



廣東月刊

Please put
stamp here.
The Post Office
will not deliver
mail without
postage.

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十五卷第十二期(總二九四)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年十二月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會(2012-2014)第九次理監事會議

廣東同鄉會2012-2014年度第九次理監事會議於12月7日下午2時在位于Doraville中國城附近的國際村舉行。會議由會長郭順瓊女士主持，與會的理監事有25人。會議主要討論會內人事變動，明年春宴和春節園遊會活動安排，還有討論對明年活動的一些建議。

會議首先由郭順瓊會長代表本會向全體理監事致謝，感謝他們這麼多年來對本會做出的巨大貢獻，同時對他們一直團結合作，齊心協力為本會工作的精神表示讚賞。跟著郭會長提出了調整本會工作的一些建議。經全體理監事一致表決，郭會長升為本會永久榮譽會長，沙國華接替會長職務，鄭茂發繼續擔任本會副會長。雖然郭會長會逐漸減少會務的參與，但仍會繼續輔助本會工作。

然後，郭會長同大家商議即將到來的春節園遊會和本會春宴的事務安排。春節園遊會將會在明年2月21，22兩日在華人活動中心舉行。理監事們商議引入一些新的小吃，增加新意，更多地展現廣東文化。具體菜式會由本會美食專家李坤華女士同相關理監事評估後決定。

會議下一個議題就是明年春宴。日期已定於明年3月7日假喜萬年大酒樓舉行。各項準備工作已經展開，包括菜單的定制，娛樂節目的安排，都在緊密進行中。晚宴售票即將開始，有意參加的同鄉及僑界好友請密切留意。

最後，理監事們還簡單討論了明年其他各項活動的安排，提出了一些改進的意見，爭取明年的活動會辦得更好。

特此感謝鄭茂發副會長提供的香濃咖啡和茶包，郭會長帶來的點心，以及伍建邦理事贈送的2015年年歷，同時感謝國際村為本次會議提供場地。

冬末通常是季節性修剪的時候。當第一次把刀落在一棵健康植物上時，會有種猶疑不決的感覺，怕殘害或殺死了植物。但這只是初次嘗試才會有的恐懼。以下是一些常識，有助於降低修剪落葉矮樹的焦慮。

問題一：一年之中，什麼時候適合修剪？通常植物反應最好的是在晚冬或早春修剪，植物恢復快。有些植物必須依照開花季節的規則。夏天和秋天開花植物，除了某些繡球花以外，它們的花蕾在當年長出的新枝條上形成，所以在休眠季節中，可以隨時修剪。但春天開花的植物，例如 Lilacs、Bridal Wreath Spirea、Forsythia 和一些夏天開藍色或粉紅色花的繡球花(Hydrangeas)。要在花開過之後，馬上就修剪。因為花開在老枝條上。這些植物的花早在開花前的一個夏天已構成並安置了花蕾。

問題二：那一種灌木需要修剪？大多數的植物需要修剪以建立一個強大，有吸引力的框架。另外原因是除去死掉，患病，昆蟲出沒，交叉，摩擦或損壞的枝條。總之，要有個目標才去修剪。一棵品種優良，種植場地適當的植物，不怎麼需要修剪。一棵種在場地不夠大的植物，必須經常修剪以控制生長。一棵整齊帶幾何形狀的植物需要定期修剪以維持其形狀或景觀。

問題三：修剪有什麼好處？除了建立一個強有力的框架，適當的修剪可以保持植物健康，改良整體外觀。例如 Viburnum、Lilac、易受介殼虫(Scale)或螟虫類昆虫(Borer-Type Insects)侵害。如果定期修剪，除去老枝條，促成新生長。新生長的部份不易長虫。例如 Red-Twig Dogwood，在把棕色舊的枝條從地面高之處剪去新生枝條的顏色更加美麗多彩。適當的修剪也可以敞開植物讓多一點陽光，照射到莖枝，而減少疾病，增多花朵和果實。

問題四：修剪有什麼技巧？觀察植物，讓它作引導。

漸進修剪法 — 例如 American Cranberry Bush、Viburnum、Spireas、Lilac、Forsythia、Red-Twig Dogwood 不斷產生新莖。如果每年除去幾個粗厚的莖。重複 3 到 4 年之後，將有一棵較小的植物，從上到下長滿葉子。

復興修剪法 — 用來振興老或過度生長的灌木。它涉及切割全棵植物。Privet、Japanese Spireas、Potentilla 可以用這方法。把所有莖切到離地面 4 到 10 吋高。這方法對植物和園丁都有壓力。用這方法之前要確定植物能否忍受。即使能容忍這種嚴重的修剪，也不一定是最好的方法。植物把所有能量集中在新生長點，因此它可能長得比所喜歡的要高。有些灌木例如 Potentilla、Japanese Spireas 在修剪後變得有些垂軟。


(文接上頁)

維持植物健康和天然形態的修剪法 - 所有的切割距離壯健的分支處 1/4 吋的地方，切口斜成一個小角度。或切割成高度與地面平。否則太近或太遠都會產生樹柂。這種死的末梢是昆蟲和疾病的門廊。把一棵植物修剪成上窄下寬，讓陽光射到所有部份。使植物從地面到頂端都有葉子。因為新芽決定新部份生長的方向，除去向內生長的芽，以訓練植物向外四周生長，而不是向中心生長，如此減少將來修剪工作。

問題五：隔多久修剪一次？可惜這沒有固定的時間表。氣候，生長條件，維修方法和植物品種決定生長速度及修剪的需要。普通規則是一旦發現病變，昆蟲出沒或損壞的枝條馬上剪除。一棵幼樹要等一年或二年，根固定之後才開始訓練和塑造它。依據需要去修剪以維持大小；鼓勵抗虫害力強的新枝條；改進樹皮的顏色；花和果實。樹籬每季節修剪一次或二次以維持有規格的外貌。

問題六：我需要什麼工具？它們需要消毒嗎？修剪用的刀有幾種？如果枝條直徑小於 1/2 吋，用旁路手動剪(Bypass Hand Pruner)。它有兩個鋒利的刀片，像剪刀一樣，使切口明確乾淨，它是園丁必須有的。鐵砧修枝剪(Anvil Pruner)有一個鋒利的刀片，另一片平鈍，這種剪刀可以粉碎莖枝，應當只有用在除去朽木。長柄修枝剪刀(Looper)，可以加長伸入灌木中的深度，切割直徑較大的莖枝。依製造商的指引來決定長柄剪能剪多粗的莖枝。在一般情況下，千萬不要切那些直徑粗過兩個刀片合起來的寬度。短葉刀片鋸，適合鋸大枝。它可以順利完成茂密灌木林的修剪。手操或電動樹籬剪應該只用在作籬笆的植物，或有規格帶幾何圖案形狀的裝飾植物。這種剪刀，一次剪數條莖枝。雖然可以加速修剪過程，但它消除了植物自然形狀，並且產生許多樹柂，增加虫害，疾病的入口處。在切割過程之間，把 10% 漂白溶液或酒精塗在刀片上，可以防止疾病漫延到整棵植物。

只停一站，財路全開



張麗
(文太太)
财经分析专家、商管硕士

六十五歲了？請馬上聯繫我！
了解老人醫保(Medicare Plans)

- * \$0 月費 PPO、HMO 保險 (part A、B、D)
- * 免費牙醫及視、聽力保險
- * 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

還提供以下服務

- * 個人、公司醫療保險
- * 個人、公司關鍵人物人壽保險 (免費贈送“生前利益”理賠附約)
- * 退休儲蓄 - 贈送 15% 獎金。
- * 年回報率 6% 以上 * 商業貸款
- * 商業貸款

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com
電話: 678-772-5390
Website: askzhangli.blogspot.com

**誠征
經紀人**

一、冬季需進補

冬季是一個寒冷的季節。中醫學認為，冬令進補與平衡陰陽、疏通經絡、調和氣血有密切關係。女人由於本身體質虛寒，身體抵抗能力低下等，在寒冷季節，更宜進行食補。這對改善營養狀況，增強機體免疫功能，促進病體康復等方面，更能顯示出藥物所不能替代的效果。

中醫古籍《內經》說：「春生、夏長、秋收、冬藏，是氣之常也；人亦應之。」又說：「冬三月者為封藏。」也就是說，一到冬三月，正是養精蓄銳的大好時期，這時人的皮膚肌腠比較緻密，汗出較少，攝入的營養物質也容易貯藏起來，況且在冬令季節裡，人的食欲也比較旺盛，所以這時進補正是最好的時節，冬至以後尤為相宜。

最後，冬令進補與其服用大量補品，不如先從食補開始。因為只有食補才是增強人體抵抗力的關鍵。而女性在食補中又可根據不同的體質，分為四種不同的食補方法：

平補：指那些性氣平和、不論健康人或病人都可以食用，說明維持健康和生命的食物，如谷類、豆類、乳類、水果和蔬菜類。這類食品性能平和，陰虛、陽虛、氣虛、血虛的病人均可食用。

溫補：指食性溫熱的食物，如牛肉、羊肉、黃鱔、甜食、紅棗、桂圓、荔枝以及蔥姜辛辣之品等。冬令怕冷的女性常吃這類食品可說明升火，改善怕冷的感覺，從而增強體質。

清補：指食性寒涼的食物，如梨、生藕、芹菜、百合、綠豆、黃瓜、甲魚、螺螄等，有清火作用

溫散：指性味辛熱的食物，如辣椒、桂皮、芥末、香菜、花椒等。這類食物有溫陽散寒作用，在寒冷的冬季，常用來禦寒和除濕。

二、食補

1、豆豉南瓜

原料：小型南瓜，豆豉。

制法：用半個小型黑皮南瓜(約1200克)，去皮，切成四方塊，加入鹽和一杯清水，燒至熟軟入味，備用；然後熱鍋加油，加入豆豉和蒜末、紅辣椒、醬油、糖和少許清水，翻炒出香味後加入水澱粉，關火備用。將炒好的南瓜盛入盤子，淋上炒香的豆豉即可。

(文轉下頁)

(文接上頁)

功效：促進人體代謝迴圈、補中益氣、增強耐寒能力的作用。特別適合工作壓力大、生活不規律導致的神經失調、末梢血液迴圈不良類型(還可能伴有失眠、焦躁、頭痛等症狀)的寒症人群。

2、紅棗烏雞湯

原料：綠殼蛋烏雞一隻、淮山一兩、杞子三錢、紅棗六枚、陳皮一角、生薑二片、調味適量。

制法：淮山、杞子、陳皮分別用清水浸洗，紅棗去核，烏雞斬成大塊出水，將全部材料放入瓦煲內，加水煮約三小時，調味即成。

功效：補益氣血、滋補腎氣、益肝明目。

3、枸杞炒肉絲

原料：取豬裡脊肉250克，枸杞子100克，味精2克，鹽3克，黃灑5克，鮮湯50克，濕澱粉10克，蛋清10克，精製植物油250克，胡椒粉2克，蔥花、生薑末各適量。

制法：先將豬肉切成粗細均勻的絲，加黃酒、雞蛋液、濕澱粉上漿，枸杞子用溫水泡透，將以上調料調兌成汁芡。炒鍋上火，涼油滑鍋，放油燒至四成熱，倒入肉絲滑熟，倒出瀝油，鍋留底油，下蔥花、生薑末炒香，倒入肉絲及枸杞子，加入芡汁炒，起鍋裝盤即成。

功效：滋肝明目，益腎助陽，補虛養血，延年益壽。

4、當歸生薑羊肉湯

原料：當歸30克，生薑60克，羊肉500克。

制法：將當歸、生薑洗淨切片，羊肉去除筋膜，置沸水鍋內稍燙，撈出冷卻後橫切成長短適度條塊，然後將羊肉與生薑、當歸放入砂鍋內加清水燉至羊肉熟爛，飲湯並食羊肉。

功效：此方補血調經，散寒止痛。

每天2杯檸檬紅茶的益處 降低患卵巢癌風險

英國研究顯示，每天兩杯檸檬紅茶可將患卵巢癌的風險降低30%。

研究人員特別關注了富含黃酮醇的食物和飲料，如紅茶、紅酒、蘋果和葡萄，而柑橘類水果和果汁則富含黃烷酮。研究結果表明，這些成分可以防禦對細胞有害的自由基並增強免疫力，攝入這兩種抗氧化劑對降低患卵巢癌的風險有一定作用。

大部分癌症都歸咎於環境因素（如煙草、酒精及不良飲食），所以改善飲食可以起到保護作用。要攝入足夠的抗氧化劑，水果和蔬菜必不可少，穀物食品則可以吸收纖維，菜肴裡用的某些調味品、大蒜和洋蔥也是不可或缺的，因為這些食物都具有抗癌作用。而相應的，應限制糖分、脂肪及動物蛋白質的攝入量。

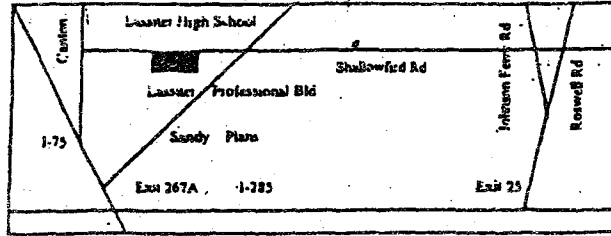


關 穗 章

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」

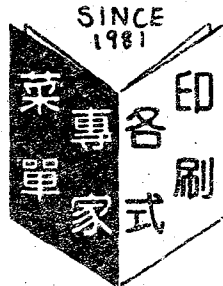
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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

4584 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話：770-451-5077； 傳真：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



彩虹康樂中心--專為華人長者設計的日間 樂園

彩虹康樂中心是由政府提供資金的長者日間活動中心。
中心以華人的文化傳統為基礎，為亞城的華人長者帶來最貼心的服務。

我們的服務項目包括：文娛活動，社交活動，交通協助，健身，日間看護，健康管理，教育，家中協助，法律援助，多文化交流等等活動。

我們的服務特色是：

- 中文服務，中式餐飲
- 接送來中心/就醫/買菜
- 華人喜歡的娛樂設施：卡拉 OK、棋牌、按摩椅、瑜伽、舞蹈、健身器材等。

申請條件：持有 Medicaid、SSI。

彩虹康樂中心地址：5522 New Peachtree Rd Suite 129, Chamblee, GA 30341.

諮詢電話：770-454-7979, 678-918-1808。

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	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
--	--

★會員特別優待★
404-377-2185
404-377-6950

2774 E. PONCE DE LEON AVE.
DECATUR, GA. 30030

健康生活：

聽音樂

增強記憶力 改善協調性

音樂可以調劑人們的精神生活，改善人們的精神狀態，人們的生活離不開音樂。音樂養生將有助於提升人們的健康品質，能有效地改善亞健康人群的健康狀態。

1.改善運動能力和協調性

音樂能降低肌張力並改善身體的運動協調能力。對那些有運動功能障礙的人，音樂在恢復、維持和發展和機體的運動功能上有重要的作用。

2.抵禦疲勞

聆聽那些樂觀向上的音樂是一種「加油」(補充能量)的好辦法。音樂能有效地消除運動疲勞，以及那些單調的工作所引起的疲勞。

但是要知道，如果總是聽那些流行音樂或「硬搖滾(hard rock)」音樂，則會使你惴惴不安，而不是精力充沛。你應該先試聽各種不同的音樂，從中找出對你做有益的。例如，第一天聽古典音樂，第二天聽流行樂，第三天爵士樂，等等，輪流下去，進行選擇。

3.提高工作效率

許多人喜歡邊聽音樂邊工作，聽著音樂，工作可以做得更好。在工作時聽音樂，的確可以提高你的工作效率。

無論背景音樂播放的是搖滾樂還是古典音樂，人們對於視覺形象(包括字母和數位)的辨識，在聽音樂時會更快些。

4.令人鎮靜放鬆，有助睡眠

對付失眠的既安全又便宜良藥就是那些輕鬆的古典音樂。許多失眠的人發現巴赫的音樂很有效。研究人員發現，在睡前聽四十五分鐘輕鬆的音樂，能讓你安睡一夜。

輕鬆的音樂減輕交感神經的張力，減輕焦慮，降低血壓、心率和呼吸頻率，同時通過放鬆肌張力和消除雜亂的思緒而有助於入睡。

5.改善情緒，減輕抑鬱

音樂是對付憂鬱的良藥，無論哪種文化，音樂都被認為是「心靈的雞湯」。大家都能體會到音樂能使人精神矍鑠。現代研究已經證實音樂的心理治療作用。明亮、樂觀的音樂，猶太音樂，薩爾薩舞曲，瑞格舞都是對付憂鬱的良藥。

(文轉下頁)

(文接上頁)

6. 有助於病痛痊癒

音樂是緩解疼痛的有效方法。總體上來說，音樂對緩解疼痛是非常有效的。對於慢性疼痛和手術後疼痛，音樂都能減輕患者的痛覺感受和緊張情緒。

7. 改善免疫功能

音樂有促進免疫功能的效果，科研人員說，那些產生樂觀向上情緒的音樂，能引發體內促進免疫功能的激素分泌增加，這有助於減少疾病的發生。聽音樂或唱歌也能降低體內皮質醇的水準，這是一種與應激性相關激素。皮質醇激素水準升高，會導致免疫功能下降。

8. 增強記憶力

音樂是如何增強記憶的，對此人們十分好奇。莫札特的音樂或巴羅克時期的音樂，其節拍是每分鐘六十次，這使大腦的左右半球都得到啟動。左右大腦同時工作，使學習和記憶存留的效能達到最大化，學習過程輸入的資訊啟動了大腦左半球，而音樂啟動大腦右半球。同樣地，使二側大腦半球同時工作，如演奏樂器或唱歌，能是大腦對處理資訊的能力得到進一步提高。

聽音樂促進資訊的回憶。有研究表明，某些特定的音樂對於勾起回憶十分重要。聽某一首歌時同時所學習的資訊，常常在心裡暗自唱那首歌時，從腦子裡冒出來。

學習音樂的效果比單純欣賞古典音樂更好。有十分確切的證據表明，與那些沒有接受過音樂教育的孩子相比，上音樂課的孩子，其記憶力要好得多。

注意：對於學習時同時播放音樂以期提升記憶力這個辦法，主要原因是音樂沒有文字的成分，否則，你就更容易記住歌詞，而不是你應該回憶起的學習內容。

9. 使注意力更集中

無論你多大年紀，無論你健康或臥病，聽那些令人放鬆的音樂都能延長注意力集中的時間。雖然尚不清楚那種類型的音樂更好，或者那種曲式更有益，但有許多研究表明，音樂對注意力集中有明顯的效果。

10. 提高運動質量

選個刺激的音樂有助於讓你動起來，健走、跳舞，或其它任何你喜歡的運動。音樂能使鍛煉活動更像是玩起來，而不是辛苦地運動。此外，音樂還能增進運動成績。那些戴著 iPod 長跑或者跳操的人，都知道音樂令練習時間過得飛快。

(文轉下頁)

(文接上頁)

美妙的音樂對人是一種良性刺激，使人體產生和諧的共振，並對整個中樞神經系統產生作用，適當聽些節奏舒緩、音色優美、悅耳動聽的音樂，可以養生健體、益壽延年。

聽音樂 改善心臟健康

日前有研究發現，聽音樂可以改善心臟健康並能降低膽固醇水準。如果患者每天聽30分鐘他們喜歡的音樂，不僅會使他們精神放鬆，而且能擴張和清理血管，對他們的身體也有益。

通常認為，血液中一氧化氮是形成血塊和有害的膽固醇的原因，而聽音樂可以促進一氧化氮從血液中釋放出來。在美國，醫生們已經嘗試過音樂療法，英國專家對此也表示歡迎。

「音樂在血液迴圈中的影響僅持續幾秒鐘，但是因為聽喜歡的音樂所得的累積收益會持續下去，並且對所有年齡的人都有非常積極的作用。」美國馬里蘭大學預防心臟病學中心主任Michael Miller進行了這項研究，「我們正在尋找更廉價、非藥物的方法來協助改善患者的心臟健康。我們認為這就是要找的處方。」

馬里蘭大學的研究是建立在平均年齡36歲的健康的、不抽煙的男性和女性志願者基礎上的。研究發現，那些聽他們感興趣音樂的志願者的血管上臂直徑擴大了26%。

Miller說，血管擴張表明一氧化氮在全身釋放出來，這就降低了血栓和低密度脂蛋白(一種可導致心臟病發作的膽固醇)。他還警告說，聽有壓力的音樂，包括重金屬音樂和說唱音樂，可以使血管收縮6%，根據以前的實驗，這和吃了大量的漢堡包有相同的效果。Miller建議家長，如果他們十幾歲的孩子聽音樂感到心煩，那麼就要避免聽這些音樂，因為這可能相當於聽覺意義上的被動吸煙。



商業店面	住宅門窗
玻璃臺面	大小鏡牆
浴室套間	避彈有機
安全玻璃	雙層節能

歡迎來電諮詢及估價

電話：404.512.1668

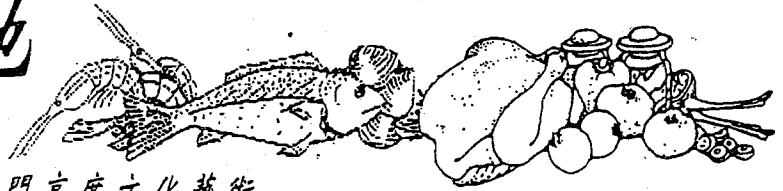
傳真：678-278-8032

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



大蝦炒干河

- A. ½ 磅 干河粉
B. 2 湯匙 魚露
2 湯匙 醬油
1 茶匙 白糖
1 茶匙 白胡椒

- C. 1 個 中洋蔥
2 隻 雞蛋
2 杯 九層塔碎
½ 磅 芽菜
1 湯匙 青檸汁

- D. 2/3 磅 無頭大蝦

做法：

1. 干沙河粉半包 8 安士，煮沸一鍋水。把河粉倒下沸水裡，拌拌蓋鍋。熄火待約 6-8 分鐘，河粉不硬，食得開，倒出未瀝干身後，拌入 1 湯匙麻油。
2. 用大蝦，去殼去腸，從背後切開 2 邊(等於 1 開 2)，瀝干留用。
3. 把油燒熱，把洋蔥絲炒至半熟。推在鍋邊，把蛋倒進去，炒至干香。倒進九層塔。全部拌拌，九層塔軟下去，就把鍋裡之洋蔥，蛋，九層塔倒出來漏油隔水。
4. 再用油起鍋。大火炒芽菜，芽菜一鍋一拌，倒進檸汁，拌一下就要倒出，芽菜只可以炒半熟。
5. 現在把 B 料拌進已煮之河粉裡，混勻待炒。
6. 用一大不粘鍋，加點油，大火把河粉炒至干身。
7. 又用一干淨鍋，把油燒熱。把蝦平均散在熱油裡，不要動它，讓煎黃一邊。然後倒匙料酒一拌。
8. 跟著倒下所有已炒到之材料(不連水汁)全部混勻上碟。

這道菜像馬來西亞的炒貴刁(粿條)，他們的炒法比較簡單。因餐館火大，炒出來也不錯。我的炒法比較漂亮，我的家人和孫兒們都很喜歡吃。

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)

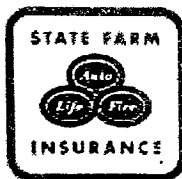
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心



State Farm 提供各類保險服務
請致電 State Farm 保險的代理人查詢保險詳情。費用、大生及福利詳情請向
State Farm 保險經理查詢。查詢詳情請致電 1-800-368-6868。





聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行 (SBA Preferred Lender)
住宅房屋貸款 (Residential Mortgage) NMLS# 874399

Main Office

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

Duluth Branch

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

Johns Creek Branch

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

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
678-462-2996

Norcross Branch

5385 Jimmy Carter Blvd.
Suite #100
Norcross, GA 30093
678-689-0093

East Alabama Branch

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

Centreville (VA) Branch

5900 Centreville Crest Lane
Unit #B
Centreville, VA 20120
571-490-7655

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