



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

乳鴿

乳豬

鹹豬手

OUR WEEKLY DEALS

ONLY TIGARD STORE.

MART SALE 2024

Mar 15 - Mar 21

<p>新鮮 牛仔骨塊 9.98 lb</p> <p>切薄片 牛腩 10.98 lb</p> <p>切片 五花肉 5.98 lb</p> <p>排骨條 4.48 lb</p> <p>厚燒玉子 7.98 lb</p>	<p>去骨 牛腿肉 5.98 lb</p> <p>火鍋 五花肉 9.98 lb</p> <p>帶皮 五花肉 5.98 lb</p> <p>煲湯 牛排骨 3.98 lb</p> <p>青口 5.98 pk</p>	<p>香米 38.98 bag</p> <p>米粉 1.98 ea</p> <p>臘腸 5.48 ea</p> <p>椰奶 1.78 ea</p> <p>紅衣花生 1.48 ea</p>	<p>龍口粉絲 1.28 ea</p> <p>芝麻球 2.98 ea</p> <p>廣東米酒 2.28 ea</p> <p>椰子水 0.78 ea</p> <p>無糖汽水 0.78 ea</p>	<p>春卷皮 1.48 ea</p> <p>粿條 5.78 ea</p> <p>鮮醬油 2.98 ea</p> <p>海苔小吃 1.78 ea</p> <p>威化餅 1.78 ea</p>	<p>健力米粉 1.78 ea</p> <p>米紙 1.78 ea</p> <p>魚露 3.48 ea</p> <p>啫喱 4.98 ea</p> <p>威化餅 1.78 ea</p>	<p>草莓 2.48 ea</p> <p>芒果 18.98 box</p> <p>柑橘 2.28 lb</p> <p>牛油果 0.78 ea</p> <p>綠椰菜 0.78 lb</p> <p>番茄 1.28 lb</p> <p>柿餅 6.48 box</p>	<p>牛油果 0.78 ea</p> <p>西蘭花 1.28 lb</p> <p>黃瓜 1.68 ea</p> <p>灰瓜 0.68 lb</p> <p>金針菇 1.48 ea</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

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。

拜登「國情咨文」拉捐款 24小時籌集千萬美元



(綜合報導)拜登總統3月7日發表國情咨文演講後，不到24小時裡面，連任競選團隊就籌集了1000萬美元。競選經理稱這是迄今為止最大的24小時募款。

據拜登的競選經理表示，2月是拜登競選連任以來基層募款最好的一個月。根據統計，當日估計有3,220

萬人觀看了這場國情咨文演講，比去年增加了18%。這還不包括串流媒體、社群媒體和其他平台上的觀眾。

另據拜登團隊表示，這次進帳來自11.3萬人、共11.6萬筆款項，反映捐款者多是基層百姓。競選經理在感謝聲明中說，陣營2月的募款成績已經打破單月紀錄，這次再刷新單日紀錄，反映民間「更加積極支持拜登和賀錦麗連任」，國情咨文亦讓民眾了解到，11月的選舉攸關國家的自由、民主和普羅大眾權利，相反共和黨對手兼前總統川普「攻擊婦女權利、只為富人減稅、攻擊民主制度」，無法贏得大眾支持。

截至去年第四季，拜登陣營已籌集超過9,700萬元，踏入2024年時共有1.17億元。團隊最近斥資3,000萬元，在多個搖擺州買下6個星期的廣告時段，準備從9日展開宣傳攻勢。

另一方面，川普則因官司纏身、訴訟費用驚人，因此資金方面處於嚴重劣勢。

薪酬平等日：女性薪資仍遠低於男性

(本報綜述)3月12日為薪酬平等日(Equal Pay Day)。然而，在薪資平等方面，女性仍面臨挑戰，性別薪資差距依然顯著。

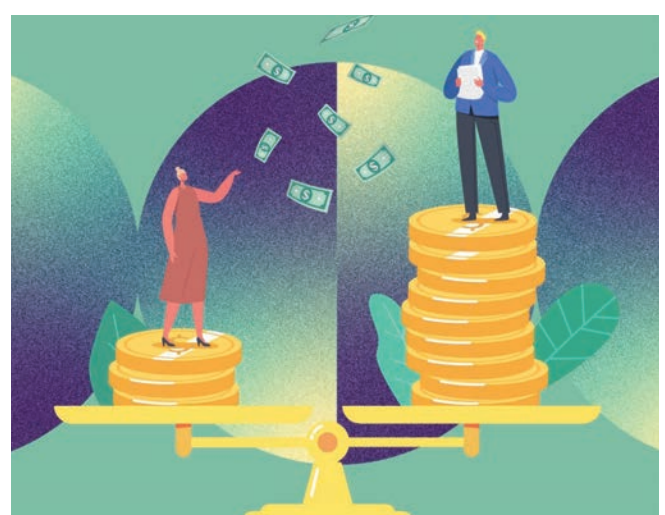
根據美國人口普查局的最新數據，全職工作的男性每賺一美元，女性則只能賺84分。而如果考慮到季節性和兼職工作者，這一比例甚至下降到78美分。從年收入來看，男女性別收入差異更是高達11,450美元。

白宮發表聲明指出，儘管女性勞動參與率達到數十年來的最高水平，性別薪資差距也創下有史以來的最小水平，但爭取平等薪酬的鬥爭仍在繼續。

研究表明，教育水平並不能完全消除薪資差距。數據顯示，擁有碩士學位的男性每賺一美元，女性只能賺72美分，遠低於擁有學士學位的男性。而擁有專科學位的女性收入甚至不如只有高中文憑的男性。

調查顯示，導致薪資差距長期存在的原因包括雇主對待女性和男性的方式不同，以及女性在工作 and 家庭方面做出的不同選擇。

在領導職位方面，儘管女性的數量穩定成長，但仍存在挑戰。去年，《財星》500強總裁名單中僅有52名女性，佔比略高於10%。



波音飛機又生禍端 連續多天事故不斷

(綜合報導)波音客機近期狀況多，繼之前發生掉機門、發動機著火等事故後，3月7日一架波音客機剛起飛就出現輪子掉落！3月8日，美聯航一架波音737 MAX8客機在休士頓降落後衝突跑道！

3月7日的這次事故航班為由舊金山飛往日本大阪的美聯航UA35次航班，在11點35分離開跑道起飛的幾秒後，一個輪子竟脫落砸向地面。據悉，該航班為波音777-200型號飛機，脫落的一個輪子約256磅重，直接砸向地面機場員工停車場，網傳圖片顯示，一輛汽車的車尾玻璃窗被砸碎，柵欄也被損壞。客機需緊急改降落在洛杉磯國際機場，所幸機上人員均安。此後，美聯航安排了另外一架飛機，將乘客從洛杉磯國際機場送往日本大阪。美聯航表示，「波音777-200的兩個主起落架支柱上，每個支柱配備了6個輪胎。該飛機設計旨在保證即使有輪胎缺失或損壞的情況發生，仍能夠安全著陸。」航空專家表示，飛機失去輪胎的情況很少見，並不表示有更大的安全問題。達美航空前首席飛行員普萊斯指出，剩餘的輪胎完全有能力處理負載，而輪胎鬆動通常是維修問題，而不是飛機製造商造成的問題。

3月8日的事故，波音737 MAX8客機，聯合航空公司



航班，從孟菲斯起飛，於早上8點左右準時降落到休士頓機場。該飛機降落休士頓喬治布希國際機場不久後，滑入了草地。從網路曝光的影片看到，飛機向左傾斜，似乎是左側起落架有故障。幸運的是，飛機沒有發生起火，也沒有冒煙，乘客紛紛從緊急舷梯中離開。有乘客在受訪時表示，降落的過程很順利，但是在滑行到登機口的過程中突然發生顛簸，就好像汽車輪胎突然漏了一樣。

自2024年以來，波音飛機屢次發生安全事故。1月，阿拉斯加航空一架波音737 MAX 9型飛機因內嵌式緊急門掉落緊急返回波特蘭國際機場。2月，聯合航空公司一架由舊金山飛往波士頓的波音757客機在飛行途中發現一側機翼「破裂」，緊急迫降。3月4日，聯合航空一架從德州休士頓飛往佛羅里達州邁爾斯堡的波音737客機，因其中一個發動機起火而被迫返航。

阿肯色州取消「性別中立身分證」

(本報綜述)阿肯色州財政和行政部週二宣佈，阿肯色州將不再允許駕駛執照或其他州身分證上的性別為「X」，並將要求身分證申請人只能使用男性或女性作為性別。

「X」標示常用於部分有特殊性別認同的人。早在2010年，阿肯色州就悄悄開始提供不分性別的選項，允許身分證持有者無需提供任何文件即可更改身分證上列出的性別，非二元性別、性別不一致和雙性人可以選擇不在其身分證上標明性別，而是使用「X」代替。如今，根據該州的新政，身分證上列出的性別必須與持有人出生證明上列出的性別一致。

「這是常識。只有女性才能生育，男性不應該以女性的身份參與體育運動。而且，世上只有兩種性別。只要我還是州長，阿肯色州政府就不會支持胡說八道。」州長薩拉赫卡比·桑德斯在新聞稿中說。

弗羅里達州最近也出台了相關政策，禁止跨性別者更改身分證上的性別，而俄克拉荷馬州於2022年成為第一個明確禁止在出生證明上使用非二元性別標記的州。

全美而言，聯邦政府於2022年開始允許護照持有者使用X標誌。

密蘇裡州男子誤殺親母：以為是入室強盜



(綜合報導)近日，一名密蘇裡州男子因涉嫌在家中槍殺自己的母親而入獄。男子的律師表示，他的當事人誤以為他的母親是入室強盜。

這場悲劇發生在密蘇裡州聖路易市附近的奧利維特(Olivette)。警方3月7日週四早上趕到現場，發現一名婦女受槍

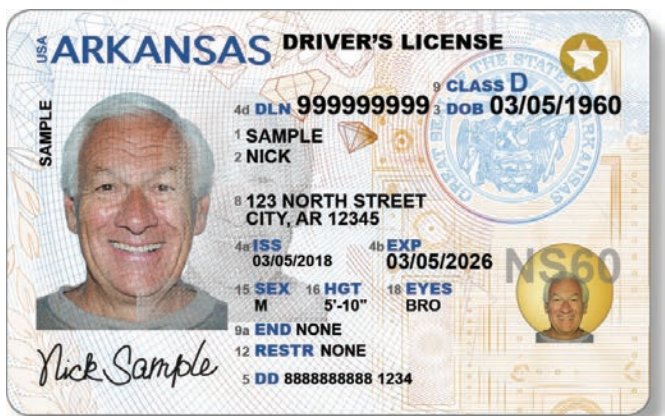
傷倒地，醫護人員試圖進行現場救治無效，女子當場死亡。奧利維特警方表示，死者是56歲的莫妮卡·麥克尼科爾斯·約翰遜(Monica McNichols-Johnson)。

據律師表示，當日早晨7時許，死者兒子約翰遜以為家中有入侵者從後門進入，因此開槍射擊，但事後才發現是一場悲劇，所以立即撥打了911，事後更是一直在不停地哭泣。

檢方指控死者的兒子、25歲的約翰遜犯有故意殺人罪和武裝犯罪行為，他的保釋金為10萬美元。

律師表示，約翰遜是一名前大學橄欖球運動員，有工作，沒有犯罪記錄，「有一個光明的未來」，並補充說約翰遜在之前被持槍搶劫後保留了一把槍來保護自己。

警方表示，根據他們掌握的槍擊事件的背景，他們認為男子對社區構成危險，但未透露更多細節。



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 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
- 先人骨灰出入境安裝
- 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

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

日本漫畫家鳥山明因病去世

(綜合報道)日本漫畫出版公司集英社3月8日在其官網上宣佈，長篇漫畫《龍珠》的作者、日本漫畫家鳥山明於3月1日因急性硬膜下血腫去世，享年68歲。

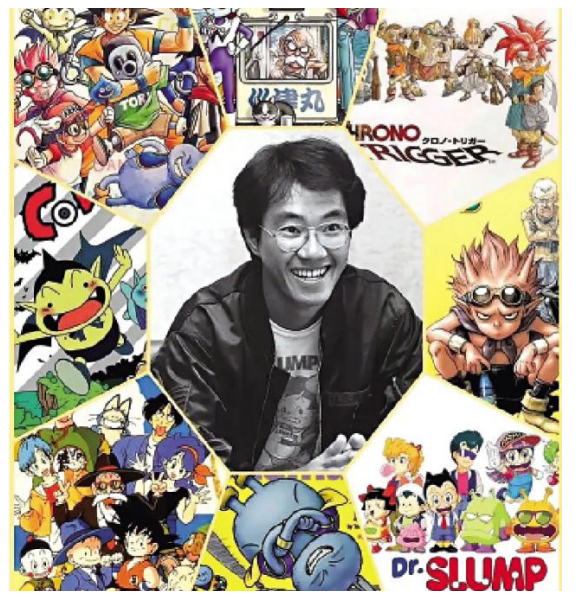
鳥山明工作室在聲明中表示，鳥山明的喪禮已舉行，只有少數家屬參加。聲明寫道「我們深感遺憾的是，他仍有幾部作品正在創作中，並充滿熱情。而且，他還有很多事情要實現，卻只能給這個世界留下漫畫和藝術作品。感謝世界各地很多人的支持，他的創作活動已經持續了45年多，希望鳥山明獨特的創作世界能夠長久地受到大家的喜愛。」

鳥山明生於日本愛知縣，男性漫畫家。鳥山明著有經典漫畫作品《七龍珠》《阿拉蕾》等，在全世界都極受歡迎，廣受讚譽。其作品在集英社的漫畫雜誌《周刊少年JUMP》上

連載，常年人氣順位排名第一，受到各個年齡階層的讀者喜歡，也影響了眾多後輩的漫畫家、導演等人物。

在其諸多作品中，漫畫《七龍珠》更是風靡全球，創造了2億5千萬冊的銷售量。1984年開始連載的《七龍珠》和當時許多連載時紅遍天下，完結後卻迅速退熱的作品不同，《七龍珠》的大熱在1995年漫畫完結後仍一直延續下去，依然有著極高人氣。

值得一提的是，鳥山明生前很喜歡影星成龍。其漫畫代表作《龍珠》根據《西遊記》和《南總里見八犬傳》(日本著名小說)改編，但鳥山明在訪談中多次直言，沒有成龍的《醉拳》就沒有《龍珠》，還稱自己看成龍的《醉拳》電影不下70次。



最新研究：新冠疫情令全球平均壽命減少1.6年



(綜合報道)一項3月12日發表的大型研究結果顯示，2019冠狀病毒導致全球人口的平均預期壽命在疫情頭兩年縮短1.6年。

這一數據由美國華盛頓大學健康指標與評估研究所(IHME)的數百名研究人員分析得出。報告的主要撰寫

人舒麥加(Austin Schumacher)說：「對於全世界成年人來說，新冠疫情所產生的影響比半個世紀以來發生的任何事件都要深遠，包括衝突和自然災害。」

舒麥加在聲明中說，從2020年到2021年，在研究分析的204個國家和地區中，有84%的預期壽命縮短，顯示新型冠狀病毒的「破壞性潛在影響」。研究員估計，在這段期間，15歲以上男性死亡率增長了22%，女性增長17%。

研究員估計，2020年到2021年，由於新冠疫情，全世界死亡的人口多了1,590萬，其中有些直接死於染疫，有些間接死於疫情相關問題。這比世界衛生組織先前估算的超額死亡人數多了100萬人。

即使平均預期壽命在疫情期間縮短，人類仍活得比以前更久。研究員指出，從1950年到2021年，出生時的平均預期壽命從49歲延長到72歲，增加了23年。研究還顯示，許多高齡化、富裕國家的人口開始減少，較窮國家的人口則持續成長。

無視國際壓力 以色列繼續推進軍事行動



(綜合報道)國際壓力日益增強之際，以色列總理內塔尼亞胡3月12日稱，將繼續推進在加薩南部拉法(Rafah)的軍事行動。他12日為美國—以色列公共事務委員會(AIPAC)會議發表視像講話時說：「我們將完成在拉法的工作，同時讓平民脫離傷害。」

拉法位於加沙地帶(Gaza Strip)南部與埃及接壤邊境，目前有大批巴勒斯坦人在當地逃離戰鬥，以及獲取人道主義援助。因此國際社會促請以色列政府不要在拉法發動地面行動。

根據即將召開的峰會結論草案，內塔尼亞胡發表上述言論之際，歐洲聯盟領袖打算敦促以色列不要在拉法發動地面行動。

峰會結論草案顯示，「歐盟理事會敦促以色列政府不要在拉法採取地面行動，目前有超過100萬巴勒斯坦人在那裡尋求躲避戰亂，取得人道援助。」

這份草案將需取得歐盟27國領袖批准，並在3月21日至22日的峰會上通過。

印度首次成功試射自研多彈頭彈道導彈

(綜合報道)印度總理莫迪於3月11日宣佈，印度首次成功試射了自主研发的可攜帶多彈頭的彈道飛彈，此舉被認為將加強印度對中國和巴基斯坦的核武威懾。

據兩名在職高級政府官員透露，這款名為「烈火-5」的洲際導彈(Agni-5)配備了分導式多彈頭(MIRV)技術，能夠在一次發射中攻擊多個不同位置的目標。印度國防部在聲明中指出，這次試射在印度東部奧迪沙邦的島嶼上進行。

印度在過去幾年一直致力於研發這項技術。通過這次試射，印度成功加入了少數擁有此技術的國家之列，其中包括美國、中國、俄羅斯和法國。

在過去的十多年中，印度一直在開發和測試「烈火」系列導彈，旨在強化其軍事實力以追趕鄰國。2012年，印度首次測試了「烈火-5」型系列飛彈，隨後不斷進行技術改進和重新測試。印度方面表示，「烈火-5」飛彈計劃符合印度擁有可信的最低威懾力的政策，同時也遵守不先使用核武的承諾。

此前，印度於2019年成功試射了一枚能夠摧毀太空衛星的飛彈，這項技術同樣只有少數大國擁有。地對地「烈火」飛彈具有高度精確打擊5000多公里外目標的能力，雖然這仍然落後於一些鄰國的最遠程導彈。

目前，印度仍然是全球最大的國防設備進口國之一，政府正積極推動本地生產國防設備，試圖擺脫對進口的依賴。



凱特王妃爆出P圖風波 發文道歉稱偶爾會修圖

(綜合報道)今年1月，英國威爾斯王妃凱特接受了腹部手術。術後，英國王室首度放出凱特手術後的最新照片。照片一經發佈，就引來了業內人士的懷疑，認為相片被經過P圖，包括路透社、美聯社、Getty Images和法新社在內的外國圖片機構被迫宣佈撤回。

事件經多家傳媒報導後，引發網民熱議，更讓有關凱特王妃病情的揣測甚囂塵上。

凱特王妃11日發文，為新照片的P圖風波道歉。她表示：「就像許多業餘攝影師一樣，我偶爾也會嘗試修改圖片。對於我們昨天分享的家庭照片造成任何困惑，我感到抱歉。我希望每個人都度過開心的母親節。」

這張頗具爭議的照片是威廉王子在溫莎拍攝，並於3月10日發佈，照片中凱特雙手分別攬着8歲女兒夏洛特公主和5歲幼子路易王子，長子喬治王子則從後抱着母親。凱特在發佈照片時，在社交平台X寫道：「謝謝你們在過去2個月的善意祝福和持續支持。祝大家母親節快樂。」

P圖本是現在大多數人都會做的事情，然而此次王室批圖卻引發如此大的震動，原因幾何？原來，大多數圖片社和新聞機構都對「執相」有嚴格的規定，禁止發布過度編輯或操縱的影像。例如路透社只允許以「非常有限」的方式使用Photoshop，例如裁剪圖像或調整圖像大小，或平衡圖像顏色。新聞社也經常使用專業軟件檢查照片，以確定它們是否有被篡改的證據。



18歲美國籍男子因性侵母馬於泰國被捕

(綜合報道)近日，一名美國籍學生因涉嫌性侵母馬而被泰國警方逮捕。

據報道，來自弗吉尼亞州費爾法克斯縣的18歲男子史蒂文·斯奈德於2月5日和3月10日兩次在泰國普吉島的一馬廄內對母馬進行性侵，並最終導致其中一匹母馬流產。

該男子之所以被發現，是因為馬主發現自己的2隻母馬行為異常，於是暗中裝設閉路電視，最終拍攝到了該男子性侵其馬匹的經過，憤而報警。

馬主從閉路電視見到，該男子史蒂文用手插進母馬的生殖器官，右手拿著智能手機。馬主拿著影片向警方報案，警方已傳喚史蒂文到案。馬主表示，他另一匹母馬早前懷孕9個月，其後流產，相信也是史蒂文的所為。

「我們兩年前第一次見到他。他常來看馬，所以我以為他只是個動物愛好者。但當我看到他撫摸馬匹的樣子時，就對他產生了懷疑。」馬主回憶道。

由於語言不通，警察使用了谷歌翻譯才能與該少年交談。該少年隨後被帶到他的父親那裡，警方向其父親展示了這段錄影。



波特蘭地區首家華人高端養老護理院 新開業

可供獨立生活的老人以及需要不同程度照護服務的老人居住

歡迎您和您的家人親臨參觀!

預約電話: **503-421-1257**

12972 SW Wilmington Ln., Tigard, OR 97224

不同房型可供選擇，無障礙輪椅通道直達停車場。

提供適合老人胃口的中西餐，豐富的娛樂空間，內設有小電影廳，卡拉OK歌吧，棋牌室桑拿房，還可以打台球，乒乓球，健身。

每週一次免費教授太極拳氣功，也可在露台放鬆身心，欣賞山林景色。

中國微短劇是「新精神鴉片」？規模或破500億

(綜合報道)近年來，以「節奏快、劇情爽」為主打的微短劇在中國迅速走紅，吸引了各類平台和資本的競相湧入。根據統計，截至2023年，中國微短劇市場規模已達到373.9億元人民幣(約52.03億美元)，預計今年將突破500億元，並有望在2027年達到千億元級別，成為近年來最大的投資「風口」。然而，有分析指出，微短劇因其甜寵等俗套題材，讓下沉群體獲得「爽感」，但長期觀看可能對社會造成危害。

與製作週期較長、成本較高的傳統電視劇相比，微短劇將娛樂和商業屬性放大到極致，每集短至五到十分鐘，甚至一分鐘一集，全劇拍攝週期僅七天，節省時間成本。以劇情離奇、台詞犀利、高潮密集、情緒豐富等方式取勝，例如「15秒一個小反轉，30秒一個大推進，結尾10秒必留懸念」，宛如一種「精神興奮劑」。

許多微短劇改編自網路小說，主題圍繞戀愛、甜寵、



戰神、霸道總裁、逆襲、復仇等。它們的共同點是主角表面上身份低微，受盡壓迫，實際上隱藏著巨大財富和權力。儘管製作粗糙得多，觀眾卻趨之若鶩。

華東師範大學傳播學院副教授吳暢暢認為，從心理學角度來看，短劇的「爽感」更多是為了滿足人們對心理正向情緒的需求。心理諮詢首席專家提醒，短劇可能成為人們獲取正向情緒的依賴路徑，容易讓人上癮，長期下來對社會造成危害。

中國駐法大使 中國不能再韜光養晦了

(綜合報道)當地時間3月6日，被外媒形容為「外交戰狼」的中國大陸駐法大使、政協委員盧沙野近日回到北京出席兩會，並給出外交領域的最新評論意見。

在採訪中，他表示，過去的中國比較貧窮的時候，西方國家和中國打交道是俯視，但現在基本上是平視，「個別情況下可能更是仰視」。他強調，大國要有大國的樣子，不能夠像過去那樣一味地韜光養晦了。「這光也韜不住了，晦也養不住了，你是成為一頭大象了，你不可能再躲在樹後面。」

「韜光養晦」是1990年鄧小平提出的外交方針。當年，中國面對西方國家的製裁與壓力，鄧小平定下了「冷靜觀察，穩住陣腳，沉着應付，韜光養晦，善於守拙，決不當頭，有所作為」的28字方針。

去年4月，盧沙野在法國受訪中談到烏克蘭問題時稱，前蘇聯加盟國都沒有有效的國際法地位。這項說法隨即引起起立陶宛等多個蘇聯前加盟國的強烈抗議。



香港出租屋驚現兩男嬰 浸泡於玻璃罐中

前租客，不排除是相關男嬰的父母。

2人被控兩項阻止埋葬屍體罪，案件3月11日上午於粉嶺裁判法院提堂。根據法醫初步解剖驗屍，判斷兩具男嬰大約是24週至30週大。兩具屍體的具體死亡時間，男嬰是在出生前或後死亡，以及兩嬰確實的死亡原因，亦有待進一步檢驗及毒理報告。調查顯示，2名男嬰均無醫院生產紀錄。

執法單位收到報案後展開調查，即日拘捕涉事的兩名

農夫山泉陷「媚日」風波遭抵制

(綜合報道)近期，內地飲品企業農夫山泉深陷輿論旋渦，除了其創始人鍾睽睽被指「忘恩負義」外，有網民質疑農夫山泉旗下東方樹葉的產品包裝是日本建築「媚日」，引發爭論。

2月25日，娃哈哈創始人宗慶后於病逝世，曾在娃哈哈工作的農夫山泉創始人鍾睽睽被推上風口浪尖，網絡出現許多關於其「靠貶低娃哈哈獲利」、「忘恩負義」的批評傳聞。此後，又被起底鍾睽睽兒子是美國籍。

受輿論影響，截至上週的最後一個交易日，農夫山泉的總市值已蒸發275億港幣(約合35億美元)，連續5個交易日下跌5%，其產品日銷售額更是下降幅度超過90%。

近日，微博KOL「人間奇妙之旅」綜合網民質疑發文稱，農夫山泉的茶類飲品「東方樹葉」的外包裝是日本建築「東京淺草寺五重塔」，且宣傳中將起源於中國魏

晉時期的抹茶，寫成起源於日本，有「媚日」嫌疑。此外，在「東方樹葉」的宣傳文中，稱「中國茶葉乘著東印度公司的商船漂洋過海」，這一說法有為向中國走私鴉片的東印度公司「洗白」的嫌疑。還指農夫山泉的氣泡蘇打水添加了「日本福島進口拂曉白桃」。

對此，農夫山泉客服否認包裝圖上的為日本建築，「東方樹葉」綠茶產品標籤上的建築圖案是根據中國的寺廟建築形象所做的藝術創作。綠茶瓶身上的文字是說日本的茶文化發源自中國，講述的也是中國茶文化對世界各國的影響，也是在宣傳中國的茶文化。

該網友的微博文章一出，立即引發網絡熱議，大陸網絡上掀起了討伐農夫山泉的血雨腥風：「賣中國綠茶為啥要介紹抹茶，還寫日本抹茶，選用日本建築」；「中國品牌你宣傳日本？這正常？」；「中國目前有12萬個



漢奸滲透各個地方，大家仔細想想吧，現在日狗到處都是！」

但也有網民反駁認為，這樣的「文字獄」和極端的「愛國主義」遲早會害死中國企業。X平台「李老師不是你老師」則評論這是一場針對農夫山泉的「文革」；另外，也有網民指，「義和團運動又來了」。

FARMERS INSURANCE GROUP
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

經驗豐富 設備先進 收費合理

見微牙科

Jianwei Jenny Lu, D.D.S.
美國牙醫學會會員
1998年美國德州大學牙醫學院博士

(503) 839.9316 (國語)
(503) 760.1334 (英文)

Gresham Station Dental
1282 NW Civic Dr. Gresham, OR 97030
www.greshamstationdental.com (不收政府保險)

Portland Chinese Times 波特蘭新聞

登波特蘭新聞 使你生意滔滔

請電:(503)771-9560
電郵:ads@portlandchinesetimes.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

以亞裔住客為主
提供長期、短期和暫息 (RESPIRE) 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

妙法禪寺
2024年孝親報恩清明法會

每年清明節是我們用以紀念祖先和亡者的節日。茲因信徒之懇請，本寺特從3月29日起，啓建三天的孝親報恩法會，會中將恭誦《地藏菩薩本願經》及《三時繫念》。

《地藏菩薩本願經》又稱為佛門孝經，是釋迦牟尼佛在忉利天宮，為母親摩耶夫人說法的一部經，內容除了弘揚首善的孝道，更詳諄告誡世人，諸惡莫作，眾善奉行。佛在經中描述地藏菩薩的前生——婆羅門女、光目女當時救度母親的故事，因果報應之法則，及至心稱念地藏菩薩之名號，或禮拜供養地藏菩薩之畫像、雕像等，必能離諸憂苦、不墮惡道。

《三時繫念》，「三時」意是把佛事分成三段時間來修習，此引申為「晝夜不懈」之意。「繫念」是念念不捨，則意為用身、口、意來觀想阿彌陀經文裡的道理，以及觀想極樂世界的清淨國土。不只是用嘴念，而是心也要念。主要目的是藉著繫念阿彌陀佛洪名，超薦亡靈，往生西方極樂世界，永離業海，證得無上菩提。

願藉此法會因緣，大眾能至誠讀誦，虔敬禮佛，懺悔自身累劫之罪業及冤業，並回向各人生生世世父母，歷代祖先，冤親債主及一切無詞孤魂，仗佛及地藏菩薩加護，洗滌罪垢，業障消除，脫離苦海，得大智慧，早證菩提，度度眾生。法會期間，本寺設有超度歷代祖先、亡者、地基主及冤親債主牌位，歡迎大眾踴躍報名參加及隨喜供齋，廣結善緣。

程序表		
3/29 (農曆二月二十日)(星期五)	3/30 (農曆二月二十一日)(星期六)	3/31 (農曆二月二十二日)(星期日)
3:30 PM	9:30 AM 誦地藏菩薩本願經 (上卷) 佛前大供	9:00 AM 第一時繫念 佛前大供
召請 晚課	2:00 PM 誦地藏菩薩本願經 (中、下卷) 晚課	2:00 PM 第二時及第三時繫念 晚課

註: 3/31 三時繫念法事請大眾自備素齋、供果或乾糧等普度供品。

聯絡地址: 1722 SE Madison Street, Portland, OR 97214
聯絡電話: (503)239-5678 傳真號碼: (503)239-8180 網址: www.miaofatemple.com

波特蘭文藝中心
PACC
Portland Art & Cultural Center

波特蘭文藝中心 招生啦
2023

波特蘭文藝中心兒童舞蹈班
逢星期六在波特蘭社區學院，
東南區校舍 (82街夾Division) 內上課，時間如下：

A班 (6歲及以下) : 12:30pm - 1:15pm
B班 (6歲及以下) : 1:15pm - 2:00pm
C班 (6歲及以下) : 2:00pm - 3:00pm

查詢請電: (503) 709-1728

文藝中心的學生經常被邀在各社區活動中演出

胃最怕你做3件事 鐵打的胃都扛不住！ 沾一個胃就會爛一分 胃癌近一步！

俗話說：十人九胃病。但話雖這麼說，但認真對待胃部健康的人卻不多。

就說下面這3件事吧，大家每天都在做，但對胃的傷害可太大了——

胃最怕你做3件事，鐵打的胃都扛不住！

1. 不用公筷

共餐是中國人千年來沿襲至今的飲食習慣之一。



一家人熱鬧團圓地圍在一桌，對著一盤盤美食，你一筷子我一勺，別提有多溫馨多滿足了！

然而，有些腸胃病原體，如幽門螺旋桿菌、痢疾桿菌等，也會隨著共餐、經由消化道而悄悄傳播。

尤其是幽門螺旋桿菌（簡稱Hp），它可是個厲害角色！

幽門螺旋桿菌是一種存在於胃及十二指腸球部的螺旋狀細菌，國內已有超過一半的人（7億以上）被發現感染Hp。

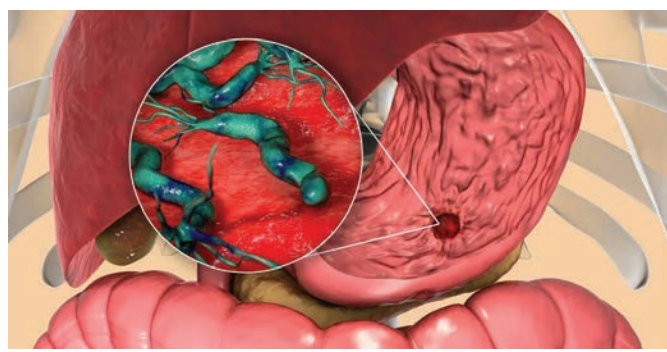
如此高的感染率，共餐且不用公筷的飲食習慣「功不可沒」。

Hp可經由唾液或口腔分泌物傳播，且傳染性很強。

也就是說，共餐時只要桌上有一人感染了Hp，就極有可能產生交叉感染，導致「一人得病，全桌遭殃」！

因此，為了防止Hp傳播擴散，建議無論是公眾場合或家庭聚餐，最好使用公筷，尤其不要口對口餵食。

有人可能會問了，幽門螺旋桿菌真的有那麼可怕嗎？



它真的很可怕！幽門螺旋桿菌可是胃癌的致病因子！幽門螺旋桿菌主要寄生在胃竇，它最主要的危害是損害胃黏膜，破壞胃的黏膜黏液屏障。

世界衛生組織和國際癌症研究機構，早在20多年前（1994年）就把幽門螺旋桿菌列為了I類致癌因子。

從慢性胃炎到胃癌，變化過程如下：慢性非萎縮性胃炎→慢性萎縮性胃炎→胃黏膜腸上皮化生→上皮內瘤變→胃癌。

也就是說，幽門螺旋桿菌會透過導致慢性表淺性胃炎，讓人一步步發展成胃癌。所以，一旦查出感染了Hp，一定要及時治療！

當然，大家也不必太過緊張。因為感染了Hp，也不代表一定會演變成胃癌。

研究發現，如果能根除幽門螺旋桿菌，可降低約39%的胃癌發生風險。

所以，建議大家重視幽門螺旋桿菌的防治，從今天開始分餐吧。如果不能分餐，建議使用公筷、公匙夾菜，以免互相感染。

2. 吃得過鹹

鹽是百味之王，食物中若是少了鹽的加持，則食之無味。但若食用過量，會變成傷胃的「兇手」。



鹽的高滲透壓性會破壞胃黏膜，導致慢性胃炎。若不控制食鹽的攝取量，繼續刺激胃黏膜，時間久了極易誘發胃癌。

此外，大型流行病學表明，除了胃癌，高血壓、冠心病、腦中風、腎臟病、骨質疏鬆等疾病，均與高鹽攝取有關。

除了直接攝取大量鹽分，常吃醃製食品和加工食品等也有致癌風險。這是因為，這類食物中一般都含有亞硝酸鹽。

亞硝酸鹽本身不致癌，但當它與肉類蛋白質反應後，會生成亞硝基化合物，這是一種強致癌物。

有鑑於此，大家一定要控制鹽的攝取。

特別提醒：除了白花花食鹽，大家還要警惕一些“隱形鹽”，如豆瓣醬、醬油、辣椒醬等調味料；加工

肉、醃製菜等也應盡量少吃。



3. 不規則飲食

如今人們的工作、生活節奏越來越快，很多人一忙起來，飯都顧不上吃一口，更別說一日三餐能準時吃飯了。

然而，進食不規律或是飢一頓飽一頓的，對人體消化系統的傷害是最大的，最受傷的無疑就是胃了。

長期不規律飲食，慢性胃炎、胃潰瘍、結石、糖尿病等疾病都容易來找你。

此時若仍未能引起重視或及時矯正，胃癌也可能會上門。

因此，建議大家一定要注意規律飲食，不要飢一頓飽一頓的。

除了上述3件小事，如果身體出現以下症狀，也應及時到醫院檢查：

身體出現4大症狀，是胃的求救訊號！

①上腹不適

上腹脹痛、進食後不適加劇或飽脹感、噯氣（打嗝）、食慾不振等，是早期胃癌的常見症狀。

若長時間出現腹部不適，千萬別以為是一般胃病就不放心上，建議及早到醫院就診。

②反酸、燒心

胃癌可能會引起胃蠕動減弱，進食後胃酸可能會反流入食道，引起灼熱的症狀。

③貧血、大便發黑

胃癌導致胃部出血時，可能造成貧血、血便、大便發黑等症狀。上廁所時記得回頭瞥一眼，別錯過了這個明顯訊號！

④短時間內暴瘦

短期內不明原因的消瘦，且在體重減輕的同時伴隨疲倦無力。

建議：一般民眾可定期到醫院做胃癌篩檢，每三年檢查一次；高風險族群，如有胃癌家族史，罹患慢性萎縮性胃炎、胃息肉、胃潰瘍等族群，建議每年進行胃鏡檢查。



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。



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, 青翠寧靜的綠地。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。位于一個安靜的社區, 沒有 HOA。



Happy Valley-4房3浴



Battle Ground - 3房2.1浴, 3,327 平方英尺。這個美麗的家位于占地 2.26 英畝, 風景如畫, 設有三間臥室和兩間臥室半浴室, 主套房位于主層。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。



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

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

少花钱, 多乘车

使用我们的折扣票价 Hop 卡, 每月只需 28 美元, 随意乘坐任何车辆。

立即在 trimet.org/save 上申请



TRI MET

AJ 汽車維修

代辦保險報賠 及 協助保險支付費

- 專業修理
- 噴漆
- 定期保養
- 玻璃報賠
- 剎車系統

- 引擎維修
- 換機油
- 冷氣
- 換輪胎
- 電路系統檢查

(503) 841.6826

(粵語、國語、英文)

經驗豐富 服務迅速

設備先進 一流技術

價格公道 免費估價

5315 NE 105th Ave, Portland, OR 97220

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
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

NEW
\$348,888-4房2浴
屋1975建 1,392SF
雙車房530SF 地6,969SF
2個街區到147/Division
Fred Meyer

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

MOMO CONSTRUCTION
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



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 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
旅遊區, 售價: \$690,000

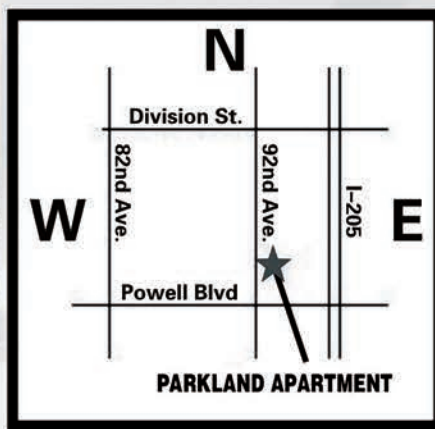
New Listing New Listing

餐館物業+生意出售
老字號雜碎中餐館, 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: \$995,000

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)

MORE REALTY 房屋買賣 地產投資 餐館商店 溫馨家庭

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

MORE REALTY 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
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



Sutherlin 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
\$419,900



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 \$1,300,000
\$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 \$98,000-
\$50,000



離 Portland
一小時車程, 中餐館
約 6,000 呎, 93 座位
大型停車場, 6 部賭博機
生意穩定, 東主退休
生意售 \$350,000



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 \$80,000-
\$65,000



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
生意出售
售 \$260,000



PSU校園區, 小型中餐館
約1,505 呎, 30座位
3個停車位, 設備齊全
有房間可以申請賭博機
生意及設備
售 \$118,000



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