

自然療法專欄

降脂

■ 王大衛

作為現代文明病的代表之一，“三高”（高血壓、高血脂和高血糖）中的一員—高血脂，對於不少人來說，都已經不是什麼“稀客”了。今天，膽固醇和甘油三脂超出正常值的人，比比皆是。於是，不少的人都開始注意避開不吃或少吃含高血脂的食物了。

這對於幫助減低高血脂當然有一定的作用，但是還不夠。

因為要知道，人體中的膽固醇約五分之四都是肝臟等內部器官自己做出來的，外面進去的食物膽固醇，只不過占了很少的的含量。因此，對於血脂過高的人來說，不只是從食物入手，而是應該從整體提高細胞的活力，及肝臟的排毒功能，才是治本之計。

眾所周知，治療高膽固醇的西藥本身有著許多的副作用。吃了感到頭痛、發麻的大有人在。因此，不少病人都轉向天然藥物這邊找代替品。

據有關專家的研究，一種從甘蔗皮提煉出來的天然植物精華—二十八腓醇，具有相當於降膽固醇的西藥的作用，但卻沒有西藥的副作用。它對於幫助降低甘油三脂，也有一定的作用。這是至今為止，我們所知道的用以幫助降膽固醇的最好的天然藥物。

當然，由於世上含有二十八腓醇的產品，實際的含量各不一樣，所以使用者必須選用品質有保證的，才能達到預期的效果。通常，在服用這種產品約三個月後，就可以從驗血報告上看到膽固醇水準好轉的改善。

據有關的醫學研究指出，鑒於過去人類在長年累月求生存的過程中，獲取食物，尤其是脂肪性食物，不是一件容易的事。所以，就造成了人體中的脂肪細胞，具有抓而不放的特點。也就是說，一旦脂肪進入了體內，就會被脂肪細胞緊緊抓住，而不讓之容易被釋放出來，以備來日之用。

雖然，現代人的食物來源隨手可得，飲食習慣與早先的人有天淵之別，但是，脂肪細胞這種抓而不放的特性，卻沒有隨著物質環境的不同而改變。這也是減肥病人花錢費力，卻難以達到理想目標，或很容易反彈的主要原因之一。同時，更糟糕的是，脂肪細胞此一抓而不放的特點，連帶把進入到細胞裏面的各式各樣的毒素，也抓而不放，從而造成人體內部的毒素越壓越多，肝臟再怎麼樣賣力排毒也無濟於事。結果，自然百病叢生。

瞭解了這一些，高血脂病人就必須明白，高血脂一作為現代文明病的產物之一，並不時一朝半夕就可以解決的問題。您必須有一種長期服用沒有副作用的健康食品，陪伴您與造成各種文明病的“聚毒”環境長期作戰。若您想進一步瞭解，請電欣興自然療法中心：(626)274-6757

彭老師專欄

小孩游泳不願戴蛙鏡，該怎麼辦？

Q：我的小孩，七歲，很固執，喜歡上游泳課，喜歡游泳。但是我希望他戴蛙鏡才下水，他卻不願意，該怎麼辦？

A：若是游泳課老師沒有規定一定要戴蛙鏡上課，其他小孩也不一定

戴，那麼考慮不戴也可以。若是一定要戴，看看如何提升他戴蛙鏡的動機。譬如可以讓他自己挑選自己喜歡的顏色及款式，找副合適舒服的蛙鏡。也許老師同學的稱讚對他戴蛙鏡的行為也有很大的影響力。另外，如果

一開始就要戴在眼睛上太困難的話，可先與老師商量，先戴在額頭上一陣子，習慣後再戴在眼睛上。如果游泳課老師的指令對孩子有影響力的話，讓老師指導孩子戴蛙鏡。告訴他，只要戴上蛙鏡，就可以上喜歡的游泳課。

Read with Me

A World Vision

By：Warren Chu

A Korean choir, which once was made up of orphans, are now performing to save them. This choir, called World Vision, hopes to raise enough money to save orphaned children all over Korea.

They are coming to America to sing for people, to save the lives of many parentless children.

World Vision, once created to help war orphans and war widows, was created by Bob Pierce.

It’s headquarters used to be Monrovia, California, a small town, located near Los Angeles.

It has recently changed though. Bob Pierce started the choir, made up of musically talented orphans from all over Korea, in1960.

Now the choir is working to save Korean orphans. They sing and perform and give an important message to help better the life of a young, parentless child.

South Koreans donate \$40 million a year. Korean Americans all over America donate \$10 million. These acts really do persuade people to help orphans.

People continue to donate money to help orphans have a better life. This truly brings out the goodness that people have. This truly is a great world vision.

南加生活

一位樂于助人的少年

■山風

高中生如果迷上電腦的話，十之八九會想做未來的“比爾蓋茨”，但有少年人把電腦的天分，用在有需要的青少年身上了。

這位少年人名叫亞歷克斯·米勒(Alex Miller)，是洛杉磯一所高中的高中生。他雖然功課很多，學校的活動也很多，但他還是抽出大量的時間來經營他的非營利機構Komputer4kids，專門把別人的捐助的電腦修好，送給低收入的家庭的青少年，讓他們和其它人一樣，有同樣的教育條件，可以與大家一齊成長。

米勒在一位律師的義務幫助下，并用親朋好友所捐獻的錢向州政府和聯邦政府申請成立了非營利的機構。

同時他也邀請了另兩位高中生加入機構，一同工作。

他們向社會征求捐贈，將收到的物件在電子灣網站上拍賣，並將所得用于組裝電腦，送給有需要但卻買不起電腦的家庭，讓他們的小孩有與其它人同等的教育條件。

他們把首批的電腦捐贈給政府收養的小孩。機構成立不過半年，這三位高中生已送出五臺電腦，而要求贈送電腦的名單也有十多個，他們幾乎每周都收到要求贈送電腦的請求。

米勒認為如果他的幫助讓受幫助的人成功了，那麼他也就成功了。

這種他人成功就是自己成功的利人思想，在美國倒是十分罕見，連他的父母都十分驚奇為何他們的兒子會有這種樂于助人，不計利益的恩賜。

法律信箱

楊檢察官

依“三振出局”刑法（刑法第 667 (b)-(i) 條或第 1170.12(a)-(d) 條），被告者若在犯案之前，曾經兩次以上在法庭被判所謂的“嚴重”的重罪（serious felony）或者是暴力性的重罪（violent felony），若在現案裡被定任何重罪，可被判高達 25 年至終身徒刑。

不僅如此，現案中若被判的罪名是

商業文書顧問

接續上星期的專欄討論：
以下有寫電子郵件之五點訣竅(共六點)
1、電子郵件以簡短為上策，一頁最為合宜，目的是讓讀者不需翻至下一頁。
2、回信時間：通常以回電話時間為準。
3、收到信息後多久回電話，就應與電話同時回電子郵件。
4、不要因為是電子郵件而忽略格式，大小寫或任何的標點符號都應比照平時文件。

上班族信箱

譚工專欄

跳高世界記錄都是由背越式運動員保持的。衝擊最新記錄的運動員也都是使用背越式的。工作面試使用背越式，可以让你衝擊你個人工作生涯的新高點。背越式是背景，卓越，形式。一，背景指公司背景。面試前對公司作一番調查，絕對對獲得

加州“三振出局”刑罰（二）

複數的，且每一個罪行在時間上或犯罪企圖上有相當的區分，每一項罪名可攜帶連接性的 25 年至終身徒刑。

所謂現案的重罪可輕如刑法第 666 條所禁止的，身負偷竊類型的前科而再度行竊。

因此，若犯人身負兩次住宅盜竊的前科，而現案的罪行只不過是在兩家不同的超市偷竊低消費的日用品，因住宅盜竊已被法規(第1192.7條)列為“嚴重”的

重罪也同時被 666 條款歸類成偷竊類型的罪名，法官可依照其處理權，施行“三振”刑法，判犯罪者 50 年（25 加 25）至終身徒刑。

後果是，犯人未服滿 50 年監禁，不得假釋。

就算是剛滿 25 歲的年輕人，此刑跟無期徒刑沒兩樣。

此典雖重，但很顯然是針對那些被加州人民視為無可救藥的嚴重累犯者。

電子郵件訣竅(二)

5、由於每種電子郵件程式不盡相同，打字時不要使用 HTML 形式，一般最簡化的格式(plain text)最佳。
6、記得寫適當並讓讀者一目了然的標題。例如“四月二十二日生產團隊開會議程”而不是只標明“會議”。

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.

工作面試牢記“背越式”

工作有很大好處。

如果能找到該公司近期的大新聞,那是最好不過,你可以針對性地準備材料.在面試時臨場發揮,公司對這種有心人肯定會動心.

二，卓越是指將自己卓越的一面，用過往各種事蹟。

過往的經驗和事例表達出來面試時,總免不了表達自己才

能,經驗的一面,不過人人都是

這樣過高描述自己,除非你比別人更為卓越,或者就無把握勝出.

表達卓越不能只用形容詞,要用實例,將自己的優點列一個表,每一個優點配上一個實例.當面試人員問到你有什麼長處時,你可張嘴就來.

三，形式是指面試的到達,穿著

和跟進.

面試時到達要準時,穿著要合適,面試後最好寄上一張感謝卡片.

另外最重要的一個必須回答的問題是,你為何要到本公司工作?

如果面試者不問,也必須找機會表達:如果你能到該公司工作,將感到一種榮譽.

企業管理

■ 山語

許多人眼中 MBA 不過是萬金油。原因是 MBA 訓練課程中，包羅萬象，有財經、會計、市場學、管理、經濟等，但任何一科只不過是皮毛而已。這不能怪，也只怪 MBA（企管碩士）的課程設計並不是為造就專業人士，而是造就統帥這些專業人士的將軍甚至是統帥將軍的元帥。但職務越高，位置越少，並不是每一個 MBA 都可以做上將軍、元帥。大多數 MBA 的畢業生先入具體行業做會計、財務、銷售等工作，而 MBA 畢業生並未在具體行業上有足夠訓練，雖然頂著 MBA 的帽子，但工作卻未必上得了手，可能還不如一個普通的專業人員，難免被人冠上“萬金油”的稱號。每遇到這種情形，MBA 畢業生莫不大嘆早知如此，何不當初就選專業的學位來讀。

雖然也有 MBA 未畢業先聘用，且職務薪水都可以令人羨慕，但是仔細考察下來，這些畢業生走運的原因不是因為他們是從 MBA 專業畢業的，而是他們是從名校畢業的。換句話說有 MBA 而沒有名校（必須是長春藤名校）的光環罩著，MBA 最多不過是一位專業人員而已，甚至有時還不如。

那麼讀 MBA 學位，特別是讀不是名校的 MBA 學位能成氣候嗎？這要看你如何規劃。如果認真規劃，念 MBA 可能會帶來職業生涯的順暢，收獲甚至比其它行業來得更大。

一、要有完整的生涯規劃

MBA 畢業生未來的工作是管理者，因此自己的生涯規劃與工作興趣對於能否做好管理工作至關重要。

管理中涉及大量的理念，人與之間的關係，發展的概念，統籌的思想等等，這些與個人的規劃有極大的關係。如果一個

MBA 應該還是一條人生的捷徑

人對自己的未來的設想是甘于安寧，那麼則不必去啃 MBA，學一個專業就行了。當然許多人有極大抱負，未必都能實現，但至少會成爲在職業生涯中的一個動力。而這種爭勝的動力，是作爲一個管理者的必備因素之一。

二、MAB 學習前的職業訓練

許多人大學畢業在專業上發展了一斷時期後，再進入 MBA 專業學習。這樣他們可以在學習中根據自己的經驗來選擇重點訓練的領域。

同時由於已經有了專業的實踐，使得學習也不會空洞無力，成爲萬金油式的管理人員。有些學生選擇直接進入 MBA 課程，雖然此舉可能節約時間，但在畢業後的職業選擇中，其範圍可能就不如已有實踐經驗的同學，哪怕是零工的零工，或幫助一些專業事務所做資訊工作，甚至可充任某些非營利機構的專業義工。

這樣就不會讓求職信中的職業一行空白了。職業欄空白的 MBA，要想坐上管理的位置恐怕還得先下基層干干才行。如果有了專業的經驗，哪怕是零工性質的，都會是一種助力。對於已經有工作經驗的學生而言，就讀期間爭取到大公司或事務所做實習工作也十分重要。一來可以作爲未來職業生涯的探路，二來也是職業生涯進階的階梯。

三、職務選擇要走快車道

一般而言，擁有 MBA 頭銜，在工作的選擇和職務的選擇上確有好處，但 MBA 犯的一個錯誤是在選取職務時，目光放得不遠。一般而言，任何機構的結構是一條運作主幹和各階層的輔助線組成的。運作主幹上的職務是與整個公司的生存和發展息息相關的，也是整個公司的中心和重點，業績也是從主幹的各個階層出來的。

帶孩子去看醫生。

通常您的醫院和醫生都知道有一項《幼兒早期發育培訓計畫（Child Early Intervention Program）》擁有資深的醫生和專業的訓練師爲眾多風險孩童提供成套仔細的評估和服務。通過適當的評估，中心會爲孩子制訂系統的治療和訓練計畫。這種早期發育培訓會對高風險孩子的正常發育和成長起到決定性的作用。

那麼，那些孩童屬於高風險群呢？幼兒早期發育評估中心（EDAC）的建議是：出生時體重過輕、難產、新生兒急病、在母體內被暴露於有害物質中、從出生到 3 歲發育跟不上同齡的正常孩童...

而附加在主幹各階層的輔助線上的職務，則是輔助性、參謀性和服務性的，是爲幫助主幹上的管理者完成任務而設置的，主幹上的位置是上連下牽，方向是向上的。而輔助線上的位置則是橫向的，指向同級的管理者。

從管理及升遷的角度看，主幹線無疑較易受到高層的看重，也易有業績的表現，容易受到提升。因此，主幹線無疑是升遷的快車道。

但是 MBA 們在職務選擇時，常常會避開快車道。原因是，快車道的職位通常較低，但責任卻較重，薪水也不如輔助線上的職位高。

四、盡量利用各種資源

商業學校有各種由大公司支持的項目。這些項目的目的無非是幫助 MBA 學生能夠接觸現實的商業社會，同時也好讓這些公司瞭解 MBA 的培訓過程和未來畢業生的職業潛力。這些活動和項目未必會有很多財務上的好處，但卻是非常好的訓練。

一來可以瞭解未來可能考慮加入的企業的運作和文化；二來是可以提高自己在企業招聘人員中的曝光率，將來有利於競爭職務。因此，盡量盡早一些加入這些項目中。

五、選擇自己的榜樣

MBA 畢業進入職業生涯，面臨許多現實與書本知識沖突的困難選擇中，能幫助 MBA 迅速走出困難的方法之一，是在 MBA 學習過程中就從實際生活中選擇一兩個管理偶像加以研究。當然不必模仿，但必須從中體會到現實的無奈和挑戰，從而形成自己的管理風格。

MBA 應該還是一條人生的捷徑，尤其是名校的 MBA。

但如果認真研究成功者的腳跡，不是名校的 MBA 也一樣可成氣候。

等等。父母發現子女有上述現象，可在尋找醫生的同時，並與住家當地的 Regional Center 和學區聯繫。Regional Center 和學校都會給您提供詳細的步驟並會安派社工協助，可儘快讓孩子開始接受治療和訓練。

以橙縣爲例，橙縣兒童醫院的幼兒早期發育評估中心（The Early Developmental Assessment Center 的預約電話是 714-532-8821 或 714-289-4041）；**Regional Center** 地址：801 Civic Center Drive West, Santa Ana, CA 92701 電話：1 800 244 3177 或 714 796 5100 傳真：714 541 3021 網址：www.rcocdd.com.如果，您不住在橙縣，也可向當地的學區、電話公司或醫生，尋問這兩個機構的電話與地址。

兒童教育

關注幼兒成長

■ Shirley 譚

問：我的孩子已經 1 歲多了，反應遲鈍，我覺得有問題；但醫生的任何檢查都說正常，我還有其他管道去幫助我孩子、瞭解我孩子嗎？

答：有的。你的問題很好，能夠幫助許多年輕父母；由於發現和診斷發育遲緩是大家最容易忽略的事；因此，年輕的父母們應對自己的孩子多進行仔細的觀察。但遇到類似的情況不要驚慌，但切莫輕視掉心理耽誤了孩子的最佳治療和訓練時機。

如果您的孩子在出生時有受到不同程度的傷害或者您觀察到孩子有各種發育遲