

低收入纳税者服务处代表近 20,000 名纳税人解决与国税局税务争议

IR-2022-30, 2022年2月9日
华府—美国国税局的低收入纳税者服务处 LITC (英文)项目办公室今天公布了其 2021 年年度报告(英文)的亮点。该报告描述了低收入纳税者服务处如何为低收入或英语为第二语言 (ESL) 的个人纳税人提供代表、教育和辩护服务。

低收入纳税者服务处是一个联邦拨款项目,由纳税人辩护服务处管理,由国家纳税人辩护人 Erin M. Collins 领导。低收入纳税者服务处代表的个人,其收入一般处于或低于联邦贫困线的 250%,并且正在向国税局寻求税务问题的解决,例如审计、上诉和征税纠纷。低收入纳税者服务处面对法庭和国税局,可以代表纳税人。他们还可以用不同语言提供有关纳税人权利和义务的信息,方便英语非母语的纳税人。低收入纳税者服务处提供免费服务或收取少量费用。他们接受国税局的拨款,但独立作业从而帮助纳税人,为他们发声维权。

数千纳税人已接受援助

2020 年,低收入纳税者服务处代表近 20,000 名纳税人解决与国税局的税务争议,并为另外 18,000 名纳税人提供了咨询或建议。他们帮助纳税人获得了超过 580 万美元的退税,并将纳税人的欠税额减少了或纠正了 1.16 亿多美元。他们还使 2,900 多名纳税人支付状态重新合乎规定。

低收入纳税者服务处通过外联和教育活动,确保个人理解他们作为美国纳税人的权利,服务处开展了 1,000 多项教育活动,有近 134,000 人参加。近 1,500 名志愿者为低收入纳税者服务处的成功做出了贡献,他们提供了超过 42,000 小时的志愿服务。近 65% 的志愿者是律师、注册会计师或注册报税代理人。

低收入纳税者服务处使用多种方法成功地代表纳税人辩护。其中包括利用征税替代方案在国税局内以行政方式解决问题,在美国税务法院和其它联邦法院诉讼案件,以及通过纳税人辩护服务处的系统性辩护管理系统对系统性问题进行升级。

众多成功案例中的一个

以下是低收入纳税者服务处如何帮助有需要的纳税人的一个案例:一位低收入纳税人在当地杂货店工作,赚取最低工资。她是一家四口的唯一收入来源,从未申报过联邦所得税。

国税局向她发送了为期四个纳税年度的法定欠税通知,认为她因未申报的收入欠税数千美元。纳税人不知道她该如何解决这个问题,于是向低收入纳税者服务处寻求帮助。

低收入纳税者服务处评估了此案并向其解释她需要在美国税务法院对欠税通知提出异议。低收入纳税者服务处帮助她向税务法院提交了请愿书,并辩称纳税人非但没有欠税,还应收到退税,因为她有资格获得收入所得税抵免 (EITC) 和子女税优惠 (CTC)。

低收入纳税者服务处代表纳税人进行的维权取得了成功。她最终收到了超过 16,000 美元的退税,这笔钱成为当事人的救命

钱。低收入纳税者服务处除了帮助纳税人解决她的税务问题外,还对她进行了有关税务管理和税法知识普及,包括未来如何在当地的免费报税服务站点进行免费报税,以及收入所得税抵免和子女税优惠等反贫困福利的申请资格。

完整的报告(英文)包含有关低收入纳税者服务处项目的详细信息,以及低收入纳税者服务处代表客户所取得非凡成果的更多案例。

如何成立低收入纳税者服务处

国税局通过低收入纳税者服务处项目每年向符合条件的组织提供高达 100,000 美元的配套拨款。如果民众有兴趣了解更多关于低收入纳税者服务处拨款计划的信息,请联络 Karen Tober (Karen.Tober@irs.gov) 或查看出版物 3319《拨款申请和指南》(英语)。

《华府诗友社诗友园地》第 51 期文稿 玉帝虎符今在手 人间从此岂相同 《华府诗友社诗友园地》创刊卷 序(三)

本人很荣幸参与了《华府诗友社诗友园地》创刊卷的编辑工作,并将它作为优先著手的项目。此书的出版和公开发行具有三重意义:

一、此书旨在庆祝美国华府诗友社成立二十五周年,先父卢滨峰则是此诗友社一九九五年创立时的发起人之一。令人甚感欣慰的是,四分之一世纪之后华府诗友社逐渐壮大。诗友们积极主动地定期聚会,分享对中国诗词的热爱。即便是横虐全球的新冠疫情,也未让他们的热诚凉却,而是把活动转移到了网上,升到了云端。

二、其次,此书可成为华府诗友社的诗友们近年来创作的诗、画、书法等艺术作品的另类档案。

三、此书为那些可能不懂中文、但欣赏中国艺术的悠久历史和深邃优美的人,打开通向中国诗歌世界的大门。我希望此书能激发后代对中国诗歌的兴趣。

就我个人而言,如果不是我父亲对中国诗歌和书法的热爱,我对它们的美妙将毫无欣赏能力。年少时,看著爸爸在家中练习书法背诵中国古典诗歌,我就像块海绵尽情地汲取著这方面的知识。

我父亲是在生育他的湖南,学习书法和中国古典文学的。后来,为了养育八口之家,他先后辗转于台北和美国,很少有时间去追求自己的爱好。只能在辛苦工作一天后,挤出时间在马里兰州家中厨房桌子上练习书法。这也成为我对书法和中国诗歌的有限接触。父亲用过期的《华盛顿邮报》以及我哥哥大学课上废弃的电脑纸上练习毛笔字,画笔在纸上的流畅走行令我著迷,觉得墨水似乎在纸面上跳舞。

有趣的是,我父亲从世界银行退休后,在中国和泰国举办的书法展,正是以墨舞 (Mo Wu) 命名。水墨舞的首创者是父亲非常钦佩的一位书法家,耶鲁大学和塞顿霍尔大学的王方宇教授。在美国,我父亲还在贝塞斯达和马里兰大学举办过展览。在亚洲,他展出了在家中创作的大量诗词和书法作品。

父亲把家里的工作室命名为《不晚斋》,因为他相信追求自己的激情和理想永远都不会太晚。这是一个很好的启示:我们都应该成为终身学习者,不懈地追求我们的梦想。

我本人已将父亲的教诲铭记于心。作为空巢老人,我终于有时间自学中国诗词了。基于个人摸索,我愿与其他新人分享学习心得,以使中国诗歌更容易被更广泛的受众、尤其是下一代年轻人所接受。以下是我对本书目录中使用的中国诗词术语的扼要解释。

中国的古典诗词最早可追溯至二千五百多年前的《诗经》。经过数千年演化,至今流传最广的有两种形式:诗和词。前者鼎盛于唐朝 (618-907 AD),后者风行于宋朝 (960-1279 AD)。

诗和词都有较严格的规则,包括句数、每句中的字数、每个字的声调、以及韻脚。本简介正是针对这些规则作一说明,以帮助不会中文者更好地理解此书中的诗词。

一、诗:现在最流行的诗有两类:绝和律,每一类又根据字数又分为五字和七字两种。

1、绝:每首四句。
1) 五绝:每句五字,共二十字。 2) 七

绝:每句七字。共二十八字。

2、律:每首八句。

1) 五律:每句五字,共四十字。 2) 七律:每句七字,共五十六字。

3、古风:每首四句、八句、或更多,无平仄要求。

1) 五古:每句五字。 2) 七古:每句七字。

二、词:每首词都有一个词牌,例如「行香子」或「西江月」。它不是词的标题,而是词的格式,就像「进行曲」或「咏叹调」是一首歌的旋律格式一样。词牌现有八百七十多个(百度百科),可供任意挑选使用。

词牌通常是由最早写词者创立,与词意密切相关。随着时间的推移,词牌已成为一固定格式,可以与词意完全无关。例如先父参与创建华府诗友社时所填的《望海潮》一词,只是按此词牌规定填满一百零七字,前片十一句、五平韻,后片十一句六平韻。但内容与此词牌创立者柳永当初是表达对钱塘江大潮的赞赏风马牛不相及。这和歌的曲子是一样的,例如著名歌曲「一闪一闪亮晶晶」,是一首相当著名的英国儿歌,旋律出自于法国民谣《妈妈请听我说》。人们根据这首歌的旋律填入了不同的词,就成为不同的歌。「英文字母歌」和「黑绵羊咩咩叫」就是这样创作出来的。同理,在华府诗友社二十五周年庆典中,不少诗友对先父的《望海潮》作了唱和。虽然用的同一个词牌,但每一首词的内容都不相同。

词牌的英文翻译因人而异。此书中的词牌,有的是参照许渊冲先生翻译的《宋词 300 首》版,有的由作者自行翻译,有的则由编辑们翻译。希望这些翻译能够帮助读者

更好地理解词牌。愿此书成为您展开追求之旅的催化剂,千里之行,始于足下。

英文序:卢晓鹃《华府诗友社诗友园地》创刊卷副主编

中文翻译:雷俊毅《华府诗友社》第十六届社长

1. 七律·流年 岁末随感
铁虎

花开花落自多意,年去年来又一春。羁旅常为天外客,徘徊终作烂柯人。

韩翃可折章台柳,阮肇难寻昨日邻。且借东风图一醉,美东除夜涤尘。

2. 七律·虎啸 (新韵)

雷厉风行

方觉耳畔牧笛远,已触颊边王者风。玉帝虎符今在手,人间从此岂相同。

3. 七绝·春欣

黄志坚

一声爆竹除瘟岁,大地回阳共复苏。虎跃骋怀兴骏业,春风得意展鸿图。

4. 七绝·易简干坤

黄志坚

一声虎啸辞瘟岁,春浪桃花万里行。穿越时空探虎穴,干坤易简点龙睛

5. 七律·过年

王传明

回返过年脚步匆,家人团聚感情同。除尘辞旧纳祥福,祝贺新春火样红。

父母小孩堂满坐,孝忠长辈礼仪崇。今宵共酌喜庆酒,虎啸龙吟气若虹。

6. 七绝·立春

张明文

春芽蕴育百花胎,鸟语花香次第来。旧友新朋相聚首,欢歌跳舞畅开怀。

不想肾垮掉,做好 4 点很有必要! 尤其男性更应该多注意



为了能够让自己健康长寿的度过这一生,有必要让自己拥有一个健康,功能良好的肾脏。

但是肾脏非常脆弱,对许多食物都异常敏感。因此,在日常生活中,首先就是要注意饮食,不要吃太多的高蛋白食物,蛋白质按照每天体重每公斤摄入 1.5~2 克的标准来,足以满足正常的身体健康的需要。

无论是肾病患者,还是正常人,饮食

直接影响所有人的营养状况和生活质量,肾病患者的饮食也与并发症甚至死亡的发生有关。

只是相比于正常人,饮食对于肾病患者者的影响更加大。

那么,肾脏不好的人,在饮食中应该注意什么呢?

首先,这些肉类食物对肾脏来说,是有害的

男人想把自己的肾养好,最好少吃这些肉食,比如:公鸡、鲑鱼、鹅和老猪肉等。

另外,动物的肝、血也要尽量少吃,除了动物的血液和内脏,动物的心、肝、小肠、大肠、胃等也最好不要吃。还有其他的一些高脂肪的动物成分,如鸭皮、鸡皮、肥肉等。

除此之外,羊肾,也就是我们常说的羊腰子,建议不吃或者少吃,很多男人吃烧烤的时候最喜欢吃几串烤羊腰肉。

事实上,吃几串烤羊腰肉不仅不会起

到补肾的作用,反而容易损害肾脏。这是因为动物肾脏中胆固醇和蛋白质含量相对来说比较高,废物积聚在这些部位,难以排泄。

其次,杨桃对肾脏有害

男人应该好好照顾自己的肾脏,远离一些对肾脏不好的水果,比如说杨桃就不能吃,虽然说杨桃是一种营养丰富的水果,也有很多人觉得杨桃好吃,但这个水果不是每个人都能吃。

对于肾不好的人来说,杨桃会伤害肾小球,它就像是一颗炸弹,你不知道什么时候会爆炸,所以肾不好的人应该少吃杨桃。

第三,不要轻易尝试辛辣食物

男人想要保持肾脏的健康状态,最好少吃辛辣的食物。但是现在很多人都喜欢吃辣,出门吃东西基本上离不开火锅,可以说无辣不欢,更有甚者宁愿不吃饭也不能没有辣椒。

但是辣椒吃太多对肾脏的危害非常

大,还会增加肾脏的压力,所以最好少吃辛辣的食物,平时的饮食也应该以清淡的为主。

第四,饮酒会对肾脏造成非常大的伤害

男人要照顾好肾脏,最好少喝酒,减少应酬。一般来说,很多男人都喜欢喝酒,其实这并不是一件好事,喝酒会损害男人的肾脏,这种损伤是不可逆的。

喝酒多的人通常会伴随着尿酸沉积的状况,更严重的就是饮酒过量导致肾小管阻塞和肾衰竭了。

男人想要滋养肾脏,除了以上四个例举出来的例子需要注意外,在饮食中还应注意多吃清淡且易消化的食物,尤其要注意控制盐和蛋白质每天的摄入量。

毕竟研究表明,盐是导致许多疾病发生的主要因素之一,重盐是诱发心血管疾病和脑血管疾病的危险因素。还有一些身材消瘦、体质差的人,也要加强锻炼,加强腰腹部肌肉,防止肾脏下垂。