

Western-Eastern Realty
WE R, Trusted Realtors

美華誠信地產
張炳湖 Ben Zhang
Broker-Associate 新州金牌地產經紀

201-887-1318 (C)
微信: bzhang90
BenZhangRealty@gmail.com

專業誠信
唯您獨尊

華夏李文斯頓前校長 高盛投行副總裁
2019, 2017年獲新州地產協會銷售金牌獎

社區地產專家, 買賣, 出租, 管理
Short Hills, Millburn, Livingston, Warren,
Chatham, Madison, Parsippany, Summit

343 Millburn Ave, Suite 206, Millburn, NJ 07041

新州週報

Global Chinese Times

新州歷史最久中文週報, 1991年創刊, 發行最廣
chiweekly@gmail.com • www.GCTimes.net
Tel: 732-650-9888 Fax: 732-650-9889

July 23, 2026

第1825期

2026年7月23日

司徒百良 律師

Law Office of Paul Szeto LLC



- 工作簽證(H1, LC, 綠卡)
- 特殊人才(EB1, NIW)
- 親屬移民(未婚妻來美)
- 入籍(老人, 病患者)
- 遞解出境, 保釋出庭
- 簽證轉換延期

前紐約移民局檢察官

732-632-9888

190 Route 27, Ste. 204, Edison, NJ 08820
(離Rt. 27 Metro Park 火車站半哩)
www.SZETOLAW.com

多州出現環孢子蟲感染 新州農產品正常 無疫情爆發

【本報記者方璇綜合報導】目前, 一場嚴重的環孢子蟲(Cyclospora)病疫情正在影響超過30個州, 其中密西根州、俄亥俄州、西維吉尼亞州和肯塔基州是病例最集中、已知疫情聚集區最集中的地區。

全美環孢子蟲病疫情(Cyclosporiasis)繼續升溫, 截至21日, 最嚴重的密西根州感染病例已突破6,000例。

聯邦食品與藥物管理局(FDA)於18日表示, 透過邊境監測而採集加州業者泰勒農場(Taylor Farms)在墨西哥中部生產的西洋生菜(Iceberg Lettuce)樣本進行環孢子蟲檢測, 結果呈陽性, 但隔

天卻宣稱, 實驗室專家重新審核後, 該檢測結果應視為假陽性(False Positive), 但依舊認定, 泰勒農場在墨西哥中部生產的西洋生菜是疫情源頭。泰勒農場隨即宣布, 召回銷售範圍遍及27個州與疫情有關的產品。27個已確認的州包括東北部的康乃狄克州、麻薩諸塞州、馬里蘭州、新罕布夏州、新澤西州和賓州。

環孢子蟲病是由一種名為Cyclospora cayentanensis的微小寄生蟲引起的胃腸道疾病。它最常見的傳播途徑是食用受污染的新鮮農產品或飲用受污染的水。症狀通常在接觸病原體後一週左右出現, 可能包括:

- 頻繁水樣腹瀉、
- 食慾不振和體重減輕、
- 胃痙攣和腹脹、
- 噁心、
- 疲勞、
- 低燒等。

(下轉 A3 版)



McAIR
Heating Air Conditioning & Refrigeration
www.mcairllc.com

LENNOX Premier Dealer
4266 US Highway 1
Monmouth Junction NJ 08852
mcairllc@gmail.com
NJ 732-599-9407
Office 732-336-9000

84 MONTHS NO INTEREST
Call us now! For more details

Now Hiring

LENNOX Gold Package	LENNOX Silver Package	LENNOX Bronze Package
3 Ton A/C & 90,000 BTU Furnace With WiFi Thermostat	2.5 Ton A/C & 70,000 BTU Furnace With WiFi Thermostat	2.5 Ton A/C & 70,000 BTU Furnace With WiFi Thermostat
\$16,399	\$11,999	\$9,399
3 Ton A/C & 90,000 BTU Furnace With WiFi Thermostat	3 Ton A/C & 90,000 BTU Furnace With WiFi Thermostat	3 Ton A/C & 90,000 BTU Furnace With WiFi Thermostat
\$12,599	\$9,799	\$9,799

3 year labor + 10 years parts Warranty. Call for the detail

新州千萬房產經紀
新澤西州地產協會
卓越銷售獎得主
2018-2025

優質學區買賣和租賃 | Winnie 王芳 手機 551-580-4856
商業樓宇投資, 物業管理等 | 18-19 River Rd. Fair Lawn, NJ 07410

Jersey City Bayonne
獨家代理
3個商業店舖, 6個住宅公寓
一塊空地, 可建12層
投資好房2家庭新裝修
公寓 售 \$9,999,999 回報率6% 售 \$725,000

484-838-9291
专业屋检
倪魯肅 土木工程博士

最专业的技术 最耐心的服务
Home Inspector license (24GI00176800)
Radon license (MET13979)
interNACHI (NACHI18122601)

info@LSHouses.com
www.LShouses.com
HOME INSPECTION

上海小笼
\$5.00 美金
开业同庆, 两店通用

1581 RT-27, Edison, 08817, NJ
885 US-1, North Brunswick, 08902, NJ
出示此代金券, 消费满40可用 (Cash Only 只限現金)

幸運 LUCKY 石材 STONE

品質石材, 實在價格, 性價比之選
新澤西優質建築石材與家居配件供應商

- 廚房檯面, 背景牆, 地面裝飾材料
- 廚房配件: 水槽, 水龍頭, 櫥櫃檯面, 五金等
- 衛浴配件: 洗手臺, 鏡櫃, 浴室水龍頭, 淋浴花灑
- 各類天然石英石, 瓷磚全系列

908-245-8383 luckystone205@gmail.com
LUCKY STONE USA LLC 205E. Highland Parkway, Roselle, NJ 07203

BERGEN FOOT-ANKLE 博根大都會脚科
www.bergenfootgroup.com

王辰安醫師 Dr. Chen-An Wang
• NJ & NY執照 • 腳科特考文憑
• 加州腳科醫學院畢業
(California School of Podiatric Medicine)
• South Nassau Communities Hospital 住院醫師畢業
Dr. Jimmy Seese-Kim 醫師
新陳代謝學 腳部超音波 血液循環檢查

主治
腳科手術、足踝扭傷、拇趾外翻、扁平足、灰指甲、指甲向內生長、腳氣、抽筋、小孩走路內八字、痛風、腳畸形、骨折、腳底疼痛、運動傷害、糖尿病腳部檢查

201-944-4477 接受多種保險/通曉多種語言
2175 Lemoine Ave, Suite 302, Fort Lee, NJ 07024
718-321-3335 (Fort Lee High School 對面)
144-31 41st Ave, #L-2, Flushing, NY 11355

紐澤西房屋檢驗公司
www.inspectnjhomes.com

美國ASHI會員
註冊房屋檢驗師(GI890)
電器工程師、環保專家
保險齊全

- 氡氣(Radon)測試(MET12602)
- 白蟻(Termite)及殺蟲(Lic#51451B)

李家榮 Ronald Lee
經驗豐富, 檢查認真負責
報告隔天email

電話: 732-887-1077
手機: 732-850-6388
Email: inspectnjhomes@comcast.net

愛迪生脚科專科中心
EDISON FOOTCARE 732-744-0003

楊子傑醫生 DR. Raphael Yeung, DR. Danny Phan
Jersey Shore, Raritan Bay Old Bridge/ Perth Amboy, RWJ Monmouth South 主治醫師
紐約St. Barnabas醫院及創傷中心院士

專治
• 糖尿病足部保健, 兒科八字腳、畸形、扁平足, 弓型足, 成人灰甲, 腳癬, 指甲內生
• 運動創傷, 足踝扭傷、拉傷, 腳指外翻
• 筋膜炎, 肌腱炎, 骨刺

www.EdisonFootDoctor.com
231 Bridge St., Bldg F, 1st Floor, Metuchen, NJ 08840
1672 State Route 27, 1st Floor, Edison, NJ 08817

本報1991年創刊, 發行新澤西、紐約及賓州。

新州: 1945 Lincoln Hwy. (Rt. 27), Suite 5, Edison, NJ 08817 Tel: 732-650-9888 Fax: 732-650-9889

紐約: 37-11 #D, Prince Street, Flushing, NY 11354 Tel: 718-359-4128 Fax: 718-939-8068 E-mail: chiweekly@gmail.com

雲吞佳

Wonton Guy

懷舊 | 港風 | 經典

HK STYLE WONTON NOODLE

老時光

新滋味

最熟悉的港式味道

1803 Rt 27, Edison, NJ 08817 732-202-8225

全美亞裔住宅 地產銷售冠軍

超越30億美金

NJ, NY, CT

300名經紀

JACK YAO

888-362-6543 x1088

President/CEO Jack@Realmart.com

27 Bleeker St., Millburn, NJ 07041

地產經紀 立即加盟

買房賣房，佣金還可以這樣省

佣金翻倍無需分成，月費\$100

推薦1名地產經紀加盟，獎金\$700

詳情查看Realtor.Realmart.com

賣房

買房

經紀

\$395 to 1% on MLS

最高2%反現

100%佣金

Realmart

锐马地产

100%佣金!

Realmart Realty

服務華人社區13年 誠信、可靠！

團隊覆蓋區域：全新澤西及紐約

買房賣房 佣金2%

歡迎諮詢 免費估價

蔣鳳麗

Feng "Fanny" Jiang

地產經紀

FannyLJiang@gmail.com

Cell: 862-579-5580

Office: 732-727-2285x1025

WOODLAND CABINET & CO

竹匯櫥櫃

WOODLAND CABINET

免費設計/靈活預約

全場優惠/團隊服務

永久櫥櫃售後

竹匯櫥櫃開業啦

超10萬平方呎大型倉庫

海量庫存，隨時滿足您的採購需求

我們主售

★定製尺寸/顏色櫥櫃

★油漆用美國百年品牌

Sherwin-Williams

★牆板，岩板，地板

★瓷磚，檯面，櫥櫃

超過30+款式

裝修師傅專享優惠福利，穩定貨源，裝修更高效！

下單一套櫥櫃+檯面送免費五金配件+免費檯面加工

Quartz \$44/sq 包安裝

Shaker/Flat Panel 價格一樣

營業時間：週一至週五 9:30am-5pm 週六 10am-5pm

電話：732-387-7462

地址：252 Plainfield Ave, Edison, NJ 08817 (Burger King旁)

Text: 929-800-7018

宏恩冷暖

Dong AC Refrigeration LLC

*凡安裝Lennox或York品牌的冷暖設備，最高可省\$2100元

Some restrictions apply. Call for detail.

執照：Master License HVAC Contractor

享受全額保險

可幫助客戶申請Permit

電話：732-543-5799 董師傅

電郵：dongacrefrigerationllc@hotmail.com

88 Appliances & AC

家電空調

銷售批發安裝

分體空調，中央空調，

全新家電，方太抽油煙機

以及開箱電器

UP to 50% off

732-732-8899

admin@88appliancesac.com

732-732-8866

705 Raritan Ave, Highland Park, NJ 08904

NJ MASTER Heating and Cooling LLC

大師冷暖公司

*執照保險 *政府註冊 *代申請Permit

安裝 維修

各式家庭冷暖系統

熱水爐等

品牌代理

• Lennox

• Carrier

• Goodman

• Certified-Mitsubishi

服務新州，每週7天24小時

電話：908-787-7222 陳先生

HIC # 13VH08855100

NJ HVACR Lic#19HC00371600

lchenlc79@gmail.com

www.NJMasterHVAC.com

(上接第一版)

多州出現大規模環孢子蟲感染

如不治療，症狀可持續數週或更久，並可能反覆發作。雖然此疾病通常不會危及生命，但會導致脫水，並可能需要就醫。可以使用抗生素進行治療。衛生部門建議採取以下幾項食品安全措施，以降低風險：

- 處理新鮮農產品前後用肥皂和水洗手。
- 即使您打算去皮或烹飪，也要用流水徹底清洗水果和蔬菜。
- 用乾淨的蔬果刷，刷洗較硬的農產品，如甜瓜和黃瓜。
- 食用前去除損壞或碰傷的部分。
- 立即冷藏切開或去皮的水果和蔬菜。

應根據情況烹調蔬果，尤其是對於高危險群。

清洗蔬果可以降低（但不能完全消除）環孢子蟲感染的風險，而將蔬果烹調至適宜溫度才是殺死這種寄生蟲最有效的方法。

新澤西州衛生官員表示，該州環孢子蟲病例數量處於正常季節性水平，且沒有證據表明新澤西州種植的

農產品與該疾病有關。

5月1日至7月11日期間，新澤西州衛生部記錄了全州46例環孢子蟲病例，官員稱這一數字在該州通常的季節性範圍內（30至50例）。所有報告病例的患者在發病前14天內均未曾出國旅行。州官員表示，新澤西州沒有疫情爆發，也沒有證據顯示該州種植的農產品與任何報告的病例有關。

主恩堂夏季音樂會 歡迎觀賞

位於 Parsippany 的新澤西主恩堂將於7月26日（星期日）舉行夏季音樂會，時間是下午2:30-4:00。將由主恩堂詩班、青少年手鈴詩班及日本著名的明治學院歡樂手鈴樂團聯合演出。明治手鈴樂團曾多次來美演出，備受好評。

表演節目包括「主禱文 The Lord's

Prayer」（小提琴／鋼琴）、如天空中的鴿子（長笛／鋼琴）、祂的名真奇妙、榮耀歸於神（手鈴／詩班／鋼琴）及蕭邦名曲等。歡迎大家觀賞入場免費。

主恩堂地址：232 S. Beverwyck Road, Parsippany, NJ 07054
電話：973-335-0183
網站：cccnj.org

福慧寺將舉行觀音法會

福慧寺於7月26星期日上午9點開始，由常住三寶出家師長帶領灑淨、《爐香讚》、《大悲神咒》、《大悲神懺》，下午恭誦《妙法蓮花經》，祈禱大慈大悲救苦救世觀世音菩薩，遍灑甘露，加持人間。

上達九重天，下至地獄府。祈願風調雨順，國泰民安，歡迎參加，共襄盛舉，讓我們為自己 and 全人

類：消災祈福，天災人禍，地震海嘯戰爭等，災厄遠離，大化小，小化了，平平安安！

地址：123 2nd St, Rancocas, NJ 08073 (295 S, exit: 45 B)
短信：908-208-9841 / 732-690-3131
微信：cf6464097358 **Line：**aabenj
電郵：aabecf@gmail.com

**蔡律師**
Attorney at Law
持 NJ, NY, PA, DC 執照
精通中英文，可預約上門
Law Office of Peng Cai, Attorney at Law., LLC

- 公司成立註冊解散
- 合約起草審閱
- 房產過戶買賣租賃
- 遺產遺囑 信託基金
- 知識產權 商標註冊 移民諮詢

電話: 732-887-2338 傳真: 908-617-9903
Email: pengcai@comcast.net
54 Old Highway 22, Suite 220, Clinton, NJ 08809

**鍾律師**
Eric Chung, Attorney at Law,
Law Offices of Eric Chung, LLC
持 NJ, NY 執照

English、廣東話、週末或晚上可特別預約

- 各類移民
- 房客糾紛
- 知識產權
- 公司註冊
- 商標版權
- 合約起草審閱

電話：732-317-3533
Info@echung.attorney http://echung.attorney
100 Plainfield Ave, Suite 3D, Edison, NJ 08817
(Across from 99 Ranch Market)

Plainsboro 兒科青少年科診所

**佟士偉** 醫學博士
Shiwei Tong, M.D., FAAP
原紐約NYP康奈爾醫學院等三家醫院主治醫生
現SPUH主治醫生，美國兒科科學院院士
Board Certified Pediatrician，自1999年起
任臨床主診醫師，二十六年臨床經驗

主治：新生兒至青年各種常見病，
疑難病，皮膚病；預防保健體檢，生
長發育行為評估，疫苗注射，驗血
驗尿；附設聽力測試，心電圖等。

可預約早上、下午、晚上或週末就診，
每週七天網上會診及電話服務，
接收多種保險，自費優惠

歡迎電話預約 **609-275-6810**
666 Plainsboro Rd, Building 1000, Ste 1005,
Plainsboro, NJ 08536

**周韜** 醫師
Zhou Ren MD
內科特考文憑三十年臨床經驗
上海第一醫科大學優秀畢業生
*原上海醫科大學中山醫院
心血管研究所心內科主治醫生

主治：心臟病、高血壓、高血脂、高膽固醇、糖尿病；
慢性鼻炎、慢性咳嗽、氣喘；各種皮膚病、
青春痘、過敏；胃腸功能紊亂、慢性肝炎、各種肝
功能異常；甲狀腺疾病、貧血、月經紊亂；痛風、
關節炎、鬱慮、焦慮症；老年病、骨質疏鬆、各年
齡組婦檢及更年期保健、體檢、癌症篩選。

附設：心電圖、Holter、診所內抽血、
疫苗注射及結核測試

移民局指定移民體檢診所

電話: 732-906-8662 傳真: 732-906-8602
Email: ayluenguo@gmail.com
地址: Bridge Pointe RT.27, 233 Bridge St.
Metuchen, NJ 08840 (Rt.287的Costco出口)

**Henry T. Chou, Esq.**
周恒律師
hchou@hillwallack.com
609.734.4447

**Quinn Zhao, Esq.**
趙鯤律師
qzhao@hillwallack.com
609.734.6328

HILL WALLACK LLP
IMPACT WHERE IT MATTERS MOST

执业范围

- 成立清算
- 企业治理
- 知识产权
- 商业诉讼
- 贷款融资
- 收购重组

精专行业

- 生物制药
- 政府合规
- 银行借贷
- 地产建筑
- 债权处置
- 旅馆餐饮
- 外国投资
- 保险金融
- 再生能源
- 物业管理
- 教育咨询
- 私募融资

21 Roszel Road, Princeton, NJ 08540
240 Cedar Knolls Road, Suite 400, Cedar Knolls, NJ 07927

CALIFORNIA | FLORIDA | ILLINOIS | NEW JERSEY | NEW YORK | PENNSYLVANIA HILLWALLACK.COM 609.924.0808

**Hands On**
NJ Physical Therapy

**陳偉剛** Philip Chan, DPT
物理治療博士
美國St. Augustine 大學物理治療博士

療效可靠 天然無副作用

讓50歲以上的族群不需服用止痛藥或打止痛針
甚至免於開刀，就能再次熱衷於您的愛好與活動

專治 各種急慢性痛症 脊椎傷痛 頸肩背腰腿痛 神經痛
風濕關節痛 四肢麻痺 工作運動及車禍傷痛
骨科手術前後 中風後復健 脊柱側彎 腕管綜合症

提供免費諮詢

電話：**732-548-8068** www.HandsOnNJ-PT.com
210 Bridge St., Bridge Pointe, Bldg. D, Metuchen, NJ (乘電梯上二樓210室)

**Law Office of Harold J. Gerr**
hjpg@haroldgerlaw.com | www.haroldgerlaw.com



專精

- 人身傷害
- 滑倒摔跤
- 狗咬受傷
- 普通車禍意外
- 工傷索賠
- 施工意外
- 產品責任
- 卡車巴士事故

■ 首次諮詢免費 ■ 接受晚上/週末預約 ■ 可到府或醫院洽談 ■ 獲賠償方付費

Tel: 732-249-4600 | 877-249-4600
47 Raritan Ave, 2 FL, Highland Park, NJ 08904

我們說中文



Stathis & Leonardis Law Offices

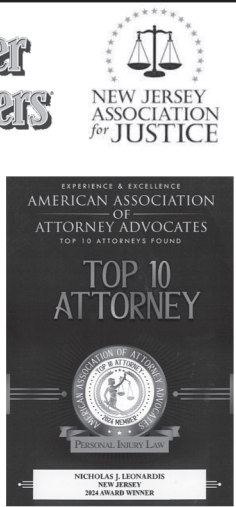
傷害索賠律師 40年以上豐富經驗

- 個人意外受傷滑倒、跌傷索賠
- 交通案件索賠 · 工傷意外索賠



Nicholas J. Leonardis
新澤西州
最高法院認可
民事訴訟律師

★ Nicholas Leonardis 2014 - 2026 Super Lawyer
★ Nicholas Leonardis Top 10 Lawyer 2024



成功索賠案例

- 醫 誤 - \$10.5 Million
- 性虐待 - \$9.5 Million
- 滑 倒 - \$7.6 Million
- 滑 倒 - \$7 Million
- 車 禍 - \$5.5 Million
- 工 傷 - \$5.25 Million
- 車 禍 - \$5 Million
- 車 禍 - \$4 Million
- 被車撞 - \$3.25 Million
- 虐 待 - \$1 Million
- 總共成功索賠 - \$600 Million

732-494-0600

免費諮詢，可到醫院洽談
32 South Main St., Edison, NJ 08837 | www.stathisleonardis.com

眾議院通過永久夏令時間法案 紐約人生活如何適應

【本報紐約訊】聯邦眾議院近日以308票對117票通過《陽光保護法案》(Sunshine Protection Act)。若法案最終獲聯邦參議院通過並由總統川普簽署，美國大部分地區將永久採用夏令時間(Daylight Saving Time)。以往每年3月將時鐘撥快一小時、11月再撥回一小時的做法將成為歷史。由於該法案早在2022年曾獲參議院通過，此次再度闖過眾議院，被視為比四年前更接近正式立法。

對紐約人而言，取消一年兩次調整時鐘只是其中一項改變，更大的影響將出現在冬季日照重新分配。紐約是全美公共交通使用率最高的城市之一，每個工作日有400萬左右人搭乘地鐵、公車及通勤鐵路往返工作與學校。若永久實施夏令時間，冬季清晨將比現在晚約一小時天亮，意味著數以百萬計的紐約人可能需要在黑暗中通勤；相對的，傍晚下班返家時則可多享有約一小時的自然光，外出購物、運動及休閒活動的時間也將相應延長。

這種日照重新分配，也正是永久夏令時間支持者與反對者爭論多年的焦點。支持者認為，將更多陽光留到傍晚符合現代人的生活型態。對冬季下午四點多便天黑的紐約而言，傍晚多出一小時陽光，不僅有助民眾下班後購物、運動、散步及接送孩子，也可帶動餐飲、零售及戶外休閒活動。

不過，反對者則指出，冬季清晨天亮延後，學生、上班族及清晨工作的民眾可能需在黑暗中步行、搭乘地鐵或公車通勤，增加晨間交通安全風險。部分睡眠醫學專家也認為，雖然永久夏令時間較不符合人體自然晝夜節律，但若取消換時制度，永久採用標準時間可能更有利健康。

目前法案仍需送交聯邦參議院審議。雖然川普已公開表示支持，且法案四年前曾獲參議院通過，但目前仍有部分參議員對冬季晨間安全及健康影響表示疑慮，法案能否完成最後立法程序，仍有待觀察。若法案最終生效，紐約人將不必再因一年兩次調整時鐘而改變作息，但也將迎來冬季「黑暗中通勤、陽光下返家」的全新生活模式。





柯奇律師事務所

Colucci Law Firm, P.C.

Joseph C. Colucci, Esq.
法學博士，持有紐約和新澤西州律師執照，在新澤西州Edison和Toms River都設有辦公室。作為華人社區信賴的律師，他精通解決各類疑難案件！致力於服務華人社區超過二十多年，他憑藉豐富的法律實戰經驗、耐心和高度責任感，幫助了無數華人客戶解決法律難題，贏得了廣大客戶的信任和讚譽！

專業服務領域

訴訟辯護

- 民事糾紛
- 刑事辯護
- 交通違規
- 酒駕案件

家庭事務

- 離婚訴訟
- 子女監護
- 家暴限制令
- 遺產繼承

房產事務

- 住宅買賣
- 商業地產
- 地契更名
- 租賃糾紛

商業事務

- 租約合同
- 生意轉讓
- 商業糾紛
- 商業註冊

移民服務

- 遞解令/保釋
- 婚姻綠卡
- 親屬移民
- 公民入籍

傷害索賠

- 意外傷害 (滑倒/車禍 工地事故 醫療事故)
- 工傷索賠



新澤西協議離婚

固定費用 | 流程簡明 | 多數無需出庭

雙方已達成一致？離婚，也可以安靜、清楚、體面地完成

- 僅限協議離婚（無爭議）
- 固定費用 · 無隱藏收費
- 多數情況無需出庭
- 注重隱私 · 低調專業處理
- 文件準備規範清晰完整
- 流程高效 · 節省時間

協議離婚辦理類別

- 基礎無爭議離婚：無子女，簡單財產分配，起草並提交法院文件
- 涉及子女的離婚：未成年子女撫養安排及計算，起草並提交法院文件
- 資產複雜的離婚：房產、退休帳戶、商業權益等分配，定制婚姻財產協議
- 優先加急處理：加快起草提交法院文件準備，優先溝通及安排日程

848-266-5888

*固定費用將在諮詢後根據具體案件事實及複雜程度確定



重要聲明：本律師廣告僅供參考信息使用，不構成法律建議。除非簽署書面委託協定，否則不形成律師-客戶關係。每個案件均基於具體事實，結果可能因情況而異。本所提供的有限範圍代理服務，遵循《新澤西州職業行為規則》第1.2(c)條的規定。

中文服務熱線：尤女士 848-266-5888（普通話） 黃先生 732-325-7898（福州話/粵語）
電話：848-280-7888 傳真：732-862-8888 郵箱：Clients@coluccilawfirm.com 網址：www.coluccilawfirm.com
辦公室地址：Edison Office: 1967 Route 27, Suite 26, Edison, NJ 08817 Toms River Office: 1 Hadley Ave, Toms River, NJ 08753

佛光大學學生跨海授課
新州佛光山夏令營培養三好精神

【本報新州訊】為豐富青少年暑期生活，並配合家長上班時間，2026 新州佛光山夏令營於7月6日至10日，每日上午8時至11時在新州佛光山道場舉行，安排一系列創意手作課程，由佛光大學產品與媒體設計學系學生黃佳萱、陳思云擔任指導老師，帶領14至17歲學員透過藝術創作激發創意，在學習與互動中體會三好精神。

本次課程內容豐富多元，包含沙畫創作、有色鉛筆彩繪、熱縮片吊飾、剪紙及黏土創作等手作活動。為了讓課程更具完整性與特色，黃佳萱、陳思云特地將所有課程材料自台灣攜帶至美國，希望透過不同媒材，引導學員發揮創意、培養美感，在實作過程中提升專注力、耐心與自信，並留下珍貴的夏令營回憶。

課堂中，學員們發揮豐富想像力，將各自的創意融入作品，也在彼此分享與交流中建立友誼。兩位老師除了示範創作技巧，也鼓勵學員勇於表達自己的設計理念，讓每件作品都展現獨特風格，現場充滿歡笑與熱絡的學習氛圍。14歲的學員Olivia表示：老師示範與教導的手作工藝充滿了新鮮感與趣味性，是在美國其他學校學不到的創作藝術品，很值得保留作為自己在成長過程中具有紀念性的價值。

黃佳萱表示，這是兩人第一次合作並獨立帶領夏令營課程，從課程規劃、教材準備到實際教學，每一步都是全新的挑戰，也是將佛光大學所學設計專業實際運用於海外教學的寶貴機會。陳思云則分享，首次擔任手作課程老師，起初難免感到緊張，擔心無法完整傳達課程內容；所幸兩人相互合作、彼此支持，教學過程十分順利。看到學員們開心完成作品，帶著笑容與滿滿成就感離開教室，也讓她

們深刻感受到教學帶來的喜悅，更留下人生第一次帶領手作課程的珍貴回憶。

新州佛光山監寺滿普法師表示，夏令營除了安排豐富多元的課程，更希望透過寓教於樂的方式，引導青年培養正向品格，在生活中實踐「做好事、說

法拉盛市政廳 8 月美國珍寶展 10 天

【本報紐約訊】為慶祝美國建國250周年，皇后區法拉盛市政廳(Flushing Town Hall)將於8月1日至10日舉辦「美國珍寶展」，展出約500件與美國歷史、文化及藝術相關的藏品，包括油畫、雕塑、版畫、掛毯、瓷器、銀器、水晶及藝術玻璃等。展覽由穆瑞山藝術博物館(Murray Hill Art Museum)承辦、紐約當代藝術集團協辦。

重點展品包括喬治華盛頓和林肯總統的19世紀銅版肖像畫，以及一件帶有美國國徽和玫瑰圖案的大型瓷器。主辦方稱，該瓷器直徑約33公分，底部帶有「大清乾隆年製」款識，與19世紀中美交流歷史有關。

現場還將展出美國畫家懷斯名作「克里斯蒂娜的世界」的石版畫，以及薩金特、霍普、歐姬芙、德庫寧、安迪·沃荷和巴斯奎特等藝術家的版畫作品。歐洲藝術部分則涵蓋達文西、米開朗基羅、拉斐爾、畢卡索、馬蒂斯、梵谷、達利及米羅等藝術家的相關作品。

其他藏品包括早期中美茶葉貿易使用的大型紅色茶葉桶、緬因州波特蘭港口模型、原住民舞蹈樂器、卡特總統競選海報、美國詩人羅伯特弗羅斯特雕像，以及沃爾特惠特曼「草葉集」的早期版本。

好話、存好心」的三好精神，讓學員在學習技能的同時，也能收穫成長與歡喜。

黃佳萱、陳思云也特別感謝新州佛光山提供這次難得的機會，讓她們有機會參與2026新州佛光山夏令營，完成第一次帶領夏令營課程的挑戰，不僅提升教學能力，也拓展國際視野。兩人表示，這段跨海教學的經歷不僅是一次專業實踐，更是一段難忘的人生體驗，未來也將持續運用設計專業投入教育服務，透過藝術創作傳遞善與美，將三好精神分享給更多青年。
(文:黃佳萱)



「美國珍寶展」部分展品，左為國父喬治·華盛頓的銅版肖像畫，右為白宮19世紀景德鎮定製帶美國國徽的瓷器 (主辦方提供)

展覽也將呈現多件與華人及中美交流有關的作品，包括中國畫家王治平創作的「科羅拉多大峽谷」大型油畫、鄧小平油畫肖像，以及已故華裔詩人、畫家嚴力的油畫作品。

展覽時間為8月1日(周六)至10日(周一)，每日上午11時至下午5時；地點為法拉盛市政廳，地址：法拉盛北方大道137-35號。查詢可致電347-667-9818。

新澤西楊氏聯合律師樓

地址：1672 State Route 27, 2FL
Edison, NJ 08817
電話：(732) 543-1888
傳真：(732) 543-1898
電郵：njlaw888@gmail.com
微信：njlaw888



Brian Yang

主管律師

新澤西紐約專業
聯合訴訟律師樓

可與主流律師媲美和相抗衡的華人律師團隊 專精各類疑難案件

刑事部

精辦全美
50州及聯邦
刑事案件

24小時刑事熱線
212-608-3888
含夜間、假日保釋

民商訴訟部

各類訴訟仲裁
合同糾紛
股東糾紛
商業糾紛
地產糾紛
定金糾紛
債務糾紛
勞資糾紛
遺產糾紛
知識產權糾紛
損害名譽糾紛
房東房客糾紛
意外傷害
誤醫誤診

移民部

結婚綠卡
親屬移民
職業移民
勞工移民
投資移民
傑出人才/NIW
各類證件
綠卡申請
臨時綠卡轉正
入籍申請
庇護上庭/601豁免
上訴及聯邦上訴
重新開案/取消遞解
十年綠卡/家暴綠卡

家事部

和平離婚
有爭議離婚
跨國離婚
失蹤/單方面離婚
婚前協議
婚後協議
分居協議
家庭暴力
爭婚姻財產
爭撫養權/撫養費
爭探視權
爭贍養費
遺產遺囑
信託計劃

地產/公司/
生意買賣

1-4家庭房子
4家庭以上
Condo/condo
企劃書/Co-op
商業樓宇
1031交換
生意買賣
租約談判
短售拍賣
成立公司
股東協議
公司法律顧問
公司事物 國際商務
牌照申請 商標註冊

同時在曼哈頓，法拉盛，布魯倫，長島設有辦公室

■ 曼哈頓: 9 East Broadway, Suite 302, New York, NY 10038 (212)608-3888

■ 法拉盛: 38-08 Union Street, Unit 4G, Flushing, NY 11354 (718)939-6066

■ 布魯倫: 720 55th Street, FL 1,,Brooklyn, NY 11220 (347)889-6368

■ 長 島: 45 N Station Plaza, Suite 310, Great Neck, NY 11021 (516)396-6688

王恒

★

高粹菲

★ 美國法學博士，法學院院長榮譽生

★ 新澤西，紐約，聯邦執照

★ 新澤西律師公會商業法律部成員

★ 新澤西律師公會商業訴訟委員會委員

聯合律師事務所

新澤西華人最強的訴訟律師事務所



王恒律師



高粹菲律師



雅各布·泰拜萊律師



傑瑞·傑克遜律師



曾曉雯律師

諸多精彩案例 運作精湛 勝案無數

· 商業糾紛

· 商業欺詐

· 股東糾紛

· 勞資糾紛

· 違反合同

· 公司商務

· 跨國追債

· 職場歧視

· 非法解雇

· 產品責任

· 聯邦訴訟

· 跨州訴訟

· 建築糾紛

· 專利商標版權

· 註冊及訴訟

· 意外傷害

· 誤醫誤診

· 侵犯名譽

· 房東房客

· 遺囑信託

· 離婚訴訟

· 協議離婚

· 家事法庭

· 家庭暴力

· 遺產爭議

· 遺產規劃

· 強力刑事辯護

· 消除刑事案底

· 監獄保釋

· 聯邦重案

· 各類上訴

· 重新開案

· 房產交易

· 合法財產保護

· 貨運海關罰沒

· 快速破產免債

· 公司債務重組

· 公司法律顧問

· 各類移民案件

Aggressive
Efficient
Reliable

NJ Office: 36 Bridge St., Metuchen , NJ 08840
(Bridge Pointe, Building B, 2樓, 近27號路Costco)
Tel: 732-767-3020
網址: www.wanggaolaw.com 法律諮詢請來電，或電郵至: info@wanggaolaw.com

NY Office: 305 Broadway, Ste. 1000,
New York, NY 10007
Tel: 212-513-1183

New Jersey: 732-650-9888 / 732-650-9898
Fax: 732-650-9889

New York: 718-461-3516 / 718-359-4128
Fax: 732-650-9889

愛潑斯坦文件中被提近2千次 法國模特星探在家中身亡

22日，法國檢察官證實，與已故性犯罪者愛潑斯坦(Jeffrey Epstein)存在關聯的法國模特星探西亞德(Daniel Siad)，被發現死於巴黎郊區科隆布(Colombes)的家中。

西亞德的遺體於20日晚間被發現，負責此案的南泰爾檢察院表示，將對其遺體進行屍檢以確定死因。

在美國司法部此前公佈的愛潑斯坦相關文件中，西亞德的名字出現了近2000次，是與這位已故金融家關聯最為頻繁的人物之一。

據法國媒體此前報導，此前至少有五名女性公開指控西亞德犯有強姦和人口販運罪，但西亞德生前均予以否認。

西亞德的代理律師阿拉伯·蒂格林(Meyna Arab-Tigrine)在電子郵件聲明中表示，這位模特星探從未正式成為司法訴訟的指控對象。

她補充稱，根據家屬提供的資訊，西亞德死於突發心臟病。

在法國司法體系下，嫌疑人只有在初步調查結束、且預審法官認定有合理依據相信犯罪行為已經發生後，才會被正式列入司法調查程序。

西亞德此前曾於今年5月接受法國廣播公司BFM採訪時表示，他與愛潑



斯坦的關係純屬業務往來。

阿拉伯·蒂格林強調：“丹尼爾·西亞德從未停止過聲明自己的清白。”

西亞德是第二位在法國去世、且與愛潑斯坦案存在公開關聯的男性。

2020年，法國當局曾逮捕著名模特經紀人布魯內爾(Jean-Luc Brunel)，指控其涉嫌為愛潑斯坦物色和招募年輕女性。

2022年，已被羈押14個月、正在等待就強姦未成年人及性騷擾指控接受審判的布魯內爾，在巴黎獄中被發現上吊身亡。布魯內爾生前同樣否認了所有指控，並否認參與愛潑斯坦的跨國性交易網路。

愛潑斯坦本人已於2019年在紐約曼哈頓聯邦監獄內死亡，當時他正等待就性交易指控接受審判。

活石園基督教生命堂 Christian Evangelical Church in Livingston 2026年兒童夏令營(Vacation Bible School)



- | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 聽聖經故事
Bible Stories | 美妙的音樂
Incredible Music | 可口的點心
Tasty Snacks |
| 結交新朋友
New Friends | 精彩的遊戲
Creative Games | 有趣的手工
Amazing Crafts |

歡迎(Ages)5-11歲的小朋友報名加入

營會日期(Date): August 3-7, 2026 Monday-Friday

營會時間(Time): 8:45 am-Noon

地址(Place): Christian Evangelical Church in Livingston
71 Old Road Livingston, NJ 07039

網站地址(Registration): <https://go.ceclivingston.org/vbs>

營會聯絡:(Contact) Berlinda Yap (973) 687-5064



紐約 紐澤西 康州 賓州

商業保險專家

團體健康★商業樓房
合作公寓★共有公寓



房旅建貿餐
屋館築易館
·髮勞工倉·商
甲工程庫店

GIRAFFE
PROFESSIONAL
INSURANCE AGENCY INC.

37-20 Prince Street, PH-E
Flushing, NY 11354

紐約

楊再勵

電話: 718-886-5678 傳真: 718-762-5608
外州

www.gpia.us 電話: 866-363-4226 傳真: 866-464-8145

全美保險 汽車房屋



著名保險公司
價格優惠
服務專業熱忱
732-287-0767
(中文按1)

Hua Yang (Henry)

汽車保險 車房合保大折扣, 立即生效
房屋保險 自住房, 投資房, 租房均保

人壽保險+年金 商業保險+勞工險
保費低, 產品多樣 餐館、辦公樓、
倉庫、商用汽車

1967 Rt. 27, Suite 28, Edison, NJ 08817(麥當勞對面)

買保險找韓博士



Jun Han Ph.D Broker
Cell: 908-672-1414
Office: 908-287-2080
Fax: 908-450-6154
Email: insurance@ts-insurance.com

醫療保險

代理多家保險公司
★開放中央數據庫檢索
★所有選項透明公開

商業保險

各行各業各類險種
★責任(Liability)
★財產(Property)
★勞工(Workers Compensation)
★商業車輛
(Commercial Auto)

房屋、車輛保險

電話、傳真、郵件—速度快
簡單、快捷—價格好

991 Rt.22 Ste.200,Bridgewater,NJ 08807

吳氏稅務公司
Woo Tax Services Inc.

●公司及個人所得稅申報(全美50州)
●公司設立及解散
●會計簿記、零售、薪資及年終稅
●經驗豐富、認真負責、收費合理

精通廣東話、國話、福州話、英語

電話: 212-244-1988
傳真: 718-374-5367
Email: wootax608@gmail.com
Florham Park, New Jersey

保險及財富金融管理



鄭月婷 Kathy Zheng
市場總監
732-723-8228 手機 732-421-3919
Email: usnational8228@gmail.com
我們與會計師、精算師、律師合作
代理多家頂尖保險公司，提供最合適產品和服務
辦公地址：Edison; Redbank; Parsippany

★長期護理★壽險★年金★商業★旅遊險

年金-只升不降(Annuity) 適合IRA,401K Rollover, 稅後養老金
六合一全球疾病、退休、生前保險(Life Insurance)
高額保險貸款
公司退休計劃(Retirement Planning)
●IRA Roth IRA SEPIRA SIMPLE IRA 401K
●Defined Benefit Plan(可抵十幾萬稅)
遺產規劃(Estate Planning)
●如何做到去世後無稅
●最大限度轉移財產給子女

特別介紹
你知道每月長期護理
需要多少錢嗎?

誠聘保險金融業務代表

United Healthcare AMERICAN NATIONAL MassMutual FINANCIAL GROUP National Life Group Prudential
AIG Nationwide On Your Side ATHENE MetLife Lincoln Financial Group Mutual of Omaha

西班牙足協發佈捧杯照，P 掉了川普和因凡蒂諾

20 日，西班牙足協發佈捧杯瞬間照，照片中並未出現川普和國際足聯主席因凡蒂諾。

現場照片顯示，當時川普和因凡蒂諾還未離開，站在右側階梯前。

19 日，2026 美加墨世界盃決賽在紐約新澤西體育場落幕，西班牙隊 1 比 0 擊敗阿根廷隊，時隔 16 年再奪大力神杯。

隨後的頒獎儀式上，美國總統川普與國際足聯主席因凡蒂諾共同為西班牙隊頒發大力神杯。

頒獎流程結束後，川普起初未如其他頒獎嘉賓一樣下臺，而是留在頒獎臺上參與西班牙隊的慶祝，現場畫面顯示因凡蒂諾最終將其帶離。

川普賽後表示，西班牙隊本場表現更為出色，兩隊實力接近、比賽勢均力敵，是一場偉大的賽事，他已與西班牙首相桑切斯通了電話，祝賀他們擁有一支優秀的球隊。



西班牙足協發佈的照片



FIFA 官方此前發佈的現場照片

匈牙利國際象棋大師拒絕出任總統：不具備承擔能力

現年 49 歲的匈牙利女子國際象棋大師波爾加爾·尤迪特(Polgar Judit)20 日在社交媒體發文稱，已謝絕總理毛焦爾對其出任下一任總統的邀請。

波爾加爾表示，自身尚不具備承擔“這一歷史性責任”所需的能力，因此決定婉拒提名。

匈牙利總統主要承擔禮儀性、象徵性職責，國家治理實權由總理領導的



內閣行使。

波爾加爾被認為是有史以來最偉大的女子國際象棋大師。她是著名的匈牙利國際象棋“波爾加爾三姐妹”中的小妹，姐妹三人與隊友在 1988 年的國際象棋奧林匹克團體賽中奪得女子團體冠軍。

波爾加爾在 2003 年跨過 2700 分的門檻，成為國際象棋特級大師，並成為史上首位闖入世界前十的女棋手。

西班牙捧杯時唯一面對的阿根廷球員獲球迷狂讚

何塞·洛佩斯(Jose Manuel Flaco Lopez)是唯一觀看捧杯的阿根廷球員，此舉獲得了大量的稱讚。

在西班牙捧起世界盃冠軍獎盃時，阿根廷隊中有一名球員，全程面對，靜靜注視著對手完成整個舉杯過程，他就是今年 25 歲的何塞·洛佩斯。

多家媒體和網友紛紛稱讚何塞·洛佩斯極具風度的反應。

作為唯一一位注視著西班牙加冕的球員，這位帕爾梅拉斯前鋒或許在不經意間，憑此舉為自己贏得了一個小小的榮耀時刻。

“弗拉科·洛佩斯，你贏得了我的尊重。”一位網友寫道。另一位網友也讚揚了這位阿根廷人的公平競賽精神，同時借此再次強調了阿根廷隊在本屆決賽中的潰敗。“單是弗拉科·洛佩斯一人展現出的風度，就

超過了整支球隊。其他人甚至在他們國歌奏響之前就已經消失了。”他寫道。

這位在巴西效力的阿根廷前鋒，這一象徵性舉動受到了網友和媒體的廣泛讚譽。《Ole Brazil》將其視為“唯一展現出成熟和對體育尊重的阿根廷人”，而另一些人則擔心這一孤立選擇可能帶來的後果。



印度入學考試舞弊抗議升級

抗議入學考試舞弊的印度民間示威浪潮越演越烈，當局在公務員考試前夕，突擊搜查負責招考的公共服務委員會，至少七個人被扣留。

印度國大黨領袖拉胡爾甘地，帶領支持者來到總理莫迪官邸外，試圖靜坐抗議。他指責莫迪摧毀年輕人的未來，必須辭職下臺以示負責。

這場由年輕人發起的蟑螂人民黨(Cockroach Janta Party)運動迅速壯大，要求教育部長就醫學院入學試考題洩漏事件辭職。當局承諾將徹查事件。

30 歲的印度男子阿比吉特·迪普克(Abhijeet Dipke)，近期剛從大學畢業，今年 5 月成立的“蟑螂人民黨”。

事件起因是印度首席大法官在最高法院聽證會上，把失業青年形容為

“寄生蟲”和“蟑螂”，引起迪普克不滿。他隨後在社交媒體發文調侃：“如果所有蟑螂都團結起來會怎麼樣？”這則貼文引起巨大迴響。迪普克隨後設立網站和社媒帳號，創辦帶有諷刺意味的“蟑螂人民黨”。

這個名稱被認為帶有影射莫迪所屬的“印度人民黨”(Bharatiya Janata Party)。



聯邦訴訟的基本程序

王恒 & 高粹菲
聯合律師事務所
(732)767-3020

有的訴訟案件在州法庭進行，另外一些則在聯邦法庭進行。每個州都會制定本州的訴訟程序法律，這些訴訟程式在不同州都有不同之處。而聯邦法庭的訴訟則都按照全國統一的聯邦訴訟程序法(Federal Rules of Civil Procedure)的規定進行。

有兩類的官司可以在聯邦法庭打。一類稱為“聯邦問題(federal question)訴訟”，即涉及聯邦法律的案件。聯邦法律控制某些法律領域，涉及這些法律領域的案件可以在聯邦法庭進行，不管涉案金額的大小。常見的如應用聯邦勞工法律、聯邦歧視法律、智慧財產權爭議的案件等類別的訴訟案件。這些涉及聯邦法律的案件中，

可能同時涉及州的法律，比如拖欠工資的雇主可能同時觸犯聯邦勞工法和州勞工法。考慮到訴訟的效率，這種情形聯邦法庭也許會對聯邦和州的法律問題同時做出判決。另一類的官司成為“多樣化訴訟(diversity)。”這類案件不涉及聯邦法律，但是原告和被告雙方在不同的州或國家，而且爭議金額大於 7 萬 5 千美元。比方說一個 8 萬的官司，一方為紐約州居民或公司，另一方為新澤西州居民或公司，則該案可以在聯邦法庭進行。聯邦法庭的案件有相當的比例是跨州或跨國的案件。

每個州至少有一個聯邦地區法院。紐約州有四個聯邦地區法院。新澤西州只有一個聯邦地區法院，但是有三個不同的地點，即 Trenton, Newark, 和 Camden。與州法庭的機制不同，聯邦地區法院除了地區法官(j District Judge)以外，還有下級的管理法官

(Magistrate Judge)負責對訴訟案件的進展進行管理，比如制定取證期限、聽取動議、進行和解調解等。管理法官對動議所做出的判決需要得到地區法官的審核批准。絕大部分的聯邦訴訟案件都會分配給一個管理法官進行管理。

聯邦法庭的案件通常也是由上交法庭訴狀和傳票開始。從訴狀和傳票送達被告的時候開始，通常被告有 21 天的時間對訴狀進行書面答覆。答覆可以是“回答(Answer),”也可以是撤案動議(motion to dismiss)要求法庭撤銷訴狀。撤案動議失敗則被告仍要對訴狀逐條進行回答。此後雙方進入取證階段。

聯邦法庭和州法庭案件的取證工具(如書面質詢、文件調閱、要求承認事實點、問訊、第三方傳票等)和取證程序大致相似。畢竟最終如果案件走到庭審的一步是靠證據的，因此取證

是訴訟中的關鍵環節。取證過程中的爭執，可以要求管理法官(Magistrate Judge)進行調解解決，解決不了的只能通過上交正式動議要求法庭強行裁決。

如果您在聯邦法庭有訴訟案件，應該找具有聯邦法庭執照且熟悉聯邦訴訟的專業律師協助。

王恒高粹菲聯合律師事務所
擅長各類訴訟。本所律師精通中英雙語。如您有法律問題，歡迎諮詢：

* 聯繫電話：
(732)767-3020

* 電子郵件：
info@wangaolaw.com

英前大臣被男子闖入家中 遭鐵鎚重擊頭部身亡

英國前保守黨大臣安·威德庫姆(Ann Widdecombe)日前在家中享用午餐時，遭一名男子闖入她位於達特穆爾(Dartmoor)的住家，持鐵鎚朝她頭部重擊21下，導致她死亡，檢方表示這是一起「經過策畫且鎖定目標」的攻擊。

倫敦中央刑事法院(Old Bailey)21日開庭審理此案，檢方當庭說明本月發生在78歲威德庫姆身上的攻擊細節，這起命案不僅震驚英國社會，也令英國政壇深感不安。

檢方指出，28歲被告凱瑞(Joshua Kerry)來自約克郡，涉嫌趁威德庫姆在廚房用餐時進入屋內，接著持鐵鎚朝她頭部重擊21下，並將她從椅子上推落，使其倒臥地面，初步死因判定為頭部遭受鈍器重創。

凱瑞住在羅瑟勒姆伯利路，21日先後於西敏地方法院及倫敦中央刑事法院出庭，他庭上僅開口確認身分，兩次聽證均未被要求表明是否認罪。

法官裁定將凱瑞還押候審，他預計10月9日再次出庭，審判暫定於明年6月在倫敦中央刑事法院舉行。

檢方表示，被告7月8日進入威德庫姆住所後，僅在屋內停留約2分鐘。威德庫姆原定當天下午接受英國第五頻道直播訪問卻未現身，她的私人助理隨後請園丁前往查看，園丁隔天才在屋內發現她的遺體。



左為威德庫姆，右為凱瑞

凱瑞涉嫌犯案3天後，在距離威德庫姆居住村落超過250英里的南約克郡遭警方逮捕，隨後又依英國《恐怖主義法》被捕。

威德庫姆以傳統保守立場聞名，1987年至2010年間擔任保守黨國會議員，並曾在前首相梅傑執政時期出任內政及就業事務大臣，她2010年參加BBC節目《舞動奇蹟》(Strictly Come Dancing)後，也受到更多不同族群觀眾關注。

身為堅定的英國脫歐支持者，威德庫姆曾擔任法拉吉領導的脫歐黨歐洲國會議員，近年則擔任其後繼政黨「改革英國黨」發言人。

檢方表示，警方仍在調查凱瑞可能的犯案動機，包括是否涉及政治或恐怖主義因素，初期調查由德文郡與康瓦爾郡警方負責，後已由反恐員警接手偵辦。

CPA 節稅策略 企業主退休規劃三部曲 (二)

401(k)不是唯一答案：
如何透過合格公司退休計畫創造更高節稅空間

上期提到合格公司退休計畫不只有401(k)。真正影響節稅效果的，是退休計畫是否符合公司的經營模式、員工結構、企業主的退休目標，以及企業所希望吸引與留任的人才。

許多客戶到了報稅季才請筆者從大量交易明細中找可列為公司費用的餐費、油錢，旅費等支出。但再多小額費用的節稅效果有限；若勉強列舉與營業無關的支出，可能增加IRS查稅風險。

相較之下，合格公司退休計畫屬於明文規定的可抵費用，經精算師每年審計，不僅合法合規降低公司應稅所得，在特定情況下還可節省薪資稅，同時存退休金，是兼顧節稅與退休規劃的有效策略。

但是不同退休計畫公司抵稅存錢額度差異大，部分退休計畫雖設立簡易，但存錢金額、節稅空間有限，且老闆給員工的錢還要一視同仁，無法嘉獎重要幹部或為自己多存。

401(k)：員工與老闆存的錢合計上限為全部薪資或\$72,000兩者取其低(50歲以上\$80,000；60至63歲\$83,250)。扣掉從薪資存入的錢，公司能用費用報銷存入的錢有限。

SIMPLE IRA：公司能抵稅存的錢最

多為3%。就算發給自己最高工資，也最多存一萬元美左右給自己，除了要繳大筆薪資稅，且還要齊頭平等給員工。

SEP IRA：公司能抵稅存錢上限為員工薪資25%或\$72,000兩者取其低，不僅要給所有員工同比例存錢，若員工拿到錢後離職這些錢都可以帶走。若老闆想為自己存滿，除了不僅要給自己支薪\$288,000並繳大筆薪資稅，同時也要給員工25%。

上述存錢金額依支薪來計，若是部分或全部收入來自Net Schedule C或K-1，各計畫存錢金額算式各異。

下一篇將說明，當公司獲利穩定或員工結構改變，如何透過不同類型的合格公司退休計畫，在合法合規下創造更大的節稅空間並控制員工福利成本，同時介紹SECURE Act 2.0提供的退休計畫設立補助與稅務優惠。

張紀會計師聯絡方式：
* 電話：973-884-2441
*Email: jimzhangcpa@aol.com

(待續)



張紀會計師專欄
973-884-2441

武會計師事務所

Jia Wu, CPA, MBA

誠信，務實，耐心

希望成為您專屬的會計師

專業服務項目

★ 公司成立，解散及相關諮詢服務

★ 公司和個人稅務申報及諮詢服務

★ 公司會計帳本記錄及諮詢服務

★ 薪資核算及申報服務

★ 公司和個人節稅及稅務規劃

Tel : 848-200-7361

Fax: 888-502-6066

Email: k.wu@jwcpallc.com

254 Bridge St., Bldg G, Metuchen, NJ 08840

真誠 貼心 合理 合法

毛註冊會計師

Matt Mao

CPA, MBA

● 全美稅務申報稅局勞工審查

● 公司及跨國公司成立變更

● 公司與業務流程稅務優化

● 薪資銷售稅務審核

● 企業盡調財務審計

★ 30年應對IRS州稅局與勞工部門審查經驗

★ 擅長LLC，S-Corp，C-Corp, Partnership, Not-for-Profit Org 及美中港、美日歐等業務往來公司及個人稅務申報

201-687-0380 / 732-906-8888

Email: maonewjersey@gmail.com

4 Browning Ct, West Windsor, NJ 08550

21 Bridge St., Metuchen, NJ 08840(Near Edison Costco)

H & L TAX LLC

惠麗專業會計事務所

專業會計師 多年經驗 收費合理

● 公司及個人稅申報

● 國外資產收入申報

● 公司設立 ● 會計簿記

● 財務報表 ● 薪資處理

林麗 EA

IRS 註冊稅務師

Tel: 201-585-0345/0289

Fax: 201-585-1117

Email: hltaxus@gmail.com

185 Bridge Plaza N., Ste.308, Fort Lee, NJ 07024

微信二維碼

張紀

美國中國會計師

JIM ZHANG CPA

以專業的精神, 熱忱的態度為您服務

申報全美50州個人及公司所得稅

公司成立註銷 簿記會計審計

交件快服務好 辦國稅局查帳

Specialized in:

Section 1031 Exchange

Securities Day Trading

IRS Tax Audit

973-884-2441

11 Lana Dr., Parsippany, NJ 07054

林會計師事務所

JL CPA & ASSOCIATES LLC

針對需求 量身訂做

Joseph Lin, CPA

您專屬的會計師 多年經驗

專業服務項目

◆ 公司帳務/會計服務

◆ 公司設立/諮詢服務

◆ 公司/個人稅務服務

◆ 薪資核算/申報服務

◆ 審計/財務簽證服務

732-762-0288

josephlin123@gmail.com

Central Jesery : 1981 Rt. 27 Edison NJ 08817 (皇都對面)

大普林斯頓地區 : 225 Washington Rd, Princeton, NJ 08540

The Lieb Group, LLP

六十多年歷史 會計師事務所

美國主流社會

林斌 註冊會計師 Henry Lin, CPA

Email: info@liebgroup.com

● 30多年豐富的實踐經驗，唯一華人合夥人

● 曾分別擔任全美知名會計師事務所審計部及稅務部經理

● 精通各類商業企業和非營利機構的審計、會計、簿記及相關業務和法規

● 審核簽發各類財務報表，提供財務規劃和財務制度的諮詢及設立

● 擅長公司、個人、遺產、信託的稅務申報及規劃，和稅務局查帳、調解及申辯

NYC office:

358 Fifth Ave., Ste.305

New York, NY 10001

Tel: 212-213-9501

Fax: 848-229-2390

NJ office:

14 Bridge Street

Building C

Metuchen, NJ 08840

Tel: 732-578-8225

MS集團專業註冊會計師事務所

MS Group CPA LLC (a PCAOB, NY, and NJ registered CPA firm)

沈美苓

CPA, MS,

資深會計師合夥人

多年上市公司審計及稅務經驗

● 各類稅務申報

● 各類薪資申報

● 上市公司審計

● 財務報表編寫

● 國際商務稅務

● 公司設立變更

● 帳務處理調整

● 遺產轉讓規劃

● 退休延稅計劃

● 各類保險代理

Tel: 732-885-1555

Fax: 855-322-0899

Website: www.msccpausa.com

Email: mshen@msgrouppcpa.com

總部

672 US Highway 202/206 North, Building #3

Bridgewater NJ 08807

分部

6 Center Street, Edison, NJ 08817

紐時：美軍傷亡人數存在隱瞞

五角大樓公佈了在伊朗對約旦的襲擊中喪生的兩名士兵的姓名。他們分別是來自夏威夷的 25 歲士兵泰勒·詹姆斯·費漢和來自德克薩斯州的 19 歲士兵伊莎貝拉·岡薩雷斯。

國防部沒有提供他們死亡的具體情況。該部門表示，費漢和岡薩雷斯分別被分配到位於北卡羅來納州布拉格堡和德國安斯巴赫的陸軍導彈防禦司令部。

此前，美軍 19 日宣佈，在搜尋一名在約旦遭伊朗導彈和無人機襲擊後失蹤的美軍士兵的過程中，發現了身份不明的人類遺骸。隨後，美軍公佈了這些士兵的身份。此外，還有一名美軍士兵在伊拉克另一起事件中喪生。

中央司令部表示，伊朗 19 日襲擊約旦境內的美國及其盟友部隊後，兩名美國軍人喪生，第三名軍人失蹤。

另據美軍作戰司令部消息，19 日在伊拉克北部，一架被擊落的伊朗單向攻擊無人機上的未爆彈藥被引爆，導致一名美軍士兵喪生。另一名美軍士兵受輕傷，目前仍在接受治療。

《紐約時報》稱，五角大樓隱瞞了數十名美軍在伊朗戰爭中的傷亡情況。

《紐約時報》表示，幾位不願透露姓名的美國官員表示，伊朗對約旦的幾次襲擊造成數十名美軍士兵受傷，並損壞了數架直升機。

但五角大樓並未披露此前的襲擊事件，也未公佈造成的傷亡和損失。

此次事件再次凸顯了伊朗衝突期間，五角大樓所稱的“作戰安全需求”與政府向公眾通報戰爭行動的義務之間的矛盾。

法官下令暫停
派拉蒙併華納兄弟

加州一名聯邦法官 20 日下令，派拉蒙天舞 (Paramount Skydance) 與華納兄弟探索公司 (Warner Bros. Discovery) 暫停推動併購案。與此同時，12 州提告尋求阻止這起併購案。

加州聯邦法官下令 8 月 3 日就初步禁制令舉行另一場聽證會前，派拉蒙天舞與華納兄弟探索不得於 14 天內完成這筆價值 1100 億美元的交易。

若法院核發初步禁制令，這兩家公司將不得在法院作出最終裁定前完成交易。

法官在裁決書中表示，各州已就這項交易可能涉及反競爭行為提出「嚴肅的質疑」，並指出，「衡平法上的考量及公共利益顯然均有利於原告各州」。

加州與 11 個州近日提起訴訟，尋求阻止這項交易，直接挑戰川普政府司法部上月批准這項併購案的決定。

合併後的新公司將掌控龐大的媒體資產，包括美國有線電視新聞網 (CNN)、華納兄弟影業 (Warner Bros. Pictures) 及串流平臺 HBO Max。此前，串流平臺網飛 (Netflix) 退出收購華納兄弟探索公司的競爭。

率領聯合提訴的加州檢察長邦塔 (Rob Bonta) 表示，好萊塢 5 大電影發行商中的 2 家合併，將導致觀眾面臨「更高的價格、更低的品質及更少的內容」。邦塔指出：「在我國，沒有人能凌駕法律之上。加州正與志同道合的各州捍衛自由且公平的市場，而非被操縱的市場。美國無論在政府或經濟體系中都沒有國王。」

加入加州提訴行列的民主黨執政州包括亞利桑那州、科羅拉多州、康乃狄克州、麻薩諸塞州、明尼蘇達州、內華達州、紐澤西州、新墨西哥州、紐約州、俄勒岡州和華盛頓州。

萬斯迎第四胎 創 156 年來副總統首例

19 日，副總統萬斯 (James David Vance) 及其夫人烏莎·萬斯 (Usha Vance) 宣佈，兩人的第四個孩子出生。這也是 156 年來，首次有美國在任副總統迎來新生兒。

萬斯當天在社交媒體上發佈了一份由他和妻子共同署名的聲明。新生兒是一名男嬰，取名亞歷克·尼爾·萬斯 (Alec Neel Vance)。

聲明稱：“烏莎和孩子都很健康，狀態良好，我們的孩子們也非常興奮，終於見到了他們的弟弟。”

兩人同時感謝沃爾特·里德國家軍事醫療中心的醫



護人員以及白宮醫療團隊。

亞歷克還有兩個哥哥和一個姐姐，分別是 9 歲的尤恩、6 歲的維韋克和 4 歲的米拉貝爾。

據悉，萬斯和烏莎在耶魯大學法學院求學期間相識，並於 2014 年結婚。萬斯經常公開談及自己的家庭和婚姻，也是川普政府鼓勵美國民眾生育更多孩子的主要宣導者之一。

上一次有在任副總統迎來新生兒，還要追溯到 19 世紀 70 年代。據白宮歷史協會介紹，1870 年，斯凱勒·科爾法克斯擔任美國副總統期間，與第二任妻子埃倫·韋德·科爾法克斯迎來兒子斯凱勒·科爾法克斯三世。

常春藤教育服務

Ivy League Education Service(Charles Education)

我們的目的:幫助你進入高排名大學(High Ranking Universities), 助你夢想成真!

考試衝刺高分培訓課程

SAT/PSAT數學高分保證課程: (為準備8月份考試課程的報名正在進行中)

暑期課程

1. Transition from Algebra I to Algebra II for Math Study at High Schools (專為將在下一學年學習代數II的學生設計).
2. Geometry, Algebra I and II, Pre-calculus, Physics, and Calculus

課程特色: 1) 注重概念教學, 教授學生解題的基本方法和基本技巧
2) 全面掌握考試大綱並為考生大學學習做好準備, 一舉兩得
3) 專門醫治考試粗心大意
4) 學生可以學到真正的物理和數學, 不僅僅是考試內容

我們的格言: 你給我一個信任, 我給你豐富的收穫和滿意的分數

Phone: (732)983-6113, (732)983-6110; Address: North Edison, NJ 08820



張清田 Louis Chang

732-675-6920 (英文) 732-762-4340 (手機)

Email: RealtorLouis@gmail.com

127 Fieldcrest Ave, Edison, NJ 08837

新州中部 Edison, Woodbridge, E.S.N. Brunswick, Piscataway, Bridgewater, Somerset, Union County 房屋買賣, 商業投資, 免費提供房屋估價和市場分析

Plainfield



投資好機會! 兩家庭出租屋, 有7%淨收入。全部翻新: 全新水電 瓦斯 管線, 全新牆 屋頂 地板 廚房 衛浴, 8房4衛2廚房, 一套洗衣設施

售價: \$62萬9千

Plainfield



商住兩用商業樓, 使用面積 18,000平方英尺, 樓下商店二, 三, 四樓住家

售價: \$140萬



Simon Tsai

732-485-7877

Seventsai@hotmail.com

RE/MAX COMPETITIVE EDGE

251 Main St, Metuchen, NJ 08840. O: 732-548-5555

精誠所至 金石為開

買賣地產經紀人

十八年豐富買賣經驗 看房七千, 成交數百棟

SRS: 專業賣方經紀人

ABR: 專業買方經紀人

SFR: 專業法拍屋經紀人

ACP: 商業地產經紀人

服務郡縣: Middlesex, Somerset, Morris, Essex, Hudson, Union and Monmouth Counties.

服務城市: Edison, Metuchen, Piscataway, Bridgewater, E/N/No/So Brunswicks, Franklin, Basking Ridge, Livingston, Secaucus, Westfield, Holmdel, Marlboro 及週邊各城市.

Bridgewater



新州前五名學區公寓房, 2臥2浴, 兩個套房, vu兩個套房, 新合成地板, 精緻櫥櫃雲石檯面, 挑高天花板加天窗.

售\$38萬 \$36.5

Edison



28公路旁上好別墅特區, 95建2264呎11室4臥3浴2車房+完成地室. 明亮開放格局, 新屋頂, 新地板, 鮮明廚房, 白色櫥櫃, 雲石檯面, 寬敞家庭間, 應有具有, 一級學區.

售\$87.5萬 \$86.5

Edison



1794呎, 3臥3浴1車房, Menlo Park 百貨城對面, 全屋古典色彩, 硬木地板新修廚房, 花崗石檯面不鏽鋼廚具...

售\$69.9萬 \$69

大陸

王毅會見美國國務卿魯比奧

中共中央政治局委員、外交部長王毅22日在馬尼拉會見美國國務卿魯比奧。王毅要求美方尊重中國的核心利益，恪守一個中國原則，切實管控矛盾分歧，解決中方正當關切。

殺害中國公民疑犯在美被遣返

一名涉嫌前年在菲律賓綁架及殺害中國公民、潛逃至美國的疑犯，在公安部統籌協調下，在美國落網，20日被遣返回國移交中國警方。

俄延長對中國公民免簽政策

俄羅斯總統普京20日簽署總統令，將中國公民免簽入境俄羅斯的政策延長至2027年12月31日。為兩國旅行社和商界提供了進行長期旅遊路線規劃和相關基礎設施投資的機會。

2026世界人工智慧大會閉幕

2026世界人工智慧大會暨人工智慧全球治理高級別會議20日在上海閉幕。本屆大會接待全球重要採購團組177個，預計達成意向採購金額約203.6億元，同比增長約25%。

京滬高鐵和鐵路可提前60天購票

20日，京滬高鐵和鐵路試點新增火車票預約購票服務，旅客可通過鐵路12306手機用戶端“預約購票”專區，預約開車前第60天至第17天的車票。

上海上半年外貿進出口增長

今年上半年，上海市外貿進出口2.55萬億元，同比增長18.6%，其中出口1.14萬億元，增長20.1%；進口1.41萬億元，增長17.4%。

台灣

蔣萬安邀陳其邁 725 上凱道

台中市長盧秀燕發起反毒油線上國是會議，陳其邁20日接獲蔣萬安致電參與遊行，他反過來邀請蔣萬安一起參與行政院會議，共同討論修法。

防空演習將首度模擬“斷網”

8月中旬的防空演習將首次納入“行動網路受阻”情境測試。演習期間，台灣14個縣市將強制降速手機行動資料，僅保留語音通話與簡訊服務。

高雄最新民調賴瑞隆領先

根據媒體20日公佈最新高雄市長選舉民調，民進黨參選人賴瑞隆以36.2%的支持度領先國民黨參選人柯志恩23.6%，兩者差距達12.6個百分點。

台積電首例國安機密外洩

高檢署20日偵結台灣首例國家核心關鍵技術營業秘密意圖外流案，依違反《國安法》等罪嫌起訴台積電陳姓副理涉擅自重製取得國安營業秘密之事，並建請法院量處7年徒刑。

中聯油脂私將黃豆熟損率放寬

衛福部21日指出，中聯去年將黃豆原料「熟損率」允收標準從0.5%放寬10倍至5%，製程管制也未確實執行；尚待專家確認是否與油品苯駢芘超標具有因果關係後報告。

台灣米其林2026揭榜

2026《台灣米其林指南》餐廳名單21日正式公佈。最高榮譽三星共有3家餐廳蟬聯殊榮，包括台北君品酒店的「頤宮中餐廳」、台北「Tairroir 態芮」及台中「JL Studio」。

全球掃描

港澳

謝展寰展開青海訪問行程

環境及生態局局長謝展寰20日展開青海訪問行程，先後拜訪青海省人民政府、青海省生態環境廳和青海省能源局。希望把青海經驗帶回香港，推動本港全面綠色轉型。

香港海關機場偵破販毒案

海關21-22日在機場偵破三宗涉航空入境旅客販毒案件，檢獲約5.4公斤懷疑可卡因及約14公斤懷疑冰毒，估計市值約1100萬元，拘捕3人。

私營退休金環球論壇將在港舉行

2026年度經濟合作與發展組織及國際退休金監管機構組織「私營退休金環球論壇」，將於今年12月8至9日在香港舉行，是繼2016年後再次成功申辦國際退休金領域的年度盛事。

香港海關破50宗冒牌貨案

香港海關在世界盃舉行期間進行打擊冒牌活動，共偵破50宗相關案件，檢獲約24萬件懷疑冒牌貨物，估計市值共約1億5900萬元，拘捕13人。

香港書展開幕

一連7日的香港書展21日下午5時閉幕，連同同步舉行的運動消閒博覽及零食世界，共吸引99萬人次入場。有書商表示，銷情較去年理想。

美國和國際

美將對加特定商品加徵50%關稅

總統川普20日簽署命令，對加拿大特定商品，加徵50%關稅，以應對加拿大在汽車、酒類和乳製品方面，對美國採取的歧視性措施，30日後生效。

美加墨世界盃收入創紀錄

19日，國際足聯官網消息指出，預計本屆美加墨世界盃在2023至2026年週期內的收入將超過150億美元，較2022年卡塔爾世界盃創紀錄的76億美元收入再翻番。

紐約FBI總部外發生爆炸

20日上午8時30分左右，紐約聯邦廣場26號美國聯邦調查局(FBI)紐約總部大樓外發生爆炸。移民局官員和FBI特工攜武器到現場將一名嫌疑人逮捕。

伯納姆出任英國首相

20日，英國執政黨工黨新任黨首伯納姆獲國王查理斯三世任命成為新一任首相，並被授權組建新一屆內閣。隨後，伯納姆在首相府以英國首相身份發表首次講話。

西班牙時隔16年奪冠

19日，2026美加墨世界盃決賽，西班牙隊通過加時賽1-0擊敗了阿根廷隊，時隔16年再次奪冠。中場球員羅德里榮膺2026世界盃金球獎。

阿富汗東部暴雨成災至少20死

阿富汗東部努裡斯坦省20日因強降雨導致的洪災，已造成最少20人死亡，約80人受傷，另有100多人失蹤。災情最嚴重的是省首府帕倫市，大批住宅及基礎設施遭到洪水破壞。

HOME SMART
NEXUS REALTY GROUP

新州·賓州
全職地產經紀
Wendy Dobrek

專精
NJ: 新州中部和南部地區
PA: Bucks County, Montgomery County
費城東北部及周邊地區

誠信·負責·專業
為您提供房屋買賣/出租/估價/諮詢
Cell: 609-351-8461
Office: 215-909-7355
Email: wendydobrek@gmail.com

NJ Home Inspector LLC
專業房屋檢驗

Patrick Tan, Msc., CMI.

- 住宅及商業建築檢驗
- 白蟻檢查及氬氣檢測

NJHI License # 24GI00103200
Radon(氬氣) License # MET 12613
Termite(白蟻) License # 54292B

Tel: 732-325-7627, 201-421-4170
Email: patrickytan@gmail.com
Website: www.njhomeinspectorllc.com
220 Maple Ave., S. Bound Brook, NJ 08880

榮獲NJAR地產協會 傑出成就獎
Relo和新房專家認證
27年買賣, 出租, 管理經驗

朱宏 Adam Chu
Broker Associate NJ資深千萬經紀人

(Cell) 908-240-2888
(O) 908-526-5444

WeChat: adamchu1999
Adamchu88@gmail.com
www.adamchu.com

專精NJ中部Somerset/Hunterdon/Middlesex/Essex/Morris/Union郡
特別是Hillsborough, Bridgewater, Montgomery, BaskingRidge, Edison, Warren, Princeton等鄰鎮

Hillsborough	Iselin	Hillsborough
4臥2.5浴殖民式獨立屋, 硬木地板, 完成地室, 2車庫, 特優學區, 交通便利 售: \$850,000	4臥2浴獨立屋, 附家具硬木地板, 廚房浴室更新, 9/1入住 租: \$4,500	3臥2.5浴殖民式獨立屋, 硬木地板, 廚房更新, 2車庫, 完成地室, 好學區, 交通便利 租: \$4,000
North Edison	Millburn	Edison
4臥2.5浴獨立屋, 新熱水爐, 屋頂中央空調浴室車道窗戶及玻璃門更新, 2車庫, 交通便利 租: \$4,500	4臥3.5浴連棟屋, 硬木地板, 花崗岩檯面, 2車庫, 特優學區, 交通便利 租: \$6,500	商業園區內1500呎辦公室, 中央空調, 適醫生, 實驗室或小公司, 多停車位, 近高速公路, 商店, 銀行 租: \$3,270

新澤西房地產買賣·工商租賃·公證

專營Hudson, Bergen, Union, Morris及Essex郡
36年專業經驗, 獲新州房協33次傑出經紀, 2018年金牌獎及18次銀牌獎

謝林嫺娜
AinaLin-Hsieh
Broker/Sales
AinaLin@me.com

ROSA AGENCY
(手機) 201-889-2085 (LINE) ainalin (微信) ainahsieh

公司網站 www.RosaAgencyHomes.com
551-553 Kearny Ave. Kearny, NJ 07032

Kearny: 1家庭連棟屋3臥1浴, 保養好, 近公車購物, 方便去Turnpike及Parkway **減價急售 \$410,000**
East Newark: 平宜2家庭2+2臥, 2樓新裝修, 新廚房家電地板, 完成閣樓附新樓梯, 2套電煤暖氣熱水 **售 \$499,000**
Harrison: 新裝修2臥2浴康斗, 816呎, 位4樓, 有電梯, 中央冷暖, 新粉刷地板, 1車位, 近公車購物 **售 \$329,000**
Jersey City: 1家庭母女屋, 共4臥3浴, 全新裝修, 大陽台, 中央冷暖, 近440及1 & 9號公路及購物 **售 \$615,000**
Harrison: 年輕2層康斗, 1365呎, 2臥2浴2廳, 2套中央冷暖, 2並排車位, 保養好, 有河景 **售 \$449,000**
North Arlington: 漂亮1家庭4臥2浴, 後院有可加熱泳池及紐約美景, 中央冷暖, 2車位, 近紐約交通 **售 \$769,000**
Harrison: 店面或辦公室, 1100呎, 新地板, 1.5浴, 近中小學及公車, 可立即搬入營業, 保養好月租減至 **\$1,600**
Newark: 2臥1浴康斗, Prudential Center旁, 走去NJ PAC, Penn Sta., 博物館超市僅3-5分鐘, 有電梯及門衛 **售 \$359,000**



房貸顧問張兆蘭
917-580-0767

商業投資貸款和過橋貸款

許多朋友在買房投資的路上遇到不少貸款困難和問題，下面我來談一下三種貸款供參考：

●**5-8 個住宅家庭型戶**的朋友請注意了，我們現在有貸款項目可以做 30

年固定利率的貸款給擁有 5-8 家庭的朋友啦！利率不再需要每三年或五年再浮動，一次貸款鎖死三十年的利息，無需再花額外的費用去作重貸，省下費用不菲的重貸費用及利息的不確定性。貸款條件是需要你的信用達到 700 分，所收租金必須覆蓋貸款、地稅、保險的一切支出便符合要求。購房最高貸款額度可達到 85%。視乎每個貸款金額比例、個人信用分數的高低，利率可低至 6.875%。亦可作重貸，均不需看個人報稅收入。手續簡單交易快捷，詳情歡迎來電諮詢。

●**Mixed-use** 及全商業樓盤的貸款，視乎貸款比例及個人信用分數的高低，3 年浮動利率可低至 6.875%(as of 7/22/2026)3 年到期後可以申請延期並保持原有的利率，需要提供個人及公司(如有公司)的報稅檔收入供銀行參考，租金收入必須覆蓋支持所有貸款支出(本金利息地稅保險)。這種 Mixed-use 商業貸款，如果房產持人在內做生意並佔用 51%-100% 的面積，則最高貸款金額可至 90%，要貸款至

90% 對報稅有較高的要求。利息甚至可低至 5.875%-6%。

●**過橋貸款**，有些朋友在購買投資或自住房時遇到問題，障礙了購房成交，此時可以考慮過橋貸款。通常過橋貸款的年限為一年，交易費用相對較高。自住投資均可。我現在可以提供 1-4 家庭過橋貸，視乎貸款金額比例和個人信用分數高低，利息可低至 8% 左右，信用分數 700 以上，可以在 30-45 天成交。如果有朋友在交易上遇到問題可以考慮暫且用過貸款交易，以後再作重新貸款。

以上三種貸款操作收費都有不同的要求，詳情請歡迎電諮詢。

想要早日實現財富自由，現在就要作好鋪墊，行動才是實現積累財富的第一步，財富大門永遠都是為有準備人開著。

投資有風險，入市需謹慎

不要輕信比市場超低的貸款利息，找一些靠譜有口碑的貸款專員及貸款銀行，以免遇到不良人士影響你的買賣過戶及洩露自己的隱私資訊。

作者為新美貸款銀行的持牌貸款專員。現在銀行推出有查與不查收入的各種貸款項目，有商業貸款。做投資出租房的貸款則可完全不查個人收入，可用公司名義購買或重新貸款(LLC或INC)，住宅貸款不查收入自住房最低 20% 首付而投資房則是 25% 首付。歡迎查詢：917-580-0767 張兆蘭(Helen)。NMLS ID#: 1887879，微信 ID: Helen9175800767

風暴頻發，房屋保值進入“防災時代”

今年 7 月，新澤西州連續遭遇強雷暴和大風天氣，多地出現樹木倒塌、電線受損和大範圍停電。北部和中部多個社區受到影響，僅 7 月初的一場風暴，就造成超過 18 萬戶停電，許多道路因倒樹而封閉，再次提醒人們極端天氣正逐漸成為新澤西的新常態。

對於房地產市場來說，房屋的價值已不僅取決於地段和學區，房屋的“防災能力”也越來越受到買家的重視。屋頂是否定期維護、排水溝是否暢通、地下室是否做好防水、院內大樹是否及時修剪，都可能影響房屋未來的維修成本和市場競爭力。

風暴來臨前做好預防，往往比災後維修更划算。屋主應每年檢查樹木健

康狀況，及時清理枯枝，定期維護屋頂和排水系統，並確認房屋保險是否涵蓋風災、倒樹及殘骸清理等項目。風暴過後，應及時拍照記錄受損情況，保存維修單據，以便順利申請保險理賠。

隨著氣候變化帶來更多極端天氣，新澤西房地產市場正進入“防災時代”。一棟維護良好的房屋，不僅能減少災害損失，更能提升居住安全和長期保值能力。未來，真正具有競爭力的房產，不只是位置好，更要經得起風雨考驗。



資深房產顧問王芳
551-580-4856

為您推薦 獨家代理



售 \$9,999,999



售 \$725,000



售 \$73,000



租 \$3700/月

Jersey City :
3 個商業店鋪，
6 個住宅公寓
和一塊空地，可
建 12 層公寓。

Bayonne :
投資好房 2 家
庭新裝修回
報率 6%

Mahwah : 富人區中
餐餐館和外賣生意
轉讓，3000 呎

Paramus : 拎包入住
3 臥 2 浴洗衣房中央
空調

王芳(Winnie)新州千萬房產經紀，新州地產協會卓越銷售獎得主 2018-2024。新州資深房地產投資顧問，10 年以上從事房地產優質學區房買賣和租賃，商業樓宇投資，物業管理等經驗。主做新州北部和中部。歡迎隨時諮詢，多一份建議多一份保障。電話：551-580-4856，微信：wschreck1，Email: f.winnie.s@gmail.com

新美貸款銀行

Summit Mortgage Bankers, Inc
Mortgage Banker NYDFS.NJDOBI.PADOBS
Established in 1992 NMLS#36653

張兆蘭
Zhao Lan Zhang
執照貸款顧問
電郵: zhaolan.zhang@smb-mortgage.com
地址: 136-20 38th Ave., Ste 111, Flushing, NY 11354

專業誠信 優質服務

- 利率優，審批快
- 費用低，選擇多
- 免費預貸款批准證明
- 我們自己是銀行可自批自貸
- 買投資房做不查收入貸款可完全不看報稅收入

NMLS ID: 1887879
有新澤西、紐約及賓州三州的貸款執照
Cell: 917-580-0767
(精通英、國、粵、客家話)

新美貸款銀行

Summit Mortgage Bankers, Inc

Yuqing Chen, MBA (Shirley)
NJ 等多州貸款逾億
Shirleyyc18@gmail.com
732-853-3542
認真負責 誠信專業

NMLS ID: 262276 Company NMLS ID: 36653

- 免費預批准 Pre-approval, 買房貸款
- Refinance, 免查收入貸款, 利率優
- 重新貸款, 優惠貸款計畫

Licensed Mortgage Lender
1876 Route 27, #206, Edison, NJ 08817
*Loan may be arranged through third party providers

Jordan X. Zhou
貸款經理
NMLS#: 218383
公司電話: **732-287-8183**
手機(夜): **732-910-2676**
Jordan.zhou@rci-mortgage.com
3840 Park Ave. Unit D107, Edison, NJ 08820
Licensed Mortgage Broker - N. J. Dept. of Banking & Insurance
The rate and APR are as of 01/06/23, subject to change without any notice. Mortgage broker does not make any mortgage loan commitments or fund any mortgage loans. Loans are arranged with third-party providers.

瑞聯房屋貸款

RELIANCE CAPITAL INC
Company NMLS# 218653

專業 · 誠信

利率低 審批快

- ★ 利率降低，購房者好消息
- ★ Mortgage Broker 為您選擇最好利率
- ★ 首次購房優惠貸款
- ★ 各種重新貸款 [No closing cost option available]
- ★ 低利率大額貸款 [Jumbo Loans]
- ★ 國外匯款 Gifted Money 不需等，即可使用

新美貸款銀行

SUMMIT MORTGAGE BANKERS, INC. NMLS #36653

- Licensed Mortgage Lender by NJ Department of Banking and Insurance
- Licensed Mortgage Banker by NYS Department of Financial Services

截至 9/30/2026，購買房屋的查收入貸款
Lender fee \$1468 降為 **\$1168**

好消息

提供
無銀行費用的
重新貸款

借款人需符合條件
詳情請電話諮詢

費用低 · 利率好
審批快 · 服務佳

- 符合條件的首次購房者利率或費用優惠貸款
- 自雇者免報稅文件貸款
- 免收入文件投資房貸款
- 無美國信用和身份的海外人士貸款
- 公司 LLC 貸款，mixed used 樓宇貸款

James Ko (柯先生)
(C): 732-325-8590
Loan Officer
NMLS # 225287

Chufang (Judy) Shao
(C): 908-392-5266
Loan Officer
NMLS # 247708

Yuxiu (Angela) Zheng
(C): 848-565-8128
Loan Officer
NMLS #: 309910

網址: http://www.smb-mortgage.com
新澤西: 1876 Rt. 27, Edison, NJ 08817
電話: 732-650-1863
紐約: 136-20 38th Ave., Ste 111., Flushing, NY 11354
電話: 718-888-0358
Loan may be arranged through third party providers

Licensed mortgage banker established in 1992 成立於 1992 年的華人貸款銀行



打破無證亞裔移民的沉默

每當無證移民議題主導新聞時，大眾腦海中通常會浮現南部邊境的畫面。然而，在這種刻板敘事下，有一個被完全抹去的現實。

根據 AAPI Data 和移民研究中心數據，大約有 170 萬名亞裔無證移民居住在美國。這意味著：每 7 名亞裔移民中，就有 1 人是無證移民。儘管人數眾多，這個群體在很大程度上仍然是「隱形」的。他們生活在嚴格執法與文化沉默之牆的交界處，默默承受著壓力。

隱形群體的真面目與「白領陷阱」
亞裔無證人口並非單一種類。不同於偷渡的刻板印象，絕大多數亞裔無證移民最初是持工作、學生或旅遊簽證合法入境，隨後因滯後的法律與移民體系，被迫逾期居留。其中最大的群體包括：印度(約 72 萬人)、中國(約 37 萬人)、菲律賓(約 13 萬人)及韓國(約 11 萬人)。最令人驚訝的是教育背景。全美整體無證人口中僅 19% 從事白領行業；然而，有超過 53% 的亞裔無證移民擔任專業白領工作。許多人被困在長達數十年的簽證排期積壓中。他們在美國建立家庭、發展事業，卻可能因突如其來的公司裁員或行政程序延誤，一夜之間失去合法身份，瞬間淪為無證居民。

文化沉默之牆：「模範少數」的污名
既然人數高達百萬，為什麼大眾很少聽到他們的聲音？答案在於文化污名與「模範少數」(Model Minority)迷思的相互交織。「模範少數」將亞裔描繪成普遍成功、守法的群體。對於無證亞裔而言，承認身份意味著徹底打破這種社會

期望。在亞洲文化中，面子與家族名譽至關重要，承認無證身份往往被視為極大的失敗。這不僅是對鄰居守口如瓶的秘密，甚至連遠房親戚、自己的孩子都不能透露，這深沉的恥辱感造成了極度孤立。當其他移民群體成功建立起高曝光度的權益倡議網絡時，亞裔無證社群卻往往只能在絕對的沉默中默默承受。

執法加劇與日常焦慮
隨著近年移民政策與執法強度的提升，亞裔社群正面臨具體的生存危機：
社區寒蟬效應：出於對暴露身份的恐懼，無證人士開始避免日常活動，甚至不敢看醫生、拒絕舉報職場剝削，徹底淡出社區生活。
詐騙受害者：許多人迫切想解決身份問題卻不敢諮詢身邊的人，這使他們成為移民中介詐騙的首要目標，每年被騙取高昂的「快速辦綠卡」費用。
語言與法律牢籠：對於部分英語能力不足的無證移民，他們在面臨執法行動時，往往完全不知道自己享有的憲法基本權利，極易陷入困境。

結語：打破沉默，攜手前行
「七分之一」的數據是一個警鐘。它提醒我們，移民改革在本質上也是亞裔美國人的切身議題。我們需要在社群內部去污名化，透過公開對話消除孤立感；其次，推動包容性倡議，正視亞裔在語言和簽證配額積壓上的獨特需求。
亞裔無證移民是我們的同事、同學和鄰居。唯有打破沉默，讓生活在陰影中的 170 萬人被看見，我們才能建立一個更公正、更具同理心的移民環境。
(移民法律和政策瞬息萬變，如有需求，請致電本所：732-632-9888；網址：www.lvsa1.com 安排正式預約法律諮詢。)

范琦勇專欄

908-240-4029

作者網站：www.fanqiyong.com
微信號：qyfusa2000

為什麼要做 Roth IRA Conversion? (上)

最近有不少客戶和讀者問起 Roth IRA conversion 的問題，是否應該轉，pros and cons，Roth conversion 的具體規定等，今天的文章就談談這個問題，供參考。

先說 Roth IRA 與傳統 IRA 的區別，傳統 IRA(包括 401K、SEP IRA 等)用的是稅前的錢，即這筆錢當年不用交稅，在滾動過程中不用交稅，日後拿出來時當作當年的收入報稅。而 Roth IRA 用的是稅後的錢，當年不能抵稅，但日後拿出來時不用交稅。基本上，如退休後的稅率與現在一樣，傳統 IRA 與 Roth IRA 的效果是一樣的，轉不轉最後結果一樣。一般人退休後稅率可能比今天還低，不轉反而更好。但如把其它因素考慮進去，Roth conversion 就非常值得去做。首先，很多人退休後的稅率可能比退休前還高。很多人退休時退休計畫已累積了幾百萬的 assets，包括 401K、pension、IRA 等，這些錢到退休後都有一個 RMD(Required Minimum Distribution)問題，即到了 73 歲必須開始往外拿錢且拿錢的比例逐年上升。73 歲時必須拿 3.77%，80 歲漲到 4.95%，85 歲時升到 6.25%，90 歲時則達到 8.2%。如你夫妻倆的退休帳戶有 400 萬，73 歲時必須拿 15 萬 800，80 歲必須拿 19 萬 8，這些僅僅是 RMD 的收入，再加上社安金、投資收入及許多華人都有的出租房收入，你們的年收入很容易就達到 30 萬，按今天的稅率你就妥妥的 24%。第二，退休前，你有很多 deductions，比如 401K 投入、mortgage 利息、小孩抵稅的 credit，做生意人的 business expenses，這些都可抵稅，但退休後這些可能都沒有了，你的所有收入都算 taxable income，你的稅率可能不降反升，至少維持原樣。第三，未來美國的稅率可能升高。大家都抱怨美國高稅率，但與歷史上比較，美國現在的稅率算是很低的，大概是自有所得稅後最低的時期。一戰時期美國最高的稅率是 67%，二戰時的 1944 年最高達到 94%，1982 年雷根總統降到 50%，2013 年降到 39.6%，2018 年川普進一步降到 37%。美國稅率還會再降

嗎？我是深表懷疑的，很有可能會逐漸往回升。首先，2017 年川普稅改有 sunset 條款，即大部分減稅到 2025 年截止，2026 年起恢復到 2017 年的水準，包括最高稅率重回 39.6%，遺產免稅額回到 600-700 萬。當然如川普重新當選總統，他想把 2017 年的減稅永久化，民主黨和共和黨肯定會有一番惡鬥。目前美國債臺高築，國債已高達 34 萬億，現在每年付利息就高達近 9000 億美元，預計 2025 年就會達到 1 萬億美元。此外，社安金和 Medicare 與 Medicaid 都趨於入不敷出，風雨飄搖，必須儘快採取行動。而美國要解決這些問題，不外乎開源與節流兩條路。開源就是加稅，提高稅率，節流則是削減福利，消滅福利會得罪幾乎所有人的利益，政治上是自殺行為，相對來說更保險的做法是增稅，尤其是增加富人的稅率。而且放眼西方世界，與西歐、北歐乃至鄰居加拿大比，美國的稅率算是很低的，有很大的增稅空間。如日後稅率上漲，你今天做 conversion 時交了較低的稅率而避免了日後更高的稅率，那當然是很合算的。

我們再說做 Roth conversion 的好處，首先，就是以後不論你帳戶有多少增值，你拿出來時都不用交稅。比如你作了 20 萬的 conversion 交了 24%，即 \$48000 的稅，日後這 20 萬滾到 40 萬、60 萬都不用交稅。第二，做完 Roth conversion 後，你的帳戶就沒有 RMD 要求。你可以拿也可以不拿。第三，從財富傳承來說，Roth conversion 更是最好的財富傳承工具。很多人的退休帳戶都用不完，百年後想傳給子女，但會面臨高額的所得稅問題。即使你使用 stretch IRA，分期分批轉給子女，但川普時期通過的法律規定 stretch IRA 帳戶不能終身 stretch，而必須在 10 年內分給子女，那時你的子女也多半正處於賺錢的高峰，每年再從你的 stretch IRA 帳戶拿十萬、幾十萬，很容易推高他們的稅率，從而要交更多的稅。而轉為 Roth IRA 後，你轉給子女的錢都是 Income tax free，你可一次轉給他們，也可分期分批轉，都沒有稅的問題。

(范琦勇原創，版權所有)



量身訂製貸款方案，滿足您的需求

- 傳統貸款 • FHA • 大額貸款 (Jumbo)
- VA 與 USDA 貸款
- 首次購房者貸款計劃
- 首付援助計劃
- 免收入文件投資房貸款
- 建築與裝修貸款
- 再融資與房屋淨值貸款
- 反向抵押貸款



掃描訪問我的網站

Jenny Wang

貸款顧問, NMLS#280478
(908) 432-9557
jwang@greenwaypcg.com

30 經驗

Greenway Mortgage Funding Corp. NMLS#374480, 107 Tindall Rd., Middletown, NJ 07748.
Licensed by the N.J. Department of Banking and Insurance. Licensed Mortgage Banker NYS
Dept. of Financial Services. For complete licensing info go to nmlsconsumeraccess.org.



專業服務

業務範圍

查詢請電：908-240-4029

AmerElite Financial Group

范琦勇

北大碩士, 美國 MBA, 資深理財代理, 專欄撰稿人
百萬圓桌頂尖會員 (MDRT TOT)

人壽保險和長期護理保險：
代理十幾家 A 級公司，為你挑選合適的產品

退休計劃：各種抵稅延稅計劃，Rollover

大學獎助學金規劃：如何爭取大學資助

遺產規劃：如何放大你的財產，少付遺產稅

資產保障：如何保障財產不受官司追討



掃描加微信

誠招理財專員

- a) 全職半職均可，收入無上限
- b) 提供全面培訓，20 年經驗傾囊以授
- c) 頂級佣金，團隊合作
- d) 歡迎有執照的 Agent 加盟

Email: qiyongfan@yahoo.com
Web: www.AmerEliteFinancial.com

地址：390 Amwell Rd, #508, Hillsborough, NJ 08844
561 US HWY 1, Unit #C-4, Edison, NJ 08817 (大華超市隔壁)



St. Jude 免疫學家 Hongbo Chi, PhD 當選美國國家科學院院士

免疫學家因推動免疫學與免疫代謝學發展的開創性貢獻而獲得認可

美國國家科學院(NAS)近日宣佈，St. Jude Children's Research Hospital 免疫學家、免疫學系主任 Hongbo Chi, PhD 當選為該院院士。當選 NAS 院士，是科學家因原創性研究成果而獲得的最高榮譽之一。

“Hongbo 當選美國國家科學院院士，是對他長期以來在免疫學領域所作貢獻的高度肯定，尤其是他在免疫代謝學領域開展的開創性研究。” St. Jude 總裁兼 CEO James R. Downing, MD 表示，“他始終秉持 St. Jude 的使命，近期出任免疫學系主任，更彰顯了他持續推動兒童重大疾病治療不斷取得進展的重要貢獻。”

此次共計 120 位新院士和 25 位國際院士當選，Chi 位列其中。這個享有盛譽的學術團體目前擁有 2,705 名院士及 557 名國際院士，其成員均因在原創性研究領域取得卓越且持續的成就而當選。美國國家科學院成立於 1863 年，致力於推動美國科學發展，並就科學與技術相關事務向國家提供客觀建議。

Chi 的當選主要基於其在揭示免疫學、代謝學與調控適應性免疫反應網路之間相互關係方面所開展的開創性



Dr. Hongbo Chi

研究。他的研究從根本上深化了人們對免疫細胞代謝及其功能的認識，並為開發新一代癌症免疫療法開闢了創新的工程化路徑。

“能夠當選美國國家科學院院士，我深感榮幸。這份榮譽離不開 St. Jude 卓越的科研環境，也離不開一路以來與我共事的優秀同事、學員和導師們的支持，” Chi 表示，“能夠在這樣一家既重視基礎科研、又注重科研成果實際影響的使命驅動型機構工作，我深感自豪。我也期待免疫學與免疫代謝學領域未來取得更多突破。”

加入 St. Jude 之前，Chi 在紐約州羅

切斯特的羅切斯特大學(University of Rochester)獲得博士學位(PhD)，隨後在康涅狄格州紐黑文的耶魯大學(Yale University)接受博士後研究訓練。

延續卓越科研傳統

除當選 NAS 院士外，Chi 還曾獲選為 2023 年度美國科學促進會會士。該學會是世界最大的綜合性科學組織，也是《Science》系列期刊的出版機構。此外，Chi 已連續六年入選由 Institute for Scientific Information 發佈的“Highly Cited Researchers (高被引科學家)”名單。

在 St. Jude，Chi 是繼以下學者之後當選 NAS 院士的又一位學者：Martine Roussel, PhD、腫瘤細胞生物學系；Brenda Schulman, PhD、結構生物學系；Douglas Green, PhD、免疫學系；Charles Sherr, MD, PhD、腫瘤細胞生物學系主任；以及榮休教授 Robert Webster, PhD、傳染病學系，和 Peter Doherty, PhD、免疫學系。

此外，St. Jude 目前入選美國國家醫學院的教職人員包括：Downing；J. Paul Taylor, MD, PhD, St. Jude 執行副總裁、科研總監兼細胞與分子生物學系成員；P. David Rogers, PharmD, PhD，

藥學與藥物科學系主任；Mitchell Weiss, MD, PhD、血液學系主任；William Evans, PharmD、前總裁兼 CEO；以及 Mary Relling, PharmD、藥學與藥物科學系成員。已故的 Arthur W. Nienhuis, MD、前 St. Jude 院長兼 CEO，同樣為美國國家醫學院院士，Doherty 和 Sherr 亦位列其中。

St. Jude Children's Research Hospital

St. Jude Children's Research Hospital 正引領全球不斷深化對兒童重大疾病的認知，並推動治療與治癒不斷取得突破。從癌症到危及生命的血液疾病、神經系統疾病及傳染病，St. Jude 始終致力於通過突破性研究與充滿關懷的醫療服務，推動治療方法和預防手段的進步。通過全球協作與創新科學，St. Jude 正努力確保世界各地的每一個孩子都有機會擁有健康的未來。欲瞭解更多資訊，請訪問 stjude.org，閱讀數字雜誌 St. Jude Progress，並關注 St. Jude 社交媒體帳號 @stjuderesearch，瞭解 St. Jude 的最新動態。

一個籃球天才的少林寺修行之旅 (三)

文班並非單純記憶動作，還會閉上眼睛默練復盤，思考發力技巧與動作銜接的細節。而普通人則需要練習十幾遍才能跟上節奏。

更讓我驚訝的是他的「鏡像學習能力」- 他用右手熟練打完一套拳法後，左手無需額外教學就能自然完成整套動作，而我教過的大部分學員則需要反覆練習才能掌握左右切換。

每晚的禪坐時間，是文班最初最為困惑的環節。一百多名僧眾齊聚禪堂，盤腿而坐，靜默無聲。

第一次禪坐結束後，他用英語問我，「Why we just sit here? What is meditation? (我們為什麼只是坐在這裡？什麼是冥想？)」

我沒給答案，讓他繼續用心體驗。後來我向他解釋，打坐並非被動地靜坐，而是一種主動的心理沉澱。你需要放下外在的一切 - 手機、身份標籤、未完成的事務，甚至「我在打坐」這個念頭本身，只是純粹地直面當下，無論是喜悅、悲傷還是平靜，最終達到「心無罣礙」的自由境界。

晚上 9 點準時熄燈就寢。熄燈後，他幾乎不使用手機，近乎與世隔絕。

夜爬達摩洞提升知覺力

訓練進行到第六天，文班亞馬提出

了一個特別的請求。

「師父，有沒有辦法能訓練我的覺察力(awareness)？」

在籃球語境中，「覺察力」指的是對全場局勢、對手動向、隊友位置的瞬間感知與預判，是頂尖球員賴以生存的「場上視野」與「籃球智商」的核心。

於是我給他安排了又一項活動 - 夜爬達摩洞。達摩洞位於少林寺後山，是禪宗初祖菩提達摩面壁 9 年的地方，也是「禪武合一」理念的精神源頭。從少林寺到達摩洞，正常人攀登需一至兩小時，山路陡峭崎嶇，且夜間沒有照明設施。

那天晚上 9 點，由我、文班亞馬、體能師及幾位武僧組成的小隊正式出發。所有人都關閉了手電筒、頭燈，僅憑微弱的月光與觸覺摸索前行。山路漆黑一片，耳邊能聽到的只有蟲鳴和腳步聲。

我當時有些顧慮 - 他是 NBA 的超級巨星，萬一滑倒受傷咋辦。但這個顧慮很快就打消了，既然想要追求更高的成就，就必須敢於挑戰。

在絕對黑暗中爬山，本質上是一種極致的感官剝奪練習。視覺基本失效，只能依靠聽覺判斷方位，依靠觸

覺摸索臺階，依靠平衡感防止摔倒。當眼睛能看見時，人會過度依賴視覺；當手部力量強勁時，人會依賴力量。只有把這些外在依賴全部剝離，才能真正開始用心去感知世界。

山路陡峭，部分路段一側便是懸崖。文班走在隊伍中間，前後都有武僧保護。我們雖然選擇了條相對安全的路徑，但仍然存在潛在的風險。

我到現在都清晰地記得他的呼吸聲，始終平穩而深沉，沒有絲毫慌亂。他每一步都走得謹慎，會先用手仔細摸索，專注力達到了極致。

一小時後，我們成功抵達了達摩洞。文班在洞前的平地上盤腿坐下，開始打坐。

那一刻，我看到了一個完全不同的文班亞馬 - 他不再是聚光燈下光芒萬丈的 NBA 球星，而是一位潛心尋求內心寧靜的修行者。

事後，他在自己的 Instagram 上發佈了一張照片：黑暗中，他坐在達摩洞前，背影融入夜幕，唯有輪廓被微弱星光勾勒。照片沒有標註地點，卻引發了全球粉絲的熱烈猜測與討論。

那或許是他整個修行期間最開心的一晚，他跟我說，這種全身心沉浸當下的感覺很特別。



文班在社交媒體發佈的照片

這趟夜行，讓文班對「覺察力」有了深刻的體悟 - 打籃球時，他需要在瞬息萬變的賽場上快速做出判斷，而在黑暗中培養出的覺察力，能幫助他更好地應對比賽中的各種突發狀況。在黑暗中，他學會了用心感受周圍的一切，這種能力遷移到籃球場上，便是對對手動作的精準預判與對比賽節奏的從容把控。

13 天的修行中，我們一共三次攀登達摩洞，每次都各有側重：第一次側重訓練耐力，第二次側重訓練速度，最後一次便是這場意義非凡的「覺察力之旅」。

(東昇)(待續)



愛迪生華人療養院

At Edison Nursing and Rehabilitation
10 Brunswick Avenue, Edison, NJ 08817

新裝潢
隆重擴展規模
和增添床位
和我家一樣舒適
像家人一樣珍惜

歡迎來參觀這
符合華裔情懷的療養院

在這個舒適的居住空間裡
我們提供個性化短期護理、長期護理、
復健治療等計劃



舒適臥房



棋畫室



短期住房

華裔員工
專業復健治療師
中式文娛活動
報紙和雜誌

專業醫護人員
家常中式菜餚
中文電視
中式傳統遊戲·麻將

華語專線：
732-835-6461
WelcomeEN@aristacare.com
接受各式保險（詳情歡迎電詢）



ANN MEI KITCHEN

Chinese Restaurant

湖南湘菜館

正宗湘味 名師主持 原老湖南風味



ANN MEI KITCHEN Chinese Restaurant
Take out or Dine In
908-300-8091
www.annmei.fronteats.com

HUNAN CUISINE

GRAND OPENING

隆重新張

908-300-8091/8092
www.annmei.fronteats.com
41 Old York Rd., Bridgewater, NJ 08807

6天營業

週一：休息
週二至四：11am-9pm
週五至六：11am-10pm
週日：12pm-9pm

主廚推薦

香辣魷魚肚絲
麻辣香鍋
啤酒鴨
梅菜扣肉
乾鍋牛腩
水煮魚片
鐵板魚片
鍋巴魚片



湖南湘菜館
憑本券消費
✂ **10% off** (限現金)
Exp. 7/31/2026
新州週報

VISA MasterCard

最！最！！最優惠定期存款利率！！

3個月CD定存利率

4.50% APY*

6個月CD定存利率

4.50% APY*

12個月CD定存利率

4.50% APY*

Iselin: 1585 Oak Tree Rd. NJ 732-205-1777

*A minimum of \$5,000 is required. Brokered deposits are not accepted. Early withdrawals are subject to a penalty. The Annual Percentage Yield (APY) displayed is effective as of 7/14/2026 and is subject to change. This offer may be withdrawn at any time and is subject to additional terms and conditions. Available to consumers and small business customers. Online bank accounts are not applicable for business accounts. A qualifying business checking account is required for business CDs. HAB Bank is a service mark of Habib American Bank



www.habbank.com

1983年以來，建起交流的橋樑

HAB銀行是一家私人銀行，總部設在紐約州紐約市。該銀行成立於1983年，是紐約州的特許銀行，也是聯邦存款保險公司(FDIC)的成員。該行在紐約、新澤西、加州三個州設有七個分行。

HAB銀行專門從事商業房地產貸款、資產貸款、專業貸款、國際貿易融資、金融機構服務和存款服務，即消費者銀行業務以及各種儲蓄、貨幣市場、存款證和支票帳戶。

「是消化不良 - 還是另有隱患？ 膽囊疾病面面觀」 講座

日期/時間 7月29日(週三) 上午11時

主講嘉賓 謝爾曼醫生 (Dr. Sherman)
Dr. Jingjing Li Sherman, M.D.

- 普通外科委員會認證醫師，專攻減重手術與代謝綜合症治療
- 畢業於西奈山伊坎醫學院，並在該校完成普通外科住院醫師訓練
- 曾在萊希醫院及醫療中心完成專科醫師訓練



- 內容
1. 什麼是膽囊？它的功能是什麼？
 2. 常見膽囊疾病有哪些？
 3. 症狀辨識：只是消化不良嗎？
 4. 如何預防與日常保健？



現場參加

聯合博根亞裔資訊中心
350 Broad Ave.,
Palisades Park, NJ 07650



視頻直播
Zoom

會議ID：824 699 7872
會議密碼：2026



華語查詢及報名專線：
1-800-801-1900

週一至週五，上午9時至下午5時



United
Healthcare®
聯合健康保險

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。牛津管理式醫療保險機構產品由牛津健康保險計劃(紐約)和牛津健康保險計劃(新澤西)公司承保。牛津的保險產品則由牛津健康保險公司承保。行政服務則由聯合健康保險公司、聯合健康保險服務公司、牛津健康保險計劃公司或其關係機構所提供。 © 2026 United HealthCare Services, Inc. Y0066_190103_030231_CT_C

三州新聞

Global Chinese Times

新州最久中文週報，1991 年創刊，發行最廣

nyweekly1@yahoo.com • www.GCTimes.net

Tel: 732-650-9888 Fax: 732-650-9889

July 23, 2026

第 1825 期

2026年7月23日

皇后區慶祝雙十國慶

【本報紐約訊】紐約皇后區慶祝中華民國 115 年國慶第一次籌備會 16 日假華僑文教中心召開，宣布雙十國慶將於 10 月 3 日上午 9 時 30 分至下午 3 時在法拉盛 20 小學盛大舉行，今年的口號是：「歡騰喜悅、萬眾一心、普天同慶、萬眾一心、台灣加油」，共同歡慶中華民國第 115 年雙十國慶。

籌備會由王金智主委主持介紹今年活動細節，紐約經文處副處長黃韋仁、僑教中心主任王怡如、僑務委員褚月梅、經文處行政組長許益源以及

數十位擔任各僑團負責人的籌備委員參加了會議。

今年的籌備會主任委員王金智此前曾擔任過四任主任委員。

王金智主委表示中華民國雙十慶祝活動展現僑胞和民眾熱愛中華民國的情感，展現台灣自由民主的風範和台灣的影響力，包括升旗儀式、慶祝大會和園遊會三大內容。

大會早上 9 點半開始，第一場活動是場外慶祝，今年的時間比往年有所提前，以方便大家在中午時有充足的

10 月 3 日法拉盛登場

時間品嚐台灣美食。場外慶祝將有莊嚴的升旗典禮 - 司儀為銘傳校友會前會長林建華，護旗官由陸軍官校同學會成員擔任，升旗手是哥倫比亞大學的台灣留學生。除此之外，還有樂隊表演、三太子表演、舞龍舞獅、嘉賓致詞等。

第二場升旗典禮之後是室內慶祝大會，將有 20 多個社團表演精心準備的節目。慶祝活動的主持人為美東華人學術聯誼會前會長蕭醒華。第三場園遊會中午 12 時開始，將有讓人垂涎欲

滴的台灣地道美食和展現台灣特色的攤位。為了讓大家有充分的時間享用和體驗，。

會上林慧綺財務組長宣布大家為慶祝活動籌款的情形，捐款人相當踴躍。經文處副處長黃韋仁和僑教中心主任王怡如肯定大家有錢出錢、有力出力的熱情和共同做好籌備工作的凝聚力。

王金智表示，8、9 月還將有第二次和第三次籌備會議，協調和宣布籌備工作的進展。



王金智主委主持會議報告活動細節（明義攝）



前排左起：王怡如主任、黃韋仁副處長、王金智主委、褚月梅僑務委員與委員們合照（明義攝）

更正啓事



前期報導美東華人學術聯誼會年會新聞，圖內左起為林豐堡董事長、伍銳賢主席、吳佩藩會長、鄭向元顧問

京文口腔

JINGWEN DENTAL

預約熱線
0750-5512511
0750-5512512
0750-5512513
微信號 jingwendental5512512

京文口腔創始人張曉峰及陳京文伉儷，1992 年於中山醫科大學口腔醫學專業六年制本科畢業。深耕口腔臨床診療領域數十年，臨床積澱深厚，診療技藝精湛。主攻各類口腔疑難病症，核心擅長複雜口腔修復與口腔種植技術，善於攻克常規診療難題，秉持嚴謹行醫理念，為眾多患者量身定製個性化診療方案，用心守護口腔健康。

開診時間

週一至五：08:00-12:00
14:00-18:00
週六：08:30-12:00
14:00-17:30
週日休息 公眾假期：特別預約

秀荷店：廣東台山市河濱東路8號秀荷花城

盛世華府店：廣東台山市陳宜禧路南263號盛世華府

京致生活，從齒開始

NEW JERSEY DIGESTIVE DISEASE ASSOCIATES

新澤西消化內科中心

胃、腸、肝、膽、胰、痔瘡、體重管理全方位診療

謝冰如 醫學博士, Bingru Xie, M.D.
Board Certified in Gastroenterology, Internal medicine, Obesity medicine
接受各種保險，無保險者優惠，輕鬆遠程醫療，晚間週末門診，敬請來電預約

• 北京醫科大學畢業
• 新澤西醫學院(UMDNJ)胃腸消化、肝臟移植專科培訓
• 美國胃腸肝膽專科，減肥及內科特考文憑
• 美國胃腸專科學會，美國肝病學會，美國胃腸內鏡協會，美國減肥學會會員
• 臨床經驗豐富，原新澤西醫學院(UMDNJ)，德克薩斯西南醫學中心主治臨床副教授，現任主治醫師於Robert Wood Johnson University Hospital at Rahway, Hackensack Meridian Health Bayshore Medical Center
• 曾任職於大型肝臟移植中心，對各型肝炎有豐富的臨床經驗

服務範圍

• 各型內窺鏡診療：胃鏡，腸鏡，內鏡超聲，逆行胰膽管造影
• 全新無痛痔瘡治療
• 減肥，體重管理
• 主治各類消化系統疾病：食道反流，胃病，腸炎，膽石，肝炎，胰腺炎
• 食管癌，胃癌，腸癌，肝癌的篩查防治

Website: www.njdda.com Email: njddageneral@gmail.com Tel: 732-662-5115 Fax: 732-362-4619

• Metuchen 診所(Bridge Pointe 近Costco): 247 Bridge St., Building G, Metuchen, NJ 08840 週一至五 12:25-24 抵達至新址

• Florham Park 診所: 29 Columbia Turnpike, Suite 202, Florham Park, NJ, 07932

脊椎病治療中心

劉凱旋

ATLANTIC SPINE CENTER
醫學博士
Kaixuan Liu MD. PH.D

• 原北京大學北大醫學院外科醫師
• 美國哥倫比亞大學住院醫師畢業
• 微創脊柱外科專家
• 麻醉癱治療專家

副作用小，恢復快，療效可靠

• 主治頸腰背及四肢疼痛、神經痛、麻木、無力、骨刺增生、椎管狹窄、神經受壓及手術失敗後患者。

• 多位脊椎科專家組成的團隊提供理療、痛症、微創及手術等獨特療法。

電話：973-324-0500 www.atlanticspinecenter.com

地址：NJ: West Orange / Edison; NY: Manhattan

本報 1991 年創刊，發行新澤西、紐約及賓州。

新州：1945 Lincoln Hwy. (Rt. 27), Suite 5, Edison, NJ 08817 Tel: 732-650-9888 Fax: 732-650-9889

紐約：37-11 #D, Prince Street, Flushing, NY 11354 Tel: 718-359-4128 Fax: 732-650-9889 E-mail: chiweekly@gmail.com

商改區健康展風雨無阻舉行

【本報紐約訊】法拉盛商業改進區(Flushing BID)主辦的2026年法拉盛健康展，18日在法拉盛舉行，當天雖然下大雨，仍有大批民眾到場參與。多家醫院、健保公司擺設攤位提供健康、健保資訊和免費諮詢。

健康展以推廣健康生活、疾病預防及連結社區醫療資源為宗旨，提供免費健康檢查、醫療保健資訊、健康保險諮詢及疾病預防宣導。

法拉盛市議員黃敏儀(Sandra Ung)出席活動，感謝各參展的機構和團體風雨無阻前來，走上街頭接觸更廣大的民眾，提供資訊和服務。

談華社 50 年變遷 于金山週六法拉盛演講

【本報紐約訊】中華公所顧問于金山將於25日(週六)下午2時，應法拉盛公共圖書館及東北同鄉會邀請，並獲市議員黃敏儀支持，舉辦「作者講座」，分享50年來華人移民美國的歷史軌跡、紐約華人社區的發展變遷，以及自身30年新聞工作與寫作歷程。

于金山表示，自己在美國生活已逾半世紀，親眼見證一波又一波華人移民來美，以及法拉盛、布碌崙等華人聚居地由早期發展至今日繁榮的歷程。希望通過講座與民眾分享這些珍貴的歷史記憶與人物故事，並將這段華人移民歷史完整保存、傳承下去。

于金山曾擔任兩屆紐約中華公所主席，也曾出任中華總商會董事長及聯成公所主席，長年參與紐約僑社事務，對華人社區發展歷程十分熟悉。1970年代定居紐約後，他先後居住於法拉盛及布碌崙，親眼見證華人移民大量湧入前後，兩地社區面貌的巨大轉變，對紐約華人社區半世紀來

的發展有深刻觀察。

于金山曾擔任報社記者30年，長期採訪並撰寫移民及移民法相關新聞，著有《美國移民大全》、《加拿大移民》等作品。其中，《生鏽的花旗夢》由于金山與另外兩位記者合著，以福建移民「萍姐」及1990年代船民赴美故事為主線，描寫移民追尋美國夢的血淚與希望，出版後廣受讀者關注。

于金山成長於書香世家，其母張秀亞為知名散文作家。自幼家中藏書豐富，在濃厚的閱讀氛圍中培養了寫作興趣，並受到母親鼓勵。赴美留學及移民後，新聞工作成為人生的重要事業，而寫作則為人生開啟另一扇窗，這段經歷也將在講座中與民眾分享。

本次活動免費開放，將於法拉盛公共圖書館(41-17 Main St., Flushing)舉行。主辦單位歡迎社區民眾踴躍參加，把握與作者面對面交流的機會，共同回顧半世紀華人移民的奮鬥歷程，並從歷史中認識紐約華人社區的發展軌跡。



中華公所顧問、資深媒體人于金山 (明義攝)

AERO TECH Heating and Cooling

政府註冊 百萬保險 執照技師 二十多年經驗

專精

商業住宅·中央空調
暖氣·熱水爐等
安裝維修各種品牌冷暖系統

代理品牌: LENNOX YORK Coleman Carrier

201-638-3730 Joe
732-770-9433

承接廚房、浴室等
各類室內裝修

代申請Permit

迷悟之間

文：星雲大師

上中前的人生

有一種人，一生都喜歡做「上、中、前」：吃飯喜歡坐在上首；照相喜歡坐在中間；走路喜歡走在前面。你有注意到，在你左右身旁的朋友裡，有這樣的人嗎？

吃飯坐在上首，表示自己的地位；但是也要知道，自己的修行能夠讓人「眾星拱月」嗎？照相坐在中間，也不是不可以，只是別人「心悅誠服」嗎？走路走在前面，大家都「心甘情願」尾隨你而前進嗎？否則想要「上、中、前」你就必須謹慎考慮，如果不當的座位，你坐在上面，不只是座椅上有針有刺，可能今後在別人的想法，就把你踢出心外了。照相不當坐於中間，你不敬人、不謙虛，可能就會失去別人的擁戴了。走路好走在前面，至高至大，不懂得敬老尊賢，不懂得謙虛讓道，尤其少年得志，前面的阱坑，前面的危險，就夠你消受的了！

我們看到吃飯的時候，大家推來推去，誰坐上首，固然大家自謙，但主要的，也是因為不敢貿然的嘗試上首的風寒。不過，如果過分的謙虛，也會給人譏為虛情假意，因此，不禮讓固然不好，太過謙讓，也會流於虛偽，能夠進退有據，才是中道。

照相，是家長，當然坐於中座；是首長，當然坐於中座；是領導，當然坐於中座。中座者，是實至名歸之位也！如果是身分不對，強擠於正中，還沒有修到做中流砥柱、中興棟梁，你衡量自己承受得起嗎？

走路走在前面的人，前面都是領導、領袖、長者、貴賓，如果不當前而前，這不是走在前面，以後別人就會把你甩到後面去了。

人，不要先做「上、中、前」，要先由下而上、由偏而中、由後而前；下面的基礎不厚實，你不能往上、往高，因為高處不勝寒。你不從偏處做起，一下子就擠入到核心，光芒四射，你有儲蓄那麼多的光電嗎？後方的資糧充足，後勤的準備完善，我們才能漸漸的走向前方。

為山禪師雖是開宗立派的一代禪師，卻一直都有「居下如土」的精神，他甚至連所發的願，都希望做一隻為眾生服務的老牯牛。可見一個人必須積聚萬千的服務功德，才能成為上首菩薩。

社會上許多創業成功的大企業家，不都是從外務員、推銷員做起，而後才功成名就的嗎？所以，立身處世也好，成功立業也好，先要安於幕後，等到自己的表現慢慢被人肯定，所謂「龍天推出」，屆時因緣成熟，即使你不想向前，別人也會擁戴著你，推向上、中、前。

佛光山紐約道場

電話: (718) 939-8318 網址: FGSNY.ORG
地址: 15437 Barclay Ave Flushing NY 11355

台灣會館重要紀事與社區活動

紐約台灣會館為政府批准的非營利事業機構，歡迎報名參加系列課程。會館場地及高級音響，歡迎洽詢使用，聯絡：台灣會館辦公室

營業時間：星期二、三、四 上午10點至下午4點

電話：718-445-7007 Email: info@nytaiwancenter.org

地址: 137- 44 Northern Blvd., Flushing, NY 11354

台灣會館老人中心7月份課程時間

兒童音樂劇舞蹈班

歡迎5歲以上女孩報名參加，無舞蹈學習經驗也可報名參加。本課程將教授舞蹈的基礎技巧及戲劇活動，並學習排舞組合。透過舞蹈肢體開發，及角色詮釋，最後一堂課將有成果呈現，讓孩子不只學習舞蹈技巧，更有自信地展現自己。

華語文學習中心－成人華語班

招收18歲以上成人，一期12週，每週三小時。教師們教學經驗豐富，教授繁體中文，培養華語文的聽、說、讀、寫全方位能力；輔以文化課程，介紹臺灣風土民情及認識臺灣歷史。

台灣會館老人中心

週一到週二：上午10點－下午4點
週三到週四：上午10點－下午5點
會費：60歲以上，一年\$150 / 59歲以下，一年\$190

台灣會館老人中心提供的服務包括體能健康活動、才藝與休閒課程、社會福利介紹、以及健康講座等，讓退休生活不無聊。

台灣人基督徒長輩會

每週五上午10:30－下午4:00

由不同牧師傳講基督真道及專題演講，其主題包括信仰見證、養生之道。此外，下午還有韻律操及賓果等活動。



結膜：（二） 眼睛表面的天然保護膜

當眼睛發紅時，許多人會說自己「眼白充血了」，但其實變紅的並不是眼白，而是覆蓋在眼白表面的一層透明薄膜－結膜(Conjunctiva)。它平日幾乎看不見，因此很容易被忽略，但卻是維持眼睛健康的重要防線。從抵禦細菌、保持眼睛濕潤，到協助傷口癒合，結膜默默守護著我們的雙眼。

結膜是一層薄而透明的黏膜，可分為兩部分：覆蓋眼白表面的球結膜，以及覆蓋眼瞼內側的瞼結膜。這兩部分在眼瞼深處連接起來，形成一個完整的保護層。正因如此，當我們眨眼時，眼瞼能夠順暢地在眼球表面滑動，而不會直接摩擦角膜。正常的結膜透明而柔軟，因此我們才能清楚看見底下白色的鞏膜。

結膜不僅是一層覆蓋眼球的薄膜，更是眼睛重要的免疫屏障。它含有豐富的微細血管和免疫細胞，能夠及早發現並抵抗細菌、病毒或其他外來物質的入侵。此外，結膜內還分佈著許多杯狀細胞(Goblet cells)，負責分泌黏液。這些黏液是淚膜的重要組成部分，能幫助淚液均勻覆蓋眼球表面，使眼睛保持濕潤，並讓每次眨眼都更加順暢舒適。

由於結膜含有豐富的血管，當眼睛受到刺激、發炎、感染或過敏時，血管便會擴張，因此眼睛看起來變得通紅。這也是為什麼許多人誤以為「眼

白變紅」，其實真正充血的是覆蓋在眼白表面的結膜。除了感染之外，熬夜、乾眼症、長時間使用電子產品，甚至配戴隱形眼鏡過久，都可能令結膜出現充血，但充血本身只是眼睛發出的警訊，而不是疾病的真正原因。

提到結膜，最常見的疾病莫過於結膜炎，也就是俗稱的「紅眼症」。結膜炎可由病毒、細菌或過敏引起，不同原因的治療方法也不盡相同。例如病毒性結膜炎傳染性較高，患者常出現流淚、眼紅及分泌物增加；細菌性結膜炎則較容易出現黃色或綠色分泌物；至於過敏性結膜炎，則以痕癢為最典型的症狀，患者往往會忍不住一直揉眼睛。因此，眼睛發紅並不一定需要使用抗生素眼藥水，找出真正原因才是治療的關鍵。

除了發炎，結膜也會隨著年齡、紫外線照射及環境刺激而產生變化。例如不少成年人眼白靠近鼻側的位置，會慢慢長出一塊淡黃色的小隆起，稱為結膜黃斑(Pinguecula)。雖然大多不會影響視力，但如果長期受到紫外線或風沙刺激，部分患者可能進一步發展成翼狀胬肉(Pterygium)，向角膜生長，嚴重時甚至可能影響視力，需要接受手術治療。

結膜雖然薄如蟬翼，卻肩負著保護眼睛、維持淚膜穩定及抵禦感染的重要任務。平日應避免揉眼睛，注意雙手清潔，配戴隱形眼鏡時保持良好的

40 歲後容易長肚腩？ 這麼做肚腩消失不是夢（上）

很多女性 40 歲後，身體發生了兩個關鍵變化：基礎代謝率每 10 年下降 5-10%，同時激素水準變化導致脂肪更容易囤積在腹部。所以很多女性都會覺得明明以前怎麼吃都不容易胖，現在肚腩的肉怎麼越來越多了？

有肚腩並不可怕，也不需要你節食減肥，也不需要你拼命跑步，只要從日常生活入手，就可以減掉肚腩贅肉。

不要暴飲暴食， 規律三餐，清淡飲食為主

暴飲暴食的問題：一次性攝入大量熱量，胰島素飆升，身體會優先把多餘的熱量轉化為脂肪儲存起來。

規律三餐的好處：讓身體能夠及時攝入營養，充分調動脂肪燃脂，而不

衛生習慣，外出時適當佩戴太陽眼鏡，以減少紫外線對眼表的傷害。若眼睛持續發紅、疼痛、分泌物增多或視力下降，應及早接受眼科檢查。只有健康的結膜，才能讓眼睛保持舒適，也為清晰的視力提供基本保護。

（湯景宜醫生供稿）

如果您有任何有關的問題，請與陳瓊醫生或湯景宜醫生聯系或上網查詢資料、預約門診，聯繫方式如下：

* 電話：732-247-2847

* 網址：www.seesawvisioneb.com

是把攝入的熱量都囤積起來。如果你總是饑一頓飽一頓只會讓代謝混亂，越減越難。所以清淡飲食即可，用蒸、煮、燉、涼拌代替煎、炸、紅燒。用天然香料（蔥薑蒜、醋、檸檬汁、黑胡椒）代替重口味的醬料。

不要久坐， 有意識地起來活動身體

久坐時，你的腹肌處於鬆弛狀態，核心肌群幾乎不工作。同時，久坐會降低脂蛋白脂肪酶（幫助分解脂肪的酶）的活性，讓脂肪更容易堆積在腹部。所以不要久坐，多起來活動：

設一個鬧鐘，每坐 60 分鐘起來活動 10 分鐘；

站起來可以：拉伸一下腰背、做 10 個深蹲、接杯水、原地走一走；

能站著就不坐著：站著打電話、站著開會、站著刷手機。

不要喝飲料喝酒，多喝水和茶

把原本的飲料和酒精換成喝水或者是喝茶，可以讓身體的代謝循環更暢快：

每天喝夠 2-2.5L 水，早起一杯、飯前一杯、其餘時間少量多次；

適當喝茶：綠茶、烏龍茶、紅茶中的茶多酚是天然抗氧化劑，有助於減少腹部脂肪堆積；

想喝有味道的：泡檸檬片、薄荷葉、淡茶，不加糖。

（健身塑形號）（待續）

陳瓊醫生
Qiong Chen
OD MS IACMM

段昌敏醫生
Changmin Duan
OD MS FOAA

Seesaw 眼科中心

Dr. Changmin Duan · Dr. Qiong Chen · Dr. Jingyi Tang

- 紐約州立大學眼視光學院博士
- 美國OK鏡近視防控學會會員
- 國際近視防控學會認證專家
- 紐約州立大學眼科學院臨床副教授
- 紐約州立大學眼科中心小兒眼科部臨床導師
- 紐英崙眼科學院博士
- 紐約州立大學眼科學院碩士
- 浙江大學二附院眼科特聘OK鏡專家
- 美國OK鏡學會院士

OK鏡 矯正近視 * 最高OK鏡學術職稱,所有FDA批准鏡片特考文憑 * 十年經驗,千餘例成功驗配,國內外學術界知名專家

眼睛檢查、近視眼防治、精配眼鏡、隱形眼鏡

眼病診治：結膜炎,乾眼,青光眼,白內障,糖尿病眼疾,視網膜病變

門診時間：週一二三五：9AM-5PM 週四：9AM-7PM 週六：9AM-3PM

732-247-2847 190 State Route 18, Suite 302, East Brunswick, NJ 08816 (NJ TPK Exit 9, 近美東超市)

診所網站：www.seesawvisioneb.com

接受大部份保險

自然保健中心

Natural Wellness Center
www.naturalwellnesslife.com

★吳映華醫生主理：全科針灸, 中藥房, 疑難雜症, 食療諮詢 電話: 732-632-9500

★附設中醫理療中心：艾灸, 推拿, 足療, 經絡指壓, 淋巴疏通, 減肥, 針灸美容及相關美容服務 電話: 908-251-5150, 917-207-5637

★Matawan分診所：123C Main St., Matawan, NJ 電話: 732-696-2166

27 Mountain Blvd Unit 1 & Unit 7, Warren, NJ 07059

Edison Eyecare & Vision Center

雅視眼鏡

眼科醫生 夏靜文 DR. ESTHER HA 主理

全面眼科視光服務包括：

- 近視、遠視、散光及老花驗配
- 常備多種隱形眼鏡，包括最新最舒適的高透氣軟鏡
- 眼睛內外健康(白內障、眼內壓、青光眼檢驗、瞳孔放大及視網膜檢查)

門診時間：
Mon ~ Tue: 10am - 5pm
Thur ~ Fri: 10am - 5pm
Sat: 10am - 3pm
Wed & Sun: Close

請預約門診：
732-543-0706
接受多種保險·無保險者優惠

名牌太陽鏡，時尚Titanium鈦、義大利、日本鏡架，選擇繁多

凡購買太陽眼鏡或新配鏡架鏡片可享8折優惠
(限現金且不得與保險或其他優惠同時使用)

License# 605000
1945 Route 27 Suite 2, Edison, NJ 08817 (新州週報隔鄰)

Homewatch
CareGivers®

愛心 耐心 放心

安康

家庭護理公司

- 提供短期或長期的家庭護理
- 幫助客戶申請免費家護服務
- 接受Medicaid卡和私人支付
- 定製私人7D/24H無間斷服務

公司現**誠招**有執照的護理人員,提供**401K**,
雙週薪和帶薪假期,靈活時間表和醫療保險。
歡迎來公司諮詢和註冊

地址: 1578 US-130, North Brunswick, NJ 08902
網址: homewatchcaregivers.com/bridgewater
電話: 732-496-4198 傳真: 877-560-6873
郵箱: nturner@HWCG.com

神經內科

郭輝

醫學博士

Howard Kuo, MD, PhD

北京醫科大學畢業

主治

頭痛頸痛、肩痛背痛、腰痛腿痛、坐骨神經痛、肌肉疼痛、手脚麻木、椎間盤脫出、運動障礙、四肢無力、面癱、癱瘓、震顫抖動、中風、眩暈、老年癡呆、失眠健忘

特設：執照針灸 肌電圖(EMG) 腦電圖(EEG)

車禍、工傷、意外傷害評估鑑定
門診時間：一週六天 接受晚間門診
接受多種保險

Edison Office

505 Plainfield Rd.
Edison, NJ 08820
Tel: 732-452-1188

Irvington Office

50 Union Ave. Ste 506
Irvington, NJ 07111
Tel: 973-351-8600

仁仁痛症康復中心

鄭玫

醫生

MIMI CHANG, MD

紐約州立大學醫學院復健痛症專科

江晟

醫生

TONY JIANG, MD

前新澤西州PASSAIC總醫院主治醫師

中西醫術 綜合理療 精通：國、粵、福、越、英語

主治

一切慢性痛症、頸椎肩背腰腿痛、肌肉神經痛、風濕關節痛、椎盤突出、四肢麻痺、肩周炎、網球肘痛、骨折復健、中風後或手術復健，以及工作運動車禍傷痛。

工作、車禍、意外傷殘鑑定

接受各種醫療保險，老人卡(包括工傷，車禍，意外保險)

電話：973-822-3338 252 Columbia Tpke, Florham Park, NJ 07932

電話：732-287-9988 1999-2001 Rt 27, Edison, NJ 08817

Rx

裕隆藥房

YFCC Pharmacy

藥劑師頓穎博士，新澤西，紐約州，康乃狄克州及賓州註冊藥劑師，擁有多年的美國藥房工作經驗，豐富的專業知識，專業的服務技能，及服務大眾的熱情。歡迎各位加入我們的藥房，體驗我們的服務。

藥物來源：CARDINAL HEALTH，美國第三大藥品經銷商，品質可靠，供藥及時！

服務項目

1. 根據醫生處方配置各種處方藥 (prescription), 接受各種醫療保險

2. 提供醫療保險覆蓋的醫療保健用品 (DME), 如糖尿病鞋，保健鞋，護膝，護腰，輪椅，助步車，拐杖，成人尿墊，紙尿褲及術後醫療用品等

3. 美國常用非處方藥 (OTC), 優質

中成藥 (Herbs) 及維生素 (Vitamin) 等保健藥品

4. 接種各種疫苗，如流感，肺炎及帶狀皰疹疫苗等

5. 免費送藥上門 Free delivery

6. 耐心細緻的中英文諮詢服務

誠徵全/半職員工

網站: www.yfccpharm.com 歡迎各位加入我們的藥房，體驗我們的服務。
地址: 2124A Rt. 27, Edison, NJ 08817 (近Costco) 郵箱: yfccpharm@gmail.com
24小時熱線: 732-248-9322 / 732-896-1200 傳真: 732-248-9323

New Jersey: 732-650-9888 / 732-650-9898
Fax: 732-650-9889

New York: 718-359-4128 / 718-939-4967
Fax: 732-650-9889

如何飲食調整干預衰老？

俗話說，“千金難買老來瘦”。殊不知，肌少症會給老人帶來跌倒、骨折、行動無力等多重健康隱患。

上海的臨床營養科專家吳江主任醫師表示，隨著年齡逐年增長，人體合成蛋白質的能力持續下降，若三餐蛋白攝入不平衡、總量不足，身體會主動分解肌肉來供能，慢慢就會出現四肢纖細、走路拖沓、上下樓梯費力等表現。

吳江指出，防治肌少症需要飲食與運動雙向配合，每日要保證攝入約500毫升乳製品、1個完整雞蛋、兩至三掌心大小的魚蝦或瘦肉。吳江強調，蛋白質類食物應均勻分配在早、中、晚三餐，切忌只在午餐時大量吃肉、晚餐吃素的飲食模式。在運動方面，民眾居家可開展靠牆靜蹲、坐位抬腿、舉啞鈴、拉彈力帶等抗阻訓練，每週搭配快走、游泳等有氧運動，兼顧肌肉力量與心肺功能。

吳江介紹，民眾可通過2個簡單方式初步自測肌肉儲備：將大拇指與食指合攏環繞小腿最粗部位，若手指能環住提示肌肉量不足；用皮尺測量小腿圍（最粗部位），男性小腿圍不足34釐米、女性不足33釐米，提示肌肉量不足。

吳江介紹，全球範圍內被稱作“藍區”的長壽地區經過數十年持續調研

得出統一結論，均衡多樣的日常飲食、規律適度運動、穩定高頻社交、平和舒緩心態是實現健康長壽四大核心支撐。

針對大眾關心的延緩衰老話題，他指出：“飲食調整是干預衰老成本最低、效果最穩定的核心手段。”她引用了權威國際研究成果：堅持8周標準化飲食、作息與運動干預，能明顯改善人體衰老相關生物指標，受試者平均生物學年齡可年輕化4.6歲，部分案例逆轉衰老幅度高達11歲。

據介紹，在主食的選擇上，長期單一食用精製白米存在健康隱患，雜糧占比控制在1/4-1/2最為適宜。吳江指出，只吃粗糧也並非良策，尤其是體質偏瘦弱、消化偏弱的老年人，過量攝入粗糧，大量膳食纖維會阻礙鐵、鈣等營養素吸收，加重體虛乏力、腸胃脹氣問題。蔬菜的選擇也有講究，各類深綠色、橙紅色蔬果富含花青素、類胡蘿蔔素等抗氧化物質，堅持每日足量食用能延緩細胞老化、減少炎症損傷。此外，魚肉、雞蛋、奶及乳製品、豆製品中富含支鏈氨基酸，是維持肌肉合成、保護內臟臟器不可或缺的营养原料。

吳江細緻講解MIND健腦飲食的實操標準，清晰劃分日常飲食“宜吃清單”與“限制清單”。她指出，日常

應當足量攝入綠葉蔬菜、鮮果、堅果、豆類、禽肉、深海魚類，每週適量食用藍莓、桑葚等漿果；嚴格控制黃油、乳酪、紅肉、油炸食品、精製糕點甜食的攝入頻次與總量。她指出，長期遵循這套飲食結構，能夠穩步延緩大腦退行性改變。

關於“疰夏”話題，上海中醫藥大學孫麗紅副教授表示，這是因為人體長期處於“濕熱交蒸”環境，典型表現為食欲大幅下降、莫名低熱、動輒多汗、精神疲憊、心煩胸悶、大便黏膩、體重輕度下降。

此外，孫麗紅介紹，遵循“苦味能泄暑、燥濕邪”的養生思路，苦瓜、芹菜、荷葉、萵筍、茼蒿等食材適合夏季，但苦味食材多屬性寒涼，患有慢性胃炎、長期脾胃虛弱的人不宜長期大量食用。按照五色養心理論，紅豆、枸杞、櫻桃、番茄等紅色食材入心養血，適合夏季日常搭配食用，緩解暑熱帶來的氣血虧虛、頭暈乏力。

夏季還易出現心火、肝火同步旺盛的情況，表現為舌尖發紅、口舌生瘡、牙齦腫痛、小便赤熱、晨起口苦、遇事急躁易怒。對此，孫麗紅推薦了多款溫和的清心茶飲：淡竹葉搭配少量蓮子心沖泡，緩解夏季心煩、口腔潰瘍；菊花、決明子同煮代茶，可清瀉肝火、改善大便乾結。

朱琳

新世紀愛迪生

牙科

Lin Zhu DDS, FAGD

美國全科牙醫院士

- 原哥倫比亞大學牙醫學院/紐約長老醫院住院牙醫
- 廿多年北美診所全科牙醫 ● 多倫多大學牙醫博士

全新診所
先進技術
精心治療
嚴格消毒

主治

牙齒酸痛 根管治療 兒童牙科 人工植牙
牙齒缺失 牙冠牙橋 補牙洗牙 拔牙假牙
牙齒鬆動 牙周治療 牙齒美白 高級瓷貼

Oak Tree Rd
Park
新世紀牙科
Ave.

Plaintfield Rd.
Grove Ave.

各類保險 自費優惠 週末開診 908-279-7310/7311
2163 Oak Tree Rd., Ste 106, Edison, NJ 08820
北愛迪生與CHASE銀行同樓

牙科

EDISON DENTAL 27

享受最全面最優質牙科服務
成人、兒童牙齒矯正、
隱形牙齒矯正

人工植牙項目 特價優惠 歡迎免費諮詢
精通國、粵、英語

主治

一般牙科 • 兒童牙科 • 美容漂白
根管治療 • 牙周防治 • 牙冠牙橋

馬炎 DDS

紐約大學牙醫博士
北京大學口腔醫學院七年制
三十年以上臨床經驗

Michael J. Chung DDS MS

矯正牙醫博士
哥倫比亞大學牙醫博士
聖路易斯大學牙齒矯正專業

Yingying Duan R.D.H.

有執照，經驗豐富
新州註冊專業潔牙員

請電：732-906-8883 請瀏覽網頁：www.edisondental27.com
2 Lincoln Highway(Levinson Plaza), Suite 400, Edison, NJ 08820

New Jersey: 732-650-9888 / 732-650-9898
Fax: 732-650-9889

New York: 718-359-4128 / 718-939-4967
Fax: 732-650-9889

誠信牙科

LC QUALITY DENTAL

陳利 牙醫博士

D. M. D, Ph. D. FICOI

●賓州大學牙醫博士

●原北京醫科大學冠橋齒修復專業臨床型博士

●原北京醫科大學修復科種植科住院醫師

自1997年開始行醫 自費病人特別計畫

尤擅

◻隱形矯正

◻牙周病治療

◻植牙

◻各類複雜牙科修復

Somerset

1553 Rt.27, Ste. 2000.

Somerset, NJ 08873

732-398-8800

Princeton

4499 NJ-27.

Princeton, NJ 08540

609-688-8899

lcqualitydental.com 歡迎網上預約

WANG DENTAL CARE牙科診所

王愛紅

牙醫博士

D.M.D. Ph.D.

Rutgers School of Dental Medicine牙醫博士

曾任Jersey City Medical Center牙醫

美國牙醫協會及新州牙醫協會會員

主治

●一般牙科

●根管治療

●牙橋牙冠

●全口假牙

●兒童牙科

●急性牙病

●清潔牙齒

●人工植牙

接受多種保險 無保險者有優惠

週末、夜間均有門診

732-257-1555/732-710-2773 (中文)

1 Brunswick Woods Dr., East Brunswick, NJ 08816

陳婉玲

牙醫博士

Alison Chan D.D.S, M.P.H

●哥倫比亞大學牙醫博士

●曾任NYU牙科大學臨床教授

973-941-4334

歡迎預約 週一至週五、週六 (9-4pm)

★接受各種保險

★無保險者優惠

★精通國粵英語

病人安全最重要

UV器消毒

空氣清潔器

消毒工具

主治 各種兒童與成人牙齒保健

急性牙痛、假牙、植牙 最好的服務

www.dralisonchan.com

地址: 2 Bonnyview Dr., Livingston, NJ 07039(10號公路旁)

陳文忠 牙醫

Winston W. Chen D.D.S., PH.D

明尼蘇達大學牙醫博士

哥倫比亞大學牙根管專科

陳肯 牙醫

Kenneth Chen D.D.S.

TUFTS 大學牙醫博士

哥倫比亞大學牙根管專科

陳曦 牙醫

Andrew Chen D.D.S.

RPI 大學學士

Buffalo大學牙醫博士

●牙根管治療 ●牙周病 ●植牙 專家門診

★有週末晚間門診

★有經驗豐富各科專門醫生

★無保險者優惠

★是主要保險公司的網內醫生

郵箱: wchendental@gmail.com

高溫高壓消毒

Edison診所: 732-452-0788

29 Bridge St., Bldg B, Metuchen, NJ 08840

Fort Lee診所: 201-947-6060

131 Broad Ave., Palisades Park, NJ 07650

齒列矯正專科

TONY S. TYAN D.M.D.

Practice limited to Orthodontics

www.sweetsmileortho.com

田璽權 牙醫博士

Specialty Permit #5638

●紐約St. Barnabas醫院齒顎矯正專科畢業

●賓州大學牙醫博士

●前West Jersey醫院駐院牙醫師

●前紐約華埠王嘉廉社區醫療中心牙醫師

專精成人及孩童牙齒矯正 · 使用最新低輻射數位X光

全新設備 · 提供各式隱形及透明矯正器

接受多種保險 · 提供免息分期付款

666 Plainsboro Rd., Suite 1181, Plainsboro, NJ 08536 (Princeton Meadow Shopping Center後面)

歡迎預約 Tel: 609-750-9500 Fax: 609-750-9501

For You Dentistry 福佑齒科

丁銘 牙醫博士

DMD. Ph.D

◆伊利諾大學芝加哥分校(UIC)牙科博士

◆南京醫大口腔醫學院畢業

十多年牙科學校執教 全科牙醫

臨床經驗豐富 提供最優質服務

保健預防 兒童牙科 成人牙科 根管治療 牙冠牙橋

牙齒矯正 拔牙鑲牙 人工植牙 牙周治療 牙齒美白

橋水地區全新診所設備先進、消毒嚴格、接受多種保險、無保險者有優惠、週末開診

地址: 477 E Union Ave., Bridgewater, NJ 08807

電話 908-627-6498

詳情請瀏覽網站 www.foryoudentistry.net 網上預約開放

電話 908-704-7242

頂尖牙科 APEX DENTAL

732-553-1313

簡世鴻 Alan Chien, DDS

牙醫博士

哥倫比亞大學牙醫博士

哥倫比亞大學駐院醫師

葉明璋 Vivian Yeh DDS.MS.

牙醫博士

哥倫比亞大學牙醫博士

哥倫比亞大學復牙專科

SPECIALTY PERMIT #5733

葉明琦 Mitchell Yeh, DMD

牙醫博士

波士頓大學牙醫博士

紐約聖保納醫院駐醫師

DR. Michael Liu

UMDNJ牙醫博士

DR. Kexin Zhang

哥倫比亞大學牙醫博士

DR. Herbert Li

紐約大學牙醫博士

消毒完善 服務親切

精國、台、英語 接受PPO保險

●人工植牙 ●隱形矯正 ●一般牙科

●牙套假牙 ●發炎敏感 ●急診止痛

●拔牙 ●根管治療 ●牙週病治療

3D 斷層掃描 全口數位掃描

週一至週六 10am-6pm

238 Ernston Rd., Parlin, NJ 08859

紐約診所: 明星牙科 Brilliant Dental

837 58th St., 6th Fl., Brooklyn, NY 11220 電話: 718-686-9888

39-16 Prince St., Unit M52, Flushing, NY 11354 電話: 929-266-9888

佳健 牙科

BestCare DENTAL

Bestcaredentalservies.com

黃啓年 牙醫博士

◆15年豐富經驗

◆全方位牙科服務

◆植牙

◆根管治療

◆智齒

◆隱形矯正

◆牙齒美白

◆兒童牙科

◆全口植牙

◆傳統植牙

◆微創植牙

◆全新引進數碼科技

Trios◻內掃描儀

◆2D全景掃描或3D CT

提供更快捷、簡便、精確的印模

低輻射數碼X光片

健康人生從開始

CREATE SMILES, CHANGE LIVES

我們的宗旨是為您和您的家人

提供安全、舒適、高質量的牙科服務

新澤西診所

174 E Mt Pleasant Ave

Livingston, NJ 07039

973-992-1329

紐約診所

70W 36th St #10A

New York, NY 10018

212-684-2868

一個文化世家的浮沉（上）

01

1949年深秋的一天，清華大學英文系教授錢鐘書，把大三年級的期末考卷帶回家裡批改，11歲的女兒錢瑗在旁邊給爸爸登分。突然，錢瑗指著兩份卷子說：

這個英若誠跟這個吳世良要好，他們是（男女）朋友！

錢鐘書疑惑不解：

你怎麼知道的？

錢瑗說：

全班人都是用藍黑墨水答題，只有他倆用的是紫墨水！

就這樣，同班同學英若誠和吳世良的戀情才終於曝光。

對這兩個學生，錢鐘書都不陌生。據說，他晚年時曾經說過這樣的話：全中國真懂英文的，加起來只有兩個半，一個我自己，半個是復旦大學的林同濟，還有一個，是臺灣輔仁大學的英千里。

很多人都知道，馬英九是給蔣經國當英文秘書起家的，他的英文，就是英千里先生教出來的。而英若誠，就是英千里的最鍾愛的兒子。而英千里本人，又出生於一個典型的晚清民國崛起的知識精英家庭：父親是《大公報》和輔仁大學的創始人；岳父蔡儒楷是北洋大學創始人和北洋政府教育部長。

至於吳世良，同樣出身民國大知識份子家庭－她的父親吳保豐先生，是民國初年第一批學成歸國的留美學生，中國無線電事業的奠基人，

後來長期擔任交通大學校長。

英若誠與吳世良的戀愛故事，是二十世紀上半葉中國知識精英家庭子弟生活方式與價值觀的寫照：隱忍、低調、雋永，永遠靜悄悄卻又自有浪漫情致。

1950年7月17日，他們在北京結婚。從此以後，這個家庭在時代洪流的裹挾下，開始了身不由己的“漂泊”，在榮譽與侮辱峰谷之間幾經波折，最終不可逆折的走向文化上的敗落，成為典型的近代中國文化世家的命運樣本。

02

就在英若誠和吳世良相識的前一年，吳家正經歷一場巨大的歷史考驗。

那一年夏天，交通大學學生因為抗議美國石油公司撞死中國學生，發起了聲勢浩大的學生運動，交通工程學系的同學甚至拆毀了一段滬寧鐵路以示抗議。在上一年已被震驚全國的“沈崇事件”搞得焦頭爛額的蔣總統，大發雷霆，直接要求校長吳保豐前往南京接受訓話。

面對震怒的蔣介石，國民黨員吳保豐平靜地說，委員長，記得1927年北伐的時候，全國的學生和老百姓都向著我們，如今剛剛過去二十年，民心向背天翻地覆，這是到了我們該檢討的時候了。

盛怒之下，蔣介石一個字也聽不進去，他拍著桌子對吳保豐說：你已經老糊塗了，作為交大校長，你的影響太壞！如果十天之後我發現你還在上海，就別怪軍統對你不客氣！

吳保豐先生是二十世紀第一代留美歸國的知識份子，三十年代，在他的擘畫下，中國第一個無線廣播電臺在南京建立。他的身上，集中體現了中國儒家知識份子的價值觀念－他為五個孩子分別取名：溫、

良、恭、儉、讓，吳世良是他第二個孩子。

然而，就是這樣溫柔、敦厚、謙虛、靜默的學者，在巨大的威權面前，卻保持了內而外的風骨和傲氣。

在這樣家庭裡長大的吳世良，終其一生，始終保持著高貴、優雅的文化貴族氣質，無論身處優渥抑或身陷囹圄，從未表現出任何自嬌自傲或者自艾自憐的態度。直到臨終前，吳世良都在翻譯美國華裔女作家包柏漪的名作《春月》。主人公春月，彷彿正是吳世良的化身：隱忍、博學、堅毅；寫字、畫畫、做詩，靜悄悄地吃飯……這是中國傳統文化中最優秀的一面。

03

相比起吳世良，英若誠的家族，更彷彿是一個宛若奇跡的傳奇。

這個奇跡的締造者，是英若誠的爺爺英斂之。無論從哪個角度看，這個原名“赫舍里·英華”的滿洲正紅旗下層武士，都是一個傳奇。他只活了58歲，卻幹了三件大事：一是創辦《大公報》；二是創辦北京輔仁大學；三是創辦北京慈幼局。

1902年，35歲的英斂之創辦《大公報》時，曾向讀者解釋過這三個字的寓意：

忘己之為大，無私之謂公，報之命各固已善矣。

自從創辦伊始，《大公報》就以“開風氣、牖民智、挹彼歐西學術，啟我同胞聰明”為宗旨，從創辦之初的“提倡變法維新、反對頑固守舊；要求民族獨立、反對外來侵略；敢罵酷吏、不避權貴”到四十年代的“不黨、不私、不盲、不賣”，《大公報》是中國報人優秀品質的集中體現。

季羨林教授說：《大公報》的100年可以涵蓋中國的20世紀，從第一期到現在就是一部百科全書式的中國現代史。

到了晚年，英斂之深深刻意識到“介紹西歐新得科學文化之精”的同時，不能捨棄“中國舊有文學美術之最善者”，作為虔誠的天主教徒，他上書羅馬教廷，力主在中國開辦天主教高等教育學校。

這所大學就是亞洲惟一所由羅馬教廷直接設立的天主教大學：輔仁大學。校名是英斂之取的，他的同道好



左起：英達、英千里、英若誠、英斂之

友，晚年捐資創辦上海震旦大學的馬相伯曾主張以“本篤”為校名，英斂之堅持取名“輔仁”，典出《論語》中的“會友輔仁”。

04

對於英家人來說，英斂之的故事太過遙遠，他的兒子英千里，才是真正改變了家族命運的人。

辛亥革命以後不久，年僅12歲的英千里，就被父親交給天主教傳教士雷鳴遠帶到英國去學習強國之術，這個舉動至今令英家後人嘖嘖稱奇：

英斂之這個人意識太超前了，一百多年前能有這樣的眼光、氣魄，他可就這麼一個兒子。

十二年之後，英千里自歐洲回國成親。婚後頭六年，他仍然生活在歐洲，偶爾回國探望。英斂之意識到，兒子雖精通西學，在全英註冊考試中名列第一，拿下了英國倫敦經濟學院的學位，卻連中國字都寫不好，中國話都說不俐落，更不能指望他干預時政，推進社會變革。這種“追悔莫及”的心態，使他開始重新反思當年“全盤西化”的主張，最終創立了以兼收中西之長為宗旨的輔仁大學。

英斂之親自幫兒子挑選了妻子－北洋大學創始人、北洋政府教育總長蔡儒楷的女兒蔡葆真小姐。英若誠後來說：

一個是當時天津唯一一家報紙的社長，一個是當時天津唯一一所大學的校長，這是一樁典型的門當戶對的知識份子聯姻。

回國以後，英千里一度同時擔任輔仁、北大、北師大三校教授，薪水最多時每月一千塊大洋。每月發了薪，孩子們就爬在床上拿大洋當

玩具。當時北京城裡的福特汽車，不超過二十輛，其中一輛，就屬於英千里教授－每到暑假，他就帶著全家人去京郊的別墅度假。而平時，他帶著一大家子，住在晚清重臣慶親王奕劻的府邸。

更令人羨慕的，是這個當時的知識精英家庭的民主空氣與文化氛圍。

母親蔡葆真奉行“樹大自直”的教育理念，給予子女最大的自由空間。父親英千里即便給他們立規矩，也“總是很紳士”。印象中父親只打過一次孩子。

英千里有三間書房，裡面堆滿了各種書籍，孩子們從小就在裡面胡亂看書。晚上父親情緒一高，就把孩子們叫去，給他們講希臘神話，每天都講一段，《伊利亞特》和《奧德賽》基本上都講完了，特別生動，太好玩了。

05

抗日戰爭爆發後，英家失去了這份喜樂平靜。

多年後，英千里在《鐵窗回憶》一文章中提到，平津淪陷以後，學校大多數的教授們只是“苟全性命於亂世”，他也是其中之一。後來，看見許多知識份子竟去當了漢奸，還有日本人的種種暴行，讓人再也無法忍受，英千里便力邀輔大文學院院長沈兼士，及教育學院院長張懷等，以研究明末的愛國志士顧炎武的學說為名，共同成立“炎武學社”，鼓勵“人心不死、國家不亡”，實際上則是組織秘密團體，從事地下抗日工作。

參加的成員，全是當地年輕有為的知識份子。直接接受國民政府的指示，在學生中宣傳抗日思想，鼓勵學生投身抗戰。

（待續）



英若誠、吳世良夫婦在義大利



各款奶茶的製作方法大全 (下)

玫瑰花奶茶

【用料】開水 400 毫升、蜂蜜 30 毫升、奶精粉 16 克、玫瑰花 8 克、玫瑰香蜜 10 毫升

- 【做法】：
- 鍋中倒入熱開水、蜂蜜、奶精粉、玫瑰香蜜，以大火煮至溶解。
 - 放入玫瑰花，以小火煮 1-2 分鐘。
 - 最後倒入壺中即可。

玫瑰花的香氣非常誘人，且具有養顏美容、調經活血、強肝養胃等功效，還富含維生素 C，適合愛美的女士；在飄逸的玫瑰香氣中，慢慢品飲一杯奶茶，其實也是一種悠閒的生活態度。

桂花花蜜奶茶

【用料】蜂蜜 30ml、奶精 15 克、桂花 1 克、玫瑰香蜜 10 ml、熱開水 400ml

- 【做法】：
- 將蜂蜜、奶精、玫瑰香蜜倒入鍋中煮沸至溶解
 - 放入玫瑰花以小火煮 1-2 分鐘倒入杯中即可

玫瑰珍珠奶茶

【用料】熟玫瑰紅茶 150 毫升、珍珠粉圓 1 大瓢、奶精粉 1 大勺、蜂蜜 30 毫升、冰塊適量、胡姬花 1 朵、羊齒葉 1 片

- 【做法】：
- 將冰塊置入搖酒器中約 2/3 處，然後加入所有用料後搖勻，最後把調製好的奶茶倒入杯中，放上裝飾即可。
- 玫瑰紅茶是一種風味茶，並不是真正的玫瑰花朵，不過用玫瑰花朵做的奶茶更好。

麥片奶茶

【用料】麥片 8 克、奶精 16 克、蜂蜜 30 毫升、紅茶包 2 個、熱開水 400 毫升

- 【做法】：
- 鍋中倒入熱開水。
 - 加入奶精、麥片、蜂蜜，以大火煮至溶解，放入紅茶包，轉小火煮 1-2 分鐘，熄火，取出茶包。
 - 最後倒入壺中即可。

清晨，當你被麥片的香氣叫醒的時候，你會知道，充滿活力的一天開始了！麥片奶茶屬於營養豐富、口味獨特的早餐飲品。

乳酪奶茶

【用料】紅茶 150 毫升、三花淡奶 30 毫升、淡奶油 30 毫升、乳酪碎適量、碎冰適量

- 【做法】：
- 把三花淡奶與奶油在碗中打勻，製成濃稠的糊狀，備用。
 - 在杯內加入適量碎冰，再加入紅茶，倒入打好的奶油糊，撒上乳酪碎



即可。

奶香綠茶

【用料】綠茶 10 克、咖啡伴侶 2 大匙（或脫脂牛奶 60 毫升）、熱開水 500 毫升、冰糖 10 克

- 【做法】：
- 將綠茶泡入熱開水中，再加入咖啡伴侶、冰糖攪勻，濾出茶汁即可飲用。
- 綠茶中含有多量兒茶素及抗氧化性維生素（β-胡蘿蔔素，維生素 E、維生素 C），所以有預防癌症、避免提早老化的功效。

泡沫奶茶

【用料】紅茶包 2 袋、可可粉、蜂蜜、冰塊各 2 湯匙

- 【做法】：
- 紅茶包放入容器中，加 150 毫升開水泡 5 分鐘。
 - 搖酒壺中放入少量冰塊，依次加入可可粉與蜂蜜，最後倒入常溫的紅茶。
 - 迅速搖晃 30 次左右，直至出現泡沫為止。
 - 將飲料倒入玻璃杯中，使泡沫浮在表面即可。

盆栽奶茶

【用料】牛奶 250 毫升、紅茶 2 包、奧利奧餅乾少許、奶油少許、薄荷葉少許、白糖少許

- 【做法】：
- 牛奶在鍋裡加熱並放入茶包，煮奶茶。奶茶裡要放少許白糖口味較好。

- 煮好的奶茶倒入杯中，表面擠上奶油。

- 在奶油上散上奧利奧餅乾碎屑，插上薄荷葉做裝飾即可。

換個透明的玻璃杯，效果極佳。

巧克力奶茶

【用料】鮮牛奶 100 毫升、鐵觀音茶 5 克、德芙巧克力適量

- 【做法】：
- 鐵觀音用熱水泡開。
 - 融化巧克力後倒入鍋中，加入牛奶與茶水拌勻。
 - 倒入杯中即可飲用。

熱焦糖奶茶

【用料】水 450 毫升、紅茶包 2 個、奶精粉 30 克、焦糖果露 60 毫升

- 【做法】：
- 取鍋，將水煮至沸騰後，立即將熱水倒入準備

好的杯中，先將茶包緩緩從杯緣放入後，再將杯蓋蓋上，燜約 5 分鐘後取出茶包，再加入奶精粉調味。

- 將焦糖果露倒入制法 1 中調勻即可。

人參花奶茶

【用料】熱開水 400ml、蜂蜜 30ml、奶精 15 g、人參花 8 克

- 【做法】：
- 將蜂蜜、奶精倒入鍋中加熱開水以煮至溶解
 - 放入人參花、浸泡 2-3 分鐘倒入杯子即可

太妃奶茶

【用料】紅茶一包、奶精 40 克、太妃香蜜 20 克、糖漿 20 克、冰塊適量

- 【做法】：
- 紅茶放杯中加入開水泡開，拿出茶包。
 - 再加入奶精 40 克，太妃香蜜 20 克，糖漿 20 克，攪拌均勻。
 - 最後加入冰塊即可。

香瓜椰奶茶

【用料】紅茶包 1 個、香瓜 1 個、罐頭椰奶 1 罐、鮮奶 150 毫升、蜂蜜 1 大匙（約 15 毫升）

- 【做法】：
- 茶壺中倒入 1000 毫升熱開水，放入紅茶包加蓋燜泡 5 分鐘，待茶湯顏色變紅，取出紅茶包，加入蜂蜜拌勻，靜置待涼。
 - 香瓜洗淨，去皮，切小塊，放入果汁機中打成汁，加入蜂蜜紅茶，椰奶和鮮奶一起拌勻。
 - 冰鎮後倒入杯中，加入冰塊即可

飲用。

椰奶既是天然椰汁，含有豐富的脂肪、蛋白質、醣類、維生素 C、鎂、鉀、鈉等多種礦物質，有生津止渴、利尿除燥，消除腸胃積氣和廢氣，有效防治便秘。運動前飲用，可防水分流失和中暑，並有養顏美白，去除皮膚斑疤的功效。

薰衣草奶茶

【用料】熱開水 400 毫升、蜂蜜 30 毫升、奶精粉 16 克、薰衣草 8 克

- 【做法】：
- 鍋中倒入熱開水、蜂蜜、奶精粉，用大火煮至溶解。
 - 放入薰衣草，用小火煮 1-2 分鐘。
 - 最後倒入壺中即可。

天使戀上薰衣草的味道，所以到塵世找尋。薰衣草可以舒緩緊張情緒、鎮定心神、平息初期感冒，輔助傷口癒合；睡前飲用，有助於睡眠。

英式熱奶茶

【用料】紅茶葉 16 克、鮮奶 500 毫升、巧克力醬 30 毫升

- 【做法】：
- 鍋中倒入鮮奶以大火煮滾，再倒入巧克力醬攪拌至溶解。
 - 轉小火，放入紅茶葉煮 1 分鐘，熄滅後取出茶渣，將奶茶倒入杯中即可。

注意事項：煮巧克力醬、粉類等用料時，須邊煮邊攪拌，才不粘鍋且溶解速度較快。

英式奶茶強調茶及鮮奶味道，所以須選擇茶葉並採用煮的方式，茶葉味道才能與鮮奶融合，茶葉種類可依個人喜好決定。

椰香熱奶茶

【用料】紅茶包 2 個、熱開水 400 毫升、椰奶 45 毫升、蜂蜜 30 毫升、椰漿粉 16 克（也可用椰奶代替）

- 【做法】：
- 鍋中倒入熱開水，加入椰漿粉以大火煮至融解，放入紅茶包，再以小火煮 15 秒鐘。
 - 取出茶包，加入蜂蜜拌勻即可。

珍珠綠豆沙冰奶茶

【用料】綠茶水 200 毫升、蜂蜜 30 毫升、綠豆沙粉 8 克（或煮熟的綠豆）、奶精粉 8 克（或牛奶）、珍珠粉圓 1 勺、冰塊適量

- 【做法】：
- 先把珍珠粉圓倒入杯中。
 - 在雪克壺中加入冰塊、綠豆沙、奶精粉及綠茶水、蜂蜜。
 - 用力搖勻後倒入杯中，帶上吸管與攪拌棒即可。

（食品製作）（全文完）

馬桶凳過時了！美國“大便鞋”爆紅 專家曝姿勢關鍵



現代人生活節奏緊湊、飲食精緻化，飽受便秘困擾的人數屢創新高。為了解救無數在馬桶上苦苦掙扎的靈魂，美國一家主打腸道健康的品牌打破常規，推出一款話題性十足的美國限量版“大便鞋”用正確姿勢順暢排便，透過極具創意的復古厚底涼鞋設計，將如廁科學自然融入日常生活，一上市便引發全球網友熱烈討論。

根據《紐約郵報》報導，美國腸道健康品牌 Let Loose 推出售價 69 美元的限量版“大便鞋”，作為傳統馬桶腳踏凳的替代方案。外觀採復古厚底涼鞋設計，鞋底高度約 18 公分，目的就是在如廁時墊高雙腳，讓膝蓋高於臀部，模擬人類較自然的蹲姿。

品牌創辦人兼執行長 Alexandra Houx Grounds 在產品發表視頻中表示，希望透過這項設計，改變人們排

便的方式，讓如廁變得更加輕鬆。品牌指出，人類原本較適合采蹲姿排便，而非現代馬桶的坐姿。當膝蓋高於臀部、身體微微前傾時，可幫助放鬆直腸周圍的恥骨直腸肌，減少腸道彎曲與阻力，讓糞便更容易排出，同時有助促進腸胃蠕動。

目前這款仍在申請專利的“大便鞋”提供大、小兩種尺寸，希望能成為便秘族群的新選擇。

不少腸胃專家也指出，相較於特殊產品，如廁姿勢才是影響排便是否順暢的重要關鍵，並建議掌握以下 4 個原則：

1. 膝蓋儘量高於臀部，可利用腳踏墊輔助放鬆骨盆肌肉。

2. 雙腳平穩踩地或踩在腳踏墊上，避免雙腳懸空。

3. 身體微微向前傾，可增加腹部壓力，有助排便。

4. 保持背部自然挺直，讓腸道維持較順暢的角度。

專家也提醒，想改善便秘，除了調整如廁姿勢外，更重要的是維持均衡飲食、多補充水分、攝取足夠膳食纖維，並養成規律運動及固定排便習慣。

若長期便秘或伴隨腹痛、血便等症狀，應儘早就醫檢查，找出真正原因，而非只依賴輔助工具。

《三立新聞》

快速解便秘的方法

排便頻率每人不同，一天三次到一週三次皆屬正常，但若排便困難、糞便乾硬或需用力，可能是便秘警訊。想要擺脫便秘困擾，不靠瀉藥，也能有效改善，重點在於找出原因、調整生活。常見便秘的 4 大原因

●纖維攝取不足：偏食、進食量少或過多精緻飲食，導致膳食纖維攝取不足。建議多吃高纖蔬果，如黑木耳、香菇、奇異果、香蕉等。

●喝水太少：水分不足會使糞便乾硬、難排出，尤其水溶性纖維需水分幫助。建議飲水量為體重(公斤)X30 毫

升，例如 60 公斤者應攝取約 1800 毫升/日。

●運動量不足：缺乏活動會減弱腸道蠕動功能，造成便秘。飯後一小時可快走、慢跑、瑜珈，有助腸道蠕動。

●缺乏好油脂：好油可潤滑腸道、幫助排便。避免反式脂肪與氧化油，選擇大豆油、橄欖油等富含不飽和脂肪酸的油品。

藥師推薦：快速解便的 5 種食物
●高纖蔬菜：提供非水溶性纖維，增加便便體積與濕潤度，促進順暢排

便。推薦如：金針菇、地瓜葉、菠菜、絲瓜等。

●高纖水果：多含水溶性纖維，有助糞便成形與排出。

奇異果：纖維比例 2:1，助排便最佳水果

火龍果：黑籽豐富，促進腸道蠕動
木瓜：含酵素，助消化、助排便

●全穀雜糧原型食物：燕麥、芋頭、番薯、糙米等膳食纖維豐富。建議每餐用 1/2 至 1/3 全穀類取代白米飯，提升纖維攝取量。

●水分補充：水是促進排便的基本

條件。

建議喝水時機：早上醒來 30 分鐘內喝 1-2 杯溫水，有助刺激便意。

●益生菌：可維持腸道菌叢平衡，幫助腸道健康與正常排便。來源如：優格、泡菜、味噌等天然發酵食品，或選用合格益生菌補充劑。

額外建議

調整生活壓力、放鬆心情也有助排便。若便秘嚴重或長期持續，建議諮詢醫師或藥師，尋求專業協助，避免誤用藥物。

《科懋生技》

群

星

冷

暖

維修

安裝

精修各種

中央空調冷暖

熱水爐•暖氣爐

抓碼櫃•商用馬達

商用(家用)冰箱

熱水爐安裝

分體冷暖

換暖氣爐/熱水爐

電話: 732-800-8168

快

樂

冷

暖

//////// 新州北部 //////////

住家冷暖氣

餐館冷暖氣

菜房碼櫃抽風

973-600-8766

翁先生

RuiFeng

sunroom

瑞峰陽光房

政府註冊
百萬保險

服務項目

玻璃陽光房

定製設計,採光充足,冬暖夏涼,多種玻璃選擇,滿足不同需求。

雨棚

遮陽擋雨,美觀實用,鋁合金框架,多種款式可選。

涼亭

戶外休閒空間,增添庭院魅力,可定製尺寸風格,打造理想花園。

維修服務

專業維修團隊,快速響應,提供玻璃更換、密封處理等各類維修服務。

專業品質,貼心服務,價格合理透明

免費上門測量估價,專業團隊安裝

聯繫方式: 908-346-5588, 917-699-5561

網址: www.ruifengsunroom.com

4 Bernard Rd., East Brunswick, NJ 08816

屋

頂

·

庭

院

·

砍

樹

屋頂修漏

尖頂平頂

瓦片翻新

庭院改造

水泥車道

砍樹修枝

拆除清理垃圾

政府註冊

百萬保險

請電: 347-530-2417

S

SUPERIOR DECORATING LLC

建華裝飾工程公司

NJ #13VH04031500全套投保,責任及勞工

花崗岩、大理石、石英石

廚房、浴室及一切室內裝修工程

設計、供貨、拆裝、一條龍服務

高質、價優、信譽卓著

www.superiordecoratingLLC.com

電話: 732-698-9988

手機: 732-986-0088

新

澤

西

裝

修

多年經驗、品質保障、價格合理、誠信第一

屋頂維修翻新

外牆Siding防水

專業申請開工紙
一條龍服務

住宅加建新建

瀝青水泥車道

電話: 646-226-9603

聯合建築事務所

建築師 結構 電機 土地測量工程師

- 住宅 • 餐館 • 辦公室
- 商店/購物中心 • 實驗室
- 診所 • 貨倉 • 佛堂 • 教堂
- 新建/增建 • 違規更正

執照

紐約、新澤西、賓州、德拉瓦、麻州、馬利蘭、維州、康州、俄州、德州、佛州、明州、華州、伊州、科州、密州

Email: sheanwangarchitect@gmail.com

電話: 732-715-9896

地址: 168 Rt.1, Edison, NJ 08817

郵件: P.O. BOX 313, Princeton Junction, NJ 08550

德昌裝修

電子工程學士，土木工程碩士

理論知識與經驗完美結合
承接各種大小工程

★ 水電急修

★ 門窗地板

★ 內外油漆

★ 廚浴翻新

★ 屋頂外牆

★ 車道地庫

政府註冊

百萬保險

免費估價

免費諮詢

732-762-3750

Michael

一財精工裝修公司

— One Cai Quality Construction Inc —

本公司100%正規政府註冊，正規裝修執照，
30年裝修經驗，兩百萬以上保險

免費估價

質量第一

信用第一

新建房子 加建房子 翻新室內室外
畫圖設計 水工 電工 全部一條龍服務
各式特製中高檔廚房櫥櫃 櫥櫃台面
外牆Siding 屋頂瓦片 車道 地下室防水
廚房翻新 浴室翻新 安裝地板 打磨地板
房屋油漆 精裝樓梯 門窗更換 冷暖空調
公司網址: www.onecaiqualityconstruction.com

中文電話: 201-988-1788 201-832-2293 聯繫人: 陳先生

English: 201-538-0380 201-315-3355

裝修



邢師傅

水、電、木、泥
樣樣行

專精廚房、浴室、地下室

您給我一分信任...

...我還您十分滿意

請電 646-498-1160

華新裝修

執照保險 免費估價

- 廚房浴室 • 磁磚地板
- 水電木工 • 餐館指甲
- 內外油漆 • 圍欄庭院
- 換門換窗 • 屋頂外牆
- 大小工程 • 質量保證

請電: 929-300-6609 魏先生

完美裝修

十幾年裝修經驗質優價廉

- 冷暖空調 • 餐館設施
- 水電急修 • 地板瓷磚
- 廚房浴室 • 樓梯門窗
- 內外油漆 • 圍牆陽臺
- 房屋翻新 • 地室車庫

安 洗衣烘乾機 車庫門
裝 抽油煙機 家用電器

908-652-3888/732-659-9888

鑫藝精品裝修

政府註冊 執照保險

工薪價位

質量一流

- ★ 住宅餐館
- ★ 甲店按摩
- ★ 加建改建
- ★ 土木水電
- ★ 廚房浴室
- ★ 地板磁磚
- ★ 土庫翻新
- ★ 庭院車道
- ★ 繪圖申請



646-238-1815

848-319-3688

華仁裝修

裝修找華仁

專業水、電、土、木
土庫改建、廚衛翻新
地板、磁磚、油漆門窗
應急維修，保您滿意

電話 718-313-8438
732-887-8976**美好裝修**

政府註冊 百萬保險

30年經驗 質優價廉

曾在國內做過大型酒店裝修

- 廚房浴室 水電木工
- 地板瓷磚 門窗更換
- 內外油漆 樓梯陽臺
- 地室裝潢 餐館維修

908-947-8998

興達裝修

政府註冊 百萬保險

- 住家改建、加建、擴建
- 精裝廚房、衛生間、地下室
- 樓梯、地板、油漆大小工程
- 水電疑難雜症
- 人到病除

732-325-7255 Elaine

732-986-7288 李師傅

華利裝修

Weng Construction

新澤西老牌公司 30年裝修經驗

百萬保險

精緻奢華裝修
餐館裝修
新蓋+加建房
水電土木
圖紙設計

政府註冊

電話: 646-884-3816

(Tony翁先生)

家鑫裝修

82年畢業於建築工程學校

三十八年工作經驗

政府註冊 百萬保險

- 廚房•浴室 鍋爐•水電
- 陽臺•樓梯 土庫•木工
- 油漆•改建 瓷磚•防水

誠信可靠 保證質量

732-789-8886 洽李師傅

家宜門窗

安公司

政府註冊 ★ 百萬保險

為增加節能，保溫，
隔熱，隔音綜合指標，
提供加厚雙層玻璃，價格不變

最精技術 最優價格 最好誠信

本公司具有雄厚的技術專業安裝及改造、
維修門窗；提供質優價廉的退稅窗。根據
房屋朝向，選擇不同的阻光量玻璃。

732-910-2166

詳情請洽李師傅

好師傅裝修

二十多年經驗

- ◆ 室內裝潢規劃
- ◆ 住宅 加建
- ◆ 商業 餐館
- ◆ 繪圖申請permit

百萬保險 政府註冊

電話: 908-346-5588

MasterRemodelingDeng@yahoo.com

信譽第一 大明裝修 質量第一本公司服務宗旨是讓客戶
得到實惠滿意、質優、價廉

- ★ 精裝樓梯
- ★ 地板油漆
- ★ 廚浴翻新
- ★ 圍欄Deck
- ★ 細木水電
- ★ 換熱水爐
- ★ 大小工程
- ★ 經驗豐富

信譽至上 精工價廉

請洽方師傅 732-581-3500

不同年齡段的取舍（上）

人生如四季，各有風景。
古語有云：“舟行江河，各渡其程；人生四季，各守其時。”
人生如四季，各有風景。
不同的年紀，該放下什麼，該珍惜什麼，其實早有安排。
年輕時拚命追逐的，年長後才發現不值一提；曾經耿耿於懷的，回頭看不過雲淡風輕。
人這一生，就是在不斷的取舍中，走向成熟與平和。
以下六個人生階段的取舍，越早明白，活得越通透。

一 20歲，不比，做好自己

屈原在《卜居》中寫道：“尺有所短，寸有所長。”
人生二十歲，或許正羨慕別人的風光，焦慮自己的普通。
然而光鮮的背後，或許有著不為人知的艱辛；捷足的先登，也可能意味著後勁的不足。
焦慮自己的落後，卻忘了每個人起點不同。
別人的軌跡，終究成不了你的路。
盲目比較，只會打亂自己的節奏，讓心態失衡。
這個年紀最該做的，是認清自己，踏實成長。
每個人都有屬於自己的時區，有人走在前面，也有人跟在後面。
但生命的價值不在於跑得多快，而在於走得是否踏實。
與其陷入焦慮，不如把目光收回來，專注提升自己，厚積薄發。
年輕時的積累，終會在未來某個時刻給你驚喜。

二 30歲，顧家，家庭和睦

常言道：“家和萬事興。”
三十而立，立的不僅是事業，更是家庭。
這個時候，父母漸老，孩子尚小，夫妻關係也進入磨合期。
此時的陪伴，是一種雙向的滋養：你滋養著親人的當下，他們也

滋養著你生命的厚度。
錢賺不完，工作做不完，但父母的衰老不等人，孩子的成長不重來。
時間對每個人都很公平，你把它花在哪裡，收穫就在哪裡。
花在酒局上，收穫的是短暫的應酬；花在家庭裡，收穫的是一生的依靠。
把心放在家裡，比追逐虛無的社會地位更實在。
家庭和睦，才是最大的福氣。

三 40歲，不爭，管住脾氣

《道德經》有言：“天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。”
人到四十，歷經風雨，應當明白：世間諸多紛擾，爭來爭去，終究是一場空。
爭贏了消耗的是自己的心力，爭輸了破壞的是自己的心境。
真正的智慧不是處處爭先，而是懂得適時退讓。
那些需要聲嘶力竭去維護的，往往本就不屬於你。
管住脾氣，是一種修養，更是一種智慧。
當怒火升起時，給自己片刻的沉默；當委屈湧來時，給自己一個深呼吸的空間。
學會不爭，便會發現，很多原本以為非爭不可的事，其實並沒有那麼重要。
管住一時的脾氣，方能留住長久的福氣。

（待續）



奇聞趣事一籬筐

為啥冰球賽場邊有牙科診所？

首先，冰球的“球”是用硬質橡膠做的，邦邦硬。再加上冰球比賽本身激烈，碰撞、摔倒數不勝數，運動員的牙齒非常容易被撞斷。



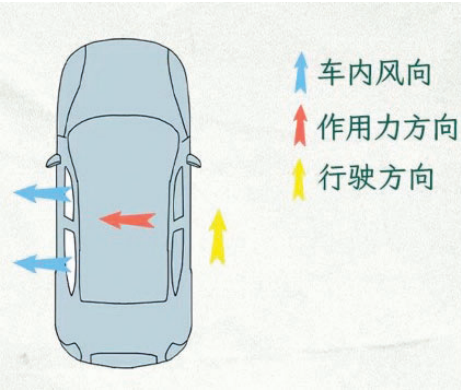
那不是有防護面罩嗎？冰球確實有三種防護面罩。且根據規定，女運動員和18歲以下的運動員，必須佩戴全護面罩。但因為護具本身有重量，會影響賽場上的滑行的速度，而且阻擋視線，所以一部分男子球員選擇只戴護目鏡。



高速上開車時不要打開同側車窗

在高速上，車速快，空氣流速也快。只開同側窗，單側氣壓突變，產生側向推力，就像有隻無形的手在側面推車。這時候，駕駛員就需要不斷修正方向盤抵消這種推力。在緊急變道或者避讓其他車時，特別容易因為來不及反應導致車輛失控。

別說開同側車窗了，高速上只要開車窗，就會增加空氣阻力，比開空調還耗油。實測顯示，120公里時速下，開窗的百公里油耗會比開空調高出近1升。



吵架

爸媽吵架，媽媽說：你看看別人的老公！
爸爸冷靜回：那你看看別人的老婆願不願意換。

玩手機

媽媽：你再玩你的手機眼睛會壞！
我：那我不玩了。
（五分鐘後）
我：媽，你手機借我玩一下，我想保護我的眼睛。

無所不能

小時候覺得爸媽無所不能，長大後發現他們只是會“裝得很淡定”。

想幹嘛

媽媽：你長大想幹嘛？
我：想當富二代。

媽媽：那你努力吧。

挺活潑

家長會結束後，
老師：你孩子挺活潑的。
我媽：請翻譯一下。
老師：話多。

懶

媽媽：你怎麼這麼懶？
我：我不是懶，我是在節能減排。

忍一忍

小時候：媽，我餓。
長大後：媽，我窮。

結果得到的回應都一樣：
“忍一忍。”

挺優秀

我：媽，我覺得我挺優秀的。
媽：那你覺得好就好。

好的人

媽媽：你以後找對象要找個對你好的人。
我：那你當初怎麼選我爸的？
媽媽：當時沒經驗。

百首經典之 - 貝多芬《英雄交響曲》 (下)

第三樂章詠諧曲，活潑的快板，降E大調，3/4拍子。該樂章充滿能量，開頭的弱奏突然轉成特強；作曲手法簡潔細緻，感情色彩也有所變化。主題在雙簧管上出現。三聲中部有一個軍號般的主題，由圓號奏出。最後強有力地鼓聲中結束。

該樂章雖速度快，卻非玩笑之作。對其的解釋有兩種極端：既有稱之為“自然春色的復活”“鄉間歡快的集市”者，也有認為是“軍營中的景象”的，柏遼茲甚至稱之為伊利亞特中勇士們在其領袖的墓前所進行的舞蹈。

這也是第一部在諧謔曲中使用了三支圓號的交響曲。

第四樂章終曲，甚快板，降E大調，2/4拍子奏鳴曲式、迴旋曲式、變奏曲式的結合體。在末樂章使用變奏形式是極不尋常的。其主題來源於貝多芬之前創作的《普羅米修斯的造物》；貝多芬欽佩普羅米修斯的精神，將他作為該交響曲的結束，也是恰當的。該主題亦在1802年為獨奏鋼琴創作的“十五段變奏曲與賦格”(Op. 35，又稱“英雄變奏曲”)中出現。

該樂章開始時風馳電掣，聽起來在錯誤的調性(g小調和降E大調的屬調)

上；但隨即突然進入較為平和的變奏部分。一開始並沒有呈現出主題，而是先用低音和聲勾勒出了主題的骨架。然後用簡單的旋律與之相配，突出了音色的對比，還有些喜劇色彩。然後才出現了如歌的由兩部分組成的主題。接著有一段賦格和奔放劇烈的舞曲，緊接著另一個由主題變奏而來的賦格段，達到一個小高潮。接著進入了柔美、平靜的樂段，旋律交替進行。漸漸音樂變得強烈，直至一個強有力的壯麗的高潮。在一段較弱但充滿懸念的樂段過後，忽轉急板，暴烈的開頭重現，並引向特強的結束。

該樂章傑出地處理了調性和形式上的發展。其形式綜合了迴旋曲式(主題與不同樂段相穿插)、奏鳴曲式和變奏曲式。低音部分直到尾聲時才消失，但變化多端，起到支撐結構的作用。變奏的性格也從歡樂、奔放、狂烈到靜思、靜謐、溫柔，再轉向光輝的結束，突顯了英雄壯闊的歷程。

這部作品是貝多芬最著名的代表作之一，是第一部打破維也納交響樂模式，完全體現英雄性格的作品。作品貫穿著嚴肅和歡樂的情緒，始終保持著深沉、真摯的感情，呈現出強烈的



貝多芬雕像

浪漫主義氣氛。貝多芬曾聲稱他最喜歡的交響樂就是這部第三交響曲。

這首交響曲的篇幅大大超越了前兩部，是僅次於《第九交響曲》的超長作品，而在藝術成就上也是一個里程碑式的作品，從內容到形式都富於革新精神，感情奔放，篇幅巨大，和聲與節奏新穎自由。他在曲式結構上作了革新，如用一首莊嚴的葬禮進行曲作為第二樂章，用一首諧謔曲作為第三

樂章，都是前所未有的。

《英雄交響曲》的內涵應該是廣義而非狹隘，應該是宏觀而非微觀的。包括專業樂評家都對很多細節持不同的意見和看法。但不可否認的是，《第三交響曲》中崇尚的英雄主題、自由氣息，是這部交響曲給後人留下的最寶貴的財富。

《英雄交響曲》是貝多芬最鍾愛的作品之一，最初公演時，它並沒有受到聽眾乃至當時同仁們的廣泛認可。因為在這部大作中，貝多芬完全發揮出了屬於他獨特個性的非凡藝術氣息，無論在樂章的編排上還是在旋律的構造上，他都完全突破了以往莫札特、海頓所開創的傳統模式，走出了一條獨特的道路。而這種藝術構思的來源，可以說恰恰來自作品主題所蘊含的“自由、革命”精神。真是偶然中的必然，必然中的偶然。作品將法國大革命這場人類歷史上永載史冊的大眾運動，以及其中湧現出來的風雲人物用交響曲這一藝術手段進行了記載、加工乃至昇華，所以不得不承認《第三“英雄”交響曲》註定將是名垂青史的！

(林聲)(全文完)



新澤西華人聯合衛理公會

New Jersey Chinese United Methodist Church

1171 Terrill Rd., Scotch Plains, NJ 07076 Tel: 732-648-5673 (陳姐妹)

歡迎參加中文主日崇拜 星期日上午09:30-11:00

- 凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息 (馬太福音11:28)。
- 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念 (腓立比書4: 6-7)。
- 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生 (約翰福音3: 16)。

✂ 憑剪報獲每週四成人免費針灸 (請短信預約: 732-259-2039 范先生)

新澤西華安殯儀館

WAH ON FUNERAL HOME




持牌人: 陳德昌

Roger A. Chin Manager, N.J. LIC. NO. 4562

551-997-8400 ENGLISH/中文/廣東話




網址: www.wahonfuneralhome.com
 Email: wahonfuneralhome@gmail.com
 地址: 17 S Adelaide Ave, Highland Park, NJ 08904



聖恩長老教會

Grace Taiwanese Presbyterian Church

教會位於Princeton附近，歡迎參加崇拜

2020 Brunswick Ave., Lawrenceville, NJ 08648
 (Slackwood Presbyterian Church裡) www.grace-tpc.org
 Tel: 609-851-0789 孫靈播牧師 609-915-5975

主日崇拜: (敬拜、讚美)

華語講道 2:00pm

青少年崇拜

英語 2:00pm

福音團契的活動包括郊遊、插花工作坊、音樂欣賞、讀書心得分享
 每週五晚上線上查經, 7:30pm
 中文學校, 小班教學

新澤西華人天主教會

New Jersey Chinese Catholic Apostolate

北區 Harrison	中區 Middlesex
Holy Cross Church 16 Church Sq, Harrison NJ	Our Lady of Mount Virgin Church 600 Harris Ave, Middlesex NJ
每月第 1、3、4、5 主日	每月第 2 主日
下午 2 時 彌撒	下午 3:30 彌撒

免費汽車接送:
古煒玲 (Angel)
862-686-1170



資訊關注我們
www.njcca.net





分類廣告

八元小廣告 · 經濟又實惠

及時網上見 · 效果快又廣

免費上 www.888ads.net

惠賜廣告，請電話、傳真、電郵或郵寄

電話：732-650-9888

傳真：732-650-9889

電郵：chiweekly9@yahoo.com

紐約：37-11 #D Prince St., Flushing, NY 11354

新州：1945 Route 27, Ste 5, Edison, NJ 08817

八元分類小廣告

1.廣告每單位中文6個大字，50個小字(英文、數字、標點或空位兩個算一字)。

2.每單位每期\$8，至少須刊登2期(\$16)。連登3個月或以上另有折扣。廣告一旦刊出，恕不退款，亦不保留餘款。

3.刊登廣告可用電話、傳真、電郵或郵寄方式，來稿請用正楷填寫。印刷版每週三下午3:00截稿。網絡版無截稿時間。

4.請預付支票或信用卡(Master、Visa、AmEx)。支票抬頭請寫：Global Chinese Times，並請於支票上寫上廣告的電話號碼。信用卡請寫上卡號、到期日期及信用卡地址。

國際物流

(Edison附近)

誠聘 財務專員：

歡迎有相關經驗的優秀人才加入我們！

崗位要求：中英文流利，具備良好的溝通能力；熟悉應收、應付、銷帳等財務工作；工作認真負責，具備團隊合作精神；有物流、貨代或供應鏈行業財務經驗者優先。

薪資福利：具有競爭力的薪資待遇；提供醫療、牙科及眼科保險；帶薪年假及法定假期；年度旅遊及團隊活動。

有意者請聯繫：jen@cityocean.net

貨運代理物流公司誠請

Logistics Company 擴展徵才，誠徵下列職位數名：

***Import Specialist:**

進出口貨務文件處理，無經驗可全職，有醫療，牙科，眼科保險，需通英文，諳電腦，良好溝通能力。

公司位於Secaucus, NJ

意者請寄履歷表至：hiring_kfny@hotmail.com

悟空教育市場推廣人員招聘

工作時間及薪酬：

- 每週工作16-40小時，時間靈活
- 保底時薪+豐厚獎金

工作內容：

- 推廣線上中文及數學課程，介紹課程並解答諮詢
- 開展社區推廣，協助組織線上線下市場活動

崗位要求：

- 熱愛教育行業，性格開朗，善於溝通，親和力強
- 有市場推廣、招生或活動組織經驗者優先
- 多語言者優先

有意者請聯繫：dola20262026@yahoo.com

雅房出租

陽面大單房出租，近H. Mark/大華99超市/火車站/Rutgers大學；包煤水電，洗衣烘乾，無線網網，少炊男士優先，即可入住。電話：732-675-2406

世界單身聯誼會

專職介紹優秀白領成婚
數千華裔精英供您挑選
面對面的服務直到成功

732-331-6189/732-666-2066

www.gsg365.com

套房出租

新州北部一房一廳，交通生活方便，包水電，獨立衛浴和小廚房(用電)，即可入住。尋正職不煙無寵狗單身人士，價格面議。電：201-655-5422

房屋租賃

獨棟兩單房租

新州East Brunswick，兩單房，環境優雅，近Bus站及超市，拎包入住，全包。詳情請電：732-762-3866

多間單房出租

在愛迪生市及高地園市Highland Park，租金\$660起。全包有床及簡單家俬，近華人超市及Rutgers。電或短信：908-930-4016 胡先生

三店鋪八家庭

新州合法八家庭三店，白人和西班牙好區，屋主退休，投資好時機。自售\$188萬，年淨入\$15萬。電陳先生：908-887-3880

傢具公司誠請

1. 倉庫經理：有經驗和責任心，能獨立安排工作。
2. 倉庫員工：貼標掃碼、協助出貨、基本英文。
3. 叉車手：叉車技術熟練、工作認真負責。
4. 銷售員：有團隊精神，有經驗優先錄用，備金高。

以上職位需中英文，合法工作身份，公司薪優。

請發簡歷：starhome08831@gmail.com

電話：848-213-5633 地址：新澤西中部 Monroe

Edison 08817 冰箱公司

招辦公室助理(報 W2)

招聘崗位：辦公室文員-物流部門

崗位要求：中英文流利，具備良好的溝通能力；熟練使用電腦及常用辦公軟體；做事麻利，工作效率高，責任心強；耐心細緻，認真負責，具備良好的團隊合作精神。

工作時間 週一到週五

福利：醫療保險，養老金計畫，視力和牙科保險，帶薪休假等

聯繫電話：短信917-722-0866(張女士)

或者直接發 resume to Liwen@dukersusa.com

誠聘長途司機

長期聘請CA-NJ,CA-GA往返拼車或自主team，同時招聘副駕多名，可新手，貨源穩定 保證趟數，支票規範不拖欠。我們在GA、PA、NJ都有我們自己倉庫，不過夜100%保證當天有回貨回洛杉磯。請電：**626-558-3777**

美甲店出售

地點: Monroe Township(新澤西州中部); 面積: 1000平方呎

設施: 6個美甲位，4個美足位；月租金：2825美元

年營業額：13萬美元；售價：5萬美元(不議價)

聯絡電話：**908-596-0099**(僅限短信)

職位招聘

餐館請人

最大家護公司

新州最大的講中文家護培訓公司，提供晚班/日班護理培訓，幫您獲取證書，半/全職，有假期醫保。另聘有證護理員。電：848-391-8547

公司請人

貿易公司位於Somerset, NJ 聘辦公室文員，需英文流利。有合法工作身份。薪優，公司提供健保假期，401K。意者請簡歷至pinglivex@yahoo.com

公司請人

新州大普林斯頓地區，公司聘請Part-time員工，要求英文流利，熟悉電腦，學生可兼職，長期工作。電：732-910-0603

診所請人

Warren NJ 診所請前臺和助理，半/全工，需中英文流利，熱情有禮，會電腦，無經驗亦可。寄簡歷 JLiu89@hotmail.com 或電 732-599-7691

Dumolings2go

餃子館誠請會包餃子和包子的師傅，同時也需要前臺客服員工，全職或兼職。新澤西 Pier Village, Long Branch 請電或微信 (609) 902-5188

餐館請人

中餐外賣請熟手送外賣和熟手打雜，Edison 火車站附近。電話：732-766-3600

管家保姆

請女護理管家

照顧70多歲單身女士，須有身份，說廣東話，帶主人去看醫生，清潔屋內外環境，有愛心和耐心。誠意者請電：973-919-7131 陳洽

FOR SALE:

excellence profit, high income NAIL SALON

Excellent opportunity to own a well-established nail salon in a high-traffic location.

- Prime location with strong foot traffic
- Established clientele and repeat business

ready for a new owner

The salon offers nail services, pedicures, manicures, gel nails, acrylics, waxing, and others.

Reason for sale: Owner medical issue. Please contact Ben at **732-485-5927** for additional information and to schedule a confidential viewing.

新澤西 Dayton 倉庫誠聘

倉庫主管：1年以上倉儲物流工作經驗，具備良好的領導組織能力。

倉庫協調員：打單，貼標，有海外倉經驗優先。

倉儲商服：負責客戶訂單處理及倉庫協調，跟蹤發貨進度並回覆客戶諮詢。

需中英文溝通流利，工作認真細心有責任心，會電腦基本操作，溝通協調能力強。薪資待遇優。

請發簡歷：jennifer@foxridgemem.com

or 請留言 @ **732-484-7419**

汽車維修保養

U.S.Rt.1(1號路)華人修車行, NAPA Auto Repair, 汽車故障, 碰撞修復, 油水養護, 電機水泵, 底盤懸掛, 剎車皮帶, 車窗玻璃, 換胎補胎, 保險對接. 1184F Cozzens Ln, North Brunswick, NJ 08902, Tel: **732-889-8299/908-416-6132**

溫柔舒緩身心

久坐疲憊身心緊繃，私密潔淨空間輕柔解壓，純休閒放鬆非醫療理療，時段靈活可預約。

預約電話：718-905-5050

長者殘障人佳音

如您持有白卡(Medicaid)醫療保險我們可免費提供中文家庭護理服務，包括個人護理，簡單家務，做飯等。請電：848-391-8547

家庭護理

新州 Union, 有12年護理經驗，有愛心有耐心，可提供住宿，一個月可陪同看病1次，長短期均可。有意請電：646-321-9831/917-929-7918

機場接送

誠信熱情，價格合理，各機場接送，旅遊包車，遠近接送。Morris County附近優惠。請電：862-226-3579

Tony 張先生

NJ 按摩新張

East Brunswick 新近開張，環境優雅，舒適潔淨。請電：609-474-4966

新張按摩

Somerville, NJ, 環境優雅，舒適整潔, Table Shower. 請電：908-300-8454

機場接送

JFK, 紐瓦克, 拉瓜迪亞機場接送，Parsippany 周邊優惠。接送小孩，老人和各種用車。聯繫蔣先生：862-579-5581

櫥櫃店轉讓

1825

新州大普林斯頓地區櫥櫃店，因店主退休轉讓，投資良機！
多年生意，大量客戶，租金低，店鋪位置好。轉讓或合作均可。
詳情請電：**917-865-3280/732-910-0603**

好房出租

新澤西Highland Park兩家庭二樓單房套間，有衛生間及陽臺，月租\$1400；另有單房出租，月租\$800(含水電氣)。新裝修，好學區，交通方便，近羅格斯大學，近火車站和中國超市；有意者請電話 732-318-2769

吉美裝修

1832

好車廉售

靚車 2 選 1

1825

1)2018 Subaru Crosstrek with Eyesight Safety package. 140000 mi. \$9900. 2) 2012 Mercedes-Benz C300. Black, 77000 mi. \$7500. 電: 201-655-1866

汽車修購

宏橋修理收購

1867

執照 02281A NJ 華人設備最全，40 年經驗專業修理碰撞鈹金噴漆. 接受所有保險修高難度問題, 732-570-1107, 7天, bridgeautopiscataway.com

修車收車

1849

新州近30年華人執照經營大型車身碰撞修復公司承擔保險公司和個人的鈹金噴漆業務, 另收購病車, 廢車和碰撞車. 電**973-509-0707, 732-447-8762**

才藝傳授

小提琴教學

1859

新州Edison 小提琴教學，銷售，維修。培訓青少年進入NJ Youth樂團, 226 Rt1 North, Suite M, Edison, NJ 08817, 電話: 908-525-2998

水電裝修

家美專業油漆

1833

內外油漆，牆面修補，外牆沖洗，Deck保養，質量保證，價格實惠。電話 732-668-9828 何師傅

新美裝修

1849

專業油漆、廚房、廁所翻新、水電安裝。
請電：908-930-6097
Fax 732-410-4831

恒達水管包通

1832

二十幾年經驗各類水管包通，精修各類水管漏水，不通不收費。專業Roofing。電：732-763-7473 732-762-7737

吉慶裝修

1851

專業木地板安裝，水電維修改造，地磚廚衛改造室內外油漆免費估價信譽第一電 908-787-7577/732-688-7958/ 北部：201-328-5678

永和 石材櫥櫃公司

1830

北美實木櫥櫃 / 現代平板櫃

精選人造石英石檯面

別等了！同樣品質，我們價格全城最狠。
帶上尺寸直接來，現貨供應，現場報價，絕無套路！
地址：**1980 Route 27, Edison, NJ 08817**
搶購專線：**347-495-8913**

早一天決定

早一天省錢

誠信專業油漆

1850

專業內外油漆，高壓清洗外牆，Deck。修補屋頂，各種漏水，修換水喉，馬桶，水泵，各種急修。誠信價平。請電：732-310-8868陳師傅

幸福裝修公司

1849

30年經驗專業房屋內外油漆，改門換窗，廚房浴室，瓷磚地板，土庫改建，急修水電，大小工程，價錢合理，質量保證。電陳師傅:732-705-0417(國粵語)

景峰裝修

1832*

25年經驗，全屋裝修，磁磚地板，水電木工，內外油漆，免費報價。李師傅 **347-241-8739**

Aero Tech 冷暖

1829

政府註冊EPA執照技師，多年經驗，專精商業住家暖氣、熱水爐、中央空調雪櫃等安裝及維修服務新州中、北部. 請電: 201-638-3730, 732-770-9433

信誠專業斬樹

1850

專業修斬樹枝，修剪庭院枝葉，植樹，種花，填泥。修理Drive way，換熱水爐。價平，可靠。請電: 732-310-8868 陳師傅MR. Chen

好美專業油漆

1850

專業油漆，大小工程，室內外牆油漆，牆紙處理，外牆沖洗，水電門窗，廚房浴室，地板安裝，質優價廉，保證質量。電：908-458-5346劉

家旺裝修

1850

大小工程，土木水電，廚房浴室，內外油漆，地板安裝，更換門窗，土庫改建，質優價廉。電：609-815-9847劉

專一小修

1837

屋頂漏水，水喉漏水，換門換鎖，電路維修，換馬桶，換熱水爐，安裝各種吊燈。專業通下水。請電: 732-642-0531, 917-251-0514

大小裝修

1835

工廠大廈SUPERVISOR承接, 廁浴梯臺，門窗水電，間隔油漆，屋頂外牆，水泥磚道，圍欄地板，土木工程。電: 201-887-7688, 646-881-8227

安裝油煙機

1834

家庭用，中式或美國名牌：神氣、颱風，出口6吋, 7吋, 8吋，費用90元起。方太、老闆專門安裝。請電: 862-926-7550

冷暖氣熱水爐

1836

30年經驗，執照保險，家庭冷暖氣熱水爐，商業冰箱抽風，維修換新。電話 /Text: 908-531-3091

飛翔冷暖

1843

服務新州中北部及Staten Island, 專業安裝維修中央冷暖，分體空調，熱水爐，餐館冷凍設備，電燈電路，水管管道，請致電: 917-655-8016張先生

裝修 · 誠信品質

1830

裝修工程：住宅、餐館及辦公室翻新。精裝廚房浴室等。經驗豐富，手工精細，價格公道，免費估價
公司電話：**732-707-0227**
蔡師傅: **347-300-7379**; 文師傅: **347-369-6057**

宏恩冷暖

凡安裝Lennox或York品牌的冷暖設備，最高可省\$2100 元。執照保險，可幫助客戶申請Permit。電話: **732-543-5799** 董師傅

鑫藝精品裝修

yy

住宅餐館，甲店按摩，加建改建，土木水電，廚房浴室，地板瓷磚，土庫翻新，庭院車道，繪圖申請。政府註冊，執照保險。請電: 646-238-1815

一財精工裝修

yy

政府註冊，執照保險。新建加建，室內外翻新，各式特製中高檔櫥櫃臺面，外牆屋頂，車道地室，廚浴地板油漆，樓梯門窗，水電暖。201-988-1788

大展裝修

yy

25年經驗，質優價廉。大小工程，室內裝修，門窗圍欄，水電急修，磁磚地板，內外油漆，燈飾安裝熱水器維護。服務新州. 電917-863-9339歐陽先生

完美裝修

yy

十幾年經驗，冷暖空調餐館設施，水電急修地板瓷磚，廚房浴室樓梯門窗，內外油漆圍牆陽臺，房屋翻新地室車庫。電: 908-652-3888, 732-659-9888

邢師傅裝修

yy

水、電、木、泥樣樣行專精廚房浴室地下室您給我一分信任我還您十分滿意
請電: 646-498-1160

幸運裝修公司

yy

執照保險，質高價優，建築繪圖，申請施工，加建改建，水電維修，舊屋翻新，廚房浴室，公寓民宅，屋頂土庫，商業店面，車道庭園。201-920-9393

華仁裝修

yy

專業水，電，土，木，土庫改建，廚衛翻新，地板磁磚，油漆門窗，應急維修，包您滿意。
電: 718-313-8438
732-887-8976

華新裝修

yy

執照保險，免費估價。廚房浴室，磁磚地板，水電木工，餐館指甲，內外油漆，圍欄庭院，換門換窗，屋頂外牆，大小工程，品質保證。929-300-6609魏

家宜門窗

yy

專業安裝及改造、維修門窗，提供質優價廉的退稅窗，根據房屋朝向選擇不同阻光量玻璃，提供加厚雙層玻璃價格不變。洽李師傅: 732-910-2166

華仁裝修

yy

專業水，電，土，木，土庫改建，廚衛翻新，地板磁磚，油漆門窗，應急維修，包您滿意。
電: 718-313-8438
732-887-8976

華新裝修

yy

執照保險，免費估價。廚房浴室，磁磚地板，水電木工，餐館指甲，內外油漆，圍欄庭院，換門換窗，屋頂外牆，大小工程，品質保證。929-300-6609魏

家宜門窗

yy

專業安裝及改造、維修門窗，提供質優價廉的退稅窗，根據房屋朝向選擇不同阻光量玻璃，提供加厚雙層玻璃價格不變。洽李師傅: 732-910-2166

迅美裝修

yy

固定裝修團隊22年，擅長實體設計，精細裝修。多年提供客戶優質價廉的櫥櫃檯面等。歡迎諮詢，請電郭大偉: 732-910-6785

聯合建築

yy

建築師，結構，電機，土地測量工程師。住宅，餐館，商店/購物中心，診所，辦公室，集會場地，新建，增建，違規更正，美國多州執照。電732-715-9896

家鑫裝修

yy

38年經驗，政府註冊，百萬保險。廚房浴室，鍋爐水電，陽臺樓梯，土庫木工，油漆改建，瓷磚防水。誠信可靠，保證質量。電: 732-789-8886 李師傅

瑞峰陽光房

yy

專業定製玻璃陽光房，雨棚，涼亭，提供各類維修服務。政府註冊，百萬保險。請電: 908-346-5588, 917-699-5561
www.ruifengsunroom.com

快樂冷暖

yy

新州北部
住家冷暖氣
餐館冷暖氣
菜房碼櫃抽風
973-600-8766 翁先生

好師傅裝修

yy

室內裝潢規劃，住宅 加建，商業 餐館，繪圖申請permit，百萬保險，政府註冊，20 多年經驗。電話：908-346-5588

興達裝修

yy

住家改建，加建，擴建，精裝廚房，衛生間，地下室，樓梯，地板，油漆大小工程。水電疑難雜症人到病除。732-325-7255 Elaine, 732-986-7288 李師傅

旅遊機票

華夏旅遊

yy

代理全球各地，各大遊輪線路，美國境內，加拿大，歐洲及中國遊。電 732-777-9888。領館業務：中國簽證，中國護照換新，公證。電 732-777-6888

藍天旅遊

yy

包車訂製，領館服務。Bus 遊，歐洲精華遊，亞洲超值遊，豪華遊輪。代辦簽證，代理機票。電：973-722-7164, 973-664-7282。微信號：Skytravel68

幸福搬家運輸公司

精搬鋼琴 • 大小搬家
Houses整棟 • 免費估價
預約特價 • 精心包裝
公司店鋪 • 倉庫搬運
精通傢俱拆裝

500萬保險 並清理舊傢俱
18、20、24、26呎卡車
備有升降機

646-678-8880
www.happymovingny.com

幸運搬家

電話：646-525-2775
政府註冊 百萬保險

- 大小搬家 整棟屋子
- 精搬各式鋼琴
- 代客清理廢舊傢俱
- 卡車多部備有升降

免費估價

藍天旅遊

973-722-7164
973-664-7282
包車訂製 領館業務

BUS旅遊 紐約, 費城, 華盛頓, 大瀑布, 波士頓, 田納西, 加拿大 2-9 日遊; 邁阿密 4-7 日遊; 洛杉磯, 拉斯維加斯, 大峽谷, 舊金山, 聖地亞哥 6-12 日遊; 黃石公園 7-14 日遊; 夏威夷, 奧蘭多 6-7 日遊; 西點軍校, 熊山一日遊, 新澤西出發 更多行程...

亞洲超值遊

- 西歐 7-9 日遊
- 西班牙 葡萄牙 7-9 日遊
- 土耳其 12 日遊
- 東歐 10 日遊
- 北歐 10-12 日遊
- 摩洛哥 10 日遊
- 坎昆頂級度假村全包, \$1500 買二送一
- 日本, 加拿大, 希臘, 韓國... 更多

代辦簽證

- 中國簽證 • 歐盟簽證
- 海牙認證 • 綠卡更新

代理機票

- 各大公司全年廉價機票
- 美國-中國-歐洲-東南亞
- 中國-美國

豪華遊輪
(紐約、新澤西出發)

加拿大 加勒比海
巴哈馬 百慕達
阿拉斯加

微信號:
Skytravel68

34 Robinhood Dr., Mountain Lakes, NJ 07046 E-mail: info@bskytravel.com

好運搬家

信譽第一 客戶至上
誠信服務 價格公道

- 大小搬家
- 貨物運輸
- 安裝傢具
- 清理舊傢具

掃碼加微信

百萬保險 免費上門估價

646-508-8780
goodluckymovinginc.com

花小錢 賺大錢
廣告效益 宏大

新州搬家公司

1841
專業搬家, 註冊保險, 本州外州, 大中小遠近, 一律歡迎, 精搬鋼琴, 拆裝傢具, 17 年經驗。請電: 917-388-0039

順豐速運搬家公司

1850
大中小、市內外州搬家, 專業搬家團隊, 公司商鋪倉庫搬遷, 精搬各式鋼琴, 合法搬家執照, 500萬保險, 勞工保險。免費到府估價, 清理傢俱電器等。16/18/20/22/24/26 呎卡車, 備有升降機。請電: 718-570-5998, www.NYSFmoving.com

冰冰兒童繪畫班

畫家嚴偉綱用中美美術教育結合的方法, 教 6-12 歲兒童畫圖, 有素描, 水彩, 動漫等, 生動活潑有趣。地點在 Livingston, NJ, 請短信: 973-885-5408 (Text Only)

旺發搬家

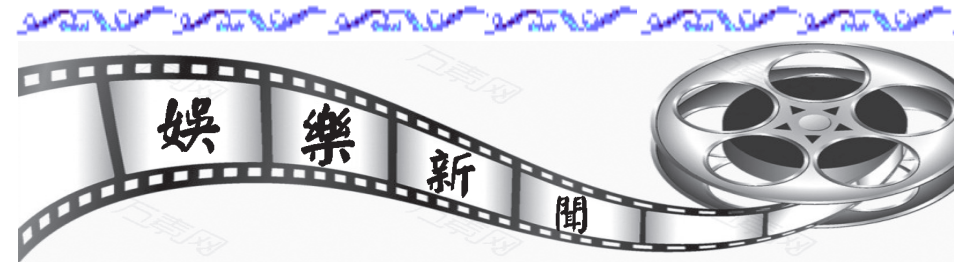
1862
專業搬家, 政府註冊, 百萬保險, 精搬鋼琴, 裝卸傢具, 長途優惠。
732-882-9162 (國粵語) 718-666-0181 (英)

長城貨運搬家公司

1825
大小搬家, 誠信至上。政府註冊, 百萬保險。專業家庭辦公室保潔。高價回收二手鋼琴。
917-650-5917 高先生

誠誠搬家公司

1829
政府註冊 大小搬家
專業服務 價格最低
電話: 347-542-0008 (金)
646-371-6199
jinruilin2014@gmail.com



著名演員謝賢去世終年 89 歲 兒子謝霆鋒發文悼念



一代紅星“四哥”謝賢 20 日傳出離世噩耗, 享年 89 歲。正在內地籌備於 7 月 25 至 26 日舉行演唱會的兒子謝霆鋒, 已緊急低調返回香港, 為爸爸謝賢處理後事安排, 有消息稱為尊重四哥生前意願, 一切低調辦理。

20 日, 謝霆鋒發文證實父親謝賢去世, 發文悼念。

謝霆鋒表示: “非常遺憾地向大家宣佈, 我的父親謝賢已經離開了我們。他將自己的一生奉獻給了影視與娛樂事業, 始終以最完美的狀態出現

在螢幕前, 只為將歡樂與笑容傳遞給每一位觀眾。兒時我也曾目睹他陷入低谷的時刻, 但無論怎樣, 他始終堅守著這份使命。他常說: ‘the show must go on- 表演必須繼續下去。’ 所以大家如果想起四哥、想起我父親, 不用哭, 也不必太傷心, 他會覺得那樣不夠灑脫。我們只需將他那永遠充滿魅力、洋溢著笑容的完美身影深深印在心中, 便已足夠。”

謝賢本名謝家鈺, 生於 1936 年, 因在家中排行第四, 又在 TVB 經典劇集《千王之王》中飾演“羅四海”, 而被稱為“四哥”多年。謝賢早在 50 年代踏足娛樂圈, 憑英俊瀟灑的外貌, 與風流倜儻的氣質, 風靡萬千少女, 在 50、60 年代迅速走紅成為首席小生。

謝賢一生傳奇, 其演藝生涯長達逾 70 年, 晚年仍屢創高峰, 於 2019 年獲頒第 38 屆香港電影金像獎“終身成就獎”, 到 2022 年更憑電影《殺出個黃昏》勇奪第 40 屆金像獎“最佳男主角”, 以 85 歲之齡成為金像獎史上最年長的影帝。

余文樂宣佈與妻子離婚

44 歲的余文樂 20 日宣佈與妻子已結束婚姻關係, “尊重並祝福彼此的人生選擇, 往後我們永遠是家人。”

據悉, 2016 年, 余文樂與台灣“皮帶大王”千金王棠雲戀情曝光; 2017 年登記結婚, 婚後共同養育一兒一女, 被外界一直視為恩愛典範。2023 年, 余文樂曾清空 Instagram 全部貼文, 寫下“Reset and restart”, 首次引發婚變猜測。2024 年初, 媒體報導余文樂 Ins 僅保留 3 條孩子相關動態, 妻子王棠雲相關內容被清空。此前多年間頻繁傳出婚變傳聞, 雙方曾多次用家庭同框畫面闢謠, 如今雙方和平協商達成一致, 選擇體面結束婚姻, 未來會共同承擔撫養孩子的責任, 依舊以家人身份相處。



隨後, 王棠雲也透過社群分享心聲, 坦言做出這項決定並不容易, 但兩人在婚姻中都獲得許多成長與體悟。她表示, 即使夫妻關係告一段落, 彼此仍十分關心對方, 少了婚姻這層身分, 不代表是一件悲傷的事, 反而相信未來兩人都會過得更好。

成龍新片《飛鷹計畫 4》開機



18 日, 由成龍、向涵之主演的《飛鷹計畫 4》舉行開機儀式, 包括成龍、向涵之在內的一眾主創出席互動。

從開機視頻裡就能看出來, 72 歲的成龍身穿一身防護服。這次又會有很多諸如高空跳傘、空中和海裡打鬥等高難度動作戲, 且他大概率還會自己

來。還是一線打星的成龍, 各種高難度動作戲仍舊堅持自己上場, 或許他的動作沒有過去時那般輕巧和有觀賞性, 但對於功夫以及動作電影的熱愛與投入, 以及對角色的尊重卻依舊如初。

《亞洲飛鷹 4》的劇情概括: 一件名為“圖瑪”的古老文物引發了一場全球爭奪戰, 懸賞金額超過 2000 萬美元, 亞洲飛鷹因此被迫再次出山。從角色和大致的劇情框架就能知道, 這就是成龍之前主演的電影《飛鷹計畫》的續作, 並且這次還把主要拍攝地點直接放在了哈薩克斯坦, 並且開啟了一個全新的冒險故事。

挪威蒙克美術館遇見《吶喊》 / 谷代芳

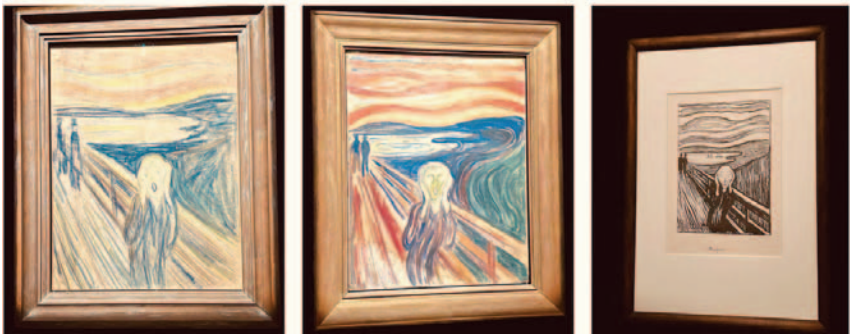
2026年6月的北歐之行，一路山海相伴，一路風景相隨。每一座城市、每一個小鎮都有獨特的韻味，每一處建築與雕塑都有著難忘的故事，而此行最大的收穫，莫過於在挪威首都奧斯陸的蒙克(Munch)美術館，與《吶喊》相遇。

2012年5月2日，紐約蘇富比拍賣會上，一幅作品《吶喊》以近1.2億美元的價格成交，成為當時拍賣最高的藝術作品，也讓這件世界名作轟動全球。但我一直對這幅拍出天價作品的作者知之甚少。而這次走進蒙克(Munch)美術館，不僅讓我有機會瞭解到這位世界級藝術大師蒙克的一生，還觀賞了他留給這個世界大量的藝術財富，包括轟動世界的名畫－《吶喊》。

愛德華·蒙克(Edvard Munch, 1863-1944)挪威著名畫家、現代藝術先驅，對20世紀現代藝術尤其是表現主義的發展產生了深遠影響。蒙克一生坎坷，幼年喪母少年失姐，加之與生俱來的敏感憂鬱性格，使他始終用不同尋常的目光觀察世界。他的作品大



挪威首都奧斯陸蒙克(Munch)美術館



蒙克的三幅《吶喊》，(中)為第三幅，創作於1910年

多流露一種壓抑、焦慮、恐懼與痛苦情緒及氛圍。蒙克一生創作作品超過兩萬，包括一千七百多件油畫、八百餘幅版畫及大量的素描、自畫像、速寫等。而《吶喊》則是其中最具代表性的經典作品。蒙克美術館珍藏著他自1893年至1910年間創作的三幅《吶喊》。由於作品對光照極為敏感，美術館採取輪流展出的方式，每隔半小時更換一幅，因此若想完整欣賞三幅作品，至少需要停留一個半小時以上，不少遊客因此而遺憾錯過。

三幅《吶喊》雖然構圖基本一致，但在色彩、筆觸和人物情緒表達上各具特色。仔細比較三幅畫作發現，第三幅與前兩幅有三處細節上的不同。第一，橋上路人的變化；第二，背景中自然景觀的變化；第三，主人公眼珠的變化。在第三幅《吶喊》中，主人公的雙眼已化為空洞，失去了凝視世界的 ability，可那張嘴卻依然在吶喊，是持續一生、永不停息的吶喊。這些細節的變化，讓我感受到畫家在歷經滄桑後的沉重與蒼涼，他試圖與命運抗爭，卻始終無法擺脫內心的孤獨、痛苦

與絕望。凝望作品，那無聲的吶喊並沒有隨著歲月流逝消失，反倒是在穿越百年後，依然直擊每一位站在它面前人的心靈，正因如此，看似簡單的筆觸卻能以震撼人心的力量成為世界藝術史上的傳世名作，那一刻，我的心情不由自主地沉重起來。

蒙克的身世和作品，讓我想起了另一位偉大的畫家－梵高。他們都有著敏感而孤獨的靈魂，都把生命中的痛苦、焦慮與掙扎化作獨特的藝術語言，也都是在離世之後才獲得更加廣泛的認可。他們的作品跨越時代，影響了一代又一代藝術家和觀眾。

或許，每個人都會從《吶喊》中讀出不同的答案，而我感悟到的，是一位藝術家窮盡一生，對痛苦、孤獨與命運發出的追問。

北歐之行，在挪威蒙克美術館，與藝術大師隔空相遇；在瑞典諾貝爾獎頒獎晚宴所在地－斯德哥爾摩市政廳，感受科學與文學的榮光；在挪威諾貝爾和平獎頒獎大廳，體會和平與理想的力量；在維格蘭人生百態雕塑園，我們得以重新審視生命從誕生到終點的意義所在。

旅行帶給我們的，不僅是遠方的風景，更是內心的迴響。那些曾經陌生的人物與作品，會在某個不經意的瞬間走進生命；而我們，也在一次次凝望世界的過程中，重新認識自己。

(據查證，2012年5月紐約蘇富比拍賣的《吶喊》並非蒙克美術館收藏，而是蒙克的好友兼贊助人湯瑪斯·奧爾森(Thomas Olsen)家族收藏的創作於1895年的彩色粉筆版本)

(寄自新澤西州)

亞裔不吸菸女性 肺癌篩檢計畫

在不吸菸的亞裔女性族群中，肺癌發生率正逐年上升；且此族群的肺癌病例中，超過50%發生在從未吸菸者身上。一般認為，這樣的增長與遺傳易感性及環境因素的綜合作用有關。與其他族群相比，不吸菸的亞裔美國女性罹患肺癌的發生率高出1.5-2倍。欲瞭解更多資料，請參閱 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38042167/。

為幫助降低該群體日益增長的肺癌發生率，RWJBarnabas Health華人醫療服務成立了「亞裔女性非吸菸者計畫」FANS (Female Asian Nonsmoker Program)。FANS 計畫為符合特定條件者提供低劑量電腦斷層(LDCT)肺癌篩檢。篩檢費用僅\$56，目前該檢查仍不在大多數保險公司承保範圍，而此項檢查是目前可以早期發現並治療肺癌的最佳方法。

患者須符合以下條件方可參加：

- 亞裔女性
- 年齡 45-75
- 從未吸菸，或累積吸菸量少於10包年數(pack-years)且已戒菸超過15年
- 有肺癌家族史(至三等親)

符合資格的患者可於以下任一便利院區接受篩檢：

- Cooperman Barnabas Medical Center | 862-240-3589 | 94 Old Short Hills Rd, Livingston, NJ
- Monmouth Medical Center | 732-923-5057 | 300 Second Avenue, Long Branch, NJ
- Robert Wood Johnson University Hospital | 732-372-8550 | One Robert Wood Johnson Place, New Brunswick, NJ

如需更多資訊或預約篩檢，請聯絡以上任一華人醫療計畫。



Rutgers Cancer Institute

RWJBarnabas Health 與羅格斯癌症研究所攜手合作，為您提供近在咫尺、最為先進的癌症治療方案。



華夏旅遊 · 電訊 · 門窗

有空位出租

全美最優惠電話計劃: \$10/起 (含打中國長途)

732-777-6888

Huaxiat@yahoo.com

★提供Verizon, AT&T, T-Mobile, Ultra Mobile, H2O 優惠預付卡計劃服務

★平均每月\$10/起 (全球80 國家無限打, 無限短信+250M 4G/5G 流量, 含中港臺等)

旅遊行程預訂

聯繫Annie Wu 732-777-9888

回國特價團推薦 (所有價格不包機票):

江南奢華8日 (入住深坑洲際/和平飯店) \$99/人;

成都九寨溝8日\$0; 張家界7日\$299;

北京, 西安, 雲南大理, 桂林, 廈門, 重慶, 三峽等地;

西藏拉薩, 南疆, 北疆, 絲綢之路

2025年黃石系列: 覆蓋洛杉磯, 三藩市, 拉斯維加斯, 鹽湖城, 丹佛, 西雅圖和溫哥華七大出發城市, 提前預訂黃石小木屋

美東產品買二送一: 紐約, 華盛頓, 大瀑布, 波斯頓

郵輪線路涵蓋: 巴哈馬, 百慕大, 阿拉斯加, 東, 西加勒比海, 歐洲地中海, 西班牙, 葡萄牙, 希臘, 北歐, 南美洲, 南極等

領館業務

聯繫Allen 732-777-6888

●中國十年多次探親, 商務, 旅遊簽證

●中國護照換新業務

●海牙認證 (中國認可)

房產買賣委託書, 各類委託書聲明書, 出生認證, 改名認證結婚認證, 離婚認證, 死亡證明, 放棄遺產財產認證, 同一人聲明認證, 寄養委託等相關認證

地址: 1799 Route 27, Edison, NJ 08817 (H-mart超市往北50米)



Cindy Li

Financial Consultant

Agency Director

資深財務顧問、公司主管

Transpacific Financial Inc.

www.Transpacificagency.com

Cell: 732-861-8006

E-mail: licindy204@gmail.com

●百萬圓桌頂尖會員MDRT TOT

●多家保險公司Top Producer、金獎會員、白金獎、總統成就獎

★代理多種年金, 人壽保險及長期護理保險

★非美國居民購美國人壽保險

★現有保單免費分析, 全面規劃

★同時代理多家全美頂尖保險理財公司, 幫您比較及挑選合適的計畫

歡迎有志金融保險業者加盟

全職兼職, 專業培訓, 無需費用



添加微信請掃碼

CABINET & FLOOR DIRECT

富林地板櫥櫃

品質服務享有盛譽

23年專業經驗 工廠批發直銷

獨家代理

美加名牌地板: Bruce, FER MA, Mirage

美加名牌櫥櫃: KraftMaid, Kemper, Waypoint & Hanssem

庫存清倉

Up to 70% Off

★全木櫥櫃30"H \$1,799 (10'X10'廚房為限)



歡慶馬年新春

櫥櫃 35% off 特價酬賓

防水地板每平方呎 \$1.69 起

電話: 732-248-9923 www.cabinetfloor.com

地址: 1627 Lincoln Hwy (Rt.27) Edison, NJ 08817



Our consistent care. Your complete comfort.

LENNOX

Now Hiring

Receive up to \$1,800 in rebates^ when you purchase the Ultimate Comfort System™*

*Rebate is paid in the form of a Lennox Prepaid Mastercard®

OR Qualified Buyers make no payments, incur no interest for 12 months when financing a new Lennox® system**

PLUS, ask about local utility rebates that may be available^^



PA 267-858-0855

NJ 732-599-9407

Office 732-336-9000

www.mcairllc.com

Offer expires June 12, 2026.
*Rebate requires purchase of qualifying items between March 9, 2026 and June 12, 2026 from a participating Lennox® dealer. Contact your local participating Lennox® dealer for promotion details. Qualifying items must be installed by June 19, 2026. This offer applies to residential installations only. Rebate claims must be submitted (with the Dealer's invoice to the homeowner listing all models and serial numbers) to www.lennoxconsumerrebates.com no later than July 19, 2026 11:59 p.m. E.T. Rebate is paid in the form of a Lennox Prepaid Mastercard®. Use your card anywhere Mastercard is accepted. This card is issued by The Bancorp Bank, N.A., pursuant to license by Mastercard International. Mastercard and the circles design are registered trademarks of Mastercard International Incorporated. The Bancorp Bank, N.A., Member FDIC. This is not a gift card. This card is issued for loyalty, award or promotional purposes. Please note that prepaid cards are subject to expiration, so pay close attention to the expiration date of the card. Conditions apply. See www.lennox.com/terms-and-conditions for complete terms and conditions. **Offer available between March 9, 2026 and June 12, 2026. All applications are subject to credit review and approval. Not all applicants will qualify. Requires purchase of qualifying Lennox® system. No down payment required. If you qualify for this promotion ("Promotion") and elect to participate, Finance Charges (interest) will not accrue for the first twelve months (Promotional Period), and you will not be required to make payments during the Promotional Period. If you pay the entire amount financed on or before the last day of the Promotional Period (Promotional Expiration Date), you will not have to pay any Finance Charges. However, if you qualify and elect to participate in the Promotion and do not pay the entire amount financed on or before the Promotional Expiration Date, you will be charged Finance Charges starting the first day after the Promotional Expiration Date at an annual percentage rate (APR) of 11.95%, and the balance will be payable in 120 scheduled monthly payments of \$14.30 per \$1,000 of the amount financed. No prepayment penalties. Minimum and maximum amount financed of \$3,000 and \$100,000, respectively. Late charges may apply. Complete terms and conditions and Truth in Lending disclosures will be set forth in the Retail Installment Contract which you should review carefully. ^^Savings vary based on local energy provider and where you live. Contact your local utility provider or ask your local dealer for details.
©2026 Lennox Dealers are independently owned and operated businesses.