

自然療法專欄

把眼睛「吃」好

■ 王大衛 中醫師

現在,不管是年輕的，還是年老的，是近視、遠視，還是青光眼，白內障，眼睛有問題的人比比皆是。而且，隨著每天面對電腦、電視的時間越來越多，有“正常”眼睛的人，也必定越來越少。

除了帶眼鏡，做鐳射，動手術，人們大概也想不出，當眼睛出了問題時，還有什麼更好的方法可以使得上？

實際上，人體的許多毛病，都是可以通過適當的飲食營養的調整，以及正確的運動方式而加以調整的。眼睛的毛病也不例外，只不過，它所要求的食物更加“挑剔”，運動技巧也更加特別罷了。而且，持之以恆的態度，又是取得最後成功之關鍵。

在東西方的自然療法之中，在眼睛的保健上，已經積累了許多寶貴的經驗。有時，它所帶給病人的驚喜，甚至到了令人難以相信的地步。

有一位曾經被西醫判定為“正常失明”的老年病人，他的眼睛並沒有受到

什麼特別的傷害，可就是什麼東西都看不見。後來，就是藉著特別飲食療法與眼睛運動的配合，把眼睛給治好了的。

這種出人意料之外的療效，甚至讓原來為他看病的醫生，還以為病人的失明是自己裝出來的呢。

實際上，不少眼睛發生視力障礙起的問題，都跟眼球的變形連在一起。本來，正常的眼球應該是圓的。但是，由於人用眼直視的時間太久，尤其是像今天的人，一直用眼“盯”在電腦或電視上，眼球就慢慢地變形了。

一旦眼球不再是圓的，而變成了橢圓形的“橄欖”，視力的問題就產生了。而且，這種變形越厲害，視力的障礙就越嚴重。上述所提到的那位“正常失明”的病人，正是因位眼球嚴重變形而引起的。後來看見了，也是變了形的眼球重新恢復正常的緣故。

至此，大概您明白了，眼睛出了問題，實際上是可以藉著食物和運動，把之“吃”好和“弄”好的。本文由欣興自然療法中心提供，如果您想進一步瞭解詳情的話，請電(626)274-6757)

Read with Me

New Weed Whackers For Vineyards

By：Warren Chu

At a vineyard in California they have a new crew of weed whackers. They don't need any work benefits either. This amazing group is: sheep. Sheep aren't tall enough to reach the grapes, so they munch on weeds. They eat the weeds almost instantly and provide fine natural fertilizer.

This is a breakthrough. This means that Steve Pepe, the owner of a vineyard, will be able to avoid farm chemicals, slash weeding bills and improve his soil for no extra charge. One owner has created a thriving business off of Babydoll sheep. She lends them out or sells them. Deborah Walton who provides Babydoll sheep to vineyard owners is earning lots of money from this particular business.

This is a great way for vineyard owners to save money and have better grapes. All from sheep.

南加生活

所做的，自己不知道

■山林

小桐進來簽到的時候，我注意到他臉頰上的兩道血痕，由耳下刮至下巴，幾乎是平行的雙線。刻得不算深，但相信痛的滋味也夠噏的。經驗告訴我，這兩條傷，絕非刮鬍刀在他尚未生鬚的臉上刮下的。那麼，是那個幫派做的手腳？

小桐算剛入學的新生，我們還不熟知他往來的朋友，但若有什麼風吹草動的，大家都很警覺，深怕他引進幫派，所以我開口問他的臉是怎麼回事，小桐身體開始微微顫抖，低聲說在校外有幫派分子找他麻煩，在他臉上劃了兩下示威。

幫派分子的猖狂，簡直無孔不入。為了防止

他們進入校園，學校管制長衫、寬褲腰、和寬褲管。說來誇張，有些上衣長到膝蓋，腰帶會拖至臀下，褲管則可撐开好幾條腿。這不是流行，而是幫派標誌。再如汗衫顏色，各派有其專屬，如果是對立兩方，以顏色區別，往往就血刃相見。以往紅或黑或藍是禁忌，現在連白色與橙色也不許穿進校內。

過去有個例子，一個十四歲男生被盯上了，他大清早在健身房練拳，但不良少年要吸收他入幫，每天在他手腳上，不送命的割幾刀。我看了著急，怎麼問，他都拒絕露一點口風。相信他受的警告很清楚：告密的後果，不可收拾，他害怕到了極點。最後他母親只有把兒

子送回墨西哥。

有個女孩，就住在幫派區裡，跟著哥哥的同伴長大，以為整個世界就是如此。到她了解該離開了，答應的條件是被各人毒打一頓，否則得與每名大哥發生肉體關係。這還是從小一塊兒長大的，真是心狠手辣。

這類行為已經不是所謂血氣方剛了，理智不足，鬥狠起來，拼殺奪命。

警方除了不夠以外，還道高一尺，魔高三丈。這個社會問題，大家攪盡腦汁，都解決不完。据報導，東洛杉磯僅有一個神父，敢深入虎穴，與幫派分子稱兄道弟，完全進入圈內感化他們。他以基督的精神為榜樣，但有幾人能辦到呢？

麼好爭持的？原來上個世紀許多

「老夫老妻」都是靠「忍功」闖出一片天，對於不幸福的婚姻只

有無奈的忍受；但現在的夫妻不論年齡，都懂得追求為「自己」活，也就是人們越來越以自我為中心，凡是不合自己心意的「寧缺勿濫」，也造成了現在離婚率年年高漲，連長輩們也加入離婚的熱潮。

婚姻應該是一生一世的，也應該是夫妻彼此互助互補，互相享受的；可惜的是人因著自私和驕傲，不肯謙卑、犧牲、捨己，就無法享受婚姻中的喜樂，而嚐盡在婚姻中的酸、苦、澀。

老人離婚率近年創新高，並不代表我們一定就得跟著潮流走；年長的朋友仍然

法律信箱

楊檢察官

美國憲法第五校正保障人民在任何情況下都不可被政府強迫供認已罪。

只因此憲法條款沒說明如何執行，聯邦最高法院在1966年於Miranda v.

受押者有權保持沉默

Arizona一案，宣佈警方在執行詢問時該遵守的法律規則，即在詢問前，必須告知被拘押的嫌犯他有權力保持沉默，他所說的一切都可能法庭用來指控他的罪，他同時也有權力要求詢問時有律師在場，而他若沒錢請律師，馬上可指定公費 律師。

商業文書顧問

有關求職信函 - 自我介紹信(cover letter)之四

自我介紹信與一般英文書信寫法相同，信開端的左上角放置雇用公司及自己的聯絡資料。在今今的電子世代，別忘了加上自己的email 喔！以下是一份簡單的自我介紹信指南。

Your Name 申請者姓名
Your Address 申請者地址
Your Email Address 申請者電子郵件
Your Phone Number 申請者電話
Your Fax Number (if applicable) 申請者傳真（若有傳真）

Contact Name 聯絡人姓名
Contact Title 聯絡人職位
Contact Department (if known) 聯絡人部門（如果知道）
Company Name 公司名字
Company Address 公司地址
Company Phone Number 公司電話
Company Fax Number 公司傳真

譚工專欄

■ 譚工

許多公司發現員工沒有辦法長期處在工作壓力之下而保持工作上的效率。許多公司試圖在不減少工作量的前提下，平衡員工在工作和家庭之間的平衡。這些措施包括以下幾個方面：

——彈性工作：彈性工作包括1)彈性工作時間：員工可以依個人和家庭需要而選擇舒適的上下班時間，以及時間長短不一的午餐時間。2)彈性工作方式：即可以進行共同分擔一份工作，也可一人分擔幾項工作，完全依個人能力、時間和家庭的需要而定，能力強者也許只需要三、四天的上班時間，就可完成一周的工作。3)彈性工作季節：即員工可以在旺季時多工作，在淡季時少工作而照顧家庭。

商業管理

■ 未然

現代人雖然有現代化工具相助，但卻也被現代化工具追趕著，工作得喘不過氣來。資訊工業革命以來，資訊的傳播速度越來越快，這意味著工作的速度也越來越快，而涉入程度也越來越深，經濟繁榮又帶來了歷年最低的失業率，表明了越來越多的人將投身於職業生涯，成為打工一族。

以美國的打工族為例，雖然美國傳統上是以婦女在家養

——在公司內設立母嬰室，讓有需要的母親或婦女使用。

——公司與其他心理諮詢或心理服務公司簽約，讓員工可以取得心理調適上的幫助，如許多大公司，讓員工可以免費使用電話諮詢心理健康專家等等。

——有些公司建立自己的托兒中心。有些公司建立自己的托兒中心。有的高科技公司甚至安裝網絡電視，讓上班的父母可以看見托兒中心的兒女們的一舉一動。有的公司幫助父母們，或是在托兒費用上或是對需要出差的父母們補貼托兒費用。盡量讓員工對其子女有好的照顧。

——公司提供員工及家人的健康保險，讓

關注婦女沉重的工作負擔

育小孩為習。但現今的美國工作場所，每一百位員工中，就有五十六位婦女。而在二十年前僅有四十二個婦女，在四十年前只有三十七位婦女。

從這些數據表明近二十年來，有許多婦女放棄了專職的家庭主婦角色，成為兼顧家庭的打工一族。

一身兩職，從內到外，其壓力是可想而知的。相應之下，已經是打工一族的父親們則比二十年前花更多的時間照顧孩子，以彌補母親們外出工

作所造成的缺口。

以前只一心工作的父親們發現回到家後還要面對另一番艱苦的工作。

由於美國經濟的飛速發展，參預工作的婦女人數雖然大幅增加，但並沒有使員工的工作負擔減輕。

而且，美國人為了增加收入，延長工作時間，或者做第二份工作，平均每位員工每周工作五天半，而正常的時間應該是五天。所以三分之一的員工會把工作帶回家繼續做。

企業經營

■山語

兵法中有“置於死地而後生”和“破釜沉舟”的作戰方法。用於今天的企業經營，就是所謂的“危機意識”的經營方式。無非是讓激烈的市場競爭的現實，使得企業上下有一股生存的危機感。

當整個經濟環境處於不景氣時，工作一位難求，職工為保飯碗，才會認同所謂

可以努力學習如何經營婚姻，年輕的朋友更不用說了。

前幾個月我和外子在社區中有個有關婚姻家庭方面的講座，須連續上六個週末的課程，其中就有一對年過八十的長輩全程參加。我們很好奇地問他們年紀已經這麼大了，為何還來參加這樣的課程？

他們很嚴肅地說他們想要「提高婚姻的品質」！多令人感動！我們相信他們一定會成功的。

「不怕慢，只怕站」，只要有學習就會有成長，在此鼓勵所有的夫妻不管怎麼樣都要抓住每一個可以學習和成長的機會，免得你也不不留神，掉到這個「黃昏散」的洪流裡了！

警方只能在這樣的通告後，並得到受詢人對兩項權力的放棄,方可開始詢問.

若警方在詢問過程中沒有遵行Miranda的法規，所得到的供詞，一概排除，在裁審時不可成為證據使用。

因法律學家，長久以來發現受詢人有時會在詢問時的壓力下供出不實的證詞，Miranda 法規可以說是對這種無法抗壓的詢問對象，多加一層保護。

員工在工作和家庭之間的平衡

員工一人工作，但卻擔負起全家的健康保險的責任，更顯得公司對員工取得工作與家庭平衡的關心。

——公司為員工提供在職進修的補貼，為員工子女上學提供獎學金，並為職工提供長期看護保險和傷殘保險。

——為員工購買電腦，提供無息貸款，為員工的法律問題提供支援。

——定期為員工提供書店的折扣券，參預各大旅游點折扣券計劃，以鼓勵員工多出去散心，並與家人在一起。

——定期在公司內舉辦各種健康講座，讓員工在上班時間內接受健康教育，在公司內設立健身房等等。

這比二十年前增加了一成的比例。

也就是說每十個已婚家庭，近八個家庭是夫妻雙方外出工作的。

更嚴重的是工作著的父母親們有兩成是單親職工，又要養育孩子，又要上班，壓力之大，可想而知，有一個調查發現，近七成的職工寧願工作少些時間，而多花一些時間在家庭上。

因為在二十年前，感到失衡的員工人數比例還不到一半；這表明工作時間的增加，已經使員工與家庭之間的平衡正被打破。。

企業的文化。這個方式就是“股票優先權”。股票優先權能夠使人暴富，條件是股價必須上漲，如果股價低於選擇權的價格，則是一錢不值。企業的股價要上升，除了企業的業績，企業的一切外觀，甚至新聞也是十分重要的，從此可以看出這種經營方式的一些特點。

對於一些中小型私營企業，由於不是股票上市公司，公司的文化也不明顯，員工的價值觀不但與公司不一致，甚至在員工之間也不一致。老板扮演的的是超人領袖，既是公司的老板，也是公司各個部門的老板，在這種情形之下，可以看出情形是：

1)、公司離不開老板；2)、公司的業績到底如何無從評估。

在這兩種情形之下，顯然不會有人出價買下這個公司。這也是為何如果企業主想改變這種情況，就要用“出讓企業”的思想來經營企業的原因。

在這種“待價而估”的思想指導下，企業主將使得企業的經營管理專業化，體制化；同時也會讓企業突顯其價值和在市場中的地位；也會讓員工分享企業成長的好處，如類似分紅或是股權的分配等等。這種企業主隨時可以脫手，且明碼實價的態度，加上與員工共享成長的作法，會讓企業脫胎換骨出現意想不到的成長。