



# 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十二卷第四期(總二五〇)

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

出版日期：二〇一一年四月二十日

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

贈閱

## 亞特蘭大廣東同鄉會 2010-2012 年度第四次理監事會

亞特蘭大廣東同鄉會 2010-2012 年度第四次理監事會議於 3 月 26 日下午四時在國際村會議室舉行，15 位理監事出席了會議。

郭順瓊會長總結了新年園遊會以及春宴慶祝活動的盛況，並作了詳細的財務報告。承蒙全体理監事的通力合作，商家和其他社團的鼎力支持及慷慨贊助，兩項活動都舉辦得非常成功，尤其是兔年春宴，節目令人耳目一新：財神爺喜慶賀歲，大學生和唱團的精彩表演，專業的粵曲對唱，娛樂部藝員的新穎歌舞及華麗服飾，豐富誘人的抽獎禮品，為宴會嘉賓獻上無限歡樂，難忘今宵。

與會的理監事在會議中討論了本年度將舉辦的傳統活動，其中粵港特色的“麻將比賽”定於 6 月 5 日星期日在國際村舉行，屆時有端午節粽子供應給參賽者；國慶長跑如期在 7 月 4 日進行；仲夏夜舞會將於 7 月 10 日在華人活動中心舉行；保齡球比賽定於 8 月 28 日開鑼；中秋賞月烹飪比賽定於 9 月 11 日星期日在 Jones Bridge Park 舉行。參與協助工作的理監事名單也安排就緒，具體時間將刊登於月刊及報紙。

今年初，同鄉會繼續吸引新會員加入，也呼籲會員們積極投稿給《廣東月刊》，交流信息，舒發情懷，暢談感想，讓更多的亞城廣東籍同胞感受到同鄉會大家庭的親切和溫暖。

會後，大家品嚐了由李坤華理事親手製作的美味糕點，特此感謝。

(黃美湄稿)

喜歡種植的人都歡迎瓢虫。因為瓢虫是益虫，它們會大量地吃害虫。有瓢虫在園圃裡是被認為好運，不要清除它們。

瓢虫英語俗稱 Lady Bug，其實瓢虫不是全是 Lady(女士)，也不是一種 Bug(昆虫)。瓢虫也有雄性的。它們就像其他動物，靠有性生殖方法來繁衍。昆虫有刺吸性的口器，吸取液体為食。而瓢虫類似甲虫有咬口器能撕毀食物。瓢虫普通學名是甲虫類的 Ladybird Beetle。瓢虫最為大家所知道的特性是嗜食蚜虫(Aphid)。事實上，它們也吃鱗虫(Scale)、粉蝨(White Fly)、粉介殼虫(Mealy Bug)、薊馬虫(Thrips)、小蝨(Mites)、毛虫(Caterpillars)和甲虫的幼虫(Beetle Larvae)。一隻瓢虫一生之中可吃五千隻害虫。

瓢虫有五千多不同種類。不是所有們瓢虫都呈顯紅色底帶黑斑點。有的底色是黃、黑或橙。有的斑點是白色，也有完全沒有斑點的。在北美洲最常見的瓢虫之一是亞洲五彩瓢虫(Multicolored Asian LadyBug)。這種瓢虫現在被認為是一種外來的入侵害虫。如果要辨認瓢虫的種類，可以用顏色和斑點數目去對照參考圖鑑。

亞洲五彩瓢虫不太友善。它們當初是由美國農業部特意由國外引進來控制其他害虫。但它們繁殖太快而成為害虫之一。在有些地方，它們取代了土生好的瓢虫。在冬天它們會成群飛入屋內避寒。當它們受打擾時會放出難聞，污染的液体而且會咬人。它們也被稱為萬聖節瓢虫，因為它的紅橙色，看起來像小南瓜。它們沒有一致的斑點數目，很難由斑點來辨認它們。但它們頭後有個獨特的“M”型斑點。為了防止它們侵襲，在秋天時把窗戶，門框密封。不讓亞洲五彩瓢虫有縫口入屋。如果它們已經入屋，用吸塵器把它們吸掉。

像所有的甲虫，初生的瓢虫是軟體的。後來轉變成硬殼帶翅的成虫。嬰兒期的幼虫，看起來有鱗片，形狀像頭小鱷魚。它的身上都帶有彩色圖案，只是隨種類而不同。仔細研究幼虫的長像，避免不小心誤殺了它們。因為幼虫和成虫一樣都善于捕食害虫。為了吸引瓢虫，不灑農藥。這樣一來害虫可能會增多，但同時益虫也會被吸引，所以不會造成什麼損害。瓢虫也喜歡吃花粉，花蜜。所以多種些本土生野花，例如萬壽菊(Marigold)。甚至劃出園圃的一部份，讓野花，野草橫生，不管園圃內有瓢的幼虫或成虫都表示環境自然平衡而健康。

貼士：用剪下的頭髮做肥料。人類的頭髮所含的氮是糞肥的三十倍。只要肯去問，大多的理髮店或美容院都會高高興興地把剪下的頭髮送人作肥料或作堆肥的材料。

## 醫護話你知：

## 發燒

發燒就是體溫過高。它是一種症狀，而不是一種疾病。發燒是你的身體與疾病搏鬥的方式之一。在 39°C 以內的體溫有助身體對付感染，大部分健康的成人可以在短時間內承受 39.4°C 至 40°C 而無問題。

### 在家治療

- 多喝飲料，尤其是清水。如果你的小便比平常多，這證明你的飲水量是足夠的。
- 服用乙醯氨基酚(acetaminophen)、阿司匹靈(Aspirin)或布洛芬(ibuprofen)以降低發燒度數。不要讓 20 歲以下人士服用阿司匹靈，因為有出現雷伊綜合症(Reye's syndrome)的風險。
- 每當症狀有改變時，為自己量體溫及記錄結果。
- 如果發燒讓你不舒服，可用海綿沾溫水抹身。
- 注意觀察脫水的象。
- 穿著要輕便。
- 吃清淡的、易消化的食物，如湯。
- 如果你出現典型的流感症狀，與醫生商討是否需要服用抗病毒藥物來治療流感。

### 何時與醫療專業人員聯絡

- 如果你有 40°C 或以上的發燒
  - 如果你有 39.4°C 至 40°C 的發燒，而在接受在家治療 12 小時後仍未退燒。
  - 如果你的發燒時持續性的。許多病毒性疾病會在短時間內導致 38.8°C 或以上的發燒(12 至 24 小時內)。如果發生以下高燒不退的情況，請與醫生聯絡：
    - 38.8°C 至 39.4°C 達 1 天之久；
    - 38.3°C 至 38.8°C 達 3 天之久；
    - 38°C 至 38.3°C 達 4 天之久；
  - 如果體溫升至 39°C 或以上、流汗停止、皮膚變得灼熱、乾燥及泛紅。
- (文轉下頁)

(文接上頁)

- 如果發燒時伴有細菌感染的其他症狀。
- 如果發燒伴有任何下列症狀：
  - 頸部極度僵硬及頭痛；
  - 氣喘及咳嗽；
  - 眼睛上方或顴骨上方的疼痛；
  - 排尿時的疼痛或灼痛感；
  - 腹痛、噁心及嘔吐；
- 如果發燒伴有令人困擾的症狀，例如神智混亂、敏銳感減退，或不正常的行為等。
- 如果你服用一種新藥後開始發燒。

資料來源：卑詩健康指南(BC Health Guide)

### 香港人講古： 「潮爆」涼茶舖

如果我跟你說，去涼茶舖飲涼茶是最「潮」的事，你可能以為我在開玩笑，但在六七十年代，涼茶舖不單是年輕人喝涼茶的好地方，更是他們最時髦的約會地點。

廿四味、銀菊露、蔗汁、火麻仁等傳統飲料當然吸引，除此以外，涼茶舖亦供應小食，如杏仁餅、陳皮梅和瓜子等，後來更有蘿蔔糕和齋滷味等。不過，最吸引年輕人的，未必是食物和飲品，反而可能是涼茶舖內最「潮」的點唱機和電視機。

為招徠更多客人，很多涼茶舖都會擺放巨型的座地點唱機，唱機內置數十隻唱碟，有不同的英語流行曲及本地時代曲給客人選擇。只要把硬幣投入機內，按上要点唱的歌曲，音樂便會隨之播放。有些年輕人愛點選一些「Cha Cha」音樂，或是貓王的歌曲，為的就是在涼茶舖表演舞步。若跳得「有型有款」的話，更會吸引異性的目光。當時亦流行把英文歌改成廣東話諧趣小曲，例如「飛哥跌落坑渠，飛女睇見流淚」（原曲為 Three coins in the fountain）就是其中一首。

當年電視機尚未普及，不少家庭連收音機也沒有，所以涼茶舖就成了大眾集體看電視的好地方。也有人為了聽「麗的呼聲」，每天走到涼茶舖花一兩毫子叫一杯涼茶，聽一個節目，喝光了，又再叫另一杯，就這樣消磨一整個下午，可真十分寫意。

近期各位適逢了一生難得遇到一次的輻核射事件，咱們身為第一線醫療人員。難免會遇到民眾的詢問，藥劑科提供一些資料，再請各位參考：

- 01.輻射有很多放射線物質，大部分對人體有害。  
碘片只是防止其中的碘 131 放射線，並不是吃了就不怕輻射。
- 02.碘片的藥理是讓甲狀腺吸收足夠的碘，讓輻射中的碘 131 不要去傷害甲狀腺。  
正常人沒事去吃，反而會增加甲狀腺亢進的可能。
- 03.一般偵測輻射單位的是微西弗(u-Sv)。碘片的使用是在四天內累積 25 萬微西弗，也就是一小時至少要有 2000 微西弗以上才須服藥。
- 04.正常自然界中:0.1~0.2 微西弗(每小時)。作一套 CXR:20~50 微西弗，作一套 CT:5000~8000 微西弗，作一套 PET:7000~8000 微西弗。  
會生病的劑量：10 萬以上微西弗(每小時)。目前日本東京偵測值:0.07~0.09 微西弗(每小時)，目前台中偵測值:0.068 微西弗(每小時)。
- 05.一個正常人不會使用超過 10 顆的碘片，現在一般醫院不會有這個藥(本院目前沒有)。實驗室.靠近核電廠的衛生所.政府和軍隊才會有，所以不用囤積及要避免價格炒作。
- 06.有人說買不到碘片的人用碘酒或碘液擦拭脖子附近的皮膚，實在是沒有必要。  
除容易改變皮膚上的菌落，也會造成產生色素沉澱，皮膚也無法吸收碘溶液的碘到甲狀腺，能保護才有鬼。

藥物品名：碘片

組成：： 碘化鉀(KI)130mg(含碘 100mg)

使用時機： 預防輻射前-24 小時前一日服用一顆.連續 10 天  
照射輻射後-96 小時內一日服用一顆.連續 10 天

服用： 成人或 45 公斤以上兒童：： 一日一次.飯後半小時服用.，一次一顆  
孕婦或 3~12 歲兒童：： 一日一次.飯後半小時服用，一次半顆  
3 歲以下兒童： 一日一次，飯後半小時服用，一次 1/4 顆

注意事項：： 對碘酒，碘溶液及鉀類製劑過敏者忌用。  
兩次服藥需經 12 小時以上。  
服藥一個療程不超過 10 顆(所以是不要吃超過 10 天)。  
甲狀腺亢進，孕婦病患需經醫師指示服藥。

副作用： 味覺改變，發疹，嚔痛，肚子脹痛.流口水，喉頭腫，頭痛，牙齦酸。

## 老年人常畫畫可預防老年癡呆

據“美國週末”網站報導說,老年人多從事藝術類活動,如看畫展、畫畫等,對預防老年癡呆有一定說明。

北京大學老齡問題研究中心教授姜德珍在接受《生命時報》記者採訪時說,老年癡呆是老年人腦部功能失調的一種表現,與年齡、遺傳、頭部損傷、情緒等方面均有關係。老年人保持一種積極健康的情緒和心態,對於預防老年癡呆有一定作用。

姜德珍說,勤于用腦,有助於增強大腦細胞的活躍程度。老年人在畫畫時,腦、眼、手都在同時進行,由大腦來總體控制支配,協調工作,通過畫畫刺激了大腦的興奮,有助於預防老年癡呆。另外,老年人還應該多看畫展,色彩的刺激也會增強大腦的活躍度。但要因人而異,有些老人的眼睛對過於鮮豔的顏色可能會不適應,建議可看一些色彩淡雅的山水畫展。看畫展除了能開闊心胸和眼界、調節心情、減少煩躁和焦慮外,還可通過欣賞繪畫作品的特點和畫技,增強老人大腦的活躍度,起到一定預防癡呆。

www.artyan88.com 嚴海斌

Pacific Int'l Travel & Tour, Inc.

# 康和國際旅行社

3682 Stewart Rd., Suite A-3A Doraville, GA 30340

### ★特廉機票:

代理國內、外各航空公司香港、中國、東南亞、香港至美加東西岸及歐洲各地\*可在香港及多倫多取票

### ★旅行團:

安排參加中國、東南亞、美加東西岸、夏威夷及歐洲各地旅行團

### ★代辦:

各地豪華遊輪船票、各國簽證、回美證、護照更換及延期、中英文翻譯、公證、單身證明

AT28166-1

電話:(770)457-8488

傳真:(770)457-8588

外州免費:866-570-2288

E-mail:pacificintl@bellsouth.net

AT34742

- 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:

## 西芹 能降血壓

無論入饌還是當沙律生食，西芹都維持一貫的獨特口感和味道。在健康方面，西芹最出名就是降血壓，其實它對心臟及骨骼健康亦有幫助，大家不妨考慮多吃西芹。

### 有利血壓下降

高血壓一直是都市人致病的危險因素，根據衛生署二〇〇三至二〇〇四年度的調查顯示，全港有超過 154 萬名年逾十五歲的香港人患有高血壓；更指出市民對高血壓的認知不足，容易引致中風及心臟病。而世界衛生組織（WHO）指出，高血壓引致中風的病發率可超過六成，而引致心臟疾病病發率亦有五成，實在不容忽視。

食物當中，西芹便是降血壓的極佳蔬菜，除了高鉀質可以穩定血壓外，它亦含有豐富的 phthalides，可以令血管周圍之肌肉放鬆，有利血管擴張及血壓下降。相反，血壓低的人吃過多西芹後，可能會令血壓進一步下降，造成不適；故此，這些人吃西芹前最好先了解自己的血壓是否正常。

### 降低患癌機會

不少人提到西芹可以防癌，這是由於它所含的纖維，除了能加速腸蠕動外，還可縮短食物在腸道滯留的時間，減少致癌物與腸道黏膜的接觸。當然，西芹也含香豆素（coumarins），可以防止細胞被自由基（free radicals）破壞而出現變異，從而減少患癌機會。

除此之外，香豆素亦可增加白血球之活躍性，加強對腫瘤之免疫能力。最近，意大利研究人員比較中國哈爾濱肺癌患者及正常人士攝取蔬果的習慣，發現多吃西芹的人，患肺癌之機會大大降低；因此說西芹可以防癌亦是合理的。

### 減低患腸道疾病

西芹含豐富的非水溶性膳食纖維（insoluble dietary fibre），可增加糞便體積，促進及刺激大腸蠕動，將糞便排出體外，從而保持腸道暢通及預防便秘（constipation）。

若食物中缺乏纖維的話，糞便會變乾燥，移動過程會使腸壁的肌肉層變厚。所以，當大腸收縮蠕動時，腸道內的壓力便會不正常地升高，日積月累令腸壁較弱的地方逐漸向外突出，形成憩室症（Diverticulosis）。因此多吃西芹，能有效降低患上腸道疾病之機會。

此外，雖然西芹的水溶性纖維（soluble dietary fibre）含量不多，但它仍可能有降膽固醇之功效。不少動物實驗發現，西芹內之水溶性物質 3-n-butyl phthalide 有助降低血液中的總膽固醇，不過，這還有待更多的臨牀研究去證實。

### 減低骨質下降之速度

骨質疏鬆症是一種慢性疾病，患者的骨質下降，引致骨骼變弱和變脆，增加骨折的機會。

其實，骨質疏鬆症不限於女士，男士患上之機會也不少，正如香港中文大學二〇〇一年一項研究顯示，超過 20% 年齡 65 歲或以上的男士患有骨質疏鬆症，所以不論男女老幼亦要攝取足夠的鈣質。

西芹原來也是高鈣蔬菜之一，一杯西芹已有近 50 毫克之鈣質了。故大家可以多吃西芹，來幫助減低骨質下降之速度。



## 廣州市景點：越秀區

## 南越文王墓

南越文王墓，又稱為南越王墓，是中國西漢時期南越國第二代王趙昧（《史記》稱為趙胡）的陵墓。位於中國廣東省廣州市解放北路的象崗山上，在中國大酒店的北側，越秀公園西側。趙昧是南越國建國的第一代君王趙佗的孫子，號稱「南越文帝」，公元前 137 年至前 122 年在位。南越王墓被認為是嶺南地區已發現的陵墓當中，規模最大，隨葬品最多，墓主人身份最高的陵墓。該墓出土的陪葬品文帝行璽金印是中國考古發掘出土的第一枚帝印。1983 年在該地建樓宇時被發現，挖掘清理之後在原地建立起「西漢南越王博物館」進行保護，是全國重點文物保護單位。

秦朝末年，中原陷入了「楚漢相爭」的混亂狀態。公元前 203 年，南海郡尉趙佗起兵兼并桂林郡和象郡，以番禺為都城（今廣州市）在嶺南地區建立南越國。公元前 196 年，趙佗臣服於已建立西漢政權的漢高祖劉邦，成為漢朝的藩屬國。

公元前 137 年，趙佗去世，其位由次孫趙昧繼承，成為第二代南越王，號稱「南越文帝」。趙昧在位 15 年後於公元前 122 年去世，其位傳給趙嬰齊。趙昧死後陵墓建在南越國都城番禺內，即是現在的「南越王墓」。

南越王墓是鑿山建造的，在廣州市解放北路的象崗山上鑿入 20 米深的地方，用 750 多塊的紅砂岩築成。整個陵墓坐北朝南，成「土」字形平面，面積在 100 平方米左右，仿照「前堂後寢」的形制由七個墓室構成，前面三室分別為前室和東、西耳室，後面四室為主棺室、東西側室和後藏室。

陵墓內共出土隨葬品 1000 多件，包括金器、銀器、銅器、鐵器、陶器、玉器等，殉葬者 15 人，是嶺南地區已發現的陵墓當中，規模最大，隨葬品最多，墓主人身份最高的陵墓。其中絲縷玉衣和「文帝行璽」的金印最為珍貴，而殉葬者最為令人驚心。



## 關 穗 章

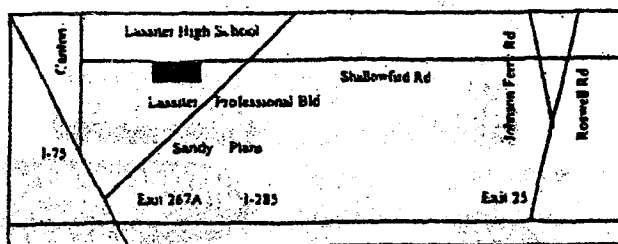
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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](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

- 全美地區協會會員
  - 亞特蘭大商業地區協會會員
- 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  
做經銷代理及  
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大同印刷祝您發

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



## 雪菜煮黃魚

- A. 2條 黃魚    B. 1杯 凍毛豆仁    C. 1湯匙 蒜末    D. 1湯匙 料酒  
                  ½杯 紅椒絲            1湯匙 薑末            1湯匙 生抽  
                  ½杯 蔥白粒            4安士 即食雪菜        1湯匙 魚露

### 做法:

1. 黃魚一定要選中國黃魚，去頭去尾除腸，清乾淨後再抹乾，備用。
2. 燒沸小半鍋水後，從冷凍箱拿出冰硬的毛豆仁，倒進沸水裡，沸後多煮一分鐘並熟。倒出來隔水。紅辣椒切絲，綠蔥白切粒。
3. C料蒜子拍碎，弄成蒜末。薑去皮切橫片，再搗碎成薑末。即食雪菜，市場上有一小包的賣，不用洗，打開倒下煮就成。
4. 用一平底不沾鍋，燒熱2湯匙油。把魚煎之兩邊金黃，拿出來，把油倒丟，把鍋洗乾淨。
5. 再用一點油起鍋，炒香蒜末，加入薑末，炒炒跟著倒進一包雪菜，拌炒幾下。
6. 接著把2條魚放回雪菜上面，倒進D料，及加一杯熱水。鍋煮至沸，放進B料，繼續煮2分鐘。
7. 把2條魚小心的搬上盤子。配料再拌勻，倒在魚的上面，完成。

請注意：煎魚有個妙方。先用多一點油，煎黃一邊，把鍋子拿開，離爐一分鐘才翻。待涼一下這個方法，魚皮就不沾鍋，煎出來的魚會很完整，很漂亮。

## 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為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

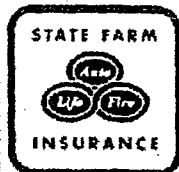
wendy@wendyleung.org

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保險代理人洽詢有關承保範圍、費用、服務及合約性問題  
State Farm保險保單、表格及所需通知均以英文書寫



**\*速遞匯款到中國客戶手續費只需\$6.50\***



**富国銀行**

**我們和你在一起的每一步的方式**

富國讚揚世界各地小企業所有者。我們致力於瞭解你和提供智慧解決方案，幫助您達到您的業務的財務目標。

若要瞭解更多，請致電 1-800-35-WELLS(1-800-359-3557)。  
或上網址 [wellsfargo.com/biz](http://wellsfargo.com/biz) 查詢

**Covering Cobb & Dekalb County**

**Daniel Alcantar** • Merchants Walk Store Manager • 770-578-2676

**John Carruthers** • Business Champion • 770-578-2659.

© 2009 Wells Fargo Bank, N.A.  
All rights reserved. Member FDIC  
(123648\_13501)

齊心同創 富足未來



# 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