

龍岡季刊

2024年中華民國113年
(創刊第六十九年)
春季版



美國龍岡主席劉新煥（前左5起）、三藩市龍岡主席關超英、
元老：趙務遠（後左起）、趙雲青、劉柏活、劉兆康、劉子莊、
張新生、關樹德、張錫利、關祥光、趙傑為鼓勵佳麗再創輝煌。

273

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



紐約龍岡親義公所
龍年春節聯歡





羅省龍岡親義公所春宴

芝城龍岡春宴





芝城龍岡春宴





美國龍岡、三藩市龍岡
和名義寄盧聯合
舉辦春節聯歡會



鳳凰城龍岡
親義公所春宴

第二七三期

春季號

中華民國一一三年
西曆二零二四年

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：關和榮 趙羨明

社長：關宗魯

副社長：三藩市：關子燕 張錫利

南加州：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：關質聰
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

台灣：劉東隆 劉育蘭

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. 龍年說「龍」 30
2. 龍年字畫 31
3. 全美華埠小姐佳麗拜訪三藩市僑社 33

公所消息

1. 各地龍岡親義公所職員表 35-51
2. 美國龍岡親義總公所
三藩市龍岡親義公所
三藩市名義寄盧聯合舉辦春節聯歡會 52
3. 紐約龍岡親義公所龍年春節聯歡 53
4. 紐約龍岡親義公所2024年春宴暨敬老聯歡晚會 54
5. 紐約劉族橫水龍年春節聯歡 55
6. 羅省龍岡親義公所春宴 4
7. 羅省關光裕宗親會二零二四年春宴盛況 56
8. 芝城龍岡春宴 56
9. 鳳凰城龍岡親義公所春宴隆重舉行 57

四姓人物

1. 熱烈祝賀張華芳再次榮膺亞利桑那
僑聯總會主席 61
2. 劉榮浩九任中華總會館通事 60
3. 趙彥正书法作品（現任屋崙龍崗中文書記） 43

生活知識

1. 山藥是個寶，常吃山藥，身體會收穫
四個好處。 62
2. 常吃豬肚有什麼好？ 63
3. 收好這四張生活處方！ 65

健康養生

1. 降壓藥早上吃，還是晚上吃好？ 67
2. 久咳不愈不只是肺的問題！中醫：
還可能是這幾個臟腑有問題！ 70
3. 再說《黃帝內經》中的五大養生法則 71
4. 五根手指各有一個「養生穴」
——這樣做越按越健康 73

- 財政報告 74
- 龍岡季刊職員表 7
- 龍岡業務專員 7

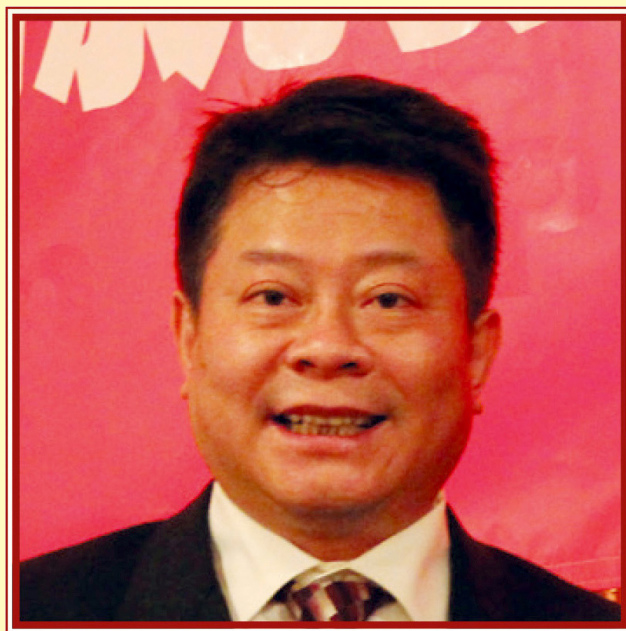


美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



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

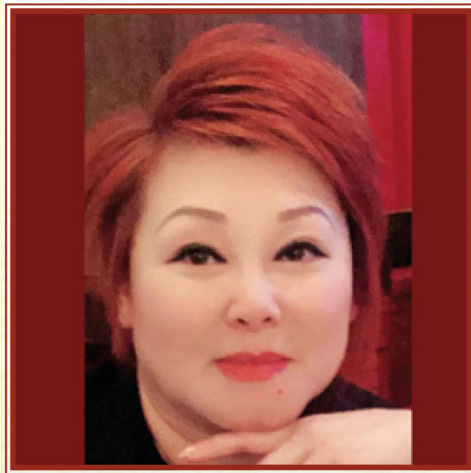


硤崙趙錫業元老
樂捐五千美元

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

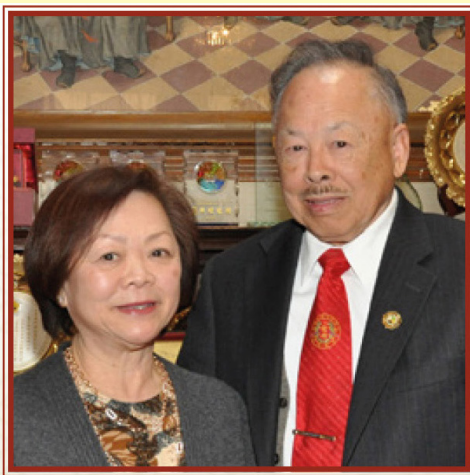


美洲關泰和副主席伉儷
樂捐二千美元

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

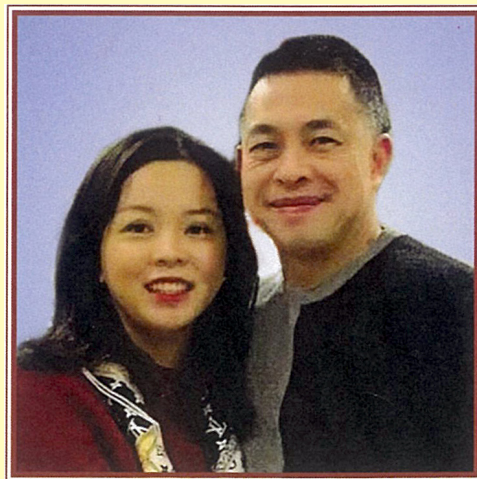


三藩市張錫利元老伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



硤崙趙漢榮主席伉儷
樂捐二千美元



硤崙張丹丹伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



僑伉主席趙崙砵
樂捐二千萬美元



僑伉強錦劉崙砵
樂捐二千萬美元

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



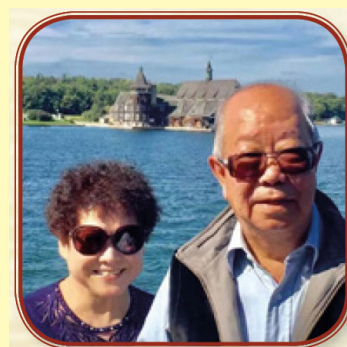
世總趙恩廣元老
樂捐一千美元



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
樂捐一干美元



美國劉兆康元老
樂捐一干美元



美國張人睿主席
樂捐一干美元



砵崙劉景芬伉儷
樂捐一干美元

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

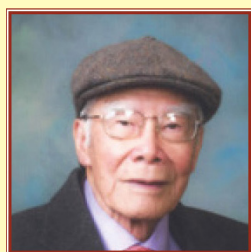


鳳凰城劉全知世長
樂捐一千美元

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



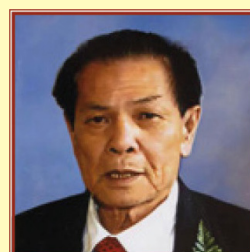
美洲張國欽監督伉儷
樂捐五百美元



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

龍年說「龍」

張肇鴻

龍年相聚喜相逢，龍岡弟子來說「龍」：
先主劉備創基業，匡扶漢室是天龍。
關帝忠義千秋頌，偃月寶刀舞青龍。
長板坡上張飛勇，丈八長矛勝蛇龍。
萬馬軍中救幼主，四弟常山趙子龍。
桃園結義傳世代，古城聚會情意濃。
忠義仁勇建功業，劉，關，張，趙四條龍！

龍年相聚喜相逢，大家聽我來說龍：
恭祝親朋身體好，個個行運一條龍。
父老長輩添福壽，兒女成鳳又成龍。
兄弟高大又威猛，姊妹美麗又玲瓏。
媳婦娶到賢淑女，嫁女搵到快婿龍。
居家置業風水好，右白虎來左青龍。
心想事成好福氣，家家平安有祥龍。
生意興隆通四海，財源似水入豬籠！

龍年相聚喜說龍，講到自己好威風：
朝朝飲茶嘆烏龍，蝦餃燒賣一籠籠。
三餐要吃鮑參翅，飲酒要飲交叉窿(xo)。
衣著光鮮人敬重，老牌香水用古龍。
戴條金鍊八兩重，開著賓士去兜風。
買間豪宅八個Room，魚缸養條大紅龍。
檀木傢具有品味，高檔音響震耳聾。
聽歌要聽徐小鳳，看戲要看李小龍。
日日 Golf to 個洞，晚晚牌九玩幾輪。
卡拉 OK 大聲唱，粗聲粗氣嚇恐龍。
唱完勁歌唱粵曲，游龍戲鳳戲鳳游龍。
半夜開枱打八圈，叫糊叫到沙喉嚨。

女友個個好面容，銀紙多多眼朦朧，
朦朧一醒是個夢，美夢醒來一場空。
龍年相聚喜說龍，遙遠東方有條龍。
金山阿伯返唐山，唐山處處綠映紅。
先飛香港跑馬地，刨錯馬經贏幾輪。
腳軟爬上獅子山，再坐高鐵過九龍。
神洲大地風光好，東張西望似游龍。
泰山頂上觀日出，黃山欣賞迎客松。
黑龍江省看冰雕，海南島上影彩虹。
北京西安尋古蹟，三下江南做乾隆。
童年往事未忘記，回鄉探親拜祖宗。
清明掃墓招風雨，人人贊我“掘尾龍”。
祠堂翻新份內事，修橋鋪路鄉情濃。
高朋滿座家常客，親戚朋友排長龍。
洗錢洗到袋穿窿，計數計到亂大龍。
個個誇我金山伯，原來真是“過江龍”！

龍年相逢再說龍，龍的傳人做好龍。
家庭和睦萬事興，夫妻恩愛情意濃。
細聲細氣講大事，心平氣靜好笑容。
站穩腳跟來做人，從來不做變色龍。
隔籬鄰舍關係好，法例法治要遵從。
明白事理人開朗，千祈莫做牛皮燈籠。
白天不做虧心事，晚上不怕“廣昌隆”。
行善積德不落後，公益事業日興隆。
僑社會務人有份，守望相助情誼濃。
恭祝龍年大發展，人人都要做猛龍！

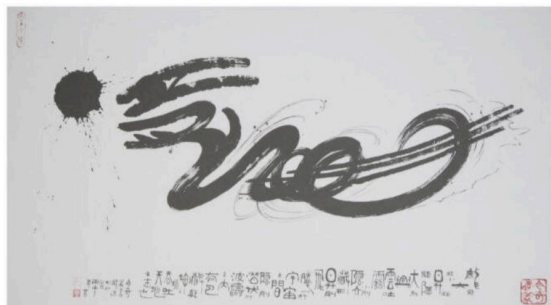
龍年字畫

張肇鴻

謹以此文迎接甲辰龍年。

卅年前，曹今奇教授在鳳凰寶地創辦了「鳳凰城中華書畫研究院」，為沙漠之城引來了中華文化藝術甘泉。一時間奇葩盛開，令人驚艷。中華書畫研究院桃李芬芳，先後有杰出弟子四十二位，其中包括九位博士和四位碩士。這十三位專家學者都具有非凡思維，都是在非凡境遇時進入畫中世界，不少師徒佳作備受中外人仕贊賞和收藏。鳳凰城肇始文化氣息日隆，其影響一直沿至今日。

今奇教授在二千年所畫的一幅「龍」字篆體畫，真跡剛問世就被東南亞華僑高價珍藏，後來，「龍」字小幅真跡以印刷 100 幅限量版問世，同樣引起社會轟動，中外人仕紛紛視為珍奇收藏，並鑲於名貴相框之內，置在大堂雅室之中。當年鳳凰城龍岡公所的理事會成員各購得一幅，如今成為家中之瑰寶，並將傳之世代。



「龍」字下面有一段小字是三國時代曹操「煮酒論英雄」的豪言：

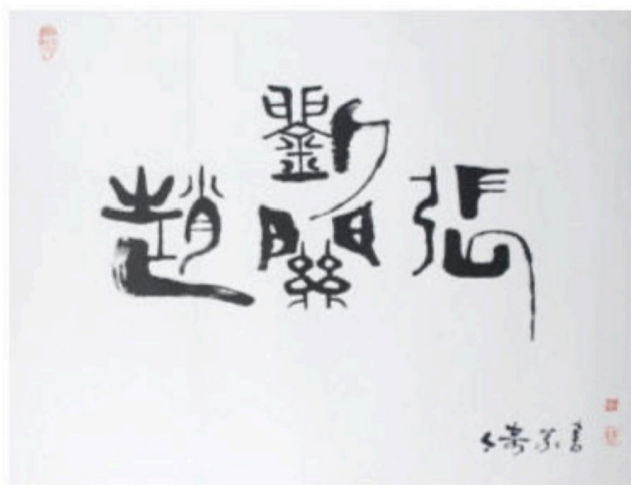
「龍能大能小，能升能隱；大則興雲吐霧，小則隱介藏形；升則飛騰於宇宙之間，隱則潛伏於波濤之內。有包藏乾坤之機，吞吐天地之志也。」

此段文字被一千八百年后的曹家賢能后裔今奇先生在公元二千元年的「龍年」字畫中再次呈現。

歷史上的三國時代，劉備、關羽、張飛有「桃園結義」典故，後來，趙雲又在「古城聚會」中加盟，四人成為了生死與共的兄弟，千百年來，這些人物故事在升華後，成為了「忠、義、仁、勇」精神代表，不但在神州傳頌，更在廣東僑鄉開平龍岡寶地發揚光大，並經開平流傳到了海外，所以，美國的劉、關、張、趙四姓的宗親組織，便簡稱為「龍岡」。

今奇教授和龍岡素有淵源。早在一九九六年，農曆丙子年，本人時任鳳凰城龍岡公所主席，今奇教授已贈與龍岡一幅篆體字畫，教授在上面用「今奇造篆」寫著「孟德如知龍岡在，鳴金息鼓拜後生」，整幅畫顯是出龍岡宗親的團結精神。

教授姓曹，他巧妙地運用曹孟德與劉、關、張、趙等人物和故事，從三國寫到現代，表達了如果曹操能知龍岡精神至今仍在發揚光大，他當初就會鳴金息鼓，甘拜下風。



從藝術方面來說，字畫中「孟」字就像一個頭戴盔甲的大將軍，那「龍」字也將躍出紙面，而「岡、鳴、鼓」更是字中畫，畫中字，其中可見到教授精湛的藝術風格。在內涵而言，一個「息」字平息了歷史上的戰火風煙，顯示了教授平和、仁厚的心態，而另一個「拜」字，反映出他謙遜的為人。

此書法曾印刷在「美洲龍岡親義總公所第廿一届懇親代表大會全體代表」的邀請函中，並寄至全美洲龍岡各地親義公所及世界龍岡世總，為龍岡歷史留下了鳳凰城中華書畫研究院的文采風華。

2024年2月9日

全美華埠小姐佳麗拜訪三藩市僑社

龍岡四姓宗親喜迎選美佳麗三位宗妹

以「如水玲瓏」為主題、由舊金山中華總商會主辦的「2024 年度全美華埠小姐競選暨加冕舞會」，已於2月23日晚，在三藩市聯合廣場希爾頓(Hilton)酒店圓滿落幕。一年一度全美華埠小姐選舉產生後，翌日2月24日(周六)開始，由中華總商會前會長區國雄、全美華埠選美小姐行政總監陳娜玲親自帶領，展開一連串的拜訪僑團活動。

全美華埠小姐黃美華(Tara Nash)獲得封后女皇及社區服務獎；張智怡(Grace Zhang)獲得第一公主暨華商小姐及才藝小姐；第二公主余蘊資(Alice Yu)；第三公主余敏知(Catherine Yu)；第四公主趙紫嫣(Angel Zhao)；網上最受歡迎獎朱玉珊(Sarah Chu)；友誼小姐譚家凌(Amy Tam)；參選佳麗還有：李馨(Stephanie Li)、劉華倩(Sarah Liu)，以及2023年度封后女皇暨才藝小姐徐莊婕(Ashlyn Tsui)一行10位佳麗，所到之處均受到熱情的僑胞擁戴及盛情的款待。

2月24日第六站下午2時，來到三藩市龍岡親義公所。首先由三藩市公所主席關超英、美國總公所主席劉新煥引領眾人喜慶之時不忘拜祭四姓先祖，後濟濟一堂，閑話家常。

三藩市公所主席關超英代表龍岡劉、關、張、趙四姓世誼歡迎選美佳麗一行到訪。他讚揚佳麗們美麗如詩，優雅如畫，為新年增添了色彩。選美不僅是外貌的競爭，更是自信和個人魅力的展示，在舞臺上閃耀光芒，獲獎的佳麗展示美貌與智慧併舉，只是成功路上的一個里程碑。他又勉勵落選佳麗，請相信這個世界充滿著機會，並保持積極的心態，迎接更多的挑戰機會，希望各位佳麗再創新高。

接著，主席關超英為獲得第一公主暨華商小姐及才藝小姐張智怡；第四公主趙紫嫣兩位宗妹贈送金牌。佳麗劉華倩向龍岡送上夏威夷特產，以表心意。

出席活動還有元老：劉子莊、劉柏活、劉兆康、關祥光、關樹德、張錫利、張耀權、張新生、張興礎、張新生、趙務遠、趙傑為、趙雲青等。

張家公所贈金牌第一公主、華商小姐及才藝小姐張智怡宗妹

第七站下午2:45時，佳麗一行風塵僕僕前往張家公所，在主席人睿、副主席艷珍、元老：國欽、耀榮、新生、興礎、文威的引領下，與佳麗張智怡宗妹上香敬祖。中文書記張錦英主持程序。

主席張人睿代表張家熱烈歡迎美麗的小姐到訪，致力發揚中華傳統文化，飲水思源，大家永遠是中國人。他說，佳麗將分別拜訪劉家、張家、趙家，以及還有其他的僑團，瞭解僑社歷史，未來貢獻國家作出努力。佳麗將肩負華人融入主流社會，得到美國社會的認同尊重。

隨後，由張人睿主席夫人為張智怡宗妹佩戴金牌。每位佳麗接受紅包鼓勵。

第八站下午 3:05 時，佳麗一行再登高一層樓便來到趙家公所，受到主席雲青、副主席嘉俊、元老：悅和、務遠、傑為暨職員以及婦女部同仁的熱情歡迎。中文書記恩澤主持祭祖禮及程序。

趙家公所盛情迎第四公主趙紫嫣宗妹

主席趙雲青在歡迎佳麗到訪後表示，一年一度花布小姐選美，是美國華人社區的一大盛事，她們集美貌與智慧一身，用她們出類拔萃的才華為華人爭光，為弘揚中華文化、促進人權平等、捍衛傳播普世價值觀，作出積極的貢獻。

每到一個僑團，都由中華總商會女皇科行政總監陳娜玲一一介紹隨行 10 位佳麗、各位佳麗各表心聲、並送上美好祝福後，主席代表向佳麗們派發紅包，以示鼓勵。並合影留念，留住美好記憶。



● 張家公所主席人會、副主席鄭珍、元老：國秋、耀榮、新生、義德、文慈暨職員眾親、喬子佳區厚望、事業有成、回饋社會。



● 美國僑商主席劉新機（前左5起）、三藩市僑商主席龔紹英、元老：趙務遠（後左起）、趙雲青、劉柏鴻、劉兆康、劉子莊、張新生、關樹德、馮錦利、關祥光、趙雲為僑團佳麗再創輝煌。



華埠小姐拜訪趙家公所



華埠小姐拜訪劉家公所

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 關添輝 張和然 張志聖
 趙恩博 趙柏照

名譽會長：劉 滿 劉永強 劉秀美 劉秀麗
 劉奕陞 劉偉明 劉善強 劉錦祥 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 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 劉兆康 趙永照
顧 問：劉福蒼 劉華新 張耀權 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 關廣俊 張雅才 關健吾
劉文光 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、張國賓、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）、張秋雄（市德頓）、劉沃彪、張慧美（斐匿）、趙羨藻、劉素嬋（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
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
張麗珊 關英捷 趙善勇 張傑雄 趙維經
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 劉惠傳 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 張耀榮 張人睿
趙錚錚 趙炎炎 趙士勤 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
劉胤良 關俊傑 關 發 關子元 張文威
張卓民 趙許聘 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：劉新煥
副 主 席：關樹德 張萬珍 趙逸清
中文書記：劉沃宣 趙國扶
英文書記：張慶龍 趙崇添
財 政 科：關立舜 趙立仁
交 際 科：劉少欽 張逢濯
福 利 科：關恩惠 劉孟德
登 記 科：張耀桓 關樹強
總 務 科：趙順景 趙引新
核 數：趙雲青
名義寄廬代表：趙培棟 張仲橋
幹 事：劉兆康
庶 務：劉佑華

監察委員會

監 察 長：關衛松
中文書記：劉文光
英文書記：張煥洪
委 員：趙雲清

執行委員會

執行委員：劉英才 劉偉宣 劉少欽 劉沃宣
劉兆安 劉焜傑 劉孟德 劉培裕 關持就
關立舜 關榮炎 關恩惠 關榮耀 關樹強
關煦和 張子華 張逢濯 張國寧 張衛民
張慶龍 張耀登 張耀桓 趙崇輝 趙崇添

趙立仁 趙引新 趙崇儉 趙順景 趙國扶
候補委員：劉栢活 劉卓威 關超英 關健祥
張思林 張 茂 趙亮光 趙子興
參 議 員：劉麟祥 劉振威 劉棟宏 劉社籌
劉振華 劉沃泉 劉育堅 劉子昌 劉國忠
劉仲賢 劉庭利 劉論能 劉活明 關伯均
關宇鴻 關子元 關健中 關立基 關兆輝
關潤晃 關炳松 關金鼎 關堯清 關宇榮
關堯榮 關華仕 關立閣 關立鴻 關新業
張偉民 張春勝 張英潤 張人明 張卓榆
張國蔭 張煒熊 張瑞明 張國松 張廣業
張廣驥 張廣照 張煥沃 張啟洲 趙德宋
趙崇佳 趙汝楊 趙崇堅 趙勝湛 趙許麟
趙汝盛 趙汝幫 趙國強 趙堅田 趙子盛
趙仕萬 趙國雄 趙益朝

地區副主席

三 藩 市：劉尚正 趙嘉俊
羅 省：張啟輝 趙建軍
紐 約：張德江 趙秋生
屋 崙：張錦英
市 德 頓：張秋雄
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：關超英 劉梓楊 張思林 趙培棟
羅 省：關華正 劉 榮 張展鵬 趙關遠
紐 約：劉迎贊 關祖榮 張秀屏 趙建榮
屋 崙：趙彥正 劉澄波
沙加緬度：張亞戴
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：張永強
羅 省：關天成
紐 約：關祖潤
屋 崙：關貴鎮
市 德 頓：關毅文
沙加緬度：劉少藝
芝 加 哥：趙維鏗
砵 崙：趙秀珍

三藩市龍岡親義公所

元老：劉源錦 劉子莊 劉傑文 劉柏活 劉惠傳
劉華楷 劉兆康 關子燕 關祥雲 關祥光 關龍匯
關樹德 張錫利 張礎宏 張耀榮 張國欽 張耀權
張耀廷 張興礎 張新生 趙錚錚 趙炎炎 趙傑為
趙雲青

顧問：劉宏美 劉華新 劉宜銳 劉子江 劉偉能
劉權俊 劉英業 劉重光 劉鼎煌 劉榮烈 劉華
劉英才 關錫亨 關紹賢 關俊傑 關發 關潤晃
關金譜 張雲慧 張文威 張卓賢 張衛民 趙英常
趙許聘 趙子達 趙務遠 趙紹棠 趙勝棟 趙逸清
趙汝桑

名譽顧問：劉應同 關宗魯

執行委員會職員

主席：關超英
副主席：劉梓揚 張思林 趙培棟
中文書記：劉裕民 趙卓南
英文書記：關子宏 劉國超
財政科：張慶龍 關潤其
交際科：趙嘉俊 劉昇平
福利科：劉尚正 關榮耀
登記科：趙沛文 關沃章
總務科：趙汝強 關堯清
核數科：張卓榆 關常青
審查組長：趙修華 關泰和
審查委員：劉耀鵬 關衛松 張茂 張楚亮 趙福庭
庶務：劉佑華
名義寄廬代表：劉卓威 關健祥
幹事：劉兆康

執行委員會委員

劉佑華 劉尚正 劉昇平 劉國超 劉裕民 劉耀鵬
劉永泉 劉紹想 劉錫垣 關榮耀 關沃章 關泰和
關子宏 關榮炎 關堯清 關衛松 關潤其 關仲才
關常青 張仲橋 張國寧 張逢濯 張卓民 張楚亮
張慶龍 張茂 張其祥 張卓榆 趙福庭 趙發裕
趙汝強 趙修華 趙嘉俊 趙卓南 趙社昨 趙沛文
趙汝輝

候補委員

劉煥新 劉文光 關榮宋 關健中 張人睿 張耀桓
趙汝雄 趙旭輝

監察委員會職員

委員長：張永強
中文書記：趙沛文
英文書記：劉錫垣
監察委員：劉紹想 關仲才 關常青 張卓榆
張其祥 趙汝輝

婦女部

顧問：劉榮浩夫人 劉寶祥夫人 劉棟柱夫人
劉柏活夫人 關仕龍夫人 關英兒姑 關郁蔭夫人
關宗偉夫人 關泰和夫人 張國欽夫人 張艷珍姑
趙紀庭夫人 趙汝發夫人 趙錚錚夫人

主任：關彩娟姑

副主任：劉榮烈夫人 張新生夫人 趙務遠夫人

中文書記：關祥光夫人 劉子莊夫人

英文書記：張柳姿姑 張興礎夫人

財政：張耀榮夫人 趙汝威夫人

核數：趙許聘夫人 張淑英姑

總務：關榮德夫人 張光明夫人

交際科：關煦和夫人 張柳雲姑

趙旭輝夫人 趙華海夫人

活動科：劉孟德夫人 關立鴻夫人

趙崇俊夫人 趙秀美姑

委員：劉惠傳夫人 劉碧杏姑 劉玉屏姑

劉文銓夫人 關偉健夫人 關金譜夫人 關小群姑

候補委員：劉兆康夫人 劉雨順姑 關家玫姑

關華錫夫人 張麗賢姑 張思林夫人 趙福庭夫人

趙汝桑夫人

樓業部

主任：趙汝輝

中文書記：趙社昨

英文書記：劉永泉

財政：張國寧

理數：張逢濯

核數：關榮炎

維修：關衛松 劉耀鵬

青年部

主任：劉銘家

副主任：關偉明 張志成 趙婷婷 趙心韻

書記：關美琪

財政：關立強

顧問：關彩鈿

康樂部

主任：張新生

副主任：劉兆康

書記：趙傑為

財政：關祥光夫人

核數：張國欽

音樂組組長：關彩娟姑

副組長：張新生夫人

體育組組長：關榮炎

教練：劉榮浩

才藝組組長：劉兆康

跳舞班長：張國欽 張新生 關祥光夫人

健康舞：趙惠貞姑

羅省龍岡親義公所

名譽監督：劉雲平 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 劉健峰

監 督：關天成 張鵬輝

顧 問：趙關遠 劉文新

主 席：關華正

副 主 席：劉 榮 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：張爾彬 副：關庚會

青 年 組：關澤民

副：劉立行 張國斌 趙 榮

監察委員會

監察長：張鵬輝

秘書組：劉大偉 副：張國斌

紀律組：關康健 副：關福權

稽核組：劉俊逸 副：張英偉

幹 事：趙悅寧

庶 務：趙悅寧夫人

執行委員：劉 榮 劉 雄 劉洪章 劉大偉

劉百行 劉東亮 劉國賜 劉有利 關華正

關啟輝 關榮撰 關宗來 關永燦 關春駒

關煥禎 關健榮 張展鵬 張國斌 張文鑫

張永恒 張煥民 張志明 張炎柱 張景鎮

趙關遠 趙悅寧 趙璧輝 趙崇雷 趙朝威

趙東海 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 張鵬輝

張英偉 張 輝 張永昭 趙朝威 趙璧輝

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 榮 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 榮 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

趙譚美生姑

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

趙瑞冰姑

顧 問：劉 榮夫人 關文英夫人 張慧芳姑

主 任：劉文新夫人

副：關質聰夫人 張鵬輝夫人 趙善儀姑

中文書記：張鵬輝夫人 副：關宗來夫人

英文書記：劉志成夫人 副：關振潮夫人

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

劉志成夫人 劉榮撰夫人

娛 樂 組：趙美嫦姑

副：張麗卿夫人 劉榮波夫人

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 關宗來夫人 關榮撰夫人

關振潮夫人 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

趙善儀姑 趙美娥姑 趙錦棠夫人

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
趙永照

顧 問：劉初漢 劉煥華 張 堅 張少明
張德江 張 鈞

法律顧問：趙方照律師

資產會主任：趙羨明

委 員：張漢澤 劉南耀 劉偉樹 關振立
關悅雄 關祖洞 張德江 趙柏照
張美芳

主 席：關振立

主席副：張德江 趙秋生 劉國權

中文書記：趙柏照 副：趙必亮

英文書記：趙小冰 副：劉秀紅

財 政：趙寶琴 副：劉小瓊

核 數：劉麗華 副：張秀萍

外 交：趙海棠 副：劉偉彬

執行委員：劉迎贊 關惠紅

張美珍 趙建榮

監察委員：劉友良 劉沅欣 關祖洞

關祖湛 張麗珊 張麗娟

趙爾康 趙堅波

名義俱樂部：趙呂誠

副：劉醒波 關振輝 張慶山

婦女部主任：張秀萍

副：趙高齊長

書 記：張霞美 副：趙佩嫻

康 樂：張麗珊 副：劉佩英

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 張榮贊 張煥民 張展鵬 趙 榮
關啟輝 張國斌 趙建鈞

主 任：劉志成

主任副：關宗來 張爾彬 趙建鈞

中文書記：劉 雄 副：關澤民

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 劉洪振 劉 業 劉立行 關宗來

關志堅 關澤民 關兆燦 關子英 關宗韜

關榮漢 關子正 張爾彬 張宇鵬 張國禎

張尚文 張順良 張煥榮 張煥強 張煥華

趙健鈞 趙健勇 趙璧輝 趙健輝 趙朝威

趙崇明 趙崇斌 趙 永

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 張慧芳 張榮贊
張國斌 張煥民 趙關遠 關華正 劉光明
關啟輝 趙建鈞

團 長：劉百行

團長副：張慧芳 關按勝 趙關遠

中文書記：關質聰 副：張尚文

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

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

劉惠桑 劉天貴 關和桑 張重光

主席：張傑強

副主席：關百慎 劉鴻就 劉惠桑 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

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：劉惜餘 劉貴強 關其逸 關惠良 關澤操

張華遠 張其昌 張創坤 趙悅厚

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 趙松基

主席：張偉傑

副主席：劉天貴 關錦松 趙偉林

監事：劉銳軒 關英捷 關健 張萬新 趙善勇

監事長：劉銳軒

中文書記：關俊權 副：劉麒強

英文書記：趙崇邦 副：關英捷

財政主任：張碧誠 副：張梓明

宣傳主任：張國權 副：劉彼德

福利主任：關祝堯 副：張萬新

康樂主任：關其杖 副：關健

核數主任：劉燦焜 副：趙松基 趙善勇

實業保管委員會

委員：劉銳軒 關英捷 關健 張萬新 趙善勇

主任委員：劉銳軒

文書主任：關健 副：張萬新

財政主任：趙善勇 副：關英捷

監督：劉燦焜 劉天貴 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：關錦松

文書：張廖惠珍 副：關雪娥

財政：關翩翩 副：趙偉林

福利：趙崇邦

婦女部

顧問：劉盧曼德 劉黃友蓮 關胡淑馨 關翩翩

關伍瓊芳 關雪娥 張周麗冰 張黃賽群

主任：關嬌嬌 副：張秀娜

文書：張廖惠珍 副：張岑秀齡

財政：趙周秀雁 副：趙碧琪

康樂：劉黃玉梅 副：趙用屏 張郭桂玲

福利：趙用蘭 副：關譚惠貞 關謝如笑

聯絡：劉張倩紅 副：劉萍 關張遇華

加拿大多倫多龍岡親義公所

元老：關和桑 關文煥 張練奇

顧問：劉炳均 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 關民燧 關錦相
關廣俊 關浩俊 關燦龍 關榮楨 關振滋
關梓江 張勝煥 張永鋒 張雅才 張國典
張雅才夫人 張素蘭 張漢賢 張永樂
張元才 張均鴻 張鳳萍 趙國源 趙卓耀
趙國光 趙慶林 趙挺秀 趙國源夫人
劉錫文夫人

候補委員：劉品汝 關文煥 張榮緒 劉偉強

執行委員會

主席：張雅才

副主席：劉偉雄 關錦相 張永鋒 趙卓耀

中文書記：張素蘭 劉南生夫人

英文書記：趙挺秀 劉品正

財政主任：關民燧 趙國源夫人

公關主任：關廣俊 關榮楨

福利主任：趙慶林 張雅才夫人

調查主任：關振滋 劉南生

康樂主任：張鳳萍 張元才

核數主任：張漢賢 關浩俊

總務：張國典 趙永樂

樓業管理委員會

主任：張雅才

財政兼管理：趙國光

委員：劉偉雄 關錦相 張永鋒 趙卓耀

儲備基金保管委員會

主任：趙國源 張勝煥

委員：劉偉雄 關錦相 張永鋒 趙卓耀

獎學金委員會

主任：關燦龍 張榮緒

財政：關民燧

文書：張素蘭

監察委員：劉冠麟 劉金斗 劉毓年 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 張灼潤 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 趙拿義 趙正賢

趙炯湘

青年部

主任：關浩俊

副主任：劉品汝 張健生

文書主任：趙挺秀 劉永康

財政主任：張榮緒 張佩霞

公關主任：張榮康 張仁傑

總務主任：張健鋒 關子平

福利主任：劉偉強 關婷婷

文娛主任：張德輝 張精華

幹事：劉冰桐 關立仁 張永樂 趙崇民 趙汝輝

婦女部

顧問：劉景雲夫人 關和桑夫人

主任：劉錫文夫人

副主任：劉雅買夫人 關錦相夫人

張雅才夫人 趙國源夫人

文書主任：張素蘭 劉南生夫人

財政主任：關艷賢 趙錫仁夫人

文娛主任：張鳳萍 張漢賢夫人

公關主任：關金蘭 張永鋒夫人

總務主任：張鳳瓊 張卓堯夫人

福利主任：關梓江夫人 關翠紅

幹事：劉長好 劉卓雲夫人 劉福蒼夫人

劉澤洲夫人 劉文斌夫人 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 關文煥夫人 關瑞貞

關彩玲 張元才夫人 張均鴻夫人

張鴻輝夫人 張榮活夫人 張淑嫻

張國典夫人 張國幹夫人 張鴻蘇夫人

張錫棠夫人(沙岡)張偉彬夫人 張榮貴夫人

張練奇夫人 趙卓耀夫人 趙日棠夫人

趙積安夫人 趙慕堯 趙娟娜 趙悅歡

趙陳長 趙滿結

芝城龍岡親義公所

元老：劉國英 劉錦進 劉炳輝 劉炳權
劉穎斌 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：劉迪良 張傑英 趙汝爽
當屆榮譽顧問：劉逸源 劉浩明 劉雪明
劉艷婷 關志源 關耀藩 趙翹文 趙永悅
趙光輝 趙培根 趙 群

執行委員會

正主席：張其昌
副主席：劉紹端 關宗緒
副主席兼財政：趙維鏗
中文書記：關元輔
英文書記：劉活明 張德雲
財政：劉振波
核數：關耀桃 張傑輝
交際：關宗勇
福利：劉迪良
名義寄廬：趙國雄
庶務：趙維鏗
委員：劉天倫 劉振波 關宗勇 劉耀威
關耀桃 張傑雄 張傑輝 張永紅 趙國雄
趙耀文 趙偉章

資產委員會

正主任：劉烏歡
副主任：關 霖 張傑雄 趙汝三
委員：劉錦進 劉炳權 關宗仰 張偉忠
趙權安

婦女部

正主任：張梅愛珠
副主任：趙蓮英
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 劉紅華 劉麗霞
關譚雙飛 關胡遇倩 關鄺綺霞 張阮翠愛
張余群杏 張永紅 趙余秀荷 趙卓瑞英
趙李慧貞 趙陳麗燕 趙慕慈 趙林新鳳

休士頓龍岡親義公所

元老：關毓駿 關振業 關毓彬 劉振榮 關紫紅
劉秀美 趙婉兒

顧問：劉佩坤 趙婉兒 張慈喜

理事團隊

主席：關邦健
副主席：張 海
英文書記：陸 忠
中文書記：劉志恒
財政：關振業
核數：丁方印 劉志恒
總務：關毓駿 張 海
法律顧問：關振鵬

公關：關毓駿 劉秀美 關紫紅 鄭 昭 趙婉兒
會籍：關周錦桃 關黃秀英 關少華 關沃湛

委員會

執行委員：關邦健 劉佩坤 趙婉兒 張慈喜
關毓駿 劉秀美 關紫紅 關振業 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

市南黃鵠鳴翠柳一
行不驚上青雲
秋風
江東吳王
杜甫絕句
甲辰歲夏趙秀山書

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：張錦英
 副主席：劉民富 關貴鎮 趙英武
 中文書記：趙彥正 副：關永沛
 西文書記：張冠華 副：關俊賢
 財 政：劉澄波 副：劉卓明
 樓業部：劉國常
 副：張勇為
 核 數：關榮旋
 交 際：關振俠 劉景雄
 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 關卓添 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 趙漢生
 趙 曦

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：趙英武夫人
 副 主 任：劉澄波夫人 關貴鎮夫人 張志明夫人
 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
 核 數：劉卓明夫人
 交 際：劉國常夫人 張錦英夫人

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：張銳欽
 副 組 長：張華俊

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

市德頓龍岡親義公所

元 老：張伯儒 趙禮邦 關賜衍
 正 主 席：劉治謀
 副 主 席：關毅文 張秋雄 趙國雄
 中文書記：張朋漢 趙國柱
 西文書記：劉圖和 張錫耀
 財 政：劉治謀 張錫耀
 核 算：趙禮邦 趙華炳
 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 劉曉明 趙發莊
 劉汝宣 關文康 張進誠 張卓堅 趙華斌
 劉棟翹

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

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

加拿大卡城龍岡親義公所

元老：關華灼
 永遠名譽顧問：劉孝德
 顧問：劉國良 關輝 關郁良 關仕豪 張犁
 主席：劉惠桑
 副主席：關啟猷 張天才 趙樹舜
 中文書記：關振修 趙玉清
 英文書記：張軍 關麗君
 財政：趙樹舜(兼) 張雅麗
 核數：張澤桓
 外交：關榮堅 劉曉明
 監察：劉端河 劉想
 福利：關麗君(兼)
 康樂：劉泉
 執行委員：劉惠桑 劉端河 劉曉明 劉想
 劉泉 關振修 關啟猷 關榮堅 關麗君
 張天才 張軍 張澤桓 張雅麗 趙樹舜
 趙玉清

鳳凰城龍岡親義公所

主席：張華芳
 副主席：劉全知 關兆鋒 趙新卓
 財政：Jun Lau
 英文書記：張慧美
 中文書記：劉麗華
 核數：趙榮輝
 會務：Margie Liu
 通訊：張肇鴻
 顧問：劉汝璋 劉沃彪 關熾儀 張萬波
 職員：劉陳愛卿 張馮建華 趙嘉倫

休崙龍岡親義公所

顧問：張 新
 名義顧問：劉丘育汕
 主席：張 新
 副主席：關小鳳 張詠嬋 趙秀珍
 英文書記：張思思 張詠嬋
 財政：趙秀珍
 交際：趙漢榮
 總務：趙伍珍 趙國輝
 核數：張麗娥 劉海萍
 監察長：劉德強
 監察委員：趙慶福 趙光耀 趙松友
 樓業部主任：趙漢榮
 樓業部委員：張 新 趙秀珍 張淑顏 張淑儀
 張思思 張詠嬋 趙國明 張愛瓊
 婦女部主任：趙婉娜
 婦女部委員：張淑顏 趙慧瓊 趙慧玲

世界龍岡親義總會

副主席：趙漢榮

美洲龍岡親義總公所

顧問：張 新 張淑儀
 副主席：趙漢榮
 美國龍岡親義總公所
 地區副主席：張新
 地區執行委員：關小鳳
 地區監察委員：趙秀珍

三藩市名義寄廬

主任：關樹德
 副主任：劉紹想 張國寧 趙順景
 評議長：劉兆康
 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
 張慶龍 趙立仁
 元老：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 張子華 趙許聘 趙子達
 趙務遠 趙逸清
 評議員：劉華楷 劉英業 劉裕民 劉耀鵬
 劉尚正 關榮宋 關 海 關持就
 關龍匯 關衛松 張永強 張興礎
 張萬珍 張 茂 張卓榆 趙勝棟
 趙社昨 趙福庭 趙汝桑 趙嘉俊

三藩市劉家公所

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

議 長：權俊

名譽顧問：榮相 華新 覃長 英才 榮烈

主 席：新煥

副主席：柏活

中文書記：佑華 裕民

西文書記：梓揚 天祥

財 政：國超 永泉

福 利：沃宣 少欽

交 際：尚正 兆安

核 數：紹想 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 華楷 民富 惠傳 宏美 劉華

樓業組長：國超 劉華

樓業組委員：新煥 梓揚 英業 尚正 民富

惠傳 沃宣

評議員：國忠 宜銳 庭利 如旺 碩華 榮照 振民

孔球 植民 勝利 啟俊 澤民 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 麟祥

候補評議員：重光 國卿 耀鵬 兆樞 社籌 栢梧

文偉 紹勳 煥新 振華 浩勇 倫能 培裕 壽南

永源 焜傑 文彬 活明

出席寧陽總會館通事：梓揚 榮浩

出席中華總會館商董：榮浩

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：慧琴姑 群有姑 月琴姑 美蓮姑

雨順姑 偉宣夫人 蕭芳姑 英才夫人

紹想夫人 沃思夫人 新煥夫人 兆康夫人

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 健中

監 察 長：健祥 泰和

監察委員：宗彥 關傑 金鼎 伯均

主 席：健吾 炳松

中文書記：炳松 坤雄

西文書記：宗禹夫人 金鼎夫人

財 政：泰和夫人 權悅

公 關：錫強 樵春

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：炳松夫人

三藩市張家公所

元 老：礎宏 錫利 國欽 耀榮 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：人睿

副 主 席：艷珍

監 察 長：思林

中文書記：柏威夫人 錦英

英文書記：耀榮夫人 人明

財 政：慶龍 國欽夫人

交 際：萬珍 新生夫人

總 務：國寧 國寧夫人

福 利：光明夫人 子華

文 娛：興礎夫人 正綱

核 數：逢濯 德燮

執行委員：萬珍夫人

監察委員：柳姿 淑英

後補執行委員：振榮

後補監察委員：張茂 麗賢

評 議 員：玉琪 福生 卓榆 其祥 張東 張坤

煥洪 榮衍 肇亢 德燮夫人

榮衍夫人

三藩市趙家公所

元 老：錚錚 炎炎 悅和 許聘 子達 士勤
務遠 傑為

名譽顧問：川三 子建 英常 紹棠 汝桑 趙嶸
卓新

議 長：傑為

主 席：雲青

副主席：嘉俊

中文書記：恩澤 社昨

英文書記：崇俊 子興

財 政：汝威 順景

核 數：亦之 汝雄

總 務：汝輝 崇添

福 利：旭輝 必良

交 際：崇輝 逸清 沛文 崇盛 崇儉 拱儀

幹 事：福庭

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

評 議 員：亮煊 汝康 禮邦 禮寧 培建 許恩

汝盛 英強 許麟 雅權 卓夫 根本 彥正 汝強

兆桓 仕萬 勝棟 崇佳 培棟 崇堅 勝湛 立仁

子亦 引新 文教 英協 益朝 近宋 發裕 汝邦

汝揚 建田 述堯 國銳 日忠 汝仲 炎培 汝建

俊權 汝森 文敘 卓南 炳賢 國雄 國強 國盛

嘉基 永樂 萬結 健享 子盛 德宋 留享 亮景

振輝 亮光 國扶

婦女部

顧 問：錚錚夫人 頌平夫人 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：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：灼聰 宗彥 文遠 健祥 文雅 伯均

健吾 金鼎 炳松 宗魯夫人 伯均夫人

執行委員會

主 席：超俊

副主席：權悅

中文書記：健中

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：孔球 棟宏 榮照 伯威 覃長
 碩華
 主席：佑華
 副主席：國超
 中文書記：沃宣 勝利
 英文書記：梓揚 國莊
 財政：子昌 焜傑
 交際：昇平 培裕
 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 劉榮
 紐約：宏漢 國樑 孔清
 屋崙：榮相
 市作頓：武昌
 加拿大：惠桑
 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
 振民 健周 邦城 國誼 益倫 吉星 勤業
 偉明 啟俊 兆安 少敏 宇亮 倫能 劉成
 權輝 華楷 榮烈 博菴 長鐸

大埠關光裕堂

顧問：子燕 祥光 榮耀 俊傑 關發 金譜
 龍匯 樹德 超英
 主席：榮炎
 副主席：潤其
 中文書記：樹強 新業 龍匯
 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：樹德夫人 澆青 金譜夫人
 福利：沃章 榮宋 潤晃夫人
 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 常青 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 柄樞
 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 宗彥 伯均

名譽總長：健祥 炳鑒(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) 偉成(佛山) 偉霖(澳門)

元 老：灼聰 關海 權悅 梓暖

會 長：健祥 宗魯夫人 宗禹夫人(三藩市) 宗孟 宗來(羅省) 光宗(紐約) 毓駿(休士頓) 百慎(域多利) 其煉(芝加哥) 文深(沙加緬度) 其逸(溫哥華) 和桑 文煥(多倫多) 坡倫(馬來西亞) 德藝(墨西哥) 子正(英國) 貴鴻(越南) 耀星(文萊) 文友 添輝(印尼) 關中 先輝 慶豐(台北) 譽濤(泰國) 永賢(香港) 榮豐 永道(澳門) 玉祥(莆田) 森柱(山西) 學明 新和(佛山) 禮榮

名譽會長：卓權 悅銘 文遠(三藩市) 曉華 康健 春駒(羅省) 振鋼 江平 振立(紐約) 嫵儀(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(馬來西亞) 關愛(香港) 宗勇 關霖(芝加哥) 文仁(莆田) 儉文(佛山) 榮添 民權 關李亞錯(印尼耶加達) 嘉華 嘉順 友金 元勳 文泰 金水(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：華正

副主席：健吾 健中夫人 金鼎夫人

中文書記：泰和夫人

英文書記：宗偉夫人

財 政：健中 坤雄

核 數：灼聰夫人 宗彥夫人

候補委員：文雅 樵春 華正夫人

關帝廟（樓業部）董事

耀宗 宗魯 健中 宗彥 錫強

出版《關氏春秋》

社 長：宗魯

督印人：灼聰 健祥

編 輯：宗彥 炳松夫人 奕強

歌舞團

團 長：仰明

策 劃：健吾

統 籌：文遠夫人 健吾夫人

監察委員會

監 察 長：金鼎 炳松

監察委員：超俊 伯均夫人 麗容姑 權悅夫人

候補委員：關傑 關璇

地區執行委員

天成 森秀(羅省) 紀勳 祖榮(紐約) 時逸 紫紅(休士頓) 宗仰(芝加哥) 尚文(沙加緬度) 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) 信芬(泰國) 先慎(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) 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) 俊發(印尼耶加達) 錫炎(香港)

羅省關光裕宗親會

總長：崇律

監督：梓暖 福權 永燦 宗孟

法律顧問：維興 按勝

醫務顧問：曉華 光華

註冊董事

董 事 長：中枋

中文書記：榮撰

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 諒銘

常務理事會

顧 問：春駒 華正 梓漢 康健 榮撰 中枋

宗來 諒銘

名譽顧問：宗灼 庚會 關新 健榮 啟輝 煥楨

宗韜 健強

會 長：啟輝 宗來 子英

中文書記：子英 宗來

英文書記：榮撰 健強

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：諒銘 華正 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

振潮夫人 宗來夫人

婦女主任：文煥夫人 榮撰夫人 華正夫人

中文書記：振潮夫人 偉雄夫人

英文書記：康健夫人 梓勝夫人

財 政：華正夫人 偉俊夫人

獎 學 金：森秀夫人 永燦夫人

核 數：秀婷姑 迪文夫人

公所活動

龍岡劉、關、張、趙四姓春節聯歡

美國龍岡 三藩市龍岡 三藩市名義寄廬聯袂舉行

由劉、關、張、趙四姓組成的龐大傳統僑團——美國龍岡親義總公所、三藩市龍岡親義公所與三藩市名義寄廬聯袂，於4月14日，疫情後首度舉行2024龍年春節聯歡盛會。正午在舊金山會址大禮堂，逾200位龍岡四級首長暨四姓宗親，舉行莊嚴肅穆的祀祖禮，追念四先祖，緬懷前賢，繼往開來。當晚，在華埠皇宮酒樓舉行慶典，逾350位宗親歡渡良宵。

是午，三藩市龍岡書記長劉裕民主持程序，劉家公所醒獅團瑞獅進場祝賀。

美國龍岡主席劉新煥首先代表三個單位歡迎各埠四姓世誼蒞臨。他說，由於疫情影響，春宴已停辦了四年，今年恢復舉辦春宴，宗親喜出望外，在此，大家又可以濟濟一堂，重溫先主遺訓，讓龍岡精神世代永續。他希望各位盡興而歸。

接著，由元老：趙傑為、劉子莊；美國龍岡監察委會中文書記劉文光主持拍照秩序。

美國龍岡主席劉新煥、副主席：關樹德、張萬珍、趙逸清、監察長關衛松；三藩市龍岡主席關超英、副主席：劉梓揚、張思林、趙培棟、監察長張永強；名義寄廬主任：關樹德；副主任：劉紹想、張國寧、趙順景、評議長劉兆康；三藩市龍岡婦女部主任關彩娟姑、副主任：劉榮烈夫人、張新生夫人、趙務遠夫人，迎候世界龍岡會長：劉惠傳、張志聖；美洲龍岡主席關泰和、監察長張偉傑，暨劉家、關家、張家、趙家、劉族橫水、劉族建福、開平關光裕、大埠關光裕，以及來自羅省、紐約、砵崙、屋崙、士德頓、沙加緬度各埠龍岡四姓世誼等。

晚會由美國龍岡書記長劉沃宣與灣區金牌司儀張艷珍姑共同擔任中英文司儀。

美國龍岡主席劉新煥代表主辦單位歡迎各埠宗親舟車勞頓並長途跋涉光臨盛會，特別感謝大家帶來溫暖，彼此互報平安，互相祝福。在此，他恭祝各位身體健康如常青樹，財源廣進似江海流。

三藩市龍岡主席關超英向大家拜個晚年。他說，用心去感受每一次相遇的美好，用情去領悟每一份獨特的韻味。在此，他衷心感謝各位從百忙中抽出寶貴時間到來，並祝大家有個愉快的晚上！

繼而，大會分別頒發美國龍岡晉陞元老獎牌：趙務遠、劉兆康、劉惠傳、張耀榮、張人睿；晉陞顧問：劉偉能、關子元、劉英業、劉鼎煌、關發、趙紹棠、趙嶸、趙卓新、劉胤良、張卓民。頒發三藩市龍岡晉陞元老襟章暨獎牌：劉兆康、關樹德；晉陞顧問：劉華、劉英才、關潤晃、關金譜、張卓賢、張偉民、趙勝棟、趙逸清、趙汝桑。頒發名義寄廬晉陞評議長獎牌：張逢濯、劉兆康。

隨後，在元老張新生介紹各埠首長、元老關祥雲介紹職員後，名義寄廬主任關樹德致答謝詞。他感謝四姓世誼的熱情光臨；更感謝遠道而來的各埠宗親的參與，祝友誼長存。

音樂組前組長關祥光夫人統籌整個文藝晚會秩序，並親自指揮合唱團引吭高歌，為宴會助慶。組長關彩娟主持文娛節目。

出席晚宴還有：世界龍岡元老：劉柏活、張錫利、張國欽、趙英武、張均鴻；美洲龍岡元老：劉源錦、張永中、張耀榮、劉榮波、劉國豪、張興礎、關質聰、張鵬輝、劉兆康；美國龍岡元老：關祥光、張耀權；三藩市龍岡元老關龍匯等。（世界日報 謝潤琴）

紐約龍岡親義公所 2024 龍年春節聯歡

「桃園結義古城會；忠義仁勇萬代傳。」2024 年龍年春節，紐約龍岡親義公所的聯歡活動於3月22日和23日在紐約曼哈頓唐人街舉行。來自劉、關、張、趙四姓鄉親、紐約各僑團領袖、美洲龍岡親義總公所主席、元老、以及來自休士頓、波特蘭、波士頓等地的龍岡親義公所主席等共約800多位嘉賓和代表參加了盛會。現場熱鬧非凡，人們歡聚一堂，氣氛熱烈溫馨。

晚會開場表演由「桃園三結義」主題的醒獅節目拉開帷幕，劉備獅、關羽獅、張飛獅在擂鼓聲中起舞，以高獅、叩禮、並步開合跳等動作生動展現了張飛之勇、關羽之義、劉備之仁的精神。晚會由趙建榮和劉元欣擔任司儀。

紐約龍岡親義公所主席關振立在致歡迎辭時表示，感謝各界嘉賓和四姓宗親的蒞臨，共同慶祝龍年新春。龍岡親義公所秉承著桃園結義的精神，堅持四姓聯宗，將繼續為社區服務，提升華人地位，促進中美友好往來，為家鄉和唐人街的繁榮發展貢獻力量。最後，他特別感謝公所成員多年來的支持與奉獻。

紐約龍岡親義公所 2024 年春宴暨敬老聯歡晚會

紐約龍岡親義公所 2024 年春宴，3 月 22 日和 23 日一連兩天在華埠喜運來大酒樓舉行，這裡報導的是 22 日春宴暨敬老宴會，晚宴隆重熱鬧，當晚的全場靚酒，由大文行酒業集團有限公司贊助，全場紅酒由喜運來酒樓贊助。65 歲以上的老會員公所免費招待，筵開 30 多席。

今年春宴，從美洲各地前來道賀的龍岡親義公所首長有：

美洲龍岡親義總公所關泰和主席伉儷；

美國龍岡親義總公所劉新煥主席伉儷；

世界龍岡親義總會關健中元老伉儷；

世界龍岡親義總會劉惠傳會長伉儷；

僑務委員、世界龍岡親義總會劉秀美名譽會長伉儷；

世界龍岡親義總會張均鴻元老伉儷；

休士頓龍岡親義公所關紫紅元老。

砵崙龍岡親義公所趙錫業元老。

砵崙龍岡親義公所趙苑茵主席。

波士頓龍岡親義公所關麗莎主席伉儷；

各位首長分別上台致詞祝賀紐約龍岡親義公所春宴，體現劉、關、張、趙「四海一家，四姓一家」的龍岡精神。

大會由關振立主席致歡迎詞：「熱烈歡迎各位嘉賓來參加我們的春宴，特別美洲各地龍岡各公所的首長遠道而來，你們的到來是對我們紐約龍岡親義公所的支持和鼓勵，我們要繼續努力使本會會務更上一層樓。卸任主席劉國權致詞謝謝各位對他的信任和支持，使他平穩完成上一屆任期。趙秋生副主席介紹嘉賓，感謝各位嘉賓不辭勞苦遠道而來參加我們的春宴。張德江副主席致謝詞，多謝各位嘉賓，社團送來賀儀花牌等等！

晚會表演了豐富多彩的文藝節目，本公所婦女部的大合唱和舞蹈表演非常精彩。紐約劉橫水同鄉會和紐約浮石紫氣堂二支舞蹈隊的表演，讓在場的嘉賓報以熱烈的掌聲。砵崙龍岡公所主席趙苑茵一曲《一壺老酒》，把在場所有人都聽醉了，她把晚會帶到高潮，成為當晚的網紅。

晚會四姓兄弟歡聚一堂，大家上台卡拉 OK，相互祝酒，互祝身體健康！家庭幸福！萬事勝意！龍年大吉，恭喜發財！晚會在一片熱烈祥和的氣氛中完滿結束！

紐約劉橫水親義公所龍年春節聯歡

龍年伊始，帶著新的希望與活力，紐約劉橫水親義公所於2024年3月24日在紐約曼哈頓唐人街喜運來大酒樓舉辦一年一度的盛大春節聯歡晚會。當天中午，全體職員早已齊聚一堂，在公所內進行拜祖儀式，寓意公所會務興旺，財源廣進。下午職員們齊聚會場，同心協力，把會場裝點得充滿喜慶，展現出了令人感動的團結合作精神。共有四百多位會員、鄉親好友和眾多美洲各地龍岡的劉、關、張、趙四姓首長、宗親及嘉賓紛至沓來，共享歡樂，同賀春禧，衣香鬢影，場面熱鬧非凡。

晚會伊始，隨著鼓聲隆隆，兩頭雄壯賀歲醒獅，踩著威武的鑼鼓聲，舞動著威武身軀為晚會帥氣開場，隨後進行精彩的武術表演。醒獅與武術的完美融合，為晚會獻上了一場獨特的國風視覺盛宴。

紐約劉橫水親義公所主席劉迎贊致歡迎辭，他指出；紐約劉橫水親義公所自創建以來，一直秉承著促進劉氏宗親及四姓世誼之間的聯繫和交流，維護、傳承、弘揚龍岡的文化傳統與宗旨。在新的一年裡，我們將繼續秉持「團結、創新、奮鬥、共贏」的精神，努力把劉橫水親義公所辦得越來越好。龍年象徵著蓬勃的生命力和磅礴的力量，讓我們懷抱著對未來的信心，像龍一樣勇往直前，創造更加輝煌的會務。

副主席劉偉彬致謝辭時說，一路走來，我們得到了各僑團、宗親及世誼的大力支持。在這個值得慶賀的日子裡，我們非常感謝各社團的團結協作和無私奉獻；感謝各團體的花牌、花籃及賀儀。更要感謝各位前來參加聚會的宗親和嘉賓們。希望劉橫水親義公所和大家之間的友誼更加深厚，合作更加緊密，願我們共同創造更多美好的回憶！

隨後，各位世誼、嘉賓分別致賀辭，他們說：為我們這個充滿凝聚力、向心力和有深厚宗親情誼的公所感到自豪。相信紐約劉橫水親義公所不斷壯大，不斷向前邁進，成為美東地區劉氏宗親的溫馨家園，也為家鄉台山和曼哈頓華埠的繁榮發展做出貢獻。

公所婦女部舞蹈隊表演的舞蹈優美婀娜，充滿激情的歌舞節目瞬間燃爆全場，隨後，四姓世誼引吭高歌助慶，獻唱祝福，歌聲此起彼伏，迴盪在整個空間，交織成了歡快的樂章。

（紐約和升影視公司供稿）

羅省關光裕宗親會二零二四年春宴盛況

三月十六日，本會禮堂張燈結彩，賓客盈門，高朋滿座。供桌上擺放祭祖全蹄金豬，三牲糕點水果與各地來賓送來的花籃，使整個禮堂充滿歡樂氣氛，中午十二時祭祖儀式開始，遵從古禮拜祭關氏祖先與關聖帝君，禮成茶點款客。

晚上六時假座華埠金龍酒家舉行歡迎晚宴，筵開二十三席，六時正，本會金牌司儀關質聰宣布晚宴正式開始，在鑼鼓聲中龍岡公所名義軒瑞獅入場，各位賓客欣賞七星伴月的高超舞藝，會長啟輝致歡迎詞，中枋董事長致詞，新任世界關氏總會新任主席、羅省龍岡公所主席關華正致歡迎詞，美洲龍岡親義總公所主席關泰和及三藩市龍岡公所關超英分別致賀詞，本會副會長宗來致答謝詞，他感謝大家抽出寶貴的時間前來參加盛會，使本會的春宴更顯圓滿與成功。繼由永燦監督介紹嘉賓，羅省龍岡婦女部表演舞蹈助興。大家一邊品嚐美食、一邊欣賞文娛節目，觥籌交錯、祝酒祝福之聲四起，四姓世誼共聚一堂、是一大樂事也，十時宴會結束，大家依依不捨互道珍重，期待明年再歡聚。

（光裕宗親會副會長關子英供稿）

芝城龍岡親義公所

2024 龍年春宴喜慶歡樂賀新春

《神州傳媒》

【美國神州時報訊】芝城龍岡親義公所龍年春宴于2024年3月17日下午6時，假座富麗華海鮮大酒樓隆重舉行，當晚春宴高朋滿座，嘉賓雲集，主流政要、社會賢達、政商各界、僑團僑領及龍岡四姓鄉親約600人歡聚一堂，共襄盛舉。本次宴會有：舞蹈、卡拉OK、婦女部姐妹大合唱等精彩的節目表演，讓嘉賓們沉浸在美妙的音樂和舞蹈中。另外龍岡公所還為年滿75歲以上老人送敬老紅包，和為讀書成績優秀的學生頒發獎學金！

當晚參加春宴的嘉賓有中國駐芝加哥總領館王義參贊，僑務組長張軍鵬、張澤明領事、于為妙領事，伊州眾議員馬靜儀、十一區區長李惠華區長、僑教中心主任：蔡季穎，中華會館主席項邦珍、華聯會何達權主席、鄭征理事長及各常務理事、美亞健康協會行政主任劉紅等各位僑社主席、嘉賓朋友、以及眾宗親！大家紛紛送上新春祝福，共同慶祝春天的到來。

晚會司儀：劉鳥歡、劉迪良。晚會在龍岡親義公所龍岡之歌：《歡樂年年》中拉開序幕。

龍岡親義公所四姓宗親主席張其昌致辭表示：有百年歷史的芝加哥龍岡親義公所，在漫長的中國歷史長河裡，劉關張趙始終秉承四先祖桃園結義，古城聚會的團結創業精神，堅持四姓聯宗，四海一家！龍岡親義公所將遵循先主遺訓，積極聯合新老僑團，努力參與社區活

動。為華埠、為唐人街的繁榮發展繼續作出應有貢獻！讓龍岡精神永遠弘揚五湖四海！讓忠義仁勇繼續傳承千秋萬代！

伊州眾議員馬靜儀致辭祝願龍岡公所會務興隆，再創輝煌！祝福各屆朋友們新春納福，合家團圓，身體健康，家庭幸福。11 區長李惠華致辭：感謝龍岡公所在加強華人小區的凝聚力，維護華裔權益、促進中美民間友好往來，賑災疫情捐款，服務僑胞，提高華人的社會地位等領域紛紛做出重大的貢獻。

華聯會主席何達權致辭：千百年來，龍岡親義公所劉關張趙四姓都是一個大家庭，團結一致，牢記祖訓，繼續發揚忠、義、仁勇的龍岡精神。這種團結互助，自強不息的精神是我們千代民族的瑰寶，也是一種信念，值得我們共同弘揚和學習。

中華會館主席項邦珍致辭，感謝龍岡親義公所多年來對中華會館的支持，並祝會所會務興隆，晚會圓滿成功！

龍岡親義公所副主席：關宗緒致答謝辭，感謝今天到場的所有來賓，在百忙之中抽出時間，前來參加芝加哥龍岡親義公所春宴晚會，多謝四姓宗親兄弟姐妹大家多年來的支持！

芝加哥龍岡親義公所：張其昌主席、副主席、劉紹端、關宗緒、趙維鏗、獎學基金委員會主任：劉鳥歡，福利：劉迪良為優秀學生頒發獎學金。和 2024 年龍岡親義公所頒發 75 歲以上長者紅包。

芝加哥龍岡親義公所全體職員、婦女部向大家敬酒。第一杯：祝福大家新年快樂！身體健康！恭喜發財！乾杯！第二杯：祝各僑社和諧、團結！乾杯！第三杯：祝中美人民友好！家庭幸福！

鳳凰城龍岡親義公所春宴隆重舉行

鳳凰城，2024 年 4 月 6 日——在這個龍年春風得意的季節，鳳凰城龍岡公所隆重舉辦了一場盛大的春宴，於六福海鮮酒家隆重舉行。這是一場盛會，金獅歡舞，為與會者帶來了歡樂與祝福。

晚宴開場，由張傳東（Andy Zhang）發表了熱情洋溢的歡迎詞，對與會嘉賓表達了衷心的感謝和歡迎。

緊接著，鳳凰城龍岡親義公所主席張華芳向賓客致辭，回顧了公所超過 50 年的歷史，深有感慨，並鄭重表示公所將繼續傳承龍岡精神，團結一致，為加強華人社區凝聚力，做出新的貢獻。

張肇鴻先生也為大家帶來了一場關於鳳凰城龍岡的早期歷史的講解，讓在場的賓客更加了解這個充滿歷史底蘊的社團。

同時，來自亞利桑那州財政部的財長余豔女士（Kimberly Yee）也發表了致辭；

亞利桑納州，著名藝術家范融老師，贈畫給龍岡公所；

全球聯繫亞利桑那州（Barry Wang）致詞；

亞利桑那州 UCA 主席（鄧朝駒）Garry Ong 致詞；

關崇瓊家族代表關秀玉前輩講話；

向龍岡元老關崇瓊、關宗任授獎牌。

文藝晚會更是精彩紛呈，有粵曲、舞蹈、大合唱、古典舞等表演，為整場晚宴增添了法蘭克福的文化和藝術魅力。此外，還設有豐富的抽獎環節，眾人幸運地帶走了珍貴的獎品，讓現場更加熱烈。

粵曲小調（陳愛卿）演唱，揚琴伴奏（黃培）；

舞蹈：小蘋果，藝術指導：聞玲琳；

演出人員：Joanna、Tiffany、Ping、顏文、Michelle、娟娟；

南嶺合唱團演唱《恭喜妳》、《月下廣州》；

福音粵曲《歡聚今天》—黃欣明（Cindy Wong）；

漢唐古典舞《瑤光賦》—黃欣明（Cindy Wong）；

恭喜幸運兒榮獲頭等獎。

特別感謝各位贊助商和頒獎人的支持，他們為晚宴提供了豐富的獎品和禮品，為整個活動增添了更多亮點和意義。副會長劉全知先生為頒獎嘉賓，將一台電視機頒給獲得頭獎的幸運兒，張華芳主席還贈送一枚龍玉珮，象征著對賓客的美好祝願。

此外，張肇鴻先生更是為晚會捐款並贈書《沙漠明珠》。還有其他贊助商如趙新卓（副主席）、劉麗華（中文書記）、張慧美（中文書記）、鳳凰酒家禮卷、關桂花、鳳凰城華人耆英會主席張萬波，Roland Lau，Vickie Woo，關穎儀（Anita），Patrick 張，陳兆民，Asiana Market Glendale，Tan Hua Inc（譚華參茸海味有限公司），Chen Wok 19 Ave，六福海鮮酒家，7樓老廣（劉秀萍），皇阿瑪椰子凍，新世界酒家也紛紛為龍岡親義公所及晚會捐款或禮券數份，為次春宴增添了更多的喜慶氣氛。

特別鳴謝本晚會現場（排名不分前台）：

亞利桑那州財務主管：余豔芬（Kimberly Yee）；

美國華人聯盟亞利桑納州分會（UCA, AZ），斐隱藏華人福利會主席：Garry Ong（鄧朝駒）；

前州議員、亞利桑那州全球關係主席、前州博士兼州全球關係主席：Barry Wong 黃仕鉦）；

大鳳凰城華人僑團聯合總會、斐隱龍岡親義公所主席：張華芳；

前僑聯主席：鄧軍泉、鄧賀錚、余文澤、鄧洪鉞；

僑務諮詢委員：Wendy Karahalios（王瑞瑾）；

亞省中國餐館協會主席：梅樹德；
隱藏余風采堂主席：Brenda Fung (余美蓮)；
斐隱藏鄧高密公所主席：Jim Tang (鄧豐沾)；
鳳凰城華人耆英會主席：(張萬波)前主席：Teresa Yung ；
亞省開平同鄉會主席：關兆鋒、副會長：甄凱嬰。
(邱順雄) Charles Chiu 中華民國僑務委員會僑務諮詢委員、中華民國海外社區事務委員會高級顧問(台灣)；
(張慧美) Christiana Chiu 中華民國僑委會僑務顧問、中華民國僑務委員會顧問(台灣)；
杭州州歷史協會會長：張肇鴻；
沙漠脊椎護理研究所所長：Anthony T. Yeung 醫學博士；
勵志投資集團副總裁：司徒以敬；
(徐強) 華總名譽會長僑聯副會長，科工專領導長；
(吳甯) 華總會長；
(胡珍) 華總副主席；
(吳亮祖) 華總副主席；
(裴霞雲) 鳳凰城耆英中心主任；
(袁亞華) 科工專員；
(黃海) 華總副主席；
斐隱藏黃氏宗親會：Diana Wong (黃益成)；
亞利桑納州合勝堂堂主：何恭柏 (Kung Ho) ；
亞省中國餐飲協會副主席：麥惠霞；
僑務促進委員：陳彩屏；
聯聯副主席：Lynne Winn ；
雲南省中華商會副主席：Lisa Ritchie Liu ；
一周報：Vivian Li & Shirley Wang ；
亞省時報社長：甄凱嬰、李淑鳴；
隋旭光 (Sunny) 高級編輯、成都報 (鳳凰導報) 社長；
鳳凰城知名畫家：范融；
EWU Lending LLC 總裁：Iris Zhao ；
Eve rite Wholesales INC 總裁：Patrick Zhang 。

在這個充滿溫暖與歡樂的夜晚，鳳凰城龍岡公所感謝所有支持本次活動的贊助商和賓客們的熱情參與。得到了大家的支持與關注，共同度過了一個難忘的春宴。鳳凰城龍岡親義公所將繼續為社區的繁榮與發展貢獻自己的力量。

四姓人物

劉榮浩 九任 中華總會館通事

開創僑社歷史先河 用心、用情、用功、無私奉獻

逾百多位僑界俊賢聚首一堂 恭喜恭賀 實至名歸

馳騁舊金山灣區僑社半個世紀的著名僑領、為人謙遜勤奮、風趣幽默熱情、誠懇仗義豪爽之現任：駐美中華總會館通事暨商董、台山寧陽總會館商董、全美英端工商總會元老、五洲洪門致公總堂監督、美國龍岡親義總公所元老、劉家公所元老、美西華體會資深顧問、美國少林柔功門龍獅國術總會監督、北美洲排球委員會永遠監督、三藩市男女子排球隊總領隊的劉榮浩，於2024年5月1日，將代表台山寧陽總會館九度出任駐美中華總會館通事一職，開創會館出任通事最多屆數之第一人，並以86歲高齡的拳拳僑社情，熱誠服務。

4月6日上午11時，來自舊金山華埠僑領不約而同地咸集中華總會館，共同慶祝劉榮浩九度出任中華總會館通事，追憶崢嶸歲月，分享現今那份榮光。

是日，駐美中華總會館總董暨陽和總會館主席陳國慶、岡州總會館主席張逢濯；中華會館前總董：伍璇燦、李啟文、劉志明、甄國輝、袁耀華、梁仕勳、黃楚文、陳社烈、朱汝湛、曾卓然、黃中華、李燦桐、黃國康；英端工商總會元老李彪；劉家公所主席劉新煥、副主席劉柏活、元老：劉文光、劉惠傳、劉英業；名譽顧問劉英才，暨中華與寧陽商董、劉氏宗親，以及各僑團首長出席。中華會館前任通事楊瑞明擔任司儀。

劉榮浩首先歡迎各位在百忙中抽出寶貴時間，前來祝賀本人9度出任中華總會館通事慶會。在此，他特別感恩劉氏裏坳房、劉家公所，以及寧陽總會館，因有他們的支持，才能夠順利無憂無慮地擔任通事一職。

劉榮浩回顧前8任中華通事的工作，有幸得到歷任總董、主席團以及商董的鼓勵、包容、幫助，他才能順利完成工作，是他人生中最大的收穫。他希望2024年主席團，能給予多多指導，大家共同合作，繼續發揚中華會館和諧團結精神，創造更多福利，為僑胞提供更好的服務，為僑社安定繁榮作出更大的貢獻，重振中華總會館龍頭風範。

中華總董陳國慶表示，劉榮浩保持出任中華通事最長時間之人，由2012年5月接任通事至今已有8任，今年5月開始，繼續由寧陽會館推薦擔任未來一年的通事，證明劉榮浩廣泛受到大家的歡迎及支持。這是與劉通事一向樂意助人、熱心公益分不開，除任中華通事與七位主席溝通外，還在僑社擔任多個僑團的公職。他每每看到劉通事在總董交接禮以及多個宴會上，應付並介紹主流政要等，淡定從容。最後，預祝劉通事工作順利，得心應手。

具有華埠市長之稱的中華會館前總董伍璇燦讚揚劉榮浩服務僑社幾十年，精明能幹，這次為他出任九度通事而高興，祝劉通事工作順利，發揮好會館聯繫僑社橋樑之作用，作出新的貢獻，並取得更大成就。

劉家公所主席劉新煥談及劉榮浩服務劉家公所近半世紀，不斷創出新的記錄，未來希望他再接再厲，再為中華會館刷新紀錄——十任通事。祝劉通事勝任愉快。

美國柔功門龍獅國術總會創會會長暨英端工商總會元老李彪呼籲大家簽名，繼續支持劉世民師傅在華埠都板街舉行的周六、周日龍獅表演，為促進旅遊景點興旺，以及振興華埠經濟而出力。

接著，柔功門醒獅團由劉世民師傅帶領3頭瑞獅、1條大青龍進場祝賀，為慶祝會，增添風采。

頭銜多多的劉榮浩，曾任：駐美中華總會館總董、8任通事；台山寧陽總會館正、副主席；寧僑總會會長；全美英端工商總會4任正、副總理；美洲中華中學校校董會主席、校監；美國龍岡親義總公所主席；劉家公所主席；美西三藩市華僑體育會8屆會長；美國少林柔功門龍獅國術總會會長、三藩市樓宇華工聯誼會主席；美洲華僑和平總會會長；僑立東華醫院董事；北美洲排球《名人堂》終身獎；北美洲華人排球公開賽總指揮等。

按照駐美中華總會館的章程，今年5月1日由寧陽總會館將派員輪值2024年5月1日至2025年4月30日中華總會館通事一職，為期一年。為此，台山寧陽總會館已於3月份例會通過，劉榮浩以高票選出榮膺此職。中華總會館通事其職責，是處理文件往來、樓業收支等，並協助主席團共同發展會務。

劉榮浩，在中國廣東省台山市大江鎮裡坳鄉新園村渡過童年，13歲到香港，1962年畢業於香港德明書院。1966年移民來美，就讀三藩市市立大學科系，1969年畢業後，進入美國電話公司，擔任零件供應部主管，並於1999年榮休共服務31年長。當年，由最好的老朋友——現在亦是僑社風雲人物的李彪發起設宴，逾400多人在康年酒家祝賀他榮休。 僑社特約記者謝潤琴 / 舊金山報導

熱烈祝賀

張華芳再次榮膺亞利桑那僑聯總會主席

2024年3月14日，鳳凰城僑聯總會在海港城自助餐廳，召開大會，十八位僑社正副主席出席。大會選舉了張華芳為僑聯總會主席，李江、徐強、聞玲琳、梅樹德、王瑞瑾五位為副主席，組成一個強大的僑聯領導團隊。

張華芳也是現任鳳凰龍岡親義公所主席。2013年，時任主席張華芳率團參加美洲龍岡親義總公所在美國休斯頓舉辦的第20屆懇親大會。她勇於承擔重任，與鳳凰城龍岡全體成員接辦了第21屆懇親大會。

鳳凰城龍岡親義公所成立於1973年，至今已超過五十年的歷史。2016年第21屆美洲龍岡懇親大會是在鳳凰城成功召開！泛美洲的華人團體大型會議，在亞利桑那州也只有僑聯總會和鳳凰城龍岡曾舉辦過。張華芳服務僑社多年，她出任過大鳳凰城僑聯總會主席、亞省中餐館協會主席，也是華人福利會、亞省華人歷史協會的理事。她對鳳凰城中文學校、華人耆英會等文化公益事業出錢出力，貢獻良多，好評如潮。

春回大地迎新歲，似曾相識燕歸來。邁入新的一年，寄望鳳凰城龍岡親義公所在張華芳主席的帶領下，煥發龍馬精神，取得新的成績，為華人社區增添芳華風采！

生活知識

山藥是個寶 常吃山藥

身體會收獲 4 個好處 喜歡吃的人有福了

在我國，山藥可以說是家庭餐桌上經常出現的一個好朋友了。作為很多人都非常喜歡的一類食物，山藥不僅口感非常順滑，而且它所含有的營養成分也非常豐富，能夠給人體提供多種營養支撐。最值得一提的是，它的做法也非常多樣，不僅能夠搭配其他肉類炖出味道鮮美的湯，還能熬製出軟糯細膩的粥，如果單獨將其炒製，也同樣能做出清脆爽口的菜餚。

而在日常生活中，也常有人說：「山藥是個寶，常吃身體好。」那麼，常吃山藥對身體而言，究竟會有哪些好處呢？這 4 個好處建議大家及早了解，喜歡吃山藥的人有福了。

1.健脾養胃

山藥的營養成分比較豐富，而其所含有的多酚氧化酶以及澱粉酶這兩種物質，在體內結合之後，能夠很好地被人體消化吸收，進而能在一定程度上發揮健脾養胃的效果，如果大家在某一期間，突然出現了沒有原因的胃痛、消化不良等不適症狀，那就很有可能是脾胃虛弱所引起的，此時，適當吃些山藥或許就能有所緩解。

雖然山藥的澱粉含量比較高，但其澱粉顆粒大多較小，利於人體的消化液對其進行消化。與此同時，山藥的質地也非常細膩，粗纖維含量並不高，所以，適當吃一些山藥也不會對人體的胃腸道造成較大的不良刺激。

2.增強體質

山藥中所含有的粘液蛋白也是非常豐富的，而這種物質能夠在一定程度上保護人體的器官，不僅如此，山藥中所含有的維生素及礦物質成分，同樣也有利於增強人體的抵抗力和免疫力，進而降低身體受疾病侵擾的風險。

3.保護視力

山藥除了含有大量的維生素 A 外，其所含有的胡蘿蔔素也非常豐富，而這兩種營養元素，在一定程度上都能呵護人體的視力，所以，日常適當多吃一些山藥，對於保護人體的視力健康也是極有好處的。

4.預防心腦血管疾病

在日常生活中，很多人都養成了長期抽煙、飲酒、熬夜等不良的生活習慣，而這些不良生活習慣，都很容易導致血管出現堵塞，而如果堵塞現象比較嚴重，且沒有及時得到有效疏通，那麼，就很有可能增加誘發心肌梗塞、腦梗等心血管疾病的風險。

如果大家在某段時間內，突然出現了莫名的頭暈、疲乏、手指麻木等不良症狀，那有可能是身體血液循環受到阻礙的信號。對於這種情況，大家不妨適當多吃一些山藥，因為山藥中所含有的粘液蛋白物質，能夠在一定程度上幫助人體降低血糖水平，同時，也能夠加速人體對一些代謝雜質的進一步處理。

常吃豬肚有什麼好？

「一個豬肚十副藥」。這句話不僅僅是老一輩人的口頭禪，更像是一劑傳統智慧的藥方，蘊含著豐富的飲食養生之道。

那麼，豬肚真的有那麼神奇嗎？對於胃不好的人來說，又該如何通過食療和其他方式來養胃呢？

一、俗語：「一個豬肚十副藥」的真實含義

這句話的流行，首先得益於豬肚在傳統中醫中的地位。古人認為，豬肚性溫，有健脾和胃的效果，特別適合體質虛寒、胃寒腹痛的人食用。

這種看法，雖然源自經驗醫學，但也不乏其合理之處。然而，在現代醫學看來，一個豬肚的營養價值雖好，稱之為「十副藥」或許略顯誇張。真正理解這句俗語，我們需要從豬肚的營養成分出發，理性分析其對人體健康的潛在益處。

二、豬肚的營養成分及其對人體的潛在益處

首先，豬肚富含蛋白質，微量元素和胃膜素等成分。蛋白質是人體重要的營養來源，對於維持機體健康至關重要；

微量元素如鋅、鐵等，對於血紅蛋白的合成和免疫功能均有積極作用；胃膜素則被認為對胃黏膜有一定的保護作用。

這些營養成分，讓豬肚不僅僅是一道美味佳餚，更是一種具有養生功效的食材。

然而，對於豬肚的健康益處，現代醫學持謹慎態度。雖然豬肚中含有的胃膜素對胃部有一定的養護作用，但其含量較少，對人體的實際影響需進一步研究驗證。

此外，由於動物內臟部分膽固醇含量較高，過度食用可能對心血管健康造成不利影響，特別是對於高血脂、高膽固醇症患者而言。

三、常見的對豬肚的誤解及科學澄清

豬肚作為一種傳統食材，其圍繞的爭議和誤解不少。一方面，有觀點認為，動物內臟因為清洗不當可能殘留有害物質，從而認為豬肚「髒且臭」，不宜食用。

然而，這種說法忽略了現代食品安全標準和處理技術的進步。只要來源可靠，經過正確的處理和烹飪，豬肚完全可以安全食用。

另一方面，關於豬肚與膽固醇的關係，常有過度簡化的說法流傳。確實，動物內臟中的膽固醇含量較高，但攝入過多膽固醇對身體不利的論斷，應當在更加細緻的營養平衡視角下進行考量。人體自身也會產生膽固醇，適量食用富含膽固醇的食物，並不會直接導致血脂異常。關鍵在於飲食的整體平衡與健康生活方式的維持。

事實上，對於年輕人而言，體內的膽固醇調節機制相對強健，通過合理的飲食和生活習慣，可以有效管理體內膽固醇水平。

然而，對於有心血管疾病風險的人群，如高血脂、高血壓患者，還是建議在醫生指導下調整飲食，避免過量攝入高膽固醇食物。

四、胃部不適應如何調理：豬肚與其他方法的比較

胃部健康關係重大，維持整體健康狀態的基石。對於胃部不適，中醫和西醫有著各自的解讀和調理方法。

中醫認為豬肚有健脾和胃的作用，尤其適合於體質虛寒、胃寒腹痛的人群。通過與生姜、蓮子等藥膳相結合，可以達到溫中益氣、緩解胃寒的效果。

從西醫的角度來看，雖然直接證據支持豬肚能顯著改善胃部疾病有限，但不可否認，作為高蛋白食物，豬肚在提供必要營養的同時，可能對維持胃黏膜健康有一定的輔助作用。

此外，WHO 曾發布報告指出，全球胃病的發病率高達 80%，每年的增幅約為 17%，在中國，胃病患者的數量更是高達 1.2 億。這一數據反映出胃部健康問題不容忽視。

對於胃部的調理，除了食療之外，還包括合理的飲食習慣、足夠的休息、減少壓力等生活方式的調整。

例如，定時定量飲食，避免過量飲酒和攝入刺激性食物，保持積極樂觀的心態，都對維護胃部健康有著不可忽視的作用。

對於嚴重的胃病，醫學治療仍然是首選，食療和生活方式的調整只能作為輔助手段。

五、實用建議：如何健康食用豬肚及其他胃部保養小貼士

六、在追求胃部健康的過程中，正確的食用豬肚以及其他養胃食材至關重要。

首先，挑選新鮮的豬肚是基礎。市場上的豬肚應該有清晰的質地，無異味，這是判斷新鮮度的直觀標準。

在清洗過程中，將豬肚內外反覆洗淨，可以使用食鹽和白醋幫助去除可能的異味，確保食用時的口感和健康。

豬肚的健康食用量，適量原則是關鍵。通常來說，雖然豬肚對一些人而言能夠滋補胃部，但是攝入過量可能會對腸胃造成額外壓力，特別是對那些消化系統相對脆弱的人來說。

對成人而言，建議每周攝入的豬肚量應該控制在 250 克以內，並且最佳的做法是將其與含有豐富纖維的蔬菜等食品一同食用，這樣有助於促進消化和吸收。

對於胃部不佳的人士，日常飲食和生活習慣的調整也同樣重要。避免過量飲用含咖啡因的飲料、酒精和油膩、過冷或過熱的食物，這些都是刺激胃黏膜、可能加重胃病症狀的因素。

相反，應多攝入富含維生素和纖維的食物，如新鮮蔬菜和水果，有助於維持胃腸道健康。

生活習慣方面，保持規律的飲食時間，避免過度饑餓或暴飲暴食，對胃部健康極為有利。

此外，適量運動不僅能夠提高整體健康水平，還能促進胃腸道蠕動，改善消化功能。而良好的睡眠和減壓方法，則能夠緩解因壓力引起的胃酸過多等問題。

總結

在現代社會，胃部問題已經成為許多人的共同困擾。通過上述的飲食調整和生活習慣改善，我們不僅能夠有效養護胃部健康，還能提升整體的生活質量。

讓我們從今天開始，關注並愛護我們的胃，讓它成為我們健康生活的堅實基石。

收好這四張生活處方！

高血壓、高血脂、高血糖、高尿酸，不犯難！

保證你看完，不僅眉頭舒展，還能笑著跟它們說：「來吧，我不犯難！」

首先，咱們得說說這第一張處方，給高血壓的「溫柔一刀」。高血壓，這個「隱形殺手」，總是喜歡悄無聲息地潛伏在我們身邊。你知道嗎？其實，它最怕的就是你的「溫柔一刀」——生活習慣的改變。

想象一下，每天清晨，你不再是被鬧鐘驚醒，而是被一縷溫暖的陽光和鳥鳴聲喚醒。起床後，不是急匆匆地奔向廚房，而是先來個悠閒的晨練，比如散步、慢跑或是太極。這些有氧運動，能夠放鬆身心，降低血壓。研究發現，規律的有氧運動能顯著降低血壓哦。

早餐呢，別再是油膩膩的煎餅、油條了，換成一碗燕麥粥，配上新鮮水果和一小把堅果。燕麥裡的β-葡聚糖可是降壓的好幫手，它能夠幫助調節血糖和血脂，對心血管健康大有裨益。

午餐和晚餐，記得多蔬菜、少鹽分，鹽分可是高血壓的「好朋友」，你得幫它倆「分手」。

高鹽飲食會導致體內鈉離子增多，引起水鈉瀦留，從而增加血容量和血壓。因此，減少鹽分攝入對於控制血壓至關重要。

工作間隙，別忘了給自己泡杯綠茶。綠茶裡的兒茶素，能讓你的血管放鬆，血壓自然也就下來了。晚上，別熬夜追劇或打遊戲了，保證充足的睡眠，也是對血壓的最好呵護。長期缺乏睡眠會導致身體緊張、焦慮，進而引發血壓升高。

接下來，咱們聊聊第二張處方，讓高血脂「聞風喪膽」的飲食秘籍。高血脂，聽起來就油膩膩的，對吧？別擔心，我有秘籍，能讓它「聞風喪膽」。

早餐，來點全麥面包，配上豆腐腦或是低脂酸奶。全麥裡的膳食纖維，能幫你刮刮腸子裡的「油水」，促進腸胃蠕動，減少脂肪吸收。午餐，魚肉是個好選擇，尤其是深海魚，裡面的Omega-3 脂肪酸，可是降血脂的明星成分。

它能夠降低甘油三酯水平，減少心血管疾病風險。晚餐呢，多吃綠葉蔬菜，少吃紅肉，綠葉蔬菜裡的維生素 C 和 E，都是抗氧化、降血脂的好手。它們能夠幫助清除體內自由基，保護血管健康。

平時，零食也別亂吃。堅果、水果都是不錯的選擇，但記得控制量，別一不小心吃成了「小胖墩」。堅果富含不飽和脂肪酸和膳食纖維，適量食用有助於降低血脂；水果中的維生素 C 和果膠則能促進脂肪代謝。

再來說說第三張處方，高血糖的「甜蜜負擔」。高血糖，聽起來就像是生活裡多了一份「甜蜜的負擔」。但其實，只要你會吃，這份「負擔」也能變得輕鬆松起來。

首先，你得跟白米飯、白麵條說聲「拜拜」了。換成糙米、全麥面，或者是薯類，這些食物裡的膳食纖維，能幫你穩住血糖，減緩胃排空速度，防止血糖驟升。早餐，來個雞蛋配全麥吐司，再來一份涼拌黃瓜，清爽又健康。

黃瓜中的丙醇二酸能夠抑制糖類轉化為脂肪，有助於控制血糖。

水果，別不敢吃。選低糖的，比如蘋果、橙子，每天吃上一份，既能滿足口感，又能補充纖維。零食時間，堅果、酸奶都是好選擇，但記得選無糖的哦。堅果中的不飽和脂肪酸和酸奶中的乳酸菌都有助於改善腸道菌群，進而調節血糖水平。

最重要的，別忘了定時定量吃飯，別讓肚子餓得太久，也別吃得太撐。這樣，血糖才能穩地幸福著。暴飲暴食會導致血糖波動過大，增加糖尿病風險。因此，保持規律的飲食習慣對於控制血糖至關重要。

最後，咱們來聊聊第四張處方，高尿酸的「排酸大法」。高尿酸，聽起來就讓人頭疼。但別怕，我有「排酸大法」，讓你輕鬆應對。

首先，多喝水，多喝水，多喝水！重要的事情說三遍。水喝多了，尿酸自然就被稀釋了，排出去也容易。每天至少喝 8 杯水，記得哦。多喝水還能促進臟排泄尿酸，減少尿酸在體內的積累。

多吃鹼性食物，比如海帶、白菜、芹菜。這些食物都能幫你中和體內的酸性物質，讓尿酸無處藏身。鹼性食物有助於平衡體內酸鹼度，減少尿酸鹽結晶的形成。

肉類呢，盡量選白肉，比如雞肉、魚肉。紅肉和內臟，就盡量少吃吧，它們可是尿酸的「好朋友」。紅肉和內臟富含嘌呤物質，代謝後會產生大量尿酸。因此，適量減少這類食物的攝入有助於控制尿酸水平。

最後，別忘了運動。運動能加速新陳代謝，讓尿酸更快地排出體外。每天走走路、跑跑步，或者是游游泳，都是不錯的選擇。運動還能增強身體免疫力，減少尿酸引發的炎症反應。

看到這裡，你是不是已經迫不及待地想要試試這些生活處方了？別急，別急，我還有幾句話要叮囑你。

記住，改變生活習慣不是一蹴而就的事情。你得慢慢來，一步步地調整。別想著一天兩天就能把血壓、血脂、血糖、尿酸都降下來。那可是需要時間和耐心的。在調整生活習慣的過程中，你可能會遇到一些困難和挑戰，但只要你堅持下去，就一定能看到效果。

還有啊，別忘了定期體檢。這樣才能及時知道自己的身體狀況，看看那些「難纏的小家夥」是不是已經被你嚇得躲起來了。定期體檢是及時發現身體問題的重要手段，也是調整生活習慣的重要依據。

最後，要告訴你一個小秘密：其實啊，這些生活處方不僅能幫你對付高血壓、高血脂、高血糖、高尿酸這些「難纏的小家夥」，還能讓你變得更健康！所以啊，別再猶豫了，趕緊試試吧！

養生保健

降壓藥早上吃，還是晚上吃好？

高血壓作為一種慢性疾病，在我們的日常生活中非常常見，尤其是在 50 歲以上的中老年人中，高血壓非常的頻發，這對人們的生活和身體健康有著不小的影響。

對於高血壓患者，他們不僅要終身服藥，就連平時的生活方式都要十分注意，因為稍微不注意就有可能承受高血壓帶來的並發症。

因此患有高血壓的人不僅在平時的飲食方面要非常的小心，就連服用降壓藥都非常的謹慎，降壓藥作為治療高血壓非常重要的藥物，對高血壓患者來說是無比珍貴的東西。

然而這些年關於降壓藥到底在什麼時候服用效果最好的話題總是能引起廣泛的討論和爭議，有人覺得應該是在早上吃，有人覺得應該在晚上睡覺前吃，卻始終沒有統一的答案。

那麼降壓藥到底應該是在早上吃還是晚上吃，或者在其他什麼時間吃最有效呢？

一、降壓藥的作用機制與分類

大家都知道高血壓的發生是隨著年齡的增加而增加的，這是因為隨著人體的逐漸衰老，血管會慢慢地失去彈性，因此導致血液在血管中流動時對血管壁造成的壓力高於正常水平。

而降壓藥治療原理的主要是通過降低心臟輸出量、擴張血管、減少血容量等途徑，從而來降低我們的血壓的；了解了降壓藥的治療原理，我們再來看看降壓藥有哪些種類呢。

你可能不知道的是其實降壓藥還分為很多種，而且不同的降壓藥的成分不同，在人體內被吸收、代謝的時間不同，這也就導致了其實不同的降壓藥在服用後藥效的持續時間、起效時間都是不一樣的。

這也是為什麼小編要先給大家介紹降壓藥的種類的原因，一般來說，根據藥效持續時間的長短，降壓藥主要被分為長效降壓藥、中效降壓藥和短效降壓藥三種類型。

1. 長效降壓藥

顧名思義，長效降壓藥的藥效持續時間更長，一般情況下服完藥其效果可以持續 24 個小時左右，甚至會更長。因此目前來說，長效降壓藥也是被高血壓患者用的最多的一種降壓藥，這類藥物一般來說每天只需要服用一次就夠了，這對患者來說會更方便一些，不用老是擔心自己忘記吃藥或者記錯了吃藥的時間。

2. 中效降壓藥

中效降壓藥的藥效持續時間相對於長效降壓藥來說要短一些，服用一次持續的時間差不多有十個小時左右，這樣的話為了保證血壓的正常，一天需要服用兩次左右，差不多早晚各一次。

3. 短效降壓藥

短效降壓藥的藥效持續時間比中效降壓藥更短，服用一次藥只能產生幾個小時的效果，對於那些有著多年患病史的高血壓患者來說，一天要服用好幾次才能保證血壓正常。

這對患者來說是很不方便的，因此目前在我們國家，使用短效降壓藥的患者比較少見。
看完降壓藥的分類，我們再來看看降壓藥到底在什麼時候服用效果最佳。

二、什麼時候服用降壓藥效果最佳？

關於什麼時候服用降壓藥效果最好的說法一直以來都是眾說紛紜，沒有明確的定論。

所以關於到底應該在什麼時候服用降壓藥，其實主要還是取決於降壓藥的種類和患者自身的身體情況，畢竟每個人的情況都是不一樣的。因此不是說所有的高血壓患者都適合早上服用，或者更適合晚上服用。接下來我們就一起來看看早上服用降壓藥的好處與晚上服用降壓藥的好處，以及長效降壓藥和中短效降壓藥更適合在什麼時候進行服藥。

1. 早上服用降壓藥的好處有哪些？

根據自然規律，早上起床的時候我們的神經是處於興奮的狀態，心率也比在睡眠狀態時要快一些，這就會導致我們的血壓比在晚上高一些。當然這對於咱們正常人來說問題不大，即使有所升高也是在正常的範圍內，但是對於高血壓患者來說，咱們的血壓就是高於標準值的。

對於絕大多數的人來說，早上的血壓是一天中最高的，所以在早上服藥，一般來說在服用後的短時間內就能起到相應的效果。

恰好早上又是人體血壓最高，最需要盡快被調節的時候，如果在這個時候服用，可以在短時間內達到最好的效果。

2. 晚上服用降壓藥的好處有哪些？

上面說的這種情況只是針對大多數人的，當然不排除有部分患者有特殊情況，比如有部分患者會存在在晚上入睡後血壓不降反升的情況，小編身邊就有親戚是這種情況，晚上的血壓比白天還高。那麼，對於這部分的高血壓患者，如果也是在早上服用降壓藥的話，到晚上的時候藥效最好的時間已經過了，不能很好的控制血壓。

因此對於這種夜間高壓的患者朋友來說，晚飯過後準備睡覺前服用降壓藥效果是最好的。這樣做的好處就是不僅及時控制住了血壓，而且在睡了七八個小時之後，早上醒來降壓藥的效果依然還是存在的。

3. 長效降壓藥的服用時間建議

一般來說，長效降壓藥會比較建議大家在早服用，這主要是因為長效降壓藥的藥效持續時間長，可以持續 24 小時左右。

所以通常來說每天只需服用一次，早上服用可以確保在血壓高峰時段藥物已經起效，有效控制血壓，當然特殊情況的高血壓患者除外。

4. 中效以及短效降壓藥的服用時間建議

小編前面也說了，中、短效降壓藥的藥效沒那麼強，持續的時間也要更短一些，對於高血壓患者來說一般要服用 2-3 次才能保證一整天血壓的正常。

中效降壓藥一般來說比較建議在早上起床後，差不多在 6-7 點的時間服用一次，然後在下午 5-6 點的時間再服用一次，可能效果會比較好一些。

短效果的話需要三次，除了早上和晚上，午飯過後差不多 12 點到 1 點左右也可以再服用一次。不過需要注意的是，因為中、短效降壓藥的藥效持續時間的局限性，現在已經很少有人用，如果你需要長期服藥，更建議大家選擇長效降壓藥哦。

降壓藥具體的服用時間得根據患者的實際情況來確定

所以大家要是不確定自己應該在早上服藥還是晚上服藥的話可以先去醫院做一個檢查。

或者在不同的時間段自己測量自己的血壓情況，看自己的血壓是在早上的時候最高還是晚上最高，如果早上最高就在早上服藥；如果晚上最高就在晚上服藥。

三、服用降壓藥的高血壓患者的注意事項有哪些？

高血壓作為一種常見的慢性疾病，對患者的生活有著直接的影響，從服藥到飲食再到生活習慣都要十分注意，才能控制好血壓，減少併發症發展。以下是長期服用降壓藥的患者需要注意的幾點事項。

1. 嚴格遵循醫囑

每個人的身體情況都是不一樣的，高血壓患者應該在醫生的指導下，按時按量地服用降壓藥物。不要自行停藥、換藥或增減藥量，以免影響治療效果或對身體造成其他不好的影響。

另外如果在服用藥物的過程中有任何的不適，一定要及時去醫院檢查哦。

2. 定期監測血壓變化情況

長期服用降壓藥的高血壓患者要定期監測自己的血壓變化情況，以便及時調整治療方案，如果發現血壓控制不佳或出現不良反應等情況，要及時就醫諮詢。

3. 改善生活方式

服用降壓藥治療只是控制高血壓的一個重要手段，大家不要覺得服了藥就萬事大吉了。

咱們畢竟是患者，除了服藥，在生活方式方面還需要格外的重視，比如飲食方面要盡量地保持清淡，營養搭配。

生活習慣上面，堅持適當的運動，保持充足的睡眠，戒煙限酒等等。

4、保持良好的作息和心態

保持規律的作息時間，注意不要熬夜和過度勞累，充足的睡眠有助於緩解壓力，降低血壓。

另外也要讓自己的情緒處於一個穩定的狀態，避免過度激動、焦慮或抑郁，因為情緒波動也是會影響到咱們血壓的穩定性的。

結論

綜上所述，對於絕大多數高血壓患者來說，一旦患上了高血壓，就注定了終身要服用降壓藥來控制血壓，而關於降壓藥早上吃效果好還是晚上吃效果好，並沒有絕對的答案。

具體選擇早上還是晚上得根據降壓藥的種類和患者自身的情況來決定，因此大家在服用降壓藥前一定要先就醫，根據醫生的叮囑選擇適合自己的服藥時間，不要自己輕率做決定。

最後，希望患有高血壓的朋友能合理利用好降壓藥的功效，從而將高血壓帶來的影響降到最低，享受美好的生活。

久咳不愈不只是肺的問題！ 中醫：還可能是這幾個臟腑有問題！

中醫認為，「五臟六腑皆令人咳，非獨肺也」，咳嗽不只與肺有關，如果調理肺部依然久咳不愈，不妨關注一下其他臟腑。

心火旺

廣州中醫藥大學第一附屬醫院藥學部藥師梁文能：如果心血不足、心火旺盛，無法滋潤肺部、心火犯肺，可能引發咳嗽，並且伴隨心悸、失眠、舌尖紅等症狀。

百合味甘性寒，歸肺經、心經，具有養陰潤肺、清心安神的功效，平時可將鮮百合 50 克（去皮和蒂）、鮮枇杷 5 個（去皮和核），大火煮開後改小火煮 15 分鐘，酌量加適量冰糖，待冰糖溶解後加入適量澱粉，拌勻，再煮 2 分鐘即可。

百合搭配潤燥清肺、降逆止咳的枇杷肉，以及潤肺、止咳、清熱的冰糖，能夠清火潤肺、止咳化痰，適合心火旺盛、心煩不寐、失眠多夢、肺熱咳嗽的人群。

肝生氣

河南省鄭州市中醫院內科白燕：人生氣的時候會傷肺。情緒抑郁、肝氣郁結的人，會導致氣機不暢，影響肺的宣發肅降功能，發生咳嗽。平時愛生氣，不防多吃這幾種食物。

橘皮：把橘皮洗淨晾乾，與茶葉一起泡水喝，也可單獨泡水喝，可以提神、通氣。

白蘿蔔：鮮白蘿蔔洗淨切成小塊，與粳米一起加水煮成粥，可以止咳、化痰、消食。

玫瑰花：用玫瑰花沏水喝可助疏肝理氣解郁，上火生痰的人喝了還能清熱消痰。放一把玫瑰鮮花在居室裡，聞著清甜的花香，心情也會好很多。

脾有濕

廣東省深圳市中醫院婦科主任杜雪蓮：中醫講「脾為生痰之源，肺為儲痰之器」，早起和餐後嗓子裡有痰，色白質黏，容易咳嗽，整個人容易乏力、便溏，胃口也不是很好，舌苔往往白膩，就是脾虛濕蘊、上泛於肺所致的。

可以每天艾灸足三里（犢鼻下 3 寸，脛骨前嵴外 1 橫指處）、中脘穴（臍中上 4 寸，前正中線上）、關元穴（臍中下 3 寸，前正中線上），同時掐按豐隆穴（外踝尖上 8 寸，脛骨前肌外緣）。此外，還可以經常揉腹，不但能健脾和胃，促進消化和排便，還能減肥。

脾虛的人平時可以選這些補脾益氣、醒脾開胃的食物，比如粳米、燦米、鍋巴、薏苡仁、熟藕、栗子、山藥、扁豆、紅棗等。

腎氣虛

西安交通大學第二附屬醫院中醫科副主任醫師安鵬：如果腎氣不足，便難以輔助肺氣升降，可能引發咳嗽。往往是久咳不止，痰少或無痰，甚或伴有咯血，此外還會伴有腰膝酸軟、頭暈耳鳴、夜尿頻多等症狀。

五味子具有收斂肺氣、滋補腎陰的功效，對於此類咳嗽人群，將五味子與水同煮，飲用其湯汁，既能緩解咳嗽，又能滋補腎臟，起到輔助治療的效果。

太溪穴為腎經的原穴，是補腎的要穴，位於足內側，內踝後方與腳跟骨筋腱之間的凹陷處。經常按摩此穴，可起到補腎作用，對於此類咳嗽人群來說也有益處。

同時，注意避免過度勞累損耗腎氣，確保充足的睡眠，不宜選擇辛辣燥熱的食物，以免加重腎臟負擔。

再說《黃帝內經》中的五大養生法則

《黃帝內經》歷來被視為中醫的始祖，主張不治已病，而治未病，同時主張養生、攝生、益壽、延年。

在《黃帝內經》開篇·「上古天真論」中，黃帝和天師歧伯有一段對話。（黃帝）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？」「上古之人？其知道者，法於陰陽，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。」

1《內經》養生，既有理論，亦有實踐，同時內容豐富、方法具體。請問《內經》有哪些養生法則？

《內經》在《素問·上古天真論》中指出：「其知道者，法於陰陽，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。」意思是說：懂得、踐行養生之道的人，能夠效法於天地陰陽自然界的變化，適當運用各種養生保健方法，飲食既有節制又有節律，起居作息有常規，適度地勞作，所以能夠形體與精神都很健旺，活到天賦的自然年齡，超過百歲以後才會去世。《內經》在此提出「法於陰陽、和於術數、食飲有節、起居有常、不妄作勞」等五項養生法則，對養生保健有著重要的指導意義。

2、請問「法於陰陽」是什麼意思？

由於「陰陽者，天地之道也」，即陰陽是自然界的法則和規律，因此每天晝夜的運轉、每月月亮的改變、每年季節與節氣的往復、每 60 年甲子運氣的变化等，這些陰陽自然界變化的規律我們都必須效法。《素問·四氣調神大論》的四季養生法、《素問·生氣通天論》的一日養生法等即是「法於陰陽」的具體體現。如四季飲茶經，春季養生宜養「生發、發生之氣」、疏肝補血，飲茶宜喝花茶；夏季養生宜養「長養、生長之氣」、清心補津，飲茶宜喝綠茶；秋季養生宜養「收斂之氣」、潤肺補氣，飲茶宜喝烏龍茶；冬季養生宜養「閉藏之氣」、補腎溫陽，飲茶宜喝紅茶、黑茶。

3「和於術數」是什麼意思？

「術數」指養生保健的方法，「和於術數」指中醫藥適宜技術養生，是適當運用針刺、艾灸、藥物（包括內服藥物、外敷藥物）、氣功、按摩、刮痧、足療、洗浴等中醫藥適宜技術，達到增進健康、少生疾病、延年益壽的各種養生方法。

譬如艾灸養生：《素問·臟氣法時論》之「臟寒……，其治宜灸」、《靈樞·經脈》之「灸則強食生肉（增強食欲、生肌長肉）」，實開保健灸之先河。如艾灸足三里穴，足三里穴屬於胃經，位於膝蓋骨下三寸外的位置，有調理三焦、強壯脾胃、補中益氣等作用，經常艾灸或按摩可增進食欲、幫助消化、增強體力與肌力、消除或改善疲勞、減少疾病、預防衰老。養生諺語就曾經指出：「要想身體安，三里常不乾」（常常艾灸，局部皮膚潮濕的意思）。

又如藥物養生：包括內服藥物、外敷藥物。內服藥物的原則是「損益使平」，虛證宜補益，藥物如人參、西洋參補氣，阿膠、地黃補血，枸杞、石斛補陰，鹿茸、蟲草補陽；藥方如補中益氣丸補氣、烏雞白鳳丸補血、六味地黃丸補陰、金匱腎氣丸補陽。實證宜祛邪，藥物如大黃通大便、三七化血瘀；藥方如麻子仁丸通大便、複方丹參片化血瘀。外敷藥物，如丁香桂兒臍貼（丁香、肉桂、萆薢等）用於小兒寒濕泄瀉的調理、白芥子泥丸貼敷背腧穴用於慢性氣管炎的防治。

4「食飲有節」是什麼意思呢？

節，有節制、節律、節度的意思。

首先是食飲有節制，即飲食定量，既不可過饑又不可過飽。根據現今社會的實際情況，尤其要注意不可過飽。這樣就不至損傷脾胃，近則可保脾胃運化功能正常，提高對攝取食物的消化、吸收，使精微、氣血化生旺盛；遠則無營養缺乏或過剩之憂，即使到了中老年，也可減少肥胖乃至於動脈硬化、冠心病、脂肪肝、糖尿病等現代文明病的發生。

其次是食飲有節律，即飲食定時：我國傳統的習慣是一日早、中、晚三餐，要按照固定的時間有規律地進食。這樣即可保證脾胃消化、吸收作用有節律地進行。脾胃協調配合、有張有弛，飲食在體內才能有條不紊地被消化、吸收並輸布於全身。

第三是食飲有節度，種類齊全，比例恰當，謹和氣味，即膳食平衡：《素問·臟氣法時論》指出「五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之，以補益精氣。」明確指出糧食、蔬菜、肉類、果品等為膳食的主要組成部分，這是種類齊全；其中又以糧食為主食，肉類為副食，蔬菜、果品為補充，這又是比例恰當。謹和氣味，膳食需要謹慎地調和寒、熱、溫、涼四種性質與酸、苦、甘、辛、鹹五種味道，以使人體陰陽、氣血、臟腑平衡，確保身體健康。

5、最後請講講「起居有常」和「不妄作勞」是什麼意思？

「起居有常」：常，度也，規律、法度的意思。包括作息有常和居所有常。前者指作息時間應遵循自然界客觀規律，如前述《生氣通天論》的一日養生法以及由其衍生的十二時辰養生、子午覺養生等。後者指家居環境與工作環境亦應符合法度，例如《素問·異法方宜論》即記載了地域居所環境與易發病證的關係。

「不妄作勞」：妄，亂也，與常相對，有違背常規之意。作勞，狹義指形體勞作，廣義包括勞力、勞心與房勞。《內經》既主張勞動和鍛煉，又反對過度勞累，而「形勞而不倦」則是對勞動和鍛煉養生的原則要求，如《素問·宣明五氣篇》就有：「久立傷骨、久行傷筋」和「久坐傷肉、久臥傷氣」的記載。

科學是人造的，而人是自然造的。所以治病不能講科學，而要講自然，中醫無疑是一種自然療法。

五根手指各有一個「養生穴」 ——這樣做越按越健康

手不僅是我們日常生活中不可或缺的工具，更是連接身心的紐帶。
在中醫學中，手部的穴位被視為健康的小宇宙，通過按摩這些穴位，可以調節身體的各種功能。

大拇指：少商穴

大拇指不僅是握力的關鍵，也與我們的呼吸系統緊密相連。
位於大拇指末端的少商穴，是肺經的起點。按摩少商穴可以幫助清理肺經，緩解因外感風熱引起的咳嗽和咽喉不適。
當感到胸悶或咳嗽時，可以用力掐按此穴位，左右手交替進行，直至感到輕微的刺痛，每次持續1至3分鐘。

此外，位於手掌虎口處的合谷穴也是一個重要穴位。
通過用一只手按摩另一只手的合谷穴，交替進行，可以感受到酸痛或麻脹感。按壓時力度要垂直於手背，每只手進行3至5分鐘。
定期按摩合谷穴不僅可以幫助預防和治療感冒等呼吸系統疾病，還能緩解一些疼痛症狀，如牙痛、腹痛，甚至在暈車時按壓也能起到一定的緩解效果。

食指：商陽穴

食指的商陽穴，位於指甲角旁邊，是大腸經氣血流通的重要點。它能夠幫助調節大腸的功能，促進水液的氣化。
在消化不良、腹瀉或便秘時，適當刺激商陽穴可以起到調整和緩解的作用。在中醫臨床實踐中，商陽穴被譽為“自然開塞露”，特別對於非氣虛型的便秘有著顯著的療效。

中指：中沖穴

中指的中沖穴，位於指尖，是心包經的重要出口。它能夠幫助散發心包經內的過熱之氣，起到清涼心臟、泄熱解郁的效果。
在心臟病急救中，中沖穴常被用來刺激以恢復意識。若日常感到心律不齊或心慌，適當按壓此穴位可以帶來緩解。
當感到心慌時，可以使用拇指的指腹輕柔地按壓中沖穴，力度適中，持續5分鐘，每天兩次，以調節心臟功能。
此外，中沖穴對於疼痛和疲勞也非常敏感。在感到困倦或需要提神醒腦時，輕揉此穴位，可以幫助恢復精神煥發。

無名指：關沖穴

無名指的關沖穴，與調節人體三焦經息息相關。
在炎熱的夏季，如果遭遇中暑，出現頭暈、頭痛、昏沉、口渴、惡心等症狀，適當刺激關沖穴可以帶來緩解。
可以通過掐按法，利用拇指尖和食指尖的力量，結合指甲的硬度，對關沖穴進行掐按。此外，使用棉棒或筆尖連續刺激該穴位，也能達到類似針灸的效果。

小指：少澤穴

小指的少澤穴則與小腸經的健康運行有關。少澤穴的刺激可以調整局部的氣血流動，促進經脈中的水分運行，有助於溫通經絡。
通過按摩少澤穴，可以採用指尖或指腹向下按壓，並進行圓形按摩。按摩時力度要適中，以達到局部酸脹和輕微溫熱的感覺為宜，建議每天進行兩次。
通過了解和運用這些穴位，我們可以在日常生活中自我調節，緩解不適，提升身體健康。
這些手指上的小穴位，就像是一把鑰匙，能夠開通往健康之門的大門。

本刊財政報告

(公元二零二三年七月一日至二、二、十二月三十一日)

(1) 進捐款 (美金)

波特蘭龍岡公所捐贈 300.00

多倫多張勝煥九十歲高壽捐款善款 CAD200=140.00

共進捐款 \$440.00元

(2) 進刊費

榮譽訂戶

五十元： 闔翩翩，

訂戶： 關松興夫人，趙汝發夫人

以上共進刊費 \$ 90.00元

(3) 進告白費

\$120.00 (全頁) 美洲龍岡總公所，美國龍岡總公所，羅省龍岡總公所，溫哥華龍岡公所，張均鴻夫婦 \$60.00 (半頁)，張的宏，劉天貴夫婦，闔其逸夫婦，張偉傑夫婦，羅省龍岡名軒，羅省龍岡婦女部，斐匿龍岡公所

\$30.00 (5 格) 劉族橫水同鄉會，士德頓龍岡公所 \$ 1080.00元

(2023年7月1日至2023年12月31日) 總進數：\$ 1610.00元

支數 (美金)

#1768 #269期主編費	\$ 840.00
#1769 #269期副主編費	\$ 240.00
#1770 #269期營業主任費	\$ 600.00
#1771 #269期幹事車馬費	\$ 40.00
#1772 #269期核數酬勞	\$ 30.00
#1773 #269期打字費	\$ 700.00
#1774 #268期郵寄地址費	\$ 60.00
#1775 2023年7,8,9月電話費	\$ 105.00

#1776 2023年社長秋季鞋金	\$ 120.00
#1777 2023年網頁主任秋季鞋金	\$ 375.00
#1778 #269期郵寄費	\$ 2946.00
#1779 #269期印刷費	\$ 6028.00
#1780 郵資寄往紐約+溫哥華	\$ 68.00
#1781 代支郵票一單	\$ 106.00
#1782 2023年10,11,12 電話費	\$ 105.00
#1783 2023年社長冬季車馬費	\$ 120.00
#1784 2023年網頁主任冬季車馬費	\$ 375.00
#1785 2023年網頁註冊費	\$ 13.00
	\$ 12871.00

(2023年7月1日至2023年12月31日) 共支出費 \$12871.00 元

結 算

(2023年 07月1日至2023年12月31日) 總進數：	\$ 1,610.00 元
(2023年07月1日至2023年12月31日) 總支數：	\$ 12871.00 元
進支比對：	\$ 11261.00 元
依2023年6月30日存款	\$ 10797.00 元
2023年12月31日結算總存款	\$ 289.00 元

向美洲龍岡總公所行政部貸款一萬元。 2024年奉還。

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

2024 Quarterly Magazine
Spring Issue



張家公所主席人睿、副主席艷珍、元老：國欽、耀榮、
新生、興本、文威暨職員宗親，寄予佳麗厚望，事業有
成，回饋社會。

273

2024, The 69th Year