

粵 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

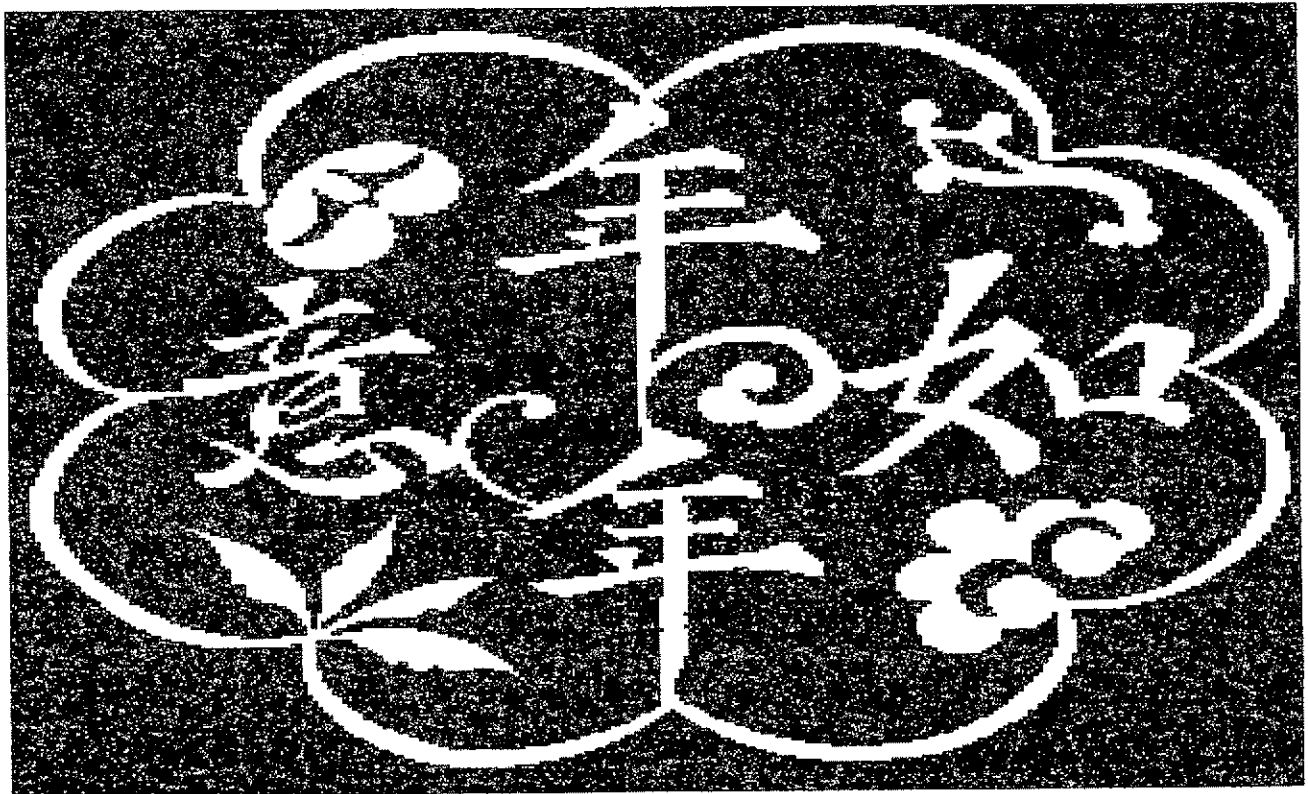
贈閱

第二十八卷第二期(總三二〇)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一七年二月二十日

恭祝各鄉親及會員雞年新春大吉和身體健康



廣東同鄉會監理事全人敬賀(2017)

冬天是園藝的淡季。多數工具都被清洗後收藏起來。但有一件事可以做 - 堆肥。冬天堆肥，春天使用。「熱」對堆肥非常重要。若果冬天溫暖堆肥過程的時間就會縮短。堆肥有四個要素，棕色廢物，綠色廢物，水和氧。如果四個要素混合適宜，做微生物就會忙著製造內部熱。

1. 棕色廢物 -
例如落葉，小樹枝，稻草，紙和蛋盒，供給分解廢物所需的碳。
2. 綠色廢物 - 例如剪草時所剪下的碎草，或廚房裡不要的蔬菜，削出來的沙拉，麵包和水果。這些廢物含有氮，可以促進能量交換的分解過程。不要加入肉類，奶製品或油脂。因為它們將吸引有害病蟲，生出不良細菌。原則上是用三到四份約棕色廢物配一份綠色廢物。
3. 水 - 堆肥內生活的生物需要水來分解廢物。水的過多或不足都是不好。太多的水把氧氣逼走，淹死生物。堆肥濕的程度，像潮濕的海綿就夠。
4. 氧 - 使分解作用不斷地進行。事實上空氣自然地能夠進入堆肥深達二呎。但為了確定有通氣，讓新增加的生物呼吸，每星期用乾草叉或其他工具翻動一次。假如不想在寒凍的天氣裡工作，可以在直徑二吋的PVC管上鑽孔，然後將這管子插進堆肥的中央。

一個大小為三呎寬，三呎長，三呎深的箱子最合適用來堆肥。因為它大得足以保溫，而小得易于處理。另外可以加速分解的方法是使廢物儘可能碎小。還有絕緣堆肥箱以保溫。箱子的四周用稻草包住捆緊。再蓋上透明或不反光的塑膠。這樣可以隔開冷氣，又能接受太陽的熱能。已經完成的堆肥，含有數億的微生物。取它幾勺加到新的堆肥裡，就可以啟動分解過程。

貼士：

利用茶包節省用水和肥料。在盆栽植物時，先將三包使用過的茶包放盆底，然後才放泥土。茶包能保潮濕，能供些所需的營養素。


閒談：

心情不好易吃垃圾食品

據英國《每日郵報》報導，美國研究團隊稱，當人們心情不好時，易沉溺於垃圾食品；當人們高興愉快時，傾向於營養性進食。

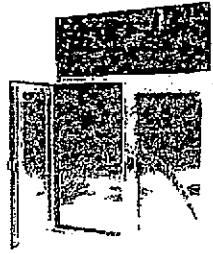
美國特拉華大學副教授梅麗爾嘉納帶領研究小組揭開了謎底。人們心情不好或感覺不舒服時，會更注重於實體層次和時間層次上的東西，即便很清楚有些東西對身體有害，但他們還是會選擇，例如，通過垃圾食品改善情緒。研究人員建議，人們應該尋求一種更加健康的方式，比如：與朋友交流、聽音樂。

研究人員還發現，人們心態積極時，平時就會注意餐食，而且在老年也會保持健康的進食。這表明，積極情緒使人們思考未來，思考未來讓我們變得更加抽象。



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

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

電話：678-772-5390

Website: askzhangli.blogspot.com

誠征
經紀人

節慶妙食 避易肥陷阱 節日前後宜清淡

聖誕、除夕、農曆新年……聚會一個接一個，自助餐、盆菜、派對到會、團年開年，統統都是以飲食為主，大家都過肥年！沉醉於節日歡樂和美食的同時，要注意對身體帶來什麼潛在的影響呢？

熱量爆表難耗 派對宜選低卡路里

聖誕除夕是派對的高峰期，少不了食物到會或自助餐，這些都是致肥元兇。節慶期間，多吃機率是百分百，要食得健康，一定要量入而出。若多攝取800千卡路里，便要額外消耗等量的熱量，因為我們不可能短期內大幅提升新陳代謝率，唯有靠提升運動時間或強度。道理雖淺，但知易行難，因為要消耗熱量是絕不容易！例如：1件細薄餅、3隻雞翼及1杯啤酒大約含800千卡路里，一個68公斤的成年男士要步行180分鐘才可消耗，跑步亦要60分鐘；而女士或體重低於68公斤者，則需運動更長時間。

貼士：

參加一晚派對，容易比平日餐膳多攝取1000至2000千卡路里，因此要小心選擇多一些飽肚及低熱量的食物，可以先吃蔬菜，喝湯後才吃五穀類及肉類，最後才吃甜品。

蔬菜類（大約1至2碗）：可選煙三文魚黑醋橄欖油沙律、流心溫泉蛋沙律或新鮮蔬菜條拌希臘式乳酪，其脂肪及熱量比炸洋葱圈或傳統沙律汁（如：蛋黃醬、法式醬、煙肉碎凱撒沙律醬）低得多，而好味程度又絕不遜色。

五穀類（大約1至2碗）：可選擇燒牛肉三文治、茄汁肉醬千層麵及雜果海鮮炒飯等，其熱量及脂肪比焗薯蓉、意大利薄餅及酥皮批較少。

肉類主菜（大約1碗）：可選擇焗火雞、串燒蝦、燒魷魚、焗青口等，其脂肪及熱量比雞翼、鹹豬手、羊架、燒肋骨或牛仔骨輕怡。

飲品及甜品：用青檸、檸檬或其他鮮果片加梳打水，或紅茶自製的水果梳打或水果茶，其糖、酒精及熱量接近零，比果汁、汽水及酒精飲品健康得多；而甜品可選鮮果拼盤、雜果撻或紅酒燴啤梨，以代替忌廉蛋糕、布甸及慕絲。

分享食物避過「肥年」

農曆新年是另一隱藏健康陷阱的大節日。團年及開年飯一般都十分豐富，均以大魚大肉為主，寓意來年豐盛，蔬菜及五穀物類比例相對較少。

貼士：

建議選用較少人數的套餐，再加點1至2個簡單烹調的蔬菜，例如：12人點8人餐，再加上一碟上湯浸菜苗及海味雜菜煲，配上白飯數碗，便可以吃得較健康及均衡。另外，點選較少煎炸食物、以湯麵代替伊麵，可進一步減少脂肪及熱量，真正做到飲食有型又有營。

(文轉下頁)

(文接上頁)

賀年食物可與朋友一起購買分享，以減少食用分量，亦可加入一些較健康之選，例如：果乾、無鹽焗果仁、米通等，減少糖果及朱古力。

糕點以易潔鑊或焗爐翻熱，同樣可達到少油但香脆的效果；至於過量的糕點及賀年禮盒，亦可於節日前後盡快捐到食物銀行，使低收入的家庭都可感受賀年的氣氛，既助人，又可以減少浪費食物，一舉兩得。

最後，我們可以在節日前後幾天吃得較清淡、較少肉類及較多蔬菜，並多增加運動的時間（例如：多跑15至20分鐘）或強度，以平衡節慶飲食對身體的不良影響。

大盆盆菜 分兩日食

近年，吃盆菜變得十分普及。坊間各大食肆推出林林總總的套餐，由極豪華的鮑參翅肚至一人盆菜等等，都應有盡有。盆菜的特色是把大量不同總類的肉類及海鮮置頂，而餸汁會滲到底部被下面的蔬菜及根菜類吸收。一般來說，盆菜的肉類及海鮮分量較多，容易使血脂上升，影響健康及體重；而過量的肉類或海鮮，加上浸滿餸汁的蔬菜，含大量的普林物質，會增加痛風症發作的風險。再者，盆菜分量較多，如果處理不當，吃剩的食物經重複翻熱及冷藏，容易滋生細菌。

貼士：選購盆菜時最好選較少分量，例如：8人選6人盆菜，又或先把一部分留至另一天，再配合健康烹調的瓜菜（例如：上湯、焯、蒸等低脂肪方法），這樣便可以吃得健康又均衡。

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

食物營養: 超級食物 獨食難「營」 只可補充個別營養

水牛莓、亞麻籽、奇亞籽、藜麥……一堆令人花多眼亂的名詞，全是近年大熱的「超級食物」。有言亞麻籽擊倒三文魚，Omega3含量更高；奇亞籽秒殺脂肪，是減肥的不二之選；小小藜麥，為何獲聯合國高調讚揚？近期英國報章力薦的水牛莓，又應否追捧？

營養師提醒，超級食物，只是某一兩種營養的含量特別高，均衡飲食人士，毋須刻意進食。然而食無定時，食不均衡者，不妨以此補充營養。

「超級食物」這概念，相信不少人也聽聞過，包括多年前流行的綠茶、藍莓、杞子、黃豆，到現今的亞麻籽、奇亞籽、藜麥。最新晉的，當數英國《每日郵報》近年力推的水牛莓（Buffaloberries）。

水牛莓難買 食番茄更好

水牛莓是何方神聖？應否經常食用？「超級食物，其實只是市場宣傳用字，沒有特定標準，但泛指富含特定營養，例如抗氧化物、茄紅素、奧米加三脂肪酸等；而這些食物，一般在市面相對罕見。」VNS營養健康中心註冊營養師詹兆洲解釋，味道酸甜的水牛莓，盛產於北美地區，性質和紅莓藍莓類近，「近年有研究指，水牛莓富含茄紅素，甚或比番茄、紅椒、西瓜高，有助抗氧化，但仍需更多理據支持；加上水牛莓在港不易購買，若想攝取茄紅素，番茄仍是較好的選擇，糖分含量亦相對低。」

水牛莓未必值得追捧，大熱的亞麻籽、奇亞籽、藜麥又如何？請來詹兆洲逐一解答。

亞麻籽（Flaxseed）：Omega3含量勝深海魚？ 脂肪酸不同難比較

奧米加三脂肪酸（Omega3）不可或缺，有助降膽固醇，保護心腦血管。深海魚是吸收Omega3的不二之選，但近年卻盛傳，亞麻籽的含量比深海三文魚還高，到底是否屬實？「亞麻籽，外形和芝麻相近，盛產於美國、加拿大等地，被認為富含Omega3。但必須注意的是，Omega3其實只是統稱，下分DHA、EPA、ALA等不同的脂肪酸。」這些脂肪酸，來源亦不相同：

DHA、EPA：來源以海產為主，包括深海魚類、蝦蟹等

ALA：來源以植物為主，包括亞麻籽、南瓜籽、葵花籽、核桃等

而坊間經常提及、功效獲得肯定的，其實是DHA及EPA。「野生三文魚富含的是DHA、EPA，亞麻籽富含的卻是ALA，兩者絕不可混為一談。雖然ALA進入人體後，有可能轉化成DHA、EPA或其他脂肪酸，但過程受各種因素影響，具有不確定性，並非所有ALA也能被身體轉化及使用。」詹兆洲指，若想吸取DHA、EPA，深海魚類、蝦蟹仍是較佳選擇，「當然，素食者可考慮亞麻籽，但要進食較多分量，才能吸收等同深海魚提供的DHA、EPA」。



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 <hr/> 冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味 <hr/> 參茸補品·各國影帶·應有盡有 <hr/> 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

知多D:

除舊佈新大掃除

鹽可以說是清潔時最佳的「去角質」劑，與檸檬搭配可以清潔木砧板，也有除臭殺菌的功能，還能和小蘇打粉搭配來清潔油膩膩或是鍋底燒焦的炒菜鍋。

用來清潔的白醋不需購買太好的品牌，注意與小蘇打粉使用時會產生嗆鼻氣體，在使用前最好與水混合後，調成較稀的醋水再使用。炒菜後要是室內有油煙味，也能用小鍋燒一些醋水至冒蒸汽來除味。

檸檬非常萬用，檸檬汁可以讓水槽、水龍頭亮晶晶，使用烤箱時也可以在裏面放幾片檸檬皮一起烤，讓擾人的油煙氣味降低，換來檸檬的清香。

目前市售的小蘇打以「Arm & Hammer Baking Soda」最常見，其網站：armandhammer.ca/上更提供許多小蘇打粉的配方，可用於清潔、除臭、洗衣甚至寵物清潔等用途。小蘇打粉價格與化學清潔劑比廉價許多，和醋結合去污能力不輸其他清潔劑。

隨着新一年的來臨，這下可就邁入了2017年，緊接着又要迎接農曆新年，讓人不禁感嘆光陰似箭。

一年復始，萬象更新，想要迎來更棒的一年，可別只顧着將自己打理得乾淨美麗，家居更是要好好清潔一番，來一場除舊佈新大掃除！

從事家政工作多年的Zeth Sam認為，家中清潔工作平時就該定時處理，年終打掃會簡單許多。她為以下幾種常見的狀況提供清潔小貼士，事前將抹布(或舊棉衣衫)、清潔劑、膠手套、海綿和吸塵器等工具準備好，就能輕鬆完成年終掃除。

自製清潔劑

市面上有各種化學清潔劑，用途各不同，可依自己的需求選擇，但其實有許多相較之下更天然的清潔「原料」可以使用，清潔效果不輸化學清潔劑，夠應付一般家庭需求，對環境更好！

Zeth指出，家家戶戶皆有的檸檬、小蘇打粉(Baking Soda)、白醋(White vinegar)、鹽(Salt)和雙氧水(Hydrogen peroxide)，互相搭配下就會是很棒的環保清潔用品，隨處可購，價錢也比化學清潔劑來得平宜。

「尤其是小蘇打粉，可以拿來清潔廚房水槽、浴缸、廁所馬桶、洗手台等等，洗碗時加上一些蘇打粉，洗碗更方便。」

Zeth補充，小蘇打和醋的結合能產生化學反應，分解髒污，使用時可將醋加水稀釋成兩到三倍的醋水，在髒污或是油漬處灑上小蘇打粉，之後噴上醋水後清潔即可；家中浴室玻璃要是有水漬，還能將廚房紙巾泡上醋，將濕紙巾鋪在玻璃上，靜待一段時間(一至三小時)後用軟布擦乾淨即可。

而家中急救箱裏有的雙氧水，也能和白醋、水混合成效果不錯的清潔用品，還有去黴菌的消毒功能，若是不喜歡醋水的氣味，還能在混合液中加上幾滴精油來使用。

地毯酒漬

節慶期間家中少不了各式酒類，也就免不了不小心將酒打翻的小事故，要是在磁磚、木地板上，馬上處理擦乾即可，但要是沾到了地毯或是毛製品，可就有點麻煩。

Zeth認為，酒漬最好當下馬上處理，滴到地毯的酒會被纖維快速吸收，馬上使用乾毛巾或是廚房紙巾來吸走多餘的酒液，之後用乾布沾一些清水在已經留有酒漬的地方擦拭，直到那些擦不掉的污漬。

之後將蘇打粉和水以3比1的比例混合，塗在酒漬上，等待乾燥後使用吸塵器將粉末吸乾淨即可。若是這樣還是去不掉酒漬，市面上有售如「Wine Away」等專業清潔劑可使用。

木製家具

市售的木製家具(非手工打造)基本上在表面以封上一層蠟，在清理上可先除表面灰塵，使用乾布沾上少許清水來擦拭灰塵，之後使用乾布擦乾即可。

Zeth補充，要是木頭表面上有污漬，可以調配溫和的肥皂水，用乾布沾着擦拭髒污處來清理。

真皮家具

混合四分之一杯橄欖油和半杯白醋，將液體裝在帶噴頭的噴霧瓶裏，搖勻後可當作皮革清潔劑使用，噴上皮革後用乾燥的棉布擦乾淨；若家裏有精油，也能在混合液中滴上幾滴來保持皮革芳香。

清潔後乾燥的皮革最好上保養油來維護，可使用市售專門的皮革保養油，若家中有沒用完的面霜或是身體乳液，也能拿來擦拭皮革；不論使用什麼樣的保養油，最好在皮面不明顯處先擦上一點油後觀察變化，以確保皮革不會變色。

微波爐

節日期間大餐不斷，微波爐使用的次數也多，由於是用來處理食物的機器，微波爐最好保持乾淨，Zeth建議以下步驟來清潔，使用天然檸檬和水即可，檸檬皮散發出的天然精油更能去除異味，帶來清香。

這個方法也能用來清潔烤箱，將烤箱設至最低溫即可，在清潔烤箱更要注意不要燙到。

- ① 首先使用可微波的碗裝上半滿的清水，加上些切片檸檬或是檸檬汁。
- ② 將裝有檸檬或檸檬水的碗放入微波爐，使用大功率(high power)微波3分鐘。
- ③ 微波完後不要急着打開微波爐門，讓蒸氣在內部蒸個一段時間；若微波爐內部有乾硬的食物黏着，這項步驟可以幫助軟化硬的污漬。
- ④ 打開微波爐取出碗，小心碗燙手。
- ⑤ 用沾水的抹布將微波爐內部擦拭乾淨，之後用乾抹布再擦乾。將內部的微波爐轉盤拿出來，用洗碗精清洗即可。



關 穗 章

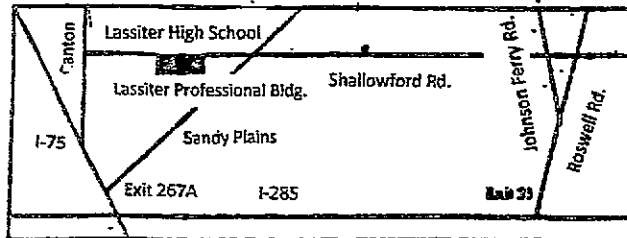
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.

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」

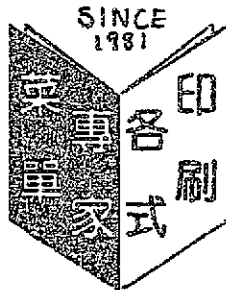
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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
精選 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
批發銷代理及
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

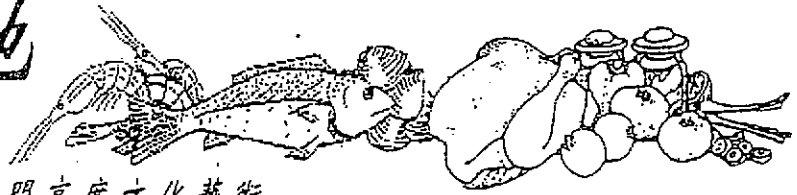
5420 NEW PEACHTREE RD, CHAMBLEE, GA 30341 中國城對面

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

香辣青口

材料:

青口 1磅: 醬油 2湯匙: 料酒 2湯匙: 洋葱 半個(切碎)
青紅椒 半個(切碎): 蔥薑蒜 適量(切碎): 海鮮醬 適量: 乾紅辣椒 適量
老乾媽豆豉 適量 花椒 適量 鹽 適量

做法:

- 1) 熱鍋下油，爆香蔥薑蒜和花椒，下乾紅辣椒和老乾媽豆豉。
- 2) 炸香後，下洋葱丁和青紅椒丁炒軟。
- 3) 下海鮮醬、醬油、料酒和鹽，然後下青口，炒至青口完全張口即可。

廚房筆記:

青口一定在清水裏養半天，刷洗乾淨外殼再做。

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)

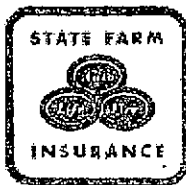
wendy.leung.hwvd@statefarm.com

OR

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心



State Farm 提供各種保險服務
請致電 800-848-6633 查詢有關的汽車保險詳情或致電 404-266-8115 查詢詳情
State Farm 保險公司 為保戶提供優質服務



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

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