



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十九卷第三期(總三三三)
出版日期：二〇一八年三月二十日

www.gd-atlanta.net

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

贈閱



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
5114 Buford Highway
Doraville, GA 30340
770-455-4989

Duluth Branch
3725 Old Norcross Road, #A
Duluth, GA 30096
770-495-1774

Peachtree Corner Branch
3280 Holcomb Bridge Rd.
Norcross, GA 30092
470-485-0040

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

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

ALABAMA
Opelika 334-741-1300
Montgomery 334-260-4926

TEXAS
Dallas 214-575-8316
Grand Prairie 972-660-9600

CDARS Member

VIRGINIA
Centreville 571-490-7655

NY / NJ
Bayside 929-373-4358
Fort Lee 201-720-8166

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 - 2016 年度)

園藝天地:: 關於繡球花，你知道些什麼？（第一部分）（伍建邦文: 譚青譯）

繡球花(Hydrangea)是園丁喜愛的花之一，它濃密的枝葉裡有著不同顏色的大朵圓花。繡球花有很多種，但花卉市場通常只有以下五個名字的種類可供選擇：1) 法國繡球花(French(aka bigleaf) hydrangea)，最流行的種類；2) 光滑繡球花(smooth hydrangea)，安娜貝拉(Annabelle)屬於這一類型；3) 橡樹葉繡球花(oak leaf hydrangea)，阿拉巴馬州的州花；4) 圓錐花序繡球花(panicle hydrangea)，這組包括有石灰光(limelight)；5) 高山繡球花(mountain hydrangea)，它類似於小的法國繡球花。

如果你希望繡球花在一長段時間裡開花，可按以下的順序種植：橡樹葉繡球花在晚春首先開花，緊接著的是法國繡球花、光滑繡球花、和高山繡球花在初夏開花，最後是圓錐花序繡球花在夏天中期開花。

所有繡球花都喜歡潮濕、排水良好的土壤。圓錐花序繡球花是接受全日光照最好的一種；橡樹葉繡球花的理想點是要有陰影。所有的繡球花對於早上太陽光照、下午有些陰影的地方都能接受。圓錐花序和橡樹葉繡球花能忍受乾旱，其他的尤其是法國繡球花在夏天需要大量地澆水。

園丁能夠改變繡球花開出來的顏色。有些繡球花改變顏色是自然而然的，最顯著的是圓錐花序繡球花，它隨著年齡增長從白色變成粉紅色；高山和法國繡球花是僅有的能變色的普通類型。花開的色調表示出泥土的 pH 值，在酸性非常高(pH<6)的泥土裡，花兒變成藍色；在鹼性(pH>7)的泥土裡，花兒變為粉紅色甚至紅色。在稍微酸性或中性(pH=6-7)的泥土裡，花兒也許是紫色或在單一單枝中混合了藍色和粉色。要記住的是你選擇的種類對 pH 值的敏感度是不同的，例如，阿咪帕斯奎(Ami Pasquier)在任何條件下的土質中都保持著深紅色，但最具酸性的土質除外；而紫層(Purple Tiers)不管泥土的條件怎樣都一直保持著紫色不變；同樣的，白色的法國和高山繡球花不管泥土的 pH 值怎麼樣都保持著白色。

為了使泥土更多酸性，可在繡球花植物的下面撒上半杯(1/2 cup)園林硫磺在泥土裏並澆水；而要使泥土更多鹼性，把石灰撒在泥土上并澆水就可以了。品牌"The Endless Summer Color Me Pink and Color Me Blue" 產品分別提供了丸子狀的石灰和硫磺，根據你所種植物的大小和泥土的條件，也許你要使用這些產品幾次。要有耐心，也許要等上數月才能看到花兒改變顏色。(關於繡球花的更多資訊將在下月繼續刊登，敬請留意！本期完)

生活常識： 孩子午睡 有助提高記憶力

研究發現，午睡雖然時間短暫，但對健康十分有益，對提高孩子的記憶力和學習效率具有重要意義。其實早在西元一世紀，古羅馬教育家昆體良就對睡眠的作用有過描述：「在睡了一覺之後，之前無法記住的內容突然間就清晰地出現在腦海中。」1924年科學家第一次驗證了昆體良的描述：實驗發現睡眠組的學習成績明顯比無睡眠組更優。

為什麼會出現這樣的差異呢？那是因為我們的記憶從一開始形成時是不穩定和低效率的，很容易被破壞或受到干擾，可能丟失或者改變。「記憶固化」是指記憶變得更穩定的過程。記憶不僅僅需要變得「穩定」，還需要「強化」，才能真正被人腦記住。「穩定」的過程大多在清醒狀態下完成，而「強化」的過程，都是在睡眠中進行的。

這就好像一個孩子在學習了某一知識內容後能夠記住50%，隨後進行午睡，該兒童在醒來後，根據記憶固化理論推斷，他很有可能記住60%的內容了，這就是記憶固化的強化作用。最奇妙的地方在於，他沒有額外的練習或者反復，僅僅睡上一覺，學會的內容就更多了。由於對所學內容的固化並不需要進行有意的練習和反復，因此，該記憶和學習機制或過程也被稱為「離線學習」。

研究人員普遍認為，記憶固化是大腦裡的海馬結構與大腦新皮層相互作用的結果，海馬在固化的初期起著至關重要的作用，經過大腦細胞和大腦系統層面的一系列生理過程，最終形成新的大腦皮層，產生長時記憶。有研究證明在慢波睡眠中，神經重演啟動在大腦的海馬和大腦的視覺皮層聯合發生。這兩個腦區的再啟動伴隨著更多大皮層的參與，提供了啟動大腦海馬回路時間框架。這種聯繫提供了睡眠依賴記憶的重新分配的機制。

研究發現，6至11歲的兒童均發生離線學習過程。無睡眠組的兒童在保留測試和轉移測試中表現出來很少量的提高，而夜間睡眠和午睡組則表現出來了很明顯的提高。通過實驗進一步證明了前人的觀點：睡眠不僅是滿足兒童休息的需要，還能提高其學習效果。因此專家建議兒童午睡，這對提高他們的記憶力和學習效率都是十分有益的。

生活常識:

健腎十點

最近，美國國家腎臟基金會（National Kidney Foundation）發表了一些建議，教導市民如何保護腎臟。保持腎臟健康，有十點需要特別注意。 少鹽少糖 忌煙酒 多飲水

1. 濫用鹽

如果食鹽太多會引致高血壓，也會導致腎臟隨着時間而被高血壓破壞。我們知道鹽並不是必要的食品，只是添加的味道。我們可以每天慢慢的減少鹽的攝取量，經過六至八星期後，你就會慢慢習慣用較少的鹽，而食品如薯片等，你也會開始覺得太鹹。

2. 加工食品

加工食品大都含有大量的鹽（即鈉），也含有硝酸鹽和磷酸鹽等，這些都與癌症、心臟病和腎病有着緊密的關係；所以應該減少進食加工食品，應該多吃新鮮水果、蔬菜，避免吃醃製食品。

3. 喝水不足

充足的水分可以幫助腎臟清除你體內的毒素和鈉，也避免雜質在尿液中沉澱而形成腎石，所以喝足夠的水也是預防腎石的最好方法之一。除非是腎臟有問題或腎功能不全，而需要限制水分的吸收量；不然的話，大多數健康的人每天應該以喝大約2公升（即八杯）開水為一個健康的目標。

4. 過度使用止痛藥

平時藥房買到的止痛藥，如非類固醇的消炎藥（NSAID），當然可以緩解病人的疼痛，但它們會損害腎臟功能，尤其是如果病人的腎功能已經不全，應該盡量避免使用這類藥物。遇到疼痛，應該尋求醫生的專業意見，不應自行服藥。

5. 睡眠不足

一晚良好而充足的休息，是身體健康的重要元素。充足的睡眠有助減少腎臟的工作量，減輕腎臟的壓力，而且研究證明，睡眠不足的病人，腎功能的衰退可能更快。

6. 喝太多咖啡

太多的咖啡因會影響血壓，也是影響腎臟健康的重大原因。咖啡因增加了心臟病和中風的風險，所以應該減少咖啡因的攝入量。

7. 糖分

過多的糖分會引致糖尿病，而糖尿病和高血壓都是引致慢性腎病的主要風險。所以應該盡量減少進食甜品，或通常添加了糖的食品和飲料。購買包裝飲品時，應該注意當中含有的糖分。

8. 抽煙

抽煙對肺和心臟都不好。研究亦發現吸煙的人尿液中可能會有蛋白，這是腎臟出現損害的標誌。

9. 過量飲酒

研究發現，尤其是每天飲酒超過四杯，患有慢性腎病的風險會增加兩倍；如果大量飲酒加上吸煙，慢性腎病風險會增加五倍以上。

10. 坐以待斃

長時間坐着不動，對身體健康的影響很大。不應該長期長時間的坐着，應該多活動，對身體和腎臟的健康會有明顯的改善。



張麗
張麗 (文太太)
财经分析專家、商醫碩士

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

分享非凡經歷易被冷落 聊天宜用 生活經驗

相信大家都曾經和別人分享過自己的生活點滴，尤其是那些別人沒有的特殊經歷，有人甚至將這樣的經驗分享做為對話的開場白，無非是希望能活絡整個對話，同時也讓自己成為談論的焦點，不過現實情況並不盡然是如此。一份研究指出：與尚不熟識的人分享自己的非凡經歷，可能反而讓你覺得被冷落。你可能會問：「怎麼會這樣？」

哈佛大學的Gus Cooney與其研究團隊，做了一個關於「非凡體驗所暗藏的社會成本」的研究。他們找了68位參與者並以四人為單位分組，每組的其中一人會被分配觀看精彩有趣（4顆星）的街頭魔術秀影片，其餘三人則被分配觀看不怎麼好看（2顆星）的一般動畫影片。組員事先都知道彼此的影片分配，並在觀賞後給予五分鐘的互動時間，讓他們進行自由談話。

在此實驗中大多數的參與者卻都以為美好經驗是個好的題材，且預期非凡體驗者會更有話聊並產生正面的情緒，應該是互動中的主要角色才對。沒想到研究結果發現：觀看魔術影片（即非凡經驗）者覺得自己的心情變糟了，且覺得在互動對話中被冷落。

乍聽之下，你可能會疑惑：「那些非凡經驗不都是大家公認的美好事物與稀奇事蹟嗎？」但同時也請大家試著回想，曾經被討論得很熱烈的話題，是不是都是常發生在大家的生活周遭的平凡事物呢？這樣的現象其實跟社會互動的基礎有關，我們與人的溝通交流是建立在「相似性」上，特殊的經歷會使你不同於其他人，變得跟別人不一樣，反而會有種被排除在外的感受，因為你身旁的人並不知道那是怎麼樣的經驗、產生什麼樣的感受，話題反而難以延續。

Cooney說道：「當我們在挑選分享經驗時，不要只想著經驗發生時帶給你的感受，可以換個角度思考，這些經驗將如何影響你的社會互動」。如果有一種經驗使你和別人沒有任何交集，即使那個經驗再好，也不會讓你在社交的長遠道路上覺得快樂，所以下次在彼此不太熟識的場合中，不妨用一個生活化的經驗切入話題吧。

閒談:

命好不如運好

人一定要有幻想，有些人會稱之為理想或夢想!

兩餐不飽的人，幻想每天都有飽飯吃；三餐溫飽的人，幻想每天都有美酒佳餚；衣食豐足的人，期望有車有樓，兩樣都有了，又望變成富豪，首先是十億身家，跟着百億。但當你一出生已經擁有全部，你可能變得全無幻想，生活便容易變得枯燥無味，無目標可言，所以出生富裕之家，也並不是普通人所想的那麼幸福!

出身富裕是惹人羨慕的，一般覺得這樣很幸福，但可惜物質並不能填補內心的空虛，故有時會比普通人更急於求成，但能否成功，機會與一般是均等的，同樣是要看運氣與能力，但失敗之時則可能比普通人更加失落，覺得自己條件比別人好為甚麼也會失敗。

這就是算命所說的「命好不如運好」，命是出生，即一生人的格局，生活水平。運是一生人的過程，一個出生低微而行運的人，一生漸入佳境，雖然終生享受可能都不及出生富貴的人好，但心理上的滿足則大得多!

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

南北雜貨
應有盡有
零售批發
無任歡迎

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

西方人太現實？值得每個中國家庭看看

一項權威統計數據表明，近年全球幾乎有一半的奢侈品被中國人買回家了。面對慷慨大方的中國人，為什麼英國、美國人士對奢侈品不熱衷？定居海外的華裔人士範琪，經過一段時間的深入觀察，给出了一些答案。

下面是範琪答案的部分內容：

圈子和階層

住在街對面的卡梅隆一家是典型的西方中產階級。男主人安東尼是一家金融機構的中層管理者，太太梅麗爾是一位小學教師，收入屬於上層中產之列。可每次看到這對夫婦，發現兩個人的衣著打扮都和普通人沒什麼兩樣。

2008年年底，我所在的社區要舉辦新年派對。這也是我第一次出席正式的社交活動，所以特意花三百美元租下了一件老款普拉達禮服，希望它能幫忙撐撐場面。

我想梅麗爾也會在這種場合亮出自己隱藏很深的“實力”。可當晚，她只穿了一件湖藍色的CK禮服，讓我大跌眼鏡。而梅麗爾對此的解釋是，選擇CK符合她的中產階級身份。

梅麗爾用了一個形象的比喻：山雞不會因為背上插了幾根五彩斑斕的羽毛就變成孔雀。其實，美國人也不是不喜歡高端品牌，但奢侈品的消費者大多只限定在固定人群，比如企業金領、時尚界人士、演藝明星、職業運動員等。

西方人沒有“面子”的說法，人們不會因為虛榮心而花幾個月的薪水去買一雙路易威登的鞋子。不僅成年人如此，年輕人也完全不會打腫臉充胖子。

有一次在超市遇到梅麗爾的儿子馬克，看他正在認真地挑選李維斯牛仔褲的打折款。我問他為什麼不去專賣店購買剛上市的主打新款，馬克的回答讓我印象深刻：

我父母並不是什麼有錢人，即便我穿上李維斯的新款，也變不成富二代。再說18歲之後我還要賺錢養活自己，那時就更沒有什麼錢買名牌貨，所以現在這樣挺好。

看著一臉淡然而滿足的馬克，我開始心疼當初租用那件普拉達禮服用掉的三百美元了。愛面子可真能害死人。

個性與品位

慢慢地，我發現西方人之所以對大牌奢侈品不那麼感冒還有另外一個原因，那就是在英美國家能夠買到的品牌實在太多，人們的選擇面很寬。

有一年聖誕節前，和同事珍妮去逛梅西百貨。因為早就聽說珍妮從祖父母那里繼承了一大筆遺產，她平時的消費水準也和普通的打工族不一樣，所以很好奇她會給老公和兒子買什麼貴重的禮物。她很快選中了兩條男士圍巾。

我拿過價簽看了一眼，天哪，還真是不便宜呢，和臨近櫃台的博柏利簡直不相上下。我問珍妮：既然價位都差不多，怎麼不給你老公買那條博柏利的格子圍巾？

珍妮用不解的眼光看著我，拿出圍巾，從花色到樣式，從設計到質地，說得頭頭是道。

最後，她問我：價格相差不多，性價比卻不一樣，如果換成你，會選哪個？當然是品質好的那個呀。我為什麼要為那些大牌的天價廣告費買單呢？幾句話說得我啞口無言，西方人注重現實，不玩虛的，這點我算是領教了。

個人與家庭

越深入西方人的生活，我就越覺得他們的金錢價值觀與眾不同。相較于用奢侈品來往自己身上貼金的中國人，西方人則更願意把錢投入維系家人情感以及家庭基礎建設上。

蒂芙妮是我常去的那家健身會所的瑜伽教練，日常生活中她總穿著很休閒的平價衣服進進出出，所以當她告訴我為了去看一場丹佛野馬隊的比賽，她居然給全家每個人都買了一套四百美元起價的標準橄欖球套裝後，我半天都沒有合攏嘴。

我問：蒂芙妮難道不想用這些錢給自己添置一些上檔次的新衣和鞋子嗎？

她眨著一雙湛藍的大眼睛微笑著說：和裝扮我自己相比，我更願意花錢為家人做一些事情。很多人都認為西方人的親情觀念淡薄，家庭概念也不太強，可事實上，西方人是十分重視與家人的感情聯絡的。

什麼才是真正的幸福？有些人傾盡金錢把大牌穿在身上，而西方人卻用金錢過自己想要的生活，為家人和家庭謀福謀利，哪個更有價值？你的答案是什麼？



關穗章

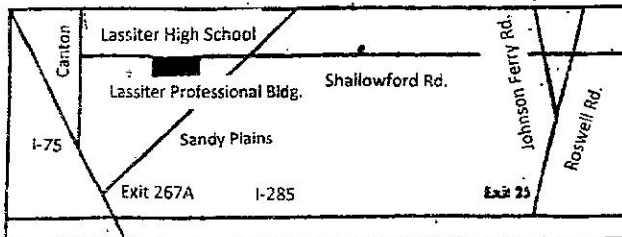
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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. 專業收購二手機噐
及印刷設備。
3. 代客規劃機噐及
印刷廠
40年經驗。

大同機電顧問

458-8588大同印刷祝啟

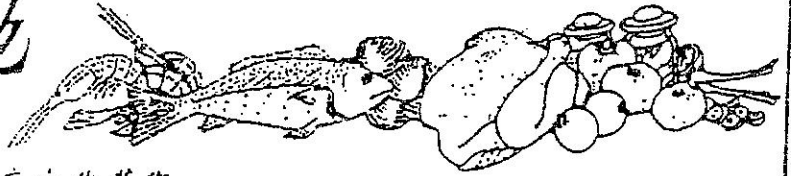
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

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

芝士茄汁大蝦

材料:

海蝦 300g	番茄醬適量	洋葱 1/8個	蒜頭 2顆
芝士粉少許	米酒少許	砂糖少許	蠔油適量

做法:

1. 先將蝦的肚部用小刀剖開，用叉子將腸臟剔走，清洗乾淨；洋葱、蒜頭切碎備用。
2. 將蝦抹乾水分，燒熱油，將蝦放在熱油中炸至6成熟，撈起隔油。
3. 燒熱鑊，爆炒洋葱、蒜頭後加入蝦，瀝酒，加入蠔油、番茄醬、砂糖調味，迅速炒動一會，灑上芝士粉，同樣迅速地兜炒至芝士粉溶掉即可上碟。

廚房筆記:

芝士粉的分量可隨個人喜好而定，想芝士味道濃郁可加多些。

蝦最好選擇中蝦，以免體型太瘦小，炸起來會乾。

蝦走油時，油要燒沸至冒煙才將蝦下油鑊，這樣蝦肉才不會離殼。

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.bwvd@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





圓愛康樂中心 -

專為華人長者設計的日間樂園。

圓愛康樂中心是由政府提供資金為長者開設的日間活動中心。

中心以華人文化傳統為基礎，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：特有 Medicaid, SSI。

圓愛康樂中心地址：5522 New Peachtree Rd. Suite 129, Chamblee, GA 30341

諮詢電話：770-454-7979

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