

廣東月刊

KWONG TUNG MONTHLY

Presorted Standard
U.S. Postage Paid
Decatur, GA
Permit No.438

贈閱

第十九卷第十期(總二二〇)

出版日期：二〇〇八年十月二十日

KWONG TUNG ASSOCIATION OF ATLANTA

5137 Hampton Lake Drive Marietta, GA 30068

亞特蘭大廣東同鄉會 2008-2010 年度 第二次理監事會議

10月5日亞特蘭大廣東同鄉會舉行 2008-2010 年度第二次理監事會議, 32 名理監事前來參加。

首先郭順瓊會長做會務報告, 總結了亞特蘭大廣東同鄉會這三個月來的活動。8月16日保齡球大賽參賽者近四十人, 加上到場觀看的鄉親和工作人員, 人數共達六十多人, 場面相當熱鬧。9月13日廣東同鄉會一年一度的賀中秋暨烹飪比賽在 Jones Bridge Park 舉行, 場面歡樂, 熱鬧非凡, 大約一百位多同胞及家屬歡聚一堂, 慶賀中國傳統的中秋佳節。今年烹飪比賽最大特點是“菜式新穎, 引人入勝”。每道參賽佳餚都令人賞心悅目, 食指大動。

接下來郭會長安排下半年的活動, 討論如何更好的組織各項活動和聽取大家的建議, 11月09日的秋季 BBQ, 11月15日金秋舞會馬上就要來了, 月刊將詳細報導活動安排和地點時間, 請大家留意。2009年1月31日和2月1日園游會, 廣東小館又要開張了, 歡迎父老鄉親來光臨。廣東同鄉會一年最大的活動, 2009年牛年春宴定於2009年2月14日開宴, 訂票即將展開, 請留意月刊。

會後大家在金冠酒樓自費聚餐, 氣氛非常融洽。

亞特蘭大廣東同鄉會主辦2008

B.B.Q.(秋季戶外燒烤)

一年一度的B.B.Q.又開始了! 歡迎各鄉親和會員攜眷踴躍參加.

時間: 二〇〇八年十一月九日(星期日)上午十一時開始至下午三時

地點: Jones Bridge Park

方式: * 已繳交2008年會費的會員, 每人收費6元, 非會員收費8元

- 餘興節目 - 卡拉OK
- 自由聯誼
- 廣東同鄉會將提供茶水, 水果及B.B.Q.

聯絡方式: 郭順瓊 770 - 565 - 6507
鄭茂發 770 - 475 - 1189
張淦堂 770 - 379 - 0770

報名截止日期: 十一月一日

歡迎各會員攜眷踴躍參加!

廣東同鄉會主辦 十一月十五日金秋夜舞會

盡享夏夜風情, 沉浸金秋浪漫, 繼6月21日仲夏夜舞會, 得到了大家的歡迎,

亞特蘭大廣東同鄉會將延續主辦加入金秋夜舞會。今年的金秋夜舞會定於11月15日星期六晚上8時至11時, 在亞特蘭大華僑文教服務中心舉辦, 活動除交誼及舞蹈外, 並安排有蔣志剛舞蹈老師現場示範和教學跳線條舞。

本會特別邀請聲華歌唱社為今次舞會作現場客串表演, 台上唱歌, 台下跳舞, 歌舞昇平中渡過一個愉快的晚上。為了友誼相聚, 為了健康共舞, 我們在此衷心地邀請大家, 會員, 非會員來參加廣東同鄉會主辦的舞會。

地點: 亞特蘭大華僑文教服務中心舉辦 Chinese Community Center
5379 New Peachtree Rd., Chamblee, GA 30341 (中國城附近)

時間: 金秋夜舞會於11月15日 星期六晚上8時至11時

收費: 5元 / 每人

聯繫人: 黃迎 678-523-9454 馮景良 678-677-3037
郭順瓊 770-565-6507 潘國康 770-396-0804

學好太極的秘訣

潘國榮

在治病,強身,延年益壽方面,太極拳有極大功效;在技擊方面,太極拳有很大威力。但是,要在形式上學會一套太極拳的架子是不難的,要真正打好太極拳卻是很不容易的,努力打了數十年太極拳而實際上空無一物者,比比皆是。

原因何在?從教者而言,或是由於種種想法而不願真教,或者教之不得其法等等;從學者而言,或者難於理解太極拳之深妙原理,又或是學習方法錯誤等等。

筆這者曾從多位「明師*註」,學習太極拳多年及教授數十年太極拳經驗。今述略述太極拳中主要秘訣,公渚同好。

太極拳的身法

先談談太極拳中“身法”問題的兩個秘訣:

(一)習太極拳有“虛領頂勁”、“含胸拔背”、“沉肩垂肘”、“斂臀”等等許多身法要求。對於這許多要求,經常使學者顧此失彼。因此,學者往往下了多年苦功,仍舊一舉動就病態百出,難於改正。

但是實際上只要知道一個秘訣,各種身法上的缺陷就很容易糾正。學者只要假想有一直線,自頭頂“百會穴”,經過腹部的“丹田穴”,再經過雙足的兩個“湧泉穴”任何兩點連線上任何一點。在打拳時只要不忘記這根想象線,則對於身法上的各項要求就容易做到了。

(二)在打太極拳時,經常要求兩肩與兩胯,剛時向一個方向同時前進與後退,做到“上下相隨”。如此,學者只要對稱地在兩乳上部及下部,在近胯部的腹部,各選兩點,然後在打太極拳時,只要以這六點同時向某一方向運動,就容易做到“上下相隨”了。

以上所述,是最簡單的方法來完成太極拳身法要求的秘訣。但是讀者必須注意,上述秘訣決非完美無缺而能解決一切身法問題的,若不知這一點,即將入另一歧途了!

太極拳的推手

再談談推手時的某些要點和初步練習方法。

實際上,太極拳推手是散手(即任何方法都可以使用的交手)的初步練習。而現在已發展成為一種幾乎沒有傷害性

(文轉下頁)

(文接上頁)

而現在已發展成為一種幾乎沒有傷害性、對於男女老少皆適宜的，有趣而帶有競賽性質的良好運動。除非一方求勝心切而形成打架樣的推手，才有危險性。

推手的好壞，基本上能檢查太極拳程度的高低。反之，通過推手又能使習太極拳者進一步領會所學各式拳架的意義而提高走架的水平。

先談推手時很多人都覺無法解決的不丟不頂問題。

太極拳推手要求不丟不頂，而普遍存在的問題卻是偏丟偏頂。必須認識到決不可能很快就能達到不丟不頂的程度，要學會不丟不頂的真秘訣，是要從多丟多頂到少丟少頂而逐漸近於不丟不頂。但極難從一貫的偏丟或偏頂的練習中，逐漸達到不丟不頂的境界。更具體地說，就是在推手時要同時練習偏於頂的重手及偏於丟的輕手而逐漸接近不丟不頂的境界。

真正的不丟不頂要靠太極拳理論中所經常提到的“意氣”。“意氣”是從認真而正確的練拳中獲得的，不丟不頂是相對的，是學無止境的。

再略談推手時攻擊及防禦的要點各一。

推手時，攻擊一方在思想上，一般應該要求用自身的勁，通過對方的雙手及身體，而把對方的身體平推到對方身後二三尺之處。這樣，勁既大，對方又不易用其手上的僵勁把來勁撥開，且危險性很小。

要避開這樣的攻擊，正確的化法是身體先要避開對方的勁頭後，再手動。同時手的運動路線要和身的運動路線一致。這就叫“身領手”，或“先身後手”。附帶提一筆較高的要求，即實際上先身後手還不夠，真正次序上的要求是“意”、“身”、“手”。

再談談開始學習推手時，比較合理的程式：

- (一)雙方用手劃圈而不管其他。直到雙手劃正反圈都比較熟練。
- (二)劃圖既已熟練，就能不去注意手上的劃圈而只注意腿部的前進後退。
- (三)前進後退時，二膝劃圈，二圈連成一個“8”字形而運動。當右腳在前而左腳在後時，「8」字形的運動程式，正好和「8」字的書寫程式一致。
- (四)以腰為軸而轉身，開始學習履勁。

根據筆者個人的看法，正確練習太極拳時，同時也是一種誘發人體中某種暫時還無法解釋的特殊功能的方法。因此，具有較高推手水平者的技能，往往會使人感到驚異。推手的水平是學無止境的，習推手者必須謙虛。須知人外有人，天外有天。這樣，推手就能成爲一種促進友誼的良好運動。

(文轉下頁)

(文接上頁)

太極拳的無極式氣功

作為學習太極拳的基本功的“無極式氣功”，簡單易做而毫無不良副作用。既能治病、強身、養性，益壽，又能大增內勁而用於技擊。無論是男女老少，體強體弱，有無拳術或氣功基礎，都可以做。

是以平行步站立，兩手自然下垂（無論是哪一家太極拳都行功方法先要做這樣的預備式。所以叫無極式氣功），雙目閉不閉都可以。是否舌舐上齶也都可以。但必須全身放鬆。然後注意三點：

(一) 沒想有一直線自“百會”經過“丹田穴”（肚臍及背後“命門穴”連線的中點），而直達兩“湧泉穴”連線中點。

(二) 意守（即注意）丹田穴。

(三) 作腹式自然呼吸（若練“技擊內勁”則採用逆呼吸），呼吸要細而長，不可太用勁。

若每天能比較專心地行功兩次，每次15分鐘左右，則對身弱有病者，往往在一星期左右即見功效。

(鑒於上期以太極劍為主題是主張先習拳後學劍。潘國榮師父閱讀後便提供給本月刊的讀者，教你如何學好太極的秘訣。十分多謝潘國榮師父提供。)



美豐銀行

METRO CITY BANK



SBA Preferred Lender

我們珍視與顧客的長遠發展
做你誠摯的朋友和生意伙伴

有小銀行親切的個人服務★有大銀行現代的作業系統★立時就地提供您金融需要

總行：5441 Buford Hwy. Suite 109, Doraville, GA 30340

Tel: 770-455-4989 Fax: 770-455-4988

www.metrocitybank.com

Duluth 分行：3725 Norcross Road, Duluth, GA 30096 Tel: 770-495-1774

Johns Creek 分行：10820 Abbotts Bridge Rd., Suite 140, Johns Creek, GA 30097

Tel: 770-495-2423



李麗娟



專業房地產經紀 值得您永遠信賴

- ★ 精於住宅新舊屋買賣
- ★ 專於商業地產投資
- ★ 熟悉各種貸款及0%Down
- ★ 居於亞城廿餘年，最熟悉亞城的環境

精通國、台、粵、英語及越語

各地新舊房價另有商業地適合開發購物中心
 歡迎來電或上網 www.lindayehrealtor.com 查詢
 直線：678-521-5214 外州：1-888-735-9862
 公司：770-238-0558 傳真：770-291-0101

LINDA LY
Associate Broker

- 全美地產協會會員
 - 亞特蘭大商業地產協會會員
- E-mail: lindaly@remax.net

岑明發律師行

PATRICK SAM & ASSOCIATES

喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學, 生物學學士

明「謀」正「取」

用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

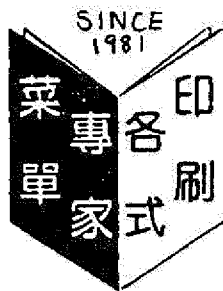
專辦：各類移民事務，工作簽證，綠卡，勞工卡，商業事務，成立公司，買賣餐館，契約

精通 國、粵、越語

3728 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話：770-451-5077； 電傳：770-451-5877

大同印刷公司



- 菜單餐牌 • 信紙信封
- 海報傳單 • 貼紙表格
- 喜壽請帖 • 圖章名片
- 燙金包膠 • 期刊書冊

1. 專利易銷產品多項
微經銷代理及
個人副業代銷。
2. 專業收購二手機械
及印刷設備。
3. 代客規劃機械及
印刷廠
40年經驗。

大同機電顧問

458-8588大同印刷廠總機

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

☐ 主頁 / 產品與服務

☐ 個人理財

☐ 商業理財

☐ 貸款服務

☐ 國際貿易

☐ 網上銀行

相關服務資訊請洽詢:

總行:

5150 Buford Hwy, B-130
Doraville, GA 30340
Tel: (770) 457-5858
Fax: (770) 457-1410

Johns Creek 分行:

10900 Medlock Bridge
Road, Suite 102
Johns Creek, GA 30097
Tel: (770) 344-0322
Fax: (770) 344-0323

營業時間:

週一至週四 9:00am ~ 4:00pm
週五 9:00am ~ 5:00pm
週六 10:00am ~ 3:00pm

Global
Commerce Bank
Best Service

國際銀行



Global Commerce Bank
www.bankglobal.com

一站式全方位服務 *one stop services*

體貼您的辛勞，珍視您每一分付托！ - 和您攜手理財
提供個人及商業支票/儲蓄，零存整付，定期存款，IRA 等各
種不同帳戶，滿足您的理財需求。

小錢也能辦大事，把握成功契機！ - 與您共創商機
商業貸款: SBA 中小企業貸款，商業房地產貸款，建築貸款，
流動資金貸款，機器設備貸款等

國際貿易: 進出口信用狀, 押匯, 轉讓信用狀, 進出口單據託收,
融資等

本行宗旨: “服務源自真誠，同發展共成長”

靈活變通，化繁為簡，七天 24 小時網絡理財

喜萬年海鮮大酒樓

Happy Valley Seafood Restaurant

亞特蘭大最新、最大、最豪華、最高品味的粵菜海鮮酒樓

港式飲茶 ★ 正宗粵菜
歐陸式裝璜 ★ 帝王級享受

筵開 60 席 ● 預訂全年酒席

地址: 5495 Jimmy Carter Blvd, Norcross, GA 30093

電話: 678-218-0888

孫科（1891年10月20日—1973年9月20日），字哲生，廣東香山（今中山市）人，孫中山唯一的兒子，其母是孫中山的元配夫人盧慕貞。曾任國民政府考試、行政、立法院院長等職。

1895年隨祖母移居夏威夷檀香山，檀香山中學畢業，美國加州大學柏克萊分校文學士，哥倫比亞大學碩士。

1917年回中國，在廣州擔任大元帥府秘書。1918年到1920年擔任非常國會參議院秘書兼廣州時報編輯。1921年任廣州市長兼治河督辦。1922年到香港處理討伐陳炯明的籌款工作。1923年2月再任廣州市長。10月參與中國國民黨改組，獲指定為國民黨臨時中央執行委員會委員，負責起草黨綱章程。1924年主持國民黨廣州特別黨部，6月與黃季陸合作提出《彈劾共產黨案》。

1925年7月國民政府在廣州開府，任政府委員。1926年1月任國民黨中央執行委員。5月第三次就任廣州市長。1927年3月任國民黨常務委員與國民政府常務委員。7月隨汪兆銘清共。1928年1月與胡漢民與伍朝樞赴英德等地考察，起草《中國國民黨訓政大綱》，協助制定《中華民國國民政府組織法》。10月任鐵道部長與考試院副院長。1931年2月在蔣介石與胡漢民之爭中支持胡漢民。5月參加非常會議，任廣東國民政府常務委員。九一八事變後國民黨內尋求合作，任南京政府行政院長，但旋因政府財政拮据而被迫下臺。1932年年底任立法院長與憲法起草委員會委員長，主張聯共抗日。1936年組織中蘇文化協會。

抗戰期間續任立法院長，並與蘇聯談判，簽訂《中蘇互不侵犯條約》、《中蘇商務條約》。1946年1月代表國民黨與中國共產黨協商，然後跟隨蔣介石進攻解放區。1947年4月任國民政府副主席。1948年初，競選第一屆行憲副總統，敗於李宗仁後，5月再被任為立法院長。11月，獲蔣任為行政院長。蔣介石於1949年1月下臺，由李宗仁代任總統。孫科以南京不穩，將行政院遷往廣州，一度令李宗仁政府無法運作，亦無法與共產黨和談。孫科亦是中共在1948年開列首43名國民黨「戰犯」之一。

1949年3月，辭職移居香港。1950年遊經香港、巴黎、西班牙等地，於1952年定居美國洛杉磯，以種菜、讀書渡日。

1965年由美國至台灣，任中華民國總統府高級咨議、考試院院長，1967年出任東吳大學董事長。

1973年9月20日在台北逝世，埋葬於台北市陽明山第一公墓。

孫科有2個兒子和4個女兒。兒子孫治平和孫治強，女兒分別是孫穗英、孫穗華、孫穗芳和孫穗芬，人稱「四朵金花」。

一些植物同花草在秋冬會枯萎或死亡。我們可以利用涼爽的氣候來清理花園。不單只是爲了好看，也是爲了明年有一個健康的園圃。在寒冷的冬天裡，害虫在雜草或葉子的碎片內生存或冬眠。如果能把這些雜物除掉，就會減少害虫生存的機會。明年種植時，會省了很多麻煩。以下是現在可以做的事：

1. 多年生的花草 (PERENNIALS)，明年會再生，因爲它們的根很健全。現在可以將枝葉修剪到幾吋高，不會傷害植物本身。
2. 本年生植物 (ANNUALS) 和季節性蔬菜，明年不會再生，不必留著它們。應該將之連根拔起，放在堆肥裡 (COMPOST)。
3. 冬天來臨前，清除本年生花草和碎葉片的時侯，將其中有病害的雜碎消毀。千萬不要放在堆肥裡。因爲堆肥產生的熱量不足以殺死害虫。
4. 秋天是改良土質最好的時侯。利用天然有機物，例如骨粉，自製的堆肥，牛糞，血粉，棉子粕等。亦可以將家裡不要的生蔬菜，香蕉皮切碎，埋入土中。在冬天裡它們會被分解成肥料。

貼士：防止松鼠和鳥的侵擾，可以將金屬風車放在園圃裡。當風吹動風車時，所反射的光線和金屬的磨擦聲把它們嚇走。另一種方法是用辣椒粉噴霧。辣椒粉不會傷植物，但使松鼠不接近。

詩詞集：

讀浮生六記後作

潘兆賢

其一

偶讀芸娘賦。繪聲復繪形。亂雲吞落日。弓月彈流星。

其二

坎坷經年百不宜。無多血淚日常滋。
浮生若夢堪回首。三白芸娘宛在斯。

其三

閱世真同芻狗夢。指歸性命未全虛。
名山自有風來引。恭順堯天志本舒。



有個好鄰居，日日好安心
State Farm 提供保險理財服務

STATE FARM INSURANCE

TEL: 404-266-8118

FAX: 404-266-8115

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

百萬保險經紀人

梁劉經穗

Wendy Leung

我們精通中文



歡迎洽詢
退休基金 · 商業保險 · 汽車貸款

人壽 房屋 汽車 健康
服務求真 安全落實



黃迎 理財顧問、註冊代表

4151 Ashford Dunwoody Dr.
Suite 500
Atlanta, GA30319
電話: 404-704-3130
手機: 678-523-9454

E06068XP5(exp0608)(GA)MLIC-LD

MetLife®

IF

假設
假設我意外去世?
假設我活到100歲?
假設我失去工作能力?
假設我換了工作?

沒有人計劃失敗，失敗是因為沒有計劃。

請今天就踏出第一步，讓我們攜手規劃未來。

Insurance and annuity products offered through Metropolitan Life Insurance Company and Securities products offered through registered representatives of MetLife affiliated broker/dealers including Metropolitan Life Insurance Company (member NASD) or MetLife Securities, Inc. (member NASD/SIPC) 200 Park Avenue, New York, NY 10166. Investment Advisory services are offered through Investment Adviser Representatives of MetLife Securities Inc., MSI is a Registered Investment Adviser

假設我.....?

'If' is a part of 'life', 大都會保險與理財
一生中有眾多假設，讓我們共同來規劃

理財規劃 (家庭財務規劃, 子女教育規劃, 退休基金規劃)
商業規劃 (專業延稅規劃, 屋主商業規劃, 員工福利規劃)
遺產規劃



電話: 770-924-1232

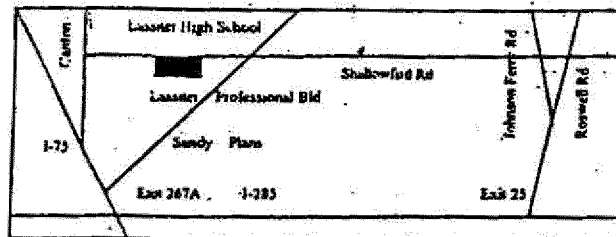
地址: Lassiter Professional Bldg.
2525 Shallowford Rd., NE,
Suite B
Marietta, GA 30066

關穗章

全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

FAMILY & GENERAL DENTISTRY

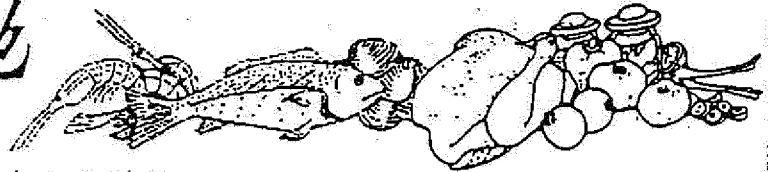
★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生



美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜 烹調是一門高度文化藝術



茄汁加哩炆牛腩

- 材料;
1. 牛腩 4 磅, 切一吋半丁方形.
 2. 紅蘿蔔和白蘿蔔各 1 磅, 切三角形, 洋蔥 1 個, 切丁.
 3. 蕃茄汁 6 安士.
 4. 日本加哩塊一盒, 用 6 安士熱水溶化攪均成糊狀.
 5. 大蒜 1 安士, 切碎.
 6. 清水 30 安士, 鹽 1.5 茶匙, 味素 1/4 茶匙.

做法;

大火加入 2 茶匙食油入鍋, 燒熱, 將 #5 加入炒至金黃色, 加入 #4 攪拌 30 秒, 再加 #6 用大火煮沸之後, 加入 #1 煮沸之後改慢火煮 60 分鐘, 再加入 #2 & 3 用大火煮沸之後, 改小火炆 90 分鐘即可.

註: 今期食譜為今屆本會烹飪比賽冠軍名菜, 謹此多謝今屆冠軍李麗絹女士提供, 並希望讀者嘗試烹調和享用。



百福國際旅行社 Buford International Travel

經驗豐富 服務第一 價格公道

●代辦各國簽證 ●購買機票免費提供飛行安全險\$300,000

電話: **770-451-1212 ; 1-800-390-2888**

2000 Clearview Ave., Suite 203, Atlanta, GA 30340



聯合銀行

UNITED COMMERCIAL BANK®

與僑社繁榮共成長

Member of FDIC

亞城銀行唯一

二十四小時中文電話服務 (Bank Touch)

利用電話按鍵查詢詳情

(770) 454-5682

開通查詢服務外，按 191，即可以中文查詢支票 / 支票存款帳戶的詳細，已付支票，是否存款存摺，是否存款支出，開戶查詢，轉帳，改變地址等各項。

儲蓄存款 · 本票匯票 ·
 個人貸款 · 一般商業貸款 ·
 房屋貸款 · 中小企業貸款 ·
 國內外信用狀 · 專項信託基金保證貸款

Dunwoody Branch:	4360 Chamblee-Dunwoody Road, Atlanta, GA 30341	Tel: 770-454-0400
Asian Banking Center:	3490 Shallowford Road, Chamblee, GA 30341	Tel: 770-455-1772
Vinings Branch:	2727 Paces Ferry Road, Atlanta, GA 30339	Tel: 770-432-1000
Peachtree Corner Branch:	3280 Holcomb Bridge Road, Norcross, GA 30092	Tel: 770-582-0705
Park Village Branch:	2540 Pleasant Hill Road, Duluth, GA 30096	Tel: 678-417-7572
Fremont Branch:	46615 Mission Boulevard, Fremont, CA 94539	Tel: 510-252-1600
San Jose Branch:	1648-A Tully Road, San Jose, CA 95122	Tel: 408-270-1500

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

本店獨家總代理
 香港無線電視帶
 國、粵、越、泰
 東語各種錄影帶

★會員特別優待★

404-377-2185
 404-377-6950

南北雜貨 · 新鮮蔬菜 · 海鮮肉類
 冷凍食品 · 金豬烤鴨 · 叉燒滷味
 參茸補品 · 各國影帶 · 應有盡有
 種類繁多 · 零售批發 · 一律歡迎

2774 E. PONCE DE LEON AVE.
 DECATUR, GA. 30030