



廣東月刊



贈閱

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

KWONG TUNG MONTHLY

第三十卷第九期(總三五一)
出版日期：二〇一九年九月二十日

www.gd-atlanta.net



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

Johns Creek Branch

10820 Abbotts Bridge Rd.
Suite #140
Johns Creek, GA 30097
770-495-2423

Norcross Branch

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

ALABAMA

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

CDARS Member

Duluth Branch

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

Sugarloaf Branch

1295 Old Peachtree Road
Suite #180
Suwanee, GA 30024
678-735-5150

East Cobb Branch

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

VIRGINIA

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

www.metrocitybank.com

Peachtree Corner Branch

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

Suwanee Branch

2790 Lyville-Suwanee Rd.
Suite #105
Suwanee, GA 30024
678-482-2996

TEXAS

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

NY / NJ

Bayside 929-378-4358
Flushing 347-354-1109
Fort Lee 201-720-8166

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)

綠色生活:

在家建個花園塔 新鮮蔬果隨時吃

在美國，想吃得健康、多攝取蔬果，可能是件貴價之事，畢竟近八成食物都靠進口，隨·油價上升，菜價隨之而漲也是有可能。

不過沒關係，若是菜賣得貴，不如就自己種，種子自選、過程透明，重點是在家種植，隨採隨吃最新鮮！

市面上有許多種不同的種植容器，花園塔就是其一，花園塔(GardenTower)是由美國蔬果汁公司 the Juice Plus+ Company 研發。

公司表示，花園塔為推廣種植蔬果而設計，運用了「垂直式種植」和氣耕法(Aeroponics)的原理設計而成，無泥土種植能讓種植環境更乾淨，成果更容易控制，根據其提供的數據，使用水耕培植加上液態氧養分的方式能讓植物生長數量增長 30%、生長速度提高 3 倍，水分使用減少 98%，若在室內種植，也不怕沒有日照，只要選擇性加上日光燈照明，就能培育出新鮮菜葉。

花園塔外型如尖塔形狀，由一層層培植空間堆建在底座的儲水槽而成，公司介紹，此花器使用方式簡單，不如傳統種植方法，要在院子裏挖泥巴，這樣的種植方式手不髒也不用挖洞，有以下幾個步驟。

第一，培育種子

決定自己要種植什麼，在花園塔專用的栽培介質——岩棉(Rockwool)上先培育出幼苗，一片岩棉吸飽了水放置在淺盤上即可，通常在幼苗萌發後三周就可以移植到花園塔裏。每層塔上會有提供種植的「洞」或區域，將幼苗連岩棉一起置入即可。岩棉如海綿的材質能夠吸住水分，為植物提供足夠的氧氣，也不會如土壤般充滿雜質。

第二，施加營養劑

花園塔中間和底部具有儲水槽，除了加水，還要添加營養劑。土壤種植中，植物必須從體壤內吸收生長所需的礦物質，但由於花園塔只靠岩棉來做為栽培介質，就必須在水中加入混合礦物質的營養劑來幫助生長。

第三，水泵持續抽水

花園塔底部水槽(約 20 加侖)有一個低功率的水泵，將混合營養液的水抽到塔的頂部，讓水在內部從頂部流下，均勻的被植物根部吸收；內建的計時器會將抽水動作不斷重複，通常每十五分鐘一次，確保活水滋潤植物根部。

第四，準備收成

在家種植的葉菜，最棒的部分就是能吃到清甜的嫩葉，所以等待收成的部分不需太久，依不同的植物種類，幾周後即可準備收成。當然這過程中還是需要不定期檢查水位，清潔水泵過濾器等工作，其他時間就是等待植物長大，之後就可以摘採準備食用。

「這樣的花園塔最適合拿來種植食用蔬菜和香草，擺在家中唾手可得，想吃就去摘；整套種植系統包含液態養分，要種植如草莓、小黃花等結果蔬菜也是可以有很棒的成果。」

這樣的花園塔能在多數的柏文大樓等陽台上種植，獨立屋的屋主更可以在室內使用花園塔種植專門為餐點準備的蔬菜，不需特地到後院摘取，餐桌旁即可採食，也適合餐廳使用；若是擺在室外有陽光處，日光燈則依狀況選擇是否擺放。

「我相信健康的飲食能確保全家人的健康，而花園塔能讓我在家裏種植我和家人喜歡吃的葉菜蔬果，更加鼓勵蔬食攝取！」

愛吃蔬菜嗎？為家裏添座塔吧！

四季種什麼話你知

春天

青豆、西蘭花(Broccoli)、花椰菜(Cauliflower)、包心菜、豌豆、菠菜、香菜

夏天

青瓜、茄子、胡椒、番茄、羅勒、青豆、迷迭香、南瓜、胡椒、西瓜

秋天

芝麻葉、豆類、芥菜類(Mustard)、小白菜、大蔥、卷心菜、蒔蘿文/攝影：葉曉蓉 圖：GardenTower

健康生活:

成年人學習鋼琴需要考慮些什麼？

音樂是靈魂的食物。我們中的許多人都是音樂愛好者，但在我們早年從未有過學習鋼琴的機會。現在，做為成年人的我們平日裡能抽出點時間學習如何彈鋼琴了。成年人學彈鋼琴可能看起來令人生畏，許多人約束自己可能是因為他們認為自己太老了，或者他們覺得成年人再開始嘗試新奇事物為時已晚。但是，活到老學到老，任何時候開始學習都不晚。如果你有學習鋼琴的願望，可以參考以下一些建議。

你需要找一位老師

在學習鋼琴時有老師總是很好的。定期與鋼琴老師見面上課，可以說明你實現目標，並讓你對鋼琴學習產生責任感。此外，當你掌握一個新的鋼琴技巧時，你的老師會為你的進步而歡呼，給你精神上的支援，這是有鋼琴老師的益處之一。

你需要設定現實的目標

你確實知道為什麼要學習彈鋼琴嗎？是為了在特別的活動上表演，為了自娛自樂，還是為了學習演奏你喜歡的歌曲？嘗試確定一個明確的目標，知道自己為什麼想學彈鋼琴。這將有助於讓你專注於練習，自我鼓勵，同時也自我挑戰。

確保你了解所需的基礎知識

從音樂的基礎知識開始學習是非常重要的。因此，如果你不知道如何視讀樂譜或彈鋼琴的一些基本原理，請多花時間學習音符，節奏，音階，正確的彈琴姿勢和其它一些基本技能。此外，請記住，如果你不能從音樂課中學到並養成良好的習慣和正確的鋼琴演奏方法，這些都會阻礙你未來的進步。

在你的日程中優先安排鋼琴練習

如果你沒有確定每天練習的具體時間，你可能會發現自己沒有足夠的時間練習。如果你真的想跟一位老師學習彈鋼琴，那就試著在平日的練習中不斷運用自己所學的知識。多次簡短的練習比一次長時間練習的效果要好得多 -- 例如，每天練習約 30 分鐘，這比你每周一次性地練習兩小時更有效。為了提高效率，把你所上的音樂課當成日常生活的一部分，幫你養成練習習慣。在練琴時，也要變換你的演奏技巧及曲目。這樣做可以避免你產生厭煩情緒，保持練琴的愉快心情。

找些你覺得有趣的曲子練習

有些人認為通過練習古典曲目來學習如何演奏鋼琴是非常必要的。但情況並非總是如此。如果你學琴是為了娛樂和享受，那請從你喜愛的歌曲開始練習。以流行歌曲的練習做起步其實是很棒的方法，因為這些曲子通常有簡單的旋律和曲調，很容易彈奏。享受鋼琴

演奏的秘訣在於你所彈奏的曲子是自己所喜愛的。這將鼓勵你繼續學習，最終的回報是你能演奏相似曲調的樂曲。

儘量不要急於求成

習慣於演奏一種不熟悉的樂器很需要時間。即使你不能像自己所希望的那樣快速掌握一首歌，也要儘量保持耐心。要繼續努力，不要放棄。用適合你當前水準的曲子練習，然後逐漸挑戰自己，在練習過程中一點點地加大難度，彈更難的曲子。瞭解自己的能力，選擇符合你個人程度或略高於自己水準的曲目。不要嘗試演奏太超出自己能力的樂曲。記住不要急於求成 -- 設定一個你能夠保持並且符合你的目標的進度。

隨時準備接受錯誤錯誤是學習的一部分。當你演奏時彈錯了，或者你的曲目或技巧對你來說過於複雜時，不要感到尷尬。大多數鋼琴教師不會介意你犯錯誤，因為錯誤本身是你努力嘗試的反映。老師們想要做的只是說明你提高技能。當你犯這些錯誤時，它可以讓鋼琴老師瞭解到你哪部分沒有學會，以及他們該如何幫助你。

在你取得任何進展時自我慶祝一下

記住你是從哪裡起步的，當你獲得進步時要自我慶祝一下，無論這些進步看起來多麼微小。當你看到自己所取得的進步時，你會更加努力地繼續學習。每當你掌握了一首難以演奏的曲子或某個技巧時，就要慶祝這一成就。即使你在上課後沒有成為一名完美的鋼琴家，至少你會比剛開始學習彈奏鋼琴之前更好，獲得了更多的知識。

在鋼琴學習中獲得樂趣

花點時間享受學習和嘗試新事物。在學琴中投入熱情比擁有天賦更重要。你可能不會成為一位音樂會上的鋼琴演奏家或有機會在知名活動中表演，但如果你彈琴很開心並且享受學習新的曲子，那麼你為這一切所付出的努力都絕對值得。

現在就想辦法開始

不要總日復一日地拖延開始學習鋼琴的時間。這是因為如果你總在等待那個開始學琴的最佳時間，它可能永遠都不會到來。我相信你自己也不願意承擔這樣的風險。不論年齡多大，什麼時候開始學琴都不晚。當然，你得決定現在就開始學習，否則你永遠都學不會。

最後，我想你會同意我的看法，作為一個成年人，學習鋼琴絕對沒有什麼可擔心的。只要通過不斷的練習，在學習的同時享受樂趣，接受錯誤，選擇合適的曲目，然後突然某一天你就可以讓你成為一名鋼琴家的夢想變成現實。

中醫食療:

中藥治療中風

中風這個名字，大部分人士也耳熟能詳，但是不要掉以輕心，一旦出現頭暈頭痛兼伴有膽固醇極高、三脂甘油高、血壓高這三高症，更應小心每日的飲食，盡可以戒除食用動物性的食物。

高危者應少吃肉食，多食素，多作運動和忌劇烈的去運動，戒色慾頻密、忌抽煙，嚴重失眠，每天保持大便通暢，是可以避腦卒或腦充血的破裂，或是輕微的面癱性中風，便要留意今日介紹的湯療是可以排除血脂；肥胖人士，亦可助消脂降壓。


若果突然面紅，心跳速，或是突然半邊身體出現麻痺，不能移動，說話含糊不清，視力模糊，或是單一只眼睛不能開合，一瞬間便消失，這便是中風的先兆。應及早往醫生治療，切忌亂服藥物，或是諱疾忌醫造成中風，甚至於死亡。

中醫學記載於『內經。《金匱規要略。中風歷節病》說是與病因由外邪入侵，七情所傷，飲食不節，過度疲勞』有關鍵的病因。因而常見中風症狀喜好喝酒過劇，傷及肝腎使而虛損，加以近日疲憊和終日失眠，肝，火，痰濕隨而附身，血瘀不暢，阻塞再血管通道，形成臟腑失調，口眼歪斜，半身不能動，神志昏迷，是腦卒了即是中風。

中醫在論症施治分虛症，實症，虛症以調肝護開竅，豁痰熄風，去瘀治麻木不仁，脈弦細而滑者理應潛陽滋陰，鎮肝理肝常用的天麻鉤藤飲加減(天麻鉤藤，石決明，龍骨，牡蠣，龜板，赤石，白芍，桑寄生，杜仲，牛七，元參等調治。)一旦輕微性類似中風，肢體像軟無力，麻木，檢查脈像出現細澀近似始虛弱症。應當活血益氣和通絡，以防再爆破。

處方補陽還五湯加減，方藥如下黃歧兩半，赤芍三錢，製川芎二錢，川紅花一錢，桃仁二錢打碎，製地龍乾二錢，白芍五錢，正玄參三錢，粉甘草錢半，清水五碗煎成一碗，試服十劑可否有改善，身體過度虛弱可往中醫師商討加減來配方。

只停一站，財路全開



張麗
張麗 (文太太)
財經分析專家、商管碩士

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

**誠征
經紀人**

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com
電話：678-772-5390
Website: askzhangli.blogspot.com

旅遊

鼓浪嶼日光岩 廈門排名第一的名勝

廈門是福建發展得最好的城市，同時也是一座著名的海濱旅遊城市，小島鼓浪嶼是第一旅遊大牌，而日光岩則是島上首席景點，也是廈門排名第一的旅遊景點。登上日光岩，可以360度無死角欣賞海景、島景和部分廈門城景。

日光岩其實是兩塊大石頭，之所以成為第一名勝也是因為位於鼓浪嶼的制高點。這兩塊石頭原名叫晃岩，是鄭成功把晃字拆成兩字而得現名的。

上下日光岩只有一條窄道，即使非節假日也需要排隊，春節、國慶、中秋等節日經常需要排兩三個小時隊才能到達石頭頂部。

日光岩兩塊大石頭就像天外飛石，奇特地傲立于海濱，因為形狀為一橫一豎，猶如漢字里面的筆劃排列，這不禁讓人贊嘆大自然的鬼斧神工。

登上日光岩，鼓浪嶼全島風光盡收眼底，紅色的房頂、四季常綠的樹木、湛藍的海水和對岸廈門中心城區的高樓大廈相互映襯，構成一幅中洋結合的壯美畫卷。

日光岩是個欣賞日出日落的好地方，不過景點是有固定開放時間的，一般人無法在清早和傍晚時分呆在日光岩，不過臨近景區關閉前還是在石頭上欣賞到唯美的黃昏美景的。

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: 日常生活中 8 項容易受傷的"危險動作"

日常生活中有許多動作暗藏危機，使人稍不留意就受傷，或造成身體疼痛。"讀者文摘"(Reader's Digest)刊文指出一些常見的"危險動作"，以及如何預防的方法：

1. 錯誤蹲姿

撿玩具、鋤草、清潔地板……這些需要蹲下的事情都有危險。

波士頓大學職能治療臨床教授凱倫·雅各(Karen Jacobs)說，蹲下時，應先檢查膝蓋是否超過了腳趾，這會使膝關節承受壓力、造成不適。

正確的方法是雙腳與肩同寬，腳趾朝前方，"假裝你坐在椅子上，膝蓋與第二或第三腳趾對齊，不要超過。"她說。

蹲下時，應先檢查膝蓋是否超過腳趾，這會使膝關節承受壓力、造成不適。

2. 進出車門

健身教練妮娜·布雷克(Nina Black)表示，儘管人們可能沒意識到，但人們進出車門時，經常會扭曲身體。如果一天進出車子多次，會對下背部、臀部和膝蓋帶來壓力。

她說，為了避免這種情況，最好在移動身體時，扶住車門把手或方向盤來支撐身體，不要只是把腿抬高。

3. 久坐不動

坐太久有害健康，已是不爭的事實；但根據發表在"內科學年鑑"(Annals of Internal Medicine)上的一項研究，久坐甚至可能造成致命疾病。

職業物理治療所主任布特妮·鈕金特(Brittany Nugent)說："久坐的生活方式會對身體產生不利影響，導緻高血壓和心血管疾病。"

專家建議，想要避免坐太久，可以設定計時器，每 30 分鐘起來動一動；或配戴健身手環，使用健康追蹤功能提醒自己。

4. 高處取物

從高處取物，會對下背部、頸部及肩部帶來壓力，比方從櫥櫃中拿大盤子，或者自書架上

拿厚重的書籍等。

要避免這種情況，可以根據使用頻率整理置物櫃或架子。布雷克說："每天使用的物品應該移到較低的架子上，這樣可以減少抬高頭部的機會。"使用階梯凳也是一種解決方式。

5.穿人字拖

健身教練梅莉莎·狄瑞絲(Melissa DeVries)說，經常穿人字拖鞋，除了腳容易髒及受傷外，也會引起其他健康問題，包括扭傷、小腿肌肉緊張和膝蓋疼痛等。

"美國足病醫學會雜誌"(Journal of the American Podiatric Medical Association)刊登的一項研究發現，穿著人字拖會使步幅縮短，所以不僅需要走更久才能到達目的地，步態的改變也可能會導致下肢和腳部疼痛。

6.扛物走樓梯

許多人上下樓梯時，手上拿了太多物品，導致發生意外。發表在"步態與姿勢"(Gait & Posture)上的一項研究表示，41%的樓梯事故，與注意力分散有關。

布雷克說："如果你無法看到腳下的台階或腳，就有可能錯失一步而滑倒，甚至拉傷肌肉或骨折。"

如果要拿上樓的物品很多，寧可多走幾趟避免受傷，而且盡量保持一只手空出來抓欄桿。

7.起床太快

如果早上醒來後起身太快，很可能會扭傷背部、腳或脖子的肌肉。

布雷克說，清醒後最好不要馬上起身或翻身下床，而是在站起來之前，先伸展一下身體，轉一轉手腕和腳踝，並且緩慢地伸展全身。

8.用洗碗機

這點可能令許多人感到意外，但當我們從洗碗機中一一拿出洗好的碗盤時，會反覆轉動軀干、彎曲 椎，使背部肌肉、關節或椎間盤受傷的風險提高。

鈕金特說，想要避免受傷，可以彎曲膝蓋和臀部，轉動腳的方向，而非扭轉身軀；在旋轉身體之前，最好先回到站姿。

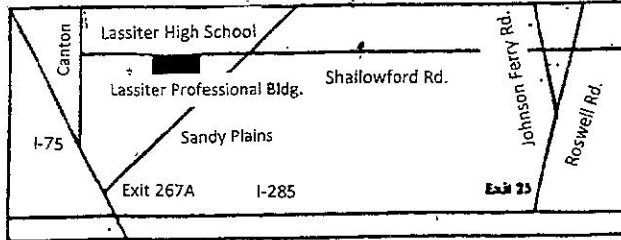


關 穗 章

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」

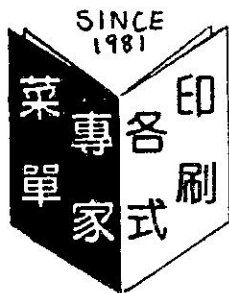
用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝您發

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

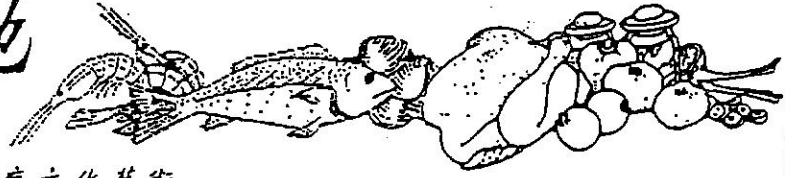
電話 Tel: (770) 458-8588

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



咖喱牛肉煎餅

- A. 2 杯 絞牛肉
1 湯匙 魚露
1 湯匙 白糖
1 茶匙 雞精
- B. 1 湯匙 蒜末
1 杯 洋葱粒
1/2 杯 辣椒粒
- C. 2 湯匙 咖喱粉
1 湯匙 醬油
1 湯匙 料酒
- D. 1 杯 咖喱醬
1 杯 綠蔥花
- 【另要 2 包 = 10 張 抓餅皮】

做法:

1. 把 A 料混合後，用油起鍋炒熟，然後倒進漏箕隔油，跟着把一團團的粗肉粒弄碎一點，待用。
2. 用油起鍋炒香蒜末，然後加入洋葱粒，炒一會，再放下辣椒粒一起炒熟，倒出隔油。
3. 用一個淨鍋，放一點油，跟着放下咖喱粉一拌，立刻倒下已炒好之肉粒的和咖喱粉一起拌炒，接着放進醬油和料酒。
4. 拌勻後加入楊協成咖喱醬煮沸，然後倒下綠蔥花，拌拌蔥花搗下去。可倒下已炒好之 B 料。現在全部餡料都在鍋子裡，拌勻試味。倒出來待涼，涼後可放進冰箱。
5. 抓餅皮用時才從冰箱取出來(不然會粒)，然後每張皮的下面放點粟粉(免粘)，跟着一張張的擺在枱面上，然後每張上面放 2 湯匙餡料，皮軟了然後摺成半月形，用原來的膠紙一個個包好。
6. 要吃時用一點油，小火煎黃兩邊，熱吃！

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 保險的代理人查詢有關保費、費用、條款及續約性問題。
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