蛋白,但

是營養價

值低,而

且利用率

也低,因

此,通過

吃燕窩的

方式來補

充膠原蛋

白就值得

吃頭窩 > 那腳能猫死膠原蛋白?

隨著年齡的增大,我們的皮膚會慢慢變得鬆弛、彈性 也會變弱,這是因為皮膚中的膠原蛋白流失了。為了保 持肌膚彈性,很多女性朋友會通過"吃"來補充膠原蛋 白,比如服用膠原蛋白口服液,或者吃富含膠原蛋白的 食物等,吃這些食物真的能補充膠原蛋白嗎?

膠原蛋白到底是什麼?



相女膠這不膠白是的器信生原個陌層可護網。很對蛋詞生原以膚紅。多於白並,蛋說界利那

麼實際上,膠原蛋白是一種細胞外的蛋白質,佔據皮膚70%的成分,是肌膚的一個"彈力網",它的存在讓肌膚變得更加的緊緻光滑、有彈性,讓人顯得更加的年輕。當我們皮膚老化後,會使得膠原蛋白合成減少,慢慢流失,因此皮膚會開始出現各種衰老的症狀,如皺紋、色斑、無彈性。

"吃"真的能補充膠原蛋白嗎?

對於年紀較大的女性,因為細胞的衰老而導致膠原蛋白的流失是不可逆的,於是就會想要通過吃一些含有膠原蛋白豐富的食物來補充,比如燕窩、桃膠和花膠等等都是美容養顏,補充膠原蛋白的食物。

燕窩、桃膠、花膠能補充膠原蛋白嗎?

答案是不能的。

首先,我們來看看燕窩是不是真的可以補充膠原蛋白。 燕窩中確實有一半以上的營養都是蛋白質,但是卻是不 完全蛋白,這種蛋白不僅沒有雞蛋和牛奶來的營養,而 且吸收利用率也是極低的。雖然說燕窩中確實含有膠原



商権了。接下來我們可以看看桃膠,其實,桃膠是一種山桃樹皮中分泌出來的樹脂,顏色和琥珀顏色接近,經過泡水後,有點像QQ糖的質感。要知道,膠原蛋白是可以從動物的皮毛、骨骼當中提取出來的,但植物中是不含有的。而且並不是所有的桃膠都能夠吃的,有一些桃膠就可能被侵染了細菌或病菌。

最後,花膠,雖然一樣名字都有膠,但是花膠並不是 植物,花膠又叫魚膠,是魚鰾的干製品。前面我們提到 桃膠是植物,因此是不含膠原蛋白的,那麼花膠是動物 曬成的干製品,那麼就肯定具有膠原蛋白了。確實花膠 是含有膠原蛋白的,但都是大分子的蛋白質,進入體內 以後就會被分解了,很難說吃完就會直接補充膠原蛋白 到皮膚上。

因此,吃進去的膠原蛋白未必是能夠讓你的肌膚保 持年輕的膠原蛋白。

如何防止肌膚膠原蛋白流失?做好這3件事

通過上面的介紹,大家都清楚"吃"並不能夠補充肌 膚所需的膠原蛋白,想要真正的預防肌膚的衰老,不妨 從日常生活中預防膠原蛋白的流失。

1.做好防曬、保濕工作

想要防止膠原蛋白的流失,日常的防曬和保濕工作 是很重要的。因為陽光中的紫外線能夠使得肌膚受損, 讓肌膚老化的速度更快,肌膚很快就會失去光澤了。而 防曬不僅僅在夏天要做好,在冬天,紫外線一樣很強烈 的,也是需要做好防曬的。而肌膚缺水的話,角質層水 分逐漸流失,很快就會出現乾燥,皺紋等情況,因此保

濕工作也要 做好。



2.飲食均衡

飲食上水水蛋的

均衡來防止膠原蛋白的流失,平時可以多吃富含抗氧化 的蔬菜水果。

3.良好的作息習慣

在熬夜的人越來越多了,熬夜能夠讓肌膚變得更差, 更容易衰老。因此,想要防止膠原蛋白流失,就要讓自己有良好的作息習慣了,早睡早起才能夠讓細胞活化, 增生膠原蛋白。

人的自然衰老是不可避免的,想要皮膚延緩衰老,不需要花真金白銀的去買什麼口服膠原蛋白或者名貴藥材。還是要飲食均衡,保持良好的生活習慣,正確的使用護膚品。也許有人會說,說來說去都是說好好吃飯,別熬夜,多運動這些事情,關鍵在於,你堅持做到了嗎?

近視發生率越來越高,孩子應多補充這幾種營養



來的生越越齡護力注衛,近率高來化孩,意生孩視越,越。子除用,子發來也低保視了眼還

近 年

眼科專家表示,營養不勻衡是造成視力問題的一個 重要因素。這是因為眼球發育跟全身發育一樣,需要均 衡的營養,如果缺失了某種營養元素,眼睛也就會出現 類似"生病"的反應。亮眼家庭的營養素清單上這麼多 種類的營養素,需要從很多種食物中獲取。所以,寶寶 飲食一定要注意營養均衡,食品種類越豐富越好,千萬 不可讓孩子養成挑食、偏食的壞習慣。

2.多吃粗糧

穀物中含有豐富的鉻等微量元素和維生素,這些營養素對孩子的視力很有好處,但這些營養素在精細加工的過程中會受到損失。如果長期吃一些精製的食品,會造成身體中這些營養素的缺乏,因此,呵護寶寶視力,一定要注意多吃蔬菜,多吃粗糧,讓全麥片、全麥麵

包、玉米雜糧等成為日常飲食的一部分。

3.少吃糖

研究發現,吃糖多的人更容易近視,這是因為血糖升 高會改變眼中房水和晶狀體間的滲透壓,房水如果進入 晶狀體,就容易使晶狀體變凸而形成近視。

此外,糖在代謝過程中要消耗大量的維生素B1,糖代謝產生的酸性物質又會消耗鈣、鉻等元素。這些營養素都對眼睛的發育和正常功能的維持有重要的作用。有文獻報導,糖代謝與鞏膜軟化以及由此引起的眼軸過度增長有關。吃糖太多可能會加快近視的發展。

因此,一定要限制孩子吃糖,少吃糖既能保護視力, 還能預防蛀牙、防止肥胖,一舉多得。

可從飲食方面入手。孩子吃什麼對眼睛好?

1.營養均衡不偏食



華人 No.1 的選擇 最適合美國廚房

→ 首創蒸氣除油 →

獨家130℃

超高溫全自動蒸氣洗

最靜音 6段變速"極靜音"

蒸氣除油 免折洗

免拆洗

最强吸力 颱風速吸 不跑煙



俄勒岡州總代理: 成捷中心 B733 SE Division St., #108 Portland 電話: 503-777-2122 周一至五: 上午11時至下午5時 / <mark>周六, 日: 預約</mark>

(綜合報導)人氣男團MIRROR假 Hall舉行的一連六場《MIR-九展Star ROR"ONE & ALL"LIVE 2021》演唱會, 昨晚圓滿落幕!眾人登上飛船獻唱,唱 到《幸福之歌》時,成員們感動得流下 男兒淚,互相拍肩安慰,場面非常感 人。而在encore唱最後一首歌《One and All》前,各成員在台上發表感言,隊 長Lokman坦言一開始收到要做六場的 指令,表示「覺得會死人」。到排練開 始,自己慢慢建立起對兄弟的信心,到 後期更有「個show一定好看」的感覺; 同時指出MIRROR經歷了太多高高低 低,「明白1+1是大過2」,會珍惜這份 友誼,見證「One and All」。

騷後一眾成員舉行慶功宴及接受傳媒訪問,眾人笑言 一完騷就想喪食所有不健康的食物。而演唱會中負責騷 肌的Lokman、Anson Kong (AK)、Stanley、Frankie、Tiger和Alton要節食及食足3星期健康餐去減肥。Jer爆料指 Lokman開騷前只食青瓜、西芹,「像隻羊!」Alton每次 外賣時都要將食物過一下熱水才敢食。

提到眾人坐在飛船上,極為感觸狂哭,Stanley就 爆Edan「不懂哭」,Lokman笑指有叫Edan看醫生醫淚 腺,AK加多一腳暗示Edan很「冷血」,「下台後11個



都有哭,惟獨有一個人很冷靜地觀察所有人。」Edan笑 稱:「總要有個人做安慰的角色。」

人氣爆燈的MIRROR開騷一票難求,在尾場有黃牛 飛炒至23萬,更有一張黃牛飛以1.7萬成交,12子都甚為 吃驚!問到眾人下一步是否於紅館開騷,Lokman肯定 表示:「紅館一定開,看什麼時候!(入了紙?)不知 道,希望可以籌備更好、更大型、更完美的演唱會!(想幾時開?)我出solo歌的時候,有自己歌開心些!」 Lokman謂最後兩場都有錄影,會出DVD。

一連六場演唱會均有不少前輩如古天樂、毛舜筠撐 場,12子非常開心及滿足。

(綜合報導)蔡少芬(Ada)與張晉婚後育有兩女-子,五月十一日是長女楚兒的10歲生日,Ada在社交網站 分享為囡囡舉行生日派對的照片。

Ada留言:「10歲 了!雙位數字!轉眼 就10年。寶貝湯圓你 是個美麗、溫柔、體 貼、善良、活潑、主 動、好學的乖女兒, 能有你是我們的感動 和感恩!愛你只有增 無減!生日快樂!我 們愛你!」

照片中可見, 頂着一頭橙髮的Ada 穿著白色T恤和牛仔 褲,身形看上去有些 單薄,鎖骨和尖下巴





移正才能好好合照。

此外,在大合照中可見,前來為楚兒慶生的人很 多,Ada的好姊妹都帶同囡囡出席,非常熱鬧!

品牌Dior任榜 獲媽媽邱淑貞漂亮基因展現成熟美

品牌的賞識,近日又有奢華手袋品牌邀沈月任模特兒

年紀輕輕的沈月當 模特兒已非常有經 驗,在鏡頭前揮灑 自信,沒有浪費她 遺傳自母親邱淑貞 的甜美臉孔。

事實上今年8 月將20歲的沈月雖 然不是藝人,但因 為星二代身份,早 已半雙腿踏進娛樂 圈。遺傳自性感女 神、媽媽邱淑貞的 優良基因,憑甜美 臉孔與姣好身材, 近年經常成為各大 國際品牌的寵兒:

波特蘭總辦事處:



全都是她為 品牌任模特 兒的照片。 色緞面背 心禮服,配 以簡單的飾 物、清淡妝 容,年紀輕 輕已經由青 春少女化作 成熟感覺乍

現的成熟味 道。對著鏡頭駕輕就熟的她,擺出各種姿態和表 情,與專業模特兒無異。

沈月不只有美麗外表,學業成績也不錯,就讀 加拿大英屬哥倫比亞大學的她懂得中、韓、日、英 等多種語言。

比弗頓辦事處: 3800 SW Cedar Hills Blvd. #196, Beaverton, OR 97008 電話: (503) 641-4113 傳真: (503) 872-8825

9035 SE Foster Rd. Portland, OR 97266 電話: (503) 872-8822 傳真: (503) 872-8825



新冠肺炎免費社區資訊及輔導計劃

為幫助被新冠肺炎疫情所影響的俄勒岡州居民所設 立的免費輔導計劃。安全保密,提供暫時性幫助,無論 有無醫療保險,我們可以幫助您。

- ✓ 了解疫情對個人的心理和生理影響: 包括壓力 增加,焦慮和情緒波動,睡眠障礙等。
- ✓ 在疫情期間為您提供有效應對策略,幫助找 尋所需資源。

請致電以下熱線

普通話: 503-772-5894 粵語: 503-772-5895



麥明詩最佳狀態拍亞視網劇

(綜合報導)由 戚其義擔任監製 兼執導的網劇《 逐流時代》於大 埔亞視錄影廠進 行拍攝,麥子樂 跟麥明詩透露拍 攝順利又愉快, 後者坦言現在無 論身形或心態, 是入行以來最佳 狀態,因仍有正 職在身,為興趣 才演戲,心情輕 鬆得多。談到激 情戲是否拍攝完



成?麥子樂笑指激情戲並不是劇集焦點所在,麥明詩反 而期待跟黃德斌對戲,她笑說:「德斌是大前輩,當然 子樂也是前輩。但萬一德斌金盆洗手不再拍,跟子樂則 可來日方長。」此外,問到她是否準備好拍泳裝戲份? 麥子樂大讚她Fit到爆,麥明詩笑說:「大家可以預備找 些之前說我又肥又腫又像米芝連的相片對比一下。」問 到曾志偉可有邀請她為今屆港姐坐鎮?麥明詩坦言一直 有跟公司溝通,例如「後生仔」甚麼情況下可以參與拍 攝,但拍攝《逐》幾乎已消耗所有假期,但樂意兼有興 趣為今屆港姐提供新構思。

潼和台灣「醫界王 陽明」賴弘國去年 3月離婚,結束14個 月的短暫婚姻,兩 人已分居1年多。阿 嬌現時大部分時間 居於內地,將心神 放在工作上。

態很不錯,和

壽星女合照時

做出伸脷的搞

怪表情,又和

囡囡錫錫;壽

星女楚兒就一

直露出靦腆的

笑容,似乎有

些害羞,相反

妹妹笑容就非

常燦爛,而只

有一歲多的樂

兒就常常被蛋

糕或其他東西

吸引,要爸爸

張晉將他的頭

身穿黑

至於前夫賴弘國 稱已和對方辦好離 婚手續,「我們就 是等分居年期滿後



開庭!」,賴弘國續稱:「因為有婚前協議,所以沒有 財產問題,現在手續都辦好了,希望她一切都好。」回 看和阿嬌的短暫婚姻,賴弘國仍充滿疑惑的說:「現在 仍不知道自己為甚麼被『退貨』。」

賴弘國舊事重提,指當時阿嬌有意在台灣築安樂窩, 夫妻看中一間過億元新台幣的豪宅。賴弘國慶幸當時未 有買下豪宅,否則現在要背著過億台幣債務當「樓奴」 。除了險些欠下一身債外,賴弘國表示過去2年情緒受 困有抑鬱問題,令他體重暴瘦近30磅!但其IG經常上載 自己密密健身操肌的照片,不時分享努力「舉鐵」的成 果,又在家中橫樑做引體上升keep fit,為情暴瘦看來已 經與阿嬌的名字一樣,成為「過去式」。

父母籲捐出心意助病童抗癌

抗癌鬥士李明 蔚 (Sarena) 自 2012年起確診患 上罕見癌「鼻咽 腺樣囊性癌症」 ,9年來一直積 極抗癌魔,可惜 於本月4日不幸 離開人世,令不 少關心明蔚的好 友及歌迷感痛 心。李明蔚父母



指李明蔚的喪禮訂於5月27日在尖沙咀聖安德烈堂舉行 公告上並有一張李明蔚患病前的照片,讓大家感受明蔚 的風采。明蔚父母亦指:「各方有心人可自行訂製以粉 紅色為主的花圈,或經由Vinoti Garden處理。」

另外明蔚父母亦希望親友將帛金捐出,將女兒正能量 遺留人間,其父母寫道:「親友亦可按照明蔚的意願把 心意轉贈「兒童癌病基金」,延續對其他病友的祝福









護

羽

港安護理之家

PRESTIGE CARE AND REHAB OF REEDWOOD www.prestigecare.com

俄勒崗洲特有為亞裔長者服務的安身之所

以亞裔住客爲主

提供長期、短期和暫息 (RESPITE) 護理 駐院物理、職業及語言治療;一對一的復康護理服務 駐院醫生、廿四小時護士,華語越語翻譯。唐餐供應 不同種類的康樂活動,如BINGO、外遊、團體探訪、太極 全面照顧每天生活需要,包括服藥、淋浴、如廁、醫療約會 接受政府醫療保險-Medicaid、Medicare或私人付款

現急聘護士及護士助理(CNA)

3540 SE Francis Street, Portland, OR 97202(POWELL 夾35街、鄰近華人社區) 電話: (503) 232–5767

福





市鎮中心旺區 獨立建築 大停車場 餐館70座位 廚房設備齊全

俄州中南部中餐館生意出售

生意穩定良好 最適合家庭式經營 生意賣 7萬8千

位於小鎭入口 大街獨立建築 特大停車場餐館56座位 2年前新裝修 廚房設備齊全 外賣生意特別好 接手即可賺錢 發展良機

生意賣

8萬8千

離波特蘭約5個多小時車程 小鎮中心 有停車位 1850平方呎 70座位 生財工具齊全 生意十分好 東主經營24年 隨意準備退休 生意連地產 賣19萬9千9百

餐館請

招聘全職炒鍋

Happy Valley Teriyaki

SE柏文出租 市鎮中心地產面積超過 Powell街 近82街 1畝地 獨立建築 9號巴上線 交通方便 特大停車場 餐堂7169平方呎 共320座位 大酒吧 5台賭博機 幾年前新裝修

接手即可做生意 發展良機 地產連生意 賣128萬

餐館請

Corvallis 北方餐館

請熟手炒鍋

洗碗兼打雜 各一名

包食住工資高

請電

503-560-0084

|俄州大市鎮地產連生意出售|

兩房一名 價錢面議

503-887-6888

SE連屋出租 近82街及Division街

交通 近購物店 兩房個學。室

有後院 價錢面議 503-887-6888

以上廣告請聯繫 陳雷嘉麗 地產經紀 503-887-6888

了解詳情

離波特蘭3小時車程 獨立建築 有老虎機 有小酒吧 100個座位 獨立停車場 有意請電 541-662-0502 陳生

Coos Bay 生意出賣 目前每月營業額十萬 加酒吧和四台老虎機 生意賣35萬, 電話 503-734-7774



有意請電 503-384-8244

近82街中餐館 請點心部 燒臘部員工 拉腸粉 油爐 蒸點心 有經驗優先 無經驗可培訓

餐館請

Beaverton 北方餐館 招聘炒鍋 油鍋 打雜 薪優 一周工作六天 82街有車接送 有意請電 971-226-6048

館

Gresham 區Division 夾232街 請炒鍋 有意請電

971-263-1833

誠聘壽司廚師和廚房幫手

即將在Brige Brop波特蘭開業 尋找負責任的人 努力工作 以客戶為導向的工作人員 福利好 必須攜帶所有合法工作文件 並且能用英語交流 請將您的簡歷發送給

> Aaron@ kikkasushi.com 或致電Aaron 424-223-3506

餅店請

SE 82街餅店 請廚房工 懂拉腸粉優先 電話 971-300-3968

餐館請

Tigard新張餐館

請有經驗

油鍋 炒鍋 企台

可全職可兼職

有意請電

503-460-7434

誠聘幫廚 收銀

高薪 503-200-0323 English (Anthony) 503-881-7737 中文 (Raymond) 8001 SE Powell Blvd suite F

電話 503-820-9631 餐館請

請洗碗 企台 各一名 有意請電 503-914-8431 Ling Garden 聘請炒鍋 洗碗各一名 有意請電 503-227-6052 503-544-0380 陳小姐

餐館請

西林區中餐館 請炒鍋幫廚 無需經驗 可培訓 男女均可 工資面議 包食宿 電話 503-998-2718

餐館請

請全職打雜 包食宿 趙生 503-481-8786

熟手炒鍋二廚一名 刻苦耐勞優先

月薪4000-4800 看個人能力 有意來電 503-200-7510

雜碎夕館請。

請爐尾兼打雜 廚師各-2 有意請電 503-998-3887

溫哥華餐館請

招聘多名壽司師傅

3900+ 包停車

看情况也可以包接送

暫時做外賣不做堂食

有意者請聯繫

503-516-3427 陳生

期待你們的 到來

離波特蘭25分鐘車程 請炒鍋師傅 出餐兼打雜 各一名 電話 503-810-2923 或 503-863-8698

聘請教師

Happy Valley區

聘請暑期教師

照看6歲雙胞胎男孩

\$25/小時

需講和教普通話

503-705-3168

西雅圖Port Orchard 誠聘炒鍋 油鍋兼打雜 薪優 包吃住 人事簡單 疫情期間只做外賣

626-250-8456

誠聘半職或全職辦公室助理

須懂國 粵 英語及電腦操作

有接聽電話經驗優先

聘

誠

誠請抓碼 炒鍋師父

各一名 餐館位置在Aloha 區 有意者請電 503-998-5796 Johnny

誠

Portland/Beaverton 註冊會計師樓

現誠聘會計稅務實習生 會計師助理

要求會計或者金融相關專業在讀學士或者碩士畢業生

粵語 國語 英文流利者優先 可合法在美國工作

態度積極 認真負責 無需經驗可以培訓

有意者請把簡歷發到 Info@United-CPAs.com

福利薪資面談

餐館請 離波特蘭50分鐘車程 請炒鍋 企台 打雜

各一名人工高 福利好包食宿 有意者請致電 503-888-4329

聘

有經驗粵菜廚師 打雜各一名 薪金面議

餐館請力

SE區中餐館

高薪誠聘

電話 503-998-8870

效力大

503-771-9560

褓 姆 分類廣告 看

恆泰裝修公司

價格實惠 保證質量 商業樓宇住宅餐館 新建擴建 裝修裝潢 免費設計及估價 電話:503-388-7777

VICTORY KING LLC CCB#227420

VICTORYKINGLLC.COM 高薪誠聘建築施工裝修師傅 (\$130--300/天,無淡季空閒)

埠仔餐館請 請打雜 幫炒 炒鍋

請炒鍋 打雜 各一名 包吃住 有意請電 503-789-6376

待遇好 聯繫電話 541-745-8269 誠征住家保姆

各一名

包食宿

征經驗家政保姆 位於Camas 距波特蘭機場15分鐘車程 照顧3個月大寶寶 講國語 \$220/天 意者電話

360-597-8096

CCB#186302

華州註冊#CHENGXC884CA

餐館裝修 舊居翻新

地氈瓷磚 內外油漆

廚櫃地板 新建加建

大小工程 免費設計估價

電話503-970-4708 尾叔

信裝修工程公司

分類廣告

效力大 503-771-9560

宏基裝修工程公司

全屋翻新 水電工程

廚浴翻新 瓷磚 地板

內外油漆

免費設計估價

有意請電

503-334-8324

丱 租

有意請電 503-262-7833 Fannie

分類廣告

效力大 503-771-9560

裝修工



正藝裝修工程公司

明揚建築公 一 CCB#202013 Licensed · Bonded · Insured 華州註冊 #CCMINGYYC833J7 新建加建、商業餐館、舊屋、廣浴翻新 理石、瓷磚、地板、水泥 屋頂門窗、內外油漆、外牆翻新 水電、煤氣管、安裝熱水爐、暖氣 二十年經驗,免費設計,估價,品質保證

503-871-1289甄生 Zhen David@hotmail.com

內外油漆 上下水維修安裝

日式餐館設計裝修 門窗更換 地板維修安裝 小電維修 抽油煙機安裝 電話 武生 503-998-5779 503-473-2881 另有單房出租

503-970-4692 甄生 yanjinsu001@yahoo.com

廚浴改建 磚木地板 內外油漆 木工水電 門窗屋頂 舊屋翻新 多年經驗 免費估價

朱先生 和建築公司

CCB#202126 華州註冊#CCSANHECC86ZNE 商業樓宇餐館裝修屋頂門窗舊屋擴建 磁磚理石地板地氈 廚櫃水電 油漆 圍欄 經驗豐富 品質保證 中文503-954-5604 英文503-901-3675

時代裝修

CCB#225953 餐館裝修 室內外裝修 舊屋 廚浴翻新 瓷磚 地板 門窗 廚櫃 雲石 內外油漆 圍欄露臺 鋪設水泥 經驗豐富 免費估價 精工、專業、負責任 503-856-5034 趙生

華粵

CCB#183726

商業樓宇、餐館及房屋裝修、裝璜 舊居翻新 房屋新建、擴建工程 室內外油漆、地板、地毯、瓷磚、大理石 廚櫃、門窗、水電安裝、免費設計、估價 三十年經驗 質量保證



CCB#214843

商業樓宇、餐館住宅、翻新加建廚櫃雲石、地板瓷磚、水電油漆

露臺圍欄、門窗屋頂

室內外大小裝修工程,免費設計估價

品質保證

電話:503-333-9743 容生

junwurong95@gmail.com

Lincoln Menorial Park & Funeral Home 11801 SE Mt. Scott Blvd. Portland OR 97266



張思思

Sisi Zhang 辦公室: 971-407-3244 手機: 415-290-9812

- ・傳統土葬
- · 私家花園、陵墓、室內外骨灰位
- · 中西式全套殯儀服務
- ・先人骨灰出入境安装
- ・預購福地及各項預先籌辦殯儀服務
- ・本公司有多處墓園,可供選擇

Finley-Sunset Hills Mortuary and Cemetery 6801 SW Sunset Hwy Portland, OR 97225 503-292-6654

Skyline Memorial Gardens & Funeral Home 4801 NW Skyline Blvd., Portland, OR 97229 503-292-6611

特別介紹:專爲亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden



Lincoln Memorial Park & Funeral Home 11801 SE Mt. Scott Blvd. Portland OR 97266



Sunny Sam 岑麗娟

手機: 503-701-4745 公司: 503-771-1117

超過二十多年的經驗 真摯為社區服務

- 傳統土葬
- 私家花園、陵墓、室內外骨灰位 • 中西式全套殯儀服務
- 先人骨灰出入境安葬
- 預購福地及各項預先籌辦殯儀服務 本公司有多處墓園,可供選擇
- Finley-Sunset Hills Mortuary and Cemetery 6801 SW Sunset Hwy Portland OR 97225 503-292-6654
- Skyline Memorial Gardens & Funeral Home 4801 NW Skyline Blvd., Portland, OR 97229

特別介紹:專爲亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden

503-292-6611



我們專業誠懇的團隊,會細心地講解 所需服務,設有中西式傳統土葬,全 套殯儀服務,並有多種花園,陵墓及 骨灰位可供選擇。

> 8421 SW Macadam Ave., Portland, OR 97219 Tel: (503) 246-6488



C4 | 廣告

脊椎 推拿 按摩治療 Portland Chiropractic Clinic, LLC







星期一至五: 9:00am-6:00pm

星期六: 11:00am-4:00pm



异費接種新冠狀病畫COVID 19度苗服務

提供莫德納及強生兩款疫苗 由即日起開始接受登記

(暫只接受16歲或以上有健康問題人士), 完成登記後會再聯絡閣下提供接種日期

登記方法: 直接遞交所需文件到福安藥房

或致電福安藥房登記並稍後交付文件

登記地點: 福安藥房 - 5253 SE 82nd Ave. #27 Portland (順發超市內)

登記所需文件: 身份證,保險咭附本及電話號碼

接種日期:由4月12日開始,逢星期六及日

接種地點: 福安藥房旁

詳情請瀏覽福安藥房網址 www.atpharmacles.com

-低價保證

- -接受大部分保險計劃及醫生處方
- 免費代提取醫生處方及送到府上
- -可於網上或用智能電話續訂藥品
- -接受OTC店 -注射流感疫苗
- -藥物治療管理 -外遊防疫注射 -優質服務
- 冤費藥物評估
- 各類維他命及成藥

第一分店:

7901 SE Powell Blvd, Ste J, Portland

電話: 503-384-2475 傳眞: 503-477-6851

第二分店:

5253 SE 82nd Ave. #27 Portland (順發超市内)

電話: 503-477-8453 / 503-954-2202 傳真: 503-477-8416



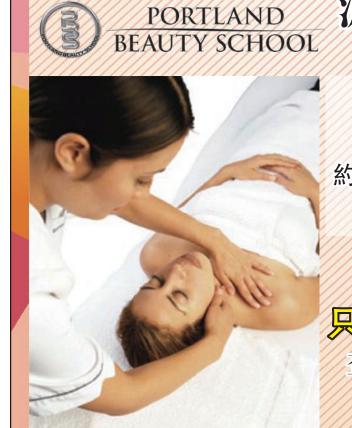
特推出點心,炒餐,午市及晚市外賣服務

外賣電話: (503) 771-8866 不便之處,敬請諒解!

茶市點心 正宗粤菜 燒臘 歡迎預定婚宴 壽筵 社團聚會 筵開38席 新晚商粤题四 金新回噪

4410 SE 82nd Ave, Portland, OR 97266 (Eastport Plaza Shopping Center)

營業時間:星期一至日 9:30am -11:00pm



波特蘭美容學校 創校超過二十年

提供髮型設計 美容師 指甲護理

並特設Massage Therapy 執照課程:

按摩學員完成按摩課程

約650小時(只須4至10個月),參加網上聯邦考試,便可拿取執照。 (無需參加實習考試)

領有外州牌照智 只需補時就讀 設有中文授課

查詢請電: (503)380-8788(中文)

8230 NE SISKIYOU ST. PORTLAND 503-575-0419(英、越語)

