



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

廣東月刊

KWONG TUNG MONTHLY

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

贈 閱

第二十五卷第四期(總二八六)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一四年四月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會 2014-2016年度第一次理監事會議

廣東同鄉會2014-2016年度第一次理監事會議于三月二十二日下午2時至5時在國際村 (Chamblee International Village) 舉行。與會的理監事和嘉賓近30人。

郭順瓊會長首先總結了近期本會的兩項重要活動：春節園遊會和馬年春宴。郭會長衷心感謝在今年園遊會和春宴中做了大量工作的理監事和協理。特別是本會美食專家李坤華和先生余卓明，不辭辛勞，為園遊會通宵達旦趕制廣東特色魚丸和沙茶牛丸。而本會康樂小組Shandry Law為春宴設計的文藝節目和精彩的粵曲表演，再次博得觀眾一致好評。同時，本會監事潘偉光先生也有提出動議來討論改進春宴的席位座號排列，讓大家坐得更舒適及嘉賓們更容易找到自己的座位。

接下來，會議初步討論了今年各項活動的安排，包括有六月份的麻將大賽，八月份的保齡球大賽，九月份的烹飪大賽活動等等。這些活動的具體日期會在月刊中公佈。詳情可以向郭會長和眾位理監事諮詢。

本會特別致謝郭順瓊會長帶來叉燒飽，Mrs. Dora Cheung的蛋卷及鄭茂發的香濃咖啡和熱茶給在場理監事享用。

繡球花(Hydrangeas)有兩類，拖把頭(Mopheads)和蕾絲帽(Lacecaps)。這裡只談常見的拖把頭。它們受大眾喜愛是因為它們有艷麗的花朵。形狀小的花像棒球，大的比哈密瓜大。夏天裡開藍色，粉紅色和白色的花。在花圃的邊緣，或在房子的四周牆邊，沒有任何其他花比得上繡球花，能把極其美麗色彩填滿其中。

如何選擇 — 不只看花色漂亮，還要找一棵完整豐滿的植物，四周的分支均等。如果正值在春天或初夏，莖枝上應該覆蓋著許許多多的花蕾和即將開放或已經綻開的花。葉子帶明亮的綠色，不下垂。那些葉子下垂可能是未定期淋水的跡象。

如何種植 — 繡球花喜濕潤排水良好的土壤，喜歡早晨的陽光，但避開午後的陽光。查標籤，看看植物將會長得多寬。通常每棵之間要距離 3 到 4 呎。挖一個洞，寬大約是花盆的 2 到 3 倍，但與花盆同樣深。把植物從盆中取出放在洞的中央。如果根捆結成團，輕輕用手指把周邊的根鬆開。把挖出來的泥土和堆肥，比例各佔一半，混合後填入洞中，加護蓋物(Mulch)，定期淋水。如果所選的繡球花有重複開花的特性，每年會開花超過一次，則需要定時淋水，施肥，除去已經開過的花，會促使新花朵的產生。

何時修剪 — 例如 Nikko Blue 一年開一次花。它們的花開在去年長成的舊莖枝上，應當在花開過以後才修剪。但是例如 Blushing Bride 和 Dooley 等重覆盛開的繡球花，不論莖枝的新舊都可以長花蕾。它們幾乎隨時都可以修剪。

如何改變花的顏色 — 如果去年種的藍色繡球花如今開粉紅色花，那表示土壤已變成鹼性，PH 值大過 7。因為酸性土壤 PH 在 5.5 以下，所含有的鋁才是存在可被繡球花吸收的狀態。繡球花利用所吸收的鋁開藍色花。要改變花的顏色可能需要一段時間，尤其當土壤有極高的酸性或鹼性。可以用 PH 值測試儀器檢驗土壤的酸鹼性。

得到藍色的花 — 為了酸化土壤，在 4,5 月時，把一湯匙的硫酸鋁(Aluminum Sulfate)溶解在一加侖的水後，淋在根區，使土壤濕透。

得到粉紅色的花 — 在 4,5 月時，把一湯匙熟石灰(Hydrated Lime) 溶解在一加侖的水中，淋在根區。

得到白色的花 — 選擇混種繡球花，例如 Madame Emile Mouillere。它們將總是開白花，不管 PH 值。

健康生活：

健身房

天天去健身，想來是極好的。可若方法偏差了，反受傷害，便是浪費了這「極好」二字。何不來聽專業健身教練指點一二，趨利避害，令這鍛煉的效果發揮於極致，倒也不負了我們的健身卡。

經常進行有氧運動對健康大有好處：降低患肥胖症和糖尿病的風險，強化心血管系統，還有可能避免老年癡呆症的發生。而問題在於，很多人在日常運動時，要麼是器械操作方法有誤，要麼是鍛煉的節奏不對，並沒有獲得運動的最大好處。

在使用橢圓機的時候把阻力設的太高，那除非倚在機器上借力，否則你會感到很不舒服。「因阻力設定太高而聳肩駝背外加使勁抓住扶手根本是在欺騙你的身體，此時你的身體不呈直線，很容易損傷脊柱、肩膀和手肘。」努力挑戰自我固然能達到足夠的運動強度，但並不是說用自然一些的踏步節奏、輕點兒握住把手就沒這樣的效果，其實任何器械都是如此。

邁阿密普裡蒂金(Pritikin)療養中心健身指導斯考特·丹柏格(Scott Danberg)建議，想要增加使用橢圓機時的運動難度，你可以用一隻手輕輕扶著，另一隻手呈放開的狀態，時不時交替一下就行了。至於那些書或視頻，還是留到運動完了再看吧，這樣你才能全神貫注於自己的動作。

而在有氧運動器械上耗時良久也只說明了你不够賣力。一家運動品牌的培訓專家兼獨立健身顧問莎拉·海利(Sara Haley)建議說：「增大強度、縮短時間，能砍掉你平常花在鍛煉上的一半工夫。」嘗試把不同的運動混合起來做，如果你是跑步機的死忠黨，那就加點兒高強度器械運動，比如划船機或者爬梯訓練器(Jacob's Ladder)。這些器械能讓有氧運動的效果更棒，因為你鍛煉到了更多的肌肉群，燃燒了更多卡路里。

「在用側滑練習板(Ulatraslide)和踏步機一類的水準運動器械時，各個運動平面都用到，也能防止對同一肌肉群練個沒完沒了。」海利說。讓你的鍛煉方式多樣化，能保證訓練到所有肌肉。

許多人練習舉重時都對重量的選擇判斷失誤。男性往往選的過重，而女性由於害怕練成肌肉發達的樣子又總是挑輕的。但最近一項研究表明，想長肌肉，並不是非要用很重的杠鈴不可，如果方法正確，輕一些的杠鈴也同樣有效。健身教練建議選用第一次能舉30次，停頓一下後只能再舉起15次那麼重的杠鈴。舉夠目標次數時，你應該在想「接下來呢」，而不是在達到目標那一霎那累得一塌糊塗，只想著「我的天呀，終於做完了」。這樣既能讓你免於受傷，又能讓你體會到能量燃燒的感覺。

從本質上來說，要得到最佳的阻力訓練，確保動作正確是再重要不過的了。姿勢不正確，平衡就容易被破壞，這樣你的身體就承受了不必要的負擔。用正確的方式舉重能改善你的整體姿態。「一般來講，姿勢欠佳的人的肌肉不是太松就是太緊，」丹柏格教練說，「如果舉的時候不考慮動作，那你就是在訓練難看的體態。」海利教練則說，做慢點兒沒問題，很多種運動都是慢動作更難做。「在做二頭肌訓練時試著慢點兒放下手臂，」她說，「控制關節活動度的動作往往更難，因為確保所有肌肉的全程參與。」舉重小竅門：後背給力，挺胸抬下巴，收緊核心肌肉群。

(文轉下頁)

(文接上頁)

丹柏格教練說，在健身房裡誰不注意自己的核心肌肉群一眼就能看出來，他們在健身房的姿勢就如同站在自家廚房檯子前面一樣。

身體中央的肌肉群是全身運動的基點，核心肌肉群包括從胸部以下到臀部以上的全部區域，並非僅指腹部肌肉。而且，強化核心肌肉群還意味著要注意腿部以及整個背部。

強壯這些肌肉可以提高其他一切運動能力。很多人只在做腹部運動的時候才注意收緊腹肌，比如仰臥起坐，或是在腹肌練習器上。這固然不錯，但如果在仰臥舉重、背肌牽拉和推蹬訓練時也能收緊腹肌，那會大大增加身體穩定性並降低受傷的風險。負責的教練應當告訴他的客戶，永遠要以「即刻行動的姿勢」(sport-ready position)進行鍛煉：就是說如果有人朝你扔球，你的站姿足以讓你立刻移步。膝蓋微彎、腹部收緊，你的體態馬上就不一樣了，你能感覺到渾身上下都在進行著鍛煉。

人們總是不惜一切代價追求發達的肱二頭肌和界限清晰的漂亮腹肌，卻忘了那些小的或是看不見的肌肉群，比如關節周圍的肌肉。

很多人喜歡把目標鎖定在較大塊的肌肉上，它們確實非常重要，我們要靠它們來運動。但我們同樣應該關心如臀部和肩膀周圍的穩定肌群，鍛煉這些肌肉有助於改善我們的動作，讓我們在鍛煉時能做的更多。

海利教練建議人們應當注意那些內在的、看不見的肌肉，比如控制排尿的肌肉群。凱格爾健肌法(Kegel exercises)——輪番收放骨盆底部的肌肉——就是針對這些深層肌肉的訓練。這些骨盆底肌肉早就被證明有助於女性在分娩過程中順利產出嬰兒，同樣有研究認為，鍛煉這些肌肉可以提高男性性功能，並且對克服兩性皆有的失禁問題均有幫助。所以，這類鍛煉法應當加入到人們的日常健身策略中去，男女都是。

如果你是個健身房新手或者不經常鍛煉，剛開始的時候務必慢慢來。海利說，有些人一開始去健身房就擺開架勢準備足足運動一個小時，聽著挺嚇人，也很難堅持下去。實際上，每天活動半小時，一周堅持3天以上足矣。」而且，連這30分鐘也都可以分開進行，像每天3次，一次10分鐘這樣鍛煉。「你可以早上跑15分鐘步，晚上下班後再做做仰臥起坐和俯臥撐。」海利說，「像我們這些特別喜愛運動的人也可以這麼做。我更樂意每天鍛煉一小會兒，而不是一口氣全做了，接著兩天動也不動。」

同理，一開始嘗試新動作或新專案時，先悠著點兒沒錯，因為新動作需要新的肌肉神經協同合作。「新的協調系統往往需要更多肌肉參與其中，對平衡感和靈活度的要求也更高。」丹柏格說：「突然承受了很多新的生理負荷時，缺乏力量的肘關節、手腕、肩膀和膝蓋會很容易受傷。」這個建議特別適於要用到健身球、實心球或肌肉牽張(如彈跳與投擲)一類的運動。只有良好的平衡感和協調性才能保護你不易受傷。

尿酸病這個名詞屬於現代的都市病，也是新陳代謝的作怪。患有尿酸病人，無論老中青也會患上這個難於揮掉的痛風症(Gout Arithist)。尿酸病(Uric Acid)又名痛風病，會使每一個關節出現紅腫熱痛，步履難艱，非常之痛，痛至頭暈目眩，胸悶，不足為外人道。

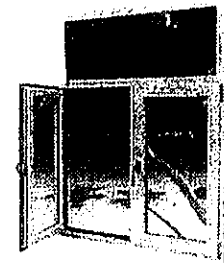
尿酸屬於身體內的細胞新陳代謝作用，也是由於喜好肉食過量或過食有殼的海產類食品，使身體未能及早排出(Purine嘌呤)或是分解，聚積體內，形成細胞核的代謝紊亂造成疾病原因。

避免患上痛風症，應該勤加運動，(非劇烈動，適可而止)；同時留意身體的腎臟，切忌喝酒多，有充足的睡眠，飲食從簡，大小便通暢，小心患上前列腺疾病，尿意細小無力排尿，飲食有節制，忌暴飲暴食。

患上痛風症者不宜吃有豆類的食物或製成品，如肉食過多也不宜，更禁食用紅肉，如牛肉等，其次動物的內臟、竹筍、蘆筍、椰菜花、西蘭花、有殼海產(如蝦、龍蝦、蟹、蜆、蠔)，尤其是沙甸魚、魚子醬、果仁類(合桃、花生等)，更要戒食西芹、菠菜，嚴重痛風症不宜去喝濃茶和咖啡，酒精類，甚至於豆類中的腐乳，腐竹，豆奶等。

今日介紹的湯療有助排毒和抗體作用。可以清理囤積體內的嘌呤，使患病者能抗尿酸外，還可減低患有腎石，膽石和膀胱石的危險。

湯料取用野生黑靈芝二至四兩(約手掌大小)，蒲公英五錢，雞骨草五錢，金錢草五錢，車錢草五錢，北杏仁五錢，清水八碗煎成二碗當茶水飲用。(應該連續喝十天將體內毒素排清體外)，平時應動作運動，多吃水果蔬菜，多食用五穀和燕麥是可以預防和治療，又能抗氧化和抗體效益。



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

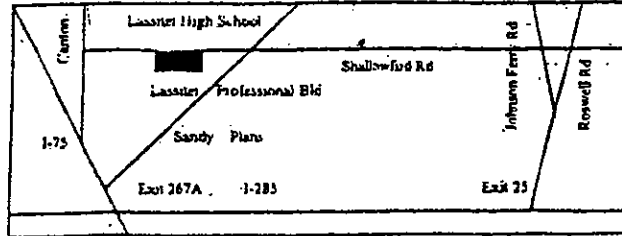


關 穗 章

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

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):

- 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

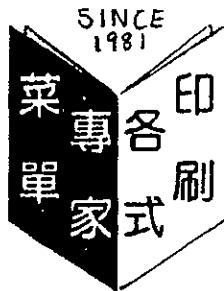
E-mail: Li.Wen56@yahoo.com

電話：678-772-5390

Website: askzhangli.blogspot.com

誠征
經紀人

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

您有政府提供之醫療保險嗎?
我們有來源可以幫助您。

服務項目包括：

助理護士，家務管理，保姆等。

助理保括：備食，餵食，打掃衛生，陪伴看醫生，
協助用藥。並有免費交通及其他多項服務。

是誰舉辦此項服務？

這是政府資助，給予合格Medicaid之殘障人士的服務。
協助他們在自己家中就可以獲得照顧而勿需進住養老院。

您能獲得的服務包括：

家庭個人助理服務。緊急按鈕安裝服務。醫療交通。

及其他多項成人健康助理服務。

以上，全部免費為您服務。

意者請電：678-862-8889



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

杜麗來公園範圍很廣闊，栽種著排列有序的矮灌木叢，若由高空鳥瞰，將會看到由矮灌木叢構成的圖案，像兒童讀物中那種令人要在迷宮中找尋出路的遊戲，構成歐洲宮廷內的庭園設計。灌木叢間又種植疏密有序的栗子樹。此刻正是濃冬。光禿的樹枝被整齊的修剪過，但禿枝仍像魔爪般伸向蒼白的天空。公園內有很多大理石彫像，刻畫出希臘神話中的壯士，全部不留餘地地赤裸著身軀。在平常男人身上難道一見的壯碩且肌肉發達的身體，在這些彫像上卻是必不可少的元素，仿佛他們都是曾經日以繼夜在健身房內苦煉過才能有的身軀。此刻，他們卻毫不掩飾私處，只不過被衛道之士一一閹割掉，只剩下兩顆粗獷的彈丸仍掛在胯間，而扭曲的身體卻在做著各式戲劇化的動作，或是手持利刃欲斬腳下纏繞的群蛇，或是與幾個同樣是赤身露胸現臀的美男美女在嬉戲。園林間也穿插地立著一些現代派的彫塑像。而其中很多彫塑非常令人費解，觀賞者大概可以隨便讓自己的觀點去詮釋作品的涵義。

最近，喬治亞州亞特蘭大市的高氏藝術博物院 (High Museum of Art)正在展覽一批向羅浮宮借來的文物，展題就是羅浮宮的杜麗來公園。展品中有幾具大理石彫像，但卻禁止游人攝影。此刻的真正杜麗來公園，大理石彫像搬放在室外，卻任人拍照。公園內的道路全鋪上細粒黃沙，把青翠的草地分隔開來。公園內有很多晨跑的人，男男女女。若不是昨夜剛下過雨，他們的跑步鞋一定會揚起公園內乾燥的沙塵。公園內有兩個圓形大噴水池。一個噴水池中央有一個巨型的金色圓球，在晨光下閃爍生輝。水池中一群鴨子優閒地嬉戲及覓食。我伸手至水中，冷得冰入肺腑，而池中鴨子卻似乎對冰寒的池水不在乎。難怪人類要用它們的羽絨來做禦寒衣服的填料。噴水池旁擺放著許多綠色的鐵制座椅及可供人半躺的椅子。這些椅子已成了杜麗來公園的象徵物。在今次亞特蘭大市的高氏藝術博物院中的展覽也放上一些這種綠色椅子，然後在四周的銀幕投映這噴水池的景觀，模擬虛幻的公園。此刻我處身於真正的公園，卻又情不自禁地想起展覽館中模擬的水池。感覺變得很奇異，幻中有實，而實中有幻。我身在巴黎，卻又似是而非地在亞特蘭大市高氏藝術博物院中模擬的景緻中。當然，如果我不是最近才看過該展覽，我是絕對不會有這種怪異的感覺。

杜麗來公園很廣闊，似乎步行不到盡頭，而盡頭處便是赫赫有名的康考特廣場（也譯為「協和廣場」Place de la Concorde）。這是歐洲大陸上眾多最富麗堂皇的廣場之一。1775年，路易十五要求他的建築師在此設計廣場並打造一座國王騎馬像，但不到廿年後，於1793年1月21日，路易十五的騎馬像被起義的暴民拉倒，換上斷頭台。路易十六及其妻子瑪麗，安東麗特 (Marie Antoinette)在此被革命者斬首。當時，這廣場被喻為革命廣場。一年後於1794年易名為協和廣場。現在，廣場上一座有3200年歷史的埃及尖碑高聳入穹蒼。碑文上密集著埃及象形文字，還有描金圖案，是十八世紀時由埃及領事送給法國的禮物。尖碑的兩旁各有一座華麗的噴水池，池中有各種栩栩如生的彫像。半裸且肌肉發達的海神在和他

的妻子嬉戲。人身魚尾的壯士在手持號角。換上平日，這半人半魚的壯士會一半浸泡在水裡享受著噴泉般的水。晚間更有照射燈相輝映。可是此刻正是濃冬，池水全乾。想不到海神也會有缺水之時，令人哭笑不得，不過，遊客們一點也不介意，仍在漂亮的噴水池旁拍照留念。廣場的對面便是香舍麗樹大道 (Champs-Élysées)。另一座更出名及更有代表性的凱旋門(Arc de Triomphe)在遠方轟立著。若要步行至該凱旋門則恐怕嫌遠。而巴黎鐵塔也在左手的地平線上向我招手。而杜麗來公園的人口旁也轟立著一個新建的摩天輪，仿效倫敦泰晤士河畔的那個摩天輪。其實，領導時尚的巴黎實在沒有必要去模仿倫敦，弄一個摩天輪來。這豈非讓自己甘心為人之後？

離開協和廣場，我折回羅浮宮，步行到舊皇宮 (Palais Royal)。和羅浮宮相比較，舊皇宮顯得樸素。皇宮中央有一排排序列整齊的矮圓石柱，高度只及成人腰部一半左右，間中會有一兩個高大的石柱。石柱上像斑馬般的黑白紋直立相間。遊客紛紛站在較矮的柱上拍照。一群韓裔遊客拍照時還做出各類返老還童的舉止，令我莞爾。這舊皇宮經歷過不少風雲變動。17世紀初葉，理察黎爾主教(Cardinal Richelieu)建築這皇宮。法王路易14童年時就在這座宮殿內長大。其後人在此宮殿內過著奢華頹廢的生活，不知民間疾苦，且對平民百姓不關懷。終於惹起革命狂飆。舊皇宮的南端現在改為奢華品牌店。皇宮兩旁的房間現在改為商店。櫥窗內看到有販賣古董及錢幣的店子，一些衣帽店之類，在拱廊柱下安靜地做生意。看樣子並不十分興盛。宮殿中庭院舖滿黃色沙。庭院中種著排列整齊的栗子樹。光禿禿的枝椏被修剪成四方盒型。我似乎並未在其他地方看到過樹枝被如此奇異地修剪。庭院內很寧靜，沒有什麼行人。院中有一個小水池，圍繞著池畔隨意放置了許多也是綠色的椅子。我選擇了一張半躺椅子坐下。昨晚的越洋夜航機上整夜不能成眠。今天步行了很多路。人已像個流浪漢般很疲累，所以一會兒便睡著了而自己竟然全不知情。之後我在寒冷中驚醒。看看腕錶，我在皇宮庭院內睡了至少一個小時，心裡一驚。窄身卡其褲褲袋內的護照，銀兩，及懷中的單鏡反光相機還在，一顆跳躍激動的心才平靜下來。人生中這是第一次在公園內茫然不知地在寒風中入睡。我仿佛在花都巴黎做了個半日流浪漢。不過，我還有很多空餘時間去其他地方逛逛。

重新坐上地鐵，我來到嘉麗爾歌劇院 (Opéra de Paris Garnier)。黃色外牆歌劇院有三角形銅綠色的房頂。四周各有一巨大金色彫像震守著。外表美輪美奐。建於1862年，由建築師查利斯，嘉麗爾 (Charles Garnier)為拿破崙三世所設計。現在，劇院以他為名。許多年前，我曾經入內參觀過。內部建築華麗，有一座宏觀的白色大理石石階。舞台上垂掛著血紅色的絨制鏤金帷幕。劇院內以紅色為主調。可惜今天是星期天，劇院閉門謝絕探訪。所以我只能在外面溜。劇院外的馬路中央有一塊面積不能算小的安全島通往地鐵站。安全島上很多遊客。一名琴師在路旁一座稍微殘舊的鋼琴前彈奏樂曲，引來不少人圍觀擊掌。在巴黎的大街，特別是在拉丁區(Latin Quarter)，時常可以看到藝人在街頭演奏音樂來討生活。從他們臉孔上那份悠然自得的神態很難猜測出他們物質生活是否匱乏或是他們根本不在乎，只

為藝術而生活。這種生活態度大概就是法國文學內極之推崇的「波希米亞精神」了，即是有點吊兒郎當地為藝術及文學而活，且不為物欲所主宰。這種生活態度在Henri Murger 的小說「波希米亞生命一覽」(Scenes de la vie de Bohemienne)內被歌頌。日後更被普契尼(Puccini)改編為歌劇「波希米亞人」(La Boheme)。到了今天，這齣戲還是無人不識的歌劇戲碼，即使你不是歌劇迷，相信也曾聽過這戲名。

離開了歌劇院，我坐上地鐵，然後步行至塞納河左岸的聖日耳曼 (St. Germain des Prés)，在聖日耳曼大道上踱步。第二次世界大戰之後，法國的文人及智識份子都喜歡聚集在這條大道上的咖啡館，文藝沙龍及酒館。當年的文人，藝員，音樂家及哲學家都在這一帶交融思想，創造文學思潮。其中最享盛譽的有沙特 (Jean Paul Sartre)，他是哲學家，小說家及劇作家。另外還有女作家包法爾 (Simone de Beauvoir) 等人。今天，聖日耳曼大道上仍然十分可愛。我步過一間黃褐色外牆的小教堂。別少看它外表平凡無奇，裡面卻安葬了笛卡爾 (Rene Descartes, 1596-1650)，他是法國哲學家及數學家。教堂的一道朱門很引人注目，上面還掛著聖誕節時用松針編成的環。教堂前有四五個藝人在奏樂。法國音樂中少不了的手風琴和著色土風在彈奏著節奏輕快的爵士樂。旁邊一群人在圍觀及拍照。一兩對戀人在眾目睽睽之下聞樂起舞，把行人道當成露天舞池。與教堂只一條小街相隔的街角有一座聞名的咖啡館，叫 Les Deux Magots。天氣雖然冷，但阻擋不了巴黎人喜愛露天咖啡座的天性。食客們無視於天冷地寒，仍坐在那兒喝咖啡並冷眼看世態浮沈。再繞過兩個街角，便來到布吉街 (Rue de Buc) 27 號。這間房子來頭不少。它是十七世紀的法國大文豪福爾特爾 (Francoise Voltaire, 1694-1778) 的故居。現已成為博物館。福爾特爾在法國文學裡的地位等如沙士比亞在英國。沒有一個法國中學生可以不讀他的文章。我以前在越南讀法文時也曾讀過他的書。他一部劇作中有一個人物叫Candid。這個名字如今成了常用的英文單字，意思是坦白。十七世紀時，他的進步思潮影響歐洲極大，為一些歐洲革命埋下了伏筆。

巴黎值得觀賞的景點太多。我並不打算在七小時內全看一遍，況且，這想法也不設實際。遊巴黎要像喝紅酒一樣，必須慢慢淺賞方能入味。我一般都不願意走馬看花式的旅行。巴黎我是百看不厭。看看腕錶，也是應該折回機場的時候了。坐上地鐵，我愉快地往戴高樂機場走。然後等待飛往香港的班機。

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

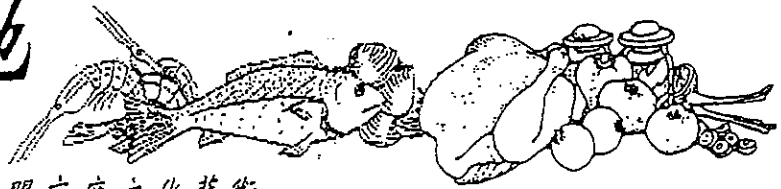
電話：770-451-5077； 電傳：770-451-5877

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



生炒糯米飯

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| A. 4 杯 糯米 | B. 1 杯 臘腸粒 | C. 3 杯 雞湯 | D. 2 湯匙 醬油 |
| | 2/3 杯 冬菇粒 | | 2 湯匙 魚露 |
| | 2/3 杯 蝦米粒 | | 1 湯匙 麻油 |
| | 1 杯 紅蔥頭粒 | | 1 湯匙 雞精 |

做法:

1. 米洗二次，泡水約3個小時，用前倒進漏箕裡隔水。
2. 臘腸蒸25分鐘，熟後切小粒，冬菇泡軟除腳，切粒。蝦米泡軟切粒。紅蔥頭或洋蔥切粒。
3. 用干鍋把蝦米炒干身，然後放點油爆香。冬菇粒放1茶匙魚露拌勻，也用干鍋炒干身，才放點油爆炒一會，倒出來。鍋裡放點油鹽，把洋蔥粒炒熟。跟著倒回臘腸，冬菇，蝦米。全部B料拌勻，並變成餡料。
4. 雞湯3杯最好弄熱。D料量好放在一個大碗裡。
5. 4杯米分2次炒，用不沾鍋，把鍋燒熱後，約放1湯匙油，油熱後把一半米倒下去，拌拌蓋鍋。改中小火，待1分鐘。開蓋倒進1/2杯熱雞湯，拌拌又蓋鍋，又待一會。再開蓋倒進1/2杯雞湯。這樣共倒3次雞湯，每次約等1分鐘。
6. 第四次倒一半D料，拌勻。跟著倒進一杯餡料，再拌勻。蓋鍋煮1分鐘，熄火。這次不要打開蓋鍋。讓留在鍋裡5-10分鐘。在這時候，可用另一個鍋，炒另外一半，同樣炒法，最後兩鍋混和。這飯可加1杯綠蔥花，用微波爐煮熟，拌進飯裡。顏色會更好看。

另外說明：餐廳的生炒糯米飯是不放洋蔥粒和綠蔥花。原因最怕易壞。家裡做不同，若吃不完，可當時盛好，放進冰箱。有蔥不但好看，飯也會更香。

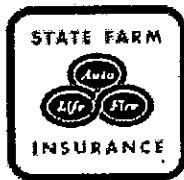
最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

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 404-266-8118 (B)
Wendy Leung, Agent 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
請洽 State Farm 保險的代理人協助您瞭解保險。詳情請洽 24 小時服務熱線。
State Farm 保險保障, 我及所愛者均可以安心。





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

5385 Jimmy Carter Blvd.
Suite #100
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