

中国游客 在澳洲景点脱离中共组织

清流 正见周报

头版要闻
时事新闻
修炼世界
生命探索
健康人生
家庭教育
文化畅游
文学艺术

袋鼠角悬崖公园位于澳大利亚昆士兰州首府的布里斯班，是中国旅游团在布里斯班的必到景点之一。人们在这里常常看到中、西方法轮功学员的身影。他们有的举真相横幅、放真相广播，有的展示法轮功五套功法，并向中国游客讲述法轮功健康身体、净化心灵的美好，以及中共残酷打压和迫害法轮功的真相。经过法轮功学员多年坚持不懈的讲真相，越来越多的中国游客明白了真相，做出了正确选择，退出了中共组织。

游客们互相起化名 踊跃退出 中共党、团、队

在一副关于剖析天安门“自焚”伪案的真相展板前，一对东北夫妇驻足浏览展板的内容，法轮功学员进一步讲解中共一手炮制的“自焚”用以污蔑法轮功，煽动人民仇视法轮功和法轮功学员，同时告诉游客们为什么要三退和三退的必要性。

这时那位男士告诉学员自己入过共青团：“我要怎么退？”学员告诉他必须自己表态，那位男士场立刻斩钉截铁地说：“我退！”他一旁的妻子笑着表示赞同，同时告诉学员自己没有入过中共的任何组织。

同团的一个二十多岁的小伙子，一直在目不转睛地看着横幅的内容和听着真相，主动告诉学员：“我入过少先队，怎么办？”学员说：“那你也得退。可以用个小名，化名。”这时刚才明白真相的那位东北女士对着小伙子一边笑一边说：“我给你起个化名，你就叫‘顺利’，就可以退了！”小伙子高兴地点点头说：“好啊！”那对东北夫妇把一位看上去五十多岁、正在景点照相的朋友拉到了学员身边，告诉学员说：“他是党员，是不是也得退？”学员于是跟这位中年男士讲述了法轮功的真相和退党的重要性。谈到“三退（退出中共邪党团队组织），开始时，这位男士有所犹豫，当听到可以用小名，化名表态三退，就同意

了。这时，那位东北女士跟他说：“你就用‘幸福’这个化名退吧。”男士高兴使劲儿点头。这个旅游团的其他游客照完相后，陆陆续续的也围在法轮功学员身边听真相，明白真相后，有点头的，有支持的，有庆幸自己什么都没入过。他们临上车时纷纷跟学员挥手告别，感谢法轮功学员让他们明白了真相。

明白大法真相的游客表示想学 炼功法和看功法展示

一个五人自助旅游团从上海来澳洲旅游。这五名中年男女下车后，一开始由于受到中共对法轮功的抹黑造假宣传，对法轮功学员态度冷漠，其中一名女士问学员：“你干一天给你多少钱？”学员平和的告诉他们，很多法轮功学员平日都工作，周末用自己的时间义务讲真相，原因是他们自己真正从修炼大法中受益，获得了身心健康。学员并告诉那位女士：“我以前很多折磨人的慢性病通过修炼法轮功完全康复了，而且法轮功是真正的佛家高德大法。我们在这里让那些受中共谎言灌输的同胞不要仇视法轮佛法，不要仇视佛法修炼人。”

这位女士听后，态度一下子就转变了，对学员说：“强身健体效果这么好啊，我看我们也应该学了！”随后她希望学员给她展示功法，学员功法展示后，告诉他们：法轮功弘传世界上一百多个国家和地区，

除了在中国设置防火墙封锁了大法的网站，在所有国家都可以上网看到免费的教功录像和免费大法书籍。而且由于法轮功是佛家修炼大法，炼功人都是义务免费教功的。

这五位游客表示他们也要趁在澳洲上网多了解了解大法的内容，最后临走时，他们感谢学员让他们明白了真相。

了解真相的游客主动向身边亲友讲真相

一个山东来的一行人驻足在法轮功学员的揭示“天安门自焚伪案”的真相展板前仔细阅读。其中一个二十多岁的小伙子，指着展板上剖析“自焚”漏洞的图片、告诉他的亲朋好友：“这些都是提前导演好的，然后在天安门拍摄的。”

法轮功学员接过话，说到：“如果是真的，像这种突发事件，中央电视台怎么来的及拿摄像机去拍摄这些高清晰的镜头呢？！”那位小伙子的父亲接着学员的话说：“是啊，那个时候十几年前，还不象现在，什么智能手机啊，身边发生的事情都能拍摄下来。这就是造假，很明显是假的，谁会信啊。”

小伙子的母亲和旁边的朋友也不停地点头表示赞同。他们跟学员攀谈了许久。谈话中，学员跟他们讲述了中共是如何残酷迫害法轮功的真相。也吸引了其他游客围上前听真相。

其实，像这样的例子还很多，有的游客由于长期被中共系统地洗脑，开始看到法轮功学员举的关于揭露中共的展板，有抵触，他身边明白真相的朋友立刻告诉他：“是真的，中共太坏了，杀害了八千多万人。”

近期新闻提要

【台法轮功律师团：中共现领导人应即停止迫害政策】台湾法轮功人权律师团发言人朱婉琪，24 日周五除夕下午在脸书贴文，喊话劝解中共现领导人，“应立即停止对法轮功及其他团体的迫害政策。佛法无边，回头是岸。”



【大陆人：海外各国学炼法轮功盛况和当年的中国一样】1 月 19 日法轮功学员一如往常来到花莲火车站前广场演示五套功法，并向民众征集签名反迫害，及表演唐鼓，渲染喜庆的氛围，敬祝大家新年快乐、阖家平安。

在市场做小买卖的大姊听到三退，就说用真名退出团、队员，她表示：我在火车站看到你们（炼功），台北 101 大楼前也有，知名的风景区也有（法轮功），常常出国旅游时，也看到很多法轮功的人（炼功），走到哪都有，以前大陆也是，公园里、广场上有许多人炼功，感觉现在海外很多国家学炼法轮功的盛况和当年的内地（大陆）很像。

在日本读书的洪小姐说：她特地请假回台湾投票的，也很愿意签名支持大陆人诉江，呼吁停止迫害。她说：以前读高中时，听到中共迫害法轮功（学员），活摘器官的事情，只留在听的阶段，没有出声；读大学时，听到了中共对维吾尔族穆斯林和其他少数民族进行大规模拘留的侵犯人权行为，我还是没有出声；到了去日本读书，看到了香港黑警大规模无差别殴打香港市民，警察阻止急救员进入地铁救人，突然明白看到迫害不该沉默对待，否则等于让中共觉得赞同它的行为，我们应该手拉手举起反共的旗帜，一起反迫害；而最令人难过的是，班上的大陆同学几乎不知道这些真实情况，突显出中共已成功洗脑大陆人民。今天回到日本后，会尽力让大陆的同学明白（真相），让他们有选择，虽然明白有点迟，但谢谢你们，长期坚持着传递真相，不曾停歇。

【丹麦维堡市健康博览会 民众期待学炼法轮功】二零二零年一月十八日和十九日，丹麦法轮功学员参加了丹麦维堡市（Viborg）的健康博览会，给到访民众讲述法轮大法的美好，人们纷纷留下联络方式，期待参加教功介绍会，学炼法轮功。



三退声明精选

目前三退人数：3 亿 5058 万

很早就发现，现在的中国人思想混乱，没有正常人的思维逻辑和道德准则。与国外正常社会格格不入。什么原因？百思不得其解。现在在《共产主义的终极目的》一书中找到了答案。原来，是中共在一手破坏我们的民族文化，掏空了我们的传统思维，消灭或压制了人们的真诚与善良。被灌输的是与天、地、人相斗。没有了善恶标准，任由中共随心所欲的乱干。昨天穷人光荣，今天金钱崇拜，昨天只准生一胎，今天少生要罚款。为了中共能非法统治，好的可以说成坏的，坏的说成好的。把中国人洗脑了，好坏都分不清了，中共就放心了。我们选择三退！（郝明真等 6 人）

如何声明退党（团、队）

透过页尾的动态网可连至退党网站，或拨美国热线 0018888928757，美国传真 0013019162364，电邮 tuidang@epochtimes.com

迫害真相专栏 因炼法轮功 2019 年被中共迫害的老人们

据明慧网报导，二零一九年，有 61 名六十岁以上老年法轮功学员在中共迫害中离世，137 名六十五岁以上老年法轮功学员被冤判，110 人被非法庭审，707 人被非法抓捕骚扰，有 205 名八十至九十岁老年法轮功学员被绑架或骚扰。

四川省巴中市八十九岁法轮功学员张新伟被非法判刑三年，勒索罚金四千元；吉林省长春市八十五岁法轮功学员徐景超被冤判二年六个月缓三年，勒索罚金一万元；八十五岁的吉林省吉林市法轮功学员郭余年被冤判六年，勒索罚金二千元，警察抢劫勒索五千至七千元。中共对老年法轮功学员实施灭绝人性的迫害，用一句话概括：中共的迫害丧尽天良！



图：2019 年遭中共迫害的 60 岁以上的部份法轮功学员

大哥人生的转变

大哥从小多灾多病，一直在苦难中挣扎，看不到生活的希望，在得了重症医治无效等死之际有幸得遇法轮大法，人生从此改变。从鬼门关被救回，大哥无比感激法轮大法的救命之恩，从此坚定的修炼大法、洪扬大法，并时时按大法“真、善、忍”的标准提升自己的道德，做一个先他后我的人。

“是我的师父教我这样做的”

七、八年前，大哥来到我地以蹬人力三轮为生，他蹬三轮车时经常捡到别人丢失的东西。他曾两次捡到别人丢失的驾驶证，一次捡到钱包，三次捡到手机，他每次都想方设法找到失主，将钱物悉数归还。

有时失主为表感谢，要送大哥东西，都被他谢绝。大哥不图任何回报，只是告诉他们，“我是炼法轮功的，是我的师父教我这样做的。”

“真的没想到，我们今天碰到这么好的人。”

二零一六年，大哥遭遇了一次严重车祸。一天晚上八点多，他骑着电动三轮车在路上行驶时被后面的一辆小轿车撞飞，电动三轮车零件散落一地，车子当场报废，大哥被撞飞好几米后重重的摔在马路上，半晌，大哥才缓过神来。肇事司机在车祸发生后就驾车逃跑了，当时围观的路人报了警。交警到现场勘察、处理后，将撞坏的三轮车带到了交警队，并把大哥送回住处，叫他第二天早上去交警处备案。第二天，大哥和我去了交警队，他们作了些记录，并留下了我的电话。后来，肇事车被交警所扣，肇事车主通过交警找到我，并通过我去见大哥。那天，他带着老婆、他叔叔和娘娘，见到大哥后，他们一个劲的道歉，并询问大哥的伤情。大哥说：“没得事的。你也不是故意撞人的，我不会讹诈你们的。”

我也告诉他们：“你们运气为什么这么好，我哥为什么能躲过了这个生死劫难？因为他是修炼法轮大法的，是法轮大法李洪志师父保护了他，才没得事的。如果你们撞的是别人，也许就不会如此幸运了。法轮大法教人按‘真、善、忍’的标准做一个好人，做一个道德高尚的人，凡事都要替别人着想，处处考虑别人，要做到无私无我，所以我们不会讹你们，现在不会找你们的麻烦，以后也不会找你们的麻烦，你们就放心吧！”

他们感动不已，非要给大哥留下五千元钱作为医药费、营养费、误工费 and 买新三轮车的费用，大哥不要。他妻子说，“车祸发生后，我们俩口子几天晚上都睡不着觉，心中非常内疚与不安，给大哥造成了身体上的伤害，让大哥受到了惊吓，请务必收下，我们才能心安，这次事故本来就是我们的责任，我们理所应当该承担。”最后他们硬是将钱留下，实在推辞不了，大哥才收下。这笔钱除去医院的检查费和买三轮车的费用外，还剩下 1500 元钱，大哥本想退还肇事车主，但他们不要，最后大哥将该笔钱全部捐给了其他做真相资料的同修，希望做出更多的资料好救度更多世人。

“我把那大半个馒头给了那个大汉”

二零一七年，大哥因向不明真相的世人邮寄法轮功真相资料而被公安非法关押在拘留所。要回家的那天，我去接大哥。走出拘留所的大门，我问他吃过早饭没有？大哥说不用。我以为他吃过就没再多问。

到家时差不多是上午十一点了。我说：“早上出门前我就煮好了一大锅稀饭，买了熟食卤鸭，你先吃点吧。”大哥同意了。他舀了一大碗饭，一口气就喝掉，接着又舀了

一大碗，又一口气喝掉。我看着他就像是往肚里倒一样，如同好多天没吃过饭的样子，惊问，“你是不是没吃早饭？”他才告诉我，“早上我把我的那大半个馒头给了同室的那个大汉，他块头大，吃半个馒头吃不饱，在拘留所每天早上每人只有大半个馒头，根本吃不饱，中午和晚上也吃不饱。所以我把我的那个馒头给了他。”

看着大哥瘦小的身躯，望着他囫囵吞饭的样子，我眼泪差点流下来。大哥这些年因向人们讲述法轮功真相，被当地警方迫害，一直过着颠沛流离的生活，无论在多么艰难困苦的环境，他第一念想着的还是别人到，也唯有大法造就出来的生命可以做到！

大哥在法轮大法中身心受益，时时都想着还有那么多世人被中共的谎言所欺骗和毒害，所以才冒着被抓被关被迫害的危险向世人讲述真相，他希望有更多的世人能了解法轮大法真相，并从中受益。



法轮功简介

法轮功是 1992 年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法，不是佛教。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大法书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。目前法轮功已传遍世界一百多个国家和地区，上亿人学炼。

不怕瘟疫的人

近日，我经历了一场与无名疾病对决的较量，结果我赢了。事情是这样的：二零二零年新年的第二天下午，我去沈阳市某大型超市购物，没想到人山人海的，原来新年这两天商品打五折。但既然来了我还是买一点东西，并安心的排队等着交款。

当天傍晚开始咳嗽，第二天就发烧，不想吃东西。我没在乎。不曾想症状越来越严重：发烧让我躺在床上起不来，好像内脏都肿了，呼吸困难，咳得很厉害好像要吐血了，全身的骨头都痛，头也痛，还有麻木的感觉，盖着厚厚的棉被还感觉冷！

尽管这样，我一点没有害怕，因为我心里装了救命的法宝：念“法

轮大法好，真善忍好！”坚持念，烧了四天，不烧了，只是咳嗽。尽管没力气，像心衰的感觉，我还是出门了，也没告诉亲人们，怕他们担心啊。历时两星期，我彻底好了。

当亲人们知道我是诚心敬念“法轮大法好，真善忍好”而平安无事时，胃不舒服的老人相信了，也开始认真念“法轮大法好，真善忍好”了。

是呀，自从我明白法轮功真相，并退出中共的团、队组织后，再也不怕什么疾病、瘟疫、灾难了，因为我知道了无数的人因敬念“法轮大法好，真善忍好”而绝处逢生，知道了法轮功来到世间是来救人的。

其实不只是我，所有把“法轮大法好，真善忍好”记在心里的百



姓们，都会不害怕瘟疫，也不会害怕灾难，因为与神佛站在一个人，都会得到神佛的保护，都会拥有美好的未来。

大连公安局中山分局韩信利父子遭恶报患癌症

大连市公安局中山分局巡特警大队副大队长韩信利，二零一五年五月发现患上了甲状腺癌，进行了甲状腺全切清扫手术；韩信利的儿子韩松霖是大连市公安局中山分局网安大队侦查员，二零一九年六月被查出胃癌，并做了手术。

韩松霖曾经问过父亲韩信利：“为什么……我为什么会得这个病……”。韩信利如何回答儿子的，现在不得而知。大连市明白真相的警察及亲属都明白，韩信利、韩松霖父子相继得癌症手术，肯定是干大坏事的报应。韩信利曾参与迫害法轮功学员。

韩信利今年 57 岁，一九八四年八月参加公安工作，先后任中山分局春海街派出所警察、桂林街派出所副所长、昆明街派出所副所长、巡警中队长、海军广场派出所巡警中队长、虎滩街派出所巡警中队长，二零一七年六月任中山分局巡特警大队副大队长。韩信利最早是在基层派出所当外勤，因迫害法轮功卖力被提职。

二零一二年，大连市公安局、大连市国保支队有预谋长时间跟踪安装新唐人的工作人员及用户，于七月六日伙同中山区公安分局多家派出所同时不同地点绑架工作人员及用户上百人，即当年震惊中外的“大连安锅案”，仅明慧网曝光有记载的中山区派出所警察绑架的法轮功人员近四十人。中山区每个派出所都参与暴力绑架与抄家。二零一四年，中山区法院非法对“大连安锅案”中的十一名法轮功学员诬判三至六年的刑期。这是大连地区制造的最大的一起冤假错案之一。

韩信利曾经任职过的派出所多年来，紧跟江氏流氓集团迫害法轮功，对修炼“真、善、忍”的法轮功学员极尽迫害之能事，犯下了不可饶恕的罪恶。参与迫害者遭恶报也会殃及家人的。

奉劝所有参与迫害者，赶快停止迫害，退出中共党团组织，曝光中共迫害法轮功学员的罪恶，用实际行动赎回自己的未来，千万不要做中共的“替死鬼”。

**不需你多少时间，只要你握好机缘，天象大变中共灭，退党团队保平安；
不需你投入资源，只要你拥有善念，善待法轮功一念，天赐善良福无限。**

患癌症晚期 母亲听大法获健康

我姓郝，我母亲今年六十七岁。

在二零一八年腊月十三，母亲突然肚子发胀，疼痛难忍，赶紧住进了市中心医院，经过各种医疗器械检查，化验，最后医生确诊为胰腺炎。经过半个月的住院治疗，腊月二十八回到家中，从此吃药，打针、输液成了常规，而且油、鸡蛋、肉类、奶类都不准吃，就是这样控制，大概每半个月就发病一次。

二零一九年农历五月初七，母亲再次发病，并且发烧，第二次住进了医院，经过各方面的检查化验，最终医生确诊为胰腺癌晚期，需要马上手术治疗，听后，我和弟弟妹妹惊呆了，不知如何是好，暗暗流泪。为了给母亲寻找一条生的希望，我们姐仨带着母亲去了北京肿瘤医院、协和医院、301 医院、中医院等各大医院，都确诊为胰腺癌晚期，需要马上手术治疗。我们彻底失望了，带着母亲又回到了本市中心医院，准备手术治疗。

就在这时，我小姨知道了我母亲做手术的消息，她立即赶到了医院，她恳切的对我们说：“这么大的事，你们怎么能瞒着我呢？”小姨给我们分析了母亲要做手术治疗带来的痛苦和经济上的承受，关键是花了钱、受了罪，母亲的病也不能好，到最后人财两空。小姨恳切的对母亲说：“姐，跟我学法轮大法，这是唯一的希望，最起码不受手术之苦。”小姨对我们姐仨说：“我不会骗你们的，我是你们的亲人，你们的娘是我二姐，

我要不是修炼法轮大法，我还不这样说呢。”

听着小姨这坚定、恳切、关心的话语，我的心踏实了下来。我和小姨，弟弟找到了准备给母亲做手术的主刀医生，询问了母亲的病情，医生说没有最佳的治疗方案，放疗、化疗对此病不起作用，这是癌症中最厉害的一种。听后我的心凉透了，于是我们办理了出院手续，直接将母亲送到我妹妹家，因为妹妹和小姨是一个村子。

我小姨立刻给我母亲拿去了录有法轮功师父讲法的播放器，让我母亲听李洪志师父的讲法录音。小姨抓紧一切时间陪我母亲听法，还教了我母亲几个简单的炼功动作，由于母亲长年累月的干活，胳膊和腿比较僵硬，炼的也不标准。

在妹妹家住了八天，母亲就回家了。回家后，母亲始终坚持听法，炼那几个炼功动作，尽管不标准，还是坚持炼。小姨也经常来我家，鼓励我母亲坚持听法，炼功。就这样半年多过去了，我母亲一次也没犯病，而且越来越健康，变的红光满面，还能干家务活。秋收季节，母亲每天下地拾花生，挖红薯。农闲时，又在家干上了她以前给厂子加工喉箍的活，能挣点零花钱了，母亲整天乐呵呵的。

是法轮大法和大法师父救了我们的母亲。为了表达对大法师父的感恩，我把此经过写出来，证实大法的伟大与超常。

青松絮语：咖啡色的问题

中午，我把孩子哄睡，然后坐在电脑旁边工作。后来，孩子醒了，有些哭闹，我就抱他到怀里，轻轻拍一下。我的大脑并没闲下来，还在对着电脑荧幕发呆思考问题。孩子慢慢醒过神来，就不闹了，只乖乖地缩在我怀里，仰头微笑着看我。我抱着孩子，盯着荧幕，除此之外并没有任何其他动作。我没有像平时那样忙忙碌碌，可能小家伙没看懂怎么回事，他问我一句：“妈妈，你到底在做什么？”我茫然地回答说：“在思考问题。”

给小孩子这种答案，我自己都认为做妈妈不称职，这么抽象的辞汇，他怎么会懂呢。谁知，孩子笑了笑，说：“妈妈在思考问题，思考的是咖啡色的问题……”我听了，暂态笑出声。孩子虽然不懂，而且给的回应十分滑稽，但却让我从深沉的思考中解脱出来。思考的问题并没有颜色，小家伙想到咖啡色，大概是觉得我表情严肃，透出些忧愁与凝重吧。太多事情不是一朝一夕就能理清的，不管多么努力，我们都需要时间的沉淀与过滤才能找到完美的答案。所以，不必急于一时，倒是孩子在这一刻需要我的陪伴。

我起身，问小家伙：“我们做游戏吧，做红色的游戏好不好？”小家伙高兴得蹦蹦跳跳去房间里找玩具，不一会儿给我拉出一列红色的小火车，让我陪着玩追火车的游戏。家里多了欢声笑语，那便是欢快的、红色的游戏了。等孩子玩累了，我们坐下休息。我忍不住思考今天这些滑稽的语言：咖啡色的问题，红色的游戏……我们的生活真的是五彩缤纷。深沉的颜色与亮丽的颜色，只有搭配在一起才能成为耐看的画面。

通过颜色看生活，倒是给人不少启发。任何一种颜色，太多了都容易导致整体画面的不协调。所以，我们应当时时想想，自己是否沉浸在某种颜色中太久了，需要换一换？心情换了颜色，生活的滋味是不是就会跟着变了呢？

沉迷手机让青少年幸福感下降

你是否担心使用智能手机会对孩子造成负面影响？你的担心是有道理的。一项新研究发现，与不常使用手机等数字设备的青少年相比，沉迷这些设备的青少年“明显”不快乐。

美国圣地亚哥州立大学（San Diego State University）和乔治亚大学（University of Georgia）的研究团队的合作项目“监测未来”，对超过 100 万名八年级、十年级以及十二年级的美国学生进行问卷调查。

他们发现，与那些花很多时间在屏幕设备上玩儿游戏、使用社交软件、发短信和视频的青少年相比，经常参加运动、阅读报纸和杂志以及面对面交流的青少年更快乐。

研究团队认为，习惯性使用智能手机或电脑进行社交是学生感到不开心的关键因素。

该研究的首席作者，圣地亚哥州立大学心理学教授特温格（Jean M. Twenge）说：“（问题的）关键是限制使用（这些设备）。（建议）将目标定为每天使用

数字媒体的时间不超过两小时，并尝试增加与朋友面对面交流以及锻炼的时间。”

她还说：“虽然这项研究并没有显示任何因果关系，但是其它研究已经发现社交媒体使用越多就越不开心，但是不开心并不会导致更多使用社交媒体。”

虽然特温格教授建议屏幕时间不要超过两小时，但她的研究表明，幸福感最高的青少年每天看屏幕的时间稍微少于 1 小时，完全不使用屏幕设备并不会导致幸福感增加。

这意味着使用屏幕设备会给孩子带来快乐，但超过 1 小时后，随着使用时间的增加，不幸福感就会逐步上升。

对历史数据分析发现，青少年自尊心和生活满意度在 2012 年之后急剧下降。就在同一年，拥有智能手机的人数跃升到 50% 以上。

特温格教授说：“智能手机的出现是对青少年心理健康突然下降的最合理的解释。”她建议，父母控制青少年使用屏幕设备的时间。

让我们一起成为孩子的 3C 健康守门人

3C 产品正用及误用造成两极化的问题，近期成为讲座讨论的焦点。台湾网路成瘾防治学会创会暨名誉理事长柯慧贞教授，近日针对民众与心理师不同族群，分别办理“3C 沉迷的辨识成因及预防”讲座。

柯教授表示，网路成瘾的治疗不易，从国小就接触网路的青少年，到国中出现成瘾症状后，往往对青少年造成深远的影响，也让家长不知所措、十分无力。因此，网路成瘾的预防应从小做起，建议父母尽量利用国小阶段来培养青少年适当的兴趣。尤其是国小毕业的暑假，是青少年成长的重要时刻，但也是网路成瘾的出现的危险时期，在这段关键的时刻除了要积极有效的管理外，也要鼓励青少年发展多元适当的兴趣和课外活动。

柯慧贞教授便参考国外研究整理出不同年龄层孩子的 3C 产品使用教养建议：

*0-3 岁：任何地方/任何时间都不可以使用。

*3-6 岁：在家长监督下使用，限制一天不可使用超过 1 小时。

*6-9 岁：在家长监督下使用，限制一天不可使用超过 2 小时。

*9-12 岁：在明确规范下使用 3C 产品，一天以不超过 2 小时为原则。

*12-18 岁：自主管理，家长与孩子一同讨论，规划网路使用时间。

建议现今繁忙的 E 世代父母，电脑不要放在孩子房间里，从现在开始实施数位教养六原则，“一听二规三动动、四感五惯六赞赞”，倾听了解孩子使用 3C 的需求，在孩童开始接触网路时，即应约定上网规范，要求时间管理，约定完成某些事物后方可上网，这些限制可以训练小孩自我克制的能力，克制自己来完成关机的动作，并由家长以身作则。

每使用 30 分钟就要站起来活动 10 分钟，以保护眼睛，避免长时间在荧幕前，产生对心血管疾病、第二型糖尿病的危险因子、对脑部与认知发展、注意力问题，以及心理社会健康的不良影响。让我们从今天起，一起成为孩子的 3C 健康守门人。

唯有善举才能流芳千古

十八世纪，意大利诞生了一位数学奇才，名字叫玛丽亚·盖达娜·阿涅西（Maria Gaetana Agnesi），11岁时已通晓7国语言，20岁，富有的父亲出资出版了女儿的论文集。在她的191篇论文里，内容涉及哲学、物理、化学、生物学、矿物学以及妇女教育问题等。阿涅西因此出名，不断的参与各种学术交流聚会，参与到与博学的权贵客人们的辩论中。很快，她厌倦了这一切，她更喜欢祈祷、慈善和安静的研习。

在父亲的劝说下，她暂时打消了做修女的念头，静下心来作研究。十年之后，她的一本《分析讲义》的微积分教科书，被送到了罗马教皇本笃十四世的手里。教皇给予了很高的评价：“你的著作将给意大利带来荣耀。”

1752年，阿涅西的父亲去世，她放弃了正在如日中天的事业，全身心的投入到救助穷人和老年妇女中。家里的一些房子，被她用来安置穷苦的人们。1759年，为了在米兰租一栋房子建疗养院，变卖了那些象征着当年荣耀的东西，其中包括教皇赠给她的金质奖章和皇后送给她的钻石和水晶盒子。

最后，阿涅西病逝后，和疗养院另外的15名病人，被一起埋在了一块无名墓地里。在疗养院墙角的一块石头上，人们刻下了她为贫困女性服务的事迹。阿涅西那曾经与数学有关的光辉往事，被无声无息的埋进历史，而她用尽生命的47年奉献慈善事业的善举却广为人知，流芳千古。

中国人对范仲淹一点也不陌生，他的一篇文章《岳阳楼记》至今还是作为经典古文，选编在初中的语文课本里。他是北宋著名的思想家、政治家、军事家、文学家，他在《岳阳楼记》里表明了的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的精神至今还在为世人传颂。大陆一些研究传统文化的人，谈论善举对后世儿孙的影响，都喜欢列举范仲淹的事例。

有句话叫“富不过三代”，范氏家族却富了八代，直到今天，还有范氏子孙。范仲淹做了什么伟大的事，能让后代子孙绵延不绝呢，并且千古留美名呢？

天禧五年（1021年），范仲淹调任泰州西溪盐仓监，负责监督淮盐贮运及转销。西溪濒临黄海之滨，唐时李承修筑的旧海堤因年久失修，多处溃决，海潮倒灌，卤水充斥淹没良田、毁坏盐灶，人民苦难深重。于是范仲淹上书江淮漕运张纶，痛陈海堤利害，建议沿海筑堤，重修捍海堰。天圣三年（1024年），张纶奏明朝廷，仁宗调范仲淹为兴化县令，全面负责修堰工程。范仲淹征调民众4万多人，重修捍海堰。新堤横跨通、

泰、楚三州，全长约200华里，不仅当时人民的生活、耕种和产盐均有了保障，还在后世“捍患御灾”中发挥了重要作用，当地人民将所修之堤命名为“范公堤”，遗址迄今犹存。

天圣五年（1027年），范仲淹为母守丧，居应天府。时晏殊为南京留守、知应天府，闻范仲淹有才名，就邀请他到府学任职，执掌应天书院教席。范仲淹主持教务期间勤勉督学、以身示教、创导时事政论，每当谈论天下大事，辄奋不顾身、慷慨陈词，当时士大夫矫正世风、严以律己、崇尚品德的节操，就是从范仲淹倡导开始的，书院学风亦为之焕然一新，范仲淹声誉日隆。范仲淹曾经用自己的俸禄供养四方游学之士，而自己的儿子却要轮换穿一件好衣服才能出门，范仲淹却始终泰然处之。

有一年发生了严重的虫灾和旱灾，江、淮、京东这些区域灾情尤其严重。范仲淹请求朝廷派遣官员前往灾区察看灾情，没有得到答复。范仲淹于是就问仁宗说：“宫廷里的人如果半天不吃饭，情形会怎么样呢？”仁宗皇帝显得十分难过，于是派遣范仲淹去安抚江、淮地区的灾民。景佑元年（1034年），苏州久雨霖潦，江湖泛滥，积水不能退，造成良田委弃，农耕失收，黎民困苦，范仲淹出任苏州知州后，根据水性、与地理环境，提出开浚昆山、常熟间的“五河”，将积水导流太湖，注入于海的治水计划。范仲淹以“修围、浚河、置闸”为主的治水经画，不但获得时舆的赞扬，还泽被后世，自南宋一直至元、明的两浙职守，都依照这个模式去整治水患。

范仲淹多次因谏被贬谪，梅尧臣曾经作文《灵乌赋》力劝范仲淹少说话、少管闲事、自己逍遥就行。范仲淹回作《灵乌赋》，强调自己“宁鸣而死，不默而生”，尽显为民请命的凛然大节。范仲淹虽然做了大官，但家中用度十分节俭，妻儿的衣服和饭食，仅仅只能自己充饥、御寒。范仲淹对人好施予，在乡族中设置义庄，用以赡养族人。他博爱善施，士大夫大多出自其门下，即使是小巷之人，都能说出他的名字。他死的那天，四面八方凡是听到这一消息的，都替他叹惜。范仲淹治理国家崇尚忠厚，所至之处都恩爱百姓，邠、庆二州的老百姓和众多的羌部族，都画上他的像在其生前就来祭祀他。等到他死时，羌部族的首领数百人，像失去父亲一样痛哭，并斋戒三日以后才离开。

纵观范仲淹的一生，所作所为都是为了百姓社稷，一生忠君爱国爱民，都是顺应天理的善举，所以才有如此大的福报，才能青史留名，流芳千古。

“神韵传递希望和光明” 意大利票房再售罄

1月23日，美国神韵巡回艺术团在意大利热那亚的卡洛·费利切剧院（Teatro Carlo Felice）的演出再度爆满，加座售罄。剧院现场气氛热烈。观众表示，神韵艺术完美顶级，其展现的中国神传文化精神内涵，令他们震撼、与之共鸣。

至此，热那亚两场神韵演出完美落幕。两天来，卡洛·费利切剧院内高朋满座，科技界、工业界、船舶界、文艺界等行业的精英人士纷纷慕名而来，争睹神韵风采。

交响乐团指挥：演出非常感人

Antonio Gambula 是一位交响乐团指挥，同时也是一名大提琴演奏家，他说，“演出的许多场景让我非常感动。”“我特别喜爱那色彩，以及舞蹈背后的内涵，（演出）让你很容易就理解他们要传递的意思。”“演出传递了非常正面的讯息，非常美丽，非常精彩。”

他表示，神韵交响乐团东西方乐器珠联璧合，“令人难以置信，非常精彩。”

对神韵歌唱家演唱的歌曲，Gambula 表示，“能够领悟到她的歌词传递了美好的讯息，这是关于神的讯息。”

公司行政总裁：神韵音乐充满力量

中华五千年神传文化的真正面貌是什么样的？意大利工业技术公司行政总裁 Ronald Jon-Tonel 和太太 Gaetana Fabbrani 观赏过神韵后表示，演出的展现“非常有意义！”

Fabbrani 说：“非常有意思，演员非常棒，从演出的内容上，向我们传递不为我们所知的东西，非常有意义。”

谈到中国文化的文化内涵，Jon-Tonel 表示：“我们错过了这部分文化认识，我们并不知道中国传统文化原来如此富有神性。”

Fabbrani 说：“（演出）精神层面的展现非常有意义，对我们来说这些主题是那么的陌生，我们以往虽对中国文化或多或少有些了解，但精神方面少一些。因为（中共）对共产主义思想的传播，很明显，我们在思想认识上并不会把中国与精神信仰的概念联系起来。”“从知识层面上，我们错过了中国真正的文化给我们的形象，这方面对我们来说很遥远。”

Jon-Tonel 赞赏神韵现场乐团的演奏：“非常出色，音乐非常动听，绝对的，既祥和宁静，又充满力量。”

公司老板和珠宝商：神韵演出活力四射

意大利出口贸易公司老板 Nicola Giudetti 和珠

宝商朋友 Chiara Orlando 大赞：“真是一场壮观的演出！”“舞蹈演员在舞台上活力四射，能量强大”。

对于神韵复兴中国传统文化，展现精神内涵，Giudetti 深感共鸣，“从中让人发现中国人是一个拥有信仰的民族，拥有信仰是至关重要的。”“因为（信仰让人）拥有生活中的参照点，这很重要，如果一个人什么都不信就麻烦了，所以拥有信仰很重要。”

Orlando 赞叹神韵舞蹈演员的技艺高强，“我真的好喜欢舞蹈演员的舞蹈方式，看起来他们好像在飞，他们的脚都没有触地，非常棒。”

Orlando 着迷于神韵的舞台制作和服装色彩，她说：“那色彩之耀人，你会觉得自己好像进入舞台，成为其中的一部分。”

Giudetti 最后说：“这是一场不容错过的演出！”

法官：主持人生动解说 助观众领会中国文化精髓

法官 Paolo Buzzone 与前官员 Annarosa Narciso 女士观看神韵演出后表示神韵给他留下了“全新的印象”，“完全超出了我们习惯的西方舞蹈领域。”

神韵演绎了中华五千年神传文化，艺术家通过主持人、舞蹈、音乐、服装和动态天幕等，将中华文化的精髓呈现给观众。Buzzone 说，“每个节目前都有（主持人）生动地解说，这对观众很有帮助，引领我们领略舞蹈的文化和精神层面。”

Narciso 赞同 Buzzone 的看法，这是她头一次观看神韵演出，对演出内容知之甚少。她说，她翻看了节目册，演出让她眼界大开，“我太喜爱她了。”她说，色彩、服饰和场景设计等，都给她留下了很深的印象，“确实非常精彩”。

Buzzone 也注意到神韵展示天人合一、神与人之间密切的关联，“毫无疑问，尤其是这种神与人连结的精神维度，通过我们看到的舞剧很好地传递出来了。”

尼国家足球队教练：神韵完美顶级 愿创世主救我们所有人

“她的完美，直触心灵。”尼日利亚国家足球队守门员教练 Enrico Pionetti 观看神韵演出后盛赞，“这是一场撼动人心的演出。”“品质一流太完美了。”

回顾节目中创世主出现的瞬间，震撼到 Pionetti 的心灵，“那一刻，也许关系到我们的未来，因为人类的作为正在毁灭这个星球，所以可能会发生灾难，或者可能出现毁灭世界的风浪。”

Pionetti 虔诚地说，“我们必须寄希望于另一个世界（天国），愿神（创世主）拯救我们所有人。”