

自然療法專欄

足底光浴療法

■王大衛 中醫師

近些年來，腳底按摩已經成了家喻戶曉的一種保健療法。在越來越多的地方，都掛起了“足浴”的招牌。

從中醫的經絡學說而言，人的五臟六腑的功能在腳上都有相應的穴位。腳不僅是足三陰經的起始點，還是足三陽經的終止處，這六條經脈之根都分別在腳上的六個穴位中。僅足踝以下就有三十三個穴位，雙腳穴位達六十六個，占全身穴位的十分之一。

因此，經常進行腳底按摩或足浴，可以促進人體血脈流通，調理臟腑，平衡陰陽，舒通經脈，強身健體，祛病延年。難怪，有越來越多的人喜歡腳底按摩或足浴。

無論是做腳底按摩或足浴，都必須明白反射區或穴位的位置，以及操作的手法，才能取得好的效果。加上，按摩

的時間久了，按摩的人都會覺的手酸指痛吃不消。這也是腳底按摩或足浴難以堅持長期自己做的原因。

但是，現在告訴喜歡腳底按摩或足浴的人一個好消息：您可以用腳底光浴療法來代替腳底按摩或足浴。

所謂腳底光浴療法，就是採用光彩療法的原理，用特製的彩光燈，照射雙腳。它可以取到腳底按摩或足浴的效果，缺除去了進行腳底按摩或足浴時費力耗氣的缺點。

同時，還可以享受光浴療法帶來的舒適，一點痛感都沒有。

您所需要的，就是一盞進行光浴療法的照射燈。此後，就可以隨時隨地，隨心所欲地進入輕鬆的自我保健。

如果您對腳底光浴療法有興趣，並想進一步瞭解詳情的話，本稿為高興自然療法中心提供，若您想進一步瞭解，請電(626)274-6757)

Read with Me

Comic Bible

By : Warren Chu

Robert Luedke is a comic book author. Actually, he prefers the term graphic novel. He is one of many graphic novel authors determined to bring their faith filled novels to a wider audience.

Luedke is the author of “Eye Witness: A Fictional Tale of Absolute Truth”. Christian comics have been around for decades, but unlike Christian Music, it still needs to find a wide market. Some find graphic novels inappropriate; they think that graphic novel means adult content, when in reality only some are inappropriate. Luedke still doesn’t have any customers though. All his posters are left untouched and unsigned. He still has an almost complete stock of all his graphic novels. But, Luedke feels that this is just part of the process.

I believe that soon churches will try out these novels, and use them as a tool to appeal to younger audiences This will appeal to young adults more than just reading off a paper or listening. You still need the Bible though. This just is a fun way to make them understand what they’re reading.

南加生活

日頭照著悟性不同的人

■山林

我這一代，是升學競爭激烈下產物，關關考試，把落榜的人挑汰出局。往前跑的很少有機會，跟不同悟性者學習。有些人起跑慢點，但不一定永遠落後。

我現在的生活環境，倒是常遇上不同的朋友，比方動作明顯緩慢的市場打包員，或餐廳清潔工，讓我視野大開，願意去了解更多。

在特許學校辦公室內，就讓我注意到有些學生的學習問題。基本加減法，到了高中，還算不出來。怪教學法，老師，或

課本，好像也不對。

有個眼睛靈活的男孩，有次用剪刀裁長條紙，沒有一張是直線，我以為是工具差，又找把剪刀給他，沒料到還是凹凸不平。我用同把剪刀自己再試，張張直條沒問題。而他可能有隨意肌協調不良問題。

在檢定測驗下，偏偏這些孩子，不被編入特殊教育，因為他們仍有某類學習能力。如果經濟允許，父母又投入教養，幸運者在教育上不會流失。有次作義工，有兩姐妹與我合作。她們看來眉清目秀，口齒也靈俐，但她們母親告訴我，他們自

小有學習障礙，拼不出字來。讀、寫都有少許問題。

醫生給這母親，戴上特殊眼鏡，去體會女兒眼中顛三倒四的世界。

她從此尋遍專家，開車接送，毫不氣餒，才能把孩子拉拔到高中畢業，還上大專。

我很尊敬從事智力重度遲緩的教育人員，他們真是耐心無限，能力無窮。有些助理甚至負責換洗衣物。

“正常人啊！”如果能有機會幫忙與我們悟性不同的人，以及他們的父母；切要抓住這些天賜的機會，及時助人。

經營家花和自家的草地，一定會香，也一定會綠的。

在這本書裡，安德生女士提出六項建議的行動，成為我們的婚姻的「籬笆」(Hedges)，好讓我們的婚姻能結出又大又美的果實：

H:Hear 傾聽 — 專心聆聽配偶說話，也能積極回應配偶善意的邀請。

E:Encourage 鼓勵 — 找出配偶的優點，並常常口頭稱許；常常對於配偶的努力付出和善意動機加以鼓勵和肯定。

D:Date 約會 — 結婚後戀愛仍須繼續燃燒，藉著一同歡樂來重溫熱戀時的溫暖和熱情。

G:Guard 守護 — 訂下清楚的保護婚姻界線，對婚姻有所損害的事情絕不妥協、不讓步。

法律信箱

楊檢察官

當謀殺的對象僥倖沒有被殺害，但罪行導致局外人的死亡，罪犯當有甚麼樣的刑事責任？

2002年，在洛杉磯市內的Dorsey高中附近，幾為敵對幫會份子發生口角，一位幫派青年用9mm的半自動手槍向對方連

謀殺意圖的轉移

開了七槍，剛好是對著學校的方向。對方中了一槍受了輕傷。

但其中一發子彈，很不可思議得飛越了1,200尺，擊中了在校外等公車的一名17歲女孩。女孩不幸的因槍傷不治而死亡。之後，歹徒經由所謂“意圖轉移”的法規被陪審團判定一級謀殺罪，承受終生監禁的重刑。

上述的法規歸定，當被告企圖殺害某一人，但因錯失而殺害另一人，在設定其刑事責任時，必需假設所企圖殺害的對象被殺。

在Dorsey High一案裡，被告雖無意加害死者，但因陪審團鑑定被告者對其欲害對象的企圖是屬於一級謀殺的企圖，便依法將一級謀殺的企圖歸咎於被告者。

有關求職信函

一般而言，在美國求職有三種文件/書信是非常普遍的：自我介紹信(cover letter)，履歷表(resume)，及謝函(thank you letter)。

不僅如此，還有推薦信(recommendation letter)，每個公司的申請表格(application)，甚至於寫信請求推薦者寫推薦函，或是授權於別人代領在校成績單的授權字條

(authorization note)等等，均有其目的與特性。我們將於下週開始逐一得介紹這些書信之寫法。敬請期待。

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.

上班族信箱

譚工專欄

一位留學生曾透露他在研究所學習時取得好成績的秘訣，他在選課時總是不與其他中國留學生選同一門課。因此他輕而易舉地獲得A的成績。

原來美國大學尤其是研究所，多採用競爭性的評分制度。即學生的分數不是絕對分數，而是用相對分數，即學生分為伍個部分，前10%為A，第二個20%為B，第三個20%為C等等。這位留學生深知中國留學生的實力。可以進入前10%之內，但研究班人數一般不多十幾個人，前10%就只有一至兩人。因此，如果與中國留學生同班可能就會落到B的分數段中。

這位學生的選課策略的成功，正好說明瞭這種競爭性評分制度的優劣。

優點是，將所有的選手放在同一起跑線上，可以選出真正的強者。

弱點是，不同場次的比賽的勝者可能並不相當，上一場次被淘汰出局的可能比下一場的

勝者更為優秀。另一個弱點是“一山不容二虎”。

其實不單大學研究所採用競爭評分制，美國許多大公司亦採用這種評分制。比如通用電器公司，福特汽車公司和Enron公司是其中的幾家。

在通用電器公司，前20%的員工列為優秀，70%的列為良好，而最後的10%則列為需要改進。

在Enron公司，前5%為優秀，30%為優良，再來的20%為良好，最後的15%為“需要改進”。

在福特公司，前105為A，85%為B，最後的5%為C。如果一個員工連續拿C兩次，公司將其開除。

許多使用競爭評分制來評估員工的公司主管們感到這個方法管用，因為可以淘汰不合格的員工，同時激勵員工上進。不過員工可不這麼認為，他們甚至恨透了這套方法。

首先是不同部門正如學校的不同班級，一個在某部門被淘汰的員工可能會任另一個工

作要求不那麼高的部門生存下去。因為這兩個部門並未合在一處評分。公司有可能把好的員工趕出公司，留下不那麼好的員工。

正如前面提及的留學生同一班學習一樣，同一部門的員工的競爭意識太強，可能導致團隊合作精神的喪失。

因為，在同一部門，如果幫助同事工作成功，那麼就意味著自己的分數被降低，久而久之，團隊合作的文化就不能形成，每位員工為了在評比中勝出同事，工作上可能留一手，見他人的錯誤也不去糾正，讓同事倒楣後被扣分。

學校裏使用競爭性評分制相比，企業如採用此法有另外兩個壞處。

一是如何公正的評分，因為在學校有公正的考試。而在企業，分數則是由經理給的，如何才能公正不帶偏見，也是一個頭痛的問題。

二是在企業採用人比人的評分制，容易被員工拿到歧視的把柄，從而訴訟案不斷。比

如福特公司就被員工告其歧視年紀大的工人，而微軟則被告其歧視年紀大的白人男性。大公司材大氣粗，對於一兩個官司尚可應付，對於中小型企業，這種官司甚至可讓公司破產。

因此對於想採用用人比人的競爭評分制來評估員工的企業而言，最好先評估其訴訟的風險。

盡管見仁見智，人比人的競爭評分制還是管理階層的最愛。原因是當公司想提高員工素質時，可以重點訓練，同時在裁員時容易區分優劣。

當然，為了裁員亦可把更多的人分數打為“C”。長年處於中等的員工可能因此喪失晉升的機會，從而喪失上進的企圖心。管理人員得有特別的刺激措施來促進這群人。

在企業感到沒有其他更好的評比員工的方法之前，這種人比人的方法，可能還是有廣大的市場，尤其是對於實行垂直管理體系的公司而言，更是如此。

保住公司執行長寶座的妙策（1/2）

■山語

公司的最高階層主管，公司執行長，位高權重，董事局幾人之下，千百人之上，行事自然果斷，無論其決策英明與否，下屬照樣執行不誤。作為一個執行長，其感覺之良好，自不必言，直至董事局通知讓其另謀高就時，才發現事情已發生了變化。最可悲的是，許多被炒的CEO是到最後一刻才知道自己闖了紅燈，被除名的。

其實在亮起紅燈前，黃燈早已向CEO們亮過，只不過CEO們志高意滿，一向不為黃燈所動，輕視了這個預警信號，直至闖了紅燈，被董事局毫不留情地掃地出門。CEO的警告信號警告信號是看、聽、說、寫

（一）看

所謂看，就是必須看見公司內部的衝突存在，作為一個公司最高首長的執行長，有時會不大理會公司內部因文化所引發的衝突，因為太過看重商業環境，反倒認為文化的衝突無關緊要。其實不然。一般而言，CEO，即公司執行長都是從公司

外部聘請來的，而公司原有的文化與CEO本人過去所處的公司的文化，可能是極不相同的。比如說，CEO可能成長於一個極

講合作，注意同事之間，上下級之間交流的平面級公司結構之下的公司文化，這種環境出來的CEO看重理由，即做任何一件事必須讓人明白，自己也明白做這件事的理由，甚至是前因後果都得交待清楚。如果這種風格的CEO進入到公司文化是倡導個人奮斗、獨立作業的公司，那麼公司內部對執行長的領導會有抵觸情緒，下屬會認為CEO對他們的工作干預太多，是對他們表達不信任的信息，也是對他們才幹的一種懷疑。而執行長會認為下屬不順從他，獨斷專行，有事也不請示報告，有超越責權之行爲。這種衝突，並不是個人性格得問題，而是兩種不同公司文化的衝突。這種情況之下，開始可能是執行長佔了上風，但隨後逐漸地反彈四起，執行長發現公司要順利地運作下去，唯一能做的事是自己離開公司，讓公司恢復原狀。

這是一件很悲哀的事，爲了避免此類事件的發生，新任的執行長應熟悉公司文化狀態，考慮自己是否可以調整自己，以適應新的文化環境。如果執行長過去是在

出。

（二）聽

所謂聽，就是要聽得進去董事們的意見。在公司結構上，董事對執行長並無直接的約束力，但他們卻對執行長的去留有決定權。因此必須要有聽的姿態，讓董事們心滿意足。即使有時候董事的意見並不見得有道理，也不見得真正可行。如果你做到先認真的聽進去，然後仔細思考後再決定取舍的話，就會爲你的成功打下一個良好的基礎。就長期而言，如果在公司運作中，不斷反映出董事們的某些建議，甚至哪怕有些影子，也會使董事局做出對執行長不利決定的考慮。如果執行長做得不錯，又肯聽董事們的意見，即使沒有真正去做，董事局也會給予考慮，畢竟能幹的CEO不好找。

聽的另一個方面是聽取員工及下屬的意見。下屬和員工的意見通常都是會有價值的，因為員工和下屬通常不會貿然開口，生怕因提出不適當的問題，顯出自己的愚拙，從而影響了升遷。因此，必須十分重視員工和下屬提出的建議。許多執行長發覺要採納下屬的意見其實十分困難。原因不一定是面子上過不去，而是員工的意見大多比較片面，缺乏全局性。如果採納的話，有可能打破公司當前管理的均衡，形成新的調整；也可能會改變公司的經營方向，與當前的運作並不協調。作為執行長，或許可以讓員工更明白公司的目標方向和發展策略，使得員工圍繞這些來提出意見，下屬的一些意見可能與當前的方向不合，但也可能是一個新的機會和好的轉機。執行長得仔細聽聽和認真考慮，如果拒絕去聽或者不考慮，一旦這個意見被董事局知曉，且獲得認可，後果可能是這位下屬成爲新的執行長，而執行長本人則讓位了。多聽多思，才決定取舍，不失爲上策。不聽或聽不進去，甚至發現下屬都沒有聲音的時候，也許就是黃燈亮起的時候了。（下期續完）

謹守婚姻界線

■劉儷

美國人常會羨慕「隔壁家的草皮比較綠」，意思就是說吃在嘴裡，心裡還在想那沒吃到口的，總是感覺不滿足。許多人在婚姻裡也是如此，認為野花就是比家花香，所以只要有機會，就搖身變成「賞花族」，轉賞野花去也！

美國一位女作家南熙·安德生，她寫了一本書，叫做《如何避免「綠草坪」症候群》，其中說到如何保護自己的婚姻，才不會被我們的文化、傳統、和習慣所欺騙，以爲真的只有野花比較香，真的鄰居家的草比較綠。其實只要有澆灌、施肥、除蟲，刻意