



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



實木地板



實木廚櫃



花崗岩 石英石 大理石 玉石

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 · 各種地磚不銹鋼盆各種陶瓷盆 · 石盆 · 玻璃盆 · 各種水龍頭



各種陶瓷盆

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



乳鴿

乳豬

鹹豬手

- 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.

MART SALE 2023

OCT 20 - OCT 26

<p>家庭裝 牛仔骨 BEEF SHORT RIB SLICED FOR BBQ FAMILY PACK 9.98 lb</p>	<p>家庭裝 新鮮牛尾 FRESH BEEF OXTAIL FAMILY PACK 9.98 lb</p>	<p>健力米粉 WAI WAI INSTANT RICE STICK 17.5 OZ 1.78 ea</p>	<p>龍口粉絲 IMPERIAL TASTE TAIWAN BEAN THREAD 10.5 OZ 1.98 ea</p>	<p>江西米粉 JIANGXI RICE VERMICELLI 2 KINDS / 14.1 OZ 1.78 ea</p>	<p>春卷皮 SPRING ROLL WRAPPER 8.5" / 12 OZ 1.48 ea</p>	<p>火龍果 DRAGONFRUIT 3.78 lb</p>	<p>木瓜 ROYAL STAR PAPAYA 1.68 lb</p>
<p>韓燒 牛肉片 BEEF RIBEYE SLICED FOR BULGOGI 6.98 lb</p>	<p>火鍋 五花肉 PORK BELLY FOR HOTPOT 9.98 lb</p>	<p>素菜包 OPTASTY VEGETABLE BAO 2 KINDS / 680 G 5.98 ea</p>	<p>酸子粉 Tamarind Soup Mix 40 G 0.48 ea</p>	<p>叉燒包 DRAGONFLY BBQ PORK BUN 21 OZ 5.98 ea</p>	<p>伊麵 EXCELLENT PANCI CANTON 16 OZ 4.48 ea</p>	<p>佛手瓜 CHAYOTE 0.98 lb</p>	<p>新摘富士蘋果 FUJI APPLES 0.98 lb</p>
<p>帶皮 五花肉 PORK BELLY SKIN ON CHUNK 4.98 lb</p>	<p>切片 豬臀肉 PORK CT BUTT SLICED 3.98 lb</p>	<p>黃冰糖 ROCK CANDY 16 OZ 1.48 ea</p>	<p>魚露 AQUA FISH SAUCE 725 ML 2.98 ea</p>	<p>是啦差 辣椒醬 HUY FONG SRIRACHA SAUCE 17 OZ 5.48 ea</p>	<p>草菇老抽 HEALTHY BOY MUSHROOM SOY SAUCE 700 ML 3.98 ea</p>	<p>菠蘿蜜 JACKFRUIT 0.98 lb</p>	<p>新摘亞洲梨 NEW CROP ASIAN PEAR 0.98 lb</p>
<p>小春雞 TIGARD STORE ONLY PREMIUM CORNISH HENS 2.98 lb</p>	<p>煲湯 牛排骨 TIGARD STORE ONLY BEEF BACKRIB FOR SOUP 3.98 lb</p>	<p>素食蠔油 DRAGONFLY VEGETARIAN STIR FRY SAUCE 20 OZ 1.98 ea</p>	<p>烤椰汁 FOCO ROASTED COCONUT JUICE 17.6 OZ 1.28 ea</p>	<p>三合一咖啡 WINAGAGE COFFEE MIX 14 OZ 3.28 ea</p>	<p>寶寶米果 WIN HUI RICE CRACKER 2 KINDS / 5.3 OZ 1.78 ea</p>	<p>香橙 ORANGE 0.98 lb</p>	<p>秋葵 OKRA 2.48 lb</p>
<p>青口肉 MUSSEL MEAT 14 OZ 3.98 pk</p>	<p>芝士圈 SWEET CORN CHEESE RING 60 G 0.78 ea</p>	<p>嗜喱 FRUITER'S JELLY 4 KINDS / 1KG, 900G 5.98 ea</p>	<p>菊花茶 YEAH'S CHRYSANTHEMUM TEA 10.1 OZ 1.28 ea</p>	<p>白蘿蔔 DAIKON 0.78 lb</p>	<p>蓮藕 LOTUS 1.68 lb</p>	<p>蟹味菇 BROWN SHIMEJI MUSHROOM 150 G 1.48 pk</p>	<p>黃尾魚 YELLOW TAIL 2.98 lb</p>

Open 365 days

PORTLAND INTERNATIONAL SUPERMARKET

TIGARD STORE Tel: 503-620-6120 13600 SW Pacific Hwy, Tigard OR SUN-THU: 9AM - 9:30PM FRI-SAT: 9AM-10PM

Integrated Point Service! WA-OR

Limited quantity. Stocked could be sold out very soon. Electrical, Box, and Sales stocks are exclude from the purchased items (or from the deal). This service has a quantity limit on the box stock that one box stock per a household. Hurry up and Don't miss this great deal. Items may not be exactly as shown. 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。

大學校園論戰：巴以戰爭「你挺誰？」

(綜合報道)中東地區以巴血腥衝突下，美國幾所最負盛名的大學也爆發憤怒激烈的爭論。

根據多家美媒近日報道，隨著新一輪巴以衝突持續以及雙方死亡人數的攀升，在美國哈佛大學、史丹佛大學、耶魯大學等多所高校中爆發激烈論戰。許多學生、教職員和管理階層人員在校園內和社群媒體上的矛盾與爭論，引發政界和媒體關注。



在哈馬斯武裝分子襲擊以色列，並殺害和綁架以色列平民和士兵後，這些學校中的許多猶太學生和他們的盟友要求對哈馬斯進行強烈譴責；與此同時，一些穆斯林學生與盟友則一起呼籲承認加薩巴勒斯坦人數十年的苦難，並譴責以色列的報復行為。

在許多校園裡，這些學生在一件事上達成了共識：他們的大學越來越堅持中立立場，而沒有為自己所在的一方提供足夠的支持。

美國個人權利與表達基金會校園權利倡導部主任亞歷克斯·莫雷說：「這是校園言論自由的一個令人難以置信的困難時刻，雙方的觀點都充滿激情。」

史丹佛大學11日發布了一份最新消息，解釋了其中立立場。學院領導表示，教師和學生「不應指望我們將來會頻繁發表評論」。據報道，一名講師在本科班上挑釁猶太學生，要求他們站在角落裡，並告訴全班同學，以色列就是這樣對待巴勒斯坦人的，該講師還稱一名以色列學生為殖民者。學校領導表示，該事件正在調查中，該講師已被免職，因為「學術自由不允許針對學生進行

基於身分的攻擊」。

最引人注目的一些爭議發生在哈佛大學。該校巴勒斯坦團結委員會學生團體發表了一份聲明，認為以色列「對所有正在發生的暴力行為負全部責任」，該聲明由其他幾十個學生組織聯合簽署，並導致至少一名學生的工作機會被取消。

哈佛前校長勞倫斯·薩默斯是猶太人，他批評哈佛大學領導階層對針對以色列的恐怖行為採取中立態度。薩默斯在X平台上說道：「加入哈佛近50年以來，我從未像今天這樣幻滅和疏遠。」

一天後，哈佛大學校長克勞丁·蓋伊(Claudine Gay)譴責「哈馬斯犯下的恐怖罪行」，並表示，雖然學生有權發聲，但「沒有一個學生團體能代表哈佛大學或其領導層發言」。

布朗大學以色列學生會主席李德曼說：「我們有很多猶太學生感受到威脅...這是他們以前從未經歷過的。」

哈佛大學一名拒絕透露姓名的巴勒斯坦學生說：「身為巴勒斯坦人，這是一個非常、非常可怕的時刻...在一個充滿敵意的環境中。」

哈佛大學本週宣布，校警正在加強校園巡邏。

初次約會女子狂吞48隻生蠔嚇跑男伴

(綜合報道)男女初次約會，都希望給對方留下美好的第一印象。然而，近日，亞特蘭大一大一女子卻在和男伴初次見面時大開胃口，生吞48隻生蠔，嚇到男伴假借上廁所逃走。



女子網名艾奎娜，她在社交媒體帳號上分享了這個尷尬經歷，並嚴厲批評了約會對象。這個故事隨即在網絡上廣泛傳播。她透露，她和約會對象在亞特蘭大的一家餐廳見面，這名男子是幾周前她和朋友外出時認識的。她提到，該男子「幾週來一直在給她發短訊」，一直在追求她，因此在某個閒暇的夜晚，她決定接受約會邀請。

兩人相約來到一間生蠔餐廳。艾奎娜一坐下就毫不客氣地點了4盤生蠔共48隻，接著又點了蟹肉餅和土豆。這裡的生蠔價格是每盤15美元。男伴只點了一杯飲料。上菜後，她馬上開心地狂噓生蠔。

雖然艾奎娜沒有拍下約會對象的模樣，但她承認她的男伴在看到她點了大量的生蠔後露出了奇怪的表情，而她「一點也不在乎」，「我當時心想，嘿寶貝，是你要邀我出來的，而我要吃飯。」

不久後，男方突然對她說「要去一下洗手間」，過了許久後都沒回來，直到她把所有餐點都吃完了，對方仍不見蹤影，她只好無奈地自己結帳買單。

後來女子收到男方傳來的簡訊，對方說「我邀請妳出去喝酒，但妳點了一大堆食物，我可以寄現金給妳，支付所有的酒錢」，言下之意，男方並不願意幫忙付生蠔及其他餐點費。

餐廳經理表示，其實艾奎娜還不算吃很多，他們也遇到有女顧客點了72隻生蠔。

專家提示，生吃生蠔是一種美味的享受，但也需要特別小心，不要過度食用，因為生蠔可能會引發食源性疾病。

連鎖巨頭轟然倒下 Rite Aid申請破產

(綜合報道)長期以來，著名藥店連鎖Rite Aid所面臨的經濟困境和訴訟已經到了崩潰的邊緣。為了應對多年虧損和阿片類藥物相關的法律訴訟，Rite Aid已向法院申請破產保護，並計劃出售部分業務以實施重組。

這家成立已滿六十年的費城公司，近年來不斷發布年度虧損，因長期財務挑戰，已採取了削減成本和關閉分店等措施。公司表示，預計在即將結束的本財政年度中，將虧損高達6.8億美元。

周日，Rite Aid在新澤西州申請了破產保護，並表示將進行全面重組以大幅減輕債務。該公司已經與債權人達成協議，包括評估零售業務並關閉表現不佳的分店。

公司還宣佈，貸款人同意提供總額達到345億美元的新資金，以確保在實施重組計劃期間有充足的流動資金。

截至上一季度，該公司的收入從去年同期的601億美元下降到565億美元，淨虧損擴大到30.67億美元，合每

股虧損5.56美元，而去年同期淨虧損為11.02億美元，合每股虧損2.03美元。長期以來，Rite Aid的零售藥房業務一直是該公司的主要增長動力，但這並不足以抵消其不斷增加的虧損。

需求下降，包括新冠疫苗和檢測的需求急劇下降，公司處方藥計劃的會員減少，以及Elixir藥房福利業務客戶的流失，都導致這家陷入困境的連鎖藥店的收入放緩。

隨著消費者越來越傾向於亞馬遜、Target等零售商，Rite Aid等藥店面臨著巨大的生存壓力。消費者常常發現，在Target、沃爾瑪等零售商購買牙膏、洗髮水和其他主要商品時，價格更為經濟實惠，而且還能享受方便的送貨上門服務。

儘管Rite Aid一直在努力趕超競爭對手CVS和Walgreen，但這兩家公司已經轉向以醫療保健為重點，並進行了大量的投資。



除了競爭不利的地位，Rite Aid還因面臨多起法律訴訟而雪上加霜。這些訴訟指控該公司在知情的情況下開具了不符合法律要求的止痛藥處方，助長了全國範圍內的阿片類藥物問題。司法部今年早些時候對Rite Aid提起訴訟，稱其違反了《受控物質法》，為芬太尼和經考酮等受控物質開具了數千份非法處方。Rite Aid已經要求法院駁回這些指控，並否認了其開具非法阿片類藥物處方的行為。

根據Rite Aid官網的公開信息，目前波特蘭共有七家Rite Aid的店鋪，位於東南Cesar E Chave大道2440號的店鋪在計劃關閉名單中，其他店鋪尚不清楚未來將如何變化。

因種族仇恨房東捅死6歲巴勒斯坦裔男童

(綜合報道)自巴勒斯坦極端組織哈瑪斯7日突襲以色列以來，在法國等多國出現種族仇恨暴力事件。10月14日，伊利諾州芝加哥地區一名71歲房東持刀攻擊巴勒斯坦裔房客母子，並朝6歲男童猛刺26刀致其死亡，男童的母親則是身中10多刀重傷送醫。

據報道，71歲男子庫茲巴是房子的主人，而這對母子則租住在這處房子裏。事發當天，男子來到受害母子住處敲門。32歲女子、男童母親開門後，庫茲巴直接伸手勒住她的脖子，接著就持軍用大刀猛刺，大喊「You Muslims must die」(你們穆斯林必須死)。

女子掙脫後，衝入浴室報警。庫茲巴轉而攻擊她的6歲兒子。警方獲報趕到現場後發現，母子二人兩人胸部、身軀、手臂有多處刀傷。當時女子的丈夫外出，並不在家中。

根據美國伊斯蘭關係委員會的說法，這一家三口在房

子的一樓居住了兩年，之前與庫茲巴沒有出現任何「明顯的問題」。

可憐男童阿爾法尤姆剛剛過完自己的六歲生日。平日裡最喜歡踢足球和打籃球的他，沒想到在家中遇上死劫，身中26刀送醫後宣告不治。醫生從他的腹部取出一把長約18公分的鋸齒狀軍刀。其母身中10多刀正在醫院接受治療，情況嚴重，但有活下來的希望。

警方說明，這起案件與近期以色列、哈瑪斯之間的衝突有關。庫茲巴被控殺人、殺人未遂和兩項仇恨罪。

此次種族仇恨殺人事件，引發全美震驚。白宮回應指出，被害人「來到美國，是為了尋求我們所有人所追求的東西，一個和平生活、學習和祈禱的避難所。」美國總統拜登今天在推特發文寫道：「吉爾和我昨天在伊利諾伊州得知一名兒童被殘酷謀殺以及兒童母親被謀殺未遂事件後感到非常震驚。我們與家人一起表達哀悼和祈

禱。」拜登接著表明：「這種針對巴勒斯坦穆斯林家庭的仇恨行為在美國沒有立足之地。」他並強調：「身為美國人，我們必須團結起來，拒絕伊斯蘭恐懼症以及一切形式的偏執和仇恨。我曾多次說過，面對仇恨，我不會保持沉默。我們必須毫不含糊。」



RIVERVIEW CENTURY FUNERAL HOME

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

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

張思思 Sisi Zhang

誠心講解 誠懇服務

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
- 先人骨灰出境安裝
- 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

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 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
- 先人骨灰出境安裝
- 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：專為亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden

巴以衝突：醫院爆炸數百人 以色列與哈馬斯互相指責

(綜合報道)巴勒斯坦主要武裝組織哈馬斯於10月7日向以色列發動前所未有的襲擊，導致1300人喪生。作為回應，以色列的戰機和炮火此後一直持續轟炸加沙。

加沙地區衛生官員表示，加沙一大家人員密集的醫院發生爆炸，有多達500人遇難，包括患者和躲在院內認為醫院安全的人們。一位醫生譴責說，阿赫利阿拉伯醫院發生的事件是一場「屠殺」，另一位醫生則形容事件現場是一片完全毀滅的景象。

巴勒斯坦官員指爆炸由以色列的空襲所致。以色列軍方則指這是巴勒斯坦伊斯蘭聖戰組織火箭炮發射失敗的結果，有關說法卻被該武裝組織否認。

事件令各方致力解決加沙人道主義危機的努力面臨威脅，約旦國王阿卜杜拉二世原定於周三與美國總統拜登及巴勒斯坦、埃及領導人進行峰會，現已取消。

總統拜登仍將按計劃在周三抵達以色列訪問，以顯示美國對以色列的支持和「對其安全的堅定承諾」，但醫院爆炸事件令他此次訪問的背景不容樂觀。

聯合國秘書長古特雷斯表示，哈馬斯與以色列的衝突正演變成「史詩般的苦難」，呼籲雙方立即實施人道主義停火。

另一方面，以色列的空襲在周三仍然持續。軍方在周三上午聲稱攻擊了「加沙地帶數十個軍事目標」。有報道指，已有3000人在加沙的襲擊中喪生。



此外，以色列軍隊在加沙空投傳單，催促巴勒斯坦人「立即」撤至南部，期限為當地時間13日晚上8時，大批巴勒斯坦民眾隨即帶着大包小包逃離家園。10月18日週三，以色列仍然重申其「疏散令」，警告在加沙城的民眾撤至南部。

以軍計劃向哈馬斯發動地面進攻，目前數十萬巴勒斯坦人已經離開加沙北部。

比利時歐洲杯賽場發生恐襲兩人喪生

(綜合報道)比利時布魯塞爾10月16日發生恐怖襲擊槍擊案，兩名瑞典公民被殺，槍手在逃，比利時已將恐襲警報提升至最高級別。

比利時首相德克羅在社交媒體上證實，受害者是瑞典人，但沒有透露具體人數。德克羅表示，已就事件向瑞典首相克魯斯特松致以誠摯哀悼，並強調反恐是一場共同鬥爭。消息指出，兩名死者很可能是足球球迷，當晚比利時將於歐國盃外圍賽主場迎戰瑞典。

當地傳媒發佈的片段顯示，一名身穿螢光橙色外套的槍手，騎著一輛摩托在十字路口先開了兩槍，然後又開了三槍，然後跑進一棟建築物，又開了兩槍，並在犯案後逃離現場。另有報道指，一名目擊者稱，槍手在開槍前大喊「真主偉大」。



社交媒體推特上流傳一段影片顯示，一名講阿拉伯語的男子表示，他以ISIS名義實施了這次襲擊。警方證實，影片中的男子穿着橙色夾克、戴著黑色圍巾、戴著黃色棒球帽，留著濃密的黑鬍子，正是警方正在尋找的疑犯。

警方發言人證實，事發晚上7時左右，警方接報到場並封鎖現場調查，但拒絕透露更多細節。檢察部門表示，正調查槍擊案，不會猜測槍手的動機。負責恐怖主義案件的聯邦檢察官，正在調查案件動機是否涉及恐怖主義。

英國大閘蟹橫行 外來入侵物種

(綜合報道)近日，英國劍橋郡發生外來物種入侵，引發當地擔憂和廣泛報道。華人讀者一看，笑不成聲。原來，這種所謂的「外來入侵物種」，竟然是中華絨螯蟹，也就是華人口中常說的美食「大閘蟹」。

據報導，這些螯蟹最近在劍橋郡顯露頭角，甚至在水道和繁忙的道路上出現。包括惠特爾西的運河和彼得伯勒的尼尼公園，都充斥著大閘蟹。有當地居民甚至親眼目睹大閘蟹在彼得伯勒繁忙的馬路上爬行，形容這一景象為「異常」。甚至在倫敦，也有人看到大閘蟹上岸。一位狗主說，他最近在倫敦西南部的佈希公園遛狗時，驚訝地發現了一隻大閘蟹。他表示，以前只在水中看到大閘蟹，這次卻是首次看到牠們「登陸」。

根據英國當局的資料，大閘蟹早在1973年就侵入了倫敦的泰晤士河，之後不斷擴散，到了2016年，已被列為英國「廣泛分佈」的外來物種之一，成為受關注的30種外來物種之一。據當局，大閘蟹可能通過依附在船底，從中國東部和北美等地傳播到英國及歐洲其他國家。這種螯蟹經常在當地的河岸挖洞，造成環境破壞，並且以魚類為食，對漁業造成不小的影響。



俄羅斯航空業危機不斷惡化

(本報綜述)早前，俄羅斯航空業因普京入侵烏克蘭而受到西方國家的制裁的嚴重打擊。飛機製造商停止向該國交付備件和新飛機。近幾周，俄羅斯航空業因多起飛機事故而再受重創，加劇了普京在對鄰國烏克蘭的全面入侵中的困境。

俄羅斯調查網站Agentsstvo的分析顯示，在過去的兩周中，俄羅斯航空公司「羅西亞航空」的一架蘇霍伊超級傑特100區域飛機出現了四次緊急事故。

10月13日，一架俄羅斯羅西亞航空公司的蘇霍伊超級傑特100-95B在從聖彼得堡飛往莫爾曼斯克州的航班中發

生了機翼機械故障。同一飛機在同一天的另一個航班上再次發生類似的問題。10月9日，同一架蘇霍伊超級傑特100-95B在薩馬拉發生緊急降落，原因是機翼襟翼卡住。據報導，飛機可能沒有乘客。今年8月，兩架前往葉卡捷琳堡的波音777飛機因技術問題停擺，造成數百名俄國乘客滯留在土耳其的安塔利亞，因為一家俄國航空公司。

儘管目前尚不清楚這些問題是否直接與西方的制裁有關，但羅西亞航空公司此前曾表示，由於備件短缺，到2023年春季，只有其超級傑特100機隊的40%將能夠運作。

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) 和有保費稅收援助的健康保險 (healthcare.org)。從 2023 年 7 月 1 日開始，任何年齡或移民身分的人都可能有資格獲得完整的 OHP 福利。

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



台灣嘉義平房大火 2童獨留家中遭反鎖燒死

(綜合報道)近日，發生在台灣嘉義的一場大火，被父母反鎖在家中的兩位幼童慘死火中，令人痛心不已。

當地時間10月16日早晨，台灣嘉義縣一處平房發生了一場嚴重的火災，幾乎整棟房子被烈火吞噬。在火災發生時，兩名父母都不在家，留下了2歲的男童和4歲的女童獨自在家。這兩名孩子被發現被反鎖在臥室，消防隊員趕到現場，嘗試破門救援，但不幸的是，兩名孩子送醫後依然不治身亡。

據報導，當火災發生時，兩名孩子的33歲父親正在工作，而32歲的母親前往附近村莊的辦公室辦事，因此兩名孩子被獨留在家中。

當火警爆發後，消防隊趕到現場展開救援行動，但發現臥室的門被反鎖，不久後，他們成功強行進入，發現了兩名孩子，但他們已經失去了生命跡象。兩名孩子身上有超過80%的重度燒傷，經過急救後仍無法挽回生命。嘉義縣消防局表示，對於火災的具體原因仍需進一步調查。

當地社會局表示，這個家庭屬於低收入戶，夫妻共同撫養5名未成年孩子，包括11歲的長子、9歲的長女、7歲的次子、4歲的次女和2歲的三子，他們被列為高風險家庭。社會局將評估親屬資源的不足，根據需要提供住所、喪葬補助或其他緊急經濟援助。



曾擔任高雄地檢署檢察官的律師劉嘉凱指出，讓6歲以下的兒童獨自在家可能違法，而不論火災原因如何，父母可能難以逃脫過失致死罪的指控。

漂泊百年終回故土 7根石柱文物回圓明園

(綜合報道)北京時間10月13日上午，一項令中外文化愛好者興奮的消息傳來，流失海外百年的圓明園西洋樓石柱終於回歸故土。這7根石柱在歷經百年的輾轉和周折之後，首次亮相於圓明園遺址公園正覺寺的“最上樓”一層，與公眾見面。

這次回歸的石柱，全部由漢白玉製成，通高約80~92厘米，表面裝飾有精美雕花。正面的紋飾以西式番花和貝殼為主，而側面的花瓶內則雕刻有具有吉祥寓意的中國傳統花卉，如牡丹、玉蘭、荷花和菊花。此外，主角卷雲紋和開窗的海棠線雕刻方式等元素也與中國古代建築的柱子和欄板相符，體現了中西文化融合的獨特魅力。

在7根石柱回歸的過程中，社會各界展現出強烈的支持和奉獻精神。多家大陸高等院校積極支持，提供專業建議，各國海外收藏單位也表現出合作的善意。中國國家文物局等多個部門共同合作，為石柱的安全回歸提供了堅強的保障。歷時10年，最終促成了這7根石柱回到原屬地。

中國國家文物局組織了中國社會科學院、故宮博物



院、北京大學、四川大學等專家進行了實物鑑定。專家們一致認為，這7件文物具有精湛的工藝，包括精細的浮雕雕刻花卉和纏枝幾何紋飾，同時融入了中西文化元素。這些文物的質地、紋飾與現存的圓明園西洋樓遺跡相符，因此被鑑定為真品。這組文物原存在挪威卑爾根科德博物館，該博物館曾收藏大量民國時期文物。

圓明園的西洋樓建築採用了木質樑柱結構，內牆採用磚砌，外部則用漢白玉等石材裝飾。這些建築以西方巴洛克風格為主體，通常在建築上設置石柱，不僅用作望柱或欄杆連接物，還具有裝飾作用。這些石柱的特點和用途都使它們成為圓明園西洋樓的獨特構件。

據報導，這7根石柱最初是圓明園建築的一部分，在1860年英法聯軍的掠奪中失落海外，並最終被挪威卑爾根科德博物館和西挪威藝術博物館所收藏。

隨着這7根石柱的回歸，圓明園將繼續成為文化交流的橋樑，連接中外文化，傳承和弘揚中華文明的珍寶。

大陸飛機餐惹爭議 四個饅頭一片菜葉

近日，大陸一網紅發微博批評，稱搭乘中國南方航空某航班時飛機餐是4個饅頭和1片白菜，外加一小包榨菜，「這麼多年頭一次看到這麼奇葩的航空餐。」這則微博引發網友熱議，不少網友留言表示「過於寒酸」。

「這次航空餐真是空前絕後了，盒子一打開我都驚了，四個饅頭，一包榨菜，還有一片白菜，真的就是一片白菜！這麼多年頭一次看到這麼奇葩的航空餐。」14日下午，這條微博引發網友圍觀和熱議。「這個餐也太寒酸了吧」「這是憶苦思甜飯嗎」「饅頭花捲還能理解，一片白菜是什麼意思？」還有網友在評論區進行了科普，「放白菜是為了饅頭烤完不干，不是吃的」「白菜是隔熱的，機組餐米飯上也會蓋一片，怕最上面貼著蓋子的地方烤糊了。」

查詢發現，該航班「餐點說明」一欄顯示，從沈陽飛往呼和浩特這一段，經濟艙、明珠經濟艙、公務艙和頭等艙的餐食均為「點心」；從呼和浩特飛往西寧這一段，經濟艙和明珠經濟艙的餐點為「點心」，公務艙和頭等艙則為「正餐」。

中國南航官方客服一名工作人員表示：如果是反饋的這個（餐點簡陋）問題，我們也會督促配餐供應公司做好餐食的改進，以滿足不同旅客的不同需求。」對於飛機餐如何具體配備的情況，該工作人員表示：「不是說所有的航班都是這樣，不同的航線的配餐是不一樣的。」



大陸遊客新加坡爆粗口 恐被判刑兩年

(綜合報道)近日一大陸遊客在新加坡因爆粗口被警方調查時，仍態度惡劣，恐將被判刑兩年，引發網友熱議。

29歲中國籍女子在新加坡被代駕開車撞傷腳部，到中央醫院就醫時涉嫌辱罵護士及拒絕配合警員錄口供，加上早前涉嫌對保安員動粗辱罵。她於10月13日被控六項罪名。在法庭上，她承認了這些罪行並道歉。

這位女子在抖音上擁有超過25萬粉絲，是一名小有名氣的網紅。她將與調查警官的爭吵影片上傳到抖音，引發了廣泛的爭議。然而，一些網民不支持她，認為她應該遵守新加坡的法律，批評她在國內被寵壞，同時讚揚新加坡

的嚴格執法。

該事件發生在新加坡中央醫院，這名女子聲稱被汽車撞傷腳部，但在等待醫療處理時，與護士發生口角衝突，引來警方介入。她多次拒絕合作警方錄口供，並在影片中使用了侮辱性言辭。影片中可以看到女子一開不願正面回應是否有辱罵護士，更豪言把「新加坡全部警察叫來」。後來影片中女子承認曾對護士爆粗口，更稱「我對她罵了怎麼了？」女子多次強調自己被一名代駕蓄意開車前行撞傷，在地上躺了20分鐘，而代駕沒有將她扶起來，她曾向代駕索討5000新加坡元（約4650美元）賠償。

AJ 汽車維修

AJ AUTO COLLISION LLC

代辦保險報賠 及 協助保險支付費

- 專業修理
- 剎車系統
- 冷氣
- 噴漆
- 引擎維修
- 換輪胎
- 定期保養
- 換機油
- 玻璃報賠
- 電路系統檢查

經驗豐富 服務迅速 設備先進
一流技術 價格公道 免費估價

(503) 841.6826 (粵語、國語、英文)

5315 NE 105th Ave, Portland, OR 97220

華人主理

PCT Print & Design

印刷服務 為客戶提供一站式的設計及印刷服務。包括：餐牌、禮券、傳單、書冊、名片、海報等等。

波特蘭印刷及設計

網頁設計 www.pctprintanddesign.com

量身訂做專屬風格的網站，創造高水準的企業形象網站。包括：
· 建前規劃 · 圖像設計 · 申請網址 · 虛擬主機 · 登錄網站 · 行銷維護

餐牌達人

MenuBuddy

提供一站式設計及印刷，為您的餐館度身訂造的電子餐牌。

大型橫幅招牌

我們的大型印製服務，為客人提供完善的窗戶、門面、招牌製作。

傳單

餐牌

書冊

門窗貼畫

燈箱招牌

503-771 9560

8733 SE Division Street, #108 Portland, OR 97266

五臟各有一種最愛“養生豆” 照著吃從頭補到腳

老話常說，“寧可一日無肉，不可一日無豆。”豆類是人們日常飲食中不能缺少的角色，它的種類很多，養生功效也不盡相同，例如黑豆能補腎、紅豆能養心。

下面我們就來詳細說說這些豆有何妙用：

黑豆：補腎

中醫認為，色黑者入腎，黑豆，性平，味甘澀，入肝、腎經，有補腎益肝、滋陰潤燥、止盜汗、黑髮以及延年益壽的功效。



黑豆，也被人們稱為“腎之谷”，尤其善於治療腎虛陰虧和腎氣不足。譬如盜汗，多是腎陰不足、腎氣虛弱引起，日常吃點黑豆能調。

現代藥理研究發現，黑豆除了含有豐富的蛋白質（含量在35%以上）、卵磷脂、脂肪、黑色素及菸鹼酸外，還含有豐富的多種維生素，其中維生素E含量是肉類的6~8倍，有降血脂、抗氧化、養顏美容的功效。

黑豆的做法多樣，煮粥、打豆漿、煲湯，或直接煮水皆可。

養生推薦：“三黑粥”

做法：取黑米50克、黑豆20克，洗淨後浸泡一晚；熬粥時，再加15克黑芝麻一同熬煮；最後可依個人口味，加入適量核桃仁、紅糖等調味。

作用：滋陰補腎，補血益氣，補肝明目，美容益壽。



紅豆：養心養血

明代著名醫藥學家李時珍，曾贊紅豆為「心之谷」。

中醫認為，紅豆有清心養血、消腫利濕、抵抗疲勞等作用，且對預防小便不利、脾虛水腫、腳氣症、瘡癤腫痛、腮腺炎等也有一定功效。

而現代研究發現，紅豆含有的鐵、三萜皂苷也對血管很有好處，有利於預防心腦血管疾病，是妥妥的「護心豆」。

平時如有口渴、煩躁、精神不振等症，煮點紅豆飯或是紅豆薏米水可以幫助緩解。

紅豆煮開花Tips：將紅豆洗淨，加水淹過，再將其放入冰箱冷凍4個小時，最後把「冰凍紅豆」直接放鍋裡加熱水煮，這樣就能很快煮開花了。



黃豆：健腦護血管

黃豆富含優質蛋白質和人體所需的多種胺基酸，這些元素有助於增強腦血管的機能。

另外，它還含有卵磷脂、豐富的維生素及其他礦物質，特別適合腦力勞動者。

大豆脂肪中含有85.5%的不飽和脂肪酸，其中又以亞麻油酸和亞麻油酸含量很多，它們可以降低人體內膽固醇，對中老年人腦力勞動者預防和控制心臟和腦血管疾病尤為有益。

大豆吃法也很多，但最好的吃法是把它做成豆漿喝。除了膳食纖維含量稍有遜色（多存於豆渣中），豆漿基本上能保留大豆的營養成分，也更容易吸收。

豆漿蛋白質含量高，熱量低，脂肪低，不含膽固醇，鈣質豐富。每天飲用25克大豆製成的250毫升豆漿，可減少心血管疾病的風險。

豆漿還能增強免疫力，延緩衰老，減少面部青春痘、暗瘡的發生，特別適合老人、小孩和女性飲用。

綠豆：清熱護肝



入秋後，很多人吃肉較多，稍不注意就容易“上火”，出現目赤腫痛、牙齦咽喉痛或鼻出血等症狀。

中醫認為，這是火情太猛，津液蒸發過度所致，而性寒涼、入胃經的綠豆，能把「火情」降下來。

綠豆有清熱解毒，去暑消水腫的作用，只要是身體裡有“實火”，都可用綠豆，四季皆宜。

綠豆本身也含有豐富的賴氨酸和氨酸，而這兩種營養素同冰糖結合就具有很高的食療價值，尤其是可防止因為肝火旺而引起的上火或天氣炎熱而導致的中暑。

養生小提醒：服用溫補藥（如人參、黃耆、丁香、南薑、肉桂、附子等）期間，不要吃綠豆，以免沖淡了藥物的溫性，降低藥效。

白扁豆：祛濕養脾胃



人體內的濕氣，與脾臟功能失調關係最為密切。因為脾能運化水濕，若脾功能失調，運化水液的「功力」大不如前，則會導致水濕內停，人體濕氣自然越來越重。

中醫認為，白扁豆味甘、性微溫，有健脾及胃、清暑化濕等功效，可緩解暑濕引起的嘔吐、腹瀉等症。

更重要的是，常用白扁豆祛濕，還不易傷害脾胃，脾胃虛弱的人也可以常吃，再適合不過。

Tips：白扁豆炒一下，藥效更好！

《本草分經》裡說，白扁豆「中和輕清，緩補」。白扁豆直接入藥，藥性不夠強勁，而如果簡單炒製一下，則可以加強它健脾祛濕的功效。

炒製方法：將洗淨晾乾的白扁豆放鍋裡清炒，到顏色微黃、有些焦斑時即可，用的時候再把它搗碎。

當然，如果覺得自行炒製比較麻煩，也可以直接前往藥局購買。



Happy Valley-3房2.1浴
PENDING
Gresham-5房4.1浴 6,411 sqft 3層住宅帶2個大decks, 俯瞰 Persimmon 高爾夫球場。豪華主浴室配有噴射浴缸、步入式淋浴間和2個壁櫥。寬敞的日光地下室設有設備齊全的家庭影院和吧臺。
Seattle-2房2浴
PENDING
NE-Portland-3房1.1浴
PENDING
Happy Valley-4房3浴
Battle Ground - 5房3.1浴, 4,656 Sqft 一層平房 占地 2.75 英畝, 有客房。這座宏偉的住宅具有品質精湛的工藝、高聳的天花板和廣闊的大窗戶。外部有一條圓形車道和寬闊的鐵欄環繞着房子。
Battle Ground - 3房2.1浴, 3,327 平方英尺。這個美麗的家位於占地 2.26 英畝, 風景如畫, 設有三間臥室和兩間臥室半浴室, 主套房位於主層。美食廚房配有不銹鋼器具和便利的島嶼。該物業還包括有頂房車停車場和 2,000 平方英尺的工具房。

Powered in Washington by
KELLY RIGHT real estate.
Li Lanz Properties
 Li Lanz Properties, LLC
 10121 SE Sunnyside Rd, Suite 300
 Clackamas, OR 97015
 Licensed in Oregon

Li Lanz
 Real Estate Broker
503-936-4154
 Li@LiLanzProperties.com

港安護理之家
 PRESTIGE CARE AND REHAB OF REEDWOOD
 www.prestigecare.com
 俄勒岡州特有為亞裔長者服務的安身之所
 以亞裔住戶為主
 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

免費一個月 (價值\$28)!
大大節省你的交通費用!
 購買我們的減價乘車通行咭
 享受首個月免費，然後每月只付 \$28
 就可無限次乘坐公共汽車及火車。
 收入要求適用。
 trimet.org/save
TRIMET
 人生不息 運轉必達
 Maria Lopez
 HONORED CITIZEN

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



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

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



趙錦慧 Carol Zhao
房地產經紀

請掃描微信二維碼
獲取更多資訊

●房屋, 土地買賣 ●地產, 生意投資
專業, 真誠為你服務

New Listing



中餐館+酒吧生意出售
6台老虎機, 新裝修, 位於SE
Portland Menlo Park Plaza 旺區
售價: \$120,000



餐館物業出售, 現經營中餐
租客按月租, 新業主可以自己
經營餐館, 位於Tillamook OR
旅遊景區, 售價: \$690,000

New Listing



餐館物業+生意出售
老字號碎碎中餐館, 生意火旺
位於Longview WA
售價: \$1,300,000
可以單買生意, 售價: \$300,000



SE Portland-Multi-family
3間獨立房屋,
2間3房1.5衛, 1320 sqft,
1間2房+2 bonus房1衛,
1652 sqft 售價: \$990,000

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

武醫推拿按摩

二十多年專業經驗, 精於跌打損傷,
推拿, 氣功按摩和保健放鬆按摩,
疏通經絡, 扶傷止痛, 調和陰陽,
解除肩、頸、背、下肢等身體和關節疼痛

諮詢預約電話:
503.890.3793

地點: Tigard

新顧客
減免\$30

房屋買賣 地產投資

Oregon First

陳承立 房地產經紀
Real Estate Broker
Abraham Chan, MBA

(503) 310-1234
郵箱: momoproperties@q.com

英、粵、國、潮語
專業經驗 誠實負責



NEW
\$375,000
0.27 acres 11,761 SF Zoned TR,
Land cleared & ready,
可建1, 2, 3 or 4-plexes
及其他種類建築
Corner Lot 近NE 181st / Gilsan St



SOLD
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!



SOLD
\$804,000
5房4.5浴, 雙廚房,
3,620SF
Salem

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 Licensed in the State of OR

Simon Wong Principal Broker
503.804.2480



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
\$1,250,000

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 房地產公司

生意轉讓/出租



PENDING
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

Simon Wong 黃紹文 Tel: (503)804-2480

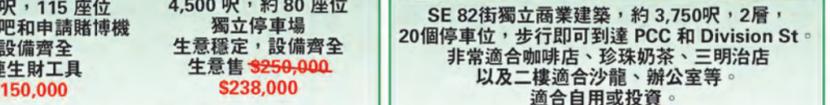
地產投資



SE Division
4房2.5浴, 1,571 呎,
單車房, 2,000呎地,
2012年蓋, 地稅 \$3,713
售 \$435,000



Woodstock 學區
一層平房
約1,056 呎, 雙車房
走路到 Woodstock公園
和小學, 購物方便
售 \$450,000
\$435,000

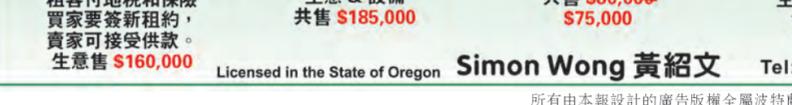


SE 82街獨立商業建築, 約3,750呎, 2層,
20個停車位, 步行即可到達 PCC 和 Division St.
非常適合咖啡店、珍珠奶茶、三明治店
以及二樓適合沙龍、辦公室等。
適合自用或投資。
售 \$2,900,000
\$2,600,000

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
買家可接受供款。
生意售 \$160,000



Lloyd District 壽司
Teriyaki 餐館
約2,200 呎, 60座位
共用停車場
廚房設備齊全
生意 & 設備
共售 \$185,000