



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十六卷第八期(總三〇二)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一五年八月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會主辦

2015 中秋賞月 ~ 烹調大賽

一年一度的中秋賞月和烹調大賽又開始了！中秋佳節的傳統是我們與家人團聚和一起晚餐的節日。人月兩團圓，會員們及鄉親好友們都能和家人一起共同度過這良辰美景的佳節。一年一度的烹調大賽仍繼續一起舉辦。在各位會員的大力支持下，每年參加活動的人數都超過了百多人。在此，廣東同鄉會表示衷心的感謝！中秋賞月正是戶外活動的好季節，鄉親好友們自由聯誼，增加我們海外僑胞感情，並可品嚐烹飪大賽參賽者的廚藝和佳餚，共渡一個愉快的下午。

比賽時間：二〇一五年九月二十六日(星期六)下午 3 時至 6 時。

比賽地點：Jones Bridge Park, 和去年同一地點。

比賽方式：* 已繳交 2015 年會費的會員免費, 每家準備一道份量足夠自己一家用的主菜, 希望所提供的主菜都能參賽。沒有準備主菜的家庭會員每人收費 5 元; 非會員每人收費 10 元。

節目：* 餘興節目 - 卡拉 OK * 自由聯誼

* 廣東同鄉會將提供茶水和水果及月餅

聯絡方式：永久榮譽會長 郭順瓊 770-565-6507

會長 沙國華 770-565-0081

報名截止日期：九月十八日

歡迎各會員攜眷踴躍參加!

什麼是堆肥？堆肥是一種由已經部份分解了的有機物質組成的豐富和松軟的混合體，它會對你的花園作出貢獻。建立和維護一堆堆肥是成為一名好園丁最好和最容易的方法。你不僅為你的花園生產了可能是最好的食物，而且通過觀察葉、蛋殼、橙皮、碎草轉化成布滿蚯蚓和其它小生物的豐富堆肥，你會認識到什麼才是健康的土壤。

大多數園丁不擁有好的土壤或者沒有從培養好土壤開始。也許你花園的土壤是那種硬和堅實的、砂質的、多石的、沉重的或者濕潤的，如果加入了堆肥，就會改善土壤的質地、持水能力和肥力。你的土壤將會逐漸變成蓬鬆和褐色的、健康植物的理想家園。

即使你很幸運地擁有一片良好的土壤，而如果沒有重新補充營養，你也不能指望土壤會一直保持肥沃和多產，因為每個生長季節都會消耗掉土壤中的養份。你能從堆肥中得到提供全面營養物質的完完全全的有機肥，而不是化學肥料。在長達數月或數年期間堆肥的營養會隨著植物的需求而逐漸釋放。堆肥中的微生物也會更有效地幫助植物從肥料中吸收營養。

堆肥中充滿著所有不同種類的微生物，它有助於將土壤中的營養成份轉變為容易被植物吸收的形式。出現在堆肥中的微生物、酵素、維他命和天然抗生素實際上有助於防止許多土壤病原菌傷害你的植物。蚯蚓、千足蟲和其他宏觀生物群在土壤中建立的隧道開通了將空氣和水份引到植物根部的路徑。

就算連最有經驗的園丁，他們的土壤都經常不盡完美。加入堆肥能中和土壤的PH值和緩解土壤的肥力問題，這樣你就能把注意力集中在園藝活的喜樂之中，而不是關注于土壤中化學成份構成的科學問題上了。不像有機的或無機的化肥，需要在對的時間裡施入對的份量；堆肥可以在任何時間裡施入任意的量。你決不能施過量，植物會根據自身的需求而利用它。

堆肥對園丁而言永不嫌多。當你在打造一個新花園、播種一片新草地或者種植一棵新樹苗時，堆肥是最完美的肥料，它能擴散在土壤的四周。在植物的生長季節期間，你可以把堆肥撒在植物的周圍，或者用作多年生植物花園的覆蓋物。你可以把堆肥放進花盆和露台上的花架；你也可以用它來增強室內植物盆栽土的肥沃性。

歷史:

輝煌年代的風采

今年是抗戰勝利及台灣光復七十週年，是全體中華民族一個重大的歷史紀念日。中國人在二十世紀中葉，為了扭轉國家命運，付出巨大生命和財產的代價，取得了光輝的勝利。

抗戰的勝利不僅恢復了中國國家主權，更使得中國地位大幅提升。一九四二年太平洋戰爭爆發，中美英蘇等成立了反法西斯同盟國，美國志願航空隊改為美國第十四航空隊。一九四三年初，宋美齡出訪美國，造成一股旋風，提高了美國民眾對中國抗戰的認同，也促使美國加快了對華的援助。一九四五年聯合國正式成立，中國成為聯合國的創建國，二戰中的中國、美國、英國、蘇聯和法國這五大勝利國，順理成章的成為聯合國安全理事會的五大常任理事國，地位大幅提升，堪稱輝煌年代。

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為您獲得最合適的保險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

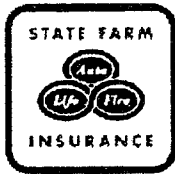
9A Lenox Point NE, Atlanta, GA 30324

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保險代理人洽詢有關承保範圍、費用、服務及續約性問題

State Farm保險保單、表格及所需通知均以英文書寫



張麗 (文太太)

财经分析专家、商管硕士

只停一站，財路全開

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

粵劇一代宗師林家聲逝世

粵劇一代宗師林家聲博士，於8月4日在他位於九龍塘窩打老道家中暈倒，送往廣華醫院搶救無效不幸逝世，享年82歲。

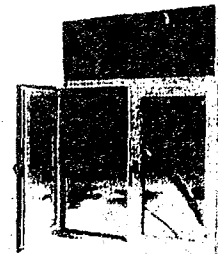
林家聲原名林曼純，廣東東莞人，1933年生於香港大埔，香港日治時期逃難至廣州，不過他因自小常跟父親睇粵劇而產生興趣，只得9歲的他以神童姿態演出他的第一個角色「武松」。1943年拜肖蘭芳為師，學習粵劇排場戲，以古老排場戲「中州音」古腔來演唱，香港光復後回港，得到數位名師傳藝，亦曾隨袁小田學藝，集各家之大成。

與妻紅荳子移居加拿大

16歲時成為粵劇泰斗薛覺先的最後一名入室弟子，雖然生活艱苦，但他依然未減對學戲熱誠，其後聲哥成為文武生，1962年成立「慶新聲粵劇團」，再於66年與陳好逑組成「頌新聲粵劇團」成為戲行班霸之一。於93年因經醫生診斷有輕微帕金森症，他正面面對病情，決定告別舞台休養，他演完38場匯演及到美加巡迴演出後，便正式掛靴，與妻子紅荳子移居加拿大多倫多，直09年回港於紅館演出慶祝國慶節目，創下一小時全場爆滿的銷售紀錄，之後聲哥於10年獲演藝學院頒授榮譽博士榮銜，並坐輪椅領獎，之後一直留港為演藝學院擔任義務導師，着力傳藝。林家聲是粵劇界一代宗師，自創林派粵劇藝術，創作出數十套粵劇。其中較著名的是《無情寶劍有情天》及《雷鳴金鼓戰笳聲》。

對粵劇貢獻 先後3次獲勳

林家聲曾先後3次獲勳，2011年獲特區政府頒授銀紫荊星章（SBS），2005年獲頒銅紫荊星章（BBS）及1981年獲英女王頒授榮譽勳銜（BH），以表揚他對粵劇及藝術家無私傳承的貢獻。



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

放假後回學校的小貼士 以保安全 (亞特蘭大警署提供)

你們中許多人有兒童或家庭成員可能會在未來數星期開始學校的人。亞特蘭大警署最近提出了幾個小貼士給回學校學童，以保安全。

- Ø 每日早到達校車車站 5 分鐘前。
- Ø 穿鮮色服裝，使通過汽車可以看到您在行車道上。
- Ø 不要行入巷道，兩輛車中間，樹叢或灌木。
- Ø 每天有成人或長兄陪你步行到校車站。
- Ø 要瞭解學生坐在你的校車車站，也上車和下車的兒童的數量。
- Ø 請注意你的周圍時刻，例如；停泊的汽車上的乘客，是否有人潛伏著隱藏的地方。
- Ø 教導你的孩子，要記住姓名、出生日期、位址和電話號碼。
- Ø 請關心孩子們在校車上注意有否常常欺負行為發生在校車上。
- Ø 告知家長如果你看到有人被欺負或你是被欺負。
- Ø 寫下其他重要的電話號碼給你的孩子，如您的工作電話號碼和手機在卡上。
- Ø 不要和陌生人說話。
- Ø 不要把你的孩子的名字放在他們的衣服外面或書袋上。(壞人會知道他們的名字)
- Ø 如果有陌生的成人救助，然後選擇在指定的安全場所去幫助。
- Ø 教你的孩子如何撥打 911 救助以及如何保持冷靜，直到有人來救才可掛線。
- Ø 請確保你的孩子不要開門給的陌生人。(除非他們看到一個巡邏車在外面和穿著制服的警員)
- Ø 有您的家長安排兩個安全的地方，當如果你需要幫助。如鄰居家裡或在附近的商店。
- Ø 如果你的孩子到家之前比家長早，確保緊急聯繫電話號碼是在冰箱上。(父母、親戚或鄰居)
- Ø 請確保食品(午餐)已經為兒童準備好。
- Ø 應保全貴重物品如筆記型電腦和手機在其背包或貯物櫃。
- Ø 記錄的所有貴重物品的序號。



關 穗 章

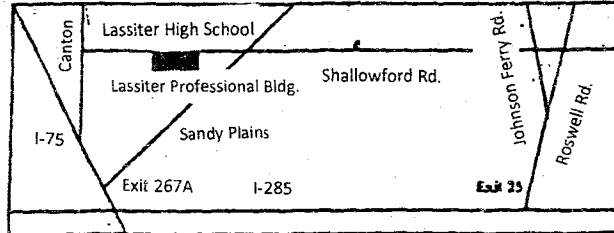
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.

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」

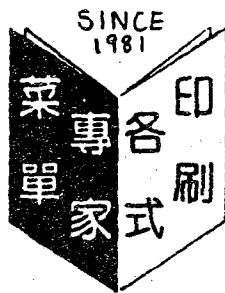
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝傲登

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366



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： 四十後記性走下坡 多學新事物有助改善

記性差是否長者的專利？大概未必。但隨年紀增長，腦筋靈敏度、記憶功能下降卻是不爭的事實，當腦部功能變差，又有多少人願意正視？正因為它不痛不癢，更易令人忽略其健康。腦要衰退時，我們似乎無計可施，但反過來看，愈早開始做刺激大腦的活動，則愈有助減緩其衰退速度。大前提是及早預防，為大腦「儲多個錢」，晚年時自然可慢慢「搵」。不過，提醒大家腦部健康跟身心狀況環環相扣，要保住記憶，身心健康也不容忽略。

由呱呱落地的嬰兒到壯年期是腦部發展的黃金階段，在十來歲開始到二三十歲為止，更是記憶力與認知能力發展的高峰歲數。三十過後，身心健康良好的話，狀態仍可保持平穩，然而，四十歲打後身體機能開始走下坡也是不爭的事實，記憶力下降是其中一項。今天，不少人四十未夠就覺得自己記性變差，擔心提早衰老，香港認知障礙症協會總幹事李雅儀表示，記性差未必關衰退的事，很多人以為看到一件東西大腦便會立即儲起這些記憶，其實不然。大腦究竟如何記·事情？可從記憶過程說起。

情緒壓力影響專注力

「記東西基本上分為三個步驟，首先一定要先收集(encode)信息，這過程需要專注力，才可收集信息予大腦儲存(store)，儲起記憶但用不到亦即徒然，因此，適當時候需要有效提取(recall)記憶出來，才為之一個完整的記憶過程。日常生活有很多東西會分散注意力，如工作或生活壓力大時，專注力定必減弱，這都會影響記憶儲存；其次，研究亦提到開心積極時，記憶力會遞增，不開心時記性便會變差。」

她指出，如家人發覺老人家記性變差，未必第一時間想他有否患上認知障礙問題，反而要想想其情緒壓力是否有轉變？飲食生活作息是否正常？如作出調息後，情況有所改善，亦即非病理性的問題。

中年人士提取記憶功能下降

人們經常說打從中年開始，記憶力便會下降，科學一點來看，應如何解釋？香港大學內科學系臨床教授、李文照基金教授(神經科學)及腦神經專科醫生張德輝表示，曾有臨床研究找來三批人做記憶力測試，先讓他們記·某些物件，然後短時間內再考問他們。結果發現二十多歲的年輕人，記憶功能當然最佳，記憶內容的準確度最高，至於五六十歲的人士，提取記憶功能明顯下降，不過，經提示及糾正下仍可準確記到事情，只是反應較慢；最後是認知障礙症患者，其記憶功能最差，記憶提示亦起不了作用。進行記憶測試的同時，研究人員亦透過磁力共振檢查受試者的腦部情況。

「研究發現年輕人只需用上腦部一兩個區域，便可記到東西，腦部血流量、氧氣飽和反應亦明顯較理想；中年人記東西時腦部明顯需用多幾個功能區，至於腦退化症患者，其腦功能大多已無法正常運作。」張德輝指，換句話說，記性好者，只需用少許專注力，便可把東西記入腦，提取記憶無難度；反之，記性較差人士，需要高度專注力之餘，並可能要不斷提醒自己才可牢記東西，但與此同時，卻減弱了其他腦部功能的運作。「這就是醫學上所謂的腦部替補功能，意思是，本來可用來做其他事情的腦部功能區，也需用來記東西，長遠而言，對工作及生活效率亦受影響。」

多用大腦刺激活動

既然記憶力隨年齡增長而下降是必然的定律，那是否代表什麼也不用做？「若然什麼都不做，五年內記憶功能可能會跌10分，但如願意多做刺激大腦的活動，跌幅會減慢，可能只跌2、3分，差別已甚大。」李雅儀稱。談及記性差，很多人或只集於中記憶力或專注力訓練，其實記憶力只是腦部其中一個功能，單憑記憶訓練對腦部的全面刺激並不足夠，最有效的方法還是在日常生活中，增加刺激大腦的活動。

為何大腦刺激如此重要？「當年紀大新陳代謝慢慢衰退，腦細胞死一個少一個。有研究亦提到，當大腦運用得愈頻繁，刺激愈多，大腦儲備(brain reserve)便可提升。想像愈多刺激時，腦部神經元猶如觸鬚般擴展，愈生愈多，令腦細胞保持高度活躍。當腦細胞network 愈鞏固，晚年或有病時，抵禦能力便愈強，儘管有記憶衰退，影響也可減至最低。」她說。

正如儲錢，大腦儲蓄也當然愈早開始愈好，防患未然的道理你我也懂，然而，健腦生活又應從何開始？為令腦部發展更全面，現時小朋友講求多元智能學習，而中國傳統文化六藝，其實與多元智能的理念不謀而合。六藝生活也許是一個不錯的引點。

愈多藝的活動愈好

那麼，我們又可如何將傳統的六藝文化，套入現代人的生活？事實上，每個藝都有其獨特元素，所謂全腦訓練，就是在生活中加入不同的「藝」，幫助刺激腦部不同功能。很多退休人士，生活較為單調，每日重複同樣步伐，日久腦部也會「麻痺」。「像有些家庭主婦每天起來就去飲茶、買菜、回家做家務、睡午覺、煮飯、看電視、睡覺... 雖然當中仍可用到某些元素，如禮(飲茶要和人打招呼)、數(買菜)等，但就無太多機會運用其他範疇。因此，閒時必須加入平日較少用的藝，如聽大戲(樂)、行山(御)等活動。」

另也可揀一些牽涉多種藝的活動參與，如學跳舞可訓練空間感、專注力，又可聽音樂，同時認識更多朋友，消閒之餘也在健腦；靜態一點的，也可選捉棋、陶瓷或字畫等涉獵了數

、書、射元素之類的活動。

學新事物最醒腦

即使年輕人腦力最旺盛，日常生活最好涉獵愈多藝愈好。有些人指，每天上班已很專注、用了很多「腦」，但李雅儀強調，健腦不一定要用很多腦汁，即使閒餘活動亦可以輕輕鬆鬆去做，但已經在刺激腦部。「比如做會計的，每天都接觸數字，但只側重某些範疇，故假日應該進行其他活動，如打波、遠足或繪畫等，對腦部發展會較平均。」

有研究顯示，腦部受到最大的刺激，就是我們學新東西的時候。

「有人話打麻將可以健腦，但如果一個打了幾十年牌的長者，其用腦程度一定不及初學者，如此或可嘗試其他新東西或嗜好，重點不是學得幾叻，而是學習過程對腦部的刺激。」

輔助法改善記性

如發現自己或家人記性轉差，初期也可用一些輔助法來幫助提取記憶，看看情況有否改善。譬如可把事情分類，如去購物時要買十種東西，可分為生果類、零食、飲料、日常用品等，慢慢練習，假以時日應該會有改善。此外，亦可用分段法，譬如記電話、銀行戶口號碼時，將號碼分拆成數段，一組組數字的記更有效果。張德輝說：「使用具組織性的方法記事，其實等於將文件分門別類擺放，將有關記憶放近一點門口，更方便提取。」

坊間有指利用圖像來記文字性資料更為有效率，但他認為此類方法多只針對考試，訓練短期記憶為主，日常生活較難應用，長期使用無形佔用了更多腦功能，或會減弱其他活動範疇的表現。如果記憶功能再差一點，可採用一些針對性記憶訓練法，以訓練近期記憶為主，如透過配對、釣魚等活動，刺激記憶功能，希望有助減緩腦部退化，不至令記憶力進一步下降。

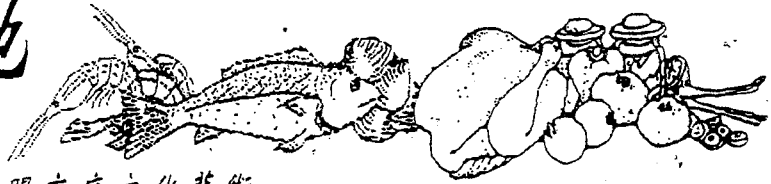
保持血管健康

去年，世界認知障礙症協會發表報告，指出要預防大腦衰退與認知障礙症，與保持血管健康關係甚大。撇除中風，某些大腦衰退的確關乎腦血管健康狀況。「要大腦運行暢順，也要有新鮮血液才行，若然平日活動已不足，加上本身血管『塞塞』，流得不順，身體功能自然差，腦部血液循環亦會較差，當氧分不足，細胞衰退也特別快過人。」李雅儀提醒，平日多做帶氧運動，促進血液循環，少食高脂食物，可減少脂肪及膽固醇於血管積聚，這已幫了腦部健康一大忙了。

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



蝦仁炒蛋

材料：全蛋 5隻 中蝦 半斤 蛋黃 2隻 蒜蓉 少許

做法：

1. 將中蝦去殼洗淨，抹乾水分後，用鹽、麻油、胡椒粉、少許雞粉醃片刻。
2. 將全蛋加入蛋黃打勻後，再加入少許鹽調味備用。
3. 燒熱油鑊，加入蒜蓉和蝦仁一起快炒至蝦仁變熟，然後將蝦仁連汁液一起倒入蛋液中撈勻。
4. 再將油鑊燒熱，然後倒入蛋液，以快手炒至七成熟即可上碟。

廚房筆記：

1. 有時候，愈是平凡的菜式，卻愈難做得好，像蝦仁炒蛋這道不少人由細吃到的家常菜，雖然材料很普通，做法亦不複雜，但要在街上餐館子尋得做得好吃的，卻不容易。可見出，愈是平凡，愈見出功夫所在。
2. 當然，不同人有不同的竅門、方法。做這道菜式，我的小秘訣乃是在蛋液中加入炒蝦仁時滲出的汁液，加上煮得完全融化的蒜蓉，炒出來的雞蛋，在蛋香之中，更會流露着香濃的鮮蝦味，也融和着蒜蓉的香氣。這道菜式是岑建勳先生的拿手好菜之一，卻甚有大菜館的水準，既然如此，何不將之公諸同好？

小貼士：

1. 在全蛋中另加入蛋黃，可以令雞蛋炒出來更香，也可以在蛋液中加入少許鮮奶，令質地更滑。
2. 炒蝦仁用的蒜蓉一定要切得很碎，令人不察覺有蒜蓉在內，才不會影響炒蛋的嫩滑質感。
3. 炒蝦仁時，要將蒜蓉和蝦仁一起落鑊，才不會炒煨。
4. 雞蛋只需要炒至七成熟，已可上碟，因為上碟後的雞蛋仍然保持自身熱度，令雞蛋變得更熟。如果在鑊中已炒至全熟，上桌時炒蛋已會變得太老。這道菜也應趁熱吃，一攤凍了炒蛋便很快變老，味道亦失色得多。



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

Norcross Branch

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

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

East Alabama Branch

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

Montgomery Branch

2779 Bell Road
Montgomery, AL 36117
334-260-4926

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荷治亞州第一名 (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