

華協通訊

刊頭題字：倪培民

社區短訊

- 在楊永強的有力領導下，今年的道路領養分別在五月三日，七月十一日和九月二十日一共進行了 3 次。以下的志願者利用他們的休息時間為社區的環保獻了自己的一份愛心。我們向他們表示感謝。

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.

- 六月初的食品節取得了優良的成績！今年的六月初天公作美，居然打破往年的慣例，一滴雨也沒有下。食品節經理 Barry Camp，下屆經理汪波，副會長移俗，前任食品節經理 Ted Bonarski 和 鄒秉勝，干事劉澄和各班班長與眾多的志願者一起努力奮戰，使今年的食品節取得了一個豐收年。我們衷心感謝所有的志願者，正是因為他們的有力支持，我們社區的各項活動才能蓬勃展開。

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.

- 一年一度的華協春節聯歡晚會又渴望與大家見面。今年的春晚籌備小組已開始緊張的準備工作。一旦演員得到最後確定，各節目負責人將帶領各組演員開始排練。我們感謝春晚籌備小組的辛苦努力。春晚時間和地點待定。

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!

- 社區有的會員對夏天台灣的天災表示關切。在華協理事會的建議下，華協將捐贈 \$500 給台灣振災。今年將不會舉行全社區範圍內的募捐活動。

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

大溪城中文學校近期新聞一覽

GRCLS News

1. 2009年5月30日，大溪城中文學校在 Cascade 公園召開了 2008—2009 學年慶祝大會暨畢業典禮。校行政，全體教師，學生，家長，理事會成員及華協代表參加了此次活動。會上，校行政回顧了學校過去一年的工作，對各位教師和志願者的辛勤工作表示了感謝和表彰，並向畢業生頒發了畢業證書。各年級學生表演了豐富多彩的節目，受到了家長和老師的好評。

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，喜訊傳來—我校有4位學生在今年2月舉行的世界華人學生作文大賽中獲獎！名單及獲獎作品如下：
二等獎：趙安庭 《一場特殊的籃球比賽》（指導教師：張傳文）
二等獎：蔣佳雨 《我的家家我的榜樣》（指導教師：張傳文）
三等獎：方蓓瑩 《有趣的生日晚會》（指導教師：沈宇航）
三等獎：王辰辰 《過春節》（指導教師：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:

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

中文學校向所有獲獎的同學和指導老師表示衷心的祝賀！

Congratulations to all winners and their teachers!

3. 2009年8月30日，中文學校全體教師和行政人員在單富良教授家中召開了開學前的準備會議，為開學以及全年的活動做了安排和準備工作。

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，中文學校2009—2010年度順利開學。今年的校行政人員如下：
校長：顧焯
副校長：焦鐘鳴
教務長：張先廣

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

中文學校希望繼續得到各位家長的支持和幫助，共同努力，讓我們的孩子在中文學習的道路上更進一步！

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: 顧焯

編者按

為了把《華協通訊》辦好，我們希望大家踴躍投稿，題材不限，交流生活，工作，及學習的經驗，特長，和一切美好的事物。讓我們共同努力，把這個刊物辦好，謝謝！

韋紅

(zhengwei7344@comcast.net)

鄧衛文

(weiwendeng@hotmail.com)

時事述評

從疆獨到回亂了解西北的民族歷史

Kent Yu

最近讀到一篇有關烏魯木齊騷亂評論的文章，覺得有所感觸。

民族問題古今中外都是各國棘手的問題，理智往往被埋沒在鋪天蓋地的沖動，狂熱和亢奮中。作者認為，這次維漢民族沖突的直接原因是，千裡外韶關集體斗毆的刑事命案。但事態發展的突發性和殘暴性令所有有理智的中國人覺得不可理解。然而，回顧歷史，也許能幫助理解事情的緣由。

清朝晚年同治年間（1863 年），西北地區回漢民族交聚。由於自然條件惡劣，土地貧瘠，人口密集，有限的資源自然就成為各民族沖突的焦點。回民歷來民風彪悍尚武，桀驁不馴，一方有難，八方相助。而漢民則多半膽小怕事，大多有歧視外族的陋習，加上宗教習俗的差別，回漢民族沖突不斷。滿族官府大多偏袒漢民，令回民積怨甚深。同治元年春，幾位回民到漢區買竹，在議價過程發生爭執斗毆，兩位回民被打死。家屬告到官府以求公道，但官府在審判過程偏袒漢民，攆走告狀回民。一宗單純的刑事案件被激化成全面的民族大屠殺。當時清朝朝廷正被南方的太平天國搞得焦頭爛額，無暇全力清剿，導致回亂愈演愈烈。造反的回民軍隊在隨后五年內發展壯大成 30 萬，十八大營，統帥白彥虎。造反回軍在西北地區大肆實施種族清洗，濫殺無辜漢民，連老弱婦孺都不放過，大有不把漢人殺光不甘休的氣勢。許多村縣漢民被殺光。直到 1867 年，太平天國被鎮壓后，左宗棠奉命欽差大臣，督辦西北軍務。65 歲的左宗棠為表心志抬棺率湘軍入疆，把殘殺太平天國的手段對付回軍回民，“拒納降，斬立決”。經清軍幾番清剿，十八位回軍元帥，死的死，降的降。1987 年，白彥虎率殘部千余回民翻過大雪山，定居沙俄境內。成為中亞一支新興民族，東干族。他們至今通用陝甘方言，保持先祖明清風俗。而白彥虎的遺言是，“以后回到西安，在西安西門的門環上敲三下，說三聲回來了，就是我回來了”。左宗棠為一勞永逸解決回漢之爭，進一步採取種族清洗政策，幾乎所有西北富饒地區的回民被強迫西遷，而且嚴格限制回民積聚的地區，以保證漢民在軍事經濟要地佔絕對優勢。西北回亂，是中國近代史上悲慘的一頁，歷史記載，不少縣村，漢民被殺十之七八；而清軍的報復性掃蕩，導致回民“十不存一”。現在隻有西安還保有回民區，因為西安回民沒有參加當年反叛。回亂平定后，被左宗棠招降的馬佔鰲則成了西北地區的總督辦，馬氏宗親勢力統治西北地區長達八十年直至共產黨執政。其間的一個歷史插曲是，上世紀 30 年代馬仲英，作為馬家的叛逆，被馬步芳逐出河西走廊，率余部進入新疆，順帶推翻了還在襁褓中的疆獨鼻祖，“東突厥斯坦共和國”。

民族糾紛，往往問題都不是誰能欺壓誰那末簡單的，本民族的單邊自決經常是建立在它民族的痛苦之上，也是危機的潛伏滋長的土壤，這裡沒有單邊的贏家。唯一可行的方向是，撇開歷史包袱，杜絕各種極端民族主義的行為，智慧理智地尋求解決問題的途徑，為子孫后代積善造福。

“櫻桃節”見聞錄

賀錫翔

這年頭，美國經濟大衰退，雖說覆巢之下，豈有完卵，各州都傷痕累累，但咱密西根好像更慘，全州的經濟靠山原有“三大”，現已倒塌成“一小”；失業率又高踞全國榜首，關閉的空廠空店隨處可見，本來門庭若市的醫院眼下車馬寥落……咱這夏日風景如畫的“千湖之州”，難道竟無一長處？離所居大激流城 160 多英里，在北面密西根大湖灣邊，不就有個號稱“櫻桃首都”的旅游城 Traverse City（以下簡稱 TC）嗎？此城每年夏初都舉辦為期一周的“全國櫻桃節”，今年已是第 83 屆。恰逢“獨立節”長周末，我和太太決定開車前去一游。其實幾年前曾路過 TC 一天，隻是走馬看花，這次預定旅館三夜，想來可細細觀賞。

7 月 2 日上午，風和日麗，我們沿著 131N 一路北上，起先還可見輪下坑坑窪窪，不久便是平坦如砥，公路兩邊樹林蔥蘢，農田齊整，村舍寬大，一派典型的美國農村風光！不到兩小時，就抵達 TC 市區的“旅游者中心”，索取“櫻桃節”信息資料后，隻花 7 分鐘便開到旅館下榻。誰知鄰居竟是一個名叫“海盜洞穴”的游樂場，花樣還不少：池裡“碰碰船”飛濺水花，高空鋼纜把游客腰腳拴住，吊來吊去。船形的低矮賽車在環形水泥道上風馳電掣，噪音刺耳。即來之，則玩之。我和太太買了成人票，也坐進無篷矮車。隻聽一聲令下，男女老少猛踩油門，瘋狂前沖。我生性謹慎，再說已近花甲，又剛開了兩小時車，不想和近旁的“挺硬級”（teenage）們比快逞能，便不緊不慢地環路蕩車，也覺有趣。誰知轉了幾圈，竟被太太后來居上，我也甘拜下風，讓她感覺良好，樂不可支。玩罷，走回旅館休息，打開電視機，得知 6 月裡全美又丟失近 47 萬職位，全國失業率已達 9.5%，本州更是高達 14.5%。經濟衰退再次惡化。記起隔壁游樂場偌大的地盤，本該人群擠擠，但買票的游客似乎稀稀拉拉，倒是看客不少。晚上，就餐於鄰近的中國餐館“金筷子”，點了美名“夏威夷”的大盤海鮮，除了一小塊老硬的龍蝦，就是廖若晨星的干貝，蝦仁之類，其余便是鋪滿盤底的一大群胡蘿卜片，芥蘭，豌豆等，均以醬油加菱粉炒成褐色糊狀，此菜色香味俱差，難怪店內食客寥寥。但風景區飯店“斬客”乃中外傳統，又逢年度“櫻桃節”，老板們當然磨刀霍霍。飯后，我們沿近旁的一條“Trail”漫步，此路長達五六英里，平坦寬敞，一邊是高大筆直的茂密樺樹林，一邊是緩緩流淌的小河。附近有州公園的野營帳篷住處。散步時，身后不時會有騎自行車者經過，若是“挺硬級”，總是一沖而過；若是中老年人，就會邊騎邊說：“on you left”，很有禮貌。夜晚 10 點多，盡管雙層窗已關嚴，但隔壁賽車場的噪音仍穿透入室，影響太太安睡，她立即打電話給旅館服務台抱怨，對方說沒辦法，賽車場要晚上 11 點才關門。我繼續看電視，畫面上麥克·杰克遜的勁歌勁舞很是動人，人們不斷追憶這位“流行歌王”生前的嘉言懿行。

次日早晨，旅館一樓大廳供應免費的“大陸早餐”，照例是冷雞蛋（煮熟），面包片，麥片，桔汁，咖啡，牛奶等，但自制“Waffle”很有趣，我們在美國多家旅館早已嘗試過，此餅鬆軟熱香，是太太的首選。水果籃裡隻有一種密西根蘋果，紅是紅的，但個頭太小。再說既是櫻桃時節，又在“櫻桃首都”，為何不供應一點櫻桃給顧客嘗鮮？可能也是因為經濟不好，蘋果畢竟比櫻桃便宜，時下那個單位不在挖空心思降低成本呢？因為“櫻桃節”7 月 4 日才開幕，我們決定今天先把 TC 周圍的幾個景點玩了。早飯后，先去東面 30 多英里外的“Torch Lake”。此湖名氣大，據“古狗”資料說是“全世界第三美麗之湖”，也是“千湖之州”密西根的“最大內陸湖”，水深 300 多英尺。到達此湖最南端的 Alden 鎮時，陰雲密布，涼氣襲人，幸好穿有長袖運動衣，坐在岸邊木椅上靜賞水景也不覺冷。因不見藍天，空氣透明度低，浩瀚湖水盡顯暗綠，遠處灰朦朦的，無法悅目，也不想拍照，到小鎮禮品店買得題名“Torch Lake”的明信片，那是專業攝影師從高空俯瞰拍下的，那火炬形狀的湖岸線和藍綠相間的水色，以及環湖無垠的翠綠森林樹叢，真是美得醉人（翻拍附上，以饗讀者）。雖說經濟蕭條，但此湖邊上的房地產跌幅不大，因為總有富人在買進，比如好萊塢近年走紅的紀錄片制作人兼導演邁克·摩（生於密西根）等人。中午，在美國連鎖餐館“Bob Evans”就餐，點了大盤色拉和奶酪土豆羹，此店色拉除了生菜，干果，奶酪和核桃仁極為新鮮，雞塊居然也象是熱氣的（滬語，指非冷凍肉類），所以非常好吃，比一般美國餐館的強多了；面包是鬆軟甜的那種，又夾有新鮮櫻桃，自然可口。飯后，返回 TC 途中，經過一個建筑在公路旁的巨大“烏龜溪賭場”（Turtle Creek Casino），

其停車場竟比十個籃球場還大！出於好奇，我們就進去碰運氣了。大廳門口停著兩輛掛紅披綠的豐田汽車，是賭場用來吸引賭客的獎品；幾十排 Slot Machine 前的賭客卻三三兩兩，生意很是清淡；我倆就從最小賭資（1 美分起步，但至少要買 100 美分）玩起，一按鍵鈕，熒屏上花花綠綠的圖案不斷變換，如你贏了，電腦會自動顯示“credit”。太太贏得 300 美分，我更走運，居然贏了 800 美分。若見好就收，我們可賺取一點汽油費，但貪心本性難改，又繼續玩來，結果可想而知，不僅汽油費輸光，還賠上本錢，但玩得刺激，也是一樂。告別賭場，趕緊開往 TC 城的著名半島，時值雲開日出，藍天萬裡，一條平坦的 37 號公路隨地勢起伏，長達 18 英裡，兩旁盡見果園，大半是櫻桃樹，可惜許多樹上的果實既小且黃，我大惑不解：“櫻桃城”已流火七月，為何櫻桃還不豐收？太太解釋說，據她的病人告知：因今年夏初密州不夠炎熱，故 TC 的櫻桃也未能及時成熟，隻好從華盛頓州調來大批櫻桃對付“櫻桃節”之需，看來，美國農業也是靠天吃飯的。開車到終點，隻見一座僅三層樓高的燈塔，說是建於 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”燈塔遜色多了。走下湖邊沙灘，突見奇景：原本應該一波一波扑向湖灘的綠浪不見蹤影，卻見泥漿遍地，池塘密布，茂盛水草已半人之高，巨大岩石星散四處，遠處隱約可見一男子在池塘邊用鉤釣魚。湖浪已退回到約一英裡之外。我們坐於沙灘，望湖興嘆：一直聽說密西根幾大湖的水位開始下降，眼見為實，果然如此。但又不解：不是說全球溫室效應導致海平面不斷升高嗎？難道海水和湖水有何不同？開回旅館已是夜晚，照例先看電視，畫面上是阿拉斯加的女州長佩林突然宣布辭職，振振有詞；記得去年競選副總統時，此人竟說出“非洲是一個國家”的昏話，但她自詡“Hockey Mom”，頗得工薪婦女認同。今日下午開車時，我偶然瞥見前面一車尾部粘貼的標語正是“Hockey Mom”，可見佩林的影響力；隔壁賽車場的噪音依然穿進窗戶，太太又不得安寧，我卻聽而不聞，呼呼大睡。

7 月 4 日，今天是美國國慶節，也是 TC “全國櫻桃節”開幕日，天公作美，藍天萬裡，白雲如絮。估計市中心一定人山人海，停車最難。我們匆匆吃了早飯，便開往市區。此地停車計數器到處都是，價格不貴，50 美分可停 1 小時，但車位早滿，兜了幾圈，總算找到一座停車樓還有空位，每車一律收 4 美元（event parking），謝天謝地！趕緊停妥車，步行走向最熱鬧的湖濱。TC 的常住人口隻有一萬五千多，但此時黑壓壓的密集人流，我估計就有兩萬之眾。摩天轉輪和旋轉木馬吸引了大批兒童；連綿不斷的白色篷帳成了形形色色的臨時商店，佔據著湖濱大道和大街小巷。所賣商品林林總總，舉凡衣食住行，無所不包。而人群最擁擠的便是食品攤，各國風味小吃異香扑鼻，我對美國的“炸魚和炸薯條”情有獨鐘，太太則愛吃玉米餅包火雞肉。買了這兩樣，坐定草地大餐桌旁，正細細品嚐，忽聽同桌三個老美之一（中年白人女子）對同伴說道：“你們吃吧，我不餓，我要省出錢來，明天好去買藝術品”。嘗點小吃，能花幾錢？就連這點錢這個老美也要摳出，美國人的確窮了。閑步四周，發現一群光著上身的白人小伙聚集 Union 街角，高舉木牌，上書“To be a gay is right”，有幾個還勾肩搭背，做親熱狀；附近又有一批黑白兩色人群舉著標語牌示威，所寫內容為“less government, more freedom”，“give me freedom, not debt!”等等。看來，美國民眾對奧巴馬上台半年來的作為並不滿意（最近他的民意支持率已下降）。其實，非常時期採取非常手段無可厚非，問題是美國目下的經濟災難遠非一日之寒，正是美國百姓長期寅吃卯糧，美國歷屆政府及金融巨頭們鼓動超前消費之惡果。企圖快速收拾此種亂局，不要說年富力強的奧巴馬，就是奧馬牛也無濟於事的。步行到了廣闊無垠的密西根湖邊，這是 TC 的“華彩”部分，因大湖流經此地形成灣區，湖濱便呈美麗的弧線，延綿長約幾十英裡，隻見陽光燦爛的沙灘上彩傘林立，折椅橫陳，膚色各異的人們正在享受大自然的恩惠。我們按計劃先開回旅館睡個午覺，下午再開來市區，帶著折椅和陽傘，走近最靠近晚上音樂會場的一處沙灘，面對藍天綠湖坐定，咱就閉目養神了。不知不覺已黃昏，到鄰近的食品攤買了點小吃，權作晚飯。然後，我們拎著椅和傘，走上一處圓形高台草地，正好面對大約一箭之遙的音樂舞台，背面則是夕陽西沉，暮色迷茫的大湖。此時人群絡繹不絕走來坐下，但大家之間都保持距離，若被俯瞰，彼此該像一塊塊攤在平底圓鍋上待烤的生面團。我對美國流行音樂興趣不大，它老是吉他彈唱聲嘶力竭那一套，太太雖感興趣，但對坐近舞台飽聽噪音又有擔憂，所以咱就不買門票，隨大流坐在此地，既能見聞歌手，又不受高音叫嘯之苦，還可省出汽油費。音樂會 7 點半開場，傳奇式藍調吉他歌手 Kenny Wayne Shepherd 主演，他照例扭臀擺腰，搖頭晃腦，邊彈邊唱，台下大批“粉絲”也互動起來，合唱同聲，一派和諧。間歇時，有主持人在台上向台下拋扔 T 恤衫，說是獎品，觀眾群起爭奪，氣氛更熱。美國人酷愛音樂，夏季全國各地的露天舞台不計其數，“音樂經濟”效益一定可觀。坐聽三小時，不知所雲，因咱的英語聽力實在有限，但那些亢奮張揚間或感傷憂郁的

旋律還是能夠欣賞的。因是國慶節，最后一曲照例是國歌，但此次非歌唱，卻代之以吉他變奏曲，把《星條旗永不落》演奏得怪聲怪氣，全無以前莊嚴深情之基調，觀眾也並未同聲合唱。美國人怎麼不象從前那樣珍愛國歌了？大概是因為對眼下日漸衰退的國力暗示不滿吧。此時后顧四周，落日彩霞，湖水暗藍，艇船雲集，燈火閃爍。不久天空變黑，我們和萬千觀眾一起面對浩瀚大湖，等待“櫻桃節”開幕日的傳統節目即放焰火。隻見絢麗眩目的集束火星不斷騰空高升，如鮮花怒放，似鋼水噴濺，象彩虹飛架，時而靜寂無聲，忽又如雷炸響，不時博得陣陣贊嘆喝彩，人群歡樂情緒已達高潮。媒體說今年“獨立節”全美諸多城市因財務困難，紛紛取消放焰火。所住大激流城市政府也如此，幸虧有大公司“Amway”出資，才使市民今年還能觀賞焰火。我們能在廣闊無垠的“櫻桃城”湖灣，呼吸著扑面而來的清新晚風，在黑夜天空的舞台目睹持續半小時的七彩焰火表演，算是不虛此行了。細細觀察，今日感想有二：成千上萬游客四處走動，遍地踐踏，但在寬闊的水泥地和草地上，幾乎不見穢物雜品。美國人普遍愛乾淨又守紀律，此其一；其二，四處擺放的灰色塑料大桶專裝垃圾，旁邊則是一個被鐵架撐起的標明“回收”的透明大塑料袋，裡面幾乎清一色是瓶裝水空瓶，往日常見的各色易拉罐則不知去向。猜想可能因為這鋁罐畢竟價值 10 美分，所以人們都不舍得丟棄而保留，積少成多，以聊補收入之不足吧。美國人終於開始節約了，電視上不是說美國人平均儲蓄率已達 6%，比經濟衰退前的 1% 高了 6 倍嗎？

7 月 5 日，又是晴天。早飯后，整理行李欲打道回府，太太去旅館結帳時，據理力爭，說是因兩晚被隔壁賽車場噪音吵得沒睡好覺，要求總費用打折扣，女服務員說“你為何現在才抱怨？”太太答道：我前天晚上就打電話給總機報告此問題，卻被掛斷又無回電。女服務員一查，果有此事，但又反問：此旅館所有住客無人如此訴苦。太太振振有詞：各人對聲音的敏感度不同，我是不能在噪音裡睡好覺的。結果，在請示經理后，女服務員給了 20% 折扣。太太見好就收，但又扔下一句：建議貴旅館最好不要和娛樂場為鄰，沒人喜歡噪音的。清賬走人，我們趕緊開去市區，兜游“Arts and crafts fair”。雖說 TC 人口不及咱大激流域的十分之一，但這裡的藝術品暨工藝品集市規模，要比咱們的大幾倍，畢竟挂了“全國”之名。我注意到水彩畫和油畫攤位似乎稀少，倒是首飾，家具，生活用品和各種裝飾品等佔了多數，人們越來越注重實用了。美國人的生活哲學本來就是實用主義。太太和我各買一頂布質涼帽，一看商標，又都是中國制造，外表看去不錯，但願將來不要變成紙帽。沿 M113 欲轉 131-S 開車途中，經過一大片農田樹林時，忽見一中年白人男子向我們揮手，似想搭車。誰敢讓這種生人上車呢？我重踩油門，呼嘯而過。約過十分鐘，在公路拐彎處，竟又見一背包的白人老頭也招手示意停車，這可如何是好，光天化日，竟有多人攔車，究竟怎麼回事？我忽然想起不久前《parade》雜誌載文說美國多州因財務危機，被迫關閉監獄。大牢一般都建在鄉村，眼前這兩男子莫非就是被釋放的犯人？犯人當然無汽車，回家自然想搭車。想想有點后怕，美國社會如真淪落到這步田地，那“美國夢”豈非噩夢？車越開越快，上了 131-S，總算不見路邊有人，兩旁樹牆高聳，綠意盎然，陽光普照，大道如砥，一路平安開回家。

出門一時憂，在家千日好。但此次駕車短游，確有收獲。對北密 TC 地理環境的天然之美印象甚好，“櫻桃節”的熱鬧歡快也感受很深。想想咱密州擁有千湖，密布沙灘，夏日風光如此美麗，若能深入開發湖灘旅游資源，將來經濟好轉，吸引更多全美乃至全球游客應不在話下，或可彌補本州制造業衰落之損失。（寫於 2009 年 7 月 8 日）

*附載本次旅游所拍幾張照片，供讀者賞評。



閒暇時光

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.

簡單營養清爽涼拌菜

摘自《新編家常菜譜》

一. 溫拌胡蘿卜

原料：胡蘿卜 300 克，粉絲 150 克

調料：醋，味精，鹽，蒜泥

制法：

1. 胡蘿卜洗淨切絲，粉絲泡好。
 2. 鍋中加油燒熱，放入胡蘿卜絲，粉絲煸炒好，加醋，味精，鹽，蒜泥調味，拌勻即可。
- 功效：胡蘿卜能補氣養血，治久病勞損，因此老幼體弱者皆宜常食，有健胃，行氣，消食的功效。

二. 木耳黃瓜

原料：水發木耳 25 克，黃瓜 200 克

調料：鹽，無色醬油，味精，香油，白糖

制法：

1. 將黃瓜洗淨，切成 2 毫米厚的小片，撒鹽腌 10 分鐘左右，擠去水分，放在盤中。
 2. 將醬油，味精，香油，白糖調成味汁。
 3. 將水發木耳去雜質洗淨，擠干水分，撕成小片，放入黃瓜盤內，食用前加入調味汁拌勻即可。
- 功效：木耳與黃瓜搭配成菜，有補腦健腦的作用，兒童宜常吃。

三. 銀耳拌豆芽

原料：綠豆芽 200 克，水發銀耳 30 克，青椒 50 克

調料：鹽，味精，姜末，醋，香油

制法：

1. 將綠豆芽掐去兩頭，洗淨。青椒去蒂，籽，洗淨，切成絲。銀耳洗淨，撕成小朵。
2. 鍋中加水燒沸，放入豆芽和青椒稍燙，迅速撈出，控干水分，晾涼。放入銀耳燙熟，撈出控水。
3. 將豆芽，銀耳，青椒放入大碗中，加入鹽，味精，姜末，醋，香油，拌勻即成。

功效：銀耳所含多糖等成分，具有抗腫瘤，抗炎症，抗輻射和增強人體免疫力等功效。 **特別提醒**：銀耳具有養陰之功效，外感初起，感冒咳嗽，氣管炎咳嗽者不宜食用。

養生之道

好醫生

大溪一漁夫

人一旦生了病，總想找個好醫生來看病。但在美國找個好醫生很難。

其一，美國的醫生大多是醫院的合作伙伴。醫生的收入跟工作量掛鉤。醫院主要靠儀器及化驗來維持運行。所以，會有不必要的檢查，手術，及用藥的發生。儀器檢查大多有副作用。比如，全身 CT SCAN 會把病人暴露於放射線之中。雖然 MRI SCANNER 被認為對身體無害，但其整個檢查過程需要搬動病人。這樣就會加重危重病人的病情。MRI 現在被用於所有醫院，在美國平均每 40,000 人就有一台，比歐美其他國家高出 3-4 倍。雖然這儀器很有用，但費用昂貴且會給出假陽性結果。尤其在對乳房癌的 SCREEN 中，導致不必要的手術。因此有人認為太多的儀器檢查會毀了 HEALTH CARE。另外，凡是藥物都有副作用。不必要或過量用藥都會加重病情。這樣一來病人不但化了錢，而且可能還會加重病情或者丟了性命。

美國 GDP 的 16% 被用於 HEALTHCARE。而歐美其他國家隻將低於 11% GDP 用於 HEALTH CARE。但這些國家的人均壽命卻比美國高出 5 年以上。其主要原因是這些國家採用了全民醫療，醫生跟政府雇員及教師一樣領固定工資。醫生的工作業績是看能否把病人的病治好，而不是看工作量大小。

實際上大多數疾病隻要醫生稍加調理，就會自己痊愈的。人的免疫系統功能是很強大的。過多檢查，治療或手術經常會導致效果適得其反。古人雲”醫之好治不病以為功”也不是沒有道理的。

其二，美國的醫生大多沒有業務等級區分。完成住院醫生培訓后都是 ATTENDING。沒有專家門診可看。病人無法知道那位醫生在業務上是好醫生。即使知道了業務上的好醫生，也不一定能答應給看病。因為這些醫生大多很忙。其病人大都是肯花大價錢的。美國的醫療水平全世界最高。最好的醫生常常被最有錢的病人壟斷。即使其想給普通人看病都沒有時間。

因此，在美國看病要非常小心地尋找好醫生。筆者的一位美國好醫生同事曾說”把病人當作自己的家人來治療”是其行醫准則。這就是好醫生。希望大家都能在身边找到這樣的好醫生。

或者選擇正確的生活方式而不或少生病。中華醫學會會長鐘南山院士的名言：“最好的醫生是你自己”，說的也是這個道理。

財經信息

讓您的退休金為您工作

紐約人壽保險公司業務代表(保險顧問) Cindy He & Ted Bonarski

您做了所有正確的事—努力工作、積攢儲蓄、有一份可觀的 401(k) 或公司退休金，投資見效。您與時俱進，健康的生活方式使您長壽。您考慮過退休的日子裡您需要多少錢嗎？

預期壽命延長—大大延長

根據疾病控制中心統計，美國目前的平均壽命是男性 75.4 歲，女性 80.5 歲，並且還在延長，這意味著我們大家可以預期我們將比我們的父母一輩享有更長的退休時間，這還意味著退休需要的錢將更多。

由於這個原因，您需要有一個腳踏實地的計劃，使您的退休生活繼續保持高質量。401(k) 或 403(b) 帳戶、適度的投資、公司退休金和社會安全金是重要的收入來源，但它們可能還不足以充份滿足您所有的財務需求。

通貨膨脹：生活的現實

在一個動蕩的經濟社會，沒人可以預測利息或通貨膨脹。儘管兩者最近都處在歷史上的低水平，經驗告訴我們這是有可能改變的—特別是 20 或 30 年以後。如果通貨膨脹速度增加，將對您的退休儲蓄帶來重大的影響。

舉例來說，30 年後，如果通貨膨脹速度平均是 3%，那麼 10,000 元的購買力將降到 4,120 元；如果是 5%，那麼將降到 2,314 元。如果通貨膨脹速度平均為 7%，那麼 30 年後您的 10,000 元將僅值 1,314 元。

問題是定期儲蓄 (CD)² 和貨幣市場帳戶 (money market accounts)—管理錢財比較保守的人喜歡用的存錢方式—可能跟不上通貨膨脹的步伐。而股票的投資雖然有可能帶來高回報，但是有風險—我們在近年都領教過。

市場動蕩有長期的影響

另外，21 世紀初期股票市場的下滑和大型公司的財務失敗對許多手裡股票下跌的美國老人有嚴重的影響。根據 2005 年 2 月《紐約時報》的一份報告，55 歲以上的工人在 2002 年占勞工市場的 14.3%，到 2012 年將上升到 19.1%，原因主要是退休金和 401(k) 受到最近的市場下滑的負面影響。³

雖然股票市場有大幅回升，但是那些將要退休的人將在未來的很多年裡仍然負擔技術和通訊股的下跌而帶來的損失。這使得消費者們更加小心謹慎，尋找其它投資產品以轉移他們的退休基金。

其中一個選擇就是固定收入年金。

固定收入年金—一種獨特的財務產品

固定收入年金是一份保險公司和個人之間的契約，保證客戶在選定的一段時間內有規定的收入。這可以是 5、20 或 30 年—或甚至保證終生都有收入。由於這種保證是否靠得住取決於保險公司的財務實力，因此如果您考慮向某家公司購買年金，調查一下這一公司的財務實力是很重要的。

有些固定收入年金提供通貨膨脹的保護(這對長期財務產品是很重要的)，以及給您的受益人支付福利。財務專業人員會告訴您，得當的財務策略是一個包含多樣的組合，這樣不管股票市場業績如何都比較穩當。如果保證和穩定是您想要的，您可以考慮將固定收入年金放進您的組合。

欲獲得更多資訊，請電紐約人壽業務代表(保險顧問) **Cindy He & Ted Bonarski**，電話 616-970-0097。

1 www.cdc.gov/nchs/pressroom, 10/04/06

2 定期儲蓄是得到 FDIC 保險的，而年金則是以保險公司的支付能力為後盾。

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. 對於保單、合約等相關文件，紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議，一律以保單和合約中的條款為準。

G76C
SMRU 00351283CV

開心一笑

一張紙

朋友傳來的『一張紙』，還真又妙又好的人生觀！所謂：左一布袋右一布袋，放下布袋何等自在，有異曲同工之妙！酷酷冬日 心靈滋補.....

出生一張紙，開始一輩子；
畢業一張紙，奮鬥一輩子；
婚姻一張紙，折磨一輩子；
做官一張紙，鬥爭一輩子；
金錢一張紙，辛苦一輩子；
榮譽一張紙，虛名一輩子；
看病一張紙，痛苦一輩子；
悼詞一張紙，了結一輩子；
淡化這些紙，明白一輩子；
忘了這些紙，快樂一輩子！



亞悅

Asian Delight Marketplace

4463 Breton Rd, Kentwood, MI 4908
We are at the SW corner between Breton and 44th 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

住家及商業房屋貸款

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.

誠聘專職或兼職地區代理人



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.