



廣東月刊

Kwong Tung Association of Atlanta
5137 Hampton Lake Dr.
Marietta, GA 30068

KWONG TUNG MONTHLY

www.gd-atlanta.net

第二十一卷第十期(總二四四)

出版日期：二〇一〇年十月二十日

Presorted Standard
U.S. Postage Paid
Roswell, GA
Permit No. 453

贈 閱

亞特蘭大廣東同鄉會 二〇一〇年度活動回顧

廣東同鄉會二〇一〇年度的活動已接近尾聲。本會今年餘下的活動只有金秋夜舞會，亦將於在 10 月 23 日星期六晚上八時在華僑文教服務中心舉行。廣東同鄉會歡迎會員和非會員參加，收費每人費用五元。現場除了本會康樂小組的歌唱表演外，還有舞蹈老師蔣志剛先生教學跳線條舞。這舞會是以跳交際舞為主，希望你們都能夠踴躍參加，並可以舞會友。

今年本會主辦的活動比過往為少。不過，每次活動鄉親們都非常踴躍。八月份的保齡球大賽，到場人數超過 50 人，而參加比賽也有 30 人。九月份的中秋賞月和烹飪大賽，到場鄉親超過 150 人，相當熱鬧。鄉親們帶來拿手私房菜，參賽佳餚也有二十多款。再加上亞城多間著名酒家捐贈的點心和小菜，同鄉會提供飲品和水果。使到每個鄉親都能享受一個溫馨的黃昏。

本會活動雖然減少，但本會康樂小組則愈來愈忙。忙於練歌排舞。他們除了為本會各項活動表演外，還參與亞城其他社團的活動。例如亞特蘭大華人國際獅子會籌款晚會，亞城重陽會(月會和年會)，華僑文教服務中心舉行的雙拾慶典和春節園遊會和亞裔文化節等。康樂小組是本會的骨幹，希望他們繼續努力，為本會和其他社團表演精彩歌舞。

從自己園裡摘下來的藍莓比市場買回來的新鮮美味。近年來藍莓的需求量大增。這部份原因是依研究報告，藍莓有保護健康的抗氧化素。市場上可以買到，但價錢可能很貴，好在它容易種，喬州的氣候也適宜它的生長。只要在院子裡種上幾棵，在植物成熟之後，結出的藍莓可以新鮮吃或冰凍貯存，足夠一家全年享受。藍莓也有觀賞性。春天開白色壘形花。亮綠的葉子秋天轉紅，非常漂亮。

在美國，加拿大土生藍莓有十幾種，但只有少數品種可以種來產生水果。

高叢藍莓(Highbush Blueberry) – 是主要食用藍莓。源生在美國東部和加拿大。是多莖灌木。高達 6 至 12 呎。如果希望藍莓多結果實，要交叉授粉。就是種幾棵品種不同但開花時期相近的藍莓。如果要在幾個不同的月份內都有藍莓可採取，就種不同時期結果實的藍莓。一年之中，果實結得最早的品種有 Earliblue, Patriot, Blutta；最晚的有 Nelson, Elliott, Jersey；介在中間的有 Bluecrop, Bluejay, Sierra。

低叢藍莓(Lowbush Blueberry) – 源生在明尼蘇達州到緬因州和東部加拿大。高度不超過 2 呎。這類藍莓對貧瘠，沙質土壤和乾燥氣候的忍受能力比高叢藍莓高。通常被稱為野生醬果。它們雖小但可口。用來裝罐頭，做果醬，餡料和糖漿。

半高叢藍莓(Half-high Blueberry) – 是高叢藍莓和低叢藍莓混合種。帶有兩類型的優良特徵。果實大而且耐寒。高度為 2 呎到 4 呎。出色的秋葉會美化環境。

兔眼藍莓(Rabbiteye Blueberry) – 源生在美國東南部。這類大灌木生長 8 到 15 呎高。耐乾燥，熱氣和潮濕的能力比高叢藍莓強。Chippewa, North Country, North Blue, Polaris, Top Hat 都屬於這類。

南高叢藍莓(Southern Highbush Blueberry) – 是一群混合高叢藍莓和南方藍莓的品種。例如高叢藍莓和兔眼藍莓混合品種。這類的果實品質比高叢藍莓更高。比南方品種更耐熱和耐寒。O'Neal, Cooper, Jewel, Sapphire 屬於這類。

藍莓生長最好是在全日陽光下，但如果有部份時間在陰影中也可以。把第一年開的花全部摘除，有助於根系統的成長。藍莓是否能種成功，土壤是很重要的因素。它需要的土壤是高度酸性，PH 在 4.0 到 5.5 之間，含有大量有機物質。適度的濕潤。在種植前的幾個月，把堆肥加土中。做土壤 PH 測驗，酸度不夠時加硫。若果土壤是中性或鹼性(PH 在 7.0 以上)時，酸度難以充分提高。這種情形下，可以混合泥煤苔(Peat Moss)，沙和酸化後的泥土。將混合土放入花盆或堆成升高的花圃。

藍莓對虫害疾病抵抗力強。能吸引大黃蜂和其他益蟲。傳遞花粉促成結出果實。最頭痛的是小鳥喜歡吃。為了防止小鳥，可以去園藝店買尼龍沙網，覆蓋在藍莓上。在藍莓根部周圍加一層護蓋物 2 到 3 吋厚。藍莓植物的根生得淺，護蓋物例如松針，堆肥，碎葉，有機物可以保護根部和防止水份蒸發。在乾旱季節，有時需

【文接上頁】

要淋水，尤其是高叢藍莓。春天時，施小量硫酸銨肥(Ammonium Sulphate)。每隔幾年做一次土壤檢驗去決定是否需要加鉀或磷。

修剪能促使藍莓結出更多的果實。如果是高大型植物，可以在冬季尾，把那些六年以上的，或直徑一吋大的，或折損軟弱的莖枝剪掉。如果是矮叢型植物，每隔數年把莖枝剪矮到接近地面。讓能結果實的新莖枝生長出來。

藍莓開始結出的果子是綠色，漸呈粉紅色，成熟時變深藍色。Pink Lemonade是例外，它成熟的果子是明亮的粉紅色。藍莓在深藍色時最甜。每隔幾天去採摘一次。

新鮮藍莓放在冰箱內，幾個星期不會變壞。如果冰凍起來，可以保留更久。將沖洗後的藍莓，單層平放在淺盤裡，完全乾透之後，整盤放進冰庫數小時，等藍莓變硬後倒入冷凍袋，存放在冰庫裡。解凍之後的藍莓質地綿軟，不太好生吃。但非常適合做冰沙，鬆餅，甜點醬汁和蛋糕。

貼土：使松鼠長時間不侵犯花園。最有效又經濟的方法是用紅辣椒片。一定要均勻地覆蓋在地面上。辣椒粉也很有效，但下雨或淋水時，容易被沖走。

老人不渴也要喝水 降低血濃度

最近，中國各地出現了高溫天氣，局部地區高達 40℃。醫院裏熱中風病人明顯增多。醫生說，其中缺血性中風佔了 90%以上，而且大多為老年人，而預防的最有效辦法就是多喝水，降低血液濃度。

夏天氣溫高、氣壓低，身體排汗及水分蒸發量增多，這時血流緩慢，血管阻力增大，老年人由於皮膚汗腺萎縮和循環系統功能衰退，機體散熱不暢，當血液黏度增加到一定程度時，就會出現小栓子，引起心、腦缺血、心肌梗死等缺血性疾病。

老年人應盡量避免到高溫下活動，在房間裏也要調整居室溫度，防止體內水分大量丟失。夏季多飲水是防止血液黏稠度增高，預防血管堵塞最簡單有效的方法。老年人應做到不渴時也常喝水，每天需飲水 2,500 毫升左右，可飲白開水或淡茶水，每天分散地多飲水，使血液稀釋。

老年人因津液不足，口乾舌燥，茶中含的茶多酚、糖類、氨基酸及多種芳香物質可刺激口腔黏膜，促進唾液分泌而起到生津止渴的作用。保證充足睡眠，多吃些營養豐富的水果和蔬菜，盡量穿透氣、散熱的棉質衣服，就可防止血液黏稠度過高，避免發生血管堵塞的危險。

健康生活:

十大排毒食物

現代社會毒素無所不在，因此“排毒”是十分重要的自我保健法，但健康排毒卻不是每個人都有的觀念。了解體內毒素的來源及其對身體的傷害，才能用適當的方法，飲食或藥物來排毒，若使用不當，不僅無法排毒，更可能導致另一種毒害。使用各種排毒法之前，應詢問醫師的意見，以免誘使其他併發症產生。在眾多食物中 Vita 雜誌特別邀請中醫師，生機專家與營養師等，挑選最適合東方人的十大排毒食物。許多人都會這麼想：

“不生病就是健康”，然而，就是這樣錯誤的健康念，往往讓人在不知不覺中讓健康的身体被啃蝕掉。而造成不健康的最大主因，就是不正確的飲食觀念及生活習慣。其實，現代人身處在強大競爭壓力的生活中爲了尋求平衡，讓口腹之慾不斷擴大，在長期接觸各式高脂肪、高膽固醇、高鈉、低纖維、低碳水化合物，化學添加物之後，使人們的免疫系統功能開始失調或衰退，進而罹患各種慢性病或導致疾病入侵。而發達的醫學科技，只讓我們不斷地陷於藥劑使用，卻忽略了根本的錯誤飲食習慣，不良生活習慣問題。而健康排毒食物，就是吃進去對身體有用的養分，排除對身體有負擔，有傷害的物質，讓身體保持健康的飲食方法。試想現代多種食物都混有農藥等，身體每時每刻接觸的毒素舉不勝舉，它們積累在體內，堵塞內臟，篩檢程式和動脈，導致可能的嚴重疾病，而且對肥胖症起到火上加油的作用，一旦毒素從體內排除了，脂肪也就自然會排出體外。大體上許多食物都有排毒效果，烹飪方式也會影響排毒。身體排毒的方法有許多，但用高纖低油低脂低糖低鹽的方式，以最普及化的地瓜，糙米，生鮮蔬果做排毒素食材，不但安全，經濟易實行，接受度高，且改變體質效果顯著。以下是十種隨手可得 的排毒好食物。

1. 海藻

含豐富的海藻多醣體，鹼性度最高，能中和胃酸，並有促進體內排毒，預防脂肪堆積，幫助代謝功能。海帶富含藻膠酸、甘露醇、蛋白質、脂肪、糖類、粗纖維、胡蘿蔔素、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、尼克酸、碘、鈣、磷、鐵等多種成分。尤其是含豐富的碘，對人體十分有益、可治療甲狀腺腫大和碘缺乏而引起的病症。它所含的蛋白質中，包括 8 種氨基酸。海帶的碘化物被人體吸收後，能加速病變和炎症滲出物的排除。並有降血壓，防止動脈硬化的作用。

2. 洋蔥

洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。洋蔥性溫又可以發汗散寒，排水腫，含硫化合物，能夠排出體內農藥等不良物質。推薦吃法：加在各式三明治中；也可以切粒加在湯品中。也可以煮一鍋以洋蔥爲主的蔬菜湯，加入綠花椰菜，胡蘿蔔，芹菜等多種高纖蔬果，能分解體內累積的毒素，有助排便。

3. 綠豆

是中醫常用來接觸多種食物或藥物毒素的一味中藥，常食綠豆能幫助排除體內毒素，促進肌體的正常代謝。綠豆湯是排毒養顏的佳品，在綠豆湯中調入蜂蜜飲用，排毒養顏效果更好。不少人會經常食用綠豆芽，只因它經濟實惠。但很少人知道綠豆芽還具有較高的藥用價值。推薦吃法：煮成薏仁綠豆湯，退火又好喝；綠豆煮爛與豆漿或牛奶打成汁飲用。

(文轉下頁)

(文接上頁)

4. 地瓜

拜健康風潮之賜,地瓜的行情也愈炒高,一年比一年貴,今年更出現了黃、紅、紫三色地瓜以及口感更細更香的栗子地瓜。地瓜所含的纖維質鬆軟易消化,可促進腸胃蠕動,有助排便。地瓜含有幫助消化的纖維質,也是一種鹼性食品,含高纖維素,除可以滑腸通便外,還可中和人體內所累積過多的酸,如吃太多的肉類蛋,或疲勞引起的酸。此外地瓜中的膠原及粘液多醣類物質,可以預防動脈血管硬化與保持血管彈性,加強多餘膽固醇的排泄作用,是一種好吃又有用的蔬菜。推薦吃法:最棒的吃法是烤地瓜,而且連皮一起烤,一起吃掉,味道爽口甜美。一般來說,吃地瓜當然也必須配合自然律例作息,能夠在上午6點半以前排便,就能讓小腸吸收地瓜90%以上的功效。尤其是癌症或是重症患者想要靠地瓜祛病,一定要砥礪自己在上午6點半以前吃完地瓜,7點以前排便。一般人若是無法在上午6點半以前吃完,也應該要在中午12點以前吃完。因為下午以後身體的新陳代謝變差,地瓜的醣容易累積,因此中午12點以後就不應該再吃地瓜了。

5. 花椰菜

屬十字花科,具抗氧化功效已有醫學證明可以抵抗癌症此外也有清熱利尿預防水腫並提昇免疫系統。花椰菜有綠色和白色兩種,含有豐富的 β 胡蘿蔔素,維生素B1及C。還含有豐富的鈣、硫、鉀和少量的硒(Se)這種物質具有抗癌的功效,並且可以預防心臟疾病和關節炎等症狀),另外,花椰菜中也含有一種物質稱為Indol-3 carbonal,可以增女性雌激素的分泌,防止乳癌,所以多吃椰菜有益身體健康。推薦吃法:可與海鮮食材搭配食用。直接用水燙過實用,簡單灑上鹽巴,味道鮮美也最營養。

6. 南瓜

清代名醫陳修園說:南瓜為補血之妙品。(本草綱目)稱南瓜有補中(脾胃)益氣之效。(醫藥彙要)也指南瓜有益氣救肺之效。其實南瓜之所以受到這麼高的評價,是因為它是一種極富有營養的健康食品。秋天氣候乾燥,增加含有豐富維生素A、E的食品,可增強機體免疫力,對改善秋燥症狀大有裨益。而南瓜剛好就含有豐富的維生素E。最後南瓜所含的豐富果膠,可“吸附”細菌和有毒物質,包重金屬,鉛等,起到排毒作用。同時,果膠可保護胃部受刺激,減少潰瘍。建議吃法:可用南瓜煮粥或湯,滋養腸胃。

7. 菇類

菇類含有豐富的粘多醣體,蛋白質和水分,纖維質,礦物質等,具有抗癌,排毒,健康的功效,不但營養價值高,而且具有高纖,低熱量的特性,所以是減肥時期的減肥聖品,多吃菇類可以让你有飽足感,也不會發胖。而菇除了在健康上的許多好處是大家都耳熟能詳的之外,因為菇類含有核苷酸,滋味鮮美又香甜,在烹煮上更是相當方便,容易。建議吃法:在濃濃的雞湯中煮蘑菇吃,味道鮮美,也可以煮成菇類煲飯,好吃又有飽足感。

8. 芽菜

芽菜其實就是各種作物的幼苗,它含有極高的營養,它的蛋白質含量超過各種肉類,1公克的芽菜蛋白約等於4公克的肉類蛋白。芽菜不僅含有粗蛋白和氨基酸,也含有維他命及鈣,鉀,鐵等礦物質,尤其維他命C的含量更多加上含少量的脂肪、澱粉、糖分、對於預防便秘、貧血、減肥等,有非常良好的效果,是非常理想的自然健康食品。有豐富的活性酵素, (文轉下頁)

(文接上頁)

排毒效果佳,並幫助排便,且具蓬鬆又沒有蔬菜的苦澀味,容易有飽足感。推薦吃法:苜蓿芽搭配各種芽菜,淋上無糖優格,與有機梅子醬或是蜂蜜等,拌成沙拉,在飯前空腹吃,具有減肥與排毒效果。

9. 香菜

香菜營養豐富,香菜內含維生素 C、胡蘿蔔素、維生素 B1、B2 等,同時還含有豐富的礦物質,如鈣、鐵、磷、鎂等,香菜內還含有揮發油、蘋果酸鉀等。香菜中含的維生素 C 的量比普通蔬菜高得多,一般人食用 7-10 克香菜葉就能滿足人體對維生素 C 的需求量;香菜中所含的胡蘿蔔素要比西紅柿、菜豆、黃瓜等高出 10 倍多。建議吃法:三餐中都加大量的香菜,早餐可把香菜和蘋果、葡萄乾、堅果類等打成汁喝;中午再 把香菜加入蘸料中配著主食吃;晚餐可以香菜炒蛋、南瓜,或直接拌飯吃。

10. 蘋果

蘋果含有豐富的維他命 B1、B、C 及胡蘿蔔素、維他命 B5;此外還含有糖類、脂肪、蛋白質、果膠、鈣、鉀、鐵、鋅、纖維素、蘋果酸、鞣酸等。而蘋果皮有的車菊素有止嘔嘔功效。可惜現在許多蘋果外皮有石蠟和農藥殘留,不宜吃食。另外,蘋果 富含鋅元素,鋅就是構成與記憶有密切關係的核酸和蛋白質不可或缺的元素。一旦 缺鋅,大腦皮層邊沿海馬區即發育不,影響記憶力。是以多吃蘋果有提高智能的功 效。建議吃法:宿便有害健康,多吃蘋果可以幫助排除宿便。最後介紹一款綜合的宿 便排毒餐,不但減瘦,連痛風,高血脂和花粉過敏等毛病也不見了,週末腸道大掃 除,優酪乳、地瓜、蘋果是最方便的排宿便食物。排毒餐的吃也很簡單,完全不 需要節食,可以正常飲食,只是把週五與週六晚上的晚餐,用優酪乳配地瓜或蘋果 的排毒餐取代,即可達到週日上午痛快排除宿便的目標。

飯後不洗澡 酒後不洗腦

諺語說「飯後不洗澡,酒後不洗腦。」字面上的意思就是,吃完飯之後最好不要馬上洗澡,喝完酒之後不能洗頭。中國社會科學院老年科學研究會會長、中國老年保健協會專家委員會委員熊必俊解釋,這看似簡單的諺語,其實也有益壽延年的養生學問在裏面。

吃飽飯後,人的消化系統開始工作,大量的血液在胃部運轉,其他器官血液相應減少。這時候洗澡,皮膚和肌肉血流量增加,胃部沒有充分血液,就會影響食物的消化和吸收。雖然洗澡不是劇烈運動,但對於患有心腦血管疾病的老人,飯後馬上洗澡可能會造成心臟缺血,引發心腦血管疾病的猝發。所以,洗澡最好在飯後一兩個小時以後。可以根據自己的體質選擇洗澡時間,比如體質虛的老人可以選擇中午陽氣最旺的時候洗澡,這樣能達到互補的效果,不易生病。

很多人喜歡喝兩盅,如果飲酒後沒過多久就洗頭,很有可能引起顱內血管功能異常,出現頭暈、眼發黑和嘔吐等症狀。患有心腦血管病的老人,平時就不要用過涼的水洗頭,喝酒後則更要注意。有的老人喜歡喝完酒後出門走走,如果這時遇到冷風,會使風寒之邪乘虛而入。

北京中醫藥大學養生室張湖德教授提醒,天氣轉冷、季節交替之際,是心血管疾病等老年疾病高發時期,要特別注意保護頭部的溫度,洗頭後要及時擦乾,不要濕著頭發就睡覺。

親子手冊：

戲有益

兒童教育專家指出，多跟孩子遊戲，除了可以增進感情外，也能幫助小朋友各方面的發展與能力。

1. 語言發展：

遊戲時，多跟孩子說話，有助他們的語言的發展，念押韻的童謠亦有幫助。

2. 手眼協調與四肢發育：

有些玩具可以協助小朋友發展小肌肉與手眼協調，有些遊戲可以鍛煉孩子的大肌肉與四肢發育。

3. 記憶力訓練：

聽故事、學唱遊、念童謠、聽音樂、玩樂器，都有助孩子發展記憶力。

4. 經驗他人感受、表現創造力：

模仿遊戲如煮飯仔、看醫生、教書、照顧嬰兒、售貨等，小朋友透過遊戲，運用想像力與經驗別人感受的能力，重演生活上所見所聞。

5. 觀察能力：

專家尤其建議家長帶孩子進行室外活動，如旅行、划船、打球、游泳等，可以同時教導孩子觀察環境。

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

陪著你走真「證」愛

執子之手，與子偕老；「陪著你走，一生一世也不分。」一幀爸爸、媽媽、女兒手扣手的照片，看似是幸福留影，但畫面背後卻掩埋了歌詞沒有觸及的陰霾。Anthony（阿源）的太太阿蚊，約數月前剛誕下女兒霖霖後，突然腦中風，令全身癱瘓之餘，更因病情反覆而多次進出深切治療部，生死繫於一。這些日子，Anthony 一直在病榻前緊握愛妻的手，關懷照料，並撰寫網誌、書籍，勇敢面對創傷。

訪問前，想不到 Anthony 先來請求：「千萬別唱好我，我對於阿蚊現在的情況，仍然心中有愧。」試問有誰是英雄？在命運巨輪和死神鐮刀跟前，區區血肉，只是既脆弱又渺小。那天，當醫生發現剛產下女嬰的阿蚊，有腦出血象，Anthony 簽了風險僅得百分之五的止血手術同意書，怎料這個體積跟血管泡一樣微細的決定，卻喚來了連夜漫長的夢魘，叫他一直耿耿於懷、悔不當初。阿蚊因手術觸及了前額腦袋，出現腦血管痙攣（缺血性中風），及後她做了無數次的手術，但病情依然反覆，發炎、細菌感染等追加病症多次襲來，她有時神智不清，有時癡呆失語，身體狀況讓人擔心。

「這份愛，誰說永不會長壽？陪你一生到白頭。」曾答應阿蚊會把天上的星星摘下來送贈的 Anthony，坐在深切治療部門口，一邊摺星星，一邊唱盧冠廷的《陪你走》，對終身承諾重申一遍：我，此志不渝。此情此景，就連護士都多次破例，讓他走進閒人免進的深切治療部，陪阿蚊一段時間。「最深刻一次，是阿蚊嚴重肺炎，醫生坦言已沒有辦法救她，當時我立即放下工作，每天從早到晚陪阿蚊，抱她一邊哭一邊唱：『一生一世也不分，天天編出兩隻足印，過千山過千海』。」唱得不夠動人你別皺眉，沒有情意的歌曲，拍子、音準俱全也索然無味，對阿蚊來說，Anthony 的《陪你走》，就是全世界最動聽的樂章，讓她至今仍沒有放棄生命，並與 Anthony 攜手度過 3 月 29 日的生日。

不曾經歷患難，沒法凸顯可貴真情，阿蚊躺臥上勇敢跟惡疾對抗，Anthony 扛上沉甸甸但珍貴的承諾，一直在旁守候，他們都未言放棄。後來，Anthony 把對妻子不離不棄的精神、如心跳和血氧等身體狀況，以及自己的工作、照顧霖霖的真情點滴，匯聚成網誌，並以《陪你走》命名，第一篇文章的節錄內容是這樣的：「願每一位讀完我同阿蚊近期所發生的事，請為阿蚊祈禱。」到了今天，網誌已錄得超過一百萬的累積瀏覽點擊率，而「集合一萬個祝福！送給太太產後腦中風的 Anthony 一家」facebook 群組，現已有逾五千名成員加入。

當初有想過網誌會出現那麼大的迴響嗎？Anthony 搖搖頭。「完全沒有，也想不到事情會被報道。有一天看到網誌的瀏覽數字超過一萬人的時候，我還以為被『炸 Blog』了。」他續道，最初因為有不少親友關心阿蚊的情況，而自己亦希望找一個情緒出口，把心中鬱悶抒發，同時想朋友明白自己的感受，以及知道他們有（文轉下頁）

(文接上頁)

甚麼需要，篤信基督的 Anthony，也希望阿蚊得到朋友的齊心代禱。後來，當他看到許多人在網誌留下祝福的字句，包括漫畫家馬仔送上其招牌的可愛而感人的插畫，為他們一家人打氣，而劉德華也在自己的網誌上，送上真摯慰問，相當鼓舞，那刻他知道，自己和阿蚊一直堅持走下去的路，不再是獨行，因為我們誰也願意幫助你。「最想不到是我的大老闆也有看，因為他是一個不諳廣東話的華僑，而我的網誌都是用口語寫的。」

「誰說時間片刻變陳舊？全為我分秒亦停留。」今天，Anthony 記錄了傷痛，把阿蚊和自己的生命烙印，凝聚成娓娓道來的文字，出版《陪你走——為產後腦中風太太寫下的守護日誌》，為的，並非販賣真情真意，更不是盼以不幸換取版稅盈利，他強調所做的一切，都是為了阿蚊和霖霖。「希望待霖霖長大後，會明白這時候的爸爸和媽媽發生了甚麼事。當中每一個細節，我都希望能夠親自跟她說，無論是說話抑或文字。」Anthony 不諱言曾有親友質疑出書目的，所以也經歷了不少心理掙扎，但無論如何，他以親身的傷痛經歷，教曉了人們珍惜身邊人的道理，是多麼的難能可貴。

Anthony 表示，阿蚊已被確認沒機會康復，終身全身癱瘓，但他仍期待接她回家的一刻。縱使不一定聽見，但最想向她表達的一句話是甚麼？「不用怕，我永遠都在你身邊。」此刻，Anthony 堅稱沒有不想面對的東西，也感謝親戚好友、網友的援助。「我要讓阿蚊過正常人的生活 and 感受，不會因為她的身體有障礙便放棄。」

「如果走到這世界邊端，我倆已是無力前行，跟我一起飛去」——執子之手共同同步往的道路，Anthony 到底是堅持要勇往直前，而我們也將一直待在你們的旁邊，默默打氣。

即使歲月無聲，也請你們不要氣餒。

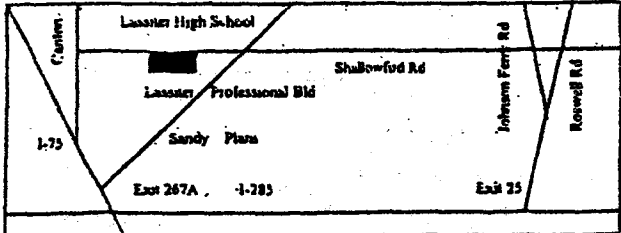


關 穗 章

全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.
FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生

電話：770-924-1232
地址：Lassiter Professional Bldg.
2525 Shallowford Rd., NE,
Suite B
Marietta, GA 30066





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」

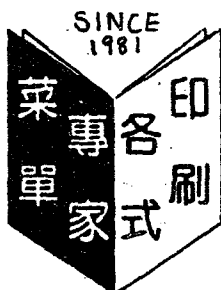
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷誠徵

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

電話 Tel: (770) 458-8588

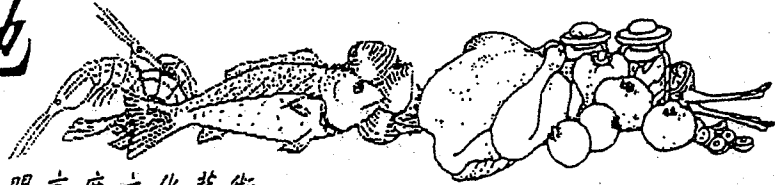
傳真 Fax: (770) 458-0366

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



水晶雞

材料: 雞胸 約 3/4 磅
熟火腿 2 片
香菜葉 十數枚
白明膠粉 一包

鹽 1 ½ 茶匙
酒 1 湯匙
雞粉 少許
紅及白蘿蔔 (裝飾用)

做法:

1. 雞洗淨放進開水中(水中應加入薑葱適量)大滾後用小火煮二十分鐘將雞取出,將雞肉切成一寸方塊.
2. 煮滾一杯半煮雞之湯加入鹽酒及雞粉調味關火再散入明膠粉攪拌至完全溶化.
3. 熟火腿切成三角形或葉子形薄片整齊排入一只中型碗內使成爲花朵狀再飾排香菜葉然後將雞肉先選取比較整齊之數塊朝下鋪排在火腿之上(即碗之底層)再續排下所有之雞肉,最後將之前調好味之明膠雞湯倒入,待其冷卻之後便移進冰箱內冷凍二小時.
4. 食時將雞從冰箱取出,覆扣在一只菜盤中輕輕揭去原碗而盤邊可圍上紅及白蘿蔔絲作裝飾便成.

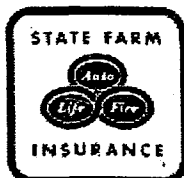
這道菜《水晶雞》是廣東同鄉會本年度烹飪比賽冠軍名菜,由冠軍得主陳慧儀女士提供。

最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在State Farm®, 您不僅可以享有優惠價格,同時,我們的代理人更致力於幫您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的關照,只有我們做得到。請立即與我聯絡。

梁劉經穗
Wendy Leung, Agent

404-266-8118 (B)
404-266-8115 (F)
wendy.leung.bwvd@statefarm.com
or
wendy@wendyleung.org
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324



做個好鄰居, 日日好安心

State Farm 提供保險及理財服務。
請致電 State Farm 保險的代理人給與有關保險建議、費用、保額及保單詳情。
State Farm 保險服務, 表誠及信譽滿地, 以英文書寫。



- 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：

Main Office:

5150 Buford Hwy., B-130

Doraville, GA 30340

Tel: 770-457-5858

Fax: 770-457-1410

Johns Creek Branch:

10900 Medlock Bridge Rd., Ste. 102,

Johns Creek, GA 30097

Tel: 770-344-0322

Fax: 770-344-0323

Norcross Branch:

5495 Jimmy Carter Blvd. Suite 167,

Norcross, GA. 30093

Tel: 678-689-0093

Fax: 678-689-0096

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

週日 休息



國際銀行



Global Commerce Bank Member

www.bankonglobal.com FDIC

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