司機行人 均有責



司機

- ・駕駛不分心
- 保持警覺
- · 留意行人

· 減速慢行



- 走人行道
- 保持警覺
- 留意燈號
- 專心步行

















亞太裔聯盟社區中心居民低價巴士

網上申請開放日

地點:亞太裔聯盟社區中心

8188 SE Division St., Portland, OR 97206 (東南區PCC社區大學對面)

時間:6月3日 星期四 中午12時 - 下午4時

中文資料,中文翻譯助你輕鬆地網上注冊。

只需帶備身份証和收入証明。(如低收入醫療店,糧食店)

更多中文資訊請致電503-453-4764雷小姐

APPLY ONLINE AT: TRIMET.ORG/LOWINCOME

敏之少女變人母 與山聰兒子配

(綜合報導) 楊茜堯 (前名楊怡) 跟羅子溢 (前名羅仲謙)的愛情 結晶「小珍珠」愈大愈 漂亮,「緊張大師」 都隨著小珍珠長大開始 多了帶她上街街跟人 見面。近日楊茜堯就跟 已經為人父母的老友陳 敏之和陳山聰聚會,山 聰還帶同老婆和囝囝, 由3個人變成一個大家 庭,真的好神奇呀!

原來日前他們去到 利園二期大玩特玩,楊 茜堯大方貼出自己素顏 影的合照,連唇膏都沒 塗的她依然漂亮,楊茜 堯留言:「約了又約, 約了又約,終於見面 啦!我們這些父母都是 長不大的孩子,希望 孩子們長大後 都要像我們 樣,繼續相親

相愛。JacoBB 很可愛, 敏之 姨姨,期待下 次再帶我們去 好玩的地方。 」不知有否順 勢跟大5個月的

山聰仔「Jaco」配姻親呢?

敏之亦有將合照放上社交平台留言:「很開心呀! 終於見到好姊妹一家和靚靚小珍珠,真的人見人愛,長 得美美的小公主,我們這班一起長大的好友,現在每個 都結婚生子了,大家都有不同的階段,現在應該是另 種幸福吧!下次我們有小朋友聚會,小珍珠一定要一起



喔!」

其實他們的友誼 已經要追溯到2003 年一起合作拍劇集 《衛斯理》,當年 敏之跟楊明正值拍 拖,而楊茜堯跟楊 明是訓練班同學, 當他是半個弟弟, 知道楊明對感情「 花心」,後來跟敏 之傾談得悉她不開 心,傾談多了就開 始熟絡。到現在他 們已經各自有自己 家庭,緣份的事真 的很微妙呀!



席「法國ICDE糕 餅烹飪藝術文憑 課程」發布會, 剛成為應屆文 憑課程畢業生的 Gigi,除了即場 獲頒畢業證書, 亦同時獲得法國 廚師會及法國教 育部雙文憑,隨 時可在法國做廚 師或開設法國餐

獲法國糕餅專業資格

梁詠琪自誇洗碗比外傭快

(綜合報導) 梁詠琪 (Gigi) 日前到銅鑼灣出

廳。不過Gigi卻

婉拒開餐廳:「

不會吧,平日煮

給家人食都要深思熟慮,擔心食物安全,責任好重大。 」Gigi自揭上課期間洗了她一世人要洗的碗:「課堂上人 人平等,每人都要洗自己的廚具,我現在洗碗的速度比 工人姐姐還快。」她指上完一日堂後雙腳非常疲累,女 兒Sofia即替她揼骨,令她甜入心,Gigi說:「不過囡囡覺 得為何我不陪伴她,所以當我考完試後,她即時有失而 復得的感覺。」

打破收視福將歐陽震華 陳展鵬新劇奪今年收視冠軍



(綜合報導)「煎Pan」陳展鵬、黃智賢、林夏薇、馮 盈盈、蔣祖曼等在5月18日出席TVB劇《逆天奇案》宣 傳記招,公布《逆天奇案》首周7天跨平台總收視達26.4 點,成為今年兩線劇集一周收視冠軍。

男主角陳展鵬表示感開心,至於被指勝過有「收視福 將」的歐陽震華,陳展鵬謙稱全靠劇本:「是好劇本再 加合適的角色,化學作用就會很大。」

他並期望監製劉家豪開續集,更透露現在太太與女兒 每晚也在家捧場看《逆天奇案》。

內地奔走楊千嬅素顏難掩倦容

最近在內地拍攝綜藝 節目,經常要坐車前 往不同城市的她,日 前上載影片介紹內地 高速公路的休息站。 千嬅留言:「工作 旅行也能變旅遊,就 看你會不會吃,楊千 嬅示範服務區該怎麼 吃!」影片開始時, 千 嬅 戴 着 墨 鏡 及 口 罩,之後更索性脫下 眼鏡,向觀眾介紹各



的她難掩倦容,臉色無甚光彩,難怪她貴為天后,但也 沒有被途人發現。期間,千嬅調皮地介紹哪個洗手間最 清潔,由於愈講愈興奮,更險些走入男廁,十分搞笑。 事後有粉絲看到千嬅疲態盡現表示心痛,亦有人讚她無 懼素顏上鏡,勇氣可嘉。

(綜合報導)楊千嬅

式小食店。不過素顏



再次應驗都市傳說! 新垣結衣結婚日股大跌362點



(綜合報導)日本流傳一個都市傳說,每逢有一位女星 結婚,日本股市都會大跌。2016年曾合作日劇《逃避雖 可恥但有用》的40歲星野源及32歲新垣結衣在19日宣布 結婚後,日股大跌362點,跌幅1.28%,再次應驗這個都 市傳說。去年日本女星石原聰美宣布結緍,當天東京證 券交易所系統故障,全天暫停交易,日本網友及後整理 過去日本藝人宣布婚訊的股市,堀北真希結婚時日股跌 了895點;北川景子結婚時日股跌了479點;優香結婚時 日股跌528點。今天「國民老婆」新垣結衣宣布結婚,日 本股市即跌1.28%,成為亞太區表現最差,繼續延續這個 都市傳說。新垣結衣與日本歌手兼演員星野源日前透過 社交網站發表婚訊,表示今後希望繼續互相支持,共同 積累未來的時光。

楊洛婷腹大便便慶生 奚夢瑤貼身裙晒孕肚

瑶日前宣佈懷第二 胎,前晚在上海現 身公開活動,穿上 貼身裙的她明顯見 肚,並坦言期待腹 中BB出生,「家裏 更熱鬧」!

賭王何鴻桑四 房兒子何猷君與內 地超模奚夢瑤婚後 誕下兒子何廣桑, 奚夢瑤日前母親節 宣佈懷第二胎,前 晚穿上貼身裙現身 在上海舉行的公開 活動。四肢仍纖瘦 的奚夢瑤孕肚明



楊洛婷和老公Tim甚恩愛

顯隆起,精神甚好。當被問到將再為人母的心情時,奚夢瑤說:「 我覺得天下間的父母對小孩的期待,希望他們可以健康快樂地成 長,也是挺開心的,以後有兩個小孩感覺家裏會更熱鬧。」

另外,同樣懷第二胎的楊洛婷昨日踏入40歲,人緣甚佳的她近日 獲多位好友包括:曹敏莉、戚黛黛及周家蔚等眾多好姊妹陪慶生。 腹大便便的楊洛婷貼出多張生日派對照片分享喜悅,老公黃天翱 (Tim) 更討好地讚老婆看來仍是30歲呢!



奚夢瑤明顯見肚,四肢仍纖瘦。

黎瑞恩發燒肚痛憂胰臟腫瘤復發 我想時間都差不多了

(綜合報導) 48歲的黎瑞恩去 年自爆「生蛇」(帶狀疱疹)生 到上眼,折磨了她一個月,令她 苦不堪言。而昨日她又在Facebook透露自己的情況,表示經常 食完東西後都有「頂住頂住」的 感覺,擔心患上幽門螺旋菌或腸 生息肉;又分享她在40歲時做了 一次全身檢查後,報告顯示一切 正常,卻意外地發現胰臟生瘤, 一最後再作詳細檢查後發現胰臟 真的有兩個瘤。」

她指醫生告訴她通常到末期 才看到腫瘤,幸好腫瘤暫時是良 性。她又稱:「醫生說因為一個 (瘤)在頭,一個在尾。在頭的 那個粘著其他器官,所以每個器 官都要切三分一。」不過她決定 不接受手術,又問醫生可否食藥 治療,醫生回答指沒有藥食,叫

她:「那你以後開心點吧!每6個月檢查一次吧!」她指 頭兩次都很乖,有去做檢查;但之後擔心照CT有輻射, 因此就沒有多加理會這兩粒瘤。「照多幾次本來沒事都 變有事啦!最後我選擇對這兩粒瘤不聞不問!總之每天



就當『過一天、賺一天』開心就 得啦。」

直至近日,她又再因肚痛及 發燒而入院,她說:「我想時間 都差不多了!」豈料在醫生幫她 照肚後表示看不到胰臟入面兩粒 瘤,「只是腸胃炎導致腸抽筋。 」兩個腫瘤神奇地消失了。她自

言「開心得瘋了」,又不斷問自 己為何,「原來不要想太多無謂 及負面事情,真的可以醫病的。 所以我想同大家分享我的諗法, 希望無論患任何病的朋友,大家 唔好絕望,放鬆及樂觀,凡事都 有可能!」在今次經歷後,她體 會到「病」原來真的會鬱出來 的,「當一個人不開心,負能量 多到爆, 這些人就最容易病。我 也是因為當時不開心所以病了,

不過現在沒事了!所以我們思想 不要太偏激。每樣事情都可以從多角度看,不要因為別 人的事而惹怒自己。多些說好聽的說話(當然是要真心 啦),還有不要每樣事情都斤斤計較,這樣就每天都開 心啦!」

所有由本報設計的廣告版權全屬波特蘭新聞擁有,不能作任何形式轉載或刊登。



有傳言說,人的心跳次數是有限的,心跳得越快, 衰竭得越快。也有人說心跳快是健康活力的象徵,心跳 太慢不是好事。到底心跳快慢哪個好呢?

一、心跳快慢影響壽命長短

中國醫藥大學教授、台灣衛生研究院名譽研究員溫 啟邦,在研究了近200萬份體檢資料後發現:

除去吸煙、糖尿病、高血壓等容易發生心血管疾病 的高危因素,健康人在平躺5分鐘後的心跳次數一般在每 分鐘60次左右,超過70次就屬於偏快,且心跳每分鐘多 跳1次,平均壽命可能就會減少4個月。

溫啟邦表示,人在一生中的心跳總數約為25億次, 比如心跳每分鐘在90次的人,比起每分鐘心跳60次的 人,20年就會多跳3億次,減壽的原因很可能就是心臟負 擔更大。

如果長期心跳過慢也不是好事,會使得心臟泵血不 足,引發缺氧、缺血甚至是猝死,每分鐘心跳少於50次 的話,就要到醫院進行詳細檢查。

二、心跳多少的人最長壽?

心跳受到多種情況的影響,如基因、飲食習慣、生 活作息、身體是否有急慢性發炎等,性別、年齡和情緒 等也會影響心跳。

心跳快慢與壽命長短有 山率多少的人最

一般情况下,女性的心率會比男性快一些,老年人 相對年輕人心跳較慢,一個人在運動和飲酒後心率會變 快,在安靜時會偏慢。

不同情況下的評判標準有些不同,只要心跳沒有 到疾病的程度,一般不需恐慌和治療。一個正常的成年 人,在安靜時的心跳在每分鐘60到100次之間。

大部分人為60到80次之間,每分鐘心跳超過80次的 健康人,雖然在目前身體並沒有什麼問題,但也比大部 分心跳60到80次的人心功能略遜一籌。

如果成年人心跳每分鐘超過100次,是竇性心動過 速,但不一定是疾病,健康人在體力勞動和運動後心率 會加快,適當休息平靜後就會恢復到正常範圍,這種是 自然的情况。

如果是高血壓患者,心率最好不超過每分鐘80次, 一旦超過100次,應及時就醫。如果心跳在每分鐘160到 220次之間,是陣發性心動過速。

如果是低於每分鐘60次,則是竇性心動過緩,這 種情況多見於心髒病患者。若是心跳少於50次,一定要 詳細檢查找到原因,如有必要可安裝心臟起搏器加快心 率。

心跳快是什麼原因?

心跳過快並不一定是病,有可能只是生理因素。健 康人的參考心率一般是在靜息狀態下的,在飲用咖啡或 濃茶、運動、吸煙、興奮、妊娠等情況下,可能會發生

但這是生理性因素導致的心動過速,只要平復情 緒,讓身體恢復,或者是消除相關因素,就可緩解。

無緣無故在靜息下發生的心動過速,可能是竇性心



動過速、陣發性室上性 心動過速、器質性心髒 病等導致的病理性心動 過速,危險性很大,應 當引起重視,及時就醫 檢查,尋找原因。

做好這3件事,能夠降低心率

心率太快想要降低心率,可以從以下3件事入手。

堅持運動。合理的體育鍛煉,能提高心臟功能,以 此降低心率,運動前應當先熱身,選擇適合自己的運動 種類和運動量。

養成良好的生活習慣。長期熬夜、不良的飲食習 慣、抽煙酗酒等,都會導致心跳過速,誘發心血管疾 病。因此,要改善不良的生活習慣。

控制基礎疾病。在患有高血壓、糖尿病等基礎疾 病的時候,容易引發心跳過速,要控制好基礎疾病,將 心率控制在正常的水平,才能避免心血管受到更大的傷 害。

雖然心跳的快慢和壽命有一定的關係,但對於健康 人而言,不必太過強求心率的減慢,只要心跳維持在健 康正常的水平就好了。

定瘦不了?吃這

到底是哪些主食適合減肥的時候吃呢?不要著急,聽 小編慢慢給大家說。

為什麼要少吃精細食物

如今,人們的主食以精細的食 物為主。南方人喜大米飯,北方 人喜麵條、饅頭。只吃這些精細 食物,其實不利於減肥。

為什麼呢?大米、麵條、饅頭這類主食,在加工的過 程中,豐富的膳食纖維、B族維生素等營養素會大量流 失,結果就是,營養價值和飽腹感降低了,升糖指數卻 變高了。

1.藜麥

藜麥的營養特點之一是胚芽佔比極高,具有營養活性, 這是很多穀物不具備。藜麥易熟口感好,可以和任何食 材搭配。過多加工會損失藜麥珍貴的營養,為了保全更 多營養,成品藜麥盡量減少深加工工序,直接食用籽 粒。

長孝婿

陳徐

沃潤

富芳

孝孝外外

孫孫孫

女媳男

陳文婷 外 與 文 舜

美

義孝男

陳甄

華韶

會 艷



2.南瓜

每100克南瓜的熱量為23大卡, 是煮熟米飯的1/5。不僅如此, 南瓜中含有豐富的 β -胡蘿蔔 素,在人體中會迅速轉化為維生 素A,促進骨骼的正常生長,而

且南瓜豐富的果膠能控制飯後血糖上升,避免血糖驟升 驟降導致脂肪堆積。此外,南瓜含有甘油酸,可補充人 體所需的脂肪,為人體供能。南瓜還含有鈷元素等礦物 質元素,能促進人體新陳代謝,幫助人體排毒。

3.薏米

被譽為"世界禾本植物之王"的薏米,可做成營養豐富 的紅豆薏米粥、薏米蓮子粥,有助於改善水腫型肥胖。 薏米中含有豐富的膳食纖維,可以幫助腸胃蠕動,促進 人體消化排毒,有利於改善便秘、腸胃不適等症狀。 此外,薏米還能促進人體血液和水分代謝,有利於人體 多餘水分的排出,可清熱、降血糖、消除水腫。不僅如

此, 薏米還含有多種氨基酸和維生素B1, 可美白養顏, 減少皺紋,讓你的皮膚更加光滑細膩。

4. 燕麥



燕麥富含膳食纖維,能促進腸 胃蠕動,利於排便,熱量低, 升糖指數低,降脂降糖。在國 人日常食用的小麥、稻米、玉 米等9種食糧中,燕麥的經濟價 值最高,主要表現在營養、醫

療保健和飼用價值均高。燕麥中的β-葡聚醣可減緩血液 中葡萄糖含量的增加,預防和控制肥胖症、糖尿病及心 血管疾病。燕麥富含的膳食纖維具有清理腸道垃圾的作 用。

5.紅薯/紫薯

coln Memorial),

後

安

葬

林肯墓

袁

中

鮮

袉

賻

禮 儀

•

高

誼

隆

情

存

歿均感

,

哀

長孝男

紅薯富含蛋白質、澱粉、果膠、纖維素、氨基酸、維生 素及多種礦物質。含糖量達到15%-20%。有抗癌、保護心 臟、預防肺氣腫、糖尿病、減肥等功效。

壽九

+

四

歲

二 零

九三先

零

年

於西

曆

零 二

嚴

干

廣

東

省

台

Ш

汶



三孝規 四四 孝孝男 關徐艷華 甄徐 桂華 如川

孝孝

孫孫

男女

徐 徐

家靜

銘嫻

孝孝孫孫

男男

徐嘉烷

次孝 男 潔浣

孝

孫

徐家

偉

趙徐華 陳徐 少瓊策 梨軒 孝孝孫孫 孝孝孝孝孝孝

婿女婿女媳男 媳男 陳徐蘇徐 陳徐國靜雲靜儀 欣駒 田徐 家 雪 良

孫孫 女 女

Isabella

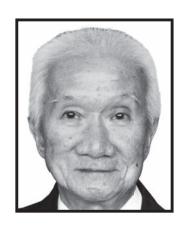
孝外曾於 孝外曾於 孝外曾 孝曾 孫孫 孫孫男男女 女男

陳 蘇 蘇 蘇 莊 莊 莊 莊 莊 莊 莊 莊 徐徐 雅俊 妍寧



司

年五月二十日(星 華 此 材 年 鳴 墳 끄 場 期 月 厚 0 끄 叨 和 靈 親於 戚林 友肯終 世紀正於 念 鄉 寢 誼 園 曆



次次

孝男

林翁鯛

歿 葬 均於二年 五 月 五 此 月 袁 墳 於 棋 親 年 戚 設 五 友世 月 於 鄉 林 \Box 肯 誼 惠 紀念園 (Lincoln Memorial), 終 魻 正 鮮 寢 袉 賻禮儀 高誼 ᄁ

隨

민 ~

于九

先

大

東

潮

陽

縣

達

濠

埠

葛

111





次次 孝婿女 Matt Kipp 翁玉 長孝婿 沈翁

英偉

孝孝孝孝外外外外外

孫孫孫孫

女男男男

沈沈沈沈 銘銘銘銘

佩智華德

四 孝男 翁篤

孝孫

翁

玲

翁篤

伍恩恩翁篤盛 妃 強 孝孝 孫孫 女女

翁嘉雯

長長

孝孝男

可 泣 謝



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

波特蘭總辦事處: 9035 SE Foster Rd., Portland, OR 97266 電話: (503) 872-8822 傳真: (503) 872-8825



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

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 粤語: 503-772-5895





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



Sunny Sam **岑麗娟** 手機: 503.701.4745

超過二十八年的經驗 眞摯爲社區服務

- 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

503-292-6611

特別介紹:專爲亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden



• 殯儀館 || 林肯紀念墓園 · 殯儀館

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

- · 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









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



C5 | 廣告

過去的一百多年中,華人對俄勒岡州的豐富歷史做 出了傑出的貢獻。由於之前未有好好的記載下來, 華人僅有的一些文獻紀錄也散落於世界各地,如果 不及時把這些文物、故事、照片和其他歷史文件搜集起來,他們就 可能永遠消失。有鑑於此,在2002年,中華會館成立了一個研究小 組,專責蒐集及整理俄勒岡州華人歷史文物

當時,中華會館研究小組聯絡了波特蘭州立大學歷史系,邀請 他們參與和指導這一研究項目。在2003年,該大學歷史系成立了由 Ann Fulton博士、Linda A Walton博士和Douglas Lee博士牽頭的 專案研究小組。她們開設了"頂石"課程,先後指派三名研究生與 二十名本科生,分別到俄勒岡州南部、東部、以及波特蘭市和阿斯 托里亞市等地,搜集早期華人歷史資料,並撰寫成冊。

這些文章完成後,中華會館和波特蘭州立大學將研究成果轉交 給有學生經營的0oligan出版社。0oligan出版社的學生負責將四 篇文章集結一體,核實資料,整理檔案圖片及編寫解說,並做出最 後的設計。

經過四年,一本傾注了許多人心血的《俄勒岡華人 奮鬥史》一書終於出版,讓更多人清晰了解華人及其社 區在俄勒岡州的這段歷史。

波特蘭新聞由今期起,將在本報連載《俄勒岡華 人奮鬥史》這本書,也讓更多新來的移民知道更多 俄勒岡州華人移民的歷史。

人們可以說,寫這本書花了155年的時間。值 得注意的是,隨著"俄勒岡華人奮鬥史"一書的 出版·我們第一次看到一幅全州性完整的華人移 民畫面。從鄉村到城市,從華埠到農莊,從海岸 到山區,俄勒岡無處不留下華人的腳印。本著追

尋他們曲折的蹤跡、記錄他們在俄勒岡所經歷的艱辛和成功。

華人移民在俄勒岡的經歷,是一段辛酸的往事。夢想和絕望把 中國人引到了美國西部,他們遭遇了騷擾、暴力、隔離、種族歧視 和文化差別等等折磨。異國他鄉生活的壓力,重重的落在華人的肩 膀上。這些美國新移民不僅沒有收到隆重歡迎,甚至連一個禮節性 的握手都沒有。

本書中的圖片,例証了華人移民在俄勒岡所經歷的各種 困難。Seaside附近的挖蛤者,華埠泥濘街道上捲縮一團的孩 子, John Day的商人。他們的眼神裡都透露著謹小慎微。但是,伴 隨著這種神態的,還有高貴、決心、以及對未來的希望。看著往日 這些人臉上的表情,人們可以感觸到一種勝利在望的喜悅

Ooligan出版社和中華會館,期望通過本書使大家更瞭解華人 移民的經歷以及他們對俄勒岡的影響。目前已經有很多關於舊金 山、紐約、甚至波特蘭華埠歷史的書。但我們認為,對華人史瞭解 的視角需要放寬,應當包括鄉村和小鎮的社區。本書融合了農舍茅 屋和市區建築,鄉間的泥土小路和城市的平整街道,市腹地帶和海 邊村莊。

> 本書給我們帶來許多啟示。與當代人最相關的啟 示,也許是社區的意義。拿本書為例,最初、 波特蘭州立大學的學者們覺得,俄勒岡華人的故 事動人心弦,值得研究。於是決定與中華會館合 作。他們將研究成果轉交給有學生經營的0oligan 出版社。Ooligan出版社又與中華會館一起設計本 書。同時,俄勒岡數家歷史協會為本書提供了許多 檔案圖片。

可見,本書凝聚了俄勒岡四個機構的員工,自 願者及其家人的共同努力。沒有他們的齊心協作, 就沒有這本華人及俄勒岡歷史新作的問世。社區的 精神體現在他們的一舉一動中。不管出自何種背景, 俄勒岡的幅員遼闊,青山秀水,造就了俄勒岡人的社 區。這就是本書所要奉獻給讀者的意向。



Dreams of the West

俄勒岡華人奮鬥史



俄州中南部中餐館生意出售:俄勒岡小鎮中餐館生意出售:俄州東部中餐館地產連生意出售:俄州大市鎮地產連生意出售: SE柏文出租

大停車場 餐館70座位 廚房設備齊全 生意穩定良好 最適合家庭式經營 生意賣 7萬8千

市鎮中心旺區 獨立建築 【位於小鎮入口 大街獨立建築】離波特蘭約5個多小時車程 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

市鎮中心 地產面積超過

1畝地 獨立建築 小鎭中心 有停車位 特大停車場 餐堂7169平方呎 1850平方呎 70座位 共320座位 大酒吧 生財工具齊全 5台賭博機 幾年前新裝修 生意十分好 接手即可做生意 東主經營24年 隨意準備退休

發展良機 地產連生意 賣128萬

Powell街 近82街 9號巴士線 交通方便 近購物中心 兩房一浴室 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

館 請

招聘全職炒鍋 Happy Valley Teriyaki 有意請電 503-384-8244

生意連地產 賣19萬9千9百

餐館請人 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

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

餅店請人

SE 82街餅店 請廚房工 懂拉腸粉優先 電話

971-300-3968

館請人 新韓國

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

中餐館請人

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 電話 503-820-9631

餐館請人

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

館 請

Gresham 區Division 夾232街 請炒鍋

有意請電 971-263-1833

餐館請丿 McMinnville Momiji Sushi Bar

請壽司師傅有無經驗均可 但需具備上進心 包食宿 (居住環境好) 有醫療保險

有意請聯繫 Mindy

541-921-0506

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

餐館請 中餐館請人

Miwaukie 中餐館 請兼職有經驗廚師 懂基本英文优先 請聯繫

Lake Oswego 餐館 請幫廚 洗碗 企台 各一名 電話 503-888-3229

餐館請 請炒鍋 油鍋兼打雜

送外賣 餐館提供完善防疫設施 電話或短信 503-501-9159

503-484-8775

971-226-6048 仔餐館請

請全職打雜 包食宿 趙生 503-481-8786

有意請電

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

北方夕館請人 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

離波特蘭50分鐘車程 請炒鍋 企台 打雜 各一名 人工高

餐館請

福利好 包食宿 有意者請致電 503-888-4329

503-460-7434 中餐館請人

SE區中餐館

503-729-9874

NE Portland hiring full time or part time, Kitchen manager cook and prep, can make Cantonese Roast and dumpling good English Skill and Multnomah county food handlers card required, \$15/hour plus tips, benefit include medical dental vision after 60 days, Phone 415-378-6099 Steven Chin 位於NE Portland 請全職或兼職,

廚房經理 廚師和打雜 需會做燒臘和餃子 要有良好的英文溝通能力和麥縣食物處理許可證 時薪\$15加貼士入職60天後會有醫療 牙醫 眼部保險 電話 415-378-6099 Steven Chir



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

503-200-7510 誠

誠聘半職或全職辦公室助理 須懂國 粤 英語及電腦操作 有接聽電話經驗優先 有意請電 503-262-7833

Fannie

Johnny 公司請

請收銀多名 懂英 粤 國語優先 叉車操作員 有經驗優先 有意請電 趙小姐 503-442-8382

褓 姆 看

高薪誠聘 有經驗粵菜廚師 打雜各一名 薪金面議 電話 503-998-8870

Chinese Roast Restaurant Hiring/中餐館請人

VICTORY KING LLC GENERAL CONTRACTOR CCB#227420 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 高薪誠聘建築施工裝修師傅 (\$130--300/天,無淡季空閒)

恆泰裝修公司

日式餐館設計裝修 門窗更換 地板維修安裝 內外油漆 上下水維修安裝 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

誠信裝修工程公司 全屋翻新 水電工程

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 503-970-4692 甄生 yanjinsu001@yahoo.com

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 朱先生

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

裝修



華州註冊 #CCMINGYYC833J7 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

503-871-1289甄生 Zhen David@hotmail.com

廚浴改建 磚木地板

和建築公司

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

ndhe7723@gmail.com

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

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 電話:503-762-6668 手提:503-516-7360

品質保證 電話:503-333-9743 容生 junwurong95@gmail.com

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

明揚建築公司 CCB#202013 Licensed · Bonded · Insured

新建加建、商業餐館、 舊屋、 廚浴翻新 二十年經驗,免費設計,估價,品質保證

CCB#202126 華州註冊#CCSANHECC86ZNE

內外油漆 木工水電 門窗屋頂 舊屋翻新 多年經驗 免費估價 503-686-3732 江

所有由本報設計的廣告版權全屬波特蘭新聞擁有,不能作任何形式轉載或刊登







星期一至五: 9:00am-6:00pm

星期六: 11:00am-4:00pm



-提供寵物藥品

- 免費送貨服務

店內查詢

你的街坊藥劑房 服務親切 態度專業

Jasmine Nguyen

- +資深藥科醫生
- +於OSU藥劑醫科畢業
- +有廿十年藥劑經驗

我們會把你的醫生處方藥物送到府上 把你的健康及藥物需求放在首位是我們的宗旨

我們會說中文

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
- -外遊防疫注射 -優質服務

-藥物治療管理

- 冤費藥物評估

-注射流感疫苗

- 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







疫情期間,爲了方便新老顧客在家品嚐到各款星級美食, 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



PORTLAND BEAUTY SCHOOL

提供髮型設計 美容師 指甲護理

波特蘭美容學校 創校超過二十年

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)

