



# 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十六卷第六期(總三〇〇)

[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)

出版日期：二〇一五年六月二十日

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

贈閱

## 廣東同鄉會主辦 2015年麻將比賽完滿結束

二零一五年廣東同鄉會麻將比賽已於在六月七日完滿結束。初賽有四檯麻將。經過初賽後，四位最高分參賽者進入決賽，然後最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，手風不順而落敗。希望他們明年能捲土從來，再決高下。

今年獲勝參賽者：-

冠軍 - 梁竹林先生；亞軍 - 陳錦嬌女士；季軍 - 孫謙才先生。

本會在此特向多謝鄭茂發副理事長和美食組組長李坤華理事致謝；鄭茂發副理事長特別泡製香濃咖啡和熱茶，李坤華理事特別泡製美味午餐盒招待各參賽者享用。本會理監事梁劉經穗，梁國明，鄭茂發，潘國康，潘偉光，李坤華，余卓明，馮碧琪，梁煥鵬，李家聲，沙國華會長，余周強和郭順瓊名譽會長等在場協助和接待參賽者，功不可沒，謝謝。

蚊子使院圍工作不舒服，也使人不願去陽台上閒坐。但是按照以下七個簡單的步驟，可以安全地減少蚊子的總數；過個愉快的夏天；保護自己免於染到它們傳播的疾病。

1. 減少或儘可能消除積水，因為那是蚊子繁殖的場所。雌蚊在靜止不流動的水中產卵，三天孵化成幼虫。十多天後變成虫飛走。蚊子大約在二個星期完成它的生命週期。每隻雌蚊可以產多達 400 個卵，這就是為什麼蚊子增加得如此迅速的原因。


在住宅周圍，看看有沒有積水，譬如堵塞的屋簷槽(Gutter)，樹洞，坑坑，洼窪，舊輪胎，廢棄的罐頭，各種容器，花盆下的淺碟等。積水不管有多少，都會長蚊子。

2. 殺死蚊子的幼虫。假如要裝個吸引鳥類的水盆，因為喜愛欣賞飛來院中的鳥，可以每個星期換一次水。如果有水花園或池塘，可以使用“蚊子控制環”(Mosquito Control Rings)。這藥含有一種天然細菌，能殺死蚊幼虫。它的藥性可以持續 30 天。
3. 除去池塘中的藻類。蚊子幼虫靠吃水中的藻類或小生物來長大。為了保持水的清澈，可以在池中栽些製做氧氣的植物或購買“大麥球”(Barley Ball)加入水裡。
4. 在戶外活動的地方使用驅蚊劑。雖然前面三個步驟將會減少院子裡蚊子的數量，但不會全部消除，驅蚊劑還是用得上。到害虫防治店(Pest Control Store)，試試幾種不同的安全天然驅蚊劑。
5. 阻擋蚊子進入屋內。把沙門，沙窗關上以防蚊子進屋。這似乎是常識，但不容易留心記著去做。光會吸引蚊子和昆蟲，因此天黑之後，儘量減少戶外照明。
6. 增加蚊子天敵的數量。蝙蝠和燕子喜吃蚊子。為了吸引它們，可以為它們裝置蔽身處，例如蝙蝠屋或鳥房。
7. 招募鄰居來幫忙。一個成年蚊子能從它的繁殖地，飛到距離約 2 英里遠的地方。藉著風力能飛更遠。所以邀請鄰居一起加入滅蚊行動。

## 蚊子的事實一

- \* 全球蚊子的總類超過二千五百種，其中一百五十種發現在美國。
- \* 雌性蚊子和雄性蚊子都以植物的蜜汁為主食。
- \* 雌蚊必須先吸取血液才能夠產生受精的卵。每產一批卵都需要一頓“血餐”
- \* 蚊子留下的痕，不是咬傷的痕跡，而是對蚊子唾液的過敏反應。蚊子把唾液注入皮膚裡，以防止血液凝結，方便它們把血液抽出來。
- \* 大部份蚊子可活達2個星期。
- \* 光，溫暖，排汗，體味和二氧化碳吸引蚊子。
- \* 蚊子可傳播多種疾病，包括西尼羅河病毒(West Nile Virus)。
- \* 只有雄蚊作出嗡嗡聲；只有雌蚊會叮人。

## 只停一站，財路全開



**張麗**  
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](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

## 廣東同鄉會協辦 AARP安全駕駛班完滿結束

亞特蘭大廣東同鄉會和美國退休人士協會(AARP)協辦的安全駕駛班課程于五月十七日上午十點在華僑文教服務中心(CCC) 舉行，共有二十六位學員參加。

學習班由本會監事潘偉光先生主持，用粵語講解，配合英文電視錄像授課，課程主要是幫助強化現有的交通法規知識和以“安全第一”為準則的駕駛策略和技術以提高駕駛員的駕駛技能。課程談到大家開車時常犯的毛病，

比如，超速，超校車，違規不停，闖紅燈，不當左轉，不一而足。通過學習該課程，駕駛員學會提醒自己莫要違規，避免發生意外。希望人人平安開車，人人快樂開車。該課程覆蓋的知識十分廣泛，雖然耗時6個小時，但是學員們都學得很認真。課程結束後大家高興地收到培訓證書。憑此證書，大家都有機會從汽車保險公司拿到自己汽車保險的折扣。

今次的學習班一經推出就受到大家熱烈響應，共收到超過30人報名，但因場地限制，最後只能接收26個學員。本會決定在今年十月份再舉辦一次，以滿足大家的需要，有意者請密切留意月刊的通知。

### 健康生活:

### 童年陰影致腦創傷 - 成癮抑鬱高危

常說童年陰影對成長影響深遠，美國德克薩斯大學一項小型研究，透過腦掃描技術分析兒童經歷創傷事件後的腦部結構改變，發現左腦負責管理行為、言語的位置，以及右腦負責處理情感的區域，均有所變化，反映心理創傷對腦部帶來生理上的影響。

此項研究找來三十二名兒童參與，其中十九人經歷過童年創傷，包括半歲前曾被虐待或疏忽照顧，或十歲前曾經歷有生命威脅的危疾、目睹家庭暴力或喪親；另外十三人為普通兒童。他們均未被診斷有精神病。研究組連續三年半，每半年跟進他們一次，包括進行腦部造影檢查。期間，創傷組兒童有五人患上抑鬱症、四人出現成癮問題，而對照組則只有兩人分別出現上述問題。在腦部造影檢查中，專家發現創傷組兒童有幾個腦區均出現問題，包括左腦管理行為及言語的上縱束(SLF)，以及右腦負責抽象思維與處理情緒的CGH-R部位。

專家亦發現，患上抑鬱症的兒童，其SLF部位的腦部白質減少情況最為明顯，而有濫藥問題的兒童，則在CGH-

R出現較多的腦部白質流失現象。專家推論，兒童抑鬱可能與處理負面言語的問題有關；至於成癮，則可能與情緒調節有關，而有別以往研究指，成癮源於人們希望尋求快樂，此研究認為原理可能剛剛相反，這些人是為了逃避痛苦，但此推論尚待更大型的研究印證。無論如何，慈愛地對待兒童，才是最有效預防他們出現情緒問題的方法。

笑話:

### 醫師與工程師

高科技的工程師失業，就開了家診所，掛了寫著：病治好，付\$300；治不好，退\$1000。  
」的牌子在外面。

老鳥醫生看到這塊牌子，心想這是個賺錢的好機會，於是就進去工程師的診所。

醫生：我失去味覺了，吃飯嘴裡都沒味道。

工程師：護士，把22號盒的藥拿來給病人嘴裡滴三滴。

醫生：啊，這是汽油！

工程師：恭喜囉，你嘴裡的味覺恢復，付\$300。

醫生只好付了錢，很不爽地走了。幾天後又回到診所，打算把損失的錢搞回來。

醫生：我失去了記憶，什麼都記不住。

工程師：護士，把22號盒的藥拿來給病人嘴裡滴三滴。

醫生：啊，這不是上次治味覺的藥嗎？

工程師：恭喜，你的記憶恢復了，請付\$300吧！

醫生只好又付了錢，憤怒地離開了。醫生很不甘心，幾天後又回到診所。

醫生：我的視力很差。

工程師：抱歉！我沒有什麼藥治這個病，這是退你的\$1000....

此時醫生心裡暗爽，這次終於贏了。可是當他拿到工程師給他的鈔票仔細一看，卻是一張\$500的鈔票；馬上告訴工程師，你拿錯了！

工程師：恭喜，你的視力恢復了，請付我\$300。

不要自以為是，否則吃虧的人，最後還是自己。

## 最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在State Farm<sup>®</sup>，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)**

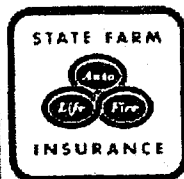
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

**做個好鄰居，日日好安心**





# 關 穗 章

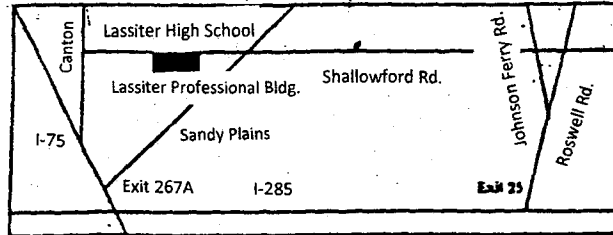
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

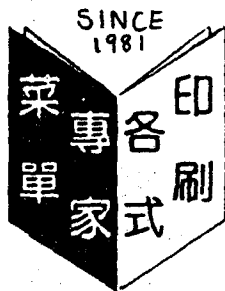
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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



## 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

<p>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</p> <p style="text-align: center;">★會員特別優待★</p> <p style="text-align: center;">404-377-2185 404-377-6950</p>	<p>南北雜貨·新鮮蔬菜·海鮮肉類</p> <hr/> <p>冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味</p> <hr/> <p>參茸補品·各國影帶·應有盡有</p> <hr/> <p>種類繁多·零售批發·一律歡迎</p> <p style="text-align: center;">2774 E. PONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA.30030</p>
---	---

知多 D:

## 1 斤蜂蜜功效等於 100 斤保健品

經常聽說女人要多喝蜂蜜水，究竟女人常喝蜂蜜水的作用與功效是什麼呢？小編接下來將為大家詳細介紹哦。其實蜂蜜的作用有很多的，不過大多數的人只認為蜂蜜具有美容養顏的功效，其實蜂蜜遠遠不止這點功效與作用哦！

### 1 恢復疲勞，尤其是熬夜後

在所有的天然食品中，大腦神經元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身體吸收利用，改善血液的營養狀況。用法：中午一杯蜂蜜水。

### 2 消除大餐後的積食

蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，還有增強腸蠕動的作用，能顯著縮短排便時間。用法：每天早晚空腹服蜂蜜 25 克。

### 3 潤肺

蜂蜜有消炎、祛痰、潤肺、止咳的功效，枇杷蜜的止咳作用最好。用法：雪梨一個，切薄片拌蜂蜜吃，每日數次。

### 4 解酒

蜂蜜成分中含有一種大多數水果沒有的果糖，它可以促進酒精的分解吸收，因此有利於快速醒酒，並解除飲酒後的頭痛感。用法：飲酒前吃 50 克蜂蜜或幾塊塗蜂蜜的餅乾麵包，酒後飲蜂蜜水。

### 5 讓興奮的神經安眠

蜂蜜中的葡萄糖、維生素、鎂、磷、鈣可以調節神經系統功能，緩解神經緊張，促進睡眠。而且蜂蜜沒有其它藥物所具有的壓抑、疲憊、分神等副作用。蘋果蜜的鎮靜功能最為突出。用法：每晚睡前一匙蜂蜜。

### 6 治療偶發傷口 1

蜂蜜去掉糖分後的酸度等同於醋，可令細菌在創傷部位不能生存。即使沒有病菌，在它的作用下，傷口的腫脹、疼痛程度都會大大減輕，還能消除死去的肌肉，加快傷口癒合。用法：用 10%~15% 的蜜汁洗滌傷口，用純蜜塗抹包紮。

### 7 安撫皮膚

蜂蜜是最理想的護膚品。它能供給皮膚養分讓皮膚具有彈性，能殺滅或抑製附著在皮膚表面的細菌，還能消除皮膚的色素沉著，促進上皮組織再生。用法：在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜，加入麵粉調勻後就成為葡萄汁蜂蜜面膜。



## 8 保護狂野的心

蜂蜜可以營養心肌並改善心肌的代謝功能，使血紅蛋白增加、心血管舒張，防止血液凝集，保證冠狀血管的血液循環正常。

## 蜂蜜水的作用

### 1 蜂蜜放在口裡含服，

可治療咽喉炎，對工作勞累，熬夜之後的火氣上升有奇效。

### 2 調入各種飲料及食品中服用，

香氣淡雅，口感清甜，但要注意溫度不宜超過 60 度。

### 3 飲酒之後，

含服濃蜂蜜，能加速酒精分解，消除酒後頭痛，減少酒精對肝的損害。

### 4 用蜂蜜塗唇，

可防止爛嘴角；用蜂蜜做面膜，能使皮膚細膩、光潔、富有彈性。

### 5 蜂蜜代替白糖

來燒、烤的菜點，風味、色澤和營養俱佳，尤其烤雞、烤鴨時用棗花蜜，其顏色金黃，風味獨特不妨一試。

飯前半小時服用蜂蜜，可刺激胃酸的分泌，因此患萎縮性胃炎（缺乏胃酸），宜飯前服用；反之飯後二至三小時服用蜂蜜可抑制胃酸的分泌，患肥厚性胃炎（胃酸過多），宜飯後服用。

### 6 治療貧血：

經常食用蜂蜜，可以增加血液中血紅蛋白的含量。建議每天食用 100 克蜂蜜，不要再吃其他醴類。其中一部分宜空腹食用，並且隔一小時後再吃東西。

### 7 預防血管硬化：

蜂蜜可以預防和延緩血管硬化。每 3 個月至少應該有 15 天食用蜂蜜。

### 8 改善睡眠：

蜂蜜是幫助睡眠的良藥，因為它是一種能作用於全身的鎮靜劑。可以在臨睡前取一滿勺蜂蜜，加上少許椴樹花、蜂蜜花、西番蓮、纈草（可以單取一種，也可以混合），用 35 攝氏度溫水沖制，就成了一杯很好的安睡寧神蜂蜜茶。

### 9 保護肝臟：

蜂蜜護肝，每隔天早晨空腹和每晚臨睡前食用。

#### 10 調節血壓：

如果沒什麼禁忌，可以將一勺蜂蜜和兩勺蘋果醋，各用半杯水調製，每天空腹食用，無論對高血壓還是低血壓都有調節作用。

#### 11 護理皮膚：

蜂蜜可以營養皮膚、治癒傷痛，還可起到日常皮膚護理作用。消除雀斑的面膜：將兩勺蜂蜜與 20 毫升的新鮮鳳梨果汁混合。用毛刷塗到臉上，十分鐘後用清水洗淨。該蜂蜜面膜可以消除雀斑。

#### 12 蜂蜜能補精：

若想要維持性能力不衰的話，須頻繁進行性行為，不過，話雖然這麼說，體力在使用後就會減少，這是理所當然的事。精力使用過多，是否會累壞身體呢？也許你會開始擔心自己的健康問題。

#### 13 恢復疲勞，

尤其是熬夜後：在所有的天然食品中，大腦神經元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身體吸收利用，改善血液的營養狀況。

### 適量增加攝入橄欖油 有利減少慢性病發生

多個調研及分析結果，建議中國人增加單不飽和脂肪酸攝入，可用適量橄欖油替換部分日常其他食用油，以促進膳食結構平衡，減少慢性病的發生。

專家指出，超重、高血壓、高血糖等慢性疾病的流行與膳食結構改變密切相關。中國居民營養監測資料顯示，有 65% 的城市居民膳食脂肪供能比超過 20% 至 30% 推薦量的上限。居民膳食中，畜肉類食物、植物油的消費量快速增長，全谷類食物攝入大幅下降。研究表明，中國居民日常消費的主要食用植物油種中，亞油酸含量較高，超過了世衛組織專家委員會建議攝入量的上限，導致體內膳食脂肪酸失衡，為慢性疾病的爆發埋下隱患。

專家對此表示，建議中國人用適量橄欖油替換部分日常其他食用油。這有利於植物油消費多樣化，控制飽和脂肪酸的攝入和適量減少 n-6 系列多不飽和脂肪酸的攝入，促進膳食脂肪酸攝入平衡，同時，有益於增加橄欖多酚等活性物質的攝入，減少過度氧化應激帶來的損傷。

專家指出，目前中國人對特級初榨橄欖油的認知多為涼拌使用，其實其也適用於高溫短時類的中式菜品中。橄欖油在高溫時化學結構仍能保持穩定，可在食物表面形成一層保護膜，使食物營養成份免遭破壞，並防止食物吸收過多脂肪。

# 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



## 蛋黃醬瓜蒸肉(台式醬瓜蒸肉)

材料：

豬肉碎 1碗      鹹蛋黃 1隻      醬瓜(也可選用花瓜) 1湯匙

做法：

1. 先將豬肉碎加入生抽、糖、胡椒粉和醬瓜汁調味。
2. 將醬瓜切成粒狀，然後混入豬肉內攪勻，再加入生粉一湯匙撈勻，在豬肉上再鋪上一粒鹹蛋黃。最後隔水以大火蒸15至20分鐘即成。
3. 另一方法是先將鹹蛋黃放在碗底，再加入肉碎才蒸，蒸熟後將碗倒及在碟子上，菜式賣相會更佳。

廚房筆記：

菜式的原理跟廣東菜裏的鹹蛋蒸肉餅有點接近，但箇中奧妙乃是加入了爽脆的醬瓜粒，令整道菜吃起來口感更佳。

在台灣，不少餐廳都喜歡用竹筒去蒸這道菜，將豬肉填塞進竹筒之中，蒸好的豬肉便會添上一陣陣清香的竹子味，很有創意，也可令菜式的賣相更特別。但為了賣相可愛，可以把豬肉放入圓形碗中蒸熟，上面再鋪上又圓又大的鹹蛋黃，就像一個豬肉做的雪糕球。

小貼士：

1. 豬肉最好以人手剁碎，不要用預先攪好的免治肉。方法是先用刀將豬肉切細粒，再剁幾下即可，不要攪得太碎，入口時才更有口感。切醬瓜方法亦一樣，不要切得太大或太細，形狀像米粒般大小便可。
2. 調味時最好加入少許泡醬瓜的汁，帶來點點甜味，也可適量減少生抽的分量。



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](http://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