Dreams of the West

移民俄勒岡 Immigration to Oregon

中國局勢緊張

十九世紀中期,對黃金和財富的追求導致了許多開 拓者們移居美國西部。其中從最遠處遷徙而至者或許要 數來自中國廣東省的移民了。當時的中國,政治經濟 狀況很不穩定,給許多人的生活帶來了困苦。1840至 1860年間的鴉片戰爭,1851年的太平天國起義,加上 一些其他因素使中國遭受了一場政治和社會的大動盪。 儘管週期性的颱風和洪災,廣東省珠江流域一片沃土, 逢上好年頭時總可以供養增長着的人口。然而,1849 年一場罕見的大雨淹沒了該地域,許多農民離家出走, 食物嚴重短缺。

加利福尼亞州淘金熱掙大錢的謠言從美國傳回廣 東,在那裡,絕望的人民在這場混亂中為保存自己和家 庭而掙扎。輪船帶著"金山"致富的童話到達廣州,並 為去美國提供了一些條件。當時遷移美國的華人幾乎百 分之百來自廣東省。

雖然這些機會意味著艱鉅的越洋旅途,許多廣東人

還是決定出發去美國尋找黃金。大多數男人獨自旅行,家眷留在中 國,打算積攢了足夠的財富就回家。這樣的冒險行為與中國社會價 值觀一致。男人的工作是贍養家人,負責掙錢,而女人則待在家裡照 顧孩子和親屬。此外,多數人太窮,無力支付全家越洋搬遷的費用。

那些窮得連自己的船票都買不起的人,從勞工經濟人(專職招 攬勞工的人)那兒借船票費。經紀人先為這些人墊付票資,這些人 保證到了美國後從所掙工薪中償還借款和利息。這一被稱為"信用 船票系統"的計劃,服務於移民和雇主雙方。多數勞工在五年之內 還清了貸款。

加利福尼亞州華人人口,1849年不足一百人,幾年之中劇增。 因為他們工作努力,加上勞動力短缺,亞洲移民最初還受歡迎。但 是,當更多的移民從美國東部和世界各地紛紛湧入時,當人們看清 了發財對多數人不過是夢幻時,反中國人的情緒便開始增漲。在許 多地方,高昂的賦稅和暴力把華人拒之金礦之外。當1851年俄勒岡 州南部發現金礦時,許多華人開始移向俄勒岡,希望尋求更大的財 富,同時也為了逃避來自加州白人的讎視。



Map of the Oregon Territory, Charles Wilkes, 1841, Library of Cingress, Geography and Map Division 1841 年俄勒岡版圖。美國國會圖書館地形地圖部提供

Chinese immigrant in traditional clothing, late 1800s. Oregon Historical Society Research Library, #21883 1800年代晚期,身著傳統服裝的華人移民。俄勒岡 歷史協會研究圖書館提供

▽身體呈讀8件事意 !

害很大,不過很多 中年男人是 中年男性都有多年菸 壓力最大的一個

群體,可謂是上

有老下有小,而

身體是革命的本

錢,因此這個年

齡段的人群對健

康非常重視,本

文就來認識一下

中年男人的養生

難,因此可以適當先 減少抽煙的頻率,這樣可以讓自己的肺部更加健康,也 是對身邊人負責。



以減少酒精對身體

造成的傷害,可以

在喝酒之前多吃一

些主食,在喝酒的

時候也要注意不混

搭酒,如果身體存

在不適,那麼一定

要嚴禁喝酒,更不

3、正確喝酒

齡,想要一下子戒菸

確實會存在一定困

喝酒是交際應酬中必不可少的一個環節,因此完全戒 酒幾乎是不可能的,因此就需要學會正確喝酒,這樣可

能喝到暈頭轉向斷片的地步。

4、學會釋放壓力

不管是在生活中還是工作當中,中年男性的壓力都是 比較大的,想要給孩子家人更好的保障就需要拼命努力 工作,在承受巨大壓力的前提下男性朋友也要學會釋放 壓刀,如果壓刀長時間仕身體內骨个到釋放緩解曾引起

5、重視體檢

一系列的疾病。

正常情況下,人到四十歲之後,新陳代謝會逐漸減 慢,身體也會開始進入退化的地步,因此這種情況下有 必要每年進行一次體檢,尤其是那些體重超標男性,更 加需要及時檢查。

6、早睡早起,避免失眠



為了身體健 康,中年男性一 定要養成健康的 生活習慣,做到 早睡早起給身體 得以喘息的機 會,如果出現失 眠等問題,一定

要及早進行調節治療。

7、適度運動

運動可以改善人體的身體素質,如果時間允許,中 年男性一定要抽出一定時間定期進行鍛煉,提高身體素 質增加身體抵抗力。

8、多淋浴少泡澡

泡澡雖然可以緩解疲勞,但是對於生殖器官健康不 利,而淋浴時候水柱造成的衝擊還可以對身體起到按摩 的效果,可以幫助促進血液循環。

威肥最快的方法

2、戒菸

方法有哪些?

1、多吃蔬果

蔬菜以及水果的食用,否則會缺乏一些營養成分。如果 自己特別不喜歡吃水果,那麼就需要給自己制定一個計 劃,保障每週吃兩到三次水果,水果的種類也可以製定 一定計劃並按照計劃進行,新鮮為主,吃飯的時候要多 吃點蔬菜,減低肉食的比例。

攝入,其實不管是哪個年齡段什麼性別,都不能忽視對

很多男人都是肉食動物,常常會忽視對蔬菜水果的

中年男人的養生方法從八個細節開始

中年男人的壓力是比較大的,很多人通過抽煙來釋 放壓力,這是一個不健康的方法,因為尼古丁對健康傷

瘦臉的。這個表情很簡單,相信大家都會做。你只需要 自然放鬆臉部,上下牙齒咬合,下巴稍稍上抬,嘴角微 微上揚,頰肌自然被拉伸抬高,V字臉型就出來啦。

3.發聲瘦臉操

跟

我們可以發"咦"聲,嘴巴自然向左右兩邊拉開, 上下嘴唇也要稍微分開一些。接著再發"嗚"聲,嘴唇 用 "O"型收攏。同時要向前後緩緩晃動頭部,嘴巴不 要忘記重複發"咦"和"嗚"。

4.骨氣按摩瘦臉

身材的肥胖和骨骼有關,瘦臉不僅和麵部骨骼有 關,坐姿、站姿及咀嚼動作也會影響臉部。因此,我們 在日常,不僅要掌握臉部減肥最有效方法,還需要做瘦 臉操,讓面部肌膚緊緻,還要為臉部骨骼做護理。

(1) 清晨洗臉按摩

先用熱毛巾敷臉,接著用冷毛巾,重複3次。冷熱水 敷臉以後,將洗面乳擠在手上,搓一搓後,用順時針打 圈方式清潔臉部。



鼻翼两横侧

臉部顯胖最明顯的位置就是下巴到腮幫子這個區域。 要瘦這個區域的最好方法就是在晚上洗完臉以後按摩提 拉。具體做法是:雙手食指勾起,然後以拇指作為固定 點,利用食指指關節內側從臉部中心向兩側滑動按摩。 分別從下頜下方、接著往上到腮骨上方,再來是鼻翼兩 側、顴骨處還有眉骨上方。



1.學習伸舌頭

筆直站著,要把骨盆立起來,上下身保持同一平面, 頭向後仰,臉朝上方。雙手交叉扶著鎖骨,舌頭要向上 伸,盡量伸展至鼻頭方向,再收回。重複10-50次。

2.微笑

你沒看錯,在臉部減肥最有效方法中,微笑也是可以

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。

余慕蓮曾被騙返內地打

(綜合報導) 83歲余慕蓮(余毛)去年11月因肺纖維化 入院,因病情危急入住深切治療部(ICU),除要鼻孔插 喉,喉嚨開了造口來幫助呼吸;其後驗出患上血液炎, 留院接近大半年,余毛姐上月底才康復出院回家休養。

日前余毛姐在 家中接受媒體訪 問,見她精神不 錯,聲線雖然沙啞 仍算洪亮有力。在 未患病之前,不時 會到內地旅遊的 她,原來2018年在 兩名朋友游說下到 廣州遊玩,朋友訛 稱帶她去做免費身 體檢查;當時余毛



姐不虞有詐,檢查後經兩位朋友不斷游說,診所竟替她 注射了2劑「回春針」,她糊里糊塗簽下了文件,打針的 過程還被拍下照片!

余毛姐返港後,兩位朋友竟給她2萬元,她覺得很可 疑,拒絕收下,估計是想騙她擔任「回春針」代言人的 酬勞;今天回想這件事,所謂的「回春針」成分不明, 令她懷疑就是令自己患上血液炎惡菌的原兇!在鬼門關 走了一圈,余毛姐憶述自己在病危時要靠呼吸機維持生 命,吃不到又說不到,有求生不得,求死不能的感覺 坦言:「真的很想死了作罷!」幸好大步跨過,只欠

腰骨未夠力,去洗手間及洗澡都需要工人姐姐幫忙;在 家中會踏健身單車來緞練腳力的她,感恩表示:「很感 恩教友為我祈禱,信佛的朋友就為我唸經,多謝大家關 心。」7月是余毛姐84歲生辰,她過往生日都會跟志同道 合朋友到內地唱歌慶生,但現疫情關係未通關,自己行 動又不便,「今年不可能出外,生日跟朋友吃飯,簡簡 單單已經很滿足。」

好友汪曼玲昨日在微博分享最新圖片,一班好友相約 余毛姐見面歎茶,汪曼玲寫著:「八個人分為兩桌,陪 余毛喝茶,有華嫂、顏師奶、公主、雞脾及吳太。吳太 是余毛的好鄰居,84年雙雙搬往旺角,這麼多年經常照 顧余毛的飲食,非常熱心。所謂遠親不如近鄰,余毛真 的很幸運。如果印尼姐姐休假,吳太會主動去幫忙,實 在心很好、人很好。」並指余毛胃口不錯,「醫生說她 甚麼都能吃,只要慢慢吃,而且又不用別人餵食。看到



陳欣妍印度多粉絲望到當地發展

Cholia) 首度合作港式Bollywood電影《我的印度男友》

仍有難度,幸好有Shirley和喬 寶寶指點。由於疫情關係該片 未能到印度取景及宣傳,令 Shirley大失所望,但Karan爆她 印度已有很多粉絲,可去當地 發展,提議Karan做Shirley印度 經理人,他竟斷言拒絕,「那 我怎當演員呀!」

由於是初次合作,Shirley 見Karan比較cool,唯有做主 動,「他不笑的樣子很cool, 但原來只是害羞和慢熱,有天 拍外景在島上面,我就問他情 史初戀那些事,傾談後就稔熟 了! Karan經常說廣東話, 但面對戲中廣東話對白,他亦 覺得難,「我跟姐姐和弟弟會 跟印度朋友說印度文和英文, 跟香港朋友說中文和英文。 我看懂少許中文,劇本我會看 完英文再看中文,朋友幫我



(綜合報導) 陳欣妍 (Shirley) 跟印度裔成家宏 (Karan 錄音,我再寫拼音背,都用了很多時間。 (哪句對白特 別難?)家有一老如有一寶,是喬寶寶幫了我!」在片 。Karan雖然在港長大,但要應付戲中大部份廣東話對白 場Shirley和喬寶寶都是他導師,特別戲中爸爸喬寶寶會

當他是兒子來照顧,「他會告訴 我應該怎樣說,叫我不要那麼害 羞,『可以啦,爸爸在這呀!』

Shirley最初得知去印度拍外 景甚為興奮,可惜最終因疫情, 就連去當地宣傳也有困難,令她 很失望,「現在也不知什麼時候 可以在印度上影,在院線或線 上觀看,由於當地疫情很嚴重, 即使可上院線也不會是短期內的 事,所以未知具體計劃。我本身 打算穿一套很漂亮的印度服在美 麗的場景拍照和跳舞,但現在 去不到,希望下次有機會啦!」 Karan爆Shirley因該片在印度已有 好多粉絲,Shirley興奮說:「我 的很想去,但現在去不到喔!」 叫Karan當她經理人,怎料Karan 竟露出不屑表情,「我當你經理 人,那我怎當演員呀! 🛚

Angelababy遭宋雨琦吐口水疑不滿傳退出

(綜合報導)Angelababy最近盛傳要退出內地真人騷《奔跑吧》,疑與節 目組不和,就她的經理人於微博出帖亦被指有弦外之音。

Angelababy的經理人秦川璽於微博出帖指:「為甚麼所有號稱S級精彩的 綜藝播出之後就會變成B級的難看,因為S和B才是官配。」雖則他沒指名為 那一個節目,但baby只有《奔跑吧》一個節目在手,所以網民也猜他正在暗 指《奔跑吧》。在最新一集節目中,baby與另一位藝人宋雨琦因泥巴戰而揭 開雙方粉絲罵戰,似乎時間相當巧合。《奔跑吧》最近播出的集數,baby與 宋雨琦玩泥巴戰,宋雨琦用枕頭出盡全力打baby,於節目更看到baby面有難 色,全程似在強顏歡笑,後來baby用枕頭還擊時,宋雨琦更直吐口水攻擊。 因此baby的Fans就直斥宋雨琦不尊重前輩,而宋雨琦的Fans就指baby玩不 起。此外,亦有baby的粉絲批評她的鏡頭太少,直斥節目不公平。

正當事件越演越烈之際,節目組導演姚譯添就於微博留言:「很遺憾」 疑似回應秦川璽。然而,秦川璽再度出帖指:「談綜藝節目的微博我已經 刪了,内容根本與跑男無關。節目組導演與我微博並沒有互相關注。」



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



楊采妮47歲生日曬全家福 雙胞胎团团送裙

(綜合報導) 楊采 妮(Charlie)日前47 歲生日,她前晚在 社交網公開跟老公 和雙胞胎兒子的合 照, Charlie透露囝囝 和老公為她準備了生 日驚喜,但囝囝卻在 前一晚不小心「露口 風」,十分搞笑。結 果,Charlie翌日收到 一束鮮花和一條紫色 裙子,她指裙子上的 小花圖案和花束上的 花一樣,認真有心 思。Charlie又說:「 真的沒想到兩位四歲 兒子會送裙子給我作



為生日禮物,能不能穿已經不是重點,我會好好保存這 份珍貴的禮物。」不少網民向她送上生日祝福,亦有人 請求她快點穿上這條紫色裙給粉絲看看

Cookies九餅餘下4個雲英未嫁 楊愛瑾稱委屈疑指吳雨霏

(綜合報導) Cookies由鄧麗欣 (Stephy)、傅穎 (Theresa)、楊 愛瑾 (Miki)、 吳雨霏 (Kary) 、馬思恆(Helena)、陳素瑩 (Gloria)、何綺

玲(Elaine)、區 文詩 (Angela) 、蒲茜兒(Serena)9名成員組



成,後來組合規模縮小至4人組合,僅餘鄧麗欣、傅穎、 楊愛瑾、吳雨霏,坊間稱為Mini Cookies。

女孩眾多,少不免有是非,傅穎親認當年曾被眾人排 擠,跟其他成員不和,不過大家不是敵人;她早前還跟 鄧麗欣在社交平台互相說笑,事隔多年之後重修舊好! 而Kary、Miki本身也是好姊妹,但後來就因爆出小產新 聞, Kary有感遭人出賣而與Miki「緣盡」,當時Kary回應 不和傳聞時說:「我很相信緣份,能夠做到家人和朋友 也要看緣份,緣來緣去!」事隔已經5年,日前二日終於 因為Gloria的婚禮同場,不過仍然未見二人合照,Miki亦 在自己的社交平台大呻委屈,疑似是指當年Kary被爆料 事件。元祖Cookies至今已解散了18年,成員各奔前程,9 餅中有5位已為人妻,除了剛剛結婚的Gloria之外,其餘4 餅女亦已榮升人母,真的日月如梭呀!

李佳芯暗應分手傳被富豪力追



(綜合報導) 38歳的李佳芯(Ali)近年不斷被傳與拍拖 多年的同居男友陳炳銓分手,Ali一直未有正面回應,直 至被拍到秘密搬到將軍澳某酒店居住後,Ali出席活動時 才隱晦表示單身,暗示已分手。

最近有指Ali被一名四十多歲、被譽為「城中筍盤」 的富豪力追。她又在社交網貼出一些她自己才明白的文 字,像在就近日發生的事抒發感受:「多少次,我們把 記憶誤當成智慧,而忘了,去感知事物本來的樣子!」 有網民覺得她很「玄」,亦有人解讀她指「記憶誤當成 智慧」,是別人對她的誤解,網民真夠空閒。









灣護

羽

福

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



C3 | 廣告

將同時刊載在本報 網頁及微信頁 所有普通分類廣告

三调\$48. 連刊四调\$60 中途停刊者,恕不退費或補期 00000

電話:503-771-9560 傳真: 503-788-8900





|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 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 生意穩定良好 最適合家庭式經營

生意賣

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

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

離波特蘭約5個多小時車程

市鎮中心 地產面積超過 1畝地 獨立建築 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

!俄州大市鎮地產連生意出售!

מממממ

SE柏文出租 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 有後院 價錢面議 503-887-6888

SE連屋出租 近82街及Division街

交通 近購物店

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



餐館請

Oregon City餐館 離波特蘭15分鐘車程 請打雜1名 薪金面議 971-344-9582 Kelly 503-655-6688 John

西雅圖南Port Orchard 誠聘炒鍋一名 薪優 包吃住 人事簡單 疫情期間只做外賣 626-250-8456

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

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

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。 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

請

Gresham 區Division 夾232街 請炒鍋 有意請電 971-263-1833

餐館請

電郵:pct@portlandchinesetimes.com

Tigard新張餐館 McMinnville Momiji Sushi Bar 請壽司師傅有無經驗均可 請有經驗 但需具備上進心 油鍋 炒鍋 企台 包食宿(居住環境好) 可全職可兼職 有醫療保險 有意請電 有意請聯繫 Mindy

中餐館請人 餐館請

Miwaukie 中餐館 請兼職有經驗廚師 懂基本英文优先 請聯繫 503-729-9874

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

收銀 廚房 跑堂人員 時薪\$14起+小費 請面洽

10900 SW 68th Parkway, Tigard 97223 10743 SW Beaverton Hillsdale Highway, Beaverton 97005 1935 NW 167th Pl, Beaverton 97006 18925 SE McLoughlin Blvd, Milwaukie 97267 1600 NE 122nd Ave, Portland 97230 2502 E Powell Blvd, Gresham 97080

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 Johnny

請炒鍋 企台 打雜 各一名人工高

541-921-0506

離波特蘭50分鐘車程

餐館請

福利好 包食宿 有意者請致電 503-888-4329

503-460-7434

SE區中餐館 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

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

壽司餐館

離波特蘭4小時車程 高薪聘請廚房幫工 夫妻二人最佳 包食宿 有意者請電 541-808-1428 余小姐

包食住 在波特蘭南面 一個半小時車程 有意請電 541-829-1892

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 認眞負責 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

電話 415-378-6099 Steven Chin 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

女按摩師 須懂中英文 可協助領取按摩牌照 有意請電 503-801-8888

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

離波特蘭一小時車程

請炒鍋 出餐各一名

包食宿

有意請電

971-344-9282

503-472-6688

陳小姐

出

波特蘭東南89街 2房2浴 近PCC 走路6分鐘到MAX 車站 中文聯絡 971-325-1603

褓 看

波特蘭新聞 分類廣告 效力大

修



VICTORY KING LLC 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)

恆泰裝修公司誠信裝修工程公司

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

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

廚浴翻新 瓷磚 地板 餐館裝修 舊居翻新 地氈瓷磚 內外油漆

內外油漆 免費設計估價 有意請電 503-334-8324 朱先生

503-771-9560 時代裝修

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

正藝裝修 工程公司

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

另有單房出租 明揚建築公

CCB#202013 新建加建、商業餐館、 舊屋、 廚浴翻新

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 503-551-8137 甄生 Zhen David@hotmail.com

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

503-686-3732 江

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

ndhe7723@gmail.com

華粤建築公司

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

太平洋廚藝生活 PACIFIC KITCHEN LIFE

活動優惠期至:2021年6月22日



太平洋抽油煙機





3



獨家130℃

超高溫全自動蒸氣洗



"極靜音"

免拆洗 蒸氣除油 免折洗 最强吸力

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。

颱風速吸 不跑煙

空氣炸鍋



俄勒岡州總代理:威捷中心

8733 SE Division St., #108 Portland 周一至五:上午11時至下午5時



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



-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
- -藥物治療管理 -接受OTC店
 - -外遊防疫注射 -優質服務
- 各類維他命及成藥

-注射流感疫苗

- 冤費藥物評估

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

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)

