



# 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十七卷第二期(總三〇八)

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

出版日期：二〇一六年二月二十日

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

贈 閱

## 亞特蘭大廣東同鄉會 2014-2016 年度第五次理監事會議報告

廣東同鄉會2014-2016年度第五次理監事會議已於2016年1月24日下午三時在Chamblee International Village (國際村)舉行。與會的理監事25人。副理事長鄭茂發夫婦帶來小點，咖啡和茶在開會前給與會的理監事享用。

1. 春節園游會準備情況：- 由於本會美食天組長李坤華將會在這段時間外遊。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。週六和週日活動的人手負責安排等。
2. 關於同鄉會活動的統一 T-shirt 定制的討論。理事李沛聯帶來樣本。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. 春宴事項安排：- 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。酒席票也在今次會議中開始出售。當日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。帶位安排，和派禮物人手安排，抽獎券則由Joyce負責。菜單安排：請理監事們給予好的意見。
4. 商討重新製造亞特蘭大廣東同鄉會的新橫幅(Banner)。副理事長鄭茂發帶來樣本供各理監事們參考。

(Sue Tan 供稿)

節日前，朱頂紅隨處可見。你可以在高檔花卉中心或折扣店裡找到它們。這些鮮亮歡快的花朵會讓你很快洋溢著節日的喜悅。它們生長得很快，但有時也收到一些負面評價。朱頂紅球莖實際上是最容易護理的室內植物之一；紅色是最普通的，但你也能找到橙色、胭脂紅、鮭魚紅、粉紅和純白色。育種者不斷推出新的品種，如條紋的、縐邊的、或雙層花的。要使朱頂紅再次開花並不太難，參考下面的提示你將會欣賞到這些歡快明亮的花兒年年盛開。

種植一個新的朱頂紅球莖保證會讓你看到它絢麗多彩的盛開。球莖裡已經有微小的花蕾等著長大，你所要做的是提供暖和的、光亮的、和有水份的環境。數周內你將會欣賞到燦爛的開花盛況。想要種朱頂紅，要選一個乾淨的、深的底部帶疏水孔的花盤（泥土在淺花盤排水不暢）。花盤不應是寬的--要使朱頂紅長得好，它的根須要受到限制。要保證花盤的邊緣離球莖不要大於 1 英寸；使用淡的有機的室內植物栽培土。把球莖放進花盤，露出半個頂部在泥土之上，這樣它的根就會在栽培土中擴散；用水將泥土淋透並將從孔中漏出的水倒掉。

成功種成朱頂紅的關鍵是提供大量的陽光，無論是開花前還是開花後。為了延長花期，在開花期間臨時將它從直接太陽光底下移開。當最後的花朵謝去時不要將它放在低光下，相反，把它放在盡可能最光亮的地方直到它足以準備好了在夏天移出室外。或者，如果你喜歡，全年都把它放在室內陽光充足的地方，這樣它將會在來年的春天開花。

當朱頂紅的葉子變得光亮時，它們是在利用光合作用的過程來生產碳水化合物，碳水化合物被儲存在球莖豐滿的組織裡以滿足進一步的生長需求。球莖生產和儲存得越多，明年花開得就越多。當碳水化合物缺乏時，只有很少花蕾。如果你讓球莖開花後立即休眠，或你將植物放在低光的地方，明年它也許只是長葉子但沒有花蕾。

除了提供大量的光照外，你還需要定期給朱頂紅澆水和施肥。當泥土表面下 1/2 英寸處已經乾時，用室溫水把泥土淋透；幾分鐘後把排出到花盤淺碟裡的過量的水倒掉，這樣水就不會滲回到泥土裏去，如果一直潮濕朱頂紅的大球莖就會腐爛。當球莖處於成長期間，每月給泥土施肥；用標籤上註明的且容易在水中分解的室內植物化肥；在夏季末當白天變短時停止施肥。

當花瓣開始凋謝、花朵不再吸引人的時候，把花朵剪掉；但要在果核 (ovary) 之下（每朵花底部凸出的部分）剪以防止種子生產。單獨留下最粗的花梗，只要它仍是綠的。留

(文接上頁)

下的花梗會繼續收集能量並儲存在球莖裡。一旦梗變得又黃又軟時，抓緊底部輕輕地拔出，它會很易被分離。

當危險的霜季過去，將植物移至室外迎接夏天。首先將它放在有陰影的位置，然後再慢慢移到太陽光全部照到的地方；經常檢查是否需要澆水，保證幾分鐘後倒掉淺盤裡多餘的水。在霜凍之前把朱頂紅搬進室內，放在冷、黑的地方以鼓勵它休眠（光會幹擾休眠）。停止澆水和剪掉正變成棕色的葉子。

通常花梗首先冒出來，但有時葉子在花梗旁邊長了出來。如果它們休眠兩個月後仍沒有開始自身生長，你可以把它們移到溫暖光亮的地方並澆水以觸發它們從休眠狀態中出來。大約6至8周它們就會開花了，當然這決定于你家的溫度保持多暖。如果你有幾盤朱頂紅，你可以每2-3周將一盤從休眠中移出，這樣你整個冬天都會有穩定的花開供欣賞。

很多人發現從花圃中買回來新的朱頂紅球莖很容易種植，但卻很難在下一年復制那樣的結果。好消息是按照我上面描述的去打理，你種的朱頂紅不僅能持續很多年，還會產生更多更引人矚目的展示。

貼士：對大多數人來說用種子種朱頂紅並不可行。如果一株朱頂紅從種子開始，它的球莖要花大約六年時間才能長大到足以開花。同樣，如果朱頂紅是栽培品種（cultivar）（從育種而來）它將會跟隨父母的基因而長出不同的特色，例如顏色和高度等等。

閒談:

男人說謊真相

以下是某些驅使男人說謊的有趣原因。

- 男人較常為自己說謊，次數是替別人打誑（例如幫助友人挽回面子）的八倍。
- 男人說謊的主要動機是吹噓，最常見的謊言是要顯得更權威或成功，但實情並非所言那樣。
- 男人第二常見的說謊原因是避免衝突，這正是他們會說「我將會致電」或「昨天我已經付帳」而事實並非如此的原因。
- 說謊產生的內疚折騰或不安感覺，男人會較女性為低，皆因他們不大着意箇中感受及不大理會說謊造成的後果。反過來看，這意味着當別人說謊，男人的背叛感受亦會較不強烈。

生活常識：

減肥切忌靠抽脂 均衡飲食+運動是王道

人人都希望自己身形苗條，婀娜動人，但往往被脂肪礙事，例如在手臂上形成拜拜肉、腰間多了「call機肉」或大大個「士啤吹」。有些人為求有理想身段，會求助抽脂手術，務求把影響體形線條的脂肪一一清走。

然而，抽了脂就等於減了肥嗎？

四十多歲的陳小姐，生了兩個小孩後，纏在腹部的脂肪便頑固不退，穿衣總突出一個大肚子，為免被丈夫嫌棄，她一度嘗試做運動和節食減臃，結果卻不太見效。後來她看到韓國電視節目直擊抽脂瘦身後的神奇效果，於是躍躍欲試。

抽脂手術於上世紀八十年代初出現，是全球最常用的整形外科手術，整個過程不算複雜。

首先，醫生會在病人身上劃線，以確定抽脂的部位及抽脂量，待病人接受局部或全身麻醉後，便會把含有麻醉及收縮血管藥物等成分的生理鹽水注入脂肪層，令其膨脹以便進行抽吸程序，這時醫生就會把一些直徑幼小的吸管插入皮下，逐少抽走脂肪組織。

抽脂不是減肥

整形外科專科醫生應純原指出，很多人都對抽脂手術有誤解，以為抽脂可以做到全面減肥的效果，但其實減肥和抽脂是兩碼子的事，減肥是全身所有部位的脂肪減少，抽脂則是抽走身體局部的脂肪，從而令身形變得更理想，而抽脂並不能代替均衡飲食及適量運動作為減肥的手段。

他稱，一般而言，抽脂是一種改善及雕塑體形的美容手術，可以改善局部的脂肪累積，「令線條靚啲，著衫唔會嗶出一截截車吹」，因此對大部分接受手術的人來說，抽脂並非有醫療需要，故此可以選擇做或不做。然而，若一個人身體的脂肪太多，需要利用手術方式減少脂肪以減輕身體負荷，這時抽脂手術便變成一種醫學治療。

事實上，美國整形外科學會的指引提到，抽脂手術主要應用於清除運動及節食也無法消除的局部脂肪，而不是用作減重。

應純原稱，女性中年及生育後，受荷爾蒙分泌影響，下腹、大腿及臀部等部位容易積聚脂肪，而男性的脂肪則多在中腹出現形成「士啤吹」，惟這類局部性脂肪積聚往往難以靠運動和節食處理到，這情況便可利用抽脂手術抽走多餘的脂肪，達到改善體形的效果。

手術有一定風險

他強調，病人應否或是否適合接受抽脂手術有多個考慮因素，包括健康狀況、BMI、動機及期望等等。有些人體重正常或過重但局部地方的脂肪太多，手術後的效果會較明顯及理想；若體重超標嚴重則抽脂未必是首選，可能要做其他減重手術或由內科醫生幫助其減重，會有更佳的效果。

(文轉下頁)

(文接上頁)

他又稱，部分人可能帶着其他期望，例如希望手術後可以留住男朋友或丈夫，又或藉新形象找到一份理想工作，就容易失望及感到不滿意，因為「抽脂唔可以幫你綁實一個人」。抽脂手術的效果也受到另一因素影響，就是包裹身體的皮膚。

應純原指出，抽脂後皮下的支撐少了，皮膚會變得鬆垂「吊吊掬」，若皮膚彈性好、復原能力佳，塑身的效果會較理想；如果皮膚組織太多，便可能需要切除及拉緊皮膚，才能達到所需的效果。至於皮膚上的橙皮紋則不能透過抽脂徹底解決。

任何手術都有一定的風險，抽脂手術亦不例外。

抽脂手術的風險大致可分為三類。第一是與麻醉相關、也是最為嚴重，死亡風險約三十萬至五十萬之一；第二類就是所有手術都會出現的問題，例如傷口感染、出血及疤痕增生等；至於第三類就是抽脂引起的併發症。

應純原稱，抽脂手術引起的問題常見包括抽脂部位不均勻對稱、抽脂量太多或太少、抽吸太淺或太深、皮膚鬆垂等等。

手術宜在醫院進行

他說，有些問題只影響外觀，但抽吸的深淺就較為嚴重，因為抽脂位置太淺會破壞皮下的血液循環，令皮膚會變得凹凸不平，甚至潰瘍要植皮補救，「見過不少病人在外地抽脂後出問題而求醫」；而抽得太深就會有出血及皮膚麻痺等情況，嚴重的更可能會傷到內臟器官，若沒有經過專業訓練便較易出問題。

現時有些診所也會提供抽脂手術。應純原認為，簡單及較小型的抽脂手術可以在診所進行，但若抽脂的面積超過身體表面積兩成，例如腹部加大腿抽脂便已經超過，又或在手術期間需要轉換體位，由於風險較高，應安排在醫院進行，一旦發生問題也可搶救得宜。

他稱，理論上抽脂量並無上限，但實際上手術則受很多條件限制，例如出血情況、麻醉效果等等，而需要抽脂的範圍愈大，出現併發症的風險亦愈高。

抽脂就等於把脂肪切走，效果當然比運動節食更快見效，而很多人甚至以為抽脂是一勞永逸的，原因是有些論說指脂肪細胞少了便不會增加，但其實抽走的脂肪可以再次積聚。

應純原解釋，人體的細胞可分為三大類，第一類是出生時已定下數量，不會增多減少，也不會放大縮細，例如腦細胞及心臟細胞等等；第二類細胞的數量屬固定，但體積就會愈用愈大，如肌肉細胞。

(文轉下頁)

(文接上頁)

至於脂肪就是第三類。他稱，這類細胞不但可膨脹增大，更可分裂增多，因此若病人在抽脂手術後，沒有改變不良的生活習慣，繼續暴飲暴食及不做運動，體重便會再次上升，而消失的脂肪層也會再次出現及囤積，因此若想維持手術效果就要「靠自己」。

想瘦最好是還原基本步

其實，要控制體形未必需要手術幫助，健康的飲食習慣加上適量運動也能消滅肥肉，而且能夠減低肥胖相關的後遺症出現。

註冊營養師陳玉儀稱，很多人以為控制飲食和運動是「好悶、好難頂」，但只要訂下目標，例如為了健康着想、婚期將至等，並以此為推動力，加上身邊人的支持和鼓勵，減肥便不是難事。

她說，即使做手術拿走部分脂肪細胞，但餘下的脂肪細胞仍可繼續增大，令肥胖問題繼續存在甚至惡化；反而她見過很多人試過其他減肥方法，例如到美容院做機、穴位埋線及抽脂等，惟效果並不理想，又或體重急促反彈，甚至出現其他問題或後遺症，最終都是重新靠運動和飲食才能成功，持久維持標準及正常的體重。既然脂肪的出現與攝取的熱量有直接關係，很多人於是節食去減肥。

小心吃得愈少愈見肥

但陳玉儀指出，吃得太少未必一定會瘦，因為若攝取的熱量不足以應付新陳代謝所需，身體反而更難瘦下來，甚至出現「吃得少卻更肥」的情況。另外，有些人怕吃油會肥，但完全沒有油亦未必能減磅，有時更會影響營養吸收及荷爾蒙平衡。

她表示，要達到減肥的效果，並非吃得愈少愈好，而是要控制分量，例如女士吃得多肉會容易增磅，所以要控制進食量，例如每日不宜吃多過五至七隻麻將大小的肉類，而煮法亦要注意，不要添加過多食油和調味，以菜類為例，街外食肆很多時會多放油以令菜蔬看起來較新鮮可口，多吃便會攝取過多熱量。

除了留心飲食，運動也是減肥不可或缺的一環，但千萬別以為運動愈多及愈劇烈，減磅效果便愈好。

陳玉儀稱，一個人若每星期能夠進行三次、每次三十分鐘的運動，便可幫助維持體重水平，因此想減磅就每星期做多過三次運動才會見效，而運動的時間毋須太長也不用太劇烈。

她說，研究顯示，要燃燒脂肪便要令心跳達到最大心跳率(計算方法是以220減去年齡而得出)的70%左右，若心跳太低便無法燒脂，如太快則會帶來其他效果而不是燒脂，例如鍛鍊心肺功能。至於運動時間則不宜超過四十五分鐘，因為超出這個時間，身體便會以由燃燒脂肪改為耗用肌肉作為主要的能量供應。



## 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 ★會員特別優待★	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
404-377-2185 404-377-6950	2774 E. PONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA.30030

## 預防運動創傷：

## 柔韌性運動

要預防瑜伽及跳舞的運動創傷，就要鍛鍊深層肌肉來穩定人體的重心，及增加肢體柔韌性，確保肢體旋轉、跳躍、平衡及伸展時夠穩定，減少扭傷及腰酸背痛機會。

### 了解 按步就班

瑜伽或跳舞的姿態優美，但看似輕鬆的動作，其背後需要基本功的支持，並不能貿然就模仿。故此，初學者必須要按步就班學習，即使學習了一段時間，亦需要了解自己身體的能力，切勿好勝逞強。

### 認識 深層肌肉

要做到姿態美妙，穩定及安全而不會受傷，肌肉的控制及協調特別重要。這就關乎負責穩定關節的肌肉，如深層的腹背肌肉、大腿內側肌肉、臀部肌肉等。因此，進行柔韌性運動前，應該先認識自己的肌肉控制。

坐時，上身挺胸收腹，盆骨在中心點，勿寒背及拗腰，同時收緊盆底肌肉，要感到脊椎在拉直。

### 強化 大腿肌肉

跳舞轉動時要穩定，減少膝關節過份晃動而引致受傷，這就要強化膝關節內側肌肉。通常大腿外側的肌肉力度較強，而內側較弱，跳舞時很容易因肌肉力度不平均，膝蓋被拉扯，引致膝關節疼痛。強化大腿肌肉運動，跳舞時就能穩定地轉圈。

背部固定於牆上，盆骨在中心點。上半身挺直及上下移動，下半身要半蹲，雙膝勿過腳指尖及向正前方，藉此強化膝部內側肌肉。

### 拉筋增柔韌度

瑜伽有不少伸展動作，跳舞亦有旋轉動作，進行前需要加強自己各部位肌肉、肌腱或韌帶的柔韌度及關節靈活性，免得一開始就拉傷。因此，上堂時勿遲到，錯過運動前的拉筋熱身。

此外，拉筋熱身的速度需要循序漸進，每次的伸展動作後應稍作休息，然後重複動作時，應感到較上一次容易，即肌肉、肌腱或韌帶有足夠彈性及柔韌度。相反，若感到繃緊或疼痛，即表示組織已有勞損受傷，應盡量休息。

### 求診 切勿延誤

勿忽視柔韌性運動造成的拉傷，或是異樣的受傷徵狀，因為即使是輕微的創傷，稍一延誤求診時機，足以令問題惡化。例如瑜伽時扭傷頸部，可能不只是肌肉拉傷，更可能傷及頸椎的椎間盤，引致嚴重的頸痛，甚至手部疼痛及麻痺。




(文接上頁)

均衡飲食 提供能量

骨骼肌肉系統作好準備後，飲食的準備亦不能忽視。很多女性跳舞或做動態瑜伽，為的都是想練出好身材，平時已減少食量，表演或運動前更可能節食。其實此類柔韌性及技巧性的長時間運動，屬於中強度的運動量，已能燃燒脂肪，所以日常只要配合少食多餐、低脂、低糖及高纖維質飲食習慣，便可保持健美的身段。同時亦能提供跳舞及做瑜伽時的能量，提升表現之餘，更能預防身體因缺少能量提早疲倦，而增加扭傷或跌傷機會。如需減低體重，運動員亦應在非比賽季節進行飲食調節，以免影響表現。

資料：養和醫院 物理治療部



**張麗**  
張麗 (文太太)  
財經分析專家、商管碩士

## 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

誠征  
經紀人

**E-mail: Li.Wen56@yahoo.com**

**電話：678-772-5390**

Website: askzhangli.blogspot.com



# 金洋玻璃行

## Complete Glass S&S Inc



商業店面  
玻璃臺面  
浴室套間  
安全玻璃

住宅門窗  
大小鏡牆  
避彈有機  
雙層節能

歡迎來電諮詢及估價

電話：404.512.1668

傳真：678-278-8032

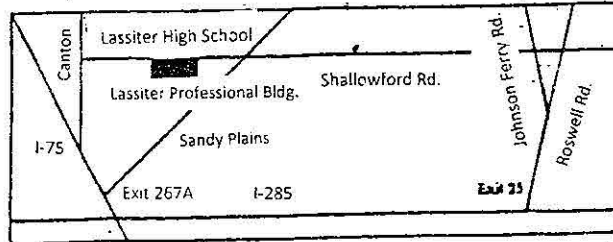


# 關 穗 章

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大同印刷服務

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

電話 Tel: (770) 458-8588

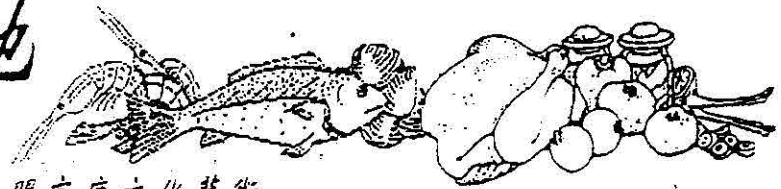
傳真 Fax: (770) 458-0366

# 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



## 野菌鮑魚蒸雞

材料：

老人頭菌 2顆      罐頭鮑魚 4隻      雞髀 2隻      紅棗 少許  
杞子 少許      木耳 少許      葱白 1條      薑片 2片

做法：

1. 雞髀去骨，切厚片，加入少許生抽、糖、酒、胡椒粉和生抽醃片刻。
2. 紅棗、杞子和木耳分別用溫水浸泡；老人頭菌用刀刷走泥沙，切厚片備用。
3. 燒熱油鑊爆香薑片和葱白，加入雞塊，快手炒至半熟，然後加入老人頭菌、紅棗、杞子、木耳和鮑魚，一起炒勻後上碟，隔水蒸10分鐘即成。

廚房筆記：

老人頭菌味道鮮美，故不需太多調味品，利用肉汁襯托其天然味道。  
所有蒸肉片或雞件的菜式，以調味料醃好後略炒至半熟才隔水蒸煮，味道會更好。

## 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.hwvd@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 各地的代理人查詢詳情。詳情請洽：(404) 266-8118  
State Farm 保險公司。表格及申請書請向代理人索取。



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

SWIFT CODE: GMCEUS3A

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