



Michael Chen
大学助学金及税务规划专家

明州時報

www.mntimes.org

2022年 03月18号 星期五 MINNESOTA TIMES 388 期

每日疫情
明州时报



电话: 952-688-2848
电邮: ContactMNTimes@gmail.com

您请了当地最好的会计师 但还是交了很多的税, 您应该怎么办?

每个行业, 都有明确的内部分工。
在医疗系统, 人命关天。这就是为什么医院要分很多科室: 外科医生, 内科医生, 心脏病, 病理科, 等等。医生们会根据病人的具体情况, 告诉病人自己可以做的是, 如果不能做, 就会推荐病人看相关的科室的医生及专科医生, 甚至转院。

税务行业, 有些奇怪, 客人们误认为税务行业只有会计师, 而且会计师能够提供全部的服务。尤其是在税务规划以及大学助学金方面, 会计师们也很想热情地帮助客人。但是由于专业的局限性或者好面子不好意思说自己不懂 很有可能会误导客人。有些开明的会计师, 就会将他们的高收入的客人介绍给税务规划师, 互相合作, 给客人带来最大的利益!

我们公司请了三位会计师做我的助理, 我也看过上千位会计师报的税表, 也认真的听过有名的会计师的讲座, 应该说我对会计师是非常了解的。

总而言之, 会计师主要工作是1月1号开始为客人报税。好的报税软件对会计师也是至关重要的, 可以帮助他们很多疏忽不懂的地方。报税的工作就已经非常的忙了, 会计师哪有时间研究税法。

真正研究税法的是税务规划师。税务规划师的工作是在每年年底之前, 根据每个家庭的情况, 介绍各种有效的税法, 代理客人申请税务规划, 在年底之前得到政府的批准。在年底之前完成国税局的规定。然后客人在一月一号就可以找会计师去报税。

有些外行人为了省税, 就陆陆续续的开了几个公司, 玩一些数字游戏。后来发现不但提心吊胆, 而且也真的省不了太多的税。要想省税, 高收入的白领阶层, 最好的选择就是成立一个非盈利的公司。最好的非盈利的公司就是家庭基金会 501(c) (3) non-profit corporation, 这是1969年实施的税法。

国税局允许每个家庭把他们收入的30%捐到



Michael Chen 大學助學金、稅務規劃諮詢中心

美國華人獲得大學助學金和稅務規劃專業知識的最權威平台



Michael Chen
College FinAid & Tax Planning Specialist
College & Career Counselor
大學助學金及
稅務規劃專家
408-220-3036

足智多謀 步步領先
一旦受理 保證成功
出最少的錢, 上最好的大學
子女成龍成鳳, 父母輕鬆報稅



請觀看: 點擊超過七萬次的視頻系列

稅務規劃及大學助學金規劃 Agenda 講座大綱	
Tax Planning	1 如何省稅? 省稅應該找誰?
	2 Tax Planning for High Income Family 高收入家庭稅務規劃的首選: Family Foundation
	3 股票/比特幣交易者 如何善用股票交易者 Trader Tax Status 稅法? 享受最高的交易者稅務優惠?
	4 準備賣房子, 但房子有很大增值, 如何省稅?
	5 重要的稅務規劃稅法
College Financial Aid Planning	1 How to avoid the four deadliest mistakes in applying for college financial aid? 申請大學助學金最致命的四大錯誤!!
	2 Which college should your kid not apply? 哪些大學, 您的子女千萬不要去申請!
	3 How to Reduce Asset for Financial Aid? 如何減少你的資產\$, 以獲得最高大學助學金?
	4 High W2 family, how to reduce net income to get Max FinAid & pay Min tax? 如何降低W2家庭的淨收入, 以獲得最高大學助學金及繳納最低稅?
	5 Who should file your tax return to get maximum financial aid? 申請大學助學金時, 報稅時應該避免哪些致命的錯誤?

稅務規劃



大學助學金

自己的家庭基金會。

這樣你的Taxable Income 收入就可以大幅度的降低30%, 從而可以合法合理的少交几万, 甚至几十万的稅。

如果你的收入是\$20萬, 那麼你就可以把6萬捐給自己, 從而省稅2萬5。

如果你的收入是\$50萬, 那麼你就可以把15萬捐給自己, 從而省稅7萬。

如果你的收入是\$1百萬, 那麼你就可以把30萬捐給自己, 從而省稅15萬。

如果你有公司的RSU股票, 有或者準備賣或者賣了股票, 公司, 房子, 公司要上市, 家庭基金會是你最佳的省稅稅務規劃的選擇!

我們一直在推廣家庭基金會稅務規劃省稅的策略概念, 快20年了, 並且已經幫助了美國各個州的不同族裔的近萬個家庭成立了家庭基金會。

這些客人們都很感謝我們的最專業的終身服務以及耐心專業的回答客人所有問題, 我們也編輯了許多內部的關於基金會的運行的注意事項並指導和規範的小冊子, 從而保證客人不會有任何國稅局的麻煩。所以我們的客人也將他們的朋友和同事不斷地介紹給我們。

但遺憾的是, 到現在, 還是有許多的高收入家庭說從來沒有聽說過家庭基金會, 而且有些會計師本人也對此有各種誤解, 或者好面子不好意思說自己不懂.....

下面是一些高收入家庭以及會計師本人經常的普遍的誤解:

1. 我的會計師, 我的朋友告訴我, 只有非常有錢的人, 才可以做家庭基金會;
2. 家庭基金會的錢, 都是要捐出去的;
3. 成立的家庭基金會, 會增加你們被國稅局查稅的幾率;
4. 我們沒有那麼偉大, 我們沒有那麼無私, 不想把錢捐出去;
5. 為什麼這麼好的省稅的稅法, 我的會計師和同事們都沒有聽說過。
6. 家庭基金會的錢放進去了, 就拿不出來了, 自己不能用。

家庭基金會的錢, 自己不可以用, 這完全是無知的誤解。有很多方法可以用, 比如說: 國稅局鼓勵你的家人們參與基金會的運作, 你可以帶著全家參觀美國著名的家庭基金會。去西雅圖參觀 Bill Gates 的基金會, 去紐約參觀 Ford 福特和 Rockefeller 洛克菲勒(石油大王, 19世

紀第一個億萬富翁)的基金會等等。通過參觀學習, 幫助你和孩子了解商業巨擘創造財富的謀略與秘密, 優良的品德、經商才能, 成功的人士的思维方式..... 然後根據你的所見所聞, 來決定你們家庭基金會要做哪些事情。基金會可以給孩子們發合理的工資, 等你退休的時候給自己發合理的工資。

基金會內部的資產不但可以避免遺產稅, 並且有法律訴訟保護。而且基金會的錢可以投資: 買股票, 做投資性的保險, 投資房地產, 最高的增值稅只有2%。基金會的錢用不完了, 還可以留給孩子, 不用交遺產稅並有法律訴訟保護。如果了解更多家庭基金會的知識, 請觀看超點擊率過8萬的視頻系列: [Family Foundation 家庭基金會] <https://youtu.be/ffN94piQpA4>

撰稿:
Michael Chen
稅務規劃專家



滿足您所有的移民需求

MARGARET W. WONG & ASSOCIATES LLC
ATTORNEYS AT LAW

黃唯律師樓為全球的公司和個人客戶提供服務

1978
年
以
來

精辦綠卡、投資、親屬、移民、各類簽證 (B, E, H, K, L, O, R, T, U, V)、庇護、法庭辯護、上訴、開案、暫緩遞解、保釋、犯罪記錄、子女超齡、夢想法案、入籍等。

最佳律師最佳移民律師樓 超級律師 頂尖律師 全美亞太律師協會聯合主席
凱斯西儲大學客座教授 第八司法區和第六巡回法庭終身會員

中英文電話: (1) 612-469-9888 & (1) 216-566-9908

7900 International Dr. • Suite 300
Bloomington, MN 55425

wong@imwong.com

www.cimwong.com



加入微信

Atlanta • Columbus • Cleveland • Chicago • Los Angeles • Minneapolis • Nashville • New York • Raleigh

首选贷款 有更多选择

Integrity Property Financial Services LLC

Xiangang (Frank) Zhang
248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



民用住宅, 商业地产
买房贷款, 重新贷款

特别贷款项目:

- 1) 外国人身份贷款
- 2) 投资人不查收入贷款

虎年春节特别活动:

查收入贷款保证利率最低, 如果有更低报价, 可以匹配 (match) 并额外赠送100元红包!



利率低 效率高 费用少
种类多 服务佳 时机好

诚聘贷款经纪人

全职兼职均可, 公司提供培训。

联系人

xiangang (Frank) Zhang

248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



公司地址:

3250 W big beaver rd, ste 120,
Troy, MI 48084

公司 NMLS ID 1147702

公司网站

www.firstchoicemortgageipfs.com

US West Financial

A Mortgage Company You Can Trust

NMLS# 327874

美西贷款 华人首选

- 最强专业团队
- 最大市场份额
- 最长可溯历史
- 最受客户信赖
- 最佳贷款方案



柳福生

Fisher Liu

NMLS#1468867

612-695-8909 (C)

Fisher.Liu@uswestfinancial.com

刘芳

Flora Liu

NMLS#1440542

612-361-9318 (C)

fliu@uswestfinancial.com



让我们专业团队和积累的丰富经验,
为您提供最优房贷方案!

地址: 2605 Fernbrook Ln N, Suite A, Plymouth, MN 55447

办公室电话: 952-400-6888

劉紹虹會計師事務所

專業服務, 享譽華人社區逾十年

- ★ 執照註冊會計師 CPA
- ★ 誠信高質服務, 收費公平合理;
- ★ 全面多元省稅計劃, 避免查稅風險

客戶範圍: 個人, 公司, 非盈利組織

服務項目: 財務, 薪資, 稅務, 諮詢, 審計,
公司設立, 資產評估

公司地址: 3555 Plymouth Blvd, STE 218

Plymouth, MN 55447

電子郵箱: Amber@liucpa.us; Nina@liucpa.us

Kelly@liucpa.us

聯絡電話: 612-638-2676 612-432-1476

公司傳真: 612-465-6317

網址: http://www.liucpa.us



新家园贷款



您从这儿得到的是:
最真诚的服务, 有竞争力的价格!
我们帮你实现拥有房屋的梦想!

★ 想要买自住房吗?

我们有低首付贷款, 最低只要3%。

★ 想要买投资房? 除了要求债务/收入比的常规贷款, 我们还有特殊项目可以帮您实现地主梦。

★ 看中的房子需要修理?

203K, Home Path, Home Possible... 能够帮你解决问题。

★ 想要建新房吗? 我们的 construction Loans 可以解决你的问题。

SUPREME LENDING

7760 France Ave. S. Suite 1100, Office 1124
Bloomington, MN 55435

毛茅 (Maggie Mao)

NMLS ID# 376900

Loan Officer

612.940.7275 Direct

http://maggie.mao@supremelending.com



明州新闻

双城一勇敢男子加入国际军团 前往乌克兰对抗俄罗斯入侵

双城和芝加哥之间将增加 每日两班火车运行

联邦拨款将极大地改善明州双城与芝加哥之间的交通状况，使坐火车旅行成为在圣保罗 St. Paul和凤城 Windy City之间的更具有吸引力的选择。

3月10日媒体报道，圣保罗St. Paul和凤城Windy City之间的铁路运行，将增加每日二班火车客运服务，这将极大的提高铁路的运营服务和效率。

威斯康星州和明尼苏达州交通部 (WisDOT, MnDOT) 日前宣布，将提供3180万美元的联邦拨款，用于改善这一条铁路线的客运和货运服务。这笔钱将用于增加每天的第二列火车往返运行，同时也为铁路路段和客运站的改进提供资金。MnDOT专员南希·道本伯格 Nancy Daubenberger在一份发布的声明中说：“我们对这个项目将为明尼苏达



州带来的巨大利益感到兴奋，包括所有在这条铁路上工作、娱乐、旅行或就读高等教育机构的人”。“这笔款项将惠及双城都会区和大明尼苏达州的小城镇，我们共同目标是增强区域的经济效益。”WisDOT 秘书 Craig Thompson 补充说：“我们的团队今天庆祝这个项目，这为大家带来了更强大、更多样化的交通基础设施，加强了供应链，连接了企业和大学，并通过更多的旅行选择让人们更加紧密地联系在一起。”

MnDOT 和 WisDOT 表示，圣保罗和芝加哥之间的411英里长的铁路线，很快将提供每日两次往返火车运行服务，计划在上午和中午各发车一次。他们预测，仅第一年就会有超过 124,000 名乘客使用这项火车服务。

在货运方面，通过减少停车时间和增加运营能力，在未来 30 年将节省 3470 万美元的货运成本。

明州一位勇敢的男子 Eric Creager，日前加入了国际领土防御军团，并已经前往欧洲为乌克兰抗击俄罗斯而战。

尽管他没有受过军事训练，也不会说当地语言，但是他说他自愿为捍卫乌克兰的自由而战。在接受媒体采访时，Creager称自己以前从事数据输入工作，在加入乌克兰国际军团之前，他没有任何战争经验。克雷格说，自从抵达欧洲后，他和部队官兵一起接受了急救、生存和武器使用等一系列训练。

克雷格在接受记者采访时解释说，在伊拉克战争开始时，他刚刚高中毕业，但他当时没有参军，因为他不相信战争是公正的。他说他对阿富汗和越南的战争也有同样的感觉并认为“我们不应该进入别人的家里并开始打仗，然而这就是俄罗斯所做的，这就是为什么它是错误的。”

该国际军团吸引了来自全球各地的大约 16,000 名志愿战士，他们分别是来自瑞典、伊朗、日本、德国、法国和加拿大。

当被问及他是否害怕打仗时，Creager 告诉记者他其实很害怕，“我知道我很有可能被杀死”，“但是自由不是空谈，每个人都喜欢谈论自由，但自由只属于那些勇敢并为之战斗的人，无论是在投票选举还是在战争中都是如此”。

Creager告诉记者，他通过签署一份入伍

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)



合同，成为了乌克兰官方军队一员的。目前，虽然他在乌克兰，但他不确定具体在什么地方，还解释说这是出于安全考虑。

他还告诉加拿大记者，虽然他的朋友和家人理解他的行为，但他们不同意他选择入伍，毕竟那非常危险。他希望能够“完整无缺”地回到家人的身边。

大约三周前，俄罗斯入侵乌克兰。美国和其他国家对俄罗斯实施了严厉制裁，包括禁止进口俄罗斯的主要出口石油和天然气。战争造成了交战国大量的平民逃亡和丧生，美国也和其他国家向乌克兰提供了人道主义援助和武器。

Edina 高中发生歧视亚裔事件

明州媒体报道，Edina 高中近日发生一起歧视亚裔事件，校方针对某些学生的歧视（不恰当）言行做出了严肃回应。

Edina High School 高年级学生 Louisa Darr 表示，她对一段视频中显示的种族主义言行“感到失望和心碎”，并正在积极推动学校开展“严肃必要的讨论”。

路易莎·达尔 Louisa Darr 是 Edina 高中四年级学生，同时她也是一名年轻的舞台剧演员。她知道舞台剧表演的剧情不一定是真实的生活，然而，她没想到的是，她在舞台上表演的剧情恰恰在真实生活里发生了。

达尔说：“我最近刚刚在 Theater Mu 结束了《Man of God》的演出，该舞台剧的主题是表现对亚裔美国女性的歧视和暴力行为的故事。第二天是星期一，我收到了姐姐发来的一条短信，‘你看过那个视频了吗？’那个视频显示她的几名同学以嘲弄的方式假装亚裔口音在讲话，还有一个男孩在行纳粹礼。房间里有其他女孩在笑，然后拍摄镜头对着一个有亚洲口音的女孩，一个声音说‘你男朋友觉得你丑’……”

达尔说：“我感到失望和心碎。其实，这并不是什么新鲜事，我猜那都是认识我的学生，我每天都在课堂上和他们在。我知道我必须代表我的亚洲和犹太同龄人为自己发声，这非常令人失望。”

针对这一种族主义事件，Edina 高中校长 Andrew Beaton 给家庭和学生发了一封信函。上面写着：

“亲爱的 EHS 家庭和学生们，今天，我们在社交媒体注意到一个私人账户发布的视频，扰乱了我们的学校生活。该视频对不同文化的不认同，违反了我们的核心价值观。我们立即作出回应、调查并将根据学区政策采取必要的行动。

我们知道这对我们学校社区的成员造成了伤害，我们将为学生们提供一个平台，让大家来讨论和消化这件事件产生的不良影响。

我们的使命是为每个学生创造一个公平和包容的学校化，以及一个积极的学习环境，我们将迅速处理这种不符合我们价值观的行为。

感谢您一直以来的支持。”

达尔说“在学校的孩子们可以表达他们对这种事情的看法，我承认这是一个很好的方面。但我认为真正需要听取意见和建议的人不会自愿参加这些讨论和会议，这就是为什么我们需要进行严肃的校园讨论。”

达尔继续说道，“我是一名演员，我从小就喜欢与 Mu 合作的戏剧。但当你成为目标站在聚光灯下被人们议论时，感觉就非常不对了。这是我必须为之反击和奋斗的事情，但有时会感到非常孤独。我目前得到了大多数同龄人和学区成员的大力支持。我希望我一开始就不必经历这些。”

Theater Mu 剧团是美国



第二大亚裔剧院组织，它位于双城的圣保罗。针对该事件，他们也发表了一份声明，其中部分内容如下：

“在过去的两年里，反对亚裔的暴力事件不断增加，我们 Mu 剧团相信沉默只会使暴力持续存在。我们必须讲述我们的故事，必须大力发出我们集体的声音，我们需要战斗并反对这种歧视。虽然视频中的青少年没有对任何人进行人身攻击，但他们的言论仍然是有伤害的和破坏性的，他们应该为自己的行为负责。”



想要了解更多 明州新闻 请扫描二维码



头条速览

美国取消俄罗斯“最惠国待遇”

自从2月24日俄罗斯入侵乌克兰以来，战争已经持续20多天。全球金融市场发生了翻天覆地的变化，世界政治局势也是变幻莫测，美国的通货膨胀创下新高。

3月11日，拜登宣布将取消对俄罗斯的永久性正常贸易关系待遇，即“最惠国待遇”，同时也为下一步提高对俄罗斯进口商品关税扫清了道路。

这项制裁行动还需国会通过。拜登同时呼吁G7、欧盟加入相同的制裁行动。

美国全国广播公司(NBC)报道称，拜登将推动结束与俄罗斯的正常贸易关系，这一决定生效后，或将开启美国对俄“破坏性征税”的大门。

世界贸易组织规定所有成员均平等享有贸易最惠国待遇。但世贸组织多边贸易规则中的“国家安全例外”条款赋予成员方自由裁量权，可以采取诸如取消贸易最惠国待遇等措施保护其“基本安全利益”。

另据报道，继麦当劳、可口可乐、百事可乐、星巴克等品牌宣布停止在俄罗斯市场营运之后，荷兰啤酒海尼根Heineken、美国环球音乐、标普全球也在3月9日加入了停止业务运营行列，全球四大会计师事务所也已陆续撤离俄罗斯市场。

根据美国耶鲁大学研究人员统计，自从俄罗斯入侵乌克兰以来，全球大约已有300家企业宣布从俄罗斯市场退出。

(新闻来自各大媒体报纸，并不代表本报立场)

尹锡悦当选新一届韩国总统

2022年3月10日，韩国中央选举管理委员会正式公布大选结果，韩国主要反对党国民力量党的总统候选人尹锡悦(Yoon Seok-youl)当选新一届韩国总统。

美国随后向韩国当选总统尹锡悦表示祝贺，并表示华盛顿期待扩大与首尔的“坚固的”联盟。尹锡悦预计将在5月就职前组建一个过渡团队，取代即将离任的文在寅总统。根据宪法，文在寅被禁止竞选第二个五年任期。

保守派尹锡悦出身于一个富裕家庭，从小接受最良好的教育，长大后毕业于首尔大学法学院。后来通过了司法考试，成为了一名检察官。韩国在文在寅当政时期，他得到了文在寅的赏识和重用。文在寅亲自将尹锡悦提拔为总检察长，负责为他冲锋陷阵。

尹锡悦先生曾经有一个外号：“总统克星”。他把两任韩国总统送进了监狱，李明博、朴槿惠的政治生涯都由他亲手结束，堪称是令总统们胆战心惊的人物。

尹锡悦极端亲美。他曾公开表示，美国应该在韩国部署核武器。在外交政策上，尹锡悦被视为对朝鲜“以实力谋和平”政策的倡导者。

3月11日这位候任总统尹锡悦，在位于首尔汝矣岛的最大在野党国民力量党部会见了中国驻韩国大使邢海明。



据韩联社报道称，会见中国驻韩大使时，尹锡悦表示，中国是韩国最大的贸易伙伴，韩国则是中国第三大贸易伙伴，坚信韩中关系将更上一层楼。他说，我早在供职检察机关时，就经手很多韩中司法合作事务，得以结识大使先生，一直有亲切的感觉。今年是韩中建交30周年，建交给两国国民带来很多很大的好处，对两国经济发展也大有裨益。

中国大使邢海明向尹锡悦转交了中国国家主席习近平发来的贺电。

纽约著名华裔律师李进进遇刺身亡



据美国之音报道，美国纽约著名华裔执业律师李进进于3月14日星期一遇刺身亡，享年67岁。

25岁的华裔女嫌犯张晓宁(Xiao Ning Zhang, 音译)当场被捕，据悉，她疑似因政治庇护案件而与李进进产生纠纷。

目前纽约警方正在对案件展开调查。警方表示，昨天14日中午11点44分左右，法拉盛市中心39大道136-56号4楼的律师事务所中，张晓宁持两把厨刀捅向李进进的腹部。警方接到报案后赶往现场，发现李进进倒在血泊之中毫无反应和知觉。急救员对他进行抢救，再将他送往皇后区艾姆赫斯特医院，但最终重伤不治，在医院被宣布死亡。

张晓宁在案发现场被捕，对她的指控正在审理之中。根据一位目击者的说法，案发前，张晓宁和李进进发生激烈的争吵，情绪激动的她突然掏出两把厨刀，数次捅向李进进。见他失去反应，张晓宁拿律所的公用厕所钥匙，进厕所清洗手上的血迹。市警109分局距案发地只有一街之隔，警方很快到场将她逮捕，之后把她押送至分局。张晓宁在被捕过程中没有反抗，看起来很冷静。据悉3月11日在李进进的办公室他们也曾经发生纠纷，当时警方将张晓宁驱逐，李进进还为她求情，让警方不要起诉她。该知情者还听说张晓宁平时精神状态不稳定。

纽约华裔各界人士对李进进的不幸遇害“深感震惊和悲痛”。

鄧治剛會計師事務所

Peter Deng & Associates, CPA

熱情服務華人社區十餘年

- 執照開業會計師 (CPA)
- 多年政府查賬師的經驗
- 專業可信的服務
- 合理的CPA費用
- 降低查賬的風險
- 最大限度的省稅



- ★ 公司和个人税务申报
- ★ 公司成立及帐务处理
- ★ 省税计划和查账代理
- ★ 各种税务和商业咨询

地址: 1885 University Ave W. Suite 269
St. Paul, MN 55104
電話: 651-917-0809 傳真: 651-917-0851
E-mail: info@dengcpa.com

段峰建築設計事務所



- 明州第一位華人開業建築師
- 註冊建築師，美國建築碩士，清華大學建築學士
- 二十多年在明州為亞裔設計餐館一百多家
- 深通建築法規，熟識雙城地區衛生局及政府施工紙審批官員
- 精通設計餐館，東方店，商場，辦公樓，老年公寓，表演劇場

Duan Corporation
7096 East Fish Lake Road
Maple Grove, MN 55311
Tel: 612-326-3000
Cel: 612-226-2043
E-mail: fduan@duancorp.com



祝贺育才中文学校学生 耿超跃获奖

《第七届文化中国-海外华裔青少年中华文化大赛》近日圆满结束，经过网络线上预赛和决赛，大赛共决出一等奖5名，二等奖10名，三等奖20名，优秀奖30名。美国共有五名选手获奖。其中，明州育才中文学校选送的选手-耿超跃同学，以优异的成绩进入美国赛区前五名，获得资格代表美国队进入决赛，并荣获优秀奖！

由福建省侨办和侨大学共同主办的中华文化知识大赛，每年举行一次，是世界范围的比赛，通常会有10个国家代表队进入决赛。一般的比赛程序是：首先从各个国家的青少年华裔选手中海选（初赛），胜出者进入复赛；复赛的优胜者有资格入选国家队，一般有4-5人，然后组成国家队参加决赛。疫情之前的是决赛一般在中国厦门举行，由中央电视台现场直播。3年前，育才的另一位选手林讯生同学也以优异成绩进入了国家队，代表美国队参加决赛，与队友一起为美国队赢得第四名的好成绩。然而由于疫情的原因，今年的比赛只能是线上举行。

学习中文和中国文化知识，对海外的华裔青少年的职业发展和能力培养都是非常宝贵的经验和经历。育才中文学校长期致力于服务明州华人社区，为华裔学生提供中文教育，设置周末班和课后班，中文夏令营，ACT/SAT考试辅导，中文AP考试辅导和义工机会，还拥有颁发“总统志愿者奖”资格。如果需要更多信息，请登录育才网址：www.yucaimn.org。

明州育才中文学校 Minnesota Yucai Chinese School Minnesota Yucai Chinese School 2022 Kaplan SAT & ACT Summer Class

Yucai Chinese School works with the Kaplan to deliver quality SAT & ACT preparation online courses. Space is limited, register early!

[SAT Live Online Class Schedules](#) (<--- Click here to see SAT class schedule)

- 18 hours of live instruction on test strategies and content review
- 16 hours of additional unique video content via the SAT Channel; 8 hour of supplemental on demand lessons.
- 1 live proctored practice test + 7 more practice tests to take on own, including 4 Official College Board tests.
- Online Quiz Bank with 1,000+ test like questions
- Set of SAT prep books and 6 months of online access to your resources

[ACT Live Online Class Schedules](#) (<--- Click here to see ACT class schedule)

- 16 hours of live instruction
- 5 Official ACT practice tests (taken asynchronously)
- All official ACT content in lessons and online materials
- 8 hours of supplemental video instruction
- Customizable question bank with 2,000+ official ACT questions
- Adobe Digital Edition of Kaplan's ACT Practice Book for additional study and practice
- Access to online assets upon enrollment, duration for a minimum of 6 months from first class session

Fees & Registration

Tuition: Competitively low tuition, details can be found at the end of the online registration.

Registration:

1. The \$50 registration fee is non-refundable; please pay it in a separate check.
2. There are tuition discount if registered and paid by April 15th, 2022
3. A full tuition refund can be made if a written cancellation notice is received 2 weeks before the course start;
4. Tuition is non-refundable 2 weeks before each course; you may able to switch to other session.

Course	Registration Fee	Tuition (Before April 15)	Tuition (After April 15)
Kaplan Online SAT	\$50.00	\$549.00	\$599.00
Kaplan Online ACT	\$50.00	\$449.00	\$499.00
Kaplan Online SAT & ACT Together	\$50.00	\$949.00	\$999.00

Payment: Please send the registration fee and tuition (payable to Yucai Chinese School) to:
Yucai Chinese School
P O Box 46155, Plymouth, MN 55446.

For more information

Visit: www.yucaimn.org
Email: yucaisatac@gmail.com
Call: 612-574-9189 or 952-288-7282

Yucai & Kaplan 2021 SAT & ACT Online Live Class Registration Instruction

1. Please go to www.yucaimn.org home page; look for Summer ACT/SAT Program (please click HERE to register for 2022 summer); or just scan the QR code.
2. Fill in student's info, and click on "start registration" button.
3. Under the SAT/ACT classes wonder, "Click HERE", to check online class schedule and select the class ID.
4. Fill in Parent/Guardian info; emergency contact info.
5. Read all agreement carefully, and check the "Acceptance of Agreement" button.
6. Click on "Submit Registration" button.
7. Please check the registration summary, remember your student ID number, and read the tuition policy.
8. Pay tuition to: Yucai SAT & ACT Program; P O Box 46155, Plymouth, MN 55446



光荣榜

由福建省人民政府侨务办公室与侨大学共同主办的“第七届文化中国-海外华裔青少年中华文化大赛”已圆满结束，今公布比赛结果。经过线上预赛和决赛，大赛决出一等奖5名、二等奖10名、三等奖20名、优秀奖30名。

美国共有五位选手获奖。他们是：

一等奖获得者杨语遥(亚利桑那现代中文学校)

二等奖获得者杨语道(亚利桑那现代中文学校)

优秀奖获得者耿超跃(明州育才中文学校)

周梓佑(大底特律中文学校)

王炫钧(Troy实验中文学校)

向五位获奖选手表示热烈的祝贺！向获奖选手的家长和所在的中文学校表示衷心的感谢！同时要特别感谢美国赛区山景老师为选手们做的赛前辅导！感谢上届理事吴天舒和会长邢斌的辛苦付出！



明州最具竞争力的保險代理

同時也是經驗豐富的房地產投資代理和顧問

代理最多 價格最優 服務最全

- 精辦
- 多家著名健康及人壽保險企業
 - 員工, 餐館
 - 房屋, 車輛, 投資房, 地產買賣

買人壽? 當然要找LTA!

請撥 651-735-1284 詢問

www.lta-insurance.com

1935 W County Rd B2, Suite 430, Roseville MN 55113

房屋和車輛 - Travelers, Safeco, Encompass, Progressive, American Strategic Insurance, Allied, Dairyland, Foremost
 企業, 員工及餐館 - Travelers, CNA, The Hartford, Zurich, SFM, Main Street America, Liberty Mutual, ProHostUSA
 投資房 - Foremost, Safeco, Burns & Wilcox, American Strategic Insurance, American Modern
 健康和人壽 - Metlife 大都會人壽, New York Life 紐約, Prudential, Medica, Preferred One, Lincoln Omaha, Genworth, Banner Life, Blue Cross Blue Shield



明尼苏达州的COVID 平均阳性率持续下降



COVID-19 疫情在美国和世界各地流行两年后，病例数、住院人数和死亡人数继续起起落落。

明尼苏达州卫生部 (MDH) 在每个工作日继续发布全州 COVID-19 状态的数据。MDH 表示，其病例数据并不一定表明 COVID-19 病例的全部范围；MDH 数据不包括未向州报告或以其他方式通过 PCR 或抗原实验室测试验证的阳性在家测试结果。

以下是明尼苏达州截至2022年3月14日星期一的最新数据：

病例

新报告的 COVID-19 病例：530

COVID-19 阳性病例总数 (包括再感染)：1,422,344。

死亡人数

新报告的 COVID-19 死亡人数：16

明尼苏达州的 COVID-19 总死亡人数：12,280

住院

目前全州 COVID-19 住院人数：298

目前全州 COVID-19 ICU住院人数：38

COVID-19 住院总人数：61,007

全州使用的成人ICU病床：1,013 张中的922张

全州正在使用的儿科ICU床位：146 张中的133张

全州使用中的成人非ICU床位：7,316 张中的6,804张

全州正在使用的儿科非ICU 床位：527 张中的 496张。

疫苗接种

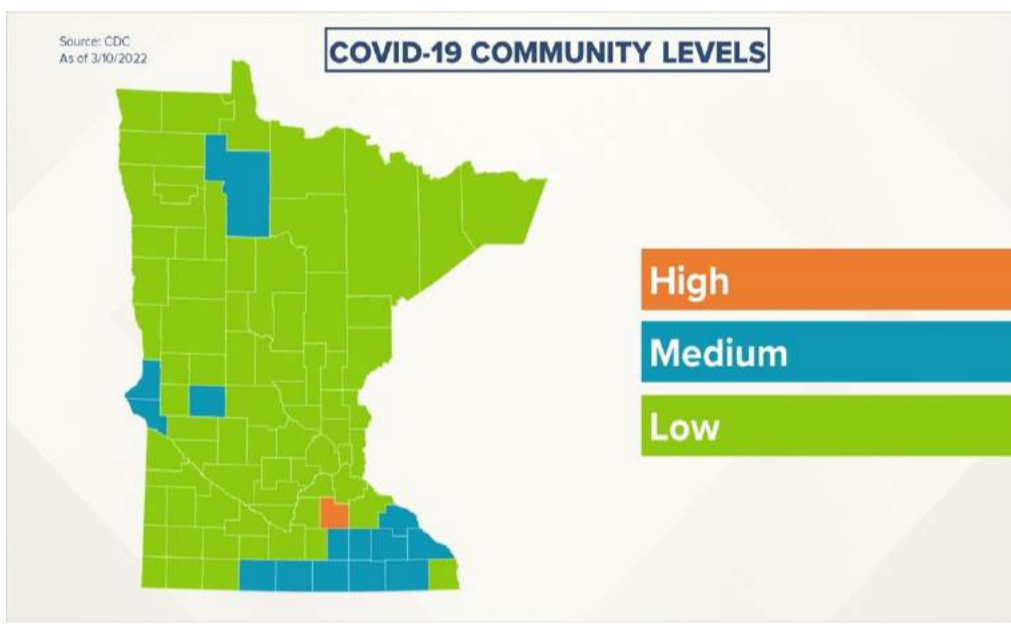
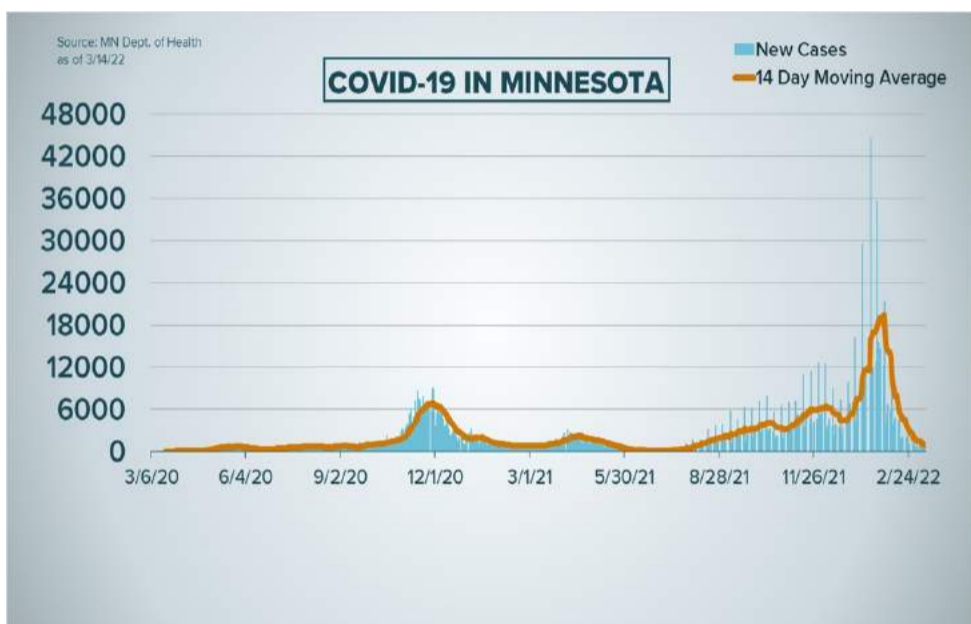
完成一剂接种：3,885,959 (占总人口的 69.8%)

完成系列接种：3,671,760 (66%)

随着全国最后1个实施口罩令的州份夏威夷宣布解除命令，目前全美国50个州都取消了口罩令。

据媒体报道，夏威夷州长伊艺 (David Ige) 3月8日宣布，当地将从3月26日开始解除室内口罩令。声明解释，州府为了确保民众和其他州份的健康和安全，彰显“阿罗哈精神” (Aloha spirit)，因此命令持续至今，但现在州内病例已经明显下降，再没有这个必要。

与此同时疾病控制与预防中心 (CDC) 数据显示，Omicron亚变种“BA.2”引发的病例正在增加，上周的新增病例中，11%涉及这个病毒株，比例较前一周增加了5个百分点。世界卫生组织 (WHO) 报告也说，最近几周全球的BA.2病例也正增加。研究表明，“BA.2”比亚变种“BA.1”的传染能力更强，“BA.2”的患者可能康复后二度感染，尤其未接种疫苗的年轻人风险较高。专家担心，各州解除口罩令后，会使病毒更易于传播。



育才中文学校招募志愿者!




**育才中文学校欢迎高中生和初中生加入我们的志愿者队伍
育才提供各种义工项目并满足义工学生的时间安排**

义工要求: 高中生和初中生，最好有中文基础。
主要项目: 课后班TA; 周六班TA; 《明州时报》小记者; 辅导小学生中文; 组织活动。
工作时间: 时间灵活。每一个课时计作两小时义工时间; 包括备课或准备工作。
义工奖励: 育才中文学校是总统志愿服务奖的认证机构，具有记录志愿者义工工时和为其申请总统义工奖资格。如果义工每年服务小时数达到奖励标准，育才会给义工申请和颁发总统志愿者奖。
奖励标准: 请查看 <https://www.presidentialserviceawards.gov/>
联系我们: 如果你的中文达到初级水平或者更高，愿意做志愿者，请联系我们：
 1) 在 www.yucaimn.org 网站填表注册志愿者;
 2) 发送邮件给 yucaivolunteer@gmail.com。
总统志愿者服务奖 The President's Volunteer Service Award (PVSA) 由乔治·布什总统创立，由美国总统服务和公民参与委员会颁发，以表彰志愿者为社区和国家做出的付出和宝贵贡献。



精诚装修公司

MN 建筑装修执照 BC 746948

专精: 地下室&整套房屋的装修工程
Basement Finish&House Remodeling
 油漆 # 地板 # 瓷砖 # 木工 # 水电 # 厨房 # 洗手间 # 加建 # 商店

提供设计图纸→申请Permit→专业施工→市府检查通过等一条龙服务
 我们拥有20年从业经验,700万劳工&财产保险免除后顾之忧

精工细作 诚信为本
请电 651-505-8888 (王先生)
 免费到府估价

Stone Construction LLC
 MN Lic: BC 746948, 7 million insurance
 Tel: 651-505-8888
 Email: stone5058888@gmail.com



扫描王师傅
微信二维码



国际残奥会主席帕森斯:北京冬残奥会 树立了一个榜样

3月12日,国际残奥委会在北京冬残奥会主媒体中心召开新闻发布会,国际残奥委会主席帕森斯介绍,中国有8000多万残疾人,通过举办冬残奥会再次向世界证明,残疾人如果获得机会,也可以做到他们想要的,北京冬残奥会的成功举办对世界产生了巨大影响。



帕森斯介绍,在2008年北京残奥会成功举办后,北京2022年冬残奥会将会对中国残疾人出行的便利化环境等方面产生积极影响,让残疾人受到更多关注,同时让越来越多残疾人参与冰雪运动。

帕森斯表示,北京冬残奥会留下的奥运遗产是让人吃惊的,为今后的举办城市树立了一个很好的榜样。他说:“我现在看到意大利米兰冬残奥会组委会的同事很紧张,因为他们如果想要达到北京的办赛标准,将面临巨大的挑战。”

国际残奥委会新闻发言人克莱格·斯宾塞表示,中国代表团在本届冬残奥会上取得了优异成绩,相信下届赛事中国队还会继续在赛场上有出色表现,这将在各参赛代表团中产生良性竞争,同时也能够让比赛更加精彩。

近9千名残奥会志愿者 给予服务对象最大的尊重和最好的体验

北京冬残奥会期间,共有近9千名赛会志愿者参与,其中大多数人都是从北京冬奥会保留下来的,完成了两个奥运的志愿服务工作。“两个奥运,同样精彩”的目标不仅体现在了赛场上,还体现在这些默默付出的志愿者身上。



与冬奥会相比,冬残奥会在服务对象、比赛方式、场馆设施等各个方面都发生了很大的变化。为实现“两个奥运 同样精彩”的目标,北京冬奥组委高度重视志愿者扶残助残服务理念、知识与技能的培训,提前谋划开展了一系列扎实有效的培训活动,并且将扶残助残培训贯穿于志愿者通用培训、专业培训、场馆培训和岗位培训四个阶段,明确不同阶段的任务和侧重,统筹设计扶残助残意识、知识和技能等培训内容。经过了一系列严苛的培训和实践,北京冬残奥会的志愿者们用专业且温暖的服务、自信和青春的笑脸,为这一盛会贡献了自己的力量。



北京冬残奥会将留下什么遗产

2022年北京冬残奥会将给主办城市和我们的生活留下什么样的遗产?北京冬奥组委3月12日下午举行

关注冬奥

“北京冬残奥会遗产主题吹风会”介绍了相关情况。

北京冬奥组委总体策划部遗产管理处处长刘兴华介绍,北京冬奥组委制定实施《北京2022年冬奥会和冬残奥会遗产战略计划》,创造了丰厚的冬奥和冬残奥会遗产成果。

除了带动主办城市无障碍环境提升之外,在促进残疾人冰雪运动普及发展方面,“残疾人冰雪运动季”活动每年参加人数达30万人,全国共有8所特殊教育学校确定为冰雪特色学校,7所特殊教育学校成为冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校。全国冬残奥运动员由不足50人发展至千余人,技术官员从无到有发展到上百人。

在推动包容性社会建设方面,残健融合、平等共享的社会环境不断优化。以冬残奥会筹办为契机,在北京市创建666家冬奥示范温馨家园,开展康复、职业技能培训、法律维权等服务,年受益达391万人次,建立残疾人健身示范点90个。

北京冬奥组委残奥会部综合处处长窦维介绍,全国三亿人上冰雪,残疾人也积极参与其中。南方地区残疾人仿冰仿雪体育项目也逐渐兴起。中国残联还将冰雪运动纳入了残疾人健身指导员培训课程,举办全国残疾人冬季健身指导员训练营。

此外,冬奥组委编制了《北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍指南》及指南技术指标图册,将作为制定国家和地方无障碍规范标准的参考。在无障碍工作中形成的工作机制和培养的专家队伍将成为重要的制度遗产和人才遗产,比如无障碍工作协调机制、无障碍专家组和残疾人体验员队伍等。

“冬残奥会是短期的,推动包容性社会建设是长期的,成功举办冬残奥会也不是终点,是新征程的起点,我们将继续推动创造一个更加开放融合的世界,让残疾人享有更加美好的生活。”刘兴华说

来自热带雨林的滑雪青年

生活在云南西双版纳的热带雨林,小时候未见过雪的傣族青年,如今站在北京冬残奥会的舞台上,岩温的付出了比其他人更多的努力。

“因为我是从热带雨林里走出来的,现在家里那边还有30多度,能走到残奥赛场上参加滑雪比赛,已经是完成了我最大的梦想。”



在残奥单板滑雪男子坡面回转LL2级比赛中,岩温的以1分12秒20的成绩排名第12位。

“我觉得今天自己的表现和状态都非常好,影响发挥的最大问题就是伤病和假肢在比赛现场出现了状况,但是成绩还是在我这六年的训练水平上。”

从成为中国残疾人单板滑雪队队员,到奔赴梦寐以求的残奥赛场,为了这一刻,今年25岁的他等了整整六年。

“今天成功挑战自己的第一次残奥会,如果下一届

还能参加的话,我一定争取站在领奖台上。”

岩温的生活在农村,从小十分喜欢打篮球,梦想着长大后能成为一名运动员。但他在初中时遭遇意外,失去了一条腿,14岁的他那时十分迷茫。

经过两年休养,2016年冰雪运动员选拔时,岩温的为了心中的运动员梦想,决定去试一试滑雪项目。

“我一看是滑雪的项目,当时我就惊呆了,我生活在热带雨林,连雪都没有见过。但最后我还是选择了梦想,我想着如果有了梦想,就有了生活。”

2016年夏天,岩温的来到沈阳室内滑雪场试训10天,冬天则在哈尔滨室外滑雪场训练了整整一个冬季。

“第一次看到大雪纷飞,又冷又激动。每天训练身体都会被冻僵,我感觉承受不了,有想放弃过,但是我又想我的梦想就是当一名运动员,为了我的梦想不能放弃,无论如何我也要去挑战这项运动。”

2017年,岩温的加入了中国残奥单板滑雪队。“第一时间就给我的父母打电话,告诉他们我当运动员了,我还是国家队的运动员,无论如何我都要坚持到最后。”

经过一年的训练,岩温的慢慢地适应了北方天气,并且爱上了单板滑雪。随后几年在国家队刻苦训练,在国外比赛中取得了不错的成绩。但2019年在荷兰举行的世界杯比赛中,他不慎摔伤了腰。

“之后的训练过程中也有伤病困扰,每天的训练都十分艰难,有时候疼痛得都无法训练,受伤之后自己也打算过放弃,但我还是不想失去我的梦想,每天都在坚持治疗。”

坚强的傣族青年在心里对自己说:“一定要坚持到北京冬残奥会,无论有没有取得好的成绩,我也不会留下遗憾。”

得知自己入选冬残奥会阵容时,岩温的既激动又紧张。紧张的时候,他会愈发想家,会唱唱家乡的傣歌,缓解思乡之情。

岩温的家中还有妹妹、外婆,均在家务农。比赛当天,远在云南的家人朋友们激动地围坐在电视机前收看岩温的的比赛,为他呐喊加油。

“因为我能站在这里,家里人通过电视看到我比赛。看到我,他们一定会非常开心。”岩温的面带笑意地说。

北京冬奥会和冬残奥会部分场馆计划在“五一”前向公众开放

北京冬奥组委新闻发言人严家蓉13日在北京冬奥组委赛事总结新闻发布会上介绍,目前,北京冬奥会和冬残奥会各个场馆正在积极筹备尽快向公众开放的计划,不少场馆计划在“五一”前开放。



场馆赛后向公众开放,实际上是北京冬奥会可持续性发展的一个重要内容。“为解决场馆赛后利用这个世界性难题,我们提出了场馆反复利用、综合利用、持久利用的‘北京方案’,不仅多个2008年的奥运场馆得到使用,北京冬奥会的全部新建场馆在设计之初就考虑到了赛后利用,体现了前瞻性和规划性。”北京冬奥组委新闻发言人严家蓉介绍,北京冬残奥会结束以后,北京冬奥组委将尽快完成技术设备等物资和相关人员移出,结束对场馆的独家使用期,将场馆的使用和管理权移交给业主。

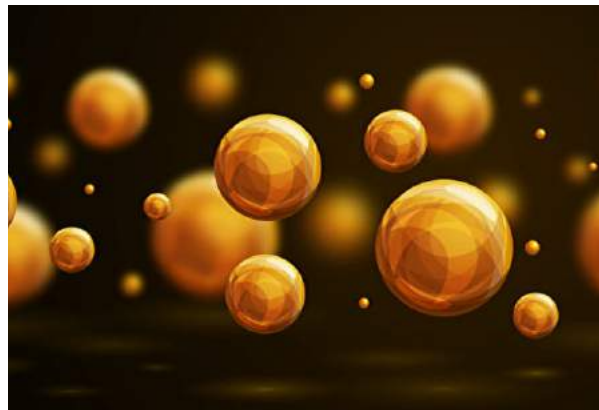


(内容来自各大媒体报道)

芝加哥大学科学家 造出奇特量子物体“畴壁”

芝加哥大学 (University of Chicago) 的科学家宣布他们在实验室内造出一种新的量子物体——“畴壁” (domain walls)。

研究人员表示, 在一个量子研究实验中, 他们



注意到在极低的温度和特定合适的条件下, 原子成组地分割成不同的区域, 而中间出现一道像“畴壁”一样的分水岭。这道分水岭的行为就像一个独立的量子物体。科学家把这种量子物体叫做畴壁。

这份研究报告的主要撰写者博士生姚凯旋 (Kai-Xuan Yao, 音译) 说: “就像沙漠里面的沙丘一样, 是由沙子构成的, 但是沙丘有着和单独的沙粒不一样的、属于它们自己的特点。”

科学家以前在一些量子材料中见过畴壁, 但是无法人工造出它们从而进行分析。这次他们意外地造出了这种物体, 研究人员立即抓住机会观察它的特性。

芝加哥大学物理系教授秦程 (Cheng Chin, 音译) 说: “控制原子我们很有经验, 我们知道如果你向右推动原子, 它们就会向右边移动。但是如果你向右推动畴壁, 它向左移动。”

研究称, 畴壁属于一类名为“呈展” (emergent) 的现象。这类现象指的是, 很多粒子展现整体的行为, 遵循新的物理规律的现象。

秦程带领的研究组近年来在研究各种呈展现象, 认为这将推动“动态规范场论” (dynamical gauge theory) 的发展。“动态规范场论”探索宇宙早期一些物质的“呈展”现象。比如, 最初一批粒子可能就是以呈展现象聚集在一起, 形成了恒星、行星和星系。

秦程介绍说, 对呈展现象的研究还将推动量子技术的发展, 为量子电子设备、量子存储器的研发带来新的进展。“但是在此之前, 第一步要先了解怎么控制它们。”

这份研究2月2日发表于《自然》(Nature) 期刊。

2023年7月4日

一颗小行星将撞击地球?

据 cnBeta: 今年早些时候, 一颗潜在的危險小行星的发现让天文学家们内心“坐了一趟过山车”。2022年1月6日, 亚利桑那州莱蒙山天文台的天文学家发现了一颗直径大约70米 (230英尺) 的小行星。根据他们的初步观察, 这个被称为“2022 AE1”的天体有可能在2023年7月4日的下一次飞越中撞击地球。

由于小行星轨道的任何不确定性在其刚刚被发现后的几个小时内是最高的, 几个不同天文台



的天文学家争先恐后地进行后续观测 -- 这通常会排除任何未来的撞击。

然而, 根据前七个晚上的观测, 撞击的机会似乎增加了。小行星2022 AE1被小行星轨道测定 (AstOD) 标记为未来可能的撞击, 这是全世界的

科技简讯

天文学家用来评估小行星风险的一个自动化系统。此外, 这颗小行星在巴勒莫量表上被评为最高等级之一, 该量表是天文学家用来对撞击风险进行分类和优先排序的等级。欧空局和美国宇航局都在其近地天体 (NEO) 信息门户网站上公布了这些信息, 允许任何人 -- 例如感兴趣的业余天文学家 -- 进行查看。

更让人担心的是接下来的一周, 由于满月挡住了从地球上这颗小行星的任何视野, 所以无法进行观测。

但值得庆幸的是, 当这颗小行星能够被再次追踪时, 关于这颗小行星路径的累积数据显示, 随着时间的推移, 撞击的机会正在急剧减少。此后证实, 2022 AE1 在可预见的未来任何时候都不会撞击地球。

欧空局近地天体协调中心 (NEOCC) 的天文学家 Marco Micheli 说: “在我为欧空局工作的近十年中, 我从未见过如此危险的天体。跟踪2022 AE1 并完善它的轨迹, 直到我们有足够的数据可以肯定地说, 这颗小行星不会被撞击, 这让人很兴奋。”

那么, 天文学家们究竟是如何排除一个最初看起来如此确定的威胁的呢?

最早对小行星的观测只是一个数据点, 是天空中的一个光点。在这一点上, 还不清楚它是什么, 也不知道它要去哪里。Micheli 解释说, 需要第二次观测来揭示一个运动中的天体, 至少需要三次观测来确定一个轨道 -- 它要去哪里以及它的运动速度。进一步的观测会使轨道更加细化, 减少不确定性, 直到天文学家可以确定它不会飞向哪里: 主要是飞向地球。



为了帮助做出这些判断, 天文学家使用计算机模拟来计算小行星未来的轨道路径, 并输入随机选择的初始位置和速度, 这些位置和速度都在迄今为止的观测误差范围之内。通过创建大量的模拟, 天文学家可以计算出任何特定路径将实际击中地球的概率。例如, 如果模拟了100万个不同的可能轨道, 而其中只有一个会导致撞击, 这意味着小行星撞击地球的概率是100万分之一。

通常发生的情况是, 随着更多的观察和更多的数据, 危险区会缩小, 小行星未来路径的走廊会远离地球, 从而降低风险百分比。而且由于世界各地的观测站网络专注于行星防御 -- 即搜索天空中的来袭小行星和彗星 -- 多次观测并迅速排除任何不构成威胁的太空岩石。

在2022 AE1 的情况下, 满月减弱后的观测提供了所需的数据, 显示出风险水平随着一次观测, 风险水平崩溃了 -- 接近于零 -- 并以此为基础, 团队继续前进。

“数据很清楚, 第二天早上由我们在美国宇航局的同行确认 -- 小行星2022 AE1 不构成任何撞击风险,” 近地天体中心的近地天体动力学家 Laura Faggioli 说, 她在整个观测期间计算了2022 AE1 的轨道。“如果2022 AE1 的路径仍然不确定, 我们会使用任何可能的手段, 用我们拥有的最大的望远镜继续观察它。由于它已经从我们的风险名单中删除, 我们不需要再跟踪它 -- 是时候转向下一个了。”

欧空局表示, 一些敏锐的观察者将继续监测这颗小行星, 确认预测, 在2023年7月初, 小行星2022 AE1 将在大约1000万公里外飞越地球。

因此, 尽管任何一颗特定的小行星撞击地球的几率相当低, 但仍有可能有一天我们的地球会被一颗小行星撞击, 或经历一次像2013年车里雅宾斯克流星那样的大型空爆事件。按照目前计算的撞击速度, 天文学家预计大约每1亿年左右就会有一颗大型小行星撞击地球。出于这个原因, 专业和业余的天文学家都在继续扫描天空。

苹果全新电脑主机发布 用上最新芯片 性能飙升

3月9日消息, 苹果发布了专业领域的 Mac Studio, 共有 M1 Max 和 M1 Ultra 芯片两个版本, M1 Max 的起售价为14999元, M1 Ultra 版的起售价为29999元。

M1 Max 芯片想必小伙伴们相对熟悉, 这里重点介绍一下 M1 Ultra 芯片, 拥有20核CPU, 最高64核GPU, 32

核心神经处理引擎, 最高128GB统一内存, 采用5nm工艺制造, 拥有1114亿晶体管, 是当之无愧的史上最强个人电脑芯片。

关键视频处理方面, 它支持 H.264、HEVC、ProRes 和 ProRes RAW 硬件加速, 拥有两个视频解码引擎, 四个视频编码引擎, 四个 ProRes 编解码引擎, 能实现比24英寸 iMac 快得多的视频编解码, Mac Studio 将是专业视频工作者的强力助手。这一套的价格虽然很贵, 但综合使用体验上可能比 Windows+Intel 阵营要强上不少。



苹果 M1 Ultra 的强悍之处不仅仅是 CPU、GPU 特别强, 更关键在于他的神经处理单元, 以及专门的视频编解码引擎。术业有专攻, 正是由于这些专业引擎的存在, 视频编解码不仅能高速进行, 电脑还可同时处理其它复杂任务。

接口方面, M1 Ultra 版配备两个雷电4接口 (速率最高可达40Gb/s), 还拥有两个USB3.1接口 (速率最高可达10Gb/s), 它还拥有HDMI接口、10Gb以太网端口、3.5毫米耳机插孔以及SD插卡口, 接口超级齐全, 用户不用再另外扩展坞了。

Mac Studio 单就性能来讲, 是比最新的 MacBook Pro 电脑更有性价比的选择, 同时它的散热规格更高, 设备能长时间高频运行, 如果消费者已经拥有了一款高素质显示器, Mac Studio 更为合算。

星链在乌克兰网速有多快? 实测数据曝光

乌俄大战开打后, 俄罗斯军队就持续不断地对乌克兰发动攻击, 除了造成无辜人民的伤亡之外, 同时也使得乌克兰境内部份地区的网路遭到破坏中断, 正面临着随时可能断网、断讯的危机与担忧。

在 SpaceX 执行长马斯克随即展开火速的救援行动, 除率先在太空启用乌克兰的 Starlink 星链服务, 并持续提供更多的卫星站之外, 使用者端需透过连接星链网路的路由器, 在不到48小时内, 首批数量约数百个的路由器已抵达乌克兰。

要连接 Starlink 星链的卫星从太空提供的宽频网路服务, 使用者端在无遮蔽物的天空下, 架设好卫星天线路由器, 即可接收传输讯号。

据 Wccftech 的报导, 目前提供乌克兰首波抵达的路由器设备, 型号为旧款的圆盘碟型卫星天



线 Dishy V1 (直径为23英寸, 并非升级改良版, 采用矩形卫星天线 (19英寸 x 12英寸) 的最新款 Dishy McFlatface。

该报导表示, 参考 Cable.co.uk 的网速数据显示, 乌俄大战开打之前, 乌克兰当地宽频网路的网速平均约为25Mbps。

乌克兰一名用户对 Dishy V1 进行第一次的网路速度测试, 显示持续速度为136Mbps, 最高速度可达200Mbps。相比在开战前的乌克兰使用的网路服务, 透过卫星站的星链网速让乌克兰的网路速度一举大幅提升约5倍。



請分享您的故事

作者 邢媯天



專欄作家介紹
邢媯天, 14歲, 明尼蘇達州 Wayzata High School 九年級學生。育才中文學校 AP中文班學生, 喜歡踢足球, 吹笛子, 和烘焙。

在人的的一生里, 會有很多事情發生。有自己親身體驗的, 也有學到的和看到的都會累積起來, 讓你在各個事情上有更多的智慧。這些經驗都是慢慢累加起來的, 年紀越大的人越會有更多的體驗和更廣泛的智慧。所以為什麼不用這些經驗給青少年一些建議呢?

很多年輕人, 特別是在高中或大學的時候, 會遇到很多事情不知道該怎么做。這個想法激發了我和一些朋友想行動起來讓它變成現實。突如其來的疫情讓我們有更多時間可以將它付諸行動。

我們成立了一個叫Senior Stories MN的非營利組織。我們會採訪一些有著幾十年經驗積累的老人們, 讓他們分享一些他們一生中很難忘的時刻。採訪結束後, 我們會把這個故事傳到我們社交媒體上面與公眾, 特別時青少年們分享。從愛情故事到工作體驗, 每一個的故事都是那麼有趣, 那麼有吸引力。

我每次去採訪的時候或讀到他們故事的時候, 都會覺得很驚訝他們竟然有這樣的一個傳奇故事。如果沒有去尋找, 也就沒有採訪, 就不會有發表在社交媒體上, 這故事就不會被人們聽到, 就會慢慢的消失了。每次想到這裡, 我都會覺得我們做的事情非常有意義, 也就少了沒有分享人生體驗的遺憾。

雖然很多爺爺奶奶在採訪初期都會覺得他們生活很無聊, 或者他們沒有故事可以講, 但是結果幾乎每個人都有很有趣, 很有影響力的故事。下面我給你們講我們採訪過的一個故事。

這個故事讓我們非常感謝現在所擁有



的一切。比如說電影票, 現在對於我們很多人來講不是什麼大不了的東西。但是對於幾十年前的人來說卻是一個非常稀有的東西。

故事的主人小時最喜歡的一首歌是表達美好生活的《讓我們蕩起雙槳》, 每當她唱起這個歌就會感覺很开心。這首歌來自北京北海公園拍的一個電影, 她小時特別想去看, 可是在那個年代看電影是一個特別難的事情。她的家庭也特別窮, 所以即便每天上學都會經過電影院, 她也

沒有錢買票去看電影。後來幸運的是, 在兒童節那天她老師把一張電影票送給了她。票只有一張, 所以這個大概九歲的小孩自己去了電影院, 看上了盼望已久的電影。她後來了解到: 因為是兒童節, 老師得到了一張可以送給一個特別學生的票, 老師毫不猶豫的選擇了她。這個經歷讓她非常感恩, 並終生難忘!

世界上有很多說不完的故事, 所以把所有的故事分享出來也是不可能的。但是即便不能分享所有故事, 把一些故事寫出

來分享是我們能做到的。故事可以把前輩的經驗和智慧傳給後輩, 讓他們對世界有更多的了解, 也可以擴大對世界的看法。

Senior Stories MN 的目的就是讓這些積累的經驗代代相傳, 讓每一代人之間的溝通和交流不斷。如果您有興趣讀更多的故事或者有故事可以分享, 請查詢我們的 [Instagram@seniorstoriesmn](https://www.instagram.com/seniorstoriesmn)。

Yucai Afterschool Program

Introduction

Yucai Afterschool Program is intended to provide students an opportunity to use Chinese every day (4 days/week). Students can also participate in enrichment classes (e.g. chess, debate, theater, and dance). Yucai Afterschool provides Friday care as well. As a result, students can immerse themselves in Chinese every day as well as develop their interests in various extracurricular activities.

Curriculum

Yucai Afterschool Program offers five levels (Level 1 to Level 5) of Chinese instruction. We will use the textbook titled "Meizhou Chinese". The textbook comes as a set, consisting of the textbook itself, students' workbook, vocabulary flash cards and audio CD.



Date and Time

Yucai Afterschool follows Wayzata School District calendar.

Chinese class: 3:15-4:15pm, M-Th



Location and School Bus Service

Online only

Tuition and Fee

- Chinese class only:



*The full tuition is due 9/1

*The tuition includes textbooks and other related materials
*Register at <http://www.yucaimn.org> or Scan QR code above to register

Any other questions? Please feel free to email us at yucai.afterschool@gmail.com

Yucai After-School Registration Frequently Asked Questions

1. What does it take to register?

Step 1: Fill out an online registration on Yucai school's website (<http://www.yucaimn.org>) or scan QR code on the right:



Step 2: Print out the summary page. The summary page appears once you click on "submit" on the registration page.

Step 3: Mail the registration summary page and the tuition (check only) to the following address.

Atten: After-School Program
Minnesota Yucai Chinese School
P.O. Box 46155
Plymouth, MN 55446

2. Is there a registration fee?

No

3. Is there a sibling discount for the tuition?

No

4. Early bird discount

No

5. What payment plan does Yucai offer?

Families who have financial hardships and cannot pay the tuition in a lump sum are eligible to use the payment plan. The payment plan may vary. We foresee two installments, fall and spring.

6. When is the tuition due?

The full tuition is due September 1st.

7. Is there a late pick-up policy?

N/A

8. Is there a refund if a family decides to withdraw after fully registered?

Yes. For the fall semester, tuition is fully refunded when a written cancellation request is received by September 1st. Tuition is non-refundable after September 1st. For spring semester, 50% tuition can be refunded when a written cancellation request is received by December 1st with a \$100.00 cancellation fee. Tuition is non-refundable after December 1st.

9. Yucai Chinese School is a 501(c)(3) non-profit organization and not a daycare center. We offer after-school Chinese classes, as well as an after-class program in the afternoon to support parents needing a later pick up time. Occasionally, we receive questions about the use of FSA dollars to pay for Yucai Chinese class expenses. We recommend checking with your accountant and/or benefits administrator for guidance on this topic.

戊戌变法的四个侧面 (三)

---光绪帝和他的堂兄

陈灵海

光绪二十四年(1898), 34岁的谭嗣同(1865-1898)因参与光绪帝(1871-1908)“戊戌维新”而被杀, 临刑前, 在刑部狱中墙壁上写下著名的《狱中题壁》, 由狱卒交给刑部, 并保留了下来, 让后人听到了他临终前的心声。28岁的光绪帝载湉, 则被关押于中南海瀛台, 直到被他的姑妈慈禧太后毒死。光绪帝被关押了十年之久, 期间大概也写了不少诗, 它们都不见了, 被谁毁了呢?



1999年由海南出版社出版的《故宫珍本丛刊》中, 收入了许多清代皇帝的御制诗, 包括顺治帝《万寿诗》1卷, 康熙帝《清圣祖御制诗》3集28卷、《文集》176卷, 雍正帝《清世宗御制文》30卷、《交辉园遗稿》1卷, 乾隆帝《清高宗御制诗》463卷、《文集》94卷, 嘉庆帝《清仁宗御制诗》182卷、《未余书室全集》42卷、《文集》26卷, 道光帝《清宣宗御制诗集》38卷、《养正书屋全集》40卷、《文集》16卷, 咸丰帝《清文宗御制诗集》8卷、文集2卷。就连在位时间不长, 而且不务正业的同治帝, 也有《清穆宗御制诗集》6卷、《文集》10卷。光绪帝相比要勤奋得多, 在位时间长达34年, 却只有《清德宗御制诗集》区区30首诗。连他的父亲奕詝也有《九思堂诗稿》21卷、《朴庵四稿》《窗课存稿》《退潜别墅存稿》等。由此可以推测, 光绪帝并不是没有写诗, 只是多半被囚禁他的慈禧太后命人烧掉了。

民国七年至十一年(1918-1922)曾任总统的徐世昌(1855-1939), 在他主编的《晚晴簃诗汇》中收录了光绪帝的18首诗, 包括《秋意》《秋声》《赏菊》《昆明湖习水战》《广陵涛》《马射》《拟秋风辞》等, 应该都是早期作品。其中《汉武帝》一诗中写道:

富庶承文景, 雄才奋武皇。右文兴学校, 威远服氏羌。
可惜居明盛, 无能戒怠荒, 仙踪虚海上, 战骨暴沙场。
佞喜江充用, 忠难汲黯匡。穷奢财用匮, 虽悔亦何偿。
《宋神宗》一诗中则写道:

神宗本是英明主, 安石原非侧媚臣。
可惜有才偏执拗, 终教新法病斯民。

曾经担任袁世凯(1859-1916)副手和智囊的徐世昌, 应该是当时最了解光绪帝处境的人之一。他在按语中写了三段话, 一段说光绪帝从15岁开始就学习写诗, 每天都有习作, 其中有18首流传出来:

崇陵冲年践阼, 典学精勤。岁乙酉, 上方十五龄, 毓庆宫日课诗文, 近有流出人间者, 书作经生体, 工整端严, 谨录诗十八章, 以征圣学。

第二段抄录了光绪帝写于光绪十四年(1888)的一首诗:

后三年, 岁戊子, 顺天乡试, 以杨柳读书堂命题, 上

有拟作云“绕屋皆杨柳, 中藏万卷书。阴宜围四匝, 读岂待三余。绿意侵细帙, 凉痕透绮疏。卷帘丝絮处, 扑砚絮飞初。金石声常出, 楼台画不如。恍移陶令宅, 来傍邨侯居。芸馆香恒满, 蕉窗影共虚。长春乔木古, 念典重菑畲。”一时传诵士林, 录存巾箱中。

这一年光绪帝已经18虚岁, 但慈禧太后迟迟不肯归政, 从这一角度, 或许可以读出“绕屋皆杨柳”“阴宜围四匝”的一些言外之意。次年, 即光绪十五年(1889), 光绪帝亲政, 但慈禧太后仍然掌握实权, 重要事项仍须向她禀报。

第三段则说“戊戌维新”失败、谭嗣同等被杀后, 光绪帝被囚禁于中南海瀛台, 但仍然坚持写诗:

戊戌以还, 养疾瀛台, 尧腊舜腊, 不废吟咏, 而流传绝艳。桥山云杳, 遗弓之攀仰何从。武库霜飞, 御集之编摩有待。瞻承天翰, 揽涕书之。

徐世昌虽属袁世凯一系, 却对光绪帝颇为同情, 用了“尧腊舜腊”的典故, 意思是说皇帝为了国家利益而辛苦愁累, 身体瘦得简直跟腊肉似的。“桥山”“遗弓”是指黄帝去世后, 他的衣冠和遗弓被葬在桥山。徐世昌说希望今后“御集之编摩有待”, 能把光绪帝所有的诗都编辑起来, 不过这显然是没有可能了。

光绪帝的被囚禁和被毒杀, 只是清末统治集团内斗的血腥剧目之一, 不是全部。光绪二十三年(1897), 也就是“戊戌维新”前一年, 光绪帝的堂兄载澍(1870-?) , 遭遇了与他类似的处境, 由于案发于深宫, 知道的人不多, 后世谈论也很少。被囚禁之后, 载澍也没有留下狱中诗, 连去世时间也没有留下。当时担任礼部主事的王照(1859-1933)在一首“准狱中诗”中记录了此事:

伯禽受桀血模糊, 高坐监刑外戚奴。
多少宗人齐战栗, 惊心霍显示威初。

载澍的命运, 甚至比光绪帝还要悲惨, 因为他虽是皇亲, 血统却要差得多。他原是奕瞻(?-?)的儿子, 奕瞻是康熙帝长子胤禔(1672-1734)的五世孙, 胤禔生前被康熙骂为“乱臣贼子”, 遭到革爵圈禁, 其子孙沦为“疏支中的疏支”, 处境糟糕可想而知。光绪三年(1877), 道光帝第九子孚郡王奕譞(1845-1877)去世, 慈禧太后让载澍为奕譞嗣子, 袭贝勒爵, 使他获得了新生, 继四哥咸丰帝、六哥恭亲王奕訢(1833-1898)、七哥醇亲王奕譞(1840-1891)、八哥钟郡王奕詒(1844-1868)之后, 拥有了令人艳羡的皇位继承权。但要命的是, 一旦载澍有了皇位继承权, 那些掌权者就从原来的看不起他, 变成了巴不得他早点死。

令人意想不到的, 最先对载澍下手的不是别人, 竟然是他的丈母娘、慈禧弟媳。慈禧的弟弟桂祥(?-1896)软弱无能, 他的夫人却霸道得很。仗着慈禧的权势, 他们的三个女儿都嫁得很好, 长女静荣嫁辅国公载泽(1868-1929)、二女静芬是光绪帝的隆裕皇后, 三女静芳嫁顺承郡王(铁帽子王之一)讷勒赫(1881-1917)。慈禧的另一个弟弟照祥(?-1881)去世较早, 他的女儿就是载澍的妻子, 两人婚后争吵不休。桂祥妻和载澍妻先后向慈禧告状, 慈禧对载澍痛下杀手:

皇太后懿旨: 据孚敬郡王福晋奏称: 伊子贝勒载澍性情乖张, 不遵教训, 平日多有触忤情事, 本月初九日孚敬郡王福晋寿辰, 该贝勒先期捏病请假, 懿旨赏赐寿物并未敬谨跪接, 本府家庭亦未叩祝, 实属胆大藐法, 孝道有亏, 若不从严惩办, 殊乖孝治之意。载澍著革去贝勒, 交宗人府重责八十板, 于空室永远圈禁。

这份慈禧太后亲下的懿旨, 不但剥夺了载澍的贝勒爵位, 逐出孚郡王府, 杖责之后, 关入宗人府狱, 而且只字不提桂祥妻和载澍妻告状的事, 反而说载澍不孝, 处罚是根据载澍的母亲、奕譞之妻“九福晋”的请求作出的。懿旨最后还说, 载澍被剥夺继承权后: “孚敬郡王应行承继之人, 著该福晋自行择定, 请旨办理。”

根据王照在《方家园杂咏纪事》中记载, 慈禧太后的侄女隆裕皇后, 仗着姑妈的权威, 对光绪帝并不卖账。载澍的妻子是慈禧的另一侄女, “亦作狮吼”。载澍不堪忍

受, “与争”, 跟老婆顶了几句嘴, 就酿成了这场悲剧。要命的是, 宗人府对宗室子弟行杖责, 向来只是做做样子, 并不真打, “但举杖作虚势, 口呼一、二、三、四而已。”因为谁也不知道这些宗室子弟, 哪天会咸鱼翻身, 成为郡王、亲王甚至皇帝。

但载澍实在倒霉, 他的丈母娘派人到宗人府监刑, 声称“杖不力则复奏”, 会再次向慈禧太后告状。于是行杖者不敢留力, 载澍被打得“流血昏晕, 及入狱, 蓝绸单裤粘于血肉, 脱不能下”, 而且“狱中不许人入视, 唯有两餐糙米饭。”直到光绪二十六年(1900)八国联军入京, 才把他放了出来。尽管他活着出了狱, 却并没有写任何一首狱中诗, 要不是王照的《杂咏》和纪事, 后人根本不会知道当时曾发生了什么。

为什么夫妻之间吵架, 慈禧太后竟会痛下杀手呢? 据王照记载, 褫爵夺府、杖责八十、永远圈禁, 已经是恭亲王奕訢、醇亲王奕譞拼命求情的结果, 慈禧太后本来是要杀掉载澍的。此时, 光绪帝、谭嗣同的“戊戌维新”还没有开始, 慈禧太后就已经借“载澍案”向光绪帝示警, 千万不要犯“胆大藐法, 孝道有亏”的过错。这并不是后人的猜测, 而是当时亲历者的记述: 恭亲王奕訢在拟旨的时候, 满脸铁青, 手一直发抖, 因为载澍被重责, “乃所以震惊皇上也”。



爱新觉罗宗室的载字辈中, 除了同治帝载淳、光绪帝载湉、溥仪之父载洋最为有名外, 恭亲王奕訢之子载澄、庆亲王奕劻之子载振都是出名的败家子。此外比较有名的是醇亲王奕詝之子载漪(1856-1922)。光绪帝被软禁后, 慈禧为废黜他作准备, 将载漪之子溥儀(1885-1942)立为“大阿哥”, 并准备于1900年立其为帝。由于各国公使强烈反对, 慈禧不得不放弃计划。载漪深怀怨恨, 鼓动义和团攻击各国使馆, 导致八国联军之乱, 于1902年作为祸首被流放新疆, 虽然逃过诛杀, 但晚景落魄凄凉, 沦为自家腐败政权的受害者。孟子说: “世衰道微, 邪说暴行有作, 臣弑其君者有之, 子弑其父者有之。”专制王朝末年, 统治集团的治国能力日益下降, 内部倾轧却不断登峰造极, 皇帝的堂兄弟们逃不掉, 皇帝自己也逃不掉, “自噬”成为其即将倾覆的一大标志。

专栏作家介绍

陈灵海, 上海师范大学教授、博士生导师、法律与历史研究所所长、西北大学讲座教授、华东政法大学法律史研究中心特聘研究员; 中国法律史学会常务理事、东方法律文化分会执行会长、儒学与法律文化分会常务理事。美国华人人文社科教授协会会员、荷兰Amsterdam大学出版社新时代中国丛书评审委员; 多种权威学术期刊专家评审。著有《唐代刑部研究》《中国古代獬豸神判的观念构造》等, 获中国教育部中国法律文化研究成果奖, 第8、11、12、14届上海市哲学社会科学优秀成果奖。

第十七次世界華文閃小說同題大展 (2)

本期題目: 危機 點評: 程思良

編輯: 林兆榮(負責中國大陸及香港) 林爽(負責中國大陸以外)

專欄作家介紹: 林爽(Song Lam, QSM), 筆名阿爽, 原籍廣東澄海市; 1990年自香港移居紐西蘭後, 潛心研究毛利文化; 關心教育、熱衷環保。現居奧克蘭市(Auckland)。

林女士二十多年來筆耕不斷, 先後出版了《展翅奧克蘭》等中英著作十部。現任[世界華文微型小說研究會]理事、紐西蘭中文先驅報專欄作家; 也為海內、外多家報刊撰稿。曾獲: 首屆國際潮人文學獎、紐西蘭[英女皇服務勳章-QSM]、[增進中紐文化交流]獎牌、中國國務院頒授[海外優秀華文教育工作者]稱號等。明州時報有幸請到林女士擔任本報專欄作家, 定期為讀者帶來多樣化的文藝精神食糧。歡迎時報讀者回饋任何寶貴意見。聯絡方式: linsuang4@gmail.com



艾禺(新加坡)

女佣阿米娜上了一遍菜市场, 就把新冠病毒悄悄帶回給我們。

一時兵荒馬亂, 兩老加女佣都被緊急送入醫院。

老伴情況突然變得嚴重, 沒兩下子就被推入加護病房。

護士說聯絡了我們兒子, 可是他不能來, 新冠病毒患者完全不能探望。

幸好我和阿米娜都症狀普通, 發發燒, 咳幾天就沒事, 只是老伴還在病房里靠助氧器呼吸。

女佣哭得稀里嘩啦, 內疚是她害我們中招的。看她那激動表情, 就像生病的是她父母一樣。其實說她是我們的女兒也沒錯, 乖巧听话, 把我們照顧得好好的; 哪像神龍見首不見尾的兒子? 就算在視頻里也說不上兩句話。

不溝通最後導致分家, 他搬了出去; 偶爾會回來, 但三個人總是像對面吃空氣。

兩老有兒子又像沒兒子, 生活漸成習慣。

一場危機, 誰都沒有把握能不能安穩離開醫院, 還是出院是被打包送入火化爐, 結束沒有預期的命運。

阿米娜率先回家了, 我年紀大又被觀察了幾天, 幸好上天保佑, 老伴总算度過難關, 兩人可以双双出院。

回到家里, 差點就被眼前的景象懵了, 幾時整個家像新的一樣, 家俱換了, 牆壁刷新漆。

廚房傳來鍋具的啞啞聲, 一股香味傳來, 是兩老最愛吃的梅菜扣肉。

兒子探頭出來張望了一下, 朝我們點頭笑笑, 又腼腆縮了回去...

“這一切都是你們兒子做的。”阿米娜興高采烈地說。

因為危機才有轉機, 是這樣嗎? 我不知道, 只知道某種尷尬的關係在破冰。

【程思良點評】主角兩老因病毒住進醫院, 等出院回家卻發生了奇變。分家另居後神龍見首不見尾, 與父母甚少交流, 兒子回來了, 還讓家中煥然一新以迎接老父母平安出院; 危機破冰顯親情。

黃奕誠(新加坡)

鍾年的公司倒閉。他本計劃獨自去臺灣旅行散散心, 好好思考一下日後要走的路, 然而他一個退休不久同事魏吉要陪他一起出遊。

旅程中, 魏吉感慨地說: “當年我四十二歲被公司裁退, 那年齡找工作不是一件容易的事, 沒想到你的公司竟然錄取了對集成電路芯片毫無經驗的我, 還讓我帶薪從零學起。我內心一直很感激你。”

“說來慚愧。當年你是我的大客戶介紹的, 我不便拒絕。”鍾年坦誠道。

“我當年有機會遇到你這個貴人, 你現在肯定也有機會遇到貴人。”魏吉說。

“我現在已經四十八歲了, 兒女都還沒成年。”

魏吉拍拍鍾年肩膀安慰說: “你放心, 吉人自有天相。現在, 你就拋開一切顧慮, 開開心心玩幾天吧!” 鍾年只是笑笑不語。

十來天的短暫旅行, 鍾年心情從沒如此放鬆過。天這樣藍, 樹這樣綠, 他驀然發現, 生活原來可以這樣安寧而美麗。以前, 整天忙於工作, 不知辜負了多少良辰美景。

鍾年決定, 以後無論多忙, 也要多陪陪家人, 多享受生活。

旅行歸來後某一天, 魏吉對鍾年說: “我兒子和朋友合資的公司正需要一個市場營銷員, 不曉得你可有興趣?”

“好啊, 我現在只要有一份工作能讓我養家糊口, 我都願意嘗試。”

鍾年一口答應了下來。

魏吉說: “只是委屈了你, 而且薪水也不是很高。”

鍾年笑道: “大丈夫能屈能伸, 沒什麼委屈。”

鍾年突然體會到, 中年危機, 其實也是人生的一次轉機。

【程思良點評】人生之路有彩虹, 也有風雨。當遇到挫折之時, 不必灰心喪氣, 以大丈夫能屈能伸之態, 直面困難與挑戰, 奮力前行, 往往會克服危機, 迎來轉機。

王建剛(新加坡)

“還抽, 你就不怕癌症!” 妻子又在責怪他。

不是說好再也不抽了嗎? 這麼厚臉皮, 沒記性。

記不清多少次被妻子這樣責罵了。他理解, 誰愿意吸二手煙呢? 我怎么就染上這坏习惯呢? 每逢被妻子責罵, 他都會自責。烟齡二十多年, 怎也想不起來最早是怎么學會抽煙的。

從第一次交女朋友就開始。每次約會, 女方剛走到他跟前, 總習慣性皺眉, 雖然很不容易覺察到。一定是自己身上那股烟味, 他想。

我們分手吧! 女友留下這句話走掉。

吸煙有害健康。政府提高煙稅, 煙盒上印上恐怖圖案, 限制吸煙場所。但抽煙的人就是不為所動。

最好把煙戒掉。體檢醫生勸他。他被查出三高。咳嗽, 痰多, 嗓音嘶啞。嚴重時哮喘。家人一起勸他, 有時, 把他的煙或打火機藏起來。煙癮上來他發脾氣。吵過之後, 他又後悔。

抽煙的人, 喜欢你遞我一支, 我遞你一支。別人的煙都比他的貴, 他有點不好意思。干脆戒了算了。但戒煙談何容易, 一直不成功。

這一天, 吃過午飯, 他想打个盹。似睡非睡中, 突然覺得很暈, 他側一下身體, 還是暈, 再轉回去, 更暈了! 很快, 天旋地轉, 想吐。

他非常恐懼: 吸煙, 終於吸出事了。想上廁所, 他勉強站起身, 向廳里走去。

怎么燈在晃? 魚缸中的水也晃? 他恍然大悟: 地震了! 驚出一身冷汗!

來, 抽一支。朋友邊說邊遞過來煙。

謝謝, 我已經戒了! 他回答。

來, 点上。另一位朋友邊說邊遞過來煙。

謝謝, 我真的戒了! 他語氣堅決。

他, 終於戒煙了。



【程思良點評】眾所周知, 抽煙有害健康。其實, 癮君子們也知道這道理。可是想戒除卻頗難, 往往要到危機出現時才能幡然醒悟; 故事中主角正是如此。雖然只是個誤會(將地震引起的眩暈誤為長期吸煙所致), 卻將其驚醒, 痛改前非; 終於成功戒煙了。

周長莉(巴西)

結婚十幾年, 夫妻二人早已經沒有戀愛時的甜蜜。柴米油鹽, 起早摸黑, 小芳曾經的纖纖玉手, 早已被生活磨得皮糙肉厚; 整個人仿佛枯枝殘葉, 沒了生機。

丈夫大男子主義, 回家習慣了坐下來就吃飯, 吃完就刷手機玩遊戲。

小芳忍不住又吵架: “你就不能顧顧家嗎?” 眼淚流乾, 卻只換來丈夫一句咆哮:

“你個黃臉婆, 有能耐你去賺錢啊?”

小芳隱約覺得, 這個婚姻搖搖欲墜, 從前對她百般溫柔的人怎麼變了這樣子? 自己為了照顧孩子, 忍耐這些年, 再也不能消沉下去了; 否則後果肯定是不堪設想, 不管是家庭還是事業, 她暗下決心改變!

荒廢了十幾年的青春, 肯定還能從頭再來。孩子們都已經長大, 可以有自己的時間學習了。小芳認真學習《漢語知識與能力》、《漢語教學方法》等課程, 通過了國際華文教師資格考試。

看著重回當地中文學校任教的妻子, 丈夫驚呆了。她的臉上重新散發出迷人光芒, 那是自信女人特有的神采。妻子收入非常可觀, 時不時有學生家長和老師們的視訊聊天和留言, 丈夫看著妻子和一些男士們的合照, 心裡萌生了危機感, 脾氣又火爆了起來: “你每天打扮得光鮮亮麗的, 是不是別有心思?”

小芳莞爾一笑, 看著丈夫吃醋, 多年沒有的事! 有了工作和朋友, 她更忙碌了, 也更樂觀自信了。

那一天出海遇到風浪, 小船在驚濤駭浪中飄搖, 小芳和丈夫緊緊抱在一起, 流著淚, 明白了對方仍互相珍視。家庭需要犧牲和奉獻, 更需要經營和改變。

一場婚姻危機, 因愛迎刃而解。



【程思良點評】當婚姻遭遇危機, 該如何應對? 文中女主角小芳的化解之道令人佩服。她通過自身努力, 自我增值、自我提升化危機為轉機, 重新贏得丈夫敬重, 雙方互相珍視、相親相愛。

滕林(巴西)

阿童讀的科系並非他所喜, 又沒有一技之長, 精靈的他一直找不到合適工作。

在一個偶然機會, 他在影棚找到司機兼打雜工作。一向好奇心強的阿童開始對戲劇產生了濃厚興趣, 常在空檔時模仿演員動作、自言自語重複台詞...

劉導演: 「阿童, 過來! 小張受傷了, 我最近不需要用車, 他的角色由你來代替。」

「導演, 我行嗎?」阿童膽怯地問。

「過來試鏡看看!」

就這樣, 阿童在他的生命中開啟了新的一扇門。幾年過後, 他和朋友阿秋合作把自己鄉土的故事拍成電影。

「阿秋! 我說, 你寫, 我們一起來給下一代留個紀念...」

阿童製作的片子奇跡性的賣座, 還打破票房紀錄!

慶功宴上他感慨地對演員們說: 「您們許多都是資深大卡, 可惜現在處於低谷, 但是大家利用這次難得機會; 看得出您們個個賣命, 演活了這齣戲。今天有此成果, 非常感謝大家的努力與支持!」

天有不測風雲, 新冠疫情封城, 娛樂界停業, 阿童的另外一部新電影計劃被中斷。很多演員、工作人員受病毒感染, 拍片無進展; 通貨膨脹, 財政拮据, 帳單雪飛, 銀行透支, 讓他負債累累。阿童患上憂鬱症, 危機重重, 令他無法自拔。整天悶在家裏, 頭腦一片空白。

一天, 阿童的小兒子拿著漫畫書找他講故事, 阿童靈感一動: 「轉拍動畫電影, 經費將會大減。」

阿童終於看到了一道曙光....

【程思良點評】人生路上不時會遇到各種危機。《聖經》說: “當上帝關了這扇門, 會為你打開另一扇窗。” 誠然! 能否打開另一扇窗, 化危機為轉機, 關鍵還在於自己是否善於把握各種機遇。

《狼口脱险》

作者: 张美琪 (明州)

(接上期)

9 引爆点

这两只小鸭子原本不会降临到她的世界里。她当初把它们带回家, 其实另有隐情。

那一年大女儿还在中国, 小女儿阿妮雅刚满四岁。有一天, 阿妮雅兴致勃勃地告诉她, 自己有一个愿望, 就是亲自孵小鸭。



当时的她根本不知道如何做一个称职的母亲, 也没有在意女儿的想法。她本想一口拒绝女儿, 但为了不给自己添麻烦, 她随便从冰箱里拿出五个鸡蛋, 打开炉灶把它们煮熟, 用凉水冲凉后就塞给了女儿, 说了声: 去吧! 就继续做她认为重要的事情去了。

女儿小心翼翼地接过鸡蛋, 开始为这五颗鸡蛋寻找合适的地方, 她最终选择了自己卧室的小桌子上, 用柔软的毛毯围成一个温暖的小窝, 然后, 把五个鸡蛋放进窝里。她对着鸡蛋说话, 好像它们能听见似的, 这样她起码节省了好几个小时不被女儿多如牛毛的问题打扰。

一开始, 她刚离开一会儿就要过去看一次, 像个大小人儿似的告诉妈妈, 小鸭子会自己啄开蛋壳儿跑出来。她也是心不在焉地有一声无一声地符合着。从第一天到第五天, 阿妮雅对这五颗熟鸡蛋使出了绝对的耐心 and 爱护。

第六天的早上, 她和阿妮雅去湖边散步, 刚走出十几分钟, 阿妮雅突然想起了那五颗鸡蛋, 于是强烈要求回家, 原因是她感觉自己的小鸭子已经破壳而出了。她记得女儿当是兴致盎然地用奶声奶气的声音认真地对她说: 妈妈, 小鸭子刚出生, 一定很饿, 会到处找吃的, 为了小鸭子不把家里弄的乱七八糟, 我必须回家照顾它们。

当时她听到女儿这么认真的时候, 依然丝毫没有意识到自己的错误, 她甚至还觉得很好玩儿, 于是女儿在前面走, 她在后面跟着。她觉得小孩子真是天真烂漫的可爱。

她跟着女儿回到家。当阿妮雅兴奋地掀开毯子, 看到那五个鸡蛋依然冷冰冰躺在那里, 她大失所望, 带着哭腔绝望地喊了一声: 这是行不通的。随后就放声大哭了起来……

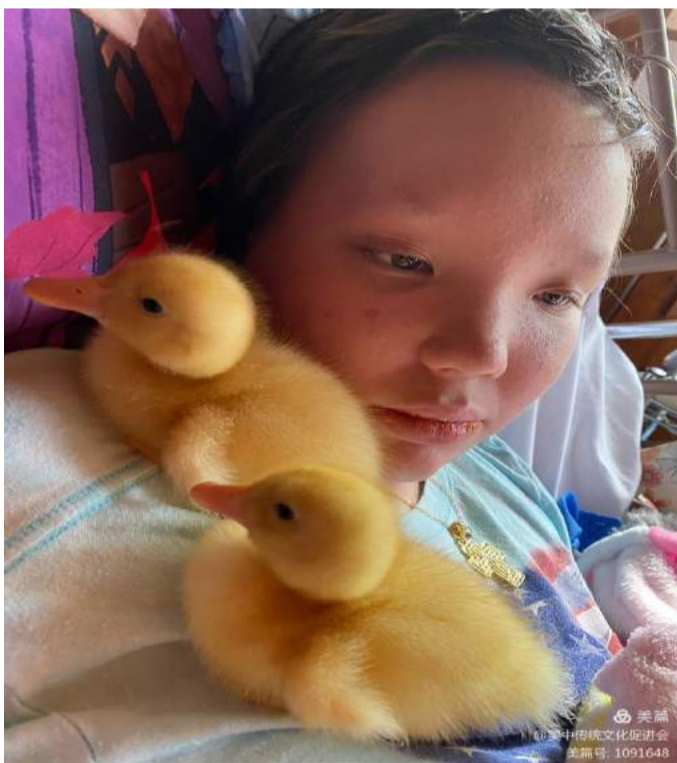


她像事不关己的看客一样, 无动于衷地望着眼前的场景, 竟然肆无忌惮地笑了起来。但随着女儿撕心裂肺的哭声, 她看到女儿的眼泪磅礴而下, 就像喷泉似的从眼睛里飞了出来, 她突然意识到了自己作为母亲的不称职: 她欺骗了女儿, 她亲手扼杀了孩子的第一个极其美好的梦想。那一刻, 她多么想抱起女儿说声对不起, 并把一切真相告诉女儿, 但同时又感觉这种解释太复杂了。

最终, 她无可奈何地抱起女儿: “好了好了不哭了,” 她低声嘟囔着, 也不知道是在安慰自己, 还是在安慰孩子。她至今还清楚地记得, 那是她见到女儿哭的最绝望的一次, 此后每每想起来, 她都觉得羞愧至极……

如今, 女儿已经接近快十五岁了。这十年里, 她一直苦苦地寻找答案。当时只有四岁的女儿, 在没有任何指引的情况下耐心地等待了五天, 她跟它们交谈, 她拿出一个孩子最大的耐心, 浪费了五天的时间。可是自己有什么可以弥补的吗? 在当年那件自己造成的事故中, 究竟有没有什么收获呢? 终于, 在一次次回想的幻灭过程中, 她意识到解铃还须系铃人, 只有让女儿亲眼见证一次生命的奇迹, 才有可能弥补当年自己的过错。

就这样, 当她不顾丈夫的反对, 把两只小鸭子带回家的时候, 她又看到了女儿眼睛里闪烁着那种圣灵一般



的光。阿妮雅把小鸭子轻轻放到胸前, 用轻的不能再轻的小手爱抚着两只毛茸茸的小鸭子。这一次, 她耐心地告诉女儿: 养鸭子既是快乐又是挑战, 首先家里有三只猫, 所以小鸭子的安全第一重要; 第二, 小鸭子刚出生四天, 保暖和温度对它们也很重要。第三, 鸭子不能断水, 而且水和食物不能离得太远等等……

阿妮雅认真地听着。她告诉女儿自己从小生长在农村, 跟据童年的记忆和经验, 她可以和女儿一起照顾它们。与此同时, 出乎她意料的是, 她的大女儿四月和丈夫在看到小鸭子的那一刻, 也自愿参与到照顾小鸭子的队伍中。毕竟, 天底下有谁会把这这么可爱的天使拒之门外呢?

从那之后, 她希望能通过照顾两只鸭子来弥补当年女儿的绝望, 可是不管她怎么努力, 女儿再也没有了四岁时的兴致。没过多久, 她似乎明白了一个道理, 那就是她想方设法从绝望中拯救出来的人也许并不是她的女儿, 而是她自己。她成长在一个缺失爱的家庭里, 十五岁离开家, 在没有任何人的帮助下独自闯荡, 或许她只是想透过两只被爱包围的鸭子, 找回曾经的自己对爱的缺失吧。

“哒哒哒……”一阵急速的敲门声打断了她的思绪。还没等她起身去开门, 邻居罗伯特叔叔急切地推



开了门, 他大声说: “快! 赶快! 你的鸭子被狼叼走了……”

“啊? 你说什么? 在哪里?” 她来不及等罗伯特叔叔回答, 光着脚冲了出去。

“在那里, 在湖的另一面。” 罗伯特叔叔的声音从她身后传来, 同时, 她看到了一只狼正叼着她的玫瑰在湖面上奔跑。

“啊~~~~~”

她像一头发疯的母狮一样, 用尽浑身力气撕声力竭对那只狼咆哮了起来, 就好像被狼叼走的不是只鸭子, 而是她亲生的女儿。

灰太狼被这突如其来的咆哮声吓了一跳, 嘴里的鸭子扑棱棱扑扇着翅膀掉到了雪地上。狼嘴里只剩下连皮带肉的一嘴鸭毛。他来不及多想, 夹起尾巴就近钻进了树林里。

“我的鸭子, 我的鸭子, 我的鸭子……”

听到自己的喉咙里传来近乎于疯癫的声音, 泪水伴随着自己飞快的步伐模糊不清地钻进的树丛。她住在这里八年了, 平时这里枝叶茂密, 杂草和树木丛生, 说实话她还是第一次进入这块禁地, 快速地向远处那个白点移动。期间, 她赤裸的双脚被树枝划开了好几道口子, 竟然完全没有知觉。

终于, 她看到玫瑰血淋淋地趴在湖面的雪地里, 由于惊吓过度, 正浑身战栗着瑟瑟发抖。听到主人的哭喊声, 呆呆地看着眼前发生的一切一动不动。

“玫瑰, 到妈妈这里来, 快来!” 她俯下身, 关切地吩咐玫瑰说。

平时, 只要主人一叫她的名字, 她就会立即向主人走去, 然而今天她丝毫未动, 身后点点滴滴的鲜血犹如美丽鲜艳的玫瑰花瓣儿, 在阳光下的雪地里闪着格外的光。

最终, 她踩着岸上还不太结实的冰雪, 小心翼翼地把玫瑰抱起来捧在了胸前。

这时候, 邻居罗伯特叔叔也从树丛中钻了出来, 往回走的时候, 罗伯特叔叔走在前面, 并亲自在树丛中用手为她和小鸭玫瑰开辟了一条比较好走的路。

她抱着玫瑰跟着罗伯特叔叔往回走, 但是不知道自己为什么还在哭泣, 她感觉玫瑰浑身都在颤抖, 而自己的手也在颤抖。然后, 颤抖的双手开始蔓延到全身, 她感到胸部, 不! 是全身都在燃烧, 可她的牙齿却“咯咯咯”地打着寒战。她感到自己的手上都是血, 顺着她的手指缝隙, 滴答在她的脚上。

“快快快!! 打电话, 快送医院!” ……

(未完待续……)



佛罗里达州的主题公园 (下)

6、【台风湖水上乐园】

Typhoon Lake Water Park

这里有北美极大的造浪池，整体设计更悠闲，暴风雪水上乐园由滑雪场改造，因此有更高，规模更大的水滑梯。



这里的很多景物，都是乐高积木拼搭而成。尤其是那座微缩美国，所有建筑物、街区，全部是按照真实尺寸按比例微缩而成，这绝对是孩子们喜欢的乐园之一。

8、【环球影城】 Universal Studios



9、【冒险岛】

Island of Adventure

乐园的整体主题是一趟探索的旅程，游客从主要的港口出发前往六座分别有不同主题的岛屿，每座岛屿都强调了冒险的要素。

10、【火山湾】

Volcano Bay

此乐园占地约 53 公顷，由四个不同主题的景区围绕中心的人造火山而建。白天从山顶喷流而下蒸汽瀑布，夜晚则是滚滚的火山熔岩，火山脚下是悠闲的人造海滩。乐园拥有全球第一个穿越游客泳池的滑道和混合飞碟滑道。



7【乐高主题乐园】LEGOLAND Theme Park 【乐高主题水上乐园】LEGOLAND Water Park



Surgeon Volunteers



YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

One person can ~~only~~ do so much!

PLEASE DONATE TODAY!



SurgeonVolunteers.org

Surgeon Volunteers 需要您的支持!
您的无私捐献, 会让我们把爱心带到中美洲的海地, 带到世界上许多期盼基本医疗救助的角落。

请将您的捐助支票寄到: Surgeon Volunteers
P.O. Box 46302, Plymouth, MN 55446, USA
或者直接上网捐助

美国之听
(651) 324 - 4589 (中文)

HEARING of AMERICA
To Hear. To Enjoy.
(651) 528 - 7868 (英文)



Jerry Zhou, Ph.D.
周志益博士
知名资深听力专家



明尼苏达州
最佳听力中心
2021 金奖获得者

衷心感谢: 我们在明州最大报纸《星论坛报》首届“明州最佳”的评选活动中, 荣幸地被选为明州唯一的最佳听力中心 2021 年度金奖获得者。衷心感谢众多病人, 家属, 和朋友的喜欢, 关爱, 和投票! 我们将继续努力为明州人民提供高质量的听力服务!!

改善听力和生活质量, 美国之听是最佳选择!

Hearing of America is your best choice for your hearing care!

- 最贴心的听力咨询
- 最细心的听力测试
- 最耐心的听力治疗
- 最走心的听力服务
- 最先进的助听技术
- 最方便的无线技术
- 最可靠的充电技术
- 最清晰的语音质量
- 最自然的噪音消除
- 最合适的私人定制
- 最隐形的尺寸颜色
- 个性化助听器专家
- 廿五年助听器经验
- 耳聋助听耳鸣理疗
- 测试诊断治疗服务
- 助听技术演示讲解
- 选择验配服务新品
- 维修调试清理旧品
- 灵活机动服务时间
- 亲自上门验配服务
- 助听器最佳性价比
- 支持多种医疗保险



1075 Hadley Ave N, Suite 107, Oakdale, MN 55128
www.HearingofAmerica.com



育才夏令营“国学华风” Yucai Chinese Summer Camp 2022

2022 育才“国学华风”夏令营，带给孩子们快乐一夏!

中文 数学 历史 体育 棋类 编程 音乐 绘画 舞蹈
总有一款适合您家小朋友。

招生对象: 小学生和初中生

Registration Open for: Elementary and Middle School Students

报名时间: 3月01日-5月01日截止

Registration Dates: 3/01/2022 - 5/01/2022

授课方式: 面对面上课

地址: Address:

17405 Old Rockford Rd,
Plymouth, MN 55446

报名方式:

1, 育才网站报名: www.yucaimn.org
2, 扫码报名: 右下角二维码

How to Register:

1. On Yucai Chinese School's Website:
www.yucaimn.org

2. QR Code: Scan the barcode

学费: 全天\$240/270每周 (5月01日之前/后收到全部学费);
半天\$130/150每周, (5月01日之前/后收到学费, 需要注明上午/下午)。

Tuition:

All-day programs: \$270/week;

Early bird rate: \$240/week (register by 5/01/2022)

Half-day programs: \$150/week;

Early bird rate: \$130/week (register by 5/01/2022)

退费政策: 6月1日前取消, 全部退还学费; 但收取\$50手续费。6月1日后取消, 不予退款。

Refund Policy: Full refund by 6/1/2022

(Cancellation processing fee: \$50)

No refund will be granted after 6/1/2022

付款方式:

1, 寄支票给: Yucai Chinese School,
P.O.Box 46155, Plymouth, MN 55446

2, 网上支付: E-Mail your payment to:
yucaimn.fee@gmail.com

Payment Methods:

1. Pay by check: Mail check to:

Yucai Chinese School

P.O.Box 46155,

Plymouth, MN 55446

2. PayPal: Make your payment to:

yucaimn.fee@gmail.com

联络方式: 网站: www.yucaimn.org;

邮箱: yucaimn@gmail.com

Contact Information: Email: yucaimn@gmail.com

声明: 每期5人以上开课, 学校保留取消课程的权力。



Yucai Summer Camp (2022) Registration



University Food Hall

大学美食城

诚招广告业务!

可张贴海报, 电视滚动播放, 摆放立式展牌等。

有意者请联系明州时报:
(952) 688-2848



天马迅达快递 明尼苏达门店
www.worldcps.com

地址:
2147 University Ave. west suite 107
Saint Paul MN 55114

美国最大的华人快递公司

国内顺丰配送 服务遍布全美
海关资质备案 正规通关渠道
包裹自带保险 电商战略合作



请拨 612-385-1263 查询

诚信企业, 欢迎合作
服务快捷, 安全必达



微信二维码

美国中医学院/中医健康中心

American Academy of Acupuncture and Oriental Medicine/TCM Health Center



高励
各种疑难杂症



何新蓉
妇科, 内科



刘伟
妇科, 不孕症



田丽莉
妇科, 神经内科



李乾
内科, 疼痛症



杨思明
内科, 儿科



万方
内科, 妇科



郑瑾安
点穴, 气功



何笑甜
妇科, 疼痛科



边月娟
妇科, 皮肤科



刘灵光
妇科, 神经内科



程伟
内科, 疼痛症

TCM Health Center
St. Louis Park Clinic
3710 Grand Way
St. Louis Park, MN 55416
952-746-7992

AAAOM Faculty Clinic
1925 W County Rd B2
Roseville, MN 55113
(651) 631-0216

TCM Health Center
Uptown-Kenwood
2743 Lyndale Ave S, Suite 2
Minneapolis, MN 55408
612-823-6650

TCM Health Center
Southdale-Edina
6550 York Ave. S. Ate 111
Edina, MN 55435
952-926-4011

TCM Health Center
Grand Ave-St. Paul
613 Grand Avenue
St. Paul, MN 55102
651-726-2459

1. 疼痛

腰痛、颈痛、肩痛、网球肘、关节炎、腕关节疼痛、肌纤维疼痛、运动创伤等。

2. 神经疾病

偏头痛、头疼、坐骨神经痛、神经麻痹、瘫痪、中风、周围神经病、三叉神经痛、癫痫等。

3. 心理疾病

焦虑、抑郁、失眠、饮食失调、疲劳等。

4. 妇科疾病

经不调、痛经、经前期紧张综合症、更年期综合症、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺疾病、子宫脱垂、产後诸病等。

5. 不孕不育症

妇女不育: 黄体功能缺陷、FSH高、卵子品质差、子宫内膜异位、多囊卵巢综合症、闭经、月经不調、免疫性不孕等。
男性不育: 精子计数低、精子活力低、阳痿、免疫性不育等。

6. 呼吸系统疾病

感冒、流感、咳嗽、哮喘、肺炎、肺气肿、鼻窦炎、过敏等。

7. 皮肤疾病

粉刺、湿疹、牛皮癣、带状疱疹、皮膚瘙癢等。

8. 胃肠疾病

恶心、腹泻、便秘、腸道易激综合症、克隆氏病、结肠炎、消化不良、肝炎等。

9. 泌尿系统疾病

膀胱炎、尿道感染、性功能紊乱、前列腺疾病、肾炎等。

10. 成瘾与戒毒

烟草、咖啡因、糖、興奮剂、酒等。

11. 支持性治疗

癌症諸瘵狀、手術後恢復治療等。

电话: 651-631-0204

1925 West County Rd B2 Roseville, MN 55113

学校 website: www.aaaom.edu

诊所 website: www.acupuncturemn.com

Email address: tcmhealth@aol.com

美国中医学院所屬中醫專家診所接受: Blue Cross Blue Shield, HealthPartner, Medica 健康保險; 各種車禍保險、工傷保險等, 歡迎來電垂詢。

電話(651)631-0204; 傳真(651)631-0361。



“生存还是毁灭，这是现在的问题” 基辅的“舒适小镇”能否免遭战火？

乌俄战争之前，在乌克兰的首都基辅有一个让世人耳目一新，眼前一亮的“舒适小镇” Comfort Town，透过航拍俯瞰小镇，会看到地面有大约40公顷的彩虹色建筑物，这就是位于基辅（Kyiv）市最大的住宅区，因它明亮的缤纷色调和积木式的建筑设计，被称赞为现实版的“乐高之城”。

这个舒适小镇 Comfort Town，从周围单调陈旧的建筑色彩中喷发出来，靓丽而骄傲，就像乐高积木摆放在破旧的灰色地毯上一样，一栋栋楼房看似密密麻麻，但排列工整有序，宛如放大版的乐高积木，地面的安全岛还被精心设计成停车位，天才的建筑师们将每个公寓楼涂成不同的颜色，创造出一个由蓝色、绿色、黄色、红色和橙红色组成的彩虹小镇，仿佛童话故事里的故事场景。

这个小区建筑采用了马卡龙色系，为社区增添了极大的活力和与众不同的视觉环境，2019年更赢得了被号称建筑界奥斯卡的“世界建筑节（World Architecture Festival）”色彩使用奖！

Comfort Town小镇是在2008年金融危机后构思的，建立在基辅一家废弃的橡胶厂的场地上。这里的180栋公寓楼的设计确实受到了儿童积木的启发，来自东欧建筑公司Archimatika的3名设计师获得授权可以自由发挥，将该地区改造成一个舒适的生活场所，这个小镇以城中之城的理念运作，从咖啡馆、商店和餐馆到学校、健身房和办公室等，这里容纳现代生活所需的一切，是“在基辅的一小片欧洲”。

建筑师们历时11年才完成了这个项目，Comfort Town非常受欢迎，这是乌克兰自独立以来被称为“最成功的开发项目”，它的8,500套公寓和修剪整齐的庭院，受到了年轻一代家庭和城市专业人士的喜爱，他们觉得在文化上更接近欧洲而不是苏联遗产。

独立后乌克兰的房地产市场被私有化，大多数居民成为他们所居住公寓的所有者。然而，以前属于国家领域的分担责任



并没有得到有效的重组。这个国家正在努力摆脱过去的困境和日益严重的社会现实问题。似乎只有通过建造介于真实和想象之间的建筑，才有可能给年轻一代乌克兰人提供一些希望和动力，社会才有可能取得改革和进步。

据报道，2020年2月，该镇的公寓以每月200套的速度快速销售，使其成为当时乌

克兰最成功的住宅和商业地产。

然而，2022年2月24日凌晨，俄罗斯突然入侵乌克兰，一夜之间改变了这样的岁月静好。战火下的乌克兰首都基辅，许多家庭、家园和城镇正在被俄罗斯军队从空中摧毁，乌克兰人民不得不拿起武器，挺身对抗这突如其来的灾难，20-60岁的乌克兰

男性都自觉地遵守政府的号令，留在战区投入战斗并誓死保卫家园。他们牢牢守住了俄军试图攻占的几个大城市外围所有的城镇和交通要道，目前战争已经进行了20多天，首都基辅依然在乌克兰军民手中。乌克兰总统誓言乌克兰绝不会投降，但会继续努力通过和谈实现停火。

据美国之音报道，乌克兰官员说，俄军3月14日向首都基辅的郊区开炮。同时，俄罗斯与乌克兰代表团举行了第四轮会谈，但没有取得突破的迹象。当天基辅的一位官员说，首都北部一处地区的一座九层居民楼被一枚炮弹击中，有一人被打死。俄军还袭击了首都的一家飞机工厂，引发大火。有迹象显示，俄军装甲部队已摆好了重新发起重大攻势的架势，以试图攻占乌克兰首都基辅。

福克斯新闻(Fox News)报道说，该台的一名记者本杰明·霍尔(Benjamin Hall) 3月14日在基辅城外报道时受重伤。在这前一天，美国记者布伦特·雷诺(Brent Renaud)在现场报道战争时被打死，据悉，这位获奖制片人兼记者雷诺是在基辅近郊伊尔平丧生的.....

这发生的一切令人心碎！

联合国秘书长古特雷斯发表讲话，称随着每一个小时过去，乌克兰的死亡和破坏都在加剧：“无论结果如何，这场战争都没有赢家，只有输家。”他说，由于俄罗斯的入侵，道路、机场、学校成为一片废墟，至少24个卫生设施遭到袭击，数十万人现在没有水没有电。

这场战争，对交战双方和国际社会都是一场悲剧！无论这战争看上去多么正义，多么有理由，它都是由无数人的生命组成，而世界上没有任何东西能比人的生命更重要。诚然，每个人都要为自己的行为付出代价，并以不同的死亡方式接受命运的审判，而上帝是最终的审判者！

“生存还是毁灭，这是现在的问题”？祈祷乌克兰的“舒适小镇”不被战火摧毁，希望她在战后依然靓丽.....



人生能有几回搏(上)

——纪念抗战胜利70周年《和平之声》创作演出纪实 沈蓓创作谈 16——

2015年明州华人纪念中国抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年的演出虽然已经过去七年,那奋战的一百七十多个日日夜夜仍然恰如昨日般的历历在目。

一、搏

已经从镁光灯下退出多年,接到讨论筹备纪念抗战70周年活动的会议通知,抱着旁听的想法,坐在最后一排角落里。听到美国许多人对二战时日本军国主义在中国的罪行一无所知;想到父辈在那样艰难的情况下临危受命,万死不辞,付出了宝贵的生命……。顿时国仇家恨涌上心头,一跃而起:“为支持这次活动,我决定把原来准备买车的3000美金倾囊捐献。”接着又如此这般地提了一堆建议。结果是,整台纪念晚会艺术总监,总策划的重担落到肩上。女儿这是第一次参与我的艺术活动,一方面尽全力帮忙,另一方面见我日没夜,无休无眠,仍免不了慎怪:“你这不等于自己伸着脖子往绳圈里钻吗?忘了自己年龄啦,说过多少回,不能再做拼命三郎啦!”可我回答说:“人生在世,有多少人有机会,能为自己的国家,为自己的同胞,为自己的理想,痛痛快快地放手一搏?想做做的事,该做的事,是幸运,是福分!”



不可否认,年龄的确会引起许多生理上的变化,比如腿脚不灵啦,记性不好啦,让人意识到自己老了。但我也真切地体会到,当你热切地投身到一项有意义的事物中去,你的生命力会焕发出绚丽的火花,那个能量和你的年龄并不一定成正比。总之,只要我们不丧失对生活的信念,对理想的追求,该奋斗的时候奋斗了,该拼搏的时候拼搏了,就是对生命最好的礼赞。

二、创



这次演出,不少人对舞台设计给予高度评价,说起来实在很有趣,因为我遇到的第一个大难题恰恰就是这个舞台。回想那天到Benson一看,如当头一盆冷水,差点把刚下的决心给打了回去。陪我同去的老伴没到家就泄气的说,巧妇难为无米之炊,这个剧场没法演大型歌舞。可这才是遇到的第一道坎,难道马上就做甩手先生,打退堂鼓了?我呆呆地坐在家冥思苦想整五天。现在人们夸说,真了不起,沈老师艺术思维完全是当前戏剧最前卫的设计理念。事实正相反,给我灵感的恰是中国传统文化。舞台无非是提供给表演者一个空间,现在的问题是这个空间无天幕无边幕一览无余,大而无当。而中国传统文化恰恰是处理这种空间的高手。前不久我写的一篇文化随笔,就用相当篇幅,论述了中国园林如何利用假山或建筑,使空间极尽变化之妙,营造柳暗花明又一村的意境。熟悉中国古建筑的人也一定知道,凡大家大户,大宅大院,进门迎面而来的一定是一堵雕刻精良的照壁,犹如美人琵琶半遮面,让人充满遐

想。熟悉中国戏曲的人也一定知道,舞台设置虽只有一桌二椅,极尽简约之能事,但大凡帝王将相,后面也一定安排一块漂亮的大屏风,以彰显其身份。我现在设计的这六块活动屏幕,正是由此变化发展而来,它是大幕是二幕是天幕也是边幕,放在中间使画面集中,主题突出;放到边上又使舞台边缘得以延伸。这个处理实是被逼无奈,下的一着险棋,可人们常说:“险中取胜”,结果短板成了亮点,取得了意想不到的效果。正所谓“无限风光在险峰”,如果选择人人都天天行走的康庄大道,又怎能逼你出奇制胜,领略险峰后的无限风光?

其实整个晚会的处理也是同理。我喜欢《黄河大合唱》,它是中国近代音乐史上最伟大的典范,每次唱响都令我热血沸腾。但我不认同一说反映抗日战争就只有一部黄河大合唱。就如天鹅湖是芭蕾的经典,但如果只有一部天鹅湖,芭蕾就只能消亡。人类历史,全靠对高峰的不断超越,才能亿万年行走到今天。世间万物,社会个人,都必须与时俱进,何况艺术。可惜这话人人都懂,只是要做到谈何容易。我见过多少人,也不是没有才华,可在取得一些成就后,就缩手缩脚起来,最终选择走熟悉的老套套,以为驾轻就熟更有把握,没有勇气再闯新路越险峰,殊不知艺术生命也就此终结。没有独立特行的品格,永不枯竭的创造,是不可能成为一个真正的艺术家的。人们干嘛要花钱花时间听你啰嗦嗦地重复一些别人说过的,甚至是你自己说过的老话呀?



问题是表演艺术是Team Work,必须要一群人合作才能体现的。舞蹈,既没有剧本,也没有乐谱,呈现在舞台上之前的一切全在编导的脑子里,别人看不见摸不着,凭什么让所有合作者和你一起去攀险峰冒险呀!对我来说,最大的痛苦往往正在于最亲密合作者的疑惑不解,使得一路走来,每一步都磕磕碰碰,格外艰辛。多年来,不知多少次,直到演出成功,许多人才惊叹,“哦!我现在才明白你要的是什么!”不幸的是,这样的情形在这次的筹备过程中同样不断发生。就说这个移动屏幕,从提出设想到好评如潮,中间也经过不知道多少个回合的论争:有必要吗?花这么多钱!尺寸可不可以小一点;谁来制作?庞然大物,如何搬运?找这么多人现场操作简直不可能……



都说“无限风光在险峰”,可谁知“高处不胜寒”!屏幕是一个典型例子,其实整体构思更是如此,没有现成样板做参照,几百口人跟着你转!我又坚决反对请大碗,究竟会弄成个什么样儿?

这里披露一封给组委会的邮件:“昨晚开会回家,我又花了一整晚上反复思考,现慎重宣布,仍坚持原方案,因为昨天提出的变动将破坏原方案的整体风格……既然聘我为总监,负有统筹全局的职责,就要敢于担当,为

了全局,必要时有勇气牺牲一点局部,在这个关键时刻,‘气可鼓而不可泄。’希望大家一定要坚持住,躁音听起来总格外刺耳,但我们切不可因而乱了方寸,必须咬紧牙关,坚持前行,统帅动摇,军心必乱。”

这封邮件发生在九月离演出仅一个多月之时,可见情况之紧急和阻力压力之巨大。幸好古人云“无欲则刚”。这个时候,就需要内心有强大的定力。这个定力来自何方?信念:1、自信,坚信自己带领大家攀登的方向是正确的。2、无欲,无论如何风雨迷茫,我自带一片阳光,猜疑、责难,误解,甚至流言蜚语又能奈何。3、他信,信任合作者,信任大多数,只要自己坚定,通过沟通,一定可以攀上高峰共赢。果然,全体团队默默无声的支持,是这次活动最令我难忘的地方:屏幕制作是个大工程,没有专业人员,谁来把设想变现实?结果不需振臂一呼,只是一个电话,李家兴、李宗琦二人悄不支声地把自己家当作工厂,默默地就完成了。



没有现代化的舞台设施,屏幕移动变化完全靠人力,开始都怕找不到人来承担这苦力活儿,结果一大群“博士”们自愿来反复操作,无怨无悔。我内疚地说:大家太辛苦了。回答却是:效果好啊!这个设想之最后得以实现,合唱团的男生们实在居功甚伟。

放蜡烛这一招,心里真担心既非跳舞又非唱歌,让大家干这算个啥,结果老的小的竞争先恐后,人人含着泪完成;三百多号人,个个兢兢业业,一丝不苟。那天在剧场,竟然还有人特地从家里搬了摇椅来让我坐……不知在那篇文章中看到一段话:“打仗攻守,总得有人举旗,但没有前面的勇士冲杀上去占领阵地,没有后面千百小推车和担架队奋勇支前,谁能把旗帜插上山头?当然,旗手往往吸引敌方火力,要一个拖不垮、打不烂、拉不动、浑不悛的!旗帜不可少。但飘扬的这面旗上,永远镌刻着三,真再新颖的创意,没有丰沛的真情,都只会是装腔作势。”



作为导演,创作者,用不着再去费力气体验生活,我就是那场战争的亲历者,受害者,憋了几十年,国仇家恨,满肚子的话,终于有纪念胜利日这个机会,这个平台,宣泄出来,我是有满腔激情的。在过电影般想构思编舞蹈的过程中,我曾多次泪流满面,不能自己。





酒趣

心水

酒精對人體有害已是不爭的事實，澳洲公路上每年死於車禍的亡魂，半數皆是因酒精作祟；故守法的駕車者、均受制於零點零五的酒精禁令。另一鮮為人知的事，澳洲離婚率，三成因酗酒引起，酒徒會變陽萎，洋婦難奈寂寞唯有下堂求去。

我是守法的好公民，又怕失去男子漢的雄風，到澳洲定居後，生活安定、沒有憂慮，故絕於杜康。社交應酬、往往以冷飲佐餐，在原居地叱咤酒壇的豪情已不再。日前參加好友婚禮，暢飲啤酒紅酒香

六杯，根據原先已輪流的次數而定，以示公平。

當香噴噴的狗肉捧出時，我已醉到被抬在竹床上睡熟了。翌晨醒來，滿屋橫七豎八的躺着人；怵目驚心的是三、四個醉漢手裡還緊緊握着輕型自動步槍。他們何時加入我全然不知道，軍人酒後開槍誤殺的事件時有所聞，我悄悄的自行離去。以後、我往往喝到將醉前先行告退，被罰一口氣喝下三杯，再加送一瓶威士忌或干邑拿坡倫，如不接受條件是萬難離席。

士達轎車配合我的醉態；那幾位武裝軍警竟然立正敬禮，雙手還我名片，並且在我車後一直護送我到家門。後來再遇到阮上校，我轉告了那夜的奇遇，他聆聽後高興的哈哈大笑。

一九七五年四月底，西貢淪陷後工商業凋敝，我從繁忙的生活中變得無所事事，坐困愁城，以前在平泰區經營的「源棧洋酒士多店」也關門大吉。存下了四十餘箱各類法國酒，竟成了一班善飲者的目標；他們組織了一個大食會，在兩年內光顧盡了西貢、堤岸華埠的各家大小餐廳酒樓。每次都必邀我赴宴，免付餐費但要帶兩瓶美酒。其實、若論酒價，兩瓶洋酒已貴過全桌佳餚。因淪陷後再無入口，我們通常都不止喝兩瓶，洋酒喝完了改成糯米酒或者白干，真是不醉無歸呢！



光。酒徒們想出了集體鬥酒的新花樣，我在公私合營的九龍腳踏車零件廠任經理，經常率領廠中劉伶的徒弟徒孫們和別家工廠職員比高下。預約到酒樓、每邊一桌，公價啤酒限定每人兩瓶，我們暗中走後門用黑市價向樓面侍應購買，那就喝多少都有。

兩桌相鬥結束，那方醉倒的人多便要付清當晚全部開支。事先約定以整桌對整桌或是一比一相對，在後者的鬥法中，我會用孫子兵法「下驢對上驢」的取巧，最終贏得勝利。不論那一種，到後來雙方醉倒者十居其九。我有一位同事最高記錄能飲下三十八罐啤酒才醉倒，烈酒能喝兩瓶，鬥酒時他是我手上的一員猛將。

曹操因缺糧而禁酒，說喝酒會亡國？孔融不識事務，卻寫了一篇大談喝酒好處之短文：「堯非千鐘，無以建太平；孔非百觚，無以堪上聖。樊噲解危鴻門，非彘肩卮酒，無以備其怒；趣之斯養，東迎其主，非引卮酒，無以激其氣。高祖非醉斬白蛇，無以揚其靈。袁盎非醇醪之力，無以服其命。定國非酣飲一斛，無以決定令。故酈生以高陽酒徒，著功於漢。屈原以鋪糟飲醢，身困於楚。猶是觀之，酒何負於治者哉！」好一句：“酒何負於治者哉！”

世間事是沒有絕對的，適量的酒非但無害，還有助血液運行和健脾之功。如果世界沒有了酒，許多人世趣也就無從發生了。盛宴曲終，我飄飄然的向新節祝福，也感謝他賜我美酒，使我重溫了微醺時的樂趣。

二零二二年三月八日墨爾本初秋於無相齋。



檳，席中無對手，寂寞掩至，舊時情懷不禁勾起，種種酒趣如漣漪在腦中擴散。

越南人善飲，和他們交往若不碰杯，大小事幾乎免談；我當年以公關之職，和越南朋友打成一片，也全靠酒徒本色。第一次和他們應酬，主客共七人均席地而坐，花生米可口小菜和紅辣椒放滿圍座中間地上。主人面前有五瓶米酒，全席卻獨有一個小酒杯，原來是要用這個小酒杯輪着飲，順時針從左到右。半途往往有新來者持酒瓶加入，不過、卻要先乾五杯或

有一次在西貢(現稱胡志明市)和一班共和國軍官共酌，我認識的軍官給我一張名片，他原來是阮文紹總統的武官侍衛長阮光占上校。那次喝到午夜戒嚴時刻已到，我醉醺醺地在空寂的街道上超速飛馳，忽然警笛從遠而近響起，一輛軍警車追上來；我醺然中以為他們要和我賽車，立刻踏盡油門，及至槍聲鳴響我才在趕上的吉普車前停下。掏證件時錯把衣袋中侍衛長的名片遞上，不知道是我的酒味加上那口北越口音的話，或者新購不久的萬

我們的喝法和越南人不同，那是有涉及運氣的成份，不成明文的方法都被約定而公認。大家的酒杯都倒滿色酒，旁邊大玻璃杯放冰塊，純飲或加冰隨意。當乳豬上桌時，被豬頭對着的那位要飲三杯，被豬尾向着者要乾兩杯，豬蹄四方被指着者各飲一杯。蒸魚端時、有兩位要飲三杯，若魚頭被放於兩人中間，則該二人共分三杯酒。雞鴨也如是，魚頭鳳爪等不能隨便舉筷；誰要魚頭佐酒，則經投標價高者得。甲以兩杯開始、我加一杯、丙可能運氣好，至今滴酒未入口，故以六杯投得；他就要在面前倒下六小盅酒、然後加到大酒杯裡，魚頭才歸他享受。

這些玩意鬧過、大家興高采烈，醺醺然中話越來越多，然後猜拳，輸者若抵賴，酒水將從他的頭澆下，絕對無情可講。曹孟德說：「何以解憂？唯有杜康」真是千古金句。酒精麻醉思想，越共苛政下的千萬種煩憂皆會在醉裡忘卻。

越共將私人工商企業全掠奪，將酒樓改為售賣公價啤酒的餐館，門庭若市。華人消極抵抗，排隊光顧，要將錢財吃喝花

華人社会服务中心告示

公民英语班

公民英语班已经停课有一年多了,因为疫情的缘故。现在,我们网上英语班从4月25日已经开班3个月了,现在还在继续上课。每星期天晚8点开始,上课一个小时。

上网的信息如下:Join Zoom Meeting: zoom.com/log in
Meeting ID: 786882981
Passcode: 636533

请想学公民英语者,打算入籍者,请届时登录上网。有问题请联系:李怡:952-200-8972 Email: yiliyou@msn.com 我们要特别感谢崔健老师的大力协助,把她的工作会议号码提供给我们使用。使得我们上课的一个小时期间不中断。

MNsure的申请

华人社会服务中心从2013年10月开始帮助大家申请,现在继续帮助人们申请MNsure。联系人:
李怡:电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com
路凯:电话:612-965-0248, Email: vanxx024@umn.edu
牛重然:Email: niuwx107@umn.edu

家庭护工服务

我们继续为老人,主要是有政府医疗补助的老人提供家庭护理服务。请有保险的老年人联系我们。我们也酌情为Medicare老人服务。有需要的老人请联系我们。我们也希望想做护工工作的人士联系我们,待遇从优。请联系:李怡女士,电话:952-200-8972, Email: yiliyou@msn.com

社会服务项目

自从华人社会服务中心成立14年以来,我们为华人社区提供无数免费服务,包括移民咨询等。所以使我们的资金一直捉襟见肘。最近,经由董事会的讨论,我们对一些服务项目定了一些收费原则。如:帮助填公民表:收费40元,帮助填移民申请表:1-485 / 1-130,收费100元,帮助填换取绿卡等表收费30元。

POS System & Credit Card Processing

FREE 免费Clover 免信用卡费

微信支付

短信: (612)314-6722
电话: (612)594-4141

RETECH clover

明州两座著名的古桥 (一)

明尼阿波利斯石拱桥

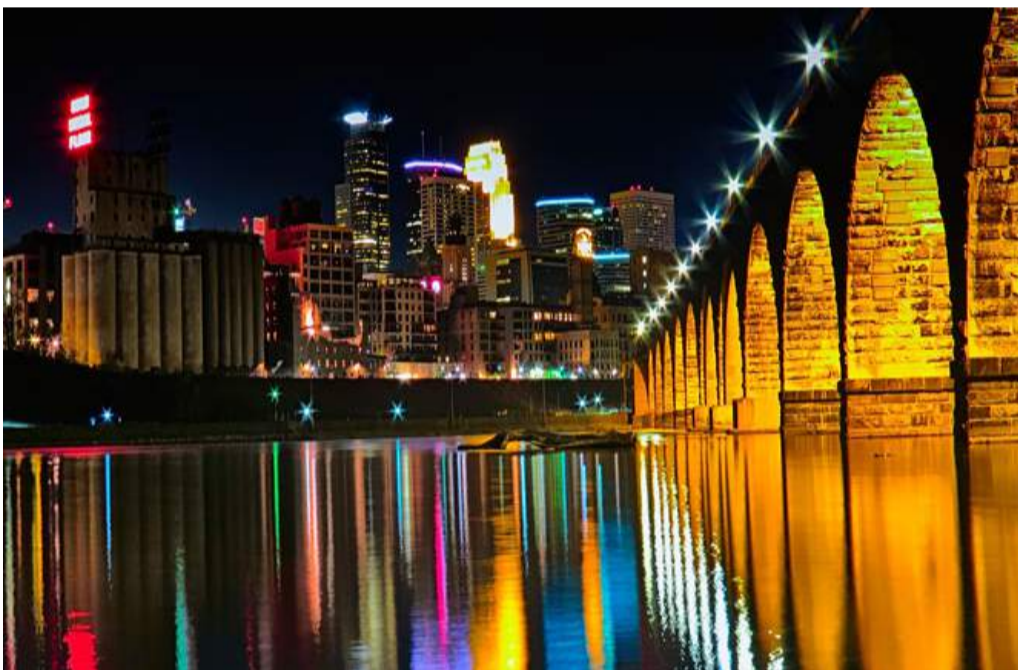
Two most famous old bridges in Minnesota I:
Minneapolis Stone Arch Bridge

1964年起,美国土木工程师学会(the American Society of Civil Engineers, ASCE)开始对美国和世界各地的土木工程建筑进行评定,将其中最著名的、最有代表性的分别列入“国家土木工程历史地标”名录(National Historic Civil Engineering Landmarks)和“国际土木工程历史地标”名录(International Historic Civil Engineering Landmarks)。迄今已有近300座建筑陆续列入名录。

明尼苏达州有两座古桥列入“国家土木工程历史地标”名录,分别是明尼阿波利斯市的石拱桥(Stone Arch Bridge)和圣保罗市的第七街改进拱桥(7th Street Improvement Arches in Saint Paul)。它们都建于19世纪下半叶,如今已经不那么起眼,就像两幅折叠起来的历史画一样,必须将它们全部展开,才能理解它们的历史地位和曾经承担过的重要使命。

论,此时正值“南北战争”,到处都需要用钱,林肯总统(Abraham Lincoln, 1809-1865)却独具慧眼,非常支持朱达,推动国会批准了建设计划。1862年7月1日,林肯签署《太平洋铁路法案》,作为现代工业化强国的美国,自此隆隆启程。

1863年10月26日,太平洋铁路西段率先动工,1865年7月,东段铁路也动工了。在此后的约30年时间里,美国先后建成5条横贯东西的铁路干线:1869年5月10日,中央太平洋铁路在犹他州接轨;1881年,圣菲-堪萨斯太平洋铁路和大西洋太平洋铁路建成;1883年,北方太平洋铁路建成,东起德卢斯,西至西雅图;南方太平洋铁路也于同年建成,从圣地亚哥到路易斯安那州施里夫波特;1893年,大北铁路建成,从俄勒冈州波特兰市至北达科他州格兰德福克斯。美国铁路的30年大发展,奠定了美国的强国之路,也为20世纪上半



19世纪美国的铁路建设

想要理解明尼阿波利斯石拱桥和圣保罗第七街改进拱桥的历史意义,必须先对19世纪下半叶美国铁路建设的大发展有所了解。1776年美国建国,只有13个州,佐治亚州已是最西的一个,国土只有东海岸的长长一条,形状有点像现在的日本。直到1803年路易斯安那并入,1845年德克萨斯并入,1846年俄勒冈并入,1848年新墨西哥和加利福尼亚并入,美国才成为横贯北美洲的大国。那时的美国人,还没有适应大国的生活方式,从纽约到旧金山,常常要花几个月的时间在路上。这时,就像中国的愚公面对“太行、王屋二山”挡住去路决定搬走它们一样,那些最有远见、无惧艰险的美国人,抓住这个历史时机提出了“大陆横贯铁路”建设计划。

1832年,“大陆横贯铁路”的最初构想由哈特韦尔·卡弗(Hartwell Carver, 1789-1875)提出,他主张修建一条从密歇根湖到俄勒冈州的铁路。1852年,工程师西奥多·朱达(Theodore Judah, 1826-1863)提出了“北纬41度修建方案”,这条铁路将穿过内布拉斯加、怀俄明、犹他、内华达和加利福尼亚五州,技术难度很高。他被人们称为“疯狂的朱达”,但还是说服了四位商人(他们全都没有铁路建设经验),联合成立了加州中央太平洋铁路公司,成功修建了太平洋铁路的西段。1861年10月,朱达的计划被送交美国国会讨

论,此时正值“南北战争”,到处都需要用钱,林肯总统(Abraham Lincoln, 1809-1865)却独具慧眼,非常支持朱达,推动国会批准了建设计划。1862年7月1日,林肯签署《太平洋铁路法案》,作为现代工业化强国的美国,自此隆隆启程。

1863年10月26日,太平洋铁路西段率先动工,1865年7月,东段铁路也动工了。在此后的约30年时间里,美国先后建成5条横贯东西的铁路干线:1869年5月10日,中央太平洋铁路在犹他州接轨;1881年,圣菲-堪萨斯太平洋铁路和大西洋太平洋铁路建成;1883年,北方太平洋铁路建成,东起德卢斯,西至西雅图;南方太平洋铁路也于同年建成,从圣地亚哥到路易斯安那州施里夫波特;1893年,大北铁路建成,从俄勒冈州波特兰市至北达科他州格兰德福克斯。美国铁路的30年大发展,奠定了美国的强国之路,也为20世纪上半

明尼阿波利斯石拱桥
及其建造者

明尼阿波利斯石拱桥横跨密西西比河,在它的上游,是普利茅斯大道(Plymouth Ave)、亨内平大道(Hennepin Ave)和中央大道(Central Ave SE)的三座桥梁及圣安东尼瀑布,下游则是著名的I-35W圣安东尼瀑布桥。再过两年,这座历史悠久的石拱桥就满140岁了,与纽约的布鲁克林大桥同岁。它是密西西比河上唯一一座用石头建成的拱形桥,也是这条河上第二



古老的桥,仅次于1874年建造的位于密苏里州和伊利诺伊州交界处的艾兹桥(Eads Bridge),后者也是19世纪下半叶美国铁路大发展的组成部分。

明尼阿波利斯石拱桥的建造者是铁路大亨詹姆斯·希尔(James Jerome Hill, 1838-



1916)。1838年9月16日,希尔出生于加拿大埃拉莫萨镇(Eramosa, 现属安大略省),从小就擅长代数、几何、土地测量和语言表达。1870年前后,他来到圣保罗,在运输行业工作,并于1873年加入圣保罗-明尼阿波利斯-马尼托巴铁路公司(St. Paul Minneapolis and Manitoba Railway Co.)。此时,正逢美国铁路建设的高峰,明尼阿波利斯市越来越繁华,人口不断增多,商业化程度迅速提高。但是亨内平大道的桥梁长期过度使用,急需维护保养,而它却是当时跨越密西西比河的唯一通道。

为了解决上述问题,1881年底,詹姆斯·希尔提出了在亨内平大道和尼科莱特大道(Nicollet Mall)交叉口建造一个铁路车站的计划。1882年初,计划获得通过,希尔担任石拱桥建设的总经理,他聘请桥梁工程师查尔斯·史密斯(Charles C. Smith)设计这座桥梁。史密斯很快完

成了这座2100英尺(约640米)长、23个拱门的石拱桥的设计,并通过了评审。桥梁建设速度很快,只花了22个月的时间,到1883年下半年就建成了,经费也很节省,只花了65万美元,这在当时是一个较低的成本,如果只考虑历年CPI指数的话,约相当于2022年的1800万美元。

当时,铁桥已经很流行,而这座桥却被建成石拱桥,导致不少当地居民无法理解,对其意义也知之甚少,遂嘲笑它为“希尔干的蠢事”(Hill's Folly)。不久他们发现,隆隆开动的火车,载着各种货物来往穿梭,很快就把周边经济带了起来。他们不知道的是,建造石拱桥还有环境保护方面的考虑,铁桥会产生铁锈,不远处的圣安东尼瀑布会带动铁锈侵蚀河床砂岩,对河道环境造成破坏。于是史密斯和希尔商量,用明尼苏达州的花岗岩和爱荷华州的镁石灰石来建这座桥,以解决上述问题。

建成至今的近140年中,明尼阿波利斯石拱桥已经经历了多次较大规模的整修。1907-1911年的第一次整修改善了排水系统,加强了结构支撑,使之能承载更重的货运列车。1925年的第二次整修增加了宽度,以通行更宽的列车。1961-1963年,由于圣安东尼瀑布船闸和水坝的建设,石拱桥的13和14号拱门更换为新式的沃伦架,使驳船可以通过。1965年,由于洪水的破坏,桥梁局部结构出现14英寸(约36厘米)的下垂,维护人员对桥墩和拱门进行了加固。1971年石拱桥89岁时,被列入了“国家历史遗迹名录”,1974年92岁时,又列入“国家土木工程历史地标”名录。1978年,最后一列火车通过石拱桥,该桥自此停用。经过十多年的废弃,1990年代又进行了一次整修,它被改造为步行桥,可供行人和自行车通过,这种状态保持至今。

撰稿:陈一苇(Alan Chen),上海复旦大学附属WLSA国际高中学生,土木工程、桥梁科技、轨道交通爱好者。

邮箱:alanchenyw@outlook.com, 微信号:alanchenyiwei。



育才中文學校學生習作選登

塞翁失馬

育才中文學校五年級 李罡毅
指導教師 張堯菱

《塞翁失馬》這個成語故事發生在古時候北方邊塞。這個故事的意思是：“壞事可能變好事，好事也可能變壞事。”

古時候在北方邊塞有一個人叫塞翁。有一天他丟了一匹馬。他卻說沒關係，不一定是一件壞事。不一會兒，他的馬帶回來一匹強壯的馬。鄰居們都說太好了，塞翁卻說不見得是件好事。

塞翁的儿子喜欢马。有一天他出去骑马，不小心从马上掉下来，摔断了腿。邻居们都来看望，很心疼他。塞翁却说：“摔断了腿，也有可能是好事呢”。

不久后，蒙古人来侵略，皇帝让所有的年轻人都去打仗。塞翁的儿子因为腿断了，不用去打仗，逃过了一劫。

塞翁的儿子虽然摔断了腿，但不用去打仗，捡了一条命，所以是一件好事。

这就是“塞翁失马，焉知非福”。

我从这个故事中学到了，“坏事可能变好事，不要灰心！”

有一次，我考试没考好，之后我就认真学习，后来就考好了，而且学到更多！

马马虎虎

育才中文學校五年級 鄧國洪
指導教師 張堯菱

《马马虎虎》这个成语故事发生在中国。

这个故事有两个意思，一个意思是，当有人在问你今天好不好时。我们会回答：“马马虎虎。”

另一个意思是，形容一个人做事很不在意，非常的粗心或马虎。

古时候有一个画家，他画了一只老虎的头。他朋友来的时候，他的朋友叫他画一匹马。他在虎头的后面画了一个马的身体。他的儿子看到他画的动物。问，“这个是什么？”他回答说，“这是一匹马。”他的第二个儿子也问，“这是什么？”他回答说，“这是一只老虎。”

有一天，大儿子看见了一只虎，他以为是马，想骑它，他被虎吃掉了。二儿子看见了一匹马，以为是虎，所以就把马射死了。从此，人们就叫他“马虎先生。”

我从这个故事中学到了：我们做事情的时候，不要马马虎虎，要认真的把事情做完再去玩。

画蛇添足

育才中文學校五年級 崔明远
指導教師 張堯菱

《画蛇添足》这个成语故事发生在春秋战国时期的楚国。这个故事讲的是画蛇的时候给蛇添上了脚。它告诉人们做事的时候，不要做多余不恰当的事。

一个楚国的贵族把一壶酒给他的客人们喝。那三个人看着这壶酒想，这个壶真小啊，三个人一定不够喝。还不如给一个人喝。于是，他们决定比赛画蛇。谁先画好蛇，谁就能喝那壶酒。

比赛开始时，每个人拿着一根棍子，然后开始在地上画蛇。其中一个人很快画完了。他看着大家觉得他们画得很慢。他想我还有时间，我就给蛇添上一些脚吧。

他在给蛇添脚的时候，第二个人画完了，他拿起了那壶酒。第一个人生气地说：“我早就画完了。你看，我还有时间画脚呢。”第二个人说：“你看见过蛇吗？蛇根本没有脚。”然后他开心地喝了那壶酒。

我从这个故事中学到了：当一件事情完成了之后，不必再去做多余的事情。别画蛇添足！

守株待兔

育才中文學校五年級 賴乙家
指導教師 張堯菱

《守株待兔》这个成语故事发生在春秋时期。

守株待兔这个故事的意思，就是有些人不想劳动，总是想不劳而获。

有一天，一个农夫在田里工作。他看到了一只兔子飞快的跑了过去，不小心撞到了一块木桩上晕死了过去。农夫把兔子带回家，做了一顿美味的午餐并好好享受了它。从此以后，农夫再也不想工作了，每天都守着木桩子盼着有兔子过来自投罗网。可是农夫再也没有捡到过兔子。而且因为没有去工作，农作物也没有了。

我常常“守株待兔”等着我姐姐来帮我做事情。现在，我觉得，那是一个不好的习惯。我必须学习，任何事情都得自来做，不要再“守株待兔”等着我姐姐来帮我了。

塞翁失馬



塞翁失馬

育才中文學校五年級 周韻新
指導教師 張堯菱

《塞翁失馬》這個成語故事發生在古時候，在北方的邊塞。這個故事是比喻有時雖然受到損失，反而能得到好處。

古時候，北方邊塞住着一位有馬的老人。他叫塞翁。有一天，塞翁失去了一匹馬。他的鄰居都來安慰他，但他說：“誰知道呢？失去一匹馬可能會給我帶來好運！”

馬後來自己回來了，它從蒙古帶來了另一匹馬。鄰居們為他高興。但是塞翁說：“白白地得來一匹馬，弄不好就會帶來不好的事！”鄰居聽了覺得很奇怪，不知道說什麼就走了。

塞翁的儿子很喜欢马，有一天他骑着蒙古马出去了。那匹马不乖，把他摔到地上。邻居听说儿子的腿断了，又都去安慰塞翁。塞翁说：“孩子的腿断了，可能会带来好事！”不久，蒙古人入侵中国，皇帝叫所有的年轻男人去打仗。塞翁的儿子没有去打仗，因为他的腿断了。

我从这个故事中学到了，“有时看似很好的事情，不一定就是好”。例如：我在学校的成绩很好，但这是辛苦付出的代价。因为，我有时会觉得压力很大。



画蛇添足

育才中文學校五年級 李立中
指導教師 張堯菱

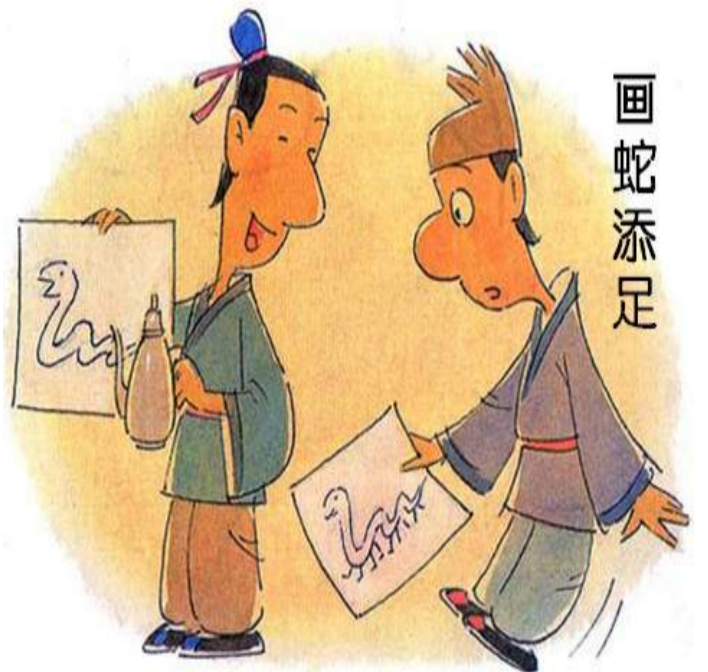
《画蛇添足》这个成语故事发生在楚国，清明节之后。这个故事的意思是，不要浪费时间，添加不必要的细节。

很久以前，在楚国有一位老先生，在清明节的时候，请他的朋友一起喝一壶酒。

老先生只有一壶酒给他的客人们喝。那三个人看着这壶酒想，这个壶真小啊，三个人一定不够喝。还不如给一个人喝。于是，他们决定比赛画蛇。谁先画好蛇，谁就能喝那壶酒。

有一个人先画完了，他看别人还在画，觉得自己时间还多，就决定给蛇画上脚。他在画脚时，另外一个人画完了。所以那一壶酒被拿走了。别人还笑他说，“你有见过长脚的蛇吗？”

我从这个故事中学到了：我们话说完了就好，没必要多说些什么！别画蛇添足！





人在国外 如何管理美国房产?

供稿 Yama Zhong



作者简介:
Yama Zhong 仲菡
明州资深房地产经纪人,从事房地产业近十年,成功地帮助上百位客户完成地产交易,多次获得各种奖励40项,同时为客户提供中英文服务和帮助。
电话: 612-666-5222
邮箱: yama@kw.com

很多人在美国买房是为了投资,那么人在美国之外将如何管理自己在美国的物业呢?或者说关于美国的物业管理,您了解多少呢?

当成功购入美国房产时,买家都会接触到一个名词“HOA”(Home Owner's Association, 简称HOA)。HOA是美国的业主协会的英文缩写,也可称物业管理,是投资者们在买房后必须要接触到的一个机构。那么具体需要注意哪些细节呢?

不是所有的房屋类型都有HOA

美国的房屋类型主要有三种: Single Family(独栋别墅)、TownHouse(联排别墅)、Condo(公寓)。除了singleHouse(独栋别墅),没有物业管理(HOA),美国的新建住房很多都有物业管理(HOA)。常见的Condo(公寓)或TownHouse(联排别墅)会设立此项,由它来负责公共地区的管理。

美国物业管理(HOA)数据显示,到2012年,大部分美国居民更倾向于独栋别墅(single family/House),没有物业管理的社区,约20%的人会选择住在有物业管理的TownHouse(联排别墅)或Condo(公寓)。所以你如果打算给一个TownHouse或Condo下单(Offer)前,一定要联系HOA,并仔细阅读HOA的条款。

Single Family House(独栋别墅):

业主可以享有比较大的居住空间和很高的独立自主性,但一切都要自己打理,像是除草铲雪等,东西坏了也是自己找人

修理,加上美国的人工成本可观,所以singlefamily House的管理及维修通常是屋主的一大梦魇。

Town House(联排别墅)、Condo(公寓):

可以帮你做了很多打理维护工作,但有的HOA经常还有一些让人难受的规定。例如有的HOA规定不容许你的房子出租,有的HOA要求统一的外观,有的还不容许安装室外的卫星天线。

物业管理收费及方法

美国物业管理的收费总类可以分两种,月管理费和专属费用。大部分社区都是采取月付的方式,而专属费用专用费是社区为了某一特定的项目而向业主收取的额外费用,一般高端社区用的比较多。

月管理费(CommonCharges):

每月从几十美金到几百美金不等,具体金额就要看区域和服务,以及住宅面积。通常住的坪数愈大,费用也愈高。旧一点的住宅费用也会比新住宅高,因为东西旧可能需要维修的频率比较高。一般的管理费会包括水费,公共区域清洁费,公共设施维护费,积雪清理等,但这笔费用不包括在您每月的贷款里,所以是另一笔额外开销。

专属费用(SpecialAssessment):

如果你所在社区的地下管道年久失修,需要一大笔资金更新,这时社区的通常做法是向银行申请贷款完成项目,然后要向业主收取额外费用来偿还贷款,期限一半是3-5年,收取的费用根据设备价格

而定。

中美两地物业管理

面相对国内而言美国较高的物业费,很多人心存疑虑。但是,专业化管理是美国物业管理最显着的特点,业主的每一分钱都会花得让人心服口服,绝不冤枉。

关于业主物业费拖欠问题

中国——物业公司交涉、追讨

不交物业费的业主,继续享受服务以及公共设备,导致更多业主也不交物业费。物业公司只有上诉程序追讨物业费。

美国——强制缴费

如果有的业主拖欠物业费,业主委员会有权通过司法听证,将业主的产权进行

拍卖,或是在业主将房产挂牌出售时,将房产扣留,不允许出售,直至业主付清物业费。

有些州,例如德克萨斯州,业主委员会甚至不需要经过司法程序就可直接将拖欠物业费业主的房屋进行拍卖。

总的说来,美国投资房产,选择优质物业管理公司十分关键。美国的物业管理和加拿大的物业管理类似,各个环节的法制完善,其运作方式同任何企业一样规范和专业。每个业主必须要交纳物业费;物业公司必须提供最优质的服务,把业主的利益放在第一位,全力给予最精心的服务;业主委员会则保证业主享受美好的生活和良好的环境,争取小区地产保值升值。



Phalen Park Auto Repair
陳寬車行 — 老字號,信譽高
擁有修車專業證書,美國ASE技術認證。經驗豐富,收費合理。
汽车保养,诊断维修。免费估价,诚信可靠。

地址:1383 Arcade Street
St. Paul, MN 55106
电话:(651)771-1590
联系人:陈宽 / Michael

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC
雙城大理石折扣店
保證全明州最低價
主要经营厨房,卫生间,酒吧的大理石和人造石台面,赠送不锈钢水槽

地址:11521 EAGLE ST NW #10 COON RAPIDS MN 55448
TEL:763-862-0888 BENNY: 917-353-6939

发皇古义，融会新知

与潘晓川教授关于经典针灸学的对话

(第四部分)

全美中医药学会 巩昌镇 博士

(接上期)

天人合一

巩昌镇:“天人合一”作为一条中医基本原理是人人皆知的。但是你把学生们带入了一个“天人合一”境界，这个境界是一种更高的要求了。作为一个知识体系和身体力行的行为准则还是有不同的要求的。

潘晓川:在《灵枢》里，“岐伯曰：人之为道者，上合于天，下合于地，中合于人事，必有明法，以起度数，法式检押，乃后可传焉。”《灵枢》为什么说“粗守形，上守神”呢？因为这个世界的本源就是“无”，《老子》说，“无生有”，所以，凡属于无形的，都高于有形的，有形的世界，是受无形的规律支配的。《黄帝内经》中有形的三焦，一腔之大府，到了难经，成了有名无形的原气之别使，这就是难经伟大之处；相对于西医的形，中医的气为无形，这是中医的伟大之处。君不见，人迎脉口，在针灵中成为无形，解决了千古技术难题，这是自洽体系的伟大之处。《老子》说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以道。”悟道有四重境界，闻道，知道，见道，得道。始于经典，方为闻道；经典取效，进而知道；人天相参，才能见道；由医入道，方为得道。经典中医自洽体系，即闻道的一个捷径；能用针灵、药精，可知“道”不虚了吧？看见双螺旋场，已经看见“道”了吧？什么算悟道呢？借用老子的说法：“悟可悟，非常悟”。

巩昌镇:学习中医好像从哪里入门很重要，先入为主，完全遵循古典要义的经典中医和完全跟随现代科学发展的中医是两个极端，在但是也有反叛者。我的观察是很多医生或者学者是介乎之间，你如何评判这种情况呢？

潘晓川:为什么当一个人学会了骑自行车，就一辈子也不忘了呢？原来大脑有一个功能，就是把需要记忆的东西转化为不需要记忆的习惯。当一个动作反复多次，这个动作就会形成定势，思维也是一样。学习中医过程中，先学了现代中医，就形成“形”思维定势，就会视“气”为玄学。接受过学院教育的，学习时间越久，定势越牢，要回归经典，返璞归真，诚为难矣。要成为“上守神”的中医高手，就要先突破自己“形”定势难关。当初是

谁？如何把中医搞成“形”定势的？误人不浅啊。中医的疗效，是因为其疗效主要来自于强大的天文学背景，没有这样的思维，就不能理解那些超越生物学因素的效果。古人云，“言不可治者，未得其术也”，而且，“效之信，如风之吹云”。我曾经常常为中医的疗效惊得目瞪口呆，现在逐渐习惯了。但是，仍然有学员告诉我，很多病例，甚至不敢对我说，因为怕误解为造假。现代科研从生物学角度考察中医疗效，很难得到正确的结果。由于理解中医的疗效出发点不同，真正认识中医疗效是另一难。当初我父亲希望我的职业，“越老越值钱”，就选择了中医。我很庆幸我有机会进入中医大门，但却用了差不多二十年才找到那条正确的路。

中医发展的困境

巩昌镇:尽管从人数上讲，无论在中国，还是在美国或加拿大，一只中医队伍，更确切的讲是一只针灸队伍，浩浩荡荡，但是你认为很多人没有进入经典中医。这是中医传承和发展的一个大问题吗？

潘晓川:有一类中医，给别人吃中药，自己在家却吃西药，如果给他们一次机会，可以选择拿中医或者西医的执照，他们一定拿西医执照。这样的中医，应当说连中医的皮毛都没摸到。摸到中医的皮毛是什么标准呢？我以为，应当可以回答三个中医基本问题：1. 中医真有可靠疗效么？2. 中医可以治疗哪些问题？3. 多长时间见效？多长时间治愈？

中医真有可靠疗效么？这个问题有点可笑吧？如果有效，为什么有中医在家吃西药？说轻点，是对中医没信心，说重点，道德问题，欺骗患者。君不见，很多科研课题的设计，不就是要证明中医是否有效么？为什么要证明？问题还是出在不相信古人的智慧。经典中医自洽体系，古意新知，用现代人可以理解的方式，对话古人，传播经典，提高文化自信，造就有尊严的明医。

巩昌镇:经典对中医教育来讲很重要，很少有人否定。尽管很多人高喊经典，但是走进经典中医对现代中医人来讲是一个很大的挑战。

潘晓川:说到中医教育，很多学校、很多学生都信誓旦旦地强调学习经典的重要性，而事实上，经典在学校的课程中却被

边缘化了。学习经典，关键在于学习其独特的思维方式，最终落实到提高临床技能之上，而不只是考古式的咬文嚼字，把经典当成装潢。2013年在南京召开的第三届世界中医药教育大会上，我撰文提出经典中医有其独特的学科性质，应当作为独立的学科，在中医院校的硕士和博士设立相关课程。而其重要相关学科，也应当以宏观为主，如哲学，天文学，高等数学等。之后，我全力在全球范围致力推广经典中医，数年过去，欣喜地发现，很多中医专业人员及爱好者对经典中医学习热情高涨，通过对经典的学习，可以迅速提高临床水平。但对于广大同道而言，可以找到正确学习经典的道路并不通畅。2015年在我担任加拿大BC省中医药管理局理事的时候，力主将省内高级中医师(Dr. TCM)课程转化为经典方向，为保证高级中医师在经典水平上高于中医(Practitioner)水平，将易经、难经等列入课程，申报省卫生厅备案，省内中医学院的五年级课程要进行调整，随后高级中医师执业考试也会做出相应的改变。原本2016年省内中医学院应当执行新的五年级教学方案，但各个学校校长提出，没有办法找到可以胜任的教师，一致要求暂缓一年执行。经典中医教育的断层，由此可窥一斑。为了解决经典教学师资问题，建议由中医药管理局集中培训各学院的经典中医师队伍，是一条切实可行的办法。2014年我和刘方老师曾经在瑞士开办过一期“经典中医师班”的试验田，结果证明，短期内培养出经典中医师队伍，是有捷径可以走的。

巩昌镇:在经典著作中，六经是一个要概念，并且有很多种不同的解读。《黄帝内经》和《伤寒杂病论》中的六经是为典型代表。即使对《黄帝内经》和《伤寒杂病论》里的六经也有不同的解读。在你的经典针灸或者经典中医里，六经是经络么？

潘晓川:简单地回答“是”或“不是”，都差强人意。六经和经络，都是五运六气气化的结果，所以可以回答“是”。但是，形式不同，一个是中药体系，一个是针灸体系，可以回答“不是”。同样的问题，脏腑中的气血和经络中的气血是一样的么？两种气血都是真气的化身，真气入脏腑为气血，入经络为营卫。“营卫者，经络之气血也”。以上问

题的答案应当是：本质一样，表现形式不同，体同而用不同。所以，六经、经络、脏腑在脉上相通。《黄帝内经·金匱真言论篇第四》：“故善为脉者，谨察五藏六府，一逆一从，阴阳表里雌雄之纪，藏之心意，合心于精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。”张介宾在注为：“不得贤智而教之，适足以害道；不得真人而授之，适足以乱真。”注意这段话是由脉诊引起的，脉才是中医的精髓。自打中医在海外传播时候起，就是拿宝贝当白菜推销，从来没考虑过版权专利之类，还主动培养了一批懂英文的中医，翻译给洋人，方便他们学习。中医一方面被定为促进国际交流的大使，同时洋中药占领海外市场的同时，开始侵占国内市场。这时候心情突然复杂起来了，原来假中医也有其正面意义，尽管中医外文书已是汗牛充栋，其实真东西根本就没传，真正的是在“糊弄洋鬼子”。不是因为不想传，而是假中医翻译本身也从来没得精髓。要把这些假中医转化成真中医么？首先要看他们肯不肯认老祖宗的真东西，另外还涉及知识产权不是？内经中的祖训，“非其人勿教，非其真勿授”，意义深远啊。

循道医学

巩昌镇:当现代医学变成了循证医学，中医针灸也在纷纷建立循证中医和循证针灸，你却把中医带入“循道医学”，这也是一种发展吗？

潘晓川:教学生的困难在于有相当一部分人，不但牛，而且犷。“牛”源于对经典认识肤浅，“犷”源于打内心对中医真知的不尊重，对此类人，就“示人规矩不示人以巧”。一段时间前一个海外中医群刚刚组建，发展迅猛，约我讲微信课，竟然有人厚颜道：“理论不用讲，大家都知道，把你那九大调脉系统拿出来讲讲”，除此以外，也经常遇到道德绑架者，均“示以规矩”，懒得与此类人为伍，后退出此群。中医是“循道医学”，“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以道”。遇到上士，一定尽教师之责，“得其人不教，是谓失道”，遇到下士，自然一笑了之，即使肯教，下士能不能学会，也要另论，“传非其人，慢泄天宝”，此之谓也。

(未完待续)



黄帝内经之素问篇 汤液醪醴论玉版论要

【汤液醪醴论】

【玉版论要】

一:论述汤液醪醴的制造和应用。
 二:讨论了调摄精神在养生和防病方面的重要意义。
 三:指出病者与医生的标本关系,医患的密切合作对于治疗的重要性。
 四:讨论水肿病的病机、症状、治疗原则和治疗方法。
 黄帝问曰:为五谷汤液及醪醴奈何?
 岐伯对曰:必以稻米,炊之稻薪,稻米者完,稻薪者坚。
 岐伯回答说:必须要用稻米作原料,以稻秆作燃料,因为稻米之气完备,稻秆又很坚韧。
 帝曰:何以然?
 黄帝问曰:何以见得?
 岐伯曰:此得天地之和,高下之宜,故能至完:伐取得时,故能至坚也。
 岐伯说:稻禀天地之和气,生长于高下适宜的地方,所以得气最完;收割在秋时,故其秆坚实。
 帝曰:上古圣人作汤液醪醴,为而不用何也?岐伯曰:自古圣人之作汤液醪醴者,以为备耳!夫上古作汤液,故为而弗服也。
 黄帝道:上古时代有学问的医生,制成汤液和醪醴,但虽然制好,却备在那里不用,这是什麼道理?岐伯说:古代有学问的医生,他做好的汤液和醪醴,是以备万一的,因为上古太和之世,人们身心康泰,很少疾病,所以虽制成了汤液,还是放在那里不用的。
 中古之世,道德稍衰,邪气时至,服之万全。
 到了中古代,养生之道稍衰,人们的身心比较虚弱,因此外界邪气时常能够乘虚伤人,但只要服些汤液醪醴,病就可以好了。
 帝曰:今之世不必已何也。
 黄帝道:现在的人,虽然服了汤液醪醴,而病不一定好,这是什麼缘故呢?
 岐伯曰:当今之世,必齐毒药攻其中,铍石针艾治其外也。
 岐伯说:现在的人和中古时代又不同了,一有疾病,必定要用药物内服,砭石、针灸外治,其病才能痊愈。
 帝曰:形弊血尽而功不应者何?
 黄帝道:一个病情发展到了形体弊坏、气血竭尽的地步,治疗就没有办法见效,这里有什麼道理?
 岐伯曰:神不使也。
 岐伯说:这是因为病人的神气,已经不能发挥他的应有作用的关系。
 帝曰:何谓神不使?
 黄帝道:什麼叫做神气不能发生他的应有作用?
 岐伯曰:针石道也。精神不进,志意不治,故病不可愈。今精坏神去,营卫不可复收。何者?嗜欲无穷,而忧患不止,精气弛坏,营卫立除,故神去之而病不愈也。
 岐伯说:针石治病,这不过是一种方法而已。现在病人的神气已经散越,志意已经散乱,纵然有好的方法,神气不起应有作用,而病不能好。况且病人的严重情况,是已经达到精神败坏,神气离去,容卫不可以再恢复的地步了。为什麼病情会发展到这样的地步的呢?由于不懂得养生之道,嗜好欲望没有穷尽,忧愁患难又没有止境,以致于一个人的经气败坏,容血枯竭,卫气作用消失,所以神气失去应有的作用,对治疗上的方法以失却反应,当然他的病就不会好。
 帝曰:夫病之始生也,极微极精,必先入结于皮肤。今良工皆称曰病成,名曰逆,则针石不能治,良药不能及也。今良工皆得其法,守其数,亲戚兄弟远近音声日闻于耳,五色日见于目,而病不愈者,亦何暇不早乎?
 黄帝道:凡病初起,固然是精微难测,但大致情况,是避免先侵袭于皮肤,所谓表证。现在经过医生一看,都说是病已

经成,而且发展和预后很不好,用针石不能治愈,吃汤药亦不能达到病所了。现在医生都能懂得法度,操守术数,与病人象亲戚兄弟一样亲近,声音的变化每日都能听到,五色的变化每日都能看到,然而病却医不好,这是不是治疗的不早呢?
 岐伯曰:病为本,工为标,标本不得,邪气不服,此之谓也。
 岐伯说:这是因为病人为本,医生为标,病人与医生不能很好合作,病邪就不能制服,道理就在这里。
 帝曰:其有不从毫毛而生,五脏陽以竭也,津液充郭,其魄独居,孤精于内,气耗于外,形不可与衣相保,此四极急而动中,是气拒于内而形施于外,治之奈何?



黄帝道:有的病不是从外表毫毛而生的,是由于五脏的陽气衰竭,以致水气充满于皮肤,而陰气独盛,陰气独居于内,则陽气更耗于外,形体浮肿,不能穿原来的衣服,四肢肿急而影响内脏,这是陰气格拒于内,而水气弛张于外,对这种病的治疗方法怎样呢?
 岐伯曰:平治于权衡,去宛陈莖,微动四极,温衣缪刺其处,以复其形。开鬼门,洁净府,精以时服;五陽已布,疏浚五脏,故精自生,形自盛,骨肉相保,巨气乃平。
 岐伯说:要平复水气,当根据病情,衡量轻重,驱除体内的积水,并叫病人四肢做些轻微运动,令陽气渐次宣行,穿衣服带温暖一些,助其肌表之陽,而陰凝易散。用缪刺方法,针刺肿处,去水以恢复原来的形态。用发汗和利小便的方法,开汗孔,泻膀胱,使陰精归于平复,五脏陽气输布,以疏通五脏的郁积。这样,经气自会生成,形体也强盛,骨骼与肌肉保持着常态,正气也就恢复正常了。
 帝曰:善。
 黄帝道:讲得很好。

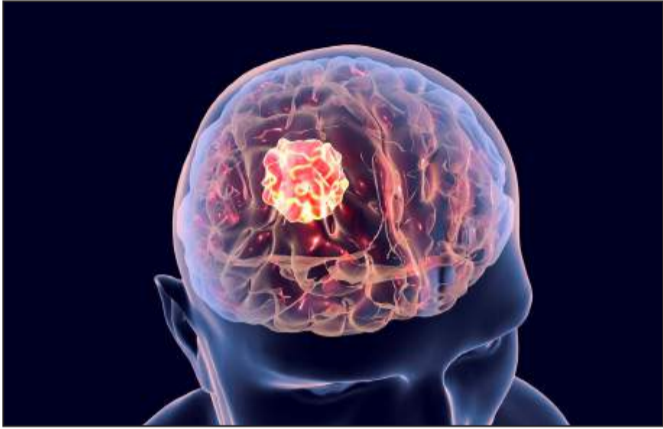
一:说明诊断首先要辨别正常和反常情况,进一步再分别轻重深浅,而给以适当的治疗。
 二:对病色出现的部位以及脉与四时的关系作了详细的分析,说明“揆度、奇恒”的运用,使人在临床上有遵循。
 黄帝问曰:余闻揆度奇恒,所指不同,用之奈何?
 黄帝问曰:我听说揆度、奇恒的诊法,运用的地方很多,而所指是不同的,究竟怎样运用呢?
 岐伯对曰:揆度者,度病之浅深也;奇恒者,言奇病也。请言道之至数,五色脉变,揆度奇恒,道在于一。
 岐伯回答说:一般来说,〈揆度〉是用以衡量疾病的深浅。奇恒是辨别异于正常的疾病。请允许我从诊病的主要理数说起,五色、脉变、揆度、奇恒等,虽然所指不同,但道理只有一个。
 神转不回,回则不转,乃失其机。至数之要,迫近以微,着之玉版,命曰合玉机。
 就是色脉之间有无神气。人体的气血随着四时的递迁,永远向前运转而不回折。如若回折了,就不能运转,就失去生机了!这个道理很重要,诊色脉是浅近的事,而微妙之处却在于观察神机。把它记录在玉版上,可以与玉机真藏论合参的。
 容色见上下左右,各在其要。其色见浅者,汤液主治,十日已。其见深者,必齐主治,二十一日已。其见大深者,醪酒主治,百日已。色夭面脱不治,百日尽已。
 面容的五色变化,呈现在上下左右不同的部位,应分别其深浅顺逆之要领。如色见浅的,其病轻,可用五谷汤液调理,约十天就可以了;其色见深的,病重,就必须服用药剂治疗,大约二十一天才可恢复;如果其色过深,则其病更为严重,必定要用药酒治疗,须经过一百天左右,才可痊愈;假如神色枯槁,面容瘦削,就不能治愈,到一百天就要死了。
 脉短气绝死,病温虚甚死。
 除此以外,如脉气短促而陽气虚脱的,必死;温热病而正气虚极的,亦必死。
 色见上下左右,各在其要。上为逆,下为从;女子右为逆,左为从;男子左为逆,右为从。易,重陽死,重陰死。
 面色见于上下左右,必须辨别观察其要领。病色向上移的为逆,向下移的为顺;女子病色在右侧的为逆,在左侧的为顺;男子病色在左的为逆,在右的为顺。如果病色变更,倒顺为逆,那就是重陽、重陰了,重陽、重陰的预后不好就会死。
 陰陽反他,治在权衡相夺,奇恒事也,揆度事也。
 假如到了陰陽相反之际,应尽快衡量其病情,果断的采用适当的方法,使陰陽平衡,这就在于揆度、奇恒的运用了。
 搏脉痹躄,寒热之交。脉孤为消气,虚泄为夺血。孤为逆,虚为从。
 脉象搏击于指下,是邪盛正衰之象,或为痹证,或为壁证,或为寒热之气交合为病。如脉见孤绝,是陽气损耗;如脉见虚弱,而又兼下泄,为陰血损伤。凡脉见孤绝,预后都不良;脉见虚弱,预后当好。
 行奇恒之法,以太陰始。行所不胜曰逆胜,逆则死。行所胜曰从,从则活。八风四时之胜,终而复始,逆行一过,不可复数,论要毕矣。
 在诊脉时运用奇恒之法,从手太陰之寸口脉来研究。就所见之脉在四时、五行来说,不胜现象(如春见长夏脉,夏见秋脉),为顺,预后良好。至于八风、四时之间的相互胜复,是循环无端,终而复始的,假如四时气候失常,就不能用常理来推断了。至此,则揆度、奇恒之要点都论述完了。
 (未完待续)

脑癌与中医药干预

作者 袁作彪

一、医学简介

脑瘤或颅内肿瘤 (英语: Brain Cancer 或 Brain Tumor) 是指脑内异常细胞的形成, 定义为任何颅内肿瘤, 发生的位置包括了脑本身各种细胞 (神经元、胶质细胞、淋巴组织以及血管)、脑神经 (许旺氏细胞)、脑膜、头骨、



脑下垂体以及由其它器官转移的转移性脑瘤。主要分成两种: 恶性或癌症肿瘤, 以及良性肿瘤。癌症肿瘤可再分为原发性脑瘤与转移性脑瘤。本文仅讨论原发性脑恶性肿瘤。

所有形态的脑瘤都会产生症状, 因为脑瘤渐渐增大必会压住该处之神经, 影响其功能, 所以临床表现因部位不同, 包含头痛、抽搐、视力问题、呕吐、意识改变。典型的头痛为早晨时恶化, 并伴随呕吐而头痛减缓。其他特殊的症状包含行走、说话困难, 以及感觉异常。当疾病进展时, 可能发生失去意识。在恶性脑瘤晚期, 肿瘤细胞也会转移至身体其他脏器。

在成人病患中最常见的原发性脑瘤是脑膜瘤和星状细胞瘤, 后者如神经胶质母细胞瘤 (glioblastoma); 而在儿童病患中最常见的则是髓母细胞瘤 (medulloblastoma)。脑瘤的诊断以身体诊察配合电脑断层扫描 (Computed tomography) 或磁共振影像 (magnetic resonance imaging) 为主, 之后会进行切片检查确认, 再根据病理结果区分为不同等级或严重程度。

恶性神经胶质瘤是最常见和最致命的脑癌。它们起源于中枢神经系统的神经胶质细胞。神经胶质瘤可被分为 3 种主要类型: 星形细胞瘤, 少突神经胶质瘤和室管膜瘤。在过去的几年中, 神经胶质瘤患者的中位生存时间有所增加, 但仍

然只有 15 个月, 很少有能够生存 2 年以上的患者。研究表明, 这种类型的脑癌或许能抵抗治疗, 因为它包含负责驱动血管形成 (血管生成), 肿瘤扩散 (转移) 和抗治疗的干细胞。

恶性脑肿瘤的治疗方式包括手术、放射疗法和化学疗法等数种方式。若有抽搐情形可使用抗癫痫药物。部分肿瘤成长较缓慢, 仅需要长期追踪。预后则依肿瘤形态而定。神经胶质细胞瘤通常预后较差, 而脑膜瘤较好。

二、中医优势

目前脑恶性肿瘤总的治疗原则为在手术切除肿瘤的基础上, 再辅以放射或化学药物治疗及放、化疗同时应用的恶性胶质瘤的综合治疗方案。近年来在免疫治疗、基因治疗等方面也有了新的进展。但是, 新治疗方法疗效尚不稳定, 仍是作为辅助治疗的相关手段。由于其仍然是一种无法治愈的疾病, 上述治疗方法仅能延缓患者病情进展, 延长生存时间。中医药辅助治疗胶质瘤有其独特优势, 既可以辅助杀灭癌细胞, 又可以调节机体免疫力, 减轻西药的不良反应等, 值得重视。

三、中医病机

中医对脑瘤的治疗, 在古医籍中尚无专论。于 20 世纪 70 年代后有零星报道, 对脑膜瘤、胶质瘤、颅咽管瘤、垂体腺瘤有一定效果。治则分为二类, 一类主用化痰祛瘀软坚消症之法, 针对脑瘤之病理, 一类主用益气滋阴扶正之法, 照顾病人的正气, 兼用对症治疗的药物。

目前, 中医文献多认为脑胶质瘤发病与风、痰、热、毒、虚、瘀、浊等致病因子上犯于脑有关, 临床表现为气郁痰结、气滞血瘀、肝肾阴虚及气阴两虚等。

从中医学角度分析, 脑恶性肿瘤病位在脑, 涉及脾胃, 病理机制与痰瘀凝聚, 闭阻脉络, 痰、瘀、毒胶结成块有关。

脑为髓海, 精髓汇聚成脑; 肾精为先天之精, 先天之精需后天之精充养, 后天之精由脾胃运化而来, 脾胃为后天之本。脾胃两虚则脑髓失养, 脉络失荣; 气机不畅, 则不能推动血运, 瘀血渐生; 血运不畅则水湿难化, 或成水饮, 或变痰湿。气结血瘀, 痰凝水停, 无形之气先聚, 有形之瘤后成。《医学正传》曰: “积者迹也, 挟痰血以成形迹, 亦郁积至久之谓。”痰饮性浊, 易上扰清窍, 蒙蔽心神。痰瘀搏结, 日久肿瘤遂生。《丹溪心法》亦云: “痰夹瘀血, 遂成窠囊”。痰既是病理产物, 又是脑胶质瘤术后复发的重要致病因素。现代学者也大多认同脑胶质瘤是由于髓海空虚, 邪毒乘虚入脑, 邪滞于脑, 痰瘀凝聚, 闭阻脉络, 痰、瘀、毒胶结成块。

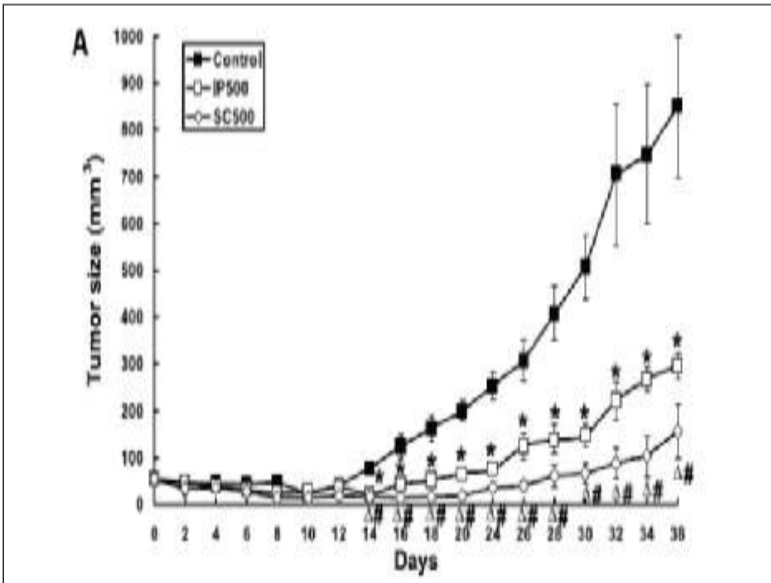
四、针灸

目前在中英文的文献里, 还没有发现针对脑瘤的报道。网络上, 有一些个人经验介绍或者病案报道, 也主要是缓解相关症状, 特别是手术后症状。但是, 针灸对神经系统作用的基础研究非常广泛深入, 而且可以增加血脑屏障的通透性, 诱导紧密连接改变, 并促进一些蛋白质如 P 物质的表达。血脑屏障是指脑毛细血管壁与神经胶质细胞形成的血浆与脑细胞之间的屏障和由脉络丛形成的血浆和脑脊液之间的屏障, 这些屏障能够阻止某些物质 (多半是有害的) 由血液进入脑组织。大分子或极性高的药物很难进入中枢神经系统, 化疗药物也很难进入颅内, 所以对脑瘤的效果差。由针刺产生的血脑屏障通透性增加以及相关分子的表达, 理论上应该对改善脑瘤的微环境很有帮助。这些还需要系统的研究来阐明。

五、中药药理研究

有台湾学者使用当归的氯仿提取物, 研究了它们对胶质母细胞瘤的作用。他们研究了当归对体外癌细胞以及大鼠体内脑瘤的抑制作用。在体内部分, 采用了腹内注射和肌肉注射两种方法。结果发现, 两种方法都可以显著抑制肿瘤的生长 (见下图, 黑色实心方块代表对照组的肿瘤, 而非实心方块或圆圈代表治疗组)。其机理和抑制肿瘤细胞生长, 促进肿瘤细胞凋亡等有关。

有人分析了脑瘤中使用的中药, 发现主要分两大类:



补正气和驱邪气。补正气的中药有人参, 甘草, 枸杞, 当归等; 而驱邪气的中药主要有丹参, 黄芩, 黄连, 雷公藤, 苦参等。作者还分析了它们的主要有效成分以及作用机理。

六、中医辨证论治思路

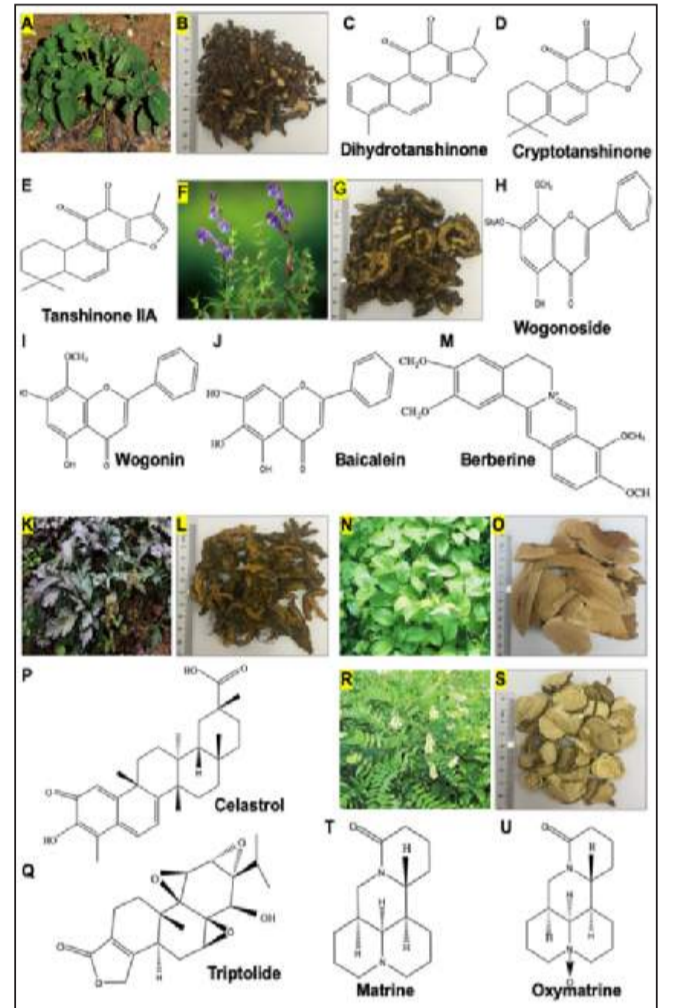
中医临床治疗该病多从脏腑、气血理论出发, 以补肾生髓、疏肝解郁, 健脾祛浊为主要治则, 并兼以消痰、化痰、通络、除风、化湿等法。王林等指出, 此病临证用药多以化痰软坚类、活血化瘀类、健脾类、补肾类、理气类、平肝类居多, 能达到改善症状、提高生命质量、延长生存时间的效果。其中补益脾胃 常见方剂有杞菊地黄丸、六味地黄汤等; 调和气血常见方剂有加味四君子汤、益胃汤等; 行气祛风常见方剂有脑瘤饮等; 活血化瘀常见方剂有夏枯草膏、涤痰汤等。

七、个人经验

针灸: 主要目的是改变肿瘤微环境而抑制肿

瘤生长。由于抑制肿瘤微环境是一个长期的工作, 针灸治疗需要正规和足量。常用穴位是百会, 曲池, 合谷, 足三里, 三阴交, 太冲和涌泉。

中药基本方: 白花蛇舌草, 半枝莲, 土茯苓, 黄芪, 当归, 川芎, 白术。要重用当归与川芎, 主要根据是川芎可以活血, 入脑部, 而当归已经由实验证实可以直接



抑制脑肿瘤的生长。在基本方的基础上, 根据诸如气阴两虚, 痰瘀互结, 风邪入里等, 予以适当加减。还可以选用可以增加血脑屏障通透性的中药, 但要以辨证为基础。上图为部分驱邪气中药的原药, 饮片以及活性成分。

八、结语

脑恶性肿瘤存活时间短, 除手术有明确的早期疗效外, 放疗的效果较差, 同时放疗对神经系统毒副作用明显。中医中药有一定的抗肿瘤和减轻放疗毒副作用的效应, 合理的中医辨证、单味中药及有效组份的抗肿瘤机制研究, 以及有机合理、时序性与放疗的结合是中西医结合治疗脑胶质瘤的探索方向。所以, 在脑恶性肿瘤的中西医治疗肿瘤中遵循“西医诊病、中医辨证、合理组方、中西结合”是治疗肿瘤尤其是放疗耐受的难治性肿瘤的可能有益理念。

申明

1. 本文部分资料来源于网络, 经过作者审核并予以编辑。本文目的为科普, 非科学论文论著, 引用出处恕不一一列出, 请见谅。

2. 本文介绍的中医药以及针灸疗法, 仅供相关读者参考, 不作为治疗依据。需要咨询或治疗, 请联系当地执照中医针灸师。

作者简介



袁作彪, 明尼苏达州注册中医针灸师。1993年毕业于江西中医学院, 获医学学士学位。2000年毕业于上海中医药大学, 获中医临床医学博士学位。2012年起担任上海市特聘教授。曾先后学习和工作于上海中医药大学附属龙华医院, 上海交大医学院附属瑞金医院, 前者为少数的国家中医肿瘤临床中心。曾于明尼苏达州大学医学院外科系从事胰腺癌以及胰腺炎的转化医学研究。如需要咨询相关信息, 请访问其诊所网站: www.yiacupuncture.com, 或电话咨询612-512-9051, 微信号: 434-227-2863. 诊所地址: 7400 Metro BLVD, #385, Edina, MN 55439

听力知识连载(14)

打破老年听力认知误区

周志益博士(明州)

很多人,尤其是老年朋友,在对听力损失或助听器的认知方面,容易陷入认知误区,如下几种:

误区一:老年人耳背很正常,没办法治疗。

大多数听力损失确实无法通过药物或手术恢复正常,世卫组织指出,至少一半可以预防,其余的也大多数可以治疗和康复。其中越

悠了,只能调音量的不是好助听器,必须要依据个人的听力损失状况做个性化设置。其次验配师很重要,一定要去正规听力中心找专业验配师来测听和验配,之后还要根据听力变化和适应程度适当调整设置。

误区四:现在还能听见,将来听不见了再配助听器!

等听不到就晚了。刚开始多少还有残余听力,戴助听器有助于保护残余听力,减缓听力下降。如果彻底听不见了,损害的可能就不只是耳朵,大脑处理语言的功能也会衰退,这时候就算戴上助听器也是听得见听不懂。而且听不好就交流少,环境刺激少,脑子动得少,老年痴呆的风险就来了。

听力专家真诚地提醒老年朋友们:请重视听力健康!

听力损失得到的干预越早越容易处理。现在先进的智能听力技术完全可以根据您的听力状况、各种生活情境的聆听需求,个性定制专属的智能聆听解决方案,比如利用2.4GHz无线打电话、看电视、听音乐等等。让大脑和耳朵一起动起来,享受精彩晚年生活!

下期我们会介绍 [15]助听器有助于改善老年人的平衡感 敬请关注!

如果您有什么问题,请向明州美国之听著名听力学家周志益博士咨询。

电话: 651-324-4589 邮箱: jerryz@hearingofamerica.com



来越先进和智能的助听器是一种有效康复手段,让听损老人不“耳背”。

误区二:耳朵差点不要紧,说话大声点就好。

很多人一旦有听力损失,听力往往直线下降。这是因为过度放大声音就产生噪声,而噪声是另一种常见的损害听力损失的因素。即使不考虑大声说话、电视音量过大对家人的影响,听力损失还会带来社交障碍进而慢慢影响老人的心理甚至生理,如糖尿病、高血压、高血脂、动脉粥样硬化等慢性病和老年痴呆都与之有关。

误区三:助听器没效果,很吵!

三分机器七分验配。首先别被假助听器忽



保护心血管的“抗炎饮食”

抗炎饮食中的“炎症”主要指慢性炎症,是各种细胞因子(白介素、肿瘤坏死因子TNF-α和干扰素γ-INF等)在压力或应激状态下过量产生的低水平慢性炎症。

这种炎症可在几个月或几年内逐渐发展并对免疫系统造成影响,来自美国哈佛大学公共卫生学院营养系的研究团队表明,心血管的健康状况与体内炎症状态有关,而某些食物可以加剧或改善体内炎症状态,因此有助于降低炎症水平的食物则被称为“抗炎饮食”。

“抗炎饮食”多为蔬菜、水果、粗粮、深海鱼、橄榄油之类的天然新鲜食品,具有改善慢性炎症的食物成分,包括ω-3型脂肪酸、多酚、膳食纤维以及天然抗氧化剂。2021年《Critical Reviews in Food Science and Nutrition》上发表了一项综述,研究团队从3581项研究中筛选出88种具有抗炎效果的食物,包括:蔓越莓、葡萄、石榴、草莓、全麦制品、低脂

乳制品、酸奶、芝麻籽、亚麻籽、大豆食品、姜黄等。

这些可能具有抗炎功能的食物大概分为六大类

蔬菜类尤其是十字花科蔬菜如羽衣甘蓝、卷心菜、西兰花等;

水果尤其是浆果类如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等;

富含膳食纤维的食物如全谷物、豆类;

富含多酚、黄酮的食物如绿茶、大豆等,也可以抗氧化、帮助抗炎;

香辛料如姜黄、生姜、肉桂、肉蔻、鼠尾草及大蒜等;

富含omega-3型脂肪酸的食物如三文鱼、鲑鱼、亚麻籽油、海藻油、葡萄籽油、菜籽油、坚果、杏仁等。

不过,人体非常复杂,除了均衡饮食外,还要注意运动、保持乐观心态、控制体重、戒除不良习惯和定期体检等。

痔疮患者的福音

IRC 疗法

采用美国最新无痛性红外治疗仪

治疗一次只需2分钟,一个疗程平均治疗4次

不手术,不住院,无痛苦,随治随走,疗效显著。

自费病人优惠

痔疮去无踪,生活更精彩

One Stop 诊疗中心:

6545 France Ave S. Suite 290. 周一、二、四、五

Edina, MN 55435

王氏装修公司

杨璐会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

Kate Yang, CPA, MBT; IRS Authorized E-File Provider

明州執照注册會計師 CPA, 商業稅務碩士

美國注册會計師協會會員

服务目标: 高性价比, 可信赖的专业服务, 降低查税风险

服务范围: 公司财务, 人工, 税务, 审计, 成立公司, 牌照, IRS代理, 个人报税, 组织财税

服务群体: 公司, 个人, 组织

服务语言: 英语, 国语, 粤语

新地址

Address: Suite 129, 2233 North Hamline Ave, Roseville, MN 55113

Office: 651-784-7211 | Direct: 651-206-1799 | Fax: 651-925-0325

Email: email@rongyangcpa.com 中英文网站: www.rongyangcpa.com

United Real Estate

买房 卖房 投资 出租 商业

省心 放心 信赖 可靠 稳妥

明州双城资深地产经纪人

提供地产买卖一条龙专业服务

拥有丰富的房地产买卖成交经验。擅长为客户提供综合丰富全面的地产信息,对房屋构造和格局提供专业的意见,结合风水位置和装修预算布局进行分析和对比。具有敏锐的判断和高效率执行能力。

业务范围

新建筑房、首购房、学区房、投资房、多单元、商业中心、铺面

免费提供民用和商用贷款协助

DIDAETC723@GMAIL.COM 1597 MN-7, HOPKINS MN 55305

黄劲 Dida Jin Huang Hansen

TOP REAL ESTATE AGENT

Cell: 763-913-9174

微信号: DIDA723

QR Code

Disclaimer: Neither Minnesota Yucai Chinese School nor its subsidiaries (including its directors, officers, employees, agents and advisers) makes no express or implied warranties or representations with respect to its products or services including but not limited to warranties of merchantability, non-infringement, accuracy, reliability or quality of any product, contents, advertisements contained on, distributed through, or accessed from Minnesota Times in print or any products or services obtained or used by any consumer as a result of advertisement or information.

住房




Yama Zhong 仲茵
 612-666-5222
 Yama@kw.com
 www.Yama.Kwrealty.com
 Fluent in Chinese and English 中英文

KELLERWILLIAMS CLASSIC REALTY
 明州华人第一地产团队, 多年来服务上百位客户完成地产交易, 为您提供一站式全方位的地产服务, 您的满意是我们团队最大的荣誉。

明州商业房地产

- 办公楼Office出租
- Strip Mall 铺面出租
- Warehouse 仓库出租
- 全明州范围内各种餐馆铺面出租
- 新开发商业区出租
- 多单元投资

United Real Estate
 Twin Cities
 763-913-9174
 1597 MN-7, Hopkins MN 55305

微信号: ShangYeMN



陳桂芳

房地產專業經紀人

Tel: 612-812-6375
 Aileenchan.EdinaRealty.com
 Email: AileenChan@EdinaRealty.com



Karen Xiao 肖堯

651-272-9178

明州专业执照地产经纪人
 Minnesota licensed real estate agent
 karenxiaomn@gmail.com



天马迅达快递 明尼苏达门店
 www.worlddps.com
 美国最大的华人快递公司

国内顺丰配送 服务遍布全美
 海关资质齐全 正规清关运输
 包装自带保险 电商战略合作

诚信企业, 欢迎合作
 服务快捷, 安全必达

明州中文幼儿园

招聘教师及助教

有意者请电话或短信联系
 Amelia Wang 612-707-9566
 or Larry Yan 651-983-9559

《明州时报》

诚招报纸投递员

有意者请电话或短信联系
 952-688-2848



Midwest GIR Group

私募投资

651-373-4569
 info@midwestgirg.com

主要业务: 地产投资, 物业管理

生活服务

常青老人中心

中心负责人: 吴玮 (Sally Wu)
 电话: 952-465-1704
 地址: 800 Boone Ave, N.
 Golden Valley, MN 55427

华人社会服务中心

地址: 4111 Central Ave NE, Suite 200A
 Columbia Heights, MN 55421
 网站: www.csscmn.info
 952-200-8972 (李怡)

美国中医学院

中医健康中心

651-631-0204

装修翻新 装潢材料 汽车维修 其它服务



美国 ↔ 中国

海陆空运 低至1.5美金/磅
 新客户寄件回国享有20%折扣
 厚德载物 尽心服务
 免费代购 转运回国



二胡招生

612-479-3700

TWIN CITY DISCOUNT GRANITE LLC

双城大理石折扣店

地址: 11521 Eagle ST NW #10
 Coon Rapids, MN 55448
 TEL: 763-862-0888
 Benny: 917-353-6939

段峰建築設計事務所

地址: 7096 East Fish Rd.
 Minneapolis, MN 55311
 电话: 612-326-3000
 fduan@duancorp.com



常青老人中心

聘请全职有经验的司机
 联络人: Sally Wu, 952-465-1704

精诚装修公司

651-505-8888
 (王先生)
 Stone Construction LLC
 MN Lic: BC 746948
 stone5058888@gmail.com

陳寬車行

电话: 651-771-1590
 陈宽 / Michael
 地址: 1383 Arcade Street
 St. Paul, MN 55106

RETECH PAYMENT SYSTEMS

RETECH PAYMENT SYSTEMS

电话: 1 (888)-858-4218 EXT 2 (中文)
 传真: 1 (888)-439-0409
 地址: 1900 County RD D E Suite 115
 Maplewood MN 55109



美國之聽

English
 651-528-7868
 中文
 651-324-4589
 Jerry Zhou, Ph.D.
 周志益博士
 www.HearingOfAmerican.com
 service@HearingOfAmerican.com

诚聘中文教师



育才中文学校正在招聘2021-2022学年的中文老师。学校采取小班教学,目前急需课后班及周六班中文老师数名,待遇从优。诚请有兴趣的个人将简历发送至 yucaimn@gmail.com。

课后班联系人:艾老师 952-201-1584
周六班联系人:徐老师 612-229-4482

首选贷款 有更多选择

Integrity Property Financial Services LLC

Xiangang (Frank) Zhang
248-686-8155

frank.zhang@firstchoicemortgageipfs.com



民用住宅, 商业地产
买房贷款, 重新贷款



广告位招租

☎ 热线: 952-688-2848

Simplee Pho 饭店请人

15265 Galaxie Ave
Apple Valley, MN 55124

诚请炒锅 1 名

雜工 1 名

打包外賣 1 名

电话 651-246-4871

酒品店诚招

一名助理经理, 一名收银员
工作时间灵活, 待遇高, 需要有工卡
工作地点位于 West St Paul

有意者请

电话: 952-652-3930 [留言或短信]

大四川 飯店

Grand Szechuan Restaurant

舌尖上的成都美味

952-888-7959

10602 France Ave S, Bloomington, MN 55431

大学美食城招租, 有意者请电话!

YAMA ZHONG 612-666-5222!

龙星商场DragonStar

诚招烧烤师傅

要求有工卡, 有经验
工作地点位于 St. Paul

有意者请联系 Lee

电话: 651-307-2972

会计事务所 贷款

刘绍虹会计师事务所



612-638-2676 612-432-1476

杨璐会计师事务所

A Certified Public Accounting Firm

651-784-7211 (O)
651-206-1799 (C)

email@rongyangcpa.com
www.rongyangcpa.com

邓治刚会计师事务所

电话: **651-917-0809**

地址: 1751 County Rd B W, Suite 107, Roseville, MN 55113

新家園貸款

毛矛 (Maggie)

612-940-7275 (Phone)

郑巍 Wei Zheng

Mortgage Loan Officer
专职贷款专家 明尼苏达大学博士

FIRST MORTGAGE LLC

执照: NMLS# 1413868
电话: (651) 428-8190 (cell)
信箱: wzheng@firstmortgage.com

美西贷款



颜林: 651-428-0889 (左)
刘芳: 612-361-9318 (中)
柳福生: 612-695-8909 (右)

法律咨询

黄唯律师楼

612-469-9888
216-566-9908

7900 International Dr. Suite 300
Bloomington, MN 55425

LTA INSURANCE

明州最具竞争力的保险代理

电话: 651-735-1284
地址: 1711 W County Rd, Ste 330N, Roseville, MN 55113

保险 理财

全统理财事务所

电话: 651-447-0196 (Leann)
952-200-9881 (Sally)

地址: 1935 County Rd B2 West Suite 225
Roseville MN 55113

西叶氏 考西叶氏 律帅事务所

CAUSEY & YE LAW

咨询电话: 612-990-8592
网址: www.causeyylawgroup.com

业务范围: 移民|商务|刑事|民事|家庭|留学

诚信保险

2021年医疗保险从新开放期
02/16/2021 至 05/17/2021

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973

7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439

大学及规划专家
助税学金

Michael Chen 408-246-6900



明州專業房地產經紀人

陳桂芳

Aileen Chan

精通: 粵語、華語、英語

Tel: 612-812-6375

Aileenchan.EdinaRealty.com

Email: AileenChan@EdinaRealty.com

不論你認識那時候的陳桂芳,但認識她的朋友及顧客都會認同陳桂芳依然堅守同一宗旨“以誠懇的溝通,實際的行動,豐富的經驗,優秀的議價技巧,為顧客爭取最大權益”。

房地產的交易不單是買與賣,其中牽連不少其他的細節,比如房地產相關法律,稅務及買賣的權利與責任等等。因此,一個好的經紀人不僅是您最重要的資訊與顧問中心,更能幫助您作出最明確的決定。

房屋是可用價值衡量 經驗及口碑是無價

豐富的經驗
客觀的分析
忠誠的建議
滿意的服務

無價

Edina Realty 是明州最大的房地產公司,擁有最健全完整的體制及市場的最新訊息。

衷心感謝客戶及朋友的信任與推薦,讓我的事業不斷成長並榮獲 Edina Realty Master Circle Award 大獎。



二胡

Erhu (Chinese Violin)

Location 地点: Bloomington Eden Prairie Roseville
招生年齡: 兒童四歲半以上, 成年年齡不限
Children (age 4 1/2 and up) & Adults

Wei Ming Chiang has 18 years of orchestral experience and has been teaching erhu for 16 years. Since 2015, Wei Ming has been advancing his studies with Master Zhang YuMing, an erhu master and educator and designated national treasure in China.

Many of Master Zhang's students, like virtuoso Yu Hong Mei, have won international competitions. Some students head music departments at prestigious music conservatories, while others hold positions in professional orchestras as conductor, concertmaster, or erhu principal.

Wei Ming was the interim concertmaster and erhu instructor with the Singapore Keat Hong Chinese Orchestra (KHCO). The 80+ member orchestra is well-known in Singapore and is the recipient of various honors: First prize winner and Best Performance Award for 7 consecutive years in the National Music Competition; awarded the National Youth Letter of Commendation, etc. KHCO is frequently invited to perform overseas.

招生

Lesson Offerings



Wei Ming Chiang Erhu Studio
612-479-3700
chia0042@gmail.com

郑伟民老师拥有十六年的教学经验和十八年的丰富乐队及舞台经验,曾担任新加坡吉丰华乐团的代首席和二胡指导。近年蒙幸得到张玉明二胡大师为师。

张玉明是中国国宝级的二胡大师及教育家。他的学生都在国际二胡大赛里脱颖而出,比如著名二胡演奏家于红梅。好些出名音乐学院的系主任,专业乐团的指挥,首席,和声部长都是他的学生。

吉丰华乐团拥有八十多位团员,在新加坡久享盛名。她曾经连续七届荣获全国音乐比赛冠军,荣获国家颁发优秀奖状。乐团经常被邀请到海外演出。

全统理财事务所

Legacy Financial Services LLC



房屋&汽车保險



人壽保險



醫療保險



退休保險



退休計劃



大學儲蓄
& 規劃



護理及殘障
保險



理財課程



商業機會



Ann 玉恩
651-494-2074

公司地址 1

1935 County Rd B2 West
Suite 225
Roseville MN 55113

公司地址 2

7760 France Ave S #1185
Edina, MN 55435



Sally 为云
952-200-9881

Midwest GIR Group

(Midwest Greater Investment Return Group)

Midwest GIR Group 私募投資
為投資人量身定做地產項目



主要業務: 地產投資, 物業管理



地址: 3853 Central Avenue Northeast,
Columbia Heights, MN 55421

郵箱: info@midwestgirg.com

電話: 651-373-4569



Legacy Adult Daycare Center

常青老人中心

明州華裔托老機構第一家



自设专业厨房 专职执照护士 贴身药房取药
自带公证办理 专员专办福利 豪华迅捷车队

聊天交友 扑克麻将 郊游垂钓 跳舞合唱 针灸按摩 中医健康
超市购物 台球乒乓 野餐烧烤 下棋上网 咨询讲座 文化分享
种菜采摘 散步徜徉 国画书法 英语课堂 早接晚送 迅捷舒畅
BINGO CASINO 卡拉OK YMCA LIBRARY WECHAT



中心负责人:吴玮 (Sally Wu)
电话: 952-465-1704
邮箱: swu@hhcare.net
地址: 800 Boone Ave, N.
Golden Valley, MN 55427



Yama Zhong 仲菡

612-666-5222
Yama@kw.com
www.Yama.Kwrealty.com
Fluent in Chinese and English 中英文

KELLERWILLIAMS
CLASSIC REALTY

明州华人第一地产团队, 多年来服务
上百位客户完成地产交易, 为您提供
一站式全方位的地产服务, 您的满意
是我们团队最大的荣誉。

诚信保险

2022年医疗保险开放期

11/01/2021 至 01/15/2022

欢迎致电咨询, 提供免费报价! 电话: 612-999-8973



奥巴马医疗保险 老人医疗保险
公司团体医疗保险 私人医疗保险
牙医保险

微信号码: CX6129998973

MN LIC#: 40442030

抵	留	旅	教	退	商	汽	房	长	人	医
税	学	行	育	金	业	车	屋	期	寿	疗
规	生	保	基	一	保	保	保	护	保	保
划	保	险	金	年	险	险	理	理	险	险
	险	金	金	金	金	金	金	金	金	金



7300 Metro Blvd #525, Edina MN 55439