

粵東月刊

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

第二十七卷第十期(總三一六)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一六年十月二十日

廣東同鄉會協辦:

AARP 安全駕駛班

安全駕駛班可幫助我們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我們的駕駛技能。課程談到大家開車時常犯的毛病, 超速、超校車、違規不停、闖紅燈、不當左轉、不一而足。提醒自己莫要違規, 避免發生意外。年輕人開車要冷靜, 不要求快。年長者身體逐漸老化、反應慢了點, 尤其是天冷的季節, 更要小心些。希望人人平安開車, 人人快樂開車。

安全駕駛班的課程, 不分年齡有駕照就可以參加。所有教材與資料是由美國人退休協會 (AARP) 提供, 只收教材成本費 (\$20, AARP 會員 \$15)。上課時間為六小時, 以粵語授課, 一天就結束。不考試、結業發證。憑此證書一般可獲減汽車保費約 10% 三年 (每間汽車保險公司提供折扣不同, 最高達到 10%)。

本會將舉行另一次安全駕駛班。時間及地點如下: 一

日期: 二零一六年十一月十三日 (星期日)

時間: 上午九時至下午三時

地點: International Village (國際村)

3375 Chamblee Dunwoody Road, Chamblee GA 30341

教材費: 可付現金, 有支票時, 抬頭寫 AARP。

講師: 潘偉光 (AARP 合格) 粵語授課

報名: 電話 (770) 381-8675 電郵: wkpoon99@hotmail.com

園藝天地： 秋天 -- 是時候為你明年的花園做準備了！ (伍建邦 文： 譚青 譯)

秋天時一些植物和花卉將枯萎、凋謝和死去；趁著秋涼的天氣把花園清理乾淨，這不僅是為了好看，更是為了明年春天能有一個健康的草坪和花園。害蟲和病菌會在植物的碎片里活着或休眠來度過整個冬天，把植物殘枝落葉從花園裏清除掉將會大大地消除明年出現問題的機會。下面是一些你能夠做的事情：

多年生植物(perennials)明年將會回來，因為它們的根是健康的且能在冬天生存；在離地面幾英寸之上剪掉葉子將不會傷害到植物。


一年生植物(annuals)和季節性蔬菜明年將不會回來了，所以沒有理由仍讓它們留在地裏；把它們從地裏連根拔起放到堆肥中去。

清除花園裏的雜草和碎葉，這些是冬天時節害蟲和病菌茁壯成長的常見地方。如果你將花園弄成冬天不受害蟲歡迎的環境，那麼來年你就減少了很多憂慮了。

當你清除花園裏的一年生植物和碎片時，不要將有蟲害的碎片放進堆肥中。消毀任何有蟲害的植物殘片并把它們清除出花園。昆蟲或害蟲能在堆肥裏生存、度過整個冬天并在明年重新回到花園裏，因為堆肥裏的熱度并不足以把它們殺死。

秋天是改善土壤的最好時候。用天然的、有機物資來改善土壤，例如用骨粉、自制堆肥、糞肥、血粉和棉籽粉。你也可以用家里丟棄的未煮的蔬菜和香蕉皮（把它們切碎并埋在地裏過冬）。這樣做，改善後的土壤更有利於明年春天植物的生長。（本期完）

只停一站，財路全開



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

陪護長者 陪讀學生 治療犬顯身手

在各種不同的機構，我們時常能看到「治療犬」(Therapy Dog)的身影：牠們陪伴長者和病人，給他們帶去快樂；還有些治療犬更成為了小朋友的「陪讀」，幫助他們提高閱讀能力！

這些耐心體貼的狗狗是怎樣選出來的？其實，只要具備一定的天性，不少狗狗都有成為治療犬的潛力。如果你也有只喜愛和人親近、又安靜有耐心的狗狗，那麼不妨去帶牠去參加治療犬測試：說不定，牠也能成為一只既可以幫助別人，自己也能從中獲得更多樂趣的治療犬呢！

圖書館裏來了一只戴「治療犬」圍巾的狗狗Leto。雖然不會識字也不會看書，Leto卻擔任一個重要的任務：幫助小朋友練習閱讀。

狗狗和讀書怎麼會有關係？原來，這是St. John Ambulance治療犬分部的一個叫做「Paws 4 Stories」的項目：一些合適的狗狗「志願者」們，會被主人帶到學校或者圖書館，陪伴那些閱讀能力需要提高的小朋友們讀書。

「治療犬之所以能幫助小朋友練習閱讀，是因為牠們雖然不說話，但卻是最好的傾聽者。小朋友讀書給牠們聽時，不會被施加任何評判，從而不會感到任何壓力。即使有讀錯的地方，我們的志願者也只會從狗狗的角度，比如說『Leto好像沒有聽懂剛剛這個句子』。」 St. John Ambulance安省治療犬項目負責人Leslie Jack說，在這樣的環境下，一些原本不愛閱讀，或者閱讀能力較差的小朋友，也漸漸變得對閱讀有自信了。

加拿大治療寵物機構Therapeutic Paws of Canada (TPOC)同樣也有這樣幫助小朋友閱讀的項目「Paws To Read」，其多倫多東區的小組負責人Irene Valmas介紹道：「已經有研究顯示，小朋友讀書給狗狗聽，能讓他們的自信心得到提高。這些小朋友可能在面對人讀書的時候會感到緊張，但是面對不說話的狗狗卻能放鬆下來，這個過程能逐漸幫助他們提升自信心。」

成為治療犬 天性最重要

怎樣的狗狗才能成為這樣的治療犬？Leslie和Irene都提到，最重要的其實是狗狗的天性。

「有一些其實很棒的狗狗申請成為治療犬，但是我們卻不得不拒絕，這主要是因為擔當治療犬，需要具備一些天性，」Irene說：「比如狗狗必須要很喜歡和人在一起，並會因此感到快樂；牠還要能夠保持放鬆，不會因為陌生人事物的出現而受驚。有些狗過喜歡跳躍起來歡迎主人，但是因為治療犬有時需要陪伴身體比較脆弱的老人，所以不能是喜歡跳躍的

(文接上頁)

這種對天性的要求，一方面是為了讓有需要的人得到更好的幫助，另一方面也是對狗狗的愛護。Irene指，「如果狗狗不是天性中就自主自願地喜歡去陪伴他人，那麼這個過程對於牠們自己也會很難熬。」

正因為被選中的狗狗本身都具有這些天性，所以完成任務的過程，對於牠們自己，也是非常快樂、有所獲益的經歷。Leslie說：「因為這些治療犬本身就特別喜愛和人相處，牠們很希望自己能夠得到人們的關注。所以和長者或者小朋友在一起，被牠們撫摸接觸時，牠們自己也感到非常快樂。」

如果狗狗有這樣的天性，被選中成為志願犬後，其實也不需要特別的訓練，「因為這種天性是與生俱來、紮根在牠們的內心深處的。」

治療犬測試

除了陪小朋友們閱讀，治療犬還會擔當有很多其他的任務，比如到護理中心陪伴老人、到醫療機構陪伴智力障礙者、以及在考試期間到大學校園中幫助學生減壓等。Leslie指，「St. John Ambulance的治療犬項目現在在多倫多有200只治療犬，在約克區也有200只左右。但雖然這些志願犬在增加，我們仍然需要更多的狗狗的加入。這是因為各種機構對治療犬的各種需求也越來越多，我們總是不得不把不少請求放在等待名單中。」

所以狗主人如果發現自己的狗狗有成為治療犬的天性和潛力，其實就可以嘗試為牠們報名成為治療犬志願者，這不僅可以幫到他人，也能讓自己的狗狗獲得更多的滿足和快樂。

怎樣才能成為治療犬呢？在GTA區域，St. John Ambulance (www.sja.ca/English/Community-Services/Pages/Therapy%20Dog%20Services)和TPOC (tpoc.ca)治療犬項目都需要有更多的志願者參與。狗狗主人可以到它們的網站查看具體的申請流程。

一般來說，在提交申請後，狗狗會需要經歷一個測試，以決定牠的天性是否適合成為治療犬。這個測試中，會有一些場景模仿，比如坐輪椅的老人從狗狗身前經過、突然有孩子跑出來、環境變得嘈雜喧鬧、各種陌生的人事物出現……狗狗必須能夠一直保持放鬆友好，才能通過測試。

在測試中，狗狗和主人其實是一個團隊，主人必須對狗狗有掌控能力。此後的任務，也都需要狗主人帶，治療犬前往各種環境中去陪伴他人。通過測試的狗狗和主人，首先會在有經驗的志願者帶領下，完成一些任務，比如到長者護理中心去陪伴老人。

(文轉下頁)

(文接上頁)

不過針對孩子的治療犬項目，比如陪伴他們閱讀，卻不是剛剛成為治療犬的新手就能立即擔任的。Irine說：「這些治療犬首先必須能夠完成好其他任務，經過8到12個月沒有任何問題，並通過兒童項目的測試，才能參與兒童項目。」

申請治療犬服務

對於有需求的人來說，治療犬的服務都是免費的，但是個人比較難以申請。Leslie指：「一般情況下我們都是通過社區機構來提供服務，志願者會帶狗狗前往一些圖書館和學校，而不會去個人的家中。在多倫多，Leaside Library和North York Library就有St. John Ambulance的『Paws 4 Read』項目。」

「而如果孩子的閱讀能力需要提高，父母希望他嘗試治療犬陪讀的項目，那麼可以先和自己的學校或者圖書館來商量，讓它們來申請治療犬服務。」

祈康護愛服務中心

真誠關愛 ♥ 服務老人



- ✓ 唯一由華人創立和主理並取得政府簽發護理服務執照的家居護理中心，所以「祈康」護愛是正確的選擇!
- ✓ 我們的護理員通過嚴格挑選、背景調查、肺病檢查，與及接受全面的護理培訓，她們精通多種語言。
- ✓ 我們協助你申請由 Medicaid 提供的護理服務及相關福利，讓長者安在家中，享受良好的生活素質。
- ✓ 你可以安心信賴把至親交託，我們的優質服務包括：

陪伴關愛、預備飯餐、整理家居、個人護理、陪同赴診、

沐浴更衣、提醒用藥、其他個人切身需要

詳情請電 (678) 929 8328

中醫篇：

養生療病小常識：閉經

閉經是婦科常見、多發、相對難治性疾病，難度在於病程長，病因相對複雜。

因此閉經的治療對醫生及患者雙方均有要求。對病人來說，需要有耐心，並要與醫生配合；而對醫生來說，應該清楚閉經病因病機的繁雜，臨診辨證仔細，把握陰陽，方可收到良好療效。

然而，閉經之證虛多實少，且有寒熱之分，除藥物治療之外，飲食宜忌也重要。現就閉經的不同表癥，介紹以下食養方作參考。

一：氣血虛弱

臨證常見：月經數月不行，納呆神疲，失眠心悸，面色不華，腰痠便溏，畏寒肢冷

飲食調理：

1. 桂圓紅棗湯
2. 生薑羊肉胡椒末湯
3. 紅糖生薑滾水燉雞蛋
4. 紅燉鴿肉
5. 生山楂去核紅砂糖熬煎
6. 薑絲炒墨魚

上述羊肉鴿肉是溫養之品，可充經血來源，佐以薑椒健脾開胃，溫通消滯。

二：陰虛火旺

臨證常見：月經數月不行，頭眩心悸，咽痛口乾，心煩便結，面部痤瘡等

飲食調理：

1. 蓮子帶芯適量煮湯，可加蜂蜜調混食用
2. 海帶煮熟以芝麻油拌食
3. 海參、火腿煨湯入生薑米酒適量拌食
4. 鱉清蒸，加酒酌量，生薑加重

以上海帶、海參及鱉均為滋養之品，配料煎煮時需加重米酒及薑口用量，以助胃氣，且有行滯之功。

【註：以上資料僅供參考，請在食療之前諮詢註冊中醫再作相應選擇】



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

談枇杷的妙用（名醫黃勝雄先生作）

黃勝雄（美國雷根總統指定醫師、花蓮門諾醫院院長）

黃勝雄（1938年—），出生於台灣南投縣草屯鎮。台灣著名醫師、公益工作領袖及基督教傳道人。黃勝雄是享譽美國的腦神經外科權威，曾是美國雷根總統隨行的指定醫師，被認為是醫生中的外科醫生，一年要看五千位病人、動三百六十個手術。1993年響應門諾醫院院長薄柔纜醫師（Dr. Roland P. Brown）的呼召，辭去美國醫學院教授職務，到花蓮基督教門諾會醫院工作，並將薪資中三分之二捐給公益慈善用途。2003年工作10年後，於65歲從門諾醫院院長職務退休，繼續從事醫療，教學，慈善及宣道工作。

每年春節過後，台灣的優質水果枇杷，從南到北，逐序上市，枇杷的香甜可口，受市民最熱烈的搶購，所以單價頗貴，但是卻厭煩剝皮又沁黃指甲（尤其年輕人），更糟糕的是吃完果肉丟棄果核，就像古代成語買櫝還珠的無知。

本人是臨床西醫師，行醫近50年，瞭解西藥碰到很多瓶頸，無法突破，回頭來找尋自然療法，卻找到我很喜歡的枇杷。

10多年前，本人罹患左肩胛肩周炎，俗稱冰凍肩、五十肩，6.7年間無法自己洗頭、穿衣，雖自己是醫師，打針吃藥免費，但是無法根治，一拖數年痛苦萬分，於是前往台大骨科門診決心求醫開刀。幸運碰到一位好醫師，他客氣說：前輩開刀並非萬能，更非神效，還需要一些時日的養病及復健，建議不開刀，繼續保守治療。

本人勤翻古籍（自喻為古文明的礦工），找到古印度佛經記載：枇杷是大藥王樹，（我在本草綱目裡沒有看到介紹枇杷），並參考日本高僧以枇杷葉熱敷治好20萬人次的報告大為振奮，於是趕快請親戚寄來枇杷葉，開始熱敷，非常神奇，每次都有改善的感覺，短短5天的功夫，我的肩膀就可以運動旋轉自如，至今已近10年了，我不再嚴重疼痛，所以本人在診所內推薦病人做枇杷葉熱敷，治癒病患無數，深獲好評。治好之後不再復發是最重要的。

歷經近10年的臨床經驗累積，可以說講得出口的病痛（含內科多數的病）均可用枇杷葉熱敷治癒。經驗太多無從在本文記述（請參閱網站枇杷葉熱敷）。

歸結枇杷葉熱敷的三大功效：

1. 鎮痛解痛媲美嗎啡，但可保持意識清醒，除一般病痛外亦可用在癌病人身上。枇杷葉熱敷也改善深部的血液循環。
2. 消炎、抗菌作用超越抗生素，又無抗藥性或過敏的問題，免針藥輕鬆治好蜂窩性組織炎、盲腸炎、腹膜炎、肺炎、改善神經麻痺。
3. 有安神鎮靜的功用，所以有“無憂扇”的美譽，枇杷葉食療方面，可以煮清水茶喝，有人燉雞吃，長期飲用提高血中類胡蘿蔔素的含量也就是使血液PH值提高為弱鹼性，可以預防多種慢性病、癌症、過敏症，至少蚊子不叮咬。有人回報說降高血壓及減重明顯，枇杷茶的溼布帖，浸泡可治小關節的紅腫熱痛及指甲甲溝炎。

枇杷籽可生吃,像咬檳榔但更脆,帶有苦杏仁味,其實把它跟鳳梨或木瓜打成果汁,杏仁的香味使其風味絕佳,是可以治癌症的,枇杷籽也可蒸熟吃(像吃菱角),苦杏仁其含有豐富的維他命 B17,萃取的 B17(Laetrile)在歐美自然療法治癌的醫院已廣為使用,用過枇杷籽治癌的病人更懂得收集枇杷籽加以曬乾再磨成粉(請中藥房幫忙),可是風味絕佳的枇杷粉(散)可適量天天食用,正如同在食用龍角散。

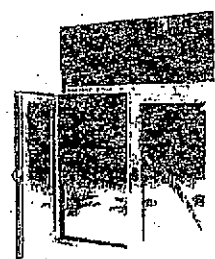
古有名醫董奉鼓勵病人植杏樹成杏林,我今天也要鼓勵大家重視枇杷,種植枇杷,開發研究枇杷,把枇杷發展成為臺灣國寶太藥王樹枇杷.韓國出產高麗梨,他們的學者就研究寫文章推廣高麗梨.我們台灣有這麼好的枇杷所以我也要推廣.宣傳.提升台灣的精緻農業,讓枇杷成為台灣國寶!

****肩周炎：**肩周炎引起的肩痛症，可將適量的枇杷葉切碎，焙熟，用紗布包裹後熱敷患處，10 多分鍾後疼痛便可減輕。1 天 2 次，熱敷 1 個月後，病情即能緩解。用枇杷葉熱敷的方法，也可以消除乳房硬塊，以防癌變。

****前列腺肥大症：**是老年男性常見病，可用 10 片左右的枇杷葉，切細，加入焙過的粗鹽，用紗布包好，固定在肛門和陰囊之間的位置(會陰穴)後，用熱氣熏 30 分鍾，效果很好，且有預防前列腺癌的作用。

****據日本美容專家介紹，**枇杷葉去毛，洗淨，曬幹備用。用時放入布袋內泡於浴缸中，人在其中盆浴可使肌膚光滑柔嫩，還有消除痱子、斑疹等皮膚炎症的作用，是很好的護膚方法

****枇杷葉洗淨，**天然海鹽或砂石用大火炒熱，再以毛巾包裹起來，枇杷葉光滑的一面放在微火上來回 2 趟稍微烤一下，光滑面貼在疼痛的部位，毛巾包放在枇杷葉上，會把枇杷葉的功效滲透到體內，消炎止痛，關節痛、骨刺或腸胃不適等，可減緩疼痛，又沒有副作用，要注意不能太高溫，避免燙傷，孕婦避免在腹部熱敷。



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



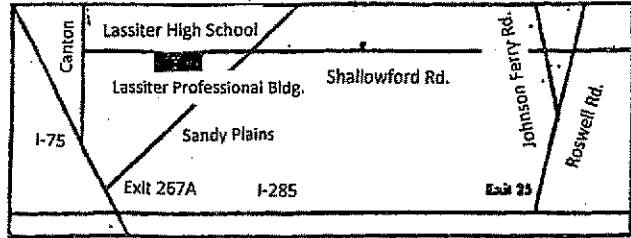
關 穗 章

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



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

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大同印刷誠經

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366



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

<u>Main Office</u> 5441 Buford Highway, Suite #109 Doraville, GA 30340 770-455-4989	<u>Duluth Branch</u> 3725 Old Norcross Road, Suite #A Duluth, GA 30096 770-495-1774	<u>Norcross Branch</u> 5385 Jimmy Carter Blvd. Suite #100 Norcross, GA 30093 678-689-0093
<u>Johns Creek Branch</u> 10820 Abbotts Bridge Rd. Suite #140 Johns Creek, GA 30097 770-495-2423	<u>Sugarloaf Branch</u> 1295 Old Peachtree Road Suite #180 Suwanee, GA 30024 678-735-5150	<u>Suwanee Branch</u> 2790 L'ville-Suwanee Rd. Suite #105 Suwanee, GA 30024 678-482-2996
<u>East Alabama Branch</u> 1805 Gateway Drive Opelika, AL 36801 334-741-1300	<u>Montgomery Branch</u> 2779 Bell Road Montgomery, AL 36117 334-260-4926	<u>Centreville (VA) Branch</u> 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 & 2014 年以)		

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