



# 廣東月刊

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

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

**KWONG TUNG MONTHLY**

贈閱

第二十一卷第四期(總二三八)

[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)

出版日期：二〇一〇年四月二十日

## 亞特蘭大廣東同鄉會 2008-2010 年度第九次理監事會議順利結束 並祝賀郭順瓊第六次連任會長

--黃迎記

亞特蘭大廣東同鄉會 2008-2010 年度第九次理監事會議於 2010 年 4 月 4 日星期日在喜萬年大酒樓舉行,此次會議並慶祝亞特蘭大廣東同鄉會 20 週年春宴的順利舉行。

首先郭順瓊會長總結 2010 年虎年並 20 週年春宴,並對春宴進行了詳細的工作和財務報告.這次春宴除了像以往提供海外游子在新春佳節共聚一堂的機會,更是亞特蘭大廣東同鄉會 20 週年的慶典,意義非常.2010 年 2 月 27 日元宵佳節,廣東同鄉會在喜萬年酒樓筵開四十二席,與四百多位廣東鄉親,僑界嘉賓歡聚一堂,受到亞特蘭大華人社區重大的矚目.在會上郭順瓊會長再次大力感謝各位理監事的同心合力,為春宴做出的不懈努力,保正春宴的順利完成;潘國康,鄭茂發為 20 週年精美特刊的盡心盡力;李麗娟及康樂小組為春宴精彩節目的籌備;Shandry Law 全家出動為春宴更是財力,人力雙出;新會員馮浩為春宴舞台和各項活動的熱心幫助;余文偉先生贈送的“情濃二十載,虎虎生威舞天年”的巨幅彩畫作為春宴的背景畫。

接著郭順瓊會長對春節園游會工作終結,儘管這次園游會巧逢風雪天,但是不減來參加人的熱情,再次感謝各位理監事的同心合力。

最後鄭茂發副會長宣讀第十一屆廣東同鄉會的理監事選舉結果,新任理事,監事,任期兩年.新任理監事對上任會長郭順瓊這些年的無私奉獻和工作給予了大力的肯定.選出郭順瓊連任第十一屆廣東同鄉會的會長,鄭茂發連任副會長,沙國華新任副會長,何齊整連任監事長,馬毅副監事長。

會後大家在喜萬年海鮮大酒樓進行慶功宴.期望亞特蘭大廣東同鄉會在這一年來更精彩的活動。

喜歡種花草的人都希望種些長得漂亮又不需要花時間去打理的植物。但事實上經常遇到問題，例如植物不開花，花被霜凍壞，或者因為疾病，天氣乾旱，使整個花園的植物都乾枯掉。

以下介紹幾種耐寒，耐旱不需要怎麼打理也能長得好的植物。

1. 大波斯菊 (Cosmos) – 是本年生植物。有搶眼的大花。掉下地的種子會明年自行發芽再生長。花從夏天開到冬天。植物可以長到六呎高。
2. 母鷄和小鷄 – 只要不過份淋水，這種植物是不會死的。這種多年生植物適合種在假山庭院裡。需要全日或部份陽光，排水良好的地方。整棵植物肉厚多汁，根系統淺，所以種在花盆裡也長得好。夏天開花。可生到3呎到6呎高，20呎寬。
3. 玉簪 (Hosta) – 這是容易生長，不需要日曬的植物。美麗的葉子有多種顏色，質地，大小和形狀。夏天開紫、白或淺紫色的花。能長到4呎到3呎高，6呎到6呎寬。例如繁殖太大，可以在春天到初秋之間，把它分開移種。它喜歡濕潤的土壤但不能淋水過多。
4. 百日菊 (Zinnia) – 這本年生植物耐熱，耐乾旱，不易受病蟲侵害。能長到3呎高。花期一直維持到初霜時結束。可以在室內用種子發芽來種植，或者在結霜期後在室外落種。
5. 黃雛菊 (Coneflower) – 很多人喜歡種它因為不需打理。需要排水良好，部份或全日有陽光照射的地方。花有多種顏色，吸引鳥類，蜜蜂和蝴蝶。長到5呎高，2呎寬。
6. 萱草 (Day Lily) – 在過份潮濕、或乾旱或鹽份過多的土壤裡都可以生長。它經常被種在斜坡上來防止泥土的流失。花除了藍和純白外，什麼顏色都有。花朵像喇叭很美麗又獨特，長到10呎到4呎高，一呎半到4呎寬。最好種在全日或部份日光照射的地方。有些品種會吸引蜂鳥和蝴蝶。
7. 杜松 (Janiper) – 很粗生的灌木，通常用來覆蓋地面改善景觀。

其他植物如 Yarrow, Petunia, Crabapple 等都很容易種植。

貼士：拔除雜草最好的時間是剛下完雨。即使是成團的 Crabgrass 和根深的 Dandelions 也比較容易從濕軟的泥土中拔出來。

## 亞特蘭大廣東同鄉會第十一界理監事名單：

本會於春宴期間收回各會員的投票，點算後選出以下的理監事。再經各理監事於四月四日在喜萬年大酒樓舉行 2008 - 2010 年度第九次理監事會議中推選第十一屆 2010 - 2012 年度的理監事長和成員。

### 理事及協理： -

郭順瓊 - 理事長      鄭茂發 - 副理事長      沙國華 - 副理事長  
潘國康 - 月刊社長      陳慧儀 - 財務

余周強	李沛聯	伍健邦	黃武宜	岑明發
張淦堂	李麗娟	黃美湄	黃迎	李坤華
王雅美	李家聲	馮景良	容錦屏	李燕娟
鄧賀升	李秀鋒	馮浩	陳月笑	徐亮

### 監事及候任監事： -

何齊整 - 監事長      馬毅 - 監事長

郭安邦	陳開堯	廖友銖	方美英	勞偉林
鮑哲鵬	羅毓君	向未	梁劉經穗	沙川
馮實	梁國明	張振揚		

### 廣東月刊小組： -

潘國康 - 月刊社長      鄭茂發 - 月刊編輯  
李坤華 - 美食天地      伍健邦、何齊整 - 園藝天地

沙國華      岑明發      黃美湄      黃迎      李麗娟

### 健康生活：      近視防控為本

歐美以至亞洲近視人數，均有趨升現象。十七歲或以下學童，高達七成有近視。有家長嘗試多種方法，望減子女近視度數，但視光師指，近視度數可減實屬誤解，因現行科技如激光矯視、角膜矯形鏡等，均只能改變角膜形狀，讓屈光回復正常而暫時毋須戴眼鏡，但卻沒實際解決眼球過長而致近視，這個根本問題。'

註冊眼科視光師指近視問題，普遍估計與遺傳、後天環境因素和不良視物習慣有關。近視最主要原因為眼球長度增加，導致光鵲錯誤地投影在黃斑點前方位置，造成視近物時影像模糊。六歲以上至發育期，近視度數增加速度最快。

最佳處理近視問題的方法，應以預防及控制為主，改善個人視物習慣，即在充足光鵲下，保持至少四十厘米視物距離，並每視物三十分鐘即休息五分鐘，同時盡量抽空望遠景，讓眼球得以放鬆調節。

### 2. 瑪雅文明的崛起

瑪雅文明是如何崛起的呢?這問題一直困擾著學界。十九世紀時,歐洲人初次在中美洲的熱帶雨林裡發現這些失落的古文明遺跡,可是由於沒法解讀她的象形文字,所以不得要領。大概在1960年代,一個俄國退休紅軍才擊敗了歐洲的無數對手,領先找出解讀的方法。古瑪雅的石刻銘文才慢慢的把他們過去的光輝史頁批露出來。

根據 Guy Gugliotta 寫的一篇文章,刊于美國國家地理雜誌中文版 2007 年 8 月號,瑪雅古文明是如此崛起及隕落的。

約在西元前 500 年,瑪雅人已經在今天的墨西哥南部和瓜地馬拉的佩滕地區(Peten)聚居。在這一帶熱帶雨林,每逢雨季,蚊子便成群湧現。連今天的瑪雅人也必須用火炬燃燒羽葉棕櫚果實,發出帶油脂的煙來驅蚊。環境固然惡劣,但瑪雅人克服重重阻礙,利用燒墾法清理葉林,把貧土變成可以種植玉蜀,南瓜和其他農作物。再經由交互種植,休耕來使土壤肥沃。慢慢,人口發展成超過數百萬。經過數個世紀,瑪雅人由聚居變成城邦(city state)。文明及藝術蓬勃發展。他們蓋神廟,高度直至天際。他們發展出有特色的陶器,壁畫及雕刻,併發展了一套完整的象形文字,而且掌握了零的概念。在西方,零的概念是由阿拉伯人發明的。

瑪雅人當時已懂得定時觀察星象,已有自己的曆法。一年定為 365 天,並用類似閏年的方法來校正。他們已懂得預測日月盈虧,日蝕月蝕,及一年內各種時零。

如果你有看過梅爾吉森的电影“啟示錄”,你一定還記得電影中有一幕戲,主角給敵人俘虜後,拉上金字塔上的廟。正當他被捆綁在斷頭台上。正在等待給活祭時,突然間,天雲變色,烏雲蓋天,原來日蝕已至,把當時的君主高僧嚇得屁滾尿流。這幕戲顯然只是導演為了增加氣氛而臆猜的。瑪雅人既然已懂得曆法及日月盈虧,何故其君皇還要因日蝕而驚惶失措呢?除非故事是發生在瑪雅文明初期,並且必須還要在他們還沒有進步到有曆法以前。可是如果如此,為什麼電影的尾段又有西班牙的船出現?西班牙人要到了 1502 年才來到中美洲。

根據一塊在今天的瓜地馬拉一個叫作“提卡爾”(Tikal)城市出土的 31 號石碑,上面的石刻記載,在西元 378 年,一個名叫“火之生”(Fire is Born)的戰士,在左右護衛擁護下,由墨西哥的“特奧蒂瓦坎”(Teotihuacan),即是現在的墨西哥首都,墨西哥城,長驅直入現今瓜地馬拉的“瓦卡”(Waka)當時,瓦卡是個地位崇高的中樞城市,但國勢上仍然比不上來侵者,特奧蒂瓦坎。

特奧蒂瓦坎是個才雄勢大,人口十萬以上的城邦。她可能是當時世界上最大的城市。當時,中國正值南北朝,而歐洲除了義大利的羅馬帝國以外,很多地方還是蠻夷之邦。埃及文明已過了她的黃金時代。

根據出土的 31 號石碑上的碑文,這個“火之生”的主人名叫“擲茅者貓頭鷹”(Spear-thrower Owl)。他差遣火之生,把整個佩滕地區納入特奧蒂瓦坎的勢力範圍內。在特奧蒂瓦坎的勢力下,瓦卡的領主只能和火之生結盟。接下來,火之生的軍隊火速攻入瓦卡以東 80 公里的提卡爾(Tikal),並殺害了提卡爾的君王“偉大的美洲豹爪”(Great Jaguar Paw)。一年後,火之生為還不到 20 歲的新王加冕,而火之生本人很可能作了攝政王,成為提卡爾的

(文轉下頁)

(文接上頁)

實際領袖。從此，在馬雅世界裡，許多石刻銘文裡都有火之生的名字出現。

接著下來的十年，提卡爾在火之生的統領下，變得窮兵黷武，東征西討，將其影響力擴大。可是，不解的是，瑪雅人始終沒有統一成帝國，而仍然停留在城邦階段。而城邦和城邦之間，依然戰事頻仍，寫下血腥的古典瑪雅史。同時期，瑪雅文明不斷發揚光大。

### 3. 文明殞落

瑪雅文明大放異彩達 500 多年，然後在西元 800 年左右突然殞落。過去，歷史學界認為，瑪雅古文明的隕落是由於災難，可能是火山爆發，地震或毀滅性的疾病。但是，現在的歷史學界已經拼棄了這些單一災難的理論。他們發覺瑪雅文明並不是一下子隕落，而是延續了至少 200 年的衰老崩折過程。起因包括：人口過剩，環境生態給破壞，饑荒和乾旱。那麼，有什麼科學證據來支援這論點呢？

科學家把瑪雅地區的湖床沉澱物分析，發現這些湖床沉澱物裡含有古代給腐蝕的土壤層，既是說，當時的土地受到濫墾濫伐。樹木給砍光後，雨季時，沒有大樹吸受過剩的雨水，雨水便把表層肥沃的土壤沖走。剩下的土壤變得貧瘠。農作物產量因而減少，於是造成饑荒。可是，乾旱呢？人口過剩呢？又有什麼科學證據？可惜文章裡並沒有提。

隨著資源的短缺，瑪雅君主的統治力給動搖。貴族及人民情緒不滿，統治階級的影響力給削弱。另一方面，上層階級長久以來的一夫多妻制度和王族成員的通婚使統治階級日益龐大。要滿足這龐大上層統治階級的奢華索求，瑪雅的國皇變得捉襟見肘，於是，政治體系變得岌岌可危。

另一方面，北方有另一個叫“克拉克姆爾”(Calakmul)的城邦，因為實力日益強大，開始蠢蠢欲動。她的勢力北達猶加敦，東至今天的貝利斯(Belize)。西元 679 年，克拉克姆爾攻陷了提卡爾(這時，火之生死已近 300 年)。劫後餘生的提卡爾在二十年內重振旗鼓，擊敗了克拉克姆爾。後者從此一蹶不振。可是，連年戰事也令瑪雅地區開始失序。勝利再也沒法子刺激經濟及發展。城邦間互相攻擊征討。這時候，在瓜地馬拉一個叫“坎關”(Cancuen)的地方變成了流亡他鄉的貴族們的棲身之所。西元 800 年，混亂漫延到坎關。她的國王，坎，瑪瓦斯給外來者攻擊。國王駕崩。古典瑪雅文明終於終結。這些入侵的外來者是誰？現在還沒有足夠的考古資料，因此成了一個不解的謎。

### 4. 後話

梅爾吉森的电影“啟示錄”在片尾時有一幕戲，主角僥倖地逃離敵人的魔掌，死裡逃生後，奔跑到海邊。樹梢間出現一條西班牙人的帆船。然後，電影便終場。這場面意味著，瑪雅人之間的戰爭方興未艾，但更厲害的西班牙人還在後頭。這有點螳螂捕蟬，黃雀在後的味道。可惜，這場戲年代完全錯誤。瑪雅古文明是在西元 1000 年左右隕落，而西班牙人要差不多 500 年以後才到達美洲。那時候，看到西班牙人的是美洲的“阿茲特克人”(Aztec)而非瑪雅人。當然，我並沒有說瑪雅人不可能看到西班牙人的入侵。我只是說，當西班牙人來到美洲的時候，瑪雅人不可能還像電影中那麼還在建神廟。那時候，如果還在建神廟的話，只能是阿茲特克人，但他們最終也敗在西班牙人的彈藥及舊世界的細菌裡。

(文轉下頁)

(文接上頁)

很多人誤以為，瑪雅人已全部滅絕。其實不然。現今的瑪雅人仍然生活在墨西哥，瓜地馬拉一帶。如果你到墨西哥遊歷，還可以訪問現代瑪雅人的房子。很多地方還可以買到用瑪雅人的象形文字做的手飾物。禁不住那美麗的象形文誘惑，我也買了一個銀墜鏈，上面用象形文刻了我的名字。今年我去埃及時，埃及人也有同樣的做法及設計，不知道是誰模仿誰。

瑪雅人的曆法，在這幾年又重新成為城中熱門話題，因為根據瑪雅日曆，西元 2012 年，瑪雅的曆法使用完。所以，坊間流傳著一個預言，謂到了 2012 年，便是世界末日。這也許只是以訛傳訛，但是，世界毀滅論一向都是荷裡活電影的熱門主題，所以，預言更是火上加油，不徑而飛。問題是，這也讓本來對瑪雅文明不感興趣的人，突然間想要問個明白。多一點求知欲總是件好事，不是嗎？

歡迎讀者意見及指正，請致電岑明發律師，www. samlawyer.com, 位址, 3728 Chamblee Dunwoody rd., Chamblee, GA 30341. 電話 770-451-5077.



有個好鄰居 · 日日好安心  
State Farm 提供保險與財務服務

## 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

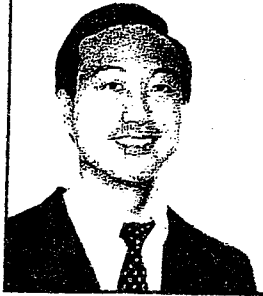
人壽

房屋

汽車

健康

服務求真  
安全落實

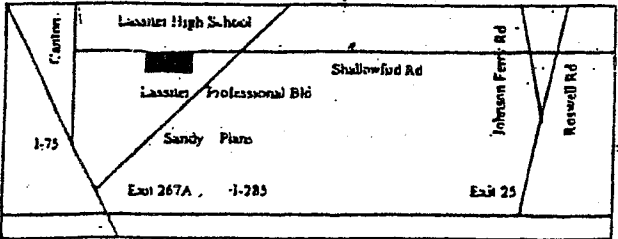


電話：770-924-1232  
地址：Lassiter Professional Bldg.  
2525 Shallowford Rd., NE,  
Suite B  
Marietta, GA 30066

## 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



- 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](http://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

## 講飲講食:

## 早晚食奇異果可治便秘

(鄭茂發提供)

有調查發現，每日早晚食兩個奇異果，可令腸道變得更健康，原因是奇異果含高纖維，可加快腸道蠕動，幫助排便。不過，若突然出現排便困難，必須加以留意，因急性便秘可能是大腸癌其中一個徵兆。

### 14%港人便秘 較鄰地嚴重

香港大學醫學院腸胃及肝臟科副教授陳安安醫生表示，香港人飲食習慣較西化，愛吃肉類及快餐，纖維吸收較少，患便秘人口百分比雖比西方國家低，但卻高於其他亞洲國家，部分患者受便秘困擾達數十年。

港大醫學院招募了 33 名便秘患者及 20 位健康人士作測試，兩組人在 4 周內，於早、晚餐後各進食一個奇異果，並以日記方式評估自己的排便情況。結果 33 名便秘患者中，有 54.5% 每周完全自然排便 (CSBM) 次數增加 1 次或以上，由平均每周 2 次升至 4 次，腸道蠕動速度加快，直腸亦較敏感，患者減少服用瀉藥，而 20 位健康人士則無顯著改變，亦無出現肚瀉。

### 加快腸道蠕動 助排便

所謂完全自然排便，即患者能暢通地把糞便一次排清，陳醫生說，只要排便時間有規律，隔兩三天排便並不算便秘。

患便秘 10 多年的席女士是其中一名接受研究的患者，因腸道蠕動較慢，試過 8 日才能排便，須服用輕瀉藥，「以前好辛苦，糞便一粒粒好硬，個肚又脹又唔舒服，去不到 (廁所) 好煩」。她說，食奇異果首星期效果並不明顯，兩周後出現改變，有時可連續每天排便，最多隔 3 天，現在她每天都會吃兩個奇異果。

### 急性便秘 或患大腸癌

事實上，除了奇異果，牛油果、番石榴及榴槤等水果亦含非常高的纖維，每天攝取 25 至 30 克纖維、進食更多流質食物和增加運動量，均有助排便。陳醫生表示，嚴重便秘可引致痔瘡、肛裂、尿道炎等病症，即使無患便秘，若非環境轉變 (如旅行公幹) 而突然出現排便困難，應請教醫生，因為急性便秘是大腸癌其中一個徵兆。

### 高纖維水果

水果	膳食纖維 (克/100 克)	水果	膳食纖維 (克/100 克)
牛油果	6.7	番石榴	5.4
榴槤	3.8	啤梨	3.0
奇異果	3.0	楊桃	2.8
檸檬	2.8	青蘋果	2.8
香梨	2.6	香蕉	2.6

資料來源：食物安全中心



## 隨遇而安

黃愛東西

如果能做到隨遇而安，其大多數能保持一種平常心，一種積極的心態。對於我來說，卻是一件說起來容易、做起來很難的事情。

自從我記事以來，我一直是個享受忙碌的人：在別人眼里，我忙忙碌碌、風風火火；在父母眼里，我似乎總也閑不下來。從小學到中學，我一直樂於參加各種班級和課外活動；異地求學時，作為班長和系里的幹事，除了忙於學習，還要組織班級活動，支持本系活動。由於學校的學生大多不是本地人，每到節假日，更是忙得不可開交。可是我於忙碌之中自得其樂，日子倒也過得快活。來美求學，就更忙了。相信每個打工念書的留學生都會理解：每個學期盡量多修課，平時和寒暑假要打工掙學費和生活費。記得那時候一天五個小時的睡眠都是一種奢侈。開始工作以後，作為 Financial Advisor，我一周七天連軸轉，找客戶、見客戶、制定理財計畫、參加社區活動。就算偶爾有空閑，也總能找出點其他事情來做。我就像上足了發條的鬧鐘，連軸轉著，可是我認為這就是我要的生活，就連出外旅遊，我也是把行程活動安排得滿滿的，連先生都說旅遊比他上班都累。

一年多前的一場“厄運”，倒令我因禍得福，體會到了隨遇而安的樂趣。2008年冬的一天，我意外地把右膝蓋骨摔裂了。醫生嚴厲地囑咐我，必須嚴守右腳不能沾地的原則，否則便有開骨手術的可能。醫生的話，總是要聽的。給我一萬個膽子，我也不能冒變成殘廢的險。骨頭的愈合需要時間，急也急不來。因為裂的是右膝蓋骨，走路只能靠拐杖，車是不可能開了。我變成了臨時的殘疾人，哪裡也去不了，在家里也是不方便到處走，只能坐著，更多時間是躺著。這下什麼都做不了，我只能停下來了。很多人包括我先生說，我終於可以好好休息一下了。對於一個一直忙碌的人，閑著其實是很痛苦的，就像是一種人生的浪費。我對這種悠閑實在是享受不來。一有客戶來電話，我就恨不得馬上動身去解決問題，可是我不能，既開不了車，也走不了路。

我就在這種患得患失的掙扎中過了一個月。到了第二個月，我終於意識到我毫無選則，必須要面對不忙的現實。慢慢的，我發現其實能夠睡到自然醒也是一件滿幸福的事，不用滿腦子想著昨天沒作完的和今天要做的事；下午坐在沙發上，曬著暖暖的陽光，看著曾經放置很久的書，心情愉悅。放手讓別人干些從來是親力親為的事也是一種享受，就像小 baby，你總要放手讓他自己走走，他才能學會走路。其實經驗是在實踐中積累的，總把責任攬在自己身上，怕別人幹不好，那只有自己越做越辛苦。自從學會了隨遇而安，我的身體和精神狀態都好了起來，不再是郁郁寡歡的樣子，恢復到以往工作時的龍精虎猛的樣子。還有一點意外的收穫：皮膚也變得亮麗起來，人更精神了。

中國人一直以勤奮努力工作為榮。父母從小教育我們要努力學習工作，未雨綢繆。經過了這場近四個月的“殘疾”生活，我倒是體會到了隨遇而安的樂趣。隨遇而安不是叫我們消極對待人生，而是當我們遇到不可改變的變數時，在努力的同時，我們要樂觀地對待。不是有句老話，當一扇門關上，另一扇會為你打開。現在經濟不好，有人失業在家，當然要積極找工作，不過不妨在同時享受一下與家人共處的美好時光，也許您應為以往繁忙得工作，錯過了很多和家人分享的機會。適當的放鬆和減壓，可以幫助我們為未來衝刺做更好的準備。換句英文說，you cannot change the cards you are dealt, but you can change the way you play them.

隨遇而安，滿不錯的呢。



# 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](http://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](mailto:lindaly@remax.net)

# 岑明發律師行

## PATRICK SAM & ASSOCIATES

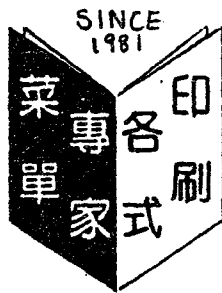
喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學, 生物學學士

### 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大同印刷祝您盛

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

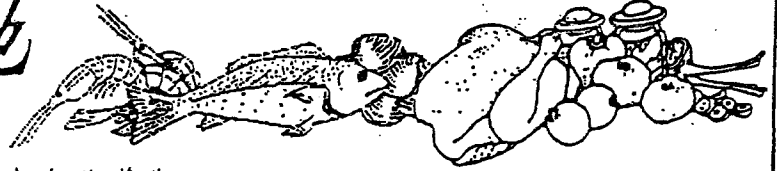
電話 Tel: (770) 458-8588

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



## 木瓜花生湯

A料 1 個 硬木瓜  
12 杯 清水

B料 2 杯 有衣花生

C料 1 包 14 安士片糖  
1 樽 黑米醋(冠珍)  
½ 杯 西人白醋

### 做法

1. 用墨西哥硬身木瓜，外皮有點黃黃，木瓜削皮去粒。洗乾淨切片，約 1 1/3 吋長，½ 吋厚，用 12 杯水煮 30 分鐘。
2. 花生洗洗就可火放進去煮，不要泡水，放花生後再繼續煮 10 分鐘。
3. 跟着倒進 C 料，大火煮沸就要熄火，大功告成。這道菜花生是爽脆的，湯水又甜又酸，真是夏日一道利口菜。

另外：是一道咸湯，做法也差不多

A料 1 個 硬木瓜  
12 杯 雞湯

B料 2 杯 排骨件  
2 湯匙 薑汁

C料 2 杯 有衣花生  
1 茶匙 雞精

### 做法

1. A 料不用水而用湯。同樣把木瓜煮 30 分鐘。
2. 放 B 料放進去後煮 20 分鐘。
3. 花生洗洗就放進去，煮 10 分鐘，最後加鹽，雞精調味。

## 食物資訊:

### 綠茶助抑致癌毒素

美國亞利桑那癌症中心的研究顯示，從綠茶提取的兒茶素，可增強人體新陳代謝，有利去除人體毒素，預防癌症。

據《癌症流行病學、生物標記及預防》月刊報道，研究員研究 42 名志願者，讓他們每天服用兒茶素，其用量相當於飲用 8 至 16 杯綠茶。4 周後他們體內的酶增加 80%，有效抑制致癌毒素形成，並清除原有毒素，減低癌症風險。專家指當體內的酶減少，致癌毒素就會增加。

個人及商業支票/儲蓄

商業貸款及國際貿易  
忠誠為顧客服務

紅利金融市場

支票帳戶

享受優惠利率及提存資金的便利

歡迎親臨各分行或電洽

(888) 895 - 5650



華美銀行  
EAST WEST BANK  
Your Financial Bridge®

www.eastwestbank.com | Corporate Office | 135 N. Los Robles Ave., Pasadena, CA 91101  
香港分行 | 汕頭分行 | 上海分行及代表處 | 北京代表處 | 廣州代表處 | 深圳代表處 | 台北代表處

Member  
FDIC

Atlanta 亞特蘭大  
4360 Chamblee Dunwoody Road,  
Atlanta, GA 30341 | 770.454.4755  
One Paces West, 2727 Paces Ferry Road  
Suite 150, Atlanta, GA 30339 | 770.432.1000

Asian Banking Center  
3490 Shallowford Road,  
Atlanta, GA 30341 | 770.455.1772

Duluth 杜魯尼  
2540 Pleasant Hill Road,  
Duluth, GA 30096 | 678.417.7572

Norcross 諾爾洛恩  
3260 Holcomb Bridge Road, NW  
Norcross, GA 30092 | 770.582.0705

# 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