

奥城生活

ORLANDO LIFE & CULTURE



创刊号

2026年1月

奥兰多华人协会主办

PRESENTED BY
ORLANDO CHINESE ASSOCIATION

发现城市的温度
记录生活的质感

DISCOVER THE WARMTH OF THE CITY
CAPTURE THE TEXTURE OF LIFE



《奥城生活志》简介

《奥城生活志》由奥兰多华人协会主办，是一份面向佛罗里达奥兰多华人社区的双语（中文为主、英文为辅）纸质杂志，一年两期（春夏合刊、秋冬合刊）。杂志内容涵盖本地新闻、华人社区活动、旅游美食文化、教育与投资、医疗与健康、人物专访、餐饮推荐与商业信息等多个方面。

杂志致力于搭建一个联结奥兰多华人社区的平台，展示多元文化，促进信息交流，并为本地商家和品牌提供有效的宣传渠道。

与我们联系：

orlandolifeculture@yahoo.com

15017 Gaulberry Run Winter Garden FL 34787

About *Orlando Life & Culture*

Orlando Life & Culture, published by the Orlando Chinese Association, is a bilingual (primarily Chinese, with English content) print magazine serving the Chinese community in Orlando, Florida. Published twice a year, the magazine covers a wide range of topics including local news, lifestyle tips, cultural events, travel, education, investment, community profiles, and business information.

Our mission is to connect Orlando's Chinese community, showcase the region's diverse culture, foster information exchange, and provide a valuable advertising platform for local businesses and brands.

Contact us:

orlandolifeculture@yahoo.com

15017 Gaulberry Run Winter Garden FL 34787

目录(Contents)

贺信与寄语(Congratulatory Letters)

冯国强会长贺信 4

魏久峰理事长贺信 5

首刊寄语 —— 徐志岗 6

当地新闻 (Local News) 7

华人社区活动 (Community Events)

华协中秋节庙会 9

华协新年联欢会暨青少年艺术节演出 10

华协摄影培训班 14

奥兰多华人匹克球大赛 16

旅游·美食·文化 (Travel · Food · Culture)

奥兰多的前世今生 17

电影《唐人街街区派对》 20

南国之冬 22

乡音难改 25

最美小镇冬园 26

教育与投资 (Education & Investment)

投资入门指南 28

申请大学应该做哪些准备 30

医疗与健康 (Health & Wellness)

医疗在奥兰多:如何就医与看病指南 32

中西医如何从“对手”变“搭档”? 34

人物专访 (Feature Interviews)

著名书画艺术家潘建业 36

本地企业 (Local Business)

六合堂中医诊所 39

新书介绍 (New Book Releases)

心理学新书介绍:改变的勇气 41

笔墨留影 (Art Work) 43

年历(Calendar) 44

广告赞助 (Sponsorship) 45

出版方 奥兰多华人协会

发行方 奥兰多华人协会

总策划 俞南

总编辑 徐志岗

特约顾问 冯国强 魏久峰 陈哈妮 陆焱

记者 张雯琪 周启荣 张雪洁

责任编辑 孙钰芳 郑平 马莉

美术编辑 王琼

图片编辑 徐东

封面策划 梁盛媛 林秀榕

校对 吴桐 杨国珍

办公室 15017 Gaulberry Run,
Winter Garden, FL 34787

电邮 orlandolifeculture@yahoo.com

官方网站 <https://www.orlcna.org>

ISSN 3068-966X

本刊杂志所有标注为记者、撰稿人所制作之文字、图片作品、版权(包含数字版权)均属奥兰多华人协会《奥城生活志》杂志所有。任何媒体、网站、单位或个人,未经授权不得转载或以其他方式侵犯本刊版权。如有意获取本刊版权内容,请与奥兰多华人协会《奥城生活志》杂志联系。本刊文章不代表奥兰多华人协会《奥城生活志》杂志立场与观点,文章内容由作者本人负责。

贺《奥城生活志》首刊付梓



值此《奥城生活志》创刊之际，我谨代表奥兰多华人协会，向杂志的正式出版表示最热烈的祝贺。此刊之诞生，不仅为奥城的文化生活增添浓墨重彩的一笔，更为城市记忆与人文精神构筑了崭新的载体，实乃可喜可贺之事。

《奥城生活志》以“发现城市的温度，记录生活的质感”为宗旨，首刊内容丰赡多姿，既有对城市历史脉络的梳理，亦有对当代生活图景的细腻描摹；既关注社区人文的温情故事，亦探讨城市发展的时代命题。文字平实而富有感染力，图片生动而蕴含深意，既见专业之严谨，亦显人文之温度，可谓城市生活刊物之典范。

首刊之成，凝聚着编撰团队的智慧与心血，亦离不开社会各界的鼎力支持与美好愿景。它不仅是一份刊物，更是一座桥梁——连接过去与现在，沟通个体与城市，让每一位读者都能在字里行间找到共鸣与归属。

愿《奥城生活志》以此为新的起点，秉持初心，持续深耕，记录奥城生活的“活历史”，展现城市魅力的“新窗口”。更愿其以文字为炬，照亮城市生活的每一个角落，温暖人心，启迪未来。

再次祝贺《奥城生活志》创刊圆满成功，愿杂志蒸蒸日上，硕果累累！

奥兰多华人协会会长
冯国强

On behalf of the Orlando Chinese Association, I extend my warmest congratulations on the publication of the inaugural issue of *Orlando Life & Culture*. The launch of this magazine marks an important milestone in our city's cultural life and creates a new platform to celebrate our shared stories and community spirit.

With its mission to “discover the warmth of the city, capture the texture of life”, *Orlando Life & Culture* offers a rich and inspiring first issue. It reflects both the city's history and its modern vitality, featuring touching community stories and thoughtful discussions on urban growth. The writing is sincere and engaging, the images vivid and meaningful — a fine example of professionalism and human warmth.

This publication embodies the dedication and passion of its editorial team, as well as the support of the wider community. More than a magazine, it serves as a bridge between the past and the present, connecting individuals with the soul of the city and fostering a sense of belonging for every reader.

As *Orlando Life & Culture* begins its journey, I hope it continues to stay true to its mission — to record the living history of our city and showcase its unique charm. May its words bring warmth, inspiration, and light to our community.

Feng Guoqiang, President, Orlando Chinese Association



值此《奥城生活志》创刊之际，我向杂志的正式出版表示最热烈的祝贺！

《奥城生活志》的诞生，是我们奥兰多华人社区发展历程中的又一重要里程碑。它不仅是展示华人风采的平台，更是沟通情感、凝聚力量、传递文化的重要桥梁。希望杂志团队继续秉持专业与热忱，用文字与影像记录我们的精彩故事，传播正能量，汇聚侨心侨力。

衷心祝愿《奥城生活志》越办越好，成为连接华人、服务社区的文化品牌与精神家园！

奥兰多华人协会创会会长、现任理事长
魏久峰

On the occasion of the inaugural issue of *Orlando Life & Culture*, I would like to extend my warmest congratulations.

The birth of *Orlando Life & Culture* marks another important milestone in the growth of our community. It not only serves as a platform to showcase the achievements and vitality of Chinese residents in Orlando, but also as a bridge that connects, unites, and inspires. I hope the editorial team will continue to uphold professionalism and passion, using words and images to tell our shared stories, spread positive energy, and strengthen the bonds within our community.

I sincerely wish *Orlando Life & Culture* continued success and growth, becoming a cultural brand that connects Chinese residents and serves our community with heart and vision.

Orlando Chinese Association
Founding President & Current Chairman
Jiufeng Wei

首刊寄语



亲爱的读者朋友们：

伴随着大家的热切期盼，《奥城生活志》终于迎来了创刊号。在此，我谨代表奥兰多华人协会和杂志编辑部，向所有关心和支持本刊的朋友们致以最诚挚的感谢！

《奥城生活志》是一份由奥兰多华人协会主办、面向奥兰多华人社区的新闻与生活类综合刊物。它的诞生离不开协会的鼎力支持，离不开编辑团队同仁们的辛勤付出，更离不开广大作者们的无私奉献。正是大家的热情、责任和才华，让这本杂志从一个构想到今天真正呈现在大家面前。

作为一本服务社区的刊物，我们希望通过《奥城生活志》，记录身边的新闻与故事，分享有益的生活资讯，展示中华文化的风采，促进社区成员之间的交流与互助。我们相信，这本杂志的价值，不仅在于它所承载的文字与图片，更在于它背后凝聚的社区力量和共同愿景。未来的道路仍在继续，我们真诚希望有更多朋友积极参与到办刊中来，踊跃投稿，提出宝贵意见，让《奥城生活志》不断成长与完善。唯有如此，我们才能把这本杂志办得更加精彩，更好地服务奥兰多华人社区。

奥兰多华人协会杂志社社长/《奥城生活志》总编辑

徐志岗

Dear Readers,

With great anticipation and joy, we proudly present the inaugural issue of *Orlando Life & Culture*. On behalf of the Orlando Chinese Association and our editorial team, I would like to extend my deepest gratitude to all who have supported this publication.

The birth of this magazine would not have been possible without the strong support of the Association, the dedication and teamwork of our editors, and the generous contributions of our writers. It is your passion, commitment, and creativity that have turned this vision into reality.

Orlando Life & Culture is created to serve the Chinese community in Orlando. Through its pages, we hope to share news and stories from our neighborhood, provide practical information for daily life, showcase the richness of Chinese culture, and strengthen the bonds within our community. The true value of this magazine lies not only in the words and images it carries, but in the collective spirit and unity it represents.

As we look to the future, we sincerely invite more friends to actively participate, contribute articles, and share ideas. With your continued support, we believe this magazine will grow stronger and better, becoming a valuable platform that truly serves the Orlando Chinese community.

Zhigang Xu

President, Orlando Chinese Association Magazine/Editor-in-Chief, *Orlando Life & Culture*

2025年奥兰多及佛罗里达州年度新闻综述

Abstract

In 2025, Orlando and Florida have experienced significant economic and cultural developments. Highlights include the grand opening of Universal's Epic Universe, major infrastructure upgrades, and statewide initiatives such as property tax reform, Bitcoin investment, and vertiport construction. Cultural milestones, including the opening of the first H Mart in Orlando, reflect the city's growing diversity and dynamic economy. This article reviews the events that defined Orlando and Florida in 2025, showcasing innovation, inclusion, and progress across multiple sectors.

2025年对于奥兰多乃至整个佛罗里达州而言,是充满活力与创新的一年。从主题公园的扩张到基础设施升级,从州级政策改革到社区文化多元化发展,这座城市正在经历深刻的转变。《奥城生活志》特此回顾2025年最具影响力的新事件。

一、环球影城(Epic Universe)盛大开幕——旅游经济再攀高峰

2025年5月22日,环球奥兰多度假区(Universal Orlando Resort)的全新主题园区——“Epic Universe”正式开幕。这是佛罗里达州25年来首座新建的大型主题公园,涵盖“超级任天堂世界”、“魔法世界·魔法部”等热门IP,为游客带来沉浸式体验。开幕后吸引了全球媒体与游客关注,也为当地带来数以万计的就业机会。业内人士认为,这标志着奥兰多在全球主题乐园竞争中再次领先,强化了其“世界娱乐之都”的地位。

二、国际大道改造项目启动——城市基础设施升级

2025年5月,奥兰多市政府宣布国际大道(International Drive)改造项目进入第一阶段。该区域是奥兰多最繁华的旅游走廊,集中了酒店、会议中心与商业设施。此次升级包括交通优化、道路拓宽、绿化提升及人行道改善,旨在提升游客体验和城市形象。市长Buddy Dyer表示:“这不仅是一次基础设施更新,更是奥兰多从‘主题公园城市’迈向现代化综合都市的重要一步。”

三、全美知名亚洲超市H Mart奥兰多店开业——多元文化经济再添活力

2025年夏季,全美最大亚洲连锁超市品牌H Mart正式在奥兰多开业,选址于市区东南部的热门商业地带。作为佛州首家H Mart门店,它的到来为当地居民提供了丰富的亚洲食品与餐饮体验,也成为亚裔社区的文化聚点。开业当天人潮涌动,不仅吸引了华人、韩裔及其他族裔顾客,也获得当地媒体广泛报道。此举被视为奥兰多城市多元化经济与文化融合的重要象征。



四、Winter Park抗议条例引发争议——公共表达权的平衡

2025年7月,奥兰多郊区Winter Park市议会提出限制抗议活动的条例,拟规定图书馆、活动中心等地周边的集会需提前申请许可。此举引发民权组织抗议,认为可能侵犯公民的言论自由。市政府回应称,条例旨在维护公共秩序与安全。目前该议案仍在讨论阶段,引发了关于“自由与秩序”的社会辩论。

五、Pulse夜店纪念活动——社区的治愈与延续

2025年6月12日,奥兰多举行了第九届Pulse夜店枪击案纪念仪式。纪念活动包括“CommUNITY Rainbow Run”彩虹跑及多项公益活动,吸引了来自全美的参与者。活动主办方表示:“这不仅是追思,更是团结与爱的象征。”奥兰多继续以“包容与希望”的形象被全球媒体报道。

六、佛州立法机构推动房产税改革——拟交由选民决定

2025年秋季,佛罗里达州众议院议长Daniel Perez公布一系列房产税改革提案,旨在重新定义地方政府征税方式。这些措施计划在2026年中期选举中由选民投票决定。改革重点包括:限制地税增长、增加居民自住房减免额度及提升透明度。该举措被视为缓解住房成本压力的重要尝试。

七、佛州建设两座垂直起降机场——空中交通新纪元

2025年10月16日,州长罗恩·德桑蒂斯(Ron DeSantis)宣布,佛罗里达交通部已启动全美首批两座AAM垂直起降机场(Vertiports)建设,分别位于奥兰多与坦帕。这标志着佛州在未来航空出行(Advanced Air Mobility)领域迈出关键一步,预计首座机场将于2026年底投入试运行。

八、佛州拟将比特币纳入政府投资基金——数字金融创新

2025年10月,佛罗里达州财政部门提出议案,允许州政府在部分公共基金中配置比特币等数字资产。若通过,佛州将成为全美首个允许政府投资比特币的州。该政策旨在分散投资风险、推动区块链金融创新,显示出佛州在金融科技领域的前瞻布局。

九、Citrus Bowl体育盛事——城市品牌新动力

2025年12月31日,第80届Citrus Bowl大学橄榄球碗赛将在奥兰多的Camping World Stadium举行。赛事吸引全国观众涌入,也带动了本地餐饮、酒店与零售业的繁荣。近年来,奥兰多通过举办各类国际赛事,逐步形成体育与旅游融合的新优势。

十、奥兰多公布Leu花园十年扩建计划

奥兰多市宣布一项为期十年的总体规划,旨在扩建具有悠久现代化历史的哈里·P·Leu花园(Harry P. Leu Gardens)。该计划将分阶段实施,内容包括建设全新的游客中心、儿童花园、户外表演舞台,并丰富植物收藏。项目在保持花园历史特色的同时,将提升其文化与教育功能,资金来源将来自公共与私人渠道的共同支持。

十一、日本廉价航空ZIP Air将于2026年2-3月以包机的形式飞航东京成田-奥兰多航班

这将是奥兰多机场第一次有飞往亚洲的航班。班期初步定在2月23日、28日、3月5日、10日(仅4班),在售票开放后,普通乘客亦可购买。奥兰多机场一直希望开航飞亚洲,尤其是日本的航班。若此次包机顺利,未来不排除变成定期航班。

华协中秋节庙会

Abstract

The Chinese American Association of Orlando held its Mid-Autumn Festival Fair on September 27, 2025, featuring performances, food, and family activities. The event, also livestreamed on YouTube, celebrated community spirit and cultural heritage in a joyful atmosphere.

奥兰多华人协会成功举办2025年中秋游园会

2025年9月27日奥兰多华人协会成功举办了一年一度的中秋游园会。活动当天宾朋满座,欢声笑语不断,大家齐聚一堂,共同庆祝这一承载着团圆与思念的中华传统佳节。

活动现场气氛热烈而温馨:舞台上歌舞、器乐轮番上演,掌声此起彼伏;美食摊位飘香四溢,让来宾们在品尝地道佳肴时重温家的味道;互动体验区更是吸引了众多家庭与孩子参与,热闹非凡。对于未能亲临现场的朋友,华协特别通过官方YouTube频道同步直播,让大家无论身在何处,都能感受到节日的喜悦与团圆氛围。

此次活动的圆满举办,离不开来宾与志愿者



们的积极参与,更离不开广大商家和赞助伙伴的鼎力支持。正是因为大家的携手努力,才让中秋游园会如此精彩而难忘。

奥兰多华人协会表示,将一如既往地致力于弘扬中华文化,凝聚社区力量。期待在未来的日子里,与大家再次相聚,共同创造更多美好回忆。



华协新年联欢会暨北美青少年艺术节演出 撰稿 | 张雪洁

Abstract

This article documents the New Year's Art Gala and North American Children and Youth Arts Festival hosted by the Orlando Chinese Association at the Dr. Phillips Center. Through speeches, performances, and youth programs, the event showcased cultural diversity, community cohesion, and the intergenerational transmission of Chinese heritage within Orlando's multicultural society.

12月27日,由奥兰多华人协会主办的新年联欢会暨北美青少年艺术节演出在菲利普剧院隆重举行。锣鼓齐鸣、舞狮腾跃,热烈喜庆的开场瞬间点燃全场气氛,也为奥兰多华人社区的新一年奏响了序曲。

活动伊始,奥兰多华人协会会长冯国强先生发表新年致辞。协会创办人魏久峰回顾了协会成立十年来的发展历程——从最初立足社区互助,到逐步成长为集文化交流、艺术展示与公共服务于一体的综合性平台。协会的发展轨迹,正是奥兰多华人社区不断凝聚、稳步前行的缩影。冯会长向长期关心和支持协会发展的社会各界人士、志愿者及会员致以诚挚感谢,并向在场嘉宾送上新年的美好祝福。

随后播放的协会十年回顾视频,以一帧帧珍贵影像串联起共同的社区记忆。画面中既有早期活动的朴实与热情,也呈现出近年来文化项目日趋成熟、自信绽放的面貌,使观众直观感受到协会在时间积淀中的坚守与成长。

文艺演出环节形式多样、层次分明,充分展现了中华文化的多元表达。合唱团以真挚饱满的歌声拉近了舞台与观众的距离;男女声混唱《上海

滩》旋律响起,经典情怀唤起全场共鸣;舞蹈《声声慢》以柔美含蓄的肢体语言勾勒出东方美学的诗意图境;京剧经典选段《梨花颂》唱腔婉转、韵味悠长,让不少观众在异国他乡再次感受到国粹艺术的独特魅力。



青少年艺术节决赛一等奖:Ruicen Liu(钢琴)



青少年艺术节决赛二等奖:Diana Dai(钢琴)



青少年艺术节决赛三等奖:Yerong Qian(舞蹈)

与此同时,青少年交响乐、街舞表演以及北美青少年艺术节决赛相继登场,为整场联欢会注入蓬勃的青春活力。不同文化背景、不同艺术形式在同一舞台交汇,不仅展现了华人青少年的艺术素养与创造力,也体现出文化传承在新一代中的自然延续。

本次在菲利普剧院举行的新年联欢会及北美青少年艺术节决赛,获得了现场观众和社区各界的一致好评。多位观众表示,节目内容丰富,编排用心。在保持艺术水准的同时,也兼顾了社区参与性与文化深度,是一场兼具人文价值与现实意义的新年文化盛会。

联欢会在热烈的掌声与温暖的情感中圆满落幕。对于奥兰多华人社区而言,这不仅是一场辞旧迎新的文化庆典,更是一种凝聚共同记忆、连接不同世代的文化实践。展望未来,奥兰多华人协会将继续以文化为纽带,在多元社会中搭建交流与理解的桥梁,让华人文化在这座城市中持续延展、薪火相传。







奥兰多华人协会举办基础摄影培训班 撰稿 | 罗阳

Abstract:

The Orlando Chinese Association successfully launched its first Basic Photography Training Course on June 24, 2025. Offered as a free community program, the course provided Chinese residents with an opportunity to learn photography skills, enhance artistic appreciation, and foster cultural exchange. Taught by professional instructor David, the training covered camera fundamentals, composition, lighting, and post-editing techniques. The program received enthusiastic participation and highly positive feedback, leading the Association to open a second session in September to continue promoting art education and community engagement through photography.

2025年6月24日,由奥兰多华人协会主办的第一期基础摄影培训班正式开班。本次活动作为协会面向社区推出的公益培训项目之一,旨在为广大华人朋友提供一个学习摄影知识、提升艺术修养、增进交流的平台。课程免费向社区开放,自消息发布以来便受到了广泛关注,报名异常踊跃。

本期培训的主讲老师是经验丰富、专业又敬业的David老师。他不仅在摄影领域拥有很多年的实践与教学经验,更擅长将复杂的专业知识用浅显易懂的语言传授给初学者。课程伊始,David老师以循序渐进的方式,从相机的基本构造与功能讲起,带领学员逐步了解摄影的基础原理和操作技巧。

培训内容涵盖面广而系统。首先在器材使用方面,学员们学习了相机的操作与镜头的选择,同时了解了胶片与图像传感器的区别,掌握了快门速度、曝光时间与感光度三者之间的关系,并进一步认识了测光方式、镜头焦距及其应用场景。这些看似专业的概念,在David老师生动的讲解和现场演示下,变得通俗易懂。

在创作技巧方面,课程重点围绕如何拍出优秀照片展开。David老师不仅详细讲解了构图的基本要素与方式,还介绍了光线的运用、色彩与影调的表达,并深入剖析了构图在摄影中的实际应用。他以大量经典作品为例,向学员展示了人像和风景等不同题材的构图方法,让大家对摄影艺术有了更直观和深刻的理解。

此外,课程还包括照片后期编辑与摄影流派的介绍。通过学习,学员们了解到如何利用后期处理提升摄影作品质量,也认识了世界摄影发展史中的重要流派与代表人物,这不仅拓展了大家的知识面,更激发了学员们对摄影艺术的热情与探索欲望。

课堂上,学员们积极互动,气氛轻松而热烈。David老师结合每位学员的实际情况,耐心解答问题,并鼓励大家在课后多加练习。培训结束前,他还为学员布置了实操作业,包括人像拍摄、静物构图和风景摄影等练习,并在课后进行一对一指导。通过这样的方式,学员们不仅学到了理论知识,还真正将所学运用到实践中,收获颇丰。

不少学员在课后表示,摄影课让他们第一次真正理解了“用光作画”的意义,也让他们学会用全新的角度观察生活中的美。有人说,过去只是随手按下快门,而现在懂得如何去思考画面的构成;有人说,通过镜头发现了生活中的细节之美,

也收获了内心的宁静与喜悦。

由于第一期摄影培训获得了学员们的一致好评，并且报名人数远超预期，奥兰多华人协会在广泛征求意见后，于同年9月份再度举办第二期基础摄影培训班。第二期课程延续了第一期的教学思路和风格，并在内容与实践环节上进一步丰富与提升，为更多有兴趣的朋友提供学习与交流的机会。

最近华协摄影班与 David 老师组织了一堂特别的户外实地课，地点选在风景秀丽的奥兰多湿地公园。大家携带单反、长焦、广角等设备现场取景，边走边拍互相分享技巧。课堂气氛轻松而丰富，一位学员还展示自己的相机收藏，引来众人围观交流。在老师专业指导下，大家收获了宝贵的实践经验。课后学员纷纷表示这种面对面实操课程非常有帮助，并希望今后维持每月一次的户外摄影学习活动，也愿意为华协活动拍摄记录提供支持。

奥兰多华人协会相关负责人表示，举办摄影培训班的初衷不仅仅是教授一项技能，更希望通过这样的课程，为华人社区提供文化交流与共同成长的平台。摄影作为一种艺术形式，既能提升

个人的审美能力和艺术修养，也能帮助大家更好地记录生活、表达情感。未来，协会还将继续策划和推出更多类型的公益培训活动，服务社区，丰富大家的精神文化生活。

总的来说，奥兰多华人协会基础摄影培训班的成功举办，不仅让学员们掌握了实用的摄影技巧，更在社区中营造了积极向上的学习氛围。通过这一课程，大家收获了知识、友谊与信心，也为日后的学习和创作打下了良好基础。相信会有越来越多的华人朋友走进摄影、爱上摄影，让镜头成为发现美、记录美的重要工具。



学员摄影作品



第三届奥兰多“赫拉杯”华人匹克球大赛圆满落幕 撰稿 | 郑平

Abstract

The 3rd Orlando “Hera Cup” Chinese Pickleball Tournament concluded successfully at Orlando Racket Sports, Florida, on August 31, 2025. Hosted by Orlando Feilong Pickleball Club, sponsored by Hera Vita International, it attracted 120 players from 7 teams, with \$3,900 prize money and \$3,000 worth of awards. After fierce competition, Palm Beach Great Wall Team and Jacksonville Jaguar Team won Group A and B championships respectively. This event not only served as a high-level sports gala but also strengthened Chinese community bonds and cultural identity.

2025年8月31日，第三届奥兰多“赫拉杯”华人匹克球大赛在佛罗里达州奥兰多Orlando Racket Sports成功举办。本次赛事由奥兰多飞龙匹克球俱乐部主办，至尊匹克球俱乐部、长城匹克球俱乐部、捷豹匹克球俱乐部协办，并由赫拉·维塔国际康养·抗衰冠名赞助，中国第一匹克球品牌怪兽星球提供独家奖品赞助。大赛总奖金高达3900美元，奖品总价值达3000美元。

本次赛事吸引了来自迈阿密（Miami）、杰克逊维尔（Jacksonville）、西棕榈滩（West Palm Beach）、墨尔本（Melbourne）、塔拉哈西（Tallahassee）、奥兰多（Orlando）等地区的7支队伍、120名选手参赛。赛前，全体队员合影留念，现场氛围热烈高涨。比赛自中午12点正式开赛，持续至晚间8点，选手们在赛场上尽情展现高超球技与顽强拼搏的体育精神，每一场对决都精彩纷呈。



经过多轮激烈角逐，各组获奖名单最终揭晓：A组中，Palm Beach长城队斩获冠军，Jacksonville捷豹队、Orlando飞龙队分获亚军与季军；B组里，Jacksonville捷豹队勇夺冠军，Palm Beach长城队、Miami至尊队分别拿下亚军和季军。

此次“赫拉杯”华人匹克球大赛，不仅是一场高水平的体育竞技盛会，更是一次联结华人情感的社区团聚。赛场上的每一次挥拍、每一声呐喊，都凝聚着选手间的友谊与奋进的力量，让身处异国他乡的华人们深切感受到来自同胞的温暖，找到强烈的归属感与文化认同，第三届奥兰多“赫拉杯”华人匹克球大赛圆满落幕。



奥兰多的前世今生——从橙园小镇到世界之都 撰稿 | 山冈

Abstract

This article traces Orlando's transformation from a Native American homeland and citrus town to a military hub and, ultimately, a global tourism capital shaped by Disney. It highlights key figures and events, including Walt Disney's vision, the arrival of the railroad, the citrus industry's rise and fall, the opening of Universal Studios, and the resilience shown after the Pulse tragedy. It also explores Orlando's significance in sports, golf, tennis, aviation training, its connection with NASA, and the growing influence of the Chinese community in recent years.

1. 迪士尼的奥兰多

提到奥兰多，大多数人的第一反应往往是迪士尼、环球影城和琳琅满目的主题公园。事实上，这位于佛罗里达中部的城市并非一开始就是“世界旅游之都”。在迪士尼落地之前，它只是佛罗里达中部一片偏僻的橙园小镇。那么，如果没有迪士尼，奥兰多会是什么模样？让我们把时光拨回到几个世纪之前，看看这片土地的前世今生。

2. 原住民与殖民时代

在欧洲人到来之前，奥兰多地区是蒂穆库亚族(Timucua)原住民的家园。他们以狩猎、捕鱼和农业为生，留下了不少考古遗迹。16世纪，西班牙探险者踏上佛罗里达，带来马匹、火药，也带来了疾病与冲突。几个世纪间，西班牙和英国轮番争夺这片土地。直到19世纪，美国正式获得佛罗里达，奥兰多才逐渐纳入美国版图。

3. 名字的由来：一个谜一样的 Orlando

1875年，奥兰多正式建市，今年正好是建市150周年。然而“Orlando”这个名字的来历，至今仍众说纷纭。最广为流传的说法是，城名源自一位在与印第安人冲突中牺牲的士兵 Orlando Reeves。据说他在战斗中吹响警笛，提醒同伴，自己却倒下，从此名字留了下来。还有人认为，它是从莎士比亚的剧作《皆大欢喜》中借来的文学人物之名。无论哪种说法，今天的 Orlando 已经远比当初的设想宏大得多。

4. 铁路与“橙子之都”的黄金年代

1880年代，南佛州铁路通达奥兰多，这是城市发展的第一大转折。铁路的到来让人流与物流畅



奥兰多市中心伊奥拉湖(Lake Eola)



菲利普斯艺术剧院

通无阻,柑橘业由此迅速兴旺。19世纪末到20世纪初,奥兰多成为佛州最大的柑橘产区之一,大片橙园让这里获得“橙子之都”的美誉。佛州阳光下的甜橙,被包装成“Florida Sunshine”,运往全美,成为奥兰多的第一张城市名片。然而自然灾害却不曾手软。1894—1895年的严寒几乎毁掉了整个柑橘产业,许多农民破产离开。虽然之后橙园逐渐恢复,但从此埋下了经济多元化的伏笔。

5. 战争与航空:新的起点

20世纪中叶,二战改变了奥兰多的轨迹。美国军方在此建立训练基地,使这里成为航空与军工的重要中心。战争带来人口与基础设施的扩张,也让城市逐渐走出单一的农业依赖。战后,美国航空和航天产业兴起,中佛罗里达逐渐与科技联系在一起,为后来的发展打下了坚实基础。著名建筑师罗杰斯二世 (James Gamble Rogers II) 在奥兰多和冬季公园 (Winter Park) 设计了许多地标,也体现了战后城市文化的崛起。从二战时期的空军基地到今天的飞行学校,奥兰多一直是飞行员培训的重要城市,吸引来自全球的学员。距离仅一小时车程的肯尼迪航天中心见证了阿波罗登月和航天飞机的辉煌,而奥兰多作为门户城市,承载了航天科研人员和游客的往来。

6. 1971 年:迪士尼时代的到来

真正让奥兰多“飞起来”的是迪士尼的到来。20世纪60年代,迪士尼在加州迪士尼乐园取得巨大成功后,开始寻找新址。经过秘密买地,最终选中了佛罗里达中部:这里土地广阔、气候宜人,且交通便利。1971年,魔法王国盛大开幕。当天超过一万人前来参观,城市命运从此改写。人口迅速增长,酒店、餐饮、交通、房地产齐头并进,旅游业成为城市经济的绝对支柱。此后,环球影城、海洋世界等主题公园相继落户,“世界主题公园之都”的称号不胫而走。

7. 体育

1990年代,奥兰多魔术队(Orlando Magic)的崛起,让这座城市成为全美篮球迷关注的焦点。沙奎尔·奥尼尔 (Shaquille O'Neal), 安芬尼·哈达威 (Anfernee Hardaway), 以及后来的特雷西·麦克格雷迪 (Tracy McGrady) 等明星球员,让奥兰多在体育史上留下浓墨重彩的一笔。除了篮球,奥兰多还是世界知名的体育与训练中心。位于 Lake Nona 的美国网球协会 (United States Tennis Association) 拥有100多片球场 (2017年启用), 是世界最大的网球基地, 美国顶尖选手的训练场地。奥兰多拥有超过170个高尔夫球场, 其中包括由传奇人物阿诺德·帕尔默(Arnold Palmer) 创办的 Bay Hill Club & Lodge, 每年举办 PGA 美巡赛 Arnold Palmer Invitational。

8. 文化艺术的崛起

近年来,奥兰多不仅在旅游和会展经济上大放异彩,也逐渐成为文化艺术和影视创意的热土。



许多艺术院校的毕业生选择留在奥兰多,而不是传统意义上的纽约或洛杉矶。他们的理由很现实:以奥兰多为中心,可以在短时间内抵达佛罗里达几乎所有主要城市,拍摄与创作都极为便利;同时,随着旅游文化产业的繁荣,这里提供了源源不断的机会。

新一代的艺术定义:年轻创作者将奥兰多视为“下一个好莱坞”,认为它具备发展影视与文化产业的潜力。

电影与节庆:奥兰多独立电影人协会(Organization of Independent Filmmakers - Orlando)每年吸引来自世界各地的导演与作品,已成为东南部最具影响力的电影盛会之一。

会展经济:奥兰多国际会展中心每年承接数以千计的大型活动,从动漫展到全球企业峰会,给艺术与创意提供了跨界舞台。

顶级演出:位于市中心的菲利普斯艺术剧院(Dr. Phillips Center For The Performing Arts)是佛州中部最大的表演艺术中心,拥有歌剧院、剧场和音乐厅,每年举办百余场音乐会、舞台

剧、歌剧及舞蹈表演,从百老汇剧目到国际音乐大师,为奥兰多注入了高水准的文化能量,也为城市吸引国际游客提供新亮点。

9. 华人社区与文化影响

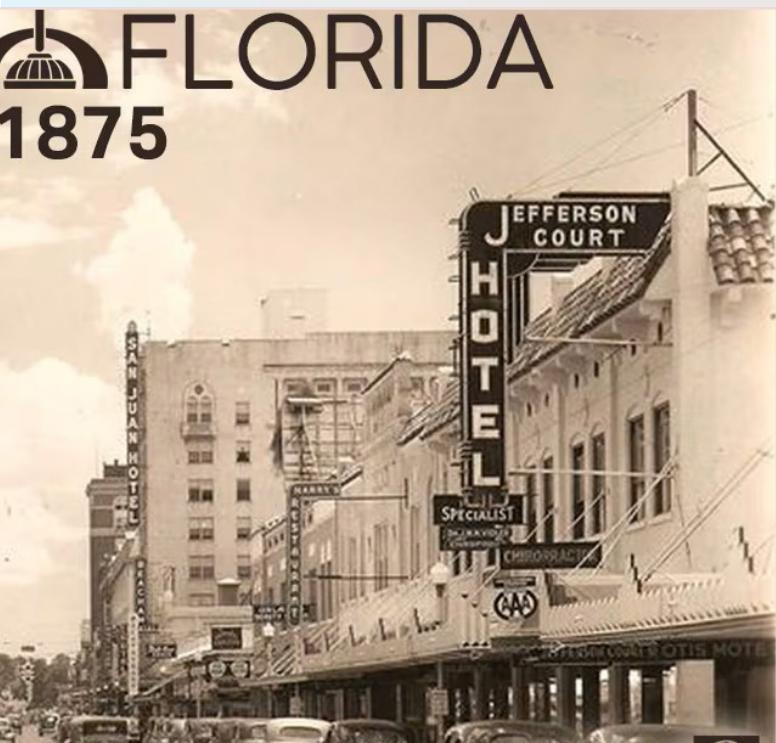
近年来,奥兰多的华人及亚裔群体持续成长与发展,丰富着当地的文化生态与社会结构:截至2020年,奥兰多市亚裔人口约12,984人(约占总人口4.2%),大都会区华裔约19,694人(占总人口0.74%)。中文学校、春节与中秋节庆、舞狮表演、书法与艺术展,逐渐融入城市文化生活。许多华人学者在中佛罗里达大学(University of Central Florida)和本地研究机构中担任重要岗位,推动科技与创新。华人餐饮、商铺和企业为经济注入活力,同时提供社区支持。

10. 磨难与坚韧:Pulse 悲剧

2016年,奥兰多经历了一次沉痛的打击——Pulse 夜店枪击案,这是当时美国历史上最严重的大规模枪击事件之一。悲剧带走了49条生命,也让全世界看见了奥兰多人的坚韧与团结。此后,城市更加注重多元与包容,努力让每一个群体都能在这里找到归属感。

11. 未来的奥兰多:再一次转型?

回到开头的问题:如果没有迪士尼,今天的奥兰多可能依旧只是一个阳光下的宁静小镇。但现实是,它已成为全球最具活力和吸引力的都市之一,聚集了来自世界各地的居民与投资者。每年吸引超过7000万游客,远超纽约和洛杉矶。从原住民部落,到橙园小镇;从军事基地,到旅游之都;奥兰多的故事,是一部关于转型与机遇的城市史。未来,这座城市或许将再一次迎来新的转折——也许是科技与创新之都,也许是国际文化交流的中心。无论如何,它已经证明了自己拥有不断重塑命运的能力。



《唐人街街区派对》荣获OIF电影节最佳音乐奖 撰稿 | 哈妮

Abstract

The short film *How to Throw a Block Party in Chinatown*, co-produced by the Orlando Chinese Association and Orange Heart Film Productions, won the Best Music Award at the Organization of Independent Filmmakers (OIF) Festival on October 4, 2025. Directed by Clio Yang, the silent comedy creatively blends Chinese cultural elements, community spirit, and cross-cultural collaboration, showcasing the artistic vitality of the Orlando Chinese community.

2025年10月4日,由奥兰多华人协会与创立于奥兰多的影视公司 Orange Heart Film Productions LLC 联合出品的喜剧短片《唐人街街区派对(How to Throw a Block Party in Chinatown)》,在 Organization of Independent Filmmakers(OIF, 独立电影人协会)电影节——奥兰多分会上荣获“最佳音乐奖”。这部影片是本届电影节中唯一一部由华人团队主创的作品,为中佛州的华人影视创作赢得了亮眼的荣誉。

创意独特的“无声喜剧”

《唐人街街区派对》是一部独树一帜的彩色无对白默片,全片没有对白和旁白,完全依靠演员的肢体表演、节奏设计与镜头语言推动剧情。故事讲述一位奶茶店创业者为了打响名号,在唐人街召集左邻右舍举办派对的趣味历程。影片融合了默剧喜剧与社区文化元素,展现了华人社区的团结、活力与欢乐氛围。

影片由导演、编剧与剪辑杨春晓(Clio Yang)执导。她长期致力于通过多样的影视体裁讲述当代华人和华裔在美国的生活体验与文化交织。制

片人兼主演陈哈妮毕业于北京电影学院表演专业,是一位资深影视与舞台演员,代表作包括3D院线电影《白狐》。

多元阵容 展现文化交融

影片演员阵容丰富多元,既有专业演员,也有来自各领域的艺术家与社区人士。其中包括:国际中国武术锦标赛裁判、2025年澳门世界体育总会“亚太武搏风云人物奖”获得者刘涛;曾登上奥斯卡颁奖典礼为《卧虎藏龙》进行京剧表演的艺术家乔丽;奥兰多华人协会会长、风水大师兼书法家冯国强;川剧变脸与杂技表演艺术家魏久峰、程婷婷;以及华协艺术团的民族舞蹈团队。

音乐跨界融合 获奖实至名归

原创音乐是本片的重要亮点。导演杨春晓与两位作曲家 Jeremiah Chew 和 Ryan Andrew Irizarry 跨越文化与地域,汲取灵感于古代琵琶乐曲《十面埋伏》、现代京歌《梨花颂》以及当代动作片配乐、摇滚与电子乐,创作出一套既具浓厚中华韵味又充满现代能量的原创配乐。这种大胆的跨界尝试充分体现了“艺术无国界”的精神,也正因此,影片最终摘得了“最佳音乐奖”。

在奥兰多AMC影院的首映当晚,全场座无虚



席,从主办方到观众皆给予热烈好评。制片人陈哈妮在台上激动地说道:“这是一部带有中国文化背景的喜剧默片,而我们的作曲家却都是美国人。为了让音乐真正融入文化意境,我们花了很长时间沟通与磨合。功夫不负有心人,他们做到了!对于一部默片来说,获得‘最佳音乐奖’就是最崇高的肯定!”

向更多电影节进军

《唐人街街区派对》将在未来一年继续进军北美多个电影节,让更多观众看到奥兰多华人团队的原创力量与文化创造力。影片幕后花絮视频也已上线,记录了主创团队的创作热情与拍摄点滴,展现出一群怀揣梦想、坚持与创意的艺术家如何齐心协力完成这部别开生面的文化佳作。



HOW TO THROW A BLOCK PARTY IN CHINATOWN

 A movie poster for "How to Throw a Block Party in Chinatown". The title is at the top in large gold letters. Below it is a collage of five small images showing various scenes from the film: people dancing, a man in a kitchen, a woman in traditional dress, two men in a room, and a person performing a traditional dance. The main image features a woman in a yellow and red traditional dress holding a long stick, and a man in a patterned robe holding a long staff. The text "STARRING BRANDON BORUCH HANI CHEN" is in the center. At the bottom, it says "ORANGE HEART FILM PRODUCTIONS AND ORLANDO CHINESE ASSOCIATION PRESENTS" and "DIRECTED BY JULIAN WILSON CO-DIRECTED BY CLIO YANG".


服务号·奥兰多华

Abstract:

Life in the South is very different from that in the northern US. Immersed and surrounded by constantly-changing white cloud, ever-green palm trees, smoothly-yellow sand beaches and horizon-reach blue Atlantic Ocean, the multicultural and multi-faceted life in the subtropical South Florida attracts thousands of snow-birds coming to enjoy the leisure life together with local residents, making South Florida the best place to live during the winter seasons.

“一年很短，短得来不及细品初春殷红窦绿，就要打点素裹秋霜。”

这美洲从北向南的民俚、风俗、衣食、文化诚然不同，就是环境气候也是大相迥异。同在亚热带，北方四季分明，冬雪夏暑，春花秋叶，每周气温有变化，特别是送夏迎秋，或经秋入冬，哪天没注意天象，稍不小心就着了凉。一年到头的衣服没几箱子可对付不下来，特别是那些冬服。天候街景也是各季不一。

春夏秋三季景色多变：回归的候鸟一落窝，屋前路旁那葱葱郁郁的小草与树芽便迫不及待地出



图1. 美国北部纽约州的雪景



图2. 南佛罗里达海滩的冬景

来感受春意，一边赶在春夏阳光雨水充足时，卯着劲地茁壮成长，一边孕育着那花骨朵儿，去赶在那初夏将绿树浓荫、满枝繁花呈现给母亲大地。当秋季来临，天气转凉，万花落尽，树叶们为了守护母树而不得不营养大转移，便造成了满世界的缤纷彩色：深沉透彻的红枫、炫目震撼的黄梧桐、碧色依旧的绿雪松……，一夜的轻霜又将万色撒上一些白料。等到秋叶载着流年的往事，在寒风的追逐中翩然，在冷雨的击打中飞舞，飘落着回归大地，人们就要忙着清扫门前院后的重重落叶。霜降愈来愈厚，阴暗寒冷的天空再也托不住那沉重的水汽，漫天大雪便将北国涂成了白色的世界，直到来年惊蛰。除了那些冬季室外活动的爱好者，人们也开始进入冬令蛰居养生时段。

生活在北方时还不觉得，在南方住得久了，偶尔秋冬去北方，一看到那光秃秃的树丫与不见红日的灰空，就会感到莫名的阵阵压抑与沮丧。温哥华每年到这个时候，忧郁症患者就给心理医生带来一年一度的创收季节。干燥的气候，不出三天，皮肤一定开裂。如果正遇下雪，要不就如波士顿寒冬的交通停顿、寸步难行，要不就如芝加哥初春的肮脏雪泥、湿泞冰尘。真不知那些年的冬季我是如何熬过来的。

可北国那万物四季的变化，却历来是诗人文客们发骚抒情的大好题材，特别是冬色冬景。华夏千百年来的咏冬诗篇，也随着华人一起移居到了大洋此岸。“终南阴岭秀，积雪浮云端。林表明霁

色，城中增暮寒。”即使在既无降雪也无雾色的南佛州，那霜露雪雾、冰冻凉冷与白雪红梅黄叶也会跃然纸上。当然美洲华人的汉诗是很难超越毛泽东那篇将咏冬发挥到了极致，气魄宏大的绝唱。

南方则迥然不同，特别是地处亚热带南限的佛州南部。空气又湿又闷又热，皮肤永远不爽。一出门热气扑面，室内的空调却又往往低得甚至使人必须穿上薄毛衣。一年的四季变化除非久居南地，否则很难感受得到。天永远是那么的湛蓝，那些似乎伸手就能采到的朵朵棉花糖只有在那炎炎夏天的午间，当惊雷降暴雨、雌霓映雄虹时才偶尔隐身。作为旅游胜地永久名片的棕榈树们永远是那么的高挑翠绿，雄视大地。常绿植物的领地内似乎没有落叶树的地盘，到了冬天要找棵无叶大树可不容易，而过几周就被理一次发的那些圣奥古斯丁小草们的乌绿面庞永远是主人们的最爱。对于那些东西两岸的海边一族，远眺近观，海与天比着哪个更蓝。除了周期性的海潮大小、月盈圆缺、与鸣着超低音汽笛、定期进出港的摩天游轮，四季是个被忽略遗忘了的概念，只有当冬夏令时间互换时，才会醒悟到半年又过去了。

当大西洋墨西哥湾的年度飓风渐行渐远，挡风板被收藏入库，各类树上的丰硕果实渐渐地稀少，小草们不愿长得太快了，来自北国的天上候鸟与来自邻国北州的地上“雪鸟”们渐渐地增多，日



图3. 冬天海滩边晨跑

头渐渐地变短时，老南佛州们就知道冬季悄悄地来了。中国那以河南为正本的24节气在这里可只有华人写诗时才会想得起用得着，当然春分、夏至、秋分、冬至，那四日在农历西历中是一样的。

冬来了，中午的气温从潮湿的酷热渐变成了干燥的温热，偶尔在清晨甚至可与北国春寒有得一比。气候史上只有一次当地报纸用只保留为宣布战争的字体报道过北来的雪花飘到了迈阿密。没有积雪飘白，该绿的还照样绿，不过很多树叶即使常青也会变些色彩来增加些颜值，释放出那报季的信号；没有冰霜雾色，花儿们还是那样的争相斗艳。不用冬服，帽子、手套、围巾、口罩、皮靴、羽绒服那是家中的累赘，午后的豪尔弗天体海滩照样人气旺盛。不腌冬菜，来自南美的蔬菜、海鲜、河货还是供大于求，不过当地的时鲜水果却要等到明年了。

感恩节一到，身处炎热区的南佛州人也开始有冬感了，全家团聚分尝完那秋后肥肥的火鸡，就开始在屋前厅内挂灯结彩放上棵或假或真的圣诞树。为了让圣诞老人的驯鹿能踏雪前来南佛州，人们买来些那永不融化的假雪，将草地屋顶铺成山寨白色，只不过在华氏80度的日照下，那些皑皑白雪怎么也不像真的。家人朋友们一入冬就开始策划着谁该送什么圣诞节礼物了。当北方人们冒着大雪、踩着冰凌，清晨去排队抢那些黑色星期五的



图4. 南佛州人造雪景过圣诞节



图6. 晚间好莱坞的街边餐景

促销货时,南佛州百姓们是穿着T恤衫在填满红袜子的。

“一天很短,短得来不及拥抱清晨,就已经手握黄昏。”

最能感受南佛州冬色的当数那些从加拿大安大略、魁北克,美国纽约等北地南下的“雪鸟”们。一年一度,只要寒带、亚热带北部的雪花一飘,那些雪鸟们便成群结队地远离诗意般的北国冰雪严寒,来到南佛州过冬,雪不见为净。南佛州可能是

美国冬季各类活动最集中的地方,每周进行一类或观赏、或参与、或旅游的项目,半年内都不会重复。

每天清晨,在海边慢跑个把小时,游个海水泳,然后或去18洞高尔夫挥杆,或去回力球场、网球场挥汗,或去印地安人的硬石赌场碰把运气,或去跑马场赛狗场大叫小呼,还可去那到处可见的亚裔按摩店轻松一番,享受泰妹华女们的神指精油。

那全球最多餐色的迈县、布郡、棕榈滩县给老饕们提供了冬季的另一享乐:轮番品尝那古巴牛尾、泰国冬荫功汤、越南春卷、尼加拉瓜小炒、墨西哥卷饼、巴西烤肉,还有阿根廷牛排、日本料理、中国布菲、法国生拌小牛肉、德国香肠烤猪排。当然近海得渔利的本地海鲜,如石蟹、蓝蟹、龙虾、各类蚝蚬是很多内地雪鸟们的首选。如果实在赶时间省钱,美国麦当劳与意大利披萨就着冰凉的可乐,也可对付。

到了清新的夜晚,身着薄衫便服,与配偶情人或旧雨新知们坐在商务圈、美食街店外的路边藤



图5. 冬天南佛州的候鸟

乡音难改 撰稿 | 周国辉

椅便桌边，聆听卖艺献技的爵士器音、南美歌声，享受冰冷的黑色扎啤与才出炉的各国佳肴，聊天聊地侃大山，在那不时飘来的海风中，尽享南佛州那美妙的冬天……。有词为证：

忆秦娥(步李白《思秋》韵)

候鸟咽，群飞南佛寻瑶月。寻瑶月，年年榈色，渡冬春别。

好莱坞外欢双节，米茨纳内佳肴绝。佳肴绝，海风夕照，布郡城阙。

(注：米茨纳在佛州博卡拉顿市。布郡指佛州布罗瓦郡)

“一生很短，短得来不及享用美好年华，就已经身处迟暮。”

眨眼瞬间，在北美已生活了40多年了。没能在向往已久的西海岸觅得个栖身之地，却在东岸一线从北纬44度一路南下直达北纬26度的四个州省侨居，几乎跨越了整个温带，最后在南佛州一晃，四分之一个世纪的量子就消失了。

一回头，美好年华已在身后。国际商旅，行三百万公里海陆空各类路道，观五大洲诸国风景乡俗人情；二度海归，踏遍神州，品尝35省佳肴美食；交三流九道，同行朋友商人客户，红蓝两色。

几十年环球东西寻觅探索，还是PK不了南佛州这乡里乡亲。除了十几年偶遇的登陆飓风，独缺天灾；四周那几个拉丁小国，掀不起外侵内乱的浪花。旭日、蓝天、绿地，这阳光之州始终为婴儿潮、银发族的最爱，也是吾辈迈向迟暮人生的终极福地，延续那美好年华直至永远，复有何求？

清平乐

南佛冬立，暖绿遗踪迹。候鸟万千回旅驿，同聚嘉平晚汐。

白土棕树红熙，朝晖午日昏溪。玩尽人生四季，更寻福地长栖？

少小离家，
漂泊海外，
容颜虽老，
乡音难改。

嘎崩脆的京片子，
一声招呼暖胸怀，
粗门大嗓关东腔，
吴侬软语透海派。

晋陕鲁豫中原调，
铿锵高昂多豪迈，
湘粤川黔热辣辣，
豪爽亲切又直率。

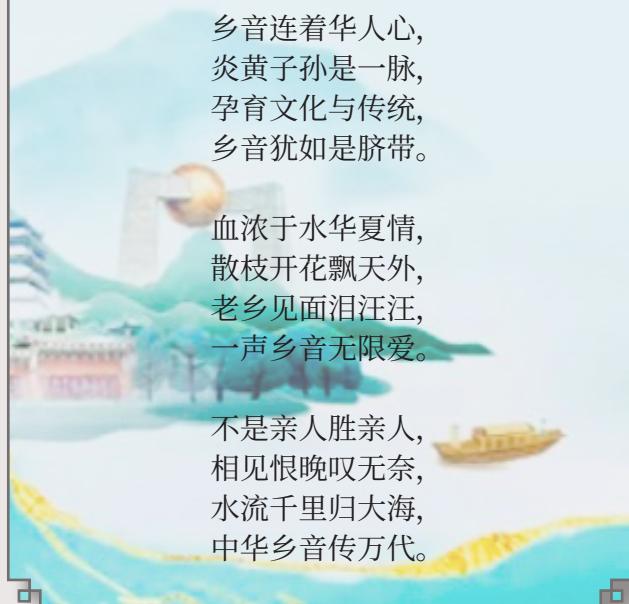
唐人街上闻乡音，
乡情浓得化不开，
聊起俚语老儿歌，
不需开口都明白。

浪迹天涯，
五湖四海，
两鬓苍苍，
乡音难改。

乡音连着华人心，
炎黄子孙是一脉，
孕育文化与传统，
乡音犹如是脐带。

血浓于水华夏情，
散枝开花飘天外，
老乡见面泪汪汪，
一声乡音无限爱。

不是亲人胜亲人，
相见恨晚叹无奈，
水流千里归大海，
中华乡音传万代。



最美小镇冬园 撰稿 | 陈宝决

Abstract

This article is a travelogue written by a nearby resident who frequently visits the town of Winter Park, visits nearby museums and takes boat trips along the chain of lakes of the town. A visit to an art exhibition inspired him to write a travelogue about Winter Park. The essay briefly describes the origins of Winter Park, the “most beautiful town,” the street scene of the town and nearby attractions.

冬园(Winter Park)是位于奥兰多东北角，奥兰多大都会区的一个景致与文化底蕴兼具的市镇。这里不仅坐落着著名的罗林斯大学(Rollins College)，还散落着4-5个特色博物馆，更有奥西奥拉湖(lake Osceola)，佛吉尼亚湖(Lake Virginia)和米泽尔湖(Lake Mizell)等湖泊，它们由蜿蜒曲折的人工水道相连，碧水映着岸边的绿意，自成一派灵动风光。冬园的湖光水色、漂亮公园、美丽街景和校园先后吸引了包括奥巴马总统在内的六位美国总统到访。1883年，第一位到访的总统是切斯特·A·阿瑟(Chester A. Arthur)，他曾写道，冬园是“我在佛罗里达见过的最美的地方”，足



见其魅力之深。

贯穿市镇的那条南北走向的公园大街(Park Ave)，街面红砖铺就，古镇气息浓重，游客如流。街旁的几个小巷，也是人气兴旺。这些灵魂街巷，倍受游客们青睐，被誉为“小欧洲”。街道两旁林立着高大的橡树，巨大树冠的展开宛如超级阳伞，为游客遮阴挡阳，夏秋时分还有阵阵蝉鸣声从中传来。从北侧的斯沃普大街(Swoope Ave)到南侧费尔班克(Fairbank Ave)大街，近十个街区满是精致气息，精品店与品牌店错落排布，路边的咖啡馆飘着浓郁的香气，中高级餐馆的室外客座延伸至小巷深处。记得上个世纪90年代，公园大街转角还有一家中餐馆，现在也已不见踪影。小镇不准许麦当劳等连锁食品店入驻，为的是守住其传统的格调。街边停满了各式名车豪车，来往行人依着考究。不少欧洲游客漫步于此，竟会生出“又喝到了家乡的水”的错觉，足见这里的欧式氛围有多地道。

“咔叉叉叉.....”朝着声响处望去，一趟三节车厢的列车缓缓驶入小镇边上的火车站，在站台停稳后，乘客们带着行李在这里上下车，据说每隔十几分钟就有一班列车在此停靠。这更增添了人们的怀旧感，让人恍惚间进入时光隧道，产生出穿越回到上个世纪30年代的感觉，那个年代的人们外出到另一个城市，靠的不就是火车吗？公园大街跟火车站之间，中央公园(Central Park)如翡翠镶嵌其间。这里经常举办类似音乐会、艺术节等活动。



动。悠扬的乐声与创意的艺术展,让小镇的文化气息愈发浓厚,也使得冬园一年四季游客不绝。因住得近,我们时常会去那里逛逛街,观看艺术展和参观博物馆,早已把这里当作周末休闲的好去处。

始于1960年3月,冬园街边艺术展每年举办一次,到今年已经举办了60多届了。在艺术博览会日历的最佳艺术博览会排名榜上,冬园街边艺术展在全美属于排名第六,在美国南方排名第一。

2025年的艺术展规模还真不小,东边以著名商业街Park Ave为边界,由南边的李曼街(W Lyman Ave),西边到火车站为止的中央公园,一直向北延伸到广东街(W Canton Ave),有5个街区之广。据说今年有世界各地近900位艺术家申请了今年的参展,现场有200多个展位,分别为陶土、绘画和粉彩、玻璃制品、首饰制品、皮革和金属制品、混合媒体(Mixed Media)、油画、摄影和雕塑,每一件作品都让人眼前一亮。

更令人惊喜的是我们华人艺术家也在展会上有一席之地,我们还特意参观了周羽和马燕(Yu Zhou & Yan Ma)的展位,在异国他乡的艺术展上感受到了熟悉的文化韵味,看到了两位艺术家推陈出新的作品。当天天气晴朗,气温宜人,前来参观的游客都享受到一场美的盛宴。

沿着火车站旁的摩尔斯大街(Morse Ave)前行,更有惊喜。这条街横穿中央公园的中心,越过公园大街(Park Ave.)后向东直行,尽头就是游湖码头(312 E Morse Ave.)。若意犹未尽,在这里花\$16美元买一张船票,乘坐私人游船,穿梭于人工水

道相连的三个湖泊,湖边的豪宅、静谧的庄园和罗林斯大学的红顶建筑,随着碧波缓缓展开,这般惬意的精致,我从未舍得错过。若是时间充裕,码头一英里之内五个博物馆和罗林斯大学(Rollins College),也值得一探。前者藏着多元的文化宝藏,后者的校园里满是人文气息。这些地方我此前都一一探访过,每次都有新的收获。毕竟人生在世,除了吃穿度日,不就是靠着这般“游赏世间美景”,才让生活更有滋味。

如果游客最后还有空余时间,那么沿公园大街一路朝北,大街两旁豪宅林立,美国式、维多利亚式、新古典式、德国式、北欧式和地中海式等各式民居,一件件地展现在路边。我曾悠哉地驾车在此漫游,感觉上如同在参观一场方圆数英里范围的民居博览会。一英里外的卡夫杜鹃花园(Kraft Azalea Garden, 1365 Alabama Dr),坐落在豪宅庄园之间,占地5.2公顷。花园位于梅特兰湖(Lake Maitland)的南岸,湖畔绿树成荫,花香四溢。向前望去,湖面波光粼粼,清澈透亮,远处湖岸密林中忽隐忽现出一幢幢豪宅。这里是野餐、阅读、或者林间漫步的好地方。公园内还有一座位于水边的石拱纪念碑——埃塞德拉纪念碑(the Exedra monument),这座公园,包括纪念碑,过去曾被用作摄影和婚礼场地。如果男女朋友到此游玩,这里的确是互诉衷肠、真情告白的好地方。若是以前结婚时没有拍过婚纱照,游客可以到这里补拍婚纱照,重温往日的甜蜜,让其成为人生重要时刻的纪念品,为彼此留下美好的回忆,同时也给他们美好的未来予以新的祝福!



轻松读懂美国投资产品 撰稿 | 陆焱

Abstract

This article presents the U.S. financial market as a buffet, where stocks are the main course, bonds the lighter sides, derivatives the spicy dishes, and funds the convenient platters. Using this metaphor, it explains key investment options in simple terms, stressing diversification, balance, and long-term perspective. Investing, like dining well, is about making choices that suit one's goals and sustaining them over time.

想象一下，投资就像是一场“自助餐”：琳琅满目的选择摆在你面前，既有香辣刺激的主菜，也有清淡稳妥的小食，甚至还有一些需要“勇气尝鲜”的另类料理。美国金融市场就是这样一个巨大的餐厅。今天，我就带大家轻松逛一圈，看看这家餐厅的招牌菜有哪些——股票、债券、衍生品和基金。

一、股票投资：大众最爱的人气主食

如果要给股票一个比喻，它大概是自助餐里的“牛排”。人人都想尝一口，鲜香四溢，还能撑得住场面。

股票代表你对一家公司的所有权。当你买了苹果(Apple)的股票，就等于在它的庞大商业帝国里拥有了一小块“股份”。如果公司发展得好，你就能分享它的利润(分红)和股价上涨的收益。当然，如果公司表现不佳，股价下跌，你的“牛排”就可能缩水。

股票市场的魅力在于活力和机会。美股里有从百年老字号的可口可乐，到新锐科技巨头的特斯拉；从医药龙头强生，到社交巨擘Meta。选择丰

富，风格各异。

优点：潜在收益高、流动性强，随时可以买卖。

缺点：波动大，可能今天“牛排五分熟”，明天就变“全生”。

二、债券投资：稳妥安心的小菜

吃自助餐时，光吃牛排容易腻，这时候来点清淡的小菜——债券。债券其实就是借钱：你把钱借给政府或公司，对方承诺在未来归还本金，并按期支付利息。

美国最有名的债券是“国债(Treasury Bonds)”。被称作“最安全的投资”，因为背后有美国政府信用作保障。除此之外，还有市政债券(地方政府发行)和公司债券(企业发行)。

优点：收益相对稳定，被称作“固定收益投资”。

缺点：回报率往往低于股票，遇到通货膨胀时，实际购买力可能缩水。

债券就像餐桌上的蔬菜，未必最刺激，但它能平衡营养，帮助你的投资组合更健康。

三、衍生品投资：高风险的“辣味料理”

有人爱冒险，非要在自助餐里加点“变态辣火锅”，那就是——衍生品。

衍生品(Derivatives)指的是基于其他资产(比如股票、债券、指数、商品)衍生出来的金融合约。常见的有期权(Options)、期货(Futures)、掉期(Swaps)等。

举个例子：你看好苹果的股价可能上涨，但不想直接买股票，就可以买一个“看涨期权(Call Option)”，花较小的成本锁定未来买入权利。如果股价真的涨了，你能以更低的价格买入，大赚一笔。

但如果判断错误，衍生品可能让你的损失放

大数倍。就像辣火锅一样：吃得过瘾，但容易“火烧胃”。

优点：可以放大收益，也能对冲风险。

缺点：复杂难懂，风险极高，不适合新手。

四、基金投资：一站式的自助拼盘

如果你觉得“点菜太累”，那就直接端一份拼盘吧——基金。

基金就是把许多投资者的钱集中在一起，由专业的基金经理统一管理，投资股票、债券或其他资产。这样，即使你只有一小笔资金，也能像大投资者一样，享受多样化投资的好处。

基金的种类非常多：

普通共同基金(Mutual Funds)：传统拼盘，专业经理主动帮你选股买债。

指数基金(Index Funds)：直接追踪某个指数，比如标普500，既省心又低成本。

交易型开放式指数基金(ETF)：像基金与股票的“混合体”，既能分散风险，又能像股票一样方便交易。

对于大多数普通投资者，基金是最合适的起点，就像自助餐拼盘，省时省力，既吃得丰富，又不用纠结。

投资，就像搭配一顿营养餐，股票是高蛋白主菜，债券是清淡蔬菜，衍生品是火辣调料，基金是省心拼盘。一个健康的投资组合，就像一顿均衡饮食：多样化、搭配合理，既能享受美味，也能降低风险。

当然，投资并不是一蹴而就的事。市场每天都在变化，投资者需要不断学习和调整。

温馨推荐

作为金融教授，我一直希望能

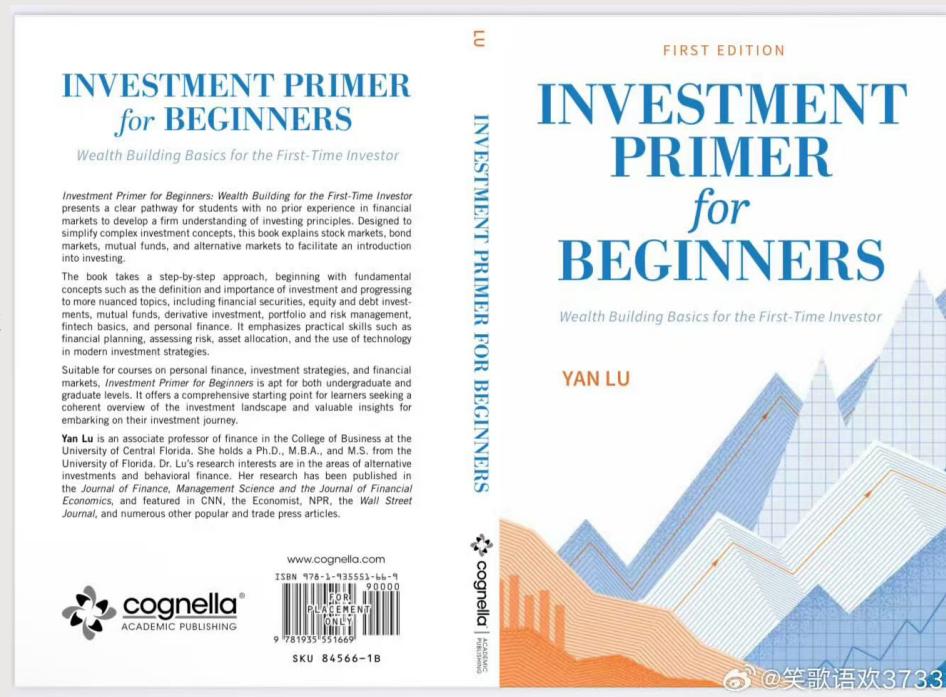
让投资世界变得更容易懂、更亲近大众。因此，我写了一本小书，叫 *Investment Primer for Beginners*。这本书不是高深的学术著作，而是一本“投资入门手册”，就像一个朋友陪你边吃边聊，把股票、债券、基金和衍生品讲得通俗有趣。

如果你刚刚踏上投资之路，或者想要给自己的财务知识“加餐”，这本书或许能帮到你。毕竟，投资不只是数字和图表，它更是一种让我们掌握未来、实现梦想的工具。

结语

美国投资市场就像一桌大餐，既有香辣的股票，也有清淡的债券，既有刺激的衍生品，也有方便的基金。作为投资者，你不需要什么都精通，但至少要知道餐桌上有什么，然后根据自己的口味和目标来选择。

记住一句话：投资不是一场短跑，而是一场马拉松。慢慢来，吃得稳，走得远。



申请大学应该做哪些准备 撰稿 | 王稚鹤

Abstract

This article provides a comprehensive guide for high school students and parents preparing for U.S. college applications. It explains the importance of both objective materials—such as transcripts, test scores, and course rigor—and subjective materials, including essays, extracurricular activities, and recommendation letters. The essay emphasizes that while academic performance forms the foundation of an application, personal statements and teacher recommendations often determine final admissions outcomes. By understanding how to effectively present both academic strengths and personal qualities, students can gain a competitive edge and reduce stress during the college application process.

高中十一年级学生为申请大学应该做哪些准备?写给即将升入高中十二年级学生和家长们。我是前纽约市顶尖公立高中升学辅导老师王稚鹤。

自从进入高中后,学生们就开始了长达四年的升学慢跑。而到十一年级的春季学期,高中生们将迎来冲刺阶段。进入十二年级后,学生们常常会感到在与时间赛跑。从九月初到十一月初提早申请(Early Application)的截止日期仅有两个月。虽然常规申请(Regular Application)的截止日期是第二年的1月初,但其间也不过四个月。在这段时间里,学生们不仅需要专心学习有挑战性的课程,还要把大学申请做到尽善尽美。因此,提前做

好升学准备,学生们在申请大学的过程中就会争取主动权,同时也给自己减轻很多压力。这篇文章的目是帮助学生和家长们了解申请大学应该具体做好哪些方面的准备、备齐哪些必要的资料或文件,梳理重点和难点。

申请大学所需要的文件大致分为两类:客观文件和主观文件。客观文件主要是指以数字为核心的文件,如成绩单(Transcript)、该学生是否选择了本校的挑战性的课程(如AP或IB课程)、SAT分数或其它用数字表现的文件。透过这些客观文件,招生官对该学生的学业水平会有宏观/大致的了解。比如,一个学生的平均成绩为95以上,而且每科成绩都超过90;SAT总分为1500,其中数学和阅读分别是750,这个学生大概率是个优等生。这类材料展示了学生的硬实力,是大学申请的重要基础和必要条件,所以学生必须保证自己的学业质量。由于无法随意改动这类文件里的数字,想在短短的十二年级前半年里大幅提高硬实力是很不现实的,因此准备主观文件显得尤为重要。主观性的文件大致包括申请短文、参加过的课余活动以及总结和心得、辅导老师及课堂老师的推荐信等等。这类文件展示了学生的软实力。在硬实力相当的众多学生中,能否被藤校类的大学所录取往往取决于这个学生的软实力。而且,软实力类的文件要么完全由学生掌控,要么在很大程度上受学生影响,所以认真准备好主观性的文件将会事半功倍。接下来我们就来一一了解如何准备这些主观性的文件。

首先,大学申请短文(College Application Essay)是展示软实力中最为重要的文件。申请短

文是学生自我介绍性的文章，字数一般限制在650字。通过这篇短文大学招生官能了解到一个学生的学习动力、思想深度、看待事物的角度和态度、人品操守、成熟程度，当然也包括学生的作文能力等等。申请短文写什么、怎么写完全由学生自己掌控。为了把自己最傲人的一面准确地介绍给招生官，每位学生都会把自己申请短文反复修改到极致，所以它是最花时间和精力的一个文件。申请短文不必面面俱到，但文章的主题首先必须紧扣作文题目(Essay Prompts)，即答其所问。其次，短文一般要通过一个或几个小故事提高其生动性和可读性，以小见大。例如，我曾经有一位锡克教的学生用自己戴包头巾(Turban)的故事讲述他的成长过程，头巾每增加一层代表自己又成长了一步。另一个学生则通过讲他如何跟着继父学做手工，打点庭院等做家务的故事，写他与继父之间的关系变化，讲述自己的心路历程。这类短文可读性很强，生动且有说服力。不过，写短文切忌讨论自己尚未解决的心理健康问题等负面话题。最后，短文的辞藻不必华丽，但切忌有错别字、语法错误，或各类不当言语。除了一般的大学申请短文以外，申请藤校类的大学还要求学生写一篇或几篇附加短文(Supplemental Essay)，也许还要回答额外问题。这类短文和问答能够帮助招生官判断学生是否了解并适合这所大学。因此，要写好这类的附加短文，学生必须对其申请的大学做深入的调查，如对学校的专业设置、文化氛围、人文环境等等都了如指掌，这样才能有的放矢，一语中的。

其次，大学申请表中还有一项要求，即学生介绍自己参加过的课余活动，如学生俱乐部、义工、音乐、美术、体育活动等，有点像这个学生的简历。审查课外活动时，招生官往往很赏识学生的参与程度呈T字形，其中T的横杠代表广度，竖杠代表深度，二者兼有。学生应该在申请前仔细并全面地整理好这个清单及参与每个活动的简短解释，如活

动性质、参加时间、担任职务等等。填写申请表时，把最重要的活动列在第一位，之后依次排列。除学生自我表述的软实力外，辅导老师(Guidance Counselor)和课堂老师的推荐信也是介绍学生软实力的重要文件。辅导教师的推荐信是对一个学生的全面性介绍，包括家庭影响与该学生的学业程度是否一致或形成反差，以及该学生在校内外、课堂内外的参与程度等等。而课堂老师的推荐信则着重于该学生在某个学科上的表现，如个人能力、努力程度、与其他同学在课业方面的互动关系等等。虽然这些推荐信不由学生掌控，但他们完全可以通过与老师的互动和配合来影响推荐信的内容及走向。在我工作过的高中，辅导教师会要求每个十一年级的学生回答一系列问题，包括学生的个人及家庭背景、对学业的态度、课余活动、克服过的各种困难等等。学生对问题的回答就是我写推荐信的原始资料。学生的回答越全面，越有实际内容，我写的推荐信内容就越充实。有经验的课堂老师也同样会要求学生回答一些重点问题，从而写出有实际内容的推荐信。

总而言之，在申请大学之前的准备过程中，除了保证学业质量之外，学生们应该更注重如何充分展示自己的软实力，如积极主动的态度和与人沟通的能力。我也希望家长能了解申请大学的重点和难点，从而知道如何给孩子提供力所能及的帮助和指导。



奥兰多医疗系统与新移民指南 撰稿 | 赵剑

Abstract

This article introduces Orlando's health-care system for new immigrants, covering outpatient and inpatient services, major hospitals, and key U.S.-China differences. With practical guidance on insurance, choosing a Primary Care Physician, and using Urgent Care, it helps newcomers adapt quickly and access reliable, high-quality medical care in their new community.

本文旨在为初到佛罗里达州奥兰多市的新移民提供一份通俗易懂的医疗系统介绍。内容涵盖门诊服务(家庭医生 Primary Care Physician, PCP、专科诊所、紧急门诊 Urgent Care)、住院服务(Orlando Health、AdventHealth、Nemours Children's Hospital、UCF Medical Center、VA医院), 并比较中美医疗差异, 结合实用建议, 帮助新移民更快适应并获得高质量的健康照护。

对于刚来到美国的新移民来说, 医疗体系往往是最让人感到陌生和困惑的部分。在中国, 很多人习惯直接到大医院挂号就诊, 而在美国, 特别是奥兰多这样的大城市, 医疗服务有着完全不同的体系与流程。了解这些差异, 不仅能避免不必要的支出和等待, 更能帮助新移民快速找到合适的医生, 保障自己和家人的健康。

美国医疗体系基础概念

在美国, 医疗体系强调“分级就诊”。家庭医生(Primary Care Physician, PCP)通常是就诊的入口。PCP主要负责常见疾病、慢性病管理、预防保健, 还会在需要时转诊专科医生(Specialist)。常见的就诊场所包括:

- 家庭医生诊所: 负责常规体检和慢性病管理。

- 专科医生诊所: 如心脏科、内分泌科、骨科、皮肤科等, 一般需要PCP转诊。

- 紧急门诊(Urgent Care): 处理发烧、轻伤、感染等非致命问题, 费用和等待时间低于急诊室。

- 急诊室(Emergency Room, ER): 处理危及生命的紧急情况, 例如心脏病发作、大出血、严重车祸。

奥兰多的门诊医疗服务

在奥兰多, 新移民应尽快选择一名家庭医生(PCP), 建立长期的医疗档案和信任关系。通过PCP, 您可以获得定期体检、慢性病跟踪和预防性医疗服务。当需要进一步诊疗时, PCP会推荐合适的专科医生。此外, Urgent Care中心在奥兰多分布广泛, 晚间和周末也开放, 非常适合突发但不危急的情况。

奥兰多主要医院系统

1. Orlando Health: 历史悠久的非营利医疗系统, 成立于1918年。旗下包括区域医疗中心、Arnold Palmer儿童医院和Winnie Palmer妇产医院。在创伤急救、心脏病和癌症治疗方面非常突出。
2. AdventHealth: 总部设在奥兰多, 是全球最大的非营利医疗系统之一。强调全人健康(Whole-person care), 兼顾身体、心理和精神。在心脏病、肿瘤和神经系统疾病方面享有盛誉。
3. UCF Medical Center: 佛罗里达中部大学(University of Central Florida, UCF)附属的学术医疗中心, 注重科研与临床结合, 提供先进的诊疗和教学资源。
4. Nemours Children's Hospital: 专门为儿童提供医疗服务的医院, 涵盖小儿心脏科、肿



蓝岚摄

瘤科、外科等领域，是家庭有孩子的新移民的首选。

5. VA Hospital(Veterans Affairs Medical Center)：主要服务对象是退伍军人，但其完善的医疗设施和服务理念在奥兰多医疗体系中也占有一席之地。

中美医疗差异

1. 就诊流程：在中国，患者可直接挂专家号；在美国，必须先通过PCP转诊。
2. 费用模式：中国医疗费用较低，多数由医保覆盖；美国费用

高昂，高度依赖商业保险，若无保险则医疗负担极其沉重。

3. 等待时间：中国常常当天就能看病，但排队拥挤；美国采用预约制，等待时间可能数周。
4. 服务理念：中国更注重疾病治疗；美国更强调预防医学与长期健康管理。

新移民实用建议

- 尽快购买医疗保险(Health Insurance)，可通过雇主或政府市场选择合适的方案。
- 在保险网络中选择一位家庭医生(PCP)，并定期体检。
- 善用Urgent Care，应对小病小伤，既节省时间又减少费用。
- 熟悉当地主要医院资源：Orlando Health适合重症急救，AdventHealth覆盖范围广，Nemours儿童医院专注儿童健康，UCF Medical Center提供学术与临床结合的先进服务。
- 注重预防医学，包括接种疫苗、健康饮食、定期运动和心理健康管理。

总的来说，美国医疗体系初看复杂而昂贵，但一旦掌握了基本流程——先找家庭医生，再转诊专科，小病用Urgent Care，大病去急诊室，住院依赖大型医院系统，就能逐步适应。奥兰多拥有全美领先的医疗资源，新移民只要用好保险、建立良好的就医习惯，就能在这里获得优质的医疗照护，为自己和家人的新生活打下坚实的健康基础。

中西医如何从“对手”变“搭档”? 撰稿 | 郑文岭 马文丽

Abstract

This article explores how Traditional Chinese Medicine (TCM) and Western medicine, once seen as rivals, can complement each other.

It highlights their respective strengths—Western medicine in acute, structural diseases and TCM in chronic and functional disorders—while emphasizing integrative approaches that improve patient outcomes, trust, and healthcare sustainability.

在中西医领域深耕数十年，“中医和西医到底哪个更好?”是我被问得最多的问题。这个问题看似简单，实则折射出大众对医学认知的普遍误区——将两种起源不同、逻辑各异的医学体系置于非此即彼的对立框架中。事实上，医学的核心价值在于解决健康问题，而中西医本质上是人类在不同历史语境下发展出的“互补性工具”：西医如同精密的外科手术刀，擅长精准干预器质性病变；中医恰似温润的调理方剂，更专注于整体机能的平衡修复。二者的选择，从来不是意识形态的站队，而是基于具体病情、治疗目标与个人适配度的理性决策，是一场需要“对号入座”的健康匹配。

一、西医：急症与器质性病变的“快速控场者”

西医以解剖学、生理学、病理学为基础，发展出一套标准化的诊断与干预体系，其核心优势在于对急症、器质性病变的快速识别与精准处理。这类疾病往往伴随明确的组织损伤、器官功能障碍或病原体入侵，需要在短时间内阻断病情进展，控制疾病恶化，为身体争取修复时间。以骨科急症为例，当患者发生粉碎性骨折时，西医通过X光、CT等影像学检查可立即明确骨折部位、移位程度，随后采用切开复位、内固定术、精准对接骨碎片，配合抗生素预

防感染，术后依据愈合规律制定康复计划，整个过程环环相扣，能最大限度降低畸形愈合风险。西医的“明确诊断+快速治疗”特性，构成了守护健康的第一道防线。

二、中医：慢性问题与亚健康的“整体调理师”

中医以“阴阳五行”“气血津液”为理论核心，强调“天人合一”的整体观与“辨证论治”的个体化思维，其优势集中在慢性功能失调性疾病、亚健康状态调理及慢性病恢复期。这类问题往往缺乏明确的器质性损伤指标，但患者存在持续的不适症状，根源在于机体整体平衡的紊乱。慢性疲劳综合征是典型代表，患者常表现为持续半年以上的乏力、失眠、记忆力下降，但西医检查多无异常指标。中医会从“气血亏虚”“肝郁气滞”等维度辨证，若属“心脾两虚”证，便以归脾汤益气健脾、养血安神；若为“肝气郁结”，则用柴胡疏肝散疏肝解郁，通过调理脏腑功能、平衡气血运行，逐步改善疲劳状态及相关症状。脾胃虚弱导致的反复腹胀、便溏也类似，西医多以助消化药物缓解症状，而中医会通过“健脾祛湿”的思路，用参苓白术散等方剂修复脾胃运化功能，从根本上减少复发。

三、按治疗需求“对症挑法”

除了疾病类型，患者的治疗目标差异也是选择中西医的重要依据。不同的健康诉求，对应着不同医学解决方案，明确需求才能避免“选错方向”。当患者的核心需求是“明确病因、获得标准化治疗”时，西医的循证医学体系具有不可替代的优势。循证医学以临床研究证据为核心，通过大样本数据验证治疗方案的有效性与安全性，形成了清晰的诊断流程与用药规范，能为患者提供确定性的解决方案。当然，当患者的需求从“控制病情”升级为“改善症状、提升生活质量、减少复发”时，中医的辨证

论治思维能更好地满足诉求。中医关注“人”而非“病”，注重症状与体质的关联，通过个体化调理实现“既治标又治本”的持续效果。

需要强调的是，“个人目标的适配”并非“固执偏好”。若患者坚信中医但遭遇急性阑尾炎，仍需优先接受西医手术；若患者只信西医但被慢性失眠困扰多年，不妨尝试中医调理。理性的选择，是在“信任”与“病情适配”之间找到平衡。

四、关键逻辑：互补比对立更重要！

随着医学的发展，“中西医对立”的陈旧观念已被“中西医结合”的实践打破。越来越多的临床案例证明，将两种体系的优势结合，能实现“1+1>2”的治疗效果，这也是现代医学发展的重要方向。

医学治疗的效果，不仅取决于方案的科学性，还与患者的认知、信任度密切相关。毕竟，治疗是医患共同参与的过程，患者对医学体系的接受度，直接影响依从性与治疗体验。

对于认可中医理论的患者而言，理解“气血阴阳”“经络脏腑”的逻辑，能更好地配合调理。比如接受针灸治疗时，若能理解“疏通经络、调和气血”的原理，便会更耐心地完成疗程，感受到身体从“僵硬酸痛”到“轻盈舒畅”的变化；服用中药时，若能明白“辨证施方”的个体化特点，就不会因他人用药不同而疑虑，更易坚持调理。这种“认知 - 信任 - 依从”的正向循环，能显著提升治疗效果。

而对于更信赖现代科学的患者，西医的循证证据更能带来安全感。看到CT报告上“骨折线模糊”的恢复提示、化验单上“血糖降至正常”的指标变化，能直观感受到治疗的有效性，从而严格遵循医嘱按时服药、定期复查。这种“数据可视化”的确定性，能帮助患者建立治疗信心，避免因疑虑而擅自调整方案。

五、奥兰多中医诊所已开始融入美国医疗体系

截至2025年1月23日，奥兰多地区约有19家中

医诊所。这些诊所大致分布在奥兰多市区及周边。美国联邦医疗保险Medicare从2020年起，其Part B开始报销治疗“慢性非特异性下背痛”的针灸服务，每年最多报销20次。大型商业保险公司如UnitedHealthcare、Aetna、Cigna等，通常会根据保单内容，提供更灵活的中医服务报销选项，常见报销类型包括针灸、推拿物理治疗等，但报销比例、免赔额等因计划而异。事实上，早在2002年，美国白宫发布医学政策报告，将“中国传统医学”列为独立的医学体系，确立了中医在美国的合法地位。全美50个州中，已有44个州可颁发针灸执照，为中医针灸提供了法律保护。此外，美国众议员赵美心也曾提出相关法案，旨在引导美国联邦医疗保险承认符合条件的针灸师，使其成为Medicare供应商。另外，目前在全美上百所中医针灸学院，可提供3至4年的正规职业培训，毕业后可授予学士、硕士学位，有的已可授予博士学位。针灸执照考核发放制度严格。

中医针灸已经广泛应用于多种疾病的治疗，美国医学临床治疗指南也越来越多地纳入针灸疗法，例如腰痛类疾病已将针灸纳入一线疗法。一些医院开始设置针灸科，由掌握针灸技术的临床医生为病人诊疗，这体现了中医在临床实践中逐渐被美国医疗体系所接纳。

六、总结：

综上所述，“中医与西医究竟孰优孰劣”，是长期萦绕于大众认知中的常见疑问。越来越多的认知表明，中医西医虽然是不同时代发展而来的互补性健康保障工具，但其核心价值指向均为解决健康难题、守护生命质量。如今，“中西医对立”的陈旧观念已逐步被打破，中西医结合诊疗模式在临床实践中愈发普及。随着健康产业的快速发展，人们对长寿健康的未来更加期待，在健康产业蓬勃发展的今天，中西医的协同发力，必将为人类的长寿健康梦想注入更强劲的动力，书写出守护生命的新篇章。

书画名家·潘建业—在笔墨丹青间架起中美文化之桥 撰稿 | 士心

Abstract

Jianye Pan, a distinguished Chinese painter and calligrapher, is renowned for blending Eastern ink traditions with Western oil painting techniques. Known for his powerful horse paintings, landscapes, flowers, and calligraphy, his works embody both vigor and elegance. Frequently traveling between China and Orlando, he actively supports the local Chinese community. We especially thank him for inscribing the title of Orlando Life & Culture, a gesture that reflects his warmth and dedication to cultural exchange.

感谢潘建业先生为《奥城生活志》题写刊名。在《奥城生活志》创刊之际，著名书画家潘建业先生欣然挥毫，为杂志题写刊名，为这本承载着奥兰多华人的心声与文化记忆的新刊留下了极具分量的一笔。苍劲遒丽的墨迹，不仅彰显了书法家的风骨，也寄托了艺术家对社区的深情祝愿。

奥兰多华人协会会长冯国强、理事长魏久峰及频道总监陈哈妮一行走访了潘老，在轻松温馨的氛围中展开了一次文化交流。潘老当场即兴挥毫，绘制骏马并题“龙马精神”，寓意勇往直前、精神昂扬；他还为小朋友写下“知足常乐”等趣味墨宝，饱含文化温度与生活智慧。这一幕，既是艺术创作的现场展示，更是情感与精神的传递。

艺术之路：中西兼修，融会贯通

潘建业，1947年生于山西文水，幼承家学，自幼便展现出对绘画的浓厚兴趣。早年就读于山西大学美术系，后深造于中央美术学院，系统接受了中西绘画的教育与训练。他既掌握了油画的写实造型与光影技法，又潜心研究中国国画的平面构图

和写意笔墨。

正是这种兼收并蓄的学习经历，使他在艺术创作中能够游刃有余地调和两种不同的绘画语言。油画强调空间与色彩的厚重感，而水墨画则注重笔墨的韵律与情感抒发。潘建业敏锐地意识到，两者并非对立，而是可以相互补充、互为借鉴。由此，他逐渐形成了既有西画造型功底、又保留东方写意情趣的独特艺术面貌。

早年间，他的画马便受到中国著名艺术大家的关注。徐悲鸿弟子、中国国家画院院长刘勃舒对其画风高度认可，并收其为亲传弟子。中国画协会会长易宏斌也给予他极高的评价，称其“笔墨苍劲，形神兼备，既得古意，又具现代精神”。

艺术风格：雄健与隽永并存

潘建业先生的艺术创作涉猎广泛，涵盖山水、人物、花鸟与书法，但其中尤以骏马最具代表性。他笔下的群马，或驰骋如风，或昂首嘶鸣，线条奔放而不失节制，墨色淋漓而又富有韵律，展现出一种豪迈与激情并存的生命张力。

他的山水画气势磅礴，笔墨纵横，山川云雾之间透出苍茫大气；花鸟画则清雅抒情，笔触细腻而不失灵动；人物画兼具写实与写意，既有神韵，又不乏当代气息。与此同时，他在书法领域同样造诣深厚，行草书法洒脱奔放，篆隶作品则厚重古拙。



中国美术家协会理论委员会主任、中央美术学院教授邵大箴曾评价道：“潘建业的艺术，兼具油画的造型基础与中国画的笔墨情趣。他在中西比较与交融中，探索出了一条属于自己的道路，形成了苍朴浑厚、雅俗共赏的个人风格。”

国际影响：从中国走向世界

在数十年的艺术生涯中，潘老不仅活跃于中国画坛，也将中国艺术之美传播到海外。他的作品曾多次在北京、太原、沈阳、宁波、包头、台湾等地展出，同时也走向美国、日本等国际舞台，赢得广泛赞誉。

他的作品被中国军事博物馆、山西省档案馆、山西省军区政治部等权威机构收藏，部分作品更作为文化礼品赠送至数十个国家。作品及个人事迹被《人民日报》、新华社、中央电视台、《中国书画报》等国内主流媒体报道，同时也登上《世界华人日报》《侨报》等美国媒体，甚至受到洛杉矶电视台的专题报道。

近年来，潘老先后在中国国家画院举办个展，并在山西大学美术学院举办“潘建业国画艺术邀请展”，同时向母校捐赠大尺幅作品《古梅》，并受聘为客座教授。这些举动不仅展示了艺术家个人的艺术成就，更体现了他对艺术教育与文化传承的责任与担当。

与奥兰多的缘分：文化使者，社区之友

作为一位常年往返于中国与美国的艺术家，潘建业与奥兰多结下了深厚缘分。他多次受邀参加奥兰多的文化交流活动，并以书画为媒，推动中美文化互动。

在与奥兰多华人协会的交流中，他始终强调：“艺术不仅是自我的修炼，更应服务社会，传递美好。”他愿意为奥兰多华人社区贡献自己的力量，用笔墨丹青为乡亲们增添文化滋养。

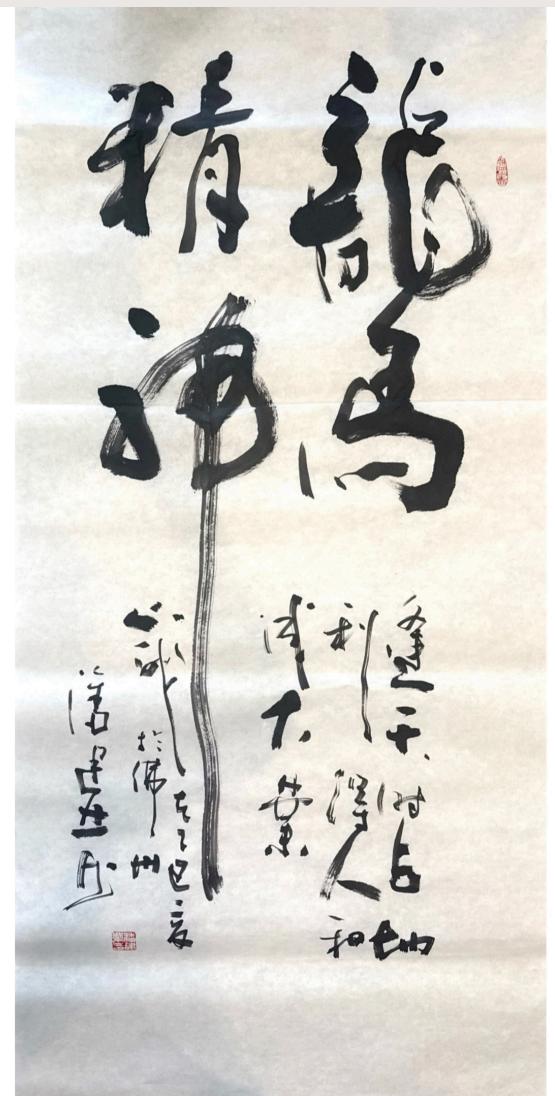
此次挥毫题写《奥城生活志》刊名，更是他对社

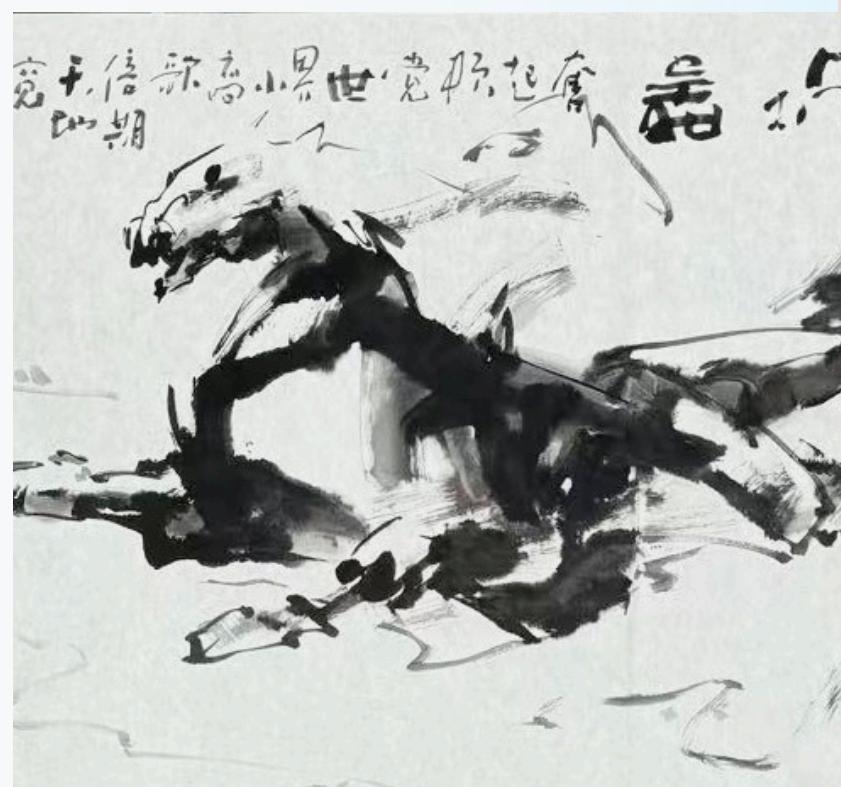
区的一份真挚心意。他希望通过艺术，凝聚侨胞情感，让更多人感受到中华文化的魅力与力量。

结语：丹青寄情，文化永续

从山西文水到中央美院，从北京画坛到美国舞台，潘建业先生用数十年笔耕不辍的艺术人生，展现了“以形写神、以艺载道”的艺术追求。他既是传统中国画的传承者，也是中西融合的探索者，更是中美文化交流的桥梁。

在奥兰多这片多元而开放的土地上，潘老用笔墨播撒文化的种子，让侨界感受到艺术的力量与温度。正如他笔下的骏马奔腾向前，那份激情与豪迈，也必将化为社区的精神力量，激励更多人心怀热爱，奔向未来。





六合堂中医诊所：让传统中医在奥兰多焕发新生 撰稿 | 梁超琼 孙梁杰



Abstract

Located in the heart of Orlando, Orlando Natural Medicine and Acupuncture Clinic blends traditional Chinese medicine with modern medical practice. Founded by Dr. David Zheng, the clinic emphasizes holistic care, efficient treatment, and cultural exchange, earning a strong reputation for delivering professional, effective, trust-based healthcare in the community.

在奥兰多50号公路408高速出口处的98 Terra Mango Loop,一家完全按医疗诊所标准规范要求从毛胚房开始装修、名为“六合堂”的中医诊

所悄然落成。诊所名字寓意“天地万物、六合归一”，不仅象征着中医大小兼容的整体平衡之道，也体现了创办人希望东西方医学和谐共融的理念，自2022年成立以来，六合堂凭借专业的诊疗与温馨的环境，迅速赢得了患者的信赖与好评。不同于美国本土医疗体系繁复的就诊流程，六合堂以高效、贴心的诊疗模式脱颖而出。患者通常可以在当天完成问诊与治疗，多数人甚至在首次治疗后就感受到明显疗效。正如郑医生常说的：“中医不是慢郎中，只要对证，疗效为王。”

诊所提供的医疗项目涵盖针灸、中药调理、拔罐、艾灸、经络推拿等多个领域，尤其擅长治疗调理类风湿免疫疾病、过敏性皮肤疾病、消化系统疾病、各种急慢性疼痛、不孕不育以及多因素失眠等，除此之外所开展的针灸美容与体重管理等保健项目也颇为风靡。

在追求疗效的同时，六合堂也致力于推广传统文化。诊所内陈设简约雅致，将古色古香的药柜与书画，与现代简约的装修风格相映成趣，让人既能体会到中华传统文化之美，又能感受到西方简约艺术所营造的氛围。这里不仅是治病的场所，更是一座传递中医智慧与东方美学的桥梁。

创办人——郑大为医生(Dr. David M. Zheng) 1995年出生于美国华盛顿。他的父母曾是美国国立健康研究院(NIH)的医学基因学博士后研究员，长期活跃于现代医学的前沿；而他的家族，却是世代行医的中医世家。可以说，大为自幼在中西医学的双重氛围中成长。十岁那年，他便能在舅舅的中医诊所帮忙抓药、分药，从小就对中医产生了浓厚的兴趣。然而，在他成年首先立志学习西医的基础理论，选择考入医学院学习了西医理论之后，郑大为医生更加坚定了要做中医学的传承人，于是转为继续攻读中医硕士，经过三年的系统深入学习，加上世代家传中医的基础，他仅用两个月就考取了美国中医针灸执照。但他选择接受

留在母校任教，在教学与临床中进一步积累经验，培养了许多对中医充满热情的美国学生。“人们的想法其实很简单，只要能真正帮助他们解决问题，他们就会信任你。”郑医生笑言。

目前，他除了日常出诊，同时攻读澳门科技大学中医临床专业的博士学位，研究方向为“中药方剂在治疗慢性皮炎方面的机制”。他希望将中医理论与现代基因学、免疫学等西方医学理论相结合，探索副作用小、可持续的治疗方案。“中医不应只是替代医学，而是主流医学的重要组成部分”，这是他始终坚信的理念。从学生到老师，从传承者到创新者，大为正以自己的方式，让中医在美国落地生根。六合堂的建立，不仅是一家诊所在异国的开枝散叶，更是中医文化在海外生根发芽的见证。

“这间诊所于我来说，就像一个孩子。”郑医生说，“我希望它的成长，能让更多人因为信任而选择中医，并最终受益于中医。”



心理学新书介绍《改变的勇气》撰稿 | 张雯琪

Abstract:

The Courage to Change is a heartfelt collection of real-life stories exploring how ordinary people confront fear, embrace vulnerability, and take the first step toward transformation. Blending psychology and empathy, Ashley Zhang encourages readers to rediscover themselves and practice courage in everyday life.

《改变的勇气》：一本写给所有“想出发却停在原地”的你。在我的心理咨询室里，常遇到这样的来访者：刚工作的留学生攥着简历说“我想转行，但怕从头开始”；陪读妈妈整理着孩子的奖状，轻声问“除了‘某某妈妈’，我是谁？”；创业的老华侨摩挲着褪色的全家福感叹“当年要是敢拼一把，会不会不一样？”……他们眼中闪着光，却总在行动的出口处踟蹰——我们太懂“改变”的重量，以至于连第一步都要反复称量。

这或许就是我写下《改变的勇气》的起点。作为《留学生日报》首席心理咨询师、人才测评师，这些年我在咨询室、测评室，甚至深夜的微信对话框里，收集了上百个关于“改变”的真实故事。这本书，正是将这些散落在人生不同阶段、不同角落的碎片，串成一面镜子——你或许能从中看见自己的犹豫与不甘，更能找到推自己一把的力量。

改变的本质：不是“必须完美”，而是“允许脆弱”。常有人问我：“写一本关于‘改变’的书，你自己经历过最艰难的改变是什么？”

正如在北大纵横节目中采访我的吴老师所问：“你觉得生活中哪次改变特别重大？”我几乎不假思索地回答：是当年离开北京肺部疾病研究所

的决定。那个年代，作为华西医科大学六年制毕业生被分配到北京，那是份受人尊敬的光鲜职业，扔掉“铁饭碗”不被家人朋友理解和支持，但真正让我跨出那一步的，从来不是完美的计划。相信读到这里的你，也一定有自己的改变故事。

我的一位来访者曾被职场PUA（遭遇了长时间的精神操控和心理压迫）折磨两年，几次咨询后她慢慢看清内心，哭着说：“我连辞职报告都不敢写，怕别人说我矫情。”某天我突然惊醒：我总在教别人“勇敢”，自己却在用“安全”绑架可能性。后来才明白，改变从不是“我必须成功”，而是“我允许自己试错，允许自己不够强”。

书里的每个故事都没有华丽转折，只有真实的动摇、退缩，以及最终“哪怕只走半步”的坚持——因为大多数人的改变，本就不是一飞冲天的奇迹，而是在摇晃中慢慢站稳的过程。

这些故事里，藏着每个普通人的“改变密码”。为写这本书，我和团队准备了整整一年。

这几年在奥兰多生活，我也结识了许多身边人的故事：有放弃华尔街投行回炉学艺术的前精英，有带着三个孩子从零开始做社区公益的全职妈妈，有从“社恐留学生”蜕变为校园社团领袖的勇敢者……他们的故事没有“逆袭爽文”的套路，却比任何鸡汤都真实。

还有我认识的一位中餐馆第二代老板娘，从小听父母说“女孩子不用读书，管好店就行”。45岁那年，她突然报名社区大学计算机课。很多人笑她“瞎折腾”，她却说：“我不是为了转行，就是想知道，当年那个想当程序员的小女孩，现在学还来得及吗？”书里记录着她的课堂笔记——歪歪扭扭的代码旁写着“今天没搞懂循环语句，但老师夸我提问清楚”；期末项目是一个给餐馆设计的点餐小程序。

序。她说：“改变不是要成为别人，是要把被生活压扁的自己，重新摊开晒晒太阳。”

这些故事之所以动人，是因为它们回答了一个被忽略的问题：改变的动力从何而来？不是“我应该更好”，而是“我想看见更完整的自己”。就像我在咨询中提到的“自我觉察日记”——不是记录“我要改掉什么缺点”，而是写下“今天那一刻，我觉得自己活成了喜欢的样子”。

给所有“不敢开始”的你：勇气是可以练习的。作为人才测评师，常有人问：“怎么判断一个人有没有改变的潜力？”我的答案是：看他愿不愿意面对自己的脆弱。

结合多年心理咨询经验，我整理了一套“改变自测工具”：比如“改变阻力清单”——列出犹豫时最常出现的念头（“我太老了”“没人支持我”“万一失败了”），再逐条追问：“这个念头保护了我什么？”“如果没有它，我会怎么做？”；又比如“微行动地图”——把“我要转行”拆解成“本周约1位业内人士聊天”“下月试听一节相关课程”……这些不是空洞的方法论，而是从无数真实案例中提炼的“勇气练习册”。

有位读者试读后给我发消息：“我按书里的方法，把‘想考研究生’的目标拆成每天背20个单词。昨天背完第1000个单词时，我突然哭了——原来改变不是要立刻看到结果，而是每一步都在告诉自己‘我在乎自己’。”

写在最后：这不是一本“成功指南”，而是你的“同行者手记”。

能在《奥城生活志》首刊推荐这本书，对我而言有着特别的意义。这里有和我们一样漂洋过海的追梦人，有在多元文化中寻找自我的新移民，有在家庭与事业间平衡的父母……，我们的故事或许不同，但“想改变却不敢”的心情是共通的。

《改变的勇气》不是一本教你“如何成功”的书，而是告诉你“如何与自己和解，然后轻装上阵”的书。它不会承诺“改变就会更好”，但会陪你承

认：“现在的我，已经很好了；而未来的我，可能更接近真实的自己。”

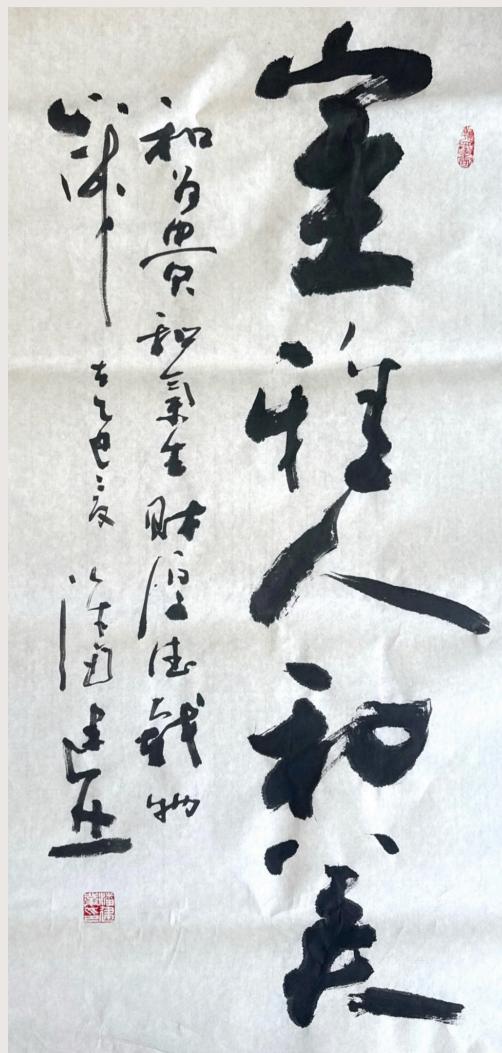
如果你也曾在深夜问过自己“我还能改变吗”，翻开这本书吧！你会在里面看见，那些和你一样犹豫的人，最终如何带着伤疤，走向了更辽阔的远方。

毕竟，改变的勇气，从来不是天赋，而是我们给彼此的礼物。





金色童年 Golden Childhood 刘小妹摄



天鹅宝宝 蓝岚摄

潘建业作品



徐志岗作品



士心 摄

2026

JANUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARCH

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNE

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AC Repair

Lei Zi HVAC

空调维修

678-922-9988

FL 专业维修 - 空调 - 冷库 - 排风设备
餐馆冻箱 - 菜箱 - 制冰机 - 抓码柜 - 油锅

扫描
二维
码添
加
微信
留以
备用



专修
各种
餐馆
设备



careclinicplus
Concierge Primary Care & Chiropractic Care
located in Downtown, Orlando

律师指定
各类车祸受伤赔偿的
专业医疗机构




CONTACT US:

- 407-649-3899
- 中文电话: 407-970-3807
- www.careclinicplus.health

Concierge Primary Care &
Chiropractic Care
located in Downtown, Orlando

careclinicplus



九哥集团

业务范围:

- 佛州地产投资买卖，租赁管理一条龙服务。
- 协助办理房屋地产加建审批，以旧翻新，室内装修。
- 商业地产转让和管理服务。
- 承办佛州婚礼，会议，宴会一条龙服务。
- 免费带VIP飞行看地，考察地产项目。
- 免费体验飞行，FAA飞行教官LFI/ II/ MEI 培训。
- 定制各种高端商业飞机旅行，项目考察，商业广告推广。

联系电话: 407-729-8007
邮箱: JOEWEI76@HOTMAIL.COM



公司理念：
先做人，后做事，贵在良心！
投资回报率高才是硬实力！



2021 E Colonial Dr
Orlando, FL 32803

12399 S Apopka Vinelano Rd
Orlando, FL 32836



BAKERY 1908 & *Cafe*

BUNS • DUMPLINGS • NOODLES

新鲜面包 | 生日蛋糕 | 港式点心 | 奶茶咖啡

3102 SW 34th St STE B
Gainesville, FL 32608

2788 E Fowler Ave
Tampa, FL 33612



YH SEAFOOD CLUBHOUSE ORLANDO



恭喜
發財



(407) 440-4979

8081 TURKEY LAKE ROAD #700
ORLANDO, FL 32819

OPENING HOURS:

SUN — THUR: 11:00-14:30 | 17:00-21:00
FRI — SAT: 11:00-14:30 | 17:00-21:30





川粤海鲜酒楼



4192 Conroy Road Suite
109, Orlando FL 32839

《奥城生活志》

Orlandolifeculture@yahoo.com

ISSN 3068-966X

