

自然療法專欄

特別食物療法

■王大衛 中醫師

在中國人的傳統文化中，一向來就有“醫食同源”的說法。也就是說，藥物與食物經常是相通的，就看您怎麼樣使用罷了。

西方醫學的鼻祖希波克拉底也早就說過這樣的話，“食物是最好的藥物”。可見，在食物能醫病這一點上，中西文化都沒有異言。

但是，說歸說，做歸做。雖然我們知道食物具有醫療的作用，然而，由於現在的藥物的確是太方便了。一有什麼病，大家首先想到的是該看什麼醫生，吃什麼藥。

只是，在積年累月吃了大把大把的藥，仍然擺脫不了病魔的糾纏時，才想到了食物療法。

這裏跟大家介紹的特殊食物療法，是指某一些特殊的食物，對治療某一些特定的疾病，有其特別的效果。而且，在使用這些食物進行治療時，並不必花費很長的時間，通常在短短的幾天內，

就可以看到它的明顯效果。

所以，只要我們明白什麼食物是什麼病的“剋星”，就相當於已經找到了最好藥物。

接下來要解決問題是，到底這特別的食物每天，或每次需要吃多少。這就像藥劑師必須從醫生那裏得到一張處方，才知道如何為病人配藥。

還有，您還留意必須找到“對”的食物，才能取得預定的效果。

因為，今天的動、植物性食物，越來越嚴重地受到添加劑、殺蟲劑、基因改良等的侵襲時，若您想藉著特別的食物來治病，就不得不下點功夫，找到不受，或少受污染的“對”的食物才行。

好了，起碼，現在您已經懂得了特別食物療法，所牽連到的三大要素——要吃特別的東西；這特別的東西需吃多少有數量的要求；這特別的東西必須是“對”的（品質好）。本文由欣興自然療法中心提供（626)274-6757

Read with Me

NBC Risks Criticism From All Christian Groups

By：Warren Chu

NBC is editing the children’s show “VeggieTales” due to the religious content in the show. NBC had blamed time constraints for certain cuts from the show. Certain references to God had been cut. But, on Friday, NBC admitted that they were editing the show, because the network did not want to appear to be advocating any religion. The network had cut references to God such as “Remember Kids, God made you special and he loves you very much”. “VeggieTales” creator, Phil Vischer said trying to change the show’s Christian message ran counter to the show’s expressed mission. It’s nothing against NBC. It’s just that they want to please everyone,

Vischer said. “VeggieTales” has been very successful in the Saturday time slot. NBC saw it’s biggest jump in ratings for Children’s Programming since 2003. “VeggieTales” has sold more than 50 million DVDs since it’s founding in 1993. Last year, 60% of those videos were sold in mass market and 40% through retailers in Christian Booksellers Assn.

On Friday, American Family Assn. said 350,000 e-mails had been sent to NBC. They accused NBC of having a double standard, because the network had taken a cartoon that Muslims had found offensive while disregarding what Christians found offensive. NBC is currently being criticized by many Christian groups.

NBC has decided to change the theme of “VeggieTales despite the fact that many Christian parents have their kids watch the show to learn more about God and the Bible. Changing the Christian theme will lose NBC many of it viewers. It’s a mistake to pitch “VeggieTales” as just values because fundamentally it’s about God, Vischer, the show’s creator said. The show was created to teach children about God and the Bible. If you change that, the original plot is lost.

NBC risks criticism from all Christian groups. Christians are still remembering the show “The Book of Daniel” in which NBC depicts a priest who can see Jesus. NBC will never appeal to Christians. NBC claims they do not want to appear to be advocating any religion when they put a show like “The Book of Daniel” on? NBC desperately needs to get it right, and soon because Christian groups are not going to be happy.

彭老師專欄

問：孩子嘗試參加學校的活動卻進不去，怎麼辦？

答：校內活動一般分兩種，須經甄選及無須。須經甄選的具競爭性，或須經老師推薦，或學生投票，或資格認定。各憑

本事及機運。如 GATE 子的興趣，而校外各類 Program, Student Council, 田徑隊等。但也有活動是 Elective 的課及學校所規劃的 Program, 只要報名就可以參加, 如 Book Club, Speech Club, Performing Arts, 合唱團, 樂團等。主要目的為建立孩子共事共處的能力和開發及發展孩

夫妻關係

上一代與這一代的婚姻

■ 劉鷹

上一代或他們以前的婚姻大多是遵循「從一而終」的舊禮教，就算是婚姻不幸福也能忍到底；這一代的婚姻卻是高唱「不求天長地久，只求曾經擁有」，絕不虧待自己，只要婚姻亮起紅燈，就可以快速地踩煞車喊停。這兩極式的婚姻觀因著時代背景和文化的不同，所帶出的結果可說都是很負面的。「從一而終」的婚姻觀裡面有強的「委身」觀念，但若是沒有感情和愛做基礎，這種婚姻在遭遇困難時是非常痛苦的；反觀現在這種「不求天長地久，只求曾經擁有」的膚淺婚姻觀，裡面是沒有「委身」這兩個字的！其實婚姻裡面需要三個基本要素，就是激情、友情、和委身，三者缺一不可，否則這個婚姻就要觸礁。

美國人口在十月十七日達到三億，在開發中國家來說，她的人口是最多的，但是根據美國人口調查局 2005 年

法律信箱

楊檢察官

80 年代時，一亞裔餐廳老闆(李)，因要退休，就以分期付款方式將餐廳賣給宋先生。

宋因多次不按时付款，使李面臨經濟困難。兩人多次發生口角，宋甚至在氣頭上拿刀恐嚇。一天，李攜帶一把手槍，下定決心若宋再拒絕還債，即用槍射殺他後再自行了斷。

商業文書顧問

- 一般而言，履歷表有兩種寫法：按時間順序(Chronological)或按工作機能(Functional)的寫法。
- 履主通常比較喜歡用時間順序寫法的履歷表，若是留在同樣的領域，此種履歷表就更為合適。
- 若是要轉換工作領域，則可試用工作機能的履歷表，最好你的技術及能力可以在新的領域中轉型為有利的優勢，但不

假釋的考量與條件

當宋拒絕與李談債務，李遂對他開了幾槍。宋中數槍未死，在旁的宋妻卻中彈而死。李在法庭承認一級謀殺未遂與二級謀殺，被判十七年至終生徒刑。十八年後，81 歲的李先生申請假釋，獲得該監獄假釋委員會的認可。但於加州州長核准過程中被駁回。

州長以(一)罪行慘無人道，與(二)當事人對自己的罪行遲遲不願持負責態度，為不批准的理由。上訴法院最近卻推翻了

履歷表寫法之二

妨還是附上一封按時間順序習寫的履歷表，以方便雇主瞭解你的工作經驗及背景。

如果您有任何疑問或意見，歡迎來電諮詢**文博商業書信顧問楊小姐** at (626)534-1409 或參觀我們的網站

www.MyDocuServe.com.

工商管理

■ 未然

美國的勞工市場的靈活性在經濟放緩時會充分地表現出來，即一旦經濟開始出現不佳的兆頭，企業裁員的消息就會一波接一波，這在其它國家是很難見到的。

或許也正是因為勞工市場的彈性，使得企業在經濟開始下滑時，用裁員來迅速減低成本，使得企業得于喘氣，熬過不景氣，再度出發。

因此，美國也是世界上恢復景氣最快的國家。

不過對於急于想減低成本的企業卻頭痛非凡。因為他們不能肆意地裁員，而可以在經濟復蘇後輕易再找到足夠的人。因為，他們會先把合約工、臨時工也算進去，或者是把某個部門造成的人員減少也算入裁員中去。他們並不是按平均數從每個部門中減少員工。

經濟放緩、企業減磅

這樣即可讓股東們高興，又不至于流失人材。

雖然許多企業不敢大肆裁員，但目前的經濟情況又令他們不得不減少企業成本，當然也包括減少努力成本。因此不少招數被使用。綜觀之下，可謂八仙過海，各顯神通。

佳信理財讓員工自願參加“周五休息”的計劃，員工工作四天，星期五休息，員工可使用支薪休假，也可使用不支薪的假。此計劃的實施僅第一季就為公司節省了一億元的開銷。

全祿公司為了節省員工工作時數優於減少員工，因為一來可以保有人材，二來讓員工保持工作，可以減少重新雇用員工時的訓練費用。

一些公司寧願保有員工而採取推遲年底的加薪。比如惠普公司就推遲一季為員

理財焦點

■富林

很多人問到如何做好理財規劃，當然各個理財專家及公司都有一些獨特見解及產品，但平心而論，理財規劃是個執行的問題。也就是說，理財首先要有正確的觀念但最重要的是要去執行，否則就會像一般世人所說的“知識即是力量”，而實際上知識並不是力量，只有去運用知識才能產生力量。同樣的，一旦有了理財的概念，就要實際去執行，否則財富也不會來。

因此「執行」是理財的重點。以下我想談談執行上的三大原則：

自律(self discipline)

累積財富的首要原則是自律。俗語說大富由天，小富由人，我們小市民的財富是一點一滴累積來的。所謂的小富由人，對理財而言，就是指我們是否能養成儲蓄的好習慣。習慣成自然，持之以恆，不輕易更改已預定的目標。譬如說，NBA 決賽將至把本該儲蓄的錢，改買大電視。或買些超過能力所及的奢侈品。僅儲蓄一個月或二個月就不存了。甚至將前幾個月所存的一併提出，自欺欺人的說等下個月有錢時再加倍儲存回去。均是缺乏自律的例子。許多人的收入很高，但令人唾舌的是到月底並沒有錢

投資理財的執行

剩下來，更別談儲蓄了。這就是所謂的“**It’s not what you make, but what you keep**”。

長期(long term)

許多人認為儲蓄就是把錢存在銀行裏。事實上在銀行裏的錢不能叫儲蓄。充其量只是一個讓我們每個月支付開銷的一個工具。試問自己在銀行裏儲蓄的錢是否隨時可存入提取？如答案是“可以”，則這種方式叫做糖罐式的儲蓄。隨時可放糖取糖吃，不是真正的儲蓄。

真正的儲蓄，是須把錢放置在一個投資的工具一段長時間(10 年-20 年)不去動它。讓錢能隨時間去成長。如錢被取出，放入，則不能達到長期增值及複利成長的功效。例如共同基金，如能投資 10 年-15 年以上，則可能平均獲利每年約在 10-15%。但據統計大約只有 5%的人真正拿到如此的回收。原因就是大部份人沒有耐心等待長期的結果，進進出出之後就抵消了回收率。故持續長久性的儲蓄是確保獲利的重點。

先付給自己(pay yourself first)

每個家庭每個月均有很多帳單要付。有些人甚至到月底會有人不敷出的感覺。一旦有此現象發生時，您會如何做？每個家庭優先順序不同。不要為了下一代過度

州長的裁決，聲明適合假釋的最終條件，即為犯人的釋放不會對社區造成不合理的危險。

上訴法庭認為雖然罪行的殘暴與犯人對罪行的承認與悔意是考量因素，但李的行為並沒有比一般殺人案更殘暴。李雖有一陣子認為宋妻的死亡並非他的責任，可是他已在法庭認罪，也合理的聲稱他並無意殺害宋妻，因此州長的理由不充分。

法庭認為，鑑於李犯案時無前科，在監獄表現良好，此時又已八十高齡，且行動不便，李的釋放已不會給社區帶來不合理的危險。

工加薪。

有的公司作得過分些，它們把高薪階層的員工的薪水下調，支薪假的新水只給四分之一。或是減少休假的時數等等。

由於高科技的應用，許多公司有條件讓從事研究、寫作和分析的員工在家工作，這就大大節約了公司的辦公費，包括工作間、紙張、電力和秘書等等。

而公司可以保有這些在經濟復蘇時很難覓得到的人材。大部分公司，即使是裁員的公司，都不減少員工的福利。這些福利包括原來公司向員工提供法律、教育、培訓的資助，繼續支持員工的兒童看顧；健康保險、退休計劃等等。

公司寧願減少人員，也不減少福利，甚至包括被辭退的員工的福利。

公司的目的只有一個，穩定員工，使他們滿意，同時為辭退的員工留下回來的路。經濟不景氣并未改變過去十年繁榮所帶來的企業職業文化。這是一個好兆頭。

犧牲自己。也不要因為自己未安排而犧牲下一代。大部份人的作法會優先除掉所謂的“財富帳單”。即本來是該存 401k, 個人退休帳戶(IRA), 教育基金或投資儲蓄保險。因錢不夠就不存了。而優先把別的帳單付掉了。但試想您繳了 20 年的水電費, 等您年老時, 這些水電公司是否會因您已努力繳了 20 年, 故給您打個折扣或甚至把您從前繳的錢連本帶利的還給您?如不會, 則為何這些帳單會排在“財富帳單”之前而被優先付掉呢?

“財富帳單”遠比其他帳單重要。因這個帳單是唯一會給您家人保障。讓您的小孩能上大學, 等您年紀大了會給您一大筆養老金, 讓您退休的工具。但由於許多人不能理解它的重要性, 且其功效不是馬上的, 故經常被人忽視, 以致於在決定每月的支出時, 並不把它當做一個重要的帳單來付。而秉持了一個觀念“等我有餘錢才存”其結果可能是永遠也沒有餘錢去存, 等將要退休年紀才悔不當初, 一切都太遲了。

今日美國社會有許多家庭都知道很多金融產品。但所缺乏的是實際執行這三大原則。根據統計 2005 年全美儲蓄率是-0. 5%, 也就是每賺\$100 元, 卻花了\$100. 50 元。表示每年都在透支, 且還在惡化中。可見缺乏執行的嚴重程度。故理財規劃一定要在執行上下功夫, 否則知道再多再好的金融產品也是空談!如對理財有興趣的朋友，歡迎來電賜教(626)258-1048

企業經營

■山語

會造成加州地區經濟差異的原因主要是由於地區間的支柱行業的不同造成的。而這些行業的不同實在是太大了，一般認為，這些行業有高科技的電腦行業，航空製造業，製酒業，賽馬，娛樂業及房屋製造業。但是如果仔細去分析微觀的經濟結構，可以發現加州的商業環境呈現出成百成千種不同的形態，比如洛杉磯，就有傢俱業、石油加工業、玩具製造業和服裝業等等。

千姿百態的商業環境，給就業帶來了機會，但也造成十分的困擾，因為你可以從一個行業轉往另一個行業而不必搬遷住家，因為在可以承受的交通範圍內就有許多不同的商業環境，但是，由於行業之間對於勞工的教育程度，受訓要求不同，使得跳槽時會有“攔板”的感覺。對於創業者來說，同樣是充滿機會和困擾，因為由於

加州，多元化的商業環境 (2/3)

行業眾多，創業者幾乎極易選擇到喜愛的行業去投資，同樣由於選擇太多，結果可能使投資者常常放下手中的鳥，去追逐在林中飛的鳥，不斷更換行業，其最終有可能是換盡了行業，但卻一無所獲。十年一夢，卻是兩手空空。

在教育方面，加州政府也在大力推行改革方案，其中就有所謂的小班制度，但這幾年的結果並不使選民滿意，幾次全國性的檢查考試下來，加州的成績都在平均線之下，這與加州不斷抬頭的高科技產業的興旺相比，不令人對加州未來可能因缺乏合格的勞工而使經濟停頓產生憂慮。而從現在開始推行正確的改革方案，短期內，並不會真正緩解目前經濟飛速發展而引發的對高素質勞工的緊張狀況，尤其是電腦行業更無法指望能從目前的教育改革中得到好處。倒是零售業和服務業會有更多的合格勞工供其選擇。因此，高素質的勞工可能成為某些以高科技為主的地區經

濟的瓶頸，但對於不是高科技當家的地區來說，就沒有勞工短缺之虞，經濟發展不至被勞工問題所累，因此，在兩個地區之間，教育的投入可產生的即時效果就大大不同了。

千姿百態的經濟結構和環境，著實使加州的立法者頭痛，因為如果政府和立法機構只依賴於一條簡單的法律來約束所有不同的行業，有可能會對所有的行業都不合適，都有可能限制了這些行業的發展。因此，州政府正試圖尋求在稅法，薪資和教育的法規的建立上適應加州多元化商業結構的現實。

立法機構為此已成立多個委員會專門研究製定適應多地區多行業的法規，已被劃分出的地區有八個，行業亦有八個。這些地區包括聖地亞哥，橙縣，洛杉磯，中心谷地區，聖荷西(矽谷所在地)，奧克蘭，和州府沙加緬度；而行業包括了娛樂業，賽馬，房屋製造業，製酒業和航空業等等。