



南加州台灣旅館業同業公會

旅館會刊

PRESORTED
STANDARD
US POSTAGE

PAID
MONTEREY PARK
CALIF. 91754
PERMIT NO.76

MARCH
2 0 0 2

HOTEL & MOTEL JOURNAL

Issue
Number **101**

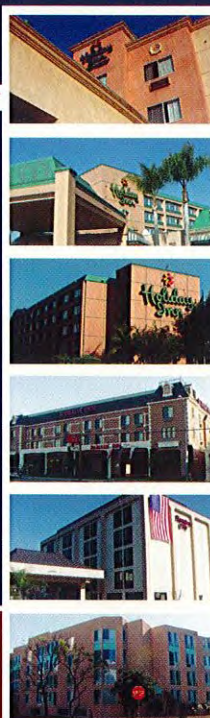


BRIGHTON MANAGEMENT a Property Management Company

*B*righton
a successful
management equation based
on quality and customer
satisfaction that delivers
revenue and profits.

"Our key to success has been in providing high level of guest satisfaction at profit levels well above the industry averages..."

Joseph Fan . CEO



Property.

Brighton Managements scope includes a broad range of franchise brand hotels, such as Holiday Inn, Double Tree Hotel, Ramada Inn, Hampton Inn, and Howard Johnson. Constantly expanding, our portfolio also includes mid-level to high-end apartment buildings and high-volume shopping center malls.

Location.

Brighton Management, LLC
3223 East Garvey Ave. North
West Covina, California 91791

Tel #. 626.732.6245

Fax #. 626.732.6246

EMAIL. info@brightonllc.com

WEB. www.brightonllc.com

Services.

- For Owners Seeking Operating Improvements
- For Owners Wishing To Sell A Property
- For Prospective Buyers Requiring Assistance

TAIWAN HOTEL & MOTEL ASSOCIATION
OF SOUTHERN CALIFORNIA

1045 E. Valley Blvd., A212
San Gabriel, CA 91776

www.thmasc.com

南加州台灣旅館業同業公會

Tel: (626) 280-2207

Fax: (626) 280-2243

Address correction requested

榮獲百萬圓桌獎



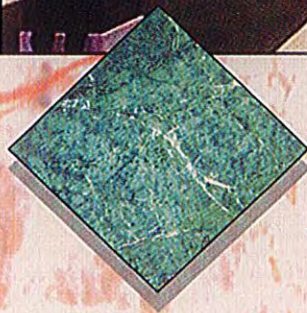
- 一、共同基金的投資策略
- 二、外國人在美國的投資
- 三、個人遺產的保障策略
- 四、設立公司團體健康保險
- 五、設立公司401K或小型個人公司SEP IRA的退休計劃
- 六、商業保險及旅館保險

IFS-A065734, Ed. 08/01.

東方石材公司 ORIENTAL MARBLE HOUSE

STATE LIC #722896

專精旅館大廳地面、櫃台台面、洗面台



最佳專業服務訂製各類台面，地面
會員特價供應，歡迎查詢，可到現場免費估價。

本公司大量庫存各國花崗石，大理石，
地板及地磚。

特約廠商：

- * KING YOUNG CONSTRUCTION GROUP
- * HOLIDAY INN EXPRESS ANAHEIM
- * FOUR POINTS SHERATON ANAHEIM
- * HOLIDAY INN EXPRESS BAKERSFIELD

TEL: (626) 308-0097 • FAX: (626) 308-0476

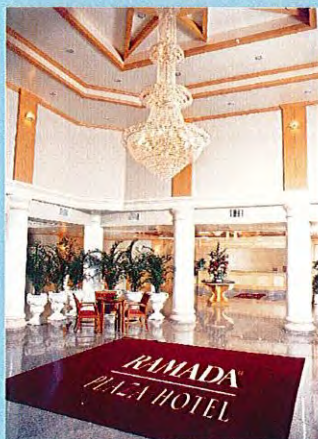
2300 W. Commonwealth Ave., Alhambra, CA 91803

email address: omhtony@aol.com.

台灣傳統木工師傅：阿木師 余 家 木 器

三十年木工經驗 [自設工廠]

專業木器裝潢、旅館、銀行、診所、餐館、美容院、書局、錄影帶店、珠寶行、中藥行、眼鏡行、住家、日本和室.....等大小工程。〔歡迎包商及外州訂購〕



完成的作品(室內木工)：

Ramada Plaza Hotel Anaheim Resort、假日旅館、聯合銀行、Artesia 牙科診所、李興華珠寶、髮都髮廊、設計家造型、天仁茗茶、新洋音樂世界、宏恩眼鏡、海鮮帝酒家、國際錄影、貝拉蜜爾護膚、南華書局、富士屋日本料理、大安銀行(ARCADIA)、第一銀行(INDUSTRY).....等。

工廠：626-579-4779

手機：626-319-8279

本期目錄

會務動態

- 10 南加州台灣旅館業同業公會
第二十七屆第五、六次理事會
- 13 二〇〇一年聯合訪問團專題報導
- 17 大陸遊記
- 20 新春聯歡晚會報導
- 25 聖地牙哥地區會訪問暨座談會
- 28 會員福利專欄

財稅法律專欄

- 32 Company's Reason for Laying Off,
Employee Must BE Genuine
- 34 新稅法對生前信託的影響
- 38 Court Offers New Sexual Harassment Defense
- 40 提防騙子欺詐
- 42 The Right Way to Avoid Wrongful Termination

行銷管理專欄

- 46 給下屬掌聲
- 50 Training and Motivating Your Housekeeping Staff
- 52 總裁不懂電腦
- 54 天下「的確」有白吃的午餐
- 56 買旅館的時候到了？
- 58 Atlas Hospitality Group California New Hotel
Development Survey 2001
- 60 簡省能源和金錢

旅遊資訊專欄

- 64 瑞士麥當勞飯店 舉世僅兩家
- 66 豪華郵輪之旅真迷人
- 68 刁蠻江湖客
- 70 工作是寂寞的
- 74 英國遊

醫療與保健專欄

- 78 天然的抗生素 大蒜
- 82 氣功養生專欄(二)
- 86 藥品在人體內的旅行
- 88 電腦族手腕保健

旅館會刊

第101期2002年 3月出刊

廣告索引

- 封面 Brighton Management
- 封底 C F Kent
- 封面裡 Prudential (John Lee)
- 封底裡 Kao's Pacific
- 3 東方大理石
- 4 余氏木器
- 33 華美電子鎖
- 37 Atlas Hospitality Group
- 41 大都會保險
- 55 Progressive Energy
- 57 大友床墊
- 65 台美地毯
- 76 光輝油漆
- 81 美加電訊
- 85 國泰銀行
- 89 Grand Marble Inc.
- 91 United California Bank
- 92 Re/Max Orange County

發行人：許清松

總編輯：盧景林

副總編輯：李秉信、汪蔚興

執行編輯：周培瑩

編輯委員：

邱垂煌、鄭春暉
范約瑟、王政煌
林宣昭、李德揚
劉兆鈞、吳東昇
林學靚、鄧永征
王強生、江耀
許貴堂、王正純
吳俊雄、劉達榮
郭學仁、陳天明
劉昇平

特約印製廠商：VPA Graphics
Eric Chen (714) 624-2724

會長的話

許清松



公會的活動，不斷地在開展，第二個季度，我們曾先後舉辦了下列的活動：

一、組團參訪姊妹會——高雄旅館公會2001年年會。

本會與美南台灣旅館公會聯合組團參加高雄旅館公會之年會，在前往高雄前，我們特別安排了大陸順道遊，許多團員都是第一次前往大陸，對於江南的風土人情留下了美好的回憶。高雄之行受到貴賓式接待，高雄旅館公會一向非常好客，對於遠到來訪的我們，照顧得更體貼，無微不至在曾常務理事的率領下，每日都有理監事全程陪同參加遊覽訪問、姊妹情誼令人難以忘懷。會後我們前往台北順道拜訪僑委會及觀光局。

值得一提的是我們台北市旅館公會賴理事長及中華民國旅館全國聯合會王理事長在北投水都飯店設宴盛大歡迎，賓主同歡暢飲，充分體現出姊妹會之溫暖。

二、新春聯歡晚會

旅館業者，平時專心工作，日理萬機，難得相聚一起開懷暢飲。此次由劉理事夫人張淑華所主持的晚會不但節目豐富精彩，參加者非常踴躍，全場爆滿，座無虛席，尤其是埃及肚皮舞表演受歡迎之程度更是掌聲雷動，風靡全場，熱鬧非凡。

編者的話

總編輯 盧景林



為配合公會會刊如期發行，編輯委員會小組成員分配職務各操職守，將自己資料搜集提供發行，以利各位會員新知的取得。公會更為促進與會員之間交流更舉辦多項活動促進聯誼，春節前夕的新春聯歡晚會，與會的會員眾多，在新春歡喜慶團圓，我們捕捉一些畫面，刊登於會刊會務活動專欄中希望能參與的會員也能分享歡樂。

所謂「讀萬卷書，行萬里路」，各位平時忙於個人的事業，無暇放下心上煩瑣的事，有鑑於此公會也於去年底舉辦大陸順道遊，暫時拋開一切，讓煩躁的身心也有歇息的時候，旅館業者常常是夫妻檔連手二十四小時照顧著生意，耗時也耗力，一年到頭忙於事業，往往與外面世界相隔絕，身心得不到喘息，夫妻間須適時調節壓力，「休息是為了走更長遠的路」，此次的大陸遊大家都認為很值得，公會最近相繼的也推出多項活動訓練班、高爾夫球賽等…，希望各位會員能踴躍參與。

謝謝本編輯小組通力合作，在每期的刊物上幫忙資料的搜集，邀及贊助廠商的廣告提供，我們力求品質的提昇，相對的成本也提高很多，這些年來得到許多廠商默默的支持，會刊得以每一期如期發行，也請各位業者善加利用給予公會更多的支持鼓勵，所謂「積沙足以成塔」，公會能有今天的景況都是許多人一點一滴的付出，所以您的一份力量就是我們的未來，希望各位會員在年費上能按時繳交，讓各項會務進展順利。

會務動態



10 南加州台灣旅館業同業公會
第二十七屆第五、六次理事會

13 二〇〇一年聯合訪問團
專題報導

17 大陸遊記

20 新春聯歡晚會報導

25 聖地牙哥地區會員
訪問暨座談會

28 會員福利專欄



南加州台灣旅館業同業公會

第二十七屆第五次理事會

- 一、時間：二〇〇一年十一月十三日(星期二)
- 二、地點：本會會議室
- 三、出席理事：許清松 邱垂煌 盧景林 李德揚 李秉信 鄭春暉 劉兆鈞
范約瑟 鄧永征 汪蔚興 林宣昭 許貴堂 江 耀 吳東昇
王正純 吳俊雄 林學靚 郭學仁

主席：許清松 記錄：周培瑩

- 一、主席宣佈開會。
- 二、通過上次理事會議記錄，無異議通過。
- 三、報告事項：

●理事長邱垂煌報告：

(一) 十一月七日(星期三)中華民國高爾夫球聯合會所舉辦TECO盃高爾夫球賽於Industry Hill舉行，本會兩組報名及Hole Sponsor\$200元。

●會長許清松報告：

(一) 本會很多會員收到Prop.65法案的律師信函，經過本會理事汪蔚興的奔走及副會長范約瑟的策劃，今天邀請律師的座談會很成功，謝謝大家的合作。

(二) 九一一恐怖事件衝擊之後的旅館，業績受影響很大，但十月份後因配合一些大型的Convention的舉行旅館業績有慢慢回升的現象，希望大家不要過度恐慌。本來與劉兆鈞、李德揚、范約瑟要籌組募款活動，因外面很多慈善機構已有這些活動，所以取消辦理，我與盧會長也參加了在Down Town所舉辦的籌款追思會。

(三) 公會網頁已正式啟用，今天的座談會題目可置於網上供大家參考。

●副會長范約瑟報告：

(一) 有關於因應九一一事件所舉辦的座談會，我們與總幹事已經記錄並刊載在Web Site及放在下期會刊以供大家參考。

(二) 本次座談會感謝理事汪蔚興全由他一人負責及邀請律師很謝謝他。希望更多的理事能參與類似的座談會，更多人的參與內容充實而鼓勵愈大。

●副會長鄭春暉報告：

(一) 今天的座談會很多會員表示不能來，但希望能翻成中文以供不能到場的會員參考。

(二) 九一一之後會員擔心保險費調漲問題，許多會員收到保險帳單都調高，而且許多項目不包括在保險範圍內，會員為此很煩惱。保險公司認定不可抗拒之天然災害或戰爭不在理賠範圍。

●會長林宣昭報告：

二〇〇二年二月十九日在聖地牙哥舉辦一場座談會，由會長請客。

十一月一日與Holiday Inn的幾位主管餐敘很圓滿，以後如有機會多與旅館連鎖品牌公司進行溝通瞭解。

●稽核李德揚報告：

各位理事本月表現良好，廣告額度未達到標準者請加速完成。

●財務劉兆鈞報告：

本會帳戶至十月三十日止餘\$4,432.55。

●總幹事周培瑩報告：

本次聯合訪問團行程及拜會姊妹會均已安排就緒，大陸旅遊行程及旅行社也決定由翡翠旅遊代理，歡迎各位報名參加。

討論事項：

二月份辦理San Diego區會員拜訪及座談會時間在下次理事會中決定。

南加州台灣旅館業同業公會 第二十七屆第六次理事會

一、時間：二〇〇二年一月八日(星期二)

二、地點：本會會議室

三、出席理事：許清松 盧景林 李德揚 李秉信 范約瑟 鄧永征 汪蔚興

王政煌 林宣昭 王強生 許貴堂 江 耀 王正純 林學靚

劉達榮 郭學仁 劉昇平

主席：許清松 記錄：周培瑩

一、主席宣佈開會。

二、通過上次理事會議記錄，無異議通過。

三、報告事項：

●會長許清松報告：

(一) 組團回台參加高雄旅館公會年會及大陸順道旅遊，高雄、台北姊妹會熱情招待。

(二) 高雄旅館公會吳明龍理事長因病不幸逝世，本會籌募奠儀美金二千元。

(三) 今年度下半年活動緊接著開始籌辦，希望能為公會籌備一些基金。

●副會長林宣昭報告：

(一) 上次舉辦過與HOLIDAY INN主管餐敘反應良好，下次將邀請BEST WESTERN來但須各位理事幫忙引介這些業者。

(二) 前陣子業者收到SIXTY DAYS NOTICE，現在又收到一份THIRTY DAYS SETTLEMENT PROPOSAL能就此事件提出討論。

●Prop.65理事汪蔚興報告：到State of Californian. 搜集資料就華人被告的部份進行追蹤，邀請專業律師做專題說明，七個業者組成一個小組，但到律師處時只有二人抵達，所以一些後序問題仍在進行當中。

●副會長王政煌報告：

總幹事代理財務報告：公會帳戶直到十二月止餘\$618.19,台美商會一月十九日有年會每張票五十元敬請各位踴躍參與。

稽核李德揚報告：廣告沒達到責任額度 \$600者請加速完成。

建館基金委員會盧景林報告：截至目前基金有\$30,200.00

資訊交流委員會李秉信報告：公會網站已開張了，內容已經齊備，陸續會將活動內容刊登，希望各位的支持，歡迎各位上網查詢，我們的網站設計工程師Eric官先生也特別提出一個Proposal,目前他不收公會任何費用，但條件是幫忙介紹生意他會為各位做最完善的設計比一般網業便宜很多，希望各位能多加利用此優惠條件。

討論事項：

回台訪問團檢討：此次返台受到高雄旅館公會的熱情接待，但不幸吳明龍理事長當時因膽結石開刀，於十六日晚過世，高雄市旅館公會也表示此次將出席年會，屆時希望各位能發揮姊妹會之誼，多方交流。

新春晚會：二月十日(星期日)6:00pm于許會長Ramada Plaza Resort Hotel 舉辦，由許會長贊助場地及晚餐，每人收\$25.00，理事每人認五張票，所收費用全數捐給公會。

San Diego座談會：訂於二月十九日(星期二) 5:00pm舉辦由副會長林宣昭、副會長范約瑟負責籌劃，找廠商加聯保險公司贊助晚餐，但詳情仍須找加聯保險公司研究，其主題可針對Prop.65或最近漲幅很高的保險。

第二十七屆年會：第二十七屆年會於二〇〇二年六月九日(星期日)舉行，場地由理事李德揚負責聯絡。

訪問團記述

周培瑩

南加州受經濟不景氣的影響百業蕭條，但對於返台訪問姊妹會的興致絲毫不減，於兩個月前的理事會就對此事項討論，很多理事建議辦理其它地方的順道遊，一路人馬浩浩蕩蕩從大陸到高雄會合，高雄姊妹會的情誼，就像溫煦的冬陽溫暖每個人，從接機開始一連四天全天的節目安排及高雄旅館公會各位理事放下煩忙的業務全天的陪伴，每個參加的理事對於這種貴賓般的禮遇均感萬分感激。

從第一天抵達高雄略為休息過後，於第二天參加高雄旅館公會於日信大飯店所舉辦之會員大會，會中貴賓雲集，對於高雄旅館公會井然有

序之體系有概括的瞭解，整個大會在大家同樂的晚宴中結束，第三天起個大早，高雄旅館公會的理事早已整裝待發，安排精緻有趣的鄉間之旅，我們來到由所長張隆城先生所管理的高雄市風景區管理所，近年來高雄市政府也一直全力促進觀光事業，希望喚起全民對這片土地的愛護，管理所在作完簡介後，一行人騎著管理所規劃的觀光項目之一“騎單車遊古鎮”一群人呼嘯穿梭在街道上，像一群愛玩的老頑童，我們繼續南下來到陳水扁總統的老家，毫不起眼的老農社也一樣能培養出赫赫有名的大人物，老家也因總統之名而顯得熱絡起來，高雄市旅館公會特別宴請我們吃道地的台南風味小吃，這對於旅居海外多年的我們這滋味比山珍海味還令人回味。夕陽攏照大地，伴著夕陽的餘暉來到成功大學校區西子灣海岸，這裡景致迷朦仿若人間仙境，愛旅雙雙對對訴說著古老神話。



本會代表團于高雄市旅館公會會員大會晚宴中合影右起江耀、Diane江、Kally王、王正純、盧景林、會長許清松、許貴堂、Shirley、鄧永征

我們也在高雄市旅館公會的惜別晚宴中結束四天三夜的行程，感謝高雄旅館公會的熱心款待及精緻的行程安排，第四天一早我們即搭機往北繼續拜會的行程，一下機僑委會已派專車等候，前往北投水都飯店台北市旅館公會所設的餐宴，我們一夥人也身臨其境，體驗一下何謂「泡湯」，在豐富的餐宴之後，轉往由觀光局在世貿中心所辦的世界觀光展，來至世界各地的國家代表將傳統服飾裝飾於身上，仿佛置身於花花世界中，我們看到目前處於經濟低彌的時局，但各單位全力以赴的希望能彌補時勢，營造商機，台灣是海島國家海岸景致之美，無人可比美，目前觀光局所極力推薦之溫泉「泡湯」分佈於台灣本土各角落，溫泉水有治療及保健的功效，是值得提暢的觀光項目之一。僑務委員會也由第三處副處長陳錦芬、主任祕書許振榮、第三處蘇介雲代表出席於青葉餐廳所設的餐敘，副委員長吳新興訪問洛杉磯時曾提到網絡與本會連結的問題，也希望透過這樣的連結方便台灣本地出國訂房，或旅洛的僑民與僑委會之間的聯絡更密切，整個活動在與僑委會的僑務溝通中結束餐敘，僑委會對於僑務工作不遺餘力，也常透過各種管道進行溝通瞭解僑情，相信日後的配合更密切。

會長許清松在高雄市旅館公會大會中致詞



會長許清松致贈獎牌給高雄市旅館公會
常務理事曾福興代表接受

左起會長許清松、美南旅館公會會長陳美芬及台北市旅館公會理事長賴文權合影于高雄市旅館公會會員大會





高雄市旅館公會贈送本會獎牌



中華民國旅館全國聯合會
理事長王孝典贈送本會獎牌

本會代表攝於高雄市旅館公會會員
大會



台北市旅館公會於北投水都宴請本會





會長許清松致贈紀念牌給台北市旅館公會
理事長賴文權

本會代表合影於台北世貿觀光展



會長許清松與觀光局主任
合影于世貿觀光展



訪問團成員合攝于台南古城隍廟



本會理事江耀暨夫人于高雄西子灣合影

大陸遊記

江耀暨江夫人合影于上海灘夜景



江耀

為了參加高雄旅館公會的年會，公會組團回台灣並順道大陸一遊。一行人由許會長及盧前會長領隊，團員包括王正純伉儷、許貴堂、鄧永征和我及我的牽手——江夫人。

我們在12月有日由洛杉磯出發，第一站停北京三天的行程中參觀了天安門紫禁城、頤和園、長城和天壇之後轉往上海、杭州、蘇州及無錫再上海經香港到高雄。

第一天到北京時適逢寒流入侵中午下過一場大雪，北京交通癱瘓，從機場到飯店30分鐘的車程開了三小時才到，飯後回到旅館已是深夜。參觀北京的整個行程都是天寒地凍到處白茫茫一片，讓我領略到北國冷凌的風光，讓我感受最深的是長城，我們搭纜車上山，只爬了一小段已經上氣接不了下氣，很難想當時是如何地完成這個工程。

在離開北京前到天壇在廣場上看到很多中老年人在聊天和運動，有人用大毛筆沾水在地上表演書法功力不錯。其中有位先生邀請許會長試

試，會長也不甘示弱，當眾人面前揮筆露了一手。

在蘇杭時氣候較溫和，但是連日細雨綿綿，在雨霧中搭船遊西湖及夜遊上海外灘，五顏六色的燈光閃爍，和遙望黃浦江對岸的高樓大廈，真是別有一番的風味。

白天行程緊湊，晚上會長特別安排的餘興節目更是精彩。在北京的第二天晚上會長招待我們去卡拉OK，正巧是王夫人的生日，會長特別訂了一個精美的大蛋糕。當晚我才知道會長和盧景林的大陸歌唱得非常好，而王正純伉儷的舞技是一級棒，賓主盡歡到深夜而回。

回顧整個行程，除了感謝會長細心的照顧及其送給團員整套精美的照片外，還要特別感謝盧前會長，以他多年的經驗在行程上做了些巧妙的安排，同時沿途中提供很多應景的笑料，使此行增「色」不少。同時也感謝許貴堂、鄧永征和王正純夫婦，大家白天閒話家常，夜裡開懷暢飲，真是回味無窮。在行程還沒結束前，大家都問會長下次是什麼時候呢？



攝于北京故宮紫禁城

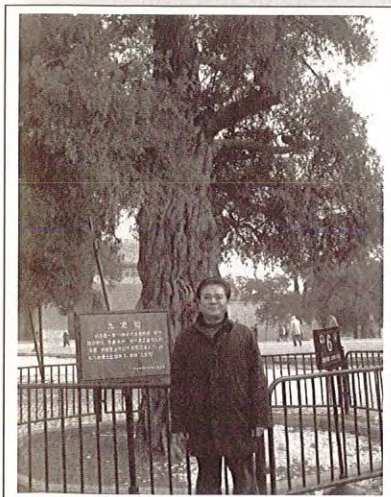
北京故宮博物院



北京故宮天壇



北京萬里長城前大家縮成一團



理事許貴堂到故宮一遊



理事王正純暨夫人遊上海城隍廟

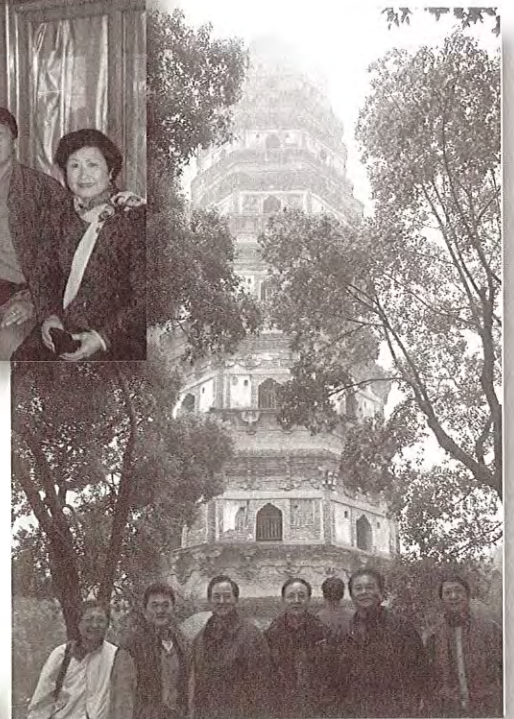


杭州西湖



寒山寺

參觀無錫電影製片廠



攝于虎丘



理事鄧永征于杭州靈隱寺



岳王廟



新春聯歡晚會報導



周培瑩

高朋滿坐、賓主盡歡

於二月十日農曆春節前夕召開新春聯歡晚會，意義特別深重，讓這群在異鄉異地打拚的遊子歡喜相聚慶團圓，也讓平日緊張的情緒得到舒解，當日與會的貴賓踴躍，把整個場面帶入最熱烈的氣氛之中，場地及晚餐由會長許清松贊助，所得收入全數捐給公會，當晚的晚餐很豐富，年節氣氛瀰漫於會場中。晚會仍由台風穩健，韻味十足的張淑華主持。在輕鬆愉快與君同樂的卡拉OK中開始，雖不是職場歌手，但每個人展現的台上風彩不亞於一般歌手。請來肚皮舞孃助興，舞孃曼妙的舞姿伴隨著音樂吸引著全場人的目光，美酒佳餚，將會場融入一股歡慶新春的境界中。

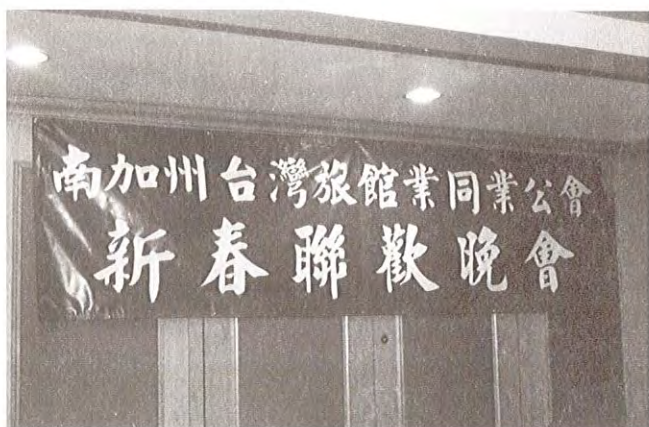


節目中穿插摸彩活動，感謝各位廠商及本會理事之獎品提供，讓與會的嘉賓興高彩烈人人有獎。晚會人潮在音樂聲中慢慢散去，也在互道新春如意中期待明年新春再會。



許清松會長於晚會前致詞





廖聰明前會長於晚會前致詞



盧景林前會長於晚會前致詞



邱垂煌前會長於晚會中高歌



新



賀





福



昇



福



喜喜



下鄉訪問團記述

周培瑩

一行人在會長許清松的旅館集合，理事林學靚揹負著微恙的身體，曾經允諾開12人座的Van隨行，為了覆行諾言身體不便仍堅持同行，對他的一言九鼎風範感到驕傲，此次的訪問行程全由副會長林宣昭全權規劃安排，此次拜訪的地區是去年沒有到過的路徑，本會會員遍佈各角落，也可見得有土地的地方就有中國人，中國人勤儉耐勞的天性可見一般，從Anaheim到聖地牙哥大概一個半鐘頭的路程，大家說說笑笑時間過得很快，一下子就到了第一站。

抵達理事長邱垂煌及副會長林宣昭所擁有Holiday Inn-San Diego處會合，旅館佇立於交通頻繁的街角，是一個很成功的合夥組合，我們一夥人浩浩蕩蕩坐上理事林學靚的車，前往Best Western-Santee吳俊雄理事所經營的旅館。吳俊雄為本會理事，平時也熱心於會務，緊接著前往Ocean Park Inn Roger Lai位於海邊的旅館。旅館佈置、擺設、色調柔和全由Roger Lai一手設計，一進旅館大廳你看見他的用心，及獨到的眼光，中午由副會長林宣昭宴請，大家在豐富的日本式Buffet飽餐之後繼續前行，來到前理事林欣陽自建的旅館裡，這個有獨特品味的旅館其住客大都是退休隨興遊玩的老人，本地區景色怡人，是很適合渡假及休養之地，所以雖然是旅遊淡季，仍然是人來人往，很熱鬧。

聖地牙哥地區本會代表林宣昭於座談會中致詞



晚間的座談會邀請到加聯保險公司總裁吳霖女士，就最近水漲船高的保險費提出說明，目前保險業界可以說是一團亂，因九一一過後許多保險業承擔過重的保險金額，許多未曾想過的條例，目前都在重新擬定審核當中，所以保險業本身也承擔很重的壓力，旅館業者也不容易找到願意承保的保險公司，保險公司提高價格，願者上鈎，所以建議最好保持原有的公司，不要隨意更換。當晚晚餐由加聯保險公司贊助，感謝吳霖女士多年來對本會的支持，晚餐在輕鬆愉快的交流中結束，一行人在夜幕中驅車駛回洛杉磯。

會長許清松於座談會中致詞





理事江耀(右)、劉達榮合攝於San Diego
Best Western Santee



聖地牙哥地區座談會

右起會長許清松、理事長邱垂煌、
理事劉達榮、理事林學靚、
總幹事周培瑩、
理事江耀、理事許貴堂攝於
San Diego Best western Santee



本會 San Diego 下鄉訪問合攝於 Best western Santee
本會理事吳俊雄的旅館，右起理事林宣昭、理事范約瑟
吳太太、會長許清松、理事長邱垂煌、理事林學靚、
理事劉達榮、理事江耀、理事許貴堂



加聯保險總裁吳霖為座談會主講人
及晚餐贊助



本會代表合攝於會員 Roger Lai Ocean Park Inn



加聯保險合影於座談會會場

右起理事長邱垂煌、理事劉達榮、
理事許貴堂攝於聖地牙哥海岸

合攝於會員林欣陽的旅館 Coronado Inn



Show Hotel多媒體「虛擬旅遊」(Virtual Tour)由三部分組成。)

360度(30)全景圖

Show Hotel應用先進的數字成像術將拍攝下來的旅館平面圖像轉換成「3D真實環境，客人可以用滑鼠(Mouse)控制全景做360轉動，所看到的不但是前後左右的360度環境景色，還可以顯示360度旅館每一處的景觀。達到「身臨其境」之感受。

旅館美景圖電展示

Show Hotel的攝影人員將旅館最佳面拍下來，經電腦處理加工，圖電藝術化地一張連一張的自動顯現客人感受到看停格電影的畫面。

旅館開發市場新手段「虛擬旅遊」

Show Hotel

網路媒體的快速發展為旅館業帶來了新的挑戰與收益，方便省時的上網預訂客房率正在不斷增長。簡單的文字介紹與圖電展示已經不能滿足上網客人對信息了解的要求。在網上將客人帶入旅館作一次身臨其境的「虛擬旅遊(Virtual Tour)即滿足了客人的需求也為旅館開發市場增加收入提供了新的途徑，Show Hotel以最新的科技，最佳的服務及最優惠的價格在全球範圍內開創了獨一無二的多媒體結合網上旅館「虛擬旅遊」業務，至今為止，Show Hotel已為全美國400多家不同等級的旅館做了「Virtual Tour」，每月Show Hotel上網人數成倍增長，至2002年1月訪者已達800多萬，無論旅館業者還是上網客人都從Virtual Tour獲益不淺。



網路光纖高頻技術，使Show Hotel能把拍攝下來的錄影帶剪輯製作配上音樂作為電影在網路上展現於眾。

製作成的「虛擬旅遊」由Show Hotel主播；同時連接到旅館本身的網站，當客人進入旅館的網站，只要「點到」Virtual Tour，一個小的網頁就會跳顯出來，客人選擇著不同的圖面，Virtual Tour復蓋在旅館的網頁上，客人看完後關了虛擬旅遊，旅館網頁依然存在，若旅館本身沒有網站，Show Hotel可為之開發一網站，並將虛擬旅遊連接到總公司的網站上。

在虛擬旅遊製作完後，Show Hotel為業者製作一張含有全部網客的，如名片大小的CD-Rom：許多旅館大量受制發到有關單位，以取代文字紙張，宣傳效果不錯。

Show Hotel又是一個大型的旅遊網站，已有400家旅館在Show Hotel網站上，本網站還為上網者提供旅遊相關信息，包括城市指南，天氣報告，交通地圖，飛機航班信息，有上網者道：進入Show Hotel網站漫遊不同等級旅館可謂是一個娛樂。

Show Hotel有經過嚴格訓練的攝影師及製作人員願將旅館最佳面介紹於眾。

Show Hotel在旅館行業已有信譽，與全國大型旅館管理集結成合作伙伴，其中有Comceents Cheu'ce, US. FFs. Mendaleen Boy Resoevrse Group，Show Hotel得到南加州華人旅館公會的大力支持，合作為華人業者開發「虛擬旅遊」，在將前期製作費Virtual Tour完成後業者表示滿意再付款，價格實惠，每家標準價\$160，定製價\$2500。

Show Hotel Tele：323-981-8510

Fax：323-981-8512

Web：www.showhotel.com

E-mialhifo@showhotel.com

敬請各業者上Show Hotel網站，為之提供意見。

WITH THE
SEE IT VIRTUAL TOUR

WITH THE
SEE IT VIRTUAL TOUR

WITH THE
SEE IT VIRTUAL TOUR

南加愛迪生 能源之星月活動

Edision

為讓更多華人商家享受政府支助的省電退款計畫；在2002年的退款計畫開始之際，決定面向華人商家推廣政府的買省電設備政府退款活動。這是同濟會，聖蓋博谷商會，南加愛迪生第一次共同舉辦的活動。並且首先就選定在華人集中的地區開展這項活動，獨惠華人商家。可以退款的省電設備包括省電燈泡，這種省電燈泡節省用電高達75%。如你原來使用100瓦的普通燈泡，現在只需要用23瓦的省電燈泡，省電的空調等。華人只要購買付合要求的設備均可獲得現金的退款。

為了讓華人商家具 的了解政府的省電 惠計畫，以及各種省電的方法，方便華人商家免費更換省電燈泡；

一，愛迪生與商家一起從現在起到2002年5月19日前開放熱線電話接受電話申請與諮詢，有專門的華語服務人員接聽，處理你的申請。熱線電話是（626） 599 9695或626 812 7613；

二，2002年4月17日在愛迪生IRWINDALE展覽中心舉辦記者招待會及省電設備展。

三，2002年5月18日舉辦現場申請省電退款活動。屆時將計畫接受500家申請。

申請的條件：

- 1，申請人必須是商家如餐館，旅社，公司辦公室，公寓的公共區域照明等；
- 2，申請人必須為愛迪生的商業用戶；并帶最近一個月愛迪生的帳單；
- 3，申請的燈泡必須是要安裝在商業的場所，為商業的用途；申請的數量不可超過你需要安裝的數量，愛迪生保留檢查的權利；
- 5，由于資金有限，所以原則是先申請先得；
- 6，參加5月18日現場申請的商家，需要公司的主管親自親自前往。因為申請表格需要簽名。并請清點你目前使用的普通燈泡的數量。

這次活動還會向商家介紹免費申請空調集中控制省電系統。該系統可由愛迪生免費安裝，並可獲得300元的現金退款。

希望華人商家多多利用這次機會。

有關活動的內容可打電話626 599 9695或626 812 7613 查詢。

財稅法律專欄



32 Company's Reason for Laying Off, Employee Must BE Genuine

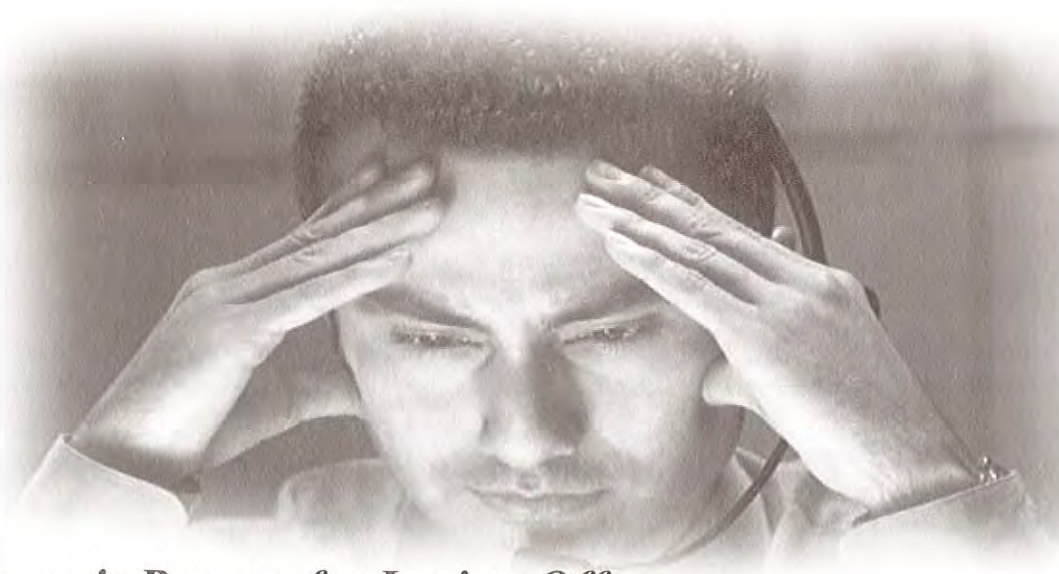
34 新稅法對生前信託的影響

38 *Court Offers New Sexual Harassment Defense*

40 提防騙子欺詐

42 The Right Way to Avoid Wrongful Termination





Company's Reason for Laying Off Employee Must BE Genuine

Older Worker

Dana Leisinger
Labor Law Advisor

Due to the slowdown in the economy, I needed to lay off a work unit. One of the employees in that unit is on worker's compensation leave of absence. What can I do with this employee? If a layoff is genuine, and an entire work unit is being laid off, an employee on workers' compensation leave {or with an active claim, but still working} has no more protection than any other employee.

Sensitivity advisable

Employers are wise to be sensitive to these issues due to potential "123a" claims. Labor Code Section 123a holds that "there should not be discrimination against workers who are injured is a type of such discrimination. Therefore, an employer may not use a layoff to target protected workers. This also extends to employees who are on pregnancy disability leave. Again, if the layoff is genuine and the employee would have been laid off regardless of the leave of absence, the employer is permitted to lay off an otherwise protected employee.

Due to expensive layoffs in many industries, the California Chamber's Labor Law Help line is getting many questions on these types of issues. In addition, some observers contend the layoffs disproportionately target the oldest employees. Many workers say they are being targeted for both age and their higher salaries; therefore, it is wise in this "age sensitive" environment to make certain that decisions are not based on age issues. In California, a 1999 law made it more difficult to justify firing older workers because they make more money, this law rejected a court decision that said economic factors could be considered when making layoff decision and the salary factor was not necessarily age discrimination. Employers are urged not to use a pretext when terminating a problem employee. For example, one employee was told her position was being eliminated, but when she checked the company's organization chart, she found that her position was in fact intact, but with a younger, lower-paid worker in her slot. It is imperative that employers consider neutral, genuine factors when making these difficult decisions. An employer would be wise to seek counsel when making massive layoffs. Cautious and judicious evaluations will reduce claims of discrimination for all reasons.

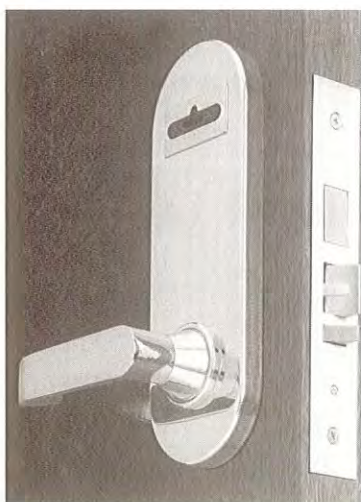
華美電子鎖公司

Royal Electronic Lock & Supply, Inc.

1538 E. Lincoln Ave., Anaheim, CA 92805

- ◎ 電腦鎖安裝
- ◎ 新鎖批發
- ◎ 保險櫃出售

本公司獨家代理SAFLOK LOCK
電腦鎖及Micro Card Lock
SAFLOK 合乎所有聯鎖旅館標準
(Hilton, Holiday Inn, Hampton Inn, Sheraton,
Howard Johnson, Best Western,
Choice Hotel System, Travelodge,
Comfort Inn, Day's Inn.....)



一流的服務
優惠的價格

旅館專用

住家、公寓、商號專用



本公司安裝各聯鎖品牌指定用鎖

TEL: (714) 635-6888 鄭春暉

本公司並備有旅館專用鎖出售，歡迎來電洽詢

新稅法對生前信託的影響

黃茂清律師



2001年六月七日，眾人矚目的經濟成長與減稅法（Economic Growth and Tax Relief Reconciliation Act of 2001）（以下簡稱新稅法）經布希總統簽署，正式成為法律。新稅法的主要內容除了減輕所得稅之外，對遺產稅的逐漸廢除，也有詳細的規定。但是，根據新稅法，遺產稅的全面取消，僅適用於二零一零年那年去世的人。2011年及其後去世者，按照1997納稅人減稅法（Taxpayer Relief Act of 1997）（以下簡稱舊稅法）的規定，恢復課徵遺產稅。在未來十年內，這種莫名其妙的法規，是否會有所變更，目前還是個未知數。本文的目的有二：(1)簡要介紹新稅法有關遺產稅、隔代移轉稅及贈與稅的條款。(2)陳述新稅法對生前信託（Living Trust）的影響。為已設立或將設立生前信託的讀者，提供一些因應之道。

一、2010年之前的遺產稅

遺產稅在未來十年內，分期遞增免稅額（Exclusion Amount），並且減低稅率，對納稅人來說，尤其是留下中、小型遺產的死者家屬，有省稅的好處。從2002年開始，遺產稅的免稅額，每人由\$675,000增加到\$1,000,000。遺產稅最高稅率，從55%下降為50%。從2003年開始，遺產稅最高稅率，每年再下降為1%，但從2007年到2009年這三年內，遺產稅最高稅率，維持

45%。關於遺產稅免稅額及最高稅率的詳細數字，請參閱圖表一。

遺產稅免稅額及最高稅率（表一）

年度	免稅額	最高稅率
2001	\$675,000	55%
2002	\$1,000,000	50%
2003	\$1,000,000	49%
2004	\$1,500,000	48%
2005	\$1,500,000	47%
2006	\$2,000,000	46%
2007	\$2,000,000	45%
2008	\$2,000,000	45%
2009	\$3,500,000	45%
2010	遺產稅廢除	遺產稅廢除
2011	\$1,000,000	55%

根據舊稅法，遺產稅與贈與採用同一免稅額。但是，從2004年1月1日起，兩者開始分道揚鑣。遺產稅的免稅額逐漸增加，而贈與稅的免稅額保持\$1,000,000不變。應請讀者注意的是，遺產稅和贈與的免稅額，並非個別獨立的免稅額，其實兩者息息相關。生前使用的遺產稅免稅額數目。例如，2008年去世的納稅人，在生前累積使用過1,000,000贈與稅免稅額，於去世時，只剩下\$1,000,000的遺產稅免稅額可以使用，因為該年遺產稅免稅額以\$2,000,000為限。

二、隔代移轉稅

新稅法也針對隔代移轉稅加以改革。根據舊稅法，每人一生可享用隔代移轉稅的免稅額為\$1,000,000，加上從1988年起的通貨膨脹調整額。在2001年，該免稅額是\$1,060,000。在2002年和2003年，免稅額不變。從2004年起，到2009年為止，隔代移轉稅的免稅額，與遺產稅的免稅額相同。於2010年隔代移轉稅也隨著遺產稅的廢除而廢除。一旦日落條款在2011年生效，則隔代移轉稅恢復課徵，根據舊稅法，每人一生有\$1,100,000的免稅額。關於隔代移轉稅的免稅額與稅率，請參閱圖表二。

隔代移轉稅免稅額及最高稅率（表二）

年度	免稅額	最高稅率
2001	\$1,060,000	55%
2002	\$1,100,000	50%
2003	\$1,100,000	49%
2004	\$1,500,000	48%
2005	\$1,500,000	47%
2006	\$2,000,000	46%
2007	\$2,000,000	45%
2008	\$2,000,000	45%
2009	\$3,500,000	45%
2010	隔代移轉稅廢除	隔代移轉稅廢除
2011	\$1,100,000	55%

此外，隔代移轉稅的稅法與規則，非常繁瑣，一不小心違規，就得付55%的重稅。新稅法乃對直接隔代（Direct Skips）的移轉，自動給予免稅額的分配。其他依信託方式的間接隔代（Indirect Skips）移轉，也可以溯及既往，給予免稅額的分配。這兩種規定，使誤蹈稅法陷阱的人，有補救的機會。

三、遺產稅的廢除及贈與稅的保持

新稅法將遺產稅及隔代移轉稅全面廢除，預定在2010年實施。換句話說，只有在2010年那年去世的人，才完全沒有遺產稅及隔代移轉稅的問題。過了那年，也就是2011年之後，遺產稅及隔代移轉稅又恢復課徵。根據新稅法日落條款的規定，恢復課徵適用的法律是2001年6月6日那天採用的舊稅法。這種莫名其妙的立法，實在叫人啼笑皆非。

遺產稅雖然廢除，並不意謂遺產繼承人毫無稅務問題。因為贈與稅制度繼續存在。其目的在防止納稅人利用贈與，做為逃避所得稅的手段。根據新稅法，贈與稅的免稅額從2002年起，增加到每人\$1,000,000，這個數額保持不變，即使遺產稅制度全面廢除時亦同。而且，贈與稅率，隨著遺產稅率逐漸下降。在2010年，贈與稅的最高稅率是35%，這也是在新稅法之下，個人所得稅稅率的最大稅級。關於贈與稅的免稅額及最高稅率的詳細數字，請參閱圖表三。

贈與稅免稅額及最高稅率（表三）

年度	免稅額	最高稅率
2001	\$675,000	55%
2002	\$1,000,000	50%
2003	\$1,000,000	49%
2004	\$1,000,000	48%
2005	\$1,000,000	47%
2006	\$1,000,000	46%
2007	\$1,000,000	45%
2008	\$1,000,000	45%
2009	\$1,000,000	45%
2010	\$1,000,000	35%
2011	\$1,000,000	55%

四、贈與稅及繼承成本

根據舊稅法規定，遺產繼承人取得遺產時，以死者去世時的市價為成本，來計算將來出售該產物的資本利得（Capital Gain）。這就是一般人所瞭解的成本提昇（Stepped-up in Basis）的原則。根據新稅法的規定，在2010年，遺產稅全面廢除以後，上述成本提昇的原則便告取消，而以下列規則取代之：

(1) 遺產繼承人取得遺產的成本，是以死者取得該產物時的成本為成本，亦即會計術語上的繼承成本（Carry-over Basis）。但是，死者去世時，若該遺產價值下跌者，則其成本以死者去世時的市價值為準。

(2) 遺產管理人在計算死者遺產的成本時，可加價（Basis Increase）\$1,300,000。此外，若死者的遺產直接由存活配偶繼承，或者轉入合格的可終止產權信託（Qualified Terminable Interest Property Trust），則另外有\$3,000,000的成本加價，可以利用。換言之，給存活配偶的遺產，可享有\$4,300,000的成本加價。舉例說明：某甲未婚，留下三筆房地產，在去世時的市價總共為\$6,000,000。而某甲在生前取得這些產物的累積成本是\$4,000,000。根據新稅法，遺產繼承人的成本可以加價到\$5,300,000。而成本加價總額\$1,300,000如何分配到這三筆房地產，則由遺產管理人決定。如果某甲已婚，而把留下的三筆房地產全部由存活配偶繼承，則經過加價的成本應為\$8,300,000。

財富龐大的納稅人，應儘量利用免稅贈與，將財富移轉給子孫。在做贈與或遺贈時，應妥善保存取得贈與或遺贈產物的資料，這些資料，將來必須向國稅局報備。新稅法對申報內容及未按期申報者的罰則，有明文規定。

五、新稅法對生前信託的影響

生前信託最重要的功能是避免遺產認證（Probate）的手續。遺產稅即使廢除，生前信託的貢獻仍然存在。所以無論稅法如何變更，生前信託還是遺產計劃的利器。

由於新稅法的實施，每位信託設立人都應審閱信託文件的內容，而做必要的修正。遺產稅免稅額大幅提高後，將去世配偶的遺產，在不超過免稅額的範圍內，全部轉入免稅信託（Credit Shelter Trust or Bypass Trust）的傳統安排，可能無法照顧存活配偶的需要。使用百分比分配制，將去世配偶的遺產，一部份放在免稅信託，其餘的放在存活配偶信託（Survivor's Trust），將是一種變通辦法。

生前信託的條款，通常涵蓋設立人生前財產的應用，以及死後對所剩財產的管理與分配。從信託的設立到信託的終止，前後可跨越數十年。由於新稅法對遺產稅的存廢並不確定，而且，將來很可能還有變化，因此，夫妻設立聯合信託，最好具有彈性，以便應付稅法的變動。在信託文件中，似應增加一個條款，授權特別受託人（Special Trustee）或信託保護者（Trust Protector），在省稅的原則下，負起修改信託條款的責任。

六、結語

2001年新稅法的實施，並不影響生前信託在遺產計劃的重要性。但由於免稅額的逐漸增加，遺產稅的可能廢除，以及以贈與稅繼承成本的原則來控制財產的移轉，傳統的生前信託，已不足以應付這種複雜和不穩定的局面。已設立的前信託，應加審閱並做適當的修正。即將設立生前信託的人，應將新稅法所帶來的省稅契機，充分利用，並為未來不明的情況，作隨機應變的安排。因為個人都不知自己的明天，無論調整舊信託或設立新信託，都要及早為之。

四、贈與稅及繼承成本

根據舊稅法規定，遺產繼承人取得遺產時，以死者去世時的市價為成本，來計算將來出售該產物的資本利得（Capital Gain）。這就是一般人所瞭解的成本提昇（Stepped-up in Basis）的原則。根據新稅法的規定，在2010年，遺產稅全面廢除以後，上述成本提昇的原則便告取消，而以下列規則取代之：

(1) 遺產繼承人取得遺產的成本，是以死者取得該產物時的成本為成本，亦即會計術語上的繼承成本（Carry-over Basis）。但是，死者去世時，若該遺產價值下跌者，則其成本以死者去世時的市價值為準。

(2) 遺產管理人在計算死者遺產的成本時，可加價（Basis Increase）\$1,300,000。此外，若死者的遺產直接由存活配偶繼承，或者轉入合格的可終止產權信託（Qualified Terminable Interest Property Trust），則另外有\$3,000,000的成本加價，可以利用。換言之，給存活配偶的遺產，可享有\$4,300,000的成本加價。舉例說明：某甲未婚，留下三筆房地產，在去世時的市價總共為\$6,000,000。而某甲在生前取得這些產物的累積成本是\$4,000,000。根據新稅法，遺產繼承人的成本可以加價到\$5,300,000。而成本加價總額\$1,300,000如何分配到這三筆房地產，則由遺產管理人決定。如果某甲已婚，而把留下的三筆房地產全部由存活配偶繼承，則經過加價的成本應為\$8,300,000。

財富龐大的納稅人，應儘量利用免稅贈與，將財富移轉給子孫。在做贈與或遺贈時，應妥善保存取得贈與或遺贈產物的資料，這些資料，將來必須向國稅局報備。新稅法對申報內容及未按期申報者的罰則，有明文規定。

五、新稅法對生前信託的影響

生前信託最重要的功能是避免遺產認證（Probate）的手續。遺產稅即使廢除，生前信託的貢獻仍然存在。所以無論稅法如何變更，生前信託還是遺產計劃的利器。

由於新稅法的實施，每位信託設立人都應審閱信託文件的內容，而做必要的修正。遺產稅免稅額大幅提高後，將去世配偶的遺產，在不超過免稅額的範圍內，全部轉入免稅信託（Credit Shelter Trust or Bypass Trust）的傳統安排，可能無法照顧存活配偶的需要。使用百分比分配制，將去世配偶的遺產，一部份放在免稅信託，其餘的放在存活配偶信託（Survivor's Trust），將是一種變通辦法。

生前信託的條款，通常涵蓋設立人生前財產的應用，以及死後對所剩財產的管理與分配。從信託的設立到信託的終止，前後可跨越數十年。由於新稅法對遺產稅的存廢並不確定，而且，將來很可能還有變化，因此，夫妻設立聯合信託，最好具有彈性，以便應付稅法的變動。在信託文件中，似應增加一個條款，授權特別受託人（Special Trustee）或信託保護者（Trust Protector），在省稅的原則下，負起修改信託條款的責任。

六、結語

2001年新稅法的實施，並不影響生前信託在遺產計劃的重要性。但由於免稅額的逐漸增加，遺產稅的可能廢除，以及以贈與稅繼承成本的原則來控制財產的移轉，傳統的生前信託，已不足以應付這種複雜和不穩定的局面。已設立的前信託，應加審閱並做適當的修正。即將設立生前信託的人，應將新稅法所帶來的省稅契機，充分利用，並為未來不明的情況，作隨機應變的安排。因為個人都不知自己的明天，無論調整舊信託或設立新信託，都要及早為之。

ATLAS HOSPITALITY GROUP

The Market Leader in California Hotel Sales

加州專業旅館地產公司

1997至1999超越五十個銷售冠軍的理由

Inn at La Jolla, La Jolla, CA 45 Rms
La Jolla Shores Inn, La Jolla, CA 39 Rms
Travelodge Simi Valley, Simi Valley, CA 96 Rms
Travelodge Ontario Central, Ontario, CA 33 Rms
Studio Lodge, San Bernardino, CA 144 Rms
Holiday Inn Riverside, Riverside, CA 296 Rms
Travelodge San Bernardino, San Bernardino, CA 91 Rms
Newport Bay Inn, Costa Mesa, CA 60 Rms
Tradewinds Motel, Laguna Beach, CA 23 Rms
Ramada Inn, Buena Park, CA 198 Rms
Newport Beach Inn, Newport Beach, CA 44 Rms
Portofino Suites, Newport Beach, CA 5 Rms
Lynwood Motel, Ridgecrest, CA 36 Rms
El Dorado Motel, Ridgecrest, CA 84 Rms
Holiday Inn Express Newport, Newport Beach, CA 50 Rms
American Inn, Ontario, CA 33 Rms
San Marcos Inn, San Marcos, CA 88 Rms
Pacific View Motel, Huntington Beach, CA 19 Rms
Vacation Inn Old Town, San Diego, CA 124 Rms
Roadrunner Motel, Bakersfield, CA 50 Rms
Best Western Laguna Brisas Spa, Laguna Beach, CA 65 Rms
Days Inn Santa Clara, Santa Clara, CA 168 Rms
Midway Motel, San Diego, CA 52 Rms
Colony Inn & Goodies Café, Buena Park, CA 40 Rms
Homestead Motel, San Luis Obispo, CA 15 Rms
Bayview Laguna Inn, Laguna Beach, CA 23 Rms

Comfort Inn Lawndale, Lawndale, CA 103 Rms
Holiday Inn San Pedro, San Pedro, CA 60 Rms
Ramada Inn Mission de Oro, Santa Nella, CA 161 Rms
Holiday Inn Express Poway, Poway, CA 47 Rms
Colony Inn National City, National City, CA 65 Rms
Hampton Inn Arcadia, Arcadia, CA 131 Rms
Econolodge SLO, San Luis Obispo, CA 18 Rms
Quality Suites San Clemente, San Clemente, CA 66 Rms
Quality Inn Del Norte, Camarillo, CA 110 Rms
Pacific Shore Hotel, Santa Monica, CA 168 Rms
Vacation Inn El Centro, El Centro, CA 198 Rms
Super 8 Motel Anaheim Park, Anaheim, CA 113 Rms
Best Western Sandman Inn, Redlands, CA 65 Rms
Barnabey's Hotel, Manhattan Beach, CA 125 Rms
Roadway Motor Inn, Pico Rivera, CA 100 Rms
Big Bear Lake Inn, Big Bear Lake, CA 52 Rms
Econolodge Hesperia, Hesperia, CA 54 Rms
Rodeway Inn Escondido, Escondido, CA 23 Rms
Super 8 Hesperia, Hesperia, CA 72 Rms
Super 8 Motel El Cajon, El Cajon, CA 72 Rms
Best Western Miramar, San Diego, CA 101 Rms
Comfort Inn & Suites, Anaheim, CA 101 Rms
Days Inn Mission Bay, San Diego, CA 101 Rms
Hollywood Metropolitan Hotel, Hollywood, CA 90 Rms
Travelodge Victorville, Victorville, CA 97 Rms
Express Inn Ontario, Ontario, CA 58 Rms

多年來我們以專業的知識與誠摯的服務，成為加州旅館銷售同業之最。

我們將秉持著一貫的作風，竭誠為加州華人業主服務。

詳情請洽華裔經理 **Wilson Wang 汪蔚興**

3152 Redhill Avenue, Suite 280 • Costa Mesa, CA 92626

Telephone: 714-662-4400 Ext. 402 • Fax: 714-662-5500

Email: waw02@atlashospitality.com



Atlas
HOSPITALITY GROUP

Court Offers New Sexual Harassment Defense

本刊編輯部

California business may have gained a new defense against employee claims of sexual harassment, according to a decision announced recently by the federal Ninth Circuit Court {Kohler v. Inter-Tel technologies}. The Ninth Circuit said the same sexual harassment defense created by the Supreme Court in 1998 for federal claims also should apply to California.

Understanding the New Defense

In 1998 the U.S Supreme Court held an employer can avoid strict liability for sexual harassment by a supervisor under Title VII if:

- 1: the employer did not take any tangible {such as termination or demotion} against the employee;
- 2: the employer exercised reasonable care to prevent harassment and prompt action to correct harassment; and

3: the employee acted unreasonably by not taking advantage of the employer's preventive or corrective policies or opportunities {such as failing to file a complaint under company policy} or otherwise failed to avoid harm. This landmark decision contained significant benefits for employers. However, the decision applied only to federal claims under Title VII. In its recent decision, the Ninth Circuit ruled an employer could use this same defense when an employee claims sexual harassment by a supervisor under California's Fair Employment and Housing Act {FEHA}.

Claimed Harassment by Supervisor

The case before the court involved a project coordinator with Inter-Tel. The coordinator complained her supervisor had subjected her to unwelcome sexual remarks, sexual advances and physical contact during her four-month employment



with Inter-Tel. The conduct included obscene messages, after hours phone calls describing his sexual fantasies about her, asking her out for drinks and more. Eventually the employee resigned. The company's comprehensive anti-harassment policy was in effect at all relevant times. Despite her supervisor's behavior to the human resource department or to anyone in management at Inter-Tel.

Lower Court Dismissed Claims

The lower court dismissed the employee's sexual harassment claims under both Title VII and FEHA because the employee had not suffered a tangible adverse action and because Inter-Tel had proven both prongs of the defense. That is, the employer had exercised care to prevent harassment through its policies, and the employee had not taken advantage of the policies. The lower court also said there was no reason to assume California courts would not follow the U.S. Supreme Court holdings in applying this defense.

Ninth Circuit Agreed

The Ninth Circuit agreed, saying the California Supreme Court could hold that an employer can assert an affirmative defense under certain circumstances. The court said the statutory language and policies underling FEHA support California's application of the federal affirmative defense. Since the California Supreme Court has not yet ruled on this issue, the federal court's decision is only a prediction of how the state high court might rule in similar circumstances. This prediction is a distinct change from earlier decision by the California court of Appeal, which has held employers strictly liable for sexual harassments by a super visor whether the employer knew about the harassment or exercised reasonable care to prevent it. This federal court decision may be an impetus for the California Supreme Court to comment on the application of the defense. In the meantime, California employers who are sued ion state court cannot rely on this defense.

提防騙子欺詐

林修榮

美國聯邦調查局估計，利用電話行騙的案件，每天多達一萬四千宗；百分之九十二的美國人，曾接獲騙子電話；超過半數的受騙者，為五十歲以上者。

電話行騙

騙子最喜歡用的工具是電話，常用的伎倆是祝賀你贏得某項大獎，獎品是免費貨品、飛機票甚至現金等，但條件是先付出一筆「處理費」或稅金，然後便將獎品送來。不知上當者，如數付款，卻一直等不到獎品，而騙子早已無影無蹤。

騙子也可能在電話上游說，說某「家庭企業」的好處，保證足不出戶便可有豐厚收入，但須先購買一些資料，事實上這些資料毫無價值！也有騙子介紹收益極高的投資，對華人則游說作外幣或期貨買賣，但卻不清楚地解釋投資風險和費用。

還有一類行騙手法，是電話留言，說某親屬或朋友遭遇意外，需要馬上回覆電話，而該電話的區域號碼為809之類；當覆電者通話時，對方故意拖延時間；直到收到帳單才發覺，該電話屬巴哈馬群島的某小國，十分鐘話費高達兩萬多！原來，該國長途電話收費不受美國限制，每分鐘二千四百元。故此，在回覆不熟悉地區的電話之前，應先查清楚。

也有些騙子，在電話上詢問社安卡甚至信用卡或銀行戶口號碼，以冒名申請信用卡，因此這些私人資料，千萬不要隨便公開。

層層推銷

這種手法已流行多年，首先，游說你加入公司，向公司購買些不值錢的產品；然後，再去游說他人加入作「下家」，由你供應產品，並從中賺取豐厚佣金。當然，你亦需要游說「下家」，再找其他人加入，如此一層又一層，越早加入賺錢越多。這亦稱為「金字塔式計劃」，其經營目的並不是真的銷售產品，而是靠找「下家」賺錢，政府早已立例禁止。

上門服務

有些騙子，自稱電話公司或水電公司職員，免費檢查水管、屋頂、電話線等設施。通常，他們會兩個人以上出動，專向獨居老人入手。這些騙子入屋後，假裝檢查水電，或請屋主幫忙開關水喉，或由伙伴引開屋主注意，然後偷竊財物。故此，在讓對方入屋前，必須先查驗工作證明文件，有懷疑時應先打電話到當局查詢，確定其為僱員才可允許進屋。

騙子的伎倆，總離不開一個「貪」字，利用人們喜歡賺快錢的心理，千方百計讓你相信好運將至。美國人有句話：「沒有免費的午餐」，即世上沒有不勞而獲、本小利大的賺錢方法。聖經說：「想要急速發財的，不免受罰。」如果懷疑被騙，應向國家欺詐資料中心投訴，電話是：1-800-876-7060，網址為www.fraud.org。

賀

周美懿

Tina Chou

財務計劃師

M.B.A., LUTCF

CA Lic # OB28559

Pager / Voice: 626-835-2287

Tel: 626-854-8885 Ext. 127

榮獲

百萬圓桌獎、總裁成就獎

以誠信對待客戶，陪伴您走向財務穩定的明天是周小姐最大的喜悅。

她的客戶包括稅負重、不動資產極高的第一代移民。有效規劃他們

延稅投資、生前財產移轉及贈與

是周小姐最大的成就。



MetLife Securities, Inc. 大都會證券公司

17800 Castleton St. Suite 518

City of Industry, CA 91748

Sherman S. Fong, Managing Director

分行總經理 馮聖明

Investment Advisory services offered by MetLife Securities Inc., One Madison Ave., New York, NY 10010
Metropolitan Life Insurance Company, New York, NY 10010

E0105HTOC(exp.1205)(CA)-LD

The Right Way to Avoid Wrongful Termination

本刊編輯部

What would you do if you received a call from an attorney who claims to represent an employee you have terminated, threatening you with a wrongful termination lawsuit?

In addition, before this your unemployment account has been charged because the employee successfully convinced an Administrative Law Judge the termination was not for "just cause" and there was a constructive discharge on the part of the employer.

These situations are not unusual, and many employers have considered the "at-will" provision in the employee handbook as a protection against a lawsuit. The definition of "at-will" means an employer can terminate an employee at any time, with or without cause.

Recent lawsuits and the California Supreme Court have demonstrated employers may terminate an employee based on a "good faith determination" of misconduct. Despite these legal decisions, why can a former employee initiate a wrongful termination lawsuit? The answer is that anyone can sue an employer for unlawful termination.

Fortunately, employers can protect themselves and avoid wrongful termination lawsuits by following these familiar procedures, beginning with proper hiring techniques.

How to Interview

Making the correct employment decision depends first on a well-prepared interview and having a clear idea of the type of person to be hired for the position.

Finding an appropriate physical setting for the interview can result in an informative "give and take" session. You also should:

- # Make certain the area is clean and uncluttered

- # Avoid interruptions

- # Introduce an informal "ice breaking" element into the conversation so the applicant will feel at ease.

- # Briefly describe the company's mission and goals, as well as job duties and responsibilities.

- # Ask brief questions, then sit back and listen. The biggest mistake interviewers make is talking too much.

- # Provide a well-written job description and discuss the standards, job expectations and work rules during the interview.

- # Describe company benefits and the salary range. Most applicants want to know this but may be reluctant to ask.

Your questions can include asking about the applicants' previous employment's attendance record, likes and dislikes about prior jobs, how their employers have perceived them, and their strengths and weaknesses.

What Not to Ask

Be aware of questions that may not be asked. You may not ask:

- # The applicant's age (including the year the applicant graduated from high school);

- # Marital status;

- # Whether someone has children;

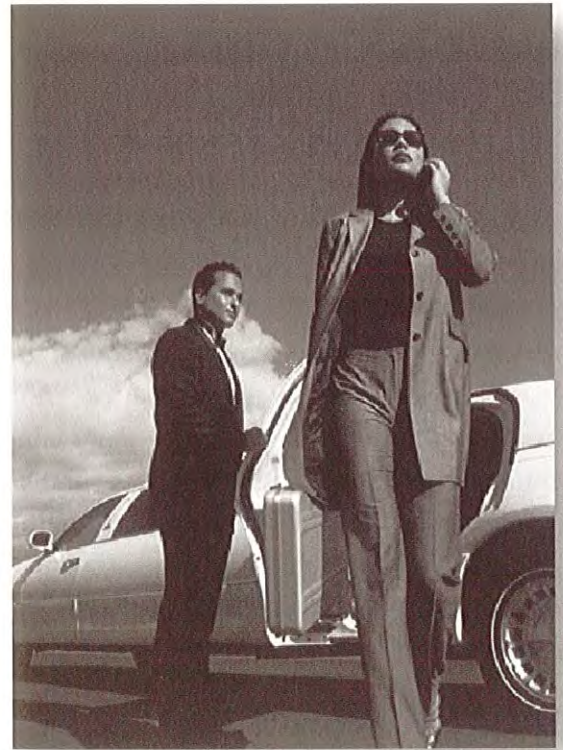
- # race, religion, national origin;

- # height, weight or any other areas of possible discrimination that are protected by federal and state laws.

You also may not ask about previous arrests, although you may ask if the applicant has been convicted of a crime.

The Americans with Disabilities Act (ADA) prevents asking questions about physical or mental disabilities. You may ask if the applicant can perform the responsibilities of the position with or without accommodation.

Interviewers also should learn to read resumes and watch for "red flags". Always look for gaps in employment history. Compare the resume with your job application.



Check References

Many employers do not bother to check references, believing the only information they receive from a reference will be the former employee's "name, rank and serial number"

However, former employers may provide information based on "credible" evidence. This means an employee's work performance, attendance and ability to work with others. The key phrase is "without malice or having a bad heart."

Employee Evaluations

Many employers use the first 90 days of employment to give a supervisor the opportunity to determine the employee's ability to perform his or her job. This also gives the employee a chance to decide if s/he is satisfied with the position.

After the introductory period, the employer may conduct a performance evaluation to ascertain the advisability of continued, regular employment.

Progressive Discipline

If an employer sees problems developing, an employer should consider using progressive discipline procedures. With these procedures, most employee problems can be corrected at an early stage, which benefits both the employee and the company.

The progressive discipline procedure, when followed, gives employees advance notice, whenever possible, of problems with their conduct the problems. Progressive discipline can include verbal warnings, written warnings, probationary action, suspension and demotion.

Written Warnings

Written warnings should include an introduction and a purpose; the basic facts, details, examples, names and dates; how all of this adversely affects the company's business operation. Also include steps the employee should take to correct the performance and the consequences for the employee if there is no improvement.

Be sure to include a final statement that failure to correct the performance problem may result in further disciplinary action, up to and including termination. Experienced human resources professionals agree that terminations for cause should not come as a surprise, which is why they promote the use of progressive discipline.

Some Final Questions

Here are some final tips. Before you fire an employee, be sure to ask yourself:

Did the employee violate a policy or procedure that was communicated to him/her?

Have other employees received similar treatment for similar violations?

Have there been sufficient training and warnings to correct the problem?

Have you investigated all the facts and provided a final warning?

Finally, have you carefully documented all of this?

Necessary Documents

If you are discharging an employee you will need these five necessary documents:

1 The final paycheck, including any accrued vacation time.

2 Notice of COBRA, or continuation of health benefits for the employee and eligible dependents.

3 The HIPPA or private health insurance notice.

4 Change in Relationship Notice.

5 Unemployment Pamphlet.

Will This Help?

Will all this help prevent a wrongful termination lawsuit? Maybe not, but carefully following these steps will give you the edge to win.

請不權稿投公本
註願刪本稿開刊
明刪改刊，歡園
。改，有來迎地

行銷管理專欄



- 46 給下屬掌聲
- 50 Training and Motivating
Your Housekeeping Staff
- 52 總裁不懂電腦
- 54 天下「的確」有白吃的午餐
- 56 買旅館的時候到了？
- 58 Atlas Hospitality Group
California New Hotel
Development Survey 2001
- 60 簡省能源和金錢

給下屬掌聲

王杰希

管理者應督促自己，學習如何讚美下屬、鼓舞士氣，才能發現到部屬的許多優點，不要擔心給得過多，只怕給得不足。藉由SMART的嘉許方式，能讓組織有更正向的發展。



「可不可以先問說，我習不習慣被稱讚？」老王反問。

「又被你老闆罵了？」樓梯間抽煙族的牢騷發洩。

「對啊！真倒楣，一點小事也被數落半天，大概是今天他又那裡不順了。」一個業務員無奈地抱怨著。

「那有什麼，你老闆只是偶而不順，我這個頭兒是每天大呼小叫的，沒說過半句好話，那才嘔哩！」

「當屬下的人真的是可憐，很少有讚賞鼓勵，卻常常遭受責罵，難怪大家都愛當老闆、當頭兒。」受氣的業務員一竿子打翻了所有當主管、老闆。

「沒有那麼糟吧？也有不錯的主管啊！」有微弱的聲音在爭辯著。

在下屬的眼光中，主管都是這麼不討人喜歡？這麼不懂得給屬下掌聲嗎？

「王大哥，你習不習慣稱讚人啊？」小林最近又得到新的啟發。

「怎麼說？」

「當你懂得體會受稱讚的真實感受時，你也才知道別人需要如何的讚美。」老天又提出他不一樣的想法。

小林停下來想了一想，「我倒是沒想到這個說法，我只是在煩惱，自己常常只記得要求或責備下屬，卻很少，也不大懂得去讚美下屬。以乎太吝惜給下屬掌聲了？」

「喔！為什麼會有這樣的想法呢？」

小處著手學習讚美

「有一天我看到一篇文章談到這是主管易犯的通病之一，我因此回想自己，是不是也常不經意地表現得就是一個吝惜給下屬掌聲的人？」常常自我反省，這是小林之所以不斷能學習成長的動力來源。

「其實有一個辦法可以較真實地了解你是不是如此？」

「什麼辦法？」

「一回生，二熟，凡事總有個開始的！開始了就永遠不嫌遲。」

「王大哥您會這麼說，一定是有什麼訣竅吧？」

「訣竅可能沒有，但是稱讚別人或是被稱讚的經驗倒是不少，可以分享分享」。

「您這麼說我就放心了，表示王大哥您早已胸有成竹了，小弟真是又問對人了。」小林甚是得意。

「少拍馬屁了，我們那次不是邊打屁邊討論出結果的。」

「大哥請說。」小林畢恭畢敬地回答著。

「其實簡單的說，只有四個字。」老王賣了個關子。

「那四個字？」小林一下子會意不過來

「小處著手啊！」

「小處著手！前幾天有提到這是業務行銷人員，為人處事應有的基本精神，怎麼也跟這個主題有瓜葛了？」小林的記性不壞。

「沒錯啊！還記得什麼是小處著手呢？」

「這那難得倒小弟我。不就是小習慣的養成，可以有收穫，以及從小動作來引發大啟發！」

「所以你應該就可以馬上應用吧？」老王倒也佩服小林的好記性。

「還是得王大哥您重新詮釋吧？」小林仍是不敢侵犯原創的智慧財產權。

「用心地找出下屬值得讚美與肯定的事情，也許就只是工作上的小細節，或是待人接物的小動作，其實都是值得肯定鼓勵的。」

「會不會有點太過呢？芝麻小事如果都去肯定讚美，那碰到真的大功一件，豈非要開流水席



慶功才行？」小林不以為然的說。

「這就對了！如果真的可以辦流水席慶功，又何妨？那是更大的掌聲與肯定啊！你不覺得嗎？就是因為你有這種猶豫對人肯定、讚美的想法，所以你每一次都吝惜給別人掌聲。」老王趁機教育小林一番。

誠心且無但書的表揚

「王大哥您教訓得是。我應該去擔心給得不夠的問題，怎麼還有心思猶豫其它呢？養成好習慣才是最重要的。」小林即時醒悟。

「沒錯，習慣還沒養成的時候，就要提醒自己從小地方去肯定讚美，如此一來才能夠慢慢得心應手，漸入佳境。重要的是我們常常連這個態度都不存在，都吝惜這麼一點點的專注。」

「可不可以舉個例子呢？」

「譬如說你看到有個業務員的日報表寫得很確實而且言之有物，你除了當面稱讚他的表現之外，甚至還可以利用會議的時候肯定他的行為，讓他成為別人學習的對象。如此一來，一方面讓做得好的人得到鼓舞，進而願意有更好的表現；同時也鼓勵其他團隊成員能有好的行為，這是很簡單，而且一舉兩得的作法不是嗎？」

「說得也是，這一招我很熟悉啊，可是卻忽略許久了。」小林不好意思地摸摸頭。

「這還只是起步而已，先要求你開始去創造給下屬掌聲的機會。你覺得這樣就夠了嗎？」老王問到。

「我就說那有這麼簡單啊？請王大哥再傳授幾招吧！」小林笑著。

「我只單純的問一件事，機會掌握到了，但是怎樣的讚美方式才有效呢？會不會有時候弄巧

成拙，反而是澆別人冷水呢？」

怎麼說？」

「舉剛剛的例子吧！如果你在稱讚業務員的報表寫得很好的同時，又加了句『業績方面也要好好加油才行』的話，你認為對方會覺得如何？」

「哈！之前的讚美就變得好像是用來掩飾對業績的要求似的。的確反而是澆別人冷水了。」小林點頭。

「這提醒了你什麼呢？」

「是不是說，要肯定讚美下屬，是不應該附加條件或是但書的，否則就變得其實是在要求對方，而非肯定對方了。」小林的領悟力相當好。

「沒錯，你可以再舉個例子嗎？」

「譬如說某業務員業績不足只達成目標，而且還超過20%，他的上司雖然先誇獎他表現的很好，可是馬上接了句『我想明年應該可以多給你加些業績才是。這就不是鼓勵肯定，反而變成是懲罰了。』」

「很好，所以記得剛剛第一個重點是小處著手，第二個重點則是沒有附加條件。」老王稍微整理了一下前面的討論。

「那還有第三點甚至第四點嗎？」小林看老王如此侃侃而談，似乎還有好幾手留在後頭。

「別急，接下來再問你，要給下屬掌聲的時候，重點應該是被肯定的內容、還是肯定的方式？」老王接著再問。

「嗯？好像都重要吧！」

「沒錯，算你有慧根，沒被我誤導。所以接下來的第三點及第四點就是，具體表現與貢獻，以及適當的嘉許」。

「這點我應該了解。就是說我們必須讓對方清楚地知道，他被肯定的行為與表現的內容，不能是抽象模糊的，否則對方可能反而莫名其妙，自己為什麼受到肯定。」

「很好，還有呢？」

「進一步也應該讓他明白，因為他的行為表現對個人及團隊的貢獻，如此一來一更肯定了他在組織中的價值。」小林不愧是老王的高徒，一點就透。

「不錯喔！也舉個例子吧。」

符合SMART的嘉許方式

「像您剛剛日報表的例子，不能只輕描淡淡地說寫得很好，而必須描述它好在那裡。譬如說內容的記錄符合SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely) 的原則，能提供清楚明確的客戶及銷售訊息等，這樣才能提供別人效法學習的方向。」

「那對個人及團隊的貢獻方面呢？」

「有明確的客戶與銷售訊息，才能讓自己掌握業績的成，同時提供正確的訊息給相關人員，以尋求進一步的業務及行銷支援，來完成公司的目標。」

「融會貫通了喔！那麼什麼是適當的嘉許呢？」老王接著問。

「是不是？肯定讚美的方式應該是因事而異，而且也因人而異呢？」小林謙虛地試探老王。

老王點點頭。

「跟學校一樣，肯定的方法有記嘉獎、小功、大功等，因為不一樣的優良事績有不同的成就貢獻，所以因事而異給予不同的嘉許。同樣地每個人喜歡被肯定的方式也有不同，所以可能的話，針對不同的對應該採取適合他的讚賞方式。」

「還是得舉例吧！」老王當然不能這麼簡單放過小林。

「日報表寫得好，可以送他一隻筆來更流利他的文筆，或是買他喜歡的小東西給他驚喜；業績表現優異，自然有實質獎金鼓勵，也不忘在公開的場合讓所有人感謝他的貢獻等。這樣可以吧？」小林倒也沒被考倒。

「所以說你都會了？」老王的目的就是要子林自己深刻體會，了解如何給予下屬掌聲，而不是只有單向地接收訊息。

「謝謝王大哥，每次都從你身上挖寶。」老王永遠都是小林的諮詢對象。

「所以你要怎麼開始建立，給予下屬掌聲的好習慣呢？」知易行難的道理是常常存在的。

「就從現在做起。王大哥，為了肯定您一直以來對我的愛護與照顧，就像剛剛的諮商與建議，使我不一個人有所成長，而且提高對團隊及公司的貢獻，我一定要對您有所回饋。」小林咬文嚼字了一大串。

「還真有點肉麻，要怎麼回饋你說？」老王不禁好笑。

「以後的咖啡豆就由小弟無限制供應，以表達我的誠意。」小林一咬牙。

「真的！？」老王看著小林。

「不過一個月最多一磅，而且一定要找我一起喝。」小林趕緊加上但書。

「喔！才說不能附加條件的。」

「可是……」小林開始賴皮。

Espresso的芳香是小林與老王最受聽的掌聲。

Training and Motivating Your Housekeeping Staff



本刊編輯部



Making sure rooms are inviting is important for a hotel's success. Rooms must be fresh, clean, and odor-free. From flipping mattresses to picking up dust and hair in the bathroom, each part of cleaning a guest room is important to creating a healthy environment and great first impression for guests.

The housekeeping department is not high profile, but it has the important of presenting this welcoming atmosphere. Turnover can be high in this area, so it is important to make sure that training is relevant and that housekeepers are motivated to not only do a good job but stay on the job.



Training Methods

One-on-one housekeeper training seems to be universal. Some managers believe that new employees should jump right in to help clean, while others prefer that trainees receive a longer exposure to the properties standards and expectations. Some properties have new employees work with a senior staffer who teaches standards and procedures, then watches as the new employee performs the task. Others have trainees shadow their trainer for a few days to learn the correct cleaning methods.

Training time seems to range from two days to two weeks. Many properties have found that a longer training period leads to a decrease in the number of employees who leave during the first 90 days.

Not only must new housekeepers learn the property's cleaning methods, they must also learn how to operate equipment, handle cleaning solutions and chemicals, and follow basic safety procedures, such as the use of gloves. They must also learn what to do with items guests leave behind.

Training Aids

Housekeeping departments often use visual aids to help new housekeepers remember their cleaning procedures. Many manufactures supply training videos, but if a property changes the type of product it uses, the video is no longer useful.

Some hotels stock their housekeepers' carts with photos of the room setups and may include a list of the types and number of sheets and bath lines needed for each room. They may also include photos of cleaning procedures. One property displays such photos in the employee break area for easy reference.

Cleaning Time

Efficiency is just as important as thorough cleaning, and the time it takes to clean a room varies with the room or suite size. Some properties have run time studies to determine how long it takes a housekeeper to clean a room. One property devised a credit system based on those studies. A housekeeper is assigned a daily number of credits instead of a certain number of rooms. For example, a housekeeper assigned eleven credits for one larger suite. At most properties, housekeepers use a cart to store their supplies. However, in one property, linen closets are placed every ten or fifteen rooms throughout the building. Housekeepers strip the room of dirty linens and garbage and head for the nearest closet to dump them and collect clean linens. They make one more trip to the closet for amenities. Other cleaning aids are carried in a caddy bag.

Motivation

After investing time and money in training new housekeepers, properties want them to stay on the staff. Some properties want them to stay on the staff. Some properties let employees know they are important and that it's OK to have fun at work. They organize events such as cart-decorating contests during holidays, Housekeeping Appreciation Day, with a special lunch served by managers, or theme parties in the breakroom. Incentives may be used to ensure housekeepers stock the guest rooms properly. Gift certificates are popular awards for housekeepers who tackle extra rooms or shifts during busy seasons. Games and contests, such as who can make a bed the fastest, are other activities that can be used to create a cheerful work environment.

11 Ways to Minimize Risk of Sexual Harassment

- 1 Periodically publish a properly worded strong sexual harassment policy to all employees.
- 2 Review the Equal Employment Opportunity Commission's guidelines on liability for sexual harassment by supervisors available online at www.eeoc.gov. These guidelines contain helpful information for employers, including who qualifies as a supervisor, what question to ask in an investigation, and minimal elements of an anti-harassment policy.
- 3 Establish an effective complaint resolution procedure.
- 4 Train and sensitize all managers and supervisors about sexual harassment. Require managers who become aware of harassment to report it immediately.
- 5 Educate employees on the company's policies against harassment and appropriate methods to resolve complaints.
- 6 Thoroughly and completely investigate all complaints of sexual harassment.
- 7 Promptly and fully remedy proven sexual harassment claims and administer discipline consistent with the offense.
- 8 Properly document allegations of harassment and investigation results.
- 9 Prohibit or discourage managers from having sexual or romantic relationships with employees.
- 10 Consider employment practices liability insurance to defray the defense costs and potential liability of sexual harassment lawsuits.
- 11 Recognize sexual harassment as business' number one personnel-related risk.



肖山

「什麼，您不懂電腦？您可是貴為 x x 集團的總裁呀。」

「現在時代發展太快，新生事物、新技術、新觀念層出不窮，我就算長了三頭六臂，也應接不暇、窮於應付。電腦，我簡直是一竅不通。一看見屏幕，就犯暈。」

「不是有電腦學習班嗎？花了兩周時間總可以入門了吧。」

「噓，小聲點兒，我可不想讓所有人都知道我怕電腦的事。上學習班，碰上熟人怎麼辦？再說一起學習的人都是年紀輕輕的半大小子黃毛丫頭，我摻和在裡頭算什麼事。如果講課的老師還沒我兒子大，那不更令人難堪呢？況且，嗎有時間？」

總裁不懂電腦

「別急，聽說有一家公司專門為您這樣的大老板提供電腦培訓。全封閉，絕對保密。您只需抽出一天的時間。」

「是嗎？在哪兒？」

「香港，也許咱這不久也會有的。」

「遠水解不了近渴。你這說了等於白說。不過，到底怎麼回事？開辦這種培訓班倒挺有創意。」

「他們公司叫電腦恐怖症治療中心，服務對象是您這樣的40以上的事業有成對電腦極度恐怖的男士。」

「他們的廣告方式恐怕不會直截了當地告訴客戶，來學電腦吧。」

「沒錯。看到他們的廣告，你會想入非非，立刻電話過去。當然，大呼上當之後，你會有意外之喜。」

「對，如果碰到必須與電腦打交道的場合，說一句，我現在有個會，等會再說，就可安然渡過危機。」

「可不？要不老是琢磨怎麼想個辦法，人不知鬼不覺地學會了。」

「去參加那個培訓課吧，他們的授課方式絕無僅有。沒有教室，沒有黑板，也沒有環繞你座位的其它桌椅，當然，有老師，有電腦，還有個學生。」

「太好了，但讓我坐在教室裡聽一個或許年紀也小我很多的人講該怎麼怎麼做，還要與一大幫同齡的面色嚴肅的人坐在一起，簡直太可怕了。」

「他們的老板以前也是個電腦盲，現在正在進軍電子商務呢。他很了解這類客戶的需求，選擇了一個環境優美位置偏僻的豪華旅館作為培訓地點，客人只要花上約2000多塊錢即可學習。課間可以散步、打高爾夫球。一日三餐由名廚精心烹製。當然，為防止學生上課走神，酒是禁止喝的。」

「很好，真像去度假」



「而且一天之內就能掌握電腦基本常識。如何上網，收發E-mail也是不可少的授課內容。通常要掌握所有這些知識都得花一兩週的時間，不過，你們這些大忙人，抽出一天的時間算不錯了。」

「哦，抽出一整天時間學習有點難，不過想到能徹底擺脫『電腦盲』帽子還是蠻興奮的。」

「對，要你每天抽出半小時學也可能，但難免會有大大小小的突發事件，讓你的計劃泡湯。」

「不如速戰速決。但效果究竟如何？」

「要精通電腦可不是一朝一夕的功夫就能行的，師傅領進門，修行靠個人，但起碼，你不會再怕電腦，說不准一不小心陷進『網』裡難以自拔呢。」

「聽說網上的世界很精彩，也許我該考慮掃盲呢。」

「當然，很多人學點皮毛足了，吹自己的電腦技能時也有底氣了。」

「英雄所見略同，也不能強求每個人都是電腦專家。對了『學生』中有沒有女士？」

「當然沒有了，女士能坐到高位的，大多有幾項自家本事，腦是必備技能之一嘛，看來，男士相對來說『幸運』多了，不過，最終還是得『充電』，否則，下場就慘了。」

Special Lunch

天下「的確」有白吃的午餐

John C. Wang
California Hotel Administrator

What's the Catch ?

在美國住久的人，多少會養成一種心防。當聽到一個「好康」的消息後，多少會抱著懷疑的態度，因為天下沒有白吃的午餐。

筆者在半年前，得知我管理的旅館「也許」符合Anaheim安那罕市的省電回扣計劃後（Rebate）便著手研究其計劃內容。

原來Anaheim市擁有自己的發電設施，不屬於Edison安迪生的服務城市。Anaheim市經過了去年初缺電的事件後，決撥款鼓勵住戶及商家添置省電的設備，因而減少用電量，避免花大錢投資發電設備。

計劃出爐後，引起了不少的迴響。由於回扣是以「總用電量減少程度」為基準，不是一般的「以件計算」所以筆者及其他業者對整個回扣的標準及數字不是很了解。

我們找了兩家公司。

第一家願意提供省電燈炮，完全免費，完全免付款。更好的是，他們把文件及表全部填好。只要業者同意把「全退款額」直接過戶給他們。

What's the Catch ?

我們不知道真正退款額為多少，也許這公司因此大撈一筆也說不定？

第二家屬於工程顧問性質，他看查旅館的用電設施後，提出報告。報告中建議換燈具及燈炮，總值\$15,000，報告中也指出，投資新器具後的省電效應符合Anaheim的標準，全部投資由Anaheim出。

What's the Catch ?

錢由我們自己出，過兩個月後才由Anaheim撥款。

經過了研究及評，我們決定用第二家公司，雖然程序比較複雜，但是受益多了許多。

據筆者所知本會會長許清松先生及理事李秉信先生也用了同一家公司的服務。

其實除了Anaheim以外，各個公私立的能源公司也都提供多多少少的回扣計劃，請參附表或來電筆者：714-750-5211。

節省能源回扣計劃

Quick Phone Guide

Utility Rebates

The Gas Company
800-GAS:2000
or <http://www.socalgas.com>
Southern California Edison
吳智賢小姐
電話 626-812-7612 FAX42612
City of Anaheim
714-765-4259
LADWP-
800 GREEN-LA
The Gas Company's Air Quality Answer Line
562-803-7428

Related Numbers

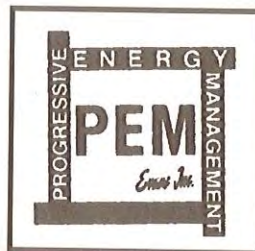
Express Efficiency Rebate Program
800-GAS-2000- natural gas equipment
800-736-4777- for electric equipment
SAFE-BIDCO, a state - funded non profit agency that
provides low-interest loans for energy efficiency
projects
800-273-8637
ADM Associates, Inc - for questions about vending
machine cyclers/occupancy sensors
800-556-2123
San Diego Regional Energy Office - administrator
of the Cool Roof program in Southern California
619-857-5022



Smart Lodging Education Program
<http://www.socalodging.com>

PROGRESSIVE ENERGY MANAGEMENT

工業與商業



估價請電：

800-267-6800

加州執照#703752
www.lightingupgrade.com
pem@lightingupgrade.com

本公司代理各種符合 Edison company,
L.A. Water & Power 省錢回扣計劃的燈具。
顧客包括：Comfort Inn., Best Western,
Four Points, Holiday Inn Express等。

- 高級燈飾
- 維修與保養
- 節省能源系統
- 提供貸款服務
- 專長室內設計、製造及安裝

買旅館的時候到了？



John C. Wang
California Hotel Administrator

九一一的事件給本來就有些鬆軟的美國經濟造成了雪上加霜的負面效應。南加州的旅店業者從2000年及2001年的亮麗成績向下調整到今年的成績，在心堙上造成了一定的衝擊。

正美美國人民普遍回復信心及安全感後，安然的股市風波及接二連三的「戰爭消息」還是教人不能夠安心。個個依然是有如驚弓之鳥般的，想起坐飛機旅行辦公，多少抱著能免就免的心態。

根據Ernst & Young的一篇報告，旅館業在2002年的收入將面臨百分之十以上的減少。尤其是旅遊業，更會有百分之二十左右的負面影響。

九〇年代期旅館業的不景氣使得許多業主損不少，同時也讓許多人撿到「便宜貨」。此一波的不景氣，似乎告訴大家是否歷史重演？

讓我們從幾個基本面來看。

●短期利率

短期利率在政府的有效操盤下，達到破記錄性的低點。由於多數旅館的貸款是以短期利率為準，所以每月的負擔減少不少。在此情況下，現金支出的壓力也少了。

●放款標準嚴格

所謂經一事，長一智。放款業者經過90年代的慘痛教訓後，對放款的批准更加理性化。沒有好的計劃案及本金，是不容易批准。有了放款業者的把關，新旅館的供應成長有一定的控制。

●取地及批准不易

南加州合適的建地可是越來越難找了。就算找到了，還得面對各政府部門的規定及批准。在這種情況下，除了前二年Anaheim園區的大興土木的盛況之外，南加州其他地區甚少有旅館動土開工。在Supply（供應）方面，增長不多。

●多元化經濟面

南加州產業多元化，旅遊、電影、電腦、國防，及醫藥等，都是重要的行業。不同北加州矽谷，產業單一，影響面比較大。不同於90年代，國防業在當時冷戰結速後的大量裁減，造成南加州經濟大大的影響。

●經濟復甦

各種數據的顯示，除非再有一次不可預料的人為破壞或新聞，全國經濟的復甦指日可待。許多專家們也同意，南加州的基本面好，「體質強」，將會是比其他地區回復更快。

●總結

在九一一之前，買的人多，賣的人少。開出的價錢不一定是合理的，反正賣方有一種「放更久，價錢更高」的錯覺。九一一後錯消失，在價格的認知上比較回歸現實。

依筆者淺見，現在買旅館的好時機。

但不是買便宜貨的時候。

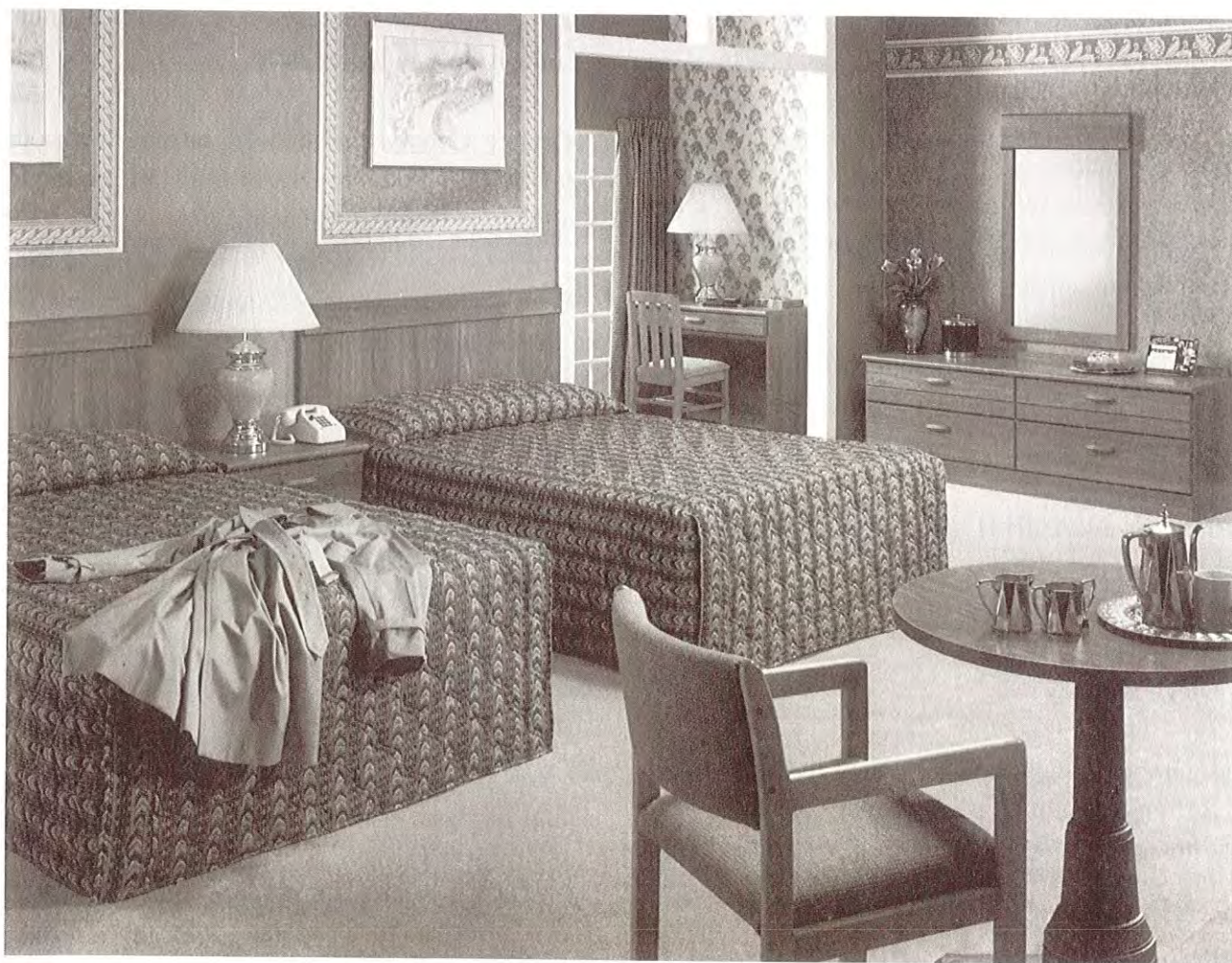
大友 供應 公司 床墊



Kenny's Supply
Best Bedding

供應：

- 旅館的所有必需用品
- 床墊，沙發床
- 傢俱，地毯，床罩，窗簾，壁畫



免費送貨，服務第一

Tel:(323)721-0252 • Fax:(323)721-6086
2845 Supply Ave., City of Commerce, CA90040

Atlas Hospitality Group California New Hotel Development Survey 2001

Wilson Wang

Regional Highlights

Los Angeles County

9 hotels opened in 2001 with a total of 773 rooms plus an additional 169 rooms were added to the ex-Holiday Inn Hollywood, which is now known as the Marriott Renaissance.

The largest new hotel to open in Los Angeles County in 2001 was the 176-room Crowne Plaza Hotel in Commerce.

At the year-end 2001, Los Angeles County had 52 hotel projects either in planning or under construction, a 13% increase over 2000.

San Diego County

The number of new hotels opened in 2001 in San Diego County declined by 67% over 2000 (9 vs. 3), while the number of new hotel rooms dropped from 1,163 to 345.

The largest hotel to open in San Diego County was the 162-room Hampton Inn Downtown San Diego. At the end of 2001, San Diego County still leads all of Southern California with 62 new hotels planned. However, with only three new hotels added in 2001, San Diego County is indicative of the problems that developers face in getting their projects financed.

Orange County

Orange County leads the entire State of California with 13 new hotels opened in 2001 and a total of 3,284 rooms. An increase of 392% over the number of new rooms added in 2000.

Orange County also had the largest new hotel to open in the State in 2001, the 750-room Grand Californian Hotel in Anaheim.

Year-end 2001, Orange County had 29 new hotels in the pipeline, down 17% over the number planned in 2000.



Los Angeles. Orange County San Diego.

Inland Empire Counties

There was only one new hotel opened in the Inland Empire in 2001, the 94-room Holiday Inn Express in Cathedral City. San Bernardino County again had no new hotels open (same as in 2000); however, the Doubletree Ontario did add 142 rooms.

At year-end 2001, Riverside and San Bernardino Counties had a total of 42 new hotels in the planning stages, down slightly from the 44 that were in the planning stage in 2000.

Northern California

Santa Clara County lead all of Northern California Counties in terms of number of new hotels open in 2001, with 8 hotels. This was up from the 7 that opened in the County in 2000.

Alameda County dropped into second place with 5 new hotels opened in 2001, compared with 11 in 2000.

At the end of 2001 Santa Clara County lead Northern California in terms of number of new hotel in the planning stage with 26. Sacramento and Alameda Counties tied for second, each with 18 new hotels planned. Santa Clara is down 40% in the number of hotels planned over 2000, while Sacramento and Alameda were down 14% and 56% respectively.

The largest hotel to open in 2001 was the 503-room Sheraton Sacramento.

Summary

In the early party of 2001 hotel developers were already faced with a very tight financing market.

As the year progressed and the market began to soften in Northern California, most lenders started to pull-back entirely from hotel lending. Southern California did not experience the downturn seen in the northern half of the State; however, after the September 11th terrorist bombing of New York, new hotel development financing almost completely disappeared.

We predict a continued decline in the number of new hotels that will be built in California in 2002 and 2003. Northern California will have a much more prolonged downturn than Southern California. We see new hotel development increasing in Southern California in 2003, whereas we estimate that it will not be until 2004/2005 that we see new hotel development pick up in Northern California.

請不權稿投公本
註願刪本稿開刊
明刪改刊，歡園
。改，有來迎地



節能指南

簡省能源和金錢

無論您是租戶還是樓宇的業主，在提升能源效率上投資均可降低您的營業成本。以下資訊向您建議通過替換或改造設備而提升能源使用效率的竅門。此外還向您介紹有助於企業削減能源成本的操作和維護方法。如欲取得更多能源資訊或網上客戶服務料，請瀏覽我們的網站：www.sce.com，或電我們的能源效率專線電話：1-800-736-4777。

空調

- * 設定恆溫器，並鎖定在78°F。
- * 安裝時鐘式或延遲式程式控制恆溫器，設立非工作時間停機。
- * 定期維修過濾器、傳動帶、盤管、軸承。
- * 定期清洗冷凝管。
- * 採用頂樓排風機或蒸發冷卻器來減少空調機的使用或取代空調機。
- * 採購新設備時，考量採用能源效率最高的設備。
- * 重新核驗節能週期（新鮮空氣冷卻），確保運轉正常。
- * 使空氣傳輸設備與壓縮機連動或僅在需要時啟動。
- * 處理冷塔用水，防止腐蝕和堵塞。
- * 採用單獨環路為內部熱源散熱，與空調機氣流分開。
- * 提高冷凍器的冷凍水溫度。
- * 在窗戶上安裝反射膜，尤其是單層窗。
- * 考察園林設計，利用蔭涼效果。
- * 平衡空氣傳輸系統，防止冷量損失。
- * 去除換熱器中的鱗垢。
- * 僅為在用的房間提供製冷。
- * 考量是否安裝可變氣量系統。
- * 為功率超過7.5馬力的排風機和空氣處理器電機和加裝變頻驅動裝置。

鍋爐

- * 使用氧氣調整系統自動調整／清理燃燒器，或者使用手動的煙道氧分析儀
- * 為蒸汽／熱水管線加裝保溫層面。
- * 如符合成本效益，可安裝冷凝回路管線。
- * 清洗／修理冷凝罐。
- * 清除換熱器表的鱗垢。
- * 利用廢熱頂熱給水。
- * 在熱水循環泵上加裝定時器。
- * 採用程序允許範圍內的最低溫度／壓力。
- * 對再曝氣池、冷凝回路管線、最終用熱設備等鍋爐供熱系統的其他部份採取保溫措施。
- * 在火管中加裝擾流裝置，改進換熱效率。

樓宇外表

- * 窗戶和門發出響動表明密封條已損壞老化；更換密封條可防止熱量或冷量損失。
- * 在窗戶上加反射塗層可減少製冷負荷。
- * 確定增加屋頂和窗戶的保溫是否能提高成本效益。
- * 某些窗戶覆蓋物可減少製冷負荷和熱量散失。
- * 正確佈設涼蓬和戶外綠地可減少夏季陽光造成的升溫。
- * 考量是否採用保溫效果好的門和窗戶。
- * 封堵無冷暖控制區域的管道並加裝保溫層。

供熱

- * 夏季關閉燃燒控制器或採用間歇點火裝置。
- * 回收外部或內部過程產生的熱量。
- * 設定恆溫器，並鎖定在68°F。
- * 關閉定時供熱功能。
- * 確保供熱和製冷系統不能同時運轉。
- * 定期維修過濾器，傳動帶、冷凝管、軸承。
- * 在安全的前提下，局部採暖可使用移動式採暖器。

- * 考量是否降低通風要求。
- * 如果可能，降低鍋爐溫度。
- * 僅對正在使用的房間供暖。
- * 考量是否安裝可變氣量系統。

照明

- * 用體積較小的熒光燈替代白熾燈。
- * 用T8或T5燈和電子鎮流器替代熒光燈和磁力鎮流器。
- * 用高強度放電燈替代倉庫燈和其他高位貨倉燈。
- * 在常用區域加裝傳感器，僅在有人活動時方提供照明。
- * 牆壁和屋頂刷淺色涂料，提升反光率。
- * 定期清洗燈、燈架、燈罩，保持最大照明能力。
- * 戶外照明系統加裝光電池或定時器，僅在天黑至天亮這段時間提供照明。
- * 在儲物室和其他偶爾需要照明的地方加裝照明定時器。
- * 用發光二極體或電發光通道標識替代白熾燈通道標識。

電機負荷

- * 更換電機重新纏繞電機圈時，選用效率最高的電機或部件。
- * 加裝可調速驅動裝置，以控制電機轉速。
- * 加裝自動停機裝置，防止電機不停運轉。
- * 加裝可提升功率因子的裝置。
- * 考量是否採用負荷控制裝置，減少瞬時尖峰負荷需求。
- * 修理空氣壓縮機的所有漏氣之處，保持在最低有效壓力下運行。
- * 考量是否採用低速啟動，減少浪費功率的裝置。
- * 對電機系作預防性維修。

熱能程序

- * 考量是否採用熱力回收設備。
- * 如果可能，加裝定時器，防止設備24小時運轉。盡量縮短預熱時間。
- * 採取表面（固體或液體）保溫措施，盡量減少熱散失。

製冷

- * 清洗製冷管和冷凝管。
- * 對冷凍水管線和儲罐採取保溫措施。
- * 確保有足夠的冷卻劑（空氣—水）流過冷凝器。
- * 在防冷凝和除霜裝置上加裝自動控制功能，以防不間斷運行。
- * 在冰箱和凍櫃的門處加裝塑料條隔熱簾。
- * 如果氣候乾燥，可斷開冰櫃式陳列架中的防冷凝加熱器（冷凍櫃不適用）。
- * 在開放式冰櫃中加裝門或塑料隔熱簾，防止冷量損失。
- * 按冷凍品的要求設定冷凍櫃溫度。
- * 防止冷凝器受陽光直射。

水加熱

- * 除非因健康／法律原因而需要較高溫度，否則可將水溫設定為100-110°F。
- * 用低溫或化學洗碗機取代高溫洗碗機。
- * 在熱水爐上加裝保溫墊。
- * 修補有泄漏之處。
- * 安裝水流限制裝置。
- * 對熱水管線採取保溫措施。
- * 循環泵加裝定時裝置，防止24小時不間斷運轉。
- * 清除換熱器表面的鱗垢。

商業烹飪

- * 僅在需要時啟動食品加熱和冷卻設備。
- * 僅在需要時預熱爐子、烤架、烤箱。
- * 在使用間隙，降低炸鍋和烤架的溫度。
- * 排風機應對準操作人員，不要對著烹飪設備。
- * 將設備的啟動時間錯開。
- * 清洗和擦拭熱反射面。
- * 清洗燃燒器，作定期檢查。
- * 重新檢定烤箱的恆溫器。
- * 烹飪時盡量避開用電高峰期。
- * 一次烹調大量食物。
- * 將食物中烹飪，遮蓋正在烹飪的食物，縮短烹飪時間。
- * 盡量不使用烤台、烤架、烤盤，盡量使烤箱、蒸鍋、炸鍋。
- * 如果可能，盡量使用微波爐。
- * 在可能的前提下盡量採用能源效率高的設備。
- * 炸製食品前，去除上面的水和冰。
- * 迅速開關爐門，避免熱量散失。
- * 使用尺寸合適的平底鍋及鍋蓋。
- * 離開時關閉抽氣扇。

農業

- * 考量是否改用滴灌。
- * 改用低壓噴灌噴嘴。

如欲獲得更多關於如何提高企業能源效率的資料，請與我們聯繫：

Southern California Edison

1-800-736-4777

www.sce.com

ENERGY STAR

1-800-STAR-YES

www.energystar.gov

California Energy Commission（加州能源委員會）

1-800-555-7794

www.energy.ca.gov/efficiency/index.html

在上列簡能竅門中，特別標有（）的項目可能提供退款或鼓勵計劃，視乎資金而定。

旅遊資訊專欄



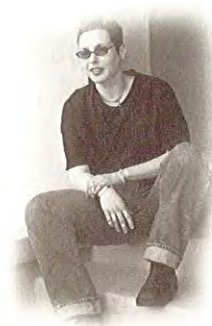
64 瑞士麥當勞飯店 舉世僅兩家

66 豪華郵輪之旅真迷人

68 刁蠻江湖客

70 工作是寂寞的

74 英國遊



瑞士麥當勞飯店

舉世僅兩家

吳麗蓮



標榜效率與舒適 唯獨餐飲令部分房客吃不消
麥當勞的金門是這個速食連鎖店的標誌，但如果最近在瑞士兩家飯店，也看到這個標誌，可別太驚訝，這正是麥當勞在世界上開設的「別無分號」兩家大飯店。

第一家麥當勞飯店在三月開張，位於蘇黎世機場附近，它可不像一般速食店那樣，只有幾個簡單的房門，而是針對尋求效率與舒適的商務旅客，有二百一十一個房間，是四星級飯店。

瑞士麥當勞飯店總經理，也是這項構想催生者哈默堅稱：「即使漢堡價格合理，每個踏進麥當勞的人都不只是要個漢堡而已。他們要的是那特殊的氣氛。」

住房付費使用晶片卡

客人進了這家高科技飯店，不管是住房、進出或是支付餐飲費用都使用電子晶片卡。飯店的高速「訊息娛樂系統」藉由電視提供網際網路與電子郵件服務，並有美國、日本、歐洲按鈕與數據機聯結。

飯店的裝潢雅致宜人，有美式的健身中心與會議室，但在周末時就改為遊樂區，重點從針對企業主管到親子家庭上。

麥當勞當初曾想過，把床的形狀作成漢堡狀，但後來還是放棄了，因為這可能不太適合商務旅客。

一人住雙人床的索價是一百一十一美元一晚，第二個人住進去加收十四美元，比起蘇黎世機場附近的其他旅館要便宜一些。

午晚餐都是麥當勞餐

那麼，問題出在那裡呢？答案就在漢堡上。雖然它貴為四星級飯店，但是它僅有一家麥當勞餐廳，而要到當地村子找別的吃的，可得走一段很長的距離。這對喜歡悠哉游哉吃頓飯的瑞士人，或是不願意和孩子共吃速食餐的父母來說，簡直是青天霹靂。

飯店老闆庫恩坦承，有人抱怨。庫恩？，飯店可能考慮提供自助式早餐，但是午餐與晚餐仍是「不折不扣」的麥當勞餐。他宣稱，新經濟時代的企業主管是吃麥當勞長大的，而且他們的小孩也對麥當勞餐情有獨鍾。

蘇黎世機場的飯店開張後幾周，瑞士西部的盧里士也開了一家麥當勞飯店，兩家的總投資額是三千萬美元。庫恩說，拜幾次國際商展之賜，蘇黎世飯店前幾周住客率百分之百，後來住客率雖然滑落，但也還是信心滿滿地說，飯店已與附近的行業建立了良好的開會與住房的關係，「我們的方向是正確的。」

台美地毯

Shaw

CARPET
& FLOOR
CENTER

專精旅館地毯、窗簾、壁紙



這是本公司最近完工的 FOUR POINTS HOTEL-Anaheim 歡迎參觀

尺寸誠實 價格公道
施工精細 售後服務

本公司推出最新，不褪色，不怕漂白水，價格合理的旅館專用地毯，免費估價，並提供樣品。歡迎來電索取。

(562) 926-5599
(888) 461-7878
Fax: (562) 926-8479

11815 165th ST
Norwalk, CA 90650

豪華郵輪之旅真迷人

本刊編輯部

美國有不少郵輪迷，以銀海郵輪公司銀幻號及銀嘯號為例，頂級服務品質，處處以客為尊，讓旅客享有隱私權，各國政商名流趨之若鶩。

來自美國的芭芭拉（Barbara），出身優渥的家庭，少女時代便開始享受豪華郵輪旅遊，至今郵輪旅遊經驗超過40年，芭芭拉搭遍所有豪華級郵輪，其中銀海郵輪公司的「銀幻號」（Silver Shadow）是她最喜愛的郵輪之一，稱她為郵輪常客，真是名副其實。

芭芭拉對郵輪旅遊極有見地，她陪著年紀較長、行動有些不便的夫婿同遊，仍然隨時用錄影機及照相機，認真地記錄下遊程景點，同時每到一地，也會購買當地旅遊書，她珍惜遊程中每一刻，認真了解新文化的精神令人感動。

郵輪旅遊魅力無窮

美國社會中，和芭芭拉相似的郵輪迷不少。郵輪旅遊是在20世紀初期年代發源、流行於美國社會，近年來，台灣旅客也熱情投入郵輪旅遊行列，其中如大盟旅行社董事長溫忠助夫婦，因為工作關係，每年也總要搭乘好幾趟郵輪。溫忠助英文能力特好，每一趟郵輪旅行，總會結識一些國際朋友，這也是郵輪旅行的重要吸引力之一。

在國際豪華郵輪中，銀海郵輪公司旗下的四艘船，以船費高居世界小型郵輪之冠著稱，其兩艘同級的新船「銀幻號」（Silver Shadow）及「銀嘯號」（Silver Whisper）為例，平均每人每天費用約1千美元。



所有銀海郵輪公司旗下的郵輪都一樣，採取一次收費的方式，當旅客上了船，船上所有酒類、飲料、餐費等全數包括在內，該公司同時特別強調不收小費的政策，讓旅客享受同等品質的服務。當然啦，如果旅客想要享用船上免費酒單以外的美酒，只好另掏腰包了。船上提供的免費紅、白酒約25種，根據船上品酒師的意見，這些都是精選的酒品，夠「好喝了」，除非有特殊酒品味，否則是不建議另外花錢選酒的。此外，船上購物、SPA治療、看醫生等，都屬須另付費用的範疇。

「銀幻號」和「銀嘯號」船上提供旅客使用的產品品牌，也全是世界精選等級，以搭配其豪華的風格。

上等香檳免費飲用

香檳選擇上，在法國建立品牌已250的Moet Chandon香檳，提供銀海郵輪公司旗下所有郵輪乘客免費飲用。當旅客登船後，房間內便備有一瓶冰涼的香檳等著。而在「銀幻號」及「銀嘯號」新船上，特別開闢有「香檳室」（Le Champagne），一次可容24名客人，讓旅客在優雅的環境中，和舊雨新知共享品酒樂趣。

「香檳室」也是船上舉行品酒課的地點，侍者持著鮮亮的酒瓶及酒杯，展現專業解說及服務水準同時，旅客也可以一邊欣賞Moet Chandon精心收集的國際名人對香檳的評語，其中邱吉爾及伏爾泰的香檳名語都雋刻在一片片晶瑩剔透的玻璃上。

西方優雅的雪茄文化，也表現在「銀幻號」及「銀嘯號」郵輪生活中。其雪茄品牌引進來自瑞士巴索爾（Basel）的大衛道夫（Davidoff），並由大衛道路夫設計了一座相當高格調的雪茄室，名為「The Humidor」，營造一處傳統英國雪茄俱樂部風味的抽煙環境，一次可容25人。雪茄屋販售各種不同場合適用的雪茄，從片刻歇息用的Ambassabrice、晚餐前的Grand Cru及慶祝特殊時刻的Aniversario等應有盡有。「The Humidor」，中也展出雪茄文化，並有

完整的有關雪茄的藏書，讓有興趣研究的人士可以得到滿足。

其他和「銀幻號」及「銀嘯號」相結合的名牌，包括艙房內用潔身系列Bvlgari、晚安巧克力Godiva、床單為Frette、桌上銀器及水晶分別是Christofle silver及Schott-zwiesel Grystal等船上的SPA治療室，則引進巴里島知名的Madara Spa。

冰淇淋吧回味無窮

船上的美食也值得一提，旅客在船上的每一餐，可以選擇在艙房內享用，或在各餐廳進食，除了正常的用時間外，送到房間的餐食服務幾乎全天候均可以。另外在吧台，上午茶及下午茶均備有精緻點心，每一航次有池畔燒烤、到廚房取食物活動等，相當有特色，另外池畔的冰淇淋吧，也令人回味無窮。

高科技也為銀海郵輪公司的乘客，提供更好的海上旅遊環境。「銀幻號」及「銀嘯號」都有電腦上網服務，每位旅客上船前，便都取得一個電子郵箱號。高科技也為船隻的航行順暢平穩，包括平穩器、電子海圖及先進的安全系統等。

另外，銀海郵輪公司旗下郵輪航程，每每令國際重量級政治及商場人士趨之若鶩，其重要因素之一，是因為該公司堅持維護客人隱私，讓這些平時飽受媒體追逐的名人，終能卸下武裝，自由自在地享受生活中美好的時刻。

在銀海公司郵輪上，每一位旅客都是貴客，服務人員不會因為比較有錢、誰比較有名，便多多巴結，船上的客人，在這船上最希望擁有的便是個人寶貴的隱私權。



刁蠻江湖客

丰丰

江湖客商旅頻頻，四海縱橫，要操心的大業自己也繁多，於是禮節規矩之類的瑣碎，只好拋諸腦後了。

又一個商旅夜航，江湖客用膳完畢，手邊報紙小覽，座前電視略看後，當下決定夢訪周公。於是椅背放平，鞋襪脫下，眼罩已在手，毯子於枕畔，江湖客放鬆身段，已待安寢，正將手邊報紙、菜單、耳機——「扑扑」掃落座下！卻聽得一聲喝：

「住手！」

如果可以，空姐們一定會將此幕一放再放，尤其於最後一聲，當如河東獅吼般才一解其沉年怨氣！何以如此冤情？只需走一遭商務艙便明；但見：

毛毯、枕頭、雜誌、臭襪子及各色雜物橫尸窄徑，險惡處直逼頑童遊戲場！

所以，商旅十戒之第一：機上勿隨地亂扔雜物！店裡最儒雅氣派的江湖客，機上也常如三歲惡童一般不解禮儀：「請」、「謝謝」、「可以嗎」——淺顯至極，也稀有至極。

惡童脾氣最出神入化的，卻是：光腳乘機！不管機上特供的臨時襪如何富足，無論空姐怎般低聲下氣地提示，江湖客們就是樂意作「光腳大仙」，一任腳氣直沖九天。



更有商海忙人，機下無暇飲食，機上方大顯身手，一餐五頓，還得見縫插針，？不錯過機上電影任一頭或手提電腦屏上任一方塊字！空姐慣常被支使得團團轉，於該VIP，她們卻形如透明人。

當然，空中小姐之「透明處」還遠不只此。就餐時間，張張精美菜單配花般笑靨也硬是勾不起江湖客的春意。扑克臉一擺，大手一揮，90%至95%的乘客無意勞神看菜單。

其實，無妨，只要不喝酒鬧事，不滋意找空姐麻煩，此等小事何足一提？

當真嗎？

這些江湖客，挑剔起空乘質量來又為何細處著眼呢？

難怪言：「伴君如伴虎」。伴著這樣的刁蠻「上帝」，空姐臉上的笑意，便透著又怯又怕的寒冷了！

所幸的是空程尚短，她們可以早脫虎口！然酒店人士，就無此洪福了，刁蠻江湖客最精於金錢還算，卻從未發現自己呼來喚去的這些辛苦人，所得的於所承的常無平衡。

一個飯店清潔工一日至少需打理幾間房，報酬卻甚是低微，遇上了刁蠻客更是雪上加霜；除了日常換床、清潔、除塵，還發派各色勞役，甚或言語間盛氣凌人。也罷，飯店人俯著貼耳便是！

可是不行！花了錢的江湖客還有牢騷要發：

前台小姐答詢電話太不夠利索！

商務處傳真怎麼老出錯！

清潔婦居然擅自挪動房客行李！

自然，酒店只有被打左臉再呈右臉，因為「天下唯我」的江湖客花了錢！

然而，假若，機上江湖客能多給一個笑意；假若，酒店內江湖客能少喝斥一些！

也許，商旅的路途會有些不同？

機上十戒：

1. 登機時急於安置自身行李而獨霸走道。
2. 就餐時也不願將耳機拿下以回答空姐詢問。對方只好打啞語。
3. 隨地亂扔雜物。
4. 空姐欲取鄰座紙盤而你橫住身軀無相讓之意，其只好探囊取物如猴子撈月。
5. 視遞上來的菜單於無物。
6. 從不說「請」和「謝謝」，大老粗一個！
7. 刷牙後任牙膏沫散於水槽四壁。
8. 隨機行李林林總總且只許小心輕放。
9. 光腳示人。
10. 下機時只顧趕路，無視空姐的笑臉相送。

酒店十戒：

1. 不讓電話旁清晰異常的電話指南而頻問總機小姐。
2. 將浴室帘扯入浴缸內。
3. 每日清晨任各雜物散放於床上。
4. 以為自己是店內唯一主顧。
5. 不挂顯「請勿打擾」牌，被驚動時抱怨不休。
6. 芝麻大的事執意要見經理，並堅信其一隨叫隨到。
7. 直到最後一分鐘才辦結帳手續。認定前台小姐（先生）為超人，能立時打出帳單。恭候大駕。
8. 每塊毛巾每片香皂都用遍才算。即便不需要，也得打開所有洗浴用品的蓋子。
9. 待客房清潔婦為下人。
10. 聲稱清潔婦偷盜物品，事後發現原在行李箱深處，卻無心打電話給飯店澄清。

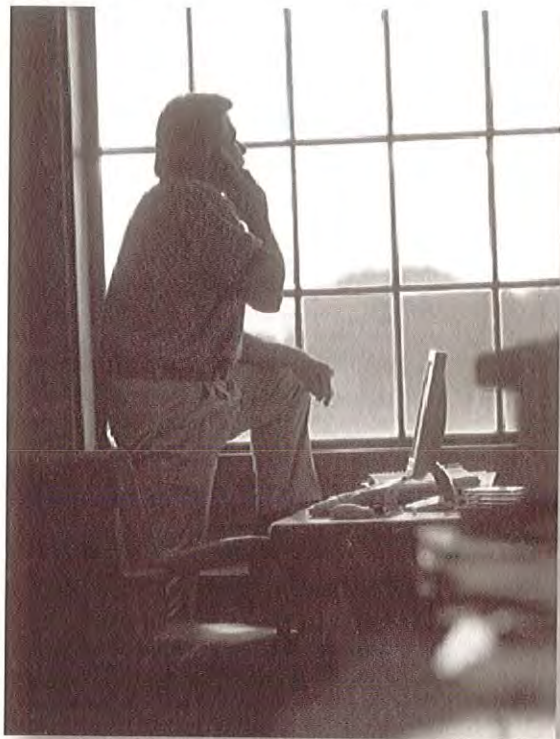
工作是寂寞的

王杰希

單獨坐飛機到處出差、夜半埋首電腦與報告的糾纏、瞭解付出多少與成就多少，其實很多時候都是自己一個人的。

小林一個人在偌大的香港機場候機，放眼望去，不乏像小林一樣的空中飛人，身著西裝打領帶，隨身的行李加notebook，形單影隻，這就是機場典型的飛行族吧！開了一整天的會，匆匆吃了晚餐就又要趕飛機，還好是在歸程上，心情踏實多了，不過單人的旅程，仍然是挺落寞的。

也沒睡著，也沒思考，就這樣空空蕩蕩、混混沌沌地飛行了一個多鐘頭，也許有時候什麼都想不起來，才算是真正的休息吧！小林下了飛機，搭上巴士，熟悉的道路及街景再度映入眼簾，終於回到家了。



出差很苦嗎？

開鎖進了門，小林不願驚醒任何人。看了看熟睡的妻兒，讓自己的心靈注入一些家的歸屬感。熱水澡一沖，身子也跟著暖和起來了。為自己泡杯咖啡，好好慰勞一下味蕾，在咖啡的香醇裡似乎才有回到熟悉環境的踏實感。

第二天起個大早，還是得要進公司忙。不過至少和老婆說了幾句話，在熟睡的兒子額頭上親了一下才出門。

「早啊小林，什麼時候回來的啊？」老王也是大早進辦公室的一群。

「昨晚回到家都已經快一點了，再梳洗打理一下，兩點多才上床，卻也躺了一下才睡著。」小林雖然說話挺有精神，但仍看得出一臉倦容。

「幹嘛不多睡一會兒，晚個一兩個鐘頭也不會耽誤什麼。」老王好意要小林多休息。

「就是醒了，然後也睡不著，乾脆就來上工了。上班就是這樣囉！倒是大早先煮個咖啡，王大哥您還沒喝吧？」

「當然是陪囉！我磨豆子，你去拿水。」Espresso的香濃永遠是教人甦醒的最好方法。

「我出差幾天就是最懷念這個味道。」小林忍不住說著。

「有這麼嚴重嗎？是香港喝不到好咖啡，還是你又要狗腿了？」老王笑著問道。

「肺腑之言，咖啡真要自己煮才覺得香醇！我在飯店待了三天，沒喝到半杯好咖啡，真嘔！」

「很正常，而且你也不見得有那樣的心情吧！」老王也是出差常客，有過同樣的體會。

「可是總會期待味覺上的安慰，不然出差多苦啊！」

忍受自己的選擇

「本來出差就是很苦的啊！你現在才體會到啊？」老王敲敲小林的頭。

「是啊！我昨天一個人在偌大的香港機場候機，雖然也有些許人群，可是不知道為什麼，突然整個人覺得好寂寞。」

「忙碌過後，一陣強烈的落寞與孤單喔？」老王回應著。

「沒？，王大哥您也有過那種寂寞的。」

「簡單的一句話，工作是寂寞的。」

「工作是寂寞的？怎麼說？」

「從很多角度來說都是這樣。譬如說，是我們自己選擇工作的方式，所以我們就得忍受當個飛行族的孤單。」

「這倒是真的，別人羨慕我們四處飛行的同時，其實我們是在承受無根浮萍的不踏實與無奈。」

「工作的內容也常常是寂寞的。辦公室門一關，把自己丟入電腦與告的糾纏裡，別人朝九晚五，我們卻常常得朝五晚九還沒完沒了，自己不停地跟自己奮鬥。美其名是投入工作，其實是喜歡沒人干擾地專心面對工作與自己。」老王也曾經是工作狂。

「對啊！沒人吵多好！雖然無聊，但起碼有效率多了。」小林心有戚戚焉。

「工作的成就也常常是寂寞的。真的喜歡那麼多的掌聲與喝采嗎？有多少稀疏的回應或是不真實

的敷衍呢？其實成就有多少是點滴在心頭的，自己最知道有多少的投入，有多深的紮實。別人的歌功頌德只是額外的犒賞，當你獨自一個人看著鏡子裡的自己伸出大拇指，那才是自己真正認同的成就。」

「這倒是真的，只有自己知道付出了多少，而這些付出才是自己最有成就的地方，怎麼也無法與別人分享，除非他也嘗試自己寂寞地付出與走過。」小林跟著附和。



團隊裡的失落感

「很多時候都是必須自己一個人的，所以也就不意外工作中隨時會有的寂寞吧！」

「但是一個人能撐多久？常常還是需要相互扶持吧！總不能一味向寂寞屈服啊！」

「沒錯，所以我們不斷地推崇團隊英雄，所以我們始終歌頌團隊的成功，就是擔心許多人走入自我成就的不歸路，所以要提醒大家珍惜團隊的火花與熱情。」



「王大哥，您這樣的說法很有意思，我一直以為在現代的社會與工作環境裡，團隊的合作成功是理所當然的。」

「那可不行，人類的團隊成功永遠是後天學習的。因為自我實踐是我們從小就被教育的，或者說是基本的生存反應吧，我們大多是透過後天的教導學習，才笨拙地體會到團隊成功的喜悅，可是內心仍然渴望並且無法脫離自我成就的追求。」

「怎麼說？」

「譬如說，我們都知道籃球賽要贏，一定得透過團隊的助攻與合作，但是每個人都渴望自己就是飛人喬丹，是團隊中最閃爍的一顆星。因此籃球賽裡為什麼還要刻意去歌頌最佳防守、最佳助攻或是最佳籃板等記錄與頭銜，無非就是要彌補個人在團隊裡的失落感。所以，個人與團隊是必須不斷地相輔相成的。」

「也因此我們還是逃避不了面對自己的寂寞囉？」小林不禁要問。

管理工作就是管理寂寞

「應該說工作本身原來就是寂寞的，但就是透過了它，我們因此創造了許多成就感與快樂，包括薪水的酬傭、家的溫暖、團隊的扶持、名望的肯定等等，所以說它是一種付出，也是收穫。」

「管理工作，其實也是在管理寂寞囉！」

「一旦習以為常，其實也就樂在其中了。你不覺得嗎？」

「可是還是不喜歡寂寞的感覺。我們要如何管理工作上的寂寞呢？」

「好問題，不過我也沒有標準答案。所謂寂寞，就是一個人自己要去面對的心情。」老王也沒有提供好的解答。

「可是很多人就是不會面對寂寞啊！」小林抗議。

「那也沒有標準答案啊！以你那天在香港機場的心情，你是如何面對呢？」

「嗯，好像沒有特別去處理。難不成找個人搭訕聊天，打發時間，讓自己忘掉寂寞的感覺？」

「為什麼不呢？就真的有人特別愛找人聊天搭訕，這是一排遣寂寞的方式。」

「那不是我的style吧！我只要自己悶一下，想些天馬行空有的沒的，可以樂在其中了。」

「所以我說這是一個人自己要去面對的心情，你要自己去選擇可以樂在其中，忘掉寂寞的方式。」

「總是可以舉例說說看有什麼管理寂寞的方法吧？」小林還是不甘心。

「這樣說吧！首先我們必須承認寂寞是必然的，那就不會在面對寂寞時有任何的不安了。」老王依然慢調斯理地回應著。

學習享受寂寞

「寂寞是必然的，這倒是應該先說服自己的第一件事。然後呢？」

「然後就學習享受寂寞囉！」老王的口氣依然輕鬆。

「享受寂寞？怎麼說？」

「你不覺得很多時候我們沒有機會自己一個人嗎？在辦公室人來人往的繁忙互動，回到家則是屬於家人的親情溫馨，其實有自己獨處的時間的。」

「那倒是真的，寂寞是值得珍惜與享受的。」小林也突然感覺到寂寞的難得。

「這時候就可以做好多自己喜歡做的事，譬如說看看書、思考長遠的計劃，或是去完成一些平常沒有空完成的事。」

「那真的就不會寂寞了，而且有時候還嫌它的時間太少了。」小林這下可是完全贊同老王的說法了。

「沒錯啊！寂寞真好，不是嗎？」老王得理不饒人。

「但是就有一種寂寞始終讓我難以忍受面對。」小林仍有一題未解。

「喔？哪一種？」

「就是喝咖啡沒有伴的寂寞。」小林舉著咖啡杯向老王輕晃著。

「這點我同意，可是我跟你一樣無解哩！」老王會心一笑。

Espresso是耐不住寂寞的。

作者為美商金吉列台灣分公司業務訓練經理。





英國遊

本刊編輯部

最棒的音樂劇

哇，終於可以聊聊我最喜歡的音樂劇囉！

今天要先跟各位介紹的就是我心目中音樂劇排行榜第一名的「貓」（CATS）。



說到這部「貓」，是我第一次到英國看的音樂劇，小小心靈受到無比的震撼！真的是太棒了！一年多來共看了三次，以後如果有機會再去英國的話，這第四次八成是跑不掉的！這齣精彩的音樂劇是在新倫敦戲院（New London Theatre）演出，由於已經演出好幾年了，這棟建築物也裝飾得貓味十足。作曲則為大名鼎鼎的Andrew Lloyd Webber擔任。

「貓」劇劇情並不複雜，主要在介紹形形色色各種貓的生活，有頑皮貓、胖貓、花花公子貓、魔術貓、可憐貓、小偷貓等等。表演的舞台其實並不是很大，但是空間運用的很棒。由於人演貓，所以貓窩的道具佈景，例如輪胎廢棄垃圾，瓶瓶罐罐的都相對地放大，非常有趣！



主要舞台是可以旋轉的，當節目開始時，舞台開始旋轉成正面，接著一隻隻的「貓」就從舞台下的「貓洞」鑽了出來，給觀眾一個驚奇。我第一次看時，有一隻貓因為衝出來太快還撞到什麼東西，引起觀眾一陣爆笑！

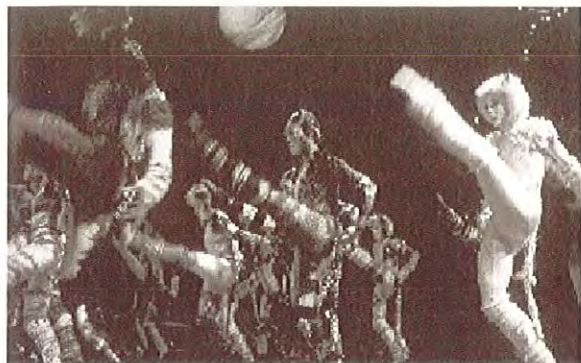
接下來貓的表演不僅在舞台，更延伸到整個觀眾席上，頓時身旁一群花枝招展美艷動人的母貓，或是身材高挑健美的公貓跟觀眾玩耍，目不暇給。

全劇有一支音樂「Memory」相信是大家所熟悉的，當舞者在現場唱出這首歌時，所投入的感情使現場觀眾莫不感動萬分，我在聽第三次時仍然不時起雞皮疙瘩。

下場有一個主要的高潮是魔術貓的劇情，當貓長老被壞人抓走而群貓無依可靠時，魔術貓適時出現，把貓長老給「變」出來，群貓歡欣若狂，大跳群舞，相當精彩！



Andrew Lloyd Webber的作品很多，我覺得「貓」劇音樂不同之處是較具有鼓舞性，聽完真的可以讓人精神為之一振，消除一切不如意的情緒，這或許就是為什麼我會在英國喜歡這齣音樂劇的緣故吧！記得第一次去看「貓」時，進場前對此劇完全沒概念，不知道會演些什麼？看到中場休息十分鐘時，實在是感動地受不了，衝出來買了一堆「貓」紀念品，有原聲帶、短衫、長衫、海報、紀念冊等等，早就超過原來的票價了！



「貓」劇票價從10鎊半到30鎊，劇長2時45分，週一至週六晚上七點半，週二和週六加演下午場三點演。可用信用卡訂票，從台灣打過去的話是：002-44-171-4050072。根據我看過多場音樂劇的經驗，在此建議如果預算夠的話，請盡量買票價25鎊以上的票，畢竟這麼大老遠去英國觀光，不要連主角的臉都看不清楚喔！地點在倫敦Drury Lane，WC2B 5PW（地鐵站Holborn下車）。

好了，有關「貓」劇就談到這裡囉（我是一邊聽「貓」劇原聲帶一邊寫稿的喔）！下次再跟大家聊聊其他膾炙人口的英國音樂劇，像是歌劇魅影、日落大道、西貢小姐等等，真是可以讓人興奮地講不完喲！歡迎對音樂劇有興趣的網友寫信給我，互相交換心得呀！





SUNNY PAINTING CO.

**Residential-Commercial
Interior & Exterior Specialists**

- | | |
|------------------------|----------------------|
| *Houses | *Stores |
| *Condominiums | *Hotel & Motel |
| *APTS | *Factories |
| *Hospitals | *High-Rise Buildings |
| *Waterhouses | |
| *Water & Sandblasting* | *Difficult Jobs |

**TAKE ADVANTAGE
OF OUR QUALITY WORK
& LOW PRICES**

Call for Free Estimate

Tel: 1(800) 511-1688

(213) 365-8228

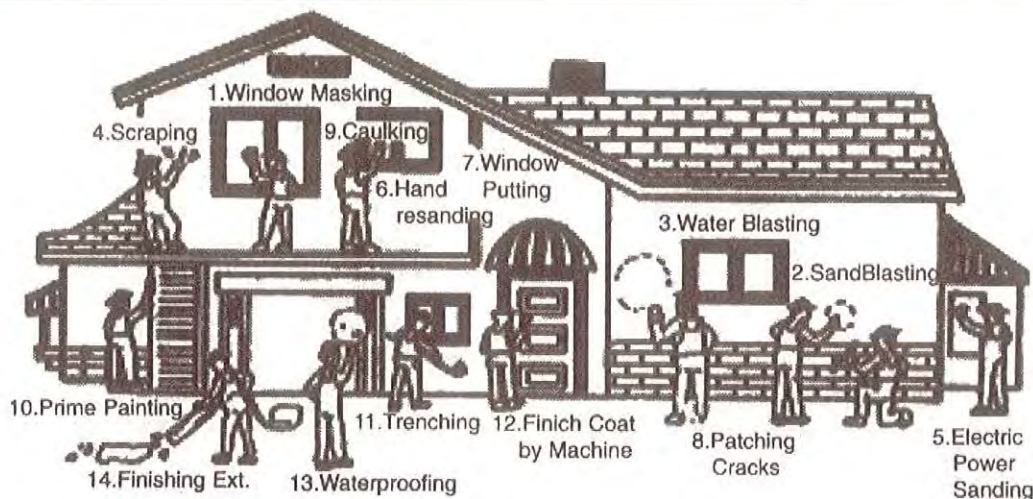
(213) 365-9393

(909) 623-5319

Fax: (213) 365-8306

Lic. # 621438

Fully Insured



REFERENCES Commerical & apartment Building:(EXTERIOR)

1. Holiday inn:

-38630 Fifth St.-West Palmdale, CA

2.Metro Plaza Hotel & Shopping Mall:

- 711 N. Main St. Los Angeles, CA

3. Emerson Inn:

- 9417 San Fernando Rd., Sun Valley

4. Glen Valley Hoa :120 Unit Condominium

-2905 Montrose Ave., La Crescenta

CALL OUR TOLL FREE NUMBER 1-800-511-1688

醫療與保健專欄



78 天然的抗生素 大蒜

82 氣功養生專欄(二)

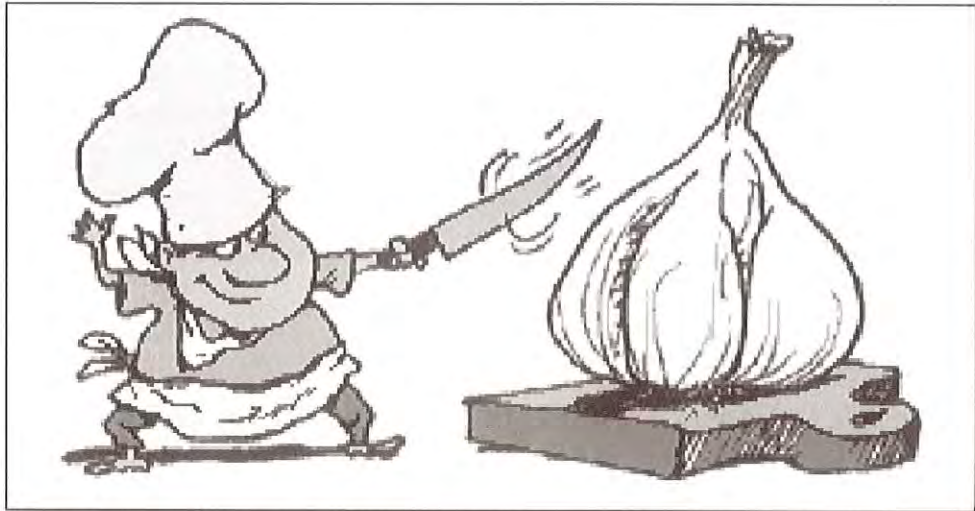
86 藥品在人體內的旅行

88 電腦族手腕保健



天然的抗生素

大蒜



因多數讀者反應熱烈，本刊特將上期及本期全文刊出

本刊編輯部

你是不是常常會感到疲倦、易怒，有時有莫名的焦慮感？解決的方法其實很簡單，就是多吃大蒜。大蒜雖然價廉，但卻是世界上最重要的食品之一，可做為調味品或藥材，人類食用大蒜的歷史已遠超過五千年，古埃及人及依靠大蒜提供源源不絕的體力與耐力，終於完成了金字塔；古希臘的運動員與戰士把大蒜當作興奮劑食用；古羅馬的醫生利用大蒜治療傷風、哮喘、麻疹等病症；而在印度，大蒜被視為能增進智力的聖品，並能使人嗓音嘹亮。

大蒜古稱「葫」，據信是西漢時代張騫從西域帶回來的舶來品，中國人相信大蒜「其氣薰烈，能通五臟，達諸竅，去寒濕，辟邪惡，消癰腫，化癥積肉食，治瀉痢，止霍亂，解瘟疫……夏日食之，解暑氣。」

大蒜屬百合科植物原產中亞一帶，約有三十多種不同的品種，皆含豐富的營養素，其中最引人注目的是大蒜的揮發性物質，亦就是臭味的來源——蒜素 (allicin)。蒜素具有強烈的殺菌作用，不但可將食物本身的細菌殺死，食用進入人體還能消滅病毒，吞噬有害細菌。

重要的抗癌尖兵

美國營養學會在一九九六年將大蒜列入八種最具防癌功效的食物，美國國家癌症中心更將大蒜列為防癌食物第一名，由此可見大蒜的抗癌效果。實驗證明，大蒜中的硒與鎳成分可以預防消化道癌症，例如食道癌的發生。

硒是人體所必需的微量營養素，也是抗氧化系統的重要元素，它能活化人體內的麩胱甘太過氧化酶 (glutathione peroxidase) 酵素，此酵素是自由基的清道夫，並能保護細胞膜和去氧核糖核酸 (DNA)，不致受到脂肪酸過氧化氫及游離根的傷害。另外，硒還能誘導去氧核糖核酸的修復功能，捕捉自由基，以增強免疫能力。

吃香腸或臘肉醃製食品總喜歡搭配大蒜一起進食，食這可不是只為了好吃而已，在醃肉的過程中，多少總會放入硝酸鹽以防肉品腐壞，但硝酸鹽經過消化的過程進入人體，容易轉變成致癌的硝酸胺，大蒜正好可以抑制硝酸鹽轉變為硝酸胺，能阻擋產生癌細胞的物質。

《美國臨床營養學期刊》的最新報告指出，由北卡羅來納大學進行有關大蒜的研究發現，經常食用大蒜能夠有效防止得到胃癌或大腸癌的機率，在許多嗜食大蒜的地區，例如山東，其癌症發生率確實也比較低，這些似乎都已經證實了大蒜的防癌功能。不過根據另一項由美國醫療保健研究及品質管理局所做的研究，卻無法獲得相同的結論，因此醫學界認為，只能說大蒜對預防癌症的說法畫上等號。

降低心血管疾病發生率

德國人對大蒜更是情有獨鍾，他們認為每天吃新鮮的大蒜可以降低罹患心臟病的風險且能降低膽固醇；美國的研究也同樣指出，大蒜可

以降低總膽固醇指數、低密度脂蛋白膽固醇指數及血壓，也許是因為大蒜可以使血液濃度變稀，降低血液凝塊，並有抗氧化的功能。

很多人對長期服用大蒜製品是否可以降低血脂一直存疑，最近這項說法也獲得了醫藥界的證實，並發表在《動脈硬化》專業期刊中。每天給予二百八十位樣本0.9克的大蒜粉，經過四年的長期追蹤，這人血管內壁的沈積比起那些不吃大蒜者減輕很多。血管內壁的沈積主要是來自於低密度脂蛋白的氧化，是心血管疾病的一大危險因子，長期會造成動脈阻塞，容易引起中風、心肌梗塞等心血管疾病。

紐約州立大學化學系主任布拉克博士，成功的從大蒜中分離出一種叫做ajoene的化合物，能有效防止血液凝固，甚至比阿斯匹靈還好用；而在美國西雅圖貝絲泰爾醫學院的研究結論，如每日服用相同於三瓣大蒜的藥丸，在一個月內可降低百分之七對人體有害的低密度膽固醇，增加百分之二十三對人體有益的高密度膽固醇。79



只是這項研究並無法獲得英國人的贊同。艾塞特大學的恩斯特博士仔細審查了十三種用來醫治高膽固醇的大蒜藥丸後認為，這些藥劑對降低膽固醇的功效不甚明顯，還不到百分之六，他們因此歸結，就臨床治療膽固醇而言，大蒜並不具任何意義。至於為甚麼研究的結果會相差千里，據恩斯特博士的說法，那是因為以前的實驗對象是膽固醇正常的民眾所致。

儘管有不同的說法，大蒜自古便是全世界流行的民間藥品，現在大蒜對愛美人士又多了一項貢獻，《營養學專業期刊》在一九九九年的報告中指出，大蒜的蒜素可以增加人體內的adrenaline及nonadrenaline的分泌，降低體脂肪、三酸甘油酯等，並能增進脂肪燃燒，吃大蒜應該是最簡單便宜的減肥方法了。

生食大蒜效果較佳

大蒜的好處這麼多，應該怎麼吃才能發揮最大的作用呢？當新鮮大蒜被剝碎或咬碎時，其酵素被釋放於細胞質中，與存在於細胞質的大蒜先驅物質進行作用，因此產生蒜素，因蒜素極不穩定，容易形成其他的活性成分，這些蒜素與其生成的含硫化合物即是大蒜辛辣味的由來。若是經過加熱，大蒜內的酵素無法活化，就不會和大蒜的先驅物質產生作用，也就不會有蒜素等含硫化合物，比較沒有臭味，功能自然比不上生食大蒜來得有效。

蒜素如果能夠與維生素B結合，就能產生效果更強的allithiamine，更易為人吸收，且不會有異味，這也是市面上蒜精的主要成分，對討厭大蒜味道的人來說，蒜精不啻是個最好的替代品。

如果想要藉大蒜養生，每人每天一瓣的生大蒜其實就足夠了，不過記得要嚼碎它，不能當藥一般整顆吞下，那是毫無用處的。雖然生食大蒜的幫助最大，若是空腹食用，容易直接刺激胃壁，增加消化液的分泌引起不適，所以腸胃不好的人在生食大蒜前最好吃點東西墊底，



以免獲得反效果。由於大蒜屬燥熱性食物，不宜多吃，若攝食過量會有嘔吐、下痢、厭食等情況，嚴重時會造成潰瘍及溶血性貧血，若患有肝炎或眼病患者最好不要食用大蒜。吃完大蒜後可以嘗試以漱口、喝茶、喝牛奶或咀嚼薄荷、茶葉等方法去除異味。

萬物負陰而抱陽，任何食物攝取過多或不及都會對人體造成負影響，唯有適量食用，配合均衡的飲食，長期的運動，才能保持身心愉快，真正遠離疾病。

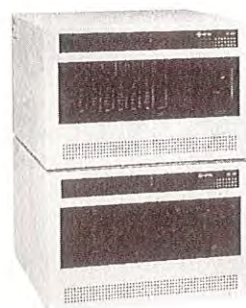
本刊園地公開歡迎
投稿，來稿本刊有
權刪改，不願刪改
請註明。

VICOMPTel

Computer & Telecommunication Inc.

華人總代理

美加電訊公司



SX-50 SX-200 Digital
SX-200ML SX-200EL
SX-2000

十五年專業技術經驗 • 專門解決各種系統上疑難雜症

專精：

- 旅館電話（10線至500線）
- VOICE MAIL系統
- CCTV閉路電視安全系統
- 電腦網路連線設計
- 辦公室搬遷移機
- 代理各種新舊廠牌
- 提供簡易貸款
- 承接辦公大樓／大小旅館／公司行號／住宅
- 自動算帳系統
- 全套工程設計、施工及售後維修
- 免費估價

STATE LIC.#499739

客戶的滿意及最佳風評，是您最佳的保證！

EVA AIR、長榮海運、Sheraton Hotel、Holiday Inn、Ramada Inn、Best Western、
Comfort Inn、Quality Inn、Travelodge、Econo Lodge、Hilton Hotel、Super 8

800-322-6591

南加：

2311 N. Durfee Ave.
El Monte, CA 91732

626-442-9929



氣功養生專欄(二)



氣功是什麼 兼談「德」與「修心養性」

近十年來，氣功在中國掀起了一股波瀾壯闊的大潮，信者執著追求，痴痴迷迷；不信者或搖頭嘆息，或大加批判。這種狀態完全源於對氣功的錯誤理解或在氣功活動中存在著偏差，有一部份活動甚至已遠遠偏離了氣功的本身。

目前，在社會上存在著一種現象是，信氣功的人把氣功歸入到治病，健身和特異功能，再往下說，很多人正在迷戀有一天功成升天成仙，最起碼也得靈魂出？。還有很大一部分人受到現代武俠小說，和電影中關於俠士的虛誇行動的影響，認為氣功是爭強鬥狠。而不信氣功的人則全盤否認嚴重迷信行為。他們的共同點是一致的，因為他們所接觸到的的確是假氣功，摻了假的氣功，或摻雜了迷信的色彩的氣功，還沒有找到氣功真諦。

氣功一詞是現代名詞，如同「道」一樣約定成俗地這麼叫了，並不是有些人就「氣」與「功」這兩個字表面含義所理解的那種狹義化的氣功。在70代末期，氣功還是以健身形式在社會上傳播的，那時，人們很自然地理解氣功是和做體操一

類的健身運動差不多，到後來又出現了氣功師對病人進行治病，又把氣功擴大到外氣，認為外氣功治病是萬能的；再後來是特異功能的公開，人們把氣功理解為，特異功能是氣功的最高境界。諸如此類的說法，氣功始終是神神秘秘的，玄玄奧奧的不能讓人真正理解和掌握，即便信它，也有很多迷惘。

鑒於此，我將實踐的結果整理出來。

氣功是人類學，是世間多種科學文化的集成，是一種文化，是包涵宇宙的大文化，是人類修煉身心，強健體魄，淨化靈魂，回歸人類純潔本性，產生博大智慧的人類本能，使人類安全生存，使人類回復到至高無上的美感中的自覺行為。氣功使人類的智慧達到大爆發，是人類向更高級生命邁進的一條通道。

氣功就不是表演項目，類似傳播中的某某大師揮揮手就成千上萬的人病全好了，也千里發功，神、怪，傳世等等使人們在光怪陸離，以信非信中猜猜疑疑。如此學說，就把幾千年來承傳不息的偉大文化污染了。

氣功是從實踐中來，一切結果都要驗證。宗教源於氣功，但是，宗教活動後來在歷史上參與政治活動，或被政治家所利用或被別有用心的人參雜了迷信的，捏造純心臆造想象的東西，蠱惑人心，而達到個人或某個團體的私利，但不是氣功本身的錯，完全是人類私欲的膨脹，利用了大眾的善良，無知，私心，等等，真的氣功被扭曲了，甚至真的氣功埋沒了。

有人不承認《道德經》是氣功經典，只承認它是一哲學著作，甚至說老子是政治投機者，這些我們姑且不去討論，但我們在實踐中，很多人都驗證了一個事實，氣功是人的一種本能。我們通過本能知道了一個「德」字，在後來翻《道德經》的那一頁時，原來古人在幾千年前也是這麼說的，我們沒必要爭論《道德經》的作者是誰，我們要用實踐證明一個理論的真實性。

《道德經》第三十一章《論德》開頭幾句話如是說：「太上曰：上德不德，是以有德，下德不失德，是以無德。上德無為，而無以為，下德為之，而有以為」。

大義是說，有至高無尚的德的人，不自以為有德，所以才有德，缺少德的人，勉強不的德的

自然地做了。而缺少德的人，刻意去做，以求得有得。最終還是無德。

這用一個例子來說明一下就更明白了。

一個迷信佛的人和一個佛學研究家爭論一個問題。

前者說：你看到面前一個小孩摔倒了怎麼辦？

後者問：你怎麼辦？

前者說：把孩子抱起來，做一件善事，積點德，將來會有好報的。

後者說：佛就不這麼做。

問：佛怎麼做？

答：把孩子抱起來。

前者疑惑地問：不是一樣的嗎？

後者回答說：「佛只是抱起來，沒有想到得到點回報，不是在內心在那種討價價，而是很自然地去做，只是那孩子需要抱起來。」



到這裡，我們都會想起，大家很容易說的一句話，「做了一輩子好事，積了一輩子德，也沒有好報哇！」。也有人說，我比雷鋒還雷鋒，竟做好事，也沒有人發現我，也沒出名。

這種所謂的好人，是不偷盜，不爭強鬥狠，不攻擊人，誹謗人，幫助別人解除困難，把道德標準設定在一定的範圍之內了，有了尺度，不是真正的修德，應該說在求德。他們行為僅是在某一特定時期之後，沒有達到期望的實效，便產生了報怨或其它想法，反而增加了失德，報怨的本身又增加了怨氣的負效應，體內又產生了微妙的變化，得病遭災的機會反而會多。

因此，修「德」，不是一個簡單的積善行德，做好事，捐錢、捐物等等行為所能達到的。修德是要自然地放棄，一切忌妒、怒氣，猜疑、攻擊，謊言、虛偽、偷盜、偏激、偏執、固執、生氣、發怨、大喜、大悲、執著，等等等等許多行為都在「德」範圍之內。

很多人等著氣功師發氣治病，氣功師甚至吹口氣給他，就開發出特異功能，從而達到出人頭地，或其它某種目的，沒有去想一切成就來自於艱辛，我想，氣功師即使治了你一時，也不會治你一世，因為你發的根源未除，這也是許多人在練功之後仍然時好時壞的原因，功是有了，不排除那些壞號，仍然不注重提高自己的修養。

而這些是在實踐中得來的，不親身去做，就得不到，是氣功中動與靜中總結出來的。

氣功治病，是德得五臟六腑到肌體，精神同時健康，在氣功實踐中發現，首要的是要精神世界純潔完美。當人處於自發功狀態時，每一個動做都會代表體內變化，或意識信號以動做表達。動是啞語，是信號，或者自身本能的懲罰。人本純潔，在人類歷史長河的發展過程中變得越來越扭曲了，偏離了人類生活軌跡，所以要通過「修心養性」來修正，甩掉自己壓在自己肩頭的重擔。

需要修心養性是在氣功師的動與靜中發現的。它不同於養魚喂鳥，修花剪草，下棋打牌，音樂歌舞等閑情逸致。這種陶冶性情，只算做逃避，暫時的遺忘，那種超然的境界中的美感，仍然沒有得到。

人類根深蒂固很難發現與自我承認的缺點在自發功中暴露出來，委曲的要哭，壓抑的要喊，仇恨的要攻擊，最喜歡的一件事，最想投入的事都會不自覺用動做表達出來，心裡不安寧的要求，有些人要求寬恕，有的在懺悔，所以自發功時，人們是千姿百態。等等，這些內心世界中殘留的東西不排除，疾病與痛苦仍然與你同行，有功了，有動做，都中解決的，然後我們就安寧地坐下來打坐，靜臥了。當我們在打坐時放棄了雜七雜八的意識，奇妙的、美的賞心悅目就在？那間產生了，你一追求，就沒有了。

最點型的是那種性格非常急的人，他們得氣之後，無法控制地倒退，然後，倒地不動，無論想做什麼功，什麼病都做不出來，一旦發自心，從心底處想在將來的時候再也不急了，其它動功才會產生。

苦，難，病痛是自己找來的，沒有前世，後世，只有現在的這時刻，放棄過分，執著的金錢慾，執著的色慾，執著的權慾，執著的貪享樂慾，等等，執著，不做氣功，你同樣會找到輕鬆。慾望的滿足，不過是短暫的精神刺激。刺激之餘的痛苦卻是無窮的。忌妒，猜疑，虛偽，謊言，生氣，等等，人與人之間的相互設防，一生中帶著許許多多的假面具。面對不同的面孔，說著許多言不由衷的話，於是喊累。

從氣功中發現「德」的含義，從「修心養性」中找到「德」的美。



CATHAY BANK

國泰銀行 · 為您全力以赴

「像國泰銀行一樣管理完善的銀行，才是金融服務業的主幹。國泰銀行能達此卓越的高峰，我們深表推崇。」

— Gary Steven Findley, Findley Reports 總裁

卓越的表現使得國泰銀行能在連續十年中，均榮獲崇高的 Findley Reports 所頒發的「績優銀行最高榮譽獎。」去年，國泰銀行的控股公司國泰集團，在全美最有『效率』的五百家銀行控股公司中，名列第十三，在三百家『業績』最佳的上市銀行公司中名列第四十四。目前，總資產超過二十五億元的國泰銀行，全加州共有十九家分行、紐約有兩家、德州休斯頓也有一家分行，另外在香港和台灣也各有一個代表處。國泰銀行的網址 www.cathaybank.com

商業銀行服務

- 商業支票及儲蓄計劃
- 房地產及建築融資
- 應收款項及存貨融資
- 資產值為基準融資
- 信用狀開發及融資
- 進出口託收
- 外匯服務
- 電匯服務
- 投資服務*

個人銀行服務

- 個人支票及儲蓄計劃
- 房屋貸款
- 外幣兌換服務
- 電匯服務
- 投資服務*

總行：Los Angeles (213) 625-4700

南加州分行：

Los Angeles (213) 625-4700	Alhambra (626) 284-6556	Westminster (714) 890-7118	Torrance (310) 791-8700
Monterey Park (626) 281-8808	Hacienda Heights (626) 333-8533	San Gabriel (626) 573-1000	Cerritos (562) 860-7300

City of Industry (626) 810-1088	Valley-Stoneman (626) 576-7600
Irvine (949) 559-7500	Diamond Bar (909) 860-8299

北加州分行：

San Jose (408) 238-8880	Cupertino (408) 255-8300	Millbrae (650) 652-0188	Union City (510) 675-9190
Oakland (510) 208-3700	Milpitas (408) 262-0280	Berkeley-Richmond (510) 526-8898	

紐約州分行：

New York Chinatown (212) 732-0200	Houston (713) 278-9599
Flushing (718) 886-5225	

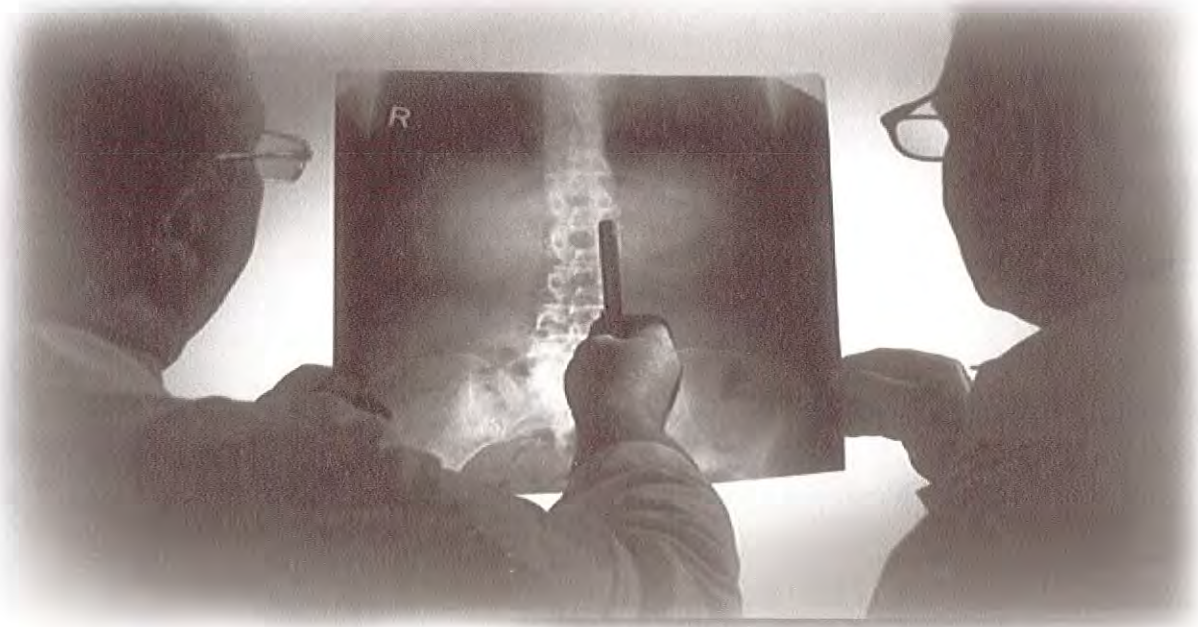
德州分行：

Hong Kong (852) 2522-0071
Taiwan (886-2) 2537-5057

* 投資是由 UVEST Investment Services Member NASD/SIPC 所提供投資，投資不在 FDIC 投保* 可能貶值* 亦並非銀行所擔保。



藥品在人體內的旅行



我們吃下去的食物，經過消化、吸收以後，變成可以利用的養份，無法消化吸收的部份，也就是留存在腸胃道的食物殘渣，會從糞便排出去。養份在身體各處的器官組織利用完了，經過代謝以後的最後產物，大多數沒有利用價值了，有時甚至還可能有毒害，所以必須排出身體外，通常廢物主要是從腎臟隨著尿液離開身體。

同樣的，藥品也是外來物質，吃了藥，治了病，完成了任務，便必須離開身體。因為藥品的代謝產物，不是沒有藥效，就是有害身體，如果不排出去，永遠留在身體內，是多麼可怕。很多年以前發生的「多氯聯苯事件」，就是因為食油中的多氯聯苯蓄積在體內，排不出去，造成可怕的後遺症。

多數藥片吞服以後，會在胃內崩解散開，然後進一步溶解在胃液裡。來到了小腸，尤其是十二指腸，便經絨毛吸收進入身體。少數藥品不吸收，停留在腸胃道發揮作用，例如制酸劑（俗稱的胃藥）留在此處中和胃酸、瀉劑與止瀉劑主要在大腸，部份在小腸產生藥效。經口

本文作者：

和信(原孫逸仙)醫院藥劑科主任/陳昭姿

服的藥品進入全身血液循環以前，會先到肝臟旅行，有些藥就在此地被肝臟的酵素破壞了一大半，藥學上稱為「肝臟首渡效應」，會使藥品的療效打折扣。減少肝臟首渡效應最常用的方法之一，就是在飯後一小時或隨餐吃藥，這樣就可以靠食物緩和部份作用。如果仍然無法避免藥品被破壞，或是有些藥品甚至因為肝臟首渡效應嚴重到不能口服，就必須打針，例如某些抗心律不整藥。藥品如果從靜脈注射，則不需要經過以上崩散、溶解、吸收等步驟，可以直接進入血液循環，是所有給藥方式當中，最快產生藥效的，但是危險性也相對較高。某些特殊劑型的藥品會省略了前面某些步驟，例如消硝基甘油舌下錠，使用時含在舌下，可直接從舌下黏膜吸收到血液；肛門栓劑則是從直腸黏膜直接吸收，肌肉注射是從肌肉層慢慢進入血液，皮下注射是從皮下組織到達血液，例如胰島素針劑。

進入血液的藥品，還會繼續跑到各處組織去發揮最作用，例如強心劑到心臟，止痛劑到神經系統，降血壓劑到血管、心臟與腎臟等處，氣喘藥到氣管與肺臟，某些藥還會穿過層層屏障到大腦去，例如鎮靜安眠藥。鐵劑最後會進入紅血球，鈣離子會到骨骼裡。每個藥品在它應該去的地方發揮藥效，但有時也會跑到我們不希望它去的地方，引起副作用或不良反應。完成期待的任務以後，多數藥品會再度聚集到肝臟，轉變成容易排出去的型態，也就是水溶性變高了，然後再從腎臟隨尿液排出去。由此可見，肝臟的負荷很大，對藥品的代謝十分重要。還有一批體積與重量較小的藥品，只有少數會經過肝臟，多數會直接到腎臟，從那兒離開人體，例如大家所熟知的抗生素。所以，身體處理藥品最重要的兩個器官，就是肝臟與腎臟。

另外，也有少數藥品會從膽汁隨糞便排出，例如紅黴素、安匹西林，或是隨汗水流出。當肝腎功能不好的時候，它們處理藥品的能力必定打了折扣，因此必須調整藥品的用量或服藥間隔，不可以再服用一般正常人的用量，這些也是醫師藥師們的專長或責任。有些藥品油溶性強，很容易堆積在組織或脂肪細胞，延長了藥品的作用時間，甚至引起中毒，老年人尤其比年輕人容易出現這種情形，因此有時必須調整藥量。



總之，藥品在體內滯留時間的長短，以及從身體排出去的速度，這兩件事會決定我們吃藥的最佳頻率。所以有些藥一天吃三四次，有些藥一天只要服用一次，另外還有一些藥品是被設計成持續慢慢釋出主成份的型態，所以能夠維持較長的作用時間。

研究藥品在人體內的旅行過程的學問叫做藥品動力學，藥品動力學可以幫助我們探討藥品在體內的行徑與人體處理藥品的經過，包括吸收、分佈、代謝、排出等。這些因素共同決定了我們最理想的服藥方法，包括藥量與用藥間隔等。某些藥品的安全範圍較小，過量容易中毒，不足量則無法發揮療效，必須嚴格控制藥品在血中或體內的量，甚至要定期抽血測量藥品在血中濃度，例如強心劑、抗癲癇藥、抗心律不整藥與胺基配糖體類抗生素等，此時，藥品動力學資訊的運用便成為治療成功與否的關鍵。



電腦族手腕保健

本刊編輯部

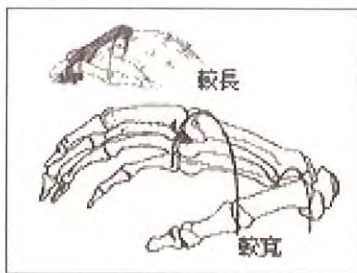
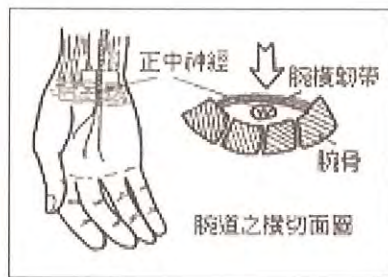


「手弓」的形狀好的滑鼠基本上要根據手弓來設計，讓使用者握滑鼠時能處於「手弓」的狀態。如果沒有合乎這樣的人體工學，用久了就會很吃力，甚至會造成傷害。然而即使是使用完美的滑鼠，如果使用不當或長期使用，也都會造成手腕的傷害。手腕的傷害主要可以分為三種，分別是「腕溝症候群」、「軟組織傷害」以及「退化性關節炎」，而一般上班族最常見的就是「腕溝症候群」。「腕溝症候群」最主要的症狀會造成拇指、食指和中指麻木；這種情形持續久了之後，手腕會開始無力、動作不靈活，嚴重的話甚至會讓你晚上睡覺時痛醒。像滑鼠太大，或者使用的姿勢不正確，使得正中神經長時間受到壓迫，就會出現腕溝症候群。

其次常見的就是「軟組織傷害」，包括滑囊炎、肌腱炎、腱鞘炎、和韌帶損傷。症狀是疼痛、酸痛，而軟組織傷害的特色是——有休息就會比較舒服，只要稍微動一下就會開始疼痛。

手腕的傷害有哪些

賴明偉醫師認為目前滑鼠主要都以歐美人士的手型大小去設計，因此普遍來說都太大了，並不適合東方人的手型。其實比較好的滑鼠，應該是要考慮到人體工學「手弓」的構造。所謂的「手弓」，就是手腕結構的醫學名詞，當我們的手掌處在自然放鬆的狀態下，這時的手腕的構造形態就叫「手弓」。



而最嚴重的要算是造成關節的傷害，也就是所謂的「退化性關節炎」，雖然這種病例比較罕見，但還是有可能發生。「退化性關節炎」的症狀是手部發生僵硬的狀況，像是手部長時間沒有動，突然要動時就會覺得關節「很緊」；碰到冷空氣、吹冷氣或是氣候改變時，就會覺得手酸酸的；手指關節的滑動不是很順，動起來會有「霹啪霹啪」的響聲等現象。

大興合成石廠

GRAND Marble Inc.

1844 Tyler Avenue, So. El Monte, CA 91733
Tel: (626) 443-8038 • Fax: (626) 443-1610

VANITY TOPS

合成石洗手盤



GrandStone® Solid Surface

(Priced as low as Cultured Marble)

- **Cigarettes will not Damage this surface**
煙頭不會損壞洗手盤的表面
- **Cleans easily with regular household cleaners and a cloth or Scotch-Brite® pad**
可以用一般的清潔劑和快潔布清洗
- **Custom Order Any Size**
- **可以訂做任何尺寸**
- **Lifetime Warranty On Vanity Tops**
- **洗手盤有終生保證**
- **48 colors available**
48種顏色可供選擇

合成石洗手盤檯面

GrandStone Solid Surface

Vanity Top Size

22" x 55"

22" x 61"

22" x 73"

檯面盤或檯底盤

With Top or Under

Ceramic Bowl

\$160.00

\$172.00

\$196.00

一體成形

With Build In

Solid Surface Bowl

\$210.00

\$222.00

\$246.00

NOTE: Prices Based On 30 Vanity Tops or More. Prices Exclude Delivery and Installation.

Reference:

Best Western (O.C. Airport N.)
2700 Hotel Tettace
Santa Ana, CA 92705
714-432-8888

Days Inn (Long Beach)
5950 Long Beach Blvd.
Long Beach, CA 90805
562-423-9898

Travelodge (O.C. Airport)
1400 SE Bristol St.
Santa Ana Heights, CA 92707
714-557-8700

Comfort Inn
2815 Santa Monica Blvd.
Santa Monica, CA 90404
310-828-5517

Hampton Inn
767 Albertoni St.
Carson, CA 90746
310-768-8833

Holiday Inn Express Bakerfield
4400 Hughes Lane
Bakerfield, CA
661-833-3000

如果上述三種手腕傷害已經造成，你最好到醫院作復健，配合藥物治療。單純的軟組織傷害治療大約需要四週的時間，神經的損傷則要將近八週，至於關節炎甚至要治療到十二週以上。



手部柔軟操

如果你是已經有了症狀，但還不到需要找醫生的情況，除了多休息、或使用腕墊、護腕等輔具以外（醫生的建議是，由於鍵盤打字時所需要移動的範圍比較大，因此打字時懸腕比較好，不要使用腕墊等工具。但是滑鼠移動的範圍小，則可以使用腕墊），其實可以自己作一些治療，例如伸張緊縮的肌肉或肌腱、訓練腕部的肌力，還有腕部的柔軟操等。

伸張緊縮的肌肉和肌腱

動作一

- 1.手臂平伸，掌心朝下，手腕向下彎曲90度，以手背抵住牆壁，維持約15秒。
- 2.接著手臂緩慢抬高，讓每一個不同的角度維持約15秒左右。如此一來，就可以讓手腕背側的肌肉得到伸展。

動作二

- 1.手臂平伸，掌心朝下，手腕向上彎曲90度，抵住牆壁，維持約15秒。
- 2.接著手臂緩慢下降，讓每一個不同的角度維持約15秒左右。如此一來，就可以讓手腕腹側的肌肉得到伸展。

腕部肌力的訓練

動作一

- 1.手肘靠在桌上，手腕伸出桌外，掌心向下，手肘與手腕呈一直線握住啞鈴。
- 2.接著手腕向上彎曲，然後再回到剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。

動作二

- 1.手肘靠在桌上，手腕伸出桌外，掌心向下，手肘與手腕呈一直線握住啞鈴。
- 2.接著手腕向下彎曲，然後再回到剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。

動作三

- 1.手肘靠在桌上，手腕伸出桌外，握住啞鈴，讓啞鈴與桌面垂直。
- 2.接著手腕向身體外側轉約90度，再轉回剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。



動作四

- 1.手肘靠在桌上，手腕伸出桌外，握住啞鈴，讓啞鈴與桌面垂直。
- 2.接著手腕向身體內側轉約90度，再轉回剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。

腕部柔軟操

動作一

- 1.手腕和手掌平放在桌面上。
- 2.扶住手肘，手掌向身體內側彎曲，然後再回到剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。

動作二

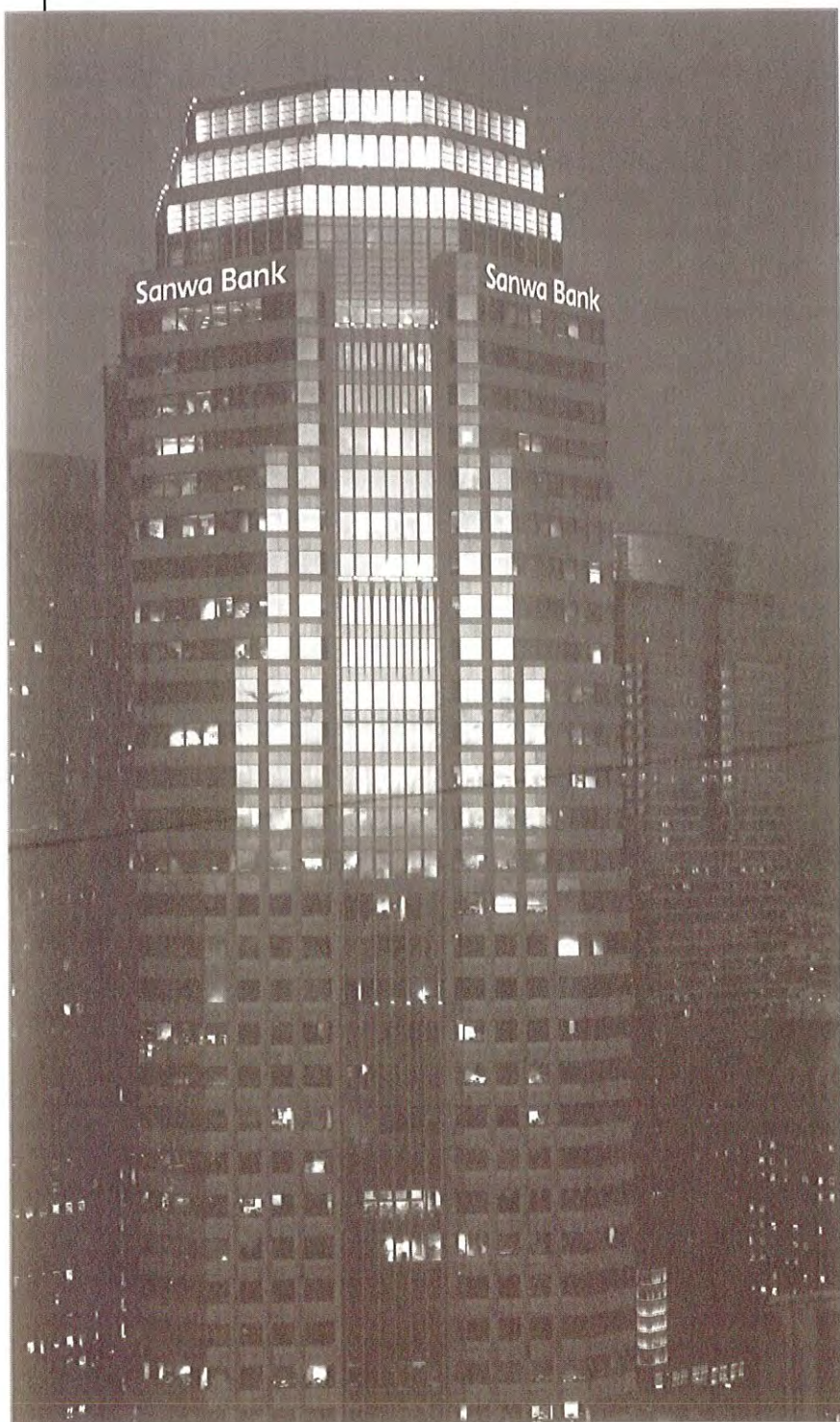
- 1.手腕和手掌平放在桌面上。
- 2.扶住手腕，手掌向身體外側彎曲，然後再回到剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。

動作三

- 1.手腕與身體成90度，手掌伸直，掌心向內。
- 2.手掌向身體內側轉90度後，變成掌心向下，然後再回到剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。

動作四

- 1.手腕與身體成90度，手掌伸直，掌心向內。
- 2.手掌向身體外側轉90度後，變成掌心向上，然後再回到剛剛的位置。兩個連續步驟重複作10下。



▲
自用商業、房地產貸款
國際貿易貸款
進出口信用狀服務
中小企業貸款
房地產貸款
汽車貸款
▼



Member of FDIC

***United
California
Bank***

ARCADIA BRANCH
Ken C.W. LIN / Branch Manager
Tel: (626) 445-3800
Fax: (626) 445-2265
1155 W. Huntington Drive.,
Arcadia, CA 91006

It's the Experience! SM

買賣 · 管理 · 貸款 · 代書

一貫作業 全程服務
忠懇的為您效力

RE/MAX® Orange County East

今日地產管理公司

美國貸款集團

Re/Max O.C.E. 代書公司

17561 E. 17th St., Tustin, CA 92780

714-832-2000

負責人：劉兆鈞 TONY LIU, BIC, RE/MAX, NAR, C.R.B.

張淑華 SUE LIU, V.R.

Established 1982

地產 (RE/MAX)

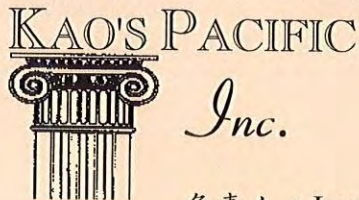
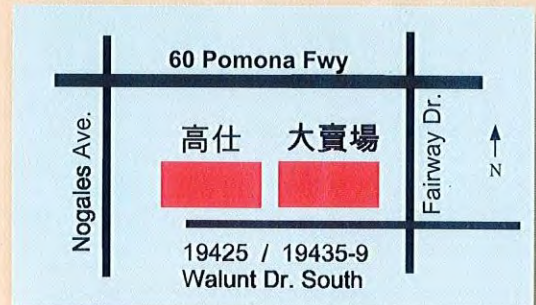
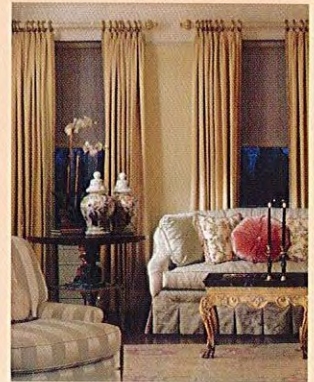
地毯室內中心



高仕太平洋

最大的展示中心，提供最新與最多的新產品

日日求新，服務有心，價格稱心



負責人：Louis Kao

更多元化的組合，無論在建材、樣式、設計或價格，提供全方位彈性搭配，並以最專業的水準，提供更親切、誠懇的服務。

地毯、磁磚、大理石抬檯面、硬木地板、大理石地面、東方藝術地毯、雕刻線板、窗簾百葉窗簾、室內設計、訂做床單背套枕頭、地毯出口

TEL: 800-951-6888
909-595-8899

www.kaospacific.com / info@kaospacific.com

展示中心：

19425 E. Walnut Ave., South, City of Industry, CA 91748

Outlet Center大賣場：

19435-9 E. Walnut Ave., South, City of Industry, CA 91748

您想以好的價格買到最高級旅館家具嗎？

請來 C F KENT 工廠訂購



- 我們家具採用美國 MAPLE, CHEERY, ALDER 或 OAK 等材料，除桌面用耐磨 FORMICA 材料外，任何刻花不用 PLASTIC 或 PAPER，一切真材實料。
- C F KENT 是 HILTON HOTEL 總部指定供應廠。我們產品遍及全美國 HILTON, SHERATON, CROWN PLAZA, 同時我們也專供應 HOLIDAY INN EXPRESS, RADDISSON, BEST WESTERN 等連鎖旅館。
- 南加州台灣旅館業同業公會特約供應廠。
- 我們接受室內設計師任何指定規格要求產品。歡迎來 MONTEREY PARK 工廠 SHOW ROOM 參觀洽談。



1090 MONTEREY PASS RD., MONTEREY PARK, CA 91745
TEL: (323) 262-2490 FAX: (323) 262-8683