥土。遠處同學的父親聞訊趕來的時候，同學正被我死死地壓在身下。他父親把我拎起來，給了我兩個耳光。我瘋了一樣朝他撲過去。他一只手揪住我，一只手去解我的皮帶，想脫下我的褲子，羞辱我。我兩只手死死地抓着皮帶。掙扎當中，他的手被我劣質皮帶的鐵皮龍頭劃破了，鮮血直流。

他一腳把我踢倒，捂着嘴，領着兒子朝我家走去。我絕望地坐在地上。我知道，我完了。從來，只要有人到我家去告狀，父親不管青紅皂白，總是狠狠地揍我，表明他不是一個“護短”的人。

天黑了。我剛進家門，就被父親一把揪住頭髮，在門上亂撞。我一聲不吭，倔強地站着，既不討饒，也不逃跑，只是因為疼痛和委屈，無法忍住眼淚。

父親突然放開我，跑進房間，幾乎一秒鐘後就拎了裝着小人書的包裹衝出來。他扯開包裹。我的心停止了跳動。

他把所有的小人書倒在地上，拿起一本，撕掉，再拿起一本，撕掉，嘴里朝我吼道：“我讓你不要學習！讓你看！讓你打架！”

從他撕掉第一本小人書時，我心底像有一根弦，突然就斷了，大腦一片空白。接着，像被涼水澆過，渾身冰冷。我聽不見父親在喊什麼。我抬起衣袖擦了擦眼淚，迷蒙的一切變得清晰了。一百多本小人書，變成了一地碎紙。

整整一個月，我不跟任何人說一句話，起床、吃飯、上學、放學、吃飯、睡覺。

那天放學回來，爺爺背對着我，坐在夕陽底下門檻外的小板凳上。在他的左腳邊，是一堆已經撕碎的小人書碎片，右邊是一盆糨糊。他的膝蓋上放着一塊木板，他把撕碎的小人書碎片在木板上拼好，然後用黏着糨糊的小紙條貼上。一頁一頁貼好之後，按頁碼排好，再用針線縫上。他已經做好了一本，他還在做着。我呆呆地站在他的身後。爺爺弓着腰，低着頭，拼着、貼着，用粗糙的手指細細地抹平，不肯留下一個皺褶。

“爺爺。”一個月來，我第一次開口說話。爺爺抬起頭，一臉慈愛地說：“放學啦！”

我沒有拿爺爺做好的小人書。我再也不看小人書了，小人書永遠離我而去。

作者：申賦漁

我注意到一個現象：在房價相對較低的酒店上網，通常是免費的，而在那些房價較高的酒店，特別是一些五星級的酒店上網，有時需要額外支付費用。

我最近一次出差在意大利，住在米蘭一家著名的五星級酒店。在辦理入住手續的時候，服務生告訴我，如果在房間里使用筆記本電腦上網，每天需要多付 27 歐元（約合人民幣 210 元）；如果使用手機上網，則需要多付 9 歐元（約合人民幣 70 元）；如果使用多部設備上網，則需要按設備數量的增加付費。

這聽起來的確很不合理，我已經支付了高額的房費，卻還要為上網這樣的普通服務額外支付一筆費用。更何況上網設備對酒店來說屬於固定投入，多一個客人使用並不會增加酒店的成本。

既然如此，為什麼那么多的酒店還是會選擇上網單獨收費呢？這是一種偶然嗎？這種做法的背後，是否有消費行為學的規律在提供支持？

如果從“心理賬戶”的角度來考慮，這個問題就容易理解了。一般來說，入住豪華酒店屬於享樂消費。人們對於享樂消費的管控是比較松的，這就好比

在高檔的法國餐館吃一頓燭光晚餐，你不太可能介意一杯香檳有多貴，因為你在心理上已經為這筆花費做好了準備。

而如果入住的是經濟型酒店，這屬於實用消費。人們對於實用消費的管控都比較緊，一旦超出一定標準就不願意消費了。所以經濟型酒店如果對上網實行單獨收費，很容易引起客人的不滿。

於是，出現了以上有趣而矛盾的現象：豪華酒店讓你支付更高的價錢，到頭來卻對提供的各種服務單獨收費，比如早餐、上網、打印；經濟型酒店給你提供優惠的價格，又把很多服務都包括在內。歸根結底，這還是“心理賬戶”在發揮作用。

作者：鄭毓煌

額外收費



朝三暮四的猴子可不傻

有 7 顆橡子，早上給猴子 3 顆，晚上給猴子 4 顆，猴子們很不開心；換一下，早上給 4 顆，晚上給 3 顆，猴子們就很高興。可換來換去都是 7 顆橡子，那幫猴子是不是傻呀？

不是，因為結果並不是唯一的衡量維度。同樣的結果，不同的過程，效果會大相逕庭。

兩個方案的差別到底在哪兒呢？舉個例子，一個好消息，一個壞消息，先聽哪個？好消息是你中了 500 萬元，壞消息是你昨天沒領，過期了。這和你壓根兒沒有中獎有區別嗎？

當然有。先聽壞消息，再聽好消息，你可能“哦”一聲就完事了；但先聽好消息，再聽壞消息，你一定會念念不忘，“這麼大的獎，差一點兒就是我的了”。看似都是零收益，但人類對收益和損失的敏感度不同，導致感受有天壤之別。那幫猴子也一樣，朝三暮四並不是笨，雖然總量都是 7 顆，但分配的方式不同，感受就完全不同。

這種細微的差別，在營銷中



體現得淋漓盡致。比如，滿 1000 元減 200 元和滿 1000 元直接打 8 折不一樣，前者會讓人感覺白撿了

200 元；直接標價 699 元和原價 899 元但現價只要 699 元，後者會讓人感覺佔了便宜；商品 9.9 元包郵和商品免費但郵費 9.9 元，用戶的感受也完全不同。

因為價格決策是需要錨定的，我們並不知道這個東西到底值多少錢，它到底是貴還是便宜完全取決於我們的參照系是什麼。

比如一瓶礦泉水，有人賣 4 元，但馬路對面只賣 2 元。很多人會走到對面去買。如果是一台筆記本電腦，有人賣 15000 元，但馬路對面賣 14998 元，同樣是便宜 2 元，就很少有人為這 2 元專門走過去。

因為我們潛意識錨定的是市場價，就是大多數商家賣多少錢。同樣一瓶水，大家都賣 2 元，有人賣 4 元，價格就貴了 100%，不能接受。而如果是一台筆記本電腦，大家都賣 15000 元，有人賣 14998 元，僅僅便宜了 0.01%，那就可以忽略不計。

營銷研究的就是消費者的心理，就是這種“朝三暮四”的細微差異。猴子並不可笑，它們只是我們的影子。

文章來自《鶴老師說經濟》

真正的富養，是給孩子這 3 種安全感

作為心理諮詢師，林紫老師在保護好來訪者隱私的前提下，將他們的故事加工處理，運用專業的心理學知識梳理一遍，寫出《給孩子一生的安全感》。父母培養好孩子的安全感，便如同給孩子穿上“護身甲”，讓孩子勇往直前，暢然體驗人生的精彩。

一、建立安全型依戀模式，奠定安全感良好基礎

缺乏安全感的孩子，在種種創傷中逐漸心理扭曲，陷入深深的痛苦中。童年“得不到愛”的養育模式，讓孩子處於惶恐、擔憂之中。久而久之，他們產生“我沒有價值、我不配被愛”等錯誤信念，進一步加重了他們的不安全感。

心理學中，幼兒期的依戀模式決定一個人對自我形象和他人形象的認知，並深刻影響這成年後的人際和親密關係。某種程度上決定了孩子一生的生命品質。正如《給孩子一生的安全感》一書道：一份安全型依戀關係，是孩子建立好內在安全感最重要的基礎。而依戀關係的形成，隱藏在父母與孩子相處模式中。

當孩子建立好安全型依戀後，才能放心地探索外界，向前發展。

如何建立安全依戀模式呢？

1、安全穩定的依戀環境？雖然媽媽對安全依戀關係的建立至關重要，但孩子的其他主要照顧者要儘量保持穩定，少更換，家人之間需要互相包容和接納。

2、高質量的陪伴？父母需要情緒穩定，跟孩子建立良好的互動模式，對孩子感興趣的事物及時回應。同時，父母需要持續對孩子的需求給予及時、恰當的滿足。忽而受到過分關注，忽而又被忽略需求，孩子會陷入焦慮不安中。

長期被忽視、需求得不到滿足，孩子則會用迴避型行為掩飾自己的情感需求。

二、善待孩子情緒記憶，增加人生幸福底色

假如孩子摔跤了，你會以怎樣的方式對待孩子呢？我們以媽媽為例，通常反應有這四類。

第一類媽媽：總是擔心孩子受傷，看到孩子摔倒，本能地高呼：“天啊，我的寶貝！快讓媽媽看看摔到哪裡了？”

第二類媽媽：對孩子有些嚴厲，她期望孩子能不出差錯，非常順利地成長，她通常的反應是：“這麼大了，路都走不好！”

第三類媽媽：第一反應是對孩子以外的事物產生評價，對孩子情感情緒卻很冷漠，她可能會吼：“你看你剛洗的衣服又弄髒了！你自己洗！”

第四類媽媽：是先仔細觀察孩子有沒有受傷，鼓勵的眼神看着孩子，待孩子重新站起能回幫助孩子拍拍衣服，若孩子收到驚嚇，會溫柔地安撫孩子。

媽媽的不同反應，會給孩子留下不同的情緒上的記憶，即情緒性記憶。

在孩子成長過程中，孩子很可能忘記很多細小瑣事，可這些事情所產生的情緒性記憶卻會長久地影響着孩子，甚至會決定他們成為父母的樣子。

林紫老師曾佈置一份作業：描述自己與媽媽的關係。80%左右的爸媽想到最多的詞是：控制、情緒化、否定、做什麼都是錯……這類爸媽很不希望成為媽媽的樣子，可在對待孩子的方式上，又不知不覺地複製了媽媽的樣子。

有 5% 左右的爸爸用很多正向溫暖的詞描述：安定、幸福、可依賴、信任、親情、責任、和

萬……？這類爸爸對生活、伴侶關係、孩子的滿意度都比較高，雖偶爾有情緒失控的時候，但依舊對自己和孩子充滿信心。正如林紫老師所強調的：“決定一個人一生幸福與否的，往往不是事件本身，而是伴隨事件所產生的情緒性記憶。”

與父母相處時情緒性記憶，如同一個烙印，深深地刻在孩子心靈中，影響着孩子一生的走向。

如何給孩子留下良好的情緒型記憶呢？

1、建立自我察覺？父母感覺到被孩子的某一表現或行為激怒時，很可能是當下的場景引發了童年不愉快的記憶。這時，父母試着使用“暫停技術”：“這可能時我自己的功課，與孩子無關。”？平靜後，父母更容易接納孩子的表現，

2、善待孩子的情緒性記憶？父母幫助孩子積累孩子的情緒體驗，幫助他們在負面事件中產生正向的情緒性記憶。父母的關懷和溫暖是孩子最好的心靈良藥。面對孩子的求助，哪怕只是一個平和溫暖的“嗯”，也會成為孩子某些艱難時刻的支撐力量。

三、喚醒孩子內心勇氣，提陞心理彈性

林紫老師的女兒圓子換乳牙時，突然變得莫名的不安。她一會兒要媽抱，一會兒要媽媽唱“小時候的歌”，一會兒要軟軟的枕頭和小時

候的玩具。林紫老師知道，對孩子來說，換牙是自己經歷的第一件人生大事。

圓子是在“緬懷”過去，和自己的嬰幼兒期告別。於是，她抱着圓子輕柔地唱起兒歌，跟圓子講自己小時候換牙的經歷，肯定地告訴她換牙出點血“不會死”。接着，她鄭重地舉行一個小儀式：將掉下的乳牙消毒，用棉花和錫箔包好，放到牙盒里，寫上這顆牙萌出和掉落的時間。圓子由恐懼和不安，漸漸轉為滿足和自豪。當孩子經歷“頭一次”時，父母給予有效的支持和引導，不僅能保護好孩子身心發展節奏，還能幫助他們心底生出勇氣來面對成長。勇氣是孩子相信自己是有力量的，是孩子經歷困難後的復原力，是對自己和他人都敬畏之心。

孩子的勇氣藏在與父母的互動方式里。孩子沮喪時，父母運用同理心，安慰孩子並給予支持；在孩子有微小進步時，父母及時認可孩子；在孩子面對較大失敗時，父母不拿孩子與他人比較，肯定孩子的努力付出……一個內心充滿勇氣的孩子，才有足夠的心理彈性應對人生困境。

如何激發孩子的勇氣，提陞心理彈性呢？

1、和孩子談談心，可以問問孩子覺得誰是最關心他的人，可以跟孩子探討：“有沒有經歷過爸爸媽媽不知道的困難和挫折？這些時候你都是怎麼過來的呢？”從中提取孩子已具備的“彈性小種子”，加以鼓勵和引導。

2、和孩子一起制定能力提陞計劃，並協助孩子一小步一小步地達成，讓孩子不斷獲得小小的成就感，積累勇氣。

3、培養孩子積極的自我觀念，與孩子開展“表揚與自我表揚”、“批評與自我批評”的遊戲，養成孩子“寵辱不驚”的心態。

4、引導孩子學會與他人溝通的技能，解決問題的能力。

5、培養孩子控制沖動和強烈情緒的力量，獲得情緒修復力。

節选自《帆書》



勝人者有力，自強者強。一位作家曾說：“在人生的時間線上須與不可放鬆的，就是如何對付自己。”人的一世，荆棘叢生，是一場永無止息的戰鬥。與形形色色的人交手，同曲折的生活搏鬥，這才明白一個人最強大的對手，唯有自己。厲害的人，總能看透自己的弱點，好好“對付自己”。

自覺律已，打敗懶惰

曾國藩先生曾說：“天下古今之庸人，皆以一惰字致敗。”每個人都向往舒適，能坐着絕不站着，能躺着絕不坐着。曾以為那是安逸，是福氣；可它背後，卻隱藏的着迷茫與消沉。懶，是毀掉一個人的開始。

梁漱溟老先生十三歲那年，家中聘請了一位名滿天下的學士，為他解讀《莊子》的奧秘。好景不長，這位學士老師不久便因病無法繼續授課。當老師病癒歸來，再次翻開《莊子》時，梁漱溟早已將書中的知識熟練于口。沒有老師的指導，沒有作業的督促，梁漱溟也從未放鬆對自己的要求。他為自己制定了一套嚴謹的學習計劃，並始終如一地堅持執行。不曾有一絲懈怠，也不曾有一份懶惰。這樣的自覺與自律，讓他不斷成長，最終成爲了一位享譽中外的哲學家 and 思想家。

古語言：“一勤天下無難事，一懶世間萬事



真正厲害的人，常常“打敗自己”！

休。”懶惰，會消蝕人的意志，耗費人的精神。如同通向平庸的滑梯，稍有不慎，就會跌入深淵。若是把它當做上天賜予的禮物，好好利用，那麼這一份惰氣也並不可怕。不妨將它化爲目標，成爲你的左膀右臂，爲你衝鋒陷陣，無望而不勝。做人不偷懶，做事肯付出，與時間賽跑，與自己較勁。

自覺的人，不一定優秀；可優秀的人，必有決心。丟掉拖延，讓自覺律已成爲人生的主調，在一個又一個的挑戰中，去獲得真正的自由。

謙卑虛己，打敗狂傲

王陽明說：“人生大忌，‘傲’字是其一。”它如同一劑毒藥，使人沉溺眼前，看不清路途，自滿者，自以爲本事大，行事魯莽，不顧後果，瞧不見短處，聽不進意見。於是在輝煌中迷失自己，陷入泥潭，退化爲瀕臨淘汰的“井底之蛙”。

傲，是自取滅亡之道。柳公權自幼便在書法上有着非凡的才華，他的字迹令人嘆爲觀止。因而，小小的他驕傲自滿，深信自己的書法技藝已無人能及。一日，柳公權參加了一個“書會”，信心

滿滿地寫下了“會寫飛鳳家，敢在人前夸”幾個大字。恰在此時，一位賣豆腐的老頭無瞥見了柳公權所寫的字，眉頭不禁緊鎖起來。老人覺得這孩子太過驕傲，需要有人給他敲敲警鐘。於是，他毫不客氣地評價道：“你這字一點也不好，同我的豆腐一樣，軟綿綿的，沒筋沒骨，還值得在人前夸嗎？”柳公權一聽，很是不服氣，豆腐老人便指引他進城尋找一位“腳書老人”。一進城中，柳公權就看見一位沒有雙臂的老人，以右腳爲筆，左腳爲紙，揮灑自如地書寫對聯。而這字，蒼勁有力，雄健瀟灑。從那以後，柳公權開始虛心向學，勤奮練習技藝，不斷尋求進步，最終成爲了後人口中的楷書大家。

《格言聯璧》中有句話：“不自滿者受益，不自是者博聞。”古往今來，能成大事的人，往往很謙卑。一棵參天大樹，越是向往高聳入雲，越是深根于土之中；一個人，越是將自己放在最低處，越能奔赴高峰。

放低姿態，是一種智慧，也是一種修養。真正的成功者，身陷逆境而不絕望，身在順境不自滿，相信自己，也欣賞他人。運氣，最喜愛通透之人。當你學會了自謙，何愁沒有貴人相助，何愁沒有上天相助。

知足樂己，打敗貪婪

《格言聯璧》中言：“欲不除，似蛾撲燈，焚身乃止；貪不除，如狸嗜酒，鞭血方休。”所有放不下的慾望，皆是牢籠。你想要的越多，獻出的也越多，受的傷也越多。猶如一只杯子，裝滿了，就無法再容納更多，唯有倒掉了舊茶，才能品嚐到新茶的清

香。慾望是無底洞，求而不得也是人間常態。

在西漢的輝煌時代，有一位名士名叫疏廣，他學識淵博，見識非凡。皇帝徵召他擔任太子太傅，要求他悉心教導未來的儲君。如此看來，疏廣的前途可謂是不可限量，有望成爲帝王之師，光耀門楣。可就在衆人以爲他將一路攀升時，疏廣卻做了一個決定：辭官。他以身體患病爲由，上書漢宣帝，請求退休回家養病。漢宣帝得知後，雖然惋惜不已，但還是批准了他的請求，並賜予了黃金二十兩。榮歸故里的疏廣，沒有沉浸在過去的榮耀之中，也沒有沉迷于金錢的享樂。他都讓家人將部分黃金變現，用換來的錢舉辦宴席，邀請家族的親人、老朋友一起分享快樂。

《莊子》云：“知足不殆，可以長久。”簡單的止，是智者的從容，也是命運的進退之道。懂得滿足的人，不會受辱；明白適可而止的人，不會迷路。好的人生，從“減”開始。

去一點欲，少一些貪，減一絲煩憂，小滿不也正是大滿。人生的真諦，在于成爲生活的主人，而不是物質的奴隸。未來，不妨簡化自己，自得其樂，方能守住一片清歡。

作家蘇芩說過的一句話：“愛一個人最好的方式，是經營好自己。”

一個蛋在外敲開，注定要被吃掉，若是自己孵化，或許是只雄鷹。深耕自己，正是一個人最大的遠見。動起來，忙起來，洗一身懶氣，才能苦盡甘來；

沉下心，低下身，消一身驕氣，才能厚積薄發；識得破，忍得住，戒一身貪欲，才能笑口常開。而我們每一次的歷練，都是精心的打磨，雕琢出更好的自己。餘生，歲月滾燙，日子明媚，願你我向內行走，認清自我，贏得自我，修得質感人生。

俗話說得好：“性格即命運，語氣即運氣。”一個人的性格命運，都體現在嘴上；說話，反映出性格；語氣，透露了內心。人這一生，運氣好壞，都藏在你的語氣里。

多少誤解，源于語氣不當

《增廣賢文》中講：“良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。”人與人之間，有多少關係，都死于語氣不當。因此，控制不好語氣的人，很容易與人產生誤會，生活也是一團亂麻。

《禮記》中記載了這樣一件事：戰國時期，齊國發生了嚴重的災荒，餓死無數人。於是，有個心善的富人，黔敖準備了許多飯食，一分分發給路過的災民。中午時分，黔敖遠遠看見有個人搖搖晃晃地走着。近前發現，這人餓得皮包骨頭，腳步遲緩，一只手勉強抬起衣袖蒙着臉，嘴里還不斷地呻吟着，看起來十分煎熬。黔敖不做多想，舉着飯食大喊：“喂！你過來，給你東西吃！”誰知這人竟停下腳步，雙目怒視道：“我就是餓死，也不會接受你這樣侮辱地施捨！”黔敖發現自己語氣不當，急忙解釋，但這個人堅決不肯接受，最終活活餓死了。這就是“不食嗟來之食”的出處。

一個不恰當的語氣，輕則讓人心生埋怨，重則讓人心受重創。都說：“說者無心，聽者有意。”明明想表達關心，卻因爲語氣生硬，反倒聽起來頤指氣使；明明想求人幫忙，卻因爲語氣粗暴，反倒聽起來不可一世；明明想由衷誇讚，卻因爲語氣嚴厲，反倒聽起來咄咄逼人。人與人之間的誤解，往往不是因爲詞窮，而是因爲詞不達意。語氣不同，結果往往大有不同。

你的語氣，就是你一生的運氣！

佛經有雲：“出言當稱意，義明語相關，悅意離貪嗔，柔和調適中。”說話語氣要柔和。當學會把“你能行？”換成“你可以行！”把“你怎么才回來？”換成“你回來啦！”就是在改變語氣，改善自身周邊的風水。做人，學會把質問改成感嘆，肯定多過反問，才是在好好說話。

你的語氣，是你內心的樣子

荀子說：“言而當，知也；默而當，亦知也。”有智慧、明事理的人，懂得如何說話更得當。他告訴我們語氣，是語言最精準的溫度計，反映出你內心最真實的樣子。好的語氣，源于內心的善意。能讓自己舒適，也能讓自己心安。

北宋時，有一個大善人叫王嗣侗。一次，家中遭小偷行竊，被王嗣侗抓個正着。還認出這人竟是鄰居家的兒子。王嗣侗非但没有斥責他，反倒輕聲詢問：“你一直是個懂事的，怎麼會偷竊呢？”小偷啞聲一嘆：“還不是生活所迫。”王嗣侗取出十貫銅錢，溫和地對他說：“這錢給你。但現在天色已晚，若就這樣拿出去，容易引人懷疑，等天亮了你再拿上離開吧。”王嗣侗的語氣和行爲，讓小偷大爲慚愧，心中悔悟，最終改邪歸正。

人們常說，相由心生。其實，一個人的語氣，更是如此。語氣，是一個人內心世界的真實寫照。內心高傲者，語氣少有謙卑；內心粗鄙者，語氣難現溫和。內心富足者，語氣多平篤定；內心貧乏者，

語氣大都怨懣。音由心生，聲由人造。做人，內心寬和，語氣才會軟和。

你說話的語氣，就是你的運氣

宋慶齡曾說：“說話的語氣有多好，遇事的運氣就有多好。”

深以爲然。語言容易包裝，語氣卻很難偽裝。運氣好不好，看你的語氣就能知道。

在一家紅茶店里，一位顧客叫來服務員大罵：“看看你們的茶，倒點牛奶進去還會結塊！太劣質了！”經理聽到，柔聲地對顧客說：“真對不起，請稍等，我馬上給您換一杯。”沒一會，經理端着新的紅茶來到顧客面前，並輕聲說道：“我是不是能向您建議，茶中如果放了檸檬，再加牛奶的話就容易結塊哦。”此時，顧客才知道，是因爲自己將檸檬和牛奶一股腦加進了茶中，才導致了結塊。顧客大爲羞愧，但又因爲經理的態度，給自己留了面子，之後就不斷介紹朋友來光顧這家茶館。茶館生意也越做越好。

運用好的語氣，能輕而易舉地化解人與人之間的矛盾。人們常說：“物過剛，則易折。”語氣太強硬，容易讓人心生反感，也會讓自

己身陷困局，命運不濟。心有善念，口吐蓮花。一個內心平和寬容的人，說話的語氣才會好。一個語氣柔軟的人，可令衆生心生歡喜。一個語氣溫和親切的人，具有強大的感染力，能感召貴人，吸來好運。語氣柔和一點，緩慢一點，真誠一點，好運自然就更靠近你一點。

《顏氏家訓》中也說：“無多言，多言多敗；無多事，多事多患。”禍從口出，言多必失！對想要成事之人來說，嚴密是一個很重要的要求。把話說好，收穫最大的，其實是我們自己。語氣好的人，運氣一定不會太差！希望大家都能好好說話，用溫和的語氣，迎來自己的好運！



怒不過奪，喜不過予。醫學博士羅大倫曾分享過自己職業生涯中的一些案例。

M女士嫁給了一個性情暴躁、經常無端指責她的男人，她的丈夫常因瑣碎的小事與她爭吵，讓她倍感委屈和痛苦。儘管如此，M女士爲了家庭的和諧，選擇了默默忍受，將所有的不滿和痛苦深埋心底，從不向他人傾訴。然而，情緒可以被壓抑，但身體上的病痛卻無法隱藏。幾年後，她從一個健康的人變得極度消瘦，面色蒼白，整個人無比憔悴。經過檢查，她被診斷爲晚期腎癌，羅大倫博士對此深感痛心，他告訴M女士，“許多身體上的疾病，包括癌症，都與長期的情感壓抑有關。你的病情，正是由於你長期壓抑自己的情緒所致。”面對醫生的診斷，M女士幾乎崩潰，可是一切都來不及了。

有句話說：“你受過的委屈，身體會一直記得。”記憶會模糊，感情會變淡，但身體會記錄下你的每一次難過，每一句嘆息。成年人最好的養生，就是學會定期給自己的情緒排毒。

生活大部分的苦，都是壞情緒種下的毒

在非洲草原上，生活着一種體型微小，卻能對野馬構成致命威脅的吸血蝙蝠。儘管它們吸取的血量不多，並不會直接導致野馬的死亡，但許多野馬卻還是由此喪生。據動物學家分析，野馬的真正死因是由於過度的憤怒和狂躁，這種強烈的情緒反應才真正要了它們的性命。蝙蝠會依附在野馬的腿部，用尖銳的牙齒迅速撕開一個小傷口，然後開始吸血。在這一過程中，無論野馬如何跳躍、奔跑，都難以擺脫這些小吸血鬼，因爲它們體型微小，就像耳邊嗡嗡作響的蚊子，能夠附着在身體的任何部位。許多野馬因此變得極度煩躁，不斷跳躍，相互踢打，最終在憤怒和失血中走向生命的終結。生活中，我們常常成了“野馬”，特別容易情緒化，爲此失去理智，慘淡收場。

在《熱鍋上的家庭》中，卡羅琳一家就是因情緒失控將家庭推向絕境。因爲無法好好控制情緒，卡羅琳與丈夫以及與女兒的對話常常以爭執告終，家庭成員互相指責，孩子們甚至離家出走，夜不歸宿，後來女兒甚至產生了自殺的念頭。面對這樣的危機，卡羅琳感到無助和憤怒，無休止的謾罵使她更加狼狽。可是，問題並未得到解決，反而愈發嚴重。夫妻之間因爲女兒的問題

再次發生激烈爭吵，關係降至冰點，家中的另外兩個孩子也受到了極大的影響。他們每天都生活在恐懼之中，擔心姐姐的安危，害怕父母離婚，這對他們的心理健康造成了嚴重的影響。

荀子曾說：“怒不過奪，喜不過予。”面對生活中的許多苦難，人們會下意識地沮喪、難過、生氣、抱怨。而成年人常常把負面情緒藏起來，堆積在身體里面。可人的心理承受能力是有上限的，過多的負面情緒會帶來痛苦，還會摧毀我們的世界。生活不易，別讓情緒的“惡果”毒倒了你原本平安的生活。

好的情緒，是治愈一切的良藥

俗語說：

“喜傷心，怒傷肝，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。”生活中不可避免會遇到各種問題，難免產生各種情緒波動。但是，一個人的情緒總計劇烈變化，就會影響自己的精神，損傷身體。可見，好情緒才能夠治愈一切。

一位中年女性患者，她的傷口癒合緩慢，出血難以自行停止。即便在醫院里，各項指標都暗示她的健康狀況不容樂觀，她依然保持着積極的態度和堅強的勇氣。她總是對自己說：“我感覺不錯，我相信我很快就能康復。”令人驚訝的是，她的健康狀況真的開始有所改善。

“每個人的人生中都會有一段，異常地艱難，熬過去，挺過來，人生就會是另一番局面，挺不過來的，時間也會教你怎么與之言和，不必惶恐。”這是楊絳在經歷了漫長生活磨礪總結的感

給自己的情緒排毒

悟。1997年，楊絳先生失去了她的女兒錢媛，緊接着在1998年，她的丈夫錢鍾書也與世長辭。這對楊絳來說無疑是巨大的打擊，“我們仨”這個溫馨的家庭從此不再完整。面對親朋好友的同情和不知如何是好的安慰，楊絳自己並沒有被悲痛擊垮，反而以一種樂觀的態度面對生活，自封爲“錢辦主任”。她沒有沉溺于悲傷，而是將對丈夫的思念轉化爲行動，用心整理丈夫留下的多達7萬字地手稿，將其進行翻譯並出版，從而有了《錢鍾書集》。2003年，她更是將這段感人至深的故事寫成了《我們仨》，用文字傳遞出溫柔而堅定的力量，激勵着無數人在困境中找到生活的勇氣。

林清玄說：“今天掃完今天的落葉，明天的樹葉不會在今天掉下來，不要爲明天煩惱，要努力地活在這一秒。”人的一世，過的是日子，體驗地卻是情感。在人生的低谷時，我們可以用積極的態度來渡過難關；在困境中，我們可以用豁達的心態來感染他人。當我們在心中播下積極情緒的種子，就能收穫一個充滿希望和活力的生活。記得養好自己的情緒，把每一天過好，把自己照顧好。

停下來，給情緒排排毒

人生道路上並非總能事事順心，每個人都會產生莫名情緒，這是常態。但是，情緒如流水，宜疏不宜堵。《黃帝內經》有言：“百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結。”數千年前，我國的學者就已經系統地研究過情緒狀態對健康的影響，提出了“情志致病”

的說法。教你四個“排毒”的方法，希望看過以後，你能把有毒的情緒都排出去。

1. 鍛煉身體，釋放壓力

身體與情緒相互影響，照顧好身體是提陸心情的關鍵。定期參與戶外活動不僅有助於釋放壓力，還能爲心靈帶來積極能量。在運動中，呼吸新鮮空氣，讓大腦更加清醒，許多困擾的問題能在不經意間得到解決。此外，運動還能讓我們暫時忘卻煩惱，給予大腦休息，從而減輕負面情緒。

2. 多與親人、朋友溝通

與身邊的人多交流，不僅能爲情緒提供宣洩的渠道，也能帶來新的啓發，幫助自己走出困境。有時，即使我們明白某些道理，卻難以自我說服。而當這些道理從他人口中說出時，可能會產生不同的影響。他人的認同對於情緒的疏通至關重要。與陽光、正能量的人交往，也能使我們的情緒變得更加積極。

3. 換個環境，換個心情

當情緒低落時，不妨給自己換個環境。可以把打掃一下家里的衛生，給自己的屋子換一些裝飾品。也可以走出家門，多看看風景，與自然進行心靈交流。

4. 閱讀書籍，平和心態

閱讀能夠影響我們的心情。積極樂觀的書籍能夠開闊我們的視野，使我們的心情變得更加明朗。在閱讀過程中，書中的思想和觀點潛移默化地影響着我們，正能量的書籍能夠傳遞積極的情緒，幫助我們改善心情。有位心理學家說過：“積極情緒對身心健康的作用，是任何藥物和補品都無法替代的，消極情緒對健康的危害，則不亞于細菌和病毒。”

過度壓抑內心的真實感受，會使我們逐漸變得麻木，失去了對生活的感知。若總是抑制本能反應，那些未被釋放的情緒會轉而傷害你自己。當斷不斷，反受其亂，不要被壞情緒所牽絆，給“心”放個假，你才能過上寧靜的生活。

在網上看到過一句話：“當你的情緒無法表達，攻擊性就只能向內，一旦開始自我攻擊，就會產生諸多問題。”人的心理承受能力是有上限的，出現負面情緒要及時排解，別讓壞情緒壓垮了自己。當你心情不好的時候，不妨轉變一下心態，去關注生活中的美好，釋放自己的心。



最高級的養生,不是鍛煉,不是睡覺,就一個字!

半痴半聾半糊塗,半醉半醒半神仙。古人云:“人心惟危,道心惟微。”

人這一生,格局要放大,但落到實處,還得從細微之處開始,養生也是同理。最好的養生,不是食補,不是睡覺,便只是做到一個字——微!守好了這三個微條件,便能養好身,養好心,從容安好,自在生活。

肚子微餓
古人云:“少則得,多則惑。”少即是多,多便是禍。飲食這一塊,吃多了,病就來了。

民國四大名旦之一的程硯秋平日演出時,起居有節,生活十分嚴謹,但他卻有個壞習慣——非葷不餐。他幼時出生貧寒,童年時被賣身,要做飯,干農活,不僅時常吃不飽肚子,動輒還要被主人家打罵。後來被好心人贖走,這才憑藉自己的天賦與努力逐漸發迹。由於過慣了苦日子,隨着生活漸漸優渥,他的飲食也漸漸無度,一頓飯吃得下一個大肘子,外加十個雞蛋。漸漸的,由於長期暴飲暴食,程硯秋身形逐漸發福,不僅變成了個大胖子,心臟功能也相繼出現了嚴重問題,最終也因此英年早逝。四大名旦中,他年齡最小,但最先一步離世的,也是他,因而被世人惋惜。

有道是:“飲食自倍,腸胃乃傷。”口腹之欲,

無窮無盡。但飲食過度,只會傷脾傷胃。人生需要留白,腸胃亦是如此。腹中食少,肚中微飢,身體才好。所以平日吃飯時少吃一口,吃個七分飽,常存三分飢。

有道是:“節飲食,乃卻病之良方。”健康,是從嘴里養出來的。當你能控制住自己的口腹之欲,便能給身體減負,為餘生增福。

身體微汗

常言道:“人生有度,過則成災。”運動與養生也是如此。尤其隨着年歲漸長,出汗過多,只會讓身體虧空過度。有研究表明,即便每天只是活動十分鐘,也可十分有效的延長壽命。所以動要適度,儘量以微汗為宜。

國學大師梁漱溟享年 95 歲,他曾與人說道:“我每日都會讀書寫作,出門運動。”生活中,梁漱



溟每天早上五點左右便會醒來,隨後便在床上做些簡單的活動操,讓身體活動開來。隨後起床洗漱完畢,或是做一些簡單的家務,或是出門鍛煉,散步,打打太極。直到九十多歲後,身體實在受不得風寒,他也在家中踢踢腿,伸伸胳膊,讓身體始終保持熱感。

與活力。但每一次,梁漱溟都不會讓自己過度勞累,身體微微出了些許汗後,便會停下休息。

古代醫家有言:“內毒外排,祛邪安正,疾病自愈。”出一點汗,便可以幫你清除毒素,給身體來一次里里外外的大掃除。所以補藥一堆,都不如出汗一次。

心智微愚

古時候,曾有個愚人去親戚家做客。親戚看到他,很是開心,於是親自下廚,做了一桌好菜。愚人吃罷,放下筷子贊嘆:“飯菜這麼好吃,是怎么做

的。”親戚答道:“沒別的,只是適量的加入了一些調料罷了。”愚人好奇,問道:“那這些調料,想來也十分美味,我一定要嚐一嚐。”親戚勸說不住,便把用的油鹽醬醋拿了出來。可是,在愚人在品嚐完之後,卻越發苦惱起來。因為他實在弄不明白這些又膩又咸又酸的東西,是怎么做出了一桌的美味。

每一頓的美食,都在于將百味進行調和。人生,其實也是如此,只有嚐遍了人生百味,才能在苦澀中品出甜意,在煩惱中遇見驚喜。所以,道路雖坎坷,不妨讓世事隨緣。凡事若要都計較個清楚,弄個明白,反而容易不快樂。

正所謂:“半痴半聾半糊塗,半醉半醒半神仙。”養生,貴在養心。心大了,胸寬了,病痛自然就退了。心小了,精明瞭,生活反而就緊了。往後,當個快樂的“愚人”,清醒做事,遲鈍做人。“裝瘋賣傻”也好,“裝聾作啞”也罷,遇事瀟灑些,世事看淡些,方能獲得喜樂人生。

生活中,有時候,不是病痛選擇了人,而是人自己尋上了病痛。鍾南山院士便說:“壽命長短不取決於疾病和衰老,而是把正確的生活方式帶入生活。”想要後半生生活得健康快樂,首先要尋找到正確的生活方式。

當你守好以上三個微條件,保持肚子微餓、身體微汗、心智微愚,便為身體繕好城,為心靈修把傘,抵禦住外界許許多多的疾病和煩惱。漫漫人生路,願每一位讀者都能用心過好當下,自此身安康,心安定,從此人不憂,病不擾,一起健康到老!

人生最好的活法:寡

大道至簡,繁在人心。楊絳先生曾說:人生的至高境界,正是簡樸的生活,高貴的靈魂。簡單,讓生活得以安寧,寡淡,讓生命得以寧靜。正所謂:“寡言養氣,寡慮養神,寡欲養性。”精神層次越高的人,越是懂得清心寡欲,寡,是一個人生活的最高境界。

寡欲,是靈魂的淨化

古語云:“有欲者累,寡欲者安,無欲者強。”人生在世,每個人都有自己的七情六欲,慾望乃人之常情,但慾望太重,最終拖累的是自己。著名書法家王羲之,年少成名,其名作《蘭亭集序》更是流傳千古,但晚年卻陷入了慾望的漩渦。因貪戀“長生不老”,服用了大量的五石散,結果並未長壽,還因此早逝。要知道,慾望,如同慢性毒藥,積累的多,人自然會生病。嗜欲者,逐禍之馬也。過分的慾望正是災禍的根源,只有學會克制慾望,才能永葆清心,遠離災禍。中國京劇史上,素有“小孟曉冬”之稱的京劇演員王珮瑜,年少有為,二十歲時就把各種京劇大獎拿了許多。風光無限的她揮霍無度,貪戀飲食,只懂得一味滿足內心的慾望。

所幸,恩師的一番話及時點醒了她,告訴她:“不為生計唱戲才能唱的貴氣,剔除物欲,才能保留對京劇最純粹的慾望。”從此以後,她戒掉一切物欲,享受最原始最質樸的生活,只將一腔熱血留給最愛的京劇。通過她的不斷學習和鑽研,王珮瑜將京劇帶到更多年輕人的面前,也在平凡與質樸中,觸摸到了藝術的真諦。正所謂:“海納百川,有容乃大”,克制慾望,是一種氣度,更是一種境界。

只有擁有足夠的智慧和定力,才能跳出世俗的框架,擺脫執念,得到靈魂的升華。

寡言,是內心的強大

《道德經》中講:“大音希聲,大象無形。”至美的音樂,往往無聲,最美的形象,往往無形,人亦如此,越是厲害的人,越是沉默寡言。古時候,一位禪師與一位書生共同乘船遠行,在路上書生高談闊論,滔滔不絕的講述的自己的看法與觀點。反觀禪師,只在一旁默默傾聽,不打斷也不進行反駁,偶爾還點頭微笑表示贊同。船靠岸時,按照慣例,每個船客都要報出自己的姓名。當書生得知眼前這位男子竟是一代著名禪師時,十分詫異。想到自己在大師面前班門弄斧,書生羞紅了臉,禪師發現後什麼都沒有說,只是過去拍了拍他肩膀。

一位哲人曾說:“山,從不呼喊自己

的巍峨,海,從不喧囂自己的浩瀚。”巨大的安靜就是真正的強大,真正強大的人,往往越沉默不語。正如老子所說:“知者不言,言者不知。”智者多寡言,愚者多空話,真正聰明的人,往往話少而又精。因為,你所說的每一句話代表了自身的修養和認知。正所謂沉默是金,寡言才是一個人至高的境界。

寡慮,是精神的減負

古語云:“人心好靜而欲牽之,若能遣其欲而心自靜。”一個的雜念太多,就容易被打亂節奏,只有活下當下,專注于眼前,才能減少焦慮,用更從容樂觀的狀態去面對困難和挑戰。有一個著名的心理學叫做“瓦爾登心態”,瓦爾登是一位高空走鋼絲表演家,在一次表演中不幸失利,失足身亡。他的妻子回憶道:這次表演對他而言太重要了,他給自己加了許多重擔,表演前一直在說不能失敗,不能失敗。而他之前的每次表演都是只想著做好這件事,其他什麼也不想。

在生活中,我們也經常發現越是想做好一件事情,卻越是做不好。因為我們給自己設定了太多的枷鎖,越是想得太多,枷鎖越束縛住自己,最終導致分心和失誤。著名作家林清玄曾說:“掃完今天的落葉即可,不要擔心明天的落葉會在今天落下,要努力活在今天這一刻。”要知道,世上本無事,都是庸人自擾之,很多煩惱,都是因為想得太多。只有少些焦慮,把心放大,才能讓自己活得輕鬆,過的自在。

老子言:“大道至簡,繁在人心。”人這一生,本就是化繁為簡的過程,只有無所不寡,才能無所不清。寡,讓複雜的生活變得簡單,讓浮躁的內心變得淡然。從今以後,保持清心寡欲,不斷淨化自己的靈魂;減少思慮,學會為自己的精神減負;懂得沉默寡言,在無聲中不斷強大自己。



治愈自己最好的方式

除了自渡,他人愛莫能助。季羨林老先生曾說:“在人生的道路上,每一個人都是孤獨的旅客,人間萬千光景,苦樂喜憂,跌宕起伏,除了自渡,他人愛莫能助。”生而為人,總會有諸多磨難和苦楚。真正困住一個人的,往往不是困難本身,而是自己。唯有自己強大,才會不懼千難萬險。靜下心來,接納自己,原諒自己,寬慰自己,方能治愈自己所有的傷痛。

接納自己

林語堂在《人生不過如此》中寫道:“不完美,才是最完美的人生。”接納自己的不完美,是一個人真正的成熟。

有一年輕人,一生下來,便沒有雙臂。幼時,在母親的不斷鼓舞下,學會了走路。到了中學時期,年輕人的生活卻依舊無法自理。在校時,常常受到同學們的耻笑。年輕人也總會在他人的眼里,看到憐憫和同情。因難以適應校園里的生活,他只好輟學回家。整日里自暴自棄,抱怨命運不公,無情地奪走了自己的雙臂。幾個月來,足不出戶,一睡就是一整日。直到母親在忍無可忍之下爆發,年輕人才幡然醒悟,決定改變自己。於是,從吃飯刷牙開始,一步步學會自理。後來,又逐漸接觸電子商務,網店也走上了正軌。最終,年輕人憑藉一己之力,成為了首富。

人生從來都不是完美無缺的,或多或少都會有遺憾。即便是再美的風景,也會有瑕疵的存在。與其困于困境之中,一蹶不振,不如坦然接受,做自己的擺渡人。生活本就是用來經歷的,而不是來追求完美的。接納自己的不完美,是一切幸福的開始。

原諒自己

《縱橫四海》中有言:“有些事一旦過去,最好的方式就是一走了之。”人生在世,最難的莫過於原諒自己。

看過這樣的一個故事:有一路人,在街上悠閒地散步。無意間瞥見了自己的足跡和影子,竟以為遇到了怪物。於是,路人迅速地向前跑去,試圖擺脫它們。卻不曾想奔跑的越快,足跡越多,影子也緊緊地跟在身後,窮追不捨。路人驚恐不已,愈發拼命地狂奔。最終,路人精疲力竭而亡。人生是一場單程的旅行,沒有回放和重

來。一個人之所以心力交瘁,不是外在的境遇太糟,而是在過往中反復撕扯。要知道發生的事情,已然成為定局,難以挽回。一味的沉溺在質疑和後悔中,只會畫地為牢,內耗自己。人生最好的狀態,不是從未有過失誤,而是能夠與自己和解。凡事懂得翻篇,原諒自己,方能在泥沙俱下,滿是荆棘的路上,行穩致遠。

寬慰自己

作家張小嫻有雲:“容易忘記往事的人,是幸福的。”在這世間,能治愈一切的良藥,便是寬慰自己,學會放下。

古時,有一畫師,極其擅長畫肖像,聞名已久。不少人花費千金,只為求得一畫。一日,仇家帶著數不盡的金銀財寶,上門來求畫,卻被畫師拒絕。可是,仇家為了買畫,竟幾次三番找上門來。畫師依舊拒絕,還揚言:“不論他再來多少次,都無濟于事,不賣畫只是為了單純的報復他。”由於畫師心頭常挂念此事,愁眉不展。久而久之,再也無法專心致志作畫,甚至失去了靈感。直到一日,畫師再拿起筆作畫時,卻發覺所做的畫像極了仇人。特別是五官,分明是照着仇人的模子刻出來的。畫師不禁恍然大悟,原來他無法放下,滿腦子都是仇家的模樣,成為了困住自己的枷鎖。

生活總不能叫人處處滿意,所有的煩惱,都來自於計較。凡事太過執著,只會讓自己深陷泥潭,成為人生的一場災難。正所謂“一念放下,萬般自在;一念執著,萬般無奈。”

放下不是失去,而是另一種擁有;寬慰,不是軟弱,而是一種智慧。懂得放下過去,寬慰自己,方能心無負累,向陽而生,人生處處皆是晴天。

人生就是一個傷痛與治愈並存的過程。所有的經歷,都是一場修行。而真正能治愈自己的,唯有自己,生活里的所有希望,也終歸是自己給予的。

就像有人說的:“我們生活在枷鎖中,卻從不知鑰匙其實就在自己的手中。”餘生漫長,沒有治愈不了的傷口,也不存在不可結束的痛苦。願你在經歷中成長,在挫折中堅強,跨過風雨,熬過苦難,迎來生活饋贈的甜。

和低層次的人交往,不要說人話

孔子有言:“中人以上,可以語上也;中人以下,不可以語上也。”說話,需要因人而異。就像射箭要看靶子,彈琴要看聽眾。說給別人聽的話,也只有看準了人,才能說對,不惹災禍。

和低層次的人講道理,是一種愚蠢

有人一秒鐘便能看透本質,也有的人一輩子都糊里糊塗。所以孔子說:“不可與之言而言,謂之失言。”與不通透的人相處,有些話不必說。裝睡的人叫不醒,我們也永遠無法啟蒙一個糊塗的人。

孔子和柳下季是朋友,柳下季有個弟弟叫盜跖,其人糾結了部眾數千,一起魚肉鄉里。孔子就對柳下季說:“大凡做兄長的,必定能教育好自己的弟弟。”柳下季卻道:“無奈兄弟不接受兄長的訓導,先生可千萬不要去見他。”孔子不聽,仍去見了盜跖。一見面,盜跖便對孔子道:“若話合我心意就有你活,不合心意就等一死。”孔子正言道:“我暗暗為將軍的行為感到羞耻,如果你願意,我願出使各國,為你求侯爵,建封地,這才是祖上有光的事。”盜跖聞罷,笑道:“這全是巧詐,虛偽的東西。”隨後就把孔子趕了出去。等柳下季與孔子再次相見時,柳下季道:“盜跖是不是如我所言。”孔子仰天長嘆道:“悔不聽你言,險些命喪虎口。”秀才遇到兵,有理也講不清。

有智慧的人不會和糊塗的人爭辯,真正明智的人,也不會去低層次的人那里揷負他人的果。正如《荀子》里說:“言而當,知也。”過分糾纏,錯的不會是對方,而是糊塗的自己。

所以三觀不同,多說無益;認知不同,不必糾纏。世間自有公理,放下助人情節,尊重他人命運,要明白,人生在世,做好自己就好。

真正聰明的人,說話恰到處處

俗話說得好:“上什么山唱什么歌,見什么人說什么話。”這不是叫人虛偽圓滑,而是讓我們把握好自己的尺度,對人留一份尊重,對己有一份保護。

古時候有一位皇帝,一日,他的兩位窮朋友前來求見。皇帝聽聞兒時的玩伴到來,很開心,於是便吩咐下人將之接入大殿。誰知其中一位窮朋友一見到高坐于堂上的好友,便口無遮攔道:“你還記得我們以前一起偷吃豆子的事情嗎,那時你你吃的太急噎住了,還是我讓你吞吞青菜葉子,才將之帶下了肚……”,結果還沒等說完,皇帝就已經一陣青一陣白的大怒道:“此人竟敢假冒,拖出去斬了。”另一位窮朋友見狀,開口時便只講

述皇帝當時英勇的事迹。皇帝聽的哈哈大笑,於是提拔他做了御林軍總管,一直留在了自己身邊。同是一件事,不會說話的,被砍了頭,會投其所好的,得了賞。古語有雲:“君子喻于義,小人喻于利。”就像狗吃骨,貓吃魚。

人與人之間的溝通相處,需要有投其所好的智慧

與只談錢的人相處,需把利字抬上門面;與志趣相投的朋友相交,則需情字當先。與處於弱勢的人說話,尊重謙虛,才能避免麻煩;與果敢的人打交道,直言不諱,才能交心。所謂的人情世故,其實基本一半是在話里。把話說入別人心裡,生活也就常能好運連連,如魚得水。

保護能量的最好方式:不和低緯的人說明白話

古語有雲:“多言則氣乏。”這是在說,話說得太多,會耗氣傷神。深以為然。行走于世,我們總能遇見形形色色的人。其中有的人認知低下,也有的人常懷偏見。倘若一直與這些低層次的人較勁,只會白白消耗自己的精力,使自己沾上一身臭泥。

有這樣一個寓言故事。有兩頭牛行走在河邊,其中一頭見多識廣的老牛指了指河里的東西對同

伴說:“你看,那是鱷魚。”同伴不信,搖頭道:“那明明只是一個浮在水面上的木樁。”老牛一聽,便向木樁踢去一塊石頭,並說道:你看,那真是鱷魚。然而同伴卻固執的不信,仍堅持說那是木樁。幾次三番解釋下來,老牛急了,為了能讓同伴明白,他開始用樹枝戳、用水潑,最後甚至下水去準備去踩。結果還沒等走進,老牛就被驚動的鱷魚給吃掉了。

故事令人捧腹,結果卻發人深省。許多人都以為,理不辯不明。可認知一旦產生,就難以再接納不同的意見。你越糾正,他越以為自己有理;你幫他太多,他反而認為你心懷歹意。所以硬要把話說給不想聽、不願聽的人,是一種對自己的傷害。古語有雲:“常與同好爭高下,不與傻瓜論長短。”遇到偏見,微笑作罷;頻道不同,轉身就好。

不和不同類的人有過多糾纏,保護好自己的能量,才是成年人最大的清醒。

一位偉人曾說過:“和偉大的人談思想,和平庸的人談事件,和小人談論人。”和對的人談心,於人都是加法;和錯的人論事,於我們一定是減法。人到中年,要克制口不擇言的沖動。只有心里壓住事,嘴上暖人心,才能使生活圓融如意。



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 聊聊我们生活中的
六月 父亲角色

9 赌博游戏是如何抓住
八月 我们的心

13 当我们经历丧失与悲痛
九月

10 我们对自己的衡量与评
十月 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



请记住这个日期:

欢迎大家参加
我们的
筹款晚宴

秋季联欢会

2024年10月18日

507 S Cleveland Massillon Rd,
Fairlawn, OH 44333

请关注我们的社交媒体或发送电子邮件至
kle@asiaohio.org来了解更多信息。

预防乙型肝炎 (HEPATITIS B)



什么是乙型肝炎?

乙型肝炎是一种病毒感染，随着时间的推移会导致肝脏损伤。它可以通过性交、共用针头传播或在出生时从母亲传染给婴儿。



乙型肝炎有哪些症状?

这种疾病不一定会出现各种症状。许多人可以携带病毒多年而不会感到不适。然而，如果不及时治疗，乙型肝炎可能会导致肝衰竭和肝癌。

我患乙型肝炎的风险有多大?

出生在乙型肝炎高发国家(或其父母出生于该国)的人感染乙型肝炎的风险较高，例如亚洲、中东和太平洋岛屿国家。

如何预防乙型肝炎?

预防乙型肝炎的最佳方法是接受检测和接种疫苗。疾病预防控制中心(CDC)建议所有成年人至少接受一次检测。请与您的医生讨论是否接种乙型肝炎疫苗。该疫苗适用于所有年龄段的人。

保护您的肝脏。

致电 (216) 361-1223 与亚洲国际社区健康中心预约 (ASIA'S INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER)

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

環球華人服務公司

歡迎業務洽談 敬請提前預約



伊利華報報社常常接到讀者求助電話,有個人的有企業的有家庭要辦婚喪喜事的,也有企業要打官司的,求助的人都不知道找誰解決問題,環球華人服務公司在這裡給大家提供一個服務窗口。我們承諾將一如既往認真負責地對待每一位客戶,熱情助人關懷體貼,服務周全價格公道。

精辦婚喪嫁娶 各種 Party 聚會

提供房屋買賣,餐館酒牌,生意合同,婚姻狀況,財產證明,遺囑公證等重要法律文件的中英文翻譯服務



美國環球華人服務公司

GLOBAL CHINESE SERVICE LLC

電話 (Tel): (001) 216-324 2959

地址 (Add): 美國俄亥俄州
Add: 3500 Payne Ave, 1-B
Cleveland OH 44114

歡迎加盟合作 期待同心耕耘



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,配有華麗的中國式門樓,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



Hate Crime?

A hate crime is a traditional offense like murder, arson, or vandalism with an added element of bias.



The FBI has defined a hate crime as a "criminal offense against a person or property motivated in whole or in part by an offender's bias" against:

- Race
- Religion
- Disability
- Sexual Orientation
- Ethnicity
- Gender
- or Gender Identity

Submit a Hate Crime Report online at [Tips.fbi.gov](https://tips.fbi.gov) or call **1-800-CALL FBI**

Hate itself is not a crime—and the FBI is mindful of protecting freedom of speech and other civil liberties.

To Report a Hate Crime:

If you believe you are the victim of or witnessed a hate crime—

- 1 Call 911 and report the crime to your campus, state or local police. Police officers may reach out to you for more information as they investigate the crime.
 - 2 Quickly follow up this report by reporting the crime to the (FBI)
- Report a hate crime to the FBI online at: tips.fbi.gov or call 1-800-CALL FBI
- Call the FBI at 1-800-CALL-FBI (1-800-225-5324). You can also reach out to your local FBI field office. Find the phone number for the FBI field office closest to you at www.fbi.gov/contact-us/field-offices.
- The FBI may reach out to you for more information as they investigate the crime.

In an emergency, dial 9-1-1 or your local police to get immediate help.



ASIAN LANTERN FESTIVAL
CLEVELAND METROPARKS ZOO

Presented by **meijer**

70 Large-scale lantern displays

Authentic cuisine

Live performances

Tickets on sale now • FutureForWildlife.org/lanterns

慶祝伊利華報創刊 500 期 歡迎大家支持勉勵



500

集思廣議同舟共濟 振興華報再接再厲