

龍岡季刊

2024年中華民國113年
(創刊第六十九年)
夏秋季版



第十屆世界趙族懇親大會全體代表大合照

274/275

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

專欄

1. 第十屆世界趙族懇親大會 31
2. 三藩市龍岡前往秘魯 32
3. 趙家公所頒發2024年獎學金 34

公所消息

1. 屋崙龍岡夏日聯歡 36
2. 羅省龍岡青年日 9
3. 羅省龍岡建樓 75 週年 9
4. 紐約龍岡舉行慶祝關漢壽亭侯寶誕 38
5. 紐約龍岡張潤新元老百歲壽宴 5
6. 芝加哥龍岡舉行中秋及下半年度生日慶祝活動 6
7. 羅省名義軒瑞獅團參加長安燈會開幕式 7
8. 關麗莎主席及夫君一行到芝城龍岡 7
9. 多倫多龍岡慶祝 113 週年及獎學金 8

四姓人物

1. 華人先鋒劉興(1858 -1934) 39
2. 劉文光捐款萬元 40
3. 才華橫溢的關光宗元老 41
4. 張祥華膺亞裔名人堂董事會主席 42
5. 趙彥正書法作品 31

醫學知識

1. 重要的健康檢查(中英對照醫療名詞) 43
2. 屁是身體的晴雨表！ 44

3. 晚上睡覺時手機放多遠才會沒有輻射？ 45
4. 散散步 能防病 52

健康養生

1. 入睡難，怎麼辦？ 48
2. 最簡單的揉腹方法 49
3. 10個不花錢的養生方法 51
4. 不清楚這3點服安宮牛黃丸你就白用了！... 53

百年歸老

多倫多關門黃氏蓮幼太夫人仙遊捐善款 54

財政報告 56

龍岡季刊職員表 4

龍岡業務專員 4



第二七四／二七五期

夏秋季號

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：關質聰

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

棉佛市：趙子恩 趙惠波

新英倫：關麗華

曉士頓：趙大雨 劉秀美

舍路：趙善培 劉郁華

砵崙：趙聯光 張新

域多利：張寶榮 關百慎 關文煥 張永鋒 趙國源

多倫多：劉錫文

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

台灣：劉育蘭 劉東隆

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

紐約龍岡張潤新元老百歲壽宴

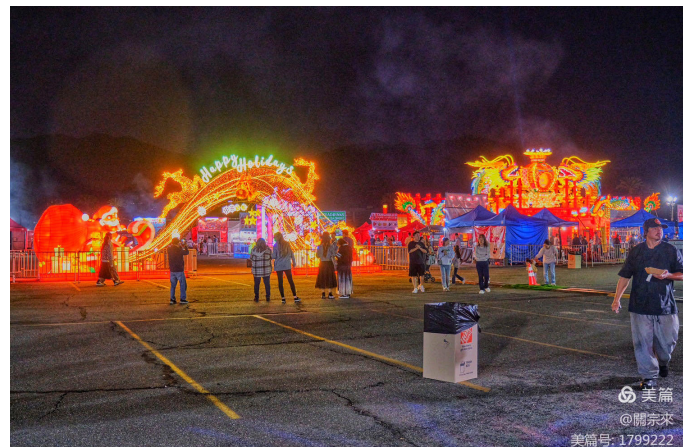
🌸 恭賀 🌸
張元老 潤新世長百歲
壽比天高
福比海深
中華民國龍岡親義總會
理事長 張正中
暨全體理監事
❤️ 同賀 ❤️



芝加哥龍岡舉行中秋及下半年度生日慶祝活動



羅省名義軒瑞獅團參加長安燈會開幕式



關麗莎主席及夫君一行到芝城龍岡



多倫多龍岡慶祝113週年及獎學金



關錦相與孫子合影



執行董事敬酒



陳錦玲處長與張雅才主席合影



青年部與得獎子弟合照



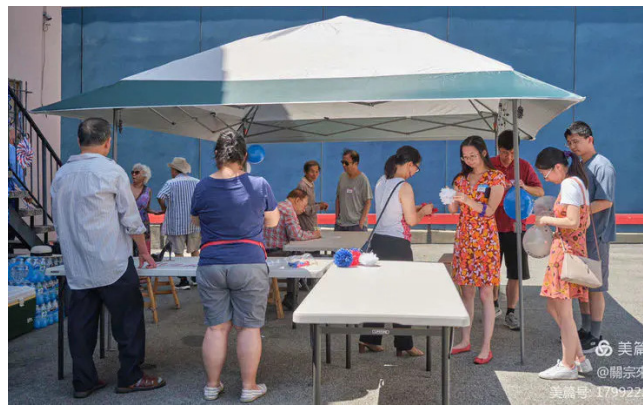
正副主席與得獎子弟合照



陳金玲處長與婦女部合照

羅省龍岡青年日

為了吸引年青一代參與公所活動，傳承中華文化及幫助他們了解龍岡親義公所，特別是羅省龍岡公所的歷史，我們羅省龍岡親義公所藉美國獨立日（七月四日）假期之便，組織一個為時一日的龍岡親義公所青年日。今天我們公所來了一批年青一代好幫工。雖然能來參加的青年人數未及理想，但是我們也有一個良好的開端。



羅省龍岡建樓 75 周年



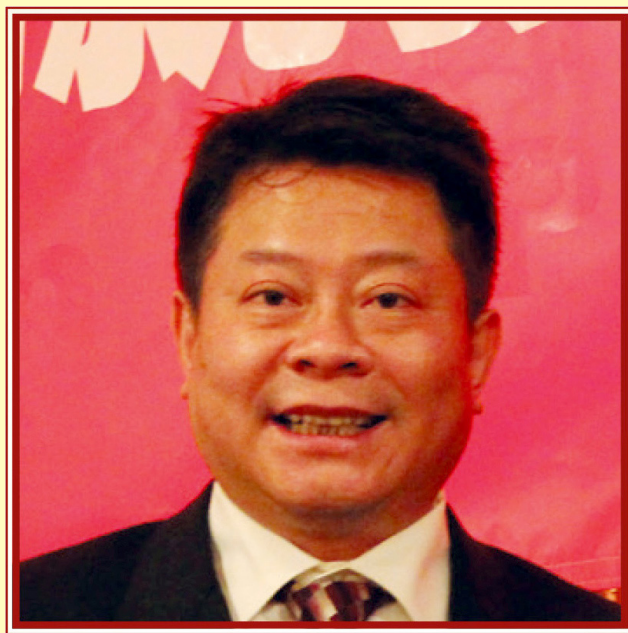
7月7日羅省龍岡公所慶祝建樓75周年世界龍岡總公所元老趙恩廣伉儷，張均鴻元老伉儷及美洲龍岡總公所監督關健中伉儷。也來參加中午祭祖和晚宴。

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

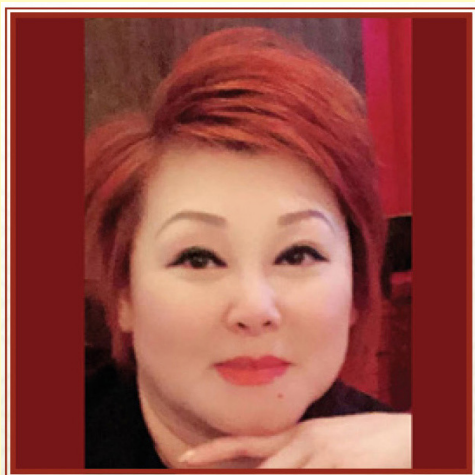


硤崙趙錫業元老
樂捐五千美元

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



美洲關宗魯監督伉儷
樂捐二千美元



美洲關泰和副主席伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



美洲關質聰監察長伉儷
樂捐二千美元

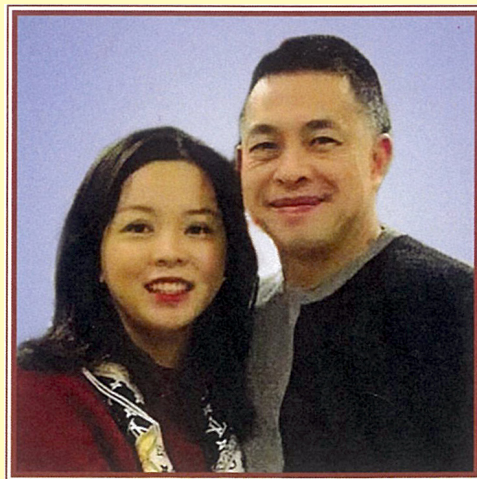


三藩市張錫利元老伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



砵崙趙漢榮主席伉儷
樂捐二千美元



砵崙張丹丹伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



硤崙趙疊主席伉儷
樂捐二千美元



硤崙劉錦強伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



中國食品公司

砵崙張志強世長
樂捐二千美元



休斯頓關邦健世長
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



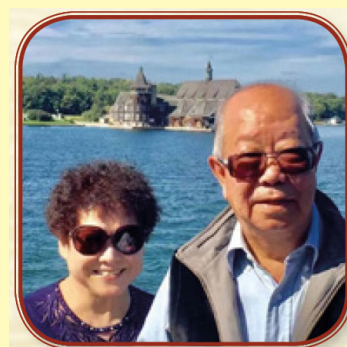
世總趙恩廣元老
樂捐一千美元



世總劉秀珍監督
樂捐一千美元



世總張麗華監督長
樂捐一千美元



世總關先輝元老伉儷
樂捐一千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



美洲趙錚錚監督
樂捐一干美元



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



碁崙張蓮嬌世誼
樂捐一千美元



碁崙趙冬金世誼
樂捐一千美元



碁崙趙婉娜世誼
樂捐一千美元



碁崙劉丘育汕世誼
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



紐約趙呂誠世長
樂捐一千美元

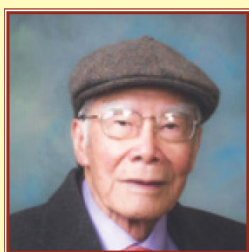


鳳凰城劉全知世長
樂捐一千美元

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



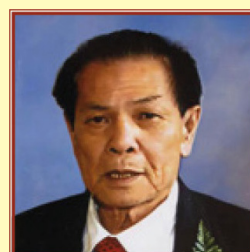
美洲張國欽監督伉儷
樂捐五百美元



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

第十屆世界趙族懇親大會

2024 年 5 月 26 至 28 日，第十屆世界趙族懇親大會在台灣苗栗西湖渡假村盛大舉行。大會由台北趙守博和苗栗趙信雄分別主持。有來自美國、香港、澳門、韓國、馬來西亞、新加坡；和台灣的台北、桃園、台中、彰化、高雄、澎湖等地宗親，計有 380 餘位宗親熱情參與，場面溫馨。

懇親大會在莊嚴的祭祖儀式中進行，趙守博、趙昌平、趙信雄等宗長代表主祭，儀式結束後即召開大會。大會主席趙守博在致詞時，首先對來自全球各地趙族宗親在台灣苗栗齊聚一堂，表示熱烈的歡迎！他說，第十屆世界趙族懇親大會原定於 2022 年舉辦，因疫情影響，一延再延。今天大家從世界各地踴躍前來參加，實在值得慶幸，也特別有意義。希望經過這次大會，加強彼此的聯繫、聯誼，進而促進我趙族宗親團結互助，發揚光大祖德，造福人群。

大會按程序進行，首先聽取各地宗親工作報告，接著進行討論，最後決定第十二屆懇親大會由澳門趙氏總會主辦。懇親大會最後一天舉行會旗交接，據決議是由紹興趙氏文研總會主辦第十一屆懇親大會。因實際原因，故該會委請香港趙氏宗親總會代表接旗，並委托香港趙氏宗親總會理事長趙永求代為接旗並轉致。

爲了增進世界各也宗親的聯誼，弘揚趙姓先祖先賢的德業善行和忠義仁勇精神。趙氏宗親決定每三年舉辦懇親大會一次，至今已成功舉辦了十屆。

第 1 屆在中國香港舉行 (1995 年)

第 2 屆在新加坡舉行 (1998 年)

第 3 屆在中國台北舉行 (2001 年)

第 4 屆在中國泉州舉行 (2004 年)

第 5 屆在美國舊金山舉行 (2007 年)

第 6 屆在韓國首爾舉行 (2010 年)

第 7 屆在中國正定舉行 (2013 年)

第 8 屆在馬來西亞吉隆坡舉行 (2016 年)

第 9 屆在中國濟源舉行 (2019 年)

第 10 屆在台灣苗栗舉行 (2024 年)

趙彥正書法作品

陳建興撰
趙彥正書

調寄聲慢二次大戰走難
之記余安讀詞聖李清照
之聲聲慢常深惹悲愁起
重年悲慘情景因而惜詞聖
之詞表父輩在沙魚涌一帶
當時情景雖辭情不及而悲
苦有加

翻翻復復迷惘惆悵悲
悲戚戚獨上兵荒馬亂時
離散更人啼哭斷腸苦
雨急更上樹疎寒鴻似送
別情悲曲滿目哀鴻似送
我個冤兒。鐵餐露宿一山
屋。橫風更兼細雨。破舊
涼。點點滴滴。此世界。淒
怎可以何許殘酷？

三藩市龍岡四姓世誼前往秘魯

參加利馬台山會館慶祝 15 週年盛會互動僑情

由世界龍岡總會會長劉惠傳元老帶領一行 10 多人，自舊金山出發，前往秘魯利馬台山會館，於 2024 年 5 月 4 日，舉行的 15 週年慶祝盛會。隨團有：美洲龍岡監督關健中、龍岡元老劉兆康、美洲劉族橫水副主席劉國超暨寶眷等。瞭解僑情，帶去問候，敦睦情誼，造福社區。

當天下午 1 時，秘魯龍岡親義公所主席劉超華在會館大堂代表會館，向來自各埠的嘉賓以及鄉親表示熱烈的歡迎及誠摯的問候，豐富多彩的慶祝活動正式拉開帷幕。

當晚八時，在翡翠酒家，並在鑼鼓聲和醒獅勁舞下，慶典晚宴正式開始。中國駐秘魯大使館公使次旺平措、領事訾盛楠，暨各埠首長，以及祝賀團與鄉親逾 400 人出席活動。

慶會在奏響秘魯國歌和中華人民共和國國歌後，台山會館主席馬建文致歡迎詞；中國駐秘魯大使館次旺平措公使致祝賀詞；秘魯通惠總局主席羅文傑亦發表講話。

會上，旅秘的僑民互相交流問候，彼此祝福。精彩的文藝節目令嘉賓陶醉。

台山位於珠江三角洲西南部，毗鄰港澳，是中國的僑都。在南美洲秘魯台山籍華人超過一萬人，在旅秘華人抵達秘魯的歷史記載裡，第一批來秘魯的台山華工從事建造鐵路、挖取鳥糞等苦力，生活環境惡劣，背井離鄉，歷經辛酸。先僑靠勤勞打拼，譜寫了一部可歌可泣的創業史，給後人樹立好的榜樣。

據悉，秘魯台山會館自成立以來，一直傳承中華民族優良傳統。愛國：新冠疫情期間，為台山紅十字會捐獻抗疫物資；利義：出錢出力共建各項基礎措施，切實做到服務僑胞民眾；仁愛：為僑胞調解家庭糾紛，為貧困群體提供社會支持；貴和：為構建和諧僑社和事業發展不懈努力；自強：繼續發揚先僑的打拼精神，攜手共進，邁向更好的明天。

（文/圖：三藩市龍岡親義公所提供）

三藩市龍岡前往秘魯



秘魯龍岡親義公所劉超華主席熱情接待，劉惠傳元老代表世界龍岡親義總會主席關慶豐頒發錦旗給秘魯龍岡。



美洲劉族橫水同鄉會元老：劉惠傳（左一）、劉兆康（右起）、副主席劉國超代表同鄉會致贈錦旗。

趙家公所頒發 2024 年獎學金

13 位學子獲獎 被勉勵百尺竿頭更進一步 用優異成績回饋社會

美國三藩市趙家公所 8 月 18 日頒發 2024 年獎學金，公所主席趙青雲、職員宗親與學生家長在舊金山華埠公所聚集祭祖，再到皇宮酒樓慶祝頒發獎學金。元老趙悅和、趙許聘、趙務遠、趙傑為；名譽顧問趙紹榮、趙嶸；議長趙傑為；主席趙雲青、副主席趙嘉俊；中文書記趙恩澤、趙社昨；英文書記趙崇俊、趙子興；獎學金委員會主任趙旭輝、趙必良；婦女部主任趙汝威夫人、副主任趙英武夫人；中文書記趙雲青夫人、趙秀美姑；英文書記趙必良夫人等首長宗親，以及獲獎學生暨家長出席。中文書記趙恩澤擔任頒獎典禮司儀。

趙家公所主席趙青雲致歡迎詞表示，疫情幾年來，公所停辦獎學金派發活動。今天又重新啟動，恢復派發。今年收到 13 位成績優異的學子，符合發放獎學金條件，以資鼓勵。公所已故知名元老前輩趙澄波先生曾經講過，美國是青少年兒童的天堂，有一流的學校，是讀書的好地方……因此非常羨慕，年輕人能夠生長在這樣一個自由、民主、先進、富裕的國家。美國是一個可以實現自己追求理想和抱負，同時還可以創造夢想與奇跡的國度。他希望學生們繼續努力，百尺竿頭，更進一籌，用優異的成績來回饋社會。世界的未來希望，寄托在年輕人身上。他希望明天會更好，如果明年尚未畢業的學生，可以繼續來。

趙家公所獎學金小組組長趙旭輝作獎學金籌辦工作報告。他表示，勤奮學習，努力上進，為社會做貢獻，是華人的優秀品德。趙家公所為了表彰莘莘學子今年繼續向中學，大學學生頒發獎學金，要求是要平均成績 3.5 以上，提交說明文章。竟然有 13 位申請人，其中十位是大學生，三位是中學畢業生。今年最高分的是趙伶俐同學。他希望同學們繼續努力，再創佳績。

趙旭輝、趙傑為、趙恩澤主持頒獎。大學組 10 人：趙良健(Jason Chiu)、趙良晟(Kevin Chiu)、趙金倫(Cameron Chao)、趙玉蘭 (Lauren Chao)、趙慧儀(Ariana Zhao)、趙大輝(Kyle Chew)、趙穎瑜(Julie Chew)、趙慧儀(Hui Yi Zhao)、趙伶俐(Ling Li Zhao)、趙慧雯(Coco Zhao)；高中組 3 人：趙婉儀(Samantha Chiu)、趙森暉(Edwin Zhao)、趙玉瑩(Yu Ying Zhao)。

頒獎儀式，大學組，趙雲青、趙傑為趙伶俐頒獎；趙旭輝、趙崇俊為趙良健頒獎；趙汝威夫人、趙英武夫人為趙良晟頒獎；趙務遠、趙英武、趙悅和為趙金倫頒獎；趙子達、趙嶸、趙紹棠為趙玉蘭頒獎；趙恩澤、趙汝威、趙福庭為趙慧儀(Ariana Zhao)頒獎；趙必良、趙卓新、趙子興、趙汝輝

為趙大輝頒獎；趙社昨、趙崇添、趙崇儉、趙汝雄為趙穎瑜頒獎；趙傑為夫人、趙汝發夫人、趙旭輝夫人為趙慧儀(Hui Yi Zhao)頒獎；趙許聘夫人、趙紹棠夫人、趙惠貞姑、趙紀庭夫人為趙慧雯頒獎。高中組：趙華海夫人、趙雲青夫人、趙秀美姑、趙崇俊夫人為趙婉儀頒獎；趙順景、趙亦之、趙逸清、趙沛文為趙森暉頒獎；趙務遠夫人、趙卓新夫人、趙亦之夫人、趙佩環姑、趙福庭夫人為趙玉瑩頒獎。

學生代表趙伶俐致答謝詞表示：在現代社會生存需要多種技能，電腦知識，環保意識，終身學習。擁有這些技能，才會跟上社會發展的步伐。電腦將會在社會中有越來越多的用處，學好電腦，才會掌握新技術。好像今天的人工智能，如果能夠好好利用，將會有很大的用處。好好利用自己的環境，有環保意識，你將會知道如何來面對這個世界，讓自己可以很快的適應變化的環境，讓自己可以可持續發展。還有不斷學習，這是最重要的一個技能。學會新知識，你才會有新的成功。讓你不斷有求治愈，享受這個學習的過程。雖然科技不斷的改變，但是你學到了新的技能，掌握這些最基本的技能就會有新的機會。

僑社記者梁偉陽/舊金山報道



趙家公所男職員與得獎學子合影



趙家公所主席職員敬酒



趙家公所婦女部與得獎學子合影

公所消息

屋崙龍岡夏日聯歡 精彩紛呈

經文處副組長張文榮 僑教主任劉岱欣宗親到賀

劉、關、張、趙四姓世誼 近 350 位嘉賓享受歌舞盛宴

屋崙龍岡親義公所，由於疫情影響已停辦的春節聯歡慶會四年之久，於6月8日恢復往常的聯歡匯聚。是日下午4時，該所首先在會址由屋崙龍岡主席張錦英、副主席：劉民富、關貴鎮(未克出席)、趙英武主席團引領各埠龍岡首長舉行莊嚴肅穆的祭祖典禮。同日晚，在屋崙華埠金牡丹閣酒家舉行2024年夏日聯歡盛會，晚宴亮麗繽紛，如同一場豐富文藝盛宴，獻給嘉賓。

祀祭禮上，由主席團帶領下，劉、關、張、趙四姓宗親向先祖像上香，敬奉三牲果品，主席張錦英恭讀先主遺訓，追念先賢。

張錦英發表講話，他說，在晚宴前大家齊集一起，喜慶之時不忘緬懷先賢，同時，他代表屋崙龍岡宗親歡迎來自沙加緬度、市德頓各埠龍岡的領導，以及四姓宗親前來誠心誠意拜祭先祖，祈求國泰民安、風調雨順；祈求祖宗庇佑四姓宗親如意吉祥，族務昌盛。

當晚，駐舊金山台北經文處副組長張文榮宗長、金山華僑文教中心主任劉岱欣宗妹、秘書梁碧枝；國民黨中評委楊子超；屋崙中華會館第一副主席：許艷嫻、第二副主席王千龍、元老：方漢民、黃家良、趙英武、劉民富、張慧珍、鄭品麗；三藩市至德三德公所副主席翁秉鏗出席。

龍岡系統出席有：世界龍岡親義總會會長劉惠傳；世界龍岡元老：趙英武、關健中；美國龍岡主席劉新煥；三藩市龍岡主席關超英；市德頓龍岡主席劉治謀；劉家主席劉新煥、劉族橫水主席劉佑華、劉族建福主席劉春明；關家主席關健吾、大埠關光裕堂主席關榮炎；張家主席張人睿；趙家主席趙雲青；屋崙龍岡元老：關家、張志明；婦女部主任趙英武夫人、副主任：劉澄波夫人、關貴鎮夫人、張志明夫人等各地龍岡四姓世誼群賢畢至，暢享歡樂。書記長趙彥正主持祭祖禮及擔任晚宴司儀，婦女部主任趙英武夫人統籌慶會秩序，以及康樂部主任劉民富夫人主持拍照儀式。

主席張錦英首先歡迎大家賞面、並抽出寶貴的時間蒞臨，使到慶會熱鬧非凡，增添無限喜慶光彩。藉此，他代表屋崙龍岡全體同仁表示衷心的感謝。

張錦英指出，屋崙龍岡歷史悠久，經歷無數先賢的努力以及無私奉獻，隊伍不斷壯大發展，由衷感謝大家多年來，對屋崙龍岡的支持與厚愛。作為劉、關、張、趙四姓世誼的龍岡，期望和睦相處，發揮自己的聰明智慧，為社區的繁榮作出貢獻。

金山僑教中心主任劉岱欣宗妹表示很開心、很榮幸受邀前來與大家四姓世誼歡聚一堂，我與張組長亦是龍岡一份子。她談及自己在羅省時，常到龍岡公所，如同返回家一樣，溫暖無比。在此，祝福大家一切順意。

世界龍岡會長暨美洲龍岡監督劉惠傳代表世界龍岡親義總會致以問好暨衷心的祝賀。他說，屋崙龍岡於1922年成立，具有百多年悠久歷史的公所。他讚揚人才濟濟，並在歷屆主席帶領團隊，對

宗親、為社區貢獻良多。未來相信在水主席張錦英暨列位副主席的帶領下，繼續發揚龍岡忠義仁勇的精神，繼往開來。

劉惠傳談及今年世界龍岡懇親大會將於 12 月 6 日至 9 日，在開平水口舉行。他希望龍岡四姓宗親組團，呼籲大家踴躍參加，共襄盛舉。

美洲龍岡監督趙英武元老代表美洲龍岡主席關泰和以及同仁向大家問候。他說，經過四年的疫情後，今晚再度舉辦慶會。自己作為屋崙龍岡副主席在此介紹新任主席張錦英，讚譽他熱心龍岡族務，並是龍岡之新鮮血液，希望大家給予他的支持，共同為社區獻心力。

美國龍岡總公所主席劉新煥表示，龍岡在僑社地位受到肯定，屋崙龍岡一直給予美國龍岡的大力支持，希望今後繼續支持，致力於族務更上一層樓，薪火永續。

在副主席趙英武介紹龍岡系統首長、僑團領袖及職員後，副主席劉民富致答謝詞。他感謝各位的出席，是對屋崙龍岡的支持。並感謝嘉賓送來鮮花賀儀，隆情厚意，銘感心中。最後，祝大家有個愉快的晚上。

接著，由康樂部主任劉民富夫人、副主任暨婦女部主任趙英武夫人共同主持娛樂節目。

當晚，精彩的文娛表演節目有：趙英武等男聲小組唱、男女聲獨唱、精彩舞蹈、趙英武夫人盛裝演唱《燈紅酒綠》、張興礎夫人的《故鄉的雨》等有水準的歌手演繹經典金曲，一場美倫美奐的文藝盛宴呈現於眾人面前，可謂美的享受，回味無窮。

(僑社記者謝潤琴/屋崙報導)



左起：書記長趙彥正、婦女部副主任：張志明夫人、劉澄波夫人、主任趙英武夫人、副主席趙英武、主席張錦英、副主席劉民富、元老：關家、張志明向嘉賓敬酒。



紐約龍岡親義公所 舉行慶祝關漢壽亭侯寶誕

七月十四日下午二時，是一個良辰吉日，紐約龍岡親義公所在本公所三樓禮堂舉行今年關公寶誕暨會員大會，參加活動的會員有近一百人。

祭祖典禮在中文書記趙柏照主持下有序進行。主祭人有關悅雄元老、關振立主席，陪祭人有張德江副主席、趙秋生副主席、劉國權副主席、趙羨明元老、劉南耀元老、趙永照元老等等；首先由關悅雄元老帶領與會會員宣讀先旨遺訓，後由幾位正副主席及元老先後一一敬奉各種祭品。祭祖活動在嚴肅輕鬆的氣氛中圓滿完成。

會員大會隨即由關振立主席親自主持召開，重點解釋將於今年十二月份在開平水口舉辦的「世界龍岡親義總會第十九屆懇親代表大會」有關報名、住宿酒店、大會會務等等事項問題.....。提議討論在本公所舉辦會員及家屬（小朋友）太極武術、舞蹈訓練等培訓課程，以提高公所凝聚力和社會著名度。張德江副主席、劉國權副主席、趙秋生副主席及資產委員會主任趙羨明元老先後作補充發言及資委會目前管理情況通報。隨後會員大會在歡樂愉快氣氛中圓滿結束！

祝福全體會員健康平安，家庭幸福，財源廣進，萬事亨通！

記錄整理人：趙建（7/14/2024）



主祭、陪祭者就位



祭祀會場



會員大會現場

四姓人物

華人先鋒劉興(1858-1934)

舊金山公共圖書館展覽會：慶祝一位華僑先鋒實業家的一生

中國佬大亨：劉興(1858-1934)的一生與處身時代資料來自劉氏和關氏家族文物檔案以及舊金山歷史中心的藏品舊金山公共圖書館的舊金山歷史中心及華裔中心於2024年10月4日至2025年1月2日舉辦展覽《中國佬大亨：劉興(1858-1934)的一生與處身時代》。這展覽是以華僑史家許翔健2022年出版同名的一本書為藍本。

1871年，12歲的劉興抵達舊金山，在美國度過差不多一生。其時社會正瀰漫著一股強烈的反華風氣，華人遭受隔離、不能出庭作證、不能入籍、不能擁有土地、不能與異族通婚、妻子兒女不能來美團聚、離境後不能重回美國等等。1892年至1943年期間在公共場所必需隨身攜帶居所/身份登記證明，否則有可能被遞解出境。總而言之，華人是美洲原住民外唯一經歷浩劫的族群。

展覽追溯了劉興的崛起和他打破種族藩籬，成為先鋒實業家、銀行家、航運巨頭、旅館老闆和房地產開發商的偉績。1934年他去世後，《紐約時報》罕有地為他登載訃聞，標題為：「中國移民男孩成為西岸著名的工業領袖」。在他去世90週年之際，舊金山歷史中心透過精選的劉氏和關氏家族的原始文獻和文物，以及舊金山歷史中心的收藏品，來慶祝他豐滿而傳奇的一生。

十九世紀和二十世紀美國華僑史的論述大多偏重歧視華人的法律，或華人在修建橫貫大陸鐵路中所扮演的角色。人們對那段時期華人生活的其他方面知之甚少。作者許翔健(Roland Hui)追溯了劉興的一生，詳細描述了他作為第一個闖入白人獨佔的商業領域的華人所經歷的考驗和磨難。許總結：「這就是劉興的故事，他是美國土地上第一位華人實業大亨，他的成就，幾十年後人們仍認為是不可思議的。歷史並沒有產生另一個劉興，這是社會進步的反映。但我們不應遺忘他打破刻板框架，挑戰社會障礙的勵志故事。」

據知，劉氏和關氏家族的收藏是唯一保存完好，能揭示舊金山灣區早期華人社區一個顯赫家族生活的原始資料。劉興以東主或首席合夥人身份參與了30多家企業，另外還投資了十多家公司。他用英語和中文處理商業和個人事務，因為他的商業帝國遍佈美國和國外，此次展覽主要展示與他美國業務相關的英文文件。

展覽詳情

中國佬大亨：劉興的一生與處身時代(1858-1934)

2024年10月4日 - 2025年1月2日

總圖書館，Larkin 100號，舊金山歷史中心展覽場，6樓；華裔中心展覽場，3樓

免費入場

詳情：SFPL.org/sfhistor



92 高齡仍然熱心後輩教育事業 辦學出錢出力

中華中學校財困 劉文光捐款萬元

全美歷史最悠久中文學校、三藩市華埠美洲中華中學校近年面臨多重挑戰，財政狀況因學生數量的下降也陷入困境。昨日學校接收到今年最大的一筆捐款，由三藩市華人組織教育基金會秘書長劉文光捐贈一萬元，以解學校燃眉之急。學校對此表示感謝，並鼓勵各界可以像劉老一樣踴躍為中華學校獻愛心。

劉文光已經 92 歲高齡，表示自己在中國時便擔任校長，一直紮根教育界。如今他也是中華中學校校董會的中文書記，看到學校面臨經濟困難，便想著代表教育基金會捐款。「多年的經驗告訴我，辦學非常不容易，教育是非常需要經費的。」

中華中學校校長潘增壽坦言，學校目前面臨經濟困難，艱難維持。他對劉文光的善舉表示高度的讚揚和感謝，這筆捐款是對學校的雪中送炭。他評價劉文光年事已高，但一直活躍在華埠社區，他是美洲龍岡親義總公所顧問，同時還擔任十多個社團的職務，家住在南灣驅車幾個小時也擋不住為社區和教育服務的熱心，既出錢又出力。

「這令我也受到鼓舞，想要好好幹下去。有信心傳承中華文化，繼續為美中關係做貢獻。」潘增壽說道。

90 歲的中華中學校校董會主席、前校長李樹邦提到，財困的主因是學生數量下降，學費收入減少，已經從最顛峰的 2000 人，降到 500 人，近兩年又回升到 609 人。學校本著收最低學費辦學的宗旨，每生每學期僅 360 元。學生歲數從 5-18 歲，每天放學後、周末和假期上課。

劉文光分析學生數量少的原因，一是因為前總統特朗普時期對移民政策的加緊，二是手機的使用讓人們不再像以前那樣依賴書本學習中文，三是對於治安的擔憂，也讓一部分家長不想送孩子來上學。

李樹邦表示，中華中學校的經濟來源主要依賴學費，學校的大部分教室和設備都來自捐款，辦學的中華總會館也會出一部分補助。但因中華總會館近年也有經濟壓力，所以補助也只是小部分。因不是公立學校，學校也無法得到政府的補助。再加上疫情後物價飛漲，加劇財困。

中華中學校校董會副主席陳超越也見證捐款現場。各位校董希望社會各界可以多通過像劉文光這樣的捐款方式來幫助中華中學校渡過難關。

美洲中華中學校創建於清朝時期的 1888 年，至今已有 136 年的歷史，是華人在北美洲創辦的第一所中文學校，目的是使在國外的華人子女接受中文教育，傳承優秀的中華文化，培養服務社會的雙語人才。

（星島記者徐明月報導）

才華橫溢的關光宗元老

我們才華橫溢的攝影老師關光宗 (Eddie Quan)，他是美洲龍岡親義總公所元老，又是紐約龍岡前主席，服務龍岡多年。昨天 (5/21) 在紐約市青年和社區發展局 (DYCD) 舉辦的社區爸爸和媽媽晚會上榮獲「社區爸爸獎」！全紐約市一共有 150 名獲獎者，當中只有五名為華裔，松柏之家社區服務中心對關老師獲獎非常驕傲，關老師對藝術的奉獻、對社區的回饋以及對家庭的關愛，獲獎實在實至名歸。

Homecrest Community Services, Inc.

Posted by Home Crest

One of our loyal volunteers and an incredibly talented photography class teacher, Eddie Quan, has been honored with the Community Dad Award at a gala hosted by NYC Department of Youth and Community Development tonight!

The impact of Eddie's devotion to his art and giving back to the community is truly inspir-



張祥華膺亞裔名人堂董事會主席

盼跨越黨派 團結亞裔力量 展示東方魅力 改善亞裔權益、地位

華人慈善家張祥華和 Monster 創辦人 Noel Lee 當選亞裔名人堂(Asian Hall Of Fame)董事會聯合主席，並於日前在比佛利山舉辦新一屆董事會成員晚宴。加州財務長馬世雲、名人堂年度人物華美銀行前華裔總裁 Julia S. Gouw 等人出席。

張祥華夫婦盛裝出席活動，他表示，很榮幸成為亞裔名人堂董事會主席，對董事會和名人堂團隊充滿信心，希望帶領名人堂跨越各個黨派，團結亞裔的力量，展示東方魅力，改善亞裔權益和地位。

名人堂總裁兼首席執行官謝明錦(Maki Hsieh)上任五年以來，積極擴大名人堂的影響力，著重於尊重亞裔文化遺產、支持創傷倖存者和賦予婦女權力。謝明錦很高興和名人堂續約，未來希望和董事會成員一起把名人堂提升到更高水平。

名人堂與橙縣音樂舞蹈中心(Orange County Music & Dance，簡稱 OCMD)也於今年建立合作夥伴關係，將在占地 1300 英畝爾灣大公園(Irvine Great Park)合力打造一個嶄新的表演藝術中心，預計 2026 年竣工開放。表演中心建成後，這裡將成為美國第一個大型亞太裔表演藝術中心。

財務長馬世雲表示，加州是一個多元化的地區，不同族裔來這裡實現美國夢，其中包括她的父母。她感謝名人堂讓更多人及二代知道亞裔對這個國家的貢獻，且支持各個領域女性的發展和創業。同時感謝張祥華個人成功後不忘回饋社會，致力於慈善事業。

2024 年年度人物 Julia S. Gouw 積極投身爭取娛樂行業的女性權益，她表示亞裔女性在娛樂產業打拚不易，她很榮幸成為今年的年度人物，希望未來和名人堂攜手合作，共同為娛樂等領域的亞裔女性創造更多機會和發展空間。

名人堂將於 10 月 19 日在洛杉磯 Biltmore 酒店舉辦年度人物頒獎典禮，今年年度人物包括 Chanel 全球 CEO Leena Nair、花式滑冰兄妹選手 Alex Shibutani 與 Maia Shibutani、韓裔社交名媛、「華裔食神」周英華前妻 Eva Chow、新加坡豐隆集團(Hong Leong Group)主席郭令明(Kwek Leng Beng)、奧斯卡最佳男配角關繼威、喜劇演員黃西等人。

當晚也是年度人物 Julia S. Gouw 和名人堂親善大使 Ed Roth 的生日，The Doors 樂隊的吉他手 Robby Krieger 帶領現場樂隊為其演奏生日快樂歌。現場嘉賓雲集，包括 2022 年年度人物 Elizabeth An 一家、2023 年度人物倪頻代表 Yi Zhang、富國銀行亞洲分部負責人 Andrew Moy、Biltmore 酒店總經理 Jimmy Wu 等人。

記者張宏/洛杉磯報導

醫學知識

重要的健康檢查

(中英對照醫療名詞)

定期檢查

*定期體格檢查(Routine Physical Exam)
每年檢查一次，或依醫生指示。目的在預防一些常見疾病和及早診治。

*血壓測量 (Blood Pressure Testing and Measurement)
每年檢查一次，但如果血壓高過 140/90，應增加檢查次數。

*膽固醇檢驗 (Cholesterol Check)
每五年檢查一次。

*血糖測量 (Blood Glucose Test)
40 歲以上者每五年測量一次，60 歲以上者每年測量一次，目的是查驗糖尿病。

*肛門檢查 (Digital Rectal Exam)
40 歲以上者每年檢查一次，目的在查驗痔瘡、肛裂(Anal Fissures)和糞便異常。

*心電圖 (Electrocardiogram / EKG)
依醫生指示。目的在測量心跳規律，顯示心臟狀態。

*大腸鏡檢查 (Colonoscopy)
50 歲以上者，每三年至五年檢查一次，目的在觀察大腸的病變，預防大腸和直腸癌。

*攝護腺檢查 (Prostate Exam)
50 歲以上男人每年檢查一次，目的在預防攝護腺癌和攝護腺腫大。

*胃鏡檢查 (Endoscopy / EGD)
50 歲以上者每三年到五年應接受胃鏡檢

查一次，或依醫生指示。目的在預防和診斷食管、胃和十二指腸疾病。

*視力檢查 (Eye Exam)
每年檢查一次，或依醫生指示。

*牙齒保健 (Dental Care)
每半年一次，洗牙和預防其他牙齒問題。

*大便潛血檢查 (Fecal Occult Blood Test)
50 歲以上者每年檢查一次。篩檢消化道潰瘍或腸癌。

女性健康檢查

*乳房自行檢查 (Breast Self-exam)
20 歲以上者每月檢查一次。

*乳房醫生檢查 (Clinical Breast Exam)
20 歲到 39 歲每三年檢查一次，40 歲以上每年檢查一次。

*乳房攝影篩檢 (Mammography / MMG)
40 歲到 49 歲每一年到兩年檢查一次。
50 歲以上每年檢查一次。

*子宮頸抹片及盆腔檢查(Pap Smear Test & Pelvic Exam)
開始發生性行為時或 18 歲到 39 歲者，每一年到三年檢查一次。40 歲以上每年檢查一次。

屁是身體的晴雨表！

熱屁、寒屁，反映不同的健康問題！

在生活中，每個人都有過放屁的經歷，這個略顯尷尬的話題卻是人體生理活動的一部分，是我們身體內部狀況的一面鏡子。放屁，這個看似微不足道的行為，實則蘊含著豐富的健康信息。響屁、悶屁、熱屁、寒屁……不同類型的屁，似乎在悄悄訴說著身體內部的故事。今天，我們就來一起揭開屁的秘密，了解它們是如何成為我們身體健康的晴雨表的！

一、響屁——消化功能活躍

1、表現

響屁通常聲音較大，排出迅速，可能伴隨著一定的臭味。

2、原因

響屁通常是由于吞咽空氣過多、進食速度快或吃了易產氣食物（如豆類、大蒜、洋蔥、紅薯等）造成的。在多數情況下，響屁並無大礙，而是反映出了胃腸道消化功能的活躍。

3、提醒

如果響屁頻繁且伴隨便秘、腹脹等不適，可能是消化系統疾病如腸易激綜合症、胃腸道功能紊亂等的徵兆。此時，應該注意調整飲食結構，避免過量吃產氣食物，同時養成良好的飲食習慣，讓胃腸道得到充分的休息和恢復。

二、悶屁——腸道菌群失調

1、表現

悶屁無聲無息，但可能帶有強烈惡臭。

2、原因

悶屁主要是因為腸道內的一些有害菌群增多，分解食物殘渣產生硫化氫、吲哚等惡臭氣體。腸道菌群失調可能與飲食不合理、長期使用抗生素、免疫力下降等因素有關。

3、提醒

如果經常出現悶屁且伴有腹痛、腹瀉等症狀，應警惕腸道菌群失調的可能性，及時採取措施進行調整。比如，可以適當增加膳食纖維的攝入，促進腸道蠕動；必要時還可在醫生指導下補充益生菌如雙歧桿菌、枯草桿菌等，幫助恢復腸道微生態平衡。

三、熱屁——食物過於燥熱

1、表現

所謂的「熱屁」，是指排出時感覺肛門附近有熱感的屁。

2、原因

這種情況可能是因為近期吃了過多辛辣、燥熱性質的食物，比如辣椒、胡椒、羊肉等，導致體內熱邪積聚，引起腸道不適。

3、提醒

為了緩解熱屁帶來的不適，應適時調整飲食，盡量避免連續大量吃辛辣燥熱食物，多吃一些清熱滋陰的食物，比如綠豆、冬瓜、西瓜等，以保持腸道環境的適宜性。

四、寒屁——脾胃虛寒所致

1、表現

寒屁通常伴有腹部發涼、怕冷的感覺，偶有腹瀉症狀。

2、原因

脾胃虛弱、寒邪入侵，導致運化功能減退，食物不能正常消化，產生寒性屁氣。此外，吃過多生冷食物也可能導致寒屁。

3、提醒

爲了改善脾胃虛寒的狀態，應注意保暖，避免腹部受風受涼；飲食上以溫熱、易消化爲主，比如小米、山藥、紅棗等，同時減少吃生冷食物。如有需要，還可配合中醫調理脾胃，以改善寒屁現象。

無論是響屁、悶屁、熱屁還是寒屁，都是身體對外界刺激和內部變化的自然反應。它們在一定程度上反映了我們的消化系統狀態，然而，並不能僅憑「屁象」就輕易診斷疾病，還需要結合其他症狀和體檢結果，進行全面評估。面對各種類型的屁，我們應保持理性觀察，有問題及時就醫，同時注意調整飲食結構，保持良好的作息規律，適當的體育鍛煉，促進身體健康。畢竟，小小的一個屁，也許正是身體對我們發出的健康警示信號，不可忽視哦！

晚上睡覺時手機放多遠才會沒輻射？

28歲的小李是一名程序員，長期在互聯網公司從事管理工作，平時工作繁忙，經常加班到深夜。回到家後，他總是迫不及待地躺在床上玩手機，這已然成了他多年的習慣。

前不久，小李突然感到自己的睡眠質量明顯下降，頭痛、頭暈的毛病也接踵而至。醫生告訴他，這多半是因為他長期使用手機導致的。小李這才恍然大悟，原來看起來「人畜無害」的手機，竟然會悄悄危害自己的身體健康！那麼，究竟是什麼原因導致手機會影響睡眠？晚上睡覺時，手機又應該放在多遠的位置才最安全？

一、手機輻射：無形的健康殺手

家住上海的白領小王，從來沒想過手機這個形影不離的「好朋友」，竟然會悄悄地「謀害」他的健康。得知手機輻射的危害後，他感到非常震驚。像小王這樣對手機輻射「缺乏認識」的行爲大有人在。一項針對 1000 名手機用戶的調查顯示，超過 80% 的人不了解手機輻射的具體危害，65% 的人從不關注手機的輻射量。說到底，大家對這個隱形殺手還是太不「重視」了。手機輻射會損害大家的視力，長期用眼過度，特別是在昏暗環境下盯著手機屏幕，容易引發眼疲勞、視力下降等問題。

大學生小傑就是手機輻射傷眼的一個「典型案例」。他原本視力一直很好，但自從大學期間沉迷於手機，經常在晚上躺在床上刷微博、看小說，漸漸地就感到眼睛越來越不舒服，視力也下降了不少。這樣的例子，在低頭族中經常見到。

IT 工程師小樹的抱怨，道出了不少「低頭族」的心聲。他養成了睡前刷手機的習慣，結果失眠多夢的毛病也隨之而來，第二天總感到精神不振，工作效率「大打折扣」。

手機輻射，這個看不見摸不著的隱形殺手，正悄悄地「侵蝕」著大家的健康。它就像一個潛伏在暗處的「毒蛇」，隨時準備給「健康」致命一擊。不少研究發現，長期暴露在手機輻射下，我們的心臟、大腦、生殖系統等重要器官都可能受到傷害。頭痛、心律失常、記憶力下降，這些症狀或許正是手機輻射造成的影響。

夜深人靜時，手機信號往往較弱，爲了搜尋和發射信號，它不得不推高功率，輻射量較白天要高出不少。你躺在床上，手機就在枕邊，這樣密切的接觸會直接讓輻射吸收量直線飆升。很多人喜歡在昏暗的環境下或就寢前使用手機，這時離屏幕較近，眼睛盯著屏幕的時間更長，更容易受到藍光等的傷害，夜間使用手機還會抑制褪黑素的分泌，褪黑素在調節晝夜節律、幫助入睡方面有著重要作用。

現在很多年輕人喜歡躺在床上玩手機到深夜，卻不知道，這種表面上看起來「享受的行爲」，實則是在「透支」自己的健康。晚上應該是身體修復和休息的時間，卻因爲手機的過度使用，讓腦細胞和視覺神經始終處於興奮狀態，無法真正放鬆，久而久之就會導致嚴重的健康問題。

手機輻射這個隱形殺手，已經成爲威脅大家身心健康的一大「元凶」。特別是晚上使用手機，是在加劇這種危害。作爲手機的主要使用群體，青年一代更應該提高警惕，盡量避免在夜間長時間接觸手機。畢竟，沒有什麼比自己的健康更重要了。

二、睡覺時手機放在哪裡最安全？

既然大家已經知道了手機輻射的危害，特別是晚上使用手機的風險更大，那麼睡覺時，手機到底應該放在哪裡才最安全呢？

物理學的平方反比定律告訴大家，電磁波的輻射強度與距離的平方成反比。通俗點來講就是，離手機越遠，輻射強度就越小，對人體的影響也就越小。

上班族小陳就有了自己的一套防輻射「理論」。他現在睡覺時都把手機放在離床頭比較遠的地方，盡量減少輻射對身體的傷害。看來，離手機遠點，離健康近點，這個道理大家都懂。手機最好與頭部保持至少 20 厘米的距離。手機與人體頭部的安全距離應大於 20 厘米，這樣可以將吸收的電磁輻射降到 1% 以下。這個 20 厘米定律，大家要記牢了。將手機與身體保持 5-10 毫米的安全距離，輻射吸收量就能降低萬倍。

大學生小李原來睡覺時喜歡把手機放在枕頭邊，第二天醒來後總感覺腦袋有些沉。後來聽了專家的建議，他就把手機擱在床頭櫃上，頭腦反而清醒了許多。睡覺時，手機最好放在離床至少 1 米遠的地方，比如書桌、茶几或衣櫃上。如果條件有限，也要盡量把手機放在床頭櫃的遠端。這個一米線，就是大家健康睡眠的「保護線」。睡覺時，可以把手機調成飛行模式或乾脆關機，實在需要開機，也要把手機背面朝上放置，畢竟天線多位於背面，這樣能讓輻射遠離身體。

職場新人小趙現在睡前都會把手機調成飛行模式，然後放在書桌上。一來輻射少了，二來也減少了夜間被手機吵醒的概率，一舉兩得！

雖然把手機放遠一些可以減少輻射的影響，但根本的解決之道還是要控制手機的使用時間和頻率，特別是在夜間。保持良好的作息習慣，才是健康生活的關鍵。

睡眠時間本是大家身心修復的寶貴時機，把手機放在一個安全距離之外，既能降低輻射的負面影響，又能幫助大家遠離手機的「干擾」。作為手機重度依賴者的年輕人，更應該養成科學使用手機的習慣，做一個有自制力的消費者，讓手機成為生活的「助手」，而不是健康的「偷竊者」。

三、如何正確使用手機，降低輻射風險

要減少手機的使用時間，特別是在夜深人靜時。中科院心理研究所的一項調查顯示，中國人平均每天泡在手機裡的時間竟高達6.2小時，而18-30歲的青年人更是高達驚人的8.3小時。

年輕白領小張原來是一個手機重度依賴者，上廁所、吃飯、睡覺都離不開手機。結果呢，不僅視力下降，脖子也落下了毛病。

專家建議，每天和手機親密接觸的時間最好控制在2小時以內，睡前1小時那更是要和手機保持距離，讓大家的大腦有足夠的時間冷靜下來，為第二天的工作生活儲備能量。職場新人小王也是每天「機不離手」的那種，他現在睡前都會把手機鎖進抽屜裡，用鬧鐘代替手機鬧鈴。一開始有些不適應，但堅持下來，感覺整個人都神清氣爽了。小王說，以前打電話從不用免提，結果耳朵常常感到不舒服。後來他買了個藍牙耳機，用了之後，耳鳴的毛病神奇地消失了。在日常使用手機時，可以通過一些簡單的調整，來降低手機輻射對身體的影響。

在挑選手機時，盡量選擇輻射量低的型號。其實手機輻射值這個參數並不難找，在手機的設置——關於手機——法律信息裡就能看到，盡量選輻射低的。要避免在信號弱的地方使用手機，比如地下室、電梯等。上班族小嚴分享，有一次他在地下車庫打電話，聊著聊著就感到耳朵發燙，頭也開始隱隱作痛。後來他才恍然大悟，原來是因為信號不好的緣故。

咱們也別養成把手機揣兜裡的習慣，特別是把手機長期放在褲兜裡。因為這樣手機離咱們的「重要部位」太近，說不定哪天就「影響孕育」下一代的能力了，為了健康，一定要記住這一點。

一哥們就是因為總把手機放褲兜裡，結果一檢查，精子活力有些低。醫生說這可能與長期親密接觸手機輻射有關。

咱們還要養成關閉手機無用功能的好習慣，比如在不需要上網時關閉移動數據，在不需要定位時關閉GPS等。這樣不僅能延長電池壽命，還能減少不必要的電磁波輻射。

資深通信工程師李明指出：現在智能手機的功能是越來越豐富，但咱們未必時時刻刻都需要那麼多功能。關閉無用功能，不僅能提高手機的安全性，也是保護自己的一種方式。手機輻射雖然眼不可見，但它的危害卻是傷筋動骨。作為手機的主要使用者，青年人更應該提高輻射防護意識，學會科學、適度地使用手機。

手機只是生活的「工具」，咱們可不能成了手機的「奴隸」。

結語

無知並不可怕，可怕的是明知道有危害而不採取任何行動。作為手機的重度用戶，青年人更應該重視「輻射防護」，主動學習和運用各種降低輻射的方法，做一個對自己健康負責的人。

生活中，一定要減少手機的使用時間，特別是在晚上，打電話時用免提或耳機，選購輻射量低的手機，避免在信號差的地方通話，不要把手機放在口袋裡，關閉無用的手機功能。

養生保健

入睡難，怎麼辦？

失眠專家吳慶光

古人有云：「眠食二者，為養生之要務。」擁有一個良好的睡眠不僅能讓你一整天精神充沛，還能讓你更加健康長壽。

今天吳教授就給大家分享幾個助眠的小方法，不用花錢，就能睡好，學會這一招，讓你一覺睡到大天亮！

一、入睡困難：勞宮穴

勞宮穴位於掌心，中醫認為這裡是心神居住之地，是手厥陰心包經上的一個重要穴位，擅於緩解心痛、心悸、口臭、口瘡、失眠、神經衰弱等症狀。

位置：自然握拳，中指指尖正抵(手心)的位置。

作用：清心熱、瀉肝火。

操作：

1、用拇指點住，向下掐揉這個穴位 2~3 分鐘。左右手交叉進行。

2、可以搭配足底湧泉穴，增強療效。睡前半小時，擦熱雙手，左右掌按揉湧泉各 36 次，引火下行，助睡眠。

二、睡不安穩：太沖穴

是肝經的原穴和輸穴，經常按揉太沖穴可以有效改善黃疸，調節肝臟的功能，平復肝火，幫助肝臟排除毒素。

位置：在足背，大趾、二趾之間，往上推至推不動的凹陷處，就是太沖穴了。

作用：清肝降火。

操作：用大拇指指腹從腳趾向腳跟的方向推壓，每次 1-3 分鐘。

三、半夜易醒：摩腹法

腹部按摩，有利於改善腹部脹滿、便秘泄瀉、小孩慢性病（形體消瘦，飲食異常，腹脹，毛髮稀疏枯黃等）。

胃不和則臥不安，也能通過按揉腹部緩解失眠。

功效：健脾消食、和胃益氣。

操作：平躺在床上，閉上眼睛，放鬆身體。

以手掌為著力點，以肚臍為圓心，在腹部順時針或逆時針摩動，順時針、逆時針各按摩數分鐘。

四、早醒：照海穴

照海穴是足少陰腎經上的一個腧穴，擅於治療扁桃體炎、咽喉乾燥，有助於改善睡眠的症狀。

位置：足內側，內踝尖下方凹陷處。

功效：滋陰清熱、安神。

操作：晚上泡完腳後，用手指點揉此穴位，力度不能太大，可稍有酸脹感。

如果你有失眠的困擾，不妨睡前試一試按摩這幾個穴位來幫助入睡。但如果是長期失眠問題嚴重或持續時間較長，建議及時就醫尋求專業幫助

最簡單的揉腹方法

幾乎可以輔助治療一切慢性病

揉腹養生這一傳統健康習慣，已經在中國流傳了數千年。

揉腹有什麼好處？

唐代藥王孫思邈也將「食後漫步百步，常輕揉腹部」視為自己的長壽秘訣。

清代雍正年間，養生家方開在其著作《延年九轉法》中，詳細闡述了揉腹的具體手法，並附有顏偉的精致圖解，使得這一養生方法更為直觀易懂。

方開，這位來自清代安徽新安的養生大家，他所創的「仙人揉腹法」在調養身心、抵禦疾病方面被傳有神奇效果。

持之以恆地揉腹，據說能夠「調和人體上下機能，平衡陰陽，促進新陳代謝，強健五臟，抵禦外感病邪，消除體內各種病症，既能補虛又能瀉實，是消食化積的絕佳方法，其妙用無窮，確實能夠幫助人們防病延年」。

氣柔腹自順——揉通瘀堵，慢病自消

腹部，隱藏著慢性疾病的秘密。每一種慢性疾病，在腹部都有一個對應的阻滯之處，就像一個隱形的標記，透露著疾病的蹤迹。

當我們面臨慢性疾病久治不愈的困境，不妨將目光投向腹部。那些阻滯點——或許是僵硬的結塊，或許是敏感的痛點，或許是濕潤的「水槽」，又或許是凝聚的「氣團」——都是疾病的線索。只需耐心尋找，輕輕推開，細細揉散，會驚喜地發現，那些困擾已久的慢性病症狀竟隨之煙消雲散。

即便目前並未察覺任何慢性病的征兆，若在推腹過程中偶遇阻滯，也請務必及時疏通。因為這些不起眼的瘀堵，很可能就是未來健康的隱患。現在行動，為健康築起一道堅實的防線吧！

延年益壽的九轉揉腹法

延年益壽九轉法，又被稱為九轉揉腹法或仙人揉腹法。

這種方法融合了陰陽五行的理念，通過按摩腹部來調和身體機能，達到去舊生新、充實五臟的效果。它不僅可以抵禦外感病邪，還能清除體內各種病症，真正實現祛病延年的目標。

九轉揉腹法如何做？

1. 起始式：雙手緩緩上提，中指、食指和無名指並攏，輕輕按壓在心窩處。然後，按照右、上、左、下的順時針方向，緩緩畫圓按摩 21 圈。

2. 下移式：接著，三指並攏，從心窩開始，一邊順時針按摩，一邊緩緩下移，直至到達臍下恥骨聯合處，重複 21 次。

3. 分開上移式：隨後，雙手三指從恥骨處分別向兩邊分開，同時向上按摩，直至回到心窩處，雙手交接停止。

4. 直推式：雙手三指並攏，從心窩直推至恥骨，反複進行 21 次。

5. 右手繞臍式：右手以順時針方向，從左側開始繞臍按摩 21 圈。

6. 左手繞臍式：左手以逆時針方向，從右側開始繞臍按摩 21 圈。

7. 左手推腿式：左手置於左腰腎處，右手三指從左乳下直推至大腿根部，進行 21 次。

8. 右手推腿式：右手置於右腰腎處，左手三指從右乳下直推至大腿根部，同樣進行 21 次。

9. 搖身式：完成後，盤腿而坐，雙手緊握分按在兩膝上。雙腳十趾微微勾曲，然後將上半身自左向右搖轉 21 次，再自右向左搖轉 21 次。在搖轉過程中，要將胸肩搖出膝蓋，動作要緩慢而有力，避免過度用力或急速轉動。

練習指南：完成一至八式的全部動作爲一遍，推薦連續練習 7 遍以充分體驗其益處。全部完成後，請起身盤腿而坐，按照第九式的指引進行左右各 21 次的搖轉動作。

建議在清晨醒來時進行一次練習，以啓動新的一天，這被稱爲「早課」；中午時分再次練習，助力午後精力，這是「午課」；而在夜晚就寢前進行最後一次練習，幫助身心放鬆，是爲「晚課」。

練習時要注意什麼？適合誰練？

進行揉腹練習時，請確保全神貫注，避免分心。準備一個低矮的枕頭，上面鋪好席子，然後仰臥其上，雙腳並攏，腳尖稍微彎曲。在揉按過程中，請保持手指輕柔且動作緩慢。

開始練習前，建議解開緊身衣物，以便更直接地進行腹部按摩。從第一式到第八式，主要採取仰臥姿勢。

在揉腹過程中，請保持心神寧靜，動作要輕盈、和緩，避免使用蠻力，同時保持呼吸順暢，不要憋氣或用力過猛。在轉動上半身時，動作不要過於急促，練習後應感到輕鬆舒適，無明顯疲勞感。

如果能專注練習，整套動作大約需要 30 分鐘完成！如果時間有限，早晚兩次的練習是不可避免的。

練習期間，由於腸胃功能的改善，可能會聽到肚子咕魯作響（腸鳴音）、感覺胃部有氣排出（噯氣），或者感到腹部溫暖、容易饑餓，這些都是正常的練習反應，無需特別處理。

此套揉腹動作適合所有人群。需要注意的是，如果患有腹部惡性腫瘤、內臟出血、腹壁感染，或是正處於懷孕期間，請暫停此套揉腹練習。

通過這套九轉揉腹法，能夠感受到身體的舒暢與釋放。它不僅是一種養生方法，更是一種對身體的呵護與關愛。讓我們一起行動起來，用雙手爲健康加分吧！

10個不花錢的養生方法

方法簡單 獲益匪淺

1、右側臥睡覺

2、曬太陽。曬太陽不用花錢，卻益處多多。適當曬太陽可以促進人體合成維生素 D，有助於鈣的吸收，能增強骨骼健康，預防骨質疏鬆等問題。而且曬太陽還能改善心情，讓人變得愉悅、放鬆，緩解壓力與焦慮情緒，每天選擇陽光比較柔和的時段，比如上午九十點或者下午三四點，曬上十幾二十分鐘就很不錯。

3、深呼吸。找個安靜舒適的地方，靜下心來做深呼吸運動。慢慢地吸氣，讓空氣充滿腹部，再緩緩地呼氣，將腹部的氣體排空，如此反覆。深呼吸能增加氧氣攝入，排出濁氣，讓身體的各個器官得到充足的氧氣供應，可調節神經系統功能，減輕疲勞，放鬆身心，還能幫助提高肺活量，增強肺部功能。

4、踮腳尖。無論是在等公交、看電視等空閒時候，都可以踮踮腳尖。踮腳尖能有效鍛煉小腿肌肉，促進下肢血液循環，預防下肢靜脈曲張等問題，還可以增強腿部力量，對於身體的整體平衡和穩定也有幫助，每次踮腳尖可以持續做幾組，每組十幾次即可。

5、伸懶腰。早上起床後或者久坐之後伸個懶腰，能拉伸全身的肌肉和韌帶，讓身體從僵硬的狀態變得舒展，促進血液循環，改善身體的代謝功能，同時也有助於緩解身體的疲勞感，讓人瞬間精神不少，簡單又方便，隨時隨地都能做。

6、多喝水。水是生命之源，保證充足的飲水對健康至關重要。多喝水能促進新陳代謝，幫助身體排出毒素，維持身體各器官正常的運轉，還可以潤滑腸道，預防便秘。每天盡量喝夠 1500-2000 毫升左右的水，不要等口渴了才喝，分多次、少量飲用效果更好。

7、開懷大笑。俗話說「笑一笑，十年少」，開懷大笑能夠使身體分泌內啡肽等讓人愉悅的化學物質，起到緩解壓力、放鬆心情的作用，同時對免疫系統也有積極影響，能增強身體的抵抗力，生活中可以多看看喜劇、和朋友聊有趣的事等，讓自己經常笑一笑。

8、梳頭髮。每天用梳子多梳幾次頭髮，從額頭開始往後梳，順著頭髮生長的方向梳理。這樣能刺激頭皮的血液循環，起到滋養髮根的作用，使頭髮更加健康有光澤，而且頭部有很多穴位，梳頭髮的過程也是對這些穴位的一種按摩，有助於提神醒腦、緩解疲勞。

9、閉目養神。當感覺眼睛疲勞或者精神有些疲憊的時候，閉上眼睛休息一會兒，哪怕只是短短幾分鐘，都能讓眼睛得到放鬆，同時也能使大腦進入相對平靜的狀態，恢復精力，減少用眼過度、精神緊張帶來的不適，在工作間隙或者乘車途中都可以進行。

10、勤搓手。雙手搓一搓，摩擦生熱後可以促進手部的血液循環，手部分布著眾多經絡和穴位，搓手的過程也是對它們的一種刺激，有助於疏通經絡、調節氣血，還能預防手部冰冷，增強手部靈活性，像平時看電視、走路的時候都可以搓一搓雙手。

散散步 能防病

我們常說：飯後百步走，能活九十九。此言不虛，以往研究顯示步行延壽，還能預防多種慢性病。近日，澳大利亞麥考瑞大學的研究人員在國際頂尖醫學期刊《柳葉刀》上發表了一篇研究論文。這項臨床研究還表明，步行能顯著改善腰痛並減少腰痛復發。其實，只要運動就有健康益處。

步行能改善腰痛及延緩腰痛復發

在這項研究中，麥考瑞大學脊柱疼痛研究團隊進行了一項臨床試驗，研究步行是否可以成為一種有效、經濟、可行的腰痛干預措施。

該試驗隨訪了701名近期從腰痛中恢復的成年人，試驗將參與者隨機分為兩組，一組接受為期6個月的個性化步行計劃（通常是每周5次，每次30分鐘步行）和6次理療師指導的教育，另一組作為對照組。研究團隊根據參與者加入的時間，對他們進行了1~3年的跟蹤隨訪。

研究結果顯示，與對照組相比，干預組的活動受限腰痛發生率更低（降低了28%），到腰痛再次復發所需的平均時間更長。此外，步行除了帶來更長的無痛期外，還提高了參與者的生活質量，減少了他們尋求醫療保健支持的需求，並減少了大約一半的請假時間。

研究團隊表示，步行是一種低成本、廣泛普及和簡單的運動，幾乎任何人都可以參與，無論地理位置、年齡或社會經濟地位。現在雖然還不清楚為什麼步行對預防腰痛如此有效，但可能包括輕柔的振蕩運動、負重、加強脊柱結構、肌肉放鬆和緩解壓力，以及會釋放讓人「感覺良好」的內啡肽。此外，步行還有許多其他健康益處，包括改善心血管健康、骨密度、健康體重和改善精神健康。

步行能預防多種慢性病

發表在《美國醫學會雜誌·心臟病學》上的一項研究表明，平均每日走3600步，心衰風險降低26%。研究顯示，每天進行70分鐘的低強度活動或每日進行30分鐘中高強度活動者，罹患心衰風險平均降低12%和16%；相反久坐時間每增加1.5小時，心衰風險平均增加17%。

發表在《歐洲公共衛生雜誌》上的一項芬蘭的研究顯示，每日至少45分鐘的步行或騎自行車上班有助於降低炎症水平。輕度炎症水平與許多慢性疾病有關，如心血管疾病、2型糖尿病和癌症。之前有研究顯示，運動有助於降低炎症水平。

華中科技大學同濟醫學院的一項前瞻性隊列研究發現，與不步行相比，每周步行90~720分鐘可降低27%~31%的死亡風險，約延長6年的預期壽命。研究還發現，延長端粒可能是體力活動促進長壽的潛在機制，步行對端粒長度和壽命的影響尤為顯著。

一項匯總分析表明，步行速度 ≥ 4 千米/小時可顯著降低2型糖尿病風險。步行速度是整體健康狀況的重要指標，更快的步行速度與更好的心肺健康和肌肉力量有關，這兩者都與糖尿病風險降低有關，快走有利於減肥，有助於提高胰島素敏感性。

只要運動就有益處

對於大多數人來說，步行是最合適的身體活動之一。但是，關於每天最少走多少步才能有健康獲益，以及達到最大獲益時的步數，目前並無確切結論。

《美國心臟病學會雜誌》發表的一項分析提示，每天大約走2600步時，死亡風險開始顯著降低；大約走2800步時，心血管病風險開始顯著降低；隨著步數增加，死亡和心血管病風險持續降低，直至每天步數分別達到約8800步和7200步。因此，研究提示每天8000步最好。

《自然》子刊上的一項研究發現，每天走8200步以上時，可顯著降低肥胖、睡眠呼吸暫停、胃食管反流病、重度抑鬱症等疾病的發生風險，且步數越多，獲益越大。

其實，只要運動就有好處。目前指南推薦，成年人每周應至少進行150分鐘中等強度有氧運動（或75分鐘高強度有氧運動，或二者的組合），以及每周至少兩天增肌運動（如俯臥撐、仰臥起坐、深蹲起立）。

不清楚這3點 服安宮牛黃丸 你就白用了！

1，安宮牛黃丸不是人人都合適的，安宮牛黃丸主要有效成份為牛黃，麝香，屬於寒涼與走竄藥組成；熱者寒之，所以只有熱性體質，熱性病邪才合適使用的，如你屬於寒性體質，寒凝痺症，就不合適使用安宮牛黃丸了，否則用了，病情會更糟糕。

2，市場上的安宮牛黃丸琳琅滿目，有單天然，雙天然，還有是否帶金衣，這些怎麼區別呢？一般說單天然，指的天然牛黃，人工麝香；雙天然，指的是天然牛黃，天然麝香；金衣，指的是藥物外面裹上金箔，起到重鎮安神之效，一般急救用藥建議用雙天然安宮，平常預防可用單天然安宮，普通的人工牛黃，人工麝香的安宮藥性相對要差一些。

3，怎麼用，這個就很講究了。一般情況，雙天然安宮，只是急救時候才用的，平常不建議使用，不然用多了，後續效果就不好了，另外針對有過腦血管意外的病號，也可以備用單天然安宮，一般出現頭痛，心悸，手腳麻木不適，可及時服用一粒，並盡快到醫院就診。

科普到這裏，你都了解如何使用安宮牛黃丸了嗎，日後不要用錯啦！

百年歸老

多倫多

關門黃氏蓮幼太夫人仙遊捐善款

關門黃氏蓮幼太夫人，廣東省開平市赤水鎮老鴉山村人，痛於二零二四年十一月廿八日，在士嘉堡 Toronto General Hospital 逝世，積閏享壽九十有八歲。

十二月五日在松山殯儀館禮堂舉行關太夫人出殯禮，禮堂佈置莊嚴肅穆，靈堂懸掛關太夫人遺像，照得十分自然福氣，懸掛輓聯、輓幛，處處擺滿各社團及眾親友致祭花圈數不勝數，出席出殯者甚眾，有中、西人士親戚朋友二百多人。可謂生榮死哀，喪禮儀式結束後，扶柩歸土，安葬於松山墓園，入土為安。

(1)

關黃氏蓮幼太夫人追悼會嚴肅隆重，秩序如下：

舉行公祭，請全體肅立。

主祭：世界龍岡親義總會元老、美洲龍岡親義總公所元老：趙國源世長。

陪祭：

世界龍岡親義總會元老、美洲龍岡親義總公所元老、多倫多龍岡親義公所副主席張永鋒世長；

世界龍岡親義總會元老、美洲龍岡親義總公所元老張勝煥世長；

美洲龍岡親義總會元老、美洲龍岡親義總公所元老、多倫多龍岡親義公所元老劉錫文世長；

世界龍岡親義總會張均鴻元老；多倫多龍岡親義公所張雅才主席；

美洲龍岡親義總公所顧問、多倫多龍岡親義公所副主席關錦相世長；

多倫多龍岡親義公所副主席、加東趙氏宗親會會長趙卓耀世長；

多倫多龍岡親義公所劉偉雄副主席；多倫多關氏宗親會關廣俊會長；

多倫多開平同鄉會張漢賢前任會長；

多倫多龍岡親義公所執監委員；婦女部；青年部；

劉、關、張、趙四姓世誼，多倫多開平同鄉會代表；多倫多開平一中校友會代表。

請全體向關太夫人行三鞠躬禮，全體默哀一分鐘。司儀關錦相恭讀祭文：

維2024年12月5日，

多倫多龍岡親義公所全體同仁、多倫多關氏宗親會全體同仁、加東趙氏宗親會全體同仁：

謹以鮮花清醴之儀，致祭關門黃氏蓮幼太夫人之靈；

關太夫人 開平市人 勤儉持家 教子有方 九八高壽 四代同堂 子孫繁衍

心地善良 和藹可親 廣結人緣 熱心公益 助人為樂 老成凋謝 騎鶴西去

仙界已臨 好福好壽

關太夫人安息吧！

請主祭、陪祭退位(全體復座)

(2)

司儀關錦相致悼詞，宣讀關門黃氏太夫人行狀：關黃蓮幼太夫人，一九四九年與關和榮宗長結婚，夫妻恩愛，解放後，當過村代表，區合作社主任。兩年後赴香港，在香港定居五年，一九六九年全家赴加拿大多倫多定居，在家料理家務，相夫教子，育有五個兒女（兩個男，三個女）兒、媳、女、女婿個個大學畢業，服務加拿大主流社會，事業成功。有男、女內外孫八人，曾孫二人，兒孫滿堂，四代同堂，家庭幸福。

關太夫人熱心公益事業和僑社，心地善良，待人和藹可親，助人為樂。她是開平市，赤水鎮羊路學校校董會董事長。一九六九年與丈夫關和榮宗長參加多倫多龍岡親義公所各項有益活動，盡心盡責，日夜操勞，把各項工作做好。曾擔任多屆婦女部正主任和副主任，是婦女部顧問。關和榮宗長曾任七屆多倫多龍岡親義公所正主席和多屆副主席。是：

世界龍岡親義總會元老、美洲龍岡親義總公所元老、世界關氏宗親總會會長、
多倫多龍岡親義公所元老、多倫多關氏宗親會元老、美洲龍岡季刊社顧問、
多倫多開平同鄉會顧問、多倫多開平一中校友會顧問、開平市赤坎關族圖書館、
光裕月報社顧問，對僑社貢獻很大。

(3)

家屬致謝詞

男孫關祖明用英文致謝詞，兒子關厚廉用中文致謝詞；分別憶述祖母、母親養育、關懷，愛護教導之恩，永遠懷念其功德。

(4)

世界龍岡親義總會關慶豐會長、世界龍岡親義總會劉育蘭中文秘書長發信息給多倫多龍岡親義公所關錦相副主席，叫代他們向關和榮元老的家人問候，節哀順變，大家保重。

司儀關錦相再一次代表多倫多龍岡親義公所全體同仁、多倫多關氏宗親會全體同仁、加東趙氏宗親會全體同仁向關黃蓮太夫人的家屬表示親切問候，節哀順變，保重身體健康。

(5)

出賓禮結束後，孝眷在文華餐館設解慰酒，致謝眾親友。

(6)

孝眷秉承關太夫人遺志，捐出善款予：

多倫多龍岡親義公所加幣 200 元；龍岡親義公所婦女部加幣 200 元；

龍岡親義公所青年部加幣 200 元；多倫多關氏宗親會加幣 200 元；

多倫多加東趙氏宗親會加幣 200 元；多倫多開平同鄉會加幣 200 元；

多倫多開平一中校友會加幣 200 元；美洲龍岡季刊加幣 200 元；

開平市赤坎光裕月報加幣 200 元。

共捐出善款加幣一千八百元整。仁風義舉，令人欽佩。

（關錦相 2024 年 12 月 26 日）

本刊財政報告

(公元二零二四年一月一日至二零二四年三月三十一日)

(1) 進捐款 (美金)

共進捐款 \$0.00 元

(2) 進刊費

榮譽訂戶

二百元 趙呂誠

一百元 多倫多龍岡公所, 趙羨明, 張少明, 關振立

四十元 劉華新, 劉子莊, 關文煥夫人 (羅省)

三十元 劉族建福宗親會。

:

訂戶

二十元 (24) 劉錫文, 劉景雲夫人, 劉偉雄, 劉南生, 關和樂, 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, 趙卓耀, 趙錫仁夫人 劉賀民

以上共進刊費 \$ 1230.00 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 (16) 世界龍岡親義總會, 世界關氏宗親總會;

紐約龍岡公所, 卡城龍岡公所, 美洲龍岡公所

多倫多龍岡公所, 加拿大龍岡總公所 羅省龍岡公所

鉢崙龍岡公所 張漢華, 張堅旗下 7 間公司; 張錫利;

劉惠傳 張漢澤, 劉秀美, 關健中

(半頁) \$ 60.00 (12) 屋崙龍岡公所, 斐匿龍岡公所。名義寄廬,

羅省龍岡婦女部 羅省龍岡名義軒, 三藩市關帝廟

劉宜銳, 劉子莊, 劉華新, 張國欽, 張興礎, 劉民富, ,

(1/4 頁) \$ 30.00 (7) 劉族建福宗親會 劉族橫水同鄉會 關家公所, 開平關光裕堂, 趙家公所, 張家公所, 關灼聰

4 格 \$ 24.00 (1) 劉偉能

3 格 \$ 18.00 (1) 張新生

2 格 \$ 12.00 (1) 關健祥

以上共進告白費 \$ 5264.00 元

樓業部撥款

22000.00 元

(2024 年 1 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日)

總進數 28490.00

支数 (美金)

#1787	#270/271 期主编車馬费	\$	840.00
#1788	#270/271 期副主编車馬费	\$	240.00
#1789	#270/271 期營業主任車馬费	\$	600.00
#1790	#270/271 期幹事車馬费	\$	40.00
#1791	#270/271 期核數車馬费	\$	30.00
#1792	#270/271 期打字费	\$	700.00
#1793	#270/271 期打郵寄地址费	\$	60.00
#1794	#270/271 印刷费	\$	5870.00
#1795	#270/271 期打郵寄地址费	\$	2946.00
#1796	2024 年 1, 2, 3 月電話费	\$	105.00
#1797	偿还 2023 年行政部贷款 (不算支数) *	\$	10000.00 *
#1798	寄往纽约邮费及邮票	\$	78.00
#1799	2024 年社長第一季鞋金	\$	120.00
#1800	2024 年网站主任第一季鞋金	\$	<u>375.00</u>
共		\$	12004.00

(2024 年 1 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日) 共支出费 \$ 12004.00

结 算

(2024 年 01 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日)	總進数:	\$	28490.00	元
(2024 年 01 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日)	總支数:	\$	12004.00	元
	進支比對:	\$	16486.00	元

按 2023 年 12 月 31 存款	\$	《289.00》	元
2024 年 3 月 31 日結算總存款	\$	16197.00	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

LUNG KONG

2024 Quarterly Magazine
Summer/Fall Issue



三藩市趙家公所參加第十屆世界趙族懇親大會留影

274/275

2024, The 69th Year