



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

www.gd-atlanta.net

第二十四卷第六期(總二七六)

出版日期：二〇一三年六月二十日

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

贈 閱

廣東同鄉會麻將比賽 已於在六月九日完滿結束

二零一三年廣東同鄉會麻將比賽已於在六月九日完滿結束。今年初賽有六檯麻將，有些參賽者攜家帶眷來打氣，場面相當熱熱鬧鬧。參賽者在檯上較高下時，而其家眷則互相聯誼，氣分相當之好。經過初賽後，八位最高分參賽者進入決賽，然後高分三位參賽者成為今年冠亞季軍。比賽過程相當激烈，其中有幾位參賽者在初賽時表現甚佳和得分很高，但不幸在決賽時，手風不順而未能勝出。相反在初賽時表現平常，而在決賽時表現特出而獲勝。希望各參賽者和鄉親明年再參加，落敗者能捲土從來，再決高下。

今年勝出者：冠軍葉友莊先生；亞軍孫謙才先生；季軍華國鋒先生。

本會在此特向副理事長鄭茂發先生致謝，他在當天早上特別泡製香濃咖啡和熱茶供給工作人員和參賽者享用。並謹此向梁經穗，梁國明，蔣依，李秀鋒，黃武宣，沙國華，余周強和郭順瓊會長等致謝，他們在場地協助和接待參賽者及其家眷。

蘆薈(Aloe Vera)這種植物不但可以減少燒傷的疼痛，對於身體健康也有許多好處。

市面上有數不盡的產品含有蘆薈成份，尤其是藥物和化妝品。

蘆薈原產在非洲。是肉質植物被暱稱為「療灼傷植物」。它的葉子被破開後會流出濃稠，光亮的液体。它可以撫慰輕度的燒傷。它是一種室內植物，在一般花園中心(Garden Center)都可以買到。它厚厚的葉子直立生長，呈灰綠色，葉邊緣有鋸齒。野生蘆薈高為2至3呎。室內花盆種的約一呎半到二呎。除了用在輕度燒傷外，蘆薈還有其他用途。據研究報告，它可以促進細小傷口的癒合和輕度皮膚感染的復原。液汁有保濕性能。這種性能倍受化妝品出產商追捧。這些產品包括乳液，彩妝，洗髮水甚至衛生紙。

關於蘆薈製成的飲料有互相衝突的研究結果，有些研究報告指出含有蘆薈的飲料可以緩解胃灼熱(Heart Burn)，腸易激綜合性(Irritable Bowel Syndrome)，甚至改善血糖和血脂。但是要小心，在喝以前要三思。蘆薈飲料的價值缺少可查的証據。另有研究報告認為蘆薈飲料沒有價值，而且具有輕微刺激性。也有研究報告把蘆薈液汁列入有輕微毒性的一類。攝入體內可能會引起腹部絞痛和腹瀉。

在室內種蘆薈要放在有陽光照射的窗口。花盆中的土，最好用專門為仙人掌和肉質植物而製成的組合物(Potting Mix)。蘆薈和其他肉質多汁的植物一樣，很容易因為過度淋水而快速死去。千萬不要把花盆坐在有水的碟子上。它不怎麼需要肥料。最多一年一，兩次。在春季或秋季施用仙人掌肥。虫害問題也不尋常。室內蘆薈偶而有蹣虫，水蠟虫，蚧或蚜虫的攻擊，通常用肥皂水沖噴就可以解決。對貓狗有毒會引起嘔吐，抑鬱，腹瀉。所以要把蘆薈放到貓狗到不了的地方。在美國只有在無結霜期的地方(種植區9到11)，蘆薈才能全年種在室外，在北方氣候環境下，生長在室內，夏天時移到室外。為了讓植物逐漸適應環境，先搬到部份陽光照射的地方，停留幾天。如果直接從室內移到全日陽光下，植物會被陽光漂白而且變棉軟。這和把植物留在冰點以下溫度的結果相同。

很容易繁殖蘆薈。等到母株旁的地面上，長出旁枝或幼蘆薈時，用利刀割離它們。把幼蘆薈種在比較小的花盆中。幾個星期內就會長出根來。

貼士：

漂亮的天然空氣過濾器。大家都知道房子內的空氣中含有各種毒素。它們源自清潔產品中央冷暖空氣調節系統，甚至傢俱。環保署(EPA)說，這些污染物是身體健康

(文接上頁)

五大威脅之一。但常見的室內植物被列為一些最有效的天然空氣過濾器。有些植物的葉子吸收空氣中的化學物質，而另外一些植物的根把污染物轉變成它們的營養和能源。最能淨化空氣的植物是：Lady Palms， Rubber Plants， Golden Pothos， Peace Lilies， Syngonium。把一或兩棵這些植物放在逗留最長時間的地方，將會使人享受到清潔健康的空氣。

溫馨提示：

1) 本會會員如果未付交本年度(2013)會費者，請將支票寄往本會。

抬頭人: Kwong Tung Association of Atlanta

地址: Kwong Tung Association of Atlanta
5137 Hampton Lake Drive,
Marietta, Ga. 30068

家庭會費 \$20 ； 單身會員 \$15 (會費以年繳納一次為計，並以三月一日為期)
或可至電郭順瓊會長查詢 Tel: 770-565-6507

會員除了被邀請參加本會舉辦的活動外，本會也會免費寄上廣東月刊到府上。
本會歡迎新會員加入，多謝支持！

2) 本會將於8月舉行保齡球比賽，正確日期及地點將會在下期月刊及各大報章公佈。這項活動男女老少皆宜，希望各會員和鄉親都能踴躍參加。

只停一站，財路全開



張麗 (文太太)

財經分析專家、商管碩士

六十五歲了?請馬上聯繫我!

了解老人醫保(Medicare):

- 免費處方藥(Part D)保險
- 免費牙醫及視、聽力保健
- 免費醫療保健用品
- 免費參加健身俱樂部
- 更多免費的醫護服務

還提供以下的服務:

- 個人、公司醫療人壽保險
- 個人、公司退休福利計劃
- 私人、商業房地產貸款

誠征
經紀人

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com

電話: 678-772-5390

Website: askzhangli.blogspot.com

創業篇： 賀卡生意 仍有可為 每張利潤至少五成

過時過節，選購創意獨特的心意賀卡是一種樂趣。

但當見到設計沉悶、毫無創意的賀卡時，不禁心想：「咁都可以拎出來賣？」

自問設計獨特，有意投身賀卡市場，只需擁有電腦一台，聯絡有質素的影印公司一間，以及到每間商舖「敲門」推銷的勇氣，能賺錢之餘，啟動資金亦不過三兩千元。

西門菲沙大學(SFU)商科畢業的Valerie Lau，年過三十，五年前開始創立她的賀卡設計事業Designs by Val，在大溫地區已有近三十個零售點，而遠至安省、沙省、阿省，甚至美國都有售賣其作品的商舖。這款「Made in Canada」的賀卡生意跨省越國，從設計、包裝、聯絡、郵寄都一手包辦，靠她一人之力讓生意愈做愈大。

大多數的生意創立都因興趣而起，Valerie亦不例外：「在商學院畢業後，我沒有即時進軍賀卡市場，反而學以致用，一邊工作一邊觀察，為我日後自立門戶打好基礎。」賀卡設計只屬Valerie的閒時興趣，自二零零七年起， she就把這份興趣變成一種全職生意。

在家辦公，免除租金、裝修、燈油火蠟的壓力，只要一部電腦已能成事。「其實賀卡設計可以用人手繪畫，但我希望創作多元化的設計效果，所以花數百元購買了專業的設計軟件。」這類專業設計軟件，網上售價約七百至八百元不等，可算是Valerie的第一筆投資。

設計完成後，就需要找尋市面上不同的影印公司測試效果。「每間公司的紙質、油墨、或價錢都不相同，所以最初只印製小量賀卡以測試質量。」Valerie較推崇全本土創作的賀卡產品，從設計到製作都是加拿大出品，就算國外大量影印的價錢可能更加便宜，但她仍堅持在溫哥華製作，卡背印上「Made in Canada」字樣是Valerie所追求的本地品牌。「身邊朋友都希望所送贈國外親友的賀卡上，有印上加拿大出品的字樣，以表示其賀卡的獨特性，所以我相信一站式的加拿大製作賀卡會受人歡迎。」

Valerie製作網頁，把數款印刷完成品上載互聯網，讓來自世界各地的人都可選購她的作品。但原來網頁只是副手，要讓賀卡正式在溫哥華地區發售，靠的還是個人「腳骨力」：「親身到每間店舖『敲門』自薦，我攜帶數款作品，聖誕卡、感恩卡、生日卡等都準備充足，讓老闆可以親手測試賀卡品質，我還製作了一本目錄冊，把剩餘的款式都歸納其中。幸運的是，我前往的第一間店舖就成功推銷作品。」厚·面皮到各大文具店、花店等「敲門」推銷，Valerie說當初至少走遍了十多二十間的商舖。

零售店主初期不會大手入貨，只會購入小量賀卡測試反應，如銷售理想才會繼續入貨。每到一間店舖時，Valerie都要視察行情，如店舖正售賣款式類近的賀卡，就會另覓別處。她說，店主人貨數量因人而異，每款賀卡一般都會購入五十至八十張不等，無論是影印店

(文轉下頁)

(文接上頁)

提貨，又或送貨到本地各店舖，她都一手包辦，減少運輸成本，至今在溫哥華出售其賀卡的商店已接近三十間。至於加拿大其他省份，甚至美國，Valerie就透過網站與他們聯絡，然後把賀卡運送到各省各地，「我當然不能到省外每間店舖進行視察，所以依靠的就是互聯網推廣，我負責包裝郵寄，而郵費則由他們承擔。」

近九成的客戶都是店舖東主，而其餘的則是網上訂購，Valerie每次影印賀卡時，印製的數目都會比訂單多，留放家中應付「散客」。「他們在網上訂購，可能只是三四張，我就會從家中「貨倉」抽取儲貨作郵寄，而對方則用信用卡付款，方便快捷。」

看似賀卡設計已是夕陽工業，但Valerie的生意卻運作了五年多，她說，原來賀卡設計在本地仍然是競爭激烈。「電子賀卡只是曇花一現，市場對賀卡需求仍然龐大，始終傳統賀卡予人感覺實在，而且成本較低，利潤高，所以仍有市場價值，每年都不斷有新人加入。」

出售賀卡雖是蠅頭小利，但Valerie認為其利潤比「打工」還要高：「要確保每張賀卡能賺取至少五成的利潤，才能保持生意的持續性，如果利潤不過五成，則要檢討是否成本過重，或是設計不夠暢銷、影印費用偏高，看似容易的小本生意，要留意的事情卻有很多。」

聖誕節是銷售高峰期，其次是情人節、感恩節及母親節，所以九月或十月前必須把賀卡送到零售店舖上架。「十月過後，便要埋頭苦幹創作新一年的賀卡款式。而過了聖誕節和新年，亦要開始聯絡各間零售店舖，總結及檢討哪一款賀卡設計受歡迎，哪一款最好賣，然後商討來年入貨數量及價錢。節日過後的跟進工作不容忽視，是與店主建立良好關係的契機，當然都是由我一手負責。」這門賀卡生意，集設計、運送、估價、聯絡於一身，看似簡單，但付出的時間比其他工作還要多，沒辦法，賺錢之餘，亦是Valerie的興趣。



Linda Ly
Associate Broker



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



關 穗 章

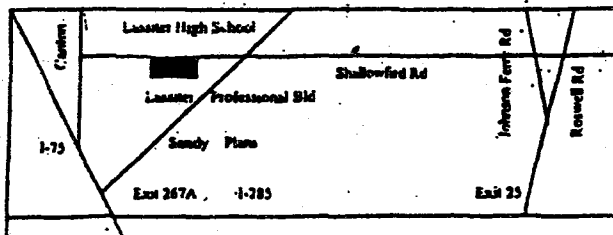
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

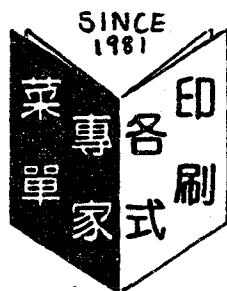
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷廠敬啟

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

家庭護理服務

幫助申請進入華人老人中心

已有Medicaid醫療補助人士

電Alfred 678-390-2988

可以幫助你們找到說語華的照顧者。家居護理服務：個人的照顧服務員等包括

有以下。*準備膳食 *家政服務和清潔 *援助個人衛生 *送往醫生診所

*幫助申請應急響應系統 *幫助拿藥 *與幫助申請進入老人中心

醫療補助資金計劃，為低收入和殘疾老人，這將助於老人們留在家中，可避免

住在養老院中。誰可以有資格？低收入和殘疾老人。請致電詢問



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

健康生活:

男人的科學健康生活

睡沙發快速恢復精力 傾訴紓解壓力

起床後鍛煉5分鐘，不僅為身體充電，而且能加倍燃燒卡路里。很多人誤認為晨練必須5點鐘爬起來跑上幾公里，其實是不必要，也不太現實的。你只消花5分鐘，做做俯臥撐和跳躍運動，使心率加快，就能達到理想的效果；要麼對著鏡子沖拳100下，感受那種能量積蓄的過程。

健康生活 6 法

1.睡沙發

假如你和愛人吵架，你不得不睡沙發，你不用內疚或怎麼樣。偶爾睡睡沙發對治療失眠有奇效。很多人都說失眠跟自家的臥室有關，美國的一項調查發現，72%的男人在沙發上睡得不錯，只有27%的人說在老婆或女友身邊睡的還可以。

2.鍛煉背部

「背多分」型的男人往往受到殊遇，不僅如此，強壯的背部能讓你工作起來比別人更輕鬆，不覺得太累。鍛煉背部最有效的方法是用劃槳器，注意姿勢要正確；腳放平，膝蓋微曲，雙槳恰到好處地停在胸部。

3.十點加餐

即使早餐吃得不錯，到上午十點半，前一天儲存的糖原也差不多用沒了。你要想在一天剩下的時間仍像剛充完電，這時就必須加加餐。一塊巧克力，或者一根能量棒、幾塊餅乾，補充能量以外，還能有效避免午餐暴飲暴食。

4.交樂觀的朋友

樂觀、精力旺的朋友或同事人見人愛，他們積極的情緒總能感染周圍的人。不僅要和聰明有才華的人交往，更要和那些充滿熱情，積極向上的人交朋友。跟一個悲觀、喜歡抱怨的人一起呆上30分鐘，你的能量就會被間接耗盡。

5.補鐵

如果你體內鐵的儲存太低，身體就不能製造血液中運載氧氣的血紅蛋白，人就容易覺得累。最好的補鐵辦法是通過飲食，採用食物療法，含鐵質豐富發熱有動物肝臟、腎臟，其次是瘦肉、蛋黃、雞、魚、蝦和豆類。

(文接上頁)

6.多看喜劇

笑一笑，十年少。

笑能鍛煉面部肌肉，改變你的面部迴圈，從而提高注意力。英國科學家近日公佈的研究表明，儘管快樂不像俗語形容的那樣能挽留青春，但每天保持愉悅心情的人確實更健康，罹患心血管病、糖尿病的風險更低。

科學生活 7 法

現代化快節奏的生活，不僅需要你的刻苦耐勞、聰明機智，還要求具有旺盛的精力。以科學的方法調整身心，隨時令人感到充沛精力與敏捷思維。

1.晨練5分鐘

起床後鍛煉5分鐘，不僅為身體充電，而且能加倍燃燒卡路里。很多人誤認為晨練必須5點鐘爬起來跑上幾公里，其實是不必要，也不太現實的。你只消花5分鐘，做做俯臥撐和跳躍運動，使心率加快，就能達到理想的效果；要麼對著鏡子沖拳100下，感受那種能量積蓄的過程。

2.養成喝水習慣

處於缺水狀態的你，會時常感覺衰憊。清早起來先喝一杯水，做一下內清潔，也為五臟六腑加些「潤滑劑」；每天至少喝進去一升水，不過也不是多多益善。

3.講究吃早餐

美國有研究發現，不吃早餐的人身高體重比(BMI)偏高，也就是體重超標，還愛犯困，做事無精打采；講究吃早餐的人則精力充沛得多，身形也相對勻稱。最營養健康的西式早餐是：兩片全麥麵包、一塊熏三文魚和一個番茄。全麥麵包含有豐富的碳水化合物和纖維；番茄的番茄紅素有利於骨骼的生長和保健，並且對前列腺疾病的預防很有好處；三文魚中豐富的脂肪酸和蛋白質對身體更加有益。

4.多傾訴，多紓解

性格也能調節疲憊。荷蘭的一項研究表明，在工作中內向、害羞的人更容易覺得累，而外向的人精力更足，這是因為愛跟人交談的人善於發現樂趣，把自己的煩惱、壓力及倒楣事一股腦說出來，就不會覺得累和無聊，相反地，喜歡安靜、獨處、不愛社交的人缺乏這種紓解压力的管道，時間長了，必然感覺不堪重負。

(文轉下頁)

(文接上頁)

5.坐有坐相

坐姿不良，走路踢裡踏拉，聳肩腆肚，這些通常是你能量已耗幹的表現。在辦公室一坐就是七八個小時，如果不能保持正確的姿勢，反而會覺得更疲勞。不管是站還是坐著，應當收腹立腰，放鬆雙肩，脖子有稍稍伸展的感覺。

6.張馳結合

工作中碰到難題，一時半會兒又沒法解決，不如稍事休息，如去倒杯茶，換換腦筋，然後接著幹。累得快透不過氣來時，深吸一口氣(數3下)，然後呼出來(數6下)；或者翻翻體育雜誌，上網流覽娛樂八卦，找誰聊幾句，說不定靈感在不經意間就來了。

7.站起來接電話

站著打電話借機舒展舒展筋骨，一邊深呼吸，使富含氧氣的血液流進大腦。這個簡單的變化能让你幾個小時都精兩倍旺。

粵語俏皮話歇後語 (4)

棺材鋪拜神——想人死(字面意思)

阿蘭嫁阿瑞——類鬥類(自己人打自己人)

周身刀——無張利(有很多技能，但沒一樣精通)

神仙放屁——不同凡響

生蟲拐杖——靠唔住(靠不住)

番薯跌落灶——該煨(自找倒楣，自討苦吃，自己揀來衰)

老公潑扇——淒(妻)涼

和尚擔遮——無法(發)無天

單眼仔睇老婆——一眼睇晒(獨眼龍相親，一目了然)

水兵對水手——水鬥水(也是自己人打自己人)

隔年通勝——唔值錢(過期貨，不值錢)

幡杆燈籠——照遠唔照近(燈下黑，照，也指關照，有時指不會做人關照疏遠的人多過關照親近的人)

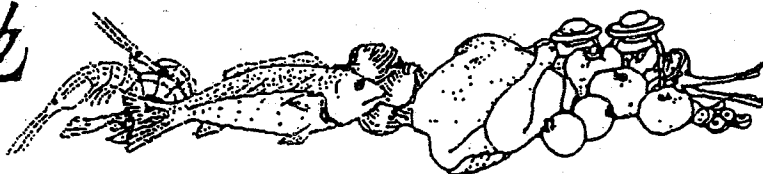
三元宮土地——錫(愛惜)身(相傳三元宮的土地神像是用錫鑄的，愛惜自己的身體)

陸文庭睇相——唔衰螺黎衰(肆意也是自找倒楣了，陸文庭此事，也是有典故的)

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



山藥排骨湯

A. 1½ 磅 鮮山藥

B. 1½ 磅 排骨

C. 10 朵 花菇

D. 5 片 鮮薑

E. 1/3 杯 枸杞子

1 湯匙 白酒

1 茶匙 鹽

1 茶匙 雞精

做法:

1. 山藥刨皮，切成3/4吋正方形粒。(山藥的沾液會使手發癢，如果把醋塗在手上才刨，手就不會癢了。)
2. 排骨只用小骨串著肉的那一段(約買2磅，只有一半可用，其他留著日後煲湯用。)排骨焯焯不留用。
3. 冬菇洗洗泡軟。除腳，一個切成四粒，用1杯水放進微波爐煮2分鐘，待用。
4. 枸杞子洗洗留用。
5. 用一大鍋，放入3/4加侖水煮沸，放入已準備好的山藥，排骨，花菇，D料的薑和酒。大火煮沸後，再煮15分鐘，熄火。不要開蓋，讓蓋著燜20分鐘。
6. 吃前放入枸杞子，鹽，雞精。再煮至沸即成。這個湯最好不要久煮，久煮山藥會爛，排骨也失去肉的鮮味了。

這道山藥湯，易做又好吃，還是一道滋補的上等補品。

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.hwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

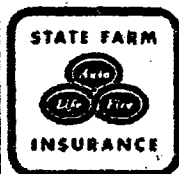
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

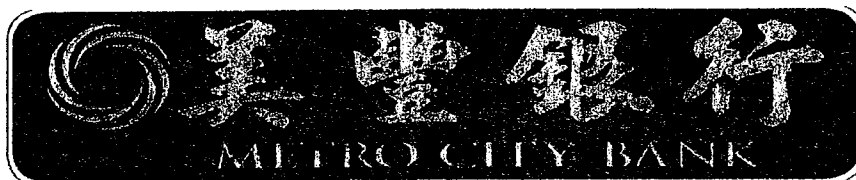
做個好鄰居，日日好安心

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





聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行(SBA Preferred Lender)

Main Office

**5441 Buford Highway, Suite #109
Doraville, GA 30340
770-455-4989**

Duluth Branch

3725 Old Norcross Rd.
Suite #A
Duluth, GA 30096
770-495-1774

Sugarloaf Branch

1295 Old Peachtree Road
Suite #180
Suwanee, GA 30024
678-735-5150

Suwanee Branch

2790 L'ville-Suwanee Rd.
Suite #105
Suwanee, GA 30024
678-482-2996

Johns Creek Branch

At Abbotts Bridge Station
10820 Abbotts Bridge Rd.
Suite #140
Johns Creek, GA 30097
770-495-2423

Norcross Branch

5495 Jimmy Carter Blvd.
Suite #167
Norcross, GA 30093
678-689-0093

East Alabama Branch

1805 Gateway Drive
Opelika, AL 36801
334-741-1300

CDARS Member

www.metrocitybank.com

SWIFT CODE: GMCBUS3A

聯邦中小型企業管理局貸款總額全喬治亞州第一名(2009 - 2012 年度)

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