

自然療法 十二大禁忌食物(2/2)

■ 林光常

會導致口乾舌燥、易頭暈、注意力不集中、容易疲勞、掉頭髮等反應。

7. 糖

精緻的糖在進入身體消化時，會釋放出身體內的鈣及維生素 B。而且攝取糖之後，會使血液的濃度增加，讓精力降低，增加疲勞感。

8. 味精

味精是常用的調味料之一，可刺激味蕾，增添食物鮮味。不過，它加熱後產生的成分不易排出體外，對中樞神經系統、視神經都有影響，長期食用

9. 醬油

醬油中同樣含有高量的鈉，且會影響血壓的狀況。

10. 所有精緻

與加工食品
精緻的加工食品是沒有營養而且無能量的食物，因為它們會在精製的過程中，損失極多的營養成份。

11. 含咖啡因的食品

因為咖啡因會刺激神經系統，使精神興奮、心跳加快、血壓上升、活力充沛。但咖啡因也有加強止痛的效果，在長久使用之後會使身體上癮，進而對健康造成危害。

12. 含酒精食品、冰品類

酒精對身體的損害是嚴重的，它會產生的不良影響包括：誘發頭痛、損害肝臟、影響中樞神經、增加致癌風險、促進心血管疾病發生機率。而冰品很容易傷腎，對女性尤其不宜。

法律信箱

■ 楊檢察官

美國憲法第八校正禁止政府對人民施行殘酷或反常(“Cruel and Unusual”)的刑罰。最高聯邦法院多次基於此條款而廢除不同的死刑法案。

最初在 1972 年喬治亞州 Furman 一案，

廢除了任何賦予法官或陪審團所擁有的無限死刑決定權之法律。

指明此等法規容許無系統的死刑實施，讓許多人的生死取決於非理性的判決，使其刑法的執行成為“殘酷或反常”的刑罰。

經過這樣的法律解釋後，許多州的立法院，經過多方的修改，設定比較有制度與

準則的死刑法案，因而陸續被最高法院認同。

在這樣的歷史演變當中，最高法院曾經聲明，刑罰必須與罪行成比例。

因此，在 1977 年的 Coker 一案(同樣來自高頻率死刑處分的喬治亞州)，解釋死刑與強姦罪不成比例。引此，若罪犯只單犯強姦罪，不可判死刑。

電腦網路

■ 劉翼翹

父母可以做到的: 〈 7/8 〉

五・網上購物(Online Shopping, E-Commerce)

1. 注意右下角的鎖碼記號
2. 有鎖碼才輸入個人資料 和信用卡號碼 128-bit SSL

六・電子郵件含病毒 Email Virus

1. 電子郵件是傳遞病毒主要的方式
2. 勿打開陌生人寄來有包涵物件(Attachment) 的郵件
3. 包涵物件若是屬於 .bat, .scr, .pif, .exe 結尾的檔案，絕對不要打開
4. 若寄出的信有包涵物件，在信中請註明有多少物件，並檔案

親子關係

■ 游老老

一個近十年來逐漸明顯的家庭趨勢是：美國的職業婦女放下工作，回家作全職母親的比例正在增加，其中一個原因是發現工作所得扣除保母費用、治裝、應酬、交通等開之後所剩無幾。

何況在一天打拼之後精疲力竭，到底有多少精力能剩下給孩子及配偶？工作的壓力把情緒都繃緊了，就算能有一起相處的時間也變得品質很低，無法發揮預期的親

回歸家庭

職效果，別說享受親子之情了。

洛杉磯時報 05/2/10 A20 版就提一個研究報告，指出母親在晚間與週末工作會嚴重影響孩子的成長與個性發展，特別是幼兒；另外，也有其他研究提到孩子因為無法與經常出差的父親有足夠的相處互動，當進入青少年時期，與其他同年齡年輕人相比，發展人際關係上有顯著的落後。

另外，有些家庭採取一人全力賺錢養家，一人全力撫育子女的「專業」做法。從數學上來說問題不大，但從子女需要上

來看有很大缺陷。

因為，父母的角色基本上是不能代替、互換或是轉移的，遺憾的是，這樣的問題要到子女成長的後期才會顯露出來，通常為時已晚，追悔莫及。

所以，當談到如何工作與子女兼顧時，父母應當「各自」從自己工作的形態，與子女不同年齡階段的需要這兩方面同時考量，並隨時作調整。

因此，解決的方式不能用非黑即白的二分法，而是了解到輕重緩急之後，在不同的時期採用不同的方法來達成，兼顧了短期的需要與長期的目標。

譚工專欄

■ 譚工

在上網人數急速增長的今天，從網上獲取新聞已成為社會性的習慣，而報紙和雜誌的出版周期的限制和網絡的快速使得雜誌和報紙在表面上已經逐漸處於下風且有不可避免退出競爭的趨勢，已經有不少人預言，印刷業將會先讓位於 CD，而後是網絡業。其實雜誌和報紙不見得會如此不堪一擊。雜誌與報紙的一些優勢，是網絡無法取代的。所以，報紙與雜誌將會沖出重圍，重獲得生機。

首先，商家廣告有非常重要的地方性。網絡是無邊界的，網絡給了商家一個宣傳其新產品的機會，擴大了宣傳的領域，但是，由於受到廣告地方性的限制，還是有些商家不願放棄地方性報紙的宣傳。所以這一部分是網絡和全國性的公司

網絡重圍下的雜誌經營(2/2)

所無法得到的市場。因為任何網站都無法將全國範圍內的形形色色的分類廣告納入到網中。廣告的地方性特點將鞏固地方報紙及雜誌的收入，也是報紙與雜誌賴以生存的因素。

其次，經營已久的報紙與雜誌不必花巨資去創知名度。對於網絡這一新興的產業來說，這一點是其望塵莫及的。他們必須以大量的資金做為後盾，才能讓讀者去認識，去接納。如果時間一長，在宣傳上燒錢過度，後繼無力，則報紙與雜誌賣著自己過去的名氣，就可一舉奪回失去的人才和市場。

再次，雜誌在作新聞背景和深度分析上佔有優勢，文章的長度也有一定優勢。網絡上的文章一般不宜過長，過長後，全使人感覺比較累贅，且看了後面忘記了前邊，使看網的人忍受不了過長的文章。尤

其是現在，資訊越多，網絡越多，同一畫面上的信息越多，讀者從一個新聞跳到另一個新聞的速度就越快。因此，雜誌就會吸引不少讀者，從而保有一定的市場。

最後，一個因素就是新聞的權威性，傳統報業和雜誌其本身的口碑，就表明了在其中發表的新聞的質量的保證。但在網絡中各種未經證實或是謠言，都可輕意在網絡上散布。這就會讓人懷疑網絡新聞的真實性和可靠性。這一點會促使人們仍然重回傳統的報紙和雜誌，並用其來證實網絡消息的可靠性。這就使傳統的報紙和雜誌有了另一種功用，這就必使傳統報紙和雜誌繼續生存下去。但是，我們也看到了，被網絡困住的報紙和雜誌也不是一個小數目。如果報紙和雜誌業者認清這種重圍，也能清楚自己的優勢，就是定能夠沖破這種重圍，繼續走自己的路。

Read with Me

Disabled Girl to Be Kept Small

By：Warren Chu

Ashley is a nine year old girl that has static encephalopathy, a brain impairment. She can't walk, talk, keep her head up, roll over, or even sit by herself. Her parents still like to bring her places though. They like to carry her around, but they feared that Ashley would become too large for them to carry around. So, they had Ashley receive treatment that would stunt her growth. The treatment called, "growth attenuation", is expected to keep Ashley at 4 feet 4 and 75 lbs. for the rest of her life.

Many people are outraged and are questioning the parents' decision. They say that such treatment is a violation of one's dignity. But Ashley's parents continue to defend their decision and say that it was a humane decision. They say that now she can still somewhat play with her younger sister and brother and feel the loving touch of her parents and those who can carry her. Many newspapers have criticized the decision. The parents didn't have a chance to tell their story until Ashley's father sent e-mails doctors, reporters, and others on New Year's Eve. He gave a link to their story:

<http://ashleytreatment.spaces.live.com/blog>.

He also gave them photos of his daughter:

<http://ashleytreatment.spaces.live.com/photos>.

The only way to really decide if this is right or not would be to get Ashley's decision, but since Ashley can't talk people should let the people that should make the decision make the decision. Ashley's family is the closest that Ashley can get to talking.

夫妻關係

■ 游建國

縱然有的夫妻結婚一開始就知道「合一」，「委身」與「無條件的愛」是夫妻關係的三條支柱，但只是止於理解。若要這三者成為「幸福婚姻」的鐵三角，就要再這三個層面上不斷地磨練與學習。

我把這個學習的過程分成三個階段，也就是「幸福婚姻的三階段」：
第一階段：「為我」期(For ME)。這是延續戀愛時的感覺，還是希望配偶能凡事依照自己的意思。

像是喜好的迎合，時間與金錢的支配，工作地點的選擇，生活方式的打理事等。

若是此階段中，有一方不滿意配偶未能滿足或達到自己的期望，因著失望或生氣而降低自己配合配偶的意願時，問題就可能從這裡萌生。

第二階段：

「為我們」期(For US)。

婚姻的本質

這個時期的夫妻關係已經由比較自我進入了合一的階段，逐漸明白夫妻「合一」的真正意義；凡事都以兩人的需要為依歸，不再為誰多作，誰少作爭執或不滿，喜歡兩個人的同在與相依。這種關係已經可以說是一般的幸福婚姻了。

第三階段：

「為你」期(For YOU)。這是「無條件的愛」的成熟階段，夫妻彼此凡事都為配偶著想，以配偶的喜樂為自己的滿足。

無論有什麼風霜雨雪，都不能減少他們的愛，因為他們已經嘗到愛是永不止息的美味。就是因為雙方都是為對方無條件付出，這就構成了循環不息的愛，滿溢不停；試著比比第一階段的愛，一個是有預期的，一個是無怨無悔的；是否幸福，關鍵就是在此。

【結語】

當有弟兄姐妹與我談到婚姻的幸福時，我總是問他們之間的關係在哪個

階段。有的結婚幾年就已經要進入第三階段了，我也看過結婚幾十年了還在第一階段掙扎的，孩子都上大學了。

所以，婚姻幸不幸福是在於彼此間委身與愛的深度，而不是在於結婚時間長短，或是物質條件的豐裕與否。

理財焦點

■ 富林

據統計,有五分之一的美國家庭都有不同程度殘疾的孩童。全國大約有九百四十萬的孩童承受各種殘疾的痛苦。在他們當中約有五分之一的孩子生活不能自理。他們必須長期接受照顧和復健治療。

培養一個正常的孩子成長就已經十分不易,照顧一個特殊需求的孩子可能要花上父母一輩子的心血與努力。父母不但要照顧他們的成長而且還要耽憂他們成人以後的生活。因此對於有特殊需求或殘疾孩童的家庭而言,怎樣為孩子建立一個經濟基礎以保障他們將來的生活成爲一個迫切的需求。

也許在您的身旁就有一個這樣的孩子。您可能也想到要去幫助這個孩子和他的家庭。但是如果沒有足夠的資訊和技能,可能會適得其反,不但不能正確的幫助到他們,反而會影響到孩子正常的福利。那麼,我們應該怎樣做呢?

第一, 了解規則,收集正確的資訊。

單憑我們的同情心和熱情是辦不好事情的。我

關於特殊兒童家庭的理財需求

們必須了解什麼樣的幫助才能使孩子受益並且不致失去政府的資助。比如,大多數父母都不明白,如果放一些錢在孩子的名下,這個孩子就得不到政府的資助了。因此任何時候給孩子錢都要小心,千萬不要因為您的給予使孩子失去政府的補助和照顧計劃。通常小孩的福利在 18 歲以前是以父母的收入來決定的。一旦孩子滿 18 歲,就有資格享受政府的補助金。目前聯邦政府每月補助\$603,州政府也有補助。此外孩子還應享受多種醫療照顧和復健照顧計劃。18 歲是一個關鍵的年齡,但是孩子要接受政府的資助,他(她)的月收入不能超過\$858 或擁有\$2000 以上的財產(居住的房子和汽車除外)。根據這些條件,即使孩子開始做一些工作,他(她)還是有可能接受政府的資助。

第二, 為孩子建立信託基金。

為了讓孩子能保住政府的資助,如果您要給孩子錢,最好給孩子設立信託基金。這個基金可以用於政府計劃照顧不到的地方,為孩子提供更好的醫療與保健和生活支持。譬如更多的復健,牙醫,眼鏡,其他照顧

等等。如果您要買人壽保險,通常父母以一個

信託基金而不是以孩子作為受益人。如果父母過世,小孩將不會有大筆財產,就不會影響他(她)的政府照顧計劃。每個家庭都要小心,周密的計劃。有家庭常常因祖父母或那個叔叔阿姨不慎留下一兩萬美金給小孩,從而使孩子失去政府的照顧計劃。那麼如何才能計劃周全呢?

第一步:估計一下照顧這個孩子每年需要多少錢

第二步:估計一下孩子可以領到多少政府補助

第三步:計算兩者之差

這樣我們就可以算出父母需要買多少的人壽保險才能使孩子得到妥善的照顧。特別是父母過世以後需要多少,就目前來看每個小孩至少要計劃 50 萬以上。

第三,獲取正確的幫助。

與社工人員保持流暢的溝通管道,善加利用各項社會資源,不怨天尤人,時時保持正面思考與積極的心態,多多請教專業人士,儘早請教理財顧問,定期調整家庭財務狀況,最好能找到一個有經驗且精通殘疾法律的遺產規劃律師,為孩子早作準備。