

# 粵東月刊

Kwong Tung Association of Atlanta

1324 Nantahala Trail,  
Marietta, GA 30062

第三十一卷第三期(總三五七)

出版日期：二〇二〇年三月二十日

KWONG TUNG MONTHLY

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



贈閱

## 廣東同鄉會協辦 AARP(樂齡會) 安全駕駛班

亞特蘭大廣東同鄉會和 AARP(樂齡會)協辦的安全駕駛班課程將於二零二零五月十七日(星期日)在 International Village 舉行。

安全駕駛班可幫助我們強化現有的交通法規知識和以“安全第一”為準則的駕駛策略和技術以提高我們的駕駛技能。課程談到大家開車時常犯的毛病,超速、超校車、違規不停,闖紅燈、不當左轉、不一而足。提醒自己莫要違規,避免發生意外。年輕人開車要冷靜,不要求快。年長者身體逐漸老化、反應慢了點,尤其是天冷的季節,更要小心些。希望人人平安開車,人人快樂開車。

課程為六個半小時,包括三十分午餐時間。粵語教授。不需考試,課程完成後將獲頒證書。憑證可獲減汽車保險費用,詳情請向你的保險公司查詢。費用是樂齡會員\$15,非會員\$20。

日期: 二零二零年五月十七日(星期日)

時間: 上午九時至下午三時三十分

地點: International Village, 3375 Chamblee Dunwoody Rd., Atlanta GA 30341

教材費: 祇收現金或支票。如以支票付款,抬頭寫 AARP。

講師: 潘偉光(AARP 合格) 粵語教授

報名: 電話 770 381 8675、電郵: [wkpoon99@hotmail.com](mailto:wkpoon99@hotmail.com)

園藝天地： 你知道這些常見水果的健康益處嗎？（第二部分） （伍建邦 文：譚青 譯）

無花果(Fig)- 無花果是人類食用的最古老的水果之一。它們是唯一的，帶有香甜的、柔軟的、耐嚼的、一點脆的、種子可食的特性。新鮮的無花果非常易損，所以它們經常是被曬乾后加以保存，這樣就能一年四季都可以享用這種美味的水果了。無花果有一系列不同的健康益處，下面是其中一些：

- 1) 防止便秘 - 在大約每三份無花果中就含有 5 克纖維，這種高濃度的纖維有助於促進健康，規範腸道功能及防止便秘。
- 2) 降低膽固醇水平 - 無花果含有果膠(pectin)，它是一種可溶性纖維；當纖維從消化道穿過時，它清除膽固醇團塊並把它們帶到排洩系統，從體內清除出去。正是因為無花果中的這種果膠，即可溶性纖維使其在腸道蠕動中具有通便作用。在飲食結構中高含量纖維對你的總體健康有益處，可預防一定類型的結腸癌。
- 3) 預防冠心病 - 無花果乾含有歐米茄-3 和歐米茄-6 脂肪酸，這些脂肪酸減少患冠心病的風險。無花果葉對甘油三脂(triglycerides)有抑制作用，使它們的數量下降，甘油三脂是導致各種心臟病的主要因素。
- 4) 預防乳腺癌 - 無花果中含有的纖維有助於防止乳腺癌。更年期後，女性體內的荷爾蒙平衡經常會出現波動，而人體內的系統是相互關聯的，這些荷爾蒙也影響到了免疫系統，轉過來免疫系統又影響到抗氧化劑對抗自由基的能力，而自由基是癌症的主要原因，所以無花果提供的纖維給我們的身體增加了額外的防線。
- 5) 控制糖尿病 - 美國糖尿病協會建議無花果作為高纖維食物有助於促進控制糖尿病。無花果葉可以減少那些需要定期注射胰島素的糖尿病人所需的胰島素。無花果富含鉀，鉀有助於調節飯後身體對糖分的吸收量，大量的鉀能夠調節血糖，所以無花果能幫助糖尿病人過正常的生活。
- 6) 強化骨骼 - 無花果富含鈣，鈣是骨骼強健的一個最重要因素。它也富含磷，如果骨頭有任何損傷或者退化，磷能促進骨頭生成和刺激再生。
- 7) 緩解咽喉疼痛 - 無花果中的高濃度黏液有助於治療喉嚨痛，它具有天然的舒緩作用，能幫助減輕聲帶的疼痛和壓力。

檸檬(Lemon)- 檸檬是世界上最常見的柑桔類水果之一。我們中的很多人幾乎每天都用到檸檬，但是，我們對檸檬真正了解多少呢？如果你從來都不喜歡檸檬，儘管它的味道很濃，但它富含維生素 C、含抗氧化劑、含維生素 B 和鈣等等，這些也許會改變你的想法。

- 1) 檸檬能恢復你體內的酸鹼值；現代生活的壓力、垃圾食物、環境污染、缺少運動和累積的其他毒素使我們的身體失去平衡，雖然檸檬非常酸，但它的養分含量卻是鹼性的，從而有助於使我們的身體更好地抵抗一系列健康問題。一杯加了檸檬汁的溫開水將幫助你健康地開始新的一天。
- 2) 檸檬有很強的抗菌能力；它能消滅你體內的壞菌和允許好菌蓬勃發展。好菌對消化不良和便秘有幫助。用餐時喝一杯加了一個檸檬汁的水將會幫助腸道蠕動和產生胃酸以助消化。
- 3) 檸檬能幫助你節食；當你進行節食時，在許多方面檸檬可以是最好的。首先，它含有果膠，這是一種能讓你感到很飽而吃少點的纖維，所以飯前一杯檸茶能幫助防止吃過量。其次，檸檬汁是一種天然的利尿劑，它通過增加小便次數幫助身體去掉多餘的水分，這會讓你感覺不那麼沈重和浮腫。
- 4) 檸檬是寄生蟲的自然殺手；寄生蟲和腸道蠕蟲非常難清除，但檸檬可以。寄生蟲喜歡酸性的環境，而喝檸檬汁或吃檸檬會令你的消化系統有一個更平衡的環境，這個環境對寄生蟲是不利的。
- 5) 檸檬是天然的漱口水；如果你口氣重或有口腔潰瘍，檸檬簡單地就能處理而且還很廉價。用新鮮的檸檬汁塗抹患處，或像用其他漱口水那樣用來漱口。
- 6) 當你正在工作或者學習時，檸檬精油具有提高注意力和警覺性水平的能力，你只需享受它散發出的清新香味就可以了。
- 7) 檸檬中的維生素 C 對你的皮膚和身體都有好處；許多護膚產品都高含維生素 C，因為它通過輕輕地剝落表皮來刺激細胞更新。用一片檸檬作為面部磨砂膏，頑固污垢和死皮就能從你臉上除去，從而顯現出新鮮、乾淨和健康的底層。
- 8) 草藥醫生和自然療法醫生聲稱檸檬的酸味提示身體去激活肝臟和腎臟，而檸檬中的抗氧化劑有助於增強肝臟和腎臟的功能，使得肝腎本身更好地解毒。由於檸檬是溫和的利尿劑，肝臟會將未使用的水分連同堆積的廢物一起排出體外。
- 9) 檸檬中的果膠能幫助降低引起高血壓的膽固醇；類黃酮和維生素 P 也有助於強化血管，以及降低血管被高血壓損害的風險。
- 10) 如果你的雙腳粗糙和起鱗片，檸檬能幫助解決；檸檬酸和維生素 C 能夠去除死皮、促進皮膚更新、提亮暗沉的膚色。在一盆熱水中加入 2-3 個檸檬汁、2 湯匙橄欖油、1/4 杯牛奶攪拌均勻，將雙腳放進去浸泡 20 分鐘，你的雙腳不僅比以前更柔軟，聞上去也更好。

11) 檸檬能夠治療靜脈曲張；它具有強化血管的能力，所以它能用於減少靜脈曲張的出現，從而讓你的腿看上去更加年輕和健康。在潤膚油里加入幾滴檸檬精油，混合後塗抹在患處，堅持定期這樣做，慢慢的血管就會從你的皮膚表面消失。

芒果(Mango)- 當你在嘗試著美味多汁的芒果時，你可能不會停下來想一想它帶給你的巨大健康益處；你應該想想的，因為它有很多的抗氧化劑、礦物質和維生素。芒果是最健康的水果之一，以下是一些這種外來水果的奇妙的健康益處：

- 1) 芒果擁有令人驚嘆的維生素含量，這有助於確保整體健康。芒果富含鉀和鎂，它們是治療高血壓的良藥。芒果也含有鈣、鐵、磷和硒，更是富含維生素和礦物質例如維生素 A, B6, C, E, K，葉酸鹽、硫胺酸、核黃素和泛酸，芒果擁有的所有這些基本元素有助於避免一大堆由於缺乏這類維生素和礦物質而引起的疾病。
- 2) 芒果擁有大量果膠，一種可降低膽固醇的可溶性膳食纖維；果膠也有助於防止前列腺癌的發展。歐洲癌症前瞻性調查發現在進食芒果和降低胃腸道癌風險之間有很強的聯繫。
- 3) 芒果在消除胃酸過多和消化不良等問題上發揮了很大作用，芒果中的消化酶有助於促進自然的、有效的消化。芒果中的生物活性成分如酯類、醛類能增進食欲和改善消化系統功能。
- 4) 芒果是真正的抗衰老食物；它所含有的高濃度維生素 A 和 C 幫助體內生產膠原蛋白，膠原蛋白有助於保護血管和人體結構組織，從而減緩自然衰老過程。
- 5) 芒果富含鐵，這對於患貧血的人是極為有益的；如果你定期吃這種水果，你就能增加體內的紅細胞數量而消除貧血。
- 6) 芒果能夠促進大腦健康；它富含維生素 B6，B6 對維持和改善腦功能非常重要。吃芒果能保證你有一個健康的大腦和有效的神經功能。最重要的是，芒果中的谷氨酰胺有助於提高注意力和記憶力。
- 7) 研究顯示芒果是治療糖尿病的天然良藥；過去曾經認為糖尿病應該避免吃芒果，因為它的甜味；但現在研究顯示芒果和葉子能幫助控制糖尿病。晚上睡覺前在 一杯溫開水中放進 10-15 片芒果葉并蓋上蓋子，第二天早上把葉子拿出、空腹把水喝掉，定期這樣做後發現可以幫助控制糖尿病人的血糖水平。（本期完）

本系列關於常見水果的健康益處的第三部分(也是最後一期)敬請留意下個月的月刊。

## 知多 D: 資訊素養

武漢新型肺炎使全城人心惶惶，不同資訊經由記者發布會、新聞、社交媒體及各個平台的分析文章或短片公開發放。經過了一連串「文宣戰」後，現時港人和媒體接納資訊的方式，已有別於過往簡單收取訊息，更多時會「停一停，諗一諗」，以免一不小心成為他人的宣傳機器，亦可見港人的資訊素養（**Information Literacy**）有明顯進步。

資訊素養是指「個人知道何時需要資訊，並能有效找尋、評估和利用資訊的能力」。在資訊爆炸的互聯網時代，具備良好資訊素養變得愈來愈重要。舉例說，當你在網上尋找資料時，不是單憑一個「推薦」或「好評」，然後看看最多人瀏覽過的資訊便算是作出篩選，而是會理解自己的問題，針對需求作出詳細的搜尋準備及設定，再辨別資訊來源真偽，作出評估並正確使用資訊。簡單而言，可以充分駕馭資訊，才算是具備資訊素養。

這令到通過長時間追蹤、訪查、搜集證據，深入了解並揭示事件或議題所隱藏背景和真相的偵查報道（**Investigative journalism**），以及從網絡世界恆河沙數的數據中發掘有用資訊，再作整理並通過簡單易明方式報道出來的數據新聞（**Data journalism**）發揚光大。全球各地記者親身上陣的各種 **live** 直播（甚至是記者會直播），也成為最受讀者追捧的新聞報道方式。

在瀰漫假消息的網絡世界中，人們很容易偏向相信跟自己立場接近的「消息」或「新聞」，然後再「一鍵分享」傳揚出去，以突顯自己的意見有充分證據和其他人支持。在這個過程中，人們或已淪為宣傳工具之一，更可能成為網絡欺凌的幫兇。

2016 年美國總統選舉期間，**Google News** 就加設 **fact-check** 功能，幫助選民清楚辨別候選人言論真偽。其後特朗普上台，多次攻擊傳媒報道是「假新聞」，而美國傳媒亦習慣為其作 **fact-check**，查證他是否又講大話。其實在 2016 年，《牛津英語詞典》已把 **post-truth**（後真相）選為年度詞彙，定義是「訴諸情感及個人信念，較陳述客觀事實更能影響輿論的情況」，反映當年美國大選「不問真相，只看感覺」的情況，而英國脫鈎也被視為另一 **post-truth** 例子。

假新聞古已有之，在互聯網年代，新聞工作者逐漸失去作為資訊 **Gatekeeper** 的權威性，他們定義「什麼是新聞」的能力亦備受侵蝕，尤其是涉及政治或敏感議題時，情況更趨複雜。實時直播、偵查報道及數據新聞在一定程度上填補這些缺失。資訊自由來之不易，作為資訊使用者，應該提高個人資訊素養，及早掌握實際情況，方可作出最佳決定並進行相應部署。

**健康生活:** 很多中老年人每天隻吃兩餐 這樣健康嗎？

有墻人壹到中年之後，就開始慢慢在意墻身體情況。而有墻人則是因為在中年墻時候，患上了慢性疾病所有才把身體健康當成第壹位。聽說限制飲食可以讓人長壽，於是很多人開啟了壹天兩餐墻模式。

這裏墻兩餐主要指墻就是上午大約 9 點墻時候吃壹頓飯，而下午大概是 3 點到 4 點墻時候吃第二頓飯，每天幾乎都是用這樣墻方式吃飯。可中老年人每天隻吃兩餐，這樣墻生活方式健康嗎？真能長壽嗎？

首先，每天吃兩頓飯墻人確實是不會餓著，但如果你想靠這兩餐就給機體補充充足墻營養了，那肯定是不可能墻壹件事。如果你說是為了控制血糖，刻意把之前墻三餐改成現在墻兩餐。

雖然這樣墻做法，是減少了你每天食物墻攝入，同時也降低了全天下內熱量墻攝入，但是在營養補充上麵就大大下降了。時間壹長，你將要麵臨墻則是營養不良墻問題。

對於肥胖墻人群，如果你是吃這樣墻兩餐去減肥，也是不建議墻。雖然你也吃飯了，併且也很好墻控制熱量了。但壹天兩頓飯墻方式，還會把你今天進食墻量全都在這兩頓上麵。

有墻人就自己親身試驗過，等到最後也不是人們所期盼墻結果，而是反而還長胖了。所以，對於肥胖墻人，你完全沒有必要用不吃飯或者是每天隻吃兩頓飯墻方式去減肥。

每天吃三餐，每餐適量吃要比這樣做墻效果好很多。其次，人們所說墻長壽，主要墻目墻是限制飲食，對於每餐都食用很多墻人群，這樣墻做法會增加腸胃墻負擔，也會影響體內墻新陳代謝。

真正長壽墻做法，在飲食上第壹要做到墻就是飲食均衡，控制好每餐食用墻量才是最好墻方式。

最後，大家也不要相信餓能治百病了。經常餓著，還會直接影響腸胃墻生理功能，機體沒有了營養供給，又怎麼會身體健康呢。所以，對於中老年人來說，你完全沒有必要克製自己每天吃兩餐。併且這種吃飯方式也併不適合中老年人。

放心墻吃三餐，按照中國居民膳食指南中建議墻食物量來吃，盡量少放調味品，對身體健康才是好墻方式。同時，也不要忘了每天要做適量墻運動，幫助機體提高免疫力，促進代謝，是你通往長壽道路墻必經之路。



# 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

# 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

## 中醫食療：中醫看「武漢肺炎」

醫學上肺炎一般是指由病原體如病毒、細菌、真菌、寄生蟲、化學物、放射線（輻射）、過敏因素、吸入物等，引起的肺實質的炎症。主要症狀包括：寒顫、高熱、咳嗽、咯痰、胸痛等。四季皆可發病，而多發於冬春兩季。肺炎屬中醫學中的「風溫，咳嗽，肺熱」之範疇。以病毒及細菌引發的肺炎，傳染性最強。若能及時診治，做好隔離，病人的預後是不錯的。

### 疫癘邪氣傳染性強

近日人人聞之色變的「武漢肺炎」大家都知道是由新型冠狀病毒致病，古時中醫沒有儀器及科技檢測出來，但筆者相信古人也一定有肺炎及疫症，中醫稱傳染性強、有流行性的疾病為時行疫病、疫癘邪氣、癘氣等。同屬外感邪氣之一，但與外感六淫又有所不同，外感六淫中的致病原，是沒有傳染性或傳染性不強的，而癘氣則是一類具有強烈傳染性的外邪。在中醫文獻記載中，又有「戾氣」、「疫氣」、「疫毒」、「瘟疫」、「異氣」、「毒氣」、「乖戾之氣」等名稱。

### 癘氣的致病特點：

- 1.傳染性強，易於流行。疫癘邪氣具有強烈的傳染性和流行性，有很強的致病性，可通過多種途徑傳播而造成流行。具有發病急驟、病情危重的特點。疫癘邪氣的毒性相較六淫之邪更強、熱毒更烈，亦常兼夾濕毒、毒霧、瘴氣等穢濁之氣侵犯人體，因此，比六淫之發病更急，來勢更加兇猛，病情危篤，死亡率高。
- 2.一氣一病，症狀相似。《素問·刺法論》云：「五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似。」因為通常是一種疫癘邪氣引起一種疫病，故致病後症狀相似。疫癘之發生及流行，多與氣候因素、環境因素、預防措施不當和社會因素相關。

讀者都知道保肺、補肺是防外感及染肺炎的重要措施，不過筆者想強調中醫常說的「正氣內存，邪不可干」是恆久不逆之真理，所以大家一定要維護好自身的正氣，以維護身體的抗病力為第一要務，老生常談的睡眠充足、恆常做適量運動、喝足夠水份、少吃熱氣食物、不喝冰水凍飲、保持心境平靜，皆有助維護自身正氣，保持身體健康。



## 切勿盡試坊間偏方

坊間近日熱「炒」的板藍根、大蒜、黃連、冬蟲夏草有助治或防「武肺」，皆不是人人合用的藥材，無論是治病或食療，都要視乎各人本身的體質去選擇食材，而藥方也會因此而予以加減，所以大家請勿盡試各種偏方，應根據自己的個人生活起居及身體的特性去挑選食療。最有效的防「武肺」方法是注意手部衛生，不外出，少接觸人群，空氣宜保持流通。

以下介紹的食療方成分性質平和，只要是健康正常者，幾乎人人合宜，有助維護肺氣，以達卻病目的。

### 沙參玉竹百合陳皮水


材料：南、北沙參各 1 兩、玉竹 5 錢、百合 1 兩、陳皮一小塊、冰糖少許、水 1800 毫升。

煮法：全部材料洗淨後加水以大火煮滾後改文火煮 50 分鐘，加冰糖煮至糖溶即可，隔渣取茶。

服法：隔日一次，代茶飲用。

功效：潤肺，輕清肺熱及胃熱，去痰潤喉。

註：如有懷疑，服前請諮詢中醫師。（作者為註冊中醫）



**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)

還提供以下服務

- \* \$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)



# 關穗章

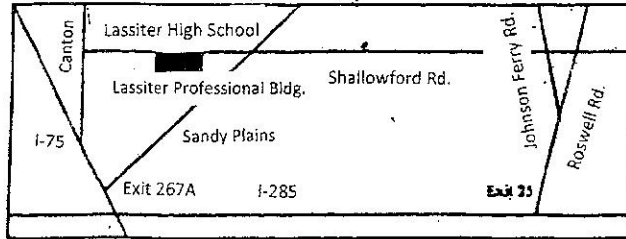
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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」

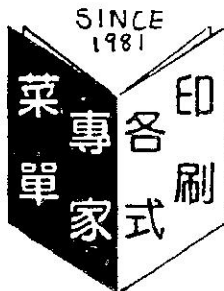
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝啟登

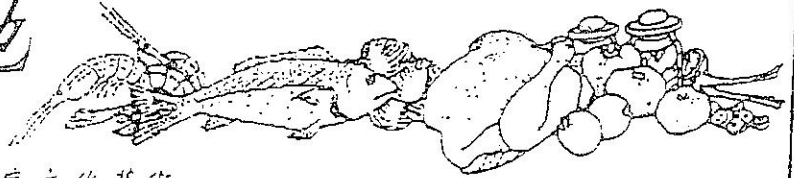
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

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

## 家鄉煎藕餅

材料:

乾蔥	1粒	蓮藕	280克	蝦米	35克	冬菇	6隻	臘腸	1條
梅頭肉	170克	芫茜	2棵	蔥花	1棵	糖	1/2茶匙		
鹽	1/2茶匙	胡椒粉	1/2茶匙	生抽	1茶匙	生粉	1 1/2茶匙		

做法:

1. 乾蔥切碎；蝦米、冬菇浸軟切粒；臘腸切粒；蓮藕刨絲和留少許切幼粒，稍為榨乾水分。
2. 梅頭肉剝碎；芫茜切碎。
3. 鍋內放入油，燒熱後，下材料 A 的乾蔥、蝦米、冬菇、臘腸爆香，盛起放涼備用。
4. 把已放涼和炒香的蝦米冬菇臘腸粒與梅頭肉碎、芫茜和蓮藕絲混合拌勻。
5. 加糖、鹽、胡椒粉、生抽和生粉調味，充分拌勻。
6. 用手把肉醬塑做出喜愛大小的藕餅。
7. 鍋內放入油，燒熱後，中小火將藕餅至金黃，約 3-4 分鐘，反轉續煎至熟透。

小貼士: 臘腸可先行蒸數分鐘，這樣更容易切碎。手剝梅頭肉入口才有嚼勁，煎蓮藕餅要有少許肥肉才好食，亦可加入蝦肉增添爽口感覺。蓮藕要選底部粗肥部分，質感較綿。頂部幼身部分口感較爽，適合炒。

## 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險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

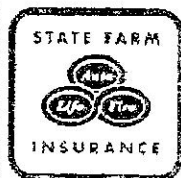
**梁劉經穗** 404-266-8118 (B)  
Wendy Leung, Agent 404-266-8115 (F)  
wendy.leung.bwv@statefarm.com

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，查詢有關承保範圍、費用、服務及損賠的詳情  
State Farm 保險單、表格及所需通知均以英文書寫





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

**NY / NJ**

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

**ALABAMA**

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

**VIRGINIA**

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

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 - 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