

打開箱機掃一掃 下載手機程式
App Store Google Play
收看波特蘭中文電視 閱讀最新時事新聞



中華會館董事聯同僑領陳仕力 同拜祭華人先輩 以表敬意

(本報訊)來自波特蘭僑界一行11人在訪問貝克市期間,除了參加展覽開幕儀式外,亦趁此機會,到當地的中華墓園拜祭埋葬在這裡的華人先輩。

周五早上,貝克市下了一場雪,但仍擋不住大家要向先輩致敬的熱誠。當天早上11時,貝克文化博物館的代表,以及波特蘭的僑領,齊集在貝克市的中華墓園,在熟悉祭祀禮儀的陳仕力元老主持下,全體人員向先輩的墓碑鞠躬上香,藉此活動,追尋歷史的足跡,肯定先輩的功勞。

陳仕力元老表示,先輩在這異地艱苦工作,努力建設和追夢;有了他們的付出,我們今天才能在美國有自由和舒適的生活。所以這個活動非常有意義,特別是能夠親臨這地,追憶先輩的足跡,也讓年輕一輩的移民了解早期華工對美國社區的貢獻。(下接A3版)



李汝堯主席和陳仕力元老率領眾人向紀念先輩的石碑鞠躬

陳雷嘉麗地產房屋
33年地產經驗 忠誠服務予大眾
地產、餐館買賣 精通英語、國、粵、台山話

永明參茸藥材堂 Wing Ming Herbs
2738 SE 82nd Ave #101 Portland, OR 97266
中藥超市 應有盡有 經營30年,信譽有口皆碑

金牌房地產經紀 小吳之家, 俄勒岡州Top 1% 房地產團隊
George Wu 吳皆瑞 手機: 971-999-0999

波特蘭新聞 請關注我們: 油管(Youtube) 手機應用程式(App) 面書(Facebook) 微信(WeChat) 網站(Website)

Zhou Dental Care 牙醫診所 周曉晨 全科牙醫
503-282-3884
洗牙 修復 美白 手術 植牙 矯正

MORE REALTY 房屋買賣 地產投資
伍超偉 Timothy Ng Broker 手提: (503) 869.8396

波蘭新聞 請關注我們: 油管(Youtube) 手機應用程式(App) 面書(Facebook) 微信(WeChat) 網站(Website)

武士者槍械專賣店 聯邦認可槍械經銷商
●槍支銷售和轉讓 ●全美步槍協會認可導師主講安全課程

Health and Wellness CHIROPRACTIC CENTER 保健整脊中心 您的康復之路
Anthony Pham, DC 誠信、熱情、經驗

Grace Insurance Services 美亞保險代理
丁麗清 Grace Ding (國語、粵語、英語) Tel: 503-208-2788 / 503-828-3812

金牌房地產經紀 俄勒岡州 & 華盛頓州雙牌照
Jane Ye 葉春娟 國語、粵語、英語 電話: (541)220-6816

Amy Liu 劉紅英 手提: 503-317-3522 辦公室: 503-667-5686

AMERICAN FAMILY INSURANCE 美國家庭保險公司
陳龍義 Edward Chen ●汽車 ●房屋 ●醫療 ●商業 ●儲蓄人壽

J & L ACCOUNTANCY PLLC Tax and Accounting Services
Lin Yin, CPA in OR & WA, MST -10多年經驗, 華州和俄州註冊會計師

FortuneMortgage Company (NMLS#116036)
陳韻欣 貸款經紀 (971) 312-7390

PCT Print & Design 波特蘭印刷及設計 www.pctprintanddesign.com
招牌、燈箱、貼畫 我們為客人提供完善的窗戶、門面、燈箱、招牌佈置製作.....

(503)777-8528 Echen@amfam.com
6005 SE Powell Blvd. Portland OR, 97206

安居樂貸款 Gold Financial Services 房屋貸款 | 重新貸款
不查收入貸款 自住、投資、Cash out 均可 只需一項信用條件便可預先批准 (One trade line ok!)

州政府向本州43萬兒童增撥1.7億元食物補助

(本報綜述) 俄勒岡州福利部宣佈增撥1.7億元，作為給予有需要的家庭為兒童提供額外食物補助，估計有43.4萬名兒童受惠。

福利部門主任克萊爾塞金說：“我們很高興能夠為俄勒岡州符合條件的學生和有小孩的家庭提供這些食品福利。“隨著社區繼續受到新冠疫情和食品成本上漲的影響，我們知道許多家庭正在努力為自己和小孩獲得足夠的健康食品而陷於困境。我們鼓勵任何正在努力滿足其基本需求的人在這個困難時期通過撥打211聯繫我們的合作夥伴、俄勒岡州食品銀行和社區機構尋求支援。”

負責發放補助的機構表示，補助金將以EBT卡形式寄出，這張EBT卡有別於普通的EBT卡，每張均已充值有391元，持卡人可用其購買食品。

EBT卡將在三月底至五月期間寄出。合資格領取EBT卡的孩童包括在夏天時仍不足六歲，又或是在2021至2022學年，在學校合資格領取免費或減費午餐的學童。

每位符合資格的學童或家庭將會分別收來兩封郵件，一是合資格的通函信，另一是連同EBT卡的信件。所以，如家中有多名兒童的話，每名兒童均會分別收到兩封來信。



卡縣推翻購買205公路口旅館作庇護所的決定

(本報綜述) 在周三(22日)早上，卡加瑪士縣議會舉行臨時緊急會議，推翻上月底通過的決議動用1,520萬元，購買位於205公路Sunnyside出口的旅館Quality Inn 作為露宿者的過渡性住房，作為該縣首個投資在解決露宿者問題的計劃。

主要是議會主席圖蒂·史密斯(Tootie Smith)推翻自己贊成的一票，這就令到原來3比2通過，變成2比3反對。史密斯表示，她是選民出來為人民解決問題的，在聽取了很多民眾的意見，以及經過深思熟慮後，她決定要改變對這計劃的決定。

她說：“我們從公眾那裡聽說大家希望參與，但他們需要更多時間。現在你有時間了！”

該計劃遭到了周圍的商舖的反對，他們指出酒店的選址會對周邊商業區造成負面影響。

卡加瑪士縣的商企們聯合起來，組織了“大街商業聯盟之心”(Heart of Main Street Business Coalition)，他們聯合其它組織反對這個選址，在得知史密斯改變初衷，向這計劃投反對票後，他們都讚賞史密斯的決定。



史密斯還在周三的會議上批評了110號法案，並表示她計劃向縣選民進行諮詢，詢問他們“110號法案是否應該被推翻？”

她爭辯說，該法案助長了波特蘭地區的犯罪和無家可歸的問題，並表示在要成功解決露宿者問題之前，必須解決毒癮治療和心理健康問題。

另一位投贊成票的議員瑪莎施拉德表示，同意110號法案是一個錯誤，但相信在原定的過渡性住房計劃內，職員們能確保建築物內沒有毒品。她認為，議會應該在作出投票決定前，多與快活谷(Happy Valley)市議會以及商界領袖們溝通。

車主留意：鑲釘輪胎必需在3月31日前拆下

(本報綜述) 隨著春天的到來，使用鑲釘輪胎的時限亦到了。俄勒岡州的司機必須在3月31日星期五之前從他們的車輛上拆下鑲釘輪胎，否則會被罰款165元。

俄勒岡州交通部(ODOT)的工程師麥吉爾說：“我們鼓勵司機不要等到3月31日才拆下鑲釘輪胎，特別是不經常行走山路的司機”。

雖然俄勒岡州從11月1日到次年3月31日允許使用鑲釘輪胎，但政府仍敦促司機盡量使用替代品，例如牽引輪胎和雪鏈等。2014年的一項研究表明，鑲釘輪胎每年對州道造成約850萬元的損毀。

ODOT維修人員將繼續監控高速公路和天氣預報，並努力盡快清除任何晚季的積雪或冰。每當您要駕車出行時，ODOT都會敦促司機為天氣做好準備，並訪問TripCheck.com以獲取路況信息。



這次是安全帶 涉及5萬輛Model X

(綜合報導) 國家公路交通安全管理局(NHTSA)周二對電動汽車特斯拉的安全問題再次展開調查，這次與其安全帶“可能無法在撞車事故中固定車內人員”的投訴有關。本月上旬，該監管機構曾就特斯拉的“方向盤脫落”問題展開調查。NHTSA此次的調查涵蓋了大約5萬輛2022年款和2023年款特斯拉Model X SUV車。該監管機構稱，收到兩起特斯拉車主的投訴，表示汽車前座的安全帶在出廠時並沒有被牢固安裝。

該機構周二發布的文件稱，座椅的安全帶連杆和預緊器正常情況下應該固定在座椅框架上，在發生碰撞的一瞬間收緊安全帶。然而，在兩起投訴事故中，車主反映，當車輛在行駛過程中，特斯拉的安全帶連杆和預緊器與車架發生了分離。所幸，這兩起事件均未造成車禍。

NHTSA表示，目前正在就此展開調查，以確認特斯拉的制造過程、問題發生頻率及範圍。這一調查可能會導致召回發生。

NHTSA此前就對特斯拉展開過調查，包括其自動駕駛系統和方向盤問題。此前有投訴反映，配備自動駕駛系統的特斯拉Model S汽車會無故煞車或撞上停在高速公路上的緊急車輛，並已造成致命事故。經調查，NHTSA已于2月份要求特斯拉召回近36.3萬輛裝有自動駕駛系統的車輛。

還有投訴稱，在行駛里程數很少的情況下，特斯拉Model Y汽車的方向盤在行駛過程中會從轉向柱上突然脫落。NHTSA也在就此進行調查，涉及車輛多達12萬輛。



全國最多偷車案城市 波特蘭市第四位

(本報綜述) 汽車盜竊再美國是一個越來越嚴重的問題。根據全國保險欺詐局(NICB)最近公佈的數據，執法部門接獲的報告顯示，有932,329輛汽車被盜，比上一年增長6%，比2019年增長17%。

估計引致這情況有幾個因素。首先，在新冠疫情期間，民眾減少開車，不少車輛大都是閒置著的。此外，那些無鑰匙啟動和進入的新型車輛更容易被盜，賊人只需使用工具來探測汽車遙控器訊號，訊號一經接通，賊人就可進入車內按鍵啟動汽車開走，全程花時不到一分鐘。這比起過去開車門、啟動汽車要剪電線，現在攔截訊號容易許多。

目前，全國各地的車主所面對汽車被竊的風險較前的高，而在某些地區，這情況更是嚴重。

在華盛頓州的11個大都市區中，西雅圖-塔科馬-貝爾維尤(Seattle-Tacoma-Bellevue)區的汽車盜竊率最高。在2021年，該都會區共有23,366輛汽車、卡車和SUV被盜，即每10萬人就有近582.5輛汽車被盜。相比之下，同年，華州的車輛盜竊率為每10萬人461.9宗，這是全美各州中排名第五。

至於在俄勒岡州的八個大都市區中，以波特蘭-溫哥華-希爾斯伯勒(Portland-Vancouver-Hillsboro)的汽車盜竊率最高。在2021年都市區共有17,084輛汽車、卡車和SUV被盜，每10萬人約有680.2輛。同年，全州車輛盜竊率為每10萬人471.2起，全美排名第四。



ECH
EXTENDED HOME
Cabinets & Countertops
Licensed & Bonded | CCB # 2232295

本店主營實木櫥櫃，大理石，人造石枱面，瓷片，地板以及家電，設施配套齊全

FOTILE
方太抽油煙機總代理

增值不加價
預購包基本安裝
Free basic Installation

澎湃吸力，揮手就來!
WAVE AT FUTURE VENTILATION POWER

免費廚房設計和估價

503-477-7288

貝克文化博物館華人歷史展 訴盡淘金期華人的艱辛

(本報訊) 上星期四，在中華會館主席李汝堯的帶領下，來自波特蘭僑界一行11人一同驅車四個多小時，前往位於本州東部的貝克市(Baker City)，出席貝克文化博物館有關當地華人歷史的展覽，其中包括砵崙協勝公所元老陳仕力，中華會館副主席廖懷澤，砵崙華埠博物館董事梁美麗等。眾人亦趁此機會，到貝克華人墳場拜祭埋葬在這裡的先輩。

說到華人在俄勒岡州的歷史，就不能不提貝克市(Baker City)。與美國西部的大部分地區一樣，華人在貝克縣從金礦開發、建造溝渠、修建鐵路和為社區提供服務方面發揮了重要作用。貝克文化博物館的董事向記者表示：『沒有早期的華工就沒有今天的貝克市』！

據歷史記載，當時在這裡淘金的中國人，熟悉開溝、築壩、抽水等活計，這都是他們在家鄉水稻種植的基本工作。來到美國淘金，他們也把這治水經驗運用到淘金中。據說，經過他們淘過的礦區，連“塞進蟲子牙縫的”金子也找不出來了。華人更利用這水利方式，在貝克市開闢了大片種植蔬菜的農地，除了自給自足外，更買給當地人。

今次的展覽標題：從先驅者到社會賢達(From Pioneer to the Pillar)，內容將百多年前，華工漂洋過海，到這裡謀生的艱苦情況展示出來。

貝克文化博物館的執行董事林恩·威姆斯(Lynn Weems)說：「早期華工對貝克市作出了不可磨滅的貢獻，在1800年代的後期，華工用他們的勞力在此辛勤工作，生活的艱苦情況是無人可及的。他們更開闢田地，

種植蔬菜，供應整個貝克縣城，後期的中國餐館亦為居民提供不同的美食。好可惜當時的唐人街已毀掉。」

在展覽中亦提到一段令人髮指的屠殺事件。1887年，5月25日晚



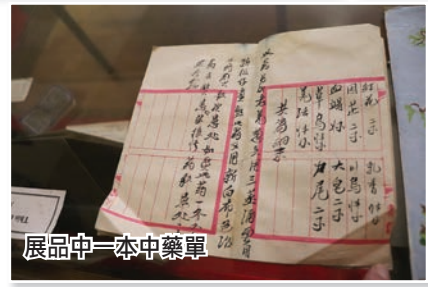
『從先驅者到社會賢達』展覽內



在開幕禮上中華會館送贈大型展幅給貝克文化博物館，祝賀展覽成功



一塊光緒22年鑄製的神拾桌圍布，當時貝克市的中文翻譯是碧架雪地



展品中一本中藥單



寫在這木板上的是當時籌款維修諸聖廟的細節

上，有34名在俄勒岡淘金的華工被虐殺，七名白人暴徒拿走了華工用生命換回來的黃金沙子。據說每個華工擁有至少當時市值五千元以上的金沙。最後兇手被捕，但卻無罪釋放，更被當地人奉為“英雄”。

今次的展覽，看到的是一班在背後工作的白人朋友，他們對華人先輩的尊重，就從展覽的標題『從先驅者到社會棟樑』就能完全感受到。

威姆斯表示，今次的展覽，非常道感謝中華會館在背後作出的種種支援，包括言語上的翻譯。

『從先驅者到社會棟樑』的展期為期三年，每年由三月底至十月底展出。

欲觀看展覽內容視頻，請留意波特蘭中文電視的youtube頻道。



貝克文化博物館執行董事林恩·威姆斯(左)與中華會館主席李汝堯



參加開幕禮的中華會館董事們與貝克文化博物館人員合照



展覽內有一堆石，展示當時華工用一塊一塊石頭建造溝渠



當時洗衣店的設備

中華會館董事聯同僑領陳仕力 同拜祭華人先輩 以表敬意

(上接A1版)關於貝克市這個中華墓園，中華會館李汝堯主席表示，他們也是在去年9月，接到貝克縣歷史協會的通知，才知道有這個中華墓園的存在。在翻查中華會館的歷史資料後，確實這個墓園早已交由中華會館管理，但一直以來這片資料卻將失傳了。了解情況後，

李汝堯主席連同幾位中華會館董事局成員立即到貝克市，並前往這墓園拜祭這班先輩。

李汝堯主席說，在過去一直由貝克市的一班義工們打理這墓園。

根據歷史，這個墓園由1880年至1940年期間，一直是華工葬身之地，當有華人身故後，先暫時葬在這裡，後期再由中華會館安排檢拾遺骸，運回故鄉重新安葬，這就是粵僑當時的“二次葬”風俗。

貝克市的中華墓園內豎立了一個墓碑，紀念67名曾安葬在那裡的人，其中17個是有名字的，其餘則沒有任何的紀錄。墓園內還有一間用作祭祖時焚燒金銀紙箔的小石屋，這小屋曾遭到破壞，貝克縣歷史協會按照市內一位88歲的華裔美國人的回憶，用原建築的磚石，於2000年重建該小屋。

墓園內的一座優雅的瓦頂亭，是貝克縣歷史協會於2002年特別在中國蘇州設計建造的，以表彰中國移民對貝克縣發展的貢獻。

根據歷史協會的介紹，首批到貝克市的華工是在1860年代，他們都是來淘金的，在1869年，有200名華工在該市建造一段長達40哩的溝渠。貝克市的華人口在1900年達到高峰，有264人，佔該市人口的4%。當時的唐人街共有6家商店，一家賭館，一座諸聖廟。

貝克市這個華人墓園已成為這小鎮早期華工的一個永久性紀念標誌，讓人銘記早期華工在小鎮做出的卓越貢獻，也從祖輩那裡繼承他們的勇氣和智慧，世世代代傳承下去。

在未來，中華會館將繼續與貝克縣歷史協會合作，維護這個墓園，並決定在每年的清明節，進行掃墓和拜祭儀式。



陳仕力元老，廖懷澤副主席上香



李汝堯主席在拜祭儀式中



座落在路旁小小一角的貝克市華人墓園

悅龍中餐 請您吃
馳名正宗煲仔飯

現凡在波特蘭總店惠顧滿\$150
即送您價值\$60煲仔飯一鍋

●黃鱔 ●臘味 ●排骨 ●滑雞 任選一款
(每枱限送一鍋，僅限堂吃)

午市晚飯 壽筵喜酌
社團派對 筵開22席

訂座電話：503-256-3828

波特蘭總店：707 NE 82nd, Portland OR 97220
營業時間：11:00am - 9:30pm (星期一休息)

Spirit Mountain
分店現已開業

天天茶市 晚飯小菜 游水海鮮
承接大小型宴會 可筵開過百席

訂座電話：503-879-6189

營業時間：星期二、三、四和星期日：11:00am-11:00pm
周五、六：11:00am-12:00am (星期一休息)

地址：27100 Salmon River Hwy, Grand Ronde, OR 97347

現大量招聘打雜及企枱 包食住 六天工作
有意請電：971-222-9982

國務院宣佈提高非移民簽證申請費

(綜合報導)美國國務院28日宣佈提高多項非移民簽證申請的費用。國務院在其官方網站上就此發布了一份公告，部分內容如下：

美國國務院致力於為移民和非移民旅行者合法前往美國提供便利。

國務院發佈了一項最終規定，提高了某些非移民簽證申請(NIV)的處理費用，以及15歲及以上墨西哥公民的過境卡(BCC)的費用。

這些費用的上調已於2023年3月28日在《聯邦公報》(Federal Register)上公布，並將於2023年5月30日生效。

- 商務或旅遊訪問簽證(B1/B2s和BCCs)，以及其它非申請類非移民簽證，如學生和交流訪問者簽證的費用，將從160美元增加到185美元；
- 臨時工人非移民簽證(H、L、O、P、Q和R類)的費用，將從190美元增加到205美元；
- 條約貿易商、條約投資者和特殊職業(E類)的條約申請人的費用，將從205美元增加到315美元。

非移民簽證的申請費用，是根據提供非移民簽證服務的實際成本來制定的，並在對這些服務的成本進行研究後最終確定。國務院使用基於業務量成本(Activity-Based Costing, 簡稱ABC)的方法，每年計算提供領事服務的成本，其中包括簽證服務的成本。大多數非移民簽證費用的最近一次更新是在2012年，而其它一些非移民簽證費用的最近一次更新是在2014年。

其它領事費用不受這一新規則的影響，包括免除某些交流訪問者兩年居留費用等。



在這份公告中，美國國務院還強調，工作簽證和旅遊簽證，對於拜登總統的外交政策至關重要，我們認識到國際旅行在美國經濟中發揮的關鍵作用。

關於費用變化的具體信息，可以在領事事務局的網站travel.state.gov以及美國大使館和領事館的官方網站上找到。

有知名品牌調味料含重金屬 可能影響身體功能

(綜合報導)僅在過去的兩年裡，就已經有四起關於知名品牌香料、調味料中含有大量有毒重金屬的集體訴訟被提起。

美國消費品測評類雜誌《消費者報告》在於2021年發表的一份分析報告中，詳細說明了關於有毒調味料的問題。

但迄今，這些有毒的香料和調味料仍在各大超市中銷售，而且美國食品和藥物管理局(FDA)仍未對乾香料和調味料中的重金屬含量設定限制。

《消費者報告》雜誌發表的這份報告題為“你的香料、調味料可能含有砷、鎘和鉛”。

其中詳細分析了126種來自國家和私人公司的品牌產品，如Great Value(沃爾瑪)、La Flor Spices、McCormick & Company、Penzeys Spices、Spice Islands和365 By Whole Foods Market(全食超市)等等。

分析發現，在大約三分之一的測試產品(40種)中，“重金屬砷、鉛和鎘的平均含量，高到即使是經常食用的典型份量，也足以對兒童健康造成危害”，而且大多數的產品也會對成人健康造成的威脅。

在該報告發表後，麥考密克公司(McCormick & Company)是第一個面臨集體訴訟的知名品牌公司。該訴訟於2022年1月被提起。

據報導，該訴訟最後於2022年5月以300萬美元的價格和解。根據該訴訟的文件，被告被指控沒有警告消費者，其一些香料、調味料產品可能被污染，其中含有大量有毒重金屬。

被檢測出含有有毒重金屬(包括鉛、砷和鎘)的麥考密克香料產品，包括烹飪用羅勒粉(Culinary Ground Ba-



sil)、薑粉(Ground Ginger)、牛至粉(Ground Oregano)、辣椒粉(Paprika)、百里香粉(Ground Thyme)和薑黃粉(Ground Turmeric)等。

該訴訟概述說，《消費者報告》的分析表明，“香料、調味料公司本有可能限制其產品中的重金屬含量”，因為大約“三分之二(消費者報告)所測試的香料產品中，重金屬含量都並不高”。

該訴訟還指出，如Bolner's Fiesta和Al Wadi Al Akhdar的其它公司的產品，也進行了這種測試。

此外，被告本知道它可以檢測重金屬，但卻沒有這樣做；而且它本可以安全地從其香料、調味料產品中去除這些重金屬，但同樣沒有這樣做。該訴訟稱，相反，“被告選擇忽視消費大眾的健康安全，以便追求更高利潤。”

在接受《消費者報告》採訪時，麥考密克公司表示，他們確實在其生產工廠對產品進行了重金屬檢測。

下一個集體訴訟是在2022年3月針對亞馬遜公司的“Happy Belly”品牌的產品提出的。隨後，在2022年6月，又有針對沃爾瑪公司的“Great Value”品牌的香料、調味料提出的訴訟。

這兩起訴訟都認為，訴訟中列出的產品中均含有包括

砷、鎘和鉛在內的有毒重金屬，而被告既沒有在調味品的成分錄中列出有毒重金屬，也沒有警告消費者可能存在這些重金屬。

迄今為止的最後一起集體訴訟，是在2022年8月針對亞馬遜公司和全食超市公司提起的。這些公司被指控沒有向消費者披露某些全食超市的香料、調味料，包括“365 By Whole Foods Market”品牌的羅勒、小茴香和生薑粉等產品，含有鉛、砷和鎘。

雖然香料、調味料產品的質量，是歸美國食品和藥物管理局負責，但該聯邦機構並沒有對重金屬含量作出任何限制，這使得消費者無法獲得產品安全方面的保證。

《消費者報告》的食品政策主任朗霍爾姆指出，香料公司的確會定期對產品進行安全測試，但這些測試主要是針對沙門氏菌等有害細菌進行的。

鉛、砷和鎘可以增加癌症患病率，帶來對認知和生殖系統的破壞，以及誘發其它不良狀況的風險。接觸鉛會使兒童面臨智商降低、行為問題(如注意力缺失多動症)、2型糖尿病和其它健康問題的風險。

據《消費者報告》的專家說，在31種產品中，鉛的含量都非常高，以至於超過了任何人一天中應該攝入的最大數量。

《消費者報告》的分析引用了《發病率和死亡率週報》(Morbidity and Mortality Weekly Report)2018年發表的一項研究。該研究發現，22%的食品樣本——主要是香料、調味料——中的鉛含量很高。這些樣本來自北卡羅來納州的家庭，那裡的兒童曾遭受了鉛中毒。

《消費者報告》的專家說，保持警惕，仔細選擇調味料，可以更大限度地減少我們接觸有毒產品的機會。



砵崙華人基督教宣道會

人間有愛- 與病患者同行講座

講員: 談張堅愛師母

香港東區那打素醫院前院牧, 主修輔導, 家庭治療及教牧學等, 具多年關顧事工訓練經驗



講座一: 重病者的醫療及社會資源
內容包括: 醫療方案, 安寧服務, 善終服務, 輔導服務等
時間: 上午十時半至十二時
對象: 教會弟兄姊妹及社區人士

講座二: 與重病者同行
內容包括: 了解病者及家人的情緒, 要面對的問題, 醫療決定等
時間: 下午一時半至三時
對象: 有心志做關顧服侍的教會弟兄姊妹

講座日期: 2023年4月22日(星期六)
講座地點: 砵崙華人基督教宣道會
7435 SE Foster Road, Portland OR 97206

查詢: 請電郵 pccmacaring@gmail.com
教會電話: 503-775-2854
* 費用全免 *



Portland Main Office:
9035 SE Foster Rd., Portland
Phone: 503-872-8822
www.ahsdpdx.org

JOIN OUR TEAM!

Experienced Maintenance Technician

Core Functions: Cleans, repairs, and performs other upkeep functions to maintain the organization's physical facilities on a daily basis; may perform basic carpentry work, event preparation & set up, basic & non-license plumbing or electrical maintenance, may help with moving office furniture & supplies.

Qualifications: High school diploma or equivalent. At least 3 years of related experience; Good communication skill in writing and communicating with all level of staff and business partners.

Pay Range: \$22.5-\$28.3 per hour, depends on experience

資深維修技術員

工作範圍:

清潔、維修和執行其他技能; 維修, 保養及清潔辦公室內外設施: 包括冷暖氣空調、木工維修、無需執照的水電維修, 協助搬動辦公室家具。

徵才條件:

高中文憑或同等學歷, 至少三年相關工作經驗。具備良好書寫和口語溝通能力, 能與各部門同事溝通。

時薪: \$22.5-\$28.3 (依經驗而定)

EMPLOYEE BENEFITS:

Paid Holiday / Vacation / Sick Leave, Health / Dental / Vision Insurance, 403(b) Retirement Plan

HOW TO APPLY

Submit your application, resume, and cover letter to jobs@ahsdpdx.org
Application Form Available via Our Website @ www.ahsdpdx.org

這7類海鮮魚類含汞量低 專家：應該多吃

能吃到新鮮美味的海鮮，是味覺上的無上享受。但由於健康和生態問題，小心選擇食用的魚類海鮮很重要。有些魚的汞含量超高，如果吃得太多，會造成健康上的潛在危險；而有些魚則是因為被過度捕撈，以至於產量減少。因此，如何選擇餐桌上的海鮮，便十分重要。以下是美食網站Mashed列出了消費者應該多吃的魚類海鮮。

1. 鮭魚

鮭魚是最受美國人喜愛的魚類之一，粉紅色的魚肉和飽滿的脂肪，沒有絲毫魚腥味。無論是生吃還是熟食都很美味，所以經常出現在壽司和一般的菜餚裡。鮭魚有幾種可供選擇，從國王鮭魚(King Salmon)到紅鮭魚(Sockeye)和銀鮭(Coho)。幸運的話，可以從魚販那裡買到新鮮的，但即使冷凍的，美味也不會打折。

除了本身的營養和美味外，鮭魚是超級符合環境永續，無論是來自阿拉斯加水域的野生鮭魚還是養殖的。鮭魚的汞含量極低，對孕婦來說也很安全，事實上，它被推薦有益於胎兒健康的生長和發育。



蝦(Shrimp)是世界各國料理的主食，甚至在電影「阿甘正傳」中巴布(Bubba)頌揚它們的優點和許多做法之前，就已經受到了人們的喜愛。蝦的味道溫和、口感Q彈，很容易製作；因為它們的熱量低，蛋白質含量高，也有益健康。在某些蝦盛產的地區，例如墨西哥灣，以低廉的價格便可以買到。

蝦的種類很多，要弄清楚哪些是永續漁業的，哪些不是，可能有點困難。幸運的是，有很多關於哪些蝦適合吃、哪些不適合的資訊。此外，大多數超市的蝦都會貼上標籤，可以馬上知道它們是否是最好的。另外，蝦的汞含量通常很低，使它們成為營養安全的好選擇。



3. 干貝

干貝(Scallop)的特殊口感和風味，許多人喜愛的海鮮。新鮮的生干貝，只須在燒熱的平底鍋中快速煎一會，只要不煮過頭，便很容易煮得很完美。雖然價格比較貴，但由於它們的獨特風味，許多人認為多花一點錢是值得的。

除了美味之外，干貝在各種野生和養殖的海鮮中被列為符合永續漁業的標準。據「消費者報告」的研究，它們的汞含量也很低，這對於干貝愛好者來說是個好消息。雖然冷凍干貝較容易保存，但如果是來自大西洋的新鮮干貝，味道會更好。此外，乾的干貝比新鮮的更受歡迎，這是因為曬乾後的干貝，除了顏色變深，味道也更濃郁，能為食物增加更多風味。



4. 龍蝦

龍蝦(Lobster)以其煮熟後的深紅顏色和Q彈的口感而聞名，不論是否喜愛吃海鮮，都讓人很難抗拒的食物。它們通常被整隻完整地端上餐桌，還附上幫助你敲開外殼的工具和一條圍脖，讓衣服不會沾上污漬。龍蝦盛產於美國東部海岸的大西洋水域，是緬因州最具代表性的海鮮。

龍蝦業在確保龍蝦的來源符合道德規範和可持續發展認證上做了許多努力，例如捕蝦籠的構造讓年幼、小型的龍蝦可以輕易逃脫，只捕捉年長、體型較大的龍蝦。此外，特別大的龍蝦是禁止捕捉的，因為它們較易繁殖，可以保持數量的穩定；懷孕的龍蝦同樣也在受保護之列。另外龍蝦的汞含量是安全的，被食品藥物管理局(FDA)列為最佳選擇之一。



5. 太平洋比目魚

在所有的白魚中，太平洋比目魚(Pacific Halibut)是最好的，因為它的質地細膩而緊密，味道溫合甜美。烹飪起來也很容易，無論是焗烤、水煮、清蒸，還是放到烤架上。太平洋比目魚顧名思義是產自於太平洋水域，產區從加州到阿拉斯加的諾姆(Nome)，再到日本海，最重可達500磅。捕撈季節從3月到10月，高峰期在5至9月。

根據海洋管理委員會的認證，太平洋大比目魚符合永續海鮮標準。它的汞含量也很低，成年人可以放心地每個月吃四份。然而，要注意另一種大西洋比目魚，數量已因商業性過度捕撈而枯竭，所以不要把這種魚列入採購清單上。



6. 旗魚

如果在餐館看到菜單上有海豚(dolphin)或海豚魚(dolphinfish)，不用驚慌，那只是旗魚(Mahi Mahi)，與同名的可愛的哺乳動物沒有任何關係。旗魚皮薄肉緊，魚肉呈淺粉色，味道鮮美。它很容易煮太老，烹調時最好設置一個計時器，或者注意魚肉何時剝落、及時關閉爐火。如果烹調得當，這種魚是很美味的。

旗魚生長在熱帶和亞熱帶水域，通常在船隻等漂浮物下活動。它們經常產卵，生長迅速、大面積繁殖地，使它們成為永續海鮮的選擇。旗魚的汞含量雖然不是最低，但也屬於是較低的，即使孕婦也可以每月安心食用六份。



7. 吳郭魚

吳郭魚(tilapia)值得我們豎起大拇指，因為實際上它是非常好的海鮮選擇。首先，它很便宜，可能是無數魚類中性價比最高的一種；其次，它產量豐富，無處不在。吳郭魚是美國第四大最受歡迎的魚類，僅次於鮭魚、鮭魚和狹鱈(Pollock)。雖然一些美食家不喜歡吳郭魚的味道，因為它的優點眾多，依然吸引了那些可能不喜歡海鮮的人。

吳郭魚的汞含量也很低，每個人都可以安心食用。所以討厭它的人盡管討厭吧，這只是為其他人留下更多的吳郭魚。



FARMERS®
 波特蘭華人可信任的公司
甄麗玲
 Diana L. Koelling

- 汽車 ● 房屋
- 人壽 ● 業務
- 勞工 ● 退休儲蓄計劃

**讓我來幫助您
滿足您的保險**
 優質服務.....
 由一間您所熟悉的
 437 SE 8th Ave., Portland, OR 97216
 電話: 503-252-6171
 傳真: 503-252-6355

RUUD 保利工程
 出售、修理、安裝、設計

各類型工業，住宅，餐館
 及商業用冷暖氣系統

電話: 503.888.7999
 971.255.2212

OR.C.C.B.:#162238
 WA. Lic.:POLYTHL915QP

11300 SE Cascade View Dr,
 Happy Valley, OR 97086

伍長鈞
 家庭牙醫診所
ERNEST NG, D.M.D.
 Family Dentistry

精通國粵英語
 敬請預約

電話:
(503)284-8882

2556 NE 56th Ave.,
 Portland, OR 97213
 NE 56 街與 NE Sandy 交界

**Sunset
 Exceptional Dentistry**
 SAMUEL S. CHEN, D.D.S.

陳思牧牙醫師
 紐約哥倫比亞大學牙醫博士
 曾任哥倫比亞大學醫院臨床教學醫師

- 精準人工種植牙
- 專長高難度植牙
- 完善消毒 · 先進設備
- 親切服務 · 國台英語

Tel:(503)644-9797
 13321 NW Cornell Rd, Stite 100
 Portland, OR 97229

柏寧柏文 PARKLAND APARTMENT
2房2浴室單位

★ 全新瓷磚地板，包括客房廚房浴室及走廊
 ★ 私家平台，額外儲物室
 ★ 業主支付水、溝渠和垃圾費
 ★ 鄰近購物中心、學校、銀行及餐館
 ★ 近9號巴士站和綠線輕鐵(MAX)

電話: 503.771.6848 (辦公室)

地址: 3202 SE 92nd Ave, Portland, OR 97266 (92街夾Powell 街向北一個街口)

Windermere COMMERCIAL **商業物業 房屋地產**

2105 NE Cesar E Chavez Ave Ste. 200, Portland, OR 97212

生意出售 **房屋出售**



Pho/越南牛肉粉餐館
生意出售
位於波特蘭市區
詳情請來電諮詢



Salem OR 泰國菜餐館
生意出售
2,154 SF
售 \$90,000



1260 NW Naito Pkwy,
Portland, OR 97209
980 SQ
商業樓宇 未完成室內專修
售 \$375,000

方麗珊 Liza Fong
說英·粵·普通話
503.896.8138

Office: 503-249-1706
Office Fax: 503-249-1726
Lizafong@windermere.com
持俄勒岡州及華盛頓州及加州牌照
licensed in OR, WA, and CA.

余穎強 房地產 Oregon First | Washington First

Wing Yu Real Estate Agent

經驗至關重要 Experience Matters
Licensed in States of Oregon and Washington
俄勒岡州和華盛頓州牌照

Oregon First
地址: 123 E Powell Blvd, Ste. 101 Gresham, OR 97030
手提: 971-570-9938
辦公: 503-667-5686
Wechat: WingYu13678

Washington First Properties
地址: 2005 SE 192nd Ave, Ste 200 Camas, WA 98607
辦公: 360-567-2200
電郵: WingYu13678@yahoo.com



PRICE REDUCED
中餐館生意出讓, 離波特蘭35分鐘, 有5檯老虎機, 50多座位, 生意穩定, 創業良機, 售價 ~~\$88,900~~ **\$50,000**



PRICE REDUCED
Happy Valley New Season超市對面, 2014年建, 4睡房+1書房, 2.5衛生間, 共2,333呎。Corner Lot, 超多停車位。小區有游泳池, 活動中心, 籃球場, 小孩攀爬娛樂場。售價 ~~\$658,300~~ **\$634,000**



PRICE REDUCED
1996年建, 1,152呎, 3房2廁, 客廳高天花。新裝修, 成交即可入住。SE Holgate夾116街附近, 交通便利。售價 ~~\$433,800~~ **\$390,000**



5.36畝地, 1977年建, 3,225呎3房2廁 有空間加建2個睡房, 60'X40'兩層倉庫 有獨立電錶, 離SE Portland 25分鐘車程 售價 ~~\$890,000~~ **\$890,000**

房屋買賣 · 地產買賣
免費市場分析 協助買賣家作最明確決定

黃才生 Johnny Choi Sang Wong
房地產經紀

手提: 503-708-8850
辦公: 503-353-6673
郵箱: jcs Wong98@gmail.com

房屋出售



SE Powell / SE 124 Ave
地點好 3房2.1浴
1,836 sqft
建於2012年
售 \$459,900



SE Christina Ct
Clackamas地區
臨近Clackamas高中
4房2.1浴 2,736 sqft
建於2005年
售 \$650,000



SE 89 Ave / SE Powell Blvd
絕佳的投資機會 建於2000年
複式房屋: 2個單位。
每間房屋976 sqft, 2房1.1浴,
兩個單元均已出租。
每月總租金收入為2790美元。
臨近餐館和購物商場。
售 \$530,000



SE Happy Valley Dr
Happy Valley 好社區
學區好
5房3.1浴 建於2002年
4,011 sqft
售 \$898,000

16037 SW Upper Boones Ferry Rd #150, Portland, OR 97224

Homelink 房屋貸款 Mortgage, Inc.

WA: MB-63201
Oregon: ML-3363
UT: 7920932-NMLP

- ★ 現金買房後立即cashout
- ★ 外國人, 新移民貸款, 30%首付 (沒身份亦可)
- ★ 最高可貸至15個投資房貸款
- ★ 重貸到低利息

利率低效率快, 免費提供預先核准書 歡迎微信或Text查詢利率

30年/20年/15年/5年/7年 固定利率

蘇杏如 Amy Wong

請來電查詢預先批准服務
直綫: (425) 829-0989
365 118th Avenue SE, Ste 200, Bellevue, WA 98005-3557

Amy@homelinkmtg.com
License#MLO68705

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)

領有外州牌照者 只需補時就讀 設有中文授課

查詢請電: (503) 380-8788 (國、粵語)
(971) 396-8038 (國、粵語)
(503) 575-0419 (英、越語)

8230 NE SISKIYOU ST. PORTLAND




威捷 VG 8733 SE Division St., #108 Portland, OR (魚樂軒大樓旁)

健康牛鍋 IH智能電飯鍋
專利無塗層牛頭牌內鍋
11種功能菜單 一鍋到底
蒸/燉/煎/炸/燜

貴妃湯煲 多功能電燉湯煲
廚房必備, 煲湯、燉、煮、煎 一按便可

健康氣炸鍋 無油無煙 好清潔

牛頭牌安康鍋 無塗層不銹鋼內膽

牛頭牌五層鑊

養生壺

Lyca mobile 超值預付電話計劃
不變信貸 不用簽約 不會超支
中國、香港、加拿大 等60多個國家 **長途任打**

503.777.2122

月費 \$20	2GB 4G
月費 \$24	3GB 4G
月費 \$30	7GB 4G
月費 \$34	15GB 4G
月費 \$51	40GB 4G
月費 \$60	60GB 4G

超值 無限任打 國際長途計劃
(使用T-mobile網絡) 無限通話 無限短信 無限上網