

廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第三十卷第十期(總三五二)
出版日期：二〇一九年十月二十日

www.gd-atlanta.net

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

贈 閱



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

您的後院有種無花果樹嗎？假如沒有，我建議您要種。它是我知道的唯一果樹具有所有我想要的特徵，容易生長，耐乾旱；和桃樹，蘋果樹比較，它沒有害虫疾病，不需要噴農藥；不怎麼樣需要施肥，幾乎免維護。枝葉秀麗，果實多又美味，單獨一棵成熟無花果樹可以生出 40 磅的果實。

多數美國人吃過無花果乾，無花果餅，但沒有嚐過新鮮無花果的樂趣。他們認為這帶有異國風味的果實，只是產在加州或海外，其實在美國大部份陸地都可以種。幾十年來，地中海和中東移民在後院種無花果樹。分布在東邊的波士頓到西岸的西雅圖，包括中間很多寒冷的城市。城市比郊區溫度高些，因為建築，屋頂，路面把白天吸收的熱夜間釋放出來，這種城市的熱島效應(Heat-Island Effect)和最近的全球變暖，使種植無花果更容易。在美國生長的無花果樹有三種。Smyrna Figs 在加州商業化種植，不能在寒冷的氣候下生長。San Pedro Figs 可以種在北方但通常缺少可以傳粉的媒介。另一種是 Common Figs，它們是自花傳粉，最適合種在寒冷的氣候。

除了長期乾旱外，無花果無需澆水，不需要施肥，若春天加點堆肥會有幫助結果實。果實的成熟需要很多陽光。主要收穫時期是在夏天和秋天。這時候最頭痛的是松鼠搶先食用。

假如無花果種在寒冷的地方，有以下保護、禦寒的方法。最簡單的是把落葉，沼澤草，木屑等覆蓋物，厚厚放在植物四周保護植物的根。其他方法是選擇種植的地點，朝南方向的牆白天吸收太陽的熱，夜間把儲藏的熱放出；把植物種在避風的地方。在紐約，費城等北方地方地區，冬季時可以看到包紮起來的無花果樹。它們首先被修剪到 6 呎高，莖枝綁在一起，然後用舊地毯，篷布等透氣而且不吸收熱的織物包住。通常在華氏 15 度以下，受寒的莖枝會凍壞，但在一年內，溫度變暖，新的莖枝會生長回來。如果加了護蓋物的無花果樹受到鼠類侵犯，樟腦丸可以有效地阻止鼠害。


無花果也適宜種在花盆裡，只是比長在地上的需要多些水。花盆的大小最好是 15 到 20 加侖，小的也可以。一旦根填滿盆時，就需要換盆重新種。大約每 2 到 3 年。這換盆過程包括裁剪根、莖枝和換土。而且最好在晚冬或早春新年未長之前進行。

(文接上頁)

秋天葉子會掉落，冬天到時，很容易就把植物搬在地下室或沒有加熱系統的車房裡。溫度最好不低過華氏 20 度，也不高過 45 度。休眠期的無花果只需要少量的水。每隔 3 星期淋一次水。春天結霜危險期過了之後，移到室外露天平台或屋頂等地方。

無花果含有纖維，鈣，鉀，錳維生素 B6 和少量的熱量。對健康的好處是：1) 鉀有助於高血壓的控制。2) 和蘋果，棗，梨，李子等一樣都是屬於纖維最豐富的水果。對於減肥控制體重有積極的作用。3) 無花果和其他水果的纖維可以預防停經後的乳腺癌。一項研究包括五萬多位停經後的婦女，經過平均八年多年的觀察，結果顯示那些多吃水果的比少吃水果的，得乳癌的機會減少 34%。4) 無花果的葉子已經被多次證明有抗糖尿病的性能。在一項研究報告，將無花果樹葉液，加到需要用胰島素的病人的早餐，證明可以降低胰島素的注射量。很多人認為無花果樹的葉子不能當食用，其實在某些地方的社會，那是普通菜單的一部份。5) 無花果樹的果實也含有提高骨質密度的鈣。每 8 盎司的果實含有 79 毫克的鈣質。

有趣的事實：1) 無花果的花看不見。其實花是在綠色果實裡發展。2) 在很久以前，無花果就存在。聖經上說，亞當、夏娃拿無花果的葉子，為自己編圍裙。甚至有人推測那禁果是無花果，不是蘋果。



張麗
張麗 (文太太)
财经分析专家、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” 理赔附約)
- * 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

知多D: 聽說每天玩手機超過 5 小時的人都長胖了

小心，玩手機時間太長也能讓你長胖!據美國每日健康網(Health Day)報道，每天使用智能手機 5 小時及以上的人們患肥胖癥的風險增加了 43%。

這項研究已在美國心臟病學會拉丁美洲年會上公布。來自哥倫比亞西蒙玻利瓦爾大學的研究人員在 2018 年進行了為期半年的調查。該調查共涉及 1060 名大學生，包括 700 名平均年齡 19 歲的女性和 360 名平均年齡 20 歲的男性。

研究人員發現，日常花太多時間在智能手機的人們更容易肥胖。調查中 26% 的超重者和 4.6% 的肥胖者每天花在手機上的時間均超過了 5 小時。與其他人群相比，每天使用手機超過 5 個小時的人們患肥胖癥的風險增加了 43%。

研究人員認為，這可能和這些人群的日常活動量和熱量攝入有關。該調查發現，每天使用手機超過 5 個小時的人們日常活動量較少，食用含糖飲料、快餐、糖果和零食的可能性是普通人的兩倍。但這只是觀察到現象，并非因果關係。

“花太多時間使用手機會促進久坐行為，減少體力活動時間，會帶來早逝、糖尿病、心臟病、多種癌癥、骨關節不適和肌肉骨骼癥狀等風險。”研究人員 Mirary Mantilla-Morrón 表示，該調查的結果讓我們留意到長時間使用手機的危險，這是肥胖和心血管疾病的一個危險因素。

除此之外，另有一項發表在美國《生理學與行為》雜誌研究發現，一邊吃飯一邊刷手機容易讓人攝入更多的熱量，不利控制體重。

巴西拉夫拉斯聯邦大學和荷蘭烏得勒支大學醫學中心研究人員招募 62 名年齡在 18 歲到 28 歲之間的志願者，其中男性 26 人，女性 36 人。研究人員讓他們從健康食品、軟飲料和巧克力中隨意選用食物，吃飽為止。

結果顯示，邊玩手機邊吃飯的志願者比專心進食的志願者攝入的熱量更多，更容易選擇進食高脂食物。

由此可見，想減肥的你可能真得擺脫手機的束縛，趕快開始“管住嘴邁開腿”的行動吧。

健康生活: 失眠最常見的四種原因 有何妙招來解決

俗話說，“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”在冬季，氣溫低，躲在溫暖的被窩里，正是睡覺的大好時光。然而，在朋友圈裡，竟然有不少女性吐槽失眠，“躺在床上聽了四個多小時的風聲，我是不是該吃點兒安眠藥之類的。”失眠有何妙招來解決？且聽聽名中醫的說法。

失眠原因最常見的有四種

人的正常生活中，每晚睡 7-8 個小時是正常現象。偶爾因為一些興奮的事情或者遇到需要處理的問題而睡不著覺，不算失眠。若連續數日或者長期睡不著覺，就是失眠，是一種病態。中醫稱之為“不寐”。

專家說，睡眠正常與否，與心、肝關係密切。若心血充足，肝血旺盛，陰陽平衡，人睡覺就香。若各種原因引起肝血不足，血不藏魂，或者心血不足，血不藏神，或者心肝火旺，就會引起睡眠不實，難以入睡或者徹夜不能入睡。

專家指出，不寐的原因有很多，最常見的有以下四種：

一是煩心事不能得到及時解決，導緻情志失調，肝氣郁結，郁久化火，心肝火旺，擾動心神所緻失眠；

二是勞心過度，心脾兩虛，心血不足，心神不藏所緻失眠；

三是長期處於緊張狀態或者縱欲過度，精血暗耗，陰精不足，陰虛火旺，虛火上炎，擾動心神所緻失眠；

四是濕熱內盛，上擾心神，導緻失眠。

中醫治療失眠，需根據病程長短、伴隨癥狀、舌象脈象的表現，進行辨證治療，標本兼治，而不是一味地用鎮靜安神的方法。

專家認為，在藥物治療的同時，也可以應用食療法，如陰虛火旺者，可用大米適量、百合 10 克、麥冬 10 克、蓮子 10 克，煮粥，晚上吃，可養心安神。屬于心肝火旺，伴有食欲不振，食後腹脹者，可用百合 10 克、麥冬 10 克、蓮子 10 克，煮粥。若伴胃腸飽脹，口干口苦者，也可用白蘿卜半斤、蓮藕半斤、綠豆適量，煮水喝，每晚一次。

確實長期很難入睡的頑固性失眠，也可以用一些較強的鎮靜藥，如氯硝西洋以打斷嚴重失眠的惡性循環，重新建立睡眠規律。如果焦慮癥狀明顯，適當配合抗焦慮藥物，也是不錯的輔助治療方法。

萬聖節的由來

在萬聖節前的晚上來要糖的孩子們把門敲開後會說「Trick or Treat」(不請吃就搗蛋)。這句話說完這了就是 trick or treat if you don't care。

萬聖節的英文是 Halloween。這是 All Saints' Day 的俗稱。我在網上查,有人說這是基督教的宗教節日,時間是 11 月 1 日。每到這一天所有信徒都要到教堂參加彌撒,緬懷已逝並升入天國的所有聖人,特別是那些歷史上基督教的著名聖人。頭天晚上小孩子們出門要糖。這也算是一種簡單的解釋吧。Halloween 是萬聖節前夜。

根據以上解釋,每年的十月 31 日晚上的 Halloween(萬聖節前夕),並非每年 11 月 1 日的「萬聖節」(AllHallow's Day)。所以 Halloween 是「萬聖節」(AllHallow's Day)的前夜。這個慶祝傳是來自古代塞爾特人的「薩溫節」(Samhain,仲夏節、相當於中國的「鬼節」)。

在古代塞爾特人的曆法中,每年十月 31 日是一年中的最後一天,是夏天正式結束、嚴酷冬季開始的一天。古代塞爾特人信奉「德魯伊」宗教,相信故人的亡魂會在這一天回到故居,在活人身上找尋生靈,借此再生,而且這是人在死後能獲得再生的唯一希望。活著的人懼怕亡魂來奪生,於是人們就在這一天熄掉爐火、燭光,讓亡魂無法找尋活人,又把自己打扮成妖魔鬼怪把亡魂嚇走。

羅馬人入侵不列顛群島後,將薩溫節和羅馬的兩個節日合併。基督教成為羅馬國教後,為了壓制這種古代異教傳統,希望人們淡忘薩溫節,就把 11 月 1 日定為「萬聖節」(AllHallow's Day),用來紀念殉道聖徒, hallow 即聖徒之意。然而,薩溫節的傳統依然沒有從人們的記憶中抹掉。人們雖然在萬聖節對基督教聖徒表達敬意,卻更喜歡在萬聖節前一夜按照傳統方式進行慶祝,如做南瓜燈、化妝、小孩子挨家挨戶討糖吃等。只是這個夜晚不再叫做「薩溫節」,而是被稱為 Halloween,是 All-hallow eve 的縮寫,意思就是「萬聖節前夜」。

蘇格蘭語 Allhallow-even,全部聖人之夜,萬聖節,all:全部的,hallow:神聖,even:黃昏,晚上,前夕。

萬聖節的一個有趣內容是「Trick or treat」,這習俗卻並非源自愛爾蘭,而是始於西元九世紀的歐洲基督教會。那時的 11 月 2 日,被基督徒們稱為「ALL SOULS DAY」(萬靈(文轉下頁)

(文接上頁)

之日)。在這一天,信徒們跋涉于僻壤鄉間,挨村挨戶乞討用麵粉及葡萄乾製成的「靈魂之餅」。據說捐贈糕餅的人家都相信教會僧人的祈禱,期待由此得到上帝的佑護,讓死去的親人早日進入天堂。這種挨家乞討的傳統傳至當今竟演變成了孩子們提著南瓜燈籠挨家討糖吃的遊戲。見面時,打扮成鬼精靈模樣的孩子們千篇一律地都要發出「不請吃就搗亂」的威脅,而主人自然不敢怠慢,連聲說「請吃,請吃」。同時把糖果放進孩子們隨身攜帶的大口袋裡。

另外還有南瓜雕空當燈籠的故事。這又是源于古代愛爾蘭。故事是說一個名 JACK 的人,是個醉漢且愛惡作劇。一天 JACK 把惡魔騙上了樹,隨即在樹樁上刻了個十字,恐嚇惡魔令他不敢下來,然後 JACK 就與惡魔約法三章,讓惡魔答應施法讓 JACK 永遠不會犯罪為條件才讓他下樹。JACK 死後,其靈魂卻既不能上天又不能下地獄,於是他的亡靈只好靠一根小蠟燭照著指引他在天地之間倘佯。在古老的愛爾蘭傳說裡,這根小蠟燭是在一根挖空的蘿蔔裡放著,稱作「JACK LANTERNS」,而古老的蘿蔔燈演變到今天,則是南瓜做的 Jack-O-Lantern 了。據說愛爾蘭人到了美國不久,即發現南瓜不論從來源和雕刻來說都比蘿蔔勝一籌,於是南瓜就成了萬聖節的寵物。

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

| | |
|------------------------------|--|
| 南北雜貨 應有盡有 零售批發 無任歡迎 | 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

生活常識： 中國人飲食健康研究：越愛吃辣越容易老年痴呆

辣椒是世界上最常用的調味品之一，與歐洲國家相比，亞洲國家的人群對辣椒的攝入量相當高。在中國某些地區，如四川和湖南，有近 1/3 的成年人每天都要吃辛辣的食物。

但最近一項針對中國人飲食健康的研究發現，辣椒吃得多更容易得老年痴呆，如果愛吃辣的人身材苗條，記憶力衰退就更明顯。

辣椒對認知的影響

辣椒不僅是很多食物的靈魂，對健康的益處也很多。

流行病學研究表明，食用辣椒與死亡率、肥胖和高血壓呈負相關。這是因為，辣椒中的活性成分辣椒素能激活離子通道瞬時受體電位香草酸亞型 1 (TRPV 1)，從而抑制血管氧化應激，減少能量攝入，增加能量消耗和脂肪氧化。

但近日，卡塔爾大學、澳大利亞南澳大學、阿德萊德大學和美國賓夕法尼亞大學等機構對中國成年人的辣椒攝入量與認知功能之間相關性的評估卻揭示，辣椒攝入可能會導致認知功能下降。

這項研究中，研究人員分析了從《中國健康與營養調查》(CHNS)收集的數據，相關研究成果發表在 *Nutrients* 上。

CHNS 研究是在 1989 年至 2011 年間在中國九個省份進行的一項持續開放、前瞻性、基于家庭的隊列研究。1997 年至 2006 年間，總共有 4852 名參與者(2309 名男性和 2543 名女性)參加了認知篩查測試。參加第一次認知功能測試的參與者平均年齡為 63.4 ± 7.7 歲，其中有 3302 人參加了至少兩次認知篩查測試。研究人員在分析中納入了完成至少一次認知篩查測試的參與者。

研究人員使用記憶力、倒計數、減法運算的綜合分數來計算參與者的總體認知得分。同時還會詢問參與者：“你的記憶力怎麼樣？”“在過去的 12 個月里，你的記憶力發生了怎樣的變化？”來評估其記憶力和記憶力的變化。

研究人員將參與者的辣椒累積平均攝入量分為四組：不吃辣椒組、1~20 g/d，20~50 g/d 和 >50 g/d 組，使用混合效應模型來評價辣椒攝入與認知功能的相關性。

(文接上頁)

研究結果給愛吃辣的人潑了盆冷水

1997年，參與者的累計平均辣椒攝入量為 12.5 克/天(標準差 22.7)，平均總體認知得分為 12.1(標準差 6.8)。研究顯示，1997 至 2006 年間，所有參與者的平均總體認知評分均有所下降，自述記憶力差和記憶力衰退的發生率隨辣椒攝入量的增加而增加。

由此可見，辣椒攝入量與認知功能下降呈正相關關係。與不吃辣椒的人相比，每天食用辣椒超過 50 克的人的總體認知得分較低，自我報告記憶力差的幾率也會越大。與 BMI 高的人相比，辣椒攝入量對 BMI 低的人認知功能影響更大。

辣椒攝入與認知功能下降有關的機制尚未完全闡明。一些研究表明辣椒素具有神經毒性，高劑量的辣椒素已被用作感覺神經的去神經支配工具。因此，辣椒食用量多可能影響神經元的存活能力，進而影響認知功能。然而，這只是一種推測，還需要進一步調查。

就愛吃辣怎麼辦？

如果實在無法改變吃辣這習慣，那該怎麼辦？也許味精可以幫忙。

2018年10月，日本鳥取大學健康科學學院醫學系的 Minoru Kouzuki 等人發現，味精不僅僅可以滿足人們的味蕾，而且在醫學上也是有幫助。中餐(如雞絲炒面、菠蘿咕咾肉和糖醋排骨等菜肴)中普遍使用的味精可以幫助病人治療痴呆癥。

研究人員選取了 159 名住在醫院或療養院的中重度痴呆癥患者，對他們進行了單盲安慰劑對照試驗。一組病人(79 人)每日攝入 3 次味精，每次 0.9 克;另一組病人(80 人)每日攝入 3 次氯化鈉，每次 0.26 克。這兩種調料被加入了一日三餐的米粥、味噌湯和主菜里。在這項研究中，病人每日的膳食由一名營養學家監督下的工作人員專門準備。試驗持續了 12 週，然後是 4 週的隨訪期，在隨訪期內，病人不再食用味精和氯化鈉。

在干預前後和隨訪期後，研究人員對病人進行了體格檢查、認知癥狀測試、適口性和行為調查問卷，以及血液檢測。結果顯示，食用味精不僅能改善認知功能，也可以改善食物的適口性，老年人在吃飯時有條不紊，這就提高了他們的生活質量。



關 穗 章

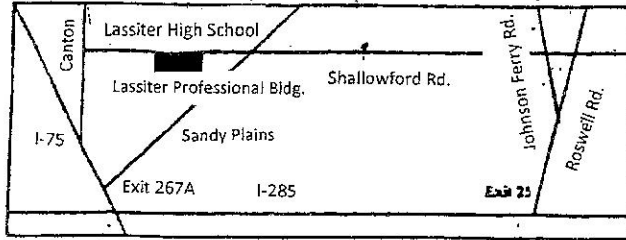
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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

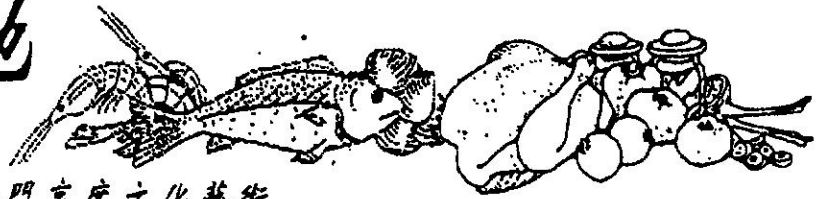
傳真 Fax: (770) 458-0366

美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜

烹調是一門高度文化藝術



干煎辣豆腐

- | | | | |
|---------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| A. 1 盒 硬豆腐 (福臨門) | B. 3 湯匙 蒜茸 4 湯匙 豆豉 1/2 杯 辣椒粒 (墨西哥辣椒) | C. 2 湯匙 醬油 1 湯匙 料酒 1 湯匙 魚露 | D. 1 茶匙 白糖 1 茶匙 雞精 1/3 杯 熱水 |
|---------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|

做法:

1. 1 盒豆腐有 4 磚，平面切成 8 塊，每塊約 1/4 寸厚，用一大盤，裡面放上一條毛巾，把豆腐放在上面，讓吸干水份。
2. 用一中碗，量好 C 料和 D 料，放進碗裡拌勻。
3. 用 2 湯匙油把豆腐大片，煎至兩邊邊有點黃。拿出來切小塊(切約 2 尾指大小)備用。
4. 用油起鍋炒 B 料。先放下蒜茸爆炒一下。跟著放下豆豉炒一下，豆豉會發亮而膨脹，接著倒下辣椒粒，炒至將熟。
5. 把切好之豆腐小塊，倒回鍋裡，跟著倒下 C 料和 D 料煮至沸，然後倒回 B 料一起煮 2 分鐘，開蓋大火炒至水干，並可上碟，熱吃。

墨西哥辣椒有時唔辣，愛吃辣者可加辣的辣椒。這道菜可以多做，待涼後用盒子裝好，放進冰箱，可存放一星期之久，吃時拿一點出來用微波爐弄熱吃，很下飯。這菜要夠咸夠辣，才會吃得過癮。

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 **404-266-8118 (B)**
Wendy Leung, Agent **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 提供保單、服務及保障。
 請向 State Farm 保險代理人查詢有關保費、價格、折扣及服務詳情。
 State Farm 保險保單，或聯絡保險代理人查詢詳情。





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

East Cobb Branch
4273 Roswell Rd.
Marietta, GA 30062
678-580-6410

TEXAS
Dallas 214-575-8316
Grand Prairie 972-660-9600
Houston 832-844-3880

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

VIRGINIA
Centreville 571-490-7655
Annandale 571-335-7163

NY / NJ
Bayside 929-373-4358
Flushing 347-354-1109
Fort Lee 201-720-8166

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 - 2018 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