



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

第二十三卷第三期(總二六一)
出版日期：二〇一二年三月二十日

www.gd-atlanta.net

亞特蘭大廣東同鄉會 2012-2014 年度第一次理監事會議 (會議僅請理監事及配偶參加)

時間:	2012 年 3 月 24 日, 星期六, 4:00PM
地點:	Chamblee International Village (國際村) 3375 Chamblee Dunwoody Road, Chamblee, Ga 30341 位於 Chamblee Dunwoody Road and New Peachtree Road (即唐人街福臨門海鮮酒樓對面)
議程:	1. 金秋舞會, 春節園遊會和春宴等節日事後會務報告。 2. 本會新一屆理監事改選, 希望各理監事都能抽空出席開會並提供意見。 3. 2012 年各項活動安排。
其他:	★其他臨時動議。

* * 請各位理監事務必撥空參加, 請準時到會. * *

RSVP 請電郭順瓊: 770-565-6507, 770-855-5492

PS. 各鄉親有意參加本會加入會員, 可致電給郭順瓊會長查詢.

ALZHEIMER'S DISEASE (AD) 上

阿爾茨海默氏病

腦神經細胞死亡造成的神經性疾病

董崑源醫師(重陽會會員)三月十四日演講的主題及內容. 資料由董崑源醫師提供, 後學重陽會會員 紀國芳代為整理製作 希望這些資料能讓各位更健康.

資料

- 全美國約有四百萬人有 AD.
- AD 發生在 65 歲以上的人.
- 有家族遺傳時, 年輕時 40-50 歲也可能患此病.
- 超過 65 歲後, 每增加 5 歲, 患病率則增加一倍.
- 65 歲為 4%, 85 歲則為 36%.
- 65 歲以上老人死亡原因中, AD 佔第九位.
- 在美國直接或間接的費用達到 1000 億美元.
- 每一位患者一生的開支約 174,000 美元.

症狀

- 阿爾茨默氏病患可再生活 20 年, 平均活 8 年.
- AD 患者會有「好日子」和「壞日子」時候.
- 例如, 一個早期 AD 患者在某一天很正常, 但第二天可能會難於想起您的名字, 或無法找到放在冰箱裏的牛奶.
- 爲了幫助人們瞭解此病的發展變化, 我們將 AD 分爲: 早期, 中期和晚期. (有的分爲七期.)

早期症狀

- 難於想起近期發生的事情和談話.
- 難於記住月份或星期.
- 失去理財能力.
- 常置身於社交環境之外, 冷漠置之.
- 做飯和購物變得越來越困難.
- 判斷力差--難於做出明智的決定.

(文轉下頁)

(文接上頁)

- 容易遺失物品.
- 在熟悉的環境中也可能迷失方向.

中期阿爾茨海默氏病

- 易怒, 多疑心, 反應過度和偏執狂.
- 神志恍惚.
- 反複提問同樣問題或口中總是念念有詞.
- 夜貓子(晚上不知疲倦, 與奮異常).
- 懼怕洗澡, 幻覺, 進食困難, 失禁.
- 聚集儲藏物品.
- 性行為異常.
- 暴力行為.

晚期阿爾茨海默氏病

- 不能溝通, 不能辨認人, 地點和物體.
- 不能照料自己, 喪失行走能力, 喪失微笑能力.
- 肌肉可能萎縮, 吞嚥可能困難.
- 可能發生癲癇.
- 體重下降.
- 大部份時間用於睡眠.
- 可能表現出需要吮吸物品.
- 失禁.

阿爾茨海默氏病的診斷

- 通過一系列的檢查後做出診斷.
- 在正常老化過程中出現的偶然性失憶, 情緒低落, 營養不良或藥物副作用等會產生與早期 AD 相似的症狀.
- 醫生通常先瞭解病情, 然後進行體檢, 同時也評估病人的認知能力(Cognition), 依此做判斷.

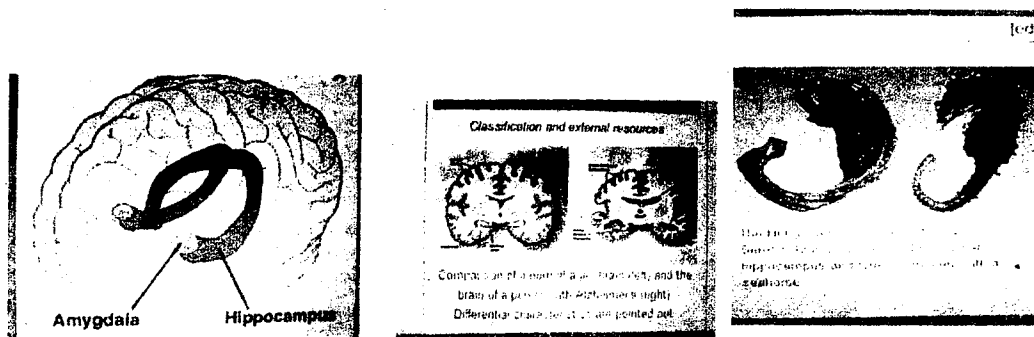
(文轉下頁)

(文接上頁)

- 初主診醫生可能會建議到指定 AD 評估中心

阿爾茨海默氏病 AD 和大腦

- 到目前為止,AD 的病因還不能十分確定.
- 人腦有 1000 億神經細胞. 每一細胞和很多其他的神經細胞連接成一網路. 每一組細胞有其特定的功能. 如思考, 學習和記憶中心. 其他如視覺, 聽覺, 嗅覺, 味覺和觸覺中心等.
- AD 的大腦病變的特徵是 Hypocampus 海馬區有 Beta-Amyloid Beta-類澱粉蛋白沉澱而結成的 Plaques 斑和 Tangles 纏結, 以阻斷細胞間的訊息傳達. 並瓦解細胞生存的步驟.
- 海馬區是學習和記憶的重要器官



診斷後的治療

- FDA 已經批准了四種用於提高記憶力和減緩 AD 病情發展的藥物.
- 第一種是 1993 年批准的塔克寧 Tacrine. 副作用大, 記憶改善令人失望 對肝臟會傷害. 很少使用.
- 其他三種新藥已被證明有改善記憶的效果. 副作用少. 1. Aricept 愛憶欣. 2. Exelon 憶思能. 3. Reminyl.

護理很重要: 早期護理, 中期護理, 晚期護理

阿爾茨海默氏病的十個徵兆

10 Signs of Alzheimer's— 1 記憶力喪失而影響或混亂日常生活.

- 記憶力喪失. 特別是忘記最近學習到的事. 其他例如忘記日期, 大事.
- 重複地問同樣的事. 需依賴記事簿, 電器類幫助記憶或家人來做平時自己可以做的事.
- 因年紀大引起的暫時性健忘症: 有時忘記名字或約會, 但是一會兒會記起來

10 Signs of Alzheimer's— 2 計劃和解決難題的挑戰.

- 開發和遵循一個計劃的能力改變了. 記憶數目的能力降低了.
- 不能記起非常熟習的食譜.

(文轉下頁)

(文接上頁)

- 對每月的賬單常漏失.
- 不能集中注意力.比以前費更多的時間做同樣的事.
- 因年紀大的暫時健忘症:偶然對平衡支票簿犯錯.

10 Signs of Alzheimer's— 3 有困難做好平時在家, 在工作, 在娛樂的熟悉工作.

- AD 患者有困難做好每日的例行工作.
- 有時有困難開車到一個熟悉的地方.
- 有時有困難平衡工作上的預算.
- 忘記喜歡遊戲的規則.
- 因年紀大引起的暫時健忘症:偶然需要別人的幫忙開微波爐或錄影電視節目.

10 Signs of Alzheimer's--- 4 對時間和地點的混淆.

- AD 患者對日期, 季節和時間會忘記.
- 有困難了解不是剛發生的事.
- 有時會忘記身處何處和如何到何處.
- 因年紀大引起的暫時健忘症:對日期和星期有時搞亂, 但後來記起來.

10 Signs of Alzheimer's--- 5 視覺影像和空間關係的困擾.

- 有些人有視覺的困擾, 這可能是 AD 的症狀.
 - AD 患者有閱讀的困難, 判斷距離和判辨顏色和對比的困難.
 - 對於感知的能力. 當他們經過一面鏡子時, 他們會誤會有別人在同一房間裡. 他們不知道他們就是鏡子裡面的人.
- 年紀大引起暫時性健忘症:可能是白內障問題.

10 Signs of Alzheimer's--- 6 會話或書寫用字的問題.

- AD 患者可能有困難聽懂或參與會話.
- 可能在會話中中斷而無法繼續會話, 或重複同樣話.
- 掙扎找用正確的字彙或字, 常用錯字. 如叫手錶為手鐘. 如叫 watch 為 hand clock.
- 因年紀大的暫時健忘症:偶然有困難用正確的字.

(文轉下頁)

10 Signs of Alzheimer's--- 7 亂放東西而無能力找回它們.

- AD 患者可能把東西置放在不常置放的地方.
- 可能遺失東西,而不能回頭去找回它們.
- 有時會誤會而指責別人偷走它們.
- 因年紀越大,這會更常發生.
- 因年紀大的暫時性健忘症:不時地誤置東西,如眼鏡或電視遙控器


10 Signs of Alzheimer's--- 8 判斷能力減低.


- AD 患者的判斷能力和決定能力有變化.
- 如處理錢財的能力變化,而把大筆錢付給電話推銷員.
- 可能不大注意打扮,不把自己穿戴得很整齊.
- 因年紀大而引起的暫時性健忘症:偶然才犯一次錯誤的決定.

10 Signs of Alzheimer's--- 9 從工作和社交活動中退出.

- AD 患者會逐漸從業餘愛好,社交活動,運動和工作企劃中退出.
- 可能跟不上愛好運動的同組隊員,或記不得如何完成做好業餘的愛好工作或遊戲.
- 因為這樣所遭遇到的經驗而儘量避免社交.
- 因年紀大引起的暫時性健忘症:有時對工作,家庭和社會責任引起乏味.

(下期待續)





李麗娟

專業房地產資深經紀
值得您永遠信賴
精專: 商業土地投資各種住宅買賣

公司: 404-236-0043
手機: 678-521-5214
Fax: 855-891-6088

地產網址: www.HouseOnline.us
全球網上購物網址: www.MaShopOnline.com
Email: Lindaly.realtor@yahoo.com

Linda Ly
Associate Broker



SBA Preferred Lender

Main Office
Doraville, GA
770-455-4989

Johns Creek Branch
At Abbotts Bridge Station
Johns Creek, GA
770-495-2423

Johns Creek Branch
At Medlock Promenade
Johns Creek, GA
770-344-0322

Asian Square Branch
Doraville, GA
770-457-5858

Gateway Branch
Opelika, AL
334-741-1300

Suwanee Branch
Suwanee, GA
678-482-2996

Duluth Branch
Duluth, GA
770-495-1774

Norcross Branch
Norcross, GA
678-689-0093

Sugarloaf Branch
Suwanee, GA
678-735-5150

CDARS Member

www.metrocitybank.com

SWIFT CODE: GMCBUS3A

SBA LOAN RANKED #1 IN GA (Fiscal Year 2009 - 2011 in total dollar amount)

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

記得“玫瑰玫瑰我愛你”的國語老歌嗎？玫瑰不但艷麗而且芬芳。自古以來，它是中外人士最喜愛的花之一。但是玫瑰有對土壤條件挑剔的壞聲譽。容易感染害蟲疾病而且需要經常的照顧。其實這些壞聲譽都起自于混種茶玫瑰(Hybrid Tea Rose)。它有一段時期裡，曾經非常流行而且苛求維護。但不是所有的玫瑰都像混種茶玫瑰那樣需要被嬌寵。例如薔香玫瑰(Rugosa)可以在海濱花園裡生長，受著沙和鹽的噴灑。又如有些玫瑰在長期被廢棄的農舍附近快樂地開出一朵朵的花。

如果種植玫瑰需要很少的時間去打理，又不要噴什麼農藥是最理想的。近十年來，由于品種改良，培育出許多新品種。培育玫瑰專家所面對的挑戰是要將幾個好的特點結合起來，使得維護低，花期長，花的形式美麗，花的顏色多樣化。如果計劃在院圃裡種些容易打理的玫瑰，以下是最好的選擇：

1. 灌木玫瑰 - 從前玫瑰種在玫瑰園內，一行一行相當整齊。現在很多人選擇適當的品種來配合美化院圃風景的需要。事實上，很多新低維護玫瑰被列為灌木玫瑰。可以當灌木來種植。不管是個別種或集體種都很好看。可以當作籬笆或和其他花草混雜一起種。也可以和多年生花草、一年生花、球莖花種成邊界植物。Knock Out和一系列的Easy Elegance是為維護低，抗疾病力強而培育成的玫瑰。Carefree Beauty, Dortmund, Kashmir亦有這些特點。

2. 地被玫瑰 - 為了私人或商業環境美化，對地被玫瑰的需求甚大。它們長不高，莖枝細長能向橫增長或攀延。花朵的本身不大，團聚成一束束。可以大規模種，三五成群地種，也可以個別種。讓它們生長在花園裡，斜坡上或蔓延在陽台牆壁上，都非常好看。Flower Carpet, Drift, Fairy, Lovely, Seafoam都不需要很多時間打理。它們長到三尺高，但在氣候溫暖的地方不止三尺高。唯一比較麻煩的，就是除雜草。所以在種植前最好徹底將之清除，然後用幾吋厚的護蓋物(Mulch)壓住以阻止新生雜草。

3. 老花園玫瑰 - 不是所有低維護玫瑰都在最近才被推出來，有些古董玫瑰例如Alba, Bourbon China, Gallica, Moss, Noisette在西元1867年前已存在。它們有些是從路邊或老墳場被救出來後繁殖普遍化的。如果它們能抵受長期的忽視自然蓬勃生長，那麼一個頂尖差勁的園丁也可以種成這些古董玫瑰。

低維護的玫瑰不需要特別照顧，但以下幾樣簡單的事可以做，確保它們茁壯成長。

1. 充足的陽光讓玫瑰長得壯，花開得多。一天最少要六個小時的陽光。天氣炎熱時，下午最好有遮蔭。選擇種植的地點要避免地勢低，容易積水的地方，也避免與其他植物擁擠在一起，影響空氣的流通。

(文接上頁)

2. 玫瑰喜歡偏酸性的肥料或土壤，PH酸鹼度在6到6.5之間。假如土壤測驗顯示酸度不恰當，可以加含有磷或鉀的肥料，並且種植前在土壤中拌入有機物。
3. 低維護玫瑰耐旱，但在種植物後的頭幾個月要定時淋水。根部建立後，徹底深入地淋一次水，不是多次用少量的水輕輕灑水。從上頭往下淋水會激發疾病，所以水要淋向根部，使用緩慢細流軟水管，透水軟管或滴灌系統。
4. 種植之後，把2到3吋厚的有機護蓋物加到根部周圍，但距莖部2吋遠的地方。
5. 避免把大量氮肥傾倒給玫瑰。否則玫瑰花開得少但枝葉茂盛，而招引疾病虫害。

貼士：家裡空氣排毒，家中的毒素來自建築材料，地毯，塑料，黴菌。它們被困在室內，與日俱增。解決的方法是種些熱帶植物。美國宇航局(NASA)已經證實一些植物能吸收空氣中的污染物。例如和平百合(Peace Lily Philodendron)，吊蘭(Spider Plant)，Golden Pothos，Corn Plant和其他Dracarnas。

香港人講古：

渡海小輪

八、九十後的年輕人應該很難想像海底隧道建成之前，香港人如何橫渡維多利亞港。當年的天星小輪及油地小輪是香港人過海的主要交通工具。

渡海輪上層及下層有不同收費，上層較舒適、收費較昂貴，而下層費用較便宜，但乘客要忍受船艙嘈雜的機器聲。不少人都喜歡站在船頭，迎海風看海浪，真是別有一番風味。

海底隧道建成前，汽車渡輪是唯一的汽車渡海工具，穿梭中環碼頭及佐敦道碼頭的汽車渡海小輪不但可載數以百計乘客，同時可運送二三十部車輛，由於搭載量甚高，從遠處望向碼頭，它就像一張吞嚥數十輛車的大嘴巴，有些孩子會戲稱這種體積龐大的渡海輪為「大口扒」。

不少車主，都會緬懷當年汽車渡輪的舒適，當年的車主不似現在要在隧道口爭先進入隧道，只要把車輛泊好在船上，就可以悠閒地走到小賣部購買即食麵，一邊用膳一邊欣賞維港兩岸風光，非常愜意。

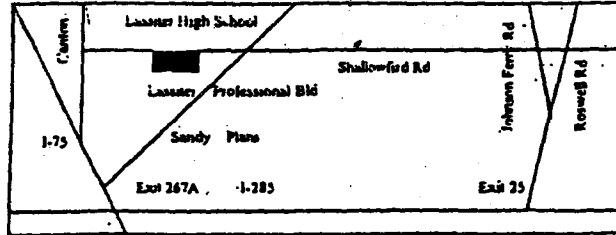
自1972年海底隧道通車、其後地鐵尖沙嘴至中環段通車後，渡海小輪客量減少，而「大口扒」也被淘汰，現只提供危險品車輛渡輪服務。今日，渡海小輪仍是旅客遊覽維多利亞港首選的途徑，但身為香港人的你，又有多久沒有乘坐過渡海小輪？



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



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」

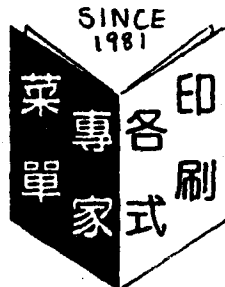
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝敬登

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

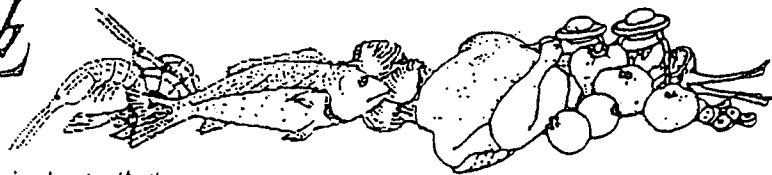
電話 Tel: (770) 458-8588

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



西式咖哩雞

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| A. 2 磅 小紅馬鈴薯
1 茶匙 鹽 | B. 5 磅 雞上腿
1/3 杯 魚露
3 湯匙 咖喱粉 | C. 10 片 香葉
1 個 洋蔥粒
1 杯 西芹粒
1 罐 雞湯 |
| D. 1 個 洋蔥粒
1 個 黑椒粒
1 罐 雞湯 | E. 1 個 紅甜椒粒
1 個 綠甜椒粒
2 罐 楊協成咖喱醬 | F. 1/2 杯 水
3 湯匙 薯粉/粟粉
1 湯匙 雞精 |

做法:

1. A 料馬鈴薯，最好是早一天，用 2 杯水加鹽，煮半小時。熟後除皮，放進冰箱待冷，讓薯肉收緊，放下咖喱雞前，用微波爐弄熱。
2. 雞腿去皮除肥，洗洗，放進一大煮鍋裡，加入魚露和咖喱粉拌勻待醃 30 分鐘。
3. 跟著加入 C 料，煮沸後繼續煮 15 分鐘。
4. D 料切粗粒，用 1 罐 14.5 安士雞湯打碎，倒進在煮的雞裡，繼續煮至沸，改小火煮 10 分鐘，放進用微波爐弄熱的馬鈴薯。
5. 倒進 E 料(楊協成咖啡醬每罐 14.5 安士)煮至沸。
6. F 料，水，粉和雞精調好，倒進鍋裡，稍拌拌，待沸並可熄火。試味，如果喜歡咖喱味更濃的人，這時還可添咖喱粉。

這道菜，準備材料比較多。但如果把材料分組準備好，煮沸後繼續煮 15 分鐘，接下來放入其他料。這一大鍋咖喱雞，共煮 35 分鐘並完成，日後夠吃幾頓。注意，千萬不要煮太久，煮爛了就不好看了。這道咖喱過 2 天吃更入味，更好吃。

這菜味道濃郁，要用白飯配食，喜歡吃咖喱或愛用醬汁淋在飯上的人，吃這頓咖喱雞，一是會覺得很享受。

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

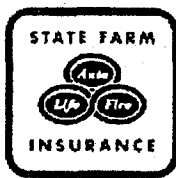
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

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 保險代理人洽詢有關承保範圍、費用、服務及續約性問題

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 *

WELLS
FARGO

我們和你在一起的每一步的方式

富 國 銀 行

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 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