



可利得建材公司

家居建材總匯

高品質 價錢平!

www.qualitygranitecabinets.com

數萬呎廠房陳列 存貨充足 服務廣大客戶

專業安裝 免費上門設計估價



各種不銹鋼盆 陶瓷盆



實木廚櫃



花崗岩 石英石 大理石 玉石



實木地板

有大量不同款式的現貨：

- 石英石 · 花崗岩石 · 大理石 · 實木櫥櫃 · 浴室櫃 · 實木硬地板 · 防水地板 · 複合地板 · 玻璃馬賽克 · 各種地磚 · 不銹鋼盆 · 石盆 · 陶瓷盆 · 玻璃盆 · 各種水龍頭

10760 SW Beaverton Hillsdale, Beaverton OR 97005

電話：503-372-9511/ 503-550-7618

魚樂軒



EXCELLENT CUISINE

Open Hour 7 Days a Week 9:30 am - 9:00pm

Scan Code for Digital Menu 掃一掃掌上菜單



8733 SE Division St #101, Portland, OR 97266

湘川、粵名菜 游水海鮮 新派點心

503-946-8830

特價菜式 (只限外賣)

\$12.99



- 乾炒牛河 · 洋蔥豬扒 · 麻辣豬耳 · 腩仔四季豆 · 醬香茄子 · 星洲炒米粉 · 揚州炒飯 · 芋頭炆鴨煲 · 辣子雞丁 · 鹹魚雞粒炒飯 · 滑蛋蝦仁 · 虎皮尖椒牛肉 · 肉片白菜心 · 肉末茄子 · 紅燒豆腐 · 手撕雞 · 鴨絲雪菜炆米 · 麻婆豆腐 · 支竹鴨掌翅煲

OUR WEEKLY DEALS ONLY TIGARD STORE. H MART SALE 2023 JUN 2- JUN 8

<p>燒烤切片牛仔骨 8.98 lb</p> <p>新鮮牛仔骨塊 7.98 lb</p> <p>家庭裝新鮮牛尾 8.98 lb</p> <p>切片牛腩片 9.98 lb</p> <p>切片五花肉 4.98 lb</p> <p>五花肉塊 4.98 lb</p> <p>醃牛肉片 7.98 lb</p> <p>煲湯牛骨 2.98 lb</p> <p>黃尾魚 2.98 pk</p> <p>魷魚鬚 4.98 pk</p>	<p>米粉 3.78 ea</p> <p>春卷 4.98 ea</p> <p>WEI CHUAN SPRING ROLL 4.98 ea</p> <p>辣椒粉 2.48 ea</p> <p>醬油 2.78 ea</p> <p>啫喱椰子水 1.28 ea</p>	<p>新鮮麵條 4.98 ea</p> <p>蟹肉玉米湯 1.48 ea</p> <p>NORA CRAB & CORN SOUP MIX 1.48 ea</p> <p>油蔥酥 4.78 ea</p> <p>紅衣花生 1.48 ea</p> <p>鳳梨酥 2.78 ea</p>	<p>龍口粉絲 1.98 ea</p> <p>IMPERIAL TASTE TAIWAN BEAN THREAD 1.98 ea</p> <p>椎茸 3.48 ea</p> <p>JOY LUCK SHITAKE MUSHROOM STRIP 3.48 ea</p> <p>金山醬油 2.28 ea</p> <p>GOLDEN MOUNTAIN SEASONING SAUCE 2.28 ea</p> <p>菠蘿蜜乾 3.28 ea</p> <p>VAN PHAT JACKFRUIT CHIP 3.28 ea</p>	<p>蒸包 5.98 ea</p> <p>0 TASTY BAO 5.98 ea</p> <p>越南牛肉粉湯底 1.28 ea</p> <p>DRAGONFLY GIA VI PHO BO 1.28 ea</p> <p>魚露 2.98 ea</p> <p>SQUID SAUCE 2.98 ea</p> <p>燒味海苔 1.78 ea</p> <p>RICE BIN BIN 1.78 ea</p> <p>檸檬茶 0.98 ea</p> <p>KING CAR LEMON TEA 0.98 ea</p>	<p>芒果 9.98 box</p> <p>青檸 1.00 FOR 3</p> <p>迷你西瓜 2.98 ea</p> <p>哈密瓜 1.28 lb</p> <p>南瓜 0.98 lb</p> <p>金奇果 9.98 pk</p> <p>木瓜 1.78 lb</p> <p>ROYAL STAR PAPAYA 1.78 lb</p> <p>上海青菜 1.48 lb</p> <p>SHANGHAI BOK CHOY 1.48 lb</p> <p>西蘭花 1.68 lb</p> <p>BROCCOLI 1.68 lb</p>
---	--	---	---	--	--

民主黨人幫助下 債限協議 在眾院闖過關鍵一關

（綜合報導）提高債務上限已到關鍵時刻。週三下午，國會眾院共和黨人在民主黨人的幫助下通過一項決議案，將提高債務上限的法案付諸討論。該法案的最終投票預計將在當天晚些時候進行。

這項法案名為《財政責任法案》，於週三下午付諸程序性投票。這一投票決定針對該法案的辯論規則，只需要簡單多數即可通過。傳統上，少數黨成員一向在這一環節投反對票，儘管他們中的一些議員會在最終投票時投贊成票。

不過，由於20多名共和黨人誓言採取一切措施阻止這項法案，而議長麥卡錫最多只能失去4張共和黨票，因此程序性投票一直未能獲得足夠票數。最終，民主黨人下場幫忙，投票以241票贊成、187票反對過關。共有52名民主黨人投了贊成票，29名共和黨人投反對票。

這項法案在眾院過關後，還要在參院付諸表決，並送總統拜登簽署。國會必須在下週一之前通過該法案；此前財長耶倫預測，財政部資金最早會在下週一耗盡，屆時美國將發生災難性的債務違約。

麥卡錫與拜登於上週末就提高債務上限達成協議，白宮通過向保守派做一些讓步，換取到2025年初，也就是



本屆政府的任期末之前，不需要再次受到債務上限的限制。

共和黨人的核心主張之一是為糧食券領取者設置更嚴格的工作要求。但周二晚間，非黨派的國會預算辦公室（CBO）在一項報告中指出，在未來10年中這一措施非但不能省錢，反而會導致更多的開支。這是因為共和黨人在談判中同意了更多人群的工作要求豁免，如老兵和遊民等，這實際上完全抵消了提高工作要求節約的資金。

這一報告一出，立即激起了一些共和黨人對麥卡錫的最新不滿。不過眾院共和黨領導層則堅稱CBO的估算是準確的。

國殤日假期航空 旅行量超2019年 創疫情以來新紀錄

（綜合報導）據運輸安全管理局（TSA）統計，在剛剛過去的國殤日長周末假期，全美共有近980萬人次乘飛機出行，超過了疫情前水平。CNBC稱，這反映出消費者在通脹高企的情況下，仍不斷為旅行花錢。

TSA統計顯示，從上週五到本週一，共有979萬人次進行航空旅行，比2019年的同期長周末假期略有增加。僅週五一天，就有270萬人次乘飛機出行，創下了疫情以來的新紀錄。

CNBC稱，相對良好的天氣幫助了航空公司在這個假期的運營。航班跟蹤網站FlightAware的數據顯示，從上週五到本週一，僅有16%的航班晚點。與去年國殤日假期相比，延誤率有所降低。

去年，惡劣的天氣加上人員短缺和其他壓力，導致高峰時期航班被大量延誤和取消。今年，不少航空公司高管已表示，對其今夏運營的可靠性持樂觀態度。

CNBC稱，國殤日航空旅行量超過疫情前水平，表明儘管通貨膨脹持續存在，但消費者仍願繼續為旅行花錢。

更高的利率和高昂的食品和住房成本，給全美家庭經濟預算帶來越來越大的壓力。從這個長周末的情況看，消費者仍有繼續為假期和其他旅行花錢的意願，這對航空公司來說至關重要。



350多專家警告：人工智能帶來 滅絕人類風險

（綜合報導）人工智慧（AI）應用技術今年大爆發成為全球科技顯學，聊天模型更是熱門。然而專家警告，AI恐有導致人類滅絕的風險，其危險性不亞於流行病和核戰。

5月30日，包括OpenAI首席執行官山姆·奧特曼在內的一群科技行業領袖和科學家，警告人工智能帶來的風險，並將其潛在影響與核戰爭進行比較。

「降低人工智能滅絕人類的風險，應該與其它社會規模的風險（例如流行病和核戰爭），一起成為全球優先事項。」他們在舊金山非營利組織——人工智能安全中心網站上，發佈的一份聲明中說。該聲明仍在邀請簽署者。

目前，該聲明已得到350多名從事人工智能研究的高管、研究人員和工程師的簽署，包括OpenAI首席執行官奧特曼、谷歌DeepMind首席執行官戴米斯·哈薩比斯（Demis Hassabis）以及Anthropic首席執行官達裡奧·阿莫迪（Dario Amodei）。傑弗里·辛頓（Geoffrey Hinton）和約書亞·本吉奧（Yoshua Bengio）通常被認為是現代人工智能的「教父」，也簽署了聲明。

人工智能安全中心的聲明承認，人們對人工智能的潛在影響進行了激烈的討論，尤其是自去年11月推出ChatGPT以來。

「人工智能專家、記者、政策制定者和公眾，越來越多地討論人工智能帶來的廣泛的重要和緊迫風險。」聲明說，「即便如此，也很難表達對一些先進人工智能最嚴重風險的擔憂。下面的簡潔聲明旨在克服這一障礙，並展開討論。」

全美房價跌幅低於預期 明年房價或基本不變

（綜合報導）路透社最近的一份專家預測報告顯示，儘管抵押貸款利率持續高企，今年全美房價的跌幅仍將低於預期。此外，2024年的房價預計將基本保持不變。

路透社稱，雖然聯儲多次加息，但全美房價平均僅從最近的峰值下跌了5%，而在疫情期間房價卻猛漲了45%。前後對比之下，房價回落到疫情前水平的可能性幾乎為零。

這在很大程度上是因為房屋供應持續緊張。預計至少在未來6個月內，房屋供應不足的問題不會得到緩解。

這份在5月底完成的專家預測報告顯示，全美房價預計在2023年將比一年前平均下跌2.8%，低於3月份預測的4.5%降幅。在連續8個月下跌後，房價於今年3月又恢復上漲。

此外，根據20個大都市區的標普CoreLogic Case-Shiller綜合指數，平均房價預計在明年仍將基本保持不變。

“展望未來，我們認為價格還有進一步下跌的空間。因為購房者的經濟負擔能力仍然緊張，經濟疲軟將繼續打壓購房情緒”，諮詢公司Capital Economics房產經濟學家豪爾（Sam Hall）表示，但“鑑於供應持續緊張，房價可能不會像之前預期的那樣大幅下跌”。

聯儲已將其關鍵利率從2022年初的近零，上調至5.00-5.25%，這一趨勢預計將一直持續到2023年底，這其實對抵押貸款利率施加了上行壓力。目前的30年期固定抵押貸款利率約為6.7%，由於普遍預計2024年聯儲將降息，因此預計貸款利率屆時將下調至5.5%。

目前，現存房屋的銷售量經年化為428萬套，遠低於2021年1月時的656萬套峰值，預計該銷量未來將保持在目前水平。

約70%的受訪專家表示，在今年剩餘時間裡，房價出現大幅下滑的可能性要高於房價出現反彈的可能性。

藉 AI 發現全新抗生素 科學家指可對付致命超級細菌

（綜合報導）美國和加拿大科學家利用人工智能（AI），發現全新抗生素Abaucin能殺死致命超級細菌「鮑氏不動桿菌」（Acinetobacter baumannii）。這種新抗生素尚待進一步實驗驗證，預期第一批AI抗生素可能要到2030年才能被開放處方使用，但今次研究已體現出AI在科學與醫學領域中的巨大潛力。

據科學期刊《自然化學生物學》發表的最新研究，來自加拿大麥馬斯特大學和美國麻省理工學院的一群科學家，利用AI演算法篩選數以千計抗菌分子，試圖預測新的結構類別，令研究人員得以找出新的抗菌化合物Abaucin，可以用來對抗鮑氏不動桿菌。

科學家接著在老鼠身上的傷口感染模型中，試用這種新的抗菌化合物來對抗鮑氏不動桿菌，結果發現這種分子能抑制感染。

協助主導研究的麥馬斯特大學生物醫學及生物化學系助理教授斯托克斯說：「這項工作驗證了機械學習在尋找新抗生素方面的好處。藉由AI，我們能快速探索龐大的化學領域，大幅提高發現全新抗菌分子的機會。」

在這項研究中，研究人員首先對AI進行訓練，以學習能對抗鮑氏不動桿菌的藥物的化學特性。接著，他們讓AI在一個包含6680種潛在化合物的清單中進行篩選，結果發現強效抗生素Abaucin。

研究結果顯示，AI僅需一個半小時便產出一份包括數百種化合物的精簡名單，接著把其中240種在實驗室進行實驗，最終發現9種潛在抗生素，之後把這9種抗生素在老鼠身上的傷口感染模型中試驗，Abaucin最終脫穎而

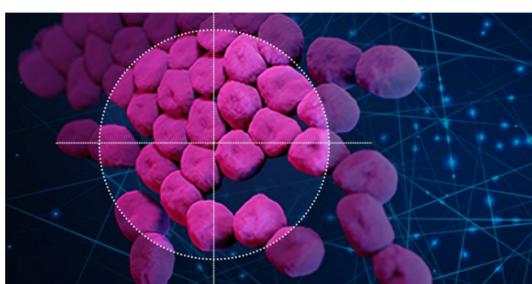
出。然而Abaucin的改良和臨床試驗工作仍在進行中。預期第一批AI抗生素可能要到2030年才能被開放處方使用。

最特別的是，這種抗生素對其他細菌無效，僅對鮑氏不動桿菌有作用。這種精準的作用模式有助於降低抗藥性的出現，並可能減少副作用。

研究者強調，AI的力量能夠篩選出數以千萬計的潛在化合物，這是手動作業無法達到的。因此，AI有可能極大提升醫學界發現新類抗生素的速度和效率。

鮑氏不動桿菌能在環境服務和共用設備中存活很長一段時間，還能透過受污染的手傳染。除了血液感染外，鮑氏不動桿菌也能引發泌尿道和肺部感染。

世衛表示，這種細菌天生可以找到新方法來抵抗治療，且能傳遞遺傳物質，讓其他細菌也變得具有抗藥性。



紀念墓園 福澤延綿之地

位處優越，飽覽Mt Hood四季景緻

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

Dignity Memorial 林肯紀念墓園·殯儀館

張思思 Sisi Zhang
誠心講解 誠懇服務

- 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

特別介紹：專為亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden

Dignity Memorial 林肯紀念墓園·殯儀館

Sunny Sam 岑麗娟
手機：503.701.4745
超過二十八年的經驗 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

特別介紹：專為亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden

紐西蘭航空實施乘客登機前量體重計劃

（綜合報導）紐西蘭航空公司自6月1日至7月2日，將對奧克蘭國際機場出發的國際航班旅客進行體重調查活動，邀請旅客在登機之前先量體重，旨在了解飛機載重量，從而估算燃油量，有助減低飛機的碳排放。

紐西蘭航空表示，這項計劃是出於紐西蘭民航局要求而執行。地勤人員會請旅客視個人意願在登機之前連同隨身行李分別過磅，以協助航空公司收集載重數據與飛機重量分配情況。

紐航載重控制改善專員詹姆士發聲明說：「本公司會針對所有上機的人物測量重量，從貨物、飛機餐到貨艙中的行李都包括在內。」這項計劃要調查的是乘客、機組人員、機艙行李的平均重量。

不過，由於體重是私隱，並非人人都願意讓體重數

字曝光。為此，紐航表示，所有旅客的體重數據採匿名方式收集。旅客在機場櫃位完成辦理登機手續之後，登機門外的地勤人員會詢問旅客是否站上磅秤，願意配合者，體重數字直接傳送到調查資料庫，而且不會顯示在磅秤螢幕上。手提行李也有專用的磅秤。

詹姆士說，紐航保證，機場任何地點及人員都看不到乘客的體重數字，而這項計劃採自願性質，不會強迫旅客執行，願意過磅的旅客等於協助紐航提供安全有效率的航程，因為對於機師而言，了解飛機載重量對掌握平衡來說是很重要的事，同時也與估算油料用量有關。如果能夠更精確掌握全機人員重量，有助於降低飛機的碳排放量。

紐西蘭航空由奧克蘭前往美國紐約甘迺迪機場的航

班，去程飛行時間長達17小時，是全球航程最長航線之一，旅客將在受邀參與「過磅」計劃之列。



發射衛星墜海 北韓罕見承認失敗



（綜合報導）北韓今日清晨發射「軍事偵察衛星」，日韓一度發佈警報，不過「衛星」隨即落海，未墜落或掠過日本上空，因此解除撤離警報，北韓罕見立即發佈聲明，坦承由於技術原因，導致「軍事偵察衛星」發射失敗。

據《韓聯社》報導，北韓官媒《朝中社》表示，朝鮮國家宇宙開發局當天上午6時27分按計劃在平安北道鐵山郡西海衛星發射場，用新型衛星運載火箭「千里馬-1號」發射了一枚軍事偵察衛星「萬里鏡-1號」，但由於技術原因該衛星發射失敗。

朝鮮國家宇宙開發局聲明指出，「千里馬-1號」在正常飛行過程中完成了第一級間分離，但二級發動機未能正常點火，導致火箭失去動力，墜入半島西部海域，初步研判由於新型發動機系統可靠性和穩定性較差，以及所用推進劑的燃燒不穩定性特點而導致發

射失敗，目前正著手調查原因，儘速進行第二次發射。

《韓聯社》報導指出，《朝中社》在上午9時5分發佈該報導，僅距離發射時間2小時30分鐘，不過這並非北韓首次即時公佈衛星發射失敗消息，2012年4月發射地球觀測衛星失敗後，也曾隨即公佈消息稱衛星未能成功進入軌道。

日本抗議 強烈譴責

日本內閣官房長官松野博一說，北韓連串行動對日本、地區及國際社會的和平與安全造成威脅，違反安理會相關決議，已透過駐北京大使館管道對北韓提出嚴重抗議。

防衛省表示，如果北韓今天發射的物體依原規劃路徑飛行，有可能通過日本沖繩縣上空，為預防可能掉落在日本領土或領海，已在沖繩縣開展自衛隊飛彈部隊，不過，最後並沒有進行攔截。

防衛省研判北韓這次有可能使用彈道飛彈技術發射人造衛星，除了持續進行分析外，面對北韓預告發射期間到6月11日止，今後也將持續做好警戒態勢。

南韓發現殘骸漂浮 搶撈中

據《韓聯社》報導，南韓軍方表示，已於上午8時5分許，在「於青島」以西200多公里的海域發現並打撈疑似北韓衛星的部分殘骸，一個圓柱形物體漂浮在海上，初步研判是火箭第一級與第二級之間的連接體。

「於青島」位於全羅北道群山以西60多公里處，軍方計劃在回收後確認其整體性能、是否使用外國零部件及其技術水準等。

威尼斯大運河染綠 確認為測試廢水系統無毒螢光素

（綜合報導）當地政府今天表示，義大利威尼斯大運河一段河道驚人地轉變成螢光綠是因為螢光素（fluorescein），這是一種用於測試廢水網絡的無毒物質。

威尼斯居民28日注意到大運河（Grand Canal）一段河道變成亮綠色，促使警方展開調查，人們猜測這可能是環保人士的噱頭。

威尼托大區（Veneto）環境預防和保護局（Arpav）說，分析顯示，「採集的樣本中存在螢光素」。

聲明說，結果「未顯示分析的樣本中存在有毒元素」，但當局沒有具體說明螢光素的來源。

根據「新威尼斯日報」（La Nuova Venezia）報導，居民注意到河水變色驚訝不已，警方正在調查河道28日變綠是否為氣候變遷活動人士的抗議。

這不是大運河第一次變綠。阿根廷藝術家伍瑞佈魯（Nicolas Garcia Urriburu）在1968年第34屆威尼斯雙年展（Venice Biennale）期間，用螢光染料將威尼斯大運河水域染成綠色，透過噱頭提高生態意識。



醫療照護和健康教育

華人服務中心是亞裔和美國文化橋樑，提倡健康醫療平等，提供社區資源訊息，致力為亞裔社群減少醫療資源差異和增加高品質的醫療服務。

政府醫療福利申請

有培訓的雙語專員可諮詢和協助申請政府醫療，俄勒岡州健康計劃 (Medicaid - OHP)，緊急醫療(CWM)，更健康的俄勒岡州計劃(Healthier Oregon)，和有保費稅收援助的健康保險市場 (healthcare.org)。

公衛健康教育和宣導

有雙語專員可提供生育健康和家庭計劃，乳腺癌和宮頸癌篩查預防、緊急事件事前準備、氣候改變和災害應變、傳染病預防、環境社區健康、商業烟草防制等主題的學習和教育。

歡迎與華人服務中心社區健康服務聯絡以

獲取更多相關資訊，並按需要預約見面

廣東話/粵語 (503) 772-5889

普通話/國語 (503) 772-5890





萬 ← → 事 互相效力

…… 大白 ……

案，我和弟弟幾番商量之後，決定勇敢地接受心臟繞道手術。

心臟科醫師為我安排了一位心臟手術操刀的醫師，據說這位醫師是院方重金從紐約挖角過來的，病人對他讚譽有加。其實當時我最擔心的是手術的龐大費用，但是感謝主，由於疫情的關係和政府的醫療政策，我的心臟繞道手術完全不用自己給付，所以，我不再有牽掛，可以放一百二十個心了。

手術當天，依照程序，我被推進了手術室。偌大的手術室，來了主治醫師和手術醫師，還有將近十位的護理人員，他們跟我閒話家常，還說了笑話試圖緩解我緊張的情緒。很快地麻醉劑起了作用，我便陷入昏迷。

醒來已經是手術後六個小時了，心臟的傷口

隱隱作痛，但還在能忍受的範圍之內。身上插滿粗細不一的管子，後來護士告知有幫我裝了導尿管，不用擔心起身如廁的不便。

第三天晚上，肺部開始卡痰，呼吸極不順暢，我想起做過類似手術的牧師曾經提醒過我，可以用抱枕放在胸口用力地咳出來。於是我不顧心如刀割般的疼痛，終於咳出大量的痰痂。

隔天，心臟傷口的疼痛減緩許多；到了第四天，我就不需要再吃止痛藥了，身上的管子也可以一一地拆除。感謝主，是神施行了醫治！

第五天，我順利地出院了。教會的弟兄姐妹和公司的同事幫我設立了「Meal Train」，熱心地送餐和捐款。幾乎每天都享用精心準備的復原大餐，吃的健康又元氣滿滿，感受到溫暖和無條件的愛。

神的作為真是奇妙！那麼恰到好處，又有說不出的巧合。心臟是人體最重要的器官之一，為維持人體機能負有重大責任。雖然我年輕時沒有好好照顧自己的健康，但是神藉著身邊的人事物，讓我的心臟恢復正常功能，而且讓我因著疫情的關係，不必擔心醫藥費，這是何等的恩典！

您也想要認識這位偉大奇妙的神嗎？或許您還不認識祂，但是現在不嫌晚。希望您也能同享祂豐盛的恩典，成為您一生最美的祝福！

二〇二二年十一月五日是我手術出院的日子，剛歷經人生首次大手術的我滿心歡喜，因為照護士的指示淋浴之後，便可以回家了！當蓬蓬頭的水傾瀉而出，從頭髮流淌到全身，真有種解脫的舒暢感。回想從手術到住院，一切的過程竟如此地順利！而且原本一直擔心手術後傷口會很疼，結果也沒有發生。一切的感謝都要歸給愛我的主！

我是個確診多年、相對年輕的糖尿病患者，雖然已經控糖多年，偶爾仍會因為飲食不正常或是其他因素而導致糖化血色素跌宕起伏。在某個夏夜，半夜裡我被心臟的雜音吵醒，那是一種匪夷所思的氣泡聲，這聲音此起彼落了一段時間便消失了。因為沒有感覺心臟有任何不適，便不以為意又入睡了。但一連三天都是相同情況，為了以防萬一，我還是掛了個號，去看我的家庭醫師。

家庭醫師聽了我的症狀，一開始毫無頭緒，找不出任何原因，後來她靈機一動，決定為我照個心電圖。連續照了三次她才跟我確認我的心臟有異常，可能是中風的前兆。當下焦急地詢問我是否有任何不適，雖然我回答沒有，她還是要我讓弟弟立刻送我到最近的急診室住院觀察。

後來醫院安排了一位知名的心臟科醫師，為我做了心臟顯影檢查。檢查後發現，在我心臟的三條主要大動脈當中，左邊和中間的都已經完全阻塞，右邊的也阻塞了將近百分之五十。醫生給了幾個方

個人見證集

神奇的恩典

…… 主小羊 ……

改變他人不是我們的責任，我們該做的是——在愛中建立起正確的界線。

回想剛結婚時的自己，對婚姻有著過多的憧憬，對另一半也有自己的期待。因為得不到對方相同的回應而感到失望，所以就有了情緒上的問題。

而我的先生是一個情緒表達比較直接的人，常會因為一句話或一個點而生氣。那時候我年輕又不懂得忍耐，常常覺得莫名其妙，也覺得很受傷、委屈和不被理解，所以我們倆人爭吵不斷；小爭執也許幾天，大吵甚至可以一、兩個禮拜。

我心裡很痛苦，也覺得這樣吵下去不行，所以我開始隱忍；他若發脾氣，我就不回嘴。但也因為這樣，在不知不覺中背負了很多的情緒，心裡也有了許多的苦毒。

二〇二二年，我們重新回到神的家中，生活開始不一樣了。有一天，我感覺到我先生又有一些情緒了，那時心裡突然有一股力量讓我不再害怕，並催促我要說出這些年來對他的情緒所產生的恐懼，於是我终于向他說出了心裡的真實感受。

感謝神！祂聽了我的禱告，祂用一個這樣的機會，藉著聖靈的力量，帶領我勇敢地說出我的真實感受。聖靈一直在我們家做了很多工作。現在的我們，可以自由地分享心事和感動。不用因為害怕或擔心對方的情緒而小心翼翼。主就是這樣溫柔地陪伴我們，愛著我們，光照我們家。

再分享一個小故事：寒假我們帶孩子去 San Diego 玩，抵達當地機場時已是晚上 11 點。當時

一直等不到租車公司的接駁巴士，而租車公司預計 12 點打烊。我們有點著急，但卻不知道該怎麼辦；只好一起禱告，求神幫助。

忽然，有一輛車停下來問我們是否需要搭車？要知道我們家是兩個大人三個小孩，總共五個人，還有兩件大行李，而停在我們面前的竟是一輛 mini van，剛好符合我們的需要。感謝主！祂總是為我們預備了我們所需要的。

後來上了車聽司機說，因為有人叫了車，卻臨時取消了，因此他才會遇到我們。

到了租車公司，雖然門都已經關了，但有一位準備下班的員工，願意幫我們辦理手續，讓我們順利地拿到車。這一切的一切，如果不是神，還有誰能有這樣完美的安排呢？

假期中，我們全家都玩得很開心。行程尾聲，孩子們意猶未盡不想回家，連爸爸也說：「如果能多留幾天就好了。」神是聽禱告的！我們 25 日到了機場，發現回航班機竟然因波特蘭下大雪被取消了，最快要到 29 日才有班機回家。我們在機場排隊、排隊、再排隊，直等到下午五點才終於拿到出租車回到飯店。雖然過程有點繁瑣也惱人，但神用這樣幽默的方式回應了我們心裡的渴望——多留幾天。

感謝主在我們生命中的所有恩典！今後我要好好地研讀我們生命的說明書——「聖經」，才能活出討主喜悅的生命。

美食收藏庫

凉拌皮蛋 小黃瓜

…… 初心 ……

材料：

小黃瓜 6條
皮蛋 3顆
香菜 少許
紅色或綠色小辣椒 視個人口味而定
蒜頭 3-5瓣
芝麻 適量

調料：

糖 2湯匙
鹽 1湯匙
生抽 2湯匙
醋 2湯匙
蠔油 1湯匙
麻油 少許

做法：

1. 小黃瓜切段，皮蛋切塊。將小黃瓜、皮蛋和香菜放入大碗。
2. 取另一個碗，放入辣椒、蒜頭和芝麻，淋上燒開的熱油，再加入糖、鹽、生抽、醋、蠔油、麻油等調料，攪拌均勻成爲料汁。
3. 將料汁倒入放黃瓜、皮蛋和香菜的大碗中，攪拌均勻即可食用。

溫馨提示：調料的份量可依個人口味酌量增減。



同心來禱告

為逆境中尋求突破禱告

神不曾應許我們天色常藍，基督徒也會遭遇困難、經歷逆境或面對不幸；但我們可以因確信神的同在和大能，靠著住在我們心裏的聖靈，在困難逆境和不幸中，可以放下心中的愁苦、焦慮和重擔，轉眼定睛仰望神並緊緊抓住神，使我們有能力在祂同在中剛強壯膽，有平安和喜樂，相信神能照著運行在我們心裏的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一章 10 節）

親愛的阿爸天父，祢是我的神、我的倚靠，是我隨時的幫助！求祢用祢的信實和祢的大能幫助我、保護我，賜給我力量，讓我在困境中能緊緊抓住祢，使我的心不害怕、不驚惶，我的靈不下沉；因為祢與我同在，祢必堅固我、幫助我，必用祢公義的右手扶持我、托住我！求祢幫助我懂得在困境中依然大聲地讚美祢，因祢的恩典夠我用。願祢的話成為我的動力和讚美的泉源，幫助我靠著耶穌基督，勝過世上一切的苦難！奉主耶穌的名，阿們！



編者的話

父親節到了，真誠地跟每一位爲人父的說一聲：「爸爸，辛苦了，祝你健康平安喜樂，出也蒙福，入也蒙福！節日快樂！」

投稿

gracebolip@gmail.com

歡迎踴躍投稿，您的故事將榮神益人！

波特蘭靈糧堂

971-271-7435 | WWW.BOLIP.ORG

550 NE 76th Ave. Portland, OR 97213

港新冠疫情應變級別 降至戒備

（綜合報導）香港當局今天宣佈調降COVID-19（2019冠狀病毒疾病）的應變級別，由「緊急」降至「戒備」。

港府表示，在參考世界衛生組織（WHO）的最新意見、評估本地情況和風險及病毒變異情況後，即時起將「對公共衛生有重要性的新型傳染病準備及應變計劃」下的應變級別由「緊急」調低至「戒備」級別。

政府發言人說：「應變級別由『緊急』級別調低至『戒備』級別是本港全民3年來奮力抗疫的一大里程碑。香港在抗疫路上取得階段性的成果，全賴市民及社會各界一直以來支持和高度配合各項防疫措施」。

港府也感謝北京中央和廣東省當局支持香港防疫，尤其是第5波疫情最嚴重時，應港府請求協調供應物資，並派出醫療隊及專家組來港協助。

在戒備級別之下，行政長官不再親自主持「抗疫督導委員會」的工作，同時撤銷「應對疫情指導及協調組」和抗疫專家顧問團。

為應對COVID-19病毒傳播，港府於2020年1月4日頒佈「對公共衛生有重要性的新型傳染病準備及應變計劃」，並同時啓動「嚴重」應變級別，同年1月25日提升至「緊急」級別，此後歷時3年多。

今年2月左右，港府陸續取消各項防疫限制，香港與



中國大陸也恢復通關，社會走向復常。

根據官方數字，COVID-19肆虐香港3年來，本地有287萬多人確診，另有1萬3000多人死亡。

「新一線」城市名單 成都第一 昆明回歸、北方占四席

（綜合報導）據《第一財經》報導，新一線城市研究所連續第8年發佈《城市商業魅力排行榜》，2023年這份榜單裡的15座「新一線」城市，依次是成都、重慶、杭州、武漢、蘇州、西安、南京、長沙、天津、鄭州、東莞、青島、昆明、寧波、合肥。其中成都還是第一，昆明回歸，北方城市佔四席。

這份排行，通過近200個品牌、17家互聯網公司和數據機構的城市大數據，圍繞商業資源集聚度、城市樞紐性、城市人活躍度、生活方式多樣性和未來可塑性等五大角度，來評估337座地級及以上城市。

受數據時效的影響，《2023城市商業魅力排行榜》各項指標主要採用的是2022年全年或者截至2023年年初的數據，其中的非常態和不確定性因素有較多干擾。

結果依然顯示出了新一線城市與二線城市在分界線上的競爭焦灼。相比上一年，昆明重新回歸新一線，替代了此前攀升較快的佛山；此外，二線城市的頭部還包括瀋陽、無錫等曾經的新一線城市。

「未來幾年，中國若干個『二線』城市的多個指標將達到目前一線城市的水準。大公司正尋找並促成這些城市的升級。我們把這些城市命名為『新一線』。」2013年8月5日，《第一財經週刊》的封面，首次提出了「新一線城市」的概念。

10年前，《第一財經》挑選出的明星城市包括杭州、天津、成都、蘇州、武漢、重慶、青島、南京、瀋陽、大連等。當下來看，其中不少新一線城市的綜合魅力一定超越了10年前的一線城市水平，甚至它們之中已在一些領域追上了當前的一線城市；但也有幾座城市，不再出現在新一線城市的名單裡。

10年的時間，各界見證了成渝「第四極」的崛起，中部地區出現多座超過預期的新興城市，同時大家也看到

了一批北方城市的失速與沒落。

報導稱，《城市商業魅力排行榜》的指標體系包含了商業資源集聚度、城市樞紐性、城市人活躍度、生活方式多樣性和未來可塑性五大一級角度。榜單的一級與二級角度權重以新一線城市研究所專家委員會打分的方式計入，二級角度以下指標數據則採用主成分分析法。

商業資源集聚度聚焦大品牌青睞度、城市商團實力和基礎商業能級。不同於上一代品牌對城市經濟、行政地位的重視，當前主流消費品牌更多將客群的消費理念質素、城市商業消費的氛圍、城市自身的熱度等納入考量，如海口、廈門、無錫等外向型二線城市會受到更多品牌青睞。從空間來看，新一線城市商團的物理邊界仍在擴張。

城市樞紐性由城際交通基礎設施、交通聯繫度、物流通達度、商業資源區域中心度指數構成。過去一年，西南地區，尤其是偏遠城市的樞紐性指數整體躍升顯著，雲南、四川、貴州高速公路通車里程躍至全大陸第2、3、4位。受2022年疫情期間物流站點的不穩定因素影響，蘇錫常地區和上海的物流時效性出現大幅下降。



台每日4千人 重複染新冠 流感、腸病毒、猴痘4疫齊燒

（綜合報導）入夏之後，天氣變熱，但台灣卻出現新冠、流感、腸病毒、猴痘等四大流行疾病齊燒的狀況，其中又以新冠、流感較令人擔憂。疾管署副署長羅一鈞表示，預期整個6月都會處於新冠高峰，預估每日新增2萬至2萬5000例輕症個案；至於流感，則還看不出何時反轉，預計在端午節前仍在上升階段。

自3月20日起，新冠輕症患者免通報，僅統計中重症併發案例，疾管署統計，3月底前重複感染率約10%至12%，現提高15%至20%，平均每日至少4000人重複感染。5月1日迄今，本土併發症累計4904例，近五成未打滿三劑疫苗。

流感部分，上周門急診類流感就診人次達7萬5897人次，新增32例流感併發重症病例、7例死亡，羅一鈞預估，未來兩周流感疫情仍持續上升，何時會反轉仍無法確認。

至於腸病毒，上周陽性率同樣上升，門急診就診計1萬2924人次，較前一周上升4%，高於2017年以來同期。疾管署防疫醫師李佳琳指出，目前社區腸病毒以克沙奇A型為主，不過腸病毒71型、腸病毒D68等多種型別腸病毒也存在社區。

此外，上周新增17例猴痘本土病例，疫情仍處於高點，目前全台累計128例（含境外）確定病例，其中13人打過一劑疫苗，沒有人打過兩劑；羅一鈞提醒，完成兩劑猴痘疫苗接種，才可獲得九成保護力。

 SOLD in 1 Day SE Portland-3房2浴 夢幻般的牧場風格住宅 帶拱形天花板 和帶頂棚的前廊 寧靜的環境	 SOLD NE Portland-5房2浴 廚房全新裝修 花崗岩臺面 22x16 shop 可停放房車	 SOLD SE Portland-5房4.1浴 全新裝修 社區好 3間主要套房 外加1間帶電源 的大型附屬建築	 SOLD Beaverton-5房3.1浴 寬敞的家與完整的地下室 實木地板 有蓋天井和大deck
 SOLD Portland-南邊11樓 John Ross building 海邊公寓 河流景色 臨近OHSU tram	 SOLD Vancouver-4房2.5浴 美麗的開放式設計 寬敞的廚房 平板花崗岩，SS家電 臨近波特蘭	 SOLD SE Portland-3房1.5浴 實木地板 廚房全新裝修 花崗岩臺面 帶工具房的大後院 帶頂棚大露台	 Gresham 5英畝俯瞰Gresham 分區 LDR-5 低密度住宅
 SOLD SE Portland-3房2.5浴 1,366 sqft 天窗 燃氣火爐 复合地板 有棚露台 后院有果樹	 SOLD NE Portland-3房3浴 2,241 sqft 主人房帶deck 大後院帶deck 可停放RV房車	 SOLD SE Portland-3房2浴 浴室全新專修 後院有果樹 大露台 拎包入住	 SOLD SE Portland-3房1浴 客廳和家庭活動區域 1,176 sqft 天窗 帶壁爐 大後院
 SOLD Beaverton-3房2.5浴 實木地板 9尺天花板 燃氣火爐 位置方便 幾分鐘即到Max 臨近NIKE	 SOLD Clackamas-5房3浴 2,618 Sqft 燃氣火爐 复合地板和瓷磚地板 帶頂棚露台 4車房 步行可到公園	 PENDING Hillsboro - Studio condo 位于 Arbor Crossing 社區 步行至MAX輕軌站 維護良好的單位	

Powered in Washington by
KELLY RIGHT real estate.
Li Lanza Real Estate Broker
503-936-4154
Li@LiLanzaProperties.com

Li Lanza Properties, LLC
10121 SE Sunnyside Rd, Suite 300
Clackamas, OR 97015
Licensed in Oregon

生活難料 加入健保

如果您因為離職而失去健康保險或需要更新健保計畫，家裡多了個寶寶，或是滿26歲。擁有健保比您想像地更容易。您可於規定期限內在HealthCare.gov加入容易負擔、低價的健保計畫。

HealthCare.gov

1-800-318-2596

由美國衛生及公眾服務部資助

王亦熊律師

不获赔偿 绝不收费

车祸·单车意外·行人事故·滑倒跌伤



VAMES WANG & SOSA

Emery Wang, Attorney

503-669-3426

Licensed in Oregon and Washington



VW5039127236

邮件: emery@vameswang.com
网站: www.vameswang.com
东区: 600 NW Fariss Rd., Gresham, OR 97030
西区: 5920 NE Ray Circle, Hillsboro, OR 97124



Law Office of Li Wei

魏力律師事務所

俄州、華州注册律師
英語、國語
歡迎來電預約



公司成立 經濟交易 人身傷害
交通意外 各類移民 民事糾紛
分居離婚 子女撫養 遺囑信託

受理俄州、華州各類案件

電話: 503-775-2720
傳真: 503-774-5338
西林市電話: 503-871-9533
電子郵件: lilwei@hotmail.com

波特蘭辦事處:
7059 SE Powell Blvd., Portland, OR 97206

溫哥華辦事處: **NEW**
2102 E McLoughlin Blvd., #300 Vancouver, WA 98661
電話: 360-433-9017

平安保險公司

Pinon Insurance Agency

5821 SE 82nd Ave
Portland, OR 97266

為信用佳之顧客

節省高達**30%**汽車保險

電話: (503) 262.8600

傳真: (503) 262.8668

汽車·房屋·醫療·商業
餐館及勞工保險

為你提供保險及財務服務

陳新錦
Jody Chan

保險經紀

pinonins@gmail.com



BAMBOO MORTGAGE, INC.

富貴竹貸款



NMLS 1900699

有意買屋或重新貸款
多年經驗, 免費審核
專業服務
歡迎來電查詢

Lei Lei Zhen
甄雷蕾 信貸員

NMLS 1002322

手機: 971-222-4338

傳真: 503-282-2231

郵箱: leilei@bambooloan.com

8333 SE Powell Blvd, Portland, OR 97266



KELLY·RIGHT REAL ESTATE

持俄勒岡州及華盛頓州牌照

聯繫電話:
503-544-6728
carol-zjh@hotmail.com



請掃描微信二維碼
獲取更多資訊



趙錦慧 Carol Zhao
房地產經紀

NEW

投資者的好機會!!!
Zoning RM2 可以起排屋,
4-plexes 和多戶型建築群。
現有房屋4房2.5衛,
1800平方尺。
位於SE Division 和141st Ave
之間, 近Fred Meyer, 圖書館等
售價: \$665,000

全新裝修, 4房 3.5衛, 3019平方
尺, 三層, 樓下超大空間, 有獨立
浴室, 獨立門出入, 可以加個房作
為一房一衛獨立單元。三代同堂的
緊要設計戶型, 各自有自己的私人
空間互不打擾, 也可以將樓下出租
有額外的收入, 旁邊有大塊的吉地
將來有機會可以建ADU。
售價: \$609,998

地址: 1748 SW Binford Lake
PKWY, Gresham, OR 97080

● 房屋, 土地買賣 ● 地產, 生意投資
專業, 真誠為你服務

10700 SW Beaverton-Hillsdale Hwy #357 Beaverton, OR 97005

National Life Group

岑麗娜 人壽保險經紀
Lina Lei Life Insurance Broker
971-570-8822
linalei8822@gmail.com

雷宏達 人壽保險經紀
Joe Lei Life Insurance Broker
503-415-1879
Joejlei@gmail.com



生前人壽保險
設立大學基金給孩子們很好的未來!
Licensed in Oregon
帶有儲蓄功能的人壽保險, 其實就是一個保險箱, 硬性讓
自己存錢, 在存錢等收益的過程中, 又有一份生活上的全
面保障(意外、重病、逝世)。
歡迎私信了解人壽保險這個免稅的理財產品!

房屋買賣 地產投資

Oregon First

陳承立 房地產經紀
Abraham Chan, MBA
(503) 310-1234
郵箱: momoproperties@q.com
英、粵、國、潮語
專業經驗 誠實負責

SOLD

\$420,000 \$410,000 - 更新, 1980建,
一層3房2浴, 1400SF, 雙車房, 地大7,259SF
SE Portland, 近 Division/122nd

SOLD

\$499,950-4房2浴
特大雙車房
全新裝修
1711SF 0.31 acres
Troutdale 社區好
Mt Hood View!

網址: www.abrahamchan.oregonfirst.com

Portland Chiropractic Specialists

波特蘭脊骨神經學專家 · 輕鬆解決您疼痛的困擾

JAY HAN, DC

韓杰剛醫師: 脊骨神經專科醫師

精通國語、台語
加拿大名校多倫多大學畢業
前大學助教與神經科學研究員

免費提供一對一、問診諮詢服務

脊椎調整、筋絡筋膜放鬆、電療
超音波治療、激光雷射治療
復健、刮痧、拔罐

Jade District Office

8733 SE Division St, Ste 209, Portland, OR 97266
黃上皇海鮮酒家樓上

Contact Us Today

503.334.7943
mypdxchiro.com



MORE REALTY 房屋買賣 地產投資 餐館商店 溫馨家庭

地產買賣 · 店舖租賃

黃紹文 Simon Wong
Realtor, Broker
(503) 804.2480
E-mail: Simon97006@aol.com

生意轉讓/出租

- SW Portland 近Beaverton 5,068 呎, 約 206 座位, 租金合理 每年+2% 租約至 2031年 +10年 option, 設備齊全 大型停車場 生意售 \$350,000 \$325,000
- Wilsonville - 壽司餐館 營業22年, 約2,300呎, 52座位, 45共用停車位, 離1-5兩分鐘, 設備齊全 生意售 \$108,000
- SE82街-墨西哥餐館, PCC對面, 約2,479呎, 50座位 + 有蓋patio 30座位, 29車位, 有酒吧 可以安裝賭博機。 生意連生財工具 共售 \$88,000
- NE 82街吉舖招租 之前是便利店, 雪櫃 walk-in cooler 還在, 可作餐館, 零售店 約1,876呎, 10個車位 月租 \$2,500 + NNN
- SW Portland-downtown 烤肉 + 火鍋店, 114座位 2016年開業至今 房設備齊全 生意售 \$180,000

生意轉讓/出租

- Sutherland 埠仔餐館 離波特蘭三小時車程 2,625呎 約90座位, 28停車位 walk-in cooler, 設備齊全 可安裝賭博機, \$3,300月租 租客付地稅和保險 買家要簽新租約, 賣家可接受供款。 生意售 \$160,000
- SE Division-小型壽司店 約 30 座位, 有停車場 開業五年, 現在只做外賣 一周開六天, 租金便宜 設備齊全 生意售 \$79,500 \$38,000
- SE82街-酒吧 + 6 部賭博機 有廚房, walk-in cooler 洗碗機, 可以加30多座位餐堂 約 3,000 呎 + 957 呎倉庫 和 office, 獨立停車場 生意連生財工具 售 \$298,000 \$208,000
- Banks 埠仔-蜀市中餐館 商場內, 大型停車場 約 3,750 呎, 115 座位 可以加建酒吧和申請賭博機 廚房設備齊全 生意連生財工具 售 \$150,000
- 華州 Battle Ground 中餐館連酒吧 4,500 呎, 約 80 座位 獨立停車場 生意穩定, 設備齊全 生意售 \$250,000 \$238,000

Simon Wong 黃紹文 Tel: (503) 804-2480

MORE REALTY Licensed in the State of OR

Simon Wong Principal Broker 503.804.2480

地產投資

Beaverton - 商業用途獨立建築, 單邊位置, 有停車場, 約 1,983 呎, 近 Hwy 26, 商場, 餐廳和住宅區 物業售 \$1,300,000

地產投資

SE 82街獨立商業建築, 約 3,750呎, 2層, 20個停車位, 步行即可到達 PCC 和 Division St. 非常適合咖啡店、珍珠奶茶、三明治店 以及二樓適合沙龍、辦公室等。 適合自用或投資。 售 \$2,900,000 \$2,600,000