09/10,2026
Vol.1 No.4

家住圣地亚哥
Life in San Diego



舌尖上的圣地亚哥

四家中餐馆，
一盘家乡味
认识米其林
家常的墨西哥餐

www.lifeinsandiego.org

THE ZHOU LAW GROUP
Family Law Attorneys

我们的荣誉与奖项

认证家庭法专家（CFLS）

Expertise.com
“最佳离婚律师”

“美国顶级律师”

TrustAnalytica Top 10
圣何塞离婚律师事务所

Lead Counsel 认证律师

ACFLS 成员

加州律师协会

加州家事法专家协会

圣塔克拉拉县诉讼律师协会

阿拉米达县家事法律师协会

洛杉矶 & 橙县律师协会

Super Lawyers 新星律师

谷歌评分 4.7 / 5



我们承诺

在每一个案件中 提供卓越的服务，
真诚的同理心与始终如一的诚信

- 婚前与婚后协议
- 离婚、分居与亲权案件
- 跨国离婚
- 子女监护与抚养费
- 配偶赡养费
- 财产分割
- 家庭暴力保护令

联系我们

周氏律师事务所

您值得信赖的家事法专家

www.sanjoseattorneys.com
Phone：(408)289-9688
Consult@sanjoseattorneys.com

乡情 · 亲情 · 团圆

Hometown Feelings · Family Love · Reunion

2026年 圣地亚哥 中秋晚会

暨第八届美国华人青少年艺术节

2026 San Diego Mid-Autumn Festival Gala

& The 8th American Chinese Youth Arts Festival

2026.9.19 Saturday

7:00 – 9:00 PM

Escondido Center Theater

340 N Escondido Blvd, Escondido, CA 92025

主办

中国人协会
San Diego Chinese American Association

华人之友
Friends of We Chinese in America

承办

美华青少年交响乐团
AmeriCal Youth Symphony

家住圣地亚哥
Life in San Diego
Stories of Living, Community, and Belonging

Founded: March 2026
Published bi-monthly

Published by
Friends of We Chinese in America
A nonprofit organization

Publisher & Editor-in-Chief: 马平 Ping Ma
Legal Counsel: 高艳 Yan Gao
Digital Editor: 孙焱 Yan Sun
Technical Support: 卜正才 Zhengcai Pu
Art Director: 节冰 Bing Jie
Photography Contributor: 方向明 Simon Fang
Editorial Consultant (AI): 小贝 Xiao Bei

Website: www.lifeinsandiego.org
Email: editorinchief@lifeinsandiego.org
Phone: +1 (858) 610-2259
WeChat: wechineseinamerica

© 2026 Friends of We Chinese in America
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, without prior written permission from the publisher.

The opinions expressed by contributors are their own and do not necessarily reflect the views of the publisher.

Advertising does not imply endorsement by the publisher.

Printed in San Diego

办杂志
有时候，也要学会做减法



办杂志，总希望内容多一点，再多一点。

看到一个好故事，舍不得放下；遇到一个好题目，忍不住想做；朋友送来一篇好文章，又总想找个地方把它留下来。一本只有几十页的杂志，就这样越做越满。

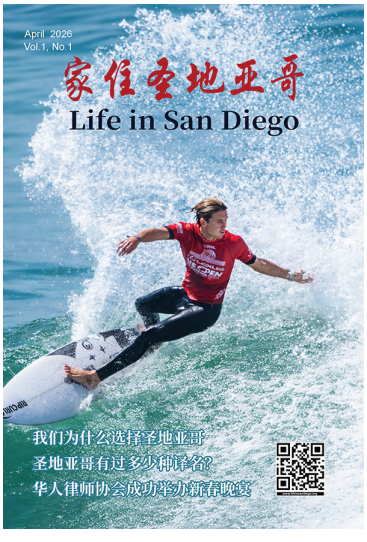
这一期尤其如此。

封面故事定下“舌尖上的圣地亚哥”以后，我们从中餐开始，走进四家不同菜系的餐馆，听他们讲一道菜、一家店和一群人的故事；然后又去寻找圣地亚哥的米其林，去认识街头随处可见的Taco，也去看看为什么一杯奶茶会让年轻人如此着迷。

一路做下来才发现，原来一个“吃”字，背后竟然有这么多东西。

它不只是味道。

一家开了几十年的中餐馆，记录着一代华人的生活；一张小小的Taco饼，带着这座城市与墨西哥之间割不断的联系；米其林从一本给开车人看的小册子，走到今天，已经成为世界餐饮文化的一部分；而年轻人手中的奶茶，也有属于这个时代的故事。



做着做着，内容越来越多，版面却不会跟着长大。

怎么办？

只能学会取舍。

这大概也是办一本杂志必须慢慢学会的功课。不是知道得越多，就一定要写得越多；不是找到的材料越多，就一定要全部放进去。有时候，留下什么很重要，舍掉什么同样重要。

我们开始懂得给图片留一点空白，给文字留一点呼吸，也给下一期留一点没有说完的话。

生活本身又何尝不是这样？

年轻的时候，总觉得人生应该不断地做加法：多做一点事情，多认识一些人，多去一些地方，多拥有一些东西。走到后来才发现，真正让自己舒服的，也许恰恰是慢慢知道什么值得留下，什么可以放下。

一本杂志也是如此。

第四期《家住圣地亚哥》依然装得满满的。但是在这个“满”里面，我们开始学习另一件事——克制。

把一个题目做深一点，而不是做大一点；把一个故事讲好，而不是把所有故事都讲完。

剩下的，留给以后。

因为我们还有第五期、第六期，还有很多日子，可以慢慢走，慢慢写。

马 平

发行人/总编

2026年9月

题图：小贝（AI生成）



CONTENTS 目 录

与你同行 | Together

05 【编者的话】办杂志
有时候，也要学会做减法
09 读者作者编者的交流
13 我的第一张美国照片

封面故事 | Cover Story

21 **【导言】舌尖上的圣地亚哥**
23 舌尖上的圣地亚哥，先从中国味道说起
24 【乡味源】
25 扬州到圣地亚哥：乡味源与淮扬菜
（陈至真）
27 【湘村人家】
29 一盘湘菜，一份乡情
——Tony老板和他的“湘村人家”
33 【过桥园】
34 过桥园，友情和坚持成就的美食品牌
（黄 为）
36 【新乐宫】
37 一壶早茶，一座城的温情
——圣地亚哥新乐宫
（王晓明）
40 米其林在圣地亚哥
——从一家轮胎公司说起，
看懂五家餐厅七颗星
45 Taco为什么成为圣地亚哥人的日常？
46 墨西哥美食，你还认识哪些？
47 奶茶为什么这样红？





65 不只是一个空间——
圣地亚哥华夏文化中心，
链接社区的一扇门
67 圣地亚哥历史最悠久的华人合唱团
华圣合唱团 （孟宪嘉）
69 YCC 2026苏州科技文化游 （ACCEF）
71 圣地亚哥古琴社十二年 （余 嘉）
72 BAM Hearts 青少年公益项目持续展开
74 【华人社区档案】
圣地亚哥到底有多少华人？
—— 一个数字背后的故事

生活方式 | Lifestyle

76 【美国先贤故事系列】
乔治·华盛顿 交还军权——
一个共和国诞生的时刻 （仝 莉）
78 小麦克找妈妈的信
79 这一抱，就是十四年 （毛 毛）
81 我们想做加州华人的“圆桌派”
《加州家事》，从家事法出发，聊法律、
家庭与人生 （奕 俊）
83 美国医疗保险：从哪里开始了解？
（慕守凤）

圣地春秋 | City Notes

49 **【导言】一个城市的故事不仅仅是风景**
50 教士队易主：
39亿美元买下的不只是一支棒球队
53 莫顿湾的大榕树 （简 妮）
55 恩西尼塔斯，一湾海色渡晨昏
（袁瑞珍）
57 警察的愚蠢 （范健民）
59 飞向天空，也走向大海
——多利松滑翔基地与Black’s Beach
61 圣地亚哥的柠檬故事 （凡 英）

华人纪事 | Chinese Voices

63 **【导言】一个社区，是怎样慢慢长大的？**
64 华人小记者俱乐部活动丰富多彩
（段苏轩）




湘村人家
Taste of Hunan
玩在圣地亚哥
吃在湘村人家
正宗湘味·地道家常·回味无穷
茄子辣椒擂皮蛋
地道湘味 经典推荐
858-860-5118
9880 Hibert ST E-2
San Diego CA 92131
湘村人家
Taste of Hunan
扫码关注我们
新鲜食材 · 匠心烹制 · 热情服务 · 宾至如归

读者作者编者的交流

这一页，属于读者、作者，也属于正在认真做这本杂志的我们。

《家住圣地亚哥》第三期在“我的第一张美国照片”的栏目里一次集中推出了14张彩照並照片人物简介，给人琳琅满目、群英荟萃之感。读之再三，余味无穷。然仍有遗憾之处。细观这14位人物，无论男女，均属于文教艺术上层领域。圣地亚哥的华人里，更有数量多得多的餐饮、建筑、装修、农林等等领域的所谓蓝领人士，他们同样有精彩的移民生活，酸甜苦辣的移民经历，同样有个人的“第一张美国照片”，这才是完整的华人群体。希望主编勉力征求他们的照片，带给读者更多层面的认知。（李文清）

新一期刊物又看到“万象（途）旅游”的广告，忍不住给该公司点个赞。事情是这样的：首次读到他们的广告后，打去一个咨询电话，问他们能不能帮忙换护照。接线员小姐找来男性经理应答询问的两个问题后，明确表示无能为力。一天后，我又打电话给纽约一旅游公司，女性接待经理热情洋溢，表示能办，並告以价码。放下电话，我随即电告万象（途）旅游的那位男性经理，他斩钉截铁地说“那是骗你的！”听出我的犹疑，男性经理说，“这样，你告诉她们，先立个合同，办成了再付款，办不成不付款。看她们干不干？”果如男经理所言，对方不干，坚持必先交钱。事情过去两个月了，今天看到广告，又想起这件事，不吐不快。希借贵刊一角之地，表达对万象（途）旅游男性经理的敬意和谢意。诚实是立商之本，华人的优良传统不应丢弃。

（贵刊一位读者）

致敬《San Diego Reader》

读完《“Reader”和一个时代的背影》，很有感触。

一本报纸，可以停刊；一种精神，不会。

五十多年里，《San Diego Reader》记录过这座城市的欢笑与争议，关注过音乐、艺术、美食，也坚持调查报道和独立评论。它陪伴了一代又一代圣地亚哥人，也成为这座城市文化记忆的一部分。

当它最终以一美元象征性易主、纸质版画上句号时，人们惋惜的，并不仅仅是一份报纸，而是一种阅读方式、一种城市文化，以及一个纸媒时代的渐渐远去。

向Reader致敬，不只是怀念过去，更是感谢它曾经认真地记录过一座城市。

也许，每一本真正热爱城市的刊物，都有着相同的使命：今天记录下来的日常，终将成为明天的历史。

致敬Reader。

也愿《家住圣地亚哥》，能够怀着同样的初心，认真记录这座城市，记录生活在这里的人们，记录属于这个时代的点点滴滴。

（读者怀庆）

徐晓妮女士的大作《狗儿它来到我的梦里》，文字好，配图也好，哪哪都好！究竟好在哪里，我也说不出个一二三来，总而言之，感觉好，感人，读了不过瘾，停了一两天还忍不住再读了一遍的那种好！盼望以后还能读到许女士的抒情散文，肯定一篇比一篇写得好！

同时，读完《杰克船长》（作者王晓明）感觉短小精悍，纸短情深，禁不住又读了一遍。文中说，杰克船长“不仅是一只宠物，更像是家中的一个孩子，一位朋友，也是我们生命中一段温暖而难忘的回忆”。“孩子”“朋友”，比喻真好！

两篇佳作，让联想起江西省乐清县自古喜欢烹炸狗肉，是家庭的美食，也是待客的盛宴。改革开放之初，有位祖籍乐清华侨富商回乡投资，当地政府准备了一桌狗肉宴席接待这位来自异国他乡的贵客。政



Jean Riley 谢宜君

买房或卖房，往往让人倍感压力。正因如此，房地产顾问 经纪人谢宜君Jean Riley 致力于为客户减轻在房屋买卖过程中所带来的各种负担。

“Jean是加州最值得信赖的房地产经纪人之一。”Jean 表示，“我为客户提供专业咨询、谈判协助，并处理所有细节事务，帮助客户顺利完成一生中最重要的资产交易——他们的房产。”

Jean 精通英语、普通话和台语。她之所以进入房地产行业，源于她热衷于帮助他人实现梦想。她对客户的用心与承诺，也为她赢得了认可——荣获“圣地亚哥房地产新星经纪人（Rising Star Real Estate Agents）”称号，这是颁发给本地表现卓越地产经纪人的荣誉。为表彰这一成就，Jean 还登上了《San Diego Magazine》“五颗星专业人士（Five Star Professional）”特别专栏。

Jean 被评为圣地亚哥排名前1%的经纪人之一，专注于独立住宅及商业地产的买卖服务。她提供包括房地产买卖、商业交易、物业管理、及投资咨询在内的全方位服务，”Jean 介绍道，“我是一位专业、高效、敬业且充满热情的房地产顾问，致力于让每一位客户都享受到尊贵的服务体验。”

每一位客户的合作，皆从策略规划开始，包括市场分析、资产定位与退出策略。Jean 确保客户不仅了解房产本身，更能掌握每一项决策背后的长期影响。她始终以客户为中心，主动预见客户需求，注重沟通，善于倾听。她对自己、对客户承诺：始终诚信、始终兑现承诺。

Jean 表示：“我的使命不只是完成交易，而是为客户提供策略指引，风险把关，并协助其实现长期资产成长。让您在买房或卖房的过程中获得超出预期的满意体验，由衷地愿意把我推荐给身边同样需要专业服务的朋友。”

◆◆ 基本资讯

姓名:Jean Riley 谢宜君
电话:(858)598-3888
网站: SoldByJean.com
CA DRE 执照号码:02004228

WeChat　　Line



客戶见证 #1

“我和家人在搬家时，透过 Jean 的服务在圣地牙哥找到合适的房子。整个过程非常顺利，Jean 让搬家变得轻松——对于军人调动来说已经是非常难得的顺利了。

她在所有财务与法律细节上都非常透明，也能快速回应我们的问题。此外，在我们入住后，她仍然持续提供协助（虽然几乎不需要！）。

我也将 Jean 推荐给其他搬到此地的军人朋友，对我的推荐非常有信心。坦白说，她的服务远远超出我的期待，我也非常享受与她建立的关系。”

— Warren

Jeanify

客戶见证 #2

“Jean 谢宜君真的是无可挑剔的顶尖专业人士。我们在她的协助下同时完成买房与卖房，两个 escrow 都在短短一个月内顺利结案，效率令人惊艳。

Jean 以对待自己资产的态度来看待您的房产与资金，竭尽全力为您争取最高价值。她安排专业摄影与影片制作，并精心打造高质感行销型录，全面提升物件的市场吸引力。最终，我们收到了多个优质出价，而她为我们谈成的成交价格，甚至超出了我们原本认为可能达到的范围。她所收取的每一分佣金，都实至名归、物超所值。坦白说，若将家庭未来交付给其他人，才是不明智的选择。面对我们过程中的焦虑与频繁询问，她始终以极高的专业度与耐心应对。

我们非常感恩能遇见她。如今，我们已经住进梦想中的家，正如您所见，我们真的无比满足与幸福。

— Miller & Amy

府官员发现富商拒不动筷，忙问究竟。富商叹了一口气：“我在美国的家里也养了两条狗，狗就是我的朋友，我哪能忍心吃我朋友的肉呢！”时至今日，四十年过去了，不知乐清的狗肉宴席断绝了没有？如果断了，真是大好事！

（读者章蒼）

坚子真是“走了大运”

我在公园的草地上，分两次读完了署名“坚子”的自述《无尽的轮辙，多彩的人生》。文章配了四幅当年的彩色照片。感觉坚子真是个有心人，半个多世纪以前的老照片还能完好保存至今，不容易！

作者说，他是1968年春天当的兵，在广州军区独立汽车第一营当了一名汽车兵。毫不夸张地说，在那个年代，坚子真是走了大运啦！

1968年，正是知识青年大规模上山下乡的年代。千千万万年轻人走出校门、走出家门，从北京、上海、广州等大大小小的城市，奔赴农村和边疆，去“接受贫下中农的再教育”。

在那滚滚洪流中，既有干部家庭的子女，也有普通人家的孩子。大家一样离开城市，一样要面对艰苦而陌生的生活。那个年代的中学生，能够进工厂、进营房，是许多人羡慕的事情。

所以我说，坚子真是幸运。1968年春天能够穿上绿军装，成为一名汽车兵，这一步，就已经改变了他后来的人生轨迹。

读坚子的故事，也让我想起那个年代许许多多不同的人生。

任志强在自己的书中，也曾详细写过自己从下乡到后来走进军营的来龙去脉。参军以后，他在部队入党、提干，转业后进入房地产行业，后来成为颇有名气的企业家，人称“任大炮”。谁又能想到，多年以后，他的人生还会经历另一番大起大落。

同是一代人，有人下乡，有人参军，有人进工厂；有人后来成为作家，有人成为企业家，也有人平平常常过了一辈子。回过头去看，一个人的命运，有多少是自己的选择，又有多少，是时代替你作出的选择？

坚子的四张老照片，记录的是一个人的青春；《无尽的轮辙，多彩的人生》写的是一个人的经历，背后却让我们看见了一代人的命运。

人这一辈子，有时候真不知道哪一步会改变后来几十年的路。

至于什么话该说，什么话不该说——如此看来，还是“莫言”妥当。

对不对？

我不知道。

（一个不留姓名的读者）

答谢读者方路

我读了您在《读者作者编者交流》栏目中的回复。您写的那句“顿时生出一种‘他乡遇故知‘的喜悦”，让我倍感亲切。我只是一个普通的作者，竟有读者不仅阅读我的文章和散文集，并从中关注着我的近况，这让我的内心里溢满了感动与温暖。谢谢您最真诚的分享和鼓励，而每一位读者的回馈，都是我认真写作下去的动力。让我们继续在文学创作和交流的道路上相行相知。我猜想，您或许是我们曾在晨走路上经常遇见的那位朋友，遥祝您身体健康，喜乐安顺！

（郑小平写于西雅图）

向作者和读者致谢

作为编者，在这里向我们的作者和读者朋友致谢。

《家住圣地亚哥》是一本新杂志，截止目前也只不过出版了三期。然而，这短短的时间，让我们感受到来自作者和读者的热情支持和关爱。有的朋友，之前已经多年没有拿笔了，读了我们的杂志，写作的热情被鼓动起来，他们写的文章，让杂志的风格更多样化，给杂志带来了新鲜空气。请读者们关注杂志里不断出现的新名字，关注他们带给大家的佳作。

短短的几个月，得到了来自众多读者的肯定。有的读者表示，杂志里介绍圣地亚哥的宝贵资料，让他们对圣地亚哥这个他们居住了多年的城市有了新的认识。有的读者来信询问订阅方式，很想从创刊号开始，把《家住圣地亚哥》收集起来，一期不落。其实，这正契合里我们创办这本杂志的初心——“做一本值得收藏的杂志”。还有很多读者给我们提建议，包括创收的好主意，希望在这个快餐文化的时代，这本由我们创办的杂志能够坚持下去，越办越好。谢谢大家！

（本刊编者）

AMERICAL YOUTH SYMPHONY

美华青少年交响乐团

We're recruiting

*VIOLIN,VIOLA,CELLO,DOUBLE BASS
*PICCOLO,FLUTE, OBOE, BASSOON, CLARINET, SAXOPHONE
*TRUMPET, FRENCH HORN, TROMBONE
*PERCUSSION INSTRUMENTS

ACYS 是一支位于圣地亚哥的非营利青少年交响乐团，提供高水准音乐训练，并通过音乐会与公益演出培养学生的责任感与长期投入能力。

演出与合作

新年音乐会｜VETERANS HOME OF CALIFORNIA
公共图书馆｜RADY CHILDREN'S HOSPITAL｜Q-KIDS @ QUALCOMM等。

公益特色｜美国国会奖

ACYS 支持学生申报美国国会奖。2024 年全美仅 722 位学生获国会奖金质奖章（GOLD MEDAL），在顶尖大学申请中极具辨识度与含金量。

助力升学

去年毕业生全部进入美国综合排名前十大学；今年一位毕业生获斯坦福大学 EARLY ADMISSION

我们始终相信，优秀的同侪在一起，本身就是最重要的教育资源之一。

报名与咨询
电话 / 微信：858-336-3029扬声指挥
EMAIL：AMERICALYOUTHORCHESTRA@GMAIL.COM
排练地址：11525 SORRENTO VALLEY RD. SD, CA92121
排练时间：每周六晚7-9点

Happy Tune

MUSIC STUDIO

Piano • Violin • Cello • Woodwinds • Kindermusik



Now Accepting New Students!

★ Free Trial Lesson Available

16787 Bernardo
Center Dr. A-10
San Diego, CA 92128

858-205-8797

happytunesd@gmail.com





我的第一张美国照片

The First Photo I Took in America

一张照片，一个起点；
一段旅程，一生故事。
从这里开始，我们与美国相遇。
谨以这些珍贵的个人记忆，
献给美国建国250周年。

简 妮

来自：北京

到美时间：1991年3月

登陆地点：明尼阿波利斯 / 圣保罗



我的第一张美国照片

1991年3月，我接到明尼苏达大学新闻与大众传播学院访问学者的邀请，从北京飞往号称“美国冰箱”的明尼苏达州，在双子城开始了大洋彼岸的新生活。

在校园附近租住的公寓里，我拍下了来到美国后的这第一张照片。那时静静站立的我，浑然不觉自己已经站在了人生的一个新起点。生活和事业将从零开始，从外貌到内心，也都要重新塑造一遍。

更不知道，一个人的人生，会因为一次远行、一张照片，悄悄分成前半程和后半程。



孟绿秀(Laura Meng)

来自：河南安阳

到美时间：1989年7月10日

登陆地点：旧金山

当年带着五岁的女儿，经过了种种磨难，在一个月内处理了国内的工作、住房等所有问题，飞行12个小时，来到旧金山。身心交瘁的我和女儿下飞机后在机场留影，从此开始了在美国的艰难维生。最初是照顾一位重病华裔富豪，后来到芝加哥创建了自己的公司，从事国际贸易二十余年。几年前退休，来洛杉矶就近与女儿为邻。

我的第一张美国照片

商业移民

- 企业家移民:L-1A→EB-1C; O-1-EB-1A/NIW
- 雇主担保:H-1B、PERM、EB-2/EB-3
- 投资者:EB-5(区域中心/直投) E-2
- 法庭与复议: Removal/BIA/MTR/Federal

公司及商业法

- 企业设立、执照和法律咨询
- 公司总法律顾问
- 公司并购、买卖、融资
- 商务合同起草、审查、谈判
- 商事争议解决,包括商业诉讼
- 著作权登记与转让
- 商业秘密
- 知识产权侵权、保护战略与管理

San Diego office

- 4225 Executive square,
- Ste 600,La jolla, CA 92037
- (858)988-6888
- admin@gaolawfirm.com

Los Angeles office

- 301 N. Lake Ave, Ste 600,
- Pasadena,CA 91101
- (626)929-7888
- www.gaolawfirm.com

GAO LAW ®
A PROFESSIONAL CORPORATION
商业移民 · 商法



高艳律师

GAO LAW FIRM 的创始人
中美执业律师
美国圣地亚哥华人律师协会会长
(2023-2024年)

高获批率成功率,专精企业家、商业客户
融合移民、商法与商业诉讼三大能力
提供从申请到争议解决的一站式法律服务



Proud to be on the Home Mortgage Team at U.S. Bank.



资深房屋贷款经纪
Shaodan Li
Mortgage Loan Originator
858-334-0889 office
858-753-3058 cell
4747 Executive Dr
San Diego, CA 92121
shaodan.li@usbank.com
NMLS #: 335515

usbank



张 莉

来自：福州

到美时间:2003年

登陆地点:密歇根安娜堡

2003年，我结束了在中国的学习生活，前往美国继续深造。来美的航班上，遇到一位旅美多年的华人姐姐，得知我是来留学后，她笑着调侃道：“你的艰苦生活马上就要开始了。”听到这句话，我原本对留学生活的憧憬中突然多了一丝紧张与不安。

好在这样的情绪并没有持续太久。抵达安娜堡、入住合租公寓后，我惊喜地发现自己拥有一整间带浴室的卧房。这是我人生中第一次拥有这样完全属于自己的独立空间。我兴奋地布置着自己的房间，拍下许多照片，也满怀期待地开启了全新的生活。

时光飞逝，转眼间我已完成学业，并在美国工作多年。一路走来，我实现了许多年轻时的梦想，如今在美丽的圣地亚哥过着平静而幸福的生活。回望这段人生旅程，我心中充满感恩。感谢一路相伴的朋友们，让我的求学岁月丰富且充实；也正是那段难忘的旅程，让我能插上理想的翅膀，飞向自己向往的远方。

我的第一张美国照片

常 萱

来自：江苏常州

到美时间： 1989年11月24日

登陆地点：宾州匹兹堡



在尘封的相册中找到了这张来美后的第一张照片。那年九月先生来匹兹堡大学生物系攻读博士学位，两个半月后我向医院请假来美国探亲。他用几个月的助学金还清了导师垫付的GRE考试费用，与其他中国学生合租了一间陋室，并购买了第一辆汽车。家门前拍照留念后他带我参观了就读的匹大和旁边的卡耐基梅隆大学外观，还有壮观的大教堂。半年后在医院的一再催促下，终于忍痛割爱，我放弃了常州中医院高干病房的工作，由此定居美国。

三十二年过去了，照片中的年轻人已经两鬓染霜，但每当看到这张照片，仍会想起那个刚刚踏上美国土地的下午。

我的第一张美国照片



潘丽凤(Maggie)

来自：香港

到美时间：1998年

拍摄地点： 加州雷东多海滩市（Redondo Beach）

我在香港从事工业润滑油销售工作，主要负责洛杉矶地区的市场。这张照片拍摄于1998年，是我第一次来到美国时留下的珍贵回忆。照片中的地方是位于南加州的雷东多海滩码头（Redondo Beach Marina）。记得当时我们一家四口特意到那里吃海鲜，还点了一只皇帝蟹，竟然要170美元一只！ 对于当时刚来到美国不久的我们来说，真的觉得非常昂贵。如今再看到这张照片，转眼已经过了二十多年。当年的情景仍然历历在目，照片留下的不只是我们一家人的身影，更是一段珍贵而难忘的美国生活回忆。

我的第一张美国照片

萬【途】象旅遊
BRAVO TRAVEL INT

聯絡電話:
18585736999
18582806388
18589431388

簽證服務: VISA 中國/申根/日本/台灣/英國/越南等
跟團旅遊: TOURS | 海牙認證: APOSTILLE
廉價機票: FLIGHTS | 護照換發: PASSPORT
世界郵輪: CRUISE | 綠卡更新: GREEN CARD
機場接送: SHUTTLE | 旅行證 : TRAVEL DOC
回國網路: 5G WIFI | 回美證 : RE-ENTRY U.S.







全球5G高速
回國探索
旅遊商務辦公

無憂行
$19起

旅行者的必備神器
輕便攜帶！
簡單易用！
16台設備可
同時連網！

自動隨身便攜路由器



微信客服

微信公眾號

聖地牙哥: 7330 Clairemont Mesa Blvd
#104 San Diego, CA 92111（老 99 大華內）

爾灣: 4860 Irvine Blvd Ste 208
Irvine, CA 92620（國泰銀行樓上）

华艺经典艺术工作室

华艺国际艺术研究会，创建于2013年，2020年在加州注册，旗下有华艺经典艺术工作室（Huayi Classic Art Studio），自2020年至2022年，华艺经典艺术工作室连续三年荣获美国Celebrating Art最佳艺术成就奖。在历届绘画比赛中，工作室的参赛选手100%入围入册，80%荣获High Merit，8%荣获Top ten。工作室开设了彩铅、素描、水彩、水粉、油画棒、油画、国画、剪纸、线描、人物肖像、建筑手绘、剪纸、折纸、泥塑、手工制作等课程。











联系方式

949.885.6359
hiararrw@gmail.com

教师团队

Xianyu Ren, 博士生导师。华艺国际艺术研究会创始人。中国鲁迅美术学院教授，中国建筑学会理事，法国马赛斯·爱露华设计学院教授。

Winifred Wang, 华艺经典艺术工作室创始人，资深中英文美术教师。

Yan Yan, 巴黎自由艺术家，策展人。巴黎国立高等产业创新学院，现代科技与创新博士。法国利摩日－奥比松国立高等美术学院，当代艺术与设计专业学士。中国鲁迅美术学院，工业设计专业学士，硕士。

Rachel, 中国中央美术学院学士，美国弗吉尼亚大学硕士。



法薇 (Winnie Fa Wei Fong)

来自：台湾

到美时间:1987年7月

登陆地点:圣地亚哥

1975年7月从台湾台北随夫到加拿大念书，就业、养育共12年。

1987年我先生冯忠勇将在加拿大东部多伦多的general instrument卫星接收机小部门十多个工程师转移到阳光明媚的圣地牙哥Sorrento Valley，当时是三月我因为孩子们还在上学不便跟随，只能等暑假搬过来。当时已八月，可惜我订购的房子还未盖好，公司就先让我们住在 La Jolla 的resident Inn，直到我们在Black Mountain山坡上的新居盖好，为此纪念新居的落成，我和冯先生在门口照了第一张照片以做纪念。

我爱圣地牙哥，自此圣地牙哥是我在美国40岁以后的根，也是我教书舞蹈绘画艺术的一段生活旅程，直到今天。

我的第一张美国照片

张建军、王金凤

来自：河北石家庄

到美时间： 2002年12月27日

登陆地点：洛杉矶



马平老师为新杂志《家住圣地亚哥》推出的“我的第一张美国照片”栏目别出心裁，号召家住圣地亚哥的各界朋友积极参与，为平淡的生活增添一份惊喜，也为大家唤起珍贵而美好的回忆。

整理旧照片时，我看到了刚到美国时在租住房里拍下的第一张照片。照片中的自己和太太笑容灿烂、青春洋溢，一下子把我带回到了那段难忘的岁月。

2002年我和太太怀着对未来的憧憬来到美国。飞机降落在洛杉矶国际机场时，望着这座陌生而繁华的城市，心中既激动又忐忑。

刚到美国时，我们没有信用记录。为了租房，四处奔波。听人说，两夫妻很难租到一个房间，但租公寓相对容易一些，只是租金较高。我们看了许多房子，价格都不便宜。其中，Poway有一套一室一厅的公寓，月租690美元。公寓管理人员是一位漂亮而友善的美国女士。她告诉我，由于没有信用记录，按照规定，房子不能租给我。虽然有朋友愿意为我担保，但仍不符合要求；此外，我还必须拥有一份正式工作。

为了尽快租到房子，我很快在一家湖南餐馆找到了一份工作。然而，由于刚刚入职，老板不愿意为我开具工作证明。我原以为租房已经没有希望，没想到第二天，那位公寓管理员竟悄悄来到餐馆查看。她亲眼看到我正在认真工作，最终选择相信我。

正是因为她的善良和信任，我们终于租到了在美国的第一个家。每当看到那张老照片，我都会想起这位好心的女士，也会想起初到美国时那段艰难却充满希望的日子。

时光荏苒，转眼二十多年过去了。那张照片不仅记录了我们的青春，更见证了我们在美国人生旅程的起点。每一次翻看，都让我心怀感恩，感恩一路上给予我们帮助和温暖的人。

我的第一张美国照片

Digital Marketing Agency

We help your bussiness get discovered and generate leads



Our Services

Digital Growth Solutions (Marketing)

- Analytics tracking (Google Analytics, heatmaps)
- Website development optimization (UX/UI Redesign)
- Scientific content marketing
- Social media management
- General business software

Contact Now

760-392-1898

www.gistartech.com

GISTAR TECHNOLOGIES

Get found everywhere from Google to ChatGPT

Grow Your Business with Digital & Web Optimization



李守荣(Steven Li)

来自：上海

到美时间:2005年3月16日

登陆地点:圣地亚哥

这张照片拍摄于2005年，是我来到美国后参加的第一个圣诞聚会。2005年4月，我来到加州圣地亚哥。从那一天起，我告别了在中国从事二十多年的电厂自动控制专业，重新出发，跨入完全陌生的生物科学领域，从事单克隆抗体研发。一路学习、一路奋斗，直至2019年底从 Thermo Fisher Scientific 研究部门以 Scientist III 退休。

回望这张照片，我看到的不只是第一次在美国度过的圣诞节，更看到一个人在新的土地上重新开始的人生。

圣地亚哥给了我重新出发的机会，美国让我相信：人生无论走到哪个年龄，只要还有梦想，就依然可以选择、奋斗和重新开始。

感谢美国，也感谢我的第二故乡——San Diego。

照片背后的那艘帆船——二十多年后回望，真的像是岁月提前为那个刚刚来到美国、准备重新开始的人留下的一个隐喻：

那一年，我来到 San Diego；

那一年，我告别熟悉的专业；

那一年，一切都要重新学习；

也是那一年——人生重新扬帆。

所以我想，杂志需要的其实不只是一张“有意义的老照片”，而是照片背后的一个答案：

为什么二十多年以后，我依然记得那一天？

因为那不是简单的第一次圣诞聚会，而是新人生开始不久留下的一张照片。

愿我这张2005年的笑脸，带着当年的帆，也带着今天回望岁月后的感恩，被更多 San Diego 的读者看见。

如今如您所知，我又走在《激扬音乐》的道路上，高歌猛进！

我的第一张美国照片

《家住圣地亚哥》杂志
Life in San Diego Magazine

美国建国250周年特别征集

我的第一张美国照片

2026年，美国将迎来建国250周年。

对我们每一个移民来说，
自己的美国故事，也许就从第一张照片开始。

那一天，我们怀着梦想，跨越山海，
踏上这片陌生而充满希望的土地。

让我们一起，
用普通人的记忆，纪念美国建国250周年。

征集内容

- 来美后的第一张照片（分辨率清晰，电子或扫描皆可）
- 照片背后的故事 100~300字
- 来美日期、地点与心情（可选）
- 今天的自己（可选：一句话或近照）

投稿方式

邮箱投稿
pingma485@gmail.com

微信投稿
wechineseinamerica

请.

征集说明

- 本次征集长期有效
- 投稿即表示同意《家住圣地亚哥》杂志在杂志、网站、社交媒体上刊登
- 我们会精选照片与故事刊登在杂志，并可能结集出版
- 所有投稿，恕不退还，请保留原件

家住圣地亚哥 杂志
Life in San Diego Magazine

用文字与影像，记录我们的生活
连接你我，温暖社区

讲述圣地亚哥华人的故事 | 分享生活 | 连接社区 | 传递温暖

Authentic Chinese Cuisine

在圣地亚哥
也能尝到家的味道

Authentic Chinese flavors that feel like home

OPEN DAILY

Mon – Sun

11:00 AM - 3:00 PM
4:30 PM - 8:30 PM

16719 Bernardo Center Dr, Suite B
San Diego, CA 92128

☎ (858) 487-8131

hometowntaste.net

乡味源
HOMETOWN TASTE

乡味源（Hometown Taste）主营扬州菜，我们对菜品“裸烹”，拒绝任何添加剂，吃进肚子里的都是健康。



Scan for Menu & Online Order

封面故事 | 导言
舌尖上的圣地亚哥

认识一座城市，可以从很多地方开始。

可以看它的历史，走它的街道，逛它的博物馆和书店；也可以坐下来，吃一顿饭。

因为一座城市吃什么，往往和住在这里的人有关。

圣地亚哥靠着太平洋，也紧邻墨西哥。不同年代、不同族裔的人来到这里生活，也把故乡的味道带到了这里。一代又一代之后，有些味道仍然保存着最初的乡愁，有些已经彼此交融，慢慢变成这座城市自己的味道。

所以，当我们决定把这一期封面故事交给“吃”的时候，才发现圣地亚哥的这张餐桌，比想象中大得多。

我们从最熟悉的中国味道开始。粤菜、川菜、淮扬菜、湘菜，四家餐馆，四种风味。我们想写的却不只是几道好菜，还有这些味道怎样漂洋过海，在异国他乡落地生根；一家餐馆怎样成为许多人寻找乡味、朋友相聚，甚至社区共同记忆的一部分。

然后，我们把目光移向米其林。圣地亚哥有值得人们“专程旅行”的三星餐厅，也有各具特色的一星和必比登餐厅。星星评判的是料理，而真正有意思的是，当一位厨师开始追问什么是属于圣地亚哥的“地方感”，美食也就和一座城市发生了关系。

再往街头走，就是Taco。这里与墨西哥只有一墙之隔，Taco Shop遍布社区，一张玉米饼包起的不只是肉、海鲜和莎莎酱，也包进了边境两边长期交往留下的生活方式。

还有奶茶。几十年前从台湾出发的一杯饮料，如今已经走出亚洲商业区，成为许多年轻人的社交方式。我们调查的圣地亚哥三个主要亚洲商业区域，就有约29家奶茶专门店。一颗颗小小的珍珠背后，藏着的也是这座城市人口、文化和生活方式的变化。

这样一路吃下来，我们忽然明白：

所谓一座城市的味道，并不是某一道名菜，也不是哪一家最好的餐厅。

它是故乡带来的味道，是边境交融的味道，是厨师创造出来的味道，也是年轻一代正在喜欢上的新味道。它们来自不同地方，却因为生活在这里的人，最后都汇进了圣地亚哥。

这就是我们这一期的封面故事——《舌尖上的圣地亚哥》。

不排名，不评选，也不试图吃遍这座城市。

只是想从一张张餐桌开始，看看我们每天生活的这座城市，究竟是什么味道。

——本刊编辑部



为今天规划，更为明天准备

退休规划 | 长期护理 | 教育基金 | 投资管理 | 财富传承

专业 • 诚信 • 用心　为您和家人打造安心未来

Yun (Jo-An) Lu

Financial Planning Consultant

CA License #4159133

858-699-1849

Line: petitejoan

WeChat: petitejoan

诚聘老人陪护

用陪伴，传递温暖

关爱长者 从陪伴开始



工作内容　陪伴长者聊天、散步、协助参加简单日常活动。

要 求　女性40-60，性格温和，有耐心，有责任心，沟通能力良好，每天约5小时（具体时间可协商）。

薪资待遇　面试

陪伴是最温暖的守护

联系方式　**858-252-6280**（如未接听，请发送短信留言）

让关爱 温暖每一天

美国华人之友出版社

Friends of We Chinese Press

好书 连接你我 丰富生活

让每一本书，都找到自己的读者

编辑排版　印刷发行　繁简转换

联络：858.610.2259

微信：wechineseinamerica

欢迎扫码联系



DANCE HEADQUARTERS

Where Passion Moves You

Owners & Teachers
David Fan and Megan Bliss



5035 Shawline St
San Diego, CA 92111

858-565-9575

info@dancehqsd.com

Office hours are M-F 12:00-5:00pm but we have classes running outside these hours.



ALL AGES & ABILITIES
We welcome everyone from beginners to experienced dancers.

BALLROOM, LATIN & SWING
Master the elegance of ballroom, the rhythm of latin, and the fun of swing dancing.

GROUP & PRIVATE LESSONS
Choose the learning style that works best for you.

WEDDING DANCE LESSONS
Make your special day unforgettable with a dance that's uniquely yours.

SPACE FOR RENT
Our beautiful space is available for private events and celebrations.

Step into the music. Find your rhythm. Dance your story.

舌尖上的圣地亚哥 先从中国味道说起

在圣地亚哥生活久了，要问哪一家中餐馆最好吃，我还真回答不出来。

这些年，我们吃过的中餐馆实在不少。有些开了很多年，陪伴着一代华人从初来乍到走到安居乐业；有些后来居上，以一道招牌菜、一种家乡味，慢慢拥有了自己的忠实食客。餐馆有大有小，装潢有新有旧，口味也各有偏爱，很难用一个简单的“好”或“不好”来评判。

但有一点却越来越清楚：今天的圣地亚哥，虽然不像旧金山、洛杉矶那样拥有庞大的华人人口，中国饮食的版图却已经相当丰富。从清鲜平和的粤菜，到麻辣鲜香的川菜；从讲究刀工火候、精细雅致的淮扬菜，到香辣浓郁、个性鲜明的湘菜，不同地域的味道在这里落地生根，也让越来越多不同族裔的圣地亚哥人，通过一张餐桌认识中国。

这一期做“舌尖上的圣地亚哥”，我们没有试图列出一张“最好吃的中餐馆排行榜”，也没有打算写一部圣地亚哥中餐馆大全。那样既做不到，也没有必要。

我们只是从众多中餐馆中选择了四家，特邀请了三位作者分别走进去，坐下来，吃一顿饭，聊一段往事，听听餐馆主人自己的故事。

于是，有了下面这四篇文章。

四家餐馆，四种菜系，三位作者，四种笔调。写的是餐馆，也是这些中国味道怎样漂洋过海，在圣地亚哥找到自己的位置。

而这，也正是“舌尖上的圣地亚哥”最想记录的一部分。

——本刊编辑部




乡味源
乡味源 HOMETOWN TASTE
16719b
OPEN

从扬州到圣地亚哥：乡味源(Hometown Taste)与淮扬菜

陈至真（Zhizhen Chen）



既是大厨又是东主的卜庭荣在餐馆

Bruce Bu （卜庭荣）当初去烹饪学校学习淮扬菜，原因很简单：学校管饭。没想到，这一做就是二十八年。

这顿“免费的饭”并不容易吃。入学后的前三年，Bu 还没有真正摸到锅灶，每天做的都是磨刀、洗菜和切菜。淮扬菜极重刀工，枯燥的基本功逐渐磨去了少年的急躁，也让精雕细琢的烹饪传统慢慢向他打开。

那段训练十分辛苦，他一年只能回家一次。然而，在厨房里待得越久，原本紧张炙热的锅边生活反而慢慢显出一种秩序。Bu发现自己真正喜欢上了烹饪。它不再只是一门谋生的手艺，而逐渐成为他生活的一部分，也成为他一生的职业。后来，他在扬州开设餐厅，一做又是十五年。

如今，Bu 在圣地亚哥经营淮扬菜餐厅乡味源（Hometown Taste）。从扬州来到美国，他带来的不只是一份菜单，还有一整套很难速成的手艺。

淮扬菜是中国传统四大菜系之一，也是国宴中经常出现的菜系。它讲究清鲜平和，重视呈现食材本身的味道，尤其强调精细的刀工和严谨的火候。许多菜看起来清淡简单，背后却是厨师多年练就的基本功，以及一道道不能省略的工序。

乡味源的文思豆腐就是一个例子。

这道将中餐刀工推向极致的名菜，看起来不过是一碗清汤豆腐，制作起来却极费功夫。据Bu介绍，一块巴掌大的豆腐要横切八十八刀、竖切一百八十八刀，切成粗细均匀、纤细如发的豆腐丝，再放入清汤之中。



扬州烫干丝

豆腐柔软易碎，运刀稍有不稳，豆腐丝就会粗细不一；放进清澈的汤里，任何瑕疵都一目了然。汤本身也远不像看上去那么简单。淮扬菜的清汤看起来近似白水，实际上却以高汤为底，经过长时间熬制、过滤、撇油和吊汤澄清。看得见的只是一碗清汤，藏在背后的却是刀工、火候和时间。

狮子头体现的则是另一种功夫。按照 Bu 的做法，肉馅要反复摔打五十次以上，使猪肉中的蛋白质与水分充分融合并逐渐上劲。这样做出的狮子头既能锁住肉汁，又有淮扬菜特有的细腻和温润。

不过，Bu 并不打算把自己会做的菜全部列入日常菜单。

有些淮扬菜需要提前很久准备，制作过程也十分复杂。在圣地亚哥，又很难找到像 Bu一样受过长期系统训练的厨师。如果每天供应这些菜，要么厨房难以负担，要么就只能简化做法。Bu 不愿为了方便降低标准，因此选择把一部分菜留在菜单之外。顾客如果提前几天预约，他可以亲自准备这些平时不供应的菜品，甚至安排一整套淮扬宴席。



乡味源的狮子头



蟹粉汤包



蟹粉小笼包

与川菜、粤菜等早已为许多美国食客熟悉的中国地方菜相比，淮扬菜在美国仍然少见，一个重要原因就是它太费功夫。许多手艺隐藏在切、炖、煨、吊汤等细节中，既耗费时间，也依赖长期训练，很难按照普通餐厅的节奏复制。

Bu 把自己面对的问题概括为“手艺”和“生意”。经过这些年的经营，他认为自己已经找到了两者之间的平衡，乡味源现在的菜单就是结果：日常供应的菜既能体现淮扬菜的特色，也能适应餐厅的经营节奏；更加复杂的菜，则通过提前预约保留下来。

菜单也会随着现实条件变化。Bu 最近找到了合适的鹅肉供应商，南京盐水鹅因此有望成为固定菜色。他也在考虑将来推出早茶，为客人增加更多传统的饮食体验。

他寻找店面时，也经历过一次颇有意味的巧合。

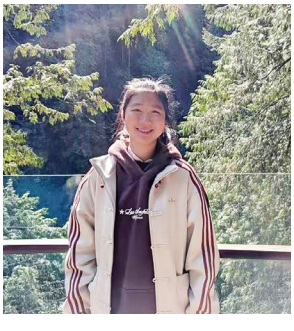
当时，Bu 还在洛杉矶的一家酒店工作。后来被他买下的这处店面，已经挂牌出售六年，却一直没有找到买家。等到 Bu 终于决定购买时，却发现有人抢先一步买了下来。他原以为自己已经错过这个机会，没想到仅仅一个星期后，对方又改变主意，退出了交易，店面最终还是到了 Bu 手中。

“它就好像一直在等我。”他说。

如今，乡味源仍在不断发展。但在 Bu 看来，菜单可以随着食材、环境和顾客需求调整，淮扬菜最重要的东西却不能改变：刀工不能省，火候不能急，食材原有的味道也不能被遮住。

从当年为了吃饭走进烹饪学校，到今天在圣地亚哥经营自己的餐厅，Bu 已经在厨房里度过了二十八年。对客人来说，桌上可能只是一碗豆腐汤或一个狮子头；对他来说，其中藏着的是三年磨刀练出的基本功，是几十年积累下来的经验，也是他从扬州一路带到圣地亚哥的味道。

【作者简介】陈至真（Zhizhen Chen）是 The Bishop’s School 高中二年级学生。课余时间，她喜欢唱歌、写作，也喜欢从一道道家常菜中了解中国的饮食与文化。她对文字和故事一直很有兴趣，也相信记录本身有保存记忆的意义。她最喜欢的一句关于新闻的话：“记录那些不该被遗忘的事”。




湘村人家
Taste of Hunan
Taste Of Hunan
湘村人家
OPTOMETRIST
Board & Brew

RAINBOW STONE

KITCHEN | BATH | STONE | CABINETRY

Inspired by Stone. *Designed for Living.*





Rainbow Stone Kitchen & Bath Inc.

8555 Miralani Drive
San Diego, CA 92126

858-271-8177

Fax: 858-271-8948

office@rainbowstoneusa.com

rep@rainbowstoneusa.com

Rainbow Stone & Cabinets Inc.

3451 Main St. Suite 101-104
Chula Vista, CA 91911

619-585-9888

Fax: 619-585-8988

cvinfo@rainbowstoneusa.com

cvsales@rainbowstoneusa.com

COUNTER TOP & SLAB
Premium materials crafted to perfection.

CABINETRY
Quality craftsmanship built to last.

KITCHEN & BATH SINKS
Stylish & durable sinks for every space.

One-Stop Solution
From Design to Installation We Do It All!

CONTRACTOR COUPON

Clip this coupon and bring it in for

15% OFF
YOUR NEXT PROJECT

Valid for readers of Life in San Diego
Present coupon at time of order.

15% OFF

rainbowstoneusa.com

一盘湘菜，一份乡情
——Tony老板和他的“湘村人家”

王晓明



不少外地朋友来到圣地亚哥旅游，或探亲访友，除了欣赏这里的阳光、海滩和宜人的气候，也总要找一家中餐馆，品尝几道熟悉的中国味道。对许多人来说，圣地亚哥的湘菜馆，往往会带来意外的惊喜。那种香辣鲜明、层次丰富、带着烟火气的味道，常常让远道而来的客人赞不绝口。

我们一家人都是湘菜的忠实爱好者。除了平时家人一起去吃，我们还有一个由十几位朋友组成的美食品尝群。大家平时有空便相约出来聚餐，寻找新的味道。湘村人家自然是我们经常光顾的地方。围坐在一张桌子旁，点上几道热气腾腾的菜肴，边吃边聊，既满足了味蕾，也让朋友之间的情谊更加深厚。

所以，当我听说有机会采访“湘村人家”的老板Tony Wu 时，心里着实兴奋了一下子。对我而言，这不仅是一次采访，更像是一次走近湘菜、走近餐饮人生的机会。

第一次走进Tony的办公室，我便感到一股浓浓的文化气息扑面而来。办公室里摆放着书画、笔墨纸砚，还有不少书籍。墙上挂着“共享、共处、共赢”的经营理念，简洁的几个字，却让人感受到一种宽厚而长远的胸襟。

Tony本人也给人这样的感觉。他并不是那种只谈生意、只讲利润的餐饮老板。和他聊天时，经常会听到他谈起自己的信仰，谈起上帝和《圣经》，也谈起他对人生的看法和追求。他说话平和，却很有力量；语气朴实，却能让人感受到一种坚定。

Tony是一个白手起家的人。刚来到美国时，他甚至连英语都不会。那时的他，没有显赫的背景，也没有雄厚的资金，只是一个会炒菜、热爱烹饪的大厨。可是，他相信上帝，也相信只要自己认真做好该做的事情，上帝就会为他开路。这种信仰，成为他人生中非常重要的力量。

2015年，Tony与人合股开设了第一家湘菜馆。创业之初并不容易，餐厅经营需要面对许多现实问题：资金、人员、采购、服务、客源，每一个环节都不能马虎。但Tony没有把困难挂在嘴边，而是把全部心思放在菜品和经营上。

他坚持努力工作，对每一道菜都精益求精。食材要新鲜，火候要准确，调味要恰到好处，菜品不仅要有湘菜的香辣，更要兼顾色、香、味。正是这种认真和坚持，使餐馆逐渐吸引了越来越多的食客。来这里吃饭的，不仅有中国人，也有许多当地的外国朋友。有人喜欢湘菜的辣，有人喜欢它丰富的香味，也有人因为一道小炒肉一碗香或一份脆笋腊肉，慢慢认识了中国饮食文化。餐厅的口碑就这样一点点积累起来，生意也越来越好。

到了2018年，Tony已经有了足够的能力和资金，携团队开设了“湘村人家”。在他看来，开设这家餐厅并不只是商业上的选择，更是上帝的带领和保守。他希望把自己熟悉、热爱的湘菜做得更好，也希望让更多人了解湘菜、喜欢湘菜。

后来，他又携团队在加州大学圣地亚哥分校校园里开设了一家餐厅，为学生们提供更加可口、健康的饭菜。校园餐厅面对的是年轻学生，经营方式和普通餐馆有所不同，但Tony依然坚持自己的原则：食材要实在，味道要认真，服务要真诚。

他说，自己开餐馆的目的，并不是为了赚更多的钱，而是因为他喜欢做这件事，也希望通过

GLOBAL™
FINANCIAL PLANNING BRIDGE,INC.
峥嶸通寶國際集團

以人爲本 鋪路架橋 精心規劃 富足人生

免費諮詢服務 面對通貨膨脹、經濟動盪，您如何做好財產配置，抗壓避險

服務宗旨

- 西方金融與東方理念的互相結合
- 有形資產和無形資產的合理分配
- 精神財富和物質財富的交融並重
- 家庭與公司財產運營的標桿模式

人生四富的管理和經營

- 創富：擇業、創業、投資、上市等
- 保富：法律、稅務、保險、Health、Life、Disability 等
- 享富：教育基金、退休金 (401K、IRA、Roth IRA) 政府福利等
- 傳富：遺產規劃、信託、遺囑、贈與、慈善事業等

國際全方位財務規劃

- 個人、家庭、企業、家族傳承、家族辦公室
- 跨國家庭和跨國公司資產配置，財務規劃
- 離岸公司設立，美國德拉華州、新加坡、香港、BVI等
- 離岸信託、基金投資、保險、跨國合規、稅務專案

集團部分負責人



張錚琦
STEPHANIE CHANG PhD.
市場營銷，客戶關係諮詢總經理
峥嶸通寶國際學院特別助理



孔垂壹
ETHAN CY KONG PhD.
AFP財務規劃資格認証
峥嶸通寶國際集團副總裁
峥嶸通寶國際學院執行院長



鄭莉容
JULIA CHENG PhD.
CFP®, MBA, CMFC, CLTC
國際註冊財務規劃師
峥嶸通寶國際集團創辦人，董事長，CEO



黃嘉荔
Callie Ma
公司經營法規執行長



肯特・里芬
Kent Griffin
MBA, CLU
高端客戶專業設計副總裁

榮譽及教學

- 美國總統國里榮譽獎
- 美國郵政局發行華人肖像郵票(唯一金融界紀念人物)2008
- 列入《影響全球經濟的百大風雲人物》2020-2021
- 《為何中國女性百折不撓》一書被評為美國最具影響力的一百位華人女性之一 2010
- 美國華爾街、福布斯黑皮書五星級財產管理、投資顧問
- 32年國際百萬圓桌終身會員， 年頂尖會員
- 東森電視台電視節目理財專輯:《停、看、聽》節目主講
- 全美華人文化教育、基金會共同主席
- 美國地區、大陸、台灣、香港、馬來西亞、新加坡、意大利、法國等地國際論壇講師
- 獲得專業團體，社區，慈善機構等120多項嘉獎

2022年7月24日

峥嶸通寶國際集團共同與聯合國經社理事會特別諮商地位的非政府組織UTC國際文化發展中心，共同主辦大型非盈利公益活動，推廣聯合國17條可持續發展目標4「優質教育」和目標8「體面工作和經濟發展」專題講座「財務增長，優質教育」

- 百萬圓桌榮譽軍團神劍騎士亞裔首位奉獻者
- 華人之友青少年活動等

集團菁英成員

國際會計師、財務規劃師及律師
親自指導，為客戶達到國際資產配置、財務規劃、家族傳承的最高境界。

GLOBAL™
FINANCIAL PLANNING BRIDGE,INC.
峥嶸通寶國際學院

洛 杉 磯：21671 Gateway Center Dr., #111, Diamond Bar, CA 91765
紐 約：133-10 39th Ave., Flushing, NY 11354
Email：contact@GlobalFPB.com 網站：www.GlobalFPB.com

電話：858.888.1448
電話：626.922.9393
電話：9 9.412.8788

CA Lic# 0816637
Licenses in 27州

證券投資執照：Series 6,7,24,26,63,65,66 保險執照：健康、人壽、財產、收入等保險

Securities offered through Syndicated Capital, Inc, member FINRA and SIPC. Accounts carried by Pershing, LLC

自己的工作造福别人。

这句话听起来简单，却并不容易做到。很多人做生意，首先想到的是利润；而Tony更看重的是过程，是品质，是人与人之间的信任。他把经营餐厅看成一种责任，也看成一种能够帮助别人的方式。

Tony的信仰决定了他做事时从来不把自己放在第一位。他说，经营餐厅要把员工放在第一位，把客人放在第二位，把老板放在第三位。这样的经营理念，在今天的商业环境中显得格外难得。





他相信做人要真诚，不能欺骗；做餐饮更不能偷工减料、以次充好。因此，“湘村人家”使用的都是真材实料，尽量选择新鲜食材。每一道菜，都要让客人吃得放心。



他也非常重视员工的利益和感受。Tony 认为，只有把内部员工管理好，给他们合理的待遇和最大的尊重，员工才会真正把餐厅当成自己的家。老板善待员工，员工也会善待老板。



每天营业结束以后，员工都会把餐厅和后厨打扫得干干净净，为第二天迎接客人做好准备。这样的习惯看似普通，却体现了一个餐厅的管理水平和工作态度。

“湘村人家”的许多员工一干就是很多年，很少有人轻易跳槽离开。老板和员工之间形成了长期的信任关系，大家互相帮助，互相支持，也共同承担餐厅经营中的压力和责任。

Tony说，员工愿意留下来，是因为他们知道自己的付出能够得到尊重；而餐厅能够稳定发展，也离不开每一位员工的努力。

这种彼此成就的关系，正是“共享、共处、共赢”经营理念的真实体现。

为了不断提高菜品质量，Tony每年还会回到国内，学习新的烹饪方法，了解餐饮市场的发展，寻找新的菜品灵感。他希望把湘菜文化在圣地亚哥发扬光大，让更多食客了解湘菜、品尝湘菜，也让湘菜不只是华人餐桌上的家乡味，更成为当地社会能够欣赏和喜爱的中国美食。

“湘村人家”的招牌菜，几乎每一道都凝聚着Tony和厨师团队的心血。酸菜鱼酸香开胃，小炒肉香辣下饭，皮蛋擂茄子则将家常食材做出了别样滋味。井冈山脆笋腊肉则带着山野的清新和腊味的醇厚，越嚼越香；猪肚鸡汤色鲜味浓，口感温润，喝上一碗，仿佛连身体都暖了起来。尤其是那一盘小炒肉，青椒的清香与鸡蛋、肉片的鲜嫩交织在一起，入口爽利，香气直抵心底。

这些菜并不追求华而不实，而是保留着来自民间的真正美味。它们有乡土气息，有家庭味道，也有湘菜特有的热烈和爽朗。

Tony说，他们的餐厅只提供三四十种菜，但他希望这三四十道菜，每一道都能让客人觉得好吃，吃完以后还想再回来。

这是一种看似朴素、实则非常高明的经营理念。菜品不必太多，但必须做好；选择不必复杂，但必须让人放心。与其菜单上有上百道菜，

却没有一道真正令人记住，不如把有限的菜品做到极致。

Tony还说：“我的人生，就是要把我的餐厅做好。我不想开很多餐厅，但是我开了一家，就一定要把这一家做到极致，做到让食客放心。”这句话让我印象很深。

在这个追求规模和速度的时代，很多人总想着不断扩张、开更多分店、赚更多的钱。但Tony更愿意守住一间餐厅，把它经营得稳定、踏实、有口碑。他不违法，不攀比，不走偏门，只希望餐厅一直有人排队，一直有人惦记，保持稳定而长久的客源。

在他看来，真正的成功不是一时的热闹，而是多年以后，客人仍然愿意回来；不是餐厅开得多大，而是每一位食客离开时，都觉得这顿饭值得。

Tony的生活也十分丰富多彩。他喜欢读书，醉心书法绘画。墙上的书画作品展示了他的功力。他还特别喜欢约朋友出海钓鱼，海风、阳光、朋友和收获，让他在忙碌的餐饮工作之外，也拥有属于自己的放松时光。

他的太太同样是一位充满活力的人，喜欢健身，还参加三项全能运动。夫妻二人一起经营餐厅，也一起面对生活中的各种挑战。一个在厨房和餐厅里忙碌，一个在家庭和事业中给予支持，他们彼此配合，彼此成全。

Tony说，自己的事业能够走到今天，离不开贤惠的妻子，也离不开优秀的孩子。孩子们都接受了良好的教育，进入了很好的大学。对他而言，事业上的成绩固然值得珍惜，但家庭的幸福和孩子的成长，才是人生中更重要的收获。

采访结束时，我再次环顾Tony的办公室。墙上的“共享、共处、共赢”几个字，仿佛不再只是经营口号，而是他多年人生实践的总结。

共享，是把美食与客人分享，把机会与员工分享；共处，是尊重不同背景的人，让餐厅成为人与人交流的地方；共赢，则是老板、员工、客人和社区共同受益。

一家餐厅能够长久，靠的不只是味道，也不只是经营技巧。它还需要诚信、责任、信仰和一颗愿意成全别人的心。

从初始创业到“湘村人家”，Tony走过了许多年的创业道路。他从一个英语都不会、只会炒菜的大厨，成长为一位拥有自己餐厅、拥有稳定团队、拥有幸福家庭的经营者。一路走来，他没有忘记自己的初心，也没有忘记自己为什么出发。

他想做的，始终是一件简单而踏实的事情：把湘菜做好，把餐厅经营好，让客人吃得满意，让员工生活得更好，也让更多人认识湘菜、喜欢湘菜。

对我们这些常常光顾湘菜馆的人来说，“湘村人家”不仅是一家餐厅，也是一处可以寻找家乡味道的地方。朋友聚会时，我们在这里分享美食；家人团聚时，我们在这里享受温暖；远方亲友来到圣地亚哥时，我们也愿意带他们来这里，告诉他们什么是真正的湘菜味道。

一盘小炒肉，几道家常菜，连接的是舌尖，也是乡情。

愿Tony继续守住自己的初心，把“湘村人家”做得更好，把湘菜这块金字招牌在圣地亚哥继续发扬光大。愿每一位走进“湘村人家”的食客，都能在热气腾腾的饭菜中，品尝到湘菜的鲜香，也感受到一份真诚、踏实和温暖。

因为真正令人难忘的，从来不只是一道菜。是那道菜背后的用心，是餐厅里人与人之间的信任，也是一个人在异国他乡，凭着信仰、勤劳和真诚，一步一步走出来的人生故事。

【作者简介】王晓明，中国人民大学财政金融本科毕业，哥伦比亚大学公共管理硕士，纽约市立大学经济学硕士。洛杉矶华文作家协会会员，美国中文作家协会会员，海外文轩作家协会会员，欧华新移民作家协会终身会员。作品发表在海内外报刊杂志上，出版了小说集《风雨同舟》，获得世界华人作家笔会优秀图书奖，并被哈佛大学、斯坦福大学和加大洛杉矶分校图书馆收藏。




過橋園 Spicy City
4690
OPEN
OPEN
108















过桥园，
友情和坚持成就的美食品牌

黄 为

大约在三十多年前，我王哥在圣地亚哥开了一家川菜馆名字叫 Spicy City，餐馆的中文沿用他在北京利用业余时间开的饭店：北京麻辣城。就这样，一个带着北京名字招牌的正宗川菜馆就在圣地亚哥美食集散地 Convoy Street诞生了。

一时间，正宗的川菜吸引了圣地亚哥的各路食神，哪位食客不喜爱“正宗”这两个字呢？

日子过得很快，几年之后，我王哥在北京有更重要的事情要做，一时腾不出手来管理这个远在万里之外的Spicy City，正犯难的时候，一位来自四川重庆的女孩儿何敏何大小姐和来自宁波的Roger楼先生接手了王哥的川菜馆，于是，重庆菜和川菜是无缝衔接。

但是当时谁也不看好何小姐和楼先生，因为，在开餐馆的近代史上，还很少见有合作成功的例子。北京的无名居兄弟反目变成了国宴和华宴，九头鸟父女反目变成了九头鸟和九头鹰，朋友合作失败的例子就更多了。我也一直担心何小姐和楼先生把圣地亚哥这个唯一的正宗川菜馆给做砸了。

很快，Spicy City 还是那个 Spicy City，但是中文名字却改成了过桥园。老外看不懂中文，就认Spicy City这俩英文字。

过桥园还是川菜馆子，不过，增加了何小姐家乡的重庆火锅，增加了湖南风味，还增加了云南的过桥米线，这家原本地道的川菜馆，成了川湘滇综合体。

Convoy一带的餐馆开了一波又一波，Convoy一带的餐馆关了一片又一片，但是，过桥园一直都开着，一直都火着，就连疫情期间，圣地亚哥很多著名的中餐馆都倒了，但是，过桥园还在过桥，到了2026年，过桥园已经开了十八个年头了。

十八年来，大家对何楼合作开饭店的担心一





点点地消散了，这两位分别来自重庆和宁波的创业人，携手走过了这么多年，对我们来说太难了，但是对他们来说，很容易。何老板说，我们还可以走十八年！

十八年的历练，过桥园已经成为圣地亚哥中餐的川菜首选：宫保鸡丁，老外和老中的最爱；干煸四季豆，老中和老外的最爱；蒜蓉豆苗，素食者的最爱；泼辣鱼，海味爱好者的最爱；麻婆豆腐，四川人的最爱；铁板鱿鱼，湖南人的最爱；铁板羊肉，北方人的最爱；本楼炒饭和本楼炒面是老墨的最爱；还有他们的重庆小火锅，无疑是重庆人的最爱；汽锅鸡，云南人的最爱；韭菜炒鸡蛋，手撕圆白菜，西红柿炒鸡蛋这些接地气的菜也是一道接一道，过桥园厚厚的菜单上面有一百三十六种菜，每个人来到这里，都能找到他们自己的最爱！

过桥园还有酒牌，红的白的啤的随意，丰俭由人。

何老板和楼老板精心经营的过桥园，已经成为圣地亚哥中餐美食川菜系的品牌。

我去过桥园吃饭，头疼，不知道该点什么，点什么都对，点什么都不对，你懂的。

我要看过桥园再走十八年！

过桥园的食客，不论老外老中总能找到自己喜欢吃的菜式。



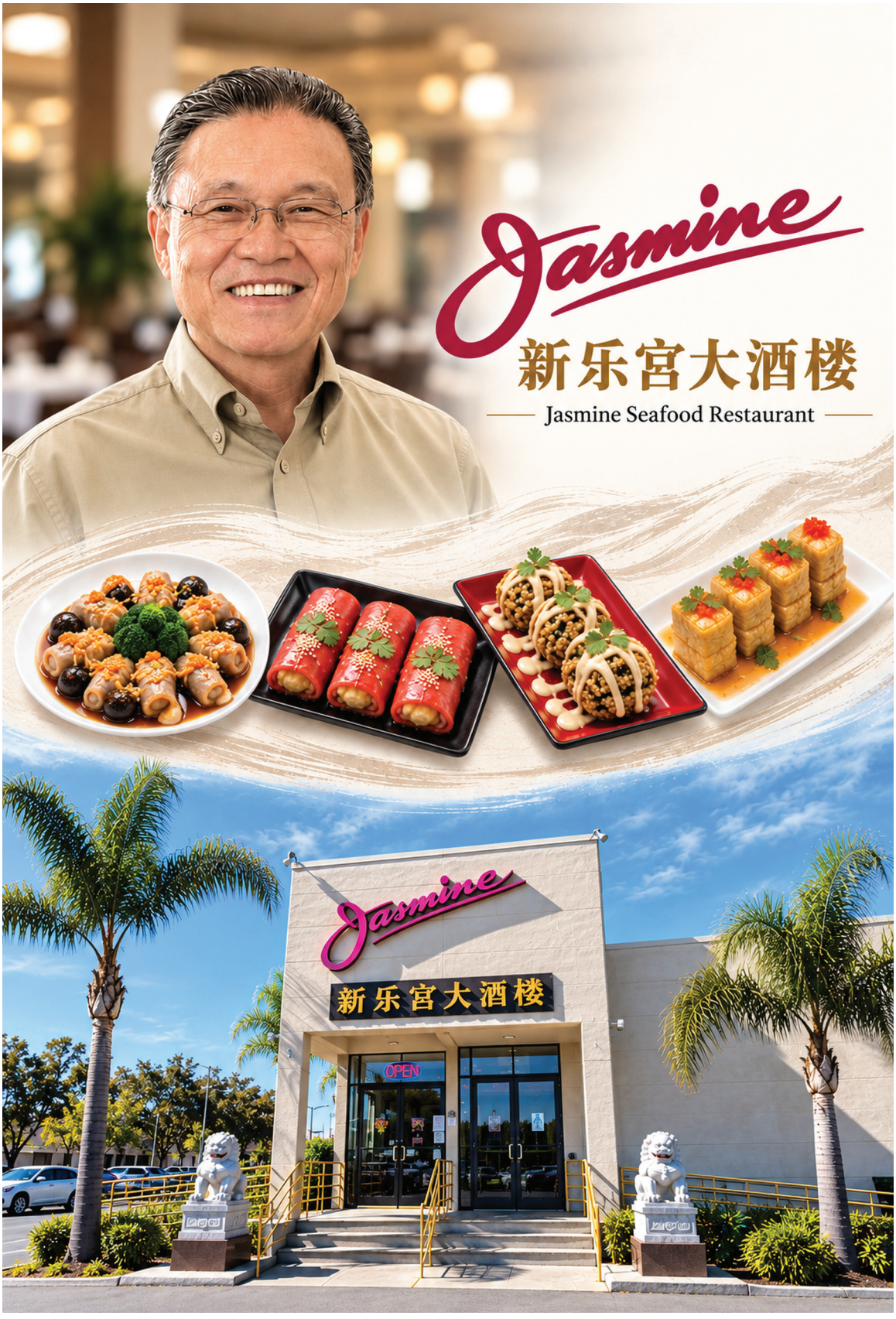


采访结束後与过桥园老板何敏（中）合影。右为作者。

【作者简介】黄为 （英文名字 David Huang）中国北京人，出身于知识分子家庭。早年效力于中国羽毛球队，曾经多次在运动场上为中国升起过国旗。黄为大学毕业后继续深造，专业于运动员的心肺功能训练模式，并且参与了中国代表队参加1984年洛杉矶奥运会所有运动员的心肺功能训练模式设计，在新中国第一次参加奥运会取得良好成绩方面做了不少的贡献。

黄为于上个世纪八十年代末期留学于美国，读运动管理，读认知心理学，读工商管理。2005年，黄为被北京市政府聘请为2008年北京奥运经济高级顾问，成为新中国建国以来北京市政府首次聘用的外籍顾问。北京奥运会之后，黄为先生回到美国，研究美国的教育系统和美国的教育体系，潜心培养自己的独生女儿 Amy Huang。十年磨一剑，2020年，黄为先生的女儿进入哈佛大学读书。




Jasmine
新乐宫大酒楼
Jasmine Seafood Restaurant
Jasmine
新乐宫大酒楼
OPEN

一壶早茶，一座城的温情
——圣地亚哥新乐宫

王晓明

二十多年前，我从纽约曼哈顿搬到圣地亚哥。

刚到这座阳光明媚的南加州城市，对这里的一切都还很陌生。周末的时候，最喜欢做的一件事，就是约上几位中国朋友出去吃饭、聊天。那时候，我常常会问他们：“圣地亚哥哪里喝早茶最好？”

有意思的是，他们几乎不约而同地告诉我：

“去新乐宫吧！”



于是，新乐宫便成了我来到圣地亚哥以后，去的第一家广式早茶餐厅。

第一次走进新乐宫，给我的印象至今仍然很深。餐厅装潢带着浓浓的中国风，红彤彤的，不失传统韵味。宽敞的大堂里摆着几十张餐桌，中间还有一道隔断，既显得气派，又方便客人举办私人聚会和大型活动。服务员待人亲切，笑脸相迎，让第一次来到这里的人很容易产生一种熟悉而亲切的感觉。

而最让我念念不忘的，当然还是这里的广式早茶。

一笼笼热气腾腾的点心被送到桌边，虾饺、烧卖、叉烧包、肠粉……一壶热茶，几笼点心，三五好友围坐在一起，一边品茶，一边聊天，不知不觉就是一个上午。

新乐宫的早茶做得地道，味道也一直保持着自己的特色。因此，这些年来，我们家每隔一段时间就会来这里喝一次早茶。久而久之，新乐宫已经不仅仅是一家餐厅，它也成为我们在圣地亚哥生活的一部分，成为记忆中一个温暖的坐标。

最近，《家住圣地亚哥》杂志策划“舌尖上的圣地亚哥”故事专题，我有幸应马平老师的邀请，采访新乐宫的老板陈运仁先生。也正是因为这次采访，我才有机会更加深入地了解这家陪伴我二十多年的餐厅，以及它背后的主人。

第一次见到陈先生，我便被他的笑容感染了。

他身材瘦削，精干利落，脸上始终堆满笑容。那种笑容并不是客套的职业微笑，而是一种发自内心的亲切与热情。人与人之间原本有一种无形的距离，但他的笑容仿佛一下子把这段距离拉近了。

我们很快就聊了起来。虽然是第一次见面，却有一种认识了很多年的老朋友般的感觉。

陈先生出生在上海，父母是潮州人。潮汕人自古就有闯荡天下、勤奋经商的传统。从潮汕走出去的商人很多，其中不乏享誉世界的企业家。



新乐宫部分美食，上起：
微辣酱烧全鱼
美味爽口红米肠
蒸酿海参冬菇
爆炒桂花蚌
藜麦虾球

陈先生的人生经历，同样带着一种潮汕人特有的坚韧、勤奋和敢闯敢拼。

十岁那年，他跟随全家去了香港。

那时候家境并不宽裕，一个年纪尚小的孩子到了陌生的环境，还要重新学习英语和广东话。语言、环境、生活，每一样都是挑战。

中学毕业以后，他又来到美国读大学。也许人生真正的道路，往往是在不经意间一点点铺开的。

大学假期里，陈先生找到的第一份工作，就是在餐厅里打工。一个暑假过去了，第二个暑假，他依然在餐厅工作；直到第三个暑假，他还是在餐厅里忙碌。

五年的暑假和圣诞节假期，他都在餐厅工作，这让他从最基层开始了解餐饮业，也积累了丰富的经验。他后来才真正明白，那些看似普通的暑假打工经历，其实为他日后经营餐厅打下了非常重要的基础。

不过，陈先生大学所学的专业并不是餐饮，而是药剂学。大学毕业后，他成为了一名药剂师。可是，他的人生并没有沿着一条固定的道路一直走下去。

陈先生说起自己的人生时，有一句话让我印象特别深——在他人生每一个重要的转折点上，似乎都有“贵人”出现。

做药剂师以后，因为一次机缘，他又开始学习脊椎神经科，成为一名脊骨神经科医生。学成之后，他自己开设了诊所。

而就在这个人生阶段，他又因为贵人介绍，认识了当时一家规模比较大的点心餐馆老板。这位老板很会待人接物，尤其热情好客，给他留下了很深的印象。有一次聊天时，他随口对老板说：“将来如果你还要开餐馆，可以来找我，我们一起合作。”

没想到，两年后，老板真的来到他的诊所，邀请他共同创办一家新的餐馆。就这样，他们开始筹备新乐宫。经过一番努力，1994年1月1日，新乐宫正式开业了。

从一个十岁时随家人远赴香港、后来来到美国求学的孩子，到药剂师，再到脊骨神经科医生，最后进入餐饮业，陈先生的人生轨迹似乎很难用一条直线来描述。但回头看，每一步似乎又都有它自己的意义。

尤其是他早年在餐厅打工的经历，让他对餐饮行业有了比一般经营者更深的了解；而医生的职业经历，则让他养成了严谨、负责、重视服务的习惯。也许正是这些不同人生经历的积累，最终成就了今天的新乐宫。

新乐宫开业以后，因为场地宽敞、交通方便，又有能够容纳大型活动的空间，很快就成为圣地亚哥华人社区举办各种活动的重要场所。

华人社区的大型文娱活动、慈善募款、侨界聚会、节日

庆典，甚至一些政府部门的活动，都曾经在这里举行。

因此，新乐宫所承担的角色，早已经超越了一家普通餐厅。

它不仅传播着中华饮食文化，也为圣地亚哥华人社区提供了一个重要的公共空间。

在这里，人们品尝美食，也在这里相识、交流、联络感情；在这里庆祝节日，也在这里为慈善事业募款；在这里迎接远道而来的朋友，也在这里送别海外归来的亲人。

一张餐桌，连接的不只是人与人的关系，也连接着一个社区的情感。

陈先生尤其热心公益。当世间经历重大灾难时，他总是积极配合当地华侨华人社团组织赈灾和募捐活动。

“9·11”恐怖袭击发生后，圣地亚哥华侨华人社团曾在新乐宫组织募捐活动；2008年汶川地震发生后，这里又成为华人社区为灾区募捐的重要场所。

陈先生后来还成立了圣地亚哥狮子会，经常组织大型活动，为各种慈善事业筹款。因为长期以来对社区和慈善事业的贡献，他也得到了当地社会的认可和尊重，并曾获得圣地亚哥前国会议员Bob Filner推荐，成为Ellis Island Medal of Honor的获奖者。

这些荣誉固然值得珍惜，但对陈先生而言，更重要的是我们作为生活在美国的移民及移民后代，有责任尽己所能，传承、保护并发扬各自文化中最优秀的部分，让这些珍贵的文化传统在美国这片多元的土地上薪火相传，并成为美国伟大文化不可或缺的一部分。

如今，新乐宫成为连接华人社区与当地社会不同群体的一座桥梁。

而真正让我佩服陈先生的，还有他在经营上的远见。

新冠疫情期间，许多餐厅因为客人骤减、堂食关闭而陷入困境，有些甚至不得不永久关门。但是陈先生早有准备。他在新乐宫旁边提前开设了外卖店。当餐厅不得不关闭堂食的时候，人们仍然可以到外卖店购买早茶和正餐。

结果令人意外：疫情期间，新乐宫外卖店的收入竟然超过了平时餐厅正常营业时的收入。这件事情充分体现了陈先生敏锐的商业头脑和未雨绸缪的经营理念。

一个餐厅能够开一年、五年、十年，也许靠的是机遇；能够三十多年依然屹立不倒，则一定不仅仅靠运气。

它需要对市场的判断，需要对品质的坚持，需要不断调整经营策略，更需要一位真正懂餐饮、懂市场、懂人情世故的经营者。

而陈先生的慈善理念，也影响了他的家人。他的太太和两个女儿都积极参与公益活动，其中女儿还成立了慈善组织，为美国女兵以及海外服役人员提供支持。

这让我想起一句话：真正的慈善，并不是一个人的偶然善举，而是一种可以影响家庭、感染下一代的生活理念。

从一家餐厅，到一个家庭，再到一个社区，这种善意就这样一圈一圈地传播开来。

三十多年过去了，新乐宫依然在那里。

时代在变，圣地亚哥在变，我们每个人的生活也在变。二十多年前，我第一次走进新乐宫时，还没有想到，这家餐厅会陪伴我的生活这么多年。

如今再回头看，记忆里不仅仅有虾饺、烧卖和一壶热茶，还有那些围坐在餐桌旁谈笑风生的人；不仅有美食，还有朋友；不仅有餐厅，还有一个华人社区共同成长的故事。

一家餐厅真正能够长久的原因，也许并不只是味道。味道让人第一次走进来，而情感让人一次又一次回来。

新乐宫就是这样一个地方。

它用一笼笼精致的粤式点心，保留着一份来自故乡的味道；又用一次次慈善活动和社区聚会，把中华文化的温暖传递给更广阔的社会。

三十多年风雨兼程，从1994年到今天，新乐宫已经成为圣地亚哥华人生活中一个熟悉而温暖的名字。

愿新乐宫继续保持对美食的执着，对品质的坚持，对社区的热忱。

愿这座承载了无数欢笑、乡情与善意的餐厅，在未来的岁月里继续红红火火。

也愿我们每一次走进新乐宫，仍然能够点上一壶热茶，叫上几笼点心，与老朋友围坐在一起，慢慢品味。

品的是茶，吃的是点心，聊的是岁月。

而留在心里的，是一座城、一代人的记忆，以及那份历久弥新的中国味道。



米其林在圣地亚哥

——从一家轮胎公司说起，看懂五家餐厅七颗星

说起“米其林”，你首先想到什么？

轮胎？那个浑身由一圈圈白色轮胎组成、胖乎乎的“米其林人”？还是高级餐厅门口那几颗令人肃然起敬的星星？

如果你和我一样，以前对米其林餐厅没有多少研究，大概也会有一个疑问：

一家卖轮胎的公司，为什么跑去评价餐厅？

更不可思议的是，它不但评了，而且一评就是一百多年。今天，世界各地不知道有多少厨师梦想得到它的一颗星；一家餐厅得星或者掉星，会成为新闻；还有人为了吃一顿三星餐厅，真的坐飞机跨越千山万水。

这一切，却是从一本为了多卖几条轮胎而免费赠送的小册子开始的。

一、为了卖轮胎，先教大家去旅行

故事要从19世纪末说起。

1889年，法国人安德烈 • 米其林（André Michelin）和爱德华 • 米其林（Édouard Michelin）兄弟创办了米其林轮胎公司。

那是汽车刚刚进入人类生活的年代。汽车很少，轮胎自然也卖不了多少。怎么办？

米其林兄弟想到了一个绝妙的办法：让人们开车出去玩。

车开得越多，轮胎磨得越快；轮胎磨得越快，自然就需要换新轮胎。

可是，那时候开车旅行远不像今天方便。没有GPS，道路标识也不完善。司机出门以后，哪里加油？哪里修车？轮胎坏了怎么办？晚上住哪里？肚子饿了到哪里吃饭？

1900年，米其林兄弟出版了第一本《米其林指南》。

第一版印了约3.5万册，免费提供给驾车者。里面有地图、维修点、加油站、旅馆和餐馆资料，还告诉司机怎样换轮胎、保养汽车。

换句话说，它最初根



苏富比拍卖的1900年首版指南。

本不是什么“世界美食圣经”。它就是一本司机出门手册。

米其林兄弟的小算盘其实打得很精：我告诉你哪里好玩、好住、好吃，你就愿意把车开出去；你多跑一些路，我的轮胎就多磨一点。

可是他们没有想到，这本为轮胎服务的小册子，后来竟然走出了一条完全属于自己的路。

二、一本免费指南, 被拿去垫工作台

《米其林指南》最初整整20年免费发行。

后来发生了一件很有意思的小事。

有一天，安德烈 • 米其林走进一家轮胎店，竟然发现自己辛辛苦苦编印的指南，被拿来垫工作台。他大受刺激，由此得出一个结论：人们往往更珍惜自己付钱得到的东西。于是1920年，免费了20年的《米其林指南》开始收费——每本7法郎。

也正是从这一时期开始，指南逐渐变得更加专业：取消商业广告，加强旅馆和餐厅分类；随着餐厅部分越来越受到欢迎，米其林开始聘请“神秘食客”，匿名走进一家家餐厅。

1926年，《米其林指南》开始给优秀餐厅一颗星；1931年，逐渐形成今天熟悉的一星、二星、三星体系。

一家轮胎公司的“司机手册”，就这样一步步变成了影响世界餐饮业的《米其林指南》。 大概算得上商业史上最有意思的“无心插柳”之一。

三、谁在偷偷给餐厅打分?

说到米其林评星，很多人可能会想象有一个由名厨、美食家组成的“米其林评审委员会”，大家坐在一起研究：今年把星星发给谁？

其实不是。

真正走进餐厅吃饭的，是米其林的Inspector——匿名评审员。

他们是米其林的专业员工，通常具有餐饮和酒店业经验，并接受专门训练。他们像普通客人一样，用化名订位，自己点菜、自己吃饭、自己付账。

老板不知道。

主厨不知道。

侍者也不知道。

也许坐在隔壁桌安安静静吃饭的那个人，就是米其林评审员。

而一颗星，也不是某个人吃完一顿饭，一拍脑袋决定的。米其林会依据匿名评审团队的用餐体验进行判断，并且每年重新评估。

因为米其林特别看重一个词：

Consistency——稳定。

今天这一顿惊艳，下一次却做砸了，不行；主厨在的时候很好，主厨不在就完全变样，也不行。

所以，米其林星不是终身荣誉。

得到一颗星很难，守住一颗星，同样不容易。

四、米其林到底评什么?

这又是一个容易产生误解的问题。

是不是餐厅越豪华，星越多？

不是。

是不是服务生越多、桌布越白、酒杯越漂亮，越容易得星？

也不是。

米其林说得很明确：星级评价的核心，是盘子里的料理。

评审主要依据五项标准：

一、食材的品质；

二、烹饪技术的掌握；

三、各种味道是否协调；

四、料理是否体现厨师自己的个性；

五、整套菜单以及不同时间的出品是否保持稳定。

这五条看起来简单，仔细想想却很有意思。尤其第四条——厨师的个性。

一道菜不仅要“做得好”，还要让人吃得出“这是你的菜”。

技术可以学习，食谱可以模仿，但是到了最高层次，米其林寻找的是一个厨师自己的声音。

等我们说到圣地亚哥唯一的三星餐厅Addison，这一点就会特别清楚。

三星，就是最高级别

米其林的星级与我们习惯的“五星酒店”“五星好评”完全不同。

米其林最高只有三星，没有四星，也没有五

星。

所以一家餐厅获得三星，并不是“五颗星里拿了三颗”，而是已经登上米其林评价体系的最高等级。

而且三颗星的定义至今还带着浓浓的“轮胎味”：

• 一星：高品质料理，值得停车品尝。

• 二星：出色料理，值得绕道前往。

• 三星：非凡料理，值得专程旅行。

发现没有？

停车、绕道、旅行。

一百多年过去，米其林已经成为世界高级餐饮的重要标志，可它的评价语言里，仍然藏着1900年那家轮胎公司的DNA。

说到底，还是在问：

这顿饭，值不值得你开车过去？

只不过到了三星，已经不是顺路吃一顿了，而是：哪怕你本来没打算去那里，也值得为了这一顿饭，专门安排一次旅行。

米其林兄弟当年大概也没有想到，他们为了轮胎销售鼓励人们“多开一点车”的主意，最后会走到这一步。

五、2026：五家餐厅，七颗星

现在，把镜头从法国拉回我们居住的圣地亚哥。

2026年6月，《米其林指南・加州》最新名单在圣地亚哥市中心举行的发布仪式上揭晓。

2026年的加州指南一共收录523家餐厅，其中米其林最高级别的三星10家、二星13家、一星60家；另有117家获得Bib Gourmand（必比登推介），即米其林特别推介的美食品质出色、价格相对合理、物有所值的餐厅。

而圣地亚哥县目前拥有五家星级餐厅，一共七颗星：

Addison，三星；

Soichi，一星；

Jeune et Jolie，一星；

Lilo，一星；

Lucien，一星。

其中最耀眼的，当然是Addison。

因为它不只是圣地亚哥唯一的三星，也是圣地亚哥餐饮史上的一个重要里程碑。

六、Addison：从法国料理，到“圣地亚哥的味道”

Addison位于Fairmont Grand Del Mar酒店内。

2006年，William Bradley来到这里担任主厨，此后一直执掌厨房。

Bradley是南加州人，早年曾在圣地亚哥Loews Coronado Bay Resort的Azzura Point接受主厨James Boyce的训练，后来到亚利桑那州工作，最终又回到圣地亚哥。

最初的Addison有着很深的法国高级料理根基。

这本来已经可以做得很好。但是Bradley渐渐面对一个更难的问题：一个厨师可以把法国技术学得非常好，可真正属于自己的东西在哪里？属于圣地亚哥的东西，又在哪里？

Bradley后来把自己逐渐形成的料理方向称为：California Gastronomy——加州美食艺术。

法国技法仍然是基础，但他的目光越来越集中到脚下这片土地：加州的食材、太平洋的海产、圣地亚哥与墨西哥之间天然存在的拉丁文化，以及来自亚洲料理的影响。

下图为米其林三星餐厅Addison一角。



他希望自己的料理具有一种sense of place——地方感。

这句话很重要。

世界上会做法国菜的厨师很多，会做日本菜、墨西哥菜的人也很多。可是如果一个人在圣地亚哥吃到一道菜，能够感觉到：这道菜属于这里。

那么，厨师就开始拥有自己的声音了。

今天Addison的菜单里，可以看到这种融合。



Addison 大厨William Bradley.

一道越光米，以芝麻调味，配苹果木烟熏sabayon，再覆上鱼子酱；还有加入贝类的日式茶碗蒸、鸡肝 churros，以及对美国人熟悉的“chips and dip”的重新演绎。

法国、日本、拉丁文化、加州——这些东西如果只是堆在一起，只能叫“混搭”。真正困难的是，怎样让它们最后变成William Bradley自己的菜。

这也正好解释了前面所说的米其林五项标准之一：厨师的个性。

七、顶级餐厅, 靠的不只是一位名厨

Bradley十分推崇美国著名主厨Thomas Keller以及他的三星餐厅The French Laundry。

他从那里看到的，不只是一道菜应该怎样做，而是一家顶级餐厅应该怎样工作：整个团队高度投入，每个人都对餐厅有主人翁意识。

Addison后来也形成了一句自己的格言：All in, all the time（全身心投入，每时每刻如此）。

一句话很简单。可是如果厨房、前厅、管理、服务的每一个人，日复一日都能保持这样的状态，就一点也不简单了。

而米其林最看重的“稳定”，恰恰来自这些客人看不见的日常。

第三颗星，不是突然掉下来的。Addison成为三星，也不是一夜之间的故事。

2021年，它已经拥有两颗米其林星。2022年，再进一步摘下第三颗星，成为圣地亚哥历史上第一家米其林三星餐厅，并一直保持至今。

Bradley在获得三星后谈到圣地亚哥时说，过去很多人不会想到这里会得到米其林如此高度的认可；而圣地亚哥的生活、文化以及料理所具有的地方感，一直给他灵感。

从这个意义上说，Addison的第三颗星，不只属于一家餐厅。它也改变了外界看待圣地亚哥餐饮的方式。

按照米其林自己的定义，三星意味着“值得专程旅行”。

换句话说：

米其林是在告诉全世界的美食旅行者——圣地亚哥有一顿饭，值得你专程来。

八、四颗一星, 四种味道

三星Addison之外，2026年的圣地亚哥县还有四家一星餐厅。

Soichi——位于University Heights，以主厨Soichi Kadoya的名字命名。这家规模不大的日本料理店以寿司和Omakase（即不按菜单点菜，而由主厨根据当天食材决定整套料理）见长。鱼的品质、刀工、米饭、温度和调味本身，就是功夫。看似简单，反而最藏不住厨师的本事。

Jeune et Jolie——位于Carlsbad，主厨Eric Bost以新派法国料理为基础，又带着鲜明的加州气质。米其林尤其肯定这里优质食材的选择和精

准处理。

Lilo——同样位于Carlsbad，则是圣地亚哥新一代精致餐饮的代表。客人的用餐过程从户外开始，再进入环绕厨房的吧台；料理使用日本金目鲷、和牛、缅因龙虾、加州鲍鱼等食材。2026年，Lilo不仅保住一星，餐厅的Savannah Riedler还获得了米其林侍酒师特别奖。

Lucien——2026年圣地亚哥最新的一颗星，属于La Jolla。

主厨Elijah Arizmendi曾在纽约的餐厅历练，后来回到家乡。Lucien强调加州本地食材，同时融合法国和日本料理的影响。开业还不到一年，便在2026年第一次摘得一颗米其林星。

从Soichi的日本寿司，到Jeune et Jolie的法式加州料理；从Lilo的现代加州料理，到Lucien的法日影响，再到Addison的California Gastronomy——你会发现一个很有意思的现象：

圣地亚哥并没有一种单一的“高级圣地亚哥菜”。它的特点恰恰是融合。海洋、农场、墨西哥边境、亚洲移民、欧洲料理传统，都在这里相遇。

这其实很像圣地亚哥这座城市本身。

九、没有星星，就不是好餐厅吗？

当然不是。

米其林指南里并不只有“星级餐厅”。

前面提到的Bib Gourmand（必比登推介），就是另一种很有意思的认可。它不授星，而是特别寻找那些好吃，同时价格相对合理、物有所值的餐厅。

2026年，加州共有117家Bib Gourmand，其中圣地亚哥就有9家。比如Callie、Cesarina、Ciccia Osteria、Morning Glory、Mabel’s Gone Fishing等，都在名单上。还有一家，对圣地亚哥人尤其有意思：LOLA 55。

它位于East Village，主角竟然就是我们再熟悉不过的——Taco。

从一顿价格不菲、值得“专程旅行”的三星Addison，到一张玉米饼包起来的Taco，都可以出现在《米其林指南》中。

这大概也提醒我们：米其林并不只是在寻找“贵”，它首先是在寻找“好”。

星星之外，还有一座城市真正的味道。

可是还有最后一个问题：米其林能够代表圣地亚哥全部的美食吗？

当然不能。

它可以告诉我们，哪些餐厅在一套经过百余年建立起来的专业评价体系中达到了很高水准。但是，一座城市的味道，永远比几颗星星广大得多。

圣地亚哥有一顿饭价格不菲、需要提前预订的三星Addison，也有街角拿在手里就可以吃的Taco；

有寿司师傅在吧台后精细的刀工，也有中餐馆厨房里大火爆炒的一盘家乡菜；

有厨师花多年时间思考怎样把“California Gastronomy”呈现在一只盘子里，也有人在一家不起眼的小店里，用几十年守着家乡的味道。

尤其值得我们华人注意的是：

截至2026年，圣地亚哥还没有一家中餐馆获得米其林星。

这是不是说明圣地亚哥没有好中餐？

当然不是。

米其林衡量的是一套餐饮标准；而我们真正生活其中的饮食文化，还有历史、移民、乡愁、家庭、社区和记忆。

这也是我们这一期寻找“舌尖上的圣地亚哥”的意义。

我们既想看看米其林三星餐厅里，厨师怎样把一道菜做到极致；也想走进陪伴圣地亚哥华人几十年的中餐馆；还要去看看为什么一张薄薄的玉米饼，会成为这座边境城市最有代表性的日常食物。

它们并不矛盾。

它们共同构成了一座城市的味道。

一百二十六年前，米其林兄弟为了多卖几条轮胎，告诉人们：

开车出去吧，路上有好吃的。

一百二十六年后，我们仍然可以接受这个邀请。

只是这一次，不妨把车开得慢一点。

看看圣地亚哥的七颗米其林星，也看看星星照不到的那些餐桌。

因为——

星星告诉我们，哪里值得专程前往；

生活告诉我们，什么味道值得一再回来。



Taco 为什么成为圣地亚哥人的日常？

我刚来美国时，弟弟给我讲过一个有趣的故事。

有一次，他和朋友越过边境，到蒂华纳观看中国队与墨西哥队的足球比赛。多年以后，他对那场比赛谁输谁赢、踢得如何，已经没有多少印象；留在记忆里的，却是看台上泾渭分明、热闹非凡的两大球迷阵营。

中国球迷朝着对面高喊：

“Taco！Taco！Taco！”

墨西哥球迷毫不示弱，齐声回敬：

“Noodle！Noodle！Noodle！”

一边是玉米饼，一边是面条。

两种食物，成了两个国家最直观、也最幽默的文化名片。

球赛的比分早已被时间带走，而那一浪高过一浪的 “Taco！”与 “Noodle！”，却一直留在他的记忆里。

原来，人们认识一个国家、一座城市，常常是从它的味道开始的。

那么，Taco 究竟是什么？

它其实并不复杂。一张玉米饼（Corn Tortilla）或面粉饼（Flour Tortilla），包上牛肉、猪肉、鸡肉、海鲜等馅料，再配上洋葱、香菜、莎莎酱（Salsa）等调味，就成了一份地道的 Taco。简单、方便、价格亲民，因此深受人们喜爱。

关于“Taco”这个名字的由来，流传最广的一种说法是：十八世纪墨西哥银矿工人把包裹火药、用于炸开矿石的小纸卷称作 taco。后来，人们发现卷着馅料的玉米饼与它形状相似，便借用了这个名字。无论这一说法是否完全准确，Taco 都逐渐从墨西哥街头走进千家万户，并随着移民传播到世界各地。

对于墨西哥人来说，玉米饼就像中国人的米饭和面条一样，是最普通不过的日常主食；而 Taco，则是最具代表性的国民美食。



来到圣地亚哥以后，我才真正明白，为什么这里的人对 Taco 情有独钟。

圣地亚哥与墨西哥蒂华纳仅一墙之隔，两座城市长期交



圣地亚哥与墨西哥蒂华纳仅一墙之隔，两座城市长期交流，饮食文化也早已彼此融合。这里几乎每个社区都有 Taco Shop，从早餐 Burrito 到 Fish Taco，再到 California Burrito，墨西哥风味已经融入当地人的一日三餐。

无论是上班族、大学生，还是警察、建筑工人，到了中午，走进一家街角 Taco Shop，点上两三个 Taco 或一个 Burrito，就像中国人走进一家面馆点一碗热面一样自然。

在圣地亚哥，Taco 已经不仅是一道墨西哥菜，更是一种生活方式。

所以，要了解圣地亚哥，不妨先从一份 Taco 开始。

墨西哥美食，你还认识哪些？



① Tortilla（玉米饼）

墨西哥最重要的主食，也是 Taco、Burrito、Tostada、Enchiladas 等众多经典美食的基础。

② Guacamole

牛油果酱，由牛油果、番茄、洋葱、香菜和青柠汁调制，是墨西哥餐桌上最经典的搭配。

③ California Burrito

圣地亚哥原创，将牛肉、薯条等包入面粉饼，是本地最具特色的美食之一。

④ Enchiladas

用 Tortilla 包裹馅料，淋上酱汁和奶酪焗烤，是传统的墨西哥家庭料理。

⑤ Quesadillas

用薄饼夹着奶酪和其他馅料烤制而成。

⑥Tostada

将 Tortilla 炸至酥脆，再铺上肉类、海鲜、生菜等配料。有些餐厅还会把 Tortilla 炸成碗状（Tortilla Bowl），盛放各种美食。

如果说 Taco 是墨西哥饮食文化的一张名片，那么 Burrito、Fish Taco、Guacamole、Enchiladas 、 Tostada和 Quesadilla，则共同组成了圣地亚哥最熟悉的味道。



奶茶为什么这样红?

过去，美国年轻人约朋友常说：“一起喝杯咖啡吧。”如今在许多不限于亚裔年轻人中，这句话正在变成：“一起去喝杯boba吧。”

走进圣地亚哥的亚洲商业区，几乎走不了多远，便能遇到一家奶茶店。Convoy、Kearny Mesa 和Mira Mesa，是奶茶店最集中的三个区域。根据我们截至2026年8月所作的网络调查，仅这三个区域，仍在营业的奶茶专门店就有约29家。

如果把范围扩大到圣地亚哥市，专门经营珍珠奶茶、奶茶和果茶的茶饮店，大约有六十余家；若计算整个圣地亚哥县，则可能超过一百家。由于奶茶店开关频繁，也没有政府部门作过专项统计，这只能算是一个大致数字。但它至少说明：奶茶早已不是藏在亚洲超市旁边的小众饮品，而是进入了圣地亚哥人的日常生活。

问题也随之而来：奶茶并不算健康食品，为什么还有这么多人喜欢？



珍珠主要由木薯淀粉制成，本身营养价值有限，煮制时还会加入糖浆。一杯奶茶里，除了珍珠，往往还有糖、奶精、奶盖、布丁、椰果等配料。美国疾病控制与预防中心提醒人们限制含糖饮料及添加糖的摄取，因为长期过量饮用可能增加肥胖、糖尿病、高血压和蛀牙等风险。

道理大家多少都懂，可奶茶店门前照样有人排队。原因恐怕不只在杯子里。

一、它是饮料，也是一份“可以带走的甜点”

奶茶介于茶、饮料和甜品之间。一杯里面既有茶香和奶味，又有珍珠、布丁、仙草和奶盖。它比普通茶更丰富，又比坐下来吃一份蛋糕方便。人们明知冰淇淋和甜点不宜多吃，还是愿意偶尔享用；奶茶满足的，其实也是同一种欲望，只不过装进杯子里，插上吸管，便可以带着走。

二、珍珠带来了“边喝边嚼”的乐趣

美国传统饮料大多只有味道，很少讲究“嚼头”。奶茶却把喝和吃结合起来：珍珠柔韧，椰果爽脆，仙草滑嫩，爆爆珠还会在口中裂开。

英语里常用“chewy”形容这种有弹性、有嚼劲的口感。正是这种普通咖啡、果汁和汽水没有的体验，使不少美国人第一次喝时觉得新奇，喝过几次后便渐渐上瘾。

三、奶茶店成为年轻人的社交空间

奶茶店没有正式餐馆的拘束，也没有酒吧的年龄限制。花六七美元买一杯饮料，就可以和朋友聊天、约会、做功课，或者一个人坐上一阵。奶茶店因此成为家庭和工作场所以外的“第三空间”。人们购买的不只是一杯饮料，也是一段可以停留和交往的时间。

四、它天生适合社交媒体

透明杯里的黑糖虎纹、上下分层的鲜奶茶、色彩明亮的水果茶，再加上奶盖、抹茶和各种配料，拍出来格外好看。

不少奶茶品牌从店面装潢、杯子造型到饮品颜色，都专门为年轻人的镜头而设计。一杯奶茶既可以喝，也可以拍照、分享和“打卡”。在社交媒体时代，好看有时和好喝同样重要。

五、每个人都可以调出“自己的那一杯”

奶茶的点单方式非常自由：甜度可以选择，冰量可以调整，鲜奶可以换成燕麦奶，珍珠、椰果、仙草和布丁也能任意添加。同一家店，同一种奶茶，经过不同选择，便可能变成完全不同的味道。

美国消费者本来就习惯高度个性化的点单方式。奶茶把这种“由我作主”的消费体验发挥到了极致。一张看似复杂的菜单，反而让顾客觉得：这不是店家规定的饮料，而是我为自己调配的一杯茶。

六、它赶上了亚洲文化进入美国主流的时代

珍珠奶茶诞生于上世纪80年代的台湾，最初主要流行于亚洲及海外华人社区。后来，随着寿司、拉面、火锅、韩国烤肉、动漫、K-pop和亚洲影视作品进入美国人的生活，奶茶也一路走出唐人街和亚洲商业区。

对一些亚裔移民来说，奶茶带着熟悉的家乡味道；对在美国长大的亚裔年轻人来说，它又是一种可以共同辨认的文化符号；对其他族裔的消费者来说，它则代表一种新鲜、时尚而又容易接近的亚洲体验。

圣地亚哥尤其适合奶茶生长。这里气候温暖，冷饮几乎全年都有市场；亚裔人口众多，大学、科技公司和年轻上班族集中；Convoy、Clairemont Mesa和Mira Mesa又形成了成熟的亚洲餐饮圈。吃完火锅、烤肉、拉面或中餐，再买一杯奶茶，已经成为许多人的固定节目。

奶茶能够风靡美国，不是因为它健康，而是因为它把甜品、饮料、口感、社交、时尚和文化认同，装进了同一个杯子。

我们当然可以选择少糖、少冰、少配料，把奶茶当作偶尔享用的甜点，而不是每天代替水喝。但要理解它为什么流行，只盯着杯底那些黑色珍珠还不够，还要看看杯子外面——一个正在变得更加多元，也亚洲文化影响的美国社会。



圣地春秋 | 导言
一个城市的故事不仅仅是风景

城市的故事，有的发生在今天，有的已经写进了岁月。

可以从一支棒球队开始。教士队39亿美元易主，看似是一桩体育产业的大交易，背后承载的，却是一座城市对冠军、对归属、对未来的期待。也可以从一棵树开始。巴尔博亚公园那棵跨越海洋而来的百年老榕树，站在那里一百多年，以年轮默默记录着城市的生长与变迁。

我们还把目光投向圣地亚哥的海岸。恩西尼塔斯的晨雾、晚霞与冲浪者，留下一个初来美国的家庭对这片土地最初的记忆；多利松悬崖之上，滑翔伞迎风飞向天空，悬崖之下，Black's Beach面对浩瀚太平洋，展示着这座城市自由、开放而从容的另一面。

城市生活当然也不全是风景。一次高速公路上的遭遇，会让人重新思考规则、公平与执法；一只普通的柠檬，也可以把我们带回百余年前——那时，今天遍布住宅和商业区的土地上，曾经生长着一片片柠檬园。

所谓“圣地春秋”，写的正是这些。大事有大事的波澜，小事有小事的来历；一支球队、一棵老树、一片海滩、一张罚单、一只柠檬，都可能藏着这座城市的一段故事。

当我们把这些故事一点一点记录下来，今天的圣地亚哥，也就有了属于自己的历史。

——本刊编辑部





教士队易主：39亿美元买下的不只是一支棒球队

8月24日，圣地亚哥Petco Park。

一对夫妇站在记者面前，笑容满面地举起两件崭新的教士队球衣。

妻子Kwanza Jones选择了00号——“零限制”（zero limits）；丈夫José E. Feliciano选择了21号，向同为波多黎各裔的棒球传奇Roberto Clemente致敬。

从这一天起，他们有了一个更加引人注目的身份：圣地亚哥教士队的新主人。

几天前，美国职业棒球大联盟（MLB）各球队老板一致批准，由这对夫妇领导的投资集团收购San Diego Padres。交易估值达到创MLB纪录的39亿美元。

39亿美元，买下的是什么？

当然是一支职业棒球队。但对于圣地亚哥来说，又远远不只是一支棒球队。

圣地亚哥唯一的“大联盟”

教士队1969年加入美国职业棒球大联盟，至今已有半个多世纪。

如果只看成绩，它并不是美国职业体育史上最耀眼的球队。教士队曾经两次打进世界大赛，却从来没有捧回过冠军奖杯。

但是，这支球队在圣地亚哥有一种特殊的地位。

曾经拥有NFL闪电队的圣地亚哥，在2017年眼看着球队搬去了洛杉矶。今天，在北美四大职业体育联盟——棒球MLB、橄榄球NFL、篮球NBA和冰球NHL——之中，教士队已经成为圣地亚哥都会区唯一的一支球队。

于是，“Padres”两个字的意义越来越不一样。

比赛日，穿着棕黄球衣的人群从四面八方涌向市中心；Petco Park灯火通明；周围的Gaslamp Quarter也跟着热闹起来。近年来，教士队的主场上座率一直名列大联盟前茅。

这支球队已经悄悄成为圣地亚哥的一张城市名片。

一个时代的结束

这次出售，还意味着一个名字逐渐退到历史的



幕后：

Peter Seidler。

Seidler家族长期拥有教士队。Peter Seidler担任球队主席和主要老板之后，一改过去小市场球队谨慎花钱的做法，大幅增加投入，签下明星球员，希望把一支长期不起眼的球队变成真正具有冠军竞争力的队伍。

他想给圣地亚哥带回一座世界大赛冠军奖杯。

这个愿望没有来得及实现。2023年，Peter Seidler去世。

但是他留下来的东西，不只是球队阵容和成绩。近年来，教士队六年四次进入季后赛，球迷人数和热情明显增长，Petco Park也成为全美最热闹的棒球场之一。

2025年11月，Seidler家族宣布准备出售球队。几个月后，新的买家浮出水面。

39亿美元。

这不仅刷新了MLB球队出售的纪录，也从另一个角度说明：半个多世纪前来到圣地亚哥的这支棒球队，已经成为这座城市最有价值的资产之一。

新主人是谁?

José E. Feliciano和Kwanza Jones既是夫妻，也是长期的商业伙伴。

Feliciano 出生于波多黎各，是美国大型私募投资公司 Clearlake Capital的共同创办人。他在体育产业并非新人，是英超Chelsea足球俱乐部的共同控制股东之一，也投资过NBA明尼苏达森林狼队。

Jones的人生经历更加多元。她曾是NCAA一级大学运动员，后来成为企业家、投资人、慈善家，同时还是歌手和词曲作者。

他们的到来也创造了美国职业棒球的一些新纪录：Feliciano成为MLB历史上第二位拉丁裔主要球队老板；Jones则成为第一位拥有MLB球队多数权益的黑人女性。

对于一座紧邻墨西哥、拉丁文化如此浓厚的城市，这些背景自然格外引人注目。

8月24日的记者会上，两个人显得兴奋而又雄心勃勃。

Feliciano没有绕弯子：“我们必须赢得世界大赛。就这么简单。”

Jones马上补了一句：目标还不只是赢一次，而是赢得多个世界大赛冠军。

当然，她也笑着承认——总得先拿到第一个。

对于一支成立57年却从未获得世界大赛冠军的球队来说，这样的宣言足以让圣地亚哥球迷兴奋。

“我们全力以赴”

不过，在这场记者会上，比“夺冠”更值得注意的，是两位新主人不断说起的另一个词：社



注意的，是两位新主人不断说起的另一个词：社区。

他们表示，经营教士队不是两三年的短期生意，而是以几十年来考虑的长期事业。

更有意思的是，这对目前主要生活在洛杉矶地区的夫妇表示，他们正在圣地亚哥寻找住房，准备真正成为这里的居民。Jones甚至公开请圣地亚哥人向他们推荐适合居住的社区。



她说：“我们全力以赴——为了教士队，为了圣地亚哥，也为了Baja社区。”

Feliciano则把这次39亿美元的收购说成“这远远不只是一项财务投资，也是对一个社区的投资。”

这句话，也许比39亿美元这个惊人的数字更加值得记住。

因为职业球队与一座城市之间，本来就有一种很难用资产负债表计算的关系。

它有胜负，有商业，有明星和巨额合同；但同时也有一个孩子第一次被父亲带进球场的记忆，有一家人几十年不变的支持，有球迷穿着同一种颜色在街头相遇时的会心一笑，也有一座城市在季后赛到来时共同经历的期待、狂喜和失落。

39亿美元之后



就在新老板正式亮相两天之后，教士队新投资集团又公布了两个颇有意思的名字：Joey Buss和Jesse Buss。

他们是已故洛杉矶湖人队传奇老板Jerry Buss的儿子，而且兄弟俩都是在圣地亚哥郡长大的。他们如今也成为教士队新股东。

于是，这桩39亿美元的交易又多了一层圣地亚哥的联系。

新主人已经来了。

他们举起了球衣，唱起了属于教士队的新歌，喊出了赢得世界大赛的目标，也开始在圣地亚哥寻找自己的家。

但是，真正的问题才刚刚开始：

他们会不会像Peter Seidler一样，愿意为冠军持续投入？能不能让教士队第一次捧起世界大赛冠军奖杯？能不能真正融入这座城市，让Padres继续成为圣地亚哥人共同的球队？

这些问题，都要交给时间回答。

但有一点已经非常清楚：

39亿美元买下的是一支棒球队，而他们接过的，却是一座城市的期待。

（左图为Joey Buss和Jesse Buss）



一棵树，也有自己的故乡。我是在巴尔博亚公园的一片树荫下，忽然想到的。

这棵庞大的老榕树，冠盖如亭，占据着一个停车场的空间。每天，有形形色色的人从它身旁经过。巴尔博亚公园一再修建，它之所以还没被移走或砍掉，大概是因为它比那些走过的人，早来到这里许多年。

在被树荫笼罩的铭牌上，介绍了它的来历。这棵莫顿湾榕树，栽植于1914年巴拿马——加州博览会期间，至今已有一个多世纪的历史。它的故乡在遥远的澳大利亚东部，十九世纪中期被引入加州，跨越海洋，在此生根。在澳大利亚的原生环境中，这类榕树常常从其他树木上“绞杀式”生长，逐渐占据空间，最终成为森林中的强者。那时，城市街道需要遮阳效果极强、能够在沿海气候中长期存活的树种。于是，这棵常绿、全年不落叶的树苗便被移栽此处。它的根须一点点探入陌生的土壤，吸收并适应着，像一个没有返回日期的移民。

正因为如此，它形成了巨大的树冠，盘根错节的枝干，如雕塑般的板根，和吞噬空间的生命力。这棵莫顿湾榕树成为此地最具视觉震撼力的树木之一，成为公园里的百年地标老树。

抬头望去，枝头茂密的树叶缀满绿色小圆果，一串串像葡萄，这是果实不能食用，却是鸟雀们的食粮。我能听见落叶间树干上，有趾爪的骚闹声，这里也是小动物的栖身之处。

这棵树的根是明目张胆的，一点儿也不隐藏它的强势。腐叶堆积在脚下，根须从地面隆起，曲折而缓慢，不动声色地在地表上留下自己的痕迹。我站在那里，很难判断它究竟是被刻意保护在这里，还是自己绞杀了所有周围的树种。它那些粗壮的板根直接暴露在空气里，像支撑一座老屋的梁柱。听人说，这样的树需要保护根系，裸露的板根一旦受伤，整棵树都会变得脆弱。

我绕着树行走。这是一棵不开花的树吗？后来我读到，它的花其实藏在果实里，需要一种极小的蜂，从狭窄的孔洞进入，才能完成授粉。生命在黑暗里发生，结果却暴露在阳光下。那一刻，我忽然理解了某些长期无法言说的事——并非所有重要的东西，都需要被看见。

我一直有个执念，认为人的情感和树木花草可以相通，都能向外散发出某种电磁实相。隔着栏杆，我把手轻轻放在树干上，想从这棵老树身上汲取一点元气。算起来，它几乎可以是我祖父的祖父的辈分。这粗糙，干燥，有一丝温度的触感，让我站立的双脚，与盘根错节的树根有了连接。

当然，这棵树不会对我的触碰作出回应。它习惯的是比人更漫长的接触：比如，风，雨，日照，季节的反复轮替。对它而言，我的手掌，只是一次短暂的停留。它已经在这里站立了一百多年，见过街道更名，建筑翻新，见过人来人往却从不记得谁是谁。记忆对它而言并不重要，持续存在才是。它和站在树荫下的过客不同，总是被记忆牵引，被选择拖累，被尚未发生

的事情提前耗尽。而它，只是生长。根向下，枝向上，其余的，都交给季节。它并不是为了观赏而存在的，它是为活着而存在。它那些被赞叹的树形、根系与规模，都是后来的人赋予的意义。对它而言，唯一重要的，是站在那里。

这棵庞大的榕树，并不孤独。每天都有不同的鸟类的昆虫在它身上跳跃爬行。它是大雁鸽子麻雀燕子蚂蚁甲虫松鼠们的家。看，一只拇指大的蜂鸟在它身上做好窝，正悬停飞行，守望着自己的孩子出生。一只甲壳虫伏在树叶上，风摇晃着树枝，它却死死不肯掉落。自从我们养了一只布偶猫，对所有弱小的生物，普生怜爱，更爱观察人类之外物种的生存之道。老榕树旁，放着三条长木凳。样式尺寸相同，取自相同的一段树身。木面宽阔敦实，年轮沿着长度缓缓展开，裂纹自然张开，没有刻意遮掩。边缘是粗糙的，树皮留下的孔洞和纹理清晰可见，像一具不再生长、却尚未消失的身躯。两只黑色金属支架把它托起，承担着重量，却避开人的视线。

我在一条长木凳上坐下。

木凳被岁月磨成青灰色，边角起了细小的裂纹。我看见一块嵌在长木凳上的小铜牌，木纹风化、裂痕清晰，很有时间感。铜牌上雕刻着一行字：

Dorothea Laub

“Lover of Trees, Friend of Balboa Park, and Champion of the San Diego Community”

（树的爱人，巴尔博亚公园的朋友，圣地亚哥社区的守护者。）

我在手机上查了这个名字。她不是广为人知的大人物，而是一位长期赞助公园文化与历史保护项目的捐赠者。长木凳旁边这棵老树，仿佛见证了她浓缩的一生，爱树，爱一座公园，爱一群人。

老榕树和长木凳做着伴儿。并不在意它们每天被来来往往的人坐过，注视过。人群渐渐多了起来。带着孩子的年轻夫妇，并肩而行的少年，一个坐在轮椅里的老人。他们都在望着这棵老树，拿出手机拍照，阅读树前铭牌的简介。这边，人与树互望；微风起，枝叶翻涌，和傍边静默的自然博物馆形成呼应。远远望去，这棵老树几乎遮盖住了当年的主体建筑-圣地亚哥自然历史博物馆。这座建筑正立面是典型的 西班牙复兴风格：白色墙体、拱门、对称的轴线结构。门洞上那句醒目的英文：

WE’RE HERE FOR NATURE.（我们在此，为了自然。）博物馆保存、分类、命名，把自然纳入叙述与展陈，以此对抗遗忘；老榕树只是站着，不回答问题，也不参与解释，却以年轮的方式，保留着比任何标本都鲜活的证词。

一边是被理解记录的自然，一边是仍在发生的自然。它们并排而立，却各自承担着不同的角色。

站在这里，我忽然意识到一个微妙的顺序—人在进入博物馆之前，先进入了树荫；在理解自然之前，先被活着的自然覆盖。不知这是不是当年设计者的用心。

临离开时，我回头看了老树一眼，很想拥抱它一下。无论将来我被怎样的未知力量改变，比如AI，这棵老榕树，这条长凳，这座博物馆，仍是我想回来停留的地方。

一个跨越海洋，被移植、扎根、站立至今的生命。

它没有回头路，却也从未迷失。

（2026年盛夏改写于圣地近水亭）

【作者简介】简妮，作家，前新闻人，花道设计师，美国中文作家协会永久会员，九十年代初曾任明尼苏达大学新闻与大众传播学院访问学者。多年来写作新闻与文学，作品散见于海内外国家级报刊及媒体平台。近年以散文小说持续发表，关注自然、生命与人心幽微之处。影视作品《第六个人》曾获2025年第三届国际华语原创IP电影节最佳原创IP奖，新书《荷风来一简妮花道散文集》已出版，在美国亚马逊平台及书店可订购。





恩希尼塔斯（Encinitas）坐落在南加州圣地亚哥县北部海岸，是太平洋海岸上一座宁静、美丽的海滨小城。这片土地最早是库米亚伊原住民世代栖居的家园，靠海洋、土地与橡树获取生存资源。后历经西班牙、墨西哥时代。随着19世纪中期和20世纪铁路的开通及灌溉技术的发展，牧场与农庄兴起，一度成为重要的农牧业中心，以花卉圣诞红或称一品红种植产业闻名于世，赢得“世界花卉之都”的美誉。园艺与培植花木的传统延续至今，城市街道与居住小区花木繁茂，处处透着温润生机。小城由五个风格各异的社区组成，城市规划刻意保留每个片区独有的风貌。这里既有百年老剧院、风格各异的咖啡馆，也有灵修花园、各种冲浪和艺术品小店。各种不同文化背景的艺术家、冲浪爱好者、普通家庭、退休人士共处一城，崇尚包容，生活节奏缓慢松弛。人与自然共生的底色，深深沉淀在这座小城的气质之中。

我们初来美国时，曾在那里租房居住过一段时间。这里没有大都会的喧嚣，明媚的阳光、蜿蜒的海岸线、翻涌的海浪、笔直的棕榈树、盛开的鲜花与低矮的橙红色屋顶的房舍，构成了这里最寻常的景致。短暂的居住，给我留下深刻的印象，虽时隔多年，仍清晰如作。

那一年的春季，我和女儿一家第一次踏上美国的土地。飞机在洛杉矶降落后，前来接机的汽车，将我们送到了在国内通过互联网租的恩希尼塔斯的一处房子前。

房东早已在此迎候，是一位40多岁的女性，身材适中，行动干练，待人彬彬有礼。室内整洁明亮，生活设施一应俱全，还特地为我们备下水果、面包、咖啡和各种调味品及生活用纸。并嘱咐我们，花园里的蜜橘已经成熟，可以随意采摘品尝，希望我们在这里生活愉快！这个房东的行为让我着实开了眼界——细致、周到、礼貌、大气，这让我对美国普通人顿生好感！但更打动我的是在这里度过的清晨与黄昏。

清晨，当阳光洒满白色小屋时，窗外的鸟鸣声划破静谧，沁人的花香随风漫遍整座庭院。这是典型的美国中产阶层居所。两层小楼布局简约：一楼是客厅、餐厅、厨房与车库，二楼设有三间卧室、一间书房，还有一处开阔露台。白色遮阳伞下，墨绿玻璃桌搭配木椅，尽显闲适安然。

小院的周围是一片花园，花园里种植的各种鲜花正在盛开，一株繁茂的三角梅攀满木栅栏，猩红的花簇灼灼耀眼。园中的马蹄莲叶片碧绿油亮，绽放的花朵洁白素雅。仙人掌等热带植物长势高大苍劲，形态别致。两棵蜜桔树尤为奇妙，橘红的果实沉甸甸地垂挂枝头，枝头又缀满散发着浓郁香气的白花，花果同枝，实属初见，令人称奇。

我缓步走在院中的小径上，聆听风声与鸟鸣的合唱，凝望花木与蓝天相拥，心便沉醉于人与自然和谐共生的美妙感觉之中。

在小院的远处是大海。每当清晨，我会静静地站在庭院露台上白色的木栏边，看蓝色的大海。薄雾轻轻笼罩着海岸线。晨雾淡淡的，漫过海边的崖壁，海天相接处一派朦胧。阳光慢慢穿透云层，一点点驱散海雾，澄澈透亮、不带一丝杂质的蓝天铺展开来。海风带着太平洋西海岸特有的干爽、清冽和草木甜香的气息拂在脸上，凉飕飕的，让人的精神为之一振。远处海面上波光粼粼，海上逐渐出现在第一缕晨光中脚踏冲浪板追逐浪涛的人。冲浪文化是恩希尼塔斯享誉全球最鲜明的人文符号。冲浪在这里不仅是一项运动，更是一种生命形态：敬畏海洋，展示破浪而行，不惧风浪的人生态度。而眼前，园艺与花木交融，园林、街边那些姹紫嫣红的花，带着晶莹的露珠，揉着惺忪的睡眼，抖搂精神绽放笑靥。那些棕榈树、松树、硕大的铁树，油亮碧绿枝繁叶茂地伸展着身躯，直刺蓝天。还有音乐——各种鸟鸣声组成的乐队，清脆悦耳的旋律在耳边流淌。我就这样站立着，整个身心被大自然纯粹的美涤荡着、滋养着，直到通红的太阳从海上升起，霞光染红了海水，才去厨房，为家人准备早餐。







待到日暮，我和家人又坐在庭院露台上的圆桌边，一边沐浴着晚霞的余晖，一边喝着香醇的茶或咖啡，看远处的大海。此刻，西海岸的太平洋，天空已被晚霞烧红，漫天流云层层叠叠，天马行空般急速翻卷着、变幻着，如稚嫩的孩童，手里握着红色、黄色、橘色、蓝色的画笔，在天空姿意涂鸦，那么的不可理喻，又那么的撼人心魄。通红的落日映照着大海，海面上每一道起伏的波浪，都被金红色的光揉碎、荡漾，整片大海宛如盛满流动的星河，闪闪烁烁随波光涌动。渐渐地，天空和大海的色彩由红转黄，由黄转暗，夜便悄然拉开帷幕，四周寂静无声，海面静谧辽阔。冲浪的人影，海边沙滩上徜徉的人群，低翔的海鸥，摇动的棕榈树，都化作一帧帧剪影。整座滨海小城褪去白日的鲜活，融入暮色之中。近处的居住小区里，开始不时出现骑车锻炼的年轻人矫健的身影，也有本地居民在散步或遛狗，他们之间相互面带微笑，点点头、摆摆手或者一声简单友善的问候，浅淡温暖。这份平和、友善与安宁，让我从心里生出一份感叹，大自然的美从来不分国界，而比风景更动人的是尊重自然、人的善意与真诚。正是自然之美与人与人之间朴素善意的叠加，让这座小城，拥有了留住人心的力量。

于是，这一段在恩希尼塔斯晨昏相伴的短暂居住时光，会在不久后，成为女儿一家选择在圣地亚哥定居的理由之一。而恩希尼塔斯的朝晖与暮色，则永远被我的大脑收藏。

【图片说明】左图：作者和恩西尼塔斯居住小院；上图：恩西尼塔斯市中心。



每个人的认知能力都是有限的，这本身算不得什么。知错能改，温故知新，都是人生的智慧。特别是在认识到自己的错误和不足之后，能够及时改正，这才是难得的。可是，如果明明知道自己的不足，甚至已经犯了错误，却还死不认账，那就只能说是愚蠢了。

很多年前，有一天晚上，大概八九点钟，我开车从洛杉矶返回圣地亚哥。高速公路上车并不多，车流很平稳，大家的平均速度大约是78英里每小时。结果，我被一位高速公路巡警拦了下来。

他说我超速。

当然，他说得没错。当时最高限速是65英里，而我的确开到了78英里。

他给我开了罚单，让我签字。

我拒绝了，因为他给我开罚单的法律依据是“限速法“（speed limit law）。而加州同时还有另外一条关于速度的法律叫“基本速度法”（Basic Speed Law），只要跟着车流行驶，并与车流保存同样的速度-不论是快还是慢，都视为合法。而且法律明确规定：如果为了遵守一条法律而不得不违反另外一条法律，将不被视为违法（if you must break one law in order to obey another one, you should not be punished）。

我把这些告诉那位警察以后，他竟然愣愣地看着我，足足有两三分钟。

最后他说：“你说的这些我不知道。但是，请你在罚单上签字。签完以后，你可以去洛杉矶



的法庭，把你的理由告诉法官。”

我当然不想签，可也不想继续和他纠缠。最后还是无奈地签了字。

后来我也没有去洛杉矶法庭。说实话，我实在不想为了这点事情再跑到洛杉矶那个“鸟不拉屎的地方”。和圣地亚哥相比，洛杉矶在我眼里实在是毛病太多了，这是后话。

所以，我后来把罚单交了，又上了几个小时的网上驾校，这件事情就算结束了。

不过，那位警察我一直记得。

让我印象深刻的，并不只是罚单，而是一个负责执行法律的人，竟然似乎并不知道自己正在执行的法律究竟是什么。

第二次遇到高速公路巡警，是大约两年前。

那时候我的父亲因为肺炎住在ICU。一天早晨，我正在上班的路上，医院突然打电话给我。那是一个非常重要的电话，我不得不接。

就在我接电话的时候，我看到大概三四条车道之外，有一辆高速公路巡警的车。他也看见了我，马上减速，想办法挤到我的后面。

我当时想从旁边下高速，尽量避开他。没想到他却狡猾地在几个车道之间来回穿行，显然是一定要把我拦下来。最后我干脆停在了路边，他也跟着停到了我的后面。

关于开车打电话，法律并没有限制所有电话，在紧急情况下开车打电话是法律所允许的，比如911，比如ER，比如ICU……

我向他解释，我为什么会在开车的时候接电话。我告诉他，我父亲正在ICU，医院给我打来的电话，我不得不接，而且他完全可以向医院核实。

结果，他非常傲慢地告诉我：“我开罚单不需要向任何人确认，也不需要核对任何信息。”

接下来更让我哭笑不得的是，他竟然愚蠢的给自己挖了一个大坑：他告诉我，他自己曾经被一个开车打手机的人撞过，所以他特别痛恨开车打手机的人。

这句话他竟然连续说了三遍。

我当时就觉得，这位警察不仅无情，还蠢：他等于自己承认，他个人过去的经历和情绪，会影响他执法时的尺度。更有意思的是，他还告诉我，我们之间的对话全部都录在系统里。

于是我当时就想：好吧，那我就把你送上法庭，让你也知道什么叫公平执法。

我拿着罚单去了法庭，登记了听证时间。之后还认真准备了一番，准备好好和这位警察理论一番。当时我觉得自己胜券在握。

听证那天早晨，我穿得干干净净地去了法庭，在那里等了大概半个小时。

终于叫到了我的名字。

我抬头一看——那位警察竟然没来。

我当时既有点好笑，又有点失望。

也许他忙于自己的事情，忘了应该参加听证；也许他意识到自己当时说的话给自己挖了一个大坑。不过究竟是什么原因，我当然不知道。反正他没有来。

我因此省了不少事情，不需要再和他纠缠。但心里多少还是有一点遗憾，因为我失去了一个好机会——本来可以面对面地给这位警察上一课，让他知道什么叫公平执法，也让他明白，执法人员同样需要遵守规则。



这就是我两次遇到加州高速公路巡警的经历。

两次经历虽然相隔很多年，却都让我对“无知、无情和愚蠢”有了很深的感受。

当然，我相信大多数警察应该不会是这样的。





如果要推荐一个最能代表圣地亚哥自由气息的地方，多利松滑翔伞基地（Torrey Pines Gliderport）一定榜上有名。

它位于拉霍亚（La Jolla）海岸的悬崖之巅，一边是平整开阔的绿色草坪，一边是浩瀚无垠的太平洋。站在悬崖边，海风迎面吹来，脚下是金色沙滩和层层海浪，眼前海天一色，令人心旷神怡。

这里最大的特色，当然是滑翔。

得天独厚的海岸上升气流，使这里成为美国著名的海岸滑翔基地。天气适宜时，一顶顶色彩缤纷的滑翔伞从草坪边缘迎风而起，在蓝天与大海之间自由翱翔。它们时而盘旋，时而滑翔，仿佛海鸟借着风的力量，在天地之间悠然飞舞。

即使不体验飞行，仅仅坐在草坪上观看，也是一种享受。有人晒太阳，有人聊天、拍照，有人干脆坐下来，看着一架架滑翔伞起飞又降落。夕阳西下时，金色阳光洒满海面，空中的飞伞与远方的海岸线相映成趣，成为圣地亚哥海岸最动人的画面之一。

如果想亲自体验飞翔，也不需要飞行经验。基地提供由专业教练带飞的双人滑翔体验。迎着海风助跑几步，双脚便会离开地面。升上天空之后，蜿蜒的拉霍亚海岸、脚下的沙滩和一望无际的太平洋尽收眼底。那种乘风而行的感觉，或许正是许多人来到这里想要寻找的“圣地亚哥式自



由”。

然而，多利松海岸的精彩还不只在天空。

站在滑翔伞基地的悬崖边向下望，脚下那片宽阔的沙滩，就是圣地亚哥颇具传奇色彩的 Black’s Beach。

沿着悬崖小径一路向下，可以走到海滩。高耸的砂岩悬崖把这里与城市隔开，没有沿海公路，也没有成排商店和餐馆，宽阔的沙滩因此保留着一种难得的原始与宁静。这里海浪强劲，也是南加州颇有名气的冲浪地点。

不过，Black’s Beach 真正声名远播，还有另外一个原因——这里长期以来都是美国最知名的 Clothing-Optional 海滩之一，也就是人们可以选择是否穿着泳装。

上世纪70年代，这里一度成为美国裸体海滩文化颇具代表性的地点。后来由于不同区域分别由州和市管理，有关裸体的规定也发生过变化，但多年来形成的传统，使 Black’s Beach 至今仍然与南加州的自然主义文化联系在一起。

对于第一次听说的人，“裸体海滩”三个字也许格外引人注意；真正来到这里，却会发现它并没有想象中的喧闹或猎奇。有人冲浪，有人散步，有人晒太阳，有人只是安静地坐在沙滩上看海。是否穿泳装，或者裸体，反而成了这片辽阔海岸上并不特别重要的一件事。

这也许正是 Black’s Beach 有意思的地方：它让人看到圣地亚哥另一种对于自然、身体和个人选择的态度。

多利松滑翔伞基地和 Black’s Beach，就这样共享着同一片悬崖。

抬头，五彩的滑翔伞正在天空中乘风而行；低头，冲浪者正在太平洋的浪涛中追逐下一道海浪。一个飞向天空，一个奔向大海；一个在悬崖之上，一个在悬崖之下。阳光、海风、沙滩与人，共同构成了一幅极具圣地亚哥特色的海岸图景。

当然，这里的美也伴随着自然的风险。通往海滩的小径坡度较陡，往返需要一定体力；海岸悬崖存在落石危险，海浪和潮汐也不可轻视。欣赏自然的同时，与悬崖和海浪保持安全距离，是来到这里最重要的提醒。

也许，多利松海岸真正吸引人的，并不仅仅是滑翔，也不仅仅是 Black’s Beach 的传奇。当你站在高高的悬崖边，望着蓝天、碧海和迎风飞翔的滑翔伞，脚下是绵延的沙滩和不断涌来的海浪，你会忽然明白：圣地亚哥令人留恋的，不只是风景，还有这片山海之间自由、开放而从容的生活气息。

……

（Torrey Pines Gliderport 地址：2800 Torrey Pines Scenic Drive, La Jolla, CA 92037。Black’s Beach 位于滑翔伞基地下方，可由附近步道下行前往。因为市政府特别强调悬崖不稳定、步道难行，游客要注意安全。）



为什么叫多利松?

Torrey Pines（多利松）得名于一种极为珍稀的松树——Torrey Pine（托里松）。这种松树的天然分布范围非常有限，其中一处就在圣地亚哥的多利松州立自然保护区，另一处位于加州外海的 Santa Rosa Island，是世界上分布范围最狭窄的松树之一。

Black’s Beach 不是“黑海滩”

Black’s Beach 虽然名字里有个 Black，却不是因为沙滩是黑色的。这个名字来自曾经在附近拥有土地的 Black 家族。因此，与其直译成“黑海滩”，保留英文名称 Black’s Beach 反而更准确，也保留了它背后的地方历史。









圣地亚哥的柠檬故事

凡 英

第29届柠檬节（Lemon Festival）于8月15日在丘拉维斯塔（Chula Vista）市中心第三大道举办。

一个现代化的南加城市，为什么年复一年，要为一只小小的柠檬过节？

顺着这只柠檬往历史深处走，才发现，今天已经很难与“农业”联系起来的圣地亚哥，百余年前竟有大片大片的柠檬园。在圣地亚哥郡，有两个地方与柠檬结下了格外深厚的缘分：一个叫Chula Vista，曾被誉为“世界柠檬之都”；另一个干脆把柠檬写进了自己的名字——Lemon Grove，柠檬林。

真正的“柠檬林”

Lemon Grove 是圣地亚哥东郡的一座小城。今天人口不过两万多人，如果只是开车经过，很容易一晃而过。

可是它的名字已经告诉我们这里曾经有过怎样的风景。

19世纪后期，随着铁路通达和供水条件改善，圣地亚哥温暖的气候开始显示出农业优势。来自美国东部和中西部的农民来到这里，种植柑橘和各种果蔬。

1892年，早期开发者艾利森家族为这一地区提交分区地图，“Lemon Grove”这个名字也由此逐渐固定下来。1893年，当地成立了 Lemon Grove Fruit Growers Association——柠檬林水果种植者协会。到19世纪末，柠檬已经成为这里最重要的产业之一。圣地亚哥的地方史资料记载，当时当地包装厂将一车又一车的柠檬装上火车，运往外地市场。

昔日的 Lemon Grove，真的是名副其实的“柠檬林”。

到了第一次世界大战前后，这里已经被形容为 “a sea of lemon trees”——一片柠檬树的海洋。

今天站在 Lemon Grove 街头，很难想象百年前满眼柠檬树的景象。但是，这座小城没有忘记自己的来历，因为她留因为它留下了一只大柠檬。

世界上最大的柠檬

到 Lemon Grove，有一样东西大概不能不看：市中心那只巨大的黄色柠檬。

它长约10英尺、宽约6英尺，重约3000磅，号称“世界上最大的柠檬”。

当然，它不能吃。

这只巨型柠檬诞生于1928年，最初并不是永久性城市雕塑，而是一辆参加游行的花车。设计者是当地建筑师 Alberto Treganza，建造者 Edmund Dunn 也是当地建筑业者。

后来，这只原本为游行而生的“大柠檬”留了下来，并最终成为 Lemon Grove 最具辨识度的城市地标。

大柠檬的底座上写着一句颇有气势的话：Best Climate on Earth——地球上最好的气候。口气不小，却也并非毫无来由。正是这里阳光充足、气候温和的自然条件，加上后来解决了灌溉和运输问题，才让柠檬成为当地百年前的重要产业。

于是，一只原本参加游行的大柠檬，最后竟替一座城市保存了农业时代的记忆。

另一个“世界柠檬之都”

如果说 Lemon Grove 把柠檬留在了自己的名字里，那么圣地亚哥南湾的 Chula Vista，则曾经把柠檬变成了一项规模惊人的产业。

关键转折发生在1888年。

这一年，Sweetwater Dam 建成，为 Chula Vista 的居民和农田提供了可靠水源。当地的柑橘种植迅速发展，后来逐渐以柠檬为主。

Chula Vista 市政府的历史资料记载，这里一度拥有超过3000英亩的 Eureka 柠檬园，并在一段时期成为世界最大的柠檬种植中心，因此获了“世界柠檬之都”（Lemon Capital of the World）的称号。

当时城里曾有八家以上的包装厂。柠檬从果园采摘下来以后，要经过运输、清洗、分级、包装，再装车运往各地。即使到了经济大萧条时期，柠檬仍然支撑着当地经济。1931年，Chula Vista 的柠檬园创造了约100万美元的收入。

不过，Chula Vista 并不是圣地亚哥郡唯一种植柠檬的地方。当时从 Fallbrook 到 Chula Vista，从 San Luis Rey Valley 到 Lakeside，柑橘园散布在圣地亚哥郡许多地方。换句话说，今天我们熟悉的高速公路、住宅区和商业中心所在之处，当年不少地方曾经是一片片果园。

柠檬园到哪里去了？

改变 Chula Vista 命运的，是第二次世界大战。

1941年，Rohr Aircraft Corporation 来到 Chula Vista。战争期间，飞机制造业迅速发展，高峰时期雇用了约9000名工人。

人来了，就需要住房。

1940年，Chula Vista 只有约5000名居民；到1950年，已经增加到16000多人。住宅、学校、商店、银行、餐馆不断出现，昔日的果园也随之一片片消失。

战争结束以后，许多工人和军人留了下来。城市继续扩张，最后的柑橘园和农田逐渐让位于住宅和商业开发。“世界柠檬之都”终于成为历史。

但是，柠檬并没有真正离开 Chula Vista。直到今天，当地不少住宅院子里依然可以看到柠檬树。每年举办的 Lemon Festival，更把一百多年前的农业记忆变成了今天的城市节日。

2026年，Chula Vista一座新的公共公园 Citrus Bay Park 动工。公园设计中特意加入柠檬、橙子等柑橘元素，市政府在介绍这个项目时，再一次提起这座城市曾经拥有的称号——“世界柠檬之都”。

一百多年以后，柠檬仍然没有从城市记忆里消失。

柠檬留下的城市记忆

这大概就是我觉得圣地亚哥的柠檬故事特别有意思的地方。

Lemon Grove 和 Chula Vista，相距并不遥远，却用了两种不同的方式保存同一段历史。

一个把柠檬留在了城市的名字里，还留下了一只3000磅的大柠檬；一个曾经把柠檬种成世界级产业，又用一年一度的柠檬节纪念昔日的果园。

果园消失了，城市长大了。

可是只要走进 Lemon Grove，看一眼那只硕大的黄色柠檬；或者某个夏日来到Chula Vista，看见满街庆祝 Lemon Festival 的人群，我们仍然可以从一只小小的柠檬里，看到百余年前圣地亚哥的另一副模样。

说来也巧，我自己家里也种着柠檬树。今年还结出了一只特别大的柠檬，捧在手里，沉甸甸的，颇有几分“小号Lemon Grove大柠檬”的架势。

原来，历史并不总在博物馆里。

有时候，它就挂在自家的树上。



华人纪事 | 导言
一个社区，是怎样慢慢长大的？

它或许始于一间教室、一处活动场所，始于几位朋友因为共同的爱好走到一起；也可能始于一群孩子，第一次参加公益活动，第一次拿起话筒采访别人，第一次在另一种文化中寻找自己的根。

时间久了，一间教室变成了文化中心，几个人的歌声延续了三十八年，一张古琴旁聚起越来越多的琴友；而新一代的孩子，也开始用自己的方式走进社区、认识世界，在参与中学习，在实践中成长。

这一期的“华人纪事”篇幅不长。我们记录的，依然是发生在身边的人和事：有人守护文化，有人服务社区，有人为下一代搭建舞台，也有年轻人开始拿起属于自己的接力棒。

最后的“华人社区档案”，我们又把镜头拉远，试着回答一个看似简单的问题：圣地亚哥到底有多少华人？

数字会改变，组织会成长，人也会一代代更替。真正留下来的，是一个社区走过的足迹。

把这些足迹记录下来，就是“华人纪事”。

本刊编辑部









华人小记者俱乐部活动丰富多彩

段苏轩（Sofie Duan，资深小记者）

华人小记者俱乐部是一个致力于赋能华裔青少年的综合性平台。通过丰富多彩的社会实践与采访报道，华人小记者俱乐部鼓励青少年积极回馈社区，传承与弘扬中文及中华优秀传统文化，促进跨文化的理解与交流。俱乐部期望引导青年一代勇敢发声，记录并传播有意义的故事，用自身的力量推动社会产生积极的变化。

周日下午和今天上午，小记者们进行了两场线下和线上的采访。

为了此次采访，俱乐部专门预订了一家酒店作为采访场地。现场墙上展示了俱乐部历年来丰富多彩的活动照片，让小记者们能够更加直观地了解俱乐部的发展历程和活动内容。

采访当天，俱乐部的每位 Founder 分别接受了小记者的专访。我们安排了核心骨干小记者参与正式采访，同时还有两位小记者到场观摩学习。

采访结束，小记者们还与俱乐部成员进行了进一步的交流互动。通过面对面的采访与沟通，大家对俱乐部的创立初衷、发展进程以及目前开展的各类活动都有了更加深入的了解。俱乐部目前主要围绕三个方向开展活动：STEM 教育、跨文化交流、以及社区服务。

活动现场气氛十分活跃，家长们之间的交流也非常愉快。对于参与活动的家长和俱乐部成员来说，不仅是一次进一步了解彼此的机会，也为今后开展更多交流与合作搭建了平台。

后续，俱乐部还会陆续安排一系列关于该俱乐部及其成员的采访活动。有兴趣参与的小记者们欢迎报名！通过采访，不仅可以锻炼采访、沟通和写作能力，也有机会进一步了解 STEM、跨文化交流和社区服务等不同领域的活动。



前排左起：Elaine，倪子涵（Karla Ni），洪睿辰（Ruichen Hong），kewei Liu，段苏轩（Sofie Duan），Jessica Jiang（姜佳霖），Lanting；
后排左起：Emily Liu，Alex，Ming，Tiger，Junpeng，Henry。



不只是一个空间——

圣地亚哥华夏文化中心

连接社区的一扇门

在圣地亚哥 Miramar，有这样一个充满生机的地方：时而传来悠扬的二胡、琵琶和笛声，时而举办丰富多彩的讲座、培训和会议，时而又化作孩子们体验中华文化的生动课堂。

这里，就是圣地亚哥华夏中文学校华夏文化中心（San Diego Hua Xia Chinese Community Center）。

一场历时数年的坚守与等待

2019年底，为了在 Miramar College 长期租用的教学场地之外，拥有一个属于自己的固定场所，也为了更好地服务社区，圣地亚哥华夏中文学校购置了这处物业。

然而，文化中心筹建伊始便遇上新冠疫情。市政府相关许可审批以及后续装修工程都受到不同程度的延误。历经数年的耐心等待与精心建设，直到2024年夏天，文化中心才终于正式投入使用。

这段漫长而艰辛的筹建历程，让这个来之不易的空间对华夏而言有着极为特殊的意义。

从“自己的空间”到“社区的空间”

作为一所由社区支持成长起来的非营利学校，华夏中文学校在与其他社区机构的交流中注意到：不少本地非营利组织常常有举办讲座、培训、会议和文化活动的需求，却因缺乏稳定、合适的场地而受限。

为此，文化中心一经启用，学校便决定在符



AP中文班毕业典礼现场

合场地规定和条件允许的情况下，向社区非营利组织开放，将学校的公共资源与社区一同分享。

从2024年夏天至今，文化中心已迎来不少社区组织。博华民乐团便是其中之一 ——- 每周六下午，乐团在这里排练与开展活动，丝竹管弦之声不仅为文化中心增添了一份独特的文化韵味，也让这里充满了中华传统艺术的生机与活力。

从社区会议到文化讲座，从短期活动到民乐团的长期使用，不同的组织、不同的人群因这个空间而相聚，也让文化中心渐渐有了属于自己的生命力。

让文化中心真正属于“社区”

自1997年创立以来，圣地亚哥华夏中文学校始终恪守“以学生为上，尊师重教，服务社区，弘扬中华文化”的办学宗旨。

过去，人们认识华夏，大多始于周日的中文课堂和一年一度的春节游园会；而华夏文化中心的建立，则让学校把教育和文化服务从课堂进一步延伸到了社区。

我们希望，这里不仅是中文学校举办活动的场所，更能成为社区中一个开放、实用且充满温度的共享空间——为公益组织筑起依托，为热心社区的朋友搭建桥梁，让更多优秀的文化活动在此生根发芽。

2027年，圣地亚哥华夏中文学校将迎来建校三十周年。三十载风雨同舟，华夏的每一步成长都离不开社区的深情相伴与鼎力支持。今天，我们希望通过文化中心，将这份深厚的关爱以更实实在在的方式回馈社区。

一方温馨的空间，可寄托千种情怀；一扇敞开的大门，能连接万家心弦。我们热切期待，未来能有更多教育、文化与公益的力量在这里相遇，携手书写更多温暖的社区故事。





圣地亚哥华夏文化中心

San Diego Hua Xia Chinese Community Center
7920 Arjons Drive, Suite H
San Diego, CA 92126
如需了解华夏文化中心场地借用详情，
请扫码访问官网服务页面。

上图：2025年圣地亚哥华夏中文学校中华文化知识竞赛现场；左图： 华夏文化中心博华民乐团周六排练现场。

圣地亚哥历史最悠久的华人合唱团

华圣合唱团

孟宪嘉



华圣合唱团是圣地亚哥历史最悠久的华人合唱团，成军三十八年，历经陈芳龄（1987-1989），林路得（两任：分别是1989-1992和1995-2010），吴玲琪（1992-1995），林秋美（2010-2024）带领，悉心调教，以及历届团员们的尽心付出，曾给本地各界带来不少光辉的表现和回忆。



合唱团成立之初是由几位对声乐有兴趣的夫妇在何曼丽家车房定期聚唱互相切磋，逐渐成型开始组织化、章程化，筚路蓝缕发展到今日。当年的合唱团“开国元勋”都已衰老，硕果仅存。属于“黄埔一期”的老团员如今都上了八九十岁，早已退出合唱团，在家含饴弄孙过着人生黄金期生活。今日思之，绝不可磨灭了前辈团员们戮力奉献的辛劳。更不可忘记的是几位指挥的功绩，她们都是科班出身学习正统音乐有成就的老师，为了合唱团，有时却将生活、家庭、亲人、健康放在了次位。倘若不是因为有一颗热忱的责任心、爱好音乐的理念，以及对团体的荣誉感，岂能协助合唱团发展、成长。她们的贡献的确是功不可没，令人敬佩。



在林路得第二次担纲指挥十五年后，希望退休。合唱团何其有幸获得林秋美老师首肯接棒，承担重担继续前行，这一接棒，就又走过了十四年。林老师有深度扎实的音乐素养，还有丰富的舞台经验，更有一颗视音乐为生命的热心。她在掌舵期间，从来不缺席，甚至连去国外和她的家人相聚，都把日期安排得不影响合唱团的日程。团员们回馈给她的不仅是尊重，更因为她耳提面命而内心服从，提升自我达到她的要求水准。直到今日团员们每周练唱时，都会端坐椅上，没人翘腿。林秋美老师坚持每年都要公演，展现我们的成果，无论有任何困难，“The show must go on”正是她的名言。因此，为合唱团树立了标杆和传统精神。然而，她的年龄和体力导致她无法每周不停地为合唱团奉献了，终于卸下指挥重担，转到幕后，仍然不断地支持我们。

所幸年轻有活力的李郁莹老师接过了带领合唱团的棒子。郁莹老师学养渊博，有音乐理论博士学位。接过秋美老师的指挥棒后，不仅保留传统精髓，更融入了自身的品味，糅合符合大众口味的表演风格，每年除了举办公演之外，还会参加多次社会公益的活动，观众们在去年已经看到郁莹老师执导合唱团的成绩。今年，她将各声部分成更加细腻的八个声部，值得观众欣赏与指教，希望旧雨新知各界支持爱护华圣合唱团的朋友们务必拨冗，来欣赏华圣合唱团于九月十九日举办的《歌声处处（Always Something Sings）演唱会。



“歌声处处”演唱会的时间：Sept. 19th. 7:00pm；地点：16275 Pomerado Rd, Poway,CA 92064。

上图：林秋美老师（右）接受社团领袖的祝贺；左图：合唱团两位团长周瑾（左）和李海昕主持了2025年的演唱会。



YCC 2026 苏州科技文化游

今年夏天，圣地亚哥YCC（Youth Care Club）除了C2K、Food Bank、92130 Cares、HANG Music Group、Black Mountain Restoration 等日常义工活动，以及暑期江西和广西线上线下的支教之外，今年还迎来了一个全新的活动——YCC 2026 苏州科技文化游！孩子们在奉献爱心、践行公益的同时，也亲身感受到中国前沿硬核科技发展以及深厚文化传承。在 YCC 家长的大力支持与协调下，一行近20位大人孩子有了一次科技、商业和文化之旅。

1. 硬核科技与商业：走进企业与保税区, 对话企业家

具象“工作”，走进产业一线：孩子们深入江苏飞力达国际物流股份有限公司与苏州友测电子科技有限公司两家企业工厂。亲眼看到了工厂“生产什么、如何生产”，以及员工真实的工作内容，让原本抽象的“工作”两个字有了最切实的感触。

领略前沿科技与全球视野：走进江苏昆山综合保税区，直观理解了什么是“保税”、究竟“保的是什么税”。从微观的工厂制造到宏观的国际贸易政策，完整的商业产业链条在孩子们眼前清晰呈现。

创始人亲自带教：极其宝贵的额外收获，是孩子们与两家公司的创始人/老板进行了深度座谈，从个人如何进入行业，到公司运营和经商环境剖析，为孩子们带来了一堂极具含金量的商学院级别的科技与商业探讨课。

2. 妙趣横生的文化与历史探索：触摸岁月与智慧

跨越文化的炽热热爱：苏州六悦博物馆的创办者是一位80年代到中国留学的美国年轻人 Mitch Dudek，从此在中国一直工作生活至今。他极其热爱中国民俗物件，个人收集了 10 万余件藏品，目前博物馆内展出 4 万多件。“一位并没有中国文化背景的人，究竟是怎么深深爱上这些蕴含浓厚传统文化物件的？” 带着这个好奇与疑问，孩子们开启了这场探索之旅。

触手可及的岁月与智慧：与其他博物馆不同的是，这里的藏品几乎件件触手可及，让孩子们

得以零距离摸索、亲身感受古人的智慧与生活审美。

坐在几百年前的老宅客厅里，是否也能感受到那份跨越时空的古人气息？这种触手可及的体验，让沉睡的历史瞬间活了过来。此外，该博物馆建于著名的“六神花露水”母厂——上海日化老厂房旧址之上，新旧交替间，也让大家深切感悟到了中国经济在不同历史阶段的巨变与时代缩影。看着原来属于“六神花露水”的桌椅，想起他们当年的辉煌。

爱心传递，与 ACCEF 的公益共鸣：更加令人动容的是，博物馆的一位工作人员，正是当年 Mr. Dudek 曾经资助过的学生。这与YCC的创办机构 ACCEF（全美华人文化教育基金会）一直以来坚持的助学理念不谋而合！从资助贫困学生到看见他们长大成才、传承文化，这种爱与善意的循环，在这一刻给了孩子们震撼与启发。这次苏州之行，不仅开拓了孩子们的国际化视野与商业思维，更在他们心中种下了探索科技与文化的种子！感谢所有家长的支持与陪伴，期待 YCC 孩子们在未来绽放更多光彩！

如果您想了解 Youth Care Club（YCC），想鼓励孩子参与公益，在奉献的同时探索人生，请与ycc@accef.net联系。

（转载自ACCEF微信公众号）







圣地亚哥古琴社十二年

余 嘉（古琴社创办人）



赵坚娣博士在中华艺术学会举办的节气养生沙龙演奏古琴。

圣地亚哥古琴社是以学习和传播古琴的音乐和文化为宗旨并希望逐渐能和自身的修养结合。2014年八月在众多海内外琴友鼓励下正式成立圣地亚哥古琴社。琴社的成立意味着一个突破契机的来临，除了借着自身的努力外，我们也借重外界古琴友人丰富的音乐素养、文化底蕴和人生经验来引导这个琴社走向一条康庄大道。这样多年的努力也就没有白费.

圣地亚哥古琴社以圣地亚哥为中心，闲暇时举办小型琴友聚会称为雅集。雅集的内容以古琴为本辅以与古琴相配的乐器，包括箫、埙、琵琶等，有时也加入葫芦丝，中阮，古箏等乐器。琴社成立之初，会弹古琴的会员不到五位，目前琴社在圣地亚哥已经有三十多位琴友，能真正弹奏古琴的也已近二十。我们目前每六星期举办一次古琴雅集。琴友利用此机会互相交流和学习来提高自身弹琴的水准。当然，在能力和条件许可的情况下，我们也义不容辞的支持圣地亚哥华人社团的活动。为社区文化艺术的奉献，大家也是有目共睹的。

记得在2015《华人》杂志访谈时，琴社曾列出了当时面临的三大难题：

1. 缺乏专业师资，自学能力不足。
2. 琴友人数增加，雅集场地难找。
3. 如何选择适合的古琴是一大挑战。

如今这三大难题在逐步解决中。

从2025年开始古琴社有毕业于中央音乐学院的赵坚娣博士加入。赵博士拥有“中国音乐美学



8月9日古琴雅集合照。



Become A Model. Become Your Best Self
BAM Hearts 青少年公益项目持续展开

从慈善时尚秀到社区教育合作，BAM Hearts 让年轻力量在实践中成长。

今年夏天，BAModel Academy 旗下青少年公益项目 BAM Hearts 连续完成两项社区公益合作，以时尚、艺术与青少年领导力为连接，让孩子们从舞台走向真实的社区实践。



Project One
BAM Hearts × Peer 1 on 1

8月1日，BAM Hearts × Peer 1 on 1 慈善时尚活动在 PHR Library 举行。活动以 “Where Every Heart Can Shine” 为主题，由 BAM Hearts 青少年团队共同策划并完成。

Project One 由 Sophia Sun 与 Emily Liu 共同发起，青少年领导团队成员 Luna Gu、Andy Lian 与 Bella Gate 共同参与。从前期创意、活动策划，到主持、舞台展示与现场执行，五位小领导在老师团队的指导下，一步步将自己的想法变成真正的公益活动。

活动将孩子们的创意作品融入时尚展示，通过公益 T-shirt、艺术设计及舞台表演，呈现年轻一代对于爱、梦想与社区的理解。孩子们也从过去的模特训练和舞台经验，进一步走向公众表达、团队合作、活动执行与公益实践， 在真实项目中学习 Leadership、Confidence、Creativity 与 Compassion。



Project Two
BAM Hearts × Mustang Math



继 Project One 顺利完成后，BAM Hearts 随即展开第二个青少年公益实践项目——BAM Hearts × Mustang Math。

Project Two 由 Luna Gu 发起并带领，Athena 共同参与项目执行，同时由三位 Youth Ambassadors——Clara、Kerlynn 与 Lucy 参与拍摄与公益形象展示。

Mustang Math 是一个关注青少年数学学习与发展的非营利项目。此次合作中，BAM Hearts 青少年团队参与项目策划、服装展示、摄影及短视频内容制作，通过年轻人的创意与镜头表达，为公益教育组织提供宣传支持。

从一场慈善 Fashion Showcase，到与教育类非营利组织的跨领域合作，BAM Hearts 希望让公益不只是一次志愿服务，而成为孩子们持续成长的一部分。

在这里，孩子们不仅是参与者，更有机会成为 Founder、Project Leader、Youth Ambassador，真正学习如何提出想法、建立团队，并将一个想法一步一步变成行动。

未来，BAM Hearts 将继续连接更多社区与公益组织，让孩子们通过 时尚、艺术、创意与行动发现自己的力量，也把这份力量带给更多人。

BAM Hearts — Where Every Heart Can Shine.

BAM—— https://www.bamodel.org/



史”的专业学位，1995年启蒙于浙派古琴徐晓英老师，2005年起师从李祥霆教授。赵博士具有丰富的古琴学术和实践经历，对于琴社的发展具有极大的帮助，是琴社的一大宝藏。另外有琴友直接在网上跟国内古琴老师学习，也有不错的成绩。

在场地方面，有热心琴友帮忙租借到二十人左右适合古琴演奏的舒适場地。如果人数继续增加，也已经有了备用方案。

买琴是一挑战，目前已建立稳定的管道向国内厂商购买。

另外圣地亚哥琴社利用脸书（Facebook）与外界各地琴友联系和交流。我们也鼓励我们的琴友多多观照我们的脸书。Facebook link: https://m.facebook.com/groups/327994680692724?view=info&refid=18

几年来的努力终于有了成果。圣地亚哥古琴社在极其艰难的环境下和惶恐之中一步步的走了出来。谢谢琴社会员，海内外的琴友及所有乐友的支持和鼓励。

【图片说明】琴社支持浴佛节古琴伴奏三人合照，右起：谭瑞钦、余嘉、王任秋。

华人社区档案 ①

圣地亚哥到底有多少华人？

—— 一个数字背后的故事

“圣地亚哥到底有多少华人？”
这个问题，看似简单，却没有一个简单的答案。
几十年前，美国人口普查曾统计，圣地亚哥华人约三万多人；
而如今，不少华人社团和社区人士却认为，这里的华人早已超过十万人。
为什么同一座城市，会出现两个相差数倍的数字？
其实，问题并不在数字，而在于：我们究竟在统计什么。

一、官方数字为什么不高？

美国人口普查（Census）统计的是居民在填写问卷时，自报的族裔（Race）或族源（Ancestry）。
有人填写 Chinese；有人填写 Asian；有人填写 Mixed Race；还有不少来自台湾、香港、
新加坡、马来西亚等地的华人，因为身份认同不同，填写方式也不尽相同。
因此，官方统计出来的“Chinese”人数，并不能完全等同于大家平时所说的“华人社区”。

二、为什么很多人说已经超过十万？

大家平时说的“华人”，通常包括：中国大陆移民、台湾移民、香港移民、新加坡、马来西亚等华人；
第二代、第三代华裔；留学生；工作签证人员；已入籍美国的华裔。
这已经不是 Census 的统计口径，而是一个文化与社区的概念。
因此，很多华人机构、中文学校、商会和社团，在介绍圣地亚哥华人社区时，都会引用
“超过十万人”这一估计数字。不过，目前并没有公开、统一的官方统计能够证实这一数字。
这个说法更适合作为社区估计，而不是官方数据。

三、其实，两种数字都没有错

官方统计回答的是：有多少人在人口普查时，把自己填写为 Chinese？
社区估计回答的是：圣地亚哥华人社区到底有多大？
这是两个不同的问题，自然也会得到两个不同的答案。

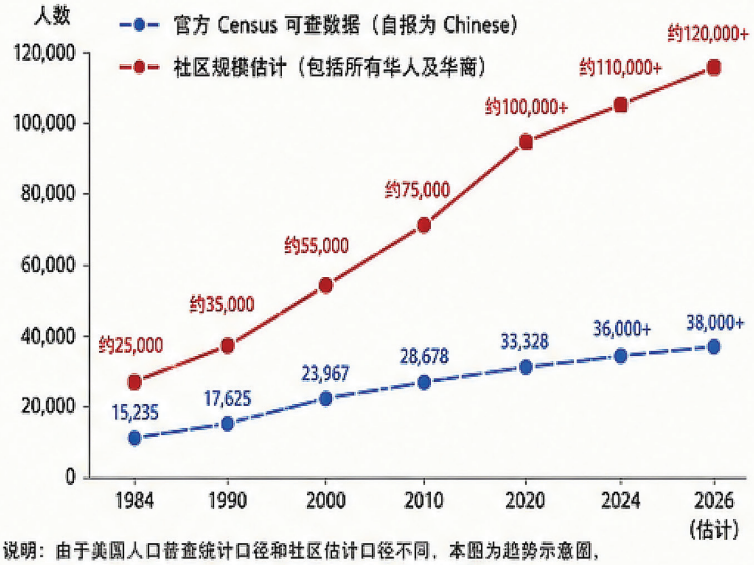
四、比数字更重要的，是这座社区

也许，我们永远不会知道圣地亚哥究竟有多少华人。但可以确定的是，这里已经拥有
越来越完善的华人社区。从中文学校、华人教会，到商会、社团；从春节庆典、端午龙舟，
到中秋晚会；从华文媒体，到越来越多活跃于教育、科技、医疗、文化和公益领域的华人……
一代又一代华人在这里安家、成长，也共同参与着这座城市的发展。
真正重要的，或许并不是那个精确到个位数的人口数字，而是一个社区留下的足迹。
这，也是《华人社区档案》希望记录下来的故事。

资料来源：
- U.S. Census Bureau（美国人口普查局）历年数据及社区机构估计；
- 圣地亚哥各华人社团、学校、教会、商会等公开资料与访谈（综合整理）。

【结语】
无论是三万，还是十万，数字都会随着时间而变化；
但圣地亚哥华人社区的故事，还在继续书写。

图1：圣地亚哥华人社区的发展趋势（1984–2026，示意图）



为什么会有两个不同的数字？

官方统计

人口普查只统计居民在问卷中自报为“Chinese”的人数，口径最严格，数字相对保守。

社区估计

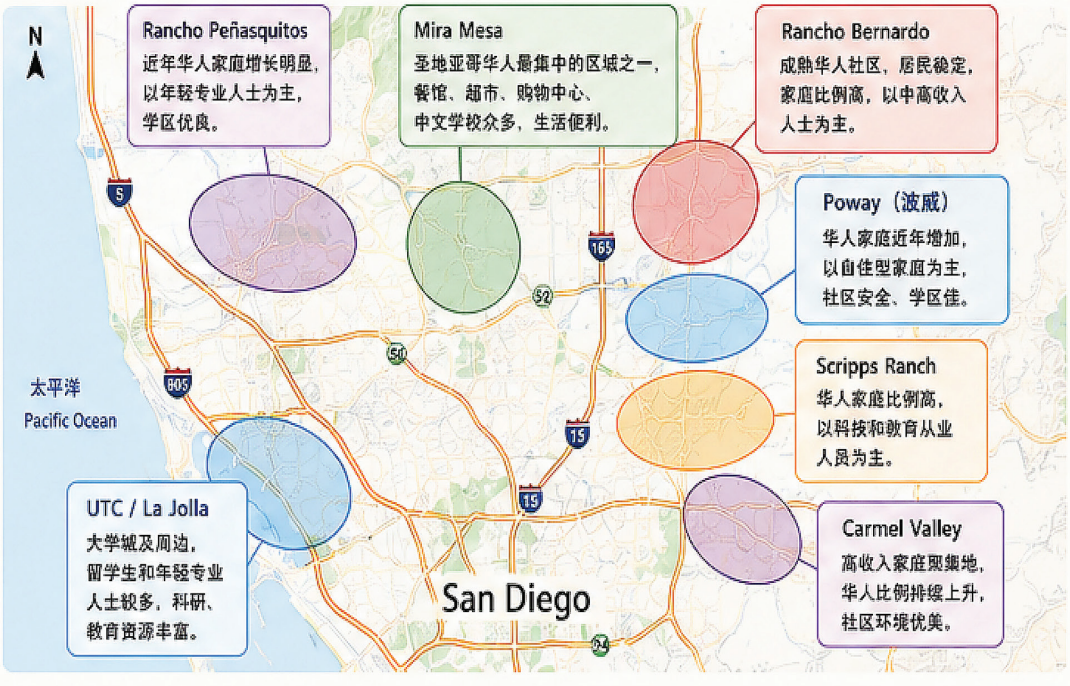
包括来自中国大陆、台湾、香港、新加坡、马来西亚等华人及其后代、留学生、工作签证人员等，口径更宽。

为什么不同？

统计口径不同、身份认同不同、填写方式不同，因此自然会出现差别很大的数字。

说明：由于美国人口普查统计口径和社区估计口径不同，本图为趋势示意图，仅供读者理解华人社区的发展过程，不代表官方统计数据。

图2：圣地亚哥华人社区主要聚居区分布图



特点说明：

- 华人社区主要集中在北区、沿海及内陆优质学区社区；
- 以家庭定居型为主，重视教育、社区安全与生活品质；
- 随着城市发展，华人社区分布更广，影响力不断提升。

【编者的话】2026年，美国迎来建国250周年。

250年，在人类历史长河中并不算久。这个年轻的国家从何而来？那些参与创建它的人曾经有过怎样的理想、选择与坚持？他们留下的思想和传统，又如何影响着今天的美国？

从本期开始，我们推出“建国250年 · 美国先贤故事系列”。作者仝莉不作宏大叙事，也不试图书写一部完整的美国建国史，而是从一个个真实而生动的小故事入手，走近那些建国时代的人物：看他们在历史关头如何选择，在权力、自由、责任与信念之间如何思考和行动。



对于生活在这片土地上的华人移民来说，了解美国，不仅是熟悉这里的生活方式，也包括了解这个国家从哪里来，它所珍视的一些理念和传统又是怎样形成的。

感谢作者仝莉为我们打开这扇通往历史的小窗，让我们在一个个故事中，重新认识那些人，也重新认识我们今天生活的这个国家。



乔治·华盛顿

交还军权——一个共和国诞生的时刻

仝 莉

“真正的伟大,不在于征服世界,而在于征服自己。

一个人能够放弃权力,比获得权力更加困难。”

1776 年那个炎热的夏天，当《独立宣言》刚刚向世界宣告美国独立时，几乎没有人相信，这群衣衫褴褛的殖民地民兵能够战胜当时世界上最强大的帝国——大英帝国。

战争持续了整整八年。大陆军缺少粮食，缺少军饷，缺少枪炮，甚至缺少鞋子。

1777 年的冬天，在宾夕法尼亚的福吉谷（Valley Forge），两千多名士兵赤着脚踩在冰雪上，鲜血染红了白色的雪地。有人因为饥饿死去，有人因为疾病倒下，还有许多人选择逃离军队。就在这样的绝望中，那个身高六英尺多、沉默寡言的总司令始终骑着他的白马，在营地里巡视。他就是乔治 · 华盛顿。

后来有人回忆说，曾在树林里偶然看见华盛顿独自跪在雪地中祷告，祈求上帝保守这支几乎看不到希望的军队。这个故事虽有不同版本，历史学家对细节仍有讨论，但可以确定的是，华盛顿一生始终相信：共和国的未来，不只是依靠武力，更依靠天意、品格与坚持。

终于，1781 年，约克镇战役取得决定性胜利；1783 年，《巴黎条约》签署，英国正式承认美国独立。消息传遍十三州，举国欢腾。然而，一个更大的考验却悄然来临。

战争结束后，大陆军许多军官因长期得不到军饷而愤怒不已。在纽约附近的纽堡（Newburgh），一些军官甚至酝酿利用军队向国会施压，有人暗示，如果华盛顿愿意，他完全可以像古罗马的凯撒那样，依靠军队建立新的政权。当时的美国，没有宪法，没有成熟的政府，更没有稳定的财政。如果华盛顿接受军队拥戴，几乎没有人能够阻止他。

历史曾无数次证明：革命成功之后，将军成为国王，是再寻常不过的事情。可是，华盛顿却作出了一个震惊世界的决定。

1783 年 12 月 23 日，马里兰州安纳波利斯。大陆会议正在举行。大厅内挤满了议员、军官和旁听者，空气中弥漫着庄严而紧张的气氛。华盛顿身穿蓝色军装，腰佩长剑，缓缓走到主席台前。他从怀中取出早已写好的讲话稿，声音因激动而微微颤抖：“完成了祖国交托给我的工作之后，我辞去所担任的一切公职，把我受托的

权力交还给人民。”说完，他解下象征最高统帅权力的佩剑，郑重地交还给大陆会议（continental congress）。

整个大厅陷入一片寂静。没有掌声，没有欢呼，许多人流下了眼泪。因为每个人都知道，他们正在见证一个前所未有的历史时刻。

这不是一位失败将军的辞职，而是一位胜利者主动放弃至高无上的权力。消息很快传到了英国。国王乔治三世听后，难以置信地问道：“他真的要回家了吗？” 当得到肯定回答时，这位曾经的敌人沉默了片刻，说出了后来流传甚广的一句话：“如果他真的回到自己的农场，那他将是世界上最伟大的人。”

华盛顿确实回到了弗农山庄。每天种植小麦、照料牲畜、研究农业改良，像一位普通农夫那样生活。可是，仅仅六年之后，全国人民又一次把他请了出来。

1789 年，他全票当选美国第一任总统。

八年任满，全国一致希望他继续连任。他再次拒绝。他说：“自由共和国不能依赖某一个人。” 1796 年, 他发表了著名的《告别演说》, 主动退休。

直到 1951 年, 第二十二条宪法修正案正式生效，规定总统最多只能担任两届。而这一制度的精神源头，正来自华盛顿自愿放弃权力的榜样。



【人物简介】

乔治 • 华盛顿（1732—1799），美国独立战争大陆军总司令、美国第一任总统，被誉为“美国国父”（Father of His Country）。

他没有留下惊人的演说，也没有写下像杰斐逊那样华美的文章，但他以自己的品格，为这个新生共和国树立了最重要的传统：军队服从文官，权力接受法律约束，领导人能够在适当的时候离开权力。

许多历史学家认为，华盛顿最大的贡献不仅是赢得独立战争，而是开创了权力平稳交接的传统，证明了共和国可以在没有君主的情况下稳定运行。

【经典名言】

• “Liberty, when it begins to take root, is a plant of rapid growth.”（自由一旦扎根，便会迅速成长。）

• 另一句更能体现他品格的话是：“The preservation of the sacred fire of liberty…… is justly considered as deeply, perhaps as finally, staked on the experiment entrusted to the hands of the American people.”

“自由这神圣火焰能否长久燃烧，很大程度上，甚至最终，都寄托在美国人民所承担的这场共和国实验之上。”

【历史回响】

250 年过去了，世界上许多共和国兴起又衰落，许多革命最终演变为独裁。然而，美国建国最初的一项原则却始终没有改变：任何人都不能凌驾于共和国之上。

华盛顿留给后人的最大遗产，不是一场战争的胜利，而是一种政治品格——把权力视为人民暂时托付的责任，而不是属于自己的财富。

正如美国历史学家詹姆斯 • 托马斯 • 弗莱克斯纳（James Thomas Flexner）所评价的：“华盛顿第一次因战争而伟大，第二次因缔造和平而伟大，而他最伟大的时刻，是第三次——当他自愿放下权力的时候。”

小麦克找妈妈的信



大家好，我叫麦克（Mike），是一只漂亮的咖啡色 Maltipoo，今年五岁。我和妈妈以及两位“狗兄弟”、“猫姐妹”住在一起。照片里的就是我，和我在一起的是 Mia——我最好的猫妹妹。

我是一只既喜欢待在家里，也特别热爱户外活动的小狗，来到圣地亚哥的时间还不长。

小时候，我曾是一只流浪狗，不知道自己的爸爸妈妈是谁，也不知道自己来自哪里。那一天，我在佐治亚州萨凡纳（Savannah）的街头，被几位好心的姑娘发现并救了下来。当时，一位名叫 Michelle 的姑娘正陪妈妈在那里探亲。她觉得我一定会讨全家人的喜欢，尤其会让她妈妈开心，于是把我带回了她位于华盛顿特区（Washington, D.C.）的家。住了几个星期后，我又跟着 Michelle 来到了她攻读博士学位的圣地亚哥。

刚到这里时，Michelle 在 Clairemont 社区租了一栋房子，还特意为我搭建了一座封闭式户外狗舍，希望我能乖乖待在里面。可惜，这一招对我一点儿也不管用。我天生喜欢四处逛逛，很快成为这一带小有名气的“社交狗”。我喜欢串门，喜欢给邻居们带去欢乐，也常常大摇大摆地走进熟人的家里。每次陪 Michelle 出门散步，她总会认识一些新邻居；其实，他们大多早就是我的老朋友了。

顺便再介绍一下自己：我是个好孩子。我身体健康，活泼开朗，却一点儿也不“败家”，更不会去啃脏脏的拖鞋，自己的玩具都会好好爱惜；我胃口很好，吃什么都香，但从来不会偷吃，哪怕饿得肚子咕咕叫——就像现在这样——我也不会碰任何不属于我的狗粮；我还特别爱干净，很喜欢 Michelle 定期带我去美容（grooming），虽然现在的我，已经有一点儿脏兮兮了。

此刻，我的妈妈 Michelle，还有我的狗兄弟和猫姐妹们，一定都在焦急地寻找我。

我真想他们！如果您见过我，或者听说有人见过我，请一定帮帮我，并尽快告诉我的妈妈。我们住在 Clairemont 一带。您可以直接给她发私信（DM），也可以把我送到附近的消防站，她一定会马上来接我。

请记住，我妈妈的名字叫 Michelle。

我家住在 Clairemont。

谢谢您！

Mike 敬上

（题图由AI小贝合成）



这一抱, 就是十四年

毛 毛

我从小就怕狗，也从来没有想过，自己有一天会养一只狗，而且一养，就是十四年。

那时候我在北京。

一天下午，我去朋友家喝下午茶。一群朋友正坐在一起聊天，忽然有人敲门。门打开后，进来的是一个美国人，怀里还带着一只两个多月大的小狗。

这只小狗，就是后来的Sunny。

几天前，这个美国朋友刚刚从我朋友家把Sunny抱走。其实他非常喜欢Sunny，只是家里的Baby还太小，而Sunny虽然才两个多月，却已经特别活泼，腿长、力气大，一兴奋起来，竟然能从地上一下跳到Baby小床里。

她有些担心，怕Sunny无意中伤到孩子。思来想去，尽管万分舍不得，还是决定暂时不养了，把Sunny送回来。

谁也没想到，Sunny一进门，竟然径直朝我跑过来，“嗖”的一下就跳到了我的腿上。

朋友看了，笑着说：“它跟你有缘。要不，你带回去玩几天？”

那时候的Sunny实在太可爱了。

它浑身毛茸茸的，是漂亮的巧克力色，一双大大的眼睛藏在浓密的毛发里，看上去就像一团会跑、会跳的小毛绒玩具，几乎人见人爱。

我的朋友家里养着Sunny的爸爸和妈妈。狗妈妈一共生了三只小狗，Sunny是三兄弟里个头最大的一个，也是腿最长、最好动的一个。

看着这个毛茸茸的小家伙，我想：那就带回去玩几天吧。

谁知道，这个“几天”，最后竟变成了十四年。

就这样，一个从小怕狗、从来没有养过狗的

人，莫名其妙地有了人生中的第一只狗。

Sunny也从此成了我们家的一员。

后来我才发现，它不仅可爱，而且聪明得不得了。

它知道什么事情应该找谁，知道家里谁最疼它，也知道什么时候可以撒娇，什么时候应该躲得远远的。甚至遇到危险，它似乎也有自己的一套判断。

有一年半夜，家里进了小偷。

那天晚上，我和先生都在二楼睡觉。半夜里，先生突然醒了，对我说：“楼梯的木板怎么在响？不会是有小偷进来了吧？”

他起身下楼查看，很快发现通往后院的大门竟然大开着。我平时用的一只LV小篮子，已经被人提到了院子里。

先生马上叫我下来：

“你赶快看看，还有什么东西不见了？”

我下楼一看，心里一沉。我的一只爱马仕包不见了，里面的钱包和很多东西也一起没了。包里还有不少重要证件和护照，我们赶紧报了警。因为包和钱包本身价值就很高，加起来超过十万元人民币，警方正式立了案，很快派刑警到家里勘察现场。

到底是专业人士。

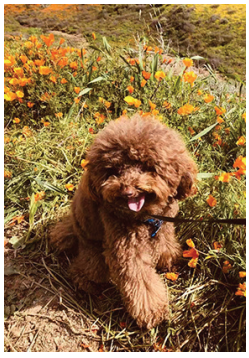
刑警一进门，很快就发现了小偷留下的脚印。他们顺着脚印一路查到院子里，发现小偷最后是翻过我家前院的墙逃出去的。

更有意思的是——小偷逃得太匆忙，竟然把一只鞋掉在了我家的院子里。

警察继续顺着痕迹追查，发现小偷翻出我家以后，又翻进了马路对面一户人家的院子。

没过多久，他们就在对面院子的凉亭上找到了我的包和钱包。

万幸的是，小偷大概只顾着赶紧逃跑，只拿走了里面几千元现金。爱马仕包、钱包、护照和各种重要证件，全都被扔在了凉亭上。



总算是虚惊一场。

现场勘察结束后，警察看了看 Sunny，忍不住说：

“你们家这只狗可不能看家护院。小偷都进来了，它居然一声也不叫。”

因为小偷进来的时候，Sunny就在一楼大厅的笼子里。

从头到尾，它真的一声都没吭。

可是我先生马上替Sunny辩护：

“那说明 Sunny 聪明啊！它知道什么时候有危险。小偷进来了，它知道打不过小偷，所以不出声，先保护好自己。”

我听完忍不住笑了。

你看，人一旦有了感情，同一件事情，得出的结论都完全不一样。

警察看到的是：“这狗不会看家。”

主人看到的却是：“我们Sunny多聪明，知道保护自己！”

也许，这就是感情吧。

十四年里，Sunny带给我们的故事实在太多了。

有让人笑的，有让人生气的，有不可思议的，也有直到今天想起来，心里依然会变得柔软的。

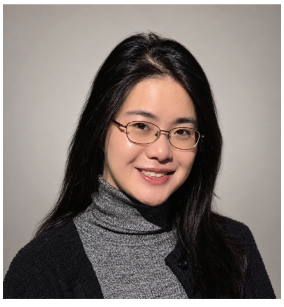
一天两天，真的讲不完。

至于Sunny后来还做过哪些聪明事，又是怎样一点一点，从一只偶然跳到我腿上的小狗，变成我们真正的家人——且听下回分解。



【作者简介】毛毛，本名隆杰， 留学加拿大，获工程硕士学位。此后赴美国航空领域工作，并在职期间取得美国 EMBA 学位。职业生涯早期从事大型民航客机起落架、发动机反推系统及驾驶舱设计，之后由工程技术领域转向跨国企业管理，并进一步自主创业，为航空及高速铁路领域提供相关系统的设计、生产与售后服务。

作者兴趣广泛，爱好旅游和音乐，喜欢吹萨克斯风。



我们想做加州华人的“圆桌派”
《加州家事》：
从家事法出发，聊法律、家庭与人生

奕俊 (《加州家事》栏目组)

本刊主编马平老师说过一句让我们印象深刻的话：圣地亚哥是一个高消费、高收入、但不一定是高幸福的地方。

那天她是在欢迎我们——一家家事法律所到圣地亚哥安营扎寨说的。这句话后来也成了我们做《加州家事》的一个注脚。

为什么漂洋过海之后，想守住的那个家，反而更脆弱？当熟悉的语言、文化与支持系统渐渐远去，婚姻、身份、代际关系、孩子的教育、老人的赡养，全都压在同一个屋檐下。有些关系在风浪里出现裂缝，最终分崩离析；也有些人直到决定分开，才第一次看见重新生活的可能。而情感上的震荡尚未平息，身份、居所、财务与孩子的未来，可能已经接踵而至。身处其中的人，该如何判断，如何选择？

带着这个问题，我们发起并出品了访谈视频栏目《加州家事》。每一期由 The Zhou Law Group 创始人、加州认证家事法专家律师（CFLS）Joanne Zhou 周媛律师担任主对谈人，以家事法为支点，与其他领域的专业人士各聊一场。

我们想做加州华人自己的圆桌派。

为什么由一家家事法律所来做

之所以说家事法是“支点”，是因为它几乎站在所有问题的交汇处：连着移民身份，连着财产与事业，连着孩子的成长，也连着一个族群怎么理解婚姻、尊严与忍耐。从这里，能撬动起其他各个领域。

家事法律师接触的从来不只是诉状、庭期和法条。每一个案件背后，都是一个家庭原有秩序的松动与重组：有人担心离婚后失去孩子，有人害怕没有收入便无法离开一段关系，有人不确定控制、羞辱和隔离是否已经越过家暴的法律边界，也有人在移民身份与婚姻之间进退两难。这些困惑我们一再听到——其中很多如果能早几年被澄清，当事人就可能更早保留证据、寻求支持。法律知识不该等到危机发生之后才被找到。

但我们也清楚，家庭问题从来不只是法律问题。法庭可以划定权利与责任，却回答不了：一段关系为什么走到今天？破碎之后，一个人要如何重新建立生活的秩序？

《加州家事》的前两期已经在圣地亚哥完成录制，下面先向《家住圣地亚哥》的读者小小剧透。

第一期｜家事×移民：当身份成为筹码

第一期，周律师对谈移民律师 Sabrina Li。家事法与移民法，是华人家庭最常同时卷入的两个领域——如果两边的危机同时到来，一个人该怎么办？

第二期｜家事×文化：本刊主编坐进了我们的镜头

第二期坐在周律师对面的，圣地亚哥的读者一定不陌生——马平老师。

她 1994 年来到圣地亚哥，2001 年创办《华人》杂志，与这里的华文媒体和社区相伴二十余年，后来又办起了各位手上的这一本。她说，圣地亚哥早已是自己的第二故乡，生活在这里的华人，“不就是我们的乡亲吗？”

这一期，两人把家事法放回华人的文化和社区经验里讨论。从圣地亚哥究竟有多少华人聊起，聊到很多工程师家庭一路读书、工作、办身份，一晃二十多年，却未必真的在美国社会里扎下根；也聊“宁拆一座桥，不拆一桩婚”、“家丑不可外扬”这些观念，如何让本可以更早发生的求助一再延后。

一边是马平老师作为资深媒体人，三十余年来对圣地亚哥华人社区的观察，一边是周律师处理家事案件所看到的家庭现实。





下一章故事在哪里看

第三期之后，周律师还将与内容创作者、头部华人企业CEO、科技公司的资深工程师，以及心理、教育、公益和社区领域的实践者陆续对谈。《加州家事》节目以 YouTube 为主阵地，同时在小红书、微信公众号与视频号同步更新。

如果你有想听的话题，或者你正是那个有故事、有专业、愿意和我们来聊聊的人，欢迎来找我们。

【作者简介】 奕俊，《加州家事》栏目制作人、The Zhou Law Group市场专员。

《加州家事》栏目组 | jiazhoujiashi@gmail.com
The Zhou Law Group, APC 圣地亚哥办公室：9255 Towne Centre Dr Ste 810, San Diego, CA 92121
电话：(858) 988-6818 / (408) 289-9688 | consultation@sanjoseattorneys.com

名人名言

• 如果人们结婚，他们就必须作为感情的人生活在一起，他们之间可以平凡相待而不感到别扭——而不是作为两个灵魂生活在一起。 〔英〕劳伦斯《儿子与情人》

• 婚姻产生人生，爱情只产生快乐。快乐消失了，婚姻依旧存在；且更诞生了比男女结合更可宝贵的价值。 〔法〕巴尔扎克《两个少妇的回忆录》

• 打算讨老婆的男人，应有如下的觉悟：权利将减半，义务将倍增。 〔日〕汤川秀树《随笔》

• 爱情是盲目的，但婚姻恢复了它的视力。 〔德〕利希滕贝格《格言集》

• 老实说，不管你跟谁结婚，结婚以后，你总发现你娶的不是原来的人，换了另外一个人。 钱钟书《围城》

• 天下最残酷的事，莫过于一朵鲜花插到牛粪上，如果仅只旁观者有此观感，还没有太大关系，一旦朝花自己有此感觉，便成了一颗定时炸弹，糟透了顶。 柏杨《左右之镜》



美国医疗保险：从哪里开始了解?

慕守凤

很多刚接触美国医疗保险的人，都会有同一个感觉：怎么这么复杂？

公司保险、奥巴马医保、白卡、红蓝卡……光是名字就已经不少，再加上不同的申请条件、保险计划和使用规则，常常让人无从下手。

其实，如果暂时放下复杂的名词和细节，先抓住两条主线，美国医保就容易理解多了。

为什么美国医保这么复杂？

一个重要原因是，美国并没有一套所有人统一使用的医疗保险体系。它更像一幅“拼图”——不同年龄、收入、工作状态和家庭情况的人，可能适用不同的医疗保险，每一种又有自己的规则。

这套体系是在不同历史时期逐渐形成的。雇主医保成为在职人群主要的保障方式，后来又陆续建立了针对老年人、低收入家庭以及没有公司保险人群的医疗保障项目。

所以，很多人在公司工作时并不觉得医保复杂。真正的问题往往出现在生活发生变化的时候：提前退休怎么办？自己创业怎么办？到了65岁又怎么办？

两条主线：私人保险和政府保障

第一条是私人医疗保险。

最常见的是雇主提供的医疗保险。离开公司以后，有些人可以通过COBRA暂时延续原来的保险，也有人需要自己购买个人医疗保险。

这时候，ACA（Affordable Care Act，《平价医疗法案》，俗称“奥巴马医保”）就成为一个重要选择。

ACA并不是一家保险公司，保险计划仍由私人保险公司提供，符合条件的家庭可能获得政府补贴。因此，对于提前退休、自雇、小企业主，以及暂时没有公司保险的人来说，ACA尤其值得了解。

哪些人可以申请？补贴和收入有什么关系？保险计划如何选择？我们会在下一篇详细介绍。

第二条是政府医疗保障。

大家最常听到的是Medicaid和Medicare。

Medicaid（俗称“白卡”）主要为符合收入及其他资格要求的人群提供医疗保障，各州规定有所不同。在加州称为Medi-Cal。

Medicare（联邦医疗保险，华人常称“红蓝卡”）主要面向65岁及以上人群，以及部分符合特定条件的65岁以下人士。

对很多五六十岁的朋友来说，65岁是医保规划的重要转折点。Medicare包括Part A、B、C、D，什么时候申请、如何选择、怎样与原来的保险衔接，我们会在本系列第三篇详细介绍。

先找到自己在“拼图”中的位置

我们一生很可能不会只使用一种医疗保险：工作时用公司保险；提前退休或创业后可能转向ACA；符合条件时可能使用Medicaid/Medi-Cal；到了65岁，又可能进入Medicare。

所以，刚开始了解美国医保，不必急着记住所有英文名词和规则。先问自己三个问题：

1. 我现在处在人生的哪个阶段？
2. 我目前有哪些医保可以选择？
3. 到了下一个阶段，应该怎样衔接？

先找到自己在这幅“拼图”中的位置，再去了解保费、自付额、医生网络、政府补贴等具体问题，美国医保就没有想象中那么难懂了。

接下来的两篇，我们将分别介绍奥巴马医保（ACA）和65岁以后的Medicare（红蓝卡）。

【作者简介】慕守凤 博士，退休高科技工程师，现专注于财商教育、医疗保险、退休规划及家庭财富规划，并在万途华人服务中心参与社区公益咨询与知识分享，致力于用简单易懂的方式，帮助华人家庭了解美国的医疗、退休及家庭财务制度。



名片广场

Business Directory

本栏目为统一设计的名片式小广告，汇集圣地亚哥社区的商家、学校、社团与专业人士资讯。
A directory-style ad section connecting businesses, schools, organizations, and professionals in San Diego.
Tel：858.610.2259　WeChat: wechineseinamerica　欢迎光临名片广场！



PHR Real Estate Group
Cindy Sun
Broker BRE# 02008456
858-888-6372
Cindysun888@yahoo.com
https://greatestsandiegohomes.com
Add me on WeChat

圣地亚哥资深地产买卖专家
诚信，专业，提供房地产买卖一条龙服务
Emma Wang
DRE:01969257
电话　(858) 382-8854
微信号　emma_wang1
连续多年"圣地亚哥地产协会精英奖"获得者
专精 学区房，投资房
退休房和小型商业地产
圣地亚哥最大亚裔地产公司资深经纪

SAN DIEGO CASTLES REALTY DRE #01853496
SCOTT & QUINN Real Estate
YAFEI ZHU
Realtor®
DRE# 02236850
SANDIEGOCASTLES.COM
12265 Scripps Poway Parkway, Suite 115, Poway, CA 92064
CELL: 858-229-2383
YAFEI@SANDIEGOCASTLES.COM

EVEREST EDUCATION
卓鼎中文学校
After school program
Summer/ Holiday camps
联系电话:
858-344-4261
858-832-3575
微信:Lvbo20012001
12640 Sabre Springs Pkwy
#102,San Diego, CA 92128

MEIN ST.
ASIAN KITCHEN
明哥餐厅
13510 Sabre Springs Pkwy,
Suite 103
San Diego, CA 92128
(858) 286-1215
meinstreetkitchen.com

圣地呀GO
微信公众号
圣地亚哥华人都在看
扫码关注
华人生活
本地资讯

X Home Solution, Inc.
Home Solution
爱客思房产
Web:www.xsolution4u.com
Tel: 646-549-9353
Email:yiming@
xsolution4u.com
San Diego

Ace Professional Tree Care
Tree trimming, tree removal, yard clean up, fire clearance, lot clearing / Landscape design, build and maintenance, irrigation systems/ Hardscape services, pavers, concrete/ Demolition services...
Please call: 760.802.2380 or
Acetreeservice16@gmail.com

BQ Group Inc.
REAL ESTATE
Lillian Tseng
SD南加好家 | REALTOR
DRE#02235926
Cell: 858.539.9791
sdlilliantseng@gmail.com

萬途 万途华人服务中心
Wantu Chinese Service Center
华人家庭一站式中文咨询
医疗保险 (ACA / Medicare / 白卡)
免费保单解读 (寿险 / 年金 / 理赔)
退休规划 (401(k) / IRA / 社安金)
家庭信托与财富传承
扫码添加微信 免费中文咨询
7330 Clairemont Mesa Blvd
San Diego, CA 92111
(老 99 大华超市内)
858-386-8162
陪伴华人家庭安心安家，让美国生活少走弯路。

LD Professional
CLEANING SERVICES
(760) 802-6242　(442) 355-9555
• Standard Cleaning • Deep Cleaning
• Post-Construction Cleaning • Windows Cleaning
• Move in/out Cleaning • Organic Cleaning
ld.professionalcleaning25@gmail.com
SATISFACTION 100% GUARANTEED

JACK 装修
• 承接房屋室内外装修、房屋改造、加建扩建、旧房翻新等
• 电路故障检修，加装电源、插座；
• 安装与维修水电煤气等设施
• 庭院自动喷水系统
• 解决家庭装修疑难


Harper's BAZAAR
BAModel
Academy
Be Ambitious. Be Amazing. Be You.
节冰 Bing Jie 是一位拥有丰富行业经验的专业模特，涉足时装走秀、时尚杂志拍摄及影视领域。她曾登上《Marie Claire》《GRAZIA》《Figaro Madame》和《Harper's Bazaar》等国际知名时尚刊物的封面，并荣获“时装周最佳模特”称号。
2014年在圣地亚哥创立BAModel Academy，以模特走秀与形体训练为基础，融合时尚、艺术、表达与领导力培养，帮助学员建立自信、审美与创造力，并通过 BAM Hearts 公益项目培养社会责任感。
Year-Round Enrollment
Now Accepting New Models
www.bamodel.org
WeChat: Bing-JJ
BAModel Academy • Since 2014



Printfast.us

Thousands of customers, and counting *In SanDiego since 2001*

Printing - Signs - Bulk Mailing

We Print Fast



Scripps Ranch
858-538-2226
sales@ArtPlace.net

Sorrento Valley
858-800-0900
sales@Printfast.us









车祸受伤找志明

您身边的索赔专家™



安心托付争取最大赔偿

99%
索赔成功率

1700万美金
个案最高赔偿金额

1.5亿美金+
总赔偿金额

精英会员
美国百万美金诉讼律师俱乐部

顶级律师团
前大型保险公司首席出庭律师
“知己知彼
深度了解对手理赔策略”

扫码免费咨询

7380 Clairemont Mesa Blvd., Suite 200
San Diego, CA 92111

王志明律师事务所
619-452-8107

免费咨询 不赢不收费
国语 / 粤语 / 英语 / 西班牙语

圣地亚哥华夏中文学校

San Diego Hua Xia Chinese School

华夏



普通班　学分班



双语班　数学班　AP班　成人班　才艺班

创办于1997年，圣地亚哥最大的中文学校

非营利，非宗教，非政治，通过WASC全面认证

以教育为基础，推广中文，弘扬中华文化，促进美中社会的理解和交流

在校生逾七百人，超过七十个班级

5/11新生开始报名，8/16开学

上课时间:
周日上午9:30或者下午1:30

上课地点:
MIRAMAR COLLEGE 校园

联系我们

info@sdhxcs.org
www.sdhxcs.org