SOUTHERN NEWS GROUP 美南新闻报业电视传媒集团总社
美南日报 金地产
2022年3月7日 星期一
Monday, March 7, 2022
SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS
美南新闻 美南新闻网站 Southern Daily News www.scdaily.com
STV LIVE 美南国际电视网 Southern Television www.scdaily.com/tv
美南印刷厂 U.S.A.Printing www.scdaily.com
国际贸易中心 International Trade Center www.itchouston.org
美南新闻公众号 WeChat ID:today-america
休士顿黄页 Houston Chinese Yellow Pages scdaily.com/yellow_pages
休士顿旅游指南 Houston Travel Guide
全美最大华裔独立多媒体集团·报业·电视·黄页·移动传媒
The Largest Asian Independent Multi-Media Group in USA Newspaper -Television-Yellowpages-Dsign
美南新闻日报(总社)·华府新闻日报·达拉斯日报
PRSRT STD US POSTAGE PAID ALIFE, TX PERMIT #16
美国政府指定刊登法律性质广告有效刊物

Allwin Insurance Agency
安穩保險
汽車、房屋、商業、醫療、人壽、年金
www.allwininsurance.com
·代理多家·方便比價·價格便宜·保項最佳
Office:713-952-5031
Fax:713-952-5032
E-mail:yangdeqing@yahoo.com
6901 CorporateDr Suite 218, Houston, TX 77036
愛客戶如親人·視信譽如生命
楊德清
I01_ALLWIN安穩1234567C_4

專精:學區房 投資 租售 商業地產
誠信高產鑄就口碑
專業敬業換您放心
* 糖城Greatwood 4500尺 47萬9
* 59公路南 77435 農場售19萬8
* 休斯頓 77071 1.88英畝地售17萬5
* Humble 77090兩層 3153尺售18萬9
* Cypress 77433兩層 110尺售17萬9
糯米地產
Michelle Lee
281-919-7286
Realm Real Estate
郵箱:michelle.lee@reampro.com
地址:14090 Southwest Fwy #102, Sugar Land, TX77478

Trinity Funding, Inc. 恆信貸款
NMLS #301604 www.trinfund.com
·房屋貸款·舊款重貸
·利息低廉·經驗豐富
Peter Ma
請電:馬先生
6918 Corporate #A6, Houston, TX 77036
Tel:(713)961-3900 Fax:(713)961-9099
L03–TRINITY FUNDING恆信貸款1234567C_4

NeoSoma 醫療美容
政府註冊的專業醫美
·童顏少女針:PLA+HA
·玻尿酸,微晶瓷Radiesse填充
·瘦臉針:一針成就瓜子臉
·溶脂針
·肉毒素除皺
·全身靜脈輸液和面部 美白針
·6D線雕 V 臉提升
·超聲刀
·PRP 自體幹細胞和生長因子
·深層修復水光針 和基因皮膚底層修復
·臀部橘皮組織治療
手機:469-210-1113
微信
13091 Pong Springs Rd, Suite 240, Austin奥斯丁,TX, 78729

地产人物
Real Estate Agent
阿芳 Susan
黑马经纪人
凯旋地产 置业必选
投资需要勇气,凯旋地产助你一臂之力
Cell: 281-928-6080 (精通:中文、英文、广东话)
Email: Susanchanghouston@gmail.com

REALM Real Estate Professionals 房地產經紀人 REALM Real Estate Professionals
住家、商業、公寓
買賣、租賃、投資
民宿出租: 德州醫療中心/Rice University (Wyndham Hotel 旁) 舒適方便、經濟實惠、拎包入住。適合醫療人員、學生、訪問學者、病患家屬、 長短期出租(可步行到各大醫院)
Luke Bai (陸克) 832-779-2838 (華語)
Kimberly Tran (陳小姐) 832-930-2788 (越語)
luke8327792838@gmail.com 歡迎來電洽詢買方優惠計劃 kim8329302788@gmail.com
R01–ACE地產67C–8

Value WINDOWS & DOORS HOUSTON
恆益門窗
休士頓專業製造塑鋼門窗
www.ValueWindowsDoorsHouston.com
Tel: 281.261.8900
Fax: 281.261.6660
13715 Murphy Road, #D, Stafford,Texas 77477

敬請關注我們的新媒體帳號
Follow us on social media
Southern News 美南新聞
美南微信 公眾號
西瓜视频 美國美南網
今日頭條 美國美南網
Facebook Page Southern News 美南新聞
抖音 美國美南網
Tik Tok ID: Southern News Group
Instagram ID: Southern News
請在手機上搜索我們的APP
iTalkBB
Available on the App Store Apple Play Store: SouthernNewsTV
Available on Google Play Google Play Store: SouthernNewsTV
www.scdaily.com

2 Nights of GLAMOROUS GIVEAWAYS — 10 Chances to WIN!
$50,000
名牌包
&
免費玩領贈品
星期六,3 月 12 日 & 26 日
每晚 6 點、7 點、8 點、9 點、10 點
一位幸運者可獲得豪華 Louis Vuitton®
高級名牌包 高達 5,000 美元的免費老虎機遊戲
玩您最喜歡的老虎機或桌面遊戲,在每個抽獎日賺取參賽作品
使用您的免費 Coushatta Advantage Club 卡
抽獎日下午 4 點後通過評分遊戲激活獲得的參賽作品
COUSHATTA CASINO RESORT KINDER, LOUISIANA
Louisiana's Best Bet!
Coushatta 是路易斯安那州最大的賭場度假村 | I-10 44 號出口 | ccrla.com
Advantage Club 會員在 2022 年 3 月 12 日或 2022 年 3 月 26 日凌晨 4 點至晚上 10 點獲得參賽作品;獲得的條目不會結轉。每 (1) 個優勢俱樂部等級積分等於一 (1) 個抽獎條目。在每個抽獎日的下午 4 點之後,通過評分遊戲激活獲得的參賽作品。每人限製一 (1) 個獎品組合贊助人,每個日期。免費老虎機遊戲自獲勝之日起 30 天內有效。官方規則可在庫沙塔優勢中心獲得。管理層保留隨時更改或取消促銷的權利,恕不另行通知。促銷不適用於被排除在外的客人。所有產品和品牌名稱均為Louis Vuitton 的商標或註冊商標,Louis Vuitton不是本次促銷活動或 Coushatta 賭場度假村的贊助商或附屬機構。

第一批90后离婚又复婚了
结婚离婚再到复婚，90后的婚姻三部曲

根据民政部数据统计，2003年至2019年，我国离婚率连续17年上涨。在这过程中，90后大有成为离婚主力军的趋势，并显示出了新的时代特征：结婚年限更短，离婚理由更多元。

与此同时，全国复婚率也在上升，2013年-2019年，全国复婚对数从29.9万对攀升至61.9万对。相对于许多仍然单身的同龄人来说，一部分90后却已走完从结婚到离婚再到复婚的三部曲，他们不再背负传统观念里的沉重枷锁，更多时候听凭内心感受而行动。

01 一拍即合的复婚

无论是仓促地离婚，还是迅速地复婚，冰清形容自己“脑子一直是懵的”。婚姻对她来说，一直是在懵懂中推进，“谁说非得想得特别清楚？想清楚就不会走出这一步了。”

冰清的复婚，始于一场突如其来的风暴。离婚半年后，在公司的例行体检中，她被查出甲状腺癌。“虽然这是近年来年轻群体高发的病症，但怎么说也是癌啊”，至今仍在与癌症抗争的冰清说到。确诊癌症后，她感到前所未有的孤独，“虽说平时呼朋唤友地挺热闹，可真有事的时候却不知道该对谁说”。

没等从医院出来，冰清就第一时间给前夫陆伟打了个电话。离婚后的半年里，前夫一直没离开过冰清的生活，虽然分开住了，但他每周都去给冰清收拾房子、做做饭。陆伟接到电话后，开车来医院将冰清接走，后来每次都陪她复查和治疗，照顾她吃药，安排好她的一日三餐，“稀里糊涂的，他又加入了我的生活。”

用前夫陆伟的话说，离婚后自己过了一段“潇洒的日子”：“没有了家庭的捆绑，甚至没有了固定的女友，生活仿佛一下子回到最自由的学生时代，但又比那个时期有钱许多。”连续三个月，陆伟每天都约朋友聚会，“其中有单身的也有离婚的，大家聚得多了，不免产生同一种感觉——这样的生活有什么奔头呢？在这世上没有一个人的感情归属于你，一切消遣似乎也丧失了意义”。

得知冰清得了癌症，陆伟脑子里出现的第一个念头是“要赶快去帮她”，“都不需要有太多反应”，不过这样的难题一两次也帮不完，不知不觉就变成一直陪伴在她身边。“贴身照料总得要有个名分吧？”陆伟笑着说。于是，离婚不到一年，他们复婚了。

在冰清看来，复婚后的陆伟还是离婚时的那个陆伟，不同的是放到婚姻中时，她对他的看法变了。复旦大学社会学教授沈奕斐曾用“压缩的现代化”来分析情感关系中的两性冲突——中国用40年时间实现了西方世界几百年的变迁，各种思想观念在同一时空发生了激烈碰撞，比如：我们拿着新旧两种脚本去要求伴侣，背后却是完全相反的逻辑，一定程度上解释了维持婚姻为何困难。

一则噩耗促成了冰清的复婚，另一则喜讯则成全了艾莉的复婚。离婚短短一个月后，艾莉发现自己怀孕了。几乎在不需要思考的情况下，艾莉首先想到了复婚，对她来说，以前婚姻中的一切问题都可以克服，“抚养孩子是最重要的，而孩子需要亲生爸爸”。艾莉从来未曾放下过对家庭和孩子的渴望，离婚后她一度考虑找个离婚带小孩的男人结婚。

得知艾莉怀孕的消息后，丈夫钱程的第一反应是“这么多年的目标终于实现了”，“就觉得可能是天意的安排吧，我们这些普通人比较信命，孩子选择这个时候来到我们家，肯定是这辈子有缘分。”

除了外部契机的刺激，更多的复婚是在重续前缘的前提下展开，周宇和刘蓓的复婚，便是为了寻求家的庇护。关于离婚，在相当长的一段时期内，他们都瞒着双方父母，两家人仍时常相聚。直到一次周宇说漏了嘴，母亲放出狠话：“这辈子只认这一个儿媳妇”。更重要的是，离婚后的周宇，渐渐厌倦了在不同城市之间的辗转，开始怀念起“家的感觉”，他换了工作，固定地生活在成都，“没有年终奖还可以跳槽，没有感情才是真的没有着落。”

离婚后的刘蓓迷上了微商，她从家中走出来，跟着“百万年薪的女强人“在朋友圈卖自产自销的化妆品。“那时候可能被洗脑了，觉得要做独立女性，根本不需要男人。”她的微商事业很快受阻，这场独立女性梦被迫迅速醒来，“钱没赚到，家还没了，这样的人生不是很失败吗？”于是，当周宇提出复婚时，刘蓓毫不犹豫地答应了。

瑞典大师级导演伯格曼曾在其代表作《婚姻情境》中，描述了一对离婚后又复合的夫妻，此剧播出后一度引发了北欧地区离婚率和复婚率同时上升。借用男主之口，伯格曼说：对于感情，我们都是文盲。

02 说散就散的离婚

大学毕业那年，看见身边的朋友纷纷结婚，冰清跟当时的男友陆伟说：“要不我们也领个证试试？”就这样，两个年轻人轻松地步入了婚姻，没有瞻前顾后的考量，只是觉得是时候进入下一个人生阶段了。唯一的前提条件，是男友同意了冰清维持丁克家庭的愿望。

90后婚姻观的变迁，一大体现是他们既不神化婚姻，不对结婚抱有太高期待，同时，他们也不对离婚赋予过多的顾忌，结婚与离婚都凭个人感受，看起来更加的“自由”。约翰·霍普金斯大学的Andrew J. Cherlin曾提出，历史上人们的婚姻经历了三个阶段：制度婚姻、友伴婚姻、自我表现婚姻。1965年至今，人们越来越需要在婚姻中自我表现、感受到尊重和自身的成长，婚姻的制度色彩前所未有地弱化了，人们更多地将婚姻看作实现自我价值的一种手段。

结婚两年半后，婚姻的琐碎和复杂开始浮出水面。两人最大的矛盾点，来自人生规划的不同。冰清的家庭条件比陆伟好，婚后在电视台工作，同时经常接商演赚外快，收入远超没有固定工作的陆伟。陆伟除了搞乐队玩键盘，平时更多是待在家里做饭和撸猫。

很多次，冰清在外面风风火火地忙完回来，看见陆伟“瘫在家里”，不由地怒火中烧。她责怪他“不求上进”，他却觉得莫名其妙：“婚前你就知道我是这样一个人，我并没有欺骗过你，为什么那时候你能接受，现在你却看不惯了？”他不是没去找过稳定的工作，但总是没有满意的offer。

再多的争吵也无济于事，两人始终无法达成共识，原本抱着“走一步看一步”的心态步入婚姻，却渐渐陷进日复一日的激烈冲突里，直到再也走不动了。2018年，两人去欧洲游玩了半个月，三万多元的花销都由冰清承担，她有些闷闷不乐，但陆伟丝毫没有察觉，回到家后又开始筹划起非洲游，冰清彻底爆发了。两人争吵后，由于房子是冰清家庭所买，陆伟选择外出租房，婆婆看到儿子的生活惨状后觉得“太憋屈了”，她劝冰清：“实在过不下去，你俩就散了吧。”

与冰清随心所欲的态度不同，艾莉步入婚姻的目的非常明确——组建一个真正属于自己的家庭。艾莉的父母早年离婚，又各自重组了家庭，双方都有了新的小孩，艾莉常常觉得自己是个多余的人。一次去妈妈家过年，大家庭合影时，她被遗忘了，这给艾莉造成了“难以磨灭的伤害”，导致她“始终没有安全感”。结婚，对艾莉来说，意味着重生。

大学的毕业典礼上，男友钱程向艾莉献花求婚，在同学们的祝福下，她感到十分满足和幸福，“这不就是我要的归属感吗？”回想起十年前的甜蜜，艾莉陷入了回忆。

但甜蜜的生活很快被踩下了急刹，一直希望有个小孩的她，迟迟无法怀孕。夫家持续不停地催生，更是让艾莉压力倍增，逢年过节一见面，婆婆会毫不避讳地追问：“你们没有避孕吧？怎么连意外怀孕都没有吗？”尴尬之余，艾莉感觉自己丝毫不被尊重。

两年间夫妻俩多次去医院检查，最终显示艾莉患有多囊卵巢综合症，医生反复强调“不至于不孕”，但夫家却默认这才是罪魁祸首。被婆婆逼得太紧时，艾莉曾向钱程求助，他却选择中立：“她问的是你，只能你去沟通”。

在日益紧张的家庭气氛中，艾莉又扛过了一年，有天她突然想：“我才27岁，人生只能这样了吗？”她决定找老公聊聊，没想到他干脆地说“你是不是想分开一下？我觉得可以。”感受到老公的如释重负和顺水推舟，艾莉忍不住笑自己顿悟太晚，她回忆说：“离婚当天，我没有太大的感觉，仿佛这些年都在为这一刻做心理准备。”

在钱程看来，没有孩子只是摧毁这段婚姻的最后一根稻草，他觉得自己一直以来都背负了相当大的压力，“艾莉的家庭结构比较复杂，两个人的相处有太多人参与，身边人的各种意见让我不胜其烦”，他形容自己临近离婚前“心态已经崩了一大半”。

如果说前两段婚姻的崩坏尚有明显的轨迹可循，周宇的婚姻则是在不知不觉中走向瓦解。周宇和妻子刘蓓是大学同学，相恋多年后感情平平淡淡，“其实第五年的时候，大家已经没什么新鲜感了”。刘蓓性格安静，深受周宇父母的喜欢，2017年，周宇的父亲确诊胃癌，老人近乎恳求地说，“婚早晚都是要结的，现在结就当圆了你爸的心愿”。

在和刘蓓的关系中，一直是周宇占据主动地位。大学期间，周宇凭借热情主动的攻势，确定了两人的恋爱关系，成为刘蓓迄今为止唯一的恋人。求婚时，刘蓓没提任何要求就答应了，“她是个想法比较简单，性格大大咧咧的女孩”，周宇说。

但没想到，当初在周宇看来“好相处”的性格，在婚姻中却越来越令他“难以忍受”。身为互联网程序员，周宇的工作节奏异常紧张，经常忙到日夜颠倒，而刘蓓因为不喜社交，一直赋闲在家。周宇回忆道：“哪怕我加班再晚，她从来不会问我一句。我出差去哪了，她也不会关心。节假日从来不知道安排点事情一起做。长此以往，我感觉有家和没家没什么区别，甚至开始羡慕起单身生活。”

两人感情真正出现危机，源于周宇的异地调动。由于工作调整，周宇需要离开成都，去杭州争取一个难得的晋升机会，刘蓓对此照常“没有任何意见”，两人就此过上了异地生活，长达8个月的时间里，刘蓓从来没有去杭州见过周宇，也没要求过周宇回成都见面。周宇感觉自己的婚姻像一潭死水，无论投进多大的石子也毫无波澜。

美国西北大学的心理学家Eli Finkel曾在研究中指出，在现代婚姻里，投入产出比变得很公平，如果你想幸福美满，就需要在关系里投入大量时间和精力，使双方在情感、精神、物质等方面都感到满足。这一点被Jeffrey Dew等人的研究所证明，在他们的调查中，每周至少有一次和伴侣单独相处的人，拥有美满婚姻的可能性，是达不到这个要求的夫妻的3.5倍。

刘蓓也分析过自己的原因：“我知道很多女孩把爱情看得很重，但是我对感情没有太多寄托，也不是刻意如此，可能在这方面没太开窍吧。”更多时间，她沉浸在自己的世界里，追星、迷二次元、打理家中的植物。

在杭州暗无天日的加班生活中，周宇决定靠离婚来寻求出路，“更多是想改变自己长期以来麻木钝感的状态，那时候觉得，如果不离婚，生活就完全没有转机了。”

复婚后曾经那些显性的矛盾解决了吗？文中的三对主人公都给出了否定的答案。复婚并没有解决问题，但解决了心态，“无非是现在看开了，以前的问题都不是问题了”，冰清说。

复婚后的一年中，冰清经历了手术和化疗，无数个痛苦的瞬间让她觉得“人生在生死之外无大事”，“我如今最大的希望，就是上一顿吃的这一顿别吐出来，就是上天最大的恩赐了。”看着丈夫对自己的悉心照料，她觉得从前那些对他的要求都不重要了，“身边有人陪伴，已经很知足了”。

复婚后的艾莉和钱程，则将焦点放到了孩子身上，全心期待着新生命的诞生。艾莉说：“婚姻需要转移注意力，现在我俩最大的话题是如何成为合格的父母，我们成了一个阵营的盟友”。

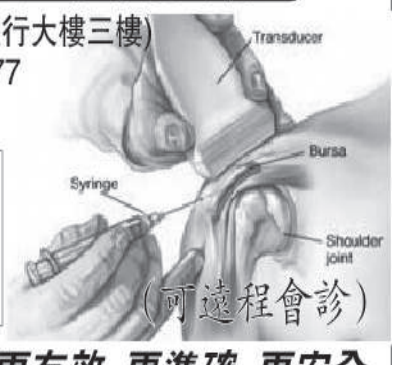
周宇不认为复婚给自己带来了多大变化，：“为什么非得要把男女关系、婚姻家庭这些议题单独列出来呢？它们也就是稍微特殊点的社会关系，对现在的我来说，跟经营同事关系、亲友关系没有太大的不同。”

姜楠醫學博士(Nan Jiang, MD) 梁敏醫學博士(Min Liang, MD)
Board Certified Family Practice/Internal Medicine
華人陣容最強大的醫療團隊

接受OBAMA CARE *移民體檢*
家庭全科
One of the Best
★網上★
★看病★

~ 診所環境優良，設備先進齊全 ~
**獲美國糖尿病高質量治療認證 獲各大保險公司 'Preminum" 醫生認證
主治
• 內外婦兒膚專科，外科小手術
• 體檢中心VIP全面檢查: 血尿化驗，心電圖，超聲檢查，肌電圖，中風檢查，肺功能檢測，學生工作體檢
9999 Bellaire Blvd #370,Houston, TX 77036 電話: 713-270-0909(恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, S#198, Houston, TX 77077 電話: 281-759-0200(Dairy Ashford)
4320 Boardway St, Suite 100, Pearland, TX 77581電話: 281-485-0334(Pearland)
門診時間:周一至周五 8:30am-5:00pm 週六:8:30am-12:30pm
D03FA-JIANG NAN 姜楠醫生1234567B_16

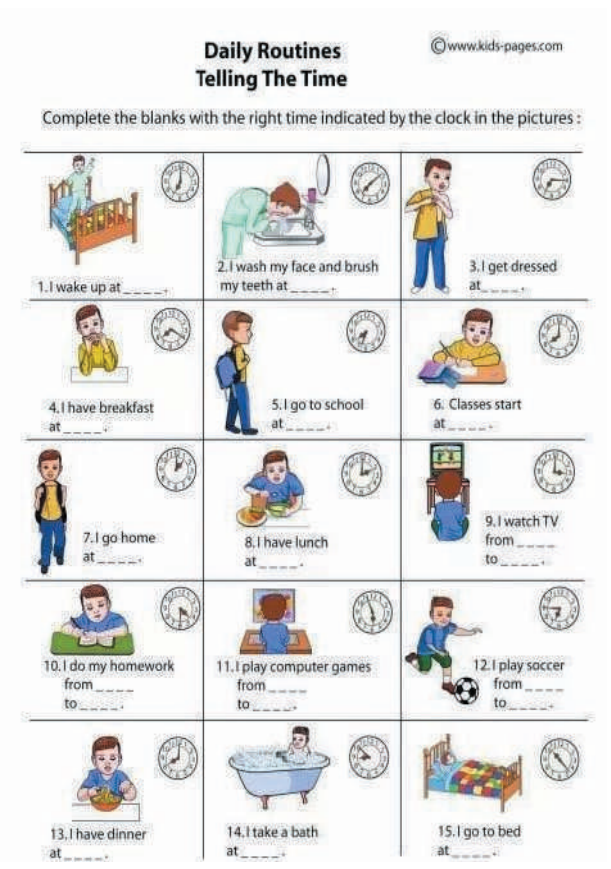
王鑫醫學博士(Xin Wang, MD) Joel Cheng, PT(物理治療師)
骨科, 疼痛, 神經, 康復 專科門診
9999 Bellaire Blvd #370,Houston, Tx 77036 (恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, Suite 198, Houston, Tx 77077
4320 Boardway St, Suite 100, Pearland, TX 77581

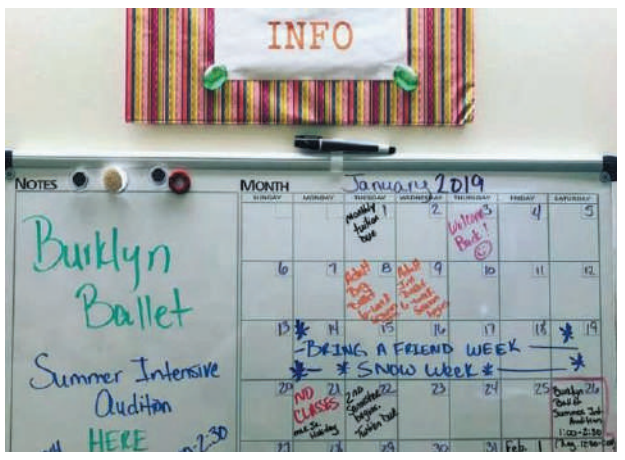
如果你有頸椎病, 肩周炎, 腰腿疼, 關節炎, 手腳麻木, 各種外傷, 工傷, 車禍……


(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

哈佛学霸晒1天生活，24小时活成48小时

美国孩子的时间管理到底如何炼成？





不少家长在称孩子学习效率低该怎么办，怎么鸡都没效果，说到底还是时间管理不到位，教娃学习如何管理时间，不仅让他们get一项新技能，顺便还能解放一下老母亲，不用天天像监工一样追在娃身后，出力不讨好。

之前，一位叫John Fish的哈佛小哥拍了一个视频。

在这个视频中，他记录了自己在哈佛一天的生活。小哥对起床、学习、吃饭、锻炼、读书等每一项活动都列出了详细的计划并严格执行，短短几分钟的视频在网上大火。大家纷纷感叹，这位把一天24小时过成48小时的男生，才是学神啊！

从早上七点到晚上睡觉，学习、锻炼、休息、睡眠每一项都没耽误；更难能可贵的是，在执行细节层面的同时，小哥还不忘制定宏观“目标”，坚持每日实现。

我翻了一下小哥的社交平台和油管上他的视频频道，发现每日做计划、进行时间管理这个习惯他一直保持着。

那本黑色封面的笔记本曾在他首次展现自己哈佛生活一天的视频里出镜，然后是当天的日程安排，到了2019年大二时，他依然在做这件事。五个月前，他录制了一期视频，回顾自己中学时期做得最对的几件事，其中之一就是学习时间管理。

从小井井有条的孩子有多省心？

这让我想到，这几年在美国和诸多当地的家长、老师、学生、朋友们接触下来，我发现大多数人都是在认真做时间管理这件事。

比如，我曾经给一位大二的学生教中文，她用谷歌日历安排自己每天、每周要完成的事情。

在学校也是，随便一块白板就能成为班级里进行时间管理的工具：

就连当时我在社区一家咖啡馆做志愿者时，负责人也是用表格、日历把二十多位志愿者每天的工作从运营、进货、清洁到排班时间安排得井井有条。她不在场，咖啡馆完全能够正常运转。

毫不夸张地说，美国的职场人、家长很多都是schedule控制，不遗余力地做着时间管理这件事。并且，他们是从娃娃抓起。为什么他们这么在乎教十来岁的孩子做时间管理这件事呢？

一方面，学好时间管理，能增强一个人的责任感、独立性、决策能力、以及可以拥有更多放松的机会，好处实在太多；另一方面，美国的中学生活和国内不尽相同。学生除了完成每天必修的七节课之外，每日还要抽出2-3小时进行艺术、体育等方面的特长训练和比赛，遇到比赛季时长和频率都会增加；完成这些训练的同时，每天1-2小时的作业、平时的大小考试一个都不能少。

从一个小细节就能看出时间管理从娃娃抓起的必要性。美国中学的班级不像国内是固定班级，每节课的教室和同学都不一样，一节课45分钟，上完一节课就得赶去另一间教室上下一节课，中间只有4-5分钟的休息时间。说实话，不抓紧点连厕所都没时间上。

总而言之，就是事情多、时间紧、任务杂，不做好时间管理生活和学业都会一团糟。另外，美国家庭通常不止一个孩子，父母不可能把全部精力和时间都放在一个孩子身上，所以，敦促孩子早日独立掌控自己生活和学业也是客观因素摆在那里。

目前各地很多学校都在上网课，正是家长教娃学习时间管理的好机会！虽说孩子们在家有网课可上、有作业要做、有钢琴要练、有书单可读，但宅在家的日子还是和往常严肃紧张、团结活泼的氛围不同，时间空隙多了很多，一不小心就会变成打发时间、浪费时间。教娃学习如何管理时间，不仅让他们get一项新技能，顺便还能解放一下老母亲，不用天天像监工一样追在娃身后，出力不讨好。

如果你家有学龄娃（尤其是中学以上），下面这套青少年时间管理方法堪称居家必备“良药”。

美国职场二孩妈都在用的四步时间管理法

“时间”和“管理”是两个很大、很抽象的词，为了让孩子能更直观的理解这两个概念，我们需要用更具体的方法去向孩子解释做时间管理的必要性。

这个视频很经典，是一位哲学系的教授用高尔夫球、石头、沙子和水让人理解什么是人生重要的事，以及如何安排好优先级。

看完视频孩子有了初步概念后，就可以着手带孩子一步步进行时间管理了。

1、首先，家长自己要做好时间管理的榜样。

如果家长总是迟到、错过很多截止日期、或者在家昏昏沉沉度过一天，孩子效仿是必然的。所以，家长首先要向孩子表明，我们可以管理好自己的时间。

一位职场妈妈，和同样上班的老公一起抚养十岁、十三岁两个孩子，每个孩子2-3项课外活动，需要家长接送；同时，她每个月还要短途出差1-2次。新的一周开始前，他们全家会互通彼此的行程安排，把孩子和另一半需要自己协助的事项放进去。她开玩笑告诉我，自己是一个离开谷歌日历生活无法自理的人。

当孩子看到家长能够有条不紊安排、掌控自己的生活和工作，并且这项举动带来益处时，他们会更愿意去学习时间管理。

要提醒一下：我们教孩子进行时间管理，身份是榜样、合作者、教导者、协助者，不是监工、督促者。一定要避免唠叨、反复提醒，让孩子心生排斥。

2、其次，为孩子提供时间管理的工具。

时间管理的工具有两种：

第一种——常识性工具

比如：让孩子将自己的东西分类、要求他们为每类事物找到一个固定的地方、提醒他们将用完的东西归到原处、教他们一次只做一件事情、培养他们将每日生活习惯养成“套路”以节省时间和精力……

告诉孩子这些经验和常识，本身就是在节约时间，进行时间管理。

第二种——技术类工具

技术类工具根据孩子的年龄大小可分为低、中、高三类。

低阶版：计时沙漏、定时器这类工具。

娃近三岁时，我在Amazon上买了这套计时沙漏，

洗手间放一个1分钟的沙漏，提醒孩子刷牙要刷够两分钟；学习桌上放一个5分钟的沙漏，在沙子流光前，这段时间是每晚“喂大脑”（我们家的专属称呼，其实就是做纸质类的益智练习册）的时间；屏幕时间放一个15分钟的沙漏，沙子流完自己关屏幕。现在，三岁的小朋友在执行这几项任务时很熟练、轻松。

计时沙漏是让年龄小一点的孩子对时间、时长有更直接的感触、帮助他们养成固定习惯。

大一些的孩子还可以使用数字可视化更强的计时器，可以让孩子自己手动上好时间，遵守规则。

中阶版：可以考虑从使用单张的time schedule到纸质笔记本过渡。

孩子能够独立书写后，家长可以带着孩子每天写待完成事项，习惯记录后可以让孩子挑选自己喜欢的笔记本，记录目标、事项、完成情况。

高阶版：电子日历、手机提醒。

等孩子十四五岁，有了自己的手机，且中学以后课业和特长班的任务开始繁杂，家长可以推荐孩子使用电子日历、手机提醒这类软件。类似谷歌日历的软件有很多，outlook calenda、桌面日历desktopcal等软件都很好用，且电脑、手机终端都有，可以随时编辑、同步。

3、再次，教孩子先做“大”计划。

第一步：教孩子制定周目标。

为什么从周目标开始？因为目前，我们的生活、工作和学业都是按照5个工作日+2天周末一周来进行的，这种休息制度几乎是目前全世界通行的，所以从孩子更熟悉的周概念入手比较合理。

新的一周开始前，找出专属时间与孩子讨论下周待办事项，可以必须要完成、想完成（可以再等一会）、想要做的事（娱乐休闲活动等）来安排一周。

第二步：帮助孩子确定事项的优先顺序。

在日程安排上有冲突是很常见的，比如孩子更想玩电脑游戏而不是锻炼身体。此时，家长应该与孩子讨论如何根据他的价值观和需求，确定活动的优先级。下面这张表格将事情分成紧急、重要、可以等待三类，可以打印出来和孩子一起协商制定。

“大”计划不需要安排得特别详细，只需要把每周必要、想要做的事情列出来，让孩子不要忘记事情，心里有个框架就好。

4、最后，教孩子学会化大为小。

化大为小有三个方面工作需要完成：

第一方面：教孩子学习做日计划。

鼓励孩子写下自己每天的时间表，让孩子养成“套路”。

第二方面：教孩子如何把一个大任务拆成小任务。

大任务通常都很笼统，让孩子不知道从何下手。比如，在周计划里有一项目标是“英语考试提升5分”，要怎么实现目标孩子也许完全不知道。这时，家长就要协助孩子做更详细的小计划，比如从每天增加练习时长、复习过往错题、进行自我测验、多一次补习课等几方面入手，想办法提升分数。

总之，就是要把大目标拆解成可执行的小计划。

第三方面：让孩子习惯给自己做的事情计时。

让孩子养成对所做的事情计时的习惯，以后他们对一件事情真正需要花费多长时间有所了解了，就能制定出更精准的计划、提升效率。家长要做的就是协助孩子找到适合自己的时间追踪方法并坚持记录、复盘。

当然，随着孩子时间管理技能越来越娴熟，家长要让孩子明白：

第一，时间管理并不是一门知识、技术，而是一种能力。它的本质并不是管理时间，而是管理自己，学习自控——控制自己在正确的时间做该做的事，和学习自律——克制自己不要在不正确的时间做不该做的事。

第二，管理时间是做时间的“主人”，但生活中也需要留出一部分不需要被“管理”的时间，可供自己“挥霍”，做时间的玩友。生活张弛有度，才能更好地前行。

让我们好好利用这次特殊的机会，一起和孩子实践吧！

華美中醫學院
American College of Acupuncture & Oriental Medicine
• 美國高等教育院校評鑑會認准
• 美國中醫院校評鑑會認准
• 德州高等教育局認准頒授碩士學位
• 中醫專業碩士學位
• 綜合保健管理碩士學位
請今天就申請！
• 中外中醫名流授課
• 中西醫學多元化教學
• 學科及臨床並重
• 全時或半時上課
• 日班或夜班課程
詢問有關本校$10,000的獎學金的詳情
電話: 713-780-9777 網站:www.acaom.edu
9100 Park West Drive, Houston, TX 77063
S02_ACUPUNCTURE COLLEGE華美中醫學院6C_16

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!
最新技術下肢疼痛治療儀！
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: 每周一至周五 9am–5pm / 每周六上午
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

乡村音乐影视歌手麦格劳牛仔节展现粗狂飘逸而又自由亲切的形象

【美南新闻泉深】3月2日周三晚上，乡村音乐影视歌手蒂姆·麦格劳 (Tim McGraw) 在休斯顿牛仔节旋转舞台上展现出西部牛仔粗狂飘逸而又自由亲切的形象，他要向休斯顿人释放最大的吸引力。这是他第十次站在休斯顿牛仔节的旋转舞台上，他也是影视明星，最擅长成为这场盛大的赛事中争论不休的人物之一。

麦格劳能够在商业吸引力和推动他的声乐和艺术极限的歌曲之间找到巧妙的平衡，这使他成为美国主流乡村音乐中最受欢迎的歌手之一。

当开场烟花平息时，麦格劳已经站在台上，他的双臂张开，面对著 59,590 名观众以一首《How Bad Do You Want It》响彻整个NRG体育馆。

麦格劳演唱的热门歌曲流行了近三年，所以他的舞台演出丰富多彩，没有一刻感觉像是填充的。他翻唱了 90 年代的三首热门歌曲：1999 年的《Something Like That》、1997 年的《Just To See You Smile》、1994 年的《Down On the Farm》。它们都是激发热情的歌声。

麦格劳和他的妻子都是演员，在演出中，他介绍自己说："我叫蒂姆，或者是詹姆斯·达顿（电视剧的角色），这取决于你在看什么。我认为玛格丽特（电视剧的角色）今天在某个地方，他指的是他和妻子费思·希尔(Faith Hill) 在流行的西部电视剧《1883》中的主演角色。他说他们过去六个月的大部分时间都在德克萨斯州拍摄。

他在演唱中把"Southern Girl"（南方女孩）的歌词改成了"Texas Girl"（德州女孩），自然引起德州观众的共鸣和欢呼雀跃。在《Felt Good On My Lips》的前几句歌词和《Real Good Man》的轻浮的合唱中，观众还可以感受到人群的集体昏厥。

当麦格劳演唱他为Yellowstone系列重新录制的歌曲《The Cowboy in Me》时，这首歌体现了他的双重吸引力，粗狂而又亲切。

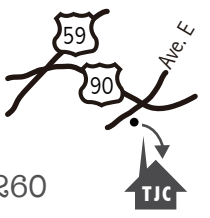
蒂姆·麦格劳是美国乡村音乐歌手、词曲作者、演员、吉他手和唱片制作人。麦格劳已经发行了 16 张录音室专辑（11 张为 Curb Records，4 张为 Big Machine Records，一张为 Arista Nashville）。其中 10 张专辑在 Top Country Albums 排行榜上排名第一，他 1994 年的突破性专辑《Not a Moment Too Soon》成为 1994 年的顶级乡村专辑。麦格劳的专辑制作了 65 张单曲，其中 25 张在热门乡村歌曲或乡村 Airplay 排行榜上达到了第一名。他还获得了三项格莱美奖、14 项乡村音乐学院奖、11 项乡村音乐协会 (CMA) 奖、10 项美国音乐奖和三项人民选择奖。他与妻子费思·希尔合作完成的《Soul2Soul II Tour》巡演是乡村音乐史上票房最高的巡演之一，也是所有音乐流派中的前五名之一。他已在全球售出超过 8000 万张唱片，使他成为有史以来最畅销的音乐艺术家之一。

美南房地產 住宅 商業
SKY ENTERPRISES REALTY
18 GrantsLakeCircle,SugarLand TX. 77479
電話：(281) 980-7671(隨時)
公司：(281) 980-7671 傳眞：(832) 778-5067
專精 糖城，醫學中心，百利市，KATY，PEARLAND，西南各區
*房屋出售迅速快捷！ *購屋置產，值得信賴，買方代表永保權益！
秦鴻台(負責人) JENNIFER YU
* HAR TOP PRODUCER PEALTOR (TOP 1% OF ALL REALTORS IN HOUSTON)
1. 醫療中心，Gated community. 1房，1.5浴，1車庫，2006年建，10350呎，保養如新，投資自住均可售 $189,000.
2. 糖城中心地段，Custom Home, Clements 高中，3400呎，4/3.5/2，地特大，重新裝潢，售 $478,000.
3. 糖城近商場，Clements 高中，1994年建，2700呎，4/2.5/2，地大，木板地，花崗石檯面，售 $309,518.
4. 中國城，走路上敦煌超市，3/2.5/2，加 Game Room. 2300呎，重新裝潢，花崗石檯面，木板地全新厨房用具，高挑廳，售 $239,000
5. 醫療中心，糖城，數棟吉屋出租，價位 $1500 至 $3000不等，請來電洽談.
※商業 KATY, 旺鋪出售,位於FRY RD & $I-10公路. 室內有2萬呎,外加室外地皮,開價一百五十萬.
＊＊賣屋，免費市場估價，提供Virtual Tour網路虛擬活動畫面，保證高價盡快出售＊＊
＊＊ 請洽年業績逾千萬的Super Agent ＊＊
R01_SKY ENT美南6B_16

侯大任 臉部整形 美容專科 醫學博士
Tang Ho, M.D., M.Sc., FACS
UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
新門診中心 MEMORIAL PLASTIC SURGERY
★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
請事先預約
Email : utfacialplastics@uth.tmc.edu
電話：(713) 633-4411
地址：Memorial Plastic Surgery 8731 Katy Fwy, Suite 500, Houston,TX 77042
主治 1.隆鼻、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、拉皮。4.玻尿酸(Restylane, Juvederm)、墊下巴、去法令紋。
www.ut-ent.org
6400 FanninSt Suite 2080, Houston,TX 77030 (醫學中心內) 電話: (713) 486-5019
D03PL_UT侯大任1234567B_8

泌尿專科 何秀鈞醫師
DR. DAVID S.C. HO, M.D.

713-796-1500
德州大學醫學博士 田納西州大學醫學院專科 德州專科醫師執照 任教德州大學醫學院及貝勒醫學院
專業治療 腎移植，攝護腺疾病，腎，輸尿管，膀胱疾病。男性性功能障礙，不育。(中英文應診)
我們接受Medicare
★SCURLOCK TOWER
6560 Fannin, Suite 1554 Houston, TX 77030
D03UR-HO, DAVID 何秀鈞醫生1234567B_4

真耶穌教會 True Jesus Church
335 Avenue E,Stafford, TX 77477


電話: (281)631-5260
網址: www.tjc.org
電子郵件: Houston@tjc.org
中英安息日崇拜：週五晚上7:45週六早上10:45
中英文分組查經：週六下午1:30
英文兒童宗教教育：週六早上11:00 下午2:00

時代牙醫中心 Universe Dental Center
營業時間(七天):Mon-Fri 9:30AM-6:30PM Sat. & Sun 10:00AM-6:00PM
設備全新 嚴密消毒 收費合理
十餘年牙科經驗 為各界人士服務
主治 人工植牙 (Dental Implant)
根管治療 (Root Canal Treatment)
烤瓷牙冠,烤瓷嵌體當天一次完成(One Visit)
牙齒美容矯正(隱形牙箍)及一小時漂白(One Visit)
固定牙橋
全口假牙
部份假牙含或不含鉤子(Attachment)
各類牙齒拔除及手術智齒拔除
一般成人及兒童牙科
全口口腔重建
牙周病治療
一般及深部洗牙
各類牙周病(牙槽骨及牙龈)修補手術
薛志剛牙醫博士 Steven Xue, D.D.S.
●美國牙醫學會會員 ●國際植牙學院院士(FICOI)
●美國南加州大學牙醫博士(USC) ●上海第二醫科大學口腔醫學院牙醫博士
電話:713-773-9971 傳真:713-773-0336 地址:9888 Bellaire Blvd. Ste 120, Houston, TX 77036(黃金廣場內)
電話:281-988-5930 Email:universedentalcenter@gmail.com 地址:12989 Bellaire Blvd. Ste #6, Houston, TX 77072
※歡迎各種牙科保險及Medicaid under 21
醫生及工作人員通曉英、國、滬、粵、臺等

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 中國醫學科學院畢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 (喜運廣場)
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

黃金醫療中心
★ 20餘年臨床經驗 ★ 北京醫科大學教授 ★ Memorial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
主治 內科 / 家庭全科 / 高血壓 / 糖尿病 / 腸胃 甲狀腺疾患 / 關節炎/年度體檢 / 婦科檢查 疫苗注射 / 心電圖 / 肺功能 / 血尿化驗 外傷 / 急診 / 外科小手術 / 骨質疏鬆
體檢 移民體檢 年度體檢 學生體檢 婦科體檢
每週五天 週一至週五 8:30AM-4:30PM
精通國語/粵語
招前台員工 (中英文流利)
栗懷廣 醫學博士 美國內科特考文憑 Huaiguang Li, M.D.Ph.D Board Certified, ABIM
Tel: 832-834-4812 Fax: 832-834-4814
9750 Bellaire Blvd. #180, Houston, TX 77036 [黃金廣場內]
D03FA-GOLDEN CARE黃金醫療栗懷廣2467B_8

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

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
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

美南報系 華人報業的奇跡 一九七九年在美國休士頓創刊
凝聚全美各大城市全體員工的心血
展現華人在異邦自強不息的創業精神
象徵中國人淵源流長的驚人氣魄
不論您來自檳榔嶼、嘉南平原、吐魯番窪地，
不論您操的是吳儂越語、巴蜀鄉音還是潮州方言
方塊字連繫你我，炎黃子孫的血濃於水！
美南新聞日報 Southern Chinese Daily News
電話：281-498-4310
傳眞：281-498-2728
11122 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072
E-mail: ad@scdaily.com
日報網址：www.SCDAILY.com

疫情下生活改变勤于除菌洗手、懒于化妆了？

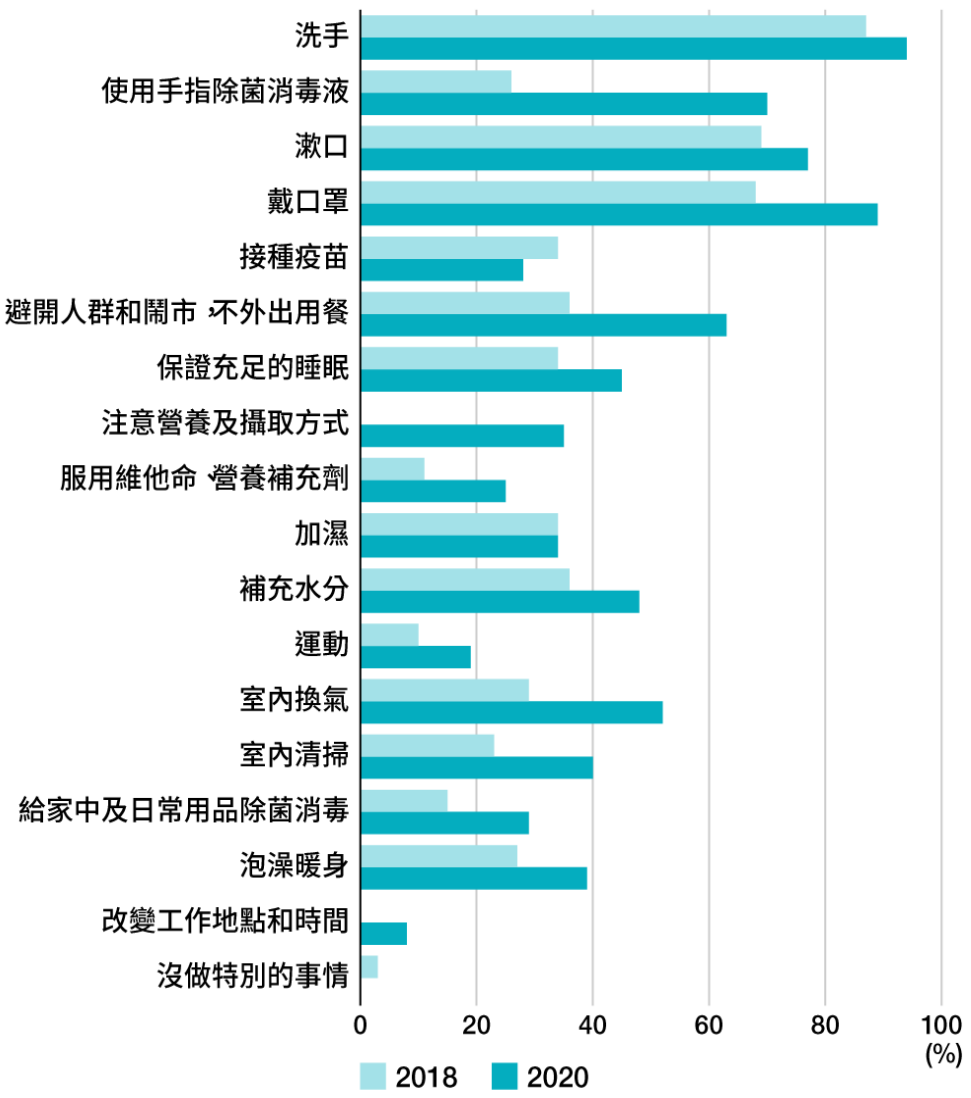
远程办公只是将工作地点从办公室转变到家中，但紧张感丝毫未变！虽说如此，既然不与人直接见面了，似乎也就无心再去化好妆穿上一本正经的西装外套了。花王公司的调查同样显示，化妆的人正在减少中。

因新型冠状病毒肺炎疫情在全球蔓延，人们的日常生活正在发生巨大的改变，「远程办公」、「回避『三密』（密闭、密集、密接）」等新型生活方式得到积极推进。花王公司实施的问卷调查结果显示，几乎所有人都表示「这个冬春季节采取某些病毒及传染病预防措施」，其中较多的依序是「洗手（94%）」、「戴口罩（84%）」、「漱口（77%）」、「使用手指除菌消毒液（70%）」。

与2018年针对「流行性感冒对策」实施的同一调查结果相比，此次选择「使用手指除菌消毒液」的人增加了44%，「戴口罩」、「避开人群」、「室内换气」等比例都大幅增加，可见肺炎的流行正改变著人们的行为模式。

家住首都圈的已婚女性，在被问及肺炎给日常生活带来了怎样的变化时，回答对日常用品进行除菌并保持整洁的增加，而回答化妆次数「减少」的人增加了14～21%。这可能是因为工作方式的改变使人与人直接接触的机会减少，购物时也会理所应当地佩戴口罩，所以出现了懒于化妆的倾向吧！(来源：NIPPON.com)

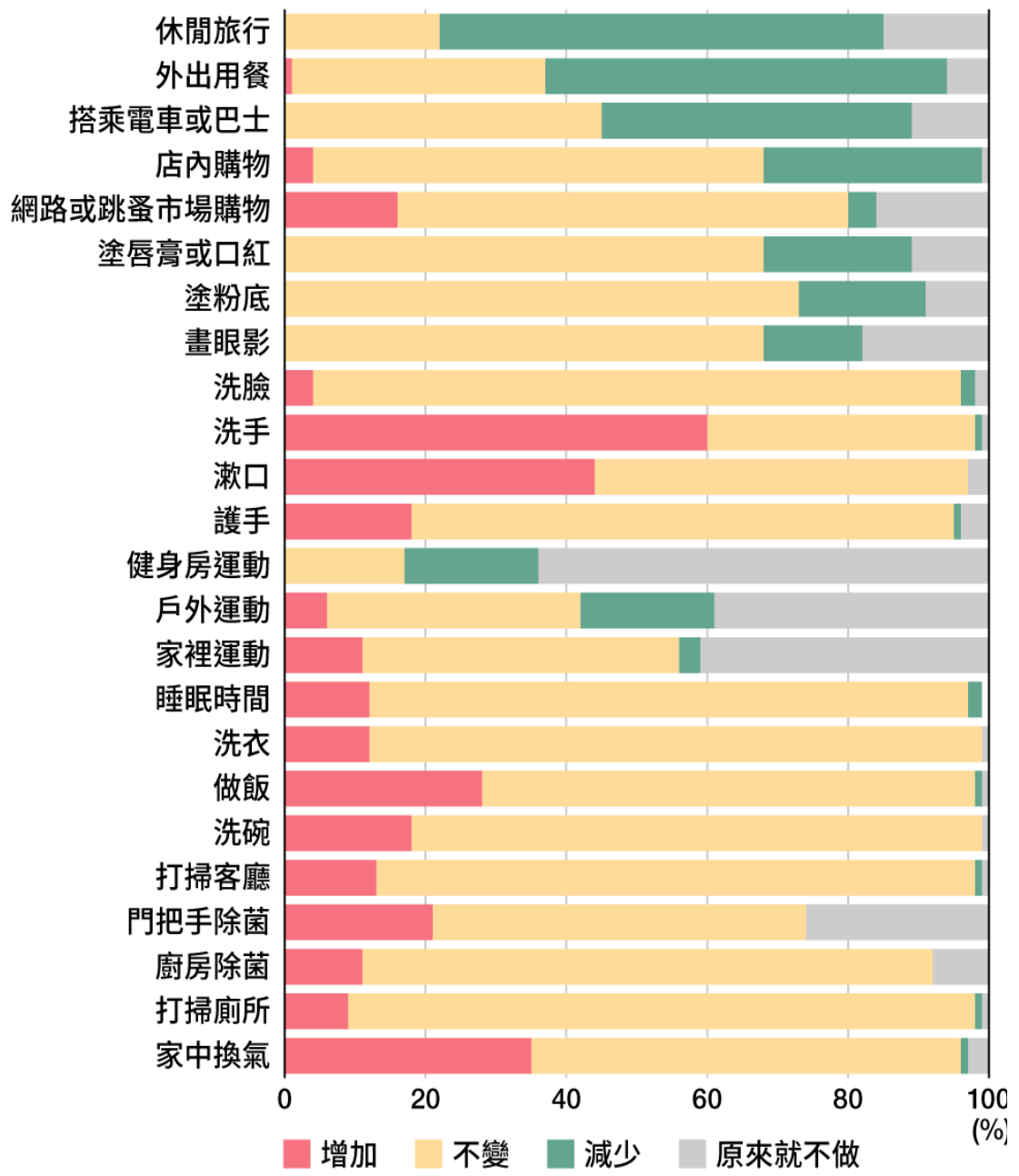
2018與2020冬季病毒及傳染病對策比較



出處：花王「生活研究」主頁（20-69歲女性，2020採訪對象8492人，2018年採訪對象16453人，可複選）

nippon.com

受到新型冠狀病毒影響而改變的行為



出處：花王消費者研究中心調查（2020年3月，首都圈500名20-39歲已婚女性）

nippon.com

那些在美国的华人，现在过得好吗？

前两年，网上突然冒出来无数的打著“创业及生活随想”“旅美轶事”之类的的美国华人“真人秀”，勾起了无数国内的“美国梦”。

为此有人投下50−100−200W美金的巨资来这里混美国绿卡，最后的结果确实有不少是鸡飞蛋打、血本无归，更惨的是妻离子散也大有人在。

现在美国的华人聚居区就是美国南加州Monterey Park City及其周边的一些小城市，南加州90%以上的华人都住这里，但是这里物价贵、房价贵、环境污染、水污染、黑帮遍地。

当地“世界日报”头版闻经常教你如何在Monterey Park City保命−−−−−不要随便看人、不要随便做手势、不要随便说话，不要随便走动，你一不小心就会走进某个黑帮的大本营，进去就出不来了，下至16上至60的单身女性，天黑后不要单独出门等等。

一、搭伙过日子

一般来美国的华人通常都是只身一人，男性或女性，为了互相有个照应，很多女人就找个自己认为合得来的男性同居。

搭伙一般是由男方支付房租和伙食费的花销，很少有女方倒贴的，那除非是女的找一个比自己小十几岁或二十几岁的小白脸。一般租一间分租房，在洛杉矶也就是500美元−800美元/月左右，华人区超市的东西很便宜，因此两人的伙食费也就是150−200美元/月。

美国是一个很实际的国度，有付出必须有回报。但是，大多数中年妇女的搭伙不仅仅是解决一个深夜的欲望，更重要的是找个能说说话的伴侣。

二、家庭旅馆

家庭旅馆是美国华人生活中的一大特色，其中凡是新来美国的华人基本上都是从这里起步，然后才慢慢的进入美国的华人社会大家庭的。

所谓家庭旅馆就是先来的华人，从本地人手里租一个独立的两室一厅、或三室一厅的独立屋(house)，然后把小房间里面放上双人床，称为“夫妻间”，把客厅里一张挨一张摆满单人床，称为“大间”。

美国多数住宅的车库基本上都是和住宅连在一块的，中间有一道小门连著，这个车库里也被摆满了单人床。

洛杉矶所有的家庭旅馆里都免费供应油、盐、酱、醋、大米和调料。铺盖和锅碗瓢盆也一应俱全，个人只要去超市里买一点青菜就行了。

一般的家庭旅馆“老板”都提供接送飞机，其收费也比外面叫车便宜很多，比外面叫车能差一半左右。

家庭旅馆还是新移民的大学校和大熔炉，只要知道你是新来的，那些所谓的“老人”就会滔滔不绝的给你讲美国如何找工作，如何开银行账户，如何找律师，如何考驾照，凡是你需要的知识，尽管去问他们，绝对的都能满足你。

因此洛杉矶的家庭旅馆在华人区多如牛毛，大多数都开在华人超市周边，你到华人超市门前的电线杆子上随便撕一张纸条，打个电话，马上就会有人来接你。

三、华人在美国如何谋生

眼下美国华人90%以上还是从最低级的工种做起，然后慢慢的积累一点资金，开始一个小生意为生。

打餐馆工是刚来美国的新移民的首选之路，美国的中餐馆以自助餐为主流，一般厨房里就要10−20个厨房工左右。其分工大致为打杂、油锅、帮炒、炒锅、大炒锅、老大(大厨)，加上前厅里看台。

其中打杂是最苦的，又累又受气，主要任务是洗菜、切菜、刷锅、擦地、倒垃圾，工资也是最低的一种，目前外州可以赚到1800/月美元左右，加州之内也就是1500美元左右。

打餐馆工，很累！一般都是每天工作12小时，一周工作6天呀，对刚下飞机的人来说，简直是要命了。所以流行一句话：你想要美元，美元要你的命。但是打餐馆工，老板都是供吃供住，对于刚来美国的新移民，可以节省一笔吃住的费用，因此很多人明知苦大也要去受。

除了餐馆工之外就是装修工，中国人的装修活大都是在华人区，干亚洲裔人家里的装修，工作都在洛杉矶周边。

再就是这几年流行起来的按摩工，从06年之后美国华人一下子发现了一个新兴产业，就是中式按摩，也叫穴位按摩，大量的华人开始从事这个行业，因为没有餐馆工那么累，也不像装修那么脏，而且收入也不错，所以很多华人都在干按摩。

四、华人中介

中介的类型大致上，分为职业介绍中介、移民留学中介、入籍及婚姻中介等。其中职业中介，算是比较正规一点的中介，也是客人比较多的一类。

几乎每天都有几十，甚至是上百的人来找工作。工作的类型主要有：餐馆工、按摩工、洗碗工，装修工、美甲工等，收费一般是：装修和按摩一般收40−80美元，餐馆和保姆一般收100美元。

移民留学中介大都是跟国内的留学中介合作的，在美国也就是帮助那些，亲属在大陆的孩子找找学校而已，而且收费比大陆的中介还贵。

入籍中介的主要任务是，帮助取得绿卡多年的人申请入籍和考试培训等。而婚姻中介就是，帮助那些旅游或偷渡来美的非法移民，介绍有美国公民身份的人结婚取得绿卡，一般收费是每人5−10万美元左右。

现在美国经济形势很差，那些所谓的餐馆工、按摩工，工资都基本减半，装修基本失业了，美甲稍微稳定一些，而庇护的价格再往上走。(新浪网)

中国留学生第一次在海外过年
是一种什么样的体验？

农历新年是中国传统节日中最隆重也是重要节日，守夜、看春晚、拜新年、走亲戚、闹元宵……这些春节“特色项目”都是中国人记忆里不可或缺的年味儿，但对于远在海外中国留学生而言，他们在开启新学期的同时，也因此错过了这个和家人团聚的重要日子。

他们中有人是第一次在海外过春节，有人为了学业已经在国外过了3个春节。虽然在国外过春节不及国内热闹，也少了些熟悉的年味儿，但每个人谈起第一次在海外过年的经历，都有一种别样的体味。

在上课中度过大年初一

当刘芙被问到第一次在海外过年是怎么过的时候，刘芙迅速给出了答案：“上课”。

在美国俄勒冈上本科的刘芙已经留学三年了，她说疫情前的春节是她最后一个“不用做防护的春节”，但回想起来那天似乎也没有那么特别。

初到美国的第一年，刘芙对眼见的一切都感到新鲜，好奇心很快冲淡了对家乡的想念，时间也在忙碌的学习生活中慢慢流走。圣诞假期结束后，刘芙在一月迎来了新的学期，和一月下旬的鼠年春节。

出国之前还是高中生的刘芙，一开始觉得第一次不在家过年没什么，和朋友一起过也可以接受。没想到随着日子一天天接近，刘芙越来越品味出个中差异，忍不住开始想念在家里舒适度过的每一个冬天，想念国内热闹的氛围，和餐桌上永远少不了的佳肴和零食。

刘芙说，在国内过节时，家里总是堆满了人。

“因为我家亲戚都住得很近，其实提前一个月就会开始置办过年的年货，家里的每个角落总是堆得满满的，大年三十的前一周开始准备过年要吃的面食，还要一起回乡下拜年。当然，因为我是小孩，大人写单子要买什么的时候我只用在旁边提意见、吃东西就好，哈哈。”

但等她留学出了国，轻松过年就和她无缘了。刘芙说，本来她提前半个月和朋友计划好一起吃饭，结果计划多了一个插曲，让她很崩溃。

鼠年的大年三十是周五，当天他们有一整天的课要上。大年初一虽然是周六，但也有线下小会要参加，讨论的内容决定了接下来小组作业的方向和分工。刘芙的心一度在翘会和不翘会之间徘徊，朋友建议她可以大家商量一下，将线下会拖到周日开也行，一般都能理解。

让刘芙决定当个“好学生”的是校园网学习日历上一个个标记着交作业时间的红圈，同时初出茅庐的刘芙考虑到“第一次和别人开会就撇下他们不管，这不太好”。背着任务去朋友家吃火锅的刘芙在涮完羊肉后就开始刷资料，在大家通宵嗑瓜子聊天时，她在边上看书，准备第二天和同学出去“喝咖啡”。

结果第二天，小组组员的反应却让刘芙哭笑不得。她说：“我的组员听说今天我过节后都反问我为什么今天还来开会，他们完全可以把讨论的结果打包发给我。”

身在国外，作业多了年味少了很正常。刘芙定了闹钟半夜给亲戚们打电话拜年，祝福的话语说完了，放下手机、躺在床上的刘芙总觉得心里空落落的。最后还是发微信给昨天的朋友，准备将前一晚没吃过瘾的火锅再煮一次。

刘芙感叹，留学生活能迈过一个又一个坎坷，还是需要善解人意的朋友和从来不拖后腿的小组组员相互扶持。

她说：“我很感谢他们有这份心，因为后来我才领教了什么是学习地狱。今年两天我都在一边哀嚎一边准备演讲要用的幻灯片和小论文，而且这个演讲还直接决定我这门课的命运……所以我被迫在大年三十拿资料下饭，然后大半夜十一二点在厨房和室友一起下汤圆吃。”

刘芙告诉笔者：“其实我基本每年春节都是这样过的，先上课，如果有时间就和朋友大吃一顿，没有时间，就只能抓紧时间吃一下，吃完还要看书。只要不是正好赶上周末，计划就没有特别大的变化。”

刘芙说这是她身边许多留学生的常态——就算是遇上周末，也有可能正好下周一有作业要交，想度过美好的一天照样过不了。即使在圣诞节假期中，学生们也会抓住这个机会好好养精蓄锐，补上放假之前疯狂熬夜欠下的觉，庆祝是在大家“神智都清醒时才有力气做的事”。

在海外感受到南北差异

不同的家庭习惯会影响留学生们过年的习惯，除此之外，来自南地北的留学生聚集在一起时，也会在饮食、生活习俗上发生有趣的碰撞。

刘芙的朋友贺千来自北方，对她来说，过年包饺子、吃饺子是件再常见不过的事。但在出国之后，贺千接触了很多来自南方的留学生，包括一些华裔学生的家庭也都来自广东或福建一带，切身体会到了南北差异的不同。

贺千说：“第一年过年时我们没有包饺子，就是因为大家在讨论吃什么的时候意见不统一。”

像贺千这样的北方同学当然是选择吃饺子，南方的同学则有说想吃鱼或者年糕。如果要每个人都照顾到，下厨可能需要很长时间，所以他们干脆换了像火锅这种受每个人欢迎、准备起来也很方便的食物。

在更长时间的相处中，贺千真切地体会到了“甜豆花和咸豆花”、“元宵和汤圆”之间的区别。这些问题贺千在网上看过无数人讨论过，但只有在切身体会过，才能意识到人与人和而不同。

贺千说：“其实还有很多不同，有些例子比较典型，例如我了解到南方同学吃饭喜欢用碗装饭、用盘子装剩下的东西。还比方说我喜欢冬天，因为冬天有暖气，屋里又温暖又明亮，刘芙同学一入冬就在感叹房间里有供暖真好，她在国内每年冬天取暖都要靠抖。”

当然，对贺千来说，在海外和南方同学刘芙一起过年还有另一件好玩的事，那就是和刘芙讨论关于下雪的话题。

“对我这个东北人来说，冬天下雪真的不算什么大事，但只要天气预报一报可能会下雪，刘芙就很兴奋。虽然我们所在的城市不常下雪，我看她等下雪的样子也觉得很有趣。”

贺千说：“出国之后变得思维更开阔的原因不光是因为接触了许多海外的文化，也因为接触了中国各地不同的文化，每天都在和背景不同的人相互碰撞。”贺千说，如果不下雪，去滑雪也是个不错的选择。

一个人也能自得其乐

除了刘芙这样想过年，却难以找到空余时间庆祝的人，还有一类留学生正好能借“天高皇帝远”的机会，在海外自得其乐。

研究生留学生戴文说，第一年自己过春节的庆祝方式和在家里差不多，“打扫一下房间，把所有的床上用品都送去洗，然后买束花。”

自称现在生活在“美国村里”的戴文告诉笔者，因为父母都不喜欢在过节时特别庆祝，从“社恐”型家庭里出来的她对春节习俗也没有太多亲身体会，不过年对她来说也没什么所谓。

戴文解释说，因为她老家离居住的城市很远，逢年过节也很少回老家探亲，也免了串门拜年这回事。而不爱交朋友的父母在本地只认识同事，对熬夜看春晚同样没兴趣。虽然戴文家还是会做年夜饭，但是毕竟就三个人、三张嘴，做一桌菜也吃不了多少。

“来了以后，当然会被认识朋友叫上一起过节，不过我基本上都负责凑人头。叫我去我就带点菜去，不叫我也不会主动问。”

另一方面，戴文也说：“不过节也逃不过亲戚们裹着红包的‘糖衣炮弹’。”

25岁的戴文自嘲自己的年纪在留学生中不算大，但在国内的家人眼里她不算小了。她出国第一年时，曾被老妈按着头给关心她留学情况的亲戚打视频电话，送上新春祝福。但话没聊几句，对面的问题就变成了“毕业了是留在国外还是回国”、“国外疫情是不是很严重”、“有没有交男朋友”、“要不要给你介绍一个”的夺命追问，戴文只希望他们没有看出来自己脸上的尴尬。

戴文想到那天的经历还心有余悸：“其实是我爸妈不想打电话回去，就让我这个小辈出面表示一下客气而已。这个情况我预料到了，但是我不想面对。”

在亲戚的反复追问下，戴文只好硬着头皮编瞎话“国外有什么好呆的，毕了业马上回来”、“我现在门都不出，就怕被传染”、“有男友了，是富二代，异国恋，他说等我回国就娶我，家里已经买好了房子了”。

戴文说自己还没等对方消化完这几个信息就找了个理由挂断电话，尽管对方是出于关心，这份关心也太过沉重了。她认识的其他学生也认为，能离家长里短远一些，也是国外过年开心的理由之一。

戴文说：“过年最可怕的三件事：不想见的亲戚，不想吃的酒席，不想回答的问题。” Photo by Ethan Wong on Unsplash

戴文自认为对吃的东西并不挑剔，因为对下厨着实不热衷，出了国以后也不会做什么大菜，所以三十当天也比较简单。像贺千说的饺子，同为北方人的戴文也考虑过，但是和面调馅费时费力，她觉得直接买现成的速冻水饺也很好吃。

“不过春节”这点经常会让第一次认识戴文的人听起来很震惊，不过这么多年下来，戴文说自己家早就习惯了这点，她和父母都很享受没有社交压力的“平淡”生活。在戴文的三口之家看来，相比延续传统习俗，在一年的末尾和开始给自己留出时间、可以喘口气，也一样重要。

15.3 KVVV STV 美南國際電視網
美南電視15.3
每周一至五每晚7點專題節目
每晚7點播出專題節目
每天一至五下午6:30播出《美南新聞聯播》
每周一晚7點：主持人：黃梅子，《生活》節目（《生活故事會》、《丁師傅私房菜》和《修車師姐》三個單元輪流播出）
每周二晚7點：主持人：陳鐵梅，《美南時事通》
每周三晚7點，主持人：王潔，《美南時事通》、《美南名人堂》
每周四晚7點，主持人：Sky，《子天訪談錄》或 馬健《J&J論壇》
每周五晚7點，主持人：蓋軍，《美南時事通》
美南網Scdaily.com和youtube 頻道Stv15.3 Houston同步收看直播

主持人: 黃梅子 主持人: 陳鐵梅 主持人: 王潔 主持人: 馬健 主持人: Sky 主持人: 蓋軍

《逃出青春里》首發海報預告
肖央春夏攜手開啓人生偉大冒險

3月4日，由饒曉志監製，曾海若編劇、執導，肖央、春夏領銜主演，陳明昊、王子川主演的電影《逃出青春里》發布首支預告片與首張海報，一場一生只一次的冒險即將開啓，提前預約2022年必看治癒大作。

人生就是一場偉大的冒險——在茫茫人海中與他人相遇，在孤獨彷徨中尋找自己，在逆境洪流中突出重圍。電影《逃出青春里》講述由肖央扮演的程序員何立爲獨自開發了一款遊戲，但他的偏執和作爲擾亂了公司的融資計劃，被公司強行送進了「青春里」精神康復院。在「青春里」中，何立爲認識了形形色色的夥伴，經歷了不少啼笑皆非的故事；同時，何立爲也在百般嘗試，希望早日逃出「青春里」。

「青春里」大冒險！肖央春夏攜手突出重圍共同詮釋生生不息的生命力

伴隨着編碼報錯的電腦提示音，何立爲（肖央 飾）人生困境不斷，工作中項目擱置，遭遇停職；生活中不被家人理解，蝸居陋室摩擦不斷。然而，屋漏偏逢連夜雨，何立爲被送進了「青春里」精神康復院。在電影《逃出青春里》發布的首支預告片中，情節、角色、冒險、矛盾…… 互相交織，本來西裝加身的何立爲正在絞盡腦汁開發遊戲，可鏡頭一轉，他就莫名被投入鳥籠一般的精神康復院「青春里」，不得不在這裡開啓不可思議的人生大冒險。

在「青春里」，何立爲遇到了形形色色的人。神秘又耀眼的春春，不斷給何立爲的冒險帶來新的生機；康復院中的夥伴則給何立爲帶來一場場荒誕的奇遇；此外，陳明昊飾演的紅兆慶與王子川飾演的駱駝也不斷出現在何立爲的生活中，與他的人生發生奇妙的碰撞。

人生就是一場冒險接着另一場冒險，怎樣才能逃出「青春里」？電影《逃出青春里》今日同時發布首張海報，強烈的色彩直擊眼球。何立爲（肖央 飾）懷抱一株生長在鐵杯中的綠植，象徵着無盡生機。紅兆慶（陳明昊 飾）、駱駝（王子川 飾）、哥哥何立剛（王迅 飾）環繞在何立爲周圍，預示着他們之間剪不斷的矛盾糾葛。而身着花裙鮮艷無比的春春（春夏 飾）正如春日裡的暖陽，她張開手臂觸摸那一抹綠色「生機」，爲「青春里」帶來無限溫暖。仿佛那株綠植，何立爲和眾人縱使身處殘垣斷壁的牆內，也依然不忘對生命的嚮往，擁有生生不息的希望。

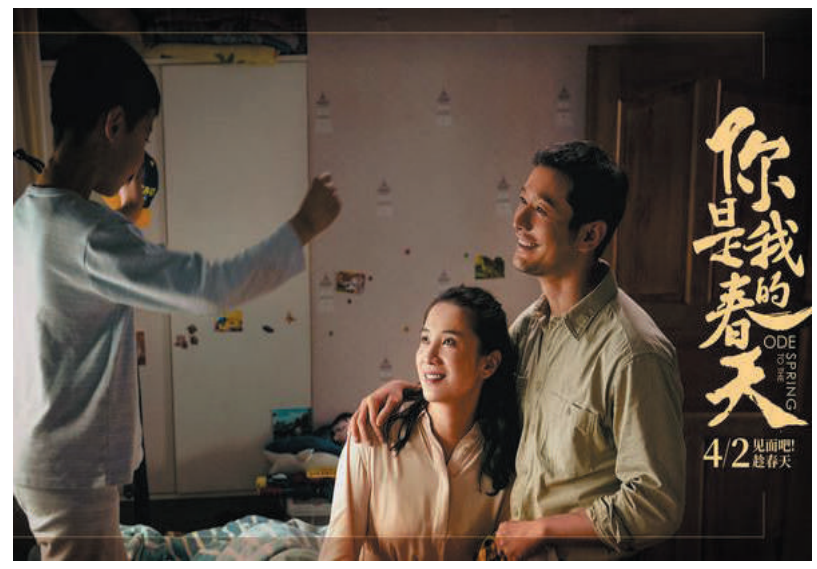
品質陣容班底！金牌監製口碑導演攜手演技派演員提前預約2022年必看治癒大作

從《你好，瘋子！》《無名之輩》到《人潮洶湧》，饒曉志導演善於將鏡頭對準充滿故事的小人物。此次饒曉志放下導筒，在電影《逃出青春里》擔當監製，與豆瓣9 分俱樂部高口碑導演曾海若「結盟」，通過新作《逃出青春里》中的何立爲等角色，展現普通小人物與社會的共處以及生命的堅韌。兩位金牌電影人強強聯手，勢必帶給觀眾不一樣的觀影體驗。

除品質班底坐鎮外，《逃出青春里》還有一眾優秀演員加盟。演員肖央在《誤殺》系列中演繹「失敗者」的父愛、《人潮洶湧》中體會落魄小群演的辛酸、《我的姐姐》中展現人性的複雜…… 他一次次用作品證明了自己的演技。此次出演程序員何立爲，肖央將開啓一場迸發蓬勃生命力的人生冒險。而善於詮釋和探討人性深度的品質影后春夏，則再一次展現出獨特氣質與非凡演技，她飾演的春春將與何立爲展開一段充滿奇遇的旅程。此外，陳明昊、王子川等實力派演員也強勢加盟，令人對影片充滿信心。演技代表肖央、品質影后春夏、全員黃金配角，口碑導演曾海若，以及票房口碑雙重保障的監製饒曉志，他們都在不斷挑戰自己的事業，用《逃出青春里》開啓自己的新冒險，着實令人倍感期待。

電影《逃出青春里》由北京五星傳奇文化傳媒股份有限公司、饒曉志導演工作室、北京不好意思影視文化有限公司出品，少年派影業無錫有限公司聯合出品，這部2022 年必看的治癒大作期待與觀眾見面。

《你是我的春天》曝「奔赴」版預告
周冬雨素顏哭戲黃曉明被潑面



由中國電影家協會指導拍攝，陳道明任總監製，黃渤任監製，張宏任總製片人，周楠、張弛、田羽生、董越、饒曉志執導，周冬雨、尹昉、宋小寶、潘斌龍、王景春、趙今麥、黃超、楊斯、黃曉明、宋佳、張航誠領銜主演的電影《你是我的春天》於今日發布「奔赴」版預告。預告片裡展現了疫情中不離不棄的異地戀情侶、逆行武漢不留名的農民工、堅守崗位的社區基層人員、奮戰一線捨身忘我的醫護工作者、分隔兩地的援鄂醫護家屬等各組人物關係，全員爲熱愛勇敢奔赴，每個人都在向屏幕前的「你」約定，4月2日「見面吧！趁春天」。

周冬雨尹昉詮釋愛情最美的樣子 黃曉明詼諧演繹「父慈子孝」

預告片以周冬雨飾演的尚小雨與尹昉飾演的李南風一場雙向奔赴開場。憑着「你別怕，我一定要見到你」的念頭，李南風堅定地騎車奔向尚小雨身邊與她見面，在病房外隔着天台及窗戶的距離，以他獨特的方式帶小雨看到了他們約定中的「大海」和煙火，周冬雨素顏戴着氧氣面罩的畫面真實動人，將難受、驚喜與感動多種狀態融合在笑中含淚的表情。鏡頭一轉，劉二紅（宋小寶飾演）與王大鵬（潘斌龍飾演）駕駛貨車「逆行」武漢，路遇生病老人。儘管二人不止一次擔心風險太大，但是還是下定決心背着老人去向醫院，詮釋了陌生人之間的溫暖相遇。社區書記老王（王景春飾演）在爲封閉小區裡的居民服務時，與大家從陌生到熟悉，得到了大家的理解與尊敬，其中也包括由於母親奮戰在抗疫一線而獨居在家的小麥（趙今麥飾演）。當書記不得不暫離崗位時，小麥與全體居民爲他送行，以手機閃光燈亮起了一片「星空」，期盼着書記平安歸來後再見面。龔臣（黃超飾演）與楊珊（楊斯飾演）夫妻倆各自身着冷色的防護服在醫院奔波與「死神」抗爭，卻始終堅持着意志在春天的暖色里相會；妻子王雅爾（宋佳飾演）離家援鄂，丈夫李敬（黃曉明飾演）留在四川獨自照顧兒子，卻在地震中被「兒子」樂樂（張航誠飾演）潑了一臉方便麵，被網友戲稱「黃曉明變黃澆明」，這一「父慈子孝」的詼諧場景，透露着一位父親對孩子略顯「笨拙」的愛意，也在等待一家重逢的日子裡拉近了父子之間的關係。每個人都帶着見面的希望和理由，也期待着4月2日在影院與每一位觀眾相見！

群星勇敢奔赴心之所愛 4月2日和想見的人「見面吧！趁春天」

電影《你是我的春天》以平實的視角講述了普通人在困境中互相守望的溫暖故事。本支預告中「你一定心疼吧」、「你也會慌張嗎」、「你還在堅持吧」等一系列發問，既是對每個角色處境的發問，也道出了每一位觀眾的真誠共鳴。結合最新發布的劇照，故事裡的人物關係更加清晰，也一一對應着真實生活中人與人之間的聯結：疫情中不離不棄的異地戀情侶、逆行武漢不留名的農民工、堅守崗位的社區基層人員、奮戰一線捨身忘我的醫護工作者、分隔兩地的援鄂醫護家屬……在特殊時期里，這些面對現實處境仍然不卑不亢、滿懷希望的平凡人物，正如每一個「你」「我」一樣，都在朝着自己的心之所向奔赴着，不辭辛苦只爲能和想見的人相見。如同預告片最後全員向觀眾發出的邀請「見面吧！趁春天」——4月2日，不如一起走進影院，赴春天的溫暖之約。

電影《你是我的春天》由中國電影家協會指導拍攝，陳道明任總監製，黃渤任監製，張宏任總製片人，周楠、張弛、田羽生、董越、饒曉志執導，周冬雨、尹昉、宋小寶、潘斌龍、王景春、趙今麥、黃超、楊斯、黃曉明、宋佳、張航誠（按出場順序）領銜主演，鄭羅茜、曾夢雪、付妤舒主演，李乃文、吳彥姝、趙亮特別出演，中國電影出版社有限公司、萬達影視傳媒有限公司、武漢文化投資發展集團有限公司、長影集團有限責任公司、天津貓眼微影文化傳媒有限公司、峨眉電影集團有限公司出品，上海菁嘆號文化傳媒有限公司、華夏電影發行有限責任公司、廈門廣播電視集團、廈門國貿控股集團有限公司、風山影業（重慶）有限公司、北京映可大方傳媒有限公司、今橙果影業（北京）有限公司聯合出品，4月2日全國上映！

探讨疫情下的美国房市变化，总结2021房市，谁是受益的三大赢家？

UMRE UNITED MAX REAL ESTATE

Q 从新冠肺炎爆发后，美国各州实施居家防疫令，开启了远程居家办公的模式。长时间待在家中，发现提升居家生活体验的重要性。改变了原本的生活方式原本负担高租金居住在大都会地区工作者，考虑搬到郊区换取更大的生活空间。这一年美国房地产市场火热，房价屡屡创下新高，本期休斯顿华人经纪就来探讨谁是受益美国房市的三大赢家？

聯禾地產中國城
電話：713-630-8000
地址：9889 Bellaire Blvd Ste 118, Houston TX 77036

聯禾地產凯蒂亞洲城
電話：346-998-8000
地址：23119 Colonial Parkway A1, Katy TX 77449

赢家1.疫情加速美国人口搬迁至德州

为因应新冠疫情，许多公司宣布开始进行远端工作。因此原本居住在大都市的人们，在疫情期间决定搬迁至生活成本较低的地方。根据美国人口普查局今年4月公布的调查数据，从加州流失的人口较多，而迁往南部州的人口增多，特别是德州、佛州等。

近年德州的产业结构为高科技、航太、医疗、能源为主。目前总部设在矽谷的企业，逐渐将业务转到德州，最近特斯拉和hp惠普都有总部向德州迁移的消息。因此对于具备上述产业工作能力的美国居民来说，德州相对的新增越来越多工作机会，事业发展空间相对更多，也成功吸引外州人士迁入。最近特斯拉和hp惠普都有总部向德州迁移的消息。且德州的房价相对低廉，同样的价钱可以换取更大的空间，再加上免征收个人州税。这些优势成为近年吸引企业及大量人口从外州移入。在房屋库存量相对少的情况下，移入人口对购房、租房的需求推高了德州的租金与房价。

赢家2.大城市周围郊区房屋

当企业纷纷推行居家办公，不少人想离开拥挤的市中心，转而向往郊区生活。郊区房子更符合人们对生活空间的需求，不仅生活空间比市区大，还有庭院可以休闲健身。根据relator.com的数据，今年郊区的购房者数量比疫情前激增了42%。由于疫情改变了美国民众的生活与工作习惯，目前郊区房屋更受年轻购房者青睐，购房者涌入让郊区房市场更为热络，从而推升了价格！与疫情前相比，今年郊区房每坪方英尺的价格涨幅为28%。

赢家3.再融资房主

重新贷款是指将现有的房屋贷款终止，依照目前房屋的价值重新申请新的房屋贷款，来获取一些利益。根据房地美数据显示，今年初公布的30年抵押房贷利率创下2.65%新低。当房价上涨房屋价值大于目前的贷款，房主就会考虑进行融资型重贷(CASH-OUT REFINANCE)。也就是说，房屋持有人利用房子累积的净值，重新贷款套出更多现金做投资理财，房屋装修、还学生贷款或其他投资用途。

当市场利率调降并低于你的房贷利率时，选择重新贷款有机会减少房贷利息与每月还款金额。截至12月的公开数据，当前利率虽然已调升为3.12%,但与疫情爆发前的利率3.7%相比仍然相对较低。

因此建议，考虑申请重新贷款的朋友不妨趁此机会咨询下你的贷款经纪人。