



# 美南周刊

SOUTHERN CHINESE WEEKLY



## 「台北經文處」教育組組長周慧宜

淡江大學英文系歐洲研究所畢業

留學英國牛津大學

於 1991 年進入中華民國「教育部」

2001 年駐芝加哥辦事處文化組

2013 年起擔任「台北經文處」教育組組長

至今年 8 月底奉調返國







2019 年 9 月 6 日 星期五

發行人: 李蔚華 / Publisher: Wea H. Lee

副社長: 朱幼楨 / Vice President: Emerson Chu

社 長: 朱勤勤 / President: Chin Chin Chu

副社長: 秦鴻鈞 / Vice President: Christi Chin

出版及承印: 美南報業出版公司

社址: 11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072

Tel: (281) 498-4310 Fax: (281) 498-2728

網址: [www.scdaily.com](http://www.scdaily.com)

# 飲食男女：你必須瞭解的降低膽固醇健康飲食



膽固醇這個詞可能人們已經不再陌生。膽固醇過高可能會引發高血壓、心臟病、中風以及糖尿病等一系列健康隱患。當然，如果你膽固醇過高，可以通過服藥來降低。然而，華人中有句俗語叫：是藥三分毒，意思是說任何藥都有其副作用。如果通過吃一些“正確”的食物，是否也能把膽固醇降到健康水準呢？

根據加拿大多倫多大學詹金斯博士（Dr. David Jenkins）的研究認為，通過吃一些特定食物組合是可以做到這一點的。這些食物包括：燕麥、綠葉蔬菜、堅果、種子類食品、豆子以及豆奶等。因為這些食物的特點是高纖維、低飽和脂肪、低卡路里等。詹金斯還把這一飲食療法稱作多種組合飲食（Portfolio Diet）。

通常，醫生會建議膽固醇過高的人多吃低脂、低膽固醇以及高纖維飲食。雖然這的確能降低膽固醇，然而效果有限。那麼，用詹金斯的綜合飲食療法來降低膽固醇真的能解決膽固醇過高的問題嗎？

好膽固醇與壞膽固醇

首先，我們要簡單科普一下膽固醇的概念。膽固醇存在於我們身體中的許多器官，並在人體內扮演重要角色。它是一種存在於血液中的蠟狀物質。

糖真的有害健康嗎？

膽固醇是一種與生命現象息息相關的重要化合物。它不僅參與形成細胞膜，而且是合成膽汁酸、維生素 D 以及甾體激素的原料。人體中膽固醇主要有兩大來源：人體肝

臟負責製造體內所需的膽固醇；同時，人體從所吃的食物中也獲取一些膽固醇，特別是動物產品和全脂肪乳製品中。

膽固醇還分為好膽固醇即高密度膽固醇（英文縮寫為 HDL）以及壞膽固醇即低密度膽固醇（LDL）。壞膽固醇過高容易在人體動脈壁上形成硬斑塊，繼而堵塞血管，引起心絞痛、中風或心臟病等。

與此同時，好膽固醇具有保護心臟的作用。它可以把身體中多餘的膽固醇運回到肝臟，並排出體外。通常，人們所說的降膽固醇就是指減少過高的低密度膽固醇。

降膽固醇飲食

詹金斯博士的飲食要求人們每天卡路里攝取量控制在 2000 或以下。而且，必須要低鹽、低脂和高纖維，包括多吃水果和蔬菜。同時，要吃以下四種食品組合。如果只吃其中的一種雖然也可以起到降低膽固醇效果，但如果四種同時吃效果則非常顯著。

燕麥

燕麥中含有各種可溶性纖維，包括  $\beta$ -葡聚糖。它們可以粘附到膽汁酸上，從而阻止身體吸收膽固醇並把它排出體外。要想達到這一效果則每天需要 3 克的  $\beta$ -葡聚糖。而 30 克燕麥可以提供 0.75 克的  $\beta$ -葡聚糖。所以，你可以算一下所需的燕麥量。同樣富含可溶性纖維的食品還包括大麥、蘋果、草莓和茄子等。

杏仁

杏仁曾被選為世界幾大最有營養的食材之一。它所含

有的單一不飽和脂肪既能維持好膽固醇的水準，同時還能減少壞膽固醇。杏仁中含有抗氧化劑，可以幫助阻止膽固醇氧化，使其粘附在動脈上。與杏仁有類似效果的堅果包括花生、開心果、核桃等。研究發現，每天吃 45 克的杏仁可以大大降低膽固醇。

膽固醇過高可能會引發心臟病

綠葉蔬菜、植物油、堅果和種子類食品中富含植物甾醇（plant stanols）。它們通過模仿膽固醇並與真膽固醇競爭來讓胃部來吸收。這就意味著你身體中膽固醇和膽汁酸量實際在減少。但在分解食物脂肪過程中，你身體又需要使用更多的膽固醇去生產膽汁酸。這樣就達到降低血液中膽固醇的目的。

但問題是，人們幾乎不可能單靠飲食就能吸取足夠的甾醇（sterols）和甾醇醇（stanols）。但有些優酪乳、飲料以及人造黃油中添加了甾醇提取物。要想降低膽固醇，人們每天大約需要 2 克的甾醇和甾醇醇加強食品。但如果你本身膽固醇水準屬健康範圍之內，則無需吃這些加強食品。

大豆蛋白

研究顯示，大豆和其他豆子中的蛋白可以幫助減少由人體肝臟所製造的膽固醇數量。大豆蛋白中的飽和脂肪低，是紅肉的理想蛋白替代品。每天吃 25 克大豆蛋白（相當於 300 克豆腐或 600 毫升豆奶）可以降低 5-6% 的膽固醇。

目前的植物蛋白推薦量為每日 50 克。扁豆、鷹嘴豆以及其他豆子都是植物蛋白的最佳選擇。

脂肪與能量

脂肪是人體能量的重要來源之一。但是，醫學人員建議脂肪不應占到總能量的三分之一。具體來說，女性脂肪攝取量每天不要超過 70 克，男性每天最多 90 克。其中，女性每天攝取的飽和脂肪最好不要超過 20 克，男性為 30 克。

一般來講，動物食品，例如紅肉、乳製品以及蛋糕、巧克力、餅乾等食品中含有較多的飽和脂肪。有些植物中也含有一些飽和脂肪，比如，在椰子和棕櫚油中。

人們可以多吃一些非飽和脂肪食品來獲取人體所需的脂肪。這些食品包括堅果、種子類食品、橄欖油、三文魚以及鯖魚等。以上的飲食可以幫助改善血壓、減少發炎以及心臟病發作風險。

當然，如果你膽固醇過高，而這些飲食又不適用於你，還是應該尊醫囑服藥。因為，詹金斯的綜合飲食試驗並不包括那些本身已經服用降膽固醇藥物的人員。因此，無法得知這樣的飲食是否會對他們產生同樣降膽固醇效果。

（BBC 中文網）



# 教育組周慧宜組長派駐休士頓六年半餘 走入社區 追求創新 透過教育看見台灣

（前言）「台北經文處」教育組周慧宜組長，派駐休士頓六年七個月，結合休士頓在地傑出企業家與義工教師力量，幫助弱勢學生，參與主流學校活動，首創官方合作開設員警華語班，帶領全美風潮，辦理學術論壇，搭台美教育合作橋樑，並提供美國大學台灣研究補助，強化台美教育合作基礎，跳脫過去框架，創造未來教育合作新篇章。並加強對海外學人及留學生的服務聯繫，建構絕佳的服務平台，提升台灣在國際學術舞台的能見度，擴大臺灣在國際教育的影響力！周慧宜組長，淡江大學英文系歐洲研究所畢業，留學英國牛津大學，於 1991 年進入中華民國「教育部」，2001 年駐芝加哥辦事處文化組，2013 年起擔任「台北經文處」教育組組長至今年 8 月底奉調返國。



## 參與主流學校活動 推廣臺灣高教

有別於一般傳統駐外教育機構，駐休士頓臺北經濟文化辦事處教育組（以下簡稱駐休士頓教育組）積極走入社區服務人群，和學生面對面互動，介紹留學到臺灣獎學金資訊。每一年更是受邀休士頓獨立學區 (Houston Independent School District, HISD) 「只要我長大」生涯規劃博覽會 (‘‘When I Grow Up’’ Career Expo) 設攤常客。教育組每年設計不同互動遊戲，透過活動幫助學童認識臺灣。該博覽會目的是要讓學生從幼稚園開始即有機會認識各類行業所需的專業知識與技能或是向學生介紹其未來的高等教育選擇。該活動透過參展單位的攤位展示、介紹、手做活動及互動遊戲等，幫助學生思考未來方向，及早做生涯規劃及準備職涯所需技能。HISD「只要我長大」生涯規劃博覽會，每年吸引學區內 287 所幼稚園至高中的學生及親友家長參加。

## 結合駐地臺商力量 幫助弱勢學生

駐休士頓教育組瞭解休士頓地區許多受人敬重的企業臺商心繫臺灣，在事業有成之餘，也會主動走入社區幫助弱勢，希望為臺灣盡一份心力，因此，駐休士頓



頓教育組打破傳統外交工作模式，整合教育部及駐地資源，積極推動臺、美教育交流，期增進美國社會大眾對臺灣有更深入的瞭解。2014 年駐休士頓教育組協助夏普思堂國際中學 (Sharpstown International School) 從 300 餘名修習華語課程的學生，選出 8 位表現優異者進行面試，經過審慎評選，最後甄選出 2 名學生 Lao, Loi Quoc 及 Castillo, Gabriel Omar 頒給獎學金，讓他們前往國立成功大學華語中心進行為期兩週的研習課程。出國研習不同的語言與文化對於來自於弱勢家庭的高中生而言，可能是一個遙不可及的夢想，然而因為企業臺商的慷慨解囊贊助，讓他們得以一圓遊學海外的夢想。這兩名受獎生人生中第一本護照，蓋的第一個國家入境章便是中華民國臺灣，對於學生及希望回饋社會的臺商均具有深遠的意義。

## 為非營利組織提供師資 輔導弱勢家庭學童

2016 年駐休士頓教育組與德州公民學校 (Citizen Schools) 合作，為弱勢家庭學童開設華語課後輔導班，計畫名稱靈感源自該校的「WOW Project」，取名為「WOW TAIWAN Mandarin Program」，希望提供這些孩童課後學習第二外語的機會。總部位於美國波士頓 (Boston) 的非營利組織公民學校，致力於與社區、企業、機構、組織及個人等合作，提供弱勢家庭學生各式課後輔導課程，同時希望孩童透過課後輔導機會，縮短學習差距，同時增進學習力與建立自信心，進而對未來抱持更積極正面的人生態度。駐休士頓教

育組除延攬義工華語教師加入計畫師資陣容外，休士頓地區多位善心企業家，例如：E&M Foundation 王敦正董事長、陳君鎮慈善基金會梁慶輝先生與陳美雲女士、德州地產公司董事長李雄先生、Fongs Family 2014





Foundation Inc. 創辦人方台生與 Susan Fong 以及休士頓臺商會前會長陳志宏先生等均慷慨解囊，共同為推廣傳統華語教育盡心力，為弱勢家庭學生提供更多機會認識不同國家。義工教師於結業活動時與贊助者及駐休士頓教育組分享學生學習成果及教學心得，希望未來有更多學童受惠。駐休士頓教育組周慧宜組長認為，結合休士頓在地傑出企業家與義工教師力量為有需要幫助的學童提供華語學習機會，建立國際視野同時認識臺灣，是「WOW TAIWAN Mandarin Program」目標，透過各方合作，同時印證了臺灣最美麗風景是人的美言！

### 加入駐地官方活動 協力幫助經濟弱勢學童

每年到了暑假尾聲，新學期開始前，休士頓市長會舉辦「市長返校大集合 (Mayor's Back 2 School Fest)」活動，號召各界有錢出錢、有力出力，免費發放書包、文具、衣物、理髮券以及為休士頓地區幼稚園到五年級的清寒家庭學童提供健檢文等。駐休士頓教育組愛心不落人後，共同加入服務行列，希望孩童能過完暑假後均能順利返回學校上課。2019 年 8 月 3 日，美國德州休士頓喬治布朗活動中心 (George R. Brown Convention Center, Houston, Texas) 裡人聲鼎沸，擠滿了前去參加市長返校大集合的學生與家長。透過美南臺灣旅館公會捐款 1 萬美元贊助該活動善舉，駐休士頓辦事處受邀參加並由駐休士頓教育組代表於會場設攤，發放印有臺灣特色圖樣、Study in Taiwan 訊息的資料夾、華語文測驗文宣鉛筆、原子筆以及駐休士頓教育組專為國小學童精心設計製作的英文字母結合注音符號墊板，希望拿到墊板的學童對於華語有初步印象，進而激勵其日後學習華語的興趣。



### 首創官方合作開設員警華語班 帶領全美風潮

為拓展駐處與市政府警政單位夥伴關係，同時促進駐地員警與僑胞社區間警民互動與和諧，加強保障我留美學生及觀光客人身安全，駐休士頓辦事處教育組首創經由駐地大學 (University of St. Thomas) 提供專業華語師資，為休士頓警察局 (Houston Police Department) 員警開設警用華語訓練課程，提供大休士頓地區在職員警學習華語機會。休士頓警察局局長 Art Acevedo 親自前往臺灣與教育部國際及兩岸教育司簽署合作備忘錄，課程經德州執法委員會 (Texas Commission on

Law Enforcement) 認可，參加該課程之警員可取得專業進修時數。是項計畫獲得正面迴響，引起當地主流媒體重視及廣泛報導，如：休士頓公共媒體 (Houston Public Media) 2018 年 3 月 22 日「休士頓警察局與聖湯瑪士大學合作教警察華語 (HPD And University Of St. Thomas Team Up To Teach Mandarin Chinese To Police Officers)」；休士頓公共媒體 2018 年 7 月 30 日 8 時 44 分於廣播新聞電台 (88.7) 「外語訓練有助休士頓中國城警員業務執行 (How Language Training is Helping Police Officers in Houston Chinatown)」針對該計畫做分析報導；休士頓紀事報 (Houston Chronicle) 2018 年 12 月 28 日「休士頓警察局用華語課跨越文化鴻溝 (HPD bridging cultural gaps with Mandarin instruction)」專題報導。擁有 3 萬名會員的國家警察聯盟在 2019 年 2 月份警長月刊以「跨越語言鴻溝 (Bridging the Language Gap)」為題報導。



### 辦理學術論壇 搭臺美教育合作橋樑

教育的力量無遠弗屆，駐休士頓教育組近年來成功推展臺灣與美南地區高等教育交流合作。2015 年 10 月假城中休士頓大學 (University of Houston-Downtown) 場地舉辦「臺灣德州高等教育論壇」以及 10 月 3 日假休士頓僑教中心舉辦「鮭魚返鄉臺灣教育展」，該二項活動極具指標性。根據統計，每年有超過 3 千 2 百名美國大學生到臺灣學習華語或短期遊學，透過教育論壇，臺美雙邊高等教育學者專家及高階管理者針對交流計畫研討及教育政策訂定、提升青年學子的國際移動能力與國際競爭力等議進行研討。該項系列活動教育展計有臺灣 11 所大學 18 位代表參展，估計吸引超過 2 千 8 百人



次參與，相關平面及電子媒體超過 30 則報導，德州州長 Greg Abbott 頒發文告，表達祝福該教育展成功！

### 提供美國大學臺灣研究補助 強化臺美教育合作基礎

在學術領域上，教育部駐外機構積極推動臺灣研究講座計畫，提供國內外關心臺灣研究人士掌握教育部與海外知名大學共同推動開設「臺灣研究課程」、培育人才及辦理學術活動的脈動，配合臺灣新南向政策增設東南亞知名大學台灣研究據點，也擴大歐洲的布局，強化原有區域研究合作關係，更擴大台灣研究世界版圖。駐休士頓教育組秉持認識臺灣、了解臺灣、讓世界看見臺灣的理念，與服務區內大學合作，於奧斯汀德州大學 (University of Texas at Austin)、聖路易華盛頓大學 (Washington University at St. Louis)、聖湯瑪士大學 (University of St. Thomas)、達拉斯德州大學 (University of Texas at Dallas) 設置臺灣研究課程，提升「臺灣研究」於全球學術界的能見度及影響力，於文學、戲劇、國際政治、經貿各領域開設臺灣研究課程，培養學術界及智庫臺灣研究人才。



### 回顧過去展望未來

#### 跳脫框架創造未來教育合作新篇章

駐休士頓教育組多年來在周慧宜組長及組員鍾慧小姐與陳憶如小姐共同努力下，不斷追求創新，建立與美教育交流具體合作事蹟，培養新時代國際領袖級人才的宏觀視野，加強對海外學人及留學生的服務聯繫，建構絕佳的服務平臺，期持續提升臺灣在國際學術舞台的能見度，更實質擴大臺灣在國際教育的影響力！



(左至右) 駐休士頓教育組組員鍾慧、組長周慧宜、組員陳憶如

(所有的照片來源：駐休士頓教育組)



# 坎昆驚魂

陳瑞琳



美南的夏日熱浪四溢，讓人無處可逃。先生說：“去墨西哥看海吧？”

海的誘惑在我其如“葉公”與“龍”，洶湧澎湃的情感多來自文字的激蕩和畫面的想像，真的去看它，倒有些怯意的萎縮。看家裏的兩個男人在全副武裝，躊躇的我在最後一刻把自己也當作一件隨機的行李送上了雲空。

墨西哥，近在咫尺卻如此陌生，就一直不能明白那拉丁音樂的純粹歡快究竟是源於心靈的何方。墨西哥有世界上最浪漫的詩人帕斯，有世界上最痛苦的畫家佛裏達。但那都是個體生命的獨特表達，與整個民族的心理距離尚遠。

愛墨西哥的遊人多喜歡在黃昏時分坐在早年瑪雅人的廢墟上懷想那最後一道即將消逝的光芒。今天的墨西哥，眩惑的是色彩的熱鬧，張揚的是快樂的簡單，當然還有酒的及時行樂。

印象中加勒比海儼然是美國大戶人家的後花園。飛機落地，果然，一隊隊穿著花襯衫的美國人被綠色制服的墨西哥小夥子輕車熟路地引領著奔赴各家酒店。巴士車上，先發啤酒，然後收錢，濃郁的酒香立刻散在空氣裏，讓人欣欣然，想起了那句千年古詩：“何以解憂？唯有杜康！”

我們的目的地是坎昆，其實是在濱海深處的狹島。行駛間，就看見有破陋的房屋對應著城堡般壯麗的酒店，一街

之隔，卻是天壤。走進我們的洞天別墅，櫃臺旁又看見酒，喝了兩杯，那酒力似乎要將人的思考判斷麻醉。

城堡靠著海，如詩如畫，來這裏的人都是客居，只求盡情上天入海。翌晨，我隨人流魚貫攀上一艘駁船，海上的陽光亮得人睜眼。喜歡那桅桿，像是電影裏的《鴿子號》，臆想著自己跟著老水手遠航。可惜那水手太年輕，航了不遠就揮手拋錨，叫大家下海去看珊瑚，這才感覺自己是見了“真龍”。坐在船舷邊看著波動的海水怔怔地發顫，是“跳”還是“不跳”？終於選擇了前者，結果發現此處的加勒比海原來是這樣地清淺，完全不如《鐵達尼號》的那般深沈壯烈。

七月的海水依然是清冽冽，且直灌喉嚨。我趴在水面上，同情地看著海底的那些美麗仙魚，敢情它們喝著鹹苦的水，卻遊得如此自在。珊瑚雖美，但禁不住鼻子嗆水、胃液倒流，體力開始不支，趕緊呼救，這才發現水手還是年輕些好，仰天長嘆的我，迅即被拉回到船上，人不是魚，所以不能享受魚的快樂。

下海過後，船上的水手忽然扯起了風帆，那彩色的帆在風中豁然招展，竟如一面威武的戰旗，恍以為是“赤壁”開戰，原來是讓船上的人隨著風帆的繩索冉冉升起。我等恐高絕不敢為，就悠然地看那一個個的身影在彩色的帆裏搖

曳著升騰再忽然墜下，歡騰與沮喪交錯，黝黑的墨西哥小夥兒掌控著每個人的高度，他松手的那一刻，我竟看見他的臉上露出了一種特別的快意。

海上歸來，小試牛刀先生與小兒決計向海的深處進軍。他們扛起家夥，登上更大的船，開始了深海潛水的壯懷激烈。那裏的海據說有四十多尺深，幽暗神秘的海底實在讓他們很向往。後來看到錄像，一大一小兩個背著巨大氧氣罐的身影竟然漫步在大海之底的沙土上，成群的魚兒在身旁手舞足蹈，也著實叫我激動了一番。

愛海且懼海的我，終於發現真正迷戀的還是人的世界。於是，那個艷陽的午後，甩甩手坐上了去坎昆市區的長途汽車，以為是一場瀟灑的雲遊，誰知這一甩手，竟差點兒有去無回。

坎昆城的鬧市中央，街道交錯，完全看不出南北，我的“雲遊”就頗有些隨意地流竄。驀然就找到最愛的跳蚤市場，墨西哥人性情歡快，物品多艷色，裙衣多誇張，古樸的工藝品尤其讓人悅目，笨笨的陶罐、粗粗的木雕，大紅大綠，卻不俗。喜歡墨西哥人的刺繡包，雖不是針腳精到，但毫無匠氣。因為天氣熱，不敢嘗墨西哥人露天做的夾肉玉米餅，看那路邊的小攤販將水果切成花瓣一樣的圖案，終於還是忍不住想吃的口水。

總忘記自己是在“外國”，每每聽熱情的墨西哥女人殷殷地用西班牙語為我指路，常常猜到相反的方向去。干脆乘島上的巴士走到路的盡頭，下車一望竟是童話裏的海，那水綠得讓人傷感，天色藍得讓人流淚，腳下的沙子柔軟到心醉，不禁想起了從前童話裏那位躺在沙灘上悠然自樂的漁夫，他不想造更大的船，不想打更多的魚，因為他已經是躺在這終極享受的陽光沙灘裏。絕色的加勒比海啊，難道正是你的美麗永遠地滿足了墨西哥人的心？

天色將暗，我駐足在十字交錯的街口，因為我完全忘記了自己的歸路。尋覓到巴士的總站，面對售票的窗口卻怎麼也說不出自己所來的那個靠海的小鎮。掏出城堡的門卡，上面既無地址也



無電話，各方交涉了半天幾近絕望，情急之中，忽然翻出了來時的那張未及丟棄的單程車票，只聽售票的女子“啊”的一聲喊到：“Playa Del Carmen!”我得了救了！

容易迷路的我不再出行，作童話裏的漁夫，躺在城堡酒店的水畔讀書遐想。打開餐廳對海的一扇窗，海風就吹進來，幫我翻閱著桌上的書頁，浸潤著手邊的木瓜果香。書讀累了，再去泳池的吧臺要酒，花花綠綠的看不懂，就由著侍者把酒調成最漂亮的雞尾顏色。墨西哥的酒多烈，一杯下去就暈暈然渴望長眠不醒，只能躺在長椅上，用毛巾蓋了頭睡去，直到黃昏的海風把自己吹到酒醒。睜眼，以為是楊柳岸曉風殘月，卻是高大的椰林在嘩嘩作響，遠處的海浪也一並在歌唱。

浮生偷閑，南柯一夢，才想起拜倫的詩：“我不是不愛人，但我更愛大自然。”原來自然竟是比人高貴的，因為它比人更純淨更永恒，所謂海枯石爛，人早就灰飛煙滅了。

飛機上回望加勒比海，想那早年的殖民者，除了掠奪，給這片土地留下的僅僅是異國的語言和血脈，卻沒有留下出征大海的野心和夢想，究竟是幸還是不幸？絕世的美景，滯後的文明，究竟是夢想還是惆悵？過客如我，迷思在永遠也看不清的過去、現在和未來之間。





## 在美國看天下



資深總主筆/李著華  
facebook.com/ChicagoChineseNews  
newslee100@gmail.com

## 李著華觀點



## 天下有新聞 新聞有天下

閱讀李著華每天最新的世界觀點請登入 **李著華臉書** [www.facebook.com/danny.lee](http://www.facebook.com/danny.lee)  
**微信公眾號** 芝加哥資訊網 [chicagochinese.weixin](http://chicagochinese.weixin.com)



美國最大倉儲式大賣場 Costco 好市多在上海閔行區開第一家店，造成特大轟動，由於人潮洶湧，造成交通癱瘓，只開業了半天就被迫暫停營業，令人嘖嘖稱奇！

Costco 一鳴驚人打響中國市場的一槍，最尷尬的就是川普總統，因為他才在推特上推文要求美商退出中國市場，並暗示將不惜以行政命令強制美商回到美國本土來，沒想到 Costco 卻大刺刺的在中國開業，並轟轟烈烈的締造了罕見的奇蹟，等於是直接打臉川普，正在中美貿易大戰上進退失據的川普因為太多不照牌理出牌的政策，顯示他不適任總統，極可能在明年總統大選中敗北。

在美發跡的 Costco 已有四十年歷史，在世界有超過 700 家門店，氣勢如虹，去年初才迫使競爭對手山姆會員店 (Sam's Club) 在全美關掉六十三家店，使之瀕臨瓦解，而山姆

會員店後台是全球零售業龍頭大哥沃爾瑪市場 Walmart，因此 Costco 勢頭之猛，不言可喻

各國企業進軍中國最大考量當然是消費夠大夠廣，但由於電商網購昌行，迫使實體銷售店不斷萎縮，當世界一些大型連鎖零售商從中國撤離之際，Costco 卻勇往直前，秉持的就是在美成功經營模式，無論在貨物種類、品質、價格與會員服務都有獨特之處，但因中美貿易大戰高關稅影響，商品毛利率必大降，貨品供應鏈與生產線也必丕變，Costco 非具有獨特作法，不足以打敗對手！

有趣的是，Costco 在美手下敗將 Sam's 已在中國開創 20 多年，已發展了 26 家門店，令人刮目相看，Costco 如何在中國施展戰略佈局以迎戰這個在美國的「阿蒙」以及中國本土的強勁零售對手，非常值得關注！

唐代詩人白居易筆下曾有詩句：「離離原上草，一歲一枯榮。野火燒不盡，春風吹又生。」那是他對大自然赤裸的寫真，但對照現今燃燒中的亞馬遜雨林區大火似乎並不貼切。

被稱為「地球之肺」的巴西亞馬遜雨林已連燒三星期，火勢以創紀錄速度肆虐，濃煙飄到該國最大城市聖保羅，由於巴西政府企圖掩飾真相，陰謀論因應而起，總統波索納羅成為眾矢之的，迫於無奈，他終於派出軍隊撲滅。

波索納羅像川普一樣，並不認為氣候變遷與地球暖化會對人類帶來嚴重影響，自上任總統以來，他對自然保護的觀點荒腔走板，他只想開發亞馬遜雨林區，燒林砍樹以造田種植作物或開採礦物，無視此雨林區吸收全球 20% 的氧氣，在他看來，環保不應由他的國家來承擔，這是相當自私想

法。

根據統計，巴西今年已發生 74,000 起野火，比去年同期增加 85%，今年該地雨量豐沛，所以火災顯然是人為因素造成，巴西非法伐木被認為一種策略，目的是將土著趕出他們的土地，並掩蓋他們的蹤跡。

今年全球火災嚴重，除加州外，西伯利亞也被大火吞噬，此外，加那利群島和阿拉斯加以及格陵蘭島都有歷史性大火，今年經歷了創紀錄高溫，全球平均氣溫比 20 世紀高出 1.71 度。

生態系統被破壞，政客要負責，由於人類活動改變氣候，許多森林大火因而起。人類正在徹底重塑地球，破壞地球，波索納羅面對對於外界對他的指責不服，但他即使不是亞馬遜野火的主謀，也應是幫兇，世界應對他的貪婪做最嚴厲的譴責！





# 滴水流過不聲張 形成自然流暢

文／周一義，圖／取自網絡  
繃緊弓弦怕被延長，乾木枯草怕被點亮，和對面的世界，隔著一面緊張的牆，本是平靜的湖面，滴水也變得響亮，視界被打包鎖在木箱，爬出當前的業障，不必盲目堅強。

9.6-9.8



1. 休斯頓太空人對戰西雅圖水手（Houston Astros vs. Seattle Mariners at Minute Maid Park）  
休斯頓太空人隊將在主場美汁源球場迎戰西雅圖水手隊。  
時間：9/6，7:10pm  
地 點：Minute Maid Park (501 Crawford Street Houston, TX 77002)  
費用：\$20

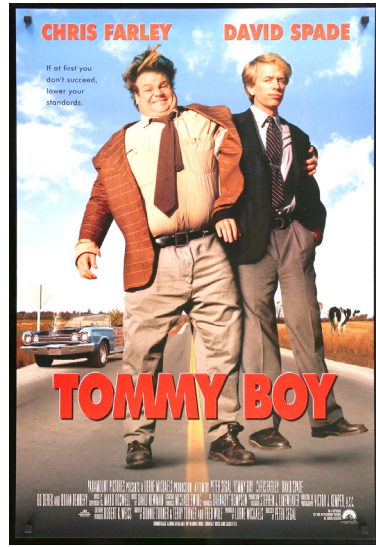


2. 蘭迪羅傑斯樂隊音樂會（Randy Rogers Band in Concert at White Oak Music Hall）  
德州本地鄉村樂隊“蘭迪羅傑斯”將在白橡樹音樂堂舉辦現場音樂會。  
時間：9/7，6pm  
地 點：White Oak Music Hall (2915 North Main Street Houston, TX 77009)  
費用：\$35



3. 休斯頓野貓對戰草原景觀大學黑豹（Houston Cougars vs.

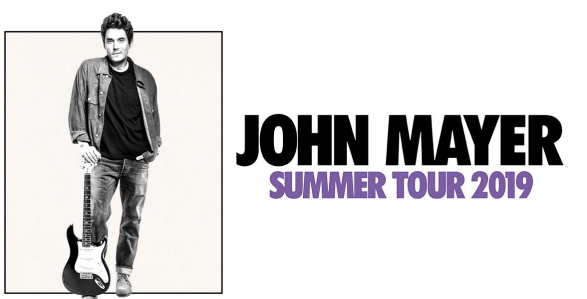
Prairie View A&M Panthers at TDECU Stadium）  
休斯敦大學野貓隊將在主場 TDECU 體育館迎戰草原景觀大學黑豹隊。  
時間：9/7，7pm  
地 點：TDECU Stadium (3847 Holman Street Houston, TX 77003)  
費用：\$25



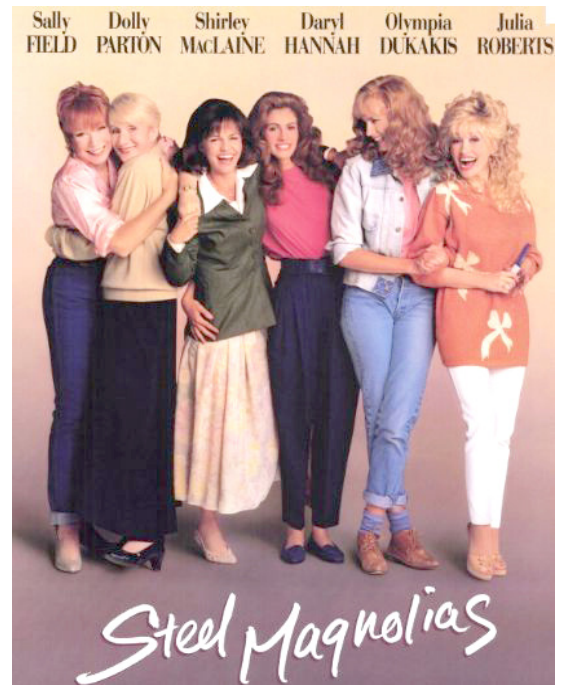
4. 桑吉菲斯公園：電影《烏龍兄弟》公開放映（Movie Nite on The Strand: Tommy Boy at Saengerfest Park）  
由克里斯·法爾利和大衛·斯派德主演的喜劇《烏龍兄弟》將會在這個週末的桑吉菲斯公園免費公開放映。  
時 間：9/7，7pm-9:30pm  
地 點：Saengerfest Park (2300 Strand Galveston, TX 77550)  
費用：免費



5. 休斯頓馬球俱樂部秋季經典賽（Fall Classic at Houston Polo Club）  
現場音樂與香檳伴隨著馬球運動，本屆秋季經典賽將由休斯頓馬球俱樂部隆重舉辦。  
時間：9/8，5pm  
地點：Houston Polo Club (8552 Memorial Drive Houston, TX 77024)  
費用：\$30



6. 約翰梅爾 2019 夏季巡迴演出（John Mayer's Summer Tour 2019 at Toyota Center）  
約翰梅爾將在豐田中心帶來他最新的 2019 年度夏季巡迴演出音樂會。  
時間：9/8，7:30pm  
地 點：Toyota Center (1510 Polk Street Houston, TX 77002)  
費用：\$49.50



7. 阿拉莫草屋：電影《鋼木蘭花》公開放映（Steel Magnolias Movie Party at Alamo Drafthouse Houston）  
經典美國鄉村電影《鋼木蘭花》將在阿拉莫草屋電影院進行免費公開放映，歡迎各位民衆到場觀看。  
時間：9/8，6pm  
地 點：Alamo Drafthouse Houston Lacenterra (2707 Commercial Center Katy, TX 77494)  
費用：\$14.07





# 中國經濟如果停滯會發生什麼

“某一國經濟打噴嚏，全球經濟就感冒。”這句話曾經用來形容美國對全球的影響，也越來越頻繁地用在經歷幾十年高速增長的中國。今年二季度，中國經濟錄得 30 年來最低的增長，GDP 增速只有 6.2%。消息一出，立刻成為多個國際媒體的頭條。中國對國際經濟的影響可見一斑。

如果中國經濟出現問題，勢必波及及其交易夥伴，但受影響最大的還是中國人。分析人士稱，中國經歷罕見的長期增長，繁榮貫穿大多數人的成長歷程，因此對經濟衰退缺乏心理準備。中國經濟正面臨國內外空前的風險和壓力，有必要探討和研究經濟放緩甚至停滯的可能和影響。

## 停滯還是放緩？

毫無疑問，中國經濟在放緩。相比 10 年前兩位數的勇猛增長的時代，現在的 GDP 年增長率已經腰斬。

“6.2% 的增長，實際上感覺像是 2.6% 的增長。很多方面都失速。”

中國市場研究集團（CMR）董事總經理雷小山（Shaun Rein）向 BBC 表示，在中國切身感覺經濟非常冷，除了零售資料之外，所有資料感覺都很低。

但經濟學家和分析師也提醒，對於中國而言，這一資料是三十年來最低，但對大部分國家而言仍難以企及。

世界銀行資料顯示，在 201 個國家中，中國的經濟增長率排第 18 名。二十國集團（G20）的 GDP 占全球經濟總量的 90%，這些國家裡，只有印度（6.98%）經濟增長比中國高。

新聞報導中常常忽視的是，6.2% 的增速是建立在中國空前巨大的體量之上。《經濟學人》稱，雖然中國的 GDP 增速在放緩，但新增的經濟體量依然創下新紀錄。2018 年，中國年經濟的增量達到 1.4 萬億美元，超過整個澳大利亞的經濟體量。

中國從 2008 年開始高鐵自主創新

計畫，到 2018 年底，中國高鐵運營里程達到 2.9 萬公里，超過世界高鐵總里程的三分之二。

## 中國經濟停滯的聯想

雖然放緩不是停滯，但中國經濟很難稱得上健康。雷小山分析，雖然貿易戰對中國經濟起到了一些負面作用，比如影響了投資和消費的信心。“但並不是中國經濟放緩的主要原因。”

路透社引述分析師認為，撇開貿易戰，中國經濟增長狀況的惡化是自身造成的一一貿易戰爆發的同時，中國在內部控制新增債務增長，導致基礎設施支出放緩，民營企業更難獲得貸款；加強環境執法也使民企成本上升；以及房價增速放緩，銷售萎縮。政府的這些做法都給經濟下行增添壓力。

在很多經濟學家看來，現在中國政府這麼做是過去十年“飲鴆止渴”的後果。

2008 年金融危機之後，中國政府推出四萬億計畫，大規模放鬆信貸。然而，中歐國際工商學院經濟學與金融學教授許小年曾表示，中國經濟的結構性問題是市場飽和與產能過剩，“四萬億”投下去，又投入到基礎設施建設，增添了新的過剩產能，供需失衡進一步加劇，“這是十足的飲鴆止渴”。

中國知名的經濟學家吳敬璉也表示，這一舉措不但沒有降低杠杆，相反進一步杠杆化，一旦有風吹草動，局部的資金鏈斷裂會傳導到金融市場的其他部分，引發系統性危機。

2008 年為應對金融危機，中國啟動大規模刺激計畫。系統性危機並非危言聳聽。幾輪刺激下，投資和信貸大多給了國有企業而非民營企業，民營企業只好用利率更高的影子銀行，這種“擠出效應”進一步加大了系統性的金融風險。

正是對“系統性金融風險”的恐懼，使當前中國不得不承受“去產





能、去庫存、去杠杆”帶來的痛感。然而痛感還未消失，中國又要開始應對人口老齡化和貿易戰等新問題。

“中國的經濟增長率不斷下降，巨額的債務等等，所有這些問題都指向經濟停滯。”美國企業研究所經濟專家史劍道（Derek Scissors）曾向媒體表示，除非中國重新啟動重大市場改革，否則經濟會毫無疑問停止增長。

不過，諾貝爾經濟學獎獲得者保羅·克魯格曼在今年初撰文提醒稱，包括他在內很多經濟學家都預計中國將面臨一場經濟危機，因為中國經濟投資占比過多，消費則太少，嚴重失衡。然而，政府一次又一次加大基建投入，放開信貸，以此渡過危機。“但現在到了算總帳的時候了嗎？考

慮到中國此前的適應能力，很難把話說死。”

### 經濟真的停滯會發生什麼？

如果看過去 40 年的經濟增長曲線，幾乎難以找到一個國家像中國一樣，不僅增長率從未為負，還在絕大部分年

份保持在高位。這意味著中國當代人幾乎沒有經歷過經濟停滯，更遑論衰退。

### 在經濟學家看來，如果停滯，最直接的後果是民衆的不滿。

2015 年 12 月，杭州一個校園舉行反恐演戲。中國的一個前車之鑒就是日本。哈佛大學甘迺迪學院學者歐緯倫博士（William Overholt）認為，日本爆發系統性金融風險後，利益集團回來重掌大局，幾乎掌控政府，競爭削弱，創新受阻，經濟增長停滯。對於中國而言，甚至更糟，如果中國經濟停滯，人均 GDP 遠遠低於日本，中國人不會滿足，集聚的不滿會變為政治上的巨大壓力。

香港中文大學前校長、經濟學家劉遵義表示，現在的中國人還把

1978 年的經濟當做基準線，那麼幾乎所有人的生活都變好了，沒有人想回去。但再過幾年，事情會變化，大家的基準線可能是 2000 年，或者 2010 年。那肯定會有人感覺被拋下，會不滿。在美國選上特朗普的人，就是被拋下的，他們的收入在過去十幾年幾乎沒有增長。在英國投票脫歐的人，也是經濟全球化過程被拋下的人，也是經濟全球化過程被拋下的。

在中國，劉遵義所描述的“被拋下的人”正在顯現。獲得過普利策獎的記者張彥（Ian Johnson）向 BBC 表示，現在中國的社會氛圍越來越緊張，雖然以前也是不均衡增長，但至少各個方面都在大幅增長，所以人們沒有過多抱怨，因為至少日子越來越好過，或者孩子未來的生活會更好。但現在房價越來越高，就業也出現問題，很多人不像以前那麼確定了，這對於政府來說很頭痛。

中國經濟停滯，輸家不僅是中國。在過去的 10 年裡，中國的經濟增長幾乎支撐了世界經濟增長的三分之一，是全球增長的主要引擎。如果引擎出了問題，就是全域的問題。

雷小山表示，十年前，美國大概是全球 150 個國家的最大交易夥伴，中國只是 50 個國家的最大貿易。去年，這個數字顛倒過來，如果中國經濟疲軟，那將對越南等東南亞國家，

衣索比亞等非洲國家，甚至歐洲產生負面影響。

今年 4 月，國際貨幣基金組織（IMF）副總裁古澤滿宏警告稱，中國經濟增速放緩幅度大於預期是全球經濟增長面臨的主要風險之一。

### 如何避免經濟停滯？

中國的經濟難題，一邊是海外的敵意，一邊是國內的疲軟。對於外部，劉遵義認為應該施行“三個零政策”，以進一步開放經濟。“三個零政策”即零關稅、零壁壘和零補貼。

“如果中國真能實現，那市場就真的能在資源配置中起決定性作用。在貿易戰的視角下，這也是正確的事情，貿易摩擦會很快解決。”

對於中國國內，雷小山認為，現在是中國重構經濟的黃金時期，因為特朗普完美地扮演了一個妖怪，讓中國可以把經濟放緩怪罪給他，習近平可以順勢實施急需但困難的改革，確保中國經濟能夠進入一條未來幾十年可持續發展的軌道。

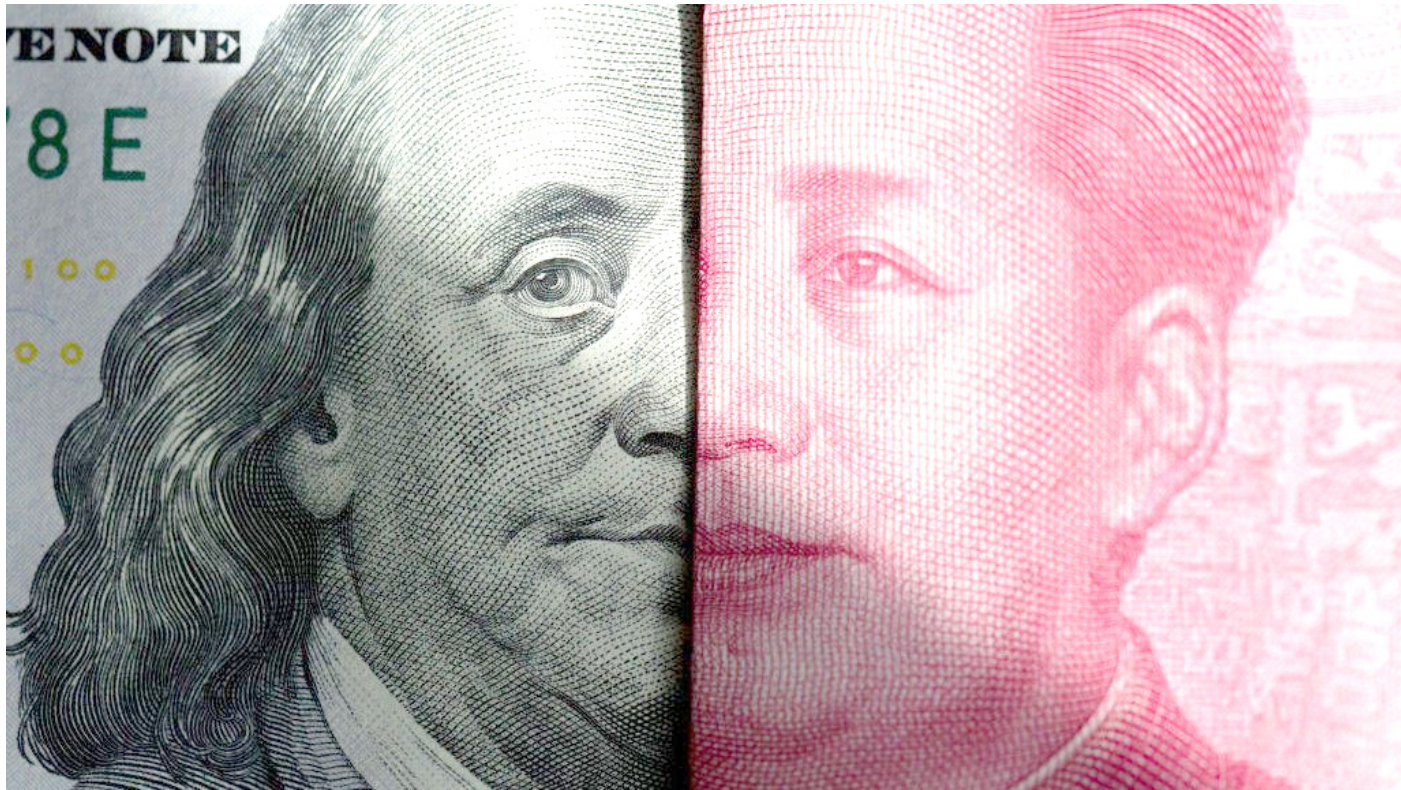
不少經濟學家指出，中國首先要做的，是限制政府在分配資本過程中的作用。銀行和金融市場必須自由運作，使資產價格真實反映出來。如果資金可以流向最有生產力的領域，那麼對中國不公平貿易的指控將很難繼續，不斷增加的不良債務也將放緩。

但這個過程比上一輪改革要困難得多。劉遵義稱，1978 年改革時，沒有輸家，改革是全體獲益，阻力小。但現在很難，因為不同利益集團的人有不同訴求。以香港類比，雖然都知道降低香港房價非常重要，但是這麼做肯定會傷害一些人的利益，甚至一些中產階級的利益。

“從長遠來看，中國的結構性改革幾乎肯定會給中國經濟帶來巨大利益，並且會打破中國經濟模式中那些僵化部分。”凱源資本董事總經理陸修泉（Brock Silvers）分析，但這些好處不是免費的。

他認為，從短期來看，中國要承受一些痛苦，經歷一段時間的創造性破壞，打破既有利益格局，才能有所進展。但中國政府以穩定優先，這就顯得沒有吸引力。不過根本性經濟規劃決策，需要有更寬廣的視角，充分考慮非經濟因素。

(BBC 中文網)





# 美移民局放話：假結婚 造假律師一律不放過



川普政府查緝非法移民及修補制度漏洞再出新招。日前，負責核發公民身份與簽證給移民的美國公民及移民服務局(USCIS)，將對移民詐欺正式宣戰，假結婚和造假律師，都列為重點打擊對象。

## USCIS 正式向移民詐欺宣戰

根據調查，美國移民詐欺層出不窮，甚至有代表移民申請簽證及公民身分的移民律師幫忙處理婚姻詐欺(假結婚)。USCIS 代理局長古辛納利(Ken Cuccinelli)表示，他的優先工作之一，就是抓出移民詐欺環節中的不法之徒，並且把他們送上法庭。

“任何人對我們說謊，想借此得到任何東西，都不應該讓他們得逞，對我來說這合乎常識。”古辛納利(Ken Cuccinelli)說。“婚姻詐欺是種讓人感到挫折的明顯狀況，當同仁看到存心欺騙的人上門，就會想要好好對付。婚姻詐欺之所以重要，是因為這攸關公民資格，這是我們在美國能給的最重要東西。

我們提供的所有東西都是一種資格，不是權利。USCIS 不會給予任何非美國公民任何權利。”USCIS 表示，會把公民資格給予值得拿到的人，並確保沒有人欺騙 USCIS 的調查人員或其他官員。

## 之前幾任政府過於容忍移民制度內的詐欺現象

華府保守派智庫“移民研究中心”(Center for Immigration Studies)政策研究主任潔西嘉·馮恩(Jessica

Vaughan)說：“之前幾任政府過於容忍移民制度內的詐欺現象，反而強調快速核准申請，這對合法的申請人不公平，還有安全風險。”

此舉是川普政府一直在打擊非法移民、並採取措施減少美國的合法移民的行動中的一部分。調查發現，十年前，當一名邊防官員發現大約 200 人使用不同身份來獲得美國綠卡和公民身份後，美國政府開始考慮可能出現的詐欺性歸化入籍案件。

在 2016 年 9 月，一個內部監督機構報告說，已被驅逐出境或有犯罪前科的移民的 31.5 萬份舊指紋記錄，未被上載到國土安全部用於檢查移民身份的資料庫。同一份報告還發現，800 多名移民被命令以一種身份被驅逐出境，但卻成為美國公民。

## USCIS：除了婚姻欺詐 造假律師也是嚴查對象

這次 USCIS 不僅嚴重打擊婚姻造假，造假律師也是嚴查對象。檢方指，紐約一些律師樓幫客戶在政庇申請上造假，編造故事，教他們跟移民官面試時怎麼撒謊。另外，每家律師樓還與翻譯員掛鉤，翻譯員都是有數百次面試經驗的老手，他們陪同政庇申請人與移民官面試，幫其“圓謊”。

律師樓還與教會人員勾結，把客戶送到教會去學習基督教基本知識，避免他們在問話時“露餡”。這些律師樓的基本手法相同，可概括為：四個步驟，三個

故事。

**第一步，辦公室經理對政庇申請人進行“篩選”面談。**

如果申請人有護照等證明其入境已超過一年，申請政庇的可能性很小，如果入境超過一年但沒有記錄，那麼就有文章可做。律師樓會讓顧客在中國的一位朋友寫一封假信，聲稱這一年間在中國見過他，通常律師樓會為客戶操刀寫這封“一年信件”。

**第二步，法律助理(paralegal)製造一個故事給這位元顧客，內容描述其在國內如何受迫害，之後要求該顧客熟記于心。**

**第三步，與政庇官員面試前，律師樓會培訓顧客如何應對面試，該說什麼，不該說什麼。若是編造的故事和基督教信仰有關，顧客還會到教堂去學習常識。**

**第四步，面談當日，律師樓會派遣專門的“翻譯員”，翻譯員除了翻譯面試官的提問外，也幫當事人將“不完美”的答案翻譯“完美”。**

若面試失敗，下一步是上庭，這時候律師要陪顧客上庭，之前也會先練習，告知客戶該說什麼，不該說什麼。而律師樓從中牟取暴利。但這一次，川普政府開始對移民詐欺正式宣戰，婚姻欺詐(假律師)和造假律師，都會被列為重點打擊物件。

(文學城)