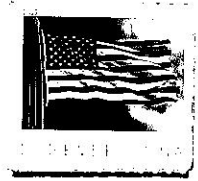




廣東月刊



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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第三十卷第五期(總三四七)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一九年五月二十日



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

園藝天地:

適合小空間的室內植物

(伍建邦 文: 譚青 譯)

你是住在一個小空間、但又想種一些神奇的室內植物嗎？你家的房間數量并不限制你對植物的選擇。大量很棒的室內植物可供選擇，它們能適合狹小的空間而看起來仍然絢麗多姿。

無論你是尋找一些五顏六色的，爬藤的或者完全是只為點綴你家的植物，我都會給你一些建議 - 如何選擇一些完美適合你居住空間的室內植物。

蕨類植物(FERNS) - 蕨類植物會給任何房間增加精致的亮點。大多數的室內蕨類植物種類都是長壽的，但它們生長緩慢並保持相當緊密。它們在較高濕度和間接光下表現得最好，所以它們在你的衛生間或廚房的角落裏也會長得好。

仙人掌和肉質植物(CACTI and SUCCULENTS) - 你對仙人掌和肉質植物的選擇幾乎是無止境的。大多數的園藝中心、超級市場和家居商店都有極佳的 2-4 英吋一盆的仙人掌和肉質植物可供選擇，這些都是很好的獨立樣品植物或制成一個小容器植物觀賞盆。

翡翠植物(JADE PLANTS) - 翡翠植物有經典的綠色或幾種不同的類型。你也能找到這兩種類型的微型品種。無論你選擇哪一種，翡翠植物都非常容易打理並給室內空間提供美麗的結構。傳統上認為翡翠植物能給你家帶來好運和繁榮，有時它被當作喬遷之喜的禮物。

心葉洋繡球(HEARTLEAF PHILODENDRON) - 心葉洋繡球是一種流行的室內爬藤植物，它有著可愛的心形葉子。它生長緩慢，可以很多年保持在同樣大小的容器裏，而定期更新盆栽土壤會使它受益良多。心葉洋繡球容易打理和容忍各種生長條件。用它們能做成一個很好的吊籃，或者你可以讓它們爬上室內格子棚架或其他框架。

地球之星(EARTH STAR) - 與眾不同的地球之星植物在一間小房子裏是非常引人注目的。地球之星植物原生在雨林的地面，所以它們在你家會享受相同的環境，朝北的窗口最理想。它們也是玻璃容器的理想植物因為它們喜愛高濕度。在花園中心和植物商店，我們很容易就能找到很多不同形狀和顏色的地球之星植物。

神經植物(NERVE PLANTS) - 神經植物的名字來自它們葉子上令人驚嘆的靜脈圖案。神經植物是土生土長于南美洲的覆蓋地面植物，它們僅僅能伸展至最多 12 英吋寬。掐掉莖尖會讓你的神經植物保持濃密；同樣的，把那些看上去沒有吸引力和使植物變弱的花蕾去掉。神經植物喜歡高濕度和恆定的溫度，讓它們遠離能令其葉子掉落的冷空氣。

非洲紫羅蘭(AFRICAN VIOLETS) - 這是一種傳統的室內植物。非洲紫羅蘭會很高興地生活在一個小小的 4 英吋的花盆裏並且多年來不斷開花。非洲紫羅蘭花的顏色幾乎是無邊的，而且它們只需要基本的護理。只要不是太多的直接光，它們很適合放置在窗台上。隨著時間過去非洲紫羅蘭也許會長出多個花冠，但它們很容易分開和重新裝盆與朋友分享。

空氣植物(AIR PLANTS) - 空氣植物生長無需泥土。這聽上去似乎很難打理，但空氣植物實際上非常容易照顧。保持空氣植物蓬勃發展的關鍵是提供良好的空氣循環和大約每周澆水一次。澆水時簡單地把它們放在水槽裏，輕輕地衝洗每株植物，然後讓它們在水槽裏乾一夜，第二天早上把它們放回原位。你可以把空氣植物擺放在幾乎任何沒有直接光的地方，例如書架、香料架、衛生間枱面或者任何一個需要點綴的地方。

ZZ 植物(ZZ PLANTS) - 這是一種低維護的植物，它應該排在你的購物清單的最上面。ZZ 植物的名稱是指它的拉丁學名 - *Zamioculcas zamiifolia*。它的外觀就像它的名字一樣有趣，它有著拱形莖和光滑的綠葉，這些給一間小房子立即增加了個性。在昏暗的光線下它會很好，但它們在明亮到溫和的光線下會生長得更多。ZZ 植物更喜歡在兩次澆水之間乾透，它們不需要太多的肥料因為它們自然生長緩慢。

維納斯捕蠅器(VENUS FLY TRAPS) - 維納斯捕蠅器以捕捉和消化小昆蟲而聞名，但它們也是非常有吸引力的室內植物。葉子末端的捕蠅器有著迷人的結構，當生長在強光下時，它們能產生出美麗的紅色陰影。維納斯捕蠅器原本生長在沼澤裏，當保持經常潮濕的時候它們生長得最好。它們也喜歡像本地沼澤一樣營養不良的盆栽介質，例如單獨用泥炭苔(peat moss)或者與砂或珍珠岩(perlite)混合在一起。(本期完)

旅遊:

短短的人生 去過這十個地方才能無憾

世界上，沒有擠不出的時間，只有不想赴的約，下面這十處媲美童話世界的旅行地，你最想和誰一起去？

1. 加拿大 最美不過夢蓮湖

夢蓮湖 (Lake Moraine) 是加拿大的埃布爾達省班夫國家公園的一個冰川湖，晶瑩剔透的湖水呈現養眼的湖水藍色，全因湖底長年累月地積滿豐富的礦物碎石，才能變成如今讓世人驚嘆的碧藍色。醉人的湖景曾被印制在 1969 年和 1979 發行的 20 加圓紙幣背後，吸引不少收藏家珍藏。

2. 哥倫比亞 愛上卡塔赫納

哥倫比亞的西北部加勒比海沿岸的海港城市卡塔赫納 (Cartagena)，被列為 World Heritage Site 之一。這座城市擁有歷史悠久的古城、廣闊迷人的海灘、到處都是充滿殖民地色彩的建築物。

3. 芬蘭是真實的童話世界

這裡有聖誕老人、小矮人、白雪公主正在某處等著你。最名不虛傳的莫過于冰雪之國的滑雪勝地，遍地杉樹林披上絢麗迷人的白雪，綿延不絕的雪坡甚至可以讓你輕易跨國到瑞士，人生中必定要體驗一次。

4. 神秘的多米尼克

位于中美洲加勒比海的島國，國土面積僅有 751 平方公里。由于這是個未被開發的小島國，這裡依然保存著上山高林密、河溪交錯的自然美景，特別是南部瓦特山附近的間歇湖，聽說湖面有時會突然升高 1 米的壯觀奇景。

5. 尼泊爾 看湖泊被群山環抱

中國鄰近的國家，位于喜馬拉雅山山脈。所謂近水樓台，當然要一睹神級的山之巔喜馬拉雅山的風景，那就必定要到費娃湖 (Phewa Lake)，清澈明亮的第二大湖泊被群山環抱，可泛舟湖上看盡美絕景色。

6. 百慕達 和水晶洞其實會更搭

位于英國海外自治地區，除了傳說中的神秘魔鬼三角之外，不能錯過的還有著名的水晶洞 (Crystal Cave)，皆因內有許多的鐘乳石、石筍、深淵水池，形成嘆為觀止的景象。

另外清澈的海浪不斷拍打珊瑚礁，將其上的粉紅色珊瑚蟲粉鈣化，并海水沖到岸邊形成粉紅沙灘，朝聖必去。

7. 蒙古 體驗草原游牧風情

到處都是一望無際的綠油油大草原，立馬有起碼奔馳的想法。那就可以到烏蘭巴托的近郊特拉吉國家公園騎馬漫步，會看見已逾 3 個世紀的 Gunji temple 和 奇形怪狀的石頭如地標烏龜石。

8. 阿曼 瀰漫著古老的阿拉伯風情

阿拉伯半島東南沿海的一個國家，雖然非旅游熱點，但首都馬斯喀特卻于大名鼎鼎的杜拜只有幾小時車程的距離。瀰漫著古老的阿拉伯風情保留下世界遺產的稀有香料"乳香"，還有世界第三大的清真寺，名為甦丹卡布斯大清真寺，具有現代化風格的建築至今有 9 年之多，內部更有高懸著長達 14 米的水晶吊燈，金碧輝煌。


9. 緬甸蒲甘 400 萬佛塔之城

緬甸是東南亞第二大國，在 11 世紀至 13 世紀之間超過 10,000 個上座部佛教寺廟矗立于此，甚至完整保留由 1090 年建成以巨石迭成的三層瑞西貢佛塔;還有以紅磚建成古彪基佛塔，內藏 550 父佛教壁畫的杰世巨作。

10. 埃塞俄比亞

是位于非洲之角的主權國家，擁有多山巖峻的地勢造就多個歷史文明的痕跡，而舉世無雙的拉利貝拉岩石教堂更被列為世界遺產，以岩石開鑿的外觀不但驚人，內部手工裝修亦相當獨特。著名的聖喬治教堂，十字架外觀實屬珍品之一。版權聲明：本文版權歸“瑞麗網”所有，未經允許，請勿在網站與微信公眾號等平台轉載此文，違者將追究法律責任。

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

中醫食療:

濟川煎

組成：當歸三錢、懷牛膝三錢、肉蓯蓉五錢、鎖陽三錢、升麻一錢、炒枳殼三錢

製法：將上藥洗淨後，用四碗水浸泡半小時，先武火，後文火，得水一碗服之

功效：治療老年人虛寒性習慣性便秘

毛澤東其中一首詞，曾提及成吉思汗：「惜秦皇漢武，略輸文采；唐宗宋祖，稍遜風騷；一代天驕，成吉思汗，只識彎弓射大雕。俱往矣，數風流人物，還看今朝。」

詞的大意是說，歷代傑出的帝皇，如秦始皇、漢武帝、唐太宗與宋太祖，在文治武功方面，都是武功有餘，文學修養不足；到成吉思汗，就更不用提了，只識彎弓射大雕，老粗一名，論古今文武雙全的人物，可能只有他毛澤東一人了！

公元1190年，成吉思汗的結拜兄弟扎木合，嫉妒成吉思汗崛起，聯合其他部族，圍攻成吉思汗，成吉思汗被困，無法突圍，兵盡糧絕，看將要束手就擒之際，天上忽降下神馬，將精液射往樹根，樹根長出了如神馬生殖器形狀的根塊，成吉思汗與將士們取食，傷疲盡起，精力倍增，殺出重圍。原來這種植物，就是中藥「肉蓯蓉」。不問而知，這個典故，是古人杜撰，但肉蓯蓉的補腎效果，卻無容置疑。古人取名蓯蓉，是因其補腎藥效平和，從容不迫。

有研究指出，成吉思汗可能是最成功的「播種者」。人類遺傳學家泰勒史密斯於2003年，與牛津大學做了一個「成吉思汗基因測試」研究，結果表明現今大概有1600萬人，是成吉思汗的後代。

肉蓯蓉的藥用功效，《日華子本草》指：「治男子絕陽不興，女子絕陰不產。」《本草綱目》更表明言：「此乃平補之劑，溫而不熱，補而不峻，暖而不燥，故有從蓉之名。」

肉蓯蓉補腎，療效固優，原來其治老年人習慣性便秘，亦有一手。中醫說：「腎司二便」，意思是說大小二便，通暢與否，都與腎的功能有關。老年人腎氣衰竭

，可以透過用補腎的藥物，去改善症狀，其中一條最有代表性的方子，名叫《濟川煎》，方內的主藥，就是肉蓯蓉。

《濟川煎》，顧名思義，就是救濟老人，令大便川流不息。原方是：「濟川歸膝肉蓯蓉，澤瀉升麻枳殼從。」藥物有當歸、懷牛膝、肉蓯蓉、澤瀉、升麻、枳殼，有老前輩認為將澤瀉換成鎖陽，效果更佳，如老人家平素腰膝酸軟，小便頻、無力、色白而量多，不妨一試。

肉蓯蓉長於沙漠，別號「沙漠人參」；海參產於海中，人稱「海中人參」，兩者同有補腎之效，一長於沙，一生於海，各領風騷。江山代有人代出，各領風騷數百年，成吉思汗所領風騷，只數十年，肉蓯蓉與海參，卻越千年，至今尚為人類健康服務！

健康生活:

飯後冷飲會得腸癌

不要不相信、很多人習慣吃飽飯後就來一瓶冷飲，尤其是一些罐裝茶飲料；號稱可以「去油解膩」。喝下去是很爽沒有錯，但你有沒有想過接下來你的肚子裡會發生什麼事？

快動動大腦想想吧！你肚子裡的牛排(或是鹹酥雞、滷味都是油膩膩的食物，腸胃要消化本來就比較吃力了。現在再倒入一瓶冰水有沒有看過冰箱裡面的豬油牛油啊？你能想像把上面那層白白的凝固油吞進肚子裡嗎？噁，當你的腸胃裡有一塊塊蠟燭般的凝固油，還去什麼油、解什麼膩咧？如果只是噁心的話就算了，重點是一會得腸癌！

這些凝固油碰到胃酸會再度溶解成半液狀，然後會比固態食物早一步流進腸道裡。於是那稠稠黏黏、油不油水不水的物質就會率先被腸道吸收。但是！腸道並沒有辦法完全吸收排除這些詭異的物質；腸壁絨毛會沾滿油脂。就好像冬天要洗牛肉湯的鍋子一樣，怎麼洗都還是覺得油膩膩。而且久而久之這種噁心的東西就會附著在腸道壁上——你總不能往腸子裡倒沙拉脫吧？

經過經年累月的堆積和質變，這些東西輕則導致息肉，更有可能的是病變成腸癌！所以趕快改掉這種要命的壞習慣，飯後不要馬上灌冷飲，最好是喝點熱湯或溫開水就好啦！然後平常沒事多喝優酪乳。優酪乳可以讓腸道裡多點好菌、趕走壞菌，幫你的腸子來個大掃除，讓腸道更乾淨～

再告訴你一件更噁心的事——得了腸癌，要在肚子上裝人工肛門才能大便耶！你不想要有這種遭遇吧？快讓你所關心的人知道，別讓他們裝人工肛門啊！

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

運動消閒:

每天跑步 5 分鐘 就有奇效

據美國《紐約時報》報道，一項大樣本研究顯示，每天跑步的人平均比沒有跑步習慣的人壽命長三年，而且每天跑步 5 分鐘就能達到健康效果。這意味著，即使是少量高強度運動，益處可能也超出意料。

每天跑步大有益處

報道稱，最近幾年適度運動一直是許多健身研究和多數鍛煉建議所強調的重點。美國政府 2008 年正式發布的運動指南中建議，人們應該每週至少四天，每天做約 30 分鐘的適度運動。建議中還指出，每天用上述時長的一半，即約 15 分鐘做劇烈運動，能帶來同樣的益處。

但該數據相對缺乏科學依據，因為幾乎沒有大規模的研究仔細追蹤過劇烈運動量達到多大，才能產生降低疾病風險和延長壽命的效果。至于要想產生同樣的效果，劇烈運動量最小可以有多小，相關的研究就更少了。

因此，研究人員採用規模龐大的數據庫中的信息。研究人員從這個數據庫中選擇了 55137 名年齡在 18 到 100 歲的健康男性和女性的記。他們到診所檢查的時間距今至少已有 15 年之久。在這個群體中，24% 的人稱自己跑步，不過他們慣常的跑步距離和速度大相徑庭。

之後研究人員查看了這些成年人的死亡記。在這中間 15 年左右的時間里，幾乎有 3500 人死亡，許多人死于心髒病。

不過，跑步者患病的概率要遠遠低於不跑步的人。即使研究人員考慮了超重或吸煙的因素，跑步者的總體死亡風險也比不跑步的人低 30%，而死于心髒病的風險比不跑步的人低 45%。即使是超重且吸煙的跑步者，早逝的風險也低於不跑步的人，不論後者體重或吸煙習慣如何。

報道稱，跑步者的壽命比從不跑步的人要長三年左右。

值得注意的是，無論人們跑步的時間是長是短，帶來的益處基本上是相同的。每週跑

(文接上頁)

步 150 分鐘甚至更長時間的人，或者跑步速度特別快的人，比不跑步的人的壽命更長。不過，他們的壽命並沒有比跑步時間最短的那些人長很多，比如那些每天只跑 5 到 10 分鐘，跑一英里需要 10 分鐘甚至更慢的人。

“我們認為這是一個非常鼓舞人心的消息，”潘寧頓研究所的教授蒂莫西丘奇說，“大多數人每天都可以跑上五分鐘，”他說，“無論多忙，而牠對於避免死亡卻有驚人的益處。”

他說，這項研究沒有直接探究跑步為何以及如何會影響過早死亡的風險，也沒有直接探究跑步是否是唯一會帶來這種好處的運動。但研究人員的確發現，總的來說，與參與散步等更緩和鍛煉項目的人們相比，跑步者死亡的風險更低。

但丘奇博士說，這并不一定是說跑步運動本身有什麼神奇效果;或許，運動強度才是益壽延年的關鍵所在。

健康常識： **嘴裡嘗到這 5 種味道 你的健康拉響警**

中醫認為，舌通各經內臟，口舌的味覺可作為診病的重要參考依據，如果嘴里嘗到以下這 5 種味道，身體可能出毛病了。

口酸 - 常見于脾虛肝火偏旺的人。臨床以胃炎和消化道潰瘍患者居多。

口咸 - 中醫把咸味歸于腎，臨床常見于腎陰不足和腎陽虛弱、慢性腎炎、慢性咽炎患者。

口淡 - 吃東西索然無味，多見于久病脾胃虛寒患者。術後病人食欲不振也會覺得口舌淡而無味。經臨床測定，嚴重的口淡患者對甜、酸、苦、咸諸味均不敏感。

口甜 - 消化系統功能紊亂可致各種酶分泌異常，唾液中澱粉酶含量增加，可把澱粉分解成葡萄糖，刺激舌上味蕾而感覺口甜。而糖尿病患者出現口甜的感覺，多表示血糖增高，應加以注意。

口苦 - 人體內唯一能產生苦味的器官就是膽，故有“肝氣熱，則膽泄口苦”之說。在現代醫學中則多為急性炎癥，以肝膽疾病表現最為突出。



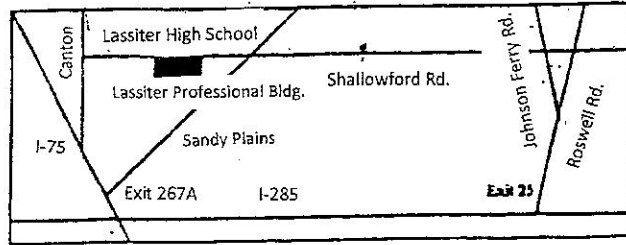
關穗章

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

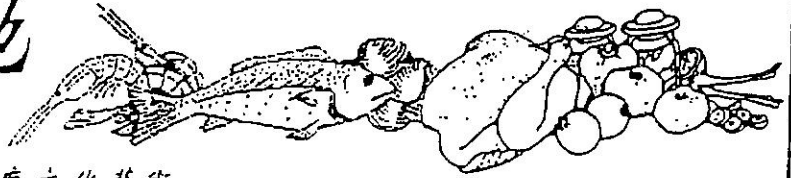
電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜 烹調是一門高度文化藝術



沙茶豆腐角

- | | | | |
|---------------------|---|-----------------------|--|
| A. 1 磅 老豆腐
(福臨門) | B. 1 杯 鮫豬肉
1 湯匙 料酒
1 茶匙 雞精
1 茶匙 白糖 | C. 1 湯匙 薑茸
1 杯 辣椒粒 | D. 3 湯匙 沙茶醬
2 湯匙 魚露
1 湯匙 醬油
1 茶匙 雞精 |
|---------------------|---|-----------------------|--|

做法:

1. 福臨門老豆腐 1 盒 4 塊，共 1 磅多點重。切成 8 大薄片，約半吋厚之豆腐磚，變成 1/4 吋厚，切好洗後擺在毛巾上，讓毛巾吸去水份。
2. 把豆腐大塊，煎至兩邊有點黃(不要煎太干)，倒出來。
3. 跟着每片切成 4 塊正方形，再對角切成三角形，留用。
4. 鮫豬肉和 B 料混合，用油起鍋炒至將熟，然後倒進漏箕濾油。
5. 再用油起鍋，放下薑茸，再放下辣椒粒，稍拌幾下，跟着倒下已切好之豆腐角。再放 B 料及肉粒。
6. 加入 3/4 杯沸水，蓋鍋煮至滾。
7. 開鍋蓋拌拌，大火收汁，拌至水汁收干了，並可上碟。

另注: 這道菜味道濃郁，喜歡辣者用墨西哥椒粒，或是用辣的辣椒，否則可用甜椒。

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)

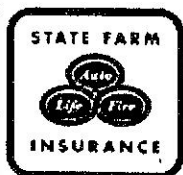
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

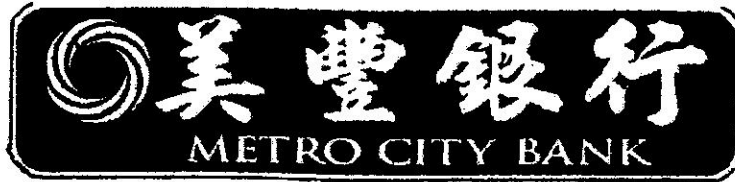
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

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 各地的代理人查詢有關保險優惠。請向您的代理人索取
State Farm 保險單、表格及所需通知書以英文書寫





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: GNCBUS3A

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