

分類廣告c1

費目表 CLASSIFIED AD. RATE 淍 週 三週 一月 1 wk 2 wks 3 wks 1 mon 格數 Size 1格 (1unit) \$45 \$80 \$105 \$125 \$210 \$250 2格 (2units) \$90 \$160 \$135 \$240 \$315 \$375 3格 (3units) \$180 \$320 \$420 \$500 4格 (4units) EFFECTIVE: 從2009年11月1日起實施

美南國際電視網 Southern Television Place Your AD By phone, Fax, Email or in person: 電話,傳真,電郵,上網或登門刊登

Call(電話服務專線): 281-498-4310 Business Hours: ── Fax (傳真): 832-399-1355

Email (電郵): cla@scdaily.com

Wechat(微信): AD7133021553

Click(上網): www.scdaily.com Stop bv(登門): 11122 Bellaire Blvd Houston TX 77072

8:00am-4:00pm 上班時間: 调一至调五: 或致電: 281-498-4310

-paper: www.scdaily.com 點 "分類廣告" 美南新聞分類廣告 公告欄

wechat : AD7133021553 E-mail: cla@scdaily.com 2月日15 星期

主頁 scdaily.com 下方美南廣告 AD 是最受歡迎的 招工/買賣/宣傳 最佳平台 www.scdaily.com/cla/ClaAD.pdf

只要您己刊登美南新聞分類廣告 即可享有刊登一次『10元』的特價活動

請微信: AD7133021553



位路易斯安那州

誠請炒鍋一名,

需報稅. 請電:

832-819-8111

*堂吃外賣店

立290, 講熟手接電話

有意者請聯系:

713-382-2982

另有一家外賣店出售

生意月均36,000左右

星期一關門共休

*糖城中餐誠請

●外送員一名

聯系電話:

●炒鍋一名

100 Restauran Hirina

米其林星級港式早茶點心

連鎖餐廳-Tim Ho Wan (添好運)

Katy 亞洲城 誠徵

1. 後廚行政總廚 2. 後廚經理

公司醫療保險,福利,獎金.有公司培訓.

需報全稅.如有興趣,請寄簡歷到:

david@timhowanusa.com

或來電: David Li **832-788-0217**

休斯頓快餐店

誠請

炒鍋, 打包, 收銀員

全工半工均可

男女不限

意者請電:

409-500-3300

糖城翠苑中餐館

誠請企台/收銀/

全職/兼職

小費好

有意者請電:

832-606-3731

Buffet 店請人

I-45南36出□,

誠徵大師傅和炒鍋

賈錢面議.請電/親臨

1626 Spencer Hwy

713-910-8899

832-276-6580

713-828-8177

點心助理.

100

Restauran Hiring

餐館『急賞

收銀員及食物打包

略懂英文,年齡不限

淪Juile:

832-782-2088

Lucky Palace Korean

Restaurant at Bellaire,

Chinatown, Full/Part

lime, great income and

lexible hours. Please cal

281-889-0533

8508 Bellaire Blvd.

Houston, TX 77036

Chow Wok

位於Dairy Ashford

/ Westheimer

誠請 Cashier 一名

需懂英文

壽司餐館請人

有意者請電

ARE MAINTANANTAN **Timmy Chan** 金冠酒家誠聘

Hiring Server 糖城堂吃外賣店

832-308-8132 Sugar Land, TX 77478

100

廚房油爐,打雜,炒鍋 有身份,可報稅.

意者請電: 281-866-5020

誠請全職送餐,

底薪加小費,

需打包.

聯系電話:

347-981-8670

糖城川菜館

快手川菜炒鍋師傅

及抓碼師傅

有意者請電: Andy

832-380-9063

4526 Hwy 6

*日本餐館誠請

Katy/Richmond 地區

□本餐誠請**企檯**:

Full time/Part time

小費好.

有身份,可報稅,

626-476-5060

200

for sale

堂吃外賣店出售,

獨立建築1500呎

生意很穩定,4.3-4.8萬 雛糖城20分鐘左右,

可做工看店,價格面議 非誠勿擾. 請電:

有意者請電 346-874-7913 每周二公休

糖城美式餐館

Restaurant

Hiring

Mamak糖城店

Malaysian Restaurant

誠聘企台. 環境好,

小費高.新手可培訓

●並請廚房幫工.

誠請全工企枱 需英文流利 意者請電:

281-242-7728 832-277-2317

連鎖素食餐館 誠請 英文好企枱 短工,收入好,能報稅 位休斯頓中國城附近. 划: 6128 Wilcrest Dr 素食者結緣! 請短信:

832-812-3229 702-768-6766 626-679-3973

*路州日餐請人

高級日本餐館,誠請

有經驗、有身份的

壽司師傅.

包住,高新,分紅.

有意者請聯系:

337-660-8831

悦來餐館誠請 抓碼一名, 与無經驗,全工半工 男女均可

有意者請雷:

中餐館誠請 企枱, 外送員, 炒鍋 全工或半工均可 6340 N. Eldridgr Pkwy #K

誠聘●全工炒鍋

有經驗,要報稅 離中國城15分鐘

4670 Beechnut

713-307-2882

拉面館請企台

誠招

全職有經驗女企台

包吃住,地址位於

Corpus Christi,

聯系人: Amber,

510-396-9483

●半工外送員

Houston, TX 77041 有意者請電:

832-768-1383

高薪聘請 熟手炒鍋

可以帶助手 或夫妻工亦可 意者請電

281-683-6368 832-983-8829

中國城百佳超市附近 誠聘**有經驗企枱服務員** 無工作經驗可培訓。 全工、半工均可,能報稅 年齡不限.本店客源穩定

Restaurant Hiring

黃金水餃請人

中國城黃金廣場內

薪優誠請廚房員工

全工. 需有身份

請 11gm – 9pm 來電:

713-270-9996

281-881-9885

中餐館招聘

館

小費好.意者來電 713-367-9936 詳情可面談

713-470-8118

餐館招聘

Drive thru 兼切菜

和炒鍋

工資電聊,

有意者請致電:

210-380-2645

NOW HIRING

North China Restaurant

I-10 & KATY

Now is hiring

Waiter/Waitress

Full time or Part time

Must speak English

餐館請人

近1960西北區, 高新誠聘:炒鍋、 企枱、打雜幫工. 全工半工外送員 意者請電:

281-966-5342

日本餐館誠請

壽司師傅或學徒

企台及帶位

全工/半工均可

需工卡.請親臨或電

713-781-6300

6345 Westheimer

Katy點菜中餐館 誠請有經驗企檯 小費好

意者速電: 找經理

281-829-6888 832-606-8788

中日餐請人

Restaurant Hiring

美日餐館,高薪

誠講經理,企檯,帶位

Bartender調酒師

需英文流利,懂酒水全工/半工均可

」費極佳. 聯系電話

281-636-8808

*轉讓賺錢堂吃

家 Galleria &1960

*Sushi Chef (壽司師傅)

(No experience needed) Sushiya inside HEB 19529 Northpark Dr. Kingwood, TX 77339 Please text or apply in person

請傳簡訊或親臨: 713-309-5236 誠聘壽司師傅: 有無經驗均可 位 Kingwood, HEB 超市內

壽司餐館請人

Restaurant Hiring

日本餐館請經理

位 Missouri City 近糖城

超市內壽司吧 610北,近290 **滅徵女性人員**一名 需有些經驗 全工或半工,待優 意者請5點後電:

832-660-2521

*日餐(近糖城店)

Restaurant Hiring \Box 餐 請

路州全日餐 **Lake Charles** 誠請 高新 壽司師傅,學徒 廚房師傅,油鍋打雜,

全工企檯 包吃包住,意者請電: 832-605-2131

賺錢餐館退休售

兼外賣店 離中國城15分鐘車程 長年經營生意穩定. 意者請聯系: 713-373-2947

非誠勿擾!

626-592-5535 賺錢堂吃中餐售 ●因東主年齡退休

Galleria Mall,1500多师 也段好,生意旺,租金合理 ● Katy 中高檔繁華社區 外賣/堂吃中餐.10號邊 1900尺租金僅\$2800. 主意4-5萬,售價\$16萬 **832-858-4838** \pm

小鎭唯一家中餐 Cajun海鮮店售 位 11229 Fuqua St.

45南,33號出口 約2000 呎,附 Patio 老外客源,生意穩, 设備全.歡迎看店議價

832-373-2572 with high volume in sales Katy中餐館 糖城堂吃外賣店

出售兼招人 預售價格面議 誠請 炒鍋,

= 281 - 673 - 8752

誠請part time 經理 需有經驗,說英語, 做事認眞負責能報稅 薪資面議,意者請聯系 912-381-5292 832-373-8933

346-303-3218 River Stone

堂吃外賣中餐

出售

歡迎看店面談

聯系方式:

920-858-6894

獲獎越南餐廳售

超過3000呎,附有涼台

營業額高,位交通繁忙地段售80萬.請簡訊/電話:

832-830-3213

Award winning Vietnamese

restaurant for sale 800K

Over 3000 sqft with patio

轉讓. 經營多年,

誠聘 有經驗 壽司師傅一名 意者請電或短信:

賺錢堂食外賣

中餐館售,位 99/249

Spring好區,

繁忙地段,

生意穩定,設備齊全

有意者請聯絡詳聊

832-493-9598

*餐館出售

糖城 Sugar Land

面食店出售

~~詳情面談~~

聯系方式:

713-922-7104

626-348-9980

中韓式餐館售

位 Katy 區,好餐館出售 價格好,請短訊

Korean Chinese

restaurant in Katy

or sale at low price.

Please send texts to

誠招廚房師傅 有相關經驗優先, 不會可敎。 聯系人: Vincent 408-901-9571

*日餐店請人

*糖城老牌美式 *賺錢餐館轉讓 中餐館生意出售 位Galleria區 也段中心,客源穩定 1000 呎賺錢外賣店 面向主流,周邊沒有 房租 2500,生意 5 萬 同業競爭。 業主退休,誠意售出

有意者請電: 羊情請電:糯米地產 832-661-5840 281-919-7286

*密蘇裡城賺錢中餐館出售 堂吃加外送. 2500 呎, 生意穩定

房租平,含設備.包水+垃圾費用,

生意6萬餘. 意者請聯系: 985-790-3195 非誠勿擾

Le Lai 成長最快速區中餐館售 **Chinese Restaurant For Sale** in McAllen,TX

Established family-friendly restaurant in one of the fastest growing regions in Texas. www.lelaieastern.com/ForSale Call for more info: 956-923-1477 位成長最快的地區 McAllen, 適家庭經營

近8號,Westheimer 16年老店,1750呎 生意穩定,設備齊全 業主退休,有意出售 意者請電:

832-513-8776 堂吃外賣店轉讓

位西北高尚白人區 因人手不足轉讓 生意穩定,租金便宜 有意者請電:

281-813-6809 非誠勿擾

*堂吃外賣兼 小 Buffet 轉讓 設備齊全, 周五周日 buffet,

詳情請致電: 210-380-2645 閑聊者勿擾!

生意還有上升空間

因老版搬家,不得已轉讓. 生意穩定. 超市3800 呎, 餐館2300 呎 請電或短訊: 814-506-7198

大學城亞洲超市+中餐館

誠心轉讓(一併買者,價格優惠)

不接請短信。謝謝 非誠勿擾

生意穩定4-5萬, 油鍋煎打雜,外賣員

生意穩定(周一公休) 1490 呎, 房租便宜, 業主還有其他生意管理

意者請電: 832-503-0453

Order

404-454-6170 ٦ 外 346-319-4769

if interested 節日大籌賓 餐館新張.堂吃/外購 -價格優惠,服務好~ 專爲家庭公司 宴會,慶典,生日, 大中小Party Tray 可自備材料,自取或外送

中餐旺舖出讓

位於 Baytown 10號公路旁, 附近住宅林立,亦隣近幾大煉油公司, 客源龐大,因缺人運作出讓

●另請炒鍋. 有意請聯繫李小姐 713-732-8203



Business Opportunity

賺錢美甲店出售 位 Katy Mill 對面, 富人區,1300 呎, 房租便宜,生意穩定, 小費高. 意者請電:

713-502-3973 512-284-1211



Realtor / Agent

買新屋,送最大佣金回扣 買全新房屋, 返饋建商高額佣金. 15年地產經紀,十木工程師.

> 現代地產公司 **請電: 713-385-1188**

林禄壽 Johnathan Ling



Sale/Rent

休士頓民宿租 Houston Hostel USA 中國城惠康前,百利大道上,獨立屋,旅館式 套房,(房內附-書桌,餐桌,Cable電視及冰箱), 無限快速上網,包水電. 拎包入住, 死簽長約, 月租最少1個月起.16年來感謝舊客戶推薦

Line/微信: houstontours

電/簡訊:832-640-3888 Ruby 陳碧如



Sale/Rent

Sale/Rent

房地

*好房分租 共四個房間,限單身 月租: 一房 \$390 包電, 水, Wifi 6510 Gold Tee Ct Houston,TX 77036 意者請電:

832-853-1559

*別墅平房出租 四臥二衛,大房間, 大花園,干淨整潔 在Stafford 77477 近糖城.整棟出租 \$1600/月

832-997-7117 * * * * * * *

Home

Service

家庭服務

200

位中國城如意公寓 一房二衛浴

意者請電:Steven

鐘,供水電上網. 請洽 832-283-0285 832-977-6288

*誠聘通勤阿姨 家住西南區, 8號/Westheimer交界 需有經驗+愛心+責任心

照顧2個月大女嬰兒

及簡單家務.周一至五

7:30am-6:30pm 請電 281-248-3025

200

*聘請住家阿姨 位 Memorial,

基本英文溝通,會開車

中國城,金城銀行後面

整棟出租 \$1150

3房二廳,運動場對面

停車方便,環境淸幽。

吉屋分租,去超市5分

簡單打掃,洗衣服, 會煮江浙菜,作息有規 律高標准要求的阿姨 薪水\$4000+ 意者請電 832-908-0878

take care of clients in their homes.

Email resumes to:

assistmedHR@gmail.com

糖城.主要照顧嬰兒 簡單家務和午飯 通勤,周1-5 白天. 薪資面議. 請電: 713-376-6861

*Home Care Agency

誠聘長期保姆

照顧嬰兒,簡單家務 彈性時間,通勤, 北610內

832-755-7171

聘長期住家保姆 新優,請冢敎 兩個7歲孩子請家教

International Trade Center

付美國學校教育經驗

補習中英文和數學

全/半丁均可.報酬優

15-20/時,時間彈性

付 Sugar Land

832-630-4683

房地產開發公司

位休斯頓, 誠徵會計,

需英文流利,大學學歷

工作4年以上,

需做報表。請 Email:

orianao@

lovettcommercial.

com 進出口物流

倉庫現誠聘**叉車司機**和

倉庫管理員.辦公地點

靠近 Starfford, 77071

有意者請撥打電話:

346-319-3738

或加微信:603954007

300

-年以上鏟車經驗優先

家住糖城 主要照顧嬰兒. 簡單家務 需有經驗,有愛心.

Office for Rent

薪金面議 聯系電話: 周女士

832-378-8809 貨運代理

Cargoworld Express 商業,出口,進口,報關 Transporation代 **Full Logistics Service** 25年經驗,誠實,可靠

> 華人專線: 832-229-9293 電腦維修招聘

懂電腦基本操作,

講英文,

有電腦維修經驗優先

有意者請電:

832-643-9822

能源化工類

國際貿易公司,誠徵

採購助理:化工能源專業

辦公室工作,轉正機會

\$20/時. 請電/Email:

832-847-0887

sagevacancies

@gmail.com

Company

Hiring

公司請人



Pharmacy

Technician CPhT

負責勤快,有耐心,客服好

Cantonese and/or

Spanish preferred.

Tel: 713-541-1234

Fax:**713-541-1101**

evgrxhou@gmail.com

電子烟批發公司

高新 聘全職銷售代表

中英文流利,自備車,駕照

電子烟愛好者優先

底薪+佣金

薪酬月可達\$5000以上

工作: 德州區(需出差)

=: 832–208–4394

*誠聘機器維修工

食品生產工廠,聘請機械維修工

需有相關機械維修知識

及經驗且略懂英文

公司年假, 醫療保險, 401K

有意者請電:832-366-1280

找Helen

建材公司誠請

門店經理,辦公助理

無年齡限制,可報稅,熱情善於人際溝通,

學習能力強,會應用基本辦公軟件,

中英雙語,會西班牙語優先, 可協辦身份,薪水面議

意者請發簡歷至:

yixing2022@yahoo.com

休斯頓中國城-德州地產公司誠聘

溝通能力強,有協助團隊精神,工作細致認眞。

中文流利,工作認眞細致,有責任心,善於溝通。

聯系∶713–988–1668/ Kenli888@aol.com

felix.lu@texasgeorgerealty.com

●前台客服 &助理:要求中英文流利,

●物業管理助理:要求有一定英文基礎:

能安排維修,協助租售,維護客戶關系等。

微信: Ead6022

300

*家庭護理機構 九西南區,徵中英雙語 全工專職服務員 競爭力的報酬及福利 意者請將履歷 Emai: assistmedHR

@gmail.com Health Care Service 專真:832-300-3106 Health Care Service

Company

Hiring

公司請人

醫療公司,高薪

聘請**大樓維修工**,

會簡單英語、

中文流利。

|有興趣高薪者・請致電

346-239-0859

公司成立新部門

誠聘 Book Keeper

需豐富QB經驗

請遞簡歷至:

Peter@

護

公司

Company Hiring

窗簾廠招人

縫級工、安裝工,

木工,

有一定經驗,

可培訓,薪優。

請電: 張先生

281-793-1768

安防公司誠聘

●辦公室文員(長工)英

文流利,quick book 經

驗優先,近中國城,薪優

●安裝技術人員,簡單

英文,需出差,公司培訓

有木工,鉗工,修車,裝

●倉庫員工 (會開叉車).

Salary +benefit.

Customer service experience.

Detailed Oriented, team player,

NOW HIRING

Fluent English, MS Office, Self-motivated,

Resm: jobs91706@gmail.com

石油設備公司招倉庫

經驗全職,會開叉車,

曰常收發貨,會操作電腦,基本英文,

提供健保和月獎

意者請電: 713-320-2103

或簡歷: usa@gnsolidscontrol.com

*Sales 石油設備

提供健保、月獎和年獎

中英流利,良好TX駕照

意者請電: 713-320-2103

或簡歷: usa@gnsolidscontrol.com

高新』 誠聘機械經驗銷售,

『高薪』聘 倉庫管理

• Sales: Sales Experience, Must be

or fax to 832-300-3106 *公寓管理助理 有無經驗均可,可培訓

英文流利,懂電腦

誠實可靠.

請Email履歷或電: laverne.manager @gmail.com

713-385-1188

Food Distributor A/R, Offices Assistant Sales & Warehouse speaking Chinese & simple English.

713-383-8818 or Email: helen@ fourseasonsfood.com

眼科診所誠聘 前臺工作人員,半工 需中英文流利,熟識 電腦,態度誠懇,負責

意者請寄履歷至: och760 corepacificinc.net 346-970-7928 @hotmail.com

Purchasing, Supervisor, **Project Manager**

713-349-4559

GI-HR@gicircuits.com 木材公司請員工

近中國城,需有機電經驗 略懂英文,周一到五 3:30pm—12:00am 意者請電或email: 281-561-9985

732applications @gmail.com

塑膠編織袋工厰 位休斯頓近中國城 誠徵**具身份操作工**

懂機器修理佳.

意者請電

辦公室財務經理和財務人員 各一名

會 Quickbook, 中英文流利.

Email: hrwant36@gmail.com

誠徵電腦繪圖員 **Civil CAD Operator**

Experienced in utility plan and profile for roadway and site improvement work. Skill in AutoCAD, Civil 3D Pipeline Network & Microstation.

kim.khong@kuoassociates.com

Houston Company. e-mail:

誠請有經驗的裝修工人,

有經驗者優先,待優。 聯系人: Richard

聯系電話: 832-778-0090 832-289-2279

有IT技術背景或者具備基礎網絡知識人員

中英文流利. 全職崗位, 可以簽訂長期工作合同

*奧斯汀 數據中心誠招

年薪+獎金+保險+年假 同時招聘有合法身份合同工,薪資優厚,

沒有經驗可培訓

有意者請聯系: 571-524-6858

電腦公司招聘

技術人員或業務員 2-3名

職責: 電腦維護維修,庫存管理,產品物流 公司也可以 sponsor 身份。

有意者請將求職信及簡歷發至 info@zeeknox.com

兼職 PT 程序員

* 全棧工程師 /

Full Stack Software Developer

熟練 PHP Laravel * 熟練 React

Email: accounting@scdaily.com

誠徵會計助理

糖城和 休斯頓 食品公司 需AR會計助理

中英文書寫流利,可獨立作業, ·年以上Quickbooks和Excel經驗 有意者請將履歷寄至

Debra@westlakewholesaler.com



聯禾地產UMRE菁英招募

- ●行銷儲備幹部:善溝通與表達,具平面設計能力,市場調研與分析 熱情,具行銷及企劃經歷佳 ●商業&住宅地產業務幹部及物業管理助理:相關學歷及經驗,
- 具學習精神,敏銳市場洞察力,地產執照佳 ●會計助理:基本掌握 Quickbooks,工作細心,可以全職/半職

Email 至: hr9889@gmail.com 公司地點: Houston 中國城. Katv亞洲城.

一商業銀行休士頓分行徵才

首家台資跨國銀行 歡迎各界菁英加入 The first multi-international Taiwanese bank in

- Clerk (銀行業務專員)
- Accounting Officer(會計專員)

等相關科系畢業。 (Good verbal and written communication skills

in English and Chinese) Finance, IT or related fields) Santino 箱包公司

現在我們要在美國開拓市場 招聘總經理一名

懂外貿行業,有會計和倉儲等公司 曰常管理知識,有銷售經驗。

傳履歷至: lili@santino.com.br 或電:786-956-6712

Office Assistant (Part or Full Time) Financial Services in S.W. Houston, TX Misc customer services, office admin., trainable, multitasking, detail oriented, good communication & computer software skills, bilingual English/Chinese, good personality, ethical, 1–2 years experiences.



TEXAS 石油公司,聘設備維修鉗工 需熟悉軸承、鍵條、聯軸器, 減速機拆卸、安裝、維護。 醫療保險, 牙醫、眼科保險, 401K,

三個月轉正後有獎金,年底有年終獎。 應聘者需要有合法工作許可。 公司地址:

有意者請短信/電話 936-245-9589

或投簡歷至:

CHUNSHENG@TXIPC.COM

8463 TX-75, Madisonville, TX 77864

(First Commercial Bank Houston Br. Job Vacancy)

the state of Texas invites you to join our team.) ● Loan Officer (放款專員)

• IT Officer (資訊專員)

誠徵中英文雙語;會計、商業、經濟、金融與資訊

(Major in Accounting, Business, Economics, 工作地點位於休士頓市區,意者 E-mail:

i927a@firstbank.com.tw

(工作地點:休斯頓) **必須精通英文,中文可以書寫溝通,**

男女不限,年齡也不限。

5 Bedrooms, 4–1/2 Baths for LEASE \$4950 per month Visit this stunning property at

HAR.com, MLS 646 120 26 For a private visit, contact Albert Schneuwly, Realtor at Evan Howell Inc. at imswiss@sbcglobal.net

or 713-542-0070 (Mobile) Galleria高級地段,方便+舒適+寬敞, 5臥室,4個半衛浴, 月租 \$4950

*誠聘長期保姆 預產期6月底

新優面議,請電:

UMRE based in West Houston is hiring bilingual English/Chinese Special attendants to Full time position, competitive pay with benefits.

*Hiring

電子廠誠請組裝工 意者請電或送簡歷至

意者請電: Lisa 713-539-8179 貿易公司請人

誠請貨車司機, 有經驗開24呎手排檔

西南區餐具公司

誠請收銀、收發貨員:

需懂英語,

會基本電腦操作。

另**請修理員、機械工**

需具有基本電路常諳

一周五天,

意者請電: 832-863-8876

公司誠聘

技術人員 無經驗可培訓

電訓網路,安保 意者請電:

281-208-4848 713-978-7888 公司聘請

●財務經理:要求3-5年經驗 ●財務人員:要求1-3年經驗

電話: 281-782-3280

裝修公司請人

需要木工,牆體,瓷磚等師父及幫工,

需中英文,有工卡。 話:713-224-3474 Fax 履歷至:713-673-3121 8751 Flagship Dr. Houston, TX 77029

Fortune Fish & Gourmet

Seafood Distributor & Processor

誠聘 ●Account Receivable

在巴西已經有30年的歷史,





*高檔按摩老店

Memorial 附近多年店

環境舒適,客戶素質好

大費80,小費高

招有執照,報稅,50歲

以下,形像好,做工好。

星期二

2022年2月15日

Tuesday, February 15, 2022



1000

按

1000 Massage **Service**

*德州 Katy 老美區 誠聘女按摩師,全工或半工均可, 大費高、小費好,生意穩平均6-8個工, 會簡單英文,做工好年齡55歲以下, 誠實守信,有工卡能報稅,可住家, 有德州執照優先。小黃手、非誠勿擾! 意者電: 832-807-3106 未接必回

*7年正規床店請人

45公路往南方向,36出口, 離中國城40分鐘。 全職6天,兼職3~5天, 提供住宿有廚房, 能做大力有執照者優先。

832-417-4410 (做黃勿擾)

收費合理,中英文授課. 詳情: www.AATMB.com 713-474-5824

*邊學習邊工作,你的不二選擇!

學按摩賺錢,請來 AATMB

政府認證學校,教資深厚,彈件學習時間

開業兩個月的按摩店出售 4個單人房間,一個雙人房間,3個腳床

三個干壓床,房租\$3000+管理費\$880,

6734 Westheimer Lakes North Dr # 104



按摩服務

凱 悅

實惠的價格

輕鬆的享受

832-359-6141

極品 Baby! 新新新

新人, 高顏值

210-985-5717 832-434-9370



徒手整形 面部精雕,妊娠紋 修復,產後耻骨聯合 分離導致尷尬漏尿 全程徒手,安全輕柔

電話或短信: 電話或短信 832-488-2925 832-488-2925



京華貸款 個人&公司信用貸款

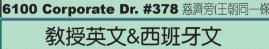
15-30萬,無抵押, 無擔保,無需身份, 秒到賬 合法回國資金支持

詳情請電:

917-434-2072



10.00



超級雷射除痣斑(北美唯一專科診所)

最新日本技術,一次性不流血,不留疤痕,輕鬆去除

老人斑,色斑/紅黑痣/扁平,粒狀疣/ 鈣化突起,

为球/紅血絲/油脂粒/猴子/突起疤痕等....所有皮

膚上的斑斑點點,99%各種衍生物均可除去。

專業執照認證,安全,奇效立見. 多有折扣

欣容皮膚修復中心 713-378-1590 Cindy 孫

本地美國人,資深英語家庭教師,教授日常美式 會話、商業及旅遊用語,個人或集體均可 *** 協助通過公民考試及移民局面談 *** skype:david.b.browning /Wechat: Teresina1only 832-788-3383 281-587-6912 布朗寧 5338 Beechnut St. Houston, TX 77096 http://davidbrowning.trustab.org



武林跌打傳人中醫

跌打損傷

專精:坐骨神經痛、肩周炎

7001 Corporate Dr #213A, Houston

請電: 713-772-0300

-次治療基本痊癒,唯我獨尊。



傳統中醫療法

自閉症,抑郁症

帕金森,老年痴呆

腦梗中風後遺症

徒手解印,安全康復

專精各類移民/專精各類福利/老人公寓申請

● 親屬移民,家屬申請,婚姻綠卡等等。

● 低收入福利,紅藍卡申請,白卡申請,糧食券,現金補助, 租房補助,家庭能源電器費用補助。

● 可幫健康不佳,行動困難老人申請公寓。 歡迎電話容詢:713-815-5011/281-888-9923

10700 Richmond Ave, ste 241 Houston, TX 77042



Registration

謝老師 (MT 駕校)

●交通安全班(取消罰單)

●成人中文筆試:天天路考(兩天取得駕照

●靑少年駕照班

~十八年專業教學經驗~~~ 832-863-8882

房地產經紀人

Kate Zhang

●個人房屋買賣

●商業房產買賣



德州帶槍執照

中國城軍火庫

9896 Bellaire #G1

281-236-4723

福美裝修

價格公道,質量保證

保修二年.專業承接各種

新舊住宅,商業店鋪,

單包/全包均可

水電,空調,磁磚,地板,

廚房/衛生間翻新

順發裝修

地板人工 90 ¢ /呎

地磚磁磚,紗窗紗門,

換熱水爐,室內外油漆

精優價廉.以上工程

保修2年.(訂做按摩床)

281-323-9938 王順

修

」樓樓梯圍欄,

319-988-6868 # Y

全美38州携帶

或\$100

疫情期間有中文網絡筆試課 取消罰單課 發證書

●成人筆試班: 周二,六10am-4:30pm

美南駕校

●取消罸單安全班: 周六,周日有課

7001 Corporate Dr #203 832-277-7226 王教練

****** 報 稅 ***** ●報個人稅,公司稅

●公司做帳

地址: 美國財富會計樓

6348 Corporate Dr, Houston, TX 77036 打電話或短信: 832-488-6304



2021年-26%

舊屋翻新,地板瓷磚

水電屋頂,小修小補

熱線

281-840-7987

浙江大余裝修

公司,住宅,地板,地磚, 內外油漆,廚浴改建,

鋪草皮,修換圍欄

餐廳翻新,高壓沖洗,

大小工程, 價格合理,質量保證.

余:929-392-5818

eng: **646-925-9275** 天天裝修

地板地磚,衛浴改建,

櫥櫃台面,柵欄修建,

高壓衝洗,室內淸潔。 價格合理,質量保證 提供商業保險

招熟練工人,需有合法身份,薪酬優厚.

-律高價收購 中英粤越。電話: 713-482-9267

商業大樓,免費置換新屋頂

免費太陽能

聯邦稅務 Credit

太陽能設備總額85%

5年內全額稅務折舊共抵扣111%5年內

電話: 832–888–2299

DPS指定王朝駕校路考第三考場

DPS 路試考官,全權下放至百利駕校教練考路討

電話: 832-633-5555 周師傅

832-983-9509 Tom 發哥

專收購舊車壞車 舊、壞 車 動或不動

2022年-22%

老廣裝修

木工, 泥水, 油漆

地板,水電,間隔改建

經驗豐富,手工好!

電話:

346-503-7037

榮盛裝修

商業住宅,水電木工,

地磚地板,浴室櫥櫃,

为外油漆,大理石安裝

小修小補.

質量第一,誠信價優!

請電: Sam 劉

832-606-7672

吳氏專業裝修

執照# LI 0019006

庭園灑水,庭園設計,籬笆

內外油漆翻新,涼棚涼檯

洗衣機,乾衣機,洗碗機,

水龍頭,地板,地磚,廁浴

更新,水務維修,電路修換

Realtor 800

Transportation

Transporation代

山東裝修

大小工程幾十年經驗

蓋小房蓋涼棚修圍欄

漏水屋頂內外牆隔間

油漆換門窗水電木工

地板地磚浴室加廚房

舊房翻新,好質好價

713-515-7652

盛家裝修

住宅/餐館: 廚房台面,

地磚,地板,樓梯,內外

油漆,水電木工維修,

衛生間改造,軟水機安裝

噴泉涼棚,籬笆水槽,

質量第一和保證誠信

832-282-8746李

隨叫隨到裝修

專業漏雨 屋頂翻新

室內外裝修20年經驗

冤費估價.

大小工程,百萬保險

346-383-1087

713-269-9582

佳寶建築公司

本公司是一家大型建築公司

擁有各類大型建築設備及水電 A/C 等...

專業執照,施工團隊

專精大型倉庫,Shopping Center等大型建築

從選址,設計,請照,施工 一條龍服務.

百萬保險+質量保證+價格最低

聯系電話: 281-886-8888

微信:15042558967 電/短信:832-488-6304 北夏接送服務 機場,碼頭,一切接送

誠信可靠,安全準時 保證最低價

有4人7人座服務

832-382-5645 貨運代理

Cargoworld Express

商業,出口,進口,報關

Full Logistics Service

25年經驗,誠實,可靠

華人專線:

832-229-9293

專業住宅裝修

20多年的裝修經驗

櫥櫃,檯面,油漆,木工

地板,地磚,門窗,圍欄

水電等...

誠實裝修

內外油漆,屋頂補漏

水電木工,籬笆水槽

安裝更換熱水爐

多年經驗,價格合理,

質量保證. 請電:

361-460-4530

832-866-2876

正翔屋頂/裝修

專業住家,屋頂換新

房屋翻修,廚浴改建

商業住家,水電維修

內外油漆,籬笆車道

灑水系統,經驗豐富

832-998-5898

王(國/台語)







Gun License

申請帶槍執照

廣東和記裝修 大小工程,油漆間隔, 泥水木工,地板門窗, 天面地台,廚房浴室

水電修理,通坑渠 免費估價.價廉保質 832-909-3658 墨

質量保證, 冤費估價 917-214-8738 832-909-3686 國 832-903-1333 英譽

潮江裝修 廚廁改建,地板磁磚 內外油漆,木工水電 廚櫃理石,檯面安裝 香港師傅,專業守信

請電: 陳師傅 832-629-2688 誠聘裝修師傅

Remodeling



專做居家小活

修補牆面、油漆

翻新衛生間,廚房,房間改造,疏通上下水

更換熱水器.漏水.庭院等等....

居家小活統統都做.

713-429-2685

702-888-5518

832-860-1133

Remodeling

Remodeling Remodeling

and the state of t 惠家裝修 浴室,漏水,天花板 專業裝修,舊屋翻新

理

地板門窗,廚衛改造 內外油漆,水電空調 價格合理,保證質量

電話: 713-828-5513

蘇揚建築裝璜 價格公道,質量保證

房屋,廚房,衛生間裝修 地板,磁磚,大理石面安裝 電氣焊,鐵柵欄安裝維修 車庫門,自動門安裝維修 水電,空調,安裝維修

832-607-7861 張 ●誠講裝修工人

地磚,地板,高壓洗 油漆,籬笆,蓋涼廳 水電門窗,舊屋翻新 餐館改造.~好價格~ 713-515-7652

Energy Company

700

房屋修理

屋頂,廚房,內外牆

永發裝修公司 政府註冊,百萬保險 30年經驗,一條龍服務 承接:商業/餐館/住宅, 情通土木,地板,水電,油漆 保修一年,價格公道, 經驗豐富,保證質量.

646-713-4928吴 832-207-2626

*** 萬福 • 裝修公司 ***

政府註冊. 承接各種大小工程,

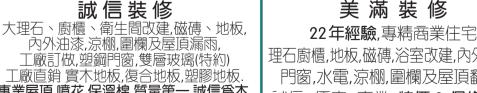
有多年經驗豐富裝修師傅。 您的房屋改造,櫥櫃,門窗,浴室,內外油漆,地板 磁磚,冷凝氣,水電維修,水泥路面,車庫,外牆等, 有專業裝修師傅,就是您的質量保證

誠信爲本,價格公道. 免費估價 電話:832-380-1166 劉師傅

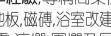
誠 信 裝 修

工廠訂做,塑鋼門窗,雙層玻璃(特約) 工廠直銷 實木地板,復合地板,塑膠地板 專業屋頂,噴花,保溫棉,質量第一,誠信爲本, 土木建築專業,保修二年. ●請裝修師傅

內外油漆,涼棚,圍欄及屋頂漏雨 歡迎來電:832-630-1850 田師傅







713-371-2713 戴師傅 832-818-3185 國粵語

宏達建築裝修公司

政府注冊.百萬保險.15年經驗

誠信為本價格公道,另**招裝修師傅**

中英 Andy **801-739-5866**

中 蘇師傅 832-359-2367

翻新與改造等工程

承接:商業/住宅 的

理石廚櫃,地板,磁磚,浴室改建,內外油漆,

門窗,水電,涼棚,圍欄及屋頂翻新.

832-419-5588 張 ●另請工人



承接各類餐廳,美容院,奶茶店,辦公室,廠房等設計,施工建造, 及住宅維修和翻新, 冤費估價. 最低成本, 最佳質量, 百萬保險! 選址:商業租賃,為您的生意精選最佳地點,最旺鋪位.

設計:施工圖,3D效果圖設計,申請施工PERMIT. 建造: 裝修裝潢,專業執照工程隊伍施工,品質保障 6100 Corporate Dr. Ste 315, Houston

兄弟建築公司

www.usbrothersconstruction.com 報警監控安裝 敦煌地板



Alarm 專業安裝 \$19.95 月費

四路特價,工廠直營, 倉庫在 Harwin,有 安裝執照. B09382201 **電:713-779-8788**





誠信+優惠+專業 特價 & 保修二年

JD MRCH **General Contractor**

今第建築裝飾+設計+繪圖 各類餐館、甲店、家庭開工圖紙, 專業室內設計, 3D 效果圖. 20年以上設計經驗

多州建築師執照, 政府註冊,1.5千萬保險 專業施工團隊承接: *餐館 *甲店 *商業 *廠房 832-779-5888劉小姐 www.jdnys.com

Mario Chavez 專業油漆 承接 商業/住家. 免費估價 Free Estimate

Painting, Re-paint, Pressure Washer, Staining, Drywalls Sheetrock & Texture, Carpenter, Siding & Remodeling, Ceramic & Laminate Flooring 油漆,高壓清洗,染色,壁板,石膏板,木工,地板磁磚 Call 英文電: 832-964-3030 5019 Ridgehaven Dr. Houston, TX 77053

9889 Bellaire #B-24-C Flooring Service (大中華超市旁邊)

地板\$1.89/**呢** &up 地毯、磁磚、花崗石 內外油漆,廚浴更新 832-353-6900

SECURITY NOTICE

控安裝每一路\$75起



木水石電全能

執照#LI 0019006

花草自動灑水系統,

亭,魚池,地板,磁磚,電

及以上各種維修.國粵

832-818-3185 吳





CLASSY 殺蟲專家

Classy Pest Control 提供專業的殺蟲服務 包括住家及商業地區 讓您擺脫蟑螂/螞蟻/蜘蛛/老鼠/白蟻等的困擾

本公司提供免費的估價 34年專業經驗.專業白蟻檢測及殺蟲服務 電話(英): 281-437-4329, 713-516-1747

(中文): 346-252-9893



星期二

Gardening

SECURITY NOTICE



沙發,淹水後淸潔 空房沒電亦可處理

832-202-8431

華人主持,益明採用

大型蒸氣機,洗地毯,





Door/Window Glass

PN Pro Glasses門窗公司 品質保證+安全保證+價格便宜保證 Commercial & Residential 商業/住宅 **Shower Door, Window Glass** Mirror Wall, Furniture Glass

浴缸,浴室落地玻璃門,住家辦公樓大門玻璃 一般牆上及臥室大型鏡子,傢具台面玻璃 請英文/越語:346-561-2430

爽快水管專業

專通下水道, **儀器檢查**, 漏水堵水.

修換: 全屋來水管,去水管,水錶漏水.

按裝:熱水器,水龍頭,馬桶,浴缸,打碎機.

7/24 832-600-6300 劉

通粤/國/英/墨西哥

敦煌地板

地板\$1.89/**呢** &up

0

安全監控系統

報警監控安裝 Alarm 專業安裝 \$19.95月費 監控安裝每一路\$75起 四路特價,工廠直營, 倉庫在 Harwin,有 安裝執照. B09382201 **=:713-779-8788**



主家.辦公室.旅館.空房 請電:713-557-0074 281-565-4788/Minh



26年經驗,價格合理

修補翻新各種屋頂

大小工程,質量保證

冤費估價. Min Park

832-202-8432

美國房屋理賠服務

F年豐富經驗面對各種保險公司,房屋遭受暴

賠償.拿不到賠付冤任何費用,保證施工質量

免費咨詢電話:713-732-8802中文

通水管

排污

地毯、磁磚、花崗石 內外油漆,廚浴更新 832-353-6900 9889 Bellaire #B-24-C Flooring Service (大中華超市旁邊)

櫥櫃/台面/地板

Granit & Cabinet

專業住宅櫥櫃 櫥櫃,台面,地板 有二十多年經驗 聯系人: 陳先生 電話:

917-214-8738 水水水 龍運疏通

專修室內外各種漏水 廚房及廁所漏水疏通 更換各種室內外 水龍頭,噴頭,破碎機 水零件 按裝. 經驗豐富, 房屋整體水管更換. 價格最低(政府執照 修換熱水器

水務

713-429-2685 702-888-5518

713-885-4818英

700



小潔水管公司 832-722 2099 : 惠州 Master 執照 40172 商業/住宅:煤氣管,煤氣

開通與年檢, 水管油井, 水表,下水道,通堵, 各類熱水器過濾水器等 水管系列安裝維修工程

德州執照 TCEQ24431 抽餐館油井、 洗衣店水井, 高效強力疏通下水道 經驗豐富,不通不收費

頂好排污

832-462-4011

832-462-3832 短信832-929-2771 明亮電工公司 Long's專業修理

:德州執照 TECL34634 專業電工團隊 百萬保險 商業民宅,大小工程 質量保證

832-260-8678 貴先生(中/英)

尙美空調維修 精修更換冷暖氣系統 熱水爐、水電、家用電器 專業安裝節能空調、 漏水斷電、緊急維修 工作認真、政府認證 質量保證.(24小時) 請電: Louis 劉

保養,維修,安裝, 政府執照,15年經驗 646-508-3311

\$65 起。高科技 迅速爲你解決 ●地下水道堵塞

下水道專家

832-683-8753英文

●漏水、等難題 德州大師級執照 電話832-708-8688

多年經驗 Sears 專業技 師, 專門維修各種 家庭/商業:冷暖氣, 冰箱 製冰機,大型冷凍櫃,冰櫃 熱水爐,洗衣機,乾衣機 執照號碼:TACLA44251C

質量保證.電:通英/粵語 713-505-7534

陳氏專業冷氣

冷暖氣系統

家電,熱水爐.



精藝冷氣水電

冷暖工程,家用電器 廚浴設備,修換水爐 住宅商鋪,節能空調 漏水斷電,急修急通 請電: 蕭師傅

832-490-7988

清理水槽,清垃圾,排後院 積水.搬家及雜活 全市最低價150元起* 832-969-5083李 水電服務公司

專業砍樹

華人經營,專業砍樹

清理,修建籬笆圍牆

灑水系統,家電維修, 水電新建和修理, 洗衣,烘乾,冰箱,熱水爐 打碎機,下水道,

執照電工.經驗豐富

281-610-2068

浩記冷暖氣維修 冷暖氣維修更換.

商用 cooler, freezer 熱水爐器更換或維修 請 電:

832-759-4638

多理樹枝,挖樹根,栽花 種樹,鋪草皮.各種場地

籬笆 Fence

誠信專業水電

專精上下水管道, 漏水,堵塞及疑難雜症 改移,換新上下水管線 熱水器,水龍頭,浴缸, 淋浴,馬桶.●維修改裝 供電線路,換電箱,加改 供電線路及電器設施 713-480-3646

合家歡冷暖氣 專業安裝,維修,保養

冷暖氣系統 維修水電(開關,電路 電風扇,熱水爐) 價格合理,質量保證 雷:劉先生.●請**堼手** 832-552-0155 滿意水電

陸先生(中文).請電

281-818-6524

專業籬笆圍牆

專業維修,重建,新建

各型籬笆,范士,圍欄

圍牆.價格優惠,

10年質量保證,

完工後滿意付款

全市最低價,200元起

832-969-5083李

專精各種漏水,閥門龍頭 更換,熱水器,冰箱,洗衣機 各種家電維修,增加排查 線路,更換電箱,軟水淨7 系統,加裝各種照明燈 車庫門安裝維修 曹 832-576-6957

●招助手或學徒

雅聖冷暖氣 專業維修、安裝 冷暖氣系統, 維修更換熱水爐 價格合理,質量保證

電話:陸先生 346-606-6871



Plumbing Service

Electrical & AC

請電: 陳(英粵國越) 281-236-2846

Legend Temp Mechanical **恆風冷暖氣公司**政府執照TACLA 115482C 安裝/維修: 家庭、商業冷暖氣、商用冰箱 冷凍冷藏設備、制冰機. 百萬保險. ~~~多年經驗,價格公道,質量保證~~~ 請電: 713-357-8868 (國/粵語)

企鵝牌制冰機500磅9成新,抓碼箱出售



修空調●修水電 找大衛,又快又好又便宜 維修費—律80元(材料費除外) 德州執照,空調技師大衛

832-923-6578 (中文) 281-866-1073 (英文) 吉順冷暖氣公司

安裝維修保養:各種家庭,商業冷暖氣. 精修餐館及超市冷凍,冷藏設備,電機,電路 及生活電器維修,特價代理 Goodman 產品 州政府保險及執照**,質量保證,歡迎比較**

832-860-3388 蒲繼忠



安装维修冷暖气,

暖

電

换热水器 change water heater 价格合理,保证质量,服务快速 Please Contact: Jay Yu.

请电:于先生 346-232-8970 832-868-8071

萬家樂冷暖氣

政府執照 TACLB95906E 百萬保險 安裝、精修 : 各種品牌冷暖氣 維修保養,配件更換,水務電器,專業誠信 ~ 政府認可的TOP空調專業技工 ~

832-727-8888 (中文) 281-818-2990 宛 (Wan)

范氏鐵工廠

防盜門窗.自動大鐵門(保證大門不會變歪

開門機修理,鐵欄杆修理,換新,陽台扶手.

出售鐵欄杆,大門,柱子等..承接各種焊接,

713-598-8889 (中文) ●誠請電焊工

修理工作. 保證質量.良好的售後服務.

歡迎團購,便宜5%-10%)

傳統中醫療法

自閉症,抑郁症

帕金森,老年痴呆



700

鐵

精修車庫門 開門電機及傳動 彈筆更換及線路故障

整門及部分更換.自動 鐵門維修及故障排除. 20年經驗,最低收費。 電:陸先生

281-827-5309 832-734-6808

德州帶槍執照

中國城軍火庫

可在全美38州携帶 全課程半天完成\$100 (外州駕照可申請)

名式槍枝買賣/交換

9896 Bellaire #G1

(黃金廣場內) **281-236-4723**



Garage Service

彈簧維修線路安裝 品質保證, 免費估價. 通國粵英語 20年經驗,7天日夜

713-598-8118(C) 713-777-7934 (H)

SECURITY NOTICE

安全監控系統

車輛買賣

Car for sale

FOR SALE

車房門專家 商業,住家,鐵門及鐵柵 搖控車門器更換,



Iron Works

報警監控安裝 Alarm 專業安裝

監控安裝每一路\$75起 四路特價,工廠直營, 倉庫在 Harwin,有 安裝執照. B09382201

\$19.95月費

1:713-779-8788

專收購舊車壞車 舊、壞 車 動或不動

一律高價收購 中英粵越。電話: 713-482-9267



EZY鐵工廠

8年經營,專修鐵門護欄

修理翻新各類鐵件,

鐵欄,大閘,扶手樓梯等

多年經驗,技術保證。

346-228-3738

832-869-0645

專精:坐骨神經痛、肩周炎 一次治療基本痊癒,唯我獨尊。

腦梗中風後遺症 徒手解臼,安全康復 電話或短信: 832-488-2925 | 832-488-2925

修復,產後耻骨聯合 分離導致尷尬漏尿 全程徒手,安全輕柔 電話或短信:

徒手整形

面部精雕,妊娠紋

武林跌打傳人中醫

跌打損傷



Gun License

申請帶槍執照

只要你需要,

我們一定"搬"到.

832-966-6077

Iron Works

電腦專家

泰平鐵工廠

經營多年,專修鐵門護欄,碰撞銹蝕,

餐館設備,爐頭

工藝鐵門. 金屬構件加工.

www.taipingironworks.com

281-785-9895 劉

電腦維修,IT技術支持 辦公室電話/網絡佈線,VoIP電話服務 商業高淸監控安裝維修,數碼IP 4百萬像素起 POS軟硬件,保證最優惠價

Express Computer Solutions Tel: 713-823-6863 www.expresscs.net



(O)281-933-1555

(F) 281-933-2953

包裝及自用車運送。

京華貸款

個人&公司信用貸款 15-30 萬 無抵押,無擔保,無需身份,秒到賬 合法回國資金支持

詳情請電: 917-434-2072

7001 Corporate Dr #213A, Houston 坐骨神經, 肩周炎

超級雷射除痣斑(北美唯一專科診所) 最新日本技術,一次性不流血,不留疤痕,輕鬆去除 老人斑,色斑/紅黑痣/扁平,粒狀疣/ 鈣化突起, 为球/紅血絲/油脂粒/猴子/突起疤痕等....所有皮 膚上的斑斑點點,99%各種衍生物均可除去。

請電: 713-772-0300

欣容皮膚修復中心 713-378-1590 Cindy 孫 6100 Corporate Dr. #378 慈濟旁(王朝同一條)

專業執照認證,安全,奇效立見. 多有折扣



公寓住家,公司搬運 碼頭提貨,代客送貨 短長途專業搬運鋼琴
至費估價,價錢便宜



冢

I.C.C. M.C.249994 TX.D.O.T. 44648C U.S.D.O.T 461436

四季 搬家公司 (需每天運者有特惠) 政府註冊 ID 200897974, 執照號碼: TXLic006575605C

品質保證,價格便宜,32年專業經驗,免費到府估價.

往Austin, Dallas, San Aotonio 特價優惠. 本公司有各大小貨車,專門長/短途搬運, 公寓、住家、辦公室、鋼琴 (10% Off w/AD廣告) 英文電洽: 281-903-7688 832-867-5467 或上網查詢: http://www.allseasonsmove.com

貨運代理 800 **Cargoworld Express** 華人專線: 832-229-9293

政府註冊TXDD363224B優質服務,誠實可信 26年搬家經驗,質量保證。公司備有大中小型 封閉貨車,專經營長短途搬運,住家,公寓辦公室 三角鋼琴,貴重物品,碼頭提貨,有保險, **冤費提供紙箱 832-561-7776** 國語 24小時服務 832-367-6090 國,越南,廣東

中信搬家公司(當天電話,當天搬)

北夏接送服務

機場,碼頭,一切接送 誠信可靠,安全準時.

保證最低價. 有4人7人座服務 832-382-5645

順豐搬家快運 聯合搬家公司 拉貨.搬家.運東西 居民.公司.倉庫.鋼琴 家具拆裝,跨州長途搬運

電:713-783-3789通 626-297-9888 國臺英 unitedmovina.tx@amail.com



西南

●公寓,住家,辦公室,倉庫遷移。

www.swmoving.com

Email: mike.kuo@swmoving.com

市區內、紐約、加州、全美長途、回國傢俱

Transporation代

商業,出口,進口,報關 Full Logistics Service 25年經驗,誠實,可靠





If you would like to share news or information with our readers, please send the unique stories, business

Southern Daily News is published by Southern News Group Daily

Southern

news organization events, and school news to us including your name and phone number in case more information is needed.

For news and information consideration, please send to News@scdaily.com or contact

John Robbins 281-965-6390 Jun Gai 281-498-4310

Publisher: Wea H. Lee **President:** Catherine Lee **Editor:** John Robbins

Address: 11122 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072 E-mail: News@scdaily.com



Inside C2

Tuesday, Febuary 15 2022

Ukraine's Zelenskiy declares 'day of unity' for Feb. 16, cited as possible invasion

MOSCOW/KYIV, Feb 14 (Reuters) -President Volodymyr Zelenskiy called on Ukrainians to fly the country's flags from buildings and sing the national anthem in unison on Feb. 16, a date that some Western media have cited as a possible start of a Russian invasion.

Ukrainian officials stressed that Zelenskiv was not predicting an attack on that date. but responding with skepticism to foreign media reports. Several Western media organisations have quoted U.S. and other officials citing the date as when Russian forces would be ready for an attack. "They tell us Feb. 16 will be the day of the attack. We will make it a day of unity," Zelenskiy said in a video address to the nation.

"They are trying to frighten us by yet again naming a date for the start of military action," Zelenskiy said. "On that day, we will hang our national flags, wear yellow and blue banners, and show the whole world our unity."

Zelenskiy has long said that - while he believes Russia is threatening his country - the likelihood of an imminent attack has been overstated by Ukraine's Western allies, responding to Moscow's efforts to intimidate Ukraine and sow panic.

Mykhailo Podolyak, an adviser to Zelenskiy's chief of staff, told Reuters the president was responding in part "with irony" to media reports of the potential date of the invasion.

"It is quite understandable why Ukrainians today are skeptical about various 'specific dates' of the so-called 'start of the invasion' announced in the media," he said. "When the 'start of the invasion' becomes some sort of rolling tour date, such media announcements can only be taken with irony."

Zelenskiy's office released the text of a decree calling for all villages and towns in Ukraine to fly the country's flags on Wednesday, and for the entire nation to sing the national anthem at 10 am. It also called for an increase in salaries of soldiers and border guards.

an assault ordered by Russian President Vladimir Putin on a specific day, but repeated warnings that it could come at any time.



"I won't get into a specific date, I don't think that would be smart. I would just tell you that it is entirely possible that he could move with little to no warning," Pentagon spokesperson John Kirby told reporters. Earlier, Kirby said Moscow was still adding to its military capabilities on

Secretary of State Antony Blinken said Washington, which has already sent most of its diplomats home, was moving its remaining diplomatic mission in Ukraine from Kyiv to the western city of Lviv, much further from the Russian frontier. He cited a "dramatic acceleration in the buildup of Russian forces".

Russia has more than 100,000 troops massed near the border of Ukraine. It denies Western accusations that it is planning an invasion, but says it could take unspecified "military-technical" action unless a range of demands are met, U.S. officials said they were not predicting including barring Kyiv from ever joining the NATO alliance.

> Russia suggested on Monday that it was ready to keep talking to the West to try to defuse the security crisis.

In a televised exchange, Putin was shown asking his foreign minister, Sergei Lavrov, whether there was a chance of an agreement to address Russia's security concerns, or whether it was just being dragged into tortuous

Lavrov replied: "We have already warned more than once that we will not allow endless negotiations on questions that demand a solution today."

But he added: "It seems to me that our possibilities are far from exhausted... At this stage, I would suggest continuing and building them up." read more

Western countries have threatened sanctions on an unprecedented scale if Russia does invade. The Group of Seven large economies (G7) warned on Monday of "economic and financial sanctions which will have massive and immediate consequences on the Russian economy".

After speaking with the foreign minis-

ters of Russia and Ukraine, U.N. Secretary-General Antonio Guterres said he still believed "from his own analysis, his own hopes" that there would not be a conflict, a U.N. spokesperson said. read more

Moscow says Ukraine's quest to join NATO poses a threat. While NATO has no immediate plans to admit Ukraine, Western countries say they cannot negotiate over a sovereign country's right to form alliances.

ECONOMIC DAMAGE

Ukraine is already suffering economic damage from the standoff. A surge in the price of 5-year credit default swaps on Ukrainian sovereign bonds suggested that markets gave Kyiv a 42% probability of defaulting.

U.S. national security adviser Jake Sullivan told congressional leaders on Monday that Washington was considering offering Ukraine up to \$1 billion in sovereign loan guarantees to calm markets, a source familiar with the adviser's call told Reuters.





Southern News 美南新聞



西瓜视频

美國美南網



Facebook Page Southern News 美南新聞



今日頭條





Tik Tok ID: Southern News Group







Instagram ID: Southern News

Tuesday, February 15, 2022

WEALEE'S GLOBAL NOTES

02/14/2022

Contribution To Our Community

In order to support and encourage local kids, entrepreneurs at the fun event last weekend participated in the Love Bugs Children's Business Fair hosted at Holy Cross Lutheran Church.

In the last two years, because of the spread of the pandemic and social unrest, we have witnessed so many people living in poverty and helplessness. The gap





between the poor and rich is increasing. No matter how much politicians promise, they turn a blind eye to the dark side of social justice.

We were so glad last weekend that we were able to participate with our granddaughter and her friends. She made a beautiful bookmark and sold it at the fair.

As part of society, we as Asian American citizens need to do more to help the needy people and the less fortunate.

We are so glad that our younger generation fully understands their role in the community.





Wea H. Lee

Wealee@scdaily.com

Chairman of International District Houston Texas

Publisher Southern Daily Wea H. Lee

Southern News Group Chairman / CEO

Chairman of International Trade & Culture Center

Republic of Guiana Honorary consul at Houston Texas



















Editor's Choice



A protester stands atop a vehicle as cars parade during their "Convoi de la liberte" (The Freedom Convoy), a vehicular convoy to protest coronavirus vaccine and restrictions in Paris, France, February 12. REUTERS/Benoit Tessier



People stand next to a car with the flags of Israel and Canada as it takes part in an Israeli "Freedom Convoy" heading towards Jerusalem, near Ein Hemed, February 14. REU-TERS/Ronen Zvulun



"Convoi de la liberte" (The Freedom Convoy) to protest coronavirus vaccine and restrictions in Paris, February 12. REUTERS/Benoit Tessier



A protestor holds a flag and takes a selfie before heading to Jerusalem as part of an Israeli "Freedom Convoy" in Latrun, Israel, February 14. REUTERS/Amir Cohen



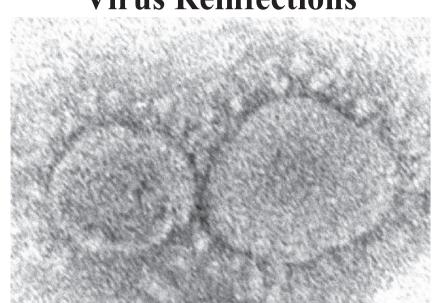
Tear gas grenades are fired during a protest on the Champs-Elysees avenue as cars try to block the traffic during their "Convoi de la liberte" (The Freedom Convoy) in Paris, France, February 12. REUTERS/ Benoit Tessier



Arianna Fontana of Italy celebrates after winning gold in the Women's Short Track Speed Skating -500m. REUTERS/Aleksandra Szmigiel



New COVID-19 Variants Raise Concerns About Virus Reinfections



A 2020 electron microscope image made available by the Centers for Disease Control and Prevention shows SARS-CoV-2 virus particles which cause COVID-19. According to research released in 2021, evidence is mounting that having COVID-19 may not protect against getting infected again with some of the new variants. People also can get second infections with earlier versions of the coronavirus if they mounted a weak defense the first time, (Hannah A. Bullock, Azaibi Tamin/CDC via AP)

Compiled And Edited By John T. Robbins, Southern Daily Editor

Evidence is mounting that having COVID-19 may not protect against getting infected again with some of the new variants. People also can get second infections with earlier versions of the coronavirus if they mounted a weak defense the first time, new research suggests.

How long immunity lasts from natural infection is one of the big questions in the pandemic. Scientists still think reinfections are fairly rare and usually less serious than initial ones, but recent developments around the world have raised concerns.

South Africa, a vaccine study found new infections with a variant in 2% of people who previously had an earlier version of the virus. In Brazil, several similar cases were documented with a new variant there. Researchers are exploring whether reinfec-

tions help explain a recent surge in the city of Manaus, where three-fourths of residents were thought to have been previously infected. In the United States, a study found that 10% of Marine recruits who had evidence of prior infection and repeatedly tested negative before starting basic training were later infected again. That work was done before the new variants began to spread, said one study leader, Dr. Stuart Sealfon of the Icahn School of Medicine at Mount Sinai in New York.



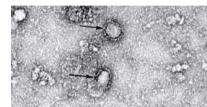
"Previous infection does not give you a

BUSINESS

free pass," he said. "A substantial risk of reinfection remains."

Reinfections pose a public health concern, not just a personal one. Even in cases where reinfection causes no symptoms or just mild ones, people might still spread the virus. That's why health officials are urging vaccination as a longer-term solution and encouraging people to wear masks, keep physical distance and wash their hands frequently.

"It's an incentive to do what we have been saying all along: to vaccinate as many people as we can and to do so as quickly as we can," said Dr. Anthony Fauci, the U.S. government's top infectious disease expert. "My looking at the data suggests ... and I want to underline suggests ... the protection induced by a vaccine may even be a little better" than natural infection, Fauci said.



Doctors in South Africa began to worry when they saw a surge of cases late last year in areas where blood tests suggested many people had already had the virus. Until recently, all indications were "that previous infection confers protection for at least nine months," so a second wave should have been "relatively subdued," said Dr. Shabir Madhi of the University of the Witwatersrand in Johannesburg. Scientists discovered a new version of the virus that's more contagious and less susceptible to certain treatments. It now causes more than 90% of new cases in South Africa and has spread to 40 countries including the United States. Madhi led a study testing Novavax's vaccine and found it less effective against the new variant. The study also revealed that infections with the new variant were just as common among people who had COVID-19 as those who had not.

"What this basically tells us, unfortunately, is that past infection with early variants of the virus in South Africa does not protect" against the new one, he said. In Brazil, a spike in hospitalizations in Manaus in January caused similar worry and revealed a new variant that's also more contagious and less vulnerable to some



"Reinfection could be one of the drivers of these cases," said Dr. Ester Sabino of the University of Sao Paulo. She wrote an article in the journal Lancet on possible explanations. "We have not yet been able to define how frequently this is happening," she said. California scientists also are investigating whether a recently identified variant may be causing reinfections or a surge

"We're looking at that now," seeking blood samples from past cases, said Jasmine Plummer, a researcher at Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles.

Dr. Howard Bauchner, editor-in-chief of the Journal of the American Medical Association, said it soon would report on what he called "the Los Angeles variant."

A study by the Naval Medical Research Center involved several thousand Marine recruits who tested negative for the virus three times during a two-week supervised military quarantine before starting basic training. Among the 189 whose blood tests indicated they had been infected in the past, 19 tested positive again during the six weeks of training. That's far less than those without previous infection — "almost half of them became infected at the basic training site," Sealfon said.



Evidence is mounting that having

COVID-19 before may not protect against getting infected again with some of the new variants emerging around the world. (Feb. 8)

The amount and quality of antibodies that previously infected Marines had upon arrival was tied to their risk of getting the virus again. No reinfections caused serious illness, but that does not mean the recruits were not at risk of spreading infection to others, Sealfon said.

"It does look like reinfection is possible. I don't think we fully understand why that is and why immunity has not developed" in those cases, said an immunology expert with no role in the study, E. John Wherry of the University of Pennsylvania.

"Natural infections can leave you with a range of immunity" while vaccines consistently induce high levels of antibodies, Wherry said. "I am optimistic that our vaccines are doing a little bit better." (Courtesy apnews.com)



Every 8 minutes, we respond to a disaster.

Your donation can help impact lives.



HELP NOW

redcross.org



How Do We Prevent Future Pandemics?



There are 1.7 million 'undiscovered' viruses in mammals and birds, 827,000 of which could infect humans. (Image: Unsplash/Mika Baumeister)

KEY POINTS

Human activity is to blame for COVID-19, say 22 international experts. But we can prevent future pandemics by better protecting Earth's natural resources. There are 1.7 million 'undiscovered' viruses in mammals and birds, 827,000 of which could infect humans.

But it's not too late to change course and rebuild our defences. Experts say switching our efforts to prevention would reduce the threat.

Compiled And Edited By John T. Robbins, Southern Daily Editor

The good news: we can prevent future pandemics. But only if we take steps to protect the environment and restore its natural defences, according to an international group of 22 leading scientists.

"There is no great mystery about the cause of the COVID-19 pandemic – or of any modern pandemic," said Dr Peter Daszak, chair of the panel which was convened by the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services (IPBES).

COVID-19 is the sixth global health crisis since the flu pandemic of 1918 and "its emergence has been entirely driven by human activities," the report says, adding that there are 1.7 million "undiscovered" viruses in mammals and birds - up to 827,000 of which could infect

"The same human activities that drive climate change and biodiversity loss also drive pandemic risk through their impacts on our environment. Changes in the way we use land, unsustainable trade, production and consumption disrupt nature and increase contact between wildlife, livestock, pathogens and people." This contact allows viruses to cross over between species and spread more rapidly around the

COMMUNITY



This is how pandemics start and spread - and their frequency is increasing, say scientists. (Image: IP-

Prevention is better than reaction

The group says that, rather than tackling pandemic outbreaks after they occur, we should be acting now to prevent them through greater conservation efforts and ending the overexploitation of Earth's resources.

"The overwhelming scientific evidence points to a very positive conclusion," said Daszak. "We have the increasing ability to prevent pandemics – but the way we are tackling them right now largely ignores that ability."

Daszak says the fact that human activity has brought about such a rapid change in the natural environment proves we also have the ability to make change in the right direction – but "our approach has effectively stagnated".

Global action needed

Forecasting that the global cost of the COVID-19 pandemic may already be as high as \$16 trillion, the IPBES report calls for the creation of a high-level intergovernmental council on pandemic prevention to coordinate a global action to prevent future outbreaks. If no action is taken, the report says future pandemics will happen more often, spread faster and kill more people than COVID-19. The panel says the economic cost of the current pandemic is 100 times the estimated cost of preventing it by protecting

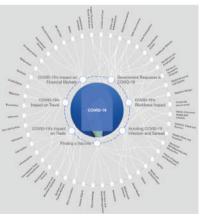
They call for "changes to reduce the types of consumption, globalized agricultural expansion and trade that have led to pandemics. This could include taxes or levies on meat consumption, livestock production and other forms of high pandemic-risk activities," the report

The UN Food and Agriculture Organization (FAO) forecasts that by 2030

global meat consumption per head will reach 45.3 kg, almost double the level in the mid-1960s. Although COVID-19 lockdowns have reduced air pollution, a recent study warned that increased poverty caused by the pandemic could lead to more environmental damage as people return to activities like wildlife poaching and clearing forests for crops to survive.

COVID-19 –

Connected To The World



COVID-19 threatens to become one of the most difficult tests faced by humanity in modern history. As the pandemic has spread it has taken lives, stirred anxiety and political drama, overwhelmed health systems, and triggered potentially lasting geopolitical change. The International Monetary Fund says the global economy faces a critical juncture, and Oxfam International has warned that half a billion people could be pushed into poverty as a result of the crisis. Around the world, desperate efforts are underway to contain what has become a profoundly disruptive outbreak.

The World Economic Forum's recent report, Vision Towards a Responsible Future of Consumption, called on consumer industries to encourage sustainable consumption, reducing environmental impacts and developing a circular economy, reusing resources to reduce waste. They call for "changes to reduce the types of consumption, globalized agricultural expansion and trade that have led to pandemics. This could include

taxes or levies on meat consumption, livestock production and other forms of high pandemic-risk activities," the report

The UN Food and Agriculture Organization (FAO) forecasts that by 2030 global meat consumption per head will reach 45.3 kg, almost double the level in the mid-1960s.

Although COVID-19 lockdowns have reduced air pollution, a recent study warned that increased poverty caused by the pandemic could lead to more environmental damage as people return to activities like wildlife poaching and clearing forests for crops to survive.

The World Economic Forum's recent report, Vision Towards a Responsible Future of Consumption, called on consumer industries to encourage sustainable consumption, reducing environmental impacts and developing a circular economy, reusing resources to reduce waste. (Courtesy weforum.org)





「老協」 會長趙婉兒(左二)及貴賓僑教中心陳奕芳主任(右 一) 黃依莉副主任(左一) 頒發獎狀給當天的專題演講主講人 曹沈迦寶(Karen Tso)女士(右二)。(記者秦鴻鈞攝)

(休士頓/秦鴻鈞報導)休士頓中華老人服務協會於上周六 (2月12日)下午一點半,假中國城希爾頓花園旅館二樓舉行今 年度第一季會員慶生暨慶祝農曆新春,僑教中心主任陳奕芳、副 主任黃依莉、僑聯總會美南地區主任李迎霞等人應邀參加。在僑 教中心陳奕芳主任首先向大家拜年,希人人平安度過疫情、健康 快樂,希望三個月後,疫情稍緩後能在僑教中心大禮堂舉行。趙 婉兒會長也說明「老協」現在每天的活動都已恢復,包括每月一 次的「一日遊」活動。接著邀請老協本季度壽星廿餘人登台大合 影留念

會中也邀請曹沈迦寶(Karen Tso)女士主講" 美國養老面 臨的挑戰"。曹女士首先說:由於「老協」平時安排了各種學習 、運動、健康講座、娛樂活動。這些活動使會員保持活躍和參與 、解決了許多年長者面臨的挑戰,因此,她把演講的大部分時間 花在長期護理的選擇上。

根據國立衛生研究院、國家老齡研究所的說法,長期護理針

對於滿足個人健康的各項服務或個人在短期或長期 內的健康護理需求的服務。當人們無法再獨自進行 日常生活時,這些服務可幫助人們盡可能獨立和安 全地生活。

長期護理由不同的護理人員在不同的地方提供 ,具體取決於一個人的需要。大多數長期護理是在 家裡由家庭的成員和朋友提供無薪的照顧。它也可 以在社區中所提供的設施如療養院或成人日託中心 。可參閱長者精選搜索的網站:https://elderlyselect.

關於高齡老化人口的事實:

- 1, 根據美國退休人員協會(AARP) 2021年7月29 日的報告,與其他選擇相比,90%的老年人更願意 在家中養老。因此,以下針對不同服務的評估。偏 愛居家養老的人以及在不同設施的老年人服務機構
- 2,家庭主婦或專人護理服務 (personal Care service 或到家健身輔助服務(Home Health Aide Service

成人日托 (Adult Day Care)

- 生活輔助住處(A、B、和C)。- 還包括記憶護理 · Assisted Living (A, B, & C) - Also include Memory Care °
- 3, 安老院 (Residential Care Homes)
- 4,療養院-通常包括記憶護理。
- 5,什麼是持續護理退休社區。
- 曹女士談到如何支付長期護理費用?其中包括: 1,長期護理保險(Long-term care insurance)
- 3, 具有長期護理保險的混合年金 (Hybrid Annuities with
- Long-Term Care Coverage)
- 4, 反向抵押貸款(Reverse Mortgages)
- 5, 退伍軍人護理 (Veterans Care)
- 6, PACE

曹女士也在演講中比較 Assisted Living(退休照料住宅)和,有專車載運「老協」的成員投票



Nursing Home (療養院)有那些不同?

其中「退休照料住宅」相對較少的醫療監護,有緊急電話呼 叫系統;家政服務;社交活動;餐食;交通;以及相對較多的客 戶自由時間。每州收費不同,德州平均每月收費\$3515,但 Medicare PartA 或B 都不覆蓋提供全面的持續性長期照料

而 Nursing Home (療養院) 則是所有服務加上更廣泛的醫療 照顧。在客戶的自由時間上可能會有一定限毛。每月半私人房及 2, 人壽保險附加長期護理險(Life Insurance with Long-term Care 私人房的平均價爲\$4502元及\$5931元。這些療養院都已通過 Medicare, Medicaid 或同時兩者的認證, Medicare 為受益者覆蓋長

曹女士也提到有關這種Long Turn Care 的保險必須從較年輕 時(中年時)買起,年長後則公司則不接受。

當天也有哈里斯縣第四區區長候選人周浩恩 (Ben Chou)前 來拜訪大家,談到參選的動機,及2月14日至25日的提前投票



(休士頓/秦鴻鈞報導)僑界著名的慈母、熱心公益的長 輩嚴金佩珍女, 慟於 2022年2月6月,與世長辭,享年 103歲。嚴女士一生,學驗俱豐、熱心公益。她在1942 年拿到化工系學士學位,同年跟同學嚴叔平結婚,生二男 一女。1948年隨夫攜子女到台灣。她多才多藝,曾任教 於台北第一女子中學,教化學17年,於1978年退休。因 子女到美國休士頓定居。在84歲那年受洗歸主耶穌。在 90歲以前熱心公益。並為中華老人服務協會、保健中心 活躍成員。嚴女士的追思安息禮拜,將於2月19日(星期 六)上午十時,假「永福殯儀館」(8514 Tybor Dr. Houston TX 77074)舉行



為嚴金佩珍女士(中)參加活動,攝於僑教中心大禮堂





UnitedHealthcare® 聯合健康保險



為民眾帶來更健康的生活

維他命知多少?

根據國立衛生研究院指出,維他命(又稱維生素)是人體生存和保持健康所需的 主要營養素之一。但在您購買一瓶綜合維他命並將其納入您的日常所需之前, 您應該知道下列事實:

事實 維他命補充劑可以是增加維他命攝取量的便利方法,但從食物中攝取維 #1 他命會比藥丸更好。原因是營養豐富的食物能提供額外的健康益處,例 如纖維。研究指出,一份哈密瓜可以提供維他命A、C和K,以及鈣、鎂、鉀和 多種抗氧化劑。大多數年長者可從食物中獲取所需的營養,但如果您不常進食 健康、營養豐富的食物,明智的做法是告訴您的醫生或註冊營養師,由他推薦 一種特定的維他命補充劑來幫助彌補您可能缺乏的維他命。

事實 必需的維他命共有13種,而每種維他命發揮著不同的作用,以保持身體 #2 處於最佳狀態,因此,對您的整體健康至關重要。例如,維他命C攝入 不足可導致貧血。以下是每種維他命功能的概述:

維他命A:幫助形成和維持健康的牙齒、骨骼和皮膚 維他命C:促進牙齒和牙齦健康並加快傷口癒合 維他命D:幫助身體吸收鈣

維他命E:幫助身體製造紅血球 維他命K:使血液粘在一起所必需的

維他命B1(硫胺素):幫助細胞將碳水化合物轉化為能量 維他命B2(核黃素):對人體生長和紅血球的形成很重要

維他命B3(菸酸):幫助維持健康的皮膚和神經 維他命B5(泛酸): 是幫助食物新陳代謝和產生激素所必需的

維他命B6:幫助形成紅血球並維持大腦功能

維他命B7(生物素):是在蛋白質和碳水化合物的代謝中所必需的 維他命B9(葉酸):幫助形成紅血球並且是產生DNA所必需的 維他命B12(氰鈷胺):對新陳代謝和維持中樞神經系統很重要

事實 您可以按照建議的每日攝取量來確保攝取足夠的維他命。建議的 #3 每日攝取量可在食品包裝上的營養成分標籤找到。對於即食和生 食的食物(例如熟食肉類和新鮮水果),可瀏覽 fdc.nal.usda.gov 並輸 入食物類型。

請記住,根據國立衛生研究院指出,建議的每日攝取量是為了"大多數 健康的人"的營養需求而制定。您的醫生和/或營養師可能針對您的個別 健康需求提供更具體的建議。

事實 由於飲食在維他命攝取中起著重要作用,因此盡量多進食營養豐富 #4 的食物是明智的做法。以下是一些維他命的食物來源。(哈佛醫學院 的清單列有更多食物資料。

https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing_of_vitamins)

瑞士芝士	維他命A
西瓜	維他命B1
蘑菇	維他命B3
西蘭花	維他命C

	含脂肪魚類	維他命D
	堅果	維他命E
	番茄汁	維他命B9
	鱷梨(又名牛油果)	維他命B5

與您的醫生討論您可能需要或可以嘗試的維他命,讓您在下次購物時能做 出最佳選擇。

© 2021 United HealthCare Services, Inc. 保險承保透過或經由聯合健康保險公司、 紐約聯合健康保險公司或其關聯機構所提供。行政服務則由聯合健康保險公司、 聯合健康保險服務公司或其關係機構所提供。保險產品則由聯合健康保險公司 承保。 Y0066 200106 125646 C CT

立即關注聯合官方帳號





華語查詢專線: 1-866-868-8988 聽力語言殘障專線:711

休士頓資訊中心: 10613 Bellaire Blvd., Suite A-250 Houston, TX 77072 (Saigon Houston Plaza二樓)

www.uhcAsian.com