

# 龍岡季刊

2023年中華民國112年  
(創刊第六十八年)  
夏秋季版



劉家公所百年建館志慶：劉家公所建樓百年慶典巡遊活動盛大舉行。

270/271

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  
美國大文行酒業有限公司董事長張瑞群伉儷敬賀



全美總經銷：

## 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 41<sup>ST</sup> 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112週年暨頒發會員子弟獎學金聯歡會



# 多倫多龍岡親義公所112週年暨頒發會員子弟獎學金聯歡會：



# 香港龍岡親義總會拜訪黃大仙… 等名勝之地



# 芝加哥龍岡親義公所舉行中秋及下半年度職員生日慶會



# 旅美中山隆都劉族建福宗親會週年慶會



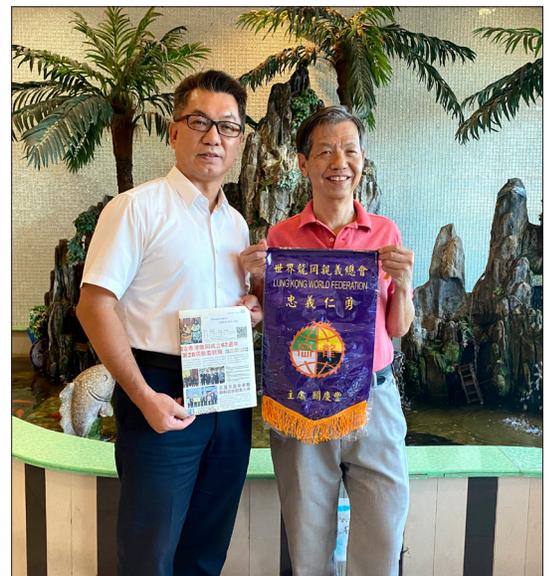


美篇  
@Boobo  
美篇号: 4908943



美篇  
@Boobo  
美篇号: 4908943

# 世界龍岡總會關慶豐主席率團 訪問鳳凰城龍岡親義公所



# 世界龍岡總會關慶豐主席率團 訪問美國羅省龍岡親義公所



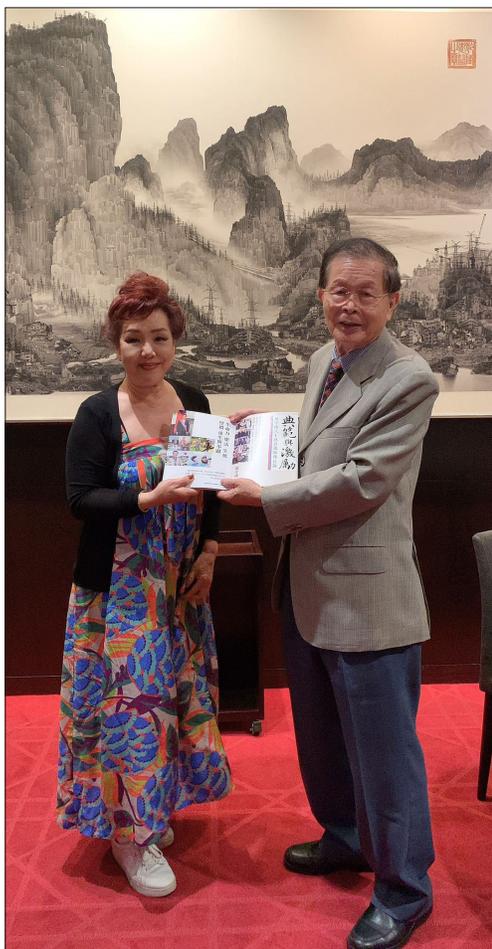
# 中華趙族宗親會理事長趙恩廣到訪三藩市



# 中華趙族宗親理事長趙恩廣到訪趙家公所



# 中華趙族宗親理事長趙恩廣(左二) 錚錚夫人(左三)在一起



趙守博主席贈送兩本新  
作給錚錚夫人

# 張勝煥壽星公四代同堂全家福



第二七〇／二七一 期

中華民國一一二年  
西曆二零二三年

夏秋季號

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：關和榮 趙羨明 關健中 張國欽 劉惠傳

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 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 張潤新 劉沅欣

紐約：劉南耀

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

## 專欄

1. 劉家公所百年建樓誌慶..... 17
2. 多倫多龍岡親義公所112週年聯歡宴會(圖片)..... 3

## 公所消息

1. 第23屆美洲龍岡親義總公所會議記錄.. 39
2. 香港龍岡親義總會拜訪黃大仙…  
等名勝之地(圖片).....5
3. 芝加哥龍岡親義公所舉行中秋及  
下半年度職員生日慶會(圖片)..... 6
4. 旅美中山隆都劉族建福宗親會週年慶會.....40
5. 世界龍岡總會關慶豐主席率團  
訪問鳳凰城龍岡親義公所(圖片)..... 9
6. 世界龍岡總會關慶豐主席率團  
訪問美國羅省龍岡親義公所(圖)..... 10
7. 紐約龍岡親義公所舉行慶祝：
  - 1) 關漢壽亭侯雲長公寶誕..... 41
  - 2) 張桓侯翼德公寶誕..... 41
  - 3) 趙順平侯子龍公寶誕..... 42

## 四姓人物

1. 中華趙族宗親會理事長趙恩廣  
到訪三藩市(圖片)..... 11
2. 趙錚錚夫人到訪台灣(圖片)..... 12
3. 多倫多龍岡親義公所張勝煥  
前主席九十榮壽誌慶..... 43

## 老成凋謝

- 美國龍岡親義總公所趙倫主席辭世..... 45

## 生活知識

1. 生活必備的100個小常識..... 46
2. 食譜介紹
  - (1) 百合玉竹煲豬展..... 52
  - (2) 南北杏桃海底椰燉豬脰..... 52
  - (3) 霸王花紅棗煲豬脊骨..... 52
  - (4) 木瓜蓮子百合煲乳鴿..... 52

## 健康養生

1. 《黃帝內經》五種養生法..... 53
2. 老中醫樂於外傳的六條養生秘笈..... 54
3. 日常護心 預防梗塞..... 56
4. 血管疾病有「計算器」可預測..... 57

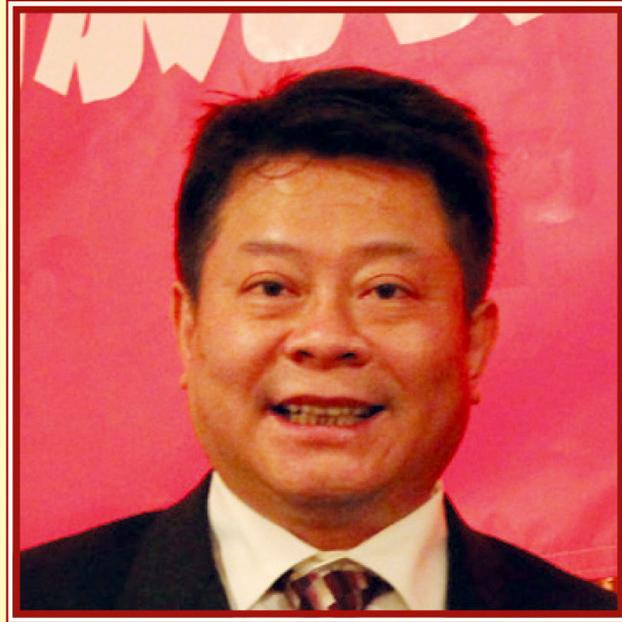
- 財政報告..... 60
- 龍岡季刊職員表..... 14
- 龍岡業務專員..... 14

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



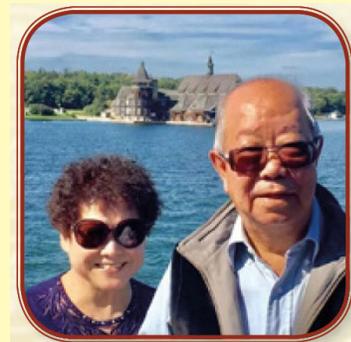
世總趙恩廣元老  
樂捐一千美元



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

## 劉家公所百年建樓誌慶

## 中午祭祖儀式及大巡行·晚上盛大慶祝晚宴

10月15日，劉家公所慶祝建樓百年活動，中午12時在禮堂舉行隆重的祭祖儀式，劉家公所主席英業、副主席新煥；元老榮浩、子莊、文光、偉能、惠傳、華楷、劉華、兆康；監察長文光；議長權俊；名譽顧問覃長、英才、榮烈；中文書記佑華、紹想；西文書記梓揚、麟祥；婦女部新任主任華楷夫人、副主任麟祥夫人；瑞獅團團長：鼎煌、世民；美洲龍岡主席關泰和；紐約龍岡主席劉國權；三藩市龍岡主席劉梓揚(劉族橫水主席)；屋崙龍岡主席關貴鎮；沙加緬度龍岡主席劉功駟；市德頓龍岡主席趙國雄等暨劉、關、張、趙四姓世誼、紐約劉族橫水同鄉會首長宗親嘉賓出席，中文書記佑華主持祭祖，監察長文光宣讀祝文，劉家公所金龍醒獅團健兒親臨祝賀，吉祥獻瑞。

主席英業致詞歡迎劉、關、張、趙四姓世誼及嘉賓，還有遠道而來的紐約劉氏首長宗親出席劉家公所慶祝建樓百年活動在此代表劉家公所同仁致意熱烈的歡迎。他表示今天慶祝活動盛大，中午祭祖儀式、大巡遊，晚上慶祝晚宴，希望大家藉此同歡共慶，度過愉快的一天。

下午1時，劉家公所大樓門前鑼鼓喧天，熱鬧非凡，陣容鼎盛的金龍醒獅踩著鼓點歡騰跳躍，劉氏首長點燃十萬發吉祥紅炮，響徹華埠。隨後舉行慶祝大巡遊，浩蕩的隊伍從華盛頓街、都板街、柏思域街、市德頓街巡行至劉家公所大樓，沿途龍獅起舞，鳴鑼開道，使劉家百年樓慶大巡遊的場面更顯氣派。

晚上六時，劉家公所假座華埠康年酒家舉行慶祝建樓百年晚宴，中華總會館總董暨寧陽總會館主席李燦桐、肇慶總會館主席張耀廷、合和總會館主席謝躍池、岡州總會館主席黃國康、陽和總會館主席馬金權、三邑總會館主席楊國興、人和總會館主席蔣澤綿、通事劉榮浩；星島日報美西版社長梁建鋒伉儷；劉家公所首長；劉、關、張、趙四姓世誼首長、紐約劉族橫水同鄉會首長宗親嘉賓出席聯歡，共襄盛會。劉佩君宗妹擔任晚會司儀。

現場金龍醒獅環繞會場，雄姿剛勁威武，磷光耀眼閃爍，呈送喜慶吉祥，為劉家百年慶會拉開歡樂的序幕。

主席英業致歡迎詞，他表示今天是劉家公所慶祝建樓100週年活動的大好日子，謹代表劉家公所同仁歡迎宗親嘉賓光臨盛會。1923年，劉氏熱心宗親在金山大埠企李街購置樓業，成立劉家公所。百年基業屹立在華埠繁華中心，彩燈閃亮，雄偉壯觀。2012年，當任惠傳主席提議，得到元老、職員熱烈響應和支持，再次購置樓業，為公所帶來良好的收入。在此值得紀念的日子，期望劉氏後人飲水思源，秉持祖業，發揚光大。今天我們舉行建樓百年慶典，得到大家出席，支持和厚愛，使劉家更有影響力，今後，我們將繼續與各僑團和諧團結，發揚龍岡忠義仁勇的精神，使龍岡的光輝歷史萬世流芳。

元老惠傳發表感言：今天劉家公所迎來建樓一百週年大慶，這是我們歷史性的時刻，也是我們驕傲的時刻，可喜可賀！百年前的今天，劉姓前輩在艱苦環境下，為本族鄉親有永久性會址，歷盡千辛萬苦，節衣縮食，籌募資金，於1923年購置三藩市唐人埠854號企李街四層紅磚大樓，命名為「劉家公所」。自此，本族同仁利用這一樓宇來聯繫宗親，商討會務。無事則互相親愛，有事則合力排解，傳達家鄉消息，共謀族人之福利。為辦好這極有歷史重大意義建樓百年大慶，我們成立籌備委員會，在主席團，元老團及籌備小組成員努力，群策群力，堅誠合作，召開八次小組會議、迎解很多困難，今天成功開幕了。在這裡，非常感謝主席團、元老、中英文書記、特刊編輯小組、婦女部主任共同合作。劉姓是中國一大姓氏，至今已有四千多年歷史，是中國主要姓氏之一，弘揚漢劉族氏文化傳承先祖精神，是我們的神聖使命。四海一家，天下大同。祝大家身體健康，萬事勝意。

元老榮浩表示今天是劉家公所慶祝建樓百年的大喜日子，到賀精英歡聚一堂，高朋滿座，盛況空前。回顧一百年前，先輩艱苦創業，集腋成裘，無私奉獻，建立宏偉基業，為後人奠定發展基礎，創造發展機會，劉家公所已經得到很大發展。各屆領導階層帶領族人前進，積極參與僑社活動，出錢出力，貢獻良多。公所活動豐富多彩，每年舉辦各項活動，逢年過節，向耆英派發禮物和紅包，向優秀學子頒獎學金。三十多年前，公所成立瑞獅團，教授青少年學習中華傳統武藝和功夫，受到家長歡迎，得到社區的認同，此外，公所時常舉行文藝聯誼活動，讓宗親們增強聯繫。2012年，公所領導階層為公所發展著想，購入另一物業使得公所實力更加紮實。前人種樹，後人乘涼，我們繼續將公所的精神發揚光大，繼承先人努力奮鬥的光榮傳統，團結合作，為公所謀利益，為昆仲謀福利。最後祝劉家公所會務昌隆，再創輝煌。

中華總會館總董李燦桐表示很榮幸出席劉家公所建樓百年慶典活動，並代表中華及寧陽向劉家公所致以熱烈祝賀和誠摯祝福。大家知道，劉家公所成立有一百多年歷史，建樓一百週年，劉家公所作為舊金山華人社區的重要組成部分，為社區和諧及發展作出重要貢獻。同時，劉家公所在推動中華總會館和寧陽總會館會務發展起到重要作用。在歷史長河中，許多有識之士都曾為劉家公所的建設和發展付出心血和努力。他們精誠團結，不畏艱辛，籌資購置公所物業，福蔭後人，為年青人樹立良好的榜樣。祝願劉家公所永遠充滿生機和活力，為舊金山的華人社區做出更大的貢獻。

美洲龍岡親義總公所主席關泰和致詞表示：劉家公所建樓百年來，劉氏能有廣闊的空間，豐厚的收入，使劉家所務得以蓬勃發展。回顧建樓之初，筚路藍縷，劉家先輩為後人耕耘出一片福田。我們贊賞劉家先輩為後人備留下的遺愛，期待劉家後備能守護好這片福地，繼續邁向下一個輝煌的百年。

元老華楷介紹嘉賓；副主席劉新煥答謝詞，他代表劉家公所感謝尊貴來賓，僑團領袖光臨盛會，並贈送美麗花籃及賀儀。他談及劉氏先人在1923年購置樓業，使我們可以聯絡僑團之間，兄弟叔伯的感情，更在適當時機購置第二棟物業，讓劉家公所會有更大更美好的發展。

慶會文娛節目精彩紛呈，豐富多彩，更有獎金豐厚的抽獎節目，由婦女部正副部長、顧問主持抽獎儀式，獲獎嘉賓宗親笑逐顏開，喜慶而歸。劉家公所慶祝建樓百年慶祝晚會在歡樂的歌聲及美好的祝福中圓滿結束。（僑社記者馬紅兵報導）

## 公所消息

## 第廿三屆美洲龍岡親義總公所會議記錄

日期：2023年5月20日(星期六)，美西時間下午1時。

形式：視頻會議。

參加人數：164人

首先由關泰和主席宣讀劉先主遺訓，「勉之勉之，勿以惡小而為之，勿以善小而不為，惟德惟賢，可以服人。」

接着中文書記報告出席人數後，主席宣布開會。

一、關炳松書記長宣讀上次在砵崙代表大會會議記錄(簡報)：

- 1) 美洲龍岡親義總公所劉惠傳主席作會務報告，在疫情艱難期間召開了五次會議，最後決定如期於2022年9月2日至5月在砵崙舉行第23屆懇親代表大會。
- 2) 美國龍岡親義總公所張人睿主席、三藩市龍岡親義公所張錫利團長和羅省龍岡親義公所劉志成上台發言並提交書面會務報告。
- 3) 還有紐約的劉國權、溫哥華的張偉傑、芝加哥、休斯頓、紐英倫、鳳凰城和砵崙依次作了匯報發言。

二、財政報告(略)。

三、樓業部劉志成報告(略)。

四、龍岡季刊社報告(略)

五、主席/監察長報告(略)

六、討論與決議：

- 1) 樓業部張鵬輝報告，一共有兩處物業，六單位柏文，四單位商業，要求各負責人努力合作，每三個月跟進收支情況。
- 2) 龍岡季刊每年出版三期，由於物價上漲，決定每年給季刊撥款從原來的\$18,000 提高到\$22,000。季刊主編由趙恩澤代。

## 旅美中山隆都劉族建福宗親會週年慶會

2023年6月24日，旅美隆都劉族建福宗親會假座阿拉米達怡景麗宴酒家舉行週年慶會。中領館領僑處主任王一鳴、領事姚瑤；政府官員、陽和總會館主席馬金權暨顧問理事及屬下各善堂；金山灣區中國統一促進會第一副會長黃楚文；美國龍岡總公所主席趙倫、三藩市龍岡公所主席劉梓揚、名義寄廬主任劉兆康、劉家公所主席劉英業、趙家公所主席趙雲清暨僑界嘉賓親臨晚宴。旅美隆都劉族建福宗親會主席劉春明、副主席劉應忠、劉國忠、劉懋瑜；顧問劉應同、劉文光、劉少欽、劉國忠、劉錫垣、劉浩勇、劉華；副中文書記劉志雄；英文書記劉飛行暨理事宗親出席聯歡。副主席暨中文書記劉懋瑜擔任司儀。

主席劉春明致歡迎詞表示：今天風和日麗，陽光明媚，我們懷著無比興奮的心情，迎來了劉族的週年聯歡慶會。在此特別感謝前任主席劉浩勇、副主席劉華在任期間為宗親會發展出錢出力，作出無私的奉獻。他談及劉家遷移中山，已有八百多年，劉族會所在三藩市已有一百七十多年歷史。我們感謝先賢艱辛付出，作出不懈的努力，使本會能夠不斷發展和壯大。先輩們由深圳彭城縣經過無數代而落戶中山谿角鄉，始祖為劉少雄太公，根據族譜記載，少雄太公是漢高祖劉邦的第二十七代孫，他在中山開枝散葉，繁衍後代，而今已傳至二十九代。劉族對後人重視以德、智、體去培育，故在劉族中出現很多文人雅士，達官貴人，成功商人。我們要秉持先輩的優良傳統，發揮自己的智慧和力量，共創團結和諧新局面，為會務更上一層樓作出應有的貢獻。

陽和總會館主席馬金權主席致詞表示劉族在古今中外非常出色，有著輝煌的發展歷史，賢能輩出，在龍岡姓氏排名第一。並衷心祝願劉族建福宗親會會務蓬勃發展，再創新的佳績。

政要官員相繼上台致祝賀詞，感謝劉族建福宗親會同仁關愛社區，熱心公益，並頒發祝賀狀。美國龍岡總公所主席趙倫主席致詞祝賀劉族建福宗親會週年誌慶，他表示龍岡劉姓宗親眾多，為公所發展作出積極的貢獻。同時祝福劉族建福宗親會會務昌隆，族務興旺，邁向美好的明天。

顧問劉少欽、顧問劉浩勇介紹嘉賓；副主席劉應忠致答謝詞感謝中領館官員、僑界友好、劉氏宗親蒞臨祝賀，共襄盛會，在此致以衷心謝意。並期待今後繼續與各僑界增進交流，互動聯誼，共謀福祉。

理事劉飛行、理事劉伍儀共同主持文娛節目，晚會上歌聲嘹亮，氣氛熱烈。旅美隆都劉族建福宗親會週年慶在和諧喜悅的氣氛中圓滿結束。

## 紐約龍岡親義公所舉行慶祝

### 關漢壽亭侯雲長公寶誕

八月六日下午二時，紐約龍岡親義公所在本公所三樓禮堂舉行關公寶誕暨會員大會，本次會議是春宴後的又一次會員大會，參加活動的會員達八十多人。

祭祖儀式由中文書記趙柏照主持，主祭人有關悅雄元老、關振立主席，陪祭人有劉國權主席、張德江副主席、趙秋生副主席、張漢澤元老、劉南耀元老、趙羨明元老等等；首先由關悅雄元老帶領與會者宣讀先旨遺訓，由幾位主席及元老先後一一敬奉祭品。祭祖活動在嚴肅輕鬆的環境中圓滿完成。

會員大會由劉國權主席主持，首先向與會的會員問好及送上美好的祝福，並宣布本公所再度以第三名被評選為紐約中文學校校董，獲得此殊榮是全體會員共同努力爭取的成績，希望大家繼續發揚優良傳統，為紐約龍岡親義公所爭取更大的榮耀！

由趙柏照書記通報上一次會員大會有關內容及決議等事宜；資產委員會主任張漢澤元老、劉南耀元老先後通報近期資產情況和進行財務報告，本公所的資產管理健康正常運作，資金清楚、透明。

趙秋生副主席、趙羨明元老先後對公所其他事項進行通報解釋發言。本次會員大會順利完滿結束，祝福大家健康進步，將「忠義仁勇」發揚光大！（趙建榮整理記錄8/6/2023）

## 紐約龍岡親義公所舉行慶祝

### 張桓侯翼德公寶誕

紐約龍岡親義公所，是由劉關張趙四姓聯宗公所，成立於1889年，每年四姓公寶誕，都舉行會員大會拜祖，9月17日下午二時，在本公所三樓禮堂，舉行張公寶誕拜祖儀式，全體會員參加，祭祖儀式由中文秘書長趙柏照主持，主祭人張潤新元老，陪祭人劉國權主席，關振立副主席，張德江副主席，趙秋生副主席，張漢澤元老，趙羨明元老等。首先由張潤新元老領讀先旨遺訓，然後由主祭陪祭煮向四先祖上香、敬酒、奉供品等一氣呵成，全體會員向四先祖三鞠躬，禮成。

會員大會由劉國權主席主持，首先他多謝在場所有會員誠心拜祖，祝各位身體健康！萬事如意！

劉國權主席繼續說：八月十五快到了，昨天和今天公所向全體會員發月餅票和敬老金應節，八月十五是月圓，人圓，合家團圓日子，祝大家中秋快樂！

緊接著關振立副主席，張德江副主席，趙秋生副主席向大家送上中秋祝福。

然後由秘書長趙柏照報告上次會員大會，資產委員會，二次會議記錄，劉國權主席匯報參加加拿大溫哥華龍岡親義公所成立一百週年慶盛況，趙羨明元老對一些事情具體說明，並祝大家身體健康！中秋節快樂！

最後由本會會員張榮達、張廣明父子的尚武體育會，贈送印有本公所 LOGO 三枝大旗給公所，在此致謝！大會圓滿結束！紐約龍岡親義公所供稿

# 紐約龍岡親義公所舉行慶祝

## 趙順平侯子龍公寶誕

是日中午十二時，紐約龍岡親義公所在本公所三樓禮堂舉行會員大會暨本年度趙公寶誕祭祖大會，參加會議有近百位會員。

大會由劉國權主席主持召開，首先劉主席向與會會員問好及送上美好的祝福；並宣布今日大會主要議程有三，第一是今年是換屆選舉年，今天要進行第一百三十屆職員薦選提名；其次進行對申請入會申請人進行抽籤入會；最後舉行趙公寶誕祭祖典禮。希望大家積極有序地進行完成各項議程。趙柏照書記宣讀今年換屆選舉的各項規定，要求各位會員能按規定認真推薦各部室的候選人；關悅雄元老、張漢澤元老等對今天會議內容進行補充發言。經過參加會議會員積極提名，充分討論，各職位候選人順利產生！

在申請入會眾多劉關張趙世長世誼中，經過大會討論決定並由劉國權主席親自抽出今年批准入會共有二十二位新會員，祝賀新批准入會申請人能順利加入龍岡大家庭，並希望大家能盡心盡責服務龍岡，愛護龍岡，將劉關張趙之龍岡精神發揚光大，讓「忠義仁勇」永遠傳承！

下午二時，良辰吉時，舉行趙公寶誕祭祖典禮，由主祭人趙羨明元老、趙秋生副主席，陪祭人劉國權主席、關振立副主席、張德江副主席、張漢澤元老、劉南耀元老、關悅雄元老、劉滿元老等等帶領下進行祭祖活動，首先由趙羨明元老帶領大家宣讀先旨遺訓，並由四位主席及元老們分別敬奉各種祭品，祭典活動在張少明顧問主持下圓滿結束。

祝福大家身體健康，萬事順利，家庭幸福，快樂安康！

（趙建榮記錄整理 10/22/2023）



## 四姓人物

## 多倫多龍岡親義公所

## 張勝煥前任主席九十榮壽誌慶

張勝煥世長於 1954 年從香港移民來到多倫多市，時值青年，風華正茂，一邊讀書，一邊做工勤奮向上，與吳金雁小姐結婚夫妻恩愛，建立美滿幸福家庭。

張勝煥世長青年時代艱苦創業，先後在餐館當過服務員，廚房廚師，擔任頭廚重任兼管理廚房工作，隨後經營餐館，服務周到經營有方，餐館生意越做越興旺，門庭若市，直至退休，事業成功。

張勝煥世長夫婦待人和藹可親，對兒女教育有方，四位兒女個個成家立業，兒、媳、女、女婿個個大學畢業，知識廣博，偕服務於加拿大主流社會，創下輝煌的事業。有男、女孫，孫媳、孫婿，外孫媳外孫婿 12 人，外曾男、女孫共 10 人，兒孫、曾孫滿堂，家庭美滿幸福。

張勝煥世長的兒、媳、女、女婿他們雖然在加拿大長大，但是他們具有中華民族尊老愛幼的美德，孝敬父母。今年九月十日，欣逢勝煥世長九十榮壽誌慶的大喜日子，承慶子、媳、女、女婿在新世紀皇宮大酒樓舉行宴會，隆重慶祝，酒樓大堂，燈火輝煌，滿堂生輝，五彩繽紛的汽球飄揚。聘請著名的 A&D 樂隊演唱奏樂，中西樂曲，播放生日快樂歌曲祝賀，悠揚悅耳的音樂充滿大殿堂，嘉賓、親戚朋友衣冠楚楚，興高采烈：有多倫多龍岡親義公所正、副主席，全體執行委員、顧問，多倫多關氏宗親會正、副會長，加東趙氏宗親會正、副會長，有的來自香港和加拿大其他城市來參加宴會，筵開三十九席，高朋滿座，整個宴會喜氣洋洋，美酒佳餚十分豐富。

宴會英文司儀鄧曼天是勝煥世長的男外孫，中文司儀謝思華是勝煥世長的女外孫，先請多倫多龍岡親義公所關錦相主席致詞，他代表龍岡公所全體同仁恭祝張勝煥世長生日快樂，身體健康，福如東海，壽比南山，語多祝頌，大家熱烈鼓掌祝賀。關振滋世長朗誦對偶，押韻的詩詞向張勝煥世長以祝賀，十位男女曾孫敬贈《福壽康寧》的鏡屏、多倫多 A&D 樂隊全體同仁敬贈《雲鶴千年壽，蒼松萬古青》的鏡屏，向張勝煥世長熱烈祝賀，獲得熱烈掌聲。張勝煥世長的兒、媳、女、女婿，孫、孫婿，曾孫一齊切生日蛋糕，唱生日歌祝賀，多倫多龍岡親義公所正、副主席全體執行委員、關氏宗親會正、副會長，加東趙氏宗親會正、副令長等僑社首長上台向張勝煥世長夫婦敬酒，恭祝生日快樂，身體健康。勝煥叔能歌善舞，上台演唱時代曲和粵曲，獲得熱烈的掌聲。他的兩個媳婦給每位客人回送一個大紅包，人人偕大歡喜。

張勝煥世長年屆九十高齡，身體健康，精力充沛，思維敏捷，博學多才，是一位德高望重，熱心公益事業和僑社的長者。是世界龍岡親義總會元老，美洲龍岡親義總公所元老，美洲《龍岡季刊社》副社長。

2011年多倫多龍岡親義公所慶祝成立100週年紀念，張勝煥世長擔任籌備委員會主任；2009年美洲龍岡親義總公所第十四屆懇親代表大會在多倫多龍岡公所召開，張勝煥世長擔任懇親大會中文秘書長；2019年美洲龍岡親義總公所第二十二屆懇親代表大會在多倫多龍岡公所召開。張勝煥世長擔任懇親大會籌備委員會主任。當年這些大型隆重的慶祝會、懇親代表大會，張勝煥世長日夜操勞，運籌帷幄，精心策劃，安排好大會的各項活動，勝利圓滿完成舉世聞名的懇親大會，獲得世界四姓世誼贊揚。

長期以來，張勝煥世長以多倫多龍岡公所為家，工作細緻，極端負責，每年精心安排好龍岡公所各項慶典活動；安排好公所年度職員表；執行委員會會議日程表等，張勝煥世長擔任公所中文秘書長幾十年；榮任公所正主席四屆和多屆副主席，對有112年悠久歷史的多倫多龍岡公所貢獻很大，勞苦而功高。

張勝煥世長伉儷，忠厚仁慈，樂於助人，熱心公益事業和僑社，九十榮壽誌慶捐助《美洲龍岡季刊社》加幣二百元，多倫多龍岡公所加幣二百元，多倫多龍岡公所婦女部、青年部各加幣一百元，多倫多關氏宗親會、加東趙氏宗親會各加幣二百元，共捐款加幣一仟元，仁風義舉，值得敬佩！  
(關錦相2023年10月2日)



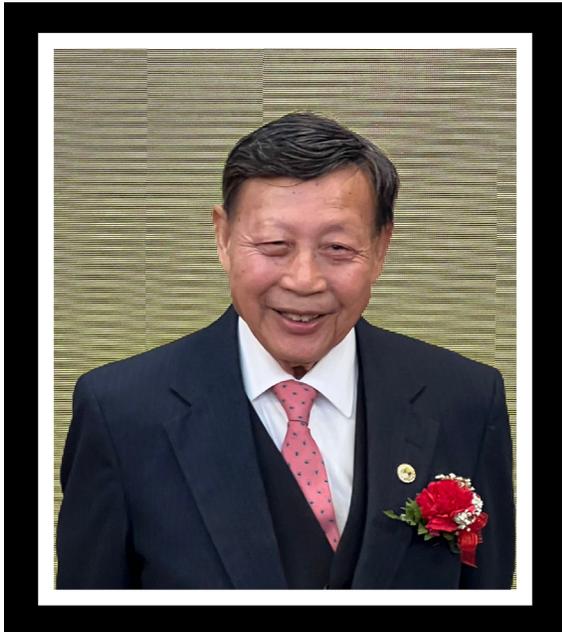
老成凋谢

## 美國龍岡親義總公所趙倫主席辭世

美國龍岡親義總公所趙倫主席是廣東斗門南門鄉四聖宮村人，出生於公曆 1941 年 3 月 23 日，終於 2023 年 10 月 6 日，享壽八十有二。

趙倫主席於 1966 年 10 月到美國，定居三藩市唐人埠，先在肉舖任職割肉員一年，之後轉做水電工程工作，最後考取牌照後自立門戶達 45 年之久。趙倫主席育有兩子一女，妻子在 2013 年仙遊後獨自一人居住。

趙倫是 2023 年美國龍岡親義總公所主席。他曾兩次擔任三藩市名義寄廬主任，他又是美國三藩市趙家公所資深的職員。他生前為人和藹可親，純樸謙厚，平易近人，勤勞務實，勇於承擔各項工作，盡心盡力。他的辭世是我們龍岡一大損失，我們捨不得他離開，我們永遠懷念他！願趙倫主席一路走好！



### 唁電

趙倫宗長家屬：

惊悉我公所趙倫宗長于 2023 年 10 月 6 日上午 3 时在屋倫 Highland Hospital 駕鶴赴極樂，噩耗傳來，万分悲痛！我公所全體全仁表示沉痛哀悼，謹向家屬表示誠摯的問候！

趙倫宗長為人和藹可親，平易近人，勇於承擔公所的工作，勞心勞力，是我後人之楷模，他的英名、風範長存！愿趙倫宗長安息，一路走好！家屬們節哀順變，保重身體！

三藩市趙家公所全體全仁 哀挽

2023 年 10 月 6 日

## 生活知識

## 生活中必備的 100 個小常識

- 1.巧用牙膏：若有小面積皮膚損傷或燒傷、燙傷，抹上少許牙膏，可立即止血止痛，也可防止感染，療效頗佳。
- 2.巧除紗窗油膩：可將洗衣粉、吸煙剩下的煙頭一起放在水裡，待溶解後，拿來擦玻璃窗、紗窗，效果均不錯。
- 3.將蝦仁放入碗內，加一點精鹽、食用鹼粉，用手抓搓一會兒後用清水浸泡，然後再用清水洗淨，這樣能使炒出的蝦仁透明如水晶，爽嫩可口。
- 4.和餃子麵的竅門 1：在 1 斤麵粉裡摻入 6 個蛋清，使面裡蛋白質增加，包的餃子下鍋後蛋白質會很快凝固收縮，餃子起鍋後收水快，不易粘連。
- 5.將殘茶葉浸入水中數天後，澆在植物根部，可促進植物生長；把殘茶葉曬乾，放到廁所或溝渠裡燃熏，可消除惡臭，具有驅除蚊蠅的功能。
- 6.夾生飯重煮法：如果是米飯夾生，可用筷子在飯內紮些直通鍋底的孔，灑入少許黃酒重燜，若只表面夾生，只要將表層翻到中間再燜即可。
- 7.烹調蔬菜時如果必須要焯，焯好菜的水最好盡量利用。如做水餃的菜，焯好的水可適量放在肉餡裡，這樣即保存營養，又使水餃餡味美有湯。
- 8.炒雞蛋的竅門：將雞蛋打入碗中，加入少許溫水攪拌均勻，倒入油鍋裡炒，炒時往鍋裡滴少許酒，這樣炒出的雞蛋蓬鬆、鮮嫩、可口。
- 9.巧用「十三香」：燉肉時用陳皮，香味濃郁；吃牛羊肉加白芷，可除膻增鮮；自製香腸用肉桂，味道鮮美；熏肉熏雞用丁香，回味無窮。
- 10.和餃子麵的竅門 2：麵要和的略硬一點，和好後放在盆裡蓋嚴密封，10-15 分鐘，等麵中麥膠蛋白吸水膨脹，充分形成麵筋後再包餃子。
- 11.香菜是一種傘形花科類植物，富含香精油，香氣濃郁，但香精油極易揮發，且經不起長時間加熱，香菜最好在食用前加入，以保留其香氣。
- 12.當進行高溫洗滌或乾衣程式時，不可碰觸機門玻璃，以免燙傷。拿出烘乾的衣物時，要小心衣物上的金屬部分，如拉鍊、鈕扣等，以免燙傷。
- 13.如果衣領和袖口較髒，可將衣物先放進溶有洗衣粉的溫水中浸泡 15-20 分鐘，再進行正常洗滌，就能洗乾淨。
- 14.如何使用砂鍋 1：新買來的砂鍋第一次使用時，最好用來熬粥，或者用它煮一煮濃淘米水，以堵塞砂鍋的微細孔隙，防止滲水。
- 15.如何使用砂鍋 2：用砂鍋熬湯、燉肉時，要先往砂鍋裡放水，再把砂鍋置於火上，先用文火，再用旺火。

- 16.烹調蔬菜時，加點菱粉類澱粉，使湯變得稠濃，不但可使烹調出的蔬菜美味可口，而且由於澱粉含谷胱甘肽，對維生素有保護作用。
- 17.米飯若燒糊了，趕緊將火關掉，在米飯上面放一塊麵包皮，蓋上鍋蓋，5分鐘後，麵包皮即可把糊味吸收。
- 18.洗衣粉用量：若衣服不太髒或洗滌時泡沫過多，則要減少洗衣粉用量。避免洗衣粉使用過量，不僅省錢而且保護環境，可令洗衣機更耐用。
- 19.煮餃子時要添足水，待水開後加入 2%的食鹽，溶解後再下餃子，能增加麵筋的韌性，餃子不會粘皮、粘底，餃子的色澤會變白，湯清餃香。
- 20.許多人愛吃青菜卻不愛喝菜湯，事實上，燒菜時，大部分維生素已溶解在菜湯中裡。比如小白菜炒好後，會有 70%的維生素 C 溶解在菜湯裡。
- 21.白襪子若發黃了，可用洗衣粉溶液浸泡 30 分鐘後再進行洗滌。
- 22.如何使用砂鍋：從火上端下砂鍋時，一定要放在乾燥的木板或草墊上，切不要放在瓷磚或水泥地面上。
- 23.燒葷菜時，在加了酒後，再加點醋，菜就會變得香噴噴的。燒豆芽之類的素菜時，適當加點醋，味道好營養也好，因為醋對維生素有保護作用。
- 24.麵包能消除衣服油蹟：用餐時，衣服如果被油跡所染，可用新鮮白麵包輕輕摩擦，油跡即可消除。
- 25.用殘茶葉擦洗木、竹桌椅，可使之更為光潔。把殘茶葉曬乾，鋪撒在潮濕處，能夠去潮；殘茶葉曬乾後，還可裝入枕套充當枕芯，非常柔軟。
- 26.餃子煮熟以後，先用笊籬把餃子撈出，隨即放入溫開水中浸涮一下，然後再裝盤，餃子就不會互相粘在一起了。
- 27.炒鮮蝦的竅門：炒鮮蝦之前，可先將蝦用浸泡桂皮的沸水沖燙一下，然後再炒，這樣炒出來的蝦，味道更鮮美。
- 28.蔬菜盡可能做到現炒現吃，避免長時間保溫和多次加熱。另外，為使菜梗易熟，可在快炒後加少許水悶熟。
- 29.麵包能消除地毯污跡：家中的小塊地毯如果髒了，可用熱麵包渣擦拭，然後將其掛在陰涼處，24小時後，污跡即可除淨。
- 30.男子剃鬚時，可用牙膏代替肥皂，由於牙膏不含遊離鹼，不僅對皮膚無刺激，而且泡沫豐富，氣味清香，使人有清涼舒爽之感。
- 31.風油精的妙用(1)：在電風扇的葉子上灑上幾滴風油精，隨著風葉的不停轉動，可使滿室清香，而且有驅趕蚊子的效用。
- 32.刷油漆前，先在雙手上抹層面霜，刷過油漆後把奶油塗於沾有油漆的皮膚上，用乾布擦拭，再用香皂清洗，就能把附著於皮膚上的油漆除掉。

- 33.豆腐一般都會有一股鹵水味。豆腐下鍋前，如果先在開水中浸泡 10 多分鐘，便可除去鹵水味，這樣做出的豆腐不但口感好，而且味美香甜。
- 34.煮雞蛋時，可先將雞蛋放入冷水中浸泡一會，再放入熱水裡煮，這樣煮好的雞蛋蛋殼不破裂，且易於剝掉。
- 35.手錶受磁，會影響走時準確。消除方法很簡單，只要找一個未受磁的鐵環，將表放在環中，慢慢穿來穿去，幾分鐘後，手錶就會退磁復原。
- 36.豆腐性偏寒，平素有胃寒者，如食用豆腐後有胸悶、反胃等現象，則不宜食用；易腹瀉、腹脹脾虛者，也不宜多食豆腐。
- 37.牙膏也有潔膚功能！洗澡時用牙膏代替浴皂搓身去污，既有明顯的潔膚功能，還能使浴後渾身涼爽，而且還有預防痱子的作用。
- 38.用微波爐做菜時，首先要用調料將原料浸透。這是因為微波烹任過程快，若不浸潤透很難入味，且蔥、姜、蒜等增香的作用也難以發揮。
- 39.葡萄汁送服降壓藥效果好！用葡萄汁代替白開水送服降壓藥，能使血壓降得平穩，且不會出現血壓忽高忽低的現象。
- 40.煮飯不宜用生水。因為自來水中含有氯氣，在燒飯過程中，它會破壞糧食中所含的維生素 B1，若用開水煮飯，維生素 B1 可免受損失。
- 41.砧板防裂小竅門：買回新砧板後，在砧板上下兩面及周邊塗上食用油，待油吸乾後再塗，塗三四遍，油乾後即可使用，這樣砧板便會經久耐用。
- 42.風油精的妙用(2)：洗澡時，在水中加入數滴風油精，浴後會有渾身清涼舒爽感覺，還有防治痱子、防蚊叮咬、祛除汗臭的作用。
- 43.炸饅頭片時，先將饅頭片在冷水裡浸一下，然後再入鍋炸，這樣炸好的饅頭片焦黃酥脆，既好吃又省油。
- 44.做菜或做湯時，如果做鹹了，可拿一個洗淨的土豆切成兩半放入湯裡煮幾分鐘，這樣，湯就能由鹹變淡了。
- 45.舒緩眼部疲勞小竅門：用水浸泡藥用小米草或母菊花，然後將毛巾浸濕，敷於眼部 10 到 15 分鐘，可有效舒緩眼部疲勞。
- 46.夏日天氣炎熱，身上容易長痱子，可用溫水將長有痱子的部位洗淨，塗擦一層牙膏，痱子不久即可消失。
- 47.室內廁所即使沖洗得再乾淨，也常會留下一股臭味，只要在廁所內放置一小杯香醋，臭味便會消失。其有效期為六、七天，可每周換一次。
- 48.如果用陳米做米飯，淘過米之後，可在往米中加水的同時，加入 1/4 或 1/5 啤酒，這樣蒸出來的米飯香甜，且有光澤，如同新米一樣。
- 49.煮餃子時，餃子皮和餡中的水溶性營養素除因受熱小部分損失之外，大部分都溶解在湯裡，所以，吃水餃最好把湯也喝掉。

- 50.熱水泡雙手可治偏頭痛。把雙手浸入熱水中，水量以浸過手腕為宜，並不斷地加熱水，以保持水溫。半小時後，痛感即可減輕，甚至完全消失。
- 51.忌食鮮黃花菜！因為鮮黃花菜內含秋水仙鹼有毒物質，食用後會導致噁心、腹瀉等。而加工後的乾黃花菜已將秋水仙鹼溶出，食則不會中毒。
- 52.風油精的妙用(3)：在點燃的蚊香上灑幾滴風油精，蚊香放出的煙氣不會嗆，而且清香撲鼻，驅蚊效果也會更佳。
- 53.在洗碗水中放幾片檸檬皮和橘子皮，或滴幾滴醋，能消除碗碟等餐具上的異味。同時，它還能使硬水軟化，同時增加瓷器的光澤感。
- 54.皮膚小面積擦傷會導致局部腫脹，這時可在傷口處塗些牙膏，不僅具有止痛、止血、減輕腫脹的功效，還有防止傷口化膿的作用。
- 55.烤肉防焦小竅門：烤肉時，可在烤箱裡放一隻盛有水的器皿，因為器皿中的水可隨烤箱內溫度的升高而變成水蒸氣，防止烤肉焦糊。
- 56.巧洗帶魚：帶魚身上的腥味和油膩較大，用清水很難洗淨，可把帶魚先放在鹼水中泡一下，再用清水洗，就會很容易洗淨，而且無腥味。
- 57.芥末煮水洗腳可降血壓。將 80 克芥末放在洗腳盆裡，加半盆水攪勻，用爐火煮開，稍涼後洗腳。每天早晚 1 次，1 天後血壓就可下降。
- 58.煮排骨時放點醋，可使排骨中的鈣、磷、鐵等礦物質溶解出來，利於吸收，營養價值更高。此外，醋還可以防止食物中的維生素被破壞。
- 59.巧剝蒜皮：將蒜用溫水泡 3-5 分鐘撈出，用手一搓，蒜皮即可脫落。如需一次剝好多蒜，可將蒜攤在案板上，用刀輕輕拍打即可脫去蒜皮。
- 60.蚊香定時熄滅法：用一個鐵夾子，用時夾在蚊香所需要的長度上，當蚊香燒到鐵夾夾著的地方時，就會熄滅，既不影響睡眠，也可節約蚊香。
- 61.麵包與餅乾不宜一起存放。麵包含水分較多，餅乾一般則是乾而脆，兩者如果存放在一起，就會使麵包變硬，餅乾也會因受潮失去酥脆感。
- 62.燒糖醋魚塊及其它需放醋的菜餚時，最好在即將起鍋時再放醋，這樣能充分保持醋味，若放的過早，醋就會在烹調過程中蒸發掉而使醋味大減。
- 63.梨可防曬！常食梨能使肌膚保持彈性，不起皺紋。梨中含有豐富的維生素 E，對太陽光的暴曬能起到防護作用。
- 64.各種染髮劑在室溫或炎熱的天氣中，均會失去部分功能或改變色澤。若放在冰箱中保存，可長期保持其原有的功能，不會變質。
- 65.彩電不能自行接地線，如果接地線，一旦電源插頭接反時，會使機內地線與電源的火線接通而使機架等部件帶電，這樣會有觸電的危險。
- 66.揭膠紙、膠帶的妙法：貼在牆上的膠紙或膠帶，如果生硬去揭，會損壞物件，可用蒸汽熨斗熨一下，就能很容易揭去了。

- 67.皮鞋黴斑清除法：皮鞋放久了發黴時，可用軟布蘸酒精加水(1:1)溶液進行擦拭，然後放在通風處晾乾。對發黴的皮包也可如此處理。
- 68.巧制肉餡：將要做餡的肉放入冰箱冷凍，待完全凍實後取出，用擦菜板擦肉，很容易就能擦把凍肉成細條，之後，只需用刀剁幾下就可以了。
- 69.皺褶身份證復原法：將身份證放在桌上，上面蓋一兩層紙，用熨斗隔紙熨燙（溫度不宜過高），熨好一面再熨另一面，即可使之平展如初。
- 70.電吹風治療肩周炎！用電吹風以適當距離對準患者肩部用熱風吹約 10 分鐘，每天兩次，3 周可愈。若先在患者肩部擦上藥酒再吹，效果更佳。
- 71.煮肉的時候，如果想使湯味鮮美，應該把肉放入冷水中慢慢地煮；如果想使肉味鮮美，則應該把肉放在熱水裡煮。
- 72.寶石戒指如何清洗？可用棉棒在氧化鎂和氨水混合物，或花露水、甘油中沾濕，擦洗寶石和框架，然後用絨布擦亮即可。
- 73.蘆筍可減肥！蘆筍能提高人體的基礎代謝，促進人體內熱量的消耗，並有很強的脫水能力，因此，多吃新鮮蘆筍能變得苗條。
- 74.如何讓蠟燭不「流淚」？生日蠟燭用之前先放到冰箱的冷凍格裡冷凍 24 小時，再插到蛋糕上，點燃後就沒有燭油流下而弄髒蛋糕了。
- 75.夏天甲魚易被蚊子叮咬而死亡，但如果將甲魚養在冰箱冷藏的果盤盒內，既可防止蚊子叮咬，又可延長甲魚的存活時間。
- 76.冷凍食品解凍法(1)：肉類：適宜在室溫下自然解凍，在水中解凍會使營養流失；家禽：宜在水中解凍，但未去內臟的最好在室溫下自然解凍。
- 77.冷凍食品解凍法 2：魚類：宜在 5%的 40-50 度食鹽水中解凍；蛋品：可裝在不透水的金屬容器中，將容器浸在 20 度的水中迅速解凍。
- 78.茶葉與食糖、糖果不宜一起存放。茶葉易吸潮，而食糖、糖果卻恰恰含水分多，這兩類物品存放在一起，就會使茶葉因受潮而發黴或變味。
- 79.洗滌麵粉袋時不要在水中搓洗，可將麵袋放在清水中泡 1-2 天，待發酵後，麵粉會從麵袋上自動脫落，這時再用清水漂洗，即可乾淨如初。
- 80.茶葉受潮不要曬！夏季茶葉容易受潮，若把受潮的茶葉放到太陽下曬就會走味。可用鐵鍋慢火炒至水氣消失，晾乾後密封保存，可保持其原味。
- 81.牛仔褲穿時間長了就會褪色。可以把新買來的牛仔褲放入濃鹽水中浸泡 12 小時後，再用清水洗淨，以後再洗滌時就不會褪色了。
- 82.絲瓜治慢性喉炎。用絲瓜絞汁或將絲瓜藤切斷，讓其汁自然滴出，放入碗內，上鍋蒸熟，再加適量冰糖飲用，就能有效治療慢性喉炎。
- 83.有的人吃藥總是把藥片掰開吃，以為藥片小了利於吞嚥。其實藥片掰開後變成尖的，反而不利於下嚥，還易划傷食道，所以藥片不要掰開吃。

- 84.指甲油長久不脫落法：塗指甲油之前，先用棉花蘸點醋把指甲擦乾淨，等醋乾後再塗指甲油，這樣指甲油就不容易脫落了。
- 85.識別手機的竅門：正版手機機身號碼，外包裝號碼，從手機上調出的號碼三號一致。在驗鈔機下，進網許可標籤右下角顯示 CMII 字樣。
- 86.巧切松花蛋：用刀切松花蛋，蛋黃會粘在刀上，可用絲線將松花蛋割開，既均勻又不粘蛋黃。將刀在熱水中燙一下再切，也能切的整齊漂亮。
- 87.不能用茶葉煮雞蛋！因為茶葉中除含有生物鹼外，還有多種酸化物質，這些化合物與雞蛋中的鐵元素結合，對胃有刺激作用，不利於消化吸收。
- 88.瓜果的清洗：食用前，先將瓜果在鹽水中浸泡 20-30 分鐘，可去除瓜果表皮殘存的農藥或寄生蟲卵，且鹽水還有殺滅某些病菌的作用。
- 89.高壓鍋烹調火候：高壓鍋烹調時間從限壓閥首次出氣算起。雞 1 千克加水 2 千克，18 分鐘可脫骨；排骨 1 千克加水 2 千克，20 分鐘可脫骨。
- 90.巧選茶葉：看勻度，將茶葉倒入茶盤裡，手拿茶盤向一定方向旋轉數圈，使不同形狀的茶葉分出層次中段茶越多，表明勻度越好。
- 91.洋蔥防衰老。洋蔥對人體的結締組織和關節有益。洋蔥不僅能提供人體需要的許多養分，還含有微量元素硒，因此，多食洋蔥能夠預防衰老。
- 92.巧除家電縫隙的灰塵：家用電器的縫隙裡常常會積藏很多灰塵，且用布不宜擦淨，可將廢舊的毛筆用來清除縫隙裡的灰塵，非常方便。
- 93.首飾收藏與保養的竅門：輕拿輕放，避免碰撞與磨擦；避免受高溫和酸、鹼溶液接觸；經常檢查，防止寶石脫落；及時取下收藏和清洗保存。
- 94.牛奶漬魚格外香！把收拾好的魚放到牛奶裡泡一下，取出後裹一層乾麵粉，再入熱油鍋中炸製，其味道格外香美。
- 95.鑒別珍珠的竅門：將珍珠放在陰暗處，閃閃發光的是上等珍珠；珍珠表面的清潔度和顏色決定珍珠的價值；珍珠越大、越圓越有價值。
- 96.大棗巧去皮：將乾的大棗用清水浸泡 3 小時，然後放入鍋中煮沸，待大棗完全泡開發胖時，將其撈起剝皮，很容易就能剝掉。
- 97.巧選茶葉：看茶葉鬆緊，緊而重實的品質好，粗而鬆弛、細而碎的品質差；看淨度，茶葉中有較多茶梗、葉柄、茶籽及雜質的品質差。
- 98.空腹不宜吃柿子。如果空腹吃大量未加工或未去皮的柿子，而胃裡的遊離酸含量又較高時，就會凝結成塊，形成柿石，引起肚子疼、嘔吐等。
- 99.巧洗鐵鍋油垢：炒菜鍋用久了，鍋上積存的油垢很難清除掉，如果將新鮮的梨皮放在鍋裡加水煮一會兒，油垢就很容易清除了。
- 100.瓶子上的塑膠瓶蓋有時因擰得太緊而打不開，此時可將整個瓶子放入冰箱中（冬季可放在室外）冷凍一會兒，然後再擰，很容易就能擰開。

**【食譜介紹】****一、百合玉竹煲豬脰**

功效：滋陰清熱 潤肺養顏。

材料：百合 150 克，玉竹 50 克，豬脰400 克，豬脊骨 500 克，玉米 2 根，紅蘿蔔 2 根，蜜棗 3 粒，陳皮、薑適量。

做法：1.百合、玉竹洗淨。

2.豬脰、豬脊骨放入沸水中焯去血水。

3.湯煲內加 6-8 碗水，水開後將所有材料放入，大火煲開後轉文火煲 3 小時即可。

**二、南北杏海底椰燉豬脰**

功效：潤肺平喘 滋陰養顏。

材料：無花果 8 粒，海底椰 200 克，豬脰400 克，豬瘦肉 500 克，雞腳 4 隻，南北杏、陳皮、薑適量。

做法：1.豬脰、豬瘦肉、雞腳置沸水中稍滾沸，焯去血水；其他材料用清水洗淨。

2.將所有材料放入燉盅，加水 6 碗，用保鮮膜封住，隔水燉 3 小時即可。

**三、霸王花紅棗煲豬脊骨**

功效：養陰清熱 潤肺消燥

材料：豬脊骨 600 克，乾霸王花 200 克，紅棗 50 克，葱薑適量。

做法：1.乾霸王花洗淨，泡發；紅棗去核，洗淨。

2.豬脊骨洗淨，斬段，放入沸水中焯去血水。

3.湯煲內加入 4-6 大碗水，水開後將所有材料放入，大火煲開後轉文火煲 2 小時，再轉大火煲 20 - 40 分鐘即可。

**四、木瓜蓮子百合煲乳鴿**

功效：滋陰潤肺 養顏美容

材料：木瓜 500 克，蓮子 10 克，百合 30 克，乳鴿 1 隻，瘦肉 200 克。豬脊骨 400 克，蜜棗 3 粒，陳皮、薑適量。

做法：1.木瓜剖開，去皮去籽，切塊；蓮子洗淨，略泡。

2.乳鴿洗淨，與瘦肉、豬脊骨一同置沸水中稍滾沸，焯去血水。

3.湯煲內加入 6 - 8 大碗水，水開後將所有材料放入，大火煲開後轉文火煲 1.5 小時，再轉大火煲 30 - 45 分鐘即可。

## 健康養生

## 《黃帝內經》5種養生法

## 《黃帝內經》五種養生法養生有必要嗎？

《黃帝內經》開篇就直言了養生的重要性。

通過正確的養生方法，每個人都可以活過百歲。而且，動作靈活，不顯老態。百歲是人的正常壽命，從古至今，世上不乏百歲老人。隨著生活醫療的提高，現在的百歲老人越來越多。所以，達到百歲是可以實現的，只要結合自身條件，用對方法。

《黃帝內經》第一篇，提出了五種養生方法：

- 1、「法於陰陽」：效法自然界陰陽的變化。如，順應四季的變化「春夏養陽，秋冬養陰」。
- 2、「和於術數」：選擇適合自己的養生方法和技術。如，導引、氣功等。
- 3、「食飲有節」：飲食的量、寒熱要適中，五味不要偏嗜。強調了保護「後天之本」脾胃的重要性。
- 4、「起居有常」：作息要有規律。
- 5、「不妄作勞」：勞心、勞力、房勞均不要過度。

## 一、原文：

## 春秋皆度百歲

選自《上古天真論篇第一》

乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？

岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於明陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

## 二、白話解：

## 春秋皆度百歲

選自《上古天真論篇第一》

黃帝問岐伯道：我聽說，上古時期的人年齡都超過了百歲，但行動靈活，沒有衰老的跡象。現在的人，年齡到五十歲，動作就遲緩衰老了。這是時代的不同呢？還是人們違背了養生之道的緣故呢？岐伯回答說：上古時期的人懂得養生之道，能夠按照天地間陰陽變化的規律，調整體內的陰陽變化。

適當地運用引導、氣功等方法，以調養精神，做到飲食有節，起居作息有規律，不過度操勞。

因此能夠使精神與形體相互協調，健康無病，享盡自然的壽命，超過百歲才離開世間。

現在的人就不同了。把濃酒當作甘泉般的貪欲，把任意妄為當作生活的常態。酒醉之後，又肆行房事縱情聲色，以致精氣衰竭，真氣耗散。不懂得保持精氣的盈滿，不善於調養自己的精神。

只知貪圖一時的快樂，而違背了養生之道，違背了生命的真正樂趣。起居沒有規律，所以五十歲左右就衰老了。

## 老中醫樂於外傳的六條養生秘笈

### 1. 睡眠：冬季宜遵循晚起原則

冬季養生特別要注重陽氣的顧護，盡量避免寒邪傷陽，醫聖孫思邈曾告誡「冬月不宜清早出、夜深歸、冒犯寒威」。《黃帝內經》也明確提出要「早臥晚起，必待日光。」意思就是，我們應盡量在 22 點前就寢，起床稍微晚些，週末則可以睡個懶覺，不見太陽不起床。至於冬季鍛煉，也要遵循晚起的原則。

### 2. 茶飲：冬季脾弱者宜多飲紅茶

冬天寒邪襲人，人體生理功能減退，陽氣漸弱，養護陽氣，除了吃、還要注意喝，中國人有喝茶的習慣，冬季可以喝點紅茶。紅茶甘、溫，可養人體陽氣，可溫中驅寒，能化痰、消食、開胃。對於脾胃虛弱者也可飲用。此外，紅茶含有脂多糖，喝紅茶還有降血糖的作用，糖尿病患者尤其適合。再者，紅茶還具有較強的殺菌、消炎作用，如果冬季出現上呼吸道癥狀也可以喝點紅茶。

### 3. 情志：冬季易感抑鬱不妨多做「白日夢」

中醫歷來注重情志致病，養生尤其注重養心。冬季時萬物凋零的景象逐漸明顯，容易觸景生情，抑鬱不歡，尤其是情感細膩豐富的女同胞。《黃帝內經》認為，冬令養腎養精尤為關鍵。腎主藏精，為先天之本，驚恐皆能導致腎氣受損，精洩不固。因此，冬月閉藏之時，應注意固密心志，保養精神，勿使情志過極，以免擾陽，也不可鬱鬱寡歡，損耗心陽。要學會把握自己的心態，做到景隨心至，境由心生。另外，從五行生克制化角度來說，「思勝恐」，在午後陽光下，沏一杯紅茶，品讀一篇美文，或任憑思緒遨遊，或做個「白日夢」，亦不失為養「藏」之法。

### 4. 泡腳：適當中藥沐足可防未病

針對前面說的足暖，睡前還可用溫熱水浴足，再左右交替按摩湧泉穴各 100 次。關於浴足選擇的藥物，結合今年冬季的運氣特點，每次可取艾葉 20g、花椒 20g、肉桂 10g。究其機

理，艾葉，苦、辛、溫，入脾、肝、腎經，有理氣血，逐寒濕，溫經止血等功效。肉桂，味辛、甘，性大熱，可補火助陽，溫經通脈。

今年下半年運氣特點容易上火，出現口腔潰瘍，睡眠不佳，頭暈腦脹等情況，加用肉桂，有引火歸源的功效。花椒，味辛，性溫，歸脾、胃、腎經，其氣味芳香，可健脾，可除濕止痛，還有擴張血管、降壓的作用。針對五之氣出現的風、燥特點，許多人血壓控制不佳，加用此有降壓作用。

李時珍《本草綱目》有載「花椒堅齒、烏髮、明目，久服，好顏色，耐老、增年、健神。」對於女性來講，冬天手腳不溫，此配方浴足可達到溫經散寒，活血通絡，助眠，更有美顏等作用。

### 5. 保暖：冬養之道須注重五暖

《黃帝內經》曾指出，冬季如果不能遵循冬氣之應，可能會產生伏邪，到了春天會出現痿病等肢體經絡病症。因此，陶國水醫生建議大家應做好五暖，包括頭暖、背暖、腹暖、腳暖、食暖。頭部受寒易引發傷風感冒、頭痛、面癱甚至是心腦血管方面的疾病；背是督脈和足太陽膀胱經循行的主幹線；腹部受寒易發生胃脘痛、腹瀉、消化不良等脾胃系統疾病；腳寒的人群不僅易生凍瘡，還會誘發感冒、扁桃體炎、氣管炎等疾病；而食之過寒易傷脾胃。

### 6. 飲食：順時食養，藥食同源

冬季在五行應水，在人體應腎，可以吃點腰果、栗子、核桃等以補腎。《遵生八箋 四時調攝箋》說「冬月腎水味鹹，恐水克火，故宜養心」，飲食宜減鹹增苦。另外，根據五運六氣原則，這一時間段，應以甘瀉之，以酸收之。此時選擇食物，應注重甘味。

#### (1) 鵝肉可補虛

鵝肉，味甘、性平，歸脾、肺經。具有益氣補虛、和胃止渴、止咳化痰等作用。針對今年秋末冬初，多見咳嗽、甚至久咳的人尤為合適。

#### (2) 牛肉益氣血

牛肉，味甘、性平，歸脾，胃經，具有補脾胃，益氣血，強筋骨等功效。對於貧血、久病體虛、營養不良、筋骨酸軟、術後、體力勞動者，尤其合適。

#### (3) 蘿蔔安五臟

飲食調攝，葷素搭配也很重要。這一時期，蘿蔔是時令佳蔬，民間有「蘿蔔進城，藥店關門」之諺。蘿蔔，味甘、性平、微寒，具有清熱解毒、化痰止咳、補中安臟等功效。

#### (4) 芹菜平肝熱

中醫養生注重飲食的應節性，俗話說「九月芥藍、十月芹」。芹菜，甘、微苦、平，入肝、胃經。有平肝清熱，潤肺止咳、降壓等功效。鑒於今年冬天可能會出現暖冬，肝火旺盛，血壓不穩定，乾咳，小便灼熱等上火的情況，不妨吃點芹菜。

## 日常護心 預防梗塞

心血管疾病中，最令人擔心的就是心肌梗塞。

台北市中醫師公會名譽理事長陳潮宗說，心肌梗塞發生原因為體內血脂過高，血管內壁容易形成斑塊，進而阻塞心血管，預防心肌梗塞必須從降低體內膽固醇做起，中醫觀點就是要減少攝取「膏粱厚味」食物，其中「膏粱」是指油脂高，「厚味」則是指味道重，如麻辣鍋、大魚大肉等。

陳潮宗說，飲食應多吃蔬菜、少吃肉，避免動物油脂，素食者也不應吃得太油。此外還需適時舒壓，同時控制糖尿病、高血壓。他也提醒民眾應定期做運動心電圖檢查，隨時掌握心臟健康。

### 降血糖 3 中藥當茶飲

陳潮宗建議，以中藥保養心血管，可至中藥行購買何首烏 3 錢入茶，也可將丹參 2 錢，或川七 1 錢，或紅花 0.5 錢，磨成粉加入水中直接當作茶飲，以降低血糖、膽固醇。

為避免天冷血管收縮，血壓快速飆高，早上起床後，一定要穿件衣服保暖，出門時最好穿上毛衣、背心，並戴帽子、圍圍巾。運動應避免太過激烈的球類運動，而以快走等取代，一旦出現胸悶、冒冷汗、呼吸困難、樓梯爬不上去等情形，務必盡速就醫，若已有三高、心血管疾病病史等高危險族群，必須提高警覺。

台灣高血壓學會名譽理事長王宗道說，若要遠離心血管疾病，最重要的是控制三高，包括血壓、血脂及血糖。

許多民眾可能透過藥物、飲食、運動等控制三高，卻常忽略三高的標準值，特別是已有心血管疾病患者，一定要知道檢驗數字為何，才能了解控制三高的目標，評估目前控制成效如何，或距離標準值還差多遠，並在醫師建議下改進。

### 控血壓 掌握「722」原則

一般來說，若已有心血管疾病患者，血壓應控制在舒張壓 130 毫米汞柱以下、收縮壓 80 毫米汞柱以下；血脂則要注意壞膽固醇控制在 70mg/dl 以下；血糖的糖化血色素為 6.5% 以下。可是許多患者沒有重視檢測數字的目標，「這樣是不對的」，因控制三高對預防心血管疾病或避免再發最有效果，控制得當不只可以阻止血管阻塞，甚至可讓阻塞血管斑塊慢慢減少，恢復健康。

他建議高血壓病人務必按時服藥，同時做好「722」量血壓原則，「7」是連續七天量測、「2」為早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」是每次測量應量兩遍，兩者間隔一分鐘，再取平均值，隨時監控血壓。

王宗道說，控制三高時，一定要血壓、血糖、血脂監測數字達標，當數字達標後，血管內斑塊才會開始減少或停止增加。除控制三高外，也一定要控制體重、戒菸、遠離心血管疾病致病因素。

### 降血脂 白肉取代紅肉

從營養觀點來說，預防心血管疾病，最重要的是避免血脂過高。

新光醫院營養師高郁雯說，避免血脂增高，飲食應多攝取新鮮蔬菜，每天應吃 3 到 5 小盤的新鮮蔬菜，其生重是 100 公克，燙熟後一份約飯碗小半碗左右。此外，膳食纖維也十分重要，建議三餐中有一餐的澱粉來源，用糙米飯、五穀米等全穀雜糧類取代白飯，有助降低及穩定血脂。

高郁雯表示，烹調用油建議使用植物油，每種植物油的脂肪酸都不相同，建議可以更換使用，攝取不同營養素。肉類方面，因牛肉、豬肉等紅肉的飽和脂肪酸，相較雞肉、魚肉等白肉來得高，建議以白肉為主，即便要吃紅肉，也應選擇油花比較少的瘦肉為主，不可吃肥肉，藉由持之以恆的飲食習慣降低血脂。

### 少吃精製糖類

血糖、血壓高也會增加心血管疾病風險，高郁雯說表示，控制血糖應少吃蛋糕等精製糖類。

糖類攝取量為每天總熱量約 10%，如成年男性一天所需熱量為 2000 大卡，精製糖類熱量為 200 大卡，採用 4 大卡熱量為一克糖換算，一天糖類攝取上限為 50 公克；成年女性一天熱量約 1500 大卡，精製糖類攝取上限為 37.5 公克，若三餐中有糖醋醬或韓式鹹甜醬等佐醬，蛋糕等精緻糖類需降低比例。

而控制血壓應避免吃蜜餞、罐頭等醃漬類食品，外食湯類也應少喝。

## 血管疾病有「計算器」可預測 預防心血管疾病，良好的生活習慣 與規律運動是很重要

黃彩綾醫師說

文：李哈

血管遍佈全身，對我們的身體非常重要。身體重要部位如腦部及心臟也有血管。血液能輸送人體所需的物質至各細胞，以幫助身體機能運轉。

翡翠東華醫師協會黃彩綾醫師表示，如果患者發現某部分的血管發炎，他就應注意整個身體的狀況，尤其是心臟。黃醫師解釋，如果皮膚受損發炎，發炎位置只會集中在一個地方。可是血管卻不一樣，黃醫師說：「如果身體某部分的血管有問題，心臟血管也有可能會有問題。」

動脈硬化(Atherosclerosis)是一種心血管疾病。黃醫師說明，動脈硬化有兩個成因。第一個膽固醇過高。患有高膽固醇的人，他們的膽固醇會於血液中慢慢沉積，最後造成血管堵塞。第二是血管發炎。

黃醫師表示醫學界一直在研究血管炎的問題。目前已知的可能性是慢性疾病患者，並且有高血壓及高膽固醇的問題。此外，糖尿病患者及吸煙人士也有較高風險患上血管炎。

一般血管發炎沒法感覺到的，但體內血管卻一直有發炎的狀況。而心血管疾病最終可引致心臟病或中風。假如糖尿病患者血壓於 200 以上及感到胸疼，他就該留意自己是否患有血管炎。心血管疾病亦可引起左胸痛。

黃醫師提到，目前醫學界有一個能預測患者患有心血管疾病的機率計算器。此計算器(Pooled Cohort)綜合多項心血管疾病病例彙整而成。通過輸入年齡、總膽固醇、血壓、糖尿病及心臟病等綜合指標數據，便能計算出個人患上心血管疾病的風險。醫生亦能藉著計算器的結果，提醒高風險患者及早服用藥物。

黃醫師表示要預防心血管疾病，良好的生活習慣與規律的運動是很重要，例如減少進食高鹽或高膽固醇食物及切勿吸煙。

## 龍岡季刊社

徵求祝賀 2023年聖誕  
2024年新年

## 聯合廣告

祝賀廣告在今年（二零二三年）冬季號刊出。請即來函通知認登。二零二四年二月廿八日截止。逾時不及排印。

認登龍岡季刊祝賀新年廣告。聯合廣告通知單

祝賀者名稱	認登格數，最少兩格 (每格美金六元)	廣告費
鞠躬	格	共 元

祝賀者名稱	認登格數，最少兩格 (每格美金六元)	廣告費
鞠躬	格	共 元

全頁：20格=\$120.00；半頁：10格=\$60.00；四分一頁：5格=\$30.00  
；3格=\$18.00；2格=\$12.00

茲隨通知單附上廣告費美金 元，請在本年冬季號刊登為荷。

此致

龍岡季刊社： **Lung Kong Quarterly Magazine** 謹啓  
924 Grant Avenue 4/F  
San Francisco, CA 94108 USA  
Tel: (415) 215-9175 Fax: (415) 956-0950

## 通告

敬告各龍岡季刊閱戶

本季刊自2010年起，每年刊費為美金20元，有些閱戶，從來沒有交刊費，為了支付日益調漲之印刷費及郵費，希望大家支持訂閱外，請莫忘繳交刊費，如超過一年仍未收到閱戶寄來刊費者，本季刊將停止繼續郵寄服務，敬希諒察。

美洲龍岡季刊社 啟

龍岡季刊訂閱表  
全年訂費二十美元  
(普通訂戶)

中文姓名：	英文：	<input type="checkbox"/> 續定 <input type="checkbox"/> 新定
地址：		
電話：	傳真：	
支票請寫：LUNG KONG MAGAZINE		
郵寄地址：924 Grant Ave. 4th Floor, San Francisco, CA 94108		



## 本刊財政報告

(公元二零二三年一月一日至二零二三年三月三十一日)

## (1) 進捐款 (美金)

共進捐款 \$0.00 元

## (2) 進刊費

## 榮譽訂戶

一百元 多倫多龍岡公所

五十元 關宗魯

四十元: 劉華新, 劉子莊, 趙善培

三十元: 舊金山劉族建福宗親會,

## 訂戶

二十元 (22) 劉錫文, 劉景雲夫人, 劉偉雄, 劉南生, 關和藥, 關文煥, 關錦相, 關燦龍,  
關榮碩, 關民燧, 關浩俊, 關廣俊, 關梓江, 張勝煥, 張永鋒, 張雅才, 張練奇,  
張均鴻, 張素蘭, 張漢賢, 趙國源, 趙錫仁夫人

以上共進刊費 \$ 740.00 元

## (3) 進告白費

(全年頁底) \$1000.00 紐約劉南農產公司;

(封面內頁) \$1000.00 紐約大文行酒業有限公司

(全年內頁) \$ 360.00 舊金山劉新煥地產公司

(全頁) \$ 120.00 (15) 世界龍岡親義總會, 世界關氏宗親總會;

休市頓龍岡公所, 卡城龍岡公所,

多倫多龍岡公所, 加拿大龍岡總公所

張漢華, 趙铮铮, 張堅旗下7間公司; 張錫利; 關宗魯

劉惠傳 張漢澤, 劉秀美, 關健中

(半頁) \$ 60.00 (12) 芝加哥龍岡公所, 屋崙龍岡公所, 名義寄廬, 三藩市關帝廟

劉宜銳, 劉子莊, 劉華新, 張國欽, 張鐘鈴夫人

張耀榮, 張耀廷, 趙善培,

(1/4 頁) \$ 30.00 (7) 士德頓龍岡公所, 劉家公所, 劉族建福宗親會

關家公所, 開平關光裕堂, 趙家公所, 張家公所, 關灼聰

3 格 \$ 18.00 (2) 劉偉能, 張新生

2 格 \$ 12.00 (1) 關健祥

以上共進告白費 \$ 5138.00 元

樓業部撥款 22000.00 元

(2023年1月1日至2023年3月31日) 總進數 27878.00

## 支數 (美金)

#1738	#266/267 期主編車馬費	\$	840.00
#1739	#266/267 期副主編車馬費	\$	240.00
#1740	#266/267 期營業主任車馬費	\$	600.00
#1741	#266/267 期幹事車馬費	\$	40.00
#1742	#266/267 期核數車馬費	\$	30.00
#1743	#266/267 期打字費	\$	700.00
#1744	#266/267 期打郵寄地址費	\$	60.00
#1745	網頁註冊費	\$	13.00
#1746	2023 年社長第一季鞋金	\$	120.00
#1747	2023 年網站主任第一季鞋金	\$	375.00
#1748	2023 年 1, 2, 3 月電話費	\$	105.00
#1749	#266/267 期打打字費	\$	5870.00
#1750	#266/267 期打郵寄地址費	\$	<u>2744.00</u>
	共	\$	<b>11737.00</b>

(2023 年 1 月 1 日至 2023 年 3 月 31 日) 共支出費 \$11737.00

## 結 算

(2023 年 01 月 1 日至 2023 年 3 月 31 日)	總進數:	\$	27878.00	元
(2023 年 01 月 1 日至 2023 年 3 月 31 日)	總支數:	\$	11737.00	元
	進支比對:	\$	16141.00	元

按 2022 年 12 月 31 存款	\$	8967.00 元
2023 年 3 月 31 日結算總存款	\$	25108.00 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 Team2010-2014  
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

20 LBD. NET WT  
LOOSE PACK

BROCCOLI  
PRODUCE OF U.S.A.

# LUNG KONG

2023 Quarterly Magazine  
Summer/Fall Issue



劉家公所首長與職員同仁凝心聚力造福宗親。左起：劉華，劉偉能，劉榮浩，劉惠傳，劉英業，劉新煥，劉源錦，劉文光，劉華楷，劉兆康。

270/271

2023, The<sup>64</sup>68th Year