H MART®

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE APR. 2nd - APR. 8th, 2021

漢亞龍 顧客服務
CUSTOMER SERVICE

T. 877.427.7386 Customer_care@hmart.com
TOLL FREE T. 877.427.7386 / 最新活動，優惠券及折扣信息，可關注www.hmart.com! 關注H Mart微信，臉書, Twitter, Pinterest, Instagram官方帳號了解最新優惠!

您有美食餐館創意 我們有黃金旺鋪出租 有意者請聯係
JOIN MARKET EATERY FOOD HALL! CONTACT : me@hmart.com
Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.

Follow us @hmartofficial
❶打開微信APP ❷在公衆號搜索欄輸入 hmartofficial
詳細請關注H MART官方微信帳號及臉書粉絲頁

EASTER BRINGS JOY, PEACE, LOVE, AND SAVINGS!
復活節來臨, H Mart給您歡樂, 愛, 和平以及最優惠的價格!
願您與您的家人復活節快樂! Happy Easter from our family to yours!

H Mart積極倡導維持適當社交距離
保持距離, 共同防疫. 與他人至少保持6英尺的安全社交距離, H Mart與您共同應對COVID-19傳播.

BETTER TOGETHER, H MART SMART PARTNERSHIP
H MART + YOUR BUSINESS

Grow with Us!

與我們一起共創未來! 邀請您成為 H Mart的合作夥伴.

WHO CAN APPLY?
任何在美國境內的企業 (有關教育, 文化, 健康, 生活, 食品等) 均可申請

HOW TO APPLY?
有意者可發送郵電至 marketing@hmart.com 諮詢合作詳情.

最智能的購物卡

優惠更多, 參與抽獎, 購物券回扣, 以及更多驚喜等你發現

1. 免費辦理 H Mart會員卡 REGISTER FOR A SMART CARD
2. 購物結帳時掃描會員卡 & 累計購物積分($1=1分) SCAN YOUR SMART CARD & ACCUMULATE POINTS
3. 查詢會員卡積分 CHECK THE SMART CARD POINT ON SMART CARD ZONE
4. 每1,000積分即可在 H Mart 服務台兌換 10元禮券 1,000 POINTS = $10 GIFT CERTIFICATE AT CUSTOMER SERVICE

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) 韓式醬醃辣牛肉 LB $5.99

Fresh Pork Single Rib Belly Chunk 新鮮豬五花肉 LB $3.69

Fresh Boneless Pork Picnic Chunk 新鮮去骨豬前腿 LB $2.49

Fresh Chicken Leg 新鮮大雞腿 LB $0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
HAIO Canned Premium Sesame Oil 精選麻油 56 FL.OZ. $10.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
DAMTUH 15 Roast Grain with Yam 營養山藥15多穀粉 0.71 OZ. X 40 EA./PKG. $10.99

FRI/SAT/SUN ONLY
H MART SMART CARD ONLY | LIMIT 2
BANHALMANTTEOK Tteokbokki&Dumpling Set 韓國年糕餃子組 2 LB $6.99

SEAFOOD at shockingly low prices

Frozen Red Snapper 冷凍紅鯛魚 LB $6.99

Headless White Shrimp 急凍去頭白對蝦 26-30'S/LB $6.99

HOT SALE
Fresh Salmon Steak 新鮮三文魚排 LB $6.99

FRI/SAT/SUN ONLY
Live Mussel 新鮮袋裝青口 2 LB/BAG $3.99

ORGANIC All natural certified delicious

ORGANIC FARM Organic 7 Mixed Grains 有機七穀米 USDA ORGANIC $7.99 3 LB

ORGANIC FARM Organic Roasted Chestnut 有機農場烤有機板栗 USDA ORGANIC $1.79 5.29 OZ.

TODAY'S FARM Organic Grade A Large Brown Eggs 今日農場有機A級大雞蛋 2$7 PKG./FOR 1 DOZ./PKG. USDA ORGANIC

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice 皇族金輝 泰國茉莉香米 25 LB $19.99

INDOMIE Mi Goreng Instant Noodles 營多撈麵/香辣撈麵 ORIG./HOT & SPICY 2.82-3 OZ. X 5 EA./PKG. 2$4.50 PKG./FOR

CHIN-SU Chili Sauce 越南辣椒醬 8.8 FL.OZ. $0.99

HADAY Golden Label Oyster Sauce 海天 金標蠔油 18.70 FL.OZ. 2$3 EA./FOR

THREE CRAB Viet Huong Fish Sauce 三蟹牌 越香魚露 24 FL.OZ. $3.99

LITTLE SHEEP Hot Pot Soup Base 小肥羊 火鍋底料 清湯/辣湯 PLAIN(4.59 OZ.)/HOT(8.29 OZ.) $3.49

SHJ Garlic Green Peas 盛香珍 青豆 2$5 EA./FOR ORIG./MUSTARD/SPICY - 8.46 OZ.

G7 Instant Coffee Mix, 3 in 1 G7 中原 三合一 即溶咖啡 56.44 OZ. $14.99

DANISA Butter Cookies 奶油餅乾 1 LB $4.99

INOTEA Canned Bubble Tea 罐裝珍珠奶茶 (黑糖/芋頭/哈密瓜) BROWN SUGAR/TARO/HONEYDEW 16.6 FL.OZ. 2$4.50 CANS/FOR

LOMBARDI Avocado Oil 酪梨油 33.8 FL.OZ. $9.99

LOACKER Quadratini Wafer Cookies 義大利威化餅 ALL VARIETIES/7.76 - 8.82 OZ. $2.99

Korean 2-Layer/ Fashion Cotton Mask 棉口罩 WHITE/BLACK MIX STAR/FLOWER PATTERN ~~$4.99~~ $2.99/3.49 EA.

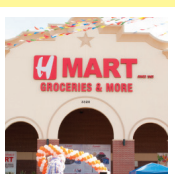
ZNZ Daypik Fresh Air Refill Mask Filter 口罩濾心 10 EA./PKG. $2.79 ~~$3.49~~

HELLO HOME Women's Diamond Stripe Slippers 室內拖鞋 RED/BEIGE MIX SIZE - M/L MIX ~~$6.99~~ $4.99

THE GLASS Container 玻璃保鮮盒 ROUND - 170 mL ~~$2.99~~ 3$5.99 EA./FOR

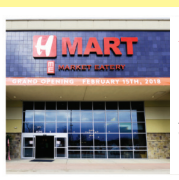
CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007

HOUSTON 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055

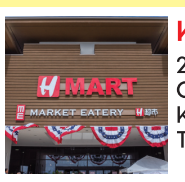


PLANO 3320 K Ave. Plano, TX 75074

HOUSTON-BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036



AUSTIN 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717



KATY 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, It cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.

美南國際電視15.3《美南時事通》
從新疆棉花掀起的時尚風暴 看中國與西方聯盟的對抗

（本報記者黃梅子）去年9月，瑞典快時尚巨頭H&M表示，將終止與壹家被控使用強制勞動的中國供應商的合作關系時，壹些關註紡織行業的中國社交媒體帳號註意到了這壹點。但總的來說，這件事當時並沒有掀起太大波瀾。

半年後，北京的網絡憤怒機器迅速行動起來。

這壹次，它毫不留情。共青團在社交媒體上譴責H&M，並發布了壹張密西西比棉花種植園奴隸的老照片。官方新聞媒體和愛國網民迅速將這壹信息傳遍中國互聯網的各個角落。

幾個小時之內，民族主義的憤怒海嘯席卷了H&M、耐克(Nike)、優衣庫(Uniqlo)等國際服裝品牌，成爲中國在西部省份新疆這個棉花重要產地的政策引發的最新風波。

對於許多在華外資企業來說，這些服裝品牌目前面臨的危機並不陌生。多年來，中國共產黨壹直利用中國巨大的消費市場，迫使國際企業順應它政治上的好惡，至少不會公開與其對抗。但最新的事件表明，中國政府越來越善於掀起愛國憤怒的風暴，以懲罰違反這壹約定的公司。

在H&M的案例中，引發憤怒的時機似乎不是由該零售商的所作所爲決定，而是由於上周美國、歐盟、英國和加拿大因新疆問題對中國官員實施的制裁。中國將該地區的數十萬維吾爾族和其他少數民族送入教化營，並使用嚴苛的手段迫使他們爲工廠和其他雇主工作。

很快，中國外交部發言人趙立堅否認北京領導了針對H&M和其他品牌的抵制運動這壹說法。H&M的風波產生了壹個可能意想不到的影響，使得更多中國網民開始討論新疆的情況。多年來，人們通常回避這個話題，因爲他們知道，如果談論中國在那裏的嚴酷統治，可能會給他們帶來麻煩。爲了避免被審查機構發現，許多網絡用戶在提到這個地區時使用的不是它的中文名稱，而是拼音縮寫“xj”。

瑞典服裝品牌H&M引發了中國網友憤怒，其中包括對新疆維吾爾自治區少數民族“強迫勞動”和“宗教歧視”的指控。聲明表示，H&M不與位於新疆的任何服裝制造工廠合作，也不從該地區采購產品/原材料。事實上，除了H&M，的確還有不少其他許多在中國市場熱賣的外國服裝品牌。從2019年10月起，阿迪達斯、鱷魚、Gap、耐克、ZARA，H&M，壹個接壹個的外國服裝品牌在過去這2年裏開始陸續發表聲明，壹邊“澄清”說他們的產業鏈中沒有來自新疆的產品，壹邊則強調他們“反對強制勞動”，不會允許自己的產業鏈裏存在這樣的情況。但值得註意的是，這些外國品牌的聲明在描述新疆的“強迫勞動”問題時，用的都是“嫌疑”和“據稱”，而不是肯定的口吻。這其實意味著他們的聲明只是爲了給西方輿論壹個“交代”，並不是眞的認爲新疆存在問題。

所以，即便H&M那份關於新疆的聲明是去年10月發布的，卻仍然能在今天引起大量中國網民的不滿和憤怒。

請看《美南時事通》主持人陳鐵梅和德州資深律師陳文、旅美社會觀察家楊勁濤談從新疆棉花掀起的時尚風暴，看中國與西方聯盟的對抗。

請關註美南國際電視15.3頻道《美南時事通》，也可以通過iTalk-BB平臺收看。美南新聞網站scdaily.com，也可以在youtube上搜索Stv15.3 Houston, 訂閱美南新聞頻道，隨時收看美南國際電視的節目。

2020-21年美國大學申請案例分析（系列二）
分析今年大學錄取政策因疫情而改變最大與最小的學校

作者: 何甌

首篇2020-21年美國大學申請案例分析（系列一）分析了最受華人歡迎的兩所大學華盛頓大學、和德州大學奧斯汀校去年的招生情況，在系列二中，我想分析今年的大學錄取政策因爲疫情而改變最大、和最小的兩個極端案例，改變最大的加州大學系統，改變最小的是佛羅里達大學。

加州大學系統

今年的大學錄取政策因爲疫情改變最大的莫過於加州大學系統。由於疫情，SAT/ACT考試被一而再，再而三地取消，去年參加標化考試的加州學生比前年減少了75-80%。有的學生不得不到外州參加考試。因此加州大學被告上法庭，最後只好Test Blind，也就是不再考慮學生的SAT成績.

加州大學系統(University of California)，也就是我們常說的UC系統，是美國加利福尼亞州的公立大學系統，由10所公立大學組成，但各校獨立運營。其中除加州大學舊金山分校不招收本科生外，其餘九所分校在本科招生中共用一個申請系統，也就是說一套申請材料可以同時提交給九所大學(見圖)。

因爲加州大學的受歡迎程度，再加上申請方便，所以加州大學每年都能吸引大量學生申請。在2019全美申請人數最多的十所大學中，加州大學佔了六席，並包攬了前五名。

由於Test Blind政策，加州大學今年的申請人數又創了歷史記錄，其中五所分校的申請人數超過十萬人，UCLA申請人數已經接近14萬人！

最近UCSC、UCD、UCR、UCI、和UCSB放榜，美金榜的學生的錄取結果比往年好，再創新高，其中好幾位學生沒有SAT成績，得益於Test Blind政策。加州大學的錄取標準主要是GPA和專業。美高學生明顯具有GPA優勢，熱門專業如計算機和商科還是競爭激烈。

佛羅里達大學：

今年的大學錄取政策，因爲疫情改變最小的莫過於佛羅里達大學。雖然上千所大學變成Test Optional，就是可提交可不提交，佛羅里達大學仍然必須要求標化考試成績，其主要原因是他們的很多獎學金錄取都要求標化考試成績。另外，由於佛羅里達州的疫情居家令相對比較鬆，當地學生容易參加SAT/ACT考試，所以雖然他們今年的申請人數略有減少，他們的考核標準並沒有變化。

US News 2021排名	学校英文名	缩写	学校中文名
20	University of California - Los Angeles	UCLA	加州大学洛杉矶分校
22	University of California - Berkeley	UCB	加州大学伯克利分校
30	University of California- Santa Barbara	UCSB	加州大学圣芭芭拉分校
35	University of California -Irvine	UCI	加州大学尔湾分校
35	University of California -San Diego	UCSD	加州大学圣地亚哥分校
39	University of California -Davis	UCD	加州大学戴维斯分校
88	University of California – Riverside	UCR	加州大学河滨分校
97	University of California – Santa Cruz	UCSC	加州大學圣克鲁兹分校
97	University of California – Merced	UCM	加州大学莫塞德分校

佛羅里達大學位於佛羅里達州中部的Gainesville。該校2021年US News綜合排名30，是佛羅里達的旗艦公立大學。該校的白人學生比例爲55%，國際學生只有3%，學生群體不夠多元化。他們的本科學生有3.2萬多人，錄取率爲37%。他們沒有早申，常規申請截止日期爲11月16日。

美金榜一位規劃學生，將來想當獸醫，他同時申請了有獸醫學院的加州大學戴維斯分校、和佛羅里達大學。加州大學戴維斯分校的獸醫專業排名全美第一，佛羅里達大學的獸醫專業排名全美第九。這位學生的SAT拼分爲1390，他被獸醫專業排名第一的加州大學戴維斯分校所錄取，但是卻和佛羅里達大學無緣。

美金榜教育集團在2021年2月6日專門就2020-2021年大學錄取總結和2021-2022年大學申請展望舉辦了講座。以下是講座錄像：https://bit.ly/3cYG7VJ。

美金榜教育集團

美金榜教育集團(英文名To The Top Education Group)，是美國本土、美南最大、美國教育機構認證的升學諮詢公司，也是TACAC/德州大學招生委員會成員、NACAC/全美大學招生委員會成員。美金榜教育集團爲一對一精准定制的高端升學服務，專精初高中、本科、研究生申請及提前規劃、高端夏校，SAT/ACT/AP輔導培訓，獎學金與財政援助申請。

陣容强大，用心造就孩子的未來

目前，美金榜和美國各地299所私立寄宿高中、282所知名大學、以及50多所社區及語言學校都建立了聯繫，獨家擁有完善的數據中心。同時，申請顧問陣容强大，都是任教或就讀/畢業於美國頂尖大學，包括哈佛、MIT、康奈爾、萊斯、斯坦福、賓州大學、哥倫比亞、德州大學和加州理工等美國頂尖名校。專業顧問涉獵計算機、電子工程、人工智能、生物、醫學、金融、商科、工程、音樂和藝術等各個領域。

美金榜的創始人是何甌女士、張麗女士、以及張洋博士，都是在美國生活多年，對美國的教育系統極其了解，並且活躍於美國教育界與華人社團，他們與其專業團隊，已經幫助諸多學子順利升學、留學、及申請獎助學金，提供如家人般的幫助。

詳情可洽電話: 1 (281)797-5614。WeChat： HeOu88。 Email： michelle@tothetopeducation.com。

如果你需要大學升學指導，歡迎聯繫。微信：lonestar2012；HeOu88；lidaqd；客服部：info@ToTheTopEducation.com

美金榜官網：www.ToTheTopEducation.com

達拉斯國會議員候選人發表演說遭批評

(本報訊)北德克薩斯州的一名國會會員候選人星期三對中國和潛在的中國移民進行了攻擊性演說。

達拉斯晨報的格羅默·杰弗斯（Gromer Jeffers Jr. Jr.）報導，Sery Kim爭奪已故的羅恩·賴特（Ron Wright）在國會的席位，她在阿靈頓舉行的共和黨國會候選人大會上對中國和中國移民發表了輕蔑言論。

“我根本不贊成中國移民到美國，”金說。“因爲他們竊取我們的知識產權，給我們冠狀病毒，不追究自己的責任。”

“而且坦白地說，我可以這麼說是因爲我是韓國人，”金說。

金是來自韓國首爾的第一代移民，也是前總統特朗普政府官員。國會議員賴特在與癌症作鬥爭時感染了COVID-19，於今年年初去世。

在過去的一年中，反亞洲仇恨犯罪有所增加。但金（Kim）表示，她不擔心被問到這一點。

她說：“亞洲人一直面臨暴力，並沒有比以前更糟。”

KIM表示：“我是亞裔美國人，我從未感到歧視，因爲我將中國造成的問題歸咎於中國。”

KIM代表沃斯堡6區幾個候選人之一。此次特別選舉將於5月1日舉行。

孕婦和哺乳期婦女對新冠mRNA疫苗表現出強大的免疫反應，並能將抗體傳遞給新生兒

作者: 美國麻省總醫院

MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL
HARVARD MEDICAL SCHOOL TEACHING HOSPITAL

（本報訊）“這一疫苗療效極佳的消息對孕婦和哺乳期婦女來說是非常令人鼓舞的，因爲她們被排除在最初的COVID-19疫苗試驗之外。”——Andrea Edlow博士，美國麻省總醫院Vincent生殖生物學中心Edlow實驗室主任在迄今爲止規模最大的同類研究中，麻省總醫院、Brigham婦女醫院和麻省總醫院Ragon研究所、麻省理工學院（MIT）和哈佛大學的研究人員發現，新型mRNA新冠疫苗在孕婦和哺乳期婦女體內能高效地產生SARS-CoV-2病毒抗體。他們還證明了疫苗通過母乳和胎盤爲新生兒提供保護性免疫。

這項研究發表在《American Journal of Obstetrics and Gynecology》（AJOG，美國婦產科雜誌）上。研究調查了131名育齡女性（84名孕婦、31名處在哺乳期和16名未懷孕女性），他們都接受了兩種新的mRNA疫苗之一：輝瑞/BioNTech或Moderna（莫德納）。疫苗誘導滴度（或抗體水平）在所有三組中均相當。令人放心的是，在研究參與者中，接種疫苗後的副作用很少，而且具有可比性。

“這一疫苗療效極佳的消息對孕婦和哺乳期婦女來說是非常令人鼓舞的，因爲她們被排除在最初的COVID-19疫苗試驗之外。” Andrea Edlow博士表示，她是美國麻省總醫院Vincent生殖生物學中心Edlow實驗室主任，婦產科母胎醫學專家，也是本研究的作者之一。“用眞實的數據填補信息空白是很關鍵的——特別是對於我們的孕婦來說，他們患新冠肺炎並發症的風險更大。這項研究還突顯了懷孕和哺乳期的人是多麼渴望參與研究。”

根據疾病控制和預防中心的數據，懷孕的人患上新冠肺炎後更容易發展成重症，需要住院治療、重症監護甚至是呼吸機，並且可能增加不良妊娠的風險。研究小組還對接種疫苗誘導的抗體水平與妊娠期間自然感染新冠肺炎誘導的抗體水平進行了比較，發現接種疫苗產生的抗體水平明顯更高。

疫苗產生的抗體也存在於所有臍帶血和母乳樣本中，表明抗體能從母親傳遞給新生兒。

“我們現在有明確的證據表明，新冠疫苗可以誘導免疫，從而保護嬰兒。”Galit Alter博士表示，他是Ragon研究所的核心成員，也是本研究的作者之一。“我們希望這項研究能促使疫苗研發人員認識到研究懷孕和哺乳期個體的重要性，並將他們納入試驗。合理的疫苗設計爲母親和嬰兒帶來更好結果的潛力是無限的，但開發人員必須認識到懷孕是一種獨特的免疫狀態，在這種狀態下，優秀的疫苗可以同時挽救兩條生命。隨著各種疫苗平台的問世，我們期待著去研究所有疫苗對懷孕期間的影響。”

這項研究還能深入了解輝瑞疫苗與莫德納疫苗引發的免疫反應之間的潛在差異，發現接種第二劑莫德納後的粘膜免疫球蛋白A（IgA）抗體水平高於第二劑輝瑞疫苗。

Brigham婦女醫院產科醫生、論文第一作者Kathryn Gray博士表示：“這一發現對所有人都很重要，因爲SARS-CoV-2病毒是人體通過鼻、口和眼睛等粘膜表面獲得的。但它對孕婦和哺乳期婦女也特別重要，因爲免疫球蛋白A（IgA）是母乳中的一種關鍵抗體。”

注：文章中所指mRNA疫苗爲輝瑞疫苗（Pfizer-BioNTech）和莫德納疫苗（Moderna）

關於美國麻省總醫院

麻省總醫院成立於1811年，是哈佛醫學院最初設立且規模最大的教學醫院。我們擁有全美最大的以醫院爲基礎的研究項目，同時也是美國國立衛生研究院研究資金最大的接受者，我們的研究項目橫跨醫院的20多個臨床部門和中心。麻省總醫院可以爲幾乎每一個專科和次專科、內科和外科領域提供精準的診斷和治療。我們的六個多學科護理中心以癌症、消化系統疾病、心髒病、神經內科、血管醫學和創傷中心的創新而聞名世界。另外麻省兒童總醫院提供全面的小兒保健服務，從初級護理到運用尖端療法診治複雜和罕見的疾病。麻省總醫院連續多年被《美國新聞與世界報導》評爲美國最頂級醫院之一，也是唯一一家在所有16項專科排名中均獲得名次的醫院。在接受評估的近5000家醫院中，麻省總醫院自1990年評選舉辦開始便一直佔據榮譽榜頂級醫院之列。

原文鏈接：https://www.massgeneral.org/news/press-release/Pregnant-women-show-robust-immune-response-to-covid-vaccines-pass-antibodies-to-newborns

《American Journal of Obstetrics and Gynecology》：https://www.ajog.org/article/S0002-9378(21)00187-3/fulltext

美南新聞 華麗轉身 -- 爲您的事業創造新媒體時代

侯大任 臉部整形 美容專科 醫學博士
Tang Ho, M.D., M.Sc.
UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
中國城門診中心正式開張
歡迎事先預約
Email : utfacialplastics@uth.tmc.edu
電話：(713)486-5019（中文）
地址：9999 Bellaire Blvd #760, Houston TX 77036（恒豐大樓七樓） 通國、英語
★約翰霍普金斯大學醫學院醫學博士
★貝勒醫學院耳鼻喉頭頸部外科專科醫師
★約翰霍普金斯大學醫學院臉部整容美容專科醫師
主治
1.鼻息肉、鼻中隔彎曲及鼻部疾病。
2.去眼袋手術及淚溝填充注射。
3.肉毒桿菌(Botox)去除臉部皺紋、瘦小腿、瘦臉。
4.玻尿酸(Restylane, Juvederm)隆鼻、墊下巴、去法令紋。
www.ut-ent.org
6400 FanninSt Suite 2700, Houston,TX 77030 (醫學中心內) Fax: (713)383-1410

杏林復健診所
專治：●骨科疾病復健 ●慢性肌肉疼痛 ●老人疾病復健 ●神經疾病復健 ●運動傷害 ●手術後復建
林琬眞物理治療師 ★台大醫學院畢業 ★40年經驗
設備先進完善 ☆最新電療 ☆超音波 ☆雷射 ☆脊椎 ☆牽引 ☆運動設備

華埠區 敦煌廣場內	近糖城區
9889 Bellaire Blvd. # 250 Houston 77036	11589 S. Wilcrest Dr. Houston 77099
[周一、三、五] 09:00am-01:00pm	[周一、三、五] 01:30am-06:00pm
[周 六] 09:30am-01:30pm	[周二、四] 09:00am-04:00pm
請電話預約 713-773-2890	請電話預約 281-575-8288

接受Medicare, 工傷, Medicaid, Obama Care & 一般PPO
D03PH-WPTC 杏林復健診所-林琬真356B_8

Southwest Kidney & Hypertension Specialists
腎臟與高血壓專家 謝春 醫師
Board Certified in Internal Medicine & Nephrology
專治：各種急慢性腎臟病、急慢性腎功能衰竭、糖尿病腎病、高血壓、高血壓腎病、狼瘡性腎炎、血尿、蛋白尿、水腫、電解質與酸鹼失衡、多囊腎、尿石症、尿道感染、腎臟活體檢查、血液透析和腹膜透析（洗腎）、腎臟移植術前後治理。
謝醫師通英,國,粵語,客家話
地址:9440 Bellaire Blvd. #218, Houston, TX 77036
Tel: (281) 501-9808 Fax: (281) 501-9789
中國城血液透析中心醫務主任
Chun Xie M.D.
二十多年臨床及科研經驗
D03NEP_XIE謝春567B_8

德州脊椎中心/復健科診所
Texas Spinal care 最新技術治療腰椎、頸椎間盤突出!

車禍不要緊 免費幫你治
不管別人撞你，還是你撞別人；不管你有沒有保險，出了車禍打個電話給李醫生，他會幫你把一切搞定！不用你花一分錢，全部由保險公司支付！！
腰痛、下肢痛、下肢麻木、前行困難、坐骨神經痛、頸部、肩部、上背部劇烈疼痛、手麻、手酸 。采用非手術治療，運用推拿、器材和營養相搭配的方法治療腰椎、頸椎間盤突出非常有效，病人無痛苦、不用專門請假，可以邊工作邊治療，整個療程的費用比手術治療時的copay還低！！
根據電腦診斷的結果針對受損的那一節椎間盤治療，準確！見效快！！
一次治療下來疼痛馬上減輕80%！
李醫生治療椎間盤突出有20多年的經驗，畢業於加州大學聖荷西分校，行醫多年，信譽卓著。獨家牽引療法有奇效！
李醫生 還專精車禍後的複健，車禍後PI與PIP都收。中文護士
Texas Spinal care 診療時間：週一、三、五（8am-6pm）二、四、六（上午）
電話：713-278-2225 網址：http://www.txspinalcare.com
診所地址：2600 S Gessner RD, Suite 120, Houston, TX77063
D03CH-TEXAS SPINAL 脊椎李醫生56B_16

ALLCARE MEDICAL CENTER 醫療中心

姚聖坤內科診所
姚聖坤 醫學博士 (BOARD Certified，ABIM)
蘇州醫學院醫學系畢業 中國醫學科學院阜外醫院心臟專科醫師
德州大學醫學院內科住院醫師畢業 Memorial Hospital Southwest主治醫師
服務項目：•各種內科 •各種疾患 •外傷與急診 •正常體檢 •血尿化驗 •X-Ray •心電圖 •隨到隨診
713-779-3355
9440 Bellaire Blvd, Ste 208, Houston, TX 77036 (乔迁新址)
接受保險、Medicaid & Medicare
周一到周五8:30AM-5PM

高峰牙科診所
高峰 牙醫博士
●北京醫科大學口腔系畢業
●德州大學兒童牙科住院醫師畢業
●M.D.Anderson口腔腫瘤專科畢業
●隱適美(Invisalign)矯正Certified
●Hands On人工植牙Certified
★最新CEREC電腦製牙，堅固美觀，一次完成
★最新隱形矯正，老少兼宜，無需拔牙
★最好品質的植牙材料
●成人牙科 ●兒童牙科 ●矯正牙科 ●美容牙科 ●牙周病治療 ●人工植牙
713-773-9621
9110 Bellaire Blvd., #P, Houston,TX77036 (頂好廣場內)
周一到周五 9AM~6PM 周六 9AM~4PM
D03FA- ALLCARE CENTER姚聖坤醫生1234567B_8

Dentist 101牙科
www.txdentist101.com
成人，兒童，老人牙科
接受PPO及政府保險
專精各式牙齒治療
也有專業牙周病專科醫師駐診
林昇藝 牙醫博士
Dr Kevin Lin
糖城診所
10134 S. HWY6
SugarLand, TX 77498
281-561-8868

蘇燕萍 牙醫博士
Dr Jessica Su
中國城診所惠康超市
9180 Bellaire Blvd #B
Houston. TX 77036
713-773-1300
D02-DENTIST 101 蘇燕萍牙醫博士2467B_8

李岳樺 醫學博士
Dr. Bryan Lee, D.P.M., FACFAS
Specializing in Medicine and Surgery of the Foot and Ankle
Board Certified by the American Board Podiatric Surgery
腳專科
Houston 診所：11100 S.W. Freeway, Houston TX77031
SUGAR LAND 診所：56 Sugar Creek Center Blvd,Suite 250 Sugar Land, Texas 77478
※榮獲2005 H-Texas雜誌評為最佳腳專科醫生※
設有X-RAY復健設備
治療項目
★顯微手術 ★腳跟痛 ★糖尿病腳疾
★平板足 ★雞眼 ★腳部矯正
★踇趾囊腫 ★運動受傷 ★嵌甲痛
★香港腳 ★骨折 ★灰指甲
新推出雷射治療『灰指甲』不需吃藥、不痛、不必打麻藥 沒有副作用 特價優惠 $100.00 OFF
www.advancedfootdocs.com
電話：713-772-3338(FEET)通曉普通話 • 收各種保險卡及政府醫藥卡
D03PO_FOOT李岳樺1234567B_8

敦煌植牙 牙周病專科
Dunhuang Periodontics $ Dental Implants PA
激光牙周病治療
無刀片牙齦萎縮治療
牙齦牙床植骨手術、美容
複雜植牙手術，併發症處理
白牙 $199

陳志堅
牙周病植牙專科醫生
Jennifer Chen
D.D.S.M.S
Board Certified Periodontist
二十多年牙科臨床實踐經驗
接受老人各類牙科保險
德州大學休士頓牙醫學院牙周病專科
上海第二醫科大學口腔學院牙醫博士
美國牙周病學會會員
國際植牙學會會員
最新E4D電腦制牙最新科技一次完成
三維X光機 全新激光治療機
www.drchenimplant.com
中國城診所 9889 Bellaire Blvd., #322 Houston, TX 77036(敦煌廣場) (713)995-0086
糖城診所 Delight Dental 3524 Hwy 6 South Sugar Land, TX 77478(大華超市旁) (281)565-0255
drchenimplant@gmail.com delightdental@gmail.com
D02_DUNHUANG 敦煌植牙_1234567B_8

潘先樣腳科醫學博士
Simon Pan, DPM, Foot Specialist and Surgeon
專治 甲溝炎、拇趾囊腫、腳跟痛、灰趾甲、香港腳、腳皮膚病、長年雞眼、糖尿病腳疾、腳科手術、各種腳創傷、骨折運動受傷、成人及小兒平板足、各種發炎痛症及兒童腳病
即時X光檢驗
專精量身定做腳墊，甲溝炎根除手術
中國城 9896H Bellaire Blvd Houston TX 77036
六號公路 14403 Bellaire @ Hwy 6 (Fiesta Center) 百利大道近6號公路
接受政府及各種醫療保險 電話:713-270-8682
D03PO_PAN潘先樣567B_8

臻 ZEN DENTAL CARE
楊臻 牙醫博士 Zane Yang DDS
湯海瑩 牙醫博士 Heidi Tang DDS
葛涇遠 牙醫博士 Jennifer Ge DDS
王帆 工程學/牙醫博士 Stefanie Wang PhD DMD
德州大學牙醫學院畢業
德州大學植牙 Preceptorship 畢業
3D 齒雕認證(CEREC)
直線鋼絲矯正認證(Straightwire)
美國牙醫協會會員(ADA)
美國矯正協會會員(AOS)
牙齒全科
• CEREC 碳瓷牙
• 鋼絲及隱形牙齒矯正
• 一般及手術拔牙
• 活動及固定假牙
• 人工植牙、根管治療
• 一般及深度潔牙
• 兒童牙科包括麻醉
• 超薄烤瓷美容貼面
♦全新數碼X光減少輻射
♦高溫高壓消毒安全乾淨
♦接受各種保險收費合理
♦設備精良而且環境優雅
♦地處華城中心交通方便
週二至週五:9AM~6PM
週六: 均電話預約
713-773-9889
E-mail: drzaneyang@gmail.com
6609 W. Sam Houston Pkwy S., Suite 203, Houston, TX 77072
D02_ZEN楊臻牙醫3456B_16

家庭全科醫師 精通中、英語
曹有餘 醫師 Jerry Tsao, M.D.
請來電預約 (713)772-8885
門診時間 週一至週五 8:30am - 5:30pm 週六 9:30am - 12:30pm
7850 Parkwood Circle Drive, #A-6, Houston TX 77036
D03FA_Tsao曹有餘567B_8

JY家庭全科及急症
顧瑛 醫學博士
美國家庭醫學會資格認可醫師
美國老年醫學會資歷任可醫師

主治：高血壓 婦科病 糖尿病 兒科病 高血脂 老年癡呆 常見皮膚病 骨質疏鬆 皮膚活檢 憂鬱症
急症：感冒 尿路炎 咽喉痛 關節注射 鼻竇炎 動物抓咬傷 腹瀉 清創縫合 角膜異物清除
移民體檢
體檢特價 體檢+化驗:$125
①+女科婦科、宮頸膜片+$45
②+男性前列腺表面抗原+$20
本診所自2014年起
週一、二、三、五、六：8:30am – 5pm
週四、週日 公休
Tel:(832)433-7159
地址:6609 W Sam Houston PKWY S STE 98 Houston, TX 77072 (位於8號公路及百利大道東北角及Shell加油站旁廣場)
D03FA_JY顧瑛567B_8

山水眼鏡 GLACIER OPTICAL
★ 領有德州配鏡師執照禹道慶主持 ★ 專精無線多焦點及高度數高散光鏡片 ★
有度數的游泳鏡或太陽眼鏡 特價45.00起 /副
經濟型全副28元，買鏡片送鏡框 限塑膠片±200內無散光
接受 Medicaid 免費配鏡
所有鏡片送防刮保護不另收費
電話：(713)774-2773
傳真：(713)774-4009
營業時間：週一至週六10:30-7:00 (週三休息) 週日1:00-6:00
地址：9889 Bellaire Blvd #252 Houston, TX 77036 (敦煌廣場內歡樂小棧對面)
D03OP_GLACIER山水眼鏡3567B_8

楊美儀眼科醫學博士
Linda Yang, M.D.
美國眼科專科特考文憑
American Board of Ophthalmology

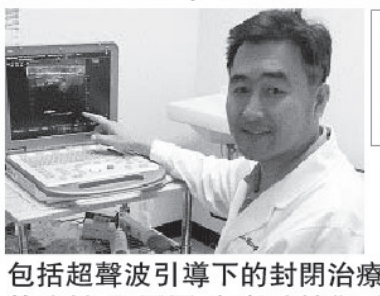
主治:白內障,青光眼, 乾眼症,視網膜疾病,各種眼疾
專精:最先進白內障手術,雷射激光,及其他眼科手術
電話: 832-500-1480
診所: 1429 Highway 6 South, Suite 102, Sugar Land, Texas 77478
接受各種醫藥保險及政府醫療卡
Rice University 萊斯大學; UTMB 醫學院; UT Southwestern 眼科住院醫師

CHIRO 1ST REHABILITATION, P.A.
脊椎神經物理治療科
脊椎骨神經病患者之福音

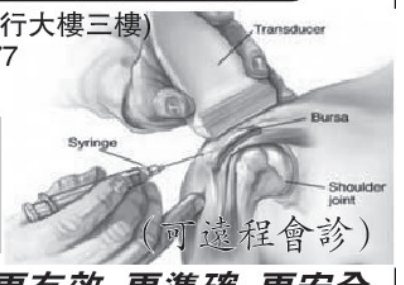
人工[手]按摩效果特佳
舒展各部肌肉及關節和全身按摩

以上治療醫療保險有給付~
改革性設計，最先進之技術不用手術，有效解除由脊椎引起的手腳麻痺，頸腰間壓迫感及疼痛可達86%以上的效果。
設備齊全
X光、Ultra Sound、電療機、復健機、牽引、矯正、推拿按摩
王建森 醫生
主治 車禍、工傷、意外、運動傷害、手術後復健 老人風濕及各種全身痛症
車禍及工傷
如非需要，可不經律師代辦一切手續
接受各種保險、老人醫療卡、沒保險有折扣
7814 Bellaire Blvd, Houston TX 77036 | Tel:(713)771-8110 預約：通英、國、粵、西班牙語
D03CH-Chiro王建森1356B_16

王鑫醫學博士(Xin Wang, MD) Joel Cheng, PT(物理治療師)
骨科，疼痛，神經，康復 專科門診
9999 Bellaire Blvd #370,Houston, Tx 77036 (恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, Suite 198, Houston, Tx 77077
4320 Boardway St, Suite 100, Pearland, TX 77581



如果你有頸椎病，肩周炎，腰腿疼，關節炎，手腳麻木，各種外傷，工傷，車禍……



(可遠程會診)
我們可以提供你更有效，更準確，更安全的治療。治療方法先進，多樣化。
包括超聲波引導下的封閉治療，透明酯酸潤滑液膝關節注射治療膝關節炎，脊椎關節注射，肌電圖，超聲波診斷，物理治療，牽引治療，電療，冷熱療，心電圖，血尿化驗和關節超聲波.
內設針灸診所
電話: 713-270-0909 281-485-0334
週一至週五:8:30am-5:00pm 週六:8:30am-2:00pm
雖然你已嘗試過多種辦法，可是相信我們可以給你更好更先進的治療.
D03CH-XIN WANG王鑫醫生1234567B_16

哈登打老東家手不軟，獲得叁雙滅火箭彰顯驕傲中的幽默：表演

【美南新聞記者泉深報道】美國中部時間週二（3月30日），布魯克林籃網隊做客休斯頓豐田中心，前火箭隊13號球星詹姆斯·哈登曾在這裏休斯頓火箭隊贏得了許多場比賽。今天他回來與他的前隊友第一次交戰，仍然穿著13號球衣的哈登布魯克林籃網隊貢獻了叁雙，這讓火箭隊連續在這裏第13場輸球。

哈登場上盡情發揮又表現出幽默，他說："球迷們生了很多混雜的情緒，但我知道那將會發生。" "我只是想出來在這裏給他們表演。"

哈登從人群中得到了喜憂參半的接待。

3,615名球迷中有很多人在比賽開始前發噓聲，然後噓聲越來越多。

哈登說，站在旁觀者的一邊是"有點奇怪"，但否他認有任何額外的情緒。

他說："一旦我進入那個球場，我就是想贏球。" "所以這是我的感覺。我不是想炫耀。我沒有嘗試做任何我從未做過的與衆不同的事情，只是打我的籃球，打好我的籃球。"

籃網隊在132：114的勝利中，哈登得到29分，10個籃板和14次助攻。籃網隊連續第七次取得勝利，他們已經贏得了最近11場比賽中的10場勝利。

哈登與他的新隊保持了良好的互動關系，自交易至籃網隊以來他的的戰績17勝7負。

哈登說："到目前止，一切都很好。" "這就是我簽約的所有內容，自上而下的感覺很棒。"

對於火箭來說，這是最長時間的下滑。由於受傷，火箭只有八名球員能上場，他們連續滑落到西部第15名還要追索到2001年。自從哈登在1月14日被交易以來，他們經曆了一段艱難的時期，並且自2月以來在這裏就沒有贏過。

這是哈登本賽季的第八次叁雙，他週一晚上在聖安東尼奧的加時賽勝利中沒有失誤得到30分，14個籃板和15次助攻之後在德州第二次連勝。他週二在老東家的地方的確有八次失誤，他的比賽表現並不像以前那麽幹淨，但籃網也大比分贏球，關鍵是老東家的球員傷病太多。

火箭在第一節暫停期間播放了一段錄像，展示了哈登在休斯頓的八個賽季中無數的亮點。播放時，歡呼聲比噓聲還多。哈登走出來，舉起手臂，然後將雙手放在祈禱位置，以答謝球迷們繼續觀看比賽。

對於球場上的噓聲，籃網隊主教練史蒂夫·納什說："你可以說這對他來說意味著什麽，" "這個地方對詹姆斯來說很特別。休斯頓對他來說意義重大……所以我知道這場比賽對他來說是一場大比賽，我他的處理方式感到自豪。"

休斯頓火箭隊主教練史蒂芬·西拉斯（Stephen Silas）表示，在這艱難的局面下，這兩個球星的強勁表現令人鼓舞。那一位球星就是凱裏·歐文。

他說："這讓我們知道，當我們返回來時，我們需要健康，健康，假如我們有足夠人來競爭勝利，那就會很好。"巧婦難無米之炊，沒有人，主教練也無奈。

籃網：凱文·杜蘭特（Kevin Durant）左腿筋拉傷連續錯過第九場比賽。 ……凱裏·歐文（Kyrie Irving）得到24分，喬·哈裏斯（Joe Harris）得到19分。

火箭：埃裏克·戈登（Eric Gordon）左膝酸痛缺席了連續第二場比賽。戴維·恩瓦巴（David Nwaba）將在周叁進行右腕手術後至少六週出院。 ... 豪斯右膝受傷坐了下來。

哈登的13號球衣退役

火箭老闆蒂爾曼·費爾蒂塔（Tilman Fertitta）本週告訴《休斯頓紀事報》，球隊將在本賽季晚些時候哈登的13號球衣退役，將高高掛起在豐田中心，他將成火箭隊第七位獲得該榮譽的球員。哈登說他是從互聯網上了解到的，並被問到這對他意味著什麽。

哈登說："希望我做得對，" "顯然，我沒有獲得冠軍，但是過去八年我所做的工作非常出色……我認我唯一沒有完成的就是總冠軍。"

本賽季籃網能否拿到總冠軍，以圓哈登的NBA冠軍夢，我們拭目以待。

（圖片來自網絡，版權歸原作者）

父母的山城之行

自从知道有了重孙子，老李家开枝散叶，父母便开始念叨着来山城看望，这就是俗话所说的"隔辈亲，亲又亲"吧。儿子在山城工作，父母也曾多次动了来山城的心思，因为前些年高铁尚没开通，就拖了一年又一年，始终没有成行，而这次是铁了心的。

冬去春来，乍暖还寒。父亲在电话里与儿子几次沟通之后，最后确定了来山城的具体时间。儿子让爷爷发来身份证信息，很快在网上订了两张高铁票。

3月21号，二姐开车把父母送到高铁站，又帮着送到高铁上，两位老人愉快地开启了山城之旅。

对于父母来山城，我是既高兴又担忧。高兴的是，大半年没见到父母了，甚是挂念，二老的到来，实现了祖孙四代同堂的愿望。同时，心里隐隐担忧，父母都已年近八十岁的高龄，一千多公里的颠簸能受得了吗？况且母亲患风湿，脚有旧疾。父亲也患有多年的肺气肿，遇冷就咳嗽不止。虽然坐高铁只有七个多小时的行程，可有些困难还是无法预料的。

北方人说，"春雨贵如油"。然而地处江南的山城，雨一场跟着一场，时雨不断。气温薄凉，一件冬衣裏在身上也不觉得暖和。

下午，儿子还在出差途中，由儿媳开车，我们一起提前去接站。

来到高铁站，列车还要半小时抵达。我唯恐父母误了站，就拨打父亲的手机，接连几次都打不通，拨打母亲的手机亦是如此，这才想起湘西的山多，隧道也多，手机信号受到较大干扰。无奈，只有在焦急地等待中度过分分秒秒。

六时整，很快有旅客陆陆续续出来，我不停地向人流处张望。这时儿媳用手一指，爷爷奶奶来了。当年迈的父母相互搀扶着走在人流中，瞬间，我的鼻子一酸，泪水不由得流了出来。儿媳连忙跑过去接过行李，搀住母亲。父亲的行李却不肯让我背着，可能担心我膝关节的伤病吧，自己坚持走过地下车库。

车窗外的雨水毫无停歇的意思，父亲轻轻咳嗽了几声，说，来时没买啥东西，找一个超市停一下。

我搪塞道，雨下得紧，不好停车，先回去吧。

半路上二姐打来电话，询问父母的情况，知道我们已顺利接到，二老平安，又嘱咐了几句，才放心地挂了电话。

到家了，母亲洗了把脸，不顾旅途的疲劳，从妻子怀里接过重孙子。来，让老奶奶亲亲，说完在宝宝粉嘟嘟的小脸上亲了一口。宝宝懂事似的，回老奶奶一个甜甜的笑。

宝宝眉清目秀，白白胖胖，太可爱了！母亲高兴的心情溢于言表。

父亲掏出红包放在床头柜上，笑眯眯地说，给宝宝的见面礼。红包厚厚的，不用数，就猜到红包的份量。父亲又把带来的一摞青稞饼和几斤卤牛肉放在茶几上。

喏，这里还有一些照片。父亲递过来十几张略略泛黄的照片，都是儿子小时候的，其中有不少是与爷爷奶奶的合影。儿子幼时常黏在奶奶家里，出门走不了多少路就撒娇说累，赖在爷爷奶奶的背上。

母亲端详着照片，用心对比。你们看看，小家伙与他爸爸小时候长得多像啊！妻子跟着随声附和。父亲则坐在凳子上一个劲地乐，望着重孙子，偶尔插上一两句。

几天来，儿子和儿媳感受到奶奶风湿给生活带来的不便，就商量给奶奶买台全自动洗衣机。两人在京东上看了又看，最后看好一个款式，又征求了爷爷奶奶的意见，就在网上支付定了下来。孙子的孝心，令父亲和母亲脸上掩饰不住喜悦之情，嘴上仍说，我们自己买，不要你们小孩子破费。

春雨缠绵，天不作美，儿子原本打算带爷爷奶奶去附近的凤凰古城转转，只好作罢。

儿媳是湖南人，使出浑身解数展示自己的厨艺，每天变换着不同花样，尽量让爷爷奶奶吃着合胃口，又不失本地特色。爷爷奶奶对孙媳妇烧的菜很是满意。在每天的早餐中，二老还可以品尝到糯米养生酒，这是儿媳用红糖、山药、桂圆、大枣与糯米酒一起精心熬成的，既补气血，又养精神，父母特别喜欢。儿子还带着爷爷奶奶去酒店，品味了地道的葱把芷江鸭和苗乡酸汤鱼。舌尖上的的湘西风味，令父母耳目一新，赞赏有加。

由于天气的原因，大多数时间只能呆在家里。妻子让父母坐在被窝里，我们坐在周围陪着。一家人细数流年，往事如电影一帧帧回放，清晰如昨。

早年最喜欢喝妈妈磨的粥，至今想起来依然口唇生香。重温那段甜蜜的时光，妻子动情地说。

母亲呵呵一笑，说，那盘小磨子是赭红色的，产自于芒砀磨山，还是楼下热心的姜婶送给咱家的。

记得磨粥前，母亲早早准备，把大米和黄豆分别泡上。开磨的时候，母亲先把黄豆放进磨眼里，握紧磨把，用力转动小磨，室内发出冗长沉闷的"嗡嗡"声响，豆浆就像乳汁一样流进了盆里。豆浆磨好后，母亲再磨大米，用另外一个盆接住。等磨好过了箩，开始熬豆浆。母亲一边熬一边用勺子搅，待豆浆滚透了，再加入米汁接着熬。粥开了，清香四溢。

石磨不仅是生活工具，也是历史齿轮，更是文化符号。

那时候，几乎天天都能喝到母亲做的粥，只是辛苦了母亲。母亲做的每一顿饭都是那样香甜，都有家的味道，养育了我们成长。说来惭愧，作为儿女的我们又为父母做过几顿饭呢？

母亲叫着孙子的乳名接着说，还记得不，有一次奶奶磨粥，你坐在一边玩。奶奶要去厨房送东西，就安排你要听话，千万别动小磨子。谁知道奶奶刚进厨房，就听"咚"的一声响，奶奶吓得心脏都快出来了，赶紧跑出去一看，万幸万幸，小磨子砸在了盛粥的瓷盆上，好在没有伤到我的孙子……隔了这么多年，母亲仍心有余悸。

光阴虽然在母亲的额头刻上纹理，可沉淀在岁月里的记忆，在亲情的发酵下愈久弥新。

来也匆匆，去也匆匆。相聚的时光总是短暂的。来时父亲就已经说明了，只能住到25号就得回去，家里还有一些事情急需处理。我们知道父亲倔强的性格，就没有再加勉强。

返程的前一天，父亲举起平板电脑为大家合影，又逐个房间录了像。平板电脑是儿子上班第一年给爷爷奶奶买的，为的是让爷爷奶奶下下棋，拍拍照，老有所乐，生活充实。母亲说，想你们的时候，我和你爸就打开看看。母亲说话时，我分明看到母亲和妻子眼里噙着泪花。

让我意想不到的是，父母回去以后，在外甥女的指导下很快学会了视频，还隔三差五地与我们临屏对话，千里之遥如在眼前。

想来，父母在，根就在，无论漂泊千里万里，父母永远是儿女温馨的港湾。

首獲東奧射擊參賽資格

● 陳東琦將備戰東京奧運會。 內蒙古體育局圖片

“說實話，我當時在比賽的時候，並沒有想過拿到東京奧運會入場券這個事。”在日前電話訪問中，中國射擊運動員陳東琦怕記者聽錯，笑着對記者重複了一遍。她將這次拿到入場券的經歷，稱之為“心態成熟”，而對於東京奧運會上的獎牌，她亦表示：“好好做，不去想太多。”

● 陳東琦（左）於2014年世錦賽獲得亞軍。 新華社

陳東琦否極泰來 爭獎牌

● 龐偉現時經驗和穩定性兼備。 新華社

在3月27日，2021年國家步手槍射擊隊東京奧運會最終隊伍選拔賽在廣東省廣州市黃村體育訓練中心進行女子50米步槍三種姿勢的爭奪，中國射擊運動員陳東琦以資格賽1,171環、決賽457.9環、選拔賽總積分141分、排名第2的好成績拿到東京奧運會參賽資格。陳東琦也是內蒙古馬術運動中心射擊隊建隊以來首位參加奧運會的運動員。

今年32歲的陳東琦，在從事射擊項目13年中，憑精湛的技術、過硬的心理素質，多次為內蒙古爭得榮譽，也多次代表國家參加國際比賽。2014年仁川亞運會上，她與隊友摘得女子步槍三種姿勢團體金牌，2015年在國際射聯世界盃（德國站）上一舉打破女子10米氣步槍世界紀錄，漸為外界熟知。

由於東京奧運會的推遲，2020年12月5日起國家步槍射擊隊備戰東京奧運會，陳東琦轉戰北京、福建、廣東三省市，經過國家步手槍射擊隊東京奧運會最終隊伍4場選拔賽，獲得了東京奧運會女子步槍50米三種姿勢項目參賽資格。“入選後，沒有特別的慶祝方式。”這位1988年12月出生的內蒙古籍運動員說：“只是在心裏對自己說了四個字‘我做到了’。”

從小就熱愛體育的陳東琦說：“小的時候，每當在電視裏看到奧運健兒手捧鮮花站在至高領獎台上，就心潮澎湃、激動不已。”

然而讓她沒想到的是，就在幾年前，造化弄人竟錯過了第一次登上奧運會舞台的機會。內蒙古馬術運動中心射擊隊步槍項目領隊李迪表示，“其實，早在2016年的時候，陳東琦就有望參加里約奧運會。那時她的競技水平已經達到相當的高度，參加完奧運會席位賽，她為國家隊爭得奧運會的入場券，但是最終能否去參加奧運會，還需要參加國家隊的選拔賽，只有經過數輪選拔賽後，積分高的運動員才能代表中國出征里約奧運會。”

閒時看電視劇減壓

李迪表示在與國家隊運動員一起經過數輪較量後，陳東琦比賽成績排名第一。“但是，國家隊規定，參加過上屆奧運會的運動員可以額外加30分，而本屆奧運會為國家隊爭得入場券的運動員不能依照慣例加10分。最終，以1分之差輸給雅典奧運冠軍杜麗，無緣奧運會。”陳東琦證實說。對於一名一直夢想着參加奧運會的運動員來說，這樣的結果令人惋惜，但是陳東琦僅調整了3天，就又投入到訓練中。

2021年東京奧運會近在眼前。陳東琦介紹，目前自己的主要任務是一如既往地將訓練和比賽當成生命重心，閒暇時則可以看看電視劇。 ●中新網

中國步手槍射擊隊東奧陣容出爐

香港文匯報訊（記者 楊浩然）經過四站選拔賽後，中國步手槍射擊隊的東奧陣容終於出爐，是役入選陣容年齡非常平均，老將如奧運冠軍龐偉、陳東琦、李越宏，90後的楊皓然、熊亞瑄以及00後小將姜冉馨、盛李豪皆順利獲得入場券。

現年已35歲的河北老將龐偉表現依然穩定，在個人男子10米氣手槍比賽，以及男子10米氣手槍團體賽，皆榮獲選拔賽總積分榜第1名，更大幅領先其他選手，入選可說實至名歸。至於32歲的山東名將李越宏則因在日前於廣州落幕的第4站比賽有出色表現，拿到男子25米手槍速射項目的參賽資格。

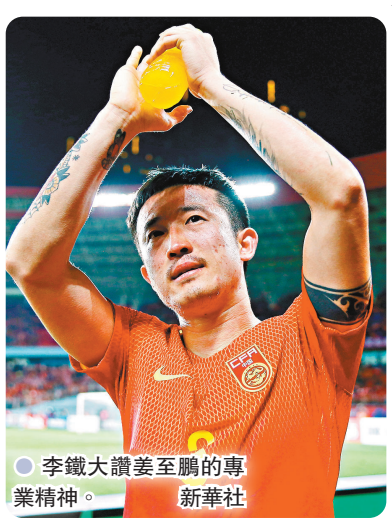
今次選拔賽最令人驚喜的是，是一些00後小將也有出色發揮，其中盛李豪竟於男子10米氣步槍個人賽，力壓該項目世界紀錄保持者余浩楠獲得入場券，並於之後再獲得團體賽參賽資格。這位16歲小將在接受訪問時，也顯出同齡人罕有的成熟感：“我就是全力去打，保持冷靜，很榮幸獲得參加東京奧運會資格。”

國足友賽兩球淨勝河南
李鐵：勝利獻姜至鵬父親

香港文匯報訊（記者 楊浩然）正在上海集訓備戰之後世界盃外圍賽的中國國家足球隊（國足），日前和中超球隊河南嵩山龍門進行友賽，結果國足憑艾克森和張稀哲各建一功以兩球淨勝對手。賽後，主帥李鐵表示要把勝利獻給上月28日離世的國足成員姜至鵬的父親。

據內地傳媒報道，國足是把河南嵩山龍門模擬成外圍賽對手菲律賓隊，並派出艾克森和阿蘭合組雙箭頭，中場則由吳曦和張稀哲領軍。報道同時表示，國足在全場比賽過程中雖未能取得一面倒優勢，但最終仍憑艾克森和張稀哲的入球取勝；數據顯示，李鐵在2020年初上任後，國足出戰過的7場友賽全數獲勝，球隊將於4月3日和山東泰山隊進行第二場熱身賽。

賽後，李鐵於網上發布了對比賽的感受，並透露後衛姜至鵬的父親於早前離世，但姜至鵬仍以專業態度趕返應付比賽：“感謝所有球員的努力！我們把這場比賽的勝利獻給姜至鵬的父親！28日早晨，姜至鵬的父親突然去世，球員請假回青島兩天，今天早晨處理完老人的後事之後馬上就趕回上海，表達了強烈的願望想要參加這場國家隊比賽。于大寶也在下半場把隊長袖標戴在了姜至鵬的胳膊上。我挺感動的！為有這樣的隊員感到驕傲，為有這樣的團隊感到自豪！逝者安息，生者奮發！”



● 李鐵大讚姜至鵬的專業精神。 新華社

● 前國足球員于根偉帶領天津津門虎足球隊進行訓練。 中新社

津門虎集結首訓 全力備戰新球季

最後關頭獲得聯賽准入資格的天津津門虎日前正式集結，在天津奧體中心體育場外場進行了首堂訓練課。這是自上賽季結束後，津門虎首次集結、訓練。

訓練課由天津足球的旗幟性人物于根偉帶領，參加訓練的隊員除了多名與津門虎有合約的球員，還有多名天津足球的老熟人——張誠、周通、聶濤、楊程、周其明、方鏡淇等。

眼下距離新賽季中超開賽僅有20餘天，津門虎的備戰工作正加緊開展。津門虎足球俱樂部有關負責人表示，為備戰即將展開的2021年球季中超聯賽，球隊目前正在精心制定備戰計劃，認真組織賽前訓練，全力做好聯賽前各項準備工作。 ●新華社

何詩蓓化身設計師喜迎奧運

香港文匯報訊（記者 郭正謙）“香港女飛魚”何詩蓓再次化身設計師，與泳裝品牌合作推出全新泳衣系列，整個系列以金色為主軸象徵運動員全力爭取金牌的目標。

何詩蓓上年首度為arena設計泳衣大受歡迎，今年雙方再度合作推出全新系列，以金色肩帶配以象徵五大洲的顏色，彷彿獎牌掛在運動員身上一樣，而另一系列則以日本櫻花為主題寓意東京奧運的來臨。

以達到A標的成績奪得奧運入場券，何詩蓓期望可於奧運舞台展現自己多年努力的成果，將勇於挑戰及突破自己的精神傳遞予更多香港人，23歲的何詩蓓目前手握100米及200米自由泳兩張奧運入場券，被視為有望在東京奧運衝擊獎牌，她在早前體院閉門舉行的奧運計時賽中表現不俗，在100米自由泳中游出1分55秒81的A標時間。

● 何詩蓓再次化身設計師。

901的神秘租客

1 901有情况

许其是个职业“坐家”，就是一直坐在家里写东西的人。他平时尤其擅长写点推理类的侦探小说，只是苦于最近找不到素材，好多天都没开工了。但这天夜里，许其发现了诡异的事。

对面那幢楼里，正对他家的那户九楼人家，一个梳着发髻的美妇在厨房炒菜，一个健壮的男人悄悄进来，从后面揽住了她的腰……很明显，这是对夫妻或情侣。看着看着，许其觉得奇怪了：不对啊，记得前几天在这家厨房做饭的是个粗胖的中年女人，还有个同样粗胖的男人……

又过了几天，吃了晚饭，许其朝对面看看，那屋里又换人了，换成了一个短发女子和一个精瘦男人，而前面的两对男女再没出现。

许其百思不得其解：对面那屋怎么三天两头换主人？如果是偷情，也不会男女主角同时更换；如果是出租房屋，谁会租这么短的时间呢？

许其还是有点职业敏感的，觉得这里头肯定有戏，于是，他便跑到小区保安那里闲聊，想打听对面5座901室的情况。保安小崔跟许其很熟络，听许其说是觉得对面住的姑娘很漂亮，想认识一下，就索性翻出了5座901室的资料给许其看，说：“你呀，别想了，人家都结婚啦！”

许其瞄了一眼那资料，上面写着：户主叫赵志新，他妻子叫谢玲。资料上贴了户主的照片，那赵志新有张宽大的脸庞，许其可以断定，901室出现的男人都不是他。

许其说：“难道这家把房子出租了吗？”

小崔想了想，说：“不可能，前几天赵志新刚交了物业费。当时他说自己不常回来住，非要减免费用，人呀，真是越有钱越小气。”

小崔告诉许其，赵志新开了间服装厂，还在厂区附近买了别墅，可他又不舍得把新装修的901室租出去，索性就一直闲置着。

既然主人不在，那在他房间出没的那些人都是谁？许其忽然觉得自己嗅到了“新素材”的味道……

2 初探901

许其观察了几天，发现对面901室又换人了，一对陌生男女总在天色很晚的时候，提着菜上楼……许其暗暗着急呀，可惜他不认识那户主赵志新，不然就可以去问问究竟是怎么一回事，以打消自己的好奇心。要是真有什么事，户主又被蒙在鼓里，那好歹也能给人家提个醒。

正发愁着，没想到机会就来了。许其偶遇儿时的伙伴安安，他说自己才来这里打工，就在赵志新的服装厂里干活。

许其脑筋一转，对安安说，自己想写一篇成功商人的传记，赵志新是合适的人选，想请安安引荐一下。安安听了，点点头，便带许其去了厂里。

许其终于见到了赵志新，赵志新一上来就说：“写传记可以，要不要收费？不要狮子大开口哟！”

呵，这老板果然抠门，要不是对“901”充满好奇，许其才不想管他的闲事。许其开门见山，将那屋里的诡异事情说了，赵志新眼睛瞪得老大：“我没出租给别人啊，我自己都有半年没进去过了，怎么可能变成大众宾馆？”说着，赵志新立马让许其陪他回去一看究竟。

两人火速来到“901”。这会儿是大白天，屋里没人，家里装修豪华，窗明几净，杜鹃花打着苞，散发着淡淡脂粉味，一点也不像久未住人的样子。

“你确定，我这房里有人来？”

“何止有人，是经常来人，我不会看错的。”

许其和赵志新四下寻觅，屋里没有丢失东西，桌上没有灰，花盆土壤湿润，像是有人打理过。

赵志新眼珠子转着：能这么堂而皇之地占着我的房子，倒也不像是贼干的事，难不成是谢玲藏了什么人？赵志新看了看表，皱着眉说：“我忙得很，下午还要跟人签笔大单子呢。这样，我给你五百块，帮我立马查清楚怎么回事。”

才五百块，赵志新那豪车里的摆件也不止这钱。本不稀罕这钱的，但为了满足好奇心，许其答应了。

3 再探901

赵志新走后，许其开始琢磨起来：要想知道真相，当然是深入虎穴。许其决定明天就乔装成物业人员去检查水管，上门探个究竟。

第二天傍晚，许其换了套工装服，拎着家里的工具箱，装模作样地敲开901室的门，开门的是一个白发苍苍的老太太。许其倒是一愣，他以检查水管为由硬往里闯，老太太警觉地紧随其后，屋里还有位老大爷，奇怪，以往的年轻男女怎么不见了？

临出门时，许其猛然发现，自己刚才光顾着找人，没留意到这屋里的摆设与昨天不太一样了：客厅里那盆含苞待放的杜鹃花没了，窗户上应该有块嫩绿色的窗帘，也没了……

许其高一脚低一脚往下走，脑子乱成一团：这才一天工夫，连景带人就乾坤大挪移了？这“901”到底闹的什么鬼呀？

不一会儿，赵志新打电话问许其情况如何，许其如实说了。赵志新惊愕地说：“妈的，我这房是六年前从一对老夫妇手里买的，他们要价很便宜，可我刚住时马桶水管里老有怪响……”

许其听得心里发毛，便去找小崔打听前屋主的消息，得知：901室原户主有个二十来岁的儿子，他在屋内杀害了保姆，已被执行死刑。儿子死后，老夫妇低价处理了房子，然后再也不知所踪了。

保姆？保姆不就是经常在厨房做饭、系着围裙的女人吗？虽然许其在那里看到了不同的女人，但她们都是一副家庭妇女的样子呀！神秘男女每回出现都在晚上，难道那些都是阴魂不成？许其一阵冷颤。

这事该不该告诉赵志新呢？正犹豫间，安安约许其去吃饭。席间，安安多喝了两杯，说起了打工的不易，数落老板赵志新的种种不是，他说：“老板眼里只有钱，根本不把我们当人看，如果不是老板娘为人还不错，我都想走人了，可惜老板一手遮天，老板娘做不了主。”

想想赵志新的为富不仁和吝啬小气，许其听着也来气，便决定暂不把房子的真相告诉他。

回来时，许其在小区内看到了老板娘谢玲，她正往5座高层走，许其之所以认得出她，是因为在赵志新的办公桌上见过她的照片。

谢玲平时不都和赵志新住别墅么，她来这里干什么？难道真的是来和情人幽会的？日落黄昏时，对面901室的客厅里果然出现了谢玲的身影，许其这下可看得很清楚，她是人，绝对不是鬼。

4 901的秘密

“901”的诡异让许其好几天都睡不踏实了。这天，安安打来电话说，他们一群工人准备罢工了，因为赵志新克扣了工资，有工人因工负伤的医药费也不给，他希望借用许其手上的笔，为他们写篇报道

许其赶去的时候，工人们都聚在赵志新的办公室门前，但赵志新却不见踪影。许其猛然发现，其中有几张面孔好熟悉，他努力回忆着，他们不正是对面901室出现的神秘男人们吗？

没一会儿，老板娘谢玲来了，她说：“我回家省亲了几天，就发生了这样的事，真是对不住大家了，欠你们的钱一定如数照发，受伤的也会妥善处理，我会跟老赵说的。”工友们情绪缓和了，他们似乎对谢玲挺敬畏，很听她的话。

许其偷偷跑到一边，给赵志新打电话，说：“住在901室的人就在你的工厂里，也许你夫人知道一切！”听到这话，电话那头的赵志新匆匆把电话挂了。

几天后，赵志新打来电话说：“真相查清了，这事你不要再问了，是我的过失。”许其想问他具体情况，可他不愿再说了。几天后，他让人带给许其五百块钱，算是履行了承诺。

后来，许其从安安口中得知：经过工人罢工这场风波，赵老板人变了许多，对职工宽厚多了。而901室的秘密也浮出了水面：原来，工厂职工多是外地打工者，假期少，夫妻多两地分居，职工住着集体宿舍，条件也艰苦。老板娘谢玲就将闲置的房子作为夫妻探亲房，让职工夫妇免费居住，进行人道主义关怀，当然这事一直瞒着刻薄自私的赵志新。那天谢玲出现在901室，是因为职工感念她的恩德，特地她去家里做客。

这天，许其在小区里又遇到了那对老夫妇，原来，他们是赵志新工厂工人的父母。是啊，不仅夫妻需要团聚，父母也需要和孩子团聚啊。在闲聊中，他们也说起那天许其来的时候，他们正帮着儿子收拾房间，把客厅的杜鹃花搬到了书房，拆了窗帘拿去洗了……原来挺简单的事情，让许其想复杂了。

又一个黄昏，许其看到对面901室的厨房里，出现了赵志新的面孔，除了他还有好几个人，像是在聚餐，其中有安安，还有安安的父母。赵志新也看到了许其，对他尴尬却友好地笑了笑……

许其赶紧开了电脑，心想着：这事还真有意思，得赶紧写下来才是……

黑颈鹤有多聪明？

区分游客和当地人，它能“看人下菜碟”

“洁白的仙鹤，请把双翅借我，不会远走高飞，到理塘转转就回”。这首仓央嘉措的诗歌，借着四川理塘的当红明星丁真之口，再度唱响了大江南北。仓央嘉措羡慕的是哪一种鹤呢？考虑到诗人出生在西藏南部的达旺地区，一生在青藏高原度过，那么不难猜出仙鹤的身份：它就是青藏高原特有的黑颈鹤。

终生在高原生活的鹤

对于黑颈鹤来说，仙气绝对称得上，就是洁白这个词可能有点消受不起。黑颈鹤鸟如其名，有着黑色的头颈部，此外用于飞翔的羽毛也是深黑色，这样的配色可能有助于他们在寒冷的高原更好地吸收阳光带来的热量。

我国是鹤类大国，全世界15种鹤里有9种都能在我国见到，而黑颈鹤是其中唯一一种在高原生长繁殖的鹤类。不过，相比于名声在外却难得一见的丹顶鹤、白鹤，黑颈鹤可能是普通人最容易见到的鹤。在夏季，无论你是在若尔盖的花海漫步还是在青海湖边自驾游，都有可能看到黑颈鹤成双成对的身影，

还有黄绒绒的小鹤在亦步亦趋。冬天来临，许多黑颈鹤会飞到南方更低海拔的区域，并且常常集成数十只的大群。贵州的草海，云南的大山包湿地，西藏的林芝，都是冬日观赏黑颈鹤的好去处。

在西藏南部林芝地区越冬的黑颈鹤，大约在三月中旬时踏上北返青海湖的路程。这段一千公里的迁徙之旅，黑颈鹤只需要一到两周的时间来完成。在地形复杂，气候多变的高原地区，黑颈鹤能在绝大多数时间内保持十公里以上的时速，最多一天就要迁徙数百公里。相比之下，同样的迁徙路线，黑颈鹤在秋季时就显得轻松愉快许多：它们会花一个月左右的时间在秋季迁徙上，和春季相比，它们不仅飞得更为悠哉，还会在更多的地方驻足停留，走更多的弯路。

为什么春季迁徙显得很着急，而秋季迁徙则悠闲得仿佛是在旅游呢？第一次踏上迁徙之旅的小鹤，缺乏长距离飞行的经验，需要父母的指点与帮助，也需要更多的中途休息来补充能量。相比之下，春季准备返回的鸟儿都想尽早赶回繁殖地，从而抢占更优质的区域和资源，为接下来的繁殖大计做好准备，赢在起跑线上。不光是黑颈鹤，大多数迁徙的鸟类中都能观察到这种现象。对于有着明确领域性的黑颈鹤而言，这一点可能非常重要：适宜的生活环境是稀缺资源，想要占领就要早点出发。

察言观色的黑颈鹤

要在短时间内完成艰辛的迁徙之路，关键在于出发之前能吃得饱，吃得好。冬日的高原湿地一片萧瑟，在野外能吃到的食物相比草长莺飞的春季来说十分有限：除了植物块茎，草根和少量的昆虫鱼类之外，收割后的耕地里残留的小麦，玉米和马铃薯，就成了许多黑颈鹤抵御寒冬的重要食物来源。

漫长的岁月里，黑颈鹤逐渐习惯了与务农的当地人和平相处，甚至能通过服饰来分辨淡定的当地居民和难以预判的外来游客。1986年，在拉达克地区的研究人员苦于无法接近观察黑颈鹤，该怎么办呢？可能是得到了当地人的指点，他们换上了藏族的传统服饰，果然黑颈鹤就不再对他们敬而远之了。

这种“看人下菜碟”的技能，在其他鸟类中也有过报道：在广西的海滩上，研究人员换上了渔民穿的长筒水鞋，碎花袖套和竹笠帽之后，各种水鸟果然提高了自己的容忍度，相比穿着冲锋衣时更容易接近。这大概也是它们和人类长期共存后，逐渐掌握的生存智慧。

鹤类的生存危机

有意思的是，农业改变了黑颈鹤的食谱，畜牧业也给黑颈鹤提供了意想不到的食堂。草原上的牦牛生产了大量的粪便，这些热气腾腾的营养物质吸引来了产卵的苍蝇、找食吃的屎壳郎，成为了草场上昆虫的热点活动区域。相比于没有牦牛，草长得茂盛的草地，黑颈鹤会更青睐被牦牛啃过的，参差不平的草地。低矮的草能让黑颈鹤方便地找到藏匿的昆虫，牲畜的粪便更是寻找高营养的昆虫幼虫的好去处。当你看到黑颈鹤在啄一坨牛粪时，请不要惊讶——它只是想吃点嘎嘣脆的。

既然如此，那么更大面积的耕地，更多的放牧是不是更利于黑颈鹤生存呢？不断扩张的耕地和牧场会挤占湿地的空间，对于成长期的小鹤来说，动物蛋白的营养也要比粮食作物更高，能更好地保证它们的生长。适度的放牧可能会带给黑颈鹤更多的食物来源，但是过度的放牧很可能会改变草地的生态平衡。在青海的年保玉则参与野外工作时，我听到了一句俗语：“Chongchong飞走，湿地干掉”。“chongchong（音）”是黑颈鹤的藏语名字，黑颈鹤的动态反映了高原湿地的变化。随着湿地枯竭，依赖这种环境的黑颈鹤数量也会越来越少。

对于在东亚文化中有着重要地位的鹤来说，黑颈鹤的命运还相对让人放心一些。于我国东北和西伯利亚繁殖的白鹤、白头鹤和白枕鹤，在长江中下游的越冬地被不断地压缩；丹顶鹤贵为国家一级保护动物，却被无故圈养，成了笼中囚徒；赤颈鹤更是从云南西南部消失，在国内野外灭绝。黑颈鹤和簑羽鹤靠着其相对偏远的生存区域，仍然保留有较好的继续生存的机会。希望有一天，这些仙鹤能和大熊猫一样，早日摘掉濒危的帽子，让它们高亢的鸣声继续在荒野中回响。

如何建立一個【高枕無憂】的退休計劃

圖為投資顧問蕭雲祥在投資座談會上演講的情景。（記者秦鴻鈞攝）

如何建立一個【高枕無憂】的退休計劃

（一） 前言:

從事投資理財工作轉眼三十五年了,決定把過去的經驗和知識，有系統地陳列出來，介紹給一般缺乏這方面知識的朋友. 尤其側重在【退休計劃】方面. 由於現代人壽命不斷增長，男人平均 76-80 歲，女人平均 81-85 歲，夫妻二人其中一人活過九十歲的機率大於 30%. 因此過去人擔心活得太短，現在人擔心活得太長，錢不夠用. 人老了卻無依無靠，活得不自在. 因此，退休計劃十分重要，必須盡早開始行動.

（二）退休計劃的【基本需求】及【要件】

什麼是退休計劃的基本需求呢?

A. 有一個安適的住房

房子不必太大，安適即可. 要方便近醫院，購物環境良好，貸款要付清. 房子太大可換小，房子稅太重，可換價格較便宜，利率低的地區. 量力而為不要透支，舒服方便即可

B. 醫療保險及 Medicare 要完善

如果使用 Medicare，65 歲前三個月應申辦妥當，並且要加保 20%自付款的 supplement 保險.

C. 足夠的終身收入(Life-Time Income)

每月定期有足夠的現金流，滿足基本需求，而且只要你活著就會有錢進來. 每年兼顧 3%的通 膨上升幅度，成長. 社會安全基金到 2035 年後可能不能付你全款退休金，有打七八折的可能性，不能完全依靠，額度也不足. 須建立自己的現金流和終身收入.

D. 適當的娛樂，旅行，學習的費用及預算

退休了可以享受生活了，忙碌了一生應當到世界各地看看. 享受美景，美食，保持適當的社交生活. 參加朋友，同學，聚會旅行計劃. 到社區大學去上上課學習，烹飪，繪畫，文學，攝影，財經…增加生活的樂趣，享受退休的自由. 也需要一筆預算，和用心.

E. 家庭保障及資產順利傳承

如果你突然走了，是否已經妥善的安排家人的生活保障，生活費. 現金流夠不夠用，文件是否妥當安排，可以順利傳承資產到未亡人及下一代，避免經過【Probate Court】遺囑認證法院. 太麻煩，太耗時，太浪費，容易有糾紛. 人走了，不要留下遺憾. 各種資產都應事先有 TOD 遺產轉移 (Trasnfer On Death)，安排並列出受益人資料. 遺囑在適當時機也要備妥. 資產多的人應有 Estate Plan 或 Trust 安排，減少遺產稅及人事糾紛.

F. Long Term Care （長期看護基金）

夫妻中有一人會先走，另一人孤單走時缺少人照顧. 如果資產預習不足，應當有(Long Term Care 保險) 安排. 一般費用一年在 $40K - $90K/年間. 看需求服務程度及品質，需要準備 5-6 年的預備金 $250K - $500K. 這筆錢可用 FIUL，FIA，LTC 不同管道完成同樣的目的.

(三)退休後每月的開支

各地不同，以德州來說（其他地區應以生活指數調整比率）

A. 住房：$600 - $1500 稅及保險(假設房貸已付清)
B. 各類保險：$600 - $1000 醫療保險，汽車
C. 吃飯，生活雜支：$800 - $1000
D. 水，電，瓦斯，電話雜支：$500 - $1000
E. 交通，汽車：$300 - $600
F. 旅行，娛樂，學習，就業：$1000 - $2000
G. 意外雜支：$500 - $1000
合計每月約需：$4000 - $8000（需考慮未來通貨膨脹因素，3%每年上升）

故此節省度日，維持基本需求每月需$4K，退休金準備（$4K-$2K）*12*25 年=$600K，假設設福金收入$2K/月). 生活安適一些,理想狀態，每月 $10K 收入，退休金準備($10K-$2K) *12*25 年=$2.4M.

儲備介於最基本的$600K - $2.4M. 中間的就量力而為，量力存出，中庸之道了. 因此回答許多朋友常問的問題，要準備多少退休金才能高振無憂? 那麼我的建議是，最基本是$600K，最好是$2.4M. 介於中間也可以，適度調整生活品質及開支，錢夠用即可. 不要做錢的奴隸. 因此目標$2M 是一個合理的假設.

（四）儲備退休金的幾個主要管道

A. 政府：社福基金，一般會有$1K-$3K 月收入，約 67 歲可領 100%，62 歲可領 70%，如果延遲拿錢 67 歲後每年可加 8%到 70 歲.

B. 公司機構：401 (K)，403(b)，$19500/年，$26K/年如果大於 50 歲，可以買 ETF 及基金，SPY QQQ 等.

C. IRA，Roth IRA，個人退休賬戶. 目前每年$6K($7K 如 50 歲以上)，可買 ETF 及基金.

D. 固定指數年金(FIA). 沒有上限額，可以每年放$1M 或更多. 適合退休計劃. 分成終身收入計劃及現金累積計劃二種.

E. 固定指數儲蓄保險(FIUL). 每月儲蓄，越早開始越好. 沒有限額. 依個人量身定做，是年輕人最佳的投資管道之一，穩健，保值.

F. 房地產及房地產 Trust.

G. 投資股票及基金賬戶.

各種管道各有不同的用途及優劣點，日後再專篇討論. 但是必須兼顧保本，增值，減稅，家庭保障，終身收入，現金累積，長期看護，順利傳承的基本要求

結論:

1. 退休計劃十分重要，越早開始越好
2. 分析自己目前的財務狀況，知道自己的需求，把錢放在正確的投資管道.
3. 年輕時多利用 401(K)，403(b)累積財富. 利用稅制增加收入，行有餘力，盡早開始 FIUL，增加免稅利潤. 中年時逐步開始 Roth IRA，IRA，以及 FIA 的累積. 退休前十年準備好足夠的終身收入 FIA 及開始現金累積管道，使用 ETF,基金,及現金累積 FIA，累積現金,雙管齊下.
4. 盡早開始儲蓄的習慣，長期投資，長期儲蓄. 使用資產配置方法，控制風險，增加回收. 保持長期 6-7%回收目標.
5. 房貸要退休前付清，醫療保險應於 65 歲時加入 Medicare + Supplement Plan.
6. 保持身心健康，享受退休生活.
7. 最後要做一個 Check List 檢查表. 列出自己目前的資產配置管道，是否符合：【保本】【增值】【減稅】【家庭保障】【終身收入】【現金累積，利潤鎖定】【長期看護】【順利傳承】等基本需求. 如果都打 Yes，放輕鬆，享受生活. 如果都打 X，盡快調整，更正錯誤
8. 一定要有一套完整的資產配置方法. 控制風險，抵抗通膨，保持長期成長.

顏琦

十年樹木,百年樹人. 教育是孩子成長過程中，不可缺少也最重要的養分. 美國的高等教育一直處於世界的前端，對人才的培養有其獨到之處. 與之相對的也是居高不下，每年增長的學費. 對於美國華人來說，不僅需要規劃好自己的退休計劃，也要盡早為孩子的教育做好佈局. 教育資金要麼來自政府和學校的獎學金，要麼是學生貸款，要麼則是自掏腰包. 今天跟各位朋友分享下美國有哪些自付費的教育基金計劃.

（一）Prepaid Tuition. 提前支付學費，購買學分，當孩子上大學的時候再使用這些學分. 比如說十年後學費可能漲到 8 萬,但現在只需 5 萬. Prepaid Tuition 就能 Lock in 今年的學費 5 萬，節省下來以後增加的學費. 這種計劃不是所有學校都會接受，也缺少靈活性，但能保證投資回報率跟學費漲幅持平.Prepaid Tuition 在申請獎學金(Grant)時會算作父母的資產.父母的資產和收入會影響到獎學金的金額.有些教育基金計劃會算作資產,有些不會.因此要根據自己情況調整教育計劃的配置.

(二)529 Savings Plan. 每人每年可以贈與$15,000 after tax money 到這個賬戶且不會有贈與稅，並且可以一次性贈與 5 年的 Contribution 也就是$75,000. 夫妻雙方可以最多一次放入$150,000. 529 Plan 對收入沒有要求，放進去的錢可以買股票債券基金，有投資風險. 賺到的錢可以緩稅. 錢取出來如果是用於教育可以免稅，否則 Earning 需要繳稅且有 10%處罰. 529 Savings Plan 在申請獎學金時會算作父母的資產.

(三)UTMA/UGMA. 這類賬戶可以讓父母贈與資產(包括不動產)給孩子，但是在孩子成年前父母擁有賬戶的控制權.裡面的錢可以用於支付 529 Plan 不覆蓋的費用,也可以轉換到 529 賬戶裡.在使用上比 529 更靈活,但稅上好處偏少.這類賬戶在申請獎學金時會算作孩子的資產，對獎學金申請影響更大.

(四)IUL/VUL. 父母把錢投入一份人壽保險. 放進去的錢會隨著保險裡的指數或投資選項成長，如果是 IUL 則有保本的功能. 賺到的錢可以緩稅，並且取出來使用時免稅，可做任何用用途,並不只限於教育費用. 缺點是有保險費用，前面幾年不會有盈利，需要較長週期滾大賬戶,需提早做好規劃. IUL/VUL 在申請獎學金時不會算在父母的資產內，如有多餘現金可在申請獎學金前放進去,降低資產.

另還有一些計劃如 Coverdell ESA 或 IRA Education Withdrawal 因使用較少及限制較多,這裡就不一一細表.

教育基金各有利弊，如何選擇要根據每個家庭的情況來決定. 但只要盡早做好這方面的規劃，在孩子將來面對人生的一大關卡時，即可無後顧之憂地為其助上一臂之力,展翅高騰!

我們在 4 月 10 日早上 10 點半到 12 點會舉行一個 Zoom 網上投資座談會，會更詳細地講到退休計劃和教育基金，還有股票市場分析. 有興趣的朋友歡迎致電 713-988-3888 或 713-261-8794 預約.