

龍岡季刊

2024年中華民國113年
(創刊第六十九年)
冬季版



世界龍岡親義公所第十九屆懇親代表大會

276

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



全美總經理：

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

第二七六期

冬季號

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

溫哥華：關俊權 劉汝璋

斐匿：張肇鴻 劉東隆

香港：關焯輝

台灣：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. 龍岡四姓 再創輝煌.....67
2. 祝賀香港龍岡親義總會成立64周年暨就職典禮圓滿成功.....70

公所消息

1. 紐約龍岡親義公所慶祝張桓侯翼德公寶誕及趙順平侯子龍公寶誕.....72
2. 三藩市龍岡親義公所舉行聖誕慶會.....73
3. 芝加哥龍岡親義公所舉行團年及總結大會....74
4. 劉家公所舉行新屆職員交接禮.....75
5. 美洲劉族橫水同鄉會舉行新屆職員交接禮..77
6. 世界龍岡總會張正中主席率團訪問香港龍岡親義總會(圖片).....78
7. 美國龍岡親義總公所，三藩市龍岡親義公所，三藩市龍岡親義公所婦女部,交接典禮完滿成功(圖片).....79
8. 三藩市張家公所交接典禮.....80
9. 三藩市名義寄廬舉行新屆職員交接典禮....81
10. 鳳凰城龍岡親義公所選出2025年度職員...82
11. 馬來西亞龍岡主辦2027年懇親代表大會...83

四姓人物

1. 美國華裔女作家 — 張純如.....84
2. 劉文采傳記電影 華裔移民奮鬥史.....88
3. 關健中夫婦令千金舉行結婚典禮.....89

生活知識

1. 84萬能生活小常識.....90
2. 被稱為「世界上最營養的早餐」，每天吃1個能延壽.....94

醫學知識

1. B超、CT、增強CT、核磁共振MRI、PET-CT，這些檢查都有啥區別？.....97
2. 中風急救黃金3小時！四步驟、處理流程一次學.....99
3. 老年癡呆「殺手」被揪出！.....101
4. 心臟健不健康，捏這3個穴位就知道，早看早受益！.....103
5. 片仔癀是「騙子癀」，還是中藥之王？為啥這麼貴，能治什麼病？.....105

- 財政報告.....106
- 龍岡季刊職員表.....3
- 龍岡業務專員.....3

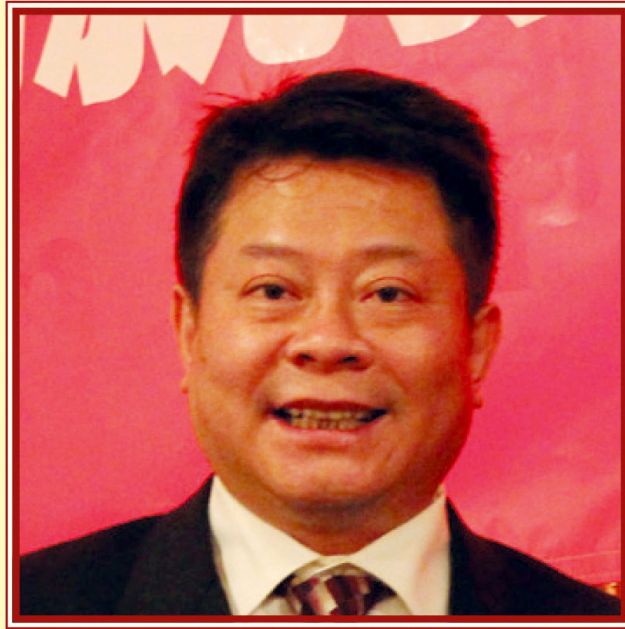


美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



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

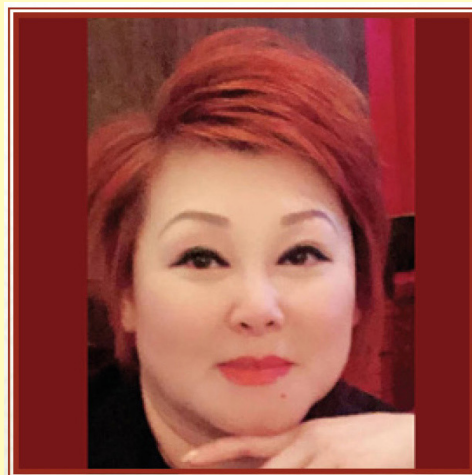


砵崙趙錫業元老
樂捐五千美元

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
樂捐二千美元



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

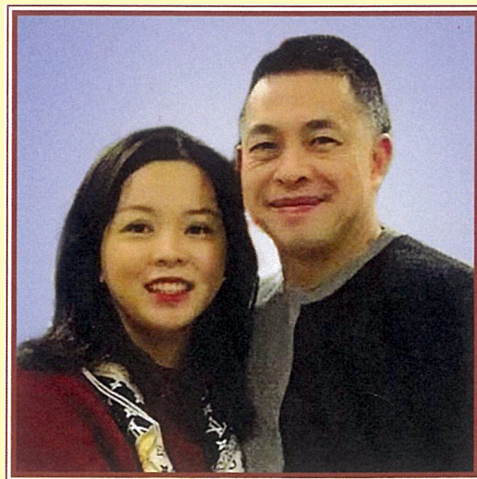


三藩市張錫利元老伉儷
樂捐二千美元

美洲龍岡親義總公所第23屆懇親代表大會



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



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

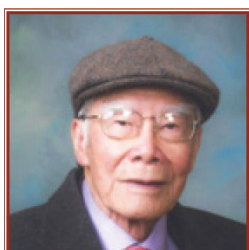


鳳凰城劉全知世長
樂捐一千美元

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



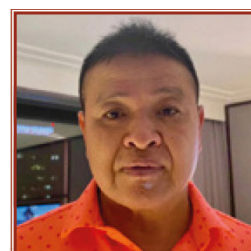
美國趙崇儉世長
樂捐五百美元



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



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

世界龍岡親義總會

主席張正中
監察長趙仁君
敬賀

年巳乙 會總親宗氏關界世

2025



監督 宗魯 泰和 宗彥 伯均 健中

名譽總長 健祥 焯輝 榮健 順勳

文龍 龍泰 群聲 偉成

偉霖

元老 灼聰 權悅 關海 梓暖

主席 席 華正

副主席 宗魯夫人 金鼎夫人 宗禹夫人

監察長 炳鎰 炳松

同敬賀

世界龍岡學校（香港）有限公司董事局

主 席

董 事

張鴻釗

劉沛泉

劉建華

關秩安

趙錦城

張德民

張熾標

張佐華



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

各校法團校董會校董
暨全體員生同敬賀



禧賀 新恭

美洲龍岡親義總公所

副主席

主席 關泰和
監察長 張偉傑

關宗彥 趙崇儉 劉英業 張人睿

劉健峰 張展鵬 關振立 劉國權

關百慎 張傑強 關霖 關紫紅

劉全知 關麗沙 劉功駟 趙漢榮

趙崇邦 劉天貴 劉偉雄 關燦龍

關貴鎮 劉碧靄 張中文 劉淑芳

張國源 劉治謀 劉超華 劉惠榮

趙汝振

副監察長

趙逸清 劉梓揚 關宗來 趙建榮

張國雄 劉鳥歡 關邦健 張漢賢

監督

趙錚錚 關宗魯 趙英武

劉宏美 關健中 張國欽

劉惠傳

同敬賀

蛇年大吉 大展鴻圖

加拿大駐域多利
龍岡親義總公所

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

仝敬賀



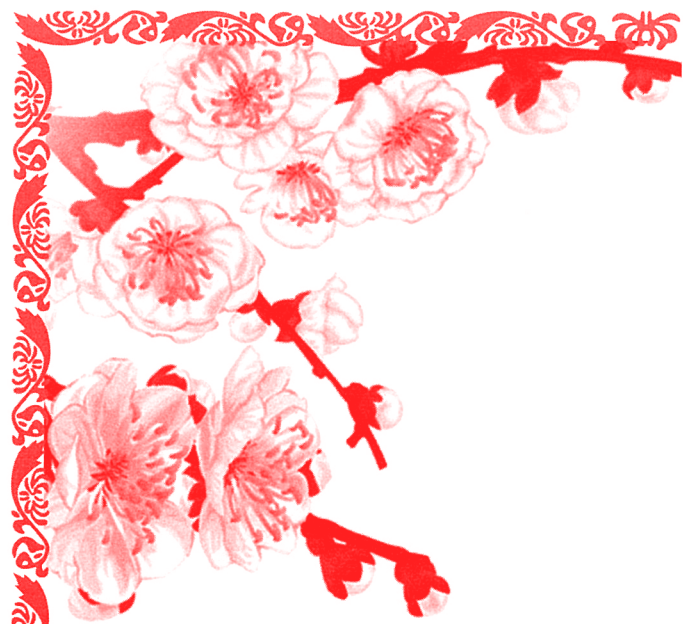
恭賀新禧 迎春接福



溫哥華龍岡親義公所

理監事會全體同仁鞠躬

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



梅嶺霞光照春畫
柳川烟景展宏圖

多倫多龍岡親義公所

主席：
副主席：

趙挺秀 劉偉雄 關錦相 張雅才 趙卓耀

青年部
婦女部
暨全體同人敬賀



加拿大卡城龍岡親義公所

(二零二五年度職員表)

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：關啓猷，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，關啓猷，
關榮堅，關麗君，張天才，張軍，張澤桓，張雅麗，
趙樹舜，趙玉清

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



仝仁鞠躬



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

第十五屆（2025）理事會

元老：劉燦明、張裕榮、張榮佳、趙炳熾

主席：張重光

副主席：劉碧靄、關崇達、張慶積、趙耘清

書記：劉國柱、張慶積

財政：關譚碧彩

核數：趙耘清

總務：劉羅秋兒、劉美玲、關李艾貞、張麗容

康樂：劉羅秋兒、張麗容、張光祥、張黃美寶、趙慧敏、
趙莫頌君

公關：張黃美寶、趙慧敏

會員：劉羅秋兒、張慶積

理事：劉春、張艷坤、張麗桃

三益會：張重光、關崇達、張文瑞、劉國柱、劉兆新、趙慧敏

物業管理：張重光及常務執行理事

法律顧問：張裕榮律師

龍年迎春傳忠義
蛇年接福有仁勇

美國龍岡親義總公所

(二零二五年度主席團)

主席：關樹德

副主席：劉英才

張煥洪

趙順景

監察長：張子華

暨同人敬賀

美國龍岡親義總公所

(二零二四年度主席團)

主席：劉新煥

副主席：關樹德

張萬珍

趙逸清

監察長：關衛松

暨同人敬賀

禧新 2025 賀恭

紐約 龍岡親義公所 美國

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

主席：關振立
副主席：劉國權 張德江 趙秋生

暨同人鞠躬



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



羅省龍岡親義公所

主 席 張展鵬
副 主 席 劉 榮

關 啟 輝
趙 關 遠

監 察 委 員 會 趙 建 鈞

仝 鞠 躬



龍馬精神 岡陵俊傑

三藩市龍岡親義公所

(二零二五年度主席團)

主席：張永強

副主席：劉紹想

關超英

趙汝輝

趙社昨

趙培棟

監察長：

三藩市龍岡親義公所

(二零二四年度主席團)

主席：關超英

副主席：劉梓揚

張思林

趙培棟

張永強

監察長：

休士頓龍岡親義公所
仝人恭賀



新年大吉



硤崙龍岡親義公所

主席：張新

副主席：關小鳳 張詠嬋

趙秀珍

暨全體仝仁 敬賀

爆竹一聲除舊 桃符萬戶更新



世界龍岡親義總會永遠名譽會長

美國張氏宗親會主席

張漢華夫婦 鞠躬



美東趙族宗親會

龍馬精神
合家安康

主席趙宇傑

暨全體同仁全敬賀





紐約永昌集團

永昌五金行

永昌水喉潔具公司

飛虎水喉工程公司

肆朝置業公司

永昌廚具公司

大昌廚具公司

日新工程公司

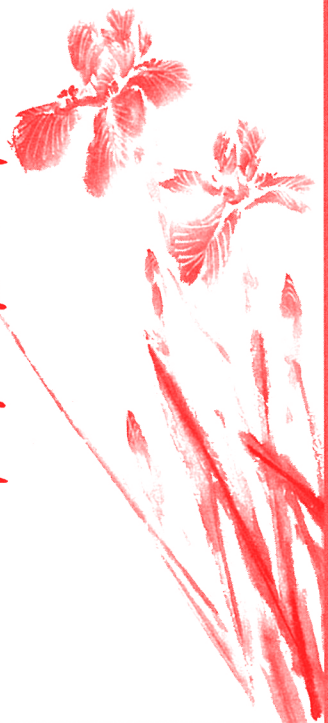
包厘地產公司

歡迎垂詢

竭誠服務

總裁

張強 張堅



願您蛇年福祿壽
新年快樂合家歡

世界龍岡親義總會會長
美洲龍岡親義公所元老

謹賀新年

劉秀美

丁方印

同敬賀





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

桃園古城代代傳
萬古長春四姓人

劉惠傳夫婦仝敬賀



詩書承舊業 簫鼓慶豐年

三藩市

世界龍岡親義總會 元老

世界關氏宗親總會 監督

美洲龍岡親義總公所 監督

美國龍岡親義總公所 元老

美洲龍岡季刊社 社長

三藩市關家公所 元老

關氏春秋族刊 社長

關宗魯夫婦鞠躬



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



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

關健中夫婦仝敬賀





萬事如意多富貴
迎春納福喜臨門

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

張錫利夫婦 敬賀





世界龍岡親義總會元老
美洲龍岡親義總公所顧問
多倫多龍岡親義總公所顧問

身壯力健
萬事如意

張均鴻夫婦
全敬賀





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

一元復始辭舊歲
萬象更新迎新年

趙錚錚
徐幼敏
鞠躬





主任：關質聰夫人
副主任：劉志成夫人

張鵬輝夫人
趙善儀姑

仝鞠躬

婦女部

羅省龍岡親義公所



恭賀新禧 新春快樂

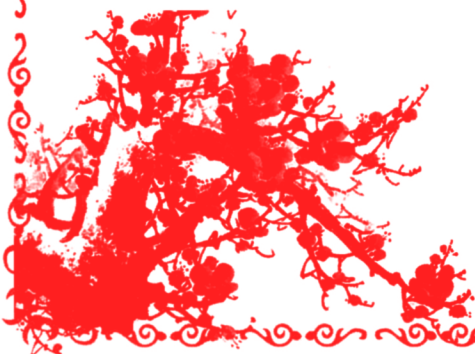
恭賀新禧

主任：
副主任：

關宗來
劉雄
張爾彬
趙壁輝

羅省名義軒

仝鞠躬



暨全體同仁鞠躬

屋崙龍岡親義公所
主席：趙英武
副主席：劉民富
關貴鎮
張錦英

竹報平安
萬象更新



新春大吉 四季平安

敬賀

斐匿龍岡親義公所



春回大地
萬象更新

芝城龍岡親義公所

(二零二五年)

元老：

劉國英 劉錦近 劉炳輝 關宗仰
關其煉 關榮新 趙權安

主席：張其昌

劉紹端 關宗緒 趙維鏗



暨全體全人鞠躬

財源亨通 金玉滿堂

恭賀新禧



周年順景
四季平安

三藩市

劉華新合家鞠躬

三藩市名義寄廬

主 任：張逢濯
副 主 任：劉紹想

關健祥
趙國扶

評 議 長：關樹德

暨全仁敬賀



喜氣洋洋 萬事如意



廟 帝 關

三藩市
華埠

樓三號七八六街業商市藩三：址廟
San Francisco

Quandi Temple

687 Commercial Street 3rd F1,
San Francisco, CA

Tel: (415)362-4311

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

觀參迎歡
拜年迎歡

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

新年快樂

蛇年吉祥



紐約橫水同鄉會

全體同仁全敬賀

財源亨通 金玉滿堂

吉慶有餘
福壽無疆



主席：趙呂誠夫婦

暨全體全人鞠躬

紐約趙族浮石紫氣堂

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

蛇年賀歲 吉祥如意

三藩市

劉源錦夫婦鞠躬

喜氣洋洋 萬事如意



曙光迎曉日
佳氣擁晴風

美洲龍岡親義總公所元老
三藩市龍岡親義公所元老
美洲橫水同鄉會元老
三藩市劉家公所元老

劉子莊夫婦鞠躬

劉傑文夫婦



恭喜發財
萬事如意

財源亨通 金玉滿堂



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

振榮新梅
振活新玉

敬賀 合府

三藩市
張鍾鈴夫人暨

春回大地
薄海騰歡



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

張國欽夫婦鞠躬

喜氣洋洋 萬事如意

新春
如意

新年進步
吉慶祥和

三藩市龍岡親義公所 元老
美洲龍岡親義總公所 元老
張家公所 元老

張耀廷夫婦鞠躬





一年風光蓬勃
四時生意興隆

三藩市龍岡公所 元老

世界龍岡親義總會名譽會長

張興礎夫婦鞠躬

風調雨順 國泰民安

三藩市



張礎宏

敬賀



世界龍岡親義總會副主席

美洲龍岡親義總公所副主席

美國龍岡親義總公所地區元老

屋崙龍岡親義公所副主席

三藩市劉家公所元老

劉民富

夫婦

敬賀

如意吉祥
萬事勝意

世界龍岡親義總會元老

美洲龍岡親義總公所監督

美國龍岡親義總公所地區元老

屋崙龍岡親義公所主席

趙英武夫婦

敬賀



溫哥華



劉天貴 伉儷
劉黃玉梅
同敬賀

溫哥華



關其逸 伉儷
關胡淑馨
同敬賀







三藩市劉家公所

主席：劉新煥
副主席：劉柏活
監察長：劉兆康

暨同仁敬賀



三藩市關家公所

主席：關健吾
監察長：關炳松

同敬賀



三藩市張家公所

主席：張人睿
副主席：張艷珍
監察長：張思林

暨同仁敬賀

矢量圖可任意修改



三藩市趙家公所

主席：趙嘉俊
趙汝威

同敬賀

三藩市開平關光裕堂



主席：關超俊

副主席：關權悅

同敬賀

士德頓龍岡親義公所

主席 關毅文

劉治謀

張秋雄

趙華炳

鞠躬



中山劉族建福宗親會



主席：應宗

副主席：鐵銘

顧問

應同文光子江

少欽錫垣克強

浩勇劉華國忠

春明輓瑜

全體理事敬賀

美洲劉族橫水同鄉會

主席：劉佑華

副主席：劉國超

暨仝人敬賀





關灼聰夫婦
鞠躬

世界關氏宗親總會元老
美洲龍岡義總公所顧問



張新生夫婦
新春如意

舊金山

舊金山
關健祥夫婦鞠躬



劉偉能合家
鞠躬

舊金山



德和印務公司
全體同仁鞠躬

舊金山

專欄

龍岡四姓 再創輝煌

——世界龍岡親義總會第十九屆懇親代表大會

鳳凰城龍岡親義公所 張肇鴻

據史載，自明朝(公元 1368 年)起，開平已屬「四不管」之地。當其時土匪猖獗，治安不靖，加上河流眾多，每遇颱風暴雨，洪澇災害頻發，當地民眾被迫在村中修建碉樓以求自保。歷史上在開平遺留下來的 1833 座碉樓，能成為今時的申遺項目，其實是充滿著血淚與滄桑。而在開平，參與申遺項目的，就是我們這次祭祖和開會的地方「水口龍岡古廟」。

拜明朝作家羅貫中所著的《三國演義》所賜，通過中國文字的載體以及民間繪聲繪色的傳播，三國演義中的劉、關、張、趙的忠義仁勇精神早已深入民心，成為人們心目中的偶像。只是神洲之大，蜀漢之遙，為何供奉四姓先賢的古廟只落在廣東開平水口龍岡之上？以至日後數百年間香火不斷！更神奇的是，這龍岡精神竟然被出海謀生的華僑先輩們帶至天涯海角，成為了團結宗親，守望相助，抵禦外侮，甚至是建功立業的精神支柱！

但也不是沒有遺憾，在開平水口，一直不曾有過世界性的龍岡會議在此地召開。劉、關、張、趙先賢的神靈，也期盼有朝一日，四姓弟子能榮歸故里，八方來朝，共襄盛舉！

然而這一天終於來到！2024 年 12 月 6 日至 9 日，世界龍岡親義總會第十九屆懇親代表大會如期召開！為了成功地舉辦這次會議，無數的龍岡弟子為此付出了多少的精力和時間，開平政府和民間也是鼎力支持，深情地款待來自五湖四海的龍岡傳人！許多歷史與現狀，許多心聲和期盼，都匯集在下面的文章之中（因篇幅所限，文章不能盡錄，祈請各位領導見諒為盼）。

世界龍岡親義總會主席關慶豐致辭：

四姓一家 光前裕後

世界龍岡親義總會第十九屆懇親代表大會隆重開幕的時刻，也是第一次在我們龍岡的發源地——廣東開平龍岡古廟舉行。承蒙各位長官、貴賓暨我龍岡世長先生們的光臨，增添大會無限的光彩。

龍岡是全球華人社會歷史最悠久、分布最廣泛、凝聚力最強的民間團體。《薪傳》著述一千八百年前三國時代劉備、關羽、張飛、趙雲四先祖為挽救朝綱，匡扶社稷，鑄造了忠義仁勇可歌可泣的光輝史頁，永遠照耀于華夏的歷史長河。讓千百年後的四姓子孫們仍引以為傲！成立「龍岡」組織，枝繁葉茂，遍及全球各地。希冀發揚「四海聯宗、四姓一家」效法祖德，光前裕後，永垂不朽！

慶豐于三年前接任世總主席職務，這三年來遍訪美加及東南亞各地公所，同時也參加多地舉辦的大型活動。更經常接待至世總參訪的各國龍岡世長。非常感謝各公所(會)對世總的支持！尤其慶豐所到之處，世長們的熱誠接待，都令人刻骨銘心、感念不已！

感謝這次承辦大會的開平龍岡古廟全體世長！為了這次大會他們同心協力，策劃了一年多，花費非常多的時間與精力，不斷協調溝通排除障礙，才能讓這次的懇親大會順利召開。過程中的辛勞困頓，絕非外人所能體會。慶豐在此致上最大的感謝與敬意！

水口龍岡古廟第十二屆管委會主席劉真本致辭： 四姓歡聚 傳播忠義

世界第十九屆龍岡親義總會在龍岡發祥地隆重舉行，世界各地龍岡世誼歡聚一堂，共慶盛會。因受疫情影響時隔多年，我們再聚首相逢，承先啟後，再造輝煌。

在此，我們拉烈歡迎各位世長世誼和各位領導嘉賓的到來，感謝你們對水口龍岡的支持和厚愛。

這次在世界龍岡發祥地隆重舉行，具有非凡意義，令人感動，因為是世界龍岡世誼回家了！

水口龍岡古廟落成于 1662 年的清朝康熙年間，先賢以 1000 多年前三國時代桃園結義，古城聚義的精神，聯合劉、關、張、趙四姓建立水口龍岡廟，每年舉行拜祭紀念三國時期的四先祖活動。1876 年的清光緒初年，旅美龍岡人在美國舊金山興建龍岡廟，成為海外首個以龍岡為命名的祠廟，這是最早在國外建立龍岡公所。從此，龍岡組織開始遍布海內外，水口龍岡古廟成為全球二百多個龍岡組織的發祥地。

我們龍岡後輩扎根全球各地，前赴後繼在各個領域爭得榮耀，貢獻突出。

世界龍岡親義總會懇親大會得到開平市政府相關部門、水口鎮政府、世界各地的龍岡組織，社會各界人士和世誼們的大力支持，我們承辦第十九屆世懇代表大會，以龍岡精神去做好大會相關各項工作，我們全力以赴把第十九屆大會辦好，把世界龍岡發祥地的名片擦亮，讓海外龍岡世誼加深對祖國社會發展的了解，對開平龍岡古廟更深入的了解，讓龍岡古廟厚重的歷史傳播世界，深入人心，使四姓世誼更好地傳承忠義仁勇的龍岡精神。

通過此次盛會，我們更是希望廣續傳承龍岡精神，唱響忠義仁勇龍岡文化，續寫中華民族優秀忠義龍岡新篇章。同時也希望通過這次大會，進一步加深我們之間的情感聯系，共同探討世界龍岡發展的美好未來。

水口龍岡古廟第十二屆管委會主席劉澤森致辭： 四姓世誼 同心同夢

在水口龍岡古廟近代大型修復工作中，先后得到旅美僑領關能創，省政協委員關文周，臺灣劉國昭，旅汶僑領關英才，旅港龍岡精英張祝華、趙偉勝等龍岡功臣，以及全球劉關張趙龍岡人的大力支持，有了他們才有了龍岡古廟的輝煌！

自 2018 年我們水口龍岡古廟在美國舉行的世界龍岡親義總會第十七屆懇親大會上獲得懇親大會主辦權後，世界發祥地的龍岡劉關張趙四姓備受鼓舞，熱淚盈眶，四海的龍岡人終於回家了！

為了辦好這次盛會，我們出訪多地龍岡宗親會，舉辦四姓文化交流活動和節慶。在泰國、印尼、馬來西亞、澳門、廣州、湛江、新會、臺山等地的龍岡族人相聚一起，進行文化交流，共享龍岡人溫暖與榮耀。我們深知，無論身在何處，四姓族人都是一家人，我們的血脈相連，文化相通，還有最寶貴的忠義仁勇精神財富。

我們兢兢業業，多層面多渠道的推動龍岡各方面的工作，沒有辜負龍岡前輩們和後輩們的期望。

第一、我們高度重視龍岡文化建設。我們進一步完善古廟的文化建設體系，創作編輯大型粵劇《忠義仁勇貫千秋》得到了高度好評。讓龍岡精神得以廣泛傳頌。我們製作了水口龍岡古廟宣傳片，深入介紹了龍岡發祥地的歷史和現狀，讓海內外了解龍岡的源遠流長和對世界貢獻。我們將龍岡300多年的歷史資料進行梳理，出版成書；籌建龍岡博物館，製作龍岡官方網站。

第二、為了讓世界發祥地的龍岡精神深深刻在世界龍岡記憶，我們成功地將水口龍岡古廟會申報為非物質文化遺產。

第三、我們高度重視龍岡慈善公益建設。為傳承和發揚龍岡親義精神，完成了多項優秀學子頒發獎學金、龍岡敬老等慈善公益行動，鼓勵龍岡的年輕一代發奮圖強，努力學習。在新冠疫情之時，積極發動海內外世誼捐資捐物支援抗疫，共計捐贈8萬多元善款支持政府應對疫情。

第四、我們高度重視龍岡新生力量建設。我們龍岡組織帶動更多四姓企業家加入龍岡組織，繼續推動龍岡文化的發揚光大，加強國際交流和聯誼，為水口龍岡古廟發展獻計獻策，出錢出力。

水口龍岡古廟第十二屆管委會會長劉發暉致感謝辭：

四姓同心 篤定前行

今天，我們世界龍岡親義總會在美麗的世界文化遺產之鄉、赤坎華僑古鎮舉行世界龍岡第十九屆懇親大會，歡迎來自世界各地世長世誼，感謝您們遠道而來，為我們的大會增添了無限光彩，讓我們的聚會更加意義非凡。

到會的世長世誼們，是我們海內外傳播龍岡文化的重要力量，因為，有了您們的愛國愛鄉，才能讓水口龍岡古廟興盛起來，才能讓水口龍岡古廟龍岡忠義文化得到傳承與發展。

水口龍岡古廟不僅是世界龍岡發祥地、也是開平最古老祠廟建築之一、開平市文物保護單位、開平市非物質文化遺產代表，這些榮譽是我們歷代龍岡先輩之榮譽，也是遍布全球的龍岡人的榮譽！

水口龍岡古廟拜祭先祖活動已經持續了三百多年。至今，我們以全球龍岡人支持水口龍岡古廟修復行動日作為紀念日，每年四月十一日舉辦水口龍岡古廟會修復日活動，已堅持二十多年。

世界龍岡是一個跨越國界、連接全球四姓的橋樑。世界龍岡懇親大會，承載着四姓族人之間的深厚情感和共同責任，更是傳承龍岡文化、弘揚龍岡精神的重要載體。

我們秉承世界龍岡四海同心，篤定前行的精神，我們因龍岡相親相愛，心繫中華，我們凝炎黃之力，共圓富強之夢，推動龍岡文化傳承與創新。同時，我們作為世界龍岡發祥地龍岡人，心繫四姓世誼，確保每一位四姓世誼都能感受到回家的溫暖，感謝您們！

祝賀香港龍岡親義總會 成立 64 周年暨就職典禮圓滿成功

華人頭條香港訊：2025 年 1 月 4 日，香港龍岡親義總會假座尖東彩福皇宴舉行慶祝成立 64 周年暨第二十九屆執行委員會就職典禮，邀請到香港特區立法會議員，行政會議召集人葉劉淑儀大紫荊勳賢 GBS，JP 擔任主禮嘉賓，世界龍岡親義總會張正中主席率代表團由臺灣遠道而來，與來自香港、澳門、臺灣、加大拿和內地來賓一同見證重要時刻，為慶典活動增添光彩。

香港龍岡親義總會於一九六零年成立，由劉關張趙四姓組成，64 年來香港龍岡在歷屆主席帶領下，不斷推進會務已發展成為香港宗親會中具有深厚歷史底蘊和宗族文化傳承，且具有規模和國際性的宗親組織之一，同時廣泛聯通世界，聯繫海外各地一百五十多個龍岡組織，盡顯四姓一家、四海一家，凝聚成一股無比的愛國力量，為中華民族偉大復興團結奮鬥，同時積極弘揚和傳承中華宗族文化和龍岡精神，源遠流長。

是晚第二十九屆執行委員會在葉劉淑儀大紫荊勳賢 GBS，JP 見證下宣誓就職，主席趙子基世誼年青有為，乃商界翹楚，社會精英，同時身為龍岡子弟，一直熱衷宗族事業。趙子基主席在致歡迎詞中表示：香港自 2020 年開始，經歷三年多的疫情，可謂千瘡百孔，百業待興，不同業界都經歷了艱難時刻，但現在終能撥開雲霧，漸見曙光，香港的各行各業得以逐漸恢復。而本會於此艱難時刻，繼續堅守崗位，堅定不移地支持特區政府施政，透過參與和支援各類社區以及慈善活動，銳意培育人才以及扶助弱勢社群，回饋社會，亦冀成一股推動香港恢復經濟及前進的動力，使香港能重拾昔日之光輝與繁榮，承傳香港人堅毅不屈的精神，令香港能穩步發展。

趙主席表示本人得以被本會推舉為第二十九屆主席，感到無比光榮，亦深知責任重大，意義非凡，本人定當鞠躬盡瘁，努力不懈，望能秉承前賢的教導及本會的精神，發揚本會的宗旨，使會務能蒸蒸日上。

第二十八屆香港龍岡主席張煒傑博士，本屆榮任監督，他在致詞中表示：藉此盛會感謝各位龍岡首長和第二十八屆執委成員同心同德，以及四姓世誼鼎力支持，感恩前輩的指導和鼓勵，感謝社會各界的關注和支持，幫助我順利完成主席任期。回顧過去兩年的會務，本人一直懷有初衷，用務實的態度做好會務，舉辦多場大型活動及「龍岡之音」粵曲文藝表演會，成立婦女會，舉辦多場健

實的態度做好會務，舉辦多場大型活動及「龍岡之音」粵曲文藝表演會，成立婦女會，舉辦多場健康和歷史講座等豐富龍岡活動。另外優化內部架構和功能，提案香港龍岡參考世總設立元老職位，提升曾擔任過主席和監督後榮升元老，並就部分事項進行修章。積極發揮執委會副主席和各工作小組的職能，推出會員咭，推廣龍岡福利，積極參加龍岡學校活動，關愛青少年成長，關心社會、關注民生、組織和參與慈善及社會公益活動。組織參觀文化交流，加深對中華和宗族文化的瞭解，對外講好龍岡故事，吸納四姓社會賢達和宗族精英加入，為龍岡發展錦上添花。

世界龍岡親義總會主席張正中世長為大會發表了熱情洋溢的講話，為『忠義仁勇』的龍岡精神作了精彩的解說和指導，並向新一屆執委會的成立表示熱烈的祝賀。

多位首長在致詞中高度讚揚新任監督張煒傑博士過去兩年擔任第二十八屆主席，帶領執委會積極拓展會務，勇於創新、與時俱進，為香港龍岡會務發展作出重大貢獻和提升，並對趙子基主席帶領的新一屆執委會寄予厚望和獻上祝福。

慶典活動氣氛熱烈，流程順暢，晚宴期間四姓世誼盡情高歌，抽獎活動為活動帶來高潮！感謝龍岡首長和四姓世誼熱心贊助和勇躍參與，感謝各位來賓、友好商會、社團領導和龍岡學校及多個機構代表出席親身到賀，並贈送花籃禮品及賀儀，濃情厚意，為慶典活動增添濃厚的節日氣氛。

衷心恭祝香港龍岡在趙子基主席帶領下，在執委同仁的共同努力下，弘揚祖德和龍岡『忠義仁勇』精神，團結四姓宗親，發展會務更上一層樓。



公所消息

紐約龍岡親義公所慶祝張桓侯翼德公寶誕 及趙順平侯子龍公寶誕

紐約龍岡親義公所 9 月 8 日在會所舉行張桓侯翼德公寶誕祭祖活動暨會員大會。每年紐約龍岡親義公所均在四先祖的誕辰前舉行祀祖以紀念四姓先祖，銘記先主遺訓，發揚龍岡「忠義仁勇」精神，把龍岡精神發揚光大，代代相傳。



紐約龍岡親義公所，是紐約華人社區的老僑團，成立至今有 136 年的歷史，10 月 6 日下午 2 時，在會所舉行趙順平侯子龍公寶誕祀祖。

今天的活動非常豐富，早上 10 至 12 時教跳舞，下午 2 至 4 時拜租，4.30 至 6 時教太極功夫，晚 6 至 8 時卡拉 OK，一整天的活動非常有意義，這就是龍岡精神的具體體現，通過這樣的活動，使會員們煥發了青春。



三藩市龍岡親義公所舉行聖誕慶會



新年快樂

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

吉祥如意



芝加哥龍岡親義公所舉行團年及總結大會



劉家公所舉行新屆職員交接禮

劉家公所舉行 2025 年度新屆職員交接典禮於 1 月 5 日中午在劉家公所隆重舉行。公所監交人華楷元老；連任主席新煥、副主席柏活；元老榮浩、文光、偉能、華楷、英業等；議長權俊；中文書記佑華、紹想；西文書記梓揚、麟祥；婦女部監交人榮烈夫人；滿任主任華楷夫人；新任主任麟祥夫人、副主任少欽夫人暨各科職員、宗親出席觀禮。

正午吉時，劉氏首長、宗親齊聚禮堂，虔誠祭祖，共緬劉氏先賢艱辛創業之豐功偉績，隨後，舉行一年一度交接典禮，中文書記佑華主持公所交接典禮秩序，婦女部中文書記華楷夫人主持婦女部交接秩序，為劉家公所掌舵。

公所元老華楷主持監交，主席新煥、副主席柏活接印連任，繼續服務劉家公所。

婦女部顧問榮烈夫人主持監交，新任主任麟祥夫人、副主任少欽夫人從滿任主任華楷夫人手中接印履新，將團結同心，為公所及婦女部服務。

監交人華楷元老致勉勵詞，他表示今天是劉家公所新屆職員交接的好日子，很榮幸為新屆正副主席主持監交。並讚揚連任主席新煥在過去一年工作中，做事認真，盡心會務，將劉家公所樓業工作打理得井井有條。同時與連任副主席柏活和諧合作，順利完成各項會務工作。希望新的一年，劉家公所同仁秉持團結一致，互助互愛的精神，推動會務更勝一層樓。祝福大家身體健康，家庭幸福。

連任主席新煥致就職詞，他首先感謝兄弟叔伯孀母抽出寶貴時間出席新舊職員交接典禮。並感謝劉氏元老、顧問、職員鄉親的信任與厚愛，推選連任新屆主席。2024 年樓業較多維修工程，幸有大家一起努力解決問題。新的一年裡，將與副主席柏活良好合作，在元老、顧問的指導下，團結同仁，把公所事務做得更好。祝福大家身體健康，心想事成，家庭幸福，兒孫滿堂。

婦女部監交人榮烈夫人致勉詞表示很榮幸為婦女部連任正副主任主持監交。讚揚滿任主任華楷夫人在任期間，為婦女部工作貢獻良多，並全力幫助劉家公所 100 週年大慶活動。期待新任主任麟祥夫人、副主任少欽夫人攜手合作，帶領同仁，把婦女部工作做得更好。監交人榮烈夫人代表婦女部向滿任主任華楷夫人頒發榮升顧問金牌。

婦女部滿任主任華楷夫人致退職詞，她感謝在任期間得到婦女部同仁的良好協作。我加入劉家公所婦女部已經三十多年，一直得到大家的支持和鼓勵，共同努力完成各項工作。相信新任主任麟祥夫人、少欽夫人將同心協力為劉家公所服務。祝福大家身體健康，生活愉快，出入平安。

新任主任麟祥夫人致就職詞表示自己加入劉家公所婦女部多年，得到大家的幫助，感激至深。今年，很榮幸當選新一屆婦女部主任，我將謙虛接受顧問同仁的指導，做到公平公正，無私奉獻，使劉家公所團結有進步，是我最大的目標。祝福各位新年身體健康，一切順利如意。

交接典禮簡單而隆重，隨後，公所暨婦女部首長同仁在禮堂合影留念。

劉家公所 2025 年度新屆職員名單：

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、麟祥；財政：國超、永泉；福利：沃宣、少欽；交際：尚正、兆安；核數：紹想、偉宜；幹事：國深夫人；瑞獅團團長：鼎煌、世民；

監察長：兆康；監察委員：偉能、華楷、民富、文光、宏美、劉華；樓業組長：國超、惠傳；樓業委員：新煥、梓揚、英業、尚正、民富、柏活、沃宣；

評議員：國忠、庭利、如旺、碩華、榮熙、振民、孔球、植民、勝利、啟俊、澤民、棟宏、法均、子江、群暖、權輝、仲賢、勤業、榮峰、澤光、錫垣、昇平、胤良、卓威、子昌、培裕、浩勇、耀鵬；候補評議員：重光、國卿、兆樞、社籌、柏梧、文偉、紹勳、煥新、振華、倫能、壽南、永源、焜傑、文彬、活明、衛和；

出席寧陽總會館商董：榮浩、佑華；出席中華總會館商董：佑華。

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、華楷夫人；

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：麟祥夫人、副主任：少欽夫人；

中文書記：華楷夫人、尚正夫人；西文書記：惠玲姑、慧萍姑；財政：文銓夫人、永亮夫人；福利：裕民夫人、沃熙夫人；交際：永泉夫人、國超夫人；核數：碧杏姑、國瑜姑；

評議員：慧琴姑、群有姑、月琴姑、美蓮姑、雨順姑、偉宜夫人、肖芳姑、英才夫人、紹想夫人、沃思夫人、新煥夫人、兆康夫人。

（僑社記者馬紅兵報道）

美洲劉族橫水同鄉會舉行新屆職員交接禮

美洲劉族橫水同鄉會於1月5日上午11時在同鄉會禮堂舉行2025年度新屆職員交接典禮，監交人紹想元老；連任主席佑華、副主席國超；議長英才、權俊；元老麟祥、子莊、偉能、柏活、英業、紹想、胤良；中文書記沃宣、勝利暨新屆職員、宗親歡聚一堂，共同見證新屆職員交接典禮盛事，中文書記劉沃宣主持祭祖暨交接典禮秩序。

上午11時，同鄉會首長、職員齊聚禮堂，敬獻牲禮果品，行迎神禮，向始祖世華公行三鞠躬禮，共緬先賢艱辛創業之豐功偉績，並祈求新的一年族務興旺，會務順利。

隨後，舉行交接儀式，在元老紹想主持監交下，主席佑華、副主席國超接印連任，繼續為劉族橫水同鄉會會務拓展作出應有的貢獻。

監交人紹想元老致詞表示今天是橫水同鄉會一年一度職員交接的好日子，很榮幸為連任主席、副主席主持監交，祝賀佑華主席、國超副主席順利連任愉快。在過去的一年中，他們為橫水同鄉會做了大量工作，任勞任怨，出錢出力，為會務順利開展作出很大貢獻，得到鄉親們的好評，在此僅致以深深的感謝。希望在新的一年里，大家繼續努力，精誠團結，使橫水會所會務興旺，順利，更上一層樓。祝大家新的一年平安健康。

新任主席佑華致就職詞感謝紹想元老主持監交，並給予鼓勵和支持。同時感謝宗親們的推選再次出任同鄉會新一屆主席，這是對我過去一年工作的信任和肯定，也成為我在新一年新的認真工作的動力，倍感榮幸。新的一年，新的開始，也深知責任重大，我必須要有堅定的決心，在同鄉會元老、顧問的指導下，與副主席國超一起，團結宗親，依靠宗親，同心協力，不忘初心，推動橫水同鄉會會務穩健發展，邁向新的台階。祝福大家身體健康，家庭美滿。

新任副主席國超表示將配合主席佑華，團結鄉親，推展會務。並祝福大家新年愉快，闔家平安。

交接儀式簡單而隆重，隨後，劉族橫水同鄉會首長、宗親在門前合影留念。

美洲劉族橫水同鄉會2025年度新屆職員名單如下：

元老：麟祥、子莊、偉能、惠傳、柏活、英業、兆康、紹想、胤良；

主席：佑華，副主席：國超；議長：英才、權進；

名譽顧問：孔球、棟宏、榮照、覃長、碩華；

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；出席中華總會館及寧陽總會館商董：佑華；

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。

（僑社記者馬紅兵報道）

世界龍岡總會張正中主席率團訪問香港龍岡親義總會



美國龍岡親義總公所 三藩市龍岡親義公所 三藩市龍岡親義公所婦女部 交接典禮完滿成功



美國龍岡新舊主席團及元老、全體職員合影



三藩市龍岡新舊主席團及元老、全體職員合影



三藩市龍岡婦女部新任正副主任、顧問暨委員合影



美國龍岡親義公所主席印信交接



三藩市龍岡親義公所主席印信交接



三藩市龍岡親義公所婦女部印信交接

三藩市張家公所交接典禮

三藩市張家公所於1月5日下午四時在公所禮堂舉行2025年度新屆職員交接典禮。張家公所元老國欽、耀榮、耀廷、新生、興礎、文威；連任主席人睿、副主席豔珍、監察長思林；中文書記：淑英、建庭；英文書記：耀榮夫人、人明暨列位顧問、名譽顧問及執監委員等出席觀禮，中文書記淑英主持交接典禮秩序。

下午四時，張家公所同仁齊聚禮堂，虔誠向張桓侯翼德公神像及清河堂張門歷代祖先行三鞠躬禮，共勉先賢創業之豐功偉績。

在元老耀廷主持監交下，連任主席人睿、副主席豔珍、監察長思林接過印信，繼續履行職務；全體職員也在元老耀廷主持監誓下，宣誓就職。

監交人耀廷元老致詞，他表示很榮幸為張家公所連任領導班子主持監交。希望他們繼續帶領同仁齊心協力，團結一致，活躍會務。新的一年來臨，祝願健康開心，闔家平安。

連任主席人睿致就職詞，他感謝張家公所首長宗親的厚愛，推選連任新屆主席。並喜見今年有很多新成員加入，壯大公所會務。未來一年，非常需要各位職員同心協力，共同振興張家會務。並祝福大家新年身體健康，萬事如意，祝願張家公所所務昌盛，蓬勃發展。

連任監察長思林表示將於正副主席及職員團結一心，恪守祖訓，盡己所能，共同為張家公所會務開拓一片嶄新的景象。

連任副主席豔珍致就職詞，她感謝張家公所同仁的信任，推選連任新屆副主席，並表示將配合主席人睿，盡心推展會務，為公所及宗親謀取更大的福祉。

交接典禮在友好和諧的氣氛中結束，隨後，張家公所首長、宗親在禮堂合影。

美國三藩市張家公所 2025 年度職員

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：豔珍；監察長：思林；

中文書記：淑英、建庭；英文書記：耀榮夫人、人明；

財政：慶龍、國欽夫人；交際：錦英、卓榆；總務：國寧、國寧夫人；福利：光明夫人、子華；文娛：新生夫人、麗賢；核數：逢濯、正綱；執行委員：張茂；監察委員：煥洪、其祥；候補執行委員：萬珍、興礎夫人；候補監察委員：柏威夫人；評議員：柳姿、萬珍夫人、德燮、玉琪、福生、煥沃、德燮夫人、榮衍、錦英夫人、肇亢。

（僑社記者馬紅兵報道）

三藩市名義寄廬舉行新屆職員交接典禮

三藩市名義寄廬於 2024 年 12 月 31 日下午在禮堂舉行 2025 年度新屆職員交接典禮。滿任主任關樹德；副主任劉紹想、張國寧、趙順景；評議長劉兆康；新任主任張逢濯；副主任劉紹想、關健祥、趙國扶；評議長關樹德；中文書記：劉佑華、趙雲青；英文書記關泰和、劉梓揚暨名義寄廬資深元老、顧問、評議員等各科職員，以及劉、關、張、趙四姓首長、宗親共同出席觀禮，中文書記劉佑華主持交接典禮秩序。

下午四時，名義寄廬首長、職員齊聚禮堂，向四先祖神像行三鞠躬禮，並敬備果品，虔誠祭祖，共同祈願新的一年平安如意，萬事順利。

在元老關祥光主持監交下，新任主任張逢濯從滿任主任關樹德手中接過印信，履新就職；新屆職員也在元老關祥光監誓下宣誓就職。

監交人關祥光元老讚揚滿任主任關樹德熱心會務，在過去一年為名義寄廬各項工作付出很大的努力，現在功成身退，並出任美國龍岡總公所新一屆主席，在此衷心祝賀關樹德。新任主任張逢濯經驗豐富，對名義寄廬工作熟能生巧，勝任有餘，相信在他與列位副主任共同努力下，名義寄廬更上一層樓。新年來臨，並祝福大家新年愉快，萬事吉祥。

滿任主任關樹德致退職詞，他回顧過去一年，有幸得到大家的信任支持與包容，順利完成各項會務及維修等工作。特別感謝劉錫垣世長、張國寧世長、關沃章世長協助，還有關超英世長學貫中西，用中英文溝通渠道開展工作，在此感謝他們的努力付出。使各項日常事務得以順利推展。並相信新的一年，在服務僑社多年，深慶得人的張逢濯世長暨列位副主任共同努力下，把名義寄廬各項工作做實辦好，祝福在座各位新年身體健康，家庭幸福美滿。

新任主任張逢濯致就職詞，今天是名義寄廬 2025 年度新屆職員交接的大好日子，首先向各位首長宗親的光臨表示熱烈的歡迎與誠摯的感謝！本人非常榮幸得到劉、關、張、趙四姓宗親的信任，推選出任新一屆主任。大家的鼓勵與支持，是我未來一年努力工作，盡心會務的前進動力。新的一年，新的任期開始，我深知肩上的責任重大，將與新一屆領導團隊和諧合作，以務實的態度與服務精神，竭盡所能、不負所託，為名義寄廬的發展貢獻心力。祝福在座宗親、嘉賓新年進步，身體健康，家庭幸福。

交接儀式結束後，新任及滿任主任團、評議長及元老、顧問、評議員在禮堂合影留念。

三藩市名義寄廬 2025 年度新屆職員名單如下：

主任：張逢濯；副主任：劉紹想、關健祥、趙國扶；評議長：關樹德；

中文書記：劉佑華、趙雲青；英文書記：關泰和、劉梓揚；財政：關超英、張思林；核數：趙修華、張永強；

出席三藩市龍岡代表：劉卓威、關炳松；出席美國龍岡代表：趙培棟、張仲橋；幹事：趙逸清；

樓業管理小組：劉錫垣、關沃章、張國寧、趙立仁；

元老：劉柏活、劉惠傳、劉華、劉兆康、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、趙傑為；

顧問：劉華新、劉偉能、劉權俊、關潤晃、關榮炎、張雲慧、張衛民、張子華、趙許聘、趙子達、趙務遠、趙逸清、趙順景；

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、張興礎、張萬珍、張茂、張卓榆、張慶龍、趙勝棟、趙社昨、趙福庭、趙汝榮、趙嘉俊。

鳳凰城龍岡親義公所選出 2025 年度職員



相片前排左起：張肇鴻、劉沃彪、趙新卓（主席）、關兆鋒、張萬波。後排左起：趙桂蘭、關小美、關熾儀、趙榮輝、張華芳、劉麗華、劉陳愛卿、張馮建華、劉鄧婉儀。

【本報訊】鳳凰城龍岡公所劉麗華報導：1月15日，鳳凰城龍岡親義公所舉行會議，選舉出2025年度領導班子，由趙新卓世長擔任新一屆的龍岡主席。上屆主席張華芳女士總結了2024年鳳凰城龍岡公所取得的成績，以及率團參加在中國廣東開平舉行的第十九屆世界龍岡懇親大會的報告。參加懇親大會的團員也各自表達了自己的親身經歷和感受。

與會成員感謝上任主席張華芳女士對鳳凰龍岡團體所作出的貢獻，並一致推舉趙新卓世長為新一屆的主席。趙主席在發表講話中表示，劉關張趙四姓一家，大家繼續弘揚龍岡忠義仁勇精神，發揚光大，繼續壯大鳳凰城龍岡隊伍。會議並決定鳳凰城龍岡春宴將於3月8日在六福酒家舉行。

新一屆的鳳凰城龍岡公所職員名單如下：

主席：趙新卓

副主席：劉沃彪、關兆鋒、張肇鴻。

財政：劉鄧婉儀

英文書記：關小美

中文書記：劉麗華

公關：劉陳愛卿

核數：趙榮輝

顧問：劉全知、關熾儀、張華芳、張萬波。

馬來西亞龍岡 主辦 2027 年懇親代表大會

2024 年第 19 屆世界龍岡親義懇親大會於中國廣東開平水口鎮龍岡古廟舉辦，馬來西亞龍岡親義總會共派出 78 人代表團參與其盛，並且帶回 2027 年第 20 屆世界龍岡親義懇親大會主辦旗幟。

本屆懇親大會於 12 月 6 日至 9 日一連三天，由龍岡親義會發祥地，也就是中國廣東開平水口鎮龍岡古廟所承辦。

本次的大會共有 20 個單位出席，分別是來自美洲龍岡親義總公所、美國龍岡親義總公所、三藩市龍岡親義公所、紐約龍岡親義公所、香港龍岡親義總會、休斯頓龍岡親義公所、砵崙龍岡親義公所、紐英倫龍岡親義公所、芝加哥龍岡親義公所、溫哥華龍岡親義公所、多倫多龍岡親義公所、卡城龍岡親義公所、屋崙龍岡親義公所、羅省龍岡親義公所、鳳凰城龍岡親義公所、中華龍岡親義總會、泰國龍岡親義總會以及古巴龍岡親義公所。

值得一提的是，馬來西亞 78 人代表團為全場第二大的團隊，僅次於紐約龍岡親義公所的 95 人團隊，而最為亮眼的是馬來西亞團隊清一色身穿紅色的風衣，為大會唯一容易辨識的團隊，此舉驕傲的展示了馬來西亞團隊的紀律，團結精神和氣勢。

大會的第二天在赤坎古鎮進行的三段會議，當中也舉辦世界龍岡親義總會第 19 屆公職改選，馬來西亞龍岡親義總會總會長張程興當選世界龍岡親義總會會長一職，這個結果振奮了全體團隊，畢竟這樣一來對於舉辦第 20 屆世界龍岡親義懇親大會的籌備過程更加有利。

代表團也在顧問拿督張生，總會長張程興以及署理總會長拿督劉金福的帶領下接過 2027 年第 20 屆世界龍岡親義懇親大會的主辦旗幟。



四姓人物

美國華裔女作家——張純如

早年經歷

張純如於1968年3月28日，在美國新澤西州普林斯頓出生，後於伊利諾伊香檳市長大。她是第二代美國華裔，出身書香門第。張純如（Iris Shun-Ru Chang，1968年3月28日—2004年11月9日）出生在美國新澤西州，祖籍江蘇淮安。美國華裔女作家、歷史學家，代表作品是英文歷史著作《南京暴行：被遺忘的大屠殺》（The Rape of Nanking）。

張純如幼兒時期就熱愛閱讀和講故事；小學五年級時，被選中參加伊利諾伊州中部地區青年作家大會；中學期間將雜誌《特立獨行》（Unique）複刊。1985年考入伊利諾伊大學，攻讀數學和計算機學雙學位，大三時轉入新聞系。畢業後，曾任美聯社和《芝加哥論壇報》記者，後進入約翰斯·霍普金斯大學寫作研討班，獲文學碩士學位，並成為自由撰稿人。1995年出版第一部著作《蠶絲：錢學森傳》，揭示了當年錢學森返回中國的史實和時代背景。1997年出版《南京暴行：被遺忘的大屠殺》，敘述二戰期間日軍的南京大屠殺。2002年，獲俄亥俄州伍斯特學院榮譽博士學位。2003年，出版《美國華人社史》。在準備第四部著作期間患憂鬱症，於2004年11月9日在自己的汽車內自殺，年僅36歲。

其作品《南京暴行：被遺忘的大屠殺》在發布之後的一個月內就打入美國《紐約時報》暢銷書排行榜，被哈佛大學歷史系主任威廉·柯比認為是人類史上第一本充分研究南京大屠殺的英文著作。它通過引用大量中方、日方以及來自英美的第三方親歷者資料，首次讓美國乃至西方國家全面了解日本在南京犯下的罪行，影響巨大，前後再版15次，印數50萬冊。在寫作此書的研究過程中，還挖掘了《拉貝日記》《魏特琳日記》等有關南京大屠殺的珍貴史料。

人物生平

是從大陸移居台灣的著名報人；父親曾任伊利諾伊大學香檳分校的物理學教授；母親是伊利諾伊大學的微生物學教授。1973年秋，張純如進入當地的中文學習班系統學習中文。次年，進入厄巴納東南部的揚基嶺小學（Yankee Ridge Elementary School）就讀。

幼兒園時期的張純如就熱愛閱讀和講故事，10歲時，將自己寫的故事和詩自制成書，自封為作者。五年級時，參與揚基嶺學校舉行的首屆少年作家徵文比賽，提交的幾首小詩和名為《老鼠一家》（The Mouse Family）的短篇小說，全都獲獎。之後，代表學校參加厄巴納學區的徵文比賽，再次獲獎；她本人還被選中參加伊利諾伊州中部地區青年作家大會。

1978年秋天，張純如對辦報產生強烈的興趣，她不僅閱讀當地的都市報，還會「出版」自辦的報紙。1979年，張純如的作品順利入選，刊登在名為《那個報》（That Newspaper）的報紙試刊號上。次年4月，她參加伊利諾伊州中部地區青年作家大會，作為厄巴納學區的代表之一上台獲獎。同一時期，張純如開始對尋根產生興趣，對其家族歷史與背景極其好奇，並在其父母的影響下，了解到抗日戰爭期間的歷史。

1980 年秋天，考入伊利諾伊大學實驗中學（Uni High，簡稱伊大附中）。在中學裡，她開始大量閱讀文學名著。此外，張純如還喜歡數學和英語，多次作為班上的代表參加數學競賽。1983 年，張純如利用課餘時間將一本名為《特立獨行》（Unique）的雜誌複刊。忙於雜誌工作的同時，也把大量時間花在計算機上，作為一名初級程序員加入伊利諾伊大學校園的計算機工程研究實驗室（CERL），參與研究工作；還加入了名為「彩條糖」（Candy Strippers）的青少年志願者服務機構。

棄理從文

1985 年，她被伊利諾伊大學錄取，攻讀數學和計算機學雙學位。次年，籌錢創辦了名為《大開眼界》（Open Wild）的雜誌。大三時，張純如成為《伊利諾伊人日報》的撰稿人，並於下半學期轉入新聞系學習。1988 年 2 月到 5 月，她作為校園通訊員為《芝加哥論壇報》撰寫校園新聞，之後憑藉過往經驗獲得《新聞周刊》的暑期實習機會。

1989 年，張純如被美聯社聘用，工作兩個月後，進入《芝加哥論壇報》實習。9 月，其外祖父作為見證人和幸存者參與錄制的名為《革命中的中國：1911-1949》的特別節目在 PBS 播出，進一步引發張純如的興趣，使其萌生想採訪家人，了解家族歷史的想法。同年底，由於與編輯發生沖突，張純如未能被《芝加哥論壇報》留用，結束實習。因不願喪失自己的獨立性，選擇離開了報界，以獨立撰稿人的方式實現新聞理想。

1990 年 1 月，張純如決定重返校園，彼時已錯過伊利諾伊大學注冊學位的機會，她以非學位學生的身份選修一學期歷史課。後來，取得約翰斯·霍普金斯大學的寫作項目的助教獎學金，於 1991 年 5 月 24 日拿到寫作碩士學位。

青年張純如

期間，其導師將她推薦給哈珀柯林斯出版社的編輯蘇珊·拉賓娜（Susan Rabiner）。蘇珊提議她撰寫中國科學家錢學森，張純如便將全部精力灌注在這本書中，每周工作 50 到 100 小時。由於錢學森拒絕立傳，並婉謝了採訪要求，張純如便在加州找到了錢學森的兒子錢永剛，獲得了大量一手資料，包括珍貴的錄音。並於 1993 年 5 月前往中國，探訪錢學森的故鄉和工作場所。返回美國後，她又採訪了錢當年在加州理工學院時的同事，搜集了其老師馮·卡門等人對錢的回憶，並在書中將風洞理論、漩渦理論等艱深的物理學做了生動的解釋。《蠶絲：錢學森傳》（Thread of the Silkworm）發表後，在美國主流報紙上得到了積極的反響，《華盛頓郵報》等報刊紛紛發表了書評。

探尋歷史

1994 年 12 月 13 日，張純如在聖荷西城郊的庫帕提諾參加會議時，看到了很多南京大屠殺的真實歷史照片，當時的西方世界，還沒有一本用英語寫成的關於南京大屠殺的專著，西方人對南京大屠殺的了解幾乎沒有，日本一些右翼分子一直在否認南京大屠殺的存在。這讓她更加堅定了撰寫南京大屠殺的決心。

1995 年夏天，張純如來到南京尋訪南京大屠殺的幸存者。在南京的 25 天她調查、搜集了大量檔案資料，參觀了侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館，拜訪了朱成山館長與軍旅作家徐志耕先生；訪問了唐順山、夏淑琴、潘開明等幸存者。她的中文水平一般，常常用英文材料和中文資料核對事實。同時在研究過程中，她常將日軍暴行的圖片貼在房間的牆上，以在寫作中再現真實場景。

重要發現

1995 年 10 月，她將包括魏特琳日記、日軍承認在南京屠殺 30 萬人的電文、遠東國際軍事法庭庭審記錄等 1140 多頁資料複印件，捐贈給侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館。1996 年她前往南京調研時，堅持帶病工作，每天要工作 10 個小時，要接觸大量日軍的暴行錄，面對砍頭、火焚等慘狀，她精神上難以承受，受到很大創傷，常失眠和憂鬱。

同年，她在美國耶魯神學院圖書館查閱南京大屠殺資料時，發現了南京安全區國際委員會主席拉貝的一些文獻資料，還打聽到了拉貝的一個外甥女萊因哈特仍然健在。在與萊因哈特取得聯系後，得知拉貝曾給希特勒寫過一份關於日軍暴行的報告書，並有一部關於日軍暴行的日記，即《拉貝日記》。

著作問世

初稿完成後，她曾拿給母親和她的編輯蘇珊·拉賓娜，並沒有受到二人的認可，以至於一度失去信心。之後重拾信心，與蘇珊共同商議完善了初稿。

1997 年 12 月，《南京暴行：被遺忘的大屠殺》（The Rape of Nanking）在美國一經上市轟動全美，29 歲的張純如因此一夜成名。短短一個月內，這本書就印行了 7 次，隨後迅速登上《紐約時報》暢銷書排行榜。該書的熱銷引起了日本右翼分子的巨大恐慌，他們開始組團攻擊張純如，給她寄送恐嚇信。而張純如也在博弈過程中身心俱疲，患上了嚴重的抑鬱症。

1998 年春天，她受邀前往美國各地發表演講。此後，她被捲入了大量的社會交際活動中。該年 10 月 10 日，張純如受邀出席在伊利諾伊大學校園內舉行的《東方戰爭罪行》主題研討大會，並擔任組委成員。會上，她受到了一位伊利諾伊大學歷史教授的抨擊。同年，張純如參加美國公共電視台新聞節目錄制。在節目中，與時任日本駐美大使齊藤邦彥連線，現場要求對方就南京大屠殺公開道歉。

自殺離世

2002 年，張純如獲俄亥俄州伍斯特學院榮譽博士學位。次年，她的第三部著作《美國華人史》（The Chinese in America）問世，再次成為讀者的焦點。2004 年，她應邀走遍了全美 21 座城市，發表了幾十次演講。同年 11 月 9 日，張純如於加州蓋洛斯自己的車內用手槍自殺，享年 36 歲。留下遺書「我覺得被 CIA 或是別的什麼組織盯上了」「我走在街上被人跟蹤，無法面對將來的痛苦與折磨。」其去世前研究的最後一個題材是巴丹行軍，也是「二戰」歷史上的一次慘禍。張純如採訪了很多參加行軍的老兵，沉重的記憶讓她精神恍惚。

個人生活

家庭

張純如生於文化世家，其祖父張迺藩（1905-1998）曾任蔣介石侍從室處長，後移民美國。外祖父張鐵君是民國時期，報界極負盛名的報人，曾擔任《中華日報》的總主筆。

父親張紹進以當年甲組的狀元的成績考入台大物理系，1959 年獲得哈佛大學物理學博士學位。1969 年，與妻子一起進入伊利諾伊大學香檳分校任教。在學術上頗有建樹，其專著《量子場論》，在理論物理領域頗有影響。母親張盈盈 1940 年生於戰亂的重慶，1962 年畢業於台灣大學農化系，後考入普林斯頓大學攻讀碩士學位。1964 年與張紹進結為夫婦。1967 年取得哈佛大學生物化學專業博士學位。

次年，在丈夫做普林斯頓大學高等研究院博士後期間生下張純如。其弟張純愷，1970年9月24日出生於美國伊利諾伊香檳市。

2004年，張純如去世後，她的父母致力於女兒未竟的事業，全身心地投入到保存二戰中國抗日戰爭的歷史記憶之中。2011年，張盈盈耗時七載，用英語寫成了《張純如：無法忘卻歷史的女子》一書，以此紀念女兒。

感情

1988年10月，張純如在伊利諾伊大學的一次聯誼會上，認識布瑞特·道格拉斯（Brett Douglas）。次年感恩節的第二天，在初次見面的地方，張純如接受了布瑞特的求婚。1990年1月13日，二人訂婚。1991年結婚，婚後兩人搬至加州聖塔巴巴拉居住，1996年又搬至北加州灣區。2002年，二人的兒子克利斯多福（Christopher Douglas）出生。

名字由來

張純如出生之前，其父母就給她取好了名字。英文名叫 Iris，因為其父親熱愛希臘神話。在希臘神話中，Iris 是彩虹女神，負責傳遞天堂和人間的消息；與此同時，Iris 還有「虹膜」的意思，是眼睛的重要組成部分，幫助人們看見世界。中文名叫純如，是其母親的主意，寓意純潔、天真。

健康狀況

《南京暴行：被遺忘的大屠殺》一書的寫作過程中接觸到血淋淋的史實，張純如經常氣得發抖、失眠噩夢、體重減輕、頭髮掉落。砍頭、活焚、活埋、挖心、分屍……這樣的酷刑她不僅要具體面對，還要敘述出來。書成後，她又得面對日本右翼勢力的報復和騷擾，不斷接到威脅信件和電話，使她不斷變換電話號碼，不敢隨便透露丈夫和孩子的信息，她曾經對朋友說，這些年來她一直生活在恐懼之中。

之後，由於她又開始準備寫美國二戰被俘軍人在菲律賓受日軍虐待的歷史，接觸到的殘酷史實又一次觸發她的病痛，引發了她的憂鬱病症。2003年7月，張純如在為第四本書進行研究旅行時，曾因精神崩潰而住院。2004年8月她飛往肯塔基州採訪，但一抵達目的地就病倒了，住院治療三天後飛回舊金山，工作不順讓她很沮喪。此後，她開始接受心理治療，但因放不下手頭的工作，很快又埋頭整理寫作材料。此後，張純如精神狀態時好時壞。同年9月，曾有過一次自殺的苗頭。10月，她的身體和精神狀態惡化，無法照顧幼子，將兒子送到自己的父母家照看。

安葬地址

張純如安葬在美國加利福尼亞州的天國之門墓園中，位於其生前最愛遠足的洛杉磯阿爾托斯山腳下。墓碑上刻著「愛妻、母親、作家、史學家和人權鬥士」。在安葬儀式上，時任中國駐舊金山副總領事邱學軍專程前往參加並宣讀了時任總領事彭克玉的唁電，向張純如的親人表示慰問。

劉文采傳記電影 華裔移民奮鬥史

電影「God is Good」周末在舊金山 Herbst Theatre 首映，現場氣氛熱烈，座無虛席。電影結束後，全場觀眾起立鼓掌，用雷鳴般的掌聲，向劇情的感染力和主創團隊的努力致敬。

影片以灣區知名華裔企業家與慈善家劉文采（Margaret Liu Collins）的真實故事為藍本，呈現了一位第一代華裔移民女性如何在跨文化和性別挑戰中脫穎而出的感人歷程。劉文采從香港移居美國，面對傳統家族教條、東西方文化差異，以及來自性別角色的不公平對待，卻憑藉自己的堅韌與智慧，成功建立了屬於自己的商業帝國，並憑藉虔誠的信仰，最終實現了自我解放與文化和解。

電影的主題聚焦於移民女性在美國生活的挑戰與成長過程，特別是如何在傳統與現代的衝突中找到平衡，重新定義自我價值。劉文采突破了父輩傳統中的「男尊女卑」思想，展現了一位女性如何突破性別與文化的雙重枷鎖。她在經歷婚姻困境後，重新站起來，依靠堅定的信念與商業頭腦，在房地產行業闖出一片天地，為所有面臨類似挑戰的女性樹立了榜樣。

主演薩沃（Marina Savoy）將劉文采的堅韌與掙扎詮釋得淋漓盡致，從一個被傳統束縛的年輕女子，到成功的企業家，每一個細節都令人感同身受。她的表演真摯動人，充分展現了女性在逆境中的堅強與自我發現。

電影的一大亮點在於其對文化融合與性別解放的細膩刻畫。劉文采的成功不僅僅是一個個人故事，更是一種文化突破的象徵。她用自己的行動顯示，東西方文化的碰撞並非只有衝突，還有可能成為自我發現的契機。而她的信仰，也在她的轉折點上提供了力量和指引，讓她相信困境中總有希望，相信命運有更大的計劃在等待著她去實現。

導演德福萊特（Jeff Deverett）用流暢的敘事和細膩的畫面展現了故事的情感深度。萊斯利（Scott Leslie）的攝影和科維爾（James Covell）的配樂完美融合，讓電影在視覺和聽覺上都展現了東西方文化的交織，為觀眾帶來身臨其境的觀影體驗。

現場觀眾，也是影片的參演者之一 Julia 表示，「God is Good」是一部充滿啟發的電影，不僅講述了奮鬥與成功的故事，更探討了文化與性別的融合與突破。「對劉文采來說，信仰是她內心堅定的力量。而她的經歷則提醒我們，只要有信念與努力，就能在逆境中找到屬於自己的光明之路。這是一部值得每個人觀看的電影，特別是那些尋求自我突破、文化認同與人生啟示的人。」

記者李怡／舊金山報導

關健中夫婦令千金舉行結婚典禮

（三藩市訊）美洲龍岡親義總公所關健中監督，盧秀卿伉儷令千金慧敏小姐與康阿倫先生於二零二四年十月十日下午六時在紐約市下東區名頂樓會議場所舉行結婚典禮。是日風和日麗。禮堂早已布置得富麗堂皇。來自世界各地的親戚朋友觀禮者大約百餘人。由西人牧師主持婚禮。儀式嚴肅隆重。

是日下午七時在該會議場所歡宴中西嘉賓。宴前有雞尾酒會及冷、熱開胃小碟，水果盤招待。然後中西自助餐款待嘉賓。後由男方家長答謝各位光臨。贈送名貴禮物，喜儀。令宴會滿堂歡慶。旋即介紹一對新人，暨男女家眷與眾相見，隨即賓主舉杯互祝一對新人心心相印，五世其昌。

燭光晚餐，鬧市夜景，浪漫氣芬，悠和樂聲，高級享受，直至晚上十一時。賓主握別而歸。

新郎大學畢業於新澤西州邏灣大學傳播系，現任職於傳播公司電影及電視制作人。新娘畢業於北加州大學芝加哥分校。現任職於百樂門電台公關部門。學有所長，珠聯璧合。佳偶天成。

主家喜慶不忘慈善。捐助善款多項：

三藩市關家公所六百元，三藩市關帝廟一百元，三藩市開平關光裕堂一百元，

三藩市關氏春秋一百元，美洲龍岡季刊社一百元。



生活知識

84 個萬能生活小常識

一、做菜須知

- 1、炒菜時，不要加冷水，冷水會使菜變老變硬不好吃，而加開水炒出來的菜又脆又嫩。
- 2、炒藕絲時，一邊炒一邊加些水，能防止藕變黑。
- 3、炒雞蛋時，一個蛋加一湯匙溫水攪勻，就不會炒老，而且炒出的蛋量多，鬆軟可口。
- 4、豆腐下鍋前，可先放在開水裡浸漬一刻鐘，這樣可清除泔水味。
- 5、用冷水炖魚無腥味，並應一次加足水，若中途再加水，會沖淡原汁的鮮味。
- 6、蒸魚或蒸肉時待蒸鍋的水開了以後再上鍋，能使魚或肉外部突然遇到高溫蒸氣而立即收縮，內部鮮汁不外流，熟後味道鮮美，有光澤。
- 7、熬骨頭湯時，中途切莫加生水，以免湯的溫度突然下降導致蛋白質和脂肪迅速凝固，影響營養和味道。
- 8、煎荷包蛋時，在蛋黃即將凝固之際，可澆上一湯匙冷開水，會使蛋熟後又黃又嫩，色味俱佳。
- 9、熬豬油時，先在鍋內放入少量水，再將切好的豬油放入，這樣熬出來的油，顏色晶亮而無雜質。

二、生活巧用醋

- 1、外出容易暈車，如喝下不很酸的食醋水，可以清爽精神，減輕暈車症狀。
- 2、失眠，可將一湯匙食醋倒入冷開水中，攪勻喝下，即可迅速入睡。如果加入等量的蜂蜜，則效果更佳。
- 3、有人發生昏厥，可把手帕浸過食醋後捂在昏厥者的鼻子上，刺激患者清醒。
- 4、新購的瓷製餐具、茶具、酒具、放入 10% 的醋水內煮上兩三小時後再用，可除去新瓷器所含的微量鋁，避免鋁毒危害身體。
- 5、在烹調水產品蟹、海蜇時，先用 1% 的醋液浸泡一小時，可防止嗜鹽桿菌引起的食物中毒。
- 6、醋煮花生米或黃豆，是高血脂、肥胖症和高血壓、冠心病患者的佳肴，具有降脂、降壓的療效。
- 7、宴飲進食，如感胸滿腹脹，可用醋 50 毫升加水至 100 毫升沖淡服下，增加胃酸，促進消化。
- 8、飲酒過量已有醉意者，可服 50% 食醋 100 至 200 毫升，解酒毒、養肝腎。
- 9、餐後的食具，如果使用 1% 食醋液煮沸消毒，可防止病毒性肝炎、痢疾等傳染病。
- 10、醋是家庭烹調的必備調味品。在醋內加上兩滴白酒和一點鹽，即可成為香醋。在煮肉或馬鈴薯時，加上少量醋就容易炖爛，味道亦好。煮甜粥時加點醋，可使甜粥更甜。

11、擦皮鞋時，滴上一滴醋，能使皮鞋光亮持久；銅、鋁器用舊了，用醋塗擦後清洗，就能恢復光澤；宰雞殺鴨前 20 分鐘，給雞鴨灌上一湯匙醋，撥毛就變得輕而易舉了。

12、玻璃上的油漆，用醋浸軟後一擦就掉；絲品洗淨後，放在加入少量醋的清水中浸泡幾分鐘，晾乾後光澤如新；毛料衣服磨光的地方，用 50%濃度的醋水抹，然後用濕布鋪墊熨燙，亮斑即可消失。

13、醋還有消毒殺菌作用。用醋拌的涼菜衛生爽口；用醋蒸熏房間，能殺菌防流感；每天用 40% 的醋水溶液，加熱後洗頭可防治脫髮，頭屑過多；用醋調石灰粉，塗敷腋下，每日二次能治療狐臭。

三、殘茶的妙用

- 1、濕茶葉可以取掉容器裡的魚腥味和蔥味。
- 2、可以煮茶葉雞蛋，其味道清香，非常可口。
- 3、用殘茶葉擦洗有油膩的鍋碗、木、竹桌椅，可使該物品更為光潔。
- 4、把殘茶葉曬乾，鋪撒在潮濕處，能夠去潮。
- 5、殘茶葉曬乾後，還可以裝入枕套充當枕芯，枕之非常柔軟。
- 6、把茶葉撒在地毯或路毯上，再用掃帚拂去，茶葉能帶走全部塵土。
- 7、將殘茶葉浸入水中數天後，澆在植物根部，可以促進植物生長。
- 8、殘茶葉還可以餵養剛出的小蠶。
- 9、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。

四、淘米水的妙用

- 1、用淘米水洗淺色衣服易去污，而且顏色鮮亮。
- 2、沉澱後的淘米水再加熱水，可以用來漿衣服。
- 3、用淘米水洗手，可用滋潤皮膚作用。
- 4、用淘米水漱口，可以治療口臭或口腔潰瘍。
- 5、將帶腥味的菜，放入加鹽的淘米水中搓洗，再用清水沖淨，可去腥味。
- 6、把鹹肉放在淘米水裡浸泡半天，可去些鹹味。
- 7、用淘米水洗臘肉要比用清水洗得乾淨。
- 8、用淘米水洗豬肚，比用鹽或骨礬搓洗省勁、省事、且乾淨、節約。
- 9、常用淘米水洗泡的菜刀不易生鏽。生鏽的菜刀泡在淘米水中數小時後，容易擦乾淨。
- 10、淘米水澆灌花木或蔬菜，可使其長得更茁壯。
- 11、用淘米水擦洗後的油漆家具，比較明亮。
- 12、用淘米水擦拭新漆器，4～5 次後，能除去臭味。

五、食鹽的妙用

- 1、想讓花開得更鮮色，在花盆裡澆一點點鹽水即可。
- 2、用鹽水洗凍瘡可止癢。
- 3、早上喝一杯淡鹽水，有助大便通暢。
- 4、將鹽水搽在被開水燙了的皮膚上，可減輕疼痛。
- 5、用鹽可以擦掉銅器上的黑點。
- 6、洗澡時，水裡放點鹽，可治療皮膚病。
- 7、用油炸食物時，將一點鹽放入油鍋內，油就不會向外濺了。
- 8、煮破了殼的雞蛋時，水裡放點鹽，蛋白就不會流出來了。
- 9、將胡蘿蔔搗碎拌點鹽，可以將衣服上血迹擦掉。
- 10、為防止洗衣服時衣服褪色，可在水中放些鹽。
- 11、每天早晨嘴裡含一含淡鹽水，可以清潔口腔，消除口臭，減輕牙齦腫痛出血，幫助治療牙周炎。
- 12、洗水果時先把水果表面的污漬揉搓掉，然後把水果浸泡在鹽水中，半小時後再沖洗乾淨，即可放心吃。
- 13、當嗓子內小舌紅腫下垂時，用鹽末點治，可減輕喉部不適。
- 14、用淡鹽水和綠茶或菊花洗眼，可以使紅腫熱痛的急性眼結膜炎很快好轉。
- 15、用鹽和辣椒或茄子根一起煮水，浸洗雙腳，可以治療腳氣病，對手、腳凍瘡也有一定的消腫、止癢作用。
- 16、用熱鹽湯浸泡雙腳，或用炒鹽熨貼腰背，對風濕筋骨病，有一定的止痛作用。
- 17、有蟲蔬菜雖無農藥污染，但葉上小蟲非常難洗，只要將蔬菜拆葉泡在淡鹽水中3-5分鐘，蟲子便會自動掉入水中。
- 18、清洗平菇表面的粘稠物時，可將平菇放在淡鹽水中浸泡5分鐘左右，然後用細軟淨布沿菇紋輕輕擦洗。
- 19、夏季豆腐很難保存，但將食鹽溶解於水後燒沸，冷卻後把豆腐浸放於鹽水中卻能使豆腐保存很長時間。
- 20、煎魚前將魚放在鹽水中洗淨，魚就沒有泥土味和腥味。
- 21、新買的碗碟或玻璃杯先放在鹽水中煮過，以後就不易破裂。
- 22、菜刀用鈍後，將刀放在鹽水中浸泡半小時左右，然後在磨刀石上邊磨邊澆鹽水，能使刀刃鋒利，且經久耐用。

六、牛奶的妙用

- 1、除魚腥味：炸魚前先把魚浸入牛奶中片刻，既能除腥，又能增強佳味。
- 2、做凍魚：在做凍過的魚時，湯中加些牛奶，會使魚的味道更鮮。
- 3、除蒜味：喝杯牛奶，可消除留在口中的大蒜味。
- 4、去酒漬：如果白襯衣上留下了酒漬，可用煮開的奶擦拭，即可去起污漬。
- 5、去水果漬：變味的牛奶能去掉花衣服上的水果漬，在痕跡處塗上牛奶，過幾小時再用清水洗，就能洗乾淨。
- 6、去墨水漬：衣服上沾染了墨水迹，先用清水洗，再用牛奶洗，然後用洗潔精洗，即除。
- 7、去鐵鏽：衣服挂在釘子上，或沾到了鐵鏽，是很難洗得掉的，如果先把有鐵鏽的地方，用沸水浸濕，塗上發酸的牛奶，再抹上肥皂，就可洗乾淨了。
- 8、消除眼腫：早晨起床眼皮腫了，用牛奶加一點醋和開水混合，然後用棉球蘸著在眼皮上反覆擦5分鐘，再用熱毛巾捂一下，很快就會消腫。
- 9、使硬鞋油變軟：打開的鞋油放久了，會變得發硬而不好再用，如向裡面加入幾滴鮮牛奶，鞋油就會變軟，用起來仍然同新鞋油一樣。
- 10、治輕微燒燙傷：在患處敷上點燒開的牛奶，可迅速消除因燒、燙傷的灼痛。

七、牙膏的妙用

- 1、用布蘸點牙膏擦拭水龍頭，可使水龍頭光亮如新。
- 2、用海綿蘸點牙膏刷洗臉盆和浴缸，效果很好。
- 3、用棉布蘸點牙膏後，輕輕擦拭泛黃的白色家具，可使家具顏色還原如新。
- 4、用溫熱的濕抹布將灶台上的焦垢潤軟，然後用尼龍洗碗布蘸牙膏用力刷洗污垢，再用乾淨的布擦乾淨即可。
- 5、烹調完魚後，手上仍殘留有魚腥味，不妨在手上擠點牙膏搓洗，魚腥味便能立刻消除。
- 6、手上沾了食用油、簽字筆油、汽車蠟或機油等難洗的油污，用牙膏搓洗就能清除。
- 7、衣服的袖口和衣領是比較難洗滌的，用牙膏塗在污處，反覆搓洗，效果不同凡響。
- 8、白球鞋穿久後常會泛黃，先用專用清洗劑處理，再用牙刷刷一刷，清水沖洗，球鞋便可潔白如新。
- 9、手電筒的反光屏用得久了會變黃，將牙膏塗在上面，3～5分鐘後，用綢布輕輕擦拭，便可使其光亮如新。

被稱為「世界上最營養的早餐」

每天吃 1 個能延壽

受訪專家：

中國疾病預防控制中心營養與健康所老年與臨床營養室主任 張堅

東南大學附屬中大醫院臨床營養科主任 金暉 本文作者

生命時報記者 王思予

雞蛋，不僅是廚房裏的百搭食材，還含有人體所需的多種營養素，被譽為「全營養食物」。

近日，發表在美國《營養素》雜誌的一項新研究發現，每周食用 1~6 個雞蛋可顯著降低心血管疾病死亡風險，有助延壽。

《生命時報》邀請專家解讀新研究，教你有效吃掉雞蛋裏的營養。

每天一個雞蛋助延壽

上述研究納入 8756 名 70 歲及以上的參與者，其中 2.6% 的人每天吃雞蛋，73.2% 的人每周吃雞蛋，24.2% 的人很少吃雞蛋。

澳大利亞莫納什大學研究人員隨訪 5.9 年後發現：與不吃雞蛋的人相比，每周食用 1~6 個雞蛋的人，無論吃的是水煮蛋、荷包蛋還是煎蛋，心血管疾病死亡風險、全因死亡風險分別降低 29%、15%。

在不同人群身上，雞蛋也表現出不同實力。

美國波士頓大學發表在《營養素》雜誌的研究發現，每周攝入 5 個及以上雞蛋，2 型糖尿病、高血壓風險可分別降低 28%、32%，如果飲食保證均衡搭配，健康效益會更明顯。

一項來自中國廣州的病例對照研究提示，每天吃 1 個雞蛋有助降低癱瘓風險。

肥胖人群早餐吃 1 個雞蛋不僅能增加飽腹感、降低餐後血糖，還可減少午餐及一整天的熱量攝入。

實至名歸的「全營養食物」

國外有媒體將雞蛋稱作「世界上最營養的早餐」，我國也曾視雞蛋為國家戰略儲備物資、民生保障生活食品。

這些說法並非誇張，一個雞蛋足以供應一個受精細胞成長為一只小雞，幾乎集齊了生命發育所需的營養素。

完美蛋白質模式

張堅表示，每個雞蛋有 6~7 克蛋白質，含人體需要的全部必需氨基酸，且與人類蛋白質的氨基酸組成相近，吸收率高達 99.5%，堪稱「完美蛋白質模式」。

維生素的「全家桶」

雞蛋含多種維生素，比如水溶性的維生素 B2、B9（葉酸）、B12，脂溶性的維生素 A、E、K 等，且國人維生素 A、B2 普遍攝入不足，吃一個雞蛋就可補充每日所需的至少 10%。

雞蛋還是少數天然含有維生素 D 的食物，含量可達 80 個國際單位。

膽碱為腦力加油

膽碱是合成乙酰膽碱的重要原料，對大腦、神經系統發育至關重要，但人體無法自行合成足夠的量來滿足日常所需，需食物來補充。我國成人的膽碱推薦攝入量為男性 450 毫克/天、女性 380 毫克/天。

張堅表示，1 個雞蛋中的膽碱為 176 毫克，兩個便接近攝入需求。孕期、哺乳期婦女適量攝入雞蛋，有助孩子的腦發育；兒童青少年適量食用雞蛋可提高記憶力和注意力。

葉黃素護視力

金暉表示，葉黃素、玉米黃素等抗氧化物質，可幫助視網膜免受自由基的損害，降低患白內障、黃斑變性的風險，但人體無法自行合成，只能通過外界攝取，雞蛋便是一個很好的來源。

雖然菠菜等綠葉菜中也含有葉黃素，但吸收效率遠低於雞蛋，尤其是蛋黃沒有煮老的。

含豐富的優質脂肪

1 個雞蛋的脂肪含量約 5 克，主要集中在蛋黃裡：

其中含有歐米伽 3 脂肪酸等不飽和脂肪酸；卵磷脂含量豐富，屬於高密度脂蛋白（好膽固醇）的重要成分，可促進脂肪和膽固醇的代謝，避免膽固醇在血管壁沉積，是血脂調控的幫手。

此外，維生素 A、D、E 以及葉黃素、玉米黃質，均為脂溶性營養素，配合蛋黃才能被高效吸收。

這樣吃雞蛋，營養更全面

並非所有人都能最大化地吸收雞蛋的營養，食用量、飲食搭配、烹飪方式都有科學推薦。

一天一蛋是平均量

《中國居民膳食指南（2022）》中推薦，成年人每日應攝入蛋類 40~50 克，相當於一天一個雞蛋，特別提出要保留蛋黃。

金暉表示，這並不意味著每天最多吃一個雞蛋，對於畜禽肉、水產品等動物性食物攝入不足的人來說，可適當增加雞蛋攝入量。

具體來說，在飲食均衡的條件下：

生長發育期兒童、健身增肌人士、肉類攝入較少人群可每天吃 1~2 個雞蛋；

成年人可每天吃 1 個雞蛋，每周不低於 3 個；

孕產婦、體虛者及手術後恢復期患者每天吃 2~3 個雞蛋；

老年人、高膽固醇血症和心血管病人每周吃 4~5 個雞蛋即可。

蛋黃營養價值高

不少人擔心蛋黃中的膽固醇會影響血脂，但張堅強調：適量攝入蛋黃並不會對血脂造成不良影響。

雞蛋中的蛋白質雖平均分布在蛋清、蛋黃中，膽碱、維生素、葉黃素、卵磷脂等營養物質基本全都在蛋黃裡，丟掉蛋黃等於丟掉大部分營養。

水煮吸收率最高

雞蛋被人體吸收的營養多少與烹飪方式有關，吸收率由高到低分別是：帶殼水煮蛋、荷包蛋、蒸蛋、煎蛋、炒蛋、生雞蛋。

煮熟、蒸熟的雞蛋中，維生素、礦物質等營養成分得到較好保留，蛋白也發生變性，更有利於吸收，整體消化吸收率高達 91%~94%，蒸蛋尤其適合消化能力較差的兒童、老年人。

相比之下，煎炸、炒製的溫度較高，蛋白質易過度變性，消化吸收率下降，還可能產生過氧化物、自由基等有害物質。建議盡量縮短烹製時間，煮蛋時在煮沸狀態下保持 3~5 分鐘即可，煎蛋則需少油，並在蛋白邊緣焦黃發脆前撈出。

學會烹飪改善口感

比如煮蛋時加點醋可去除蛋腥味，炒蛋時加一小勺水或牛奶可使雞蛋更滑嫩。

需提醒，雞蛋中的碳水化合物、膳食纖維、維生素 C 含量低，最好輔以適量主食和蔬菜，比如搭配燕麥粥、西紅柿，或加點面粉、蔬菜碎，製成蔬菜蛋餅。

挑蛋別只看個頭

雞蛋是最常被沙門氏菌污染的食物之一，選購時不要只看個頭、顏色，要選擇正規超市，保證蛋殼完整、清潔，或有「沙門氏菌檢測報告」的可生食雞蛋，每次採購一周內可吃完的量即可。

買回家後不要清洗，放在陰涼乾燥處或冰箱冷藏層保存，並與蔬果、肉等分開存放；食用非可生食雞蛋前必須徹底煮熟。

醫學知識

B 超、CT、增強 CT、核磁共振 MRI、PET-CT 這些檢查都有啥區別？

「醫生，給我拍個片子」，經常有患者會這樣要求，但是這個「片子」指的是什麼？估計很多人都不太清楚。

其實泛指「片子」指的是：B 超、CT、增強 CT、核磁共振、PET-CT，那這些都有什麼區別？

#01 B 超

B 超是影像診斷的一種方法，主要是通過折射以及反射等物理特性接收到的信號判斷疾病，做 B 超檢查可以診斷出人體的很多疾病，包括皮下組織疾病以及腹腔疾病，也可以在懷孕期間檢查胎兒狀況。

醫生建議：無幾乎禁忌症，方便實惠。

#02 CT

CT：CT 即電子計算機斷層掃描，它是利用精確準直的 X 線束與敏感度極高的探測器，一同圍繞人體的某一部位，做一個接一個的斷層掃描，通過計算機處理，形成人體的這種圖像。

清晰度

CT 檢查能多平面重建，通過重建可以顯示所掃描部位空間情況，提高一些微小病變的檢出率。

輻射方面

CT 檢查是在 x 線的基礎上來進行的，如果短期內過多進行 CT 檢查會給身體的組織和細胞帶來一定的輻射損傷，但是目前 CT 檢查所用的均次輻射劑量都是安全的。

所用時間不同

CT 檢查時間較短，它能夠在 10 分鐘之內迅速成像，隨到隨查。

檢查作用不同

CT 一般對於身體中的很多內臟情況都能夠進行檢查，但是它對於骨骼和關節來講，不能發現一些比較微小的病症，或者是半月板以及軟組織結構出現的問題。

注意事項

孕產婦是最好不要進行 CT 檢查。

#03 增強 CT

簡單來說，增強 CT 是普通 CT 的「升級版」。普通 CT 是單純的掃描，檢查過程中不需要使用其它物質，而增強 CT 在掃描過程中需要靜脈注射水溶型碘造影劑，加大病變組織和正常身體組織的密度差異。有了它的幫助，做 CT 時能夠更加清楚地看到體內組織的血流情況，以及一些病變組織的內部情況，更真實客觀地反映病灶，提高診斷的準確率。

#04 核磁共振

核磁共振：磁共振成像（MRI）是一種利用強大的磁場和無害的無線電波能量脈沖對人體內器官和結構進行成像的檢查。因為不利用 X 射線，磁共振成像成為一種更安全的方法，適用於兒童和孕婦，以及對輻射敏感的人群等。

清晰度

核磁共振能多方位成像，從而將病情的部位完整清晰的顯現出來。

輻射方面

核磁共振使用的是電磁波，在進行檢查的過程中利用磁場，所以不會給身體帶來輻射和傷害。

所用時間不同

核磁共振檢查時間較長，大約需要 30 分鐘，如果患者屬於緊急情況就需要選擇 CT 檢查。

檢查作用不同

如果進行核磁共振檢查，能完整顯示骨骼和關節完整，讓醫生能夠清晰判斷這些結構中是否存在問題。針對兒童或者胎兒的核磁共振檢查可以更清楚地看到寶寶的情況。孕周不同，檢查效果也不一樣喔！

注意事項

如有幽閉恐懼症、需要生命支持及搶救的危重患者不能進行核磁共振檢查。另外，懷孕初期不宜做核磁共振，進行核磁共振檢查時會產生熱效應，此時胎兒屬於敏感期，可能會影響胎兒的發育以及成型。除非有必要需求，否則不建議做核磁共振。

#05 PET-CT

PET-CT 是一種將正電子發射斷層掃描（PET）和計算機斷層掃描（CT）技術結合在一起的影像學檢查方法。PET-CT 的原理是通過檢測放射性示蹤劑在體內的分布情況，反映組織或病灶的代謝活性，同時結合 CT 提供的解剖學信息，實現對疾病的綜合診斷和評估。可以更準確地定位病灶，判斷其性質（如腫瘤是否為惡性），評估疾病的範圍和程度，以及監測治療效果等。

中風急救黃金3小時！

四步驟、處理流程一次學

中風急救每秒都非常重要，學會辨認中風徵兆、把握急救黃金時間，可以提高中風患者的生存率和康復機會。一次了解中風急救的基本知識和步驟，遠離中風威脅。

中風往往發作得又急又快，如果能在救援的黃金時間幫病人急救，可以大幅降低病人的失能機率和提高存活率，因此中風的急救流程是必須牢記的課題。

中風徵兆判斷

中風處理的第一步是先觀察病人的症狀，腦中風學會提供 3 個簡易評判中風的動作，分別是微笑、舉手、說你好，當 3 個動作中任一個做不到就可能是中風，要盡快送醫。

完整判斷中風的口訣是「FAST」，細節如下所述：

- Face：請病人微笑或觀察臉部表情，注意兩邊臉是否對稱。
- Arm：請病人舉起雙手，判斷是否有肢體無力的狀況。
- Speech：請病人說話，觀察是否會含糊不清。
- Time：記錄發作時間，盡快送醫爭取治療黃金時間。

中風急救正確流程

- 1、身旁有人中風發作時，務必保持冷靜。
- 2、先讓病人輕輕躺下，解開病人上衣、領帶，若有假牙請先拿掉。
- 3、讓病人側臥防止嘔吐物及分泌物因嗆咳進入氣管造成吸入性肺炎。
- 4、勿給予病人任何水或藥物，請由專業醫師判斷病情以免造成反效果。
- 5、若病人出現抽搐可用毛巾捲放入口腔中以免咬傷舌頭。
- 6、把握中風救治黃金3小時，盡快撥打 120 請救護車將病人送至最近醫院治療。

中風放血有效嗎？

中風真的可以透過緊急放血來治療嗎？事實上，中風有出血性和缺血性的差別，如果為出血性中風（腦出血）還放血會讓症狀更嚴重。若是缺血性中風，當血液凝塊堵塞腦血管時，縱使立即放血也不可能馬上清除壞死的腦組織。

從中醫的觀點來看，這樣的放血技巧稱為「十宣放血」。十宣穴的位置在十指尖端，距離指甲約 0.1 寸，但十宣放血並非用來緊急治療腦中風，而是透過刺激末梢神經的方式讓病人保持清醒。

且這種針灸放血的療法屬於醫療行為，只有專業的中醫師在判斷病人為缺血性中風後才可施行，因此一般請勿在家自行嘗試。

如何預防中風？

5 招避免二次中風

高血壓一直都是中風的高危險因子，預防高血壓有望將中風的機率降低，以下提供幾種預防方式。

1、減肥：減輕體重對降血壓有顯著效果，最好能將 BMI 維持在 18.5-24 範圍內。國外研究也發現每減重 10 公斤，血壓會降 5-20mmHg。

2、運動：運動對身體有很大幫助，尤其有氧運動對血壓的控制有極大助益。

3、戒煙：抽煙會增加血管中的壞膽固醇，造成動脈硬化，使血管收縮狹窄，提高中風的風險。

4、適量飲酒：雖然少量的酒精有降低血壓的功效，但過量飲酒會大幅增加高血壓的風險。

建議一天酒精量不要超過 10 克，大約是一瓶啤酒或是 120 毫升的紅酒。

5、盡量維持作息正常：長期失眠或作息紊亂會導致血壓上升，培養良好的睡眠習慣並布置理想的睡眠環境有望降低中風的發生率。

中風後照護注意事項

不論出血或缺血性中風都是非常嚴重的疾病。病後的照護和復健都非常重要。以下幾項照護守則務必遵守，才能降低復發機率。

1、積極復健：中風或多或少會對病人的肢體動作帶來影響，病人要記得遵照物理治療師的囑咐積極做復健，包括上肢功能訓練、走路訓練以及精密動作的練習等。透過這些練習可以逐步恢復暫時失能的肢體並改善日常生活的不便。

2、飲食：不論是出血或缺血性中風，都與高血壓脫離不了關係，因此穩定血壓的飲食習慣不管是在後續照護或預防上都扮演了關鍵角色。高血壓的飲食可按照得舒飲食及「3 少 2 多」原則。

- **得舒飲食**：得舒飲食的幾項原則包括減少高糖分、紅肉和酒精，並採取低鈉飲食。多吃水果蔬菜補充鉀和鎂，記得少用熱量高的沙拉醬來搭配蔬果。此外建議攝取足夠的植物性蛋白質，幫助降低心血管疾病的機率。

- **「3 少 2 多」原則**：包括少油、少鹽、少加工物、多蔬菜和多高纖食物。

3、血壓監測：除了飲食外，日常的血壓監測也很重要。正常血壓數值標準為 130/85mmHg。值得注意的是氣溫的變化也可能影響血壓，因此病人在冬天時務必做好保暖措施。

老年癡呆「殺手」被揪出！

你有沒有想過，為什麼有些人在年紀大了之後，腦子還是挺靈光的，而有些人卻容易記性變差，甚至得老年癡呆？

其實，很多影響大腦健康的因素，早就潛藏在我們的日常生活中，只是我們從未真正重視。

每天動一動

科學研究表明，適量運動能增加腦部血液流量，改善腦細胞的供氧和供能狀況，還能刺激神經生長因子的分泌，幫助維持神經元的健康狀態。

如果我們老是坐著不活動，血液循環就會變差，大腦也得不到充足的營養，時間一長，認知能力和記憶力都會慢慢變差。

曾接診過一位長期臥床的患者，因為長期缺乏活動，他的身體機能逐漸下降，記憶力也變得越來越差，甚至連剛剛吃過的飯菜都不記得。

最終檢查發現，他的大腦已經出現輕度萎縮，而根本原因之一就是血液循環長期不暢。

每天堅持 30 分鐘的中低強度運動，比如快步走、拉伸瑜伽或騎行，不僅能夠改善血液循環，還能釋放壓力、提升心情，這對延緩大腦萎縮非常關鍵。

對於行動不便的老人，可以嘗試坐著活動四肢，或者利用簡單的手握球運動刺激神經和肌肉反應。

吃得清淡一點

飲食對大腦健康影響很大，吃太多高脂肪、高糖的食物會增加血管的負擔，讓腦部血管慢慢變窄或堵住，這樣一來，大腦的血液供應就會受影響，大腦功能也會慢慢變差。

特別是中老年人，血管健康對大腦健康的影響更加顯著。

曾經有一位偏愛高脂肪、高糖飲食的患者，在體檢中被發現大腦白質明顯異常，腦血流量降低，隨後的認知測試也顯示出輕度的記憶力減退。

進一步檢查發現，他的血脂水平過高，血管壁已經出現了動脈粥樣硬化。

為了保護大腦，飲食中應減少高脂肪、高糖、高鹽食物的攝入，多吃富含不飽和脂肪酸的食物，比如深海魚、堅果、橄欖油等。

用腦要適度

大腦和肌肉一樣，如果不用就會退化，長時間不思考、不學習或不挑戰自己，大腦會變得「懶洋洋」的，神經連接慢慢減少，腦部萎縮的風險也會增大。

特別是上了年紀之後，如果僅僅停留在單一的生活模式中，大腦的活躍度會迅速下降。

有一位退休後的患者，因為生活變得單調，長時間沒有學習新事物，他的記憶力和反應速度明顯下降，甚至開始有些健忘。檢查後發現，他的大腦活動區域較少，腦部神經連接密度有所下降。

每天抽出一點時間學習新的知識、參與益智活動或者嘗試新技能，比如學一門外語、練習樂器、玩拼圖遊戲等，都可以幫助大腦保持靈活。

規律的深度睡眠

很多人以為，睡眠不足最多只是讓人感覺疲憊，但實際上，睡眠是大腦進行自我清潔和修復的重要時間段。

人在深度睡眠狀態下，大腦會啟動「清潔工」機制，清除神經元之間堆積的代謝廢物，比如 β -澱粉樣蛋白，這種物質被認為是阿爾茨海默症的重要病理標誌。

有一位退休的老人，每天入睡時間都很晚，凌晨一兩點才能勉強睡著，凌晨五六點又會早早醒來。

長期的睡眠不足讓他白天總是昏昏沈沈，注意力難以集中，幾年後，他被診斷為輕度認知障礙，離老年癡呆只有一步之遙。

想要保護大腦，必須保證充足而高質量的睡眠，而規律的作息時間、安靜的睡眠環境，以及睡前減少使用電子設備，都是改善睡眠的關鍵。

培養手指的靈活性

大腦和手指之間有著非常密切的聯系，而手指的靈活活動不僅僅是簡單的肌肉運動，它還涉及到大腦皮層的廣泛區域，尤其是額葉和頂葉。

這兩個區域與認知功能、注意力和規劃能力密切相關，如果手指長期不進行精細動作訓練，這些腦區的活躍度就會下降，甚至萎縮。

曾有一位退休的手工藝愛好者，因為常年進行精細的手工制作，她的大腦功能一直維持得很好，甚至在 70 多歲時依然思維敏捷，反應迅速。

而她的朋友，因為長期缺乏手部活動，早早地出現了記憶力減退和注意力下降的情況。

日常生活中，可以嘗試一些手指精細動作，比如練習彈鋼琴、玩拼圖、學習簡單的編織或者摺紙。

即使是簡單的練習，比如每天用手指做「彈鋼琴」動作，都能起到很好的效果。

嚼東西時，多用點力

很多人可能從未意識到，咀嚼與大腦功能息息相關。

咀嚼時，我們的下頷骨在運動，舌頭在活動，甚至口腔的神經系統也在參與，這些動作都能給大腦傳遞信號，激活與記憶、認知相關的神經元。

如果長期不進行有效的咀嚼鍛煉，海馬體的活躍度會下降，神經元的連接也會逐漸減少。

我曾接診過一位退休教師，她的記憶力明顯下降，在與她交談後，我發現她有一個生活習慣：喜歡吃軟爛的食物，幾乎不怎麼需要咀嚼，甚至連水果都要榨成果汁喝。

雖然她牙齒健康，但幾乎「遺忘」了咀嚼的作用。

日常生活中，可以嘗試吃一些需要充分咀嚼的食物，比如堅果、胡蘿蔔、蘋果，或者多吃一些稍微有嚼勁的食物。

這不僅能夠幫助鍛煉牙齒，還能在無形中給大腦一個良好的刺激，延緩神經細胞的衰老過程。

大腦是我們思維和記憶的寶庫，它需要我們用心呵護，才能延長它的「保質期」。

作為醫生，我希望每個人都能從今天開始，真正關注自己的大腦健康，不再忽視那些細微的日常細節。

健康從點滴積累開始，大腦的每一次鍛煉和保護，都會在未來為我們帶來更多的清晰和美好。

心臟健不健康，捏這3個穴位就知道 早看早受益！

維護心臟健康對於享受長久且有質量的生活至關重要。掌握如何檢測和保養心臟健康是預防心臟病的關鍵步驟。

如何對心臟進行自檢？

1.觀察手臂狀況

觀察手臂是否出現腫脹、疼痛或顏色變化，這些可能是心臟功能異常的跡象。

注意手臂上的靜脈是否突出或顏色變深，這可能暗示著心臟負擔加重或血液循環不暢。

2.感受手臂症狀

經常性地感受手臂特別是左臂是否有異常感覺，如麻木、疼痛或無力等，這些症狀可能與心臟問題有關。

如果在運動或勞累後手臂出現疼痛或不適感加重，應警惕心臟供血不足的可能性。

手臂內側 3 個護心穴位

1. 神門穴

神門穴位於手腕橫紋尺側端凹陷處。用適中的力度按壓此穴，觀察是否有疼痛、酸脹等異常反應，這可能提示心臟功能異常。

神門穴是心經的原穴，這個穴位有助於安定心神，臨睡前點按此穴可以幫助產生困意，調節睡眠障礙。此外，它還可以用於治療暈車。

2. 通里穴

通里穴位於小指一側的腕橫紋向上 1 橫指處。同樣地，用適中的力度按壓此穴，並留意身體的反應。

通過按壓或針灸該穴位，可以刺激相關經絡，促進氣血流通，有助於改善心臟功能，還有寧心安神、理氣活血等作用。

通里穴還被廣泛應用於輔助治療心臟相關疾病，如心絞痛、心動過緩等。

通過針灸或按摩該穴位，可以疏通經絡，改善氣血循環，為心臟提供充足的血液供應，從而有助於緩解心臟疾病的症狀。

3. 極泉穴

極泉穴位於腋窩頂點，腋動脈搏動處。輕輕按壓並感受該區域的反應，如有異常可能暗示心臟問題。

這個穴位不僅可以調節心律和治療兩肋疼痛，還是檢測心血管健康的要穴。

通過彈撥極泉穴，可以檢測心血管的功能狀態。若撥動時產生明顯的發麻感，說明心經通暢，心血管功能正常；若只感到疼痛而無發麻感，可能表明心血管有淤阻；若無任何感覺，則可能意味著心血管系統供血不足。

這些自檢方法並非絕對準確，但可以作為初步判斷心臟健康狀況的依據。如有任何疑慮或不適，請及時就醫進行專業檢查。

捏揉手臂內側的方法是什麼？

使用一只手的食指、中指和無名指三指並攏，形成一個捏揉的工具。從另一只手的腕部開始，沿著手臂內側後緣向上捏揉。

捏揉時要保持力度均勻，不要過輕或過重，以感覺有些酸脹或麻刺為宜。持續捏揉直到腋窩為止，確保覆蓋整個手臂內側區域。

每次捏揉的時間可根據個人舒適度調整，一般建議每個區域捏揉 5-10 分鐘。

捏揉的頻率可根據個人需求進行，如每天進行 1-2 次，或根據具體情況靈活調整。

請注意，這些自檢方法不能替代專業醫療診斷。如有心臟疾病疑慮或出現相關症狀，請及時就醫並遵循專業醫生的建議和治療方案。

同時，保持健康的生活方式，包括合理飲食、適量運動和充足休息，對維護心臟健康至關重要。

片仔癀是「騙子癀」，還是中藥之王？

為啥這麼貴，能治什麼病？

片仔癀被稱為「救命神藥」，它跟有名的雲南白藥、安宮牛黃丸一樣，都是國家級保密配方，是國家規定的少數能使用天然麝香的中成藥，曾經片仔癀的價格高到 1000 元一粒，遠超當時的黃金，所以又被稱為「藥中黃金」，現在雖然沒那麼貴了，但也不便宜。

那它治什麼病呢？

因為它的主要功效是清熱解毒，消腫止痛，所以能治療那些因為毒熱血瘀導致的炎症。

比如病毒性肝炎

中醫認為，當人體感受毒邪，或者本身體肝不好，體內有濕熱，肝氣鬱滯後產生痰瘀，濕熱痰瘀蘊結熏蒸肝臟後，就容易出現病毒性肝炎，而片仔癀清熱解毒祛濕，對此有不錯的效果，也就是這個原因，片仔癀在當時上海爆發急性肝炎的時候，被炒到了 1000 元一粒的價格。

其次，膽囊炎

當濕濁瘀血相互聚結，熏蒸膽囊，導致膽汁疏泄不通時，就容易出現膽囊炎，或者膽結石，這時人就容易出現腹痛，惡心想吐，甚至是發燒，皮膚變黃等情況，就可以參考片仔癀來改善。

三，胃炎，胃息肉

如果脾胃氣滯，痰濕淤血侵襲胃部，那就容易出現胃疼，吃點東西胃裡不舒服，不吃東西胃也難受，或者是惡心反酸水等一系列胃炎的情況，而片仔癀活血化瘀，清熱消炎解毒，對此也有不錯的效果。

四，口腔潰瘍

當體內有濕熱瘀毒時，毒熱之氣向上熏蒸口腔，那人就會老得口腔潰瘍，瘡面發黃，潰瘍處紅腫疼痛，而且反反覆不見好，有時候吃飯喝水都疼的厲害，這種情況也可以參考片仔癀調理。

五，痤瘡

像有的人，他臉上總是長痤瘡，紅腫疙瘩，有時候不光臉上，前胸後背上都是，稍微碰一下還疼的厲害，平時老覺得口乾口渴，喜歡喝冷飲，這多半也是體內有熱毒了，毒熱之氣蘊結皮膚導致的，那同樣可以參考片仔癀調理。

甚至像一些跌打損傷後出現的炎症，鼻炎之類的都可以用片仔癀調理，它的作用廣泛，加上用藥也名貴，配方還保密，那自然就比平常的藥貴一點了。

本刊財政報告

(公元二零二四年四月一日至二零二四年六月三十日)

(一) 進捐款 (美金)

劉棟柱夫人捐助	300.00
美洲龍岡懇親大会盈余款項贊助	4000.00
共進捐款	\$4300.00

(二) 進刊費

名譽訂戶 關宗魯	30.00
共進刊費	\$ 30.00 元

(三) 進告白費

全頁 120.00	(4) 趙錚錚。關宗魯。三藩市龍岡公所。美國龍岡總公所
半頁 60.00	張耀廷
1/4 頁 30.00	劉家公所

以上共進告白費 \$570.00 元

(2024 年 4 月 1 日至 2024 年 6 月 30 日) 總進數: 4900.00 元

支數 (美金)

#1802	#272 期主編費	\$ 840.00
#1803	#272 期副主編費	\$ 240.00
#1804	#272 期營業主任費	\$ 600.00
#1805	#272 期幹事車馬費	\$ 40.00
#1806	#272 期核數車馬費	\$ 30.00
#1807	#272 期打字費	\$ 700.00
#1808	#272 期打郵寄地址費	\$ 60.00
#1809	#272 期打賀年廣告費	\$ 550.00

#1810	代支网页注册费	\$ 116.00
#1811	2024 年社長第二季鞋金	\$ 120.00
#1812	2024 年网站主任第二季鞋金	\$ 375.00
#1813	2024 年 4, 5, 6 月電話费	\$ 105.00
#1814	#272 期郵寄費	\$ 3635.00
#1815	#272 期印刷費	\$ 6789.00
#1816	寄往紐約郵費及 40 个邮票	\$ 37.00
共		\$ 14237.00

(2024 年 4 月 1 日至 2024 年 6 月 30 日) 共支出费 \$ 14237.00 元

结 算

(2024 年 04 月 1 日至 2024 年 6 月 30 日) 總進数:	\$ 4900.00 元
(2024 年 04 月 1 日至 2024 年 6 月 30 日) 總支数:	\$ 14237.00 元
進支比對:	\$ <9337.00> 元
按 2024 年 3 月 31 日存款	\$ 16197.00 元
2024 年 6 月 30 日結算總存款	\$ 6860.00. 元

已簽署

已簽署

營業兼會計：關健中

日期

核数：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

20 LBD. NET WT
LOOSE PACK

BROCCOLI
PRODUCE OF U.S.A.

LUNG KONG

2024 Quarterly Magazine
Winter Issue



祝賀香港龍岡親義總會成立64週年暨就職典禮圓滿成功

276

2024, The 69th Year