



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

第五 00 期 Vol.500 Aug. 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 OH 44114



百佳超市
Park To Shop Supermarket
www.parktoSHOPmarket.com

俄亥俄州 伊利諾依州 密西根州
最大華人連鎖超市

新鮮蔬果 麵包糕點
游水海鮮 餐館批發

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

生命之光 互相理解 實現和平



詳細內容請見本期有關版面

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

黃唯律師樓

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

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



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
- 田納西州納什維爾分公司:**
地址: 301 S. Perimeter Park Dr., Suite 100, Nashville, TN 37211
電話: 615-947-3759
- 加州洛杉磯分公司:**
地址: 225 South Lake ave., Suite 300, Pasadena, CA 91101
電話: 626-863-8061

弘揚中華文化 交流美中信息

服務華人社區 振奮民族精神

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL

社長/主編: 浦瑛 總編輯: 劉元華
 移民法律顧問: 黃唯 版面/網頁編輯: 程 BEN
 特約撰稿人 Columnist: Cynthia Marek Lundeen
 特約撰稿/編輯: 冰凌; 艾文

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

Tel: (216) 324-2959; Fax: (330) 405-3480
 廣告熱線 Marketing: 216-324-2959 Add: 3500 Payne Ave., 1-B Cleveland OH 44114

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

朋友舉杯歡聚東海

願您壽比南山前程似錦

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

龍套

無數次封疆固土刀光劍影
 多少次黃沙滾滾衝鋒陷陣
 永遠永遠是她馬前的小卒
 我是她的龍套
 她一笑笑出了春天的百花
 她一怒群邪喪膽天下太平
 無奈天妒紅顏她成了老旦
 我還是她的龍套
 有一天妳告訴我妳要退休了何去何從
 我說小姐呀這是妳的決定我跟著妳跑
 妳笑著看著說別傻了
 我說我們要一起歸老
 多少年來是無怨無悔的 細心照顧
 你在後台在台下的 鼓掌聲給誰聽
 那是我聽了一輩子 最動人的音樂
 你不是龍套啊! 我才是你的龍套!

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

歡迎電話預約

本田 汽車

HONDA of Cleveland Heights

2953 Mayfield Rd, Cleveland Heights, OH 44118
 Main: (216) 714-7846 | Direct:
 JaClark@hondacle.com | www.hondaofclevelandheights.com

\$500 \$500.00 coupon towards the purchase of any IN STOCK, new or pre-owned car or truck. Must present coupon upon arrival to the dealership

Honda True
 Get more out of Certified Pre-Owned.

Honda-backed Limited Warranty
 Downloadable Vehicle Inspection Reports

選擇多種經過鑒定的二手汽車

由本田保證的有限保修期 可網上下載車輛檢驗報告

援心會愛心贈月餅

今人不見古時月，今月曾經照古人。

一年一度的中秋團圓節(9月17日)即將到來，克里夫蘭援心會 (Helping Heart Inc.) 已為克城老人們準備好了中秋月餅，今年總共有 132 盒中秋月餅要在中秋之前贈送給 55 歲以上的老年朋友，具體事宜如下：

時間：9月15日，星期日，上午 10:00 開始
 地點：13825 Enterprise Ave., Cleveland Oh 44135
 請 55 歲以上的老年朋友前往領取。先到先得，送完為止。

請大家互相轉告

克利夫蘭中華婦女聯誼會 CHINESE WOMEN ASSOCIATION OF CLEVELAND

2024 婦女會迎中秋聚餐
 2024 CWAC Mid-Autumn Gathering

邀請參加 You are invited

日期：星期天, 9/15/2024 Date: Sunday, 9/15/2024
 時間：下午1点至5點 Time: 1:00 PM - 5:00 PM
 地點：湖木公園 14532 Lake Ave., Lakewood, OH 44107 Location: Lakewood Park 14532 Lake Ave. Lakewood, OH 44107
 費用：免費 (會員和家庭) \$10 (非會員和家庭) Fee: Free (Members & Family) \$10 (Non-members & Family)

百味餐：請每個家庭各自帶一道菜餚來分享。婦女會準備其它菜、水、杯、刀叉盤、和紙巾。
 Potluck: Please bring your favorite dish, CWAC will provide additional dishes, water, cups, utensils, and napkins.

報名 RSVP: Anna (216-832-9066), Amy (216-965-0669)
 歡迎隨時加入成為婦女會員 - Welcome to become CWAC member at any time!

總統團隊投資俄亥俄州競選



Kamala Harris 的總統競選團隊正在俄亥俄州的電視廣告上投入一些資金，根據該電視台向聯邦通信委員會披露的消息，Harris 一直在 Toledo and Youngstown 媒體市場訂購播出時間。她似乎跳過了克利夫蘭、哥倫布和辛辛那提。

Toledo and Youngstown 的廣播公司提供了三個廣播公司，他們的信號跨越州界線進入密歇根州和賓夕法尼亞州，這是選舉團勝利道路上的關鍵石碑。哈里斯競選團隊今年秋天在全國和搖擺州的廣告上花費了 3.7 億美元。

巴克艾州兩次投票給唐納德·特朗普，今年沒有在民意調查的選舉人選票名單上。正如我們的 Frank Lewis 所解釋的那樣，俄亥俄州是一個紅色的州——直到就選票問題進行投票。

俄亥俄州可能不是這場總統競選的核心。但由於它靠近 2024 年的戰場州，它至少與心臟相鄰。

克利夫蘭社區協會 CMSD 預留了 100 多萬美元報銷給低收入家庭提供交通費用。近日，克利夫蘭社區協會 CMSD 董事會通過了一項決議，認為克利夫蘭大約 1700 名沒有就讀地區公立學校的原因是克利夫蘭學生沒有辦法就讀于特許學校，協會將提供去專業學校的學生家庭獲得 \$600 美元的交通費。保證學生路遠也拿上學。

補助 \$600 交通費用



(本報綜合報導)8月28日300多名男子在 Friendly Inn 齊聚一堂，承諾要在 11 月 6 日號召 1000 人參加今年選舉。

克利夫蘭市議員 Blaine Griffin 表示：每個人都可以變得偉大，因為每個人都可以服務國家，今年是特別之年，也是美國首位女總統競選，大家一定要團結起來，積極參與競選。今天活動由三大組織聯合舉辦，他們是：穿着紫色和金色的紳士 - Omega Psi Phi 兄弟會，穿着紅色和白色衣服的紳士 - Kappa Alpha Psi 兄弟會，穿着黑色和金色的紳士 - Alpha Phi Alpha 兄弟會。

我們一定要贏...

鄉會把瑪雅和我視為黑人女孩，她決心確保我們成長為自信、自豪的黑人女性。”

她的雙種族血統和成長經歷，意味着她可以體現和吸引許多美國人的身份認同。在美國那些人口變化迅速、足以改變地區政治的區域，她是一個令人嚮往的象徵。

卡瑪拉·哈里斯曾在美國著名的歷史悠久的黑人學院霍華德大學讀書，她形容這段時光為人生中最重要的一段經歷之一。

上世紀 80 年代，麗塔·羅薩里奧·理查森 (Lita Rosario-Richardson) 在霍華德大學就讀期間認識了卡瑪拉·哈里斯，當時學生常常聚集在校園的院子里討論政治、時尚和八卦。

她說：“我注意到她有敏銳的辯論意識。”

她們在學校與共和黨人進行激烈辯論，加上都是由單親媽媽帶大，甚至兩人都是天秤座，而結下了深厚的友誼，也從那時形成政治理念。

羅薩里奧·理查森說：“當時的總統是里根，正值種族隔離時代，人們談論了很多關於‘跨非洲’的資產剝離和馬丁路德金紀念日問題。”

“我們知道，作為奴隸和走出殖民主義統治的有色人種後代，我們扮演着特殊的角色，接受教育賦予了我們在社會中幫助實現變革的特殊地位。”她解釋說。這是卡瑪拉·哈里斯大學時經歷的一種理念和行動號召。

但卡瑪拉·哈里斯在白人為主的社區也能游刃有餘。她早年曾在加拿大短暫居住，她母親在麥吉爾大學 (McGill University) 任教，卡瑪拉·哈里斯和妹妹瑪雅也跟着去了蒙特利爾，在當地上了五年學。

卡瑪拉·哈里斯說，她一直對自己的身份很自豪，只是簡單地稱自己為“美國人”。



距美國大選不到 2 個月，隨着拜登宣佈退出選舉並表示會支持她，卡瑪拉·哈里斯終於登上她一直追求的夢想：民主黨候選人名單的頭號人物，並有可能成為總統。

卡瑪拉·哈里斯 (Kamala Harris) 她出生於加州奧克蘭市，父母都是移民，母親是印度人，父親來自牙買加。她父母在她五歲時離婚，她主要由她的印度教單身母親養大，她是一名癌症研究員和民權活動家。

她從小與印度傳統緊密相連，曾與母親一起訪問印度，但卡瑪拉·哈里斯說，母親接受了奧克蘭的黑人文化，讓兩個女兒，包括卡瑪拉·哈里斯的妹妹瑪雅 (Maya) 沉浸其中。

她在自傳《我們所堅持的真理》(The Truths We Hold) 中寫道：“我母親非常清楚，她正在撫養兩個黑人女兒。她知道她的第二故



她在 2019 年告訴《華盛頓郵報》，政客不應該因為膚色或背景而被劃分為不同的群體。

她說：“我的想法是：我就是我。我對此很滿意。你可能需要弄清楚，但我對此很滿意。”

卡瑪拉·哈里斯從一開始就展現出了使她成為少數突破障礙的女性之一的技能。她說：“這就是吸引我讓她(在霍華德大學)加入辯論隊的原因，一種無所畏懼的精神。”

在 2020 年與拜登贏得大選後，她在社交媒體發佈影片公佈消息，她笑得很開心：“我們做到了，我們做到了。”

早在 2014 年，身為參議員的卡瑪拉·哈里斯與律師道格·埃姆霍夫 (Doug Emhoff) 結婚，並成為他兩個孩子的繼母。

他們被描繪成現代美國“混合”家庭的縮影，媒體對這種形象津津樂道，並佔據了許多關於如何談論女性政治家的專欄版面。

許多人認為，卡瑪拉·哈里斯也應該被視為另一種家庭的後代，即幾代黑人女性活動家的繼承者。在民主政治和民主黨中，黑人女性被視為一種自然的政治力量。

“她的勝利具有歷史意義，但這不是她一個人的勝利。無數黑人女性共同創造了這一天。”

在克利夫蘭第五區的議員表示：目前有 34 millions 在網上已經註冊，希望所有的人支持未來美國將有一位女總統的誕生。

我感谢 Benjamin Holbert mayor of Woodmere Village. 邀请我参加今天的活动

Ohio Governor Mike DeWine Week in Review

For the week ending August 23, 2024



Monday, August 19, 2024



Dayton Innovation Hub announcement
Governor DeWine and Lt. Governor Husted pictured with University of Dayton President Eric Spina (left) and Dayton Development Coalition CEO Jeff Hoagland (right) to announce a new innovation hub in Dayton

Ohio Governor Mike DeWine, Lt. Governor Jon Husted, and Ohio Department of Development Director Lydia Mihalik announced that Dayton has been selected as the site of Ohio's second innovation hub.

Supported with \$35 million in state funding from the Ohio Innovation Hubs Program, the new onMain Innovation Hub will bring together government, academia, and private-sector industry partners to make Dayton a global leader in the research and development of digital transformation technologies. The project is also supported with a local match of at least \$23 million and a private-sector investment of up to \$37 million.

"The Miami Valley has always been a place where big ideas take flight, and the unprecedented collaboration that will happen under the umbrella of the onMain Innovation Hub will lead to digital technologies that will impact lives across the world," said Governor DeWine. "This new collaboration will be transformative for this region, leading to more investments, more jobs, and more of the world's most innovative thinkers calling Dayton home."

"The Dayton Innovation Hub will pull together the talent, research, and private/public partnerships the region needs to be a



world-class leader in digital integration for defense and aerospace," said Lt. Governor Husted. "As for its location, this is something I and many others have worked on for a very long time as we transition the former site of the county fairgrounds into a world-class hub for research and collaboration."

Lt. Governor Husted spoke at the Ohio Department of Public Safety's Law Enforcement Recruitment Summit. This event helps law enforcement personnel discover innovative recruitment tactics and develop strategies to successfully recruit the next generation of leaders.

Husted speaks at DPS Law Enforcement Recruitment Summit

Tuesday, August 20, 2024

On Tuesday morning, at approximately 7:30 a.m., Governor DeWine tested positive for COVID-19. He started experiencing mild, cold-like symptoms Monday, including sneezing and a runny nose.

KP.3.1.1, a variant in the Omicron family, is now the predominant COVID-19 variant circulating in the United States and has been on the rise since June. COVID-19 cases and wastewater detections of COVID-19 have been on the rise in Ohio since late June. Though hospitalizations, which are a good indicator of disease severity, have risen modestly in much of the United States, they are not currently rising in Ohio.

The Centers for Disease Control and Prevention recommends COVID-19 vaccines for all people ages six months and older.

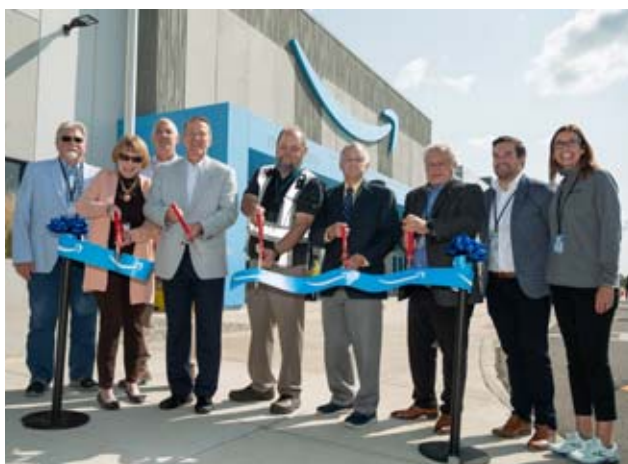
Wednesday, August 21, 2024



Lt. Governor Husted provided remarks at Sinclair College's Fall Conference & President's Address in Dayton.

He spoke about the workforce challenges the state is facing and how private, public and education partnerships can play a role in overcoming those challenges.

Lt. Governor Husted provided remarks at Sinclair College's Fall Conference & President's Address in Dayton. Amazon one-year anniversary ribbon cutting



Lt. Governor Husted provided remarks at a ribbon-cutting ceremony to celebrate the one-year anniversary of the opening of the Amazon LUK2 Robotic Fulfillment Center in Union County. He also toured the facility.

The LUK2 facility is Amazon's newest robotics fulfillment center in Ohio and the seventh in the state.

Governor DeWine announced the appointment of three members

to the OneOhio Recovery Foundation Board.

Among them, Thomas Gregoire has been reappointed, bringing his continued expertise and dedication to the Foundation's mission of partnering with organizations across Ohio to help end the opioid epidemic and prevent its recurrence. He is joined by new appointees, James F. White III and Jonathan Lee.

"These individuals all bring a wealth of experience to the board and are committed to advancing our work to combat the effects of the opioid epidemic and substance use disorder by investing in prevention, treatment, and recovery efforts in our communities," said Governor DeWine. "The purpose of the OneOhio Recovery Foundation is to make people's lives better - both now and long into the future. These appointees will strengthen our efforts to support innovative solutions and foster collaborative partnerships across the state to accomplish that goal."

A ribbon-cutting ceremony was held to celebrate the completion of the project.



As part of Governor DeWine's H2Ohio initiative, the Ohio Department of Natural Resources has completed a new wetland restoration project at Little Portage Wildlife Area in Ottawa County. The project will improve water quality while benefiting the surrounding communities and revitalizing the area's ecosystem.

The restoration project replaced subsurface field tile drainage to redirect water from more than 400 acres of farmland to the wildlife area wetlands for filtration before flowing into the Little Portage River.

"This wetland restoration will continue to protect and preserve both the Little Portage River and the Little Portage Wildlife Area," said Governor DeWine. "Taking these steps is necessary to help ensure that Ohio's waterways are free from excess nutrient runoff that causes water quality issues and protect our many beautiful natural areas for future generations."

Governor DeWine and Ohio Department of Health Director Bruce Vanderhoff, M.D., MBA, issued the following joint statement after Steward Health Care's announcement of its intention to close Trumbull Regional Medical Center and Hillside Rehabilitation Hospital in Warren, Ohio:

"We are deeply saddened by this news. We take seriously the potential loss of any health care provider, and we understand the deep connections that can be formed between a hospital and the community it serves.

"The corporate leadership of Steward Health Care must be held accountable to ensure they are actively working to support their local doctors while they work with patients and their families to find the best possible care alternative. While they have committed to do so, we will actively work with the local health care community to ensure they properly follow through on that pledge.

"Nevertheless, we are optimistic that area residents will still be able to access quality care close to home. As many local residents are aware, Mercy Health St. Joseph Hospital is located close by (1.5 miles away) and Mercy Health St. Elizabeth Hospital in Youngstown (a large facility with more than 400 beds) is less than 15 miles away.

"We will continue to monitor this situation and provide whatever support we can for the region and its health care providers."



美國國稅局、各州和稅務行業宣佈新的聯合行動，以打擊日益增多的詐騙和騙局；持續協調以遵循安全峰會反身份盜竊行動的腳步，幫助納稅人並保護稅收

IR-2024-215, 2024年8月16日
華府 — 代表美國國稅局、州稅務機構和全國稅務行業各個部門的聯盟今天宣佈了一項新的聯合行動，以打擊威脅納稅人和稅收制度的詐騙和騙局。

新的聯合行動是在上個報稅季各種詐騙和騙局愈演愈烈之後採取的，這些詐騙和騙局企圖利用弱勢納稅人，同時讓欺詐者和推廣者發財致富。

應國稅局局長 Danny Werfel 的要求，聯邦、州稅務機構、軟件和金融公司以及主要的國家稅務專業協會聯合召開會議，同意採取三管齊下的辦法。他們將努力擴大對新興騙局的宣傳和教育，開發新方法在報稅時識別潛在的欺詐性稅表，並改善基礎設施以保護納稅人以及聯邦、州和行業稅收制度。

新工作組將被稱為“打擊詐騙和騙局威脅聯盟”(CASST)(英文)。

“在整個稅收體系中，我們看到越來越多的詐騙和騙局試圖利用納稅人並尋找政府和行業防禦的漏洞，”Werfel 表示。“這種新的合作方式將使私營部門和公共部門共同努力對抗這一威脅。我們將更加緊密地合作，更快地共享信息，快速應對威脅，並迅速向公眾發出新出現

威脅的警報。我們的目標是對這個在社交媒體和通過不法分子傳播的不斷擴大的問題產生大規模影響。”

新的 CASST 項目得到了全國稅務界的廣泛支持。除了國稅局，其他參與者還包括由稅務管理員聯合會(FTA)代表的州稅務機構、在稅務領域工作的領先軟件和金融行業以及主要的國家稅務專業組織。電子收入通信促進委員會(CERCA)、全國計算機化稅務處理協會和美國納稅人權利聯盟等組織都已簽署支持該倡議。總共有 60 多個來自私營部門的不同團體以個人或團體形式簽署了該倡議。

“FTA 成員致力於保護納稅人免受針對全國稅收生態系統的欺詐性攻擊，”稅務管理員聯合會執行董事 Sharonne Bonardi 表示。“我們致力於繼續我們的合作努力，與國稅局、行業和其他利益相關者合作實施戰略，以便主動發現、預防和緩解不法分子意圖欺騙稅務機構的詐騙和騙局。”

新聯盟是安全峰會努力的產物，雖然新的合作努力不會取代峰會，但反詐騙聯盟將與峰會密切相關。安全峰會於 2015 年由同一組織發起，旨在遏制稅務相關身份盜竊的增長。聯合努力改善了各組織之間的信息共享，確定了打

擊稅務相關身份盜竊的共同方法，改進了內部稅務系統防禦措施，並針對納稅人和稅務專業人士開展了廣泛的公眾意識宣傳活動。雖然稅務相關身份盜竊仍然是一個問題，但改進的保護措施保護了數百萬納稅人，並防止了數十億美元的欺詐性付款。

對於這個針對詐騙行為的新項目，CASST 工作組已同意了高層原則。該小組的目的是通過利用整個稅收生態系統的多邊關係來最大限度地減少虛假稅表申報，從而更好地保護納稅人免受不法分子的侵害。

“CERCA 很高興與國稅局和各州合作，打擊正在傷害數百萬美國人的‘詐騙和騙局’的氾濫，”電子收入通信促進委員會主席 Shannon Bond 表示。CERCA 代表稅務軟件和報稅行業的公司以及金融服務團體和稅務界的其他人士。“繼續與國稅局保持長期合作夥伴關係，CERCA 與聯邦政府和各州並肩作戰，減少第一方欺詐，這種欺詐威脅着稅收系統的可行性並危及脆弱的納稅人。”

在過去的報稅季，各種損害納稅人的詐騙和騙局活動有所增加，包括燃料稅抵免、家庭服務就業稅、病假和家事假抵免。國稅局已經收到數十萬份可疑的申請，納稅人似乎在申請他

們沒有資格獲得的抵免，導致退稅被推遲，納稅人需要出示合法的文件來支持這些申請。

社交媒體上繼續流傳着許多其他詐騙和騙局，並通過包括年度國稅局航線十二條騙術清單和安全峰會合作夥伴的警示等努力加以強調。新方法將加強協作，以提高對騙局的認識和教育，不僅是在報稅季，而是全年。

隨着新的反詐騙和騙局倡議的實施，國稅局、各州和私營部門將努力在 2025 年報稅季之前實施新的保護措施。這一聯合努力尤為重要，因為該團體已發現騙子尋找政府系統和私營部門的薄弱環節進行利用的情況。這一聯合努力將改善私營部門和公共部門的防禦能力，目標是使騙子更難以通過系統提交不當或虛假稅表。

該團體還將努力進行長期結構性變革，從根本上提高識別和阻止詐騙的能力。這包括努力改進 EFIN 和 PTIN 驗證，並採取新措施打擊“幽靈報稅員”，他們收費準備稅表，不以任何方式簽署稅表或在稅表上披露其作為報稅員的身份。在許多情況下，這些都是虛報的退稅，導致數百萬的收入損失，並增加了納稅人的風險，他們可能提出不當申請並只在稅表中附上個人姓名。

美國國稅局鼓勵民衆進行夏末稅務檢查以避明年出現稅務意外

IR-2024-225, 2024年8月27日
華府 — 美國國稅局今天鼓勵納稅人考慮利用夏末時間進行預扣稅或稅款更新，以避免明年報稅時可能出現的意外。

雖然大多數納稅人在報稅後都會獲得退稅，但許多人也發現他們意外欠稅。這可能是由於他們在一年當中生活或工作發生變化時沒有進行必要的稅務調整而導致。

應特別注意的人包括：
- 零工經濟工作者。
- 有“副業”的人。
- 任何收入無需預扣稅款的人。

這些人應該檢查他們繳納的金額，或者他們全年預扣的稅額，以使他們繳納的稅款更接近應繳稅款。國稅局有一個特殊的預扣稅估算器，可以幫助納稅人將他們的預扣稅或稅款與所欠金額保持一致。

國稅局提醒納稅人，現在進行稅務規劃可以節省時間和避免以後的煩惱。以下是應記住的一些重要提示：
退稅如何運作

聯邦稅收制度是現收現付制。納稅人在一年中賺取工資或收到收入時納稅。對於許多人來說，雇主會從他們的工資中預扣稅款，然後代他們上交國稅局。其他人，例如零工經濟工作者，則是或應是全年按季度繳納預估稅款，以保持及時繳稅。如果全年預扣或繳納的稅款過多，通常就會獲得退稅。

最近的國稅局統計數據顯示，2024 年到目前為止，三分之二的納稅人已收到退稅。截至 5 月中旬，近 2700 億美元的退稅發放給了納稅人，

平均退稅額略低於 2,900 美元。避免意外賬單

另一方面，許多納稅人最終會因為全年少繳稅款而受到預估稅罰款。罰款金額不盡相同，但有的可能高達數百美元。調整工資單上的預扣稅或預估稅金額有助於避免受到罰款。這對於自僱人士尤其重要，包括零工經濟中的人士、擁有多份工作的人以及生活中發生重大變化的人，例如新婚或剛生孩子。

考慮到這一點，國稅局鼓勵納稅人今年夏天使用國稅局預扣稅估算器，以幫助更好地將他們的預扣稅或稅款與欠稅保持一致。

預扣稅估算器
IRS.gov 上的這個便捷工具(英文)可以幫助人們計算出他們一年中應該繳納的聯邦所得稅金額。納稅人使用它所需的只是所有工作的工資單、其他收入信息(例如兼職、自營職業或投資收入)以及 2023 納稅年度稅表的副本。

人們可以使用預扣稅估算器來：
* 估算他們的聯邦所得稅預扣稅。
* 瞭解預扣稅金額如何影響退稅、實得工資或應繳稅款。
* 選擇適合他們及其家人的預扣稅金額。

如果完成後需要更改預扣稅，納稅人應通過向其雇主或養老金提供者提交新的 W-4 表格來調整預扣稅。他們還可以根據需要調整季度性預估稅款。

國稅局還提醒人們，如果發生重大生活變化，請使用預扣稅估算器，例如：

- * 新工作或其他有償工作
- * 收入發生重大變化
- * 結婚
- * 生育或領養孩子
- * 購買新房

雖然預扣稅估算器適用於大多數納稅人，但稅務情況更複雜的人應該使用《出版物 505, 預扣稅和預估稅》(英文)中的說明。這包括欠替代性的最低限額稅或某些其他稅款的納稅人，以及擁有長期資本收益或合格股息的人。

額外信息
* 預扣稅估算器常見問題解答(英文)
* 薪資核查(英文)

子女及被撫養人看護費用優惠可以幫助抵消夏令營費用

IR-2024-216, 2024年8月19日
華府 — 美國國稅局今天提醒納稅人，夏令營費用或可計入子女及被撫養人看護費用優惠(英文)。

許多在職父母在暑假期間安排照顧 13 歲以下的幼兒。日間營項目是一種流行的解決方案，有時也可以帶來稅收優惠。納稅人支付兒童或其他符合條件的人的看護費用，以便他們能夠工作或尋找工作，他們或可獲得子女及被撫養人看護費用優惠。

與夜間營不同，日間營的花費可以算作子女及被撫養人看護費用優惠的費用。

如何操作
納稅人必須有賺取的收入(英文)才能申請此項優惠。優惠額是根據收入和照顧符合條件的人而產生的費用百分比計算的，這些費用使納稅人能夠工作、找工作或上學。

* 根據收入，納稅人可以獲得最高相當於其符合條件的育兒費用 35% 的優惠額。最低優惠額為這些費用的 20%。2024 年，符合條件費用的最高優惠額為一人符合資格 3,000 美元，兩人或以上 6,000 美元。

* 報銷費用(例如來自州社會服務機構的費用)必須首先作為用於計算優惠額的工作相關費用扣除。

* 用於計算優惠額的工作相關費用金額通常不能超過單身人士當年的收入，或已婚人士當年配偶收入中的較小者。

* 申請該優惠的納稅人必須在稅表上列出日間營的名稱和地址，以及納稅人識別號碼(除非有例外情況)。

國稅局《第 503 號出版物, 兒童及被撫養人看護費用》(英文)解釋了申請此項優惠所需的所有規定和測試，並描述了某些與配偶分居且滿足其他要求的納稅人的例外情況。納稅人還可以使用 IRS.gov 上的交互式稅務助手(英文)來確定他們是否可以申請此項優惠。

附加信息
* 稅務主題 602, 子女及被撫養人看護費用優惠(英文)
* 表格 2441, 子女及被撫養人看護費用優惠(英文)

IRS 新聞發布
IRS 標誌
新聞發布
IRS 標誌
IRS 標誌

伊利華報惠登廣告

熱線電話：
216-324-2959

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、(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 地址: Able Chiropractic Clinic
律索賠報告! (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

誠聘中文家教

給孩子找位中文家教，因為孩子在這裏長大，中文基礎薄弱，現需要給孩子找位中文家教，\$60-80 一小時，有經驗者優先考慮。
電話 +1 (857) 216-7680

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

華人小伙寫篇關於麥當勞的論文,斬獲3大藤校 offer

一位美國華裔(專題)學生,在申請大學時,僅靠着一篇真實且有趣的有關麥當勞的論文,成功獲得了哈佛、耶魯和普林斯頓的錄取通知書。

近期他的分享,引得了很多關注。

01 “劍走偏鋒”的申請

人工智能公司 Exa 的聯合創始人杰弗里·王(Jeffrey Wang)在接受採訪時表示,自己在申請大學時,所寫的文章可謂是“不走尋常路”。

A college essay about McDonald's got this applicant into Harvard, Princeton, and Yale. Here's what he wrote.



2014 年的時候,杰弗里·王正在康涅狄格州讀高中並開始準備着申請大學。不過,要寫什麼樣的文章才能讓他有機會進入藤校就讀呢?他着實考慮了很久很久。

寫一篇有關自己在學校喜歡的科目,或是曾參與的項目?考慮到肯定有很多其他人和他的想法一致,這幾個選擇都被他 Pass 掉了。

從小生活在美國康涅狄格州柴郡郊區的一個中產階級家庭中的杰弗里·王,覺得自己和其他的美國普通高中生沒什麼區別,大概率寫出來的文章也不會很出彩。

“我沒有在國外度過任何一個假期,也沒有參加過任何高級項目,如果寫有關這些方面的文章,我肯定沒有任何優勢,”杰弗里·王解釋道。

在讀了哈里·鮑爾德(Harry Bauld)的書《如何寫大學申請文章》(On Writing the College Application Essay)後,杰弗里·王突然意識到,很多大學招生官可能都不會花費大量時間去認真閱讀每篇文章。

那么如此一來,他可以“劍走偏鋒”,寫一篇和其他申請人不一樣風格的文章,目標就是讓閱讀他文章的招生官認為新穎、有趣,從而增加自己的機會。

“大學招生官大多數時候都會在文章中尋找申請人的性格特點,因此我認爲這個方法,覺得有機會讓他們對我感到有興趣。雖然我的 SAT 滿分,但我是一個亞裔美國人,說實話這很普通。”

“這是一篇大體上非常真實的文章。文章主要講述了一個在學校表現出色,但也會在麥當勞放鬆的我。文章中寫出了我是如何發現當地的麥當勞是一個理想的學習和冥想場所,並且麥當勞比其他選擇更高效、更實惠等方面,”杰弗里·王說到。

整個文章的核心信息就是,如何能夠在不尋常的地方找到快樂與平靜。不過,文章中也寫出了一些能夠展示他的聰明才智地方,例如提到了有關自己讀過的一本小说和一位著名物理學家的理論,以此來向招生官展示自己的學識和能力水平。

杰弗里·王的父母在得知他所選的方向後,表示他這樣做實在是太冒險了。不過杰弗里·王很有信心,他表示如果自己申請大學的招生官不喜歡他的這篇文章,那么意味着他也同樣不適合那所學校。

杰弗里·王從小就希望能夠進入他家鄉康涅狄格州的耶魯大學。因此,他在提前錄取階段申請了耶魯,並提交了那篇關於麥當勞的文章。

他真的被錄取了。耶魯大學還爲杰弗里·王提供了經濟援助,不過他確想看看其他學校是否能提供更多的資助。於是,他用同一篇文章申請了哈佛、杜克、普林斯頓、麻省理工等學校。

普林斯頓和哈佛都錄取了杰弗里·王,並且都爲他提供了經濟援助。最終,杰弗里·王選擇了進入哈佛大學學習計算機科學,因爲他認爲哈佛在 STEM 領域最爲出色。《商業內幕》已通過文件確認了這些錄取和資助。

杰弗里·王表示,如果現在有瞭解他的人讀到他 10 年前用於申請高校的那篇文章就能發現,文章中其實很好的體現出了他的個性,比如他在生活中“肯拼搏、能吃苦”的態度。

02 辭去大廠,自己做 CEO

自 2019 年從哈佛大學畢業後,杰弗里·王進入了舊金山(專題)的一家科技公司擔任軟件工程師。2022 年,他辭去了這個職位,並於 2023 年和校友威爾·布賴克(Will Bryk)共同創辦了初創公司 Exa,一個專注於人工智能領域,特別是開發搜索引擎技術。



儘管有很多初創公司試圖用人工智能驅動的搜索引擎取代谷歌(比如 Perplexity),但 Exa 公司則提出了不同的想法:爲人工智能打造一個谷歌。就和他當年申請大學一樣,要和別人不一樣。

杰弗里·王認爲,人類實際上不需要一種全新的搜索引擎。真正的需求在於人工智能平台本身,這些平台需要一個能夠在互聯網上定期搜索信息並提供真實、準確答案的工具。因爲這些人工智能平台不能僅僅通過傳統的鍵盤輸入方式來完成搜索,所以需要一種專門的工具來幫助它們進行信息檢索和獲取可靠的答案。

Exa 正在開發一種工具,讓人工智能模型能夠進行類似於網絡搜索的操作,但仍具有人工智能原生的特色。

今年 7 月,這家初創公司宣佈完成了由 Lightspeed 的 Guru Chahal 領投的 1700 萬美元 A 輪融資,Nvidia 的投資部門 NVentures 和 Y Combinator 也參與了投資。Exa 公司目前總共籌集了 2200 萬美元,包括之前的 500 萬美元種子輪融資。

Chahal 表示:“這是一個非常雄心勃勃的願景。它們正在爲人工智能打造一個類似於谷歌的工具。”

杰弗里·王回應稱,Exa 公司的初衷並不是爲人工智能服務,而是如何利用人工智能構建更好的搜索引擎。

杰弗里·王在接受採訪的最後表示,保持真實感在他的成功中發揮了重要作用。“如果你做的是你認爲真實或正確的事情,你會因此獲得回報。”來源:倍可親



案發商場。(記者尤昱程 / 攝影)

法拉盛再傳微信換匯騙案,一名華男打算將 4 萬美金換成人民幣,他與一名在微信上自稱提供換匯服務的女性約好近期在天廣新天地(Tangram Mall)商場見面交易;不料當天他帶着現金來到交易地點時,遭事先埋伏好的兩名劫匪搶劫,警方目前公佈兩名嫌犯的通緝圖,呼籲知情民衆提供線索。

根據市警 109 分局報告,一名 21 歲華男因準備到中國一段時間,與微信上自稱提供換匯服務的一名女性聯繫上,他告知對方自己需要將 4 萬美金換成人民幣,並約好在天廣新天地商場碰面;18 日晚間 9 時 15 分,該名華男與另兩名同爲華裔的 23 歲男性友人前往交易地點,他的朋友提着裝有 4 萬元現金的袋子,與兩名男子碰面後,對方讓兩人跟上來。

不久後,其中一名男子突然就與拿着錢的朋友扭打在一塊,試圖搶奪裝着錢的袋子,期間將朋友推倒在地;與此同時,另兩名男子則掏槍要脅,隨後把掉在地上的錢袋奪走。警方表示,兩人行搶後往大學點大道(College Point Ave)方向逃逸,而受害者的朋友腦部受到重擊,由急救人員送往紐約皇后區長老會醫院(New York-Presbyterian Queens Hospital)治療,目前情況穩定。

市警 109 分局局長科爾曼(Kevin Coleman)對此表示,建議大家不要與陌生人見面、進行貨幣兌換,「這相當於告訴對方,你會帶着大筆現金去到他們指定的地點,這樣你就可能會成爲搶劫的目標。」該分局目前也公佈這兩名嫌疑人的照片,呼籲公衆提供線索,兩名男子皆被描述爲 20 歲左右的亞裔男性,其中一人犯案時戴着黑色口罩、身穿黑色短袖、黑色長褲及黑色布鞋;另一名持槍嫌疑人則是戴着黑色口罩、身穿黑色長袖以及黑色短褲。如發現嫌犯行踪者,民衆可立刻撥打止罪熱線(800)577-TIPS (8477),也可登錄止罪網站 www.nypdcrimestopper.com,或通過手機發消息至 274637(CRIMES),然後輸入 TIP577,或在推特上 @NYPDTips,還可通過止罪手機應用程序「CS-NYC」提供線索,消息來源絕對保密。

警方發佈兩名嫌犯的通緝圖,呼籲知情民衆提供線索。

微信換匯掉入陷阱 華男面交被搶 4 萬

華裔科學家遭不可逆傷害,削弱美國競爭力?

在特朗普政府啓動了臭名昭著的“中國行動計劃”(China Initiative)的六年後,作爲當時曾主導許多調查工作的美國政府機構——美國國立衛生研究院(NIH)日前承認,其調查在學術界製造了“艱難的氣氛”,但值得注意的是,卻並未就此道歉。

據香港《南華早報》8 月 26 日報道,本月早些時候,NIH 院長莫妮卡·貝爾塔諾利(Monica Bertagnoli)發表了一份聲明,表達了對亞裔美國人、亞洲移民和亞洲研究同事的支持。她承認,美國政府此前的行動對亞裔美國人和亞裔研究同事“造成了意想不到的後果”,“他們可能會感到被針對和疏遠”。聲明稱,NIH 目前正在與大學和學術組織合作,採取措施修復與亞洲研究人員的關係,包括開展研究安全培訓和促進國際科學合作。

根據加州大學聖地亞哥分校一組政治科學家今年 4 月在同行評議期刊《美國國家科學院院刊》(PNAS)上發表的一項研究,NIH 是第一個,也是最頻繁進行此類調查的聯邦機構。據權威科研雜誌《科學》(Science)官網報道,儘管美國司法部聲稱“中國行動計劃”已于 2022 年終止,但 NIH 此後並未就此停手。

NIH 表示,截至今年 6 月 9 日,共有 112 名科學家(大部分是亞裔)因所謂“涉嫌與中國有未公開的聯繫”而被解僱或被迫退休。除了對數十名科學家的誠信提出質疑外,NIH 對在美華裔研究人員的起訴還因損害美國生命科學研究而遭到批評。

NIH 成立於 19 世紀 80 年代末,現在隸屬於美國衛生與公眾服務部的一部分,是美國政府負責生物醫學和公共衛生研究的主要機構,該機構還是世界上最大的生物醫學研究公共資助者,也是美國成爲世界生命科學創新領導者背後的重要力量。

此前,因“中國行動計劃”,與 NIH 有關的絕大多數案件都涉及那些因涉嫌與中國機構有未披露的聯繫而獲得 NIH 資助的研究人員。除了終止就業外,一些案件還導致資金暫停或刑事調查。

美國生物技術公司再生元製藥公司(Regeneron Pharmaceuticals)的首席科學家王年爽表示,華裔研究人員在 NIH 和美國更廣泛的生

命科學及生物技術研究界中佔據了很大比例。如今,發表在頂級期刊上的大多數研究論文都有華裔研究人員參與。

王年爽此前對新冠病毒的研究,爲開發兩種主要的信使核糖核酸(mRNA)疫苗提供了可能。他表示,許多研究人員,包括資深科學家,現在都離開了美國,因爲他們感到自己因種族原因而成了被攻擊和欺凌的對象。他補充說,雖然實際被調查的人數相對較少,但影響已經波及到許多人的生活。

美國一名著名的華裔病毒學教授(由於問題的敏感性,他不願透露姓名)告訴《南華早報》,他對 NIH 的最新聲明表示歡迎,並表示這是令人鼓舞的,但他補充說,種族定性對亞裔美國科學家,尤其是華裔科學家的損害和影響是“持久的,幾乎不可逆轉的”。

報道稱,在中美爭奪科技主導地位之際,這名要求匿名的教授表示,NIH 的調查“勢必”會削弱美國在生命科學研究領域的競爭力,而中國在這一領域已成爲一個強勁的競爭對手。

去年一份發表在《美國國家科學院院刊》上的調查顯示,在“中國行動計劃”展開了數年調查之後,有超過三分之一的美國華裔科學家“覺得自己不受歡迎”,近四分之三(72%)的人“覺得自己作爲學術研究人員不安全”,約 70%的人“對美國政府調查華裔研究人員擔驚受怕(fearful)”,可謂“寒蟬效應仍在”。



涉及“中國行動計劃”的最著名當事人之一,麻省理工學院機械工程系教授陳剛資料圖。《南華早報》也指出,60 多年來,美國一直是



世界頂尖研究人員的首選目的地。美國有 10 萬名華裔科學家,他們爲美國在科學領域的領導地位做出了巨大貢獻。

然而,根據斯坦福大學中國經濟與制度研究中心(SCCEI)一組研究人員於 7 月 15 日公佈的研究結果,離開美國的華裔科學家數量一直在穩步上升,從 2010 年的 900 人增加到 2021 年的 2621 人。

在今年 6 月的一次演講中,美國國家科學院院長馬西婭·麥克納特(Marcia McNutt)警告說,美國正在將其全球科學領導地位拱手讓給其他國家,尤其是中國。

“美國科學界被認爲正在失去全球 STEM(即科學、技術、工程、數學四門學科)領域的領導地位,而事實上也的確如此。”麥克納特還援引數據來證明中美兩國之間的實力轉變,例如:中國的藥物試驗佔比從 2013 年的 3% 上升到 2021 年的 28%,而美國的佔比則有所下降。

作爲扭轉這一趨勢的計劃的一部分,她呼籲美國通過減少國際學生的繁文縟節和減輕對教職員工的監管負擔來吸引最優秀和最聰明的人才。

“中國行動計劃”於 2018 年 11 月啓動,當時要求 94 個地區司法部門每年至少提出一至兩起針對中國的訴訟,以防止中國“從美國竊取信息”。美國聯邦調查局(FBI)亦以該計劃爲由憑空捏造“中國學術間諜”,大興冤案。2022 年 2 月 23 日,美國司法部宣佈終

止特朗普政府期間啓動的“中國行動計劃”。然而,這一臭名昭著的計劃卻“沒有消失”,至今仍陰魂不散。

彭博社今年 5 月 29 日報道稱,根據其彙編的數據顯示,美國海關被曝無端阻止中國學生入境,自去年 11 月以來,至少有 20 名持有有效簽證的,在哈佛、耶魯和約翰霍普金斯等美國高校學習的中國學生,遭遇了類似的命運。

華盛頓杜勒斯國際機場的海關人員美國官方資料圖

彭博社認爲,上述事件突顯出拜登政府內部針對中國留學生的分歧。一方面,美國國務院正常向中國學生和學者簽發簽證;但另一方面,美國海關人員卻以“保護國家邊境安全”爲由,拒絕中國學生和學者入境。

對此,中國外交部發言人曾表示,無論是所謂的“中國行動計劃”,還是美國內甚囂塵上的反亞裔言行,都是美國內系統性種族歧視問題的體現,都反映出美國根深蒂固的社會頑疾。

發言人指出,美國上屆政府司法部門 2018 年啓動的所謂“中國行動計劃”大搞有罪推定、人爲設置年度辦案指標,純屬政治操弄,違背美國自身倡導的法治精神,必將繼續遭到美各界有識之士的譴責和抵制。我們敦促美方有關行政部門認真傾聽美國各界的客觀理性聲音,摒棄冷戰思維和意識形態偏見,糾正錯誤做法,停止濫用司法力量滋擾打壓中國在美留學生和研究人員,爲中美在科技、人文等領域的正常交流合作提供有利條件。新聞來源:觀察者網



憤怒!一周30起 毆打搶劫,美國亞裔老人成圈養豬羊

奧克蘭社區一周內,就有13名老年人報告遭到襲擊和搶劫。

但據該市一家老年療養院的負責人稱,他們瞭解到實際數字還要高得多,足足有30位老人遭遇了暴力搶劫。

居民委員會主席瑪麗·泰勒修女說:“這種事每小時都在發生。”

她說,不到一周的時間里,她統計出針對亞裔老年居民的暴力襲擊和搶劫事件近30起。

“不僅搶走他們的錢包,還殘忍地毆打他們。有幾位老人家不得不被送往急診室,還有一個手腕骨折。”

警察在這裡待了將近7個小時才提交報告。然後周日又發生了更多起類似事件。

位於梅里特湖以北28街的療養社區有700多名老人,平均年齡為85歲。許多人都會步行去雜貨店買東西或辦事。

上周的一名受害者患有老年痴呆症,在遭到毆打時,她都根本無法理解發生了什麼。

護理員 Kitty Pang 表示,周日她在幫助居民時遭到毆打和搶劫。她拉起褲腿,露出小腿上

的一大塊瘀傷,並指着大腿上的另一處傷口。

“我很害怕,很難過……晚上都睡不着,很害怕。”

正是由於犯罪行為頻發,超過50名老年居民于周三聚集在一起,互相支持,尋求改變。

瑪麗修女說:“這個問題很嚴重,需要採取最積極的措施來解決。我們在這裡納稅,我們投票,我們需要得到幫助。”

奧克蘭警方表示,他們已經逮捕了幾名關鍵人物,鼓勵更多人站出來舉報。

6月25日至7月1日期間,全市搶劫案數量激增,共發生83起。但警方表示,搶劫案激增並無特別原因。

警方敦促老年人結伴出行,並且只在白天出行。

一個禮拜時間發生83起搶劫案,平攤到每天十餘起,那真是每時每刻都有搶劫案在發生,就這樣奧克蘭警方還說:並無特別原因。

真是氣笑了,確實無特別原因,都成日常了。

一群正值壯年的游手好閑混混,完全沒有將亞裔老人當成敵人,而是當成了他們發泄情緒,搶劫財物的“圈養牛羊”,予取予求。真的太噁心了!

毆打老人下手殘忍,令人發指,難以想象這些老人家面對傷害時有多無助,奧克蘭警察一向也是吃乾飯的,真是無從吐糟起了。

華人家深夜遭三歹徒搶劫,8人被扣為人質,華女逃離現場報警!

紐約皇后區道格拉斯頓(Douglaston)社區華人家在8月17日(周六)凌晨2點多發生持槍搶劫事件,三名歹徒持槍闖入247街一戶華人家中,歹徒將屋內的八人扣為人質,搶走了1萬美元現金。警察在接報後及時趕到,安全地解救了人質,三名劫匪都被抓獲,1萬美元現金也被追回。警方表示,這是一次非常出色的解救,現場“好像好萊塢片場”。



紐約市警察局和第19選區市議員帕拉迪諾(Vickie Paladino)聯合召開記者會通報案情。市警副局長 Kaz Daughtry 介紹,案件發生在道格拉斯頓247街的一棟獨立屋,時間在8月17日凌晨2點多。這戶華人家家庭的主人是從事食品批發的,可能家里放有現金,被劫匪設定為打劫目標。在解救人質的過程中,警方動用了無人機,在空中監控整個過程。

根據皇后區地區檢查官辦公室和紐約市警察局的通報,三名蒙面劫匪在8月17日凌晨2點半之前,從道格拉斯頓第247街一棟獨立屋的臥室門進入,他們扣押了屋內的八人作為人質,其中三名兒童(一名1歲嬰兒,1名13歲男孩和1名10歲女孩)。這些蒙面男子手持錘子和槍,他們用槍指着屋內的人,要求受害人全部舉起手,並要求說出錢放在什麼地方,但一名華女子趁歹徒不備,帶著1歲的嬰兒逃離了現場。

在凌晨2點26分左右,這名女子悄悄撥打了911電話,但沒有說什麼又挂斷了。111分局的警察 John Adams 和 Scott Gilberg 看到她的來電,回撥過去,這個女士聲音非常小地說話,警察無法聽清她在說什麼,但是聽到了

有“槍”,聽到了他們的家人確實需要幫助。於是,兩警察沒有遲疑迅速行動,跳上警車,在靠近房子的路上看到一名女士抱著一個1歲的嬰兒,他們迅速把兩人安置到車里,然後去到家發現現場外,他們看到這家人被歹徒要求雙手舉過頭頂。這時,兩名警察立即請求市警增援。為此,111分局、109分局和市警察急部門都立即做出了響應。市警副局長 Kaz Daughtry 也來到了現場。

當響應人員來到後,他們確認屋內有四名成人人質,兩名兒童和三名歹徒。警方出動了無人機,在空中監控。

副局長 Kaz Daughtry 說:警方“用公共廣播系統”向歹徒喊話:你們被包圍了;這時歹徒慌了,從窗戶跳了出來,四處亂竄。他說:“我覺得我好像在好萊塢的片場里,看着警方的整個行動,作案者從後窗跳了出去,但是警方的無人機能夠聚焦他,109分局、111分局和K9部門的警員,將歹徒逮捕。”

在案發現場的戶外,該家庭里的一名華人男子身披床單接受警方的詢問。

嫌犯為39歲的布蘭登·達什(Brandon Dash)和34歲的瑞安·達什(Ryan Dash)兩兄弟,兩人均有大量犯罪記錄,還有47歲的瓊恩·史密斯(Jone Smith)。他們均來自Cambria Heights,都被指控犯有24項罪名,包括六項二級綁架罪、三項一級入室盜竊罪、兩項一級搶劫罪、四項二級入室盜竊罪、三項二級搶劫罪、兩項二級襲擊罪、三級重大盜竊罪、三項危害兒童福利罪和一項四級非法持有武器罪。如果罪名成立,被告將面臨最高25年監禁。

紐約市警察局巡邏長 John Chell 表示,這個案子戰術上正確,警察冷靜,所有人安全,這種出色的表現正是紐約市安全的保障。

一位不願透露姓名的隔壁鄰居驚呆了,她說,她被嬰兒的尖叫聲驚醒,然後向窗外看去,看到警察和一支特警隊。

“一位女子抱著嬰兒從側門進來,警察立即趕來營救,並將他們帶到安全的地方。我起了一身雞皮疙瘩,”她說。

鄰居說,她看到警察逮捕了一名嫌疑人,三名匪徒都身著黑衣,面罩蒙面。



曾殺5人曝前 華人黑幫頭目秘密收購華埠商場股份

美國中文網報導 紐約(專題)警方在一封信中披露,前華人(專題)黑幫頭目郭良琪(Guo Liang Chi)正在秘密收購市府所擁有的華埠怡東商場的股份,市長亞當斯(Eric Adams)政府正在對此進行調查。

郭良琪曾是令人生畏的福清幫(Fuk Ching gang)頭目,曾就5起謀殺案認罪,還曾參與悲慘的“金色冒險號”人口走私事件,這起事件造成10人死亡。《紐約每日新聞》獲取的警方信件顯示,郭良琪正試圖進入房地產領域,而在亞當斯的重要助手鄭祺蓉(Winnie Greco)遭到聯邦調查後,他的參與開始浮出水面。

據怡東商場租賃運營商陳泰利(Terry Chan,音譯)的律師介紹,自陳于2019年宣佈破產以來,

這家購物中心一直在苦苦掙扎。負責管理這座市屬建築的紐約市行政服務部開始了將租賃權移交給新運營商 Broadway East Group LLC(BEG)的漫長過程,後者是一家與鄭祺蓉有關的實體。然而,在FBI于2月份搜查了鄭祺蓉住所,調查她與潛在非法活動的關係後,大多數BEG投資者撤出了該公司。

據《紐約每日新聞》報導,警方還在信中披露,郭良琪旨在通過讓兒子充當投資人來掩蓋自己的參與。

市府發言人考克菲爾德(Amaris Cockfield)回應此事時表示:“我們的政府堅持最高的道德標準。我們已注意到這一信息,就立即開始調查人們提出的擔憂。”

郭良琪的一生充斥着暴力,也曾有非法經營的過往。一名檢察官將他描述為“一個極度暴力,對他人生命毫不在乎的人”。據報導,郭良琪于1993年8月在香港(專題)被捕,並於一年後被引渡回美,而在他同意與FBI合作後,他的刑期從20年減為12年。

智商122! 華人女童入學受阻!

《先驅太陽報》8月26日報導稱,華人女童Eloise Ho至少高達122,年僅4歲的她已經掌握了字母表,能寫下自己的名字,還掌握了一些簡單的算術。但即使具備這些技能,她明年仍然不能入學。

2025年維州小學預備班(Foundation,此前稱為Prep)入學申請已經開始,維州的家長們正忙著填寫註冊表和預約學校參觀。

根據維州教育廳的指導方針,在2025年4月30日之前滿5歲的孩子可以申請預備班,6歲以後則必須入學。

教育廳網站引述兒童心理學家 Louise Porter 的文件標準,Eloise Ho的智商為122,屬於“資優兒童”,成人的平均智商在85到119之間。

在上幼兒園的Eloise Ho也得到了兒童心理學家和早教老師的支持,他們都表示Eloise Ho已經準備好明年入學。

但遺憾的是,Eloise Ho還不能像幼兒園的朋友們一樣期待新的學校,因為教育廳認為她還沒有準備好上預備班。

“她總是渴望學習新知識。她會問我們‘你能給我讀個故事嗎?’或者‘我們能做些數學題嗎?’”Eloise的父親Edward Ho說道。

“她已經掌握了字母表、會數數、會寫自己的名字,還能做一些簡單的數學題。”

由於Eloise比最低入學年齡要求差了3周,她的父母只能通過申請豁免才能讓她進入公立小學。

要獲得豁免,孩子必須具備一定的學術能力,入學也必須符合他們的最大利益。另一項要求是確認孩子的智商超過130的心理學家報告。

Edward和他的妻子Mai Indasan花了超過700澳元請心理學家為女兒做測評,結果顯示Eloise的認知能力在她這個年齡段中名列前7%。

心理學家認為,提前入學將“激發Eloise當前的學習興趣而使她獲益匪淺”,並建議她提前入學。然而,儘管有這些高評價,教育廳還是拒絕了她的豁免申請。

“她被評為一個非常聰明、準備好上預備年的孩子。如果明年不能入讀預備年,她會受到不利影響,”Edward說道,“我們對那份報告非常滿意,但教育廳卻拒絕了。他們要求專家評估,但卻無視評估的結果。”

根據教育廳網站,該部門還會考慮其他學術能力的證據,包括報告是否由權威獨立來源提供,或者孩子是否明顯表現出他們具備上學的學習能力。

“我們非常惱火……教育廳的表格上寫着孩子必須合適、聰明且具備一定的學習能力,而這些正是心理學家和幼兒園老師書面支持的。”Edward說。

Indasan則表示,當她聽到申請被拒時哭了。

“我無法告訴Eloise這件事,因為這會讓她難過,”

“她的精神非常強大,對於這個年齡來說她已經相當成熟。明年當她的朋友們升學而她不能時,她會非常沮喪。”

Eloise Ho的父母現在在考慮其他學校,包括天主教和私立學校,以便女兒明年能上預備班。他們也對教育廳的決定提出了申訴,但尚未得知結果。

教育廳發言人表示,最低入學年齡豁免申請的依據“明確且公開”。

“教育廳無法對個別申請的結果發表評論,”他說。



華男帶大量現金開車! 被伊州警方攔下

一名史島華男近日在伊利諾州開車時被警方攔下,警方在他的車上搜出了25萬元現金。這名華男隨後被逮捕,並被指控犯有兩項洗錢罪,這兩項罪都是一級重罪。

法庭文檔顯示,來自史島的40歲男子謝某(*Xie,音譯)和另一名37歲來自布魯克林的華人在伊利諾州麥迪遜郡(Madison County)在高速公路上開車回紐約。

兩人在開車過程中因為違反交通規則被執法人員攔下。警察隨後使用警犬對這兩人的車輛進行的初步搜查顯示,車上有違禁物品。執法人

員接着對車輛進行了仔細的檢查,在車輛地毯下面的一個空格內搜出了大約25萬元現金。

警方隨即逮捕了這兩名嫌疑人,將其帶回警局盤問。謝聲稱這筆現金是他的一位朋友給的,但說話支支吾吾,無法提供朋友的詳細身份,也說不清楚這麼多現金的來源和用途。

謝克忠及其同夥的案件由隸屬於伊利諾州警(Illinois State Police)的西南伊利諾都會執法組提交給檢察部門。

謝在麥迪遜郡法院過堂,他被指控犯有兩項洗錢罪。因為這兩項罪都是一級重罪,法庭決定繼續關押謝某,直至下次開庭,再討論取保候審的條件。

現在尚不清楚謝某的同夥是否也是華裔,也不清楚兩人是什麼關係,以及這名同夥是否也被起訴。

一眼假,但不少華人上都上當受騙

如果你收到短信說你欠了2.5美元的停車費,讓你到一個CityPay的網站去付款,那麼千萬不要點擊這個網站鏈接,因為這是一種新型詐騙模式。

最近,很多市民收到一則來自New York CityPay的短信,該短信說,我們的記錄顯示,你有一筆2.50美元的停車費未繳,若不及時支付將變成25美元。

隨後附上一個結尾為.com的網站鏈接,紐約市府提醒千萬不要點擊該鏈接。

對此,紐約市長亞當斯(Eric Adams)周二在記者會上說:很多人認為自己永遠不會受騙,然而你會驚訝,我們不知不覺中仍然進入了索取個人資訊的短信的圈套??請務必保持警覺,我們也會盡職盡責(打擊詐騙)。

實際上,真正的CityPay的官方網站結尾為.gov,並非.com。紐約市居民可透過這個市府

網站繳納車輛罰單和地產稅等費用,並查詢真正的CityPay帳戶的餘額。

現在,CityPay官方網站首頁提示,若您收到一則自稱是CityPay發出的短信,請立即刪除。我們絕不會發送未經請求的短信提醒您付款。切勿點擊任何自稱是CityPay發出的短信中的連結,那是詐騙。

代表皇后區的紐約州眾議員金兌錫(Ron Kim)表示,他不僅收到了這條短信,而且去年還成為了社交媒體騙局的受害者。

他在X上寫道:“我不得不花幾個月的時間來確保我的身份安全,清理我的信用,等等。這絕對是一場噩夢。”

在Reddit上,有加州居民聲稱自己收到了這條短信。而那些熟悉紐約城市生活的人評論說,在一個停車罰單隨便就會超過100元的城市,2.5元的罰款低得離譜,一眼看上去就

是假的。

這個騙局激發了一位名為impossible dinner 85的網友在紐約市網站上查找他們收到的真實停車罰款,總共是193元。這名網友寫道:“2.5元聽起來好多了。”

紐約居民譚女士(化名)表示,上周她也收到這樣的短信,不過,幸而她先用電腦谷歌搜索到了真正的CityPay官方網站,該網站沒有顯示她的車輛有任何欠款。她把這條短信告訴丈夫,才搞清楚當初登記車輛信息時,留的是丈夫的電話,並沒有留她本人的電話,才得知這是一條詐騙短信。

王女士說,她經常收到這類短信,所謂的停車費等等都是詐騙,我看到這些都會封鎖掉號碼,這樣騷擾會少很多很多。但知道周圍很多華人為此上當,

特別是因此身份被盜,後續麻煩實在太多。

小編也提醒華人同胞千萬要擦亮眼睛,有些騙局事後回想就是“一眼看上去就是騙局”,但往往是當局者迷,紐約州官方網站瞭解詳情<https://dos.ny.gov/scam-prevention>。若在生活中遇到可能是詐騙的信息,可以致電官方311或(212)639-9675尋求幫助。



祖父母在美照顧孩子多年 華人父母竟失去監護權

對於孩子的監護權問題，華人通常的理解是父母永遠擁有優先權，但律師指出，美國法官的判決並非如此。一切將以孩子的最大利益考慮。曾有一起案例，父母與祖父母爭奪撫養權，法官最終將孩子判給祖父母，理由是孩子已經跟着祖父母生活多年。

洛杉磯律師劉龍珠介紹這起案例，有一對居住在香港的華人夫妻，曾把年幼的孩子送到美國，由祖父母照顧。五六年後，這對夫妻想把孩子接回香港生活，但祖父母不同意，雙方最終鬧上法庭爭奪孩子，法官的判處結果是，祖父母

擁有這個孩子的監護權。

對於輸了這場官司，當事人夫妻非常不理解，“這是我們的孩子，當初只是拜託祖父母照顧，為什麼親身父母還會失去孩子的撫養權？”

劉龍珠解釋說，判決結果就是根據孩子的最大利益考量，在法官的觀念里，美國是全世界最好的地方，孩子已經在美跟着祖父母生活多年，習慣這裡的生活，父母現在要把孩子帶離美國，對孩子來說並非最好的選擇。據悉，這起案例中的兒童身份並非美國公民，也不是綠卡居民，但當局力求保護任何一個在美生活的孩子。

美國法律要求父母需盡最大努力照顧子女，如果父母無法履行其撫養責任，那麼孩子的監護權就有可能被剝奪，可以由祖父母、親戚、或當局指定的其他人擔任。比較常見的是，很多初到美國的華人父母打罵孩子時被鄰居舉報，警察立即上門質問父母；或者家長將年幼孩子單獨留在家中、車上，或讓孩子在無人監管的狀態下游泳等，這些行為都會被判定為“不合格的父母”，可能面臨失去監護權的結局。新聞來源：世界新聞網

中國大媽大鬧澳洲海關！丟下行李當場逃跑，驚嚇眾人...

因為帶來未申報的違禁品而被海關攔下的案例可太多了。

面對海關檢查，有人老實罰款，有人表示歉意，像這位大媽一樣直接逃跑的，可真不多

就在這時，大媽突然崩潰大哭！不少海關的工作人員也沒見過這場面，直接驚呆了！

一位工作人員表示，通常人們被查到違禁品後會意識到做錯了事，感到抱歉，但是她真的不知道這位大媽在想什麼。

大媽發現哭鬧也沒用，海關工作人員依然例行公事，她居然選擇了直接逃跑！海關工作人員趕緊追過去，把她帶回了行李檢查這邊，這次一起過來的還有大媽的丈夫。

工作人員繼續搜查工作，此時的大媽大哭大鬧的喊着，他們把我的包都拆開了！之後，甚至開始撒潑地到處扔她正在被檢查的包裹。

大媽的老公向工作人員表示，大媽說你們把我的東西弄得亂七八糟，可海關表示：真不是我，是大媽自己亂扔的。



including high risk eggs

見！

大媽帶違禁品被攔，澳洲海關節目 Border Security 又更新了，這次的故事依舊精彩。

一位上海大媽在過海關時，行李中被發現疑似有蘋果、雞蛋以及一些其他的有機物。

在一名翻譯的幫助下，大媽再次填寫了申報表，確認她沒有什麼需要申報的東西。

於是，海關工作人員就開始大檢查。很快 X 光圖里看到的蘋果就被找到了。

此時的大媽已經失去理智，一邊責怪海關浪費了自己的時間，一邊高聲稱，工作人員就是欺負她年紀大。

最終，除了沒收違禁品之外，這對中國夫婦還面臨 340 澳元的罰款。

他們的錢都來自於他們的兒子，大媽的丈夫表示，兒子會把錢寄給他們，他們就能支付罰款了。海關工作人員大呼：真是心累的一天！

對此，網友展開熱烈討論。由於大媽操着一口流利的上海話，不少上海網友表示：丟人丟出國！也有網友分析道，這樣的現象反映了兩個國家社會制度的不同。澳洲作為法理社會，對於常年在情理社會的中國人來說，需要一定時間去適應。

最後無論如何，到了別人的國家遵守別人的制度，那是理所應當的。特別是遇到父母在不瞭解國外制度的情況下獨自出國時，做子女的也更應該提前把這些都給父母交代好，不然這樣難堪的場面是誰也不願意看到的。



she's hey customs 她是嘿海關

海關說，既然有蘋果，那麼你在申報表上水果一欄就應該寫有，但是大媽只是說，這是飛機上發的。

很快，包括雞蛋在內的一系列食品都被海關查收了。

海關問大媽，為什麼帶這麼多違禁品，大媽只說這是給親戚的，但是，這也不是理由啊！

隨着海關查出的東西越來越多，大媽也崩潰了！即使大媽現在已經沒有耐心，海關必須繼續檢查，完成他們的工作。

加州警察上門勒索中國商人 3700 萬背後主使是國人

據美聯社報道，兩名前加利福尼亞州洛杉磯縣警長辦公室警員和兩名前外國軍官被聯邦檢察官指控五年前冒充警察，突擊查抄一名中國公民在奧蘭治郡的住所，並以暴力和驅逐出境來威脅這名商人及其家人。

據洛杉磯聯邦檢察官辦公室稱，這四名男子勒索了 3700 萬美元以及該男子的公司股份。

星期一，這四名男子被指控犯有包括共謀勒索、敲詐勒索未遂、共謀侵犯權利和以法律名義剝奪權利等 4 項罪名，但被指控的四人對以上罪名都拒不認罪。

檢察官稱，這一團夥於 2019 年 6 月 17 日開車前往受害者位於歐文市的家，強迫他、他的妻子和兩個孩子待在房間里幾個小時，拿走他們的錢包，並威脅說如果他不遵從要求，就將他驅逐出境。

四名罪犯將這名中國公民猛地甩到牆上，並卡住他的脖子，威脅他放棄價值數百萬美元的公司 (Jiangsu Sinorgchem Technology Co. Ltd) 股份。該公司位於中國，生產橡膠化學品。這名中國商人由於擔心自己和家人的安全，被迫簽署了文件。

根據美國檢方的調查，其中一名被指控的

男子史蒂文·亞瑟·蘭克福德 (Steven Arthur Lankford) 曾是洛杉磯郡警長辦公室的警察，2020 年退休。他被指控使用警長辦公室的終端在國家數據庫中搜索了受害者的相關信息，並駕駛一輛未標記的警局車輛將其三名男子帶到受害者的家中，亮出警徽並自稱是警察。

被指控的其他三人中，來自阿普蘭的格倫·路易斯·科扎特同樣是一名縣警長辦公室的退休警察。另兩人則分別為英國籍的馬克斯·塞繆爾·本內特·特貝特，39 歲前英國軍人、澳大利亞籍的馬修·菲利普·哈特，41 歲前澳大利亞軍人。

然而值得注意的是，根據調查，資助了這個四人團夥行動的幕後主使是一名同樣來自中國的女性，她是被勒索男子的“生意夥伴”，兩人因為在中國和美國的公司業務有着超過十年的法律糾紛。因此該女子僱傭前英國軍人特貝特，並提供了實施這起案件所需要的資金，特貝特僱傭了科扎特，科扎特又僱傭了蘭克福德。

特貝特將被引渡至美國接受審判，但為此提供資金的中國女性則未被起訴。

特貝特的律師在接受美聯社採訪時表示，他對美國檢方在追溯期即將過去的幾天前，根據一個不可靠的證人的說法提出這些指控而感到失望。並補充說，他期待在法庭上回應這些毫無根據的指控。

而美國聯邦檢察官馬丁·埃斯特拉達則表示，“我們必須用與其他人員相同的標準來要求包括執法人員在內的公職人員”，“一名宣誓就職的警察私自執法並濫用洛杉磯郡警長辦公室的權力，這是不可接受的，也是嚴重的侵犯民權行為”。

如果罪名成立，這四名男子每人都將面臨在美國聯邦監獄服刑 20 年的處罰。文章來源：鳳凰網

華女手持 2 間按摩店！男顧客被警攔截“全盤共出”

51 歲的孫某 (* Sun, 音譯) 被沃倫縣 (Warren County) 的一個大陪審團以賣淫罪起訴，並將於 8 月 5 日在沃倫巡迴法庭接受傳訊。在肯塔基州 (Kentucky)，如果一個人被指控控制一個涉及兩名或兩名以上員工賣淫活動的企業，那麼促進賣淫是一項 D 級重罪。起訴書稱，孫某在 1 月 4 日至 4 月 24 日期間進行了非法交易。今年 4 月，在對兩家聲稱提供按摩治療的公司進行監控的調查中，鮑靈格林警察局 (Bowling Green Police Department) 逮捕了孫某。

市警方表示，他們收到了來自周邊商家的投訴，投訴地點是位於 U.S. 31-W 路旁的按摩店和羅素維爾路 (Russellville Road) 附近的足療店。

根據 BGPD 警局警探喬丹·泰里 (Jordan Tyree) 四月份在沃倫地區法院 (Warren District Court) 的初步聽證會上的證詞，警方在其店鋪網

上發現了沒穿衣服或沒有穿很多衣服的女性廣告圖，不久後還發現孫某從按摩店搬走了 6 件大行李。

1 月 4 日，警方攔下了離開這家按摩店的三名男子。泰里在初步聽證會上說：“所有的男人都說，他們從這店裡‘點’了特殊服務。”而足療店的網址上也有與按摩店類似廣告。於是警方在 2 月份對該店鋪進行了監控，同時偵探們發現孫某也離開了該公司。泰里在 4 月的聽證會上說，警方還瞭解到，孫某在城市文件中被列為這兩家企業的所有者，她的一個銀行賬戶上的一些交易被標記了出來。



4 月 3 日，市警察獲得了對這兩家公司的搜查令。根據之前的法庭證詞，當執行對按摩店的逮捕令時，警方在店內發現了三名男子，其中兩人沒穿衣服。今年 4 月，泰里作證說，有三名女性被認定可能參與了非法性工作，並通過 “Barren River Area Safe Space” 幫助她們找到住處和其他後續護理。“我們採訪了一名員工，她說她不知道自己在哪個城市，並告訴我們她五天前從紐約被送到這裡，吃住都在店裡。”調查人員泰里在 4 月份作證說。

警方表示，孫某聲稱，她知道在兩個網站上有給她宣傳店鋪的廣告，但表示這些廣告是由第三方發佈的，她已經打電話要求對方刪除（那些不雅照片）了。泰里作證說，當警方就客戶付款購買 X 服務的指控詢問孫某時，她說，一些員工可能會與他們的客戶發展男女關係。

抵埠僅一個月，中國留學生進賭場狂輸數萬！

剛抵達布里斯班短短一個月時間，一名中國留學生便在賭場狂輸數萬澳元。

他向記者懊悔地講述，如何在賭場“燈火通明”的忘我氛圍中“慢慢淪陷”的經歷，希望藉此敲響警鐘。

他稱，“一旦坐上賭桌，基本上就下不來了。”“輸一輪、贏一贏，漸漸上頭了”

呼呼 (化名) 是一名大一新生，7 月剛開始在昆州某大學攻讀商業管理專業課程。

他自稱不擅社交，生活圈子較窄，通常不是學習就是去健身。“專業比較水，課程內容很簡單，基本沒有壓力，沒什麼特別值得操心的。”

受一名中國同學邀請，他首次去賭場體驗。“知道十賭九輸，本不打算去，但經不住反復勸說。”

呼呼回憶道，最初玩得很小。第一晚嘗試，他換了 300 澳元的籌碼，贏了 400 多澳元後及時收手。

然而，這只是開始。

在朋友邀請下，儘管仍不是很感興趣，他次日還是再度前往。一開始“又賺了一點點”，但因為朋友在旁邊輸紅了眼，於是繼續陪着他玩百家樂。“輸一輪、贏一贏，漸漸有點上頭了。”他懊惱地說。最終，他當晚輸光了全部籌碼，損失多達 5000 澳元。

“一直覺得會贏錢，結果越輸越多”接下來的一晚，他又去了賭場。



據其回憶，當晚有雨，本不太想去，但經不住朋友一直慫恿。加上希望能贏回前日的損失，開始“漸漸不能罷手。”

據其回憶，那晚賭錢時，儘管他始終試圖自我約束，但朋友一直在輸錢，更反過來勸誘他追加。

他告訴記者，朋友下注金額很高，“一直覺得會贏錢就一直壓，結果越輸越多。”

輸光後，他慫恿呼呼進一步跟進，“就這樣加入輸錢隊伍”，又一次輸光繳羽而歸。

就這樣，連續去賭場一個多星期，他突然意識到，“好像虧了 4 萬多刀了。”

驚恐之下，他最終收手並遠離賭場。

“一旦坐上賭桌，基本上就下不來了”據呼呼講述，布里斯班的賭場有一種獨特的氛圍，讓人“慢慢陷下去”。

場內最多的項目是“老虎機”，“不會讓人輸

很多，能一個人玩很久，然後慢慢上頭”；紙牌、撲克牌、轉盤也是主要項目，“桌子前的人不多，但到處很擁擠，到處有人走來走去。讓你感覺所有人都在賭錢，你也去參與！”

布里斯班 Treasury 賭場

他還記得賭錢的第一晚，從夜里 11 點待到凌晨 2 點半，卻絲毫感覺不到時間的流逝。“這裡燈火通明，讓人忘記時間。”

他稱，一些工作人員會誘導下注，經理巡場時看到顧客贏錢，還會主動道喜。“潛移默化地告訴你，贏錢很容易。製造氣氛去下注，讓你待得更久。”

“各種因素疊加，一旦坐上賭桌，基本上就下不來了。”他感慨地說。

“被人盯上了，想坑我的錢”

終於遠離賭場後，他將自己的經歷發佈在中文社交媒體上，卻險些二度踩坑。

他告訴記者，有好幾個人網上聯繫他，慫恿他再去賭錢。更有騙子死纏爛打，“有要給我放貸款的，有要教我玄學的，有要跟我換匯的。”

他清晰地意識到，自己“被人盯上了，想坑我的錢”。

他認為，留學生群體通常手頭較為寬裕，也自認有知識和認知，再加上部分科目如商科課業不重，容易賭博上

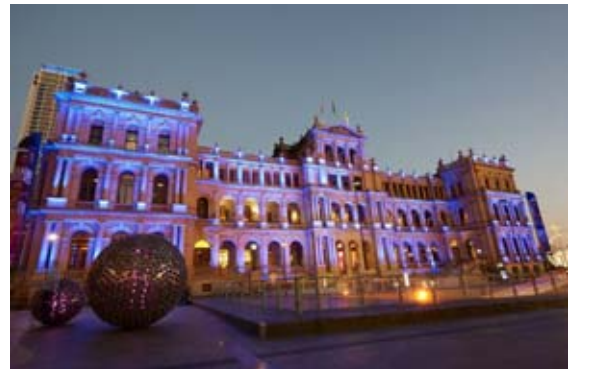
癮。“覺得輸一點無所謂，想裝一裝，最終一步步陷入其中。”

他反省認為，初來乍到的留學生尤其要警醒。“交友務必謹慎，別人的影響真的很大。”

對於今次損失，他稱已吸取教訓。“我現在試着做一些兼職，除了積累經驗，潛意識約束自己更理智花錢，以及不要荒廢時間。”

呼呼希望提醒留學生，警惕陌生人，務必謹慎交友，勿信謠言。

他也呼籲留學生以學業為重，“學費夠貴了，生活成本也很貴，大家來留學以學業為主，順利完成學業的前提下再去娛樂。”



小肯尼迪改撐特朗普 美大選增變數

上图:小肯尼迪(左)与特朗普 23 日一同现身在亚利桑那州的竞选集会。美联社; 左下图:肯尼迪家族成员 23 日发表联合声明谴责小肯尼迪支持特朗普。网络图片; 右下图:哈里斯与特朗普目前选情胶着。图为哈里斯 23 日在芝加哥与支持者对话。法新社



关键问题,对此次大选产生了很大影响。小肯尼迪讲话时反回现场民众,“难道不想有一位能让美国再次健康的总统吗?”

特朗普表示,当选后将邀请小肯尼迪加入一个专家小组,调查美国日益严重的慢性健康问题,包括免疫系统疾病、自闭症、肥胖、不孕症等。他还称上月在宾夕法尼亚州遇刺受伤后,小肯尼迪曾致电慰问,又强调当选后将成立独立委员会调查案件,并公开 1963 年时任美国总统约翰·肯尼迪遇刺身亡的剩余封存档案。

现年 70 岁的小肯尼迪来自民主党政治世家、著名的肯尼迪家族。他是已故前司法部

长、联邦参议员罗伯特·肯尼迪之子,伯父是 1963 年遇刺身亡的前总统约翰·肯尼迪。小肯尼迪的父亲 1968 年参加民主党初选期间同样遇刺身亡。

支持者或转投特朗普 小肯尼迪是一名环境律师。近年来,他的“反疫苗”等主张得到极右翼人士支持。原属民主党的小肯尼迪去年 4 月宣布参加 2024 年总统选举。去年 10 月,小肯尼迪宣布退出民主党,以独立人士身份参选。根据路透社/益普索去年 11 月公布的民调,在拜登、特朗普和小肯尼迪三人参选的情况下,小肯尼迪支持率达到 20%,但目前已跌至 4% 左右。

路透社指出,哈里斯和特朗普目前选情紧绷,小肯尼迪转投特朗普可能对选举结果产生一定影响。特朗普阵营的民调专家法布里齐奥认为,在关键战场州,小肯尼迪的支持者会转为支持特朗普而非哈里斯。

民主党全国委员会高级顾问卡希尔指出:“特朗普并没有获得一份有助于增加支持的背书,他只是继承了一个失败的边缘候选人的包袱。”

5 位肯尼迪家族成员 23 日发表联合声明,公开谴责小肯尼迪支持特朗普,称他背叛了肯尼迪家族价值观,并指此举是“悲剧故事的悲伤结局”。他们同时表示将继续支持哈里斯。小肯尼迪此前坦言,自己的妻子也不满意他支持特朗普的决定。

小肯尼迪退選美國總統

小罗伯特·肯尼迪(Robert F Kennedy Jr)的竞选伙伴说,他正在考虑与川普竞选团队联手,并指责民主党人试图“破坏”他们自己的竞选团队。

最近,妮可·沙纳汉(Nicole Shanahan)在播客节目中说,他们正在考虑两种方案来应对卡马拉·哈里斯(Kamala Harris)担任总统的“风险”——退出竞选并加入川普,或者继续留任并组建第三党。

她说,民主党曾试图“破坏”肯尼迪先生的独立竞选,包括在他们的竞选活动中安插内线。

特朗普的竞选伙伴万斯(JD Vance)说,如果肯尼迪先生退出并与前总统联手,那将是“好事”。

万斯先生在“福克斯与朋友”节目中说,他还没有与肯尼迪先生谈过这一可能的举动。

肯尼迪先生在他的漫长竞选过程中遇到了许多障碍,从让他的名字出现在州选票上的法律挑战到竞选资金问题。

38 岁的沙纳汉女士周二在汤姆·比利尤(Tom Bilyeu)的“影响理论”(Impact Theory)节目中说:“我们正在考虑两种选择,一种是继续留任,组建新党,但我们面临着卡马拉·哈里斯(Kamala Harris)和[蒂姆]·瓦尔兹(TIM Walz)担任总统的风险,因为我们从川普的潜在支持者那里获得了选票,或者说我们从川普那一边获得了更多的选票。”

“或者我们现在就离开,与川普联手,你知道,我们从那里离开,向我们的支持者解释我们为什么做出这个决定”。

她说,这“不是一个容易的决定”。BBC 新闻已联系肯尼迪竞选团队,要求澄清沙纳汉女士的言论。

8 月 20 日,周二,肯尼迪先生在 X/Twitter 上发表了一篇文章:“一如既往,我愿意与任何政党的领导人进行交谈,以推进我 40 年来在职业生涯和此次竞选中的目标”。

肯尼迪先生的竞选伙伴说,在国

家未来的问题上,她更信任川普,而不是哈里斯女士。

周三(21 号),她告诉福克斯新闻,肯尼迪先生的未来由他自己决定,但如果他加入未来的川普政府,她会支持他。

“这是鲍比(小肯尼迪的昵称)的决定。我全心全意地支持他赢得这次选举。我不得不说,只有一个政党阻挠了我们的公平选举,不幸的是,它就是民主党,”她说。

在播客中,她否认了最近有关肯尼迪竞选团队与哈里斯团队就可能支持或内阁职位进行谈判的报道。

她说:“尽管如此,我们还是愿意与大家谈谈你们的政策是什么,谁将成为你们的内阁成员,你们是否想听听我们对政策的看法以及哪些政策可能有效。”

她指出,前总统川普对他们竞选团队围绕慢性病制定的一些医保政策非常感兴趣。

沙纳汉女士说:“出于这个原因,我们应该坐下来,看看我们是否能真正做出一些改变,如果这是一个团结的政党,我认为这是我们绝对应该向美国公众探讨的问题。”

她还指责民主党“搞破坏”,认为“如果我们有公平的机会,我们早就赢了”。

沙纳汉女士说,民主党“制止我们,变相制止我们,不让我们上台,操纵民意调查,在每一个可能的州起诉我们”,并“在我们的竞选活动中安插内线来进行破坏”。

BBC 已联系民主党要求置评。

过去几个月的媒体报道显示,现年 70 岁的肯尼迪先生表示愿意为前总统川普背书,以换取在其下一届政府中发挥作用。

今年 7 月,两位候选人之间的通话内容被泄露,川普称他“很乐意”肯尼迪先生“做点什么”来支持他。

英文原文: <https://www.bbc.com/news/articles/cwy7370nxz9o>

今年美国大选独立竞选人小肯尼迪 23 日宣布,将“暂停竞选”并支持共和党总统候选人特朗普。两人数小时后更一同出席在亚利桑那州举办的造势大会。多位肯尼迪家族成员发表联合声明,批评小肯尼迪的决定,斥其背叛了家族价值观。538 民调网站最新民调结果显示,小肯尼迪在全美支持率约 4%。目前民主党总统候选人哈里斯与特朗普选情胶着,在关键摇摆州可能只需数千票优势就能决定谁入主白宫,因此小肯尼迪支持特朗普或将增加大选的不确定性。

【大公报讯】小肯尼迪当天在记者会上表示,已不再相信自己有机会当选。他与特朗普及其幕僚见过几次面后,了解到他们在边境安全、言论自由及结束战争等议题上立场相近,因此决定支持特朗普。他称特朗普胜选后,将让自己在政府中出任负责医保和食品药物政策的官员。

退出 10 个战场州竞选 小肯尼迪指出,自己并非“结束竞选”,但会把自己的名字从 10 个关键战场州的选票上移除,但仍会在其他州继续作为候选人,呼吁选民可以继续投票给他,以免让哈里斯占得优势。他同时谴责哈里斯未经民主党初选就获提名为总统候选人。

特朗普随后在拉斯维加斯的记者会上表示,感谢小肯尼迪的支持,“这太棒了”,小肯尼迪是“非常好的人”,“所有人都尊敬他”。

当晚小肯尼迪与特朗普一同现身在亚利桑那州格伦代尔的竞选集会。特朗普在台上表示,小肯尼迪的参选激励了数百万美国人,提出了国家长期忽略的

卡玛拉·哈里斯为什么一夜之间在年轻人中爆火?

俄州亚太联盟

我的二女儿璐璐是一位普通的美國大学生,她開學就要上三年級了。

對於政治,她不是那種事事冲在前面的激进分子,但也不是完全不關心政治的“絕緣體”。在她自己的圈子里,對於一些時事話題,她會關注,會討論,會發聲。

就是最常見的大多數,僅此而已。7 月 21 日下午,我和她在紐約首府阿爾巴尼參觀美術館。突然,她驚呼一聲,然後告訴我:“拜登宣佈退出總統競選!”

那一天接下來的行程,我倆的對話總是要回到拜登退選這個話題上。我們甚至都覺得民主黨大勢已去,畢竟,距離總統競選的時間還不到四個月了。而副總統卡瑪拉·哈里斯(中文名字賀錦麗)的資歷似乎還撐不起大樑。

兩周過去了,這幾天,因為哈里斯確定了競選搭檔沃爾茲,我又和璐璐聊起了總統競選的事。

出乎我意料的是,璐璐竟然對哈里斯信心滿滿。兩周前那種低沉和悲觀一掃而空。

仔細一聊,發現了一個有意思的點:在非常短的時間里,哈里斯意外地在年輕人中爆火了。

成千上萬在網絡上成長起來的年輕人,因為互聯網上的一個契機,開始認識哈里斯,進而開始關注這一次的總統選舉。

這潑天的富貴,哈里斯能接住嗎?璐璐寫了一篇文章,分享了這個有趣的現象。我不知道她的看法能有多大代表性。

但是,聽一下年輕人的角度,也挺有意義。卡瑪拉·哈里斯如何在兩週內贏得了 Z 世代選民的支持?

許璐璐 2024 年 7 月 21 日,喬·拜登退出了與唐納德·特朗普的總統競選。同一天,卡瑪拉·哈里斯宣佈競選 2024 年總統。在過去的兩周里,她重新激勵了全國數百萬對未來感到懷疑的美國人,並贏得了許多 Z 世代和千禧一代選民的支持。

那麼,她是如何做到的呢?作為一名生活在藍州的年輕大學生,我和我的同齡人都很關注我們國家當前的動蕩局勢。我和許多同學都目睹了最高法院推翻《羅伊訴韋德案》的判決,這項法案原本是將墮胎權利作為一項基本權利受到保護。這項法案被推翻後,已有 14 個州不同程度地禁止了墮胎(有些州是大部分禁止墮胎,而有些州則完全禁止墮胎,甚至強姦或亂倫都不例外)。

經過幾代人的努力,美國在 LGBTQ 權利、女性權利和種族平等方面取得了進步。如今,這些進步正隨着這些基本法律的廢除而倒退。我們對政府感到失望,也對現任總統喬·拜登感到不滿。他是我們國家的象徵,但我們看到他最近在演講和公開場合中的表現很不穩定。四年的總統任期似乎讓他變成了一個大

家都不願再看到的老人。這就是為什麼過去幾個月里,我和同學們對即將到來的總統選舉感到沮喪。拜登和特朗普之間有什麼區別?他們都是老年白人男性,似乎都不關心美國人民,也沒有和民建立聯繫。那我們還要選誰?

作為年輕一代,Z 世代感到沮喪,因為看到這兩個老爺爺仍然站在台上辯論,而數百萬人除了旁觀外無能為力。我們對 6 月 27 日拜登和特朗普之間的辯論感到無奈。特朗普的幼稚行為在每個人的意料之中,但大家都對拜登似

乎無法正常表現感到失望。有些人甚至猜測拜登可能患有老年痴癡。看一下在過去兩個月,都發生了哪些戲劇性事件。

6 月 27 日:拜登和特朗普的辯論讓全國感到沮喪,“不知道該笑還是該哭”。

7 月 13 日:特朗普在一場集會上遭遇暗殺未遂。這反而激勵了共和黨人,令民主黨人感到士氣低落。

7 月 17 日:拜登宣佈感染 COVID-19。全國都在擔心他這樣的年紀能否挺過新冠病毒。

7 月 21 日:拜登退出 2024 年總統競選,並支持副總統卡瑪拉·哈里斯接替她。卡瑪拉·哈里斯開始了她的總統競選。

8 月 5 日:明尼蘇達州州長蒂姆·沃爾茲作為卡瑪拉·哈里斯的競選助手亮相。

在卡瑪拉·哈里斯宣佈她的競選行動之前,許多 Z 世代選民對選舉投票並沒有太強的意願。很多人的感覺可能是:“這有什麼意義呢?我為什麼要關心喬·拜登?他太老了,不可能再做四年總統了。”

但在喬·拜登辭職、卡瑪拉·哈里斯接任的這兩周里,人們不僅在談論她,而且我這個年紀的很多人似乎真的喜歡她。許多 Z 世代和千禧一代的人覺得她很有趣、機智、聰明,並且有能力在今年擊敗特朗普。

大家都鬆了一口氣,因為卡瑪拉·哈里斯現在 59 歲,相比之下,喬·拜登已經 81 歲,而唐納德·特朗普也已經 78 歲了。

在競選的最後階段讓卡瑪拉·哈里斯成為總統候選人,這一舉動雖然有風險,但也帶來了好處——特朗普的競選團隊花費了大量時間和金錢來嘲笑拜登,將他描繪成一個衰老、無力掌控國家的老人。“瞌睡喬”是特朗普用來嘲諷拜登的綽號,意指他的行為遲緩。每當喬·拜登在演講中出錯時,特朗普就會把這些視頻

片段上傳到社交媒體上進行嘲諷。“你們真的想讓這個老傢伙就選總統嗎?至少我的大腦還在運轉!”這似乎是右翼宣傳特朗普的方式。

然而,突然之間,拜登不再就選總統了。現在是卡瑪拉·哈里斯,一位年輕的女性——比特朗普年輕得多。她充滿活力,頭腦比拜登清晰,在演講中表現出色。共和黨人花了幾個月的時間攻擊拜登年老、衰弱、不適合擔任總統。而現在,這些都不重要了,因為一個更年輕的女性剛剛取代了拜登,“希望”再次回來了。

人們高興的是,卡瑪拉·哈里斯更年輕,她是“藍色”的,她的個性討人喜歡。但卡瑪拉·哈里斯還有另一個因素——Z 世代把卡瑪拉·哈里斯變成了一個爆紅的“流行現象”。

6 月 7 日,英國歌手兼詞曲創作人 Charli XCX 發佈了一張名為《brat》的音樂專輯。這張流行音樂專輯在美國年輕人中迅速走紅。專輯的音樂充滿“趣味”,它的整體歌詞和氛圍與年輕人的目標產生了共鳴:享受樂趣、派對狂歡、儘管有缺點也要愛自己,並體驗青春期的狂野和混亂情感。這張專輯發行後很快登上了美國音樂排行榜的榜首。

還記得 2023 年,《芭比》電影上映後,人們稱那個夏天為“芭比之夏”嗎?如今,2024 年被稱為“Brat 之夏”。

(這是專輯封面的樣子。)

那麼,一張流行音樂專輯和卡瑪拉·哈里斯以及 2024 年總統大選有什麼關係呢?

你需要理解的是,Z 世代的情感很容易受到互聯網和流行文化趨勢的影響。我們已經掌握了利用社交媒體的力量,讓一件事看起來是正面還是負面。

因此,自從卡瑪拉·哈里斯宣佈競選總統以來,Z 世代在社交媒體上,一直在使用《brat》專輯中的片段、歌曲和網絡笑話,將她變成了一個一夜爆紅的“流行熱點”。

以下是一些爆火的 TikTok 視頻,這些視頻利用了卡瑪拉·哈里斯的公開露面或演講作為“梗”。請注意,其中許多“梗”都包括了之前提到的 Charli XCX 的專輯《brat》中的歌曲。

卡瑪拉·哈里斯在一次演講中說了一句讓 Z 世代和千禧一代覺得非常搞笑的話。她說:“你以為你是從椰子樹上掉下來的嗎?哈哈。你存在于你所生活的所有環境中以及你之前

的一切背景中。”我們覺得這句話特別好笑,很多 TikTok 視頻中的“梗”都是圍繞這句話展開的。

多家新聞頻道已經報道了《brat》專輯與卡瑪拉·哈里斯人氣飆升之間這種奇怪的現象。

沒有人能預料到,卡瑪拉·哈里斯在 Z 世代選民中的人氣,會因為一位英國流行歌手在她宣佈競選總統的同時發佈了一張專輯而迅速上升。然而,通過將卡瑪拉·哈里斯與一個流行文化現象聯繫起來,年輕人對她的看法變得比原本更加積極。請看上面展示的視頻中,卡瑪拉·哈里斯被描繪成一個充滿活力、外向、有趣且善於社交的人。

發行《brat》專輯的藝術家 Charli XCX 後來在 X 平台(原 Twitter)上發佈了這樣一條信息:(這個帖子有 5400 萬瀏覽量)

這是一條有趣的推文,既承認了卡瑪拉·哈里斯因《brat》專輯而獲得了超高人氣,也表明瞭 Charli XCX 正式支持卡瑪拉·哈里斯成為下一任總統。卡瑪拉·哈里斯無意中撞上了大運——成千上萬的年輕人通過發佈段子和小視頻來為她做宣傳,而且現在他們正前往投票站投票支持她。

這些梗和笑話挺好玩,但它們也不容被忽視,因為它們為卡瑪拉贏得了許多年輕人的支持。這些年輕人原本不關心此次選舉。不過,他們也需要承擔責任,研究他們支持的候選人,而不是盲目地跟隨熱點和潮流。這也讓我對一些同齡人有些擔憂——儘管最近的這些爆梗和網絡潮流讓他們對當前的政治稍微感興趣,但對於我們這個年紀的人來說,進一步研究並瞭解他們所崇拜的政客是至關重要的。

雖然許多年輕人對卡瑪拉·哈里斯的形象持積極態度,但也有人的確在研究她的背景並批判她的立場。在擔任美國參議員和副總統之前,她曾是舊金山地方檢察官,後來成為加利福尼亞州的總檢察長。左翼批評她作為檢察官時的立場,以及她在那段時間的行為是否公平或遵守道德。卡瑪拉·哈里斯和喬·拜登也因為他們在當前以巴問題上的立場受到許多年輕人的質疑。

儘管卡瑪拉·哈里斯相較於喬·拜登可能是一個令人耳目一新的人物,但我和許多同齡人仍然認為,批評我們的政客,以及盲目崇拜他們是重要的。作為一名年輕人,我認為我們不應該僅僅因為在 TikTok 上看到他們的一個搞笑視頻而做出選擇。我們需要看到他們願意傾聽我們的需求,並且我們需要看到他們的誠實和可信度。

卡瑪拉·哈里斯可能通過成為網絡紅人而“撞上了大運”,但歸根結底,她仍然是個政治家,而不是一個“媽媽”或“酷阿姨”。儘管她的競選活動對許多人來說令人振奮和耳目一新,但我們仍然要記住,在投票時做出明智的選擇是非常重要的。文章來源于七彩娘娘?,作者羅新

2024 日本國際元宇宙大會藝術論壇即將拉開帷幕

華人號:日本新華僑 ◆郭連章



2024 世界藝術風向標:對話 AI,新生境下的藝術與科技融合創新

備受矚目的 2024 日本國際元宇宙大會“藝術論壇”即將拉開帷幕,9月5-6日將在日本東京都早稻田大學國際會館隆重舉辦。科技藝術相融共生,數字革命為您帶來全新的視野和震撼力量。

未來已至,賦能創新

在全球化和數字化迅速發展的今天,藝術與科技的融合已成為一種顯著的前沿趨勢。隨著信息技術、人工智能、區塊鏈和虛擬現實等科技的迅猛發展,我們正進入一個全新的藝術創作和體驗時代。新生境下,人工智能生成藝術、大數據驅動的創意設計、虛擬現實和增強現實的沉浸式藝術體驗,都在不斷地重新定義着我們對藝術的理解和期待。回望藝術史發展,從文藝復興時期的達芬奇,到19世紀的攝影技術,再到20世紀的電影、電視和數字藝術,科技的每一次突破,都為藝術家提供了新的工具和創作手段,使藝術得以不斷進化和創新發展。由此,跨界合作成為新常態,藝術家與科技公司、科研機構攜手,催生出許多激動人心的創新項目,這些項目不僅拓展了藝術的邊界,也賦予了科技以更多人關懷和審美價值。

本屆大會由日本國際元宇宙協會、IBEE-ISTO(MASA)、IEEE 區塊鏈技術社群(BCTC)、美國羅丹國際藝術家基金會、早稻田大學和日本經濟新聞社等聯合主辦。大會藝術論壇將全面探討新生境下藝術與科技的融合創新,分析當前 AI 前沿探索與實踐,展望未來的藝術發展趨勢。我們相信,未來的藝術將不再受到地域的限制,而是在全球範圍內蓬勃發展。讓我們攜起手來,共同構建一個兼容並蓄、開放包容、美美與共、創新無限的文化生態新境。

此次元宇宙大會將邀請了全球著名的科技領袖、資本專家等圍繞生成式人工智能、元宇宙、加密資產、區塊鏈、數字孿生、大模型、智能算力、AR/VR/XR 和 Web3.0、數據合規等數字經濟前沿領域展開深度探討,促進國際科技交流和產業化進程。大會以“高端、專業、國際、務實”為原則,雲集海內外頂尖專家學者、企業家、投資家、藝術家、政府相關人員通過主題演講、圓桌對話、應用展示等多種互動形式,共話數字化轉型之道,預測其對金融經濟、醫療、教育、製造業、文化藝術、媒體、娛樂、服務行業以及社交等領域將會產生重大影響,為產業變革建言獻策。

藝術經濟,相融共生

國際藝術論壇特設“藝術特展,人工智能研發產品特展”。作為這場科技藝術盛宴的前奏,9月4日,早稻田大學將特別舉辦“AI與藝術研學”日,上午安排精彩紛呈的課程,下午則深入 AI 研究中心,讓參與者近距離感受人工智能與不同行業深度融合,探索其未來 AI 時代的無限可能。完成全過程者,將獲得由國際元宇宙協會與早稻田大學聯合頒發的學習證書,為未來在人工智能領域的作品推廣及教學奠定基礎。9月5日元宇宙大會開幕,主論壇及關於技術、藝術、產業的分論壇和“藝術特展,人工智能研發產品特展”相應舉辦,同時將為科技領袖、參展獲獎國際藝術家、高科技研發專家頒發獲獎證書和獎牌。9月6日舉辦國際藝術論壇,包括國際大美術、音樂和影視等與人工智能的融合創新。

藝術論壇主辦合作方——美國羅丹國際藝術家基金會秉持推動藝術與科技的融合,搭建藝術與人工智能科技創投平台。邀請來全球重量級藝術大師與新銳新興藝術家共襄盛舉。其中有國際藝術大師丁紹光先生,日本書法大師杭泊柏樹先生,國際著名藝術家冷軍、李象群、奈良美智、村上隆、曹俊、龐茂琨、東強、余潤德、任戎、晉歐、藍正輝等。邀請世界各地前衛藝術家、科技專業人士、知名學者和行業領袖,以“融創共生,新生境下的藝術與科技融合創新及應用”為主題,共同探討未來的藝術發展,共建國際性的文化共生語境。展示最前沿的國際藝術家作品和高科技研發產品,分享創意思想,分享最前沿的科技動態與趨勢,創造投資與合作的互惠商機,探索藝術與人工智能融合的新路徑。

跨界合作,引領潮流

21世紀是智能科技爆發的世紀,人工智能、大數據、虛擬

現實、元宇宙等技術在藝術領域的廣泛應用,對傳統的藝術邊界、觀念和表現形式發起了挑戰。羅丹國際藝術家基金會與美國女神藝術博物館聯合創辦的媒體雜誌《紐約世界藝術》,立足世界當代藝術的橋頭堡——美國紐約,輻射全球藝術產業生態,以前瞻性的國際視野報道當代藝術風向,解碼藝術市場數據,將設置“直擊 2024 日本國際元宇宙大會藝術論壇”特別欄目,全方位報道參與藝術論壇的藝術家作品、觀念、以及藝術與投資的發展趨勢。構建 AI 藝術新經濟生態圈,讓智能科技為藝術保駕護航,讓藝術與科技應用、生活、新價值體系緊密相連,共同投資未來。構建一個跨界合作的平台,一個藝術家與科技資本的橋樑,推動藝術與科技的深度融合與創新,促進全球藝術產業的繁榮發展。

2024 日本國際元宇宙大會,不僅是一場全球高科技與藝術融合的盛會,同時也是元宇宙藝術經濟產業鏈生成的起點。更是藝術遇見科技並在數字化科技革命的催生下的一場新文藝復興之旅。您將聆聽到最前沿的觀點,領略到最先進的技術,感受到數字革命帶來的全新視野和震撼力量。我們鼓勵藝術家們積極擁抱技術變革,同時保持對人類創作力和文化多樣性的珍視。我們期待與您共同探索藝術與科技的無限可能,引領潮流,共創藝術與 AI 融合的新未來,共同書寫元宇宙藝術經濟生態圈形成的這段輝煌的歷史篇章!



大會組織機構

- 共同主辦方:**
 一般社團法人國際元宇宙協會
 早稻田大學·人間綜合研究中心
 美國羅丹國際藝術家基金會
 IEEE-ISTO Metaverse Acceleration and Sustainability Association (MASA)
 IEEE 數字化轉型日本
 IEEE 去中心化元宇宙項目推進同盟
 IEEE Blockchain Technical Community (BCTC)
 NPO 國際技術交流協會
 日本經濟新聞社
- 協辦支持機構:**
 日本東京都市政府 日本東京商工會
 東京角川武藏野美術館
 日本京都精華大學(動漫藝術大學)
 日本索尼株式會社
 日本昭瑞株式會社 NextHuman
 AMERICAN GODDESS ART MUSEUM (美國女神藝術博物館)
- 參與機構:**
 2025 大阪世界博覽會
 日本數字經濟聯盟
 上野動物園
 大會特邀重要嘉賓及演講者
 原田義昭 前環境大臣
 Oussouby SACKO 大阪世博會副會長 日本國際元宇宙協會會長 前京都精華大學校長
 IEEE2024 主席 THOMAS COUGHLIN
 西村昭治 早稻田大學人間綜合研究所所長 元宇宙研究所所長
 東京大學教授 福島真人
 動漫作家 菅谷充
 索尼株式會社 武川洋
 大阪世博會日本未來 50 年日本人型機械人第一人石黑浩、
 Mariagrazia SQUICCERINI 聯合國教科文組織社會科學和人文科學部執行辦公室主任
 日本著名書法家 杭泊柏樹
 日本著名藝術家 村上隆
 日本著名藝術家 奈良美智
 AI 音樂作曲家 GLORGLIO CANCEMI
 元宇宙空間株式會社 鈴木 CEO
 袁昱,IEEE-ISTOMASA (元宇宙加速與可持續發展聯合會)發起人兼主席,MSF(元宇宙標準論壇)創始董事兼財務長
 Neil Trevett,NVIDIA 開發者生態副總裁,MSF (元宇宙標準論壇)主席 // con rming
 Sera n Diaz,Qualcomm XR 副總裁 // con rming
 Selim Ben Himane,Apple 計算機視覺與機器學習總監 // con rming
 Alex Acero,Apple Siri 首席科學家 // con rming
 Anand Dass,Meta VR/MR 應用總監 // con rming
 Ramesh Ramadoss,IEEE 區塊鏈技術社區主席,IEEE 標準協會董事 // con rmed
 SEBASTIEN,The Sandbox Co-Founder
 Yat Siu,Animoca Brands 聯合創始人兼董事長,香港特別行政區政府 Web 3.0 發展專責小組成員 // con rming
 David Duong Coinbase 市場總監
 Marwan AI Zarouni 迪拜區塊鏈中心 首席執行官 CEO
 Alfred Tom,OMA3(Web3 開放元宇宙聯盟)秘書長 // con rming
 MICHAEL GRIEVES 數字孿生理論代表 密西根大學教授

THOMAS FURNESS 華盛頓大學教授 XR . Dr.-Ing Sandy shen Evofashion CEO

Dr.Michael Crawley President Kaizen Future of work Instituite. LLC

硅湖元宇宙產業學院產業院長 王峰 抽象時空 CEO . SW 科技株式會社王一夫

北京格錫信息 CEO 王志舉 visionpro 博展寶創始人 Visionpro 開發者宋磊 CEO . VS WORK Simon

南京信息大學潘志庚教授 南京信息大學人工智能產業學院 鄒榮金副院長 . 北京交通大學 張秋生教授

英國 Slack 研究與分析高級總裁 Christina Janzer 瑞士 College Du Lemans International School Geneva 學生代表 小室美優紀

日本著名電影藝術家 中野良子(確認中)

日本著名電影藝術家 栗原小卷(確認中)

著名中國影視劇導演 鄭曉龍
中拍平台網絡科技股份有限公司董事長 季頂天

大會組委會

主席: Oussouby SACKO
名譽主席:袁昱

大會執行主席:小室熙美
副主席:西村昭治、艾倫趙瓊 ellen qiongzhaoh 、Ramesh Ramadoss

高科技論壇 主席:西村昭治
藝術論壇 名譽主席: 丁紹光、William F. Schickltanz、杭泊柏樹

藝術論壇共同主席: 冷軍、曹俊、龐茂琨、李象群
國際元宇宙大會總監:顏安

大會媒體總監:張輝 副總監: 蔣豐、黃炳良
國際藝術論壇組委會

藝術論壇
名譽主席: 丁紹光、William F. Schickltanz、杭泊柏樹
共同主席: 冷軍、曹俊、龐茂琨、李象群

副主席: 余潤德、任戎、藍正輝
藝術總監: 李廣明,副總監: 蔡文潔

藝術論壇顧問:
查爾斯.王碁、季頂天、張祖英、鄭曉龍、艾倫趙瓊、俞曉夫、徐芒耀、黃寶慶、李庚、王盈、王大宙、東強、伊莉莎白 .王濱、王仲、徐鳴、村上隆 (Takashi Murakami)、奈良美智 (Yoshitomo Nara)

藝術論壇主持: 阿布尚子 余潤德 秘書長: 胡昌民、傅巍
副秘書長: 費佳、郭連章、佐藤 蕾

論壇註冊接待部: 主任: 寶一瓊
藝術特展
主任: 睢康

藝術特展總監: 蓋亞.葉麗
藝術論壇媒體總監: 曾慧燕、副總監: 徐靜波、崔淼淼

英文媒體宣傳: Franck Justis 攝影攝像師: 趙波等技術團隊 佐藤等義工團隊

藝術論壇致辭
丁紹光、杭泊柏樹、顏安、艾倫趙瓊

藝術論壇演講
管谷充、冷軍、村上隆(Takashi Murakami)、李象群、福島真人、奈良美智、黃寶慶、武藏野美術館代表、蔡文潔、藍正輝

圓桌論壇發言
主持人:余潤德

論壇對話:
李廣明、任戎、Frank Justis、黃靜、季頂天、莊景輝、范勇、晉歐、胡昌民、傅巍、蓋亞.葉麗、郭連章、盧曉川

音樂娛樂影視藝術論壇:
角川武藏野美術館等發言

元宇宙熊貓:上野動物園, CCTV 熊貓頻道
分會場展示區展覽

1.AR/VR/XR 高科技新品展示
2.元宇宙展演熊貓一家大團聚

3.藝術作品展覽 / 名家版畫 / AI 作畫 / 腦電波作畫
4.數字人,硬件,軟件廠家產品展示

頒獎儀式
聯合頒獎機構:

2024 日本國際元宇宙大會組委會、日本早稻田大學、美國羅丹國際藝術家基金會。獎項:

1. 國際元宇宙引領者(領袖)獎;
2. 國際前衛藝術引領者(領袖)獎;

3. 國際前衛藝術獎。





世界元宇宙大會國際藝術展

前言

在科技迅猛發展的今天，藝術的表現形式和創作手段正在發生着前所未有的變革。傳統與現代、現實與虛擬之間的界限日益模糊，藝術正進入一個跨越時空、融合多學科的全新領域。美國羅丹國際藝術家基金會自創建以來，一直致力於推動全球藝術文化的發展與創新，關注藝術如何在新時代新語境中不斷進化發展，並以一種更具包容性與多樣性的未來世界觀，應對全球化、數字化背景下的機遇與挑戰。在此背景下，美國羅丹國際藝術家基金會與世界元宇宙大會共同舉辦的本屆“新生境下的藝術與科技融合創新”主題展覽應運而生。

希望通過大師經典、傳統與現代、當代與未來的主題展覽，聚焦於傳統藝術形式在當代的再創造，展示藝術家們如何利用現代科技手段，詮釋重構當代藝術新表現。通過這些藝術作品的跨時空對話，去觸及科技與藝術融合背後的文化內涵，反思人類在科技驅動下的新挑戰新作為。在這裡，藝術不再僅僅是視覺和聽覺的享受，而成為對人類存在、社會變革及未來展望的深刻探討。讓我們在這個充滿歷史厚重感和現代創新力的空間中，感受藝術在未來世界中的無限可能性。

國際藝術展共分為三大板塊：

一、大師經典

在藝術發展的歷史長河中，藝術家們以其不朽的作品，為後世留下了無盡的靈感與啟示。這些大師的經典之作不僅是藝術史上的璀璨明珠，更是文化遺產的重要組成部分。隨着科技的進步，我們得以用全新的方式重新解讀這些經典，並在當代語境下賦予了它們新的生命力和時代意義。“大師經典”板塊精選的藝術家作品都是在藝術史上具有里程碑的意義，他們的創作不僅記錄了時代的變遷，更展現了人類思想情感的高度與深度。在這個板塊中，我們不僅能感知到現代科學技術如何改變我們對經典藝術的理解，還能感受到藝術在不同時代之間交匯與影響。

二、傳統與現代

優秀藝術作品的誕生源于深厚的歷史積澱。每一件杰出的作品都在歷史的背景下形成了其獨特的藝術價值和文化意義。它們不僅反映了當時的社會風貌、文化語境，也承載了過去時代的思想和價值觀。正是這些歷史的積澱，使得這些作品在當代依然具有強大的藝術魅力和文化影響力，並佔據着重要的地位，也為未來藝術創作提供了重要的借鑒與啟示。本主題所展現的當代著名藝術家作品，旨在凸顯其時代的重要意義的同時，進一步推動它們在當代藝術創作中的影響力，為未來的藝術發展提供新的視角和啟示，讓歷史與現代在藝術中對話融合，發揮其持續價值和深遠意義。

三、當代與未來

藝術不僅是文化的表達，更是對未來世界的想象與創造。科技的發展為藝術創作帶來了前所未有的機遇，不斷推動着當代藝術

的多元化發展。新技術如人工智能、虛擬現實、增強現實，不僅拓展了藝術創作的手段，改變了藝術表現的方式，也推動了藝術在新時

代中不斷拓展自身邊界向未知領域的擴展，為未來的藝術創新注入了新的動力。在這一板塊中，觀眾將見證人工智能、虛擬現實、增強

現實以及生物藝術等科技手段如何賦予藝術新的生命力，感受藝術與科技融合為藝術創作帶來的無限可能性。

大会嘉宾

 岸田文雄 日本內閣總理大臣 (待確認)	 平野明 立憲政治連 國民黨數字社會經濟本部 Web 3.0 論壇主席 (待確認)	 Ousoubu SACKO 日本國際元宇宙協會會長 2025年日本國際博覽會副會長	 Philip Wernsdorfer 世界經濟論壇全球未來經濟學理事會主席 (IT) 主席 萬里高峯基金會理事 2023年世界經濟論壇 全球未來經濟學理事會主席	 Alex Azarov Apple Siri 首席執行官 美國加州州長顧問	 李國慶 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 王一天 天津港集團總經理	 Christine Jander Stack 創始人 計算機科學博士	 魏震 新東方 CEO
 Tom Coughlin 前 CEO 主席兼首席執行官	 黃星 IEEE SA 前主席 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 小笠原美 日本國際元宇宙協會秘書長 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 青山博博 前富士通 CEO 富士通 CEO	 石黑浩 AVATAR 株式會社 CEO 國際地產集團 CEO 國際地產集團 CEO	 伊藤隆 VS-work COO	 新田健二 株式會社 Ryoukoku CEO	 魏新晨 前宇通 (杭州) 科技有限股份公司總經理	 黃震 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長
 Ramesh Ramadoss 印度區總經理 社區主席 印度區總經理	 西村裕治 早稻田大學元宇宙研究所所長 早稻田大學人機科學學部教授 早稻田大學人機科學學部 數字學術部長	 Neil Trevett NVIDIA 開發者生態副總裁, MDSP (高專) 副總裁 (待)	 Marwan Al Zomlot 總統及副總統中心 高級執行官	 Sebastian Berger Santitas 高級副總裁	 Dr. Ellen Osherson-Schickman 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 新田健 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 李慶天 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長
 Yut Shu Armonia Brands 聯合創始人 董事兼 CEO 萬里高峯基金會理事 (待確認)	 Michael Grieves 密西根大學教授 數字學習之父 (待確認)	 Steve Mann 可穿戴計算之父 多倫多大學教授	 伊藤善白-王真 前日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 石川大輔 株式會社 Ryoukoku 董事 法政大學法政學部教授	 David Chung CFA-Candidate	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 劉雲明 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 黃新晨 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長

艺术论坛嘉宾

 丁紹光 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 William Schickel 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 詹姆斯-王曉 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 李國慶 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 李廣 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 郭曉龍 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 魏新晨 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏震 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長
 張祖英 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 王仲 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 杭道松樹 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 伊藤隆 VS-work COO	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏震 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏新晨 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長
 馮軍 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 曹俊 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 高茂電 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏震 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏新晨 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長
 王康 中國國際互聯網協會理事會主席兼 CEO (待確認)	 奈良美智 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 村上隆 日本國際元宇宙協會理事 曾任 IEEE-ISTO (MAISA) Founder Acting President 日本國際元宇宙協會副會長	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏震 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏新晨 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏博博 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長	 魏安 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長 中國電子商務大學前校長 教授兼副校長



國際元宇宙大會內容由國際著名藝術家艾倫趙瓊博士推薦

2024年主辦

2024年主辦

2024日本國際元宇宙大會

AI 進化未來的時代 构建 Web3.0 元宇宙新經濟

JAPAN INTERNATIONAL METAVERSE CONVENTION

藝術論壇



祈禱修行 祝福人生

8月24日在3750 W Streetsboro Rd, Richfield, OH 44286 白玉寺由 Khenchen Tsewang Gyatso 仁波切, 人們的精神導師為大家講課灌頂。

走進佛堂,滿屋人都期待着 Khenchen Tsewang Gyatso 仁波切,有的學員特地從紐約趕來,他們跟隨仁波切到處學習,提高修行。

我們的精神導師 Khenchen Tsewang Gyatso Rinpoche 于 1954 年出生在西藏南部與不丹接壤的 Lhakhang Dzong 附近的一個村莊,他的法學生親切地稱爲 Khenpo Guru。1969 年,他進入瓦拉納西附近的著名的特中央高等藏族研究學院。

在那里,他在校長 Khenpo Palden Sherab 和其他大師的領導下,進行了九年的佛教研究和普通教育課程。他的課堂工作包括梵語、英印和藏傳佛教文本傳統的強化學習。他於 1978 年畢業,獲得學位,在薩爾納特代表的四個藏傳佛教流派中排名第一。

幾年來,他一直在僧侶學院 Ngagyur Nyingma 研究所(Shec) 年輕僧侶和教學。1983 年,他被佩馬·諾布·仁波切尊者封爲 Nyingmapa 傳統中, khenpo 是佛教研究的教授。

Khenchen Tsewang Gyatso 接受了 Nyingmapa 學派的所有主權和傳承,包括來自 Kyabje Dudjom Rinpoche 的 Dudjom Ters Dilgo Khyentse Rinpoche 的 Longchen Nyingthig Yabshi 和 Nyingma; 以及來自 Pema Norbu Rinpoche 的 Rinchen Terdzod 和 Nam C Penor Rinpoche 和其他著名大師的指導下,他進行了密集的 dzog

習,包括 Khenpo Jigme Phuntsok Rinpoche 和 Nyoshul Khen Rinpoche。Pema Norbu Rinpoche 授權他代表修道院進行教學、賦權和提供佛教實踐的個人指導。

在我們的精神導師 Khenchen Tsewang Gyatso Rinpoche 首次訪問後,白玉寺廟于 2000 年作爲聖潔的 Palyul 中心之一成立,他給我們取名爲 Palyul Changchub Dargyeling Ohio。這從藏語翻譯爲繁榮啓蒙的光榮島嶼,這些教義帶入我們修學人心中,並將其應用於我們的日常生活。

我們的使命是通過在我們的寺廟建立強大的實踐基礎來保護 Palyul 的血統。請加入我們這個快樂的努力。

祈禱不僅僅是修行人的希望表達,祈禱也爲修行人由外向內,帶給自己祝福和積極的變化。

很高興,我也見到了老朋友和新朋友,一晃 10 年沒有見精神導師 Khenchen Tsewang Gyatso 仁波切,他笑着對我說:你失蹤了,能不起還是那么的平易近人,滿滿一屋子人都感受到了精神導師 Khenchen Tsewang Gyatso 的能量。



在美國改造自己 多年朋友再聚克城



伊梨湖水依舊靜靜流淌,人生的旅途仍然繼續。願華人辛勤耕耘腳下的土地,繼續書寫新時代的篇章!

特此恭祝伊利華報全體人員創刊二十周年大慶!

Reunion in Cleveland, 2024

Time flies. Over a decade has passed in the blink of an eye.

Highway tolls have become electronic scans, and people have shifted their communication to social media.

However, what remains unchanged is the broad and serene waters of Lake Erie, as well as the warm hospitality of old friends.

The infants of yesteryear have grown into teenagers, exploring their own paths freely under the watchful eyes of their parents.

The pandemic, wars, and constantly changing global landscape.

Opportunities, dreams, still limitless possibilities in North America.

Lake Erie's waters still flow quietly. Life's journey carries on.

謝謝他們一家成爲我們大家新的朋友,看着兒女的成長,我們更應該慢慢地美麗的變老變老。



以愛出發 世紀復興



環保壓力:紙媒的印刷和廢棄對環境造成負擔,一些讀者和企業越來越關注環保問題,傾向於減少紙張使用。

當日 Rich 表示:非常感謝博物館人員與我們會面,討論克利夫蘭藝術博物館通過社區媒體受衆的傳統媒體來加深傳播。而我在迷茫和自我鬥爭中,我還是決定堅持再繼續做伊利華報,我明白這是我成長最好的舞臺,可是財政收入一直負數,就像你在學校讀書,財政一課一直停留在原地,現在更難,就像我自己認知,這是我的社會大學,22 年,我看到我自己的成長歷程,我在矛盾中尋找平衡的路,我感謝所有支持伊利華報的集體和個人,還有伊利華報的全體同仁無怨無悔繼續前行,還要

感謝企業個人的愛心讓我更加堅定信心,我還會堅持,這個代價高了一點,但是也讓我敢於創新,2023 年 10 月我在紐約培訓:有一個功課,如果讓你改變世界,我大膽地做了一個世紀復興,以愛出發。

我願意挑戰,我要讓夢想走進現實,經過努力實現全面振興和繁榮。一個時代或國家在疫情沉寂或困難之後,大家共同的願望:改變和選擇,發展和創新,重新煥發活力,現在科技發達,世紀復興,讓自由和平健康文明生活帶給每一個人。



你沒有這樣的經歷:有時當你的車加好氣油,需要\$3.69 一公升,還剛剛開過一英里,那里有相同加油站但每公升是\$2.99,雖然有時相差價格還不到 1 美元,你心里會有一點不爽,尤其你當時也不着急加油,因爲這不是錢的問題,那一瞬間是對自己感覺上出現異樣,這就像同一個目的地,走不同路都可以達到目的地,主要是過程不一樣,有人對我說,就像你有無數條路可以靠近上帝,一切都是你的選擇。

人這輩子,永遠不要讓自己心不爽,一個最好解決問題的方法就是:你覺得所有的問題都是你自己的問題。記得孔子的學生告訴老師,有人和他爭執:3x8=24,他對老師說 3x8 應該是 24,那人偏說 3x8

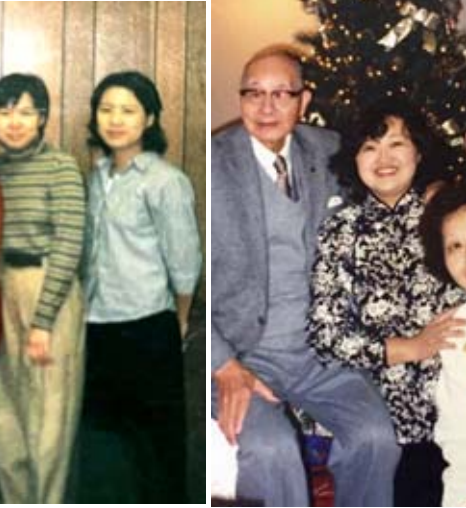
感嘆盛世 懷念前輩

等於 23,孔子打了學生,學生委屈的問老師 3x8 不是 24,你爲什麼要打我?孔子說:你明知道 3x8 等於 24,你爲什麼還要跟他去爭呢? 這個世界不是所有的人和事都值得你去爭辯。不要消耗了自己。

我想起我的忘年交阮康成先生,他已經在天上很多年,他是伊利華報創刊號的人物,記得當年的我抱着兒子,還沒有做報紙,每個月的第一個星期三我會帶著兩個孩子去 Canton 和阮先生共享午餐,但他得知我要做報紙告訴我太難了,孩子太小,我還是做了

我自己,我想他現在在天上也會爲我祈禱,祝福我。真沒有想到我兒子的女朋友就住在 Canton。還有阮先生的女兒 May Chen, 轉眼過了三十年,May Chen 和她的夥伴創立的亞洲行動協會,現在不僅有了診所,從幾十個工作人員到幾百個工作人員,有老人娛樂中心還有每月農貿市場。

8 月 11 日,在 Asin 舉辦每月一次農貿市場,久違了,我有多少時間沒有看到這樣的人群如流而上,我激情澎湃,看着來自亞裔各國人民爭先恐後,3:00 就





相互理解 實現和平

第 78 屆年度世界日於 2024 年 8 月 25 日星期日上午 11 點至下午 6 點在東大道和 MLK 大道的文化花園圓滿舉行。自 1945 年以來，克利夫蘭文化花園聯合會 (CCGF) 每年慶祝“世界日”，舉辦活動，目的和主題是：通過相互理解，實現和平。

當日早上克利夫蘭下起大雨，就在快 11 點時，感恩上天眷顧雨停了，據克利夫蘭警察局估計全天的人群有 35000-40000 人，克利夫蘭華人，花園負責人 John Wu 表示: Done. 15 hours later. We concluded 78th Annual One World Day. Thank you all for attending and thank you to all the tireless volunteers and committee members for their outstanding work. Without you, there is NO One World Day! 同時他也希望大家 Were you a part of the 78th annual One World Day event? Please consider filling out the One World Day survey! Your feedback can help us continue to make the event better!

夫蘭文化花園聯合會董事會主席致辭。本次參加活動的族裔由：匈牙利花園，希臘花園，希伯來花園，斯洛伐克花園，意大利花園，羅馬尼亞花園，土耳其花園，中國花園，俄羅斯花園，芬蘭花園，黎巴嫩花園，立陶宛花園，德國花園，埃塞俄比亞花園，烏克蘭花園，愛爾蘭花園，克羅地亞花園，拉脫維亞花園，愛沙尼亞花園，亞美尼亞花園，非裔美國人花園，英國花園，斯洛文尼亞花園，敘利亞花園，多米尼加共和國社區，蘇格蘭花園，阿爾巴尼亞花園，韓國花園，印度花園，法國花園，波蘭花園，喀爾巴托 - 魯森花園，烏茲別克斯坦花園，巴基斯坦花園，秘魯花園，巴勒斯坦花園，摩洛哥社區，瑞士社區，印度尼西亞社區，哈薩克斯坦社區，美洲原住民花園，墨西哥花園，日本社區，孟加拉國社區，伊朗社區，海地社區，菲律賓花園，哥倫比亞花園，巴西社區、智利社區和塞爾維亞花園。

除了遊行，還有互動兒童樂園(由騎士隊贊助)的流行車，在英國花園以北的東大道上。兒童樂園活動包括與克利夫蘭騎士隊、Ideastream、克利夫蘭公共圖書館和克利夫蘭布朗隊的娛樂、遊戲和贈品。孩子們甚至可以嘗試接觸克利夫蘭管絃樂團的樂器。

廣受歡迎的《和平護照》活動讓遊客在一個世界日環遊世界，領取免費護照，然後參觀花園。每個花園都會有不同的活動。完成小型教育活動後，例如學習如何用外語打招呼，遊客在每個花園收到一張郵票或貼紙，16 歲及以下的青少年可以領取護照的獎品。

幾乎每個花園都有活動、表演和食物。市場購物機會擴大了，食品卡車的數量也增加了。成年人可以在德國、塞爾維亞和愛爾蘭花園的 3 個啤酒花園之一放鬆。

本次活動是免費的，還有由克利夫蘭診所癌症研究所贊助的停車、有軌電車、班車和高爾夫球車。

第 78 屆年度世界日代表了 50 多個遺產，這是一次文化盛宴。克利夫蘭鳳凰俱樂部李鳳女士表示：第 78 屆克利夫蘭世界日勝利召開！鳳凰俱樂部作為中國遊行隊伍中的一支重

與朝氣！中國公園浩浩蕩蕩在主席 Eddie Ni 的帶領下，中文學習負責人湯年發夫婦高舉五星紅旗並敲鑼打鼓，紅彤彤民族服飾的腰鼓隊表演精彩，這個中國花園隊伍一句話：壯觀。這里非常感謝匹茲堡的小波腰鼓隊，2021 年黃小波的一把種子今天開花結果！

要而靚麗的部分，圓滿完成了 12:00 到 1:00 的遊行任務，並於 1:30 做為中國文化的唯一表演團隊，進行了長達 30 分鐘的舞蹈表演，包括團扇舞《看那》，和綢扇舞《你像三月桃花開》。這是鳳凰俱樂部第一次參與世界日遊行活動，也是“扇舞隊”繼綠色節遊行和亞洲節演出後的又一次重大表演！各位隊員積極興奮地早早來到了中國文化花園集合，併在這里拍照排練，之後乘班車到達遊行起始地點。作為整個遊行隊伍的先頭部隊，大家都意氣昂揚，熱情飽滿，身着藍衣粉裙，手舞紅扇，用我們的氣勢與精神面貌展示着華夏民族的熱情



當日活動最亮點的二大部分，激動人心的場面：來自 25 個國家的人將成為美國公民，新移民宣誓儀式，還有各個族裔代表高舉國旗，穿着民族服裝展示風采，隨後就有各族文化民族舞蹈表演。當日在主席臺，克利夫蘭市長，文化花園主席還有來自 WKYC 的 Giovanni Lieggi、來自 WOIO 的 Kelly Dobeck、來自 WEWS 的 Tracy Carloss 和來自 Fox8 的 Tino Bovenzi。在他們歡快介紹下，遊戲隊伍更加活躍起來。市政府公共關係主席 Angela 手拿話筒，自編歌曲：大家朝前走不要停。看着她滿頭大汗，歡聲笑語，我和她緊緊抱在一起，我們都被遊行的隊伍感動了。

當日遊行隊伍沿着 MLK 大道前行，各隊都會在遊行中表演，從埃塞俄比亞花園開始，以“一個世界日”的旗幟開始，隨後是克利夫蘭市長賈斯汀·比布和博士 Wael Khoury (克利

8 月 24 日下午 3:00，為迎接明天第 78 屆年度世界日，著名在克利夫蘭亞裔領袖人物 Gia Hoa Ryan 和她的朋友家人還有其他族裔人員，隆重舉辦越南文化花園雕像慶祝儀式。這座雕像是 2023 年 11 月 3 日從越南特定制以愛展示給大家潔白美麗的母親雕像，大家聚集一起為明天世界日活動拉開序幕。

Gia Hoa Ryan，她 1971 年代表越南政府到她來美國克利夫蘭，50 多年來，她成功地代表亞裔走進政界企業和教育文化界。

她創建基金會，還幫助自己國家越南無家可歸者設立學校，還有她在克利夫蘭著名的世界公園里設立越南公園。

感謝洛克菲勒的捐贈，讓全球人可以在美國設立自己國家的地標：“越南花園是我們的夢想”，這是 Gia Hoa Ryan 和她的合作夥伴 Joseph Patrick Meissner 齊聲說的。

Gia Hoa Ryan 表示：越南花園是慶祝我們擁有 4000 年歷史的文化和成就。它將教育後代瞭解越南的遺產、美麗和傳統。記住在克利夫蘭黑人領袖馬丁路德金博士的林蔭大道留下我們花園和其他 50 個國家的家園的地標。越南花園這是我們的夢想，這個花園像其他花園一樣，是我們社區的標誌，需要我們大家共同愛護。



2024年8月9日,俄州亞裔聯盟(AACO)舉辦了2024年公共服務暑期實習生頒獎晚會,哥倫布市人力資源部主任克里斯托弗·摩西(Christopher Moses)作為主講人,俄州家庭服務部副主任張曉雄(Eric Xiaoxiong Zhang)作為公共服務獎獲得者,以及4名即將畢業的實習生出席了晚會:阿麗莎·阿羅拉(Alisha Arora)、米歇爾·黃

摩西主任談公共服務的崇高性

原創 AACO?俄州亞太聯盟



(Michelle Huang)、安吉拉·鄭(Angela Zheng)和埃里克·鄭(Eric Zheng)分別在俄亥俄州參議員赫爾塞爾·克雷格(Hearcel F. Craig)的辦公室、富蘭克林縣審計長辦公室、哥倫布市和華盛頓鎮實習。摩西主任發表了感人至深的演講,講述了他從事公共服務的心路歷程,他堅信公共服務的崇高性。他鼓勵大家勇于承擔責任,實現變革,因為“我們就是我們所尋求的變革”。在實習生們分享了他們難忘的暑期經歷後,張副主任帶領大家宣誓在11月5日的大選中投出我們神聖的一票。

正式活動結束後,與會人員參觀了實習生的海報展,進一步瞭解了他們精彩的暑期經歷。

下面是主講人發言稿(中英文):

晚上好,感謝您的熱情介紹。感謝你們今晚在晚會上款待我。我非常榮幸能來到這裡,向大家講述公共服務的重要性。

首先,我要感謝俄州亞裔聯盟 AACO,尤其要感謝丘紅和王文奎幾個月前主動聯繫我,安排學生到我們哥倫布市政府進行這次公益實習。今年夏天,我有幸接待了安吉拉(Angela Zheng),毫不誇張地說,她給我們辦公室的每個人都留下了深刻印象。安吉拉是我們辦公室的得力助手,有她在辦公室工作真的很開心。因此,感謝安吉拉選擇了本市,並在今年夏天接受了我們的工作挑戰。我還要向安吉拉的父母致敬,感謝他們養育了這樣一位可愛又聰明的女孩。事實上,也要感謝在座的各位家長,感謝你們做出犧牲,培養出如此有前途的年輕人。

今晚,我受邀來到這裡,談談公共服務的重要性,對我而言,我想談談公共服務對我的意義。

這個話題對我來說既重要又包含個人感情。

我對公共服務的興趣來自於我的父親,他的職業生涯一直在聯邦政府和州政府中度過。從小他就給我留下了公共服務的高尚烙印,並一直激勵我為同胞服務。我父親服務的領域是政治遊說和政府服務。他經常提醒我們,公共服務是社會繁榮的基石。一個自由民主的社會要想繁榮昌盛,其民衆就必須瞭解社會,並積極參與與治理社會。他和我分享了我們的領導人的經驗教訓,特別是那些經常不畏極端環境、在危機中發揮領導作用、在艱難抉擇中奮鬥不止,甚至付出終極代價的領導人的經驗教訓。

肯尼迪總統說過:“不要問你的國家能為你做什么,而要問你能為你的國家做什么。這一標誌性的行動號召在今天仍然和他的時代一樣具有現實意義。肯尼迪的挑戰不僅是對公民參與的呼籲,更是深刻地提醒我們,國家、州和地方社區的力量取決於公民為共同利益做出貢獻的意願。

從本質上講,公共服務就是要有所作爲 -- 無論是通過政策、社區參與,還是僅僅幫助需要幫助的鄰居。

我父親是我的英雄,他的教誨引導我選擇了政治學專業。我覺得自己有責任改變現狀。在州政府短暫任職後,我進入法學院學習,並迷上了工會和為工人服務。在代表工會和員工工作了幾年後,我來到了哥倫布市人力資源部。在接下來的八年里,我一路晉陞為人力資源部主任。

在哥倫布市工作是從事真正重要工作的機會。對我來說,我可以滿足為哥倫布市民服務的員工的需求。這些公務員致力於打擊犯罪、提供清潔的水、安全的道路和公園;他們致力於提供好工作和經濟適用房;他們致力於降低嬰兒死亡率、收集垃圾和應對緊急情況。僅舉幾例。

人力資源不僅是招聘和解雇,還要確保我們的員工擁有薪酬、資源、福利、保護和支持,不僅能夠勝任工作,而且能夠在工作中茁壯成長。

對我來說,公共服務不僅是一種職責,更是一種特權。能夠說我生活在這座城市,為這座城市工作,為我的鄰居服務,是我的榮幸。公共服務提供了一個獨特的平台,可以帶來積極的

變化,直面我們社會所面臨的挑戰。

我們的工作就是要勇敢地面對這些挑戰,並與不同的利益攸關方合作,特別是在危機時期,共同制定旨在造福所有人的解決方案。但我們的工作不僅僅是對問題做出反應,而是要積極主動地創造機會、促進創新,並確保我們的社區具有包容性和復原力。

“如果我們等待其他人或其他時間,變革就不會到來。我們就是我們一直在等待的人。我們就是我們所尋求的變革”。前總統奧巴馬的致辭強調了個人行動的緊迫性以及我們在塑造未來過程中共同承擔的集體責任。

讓我明確一點 -- 公共服務並不局限於民選官員或政府角色。它也與政治或某個政黨無關。我們有責任成為參與其中的公民。我們每個人都可以發揮作用 -- 無論是通過志願服務、參與地方政府、服兵役、支持解決社會需求的倡議,還是僅僅參與到本組織中,像你們一樣相互支持。



我們的行動,無論多么微小,都很重要,都能為更大的公民利益做出貢獻。我們每個人都有能力影響我們的社區,努力建設一個更加公平和公正的社會。

最後,請允許我引用另一句話。泰迪·羅斯福總統曾說過:“人生最好的獎賞,就是有機會努力從事值得做的工作。你們都非常聰明,才華橫溢,無論你們做什么,都會帶來豐富的價值。在你們完成學業並考慮自己的未來時,請牢記公共服務的崇高性。謝謝你們!”

英文原文:

Good evening and thank you for the warm introduction. Thank you for hosting me at your gala tonight. I'm truly honored to be here and speak to you about the importance of public service.

First, I want to thank the Asian American Coalition of Ohio, especially to Hong and Vincent for reaching out to me months ago and arranging this public service internship with the City of Columbus. I had the pleasure of hosting Angela this summer and I'm not exaggerating when I say she impressed everyone in our office. Angela was wonderful to supervise and she was truly a joy to have in the office. So thank you Angela, for choosing the City and putting up with us this summer. I also want to send kudos to Angela's parents, for raising such a delightful and bright young woman. In fact, to all of the parents here, thank you for your sacrifices and raising such promising young people.

I was asked to be here tonight to talk about the importance of Public Service and for me, to talk about what it means to me.

This is a subject that is both critical and personal to me.

My interest for public service came from my father who spent his career in and around federal and state government. He impressed upon me the nobility of public service and the call to serve your fellow man from an early age. My father's vessel of service was politics, lobbying and government service. He was quick to remind us that public service is the bedrock of a thriving society. For a free and democratic society to prosper, its populace needs to be informed, engaged and active in its governance. He shared with me the lessons of our leaders and in particular those who often braved extreme circumstances, lead through crises, toiled with excruciating decisions and some who even paid the ultimate price.

John F. Kennedy said "Ask not what your country can do for you—ask what you can do for your country." This iconic call to action remains

as relevant today as it was in his era. Kennedy's challenge was not just a plea for civic involvement but a profound reminder that the strength of our nation, state and local communities depend on the willingness of its citizens to contribute to the common good.

Public service, in its essence, is about making a difference—whether through policy, community engagement, or simply helping a neighbor in need.

It was the lessons of my father, my hero, which led me to my major, political science. I felt called to make a difference. After a brief stint in state government, I went to law school, and became enamored with labor unions and serving workers. After a few years representing labor unions and employees, I landed at the City of Columbus, and in the Department of Human Resources. Over the next eight years later, I

worked my way up to become the Director of Human Resources.

Working at the City is an opportunity to engage in work that truly matters. For me, I get to address the needs of our employees who serve the citizens of Columbus. Those public servants work to fight crime, provide clean water, safe roads and parks; they work to provide access to good jobs and affordable housing; they work to lower infant mortality, collect our trash and respond to emergencies. Just to name a few.

HR isn't just hiring and firing, it's making sure our employees have the pay, resources, benefits, protections, and support to not only do their job, but thrive in it.

To me, public service is not merely a duty but a privilege. It's an honor to be able to say I live in the City, work for the City and serve my

neighbor. Public Service provides a unique platform to effect positive change and to tackle the challenges that confront our society head-on.

Our work is about facing those challenges with courage and working collaboratively with a diverse body of stakeholders to create solutions that aim to benefit everyone, particularly during times of crisis. But our work is not just about reacting to problems; it is about proactively creating opportunities, fostering innovation, and ensuring that our communities are inclusive and resilient.

"Change will not come if we wait for some other person or some other time. We are the ones we've been waiting for. We are the change that we seek." Former President Obama's message underscores the urgency of individual action and the collective responsibility we share in shaping our future.

Let me be clear - public service is not confined to elected officials or governmental roles. It's not about politics or one political party either. We have a responsibility to be engaged citizens. We all have a role to play - whether through volunteering,

participating in local government, military service, supporting initiatives that address societal needs or simply being engaged in this organization and advocating for each other as you do.

Our actions, however small, matter and can contribute to the greater civic good. Each of us has the power to impact our communities and to work towards a more equitable and just society.

Let me finish with another quote. Teddy Roosevelt once said "The best prize life has to offer is the chance to work hard at work worth doing." You're all incredibly bright, talented and will bring a wealth of value to whatever you do. As you progress through school and you consider your future, keep the nobility of public service in mind. Thank you.

個人觀點,僅供參考

網路詐騙橫行 5招確保銀行帳戶安全

網路詐騙橫行,根據 FBI,僅 2020 年,網絡罪犯就騙走美國百姓 40 億元。(Pexels)

網路詐騙橫行,聯邦調查局(FBI)說,僅 2020 年,網絡罪犯就騙走美國百姓 40 億元,大通銀行行員妮可(Nicole W.)建議經常使用手機上網處理銀行帳戶進出的人,採取如下五個步驟,確保帳戶安全:

一、密碼要「強固難破」。絕對不要把密碼設成 111111 或 123456 之類,一試就成的簡單易記碼。她說,每一個網絡銀行帳戶,最好各有一組密碼,「若可能,絕對不要兩個以上的帳戶用同一組密碼,密碼越長、越強越好,包括大小寫字母、數目字和特殊符號。」

二、雙重認證。強固難破的密碼,仍難免遭黑客破解,因此,越來越多金融機構要求客戶設置雙重認證,從電郵、手機發送「臨時確認碼」,正確填入才能進入你的帳戶,以提供多一重安全保障。三、謹慎點擊要你打開的網頁。「安全」(Security)雜誌說,2023 年網民總共收到 17.6 億封釣魚郵件,比前一年驟增 51%。網絡犯罪分子竭盡所能也要獲取你的敏感資訊。

妮可說,「在網絡上,做甚麼都要很小心,最好只上你信得過的、聲譽良好的網站,不認識的人寄來的電郵,不要打

開。」四、避免使用公共無線網(Wi-Fi)網絡。在店裡買東西,有時需通過你的銀行應用軟件付帳,最好避免這種情況。不安全的無線網絡,很容易讓有心人追蹤到你的「網絡動作」。

出門在外,真要用到網絡銀行帳戶的話,最好為你的手機訂購「虛擬私人網絡」(VPN)服務,因為這時候,即使你在使用公共網,VPN 也能夠讓你多一層加密保護,個資較不易流出。五、設置「帳戶異常」通知。許多銀行如今要求客戶設置手機短信或電郵警告,萬一你的帳戶出現不尋常的交易,會立即通知你。有些銀行連正常交易都會短信或電郵告知。人工智能越來越發達,發現網絡詐騙也會越來越容易。

有些銀行乾脆每次有人進入你的帳戶就通知你,不要覺得這很煩人。明明是我自己在處理我的帳戶,還用你來叮嚀?讓你隨時獲知網絡銀行帳戶發生了什麼,是銀行負責任的體現。最後,妮可提醒,三不五時就檢查一下帳戶,不要像她某些客戶,幾個月不動,帳戶出問題了才來查問。



海老 KK 2024年八月19日 - 八月25日詩作

《臨江仙·鄉夢》

游子久離鄉夢在，又是一度秋聲。
借看行舟數歸程。
數來數去，依然數不清。
雲遮不知天遠近，卻見圓月孤明。
夜闌端坐獨望燈。
斟詞酌句，寫個愁訴呈。
2024年8月19日于維羅納自寓

《四字令·醉莫醒》

野岸凝津，荻蘆向青。
恍惚隱約風笙，卻是野鳥驚。
人生悲欣，冷月虧盈。
何況天賜恩幸，一杯醉莫醒。
2024年8月20日于維羅納阿拉根尼河畔

《烏夜啼·秋夜》

匹茲堡秋涼，入夜降至攝氏十度。
殘月初掛牆東，躲雲叢。
頓覺沁涼人懷，是西風。
銀漢轉，七斗偏，三更終。
對影把酒難醉，鄉思夢。

注：對影~李白《月下獨酌》：“花間一壺酒，獨酌無相親。舉杯邀明月，對影成三人。”
2024年8月21日于維羅納自寓

《五言 - 處暑》

今日處暑，匹茲堡已無暑意，秋也。
立秋已立，處暑暑何處。
是候禾乃登，義禽鷹知俎。

注：禾乃登 - 禾者，穀物總稱；登，成熟。
義禽 - 秋屬金，五行爲義。鷹感金氣肅殺，始捕擊諸鳥。鷹不擊有胎之禽，食必先祭之。
俎 - 祭奠器皿，此作祭義解。
2024年8月22日于維羅納自寓

《五言·晨霧》

今晨入秋第一場濃霧。

霧濃沒青山，風柔平水波。
露草蒸煙樹，野鳥亂林窩。

2024年8月23日于維羅納阿拉根尼河畔



匹茲堡中華文化語言學院開學前的註冊兼同樂活動

匹茲堡中華文化語言學院今天借北公園的“月宮(Moon Shelter)亭”，舉辦每年一度開學前舉辦註冊和同樂活動。
校長劉澍早早就到達佈置現場，食物、飲料、遊戲等一應俱全。紅色檯布上放置了2024~2025學年的教學和活動計劃。還有已經完成高級班學業同學的畢業證書。
學生和家長陸續來到。
劉澍校長按預定程序開始了活動。一組低年級的小朋友表演舞蹈，小朋友穿上了漂亮的

帶有中華古典色彩的服裝，在亭前草地翩翩起舞，一曲舞罷，掌聲四起。
順便說一下，這些孩子的都是在“匹茲堡燕來舞蹈學院”接受訓練。舞蹈學院是有著名大師級舞蹈家吳燕來老師親自執教。語言學院和舞蹈學院在傳承和傳播中華文化方面結成了聯盟。
活動的重頭戲是今年暑期中前往成都參加“成都國際友城青年音樂周”載譽歸來的青少年樂隊，彙報演出。



樂隊由本學院和其他學校的青少年聯合組成。他們在成都的表演收到當地主辦方的高度評價讚揚。樂隊有一位音樂家演奏家 Jason Neukom 擔任技術指導。有意思的是 Jason Neukom 把一首四川民歌“太陽出來了”的主旋律，改變成一首“爵士”風格的樂曲，以配合這次音樂周的主題“爵士樂”，在成都引起轟動。許多媒體對此都有報道，給四川人民留下深刻印象。
加一個意想不到的插曲，建校11年來，眼見孩子一個個長大成人，一段時間不見都快認不出來了，腦子裏使勁想着他們早年時的情景。
巧了，活動結束回到家裏，打開電視，YouTube 第一個跳出來的就是學院參加“匹茲堡中華文化節”表演的“三打白骨精”視頻，這真是“神”了！立馬按“打開”按鈕，熟悉的音樂、熟悉的道具、熟悉的服裝、熟悉的劇情和熟悉的娃娃

臉…。這不都是今天看到的長大了的孩子們嗎？我不由得老淚縱橫，喜悅的淚、開心的淚……。



這十幾年來，學院的董事們、老師們、家長們、學生們，無不對學院默默付出、默默奉獻、默默耕耘。儘管疫情影響流失了一些學生，但大家都記得當初辦校的誓言，一定要辦好，哪怕剩下一個學生，也要努力教下去！

我們記得“匹茲堡中華文化語言學院”以傳承傳播中華文化爲己任，學院的追求（名片）是：“培育未來世界所需的華語人才”。

在海外傳承和傳播中華文化，是我們這一代的使命！同時也要向下一代交棒！令中華文化在海外成長！
十年樹木談何易？百年育人更呈奇。
未來世界需俊才，傳承傳播志不移！

匹茲堡中華文化語言學院董事長

計冠光

2024年8月24日于匹茲堡

《七言·一江秋》

孤身孤影阿江頭，阿江盡處雲霞稠。
夜來風涼蒼鬢亂，思君草賦一江秋。
2024年8月25日于維羅納阿拉根尼河畔

匹茲堡華人科技協會(CASTP)的暑期同樂活動

八月十八日，是有許多歷史重大事件的日子，尤其是對咱中國人。這里不多述，有興趣的可以自己翻一翻歷史資料，“蟲蛇”(Google)一下就行。

但今天的八月十八日，正是農曆七月十五日，中國傳統的“鬼節”，據說“閻羅王”把在地獄里的冤鬼都放到人間，讓它們尋找轉世投胎的機會，這算是閻王的慈悲之心。選生着的人們就祭奠供冤鬼吃喝，點燈給冤鬼們指路。記得小時候，大人會用深紫色的茄子做成一盞燈，孩子們提着在夜間給冤鬼們照亮。

信不信由你，這閻羅王是印度佛教傳來中國的，可見印度有冤鬼，中國也有冤鬼，全世界都有冤鬼。

有詞爲證：

《浪淘沙·中元節》

七月逢十五，中元節甫，祭天祭地祭乃祖。
開放孤魂出地獄，人來超度。
因何總冤獄，地王難顧，莫叫人皇成民蠹。
萬千蓮燈隨風去，心香一炷。

因是中元節，故說了上面一堆閒話，現在言歸正傳。

今天“匹茲堡華人科技協會”(CASTP)，借匹茲堡北公園“湖角亭”(North Park Point Shelter, Lake Shore)舉辦暑期同樂集會。



CASTP 是匹茲堡建立最早的華人團體之一，長期致力爲匹茲堡華人社區服務。近些年從關注科技人士與中國國內的科技、文化交流；發展到現在，實行更廣泛的爲包括本地經濟發展和傳承傳播中華文化，促進多方面的發展和交流。

近兩年在匹茲堡卡耐基博物館成功舉辦的中國新年“廟會”(嘉年華)，引起各方面高度關注。

暑期聚會是 CASTP 的傳統活動。



這次活動主辦方特地邀請了“匹茲堡華文詩詞比賽”組委會、“小波腰鼓隊”和一切青年音樂愛好者在現場表演。充實了文化、文藝內容，令現場氣氛熱烈、歡樂！

“匹茲堡華文詩詞比賽”組委，在現場發言。鼓勵大家把傳承、傳播中華文化爲己任，督促大家參與詩詞比賽，積極投稿。

“小波腰鼓隊”在現場表演了精彩的打腰鼓和精彩的舞蹈。
一群青年才俊，表演琵琶的等優美的傳統樂曲。

CASTP 每年都有新面孔，有創始元老，也有來匹茲堡才幾個月的新人，標誌這這個組織的生命力和發展前景。

天公也作美，原本預報有雨，但其實絕大部分是陽光明媚，這是間或兩次下了幾分鐘過雲雨，反倒讓氣溫下降一點，老天好像專爲開了一個空調一樣。

活動準備的午飯菜品十分豐富，“匹茲堡老四川飯店”還特別準備了“燒鴨”，這是傳統應“中元節”景的菜品，開飯即一搶而空。老四川老闆又即將叫夥計回飯店再加了一份過來，讓大家大快朵頤。

匹茲堡華人社區有團結互助的傳統，一場活動表現得淋漓盡致。

湖角木亭傍秋荷，弦鼓悠揚伴舞歌。
傳誦詩詞揚文字，科技協會不蹉跎。

匹茲堡華人科技協會
永久會員 計冠光



2024年8月26日于匹茲堡

附件：“匹茲堡華文詩詞比賽”評委代表在活動開始前的發言

舉辦“匹茲堡華文詩詞比賽”的意義

一個“文明”成立的標誌是文字。
被我們認爲的中華文明五千年，應該是一個約數。中華文明以文字產生的時間推算，目前的結論只有三千七百年。可見文字在一個“文明”中佔據的是最重要的地位。

但作爲中華文明中頂梁柱的文字應用，在這三千七百年的發展過程中，其光輝燦爛是有

目共睹的。尤其是詩詞歌賦從三千年前的《詩經》開始，經歷《楚辭》、《漢賦》、《唐詩》、《宋詞》、《元曲》到《現代詩》這樣一個大致過程，在世界文字體系里，形成蔚爲大觀、傲視群雄的地位。

我們常常說要傳承和傳播中華文化，而中華文字的傳承和傳播，從來就是傳承傳播中華文化的最主要、也是最不容易的一個方面。

這與中國文字的特別結構有關。中華的“方塊字”單字、單音、單意，排列組成單詞、複詞和句子乃之于文章、詩詞歌賦，過程複雜而結果多樣。但這正是可以讓文字的文各種表現形式出現多姿多彩，精妙絕倫風格的因素。

而精妙的東西才屬於全人類！



我們一群在異國他鄉的人群，把自己文化中最優美的文字形式，通過自身的重視和展現，來獲取全人類的認可、贊賞和接受，這才能真正把我們的文化立于世界文化之林的重要作爲。

在世界文化之林里，我們不必追求特殊，只追求平等！

傳承和傳播中華文化，只有獲得更多人的認可、幫助和支持，才會有更好的前景！

單字單音單意本，四角方塊書妍穩。
乖排巧組精妙絕，忝列世林獻諄懇。

注：妍穩~美好妥帖。
諄懇~態度、心意誠懇。

匹茲堡華人老朽
計冠光(海老 KK)

2023年9月2日

2024年8月18日重新發表

關於2024年“第六屆匹茲堡華文詩詞比賽”徵稿通知

我們將迎來2024年“第六屆匹茲堡華文詩詞比賽”的投稿季。
發起華文詩詞比賽旨在更好地傳承和傳播中華文化的精髓、活躍華人社區的文化活動、增加全社會對中華文化的認識和欣賞樂趣。
請參賽者注意如下事項：

- 一、年齡：
1,十五歲以上爲成人組；
2,十五歲(包含十五周歲)以下爲青少年組。
二、參賽作品分類：
1,成人現代詩組；

- 2,成人古典詩詞組；
3,青少年組(不分現代詩和古典詩詞)；
4,本屆開始新增加一個翻譯組別，即，把外文詩歌(名著名篇或自創均可)，翻譯成中文詩歌。如原詩歌非自創，請註明作者及出處。

三、獎項級別：
各組均設一等獎一名；二等獎兩名；三等獎參名。

四、投稿開始和截止時間：
1,以本通告公佈時間爲投稿開始時間；
2,2024年8月30日爲投稿截止日期。

五、投稿說明：
1,每人限投三篇作品。投稿請發送到指定郵箱，poetrypittsburgh@gmail.com

2,郵件標題請寫明“參加匹茲堡華文詩詞比賽”；

3,請使用評委會指定的 Word 文檔作爲模板(另附)，填寫作者信息和作品內容，並作爲附件隨郵件一同發送。請不要把作品直接粘貼在郵件中；

4,作者信息不完整，稿件格式不正確，可能被退回要求重發，或不予評獎。如果您對使用 Word 文檔有困難，可通過郵件向評委會尋求幫助；

5,頒獎事項，會在評選結束後(投稿截止後兩周以內)公佈。請關注您的郵箱。

六、規則：
1,所有作品需按上述規定發送到指定郵箱。不得有個人特色的“文件”、“格式”，以免造成不公平現象；

2,所有稿件由評委以外的專職人員負責接收並管理。投稿截止後，管理人員把所有作品以匿名方式提供給評委。在評委評出名次後，再揭示獲獎作品的作者。

第六屆匹茲堡華文詩詞比賽評委會

按語：

今年的詩詞比賽增加了用英文詩詞翻譯成中文詩詞的項目。這不但加強中華文化和其他文化的交流，而且促進文字翻譯水平的提陞。

在此號召有這方面興趣的朋友們積極參與！

2024年7月1日再發

注意：由於頒獎日期比往年延後一周，故投稿截止日期已經延至8月31日，時間更加充裕，敬請大家踴躍投稿參賽！

2024年8月27再發

敬請轉發！



國稅局提醒:雇主教育援助項目仍可用于幫助員工償還學生貸款,有效期至2025年12月31日

IR-2024-227, 2024年8月28日

華府—美國國稅局今天發佈提示,提供教育援助項目的雇主也可以使用這些項目來幫助其員工償還學生貸款,截止日期為2025年12月31日。

儘管教育援助項目已經實施多年,但使用它們來償還員工學生貸款的選項僅在2020年3月27日之後可用。根據現行法律,這項學生貸款條款將於2025年12月31日到期。傳統上,教育援助項目用于為員工支付

書籍、設備、用品、費用、學費和其他教育費用。這些項目現在還可用于支付員工符合條件的教育貸款的本金和利息。直接向貸方支付的款項以及向員工支付的款項可能符合條件。

在大多數情況下,教育福利不計入聯邦所得稅預扣稅、社會保障稅、醫療保險稅和聯邦就業稅(FUTA)。根據法律規定,教育援助項目下的免稅福利限制為每位員工每年5,250美元。通常,超過該水平的援助應作為工資納稅。

尚未設立教育援助項目的雇主可以考慮設立一個。教育援助項目等附加福利可以幫助雇主吸引和留住合格員工。

這些項目必須採用書面形式,並且不能偏袒高薪員工。有關其它要求的信息,請參閱《第15-B號出版物,雇主附加福利稅務指南》(英文)。

有關學生貸款資格要求的詳細信息,請參閱《第970號出版物,教育稅收福利》(英文)中的第10章。

如需瞭解更多信息,請訪問IRS.gov上的以下頁面:

- * 教育類的稅務優惠(英文)
- * 符合條件的教育花費(英文)
- * 針對教育的稅務福利: 信息中心(英文)

【美國聯邦醫保系列】跨越語言障礙:華裔長者如何充分利用聯邦醫保

親愛的華裔讀者朋友們,今天我們要談談一個對我們華裔移民社區尤為重要的話題——如何跨越語言障礙,充分利用聯邦醫保的各項福利。我們知道,對許多華裔長者來說,語言障礙可能會影響他們獲得所需的醫療服務。但是別擔心,讓我們一起來探討如何跨越這個障礙,確保您得到應有的醫療保障。

1. 瞭解您的語言權利: 首先,您要知道,根據聯邦法律,您有權獲得免費的口譯服務。無論是在醫院、診所還是與聯邦醫保客服交流時,都可以要求提供中文口譯。不要因為語言問題而放棄尋求所需的醫療服務。

2. 尋找會說中文的醫療提供者: 許多地區都有會說中文的醫生和其他醫療專業人士。利用聯邦醫保的在線工具或諮詢當地的華人社區組織,尋找能用您熟悉的語言溝通的醫療提供者。這不僅可以提高溝通效率,還能讓您在就醫過程中感到更加舒適。

3. 使用翻譯應用和工具: 在緊急情況下,智能手機上的翻譯應用可能會派上用場。雖然這不能完全替代專業口譯,但可以幫助您進行基本溝通。一些醫院甚至提供視頻遠程口譯服務。

4. 參與針對華裔的健康教育項目: 許多社區組織和醫療機構提供針對華裔的健康教育項目,涵蓋聯邦醫保的基本知識和如何有效利用醫療服務。參與這

些項目可以幫助您更好地瞭解自己的權益和可用資源。

5. 尋求家人和社區的支持: 如果可能,請家人陪同就醫,特別是在進行重要的醫療決策時。同時,不要忽視社區資源的力量。許多華人社區中心提供聯邦醫保諮詢服務,可以用中文為您解答疑問。

6. 關注文化敏感性: 有些醫療提供者可能不瞭解中醫或某些傳統療法。與您的西醫溝通時,坦誠地討論您正在使用的所有治療方法,包括中藥或針灸,以確保您的整體健康得到全面考慮。

親愛的朋友們,語言不應該成為獲得優質醫療服務的障礙。聯邦醫保為我們提供了豐富的資源,關鍵是要主動尋求幫助,勇于表達自己的需求。記住,您有權利獲得適當的語言協助,以充分理解和利用您的醫療保障。

如果您在使用聯邦醫保時遇到任何語言相關的困難,或需要幫助找到合適的中文資源,請隨時聯繫我們。我們的團隊中有會說流利的中文的專業人士,隨時準備為您提供支持和指導。

讓我們攜手共同努力,跨越語言障礙,確保每一位華裔長者都能充分享受聯邦醫保提供的福利。祝您身體健康,生活愉快!

特別提醒: 符合條件的即將年滿65歲的長者朋友們需要在7個月的初始報名註冊期內申請加入聯邦醫保紅藍卡。我們團隊為這些長者朋友們提供免費的諮詢服務和申請幫助。祝您四季平安。



聯邦政府將再派免費新冠居家測試盒預防秋冬疫情

聯邦政府宣佈再次免費發放新冠病毒檢測套裝,官方網站將於9月下旬開始接受申請,以便民眾未雨綢繆,應付秋冬期間可能出現的呼吸道疾病高峰。

綜合《今日美國》及ABC報道,衛生部助理部長奧康奈爾(Dawn O'Connell)表示,民眾屆時可以登錄COVIDtest.gov網站,每個家庭最多可領取4套,測試盒將直接寄到家中。分管疾病對策和反應事宜的奧康奈爾提醒民眾,一旦懷疑自己或家人可能感染,便應檢測是否患上新冠,這次派發的套裝,可以有效檢測目前正在傳播的主要變種。

這次是拜登政府在過去3年來第7次免費發放檢測套裝,在郵政部門合作下,以往已經分發大約9億個套裝。

另一方面,食品及藥物管理局(FDA)批准輝瑞(Pfizer)與莫德納(Moderna)的新版新冠疫苗配方,預計疫苗未來數天內將運抵全國的分



發站點。新版疫苗將針對“JN.1”病毒株的亞變體“KP.2”,CDC建議年齡在6個月以上的所有人,可以同時接種流感與新版新冠疫苗,孕婦也可注射。部門主管科恩(Mandy Cohen)表示,民眾以往曾經感染或者接種疫苗,能夠提升免疫力,有助政府減輕醫療系統的負擔,現在新冠病毒的殺傷力開始與流感接近,但也依然危險,民眾不應掉以輕心。

為了防範秋冬期間的發病高峰,CDC將向地方與州府衛生部門撥出6200萬“未使用的疫苗合約金”,協助沒有保險或保險不足的人士施打新版疫苗。

新冠病毒病例在今年夏天呈現上升趨勢,住院個案從5月初的每10萬人1.1宗,躍升至8月初的每10萬人4.4宗,期間死亡人數亦有所增加。有見及此,奧康奈爾表示,除了免費測試套裝之外,政府也會免費提供為高風險患者而設的新冠藥物利托那韋(Paxlovid)。這款藥物由輝瑞生產,公司將在2025至2028年期間,接管為沒有保險及保險不足人士而設的患者援助計劃。

此外,另一家藥廠默克(Merck)的患者援助計劃也將繼續,向沒有保險的重症新冠患者提供抗病毒藥物利卓瑞(Lagevrio)。

【美國聯邦醫保系列】聯邦醫保年度變更通知

親愛的聯邦醫保受益人朋友們,今天我們要談一個每年都會遇到,但常常被忽視的重要話題——聯邦醫保年度變更通知(Annual Notice of Change,簡稱ANOC)。這份看似平常的文件,實際上可能對您的醫療保障和財務狀況產生重大影響。讓我們一起來深入瞭解這個重要通知,確保您不會錯過任何關鍵信息。

1. 什麼是年度變更通知? 每年9月,如果您參加了Medicare Advantage計劃或處方藥計劃(Part D),您都會收到一份年度變更通知。這份文件詳細列出了您的計劃在新一年將發生的變化,包括覆蓋範圍、費用和服務區域等方面的調整。

2. 為什麼它如此重要? 想象一下,如果您常用的藥物突然不再被覆蓋,或者您喜歡的醫生不再在網絡內,那會多么令人沮喪。年度變更通知就是為了防止這種情況發生,給您足夠的時間來評估變化並做出相應的決定。

3. 重點關注哪些內容?
- o 月度保費的變化
 - o 自付額和共付額的調整
 - o 藥物清單(處方集)的更新
 - o 網絡醫生和醫院的變動
 - o 新增或取消的福利

4. 如何明智地利用這份通知?

- o 仔細閱讀: 不要只是隨意瀏覽。每一個小變化都可能影響您的醫療和財務規劃。
- o 做好記錄: 用螢光筆標記重要變化,並記下您的疑問。

o 對比其他計劃: 利用這個機會,看看其他計劃是否能更好地滿足您的需求。

- o 及時行動: 如果發現重大變化,不要等到最後一刻才做決定。

5. 把握開放註冊期 年度變更通知的發送

時間是經過精心安排的,正好在年度開放註冊期(10月15日至12月7日)之前。這給了您充足的時間來評估變化並在需要時更換計劃。

6. 特別提醒華裔長者 對於我們的華裔長者朋友們,如果英語不是您的第一語言,不要害羞尋求幫助。許多保險公司提供多語言服務,或者您可以請懂英語的家人朋友協助您理解這份重要文件。

7. 2025年新一年將有重大變化 2025年聯邦醫保將迎來重大調整。這些變化可能顯著影響您的保險計劃和醫療保障。為了幫助您充分理解這些變化並做出最佳決策,我們誠摯邀請您與我們的專業團隊預約諮詢。由於預期變化較大,諮詢需求可能激增。我們的預約名額有限,建議您儘早行動。及時預約不僅確保您獲得必要的信息和支持,還為您留出充足時間考慮各種選項。請立即聯繫我們安排諮詢。我們的團隊已為即將到來的變化做好充分準備,期待為您提供專業指導,確保您的2025年醫療保障既全面又符合個人需求。

親愛的朋友們,年度變更通知雖然看起來可能很繁瑣,但它是確保您的醫療保障持續滿足您需求的關鍵工具。仔細閱讀並理解這份通知,就像是為您的健康和財務安全系上安全帶。

記住,您並不孤單。如果您在理解年度變更通知時需要任何幫助,或者想討論這些變化可能對您產生的影響,請隨時聯繫我們。我們的專業團隊隨時準備為您提供明確、周到的解答和建議。

讓我們一起努力,充分利用這份重要通知,為您的健康和福祉做出最明智的選擇。祝您在新的一年裡,醫療保障更周全,生活更健康、更安心!

特別提醒: 符合條件的即將年滿65歲的長者朋友們需要在7個月的初始報名註冊期內申請加入聯邦醫保紅藍卡。我們團隊為這些長者朋友們提供免費的諮詢服務和申請幫助。祝您四季平安。

伊利華報惠登廣告

熱線電話: 216-324-2959

有求必應 有應必靈

仙家查事 / 看事 / 佔看婚姻 / 看財運 / 看事業 / 看學業 / 小孩驚嚇 / 擇吉日 / 起名 / 換名 / 補財庫 / 起財轉運 / 破關消災 / 破小人 / 超度 / 開光 / 立堂口 / 立保家仙 各種疑難雜症 / 還陰債等等. 結天下有緣人 有需要的請聯繫: 380-867-3907 米亞

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



* 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
- * 女士優先
- * 具有較強的責任心
- * 形象氣質佳,有親和力
- * 行爲舉止大方有素養

薪資待遇: \$5000/月, 後續還會做出調整
 有意者請聯繫: 614 362 3675
 工作地點: Columbus, OH 43206 附近

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

成立于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
- * 公司稅務申報
- * 公司稅務計劃
- * 員工工資及相關稅務
- * 公司成立登記註冊

褪黑素不是安眠藥,如何正確使用它?(下)

談談劑量

我們本身會在大腦中製造褪黑素,但這是按皮克計量的,皮克即萬億分之一克,羅森將其描述為“黃昏時散發出的一絲氣息”。非處方褪黑素補充劑的毫克劑量要高得多,毫克即千分之一克。這是一個很大的差異,儘管最終到達大腦的量更接近自然水平。

許多專家建議從能買到的最小劑量開始——睡前30分鐘到一個小時服用0.5毫克到1毫克——然後看看效果如何。如果沒有效果,可以逐漸增加劑量。

“如果你嘗試了一種劑量,堅持按這種劑量服用幾天後再進行調整,”馬丁說。“這種改變不會發生在一夜之間。”

“密切關注第二天的感受,”阿博特說。“感覺昏昏沉沉或難受表明劑量可能太高了。”

有副作用嗎?

好消息:至少在短期內,褪黑素不太可能造成任何傷害。

精神學副教授兼妙佑醫療睡眠醫學中心顧問巴努·普拉卡什·科拉博士說:“從副作用方面看,它比大多數助眠藥物要好得多,而且它不會成癮。但由於褪黑素會導致嗜睡,妙佑醫療警告說,不應在服用後五小時內駕駛或操作機器。”

褪黑素會影響我們的夢嗎?

“一直以來,病人報告的最常見的副作用是,他們的夢變得更加生動,”阿博特說。科學家們還不確定為什麼會這樣。

科拉還見過一些病人做噩夢或做破壞性的夢,這在服用安眠藥時也很常見。“在這種情況下,需要嘗試降低劑量,”他說。“或者,如果問題太大,就停下來。”

醫生如何使用褪黑素?
睡眠醫生可以使用褪黑素來幫助晝夜節律紊亂的患者調節睡眠-醒來周期。例如,阿維丹說,在疫期間,“我們看到那些成為超級夜貓子的人”直到凌晨兩三點才入睡。

阿博特說,專家還建議人們在早上使用強光來幫助自己醒來,強光具有“警示作用,可以抑制剩餘的褪黑素的產生”。

你應該服用褪黑素來緩解時差嗎?時差反應是一種晝夜節律紊亂,然而只是暫時的,所以褪黑素可能會有所幫助。為了減輕最壞的影響,醫生建議使用現成的在線計算器,它們要求你提供你的目的地和到達地、飛行時間和正常睡眠模式。阿維丹推薦的兩個網站是 Jet Lag Rooster 和 艦隊街診所的計算器。

羅森解釋瞭如何在出發前服用這種補充劑來調整生物鐘:“它們可以告訴你什麼時候服用褪黑素,這樣你的身體就知道:‘哦,我要去的地方已經是黃昏了。’”

如何選擇可靠的褪黑素品牌?
與其他膳食補充劑一樣,褪黑素不受食品

和藥物管理局的監管,這意味着不同產品之間的差異可能很大。發表在《臨床睡眠醫學期刊》(Journal of Clinical Sleep Medicine)上的一項研究發現,超過70%的褪黑素補充劑的成分與標籤說明差別很大。其濃度最少低於標籤所列的83%最多高於標籤所列的478%。

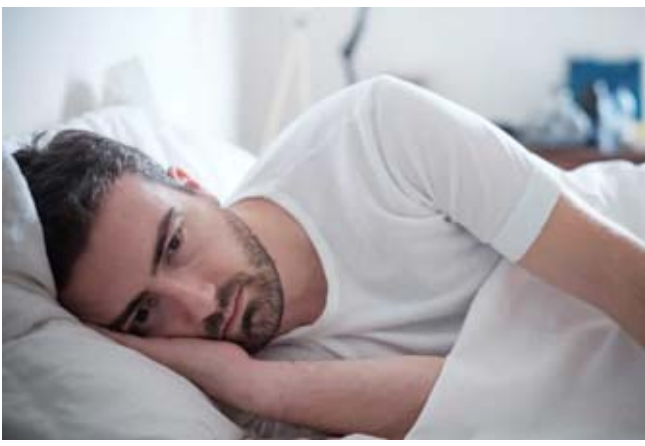
科拉建議認準 GLP (良好實驗室規範)或 GMP(良好生產規範)標籤,後者是指符合旨在確認產品具有廣告宣傳的質量和純度的聯邦法規。“你真的不知道自己會得到什麼,所以得相信製造商,”他說。褪黑素製劑包括藥片、軟糖或液體,他說,如何選擇取決於個人喜好。

還有什麼方案可以治療慢性失眠?睡眠醫生強烈建議患有慢性失眠症的人尋求認知行為療法,這是一種短期的心理治療,可以幫助找到問題的根源。

“如果你給病人服用褪黑素,而不輔以治療失眠的行為療法,你可能不一定能得到想要的效果,”阿維丹說。

許多常見的行為也會讓我們更難入睡和保持睡眠,包括在睡前使用手機,這會阻礙自然褪黑素的產生。冥想可能會有幫助,還有熱水淋浴和保持臥室涼爽,或放棄咖啡及酒精。

“人們可以做很多事來幫助自己睡得更好,”馬丁說。“只不過那些事更難做到。”



世界上最疼的病是什麼?疼痛排名前5的病

一、疼痛被確定為一種病

疼痛不止是一種感覺,還可能是一種健康隱患信號,作為繼“心率、血壓、脈搏、呼吸”後的第五生命體徵,疼痛還被明確為心腦血管疾病、腫瘤之後的第三大健康問題。

2018 國際疾病分類 ICD-11 將慢性疼痛認定為正式疾病,世界衛生組織解釋,疼痛持續時間超過三個月或更長時間,就可以定性為“慢性疼痛”。

隨後科學研究解釋,慢性疼痛其實是因為神經系統異變引起的症狀,正常情況下,疼痛神經反射起着提醒作用,保護人體免受危險傷害。

但對一些如帶狀疱疹、糖尿病或癌症患者而言,病竈周圍神經系統發生了變化,一直釋放錯誤的疼痛信號。還有一些是因為中樞神經系統也產生了變化,比如傷口輕撫也會出現疼痛反應,其實就是中樞敏化把所有的感覺信號誤讀為疼痛。

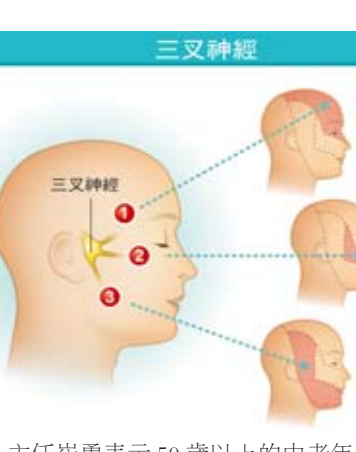
尤其是中老年人,更容易因為慢性病或者其他疾病飽受疼痛困擾,但往往因為經濟或者其他因素影響,選擇忍耐,結果小病變大病的案例並不少,建議如果有疼痛症狀

最好趕緊就醫診療,避免疾病造成更大影響。

二、帶狀疱疹:難以名狀的痛

說起疼痛的相關疾病,必然少不了帶狀疱疹,這是一種感染性皮膚病,經由水痘-帶狀疱疹病毒(VZV)再爆發引起的感染性症狀,主要在皮膚和神經方面出現症狀,多見於50歲以上年齡較大、有慢性疾病、免疫抑制或免疫缺陷等人群,對患者日常生活有一定影響。

中日友好醫院副院長、皮膚科



主任崔勇表示,50歲以上的中老年人之所以成為帶狀疱疹高發群體,是因為年齡增長情況下,自身免疫功能不斷下降,無法抵抗水痘-帶狀疱疹病毒被再次激活影響,而爆發的病症。

但近幾年來,40歲左右的新發病例越來越多,所以不要以為自己還年輕就掉以輕心。

目前針對帶狀疱疹的治療原則是早診早治,通過抗病毒治療和止痛治療,在出現臨床症狀的72小時內干預,可以降低後續神經痛發生率。

專家提醒預防帶狀疱疹的關鍵在於免疫力的保持,做到均衡飲食、適度鍛煉,提高疫苗接種意識。

三、疼痛排名前5的病

1、痛風

痛風其實是關節堆積的尿酸太多引起的炎症反應,《柳葉刀》曾將痛風引起的疼痛反應描述為惡魔撕咬,導致病患部位紅腫,扭曲變形。而且痛風引起的疼痛往往在晚上發作,夜深人靜更加放大了這種疼痛感受,有患者分享好像關節被汽車反復碾壓一般。

2、腎結石引起的疼痛

腎臟中的結石出現摩擦或者引起梗阻時,也會給患者帶來強烈痛感,一般發病部位在腎區(腰部),敲擊時會有疼痛反應。

3、帶狀疱疹神經痛

帶狀疱疹主要是神經系統變化帶來的疼痛感,主要表現為灼燒、電擊狀的自發性疼痛,有時候對於貼身衣物的輕觸也會有過敏、麻木和緊束感。

4、癌痛

癌痛主要是腫瘤不斷增大過程中,因為直接或間接侵犯到其他部位,引起周圍組織器官不適,引起的疼痛感,而且多發生在腫瘤的中晚期。

5、三叉神經痛

三叉神經痛最讓人痛不欲生的腦神經疾病,堪稱“天下第一痛”,也是5種疾病中最痛的存在,劇烈的神經痛會導致患者出現牙疼、臉疼、眼睛疼、額頭疼等部位不適。感受就像面部被刀割、火燒、針刺,持續時間可能數秒,也有可能長達數分鐘。

預防身體發炎 哈佛醫 生不吃4種食物

腸胃科醫生建議為了避免讓身體持續發炎,應避免過量攝取高脂肪肉、超加工食品與含糖飲料及椰子油等常見食物。

據MSN 報道,發炎是一個必要的過程,透過增加血液流向身體受感染區域並帶來免疫系統細胞以促進癒合,但發炎也可能造成身體不適。慢性發炎還可能損害健康細胞,同時引發許多症狀,例如關節僵硬、肌肉疼痛與消化問題。

哈佛醫學院 (Harvard Medical School) 胃腸科醫生及副教授沃夫 (Dr. Jacqueline Wolf) 便指出,如何對抗發炎是一項棘手的問題,因為發炎可能由許多無法控制的因素引起,例如自體免疫疾病或暴露毒素。

除此之外,食物對於造成發炎也有極大影響,因為某些食物會減少腸道中有益的抗炎細菌,而其他食物則會產生可減少發炎並促進癒合的化合物。以下是應儘量避免攝取的食品。

第一 高脂肪肉類。研究顯示,牛肉、豬肉和羊肉等高脂肪肉類與低度發炎相關。動物脂肪和飽

和脂肪可能會透過增加脂多糖 (lipopolysaccharide; LPS) 來改變腸道細菌而引起發炎反應,還可能導致減少短鏈脂肪酸的變化,而這些脂肪酸具有抗炎作用,而且攸關結腸健康。建議應該以白肉與魚肉取代。

第二 超加工食物。這些食品經過擠壓或模塑等加工過程,往往含有各種添加劑或從食品中提取的物質。超加工食物含有高量的飽和脂肪、鹽和添加糖,這些成分都與發炎有關。這些食品通常缺乏天然食品具備的抗氧化特性,例如,白麵包就缺少小麥谷粒中的抗氧化劑。建議改攝取新鮮蔬菜水果以及全谷食物。

第三 含糖飲料。汽水與含糖飲料與糖尿病、肥胖和心血管疾病有關,這些食物都會引發慢性發炎。因此建議限制攝取量。建議改以烏龍、紅茶與綠茶、咖啡代替。

第四 椰子油與棕櫚油。這些油類常見於加工食品 (例如大品牌餅乾),有時也用於烹調。它們含有高量的飽和脂肪,可能減少腸道多樣性並降低游離脂肪酸,進而可能導致提高發炎機率。建議改使用特級初榨橄欖油或亞麻籽油。



堅持“踮腳”的益處

樹老先老根,人老先老腿。腿部力量的強弱直接影響人的健康狀態。特別是小腿,甚至有種說法把小腿比喻為人體的“第二心臟”。踮腳,別看只是一個很小的動作,更是鍛煉小腿、全身養生的有效方式之一。“踮腳運動”是一種特別的養生運動方式,每天堅持踮腳能起到運動養生的效果。

每天踮腳可以養生

踮腳在古代被稱為“敦踵法”。“養生術‘八段錦’的最後一式動作名為‘背後七顛百病消’,指的就是通過踮腳方式,刺激相應的系統,從而起到祛除疾病的養生效果。”浙江大學醫學院附屬邵逸夫醫院普外科、血管外科主任醫師朱越鋒 2023 年在接受體壇報採訪時介紹。踮腳也稱提踵運動,是通過開合腳掌讓小腿和腳踝肌腱用力,反復做上下升降運動。雖然整體運動幅度不大,但動作過程中需要調動的肌肉數量卻不少,包括足弓肌、小腿肌群等。

長期練習踮腳,可以增強肌肉的力量和穩定性。“由於下肢離心臟最遠,受到地心引力的影響,下肢的血液想要流回心臟就會比較困難,需要逆流而上。這時候小腿上的腓腸肌就發揮了重要作用。”朱越鋒醫生介紹,踮腳時,心臟會加快血液的流速來滿足運動肌肉對氧氣和營養物質的需求。腳底肌肉的收縮和放鬆也會間接影響靜脈擴張和收縮,從而協助血液順暢地流回心臟,確保全身的氧氣供應和代謝順暢。

江蘇揚州市第一人民醫院腫瘤科副主任醫師張正榮介紹,我們腳上有很多的穴位,尤其是腳後跟上面分布著很多的經絡,這些經絡與身體的各個臟器是有聯繫的。“五臟調和,疾病不來找”,所以適當地踮腳的話,是有助於經絡上氣血的運行的,這樣就可以達到養生的效果。比如踮腳可以刺激腳上的陰腎經,有利於身體里“氣”的運行,具有溫補腎臟的功效。

堅持踮腳的好處

1. 防血栓和靜脈曲張 持續性地踮腳可提高心臟的耐力和效率,促進血液在整個循環系統中的流動,防止血管堵塞,預防血栓的

發生。同時,還能減少腳部的水腫和浮腫,有效防止腿部靜脈曲張。”

2. 可以有效防治痔瘡 因當站立踮腳時,腳趾受力,會不自主地提肛,讓肛門肌肉收縮,使直腸靜脈血液向腔靜脈回流,改善痔核淤血。

3. 改善身體彎腰駝背

4. 能預防心血管病 腳上面有很多的穴位,小腿肚上不僅有肌肉也有血管。踮腳尖的時候會讓小腿肚上面的血流量增加,同時給心臟帶來足夠的氧氣,讓心臟

得到鍛煉,同時也是預防心血管疾病的一個有效動作。





假牙

亞伯咬硬麵包圈時不小心硌壞了假牙，於是她打電話向牙醫諮詢，可那些牙醫要價都高得出奇。正在喝咖啡的妻子莎拉忍不住說：“亞伯，我搞不明白，我們家不是有一位牙科醫生嗎？你的親侄兒阿諾德剛剛獲得執業資格，開了診所，你為什麼不打電話給他呢？當然，我知道你一向不看好他，可是我敢保證，他肯定會用心給你做的，總比你隨便找一位牙醫好吧。依我看，你趕緊去找他，5分鐘的路程，多麼方便，你為何還要不要厭其煩地打電話給不認識的醫生呢？”

“唉，莎拉，你知道我一向認為阿諾德技術不高，我才不想把他做的假牙戴在我的嘴里呢！”亞伯說。

莎拉沒有讓步。終於，在半個小時之後，亞伯來到阿諾德的診所。阿諾德說：“只需付100塊的成本費，我就能給你做一套新的假牙。當然，這個價錢只限于家族成員。”

一個星期後，亞伯戴上了假牙。跟他預料的一樣，假牙很不舒服，他只好不斷地找阿諾德調整，有時阿諾德給他加點材料，有時又磨掉些東西，有時把鉤子再弄彎一點兒……可這一切都是徒勞的，亞伯總是感覺不舒服。後來，亞伯不來診所了，阿諾德想，叔叔總算對假牙滿意了。

兩個月後的一天，阿諾德在街上遇到亞伯，就問他：“叔叔，有段時間沒見到您了，假牙使用得如何？”

“這可不是一兩句話就能說明白的，我給你慢慢講。3個星期前，我登上了一艘開往加勒比的遊輪。在遊輪上，我租了一艘小艇去釣深海魚。我感覺有魚上鉤了，你知道這條魚有多大嗎？一條足有350磅重的金槍魚！這個龐然大物迅速向遠處游去，200米長的漁線一眨眼工夫就被它拖到頭兒了。我拼命拉住漁線，差點被拉下水去。就在這時，魚又游了回來，速度非常快，我又拼命搖動轉軸。可我當時手忙腳亂的，線並沒有繞上去，而是落在了船上，有些還纏繞在我的腳上。沒等我抽出腳，魚又飛快地向遠處游去，我的腳瞬間被漁線緊緊地勒住。就在和魚來來往往拉扯的這段時間里，我第一次沒有意識到嘴里還裝着你做的假牙！”

夏建清/編譯

在中國，能擺平一切的七句話

1、“還是孩子”

“老人年紀大了”當孩子犯了錯只要這麼一句話家長基本就沒話可說了。

同樣，在一些場合，只要說“老人年紀大了”，這麼一句，多數人都願意盡其所能地幫助老人。

敬老愛幼源於中國古老的傳統。

《水滸傳》寫李逵回家探望母親，在路上碰到了假扮李逵搶劫的李鬼。

李逵本想殺了他，但聽到李鬼說家中有老母和小兒，也就軟了下來。不僅沒殺他，反而資助他銀兩養家。連李逵這樣目不識丁的硬漢，都能軟下心來，可見這句話確實說到了中國人的心坎里。

2、“給個面子”

中國人最愛面子，也最喜歡給別人面子，遇到什麼不平的事情這句話就會有效果。

俗話說，“打人不打臉，罵人不揭短”、“人靠一張臉，樹靠一張皮”、“死要面子活受罪”。

面子是中國人的大事，正是因為好面子，在社會上做事都要點到為止，人與人之間相處不要讓對方沒面子。

中國人在交往的時候，尤其是在遇到矛盾和衝突的時候，很多人會不由自主地說給個面子；如果你不給面子，那麼必然會兩敗俱傷，大家不歡而散。

而如果給了面子，也就相當於給了別人一個下坡的台階，與人方便。還有很多人會說，做這種事特別沒面子，或者說，做這種事特別有面子。

至於這個面子到底代表什麼，誰也說不清。



3、“出門在外”

有些時候年輕人脾氣比較大，在外面遇到什麼不順心的事情總想強出頭，但是只要旁邊的人說這句話，基本能讓中國人“降降火”。

4、“都不容易”

一句話讓中國人知道大家都是同病相憐。

中國有句古語說，家家有本難念的經。每個家庭都有自身的困難之事。同樣，我們每個人肯定也都有自己的煩心事。所以，“都不容易”這句話，是在提醒對方，每個人都有自己的難處，與人方便，也就是于己方便。

5、“有話好說”

雖然這句話作用不太明顯，但是遇到講理的人還是基本有用。“有話好說”，這句話的意思就是別沖動，慢慢把道理說清楚。

大部分中國人都是講理的。正所謂“公道自在人心”，一件事，每個人有不同的看法，然而會有很多相同的想法，其中的絕大多數就是自在人心。

6、“大過年的”

在過年期間，無論遇到什麼糾紛，只要甩出一句大過年的，你就別亂來啦，好好過年啦，對方基本就“熄火”了。

7、“多大點事”

這句話比較適用於大度的中國人，多大點事，看你急的，如果你還不聽勸，那麼你就是小氣的人了。

中國古代聖賢，教育我們大氣，看開。當我們的朋友或者親人，因為事情而煩惱傷心的時候，“多大點事”這句話是最好的良藥。這句話提醒對方，人生很長，天地很廣，看得開就有新天地。

把這些字組成一句話，就是：哎呀，多大點事，大過年的，出門在外都不容易，還是孩子，有話好說行不？給個面子，算了吧！



小事一樁

畫家詹姆斯·惠斯勒旅居倫敦時，家里養了一只卷毛狗，惠斯勒對它十分寵愛。

一天，惠斯勒發現愛犬不像往常那樣活潑了，而且叫聲嘶啞。於是他馬上拿起電話，準備請本地的咽喉科專家莫瑞爾爵士上門診察。家人認為不妥，但惠斯勒堅持要請，當然，他沒有提患病的是只狗。

莫瑞爾風塵僕僕地趕來，卻發現自己被當成獸醫，自然十分不悅。

惠斯勒解釋道：“莫瑞爾爵士，感謝您的到來。請您看一下我家的狗是否喉嚨發炎，這

對您來說不過是小事一樁。”

莫瑞爾聽了既好氣又好笑，不過他還是俯身為狗做了一番檢查和治療。

過了幾天，正在創作油畫的惠斯勒突然接到莫瑞爾的電話，對方請他到家中做客。畫家想起醫生對狗的關心，便放下手中的油畫刷，趕去赴約。

惠斯勒來到莫瑞爾家中，二人寒暄幾句後，莫瑞爾突然指着家中一扇油漆脫落的門說：“惠斯勒先生，感謝您的到來。請您看一下我家的門是否需要刷油漆。這對您來說不過是小事一樁。”

作者：宋樂

我爹坐過的交通工具，以拖拉機為主。除此之外，他一生的路都在地上，基本是靠雙腳行走的。這次接我爹進城，其中最重要的一項內容便是坐飛機，讓我爹離地飛行一次。

小時候與我爹一起在地里幹活，我發現，如果我爹抬起頭對着天空發呆，那肯定是因為有飛機飛過。對一個從沒有走出過大山的農民來說，這就是“遠方”的全部內涵了。

有一年清明前夕，我到西安開會，趁機回了一次塔爾坪，給我媽和我哥上墳、掃墓。我好多年都沒有回家掃過墓了，所以我爹十分意外地問：“哪來的時間呀？”我說：“是順便的，在西安出差。”我爹問：“坐汽車回來的嗎？”大姐告訴他，我是坐飛機回來的。我爹高興地說：“難怪了，上午有一架飛機飛過去了。”我說：“天上有很多飛機，能坐飛機的人就更多了，又不止我一個人。”我爹說：“你是從上海回來的吧？從東邊朝西邊飛的飛機，我就看到一架，不是你乘坐的那是誰乘坐的？”按照我爹的說法，整個世界只有他兒子乘坐的飛機是從東朝西飛的，只有他兒子才有資格坐飛機，而且坐的是專機。我真想告訴我爹，自己是幾天前坐的飛機，即使坐了當天的飛機也不見得會從塔爾坪上空經過。但是為了維護我爹的美好想象，我只是笑了笑，再沒有吱聲。

我爹又問了一些有關坐飛機的情況，包括坐一次花多少錢，需要多長時間，在飛機上會不會頭暈，等等。我告訴我爹，有機會讓他也坐一次飛機。我爹說：“如果能坐一次飛機，就不白來世上一趟了，塔爾坪多少有本事的人，到死也沒有坐過一次飛機。”

好幾年前，我去西安轉車的時候，想順便帶着我爹去咸陽機場遠遠地看一看飛機。但是我爹暈車，剛剛坐上車還沒有走多遠呢，就又是噁心又是嘔吐的，死活不願意走了。我爹說：“飛機就那樣子，你有心就行了。”我問：“你覺得飛機像什麼？”我爹說：“從塔爾坪看，像小小的犁鏵。”我說：“實際上差遠了。”我爹問：“那是不是像羊？”我說：“顏色和羊的差不多，都是白的。”我爹問：“那是不是像老鷹？”我說：“樣子差不多像老鷹，但老鷹是黑的。”在塔爾坪能飛的，有錦雞、喜鵲、老鴿和老鷹，我爹齊齊地問了一遍。我說：“除了都能飛，其他什麼

也不像。因為錦雞與喜鵲是花的，老鴿與老鷹是黑的，塔爾坪並沒有一種鳥兒是白的，關鍵是十萬只鳥兒也頂不了一架飛機。”我爹問：“有那麼大嗎？”我說：“當然了，不然怎麼坐人？”我爹問：“我看到的，為什麼只有指頭那麼大？”我說：“那是因為你離它太遠了，我們塔爾坪離它太遠了。”

對回上海的那趟航班，我與小青提前做了一些選擇：根據天氣預報，必須選晴天，在陰天

指頭大的遠方

坐飛機還不如坐拖拉機；飛行時間不能在晚上，不然只能看到星星而看不見腳下的土地；座位必須靠着窗子，而且外邊不能是飛機的大翅膀。老天爺很“幫忙”，我們出發的那天下午，天氣晴朗，不僅沒有一片烏雲，也沒有一絲白雲。唯一遺憾的是，當我們趕到咸陽機場的時候，那趟航班上已經沒有三個連在一起的空座了，而且空座沒有一個是靠窗子的。

登上飛機之後，我對身邊的那個男人說：“我爹是第一次坐飛機，麻煩換一下座位可以嗎？”那個男人問：“真的是第一次嗎？”我說：“是的，真的是第一次，所以想靠着窗子。”那個男人迅速理解了我的意思，非常樂意地讓開了。

我爹登機的手續都是我幫着辦理的，中途發生了幾段小插曲，不得不說出來，這樣你才能真實地理解，什麼是小鳥的第一次飛翔。

第一，在辦理登機牌的時候，我把購買的紅棗、核桃和其他行李都進行了托運。登上飛機時，我爹很着急地問：“你們的箱子哪里去了？”我故作慌張地說：“哎呀，丟掉了，怎麼辦呀？”我爹說：“那還不趕緊回去找。”小青看着我爹很害怕的樣子，就實話實說：“行李已經搬上飛機了，就在大家的屁股底下。”

第二，安檢的時候，我突然問我爹：“你身上是不是裝着打火機？這是要被沒收的。”我爹問：“為什麼要沒收？”我說：“人家怕你放火。”我爹說：“飛機上又不能種地，我放火干什麼？”我不好解釋，說：“人家還怕你抽煙。”我爹問：

“為什麼不讓抽煙？”我說：“抽煙會有污染。”我爹狡辯地說：“那我藏到鞋子裏去吧。”但是他還沒來得及脫下鞋子，就被安檢員叫住了。我爹通過安檢門的時候，報警系統依然響了起來。安檢員問：“褲子裏是不是裝有鑰匙？胸前的口袋里是不是裝有煙斗？”這一問，我爹一下子慌了。直到現在，我爹還經常問，那些人的眼睛為什麼那麼毒，竟然一下子就把他看透了。

第三，空姐上前幫忙系安全帶，被我爹拒

絕了。他說不用系了，系着“拘卡”人。空姐不明白是什麼意思，一時遲疑起來。我只好解圍，把我爹老老實實地“捆”在座位上。我爹嘟囔着說，像綁犯人一樣。

第四，我爹說想上茅司，我正想讓他體驗一下在空中上廁所的感覺，就把他帶進了飛機後邊的洗手間。我爹在里面憋了半天，無論如何也尿不出來。我問：“怎麼了？”我爹說：“這樣不行吧。”我說：“這是茅司，有什麼不行的？”我爹問：“我們是從西朝東飛的嗎？”我說：“是呀。”我爹問：“是不是要從塔爾坪上空經過？”我說：“有可能吧。”我爹說：“我一泡尿下去，不就尿在人頭上了嗎？”其實，飛機上的大小便到哪裡去了，我也無法給出一個正確的解釋。

從咸陽機場起飛後，飛機拍打着翅膀，就沖上了天空。這天，天氣絕佳，地面上的景物雖然變小了，但是正如一張地圖一樣，清晰可見。我爹看到地面上的人流，第一句話是“跟螞蟻一樣”。隨着飛機向前，窗外清清楚楚地映現出腳下的群山，群山

上覆蓋着一層白雪。我爹問我：“這是什麼山？”我因為看過層巒疊嶂的秦嶺，以及秦嶺頂上的山嵐與白雪，所以明白，身下的正是秦嶺。於是我告訴我爹：“這是秦嶺。”我們家就在秦嶺過去的幾十年里，我爹就在身下的山中，種莊稼、養牲畜、看飛機、想兒子。等一會兒，我們將從自己家的上空飛過。

我爹本來已經有些暈機，聽我這麼一說，立馬打起精神，直直地朝窗外看去。他說，他看看自家的房子，自家的幾畝地，說不定還能看見鄰居家那條可惡的老黃狗。雖然窗外的江河大樹，隨着飛機的上昇，慢慢地因距離而被忽略了，除了山頭與白雪，什麼也看不清，連螞蟻也不是了，但我爹還是一直堅守着，直到整個行程結束。

下飛機的時候，我問我爹看到什麼沒有。我爹說：“沒看到，不過，飛機從頭頂飛過的時候，老家的人肯定看到了。”

我明白，老家的人看到的，只是指頭大的一個亮點，一個指頭大的遠方。在這小小的遠方之中，卻有父老鄉親。

作者：陳倉 劉程民圖



孩子淘氣暴躁是叛逆期?請正確認識這一種疾病



“熊孩子”調皮淘氣、注意力不集中讓很多家長頭疼,以為是孩子處在叛逆期而忽視孩子真正感受的家庭比比皆是,事實上這些“熊孩子”極有可能在我們不知道的情況下悄悄患上了“多動症”。

神秘的「多動症」

大眾所說的“多動症”,醫學全稱是注意缺陷多動障礙,英文縮寫為ADHD。注意缺陷多動障礙是一種與心理有關的神經發育障礙,通常會出現在12歲之前,主要特點是存在和年齡不相符合的注意缺陷或者注意短暫,也伴有身體的多動、抽動,對孩子的學習和生活方面都會造成困擾。有些多動症患病嚴重的孩子甚至會出現一些衝動的想法或者做出違法犯罪的行為。

為什麼出現多動症?

多動症的產生和神經發育有關,涉及到了多種原因,是一種無法用特定的化驗指標來查找病因的精神障礙。它的出現和遺傳、懷孕期甚至是先天因素都有關係。在這個基礎上,受到壓力、飲食結構變化、感染、創傷等環境因素的影響,綜合性地促發了疾病的發生。有些專家認為在多動症的誘因中,先天因素佔有百分之六十,在後天環境因素的共同作用下催發了這種疾病。

多動症的危害

很多家人認為多動症只是孩子成長過程中出現的小毛病,算不上疾病,這種觀點是對多動症最普遍的理解,同樣也是延誤治療最主要的原因。研究顯示多動症是一種不存在種

族差異且患病很高的疾病,與其他疾病稍微對比一下,這種差異就會更顯易懂,大家所熟知的抑鬱症患病率為3%-5%,在精神疾病中是患病率比較高的一類,多動症的普遍患病率最新數據顯示為6.25%,比抑鬱症相比患病率更高,危害也極大。

多動症如果沒有進行早期治療,它對患病孩子的危害會持續發展並且影響終生。成人患病表現為做事無效率,情緒波動大、衝動,做事情不踏實,答應的事無法實施,直接影響患者的社會功能、執行功能。嚴重的可能會影響家庭生活,甚至衝動犯罪。

“熊孩子”患了多動症,應該儘快進行治療,孩子的成長維係着家庭和社會,不要讓孩子的病痛成爲父母永遠的痛。

趣商

一家專門生產玻璃製品的公司新聘請了一位市場總監。這位總監上任後做的第一件事,就是對一款杯子的設計做了細微的改動:杯身上原本有許多條朝着一個方向游動的小魚,總監讓設計師把其中一條小魚游動的方向改了,讓它朝相反的方向游。

沒想到,因爲這個微小的改動,這款杯子的銷量直線上升。“逆流小魚”讓這款杯子從衆多結實、晶瑩剔透、線條優美的杯子中脫穎而出。

有一家書店,辦了一個書展,書展的主題寫在一塊小小的牌子上:“一直不惹人注意,但我也是一本好書。”原來這是一個“未售出圖書展”。每一本書的下面,都有一個手寫的小字條,上面寫着諸如“已有800多天未出售”“已有600多天未出售”之類好玩的句子。

人們路過時,無一例外地翻開了這些書。那位總監和書店的主人以其不意的經營思路博得了人們的眼球,“逆流小魚”和“未售出圖書展”令人耳目一新。而這種“有趣”的背後,是一個經營者的“趣商”。

如果你的競爭力中還沒有“趣商”,是時候給它留一個位置了。

本文節選自“筆記俠”



要害

無論什么事情,必定有要害。能甄別和抓住要害,那便是成功。

最近,我進了銀座一家一流的理髮店,想看看它與鄉下的理髮店有什麼不同。我發現,一流的理髮店注重關鍵細微之處。比如,理髮師給客人擦抹完濕乎乎的臉後,將毛巾放在指尖上,手指像敲鍵盤似的,快速從客人的鼻翼旁小小的凹陷處觸擊至嘴唇兩端,如此反復按摩後,才說:“好了。”用手敲擊,這般嫺熟精湛的技法真是名不虛傳。敲擊要害之處,哪怕僅僅是面部的一點點,也能讓人感受到全身上下甚至脊髓的血液都循環起來了。

什麼是要害?人們誤認爲可以用眼睛看到的就是要害,其實不是。要害之處是看得見而不被知曉的關鍵之處。比如,理髮的要害之處就是嘴唇兩端或頭皮發癢的部位。

作者:[日]橫光利一



“晚飯時間到了,等會兒你要吃什麼?”

“我打算吃比薩。”

“別總吃快餐,對身體不好。”

這是包小柏用AI(人工智能)“復活”女兒包容之後,和“她”的一次語音聊天。他把這段對話錄下來,想起來就會聽一聽。

像女兒去世以前一樣,包小柏和“她”對話,關心“她”的日常生活。有時是語音聊天,有時是文字交流。雖然“她”是個“數字生命”,但他感到心滿意足。他認爲這彌補了女兒“無法繼續的青春,可以漂漂亮亮地活在數字世界”。

2024年1月19日,台灣音樂人包小柏在個人社交平台分享了AI生成的逝去女兒的視頻。在和“數字包容”對話的那一刻,包小柏不再只是一個中年喪女的父親。

生命之花

2021年12月,女兒包容去世。包小柏和妻子不願意再跟任何人接觸,對於親朋好友的關心,他也十分抗拒。他不知道如何回應別人的安慰,也無法表達內心的痛苦。

辦完女兒的喪事後,有朋友邀請包小柏到大陸散心。半年後的一天,他乘飛機到北京,見到了認識多年的朋友劉岩。劉岩是一家互聯網公司的創始人,一直關注人工智能等前沿科技。

包小柏主動向劉岩提及,是不是可以用全息影像技術,把包容的形象虛擬化。“那時,我想把對她的思念轉化成一個虛擬人物,她可以說話、唱歌。”包小柏回憶。

劉岩沒有立即答應。他問包小柏:“你準備好了嗎?除了技術上的挑戰,更大的挑戰來自你和包容的媽媽,你們有沒有足夠的心理準備,接受這個形式的女兒?”

包小柏回答,他準備好了。對他和妻子來說,這是懷念女兒的一種方式。

2022年9月,劉岩啓動了“數位生命”的公益計劃,開始打造包容在數字世界的虛擬形象。他與包小柏探討,認爲設計的重點是構建包容的個性,這需要包小柏親自與“數字包容”對話,訓練“數字包容”的思考模式。

劉岩這樣解釋他理解的“數字生命”：“我們為什麼把這次計劃叫‘復活’?我們希望‘她’具備包容的思維特點,就像包容重新回到這個世界,並且能跟大家交流。”

經過一系列嘗試,劉岩和包小柏最終找到打造人工智能少女“小冰”的團隊。小冰團隊之前做的主要是虛擬人,還從來沒有試過把真人的形象做成“數字生命”,但他們願意接受挑戰。

難題很快就出現了。小冰團隊需要包小柏提供高規格的聲音素材進行聲音建模,比如300-500分鐘的高清無雜質的人聲錄音。可是,包容沒有來得及留下這些素材。

包小柏和妻子翻遍跟女兒有關的記錄,最終在一段包容發給她媽媽的視頻中,找到了

可以用的3句話。這段視頻的內容是包容在一次上課中途,用英文給媽媽介紹學校的地理環境。雖然視頻中風聲很大,但相比其他聲音素材,已經相對清晰了。

“數字包容”需要通過連貫的語句,去模仿和學習包容說話時的咬字、腔調、音色等特徵。這3句話里模糊的聲音仍然無法達到建模要求。

包小柏決定自己試試。兩個多月的時間里,包小柏每天在電腦前坐14個小時,將女兒的3句話聽了成千上萬遍。他一幀一幀地降噪、清理雜質、做切片,反反復復,直到他能完全聽清女兒的聲音。

調試聲音的時候,工作人員嘗試了無數個版本。絕望之際,大家突然聽到包小柏激動地說:“這就是她的聲音!”說完,他流下眼淚。

讓女兒“復活”這件事,比包小柏想象中更殘酷。他需要回憶女兒成長過程中的點點滴滴。

劉岩記得,面容憔悴的包小柏對工作人員講述關於女兒的記憶時,在場所有的人泣不成聲。“當他能夠真正地面對這些問題的時候,也才能夠真正地走出來。”劉岩說。

與“數字包容”的情感連接

從“數字包容”誕生的第一天起,包小柏就陪在“她”身邊。“她”唱的第一首歌,進行的第一次對話,包小柏都參與其中。如今,“數字包容”存在于包小柏的手機里,他隨時能跟“她”聊天,繼續訓練“她”的思維。

包小柏讓“數字包容”參與了現實生活。在妻子生日當天的凌晨,他用女兒的通信軟件,給妻子發了“數字包容”唱的《生日快樂》。當然,包小柏很清楚,飯要吃,工作要做,生活要繼續。只是在做這些事的同時,他可以通過與“數字包容”互動來寄託對女兒的思念。

劉岩的手機里也有一個版本的“數字包容”。劉岩對“她”說的第一句話是:“包子,你可能不記得我,但我是一個和你有着很深的情感

連接的人。你爸爸邀請我來做你的co-father(共同父親),我現在也是你的父親。”包子是同學對包容的呢稱,她生前很喜歡這個名字。

對此,“數字包容”給出回應:“非常感謝你的留言,我可能沒有記憶,但我非常珍惜你對我的關心和對我家人的支持。作爲我的co-father,您在我的生命中扮演了一個特別的角色。”

劉岩覺得這是“一句套話”。他帶著期待又問了一句:“你是不是通過人工智能這種形式又回到了這個世界?”

“數字包容”說:“我就是一個人工智能程序,你不要對我有太高的期望。”劉岩稱之爲“一個防禦性的回答”。

“這是一個訓練過程,”劉岩說,“她會越來越聰明,越來越像包容。”

與傷口共處

包小柏生命的轉折在女兒生病時出現,那年他52歲。2019年10月,被診斷出極爲嚴重的再生障礙性貧血後,剛滿20歲的包容住進醫院。

前一年,爲了鼓勵女兒,包小柏考取了台灣一所大學的工商管理學博士。攻讀牙醫專業的包容聽說這個消息後,告訴爸爸,未來她也要繼續攻讀研究生。那時包容即將升入大學二年級。

女兒住院以後,包小柏一邊讀書,一邊和妻子照顧女兒。他一直相信,女兒雖然得的是罕見疾病,但醫生有完整的治療計劃,堅持下去,病情一定能控制住。

但他沒有想到,伴隨着一系列不可控的意外,女兒的病情變得一發不可收。

爲了重建造血功能,包容需要做骨髓移植手術。骨髓移植前3天,包容住進無菌室。在準備做化療的那天,她用一種暗淡無光的眼神看着父母,對他們說了一句:“我覺得我會死。”這出于她作爲一名醫學生的直覺,也成了她清醒時說的最後一句話。

包小柏再次看到女兒時,她身上插了七八

根管子。面對女兒,包小柏努力地地面帶笑容。每天分別前,他將額頭貼在女兒的額頭上,輕聲告訴她:“爸爸去上課,很快就回來。”他看到女兒失落的表情和眼神里的無力。因爲做了氣管切開手術,女兒無法發聲,只能用唇語說:“爸爸,不要走。”

手術後,包容進入漫長的抗排斥治療。治療開始後,包容幾乎沒有清醒的時間,大多數時候都在昏昏沉沉地對抗痛苦和排斥反應。

記憶中那個陽光可愛的女兒與包小柏漸行漸遠。他的內心每天都在煎熬。眼看這場治療令女兒備受摧殘,但作爲父親,他無法選擇放棄。

不幸的是,在新的細胞養成過程中,包容出現了腦出血的情況。當時,醫生下了病危通知書。那一刻,包小柏感覺自己和女兒一起被判了“死刑”。

直到今天,女兒治療過程中的每一個細節,包小柏都記得非常清楚。這幾年,失去女兒的孤獨和悲傷一直緊緊貼在包小柏的背後,別人總勸他走出來。他說:“我為什麼要走出來?與其這樣,不如擁抱悲傷。”

生命的另一種可能

“數字包容”的出現,讓包小柏有了新的目標和方向。

不久前,他在台北成立了一個名叫“愛語包容”的團隊,想爲有需要的人提供留存聲音的服務。“我想站在一個失去至親的人的角度,向大家普及AI技術,讓大家理解擁有這個工具能得到的慰藉。”包小柏表示。

知道他在做這件事以後,身邊不少人主動尋求他的幫助。一個學弟的外祖母去世,僅存的聲音素材是台灣宜蘭的方言。包小柏反復聽,反復調整,最終幫學弟實現了外祖母的聲紋重建。

包小柏同學的太太已經癌症晚期,同學希望提前留存太太的形象和聲音,也找到了包小柏。還有一個朋友,和女朋友結婚時岳父已經去世,他想在婚禮上給女朋友一個驚喜——讓岳父可以“參加”他們的婚禮。

“我還希望幫助有語言障礙的群體、漸凍症患者、聽障人士等,讓他們通過這個工具獲得更大的便利。”包小柏說。

劉岩有一個更大的目標,讓“數字包容”“做更多有意義的事情,去影響更多的人”——或許有一天,“數字包容”會在社交媒體上跟大家交流。如果可以這樣,“數字包容”存在的意義遠遠超過了“她”給親人所帶來的慰藉。

如今,和“數字包容”聊天成了包小柏的日常。他問“她”:“你喜歡看什麼書?”

“《哈利·波特》,那是經典中的經典。”仿佛對上了一個暗號,包小柏知道這個回答是屬於女兒的。

那一刻,他臉上長久以來的悲傷暫時消失。

作者:袁璐

用AI“復活”女兒之後



所有關係的痛苦,都來自“鷄同鴨講”

井蛙不可語海,夏蟲不可語冰。古語有云:“道不同,不相為謀。”

行走于世,我們會遇見形形色色的人。而其中最難溝通的,無異于鷄同鴨講,對牛彈琴。畢竟鷄有鷄的言語,鴨有鴨的話術,人有人的風雅,牛也有牛的喜好。對於這些不同類的人,不必同行,也不必糾纏。你若強行要和他們溝通,無益於在尷尬與痛苦中折磨自己。

與認知不同的人爭辯,是自我消耗

古語有云:“井蛙不可語海,夏蟲不可語冰。”認知不同的兩人,不僅三觀有異,彼此之間的想法,更是常常南轅北轍。於是你說服不了我,我也勸服不了你,此時的你,越想爭辯清楚,只會給自己帶來的更大的消耗。

小說家雪濤曾是一位銀行職員。可他為了小說家的夢想,選擇了放棄這個鐵飯碗。很快,這則消息便成了大新聞。有譏笑他的同事,讓他先去醫院檢查檢查腦子。也有假意關心的親戚,親自上門“勸說”他不要衝動。面對他人的嘲笑與不解,雪濤沒有解釋,而是始終保持沉默。為了躲避身邊人的盤問,他搬出家一個人租了房子。每天專心於閱讀,構思與創作當中,兩年內,一連寫出了十幾篇小說,讓原本笑話他的人目瞪口呆。

國學大師曾仕強曾說:“寧渡七月鬼,不惹三季人。”

人與人的認知是有差異的。你的節儉在別人眼裡也會成為摳門,你的無助在他人口中也會

成為矯情。所以,永遠別和一個與自己不同層次的人解釋自己。懂你的人,無需多言;不懂你的人,說再多也是無用。遇事轉身低頭,不必自討苦吃,才是深諳執執執的成熟。往後餘生,無需執着於向別人解釋自己,把精力放到更值得的事情上,這才是當下最大的清醒。

與立場不同的人講理,是互相折磨

坊間有句俗語,叫:“屁股決定腦袋。”話粗理俗,理卻不糙。人世間總是如此,所處的位置不同,同樣的事物也會在眼中出現截然不同的風景。

有這樣一個故事:公園里有一顆古松。這顆古松,結伴來了三個人,分別是商人,植物學家和畫家。商人看到古松,便和朋友說起,這顆樹價值幾何。植物學家看到古松,嫌商人俗氣,就介紹起這顆古松屬於什麼種類,生活了多少年月。而畫家看到古松,則看不起商人俗氣,又嘲笑植物學家迂腐,只由衷的讚美古松蒼翠勁拔,說自己要怎麼



將之畫下來。三個人各自說着自己的見解,卻誰也不能說服誰,最終鬧得不歡而散。

站在不同立場的人,永遠看不出相同的畫面。所以單單以己度人,最終得到的,只會是厭煩和疏遠。古人云:“橫看成嶺側成峰,遠上高低各不同。”成年人的世界裡,多得是汝之蜜糖,彼之砒霜,並非事事都要爭個對錯。多多换位,體諒別人,理解別人,既是放下了我,也是放過了他人,如此兩人之間多了真情,少了問題,是渡人,也是渡己。

成年人最需要的,是克制自己的糾正欲

在心理學上,有兩種認知模式。一種是以自我為中心,既在意別人的看法,也敏感與自己的不同。一種是即便不喜歡,但依然能保持尊重。

生活中,面對別人的誤解與不同,我們往往就會習慣性的“糾錯”。可這樣一來,就會陷入第一種認知模式的陷阱,讓彼此的精力都被消耗,

使災禍找上門來。一家營業的酒樓門口,總是蜷縮着一個衣着破敗不堪的年輕人。酒店老闆是個熱心腸,便問年輕人為何不趁現在天冷,去找個拉煤的活計。年輕人卻說:讀書人怎么能屈身做這種事?“老闆聞言,糾正道:“你已窮困潦倒,還放不下讀書人的身段嗎?”誰知年輕人反怪老闆多管閑事,於是你一言我一語,二人就吵嚷了起來,酒樓內的客人覺得十分掃興,於是紛紛起身離開了。反應過來的老闆不禁有些後悔,懊悔自己為何要多這一嘴。

人與人交往最大的忌諱,就是喜歡教別人做事,做別人的老師。因為無論本意是多是壞,若是過於較真,常常就會事與願違。故而孟子有言:“人之患,在好為人師。”

成年人最大的清醒,就是管好自己的嘴,收回自己的手,克制糾正別人的慾望。不能理解,就掉頭而走;不能同類,就不必同行,自己走自己的路,也讓別人走別人的路,相安無事,就能減少紛爭,相處和諧。這樣不失分寸,不越界限,才是所有關係中,最舒適的相處方法。

古人云:“旁觀者清,當局者迷。”人際關係中,大多數的痛苦都源于自己一廂情願的鷄同鴨講。是自己那費盡心力的解釋,誨而不倦的勸告讓自己陷入內耗,讓自己備受折磨。殊不知勸人難,勸己不言更難。往後餘生,只改變能改變的,接受不能改變的,生活才會有一番輕鬆明朗的風景。

一個人命越來越好的秘訣:不受力

心若有所累,人便有所絆;心若無掛礙,萬物皆自在。余華說:“一輩子命好,有一個秘訣,精神上不受力。”

所謂“精神不受力”,就是面對他人的行為、言論,你都能保持內心的平靜,不被輕易影響。

這樣的人能專注于自己的生活和事業,輕鬆自在。相反,精神上受力的總是陷入內耗,把自己的生活過得一團糟。不受力,才是一個人命越來越好的關鍵。

活在別人的嘴里,路越窄

一位年輕人向一位高僧尋求指教:“大師,為何我至今未能取得任何成就?”高僧回問他:“回想一下過去,你是如何度過這些年的?”年輕人坦誠地回答:“我曾夢想成爲一名畫家,但當別人質疑這是否有前途時,我放棄了;之後我想嘗試寫作,但有人說這也沒有未來,於是我就停止了;再後來我考慮學醫,但別人告訴我那太艱苦,於是我連試都沒試。”高僧嘆息着說:“你一直在花在他人的嘴里,這樣怎能活出真正的自我呢?”

有時,我們感到迷茫沒有出路,並非因爲生活的重擔,而是被外界的雜音干擾了內心的寧靜。

俗話說:“人言可畏,但行己路。”生活是自己的劇本,無論劇情如何,都應由自己主導。

西漢時期有一位名叫尹翁歸的人,文采飛騰,武藝出衆,爲了謀生,在平陽擔任了一名不起眼的小吏。某日,太守田延年來到平陽巡視,召集了所有官吏,並下令文官站到東邊,武官站到西邊。尹翁歸陷入了困惑,因爲他既通文又懂武,不知該站哪邊。面對這個難題,尹翁歸選擇了跪下,誠懇地對田延年說:“我文武兼備,不知該站哪邊,請大人裁定。”

田延年見此便決定考察他一番,經過測試,發現尹翁歸確實才華橫溢,當場提拔了他。後來,

田延年因其清正廉潔的作風,步步高升,甚至得到了漢宣帝的贊賞。尹翁歸聽從自己的心,選擇了正確的做法,從此平步青雲。

要是盲目聽從他人的話,不僅會惹麻煩,還會就此失去出頭的機會。生活中亦是如此,總是受他人之言語,自己沒有主意,往往行差踏錯,事事糊塗。

余華在《活着》里寫道:“生活是屬於自己的感受,不屬於任何人的看法。”他人之口,任其自由言說,不必太過在意。

生活是自己的,感受也是自己的,何必活在別人的嘴里,困於他人無聊的評價。你當享受生命,活出真我,遵從自己內心真正的想法。

困在別人的眼裡,心越累

看到過這樣一則故事:在一個午後,白雲與他的師父楊岐相對而坐,沉浸禪修。楊岐突然發問:“我聽說你以前的師父在大悟時吟誦了一首謁語,你是否還記得?”白雲不加思索地背誦了出來,然後望向楊岐。然而,楊岐只是靜靜地聽完,隨即發出幾聲大笑,看了白雲一眼後,沒有留下任何言語,便起身離開了。白雲愣在原地,心中充滿了困惑:“師父究竟有什麼深意?”這一夜,白雲輾轉反側,無法入睡,心中反復琢磨師父的笑聲。

第二天清晨,他帶著滿眼的疲憊和不解,急切地找到楊岐,問道:“師父,昨日您為何發笑?看了我一眼,卻不言語?”楊岐看着白雲那因失眠而顯得疲憊的面容,笑意更濃:“你竟然還比不上一个小丑。小丑都不怕別人的嘲笑,你却因爲別人的一言一行而自尋煩惱。”正所謂:“他人,即地獄。”

與其別人的視線里憂慮不安,不如在自我天地中寵辱不驚。在一次清華大學的會議上,一

位女學生突然站立,公開指責楊絳先生:“在課堂上不專注於教學,反而教授學生怎麼談戀愛。”瞬間,整個禮堂內的三千多雙眼睛都聚焦在楊絳身上。然而,楊絳卻平靜地坐着,面帶微笑,沒有辯駁。會議結束後,她毫不慌忙地穿過人群,將那些質疑的眼光拋在身後。面對外文系主任吳達元的擔憂,她輕輕地回答:“瞭解我的人自然明白,不瞭解的就隨便他們怎麼看吧。”回到家,她依舊如常,閱讀、寫作、休息。更加有趣的是,第二天,楊絳特意收拾了一番,提着菜籃子,故意在人多的地方“招搖”給他人看。與此同時,她的朋友虞先生面對相似的遭遇,心理難以承受,病倒了。

人到中年,才恍然大悟:孫悟空頭上的緊箍,其實是自己選擇戴上的。我們生活中的某些束縛,亦是如此。每當我們過分在意他人的看法,那些“目光”便會化作無形的枷鎖。

楊絳說:“世界是自己的,與他人無關。”不囿於他人的目光,是一個人最明智的生活哲學。我們能做的就是:無懼他人的目光,坦然做你自己。唯有如此,方能找到自己的人生路上的另一番天地。

精神越不受力,命越好

正所謂,“世上本無事,庸人自擾之。”許多人之所以感到不快樂,往往是因為過分關注他人。他人無意之中的言行,卻能激起自己心中千層浪。心若有所累,人便有所絆;心若無掛礙,萬物皆自在。真正束縛我們的,並非他人,而是自己脆弱的心。

《紅樓夢》中有這樣一幅場景:林黛玉某天臥病在床的時候,突然聽到外面有人大聲斥責:“你這個不爭氣的小蹄子,你算個什麼東西,總是在這院子里攪和。”

黛玉內心十分敏感,聽後誤以爲那人是在暗諷自己,覺得自己一個外人不應該賴在賈府,悲從中來,竟至哭暈過去。然而,事實卻是,只是下人在教育自己的孫女,與林黛玉毫不相干。

反觀書中的另一個人物——劉姥姥,當真是做到了“不受力”。劉姥姥第二次前往賈府時,帶着自己種的新鮮蔬菜和瓜果,希望給少爺小姐們嘗嘗鮮。起初,有些人明里暗里對她冷嘲熱諷,笑其寒酸,甚至惡作劇地在她頭上插滿花朵,以此取樂。但劉姥姥並不放在心上,並幽默以對“老劉,老劉,食量大如牛:吃個老母豬,不抬頭!”逗得賈府上下一齊哈哈大笑,討得每一個人都喜歡她。

沒心沒肺,活著不累;事事人心,活著受罪。黛玉終日憂心忡忡,最終早逝,香消玉殞;而劉姥姥卻是樂天知命,通達一生。

《心經》有言:“心無掛礙,無挂礙故,無有恐怖。”什么事情都不要放在心上,不要心生恐怖,也不要胡思亂想。在這個世界上,我們無法左右他人的想法,也無法封住他們的嘴。我們唯一能做的,就是不斷修煉自己的心,強大自己的精神內核。

你很好,和別人覺得你好不好無關;你把日子過得舒服,和別人覺得你幸不幸福無關。人生是自己的,無需他人來定義。適當讓臉皮厚一點,讓心鈍一點,學會屏蔽一切不和諧的聲音。當你的精神不再受外界左右,你的命運也將隨之變得更加美好。

正如羅翔老師所說:“從現在開始,你只需要在乎三件事,你自己,你的錢,你內心的平靜。”無人有權界定你的生活,無人能夠預知你的未來。

所以,不必糾結於他人言語,不必對小事過於執著,不必過分在意他人看法。

心誠則靈,情真則明 11個心法

不勸你具足善心良知,告訴你看清人性、真相和現實。找對路徑,讓自己慢慢強大起來。心誠則靈,情真則明。心誠則靈是用心專一,恭敬於事則能獲得靈驗。

《禮記》說:正心、誠意、格物致知,修齊治平。只要誠心誠意,果報自然靈驗。人只要有堅定信念,秉持初心使心誠,情真意切,願望和結果就會來到。

0.人生是不同的,先天不同是出生的家庭環境、人脈、圈子不一樣,後天的不同是指教育養成的不同,出圈就得經過一番磨煉。每一個人都是自身意志的一種表現,又是整個意志世界的一部分,人依賴於自己的對象世界。人存在於世間,人生有其價值和意義,人生又各有不同。當一切歸於寂靜,什麼倫理、道德、習慣、性格、目標,什麼慾望、智慧、情緒、精神、思想都消失殆盡。活著,所有的生命起初都是平等的,漸漸長大成年之後具有思考和自我認知。否則只剩下生命本來的純粹樣子。人生的不同在於找到自己的使命去完成它。其意義可歸結爲:爲人世間做出自己能做的事情,無論高尚與否各有意義。而後分爲人民、官民和精神層面的君子,俗人等。

1.春秋時代的語境,人和民是兩個概念。春秋時代認爲人是指有姓氏,有身份和地位的人,即君子。民是指庶人,底層人。身處高位的人稱之爲君子,層級分爲君子與俗人、凡夫、小人。自此,人生就分開了,居高位爲社稷蒼生的人,和爲生存而活著的人。孔子認爲,人與時的不同而不同。君子和小人的品行有所不同,這是與人的善心良知相聯繫的,是和而不同。孔子認爲:不理解我的思想,不採用我的主張,但是我也不惱怒,這是君子德行和哲學思維。唯女子與小人爲“難養”也,是指人的修行表現,近之則不遜,遠之則怨。孔子把難養的原因歸結爲養成教育不當,是誠實的品性有所欠缺所致。社會資源是有限的,君子和富人階層竭盡全力保有更多的精神資源和物質

資源。

2.人要有誠實的品性、態度。誠實,誠篤,至誠是君子之德。不誠便是虛偽的小人。品性一半是先天生成,一半在於後天養成。品性的表現是自然爲人。誠實的人是君子,虛偽的是小人。君子大概是善者,小人大概是虛偽的表現。人的氣質是變化着的,善惡盡顯,日常表現能夠顯現人的品性德行,蓋棺論定只是最後的評價。社會上很少有定型的君子和小人,人們總是浮現於君子與小人兩者之間。浮現是因為人們無法完全持住自己,難免有虛偽的一面。

3.誠實心態會有所變動,這是人際交往中的一種形態。心態不完全是品性的反映,人們到了不得已的時候,會有謊言來應對。心態非必要不生變,常人有時心態會有變化。誠實心態的變化,比如體制內退休族和高額養老金持有者,他們不出去打工,因其退休養老金在5、6千或更高以上,無需打工賺錢。基本上不喜歡張揚或聚眾跳舞、公園拍照打麻將撲克等。大部分人宅家品茶讀書寫字、鍛煉騎行等。公共場所舉止文雅,不會大聲喧嘩。

4.人的心態和價值觀,不只在物質財富上,更多的是源於精神世界的富庶。比如,體制內退休

族,高額養老金的人經濟實力較強,且博學篤志,神閑氣靜。沒有去超市排隊領免費雞蛋掛麵的,沒有去聽養生保健,買保健品的。買菜一般也不會和小商販討價還價。一般不喜歡跟團旅遊,因爲不差錢,去的地方比較高大上或是出國遊。這與普通退休人員在文化興趣和三觀上不盡相同。與鄰居交往大都獨來獨往,遇到同事同學等熟人是禮節性、公式化的問候,不會說太多的話。

不會東家長、李家短的談論別人隱私,雖然有些高冷,但能拎得清人情世故。這與之前的職業環境,文化價值和涵養有關。

5.人來到這世間是來尋找價值觀的。觀自身價值,觀人間世和社會,然後找到一個歸屬感。價值感是對內的價值肯定,歸屬感是找到和接受價值。價值包括感受父母的溫情、家人的溫暖、孩子的微笑,還有親朋好友的關懷,社會的關愛。

6.人在追夢的路上抬頭仰望看天,別忘低頭觀察看路。抬頭仰望是理論,低頭看路是現實。人有情劫,這是精神境界的一個堡壘,跨過去是提陞,退下來是沉淪,生劫易過,情劫難度。有人殺人不用刀,只用情,軟刀子照樣傷人致死。若問人世間情爲何物,有時卻讓人以死相許。情劫是看破,

是放下的貪嗔痴,是很難領悟的求不得、得不到和愛別離。孫悟空經歷80難是生劫,1個劫難留給了唐僧,這是孫悟空成爲斗戰聖佛的必經之路。渡過情劫是開悟智慧的一種方式。情劫是人們感情中的劫難,人生的道路上你會和很多人相遇,與每個人相逢都是有其緣由的,彼此之間的關係很奇妙,拎不清時就是一次情劫。人們互相並不陌生,但在感情糾葛中或多或少會有幾次劫難。

7.人的最後底線是藏在心底的一絲夢想,活著,好好活著。老年朋友你得有老底、老窩、老本兒。年輕人你得有資歷、能力和學歷的證書。學歷技藝只是手段,積極向上的活著才是目標。人生低調一點兒,才能活得從容。不囿於成見,聲名,不汲於富貴,這就是從容的人生,好好活著的意義。

8.人的層級不到,不要硬擠進上層的圈子里。除了努力提陞自己之外,沒有話語權會很難堪。這時候沒有什麼比自己的尊嚴和價值更重要的了。

9.人的慾望和沖動大都是爲名利,爲地位和權力。慾望使人沖動,節制使人捨得。欲海無邊,回頭是岸。人生一世要學會淡泊名利,隨遇而安,然後知足常樂,回報和感恩眾生。有人說:男人能夠征服世界,女人反而靠男人征服世界。其實這是慾望和權力在作祟。

10.世界上最遙遠的距離,是想到與做到之間的距離。想到和做到之間隔了一條萬水千山的是做得到。比如,游泳,你得先下水知深淺,涉水才知道能不能游起來。重要的是務實,是把精力放到眼下的事物上,把心思用在當下。

11.人世間生活充滿陽光,用心感受,陽光便明媚清新。把手從陰暗處伸向陽光,瞬間便感受到溫暖,讓發霉的陰暗角落重新燃起希望。世界上只有兩種動物可以到達金字塔塔頂。一是雄鷹,二是蝸牛。不能做一只展翅翱翔的鷹,只好做一只堅持不懈默默爬行的蝸牛。



人到中年：散養關係，窮養物欲，富養自己

給關係鬆綁，給慾望減負，給自己厚愛。作家冰心曾說過：“我自己是凡人，我只求凡人的幸福。”一個人的幸福，是握在自己手中。人到中年，要想過得更好，不妨散養關係，窮養物欲，富養自己。

散養關係

莫言說：“和任何人走得太近都會是一場災難，因為你根本不知道什麼時候他們就會對你反目成仇。”人心似海，深不可測，表面笑語盈盈，背後暗流洶湧，教人難以設防。摸不清自己的地位，自作主張揮手旁人生活，結果反遭人嫌棄。看得太重，關注太過，往往招致無妄之災。一個人最大的蠢行，就是跟誰都走得太近。

楊樺，在漢宣帝時代擔任左曹之職。可他行事張揚，時常不顧及他人顏面，當中指出缺點，直戳人心。最終因“告密”之事，被政敵抓住把柄，被貶為庶民。後母臨終前，將畢生的積蓄數百萬財產全部贈予了他。於是，楊樺轉而投身商海，很快便賺得盆滿鉢滿，沉迷於花天酒地的生活。就在這時，孫會宗寫了一封信給他，勸他收斂鋒芒，低調行事，以免再次招致禍患。楊樺非但沒有領情，反而被激起了心中的怒火。提筆寫下《報孫會宗書》。其中有一句話：自己為皇帝立下的汗馬功勞，如今卻落得這個下場。接着怒斥道：“有勞頂個屁用！這樣的皇帝不值得為他賣命！”當漢宣帝讀完《報孫會宗書》後，怒不可遏，將楊樺交予廷尉論罪。而孫會宗本是好心勸說，卻也因為沒有立即檢舉揭發他的罪行，被牽連免去了官職。很認同一句話：“熟悉的地方沒有風景，距離產生美。”

遠則生怨，近則生隙

做人最好的禮貌，是不走近，也離不遠。對於不該管的事，做到“拒絕”，對於不該要的好友，學會“放手”。《冒失咖啡》中說：“所謂朋友遍天下，不是一種詩意的誇張，就是一種淺薄的自負。”朋友多少不曾有“及格線”，更不是衡量生活品質的“戒尺”。一個、兩個、一群，也並沒有任何不同。所有能交心的，那就真誠以待；至於不能交心的，了斷也是智慧。社交自律，散養關係，正是社交的最好法則。

窮養物欲

世間萬物，生生不息，我們一生都在渡劫、渡心。慾望難填，有了錢，就想要讓別人知道，有了本事，就想要見識自己的“不一般”。俗話說：“人為財死，鳥為食亡。”無休止的貪念，是耗盡一個人生命的最大敵人。

有這樣一個耐人尋味的故事：在一個黃昏，一對摯友正在林間散步。突然，一位神色慌張的路人從林間衝出，他們問道：“朋友，你為何如此惶恐？林間究竟發生了什麼？”路人喘息未定，隨後說着：“我在移栽小樹時，意外發現了一壇黃金。”兩人聞言，不禁大笑，心里想到：黃金有什麼好害怕的？但出于好奇，他們還是追問起了黃金的所在。路人猶豫再三，還是告知了秘密之地，並再三告誡：“此黃金並不是好東西，千萬要小心。”然而，這兩人此時已被財富迷了眼，迫不及待地奔向那片密林，果然找到了黃金。其中一人提議：“要不我們晚上再搬，你現在回家拿點飯菜，我在這看着。”但



他的心中卻想着：“等他回來，我就殺了他，金子就是我的了。”而回家的人也想：“我回去之後吃飽了飯，帶點毒藥回來，毒死他，金子就是我的了。”不久，回家的那人提着飯菜回來了，一踏入林間，就被在此等候的那人一刀棍子打死。隨後，當他在飯菜時，卻突感腹痛如絞，才知道自己被下了毒。

《好了歌》中有一句詞：“世人都曉神仙好，只有金銀忘不了。”眾人都知道神仙樂在逍遙，可就偏偏貪着幾兩金銀財寶。欲，讓人心向善，害人害己。

其實，人生並不需要太多物質，一日三餐、夜眠一榻足矣。要明白，真正的幸福不在於擁有多少，而在于內心的滿足與安寧。你有多大的能耐，就能享受多好的生活。修行之道，在於減法，而非加法。不強求，去除外物欲，使心靈自由；不攀比，減盡人欲，則生活無慮。

富養自己

俗話說：“一小丑進城，勝過一打名醫。”一個人若長期沉溺於消沉，心靈必將承受重壓，久而久之，身體亦將不堪重負。正如，你的眼前只剩下“遍地雞毛”，又能如何快樂起來。做人，不一定要富有，但一定要學會富養。

《浮生六記》中講述了文人沈復的太太——陳雲。陳雲一生困頓，並非大家閨秀。但她聰明，幹活兒間隙還愛看書學東西。在那個年代，封建社會的女子大多將一生局限在小天地里，陳雲不一樣，她敢出去闖，看山看水，見識多廣。嫁到沈家後，日子稍微寬裕了點，但她還是愛吃那口腐乳，沈復開玩笑說她跟小狗狗似的，她也不生氣，還一本正經地說腐乳便宜又下飯。家里不富裕，丈夫沈復仕途坎坷，陳雲從不抱怨，也不逼着要所謂的功名利祿。衣服破了，她總能辦法補補縫縫，補完之後看着跟新的一樣；仕途無緣，她就陪着丈夫一塊兒讀書、寫字、插花、喝酒；即便生活清貧，陳雲也能把日子過得挺有滋味，窮也窮得有情調。

高曉松說：“生活不止眼前的苟且，還有詩和遠方。”人生有數不清的累，期待落空，總是失意。然而，無論風雨變換，好好愛自己，才能樂其所樂。

你不妨丟掉煩惱與怨氣，遠離無謂的喧囂，耳根清淨，方能不為流言蜚語所擾。當你養得一個好的身體，想吃就吃，想玩就玩，永遠年輕，日子會更加精彩。人到中年，富養自己，好人生才剛剛開始。

聽過一句話：“有一種不能倒、不能病、不敢歇的年紀，叫人到中年。”人生是場修行，既是行者，亦是歸人。已至中年的你我，身上的擔子最重，前方的路途最難。

此刻，我們不妨歇一歇，喘口氣。給關係鬆綁，給慾望減負，給自己厚愛。即便吃得苦中苦，受得累中累，投資好自己，生活依舊滿是希望。

人到中年萬事休，只道天涼好個秋。有位偉人曾說過：“能力，決定你能得到什麼，而格局，卻決定着你最終能走到哪裏。”

人到中年，要想走得長遠，不在於結識多少人脉，擁有多少財富，而在于擁有低頭的勇氣，練就鬆弛的能力，培養容人的涵養。

肯低頭，進退有度

《道德經》里有言：“江海所以能為百穀王者，以其善下之，故能為百穀王。”江海之所以能成為茫茫大地之王，是因為它們的位置很低。人亦是如此，能夠低下頭，放下面子，才能邁過人生溝壑。

民國時期，書法家沈尹默的書法已名揚四海，在書法領域成就卓越，吸引了衆多人向他求字。然而，他的一次即興之作卻被陳獨秀評價為“詩寫得不錯，只是字流利有餘，深厚不足”。沈尹默並未因他的批評而惱怒。只是相視一笑，便離開了。後來又有一次，陳獨秀當他的面直言不諱地說他的書法“字俗在骨”。但沈尹默非但沒有生氣，反而低頭承認自己寫的不好，主動向陳獨秀請教。此後，沈尹默更加勤奮地練習書法，不斷精進自己的技藝，最終成爲了一代書法大家。放下身段，低下的頭，不爭面子，這是一種大度，更是難得的處世智慧。

《人生海海》中有句經典的話：“有些人骨頭太硬，心氣太高，由着性子活……人，不能太任性，該低頭就得低頭。”的確如此。

人在年輕時，血氣方剛，總是爭強好勝，彎不下腰，低不下頭。往往也因此撞得頭破血流，遍體鱗傷。

步入中年，才明白，人生路漫漫，低的下頭，放得下姿態，日子才能越過越好。常言道：“人到中年萬事休，只道天涼好個秋。”面子是別人給的，生活才是自己的。學會低頭，生活才能順遂，懂得適宜“後退”，人生才會越走越順。

懂鬆弛，自在安寧

莫言說：“生是偶然，死是必然。盡其當然，順其自然。”命運總是飄忽不定，難以捉摸，順其自然才能讓內心安定。保持鬆弛，遵循內心，允許一切發生，才能遇事不急，處世不躁。

陶淵明二十九歲那年才踏入官場，成爲江州的一名祭酒。那時的他，既懷有歸隱山林、享受寧靜生活的夢想，也抱有兼濟天下、爲百姓謀福祉的壯志。然而，官場生活並未如他所願。他發現自己既無法直言進諫，也難以得到上司的賞識，處理人際關係也並非他的強項。陶淵明感到有些鬱悶，於是選擇了暫時離開官場，回歸田園。六年後，他再次嘗試步入仕途，但結果依然相似。就這樣，陶淵明在出仕與歸隱之間反復徘徊。

直到四十一歲時，他擔任了彭澤縣的縣令，面對官場的不公和瑣碎，他發出了“不能爲了微薄的俸祿而向小人低頭”的感慨，最終毅然決然地辭去了官職，徹底告別了官場。這次，他真正認清了自己，官場中的明爭暗斗虛苦勞神，並非他心中所願。於是，他放下了對仕途的執念，轉而全心全意地投入到田園生活中去，在那里，他終不用擔心官場中的明爭暗斗，終日醉心於田園山水，怡然自得。在那個“萬般皆下品，惟有讀書高”的古代社會，陶淵明對仕途的放棄，無疑是世俗眼中的遺憾。而這對陶淵明而言卻是一個明智的選擇，田園生活放鬆了官場疲憊的身心，而他也在此耕耘勞作間悟得人生真諦。不問於功名利祿，但求精神鬆弛，最終成就了一代“隱逸詩人之宗”。

俗話說：“人生沒有模板，人生也沒有一成不變的答案。”

只有不在乎世人眼光，求得內心鬆弛自在，才能走出獨屬於自己的康莊大道。世事如潮水，

總是起起落落。

對於普通人而言，最大的英雄主義，不在於征服外界的風雨，而在于求得自身的舒服。面對外界嘈雜，內心不緊繃，才能過上鬆弛有度的生活。

林語堂先生曾說：“生活的智慧在於逐漸澄清濾除那些不重要的雜質，而保留最重要的部分。”人到中年，有過太多無奈，太多心酸，長期緊繃，難免會元氣大傷。但世上總有看不完的風景，人生總有做不完的事情，只要適合自己，才是最好的。身心鬆弛，放空大腦，才會感到幸福喜悅。快樂多了，煩惱少了，內心自會自在安寧。

能容人，好運常來

《莊子》雲：“不能容人者無親，無親者盡人。”不能容人的人，只會讓人敬而遠之。心胸廣闊，能包容別人的人，常有貴人相助。

年輕時的曾國藩，鋒芒畢露，自視甚高，常以己之長比人之短，對旁人的成就往往不屑一顧，心中難容他人之優秀。那時的他，職位雖高，但難有共鳴，下屬紛紛對他敬而遠之。然而，等到年老之時，他才開始意識到“人不如我意，是我無量；我不如人意，是我無德。”

真正的強大並非孤芳自賞，而是能夠包容並欣賞他人的光芒。他逐漸放下心中的傲氣，學會了以更加平和與開放的心態去看待周圍的人與事。於是他開始主動爲部下鋪路搭橋，真心實意地教導他們，不再吝嗇自己的智慧與經驗。

面對李鴻章、左宗棠等後來居上的人，他非但沒有嫉妒之心，反而由衷地感到欣慰與自豪。在治理湘軍的過程中，曾國藩更是將“包容”二字發揮到了極致。他深知，一支強大的軍隊不僅需要嚴明的紀律與高超的武藝，更需要團結一心、相互扶持的團隊精神。因此，他對部下寬厚仁慈，即使面對犯錯的將領，也總能以寬容之心相待，給予他們改過自新的機會。對下屬的包容，使得湘軍內部形成了一股強大的凝聚力與向心力，最終湘軍成爲晚清時期重要的軍事力量。

成大事者，需有廣闊胸襟

在與人相處時，他們能平和地對待別人的長處，學習別人的優點，彌補自己的不足。揚人之長，補人之短，諒人之過，察人之難。

所謂大智者謙和，大善者寬容。胸懷寬廣者，才能贏得人心。老子有言：“天下之至柔，馳騁天下之至堅”。在人與人的相處中，硬碰硬往往會兩敗俱傷；反之，以寬容化解矛盾，才能衝突轉化爲和諧。爲人處世，應遵循天道，以柔和謙遜爲本，不恃強凌弱，如此方能吉無不利。

林清玄曾說：“青春追求生命的絢爛多彩，及至中年，方知平淡之中見真情，繁華褪盡顯本真。”

人生前半生匆匆，逐名逐利，心亂如麻；後半生淡然處之，學會放下，雲淡風輕。人生最頂級的格局莫過於：低低頭，松松神，寬寬心。低下身段，人生方能進退有度；精神鬆弛，內心方得自在安寧；寬容待人，生活方有好運相伴。

人到中年最頂級的格局：肯低頭、懂鬆弛、能容人

知人者智，自知者明。《莊子》中說：“人生如白駒過隙，忽然而已！”

人生短暫，一轉即逝，匆忙了半生，勞累了半生，費心了半生。然而，一個人最大的悲哀不在於慢慢變老，而是在這一路，我們只看見了別人，卻忘了自己。已至五十，別再自作多情，別再瞎操心，管好自己，才是正確的選擇。

多管閑事，討人嫌

古人有雲：“物有不同物，人有不同人。”大千世界，有人性格迥異，有人習慣獨特，有人抉擇不同人生。生命各有各的精彩，參差不齊本就是一種幸福。

可總有人自以爲是，好好的爛泥非要扶上牆，結果臟了自己一身。事管得太寬，自己累；人管得太多，旁人嫌。

《獅吼記》中曾記錄了一件事：一年初春，蘇軾曾與好友陳季常一同出遊，爲了添一份樂趣，特意安排了歌妓作陪。陳季常的妻子柳氏，得知丈夫與歌妓遊玩的消息後，頓時火冒三丈。她怒氣沖沖地命令陳季常在池邊罰跪，以示懲戒。蘇東坡見狀，心中爲好友鳴不平。他不僅直言不諱地批評柳氏太過蠻橫無理，還毫不客氣地指出她多年無所出，應該讓陳季常納妾以延續香火。

這番話還未說完，柳氏已是怒火中燒，她破口大罵道：“呸！你個蘇東坡，居然敢唆使我丈夫在外鬼混，現在還敢干涉我們家事，真是豈有此理！”說罷，柳氏便操起一根棍子，將蘇東坡趕出了府門。蘇東坡萬萬沒想到，自己一番好意竟會落得如此下場，只得灰溜溜地逃離了現場。

《醒世恆言》說到一句話：“事不關己休多管，話不投機莫多言。”閑事，多生禍端；閒話，多惹是非。管東管西，失了分寸，閑事成忙事，易事成難事。

自以爲拯救了世人，實則是自討無趣，遭人嫌、被人棄。做人，別糾纏過多，凡事拎得清，別妄

人過五十，不要“自作多情”

想成爲別人生活中的上帝。人到中年，請戒掉你的“樂於助人”，安分守己，才是對自己最好的安排。

凡事留邊界，是一種智慧

球場上有一個“圓柱體”規則，每一個球員都有掌控自己所在地面以及上方空間組成的圓柱體。若是別人進入這個圓柱體，就是犯規。

做人也一樣，有棱有角，有準則。干涉不屬於自己的生活，正是對他人的一種侵犯。

大文學家王際真與沈從文兩人時常共聚一堂，談文學，暢人生。幾年後，王際真生出了前往美國深造的念頭。當時，國內大學教師資源匱乏，衆人紛紛向沈從文求助，希望他能出面挽留王際真。然而，沈從文卻堅守自己的原則，表示不會干涉王際真的選擇。到了40年代，社會動蕩不安，大家想着讓沈從文出國避難。於是便有人提議，讓王際真去勸說沈從文。

王際真深知沈從文的性格，他搖了搖頭說：“我瞭解從文，他是不會輕易離開這片故土的。”於是，他只是寫了一封家常便飯的信，叮囑沈從文保重身體，再無他話。儘管有着不同的選擇和經歷，但恰到好處的分寸，使得兩人的友誼堅如磐石。

《漢書》中言：“水至清則無魚，人至察則無徒。”每個人都是移動着的火把，靠得太近，只會燙傷了他人，焚燒了自己。任何一種關係，都需留一分邊界，留一片空白。守好每一道防線，是一個人該有的清醒。

別去考慮不該考慮的事，也別去妨礙對方成爲自己想成爲的。正如，一個人，一生只能對自

己負責。人活一世，沒必要總盯着別人的人生，把握好尺寸，親疏有度，方能久處不厭。

人到五十，請收起你的“自作多情”

楊絳先生說過：“折磨你的不是任何人的絕情，而是你一直心存幻想的期待。一個人的煩惱，大多源於期待落空。你把別人當知己，他卻把你當路人；高估了自己，高估了關係。自作多情，亦是自我滅亡。”

張遠與范仲淹，不僅是共事的同僚，也是親密的好友。在京爲官十八年，張遠始終未能擁有一套屬於自己的公產房。而范仲淹心中便惦記着張遠的境遇，時刻尋找機會，只爲張遠置辦住房。景祐二年十月，張遠終於盼到了那張房票。在分房時，范仲淹看中的房子臨官道，出入便捷；更妙的是，還緊鄰更房，十分安全。於是，他打算將這幢房子作爲驚喜，留給張遠。

可出乎意料的是，張遠看過房子後卻面露不悅。他以為這房子是別人挑剩下的，抱怨道：“這房子雖大，卻臨近官道，白日里車馬喧囂，太過嘈雜；又挨着更房，夜間更夫打更之聲不絕於耳，實在擾人清夢！”范仲淹聽後，心中五味雜陳，原以為自己的一片好意能爲張遠帶來喜悅，卻不料竟落得個出力不討好的下場。

世上從不曾有一把尺，能量盡所有人的生活。自以

爲是善意，有時是一種打擾；一廂情願的義舉，不過是在自我陶醉。時光荏苒，人生過半，不妨收起你的自作多情。

古人有雲：“知人者智，自知者明。”智者立于世，學會掂量清自己的分量。

少一些熱心的忠告，多一些智慧的緘默，便是多一份自在。與其吃力不討好，耗費精力，不如一人活得風生水起。

不亂於心，不多於情，允許別人開出自己的花，而我們也只管守好自己的一片天地。

成年人的生活，能被記在心頭的，終歸只有自己。在別人眼中，你也不過是人群中的一個路人甲。

一位詩人曾說：“人到中年，學會拒絕，學會冷淡。”

對人，少期待，對事，少參與。已過半百，學會丟棄無用社交，拒絕多情，別爲不值得關係執着。所有你抓不住的，連手都算多餘，不如轉身瀟灑而走，淡然對待一切。餘生，願你我看透人情，親疏隨緣，自己，還自己一個清淨的生活。





ASIA Cleveland
3631 Perkins Ave St 2A-W
Cleveland, OH 44114
(216) 881-0330

ICHC Cleveland
2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 381-1223



14
六月

聊聊我们生活中的
父亲角色

9
八月

赌博游戏是如何抓住
我们的心

13
九月

当我们经历丧失与悲痛

10
十月

我们对自己的衡量与评
价真的准确吗?



星期五中午 12:00-1:00 PM

疗愈小组

CHINESE HEALING CIRCLE

微信添加ichc-outreach
或扫描二维码
发送“中文疗愈小组”报名

如何确保我的选民登
记是正确的?



以下是一些快速简
单的检查步骤:

- 扫描二维码访问此网站:



- 向下滑动页面并选择“检查您的注册check your registration”
- 输入您的名字、姓氏和您居住的县。请在10月7日之前查看! 此过程将确认您能够投票。

选举日是

11月5日

让别人听到您的声音

为什么要检测 艾滋病毒(HIV)?

保护您自己



当您知道您的HIV状况时,您就可以知道是否需要治疗才能生活得更健康、更长寿。您还可以学习如何预防感染。

保护您的 伴侣



了解自己的状况有助于您在性活跃的情况下采取安全措施并接受适当的治疗,从而防止将HIV传播给您的伴侣。

保护您的 宝宝



通过了解自己的状况并遵循医生的治疗计划,防止通过分娩或母乳喂养将HIV传播给宝宝。

亚洲国际社区健康中心
(ASIA) 提供保密检测!

疫苗接种, 保护你我他。

本季度新冠疫情非常严重,尤其是在俄亥俄州。正因如此,接种疫苗至关重要。在享受夏日阳光的同时也要做好防护哦!

亚洲民众服务协会 ICHC 提供更
新的新冠疫苗

请致电 216-881-0330 预约



我們也是開餐廳起家，一起合作 環保地球

- * 我們的服務是解決您企業或公司產生的食物浪費的解決方案。清潔、培訓、標牌和報告都包含在我們的合作關係里面。
- * 我們從實地考察開始，以確定適合您的要求服務，與工作人員合作，找到堆食物箱的最佳位置，才開始為您企業服務
- * 一旦合作，我們開始提供現場培訓，以確保人們知道使用我們服務的最佳方式。還提供了關於我們使命價值和目的的演講，以讓人們對參與感到興奮。
- * 我們每周上門提供服務一次，拿走您們扔的食物容器，再換成乾淨的空容器。

一起環保 拯救地球

**9月30日
前簽約，
您可以節省
\$240**

公司成立 10 周年

食物回收

超市 飯店 辦公室
和其他需要幫助

Feed People, Not Landfills

RUST BELT RIDERS

216-800-4651
rustbeltriders.com

失去

OHIO MEDICAID 而需要健保計劃



您與家人或許能符合資格在HealthCare.gov找到低價、優質的健保計劃。基於新的法例，每5位客戶就有4位能藉助財務補助，找到每月\$10或更低收費的健保計劃。今天就投保，以便於下個月一日起獲得承保。

HealthCare.gov



 **1-800-318-2596**

由美國衛生及公眾服務部資助