

美南社

2019年5月25日 星期六

Saturday, May 25, 2019

SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS

今日美國網 www.today-america.com

美南日報 Southern Daily News

INTERCULTURAL TRADE CENTER International Trade Center www.itchouston.org

美南國際電視網 Southern Television

美南印刷廠 U.S.A. Printing

休士頓黃頁 Houston Chinese Yellow Pages

休士頓旅遊指南 Houston Travel Guide

Southwest REALTY GROUP 住宅地產經紀

許文 Wendy Xu

281.886.6416

Office: 713.988.1668

wendy21sw@gmail.com

微信: wendy022801wang

R01-SOUTHWEST REALTY GROUP 住宅地產許文1234567_4

糯米地產 Michelle Lee

281-919-7286

Realm Real Estate 郵箱: michelle.lee@reampro.com

地址: 14090 Southwest Fwy #102, Sugar Land, TX 77478

專精學區房 投資 租售 商業地產

誠信高產鑄就口碑

專業敬業換您放心

* 糖城Greatwood 4500尺 47萬9

* 59公路南 77435 農場售19萬8

* 休斯頓 77071 1.88英畝地售17萬5

* Humble 77090兩層 3153尺售18萬9

* Cypress 77433兩層 110尺售17萬9

R01-STOA共富房地產 C1234567_4

R01-STOA共富房地產許文1234567_4



富國地產 值得您依賴的房地產投資專家

買的稱心，賣的放心，售屋高價又快速



Toby Chen
Broker / 企管領士
德州 / 加州地產經紀人
國、臺、英語

E-mail: chentoby@gmail.com

Cell: 832-235-5000

專精: 房屋 商業 公寓 土地開發 物業管理

星期六

美南日報

2019年5月25日

Saturday, May 25, 2019

B2

Cell: 713-459-2656

E-mail: gracewang7@yahoo.com

Cell: 713-459-2656

R01-TOP USA-TOBY 富國地產_C67_8



Grace Wang

工商管理碩士

房地產經紀人

E-mail: gracewang7@yahoo.com

Cell: 713-459-2656

糖城福遍地產 RFMAX SOUTHWEST

買房,賣房,置房,投資,貸款,全套服務,
買全新屋房子,賣半舊屋拿手,誠實可靠,值得信賴

- 糖城大型一層樓，背臨樹林，室內3213呎，地有9200呎，4房3廁2套半衛浴，價要\$445,500
- 糖城湖邊美屋出售，近圖書館與郵局，閣中取靜不可多，在優美的早餐間、廚房、客廳、與臥室欣賞到噴泉與怡人湖色，4房3廁3.5衛浴，3039平房呎賣價\$428,500(降價)，最好高中區Clements。
- 糖城雙層洋房最好學區，3252平方呎，4房3廁，樓上有大遊戲間，四周環境優，Clements高中，Fort Settlement初中，僅售\$392,500。
- 糖城二年新的SOLD，第3房3.5衛浴，樓上有自家電影室，和遊戲間，3233呎，地點適中，社區內設備完善，價要\$427,700。
- 新房買賣最佳服務，廣及休市，Memorial區，Bellaire市，Mo City，Katy，Sugar Land等市。

281.207.5088, 281.772.0888

R01-FAN_吳念湘56C_8

優勝保險

Champions Insurance Group
代理上百家A級保險公司

★專精房屋及商業保險★

10200 Richmond Ave. Suite 251, Houston, TX 77042

www.ChampionsIG.com

Personal個人保險
Home房屋
Auto汽車
Life人壽
Health健康

Commercial商業保險
Property產業
Restaurant餐館
ShoppingCenter購物中心
Office Building辦公大樓

誠徵有經驗穩重的保險經紀人

Tel: 713-260-8899 Fax: 713-260-8894

優勝保險，你值得擁有？



星印美地產投資公司

- 糖城 Clements High 學區，5房4.5浴，6165 尺 高級大洋房。三車庫，私人泳池。僅售 \$399,000。
- 糖城 Clements High 學區，5房3.5浴，三車庫，私人泳池。僅售 \$469,000。
- 糖城 Clements High 學區，4房2.5浴，二車庫，2,812 sqft。近購物中心。僅售 \$398,000。
- 西區平房，平房，4房2浴，1車庫，2,812 sqft。僅售 \$469,000，可立即入住。
- 近Galleria, 3房2浴，2車庫，花園露臺面，不銹鋼廚具，瓷磚地板。僅售 \$380,000。
- 近Westheimer and Rice，3房3浴，2車庫，三層樓洋房。僅售 \$325,000，可立即入住。
- 西區平房，4房3浴，2車庫，二車庫，新內外油漆及新外牆，浴室重新裝修，2018洗碗機，2017熱水爐。洗衣乾衣機水箱並售，僅售 \$203,000。
- 西區平房，兩層樓高級洋房，4房2浴，二車庫，新內外油漆及新外牆，浴室重新裝修，2018洗碗機，2017熱水爐。洗衣乾衣機水箱並售，僅售 \$203,000。
- 商業，近醫學中心，新裝診所出租，距離醫學中心10分鐘，5,435 平方呎，\$1,8 平方呎/月，NNNN，13個獨立診室，2個公共區域，現有新辦公等設備，議出租或出售，\$322,768 - 7083 或 \$322,860 - 5898。
- 土地，Rosharon，近283公路，社區住宅土地，2 Acres，僅售 \$63,000。
- Boon & Bonnet之間，辦公室倉庫出租，1250 平方呎，每尺租 \$0.60，可立即搬入。
- 大休士頓地區，多種房型出租屋，歡迎來電詢問！

R01-SIA REALTY 星印美地產56C_8

Sandra Tsui

陳小姐

(國、英語)

281-650-0742



Mei Tan
陳太太
(國, 台, 英語)
281-630-2212
281-340-4116

New York Life Insurance Comany

紐約人壽 傳家之保 Authorized to offer AARP members insurance products from New York Life.

人壽保險 | 長期護理保險 713-480-9988

教育基金 | 退休計劃 | 遺產規劃 (通英、國、粵)

3200 Southwest FWY #1900, Houston, TX 77027

clai@ft.newyorklife.com www.connielai.com



The offering documents (Policies, Contracts) for all New York and its subsidiaries' products are available only in English. In the event of any conflict between the English version and the Chinese version, the English version will prevail. For保單、合約等相關文件，請向人壽保險公司及其子公眾提供中文版本。如有爭議，一律以保單和合約中的條款為準。

SMRU179753 EXP 12/21/201890

R01-NYL LAI黎瓊芳6C_8

黎瓊芳 Connie Lai
Agent LUTCF, CLTC

The offering documents (Policies, Contracts) for all New York and its subsidiaries' products are available only in English. In the event of any conflict between the English version and the Chinese version, the English version will prevail. For保單、合約等相關文件，請向人壽保險公司及其子公眾提供中文版本。如有爭議，一律以保單和合約中的條款為準。

SMRU179753 EXP 12/21/201890

R01-NYL LAI黎瓊芳6C_8

Patty Yu

Business Development

設有多個辦公點環境優美、交通便捷

美南日報

2019年5月25日

Saturday, May 25, 2019

2019年5月25日

大休士頓華語能力測驗 13名優異考生獲獎



圖為2019大休士頓華語能力測驗受獎人與頒獎人、主辦單位代表及家長們合影。(記者秦鴻鈞攝)

(本報訊)駐休士頓臺北經濟文化辦事處教育組於5月24日(星期五)下午5時30分假辦事處領務大廳(11 Greenway Plaza, Suite 2006, Houston, TX 77046)舉辦2019大休士頓華語能力測驗(TOCFL)頒獎



圖為2019大休士頓華語能力測驗受獎人與頒獎人、梁競懿副校長(中)、周慧宜組長(左三)合影。(記者秦鴻鈞攝)

典禮。典禮由德州國際領袖學校(International Leadership of Texas-Westpark)梁競懿副校長及教育組周慧宜組長頒獎,各級前3名考生獲頒獎品及獎狀,並歡迎考生家長到場觀禮。

2019年大休士頓地區華語能力測驗共有64人報名,59人應考,到考率達92%。今年測驗6個等級共有13名考生獲獎,得獎考生分別來自克里門高中(Clements High School, Fort Bend ISD)、辛科蘭奇高中(Cinco Ranch High School, Katy ISD)及紀念高中(Memorial High School, Spring Branch ISD)等學校。來自中華文化中心中文學校的基礎級(Level 2)考生何沛宸更在聽力及閱讀部分皆獲得滿分的佳績。

駐休士頓辦事處教育組自2009年起在休士頓地區舉行華語能力測驗,今年已是第11屆,迄今累積有近千名考生報名參加,是檢視華語學習者學習成效最具公信力的指標。華語能力測驗目前已在全美超過33個國家推廣施行,通過者即可取得中華民國教育部的正式證書,可作為申請臺灣獎學金、到臺灣或華語地區入學、應徵工作時的華語能力證明。此外,華語能力測驗更逐步與臺灣企業合作,協助招募海外優秀華語人才。目前寶成集團、崇越貿易、宏全國際與鴻海集團等公司,皆透過華語能力測驗於美國、印尼、泰國、馬來西亞、越南與臺灣等地徵聘通曉華語的優秀人才到該公司任職。

「美南華文作協」六月份邀請矽谷朱琦教授 6月23日來休市演講：「蘇東坡在歷史現場」



(休士頓/秦鴻鈞報導)曾於五、六年前蒞臨休士頓演講的著名作家、學者朱琦博士,將應「美南華文寫作協會」之邀,於6月23日(星期日)下午二時在「中華文化中心」演講「蘇東坡在歷史現場」,歡迎各界踊躍前往聽講。聆聽大師對一代文人的詮釋,並與現今的政壇亂象作對照。對於他這次的講題,朱琦教授表示:

到了蘇東坡生活的北宋時代,中國文化全面成熟,他的親朋師友中就有不少才學識兼備、詩詞文俱工、儒道釋貫通的傑出人物。他站在文化的高峰上再開境界,從儒家那裡得其積極用世的精神,從道家那裡得其忘懷得失的灑脫,而佛家的萬物皆空也在他那裡化作曠達超然的情懷,儒道釋融為一片,才學識臻於極致,詩詞文橫空出世。

到了蘇東坡生活的北宋時代,中國古代社會達到前所未有的

文明程度,知識精英有了人性意識的覺醒。蘇東坡的人道精神代表了那個時代的人性高度,他位居太守時救助棄嬰,貶官窮困時捐錢保護棄嬰,手執判筆卻為獄中囚犯悲傷落淚,流放海南還在為荒島之民採藥造藥。他的偉大不只是對窮苦百姓的慈悲,而且能把自己放在跟販夫走卒、土著黎民、漁人樵夫平等的位置上。

也是在蘇東坡的時代,活躍人物多是學者、文人和官員集於一身,學者的執著、文人的義氣和官場的利害因此也攬在一起,加劇了朋黨之爭。而從北宋時代開始的君子和小人之爭延及元明清,可說是一場慷慨激烈的千年筆戰。蘇東坡屢遭政治迫害,卻能跳出黨爭圈子,以開闊的胸襟、通達的認知和人性的憐憫來對待那些常人眼中的「小人」「仇人」,甚至對落難的政敵施以援手。蘇東坡的境界,也代表了中國古代文人的最高境界。

朱琦教授,學者、作家。北京大學文學博士,曾先後在美國加州大學柏克萊分校東亞語言文學系和史丹福大學亞洲語言文化系任教多年,現辭去教職,致力於歷史人文的旅行、寫作和傳播

利瑪竇為明朝的「西學東漸」起了關鍵作用 休士頓僑界開講壇與您探討多元文化融合

(本報訊)明神宗萬曆十年(1582年),義大利人利瑪竇前往中國傳教。他很快學會中文,並穿儒服、通儒書,頗得明朝士大夫好感。後來他被舉薦到北京,頗得明神宗信任。他向中國進獻坤輿萬國全圖、自鳴鐘、日晷、西洋大砲、望遠鏡、火槍、西藥、聖母瑪莉亞像、十字架等貢品,先後在北京、肇慶等地展出。利瑪竇不僅傳播天主教,還啟發徐光啓、李之藻等人學習西學。另外他還將中國各種文化傳入歐洲,如儒家思想、佛道學說、圍棋等,可謂「貫通中西第一人」。「利瑪竇與中國文化」講座5/26週日下午1:00,您可現場欣賞王維力老師的大型雕塑作品「利瑪竇」,聆聽藝術家的創作靈感與創作歷程並探討多元文化融合與發展。期待您的光臨!地址:9931 harwin dr., #134!

朱琦以文化講座聞名海外,在高科技人才雲集的矽谷,他的公眾演講常有數百人參加,被譽為「矽谷的人文傳奇」。朱琦的人文之旅也享有盛名,跟著朱琦看世界在北美廣為人知。

朱琦又以散文隨筆廣獲好評,出版有《東張西望》、《十年一笑》、《黃河的孩子》、《東方的孩子》、《讀萬里路》等作品集,曾獲台灣中央日報文學獎、中國首屆老舍散文獎、中國首屆華僑文學獎和中國電視藝術最高獎星光獎。

eSoon 翼順旅遊
www.eSoon-Travel.com
北美新浪合作伙伴, 24/7 快速查詢最便宜機票, 線上輕鬆訂位
全美免費電話: **1-888-249-6688**
阿拉斯加
幸福遊光5或7天
\$799起
台灣觀光計程車 TAXI GO!GO!GO!
野柳九份平溪放天燈一日遊
(以車票費, 最多乘載4人) \$149元/車
713-581-2418 / 1800-725-1312
9889 Bellaire Blvd. #A116 Houston TX 77036

家家樂家庭護工中心
ASSIST-MED INC.
就在您家裡! 提供個人護理協助服務!
家庭健康護理公司為您家中的長者或殘障人士, 提供長短期的細心照料
和陪伴服務。
我們的服務包括協助老人移動和步行活動、膳食準備、洗澡、餵養、陪同探訪醫生、簡單家務、購物、陪伴照料等。
我們接受各大保險, 可為您向政府申請免費服務。
Cell: **713-298-0430**
Office: **832-300-3100**
2000 S. Dairy Ashford Rd. Suite 450. Houston, TX 77077

快 捷 旅 遊 ASAP Travelwize
專線電話: (713) 777-1717
專辦本地特色團、遊輪、各地旅遊團, 代辦簽證
• \$49 8天江南遊 (全年開放)
• \$99 8天北京承德天律皇家御景園 (新) (特價)
• 5/4 11天九寨溝、峨眉山、張家界之旅
• 5/28 7天美東豪華遊 (有買二送一)
• 6/8 6天美東豪華遊 (有買二送一) 專人帶團
• 不同天數美東、美西、夏威夷團 (有買二送一)
• 各大城市機票 + 酒店套餐
• 代理各大遊輪公司及4.5-7天歡樂遊輪由蓋文斯頓港出發
* 機場接送服務, 待客以誠, 服務至上 *

專業房屋檢驗公司
www.expertbuildingprotection.com
白蟻 地基 屋頂 泳池
水電 結構 空調 霉菌
Texas Professional Real Estate Inspector TREC #6298
白蟻檢查和處理執照 SPCL #12608
霉菌檢驗執照 IESO #12128
碩士土木工程師
Richard Liu
E-mail: richliu22@gmail.com
手機: (832) 434-4999
www.expertbuildingprotection.com
誠實信用
收費合理
備Supra Key
RO2_EBP專業房屋檢驗24676_4

千里行旅遊 “專業品質 口碑最好”
713-772-7570
www.tmttravel.com
美東團、美西團、黃石公園團、休斯頓團
買二送二 或 買二送一 折扣最高至30%
中國江南特價團全年零團費
歐洲循環團全年鐵定出發
全球豪華遊輪直銷 亞洲日本韓國東南亞團
南美團、辦理簽證 特價機票
7001 Corporate Dr. #303, Houston, TX 77036
Austin (512) 490-6777, 1-888-688-8821
9800 N. Lamar Blvd., #110 AUSTIN, TX 78753
Houston (713) 988-8282, 1-800-878-6868
9889 Bellaire Blvd. A-115 HOUSTON, TX 77036
祕魯中文深度遊 以色列心靈之旅6天
7天 \$1899起人 (6人成行) \$1380起人 7條路線 / 自由組合 (EUR) €78起人/天
Carnival (Galveston來回) 西加勒比海 6天5晚 \$319起/稅人/夜
買三 黃石精品系列4~10天 \$398起人 NOW -10 / 11 / 2019出發
1000trip@gmail.com
TAIWAN TAXI GO!GO!GO! 台灣觀光計程車 只要\$99起人
T07_TMT千里行24676_B_8

C W Printing
大眾印刷公司
6418 Wilcrest Dr. Suite A Houston, Texas 77072
(Between Bellaire & Harwin)
(281) 575-1688 cwpprinting88@gmail.com
O Lee Farms 281-836-2582
Organic 利氏家族有機水果農場
門市地點: 大眾印刷公司隔壁
歡迎大家告訴大家、踴躍訂購! 並感謝您的支持!

六福旅行社 USA Gateway
世界各大航空公司特惠機票指定總代理
快運、便利, 提供網路立即訂購及全球特惠機票服務
中國國內特惠機票20%-50%折扣價

皇家風情北京5天
\$49起人
張家界純玩6天
\$99起人
珠江美食+貴州黃果樹超值遊10天
\$99起人
珠江美食+港珠澳大橋超值遊6天
\$99起人
鼓浪嶼、福建土樓、武夷山7天
\$99起人
7001 Corporate Dr. #303, Houston, TX 77036
Austin (512) 490-6777, 1-888-688-8821
9800 N. Lamar Blvd., #110 AUSTIN, TX 78753
Houston (713) 988-8282, 1-800-878-6868
9889 Bellaire Blvd. A-115 HOUSTON, TX 77036
祕魯中文深度遊 以色列心靈之旅6天
7天 \$1899起人 (6人成行) \$1380起人 7條路線 / 自由組合 (EUR) €78起人/天
Carnival (Galveston來回) 西加勒比海 6天5晚 \$319起/稅人/夜
買三 黃石精品系列4~10天 \$398起人 NOW -10 / 11 / 2019出發
1000trip@gmail.com
TAIWAN TAXI GO!GO!GO! 台灣觀光計程車 只要\$99起人
T07_CW大眾368_4

明星假期 888-288-7528
Majestic Vacations
www.majestic-vacations.com

2019年最新行程請上網查詢, 兩人保證輕鬆成行, 歡迎公司或學生團體估價保證最佳團體優惠批發價!
www.majestic-vacations.com

Dallas (972) 960-2000, 1-800-878-2828
600 Data Dr. Suite #101 Plano, TX 75075
Oklahoma (405) 842-2919, 1-800-688-0988
2601 NW Expressway, suite 504 E Oklahoma City OK 73112
P07_CW大眾368_4

Sale - 推薦行程特惠中
皇家風情北京5天
\$49起人
張家界純玩6天
\$99起人
珠江美食+貴州黃果樹超值遊10天
\$99起人
珠江美食+港珠澳大橋超值遊6天
\$99起人
鼓浪嶼、福建土樓、武夷山7天
\$99起人
7001 Corporate Dr. #303, Houston, TX 77036
Austin (512) 490-6777, 1-888-688-8821
9800 N. Lamar Blvd., #110 AUSTIN, TX 78753
Houston (713) 988-8282, 1-800-878-6868
9889 Bellaire Blvd. A-115 HOUSTON, TX 77036
祕魯中文深度遊 以色列心靈之旅6天
7天 \$1899起人 (6人成行) \$1380起人 7條路線 / 自由組合 (EUR) €78起人/天
Carnival (Galveston來回) 西加勒比海 6天5晚 \$319起/稅人/夜
買三 黃石精品系列4~10天 \$398起人 NOW -10 / 11 / 2019出發
1000trip@gmail.com
TAIWAN TAXI GO!GO!GO! 台灣觀光計程車 只要\$99起人
T07_CW大眾368_4

明星假期 888-288-7528
Majestic Vacations
www.majestic-vacations.com

2019年最新行程請上網查詢, 兩人保證輕鬆成行, 歡迎公司或學生團體估價保證最佳團體優惠批發價!
www.majestic-vacations.com

百億萬元成交經驗 • 25 年以上經驗
• 榮獲 Houston TOP 50 及 RE/MAX TOP 20 獎
※房屋管理, 認真負責, 收費合理, 好評有佳, 電腦作業, 請查詢。 Southwest
1. Bunker Hill/Memorial: 約3614呎, 佔地26,200呎, 4房, 5衛, 高挑客廳, 木地板, 售\$1百80萬元。
2. 糖城, Clements高中, 一層樓, 約2,453呎, 4房2衛, 新漆, 新地毯, Granite廚檯, 降價, 售\$359,000。
3. 糖城, Clements高中, 新漆, 新漆, 新廚房花崗石檯面, 木地板, 約2,329呎, 3房2衛, 售\$33萬9千。
直接:(281)207-6888 外州免費電話:888-289-7679X5227
保證行
Land Price Only
ACTIVE MEMBER
United States Travelers Association
\$1 MILLION TRAVELERS ASSISTANCE PROGRAM

Sheree Chang 地產經紀人
www.ShereeChang.com
E-mail:ShereeChang@gmail.com

1.Clements高中/Telfair, 約4751sq ft, 佔地大(約15207呎), 4房/5房, 4衛, 3車庫, 面湖, 木地板及大理石地, 約花7萬元 up grades, 漂亮吉屋, 售\$68萬9千元。
2.TELFAIR: 約4189呎, 5房, 4.5衛, 花崗石廚台, 樓下兩間臥室近湖及公園, Clements高中, 售\$57萬9千。
3.TELFAIR: 約4,405呎, 佔地大(約11,742呎)5房, 3.5衛, 3車庫, 臨湖屋, 有Pool/SPA, 木地板, 有戶外廚房, 漂亮吉屋, 售\$65萬元。
4.Clement高中/First Colony, 約4038呎, 5房, 3.5衛, 3車庫, 佔地大(14,471呎)花崗石廚房台面, 木地板, 新漆, Remodel主人房浴室和樓上浴室, 新上市售\$51萬5千元。
5.糖城, 4房, 2.5衛, 約2680呎, 新漆, 花崗石廚檯和浴室檯面, Laminate Floor, 客廳高挑, 保養好, 可走路到湖邊, 新上市, 售\$32萬5千元。

百億萬元成交經驗 • 25 年以上經驗
• 榮獲 Houston TOP 50 及 RE/MAX TOP 20 獎
※房屋管理, 認真負責, 收費合理, 好評有佳, 電腦作業, 請查詢。 Southwest
1. Bunker Hill/Memorial: 約3614呎, 佔地26,200呎, 4房, 5衛, 高挑客廳, 木地板, 售\$1百80萬元。
2. 糖城, Clements高中, 一層樓, 約2,453呎, 4房2衛, 新漆, 新地毯, Granite廚檯, 降價, 售\$359,000。
3. 糖城, Clements高中, 新漆, 新漆, 新廚房花崗石檯面, 木地板, 約2,329呎, 3房2衛, 售\$33萬9千。
直接:(281)207-6888 外州免費電話:888-289-7679X5227
保證行
Land Price Only
ACTIVE MEMBER
United States Travelers Association
\$1 MILLION TRAVELERS ASSISTANCE PROGRAM

美南房地產
SKY ENTERPRISES REALTY
18 GrantsLake Circle, SugarLand TX. 77479

電話: (281) 980-7671(隨時)
公司: (281) 980-7671 傳真: (832) 778-5067

秦鴻台(負責人)
JENNIFER YU HAR TOP PRODUCER PEALTOR (TOP 1% OF ALL REALTORS IN HOUSTON)

糖城, 醫學中心, 百利市, KATY, PEARLAND, 西南各區
* 房屋出售迅速快捷! * 購屋置產, 值得信賴, 買方代表永保權益!

1. 醫療中心, Gated community. 1房, 1.5浴, 1車庫, 2006年建, 10350呎, 保養如新, 投資自住均可售\$189,000。
2. 糖城中心地段, Custom Home, Clements高中, 3400呎, 4/3.5/2, 地特大, 重新裝潢, 售\$478,000。
3. 糖城近商場, Clements高中, 1994年建, 2700呎, 4/2.5/2, 地大, 木板地, 花崗石檯面, 售\$309,518。
4. 中國城, 走路上敦煌超市, 3/2.5/2, 加 Game Room. 2300呎, 重新裝潢, 花崗石檯面, 木板地
全新廚房用具, 高挑廳, 售\$239,000。
5. 醫療中心, 糖城, 數棟吉屋出租, 價位\$1500至\$3000不等, 請來電洽談。

中華文化服務中心中文學校畢業典禮溫馨舉行

(本報記者黃麗珊) 中華文化服務中心中文學校於5月18日上午10時至上午11時30分在新大樓2F展演廳溫馨舉行「2019年畢業/結業典禮」，由張凱老師擔任司儀，師生家長200多人熱情出席盛會。中華文化服務中心華啓梅執行長、中文學校莊芳齡校長致詞祝賀畢業學生學無止境要繼續學習中文，擁有多語能力是提高自己探索世界的最好工具。文化中心華啓梅執行長頒發畢業證書與獎牌給畢業生張嘉宏、江采瑩等，文化中心中文學校莊芳齡校長頒發畢業生紀念品。家長會Linda Reyes會長也頒發紀念品給畢業生。張嘉宏、張智鈞、江采瑩、Ngan Nguyen四位畢業生學習中文都超過十年以上，並在會上分別致謝詞，感謝老師們的教導。

文化中心華啓梅執行長在會上頒發成績優良學生大獎座給錢燕妮老師指導簡拼一(1)的學生Ethan Chase、朱玉圭老師指導簡拼二(1)的學生陳瑞蓮及戴壽美老師指導華六的學生樊仕安。華啓梅執行長頒發成績優良學生小獎座給戴壽美老師指導學前的學生曾和品、Danish Gupta、Andrassy Martinez,何韜瑛老師指導拼音(1)的學生Alyssa Cam、拼音(2)的學生Lyndon Tang、Kayley Chang,張凱老師指導簡拼四的學生劉正彬，程清鈺老師指導繁拼四的學生陳寶琳，張凱老師指導成人BEG-1的學生Srinivasan Sundara、Jeff Tollett,楊玲玲老師指導成人BEG-2的學生Tim Brown,楊玲玲老師指導成人INT的學生Andrea Walter、Taylor Stuchbery。

當天中華文化服務中心中文學校莊芳齡校長頒發參加校外比賽學生獎狀給2019文化常識比賽初級組第二名何宜庭、陳寶琳，2019文化常識比賽初級組優勝湯沛林、湯沛珊，2019文化常識比賽中級組優勝游子萱、劉正彬，2019婦女工商協會演講比賽優勝獎陳寶琳。莊芳齡校長鼓勵他們，暑假期間也不忘說中文。文化中心華啓梅執行長強調今年是40周年紀念，另外特別介紹服務滿十年的義工張台生主任，並頒發獎牌感謝他。華六班黃家盛同學代表在校生致賀詞，畢業生致謝詞後，各班級表演餘興節目，有戴壽美老師指導學前班表演「春曉」，何韜瑛老師指導拼音班(1,2)Home School表演「兩隻老虎，拔蘿蔔」，凱慧老師指導簡拼一(1,2)表演「你好歌」，朱玉圭老師指導簡拼二(1,2)表演「唐詩」，程清鈺老師指導簡拼三表演「茉莉花」，張凱老師指導簡四表演「唐詩」，程清鈺老師指導繁四表演「小蘋果」，戴壽美老師指導華六表演「游子吟(同學伴奏)」，朱玉圭老師指導AP表演「詩歌朗誦」，張素美老師指導Beginner-0表演「唐詩」，張凱老師指導Begin-



中華文化服務中心華啓梅執行長(左一)於5月18日頒發畢業證書給畢業生張嘉宏(左二)、江采瑩(左三)，文化中心中文學校莊芳齡校長(右一)、朱玉圭老師(右二)觀禮。(記者黃麗珊攝)

ner-1表演「繞口令」，楊玲玲老師指導Beginner-2 INT演唱「童年」。

美南大專院校聯合校友會 2019 年獎助學金得主名單揭曉：

【本報訊】今年的獎學金得獎者總共錄取28名高中生及13名大學生。總計發出七萬七仟元獎助學金。

1. 校聯會傳統獎學金，錄取六名，每名一仟元。學業成績獎二名，得獎者是：魏若丞、於凱文。領導才能獎取一名：王玉潔。課外活動獎三名：徐雨晴、李子龍、蔡崇高。

2. RLC基金會助學金，金額共計一萬五仟元。得獎者是：劉家昕、縱馳宇、談建亨每名三仟元、文秋雯、余崇華、馬寶霜每名二仟元。

3. 張東朝先生及夫人紀念獎學金，NSBF Charitable Fund 提供，金額共計一萬元。名額五名，每名二仟元，得獎者是：黃羿翔、王敏菲、蔡怡親、顧若峰、周政。

4. 休士頓臺北幸安小學校友會獎助學金，幸安小學同學會提供，金額共計一萬元。得獎者是：馬寶雪、李詒瑄、王荷白，每名二仟元。杜玉玲、林若雅、Christopher Bender、Emma Bender，每名一仟元。

5. 林瑞發先生紀念獎學金，台灣大學校友林宗生先生為紀念父親林瑞發先生而設，金額三仟元。得獎者是：薛沛恩。

6. 劉楊秀鶴女士紀念獎學金，政治大學校友劉旭強女士為紀念母親劉楊秀鶴女士而設

的，金額三仟元。得獎者是：Josselin Chevalley。

7. 馬驥驃博士紀念獎學金、銘傳大學校友胡小蓮女士為紀念先生馬驥驃博士所設，金額三仟元。得獎者是：張舜喬。

8. 范增瑩女士紀念獎學金，台灣大學校友蔡亞麟先生為紀念夫人范增瑩女士所設。金額三仟元。得獎者是：社區服務獎陳傑仁。

9. 凌坤女士紀念獎學金，台灣大學校友陳碧雲女士為紀念其母親凌坤女士而設，金額三仟元。得獎者是：Kyle Vu。

10. 顧志慧女士紀念獎學金，淡江大學校友吳曉農先生為紀念其妻顧志慧女士所設，金額三仟元。得獎者是：陸冠汶。

11. 樓迪善將軍及夫人紀念獎學金，台灣大學校友樓一中先生為紀念父母親樓迪善將軍及夫人所設。金額一仟元。得獎者是：學業成績獎顏偉宗。

12. 夏元治先生及夫人紀念獎學金，台灣大學校友夏慧芸女士為紀念父母親夏元治先生及夫人所設。名額二名，每名各一仟元。得獎者是：學業成績獎施彥銘、社區服務獎盧辰。

13. 王財興先生王袁杏月女士紀念獎學金，銘傳大學校友王慧娟女士為紀念其父親王財興先生，母親王袁杏月女士所設，金額一仟伍佰

元。得獎者是：劉安琪。

14. 張玉瑩女士紀念獎學金，文化大學校友黃登陸先生為紀念夫人張玉瑩女士而設、金額一仟元。得獎者是：社區服務獎張以薇。

15. 台北科技大學校友獎學金，國立台北科技大學校友劉素雲女士所設，金額一仟元，得獎者是：課外活動獎田凱文。

16. 謝文治教授及夫人音樂紀念獎學金，藝術大學校友謝家鳳女士為紀念父母親謝文治教授及夫人所設。

17. 石山地產音樂獎學金，石山地產，James and Leeshan Birney 莊麗香女士提供、金額二仟元。得獎者是：朱沛慈。

18. 校聯會華裔青年從政獎學金，金額二仟元。得獎者是：陳津鈞。

19. 校聯會華裔青年領導才能/社區服務獎學金，金額二仟元。得獎者是：林之吻。

20. 校聯會國際臺北大師星秀音樂節獎學金，休士頓臺北幸安小學校友會提供，金額三仟五百元。得獎者是：樊世雯。

美南大專院校聯合校友會三十二週年，年會及獎助學金頒發典禮定於六月二十二日，星期六，晚上六時，在休士頓華僑文教服務中心隆重舉行。獎學金及年會有關事務，請洽鄭大展 281-919-9576。

超群國際影視藝術文化中心對外開放營業

【本報訊】超群國際影視藝術文化中心對外開放營業 超群國際影視藝術文化中心 PPC & MATRIX Community Center

將於5-25-2019 星期六下午 5:00PM-10PM

對外開放營業！這個活動中心是由美國人和中國人合作開辦的一個集合文化藝術在內的一個多功能的活動中心！1.畫廊：藝術家們可以展示他們的藝術作品

2.電影講座 3.拍攝電影及電視試鏡！4.健康講座 5.學習簡單畫圖課程每星期三晚上 7:00PM-9:00PM 6.學習摺紙課程從簡單到複雜 每星期六及星期日上午 10:00AM-12:00PM 7.每個月的第二個星期六在室外可以擺攤位賣藝術品從下午 1:00PM-8:00PM 和 DJ Party 從 5:00PM-10:00PM 等等活動在內！歡迎有興趣的朋友們可以來參加！會準備一些小吃喝！共襄盛舉！活動

中心地址：7143 Southwest Freeway Houston, TX 77074

聯絡人：傅曉薇 聯絡手機：832-876-0898

08 台灣需要多少縣市？(三) 台大土木工程系教授李鴻源

國家要有上位計畫事實上，要有效治理國家，要先有上位計畫做為指導原則。中央政府要從國家的高度，設定各區域的戰略地位。以北北基來說，是面對國際都會的重要區域，包括香港、新加坡、上海和首爾等，因此成為台灣和國際競爭的重要窗口，應找出其在泛太平洋和兩岸之間所要扮演的角色和位置。

戰略地位設定清楚，才能做概念計畫，接下來才是都市計畫。而不是在缺乏綱要計畫做為指導原則之下，任由北北基各做各的，如此一來，將永遠達不到國際都市的規模和架勢。

中北部的桃竹苗，既有航空城，還有新竹科學園區，可以定位為科技城，並找出潛在的競爭夥伴，在競爭上取得優勢，而不是一味複製台北。中彰投則是台灣離中國大陸最近的口岸，因此要仔細研究中國大陸在沿海的政策，才能利用兩岸距離最短的優勢，找出未來可能的戰略地位進行規劃。

雲嘉南是台灣的重要糧倉，也是精緻農業區，要從這方向思考並發揮，發展當地特色產業，同時確保年輕人的就業機會和生活品質。政府更要製造機會，讓農人的收入，足以保證他們即使在農村也可以有很好的生活。

高高屏是台灣南進的窗口，有非常棒的港口，也有充滿夏威夷風情的海洋風景區墾丁，東部則是觀光休閒旅遊的不二選擇。

國家上位計畫定位清楚，各區域才可以依據定位營造特色，以及思考所需要的基礎建設，依序規劃後再交給縣市政府執行。

要有效治理國家，更需要有效率地劃分權與責。從中央和地方分權，到地方分責，讓每個縣市都能有規劃、執行和制定政策的能力，又能建立夥伴關係和跨縣市的對話機制。

「關西廣域連合」的啓示

二〇一三年，我以內政部長的身分拜訪大阪、神戶、京都和兵庫縣。至今讓我記憶深刻的是，當時去參觀的「關西廣域連合」。

日本自一九九五年阪神地震後痛定思痛，從防災開始發展，逐步走向聯盟。關西廣域連合以京都為核心，結合兵庫、滋賀、京都、奈良等二府五縣組成聯盟，結合地方政府扮演整合和協調的角色。縣市也各負重責，如京都領導觀光，兵庫縣負責防災等等。

這精神相當值得台灣學習。台灣因為分太多縣市，每個首長都是人民一票一票選出來，有各自的民意基礎，在種種因素考量下，首長之間要互相合作，很難，讓不是同一政黨的首長合作，更難。

台灣要認真思考，到底要多少縣市，在治理上才能做最有效的發揮，六都既然已經成形，讓六都成為領頭羊，將其他縣市納入帶動區域發展更形迫切，也因此跨縣市對話機制和建立夥伴關係，都必須再加強。

我在內政部時，即請民政司著手研究地方政府合併整合的可能性。以內政部修法中的國土計畫法和行政區劃法，希望能效仿「關西廣域連合」，鼓勵縣市政府先互相討論，和鄰近縣市建立兄弟關係，再根據地方制度法第七條，縣市自行提出整併，從虛擬的廣域聯盟，朝向實體行政單位的路慢慢走。

我認為最理想的區域劃分是北北基、桃竹苗、中彰投、雲嘉南、高高屏、東部宜花東，中央山脈為原住民住的自治區，以及離島，每個區域都等同於日據時代「州」的規模。在大區域的概念下，每個州的首長都有足夠人力、財源和預算，做自己的規劃和治理。

整併，翻轉基隆的未來

在整併過程中，更可以利用城市規劃，為地方帶來翻轉的可能。我們當初特別選擇基隆規劃示範，因為基隆人口不到三十八萬，距離台北車程不到三十分鐘，是台北的衛星都市，又仰賴基隆港發展，是最有可能被整併的城市。

基隆港是基隆的發展核心，過去貿易興盛，但隨著腹地太小，無法和其他港口競爭而快速沒



李鴻源專欄

落，沿著基隆河流域興建設置的貨櫃場如今荒蕪閒置，一大堆空地缺乏利用。

我們規劃沿著基隆河谷，利用既有空地，從台北汐止到基隆再延伸到土城，成為科技產業軸帶，利用現有的交通優勢，甚至會產生產業群聚效應。因為旁邊就有基隆港和台北港，空運則有松山機場和桃園機場，得天獨厚的交通條件，可望造就基隆港成為高科技產業軸帶物流出入主要門戶。

在此同時，基隆河流域流經汐止，沿岸的五堵、六堵、七堵周邊工業區倉儲使用土地利用度相當低，應優先透過都市計畫檢討，思考土地活化的多元再利用，增加土地使用效益和彈性，讓都市充滿更多可能性。

基隆還有個地理上的先天優勢，正好位居東北角國家風景區和北觀國家風景區間的樞紐位置，不遠又有陽明山國家公園，在短短的距離內擁有三個國家級風景的風景區。基隆若能善用這難得的天生麗質，有機會帶動北北基觀光旅遊風潮，國外遊輪從基隆港靠岸後，一天之內就可以遊遍三大風景區，品味台灣不同風情的自然美景。

然而，最關鍵的啓動因子仍在於基隆港、市合一。港市整合後，最明顯的效益在於基隆港發揮國際客運港功能，帶來觀光人潮，利用便捷的交通串連完整的旅遊路線，提供高品質的旅遊體驗。觀光帶來的效益，將成為促進基隆都市更新，以及都市再發展的契機，增加外來投資開發誘因。但若沒有完整的思考和規劃，以基礎建設增加投資開發誘因，將永遠充斥蓋房子、炒地皮的金錢遊戲，對整個都市的未來毫無助益。

從區域整併到都市規劃，要跨出這一步，有很多關卡需要突破。最大的障礙是，民選的首長猶如諸侯坐大，挾民意自重，沒有人敢提議北北基合併，因為如此一來立即有兩位首長沒了工作，現在只有靠民衆覺醒，認知這是非做不可，而且必須一步到位。

但有了民氣，政治上的操作卻要非常細膩，因為有非常多微妙的心理因素，會牽動政治上的敏感神經。如大家都認為北北基、桃竹苗，理所當然，但我曾經到桃園談這概念，桃園的反應是寧願當北北基桃，也不願意和竹苗掛在一起。

依據地方制度法第七條，縣市合併的要件是雙方議會都同意，兩地方政府共同寫計畫送內政部，內政部審議通過就可以合併，顯然法源早已具備，剩下來的問題是要如何讓大家都感受到，合併對地方甚至國家，都是有利的，且沒有一個地方會被邊緣化，這些種種都不能被忽視。

2019 聖靈特會 糖城靈糧堂主辦

5月31日—6月2日舉行

敬拜讚美、醫治釋放、聖靈充滿、先知預言

【本報訊】位於糖城的「大休士頓生命河靈糧堂」為慶祝五旬節，將於5月31日至6月2日舉行2019聖靈特會，此次特會有四方面主題：敬拜讚美、醫治釋放、聖靈充滿、先知預言，特別邀請由劉彤牧師所帶領的「矽谷生命河靈糧堂」的四位牧師同工主講，機會難得，歡迎各界踴躍參加。「大休士頓生命河靈糧堂」位於311 Julie Rivers Dr., Sugar Land, TX 77478。

三天聚會時間與內容如下：

5月31日 (五) 晚上 7:30 敬拜

渴慕

6月1日 (六) 早上 9:00 異夢異象
入門(一)；10:40 醫治釋放(一)；12:00 午餐飯盒\$5。下午 1:00 異夢異象
入門(二)；2:40 醫治釋放(二)；4:00 醫治禱告服事/先知預言服事。6:00 晚餐飯盒\$5。晚上 7:30 聖靈充滿。

6月2日 (日) 早上 10:00 禱告帶來復興；11:30 先知話語教導

此次特會，矽谷生命河靈糧堂的團隊特地從加州前來休士頓服事，四位主講人均是各項事工的主要負責人。Michelle 牧師帶領醫治禱

告團隊，並任醫治佈道會總協調。Doris 牧師負責英文成人事工，並參與敬拜讚美及醫治禱告事工。Paul 弟兄擔任敬拜事工主任，也是資深敬拜讚美團主領。Alan 弟兄是先知事工召集人，具有先知性恩賜，尤其擅長於解釋異夢異象，及傳遞關於美國和華人教會復興的預言信息，著有《異象異夢入門與操練》一

書。2019 聖靈特會，機會難得，場景精彩，國語講座，免費入場，歡迎踴躍參加。詳情請洽「大休士頓生命河靈糧堂」莫思危牧師(281) 433-0517, E-mail : rolccgh@gmail.com。網址 : www.rolcc-houston.net。



矽谷生命河靈糧堂團隊
專程前來休士頓服事
國語講座 免費入場

特會時間表

5月31日 (五)	7:30PM - 9:45PM	敬拜讚美
6月01日 (六)	9:00AM - 10:30AM	領受異夢異象(一) 醫治釋放(一)
	10:45AM - 12:00PM	午餐(飯盒\$5)
	12:00PM - 1:00PM	領受異夢異象(二)
	1:00PM - 2:30PM	醫治釋放(二)
	2:40PM - 3:50PM	個人醫治禱告服事
	4:00PM - 6:00PM	家庭先知話語禱告
	6:00PM - 7:30PM	晚餐(飯盒\$5)
	7:30PM - 9:45PM	聖靈充滿
6月02日 (日)	10:00AM - 11:30AM	禱告帶來復興
	11:30AM - 12:30PM	先知話語教導



大休士頓生命河靈糧堂
www.rolcc-houston.net
311 Julie Rivers Dr.
Sugar Land, TX 77478
(281) 433-0517
rolccgh@gmail.com

巴西野花牌綠蜂膠 科學防治糖尿病•有效預防併發症

不健康生活習慣使得越來越多人成為糖尿病的“俘虜”。糖尿病主要是胰島素細胞病變造成胰島素分泌不足引起，相當一部分糖尿病是自由基和過氧化脂質引起。實驗研究和臨床實踐證明，野花牌綠蜂膠對糖尿病有非常好的輔助治療及預防併發症的作用。

1、綠蜂膠中的黃酮類、祐烯類、梓醇等物質能保護胰島細胞，明顯降血糖；對伴隨糖尿病帶來的心腦血管併發症等有重要作用。

2、綠蜂膠含有的胰蛋白酶和抗病毒組分，能活化細胞、促進組織再生，修復病損的胰島細胞和組織，幫助胰臟恢復功能。

3、綠蜂膠能強化免疫系統，增強免疫細胞活力，調節機體的特異性和非特異性免疫功能。

4、綠蜂膠的抗氧化作用。糖尿病患者血糖升高與體內氧化過程會中不斷積累的自由基有關。綠蜂膠是天然抗氧化劑，能清除過剩的自由基，對胰島損傷起保護作用，遏抑血糖持續升高。

5、綠蜂膠可清理血液。由於糖尿病常伴有高血脂、高膽固醇，而蜂膠對高血脂、高膽固醇有明顯調節作用，有助於糖尿病的治療。

臨床驗證：服用綠蜂膠的患者有39%血糖在1周內明顯改善，服用2個月後近95%的患者血糖有顯著下降。綠蜂膠輔助治療糖尿病的最大特點是在降糖的同時增強機體綜合抗病能力和自愈力，有效預防和減輕消除併發症。

1、綠蜂膠能調節胰腺細胞的營養供應和新陳代謝，啟動並維持胰腺細胞的生理活性。綠蜂膠可介導、調節細胞內多種胰酶系統的敏感性，增加胰腺細胞對糖、氨基酸等吸收，增強激發胰腺細胞的數量和功能活性。

2、綠蜂膠能修復受損異變的基因和胰腺細胞組織，增強胰腺免疫力，增強胰腺細胞的免疫力，從而使人體胰島素正常合成。

3、綠蜂膠能改善肝臟對脂類的代謝，使血脂降低、軟化血管、改善微循環，防止視力下降和心腦

血管併發症，改善動脈硬化的程度。

4、綠蜂膠消除炎症，治療感染，防治感染性併發症。糖尿病患者的免疫力較低，加上血液中含有的糖份，很容易被細菌感染，引起炎症。堅持服用野花牌綠蜂膠，可以排除體內毒素，有效治療感染，消除炎症。

5、綠蜂膠能排除人體產生的廢物，使導致尿毒症的尿酸、尿素及乳酸等物質及時排出，為體內維護一種健康的勝利環境，達到“補中益氣”的治療效果。

野花牌綠蜂膠 Apriario Silvestre 北美亞太總代理
加拿大皇家天然品有限公司

7130 Warden Ave., Suite 406 Markham, ON L3R

152, Canada

北美免費医学咨询長途 : 1-866-690-4888 Email

: service@royalnatural.ca

網站 : www.royalnatural.ca 歡迎訪問，祝您健康



中華公所暨僑團聯合歡送 林映佐副處長榮調高陞



本報記者黃麗珊攝影

中華公所暨僑團聯合贈送紀念獎牌給即將榮調高陞的林映佐副處長及夫人



大專校聯鍾宜秀會長及成員們送紀念品並和林映佐副處長夫婦合影



台灣傳奇羅茜莉會長及理事們贈送紀念品並和林映佐副處長夫婦合影



華商經貿聯誼會黃春蘭會長與會員贈送紀念品並和林映佐副處長夫婦合影



台北經文處林映佐副處長以這3年來與中華公所暨僑團建立深厚感情、讓他依依不捨



5月22日在僑教中心大禮堂由中華公所李世威及鄭雅文兩位共同主席、主持歡送林映佐副處長榮調高陞



陸忠、黃泰生、王索姿、中華公所李世威、鄭雅文、林映佐副處長夫婦、林國煌、僑務委員陳美芬切蛋糕留下美好回憶



關懷協會劉秀美前會長、龍岡親義公所關振業會長、旅館公會葉德雲會長、僑務委員陳美芬及會員贈送紀念品並和林映佐副處長夫婦合影



華僑救國聯合總會美南分會李迎霞主任及成員贈送紀念品並和林映佐副處長夫婦合影



健身教練小谷專欄 2 健身初學者怎樣入門？

健身初學者剛開始如果急於求成，用力過猛，反而可能導致欲速則不達，下面我就告訴你健身初學者有哪些常見的問題，要怎樣入門。

問題1：該如何開始訓練計劃？

答：你的訓練計劃中最好包含消耗脂肪的有氧練習和發展肌肉與提高力量的力量訓練。進行力量訓練時，一定要註意動作的準確性。每個動作做12-15次，做完一個動作馬上開始下一個，依次完成。每周完成3次課程，每兩次課程中間至少間隔1天。在進行基本鍛煉的同時適應健身房的環境和節奏，不要使用大負荷。

問題2：在課程開始前或結束後要吃東西嗎？

答：可以說，這兩個時候都要吃！鍛煉前：提前5-15分鐘吃5-10克高質量的蛋白，鍛煉後：以消耗脂肪為目的，馬上吃10克左右蛋白質。

肌肉酸痛並不是由乳酸堆積引起的，產生肌肉灼燒感的那些酸性物質在鍛煉結束後幾分鐘內就能被清除幹淨。因此它們對你的肌肉不會產生長期影響。所以，肌肉酸痛，目前沒有很好的辦法解決，建議多休息按摩肌肉。

問題3：該怎樣防止受傷？

1. 答：發現身體有不正常現象，立馬停止當前動作，這是或許是身體給你發的警報，然而卻有很多人忽略了，不管是新手還是健身達人，都應該註意這情況！

對於健身小白來說，健身的動作變形、受力不均勻（動作不規範）都會導致受傷。所以為了減少受傷的幾率，無論是健身前還是在健身後都要分別進行熱身與放鬆活動，在這條規則面前沒有例外可言。熱身練習與放鬆活動能夠預防身體受傷與肌肉酸痛。熱身練習的時間控制在5分鐘左右為宜，以低強度的有氧練習結合柔緩的伸展運動為好。

如果鍛煉使你感到胸疼、心悸、過度疲勞、惡心、短氣或者頭痛，就應當馬上停下來，去看醫生。切記不要逞強。以免加重病情或者發生意外。如果只是感到有點頭痛腦熱而希望繼續鍛煉，那也要降低鍛煉的強度，以安全為原則。

最後，我要強調是，在你的健身計劃中，首先選擇有氧鍛煉。在選擇最適合你的鍛煉方式時，交叉式鍛煉方式能夠增強身體的平衡能力，提高你的靈活性及應變能力。保持鍛煉的經常性，除非生病或者受傷無法參加鍛煉，否則就要盡量每天都參加體育運動。

初學者還要記住的是飲食要適當。不要在吃飽的情況下從事鍛煉，在鍛煉之前的兩小時之內不要進食，但

是可以飲用足量的水分，無論是在鍛煉前、鍛煉中還是在鍛煉後都可以。

如果您想打造完美的自己，首先要有一個完美的身材，請來找我高級健身私人教練小谷，電話：713-371-7535. 微信號：shawnfineex



出了車禍不要緊，李醫生免費幫你治，獨家牽引療法！



txspinalcare.com

713.278.2225

李醫生，由他負責免費將你治好！

李醫生獨家牽引療法，包您一次就減輕疼痛80%！大多數治療腰椎病的西醫和中醫都是采用推拿療法，配合藥物或針灸，有一定療效，但都遠比不上牽引療法。

病人A先生，45歲，由於是一直從事體力勞動，腰痛病已經好幾年了，起先感覺腰部酸痛，由於工作忙，沒有引起重視。去年開始，病情加重，腰椎間盤突出，腰部疼痛難忍，並且左側大腿根往下發麻，走路困難甚至站立都難以維持。經幾家醫院治療無好轉，也試過中醫針灸推拿，化費了上萬治療費，病情不見好轉，走路需要人扶，並且一側臀部肌肉開始萎縮。後來到李醫生診所做牽引治療，第一次治療疼痛就減輕很多，一個療

程下來，病情明顯好轉，自己可以走路了，可以單獨開車來治療只需一個人。再治療一個療程，癥狀基本消失，身體恢復，現能夠正常上班。

病人B先生，出了車禍之後開始沒感覺，3-4星期之後才會覺得肩痛、背痛，才想起來去求醫，幸虧找到李醫生，幫他與保險公司聯繫，不光治好了病，自己還不用掏一分錢，而且有英語好的護士幫忙與保險公司交涉，省心！

病人C女士，雖然車禍後很快去看李醫生，但看了幾次感覺稍好之後，就三天打魚，兩天曬網。等到身體出了大毛病，才又想起去看醫生，幸虧有李醫生診所的護士幫忙打電話給保險公司使得理賠順利，否則不但自己要出冤枉錢，對自己身體更是不利。

很多人認為小車禍沒有傷筋動骨，不去看醫生，不知道車禍後任何問題都可以由保險公司負責，白白錯過

了免費治療的良機。遺憾的是，5年、10年，甚至20年之後，大多數人（尤其是老年時期）就開始出現了病癥。一般是頭部、視力、手腕、肩部、腰部以及骨骼其它部位等，總是感覺剛好不對勁兒，找不到原因。其實，這就是車禍後遺症。車禍後遺症有一個顯著的表現就是長期腰痛背痛頸痛，嚴重時出現神經肌肉癱瘓和萎縮。腰部長期反復疼痛，休息時減輕，勞累就加重，常常有彎腰困難，久坐後疼痛，彎腰過久後疼痛加重等症狀。部分患者出現眩暈、頭痛等症狀，甚至引發鼻炎、耳炎，也伴有手麻、手酸。

Texas Spinal Care的李醫生治車禍後遺症和腰椎間盤突出有20多年的經驗，李醫生畢業於加州大學聖荷西分校，行醫多年，信譽卓著。他採用非手術治療，獨家采用牽引療法，並配合推拿、註射、器材和營養相搭配的方法，治療車禍後遺症和腰椎、頸椎



間盤突出非常有效，病人無痛苦、不用專門請假，可以邊工作邊治療，而且整個療程的費用比手術治療時的co-pay還低。

李醫生專精車禍後的復健，車禍後PI與PIP都收。請打電話給李醫生免費諮詢。中文請與Queen陳聯繫。

Texas Spinal care

電話：713-278-2225

網址：<http://txspinalcare.com>

診所地址：9610 Westheimer Road, Houston, Texas 77063

診療時間：每周一、三、五全天，二、四、六上午。

福安保險

William Xue Insurance Agency

奧巴馬健康保險

老人聯邦醫療保險

Medicare Advantage Plans

商業、餐館、汽車、房屋、人壽保險

經驗豐富

服務各界十餘年

地址：6901 Corporate Dr., Ste.122, Houston, TX 77036

■ williamwxu@yahoo.com ■ www.farmersagent.com/wxue



AP保險及稅務

AP保險及稅務公司可直接幫助你在比價後找到最合適的保險公司，如：Hartford, Safeco, Zurich, Travelers, Progressive, American Mercury, American First, Fidelity, Foremost, Republic, Unicare, Bluecross BlueShield, Aetna, ING...

所有保險項目：汽車、船類、房屋、商業、健康、人壽、共同基金、各類年金、退休金、IRA特別專門於幫助客人省稅及最快速度拿到退稅

其他服務項目：公證、公司轉讓、交通安全講課

Tel: 281-933-0002 Fax: 281-933-9898

E-mail: anthonypham@apinsurancetax.com

Southwest: 10786 Bellaire Blvd #D, Houston, TX 77072 (位於Bellaire與Wilcrest, Kimson Bellaire對面)

Northwest: 10900 Jones Road Suite #5, Houston, TX 77065

Katy: 5770 Fry Road Suite #E, Katy, TX 77449

營業時間

星期一至星期五 9:30AM-6:00PM

星期六 10:00AM-4:00PM



今日美國

www.today-america.com

State Farm™

State Farm Insurance 提供保險和理財服務

李再融

Sherry Lee, Agent

汽車、房屋、商業、人壽、醫藥、長期護理保險

子女教育基金 各種退休計劃 遺產規劃

12125 Jones Rd, Houston, TX 77070

Tel: 281-955-8008 Fax: 281-955-8998

E-mail: sherry@sherryleeinsurance.com

101-STATE FARM-LEE 李再融2467B-8

人壽

房屋

商業

汽車

健康

保險

張少英保險

免費估價！

價錢最佳！

www.suecheung.com

電話：(281)969-8281 傳真：(281)969-8696

地址：4501 Cartwright Road, Suite #602, Missouri City, TX 77459



岑氏保險公司

713 777-9111

Sam's Insurance Agency

9515 Bellaire Blvd., #A

Houston, TX 77036 (王朝對面)



Humana

UnitedHealthcare

健康保險 - 代理多家健保公司

為您及家人提供最有效的健康和財產保障
為您的企業雇員選擇最有價值的健保計劃



安利保險

還未申請奧巴馬健保人士注意!!

只要你附合以下條件，你還可以有資格申請：

- 新生小孩
- 從別州移居到德州
- 因失業或被現有公司健保計劃終止
- 因離婚失去現有健保計劃
- 新綠卡持有者

讓我們的專業人士協助你申請奧巴馬健保

Allrisc Insurance Agency

UnitedHealthcare Aetna HUMANA

CIGNA BlueCross BlueShield of Texas

保你家人
保你錢包

代理各類人壽 / 投資計劃：

定期險、終生全險、儲蓄年金、退休基金、殘障保險

請立刻電話查詢有關詳情

713.777.6000

Email: christine@allrisc.com

外州 1.800.700.5137 傳真 713.777.6080

營業時間：星期一到星期五 9AM - 6PM

星期六 9AM - 2PM

6918 Corporate Drive, #B1, Houston, TX 77036

安利保險

Allrisc Insurance Agency

獨立經營,代理至少二十多間A級保險公司

汽車保險 房屋保險 商業保險 人壽 / 醫療保險

專業服務態度 無懼顧客比較

保險漲價，沈重負擔！

請立刻撥電給我們，定能為您提供以最低廉保費，達到您和您家人的最好保障。

713.777.6000

營業時間：星期一到星期五 9AM-6PM

星期六 9AM-2PM

6918 Corporate Dr., #B1, Houston, TX 77036

Gessner Bellaire Corporate Beltway 8

101-ALLRISC-TO-CHRISTINE安利保險1234567B_16

婚姻綠卡和最新移民消息

美國移民法為了防止申請人通過假結婚取得美國綠卡，對於婚姻綠卡的申請有很具體的規定。婚姻綠卡與職業移民的綠卡相比，需準備的文件更多，需註意的問題更復雜。

申請方主要需要準備的文件有：美國護照或公民紙，結婚證，以前的離婚證明。申請人如果是出生在美國，則需要提供出生證。申請人和被申請人一定要真實的列出以前所有的婚姻，並提供過去每一次婚姻結束的證明。發生在美國境外的婚姻也無一例外，需要一一列出。

被申請方主要需要準備的文件有：以前的離婚證明，護照復印件，出生公證，無犯罪記錄。

申請人還需要提供可證明婚姻關係真實的證明，主要是指夫妻聯名的重要法律文件。如：聯合報稅表，共同的銀行賬戶，車輛保險，受益人為配偶的人壽保險，健康保險，車的所有權證明，房屋所有權證明，共同貸款證明，租房證明，水電費單，電話單，酒店賬單，信用卡，買家具收據，不同背景的合照，信件等。申請人所提供的所有文件必須是真實的。一旦有任何虛假，申請人將面臨嚴重的刑事法律責任。

為了證明被申請人不會成為美國的負擔，申請方還需要提供經濟擔保書（Affidavits of Support）。經濟擔保書（Affidavits of Support）由擔保人為被擔保的移民申請人遞交，保證該移民申請人不會成為美國社會的經濟負擔（如申請聯邦政府，州政府或地方政府的福利）。如果被擔保人向政府申請福利，政府有權向擔保人要求補償。通常擔保人必須證明有貧困線125%以上的收入。如果擔保人的收入不夠，可以有其他有美國公民或美國綠卡身份的人提供共同擔保。

擔保人需提供過去一年的稅表，W2，工作證明，最近6個月的工資單。經濟擔保人的責任在以下條件下解除：被擔保人成為美國公民；被擔保人在美國工作時間達到四十個季度；被擔保人永遠的離開美國；被擔保人去世。

面談是取得綠卡關鍵的一步。通過婚姻申請的綠卡必須通過面談。面談時移民官將從各個方面考量婚姻關係的真實性，提出的問題包羅萬象。主要包括，夫妻雙方認識的過程，是否有介紹人，是否有訂婚，婚禮，蜜月，雙方的生活習慣，雙方親友的情況，家庭環境，甚至具體到夫妻生活等非常私密的話題。如果婚姻關係不是真實的，很難順利地通過面談。

根據最高法院2013年6月26日的判決，同性婚姻目前可以作為申請綠卡的理由。由於移民法是聯邦法，在認可同性婚姻的州結婚的同性伴侶，即使住在不認可同性婚姻的州，只要能證明婚姻是真實的，也可以享受移民權益。我已經為數十對同性婚姻的伴侶成功申請美國綠卡。

最新移民消息
1. 今年5月13日，ICE表示已經對休斯頓的206起婚姻欺詐案件立案，已有96人被刑事起訴，50人被逮捕。此舉顯示了美國國土安全局打擊婚姻欺詐案件的決心。

2. 今年H1B抽簽於4月10號正式結束。移民局共收到201,011份申請，比去年略有上升。

H1B工作簽證改變抽簽順序：2019年起，所有的申請將一起先進入第一輪抽簽，其中包括擁有美國碩士或美國碩士以上學位的申請。第一輪抽簽共有六萬五千個名額。

第一輪沒有抽中，但是擁有美國碩士或美國碩士以上學位的申請進入第二輪抽簽，這一輪抽簽有兩萬個名額。抽簽順序的變更讓擁有美國碩士或美國碩士以上學位的申請增加16%（5340個中簽）的中簽機會。對於擁有美國碩士或美國碩士以上學位的申請人來講是好消息。

H1B工作簽證恢復快速申請：移民局從2019年3月12日星期二起，全面恢復H1B工作簽證申請的加急服務。移民局自2001年7月30日起開辦了快速審理服務。申請人在自願的情況下可以多付出\$1,410美元的“加急費”，並要求移民局加速審理案件，移民局會在15天內決定是否批准，補件或否決該申請。如果移民局在15天之內沒有作出決定，移民局承諾退回加急費，並仍然加急處理該案件。從2018年9月11日開始，移民局暫停了絕大部分類別H1B工作簽證的加急服務。今年年初恢復了部分類別H1B工作簽證的加急服務。

移民局在聲明中特別強調，如果您的H1B工作簽證申請被要求補交文件（RFE），申請人應在要求加速處理的同時遞交補充文件的回復（RFE Response）。對於被轉移至其它審理中心的申請，申請人應將案件加速處理的要求遞交到正在審理該申請的審理中心，並同時附上移民局的案件轉移的通知（Transfer Notice）。

電子抽簽程序推遲至明年：美國移民局在2018年12月3日公布新的H1B申請程序草案：“電子註冊”申請程序。這個新程序要求H1B申請方在移民局規定的時間內進行電子註冊。移民局會在有效的註冊申請中進行隨機抽取，被抽中的雇主會收到移民局的通知，將有至少60天的時間遞交H-1B申請。由於系統調試沒有最後結束，電子抽簽程序推遲至明年。

3. 美國移民局發布備忘錄：於2018年9月11日開始實施對於某些移民和非移民申請採取省略發出RFE（要求補充文件）或者NOID（意圖否決）通知，而直接否決的審理政策。

該備忘錄提供了兩類省略補件程序的申請：第一類是沒有按照移民法的規定提供符合移民法對特定類別的證據要求而提交的申請。第二類是在提交申請的證據中沒有提供足夠的特定類別支持證據。備忘錄指出可以直接拒絕的理由包括在家庭移民的I-485申請中沒有提供經濟擔保保（I-864），或者豁免申請中沒有提供所要求的支持證據。備忘錄特別指出，移民官省略補件程序的範圍不局限於所舉出的例證。

4. 川普總統於8月20日成立特別辦公室，專門調查在申請綠卡和公民過程中存有撒謊行為的申請人，一旦發現撒謊，立即撤銷公民資格。

5. 川普總統表示，所有申請過美國政府福利和政府補助的申請人，將在綠卡和公民申請時被移民官視為“公眾負擔”而拒絕申請並被遞解出境。除了食物券，國土安全部（DHS）將一系列非現金類的社會福利，如讓美國出生的子女進入公立學前教育項目，煤水電費補助，和Medicaid等都列入了“政府補助”的範疇。

6. 美國移民海關執法局（ICE）2018年的人手是去年的三倍，逮捕的人數是去年同期的五倍。

7. 美國移民局於2018年5月11日發布的關於“計算持有F、J和M非移民簽證的學生和訪問學者非法滯留時間規則”的備忘錄將於8月9日生效。自2018年8月9日起（包括8月9日當天），未能繼續保留其居留身份的F、J和M簽證持有人的非法滯留時間將在以下情況下開始累積：1. 學業或經許的工作結束後的第二天，或其參加未經許的工作的第二天；2. 學業或項目完成的第二天，包括任何經許的實踐培訓以及任何經授權的寬限期限；3. I-94身份過期的第二天；4. 移民法官或在某些情況下，移民上訴委員會發布除外、驅逐或移除命令的第二天。

8. 美國國務院於2018年3月30號公布新規定：非移民簽證申請人需要提供社交軟件用戶信息。幾乎所有申請美國入境簽證的人都將被要求提交他們在過去五年裏使用的社交媒體信息。2017年9月，特朗普政府曾宣布，申請移民簽證的人將被要求提供社交媒體數據，受這個計劃影響的人約為71萬。新提議將更大地擴大這條命令的覆蓋範圍，把每年約1400萬申請非移民簽證的人包括進來。該提議涉及20個的社交媒體平臺大部分是美國的：Facebook、Flickr、Google+、Instagram、LinkedIn、MySpace、Pinterest、Reddit、Tumblr、Twitter、Vine以及YouTube。也有一些是美國以外的：中國的網站豆瓣、QQ、新浪微博、騰訊微博和優酷；俄羅斯的社交網絡VK；創建於比利時的Twoo；以及拉脫維亞的一個問答平臺Ask.fm。

9. 自從新總統川普就職以來，美國移民政策全面緊縮。包括技術移民和投資移民在內的職業移民排期趨冗長。所有類別的親屬移民排期和審理時間都明顯延長。移民局加大人力物力對現有非移民簽證持有人加強審查力度。派專人去學校，工作簽證的職位調查申請人的就讀情況和就職情況是否與移民局的申請信息完全一致。一旦發現有任何不實情況，馬上取消簽證。公民申請父母和公民申請兄弟姐妹的移民類別也面臨被取消的風險。此外，美國移民局還大大增加了對親屬移民申請人的信息要求和審查力度。對於

10. 移民局於公布新的舉措，推翻2004年以來一直延續的申請政策，即日起以審查新申請的方式嚴格審查身份延期。根據以前的政策，在審理H-1B工作簽證身份延期時，如果和初次申請沒有實質變化，可以繼續批准申請。移民官只有發現重大錯誤，或者延期申請新問題的情況下，才可以作出不同的決定。因此H1B延期相對而言比較容易。而在新政策下，所有的延期申請，必須重新嚴格審查，和初次申請的標準一樣。

11. 美國國務卿日前通知移民和領事官員，必須確保外籍人士在獲得簽證入境美國後的三個月內保持他們原定的計劃，即不得在入境美國三個月內延期或轉換身份，改變婚姻狀況，或上學或找工作。一旦有上述情況出現，移民官

非法滯留時間180天以上，3年不得入境美國。非法滯留時間1年以上，10年不得入境美國。有遞解令，在未經許可或假釋的情況下再次進入美國境內者，終身不得入境美國。

8. 美國國務院於2018年3月30號公布新規定：非移民簽證申請人需要提供社交軟件用戶信息。幾乎所有申請美國入境簽證的人都將被要求提交他們在過去五年裏使用的社交媒體信息。2017年9月，特朗普政府曾宣布，申請移民簽證的人將被要求提供社交媒體數據，受這個計劃影響的人約為71萬。新提議將更大地擴大這條命令的覆蓋範圍，把每年約1400萬申請非移民簽證的人包括進來。該提議涉及20個的社交媒體平臺大部分是美國的：Facebook、Flickr、Google+、Instagram、LinkedIn、MySpace、Pinterest、Reddit、Tumblr、Twitter、Vine以及YouTube。也有一些是美國以外的：中國的網站豆瓣、QQ、新浪微博、騰訊微博和優酷；俄羅斯的社交網絡VK；創建於比利時的Twoo；以及拉脫維亞的一個問答平臺Ask.fm。

9. 自從新總統川普就職以來，美國移民政策全面緊縮。包括技術移民和投資移民在內的職業移民排期趨冗長。

所有類別的親屬移民排期和審理時間都明顯延長。移民局加大人力物力對現

有非移民簽證持有人加強審查力度。派專

人去學校，工作簽證的職位調查申請人

的就讀情況和就職情況是否與移民局的申請信息完全一致。一旦發現有

任何不實情況，馬上取消簽證。公民申

請父母和公民申請兄弟姐妹的移民類別

也面臨被取消的風險。此外，美國移民

局還大大增加了對親屬移民申請人的信

息要求和審查力度。對於

10. 移民局於公布新的舉措，推翻2004年以來一直延續的申請政策，即日起以審查新申請的方式嚴格審查身份延期。

根據以前的政策，在審理H-1B工作

簽證身份延期時，如果和初次申請沒

有實質變化，可以繼續批准申請。移民

官只有發現重大錯誤，或者延期申請新

問題的情況下，才可以作出不同的決定。

因此H1B延期相對而言比較容易。而在

新政策下，所有的延期申請，必須重新

嚴格審查，和初次申請的標準一樣。

11. 美國國務卿日前通知移民和領事

官員，必須確保外籍人士在獲得簽證

入境美國後的三個月內保持他們原定的

計劃，即不得在入境美國三個月內延期

或轉換身份，改變婚姻狀況，或上學或

找工作。一旦有上述情況出現，移民官



鄒旋律師

便可以推定他們蓄意做了虛假陳述，從而對申請人以後簽證，入境或在美國轉身份造成不可挽回的後果。

此移民專欄是鄒旋律師為宣傳移民法律知識而作，並非針對個案，不可作為個案申請的法律依據。請視個人具體情況諮詢專業律師。

鄒旋律師是蘇力&鄒旋律師事務所的主任律師。鄒旋律師的移民專欄在美南新聞，世界日報和美中信使報每星期一連載。鄒旋律師主講的移民路通節目每個月的第二和第四個星期一下午5:30 (11-1月下午5點)在電臺調頻AM1050時代華語廣播電臺播出。提供最新的移民資訊並現場解答聽眾問題。鄒旋律師同時還擔任美南國際電視臺法律節目的嘉賓主持和法律顧問。蘇力&鄒旋律師事務所精辦移民：包括傑出人才，國家利益豁免，技術移民，各類簽證，身份轉換，親屬移民，公民入籍等。同時受理商業法律：包括公司成立，商業租約，生意買賣，委託書。取消駁回，公證認證，翻譯，遺囑等業務。蘇力&鄒旋律師事務所位於百利大道旁，惠康超市廣場內。地址是9188 Bellaire Blvd. Suite E Houston TX 77036 聯系電話是：713-779-4416，傳真：713-583-9749。網址：http://solisyanlaw.com 電子郵箱：yanni@solisyanlaw.com 周一到周五9:00AM-5:00PM, 周六10:00AM-1:00PM。

鄒旋律師最新一期的電視節目可在該鏈接中收看 https://www.youtube.com/watch?v=etaT11Xo70I https://www.youtube.com/watch?v=dMCVQBTDFdY https://www.youtube.com/watch?v=cJ9bUIeSOK

佳率貸款

3234 Colleville Sur Mer Ln, Spring, TX 77388

賀榮獲富國銀行最高業績獎

擁有多家 Lending Source | 投資房 upto 10套

• 自住, 投資購屋貸款

• CashOut -特優利率

• NoCostRefinance

無中介費, 直接放款

NMLS #219528

MBA/B.S.Finance

PMRate@yahoo.com

No Origination Fee

優惠低率 大放送!!!

18年以上貸款經驗, 10-20年完成 Office 281.385.8400

最低費用 最低利率 最佳口碑 Cell 832.207.0266

Lo3_AKC MORTGAGE佳率貸款35678_4

TOP ONE MORTGAGE

Best Business Bureau 顧客滿意度最頂級評價 - A+

NMLS #257832

政府購房首付款補助/ DPA低信用分數

購屋貸款/ Purchase

住屋重新貸款/ Refinance

商業貸款/ Commercial

(C) 713-560-1106 | (O) 713-364-7799

(F) 713-391-8408 | (F) 281-605-4377

pre-Approval : http://bit.ly/JLingTx

jeng@toponemortgage.net

www.toponemortgage.com

7001 Corporate Dr Ste 100A Houston TX 77036

Lo3_LING-凌徵暉貸款2356B_4

Lo3_TSANG-PHILIP永茂地產1234567B_4

FARMERS INSURANCE

713-376-6868(O)

972-234-9888(Cell)

E-mail: Jfeng@farmersagent.com

Fax: 713-977-6868

誠聘辦公室人員

Jennifer 馮

買屋貸款·舊款重貸·費用低廉·免手續費·利息最好·準時過戶

9. 24044 Cinco Village Center Blvd. #100,

恒豐銀行21周年行慶晚宴記盛



2019年5月18日，恒豐銀行吳文龍董事長及董事，Houston員工及來自Dallas, LA, Nevada員工和客人，共計近260人歡聚一堂，在Chama Gaúcha Brazilian Steakhouse舉辦了21周年慶晚宴。

吳文龍董事長在晚宴開始致辭時表示，今天這個日子非常的巧合，因為21年前的今天，正是恒豐銀行創立的日子。時間過得真快，三十一年前的今天，銀行剛開始時只有38人，而今天的恒豐銀行已擁有超過225人的專業人員組成的團隊。我們的資產也從創行的1500萬，到今天的總資產已達18億5千萬。二十一年的時間裡、從在一個普通的小活動房裡的銀行到今天的恒豐銀行大樓，從只有休斯頓和達拉斯的兩個服務網點，到今天經營區域跨越德州、直到內華達州、加州的不同城市的18個服務網點，這中間有恒豐銀行全體董事及員工的辛勤努力、但更離不開社區的支持及廣大民眾對於恒豐銀行的信任與厚愛。在今年，我們將繼續擴展營業網點，在休斯頓、加州、內華達州將再開立三家分行，更好的為所在地區的華人朋友提供有效的金融服務，以回報廣大社區民眾對恒豐銀行長期以來的信任和支持。

同往年一樣，每一年的行慶晚宴的抽獎活動都將晚宴推向高潮。今年恒豐銀行也同樣為每位員工準備了現金抽獎，獎金從\$50一直到最大獎現金\$888.88，今年的最大獎項由創行員工之一，目前在international department服務的Jade Wang抽到。

恒豐銀行自1998年建行以來，始終秉持著「誠信為本，專業為責」的經營理念，堅持「以心服務，服務至心」的服務原則，堅持忠誠於客戶，並以誠信的態度與所有客戶攜手共同成長。在21年的經營歷程中，恒豐銀行從未放棄過對於品質卓越的追求，同時，對專業技能及服務質量的追求，匯聚成企業穩健及快速發展的強健動力。

今天的恒豐銀行，已經集結了亞裔、非裔、西班牙裔等不同族裔的行業精英，可以滿足各族群客戶的服務需求，在未來，恒豐銀行將繼續秉持以心服務，服務至心的原則，堅持誠信為本，專精為責，繼續為廣大民眾提供專業優質的金融服務。

圖為恒豐銀行董事長吳文龍先生（右三）率領眾董事共同主持行慶切蛋糕儀式。

本報記者秦鴻鈞攝影



恒豐銀行董事長吳文龍先生（立者）在行慶晚宴上致詞。



恒豐銀行劉妍Anna Yan Liu / AVP/ Marketing 欣喜的出示她抽到的\$200元紅包



恒豐銀行董事長吳文龍先生（右一）至各桌致意。



恒豐銀行吳文龍董事長（後排右一）與抽到\$888元最大獎的得獎人Jade Wang（後排左一）合影。



媒體群也分到紅包。



收到紅包的媒體群，與該行的公關、副總裁周明潔（左二）高興亮紅包合影留念。



周藝 醫學博士
YI ZHOU, M.D.

家庭全科醫師

Board Certified by ABFM
現任Memorial Hermann
Southwest Hospital主治醫師
美國南伊利諾州立大學醫學院家庭全科醫師
美國家庭全科醫師學會考核認證醫師

主治：

糖尿病、高血壓、高膽固醇、心肺、胃腸、肝臟、過敏、咽喉炎、鼻炎、皮膚、甲狀腺及風濕等疾病。現有NB-UVB機，特效治療皮膚頑症(牛皮癬/濕疹/神經性皮炎/蕁麻疹/白癲風)。

提供：

年度體檢、學生體檢、婦科檢查、子宮涂片、心肺功能、心電圖、抽血化驗、尿檢、大便檢查及外科小手術、去疣、開囊腫、切口縫合等。

電話：713-981-8898、713-774-0712 手機短信：832-836-7627

開診時間：週一至週五、週六請預約 通中英粵

地址：9630 Clarewood, Suite A6, Houston, TX 77036 (中國城)

D03-FA_YiZhouMD周艺_美南新闻 版權所有

陸佳欣

醫學博士
JAXIN LU, M.D.

內科醫師

畢業於德州大學
醫學院內科專業
Board Certified by ABIM: Affiliated with Memorial
Hermann Southwest Hospital 美國內科專業證書



張玫 醫生
Mei Zhang, MD

北京醫科大學醫學系畢業
北京協和醫科大學腫瘤醫院研究生畢業
貝勒醫學院住院醫師畢業
原貝勒醫學院家庭醫學系助理教授
二十餘年臨床醫療經驗
Board Certified by ABFP

門診時間
週日至週三：9:00am - 5:00pm
週四至週五：急診預約
週六：休業

醫療美容項目
小板血漿PRP治療，安全且無排異反應。促進組織細胞增殖和血管新生，達到組織損傷修復和再生的目的。治療頑固性關節炎和關節疼痛，提高脂肪填充成活率，強力除皺，抗衰老，填充疤痕，優化膚質，淡化色斑。

糖城家庭全科診所

新增自體脂肪幹細胞和自體高濃度血小板血漿PRP治療，安全且無排異反應。

應。促進組織細胞增殖和血管新生，達到組織損傷修復和再生的目的。治療頑固性關節炎和關節疼痛，提高脂肪填充成活率，強力除皺，抗衰老，填充疤痕，優化膚質，淡化色斑。

肉毒桿菌Botox除皺瘦臉\$12/單位，玻尿酸改善蘋果肌、法令紋、木偶紋、PRP微針治療脫髮、超聲刀(Ulthera)和射頻無手術拉皮緊膚，埋線面部提升去皺，射頻微針祛痘疤，鐳射激光永久脫毛，脈衝光、激光美白針、祛痘、祛紋身、Kybella去雙下巴，溶脂針去眼袋及腹部多餘脂肪，新增水光針、美白針+PRP微針。

讓您擁有嬰兒般的光滑肌膚。

4645 Highway 6, Suite H, Sugar Land, TX 77478 (糖城匯康廣場內) | T (281)242-6889 F (281)884-6071

D03FA-FAMILY MEDICINE 張玫醫師 2467B_8

杏林復健診所

專治：●骨科疾病復健 ●慢性肌肉疼痛 ●老人疾病復健

●神經疾病復健 ●運動傷害 ●手術後復健

林琬真物理治療師 ★台大醫學院畢業 ★40年經驗

設備先進完善 ☆最新電療 ☆超音波 ☆雷射 ☆脊椎 ☆牽引 ☆運動設備

華埠區敦煌廣場內 9889 Bellaire Blvd. # 250 Houston 77036

[周一至五] 09:00am-01:00pm [周一至五] 01:30am-06:00pm

[周六] 09:30am-01:30pm [周二、四] 09:00am-04:00pm

請電話預約 713-773-2890 請電話預約 281-575-8288

接受Medicare, 工傷, Medicaid, Obama Care & 一般PPO

D03PH-WPTC 杏林復健診所-林琬真356B_8

黃金心臟中心

JianWei Feng, MD, PhD, FACC

JF Southwest Heart Clinic PA

6609 W Sam Houston PKWY S, #102

Houston, TX 77072

Tel: 713-595-9000

Fax: 713-595-8500

• 欢迎電話預約及查詢 •



心臟超聲

心臟導管

核心臟學

心臟起搏器

心律監護器

運動走步機等

D03CA_FENG豐建偉2467B_8

豐建偉

醫學博士

JianWei Feng, MD, PhD, FACC

心臟專科

栗懷廣

醫學博士

美國內科特考文憑

Huaiguang Li, M.D. Ph.D

Board Certified, ABIM



內科 / 家庭全科 / 高血壓 / 糖尿病 / 腸胃

甲狀腺疾患 / 關節炎 / 年度體檢 / 婦科檢查

疫苗注射 / 心電圖 / 肺功能 / 血尿化驗

外傷 / 急診 / 外科小手術 / 骨質疏鬆

Tel: 832-834-4812 Fax: 832-834-4814

9750 Bellaire Blvd. #180, Houston, TX 77036

[黃金廣場內]

D03CA-HUAIWU栗懷廣2467B_8

黃金醫療中心

★ 20餘年臨床經驗 ★ 北京醫科大學教授 ★ Memorial Hermann Southwest Hospital 主治醫師

主治：內科 / 家庭全科 / 高血壓 / 糖尿病 / 腸胃

甲狀腺疾患 / 關節炎 / 年度體檢 / 婦科檢查

疫苗注射 / 心電圖 / 肺功能 / 血尿化驗

外傷 / 急診 / 外科小手術 / 骨質疏鬆

體檢

移民體檢 年度體檢 學生體檢 婦科體檢

每週六 週一至週五 8:30AM-6:00PM 週六 9:00AM-4:00PM

精通國語 / 廣語 / 客家話

誠聘前台

D03FA-GOLDEN CARE 壓金醫療栗懷廣2467B_8

專治：風濕病

治療項目：

炎症性自身免疫疾病，類風濕關節炎，

痛風，系統性紅斑狼瘡，血管炎，

骨關節炎，肌腱炎，背痛，纖維肌痛，

慢性疼痛綜合症，骨質疏鬆。

服務範圍：

關節穿刺術，

痛點注射，輸液治療。

Office: (281)205-8199

Fax: (281)205-8198

地址：705 S. Fry Road, Suite 220, Katy, TX 77450

* 接受醫療保險和所有主要的醫療保險計畫。

Lina M. Ching, M.D. 莊仲安醫生

營業時間：週一 ~ 週五 8:30am ~ 5:00pm

地址：16659 Southwest Freeway, Suite #581, Sugar Land, TX 77479

西南區：12121 Richmond Ave., Suite #111, Houston TX 77082

電話：(281)491-0561 傳真：(281)491-0562

精選英、國、粵、台語、越文、西班牙文

D03JN_WING莊仲安2467B_8

王禮聖醫學博士癌症專科

Alexander Wong M.D.

Board Certified In Internal Medicine and Medical Oncology

預防癌症 定期檢查 及早治療 可保安康

地址：16659 Southwest Freeway, Suite #581, Sugar Land, TX 77479

西南區：12121 Richmond Ave., Suite #111, Houston TX 77082

珍寶海鮮城，開業近20年價格公道，菜式一流

重新裝修，可擺酒64桌，推出精美點心，別具匠心午、晚餐菜色

（本報記者秦鴻鈞）休市粵菜的重鎮——「珍寶海鮮城」一直是僑界人士、社團最喜愛前往聚會、擺酒的所在。因其位置適中、廳堂豪華、氣派，菜色價格公道，服務周到，一直是各公司、社團聚會的首選。尤其在去年9月15日因為一樓大堂，經多月裝修完工，重新開業，更是煥然一新、美崙美奐、氣派非凡。「珍寶海鮮城」價格公道，場地一流。一般酒席價格，有\$280、\$330及\$380三種。內容豐富，酒席菜色氣派，豐富，是宴請貴賓，社團聚餐，春宴最理想的場所，並有大型舞台，聲光一流。是僑界大型活動的首選。「珍寶海鮮城」負責人父母皆來自越南僑胞，在此地出生、長大的他，完全不涉政治，他一視同仁，面向全僑，擁抱全僑。每日所思，以最上乘的精緻美食去回饋僑社。

開業近二十年的「珍寶海鮮城」，一直是休市各大社團集會，春宴，公司行號擺酒最喜愛選擇的地點。因菜色精美，價格公道，場地寬敞，還有大型舞臺，是僑社各大小社團公司，年節聚會，公司聚餐最喜愛前往的所在。如今，全新裝修完工的樓下大堂，推出煥然一新，整潔明亮，是用餐最理想的所在。裝修完工的一樓大堂內，可擺酒64桌，寬敞舒適，是社團、公司聚會，聚餐最理想的所在。

重新開張的珍寶海鮮城，在點心和菜色上也更新了，不僅點心更為精美，又更新了更多別具匠心的午餐和晚餐菜色，令每一位看到菜單的珍寶



「珍寶海鮮城」於去年九月重新裝修完工，美崙美奐的一樓大廳，使在這裡進餐成為無上的享受。（記者秦鴻鈞攝）

樓食客驚喜不已。

多年來以天天茶市、正宗粵菜、港式點心馳名的「珍寶海鮮城」，隨著一樓全新裝修完工，他們新推出的菜單，也更令人驚豔！如點心類、各式海鮮、名菜、洋洋灑灑上百種，令人目不暇

給。每道菜都是新菜，每道菜您從未吃過，等待您來嚐試，大塊朵頤！

「珍寶海鮮城」還精心承辦婚禮壽司，社團的各類型宴會。除一樓大廳可容64桌，二樓大型豪華宴會廳，更有大型舞臺，可容納百餘席。

「珍寶海鮮城」每天上午十時至晚間十時營業。該餐廳位於「香港城」西側前方，地址：11215 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072, 電話：281-988-8898



王朝旅遊帶你去日本“狩獵”美顏的秋楓 9-11月日本6日續紛遊特惠\$299“買一送一”



萬花都落盡，一樹紅葉燒

如果說日本的春天是浪漫的粉色，那日本的秋天就一定是似火的紅色。在充滿詩情意境的秋天賞楓是人們最喜愛

的秋季活動。隨著秋天的腳步，黃、橙、紅的繽紛色彩將山嶽染成一幅美麗的風景畫，古色古香的日本庭院在紅葉的襯托下更加唯美典雅。秋風徐徐，更是加溫了人們對“紅葉狩”的熱情。

在日本人眼裏，紅葉像一頭毛色華



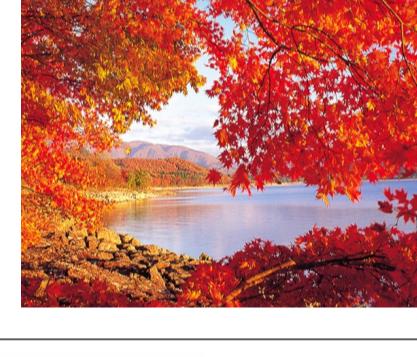
麗的野獸，當它嗅到一絲秋天的氣息，就迅速從北到南跑遍全日本，把這個狹



長的島國籠罩在它的影子裏。所以人們不得不像獵人一樣，扛著相機追尋它的足跡，“狩獵”美顏的秋楓。

【王朝旅遊】推出的“續紛新日本東京大阪富士山6日遊”，\$299“買

一送一”超級特惠價。還有更多日本、韓國特色旅遊線路，任你挑選。錯過了今年上半年的櫻花季，千萬不要錯過醉人的日本賞紅葉。詳情請致電諮詢。



（圖片源自網絡）
王朝旅遊專業代辦全球簽證和護照更新

官方網站：<https://aplusvacation.com>

服務專線：(713)981-8868

微信客服：cat713

地址：休斯頓敦煌廣場側面精英廣場

A14

6918 Corporate Dr, Suite A-14,
Houston, TX, 77036



中興牙科
植牙/矯牙/鑲牙/洗牙/補牙/拔牙
口腔外科背景 | 最新植牙技術
擅長智齒拔除 | 快速無痛微創
快速隱形矯正 | 陶瓷貼面美牙
無痛根管治療 | 全瓷牙冠牙橋
接受主要牙科保險和政府計畫
CT掃描 精準植牙 品質修復

FIRST CENTRAL DENTAL

• 20餘年臨床經驗
• 上海交通大學口腔醫學院口腔頷面
外科學博士
• UT聖安東尼奧牙醫學院牙醫博士
• 原蘇州大學附屬口腔醫學院副院長
• 原UT, Baylor College of Medicine
博士後
9889 Bellaire Blvd #103
Houston, TX 77036
(敦煌廣場面Bellaire入口)
Phone: 281-501-0520
網址和網上預約：www.fcdus.com
Email: firstcentraldental@outlook.com



劉興坤 牙醫博士

XingKun George Liu
D.D.S., M.S., Ph.D.

D02-FIRST CENTRAL 中興牙科1234567B_8

百利牙科 Bellaire Dental

• 原北京醫科大學口腔醫院修復科副主任醫師
• 北京醫科大學口腔醫學院牙醫畢業
• 北京醫科大學口腔修復學博士
• 德州大學牙科材料學碩士
• 德州大學牙科學校修復專科住院醫師畢業

接收各種牙科 PPO 以及政府保險

營業時間：週一至週六 9:00-6:00

成人牙科 兒童牙科

老人牙科 急症處理

8號公館 中國城 悅來海鮮 Fiesta
百利大道 百利牙科 Gessner

（位於 Fiesta 廣場，悅來海鮮酒家隔壁）

電話：281-888-5955 地址：8880 百利大道, Ste F, Houston, TX 77036

D02-BELLAIRE 百利牙科567B_8

微笑牙科王成醫師
洗牙，補牙，鑲牙，植牙，根管治療，兒童牙科，二十年臨床經驗
設備精良，環境舒適，價格合理，交通便利，接受多種牙科保險
王成
牙醫博士 D.M.D.
波士頓大學牙醫學博士
中國醫科大學口腔醫學碩士
美國牙醫協會會員 (ADA)
原Jefferson Dental Clinics 門診主任
8516 Bellaire Blvd, Houston TX 77036
電話: 832-831-4956

N2O笑氣鎮靜
全新的無痛治牙體驗

位於時代廣場（金殿和小肥羊火鍋之間）
微信: wesmiledental

Dentist 101 歡迎PPO牙科保險 Medicaid及CHIP

www.txdentist101.com
牙醫全科
主治成人及兒童牙科

通曉：英，國，台，西語

電話：281-561-8868 地址：10134 S. HWY 6, Sugar Land, TX 77498
中國城診所：713-773-1300 地址：9180 Bellaire Blvd #B Houston TX 77036 (惠康超市廣場)

蘇燕萍 牙醫博士

Jessica Su, D.M.D

美國天普大學牙醫學院

美國牙醫學會會員

德州牙醫學會會員

大休士頓牙醫學會會員



D02-DENTIST 101 蘇燕萍牙醫博士2467B_8

家庭牙科阿護您全家人的牙醫健康
二十多年牙醫經驗家庭牙科專科醫師
美國牙醫協會會員
正規美國培訓牙醫·現代牙科技術理念
交流語言:英語·國語·粵語均可
www.agapedentalcarehouston.com

劉冬牙醫博士
Dong Yan, DDS, Ph.D

D02-AGAPE DENTAL CARE 阿加倍牙科3567B_8

健強牙科

牙醫博士
Charles Ho
D.D.S.

歡迎洽詢預約

紐約大學牙醫博士
香港政府註冊牙科醫生
台北醫學院牙醫學士

713-272-8883

25年牙科臨床經驗 通國、粵、英語、台山話

全新設備·高壓消毒·安全衛生

採用最新磁牙片及漂白技術美容牙齒

●特設口腔保健優惠計劃！

專治：各種牙患、牙週病、各式假牙

精治：美容牙科、磁牙、根管治療

★接受各類保險及信用卡★

6918 Corporate Drive Suite B6,
Houston, TX 77036

(大通銀行後面，精英廣場內)

D02_HOJDONG 何繼強2567B_8

ZEN DENTAL CARE
楊臻牙醫博士 湯海瑩牙醫博士 葛涇遠牙醫博士
ZANE YANG DDS HEIDI TANG DDS JENNIFER GE DDS

德州大學牙醫學院畢業
德州大學植牙 Preceptorship 畢業

3D 齒雕認證(CEREC)
直線鋼絲矯正認證(Straightwire)
美國牙醫協會會員(ADA)
美國矯正協會會員(AOS)

◆全新數碼X光減少輻射
◆高溫高壓消毒安全乾淨
◆接受各種保險收費合理
◆設備精良而且環境優雅
◆地處華城中心交通方便

週二至週五 9AM~6PM
週六 請電話預約

713-773-9889
E-mail: drzaneyang@gmail.com

6609 W. Sam Houston Pkwy S., Suite 203, Houston, TX 77072

D02_ZEN楊臻牙醫34568_16

李璐璐牙醫學博士
Lulu Li DDS, MS, FACP
Board Certified Prosthodontist
美國口腔修復學會認證口腔修復專家

多年豐富成功診治各類口腔疑難複雜病歷經驗

◆人工種植牙
◆全瓷牙冠、牙橋
◆潔牙及補牙
◆兒童牙病防治
◆美齒增白
◆防磨牙保護墊
◆頸下頷關節疾病
◆根管治療
◆手術拔牙

接受各種保險，為患者確認保險範圍，確保無意外帳單。

713-774-2100
www.aplus-dental.com aplus9968@gmail.com

9968 Bellaire Blvd #170, Houston TX 77036 (黃金廣場內西側 華城牙科A+Dental)

D02_HOJDONG 何繼強2567B_8



A+
Dental
Houston Cosmetic Denture & Implant Specialist

敦煌植牙 牙周病專科

Dunhuang Periodontics \$ Dental Implants PA

陳志堅

牙周病植牙專科醫生
Jennifer Chen
D.D.S.M.SBoard Certified Periodontist
二十多年牙科臨床實踐經驗

接受老人各類牙科保險

德州大學休士頓牙醫學院牙周病專科
上海第二醫科大學口腔學院牙醫博士

美國牙周病學會會員

國際植牙學會會員

中國城診所
9889 Bellaire Blvd., #322
Houston, TX 77036(敦煌廣場)
(713)995-0086

drchenimplant@gmail.com

www.drchenimplant.com

激光牙周病治療
無刀片牙齦萎縮治療
牙齦牙床植骨手術、美容
複雜植牙手術，併發症處理白牙
\$199

最新E4D電腦制牙最新科技一次完成

三維X光機 全新激光治療機

www.drchenimplant.com

糖城診所 Delight Dental

3524 Hwy 6 South
Sugar Land, TX 77474(大華超市旁)

(281)565-0255

delightdental@gmail.com

D02_DUNHUANG 敦煌植牙_1234567B_8

曾家達 牙醫博士

Office: (281) 261-0555 Fax: (281) 261-5559

服務範圍：
補牙、拔牙、安裝假牙、牙齒美容、牙周病、牙床外科手術、
根管治療、最新特殊技術、牙齒漂白、牙套、牙橋、兒童牙齒
防治、以最新式科學儀器為大家服務。*沒有保險另有優惠*
4723 Highway 6, Missouri City, TX 77459
www.mypreferreddental.com
staff@mypreferreddental.com

D02-PREFERRED 曾家達56B_8



貝麗兒科 Bellaire Pediatrics

Board Certified by ABP 現任: 德州兒童醫院主治醫生
美國兒科科學院專科認證宗旨: 為您的孩子們的健康保駕護航。
主治: 哮喘、慢性咳嗽、過敏性鼻炎、肺
炎、小兒發熱、嬰幼兒腹瀉、小兒
腹痛、濕疹、喉嚨炎、小兒多動症
、運動損傷等等劉娜 醫學博士
Na Liu, M.D., F.A.A.P.
歡迎電話預約及查詢: 713-777-7772 網站: www.bellairepediatrics.com
地址: 8250 Bellaire Boulevard Suite 1, Houston, Texas 77036(中國城靠近Sharpstown高爾夫球場)

D03-BELLAIRE PEDIATRICS 貝麗兒科_劉娜_8B

D02-UNIVERSE 時代牙醫中心

營業時間(七天): Mon-Fri 9:30AM-6:30PM Sat. & Sun 10:00AM-6:00PM

人工植牙 (Dental Implant)
根管治療 (Root Canal Treatment)

牙齒美容矯正 (隱形牙齒) 及一小時漂白 (One Visit)

固口牙橋
全口假牙

部分假牙含或不含鉤子 (Attachment)

各類牙齒拔除及使用智慧齒拔除

一般成人及兒童牙科

全口牙齒重建

牙周病治療

一般及深部洗牙

各類牙周病 (牙槽骨及牙齦) 修補手術

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究經驗

休士頓: 7500 Beechnut St, Suite 308, Houston

電話: (713)771-9771 www.cooperinstiutearm.com

D03B_COOPER鍾正芳6B_4

COOPER INSTITUTE FOR ADVANCED REPRODUCTIVE MEDICINE

鍾正芳 James Chuong M.D.
美國婦產科專科醫師

美國內分泌及不孕症專科醫師

主治 試管嬰兒,凍卵凍胚
性別篩選,基因診斷
徵捐卵婦女(酬謝\$5,000起)

梅耶醫學中心(Mayo Clinic)專科,三十年臨床與研究

德州脊椎中心，復健科診所
Texas Spinal care 最新技術治療腰椎、頸椎間盤突出！

車禍不要緊 免費幫你治

不管別人撞你，還是你撞別人；不管你有沒有保險，
出了車禍打個電話給李醫生，他會幫你把一切搞定！
不用你花一分錢，全部由保險公司支付！！

腰痛、下肢痛、下肢麻木、前行困難、坐骨神經痛、頸部、肩部、上背部
劇烈疼痛、手麻、手酸。采用非手術治療，運用推拿、器材和營養相搭配
的方法治療腰椎、頸椎間盤突出非常有效，病人無痛苦、不用專門請假

James L. Lee, D.C.

可以邊工作邊治療 整個過程的費用比手術治療時的Copay還低！
根據電腦診斷的結果針對受損的那一節椎間盤治療，準確！見效快！！
一次治療下來疼痛馬上減輕80%！

李醫生治療椎間盤突出有20多年的經驗，畢業於加州大學聖荷西分校，行醫多年，信譽卓著。獨家牽引療法有奇效！

李醫生 還專精車禍後的複健，車禍後PI與PIP都收。中文護士

Texas Spinal care 診療時間：週一、三、五 (8am-6pm) 二、四、六 (上午)
電話：**713-278-2225** 網址：<http://www.txspinalcare.com>
診所地址：**9610 westheimer road, Houston, Texas 77063**

CHIRO 1ST REHABILITATION, P.A.

脊椎神經物理治療科

<p>以上治療 醫療保險 有給付~</p> <p>改善生活品質，最快速進步技術，治療有 效去除由脊椎引起的手腳麻痺，頸腰間壓 迫感及疼痛可達86%以上的效果。</p>	<p>接受各種保險、老人醫療卡、沒保險有折扣</p>
<p>7814 Bellaire Blvd, Houston TX 77036 Tel:(713)771-8110</p>	<p>預約：通英、國、粵、西班牙語</p>
<p>DO3CH-Chiro王建森1356B_16</p>	
<h1>惠康家庭全科診所</h1>	<h1>Welcome Family Medicine, P.A.</h1>
	<p>接受各種醫療保險 Medicare Medicaid</p>
<p>許 旭 東 醫學博士 Xudong Xu, M.D. 家庭全科醫師 Board Certified by ABFP</p>	<p>陳 永 芳 醫學博士 Yongfang Chen, M.D. 家庭全科醫師 Board Certified by ABFP</p>
<p>美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑 Texas Tech University住院總醫師 Mermonial Hermann Southwest Hospital 主治醫師 中國醫學科學院皮膚病研究所臨床博士學位</p>	<p>美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑 Mermonial Hermann Southwest Hospital 主治醫師 Texas Tech University住院醫師畢業 十餘年臨床醫療經驗</p>
<p>主 治</p> <p>內科、兒科、皮膚性病科、婦科 急診、外傷、全身健康檢查 婦科體檢、外科小手術、預防接種</p>	<p>移 民 體 檢</p> <p>隨 到 隨 診</p> <p>週一至週五: 8:00am-4:00pm 週六: 8:00am-2:30pm</p>
<p>Tel : 713-995-8886 Fax : 713-270-9358</p>	<p>www.gotomyclinic.com/welcomefamilymedicine</p>
<p>Address : 9160 Bellaire Blvd. Suite E, Houston, TX 77036 (惠康超市東側警察局隔壁)</p>	

2020的抉擇：戰爭或和平？

◎張文基

同認同的價值。

所以，現在和平統一的最大挑戰是如何擴大血統和文化認同上的「一中」到政治上的「一中」認同！什麼是「九二共識」的一中，按照習近平主席一月二日的講話，就是「海峽兩岸同屬一個中國，共同努力謀求國家統一」，並沒有否定兩岸分治的事實也不存在消滅中華民國的問題。如果不承認這個「一中」不僅違背了臺灣的歷史承諾而且兩岸就不可能和平時，相信絕大多數的臺灣人都會願意接受這未來的一中。

如果兩岸人民都認同「一中」並願意共同努力創造未來的一中，那麼就必須磋商如何具體實現這個目標。由於長期的分治，兩岸有許多不同，需要時間來逐漸的走向最終的一制，「一國兩制」是在過度期間面對現實的對臺灣最有利的選擇。至於兩制的具體內容是由兩岸人民和政府共同參與制定的，兩岸人民可以爭取各自認為最好的方式。

去年年底臺灣陸委會稱接受「九

二共識」，就是要消滅所謂的「中華民國」，這代表蔡英文的立場也是綠營長期誤導臺灣百姓的言論。在兩岸完成一中架構之前，中華民國不但會存在，而且在友好的氣氛下，中華民國的國際空間也會改善。未來的一中將是中華民國和中華人民共和國的共同新生。

臺灣處於中美兩個相互碰撞的大鐵球之間，臺灣最好的立場就是不要作為一個擋路石，因為會被壓得粉身碎骨；要作為一個潤滑劑。蔡英文政策的危險是把臺灣綁在美國對華鷹派的戰車上，但是歷史證明當美中將發生不符合美國利益的衝突時，臺灣必定會被拋棄而粉身碎骨！

中美關係和世界大局面臨全面轉型的時候，臺灣也有獨特的機會，這一點郭台銘有深刻的論述。他強調，這次美中貿易的劇變，將帶給我們人類文明的另一次突破和挑戰，影響不但是空前而且是巨大的，這會是臺灣的挑戰，但也會是一個最重要的機會。

臺灣的機遇只有在和平環境下才能實現，而承認「一中」是維繫穩定和平的前提！所有參選人，包括韓與郭都必須切記！



網址 <http://www.us-chinaforum.org>
<http://www.us-chinaforum.com>

投稿信箱: uschinaforum138@gmail.com

刊頭設計 劉學武

每星期六出刊

第302期

推進中美相互瞭解合作 促成海峽兩岸和平統一 倡導和諧平等多元世界

來自外太空的挑戰

◎齊武

正當地球上的人們正在為美中博弈、美俄鬥爭、美國和伊朗的緊張對峙，等等而擔心時，很少人對4月13日美國海軍主管資訊戰的副司令辦公室發言人Joseph Gradisher發表的一件有關海軍對不明飛行物體的一件。

(UFO)或者軍方所說的“不明原因的空中現象”的態度轉變的新聞有太多的關注。然而，這是美國官方60幾年來首次不再完全否定UFO的可能存在。為什麼發生這種態度的轉變？人類是否有可能將面對來自未知的、比地球所有的文明更強大的文明的威脅？這會否改變地球內不同國家間的紛擾和衝突？

長期以來在世界各國中美國軍方對於UFO的態度是最保守的，很多第一手的資料在上報軍方以後就石沉大海，而且將事件列為機密，嚴令當事人不得對外洩露，造成一個氣氛使得承認經歷UFO事件的人員，特別是飛行員，被看成是精神不正常而受到歧視，進而影響到個人的事業前途。然而，近年來很多當事者在生命接近尾端的時候選擇了不再沉默，因為他們已經無所畏懼，所以最近幾年有越來越多的可以互相佐證的資訊得到披露，引起各界，包括科學界的反思。

促使美國海軍官方態度發生轉變的一個顯著例子就是2004年尼米茲號航母打擊集團戰鬥機飛行員們與軍艦上的航管人員和一個不明飛行物體的雷達-視覺相遇事件。十幾年來這次事件在海軍退伍人員及UFO社團間流傳，但是直到2015年在fightersweep.com上對這一事件的公開描述、對其中一名飛行員的採訪以及隨後的新聞報導開始吸引社會較大規模的關注。2017年12月，海軍當局向公眾公佈了這次遭遇的紅外鏡頭錄影，這是破天荒的政策改變。

在當前和今後相當長的歷史階段裡，應該把處理中美關係的任務、目標和底線定位為：扭轉攻守關係（任務）、重回合作關係（目標）、不懼對抗關係（底線）。這也是處理中美貿易戰的基本出發點。

講政治不僅要講國內政治，還要講國際政治。在中美貿易戰過程中，中國經濟決策者必須懂得國際政治，必須認識到美國對華戰略的核心內容是控制並肢解中國；必須認識到現階段美國對華的政治攻勢、軍事攻勢和貿易攻勢不過是「球場上的打配合」，其真實目的是奪取對華的金融控制權，即通過控制中國共產黨和中國軍隊的「錢袋子」，實現不戰而屈人之兵之大戰略。美國利用其自身的硬實力、軟實力和巧實力的組合已經成功肢解了前蘇聯，美國同樣具備充分的綜合實力肢解其它大國。中國對此必須高度警惕。

如果在中美貿易戰談判中，美國提出全面進入中國的銀行、保險、證券、期貨、基金、支付等金融機構，提出人民幣自由兌換和資本專案自由化，提出人民幣匯率市場化和自由化，那麼就可以斷定，美國發動貿易戰的目的不是來「要錢」，而是來「索命」。如果看清了對手的底牌，本次貿易戰應該換一個思路應對。中國應該借力使力，利用特朗普發動的中美貿易戰，把中美之間的利益衝突引導到商品貿易領域，避免未來在貨幣金融領域的更大規模的對抗與衝突。

如果繼續維持中美之間的攻守關係，繼續維持美國得寸進尺、中國不斷退讓的態勢，那麼，在美國持續的立體化攻勢之下，中國必然會喪失經濟金融的制高點，最終導致中國政治經濟和社會的深刻危機。

2、選擇之二：

中國的出路在哪裡？中國應該把目前的「中美攻守關係」轉變為之前的「中美合作關係」，甚至做好不惜重回「中美對抗關係」的準備。中國高層決策者必須鼓起不懼中美對抗的勇氣，做好中美長期對抗的佈局，拿出「丟下幻想，準備戰

在中美貿易戰的談判桌上坐著兩批人，他們不在相同的戰略層次上：中國要的是美國的錢，而美國要的是中國的命。如果拿中國金融控制權與美國交換眼前的商品貿易利益的時候，這等於出賣了中國政黨和國家的未來。

金融從來就不是社會財富的創造者，但金融從來就是社會財富最直接的分配者。根據上海銀監局的統計，2017年12月末上海外資銀行資產餘額1.56萬億人民幣，預計至少從實體經濟領域分配拿走300億以上的國民收入。

更主要的是，金融機構不僅是財富的分配者，而且是實體經濟的主宰者。金融機構掌握著實體經濟的資金流向和業務興衰。外資金融機構完全可以把所控制的人民幣資金資源主要服務於外資企業而拒絕服務於本土企業。這一點在中國近代史上十分常見。

如果繼續維持中美之間的攻守關係，繼續維持美國得寸進尺、中國不斷退讓的態勢，那麼，在美國持續的立體化攻勢之下，中國必然會喪失經濟金融的制高點，最終導致中國政治經濟和社會的深刻危機。

中國的出路在哪裡？中國應該把目前的「中美攻守關係」轉變為之前的「中美合作關係」，甚至做好不惜重回「中美對抗關係」的準備。中國高層決策者必須鼓起不懼中美對抗的勇氣，做好中美長期對抗的佈局，拿出「丟下幻想，準備戰

在中美貿易戰談判中，美國提出全面進入中國的銀行、保險、證券、期貨、基金、支付等金融機構，提出人民幣自由兌換和資本專案自由化，提出人民幣匯率市場化和自由化，那麼就可以斷定，美國發動貿易戰的目的不是來「要錢」，而是來「索命」。如果看清了對手的底牌，本次貿易戰應該換一個思路應對。中國應該借力使力，利用特朗普發動的中美貿易戰，把中美之間的利益衝突引導到商品貿易領域，避免未來在貨幣金融領域的更大規模的對抗與衝突。

如果繼續維持中美之間的攻守關係，繼續維持美國得寸進尺、中國不斷退讓的態勢，那麼，在美國持續的立體化攻勢之下，中國必然會喪失經濟金融的制高點，最終導致中國政治經濟和社會的深刻危機。

中國的出路在哪裡？中國應該把目前的「中美攻守關係」轉變為之前的「中美合作關係」，甚至做好不惜重回「中美對抗關係」的準備。中國高層決策者必須鼓起不懼中美對抗的勇氣，做好中美長期對抗的佈局，拿出「丟下幻想，準備戰

在中美貿易戰的談判桌上坐著兩批人，他們不在相同的戰略層次上：中國要的是美國的錢，而美國要的是中國的命。如果拿中國金融控制權與美國交換眼前的商品貿易利益的時候，這等於出賣了中國政黨和國家的未來。

金融從來就不是社會財富的創造者，但金融從來就是社會財富最直接的分配者。根據上海銀監局的統計，2017年12月末上海外資銀行資產餘額1.56萬億人民幣，預計至少從實體經濟領域分配拿走300億以上的國民收入。

更主要的是，金融機構不僅是財富的分配者，而且是實體經濟的主宰者。金融機構掌握著實體經濟的資金流向和業務興衰。外資金融機構完全可以把所控制的人民幣資金資源主要服務於外資企業而拒絕服務於本土企业。這一點在中國近代史上十分常見。

如果繼續維持中美之間的攻守關係，繼續維持美國得寸進尺、中國不斷退讓的態勢，那麼，在美國持續的立體化攻勢之下，中國必然會喪失經濟金融的制高點，最終導致中國政治經濟和社會的深刻危機。

中國的出路在哪裡？中國應該把目前的「中美攻守關係」轉變為之前的「中美合作關係」，甚至做好不惜重回「中美對抗關係」的準備。中國高層決策者必須鼓起不懼中美對抗的勇氣，做好中美長期對抗的佈局，拿出「丟下幻想，準備戰

在中美貿易戰的談判桌上坐著兩批人，他們不在相同的戰略層次上：中國要的是美國的錢，而美國要的是中國的命。如果拿中國金融控制權與美國交換眼前的商品貿易利益的時候，這等於出賣了中國政黨和國家的未來。

金融從來就不是社會財富的創造者，但金融從來就是社會財富最直接的分配者。根據上海銀監局的統計，2017年12

避免這些事讓你不得婦科病

核心提示：女性朋友提到婦科病，都想離得遠遠的。那么，在生活中就要格外注意，不要讓這些小細節讓你患上病。

1、不吸煙——丟掉吸煙壞習慣

吸煙有害健康是人盡皆知的道理，然而很少有人知道，吸煙會增加流產的機率。不僅如此，有研究表明，不孕、早產、胎兒畸形都與長期的吸煙習慣有着密切的聯繫。為了寶寶的健康，快快丟掉吸煙的壞習慣吧。

2、防滴尿——肌肉鍛煉操

30多歲的女性中，有30%的人在搬重物、大笑、跳躍等劇烈活動時，都會有不同程度的滴尿，而其中最主要的原因就是分娩引起的肌肉功能的衰退。在分娩的時候，尿道周圍的肌肉會受到強力的拉扯，一旦恢復不好，就容易失去彈性。產前的一種幫助生產的陰道肌肉鍛煉操，同樣可以幫助產生肌肉功能的恢復。吸氣——收縮肌肉——持續——放鬆，10分鐘1次，一天2次，如此堅持4—6周，就可以讓肌肉得到鍛煉和恢復。

3、防卵巢癌——服用維生素C和E

卵巢癌是死亡率最高的一種疾病，其癌變早期毫無症狀，一旦有臨床症狀時，病情往往已到晚期，所以其危險度不可小視。

維生素C和E可以幫助你抵抗卵巢癌的侵襲。研究表明，如果每天攝取90毫克的維C和30毫克的維E，患卵巢癌的機率就會減少一半。

4、防直腸癌——觀察排氣量

如果你總是感覺腹脹，並且排氣太多，就要注意了，也許你正面臨直腸癌或卵巢癌的威脅。雖然腹脹的狀況在40多歲的女性中並不少見，但如果年紀輕輕就有這種症狀就不可輕視了。看看你是否還有以下症狀：腹痛、便祕或腹瀉、食慾不振、疲勞、體重下降、直腸或陰道無故出血。如果排氣量大，又伴以上症狀，你就要提高警惕，及時就醫了。

5、防經期乳房腫痛——佩戴無鋼圈的胸衣

一項調查表明，在200位患有經期乳房腫痛的婦女當中，有85%的人在佩戴無鋼圈的胸衣12周之後，乳房疼痛的症狀完全消失。鋼圈胸衣雖然能托起雙乳、塑造完全胸型，但是卻會嚴重影響乳房的自由活動，經期乳房膨脹的時候，自然就會引起疼痛。

6、防宮頸癌——穀類早餐

宮頸癌也稱子宮內膜癌或子宮內膜腺癌。據調查，在患有宮頸癌的女性中，有30%的人葉酸攝入量明顯低於正常女性。同時，如果在懷孕期間攝入足量的葉酸，寶寶患上致命性神經缺乏症的機率就會下降50%。葉酸攝取的方法也很簡單，每天一餐穀類早餐就可滿足需

要。

7、防乳腺癌——運動

乳腺癌是發生在乳房腺上皮組織的惡性腫瘤，是一種嚴重影響女性身心健康甚至危及生命的最常見的惡性腫瘤之一。

保持一定的活動量，可以有效地降低人體內引起乳腺癌細胞增長的激素水平。每天若有5個小時以上的時間來活動筋骨，你患上乳

癌的機率，多接受一些陽光的沐浴還可以減少患乳腺癌的機率。當暴露在陽光下的時候，體內維生素D的含量會激增，而維生素D被認為是抑制癌細胞生長的有效物質。在春夏兩季，每天15分鐘的日光浴就可以讓你體內產生足夠的維生素D，而在日照較短的秋冬，可以直接服用維生素D，與日光浴的效果是相同的。

10、防陰部疾病——陰部自檢

每月一次陰部自檢，可以幫助你及早發現可能出現的陰道疾病，並及早治療。

黑斑——可能是外陰癌的徵兆。外陰癌是一種少見的皮膚癌，不及早治療就可能致命。但只要及早就醫，90%都可治愈。

腫塊——可能是毛囊炎、皮膚堵塞、良性腫瘤，極少情況下會是外陰癌。如果2周之後腫塊仍不消失，就要及時就診。

小白點、皮膚乾枯如紙——可能是外陰皮膚癌。這種皮膚是由內分泌失衡所引起，如果不及時治療，就會引起陰唇萎縮。

異味、瘙癢——可能是真菌性陰道炎或陰道滴蟲病。如果在懷孕期間患上了真菌性陰道炎而不及時診斷治療，就可能引起早產，或是影響胎兒健康。

11、防陰部感染、過敏——裸睡

你每天需要呼吸新鮮空氣，你的身體同樣需要。嚴嚴實實地捂了一天，在晚上你總要給你的身體一個回歸自然、完全放鬆的機會吧。況且，敏感的陰部如果總是不能夠透透氣，細菌就更容易滋生，一不小心，陰部感染和過敏就要來煩惱你了。所以，當你累了一天，完全放鬆地躺在床上時，何不也給身體一次徹底放鬆的機會？



39健康網
www.39.net

腺癌的機率就會降低31%到41%。

8、防膀胱炎——勤上廁所

膀胱炎是一種常見的尿路感染性疾病，由於女性的尿道比男性的尿道短，又接近肛門，大腸桿菌易侵入，所以女性患膀胱炎的機率很高。得過膀胱炎的人都知道那種難言的痛苦：尿頻、尿急、尿痛、急迫性尿失禁，甚至出現血尿和膿尿。趕走患膀胱炎的危險其實也是簡單，你只需做到勤上廁所即可。增加排尿的次數，可以減少尿道中的細菌含量，細菌減少了，膀胱炎自然也不容易患上了。此外，性愛之後也要馬上排尿，避免細菌通過尿道傳入膀胱中。

9、提高生育能力——曬太陽

充分的日光浴可以提高女性的生育能力，增加懷孕的機率。有研究表明，在日照充實的季節，女性受孕的機率明顯高於其他季節。



女人 30 拉警報？是體脂率而非年齡

核心提示：年輕時不忌口，還是擁有好身材，而一過三十歲身材就走樣了，或許除了年齡原因，還可能是體脂率的原因。

“即使看起來瘦瘦的女生，只要體脂肪超過30%就是輕度肥胖了。這類型的女孩又稱“泡芙族”，年輕時或許不忌口也有好身材，但隨着身體里的隱藏性脂肪逐年累積，往往不用到30歲，身材和外型就已經拉警報了。相反的，體脂率控制得好的女性，多半也是因為她們有在注意飲食與運動，所以往往到了4、50歲，都還是看不出真實年齡的美魔女”江淑宇藥師說道。

老化藏在細節里！揪出隱藏性脂肪

根據台灣肥胖研究學會公佈的理想體脂率，30歲以下女性的理想體脂率是17%至24%；30歲以上女性則是20%至27%。

根據衛生署調查，有四成的成年女性(20—39歲)，看起來不胖，但皮下脂肪卻過多。這類族群因為體脂肪過多，肌肉量不足，所以體力較差、很容易生病疲倦，因為肌肉和骨質密度的不足，輕輕一按就凹下去，彈不回來，而裡面儘是油脂，很像西洋甜點中的泡芙，因此被昵稱為“泡芙族”。

江淑宇藥師表示，也因為肌肉量不足的關係，泡芙族女孩的面容和身材也會較容易出現松垮和“走山”的情況，所以許多人往往還不到熟女年齡，就已經備顯老態了。

降低體脂率只要簡單兩招

如何有效的降低體脂率？江淑宇藥師提醒，養成規律且足量的運動習慣，以及建立正確的“挑食秘訣”，只要這簡單兩招就能輕鬆擺脫多餘體脂肪的糾纏，遠離肥胖和其衍生的三高疾病、新陳代謝症候群、心血管疾病等疾病。

1.高頻率有氧運動 減重甩脂效率加倍

體脂肪多的人普遍處於長期無運動的狀態，應先建立起能讓自己常常動、持續做，不要太激烈且能輕鬆上手的運動，其中有氧運動如快走、慢跑、游泳、爬樓梯、騎自行車或溜直排輪等，都是很好的選擇。

江淑宇藥師表示，當我們慢慢增加運動的頻率次數和強度時，身體會將儲存脂肪能力轉化成燃燒脂肪的能力，只要秉持着時時刻刻都在動的原則，不放過任何可讓身體活動的機會，例如走路或爬樓梯等，累積越多，則消耗能量越多。

2.斷開脂肪的連結 飲食要少油少糖

脂肪的形成養分，多來自高碳水化合物和高油脂飲食。江淑宇藥師表示，油變成脂肪這概念很容易理解，而碳水化合物經過分解後，會變成葡萄糖進入血液，而血糖濃度一升高，胰島素就會開始分泌，於是便開啓脂肪細胞的大門，把碳水化合物變成脂肪儲存起來。

換句話說，當我們吃越多碳水化合物，例如高糖、高澱粉的精緻化糕餅、點心，血糖就越高，胰島素就越多，體內所儲存脂肪量就會增加。

【減重小叮嚀】：

台灣肥胖醫學會醫師楊智堯也表示，控制體脂率才是健康減重的關鍵！減重時將重點放在體脂率

的控制，外型身材看起來會是健康緊實的，也比較不容易復胖；如果減掉的只是表面的水分或肌肉，而非減掉更深層的脂肪，皮膚與曲線看起來就松垮垮的，復胖的機會也比較高。無論是減重或減少體脂肪，只要養成規律的運動習慣、選對食物，逐步改變生活型態，就能有效達成目標喔，千萬不要採用極端的節食方式，不但容易搞壞腸胃，也可能因為迅速流失水分和肌肉，讓人反而變得蒼老憔悴，失去了減重的意義。





Buddhist Tzu Chi Foundation
佛教慈濟基金會德州分會
6200 Corporate Dr., Houston, TX 77036
713.270.9988 | www.tzuchi.us

慈濟人間路



170

慈濟基金會是美國稅法501c(3)的非營利慈善組織，證嚴法師於1966年在台灣花蓮創立，帶動三十位家庭主婦每天省下五毛買菜錢，開始濟貧工作。目前慈濟人遍布全球50多個國家，內修「誠正信實」，外行「慈悲喜捨」，救援足跡遍及90多個國家，不分種族、社會地位或宗教信仰，並廣邀天下善士，朝「人心淨化、社會祥和、天下無災難」之目標而努力。

捐款方式：現金、支票、網上捐款 www.us.tzuchi.org、信用卡捐款專線 1-888-9TZUCHI (1-888-989-8244)；捐款可抵稅



三節合一 「佛誕日、母親節、全球慈濟日」

佛誕日、母親節、全球慈濟日 三節合一，在今年的5月12日舉行，對慈濟人而言，這是一個光輝燦爛又特別的日子。

今年正值慈濟成立53周年，慈濟美國落地生根30周年，慈濟美國總會和八大分會均在上個週末期間，舉辦了「三節合一」的慶祝活動。

慈濟德州分會、亞特蘭大支會、邁阿密聯絡處在浴佛典禮當天，帶著眾人齊心為天下蒼生祈福。許多父母帶著剛出生的孩子，前來浴佛，還有人文學校的小朋友，也跟著志工捻花香，雙手合十啟發慈悲善念。

會後德州分會志工們為前來浴佛的數百位會眾們砌上好茶，遞上可口素食點心和伴手禮。會眾們離開時還有溫馨的驚喜，一朵朵紅色康乃馨，感念所有辛苦的媽媽。

慈濟亞特蘭大支會和邁阿密的人文學校學生則是仿效小羊跪乳，用一杯熱茶，或是一張自己繪製的卡片，向母親們表達感念之恩。



積小錢 行大善

一指積善APP 正式上線！



一指積善

Tzu Chi Connect



App Store



Google Play

慈濟美國首度發行APP，今天隆重登場！眾所矚目的「一指積善」"Tzu Chi Connect" 應用程式上線囉。

平易近人的高科技，用一根手指就能將每天的消費金額化零為整，累積到這個手機竹筒 存進指定援助的慈善項目，還能追蹤援助項目最新進展……慈善特製化、透明化、人性化，讓您用手機就能知道自己的點滴付出，正如何改變世界的樣貌。

行善好簡單！在蘋果Apple Store (適用iOS系統) 或Google Play(適用Android系統)鍵入 Tzu Chi Connect APP，就能免費下載安裝。

設定您所希望的金額 按下 立即捐款 Apple Pay 或Google Pay 就會幫您完成捐款。

欲知「一指積善」"Tzu Chi Connect" APP更多精彩功能，請上網：<https://tzuchi.us/zh/app>

休士頓慈濟大愛幼兒園 招生中

適齡適性的啟發性活動，啟發學習興趣的主題式角落教學。中英文雙語教學，將東西方文化節慶融入課程教學。歡迎2.5~4歲孩童報名。

詳情請洽李園長 713-395-0303

Tzu Chi Great Love Preschool & Kindergarten, Houston
6200 Corporate Dr.
Houston, TX 77036

活動看板

募您一份善心，捐款請電洽各聯絡處

聯絡單位	電話	活動內容 (詳情歡迎來電詢問)
慈濟美國德州分會	713-270-9988	定期環保、老人院探訪、佛堂共修、讀書會、合唱團、醫療講座、書軒心靈講座等
德州分會靜思書軒	713-270-9988	定期醫療講座、心靈講座等
社會教育推廣中心	713-270-9988	瑜伽、太極拳、排舞、運動舞蹈、蕙質蘭心、家長中文班
亞特蘭大支會	770-458-1000	讀書會、念佛精進、老人院探訪、手語練習等
奧斯汀聯絡處	512-491-0358	老人院探訪、緬甸難民數學、英語教學等
邁阿密聯絡處	954-538-1172	定期讀書會、念佛精進、手語歌練習、老人院探訪等
奧蘭多聯絡處	407-292-1146	定期讀書會、念佛精進、手語歌練習、老人院探訪等
紐奧良聯絡點	504-782-5168	定期讀書會、念佛精進
聖安東尼聯絡點	210-875-6932	定期讀書會、念佛精進
康福聯絡點	361-987-7130	定期讀書會、念佛精進

FOTILE



廚房無煙日

方太健康油煙機
大力吸排 健康烹飪

促銷時間: 05.25-06.02

最低799包安裝
關稅漲價前,最後一次保價鉅惠



Toll Free热线电话:
888-315-0366

FOTILE KITCHEN APPLIANCE
Toll Free热线电话: 281-201-8186
3510 Hwy 6, Sugar Land, TX 77478

Hong Kong Seafood City 香港海味城
Toll Free热线电话: 713-772-2889
9968 Bellaire Blvd, #100-120, Houston, TX 77036

*此活動僅限7502.G

許氏用 ❤ 大家放 ❤

許氏日本靈の芝

Japanese Reishi Mushroom



珍貴日本長野一號菌種 / 零污染 / 有機栽培

買兩盒許氏日本靈の芝 120粒裝
送限量珍藏版活靈芝 送完為止!

許氏德州經銷專賣店

Dallas
達拉斯出國人員服務中心 972-235-2288
Mau Phuoc Duong 972-496-4372
Grand Prairie
香港超級市場 972-988-8811
Plano
H&S World 出國人員服務中心 972-699-1681
H&S World 出國人員服務中心 214-998-0977
陽光旅行社 972-758-9588

YiYiHerbs
大華超級市場(99 Ranch)
Houston Bellaire
永盛圖書百貨公司
仁安堂花旗參茸中藥行
盧林中醫診所
德信行
中國出國人員服務中心
德聖堂

972-666-8188
972-943-8999
713-271-8186
713-270-4611
713-774-5558
713-995-8530
713-988-5200
713-988-5864

參茸城
香港海味城
燕窩城
燕補堂
仁濟中醫針灸所
聯發行L&P
大中華超市
百佳超級市場
惠康超級市場

917-365-1688
713-772-2889
713-776-2888
713-772-7888
713-271-0488
713-995-9138
281-501-1820
713-270-1658
713-270-7789

Houston香港超級市場
NHN HOA HERBS 仁和藥行
Houston Area
越華超級市場
萬和堂中藥行
家樂超級市場
大華超級市場(99 Ranch)
大華超級市場(99 Ranch)

281-575-7886
281-988-8500
281-776-9888
281-298-9321
281-988-8338
281-313-8838
713-932-8899
281-980-6699

Austin
天地人參茸行
恆豐
San Antonio
亞洲市場
Tim's Oriental Market
College Station
BCS Food Markets
512-467-8888
512-719-3864
210-681-8688
210-523-1688
979-695-6888



美國許氏參業集團 1-800-826-1577
www.hsuginseng.com



