

龍岡季刊

2023年中華民國112年
(創刊第六十八年)
春季版



世界龍岡親義總會、美洲龍岡親義總公所和紐約龍岡親義公所
聯合頒發給趙錫成博士、趙小蘭部長「終身成就獎」。

269

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

多倫多龍岡親義公所交接印信暨 新任職員宣誓就職典禮



多倫多龍岡親義公所慶祝婦女部 成立五十周年紀念典禮1973-2023



多倫多關錦相主席結婚50周年金婚紀念



2023年三藩市龍岡親義公所交接禮成後合照



2023年美國龍岡親義總公所交接禮成後合照





芝加哥龍岡親義公所春宴



世界龍岡親義總會
關慶豐主席拜會芝加哥



紐英倫龍岡歡迎世總



世總拜訪多倫多龍岡



世總拜訪休士頓龍岡親義公所



鳳凰城龍岡親義公所春宴



屋崙龍岡親義公所主席團在金牡丹大酒家舉行交接典禮

第二六九期

春季號

中華民國一一二年
西曆二零二三年

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 劉惠傳

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 樓業部主任：張國雄

刊費定價：每本美金七元

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

舍路：趙善培 劉郁華

砵崙：趙聯光 張新

域多利：張寶榮 關百慎 張永鋒 趙國源

多倫多：劉錫文 關文煥

溫哥華：關俊權 劉法平 張創坤

斐匿：張肇鴻 劉汝璋

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

第269期目錄

專欄

1. 紐約龍岡親義公所春宴暨頒獎禮..... 32
2. 羅省龍岡親義公所二零二三年換屆交接.....34

公所消息

1. 各地龍岡親義公所職員表..... 36-51
2. 多倫多龍岡親義公所交接印信..... 3
3. 多倫多龍岡婦女部50周年紀念..... 4
4. 芝加哥龍岡親義公所春宴..... 6
5. 2023年元旦美國龍岡和三藩市龍岡交接禮.....5
6. 羅省龍岡親義公所春宴花絮..... 52
7. 世界龍岡親義總會關慶豐主席拜會芝加哥.....6
8. 紐英倫龍岡歡迎世總..... 7
9. 世總拜訪多倫多龍岡..... 7
10. 世總拜訪休士頓龍岡親義公所..... 8
11. 鳳凰城龍岡親義公所春宴..... 8
12. 屋崙龍岡親義公所春宴..... 8
13. 芝加哥龍岡兄弟姐妹拜祭先僑..... 65

四姓人物

1. 肇慶主席張耀廷任中華總董..... 53
2. 趙雲青 趙嘉俊榮膺正副主席..... 54
3. 張思林輝聯張家公所主席..... 56
4. 關錦相主席金婚..... 5

生活知識

1. 28個生活小妙招..... 57
2. 健走降血壓 還能防骨鬆..... 59
3. 長途飛行 六招減少煎熬..... 61
4. 七高風險食物 食安學者：別吃..... 63
5. 營養師推薦六種食物抗新冠..... 64

健康養生

1. 黃帝內經：十條精華養生之道..... 65
2. 失眠怎麼辦？人體有個安眠穴..... 67
3. 晚上失眠中醫偏方..... 68
4. 針灸+飲食改善狐臭..... 68
5. 十四個問答 解碼百內障手術..... 70
6. 老年人「風濕病」多是骨關節炎..... 72

老成凋謝

1. 悼念紐約龍岡劉吉昌顧問..... 73
2. 趙華生元老..... 73
3. 趙景林元老逝世..... 74
4. 沉痛悼念劉公國深..... 74
5. 芝加哥龍岡劉永忠元老..... 75

- 財政報告..... 76
- 龍岡季刊職員表..... 9
- 龍岡業務專員..... 9

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



砵崙趙錫業元老
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



砵崙趙疊主席伉儷
樂捐二千美元



砵崙劉錦強伉儷
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



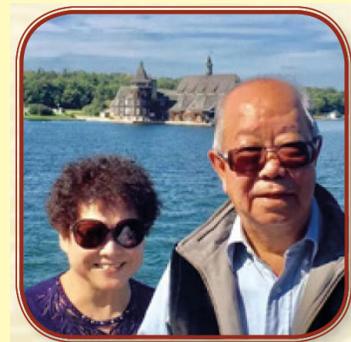
世總趙恩廣元老
樂捐一千美元



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



紐約劉秋嫻世誼
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

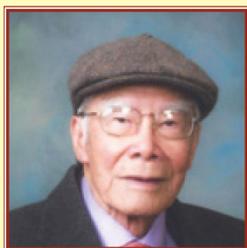


鳳凰城劉全知世長
樂捐一千美元

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
樂捐六百美元



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

專欄

紐約龍岡親義公所

舉行敬老春宴暨頒獎典禮

紐約龍岡親義公所 2023 年春宴，3 月 18 日下午六時在紐約華埠喜運來大酒樓舉行。旅美華人船王趙錫成博士及前美國勞工部、運輸部趙小蘭部長父女應邀出席宴會，榮獲終身成就獎。趙博士贈送《破浪者·哲學》給嘉賓們，這本書是描述船王趙錫成博士與夫人朱木蘭的人生智慧，大家爭著要趙錫成博士及趙小蘭部長在書上簽名。

台北駐紐約經濟文化辦事處處長李光章，全美中華會館、中華聯誼會伍煥鵬總顧問，中華公所曾偉康主席，世界龍岡親義總會關慶豐主席、會長元老秘書長，美州龍岡親義總公所監察長、監督，各龍岡兄弟公所的主席，全美亞裔總商會董繼玲執行長，國際領袖基金會傑龍創會會長，和紐約僑界著名人士出席晚宴，政商嘉賓滿席。晚上六點四十五分，劉、關、張、趙四姓世長世誼和僑領近 400 人，宴會在鑼鼓喧天，舞獅采青的熱烈氣氛中開始。

紐約龍岡親義公所劉國權主席致歡迎詞，他說由於疫情原因，停辦三年的春宴回歸；昨天 3 月 17 日舉辦第一場是敬老晚宴，今天是第二場邀請政界、商界，德高望重的人士參加，國權感謝大家的支持。首先歡迎聯合國被列入「國際航運名人堂」的船王趙錫成博士，他也是多間大學的名譽教授。歡迎前美國勞工部、運輸部趙小蘭部長，她是美國首位華裔部長。他們在美國奮鬥成功的故事，是華人的驕傲、是移民的榜樣、能激勵在美華人。特別將「終身成就獎」頒發給二位，希望表彰和感謝他們多年來對社區的貢獻，並鼓勵年輕一代砥礪前行。

劉主席歡迎各位僑領，劉、關、張、趙兄弟姐妹們來參加今晚的春宴！他說紐約龍岡親義公所成立於 1888 年，經歷了 135 年的歷史洗禮，以新的面貌展現在大家面前，僑界各位領袖前來參與我們的春宴，是對本公所的支持和鞭策，我們要再接再厲，繼續努力，發揚龍岡「忠義仁勇」的精神，把會務推向新的高峰！隨後經文處李光章處長、中華公所主席曾偉康、世界龍岡親義總會主席關慶豐，紐約龍岡親義公所關振立、張德江、趙秋生三位主席分別在宴會上致詞。

全美亞裔總商會董繼玲執行長為大家介紹趙錫成博士及趙小蘭部長時表示，龍岡親義公所旨在宣傳先祖桃園三結義時所倡導的「忠義仁勇」美德，並團結一致，莫以惡小而為之，莫以善小而不為。趙錫成博士與已故夫人趙朱木蘭在教育孩子們的過程中，克服了各種挑戰，強調尊重家庭、價值觀及傳統；是頒贈「終身成就獎」給趙氏家族的意義所在。宴會中播放了船王趙錫成博士成功的人生經歷的電影，得到熱烈的掌聲。



全體職員大合照



世界龍岡親義總會、美洲龍岡親義總公所和紐約龍岡親義公所聯合頒發給趙錫成博士、趙小蘭部長「終身成就獎」。

由世界龍岡親義總會，美洲龍岡親義總公所，紐約龍岡親義公所，聯合為旅美華人船王趙錫成博士，趙小蘭部長父女頒發「終身成就獎」趙博士笑容滿面，神采飛揚，豪氣干雲似當年，發表了熱情洋溢的致謝詞，他鼓勵大家要傳承中華文化的價值，結合美國的多元文化和資源，對生活中可能遇到的挑戰帶來希望，能有不凡的力量，使自己成為更樂觀更堅強的人！

趙小蘭部長非常高興能陪同父親獲得終身成就獎，發表了扣人心弦的致謝詞，她說父親趙錫成博士和已故母親趙朱木蘭早年目睹時代的動盪，但他們始終保持積極、樂觀，到台灣後有幸重逢、結婚、建立了家庭。父親 29 歲就成了當時最年輕的船長之一！為了追求更好的生活，他參加了全台灣的考試，得了第一名，並有機會來美國學習。父親花了三年的時間才把母親和我們三姐妹帶到美國，那時我 8 歲，我們在紐約的一間小型一居室公寓安頓下來；大家可以想像生活對我們來說有多艱難，父親做過 3 份工作來養家糊口。我的父母從未放棄，他們勤奮堅定、心懷希望樂觀，並用這些價值觀灌輸了他們的女兒。趙部長非常感謝父母對家庭的愛、奉獻和承諾，這是中華文化的一大優勢和價值觀。在我們成長的過程中，父母總是強調：永遠為我們的傳統感到自豪，永遠不要忘記我們的習俗，傳統，哲學思想，要謙虛謙遜、以人為本，永遠努力做一個好人，始終努力貢獻社會。最後部長祝福大家新年快樂、身體健康、萬事如意！

緊接下來由全美亞裔總商會董繼玲執行長、國際領袖基金會傑龍 Joel Szabat 創會會長致詞，介紹「總統義工獎」。並為獲得「總統義工獎」的美洲龍岡親義總公所關鍵中監督，世界龍岡親義總會劉惠傳會長、劉秀美名譽會長、紐約龍岡親義公所張漢澤元老和趙羨明元老五位世長世誼頒獎。

晚宴有豐富文藝節目表演，大家興高采烈共度美好的時光，整個宴會在熱烈、祥和的氣氛中進行，大家舉杯互相祝福，祝身體健康！新春快樂！家庭幸福！會務昌隆！晚上 10 時多宴會圓滿結束！

文：劉秀美 & 國伯

羅省龍岡親義公所二零二三年換屆交接

劉關張趙四姓聯誼的羅省龍岡親義公所於二零二二年十二月十一日（星期日）舉行一年一度的領導班子換屆交接儀式。二零二三年度的主席由劉文新世長接任，三位副主席依次分別是關華正世長、張展鵬世長及趙關遠世長；名義軒主任由趙建鈞世長接任，三位副主任依次分別是劉志成世長、關宗來世長及張爾彬世長；婦女部主任由趙美嫦姑接任，三位副主任依次分別是劉文新夫人、關質聰夫人及張鵬飛夫人。當晚，劉文新主席及其夫人在公所會址設宴招待四姓世誼及嘉賓。場面相當熱鬧，喜氣洋洋。



四位新任主席：劉文新主席（左三），關華正副主席（左二），張展鵬副主席（左四），趙關遠副主席（左一）。



羅省公所 名義軒 婦女部

前排由左至右：趙建筠主任 趙關遠副主席 關華正副主席 劉文新主席
張展鵬副主席 劉志成副主任 關宗來。後排由左至右：趙美嫦姑主任
關質聰夫人副主任 劉文新夫人副主任 張鵬飛夫人副主任。

世界龍岡親義總會第十八屆職員

元老：劉國昭 劉漢華 劉孝德 劉法平 劉暹有
 劉盛良 劉宏美 劉錫文 劉光明 劉柏活
 劉建華 劉天貴 劉殷銓 關其逸 關宗魯
 關 中 關子燕 關和桑 關永賢 關先輝
 關文龍 關坡倫 關健中 關文友 張勝煥
 張平沼 張永吉 張錫利 張永鋒 張番濤
 張潤新 張漢澤 張有洪 張錦輝 張天來
 張國欽 張德江 張均鴻 趙錚錚 趙孝風
 趙炎炎 趙昌平 趙守博 趙英武 趙汝爽
 趙藤雄 趙羨明 趙恩廣 趙澤森

顧問：劉汝璋 劉其俊 劉善強 劉尊和 劉瑋心
 劉瑞勤 劉鏡生 關民權 關光武 關炳昭
 關啟猷 關添輝 關毓彬 張在進 張克順
 張沛然 張奇財 張金盛 張敘庭 張肇鴻
 張遠明 張維濱 趙良玉 趙務遠

永遠名譽會長：劉 滿 劉以維 劉永幹 劉用章
 劉孝德 劉志成 劉國昭 劉國權 劉庸祥
 劉盛良 劉麥量 劉瑋心 劉漢華 劉慶雲
 劉秀珍 劉霖昌 劉應同 劉耀宗 關 中
 關子燕 關其逸 關卓權 關和桑 關悅雄
 關義光 關慶豐 張天來 張支師 張世良
 張平沼 張伯欣 張金盛 張富美 張華玉
 張漢華 張廣博 張輝元 張錦輝 張馥堂
 張麗華 趙錚錚 趙守博 趙孝風 趙恩廣
 趙藤雄 趙麗慈

會長：劉國權 劉惠傳 關振立 關添輝 張和然
 張志聖 趙恩博 趙柏照

名譽會長：劉子莊 劉 滿 劉永強 劉秀美
 劉秀麗 劉奕陞 劉偉明 劉善強 劉錦祥
 關健祥 關志桑 關建基 關逸振 張玉泉
 張洪鈞 張新村 張嘉謙 趙始新

監督：劉秀珍

執行委員會

主席：關慶豐

副主席：劉功駟 劉民富 劉邦民 劉哲彰
 劉國權 劉偉雄 劉國泉 劉慶雲 劉兆康

關先煌 關志傑 關紫紅 關健吾 關榮健
 關儉文 關麗莎 張 鈞 張煒傑 趙之雄
 趙海棠 趙劍橋 趙伯良

常務執委：劉 權 劉允清 劉以挈 劉以維
 劉奕棋 劉承德 劉榮贊 劉劍雄 劉德彬
 關先慎 關柏林 關振立 關祖洞 關焯輝
 關新和 關毓駿 關群芳 張子超 張少明
 張文質 張伯勳 張美珍 張哲閔 張森正
 張森安 張瑞境 張麗娟 張良印 趙 康
 趙子基 趙世聰 趙必亮 趙金潤 趙信雄
 張健榮 趙質智 趙鎮美 趙寶龍

執行委員：劉 彬 劉少林 劉少峯 劉少霞
 劉代源 劉以發 劉明滄 劉南生 劉國偉
 劉朝煌 劉欽繹 劉劍裕 劉廣明 關元標
 關伯週 關秉寅 關祖湛 關惠紅 關景廉
 關景鍾 關燦龍 張世賢 張民光 張志禮
 張秀眉 張秀萍 張國典 張育郎 張淑琴
 張慈喜 張肇珩 張徽貞 張麗珊 張耀光
 張添芳 趙小冰 趙文傑 趙世源 趙可福
 趙台盛 趙呂誠 趙志遠 趙其倫 趙卓耀
 趙炯輝 趙家麟 趙恩澤 趙慈宇 趙福民
 趙銀環 趙寶瓊 趙愛仙

監察委員會

監察長：張麗華

副監察長：劉家銜 劉晉芬 劉素嫻 劉華楷
 關邦健 關芳春 張人睿 張志祥 張美芳
 張德泰 張錦江 趙大偉 趙仁君

監察委員：劉 楷 劉冠宏 劉品正 劉業勃
 劉瑞勤 劉樹偉 劉穗東 關子榮 關珍珠
 關榮楨 張 超 張迅學 張國土 張雅才
 張趙春枝 張薰予 張巍鐘 趙英俊
 趙國光 趙堅波 趙靜霞

秘書長：劉育蘭

副秘書長：趙國澄

美洲龍岡親義總公所

監督：趙錚錚 關宗魯 趙英武 劉宏美
關健中 張國欽 劉惠傳

元老：張潤新 劉鏡生 劉源錦 關其逸
張勝煥 關文煥(多) 關和桑 劉錫文
劉子莊 趙善培 劉應同 關崇律 張礎宏
張永中 張永鋒 劉炳輝 劉法平 張耀榮
趙國源 劉郁華 劉榮波 關子燕 張練奇
劉榮相 張錫利 關光宗 張漢澤 劉國豪
張志聖 關麗華 關梓暖 劉 滿 關悅雄
趙羨明 張興礎 張耀廷 張傑英 關毓駿
趙大雨 張自豪 張 海 劉光明 劉民富
劉燦輝 劉秀美 關德藝 張德江 關天成
關質聰 張鵬輝 劉南耀 趙禮邦

顧問：劉福蒼 劉華新 張耀權 劉漢平
劉澤爵 劉偉能 關健祥 關灼聰 劉卓雲
關文遠 趙紹棠 趙柏照 張均鴻 關文煉
關宗海 關榮碩 張華芳 關熾儀 趙永照
關廣俊 張雅才 關健吾 劉文光 關棟惠
劉沅欣 趙勝棟 趙海棠 趙秋生 關錦相
張 新 趙悅和 張淑儀

永遠名譽顧問：劉孝德 趙美心 張愛娜
張 堅 關其逸 趙羨藻 關邦健

主席：關泰和

副主席：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 關麗莎
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 劉治謀 劉超華 劉惠桑 趙汝振

執行委員：趙恩澤、張子華、劉新煥、劉
紹想、關恩惠、趙立仁（美國），劉
永泉、張逢濯、關坤雄、關炳松、趙
福庭、張國寧（三藩市），劉文新、
關華正、關啟輝、張展鵬、趙榮、趙
關遠（羅省），趙爾康、趙必亮、張

秀萍、劉迎俊、劉友良、張美芳（紐
約），張寶榮、劉鴻就、張傑昌、劉炳
輝、劉功勝、關銘琛（加拿大），關俊
權、張華遠、劉燦焜、趙偉林、關其
杖、張國權（溫哥華），張永樂、趙國
光、關振滋、劉景雲夫人、劉南生、趙
卓耀（多倫多），張志明 劉澄波、趙彥
正（屋崙），張其昌、劉振波、趙汝
三、劉迪良（芝加哥），張慶積、趙耘
清、關崇達（渥太華），劉迎俊、劉振
超（西雅圖），趙婉兒（休士頓），趙
夢華、趙建瑛（古巴），張國榮、張文
康（墨士加利），關賜衍（市德頓），
劉沃彪、張慧美（斐匿），趙羨藻、劉
素輝（紐英倫），劉少藝、張亞戴（沙
加緬度），劉清華、關德聰（秘魯），
趙樹舜（卡城），趙玉蓮（美京）。

執行委員會職員

秘書長：關炳松 趙恩澤 關坤雄

英文書記：劉永泉 關恩惠

財政：劉新煥 張永強

交際：張逢濯 趙福庭

核數：張國欽 關金鼎

監察長：張偉傑

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

監察委員：關金鼎 趙順景 劉錫桓 張永強
劉志成 張麗卿 趙漾瓊 趙呂誠 劉偉彬
張麗姍 關英捷 趙善勇 張傑雄 趙維鏗
劉配坤 關兆鋒 關榮康 劉景芬 張國典
關民燧

《龍岡季刊社》

社長：關宗魯 營業兼會計：關健中

主編：趙恩澤

樓業部主任：關質聰

美國龍岡親義總公所

元老：劉應同 劉榮浩 劉傑文 劉華楷
 劉兆康 關宗魯 關子燕 關祥雲 關祥光
 關金譜 關泰和 張錫利 張耀權 張礎宏
 張新生 張興礎 趙錚錚 趙炎炎 趙士勤
 趙澄匡 趙務遠

地區元老：劉子莊 劉榮波 劉國豪 劉民富
 關崇律 關梓暖 關龍匯 張潤新 張永中
 張國欽 張耀廷 張漢澤 趙東業 趙英武
 趙禮邦

顧問：劉漢平 劉植民 劉宜銳 劉子江
 劉華 劉權俊 劉榮烈 劉偉能 劉鼎煌
 劉英業 關俊傑 關發 張文威 張卓民
 趙許聘 趙覺全 趙子達 趙傑為 趙勝棟
 趙悅和 趙汝桑 趙紹棠 趙嶸 趙卓新

執行委員會

主席：趙倫
 副主席：劉惠傳 關立舜 張萬珍
 中文書記：趙國扶 劉文光
 英文書記：張耀榮 關恩惠
 財政科：劉新煥 趙立仁
 交際科：趙逸清 張逢濯
 福利科：關子元 張煥洪
 登記科：張耀桓 關伯均
 總務科：趙順景 趙引新
 核數：趙雲青
 名義寄廬代表：張卓賢 趙培棟
 幹事：劉兆康
 庶務：劉佑華

監察委員會

監察長：劉胤良
 中文書記：張子華
 英文書記：關樹德
 委員：趙逸清

執行委員會

執行委員：劉文光 劉新煥 劉兆安 劉偉宣
 劉沃宣 劉孟德 劉少欽 關樹德 關恩惠
 關伯均 關潤晃 關子元 關嘉榮 關煦和
 關持就 張人睿 張子華 張逢濯 張耀榮
 張耀桓 張衛民 張耀登 張煥洪 趙逸清

趙雲青 趙順景 趙立仁 趙國扶 趙崇添
 趙崇輝 趙崇儉 趙引新
 候補委員：劉英才 劉栢活 關超英 關榮炎
 張思林 張國陰 趙培棟 趙國強
 參議員：劉庭利 劉健壯 劉沃泉 劉仲賢
 劉子昌 劉卓威 劉振華 劉國忠 劉沃泉
 劉棟宏 劉論能 劉論穰 劉焜傑 關文遠
 關健中 關宇榮 關兆輝 關華仕 關立閣
 關本華 關健祥 關龍科 關仲仰 關立基
 關本榮 關宇鴻 張廣業 張偉民 張廣照
 張家仁 張啟洲 張廣駒 張宗祺 張少平
 張國松 張英潤 張煒熊 張肇亢 張瑞明
 趙嘉俊 趙沛文 趙子興 趙崇俊 趙善堂
 趙汝盛 趙許麟 趙貴豪 趙益潮 趙崇堅
 趙勝湛 趙文耀

地區副主席

三藩市：關超英 張國寧
 羅省：劉文新 張鵬輝
 紐約：張德江 趙秋生
 屋崙：關貴鎮
 市德頓：關賜衍
 沙加緬度：劉功駟
 芝加哥：關霖
 砵崙：張新

地區執行委員

三藩市：劉梓楊 關榮炎 張思林 趙汝桑
 羅省：劉志成 關華正 張展鵬 趙關遠
 紐約：劉迎贊 關祖榮 張秀屏 趙建榮
 屋崙：劉澄波 趙彥正
 沙加緬度：張亞載
 芝加哥：劉鳥歡
 市德頓：劉治謀
 砵崙：關小鳳

地區監察委員

三藩市：關金譜
 羅省：趙榮
 紐約：關祖洞
 屋崙：張錦英
 市德頓：張秋雄
 沙加緬度：劉少藝
 芝加哥：趙維鏗
 砵崙：趙秀珍

羅省龍岡親義公所

名譽監督：劉成威 關玉霞 張勝雄 趙美心
元 老：劉榮波 劉國豪 劉光明 關崇律
關梓暖 關質聰 張永中 張自豪
張志聖 張榮贊 趙 榮

監 督：劉健峰 關天成
顧 問：張鵬輝 趙關遠
主 席：劉文新
副 主 席：關華正 張展鵬 趙關遠
中文組：張宇鵬 副：關永燦
英文組：劉大偉 副：關春駒
財 務 組：劉志成 副：劉 雄
福 利 組：劉洪章 副：張 輝
聯 絡 組：關庚會 副：張爾彬
青 年 組：劉立行
副：趙次淵 關質聰 張國斌

監察委員會

監察長：關天成
秘書組：劉大偉 副：張國斌
紀律組：關康健 副：關福權
稽核組：張英偉 副：劉俊逸
幹 事：趙悅寧
庶 務：趙悅寧夫人
執行委員：劉文新 劉志成 劉 榮 劉 雄
劉百行 劉大偉 劉洪章 劉東亮 關華正
關啟輝 關永燦 關春駒 關煥禎 關森秀
關健榮 關榮撰 張展鵬 張國斌 張永恒
張煥民 張志明 張文鑫 張炎柱 張景鎮
趙關遠 趙東海 趙悅寧 趙璧輝 趙天順
趙崇雷 趙永強 趙炎均
監察委員：劉國英 劉 純 劉沃明 劉振聲
關天成 關康健 關中枋 關 新 張 輝
張英偉 張國裕 張永昭 趙朝威 趙次淵
趙 永 趙崇斌

出席中華會館

理 事：劉榮波 關質聰 張鵬輝 趙關遠
監 事：劉文新 關天成 張展鵬 趙 榮

樓業管理委員會

主 任：張鵬輝 副：趙關遠
財 務：劉志成 副：劉 雄

慈善基金委員會

委 員：劉文新 劉志成 關華正 關宗來
張展鵬 張國斌 趙關遠 趙建鈞

獎學金委員會

主 任：張自豪 副：張志聖
中文秘書：關質聰
英文秘書：劉文新
財 務：劉志成 副：關華正
委 員：劉榮波 關宗來 張鵬輝 趙關遠

婦女部

名譽監督：劉璿卿姑 關玉霞姑 張燕燕姑
趙譚美生
監 督：劉子鎮夫人 劉振旋夫人 劉耀乾夫人
劉榮波夫人 劉國豪夫人 劉光明夫人
關光振夫人 關梓暖夫人 關汲清夫人
關文煥夫人 關華正夫人 張子峰夫人
張永中夫人 張英偉夫人 張 開夫人
張國雄夫人 張麗卿姑 張志聖夫人
趙祖源夫人 趙漾瓊姑 趙美嫦姑
顧 問：劉 榮夫人 關文英夫人 張慧芳姑
趙瑞冰姑

主 任：趙美嫦姑
副：劉文新夫人 關質聰夫人 張鵬輝夫人
中文書記：張鵬輝夫人 副：關宗來夫人
英文書記：關振潮夫人 副：劉志成夫人
財 政：張慧芳姑 副：關啟輝夫人
核 數：張炎成夫人 副：劉榮撰夫人
服 務 組：劉榮夫人
副：關質聰夫人 關啟輝夫人
張宇鵬夫人 劉榮撰夫人
娛 樂 組：劉榮波夫人
副：劉文新夫人 趙美嫦姑
娛樂組財政：關質聰夫人 關乃策夫人
核 數：關小環姑

執行委員：劉文新夫人 劉志成夫人 劉俊逸夫人
劉健峰夫人 劉振聲夫人 關質聰夫人
關啟輝夫人 關振潮夫人 關榮撰夫人
關宗來夫人 張鵬輝夫人 張炎成夫人
張自豪夫人 張宇鵬夫人 張展鵬夫人
趙美嫦姑 趙錦棠夫人 趙美娥姑
趙關遠夫人 趙善慶夫人

紐約龍岡親義公所

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 張堅 張少明
張德江 張鈞 趙永照
法律顧問：趙方照律師
資產會主任：張漢澤
委員：劉國權 劉南耀 劉偉樹 關振立
關悅雄 關祖洞 張德江 趙羨明
趙柏照
主席：劉國權
主席副：關振立 張德江 趙秋生
中文書記：趙柏照 副：趙必亮
英文書記：趙寶尤 副：關雪屏
財政：趙寶琴 副：趙小冰
核數：張秀萍 副：劉偉樹
外交：趙海棠 副：趙炳森
執行委員：劉迎贊 關惠紅
張美珍 趙建榮
監察委員：劉沅欣 劉友良 關祖洞
關祖湛 張美芳 張志祥
趙堅波 趙爾康
名義俱樂部：關祖榮
副：張子超 趙呂誠 劉醒波
婦女部主任：張秀萍
副：趙高齊長
書記：張霞美 副：趙佩嬋
康樂：張麗珊 副：劉陳素珠

羅省名義軒

監督：劉國豪 關梓暖 張自豪 趙關遠
顧問：劉國豪 劉光明 劉健峰 劉文新 劉榮
關梓暖 關宗孟 關庚會 關天成 關華正
張英偉 張國裕 張榮贊 張煥民 張展鵬
趙榮 關啟輝 張國斌
主任：趙建鈞
主任副：劉志成 關宗來 張爾彬
中文書記：張國勝 副：劉雄
英文書記：張展鵬 副：關按勝
財政：劉志成 副：劉雄
代表：關健強 副：張尚文
核數：關志堅 副：張順良
樓業：張鵬輝 副：劉健峰
幹事：趙悅寧
常務委員：劉志成 劉百行 劉大偉 劉振聲
劉俊逸 劉立行 劉洪振 劉業 關宗來
關志堅 關澤民 關兆燦 關字英 關宗韜
關榮漢 關健強 張爾彬 張宇鵬 張國勝
張國禎 張尚文 張順良 張煥強 張煥榮
趙健鈞 趙健輝 趙璧輝 趙健勇 趙朝威
趙永 趙崇明 趙次淵

名義軒瑞獅團

顧問：劉國豪 關質聰 劉榮波 劉健峰 關崇律
關梓暖 趙榮 關宗孟 關庚會 關天成
張永中 張自豪 張英偉 張國裕 張榮贊
張國斌 張煥民 趙關遠 關華正 劉光明
關啟輝
團長：劉百行
團長副：張煥民 關按勝 趙關遠
中文書記：關質聰 副：張國勝
英文書記：張榮贊 副：劉滋強
財政：張慧芳 副：張麗莎
核數：關質聰 副：張恒旗
公關：劉國豪 關崇律 張永中 趙關遠
國術教練：劉國豪 張榮贊 張煥華 張煥民
劉滋強 張自豪 趙榮

加拿大龍岡親義公所

顧問：劉碧藹 劉錫文 劉孝德 關其逸
關其杖 關文煥 張勝煥 趙偉勝
執行委員：關銘琛 劉鴻就 劉林慶 關百慎
關超昂 張國雄 張傑強 張傑昌
張吳惠玲 張陳寶兒 張馬綺媚
劉惠燊 劉天貴 關和燊 張重光

主席：張傑強

副主席：關百慎 劉鴻就 劉惠燊 張偉傑
趙錫仁 張傑強 張重光 趙順榮

候補執行委員：關綺玲 張潔冰

監察委員：劉佑興 劉炳輝 劉功勝 關文宗
張寶榮

監察委員長：張寶榮

候補監察委員：關榮沛

文書主任：關百慎 張吳惠玲

外交主任：劉鴻就 劉林慶

財政主任：張國雄 關超昂

康樂主任：張陳寶兒 劉陸麗顏

總務主任：劉功勝 關銘琛

核數主任：劉炳輝

參議員：劉鏡生 趙耘清 張碧誠

青年部主任：張傑昌 張馬綺媚

婦女部

婦女部主任：張陳寶兒 劉楊月華

文書主任：張吳惠玲 關黃瑞珍

財政主任：張馬綺媚 關黃女媚

文娛主任：劉陸麗顏 張陳寶兒

外交主任：張潔冰 關綺玲

核數主任：張吳惠玲 劉阮卓娟

採購主任：張馬綺媚 張吳惠玲

加拿大溫哥華龍岡親義公所

顧問：劉鏡生 劉惜餘 劉貴強 關其逸 關兆漢
關惠良 關澤操 張其昌 張創坤
理事：劉燦焜 劉天貴 劉麒強 劉彼德 關俊權
關其杖 關祝堯 關錦松 張國權 張碧誠
張偉傑 張梓明 趙崇邦 趙偉林 趙悅厚

副主席：劉天貴 張偉傑 趙偉林

主席：關其杖

監事：劉銳軒 關英捷 關靈湛 張華遠 趙善勇

監事長：劉銳軒

中文書記：關俊權 副：張梓明

英文書記：趙崇邦 副：劉麒強

財政主任：張碧誠 副：劉燦焜

宣傳主任：張國權 副：劉彼德

福利主任：關祝堯 副：趙悅厚 趙善勇

康樂主任：關錦松 副：關靈湛

核數主任：張華遠 副：關英捷

實業保管委員會

委員：劉銳軒 關英捷 關靈湛 張華遠 趙善勇

主任委員：劉銳軒

財政主任：關靈湛 關英捷

文書主任：張華遠 趙善勇

監督：劉燦焜 關其逸 關澤操 關惠良
張國權 張碧誠 趙崇邦

耆英部

主任：劉天貴 副：趙崇邦

文書：關雪娥

財政：趙偉林 副：關翩翩

福利：張偉傑 副：關錦松

婦女部

顧問：劉盧曼德 劉黃友蓮 關胡淑馨 關伍瓊芳
關翩翩 張余瑞珠 張黃賽群 張周麗冰

主任：劉黃玉梅 副：張岑秀齡

文書：張廖惠珍 副：關雪娥

財政：張秀娜 副：趙碧琪

福利：趙周秀雁 副：劉萍 關謝如笑

聯絡：趙用蘭 副：關譚惠貞 劉張倩紅

康樂：關媽媽 副：趙用萍 張郭桂玲

加拿大多倫多龍岡親義公所

元老：張練奇

顧問：劉炳均 關宗海 關榮碩 張進文 趙網子

法律顧問：張炎安 關家寶

名譽顧問：劉秉純 劉華志 劉福蒼 關炳良
關普倫 關樹強 關一夫 張卓文 張耀華
張伯棟 張維權 趙庚子 趙健雄 趙國怡
趙方強

執行委員：劉偉雄 劉景雲夫人 劉南生夫人
劉品正 劉南生 劉錫文 關錦相 關民燧
關文煥 關廣俊 關浩俊 關燦龍 關和桑
關榮楨 關文煉 關振滋 張勝煥 張永鋒
張雅才 張國典 張雅才夫人 張素蘭
張均鴻 張永樂 張漢賢 張榮緒 趙國源
趙卓耀 趙國光 趙慶林 趙挺秀 張榮康
趙國源夫人

候補委員：趙汝輝 劉品汝 關梓江 張元才

執行委員會

主席：關錦相

副主席：劉南生 關民燧 張勝煥 趙國源

中文文書：劉南生夫人 張素蘭

英文文書：趙挺秀 關燦龍

財政主任：張雅才 張均鴻

公關主任：張素蘭 關廣俊

福利主任：張雅才夫人 趙慶林

調查主任：關榮楨 關文煉

康樂主任：劉景雲夫人 張永樂

核數主任：張漢賢 關浩俊

總務主任：張國典 趙國光

樓業管理委員會

主任：關錦相

財政兼管理：趙卓耀

委員：劉南生 關民燧 張勝煥 趙國源

儲備基金保管委員會

主任：劉偉雄 張永鋒

委員：劉南生 關民燧 張勝煥 趙國源

獎學金委員會

主任：張榮緒 關燦龍

財政：張雅才

文書：劉南生夫人

監察委員：劉冠麟 劉金斗 劉毓年 劉偉強

關楚傑 關振銳 關振協 關廷傑 關悅和

關振坤 關炳壤 關志勇 關榮昌 關森溥

關北堅 關壽柏 張卓興 張卓堯 張翰鋒

張理鵬 張榮貴 張文湊 張鴻蘇 張耀暢

張榮活 張健寧 張棟耀 張灼潤 趙拿義

趙正賢 趙炯湘 趙偉焜 趙 洪

青年部

主任：張榮康

副主任：劉品汝 關浩俊 張健生

財政主任：劉美琪 關子明

福利主任：關婷婷 趙淑玲

文書主任：張嘉紅 張天華

總務主任：張健鋒 張德輝

公關主任：張仁傑 關子平

文娛主任：張精華 張玉玲

幹事：劉冰桐 關進昌 關立仁 張永樂

張達明 張仲豪 張玉瓊 趙崇民

婦女部

顧問：劉卓雲夫人 關和桑夫人

主任：趙國源夫人

副主任：劉雅買夫人 關錦相夫人

張雅才夫人 趙錫仁夫人

文書主任：張素蘭 副：劉南生夫人

財政主任：張永鋒夫人 副：劉錫文夫人

文娛主任：張鳳萍 副：張漢賢夫人

公關主任：關梓江夫人 副：張榮活夫人

福利主任：關金蘭 副：張卓堯夫人

總務主任：關艷賢 副：關翠紅

幹事：劉長好 劉景雲夫人 劉福蒼夫人

劉澤洲夫人 關燦龍夫人 關民燧夫人

關暢俊夫人 關廷傑夫人 關文煥夫人

關文煉夫人 關彩玲 關瑞貞

張元才夫人 張均鴻夫人 張鴻輝夫人

張鴻蘇夫人 張練奇夫人 張國典夫人

張國幹夫人 張淑嫻 張錫棠夫人(沙岡)

張偉彬夫人 張榮貴夫人 趙卓耀夫人

趙日棠夫人 趙娟娜 趙積安夫人

趙滿結 趙悅歡 趙陳長 趙蔭橋夫人

芝城龍岡親義公所

元老：劉國英 劉錦進 劉炳輝 劉炳權
關宗仰 關其煉 關榮新 關元輔 張偉忠
趙權安

永久顧問：劉孝德

顧問：劉穎斌 劉迪良 張傑英 趙汝爽
當屆榮譽顧問：劉天傑 劉浩明 劉活明
關志源 張德雲 趙培榮 趙培根 趙翹文

執行委員會

正主席：關 霖

副主席：劉烏歡 張其昌 趙維鏗

中文書記：關元輔

英文書記：劉炳權

財政：劉振波

核 數：劉紹端 關宗緒

交 際：劉逸源

福 利：劉迪良

名義寄廬：趙國雄

庶 務：趙維鏗

委 員：劉紹端 劉逸源 劉天倫 關宗緒
劉耀威 關耀桃 張建華 張傑輝 張永紅
趙國雄 趙耀文 趙偉章

資產委員會

正主任：趙汝三

副主任：劉振波 關宗勇

副主任兼財政：張傑雄

委 員：劉錦進 關宗仰 張偉忠 趙權安

婦女部

正主任：關譚雙飛

副主任：張梅愛珠

委 員：劉余娉婷 劉梅怡芳 劉黃英娣
劉 紅 劉 冰 劉馮珠歡 劉炯玲
關胡遇倩 關鄺綺霞 張阮翠愛 張余群杏
張永紅 趙蓮英 趙余秀荷 趙卓瑞英
趙李慧貞 趙陳麗燕

休士頓龍岡親義公所

元老：關毓駿 關振業 關毓彬 關時逸 劉振榮
張 海 關紫紅 劉秀美 趙婉兒 關邦健
顧問：趙婉兒 張慈喜 關周鳳英 張星熾

理事團隊

主 席：劉佩坤

副主席：關周錦桃

英文書記：陸 忠

中文書記：劉志恒

財 政：關振業

核 數：丁方印 關時逸

總 務：關周鳳英 張 海

法律顧問：關振鵬

公 關：關毓駿 劉秀美 劉志恒 鄭 昭

會 籍：關周錦桃 關黃秀英 關少華 關沃湛

委員會

執行委員：劉佩坤 趙婉兒 張慈喜 關毓駿
劉秀美 關紫紅 關振業 關周鳳英 關毓彬
張 海

籌款委員：關邦健 劉秀美 關毓駿 劉志忠
關沃湛

康樂：張慈喜 張朱倩雲 張景桑 張劉瑞霞
張星熾

屋崙龍岡親義公所

元 老：關 家 劉榮相 張志明
 顧 問：劉錦源 劉 瑤 劉炯強 趙伯朗
 名譽顧問：張明德
 正主席：關貴鎮
 副主席：劉民富 張錦英 趙英武
 中文書記：趙彥正 副：趙漢生
 西文書記：張冠華
 財 政：劉澄波
 副：劉卓明
 交 際：關振俠 劉景雄
 核 數：關榮旋
 樓業部：劉國常
 副：張銳欽
 福利部主任：趙英武
 副：劉民富
 執 行 委 員：劉華新 劉榮熾 劉新述 劉振華
 劉孔波 劉潤來 關桂球 關穗培 張樹堯
 張國溢 張樹強 張國豪 張國傑 張開明
 張勵文 張國棟 張玄光 張國樑 趙耀萍
 監 察 委 員：劉振權 劉偉宏 劉永富 劉洪驥
 劉大偉 關健生 關寶光 關崇江 關寶基
 張樹舜 張錦標 張潤堂 張庭棟 張國英
 張桂興 張勵明 張文波 趙國健

婦女部

顧 問：劉榮相夫人 趙國興夫人 趙娉娉姑
 張錦漢夫人
 正 主 任：張志明夫人
 副 主 任：劉漢芬夫人 關貴鎮夫人
 趙英武夫人

中文書記：劉洪驥夫人 張如妹夫人
 西文書記：劉民富夫人 張白雲姑
 財 政：劉榮相夫人 趙美賢姑
 交 際：劉國常夫人 張錦英夫人
 核 數：劉卓明夫人 劉澄波夫人

康樂部

正 主 任：劉民富夫人
 副 主 任：張白雲姑 趙英武夫人
 委 員：劉榮相夫人 張志明夫人 趙美賢姑

音樂組

正 組 長：劉貴明
 副 組 長：張華俊

舍路龍岡親義公所

元 老：劉華安 劉郁華 趙善培
 永遠名譽顧問：劉孝德
 顧 問：關榮華 趙煥新
 主 席：趙善培
 副 主 席：劉迎俊 關榮華 張中文
 財 政：劉郁華 趙煥新
 中文書記：劉振超 趙煥駱
 英文書記：劉偉超
 代 表：趙恭允
 核 數：劉治政 趙善培
 常務委員：關齡洽 趙廷沾

婦女部

名譽顧問：劉華安夫人 洪一姣師傅
 張愛娜姑
 顧 問：關榮華夫人 趙善培夫人
 主 席：劉振超夫人
 副 主 席：關榮華夫人 張中文夫人
 總 務：劉華姑
 財 政：張小華姑 趙善培夫人
 文 書：劉潔貞姑 關愛芬姑
 公 關：劉迎俊夫人 趙煥駱夫人

市德頓龍岡親義公所

元 老：張伯儒 趙禮邦
 正 主 席：趙國雄
 副 主 席：劉治謀 關賜衍 張秋雄
 中文書記：趙國雄 趙國柱
 西文書記：劉圖和 張錫耀
 財 政：劉治謀 張錫耀
 核 算：劉汝宣 趙華斌
 樓 業：劉治謀 張秋雄
 代 表：趙禮邦
 評 議 長：劉 昌
 評 議 員：劉奕民 劉治文 趙發莊 關毅文
 關文康 張進誠 趙華炳

沙加緬度龍岡親義公所

顧問：張傳宗 趙善富
 法律顧問：張葆元律師
 主席：劉功駟
 副主席：張仲康 劉穗東 關潤意 趙國安
 監察長：張耀光
 監察委員：劉連森 劉德森 劉德英 張其昌
 張何醒開
 執行委員：劉德瑩 劉美玉 劉蘇安 劉林美紅
 劉南福 張伍素娟 張凱倫 張華 張亞帶
 英文秘書長：劉少夏 副：劉德英
 中文秘書長：劉少藝 副：劉少夏
 聯絡科科長：張方瑞珺 副：張華
 財務科科長：張黃寧寧 副：劉少藝
 婦女部主任：張榮霞 副：趙李玉珍
 婦女部財務：劉林美紅
 候補委員：劉盧慧賢

砵崙龍岡親義公所

主席：張新
 副主席：關小鳳 張詠嬋 趙秀珍
 中文書記：張淑儀
 英文書記：張思思
 正財務：張丹丹
 副財務：趙秀珍
 外交：趙漢榮
 婦女部主任：趙婉娜
 總務：趙光耀
 樓業部：張新 趙秀珍

加拿大渥太華龍岡親義公所

元老：劉燦明 張裕榮 張榮佳 趙炳熾
 主席：張重光
 副主席：劉碧藹 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
 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

加拿大卡城龍岡親義公所

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：關啟猷 劉想
 執行委員：劉惠桑 劉端河 劉曉明 劉想
 關華灼 關振修 關啟猷 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

鳳凰城龍岡親義公所

主 席：關熾儀
 副 主 席：劉沃彪 張萬波
 中文書記：劉陳愛 副：張慧美
 財 政：劉鄧婉兒
 核 數：關兆鋒
 交 際：劉鄧情芬 關黃如意 張馮建華
 顧 問：劉汝璋 劉全知 張肇鴻 張華芳

紐英倫公所

主 席：關麗莎 副主席：劉承德
 中文書記：張碧華 英文書記：關醒棠
 財 政：劉素嫻 公 關：關榮康
 康 樂：趙春雲 核 數：趙暢棠
 總 務：趙惠玲
 監察長：張錦龍
 監察委員：劉秀華 趙靜霞 張國深 趙 能
 元 老：趙羨藻 張國華
 顧 問：關麗華 劉啟祥 劉承德 劉秀華
 趙利邦 趙靜霞 劉碧枝 張錦龍
 名譽主席：劉志攻
 永遠名譽顧問：張秀眉
 名譽顧問：張國深 劉惠龍 關景榮 劉李碧雲
 趙啟鑫 張瑋宗 關麗莎 關醒棠

秘魯 龍岡親義公所

主 席：劉建林 劉超華
 財政主任：Ricardo lau
 監 事 長：劉振威
 秘 書 長：劉新燦
 英文秘書：mario lau choy
 理監事：劉國強 關德聰 劉華聰 劉麗雲
 劉華生 劉泳慈 劉廣新 劉沃稠
 劉新華 關德慶 劉建文

三藩市名義寄廬

主 任：劉兆康
 副主任：關樹德 張子華 趙順景
 評議長：趙 倫
 中文書記：劉佑華 趙國扶
 英文書記：關泰和 劉梓揚
 財 政：張思林 關超英
 核 數：趙修華 張卓蔭
 出席三藩市龍岡代表：劉卓威 關健祥
 出席美國龍岡代表：趙培棟 張仲橋
 幹 事：趙逸清
 樓業管理小組：劉錫垣 關沃章
 張國寧 趙立仁
 元 老：劉漢平 劉柏活 劉惠傳 劉 華
 關 發 關祥光 張錫利 張國欽
 張耀權 張耀廷 張文威 張耀榮
 張思林 張逢濯 趙傑為
 顧 問：劉華新 劉偉能 劉權俊 劉宜銳
 關潤晃 關俊傑 關榮炎 張雲慧
 張衛民 趙覺全 趙許聘 趙子達
 趙澄匡 趙務遠 趙逸清
 評議員：劉華楷 劉英業 劉紹想 劉裕民
 劉耀鵬 關榮宋 關 海 關持就
 關龍匯 關衛松 張永強 張興礎
 張煒熊 張廣照 張萬珍 趙勝棟
 趙善堂 趙社昨 趙福庭 趙汝桑

墨西哥 龍岡親義公所

元 老：關奕僑
 主 席：張國源
 監察長：張建鋒
 書記兼財政：關德藝
 實業公司董事長：張國榮

三藩市劉家公所

元 老：源錦 應同 漢平 榮浩 子莊 宏美
國深 傑文 文光 偉能 惠傳 民富
華楷 劉華 兆康

議 長：權俊

名譽顧問：榮相 華新 覃長 英才 榮烈

主 席：英業

副主席：新煥

中文書記：佑華 紹想

西文書記：梓揚 麟祥

財 政：柏活 永泉

福 利：少欽 國超

交 際：尚正 兆安

核 數：裕民 偉宣

幹 事：英才

瑞獅團團長：鼎煌 世民

監 察 長：文光

監察委員：偉能 民富 惠傳 宏美 劉華

樓業組長：新煥 劉華

樓業組委員：英業 梓揚 柏活 尚正 民富

惠傳 國超

評議員：國忠 宜銳 庭利 如旺 碩華 榮熙 振民

培均 孔球 華德 植民 勝利 啟俊 澤民 倫穰

煥良 棟宏 法均 伯威 子江 群暖 權輝 仲賢

勤業 榮峰 澤光 錫垣 昇平 胤良 卓威 子昌

候補評議員：重光 國卿 耀鵬 兆樞 社籌 栢梧

文偉 紹勳 振華 浩勇 倫能 培裕 壽南 永源

焜傑 沃宣 文彬

出席寧陽總會館通事：榮浩 梓揚

出席中華總會館商董：梓揚

婦女部

顧 問：榮浩夫人 炯松夫人 寶祥夫人 國深夫人

宏美夫人 棟柱夫人 炳欣夫人 富林夫人

子莊夫人 惠傳夫人 柏活夫人 民富夫人

榮烈夫人

名 譽 顧 問：清泉夫人 榮欽夫人 應同夫人

源錦夫人 孔悅夫人 文光夫人 傑文夫人

主 任：華楷夫人

副 主 任：麟祥夫人

中文書記：少欽夫人 尚正夫人

西文書記：惠玲姑 慧萍姑

財 政：碧杏姑 永亮夫人

福 利：裕民夫人 沃熙夫人

交 際：永泉夫人 權俊夫人

核 數：文銓夫人 國瑜姑

評 議 員：梅芳姑 慧琴姑 群有姑 月琴姑

美蓮姑 兩順姑 偉宣夫人 蕭芳姑

英才夫人 紹想夫人 國超夫人 沃思夫人

三藩市關家公所

元 老：宗魯 灼聰 關海

顧 問：洛章 卓權 文雅

宗魯夫人 文遠

監 察 長：泰和 宗彥

監察委員：錫康 關傑 金鼎 伯均

主 席：健祥 健吾

中文書記：健中 坤雄

西文書記：宗禹夫人 金鼎夫人

財 政：泰和夫人 權悅

公 關：棟惠 錫強

核 數：伯均夫人 宗偉夫人

福 利：炳鑾 奕強

康 樂：仰明 健中夫人

總 務：麗容 權悅夫人

幹 事：炳松

三藩市張家公所

元 老：礎宏 錫利 耀榮 國欽 耀廷 新生

興礎 文威 瑞齊 啟智

顧 問：耀權 宗祺 鳳儀 衛民 柳雲 廣業

名譽顧問：張堅 琪兆 鍾鈴夫人

主 席：思林

副 主 席：人睿

監 察 長：艷珍

中文書記：柏威夫人 萬珍

英文書記：振桑 人明

財 政：耀榮夫人 國欽夫人

交 際：淑英 新生夫人

總 務：光明夫人 張茂 國寧夫人

福 利：慶龍 子華

文 娛：正綱 國寧

核 數：逢濯 德燮

執行委員：柳姿 煥沃

監察委員：萬珍夫人

後補執行委員：興礎夫人 卓榆

後補監察委員：肇亢

評 議 員：煥洪 玉琪 福生 張東 榮衍夫人

德燮夫人 榮衍 廣照 其祥

三藩市趙家公所

元老：錚錚 炎炎 悅和 許聘 澄匡 子達 士勤
 務遠 傑為
 名譽顧問：川三 覺全 子建 英常 國英 紹棠
 汝燊 趙嶸
 主席：雲青
 副主席：嘉俊
 中文書記：恩澤 崇盛
 英文書記：崇俊 必良
 財政：汝威 順景
 核數：亦之 趙倫
 總務：卓新 汝輝
 福利：旭輝 拱儀
 交際：子興 汝雄 崇輝 逸清 沛文 崇添 崇儉
 社昨
 幹事：福庭
 評議員：汝良 林林 亮煊 受印 培建 汝康
 禮邦 禮寧 許麟 許恩 汝盛 英強 彥正 雅權
 卓夫 仕深 貴豪 汝顯 偉俠 仕萬 勝棟 汝強
 兆桓 崇堅 勝湛 立仁 培棟 引新 文教 英協
 子亦 近宋 發裕 汝邦 益朝 善堂 述堯 國銳
 日忠 汝仲 炎培 汝建 俊權 汝森 文敘 卓南
 炳賢 崇佳 國強 國盛 嘉基 國雄 萬結 健享
 子盛 永樂 留享 根本 振輝 汝揚 國扶

樓業部

主任：悅和
 書記：務遠
 財政：英武
 核數：傑為
 委員：許聘 子達

婦女部

顧問：錚錚夫人 頌平夫人 泮綸夫人 傑為夫人
 汝發夫人 紀庭夫人 許聘夫人 娉娉姑
 紹棠夫人 惠貞姑 嘉俊夫人 旭輝夫人
 名譽顧問：善強夫人 纘英夫人 自錦夫人
 子茂夫人 汝重夫人 佩環姑 士勤夫人
 主任：汝威夫人
 副主任：英武夫人
 中文書記：雲青夫人 秀美姑
 英文書記：必良夫人
 財政：華海夫人
 核數：崇俊夫人
 交際：務遠夫人 子建夫人 亦之夫人
 卓新夫人 福庭夫人

劉族建福宗親會

顧問：劉應同 劉子江 劉文光 劉少欽
 劉國忠 劉錫垣 劉克強 劉浩勇 劉華
 主席：劉春明
 副主席：劉應宗 劉國忠 劉懋瑜
 中文書記：劉懋瑜
 副中文書記：劉傳躍 劉志雄
 英文書記：劉飛行
 副英文書記：劉卓瑜 劉錫垣
 財政：劉浩勇
 副財政：劉寶蓮 劉北潮
 核數：劉炳忠
 聯絡主任：劉志雄 劉應宗 劉冠輝 劉伍儀
 劉壽南 劉友強 劉祖良 劉北潮 劉寶蓮
 劉子江 劉少宏
 總務：劉少欽 劉鐵銘
 婦女主任：劉伍儀 陳玉蓮
 理事：劉春明 劉應宗 劉懋瑜 劉志雄
 劉傳躍 陳玉蓮 盧惠娥 劉飛行 劉卓瑜
 劉伍儀 劉寶蓮 劉北潮 劉友強 劉壽南
 劉志玲 劉炳忠 劉祖良 劉秋樹 劉向虹
 劉月娜 劉傳美 劉冠輝 劉鐵銘 劉妙莊
 劉一苑 劉少宏 劉錦輝

三藩市開平關光裕堂

顧問：宗魯 關海
 名譽顧問：健中 灼聰 宗彥 文遠 健祥 棟惠
 文雅 伯均 健吾 金鼎 宗魯夫人 伯均夫人
執行委員會
 主席：炳松
 副主席：超俊
 中文書記：坤雄
 西文書記：健中夫人
 財政：宗偉夫人
 總務：奕強 福利：頌旋
 核數：宗禹夫人 公關：權悅
 執行委員：仰明 文遠夫人 炳松夫人
 灼聰夫人 健吾夫人 宗彥夫人 關麗容
 權悅夫人 樵春

美洲劉族橫水同鄉會

元老：麟祥 子莊 宜銳 偉能 惠傳

柏活 英業 兆康 紹想 胤良

議長：英才 權俊

名譽顧問：炳和 孔球 棟宏 榮照 伯威

單長 碩華 權俊

主席：梓揚

副主席：佑華

中文書記：沃宣 勝利

英文書記：國莊 榮烈

財政：國超 焜傑

交際：昇平 子昌

核數：卓威 耀鵬

福利：尚正 振華

幹事：文彬

出席中華寧陽總會館商董：梓揚

地區名譽顧問

羅省：國貴

紐約：宏漢 國樑 孔清

屋崙：榮相

市作頓：武昌

加拿大：惠燊

山旦寸：甲威

曉士頓：焯才

評議員：紹勳 永寧 澤民 文偉 成卓 詠鵬

劉兆 如旺 寶迎 兆樞 健儒 國松 海棠

惠儒 聯偉 伯平 大駒 群暖 社籌 育堅

培均 振民 健周 邦城 國誼 益倫 吉星

勤業 偉明 啟俊 培裕 兆安 少敏 宇亮

倫能 劉成 論穰 權輝 華楷

大埠關光裕堂

顧問：子燕 祥光 榮耀 俊傑 關發 金譜
龍匯 樹德

主席：超英

副主席：榮炎

中文書記：潤其 新業 龍匯 炳樞

英文書記：子宏 恩惠 立舜 子元

財政：子燕 樹德 關發夫人

交際：英兒 煦和 銳伉

核數：金譜夫人 沃章 樹德夫人

福利：潤晃夫人 關光 榮宋

康樂：祥光夫人 彩娟 仲才

總務：衛松夫人 潤其夫人 榮德夫人

幹事：衛松 澆青 俊傑

監察委員會

參議長：子燕 祥光

監察長：關發 龍匯

中文書記：金譜

英文書記：本榮 子昌

監察委員

榮耀 祥雲 惠珍 景樂 潤晃 鳳英 麗雅

秀玲 持就

參議員

俊傑夫人 立基 維亮 永蘇 榮瑞 立源

美芳 本華 仕楊 立鴻 艷紅 華士 麗儀

立閣 錦銳 偉勝 炳樞夫人 小嫻 榮祖

世界關氏宗親總會

監 督：宗魯 健中 泰和 植漢 宗彥 伯均
 名譽總長：健祥(三藩市) 焯輝 榮健(香港)
 順勳(泰國) 文龍 龍泰(印尼) 群聲(河
 南洛陽) 振威(紐約) 偉成(廣東南海)
 偉霖(澳門)

元 老：灼聰 棟惠(三藩市)

會 長：關海 權悅 錫強(三藩市) 梓暖(羅
 省) 光宗(紐約) 毓駿(休士頓) 榮創(芝加
 哥) 文深(沙加緬度) 其逸(溫哥華) 百慎
 (域多利) 和桑 文煥(多倫多) 德藝(墨西
 哥) 子政(英國) 文友 添輝(印尼) 貴鴻
 (越南) 關中 先輝(台北) 譽濤(泰國) 永
 賢(香港) 榮豐 永道(澳門) 玉祥(莆田)
 學明(佛山) 坡倫(馬來西亞)

名譽會長：卓權 悅銘(三藩市) 宗孟 曉華 康
 健 春駒(羅省) 振綱 江平 悅雄(紐約)
 熾儀(鳳凰城) 惠良(溫哥華) 銘琛(域多
 利) 榮碩 宗海 錦相 民燧 炳良 棟源
 (多倫多) 啟宗 榮欽 光榮(馬來西亞) 關
 愛(香港) 先煌(台北) 其煉(芝加哥) 文仁
 (莆田) 儉文(佛山) 榮添 民權 關李亞錯
 (印尼雅加達) 嘉華 嘉順 友金 元勳 文
 泰 金水 玉山(印尼巴厘島) 仲洲(印尼
 三馬林達) 光武(印尼麻里巴板) 文生(印
 尼南蘇省) 逸振(印尼棉蘭)

執行委員會

主 席：健中

副主席：健祥 宗魯夫人 宗禹夫人

中文書記：泰和夫人

英文書記：宗偉夫人

財 政：金鼎夫人 權悅

核 數：健中夫人 灼聰夫人

候補委員：文雅 坤雄 明仔 權悅夫人

關帝廟(樓業部)董事

宗魯 健中 宗禹夫人 宗彥

出版《關氏春秋》

社 長：宗魯

督印人：灼聰 健祥

編 輯：宗彥 超俊 奕強

歌舞團

團 長：仰明 宗魯夫人

策 劃：健吾

統 籌：文遠夫人 健吾夫人

監察委員會

監 察 長：文遠 炳鑾

監察委員：金鼎 伯均夫人 麗容姑 宗彥夫人

候補委員：博由 關傑

地區執行委員

華正 森秀(羅省) 紀勳 祖榮(紐約) 時逸
 紫紅(休士頓) 宗仰 宗勇 潤源(芝加哥) 尚
 文(沙加緬度) 昆容 兆鋒(鳳凰城) 超昂(域
 多利) 梓衡(溫哥華) 廣俊 文煉(多倫多) 有
 添 鳳仙(馬來西亞) 國強(印尼巴厘島) 惠生
 (印尼三馬林達) 元隆 麗珠(印尼) 耀星(汶萊)
 信芬(泰國) 永銘(台北) 春燕(開平) 建基 柏
 林(佛山)

地區監察委員

光華(羅省) 淑媚(紐約) 毓彬(休士頓) 燦師
 (沙加緬度) 宗緒(芝加哥) 文宗(域多利) 俊權
 漢輝(溫哥華) 梓江 廷杰(多倫多) 艷莊(馬來
 西亞) 先慎(台北) 煜耀 祝堅 文忠(印尼萬
 隆) 朝賀(印尼麻里巴板) 光輝(印尼三馬林
 達) 錫炎(香港) 俊發(印尼雅加達)

羅省關光裕宗親會

總長：崇律

監督：梓暖 福權 永燦 宗孟

註冊董事

董事長：榮撰

中文書記：中枋

英文書記：春駒

董事：梓暖 福權 永燦 宗孟 春駒 華正
梓漢 康健 榮撰 中枋 宗來

法律顧問：維興 按勝

醫務顧問：曉華 光華

常務理事會

顧問：春駒 華正 梓漢 康健 榮撰 中枋
宗來

名譽顧問：宗灼 庚會 關新 健榮 啟輝 煥楨
宗韜

會長：諒銘 啟輝 健強 宗韜

中文書記：子英 宗來

英文書記：健強 榮撰

總務：兆燦 迪穩

財政：榮漢 偉俊

稽核：子炎 宗來

樓業：宗允 健榮

樓業財政：宗韜 煥楨

衛生：俊強 銓湘

青年：迪文 春洪

文康：德堅 康健 聯誼：天成 中枋

獎學金：華正 森秀 慈善：仕儒 富倫

娛樂：梓勝 煜俊 幹事：黃玉玲

婦女部

監督：光振夫人 梓暖夫人 啟輝夫人
錦澤夫人

名譽監督：能創夫人

顧問：華正夫人 汲清夫人 文煥夫人
春駒夫人 康健夫人 文英夫人

名譽顧問：維光夫人 燦仕夫人 崇律夫人
錫霖夫人 保義夫人 林瑞夫人

婦女主任：榮撰夫人 宗來夫人 振潮夫人

中文書記：振潮夫人 偉雄夫人

英文書記：康健夫人 宗來夫人

財政：關小環姑 偉俊夫人

獎學金：森秀夫人 永燦夫人

核數：靜嫻姑 迪文夫人

公所活動

羅省龍岡親義公所 2023 年春宴花絮

儘管南加州地區近期大雨連綿，二零二三年三月十九日晴空萬里，春光明媚。當日羅省龍岡親義公所內外裝飾一新，會所同仁滿懷喜悅慶祝新春，羅省地區各華人社團首長及社會賢達，還有遠自溫哥華及三藩市的世誼光臨祝賀。當晚吉星高照，羅省龍岡親義公所假座羅省華埠「金龍大酒家」筵開二十八席，款待公所世誼及嘉賓。

設早茶為遠道而來的美洲龍岡親義總公所關泰和主席、張偉傑監察長及關健祥顧問接風。由左至右：劉榮顧問、關質聰元老、劉榮波元老、張偉傑監察長、關泰和主席、關健祥顧問、張志聖元老及關啟輝執行委員。



美洲主席關泰和監察長張偉傑，三藩市主席劉梓揚。副主席關榮炎。副主席張思林。美國總公所主席趙倫。名義寄盧主任劉兆康。到訪羅省龍岡親義公所及參加春宴主席劉文新監察長關天成元老，張志聖關質聰全人合照歡迎！

四姓人物

肇慶主席張耀廷任中華總董

賴銘琪處長監交暨頒賀狀 市議會主席佩斯金監誓

2023年3月2日傍晚5時半，駐美中華總會館每兩月一次的總董交接典禮，在舊金山華埠會館舉行。駐舊金山台北經文處處長賴銘琪親臨主持監交並頒發賀狀，傳統僑社七大會館之一的肇慶總會館輪值總董一職，首度榮任總董暨肇慶總會館主席張耀廷，接過由合和總會館主席謝躍池代總董授予的印信履新。舊金山市議會主席佩斯金(Aaron Peskin)主持監誓。近200人觀禮。

是日，市議員陳詩敏(Connie Chan)、市估價官郭華健(Joaquin Torres)、三藩市警察局助理局長拉薩(David Lazar)、華埠中央警署分局長法默(Douglas Farmer)到賀；加州參議員威善高(Scott Wiener)助理張勁林、州眾議員丁右立(Phil Ting)的代表伍玉珍、市議員殷嘉立(Joel Engardio)的助理林文傑、市府律師邱信福(David Chiu)的助理陳俊樺、市地檢長謝安宜(Brooke Jenkins)的代表余健全前來頒發賀狀。

舊金山華僑文教中心主任蘇上傑、秘書梁碧枝陪同主席；二埠中華會館主席陳榮良、屋崙中華會館主席鄭品麗遠道而來祝賀；肇慶會館名譽顧問黃孟恂、秘書長周達昌；秉公總堂元老：陳夏儀、楊子超、總理鄧灼照、副總理劉華楷；合勝總堂總理梁國緯、副總理陳德業；致公總堂會長梁國緯、盟長趙炳賢、副會長：黃民強、司徒仲山、陳夏儀；副盟長羅栢泉；國民黨海外部副主任鍾維君、中評委張人睿、中委王維、總支部常委：趙炳賢、于愛珍、楊昆山；三藩市龍岡主席劉梓揚、元老：張國欽、張耀權；張家公所主席張思林暨張氏宗親及其總董家眷，以及中華商董、肇慶董事、僑社領袖出席。

在中華前總董暨現任商董以及肇慶會館財政關健中的主持下，總董交接禮在奏響美國國歌和中華民國國歌聲中揭開序幕，並向孫中山先生行三鞠躬禮後，進行交接及宣誓儀式。

代總董暨合和總會館主席謝躍池致詞說，滿任總董李燦桐因要事未能出席，所以代為發言。李總董表示，兩個月任期結束，期間得到中華會館主席團和各位商董幫助配合，也得到各團體和僑領的支持，本人堅持以會館章程為準則，認真學習，盡力履行總董的職責，參加社區多項活動順利完成這個任期，在此，表示衷心的感谢。

李總董還指出，今日將印章移交給肇慶會館張耀廷主席，是代表中華會館繼續為美國華人謀福祉，為華人爭取權利。他讚揚張總董服務僑社多年，德高望重，熟悉僑界事務。相信在張總董的帶領下，會館繼續興旺，僑社的友好和睦，亦會有新的發展和新的面貌。

接任總董張耀廷致就職詞表示，得到在座各位在百忙中抽空到來，感到非常高興，在此致以萬二分謝意。他說，中華會館其宗旨是聯繫當地華人，互相扶持，凝聚華人力量，為僑胞謀取福祉，十分難能可貴。中華會館歷年都主辦和參與僑社各項慈善公益活動，亦是僑社之首，對僑社影響之深，在主流社會地位高，並得到各界人士的認同和讚賞。最後，他衷心祝中華會館會務興隆，蒸蒸日上。

監交人賴銘琪處長很開心第三次踏足中華會館。他說，「中華會館懸掛國父孫中山先生的遺像，說明尊重孫中山先生自由民主的理念，有自由民主制度的國家。我作為經文處的處長，因此，今天如同返回家一樣，並要感謝大家對僑社的貢獻。同時，我要恭喜以及感謝張總董，熱心服務僑社，德高望重，堅定支持自由民主。我重申，自由民主不會從天上掉下來，仍然要靠大家工作並努力，沿著人類普世價值——自由民主美好生活邁進。相信在張總董帶領之下，中華會館會務更昌隆」。

監誓人佩斯金市議長很高興擔任張總董就職監誓人，並恭喜張總董首次出任中華會館總董。同時，感謝大家一路來的支持，共同造福社區。以後有關社區事宜，可以聯絡我及助理。

沙加緬度中華會館主席陳榮良肯定新任總董張耀廷德高望重，經驗豐富，是自由民主人權理念的擁護者，相信中華會館在他領導下，會務定能順利進行。他強調，二埠中華會館與駐美中華總會館在歷史的長河中，共同服務僑社，息息相關，源遠流長，為華人社區貢獻不少。他希望大家繼往開來，一齊合作，為華人服務、為社區服務，推展華人社區的安定繁榮而努力。

在司儀關鍵中介紹出席嘉賓、三藩市龍岡福利主任張永強介紹總董家眷後，近 200 人移步到華埠荔香小館舉行慶祝晚宴。

趙雲青 趙嘉俊榮膺正副主席

趙家公所舉行職員交接禮

三藩市趙家公所每兩年一度的職員交接禮，於 2022 年 12 月 31 日中午在公所舉行 2023 年度交接儀式。元老許聘監交，新任主席雲青（滿任副主席）、副主席嘉俊接過滿任主席傑為的印信履新。婦女部顧問傑為夫人亦同步主持婦女部的交接儀式，新任主任汝威夫人、副主席英武夫人接過滿任主任旭輝夫人的印信擔責。

是午，元老：悅和、子達、務遠、傑為等首長職員及宗親見證盛事。趙氏族人喜慶日子不忘追念先祖及前賢。中文書記恩澤主持祭祖及交接秩序。

監交人趙許聘元老讚揚滿任主席傑為在任期間，為公所做了很多出色的工作。特別是把在公所樓業方面更是有出色的成就，最低限度地降低公所在樓業方面的開支。新任主席雲青，年輕有為，過去擔任了兩年的副主席，有著豐富的經驗，必定能和新一屆職員們攜手合作，把公所的業務更上層樓。

滿任主席趙傑為致退職詞表示，過去的兩三年，由於疫情的原因，使得公所的正常活動無法開展。主席團大部分時間都在關心公所的樓業出租及樓業的保險。慶幸的是公所現所有控制的柏文都已順利租出，為公所的財政收入。同時樓業的保險也由保險額低保費貴的公司轉到保額高且保費低的公司，節省不少的開支。我的兩年任期已到，該做而未做的事務留待下一屆去完成。

新任主席趙雲青致就職詞感謝大家的厚愛，推舉出任新屆主席。回顧過去兩年，公所在傑為主席的帶領下，從疫情中走過來，實屬不易。期間傑為主席為公所的官司訴訟盡心處理。同時為降低因官司拖累而買的高價保險而疲於奔走，最終成功把保費降低。這種種都體現他全心全意為公所服務的無私精神。這當中也包含了務遠元老的一份功勞，藉此感謝他們的付出和貢獻。在未來懇請各位前輩指點，大家一起同心同德、群策群力，共同把公所會務辦好。

婦女部中文書記秀美姑主持婦女部的交接儀式。

監交人傑為夫人顧問讚譽滿任主任旭輝夫人是難得的人才。在任 4 年，不斷向顧問們聽取意見，將每一項的工作都辦得非常的出色，但她年輕有為，有著為婦女部和公所做貢獻的決心。相信在新屆的帶領下，婦女部全體職員會繼續輔助公所工作，邁向更好。

滿任主任旭輝夫人致退職詞說，過去的 4 年確實不易，經歷著抗疫的艱辛，所幸的是我們在座的各位還是平安。婦女部就似一個大家庭，和睦相處，這是緣分，大家且行且珍惜。她感謝婦女部顧問團一直對我工作的大力支持，傑為夫人，汝發夫人更是幫我甚多。相信之後在新任主任汝威夫人的帶領下，婦女部會繼續協助公所，把各項會務做好。

新任主任汝威夫人致就職詞感謝大家的信和支持，她將與副主任英武夫人以及婦女部全體成員攜手合作，繼續為大家服務。

趙家公所 2023 年度新屆職員芳名如下：元老：錚錚、炎炎、悅和、許聘、澄匡、子達、士勤、務遠、傑為；名譽顧問：川三、覺全、子建、英常、國英、紹棠、汝藥、趙嶸。

主席：雲青、副主席：嘉俊；中文書記：恩澤、崇盛；英文書記：崇俊、必良；財政：汝威、順景；核數：亦之、趙倫；總務：卓新、汝輝；福利：旭輝、拱儀；交際：子興、汝雄、崇輝、逸清、沛文、崇添、崇儉、社昨；幹事：福庭。

婦女部：顧問：錚錚夫人、頌平夫人、泮綸夫人、傑為夫人、汝發夫人、紀庭夫人、許聘夫人、娉娉姑、紹棠夫人、惠貞姑、嘉俊夫人、旭輝夫人。

主任：汝威夫人、副主任：英武夫人。

(僑社特約記者 Yan Chen 提供)

張思林蟬聯張家公所主席

張人睿 張艷珍蟬聯副主席與監察長
元老張啟智監交

三藩市張家公所於 2022 年 12 月 31 日下午 2 時，在公所禮堂舉行 2023 年度職員交接典禮。喜慶日子不忘慎終追遠，虔誠敬祖。在祭祖儀式後，由元老張啟智主持監交，連任主席張思林、副主席張人睿、監察長張艷珍（未克出席）繼續接過印信履新，肩負重任，帶領張氏族人開創新猷。同時，新一屆職員在元老張啟智的監誓下宣誓就職擔責，弘揚先賢優良精神，薪火永續。

是日，元老：耀榮、國欽、新生、興礎、文威；顧問：耀權、柳雲暨職員，以及宗親近 30 人出席。中文書記張柏威夫人擔任主持。

監交人張啟智元老首先歡迎大家蒞臨敬拜先祖及見證交接典禮。他寄語希望張家公所在新一屆班子的領導下，團結一致，發展會務蒸蒸日上，造福僑社，明天將是 2023 年新一年的開始，衷心祝福各位宗親事事如意。

蟬聯主席張思林致就職詞感謝宗親的信任任及厚愛，繼續推選他連任新一屆主席。他表示，將不忘初心，遵守祖訓，盡力做好這份職，發展族務。他談及過去幾年受到疫情的關係，無辦法舉行各種活動。現在疫情稍微緩和，社會慢慢恢復正常，公所族務開始要跟進，這些都有賴大家的協助支持，同心合力，族務才可以更上層樓。最後，祝福大家新年萬事吉祥，祝願張家公所會務昌盛。

張家公所 2023 年度新屆職員芳名如下：元老：礎宏、錫利、耀榮、國欽、耀廷、新生、興礎、文威、瑞齊、啟智；顧問：耀權、宗祺、鳳儀、衛民、柳雲、廣業；名譽顧問：張堅、琪兆、鍾鈴夫人。

主席：思林、副主席：人睿、監察長：艷珍。

中文書記：柏威夫人、萬珍；英文書記：振燊、人明；財政：耀榮夫人、國欽夫人；交際：淑英、新生夫人；總務：光明夫人、張茂、國寧夫人；福利：慶龍、子華；文娛：正綱、國寧；核數：逢濯、德燮；執行委員：柳姿、煥沃；監察委員：萬珍夫人。

後補執行委員：興礎夫人、卓榆；

監察委員：肇亢。

評議員：煥洪、玉琪、福生、張東、榮衍夫人、德燮夫人、榮衍、廣照、其祥。

生活知識

28 個生活小妙招

日常生活中，我們常會遇到許多小問題，很讓人困擾。但其實，生活中很多小妙招可以很快把問題解決。下面就給大家分享 28 個實用的生活小妙招，讓你和家人的生活更加便利。

1、吃到辣，辣到流眼淚怎麼辦？

吃辣到流眼淚的食物，喝水並不能解辣，反而會更辣。最好的解辣方法就是喝牛奶，喝了就可以緩和辣感。

2、湯太鹹了怎麼辦？

煮湯時如果不小心加了太多鹽，那湯的微妙口感就被破壞掉了。這時補救的方法是，加入馬鈴薯塊再煮個幾分鐘。因為馬鈴薯會吸收鹽分，要上桌時再把馬鈴薯撈掉，就可以了。

3、怎麼讓豆腐不易碎？

軟綿綿的豆腐在烹調過程中非常容易破碎，如果想要豆腐保持完整，可以在煮之前先浸泡在鹽水中，大約 30 分鐘左右。泡過鹽水的豆腐下鍋之後就不容易破碎。

4、削芋頭前先泡醋

削芋頭時，手部會因為芋頭的關係而愈削愈癢。此時，先將手浸泡在醋中，這樣一來，手就不癢了。

5、如何去除蘋果表面的蠟？

如果喜歡連皮一起吃蘋果的話，就需要將表面的蠟去除：

- (1)將蘋果放進熱水（手可以接受的最高溫度即可）。這時候，蘋果的蠟會散開。
- (2)牙膏塗抹在蘋果上當清潔劑，然後清水沖洗乾淨，即可食用。

6、讓米飯又靚又香

洗完米之後，在水里加入幾滴檸檬汁，可以讓飯又靚又香。在洗好準備開始煮的米飯裡滴上幾滴油，與飯同煮，也能讓米飯香靚喔！

7、讓餅乾一直脆脆的

將餅乾裝罐時，同時放進一塊方糖，由於方糖會吸收罐中的濕氣，所以能保持餅乾香脆可口的狀態。

8、鞋子臭怎麼辦

將少量蘇打粉直接撒入長筒靴、運動鞋，或常穿而易有異味，濕氣的鞋中，在蘇打粉作用之下，它會吸收濕氣及異味，很快你就會有一雙乾爽的鞋子了。

9、衣服衣領、腋下發黃

先用刷子塗上洗髮精，或塗上刮鬍膏後靜置四至五分鐘再洗，即可順利洗淨。

10、鮮花保鮮法

在插著鮮花的花瓶裡，加進一點啤酒，可使鮮花的保鮮期延長許多。因啤酒含有乙醇，能使花枝切口消毒防腐，又含有糖及其他營養物質，能為枝葉提供養份。

11、使剪刀恢復銳利

將兩三張鋁箔紙疊在一起，用剪刀剪一剪，剪刀立刻就會銳利得令人吃驚，

12、吹風機輕鬆去標籤

買禮盒送人時，價錢卷標很難撕掉，手摳會摳得黑黑髒髒的，反而更難看。如果用吹風機吹熱一下再撕，會很輕鬆地撕下來，不留一點痕跡！

13、家中的馬桶不通

用一盆大約一公斤重的碎冰塊倒進馬桶，再按下送水按鈕，藉水與冰的衝力，任何阻塞雜物即可一沖而下，又不會造成污染。

14、克蟑方法

在藥店購買一包硼酸，買回後取適量硼酸溶解在熱水中，稍等片刻。再用拖把或抹布蘸上溶解後后的硼酸擦拭地板，乾燥之後，白色硼酸結晶後會滲入地板隙，可防蟑螂、蚂蚁等。

15、大米生蟲子

花椒是一種自然抗氧化物，具有特殊的香味，有驅蟲作用。米蟲對氣味非常敏感，對花椒特殊的氣味更是避之唯恐不及。

具體方法是：準備幾塊乾淨的小紗布塊，每塊都包上少許花椒殼，紮好後放置在米或麵粉中，分別放置在袋子的不同位置，以確保對整袋米麵產生作用。

16、切辣椒辣手

經常在家做菜，免不了要切辣椒，可每次切完後，手都像被火燒了一樣，辣得生疼，戴著一次性塑料手套也不起作用。不管怎麼洗，都只能暫時緩解，過一會又火辣辣的。這個時候，可以試試用牙膏洗手，效果很好哦。

17、香蕉保鮮

愛吃香蕉的朋友，最擔心的就是回的香蕉放不久，很快就變色壞掉了。不過可以試用保鮮膜包住香蕉的根部，這樣可以延長它的保鮮時間哦！

18、舊照片變新法

照片舊或髒了，用棉花蘸點酒精擦拭，擦後如新的一樣。

19、切出漂亮的皮蛋

用刀切松花蛋，蛋黃會粘在刀上？如果把刀用開水燙熱，就能切得整齊漂亮，也可用絲線將松花蛋割開，既均勻又不沾蛋黃。

20、清洗飲水機

飲水機用久了，取新鮮檸檬切半去籽，放進飲水機內煮兩三個小時，可去除白渣。

21、去家具霉味

抽屜、壁櫥、衣箱裡有霉味的時候，在裡面放塊肥皂，即可去除。

22、清洗抽油煙機

抽油煙機上的油盒很難清洗，可在乾淨的油盒上先放點水，讓油滴在水上，清洗時一倒，油很快便倒出來了。

23、新砧板保養

新砧板在上下兩面及周邊塗上食用油，乾後再塗三四遍，這樣處理砧板經久耐用。

24、拉鍊拉不動

當衣褲的拉鍊卡住或不易拉動時，先塗上蠟，再以乾布擦拭，就能輕鬆拉動。

25、保持新髮型

新做好的頭髮只要睡前在枕頭上鋪一條質地光滑的絲巾，就可以防止頭髮變型。

26、恢復毛衣領口彈性

毛衣袖口或領口失去了彈性，可將袖口或衣領在熱水中浸泡 20 分鐘，晾乾後即可恢復彈性。

27、首飾變新

金首飾表面發舊，用鹿皮(或其他柔軟的皮)蘸少許牙膏輕輕擦拭，即可光亮如新。

28、衣物愛沾絮狀物

衣物愛沾絮狀物，用浸水後擰乾的海綿來擦拭衣物表面，可輕鬆除去表面的雜物。

健走降血壓 還能防骨鬆

疫情讓人類活動量大減，有的長者怕出門染疫，放棄了多年的運動習慣；而年輕的一輩，也因為居家上班或隔離，活動力大大下降。健走、跑步、爬郊山，都是門檻不高、隨時可執行的活動，天氣不差、一雙好鞋就能出發，但在運動的過程中，避免傷害很重要，做好準備，一起把腿力練回來吧！

健走好處有哪些？

接觸大自然減輕壓力、鍛鍊心肺、預防心血管疾病、糖尿病。

健走兼具有氧運動的心肺訓練、熱量消耗的效率，不像長跑需要一定體力基礎，一樣能有效訓練肌肉，且更安全、對膝蓋負擔相對小，即使是完全沒有運動經驗的人也能很快上手。

健走能夠燃燒比走路多兩倍的熱量，並且能增加骨骼密度，且通常在戶外進行，運動的同時也能夠欣賞大自然的景致，有助於減輕壓力、減緩焦慮情緒，讓身、心、靈都放鬆，維持大腦中的皮質醇處於正常狀態，進而提升專注力以及認知能力，預防失智症提早來到。

根據美國運動醫學會(ACSM)指引，健走可以減少心血管疾病、第二型糖尿病及肥胖的風險，因為健走主要運動到人體大肌肉群，協助血液透過幫浦作用回流到心臟，增加血液循環、肌肉耐力及動態平衡，這都是鍛鍊心肺功能不可或缺的條件。

健走運動量夠嗎？

屬中強度有氧運動，每周 150 分鐘就能維持肌力並減脂。

「健走可以說刻意執行的有氧運動，有目標性；散步是輕鬆、沒有預設目標的身體活動。一般人隨意步行一小時約走 1 公里，而健走速率介於散步與慢跑之間，每小時應維持在四到六公里，大約每分鐘要走 90 步到 120 步。

一般人健走要達到運動效果，應該維持速率使心跳達到每分鐘 120 下，並持續 30 分鐘。別小看這個數字，如此強度的健走被歸類在中強度運動，消耗的熱量遠比散步多，多數人也會氣喘吁吁、滿身大汗，一般人如果能每周健走 150 分鐘，就能夠達到維持肌力並且減脂的效果。

健走運動適合誰？

適合所有族群，中壯年三高患者好處尤其多。

若能掌握健走的要點，搭配自身的耐受程度，健走幾乎適合每個人。中壯年多半會有三高問題，健走能有效減少血壓上升，降低心臟病風險，同時能降低體內膽固醇濃度，燃燒體內多餘的脂肪，同時可預防骨質疏鬆每周健走四到六次，每次 30 分鐘，長期下來即可達到成效。

除了一般的健走外，也能夠透過「間歇式健走」，步伐比平常略大，透過快走以及慢走各三分鐘，持續交替五次，每周持續四次達到不同的運動效果。

健走需要先暖身嗎？

可先散步、原地交替踏步，做伸展髖膝關節的運動。

跟其他運動一樣，健走前好好伸展髖關節跟膝關節，才能讓身體快速進入狀況，避免運動傷害，事後的舒緩拉筋也不可少。

健走前，可透過簡單的伸展運動，提升膝關節活動以及四肢肌肉的延展性；健走後，可藉由簡易拉筋、局部按摩、踩弓箭步等放鬆肌肉。

根據 ACSM，運動必須遵守三大程序，暖身、有氧／訓練，以及緩和動作。健走前可先散步、原地交替踏步、做瑜伽或皮拉提斯等約 5 至 10 分鐘；緩和動作可以加一些彈力帶等阻力活動，或與暖身相同。

健走的正確姿勢？

挺胸收小腹，手臂彎成 90 度，手握空拳自然擺動，腳跟先著地。

雙眼要直視前方，肩膀放鬆，挺胸收小腹，手臂彎成 90 度，手握空拳自然擺動來帶動步伐。每次擺動讓拳頭來到胸口，臀部必須收緊，腳跟先著地，接著是腳掌和腳趾，讓腳踝和膝蓋平均受力，減少對關節的傷害。

步伐不過度伸展到關節不適即可，這樣的姿勢就能提供足夠的運動量，達到健走的標準。

健走需要什麼配備？

合腳避震的跑鞋，膝關節炎或肥胖者可使用健走杖降低傷害。

開始健走前，必須選一雙合適的慢跑鞋，包覆性佳、支撐力好、鞋墊軟硬度適中，讓足部施力時有足夠的緩衝力，能承受健走時所產生的衝擊。襪子建議選擇棉質、舒適的襪子，防止足部皮膚與鞋子摩擦而受傷。

「北歐式健走」借助健走杖的輔助，運用上肢力量幫助下肢走路，訓練核心肌群，減輕腰部以及雙腳負擔。肥胖、膝關節炎患者，可以使用兩支健走杖分散雙側膝關節的地面反作用力，進而降低膝關節內的傷害，也更能持續健走。

染疫康復者怎麼健走？

感染新冠肺炎康復的患者，是否適合健走復健？醫師建議最好七天後開始恢復體能鍛鍊或運動，並採取漸進式回歸常態訓練，從第一周到第四周，以平時訓練強度的50%、70%、80%、90%增加，到第五周時恢復常規訓練。若在運動過程出現咳嗽、呼吸困難、心悸等情況，必須暫停訓練，並尋求醫療協助。

建議將暖身及緩和運動拉長 10 至 15 分鐘，一開始可以先以健走 20 分鐘維持兩周，爾後沒有覺得很喘、胸悶、胸痛、血氧降低等情況，漸進式每周增加 5 到 10 分鐘，讓心肺慢慢適應。（趙容萱）

長途飛行 六招減少煎熬

如果你今年打算出門旅行，要有心理準備可能會花很多時間在飛機上。

市場調查公司 MMGY Travel Intelligence 最近的一項研究顯示，全美有 25% 的民眾計畫在未來六個月內出國旅行，高於去年的 19%，也是三年來的最高比率，最熱門的地區之一將是亞太地區，這是一個超長途飛行的地區。紐約到東京的飛機飛行時間為 14.5 小時，洛杉磯到雪梨需要 15 個小時。

「今日美國」旅遊版記者艾利特(Christopher Elliott)為了找出答案，最近連續乘坐了三趟長途航班，並與專家進行了交談。

他的結論是，你可以在不失去尊嚴和一天睡眠的情況下完成馬拉松式飛行；但這並不容易，因為在旅途中，自然、時區和坐在加壓機艙中都對身體不利。艾利特說，長途飛行讓他覺得自己通宵達旦，甚至更糟。

艾利特採訪了數十名「空中飛人」，詢問他們是如何度過長途飛行的「煎熬」。以下是這些專家的經驗談。

1. 慎選航空公司

如果需要長途飛行，請不要圖省事。艾利特說，他從馬德里飛往布宜諾斯艾利斯的廉價歐洲航空飛機上，空服員試圖在 13 小時的飛行結束前向乘客銷售瓶裝水和早餐，他很驚訝大家都乖乖忍受。

最好的選擇是海灣航空公司(阿聯酋航空、阿提哈德航空或卡達航空)，或專營長途航班的航空公司如紐西蘭航空或澳洲航空。

例如，紐西蘭航空對長途飛行進行了五年的研究，決定將機艙改為動態照明，幫助旅客調整晝夜節奏，並增加了由 NASA 開發的商務艙乘客專用降溫枕頭。

卡達的杜哈機場則擁有一流的購物環境、餐廳和室內綠色空間。卡達航空發言人伊恩布萊德利(Ian Bradley)表示，即使選擇經濟艙，品質也不會打折扣。他表示，為乘客提供足夠的伸腿空間、機上娛樂服務和便利設施，對該公司來只是普通常識。

2. 避免轉機

這是旅客喬登(Scott Jordan)的建議，他經常出差，在愛達荷州太陽谷經營一家服裝公司。他在最近從鹽湖城飛往南非約翰尼斯堡的旅程只有轉機一次。

喬登說，他大部分時間都在睡覺。但在他回程的時候，轉機幾次加上航班延誤，這讓他筋疲力盡。他強調，轉機越少，就越好。

3. 不要停止補充水分

專家說，在長途飛行時要加倍攝取水分。醫療運輸服務公司 Flying Angels 總經理巴切勒(Bob Bacheler)說，「補水、補水、補水」，當你喝完後，還要繼續補充更多水分。

Drift Destinations 的旅遊顧問洛伊德(Kylie Loyd)是飛亞洲的常客，她在飛機上總是不停地喝水。她說，自己總是帶一個大水瓶來補充水分，如果需要更多時，她會毫不猶豫地要求空姐。洛伊德說，她會帶自己喜歡的茶包，例如想睡覺的時候喝洋甘菊，當想保持清醒的時候喝綠茶。她強調，永遠不要喝酒，在長途飛行中，它們有如毒藥。

4. 服裝及隨身小物

記得穿上寬鬆舒適的衣服，帶上飛行枕、眼罩和降噪耳機，艾利特說。

5. 不要忘記彈性襪

在長途飛行中，得到靜脈血栓的風險明顯更高，超過 10 小時不活動會導致致命的血栓。旅遊網站 Travel Leaders Network 的旅行顧問伊格(Camille Yeager)回憶起，最近發生在她一個年輕客戶身上的事件，在隨後的幾個月裡，她都一直在服藥。伊格說，現在如果沒有彈性襪，她不會飛到任何地方。艾利特也持相同建議。

6. 多活動四肢

在長途飛行中最好多站起來走動。旅遊博客 Veggiewayfarer 的作者穆勒(Caroline Muller)嘗試，在長途飛行中每隔一小時站起來四處走走。如果做不到，她會伸展雙腳和小腿，以確保良好的血液循環。

七高風險食物 食安學者：別吃

生奶 生蛋易污染 苜蓿芽或豆芽帶菌機率高 變形罐頭恐已變質

有些食物任何人吃了都會有風險，因為這些食物較可能導致食源性疾病。TODAY.com 引述多名專家報導，包括生的或未煮熟的乳製品、蛋類、生牡蠣等七種食品，食安科學家絕對不會碰。

1. 新鮮芽菜

佛羅里達大學食品科學系教授施奈德表示，苜蓿芽或豆芽(alfalfa, bean, lentil, clover)很難以完全安全的方法生產，所以帶菌風險也較高。聯邦疾病防治中心(CDC)指出，豆芽需要溫暖、潮濕的環境才能生長，這也是大腸桿菌、沙門氏桿菌或李斯特菌等病原體生長的理想條件。

2. 生奶

施奈德指出，奶是從產奶動物的乳房中擠出來的原始農產品，且乳房就位在排泄系統旁，很容易受到污染，導致細菌跑到奶中；所以才會規定必須高溫殺毒，以確保食品安全。

根據 CDC，可能感染牛奶的病原體包括大腸桿菌、曲狀桿菌(Campylobacter)、李斯特菌、布魯氏菌病(brucella)和沙門氏桿菌等。

3. 生牡蠣或蛤蜊

賓州州立大學食品安全教授凱瑟琳·奈德斯·卡特(Catherine Nettles Cutter)指出，牡蠣(oyster)和蛤蜊(clam)體內會遺留吸入的水中污染物，包括會導致弧菌病(vibriosis)的細菌，以及沙門氏桿菌、諾羅病毒和肝炎病毒等。

根據 CDC，這些細菌存在於牡蠣生長的沿海地區，其中「創傷弧菌」(Vibrio vulnificus)會進入血液引發食肉症和感染性休克等致命併發症。

4. 生蛋

生蛋或未煮熟的蛋更有可能被沙門氏菌等病原體污染，所以專家都會避免食用任何生蛋或未煮熟的蛋，或包含生蛋或未煮熟的蛋的食物。

5. 韃靼牛肉

卡特指出，包括韃靼牛肉(steak tartare)在內的任何生牛肉食品，都可能包含大腸桿菌、耶爾森氏菌(Yersinia)和單核細胞增多性李斯特菌(Listeria monocytogenes)等病原體。除了生牛肉外，韃靼牛肉還包括會有感染沙門氏桿菌風險的生蛋黃。

6. 未煮熟食品

根據 CDC，任何未煮熟的肉類和魚類，都可能含有會導致腸胃不適的金黃色葡萄球菌(staphylococcus aureus)、產氣莢膜梭菌(Clostridium perfringens)和曲狀桿菌等。

7. 膨脹或損壞的罐頭

施奈德指出，罐頭是經過高溫高壓殺菌所製作，主要是要消滅肉毒桿菌(Clostridium botulinum)，延長保存期限；當肉毒桿菌跑到罐頭內生長，就會開始產生氣體，導致罐頭膨脹；所以，如果罐頭出現膨脹、凹陷或損害，就代表細菌感染或變質了。

營養師推薦 六種食物抗新冠

根據戴維斯加州大學健康醫療研究中心(UC Davis Health)研究顯示，最近席捲國內的新冠病毒株是 Omicron 變種株，症狀包括流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽、發燒、頭痛、肌肉疼痛和疲勞。雖然變種病毒株威力已不若從前，但感染應立即就醫治療，營養師還建議攝取以下六種食物幫助緩解症狀。

1. 酪梨 所有年齡層的新冠患者皆缺乏抗氧化劑「穀胱甘肽」(glutathione)，造成體內發炎，加上普遍存在低鉀症狀而出現肌肉無力等症狀，酪梨不但富含「穀胱甘肽」，含鉀量也很高，食用一顆酪梨足以提供每日身體所需鉀含量的 21%。

2. 優格 食用優格、克菲(kefir)乳酸菌或其他益生菌有助於恢復腸道健康，減少痊癒期或癒後再感染機會。由於新冠病毒會大幅改變腸道微生物組合，優質益生菌不可或缺。

3. 墨西哥辣椒 確診新冠若出現持續性咳嗽，不妨食用富含辣椒素的墨西哥辣椒。根據 2015 年研究發現，連續四周每天服用辣椒素，有助於減緩慢性咳嗽。但如果流鼻涕，辛辣食物反而會導致症狀惡化。

4. 西瓜 若無法攝取足夠水分，建議攝取富含水分的西瓜，含 90% 以上水分，也是補充維生 A、C 的最佳來源，而且充足水分有助於稀釋黏液，緩解肌肉酸痛以及改善頭痛。

5. 雞湯 雞湯是典型食療聖品，2000 年內布拉斯加大學醫學中心 (University of Nebraska Medical Center) 研究證實雞湯具有溫和抗炎作用，會抑制嗜中性球(neutrophil) 產生，而嗜中性球正是新冠肺炎等呼吸道感染、分泌黏液的原因。

6. 鮭魚 鮭魚富含 Omega-3 脂肪酸和維生素 C，有助於減輕發炎症狀。根據「國際一般內科期刊」(International Journal of General Medicine)去年發表的報告指出，新冠重症患者補充 Omega-3 可能有助於縮短症狀時間，此外「生命科學」(Life Sciences)去年研究發現，以維生素 D 治療的患者血液中，發炎指標較低，有助於縮短加護病房佔床時間。

健康養生

黃帝內經：十條精華養生之道

1. 天人合一 順應天地

《素問·寶命全形論》指出：「天覆地載，萬物悉備，莫貴於人。人以天地之氣生，四時之法成。」天地自然之中，天氣下降，地氣上升，陰陽交合，萬物滋生，人類為萬物之中最為貴重的成員，是稟天地陰陽之氣而生存的。

因此天地自然的變化，必然對人體的生理病理存在種種直接或間接的影響。比如，在一年四季之中，自然界表現出來的是春生、夏長、秋收、冬藏的發展變化，而人體的生理功能也會出現相應的變化。

與此同理，在一日之中隨著晝夜晨昏的陰陽變化，人體的生理功能也相應出現節律性的變化。中醫養生重視順應天地自然界的運動變化，強調人體必須與天地自然界保持高度的和諧、協調、統一，這樣才有可能保持健康長壽。

正如《素問·四氣調神大論》所說：「陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」不單是四時氣候變化必須適應與順從它，地理位置、自然環境、水質空氣等，包括人體也必須很好地加以保護並順從它、適應它。這些都是養生防病必須遵循的重要原則。

2. 「氣」是宇宙萬物的本原

老子在《道德經》云：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。」認為構成世界的原初物質是形而上者的「道」。宋鉞、尹文將這種原初物質稱之為「氣」。《黃帝內經》受這些學說的影響，也認為「氣」是宇宙萬物的本原，「太虛寥廓，肇基化元，萬物資始，五運終天」。

在天地未形成之先便有了氣，充滿太虛而運行不止，然後生成宇宙萬物。這其實是揭示天體演化及生物發生等自然法則。在宇宙形成之先，就是太虛。太虛之中充滿著本元之氣，這些氣便是天地萬物化生的開始。由於氣的運動，從此便有了星河、七曜，有了陰陽寒暑，有了萬物。陰陽五行的運動，總統著大地運動變化和萬物的發生與發展。

3. 法於陰陽 和於術數 食飲有節 起居有常

陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也，治病必求於本。

上古知道養生之道的人，能夠按照客觀規律安排生活，養生之法就是讓自身的陰陽保持平衡（人體內的陰盛陽衰，或陽盛陰衰就會產生疾病），飲食上要有節制（不能飲食單一，暴飲暴食，大魚大肉，酒足飯飽等），在起居作息上同樣要有規律（不要熬夜，經常熬夜會造成人體內生物鐘紊亂，內分泌失調等），不能過於讓身體疲勞透支。

如此，人的外形和體內的元氣就得到了養頤，所以懂得養生之道的人能活到百歲。而如今的人，對養生不已為然，飲酒無度，以消耗和糟蹋自己的身體為正常，經常醉酒

行房，為所欲為，無節制地耗散先天之精氣（性慾無度就是在消耗生命的本源，節制性慾，固精保氣，為養生之道），當今的人也不顧身體的狀況，過分使用精力，滿足一時之快，尋歡作樂的方式都是有悖於養生之道的，所以到了五十歲便提前衰老了。

4. 清淨內守 調和情緒

主張以調養精神思維活動，作為主要途徑來保養生命、益壽延年。認為精神是生命活動的主宰，神靜則對抗衰老、延年益壽。人的思、慮、智、志、急、魂等，均由精神所主。主張神氣清靜內守，不宜躁動妄耗；強調清心寡慾，抑目靜耳，調攝神志，順應四時，常練靜功，以保持神氣清靜，促進健康。

5. 人有三寶精 氣 神

人，從本質上說，只有三樣東西：精、氣、神；養生，從根本上說，只有也只需養精、養氣、養神。把握住「精氣神」的養生，是最本質的、最有效的更是最正道的養生。養精是養生的基礎，養氣是養生的路徑，養神是養生的關鍵；只有精氣神一起養，用「氣」來連通「精」和「神」，我們的身體才能「陰平陽秘」我們的健康才能持久。

6. 清積除弊 血脈暢通

中醫有個概念叫「積聚」。積聚分為：氣積、血積、食積、酒積、痰積、肉積、水積、乳積……這些積滯犯於經絡則經絡湮瘀，犯於血脈則血脈阻塞，犯於五臟則五臟受累，犯於筋骨則筋骨獲殃。究其積聚的成因，中醫認為有外因和內因兩大因素。所謂外因，中醫認為是「風、寒、暑、濕、燥、火」等外邪的侵害；所謂內因則是暴飲暴食等不良生活習慣造成營養過剩、運動量減少使營養物質不能消耗利用而積存體內、或因情志抑鬱造成陰陽代謝失衡、有毒物質和惰性物質不能及時排泄而滯留體內，這就是造成積聚的主要原因。中醫認為，風為百病之長，積為百病之源，先積而後著風。我們不妨結合積聚的成因來看一下現代疾病及亞健康症候群中沒有一個不與積聚有直接因果關係，故有十人九積之嘆！慶父不死，魯難未已，積聚不除，人何以堪。《內經·湯液醪醴論》針對上述「嗜欲無窮，而憂患不止，精氣馳壞，榮泣衛除」的普遍現象，響亮地提出了「清積」這個典型的調治原則，用清瀉祛積的方法，疏通洗滌臟腑血脈，這樣才能達到精神自生，形體自盛，骨肉健壯，健康長壽的目的。

7. 形勞而不倦

命在於運動，但是要運動的適度，即「形勞而不倦」。一方面其認為人體是需要運動的，即「形勞」。因為人身的氣血要流通運動，就像江河裡的水，日夜奔流不息，如果停滯了，水就會發臭、腐敗，或者由於淤積而衝開河堤泛濫成災。因此人不能貪圖安逸，運動不足。另一方面，運動不能過度，即是其言「勞而不倦」；若是勞累過度，則容易引起「勞傷」，又稱「五勞所傷」，即久視傷血、久卧傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋。

8. 謹和五味 食飲有節

《黃帝內經》的「謹和五味」、「食飲有節」等飲食調養。此學派主張飲食調養，補益精氣，糾正服腑陰陽之偏，以達到調治疾病、延年益壽的目的。唐代名醫孫思邈是

這個學派的一代宗師，其主導思想是節制飲食，以食療痛，養老益壽。飲食宜清、淡、軟、簡，忌膩、厚、生冷。

9. 綜合調攝

《黃帝內經》認為，影響人體健康是由諸多複雜因素構成的，除上述天時氣候、地理環境、水質空氣等外界因素外，人體自身的精神情態、生活起居、飲食習慣、勞逸房事等內在因素也相當重要。因此，要想防病健身、延年益壽，就必須採取各種措施進行全方位的綜合調攝。正如《靈樞·本神》所說：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是，則僻邪不至，長生久視。」

這充分說明，人體養生必須是全方位的，只孤立強調某一方面，都是不成的。既要強調順從天地自然外界因素，又要強調調和情志、安定居處、節制房事、調節飲食等來保養身體。在具體方法上，要根據自身各方面條件及具體情況，選擇適合自己的各種養生術，綜合調理，全面攝養，從而達到健康長壽的目的。

10. 久視傷血 久卧傷氣 久坐傷肉 久立傷骨 久行傷筋

久視傷血：因為「肝開竅於目」而「肝受血而能視」，所以久視傷血；

久卧傷氣：過度臥床，易使肺缺乏新鮮空氣的調節，肺的機能不強健，而肺主一身之氣，所以人體的「氣」由此受傷；

久坐傷肉：長時間久坐，不活動，周身氣血運行緩慢，可使肌肉鬆弛無力，而「動則不衰」，動則氣血可周流全身，使得全身肌肉尤其四肢肌肉得養；

久立傷骨：久立傷腰腎，腎藏精，而精生髓、髓為骨之液，可養骨，故久立會損傷人體骨骼的功能；

久行傷筋：久行能使膝關節過度疲倦，而膝為筋之府，所以說久行傷筋。

失眠怎麼辦？人體有個安眠穴

所謂失眠，就是指入睡困難、睡眠中間易醒及早醒，睡眠質量低下、睡眠時間明顯減少，有嚴重的患者還徹夜不眠。如果長期失眠，會引起心煩易亂、疲乏無力，甚至出現頭痛、多夢、多汗、記憶力減退，還可引起一系列臨床症狀，並誘發一些身心疾病。

對於失眠的藥方，也是一些失眠人士迫切需要的，比如合歡皮和夜交藤水煎服就可以治療失眠，又比如中醫名方歸脾湯也能治療失眠。但他們哪裡知道自己身上就有一個攜帶型的安眠機器。那就是安眠穴。

當您俯伏時，當風池穴（在後頸部，後頭骨下，兩條大筋外緣陷窩中，與耳垂齊平）與翳風穴（在耳垂後方，當乳突與下頷角之間的凹陷處）連線的中點就是。

失眠穴自然主要作用是治療失眠的，但除此之外，也是作用多多，對於頭痛、眩暈、心悸、煩躁、癥病、癲癇、精神病、耳聾、高血壓等都有一定的效果啦。

用我們自己的手指尖順時針或者逆時針分別揉三十次，或者用指尖點壓失眠穴一兩分鐘，你就會受到意想不到的效果哦。

晚上失眠中醫偏方

1. 糖醋催眠法

每天晚上將食醋用開水沖服，然後閉上眼睛就能夠很快的進入睡眠狀態之中。除此之外，也可以喝上一杯糖水，這樣也能夠起到鎮靜的作用。

2. 茶婆枕

將陳粗茶在泡茶之後的渣滓留下來，曬乾之後和茉莉花一起作為枕頭的填充物，這樣也能夠很好的起到安神和治療晚上失眠的作用。

3. 沐浴法

每天晚上睡覺之前洗一個熱水澡，或者是用熱水泡腳也是可以的，如果有條件，那麼也可以食用溫泉、桑拿或者是藥浴，這些都能夠很好的促進睡眠。

4. 靜臥放鬆法

每天晚上睡覺的時候需要全身放鬆，然後呼吸變得均勻，排出腦子之中的雜念。也可以進行數數，這些都能夠很好的促進睡眠。

5. 足底按摩

每天晚上睡覺之前都用雙手按摩腳底大約五分鐘，特別是湧泉穴的位置更需要注意，這樣能夠有效的幫助入睡。

針灸+飲食改善狐臭

天氣變熱，在外面活動一下很容易就汗流浹背，流汗雖是身體重要的散熱機制，但有汗臭味的人，在此時就會感到十分難為情，甚至影響到參與社交活動的意願，若遇到高溫的情況下皮膚表面也容易孳生細菌，而汗水和皮膚上的細菌作用過後就會產生特定的味道，特別是發生在腋下的氣味，也就是俗稱的狐臭。

大汗腺 受荷爾蒙影響大

中醫師康涵菁表示，人體的汗腺分為小汗腺與大汗腺，一般所講的汗水，是由小汗腺所分泌，主要受到溫度影響。小汗腺幾乎分泌全身，其分泌出來的汗水成分 99%為水分，其餘則是少量的鈉、鉀和尿素，因此正常的汗水是沒有什麼味道的。

而大汗腺(也就是所謂的頂漿腺)則與小汗腺不相同，受荷爾蒙的影響較大，尤其進入青春期後開始分泌較為旺盛，分布又以腋下最多，其餘則是在外耳道、乳房、陰部與肛門等位置，其分泌出比較濃稠的汗水，成分帶有蛋白質和脂肪等物質，大汗腺分泌較為旺盛的民眾，除了異味以外，可以觀察到衣服上會出現黃色的汗漬，耳道也會呈現較為濕黏的狀態。

一般常見的體味，多為腋下所散發出來的「狐臭」，而民眾在處理狐臭時，大多會使用含有鋁鹽的止汗劑，去塞住汗腺減少流汗，或藉由微波熱能去破壞大小汗腺，但要小心如果能量太高可能會破壞其他組織，造成水腫或硬塊，其他還有侵入性的汗腺切除手術，則可能會有傷口，也需要較長恢復時間。

中醫治療狐臭以體質著手，大多認為多屬濕熱鬱積體內所造成。人體代謝體內廢物的排除方式是透過大小便以及出汗，若是濕熱過多，排出的二便與汗液都會氣味較重。明朝的徐春甫在《古今醫統》中提及：「腋屬足厥陰肝經之分，肝氣鬱熱於內而出於腋，其臭如狐，又曰狐臭」，若是屬於肝經濕熱患者，通常習慣熬夜，工作壓力也大，在處理上則可以使用清熱利濕以及疏肝理氣的中藥方藥，例如龍膽瀉肝湯或是當歸龍薈丸。

飲食要忌口 避免重調味

此外，如果屬於飲食方面不忌口，常接觸到燒烤辣炸等重口味食物、奶製品、甜食以及菸酒，則可能進一步導致脾胃濕熱，處理上則需清熱利濕以外再加上消積導滯的中藥方，例如甘露消毒丹加上保和丸。唯有保持排除濕熱的管道通暢，並且避免濕熱再度累積，才能真正根除狐臭。

除了臟腑的考量，經絡循行也須同步考慮。循行腋下的經絡包含了心經、心包經與膽經，如果出現問題，也可能導致腋下多汗、腫脹或是散發異味。因此，在針灸或是按摩的穴位選擇上，可選用心經的少海穴、心包經的勞宮穴以及膽經的陽陵泉穴，有助於代謝濕熱，安神止汗。

- 1.少海穴：位於手肘內側，屈肘時肘橫紋內側端與肱骨內上髁連線的中點處。
- 2.勞宮穴：位於掌心，第2第3掌骨之間，大約在握拳後中指指腹對應之處。
- 3.陽陵泉穴：位於小腿外側，腓骨小頭前下方肌肉凹陷處即是穴。

素有狐臭困擾的病人，平時飲食需避免咖哩、蒜頭洋蔥、麻辣或沙茶等重調味，也要注意油炸類和紅肉等油脂豐厚的食物以及牛奶起司類等奶製品代謝後會容易身體產生異味，因此最好減少攝取。相反地，可多吃蔬菜或赤小豆、薏苡仁、浮小麥等甘淡利濕的食材，並可隨身攜帶不含酒精與香料的濕紙巾，將流汗的區域擦拭乾淨，避免味道持續發散。

冬瓜薏仁湯 利水清熱

康涵養推薦，有狐臭困擾的人可試著熬煮冬瓜薏仁湯，冬瓜可清消暑氣，利水清熱，搭配薏仁不僅可健脾胃，還能加強利濕氣的功效。以下為冬瓜薏仁湯的材料與做法：

材料：冬瓜 300 至 500g，薏仁 30 至 50g，薑片 2 至 3 片。

做法：將冬瓜削皮切塊放入電鍋內鍋，再加入事先泡水 2 小時的薏仁，注入清水大約蓋過食材 5cm，並於外鍋加入 1 杯半的水，待開關跳起後，先不打開鍋蓋繼續燜煮 20 分鐘即可開蓋放溫食用。

十四個問答 解碼白內障手術

在正常情況下，瞳孔後方的水晶體是透明的，但是由於衰老或者是損傷會導致眼球晶狀體的構成組織細胞發生變化。當晶狀體中的蛋白質和纖維分解後凝結，會出現混濁就是白內障。剛開始的時候混濁對視力的影響不大，但是卻會愈來愈嚴重，明顯影響視力甚至於失明。

根據世界衛生組織(WHO)的調查，大部分的人在 60 歲左右開始出現白內障，而美國白內障手術的平均年齡是 73 歲。而事實上眼睛晶狀體的變化大約在 40 到 50 歲的時候就開始了。

Q1：目前多少人做白內障手術？

A1：根據美國國家健康研究院的估計在 2023 年將有 370 萬人，歐洲有 700 萬，全世界有 2000 萬人需要做白內障手術。

Q2：是否所有白內障的患者都需要做手術？

A2：根據世衛組織的數據，白內障仍然是全世界導致失明的最主要的原因(51%)。在美國，到了 80 歲的時候有 50%的人都與白內障掛邊。不是已經做了手術，就是受到白內障的干擾。若是不及時治療，最後白內障會阻礙光線進入眼睛，並導致視力完全喪失。

Q3：白內障的手術是早點做還是晚點做比較好？

A3：只要有了白內障，手術摘除永遠不會太晚，但是最好在白內障尚未成熟的時候摘除，這樣可以縮短手術和恢復的時間。等了太久，成熟的白內障會引起嚴重的視力障礙。

Q4：白內障手術後，視力也受到影響嗎？

A4：一般正常情況下，白內障手術有助於恢復正常的視力。只是由於腫脹，在手術後會立即出現視力混濁或模糊的情形，不過在手術後四到六周內，應該就恢復正常視力。

Q5：同一隻眼睛可以做多次白內障手術嗎？

A5：白內障的手術，主要是眼科醫生用人造晶狀體來替換損害的晶狀體。更換已經混濁的晶狀體，自然視覺再度清晰，白內障就不會再發生了。

一般來說只需要進行一次白內障手術。只是，有些人在白內障手術之後，還可能出現續發性白內障。一旦發現，簡單的雷射手術就可以去除這些生長物並恢復視力的。

Q6：白內障手術的效果能夠持續幾年？

A6：若是植入了全新的人工晶狀體，可以終身享用。95%的人在手術過後視力得到改善。一般情形之下，植入了人工水晶體之後可以使用三、四十年以上。

Q7：做了白內障手術，還可以運動嗎？

A7：根據美國眼科學會的建議做了手術之後兩個月內，應該避免體力工作，劇烈運動(打球、跑步)等，避免引起人工水晶體移位的風險，以及出汗時汗水進入眼睛增加感染的風險。另外為了避免眼睛的創傷，不要用力、碰撞眼睛、或者用力揉眼睛等。

Q8：手術之後可以化妝、擦防曬乳嗎？

A8：一般建議在一、兩周之內不可化妝，或擦任何東西在眼睛的周圍，主要是避免感染也不要與他人身體接觸太頻繁，很容易引起皰疹病毒的感染。

Q9：手術過後要忌口嗎？

A9：眼科學會建議最好避免抽菸、喝酒或者是攝取太過刺激和酸辣的食物。

Q10：手術後該如何保護眼睛？

A10：首先，外出的時候務必佩戴太陽眼鏡。午睡或晚上安眠的時候可選擇眼罩來保護眼睛，嚴格持續實施至少兩周以上。

Q11：白內障手術一定要做兩隻眼嗎？

A11：若是只有一隻眼睛有白內障的問題，當然是對有問題的眼睛動手術即可。

這是一般的情況中，患者多半兩隻眼睛的白內障程度相當，而且視力都不好。那麼都需要進行雙眼的白內障手術。如果只是一次做一隻，會對患者的視力和生活造成嚴重影響。

Q12：雙眼都有白內障只做一隻眼睛，會有什麼樣的影響呢？

A12：首先，可想而知的就是兩隻眼睛度數不一樣的話，會有屈光參差，使得物相大小，遠近不一致走路時或者上下樓梯時常有摔跤的危險。而且還有三維立體成像變成平面的情形。另外，若只矯正了一隻眼睛，另外一隻眼睛拖的時間過長，會耽誤變成白內障晚期，會出現許多併發症，甚至延誤或者是喪失了復明的機會。

Q13：白內障手術有風險嗎？

A13：一般來說手術之後的併發症很少見，95%是完全成功的。萬一發生的話可能就有下列幾種情形：炎症、感染、出血、腫脹、眼簾下垂、人工晶體脫位、視網膜剝離、青光眼、續發性白內障以及視力喪失等。

Q14：手術很複雜可怕嗎？

A14：目前的白內障的手術已經非常先進，不再做囊外白內障摘除術了。幾乎都是超音波晶體乳化術。所有的外科手術中心都有超聲波探頭。在手術過程中，眼科醫生會在眼角膜上切一個小口，然後將針狀的細針插入形成白內障的晶狀體內。然後用發射超聲波的探頭來乳化白內障並吸出糜乳狀碎片。晶狀體的後體完好無損，可以用於放置人造晶狀體。手術完成後可使用縫線來縫合角膜上的微小切口。

老年人「風濕病」多是骨關節炎 與勞損有關 患者應避免 爬樓梯及背重物

吳鴻恩醫師 文：黃少華

最常見的關節炎有兩種，分別是骨關節炎(Osteoarthritis)及風濕性關節炎(Rheumatoid arthritis)。翡翠東華醫師協會內科醫生吳鴻恩醫學博士表示，長者常有的關節炎九成屬於骨關節炎，而風濕性關節炎的發生率則不足一成。

吳醫生稱，骨關節炎（又稱退化性關節炎 Degenerative Joint Disease)因長年累月的關節勞損而引致。關節不僅是骨頭與骨頭交界處，並包括骨頭旁邊的韌帶、肌肉、神經這四個部分。

長者走路時出現的痛楚是很難用眼或 X 光來判斷：有時候醫生只能看到輕微的病症，並根據病歷和臨床表現來診斷。很多長者常常稱關節炎為風濕病，有時醫生為了遷就長者而使用同樣說法。吳醫生強調，骨關節炎多數與關節勞損有關。可惜，很多人卻不懂如何護理關節，例如如何攜帶過重的物件或運動後的護理等。

非風濕性關節炎則多數跟飲食習慣及尿酸過多有關。吳醫生舉了一個例子。一位長者的腳趾於乘海上遊輪回來後變得又紅又腫，這是痛風的症狀。由於長者於遊輪上喝多了紅酒及吃多了牛肉，所以體內產生的尿酸比平時多，並沉澱到腳趾關節。

腳趾軟性組織吸收尿酸後便變得又紅又腫，而且走路時會感到痛楚。不過，這情況很少出現於膝蓋、手臂及手腕。同時，長者在旅途時也喝了橙汁。吳醫生解釋，看起來很健康的橙汁雖然不會產生尿酸，但酸性飲料與尿酸結合可能造成腎臟排泄通道堵塞，令痛風加劇。

有關舒緩痛症，吳醫生表示，患者可購買非處方止痛藥，例如泰諾(Tylenol)。不過，這是治標。

治本的，有時醫生也會處方布洛芬(Ibuprofen)這類非甾體類抗炎(Nsaid)藥物給患者，除了止痛，它還可以把患處的發炎程度降低：這是一種有效治療的關節炎的抗炎症藥物。

不過，尿酸過高的人，也不一定會成為痛風症患者。疑似痛風的患者應經醫生診斷及接受抗尿酸治療，而抗尿酸藥物也必須由醫生處方，及由醫生判斷患者的需要。

此外，骨關節炎患者應盡量避免爬樓梯及背重物。如果情況嚴重，患者可能要接受的關節置換手術(Joint Replacement Surgery)。

老成凋謝

悼念紐約龍岡劉吉昌顧問

劉吉昌顧問是台山水步鎮橫水鄉上水坑崗村人，出生於1946年，終於2022年7月20日，享年79歲。他生前為人純樸謙厚，和藹可親，勤勞務實，正直有為，關心他人，熱愛生活，熱愛家庭，熱愛故鄉，熱愛公益事業的一位好長者，好僑領！在他的一生中，不管家業，事業，社交都是一個成功人士，都活出人生真實價值，創造個人光輝。他以超前眼光，在台山故鄉辦企業，那時絕大多數人仍為兩餐打滾時，他已是台山企業萬元戶之一，參加台山縣政府召開改革開放萬元戶會議，受到縣政府嘉獎。此後他在縣城辦工廠，開基創業，不但事業上成就，也營造一個和諧幸福家庭。他三兄弟中為長子，尊老愛幼，妻賢女孝，是一個孝順之兒，好丈夫，好父親，好兄長。他的創業，仍留至今日惠澤於其家族。九十年代移民到美國，工作之餘積極參與僑社各項活動，退休後全情投入僑社服務，先後任紐約橫水同鄉會兩屆會長，擔任紐約龍岡公所副主席。他是一位有正義，有擔當僑團領袖。他特別對橫水同鄉會貢獻良多，幾十年如一日，服務鄉親，與大家親密無間，直到他終老。他有一顆熱愛故鄉的赤子心，不管故鄉大小公益事業，都積極參與，出錢出力，是一位難得的好長者，今天他離我們而去，我們感到惋惜和難過！我們失去一位好長者，好僑領！我們捨不得他的離開，我們永遠懷念他，追憶他！

「不圖虛名來釣譽，只為正義定人生」的精神啟示後人，他忠正不移，走完人生之路，可歌可泣，他的音容永在，笑貌長存！願他一路好走，享天堂樂，安息吧！吉昌宗長，永遠懷念您！他的妻子何翠娥秉承其丈夫遺願，不忘僑社之情，為感謝僑社對其夫關懷，向以下僑團捐贈香油錢：紐約龍岡親義公所 200 元，紐約劉橫水同鄉會 200 元，紐約趙族公所 100 元，紐約趙紫氣堂 100 元，美洲龍岡親義總公所 100 元及龍岡季刊 100 元。以表致謝！

2022年8月4日

趙華生元老

美洲龍岡親義總公所元老趙華生是廣東新會古井霞路鄉田寮村東頭里人。不幸痛於2023年3月4日，壽終於溫哥華綜合醫院，積閱享壽九十有八歲，孝子賢孫等隨侍在側，親視含殮，遵禮成服。

趙華生元老曾任教師，嗜好小提琴及籃球。於1952年從中國去香港，再乘飛機到厄瓜多爾，行經森林，才到達秘魯。為了得到更好的生活，不怕艱苦，同父親一起做鞋業生意。他在秘魯經營鞋業幾十年，同時熱心服務僑社，參加秘魯龍岡親義公所、岡州會館和中華會館，一直到退休。退休後曾在香港逗留一段時間，最後來到溫哥華。在加拿大期間，他又參加溫哥華龍岡和趙氏宗親會。他是美洲龍岡親義總公所元老、溫哥華龍岡親義公所元老和溫哥華趙氏宗親會元老。他與人為善，平易近人，襟懷坦白，樂意助人，對龍岡和僑社貢獻良多，深得龍岡仝人愛戴。他的辭世是我們龍岡一大損失，願趙華生元老一路走好！

沉痛悼念劉公國深

劉公國深廣東省台山市水步鎮橫水鄉石鼓村人氏。生於一九四五年二月二十六日，痛於二零二三年三月十八日，在帝利市 SETON 醫院安祥辭世，積閏享壽八十一歲。

劉公國深出生於中國、一九五七年十二歲時到香港讀書；其間結識同窗許滿瓊，兩人一直在一起到高級中學畢業，從同學、相識、相知、相愛，天賜良緣，共結連理。

劉公國深從一九七二年移民美國，一九七三年返回香港與許滿瓊結婚，一九七四年正式定居美國工作。婚後，互敬互愛、夫唱妻和。婚後育有一男一女。孝子：劉錦輝、媳婦：田村，孝女：劉綺華；內男孫：劉柏霖。三代同堂，家庭幸福，生活美滿。

劉公國深幾十年盡心盡責為僑社、為鄉親服務，從不計較個人得失，深得人心，任勞任怨、德高望重。歷任美國龍岡親義總公所副主席、顧問；三藩市劉家公所副主席、主席、元老；美洲劉族橫水同鄉會副主席、主席、元老。劉公國深能團結鄉親，以「伯樂」的責任感為公所、同鄉會的發展，提拔培養不少人才。

劉公國深多才多藝、能歌善舞，為發揚中華傳統文化不遺餘力、為活躍僑社的文娛活動用盡心血。

劉公國深一生重親情、熱愛家鄉、熱愛祖國、尊宗敬祖。每一次回中國探親都必回家鄉謁祖，不忘自己出生的根，深情探望宗親，盛情宴請父老鄉親，經常捐款支持家鄉的僑刊社、同鄉會所、為家鄉的文化建設作出應有的貢獻。

今天，劉公國深離我們而去、我們感到悲痛、這是我們僑社、公所、同鄉會的一大損失。我們一定化悲痛為力量，團結一心，更好地把我們所在的僑社、公所、同鄉會發展得更好。

劉公國深安息吧。

劉府孝眷感謝宗親戚友世鄉誼惠賜鮮花賻儀並親臨執紼素車隨行，高義隆情、殁榮存感。並祝大家身體健康，大吉大利。

劉公孝眷不忘善事、捐給美洲劉族橫水同鄉會善金伍佰元；捐給三藩市劉家公所善金叁佰元；捐給美國龍岡親義總公所善金壹佰元。

趙景林元老逝世

趙景林元老出生於 1944 年 9 月 26 日，廣東台山海晏人，高中畢業，1983 年來美國，2023 年 4 月 16 日逝世。

趙景林是芝加哥龍岡親義公所元老，也是美洲龍岡親義公所顧問。從 2000 年開始長期擔任芝加哥龍岡親義公所要職，十幾年裡，花大量時間，盡心盡力協助處理會務和維護公所權益。特別是在 2006 年任正主席期間，主導成立了公所婦女部。2007 年美洲龍岡親義總公所在芝加哥舉辦的懇親代表大會籌備委員會總幹事期間，全力以赴，每事都盡量爭取做到最好，使大會圓滿成功。他一生勤勤懇懇，樂於助人和服務社區，值得銘記和贊揚。可惜的是在疫情之前幾年，因健康原因，已極少參與公所事務。我們永遠懷念他！

芝加哥龍岡劉永忠元老

芝加哥龍岡劉永忠元老因病醫治無效，於公曆 2023 年 4 月 17 日上午 11 點 30 分在亞信專科醫院蒙神寵召，與世長辭，享年九十有八。彌留之際，遺妻及兒女子孫侍奉在側，親視含殮，遵禮成服。

劉永忠元老是廣東台山 50 圩車蒨鄉人。自上世紀 60 年代開始為芝加哥龍岡親義公所作出無私奉獻，出錢出力，默默耕耘，鞠躬盡瘁。我們龍岡能有今天的鞏固基業，劉永忠元老功勞最大，特別是奠基獎學金方面貢獻最多。

他三次榮獲公所頒發榮譽大獎，實功高至偉！劉關張趙四姓世誼必永記於心！我們一定要繼承他的遺志，把龍岡事業發揚光大！願永忠元老一路走好！願永忠元老早登極樂天堂！



四月二日芝加哥龍岡日，四姓兄弟姐妹不畏寒冷，前行拜祭華僑先輩



本刊財政報告

(公元二零二二年七月一日至二零二二年十二月三十一日)

| | | |
|-----|-------------|--------------------|
| (1) | 進捐款 (美金) | |
| (2) | 紀念劉美蓮姑千古善款 | 100.00 |
| | 紀念劉吉昌公千古善款 | 100.00 |
| | 共進捐款 | \$ 200.00 元 |

(3) 進刊費
榮譽訂戶
五十元: 劉南生,
訂戶: 關松興夫人,

以上共進刊費 \$ 70.00 元

(4) 進告白費
(全頁) \$120.00 張均鴻夫婦

以上共進廣告費 \$ 120.00 元

(2022年7月1日至2022年12月31日) 總進數: \$ 390.00 元

| 支數 (美金) | | |
|---------|----------------|------------|
| #1716 | #265 期主編費 | \$ 840.00 |
| #1717 | #265 期副主編費 | \$ 240.00 |
| #1718 | #265 期營業主任費 | \$ 600.00 |
| #1719 | #265 期幹事酬勞 | \$ 40.00 |
| #1720 | #265 期核數酬勞 | \$ 30.00 |
| #1721 | #265 期打字費 | \$ 650.00 |
| #1722 | #265 期打郵寄地址費 | \$ 60.00 |
| #1723 | 2022年7, 8月電話費 | \$ 70.00 |
| #1724 | 網頁主任代支更名費 | \$ 10.00 |
| #1725 | #265 期印刷費 | \$ 5740.00 |
| #1726 | #265 期郵寄費 | \$ 2587.00 |
| #1727 | 參考書本, 郵費 (三處) | \$ 53.00 |
| #1728 | 2022年社長秋季鞋金 | \$ 120.00 |
| #1729 | 2022年網頁主任秋季鞋金 | \$ 375.00 |
| #1730 | 2022年9, 10月電話費 | \$ 70.00 |
| #1731 | 郵票一單 | \$ 88.00 |
| #1732 | 2022年11.12月電話費 | \$ 70.00 |

| | | |
|--------------------------------|----|--------------|
| #1733 季刊午餐會議 (4 人) | \$ | 85.00. |
| #1734 2022 年社長冬季鞋金 | \$ | 120.00 |
| #1735 2022 年網頁主任冬季鞋金 | \$ | 375.00 |
| #1736 2022 年 11, 12 月電話費 | \$ | 70.00 |
| #1737_郵票 100 个 0.60; 20 个 1.40 | \$ | <u>88.00</u> |

共

(2022 年 7 月 1 日至 2022 年 12 月 31 日) 共支出費 **\$12586.00 元**

結 算

| | | | |
|--|----|---------------------|---|
| (2022 年 07 月 1 日至 2022 年 12 月 31 日) 總進數: | \$ | 390.00 | 元 |
| (2022 年 07 月 1 日至 2022 年 12 月 31 日) 總支數: | \$ | 12586.00 | 元 |
| 進支比對: | \$ | < 12196.00 > | 元 |
| 按 2022 年 6 月 30 日存款 | \$ | 21856.00. | 元 |
| 2022 年 12 月 31 日結算總存款 | \$ | 9660.00 | 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

2023 Quarterly Magazine
Spring Issue



全美亞裔總商會董繼玲執行長，國際領袖基金會傑龍創會會長頒發「總統義工獎」給（從左至右）劉惠傳、關健中、張漢澤、劉秀美、趙羨明。

269

2023, The 68th Year