

# 华协通讯

刊头题字：倪培民

## 社区短讯

- 在杨永强的有力领导下，今年的道路领养分别在五月三日，七月十一日和九月二十日一共进行了 3 次。以下的志愿者利用他们的休息时间为社区的环保献了自己的一份爱心。我们向他们表示感谢。

Thanks to the leadership of Yongqiang Yang, there have been three Adopt-A-Highway activities this year: May 3, July 11 and Sept. 20. Kudos to all these volunteers for contributing to the greater community in their leisure time:

五月三日 May 3: Zhiqing Du, Bingsheng Huan, Hu wang, Jerry Jiao, Yimin Jiao, Maoshi Guan, Lin Hao, Feng Zhou, Fuliang Shan, Yin Liu, Qingzhou Wu, Cheryl Zhang, Su yi and Yongqiang Yang.

七月十一日 July 11: Maoshi Guan, Yunjia Chen, Jindong Chen, Yan Bai, Mingtan Zhao, and his daughter Anqi Zhao, Minghao Cai, Hu Wang, Yongqiang Yang, Grant Remer and Willie Zhu.

九月二十日: Sept. 20: Yin Liu, Jindong Chen, and his daughter Te Chen, Jerry Jiao, and his daughter Yimin Jiao, Bingsheng Huan, Ying Xu, and Yongqiang Yang.

- 六月初的食品节取得了优良的成绩！今年的六月初天公作美，居然打破往年的惯例，一滴雨也没有下。食品节经理 Barry Camp，下届经理汪波，副会长移俗，前任食品节经理 Ted Bonarski 和 邹秉胜，干事刘滢和各班班长与众多的志愿者一起努力奋战，使今年的食品节取得了一个丰收年。我们衷心感谢所有的志愿者，正是因为他们的有力支持，我们社区的各项活动才能蓬勃展开。

We had a great year in Food Booth at the end of June! We were unusually blessed with good weather, with no rain drops interrupting our work at all. The Food Booth Manager Barry Camp, next year's manager Bo Wang, vice president Su Yi, Former managers Ted Bonarski and Bing Sheng Huan, Executive Secretary Yin Liu, all the shift managers, and all the volunteers worked extremely hard to make this a good year. Our heart-felt appreciation goes to all of them and we thank them for their generous contribution without which we wouldn't be a great community.

- 一年一度的华协春节联欢晚会又渴望与大家见面。今年的春晚筹备小组已开始紧张的准备。一旦演员得到最后确定，各节目负责人将带领各组演员开始排练。我们感谢春晚筹备小组的辛苦努力。春晚时间和地点待定。

Yes, there will be Gala Show this year again! The preparation for Gala is already in full wing and practices will start soon after the performers' list is finalized. Time and location of Gala will be notified later this year. It should be a great year again!

- 社区有的会员对夏天台湾的洪灾表示关切。在华协理事会的建议下，华协将捐赠\$500 给台湾振灾。今年将不会举行全社区范围内的募捐活动。

Some community members cared about the Taiwan Flood in the summer, and were trying to find ways to help. Per the advice from the CAWM board, CAWM will be donating \$500 to Taiwan Disaster Relief to show our support. This will be in lieu of a community-wide fund raise.



Adopt-A-Highway 2009.5.3



Adopt-A-Highway 2009.7.11



Adopt-A-Highway 2009.9.20

## 大溪城中文学校近期新闻一览

### GRCLS News

1. 2009年5月30日，大溪城中文学校在 Cascade 公园召开了 2008—2009 学年庆祝大会暨毕业典礼。校行政，全体教师，学生，家长，理事会成员及华协代表参加了此次活动。会上，校行政回顾了学校过去一年的工作，对各位教师和志愿者的辛勤工作表示了感谢和表彰，并向毕业生颁发了毕业证书。各年级学生表演了丰富多彩的节目，受到了家长和老师的好评。

The GRCLS school year end party was held on May 30, 2009 in Cascade Park. The school administrators, all teachers, students, parents and school board members attended this activity. At the party, the school administration reviewed the past school year, expressed gratification to the hard work of teachers and volunteers, and conferred graduation certificates to all graduates. Students at different grade levels gave a great performance which won much applause from parents and teachers.

2. 2009年7月，喜讯传来—我校有4位学生在今年2月举行的世界华人学生作文大赛中获奖！名单及获奖作品如下：  
二等奖：赵安庭 《一场特殊的篮球比赛》（指导教师：张传文）  
二等奖：蒋佳雨 《我的家家我的榜样》（指导教师：张传文）  
三等奖：方蓓莹 《有趣的生日晚会》（指导教师：沈宇航）  
三等奖：王辰辰 《过春节》（指导教师：李昕湄）

Great news came in July 2009—Four GRCLS students won prizes of the World Chinese Student Composition Contest held in February this year. The winners and their teachers are listed as below:

2<sup>nd</sup> prize: Anting Zhao "A Special Basketball Game" (Teacher: Chuanwen Zhang)  
2<sup>nd</sup> prize: Jiayu Jiang "My Grandma, My Role Model" (Teacher: Chuanwen Zhang)  
3<sup>rd</sup> prize: Beiying Fang "An Interesting Birthday Party" (Teacher: Yuhang Shen)  
3<sup>rd</sup> prize: Chenchen Wang "The Spring Festival" (Teacher: Xinmei Li)

中文学校向所有获奖的同学和指导老师表示衷心的祝贺！

Congratulations to all winners and their teachers!

3. 2009年8月30日，中文学校全体教师和行政人员在单富良教授家中召开了开学前的准备会议，为开学以及全年的活动做了安排和准备工作。

All GRCLS and school administrators held the school preparation meeting on Aug 30, 2009 in Professor Patrick Shan's home. The school opening and year-round activities were discussed and planned at this meeting.

4. 2009年9月12日，中文学校2009—2010年度顺利开学。今年的校行政人员如下：  
校长：顾炜  
副校长：焦钟鸣  
教务长：张先广

The GRCLS 2009-2010 school year already started on Sept 12, 2009. The school administration for this coming school year is composed of:

Principal: Wei Gu  
Vice Principal: Zhongming (Jerry) Jiao  
Provost: Xianguang (Peter) Zhang

中文学校希望继续得到各位家长的支持和帮助，共同努力，让我们的孩子在中文学习的道路上更进一步！

The GRCLS hopes to get the continued support and assistance from all parents. Let's try together to help our students make more progress in their Chinese language learning!

Submitted by: 顾炜

### 编者按

为了把《华协通讯》办好,我们希望大家踊跃投稿, 题材不限, 交流生活, 工作, 及学习的经验, 特长, 和一切美好的事物. 让我们共同努力, 把这个刊物办好, 谢谢!

**韦红**

(zhengwei7344@comcast.net)

**邓卫文**

(weiwendeng@hotmail.com)

## 时事述评

### 从疆独到回乱了解西北的民族历史

Kent Yu

最近读到一篇有关乌鲁木齐骚乱评论的文章，觉得有所感触。

民族问题古今中外都是各国棘手的问题，理智往往被埋在铺天盖地的冲动，狂热和亢奋中。作者认为，这次维汉民族冲突的直接原因是，千里外韶关集体斗殴的刑事命案。但事态发展的突发性和残暴性令所有有理智的中国人觉得不可理解。然而，回顾历史，也许能帮助理解事情的缘由。

清朝晚年同治年间（1863 年），西北地区回汉民族交聚。由于自然条件恶劣，土地贫瘠，人口密集，有限的资源自然就成为各民族冲突的焦点。回民历来民风彪悍尚武，桀骜不驯，一方有难，八方相助。而汉民则多半胆小怕事，大多有歧视外族的陋习，加上宗教习俗的差别，回汉民族冲突不断。满族官府大多偏袒汉民，令回民积怨甚深。同治元年春，几位回民到汉区买竹，在议价过程发生争执斗殴，两位回民被打死。家属告到官府以求公道，但官府在审判过程偏袒汉民，撵走告状回民。一宗单纯的刑事案件被激化成全面的民族大屠杀。当时清朝朝廷正被南方的太平天国搞得焦头烂额，无暇全力清剿，导致回乱愈演愈烈。造反的回民军队在随后五年内发展壮大成 30 万，十八大营，统帅白彦虎。造反回军在西北地区大肆实施种族清洗，滥杀无辜汉民，连老弱妇孺都不放过，大有不把汉人杀光不甘休的气势。许多村县汉民被杀光。直到 1867 年，太平天国被镇压后，左宗棠奉命钦差大臣，督办西北军务。65 岁的左宗棠为表心志抬棺率湘军入疆，把残杀太平天国的手段对付回军回民，“拒纳降，斩立决”。经清军几番清剿，十八位回军元帅，死的死，降的降。1987 年，白彦虎率残部千余回民翻过大雪山，定居沙俄境内。成为中亚一支新兴民族，东干族。他们至今通用陕甘方言，保持先祖明清风俗。而巴彦虎的遗言是，“以后回到西安，在西安西门的门环上敲三下，说三声回来了，就是我回来了”。左宗棠为一劳永逸解决回汉之争，进一步采取种族清洗政策，几乎所有西北富饶地区的回民被强迫西迁，而且严格限制回民积聚的地区，以保证汉民在军事经济要地占绝对优势。西北回乱，是中国近代史上悲惨的一页，历史记载，不少县村，汉民被杀十之七八；而清军的报复性扫荡，导致回民“十不存一”。现在只有西安还保有回民区，因为西安回民没有参加当年反叛。回乱平定后，被左宗棠招降的马占鳌则成了西北地区的总督办，马氏宗亲势力统治西北地区长达八十年直至共产党执政。其间的一个历史插曲是，上世纪 30 年代马仲英，作为马家的叛逆，被马步芳逐出河西走廊，率余部进入新疆，顺带推翻了还在襁褓中的疆独鼻祖，“东突厥斯坦共和国”。

民族纠纷，往往问题都不是谁能欺压谁那末简单的，本民族的单边自决经常是建立在它民族的痛苦之上，也是危机的潜伏滋长的土壤，这里没有单边的赢家。唯一可行的方向是，撇开历史包袱，杜绝各种极端民族主义的行为，智慧理智地寻求解决问题的途径，为子孙后代积善造福。

## “樱桃节”见闻录

贺锡翔

这年头，美国经济大衰退，虽说覆巢之下，岂有完卵，各州都伤痕累累，但咱密西根好像更惨，全州的经济靠山原有“三大”，现已倒塌成“一小”；失业率又高踞全国榜首，关闭的空厂空店随处可见，本来门庭若市的医院眼下车马寥落……咱这夏日风景如画的“千湖之州”，难道竟无一长处？离所居大激流城 160 多英里，在北面密西根大湖湾边，不就有个号称“樱桃首都”的旅游城 Traverse City（以下简称 TC）吗？此城每年夏初都举办为期一周的“全国樱桃节”，今年已是第 83 届。恰逢“独立节”长周末，我和太太决定开车前去一游。其实几年前曾路过 TC 一天，只是走马看花，这次预定旅馆三夜，想来可细细观赏。

7 月 2 日上午，风和日丽，我们沿着 131N 一路北上，起先还可见轮下坑坑洼洼，不久便是平坦如砥，公路两边树林葱茏，农田齐整，村舍宽大，一派典型的美国农村风光！不到两小时，就抵达 TC 市区的“旅游者中心”，索取“樱桃节”信息资料后，只花 7 分钟便开到旅馆下榻。谁知邻居竟是一个名叫“海盗洞穴”的游乐场，花样还不少：池里“碰碰船”飞溅水花，高空钢缆把游客腰脚拴住，吊来吊去。船形的低矮赛车在环形水泥道上风驰电掣，噪音刺耳。即来之，则玩之。我和太太买了成人票，也坐进无篷矮车。只听一声令下，男女老少猛踩油门，疯狂前冲。我生性谨慎，再说已近花甲，又刚开了两小时车，不想和近旁的“挺硬级”（teenage）们比快逞能，便不紧不慢地环路荡车，也觉有趣。谁知转了几圈，竟被太太后来居上，我也甘拜下风，让她感觉良好，乐不可支。玩罢，走回旅馆休息，打开电视机，得知 6 月里全美又丢失近 47 万职位，全国失业率已达 9.5%，本州更是高达 14.5%。经济衰退再次恶化。记起隔壁游乐场偌大的地盘，本该人群挤挤，但买票的游客似乎稀稀拉拉，倒是看客不少。晚上，就餐于邻近的中国餐馆“金筷子”，点了美名“夏威夷”的大盘海鲜，除了一小块老硬的龙虾，就是廖若晨星的干贝，虾仁之类，其余便是铺满盘底的一大群胡萝卜片，芥兰，豌豆等，均以酱油加菱粉炒成褐色糊状，此菜色香味俱差，难怪店内食客寥寥。但风景区饭店“斩客”乃中外传统，又逢年度“樱桃节”，老板们当然磨刀霍霍。饭后，我们沿近旁的一条“Trail”漫步，此路长达五六英里，平坦宽敞，一边是高大笔直的茂密桦树林，一边是缓缓流淌的小河。附近有州公园的野营帐篷住处。散步时，身后不时会有骑自行车者经过，若是“挺硬级”，总是一冲而过；若是中老年人，就会边骑边说：“on you left”，很有礼貌。夜晚 10 点多，尽管双层窗已关严，但隔壁赛车场的噪音仍穿透入室，影响太太安睡，她立即打电话给旅馆服务台抱怨，对方说没办法，赛车场要晚上 11 点才关门。我继续看电视，画面上麦克·杰克逊的劲歌劲舞很是动人，人们不断追忆这位“流行歌王”生前的嘉言懿行。

次日早晨，旅馆一楼大厅供应免费的“大陆早餐”，照例是冷鸡蛋（煮熟），面包片，麦片，桔汁，咖啡，牛奶等，但自制“Waffle”很有趣，我们在美国多家旅馆早已尝试过，此饼松软热香，是太太的首选。水果篮里只有一种密西根苹果，红是红的，但个头太小。再说既是樱桃时节，又在“樱桃首都”，为何不供应一点樱桃给顾客尝鲜？可能也是因为经济不好，苹果毕竟比樱桃便宜，时下那个单位不在挖空心思降低成本呢？因为“樱桃节”7 月 4 日才开幕，我们决定今天先把 TC 周围的几个景点玩了。早饭后，先去东面 30 多英里外的“Torch Lake”。此湖名气大，据“古狗”资料说是“全世界第三美丽之湖”，也是“千湖之州”密西根的“最大内陆湖”，水深 300 多英尺。到达此湖最南端的 Alden 镇时，阴云密布，凉气袭人，幸好穿有长袖运动衣，坐在岸边木椅上静赏水景也不觉冷。因不见蓝天，空气透明度低，浩瀚湖水尽显暗绿，远处灰蒙蒙的，无法悦目，也不想拍照，到小镇礼品店买得题名“Torch Lake”的明信片，那是专业摄影师从高空俯瞰拍下的，那火炬形状的湖岸线和蓝绿相间的水色，以及环湖无垠的翠绿森林树丛，真是美得醉人（翻拍附上，以飨读者）。虽说经济萧条，但此湖边上的房地产跌幅不大，因为总有富人在买进，比如好莱坞近年走红的纪录片制作人兼导演迈克·摩（生于密西根）等人。中午，在美国连锁餐馆“Bob Evans”就餐，点了大盘色拉和奶酪土豆羹，此店色拉除了生菜，干果，奶酪和核桃仁极为新鲜，鸡块居然也象是热气的（沪语，指非冷冻肉类），所以非常好吃，比一般美国餐馆的强多了；面包是松软甜的那种，又夹有新鲜樱桃，自然可口。饭后，返回 TC 途中，经过一个建筑在公路旁的巨大“乌龟溪赌场”（Turtle Creek Casino），

其停车场竟比十个篮球场还大！出于好奇，我们就进去碰运气了。大厅门口停着两辆挂红披绿的丰田汽车，是赌场用来吸引赌客的奖品；几十排 Slot Machine 前的赌客却三三两两，生意很是清淡；我俩就从最小赌资（1 美分起步，但至少要买 100 美分）玩起，一按按钮，荧屏上花花绿绿的图案不断变换，如你赢了，电脑会自动显示“credit”。太太赢得 300 美分，我更走运，居然赢了 800 美分。若见好就收，我们可赚取一点汽油费，但贪心本性难改，又继续玩来，结果可想而知，不仅汽油费输光，还赔上本钱，但玩得刺激，也是一乐。告别赌场，赶紧开往 TC 城的著名半岛，时值云开日出，蓝天万里，一条平坦的 37 号公路随地势起伏，长达 18 英里，两旁尽见果园，大半是樱桃树，可惜许多树上的果实既小且黄，我大惑不解：“樱桃城”已流火七月，为何樱桃还不丰收？太太解释说，据她的病人告知：因今年夏初密州不够炎热，故 TC 的樱桃也未能及时成熟，只好从华盛顿州调来大批樱桃对付“樱桃节”之需，看来，美国农业也是靠天吃饭的。开车到终点，只见一座仅三层楼高的灯塔，说是建于 1870 年，但其造型平庸，比 Silver Lake 附近那座要付 2 美元才能攀登的 115 英尺高的“小黑貂”灯塔逊色多了。走下湖边沙滩，突见奇景：原本应该一波一波扑向湖滩的绿浪不见踪影，却见泥浆遍地，池塘密布，茂盛水草已半人之高，巨大岩石星散四处，远处隐约可见一男子在池塘边甩钩钓鱼。湖浪已退回到约一英里之外。我们坐于沙滩，望湖兴叹：一直听说密西根几大湖的水位开始下降，眼见为实，果然如此。但又不解：不是说全球温室效应导致海平面不断升高吗？难道海水和湖水有何不同？开回旅馆已是夜晚，照例先看电视，画面上是阿拉斯加的女州长佩林突然宣布辞职，振振有词；记得去年竞选副总统时，此人竟说出“非洲是一个国家”的昏话，但她自诩“Hockey Mom”，颇得工薪妇女认同。今日下午开车时，我偶然瞥见前面一车尾部粘贴的标语正是“Hockey Mom”，可见佩林的影响力；隔壁赛车场的噪音依然穿进窗户，太太又不得安宁，我却听而不闻，呼呼大睡。

7 月 4 日，今天是美国国庆节，也是 TC “全国樱桃节”开幕日，天公作美，蓝天万里，白云如絮。估计市中心一定人山人海，停车最难。我们匆匆吃了早饭，便开往市区。此地停车计数器到处都是，价格不贵，50 美分可停 1 小时，但车位早满，兜了几圈，总算找到一座停车楼还有空位，每车一律收 4 美元（event parking），谢天谢地！赶紧停妥车，步行走向最热闹的湖滨。TC 的常住人口只有一万五千多，但此时黑压压的密集人流，我估计就有两万之众。摩天转轮和旋转木马吸引了大批儿童；连绵不断的白色篷帐成了形形色色的临时商店，占据着湖滨大道和大街小巷。所卖商品林林总总，举凡衣食住行，无所不包。而人群最拥挤的便是食品摊，各国风味小吃异香扑鼻，我对美国的“炸鱼和炸薯条”情有独钟，太太则爱吃玉米饼包火鸡肉。买了这两样，坐定草地大餐桌旁，正细细品尝，忽听同桌三个老美之一（中年白人女子）对同伴说道：“你们吃吧，我不饿，我要省出钱来，明天好去买艺术品”。尝点小吃，能花几钱？就连这点钱这个老美也要抠出，美国人的确穷了。闲步四周，发现一群光着上身的白人小伙聚集 Union 街角，高举木牌，上书“To be a gay is right”，有几个还勾肩搭背，做亲热状；附近又有一批黑白两色人群举着标语牌示威，所写内容为“less government, more freedom”，“give me freedom, not debt!”等等。看来，美国民众对奥巴马上台半年来的作为并不满意（最近他的民意支持率已下降）。其实，非常时期采取非常手段无可厚非，问题是美国目下的经济灾难远非一日之寒，正是美国百姓长期寅吃卯粮，美国历届政府及金融巨头们鼓动超前消费之恶果。企图快速收拾此种乱局，不要说年富力强的奥巴马，就是奥马牛也无济于事的。步行到了广阔无垠的密西根湖边，这是 TC 的“华彩”部分，因大湖流经此地形成湾区，湖滨便呈美丽的弧线，绵延长约几十英里，只见阳光灿烂的沙滩上彩伞林立，折椅横陈，肤色各异的人们正在享受大自然的恩惠。我们按计划先开回旅馆睡个午觉，下午再开来市区，带着折椅和阳伞，走近最靠近晚上音乐会场的一处沙滩，面对蓝天绿湖坐定，咱就闭目养神了。不知不觉已黄昏，到邻近的食品摊买了点小吃，权作晚饭。然后，我们拎着椅和伞，走上一处圆形高台草地，正好面对大约一箭之遥的音乐舞台，背面则是夕阳西沉，暮色迷茫的大湖。此时人群络绎不绝走来坐下，但大家之间都保持距离，若被俯瞰，彼此该像一块块摊在平底圆锅上待烤的生面团。我对美国流行音乐兴趣不大，它老是吉他弹唱声嘶力竭那一套，太太虽感兴趣，但对坐近舞台饱听噪音又有担忧，所以咱就不买门票，随大流坐在此地，既能见闻歌手，又不受高音叫啸之苦，还可省出汽油费。音乐会 7 点半开场，传奇式蓝调吉他歌手 Kenny Wayne Shepherd 主演，他照例扭臀摆腰，摇头晃脑，边弹边唱，台下大批“粉丝”也互动起来，合唱同声，一派和谐。间歇时，有主持人在台上向台下抛扔 T 恤衫，说是奖品，观众群起争夺，气氛更热。美国人酷爱音乐，夏季全国各地的露天舞台不计其数，“音乐经济”效益一定可观。坐听三小时，不知所云，因咱的英语听力实在有限，但那些亢奋张扬间或感伤忧郁的

旋律还是能够欣赏的。因是国庆节，最后一曲照例是国歌，但此次非歌唱，却代之以吉他变奏曲，把《星条旗永不落》演奏得怪声怪气，全无以前庄严深情之基调，观众也并未同声合唱。美国人怎么不象从前那样珍爱国歌了？大概是因为对眼下日渐衰退的国力暗示不满吧。此时后顾四周，落日彩霞，湖水暗蓝，艇船云集，灯火闪烁。不久天空变黑，我们和万千观众一起面对浩瀚大湖，等待“樱桃节”开幕日的传统节目即放焰火。只见绚丽眩目的集束火星不断腾空高升，如鲜花怒放，似钢水喷溅，象彩虹飞架，时而静寂无声，忽又如雷炸响，不时博得阵阵赞叹喝彩，人群欢乐情绪已达高潮。媒体说今年“独立节”全美诸多城市因财务困难，纷纷取消放焰火。所住大激流城市政府也如此，幸亏有大公司“Amway”出资，才使市民今年还能观赏焰火。我们能在广阔无垠的“樱桃城”湖湾，呼吸着扑面而来的清新晚风，在黑夜天空的舞台目睹持续半小时的七彩焰火表演，算是不虚此行了。仔细观察，今日感想有二：成千上万游客四处走动，遍地践踏，但在宽阔的水泥地和草地上，几乎不见秽物杂品。美国人普遍爱干净又守纪律，此其一；其二，四处摆放的灰色塑料大桶专装垃圾，旁边则是一个被铁架撑起的标明“回收”的透明大塑料袋，里面几乎清一色是瓶装水空瓶，往日常见的各色易拉罐则不知去向。猜想可能因为这铝罐毕竟价值 10 美分，所以人们都不舍得丢弃而保留，积少成多，以聊补收入之不足吧。美国人终于开始节约了，电视上不是说美国人平均储蓄率已达 6%，比经济衰退前的 1%高了 6 倍吗？

7 月 5 日，又是晴天。早饭后，整理行李欲打道回府，太太去旅馆结帐时，据理力争，说是因两晚被隔壁赛车场噪音吵得没睡好觉，要求总费用打折扣，女服务员说“你为何现在才抱怨？”太太答道：我前天晚上就打电话给总机报告此问题，却被挂断又无回电。女服务员一查，果有此事，但又反问：此旅馆所有住客无人如此诉苦。太太振振有词：各人对声音的敏感度不同，我是不能在噪音里睡好觉的。结果，在请示经理后，女服务员给了 20%折扣。太太见好就收，但又扔下一句：建议贵旅馆最好不要和娱乐场为邻，没人喜欢噪音的。清账走人，我们赶紧开去市区，兜游“Arts and crafts fair”。虽说 TC 人口不及咱大激流城的十分之一，但这里的艺术品暨工艺品集市规模，要比咱们的大几倍，毕竟挂了“全国”之名。我注意到水彩画和油画摊位似乎稀少，倒是首饰，家具，生活用品和各种装饰品等占了多数，人们越来越注重实用了。美国人的生活哲学本来就是实用主义。太太和我各买一顶布质凉帽，一看商标，又都是中国制造，外表看去不错，但愿将来不要变成纸帽。沿 M113 欲转 131-S 开车途中，经过一大片农田树林时，忽见一中年白人男子向我们挥手，似想搭车。谁敢让这种生人上车呢？我重踩油门，呼啸而过。约过十分钟，在公路拐弯处，竟又见一背包的白人老头也招手示意停车，这可如何是好，光天化日，竟有多人拦车，究竟怎么回事？我忽然想起不久前《parade》杂志载文说美国多州因财务危机，被迫关闭监狱。大牢一般都建在乡村，眼前这两男子莫非就是被释放的犯人？犯人当然无汽车，回家自然想搭车。想想有点后怕，美国社会如真沦落到这步田地，那“美国梦”岂非噩梦？车越开越快，上了 131-S，总算不见路边有人，两旁树墙高耸，绿意盎然，阳光普照，大道如砥，一路平安开回家。

出门一时忧，在家千日好。但此次驾车短游，确有收获。对北密 TC 地理环境的天然之美印象甚好，“樱桃节”的热闹欢快也感受很深。想想咱密州拥有千湖，密布沙滩，夏日风光如此美丽，若能深入开发湖滩旅游资源，将来经济好转，吸引更多全美乃至全球游客应不在话下，或可弥补本州制造业衰落之损失。（写于 2009 年 7 月 8 日）

\* 附载本次旅游所拍几张照片，供读者赏评。



## 闲暇时光:

### Sophomore Year in Harvard

Lisa Yu

Time management. Typically when we first hear the phrase, our minds automatically turn to procrastination. We all deal with bouts of procrastination in our daily lives: checking our email obsessively for new mail, sneaking on Facebook to see the latest gossip, browsing through the latest news, etc. As a college student with no teachers or parents peering over my shoulder to make me focus on my work, I can truthfully admit that I, as well as all my peers, often take long study breaks to check out the latest viral video sent out over a list or walk to a friend's room to complain about the latest round of problem sets.

And so a major topic of my sophomore year of college became time management. But rather than the typical issue of procrastination, my problems this past year were created in trying to deal with procrastination. The last two years of high school—between a sport, debate, and other extracurricular activities that at one point took up over 20 hours each week—I came to realize that the fuller my daily schedule, the more productive I became and the less I procrastinated. Looking back on freshman year, I recognized that I hadn't truly pushed myself and that in order to adjust to college life, I had taken on fewer extracurricular activities and fewer difficult classes.

Sophomore year would be different. While continuing with my original four activities, I would take on greater roles in each and also try two new activities. At first everything worked exactly as I had hoped: I did my work (albeit right at the last moment), went out on the weekends (though only for a few hours and even then I was thinking of work), and genuinely enjoyed myself (who doesn't like a little pressure?). That was first semester.

Sadly, as second semester arrived and the onslaught of various activities and practices increased exponentially, I found myself rushing from Dance Studio 2 (up by the Quad) to Lowell Grill (down by the river), attempting to make all my dance practices for Asian American Dance Troupe while hurrying to attend the latest event sponsored by the Chinese Students Association. By and by, I found myself seeing only the friends from extracurricular activities on a regular basis; my blockmates and roommate I would go days, almost weeks without seeing. Meals were put aside, sleep was foregone, all so that I could complete everything that needed to be finished.

Obviously this scenario is not sustainable; by the time spring break sprang into sight, I was sick, stressed, and stupefied by my own stupidity in selecting so many classes and activities. I had originally planned to build houses in Kentucky for Spring Break—no longer the case. I cancelled the trip the night before departure and purchased a ticket home for the next morning. Upon arriving at home, I slept and did absolutely nothing for a full week. For the first time in my academic career, I was completely burnt out.

Even now looking back at my past semester, I still shudder at the thought of how much I had loaded onto my plate: I had tried to fit 28 hours worth of activities into 24—something that I could accomplish by overexerting myself, but that will never be sustainable. Normally we only see procrastination as the biggest impediment to success, but this past year has shown me that too much work and not enough leisure is no less harmful. We all fear procrastination, but at the same time, we should fear the ambition that makes us fill our time with “worthwhile” activities, eschewing all that isn't geared towards our future.

That sort of living isn't enjoyable and is far from productive. When we spend all of our time focusing on work, never letting our brains relax, we automatically embark on a destructive path that strains our emotional and intellectual capacities. We end up not procrastinating for a period, but also emptying our reserves for future expenditure. We need to realize that although productivity may be increased for a short period of time, in the long run, broken capital in the form of our brains will only result in decreased efficiency and greater procrastination.

They say that the four years of high school or college (freshman, sophomore, junior, senior) are named for a reason. Seniors are obviously the most senior members of the students; juniors are so named because they are upperclassmen, but are still "junior" to the seniors. Freshmen are new, "fresh" to the ways of the school and eager to enjoy the novelty. The word "sophomore" is more interesting. "Soph" is the Greek root for wisdom—incidentally sophomores are those who believe themselves to be wise, but still have much "more" to learn. I fell into that very stereotype my second year of college. Having successfully finished freshmen year, I had entered sophomore year confident in my ability to manage my own affairs. This year has shown me that even as I am becoming more independent and mature, there are still many things about the world and about myself that I have yet to discover.

## 简单营养清爽凉拌菜

摘自《新编家常菜谱》

### 一. 温拌胡萝卜

原料：胡萝卜 300 克，粉丝 150 克

调料：醋，味精，盐，蒜泥

制法：

1. 胡萝卜洗净切丝，粉丝泡好。
2. 锅中加油烧热，放入胡萝卜丝，粉丝煸炒好，加醋，味精，盐，蒜泥调味，拌匀即可。

功效：胡萝卜能补气养血，治久病劳损，因此老幼体弱者皆宜常食，有健胃，行气，消食的功效。

### 二. 木耳黄瓜

原料：水发木耳 25 克，黄瓜 200 克

调料：盐，无色酱油，味精，香油，白糖

制法：

1. 将黄瓜洗净，切成 2 毫米厚的小片，撒盐腌 10 分钟左右，挤去水分，放在盘中。
2. 将酱油，味精，香油，白糖调成味汁。
3. 将水发木耳去杂质洗净，挤干水分，撕成小片，放入黄瓜盘内，食用前加入调味汁拌匀即可。

功效：木耳与黄瓜搭配成菜，有补脑健脑的作用，儿童宜常吃。

### 三. 银耳拌豆芽

原料：绿豆芽 200 克，水发银耳 30 克，青椒 50 克

调料：盐，味精，姜末，醋，香油

制法：

1. 将绿豆芽掐去两头，洗净。青椒去蒂，籽，洗净，切成丝。银耳洗净，撕成小朵。
2. 锅中加水烧沸，放入豆芽和青椒稍烫，迅速捞出，控干水分，晾凉。放入银耳烫熟，捞出控水。
3. 将豆芽，银耳，青椒放入大碗中，加入盐，味精，姜末，醋，香油，拌匀即成。

功效：银耳所含多糖等成分，具有抗肿瘤，抗炎症，抗辐射和增强人体免疫力等功效。 **特别提醒**：银耳具有养阴之功效，外感初起，感冒咳嗽，气管炎咳嗽者不宜食用。

## 养生之道

### 好医生

大溪一渔夫

人一旦生了病，总想找个好医生来看病。但在美国找个好医生很难。

其一，美国的医生大多是医院的合作伙伴。医生的收入跟工作量挂钩。医院主要靠仪器及化验来维持运行。所以，会有不必要的检查，手术，及用药的发生。仪器检查大多有副作用。比如，全身 CT SCAN 会把病人暴露于放射线之中。虽然 MRI SCANNER 被认为对身体无害，但其整个检查过程需要搬动病人。这样就会加重危重病人的病情。MRI 现在被用于所有医院，在美国平均每 40,000 人就有一台，比欧美其他国家高出 3-4 倍。虽然这仪器很有用，但费用昂贵且会给出假阳性结果。尤其在对乳房癌的 SCREEN 中，导致不必要的手术。因此有人认为太多的仪器检查会毁了 HEALTH CARE。另外，凡是药物都有副作用。不必要或过量用药都会加重病情。这样一来病人不但化了钱，而且可能还会加重病情或者丢了性命。

美国 GDP 的 16% 被用于 HEALTHCARE。而欧美其他国家只将低于 11% GDP 用于 HEALTH CARE。但这些国家的人均寿命却比美国高出 5 年以上。其主要原因是这些国家采用了全民医疗，医生跟政府雇员及教师一样领固定工资。医生的工作业绩是看能否把病人的病治好，而不是看工作量大小。

实际上大多数疾病只要医生稍加调理，就会自己痊愈的。人的免疫系统功能是很强大的。过多检查，治疗或手术经常会导致效果适得其反。古人云“医之好治不病以为功”也不是没有道理的。

其二，美国的医生大多没有业务等级区分。完成住院医师培训后都是 ATTENDING。没有专家门诊可看。病人无法知道那位医生在业务上是好医生。即使知道了业务上的好医生，也不一定能答应给看病。因为这些医生大多很忙。其病人大都是肯花大价钱的。美国的医疗水平全世界最高。最好的医生常常被最有钱的病人垄断。即使其想给普通人看病都没有时间。

因此，在美国看病要非常小心地寻找好医生。笔者的一位美国好医生同事曾说“把病人当作自己的家人来治疗”是其行医准则。这就是好医生。希望大家都能在身边找到这样的好医生。

或者选择正确的生活方式而不或少生病。中华医学会会长钟南山院士的名言：“最好的医生是你自己”，说的也是这个道理。

## 财经信息

### 让您的退休金为您工作

纽约人寿保险公司业务代表(保险顾问) Cindy He & Ted Bonarski

您做了所有正确的事—努力工作、积攒储蓄、有一份可观的 401(k) 或公司退休金，投资见效。您与时俱进，健康的生活方式使您长寿。您考虑过退休的日子里您需要多少钱吗？

#### 预期寿命延长—大大延长

根据疾病控制中心统计，美国目前的平均寿命是男性 75.4 岁，女性 80.5 岁，并且还在延长，这意味着我们大家可以预期我们将比我们的父母一辈享有更长的退休时间，这还意味着退休需要的钱将更多。

由于这个原因，您需要有一个脚踏实地的计划，使您的退休生活继续保持高质量。401(k)或 403(b)帐户、适度的投资、公司退休金和社会安全金是重要的收入来源，但它们可能还不足以充份满足您所有的财务需求。

#### 通货膨胀：生活的现实

在一个动荡的经济社会，没人可以预测利息或通货膨胀。尽管两者最近都处在历史上的低水平，经验告诉我们这是有可能改变的—特别是 20 或 30 年以后。如果通货膨胀速度增加，将对您的退休储蓄带来重大的影响。

举例来说，30 年后，如果通货膨胀速度平均是 3%，那么 10,000 元的购买力将降到 4,120 元；如果是 5%，那么将降到 2,314 元。如果通货膨胀速度平均为 7%，那么 30 年后您的 10,000 元将仅值 1,314 元。

问题是定期储蓄(CD)<sup>2</sup>和货币市场帐户(money market accounts)—管理钱财比较保守的人喜欢用的存钱方式—可能跟不上通货膨胀的步伐。而股票的投资虽然有可能带来高回报，但是有风险—我们在近年都领教过。

#### 市场动荡有长期的影响

另外，21 世纪初期股票市场的下滑和大型公司的财务失败对许多手里股票下跌的美国老人有严重的影响。根据 2005 年 2 月《纽约时报》的一份报告，55 岁以上的工人在 2002 年占劳工市场的 14.3%，到 2012 年将上升到 19.1%，原因主要是退休金和 401(k) 受到最近的市场下滑的负面影响。<sup>3</sup>

虽然股票市场有大幅回升，但是那些将要退休的人将在未来的很多年里仍然负担技术和通讯股的下跌而带来的损失。这使得消费者们更加小心谨慎，寻找其它投资产品以转移他们的退休基金。

其中一个选择就是固定收入年金。

#### 固定收入年金：一种独特的财务产品

固定收入年金是一份保险公司和个人之间的契约，保证客户在选定的一段时间内有规定的收入。这可以是 5、20 或 30 年—或甚至保证终生都有收入。由于这种保证是否靠得住取决于保险公司的财务实力，因此如果您考虑向某家公司购买年金，调查一下这一公司的财务实力是很重要的。

有些固定收入年金提供通货膨胀的保护(这对长期财务产品是很重要的), 以及给您的受益人支付福利。财务专业人员会告诉您, 得当的财务策略是一个包含多样的组合, 这样不管股票市场业绩如何都比较稳当。如果保证和稳定是您想要的, 您可以考虑将固定收入年金放进您的组合。

欲获得更多资讯, 请电纽约人寿业务代表(保险顾问) Cindy He & Ted Bonarski, 电话 616-970-0097。

1 [www.cdc.gov/nchs/pressroom](http://www.cdc.gov/nchs/pressroom), 10/04/06

2 定期储蓄是得到 FDIC 保险的, 而年金则是以保险公司的支付能力为后盾。

3 The New York Times, "Retirement Becomes a Rest Stop," by Eduardo Porter and Mary Williams Walsh, pg. A1, 2/9/05.

The offering documents (policies, contracts, etc) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail. 对于保单、合约等相关文件, 纽约人寿及其子公司仅提供英文版本。如有争议, 一律以保单和合约中的条款为准。

G76C

SMRU 00351283CV

开心一笑:

## 一张纸

朋友传来的『一张纸』，还真又妙又好的人生观！所谓：左一布袋右一布袋，放下布袋何等自在，有异曲同工之妙！酷酷冬日 心灵滋补.....

出生一张纸，开始一辈子；  
毕业一张纸，奋斗一辈子；  
婚姻一张纸，折磨一辈子；  
做官一张纸，斗争一辈子；  
金钱一张纸，辛苦一辈子；  
荣誉一张纸，虚名一辈子；  
看病一张纸，痛苦一辈子；  
悼词一张纸，了结一辈子；  
淡化这些纸，明白一辈子；  
忘了这些纸，快乐一辈子！



# 亞悅

## Asian Delight Marketplace

4463 Breton Rd, Kentwood, MI 4908  
We are at the SW corner between Breton and 44<sup>th</sup> St  
Tel: 616-827-1828

今日的客户明天的朋友

### 徐英

專門從事住宅買賣、商業地產的  
華人房地產經紀人



辦公室: 616-949-8900  
宅電: 616-954-2135  
留言電話: 616-974-4102  
手機: 616-560-8790  
email: yxu@greenridge.com

### 住家及商业房屋贷款

#### FARACT CORPORATION

• Mortgage Division •

<http://www.ratedropper.com/>

24776 Venice Drive, Novi, MI 48374



Catherine Lu  
卢燕

手机: 248-758-2882 (Cell)  
办公: 248-347-9828 (Office)  
传真: 248-928-4828 (Fax)  
电邮: yanlu@faract.com

#### 真诚奉献

房屋债务分析, 贷款信用修复,  
最低市场利率, 灵活偿还期限,  
迅速审核批复, 准确圆满结贷。

We offer the best or most competitive loan products for all types of borrowers in any market condition.

诚聘专职或兼职地区代理人



Copyright © Faract Corporation

### 加入紐約人壽保險公司

下一個百萬圓桌會員也許就是您.....



簡怡麗 Yi Bonarski  
西密西根分公司經理


1300 Eastman Avenue  
Ann Arbor, MI 48106  
Tel: (313) 752-1010

博泰德 Ted Bonarski ..... Tel: (616) 888-0722 (O)

賀志君 Cindy He ..... Tel: (616) 970-0097 (O)


石笑笑 Ashley Shi ..... Tel: (616) 634-5568 (O)

經驗人壽 博家之德



**NEW YORK LIFE**

Our Policyholders Are in Good Company.  
 Since 1845, New York Life has helped millions of families enjoy peace of mind. Let us help yours.  
 Life Insurance, Annuities, Long Term Care Insurance



**Theodore F. Bonarski**  
 Agent  
 New York Life Insurance Company  
 4312 S. Division Ave., Suite D  
 Kentwood, MI 49548  
 616-889-0722

*The Company You Keep®*



**Financial Planning**

Estate & Charitable Planning  
 Cash Flow & Tax Planning

Retirement & Education Funding

Investment Advisory Services

Personal & Business Financial Planning

Complimentary Initial Consultation

**Cindy He**  
 Financial Adviser  
**Eagle Strategies Corp.**  
 A Registered Investment Adviser

Phone: 616-970-0097

**>>> Please ask me about investing in Roth IRA and other alternatives.**