

全美國最大華裔獨立多媒體集團 · 報業 · 電視 · 黃頁 · 移動傳媒
The Largest Asian Independent Multi-Media Group in USA Newspaper - Television - Yellowpages - Design

E-Newspaper: www.scdaily.com
Tel: 281-498-4310 Fax: 832-399-1355 E-mail: cla@scdaily.com 3月17日 星期五

美南新聞網站
www.scdaily.com

美南日報
Southern Daily News
www.scdaily.com

美南國際貿易中心
International Trade Center
www.internationaltrade.com

美南國際電視網
Southern Television

美南印刷廠
U.S.A. Printing
www.scdaily.com

休斯頓黃頁
Houston Chinese Yellow Pages
www.scdaily.com

休斯頓旅遊指南
Houston Travel Guide

分類廣告價目表 CLASSIFIED AD. RATE

週數 Week	一週	二週	三週	一月
格數 Size	1 wk	2 wks	3 wks	1 mon
1 格 (1unit)	\$45	\$80	\$105	\$125
2 格 (2units)	\$90	\$160	\$210	\$250
3 格 (3units)	\$135	\$240	\$315	\$375
4 格 (4units)	\$180	\$320	\$420	\$500

EFFECTIVE: 從2009年11月1日起實施

Place Your AD 一通電話, 萬事OK

By phone, Fax, Email or in person: 電話/傳真/電郵/上網或登門刊登

- Call(電話服務專線): 281-498-4310
- Fax (傳真): 832-399-1355
- Email(電郵): cla@scdaily.com
- Wechat(微信): AD7133021553
- Click(上網): www.scdaily.com
- Stop by(登門): 11122 Bellaire Blvd Houston TX 77072

Business Hours:
Monday-Friday: 8:00am-4:00pm
上週時間:
週一至週五:
上午八時至下午四時

分類廣告 公告欄 (訂稿規則)

- 分類廣告請預付廣告費, 如中途停刊者, 恕不退還費用。
- 刊登一個月以下者, 廣告均不得改稿, 若需改稿每次酌收費用5元
- 本報接受 VISA 及 MASTER 信用卡付費, 如電話(Tel)/ 微信 Wechat / 傳真(Fax), 訂稿委刊一請告知信用卡號碼/姓名/有效期限/CW號/郵編/地址號, 其訂稿如有錯誤由客戶自行負責, 恕不補登。
- 截稿時間: 星期一至星期五 2:30pm 平時/周六日請微信: AD7133021553 截稿或之前訂稿, 立即上網, 其稿將在第二天登。




Restaurant Hiring

餐館服務



Restaurant Hiring

餐館服務



餐館請人

Restaurant Hiring

中餐館誠聘

全工/半工外送員
有身份, 有經驗, 可報稅。
離中國城 15分鐘
4670 Beechnut
下午2-5點電/親臨:
713-307-2882

中餐館吃店

誠請 ● 炒鍋師傅
● 企台 Cashier (夫妻工也可以)
離 Houston 一個半鐘
聯系號碼:
718-552-7169

中餐館請人

誠聘炒鍋, 企台
新人事, 新作風
有意者請電或親臨
832-766-6388
6340 N. Eldridge Pkwy #K
Houston, TX 77041

梨城餐館請人

Pearland & Sugar Land
全工或半工, 需說英文
Full/Part time
● Server 企櫃
● Delivery Driver 外送
● Cashier 收銀員
Must Speak English
832-594-0540

中國城中餐館

誠請有經驗且
可以做宵夜的企枱
~~收入高~~
意者請電:
713-981-8818

Volcano hot pot & bbq(buffet)

位糖城, 99大華旁, 3/21 開業,
現招 full time/ part time
經理、帶位、企台。
人均消費高, 小費好, 需有經驗能報稅,
有意請聯系 Han 912-381-5292

鳳城海鮮酒家, 誠聘

- 有經驗男女企枱
- 櫃面帶位收銀員
- 點心助理
- 廚房炒鍋

有身份, 諳英語, 越語更佳。
意者請到鳳城面洽或致電:
713-779-2288
7320 SW Freeway, Houston, TX 77074

快餐連鎖店(待遇好)

誠徵前台及廚房工作人員
有經驗的優先, 無經驗可以培訓。
須有工作身份, 環境佳, 待遇好。
可以挑選工作地點。
意者請電: 281-831-7883
832-530-9198

*糖城餐館誠請

Full time Cashier(收銀)
需說英文, 有經驗, 態度好
能周末上班, 有工卡。
會簿記, 有晉升機會
意者請電或親臨:
281-277-8383
1730 Williams Trace
Sugar Land, TX 77478

糖城翠苑中餐館

誠請 企台
全職/兼職, 小費好
~ 薪資優厚 ~
有意者請電:
346-932-2551

美國中餐館請人

位於糖城 59-99 之間
廚房師傅, 油鍋打雜
半工時間 4pm-打烊
收銀打包適學生, 主婦
半工兩班制 11-4pm
晚班 4-8pm 薪水好
外加小費, 需工卡可報稅
電話: 281-759-0775

老人活動中心

休斯頓中國城附近,
誠招廚房幫廚,
工作時間: 週一至五
早上6點到下午2點,
要工卡, 希望吃苦耐勞,
長期做的, 短期忍擾
電話聯系:
832-429-5178

Buffet店請人

位於休斯頓
Westheimer, 誠招
全工&半工企台
需報稅, 熟手。
聯系電話:
713-789-0845

SINH SINH

位中國城, 中國餐廳
誠請 ● 廚房抓碼
● 樓面企櫃
● 粉麵
請下午3點後電:
713-459-1501

新皇宮海鮮酒樓

誠聘炒鍋, 抓碼, 油爐
企櫃, 傳菜, 收銀, 帶位
意者請電:
281-240-8383
New Palace
Dim Sum & Seafood
12755 Southwest Fwy
Stafford, TX 77477

粵菜餐館, 新優

東禾酒家請人
中國城, 敦煌廣場內
誠請 廣東炒鍋、
企枱、抓碼、油爐
713-981-8803
832-876-9840

美式中餐館招工

機場附近經營40多年
Jace Palace 招工!
企台、炒鍋、廚房幫工
有無經驗均可。
待遇面談, 意者請電:
281-446-1616
地址 330 1st Street E,
Humble, TX 77338

中餐館請人

美式中餐館
位610和290,
誠請全工企台,
可報稅。意者請電:
713-870-0391

餐館請人

位249 ● 誠請企枱
包薪150元一天
要講流利的英語。
● 熟手包外賣員
包薪150元。請電:
281-966-5342

中國城悅來餐館

誠請有經驗
炒鍋及企櫃
全工/半工均可
有意者請電:
281-683-6368

金冠酒家誠聘

- 廚房油爐
- 打雜

有身份, 可報稅。
意者請電:
281-866-5020

百佳超市旁餐館

誠聘 炒鍋、抓碼、
打雜、半工企台
有意者請電
415-812-5851

新新餐廳誠請

炒鍋, 企櫃, 傳菜
請中午12點後電:
713-492-4897
或晚上6點後親臨
找: Kevin
6816 Ranchester
(Bellaire/Ranchester)

餐館招聘

- 抓碼 ● 打雜

距離休斯頓2小時
車程, 包吃住。
意者請電:
361-649-7476
361-573-6600



壽司餐館請人

Restaurant Hiring

Kroger 超市內壽司吧請人

HEB, Kroger Sushi Roll Available People
Priority (Training Available)
地址: Work, 14060 Farm to Market 2920,
Tomball, TX 77377
Please call: 713-494-4372
誠徵全工/半工壽司師傅, 懂少許英文即可。



壽司餐館請人

Restaurant Hiring

Kroger 壽司吧

New Caney, TX 77357
「高薪」聘請
壽司師傅或助手
~~提供住宿~~
意者請電:
832-401-9179



壽司餐館請人

Restaurant Hiring

*HEB 超市內壽司吧請人

HEB, Kroger Sushi Roll Available People Priority
(Training Available) 10 mins from Pearland
Medical Center/ Hwy-288 / Rice University
Address: 6055 South Freeway, Houston, TX
Please call: 832-808-0206
誠請全工/半工壽司師傅及廚房幫手,
懂少許英文即可, 近醫學中心及 Rice 大學



中日餐館請人

日餐鐵板店, 新優招聘

全職和 Part time 企台
需說英文, 有無經驗均可 (可提供培訓)
午休 1 個半小時, 薪優。
離唐人街 35 分鐘車程
請聯系: Jack 832-228-8109



中日餐館請人

路州日餐, 高薪

離休斯頓 2 小時,
包食宿, 高薪聘請
油鍋、炒鍋、壽司幫手
洗碗、打雜,
以上無需經驗, 可培訓
有午休, 包食宿。請電:
337-764-7736

中日餐館位糖城

Missouri City
誠請周末前台
英文流利, 可報稅。
意者請電:
832-539-6982

中國城日餐

徵外場接電話收銀,
全職/打工皆可,
需懂英文, 待優。
電: 832-618-2791
或簡訊
832-744-6376

全日餐誠聘

位於 Katy, 77494
誠請 Sushi 師傅,
廚房師傅, 需報稅,
無住宿, 待遇優。
有意者來電諮詢:
917-420-4567

分類廣告



分類廣告專頁



美南網站



美南新聞電子報



休斯頓黃頁



美南電視 15.3



ClaAD 美南新聞



美南網 微信號



200 餐館租售

Restaurant for sale



Kroger 壽司吧

出售, 離中國城 10 分鐘
地點好生意穩定。
意者請電或親臨
(下午3:00 以後)
12555 Briar Forest Dr.
Houston Tx 77077
713-679-3927

Restaurant For Sale

餐館出售

Sam's club 壽司吧出售

Sushi Bar for sale
1615 I-10 S,
Beaumont, TX 77701
832-728-6655

Kroger 壽司吧

出售
Kroger sushi kiosk
for sale
10250 Hwy-6
Missouri City, TX 77459
832-846-2345



最新 2023 年 華人電話簿

請至美南索取

中式快餐館轉讓

休斯頓周邊 Bellaire city
近 610& Chimney Rock
快餐館生意轉讓, 固定
客源, 生意穩, 有堂食, 東
主忙其他生意, 無暇顧
及誠意轉讓過夫妻經營
281-891-5588 (英)
713-377-6987 (中)

漢堡速食店出售

Fast Food Burger
Restaurant for sale
Good price and
opportunity
Near Downtown
832-212-6049
價格好, 機會難得

店面轉讓

百利大道上
Full equipment!
有意者請電:
832-319-7689

中餐旺鋪出讓

位於休斯頓西南交通
人流繁忙區, 毗鄰商業
與住宅區, 客源穩定,
堂吃外賣兩宜,
租金合理, 附外賣窗。
意者請聯系:
832-964-7982

中國城餐館轉讓

位置絕佳, 有潛力,
租金 5900 包水管理費
2800 尺,
生意 6 萬 6, 售 18 萬,
餐館設備齊全。電話:
845-545-9559

堂吃外賣出售

聖安東尼奧機場附近
周圍酒店辦公室衆多
地點好, 生意穩,
做六天, 面積 2300 尺
210-541-0608
240-346-9951

中餐館出售

位中國城
因東主退休出售
有意者請電:
346-610-0574

River Stone

堂吃外賣中餐
急售
歡迎看店面談
聯系方式:
920-243-3870

旺區外賣店出售

地理位置極佳,
升值空間巨大,
因店主有急事回國,
忍痛出售
有意者面談! 聯系電話
281-739-8708
925-219-5929

Restaurant For Sale

餐館出售

家庭式餐館, 炸魚蝦店, Townhome

- 家庭式餐館 (8 號/Clay Rd): 接手即可營業
1400 呎, 租金 \$2800, 售 \$65000
- 賺錢炸魚炸蝦店出售 (位東北區)
1800 呎, 設備全, 生意好, 可提供配方及培訓
已經營 40 年, 售價 25 萬, 地產售 85 萬。
- Spring Branch Townhouse
三房, 2.5 洗手間, 售 \$185K (僅限現金買家)
請電: 832-617-4618 休斯頓蔡先生

城中區高級地段餐館出售

Restaurant For Sale 2200 呎 已經營 2 年半,
位城中區高級地段, 漂亮 24 層公寓第一樓層
交通繁忙區, 客源穩定, 生意好, 小費高
室內有 50 個座位, 室外有 10 個座位。
很好的租金價格, 設備齊全, 可立即營業。
~~~ 歡迎看店議價 ~~~  
意者請 (英文) 電或短訊: 832-298-8119

### 美南新聞網站 Website

[www.scdaily.com](http://www.scdaily.com)  
美南新聞電子報 e-Paper  
[www.scdaily.com/epaper](http://www.scdaily.com/epaper)  
分類廣告專頁 Classified AD  
[www.scdaily.com/classified\\_ads](http://www.scdaily.com/classified_ads)  
休斯頓黃頁 Houston Yellow Page  
[www.scdaily.com/yellow\\_pages](http://www.scdaily.com/yellow_pages)

### 餐館設備出售

Equipment for sale

### 餐館設備 - 吧台, 灶台, 桌椅, 家具, 廉價出售

請電: 713-261-3622



Real Estate 房地產租售

雅房分租 Stafford高尚社區

休士頓民宿出租 Houston Hostel 4 Rent

店面生意租賃 Business Opportunity

家庭式餐館,炸魚蝦店, Townhome

500 店面,辦公室 鋪位,各種生意 出租或出售

店面轉讓 百利大道上 Full equipment!

500 店面,辦公室 鋪位,各種生意 出租或出售

Harwin Drive Warehouse 倉庫出租

專業地產經紀 Realtor / Agent

買房賣房 資深房地產經紀人

便捷地產管理公司 專精房地產管理

專業地產經紀 Realtor / Agent

買新屋,本經紀人只留\$1000佣金

快速辦理工卡 前期0費用

辦理工卡服務

200 Home Service 家庭服務

誠徵全職保母 (週休二日)

Home Service

招晚餐做飯阿姨

誠請住家保姆

月子服務 Baby Center

貼心專業月嫂

Company Hiring 公司請人

糖城醫生辦公室 誠聘 前台

NOW HIRING Four Seasons Food

450 畝農場 請人或找合作伙伴

牙科全職前台

誠聘按摩師 Massage Therapist

\*地產公司誠聘

房地產開發公司 招聘 中英文流利

休士頓工廠招人 誠請 全工

家具公司招聘 會計出納:中英文流利

醫療開發公司 位於休市,招聘

\*Pharmacy Technician/Driver

老人活動中心

招美容/按摩師

公司請人

誠聘會計助理 熟悉 QuickBooks

公司請人

食品公司誠聘機修人員

石油設備公司招聘

中國城招文員

招美容/按摩師

公司請人

中國城招文員

\*西南地區管理公司, 聘請 全職維修人員

招倉庫招辦公助理&倉庫工人

NOW HIRING

石油貿易公司招 Accountant

老人活動中心 誠聘打雜

公司誠聘

公司誠聘

工程項目公司招聘市場銷售

誠聘辦公室主任

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

石油貿易公司招 Accountant

老人活動中心 誠聘打雜

公司誠聘

公司誠聘

Thunder Group Texas Warehouse Worker

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

休士頓文教中心徵行政人員及櫃檯人員各1名

1. Financial Accountant Job Duties:

Kana Energy Services, Inc. in Houston is an international manufacturing and supply company for the oil & gas industry.

韓國第一環境家電品牌 Coway 誠聘銷售經理

第一商業銀行休士頓分行徵才 (First Commercial Bank Houston Br. Job Vacancy)

2. Accounting Staff Job Duties:

Hiring - Director of China Operations A Sugar Land based company looking for a Chinese speaker w/Chinese citizenship to join our team.

分類廣告價目表 CLASSIFIED AD. RATE

分類廣告價目表 CLASSIFIED AD. RATE

**1000**  
**Massage Service**  
按摩服務

**\*\*真愛台北\*\***  
舊雨新知  
歡迎預約:  
**832-630-3343**

**\*甜心寶貝\***  
一流服務  
9 AM - 1AM  
**346-971-0078**

**\*凱悅\***  
實惠的價格  
輕鬆的享受  
**832-359-6141**

按摩請人  
HIRING for Massage

**Now Hiring-Massage Therapist**  
Beautiful Salon in Sugar Land is looking for an experienced Massage Therapist. High tips area, 10 minutes from China town.  
Call : **713-234-7783**  
美容沙龍店,誠聘按摩師,小費高

**誠聘按摩師**

**誠聘按摩師**  
Massage Therapist  
全工/半工/學生均可  
無經驗可培訓。  
位於休斯頓  
地點好,小費高。  
有意者請英文電:  
**713-266-2855**

**招美容/按摩師**  
Beautician or  
Massage Therapy  
近 Willowbrook Mall  
(Houston TX, 77070)  
收入好,女性,有經驗  
更佳,通勤住宿均可  
**346-227-9432**

**按摩店/美容院**  
出租或出售或合作  
For Sale  
Massage Store  
SPA /Salon

**店鋪出租轉租**  
位katy,桑拿按摩店。因本人無暇打理,現轉讓。面積1268尺,四個房間,有淋浴房、攝像音響系統、三個桑拿艙,適合個人創業,也可以出租,適合辦公室小型診所。非誠勿擾。有意者請電:**346-462-0505**

**雷射除痣**  
超級雷射除痣(北美唯一專科診所)  
最新日本技術,一次性不流血,不留疤痕,輕鬆去除:  
老人斑,色斑/紅黑痣/扁平,粒狀疣/鈣化突起,  
肉球/紅血絲/油脂粒/猴子/突起疤痕等...所有皮膚上的斑斑點點,99%各種衍生物均可除去。  
專業執照認證,安全,奇效立見。多有折扣  
欣容皮膚修復中心 **713-378-1590** Cindy 孫  
**6100 Corporate Dr. #378** 慈濟旁任朝同一條

**800 接送服務**  
Transportation

**北夏接送服務**  
機場,碼頭,一切接送  
誠信可靠,安全準時  
保證最低價  
有4人7人座服務  
**832-382-5645**

**機場郵輪碼頭專線**  
休市政府註冊  
百萬商業保險  
IAH-碼頭單程\$65/人  
Hobby-碼頭單程\$55/人  
65+老年人另享折扣  
另休市本地可上門接送  
www.blacklimousa.com  
電: **832-898-3849**

**德州帶槍執照**  
中國城軍火庫  
可在全美38州攜帶  
全課程半天完成\$100  
(外州駕照可申請)  
各式槍枝買賣/交換  
**9896 Bellaire #G1**  
(黃金廣場內)  
**281-236-4723**

**教授英文&西班牙文**  
本地美國人,資深英語家庭教師,教授日常美語  
會話、商業及旅遊用語,個人或集體均可。  
\*\*\* 協助通過公民考試及移民局面試 \*\*\*  
skype:david.b.browning / Wechat: Teresina1only  
**832-788-3383 281-587-6912** 布朗寧  
5338 Beechnut St. Houston, TX 77096  
http://www.GlobalSpanishTutor.com

**諮詢顧問**  
Consultant

**諮詢顧問**  
Consultant

**專精各類移民/專精各類福利/老人公寓申請**

- 親屬移民,家屬申請,婚姻綠卡等等。
- 低收入福利,紅藍卡申請,白卡申請,糧食券,現金補助,租房補助,家庭能源電器費用補助。
- 可幫健康不佳,行動困難老人申請公寓。

歡迎電話諮詢: **713-815-5011 / 281-888-9923**  
10700 Richmond Ave, ste 241 Houston, TX 77042

**取消交通罰單**  
Defensive Driving

**謝老師 (MT 駕校)**

- 交通安全班 (取消罰單)
- 成人中文筆試:天天路考(兩天取得駕照)
- 青少年駕照班

~~~~十八年專業教學經驗~~~~  
832-863-8882 (中英粵越西語)

1000 駕駛學校
Driving School

美南駕校
疫情期間有中文網絡筆試課,取消罰單課,發證書
美南駕校是官方指定考點,天天有路考。旅遊簽證等各種簽證可以考駕照。青少年班隨時上課。
● 成人筆試班:周二,六10am-4:30pm
● 取消罰單安全班:周六,周日有課
7001 Corporate Dr #203
832-277-7226 王教練

DPS 指定王朝駕校路考第三考場
DPS 路試考官,全權下放至百利駕校教練考路試,在本校一天可完成筆試。
取得 permit 後可安排路考,不用排隊等 30 天
● 筆試班:每星期一至六上課,務必預約。
● 路考班:務必預約。 考路試,務必預約。
● 安全班:隨時開課。 開課,務必預約。
電話: **832-633-5555** 周師傅
832-983-9509 Tom 發哥

快速辦理工卡
前期 0 費用
微信: **usalife666**
電話: **626-658-9988**

房產經紀
Realtor

房地產經紀人
Kate Zhang
● 個人房屋買賣
● 商業房產買賣
微信: **8324886304**
電/短信: **832-488-6304**

報稅服務
W-2 TAX 報稅

******* 報稅 *******

- 報個人稅,公司稅
- 公司做帳

地址: 美國財富會計樓
6348 Corporate Dr, Houston, TX 77036
打電話或短信: **832-488-6304**

跌打傳人中醫
坐骨神經,肩周炎

武林跌打傳人中醫
跌打損傷
專精:坐骨神經痛、肩周炎
一次治療基本痊癒,唯我獨尊。
7001 Corporate Dr #213A, Houston
請電: **713-772-0300**

專收購舊車壞車
舊、壞車
動或不動
一律高價收購
中英粵越。電話:
713-482-9267

車輛買賣
Car for sale

上門現金收購
二手車
現金收購舊車,碰撞車
高於 Trade in 10%
請電: Paul
346-234-9893
普通話/廣東話

分類廣告專頁

寵物園地
Pet for sale

寵物皇帝
專業培育
紅色袖珍貴賓(泰迪),
雪白小型博美,
茶杯型吉娃娃,小型多色
臘腸,小型雪蘭瑞,柯基,
法國斗牛等多種寵物。
品質上等,價格最優。
832-969-5083 李

專業砍樹
華人經營,專業砍樹,
修理樹枝,挖樹根,栽花,
種樹,鋪草皮,各種場地
清理,修建籬笆圍牆,
清理水溝,清垃圾,排後院
積水,搬家及雜活。
全市最低價150元起
832-969-5083 李

籬笆 Fence

專業籬笆圍牆
專業建造,維修各型籬
笆圍牆,價格優惠,10年
質量保證。柱頭保證
30年不倒。完工前分
文不收,完工後滿意付款
(全市最低價 250 元起)
832-969-5083 李

700 庭園美化
Gardening

花園噴水系統
專業安裝和修理
執照#0019006
電話: 吳
832-818-3185
國語/粵語

700 修理業務
Remodeling

客通裝修(政府註冊)
油漆,牆面,地板,地磚
等...普通水電修理。
經驗豐富,工作踏實。
性價比高,質量跟蹤
為您排憂解難。
請聯系: 楊師傅
832-279-1667

Fang's 裝修公司
Fang's Flooring Company
地板,瓷磚,廚房,
浴室,內外油漆等..
請電: 方師傅
832-988-4818
www.fangflooring.com

JCY 裝修公司
公司註冊,香港師傅
信心保證。廁所,地板,
廚房,油漆,陽台,露台,
圍欄,水電...等等
歡迎查詢,免費估價
電: **518-331-6838**
微信號: Johnnyy15

順發裝修
地板人工 90¢/呎
地磚磁磚,紗窗紗門,
換熱水爐,室內外油漆
二樓樓梯圍欄,
精優價廉,以上工程,
保修 2 年。(訂做按摩床)
281-323-9938 王順

隨叫隨到裝修
專業漏雨,瓦片翻新
高壓清洗房,掘樹
室內外裝修 20 年
經驗。~免費估價~
713-269-9582
409-597-8188

山東裝修
大小工程,質量第一
一蓋小房,涼棚,換圍欄
修漏水換屋頂天花板
油漆,門窗,水電木工
地板,地磚,浴室,廚房
翻新,加隔間,大理石
713-515-7652

恆豐裝修公司
台灣專業,政府註冊,
承接:舊屋翻新,水電,籬笆,
涼棚,屋頂翻新,補漏,廚櫃
安裝,木工隔間,磁磚,實木
樓梯,木地板,廚浴改建,
內外油漆,屋內外全部工程
832-366-7510 (洪國台)

房屋修理
浴室,漏水,天花板
屋頂,廚房,內外牆
地磚,地板,高壓洗
油漆,籬笆,蓋涼棚
地毯,台面,加房間
水電門窗,舊屋翻新
713-515-7652

榮盛裝修
商業住宅,水電木工,
地磚地板,浴室櫥櫃,
內外油漆,大理石安裝,
小修小補。
質量第一,誠信價優!
請電: Sam 劉
832-606-7672

老廣裝修
木工,泥水,油漆
地板,水電,間隔改建
經驗豐富,手工好!
電話:
346-503-7037

蘇揚建築裝璜
價格公道,質量保證
房屋,廚房,衛生間裝修
地板,磁磚,大理石安裝
電氣,鋼欄安裝維修
車庫門,自動門安裝維修
水電,空調,安裝維修
832-607-7861 張
● 誠請裝修工人

木易裝修
承接房屋大小工程
舊屋翻新,廚房浴室
地板瓷磚,水電木工
涼棚圍欄,高壓清洗
價格公道,免費估價
歡迎來電諮詢:楊
281-755-9988

誠意裝璜
承接餐館,奶茶店
及改建工程,
家庭大小裝修
櫃檯工程,水泥,
地面工程,籬笆工程
20 年經驗,價格公道
281-787-1283
832-852-3888

誠實裝修
內外油漆,屋頂補漏
水電木工,籬笆水電。
安裝更換熱水爐。
多年經驗,價格合理,
質量保證。請電:
832-866-2876

專精家庭
小修小補
清洗外牆,車道,
屋頂補漏,
籬笆修復,修剪樹枝
請電:
361-460-4530

天天裝修
舊房翻新,內外油漆,
地板地磚,衛浴改建,
櫥櫃台面,柵欄修建,
高壓清洗,室內清潔。
價格合理,質量保證
提供商業保險
招熟練工人,需有合法
身份,薪酬優厚。
713-371-2713 鄭師傅

浙江大余裝修
公司,住宅,地板,地磚,
內外油漆,廚浴改建,
鋪草皮,修換圍欄
餐廳翻新,高壓沖洗,
大小工程,
價格合理,質量保證。
余: **929-392-5818**
eng: **646-925-9275**

福美裝修
價格公道,質量保證,
保修二年,專業承接各種
新舊住宅,商業店鋪,
單包/全包均可。
水電,空調,磁磚,地板,
廚房/衛生間翻新
819-988-6868 中文
832-903-1333 英粵

盛家裝修
住宅/餐館: 廚房台面,
地磚,地板,水電木工,
內外油漆,衛生間改造,
戶外涼棚,籬笆水電,
質量第一和保證誠信
請電: 李師傅
832-282-8746

宏偉裝飾,專精
地板,瓷磚,櫃子,
室內外油漆,
圍欄 Fence。
多年經驗,品質保證
電話:
346-538-2525

700 修理業務
Remodeling

***** 萬福 * 裝修公司 *****
政府註冊,承接各種大小工程,
有多年經驗豐富裝修師傅。
您的房屋改造,櫥櫃,門窗,浴室,內外油漆,地板
磁磚,冷氣,水電維修,水泥路面,車庫,外牆等..
有專業裝修師傅,就是您的質量保證
誠信為本,價格公道。免費估價。
電話: **832-380-1166** 劉師傅

佳寶建築公司
本公司是一家大型建築公司
擁有各類大型建築設備及水電 A/C 等...
專業執照,施工團隊。
專精大型倉庫, Shopping Center 等大型建築
從選址,設計,請照,施工一條龍服務。
百萬保險+質量保證+價格最低
聯繫電話: **281-886-8888**

兄弟建築公司 **832-860-1133**
承接各類餐廳,美容院,奶茶店,辦公室,廠房等設計,施工建造,
及住宅維修和翻新,免費估價,最低成本,最佳質量,百萬保險!
選址: 商業租賃,為您的生意精選最佳地點,最佳鋪位。
設計: 施工圖, 3D 效果圖設計,申請施工 PERMIT。
建造: 裝修裝潢,專業執照工程隊伍施工,品質保障。
6100 Corporate Dr. Ste 315, Houston
www.usbrothersconstruction.com

***福州裝修公司**
政府註冊。一條龍服務
承接住宅/新舊餐館: 精細木工,磁磚,
布菲台,酒吧台,水電,油漆,廚浴改建。
大小工程,質量保證,20年裝修經驗。
832-748-1359 713-382-6434
老江 (國,福州)

美滿裝修
25 年經驗,專精商業住宅
理石櫥櫃,地板,磁磚,浴室改建,內外油漆,
門窗,水電,涼棚,圍欄及屋頂翻新。
誠信+優惠+專業 特價 & 保修二年
832-419-5588 張 ● 另請工人

宏達建築裝修公司
政府註冊,百萬保險,15年經驗
承接: 商業/住宅的
翻新與改造等工程。
誠信為本價格公道,另招裝修師傅
中英 Andy **801-739-5866**
中 蘇師傅 **832-359-2367**

****精細木工坊****
櫥櫃、大理石台面、各式地板定制和安裝
精工細作、工匠精神,
20 多年專業師傅主理。
9505 Town Park Dr. Houston, TX 77036
Office: **832-778-0090**
Cell: **832-860-1133**

專做居家小活
702-888-5518
苗師傅

700 專業油漆
Painting Service

Mario Chavez 專業油漆
承接 商業/住家。免費估價 Free Estimate
Painting, Re-paint, Pressure Washer, Staining,
Drywalls Sheetrock & Texture, Carpenter,
Siding & Remodeling, Ceramic & Laminate Flooring
油漆,高壓清洗,染色,壁板,石膏板,木工,地板磁磚
Call 英文電: **832-964-3030**
5019 Ridgehaven Dr. Houston, TX 77053

屋頂,外牆
Roofing & Siding

百力屋頂
價格最低,質量保證
承接籬笆,混凝土,
車道改造,翻新..
~~大小工程~~
713-732-1110

正翔屋頂/裝修
專業住家,屋頂換新
房屋翻新,廚浴改建
商業住家,水電維修
內外油漆,籬笆車道
灑水系統,經驗豐富
832-998-5898
王 (國/台語)

CLASSY 殺蟲專家
Classy Pest Control 提供專業的殺蟲服務
包括住家及商業地區,
讓您的擺脫蟻/螞蟥/蜘蛛/老鼠/白蟻等的困擾
本公司提供免費的估價。
34年專業經驗. 專業白蟻檢測及殺蟲服務.
電話(英): 281-437-4329, 713-516-1747
(中文): 346-252-9893

700 庭園美化
Gardening
專業安裝和修理
執照#0019006
電話: 吳
832-818-3185
國語/粵語

地板銷售安裝
Flooring Service
敦煌地板
地板\$1.89/呎 & up
地毯、磁磚、花崗石
內外油漆, 廚浴更新
832-353-6900
9889 Bellaire #B-24-C
(大中華超市旁邊)

SKY 地毯清洗
使用頂級 235F 高溫高
壓蒸汽機, 藥水深度清
潔地毯, 地板地毯更換
維修拉伸, 服務住家/商業
空房/無水電亦可處理.
免費估價。
626-782-1849 中文
713-562-0608 英文

房屋理賠
Claims Service
專通下水管道
\$60元起, 不通不收費
高效強力疏通下水道,
漏水堵塞, 洗水盆, 浴缸
馬桶, 打碎機, 下水道
專業更換維修熱水器
修理各種水管爆裂。
832-421-6698

屋頂專家風災冰雹索賠專家
26年經驗, 價格合理
修補翻新各種屋頂
大小工程, 質量保證
免費估價. Min Park
832-202-8432

通水管 排污
專業疏通
龍運疏通
廚房及廁所漏水疏通
水龍頭, 噴頭, 破碎機
安裝. 經驗豐富,
價格最低(政府執照)
陸先生(中文). 請電:
281-818-6524

玻璃門窗專家
Door/Window Glass
品質保證+安全保證+價格便宜保證
Commercial & Residential 商業/住宅
Shower Door, Window Glass
Mirror Wall, Furniture Glass
浴缸, 浴室落地玻璃門, 住家辦公樓大門玻璃
一般牆上及臥室大型鏡子, 傢具台面玻璃
請英文/越語: 346-561-2430

專業砍樹
華人經營, 專業砍樹,
修理樹枝, 挖樹根, 栽花,
種樹, 鋪草皮, 各種場地
清理, 修建籬笆圍牆,
清理水溝, 清垃圾, 排後院
積水. 搬家及雜活.
全市最低價 150元起
832-969-5083 李

籬笆 Fence
專業建造、維修各型籬
笆圍土, 價格優惠, 10年
質量保證. 柱頭保證
30年不倒. 完工前分
文不收, 完工後滿意付款
(全市最低價 250元起)
832-969-5083 李

通水管 排污
爽快水管專業
專通下水道, 儀器檢查, 漏水堵水.
修換: 全屋來水管, 去水管, 水錶漏水.
安裝: 熱水器, 水龍頭, 馬桶, 浴缸, 打碎機.
7/24 832-600-6300 劉
通粵/國/英/墨西哥

通水管 排污
解決
家裡上下水問題
702-888-5518
苗師傅

小潔水管公司
832-722-2099
德州 Master 執照 40172
商業/住宅: 煤氣管, 煤氣
開通與年檢, 水管油井,
水表, 下水道, 通堵,
各類熱水器過濾水器等
水管系列安裝維修工程
城市申報檢驗.

下水道專家
\$65起. 高科技
迅速為你解決
● 地下水道堵塞
● 漏水. 等難題
德州大師級執照
832-708-8688

通水管 排污
頂好排污
德州執照 TCEQ24431
抽糞館油井,
洗衣店水井,
高效強力疏通下水道.
經驗豐富, 誠實可靠
832-462-3832
832-462-4011

水水水
解決
家裡上下水問題
702-888-5518
苗師傅

明亮電工公司
專業電工團隊,
百萬保險
商業民宅, 大小工程
質量保證
832-260-8678
賈先生(中/英)

德州執照電工
Electrical Contractor
執照號 #36638
政府註冊, 百萬保險
商業 & 民宅.
電話: 毛師傅
832-662-8528

Long's 專業修理
多年經驗 Sears' 專業技
師, 專門維修各種
家庭/商業: 冷暖氣, 冰箱
製冰機, 大型冷凍櫃, 冰櫃,
熱水器, 洗衣機, 乾衣機
執照號碼: TACLA44251C
質量保證. 通英/粵語
713-505-7534

滿意水電
專精各種漏水, 閥門龍頭
更換, 熱水器, 冰箱, 洗衣機
各種家電維修, 增加排
氣扇, 更換電箱, 軟水淨水
系統, 加裝各種照明燈,
車庫門安裝維修
832-576-6957
● 招助手或學徒

極光空調維修
維修/保養/安裝
冷暖氣系統, 熱水爐
價格合理, 質量保證
~~ 政府認證 ~~
832-998-7833
Chris 謝

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

執照專業電工
德州執照, 百萬保險.
商業裝修, 民宅維修.
電箱線路.
質量保證, 15年經驗.
Master Electrician
秦師傅
832-359-8285

水電服務公司
執照電工. 經驗豐富.
灑水系統, 家電維修,
水電新建和修理,
洗衣, 烘乾, 冰箱, 熱水爐
打碎機, 下水道,
281-610-2068

快速冷氣修理
專業 "德州執照"
修理維護各種冷暖氣
制冷設備修理,
專門解決各種疑難雜症
保證質量, 價格公道.
請電: 黃先生
832-421-6698

開利制冷水電
快速維修 空調,
制冰機, 抓碼櫃,
冷庫, 水電...
價格公道, 質量保證
~~ 政府認可 ~~
請電: 陳師傅
917-892-7988

尚美空調維修
精修更換冷暖氣系統
熱水爐, 水電, 家用電器
專業安裝節能空調,
漏水斷電, 緊急維修,
工作認真, 政府認證,
質量保證. (24小時)
請電: Louis 劉
646-508-3311

小山東冷暖氣
專業維修為您省錢. 住宅/商鋪, 節能空調.
精修冷暖氣系統, 冷暖氣維修更換, 空調管道
清潔, 霉菌消毒處理, 烘干機通風口清潔.
專業安裝節能空調
新空調, 10年質保, 終身保修, 百萬保險
維修, 安裝, 價格公道, 政府認可. 24小時急修急通.
電話: 626-407-9232 (小侯 Jim)

浩記冷暖氣維修
冷暖氣維修更換,
商用 cooler, freezer,
熱水爐器更換或維修
請電:
832-759-4638

陳氏專業冷氣
冷暖氣系統
保養, 維修, 安裝,
家電, 熱水爐.
政府執照, 15年經驗
請電: 陳(英粵國越)
281-236-2846

精藝冷氣水電
冷暖工程, 家用電器
廚浴設備, 修換水爐
住宅商鋪, 節能空調
漏水斷電, 急修急通
請電: 蕭師傅
832-490-7988

Ming Yao AC&R Services
明堯冷暖氣專業修理 (多年經驗)
政府執照 TACLA126637R / TACLA126637E
安裝維修: 家庭商業冷暖氣, 商業冰箱冷凍設備
美國大學機械工程 / 電子工程雙碩士
電話: 832-431-7731
微信: MingYaoAC

Chang Le Service 長樂 AC
安裝, 維護冷暖氣, 熱水器. 百萬保險
政府執照 TACLA120882E 安全可靠, 誠信
12年經驗, 價格合理, 服務快速周到, 有保證
諮詢: 832-208-5138 中英文
346-232-8970 Allison
微信: CHANGLEAIR

吉順冷暖氣公司
Amana
安裝維修保養: 各種家庭, 商業冷暖氣.
精修餐館及超市冷庫, 冷藏設備, 電機, 電路
及生活電器維修, 特價代理 Goodman 產品.
州政府保險及執照, 質量保證, 歡迎比較.
832-860-3388 蒲繼忠

范氏鐵工廠
防盜門窗, 自動大鐵門(保證大門不會變歪,
歡迎團購, 便宜 5%-10%)
開門機修理, 鐵欄杆修理, 換新, 陽台扶手.
出售鐵欄杆, 大門, 柱子等. 承接各種焊接,
修理工作. 保證質量, 良好的售後服務.
713-598-8889 (中文) ● 誠請電焊工

Legend Temp Mechanical
恆風冷暖氣公司政府執照 TACLA 115482C
安裝/維修: 家庭、商業冷暖氣、商用冰箱,
冷凍冷藏設備、制冰機、抽油煙機..
代理各大品牌產品. 價格公道, 質量保證.
請電: 713-357-8868 (國/粵語)

萬家樂冷暖氣
政府執照 TACLA95906E 百萬保險
安裝、精修: 各種品牌冷暖氣,
維修保養, 配件更換, 水務電器, 專業誠信
~ 政府認可的 TOP 空調專業技工 ~
832-727-8888 (中文)
281-818-2990 宛 (Wan)

Chang Le Service 長樂 AC
安裝, 維護冷暖氣, 熱水器. 百萬保險
政府執照 TACLA120882E 安全可靠, 誠信
12年經驗, 價格合理, 服務快速周到, 有保證
諮詢: 832-208-5138 中英文
346-232-8970 Allison
微信: CHANGLEAIR

吉順冷暖氣公司
Amana
安裝維修保養: 各種家庭, 商業冷暖氣.
精修餐館及超市冷庫, 冷藏設備, 電機, 電路
及生活電器維修, 特價代理 Goodman 產品.
州政府保險及執照, 質量保證, 歡迎比較.
832-860-3388 蒲繼忠

范氏鐵工廠
防盜門窗, 自動大鐵門(保證大門不會變歪,
歡迎團購, 便宜 5%-10%)
開門機修理, 鐵欄杆修理, 換新, 陽台扶手.
出售鐵欄杆, 大門, 柱子等. 承接各種焊接,
修理工作. 保證質量, 良好的售後服務.
713-598-8889 (中文) ● 誠請電焊工

超級雷射除痣斑(北美唯一專科診所)
最新日本技術, 一次性不流血, 不留疤痕, 輕鬆去除:
老人斑, 雀斑/紅黑痣/扁平, 粒狀疣/鈣化突起,
肉球/紅血絲/油脂粒/猴子/突起疤痕等... 所有皮
膚上的斑斑點點, 99% 各種衍生物均可除去。
專業執照認證, 安全, 奇效立見. 均有折扣
欣容皮膚修復中心 713-378-1590 Cindy 孫
6100 Corporate Dr. #378 慈濟旁(王朝同一條)

找伴侶度晚年
58歲女士, 體健, 性格好,
通情達理, 會照顧人.
現在休斯敦. 覓 60 至 72 歲,
誠實善良, 體格好, 居有定所
的休斯敦美籍華人為伴
有意者, 請聯系!
電話: 346-492-1808
電郵: oaks8699@gmail.com

車房門專家
開門電機及傳動,
彈簧更換及線路故障.
整門及部分更換. 自動
鐵門維修及故障排除.
20年經驗, 最低收費.
電: 陸先生
281-827-5309
832-734-6808

車房門專家
商業, 住家, 鐵門及鐵欄
搖控車門器更換,
彈簧維修線路安裝,
品質保證, 免費估價.
通國粵英語
20年經驗, 7天日夜
713-598-8118 (C)
713-777-7934 (H)

泰平鐵工廠
經營多年, 專修
鐵門護欄, 碰撞剝蝕,
餐館設備, 爐頭,
工藝鐵門.
金屬構件加工. www.
taipingironworks.com
281-785-9895 劉
● 招焊工學徒及鐵工幫手

航天專業焊接
鋼結構廠房制作, 改建,
擴建.
鋼結構樓梯, 扶手, 欄杆
設計制作安裝.
不鏽鋼等各種維修焊接
上門服務, 經驗豐富,
保證質量. 柴師傅
786-247-9180

電腦專家
電腦維修, IT 技術支持
辦公室電話/網絡佈線, VoIP 電話服務
商業高清監控安裝維修, 數碼 IP 4 百萬像素起
POS 軟硬件, 保證最優惠價
Express Computer Solutions
Tel: 713-823-6863
www.expresscs.net

電腦手機維修
Shan's Computer
手錶換電池
售 6K 超清電視盒
9600 Bellaire Blvd #120
王朝商場內 120 室
832-790-1141

電腦維修
800
Computer Service

武林跌打傳人中醫
跌打損傷
專精: 坐骨神經痛、肩周炎
一次治療基本痊癒, 唯我獨尊。
7001 Corporate Dr #213A, Houston
請電: 713-772-0300

Gun License 申請帶槍執照

德州帶槍執照
中國城軍火庫
可在全美 38 州攜帶
全課程半天完成 \$100
(外州駕照可申請)
各式槍枝買賣/交換
9896 Bellaire #G1
(黃金廣場內)
281-236-4723

姻緣一線牽 Personals

快速辦理工卡
前期 0 費用
微信: usalife666
電話: 626-658-9988

寵物皇帝
專業培育
紅色袖珍貴賓(泰迪),
雪白小型博美,
茶杯型吉娃娃, 小型多色
臘腸, 小型雪蘭菊, 柯基,
法國斗牛等多種寵物.
品質上等, 價格最優.
832-969-5083 李

西南搬家
(O) 281-933-1555
(F) 281-933-2953
www.swmoving.com
Email: mike.kuo@swmoving.com
● 公寓, 住家, 辦公室, 倉庫遷移.
● 市區內、紐約、加州、全美長途、回國傢俱
包裝及自備車運送。
● 政府合法執照, 25年經驗, 工作保證, 誠信可靠。

機場郵輪碼頭專線
休市政府註冊
百萬商業保險
IAH- 碼頭單程 \$65/人
Hobby- 碼頭單程 \$55/人
65+ 老年人另享折扣
另休市本地可上門接送
www.blacklimousa.com
電: 832-898-3849

北夏接送服務
機場, 碼頭, 一切接送
誠信可靠, 安全準時.
保證最低價. 有 4 人 7 人座服務
832-382-5645

辦理工卡服務
626-658-9988

寵物皇帝
專業培育
紅色袖珍貴賓(泰迪),
雪白小型博美,
茶杯型吉娃娃, 小型多色
臘腸, 小型雪蘭菊, 柯基,
法國斗牛等多種寵物.
品質上等, 價格最優.
832-969-5083 李

西南搬家
(O) 281-933-1555
(F) 281-933-2953
www.swmoving.com
Email: mike.kuo@swmoving.com
● 公寓, 住家, 辦公室, 倉庫遷移.
● 市區內、紐約、加州、全美長途、回國傢俱
包裝及自備車運送。
● 政府合法執照, 25年經驗, 工作保證, 誠信可靠。

聯合搬家公司
公寓住家, 公司搬運
碼頭提貨, 代客送貨
短長途專業搬運鋼骨
免費估價, 價錢便宜
電: 713-783-3789 通
626-297-9888 國粵英
unitedmoving.tx@gmail.com

Tony's Fast Movers 快速搬運
Moving and Delivery Services 住家/公寓/公司
We move - House - Apartment - Office - Storage
local and long distance, call now for free quote!
More Than 18 years Experience
best price Guaranteed. 保證最好價格
Call: 832-289-6211
長短途搬運 832-606-2758
超過 23 年專業經驗, 免費估價。

搬家
800
Moving Service

四季搬家公司 (需每天運者有特惠)
政府註冊 ID 200897974, 執照號碼: TXLic006675605C
品質保證, 價格便宜, 32 年專業經驗, 免費到府估價.
往 Austin, Dallas, San Antonio 特價優惠.
本公司有各大小貨車, 專門長/短途搬運,
公寓、住家、辦公室、鋼琴 (10% Off w/AD 廣告)
英文電洽: 281-903-7688 832-867-5467
或上網查詢: http://www.allseasonsmove.com

中信搬家公司 (當天電話, 當天搬)
政府註冊 TXDD363224B 優質服務, 誠實可信
26 年搬家經驗, 質量保證. 公司備有大小小型
封閉貨車, 專經營長短途搬運, 住家, 公寓辦公室,
三角鋼琴, 貴重物品, 碼頭提貨, 有保險,
免費提供紙箱 832-561-7776 國語
24 小時服務 832-367-6090 國, 越南, 廣東

上門現金收購 二手車
現金收購舊車, 碰撞車
高於 Trade in 10%
請電: Paul
346-234-9893
普通話/廣東話

車輛買賣 Car for sale

專收購舊車壞車
舊、壞車
動或不動
一律高價收購
中英粵越。電話:
713-482-9267

分類廣告專頁

車房門專家
開門電機及傳動,
彈簧更換及線路故障.
整門及部分更換. 自動
鐵門維修及故障排除.
20年經驗, 最低收費.
電: 陸先生
281-827-5309
832-734-6808

車房門專家
商業, 住家, 鐵門及鐵欄
搖控車門器更換,
彈簧維修線路安裝,
品質保證, 免費估價.
通國粵英語
20年經驗, 7天日夜
713-598-8118 (C)
713-777-7934 (H)

泰平鐵工廠
經營多年, 專修
鐵門護欄, 碰撞剝蝕,
餐館設備, 爐頭,
工藝鐵門.
金屬構件加工. www.
taipingironworks.com
281-785-9895 劉
● 招焊工學徒及鐵工幫手

航天專業焊接
鋼結構廠房制作, 改建,
擴建.
鋼結構樓梯, 扶手, 欄杆
設計制作安裝.
不鏽鋼等各種維修焊接
上門服務, 經驗豐富,
保證質量. 柴師傅
786-247-9180

電腦專家
電腦維修, IT 技術支持
辦公室電話/網絡佈線, VoIP 電話服務
商業高清監控安裝維修, 數碼 IP 4 百萬像素起
POS 軟硬件, 保證最優惠價
Express Computer Solutions
Tel: 713-823-6863
www.expresscs.net

電腦手機維修
Shan's Computer
手錶換電池
售 6K 超清電視盒
9600 Bellaire Blvd #120
王朝商場內 120 室
832-790-1141

電腦維修
800
Computer Service

武林跌打傳人中醫
跌打損傷
專精: 坐骨神經痛、肩周炎
一次治療基本痊癒, 唯我獨尊。
7001 Corporate Dr #213A, Houston
請電: 713-772-0300

Gun License 申請帶槍執照

德州帶槍執照
中國城軍火庫
可在全美 38 州攜帶
全課程半天完成 \$100
(外州駕照可申請)
各式槍枝買賣/交換
9896 Bellaire #G1
(黃金廣場內)
281-236-4723

姻緣一線牽 Personals

快速辦理工卡
前期 0 費用
微信: usalife666
電話: 626-658-9988

寵物皇帝
專業培育
紅色袖珍貴賓(泰迪),
雪白小型博美,
茶杯型吉娃娃, 小型多色
臘腸, 小型雪蘭菊, 柯基,
法國斗牛等多種寵物.
品質上等, 價格最優.
832-969-5083 李

西南搬家
(O) 281-933-1555
(F) 281-933-2953
www.swmoving.com
Email: mike.kuo@swmoving.com
● 公寓, 住家, 辦公室, 倉庫遷移.
● 市區內、紐約、加州、全美長途、回國傢俱
包裝及自備車運送。
● 政府合法執照, 25年經驗, 工作保證, 誠信可靠。

聯合搬家公司
公寓住家, 公司搬運
碼頭提貨, 代客送貨
短長途專業搬運鋼骨
免費估價, 價錢便宜
電: 713-783-3789 通
626-297-9888 國粵英
unitedmoving.tx@gmail.com

Tony's Fast Movers 快速搬運
Moving and Delivery Services 住家/公寓/公司
We move - House - Apartment - Office - Storage
local and long distance, call now for free quote!
More Than 18 years Experience
best price Guaranteed. 保證最好價格
Call: 832-289-6211
長短途搬運 832-606-2758
超過 23 年專業經驗, 免費估價。

上門現金收購 二手車
現金收購舊車, 碰撞車
高於 Trade in 10%
請電: Paul
346-234-9893
普通話/廣東話

車輛買賣 Car for sale

專收購舊車壞車
舊、壞車
動或不動
一律高價收購
中英粵越。電話:
713-482-9267

分類廣告專頁

分類廣告專頁

香港TVB：我们的童年青春记忆，也开始直播带货了

3月3日，淘宝直播在官方微博发布了一张“TB+V=?”的海报。上海翡翠东方传播有限公司(TVBC)与淘宝达成合作意向，将于年内合作超48场电商直播，届时一次TVB艺人将会参加。与淘宝直播合作的消息一经传出，TVB股价应声大涨51%，创历史最大涨幅！

实际上在此之前，TVB早已入驻抖音，在抖音上开启带货直播。现在在抖音上，他们至今为止发了293条视频，共有64.2万粉丝，粉丝不算少，但也谈不上多。在淘宝新闻曝光之前，TVB港式甄选在抖音上的带货直播，并没有引起太大的关注。

不管TVB愿不愿意承认，宣布进入直播带货领域从某种意义上来说，其实更像是TVB本身的一次自我求变，一次无奈之举。

曾经风光无限的香港无线电视TVB，在进入新世纪之后，在邵逸夫和方逸华两位前辈掌舵人相继去世后，还在面对越来越大的困境。

讲到TVB，对众多70后80后中国人来说，都是神一般的存在。众多TVB经典电视剧陪伴过我们的童年和青春时代，《上海滩》《万水千山总是情》《射雕英雄传》《神雕侠侣》《义不容情》《我本善良》《大时代》……不仅是满满的童年青春回忆，就是现在重温再看，艺术性也非常高，值得一再回味。

那是邵逸夫先生开启的电视时代，这位107岁高龄去世的世纪老人，见证了20世纪的风云变幻，从电影时代到电视时代，他都在中国影视史上写下了浓墨重彩的一笔。

邵逸夫的父亲叫邵玉轩，早年在上海经营锦泰昌颜料行。邵玉轩不仅经营有方，生意红火，而且支持孙中山的革命活动，在当时的上海工商界颇为活跃。1920年他病逝上海时，康有为、虞洽卿及曾任苏浙总督的卢永祥、民国元老谭延闿等晚清与民国风云人物纷纷为其题辞致哀。

邵逸夫的父亲育有5男3女。1907年，邵逸夫(原名邵仁楞)出生，他在兄弟姐妹中排行老六，所以香港影视圈尊称他为“六叔”、“六老板”。他的大哥邵醉翁，比他大11岁，神州大学法科毕业，先后与人合股开办颜料、北货、绸布、纸张、钱庄等商号，还曾创办中法振业银行，并被推为经理。30多次创业，却都以失败告终，真可以说屡败屡战了！

此时，对商界失望透顶的邵醉翁发现当时方兴未艾的舞台剧(当时称文明戏)投资不多，似有商机，可以一试身手。于是，1922年，他和张石川等集股经营“笑舞台”演出文明戏，并创办了“和平社”剧团，演出自编讽刺世剧本。张石川为前台经理，郑正秋为后台经理，但第二年，他们两人就甩了邵醉翁单干创办明星电影公司了。

1926年，邵逸夫与邵仁杖南下新加坡开拓南洋电影市场。1930年，邵氏兄弟在新加坡成立“邵氏兄弟公司”。也就是说，早在1930年，邵氏就已经开始在包括香港地区在内的东南亚布局



明星电影产业。1957年，邵逸夫回港以32万元买下“父子公司”的清水湾地皮，兴建邵氏影城，成立了“邵氏兄弟(香港)有限公司”，自立发展他的电影事业。至1987年5月，邵氏宣布停止生产电影。由邵氏投产至暂停制作期间计算，邵氏已生产超过一千部电影，是香港六七十年代最重要的电影公司。

1967年11月19日，香港电视广播正式启播，其后，香港电视产业蓬勃发展，并对电影产生冲击。邵逸夫敏锐地洞察到了电视产业的发展前景，70年代，邵氏兄弟踏足当时发展迅速的电视行业，与无线电视合作，培训艺员。那时的香港没有专门培养演员的演艺学院，无线艺员训练班就是香港演员的“明星梦工场”。无线电视台从1971年起就和邵氏兄弟制作公司合办艺员训练班，每年一期，学期一年，从1979年第9期起，由无线电视台独立操办。这个艺员训练班是一条成熟的造星流水线，艺员前期学习表演、台词、舞蹈、武功、编剧理论、摄影概论、电视工程的基础知识，后期是表演实习，中间经过多次考试，优胜劣汰，毕业生即签约成为无线电视签约演员。

这些无线艺员培训班走出来的学员，从跑龙套开始，逐渐成长为华语影视界叱咤风云的人物，著名的无线五虎将(刘德华、梁朝伟、黄日华、苗侨伟、汤镇宗)都出自于此。

1973年邵逸夫举办首届香港小姐选举，该选举成为香港最具代表性的选美盛会。无线训练班和“港姐”选美大赛，成为了TVB最重要的两大造星工具，为香港地区源源不断地输送人才。“港姐”评选就为香港影视业贡献了赵雅芝、张

曼玉、钟楚红、邱淑贞、李嘉欣、郭蔼明等等众多佳丽，可以说撑起了香港之后影视黄金时代的女性明星大半壁江山。

1980年，邵逸夫成为无线电视的最大股东，出任董事局主席。同期，邵氏的电影业务不断收缩，减少电影，于1985年卖出全部院线，邵氏原本的电影基地成为了电视剧的拍摄所在地。

依靠这些明星，TVB拍摄的众多电视剧集广受欢迎，多次创造收视率神话。郑少秋可以说是TVB最早捧红的电视红星。70年代，他因在《书剑恩仇录》《楚留香传奇》等古装电视剧中的俊朗扮相而红极一时。

进入90年代后，TVB又播出了《大时代》《笑看风云》《天龙八部》《鹿鼎记》《陀枪师姐》等众多令人记忆深刻的电视剧集，TVB稳固了其在香港的电视龙头地位，大有笑傲江湖谁与争锋之势。80多岁高龄的邵逸夫身体健康精力旺盛，携夫人方逸华坐镇这世界第一大华语商营电视台，谈笑间对手灰飞烟灭，何等的风光！

TVB的两个频道，翡翠台及明珠台，每年播放逾一万七千小时的节目。TVB更将部分节目配上多种不同语言，发行海外超过四十多个国家及城市，是真正的电视业巨头。但在新世纪之后，TVB却遇到了新情况，网络时代观众逐渐分流，令香港电视巨头也开始感受到了寒意。收入锐减以及垄断多年的香港电视界音乐王国随时面临瓦解，甚至引以为傲的电视剧制作也是口碑逐年下降。

2010年1月1日起，时年103岁邵逸夫正式卸任TVB行政主席，而只出任董事局非执行主席，2011年12月31日，邵逸夫卸任公司董事局非执行

主席，由时任副行政主席梁乃鹏接任主席一职，邵逸夫妻子方逸华则继续留任副主席兼董事总经理。

两年后，2014年1月7日，邵逸夫在家人陪伴下在家中安详离世，享年107岁。邵逸夫并非香港最有钱的人，但却是香港富豪中屈指可数的大慈善家，他在香港的影响力源自于他的影视王国，而他在内地的口碑则主要是因为他的慈善捐赠。据统计，邵逸夫历年捐助社会公益、慈善事务超过100多亿港元。内地众多大学里的逸夫楼已经让我们记住了这位老人的善良和拳拳爱国之心，而在TVB的历史上，邵逸夫创造的辉煌恐怕也无人能够超越。

3年后，他的夫人方逸华离世，享年83岁。这位曾经的歌星，以她动人的歌喉打动了邵逸夫的心。

1969年，方逸华正式进入邵氏做一个普通职员，从邵氏的采购部做起，四年后转任制片，逐渐做遍公司的每个环节，攒足了资历后进入高层，40年间，逐渐成长为邵逸夫最重要的事业伙伴。不过两人直到1997年才正式结婚，那一年，邵逸夫90岁，而方逸华也已经62岁了。

正是在方逸华的努力和支持下，邵逸夫花了一大笔钱去竞拍无线电视的经营权，结果获得巨大成功。也就是说，没有方逸华的慧眼，邵逸夫可能还在坚持他的电影王国，未必会进军电视业，也就没有现在的TVB了。

不过即便以铁腕手腕闻名的方逸华，面对新世纪之后TVB业务的逐渐萎缩，也显得力不从心。2005年到2008年期间，TVB的营业额从41.76亿港元增至44.7亿港元，每年增长率仅为1.35%。盈利方面更是不进则退，2008年赚了10.55亿港元，比起前三年平均每年赚11亿港元左右还要倒退，而且毫无复苏迹象。

而在邵逸夫辞去TVB所有职务仅一年之后，她就辞去了董事总经理，正式从她工作了半个世纪的TVB退休，由有“亮王”之称的香港股坛名人陈国强接手TVB，代表邵逸夫朝代终于结束，TVB正式改朝换代。

陈国强接手后，作为新一代的传媒大亨，他所面对的是一个电视业务不断萎缩的艰难未来。

2015年1月29日，TVB宣布，出售台湾联意制作公司(TVBS)53%股权，以总金额新台币46.95亿元卖给台湾利茂、德恩、连信3家公司。

2016年8月30日，TVB发布中期业绩报告：2016年上半年净利润暴跌超过七成，经营利润下跌三成。上半年持续经营收入19.64亿港元，同比下降3%。但同期持续营运总成本却同比上升7%，经营溢利下跌30%，净利润则下降了73.72%。

面对这样严峻的现实，TVB进入直播带货行业，也是无奈中的无奈。靠直播带货，TVB能否逆势重新崛起呢？似不容乐观。初期的新鲜感和热潮之后，TVB想要靠直播带货实现业务大幅增长，恐非易事。

带货

阿P是市剧团的演员，虽然不是大红大紫，但在当地也是小有名气。可阿P收入不高，工资只能维持温饱，眼看着朋友们都混得比自己好，阿P心里着急啊，整天就在琢磨赚钱的点子。

这不，阿P盯上了直播带货。阿P发现，眼下不管是网红还是明星，只要是有点知名度的，几乎都去搞直播带货，而且只赚不赔，真是不错的买卖。于是，阿P也开始直播，表演是他的老本行，平时阿P在直播间里变着花样说学逗唱，收获了一天大的人气。不到一个月时间，粉丝就涨到了十万。

真是运气来了挡也挡不住，还没等阿P去联系带货渠道，竟有人主动找上门来。原来，找他的是当地的一家酒厂老板。老板拍着胸脯对阿P说，自家酒厂生产的这款酒高端大气上档次，如果阿P给他带货，绝对是相得益彰，互利双赢。原本阿P直播的目的也是带货，一见生意上门，心中暗喜，当即答应下来。

按照老板给的宣传材料，阿P又发挥自己的特长来了一番加工，万事俱备，只欠东风，接下来就等直播带货了。这天，酒厂老板和助理也来到了阿P的直播间。阿P舌灿莲花，把广告打得震天响，什么纯粮食酿造，加入珍贵中药成分，具有养生保健功能；什么既有科技含量，又有文化内涵，喝了这酒，人的品位都能提高几个档次……

这一波操作下来，阿P的直播间里热闹非凡，被评论刷屏了，他仔细一看，大家都在询问价格。阿P觉得时机成熟，准备报价，便转过头大声问老板：“老板，这酒多少钱一瓶？”

老板笑着说：“回馈乡亲，888一瓶！”阿P也大声说：“老板说了，888一瓶！”

助理在一旁操作电脑，在直播间加上了酒的购买链接。不到一分钟，粉丝就疯似地去抢购，阿P觉得有点不对劲，定睛一看价格，不是888，竟然是88。8！

“错了，价格错了！”阿P慌忙朝助理喊，助理却冲他眨眨眼。老板呢，在一旁拖着腔说：“朋友们先等等啊，我们这个价格，不小心搞错了，啊，马上要改过来的……”

老板这么说着，助理却并不改价。只见直播间里的几千瓶酒瞬间被抢空了，阿P倒抽一口凉气，心说这下老板算是赔了。

等直播一结束，阿P就赶紧问助理：“价格搞错了，你为啥不改？到底怎么回事？”

老板和助理看着阿P都笑了。老板说：“一看你就是实在人。虽然我告诉你酒价是888，可那架卖出去吗？所以我喊着888，那是助理上那架变成88.8，直播间的网友以为是我们的疏漏，以为自己占了天大的便宜，能不疯抢吗？当然，为了更真实，我们没有事先告诉你，要的就是这个效果。”

阿P没想到这里面套路如此之深，又问：“价格那么低，不会赔了吗？”

助理笑了笑，说：“这个，你就不用替我们操心了。”

阿P顿时明白了，这酒其实成本价就很低，以这种方式倾销，一是看准了大众贪小便宜的心理，二是有我阿P的名声作担保。可这样一来，自己不就是打虚假广告了吗？万一自己被人投诉，怎么办啊？

果然，很快就有人在网上骂阿P卖假酒，还把阿P投诉了。阿P气得去找酒厂老板理论，老板却拿着合同威胁他说：“我们可是有合同的，你如果违约，要十倍赔偿我的损失！”说完，他又安慰阿P说：“不要担心，网友都是属鱼的，记忆力只有七秒，不信你明天接着带货，照样有人买，走了这波还有那波呢！”

阿P内心矛盾重重，回到家，老婆小兰对他说：“这直播带货啊，是把双刃剑，你是赚了点钱，可名声呢？不要被搞臭了呀。”

真被小兰说中了，几天后阿P有一场演出，刚上台，竟被观众用水果皮砸到了台下。

阿P窝了一肚子火，对小兰说：“在哪里跌倒，我阿P就在哪里爬起来！”

于是，阿P决定继续直播。他刚进直播间，就见屏幕上都是各种谩骂、各种讽刺。阿P全都不顾，拿出前几天卖的酒，一边扯闲篇，一边自斟自饮。可刚喝两口，阿P突然口吐白沫，从椅子上翻倒下去。直播间顿时乱作一团，有人说要打120，有人却发礼物庆祝，说阿P活该……

老婆小兰吓得赶紧把直播关了，也要拔120。阿P见状，一下从地上坐起来，嘿嘿笑着说：“黑心商家，我就不信治不了你！”

小兰担心地问：“咋回事呀？你到底有事没事？”

阿P笑着说：“没事，我那是装的。我刚才在下面开了一瓶啤酒，那白沫是啤酒沫，哈哈！”

阿P这一装不打紧，看到直播的人都以为他喝的酒有毒，本来销量不错的酒纷纷被退货，酒厂也被举报了。

酒厂老板气得找到阿P，大声说道：“你要对你的行为负责！”

阿P一脸委屈地说：“我都是按合同做的，你看，合同上不是明明白白地写着，合同有效期内，乙方在直播间宣传的必须是甲方的指定品牌……”

老板怒问：“可你为什么口吐白沫，还倒在了地上？”

阿P一本正经地说：“我阿P就那么点儿酒量，一口就醉，两口就倒，没辙呀！”

老板气得说不出话来，一把将合同撕毁，转身而去。阿P望着他的背影，自言自语了一句：“直播有风险，带货需谨慎啊！”接着他扭头叫小兰，问：“都拍下来了吗？”躲在一旁的小兰举着手机走过来，笑着说：“放心吧，拍下来啦！”

阿P点点头说：“我要把这段视频剪好了发在网上，让大家都知道真相！我阿P的一世英名可不能毁于一旦！”说完，他又得意地吹起了口哨。

艳福不浅

这天中午，从村委会回家，看见小姨子一个人在我家里，我

问：“你来了？你姐呢？”

小姨子说：“我姐在我家呢。她说你当上村长后，开始嫌弃她了，说她穿衣服没品位，做饭没香味。你看我咋样，有没有品位？我代替我姐跟你过。”

啊，吓我一跳，赶紧逃到门外。感情小姨子是来找茬的。

我没好气地说：“别胡说八道！赶紧的，打电话叫你姐回来！”

小姨子一撇嘴说：“干嘛让我叫，你自己不会叫吗？你还是不希望她回来吧。”

我一脸的黑线，她的话还真有道理，我也是急昏头了。当着她的面，打电话给我老婆，让她回家。

老婆说岳母生病了，回不来。

这可没招了，我也不敢在家呆了，又回到村委会。

小姨子是离过婚的，也不知道是不是受了刺激，整天疯疯癫癫的，不过有一点她说得没错，她确实很有品位，吃的穿的用的，都特别好，她常说：做人，就不能亏待自己！

待了一会儿，我觉得饿了，打算到商店买两包方便面，对付对付。小姨子却拎着饭盒来了，跟我说：“姐夫，尝尝我的手艺怎么样。”

我打开饭盒，里面有一份菜，一个馒头，菜挺香，我说：“这是你做的？”

“嘻嘻……”小姨子一笑说，“我哪会做菜呀，这是我在饭店买的。不过一俊遮三丑，你看我长得这么漂亮，会不会做菜也就无所谓了，是吧。”

我一脸的黑线，我说：“行了行了，你走吧，回你自己家去。”

小姨子却凑到了我身边，靠在我的肩膀上，搂住我的胳膊说：“大亮……”

哎呀天哪！我吓得一跳，赶紧躲开了，身上起了一身鸡皮疙瘩。她一直叫我姐夫，居然叫起了我的小名。

我赶紧朝窗外看，看有没有人。幸亏这是下班时间，同事们都不在，要不然他们听见了，还不知道咋想呢。

小姨子被我躲开，闪了一下，连人带椅子跌在了地上。我赶忙又去扶她，哪知就那么巧，会计不知啥时候来的，一脚跨进门来，说：“哎哟，我啥都没看见！啥都没看见！”说着捂着眼就走。哎的一声，撞在了门框上。你瞧这乱的！

小姨子却还不走，说：“你看我的衣服都沾破了！”

我也没看到哪儿刮破了，赶忙说：“再买一件！我给你买！”为了打发走她，我也顾不了许多了。但我身上没钱，又说：“钱都在你姐那儿了，你得要去。”

她却拿出一张银行卡，在我面前晃，说：“银行卡我找到了，密码不知道，你告诉我。”

密码我也不知道，我说：“问你姐去。”

“她不告诉我，你替我问。”

为了打发她快点离开，我只好给我老婆打电话，问了密码，还真问到了。小姨子这才送了我一个飞吻之后，高高兴兴地走了。

就这样，小姨子就住在了我家，一住就是一个多月。我也不能在家住，只能天天住在村委会。

这个多月，我也在岳母家跑了好几趟，要我老婆回家，但是岳母的身体，一直没能好利索，所以老婆也不能回来。

而这边，小姨子也送不走。村里人天天议论这件事

，人人乐得跟什么似的，说我艳福不浅！

不过说心里话，我虽然不能回家，但知道家里住着个大美女，心里感觉还是挺爽的。我不得多想，如果小姨子真成了我的老婆，那日子该会是什么样呢？别的不说，带出去肯定有面子，漂亮啊。只可惜，我先娶了她姐姐。没缘分哪！

我正想着美事，这天忽然来了五六个凶神恶煞似的人，到我家，又找到了村委会，说是讨债的。

原来他们是放网贷的，小姨子戒了网贷，说是我老婆，让我还债。

我说，你们等着。我走到广播室，打开村里广播喇叭，喊来了一波人，把那几个小子吓得仓皇逃走。

虽然把讨债赶走了，可我还是很生气，小姨子怎么能借网贷呢！这网贷难道是好借的吗！

我正要去找教训她，却又有人跑来喊我，说我妈病倒了。

原来我妈见有人到我家闹事，吓得犯了心脏病，我只好又把我妈送到医院，又打电话给我老婆，让她送钱来交住院费。

小姨子也来了。

我这才想起来，我家的银行卡，还在她手里呢。我心里有一种不祥的预感，我问小姨子要银行卡，说：“卡里还有钱吗？”

小姨子一撇嘴说：“没有了。”

“啥，没有了！”我急眼了，说：“你都干啥了，花这么多钱！这卡里可是我的全部家当啊。”

她赶紧描描写写地说：“美容了，买东西了。”

我真是欲哭无泪，钱没了，我妈住院怎么办！我说：“姑奶奶，这是我家的钱，你怎么能随便花呢！”

小姨子却说：“啥你的我的，不是说好了吗，我替我姐跟你过。”

“滚，你给我滚！”我实在忍不住了，真想抽她两巴掌。

没想到她比我脾气更大，说：“你凶啥凶，不就花你两个钱吗，瞧把你心疼的，小气样儿！就你这还嫌弃我姐呢，我姐该嫌弃你才对了！”

对，这里面还有我老婆的事呢，小姨子不就是她让来的吗。我说：“你们俩合伙起来坑我是吧！你是不是真不想活了！”

我小姨子却磨她说：“她就不想活了，你们去离婚吧！离了婚，我就给她介绍一个有钱的！”

“我……你是不是也这样想的！”我问我老婆。

我老婆说：“行了，别闹了，赶紧去交住院费吧。钱都在这里，她花的都是她自己的钱。”老婆说着，将一张卡递到我面前。

我愣住了，说：“这，这是咋回事儿？”

老婆说：“她拿的那张卡里，根本就没有钱。”

我长出了一口气，这钱算是失而复得，不由得又庆幸，又感动。

还是老婆好啊。

我握着银行卡，心里直发烫，泪水模糊了双眼，我觉得我应该说点什么，我说：“老婆，你真好。我错了，以前不该说你没品位，其实我自己也没品位呢，我不该只看重外在的艳俗美，忽略了你心灵的质朴美。总之，后我一定加倍的爱你。”

“嗯……”老婆嗓音哽咽，浑身发抖，似乎终于被理解了，感动得想哭，想要扑进我的怀里。

我也张开了双臂，当她扑进我怀里的时，我也将她紧紧抱住。那一刻，仿佛天地间只有我们两人了。

哪知，忽然怀里的人却说：“姐夫，救救我呀，讨债的人又来啦！”

老公阳了我很高兴，伺候他7天收费2800



陈颖伸手跟程钱要钱：喂，哥们儿，护理费2800，请结一下，我不赊账！

程钱以为老婆在开玩笑，微笑着拍了下她的手：给，老婆大人请收好。

陈颖冷下脸，跟程钱说她不是在开玩笑，请他结一下这些天她照顾他的费用，按照四百元一天算，七天一共两千八。

她说的很认真，也很严肃，顿时给程钱弄懵圈了，撒娇道，老婆！

陈颖不为所动，问他是现金还是转账，不管是什么都麻溜点，她还有其他事情要做。

程钱见老婆来真格的，还冷着一张脸，顿时也非常恼火，问她：我说陈颖你这样有意思吗，咱们是夫妻你照顾我几天不是应该的吗，你掉钱眼里了？还管我要护理费，说出去不怕掉别人大头！

一周前，程钱开始发烧，不用说就是阳了，平时还不错的身体也没禁得住三十九度高温得折腾，第一天就干趴下了，后来又是全身疼又是嗓子疼的，一直折腾了一周总算熬了过来。

这一周，陈颖送吃送喝，就差接屎接尿了，还得兼职心灵的辅导，接受他的臭脾气，抚慰他因为疼痛难忍而变得脆弱的心灵。

除了睡着的时间，程钱不闲着，一会哎呦哎呦叫唤，一会儿让倒杯水，一会又让给弄杯果汁，把陈颖指挥的团团转。

她也是刚康复不久的人，刚经历过儿子患病过程的折磨，身体还有些无力，被老公这些天白天黑夜的折磨弄得筋疲力尽，恨不得找个没人的地方大睡三天。

可她不能，她还有工作，还有孩子。再疲惫只要没倒下都得撑着。

程钱问，他们是夫妻干嘛弄得跟雇主和护工似的，她伺候他还收钱，没有这道理。

陈颖忍住怒火，反问：对，咱们是夫妻没错，但你别忘了，我们是AA制，为了照顾你我请了三天假不说，我付出劳动收取报酬不是应该的吗？

程钱毫不示弱，盯着陈颖，啧啧啧，你倒是会算账啊，咱们是AA制没错，但是你生儿子的时候我伺候你多少天，跟你提钱了吗，你就给我

做了一周饭就让我付你2800，你真好意思开口啊你！

“儿子不是我一个人的儿子，那是咱们的合伙品，我生我疼，你出点力你还亏了吗，你要是觉得亏你别播种啊！但你呢，你就是你自己的，我付出劳动收钱怎么不应该！”

陈颖终于控制住脾气，有些口不择言了。

实在是这半个月把她折腾够呛，也让她看清了这个整天与她同床共枕的男人多自私，多凉薄，多不要脸，他的心里永远只有自己。

那么，既然如此，她为啥要对他客气？

他要是知道什么是夫妻，知道如何做爸爸，她就不会这么火大了，她在乎的不是钱，只是想要个有温度的丈夫，负责任的爸爸，而已。

程颖是家里第一个阳的，浑身疼。

得知妻子中招后，程钱就火速搬到了次卧，这也没啥，分开也是种保护，但他没带儿子，理由是儿子整天和妈妈吃一碗里的饭早就中了，这会儿隔离开来也没啥必要了。

加上儿子也不跟爸爸睡，程颖干着急也丝毫没办法。

在程颖卧床不起的两天，她最亲的老公就做了四顿饭，还有两顿是方便面，本来就不舒服，闻到那股方便面味儿她就恶心的不行。

这都次要，反正她也没啥胃口，可是除了送饭的那一两分钟，程钱竟然能对她不闻不问。

不问她高烧到多少度了，不问她是不是口渴。他把自己关在房间里，不叫就不露面儿。

真特么的伤心。

好在也就折腾了两三天，不然病毒夺不走她的命，得被自己男人气死。

当然，这还不是让她最抓狂的，让她心痛的是他对儿子的“冷漠”。

陈颖好了没两天，儿子开始发烧，一个三岁的孩子搁不住劲儿，脸通红通红的，当妈的最怕

的就是孩子生病，那真是难受在儿身，疼却在母亲的心。

儿子的体温一直在升高，陈颖连合眼都不敢，一会物理降温，一会给量体温吃退烧药，体温却迟迟不下，或者短暂的退烧后又是新一轮高烧，精神与身体的双重折磨几乎让她顶不住了。

而程钱却呼呼地睡的很香。

他说，网上都说了都是这样的，挺挺就过去了，小孩子身体好着呢，又没基础病，怕啥？

陈颖都想拿拖鞋打他几个大耳光子，无奈实在是疲惫，她一面担心儿子的状况，又会撑不住的迷瞪一会。连跟男人吵架的力气都没有。

有啥办法？

你让他看着点孩子，他要么有一套说辞，要么说好好好，却睡得比谁都快。

陈颖曾恶毒地想过，赶紧让这个男人尝尝一下高烧之痛吧，到时候我根本不搭理你，让你也感受感受个中滋味。

谁知道人家根本是个会哭的孩子，你不搭理他，他就哭就闹就耍，哎呦哎呦叫唤地比临产的产妇都凄惨。

陈颖到底是狠不下心不管。可心里的那口气怎么能顺？

婚前，他说要的AA制，她喜欢他，接受了。

因为她有工作有收入，可以接受经济的分开。

结婚四年他们的生活也过得下去，因为生活一帆风顺，没有遇到考验人心的事儿。

但她没想到她的婚姻，她选中的男人竟然这么无担当，他可以需，但你不能求。

不仅对老婆漠不关心，还能面对生病的儿子淡定的犹如陌生人。

那么他们之间还怎么谈情？

不如算清账，谈钱好了。

最后，陈颖当然没能在程钱的手中拿到劳务费，在她得鼻涕眼泪嘶吼中，他翻出银行卡塞到她手中，哄道：老婆，别生气了，我的钱都给你好吧，你以后使劲使唤我好吧，要是我不听，你就打我骂我告诉我妈好吧。

你就看我表现吧，好吧！

程颖狠狠地瞪了他一眼：如果有下次，多少钱也解决不了，你，直接滚蛋！

程颖连忙答应，屁滚尿流地去厨房做饭去了。

她，气也消了一半。

心想，或许他们这样的生活正是万千百姓的一种状态吧，还是得需要磨合在磨合吧！

而磨合的方法之一就是让他知道你需要什么！

人均选择困难症：为什么我们这么害怕做选择？

从什么时候开始，我们的周围似乎人均是“选择困难症患者”？

这种选择，小到今天要不要素颜上班，聚餐的时候能不能提前离场；大到在一段关系里主动离开还是等着对方给信号……我们，看似是“精明”的大人，实则是小心翼翼的，怕选错、怕受伤的“孩子”。

下面是一个关于女性选择的故事。故事的主人公，是我国首位穿越北冰洋的女航海驾驶员——白响恩。在外界看来，她的成功背后一定是优等生的人生路径，每一个方向都是对的，每一步路都是稳的。可实际回首18年的航海生涯，她的很多选择可能在当时都不是所谓最合适的那个，追求梦想的旅途也并非都是一帆风顺的，但她几乎没有犹豫过……

闯入：选择“禁止入内”的那道门

白响恩注定是一个破局者。

在她的回忆里，对航海的起心动念可以追溯到幼时和爸爸一起坐的黄浦江轮渡。她发现船上有一个“禁区”，门上写着“非工作人员，禁止入内”。门外的小响恩暗自想着，有一天，我一定要进去看看。

2002年高考填报志愿时，她没有选择遵从父母的期许，而是报考了上海海事大学的航海技术专业。

这是一条自己选的路，可这条路很窄，很难走。

在很多人看来，航海不属于女性。白响恩报名时，这个专业对女生开放才第三年，这一届的男女录取比例大概是10:1。

那时候，招收女生的航海技术专业后面会加一个括号，写着“船舶管理”。似乎即便选择这个专业，女性也是被认为更适合做管理和理论方面的工作，而非实操。“更多人觉得女生报考这个专业就是个噱头，就算读了四年书，也不会真的上船，就算上船，也就是出去溜一圈。”

没有人真正相信，站在驾驶舱里握着方向盘的那双手，会是一名女性的。

但白响恩坚持了下来。毕业后，她一边留校任教，一边等待更多的一线驾驶机会，她要证明女生并不是只能搞理论……

等风：“很难的时候，就对着大海吼一声”

对白响恩这样的女航海驾驶员来说，进了驾驶舱，也只是拿到进入这个领域的一张“门票”，想要被真正认可，需要从身体到心理都融入、适应船上的环境。

一开始，难免会有不信任的目光，但白响恩没有太多解释，她选择“用实力说话”。初期晕船得厉害时，她会把榨菜含在舌下防止呕吐，“要吐也不能在他们面前吐”。生理期的时候，她就抱着水杯暖肚子。

但比起身体的辛苦，更难的是心理上的孤独。因为每次启程基本就要半年，船上信号差，每一次船认识的又是一波新人，人就像失去了情感的把手，要独自熬过孤零的漂浮感

“船上和陆地是完全不同的，就像另一个小型社会。长期相处在固定环境里，再加上航海过程中受气流、温湿等微小气候的影响，人的情绪会变得比较敏感。”白响恩分享。

即便大大咧咧、钝感力挺强的白响恩，也有耐不住的时候。感到难过了，她会对着大海大吼一声。

后来慢慢地，她就不太容易受这些情绪影响了，甚至可以帮男性船员们调节情绪，女性天生的细腻和善于倾听能让他们卸下负担。

她觉得女性的强不是要变得和男性一样，而是保留自己的特质，珍视它。即便轮班再累，她也会每天敷面膜。爱漂亮，有什么问题呢？它与你的能力并不挂钩。

而她个人的选择，在某种程度上也慢慢影响着整个职业环境。这些年许多船舶公司也开始重视女性船员的优势和重要性，让船上的工作环境更“软化”一些。

破局：用十八年改变“女生开不了船”

与此同时，她还在不断提升专业能力。

2008年到2012年那四年，她教着七八门课，同时不放过任何可以上船实操的机会。从做实习生开始，在船上敲锈、刷油漆，然后做水手。接着再做二副，做满了12个月后再去做二副，每一步都很扎实。

中间有一次，已经拿到三副证书的她想申请到校船“育锋轮”独立当班。但当时因为校船没有过女性驾驶员独立当班的先例，还引发了各方领导的多次讨论。最后在白响恩的坚持和师傅丁船长的担保下，才得以实现。

虽然感受到巨大的阻力，但白响恩很乐观，她说，“三副证书就好比拿到驾照，申请独立当班相当于拿到驾照后可以独立开车上路，不再是‘本本族’了。”

在这个过程中，她发现周围人的态度也发生了变化。一开始船长不放心她一个人掌舵，时不时就会跑来帮她纠正舵角，后来一个小时来一次，再后来值班的四个小时，都不上来了。

当一个人做好准备的时候，东风自会来。

2012年，她迎来了职业生涯的一次重要选择——中国极地破冰考察船“雪龙”号开始招募航海类的志愿者。考虑到机会难得，她选择暂缓自己的生育计划去报名。近三十个候选人中只有三个女生，这个比例和当年报考大学时几乎一致。

最终，她以扎实的实干经验、丰富的理论知识和研究能力，附加良好的外语交流能力，赢得了这次机会。从报考航海专业，到成为历史上首位穿越北冰洋的女航海驾驶员，她走了很久。她说，“没有人告诉我该怎样成为一名女船长，我也是摸着石头过河，但我愿意用5年、10年甚至20年的时间，去改变大家对一个女性的看法。”

转舵：更自由的人生，要允许自己更换航线

白响恩说，船长的职责是在所有路线中选择出

一条航线，人生也是这样。而人生的航行除了要敢于直进，也要敢于转舵。

成为“雪龙”号的二副是她事业的高峰，也是转折点。在雪龙号科考过程中，她曾不小心一脚踩进了冰窟窿里，当时水深4800多米，整条腿都没了知觉。事后她无比后怕，“我甚至没有给自己留一封遗书”。

也是在那一次，她开始反思自己和家庭的关系，“每艘船都有自己的母港，而我的母港是我的家。”2018年白响恩成为一名妈妈，她开始规划下一阶段的人生航向，觉得人生不同阶段可以有不同的侧重点，就像她对自己的定义是在老师、船长、母亲等不同身份中切换的“斜杠青年”。

过去，她更看重跑船，而现阶段，她想把精力更多腾挪给家庭，不错过孩子重要的成长期。

最终，她放弃了“雪龙”号第二次应征的机会。

但这次看似是“放弃”的选择，其实是她对自己人生新的掌控。

无论是在18岁时选择与名字“作对”，进入一条艰难的道路；还是在巨大的光环之下转舵，诚实面对当下的各种选择……白响恩清楚，在人生的航线上，她要为自己掌舵。

女性的一生，始终在面临各种各样、或大或小的选择。读书的时候，是像白响恩一样选择喜欢但鲜有女性踏足的专业，还是听从父母口中“女孩子做这个才安稳的”；工作的时候，是不惧挑战，自信地争取机会，还是见好就收，“不要太扎眼，中不溜的角色最安全”……

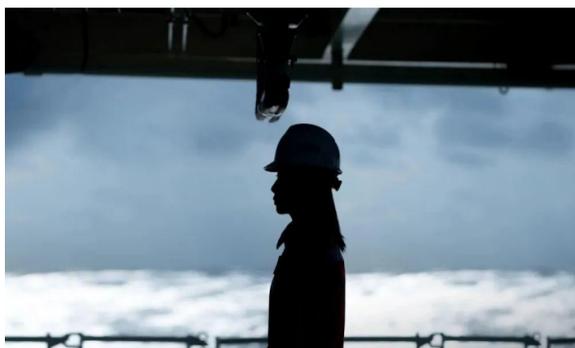
不管是来自社会外部，还是自我内部的压力，女性的每一步选择都迈得不容易，有时候要不断向旁人确证，“我这样做可以吧？没问题吧？”才能稍稍迈出一小步。

也正是因为体察到这些女性身上如同棉花般柔软且坚韧的精神，全棉时代推出了「她改变的」原创系列纪录片，聚焦那些来自不同行业、主动选择改变命运的女性，除了白响恩，还有“最美村医”罗海香、女足教练水庆霞、北斗导航系统科学家徐颖，展现了当下女性的时代风貌。

全棉时代副总裁廖美珍分享，“人们形容女生像玫瑰，但我觉得女性更像棉花，既柔软、又充满韧劲。”全棉时代的用户有百分之八十五都是女性，希望“她改变的”可以鼓励更多女性，忠于自己内心的选择，让改变发生。

而某种程度上，白响恩的“选择”和全棉时代的“选择”也有着相似之处。

全棉时代创立至今已有14年，一直以来，都只做棉花。选择做单一纤维，这无疑是一个冒险



的决定。廖美珍谈到，“除了棉花，在消费品的运用中，材料其实有很多选择，比如木浆纤维、人造纤维等，成本只有棉的1/3甚至更低，但全棉时代始终相信，棉花作为天然纤维、与人类共存7000年之久的纤维，它独特的多孔中空结构、优越的透气性和保暖性，能给人们带来舒适、健康、环保的使用体验，同时还有很高的环保价值。

相较于其他纤维的降解成本和造成的污染，棉花埋在土里3个月即可自然降解，整个生长周期内的碳吸收量远远超过碳排放量，对于碳减排、碳中和的意义重大。所以，哪怕这样的选择会在成本上带来挑战，我们都愿意去承担这个压力，坚持只做棉、只做好棉。”

立足当下，放眼更远的未来，他们从一张张棉柔巾、一条条毛巾、一个个用户的穿衣生活选择……慢慢影响更多人加入“全棉生活方式”，因为她们相信，不透支的未来才是更绿色的未来。

“全棉改变世界”是一个长远而伟大的理想，在他们看来，这条路也许注定是艰辛的，可能会碰壁，可能会受挫，但他们都会坚持走下去。

这也很像白响恩对她人生旅程的形容，“这条航线肯定不是一条直线，而是弯曲向前，会有一些转折和困难，但最终的方向和目的是正确的。”

回到最初的讨论，为什么人们越来越害怕做选择？这背后当然有社会环境的影响，也许是有一层潜在的声音在告诉我们，人生是没有退路的单向道，没有你犯错、“莽撞”的空间，每一步都要审慎。

于是，比起行动，更多的心力似乎被耗竭在了选择前的权衡里，“会不会另一个选择更好”“哪个才是完美答案”……但其实没有所谓完美的选项，只有坚定的当下。每个选择都有它的得与失，而担负起每个选择的结果也是我们迈向更成熟阶段的历程。

当你主动做出选择，才能真正掌舵生活，才能说“这是我的人生”。如果周围的声音太杂乱，那就干脆听从内心的声音，并坚持下去，哪怕过程是艰难的，但顺着难而正确的道路走下去，就能让改变发生。

超級巨星切斯尼時隔 7 年後重返休斯頓牛仔競技表演賽場演唱

【美南新聞泉深】星期三晚上，超級巨星肯尼·切斯尼 (Kenny Chesney) 七年來又回到休斯頓牛仔競技表演賽場，他是鄉村音樂界最著名的明星之一，其職業生涯跨越了 30 年。

這就是為什麼他花了這麼長時間才回到休斯頓NRG旋轉舞台。切斯尼也是為數不多的能夠在休斯頓牛仔競技表演賽場之外的體育場吸引大小觀眾的鄉村藝人之一，他原定於 2020 年在休斯頓的 Minute Maid Park 表演，但 COVID-19 大流行，讓所有觀眾都不能入場，演出取消。

他說這是他第九次在休斯頓牛仔競技表演賽場的明星舞台上演出。他出生於田納西州的諾克斯維爾，從一開始就被鄉村音樂所包圍。作為最受歡迎的鄉村音樂藝術家之一，切斯尼自 1995 年以來一直位居音樂排行榜榜首。他在 2002 年發行唱片《No Shoes, No Shirt, No Problems》(不穿鞋、不穿襯衫、沒有問題) 後一舉成名，該唱片成為四白金唱片，是在眾多唱片中的排在首位。他的專輯也佔據了公告牌第一的位置。在過去的二十年裏，切斯尼憑借許多成功的單曲成為了經常登上排行榜首的藝術家。

他的前兩個十大熱門歌曲來自他的專輯《All I Need to Know》(我想知道的一切)，他於 1995 年發行，一年後他的下一張專輯《Me and You》(我和你)，是他的第一張金唱片。他最大的突破是 1999 年發行的《Everywhere We Go》(我們去各地)，該專輯立即爆紅並售出超過 200 萬張，該專輯中的多首曲目成為第一名。切斯尼於 2000 年發行了《Greatest Hits》(精選)，這成為他連續第二張雙白金專輯。在他長期的職業生涯中，他錄製了 20 多張專輯，其中 15 張獲得白金認證，全球銷量超過 3000 萬張。

他的最新專輯《Here and Now》(此時此地) 於 2020 年發行，深受粉絲喜愛，其中的流行歌曲如《Everyone She Knows》(她認識的每個人) 和《Happy Does》(開心做) 仍在全國廣播電台頻繁播放。多年來，切斯尼與許多藝術家合作，包括 Kel-

sea Ballerini 的《Half of My Hometown》(半個家鄉) 和 Pink 的《Setting The World On Fire》(點燃世界)。憑借他的所有成功，他獲得了 50 多次獎項提名並贏得了大量獎項也就不足為奇。

他的前五名歌曲：《Get Along》、《American Kids》、《Everything's Gonna Be Alright》、《All the Pretty Girls》、《You and Tequila (featuring Grace Potter)》。

休斯頓牛仔競技表演賽正遇上春假，觀眾特別多。週差的演出吸引了 72,078 名付費觀眾，他們中的每一個人似乎都參加了當天早些時候在NRG公園的狂歡節。

切斯尼的許多歌曲——《Beer in Mexico》(墨西哥啤酒) 《Reality》(現實)、《Summertime》(夏日時光)——在現場環境中呈現出 80 年代的舞台搖滾氛圍。他是一個熱情洋溢但工作嫺熟的表演者，這種平衡對他很有幫助，他一再感謝歡迎他回來的人群。

當然，海灘氛圍在《Everybody Wants to Go to Heaven》(人人都想上天堂) 和《When the Sun Goes Down》(當太陽下山時) 中隨處可見。但切斯尼也將自己推向了其他方向。《Somewhere with You》(與你同在) 發生了有趣的、音樂上更黑暗的轉變。《Get Along》(相處) 擁護與人相處的主題。《American Kids》(美國孩子) 營造出一種根深蒂固的氛圍。

《Setting the World on Fire》(點燃世界) 是切斯尼流行音樂的輝煌時刻，原始版本以歌手 Pink 為特色。

切斯尼告訴人群：“我們希望在不久的將第 10 次在這裏演出。”從觀眾的反應和出席觀眾的數字來看，時間並不遠，那可能是明年，如果那時他還沒有在另一個巨大的體育場參加演出。

Kenny Chesney RodeoHouston



setlist

- "Beer in Mexico"
- "Reality"
- "Til it's Gone"
- "Here and Now"
- "Summertime"
- "Everybody Wants to Go to Heaven"
- "Somewhere with You"
- "I Go Back"
- "Get Along"
- "When the Sun Goes Down"

"All the Pretty Girls"

- "Living in Fast Forward"
- "Young"
- "American Kids"
- "Setting the World on Fire"
- "Don't Happen Twice"
- 肯尼·切斯尼在休斯頓牛仔競技表演賽場中文歌單 (翻譯)
- 《墨西哥的啤酒》
- 《現實》
- 《直到它消失》
- 《此時此地》

《夏日時光》

- 《人人都想上天堂》
- 《有你的地方》
- 《我回去》
- 《相處》
- 《當太陽下山時》
- 《所有的漂亮女孩》
- 《快進生活》
- 《年輕的》
- 《美國孩子》
- 《點燃世界》
- 《不要發生兩次》

近期大規模槍擊事件加深亞裔民眾對心理健康問題的羞恥感

蒙特利公園市 (Monterey Park) 和半月灣 (Half Moon Bay) 1月發生的大規模槍擊事件引發公眾對槍手心理健康的關注。但專家強調，事件中能將心理健康和暴力連結起來的證據十分薄弱，而且，患有精神疾病的人通常是暴力受害者，而不是加害者。

專家同時警告，不要進一步污名化這個在許多社區被視為禁忌的問題。

專門研究跨文化心理健康的臨床心理學家傅米齊 (Michi Fu, 音譯) 說：「公眾必須記住一件很重要的事，那就是，大部分患有精疾病的人並沒有任何暴力傾向。」

這項主張與包括美國心理學協會 (American Psychological Association) 和 MentalHealth.gov 在內的機構的研究發現一致，即大部分暴力犯罪者並沒有精神疾病。

傅米齊表示，一般人對精神疾病患者的誤解，可能加劇患者原本就嚴重的羞恥感，讓他們更不願意尋求協助。「如果我們繼續主張精神疾病是這些人採取行動的原因，將會造成很大的傷害。」

蒙特利公園市和半月灣的大規模槍擊事件在1月下旬短短幾天內接連發生，前者造成 11 人死亡，後者造成 7 人死亡。兩起案件的槍手都是年長的亞裔男性，這在美國的大規模槍擊案中十分罕見。

王珍妮 (Jenny Wang, 音譯) 是一名臨床心理學家，經常發表關於移民與少數族裔社區亞裔心理健康的全國性演說。她表示，人們普遍以為，精神疾病患者比較有暴力傾向，這個想法掩蓋了暴力的根本原因：從缺乏槍械管制，到包括三餐不繼、住房、需要可維持生計的工資等貧困問題。

王珍妮指出，儘管「系統性壓力」(systemic pressures) 並不是造成暴力的直接原因，但它在個別情況下會加劇一個人正在經歷的創傷，讓人「難以了解他們在承受巨大壓力時做出的行為可能產生的後果」。

同時，創傷也可能是群體性的，例如亞裔社區，因為他們近年經常看到社區成員成為暴力犯罪和種族主義攻擊的目標。

傅米齊說：「並不是直接受到暴力攻擊的人才會有創傷，光是觀看媒體報導就能產生創傷。」

儘管亞裔民眾普遍存在心理健康問題，但研究顯示，他們是最不願尋求治療的群體之一。亞裔心理健康計畫 (Asian Mental Health Proj-

ect, 簡稱 AMHP) 創辦人張凱莉 (Carrie Zhang, 音譯) 表示，文化禁忌和語言隔閡是阻礙人們尋求協助的主要原因。

張凱莉回憶：「我在成長過程中很難和他人溝通，不只是因為覺得丟臉，還有語言障礙。」張凱莉表示，她在大學接受輔導和治療時，很難向家人坦白她的心理健康問題。

轉捩點是她接受一家中文媒體採訪，訴說了自己的經歷。張凱莉表示，她的父母讀了她用中文說出的經歷後，發現他們與她有類似的經歷。張凱莉說：「我的父親說：『你知道嗎？我覺得我也經歷過焦慮。』我當時很訝異，因為這是他第一次和我談這個事情。」

意識到親友出現精神疾病跡象，是提供他們支持的第一步。這些跡象包括日常生活能力下降、不正常的睡眠和飲食習慣、無法起床、自我隔離、情緒大幅波動等。症狀進一步惡化的跡象包括：充滿自殺念頭，或說起話來像沒有未來。

儘管如此，移民社區通常很難找到符合其文化的專業治療服務。亞裔民眾的一個選擇是聯絡致力提供服務給亞裔社區的組織，包括 Asian American Psychological Association、Asian Mental Health Collective、Yellow Chair Collective 和 Entwine Community。

不過，王珍妮強調，強迫他人尋求專業治療有時可能適得其反。為了幫助亞裔消除面對心理健康問題普遍存在的羞恥感，她建議人們可以透過用較人性化的方式向病患表示：「我們的身份讓我們比較脆弱」。

她說：「當我們這麼做的時候，我們可以給其他人跟隨的動力。如果我們先分享自己的故事，便能為其他人創造同樣空間，然後在社區裡產生連鎖反應。」

張凱莉表示，解決公共或個人創傷的其他方法還包括徹底自我修復、社區治療、擔任志



3/4/2023 休士頓台大校友會年會

歷經一整年豐富的活動後，休士頓台大校友會於 2023 年 3 月 4 號中午舉辦年會暨交接典禮。伴隨多采多姿的表演節目，以及逾一百五十位校友及嘉賓見證中，丁偉倫會長再度蟬聯 2023 年會長職位及副會長林婉珍當選，理事會大半成員續任，也迎來了新任理事們。

從校友進場領取選票開始，在主持人的帶領之下，進行投票須知及提醒。開幕表演是由華人特殊家庭之友帶來合唱，特殊孩童演唱的 You Raise Me Up，真摯乾淨的情感贏得滿場的掌聲。接著由當屆會長丁偉倫致詞，以及歡迎嘉賓僑教中心王盈蓉主任、以及經文處代表。

在校歌合唱後宣布投票結果，選出新任會長以及 2023 年理事群。接著是在來賓享用午餐時，同時欣賞精心安排的節目，包含了拉丁舞、舞團、聲樂獨唱、扯鈴、現代舞等等包羅萬象、兼具傳統及創新的表演。最後由 2022/2023 新舊理事合唱的「明天會更好」中結束。

最後由丁偉倫會長發表 2023 年的抱負，在疫情結束後的萬物復甦年代，希望能歡迎資深校友的回歸，與新生代校友展開對話、增加連結。往後的活動宗旨也會以營造舒適、安心感的交流活動為主，以期打破時代的界限。

工等。他說：「尊重我們自己獨特的自我治療方式是很重要的，同時要記住，融入社區可以是治療的一部分。」

張凱莉說，這種以社區為中心的方法是 AMHP 精神的核心，這種精神是以「我們相互關心」的理念為基礎。她說：「這包括了確保人們的物質需求，例如糧食和住房安全，並提供相同語言和符合文化的心理治療。」

張凱莉認為，這種專業和社區支持的結合

，加上將文化轉變為能公開討論心理健康問題，可以幫助打破創傷的惡性循環和揮之不去的禁忌。

張凱莉說：「很重要的一件事是，我們如何打破這些暴力循環，進而打破創傷循環。」

「透過討論如何消除羞恥感，並提供全面的社區關懷計畫，從問題的根源解決這些問題，我們可以找到很多答案。」