

龍岡季刊

2022年中華民國111年
(創刊第六十七年)
冬季版



大合照。前排左起。趙務遠元老、趙傑為元老、張耀權元老、趙英武元老、張國欽元老、劉惠傳主席、關慶豐主席、趙雲清主席、張人睿主席、關先輝監督、關鍵中監督、劉兆康元老、關樹德元老、婦女部主任趙旭輝夫人。

268

美洲龍岡親義總公所龍岡季刊印行

中國佳釀 聞名世界

祝賀龍岡親義公所全體同仁平安健康



全美總經銷：

美国大文行酒業有限公司

Solely Distributed by Diamond Hong, Inc.



南加州公司：

Los Angeles Branch:
1500 Vineland Avenue,
Baldwin Park, CA 91706

總公司：Head Office: 211-239 41ST Street, Brooklyn, NY 11232

Tel: (718) 832-1188 Fax: (718) 788-8686 www.DiamondHong.com

北加州公司：

San Francisco Branch:
33000 Transit Avenue,
Union City, CA 94587

CONNECT WITH US:    @DIAMONDHONGUS

Please Drink Responsibly

酒後請勿駕駛

世界龍岡親義總會到訪三藩市



美洲龍岡親義公所劉惠傳講話。



趙錚錚元老與世總主席在一起。

世界龍岡親義總會關慶豐主席致答謝詞。

世總關慶豐主席拜會世界龍岡學校(图片)



2023年1月14日晚間
世總關慶豐主席應邀出席香港龍岡親義總會成立
62週年慶暨第28屆執委會就職典禮主禮嘉賓。



劉家公所慶祝聖誕



今年12月17日美國三藩市劉家公所慶祝聖誕節。聖誕老人給我們公所的小朋友派聖誕禮物。非常熱鬧，歡敘一堂，並祝聖誕快樂！

劉族橫水同鄉 會慶祝冬至

12月11日美洲劉族橫水同鄉會慶祝中國冬至傳統節日。橫水鄉宗親湧躍參加宗親慶會，誠心拜祭橫水始祖世華公，開心一齊食家鄉味道的湯圓。願祖上保佑我們會務興隆，大家身體健康，心想事成。



趙小蘭拜會三藩市龍岡



趙小蘭致詞。



趙小蘭與趙家公所成員合照。



趙小蘭與美國龍岡總公所及三藩市龍岡總公所成員合照。

第二六八期

冬季號

中華民國一一年
西曆二零二二年

出版者：美洲龍岡親義總公所 季刊社

地址：LUNG KONG QUARTERLY MAGAZINE
924 Grant Ave., San Francisco, CA 94108, U.S.A.

電話：415-215-9175 傳真：415-956-0950

監督：趙錚錚 關宗魯 趙英武 劉宏美

顧問：關健中 張國欽

顧問：關和燊 趙羨明

社長：關宗魯

副社長：三藩市：關子燕 張錫利

南加省：劉榮波 張永中

紐約：張堅

多倫多：張勝煥 關錦相

溫哥華：劉鏡生 關其逸 張燮元

渥太華：趙耘清

域多利：劉炳輝

主編：趙恩澤

營業兼會計：關健中

刊費定價：每本美金七元

樓業部主任：張國雄
每年四期美金廿元

龍岡季刊駐各埠業務專員

任務

徵求閱戶 接登廣告
代收刊費 採集消息

三藩市：劉應同 張礎宏

羅省：張志聖

紐約：劉南耀 張潤新 劉沅欣

屋崙：劉榮相

市作頓：關賜衍 劉宗臣

檀香山：劉國南

芝加哥：關宗仰

渥太華：劉桂楠 趙惠波

棉佛市：趙子恩

新英倫：關麗華 劉秀美

曉士頓：趙大雨 劉郁華

舍路：趙善培 張新

砵崙：趙聯光 關百慎

域多利：張寶榮 關文煥 張永鋒 趙國源

多倫多：劉錫文 關法平 張創坤

溫哥華：關俊權 劉汝璋

斐匿：張肇鴻

香港：關焯輝 劉育蘭

台灣：趙國澄

新加坡：劉偉明

泰國：關信勳

墨西哥：關德藝

秘魯：劉燦輝

印尼：關文友

專欄

1. 世界龍岡親義總會到訪三藩市
2. 世總關慶豐主席拜會世界龍岡學校(图片)

公所消息

1. 趙小蘭拜會三藩市龍岡
2. 劉族橫水慶祝冬至
3. 劉家公所慶祝聖誕
4. 多倫多龍岡110週年紀念暨頒發獎學金
5. 溫哥華龍岡週年大會暨交接典禮

四姓人物

1. 芝加哥96歲高齡劉永忠元老
2. 美國前交通部長和勞工部長趙小蘭簡歷
3. 關繼威得奧斯卡男配角金像獎。

生活知識

1. 十個生活常識問答題及答案
2. 六飲食習慣 促進腸道健康
3. 防細菌 冰箱食物聰明擺
4. 長者防跌 留意事項
5. 洗菜三步驟 農藥不殘留
6. 食洋葱的好處
7. 百歲老人 長壽秘訣
8. 七個好習慣幫你告別失眠
9. 防失智三餐飲食秘訣

健康養生

1. 腎友飲食治療 這些少入口
2. 糖友、高血壓 注意2重點
3. 腎病1~5期 飲食大不同
4. 七類高磷食物少吃
5. 十二時辰養生
6. 對抗長新冠 飲食6重點
7. 人體生物鐘規律
8. 雙膝退化新療法
9. 治青光眼八種代替療法
10. 十二個醫學常識

詩歌文藝

雜文一篇——劉文光

詩歌四首——關俊權

溫哥華龍岡慶祝100週年邀請函

財政報告

龍岡季刊職員表

龍岡業務專員

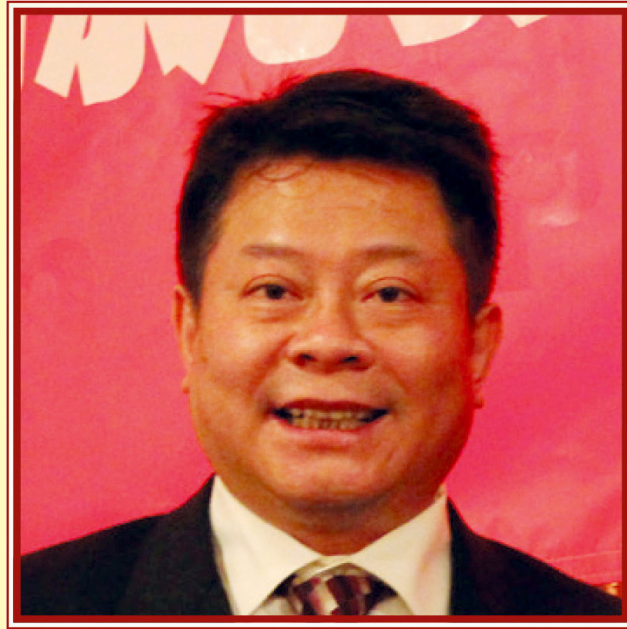


美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



砵崙張新監察長 樂捐五千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



砵崙張向陽監察長 樂捐五千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會

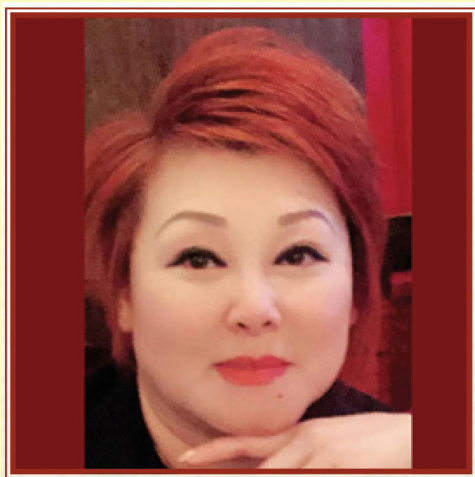


硤崙趙錫業元老
樂捐五千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



世總關慶豐主席
樂捐三千美元



砵崙趙苑茵世誼
樂捐三千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



美洲劉惠傳主席伉儷
樂捐三千美元



美洲關健中監督伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



美洲關宗魯監督
樂捐二千美元



美洲關泰和副主席伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



美洲關質聰監察長伉儷
樂捐二千美元

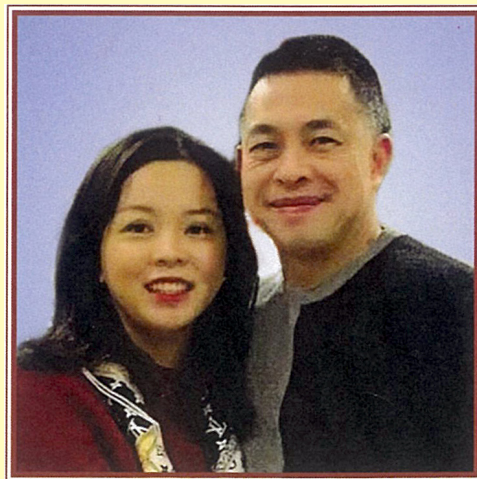


三藩市張錫利元老伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



砵崙趙漢榮主席伉儷
樂捐二千美元



砵崙張丹丹伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



硤崙趙疊主席伉儷
樂捐二千美元



硤崙劉錦強伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



中國食品公司

砵崙張志強世長
樂捐二千美元



休斯頓關邦健世長
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



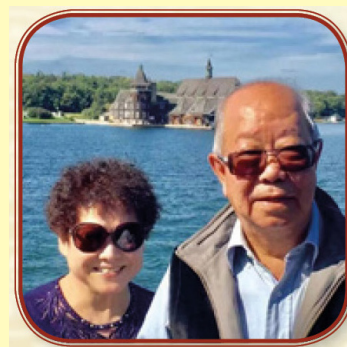
世總趙恩廣元老
樂捐一千美元



世總劉秀珍監督
樂捐一千美元



世總張麗華監督長
樂捐一千美元



世總關先輝元老伉儷
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



美洲趙錚錚監督
樂捐一千美元



美國劉兆康元老
樂捐一千美元



美國張人睿主席
樂捐一千美元



砵崙劉景芬伉儷
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



砵崙張淑儀主任
樂捐一千美元



砵崙趙秀珍世誼
樂捐一千美元



砵崙張健財世長
樂捐一千美元



砵崙張健德世長
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



砵崙張蓮嬌世誼
樂捐一千美元



砵崙趙冬金世誼
樂捐一千美元



砵崙趙婉娜世誼
樂捐一千美元



砵崙劉丘育汕世誼
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



休斯頓劉秀美伉儷
樂捐一千美元



紐英倫關麗莎伉儷
樂捐一千美元



溫哥華張偉傑伉儷
樂捐一千美元



溫哥華劉天貴伉儷
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



多倫多張均鴻伉儷
樂捐一千美元



羅省張志聖伉儷
樂捐一千美元



羅省張鵬輝伉儷
樂捐一千美元



羅省劉國豪伉儷
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



羅省關啟輝伉儷
樂捐一千美元



羅省劉志成伉儷
樂捐一千美元



羅省關華正伉儷
樂捐一千美元



羅省關宗來伉儷
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



羅省劉文新世長
樂捐一千美元



羅省趙關遠世長
樂捐一千美元



羅省張展鵬世長
樂捐一千美元



羅省張自豪世長
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



紐約張德江世長
樂捐一千美元



紐約關振立世長
樂捐一千美元



紐約劉國權世長
樂捐一千美元



紐約趙秋生世長
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



紐約劉秋嫦世誼
樂捐一千美元



紐約趙羨明世長
樂捐一千美元



紐約趙呂城世長
樂捐一千美元

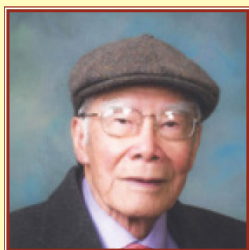


鳳凰城劉全知世長
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



世總張錦輝元老
樂捐五百美元



美洲劉源錦元老
樂捐五百美元



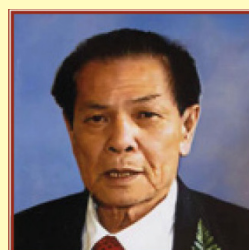
美洲張國欽監督伉儷
樂捐五百美元



美洲劉梓揚世長
樂捐五百美元



美洲關宗彥委員
樂捐五百美元



美洲劉英業副監察長
樂捐五百美元



美國趙崇儉世長
樂捐五百美元



砵崙劉紅英世誼
樂捐六佰美元



羅省關天成伉儷
樂捐五百美元



紐約張堅世長
樂捐五百美元



一祝忠義相傳 照耀龍岡
二祝團結互助 宗誼永固
三祝闔府安康 富貴吉祥
四祝鴻圖大展 財源廣進

世界龍岡親義總會

主席 關慶豐
監察長 張麗華
敬賀

年卯癸 會總親宗氏關界世

2023



同敬賀

監 副 主 元

察 主

長 席 席 老

文遠 健祥 健中 灼聰 偉霖

炳塗 宗魯夫人 棟惠

宗禹夫人

名 監

譽 總

長 督

宗魯 健祥

泰和 焯輝

宗彥 榮健

伯均 順勳

文龍

龍泰

群聲

偉成

世界龍岡學校（香港）有限公司董事局

校主

董席

張鴻釗

劉沛泉

劉建華

關秩安

趙錦城

張德民

張熾標

張佐華

世界龍岡學校劉皇發中學
世界龍岡學校劉德容紀念小學
世界龍岡學校黃耀南小學
世界龍岡學校朱瑞蘭中英文幼稚園

各校法團校董會校董
暨全體員生同敬賀





禧賀 新恭

美洲龍岡親義總公所

副主席

主席 關泰和
監察長 張偉傑

關宗彥 趙崇儉 劉英業 張人睿

劉健峰 張展鵬 關振立 劉國權

關百慎 張傑強 關霖 關紫紅

劉全知 關麗沙 劉功駟 趙漢榮

趙崇邦 劉天貴 劉偉雄 關燦龍

關貴鎮 劉碧靄 張中文 劉淑芳

張國源 劉超華 劉超華 劉惠榮

趙汝振

副監察長

趙逸清 劉梓楊 關宗來 趙建榮

張國雄 劉鳥歡 關邦健 張漢賢

同敬賀

兔年大吉 大展鴻圖

加拿大駐域多利
龍岡親義總公所

張國雄	關百慎	關黃瑞珍
張傑強	關文堅夫人	
劉炳輝	張傑昌	關銘琛
張吳惠玲	張馬綺媚	張陳寶兒
劉鴻就	劉林慶	關超昂
張寶榮	劉佑興	
關文宗	劉功勝	

仝敬賀

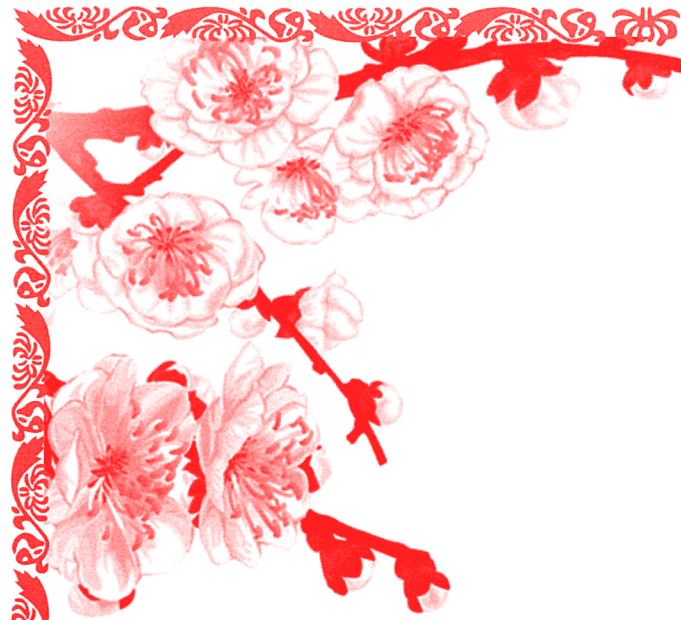


恭賀新禧 迎春接福



溫哥華龍岡親義公所

理 監 事 會 全 體 同 仁 鞠 躬	劉銳軒	關祝堯	張國權	趙崇邦
	劉燦焜	關俊權	張華遠	張梓明
	劉彼德	關其杖	張碧誠	趙善勇
	劉貴強	關英捷	趙偉林	趙悅厚
	劉天貴	關靈湛	張偉傑	關錦松



梅嶺霞光照春畫
柳川烟景展宏圖

多倫多龍岡親義公所

主席：
副主席：

關錦相
劉南生
關民燧
張勝煥
趙國源

青年部
婦女部
暨全體同人敬賀



加拿大卡城龍岡親義公所

(二零二二年度職員表)

永遠名譽顧問：劉孝德

顧問：劉國良 關堅 張劍明 趙仕槐

主席：劉惠桑

副主席：關華灼 張天才

書記：關振修 趙玉清（中）

財政：趙樹舜，張雅麗

核數：關 輝

外交：張澤桓，劉曉明

監察：劉端河，關秋燮

福利：關朝樞

康樂：關啓猷，劉 想

執行委員：劉惠桑，劉端河，劉曉明，劉想，關華灼，關振修，關啓猷，
關秋燮，關輝，關朝樞，張天才，張達昌，張澤桓，張雅麗
趙樹舜，趙玉清

候補委員：劉 泉

Lung Kong Association
(Calgary Chapter)
115-2nd Avenus S.E.
Calgary, Alberta, Canada
T2G 0B2
Tel: 403-262-1077



同人鞠躬



渥太華龍岡親義公所
Ottawa Lung Kong Association
165 Cambridge Street North, Ottawa, Ontario K1R 7A8

第十五屆（2023）理事會

元老：劉燦明、張裕榮、張榮佳、趙炳熾

主席：張重光

副主席：劉碧靄、關崇達、張慶積、趙耘清

書記：劉國柱、張慶積

財政：關譚碧彩

核數：趙耘清

總務：劉羅秋兒、劉美玲、關李艾貞、張麗容

康樂：劉羅秋兒、張麗容、張光祥、張黃美寶、趙慧敏、
趙莫頌君

公關：張黃美寶、趙慧敏

會員：劉羅秋兒、張慶積

理事：劉春、張艷坤、張麗桃

三益會：張重光、關崇達、張文瑞、劉國柱、劉兆新、趙慧敏

物業管理：張重光及常務執行理事

法律顧問：張裕榮律師

虎年迎春傳忠義
兔年接福有仁勇

美國龍岡親義總公所

(二零二二年度主席團)

主席：趙倫

副主席：劉惠傳

關立舜

張萬珍

監察長：劉胤良

暨同人敬賀

美國龍岡親義總公所

(二零二二年度主席團)

主席：張人睿

副主席：劉惠傳

關榮耀

趙倫

監察長：趙卓新

暨同人敬賀

禧新 2023 賀恭

紐約 龍岡親義公所 美國

元老：張潤新 劉國樑 關光宗 張漢澤 劉南耀
劉滿 關悅雄 趙羨明
顧問：劉初漢 劉煥華 劉孟樂 張堅 張少明
張德江

主席：劉國權
副主席：關振立 張德江 趙秋生

暨同人鞠躬



LOONG KONG TIEN YEE ASS'N.
23 Division Street, New York, NY 10002, U. S.A.
Email: lungkongny@gmail.com
Tel: 212-966-6440 Fax: 212-966-1519



羅省龍岡親義公所

主 席 劉 文 新
副 主 席 關 華 正

張 展 鵬
趙 關 遠

監 察 委 員 會 關 天 成

仝 鞠 躬



龍馬精神 岡陵俊傑

三藩市龍岡親義公所

(二零二二年度主席團)

主席：劉梓楊
副主席：關榮炎

張思林
趙汝榮
監察長：關金譜

三藩市龍岡親義公所

(二零二二年度主席團)

主席：趙雲青
副主席：劉華

關超英
張逢濯
監察長：劉英才

体士頓龍岡親義公所
仝人恭賀



爆竹一聲除舊 桃符萬戶更新



世界龍岡親義總會永遠名譽會長

美國張氏宗親會主席

張漢華夫婦 鞠躬



紐約永昌集團

永昌五金行

永昌水喉潔具公司

飛虎水喉工程公司

肆朝置業公司

永昌廚具公司

大昌廚具公司

日新工程公司

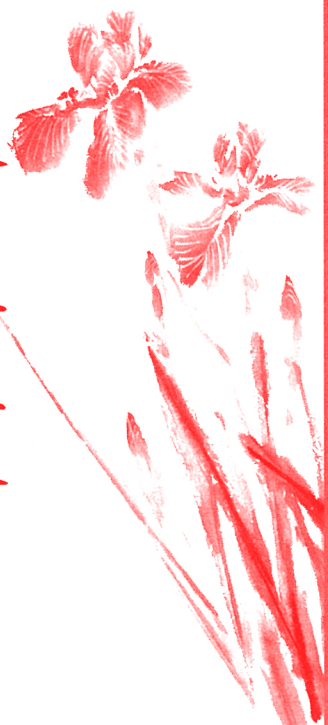
包厘地產公司

歡迎垂詢

竭誠服務

總裁

張強 張堅



願您兔年福祿壽
新年快樂合家歡

世界龍岡親義總會名譽會長
美洲龍岡親義公所元老

謹賀新年

劉秀美
丁方印

同敬賀



新年大吉



安界龍岡親義總會 元老
美洲龍岡親義總公所 監督
劉宏美伉儷 敬賀



會世界龍岡親義總會會長
美洲龍岡親義總公所監督
三藩市龍岡親義公所元老
美國劉家公所元老
美洲橫水同鄉會元老
三藩市名義寄廬元老

桃園古城代代傳
萬古長春四姓人

劉惠傳夫婦仝敬賀





世界關氏宗親總會主席
世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所監督
美洲龍岡季刊社營業主任
世界關氏春秋社刊務顧問

關鍵中夫婦仝敬賀



詩書承舊業 簫鼓慶豐年

三藩市

世界龍岡親義總會 元老

世界關氏宗親總會 監督

美洲龍岡親義總公所 監督

美國龍岡親義總公所 元老

美洲龍岡季刊社 社長

三藩市關家公所 元老

關氏春秋族刊 社長

關宗魯夫婦鞠躬



電話：415-564-3294/ 傳真：415-564-7328/ 手機：415-699-1187



萬事如意多富貴
迎春納福喜臨門

世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所元老
美國龍岡親義總公所元老
三藩市龍岡親義公所元老
美國三藩市名義寄廬元老
美國三藩市張家公所元老
世界龍岡學校董事局顧問

張錫利夫婦敬賀



紐約永昌集團公司董事長
世界龍岡親總會元老

美洲龍岡親義總公所元老
紐約龍岡親義總公所元老
美國龍岡親義總公所元老

張漢澤夫婦敬賀





世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所顧問
多倫多龍岡親義總公所顧問

張均鴻夫婦
全敬賀





世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所監督
美國龍岡親義總公所元老
三藩市龍岡親義公所元老
美國三藩市趙家公所元老

清除疫毒辭舊歲
送虎迎兔過新年

趙錚錚
徐幼敏
鞠躬



羅省龍岡親義公所

婦女部

主任：趙美嫦 姑

副主任：劉文新 夫人

關質聰 夫人

張鵬輝 夫人

仝鞠躬



恭賀新禧 新春快樂

羅省名義軒

主任：

趙建鈞

副主任：

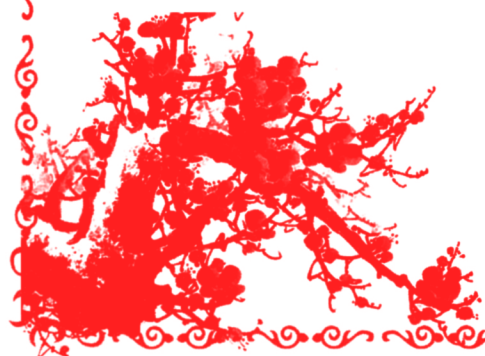
劉志成

張雨彬

關宗來

仝鞠躬

恭賀新禧





竹報平安
萬象更新

屋崙龍岡親義公所

主席：
副主席：

關貴鎮
劉民富
張錦英
趙英武

暨全體同仁鞠躬

新春迪吉 四季平安

春回大地
萬象更新



斐匿龍岡親義公所

敬賀

新年納余慶
佳節號長春

西雅圖龍岡親義公所

趙善培夫婦

暨全體同人鞠躬



【2015】農曆乙未年 臘月
At New Year and during long years
and long life and happiness, health
and wealth, and good fortune,
and for the year ahead.

年年有餘 恭喜發財

芝城龍岡親義公所

(二零一三年)

元老：

劉永忠 劉國英 劉錦近 劉炳輝
關宗仰 關其煉 關榮新 趙權安

主席：

趙維鏗 張其昌 劉鳥歡 關霖



暨全體同人鞠躬

三藩市名義寄廬

主 任：關 兆 康
副 主 任：劉 樹 德

張 子 華
趙 順 景

評 議 長：趙 倫

暨同仁敬賀



喜氣洋洋 萬事如意



廟 帝 關

三藩市
華埠

樓三號七八六街業商市藩三：址廟

San Francisco

Quandi Temple

687 Commercial Street 3rd F1,
San Francisco, CA

Tel: (415)362-4311

時二午下至時十午上：間時放開
Open 10am-2pm Daily
Come Visit and WorShip with Us

觀參迎歡
拜年迎歡

萬事勝意	家宅康樂	求財得財	求福得福	神明庇佑	昭昭英烈	關廟興達	精靈威武	關聖帝君
幸運無窮	行旅安穩	四季暢順	除厄化凶	虔誠拜奉	景仰萬眾	享祀基隆	歷代尊崇	忠義千秋



新年快樂

牛年吉祥

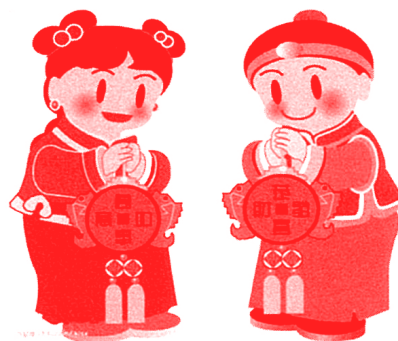
美國美西三藩市中國象棋會

創會名譽會長

劉飛雲（宜銳）夫婦鞠躬

財源亨通 金玉滿堂

恭賀新禧



周年順景
四季平安

三藩市

劉華新合家鞠躬

世界龍岡親義總會名譽會長
美洲龍岡親義總公所元老
三藩市龍岡親義公所元老
三藩市劉家公所元老

牛年賀歲 吉祥如意

三藩市
劉源錦夫婦鞠躬

喜氣洋洋 萬事如意



曙光迎曉日
佳氣擁晴風

美洲龍岡親義總公所元老
三藩市龍岡親義公所元老
美洲橫水同鄉會元老
三藩市劉家公所元老
劉子莊夫婦鞠躬

劉傑文夫婦



恭喜發財
萬事如意

財源亨通 金玉滿堂

吉慶有餘
福壽無疆



關子燕鞠躬

世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所元老
美國龍岡親義總公所元老
三藩市龍岡親義公所元老



三藩市
張鍾鈴夫人暨

振榮新梅
振活新玉

敬賀 合府

新年快樂
Good health, good luck
and much happiness throughout the year!



風調雨順 國泰民安



一年風光蓬勃
四時生意興隆

三藩市龍岡公所 元老

世界龍岡親義總會名譽會長

張興礎夫婦鞠躬

春回大地
薄海騰歡



世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所監督
美國龍岡親義總公所地區元老
三藩市龍岡親義公所元老
三藩市張家公所元老

張國欽夫婦鞠躬

喜氣洋洋 萬事如意

新春
如意



新年進步
吉慶祥和

三藩市龍岡親義公所 元老
美洲龍岡親義總公所 元老
張家公所 元老

張耀廷夫婦鞠躬

三藩市



張礎宏

敬賀



美洲龍岡親義公所元老

美國龍岡親義總公所副主席

三藩市龍岡親義公所元老

三藩市張家公所元老

張耀榮夫婦鞠躬

爆竹一聲除舊歲
萬象更新年年新



溫哥華



劉天貴
劉黃玉梅
伉儷

同敬賀

溫哥華



關其逸
關胡淑馨
伉儷

同敬賀

如意吉祥
萬事勝意



世界龍岡親義總會元老

美洲龍岡親義總公所監督

美國龍岡親義總公所地區元老

屋崙龍岡親義公所副主席

趙英武夫婦

敬賀

龍騰盛世 一帆風順

周年順景
四季平安



溫哥華

張偉傑夫婦鞠躬



三藩市劉家公所

主席：劉英業
副主席：劉新煥
監察長：劉文光

暨同仁敬賀



三藩市關家公所

主席：關健祥
監察長：關健吾
關泰和

同敬賀



三藩市張家公所

主席：張思林
副主席：張人睿

暨同仁敬賀

矢量圖可任意修改



三藩市趙家公所

主席：趙雲青
趙嘉俊

同敬賀

三藩市開平關光裕堂



主 席：關炳松

副主席：關超俊

同敬賀

士德頓龍岡親義公所

主 席 趙國雄

劉治謀

關賜行

張秋雄

鞠躬

中山劉族建福宗親會



主 席：春明

副主席：應中國忠 幗瑜

顧問：應同文 光子江

少欽 賜垣 克強

浩勇 劉華 國忠

美洲劉族橫水同鄉會

主 席：劉梓揚

副主席：劉佐華

暨同人敬賀





關灼聰夫婦
鞠躬

世界關氏宗親總會元老
美洲龍岡義總公所顧問



張新生夫婦
新春如意

舊金山

舊金山
關健祥夫婦鞠躬



劉偉能合家
鞠躬

舊金山



全體同仁鞠躬

龍岡季刊



美洲龍岡親義總公所
樓業部
全體同仁鞠躬

專欄

世界龍岡親義總會代表團到訪三藩市

· 趙恩澤 ·

由世界龍岡親義總會主席關慶豐為團長，成員有：世總元老關先輝、秘書長劉育蘭、副秘書長趙國澄一行四人的代表團，於 2022 年 9 月 7 日中午 12 時，前往三藩市龍岡親義公所、美國龍岡親義總公所、美洲龍岡親義總公所拜訪，瞭解族務，受到三藩市龍岡公所主席趙雲青、美國龍岡親義總公所主席張人睿、美洲龍岡親義總公所主席劉惠傳及屋崙龍岡親義公所代表趙英武副主席暨近 50 位劉、關、張、趙四姓首長及宗親的盛情歡迎。

是日，天氣特好，風和日麗。世總代表團一到來，首先祭祀龍岡四先祖。由三藩市龍岡親義公所中文書記劉裕民主持祀祖儀式。祀祖後，世界龍岡親義總會關慶豐主席即時向三藩市龍岡親義公所、美國龍岡親義總公所和美洲龍岡親義總公所敬獻香油。

三藩市龍岡親義公所主席首先致歡迎詞，對遠道世界總會而來的龍岡首長、兄弟姐妹表示熱烈歡迎！預祝世界龍岡親義總會此行收穫滿滿，會務昌隆！他希望通過這次參觀訪問活動，加強劉、關、張、趙四姓世誼的團結，隊伍越來越壯大，交流越來越多。

接著，世界龍岡親義總會關慶豐主席對三藩市龍岡、美國龍岡、美洲龍岡三個單位領導及宗親致以親切地問候，以及你們的熱情接待致以衷心的感謝。他說，除了感激、感動還是感謝！他希望通過這次拜訪活動加深我們龍岡四姓兄弟姐妹之間的聯繫，使龍岡會務日益繁榮昌盛，期盼三藩市龍岡親義公所、美國龍岡親義總公所和美洲龍岡親義總公所四姓世誼，有機會到臺灣旅遊、工作或讀書，遇到什麼困難，可找世界龍岡親義總會和我。我們一定會給予支持幫助，歡迎大家的到來！

美洲龍岡親義總公所劉惠傳主席、世界龍岡親義總會關先輝元老，美國龍岡親義總公所張人睿主席發表講話，並表示期望。屋崙龍岡親義公所副主席趙英武也作了熱情洋溢的講話。

最後，大家圍在一起品嚐三藩市的特產水果及精美糖果，邊吃邊談，暢所欲言。

晚上，在華埠迎賓閣設宴款待遠方客人。9 月 8 日代表團一行乘飛機返回臺北。

公所活動

趙小蘭訪金山華埠 答謝社區支持

拜會中華總會館 讚女總董林少琪創造歷史
並到龍岡總公所祭祖

前勞工及運輸部長趙小蘭（Elaine Lan）2022年12月17日下午拜訪舊金山中華總會館，並到龍岡總公所祭祖。此次為趙小蘭在新冠疫情後首次拜訪金山華埠社區。趙小蘭先是用國語致詞，感謝多年來華埠社區對她的支持，之後她也祝賀172年來首位女總董林少琪（Alisa Lam），稱其創造了歷史，為她感到驕傲。

17日下午，趙小蘭在隨行人員陪伴下，首先來到中華總會館。總董林少琪和多位商董到場，並準備舞獅表演以歡迎趙小蘭來訪。林少琪在歡迎致詞時讚賞趙小蘭的成就，表示「趙小蘭為美國亞裔的榜樣」，她深感欽佩。林少琪表示，中華總會館的大門隨時向趙小蘭敞開，歡迎常來華埠做客。

趙小蘭先用流利的國語致詞，她說：「今天我特別高興能來到舊金山，我來是特意感謝在我擔任勞工和交通部長的時候，華埠社區對我的鼓勵和支持。」她透露，目前她住在肯塔基州（Kentucky）和華盛頓，很少來到舊金山，特別感謝華埠社區對她歡迎。

再次回來 感謝所有支持者

趙小蘭還表示，她特別高興見到中華總會館有了首位女總董。「在我還是個小女孩的時候，沒有女性擔任過總董，所以我認為這幾乎是不可能的。」

她為林少琪感到十分驕傲，並表示她留意到在舞獅隊伍中，也見到年輕女性的面孔，她也備感驚喜。

趙小蘭表示，她清晰記得上一次到訪華埠是在2019年12月28日，是在新冠疫情之前。而那時還是她在聯邦勞工部長的任上。

她說：「在我的整個職業生涯中，我都會不時來到舊金山華埠社區。現在我已經卸任，所以我想再次回來感謝華埠社區的支持，你們的支持在我成為勞工和運輸部長時給我很大的鼓勵。所以打從心底我要感謝華埠的所有支持者，你們給了我很大的安慰。」

社會多元化 亞裔時代已到來

在回答媒體提問時，趙小蘭表示，「我從未忘記自己的根，我永遠為自己的亞裔身份感到自豪。我也希望與美國主流分享，我們作為一個社區所擁有的價值觀。此次是我卸任後第一次回來舊金山華埠，感謝大家的鼓勵、熱情和支持。在整個職業生涯中，我十分感激社區的支持。」

她指出目前美國社會變得更加多元化，認為很多亞洲文化可以和美國主流分享。她說：「他們可以向我們學習，在我們第一次來到美國前，我們是來這裡學習的，而現在我們可以教（他們）來，他們也會因了解亞裔價值觀而更加充實。」

趙小蘭還向本報透露，工作日她通常會住在華盛頓，周末會到肯塔基州，和丈夫在一起，或者在紐約和父親共度時光。

她表示，與加州相比，肯塔基州是一個較小的州，大約有 400 萬人，以發展農業、賽馬和煤炭聞名。但她強調：「我們的整個國家正在變得更加多樣化，現在有 14% 的非裔，約 18% 拉美裔，所以我們已經逐漸成為少數中的多數，這也是前進的趨勢。」她補充道：「作為亞裔，首要要做的就是不要害怕，美國現在更加多樣化了。我們少數族裔的時代已經到來。」

趙小蘭隨後到龍岡總公所祭祖，與趙氏姐妹和其他公所成員合影留念。

她還向中華總會館以及龍岡總公所的成員贈送了其父母的回憶錄「淡定，無畏」，並在晚間參加由中美文化藝術協會主辦的第三屆「心心相印，美滿姻緣，表揚模範夫妻大會」，講述自己的成長經歷和對亞裔價值觀的理解。

生活忙碌 推動電動車發展

趙小蘭在 1986 年開啟其政治生涯，30 多年間為美國華裔及女性參政史創下許多新紀錄。2001 年她獲前總統小布希任命為聯邦勞工部長，成為美國史上首位亞裔女性擔任總統內閣部長，也是首位華裔聯邦內閣部長。前總統川普上任後，趙小蘭又被任命為聯邦運輸部長，成為是首位獲得兩位不同總統內閣任命的聯邦政府部長。

趙小蘭目前正在忙於多個公司董事會工作，推動電動車發展，並幫助在華盛頓開設首個亞裔國家博物館，及幫助其父的慈善事業。

詩歌文藝

詩 四 首

關俊權

(一)

中秋故鄉情

中秋天氣雨或晴，海外僑胞思故鄉。
新舊故鄉不一樣，秋月今昔一樣明。
願望人心像明月，願求世界共和平。
願望故鄉生活好，年年中秋樂盈盈。
中秋節後秋收忙，半年辛苦已在望。
拜月祈求豐收好，宴節團聚笑若狂。
定心果嘗西施柚，寧神羨飲蓮藕湯。
今年中秋無集會，兔年中秋宴會忙。

(二)

賀聖誕新年

聖誕節後又新年，火樹銀花處處鮮。
五湖四海人盡望，聖誕快樂幸福年。

(三)

溫哥華中華總會館組織春節大巡行

參遊僑團過百間，人數統計十分難。
總理省長市長到，龍獅歌舞真不凡。

(四)

全加開平總會館參加大巡行

隨伍可觀人又多，正副主席排頭陣。
化妝靚女人贊美，跳舞旗幟鼓響遍。
滿街觀眾笑呵呵，獅子敬拜賀新年。
勇士齊呼新年好，恭祝人人幸福年。

多倫多龍岡公所慶祝成立壹佰壹拾壹週年紀念 暨頒發會員子弟獎學金

關錦相

多倫多龍岡親義公所於 10 月 23 日(星期日)下午一時，在公所禮堂舉行慶祝成立 111 週年紀念大會。四姓昆仲、孀姆提早回到公所，把會場佈置得井井有條，禮堂掛上「慶祝公所成立壹佰壹拾壹週年紀念誌慶」大紅橫額，參加盛會有 150 多人。慶祝典禮由中文書記關錦相擔任司儀，領眾向四先祖行三鞠躬禮，繼請劉偉雄主席帶領大家恭讀先主遺訓，婦女部主任張雅才夫人帶領全體合唱龍岡會歌。

劉偉雄主席致詞，語多吉祥。張勝煥書記致詞，闡述本公所成立於一九一一年，以秉承四先祖桃園結義，古城聚會之精神，劉先主遺訓精誠團結，互助互愛為宗旨。初時以租地方為會所，後來幾經搬遷，經歷屈正、副主席和四姓前輩共同努力，群策群力，艱苦締造，才有今天自置物業的會所，高大、雄偉、壯觀的公所大樓巍然屹立在中區華埠鬧市中心。公所每年除慶祝四先祖寶誕外，每個月都召開執行委員會議、婦女部、青年部活動朝氣蓬勃，公所的各項活動興旺。支持社會的慈善公益事業，在加拿大是一個歷史悠久的華人社團。號召大家團結一致，齊心合力，把公所辦得更好，為社會謀福祉。獲得熱烈的掌聲。

同日下午七時假座帝寶名宴酒樓、舉行「慶祝龍岡公所成立 111 週年紀念暨頒發會員子弟獎學金」聯歡宴會。酒樓大堂，燈火輝煌，四姓世誼衣冠楚楚，興高采烈到來參加宴會。由婦女部文書張素蘭擔任司儀，首先介紹公所正、副主席起立與嘉賓相識。接著由劉偉雄主席致歡迎詞，用英文講話，鼓勵得獎的四姓子弟，繼續努力學習，將來為社會服務和參加公所的各項活動。繼由駐多倫多台北經濟文化辦事處陳錦玲處長致詞，祝賀龍岡公所成立 111 週年的偉大成就。關錦相書記致答謝詞，代表龍岡公所全體同人感謝大家抽出寶貴時間親臨今晚的宴會，感謝多倫多關氏宗親會、加東趙氏宗親會、駐多倫多台北經濟文化辦事處陳錦玲處長、僑務委員張均鴻伉儷、僑務委員范瑋、僑務委員黃煌裕、僑務諮詢委員湯遠芬等社團首長、社會賢達送來美麗的鮮花，使今晚的宴會顯得隆重熱鬧，更加光寵。並簡述公所成立 111 週年的光輝歷史，緬懷前輩功德，在歷屆屈正、副主席和執行委員會的正確領導下，帶領四姓世誼勞心勞力，無私奉獻，茁壯成長，公所會務蓬勃發展，走過了輝煌的 111 週年，公所是一個團結、互相關心、互相愛護的四姓幸福大家庭。並鼓勵得獎的會員子弟，加倍努力學習，再接再厲，做到精益求精，爭取更好的成績。祝大家身體健康，心想事成，家庭幸福，龍岡公所會務昌隆，更

加興旺，與時俱進。詞畢，請酒樓出菜，禮聘 A & D 樂隊演唱，奏樂助興，酒樓大堂充滿悠揚的音樂和中外名曲，大家一邊品嚐美酒佳餚，一邊欣賞音樂，其樂無窮。

接著由獎學金委員會張榮緒主任、關燦龍主任主持頒發獎學金，張榮緒主任致詞，勉勵同學們繼續努力學習，爭取更好的成績。繼由龍岡公所正、副主席諸位首長向二十一位優秀的子弟發給獎狀和獎學金，並集體照相，獲得熱烈的掌聲。得獎學生代表張嘉恩同學講話，感謝龍岡公所對他們的關懷和鼓勵。公所正、副主席全體執行委員、候補執行委員上台向嘉賓敬酒。

A & D 樂隊繼續演唱、奏樂，宴會筵開三十八席，大家喜氣洋洋，至晚上十一時結束，洵為盛會。
(2022 年 11 月 15 日)

溫哥華龍岡親義公所選出新職員 暨舉行週年大會交接典禮

關俊權

溫哥華龍岡親義公所，遵章舉行理監事委員會職員、婦女部職員二零二二年任期將滿，於十一月底舉行換屆選舉。理監事候選人達四十人，婦女部候選人二十人，經會員大會投票選出，理事一拾五人、監事五人、中文書記一人，婦女部十五人，初選完滿結束。

於十二月中旬，除中文書記安大會選出為定，理監事會進行複選，主席、副主席，各科職員，婦女部選出：主任、副主任、科員分配職位。二零二三年一月八日召開會員週年大會暨舉行新舊職員交接典禮，四姓昆仲躍踴赴會。首由書記主持領眾肅立，奏「世界龍岡歌」及向四先祖像前行三鞠躬禮，隨請新、舊主席就位，上屆主席劉天貴恭讀劉先主遺訓，並作一屆工作報告，書記關俊權、財政關其權、婦女部主任趙周秀雁、財政張秀娜作報告。接著請第一百屆主席關其杖發表新猷，多謝大家投自己一票由財政升任主席，並知任重道遠、又適逢公所成立一百周年大典，任務繁重，祈望全體職員團結合作，更多謝和感激上屆主席劉天貴做了大量籌備工作，有了好開始，決心與大家同心同德共同努力把本屆會務工作搞好。

隨即由顧問關澤操監交，卸任主席劉天貴把印信移交新主席關其杖接管，及頒發主席證書，主席就職便發各科職員證書，隨即全體理監事舉起右手向四先祖像前宣誓就職。婦女部由顧問劉盧曼德監交，卸任主任趙周秀雁把印信移交新主任劉黃玉梅接管，並發全體證書及宣誓就職。會場氣氛隆重，熱鬧、愉快，集體照相留念。

四姓人物**芝加哥 96 歲高齡劉永忠元老**

今年芝加哥龍岡舉行頒發獎學金大會，年屆 96 歲高齡劉永忠元老主動捐獻獎學金 1,820 美元，在劉永忠元老帶動下，其兒子及女兒各捐 1,000 美元，關宗仰元老也捐了 1,050 美元，本公所至目前為止收到贊助獎學基金已超過 9,000 美元，非常值得高興！

芝加哥龍岡親義公所能有今天的鞏固基業，劉永忠元老功勞最大。幾十年來他出錢出力，貢獻良多，為公所鞠躬盡瘁。往往公所有爭論的問題，他能夠一碗水端平，成為我們公所的定海神針。同時重視培養年青的下一代，特別設立獎學基金，激勵四姓子弟努力學習。他老人家歷年的捐款已超過 15,000 美元，真是我們學習的好榜樣！

美國前交通部長和勞工部長趙小蘭簡歷

趙小蘭部長是美國歷史上第一位被任命為總統內閣的亞裔美國人和太平洋島民女性。她已被兩黨確認擔任兩個內閣職位：美國交通部長和美國勞工部長。她在公共、私營和非營利部門擁有傑出的職業生涯。8 歲時到達美國的移民不會說英語，19 歲時獲得公民身份。她過渡到一個新國家的經歷促使她將大部分職業生涯投入到確保每個人都擁有為自己和家人創造更好生活的機會。

在美國交通部，趙部長專注於保持我們國家交通系統的安全和高效；基礎設施投資超過 3000 億美元；並促進了美國的創新，包括自動駕駛汽車、無人機系統、商業空間。在 COVID-19 健康危機期間，趙部長的果斷行動使美國的交通系統保持安全和暢通。作為白宮亞裔美國人和太平洋島民倡議的主席，她在流行期間就政府資源向亞裔美國人社區提供建議，並與美國司法部合作打擊反亞裔仇恨和暴力。

在美國勞工部，趙部長發起了許多舉措，說明亞太裔美國人和其他傳統上服務不足的社區獲得進入美國主流的機會。她發起了一年一度的亞太裔美國人聯邦職業發展峰會和年度的機會會議。她為年輕的亞裔美國人建立了指導計劃和實習計劃。在她任職期間，該部勞工統計局開始將美國亞裔的就業數據作為一個獨特的類別進行報告，這是歷史性的第一次。為了幫助亞裔美國人社區。她確保將勞動法材料翻譯成多種語言，包括中文、越南語和韓語。在加入勞工部之前，趙部長曾擔任美國聯合勸募協會的總裁兼首席執行官，在公眾因財務管理不善和濫用職權而受到損害後，她恢復了公眾的信任和信心。她還是和平隊主任，在那裡她在波羅的海國家和包括烏克蘭在內的前蘇聯的獨立國家建立了第一個專案。此前，她曾擔任副海事署署長、聯邦海事委員會主席，美國交通部副部長。她還曾在美國銀行和花旗集團擔任銀團副總裁。在政府任職期間，趙部長一直擔任許多公共董事會的董事。她目前在克羅格和移動領域的新經濟技術公司的董事會

任職。她還是許多非營利組織的董事，包括哈佛商學院董事院長顧問、哈納德商學院全球顧問委員會、約翰·甘迺迪表演藝術中心、納爾德·雷根總統基金會和研究所、全球聯合勸募協會和史密森尼學會亞太美國中心。她是國家博物館的支援者，強調亞裔美國人和島民對我們國家的貢獻。

趙部長在哈佛商學院獲得工商管理碩士學位，並在蒙特霍利約克大學獲得了經濟學學位。因其卓越的成就和公共服務記錄而備受矚目，她獲得了 37 個學術學位。

關繼威得奧斯卡男配角金像獎

首位亞裔男配 上台領獎落淚喊：媽，我拿到奧斯卡了！

亞裔演員關繼威(Ke Huy Quan)不負眾望，奪下本屆奧斯卡最佳男配角獎，也是近 40 年來首位獲得男配角的亞裔演員，關繼威上台領獎時，情緒大爆發，激動落淚，「我的媽媽 84 歲了，她在電視機前看，媽，我剛剛拿到奧斯卡了！」關繼威感動直呼：「這就是美國夢！」

演技精煉 駕馭不同宇宙

關繼威此次是憑藉全球票房破億的電影「媽的多重宇宙」(Everything Everywhere all at Once)演出楊紫瓊的丈夫威門一角，能夠駕馭 3 個不同的宇宙版本，從懦弱被欺負的洗衣店老闆，到充滿魅力的武打高手；電影開拍之前，他還自己花錢聘請了表演指導、聲音教練、身體動作教練，訓練自己適應不同角色。

關繼威 12 歲時參與電影「魔宮傳奇」(Indiana Jones and the Temple of Doom)，展開演藝事業，隔年又演出「七寶奇謀」(The Goonies)，躋身為 1980 年代全球最知名的童星之一。

不料成名之路起飛得快，也降落得快。在接連演出兩部熱門大片後，好萊塢其實沒有那麼多電影需要亞裔角色以及觀眾對亞洲演員的刻板印象，讓關繼威的演藝事業幾乎停擺之後長達 11 年間，只參與演出 5 部電影和 4 部電視劇，期間在 1993 年赴台灣演電視劇「大太監與小木匠」，當時還傳出與搭檔季芹有緋聞。

曾退一線 擔任武術指導

關繼威雖然退出影壇一線，但轉居幕後與擔任助理武術指導。他依然在熱愛的電影界打滾，只是在不同的位置上參與製作，重拾信心，再次找到立足點。

真正的轉捩點，出現在 2018 年。當時愛情喜劇片「瘋狂亞洲富豪」(Crazy Rich Asians)風靡全球，激勵他重返影壇。息影近 25 年來的磨練，反而幫助他在「媽的多重宇宙」如願成為好萊塢影壇矚目的焦點。

關繼威先前受訪時表示，「很長一段時間，我沒有安全感、覺得自己比別人差。現在我懂了，一切都需要按照原本發生的方式那樣進行，只是不要放棄；充實的人生就是充滿起起落落，只有嘗過酸與苦，你才知道什麼是甜的滋味」。

生活知識**十個生活常識問答題及答案 疑惑多年的問題終於明了****常見的健康小問題答疑****1、反復燒開的水不能喝？ 能喝。**

有人認為：反復燒開的水，亞硝酸鹽超標，會致癌。

事實上，雖然水經過好幾次加熱確實會產生一些亞硝酸鹽，但來自實驗室的數據顯示：多次燒開後，自來水中的亞硝酸鹽含量，仍遠低於國家生活飲用水的標準，完全不用擔心有「亞硝酸鹽中毒」「致癌」的問題。

2、喝水太多會增加腎臟負擔？

恰恰相反，只要腎功能和心功能正常，是鼓勵多喝些水的。

喝水，就是為了補充水分，每個人的身體需求和運動量大小不一樣，可以根據自身情況每天喝 1.5~2 升水，以尿色清亮淡黃為標準。多喝水，能改善便秘、降尿酸，冬季氣候乾燥，喝水還能滋潤口腔咽喉。

3、葡萄乾很髒，吃之前要洗嗎？ 如果買的是密封包裝的葡萄乾，不用洗也能吃。

包裝食品有嚴格的衛生要求，封裝之前需要經過專業清洗，不會有傳說中的「掉滿灰」或是有小蟲子等。但如果買了散裝的葡萄乾，那麼洗掉表面的灰塵，在乾燥衛生的地方晾乾了再吃，會更好。

4、喝粥能養胃嗎？ 比起其他食物，白粥確實好消化。

大病恢復期或剛做完手術的時候，胃腸功能較虛弱，白粥是不錯的選擇。可長期喝白粥，很容易造成營養不良。而且也不利於鍛煉胃的消化功能。更重要的，喝粥會很快讓血糖升起來，建議有糖尿病的朋友多吃些乾飯，少喝點粥。

5、剩菜要涼了才能放冰箱？

「先放涼再放進冰箱」與「直接把熱菜放進冰箱」相比，降到相同溫度時食物中含有的細菌會更多。

如果在冰箱裡存放的時間不長(比如一兩頓之後就會吃掉)，那麼增加的這些細菌也還是在可以接受的範圍內。不過更建議用保鮮膜包好飯菜直接放冰箱，不用等它涼下來。這麼做，增加的細菌更少，只是稍微多耗一點點電而已。

6、保鮮膜能加熱嗎？

保鮮膜分種類，有的只能用來包裝低溫或常溫食物，有的性能好一些，可耐受微波爐加熱的高溫。買回來的保鮮膜到底能不能加熱，看看包裝上的「耐受溫度」和「適用範圍」就好。只要保鮮膜包裝上注明「可微波加熱」，那麼請放心使用。

7、發燒的時候不能吃雞蛋？ 能吃。

有傳言說：雞蛋中蛋白質含量較高，發燒時吃，會額外增加身體熱量，不利於病情的恢復。

目前沒有任何研究證明這種說法。我們吃進東西以後，不同的食物確實會給身體帶來不同的熱量。但吃一兩顆雞蛋所增加的熱量對體溫的影響微乎其微。雞蛋好吃、營養又便宜，發燒時吃，是對身體有好處的。

8、吃辣容易長痘痘？

現在並沒有非常權威的研究明確告訴我們，吃辛辣食物對痤瘡是否有直接影響。

但很多時候的「吃辣」，可能就同時意味著吃進了更多的紅肉、動物內臟等高脂肪食物，比如各類辣火鍋。而高糖高脂的食物本身，比如五花肉、蛋糕、餅乾、蜜餞等，倒是真的容易增加長痘痘的風險的。如果愛吃辣的話，偶爾吃點兒沒問題。但要記得盡量少吃高糖高脂食物。

9、喝紅酒能軟化心血管？

很多人因為紅酒含有白藜蘆醇等成分，認為它能軟化血管。

實際上，紅酒中的白藜蘆醇含量並不高，每天喝一點不能有效抗氧化、抗動脈硬化。而紅酒中 12%~15% 的酒精，卻真的不容忽視。包括世界衛生組織(WHO)在內的很多權威機構，都明確反對靠酒精來保護血管或心臟。

10、空腹不能吃香蕉、菠蘿、牛奶、豆漿、柿子.....？

對大多數人來說，不建議空腹喝酒、吃過冷過辣過酸的食物，避免刺激胃腸。

其他的，真沒那麼多講究。只要食物質量過關，很少有絕對不能空腹吃這一說法，主要還是得看個人的身體狀況。如果你吃了以後，沒覺得不舒服，就不用管那些「禁忌」的說法，放心吃。

六飲食習慣 促進腸道健康

腸道健康不容小覷，不僅影響生活各層面，如心理與認知健康，近期的研究還發現能影響血壓等。想要追求腸道健康，就先從調整日常飲食開始做起，Eat This, Not That! 網站訪問專家，推薦對腸道有益的飲食習慣，不僅能促進消化，還能增進腸道微生物群落的健康。

1.吃發酵食品

專家指出，日常飲食中加入發酵食物能顯著提升腸道健康，營養師瑪麗·羅格斯說：「每天的飲食應該包含一種發酵食品，可以選擇全脂牛奶優格、味噌或發酵蔬菜，如德式酸菜(sauerkraut)。」2021 年一項研究發現，富含發酵食品的飲食能增加腸道微生物群落的多樣性，減緩發炎，並提升免疫反應。

2.早餐或點心吃優格

營養師麗莎·楊說明，優格是一種含有益生菌培養物的發酵食品，某些希臘優格還添加嗜酸乳桿菌、乾酪乳桿菌等益生菌，幫助增加消化道中的好菌。優格還可混合其他高纖維、對腸胃有益的食物享用。

3.多吃燕麥

營養師古德森(Amy Goodson)說燕麥是一種益生元(prebiotic)食物，有益於腸道內的益生菌生長，燕麥還含有β-葡聚糖(beta-glucan)纖維，與健康的腸道菌有關。

4.多吃豆類、莢豆

根據營養師蘿拉·艾利說法，豆類、莢豆能作為益生元，成為腸道益生菌營養來源，「鷹嘴豆、黑豆、腰豆、小扁豆是極好的纖維來源」，能與益生菌一起作用助消化。平常如果沒攝取足夠的纖維，可能就會出現脹氣、飢餓感增加或胃部不適等狀況。

5.多吃莓果

艾利也大力建議多吃莓果，「莓果不只是良好的纖維來源，還富含抗氧化劑和維他命C」。

6.多樣化飲食

研究表明，我們吃進的蔬食種類愈多，腸道細菌就更多樣化，羅格斯說：「每種食物的獨特複合物帶有纖維，給予原本就在腸胃中不同種類的好菌養分，而且多樣化的菌群能增強免疫系統。」

防細菌 冰箱食物聰明擺

冰箱經常被人們忽略要定期整理，還塞滿了不知道會不會吃或過期的食物，營養師說，其實整理冰箱也有一門學問，並有效防止細菌孳生。

營養師珊珊在粉專「愛健康營養師珊珊」表示，人們常會將吃不完的剩飯菜、買來囤積的或夏天想吃冰的，就統統都放進冰箱，但常放進去就忘記、生鮮食材沒有事前處理等等狀況，「會讓冰箱充滿細菌和出現食安危機」，營養師珊珊列出六大冰箱管理法。

- 1, 分裝好再放冷凍，避免食材重複解凍。
- 2, 最多放 7~8 分滿，讓冷空氣有空間流動、食材確實冷卻。
- 3, 生食置於下層，熟食放上層，避免生食的血水、污染熟食。
- 4, 將食物用保鮮盒或保鮮膜封好後再放入冰箱，預防湯汁傾倒，保持冰箱清潔。
- 5, 標示有效或購買日期，以利先處理快到期的食材。
- 6, 分區存放蔬果、肉類、調味料、熟食等分區存放，方便拿取，減少開門的時間。

長者防跌 留意事項

72 歲台灣「陳美雲歌劇團」團長陳美雲因滑倒驟逝。以台灣為例，根據國民健康署調查，跌倒是導致 65 歲以上長者事故傷害死亡原因的第二位；防跌要從生活小細節做起，規律運動、維持居家環境及用藥安全，都是防跌的好方法。

國健署說，根據國健署曾做過的「國民健康訪問調查」資料顯示，65 歲以上老人中，約每 6 人，就有 1 人一年內有跌倒的經驗(佔 15.5%)，而依衛生福利部歷年死因統計，跌倒也是導致 65 歲以上長者事故傷害死亡原因的第二位。

國健署說，跌倒會造成頭部受傷、骨折等，嚴重跌倒則會造成長期臥床，甚至死亡，曾經跌倒的長者常因害怕再次跌倒而在生活中更依賴家人，使健康照護上的需求及複雜程度增加，並花費更多人力及金錢。長者因身體功能下降(視力、聽力、肌力、平衡感)，行動較不方便，容易跌倒。根據國健署「國民健康訪問調查」分析長者跌傷地點，室內發生跌傷的第一位為臥室、第二位為客廳、第三位為浴室。另外，長者跌傷的主因則依序為，滑倒或絆倒、失去平衡或頭昏及碰到或撞上物品或人。

國健署提供居家防跌 5 妙招，呼籲民眾平時多注意居家環境安全，減少跌倒風險。

妙招一：維持居住環境整潔

1. 地板保持乾燥，避免滑倒。
2. 家具遠離走道，雜物收納整齊，電線靠牆收好，避免絆倒。
3. 去除地毯及踏墊皺褶及捲起的邊緣，腳踏墊底下可加上防滑墊。

妙招二：注意居家照明是否充足

1. 注意室內燈光是否足夠明亮，可加裝小夜燈增加亮度。
2. 電燈開關應接近門口，並且能輕易觸按。

妙招三：注意樓梯安全

1. 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整潔。
2. 樓梯邊緣需能辨識清楚，最好與樓梯面不同顏色並可加裝夜光防滑條。
3. 樓梯上方及底部應各有 1 個電燈開關。

妙招四：注意浴廁防跌措施

1. 於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手。
2. 浴室放置防滑墊。
3. 沐浴用品及毛巾放置在合適高度，避免彎腰或踮腳拿取。

妙招五：注意臥房環境規畫

1. 床的高度不宜過高或過低，要能容易上下床。
2. 床邊應有放置助行器或拐杖的地方，以便長輩上下床時拿取。
3. 從床上要能輕易開關燈，黑暗中需能清楚辨識開關。
4. 可加裝沙發椅或床邊起身扶手，讓長者起身及坐下，躺下時更安全。

洗菜三步驟 農藥不殘留

台灣農委會先前公告蔬果農產品農藥殘留監測研究成果報告，以台灣為例，全台灣 1 萬 3673 件蔬果中，農藥殘留不合格率豌豆 28.4%排名第一，其次為芹菜 24.2%、蘿蔔 22.6%、韭菜 18%、菜豆 11.6%。

正確清洗 選購當令蔬菜

這份名單造成消費者疑慮，台灣高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養師羅培倫強調，「容許量」是政府追蹤農藥是否被正確販售及使用的行政管制標準，不是人體健康的危害界限。「蔬果農藥殘留不合格，不代表就是有毒蔬果。」建議消費者應盡量選購當令蔬菜，並在取食前正確清洗，就可去除大多數農藥殘留。羅培倫表示，如果完全不使用農藥，可能讓農產品的人力、價格上漲。有機農法當然是一種好方式，但如果要以大規模、穩定且可負擔的價格來供應民眾需求，實務上很難達到。

羅培倫認為，在維持農產品產量與品質的目標下，合理、合法、安全的使用農藥，是相對經濟實惠的方式。這也是為什麼需要政府訂定安全規範，並不斷地進行抽驗，確保農藥殘留量符合安全標準的主要原因。

農藥分為兩種，一種是「系統性農藥」，一種為「接觸性農藥」。羅培倫表示，系統性農藥是種植時施作在土壤，會散布在植株中，隨著時間在植物中自然分解，無法透過清洗去除，農民會設定安全採收期。接觸性農藥則是在蔬果的表面，用流動清水清洗能降低農藥殘留的問題。

先洗後切 去除農藥殘留

「先洗後切是原則。」高醫營養師李佳瑜表示，很多民眾都弄錯步驟。清潔蔬果的三個基本步驟，在蔬果還沒被裁切時就先「浸泡」3 分鐘以上，如此可溶掉表面的農藥；如果此時裁切了，農藥可能會滲進去。再來就是以流動的水「沖洗」，藉沖洗動作減少農藥量。最後才是「裁切」，料理前再裁切。

像馬鈴薯，浸泡、沖洗還要搭配軟毛刷，刷凹槽部分；還有像彩椒的蒂頭，可在流動的水下刷洗。葉菜類像高麗菜、包心白菜，可先去除外圍品質沒有那麼好的葉子，再做沖洗。

有的家庭主婦可能心疼洗菜水嘩啦啦的流，或是碰到水荒時怎麼辦？林佳瑜建議，水荒時可以選擇冷凍蔬菜，因為冷凍蔬菜製備過程，經過清洗、殺菁、急速冷凍，營養素完全保留下來，不會有營養流失的問題，只是有的口感未若新鮮蔬菜。冷凍蔬菜的品項很多，不只有印象裡的三色豆，還有如菠菜、秋葵、花椰菜、胡蘿蔔、四季豆等。

流動清水 洗菜更有效率

至於用小蘇打、鹽巴洗蔬菜的觀念正確嗎？羅培倫說，小蘇打的化學名稱是碳酸氫鈉，具有弱鹼性，常用於食品中和酸性。有許多酸性農藥，在鹼性環境中，降解速度會變快，但需要的時間可能是幾個小時。而一般洗菜不過是十幾分鐘就完成，所以短時間

使用小蘇打清洗蔬果的效果未必比清水沖洗來得好。像常用在十字花科蔬菜或葉菜類的殺蟲劑馬拉松 Malathion，在 pH7 環境中半降解周期為 6 天、pH9 半降解周期也需半天。

用鹽巴洗蔬菜的效果如何？羅培倫說，附著在蔬果上的農藥成分多為偏脂溶性的物質如果用鹽水沖洗，鹽水對脂溶性化合物的溶解度不好，且稀釋後的鹽水大多使用浸泡方式、非流動水處理，效果也不比用清水沖洗乾淨。

食洋葱的好處

「有洋葱」常被拿來形容催淚的事物；而飲食中「有洋葱」，不僅增添食物美味，更會讓你扎實得到健康的益處。以下六大好處，看完以後快讓你的餐桌多點洋葱。

洋葱含豐富抗氧化劑

每一個中等洋葱熱量約 44 大卡，可提供人體每日所需維生素 C 的 20%，以及 5% 至 10% 的維生素 B6、葉酸、鉀和錳。洋葱所含的抗氧化劑有數十種類型，其中的槲皮素，是一種有效的抗發炎化合物。而洋葱的外層具有最大的抗氧化作用。

預防癌症發生

發表在《美國臨床營養學雜誌(American Journal of Clinical Nutrition)》的一項研究，科學家觀察了義大利人和瑞士人吃洋葱及蔥屬植物(大蒜)的頻率，發現這些蔬菜的食用頻率，和幾種常見癌症風險之間存在負相關，也就是說，洋葱和大蒜吃得愈多，罹癌的機率愈低。

增加骨質密度

一項針對 50 歲以上、停經前後高加索婦女的研究發現，食用洋葱和骨骼健康有關聯。和不吃洋葱的女性相比，經常吃洋葱的女性骨質密度更高，髖部骨折的風險降低了 20% 以上。

有助腸胃道健康

洋葱含有菊糖(inulin，又稱菊苣纖維)，屬於一種益生元，可作為益生菌的食物，幫助益生菌在腸道繁衍。菊糖還能預防便秘、改善血糖調節、促進營養吸收。

有助降低膽固醇

針對患有多囊性卵巢症候群的超重或肥胖女性的研究，患者被隨機分配到高洋葱或低洋葱飲食。八周後，研究發現，兩組的膽固醇都下降，但高洋葱組的下降幅度更大。

與番茄共食 有利茄紅素吸收

食物中有所謂的協同作用(Food synergy)，指的是兩種特定食物一起吃，好處會超過個別食用。洋葱和番茄就是這樣的關係，科學家認為，洋葱中的硫化化合物可以促進茄紅素吸收，茄紅素是番茄中所含的抗氧化劑，可以預防癌症和心臟病。

百歲老人 長壽秘訣

相信大家一定很想知道，同樣生活在一個環境污染、食品污染的大環境中，為何有人就是能長命百歲？這些長壽老人都吃了哪些食物？據專家的調查發現，長壽老人的日常飲食中都喜歡喝粥。

清代養生家曹慈山說，「老年，有竟日食粥，不計頓，亦能體強健，享大壽。」粥有易消化、吸收，能和胃、補脾、清肺、潤下等功效，而被稱為世間第一滋補食物，也是最適宜長期食用的養生保健食物。

勝過人蔘湯的小米粥

而在眾多粥品中，小米粥營養全面且豐富，一直有「黃金粥」之稱。對於老弱病人和產婦來說，小米是最理想的滋補品。清代有位名醫說：「小米最養人。熬米粥時的米油勝過人蔘湯。」

小米是穀子去皮後的顆粒狀糧食，由於小米不需精製，保存了許多維生素和礦物質，其中所含有的蛋白質、脂肪、鈣等含量都比大米高，含鐵量也比大米高一倍。維生素 B1 含量更是所有糧食中最高，每 100 克小米中還含有胡蘿蔔素 0.12 毫克，是一般糧食中所沒有的。

《本草綱目》記載：「小米，治反胃熱痢，煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃。」中醫認為小米味甘、鹹、性涼，入腎、脾、胃經，對體弱多病，氣血不足、脾胃虛弱的人十分有益。不過，由於粥類食物容易被腸胃吸收，導致血糖快速升高，患有糖尿病的人要慎食。

七個好習慣幫你告別失眠

現代社會壓力大，許多人都有睡眠方面的困擾，晚上睡不著的情況下，早起上班也沒有精神。近來日本媒體，就分享了如何提升睡眠效率，以「物理方式」讓自己更快入睡的相關訣竅。

據日本媒體「日刊 SPA！」報導，現代人手機、電腦不離身，長期受到藍光刺激的影響，容易刺激交感神經，引發睡眠障礙。因此如果想改善睡眠，就必須先從自律神經著手，透過調整自我的生理時鐘，讓身體能夠在就寢時間，就迅速轉換到「睡眠模式」。而要建立這樣的規律，可以參考以下分成夜間、就寢前及早晨的一共七個習慣：

夜間

1. 打造無法工作的環境。例如將筆電等工作物品收整好，讓身體自然進入「工作 off」的模式。
2. 如果要喝酒消遣，請在睡前兩小時喝完，且要避免飲酒過量。下酒菜則挑選易消化的食物為主。

睡前

- 3.保持腳踝溫度，並適度保持柔軟。這麼做可以有效釋放體內溫度，讓「深層體溫」更容易下降。
- 4.如果是夏天，可以想辦法讓頭部與背部降溫。除了冷氣之外，也能靠各種降溫道具或涼感類寢具使用。
- 5.自創「睡眠儀式」。例如睡前對著枕頭進行噴霧動作等等，可以自己選定一個「睡前一定會這麼做」的事情，靠著強化自我暗示來入眠。

早晨

- 6.至少曬 15 秒以上的太陽。選擇在窗台一公尺的範圍內曝曬即可。
- 7.「色胺酸」能合成「褪黑激素」幫助睡眠，因此可以挑選富含「色胺酸」的食物做為早餐，例如香蕉、乳製品、大豆或酪梨等等。

防失智三餐飲食秘訣

早餐喝茶、午餐蔬菜、晚餐紅酒

一項新研究指出，早餐喝杯茶、午餐吃一把蔬菜、晚餐喝杯葡萄酒佐餐，是成功預防失智的秘訣。研究人員說，多攝取含有抗氧化物黃烷醇(flavonols)的食物或飲料，認知能力下降的速度較慢。

在一項為期七年的研究中，來自芝加哥 Rush Medical Centre 的科學家，招募 961 名平均年齡 81 歲，且患有失智症的老人。參與者每年填寫飲食問卷，關於他們吃某些食物的頻率，並完成認知測試。科學家根據他們飲食中黃烷醇的含量，分成五組。

平均而言，參與者每天攝取 10 毫克的黃烷醇，最低的一組每天攝入 5 毫克，最高的一組 15 毫克，相當於一杯深綠色蔬菜或三到四杯茶。分析顯示，與黃烷醇攝取量最低的人相比，黃烷醇攝取量最高的人，認知能力下降的速度降低了 32%。研究更發現，從羽衣甘藍、豆類、茶、菠菜和青花椰菜中攝取多數黃烷醇的人，認知能力下降速度最慢。而那些吃較多番茄、蘋果、茶、酒和柑橘類的人，也看到相關益處。

研究作者 Thomas Holland 認為，此研究最令人振奮的是，特定飲食選擇可以延緩認知能力下降的速度。「像多吃蔬果、多喝茶這類簡單的事，就可以對保持大腦健康發揮積極效用。」英國阿茲海默症研究中心計畫負責人 Sara Imarisio 博士評論這項研究時說，過去就有相關研究證實，黃烷醇可以保護腦細胞免受損傷，這促使研究人員想更深入了解它們在減緩認知衰退上的潛在作用。他分析，由於參與者在這項研究開始時平均為 81 歲，在研究開始前幾年的生活方式，可能也是影響他們認知能力下降的因素。「但我們現在可以說，有大量證據表明，均衡飲食是降低認知能力下降風險的一種方式。富含水果和蔬菜的飲食，以及大量運動和不吸菸，有助心臟健康，進而保護大腦免受導致認知障礙疾病的侵害。」

「如果我們終生控制飲食和身體活動，那將是邁向晚年大腦健康的關鍵一步。」

從統帥韓信的榮辱中知人性

疫情反復肆虐三載，只緣在家看書，寫字、撰文渡日，最近看了「韓信生平」一書，我從心底裡深情地愛著這樣的歷史人物。

在群星璀璨、人傑輩出的楚漢相爭這一經典歷史時代，韓信是首屈一指的軍事天才，他年輕帥氣，他的奮鬥精神，以至他從窮困潦倒及到漢軍統帥時所表現的正氣與人品都令我同情與看迷。

可惜，在任何時候，不管像岳飛那樣「盡忠報國」、屈原那樣心繫國家安危，文天祥那樣以死明心志……。歷史上證明大多結局都是悲劇收場。為什麼？因為良臣猛將所處環境與社會現實不同，因為軍事上的才華競技與官場政治的競技是一個逆轉的淘汰過程。在任何朝代中往往只有那些權詐多謀，鐵血無情如劉邦、呂后、秦檜之類的人物到最後總是勝出，這也決定了多少像韓信、岳飛、文天祥、屈原等這類人物的悲劇收場。可以想像，假如韓信能像明朝朱元璋一樣輕易踢開小明王一樣踢開劉邦，誰敢說這位一氣掃蕩了魏、趙、齊、楚等國的兵仙戰神、百戰百勝的韓信，就一定不是一個新王朝的開創者！何至於在「長樂宮」被這位兇殘粗鄙嗜血的淫婦呂后所殺！

因此，史學家們往往不斷提醒人們以史為鏡、以史為鑑的警世良言中保持清醒，知道政治層面上的你死我活、鉤心鬥角、你爭我奪的功利社會中，從心靈上感到震顫，感到不平的落拓人生而引起共鳴與清醒！

然而，不能不承認，像項羽能力拔山兮氣蓋世的猛將一樣，與韓信終究是一個失敗者！歷史上多少絕代名將奇才毀於政客的權謀、構成他人悲劇收場的例證還少嗎？

因而令人深感現實中的「人性」的暗流是不勝寒的、是冷峻和殘酷的！。歷史總是拿刀的勝不過執筆的，用武的敵不過動腦的，夫復何言！！

劉文光寫於 9月22日 2022年

恭祝各位叔台仁兄孀姆

恭祝各位叔伯仁兄孀姆



劉文光敬祝

健康養生**腎友飲食治療 這些少入口**

「飲食治療」是慢性腎臟病友延緩洗腎的方法，哪 3 類飲食看似健康，但腎臟病友要少吃？若腎友合併高血壓、糖尿病，飲食控制有何不同？此外，8 類高鉀、高磷食物，第 4、5 期腎友更要避免。三類「健康」食物少吃。

護腎守則包括「三少＋三多＋四不」，分別是三少「少鹽、少油、少糖」；三多「多纖維、多蔬果、多喝水」；四不「不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥」。營養師夏子提醒，以下 3 類食物看似健康，但慢性腎臟病友要少吃：

1.大型魚類

一般洄游的大型魚類，如鮪魚、旗魚，累積的重金屬含量較高，除了腎友食用頻率不宜太高，一般人也不建議吃太多。建議可吃中小型魚類，例如鮭魚，因為鮭魚也是洄游性魚類，體型中型，亦可以攝取優質蛋白質與 Omega-3 不飽和脂肪酸，可抗發炎；此外鯖魚也是好選擇。

2.中草藥

不亂吃來路不明的中草藥，目前很多的中草藥來自中國，要注意重金屬的含量，檢測合格、無重金屬殘量，才能服用。此外，患者若服用西藥，不要和中藥混著吃，服用前應詢問藥師，西藥作用的時間多久，會不會影響中藥。另外，腎臟主要功能就是代謝，會製造尿液排出廢物，中西藥都是藉由肝腎代謝，若不常喝水，降低了尿液量及次數，會讓毒素停留在體內。所以一般人一定要多喝水(一天建議水量為體重 X30ml)，還不需限水的第 1 至 3 期慢性腎友，水分務必足夠，身體代謝才會好。

3.止痛藥

患者若偏頭痛、關節痛，需服用止痛藥，像是 NSAIDs 類止痛藥的其中一個副作用是會造成腎損傷，服用前要先與醫師、藥師確認是否可使用。

糖友、高血壓 注意 2 重點**1.合併糖尿病**

夏子雯表示如果只有腎臟病，飲食首重控制好蛋白質、磷、鉀；但若合併糖尿病的腎友，因高血糖會讓腎功能衰退得更快、惡化腎臟病，因此一定要控制好血糖。每一餐醣份的分配相當重要，例如早上約攝取醣份 2 到 3 份，午晚餐約攝取醣份 3 到 4 份，(一份醣份=1/4 碗飯=1 片薄吐司=1/4 個市售饅頭=1/2 根玉米=地瓜 55 公克=芋頭 55 公克)。

2.患有高血壓

如果把血壓控制好，腎臟病變的機率也會降低。有高血壓的腎病患者，對於控制血壓常用的「得舒飲食」要非常小心，因為得舒飲食的蔬果量多。

若腎友要限鉀，最好先將青菜汆燙後去除湯汁或選擇低鉀的蔬果，以免攝取過多鉀。重要的是規律服用藥物、控制好血壓，維持好的生活及飲食習慣，以預防腎病變。

腎病 1~5 期 飲食大不同

第 1 到 5 期的慢性腎臟病友，飲食模式不太相同。營養師表示，第 1 到 2 期腎友的飲食可正常，該控制什麼就控制，例如糖尿病就控制血糖、高血壓就控制血壓，而每日蛋白質建議量是依體重每公斤補充 1 公克(體重 60 公斤等於吃 60 公克蛋白質)

第 3 期慢性腎臟病分為 A(前期)、B(後期)，一旦進入第三期就難以回到之前，建議盡可能每三個月檢查一次功能，好好維持良好的生活及飲食習慣，如此會大幅延緩進展到 3B。第 3 期的患者要開始控制蛋白質，每日依體重每公斤攝取約 0.8 克的蛋白質。

夏子說，第 4、5 期慢性腎臟病患者應下修蛋白質攝取量，為每日每公斤體重攝取 0.6~0.8 克蛋白質。應將部分肉類轉成豆製品，並可以搭配口服的活性碳，經由腸道排除尿毒素，延緩洗腎的時點。有些腎友害怕吃太多蛋白質，會盲目忌口，結果營養、熱量不足，身體被迫燃燒體內蛋白質，導致血中尿毒素更高，使腎臟負擔更重。要注意蛋白質是減量，並且要足夠的熱量，並非完全不吃。第 4、5 期腎友對於磷、鉀的控制相當重要。若要限制磷，汽水、可樂、花生都得忌口；為降低鉀離子攝取，腎友可將蔬菜氽燙 3~5 分鐘，讓鉀離子溶於水中，瀝乾水分再烹調，並選擇低鉀水果。此外，很多洗腎病友為了預防高血磷，會吃鈣片，讓鈣跟磷結合，降低磷離子的含量，但若服用大量的鈣製劑而長期血鈣過高，可能造成血管鈣化。若吃太多加工食品，血中的磷堆積，身體會刺激副甲狀腺素增加分泌，促使腎臟排除多餘的磷。如果副甲狀腺素太高，也會加速骨質破壞，造成骨鈣流失，導致血磷升更高，引起腎性骨病變，所以最好少吃含磷高的食物。

七類高磷食物少吃

- 加工製品(肉乾、香腸、火腿、火鍋料等)
- 糙米、胚芽米、全麥麵包、燕麥、薏仁、乾蓮子、麥片、麥粉、紅豆、綠豆、毛豆、蠶豆等
- 乾果(無花果、腰果、開心果、芝麻、花生、核桃、棗子、瓜子等)
- 酵母類(乳酸飲料、優酪乳、優格、酵母粉等)
- 啤酒、咖啡、汽水、茶類
- 巧克力製品、可可粉
- 內臟和蛋黃

十二時辰養生

- 子時：晚 11 點~凌晨 1 點：萬籟俱靜正好眠。
- 丑時：凌晨 1 點~3 點：肝臟藏血不熬夜。
- 寅時：凌晨 3 點~5 點：睡熟養精神。肺臟主氣好歇息。
- 卯時：凌晨 5 點~7 點：大腸蠕動，排毒殘渣出。
- 辰時：上午 7 點~9 點：胃主受納吃早餐。
- 巳時：上午 9 點~11 點：脾經當值，應避免過飽，生冷、過勞。
- 午時：上午 11 點~下午 1 點：心主神明當小憩。
- 未時：下午 1 點~3 點：暢通血管，分清清濁，飲水降火。
- 申時：下午 3 點~5 點：工作學習練身體。
- 酉時：下午 5 點~7 點：補腎養精兩相宜。此時是一天的關門之時。
- 戌時：晚 7 點~9 點：心包當令，宜散步。減壓心舒暢，保護心臟。
- 亥時：晚 9 點~11 點：百脈通，養身養顏。溫水泡腳助安眠。

對抗長新冠 飲食 6 重點

由於新冠病患在染疫時，長時間處在發炎狀態，加上發燒等症狀，身體會比較虛弱，甚至會情緒低落，常有營養攝取不足的情況。醫師列出六點痊癒後仍須注意的飲食調整，包含熱量、優質蛋白質、不飽和脂肪酸、維生素、水分的攝取，以及維持腸道菌叢多樣性。

1. 補充消耗熱量

台北市聯醫和平婦幼院區小兒科醫師陳如瑩說，發炎時會消耗許多熱量，因此須根據個人不同運動量攝取不同範圍的熱量。

2. 適量的蛋白質

病患在染疫期間有發燒、食欲不振、味覺喪失等狀況，也會影響肌肉蛋白質的合成，造成肌肉量下降，甚至有肌少症的問題，所以蛋白質的攝取很重要，同時要搭配適當的運動。

但有肝腎功能問題的民眾，須限制每日蛋白質的攝取量，避免增加肝腎負擔，需要與醫師討論後，針對個人情況攝取蛋白質。

3. 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸有抗發炎及降低三高的作用，可多攝取如鮭魚、鯖魚、核桃、花椰菜、牛奶製品等。

4. 維生素 C、D、E

陳如瑩表示，目前對於長新冠的治療及調理方式需要更多資料，但維生素 C 與維生素 E 是很好的抗氧化劑，原則上仍可減少確診病患身體發炎反應。文獻指出，住院病患普遍缺乏維生素 C、D，建議可多攝取蔬菜、水果、海鮮、大蒜等，簡言之就是要均衡飲食，維生素 D 也可以透過多曬太陽獲取。

5. 補充流失水分

由於確診症狀多為發燒、呼吸道症狀，會導致水分流失，所以痊癒後仍要注重適量的水分攝取。

6. 增加腸道菌叢

腸道系統部分，感染後，腸道菌叢也會改變，需要均衡飲食以維持菌叢的多樣性。

孩童避免後遺症 少吃含糖飲食

至於確診兒童在康復後如何避免留下後遺症？陳如瑩表示，最好的方式就是盡量不要被感染，強烈呼籲成人要完整接種疫苗，符合施打資格的兒童也鼓勵盡量接種，以保護無法接種疫苗的長者及幼童。

陳如瑩指出，孩童還在成長階段，建議早晚一杯牛奶，補充成長所需的鈣質及營養，另也呼籲少吃含添加物食物，避免含糖飲料攝取過多、多喝水、少鹽少油少糖，台灣兒童有四分之一有過胖問題，造成併發症的機率較高。

另外，兒童確診病患要多注意「兒童多系統發炎症候群」，該症狀在確診後二至六周會發生，是一種多系統血管發炎症候群，症狀包含持續高燒、草莓舌、雙眼結膜充血、頸部淋巴結腫大、多形性皮膚紅疹等。

痊癒後恢復運動 先從走路開始

無論輕重症，成人或兒童就算痊癒後，仍要循序漸進做運動，但陳如瑩提醒，不能一下子就從事太激烈的活動。比較嚴重的患者，可能會合併病毒性的心肌炎，肺部有肺炎或曾插管，要醫師評估心肺功能後再運動。

陳如瑩建議痊癒後七天內，若都沒有出現症狀，就可以恢復基本活動，但先以日常生活為主，如在平地上行走 500 至 600 公尺、爬樓梯等，不會感覺太累的話，再恢復運動。成人可搭配負重運動，增加肌肉量，孩童則建議從事有氧運動。

陳如瑩提醒，在恢復運動的期間，還是要密切與醫師聯繫、回診，評估狀況。若心肺功能有受影響者，需在醫療院所接受相關檢查評估，確認回到正常狀況，再來運動，一旦感到不舒服，就要馬上回診。

人體生物鐘規律

通過研究生物鐘，目前已產生了時辰生物學，時辰藥理學和時辰治療學等新學科，可見，研究生物鐘，在醫學上有著重要的意義，下面，出國留學網為您帶來「人體生物鐘規律」，希望對您有所幫助。人體一天中的各種生理波動如下：

1 點鐘：處於深夜大多數人已經睡了 3-5 小時，由入睡期～淺睡期～中等程度睡眠期～深睡期，此時進入有夢睡眠期，易醒/有夢，對痛特別敏感，有些疾病此時易加劇。

2 點鐘：肝臟仍繼續工作，利用這段人體安靜的時間，加緊產生人體所需要的各種物質，並把一些有害物質清除體外，此時人體大部分器官工作節律均放慢或停止工作，處於休整狀態。

3 點鐘：全身休息，肌肉完全放鬆，此時血壓低，脈搏和呼吸次數少。

4 點鐘：血壓更低，腦部的供血量最少，肌肉處於最微弱的循環狀態，呼吸仍然很弱，此時人容易死亡。此時全身器官節律仍放慢，聽力很敏銳易被微小的動靜所驚醒。

5 點鐘：腎臟分泌少，人體已經歷了 3-4 個「睡眠週期」（無夢睡眠與有夢睡眠構成睡眠週期），此時覺醒起床，很快就能進入精神飽滿狀態。

6 點鐘：血壓升高，心跳加快，體溫上升，腎上腺皮質激素分泌開始增加，此時機體已經甦醒，想睡也睡不安穩了，此時為第一次最佳記憶時期。

7 點鐘：腎上腺皮質激素分泌進入高潮，體溫上升，血液加速流動，免疫功能加強。

8 點鐘：機體休息完畢而進入興奮狀態，肝臟已將身體內的毒素全部排盡，大腦記憶力強，為第二次最佳記憶時期。

9 點鐘：神經興奮性提高，記憶仍保持最佳狀態，疾病感染率降低，對痛覺最不敏感。此時心臟開足馬力工作，精力旺盛。

10 點鐘：積極性上升，熱情將持續到午飯，人體處於第一次最佳狀態，苦痛易消。此時為內向性格者創造力最旺盛時刻，任何工作都能勝任，此時虛度實在可惜。

11 點鐘：心臟照樣有節奏地繼續工作，並與心理處於積極狀態保持一致，人體不易感到疲勞，幾乎感覺不到大的工作壓力。

12 點鐘：人體的全部精力都已調動起來。全身總動員，需進餐。此時對酒精仍敏感。午餐時一桌酒席後，下半天的工作會受到重大影響。

13 點鐘：午飯後，精神困倦，白天第一階段的興奮期已過，此時感到有些疲勞，宜適當休息，最好午睡半到 1 小時。

14 點鐘：精力消退，此時是 24 小時週期中的第二個低潮階段，此時反應遲緩。

15 點鐘：身體重新改善，感覺器官此時尤其敏感，人體重新走入正軌。工作能力逐漸恢復是外向型性格者分析和創造最旺盛的時刻，可持續數小時。

16 點鐘：血液中糖分增加但很快又會下降，醫生把這一過程稱為“飯後糖尿病”。

17 點鐘：工作效果更高，嗅覺、味覺處於最敏感時期，聽覺處於一天中的第二高潮。此時開始鍛煉比早晨效果好。

18 點鐘：體力活動的體力和耐力達一天中最高峰，想多運動的願望上升。此時痛感重新下降，運動員此時應更加努力訓練，可取得好的運動和訓練成績。

19 點鐘：血壓上升，心理穩定性降到最低點，精神最不穩定，容易激動，小事可引起口角。

20 點鐘：當天的食物、水分都已充分貯備，體重最重。反應異常迅速、敏捷、司機處於最佳狀態，不易出事故。

21 點鐘：記憶力特別好，直到臨睡前為一天中最佳的記憶時間(第四次，也是最高效時)。

22 點鐘：體溫開始下降，睡意降臨，免疫功能增強，血液內的白細胞增多。呼吸減慢，脈搏和心跳降低，激素分泌水平下降。體內大部分功能趨於低潮。

23 點鐘：人體準備休息，細胞修復工作開始。

24 點鐘：身體開始其最繁重的工作，要換已死亡的細胞，建立新的細胞，為下一天作好準備。

雙膝退化新療法

一名 75 歲男性雙膝疼痛需使用輪椅，大腿肌肉日漸消瘦，心情盪至谷底。醫師檢查發現，患者膝蓋屬最嚴重的第 4 級退化，並因有心血管疾病且擔心一般手術風險評估後經使用「水冷式高頻熱凝療法」治療，一周後膝蓋疼痛減少大半，可以拐杖步行至廁所，並配合復健強化大腿肌群，病情往好的方向走。

台灣長安醫院復健科及疼痛科雙證照醫師吳書毅說，退化性關節炎按 X 光影像，以關節間隙(軟骨)減少的程度及骨刺形成的程度，可以分為第 0 至 4 級，這名患者因關節間隙消失、硬骨磨損變形、軟骨幾乎磨損殆盡，屬於最嚴重的第 4 級，平日膝蓋十分疼痛，導致無力行走。

他說，一般膝關節退化如果不嚴重(第 0-1 級)，可以透過復健或玻尿酸注射獲得緩解；稍微嚴重(第 1-2 級或部分第 3 級)，可以考慮葡萄糖增生療法注射或高濃度血小板 (PRP) 注射；如果是嚴重膝關節退化(第 3-4 級)造成的疼痛，則可以關節置換或用「水冷式高頻熱凝療法」對燒灼關節神經以緩解疼痛。

他說，「水冷式高頻熱凝療法」經美國 FDA 認證，可以做為膝關節疼痛的治療方式。原理是利用 X 光或超音波的引導，以治療用針燒灼傳遞疼痛的膝關節神經，並利用水來做溫控，進而增加療效。療法最大的優點在於微創、免住院，僅有 3 至 4 處針孔大小的傷口，術後恢復快速。

吳書毅指出，在正式治療之前，會先以局部麻醉藥物注射膝關節神經，相當於燒灼前先進行短暫可逆的模擬治療，評估病患是否適合，如果有良好的模擬治療效果，則可進一步增加「水冷式高頻熱凝療法」的成功機率。

他說，無論是進行何種膝關節退化治療，都需要搭配大腿股四頭肌肌群強化以鞏固治療效果。

治青光眼八種代替療法

青光眼是一個潛在使人致盲的疾病，為了強調它的嚴重性，每年 3 月第二周訂為「世界青光眼周」，各國的相關機構都利用此機會提醒民眾重視這疾病。今年 2 月底在吉隆坡召開的亞太眼科醫學會，其中有關青光眼的替代療法引起與會者高度的興趣。

青光眼的治療以降低眼壓為主，但許多患者就算眼壓降低了，視神經仍持續惡化，因此大會中有學者提出數種可考慮的替代療法，雖然這些替代療法尚無定論證明對青光眼治療有明確效果，但發現有 12% 青光眼患者使用過某種形式的替代療法，包括中藥、針灸、調整飲食及補充維他命等。

1. 銀杏葉：銀杏能中和自由基，亦可穩定及保護粒線體避免受損。同時被證實具有血管舒張及抗發炎特性，在治療時可提供神經保護作用，因此在臨床上常見患者服用。

2. 一氧化氮、深綠色蔬菜：文獻報導食用深綠色蔬菜，可能與降低罹患青光眼的機率有關。但大多數深綠色蔬菜含有維生素 A、C、K 和硝酸鹽，因此不確定相關確切來源，其中硝酸鹽可能在青光眼相關的一氧化氮途徑中發揮作用，因此臨床使用的青光眼藥也有含一氧化氮的降眼壓藥物。雖然吃深綠色蔬菜和青光眼之間的關聯仍然不明，但考慮其豐富的營養價值，鼓勵青光眼患者適量攝取。

3. 必需脂肪酸：包含 Omega-3 及 Omega-6 已被證實在許多疾病中發揮作用，以青光眼為例，Omega-3 對於青光眼的氧化反應提供了發揮抗氧化及抗發炎的功效，並幫助視網膜紫質的再生。由於必需脂肪酸亦具有抗血保護作用。Omega-3 作用於視網膜內的細胞，

發揮抗氧化及抗發炎的功效，並幫助視網膜紫質的再生。由於必需脂肪酸亦具有抗血栓及止血作用，每日攝取量以三克為上限，若大量攝入則有出血風險。

4.維生素 A：維生素 A 是維持視網膜和視網膜紫質正常運作的重要化合物，可做為抗氧化劑。每日攝取量不超過 3000 微克，大量攝入可能會導致顱內高壓。

5.維生素 B 群：研究發現，缺乏維生素 B12 患者的視網膜神經纖維層較薄，因此維生素 B12 對視網膜具有神經保護作用。

6.維生素 C：維生素 C 在青光眼的的作用機轉未知，但是在房水及玻璃體液中含有高單位維生素 C，為血漿中的 20 至 70 倍。推測這是一種保護機制，可以抵抗陽光和氧化引起的自由基。

7.褪黑激素：青光眼可能與睡眠障礙、憂鬱症、焦慮症等有關。青光眼造成視網膜損傷後，睡眠及晝夜的調節會直接干擾，褪黑激素則可能在眼組織中發揮抗氧化劑的作用，因此具有神經保護功能。

8.薑黃素或薑黃：薑黃是一種流行的印度香料，主要成分之一為薑黃素。研究顯示，薑黃具有抗發炎、抗氧化及抗腫瘤的功效；薑黃素能夠調節細胞凋亡、增生和轉化，也能調節與發炎反應相關的基因路徑。青光眼的動物實驗顯示，薑黃素可降低青光眼中粒線體損傷、提高眼壓引起的視網膜缺血後保護。

雖然青光眼的替代療法引起廣泛興趣，但替代療法的有效性和臨床可行性仍有許多研究需進行。不過，健康的生活型態，包含戒菸、鍛鍊、冥想、運動和均衡飲食，皆對青光眼有正面的影響。

十二個醫學常識

- 1.正常心率：每分鐘 75 次。
- 2.正常體溫：36.3~37.2°C。
- 3.血壓值：正常時收縮壓 $\leq$ 140 毫米汞柱，舒張壓 $\leq$ 90 毫米汞柱。
- 4.糖尿病診斷標準：空腹血糖 7.0 毫摩/升和(或)餐后 2 小時血糖 $>$ 11.1 毫摩/升。
- 5.尿量：1000~2000 毫升/24 小時。
- 6.腰圍：男性 $\geq$ 90 釐米，女性 $\geq$ 80 釐米為腹型肥胖。
- 7.體重指數 (BMI) = 體重 (千克) / 身高 (米) 的平方：18.5-23.9 屬正常。
- 8.每人每日用油 25 克為宜。
- 9.每天食鹽量不宜超過 6 克。
- 10.每天飲水 1500 毫升以上。
- 11.每天吃蔬菜 400~500 克。
- 12.18~45 歲近視度數 $<$ 1200 度，可做準分子激光近視眼手術。

加拿大溫哥華
龍岡親義公所
(成立一百週年紀念)
典禮



請 INVITATION 柬

加拿大溫哥華龍岡親義公所

四海一家
四姓一家

謹訂於二零二三年九月八日至十一日在加拿大溫哥華
龍岡親義公所慶祝成立一百週年於九月九日上午十時
在本公所三樓禮堂舉行紀念典禮同日下午七時假座華
埠珠城海鮮大酒家舉行公宴敬備薄酌
敬候

光臨指導 曷勝榮藉

六時半恭候
七時入席

加拿大溫哥華龍岡親義公所籌備主任：劉天貴
理事長：關其杖 敬約

You are cordially invited to our
Celebration of
The 100th Anniversary of
Lung Kong Tien Yee Association
From September 8th to September 11th, 2023
Ceremony: September 9th, 2023 at 10:00 am
Long Kong Building 3rd Floor
135½ East Pender Street,
Vancouver, B.C., Canada V6A 1T6
Dinner: September 9th, 2023 at 7:00 pm
Pink Pearl Chinese Restaurant
1132 East Hastings Street,
Vancouver, B.C., Canada V6A 1S2

R.S.V.P.: Tel: (604) 684-3813
Event Chairman: Then Kui Liew
President: Charles Kuan

溫哥華

龍岡親義公所用箋 Lung Kong Tien Yee Association

加拿大

135 ½ East Pender Street
Vancouver, B.C. Canada V6A 1T6
Tel: (604) 684-3813

Feb 18, 2023

To whom It May Concern:

From September 8th to 11th, 2023 four consecutive days will be held for the 100th anniversary celebrations of the founding of Lung Kong Tien Yee Association in Vancouver, Canada, with a banquet and a one-day tour (local scenery) to enhance friendship. A special letter invites you to form a delegation to participate in the celebrations in person! We look forward to hearing from you soon.

Yours Truly,

Then Kui Liew
Preparatory Director

Charles Kuan
Chairman

Vancouver Lung Kong Tien Yee
Association

敬啟者：

公曆二零二三年九月八日至十一日一連四天為加拿大溫哥華龍岡親義公所成立一百周年紀念舉行典禮聯歡宴會及組織一天游（當地風光）藉此一聚增進友誼。特專函盛邀閣下組團參加親臨指導！

此致

主席

秘書長

台鑒

溫哥華龍岡親義公所



理事
關其杖
敬上

籌備主任
劉天貴

二零二三年二月十八日



加拿大溫哥華龍岡親義公所
Lung Kong Tien Yee Association

135½ East Pender Street
Vancouver, B.C. Canada V6A 1T6
Tel: (604) 684-3813

溫哥華龍岡親義公所慶祝成立一百週年紀念

日 程 表

二零二三年九月八日各地世誼報到地點、入住酒店； Quality Hotel Airport - South
在宴會前集體影相。下午六時半假座；粵海華庭酒家舉行歡迎宴會。
九月九日上午十時舉行公所成立一百週年紀念謁祖。中午十二時午餐；
華埠富大酒家，餐後自由活動；可到公所唱粵曲或卡拉OK、打麻雀。
下午七時正公宴；華埠珠城海鮮大酒家。
九月十日在酒店早餐後、上午十時酒店門口上車出發旅遊參觀。中午
十二時途中午餐。下午七時惜別宴會；幸運酒家。頒獎、自由講話。
九月十一日祝各國各團世誼回程愉快平安。

推薦賓館：Quality Hotel Airport (South) 7228 Westminster Highway, Richmond, BC, V6X 1A1, CA
1-(604)-244-3051, 訂房時說是：“Lung Kong Association”

說明：

1. 樂捐本公所慶典經費，報名費支票抬頭：
龍岡親義公所 Lung Kong Tien Yee Association
2. 凡捐款五百元以上者，請寄相片一張
(請註：姓名，2023年5月15日前連同報名表寄來。(登刊之用))
3. 因特刊編排及製作需時，捐款單位，善長資料及芳名，請準於2023年5月15日前寄來，逾時未能刊登祈望見諒。
4. 凡參加慶典者，每位繳交報名費加幣三百五十元（不包住宿）
5. 聯絡電話，劉天貴(籌備主任) 604-738-8168; 手機 604-315-8168
關其杖(主席) 604-251-2668; 手機 604-652-9506

公所電話：604-684-3813

公所地址：Lung Kong Tien Yee Association
135½ E. Pender Street
Vancouver, B.C. Canada V6A 1T6

溫哥華龍岡親義公所慶祝成立一百週年捐款獎勵(辦法)

1. 凡捐加幣：一萬元者，其玉照刊登特刊全頁獎免年金幣兩隻。免報名費四位(外埠)本埠不辦免報名費，另獎席券20張。
2. 凡捐加幣：五千元以上者，其玉照刊登特刊全頁並獎免年金幣一隻，免報名費二位(外埠)本埠不辦免報名費，另獎席券10張。
3. 凡捐加幣：二千元以上者，其玉照刊登特刊半頁，並獎免年銀幣一隻，免報名費二位(外埠)本埠不辦免報名費，另獎席券6張。
4. 凡捐加幣：一千元以上者，其玉照刊登特刊1/4頁，免報名費一位(外埠)本埠另獎席券4張。
5. 凡捐加幣：五百元以上者，其玉照刊登特刊1/8頁，獎銀幣一隻(外埠)本埠獎席券2張。
6. 凡捐加幣：五百元以下者，將其芳名刊登特刊，以茲表揚。
7. 凡外埠各單位(公所)參加慶典者，發紀念錦旗一支。



參加溫哥華龍岡親義公所一百週年紀念報名表

編號	中文姓名	英文姓名	職稱	繳交報名費	捐款金額	備考
				加幣 350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
				350 00		
合計						

註 1. 住宿費:自付 2. 航班,班次,到達日期,時間請寫明 3. 主席,團長聯絡電話

本刊財政報告

(公元二零二二年四月一日至二零二二年六月三十日)

(一) 進捐款 (美金)

共進捐款 \$0.00

(二) 進刊費

榮譽訂戶

五十元: 關翩翩

三十元: 關文煥夫人(羅省), 關灼聰

訂戶

二十元: 關健文, 劉少霞, 劉南耀

以上共進刊費 \$170.00 元

(三) 進告白費

(全頁) \$120.00 (1) 溫哥華龍岡親義公所,

(半頁) \$60.00 (4) 芝加哥龍岡親義公所, 劉天貴, 關其逸, 張偉傑

(1/4 頁) \$30.00 (2) 士德頓龍岡親義公所(2年)

2 格 \$12.00 關健祥

以上共進告白費 \$432.00 元

(2022 年 4 月 1 日至 2022 年 6 月 30 日) 總進數: 602.00 元

支數 (美金)

#1708	#264 期印刷費	\$ 5887.00
#1709	#264 期郵寄費	\$ 2786.00
#1710	2022 年 5, 6 月電話費	\$ 70.00
#1711	264 期寄往紐約 羅省郵費	\$ 18.00
#1712	代支網頁運用年費	\$ 84.00
#1713	網頁域名註冊年費	\$ 288.00
#1714	2022 年社長第二季鞋金	\$ 120.00
#1715	2022 年網站主任第二季鞋金	\$ 375.00
共		\$ 9628.00

(2022 年 4 月 1 日至 2022 年 6 月 30 日) 共支出費 \$9628.00 元

結 算

(2022 年 04 月 1 日至 2022 年 6 月 30 日)	總進數:	\$ 602.00 元
(2022 年 04 月 1 日至 2022 年 6 月 30 日)	總支數:	\$ 9628.00 元
	進支比對:	\$ <9026.00> 元
按 2022 年 3 月 31 日存款		\$ 38004.00 元
2022 年 6 月 30 日結算總存款		\$ 28978.00 元

已簽署

已簽署

營業兼會計: 關健中 日期

核數: 張國欽 日期

HomeandLife magazine

地產家居



廿一世紀實業
1569 Sloat Blvd., Ste.300
San Francisco, CA 94132
ELITE TEAM



Elite Team 2010-2014
屢創佳績·引以為傲



SUNNY LAU 劉先生

三藩市: **415.517.2828**

sellmyhouse1234@gmail.com

精通國、粵、英、台山話

DRE#01348288



微信: Century21Realty

專業、敬業、樂業-免費售前分析，免費售後服務，盡善盡美

- (415) 213-1600 San Francisco Office
- (650) 689-5888 Millbrae Office
- (650) 558-5200 San Mateo Office
- (408) 573-1100 North San Jose Office
- (408) 224-7100 South San Jose Office
- (408) 574-3300 Evergreen Office
- (510) 799-2100 Hercules Office
- (510) 898-6014 Oakland Office
- (510) 651-5668 Fremont Office

**廿餘分店
同一東主
遍佈加洲
穩如泰山**

信心的保證

總有一間在你附近。

2022 年台山寧陽總會館通事

2018 年台山寧陽總會館副主席

2018 及 2019 年三藩市劉家公所書記

2020 及 2021, 2022, 2023 年三藩市劉家公所樓業管理

2023 年三藩市劉家公所副主席

2020 年美國龍岡親義總公所英文書記

2021, 2022, 2023 年美國龍岡親義總公所財政

1985 年三藩市大學USF學士

20餘年地產銷售經驗，深受僑胞愛戴支持！

全職經紀，專精三藩市及灣區，

經驗豐富，應變靈活，屢創奇蹟，引以為傲



僑胞鄉親服務專線: **415-939-8383**



微信號: **CENTURY21REALTY**

★★★★★ **使用經驗 · 我最靈驗** ★★★★★

登廣告請撥 (650) 692-2488

1

Please call (650) 692-2488 for advertising

劉南農產公司

EXCLUSIVELY DISTRIBUTED BY
LAU N. SON PRODUCE

57 Kenmare Street, New York, NY 10012
Tel: (212) 431-9470 / 431-9496 • Fax: (212) 941-9513



劉郁南伉儷

專營
農產·地產

- 四時生果
- 新鮮瓜菜
- 大量供應
- 價廉物美
- 僑胞賜顧
- 竭誠服務



❖ 無莖西芥蘭花 ❖

TING HO
頂好
(THE VERY BEST)
BRAND®

20 LBD. NET WT
LOOSE PACK

BROCCOLI
PRODUCE OF U.S.A.

LUNG KONG

2022 Quarterly Magazine Winter Issue



2023年1月14日上午
世總關慶豐主席拜會世界龍岡學校劉皇發中學，
非常感謝香港龍岡親義總會張煒傑主席、關榮健
監督、劉國權特別顧問、劉以維副主席、關志榮
副主席、張伯勳副主席、永遠顧問關焯輝及校董
劉建華元老等世長熱情陪同全程參與交流。

268

2022, The 67th Year