

# 粵 廣東月刊

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

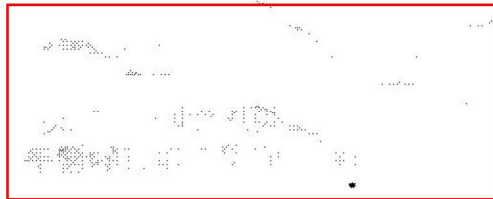
KWONG TUNG MONTHLY

第二十八卷第四期(總三二二)  
出版日期：二〇一七年四月二十日

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



贈閱



## 亞特蘭大廣東同鄉會 春宴慶功及理監事簡報會議

廣東同鄉會于三月十九日下午五時在喜萬年大酒樓 (Happy Valley Seafood Restaurant) 舉行春宴及理監事會議。與會的理監事和嘉賓三十人。

慶功宴前，沙國華會長首先總結了近期本會的兩項重要活動：春節園遊會和雞年春宴。沙國華會長衷心感謝在今年園遊會和春宴中做了大量工作的理監事和協理。特別是本會美食專家李坤華和先生余卓明，不辭辛勞，為園遊會通宵達旦趕制廣東特色魚丸和沙茶牛丸。王雅美理事和先生梁國濤辛勞預先準備本會在園遊會多年來最暢銷招牌皮蛋瘦肉粥的材料。而本會康樂小組百忙中為春宴設計的精彩文藝節目和表演，再次博得觀眾一致好評。同時，本會理監事新一屆改選，將會在四月份的理監事會議舉行。

接下來，會議初步討論了今年各項活動的安排，包括有六月份的麻將大賽，八月份的保齡球大賽，九月份的烹飪大賽活動等等。這些活動的具體日期會在日後月刊中公佈。詳情可以向沙國華會長和眾位理監事諮詢。

從上一期文章中我們已經了解到了蘆筍帶給我們的益處，如果你喜歡自己種，這裡就教你怎樣種植蘆筍。在為種植蘆筍而準備一塊地的過程中，你需要有足夠的耐心，尤其是第一、兩年。一旦地塊建立好了，它將會在每年的春天生產出豐富充裕的蘆筍嫩芽，年復一年起碼延續 20 年；所以，挑選一塊好地，它會在一段長長的時間裡給你回報。

過去，園丁被告知要準備一塊蘆筍地塊需要挖一條 18 英吋深的壕溝，然後回填混合了堆肥的泥土。今天，我們種植一種蘆筍的雜交品種，它不但工作量少了（根冠僅需入土 6 英吋深），而且這種現代雜交品種（澤西雜交）每株能生產出更多的蘆筍嫩芽。這種新的培育品種之所以能長出更多蘆筍是因為它們全部是雄性的，這樣它們就不必浪費能量在培育種子上，從而就沒有了從種子發芽出來的如雜草叢生般的小芽苗去競爭有限的空間和營養了。大部分的新品種也能抵抗蘆筍的兩種常見病—鐮刀菌根腐病和蘆筍鏽菌病。

當培育一塊新的蘆筍用地時，非常重要的是首先要清除所有的雜草，這甚至需要一整年去準備，蘆筍植物不能忍受雜草的競爭。通常蘆筍根冠一年一次在初春裡才有，所以要按照相應的季節種植。

一旦地塊沒有了雜草，挖一條約 6 英吋深、1 英尺寬的壕溝；將蘆筍根冠(可以網上訂購或到苗圃購買)每隔 18 英吋種到壕溝的肥堆里；即每隔 18 英吋放入一鐵鏟的堆肥和一杯通用的 (all-purpose) 有機肥料；再放入一點含磷酸鹽的自然礦物質粉末也是不錯的選擇。磷酸鹽刺激根部生長強壯，使之在泥土裏不會像在其他營養素裡那樣容易移動。你僅有這一次機會去加強根部結構，所以不要失去它。

具體做法是在壕溝內把堆肥和肥料與花泥混合在一起并堆成一小堆（每小堆相隔 18 英吋），將蘆筍根冠放在肥堆上面、根須靠著肥堆下垂。冠頂應該剛剛在肥堆表面的下面，用花泥覆蓋根部直到與冠頂持平，澆水均勻。當蘆筍的嫩芽開始冒出時，加入花泥直到壕溝回填到與地表面同一水平。

蘆筍討厭雜草的競爭，所以不允許雜草和野草長在蘆筍地里，可用碎葉或稻草覆蓋著地塊。在頭幾年，要經常且小心地清除雜草，因為根須靠近泥土表面很容易被除草工具傷害到。不要種其他任何蔬菜在同一塊地裏，蘆筍不喜歡任何種類的競爭。

維持泥土一貫的濕度對好收成很重要。如果住在乾燥地區，你可以使用滴流灌溉系統或者用水浸泡軟管。在生長的頭三年至五年，澆水是非常重要的。

為了保持蘆筍豐產，要學會耐心而不要貪婪。種下後的第一年，從每株中只摘取少量的蘆筍嫩芽，摘取兩周后停止，這樣植物體能夠發展壯大及開始餵養根部系統。第二年，摘取約三周後停止；隨後的每年摘取時間可逐漸遞增至四至六周。如果你收割太多，植物體就不能發展成強壯的根部系統，為了下一年生產更多的嫩芽它需要儲備能量。

(文接上頁)

嫩芽直徑的大小與質量沒有關係。當嫩芽長到 5 至 7 英吋高及頂尖開始變松時就該收割了。一旦頂尖松弛了蘆筍變得不易咀嚼，吃起來會有渣。收穫時，在泥土表面上一點的地方割下或折斷嫩芽，留下存根不傷害到植物體。一旦地塊建立好後，收穫可持續下去直到地里長出的嫩芽細小到直徑小於半英吋。

當收穫季節結束後，通常是在春天的後期或初夏，允許嫩芽自然地生長；它們會長到 4 至 6 英尺高，枝上有帶花邊的淺綠色葉子。保持地塊無雜草、覆蓋及澆水。植物體越健康就越有能量準備下一年的收成。當秋天到來時，植物體將變成黃色，這個時候通常最好是將植物體在離地面一英吋的地方割下并棄之，這將有助於防止昆蟲、甲蟲冬天生活在地里，也使得地塊保持乾淨為下個季節做準備。

備註：25 個蘆筍根冠將生產出足夠一家四口之份量。

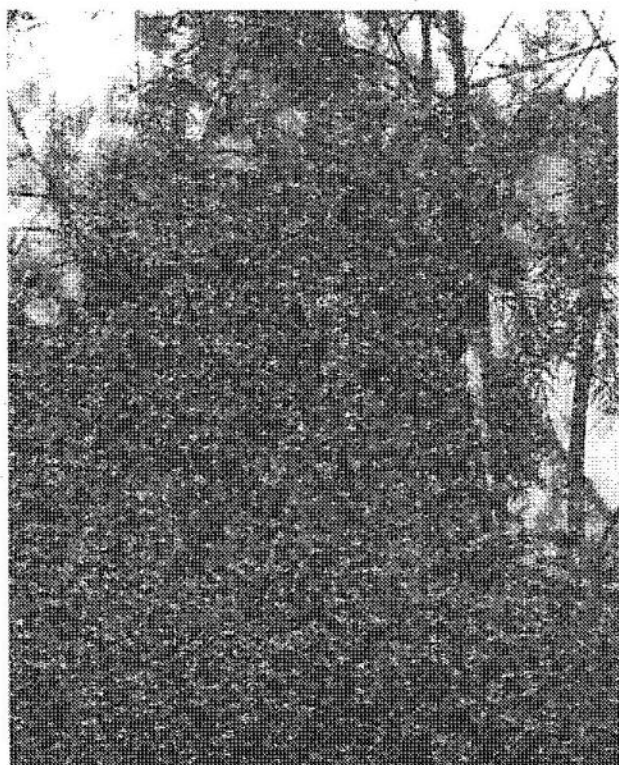


圖 1: 雄性澤西雜交蘆筍

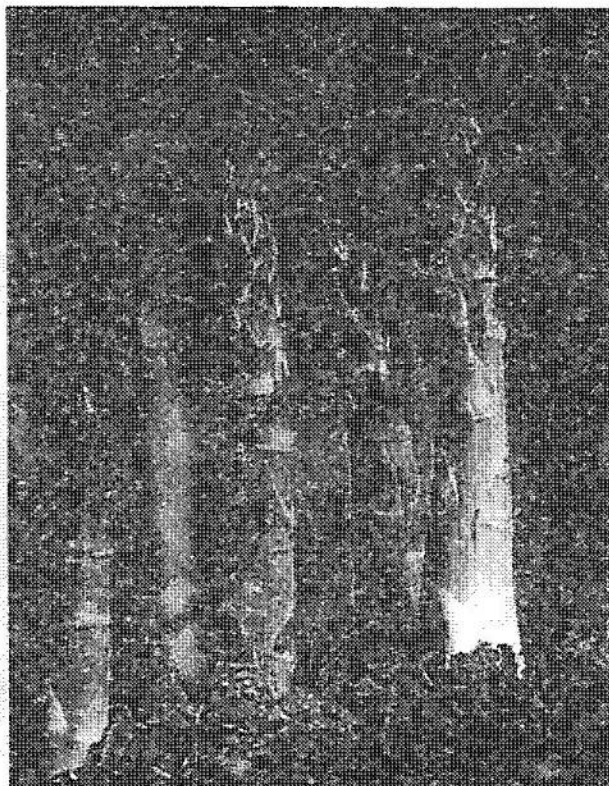



圖 2: 雌性蘆筍葉子與漿果

**生活常識： 鈣片食得多易患前列腺癌 醫生籲改變飲食防癌**

鈣片能補充鈣質，但吸收過多，原來會增加患上前列腺癌的風險；視預防夜盲症的β-胡蘿蔔素對吸煙人士則可能提高肺癌風險。本身是臨床腫瘤科專科醫生的香港防癌會癌症教育委員會主席廖敬賢在「香港癌症日」活動上稱，除了吸煙酗酒等不良生活習慣，飲食同樣與癌症息息相關，呼籲市民應從膳食入手防癌。

根據美國癌症研究學院的報道，部份食物如香蕉、牛奶、芝麻等，可降低患上大腸癌、口腔癌、肺癌和胃癌等風險。但含黃曲霉毒素的食物，如花生，則已有充分證據顯示會提高患上肝癌的風險；牛、豬、羊等紅肉則與大腸癌有關，但廖敬賢表示只要按正常飲食就不用擔心。



**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

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  
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

# 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發給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

---

## 【中醫教路】春天宜吃甘味蔬果：香蕉·木瓜·南瓜·菠菜

在中醫角度，春天適合吃哪些蔬果？什麼蔬果宜少吃？註冊中醫師鄭智仁表示，春天宜吃補胃脾的蔬果，例如香蕉、木瓜、南瓜、菠菜等。

鄭智仁稱，唐代「藥王」孫思邈在其著作《備急千金要方》卷二十六食治方提出「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣」，鄭稱「酸」和「甘」是指藥物和食物的性味，不一定是味道，「酸」的藥物或食物能斂肝氣，「甘」則是補胃脾。他續稱，春天應補脾氣，以及減少對肝氣的抑制，讓肝氣舒展，所以「甘」味蔬果可多吃，「酸」味則應少吃。

• 多吃「甘」味蔬果類：香蕉、木瓜、南瓜、菠菜、芹菜、粟米、黃豆、赤小豆、蓮藕、柿、紅棗

• 少吃「酸」味蔬果類：橙、士多啤梨、檸檬、葡萄、番茄、烏梅、石榴、枇杷、山楂

## 中醫治療：

## 當歸生姜羊肉湯

材料：當歸四錢、生姜一個（可耐受的人用二個）、羊肉一斤、鹽適量

製法：當歸、生姜、羊肉洗淨，生姜切片，羊肉切塊，用六碗水煲至兩碗，進鹽飲湯食渣

功效：壯陽補虛，溫暖四肢

一樣米養百樣人，個體差異，孔子強調因材施教，中醫強調因人施治，其理相同。

北京中醫藥大學王琦教授將人的體質，分為九型，雖未能盡善，唯足供大眾參考作飲食的指標，亦是快事。九型體質分別是平和體質、氣虛體質、血瘀體質、陰虛體質、陽虛體質、痰濕體質、濕熱體質、過敏體質及氣鬱體質。

時近冬令，首先談談陽虛體質。所謂陽者，太陽也，太陽給與地球一切生物溫暖，試想想沒有陽光的地球，會變成如何模樣？植物不能進行光合作用，人類生活在了無生機的黑暗中，冬日來臨，人會凍死。

中醫說：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰。」陽氣在人體的重要性，猶如太陽給與地球溫暖一樣，人體失去陽氣，就不能生存。人的死亡，我們習稱陽氣已絕。

陽虛的人，怕冷而手腳冰凍，平素人們穿薄如蟬衣的時候，他們卻穿厚襪。入冬時候，覆蓋羽絨，手腳如冰人，良久才暖，是典型陽虛的表現。

談及怕冷，感冒的怕冷，與陽虛的怕冷，是有不同，用藥亦不一樣。感冒的怕冷，無論穿多少衣服，寒意都是從體內陣陣透出；陽虛的怕冷，只要適量加添衣服，寒氣便漸漸減退。

感冒身不由己的怕冷，稱為「惡寒」，用麻黃、桂枝此類藥物去處理；陽虛出現的怕冷，稱為「畏寒」，用附子、吳茱萸此類藥物去應付。本文的主角「羊肉」，只可以用治陽虛畏寒，不能用治感冒怕冷。

陽虛體質的人，喜歡熱飲熱食，假若不小心食了生冷，例如菜湯、西瓜、雪糕之類，肚子便會不適，飽飽脹脹，大便還可能出現泄瀉，甚則有食物殘渣，食粟米排粟米，食菜梗排菜梗，中醫稱為「完穀不化」。

陽虛的人，特別嗜睡，睡多多也不夠，平素一般人睡6~8小時，翌晨便會精神奕奕，陽虛者卻要超過以上時數，否則精神不振。根據中醫的認識，嗜睡的原因，是陽氣不足，陽不出陰所致，即陽氣動力不足，不能從陰氣中走出來，就如一個人體力不足，跌進沼澤，被泥土吸實，不能脫離。

陽虛的人，伸出舌頭，可見舌體肥大，舌邊佈滿齒痕，原因何在？陽氣充盈，就如燃煤的火車頭，產生蒸氣，推動火車。中醫有說，氣行則水行。身體陽氣不足，如風筒一樣，電力不足，便不能吹乾髮根，濕氣積存體內，表現在四肢則為水腫，表現在舌頭，舌頭肥大，所以中醫說肥人多痰濕，舌頭向四周膨脹，壓迫牙齒，便出現齒痕。

陽虛的人，應該進食羊肉、蝦仁、合桃、榴槿、黃、生姜、乾姜、附子之屬。當歸生姜羊肉湯，便是陽虛體質的人，一個合適的食療。



## 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、瑜珈、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★

404-377-2185  
404-377-6950

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

2774 E. PONCE DE LEON AVE.  
DECATUR, GA. 30030

## 知多 D: 最廉價的防癌方法

很少有人知道，裝修污染除了甲醛外，還有一種很強的致癌氣體——氬及其子體。它一般藏在花崗岩、水泥、瓷磚裡，沿著這些地方的裂隙擴散到室內，通過呼吸道進入人體，時間長了，就會誘發肺癌。其實，只要每天開窗半個小時，氬的濃度就可以降低到與室外相同。另外，天然氣燃燒後也會產生氬，所以廚房燒水時，最好打開窗戶，關閉與居室連接的門。

日本曾掀起過一股用乾毛巾擦背的熱潮。東京大學副校長水野教授研究指出，這可以起到防癌作用，因為摩擦受熱會激活背部皮下肌肉組織裡一種細胞，能起到吞蝕並破壞癌細胞的作用。對於中老年人來說，不管是搓、擦還是撓背部，都是一種很好的保健方法。或者用乾毛巾兩端，直式、橫式反覆摩擦整個背部 10 分鐘左右，直到皮膚通紅發熱為止。

在我國，胃癌發病率最低的省份，是蔥蒜種植大省山東。長江以北胃癌死亡率最低的 4 個縣中，第一位的是山東蒼山縣，那裡人均每年要吃掉 6 公斤大蒜。專家指出，這和大蒜素有抗氧化作用，可降低人體內致癌物亞硝酸鹽的含量有關。有研究表明，多吃大蒜的人得胃癌的風險會降低 60%。大蒜只有被碾碎和氧氣充分結合後才會產生蒜素，而且非常不穩定，一旦遇熱很快會失去作用。因此最好將大蒜碾碎生吃，或剁成蒜泥放在涼拌菜中。

美國癌症研究協會指出，常喝豆漿的女性患乳腺癌風險大大降低。大連營養學會副秘書長、大連市中心醫院營養科專家告訴記者，這是因為豆漿中有一種很像雌激素的物質，叫「大豆異黃酮」，能起到以假亂真的作用，和抗癌藥物的機理非常相像。它對所有和雌激素有關的癌症都有預防作用，比如乳腺癌、子宮內膜癌、宮頸癌和前列腺癌。不過，專家提醒，已經患有這些癌症的人，最好不要喝豆漿，以免對癌細胞形成刺激。此外，患有消化性潰瘍、胃炎、痛風的人也要少喝。另外，豆漿最好喝自己磨的，街上賣的很多是用豆漿粉沖的，大豆異黃酮的含量很低。

美國《讀者文摘》雜誌曾告訴大家，每天飯後散步 30 分鐘，或者每週散步四小時，能使患胰腺癌的風險減少一半。哈佛大學公共衛生學院針對 7 萬人的長期研究也發現，每天只要走路一小時，就可以降低一半患大腸癌的幾率。全國政協委員、天津醫科大學腫瘤研究所副所長解釋，這是因為胰腺癌和身體熱量過高有關，走路可以消耗熱量，可直接預防胰腺癌。此外，運動後出汗可使體內的鉛、鋁等致癌物質隨汗水排出體外，從而起到防癌作用。

世界上最權威的醫學雜誌之一《新英格蘭醫學雜誌》研究表明，每天喝 6 杯水(每杯 240 克)的男性，患膀胱癌風險將減少一半，女性患結腸癌風險將降低 45%。北京腫瘤醫院結直腸外科副主任醫師說，這是因為喝水可以增加排尿、排便次數，把其中可能刺激膀胱黏膜、結腸的有害物質，如尿素、尿酸等排出體外。(文轉下頁)



(文接上頁)

他還提醒，40歲以上的人最好每隔兩三年查一下腸鏡，如果有息肉，早點發現能減少其癌變幾率。

在最便宜的防癌處方里，曬太陽算是做到了極致，不用任何花費，就能通過增加人體維生素D的含量起到防癌作用。衛生部首席健康教育專家洪昭光教授告訴《生命時報》記者，維D不足會增加患乳腺癌、結腸癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的風險。為避免暴曬增加皮膚癌風險，每天只要曬15分鐘太陽就足夠了。

愛喝茶的日本人曾花費9年的時間做過一項調查，發現每天只要喝四五杯茶，就能將癌症風險降低40%。中國疾病預防控制中心營養與食品安全所研究員韓教授對茶葉的防癌作用進行過17年研究，他發現烏龍茶、綠茶、紅茶對口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不錯的預防作用。其中，包括龍井、碧螺春、毛峰在內的綠茶效果最顯著，其防癌成分比其他茶葉的5倍。不過，茶水最好不要喝太濃太燙的，否則會影響其防癌效果。最佳飲茶溫度應該是60攝氏度左右，茶水浸泡5分鐘後，其中有效成分才能溶在水裡。

專家告訴記者，有調查證明，吃飯老是囫圇吞棗的人，患胃癌的幾率比較高。而多咀嚼可以減少食物對消化道的負擔，降低患胃腸道癌症風險。此外，美國佐治亞大學實驗發現，唾液有很強的「滅毒」作用，能讓導致肝癌的罪魁禍首黃曲黴素的毒性，在30秒內幾乎完全消失。因此，按照一秒鐘咀嚼一次來計算，一口飯最好嚼30次，才具有防癌作用。

美國癌症研究會調查發現，每晚睡眠時間少於7小時的女性，患乳腺癌的幾率高47%。這是因為睡眠中會產生一種褪黑激素，它能減緩女性體內雌激素的產生，從而起到抑制乳腺癌的目的。上海市中醫失眠症醫療協作中心副主任建議，最好晚上10點半前就開始洗漱，做好睡前準備工作，保證11點前入睡，早上6-7點起床。此外，德國睡眠專家指出，中午1點是人在白天一個明顯的睡眠高峰，這時打個小盹，也能增強體內免疫細胞的活躍性，起到一定的防癌作用。

日本《怎樣防治癌症》一書中指出，當血液流過腫瘤時，其中約57%的血糖都會被癌細胞消耗掉，成為滋養它的營養成分。《美國臨床營養學雜誌》指出，每天只要喝兩杯甜飲料，患胰腺癌的風險就會比不喝的人高出90%。天津醫科大學附屬腫瘤醫院胰腺腫瘤科主任、美國癌症基金研究會一位專家表示，最好少吃或不吃含糖食品。國際上一般認為，每人每天糖的攝入量應在50克內。

用來釀造紅酒的葡萄皮中，含有一種物質叫白藜蘆醇，對消化道癌症有一定預防作用。另外，美國癌症研究協會對豬肉、牛肉、羊肉等紅肉的推薦食用量是每週500克左右，吃得過多，就會增加患結腸癌的風險。不過，最近一項研究發現，如果吃肉的時候喝杯紅酒，其中的多酚就可以防止肉在胃裡分解為有害物質。



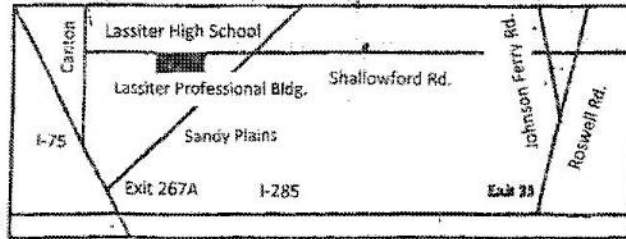
# 關 穗 章

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大同印刷認明

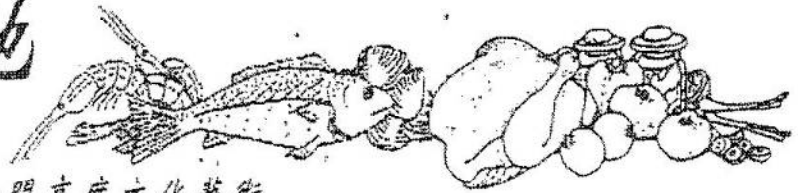
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

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

## 炒土豆絲

材料:

土豆 200g : 紅蘿蔔 50g : 青尖椒 1個 : 青蔥 1棵 : 蒜 1瓣  
肉碎 30g : 花椒粉、鹽、糖、雞精、料酒、白醋 適量

做法:

- 1) 土豆、紅蘿蔔去皮洗淨，切片再切絲。
- 2) 將土豆絲放入冷水中浸泡。
- 3) 尖椒去梗去籽切絲，蔥切成段，蒜切片。
- 4) 鍋加水燒開，將土豆絲放入煮至斷生（僅熟），撈出放入冷水中，並加入適量的白醋在水中，攪拌均勻，浸泡2-3分鐘撈出瀝乾。
- 5) 炒鍋加熱放入適量的油，放入花椒粉、蔥花炒香，放入肉碎炒至變色加料酒，少許醬油翻炒均勻，放入土豆絲、紅蘿蔔絲和尖椒絲翻炒，放入鹽、糖、雞精調味炒勻，最後放入蒜片翻炒幾下即可出鍋裝盤。

廚房筆記:

土豆絲最好是用刀切，但不是切得愈細愈好，關鍵是均勻，太細炒時容易斷。煮土豆絲時，不要煮得太軟、太熟，剛一斷生即可。

## 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** 404-266-8118 (B)  
Wendy Leung, Agent 404-266-8115 (F)  
wendy.leung.bwvl@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 State Farm 本報的代辦人查詢保險詳情，詳情請洽本報編輯  
State Farm 保險服務，為您提供最佳保障，請即與我們聯絡。





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

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b><u>Main Office</u></b><br/>5441 Buford Highway,<br/>Suite #109<br/>Doraville, GA 30340<br/>770-455-4989</p> <p><b><u>Johns Creek Branch</u></b><br/>10820 Abbotts Bridge Rd<br/>Suite #140<br/>Johns Creek, GA 30097<br/>770-495-2423</p> <p><b><u>East Alabama Branch</u></b><br/>1805 Gateway Drive<br/>Opelika, AL 36801<br/>334-741-1300</p> | <p><b><u>Duluth Branch</u></b><br/>3725 Old Norcross Road,<br/>Suite #A<br/>Duluth, GA 30096<br/>770-495-1774</p> <p><b><u>Sugarloaf Branch</u></b><br/>1295 Old Peachtree Road<br/>Suite #180<br/>Suwanee, GA 30024<br/>678-735-8150</p> <p><b><u>Montgomery Branch</u></b><br/>2779 Bell Road<br/>Montgomery, AL 36117<br/>334-260-4926</p> | <p><b><u>Norcross Branch</u></b><br/>5385 Jimmy Carter Blvd.<br/>Suite #100<br/>Norcross, GA 30093<br/>678-689-0093</p> <p><b><u>Suwanee Branch</u></b><br/>2790 L'ville-Suwanee Rd.<br/>Suite #105<br/>Suwanee, GA 30024<br/>678-682-2996</p> <p><b><u>Centreville (VA) Branch</u></b><br/>5900 Centreville Crest Lane<br/>Unit #B<br/>Centreville, VA 20120<br/>571-490-7655</p> |
|--|---|--|
- 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 & 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