

# 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

第二十六卷第十二期(總三〇六) [www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)  
出版日期：二〇一五年十二月二十日

## 亞特蘭大廣東同鄉會 2014-2016 年度第六次理監事會議報告

廣東同鄉會 2014-2016 年度第六次理監事會議已於十二月五日下午三時在喜萬年酒樓舉行。與會的理監事和嘉賓近 26 人。

1. 各理監事為潘國康理事的身體復原進度理想感到開心，及歡迎其能參與本次的會議。
2. 關於同鄉會活動的統一 T-shirt 定制的討論。會服的用途：a) 活動時候統一服裝提高群體積極性；b) 非會員可以自由購買，作會費收入；c) 或作為活動獎品。
3. 關於上次烹飪比賽的總結：a) 場地的選擇應該考慮天氣問題；b) 比賽的菜色建議多元化；c) 鼓勵理監事下年可以積極參與。
4. 計畫明年的活動及準備的事項：
  - 1) 商討重新製造亞特蘭大廣東同鄉會的新橫幅 (Banner)。
  - 2) 商討保齡球比賽的事宜：a) 場地問題的考慮：價錢，場地大小，場地設施新舊，比賽的規則；b) 關於比賽廣告要爭取提前的發佈時間，以便通知到和爭取多些參賽者。
  - 3) 春宴：- 2016 年 2 月 27 日在喜萬年酒樓，每席 \$380，今年酒席將取消兒童席，票價統一。酒席票將于下次會議列印出來。晚宴節目安排和表演，由康樂小組負責。晚宴禮物，敬希理監事的捐獻。宴會座位排位安排的人選，馮碧琪 (Peggy) 協助郭順瓊。
  - 4) 春節園游會：- 由本會美食天組長李坤華將會在這段時間間外遊。園遊會活動的食物及特色小吃的準備和工作交接人選商討。

會議後在酒家晚飯聯誼。(Sue Tan 供稿)

在秋天的季節，正是來清理你的花園和準備在明年春天的種植好時刻。如果在 11 月沒有做好你的例行工作，便要查看下面的清單中，然後去 12 月份。

在於 11 月

1. 在南方可補種耐冷的一年生草本植物，如紫羅蘭(Pansies)或金魚草南(Snapdragons)，在北方可補種植物如常青樹樹枝(Evergreen Branches)，冬青漿果小樹枝(Sprigs of Holly Berries)或幹繡球花綻(Dried Hydrangea Blooms)。要耐寒可使用塑膠、發泡膠或耐冷的防裂花盆。請不要使用赤陶土或陶瓷，應該清洗後並存放在室內。
2. 所有水喉管排乾水份並存放在室內過冬。
3. 保護園林植物容易遭受冬季寒冷或風吹性破裂損害，把他們包裹在粗麻布或在植物和凜冽的寒風之間建做粗麻布圍牆。
4. 防止霜裂縫的薄皮樹如楓樹和果樹，把樹幹包裹或塗上白色乳膠漆。
5. 防止鹿來侵食，可用圍牆或驅避劑。當食物隨著季節死時，鹿便會去尋找可吃的食物。這通常是在你後院的常綠樹和美味的嫩灌木。

在於 12 月份

1. 如果在你的院子裡，有常綠的岩屑(Evergreen Cuttings)，冬青樹漿果(Holly Berries)，乾豆莢(Dried Pods)和任何其他天然材料用來製作室內和室外的節日裝飾。
2. 當購買一品紅(Poinsettia)時，尋找那些不枯萎。它應有充分光澤著色，在商店中不被套上。套著的的花是用於運輸。當購買一品紅，在回家的路上，商店應該採用塑膠或紙質的套來保護它。回到家裡，拆除所有包裝和在底部穿個洞。將根系腐爛的水流出，不會留在花盤內。
3. 不要忽視其他假日顏色的植物。除了聖誕紅(Poinsettias)，也有聖誕仙人掌(Christmas Cactus)、蘭花(Orchids)或盛開的迷你仙人掌(Blooming Mini Cactus)。
4. 種植孤挺花(Amaryllis)或白風信子(Paper Whites Hyacinths)，那麼你將在冬季假期中擁有開花的植物。
5. 評估你的花園怎麼樣過去的一年。記下你喜歡和不喜歡的植物。你想要移動、刪除或替換什麼植物做筆記。想要改進或更改。當你購買春季植物時，這些筆記將派上用場。

(文轉下頁)

(文接上頁)

### 當灌木處於休眠狀態之前, 避免修剪灌木

很多人會喜歡在秋天修剪灌木, 但會選擇何時和有什麼要修剪。在季後期修剪灌木將會有新的增長。這個新的增長是慢和沒有為冬天來準備而將毀壞, 這個過程被稱為硬化脫落。常綠植物如紫杉(Yews)、刺柏(Junipers)和黃楊木(Boxwoods) 將沒有足夠的時間在冬季到來之前來治癒自己的損傷。

如果你修剪春季開花的灌木, 如丁香(Lilac)、連翹(Forsythia)、繡球花(Hydrangeas), 每年這個是最佳時候要剪斷明年的花。最佳修剪春天開花灌木的時間是開花後約四個星期, 然後等到春天。

避免過早修剪薰衣草(Lavender)、俄羅斯鼠尾草 Russian sage)和其他的多年生木本植物。這樣做會降低他們越冬抗寒性, 特別是在北方的氣候。

如果玫瑰需要在冬季保護其莖, 可修剪植物當它們已經處於休眠狀態。通常, 你可以判斷植物處於休眠狀態, 便是他們的葉子脫落。夏季和秋季開花的灌木也可以修剪當他們已經處於休眠狀態。這些灌木的一些例如是燃燒的荊棘叢(Burning Bush)、光滑葉繡球 (Smooth Leaf Hydrangea)和穗繡球(Panicle Hydrangea)。

### 在秋天為植物灌適當的水為準備冬天來臨

整個園林景觀, 植物準備過冬季。日短夜長和天氣寒而令冷告訴植物落葉。植物為了保護其根, 要儲存糖份和其他營養物質度過冬天。若要植物健康度過冬天, 便要確保他們有足夠的水份, 直到地面結冰。特別在夏天又熱又乾燥天氣, 新種植喬木、灌木、多年生植物也要確保他們有足夠的水份。

在秋天, 植物不需要夏天一樣多的水份。所以灌水也要逐漸減少到每隔一周一次。使用滲水管或滴灌系統分發水淋在根的區域。高空灑水器浪費大量的水蒸發, 但你是可調較水灑在植物的區域。

如果他們在冬季有充足的水分, 如紫杉(Yews)、刺柏(Junipers)、杜鵑(Rhododendrons)和冬青樹常青樹(Hollies)會蓬勃生長。這也適用於開花喬木、灌木和多年生植物。

## 中醫食療:

## 冬蟲夏草燉水鴨

材料：冬蟲夏草三錢、水鴨一隻

製法：將冬蟲夏草，置燉盅內放水三碗浸半小時，水鴨去內臟洗淨，放於盅內燉兩小時，加鹽適量

主治：陽虛久咳

慈禧雖無帝皇之名，卻有帝皇之實，武則天，既有帝皇之名，又有帝皇之實，是中國歷史上第一個女皇帝，在用人、處事、治國各方面，都顯示出她有傑出的政治才能，我們不應她是女性或喜養男寵而貶低她的歷史地位。

晚年的武則天，體弱多病，咳嗽·綿，久治不愈。中醫有句老話：「久病之傷，窮必入腎。」很多疾病，治理不妥當與及時，最後很容易會損害到腎的功能，所以中醫有「久咳治腎」的說法。

武則天其時的表現是怕風，一受風就易著涼，是陽虛的表現。另一方面因虛火的煎熬，性情變得暴戾，頭痛如裂，不思飲食。

中藥材有什麼好的幫手，可以治久咳，有，這就是「冬蟲夏草」，是治療肺腎陽虛導致咳嗽的良藥。

當時的御醫房裡的御醫，就想起用冬蟲夏草燉水鴨，去調理武則天的久咳。一方面冬蟲夏草補肺、腎之虛，另一方面，水鴨能清熱，又能提供營養，照顧到武則天潺弱的身體，可謂面面俱到，本應萬全。

但世事往往就是出人意表，武則天見到湯內有一些黑色物體，似蟲非蟲，認定該名御醫意欲毒害，將他拿下，等候處斬，可知當御醫、御醫之難當，稍有差池，人頭落地！

幸好另一位御醫，他深信冬蟲夏草燉水鴨對武則天的病情有助，只要武則天肯進食，便可證實同袍無辜，他將幾條冬蟲夏草塞進水鴨咀內，用針縫上，然後清燉，武則天吃後胃口大開，主動叫御醫再進這味湯水，個多月後，其久咳竟然不治而愈，武則天覺得奇怪，細詢御醫所製湯水為何物，欲加賞賜，御醫如實告之，武則天知己不是，命人釋放獄中御醫，重重嘉賞二人。

冬蟲夏草，味甘、性溫，入肺、腎二經，具有補虛損、益精氣、止咳化痰的功效，是治理久咳不愈的良藥。我曾治理過多例病人，屬因虛致喘或咳嗽，行之有效，俗云：「一物治一物，糯米治木虱。」實是生活經驗之談！


## 親子手冊：

## 如何為子女選鞋？

註冊物理治療師認為選購鞋款時，應注意以下事項：

- - 留意鞋墊的厚度，皮鞋需要較硬的鞋墊，波鞋的鞋墊則可以較軟
- - 鞋的腳踝部分要緊硬，否則不能固定腳踝位置
- - 鞋底末端四分之三位置要堅硬，如果鞋底太軟、能夠輕易彎曲，便無法承托全身力量
- - 鞋頭款式需要遷就腳形，腳部較窄卻穿上闊鞋頭的鞋，腳部易起繭及生「雞眼」；腳部較寬卻穿上鞋頭較狹窄的鞋，會引致腳痛及影響腳部發育

## 只停一站，財路全開



**張麗**  
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 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](mailto:Li.Wen56@yahoo.com)  
電話：678-772-5390  
Website: [askzhangli.blogspot.com](http://askzhangli.blogspot.com)

誠征  
經紀人



## 金洋玻璃行

**Complete Glass S&S Inc**



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

閒談：

## 少抱怨少是非男人求偶 6 大標買賣

完美的女人什麼樣恐怕男人最有發言權。一、項針對美國男性的調查結果顯示、「極品女人」應該符合 6 個標準。

### 長相普通 活得理智

男人道理女人不需要長得像好萊塢影星奧黛麗·赫本那相反，樣完美相貌平平的女人會讓男人覺得更踏實。在情感上，男人希望女人活得更理智，不要用全部的心思去愛任何一個男人，而是要留出一部分愛，去愛女人自身。

### 少些抱怨 少些是非

滿臉皺紋的女人並不可怕，但一張嘴就抱怨的女人，會讓男人馬上想離開。除了不愛聽抱怨之外，男人對女人嘴邊常提起的「張家長、李家短」極度不感興趣，他們不會因為談論是非而更加尊重你或者同情你。男人希望女人更加豁達，做到「靜做常思己一點動身，閒談莫論人非」。

### 面的帶微笑 寬容別人

一個面帶微笑的女人能迅速化解男人工作中的疲勞。真誠的微笑會減輕男人疲勞感、情緒更加平穩。男人最害怕的，是和隨時會與他人發生爭執的女人在一起。

### 不追求完美

有些女人看上去總是悶悶不樂在外人眼裡她們已經有著不錯的職業、幸福的家庭。調查中，一半以上的男性認為，這樣的女性屬於總是強迫自己去完成那「偏激的完美」、而不顧內心的情感與需要。這樣的女性往往能夠得到社會的認可，但付出的是「內心幸福」的代價。在男人看來，把目標定在自己能力範圍之內，懂得欣賞自己的女性，更加完美。

### 晾衣做弄 堅持運動

在美國男人眼中，從事家務勞動的女人最健康也最性感，比如正在院子裡晾曬衣服、或正在為家人的晚餐忙碌。英英解釋什麼，男人覺得那些經常運動的女人，比同齡人看起來要年輕 10 歲。

### 對自己和家人健康負責

這一點非常重要，作為女主人，首先要對全體家庭成員的健康負責。辭海讓家人的作息與飲食規律而節制；要積極預防各種疾病的出現；提醒家人定期體檢並學會一些簡單專案的自檢；對自己及家人出現的任何疾病信號要保持敏感，有時甚至需要「小題大做」。這樣的女人才是家庭健康的「守護神」。



## 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

## 預防運動創傷:

## 長期準備

運動需要整個身體的肌肉、關節、肌腱及韌帶的配合，才能完成動作，當中涉及各組織的爆炸力、耐力、柔韌性、平衡度、協調性及靈敏度，這全都需要長時間持續的練習才能獲得。否則，運動時就容易出錯，造成肌肉繃緊而扭傷、失去平衡而跌倒、反應緩慢而被撞等創傷。

長期的準備練習，還需看運動目的及參與投入程度來調節，專業運動員當然需要每日定期訓練。但若然只是為了控制體重、娛樂消閒或家庭親子樂，這就可以適當地調節練習次數及強度。

### 心肺耐力 (Cardio-respiratory Endurance)

任何運動都需要心肺功能配合，有健康的血氧循環，才能支持長時間的運動。持續的帶氧運動，例如跑步、踏單車、行弧步旋轉器(Arc Trainer)，都是提升心肺功能的好方法。而且運動過程中亦要保持目標心跳率，即是「220 - 年齡」的70%至85%，持續進行二十分鐘或以上，才能有效提升心肺耐力。

### 肌肉爆炸力及耐力 (Muscle Power & Endurance)

一次最大重複次數(1RM) 即是一組肌肉在一次收緊時可以負荷的最大重量。要加強肌肉爆炸力，就要因應不同的運動來鍛鍊。例如着重上肢力度的球拍類運動，需要集中強化肩膊或手臂的肌肉；講求下肢力度的球類運動，則需鍛鍊腿部各組肌肉。

另外，每項運動對於肌肉耐力有一定要求，如果肌肉耐力不足，容易提早產生肌肉過勞及疼痛現象，增加扭傷機會。而阻力運動就是增強肌肉的爆炸力及耐力的理想鍛鍊。

### 肌肉協調 (Coordination)

每個運動的動作，都需要每組肌肉的配合，哪裏要紮實穩固，哪裏要發力，各組的先後次序，互相要有良好協調。以球拍類運動為例，揮動球拍的動作，首要肩胛骨穩固，才能讓膊頭有效發力，如果根基未穩，即使肩膊如何用力，力度也不理想，這種不協調反而容易因「蠻力」而拉傷肌腱，並且令骨骼關節受傷。

要在運動時，肌肉及肢體有良好的協調，就要靠平時的練習，訓練控制不同的穩固點及發力點；這些訓練都需要專業的物理治療師或教練指導。

### 平衡 (Balance)

有良好的平衡，運動才會「穩陣」而不易跌倒，當中涉及關節的感應能力。關節會透過神經系統將信息傳送給大腦，大腦作出分析後，再指揮肢體作出調整。所以「差錯腳」時



，雙腳可以即時改變重心，迅速站穩。這種關節感應能力，對於滑雪、滑水或腳部運動尤其重要，因為於幾秒間，他們不單要站穩，同時更需要作出不同而又快速的腿部動作，否則失平衡而跌倒，造成嚴重的創傷。

### 柔韌度 (Flexibility)

有些運動要求身體各個關節有一定的活動範圍，例如瑜伽及跳舞，講求肌肉及肌腱的伸展能力。如果肌腱過於僵硬，當動作超過它伸展的範圍，就會造成拉傷或扭傷情況。要增加肌腱的伸展幅度，應該常進行各組肌肉屈曲、伸展、轉動等練習，加強其柔韌度。

### 整體靈敏度 (Agility)

有些運動要求身體快速的移動及改變方向的應變能力，例如躍動、急停及轉身等動作。這講求全身每部位的整體配合，包括肢體穩定、肌肉協調、關節平衡、反應敏捷、轉動靈活等等。

資料：養和醫院 物理治療部

#### 知多D: 餐前勿過飢 餐後要運動

大時大節食自助餐犒勞自己，林詩敏認為稍微放縱亦無可厚非，只要餐前餐後相應調整飲食及運動，便可安心享用

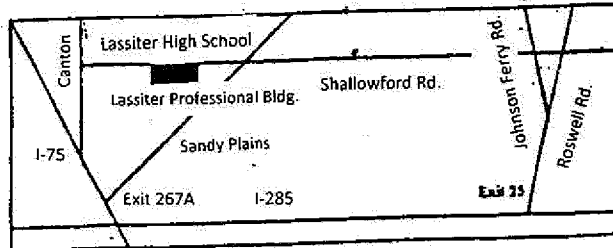
1. 不要留肚：為令晚上自助餐食個夠本，不少人減少早午餐分量，甚至不吃。林詩敏強調此舉百害而無一利，一來缺乏能量，血糖偏低、集中力下降，無法應付日間工作；二來食自助餐時更易失控，熱量超標；三來過飢時暴飲暴食，對腸胃刺激太大，還會導致胃痛、胃脹。故早午餐應如常進食，攝入足夠澱粉質及蔬菜，肉類則可酌量減少，留待晚上進食。
2. 餐後緩步行：食完自助餐後，不宜立即睡覺，因平躺會減慢腸胃蠕動及增加胃酸倒流風險，引起不適；建議餐後緩步行30分鐘，如散步、逛街，刺激腸胃蠕動，幫助消化。
3. 回歸清淡：自助餐難免大魚大肉，攝入過多油膩食物，之後幾天飲食應以清淡為主，多食蔬菜水果及易消化食物如粥。
4. 多做運動：餐後兩三日，每日均應做30分鐘帶氧運動，消耗掉在自助餐多攝取的熱量，減低增磅危機。



**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**

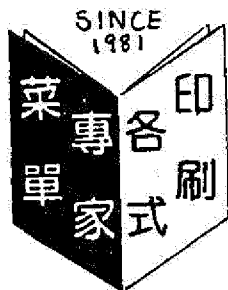
喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學, 生物學學士

**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

4584 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 [WWW.SAMLAWYER.COM](http://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大同印刷祝歡登**

**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



簡易烹飪食譜 烹調是一門高度文化藝術

## 糯米飯糰

材料：

長糯米 12 oz.    肉鬆 2湯匙    炸脆油條 1/2條    紅椒 1/2條  
酸菜 6 oz.    菜脯 6 oz.    五香豆乾 4塊    蒜頭 約4顆(剝成蒜茸)

做法：

1. 糯米先浸水2小時，然後放在鋪了濕布的蒸籠上蒸至熟透（約20分鐘）。
2. 將紅椒、豆乾、酸菜、菜脯切成小顆，備用。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜茸，將紅椒、酸菜粒一起炒香，下砂糖調味即可，上碟備用。
4. 用油鑊爆香蒜茸，加入菜脯，砂糖調味即可，上碟備用。
5. 豆乾粒炒至熟，下少許老抽及糖調味即可上碟備用。
6. 預備好所有配料，用保鮮袋將一條毛巾套着並鋪平，將糯米飯放在上面壓平，然後將各種配料包括油條及肉鬆放在飯上，用毛巾兩旁向內包裹成飯糰即可。

廚房筆記：

糯米飯不要蒸得太軟，需呈一顆顆米粒狀，並需趁熱做成飯糰。

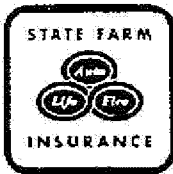
夏天時浸糯米的時間不需太長，約1小時便可。

飯糰的配菜可按個人口味而更改。

## 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險以及應得的折扣優惠。無微不至的照顧，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.bwy@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 保險代理人查詢有關承保範圍、費用、服務及預約時間等。  
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)  
住宅房屋貸款 (Residential Mortgage) NMLS# 874399

<p><b><u>Main Office</u></b> 5441 Buford Highway, Suite #109 Doraville, GA 30340 770-455-4989</p>	<p><b><u>Duluth Branch</u></b> 3725 Old Norcross Road, Suite #A Duluth, GA 30096 770-495-1774</p>	<p><b><u>Norcross Branch</u></b> 5385 Jimmy Carter Blvd. Suite #100 Norcross, GA 30093 678-689-0093</p>
<p><b><u>Johns Creek Branch</u></b> 10820 Abbotts Bridge Rd. Suite #140 Johns Creek, GA 30097 770-495-2423</p>	<p><b><u>Sugarloaf Branch</u></b> 1295 Old Peachtree Road Suite #180 Suwanee, GA 30024 678-735-5150</p>	<p><b><u>Suwanee Branch</u></b> 2790 L'ville-Suwanee Rd. Suite #105 Suwanee, GA 30024 678-482-2996</p>
<p><b><u>East Alabama Branch</u></b> 1805 Gateway Drive Opelika, AL 36801 334-741-1300</p>	<p><b><u>Montgomery Branch</u></b> 2779 Bell Road Montgomery, AL 36117 334-260-4926</p>	<p><b><u>Centreville (VA) Branch</u></b> 5900 Centreville Crest Lane Unit #B Centreville, VA 20120 571-490-7655</p>

CDARS Member

[www.metrocitybank.com](http://www.metrocitybank.com)

SWIFT CODE: GMCBUS3A

聯邦中小型企業管理局貸款總額全銜治亞州第一名 (2009 - 2012 & 2014 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