



# 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 2024

Feb 2 - Feb 8

新鮮 牛仔骨塊 <b>9.98</b> lb	去骨 牛腿肉 <b>5.98</b> lb	香米 <b>17.98</b> bag	龍口粉絲 <b>1.48</b> ea	米粉 <b>3.98</b> ea	餃子 <b>4.48</b> ea	柑橘 <b>12.98</b> box	栗子 <b>1.98</b> lb
切薄片 牛腩 <b>10.98</b> lb	火鍋 五花肉 <b>9.98</b> lb	米粉 <b>1.78</b> ea	春卷皮 <b>1.48</b> ea	米紙 <b>1.78</b> ea	蝦膏 <b>3.78</b> ea	橙子 <b>0.98</b> lb	石榴 <b>2.78</b> ea
切片 五花肉 <b>5.98</b> lb	帶皮 五花肉 <b>5.98</b> lb	意大利 粉醬 <b>4.78</b> ea	素辣 椒醬 <b>1.98</b> ea	鮮味 生抽 <b>2.98</b> ea	魚露 <b>2.78</b> ea	蘋果 <b>7.98</b> pk	牛油果 <b>4.48</b> bag
小春雞 <b>2.98</b> lb	煲湯 牛排骨 <b>3.98</b> lb	金山 鮮醬油 <b>2.98</b> ea	蠔油 <b>8.78</b> ea	蕉葉 <b>1.48</b> ea	无糖 檸檬茶 <b>0.98</b> ea	西蘭花 <b>1.48</b> lb	蒜頭 <b>1.68</b> ea
魷魚卷 <b>3.98</b> pk	椰汁 <b>0.98</b> ea	幸運曲奇 <b>5.48</b> ea	家庭 什餅 <b>20.98</b> ea	綠椰菜 <b>0.78</b> lb	綠/紅葉 生菜 <b>0.98</b> ea	辣椒 <b>1.48</b> lb	木耳 <b>3.28</b> pk
羅浮魚 <b>3.98</b> lb							

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

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。



# 1200萬美國人 拿一半工資交房租

(綜合報道) 根據哈佛大學住房研究聯合中心的最新研究, 約有1,210萬美國人將超過一半的收入用於支付房租和水電費。一項刊登在「社會科學與醫學」期刊的最新研究指出, 過度負擔房租的租屋者可能面臨更高的早死風險。

據報導, 根據美國人口普查局的估算, 房租占工資的比例超過了歷史上的任何時期。研究人員表示, 自2019年以來, 住房支出佔收入比例至少50%的人數增加了150萬, 這主要是由於新冠疫情期間房租迅速上漲的影響。該研究將房租和水電費支出超過收入50%的家庭定義為「生活成本負擔過重」, 而支出佔30%及以上的家庭被視為「生活成本負擔沉重」。

2014年至2019年間, 「生活成本負擔沉重」的租客人數估計減少了88.3萬, 降至約2,040萬人。然而, 在新冠疫情期間, 這一數字急劇上升, 目前有2,240萬租客人面臨生活成本負擔沉重的情况。

研究還顯示, 與2001年相比, 生活成本負擔沉重的人數增加了760萬。在收入低於兩萬元的家庭中, 約有一半



表示曾經遇到過無法支付每月帳單的情況, 或在支付房租或抵押貸款方面遇到困難。

調查報告指出, 這樣緊張的預算迫使經濟脆弱的租客做出可怕的选择。生活成本負擔過重的租客在食品和醫療保健上的支出明顯少於沒有負擔的租客。同時, 一些人可能最終被迫居住在過於擁擠或結構不合理的環境中, 威脅到他們的健康和幸福。

研究還發現, 在家庭年收入介於30,000美元至44,999美元之間的人群中, 有三分之二的人在2022年面臨房租支出超過收入的30%的情况, 這一數字比2001年增加了15.1個百分點。

研究人員寫道, 「生活在負擔不起的住房中的租客人數達到歷史新高, 包括全美各地不同收入階層的家庭。收入最低的租客所能負擔得起的單元房日益短缺, 住房危機將不斷惡化。」

# 本財年前3月截獲 1.5萬中國走線移民

(綜合報道) 2024財年前3個月, 加州邊境人員已截獲1.57萬名中國偷渡客, 超越去年全年總和, 顯示中國無證移民透過墨西哥抵達美國的現象達到過去10年最高水平。

據報導, 海關及邊境保衛局(CBP)的數據顯示, 新財年自去年10月1日啟動以來, 僅在12月份就有6136名中國移民在加州美墨邊境被捕, 較前一年12月的850人大幅上升。過去3個月, 中國偷渡客的截獲人數已達1.57萬人, 超越去年全年的1.46萬人。考慮到各邊境州份, 整個2023財年, 聯邦政府共拘捕2.4萬名中國偷渡客, 這一數字比過去10年的總和還要高, 與2021年相比增加約70倍, 儘管當年疫情仍在肆虐時, 僅有323名中國公民從墨西哥進入美國。

統計顯示, 中國偷渡客在過去兩年內的增長驚人, 增幅達到53倍, 遠超過排在第二和第三位的哥倫比亞和秘魯, 這兩國的增長分別為24倍和22倍。

分析指出, 中國經濟狀況惡化是驅使人們冒險「走線」, 越過中南美洲險峻的達連隘口, 與委內瑞拉、厄瓜多爾、海地等眾多民眾一樣, 希望在美國謀生。

據《舊金山紀事報》統計, 加州約有24%的人口為華裔, 2010至2020年期間, 華裔群體增長了33%。



# 美軍海外基地遭襲擊3死34傷

(綜合報道) 1月28日, 位在約旦東北部靠近敘利亞邊境的美軍基地「第22號塔」(Tower 22), 遭到伊朗支持的激進武裝團體發射無人機襲擊, 造成3名美軍身亡、34人受傷。

拜登總統指責, 在敘利亞和伊拉克活動的受伊朗支持的激進組織, 發動了在約旦的攻擊。拜登總統稱這三位烈士為「最高意義上的愛國者」。

早在1月20日, 美軍與聯軍位於伊拉克的阿薩德空軍基地(al-Asad Airbase)就遭10餘枚飛彈攻擊, 未攔截的2枚飛彈造成2名美國士兵創傷性腦損傷。然而, 1月28日, 一架無人機突破了基地的空防, 並擊中了營地宿舍。

前北約盟軍最高司令克拉克: 「最近幾個月我們在中東被攻擊超過100次, 我們知道攻擊來自伊朗。」以哈戰爭以來, 美軍在伊拉克和敘利亞遭伊朗支持的組織攻擊超過150次, 至少70人受傷, 大多數是腦外傷。美國已有部分議員高喊光復這些民兵還不夠, 呼籲對伊朗發動攻擊。

路透社(Reuters)報導, 「22號塔」這一軍事據點, 地理位置具有高度戰略價值, 座落於約旦東北角與

敘利亞、伊拉克接壤的邊境地區, 外界對於這座基地知道有限。

約旦軍隊是美國外國軍援經費最大的資助對象之一, 美國派出數百名軍事教練前往約旦, 約旦是美國在中東地區的少數盟友之一, 美約兩國軍隊在一年當中舉辦多次聯合演習。

國際關係專家指出, 這起事件可能導致中東局勢惡化, 甚至可能導致美國與伊朗的全面衝突。



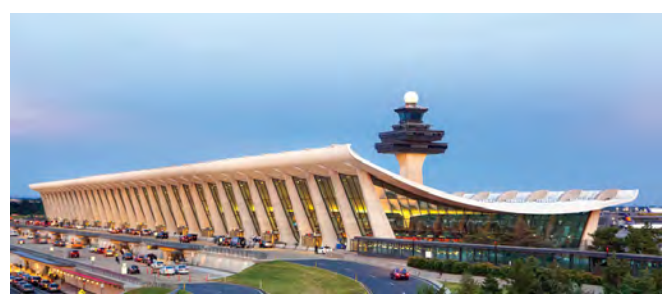
# 多名中國留學生 華府入境遭遣返

(綜合報道) 近期, 有多名中國留學生自華府(Washington DC)杜勒斯國際機場入境時, 遭到海關盤問並臨時取消簽證。

中國駐芝加哥總領事透過官方微信官方帳號發文稱, 這些留學生均持有合法證件, 是在回國休假、赴第三國旅遊或參加會議後返回美國, 或在新生入學抵達美國時, 受到詢問、檢查, 有的甚至被限制人身自由長達10多個小時。

報導指出, 耶魯大學博士生去年12月19日返美, 杜勒斯機場海關將其帶往「黑屋」, 盤問8小時, 涉及中國政府資助等問題, 檢查手機電腦。學生被告知F-1簽證已註銷, 5年內不得入境美國, 但未說明原因。另一位中國留學生2022年在美進行癌症研究, 2023年11月22日入境杜勒斯機場時被帶往「小黑屋」, 被詢問與中國政府、軍方和實驗室有關。盤查後被告知F-1簽證取消, 原因未明, 美國海關無權查看取消原因。

今年1月初, 中國外交部就曾指責, 「美國實施第10043號行政令, 濫用國家安全概念, 一再對中國赴美學生實施盤查、滋擾、遣返。」第10043號總統公告是時任美國總統川普2020年5月簽署的總統公告, 禁止與中國軍民融合戰略有關的學生和研究人員獲得在美國大學學習的簽證。公告還說: 「在本科以上水平學習或做研究的中華人民共和國學生或研究人員, 如果現在或曾經與解放軍有任何關聯, 則面臨著被中國利用或拉攏的風險, 特別值得關注。」



# 夏威夷華女教師 被潑腐蝕劑或將毀容



(綜合報道) 1月23日晚, 一名25歲來自中國的女教師, 在夏威夷檀香山市區街道被一男子潑化學液體, 嚴重受傷。

據報道, 中國女教師以及嫌犯的身分目前皆已公佈。女教師為25歲的張丹英, 是夏威夷Maryknoll學校的一名中文教師, 自2022年起通過一項國際交換項目來到學校任教, 父母來自山東。嫌犯為29歲的巴斯蒂安·馬赫萬, 是薩摩亞人。1月29日周一在檀香山地方法院首次出庭, 被控二級謀殺未遂以及一級攻擊罪, 保釋金為200萬。

醫院急診室醫生表示, 被潑化學液體之後, 張丹英身體大面積出現嚴重燒傷, 在醫院進行插管時發現, 化學

液體進入並燒傷了她的嘴巴和喉嚨, 她的肺部也出現了嚴重燒傷; 她臉的大部分, 以及身體、腿和腳多個部分被燒傷, 已造成永久性毀容, 並且臉部和身體大面積需要進行皮膚移植。

夏威夷中華總商會執行副會長張聖日稱, 「她(受害者)的學校要去拉斯維加斯參加一個比較大型的會議, 她可能是去(購物中心)採購一些東西, 才在途中遭到了不測。」一名目擊者稱, 傷者指自己並不認識兇徒, 亦未知對方施襲動機。她形容當時傷者幾乎半裸, 衣服就像分解了一樣。

據消息, 張丹英入院並在ICU接受治療兩天過後, 已經恢復了意識, 但因為插管所以無法說話。張丹英雖然全身動彈不得躺在床上, 但是仍然保持樂觀。目前, 美中人民友好協會夏威夷分會正積極跟張丹英在山東農村的父母取得聯繫, 但他們很有可能是農民, 甚至不一定能夠上網。

犯罪嫌疑人早前就劣跡斑斑。當地一名知情警察表示, 在過去五年期間起碼有跟嫌疑人有過10次接觸。嫌疑人馬赫萬在事發前一天才被以8000美金保釋金獲釋。自23年10月以來, 他就因被控三級襲擊罪和持有毒品罪, 被關押在歐胡島社區懲教中心等候審訊。他沒有任何州級別的定罪紀錄, 但曾經拿到過超過50張跟遊民相關的刑事傳票。

**RIVERVIEW CEMETERY 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**

## 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
- 先人骨灰出入口安葬
- 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**

## 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
- 先人骨灰出入口安葬
- 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: 專為亞洲人建造之福地 福蔭園 Imperial Garden



# 普京登記參加俄羅斯2024年總統大選

(綜合報道) 1月29日，俄羅斯中央選舉委員會正式將總統普京登記為2024年總統大選候選人。

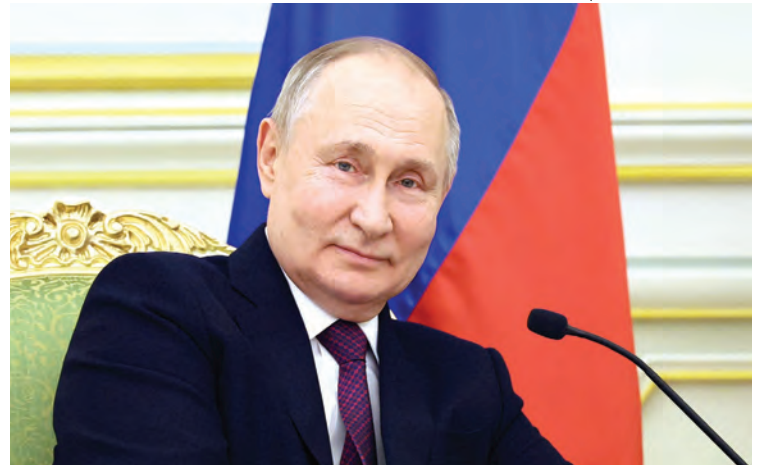
據報道，俄中央選舉委員會秘書布達琳娜在記者會上表示，在普京競選總部提交的約31.5萬個支持者簽名中，中央選舉委員會隨機選取6萬個簽名進行核驗，結果顯示91個簽名無效，符合登記為總統選舉候選人的相關規定。

此前，俄羅斯自由民主黨黨主席盧茨基、俄聯邦共產黨哈里托諾夫和俄新人黨黨主席達萬科夫也被中央選舉委員會正式登記為2024年總統選舉候選人。

俄總統選舉定於3月17日舉行，投票將持續3天，即3月15日至17日。目前有11人競逐總統之位。

根據俄羅斯選舉法，總統競選人可透過政黨提名和自薦兩種方式參選。政黨可在代表大會上推舉競選人，而獨立競選人則需召集一個不少於500人的倡議小組，收集至少30萬個支持者簽名。

普京最早是在1999年的最後一天從前總統葉爾欽手中接過總統大位的。此後，他卸任後再度上任，一共擔任了四個任期的俄羅斯總統。他的總統任期已經超過了前蘇聯主席史達林以來所有蘇聯/俄羅斯領導人，包括列昂尼德·勃列日涅夫長達18年的任期。分析家指出，此次選舉有可能讓普京掌權至少至2030年。



## 以色列特工喬裝醫生 射殺三名武裝分子

(綜合報道) 在當地時間1月30日，以色列特工人員扮成醫療人員，潛入約旦河西岸的一家醫院，突襲並射殺了3名巴勒斯坦武裝分子。這是以色列特勤部隊8年來首次執行此類行動。

據法新社攝影師在事件後現場拍攝的照片顯示，鮮血染滿的枕頭上有一個彈孔。巴勒斯坦民眾則聚集在罹難者的屍體周圍。

這家遭襲擊的醫院是為約旦河西岸的哲寧及附近難民營提供服務的主要醫療設施。以色列軍方聲稱，特勤人員進入這家醫院，針對一個被稱為「哈馬斯恐怖分子小組」的目標展開行動。

巴勒斯坦外交部在社交媒體平台上發表聲明，稱這場醫院襲擊是「令人髮指的」，涉及「危害人類罪」。巴勒斯坦外交部還在社交媒體上分享了一段閉路電視畫面，據稱是醫院內的情況，畫面中可見男女攜帶武器，穿著醫療人員制服或平民服裝，偽裝成醫院內的人員在走廊上移動。影片顯示，以色列特勤人員使用嬰兒背帶和輪椅作為道具。

以色列特勤部隊上一次執行這種任務是在2015年11月，當時他們偽裝帶著一名孕婦，突襲了約旦河西岸南部城市希布倫的一家醫院。



## 英國統計局：2036年移民人口將達610萬

(綜合報道) 英國國家統計局最新報告顯示，預計到2036年中期，因移民不斷湧入，英國總人口將增加610萬人。

國家統計局1月30日週二表示，英國的人口預計到2036年中期將達到7,370萬，增長幾乎完全由移民推動。相比之下，2021年中期英國的人口為6,700萬。

統計數據預測，未來15年的人口增長主要是由預計的出生人數超過死亡人數54.1萬人所推動。屆時，預計國際淨移民人數將達到610萬人。

2022年，移居英國的人數創下了74.5萬人的歷史紀錄，此後一直保持在較高水平，其中許多移民來自印度、尼日利亞和中國等地。根據最新預測，從2028年中期開始，每年的淨移民人數將達到31.5萬人。

從數據來看，英國政府面臨著減少合法移民的壓力。長期以來，合法移民一直在英國政治格局中占主



導地位，並將成為即將舉行的選舉中的一個主要議題。英國首相里希·蘇納克政府上個月宣布了更嚴格的簽證措施，包括提高工資門檻和限制某些類別的移民帶家庭成員的人數，以減少移民人數。然而，這一舉措受到企業和工會的批評。

## 世衛：人類在消除反式脂肪方面取得重大進展

(綜合報道) 世界衛生組織(WHO)最近宣布，全球在消除工業生產的反式脂肪方面取得了顯著進展，為近一半的全球人口提供了防範這種有毒產物的保護。

「五年前，世衛組織呼籲各國及食品部門從食品供應鏈中剔除工業生產的反式脂肪，並取得了積極響應。」世衛組織總幹事譚德塞在1月29日週一的一次聲明中表示。

譚德塞指出，「截至目前，已有53個國家成功實施了最佳實踐政策，包括禁止和限制反式脂肪的使用，另有三個國家正在積極準備實施。這項措施預計將使至少37億人口(佔全球人口的46%)免受主要健康風險的影響，並預計每年將挽救18.3萬人的生命。而在五年前，全球僅有6%的人口受到類似政策的保護，避免受到這種有毒添加劑的侵害。」

反式脂肪是透過在植物油中註入氫氣而生成的，

使得油在室溫下凝固。「反式脂肪進入身體後，會在冠狀動脈中以固體形式存在，」非營利組織「決心挽救生命」的總裁兼首席執行官湯姆·弗里登指出，「這也是為何它曾導致估計每年五十萬人死亡的原因。根據已公佈的估計，全球消除反式脂肪將在25年內防止約1750萬人死亡。全球減少反式脂肪的進展表明，非傳染性疾病是可以戰勝的。」

1月29日週一，世衛組織舉行了頒獎典禮，表彰了第一批成功從食品供應鏈中清除反式脂肪的五個國家所取得的成就。譚德塞表示：「今天，我們向丹麥、立陶宛、波蘭、沙烏地阿拉伯和泰國表示敬意，因為它們不僅採取了相關政策，而且還監督和執行這些政策。」弗里登表示，他希望更多的國家能效法這五個國家。目前，全球僅有5個國家還沒有指定相關的反對或禁止反式脂肪酸的政策，其中就包括中國。另外四個國家分別是巴基斯坦、俄羅斯、印尼和伊朗。

## 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







我是個很單純的人，沒有很高的學歷，能力也很有限，有時候覺得很無助。當困難來臨時，我唯一會的，就是安靜在主前禱告，祈求神賜給我更多的聰明智慧。每當我讀聖經並聆聽神的聲音，神就賜給我信心和喜樂。

我一個偶然的機會裏認識了我的先生 Jon。他是個美國人，不但心地善良，並且吃苦耐勞。Jon 在碎石場工作，一個人無法有效地管教心靈破碎的孩子們，幸好他年長的父母有自己的住房，所以他就帶著全家跟父母同住，彼此有個照應。

我倆經過一段時間的交往後，在教會弟兄姊妹的祝福下，於2019年在教會舉行了婚禮，到今天已經四年多了。當年我帶著十六歲的兒子嫁給 Jon，英文非常有限的我，要跟這麼一個大家庭一起生活，無論在夫妻關係、孩子教養、家庭生活或是文化差異上，挑戰都是極大的；特別是在夫妻關係上，需要很多的忍耐。但在神的恩典和 Jon 愛的扶持下，我不但漸漸在這個家裏立足了，生命也得到成長。

我公公是個典型的老一代美國人，正直勤奮，前年查出他有皮膚癌，已經擴散到鼻子和肝。我很傷心，每天求神醫治這位八十五歲高齡的老人。去年他腫瘤切除的手術很成功，但是接下來的化療卻造成他嚴重脫水，甚至虛弱到昏迷，導致不能走路。於是照顧他的責任就落在我身上了，因為我先生的工作繁重，而我的工作時間比較自由。

我幾乎每天都做不一樣的早餐給我公公吃，而且給他吃各式各樣的營養品，讓他開心，希望他早日康復。雖然照顧一個高大的老人是很辛苦的，但是看到他漸漸康復，心情也好起來了，我一切的勞累也就值得了。

# 種與收

..... Lily .....



以前我和公公之間沒有什麼機會溝通，但自從他生病以後，我們的關係就拉近了。由於語言上的障礙，有時我倆不知要如何跟對方表達；不過，當我聽到他跟別人通電話時不斷地誇獎我，我就知道他的心了；而當他把自己每月的退休金交給我管理，並讓我處理家裏的所有開支時，我知道我已得到他全部的信任。我先生看到我對他爸爸盡心地照顧，他也改變了，開始會對我說感謝的話了。他對我說：「我知道你不年輕了，如此照顧老人是很

累的。」我答說：「應該的！」並面帶微笑地感謝神！

我先生的小兒子 Luke 雖然已經二十歲了，但還住在家裏。因為他從小缺失母愛，所以沒有安全感，也沒有自信，很孤獨，平時除了去工作，其它時間都躲在房間裏玩遊戲。

當後媽非常不容易；最近我和 Luke 發生一個小矛盾，他三天都不跟我說話。聖靈提醒我耶穌說的話：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。」其次也相仿，就是要愛人如己。」於是，我發了一個短信給 Luke，表達我對他的愛心和肯定，相信他能為自己的將來努力，我和他爸會一直支持幫助他，也鼓勵他和我們一起照顧他爺爺，一起努力使他爺爺度過快樂的餘生！

發完短信後，喜樂平安一下子就進入我的心了。沒想到他馬上給我一個很禮貌的回覆，並且下班回家就和我說話了，從此以後他跟我就更親近了。

當了單親媽媽十六年，帶著兒子 Eric 一路走來，經歷了很多風風雨雨，特別是來美國後。Eric 是一個調皮不愛讀書的男孩，當他在青春叛逆期時，我真的被他搞得心力交瘁。感謝主垂聽弟兄姊妹為他的代禱，還派天使來幫助他，如今他已變成了一個懂事又體貼媽媽的大男孩了。他所有的改變都離不開我向神的禱告和對神的完全信靠！神的恩典數也數不盡！

如果你問我究竟「種」了什麼才有了今天的收穫？我想，除了不住的禱告，大概就是用神的愛來愛我周圍的人，甚至陌生人，來回報從基督耶穌領受的大恩吧！「流淚撒種的，必歡呼收割。」（詩篇一百廿六篇5節）感謝讚美主！一切榮耀歸給神！

## 聖經小故事

# 《阿摩司書》學習心得

..... 張文亮 .....



《阿摩司書》非常有意思，在整卷書裏，上帝的僕人阿摩司都在罵人。阿摩司罵人是從頭罵到尾，上帝卻說這是祂的啟示。可見他罵得好，罵得棒，罵得真實，這也是合主心意的服事。阿摩司罵人卻罵出上帝的真理，他是神的僕人的好典範。

阿摩司罵人「毫不憐恤」（第一章）、「追隨虛假」（第二章）、「強暴強奪」（第三章）、「欺負貧寒」（第四章）、「踐踏貧民」（第五章）、「喜愛虛浮」（第六章）、「恐嚇先知」（第七章）以及「用詭詐的天平欺哄人」（第八章），他一直罵到第九章，幾乎到整卷書的末了，才說了一句上帝眷顧人的話：「我必建立大衛倒塌的帳幕，堵住其中的破口」。可見，絕望之後有盼望，失敗之極有保守，灰心到底有復興，責備深處有安慰。

倒塌的帳幕，可以再建立；帳幕的破口，可以修補好，這是上帝藉由祂僕人阿摩司給我們的應許。到那日，上帝的復興必來到，且有最後的得勝。

帳幕是個臨時的居所，是可移動的覆蔽，是個輕便的設施。用幾條布互連，幾根木頭支撐，幾條繩子拉住，幾根釘子在地上固定著。當大風吹襲時，帳幕容易倒下；受到打擊時，帳幕容易有破口。帳幕若倒了，就不容易拉起；帳幕若破了，就會有破口。帳幕越大，若倒了，就越不容易扶起來；帳幕的材料越美，若有了破口，就越不容易補起來。

我們的生命若有破口，就無法防衛，以致淪為失敗主義者，動輒就想放棄。生命一旦有破口，外面的雜音就會從那裡傳入，讓外界在破口處對我們予取予求。有了破口，就再也不安全，再也沒有自己的隱密。

但是，上帝應許我們，祂要建立大衛的帳幕，修補破口；關鍵乃是在於這是「大衛的帳幕」，而不只是我們的帳幕。大衛是耶穌基督的預表，大衛的帳幕就是指耶穌基督的教會，屬神的子民。

唯有上帝知道我們傾覆到何等的地步，明白我們的破口在何處；因此只能由上帝來防堵，因為我們堵不了。真的，在痛苦時，我堵不住破口；讓我再說一次，我真的堵不住破口。我曾想過堵破口的的方法，也曾找過人來幫我堵破口，試過自己DIY，但都沒有用。

唯有主耶穌能幫我們堵住破口，因為上帝會修復祂的子民，給予他們悔改回轉的機會去建立祂的國度，讓天國的福音傳遍地上，彰顯上帝所喜悅的公平和公義。

## 美食收藏庫

# 肉夾饃

..... 珊珊 .....

### 材料：

- |             |       |            |          |
|-------------|-------|------------|----------|
| 五花肉 .....   | 3-4 磅 | 香菜 .....   | 適量       |
| 八角 .....    | 4-5 粒 | 手抓餅 .....  | 一包 10 片裝 |
| 桂皮 .....    | 2-3 根 | 芝麻醬 .....  | 適量       |
| 香葉 .....    | 4-5 片 | 五香粉 .....  | 少許       |
| 丁香、茴香 ..... | 一小撮   | 老抽 .....   | 1 小匙     |
| 草果 .....    | 2 個   | 生抽 .....   | 一杯       |
| 蔥 .....     | 1-2 根 | 冰糖 .....   | 適量       |
| 薑 .....     | 3-5 片 | 紹興料酒 ..... | 適量       |

### 紅燒肉的做法：

1. 將切好的五花肉放入滾水，加入蔥、薑、紹興料酒後，川燙至熟即可。
2. 另起油鍋，把五花肉煎至焦黃。加入八角、桂皮、香葉、草果、丁香和茴香（最好裝進一個小布袋裏綁緊），拌抄後，加入老抽、生抽、冰糖、料酒及清水至蓋過食材。
3. 開大火滾後，轉中小火慢燉大約一個小時。（如果五花肉和水的份量很多的話，就需要更久。）

### 醬料與夾饃的做法：

1. 芝麻醬加入溫水攪拌乳化後，加五香粉和老抽拌勻。
2. 把手抓餅塗上一層調好的芝麻醬後，捲起來像蝸牛殼一般。然後用手掌壓扁，表面灑些芝麻。放入烤箱，華氏350度烤12-15分鐘左右。
3. 烤好後，像剪燒餅一樣從中間剪開。把紅燒肉剝碎，加入香菜，夾入烤好的饃裏，即可開吃。



# 為農曆新年禱告



一年一度的農曆新年即將到來，祝親愛的朋友們新年快樂！讓我們一起用聖經中雅比斯的禱告，向主領受屬天的祝福，幫助我們在新的一年里提升我們，擴張我們，讓我們在各方各面更上一個新的台階，領受更多的祝福，充滿從神而來不可震動的平安和喜樂！求神賜給我們智慧，常常數算自己的恩典，以神的兒女領受神家裡的豐盛！

「雅比斯求告以色列的神說：『甚願你賜福與我，擴張我的境界，常與我同在，保佑我不遭患難，不受艱苦。』神就應允他所求的。」（歷代志上四章10節）

新的一年裡，求神按祂的旨意成就更多美好的事！阿們！

## 編者的話

Happy Valentine's Day! 每年的二月空氣中充滿著濃濃的愛意。什麼是愛呢？「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」（哥林多前書13:4-8）這是愛的真諦。神就是以這種大愛——完全的愛，永遠的愛愛著你、我、他、她——我們每一位。你感受到了嗎？

## 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



# 農曆除夕日起中國新加坡互免簽證

(綜合報道)據中國外交部官網消息,從2月9日起,中國和新加坡持普通護照的公民赴對方國家從事旅遊、探親、商務等私人事務可享有30日免簽入境。

中國與新加坡互免簽證的協議生效後,在中國被視為東南亞黃金旅遊線"新馬泰"三個國家已全部對中國遊客免簽。

據報道,截至2023年12月,單方面允許中國公民免簽入境國家和地區有26個(其中沒有歐洲國家),單方面允許中國公民辦理落地簽證國家和地區有44個。此外,依照互免簽證協定,持普通護照的中國公民可免簽入境阿爾巴尼亞、阿聯酋、巴貝多、巴哈馬、白俄羅斯、波士尼亞、多明尼克、厄瓜多、馬爾地夫、模里西

斯、塞爾維亞、塞席爾、聖馬利諾、蘇利南、東加、亞美尼亞等國。

根據中國國家移民局2019年4月的數據,中國持有有效普通護照總人數超過1.7億人,僅佔大陸總人口的約13%。

另據消息,中國及泰國代表1月28日在曼谷簽署互免簽證協定,2024年3月1日正式生效。中國駐泰國大使館29日發表詳情,兩國持普通護照人士可免簽入境對方國家,單次停留不超過30日。

中國外交部官員受訪時表示,近期中國推出了一系列便利人員往來措施,充分彰顯了中國推動高水準對外開放的決心,歡迎世界各國朋友來華旅遊、經商、投資、



學習。

根據2024年亨利護照指數排行榜,中國和巴布亞紐幾內亞一樣排名第62名。

# 香港已不再是國際城市?

(綜合報道)近日,英國出版的政經類雜誌《經濟學人》報導指出,香港的人口結構正在發生變化。擁有750萬人口的香港,在過去幾年中約有20萬市民離開,顯示人才正在外流。儘管去年港府宣佈了一系列「搶人才」計劃,取消了嚴格的封控措施,但在2023年前11個月,向外國人發放的簽證數量僅為8000份,而對內地人的發放則是外國人的10倍。

報道指出,過去香港主要接收來自南部地區、以廣東話溝通的內地人,但近年來,來自中國大陸各地的人士增多,使得「普通話」成為企業董事會首選的語言。香港變得越來越「內地化」,這使得西方人對居住在香港的興趣下降。

報道還提到,香港經濟復甦緩慢,加上語言要求的變化,對於希望在港求職的外國人而言,與以往相比找到工作變得更加困難。一位在英國接受律師培訓、目前在香港擔任金融分析師的女性表示,她申請的每一份工作都要使用普通話,尤其是在法律領域;同時,現在香港的商業活動都面向北京。

報道引述了英國智庫Z/Yen集團與中國(深圳)綜合



開發研究院於2023年9月聯合發佈的全球金融中心指數報告,確認新加坡作為世界第三大金融中心和亞洲最大金融中心的地位。而在倫敦金融城政府於2024年公佈的全球金融中心排名中,新加坡位居第三,而香港則跌至第六名,與日本並列。2023年也是香港股市慘淡低迷的一年,全年累計下跌超過14%,是印太地區表現最差的市場,這已經是香港股市連續第四年下跌。

香港市民不住地自嘲,稱香港是「國際中心遺址」。分析人士指出,自2020年7月香港實施港版國安法以來,香港在各方面都面臨挑戰,失去了曾經成功的獨特性,專業人才大量流失,如今的香港越來越像中國內地的一座普通城市。

# 香港啟動 23 條立法諮詢 增五大國安罪

(綜合報道)香港基本法23條立法的公眾諮詢在週二(1月30日)展開,港府提出訂立全新的《維護國家安全條例》,針對五大類的新國安罪行,分別為叛國、叛亂、煽惑叛變及離叛、具煽動意圖行為、竊取國家秘密及間諜,危害國安的破壞活動和境外干預。

美國喬治城大學亞洲法中心香港法學者黎恩灝認為,這次的方案更嚴苛、影響更廣泛。他分析,此次23條主要定位之一是針對香港社會和市民與境外勢力的連繫,並把中港國安法看齊。「它沿用中國國安法規、習近平的國安觀和定義,國家機密和反間諜法的涵蓋範圍等亦看齊」。

行政長官李家超在週二的記者會上形容,23條下的新國安法是一部分「防守性法律」,將這個長年的爭議劃上句號。雖然現已有北京頒佈的國安法,但他說地緣政治日益複雜,必須盡快修補好國安短板:「街頭暴亂事件隨時可以其他藉口,包括打造為幌子的民生問題、民主問題、一般的生活問題,推波助瀾。」他說:「要防範孤狼式攻擊,一些潛伏性的對抗,因為外國代理人、港獨思潮還在香港潛伏。」



# 恆大被清盤 162萬套爛尾樓房未解決

(綜合報道)當地時間1月29日,香港高等法院做出了裁決,決定對恆大進行清盤,這成為香港歷史上最大規模的房地產開發商清盤案。曾經作為中國房地產領導企業的恆大,在兩年前因過度槓桿操作而陷入債務違約困境。截至上週末,恆大的總債務已經超過了2.5兆人民幣(約3,500億美元)。

恆大的債務重組計劃經過近一年半的討論、7次延遲後,香港高等法院最終做出勒令清盤的決定。據港媒報道稱,恆大債務重整方案數月來毫無進展、且該公司已資不抵債,因此決定頒佈清盤。

依香港法律規定,清盤裁定意味著恆大的管理階層將

放棄公司的控制權,交由法院指定的「清算人」負責。接下來將進行資產盤點,並依照法定程序變賣集團剩餘資產以償還債務,以確保債權人的權益得到保障。

根據一位匿名的資深律師表示,中國恆大集團的母公司在香港法院的清盤裁定短期內不會牽連到旗下公司,導致「恆大地產」等公司也陷入破產,從而對中國共產黨最為關注的「保交樓」計劃進度造成衝擊。

據估算,恆大留下的「爛尾樓」遍佈全中國,項目超過1,300個,其中江蘇、廣東等省份有超過百個。恆大爛尾樓多達162萬間,至今等候交樓的「苦主」人數涉及約500萬至600萬。

**Gresham-5房4.1浴 6,411 平方英尺** 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。

**Happy Valley-3房2.1浴**

**Seattle-2房2浴**

**NE-Portland-3房1.1浴**

**Gresham-5房2.1浴, 2,998 平方英尺。** 華麗的住宅,占地 9,583 平方英尺,背靠寧靜的綠地。2017年升級改造木地板、全新地毯、室內油漆、花崗岩臺面和電器。位於一個安靜的社區,沒有 HOA。

**Happy Valley-4房3浴**

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

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

# 生活難料 加入健保

Health Care .gov

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。

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



## 房屋買賣 地產投資

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

網址: www.abrahamchan.oregonfirst.com

\$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!

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

Abraham Chan  
Owner  
Call or text (503)234-MOMO (6666)  
www.momo-construction.com  
ccb# 211167

## 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

●房屋, 土地買賣 ●地產, 生意投資  
專業, 真誠為你服務

New Listing

中餐廳+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

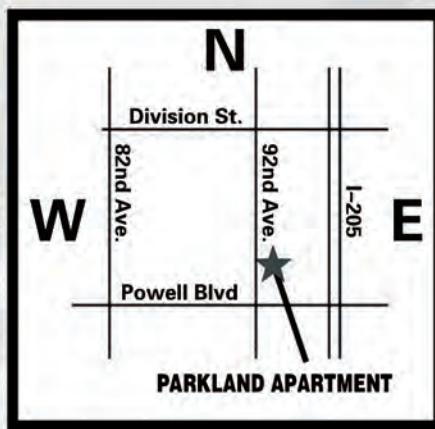
New Listing

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

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

# 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)



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

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



Licensed in the State of OR  
Simon Wong Principal Broker  
503.804.2480

### 生意轉讓/出租



SE 82nd 飲品店  
PCC大學對面小型商場內  
大型停車場, 簡潔廚房  
生意連設備  
售 \$275,000  
\$239,000



Lloyd District 壽司  
約5,000呎餐館  
28停車位  
獨立停車場, 約168座位  
party room  
在申請賭博機  
生意 & 設備售 \$250,000



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-酒吧/中餐館  
80-100座位, 6台賭博機  
Walk-in Cooler & Freezer  
停車場, 室外吸煙區  
生意轉讓  
售 \$195,000



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

### 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Hwy26, 商場,  
餐廳和住宅區 物業售 \$1,399,999  
\$1,250,000

### 生意轉讓/出租



NE Portland 機場附近  
中餐館約60座位, 有停車場  
附近是多間酒店和工廠  
walk-in cooler & freezer  
可以申請賭博機  
生意連設備  
售 \$98,999  
\$50,000



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



雪糕甜品店  
近23街Nob Hill  
& Multnomah Athletic Club  
25座位, 適合雪糕或奶茶店  
生意連設備  
共售 \$80,999  
\$70,000



Corvallis  
中式餐館 + 樓上住宅  
3,228呎 + 2,007呎  
約100座位, 25停車位  
有賭博機, 近大學  
生意穩定, 賣家退休  
生意出讓  
售 \$260,000



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 \$259,000  
\$238,000

### 地產投資



Eugene - 商用獨立物業, 約2,000呎  
有鐵閘和停車場, 15車位  
廚房有 hood & walk-in cooler  
可作餐館或其他零售用途  
物業售 \$680,000

Licensed in the State of Oregon

Simon Wong 黃紹文

Tel: (503)804-2480

