

粵 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十六卷第二期(總二九六)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一五年二月二十日

will not deliver
mail without
postage.

贈 閱



亞特蘭大廣東同鄉會盛情邀請全體會員，各界友好光臨農曆乙未年春宴

宴會時間：二零一五年三月七日(星期六) 晚間 6:30 PM

宴會地點：喜萬年海鮮酒家 Happy Valley Asian Seafood Restaurant

費用：每位\$38元，十歲以下\$10元(兒童席)。

有豐盛的美味佳餚，並有精彩歌舞表演和現場中樂伴奏的傳統粵曲演唱等節目。

還有豐富的獎品以供抽獎。

報名方式：請電：永久榮譽會長 郭順瓊 770-565-6507

會長 沙國華 770-565-0081

愚弄一下大自然，加速春天的到來是絕對無傷大雅的。使矮花樹的切割枝條在室內提早表演。這種讓植物不合季節地開花技巧叫“強迫開花(Forcing)”。需要三個要素：枝條，容器和水。不管植物的枝條是從後院剪下來的或是從喜愛的花店買來的，這裡有四個步驟，能使枝條有效地開花。

- 1) 在一個冬末，天氣比較溫和的日子，剪下枝條。當溫度在零度以上，枝條比較柔軟順適。大多數春天開花的植物，它的花蕾成長在上個季節產生的枝條上。
- 2) 尋找那些擠在一起，直徑不超過 1/2 吋，帶有許多圓潤飽滿花芽的枝條。如此做是打薄植物，不會使整棵形態變醜，事實上改良了植物。
- 3) 把剪下的枝條完全淹沒在溫熱的自來水中重新切割枝條使切口帶斜角度。接下來，放入桶內。桶中的水溶有花卉保鮮劑(Floral Preservative)。為了幫助植物輕鬆渡過室外遷往室內的過程，把它儲存在陰涼，光線昏暗的門廊或車庫內。但從花店買來隨時會綻開的支條，就直接用來插花。
- 4) 當花蕾開始綻放時，把枝條帶入室內。安排在花瓶裡，並且放在一個光亮的地方，遠離陽光直線和暖氣通風口。每天換水，享受冬天裡的花。

以下是一些建議，哪一種開花植物可以剪下枝條強迫開花。

Flowering Cherry — 冬末可以剪枝。

Plum, Dogwood — 帶入室內，三週之內開花。

Sauce Magnolia — 把玉蘭枝條切短至可以在碗中水裡流動。

Forsythia — 切下長枝條放在一個高的花瓶以欣賞黃色的花。

Flowering Quince — 要小心處理帶刺的樹枝。如今有無刺的新品種。

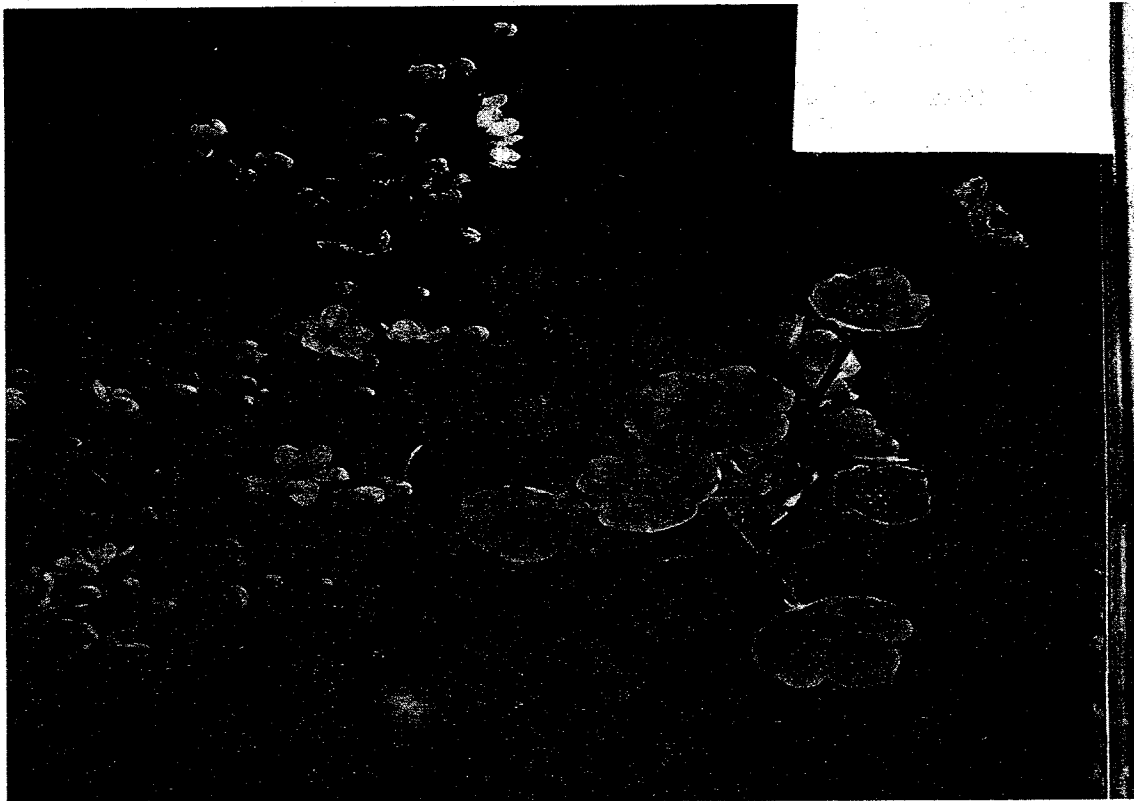


Left: Flowering Quince

Right: Flowering Cherry



Above Picture - Left: Flowering Dogwood (Top) Saucer Magnolia (Bottom) Right: Plum



Above Picture - Left: Plum Right: Dogwood

2015羊年十二生肖運程

尚羊者在來年羊年遇上本命年，宜以結婚、添丁或買房作沖喜；同時，本命年要特別留意身體健康及情緒問題，容易胡思亂想，作出錯誤決定，所以投資應以保守穩健為宜。來年尚羊者受「劍鋒」星影響，有輕微血光之災，習慣開車或平時需要接觸機械的朋友要特別小心，可佩戴馬型飾物保平安。

尚鼠者經歷了馬年沖太歲，來到羊年趨向穩定；但羊年仍然輕微犯太歲，（害太歲）提防遭人陷害，幸好月德星照耀，代表有貴人幫忙，臨危有救；而玉堂星飛臨代表金玉滿堂，財運比較順遂；至于咸池桃花，是鏡花水月之感情，俗稱爛桃花，避免過份投入受到傷害；應佩戴猴或龍之飾物助旺運勢！

尚牛者於羊年沖太歲，變化最多；所謂太歲當頭坐，無喜必有禍；若有傳統喜事沖喜如結婚、添丁、買房子，都可把犯太歲負面影響減低。來年受欄干星影響，做事一波三折、困難重重；同時，大耗星飛臨，代表破財，小心投資失誤；在感情上，亦容易遇上沖擊；建議佩戴蛇或雞平安飾物提升運勢。

尚狗者於羊年輕微犯太歲，稱為破太歲，注意人際關係受到破壞；幸仍有「太陰」星照耀，有女貴人幫助，同時尚狗男孩子有機會發展姊弟戀；「唐符」星飛臨，有助事業運，而「地解」則代表搬遷；受兇星「貫索」影響，應避免與人合作，否則容易因財失義；可佩戴兔型太歲平安飾物提升運勢。

尚兔者在羊年受天解星影響，工作上先難後易，節外生枝，要多加耐性；幸好有祿勳星及將星高照，薪酬待遇有所提升而領導才能亦得到發揮；整體而言屬兔者來年工作順利，但感情運則較平淡，單身者要尋覓對象，可在工作地方多加留意；另外，來年受浮沉星影響，熱愛水上活動者必須注意安全。

尚龍者在羊年有天德、福星、八座等吉星高照，天德乃上天之德，代表有強而有力的貴人輔助；而福星、八座則代表幸運，心情愉快，所以尚龍者在羊年財運上有所進賬，投資炒賣亦能獲利！感情方面，蜜運者相處愉快，單身者由朋友介紹下可展開新戀情；唯獨披麻兇星影響，要多關心長輩健康。事實上，不同年份出生的屬相在運勢自有分別，對於2015年各生肖個性化的流運分析內容，想獲知更詳細的運程，不妨根據使用的手機型號選擇掃描<下方二維碼>進行下載開運。

尚虎者在羊年有天喜星高照，天喜是桃花星，單身者宜把握機會發展感情，而已婚者則不應對人過份熱情，以免引發三角關係；另外，紫微、龍德是強而有力的貴人星，來年助力較強，做事順遂；但同時受兇星暴敗影響，財運起落大，炒賣投資，保守為上，為免三更窮、五更富；宜有周詳理財計劃。

尚蛇者羊年有驛馬星高照，宜往外地走動，讀書的朋友可考慮出國進修，打工一族多爭取出差機會，營商者也應把握機會拓展海外市場；但由於受到天狗、吊客、空亡等兇星影響，出門後留心水土不服，道路危險；在感情運方面，未有固定伴侶者可發展異地姻緣，出門途中或有機會遇上心儀對象。


尚馬者今年時犯本命年，運勢反復，來到羊年，漸趨平穩；但家宅運仍然受沖擊，提防家中有漏水、噪音滋擾等問題，更要留意自身及長輩健康；有文昌星高照，有利進修考試，事業亦有進步；另外，歲合星代表人際關係融洽，有新的合作機會，但投資不宜進取，免招損失；來年壓力大，容易失眠。

尚豬者在羊年有三台星及國印星高照，事業發展順利，權力有所提升；而感情運方面，蜜運中的男女漸入佳境，至於未有對象者可細心留意自己的工作環境，姻緣可能是近在咫尺；財運方面，正財及投資皆有進步，但羊年易官非訴訟而破財，務必小心審查文件合約內容，以免因出錯而造成損失。

尚猴者羊年有「太陽」「紅鸞」星照耀，猴女桃花暢旺，有閃婚機會；但已婚者要小心三角關係，避免對人過份熱情。羊年有「天乙」貴人星，不論男女，都有強而有力的貴人幫忙，財運順遂，在事業上亦可積極拓展；但同時受到兇星「晦氣」及「孤辰」影響，容易被朋友誤會或埋怨，宜謹言慎行。

尚雞者在羊並無吉星照耀，要有心理準備凡事要親力親為，多勞少得。雖然可借對宮《天解》《祿勳》及《將星》等吉星一用，但借調之星只得三成力量，而以上吉星只對事業運有幫助，投資則宜守不宜攻，感情運亦只能原地踏步，缺乏驚喜；來年家中長輩健康運弱，建議換新傢俱以提升家宅運！

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
電話: 678-772-5390
Website: askzhangli.blogspot.com

誠征
經紀人

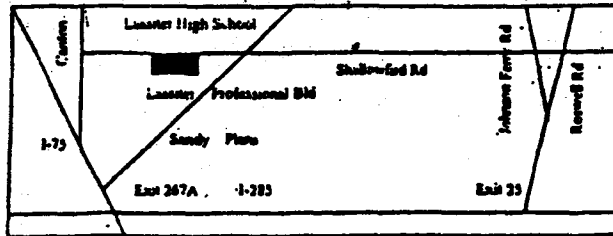


關 穗 章 全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

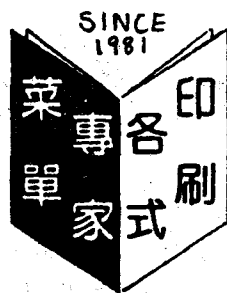
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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； 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大同印刷祝賀

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

生活常識:

每日步行8000步強心健肺強活力

許多人都覺得自己不喜歡做運動，香港浸會大學體育學系副教授雷雄德有一個較為深入的觀察：「許多人對運動抗拒，其實是對競技類運動抗拒，例如打羽毛球會覺得自己不懂得拿球拍。但這不是一個令你不健康的藉口。」他認為，所謂「運動」有兩種理解，有勝負、有規矩的是Sports，具有競技性質，例如球類運動等；另一種是Exercise，不是比賽，而是透過大組肌肉的活動，產生足夠的能量消耗，目的是把日常積存過多的能量用掉，以免變為脂肪。上健身房、緩步跑甚或打球不鬥波只搓波都是。所以，如此理解之下，行路當然也是「運動」。「步行更是好好的exercise，因為有使用身體的大組肌肉來活動，便會健康。」

文職每天只行3,000步

步行是與生俱來的本能，不過現代化的生活模式，令人們的步行量大為減少，估計一般文職人士，每天可能只有3,000至4,000步。現時國際醫學界建議每天應有8,000至10,000步的活動量，如此大約相等於進行30至45分鐘的康體活動，可消耗大約150至200kcal。

究竟，步行是一種怎樣的運動？許多人只把「運動」等同消脂減肥，中國香港體適能總會行政總監黃永森指，其實運動可以包含多種元素：

有氧運動：持續重複的動作，如跑步、踏單車等。它與代謝系統、心血管系統、呼吸系統效益有關；

阻力訓練：即所謂的「練大隻」，針對肌肉、骨骼的生長；

柔軟度：即伸展運動，針對肌肉系統的訓練；

神經肌肉運動：與平衡力、協調能力、身體的反應與敏捷度、體姿控制有關，可影響日常生活功能與運動表現。

行四十五分鐘消耗400kcal

黃永森解釋，步行是重複的動作，所以屬於帶氧運動。根據美國運動醫學學院(ACSM)的指引，步行運動可以分為漫步、健步、急步與競步四個強度，競步性質屬於競賽運動，而漫步則是超低至低強度的日常「散步」。所以，若要達到鍛鍊身體的效果，一般都建議運動強度，起碼要達到中等以上：

健步：達到最高運動心跳率(220-年齡)的50至76%；

急步：需超過最高運動心跳率的64%。

讓步行更有效

要透過步行改善健康，先有量，再講究質。每天應該有幾多步才有效？

黃永森表示，有關每天步數的建議，其實是換算自運動量(exercise volume)指引。據2010年世界·生組織發表健康運動量建議，成年人每周應累積有150分鐘中等強度運動量，以帶氧運動為主，至於阻力運動，應每周有三至四次、針對八至十組主要肌肉的鍛鍊。

150分鐘中等強度運動，若換算為能量消耗，即是每星期最少要額外消耗1,000kcal，即平均每天150kcal，「要消耗150kcal，即大約步行5,400至7,900步。」黃永森續稱，這5,000至8,000步是額外累積的「里數」，需要刻意安排去多走出來。「一般上班成年人，每天只3,000多步的話，刻意多走5,400步，便夠8,000步了。」

雷雄德指，最初健康建議每天一萬步，其實是日本於上世紀七十年代開始推廣的健康概念，而數步器也是由日本人發明。一般而言，步行一萬步約需75至90分鐘，相當耗時，「慢慢發現一萬步很難做到，便建議不如調節至八千步。沒有八千，何來一萬？」

急步行增加運動量

雷雄德認為，若有時間，行夠一萬步自是理想，但若想省時而維持步行效率，便要從步行的「質」入手，增加運動量，「時間不多，可能要行快點」。他表示，正確的健身步行，一般步幅略大於自由散步，上身要保持正直、兩臂前後擺動，呼吸自然、注意力集中便可。要健康急步行，要注意這些方法：

- 步幅要大，例如身高170cm的人，步間距需不少於一米，以「大踏步」方式步行，增加雙腿擺動幅度，能夠提升血流量和速度，加快心臟泵血到雙腿，促進全身血液運行。
- 雙臂前後擺動，配合急步行的姿勢。
- 當步行速度開始較日常步行為快的時候，身體需略向前傾，眼睛向前望，腹部微微收緊，保持背部挺直。
- 急步行宜穿著舒適的運動鞋，或步行用皮鞋。
- 注意心跳與呼吸的變化，每分鐘宜維持110至130左右，呼吸可以靠腹部收縮作為輔助。

運動是良藥

除了作為一般健康生活習慣，步行也可以成為病人康復後的恆常訓練。三年前，香港復康

會在沙田區組織「優質健步班」，相約逢星期三早上，一起步行個半小時，小組相當受歡迎，現已累積逾六十位病者，而每課起碼有三、四十位病人出席，氣溫舒適時會在沙田運動場練習，最近天氣炎熱便移師有冷氣的室內運動場。

說是優質健步，皆因不只是普通步行，在開班之初，義務運動教練替他們設計了結合不同動作的「加強版」，提手、抱膝、急步行、橫行、直線行…增加步行的難度，運動量也相應提高。患上糖尿病的蕭女士反應最直率：「其實我不鍾意運動，但發現運動後血糖真的低了一點，血壓又低了一點，體會到好處。醫生講我都當佢冇到，現在不用跟醫生駁，自己啞了。」現年五十五歲的她，患上糖尿病逾五年，最初只用半粒藥，其後藥量一直加，現在血壓、糖尿與膽固醇三藥要同用。「覆診時我問醫生怎樣才會好？醫生說，做運動吧。」

陸先生五年前在公園運動時，突然心肌梗塞，入院「通波仔」兩個，但三個月後卻又輕微中風。幸好活動能力沒大受影響，但最記得再學行路，落樓梯的第一步最辛苦。

「最初是難行的，因為精神狀態不好，做什麼都差一點，但慢慢會好的。這些步行動作，以我們這年紀來說，做來都索氣的，但時常做便會習慣。」現年六十九歲的他說，步行三年來，身體狀態一年比一年恢復，覆診時知道病情穩定，平日看醫生的次數亦減少了，令他對運動的信心更大。「一把年紀，最好早少少下車，步行一會」是他現在的運動心得。

香港復康會社區復康網絡註冊社工黃德康指，病人步行小組自開始至三年來，參與病人可說來自四方八面，由心臟科、糖尿病科等長期慢性疾病之外，也有情緒病患者參與。雖然步行看來簡單，但只要在步行時細心加入難度，對他們體能的挑戰也不少。現在小組由病友自己領課，如何讓病友們更有信心，行得「落力」一點，還是病患同路人的體會最深。



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

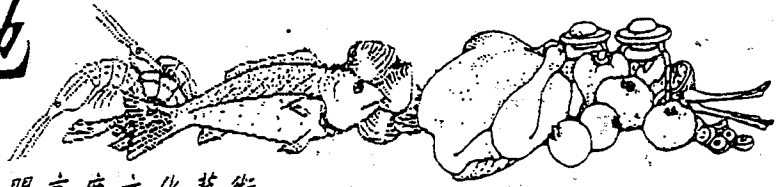
傳真：678-278-8032

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



酸菜炒豆芽

- | | | | | | | | | |
|----|------|-----|----|------|------|----|-------|-----|
| A. | 1 杯 | 豬肉絲 | B. | 2 湯匙 | 薑末 | C. | 1 ½ 磅 | 黃豆芽 |
| | 1 湯匙 | 魚露 | | 2 湯匙 | 白糖 | | 1 杯 | 唐芹粒 |
| | 1 茶匙 | 雞精 | | 8 安士 | 酸菜 | | 1 茶匙 | 雞精 |
| | ½ 茶匙 | 蒜粉 | | 3 湯匙 | 鮮檸檬汁 | | | |
| | ½ 茶匙 | 蔥粉 | | | | | | |

做法：

1. 準備工作；大豆芽除根，洗干淨，漏干水，留用。
2. 把 A 料和豬肉絲混勻，待醃 20 分鐘才炒。
3. 酸菜一包淨重 8 安士，倒出來沖洗，急干水後，切除一些深色菜葉，其他切絲。
4. 中國小芹菜約切 1/4 吋長小粒。準備工作都做好了。
5. 用炒鍋燒熱 2 湯匙油，把肉絲平分撒入鍋內，讓稍煎一下，然後反覆拌拌，熟後倒進漏箕隔油備用。
6. 用一干淨鍋，再用點油起鍋，先倒下薑末炒炒，加入白糖拌拌，再放進酸菜絲拌炒，倒入鮮檸檬汁，蓋鍋煮 3 分鐘，然後盛出來。洗鍋。
7. 再用點油起鍋炒大豆芽，豆芽炒炒加入 1 杯熱湯，蓋鍋煮一下。(豆芽要煮熟才不腥，但又不要太軟) 豆芽將熟倒下芹菜粒，拌拌跟著放 1 茶匙雞精拌勻。
8. 現在把已煮好的肉絲，酸菜，倒回鍋裡，和豆芽三樣混合，一齊煮至沸熄火。試試味道，並可出菜。

這道菜可熱吃或冷吃，有空時早點煮好無大礙。是夏日一道開胃又利口的家常菜。

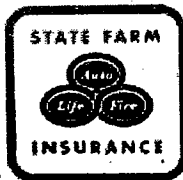
最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

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 的代理人查詢有關保險詳情。費用、保單及條款等。
State Farm 保險保單，為保戶提供最佳保障及服務。





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
678-482-2996

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