



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

SEPTEMBER

2 0 0 2

HOTEL & MOTEL JOURNAL

Issue
Number **103**

HAWTHORN SUITES

MILPITAS CALIFORNIA



FRANCHISEE :

WIN-TIME HOTEL GROUP

Herman Lin, Yi-Ho Huang, Chris Chiu

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

旅館用品

KMK

特價批發

工廠直營：窗簾、窗紗、床罩等，品質保證，特價優惠



KMK SUPPLY CO.

9070 Rosecrans Ave. Bellflower, CA 90706

Tel: 1-888-666-4565 Fax: 1-562-531-0512

web site: www.kmksupply.com

e-mail: kmksupply@earthlink.net



許清松

會長的話

公會的成長仰賴於各位的支持，第二十七屆也在各位前輩的指導及理事團隊精神的發揮中圓滿閉幕，走入第二十八屆，這完全是各位無我的貢獻，不管是在金錢上的捐獻或時間及體力的支出，點點滴滴凝聚成一股龐大力量。

第二十七屆可以說是忙碌非常的一年，遭逢許多的變化，因著各位理事的分工適時的加強會員應變能力而逢凶化吉，公會的組成意義就是在彼此扶持，掃除過往既有傳統彼此不相往來的習性，將個人的經驗經營心得分享給各位，公會組織就像一個大家庭，彼此包容缺失也彼此歡樂分享。加入公會至今乃至續任第二十八屆會長，我一直看到公會不斷成長，也由過往的非旅館業型式組織走入更專業經營的領域，其組成份子都是專業的精英份子，對於旅館經營有專業的見解，本屆也將借助各位的專長分

配職務以利於會務的推展，本屆工作延昔上一屆工作型態劃分成十大項，各操職守，給召集人最大的權限根據自己的構想，召集自己小組成員召開會議，各委員會於每月理事會中報告工作計劃，於活動舉辦後檢討工作成效，更賴於各位的分工對資料的搜集，供給各位會員資訊的需求。

公會齊聚旅館專業精英份子，但也孕育不少領導長才現在分佈於南加州社團中，我誠然抱著學習的心態接任會長一職，會務推展遇到困難時感謝前會長給予的指教及各位理事彼此不分你我的付出，未來的這一年裡相繼的有許多活動展開，希望你給予意見，我們也於會議中檢討活動得失，有益於會員的將繼續保持，融入你的意見將使得公會活動推展的更精彩，希望大家能秉持愛護公會的心繼續給予支持。

The Hawthorn Difference Throughout California



By Tim Muir

Travelers throughout California are coming to know the Hawthorn name when it comes to extended-stay hotels. With 13 hotels throughout the state, Hawthorn is gaining a presence that promises to build a strong presence far into the future. The brand's popularity is due in part to the fact that it offers a difference that is recognized throughout the Hawthorn experience.

This difference with Hawthorn begins with relationships. Relationships between the guest and the hotel staff are built upon service and trust - just like the relationship between the franchisee and franchisor. U.S. Franchise Systems (USFS), the parent-company of the franchisor of Hawthorn Suites, prides itself on building a strong a fair relationship with franchisees. In fact, USFS is the first hotel company to receive the American Association of Franchisees and Dealers Fair Franchising Seal.

Guest will enjoy a daily complimentary hot Hawthorn Suites offers the perfect combination of comfort and value that today's business and leisure travelers are looking for. With spacious studio, one and two bedroom suites equipped with full or mini-kitchens and an array of value added amenities - Hawthorn is an ideal choice for travelers who may be staying several weeks or just one night.

breakfast buffet and evening social hour. Most Hawthorn hotels also offer a SportCourtR, exercise facilities, pools and spas, wireless high-speed internet access, meeting facilities and a Convenience Store. The hotel's two-line phones, voice mail, working desks valuable when planning a week's sales itinerary or confirming vacation plans for the day. From the business person planning weeks of training classes in Sacramento to the family mapping out fun in Los Angeles - Hawthorn Suites meets the needs of most any traveler across the country.



Hawthorn's expansion throughout California continues with an additional 15 hotels under development. While the travel industry as a whole has felt the down turn of the economy over the past year, the brand is still a strong performer. Throughout the state, Hawthorn hotels have experienced an average daily rate in the mid \$90s with average occupancy more than 70% for 2002. From Los Angeles to Sacramento, from San Jose to Sacramento - travelers across the state are discovering Hawthorn Suites.

By early 2003, Hawthorn guests will be able to participate in the Hyatt Gold Passport frequency program and earn points for their stays. Gold Passport members will earn three points per eligible dollar spent during Hawthorn Suites stays. Points will be redeemable at any Hyatt hotel or resort or Hawthorn Suites worldwide.

Recently, Hawthorn Suites began using the RezView? central reservations system from Pegasus Solutions. The Hawthorn brand also enjoys a Hyatt reservations connection that refers calls to the extended-stay brand when a Hyatt property is not available. Through Pegasus Solutions' Online Distribution Network, Hawthorn is connected and available to book through the thousands of web sites that are "Powered by Pegasus," such as Orbitz, TravelWeb, TravelHero and Hotwire. Additionally, the system's design is capable of enhancing the call center performance, helping drive confirmation rates and room night delivery.

At the property level, RezView provides hotels with an easy and accessible rate and inventory management system. The system makes it possible for hotels to produce detailed electronic reports to assist with sales and marketing efforts.

One of the most popular amenities in hotels today is high-speed internet access. Hawthorn has taken this high-tech necessity one step further with making the installation of wireless high-speed internet a brand standard. Hawthorn Suites hotels are outfitted with the StayOnline high-speed wireless environment throughout each property including desktop computers in 20 percent of suites as well as the Hawthorn Room. This wireless access differentiates Hawthorn from other hotel chains and makes the guest feel more at home with computer access throughout the hotel.

Hawthorn brand hotels are upscale properties designed for the extended-stay traveler and consist of Hawthorn Suites, Hawthorn Suites LTD., Hawthorn Inn & Suites, Hawthorn Hotel & Suites, and Hawthorn Suites Golf Resorts. Atlanta-based U.S. Franchise Systems, Inc. acquired the franchise rights to the Hawthorn brand in 1996 and full ownership in 1998. As of June 30, 2001, there were 171 Hawthorn branded hotels open or under construction worldwide. To learn more about Hawthorn, visit the brand's web site online at www.hawthorn.com.

Atlanta-based U.S. Franchise Systems, Inc. was founded in 1995 by industry veteran Mike Leven. USFS is the eighth largest franchisor worldwide by the number of hotels according to *Hotels Magazine* (July 2001).

The Company was formed with a franchisee-focused, quick-response corporate culture that has enabled it to grow faster than any other new franchise company in the industry. Acquired by business interests of the Pritzker family of Chicago in November of 2000, USFS expects to continue its aggressive expansion efforts. For more information, visit USFS online at www.usfsi.com.

For franchise opportunities contact Manu Naran at (408) 482-6053 or Tim Muir at (404) 235-7412.

總編輯 邱垂煌

編者的話

本會會刊的專業化在社團當中獨樹一幟，頗獲好評。本屆由我接任總編輯一職，如履薄冰，我挺著戰戰兢兢的心境絲毫不敢鬆懈，雖然在第二十二屆曾負責刊物發行總編輯一職，總編輯這個職務對我來說並不陌生，但這幾年在許清松會長用心經營水準提昇下有口皆碑，沒有人可取代他的專業，我實在壓力重重。

本屆會刊仍劃分成：會員與會務動態、法律保險、經營管理、市場行銷、資訊財務、健康旅遊等幾大專欄，專欄仍由專業執筆，採擷最直接、確切的消息，提供會員知識及資訊的取得。由於會刊的出版開銷龐大，資金的取得不易，須要借助於各位的分工力量，徹底責任額度的執行及文章的取得。

再次的感謝各位的愛戴，連任理事長一職，過往我一直籌辦公會的高爾夫球賽，但不管是球賽或者任何的活動均是分工下得以完善，希望各位能多多支持。



會務動態



10 第二十八屆理事名單

11 南加州台灣旅館業同業公會 第二十八屆第一、二次理事會

14 理事會工作分配表

17 南加州台灣旅館業同業公會 年會專題報導

26 訪美南休士頓旅館公會 專題報導

28 會務活動



南加州台灣旅館業同業公會

第二十八屆理事名單

理事長 邱垂煌 Mr. Chris Chiu 23702 Rockfield Blvd. Lake Forest, CA 92630 (O)949-458-1900 (F)949-443-8388	會長 許清松 Mr. Stephen Hsu 515 West Katella Ave. Anaheim, CA 90802 (O)714-991-6868 (F)714-817-8588	副會長 鄭春暉 Mr. Peter Cheng 1538 E. Lincoln Ave. Anaheim, CA 92805 (O)714-635-6888 (F)714-573-4242
副會長 范約瑟 Mr. Joseph Fan 3223 E. Garvey Ave. North West Covina, CA 91791 (O)626-732-6245 (F)626-732-6246	副會長 王政煌 Mr. Michael Wang 5325 E. Pacific Coast Hwy Long Beach, CA 90804 (O)562-597-3285 (F)562-498-7167	副會長 王正純 Mr. Chen-Chun Wang 1402 W. Pacific Coast Hwy. Wilmington, CA 90744 (O)310-834-3400 (F)310-835-2225
稽核 李德揚 Mr. Terry Lee 515 S. Figueroa St., Suite 1960 Los Angeles, CA 90071 (O)213-680-8811 Ext 26 (F)213-680-9134	財務 劉兆鈞 Mr. Tony Liu 17561 E. 17 th St. Tustin, CA 92680 (O)714-832-2000 (F)714-573-4242	理事 李秉信 Mr. Ping Hsin Li 800 South Beach Blvd. Anaheim, CA 92804 (O)714-995-5700 (F)714-826-6021
理事 吳東昇 Mr. Tom Wu 705 N. San Gabriel Blvd. Rosemead, CA 91770 (O)323-887-9235 (F)323-887-9236	理事 林學靚 Mr. George Lin 609 N. Harbor Blvd. Santa Ana, CA 92703 (O)714-554-4040 (F)714-265-9938	理事 王強生 Mr. John Wang 2200 S. Harbor Blvd. Anaheim, CA 92802 (O)714-750-5211 (F)714-750-2226
理事 汪蔚興 Mr. Wilson Wang 3152 Redhill Ave., #208 Costa Mesa, CA 92626 (O)714-662-4400 Ext 402 (F)714-662-5500	理事 鄧永征 Mr. Nicolas Teng 3344 State St. Santa Barbara, CA 93105 (O)805-687-6611 (F)805-687-7116	理事 盧景林 Mr. Robert Lu 4400 Hughes Lane Bakersfield, CA 93004 (O)805-833-3000 (F)805-833-3736
理事 江耀 Mr. Bill Chiang 2845 Supply Ave. Commerce, CA 90040 (O)323-721-0252 (F)323-721-6086	理事 劉達榮 Mr. Jack Liu 11815 165 th St. Norwalk, CA 90650 (O)562-926-5599 (F)562-926-8479	理事 郭學仁 Mr. Simon Kuo 26328 Oso Parkway Mission Viejo, CA 92691 (O)949-582-7100 (F)949-367-7696
理事 劉昇平 Mr. Sheng Ping Liu 721 S. Indian Hill Blvd. Claremont, CA 91711 (O)909-626-2431 (F)909-624-7051	理事 江肖旻 Mr. Shermen Chiang 420 N. Atlantic Blvd. Monterey Park, CA 91754 (O)626-289-5090 (F)626-281-6499	理事 汪俊宇 Mr. Gerald Wang 1455 Monterey Pass Rd., Ste#201 Monterey Park, CA 91754 (O)323-268-8886 (F)626-446-4068

南加州台灣旅館業同業公會

第二十八屆第一次理事會

一、 時間：二二年七月十六日(星期二)

二、 地點：本會會議室

三、 出席理事：許清松 邱垂煌 李德揚 李秉信 鄭春暉 劉兆鈞 范約瑟 鄧永征 汪蔚興
江 耀 吳東昇 郭學仁 劉昇平 汪俊宇

理事長邱垂煌報告：

(一) 恭喜許會長連任第二十八屆會長一職。

(二) 感謝許會長英明的領導，及各位的支持連任理事長一職。

(三) 本次接任會刊總編輯一職，希望各位先生、女士：

(四) 七月十日台美商會所舉辦之高爾夫球賽在Industry Hills圓滿舉行，本會一組參賽及 One Hole Sponsor

會長許清松報告：

(一) 本屆會刊由理事長邱垂煌負責總編輯一職。這幾屆以來刊物都辦的不錯，相信以邱理事長過往擔任總編輯的經驗及能力一定能把刊物辦得更好。

副會長范約瑟報告：

(一) 上一屆本人是負責訓練班及座談會委員會一職，本小組每次的活動都精心策劃，小組會議中決定講習主題，但很遺憾的是參與的會員人數不多這是須加強的部份。

財務劉兆鈞報告：

本人擔任上屆財務一職，但因個人事業關係時常出國，感謝各位及會長的支持及見諒。

第二十七屆年會結餘\$8,519.57, 第二十七屆實際結餘\$100.31

稽核李德揚報告：

有多筆應收帳款未收齊，尚欠款者請速繳付。

理事會開會通過之理事責任額度，包括年會每一理事購買一桌餐票、廣告額度每一個理事\$600，每個月之理事會要準時出席，缺席次數不得超過五次，敬請各位實際配合上述事項以利本會會務執行。

總幹事報告： 感謝各位理事的支持及配合，各項會務進展順利。

討論事項：

(一) 幹部推選：

副會長四位由鄭春暉、王政煌、范約瑟、王正純擔任。

稽核由李德揚繼續擔任。

財務由劉兆鈞繼續擔任。

(二) 各工作委員會暨工作計劃書：

工作分配(請參閱工作分配表)

Prop. 65召集人汪蔚興報告：

律師在作業當中有提過，業者將支票寄出，接下去就是進入法律訴訟程序，跟Attorney General & Judge約時間作 penal Disgusting，目前仍然繼續與律師連絡，詳細情形將於下次會議中報告。

南加州台灣旅館業同業公會 第二十八屆第二次理事會

一、時間：二〇〇二年八月十三日〔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
范約瑟 鄧永征 汪蔚興 王強生 江 耀 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：

理事長邱垂煌報告：

(一) 本屆接任會刊總編輯的工作，希望各位能配合基本廣告額度的履行，以達到年度預算編列的目標。

(二) 恭喜本會前會長現任理事當選台灣同鄉聯誼會會長。

會長許清松報告：

(一) 感謝各位理事百忙之中抽空參與本次理事會。

(二) 本次理事會有多位理事出國，希望各位不能出席理事會者能提前請假，也尊行出席理事會五次以上的規定，理事會開始的時間是四點三十分敬請準時出席。

副會長鄭春暉報告：

本會員小組籌備下鄉訪問，將於近期內地點仍在商討中，最近會員反應驅逐房客的事件，希望配合座談會將此議題講述給會員，本次訪問地點建議以多次未訪問的洛杉磯為主。

副會長范約瑟報告：

本屆計劃有一次訓練班及三次的座談會分別是十一月訓練班、十一、五月座談會，座談會採會員拜訪中進行與會員直接面對面的問題發問方式，可邀請相關行業之廠商配合進行，或透過Cal Poly College 大學辦理旅館從業人員之課程安排。

稽核李德揚報告：

理事應執行的責任為廣告額度\$600文章一篇，理事會出席五次以上，年會餐桌一桌，及每屆理事費。

建館基金委員會盧景林報告：

目前建館基金結餘\$36,000元。

總幹事代理財務報告：

大安銀行帳戶至7月31日止結餘\$2,000元。

103期旅館會刊已積極籌備當中，請各位理事能配合廣告責任額度的執行，以利會刊順利發行。

討論事項：

(一) 關於座談會議題，可針對會員較困擾的趕房客及性騷擾，用保險為預防之道方面為主題，邀請專業的講師來講解。所謂性騷擾因其難於防範所以建議各位用保險的方式，以防萬一。

(二) 年度預算報告(請參閱附表)

(三) 為增加本會收入由副會長鄭春暉發起購買大華禮卷活動目前

贊助的有邱垂煌、鄭春暉、許清松、盧景林、王強生、郭學仁、

汪蔚興、鄧永征、劉昇平

臨時動議：

理事群目前二十一位各位能多連繫溝通，增進彼此友誼互補業務之需。

南加州台灣旅館業同業公會第二十八屆 理事會工作分配表

TEAM WORK

依理事會議及各項活動日程表, 順序召開理事會議及辦理各項活動概況。依公會章程選出四名副會長, 選出稽核、財務各乙名, 藉以均衡財務管理。並推選理事若干名負責各組委員會, 協助推動會務工作。健全財務制度, 編列全年度收支預算, 以量入為出, 避免赤字政策。期全體理事, 共同參與, 分工合作, 方能發揮團隊精神。

一、訓練班委員會：

召集人：范約瑟 副召集人：李德揚

委員：王強生、王政煌、汪蔚興、李德揚、汪俊宇、江肖

- A. 全年預定辦理二次, 針對業者之需要, 引進美國主流旅館管理規範, 並參與各聯營管理公司(FRANCHISOR)管理制度舉辦一系列訓練班, 以提昇同業的經營理念。
- B. 舉辦儲備人才訓練班, 以應付業主聘雇人員。依經理人員、櫃台人員、外務人員、清潔人員、維修人員等分門別類加以培訓。
- C. 協助業者參加CHA資格報考訓練班, 鼓勵從業人員考取執照, 提高業主對外形象。
- D. 配合國內大專院校培訓旅館業專業人員之需要, 洽請美國加州大學建教合作〈亦可同時培訓本會會員及姐妹會會員〉。
- E. 擬辦各種培訓與訓練計劃書, 向有關單位及單位申請教學補助, 廣闢財源, 以支應業務開銷。

二、座談會委員會：

召集人：王強生 副召集人：李秉信

委員：范約瑟、王政煌、李德揚、汪蔚興、江肖、

- A. 全年舉辦四次, 視必要時得以隨時增減之。
- B. 配合理事會議下鄉方式, 依各地區之需要舉辦不同性質之座談會。
- C. 邀請與旅館業相關之專業人員開辦座談會, 以迎合業主之需要。
- D. 為增進警民合作, 化解雙方誤解, 舉辦警民座談會, 同時邀請消防等有關單位參加。
- E. 向聯鎖總公司邀請作專題演講, 並收取適當之廣告費, 增加本會收入。

三、資訊交流委員會：

召集人：李秉信 副召集人：鄧永征

委員：汪蔚興、鄧永征、吳東昇、郭學仁、汪俊宇

- A. 收集美國主流社會及中外報章雜誌, 有關旅館經濟之資訊, 以摘要簡譯中文登載本會網站, 供業主作為營運之參考。

B.與各姐妹會及旅遊業經常保持資訊之相關交流，加強彼此連繫，增進情誼。

C.時時注意有關機關對旅館管制法令之增訂與修改，對業主之影響，以維護旅館業之主權。

四、聯鎖經營委員會：

召集人：邱垂煌 副召集人：盧景林

委員：李德揚、王強生、汪蔚興、王政煌、郭學仁、吳東昇

A.扮演中間協調腳色，化解業主與聯鎖總公司之糾紛，包括：契約、聯鎖費用，以及相關問題。

B.做為業主與聯鎖總公司之橋樑，用公會影響力，作好公關，爭取月刊上廣告費之收入。

五、會員推廣委員會：

召集人：鄭春暉 副召集人：江耀

委員：王正純、劉達榮、汪蔚興、劉兆鈞、劉昇平

A.運用現有電腦校正會員資料，依會員屆滿日，循序催收會費。

B.推行入會運動，即針對未加入會員之同業，由每位理事，每月至少訪問一家旅館，實地去了解同業之需要與困難，並將結果填報查訪表，作為推廣會員之資料。

C.向姐妹會及各旅館協會索取會員資料，或利用電話簿，同業資訊公司等收集、挨家挨戶，先以電話拜訪，再作登門造訪。

D.彙總本會近年來為會員爭取權益的真實事跡及證據逐一向同業遊說參加本會所獲得的益處，勸導他們加入公會。

六、會員服務委員會：

召集人：江耀 副召集人：汪蔚興

委員：鄭春暉、林學靚、劉達榮、郭學仁、劉兆鈞

A.輔導業主銀行貸款。

B.下鄉查訪會員，並將訪問記錄刊登月刊上。

C.協助業主解決各項糾紛，及疑難雜症。

D.在月刊上報導會員之婚喪喜慶，並開闢「會員服務專欄」。

七、出版通訊委員會：

召集人：邱垂煌 副召集人：李秉信

委員：汪蔚興、王政煌、鄧永征、劉兆鈞、汪俊宇、江耀

A.以每三個月出版一冊「旅館通訊」為原則，請各位理事爭取廣告客戶，並高抬貴手，將您的大作文章賜稿編輯部出刊。

B.開闢專欄報導旅館經營成功的範例，供同業參考以激勵來茲。

C.仿華商年鑑編制旅館業名錄及供應廠商名錄。

D.非會員月刊應有條件寄送，或勸導其入會後再贈送。

八、公共關係委員會：

召集人：王正純 副召集人：邱垂煌

委員：盧景林、吳東昇、李德揚、劉兆鈞、汪俊宇

A.加強與會務有關單位連繫，如僑二中心、僑務委員會、觀光局、台北經濟文化辦事處等單位。

B.聯鎖總公司與姐妹會之聯絡與業務上之配合。

C.僑社之聯誼，推動及促進會員與公會之間之聯誼活動。例如旅遊、年會、聖誕餐會。

D.公會良好形象之推廣，爭取主流社會之認同。

九、旅館評估及諮詢顧問委員會：

召集人：王政煌 副召集人：范約瑟

委員：范約瑟、汪蔚興、王強生、李德揚、汪俊宇、江肖

A.針對會員的旅館評估，給於諮詢和建議。

B.包括櫃台的服務品質，市場行銷、房間的清潔、旅館的公共安全及衛生保全等項目。

十、會館基金管理委員會：

召集人：盧景林 副召集人：邱垂煌

委員：許清松、邱垂煌、吳東昇

A.監督會館基金按時償還及管理。

第二十八屆旅館從業人員座談會通知

時間：二〇〇二年十一月五日(星期二)早上10:00am-5:00pm

地點：Southern California Edison

6090 N. Irwindale Ave.,

Irwindale, CA 91702

主題：

一、二〇〇二旅館市場分析：九一一恐怖事件之後的旅館市場狀況及其價值評估、如何購買遭銀行回收之旅館。

講師：汪蔚興、汪俊宇

二、旅館的維修及維護(Preventive Maintenance)。

講師：維修工程相關人員主講。

三、有關旅館業主與員工關係之保險：業主與員工告訴事件層出不窮如何預防及解決之道，邀及專家主講。

講師：專業人員主講。

四、勞工法：邀請專業人員敘述最新勞工法

講師：專業人員主講。

報名電話：626-280-2207 Shirley

如有任何變動，將另行通知。提供中餐、文書資料，為方便作業敬請提早報名。

第二十七屆

年會概述

周培瑩

會長許清松致詞

第27屆年會由各位理事決議，決定在位於Down Town L.A的Westin Bonaventure舉行，該旅館位於LA市中心區，其建築典雅宏偉，為本會會員所擁有，近幾年來華資大量的投入旅館業，其中大型具有規模的旅館均為華人所擁有，其中不乏為本會會員，我們在每屆的年會場地接洽均把機會給本會會員，也逢此機會將各式旅館介紹給各位會員達到互相交流的目的。從晚宴場地的安排至商展廠商的聯絡事項，均是各位理事分工的表現，因九一一恐怖事件原本也對於參展的廠商熱烈度感到幾分的憂心，但有許多的廠商在幾個月前就預定了攤位，對於這些廠商的支持公會感激之心難以言喻，參展時間未到廠家就陸續將所屬之機器設備或產品運送到場，每一年的商展中也概略察覺市場狀況，業者對於產品的要求也日新月異，除了切實的合乎旅館作業外，也希望達到真正的經濟效益，廠商也為逢迎市場需求及業主的要求，不斷的改良品質管制，達到業者的標準，下午2:00參展廠商已就緒，參觀的民眾也陸續進場參觀，今年於商展攤位中設立一個會員諮詢服務的攤位，由本會專精於旅館經營管理的副會長范約瑟、王強生、汪蔚興理事主持，做現場之問題解答，是為本次年會一大突破。晚宴貴賓雲集上半場節目由本會副會長范約瑟、理事汪蔚興主持，下半場由資深主持人張淑華主持，為本會理事劉兆鈞的夫人，其歌喉及穩健的主持風格揚名於社團中，本次年會節目全權由張淑華安排，節目精彩，其歌舞表演均夠職業級水準，精彩節目中穿插摸彩，把會場帶入沸騰的氣氛裡。



感謝特地遠道而來的高雄市旅館公會理事長曾福興及李正忠先生在百忙中抽空來參加本次的年會，及美南休士頓陳美芬會長率領理事一行人浩浩蕩蕩增添會場許多的光彩，New Century BNW Frank Lin長期贊助本會，此次年會的晚宴桌花及貴賓胸花全由Frank Lin及華人汽車公會贊助，在此感謝各單位熱情參與。

年會工作繁鎖，開銷龐大，理事群體有錢出錢，有力出力，每年的年會得以圓滿舉辦，本會每年的年會與之不同之處是商展，力邀相關行業廠商做產品簡介，讓旅館業者能在短時間內得知旅館相關產品的資訊，也讓各產品銷售直接面對客戶的資詢，是發掘客源的一大時機，每年的年會都用心良苦的籌備規劃，投入的人力資金龐大但祈請各位能熱情參與，才不辜負大家的一片苦心。

會長許清松致詞



貴賓致詞

處長袁健生致詞



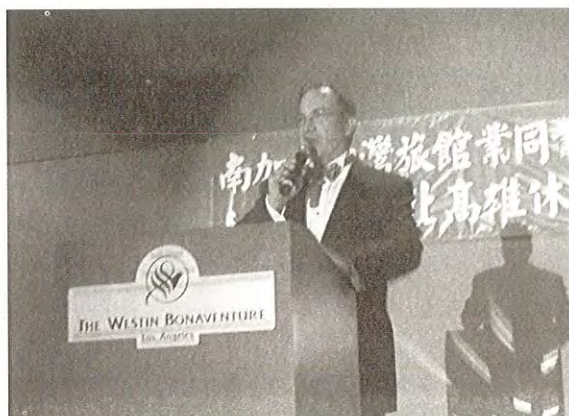
高雄旅館公會理事長陳福興致詞



台北市旅館公會陳金鳳理事致詞



Diamond Bar 市前任市長 Bon Huff 致詞



美南旅館公會陳美芬會長致詞

袁健生處長恭賀許清松會長，
邱垂煌理事長連任



陳美芬會長致贈獎牌給本會



高雄旅館公會致贈獎牌給本會



台北市旅館公會陳金鳳理事
致贈獎牌給本會



全體理事於會場合影





最佳廠商 歐陽國樞



最佳理事 范約瑟



最佳主持人 張淑華



最佳理事 汪蔚興



最佳廠商 CF KENT INC



最佳理事 王強生



佳賓雲集



年會報導





年會報導



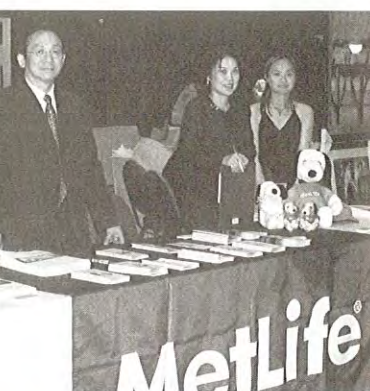
年會報導



盡情歡唱



商展報導





商展報導



訪美南休士頓旅館公會專題報導

周培瑩

每一年六月本會年會之後，緊接著就是休士頓旅館公會的年會，休士頓美南台灣旅館公會。其組織一概也以服務僑胞為宗旨，組成會員也以台灣移民至休士頓以旅館為業之業者。

起初對休士頓的印象是悶熱及濕氣那種搔癢不適的感覺令人不舒服，但去了幾回之後，對它確有一種無法抗拒的吸引力，他們的熱忱豪邁度總是讓人忘記氣候的不適存在，美南休士頓由華人經營的旅館有100，主要的客源為商旅出差者居多，在九三、九四年走過慘淡的經營階段，經濟的起降很直接地即反應在住房率上，熬過艱難時期目前幾位理事都不止擁有一家，擁有多家甚至看好市場自己購地自建的大有人在，每次住宿在由理事提供的旅館，均是

新穎且設備優良的旅館。及美南旅館公會人才濟濟主持及擅於寫作等不乏人才，本會也抱持互相交流增長的心情到訪，彼此談論經營心得，其中有多位是熟悉銀行業務之銀行家轉投資於旅館業，對於我們的來訪，也脫去銀行家的外貌與我們同遊談論貸款或投資的辦法，甚至充當司機帶我們到處參觀。

每次的休士頓訪問，讓我們賓至如歸，感謝陳美芬的熱情安排。

於休士頓行程結束後，由會長許清松率同遠道而來的高雄市旅館公會理事長曾福興及理監事李正忠前往拉斯維加斯參觀遊覽，高雄市旅館公會對於本會會長之週詳接待也銘心感謝。

全體代表合影於會場



會長許清松致詞

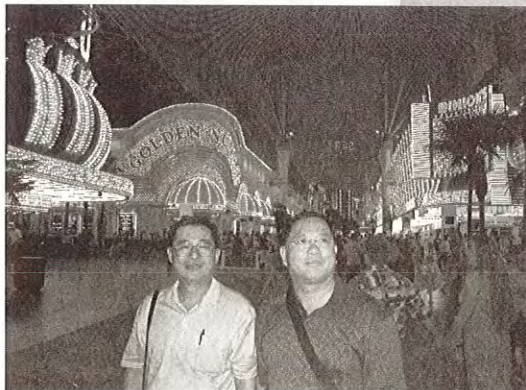


與休士頓李淑玲主任
(左二)合影

致贈獎牌給美南旅館公會
會長陳美芬代表接受



高歌為頌



休士頓

Las Vegas





歡迎中華民國

行政院長游錫堃來訪

右起會長許清松、游院長、盧景林、
理事長邱垂煌

代表本會參加洛杉磯台美 商會高爾夫球比賽



歡迎中華民國立法院訪問團 來訪歡迎餐會及座談會

右起前排二立法委員龐建國、
廖風德與本會參加人員合影

立法院長王金平
於會前致詞



右起立法委員
章孝嚴、立法
院長王金平及
袁健生大使向
旅館公會代表
敬酒



左起前排二立法委員
廖風德、袁健生大使
與本會參加人員合影

左起前排二立法委員廖風德、
黃義交與本會參加人員合影



財稅法律專欄



30 簡易繼承手續

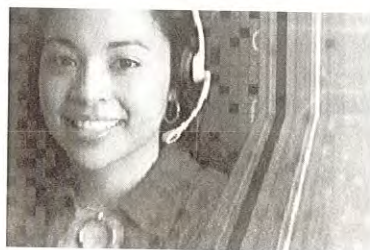
32 查稅與報稅

**34 Hiring Minors:
What You Need To Know**

37 Hiring Workers:

**40 Huge Overtime Awards
Place California
Employers on Alert**

42 業主／員工關係保險 (EPL)



簡易繼承手續

洪滿惠律師

許多人都知道，在美國，正式的遺產繼承手續，必須經過遺產法庭（Probate Court）以公權力來監督繼承的過程。除了例外情形，經過遺囑指定的遺產繼承，或無遺囑無信託的繼承，一般都需經過這程序才能完成繼承。法庭經認證，指派執行人或管理人，監督管理人處理遺產的步驟和過程，最後才完成繼承的分配，經法庭批准後整個程序才告完成。這是所謂正式的繼承手續。

遺產繼承，若符合特定條件者，也可經過「非正式」的手續來完成，比起正式的繼承手續，「非正式」的手續簡單的多。這些簡易手續大約分為三種，敘述如下：

一、不須經過Probate Proceeding的遺產：

以下財產不須經過正式程序即可完成繼承的手續：(1)去世者與他人以Joint Tenant之名義共有之財產；(2)人壽保險給付，依照當初指定之受益人所為之給付；(3)與他人共同帳戶之餘額；(4)指定Payable on Death (POD) 之財產；(5)以信託 (Trust) 持有之財產；(6)員工退休金給付，依照當初指定之受益人所為之給付；(7) 去世者所擁有之Life Estate，權利在死亡時即消滅之財產；(8)僱主所積欠未超過\$5,000之薪資或其他所得；(9)在外州所擁有之動產或不動產；(10)依法律規定可以直接移轉繼承之財產，包括生前信託擁有之財產。



二、未亡人配偶之繼承

未亡人配偶，無論去世配偶有無留下遺囑，可以不經過正式程序而完成繼承之手續，但是遺產若他人亦有份者，或配偶權利受到限制者，則必須經過正式的程序。又若經遺囑 (Will) 而成立之信託，其財產亦不得經過簡易手續來繼承。依照加州 Probate Code 之規定，未亡人需提出所謂的「配偶財產申請書」 (Spousal Property Petition) 列舉事實，向法庭申請確認特定之財產為共同財產 (Community Property) 或準共同財產 (Quasi- Community Property)，應由未亡人繼承，而由法庭判定繼承。另外去世配偶的僱主所積欠不超過 \$5,000 之薪資或其他僱主給付，未亡人亦可經過簡易之 Affidavit 手續而取得。

三、小額遺產的繼承

加州 Probate Code 第 13100 條規定，如果動產或不動產遺產的「毛值」 (Gross Value) 不超過 \$100,000，且當事人已經過世 40 天以上，繼承人則可以經過簡易的手續，透過所謂的「Affidavit」程序，不須經過法院而取得遺產的繼承。在計算遺產毛值以決定是否符合簡易手續的條件時，可以不計入下述財產：(1) 去世者與他人以 Joint Tenant 名義共同擁有之財產；(2) 去世者所擁有之 Life Estate，權利在死亡時即消滅之財產；(3) 去世者所擁有之汽車、船隻或其他交通工具；(4) 與他人共同擁有之帳戶，若去世時可由他人取得權利者；(5) 僱主所積欠未超過 \$5,000 之薪資或其他所得；(6) 歸屬於未亡人配偶繼承之財產，包括生前信託 (Living Trust) 所擁有之財產。



簡易程序繼承的條件若果符合，並非即不可使用正式程序來辦理繼承。有的情形下，經過正式 Probate Administration 可得到某種程度的好處。譬如，債務太多的遺產繼承，或有可能有爭產糾紛的繼承，經過 Probate 的程序，有時可以得到相當的好處或法庭解決的方便。如果沒有這些顧慮，能避免 Probate，就應考慮避免這種勞民費時傷神傷財的正式手續。



本刊園地
公開歡迎
投稿，來
稿本刊有
權刪改，
不願刪改
者，請註
明。

查稅與報稅

林清吉會計師

美國稅法在2001年作了大幅修正，納稅人今年在填表、報稅之前，最好先了解國稅局是根據那些可疑現象展開查稅行動？如此才能有效避開日後被查報的風險。

旅居美國的華人，不論來自台灣、香港或大陸，經常會有海外匯款的情事發生，新稅法修正後凡是外國人在海外送給美國公民與居民的錢雖然免，但超過十萬美金納稅人要填3520表向國稅局申報。

如果納稅人忘了依法申報，國稅局仍舊會根據銀行轉遞的海外匯款通知來查詢納稅人，以深入了解這筆錢究竟是外國人送的？還是納稅人在海外有未依法申報的所得？

根據近年來會計師受理的實際案例顯示：如果國稅局認為可疑，就會透過地區稅務單位以及國際稅務部門追查所得疑點。

地區稅務人員是清查納稅人填報的1040表與檢附的扣繳單據是否吻合？而國際稅務部門的專員則會非常仔細地查明這筆海外匯款是否符合免稅規定？



由於這兩個單位是交替展開清查行動，因此時間拖延很久是常有的事。稅務機關也會通知納稅人，將透過第三者（例如：鄰居、雇主、同事或銀行）來查帳，以深入了解納稅人的生活、資產現況，以及究竟有無海外匯款的需要？

例如許多華人住的是百萬豪宅、開的是名貴轎車，銀行又常有巨額海外匯入款，但報稅時的收入卻非常低且堅稱上述匯款是「親友接濟」！如果你正好符合這些特徵，最好趁早找位專業、合格的會計師，準備國稅局可能對你展開的查稅行動。

因此，除非有絕對把握經得起國稅局查核，否則最好不要輕易、經常有海外匯入款；如果真有需要，匯款金額亦不宜超過十萬美金。

旅美華人另一種容易引起國稅局起疑的情形就是：以授權書（POA）任意動用外國人在美國境內銀行開立的帳戶。

由於外國人在美國境內銀行的利息收入免稅，因此許多華裔公民或居民即利用親友來美至銀行以親友名義開戶，並取得可任意存取帳戶現金的授權書。

類似這種方式在華人圈非常普遍，將個人的薪資、利息及其他所得都存入外國親友的帳戶內以求免稅，但如果出入過於頻繁且金額龐大，國稅局就經常根據銀行的通報而對這個帳戶展開清查，尤其是被受權動用此一帳戶的美國居民或公民。

國稅局主要是查明：這個帳戶內的錢究竟是誰的？如果真的是外國人所有但任意讓授權人使用，國稅局可認定是外國人在美國境內送錢給納稅義務人，依法要由外國人繳納贈與稅。

過去在舊金山漁人碼頭一販賣紀念品的店，就因為現金交易頻頻被國稅局盯上，並查出這家店主即是利用這樣管道逃漏稅金，結果巨額罰鍰之外還吃上牢獄之災。

第三種容易讓國稅局起疑的現象即是納稅人申報的收入與房屋貸款差距太大。如果你每年支付房貸的「利息」超過一萬美金時，你的房貸銀行或公司全主動告知國稅局。

根據這些例行性的通知，國稅局會逐一查核上述對象報稅時的收入狀況；萬一查出你申報的收入低於所繳納的房貸利息，國稅局就會寄9358表格問詢你房貸的來源？

許多華裔納稅人接獲國稅局這類表格時即自己試著解釋，不料經常用詞失當反而愈描愈黑讓國稅局起疑展開追查。

其實，當納稅人接獲這種通知時，只要委託合格會計師依稅法規定及專業術語回覆稅務機關，一般都會被接受。

此外，每年都會發生納稅人漏報1099表（亦即利息、股息、傭金與顧問費）的情事，如果金額小，國稅局常以信函方式要求納稅人解釋，萬一金額太大，就會展開查核行動。

另外值得注意的是：現金交易超過一萬美金時，商家一定要抄錄消費者的基本資料（如姓名、年齡、護照號碼等等）並填寫8300表主動通報國稅局。

因為美國一般的消費習慣多是用支票，如果現金交易太過頻繁，國稅局會懷疑消費者有大筆「未報稅所得」。

納稅人除了必須充分了解國稅局在何種情形下容易展開查稅之外，更應養成妥慎保存銀行、匯款、轉帳、消費紀錄等資料三至五年的好習慣，因為國稅局經常在納稅人繳完稅的兩、三年後才展開查稅行動，如果能備妥相關紀錄就不必擔心任何人查稅了。



Hiring Minors: What You Need To Know

本刊編輯部

If you're thinking of hiring someone under 18 or already have a minor on the payroll, it's important to be familiar with the child labor rules because the penalties for violations can be severe.

Employment Tips

The two biggest errors employers make are failing to monitor work hours and letting youngsters perform hazardous jobs. To prevent mistakes, here are some points to keep in mind:

Hours of 14- and 15-year-olds. Minors must be at least 14 years old to work, except in some entertainment and agricultural jobs. Between June 1 and Labor Day, 14- and 15-year-olds may work a maximum of 8 hours per day and 40 hours per week, but they can't work before 7:00 a.m. or after 9:00 p.m. During the school year, these youngsters may not work more than 3 hours on school days, 8 hours on non-school days, more than 18 hours per week, or before 7:00 a.m. and after 7:00 p.m.

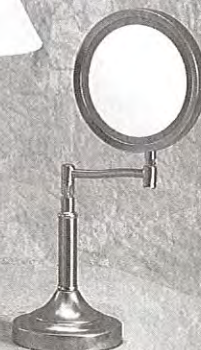
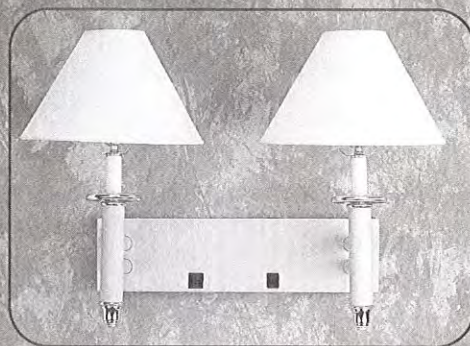
Hours of 16- and 17-year-olds. When school is out, these teens can work up to 8 hours a day and 48 hours in a week, and overtime must be paid according to the rules for adults. With a few exceptions, work hours must be between 5:00 a.m. and 10:00 p.m., but during the summer months or on evenings before a non-school day, this age group can work as late as 12:30 a.m. When school is in session, California law generally limits hours worked to 4 per school day and 8 on non-school days or on a school day preceding a non-school day.

Hazardous jobs. All teens are prohibited from working in certain industries, including meat packing, mining, logging, roofing, demolition, and pipe or brick manufacturing. You can also get into trouble for permitting minors to work around explosives, radioactive materials or power equipment used for baking, meat slicing, woodworking, hoisting or metal formation. Plus, teens under age 17 cannot drive on public streets for work purposes. Seventeen-year-olds are permitted to drive but with certain restrictions, including that the driving be during daylight and amount to no more than one-third of the youth's work time in a day or





CAL LIGHTING
SINCE 1981



本公司燈飾進口20年，
在台灣、大陸設廠生產，
樣式新、多，並可接受設計，
品質保證，歡迎參觀選購。

Main Office: 13875 Ramona Ave., Chino, CA 91710
800-321-6677 • 909-590-5950 • Fax: 909-590-5955
Web Site: www.calighting.com
E-mail: mikec@calighting.com

20% in a week. Minors under 16 can't work in industries such as building construction, public utilities, storage warehousing, public communications, transportation and manufacturing. They're also barred from operating farm machinery, working from high scaffolds or ladders, or dealing with dangerous animals, large timber, hazardous storage areas, manure pits or chemicals. Jobs that are off-limits to 14- and 15-year-olds include retail or food-service positions that involve working around boilers or engineering rooms, operating or maintaining power equipment, washing windows using ladders, loading and unloading goods, or using freezers and coolers.

Work permits. You and the minor's parents must complete a work permit application that the youngster then submits to his or her school. From there, the local school district handles the paperwork and mails you a permit to employ, which you must keep on file. Also, there are special permits for students who work only during the summer months.

Wages. Minors are covered by adult minimum wage and overtime pay requirements. (But remember, teens under 16 can't work overtime.) Also, in some cases, minors can be paid a subminimum wage of \$5.75 per hour, based on the current minimum wage of \$6.75.

Special situations. There are special rules for agricultural employers, for door-to-door sales, and for situations in which the parent is the employer.

Other rules. Like adults, minors have the usual employee rights such as rest periods, workers' compensation coverage and statements of paycheck deductions. And, you're required to maintain separate records for the minors you hire.



For More Information

The child labor rules are complex. And figuring out whether you're in compliance can be confusing because there are both state and federal labor laws covering minors. The main factors to consider are your industry, the job description, the employee's age and their work hours.

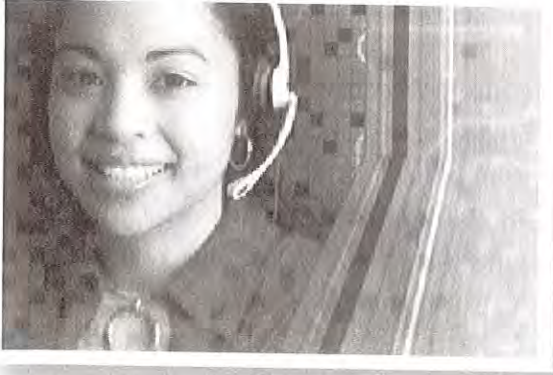
The California Labor Commissioner has a helpful online publication, Child Labor Law Pamphlet 2000. It contains details on hours of work, jobs minors can and can't perform, and work permits. Plus, it has a special section that compares state and federal child labor rules. The publication is available in the Subscriber Resources section of our website. Another useful publication, Facts For Employers, Safer Jobs For Teens, is available at <http://socrates.berkeley.edu/~safejobs/downloads/pdf/emfs2001.pdf>.

本刊歡迎
投稿，來
稿請不
刪改，有
願刪改，
請註明。

Hiring Workers:

Employers Fined For Illegally Checking Green Cards; Understanding Your 1-9 Obligations

本刊編輯部



Although you're required to determine the legal status of all workers you hire, you can get hit with discrimination complaints and fines if you ask for excessive documentation or single out particular groups, such as immigrants. And a spate of employer prosecutions by the federal Department of Justice for violation of a little-known rule involving green cards illustrates the problems that can arise if you don't scrupulously follow procedures for checking 1-9 documentation. We'll explain what this is about and provide some guidelines on verifying workers' employment eligibility.

Beware Of Checking Expired Green Cards

A special Justice Department division that investigates immigration-related unfair employment practices has brought discrimination charges for 1-9 document abuse involving green cards against a number of employers, including Macy's West department stores, a nationwide hotel chain, and hotels and casinos in Las Vegas, Nev., and Atlantic City, N.J.

A common problem occurs when an employee who has permanent U.S. residency status presents a green card with a 10-year expiration date, and the employer rechecks their employment status or suspends or terminates the worker when the green card expires. Employers get into trouble because green cards don't need to be reverified by employers, as permanent residents remain authorized to work in the U.S. even if their green card has expired. And, even though the INS handbook for employers doesn't spell this out, the Justice Department takes the position that reverifying green cards violates immigration laws because it's illegal for employers to ask immigrant employees to produce more or different work-authorization documents than U.S. citizens.

Verifying Employment Eligibility

Follow these guidelines to avoid problems complying with 1-9 rules:

- 1. Fill out 1-9 forms for all employees.** New hires must complete the Employment Eligibility Verification Form 1-9 on their first day of work establishing their identity and their legal eligibility to work in the U.S.
- 2. Review verification documents.** The employee has three business days from the first day of work to bring in documents verifying employment eligibility. Acceptable documents are listed on the back of the 1-9 form. The employer must complete the second part of the 1-9 verifying that they examined the employee's documents.

3. Don't ask for more or specific documents. Show employees the list of approved documents from the 1-9 form and let them choose the document(s) they will present. Insisting on more or different documents than the required minimum could be considered discriminatory.

4. Reject questionable documents. If a document doesn't appear genuine or to belong to the employee, you can ask for other documentation from the 1-9 list. If a dispute arises about the document's legitimacy, refer the employee to the agency that issued it. Accept only original documents except for certified copies of birth certificates.

5. Observe documentation deadlines. If an employee can't produce 1-9 documentation within three days because a document was lost, you can accept a receipt showing they have applied to replace it. Generally, the employee must present the document within 90 days. Note that receipts for applications to extend expired work status are not acceptable documentation.

6. Recheck expiration dates. If an employee is an alien temporarily authorized to work in the U.S. or provides other documentation with an expiration date, on or before the expiration date you must reverify in section 3 of the 1-9 form that the employee is still authorized to work. However, your obligation to recheck an employee's work eligibility does not apply to workers who have permanent residency status. Thus, once an employee has produced a green card, don't ask them to present other documentation. The same principle applies to a U.S. citizen who presents a passport as 1-9 documentation. Don't recheck their work eligibility; even if the passport expires, their work eligibility status does not.

7. Don't refuse to hire based on expiration dates. You can't refuse to hire someone because a document is about to expire. To recheck the status of employees who are temporarily authorized to work in the U.S., you can use a tickler system as a reminder to alert employees to approaching expiration dates. Give workers plenty of advance warning because the INS can take up to 90 days to process extension applications.

8. Retain 1-9 records. Keep the original 1-9 forms for three years from the hire date or one year from the termination date, whichever is longer. They should be kept separate from an employee's personnel file. You don't need to retain copies of the verification documents.

**Ignoring your
responsibilities to properly
complete 1-9 forms and
verify documents can
be costly**

Penalties For 1-9 Violations

Ignoring your responsibilities to properly complete 1-9 forms and verify documents can be costly. You can be fined up to \$10,000 and get jail time for violations. And you can be hit with back-pay obligations and penalties if you improperly terminate or suspend an employee because of an expired green card.

For More Information

For more details on 1-9 forms, you can get an INS handbook for employers (Form M-274) at your local INS office. For answers to frequently asked questions about immigrant employment issues, go to www.ins.usdoj.gov/graphics/howdoi.htm.

Huge Overtime Awards Place California Employers on Alert

本刊編輯部

Large overtime settlements and a recent huge jury award mean it's even more important for California employers to review whether their exempt employees are properly classified under California's new wage and hour laws.

In April, Starbucks Corporation agreed to pay as much as \$18 million to settle overtime claims in California. The claim was filed on behalf of over 1,000 current and former managers and assistant managers in California stores who claimed they were misclassified as exempt from overtime.

In July 2001, a jury awarded \$90 million to 2,400 claims adjusters at Farmers Insurance Exchange who claimed they were misclassified by the company as exempt from overtime under California law. The verdict is believed to be the largest unpaid overtime verdict in California history.



California Law Differs from Federal Law

In California, employers must pay time-and-a-half after eight hours of work in a day. Unlike federal law, and laws in other states, California allows exemptions to the overtime rule only for employees who spend more than half their time on duties that are managerial and require use of discretion and judgment.

Overtime must be paid even to salaried employees who hold the title of manager if they spend 50 percent of their time performing tasks that are not related to managing.

The Starbucks employees claimed that, while their jobs had management titles, more than half their time was spent performing non-exempt duties such as ringing sales, cleaning out cappuccino machines, mopping up and other chores. In a statement, a Starbucks Senior Vice President Jennifer O'Connor denied liability, but said she believed the settlement was in the company's best interest given the "unique aspects" of California wage and hour laws.

Who's Exempt? Who's Not?

For an employee to be exempt as a manager s/he must:

- have primary duties and responsibilities that involve the management of the enterprise or of a customarily recognized department or subdivision;
- in most cases, customarily and regularly direct the work of two or more other employees;
- have the authority to hire or fire other employees

生活中，那些是您最關切的？

- 您的家庭
- 您的房子
- 您的健康
- 您的車子
- 您子女的教育
- 您的事業
- 您的財務保障
- 您的退休計劃

我們的保險財務產品與服務能協助保護這些重要項目。請打電話給我，讓我們為您規劃您最關心的事。



John Lee / 李冀強
Prudential Representative
PRUCO Securities Registered Representative
CA Insurance License OC42241

Tel: 626-810-0905 x 7328
Tel & Fax: 949-653-2371 (Irvine)

© 2001 The Prudential Insurance Company of America. 751 Broad Street, Newark, NJ 07102.

Ed. 4/01 IFS-A017699

請填妥此表，並郵寄或傳真給我 17700 Castleton St., Ste 228, City of Industry, CA 91748 Fax: 626-810-4670

☐ 我想進一步瞭解人壽保險如何幫助保障我的未來。

姓名 _____
地址 _____
城市、州、郵遞區號 _____
住宅電話 _____
辦公電話 _____

Prudential  **Financial**

在您寄出回函後，普天壽的持照財務專業人士會以電話與您聯絡。本公司的更進一步的書面資料，包括合約同意書和維持保單有效的資料將以英文版提供。其它的相關資料也可能以英文版提供。屋主保險及汽車保險由普天壽財物保險及意外保險公司(Prudential Property and Casualty Insurance Company)、普天壽商業保險公司轄下之普天壽一般保險公司或位於 23 Main Street, Holmdel, NJ 07733 的普天壽新澤西州財物及意外保險公司提供；在德州，可能由非普天壽公司 Consumers County Mutual Insurance Company 之 Consolidated Lloyds 提供。醫療保險產品之提供因應各州及提供者有別。人壽保險由美國普天壽保險公司、普可人壽保險公司或在新澤西州或紐約州之普可人壽保險公司提供，兩家普可人壽保險公司均位於：213 Washington Street, Newark, NJ 07102，並均為普天壽之公司。每家公司將各自對其財務狀況及合約責任負責。證券產品及服務由普可證券有限公司提供，SIPC 成員，該公司位於：751 Broad Street, Newark, NJ 07102，並為普天壽之公司。

Prudential Financial is a service mark of Prudential, Newark, NJ and its affiliates.

© 2001 The Prudential Insurance Company of America. 751 Broad Street, Newark, NJ 07102.

Ed. 4/01 IFS-A017699

or make suggestions, which will be given particular weight, about the hiring or firing and the advancement and promotion or any other change of status of other employees;

- customarily and regularly exercise discretionary power;
- devote more than 50 percent of his or her time to managerial duties that meet the above tests; and
- earn a monthly salary equivalent to no less than two times the state minimum wage for full-time employment. The current minimum salary for an employee to be categorized as exempt is \$2,340 a month, which is two times the starting minimum wage for full-time employment.

Other Settlements in the Millions

Starbucks and Farmers are only two of many retailers in California who have recently been hit with class action lawsuits seeking overtime.

Taco Bell also faced challenges to its overtime practices. The company has been boycotted by some people in an effort to pressure the fast food chain to support wage increases and confront overtime issues. Last year more than 3,100 Taco Bell employees brought a class action suit against the company.

Tried in San Jose, California, the case was settled after four weeks, as the plaintiffs were about to conclude their case. At issue was the plaintiff's claim that managers were improperly classified as exempt from overtime pay. However, while the employees sought \$65 million, the settlement was for \$3 million.

In July, Radioshack Corp. announced it has agreed to pay \$30 million for misclassification of some managers as exempt employees. Other recent settlements include Rite Aid Corporation (\$25 million), Bank of America (\$22 million), and Pacific Bell (\$35 million).

lawsuits and should be watched closely by California employers.

What Should Employers Do?

Small companies with few employees and companies that operate multiple small locations can learn a great deal from these overtime cases. In a situation such as Starbucks, the person in charge may be called a manager, but the actual work performed often mixes management with operational duties. Employers must pay close attention to the actual time the employee spends performing non-management functions. Employers should:

1. Be sure to regularly review the job descriptions and actual daily duties of employees who are classified as exempt. Compare those duties against the tests required for exempt status.
2. Pay particular attention to employees who are labeled as managerial or administrative to make sure they meet the required tests.
3. Closely analyze those who perform both exempt and non-exempt duties.
4. Conduct an annual audit of the salary levels of exempt employees to make certain they meet the minimum salary level discussed above.
5. Do not assume employees should be classified as exempt simply because others in the industry treat them as exempt. State and federal regulations do not take industry standards into account in determining exempt status.
6. Review both state and federal definitions of the various types of exempt status. There are some differences between federal and state requirements.
7. Consult with legal counsel if you have any questions regarding classification of employees.

業主／員工關係保險 (EPL)

加聯保險 Tina

某城Best Western旅社的經理是三十來歲的年青人，對旅社的女職員總是打情罵俏，和一位櫃？小姐眉來眼去，終於好了起來，這位經理的太太找到這旅社的業主黃老板，哭訴一番，黃老板命令這經理停止這段風流史，這位櫃？小姐一氣辭職不做了，一個月後，黃老板接到一張法院的告訴，這位小姐告Best Western旅社「性騷擾」(Sexual Harrassment)。

結論：黃老板大怒說他們是兩相情願，但立即要請律師辯護，經過一年的律師費還是和解了事，你的經理或管事人員的行為是業主或公司的責任。

某城Comfort Inn，僱了一個印第安人開車，經常去飛機場載航空公司的飛行員和空中小姐，Comfort Inn和航空公司有長期合同供飛行人員住宿，這些飛行員常說些紅番的笑話，這印第安員工向Comfort Inn的吳老板埋怨，吳老板不願得罪航空公司的客人，所以沒有採取任何行動。

結論：印第安員工提出告訴，告航空公司和Comfort Inn的吳老板「種族歧視」(Racial Discrimination)，不但吳老板要請律師辯護，在訴訟期間還不能開革這印第安員工，以免罪名加深，最後賠錢和解了事。

北加州陳老板買了一家郊區Days Inn，前業主留下的員工裡良莠不齊，陳老板早想整頓，有位清潔女工年紀不小，已在這Days Inn做了十年，常常請假，工作又不勤快，行動慢吞吞，陳老板辭退她，立即補上一名廿來歲的女工。

結論：這位上了年紀的女工提出告訴，告「年齡歧視」(Age Discrimination)，又是一個要僱律師破財的案子。

像以上這樣的案子，真是不在少數，加州是每五個人就有一個律師，律師人數太多，若不造成訴訟案件，律師無法營生，所以有理無理，訴訟案件繁多。

旅館業主最熟悉的就是「責任險」(liability)「責任險」是對客人的責任，最多的是跌傷，外人打傷，五花八門，能想到的都有人告，業主們被客人告了，交給保險公司處理就是，但是被自己員工訴訟就不包括在這「責任險」，因為在「責任險」的定義中，員工是被告人的一部份，員工對客人的行動是包括「責任險」承保範圍，業主和員工，管理人員和下屬的糾紛是不包括在「責任險」範圍內。

還有每旅社一定有的「勞工保險」，但是勞工保險對員工在工作上受到的身體上的傷害提出醫療，恢復理療，不能工作的損失的賠償，賠償範圍限於身體上的「傷害」，而「種族歧視」「性騷擾」「年齡歧視」都是員工精神上的損失，一位付了一萬多元律師費，又要賠十萬元「性騷擾」和解費的業主問我：「那怎麼辦？？」勞工保險和責任險都不負責！怎麼辦？那就是「業主／員工關係保險」「Employers' Practice Liability」(EPL)這項保險處理一切業主和員工之間的法律糾紛，不僅是旅館業，每個有僱用員工的行業都應該考慮買這一項保險，我們加聯保險及所屬公司以身作則，早幾年就買了這EPL，保費不便宜，但是兩年前，聖地亞哥分公司開除一位60歲的女職員，去年總公司一位黑人職員拂袖而去，兩件事都造成訴訟，光是保險公司付出的律師費用已是值回我幾年付出的保費，更不要說「省下的煩惱和處理的精神」。

在美國訴訟制度改良之前，有20個員工以上的業主都應該考慮這一項保險，保險費以員工人數計算，保險費也就算營業開支的一項吧！

結論：若有詢問，請電話

加聯保險1-800-208-6426 找Tina

行銷管理專欄



44 禪的思維變史的契機

48 享受度假人生
解讀產權酒店

52 南加州的旅館市場現況

54 Online Sites Keep
Hotel Rates Low,
Bear Stearns Says

56 Business Hotels
Court the Family Crowd

58 變遷中之旅館業

60 九一一恐怖事件
全面衝擊旅館業

禪的思維 變革的契機



本刊編輯部

很多人在這個十字路口，開始迷惑徬徨，不知往哪邊走？台灣賺不了錢，對岸是否比較有機會？於是，不少人從這一個窟窿又跳到另一個陷阱裡。我認為要擺脫迷惑，必須先覺醒盲目追逐的愚昧，停下腳步，靜觀自省，這是「禪」的第一步。

回歸基本．直指人心

進入二十一世紀，人應有新思維。所謂的新思維，並非捨棄所有傳統的思維法，而是要學習「推陳出新」。只要想法能轉化、變向、換一個角度，常會有重大的突破。並從過去「我看見才要相信」的模式，去換個角度，用「我相信了，就會看見」去思考未來。

這一次不景氣，可以用四個字形容：「面廣持久」。所謂面廣，指的是經濟不景氣乃全球性的，而持久指的是從上個世紀末到現在，在景氣一直是藍燈，時間之長，使企業界感受特別深。

困境解脫．頓悟禪機

不少企業家面臨困境，遭遇瓶頸，不知如何解困，如何突破。大家茫茫然，迷失自我，不知如何是好。我認為「禪」也許是新世紀的思維法，禪的訓練也許可以帶來改變現狀的契機，企業家不妨學習禪境找回自我，肯定自我後，才能超越自我，進入「無我」的境界。

不景氣來臨，當面臨苦無進路的迷惑時，應停下腳步重新回歸自我。這時，你要如何走下去？過去由於景氣好，大家一味追逐金錢遊戲，迷失了自我，也就是禪語所謂的「迷己逐物」。許多企業經營者不務正業，結果套牢在房地產及股市中，損失慘重，也拖垮了本業，企業關門，造成了失業潮。這時候，你該靜下來思考，當初創業的理想在哪裡？迷失了方向，對市場不瞭解，對未來的變化未做評估，沒有危機意識，才造成今日的困惑。

「禪」與「易」是東方的智慧，兩種很特殊的思維法。「禪」的思考強調不執著、無我（無私、無成見、先放「空」、虛心），「易」的思考則強調「變」（窮則變，變則通）與「陰陽消長」。「禪」與「易」的思考有一共通性，就是簡單化（「禪」拆開為「單示」，「易」字一義為「簡易」），以簡馭繁，採取抓原則的立場，不拘小節，並擺脫自我的拘束，正所謂「旁觀者清、當局者迷」，要避免見樹不見林，就須離開現場達成無我境界，站在更高的視野來看問題。

有人說：「命運，其實就是抉擇。」人生面臨許多抉擇，如工作的抉擇、婚姻抉擇，甚至生死的抉擇。若有正確的思維及正確的觀念，就做正確的抉擇，就會造就命運。禪的思維，主要在打破你執著的觀念，只要你不執著，不拘泥「過去一向如此」的固定觀念，觀念一改，新觀念就能造就新命運。為了要有正確的新觀念，多讀書是重要的方法，讀書可以帶來新資訊、新觀念，增進智慧，增進你解決問題的能力。

面對未來的經營環境，常有3C的說法：變革（Change）、衝突（Conflict）、溝通（Communication）。因環境變革、溝通不良，導致衝突不變，就是因為我們執著習慣性思維所致。企業家在做決策時，首須「淨心」或「虛心」，如果平日實行禪坐，可得靈明的心，思慮將會特別靈敏而周到，且常有意外的靈感、創意出現。

因此「禪」的第一步，就是要破繭而出，不要作繭自縛（意謂著突破傳統思考習慣，放棄權威思維，不要執著成見成規），放低自己的身段，即謙虛，不要自以為是。從不同角度來觀察事物，要有「陰陽消長」以求對立互補轉化為統一的觀念，盛衰循環、否極泰來的「易」的思維。能放「空」，無為而無不為，道法自然，念力、信念彙集而成的心想事成。

中國禪・太極拳

禪雖是傳自印度佛教，但今所發揚的，其實是中國特色的佛教。它與中國傳統的「易」、老莊思想頗有淵源。「易」的「無極」、「太極」、「陰陽」，「老莊」的「無為」、「自然」，與佛教的「般若」智慧，巧妙地結合而產生的，就是中國禪。佛教所說的平常心，其實就是「禪」的中心思想「空」，心無罣礙、一心不亂、無心、無事都是「禪」意。

中國禪的生活方式，一如太極拳，優悠而無止境，活動中沒有止息，循環而無際限地在運動，這點是中國最大特徵。



太極拳是中國人睿智的表現，它是把道教運氣、胎息法和禪宗精神凝合為一的奉法。優悠的動作，運行到週身各處，使得天地之氣充塞盈滿，恰似長江的水流，動而不動地川流不息。禪，是靜中求動；太極拳，是動中求靜，此即「陽中有陰，陰中有陽」的道理。

太極拳「用意不用力」，用的是「心意」，「心的管理」。太極拳的動作，大都畫「圓」，象徵圓滿。太極拳的精神是圓融，就是圓滿解決，以事緩則圓，並戒急躁，欲速則不達，做事要從容不迫，不慌不忙。態勢要柔軟「以柔克剛」，戒「強勢」、「用力」，要「轉化」而達到借力使力、四兩撥千斤、以寡擊眾的「道法自然」。

我提倡「禪」的修練，重點在利用「靜慮」的方式，體悟出新的思維法，做自我啟發、自我發展的潛能開發，並以修心養性達到心靈健康的目標。所以，我提倡的「禪」，雖講禪宗，只是涉及禪學的由來，由禪宗各派的思想與方法，去理解「禪」的內涵，並不著意主張禪宗的信仰，故它是非宗教的，更非佛教的。在思想及方法上，已融合了中國的儒釋道三教對靜坐的理論，做為解脫精神苦惱、解放壓力的一種精神修養方法。

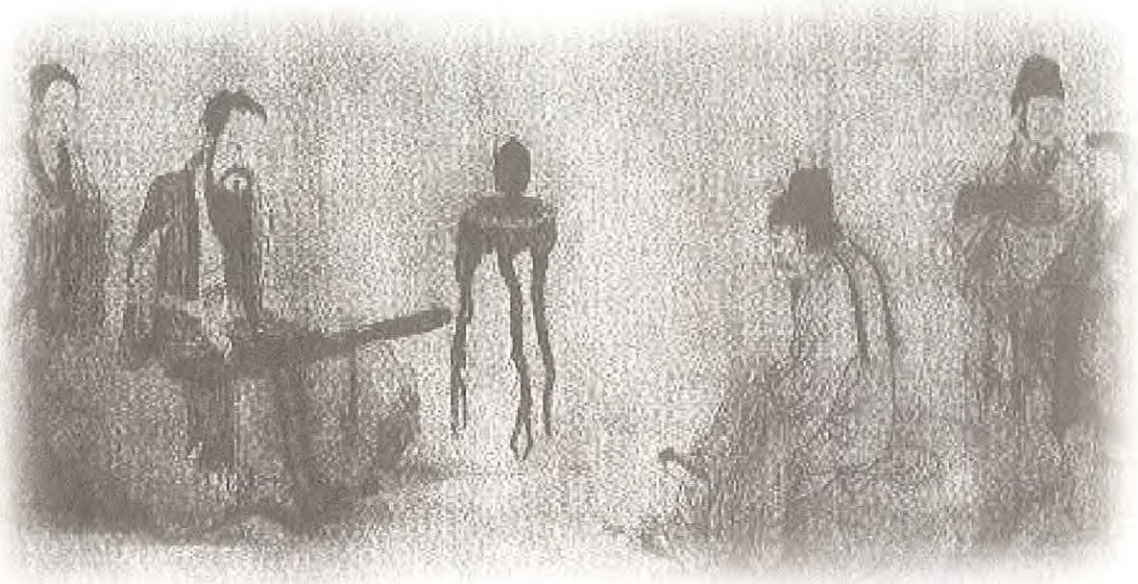
禪的訓練，不僅僅引用佛教禪宗的看法，更大量引用了道家養氣的方法，同時也從生理學、心理學層面，用科學的眼光，打破過去對「禪」的神秘面紗。

企業經營，不僅講求科學的管理，還要有哲學的、宗教的管理思想。「禪」對管理的啟示是：要實地去做「心的管理」，從實務中去體會要領，而非紙上談兵、閉門造車。道理常常無法言傳，需要領悟，此所謂「不立文字，直指人心，明心見性，頓悟成佛」的禪意，禪是一種生活的實踐，管理體悟的心得，強調行住坐臥皆是功夫。管理者培養頓悟的能力之後，可以從環境中獲得微弱的訊息，從中領悟到與之前認知，不同的真相，才能引領出新的商機。

釋放所有感官的功能，聆聽自己和別人的心聲，是新世紀的新生存法則。如果我們固定於舊的事物思維，我們便被困住了，一旦執著於任何形相，我們便陷入墜落腐化的危險中。未來的社會重視感受的能力，包括聆聽自己的直覺，以及體會他人的感受。也有愈來愈多人開始用禪的訓練來體驗學習，鍛鍊自己感受的能力。以體驗式學習走出現況，進入不同情境，喚醒所有感官，豐富個人的經驗庫，已成為二十一世紀的重要趨勢。



禪

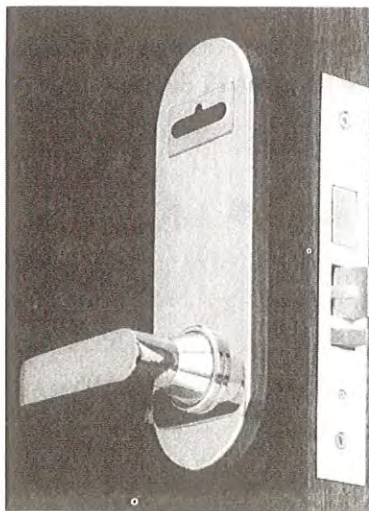


華美電子鎖公司

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



一流的服務
優惠的價格

聯鎖旅館指定用鎖

旅館專用電腦
進口鎖
\$85起超低特惠價



品質保證



本公司安裝各聯鎖品牌指定用鎖

TEL: (714) 635-6888 鄭春暉

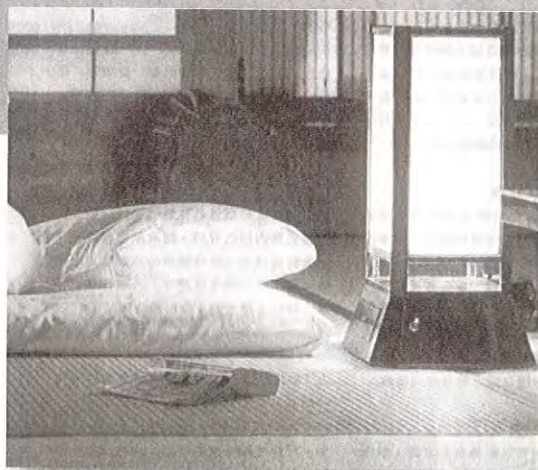
本公司並備有旅館專用鎖出售，歡迎來電洽詢

享受度假人生

解謎產權酒店

本刊編輯部

*Enjoying a Holiday-like Life
--On the Property Right Hotel*



什麼是產權式酒店

所謂「產權式酒店」，就是這種酒店的每個客戶都各有獨立的產權，投資者可以像購買住房一樣投資置業，還可以從經營利潤中分紅，其英文全稱是「timeshare」，指的是位於景色優美的旅遊地區的出租率較高的酒店（一般年出租率大於50%）。

產權式酒店是旅遊物業的重要一類，其實質就是「分時度假+房產投資」。它將酒店的每一單位分別出售給投資人，同時投資人委託酒店管理公司經營或分時度假網絡管理，獲取一定的投資回報。由於客房年度利潤分紅足以抵消分期付款的費用，並有可觀的盈餘，因此業主一般只要投入金額不多的首付，就可不再投入，大約15—20年後取得產權，經營有方的酒店通常還可帶來物業的增值效應。一般情況下，投資人擁有該酒店每年一定時間段的免費居住權，可以作為個人投資在郊區的第二居所或企業事業單位的度假基地。

2001年，全國樓市一派繁榮。

就在漲聲一片的同時，一種被稱為「產權式酒店」的新型房產正悄然興起。

4月，浙江臨安錢王大酒店94間產權房被搶購一空；

7月，在上海開盤的海南皇冠假日酒店，僅一星期內便售出產權客房近60套；

9月，北京推出皂金色假日產權酒店，吸引眾多投資人……

類似的產權式酒店還出現在三亞、秦皇島、大連等地，大有遍地開花之勢。

那麼究竟——



產權式酒店的本質

「產權式酒店」是一種新型的經營方式，開發商通過出售產權客房回籠資金，擴大經營規模，分散經營風險，並借助國際酒店網絡提高客源質量，實現盈利，而投資房產者也可跳出單一的「購房出租」模式，實現「異地置業」。

「產權式酒店」實際上為酒店起到了一個組合投資的作用。首先，它不是集資形式的債務關係，投資者獲得的是明確界定的產權；其次，它不是一般的購買房產，因為其產權了單獨界定的酒店中某間客房外，還包括酒店統一提供的各種配套服務設施的享用權；第三，它不是股權，投資者自然不必承擔酒店的經營風險，也不享有類似股東的權益。因此，它在實際意義上有效地解決了龐大的投資難於流動變現而個人閑散投資難於有效集聚之間的矛盾，從而尋找到了兩者雙贏的結合點。

對投資者來講，產權式酒店是一種風險小，回報穩定的投資方式，有明確的產權界定作為投資憑證，具有很強的穩定性和增值預期；對賓館酒店來講，產權式酒店為直接融資開辟了新的渠道，是實施滾動發展的有效措施；對當地政府來講，又增加了新的稅源。



產權式酒店溯源

這種形式的酒店起源於二十世紀六七十年代，當時歐美的一些發達國家已經步入「豐裕社會」，中產家庭成為社會主流，在旅遊業創新過程中，第一批產權式酒店開始浮出水面；60年代，法國阿爾卑斯山地區的別墅度假村首先以分時銷售的方式招攬客戶，旅遊房地產市場逐漸由此形成，隨後很快便在歐洲傳播開來，並風行於世界一些著名旅遊城市和地區，如美國的夏威夷、加利福尼亞和澳大利亞黃金海岸等，成為旅遊業發達國家和地區頗受中產階級和企業集團青睞的投資方式。

產權式酒店的發展

產權式酒店這種新穎的經營和投資方式，目前在世界範圍的旅遊城市已迅速發展起來。據資料顯示，1995年全球81個國家4000個旅遊地點有35萬個家庭購買了產權式酒店；90年代初，全球產權式酒店銷售收入達40億美元，到1999年，就有540萬個家庭參與了分時度假網絡，全球分時度假物業銷售額達到67.2億美元。據最新的統計資料顯示，近10年來，全世界產權式酒店平均每年以15%以上的速度遞增，預計到2004年，全球產權式酒店的銷售額將達到300億美元。所有這些表明，產權式酒店在成為旅遊經營的一種重要的經營創新模式，同時成為最受中產家庭青睞的旅遊、投資形式。



產權式酒店在中國

產權式酒店進入中國，也只是近幾年的事。盡管產權式酒店對於大多數人來說還很陌生，但其強勁的發展勢頭咄咄逼人，北京、海南、秦皇島、大連、青島、深圳、南京等地已湧現出大批產權式酒店。就拿北京來說，在市場上露面的產權式酒店已不下十家。秦皇島的維多利亞，北京的金色假日、快樂無窮大、海南的新世界花園、康樂園大酒店，等等。

產權式酒店的銷售價格往往是該地一般物業的兩至三位，但卻倍受購買者追捧，銷售形式十分看好。據金色假日的開發商沈曉峰介紹，金色假日酒店在開盤一周內就售出100餘套，僅僅一個多月便售出1/3，而且十個看房中，有八個將會購買，可見北京的投資者還是比較看好這一投資方式。

正如沈曉峰所說：產權式酒店帶給業主的，就奔馳、寶馬帶給車主的一樣，除了自身的享受，還有自信、尊貴和自豪感。

產權式酒店前景

網絡時代使一切跨地域的合作成為可能，特別是資源的共享及更加集約、更加合理的資源利用。產權式酒店已經開始了這樣的嘗試。

8月23日，中國首屆旅遊房地產博覽會在海南開幕。中國現有的諸家產權式酒店聯合簽署了協議，通過RCI組織，與世界上所有優秀的產權式酒店聯合起來，形成資源共享的網絡。例如在網絡內的一家北京的產權式酒店的業主可以到網絡內的任何一家，譬如位於海南或秦皇島、甚至是國外某家產權式酒店免費住宿，而結算由酒店之間進行。

完美的度假消費促進充分的投資信心，這種集約化經營模式必將帶來產權式酒店的光明前景，這就是：

100%產權+度假生活+豐厚收益+尊貴生活品質=產權式酒店。



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



南加州旅館市場專欄



市場狀況 John Wang

前言：

南加州的旅館市場經過了2000年及2001年的火熱增長後，在九一一事件中步向冷卻。筆者有感認為此時業者們應該對時事及市場走向有更深入的了解。因此特別開闢「市場現況」之專欄，定期收集各資訊，提供各業者參考。

營業狀況

根據數據權威Smith Travel Research的發表南加州的市場在前五個月的概況如下：

表一

南加州市場狀況

CALIFORNIA	OPERATING PERFORMANCE - MAY YEAR-TO-DATE					
	OCCUPANCY PERCENT			AVERAGE ROOM RATE		ROOM REVENUE
	2002.....	2001.....	%CHG.....	2002.....	2001.....	%CHG.....
	62.5.....	67.7.....	-7.7.....	96.65.....	104.17.....	-9.2.....
ANAHEIM-SANTA ANA.....	62.7.....	69.2.....	-9.4.....	90.65.....	94.41.....	-4.0.....
LOS ANGELES-LONG BEACH.....	64.4.....	70.4.....	-8.5.....	95.99.....	99.21.....	-3.2.....
RIVERSIDE-SAN BERNARDINO.....	67.6.....	69.4.....	-1.2.....	64.53.....	64.45.....	0.1.....
SAN DIEGO.....	67.5.....	72.4.....	-6.8.....	109.66.....	112.75.....	-2.7.....
OXNARD VENTURA CA.....	64.0.....	64.7.....	-1.1.....	78.60.....	75.19.....	2.1.....
SANTA BARBARA-SANTA MARIA.....	64.5.....	65.2.....	-1.1.....	109.06.....	107.51.....	1.4.....
PALM SPRINGS.....	68.3.....	71.4.....	-4.3.....	139.71.....	47.18.....	-5.1.....
BAKERFIELD.....	59.8.....	63.2.....	-5.4.....	55.40.....	54.76.....	1.2.....

安那罕將興建新休閒廣場：

一個總價 \$600,000,000的發展計劃在市政府的支持下將在近期開工。工程分三期進行，共626,000平方呎。包括有餐廳、遊樂場、水族館，及四家四星級旅館。

雖然安那罕旅遊業近期受到九一一及經濟不景氣的一環境影響而表現平平，但是它強穩的基本面——世界級的會議廳及Disneyland Resort，是造成這廣場開工的原因。

外國遊客：

洛杉磯國際機場在前半年的外國旅客服務量減少了18%。同理可證明這市場的旅館需求也相對減少。

建地難找：

南加州一地難求的現依然存在。開發費高是使得房間數增長數據緩慢的最大原因。因此就算需求減少，也不會造成太大影響。

特約健康保險經紀

至保
上險

我們的宗旨是
使您得到完整的保障，
至上的服務。

個人：

- 個人健康保險
- 個人牙齒保險
- 個人財務保險
- 兒童教育基金
- 共同基金
- 個人減稅退休計劃
- 傷殘收入保險
- 遺產省稅計劃
- 基本醫療保險
- 補助保險

公司：

- Section 125公司健康保險省稅計劃
- 團體人壽保險
- 團體健康牙齒保險
- 公司減稅退休計劃
- 公司職工福利計劃
- 公司傷殘收入保險
- 公司開銷保障保險 (Overhead Expenses)

至上保險

Bestway Marketing Service

17360 Colima Road #106, Rowland Heights, CA 91748

服務專線：626-447-7540

Licence No. #OB 36127

Online Sites Keep Hotel Rates Low, Bear Stearns Says

By MOTOKO RICH

Despite efforts by the hotel industry to fight back against discounts offered by online travel sites, the downward pressure on hotel rates could weigh on the sector even after the economy recovers, according to a Bear Stearns Cos. report.

The report, which the investment company is expected to issue today, predicts online booking of hotel rooms will grow to \$15.5 billion in 2006 from \$3.8 billion in 2000. Jason Ader, an analyst at Bear Stearns, said most of this growth will go to third-party travel Web sites rather than the proprietary sites run by hotel companies such as Marriott International Inc., Starwood Hotels & Resorts Worldwide Inc. and Six Continents PLC, owner of the Holiday Inn and Crowne Plaza brands.

Currently, the top five online sites where customers book hotel rooms are Expedia.com, Orbitz.com and Hotels.com. While the lodging industry remains sluggish, these online travel sites are posting record revenue. In July, Hotels.com, which is majority owned by USA Interactive, reported a 66% increase in second-quarter revenue to \$229.7 million. Expedia Inc., which also is majority owned by USA, reported an 85% increase in revenue to \$145 million in the second quarter.

In May, London-based Six Continents launched a program under which it guaranteed to beat any price a customer found on other Web sites if the guest booked the room with the hotel's online service. Starwood, which owns the Westin and Sheraton brands, and Cendant Corp., owner of brands including Ramada Inn and Howard Johnson, also set that condition.

Mr. Ader said there is little evidence that these programs have helped to draw significant business, but Eric Pearson, vice president of e-commerce at Six Continents, said bookings at its branded Web sites increased by 35% since May, and online bookings are up 80% from the year-earlier period. The Internet will just continue to put pressure on pricing, said Mr. Ader. "When demand comes back, people are still going to be booking later and they're going to be able to more efficiently shop for price," he said. "The Internet has empowered not only the leisure consumer, but the business consumer, enabling them to compare rates in a matter of minutes rather than what had historically been a much longer period of time."



台美地毯

Shaw

CARPET
& FLOOR
CENTER

專精旅館地毯、窗簾、壁紙



本會特約廠商，最近完工成品：RAMADA PLAZA HOTEL ANAHEIM, HOLIDAY INN EXPRESS ANAHEIM

尺寸誠實 價格公道
施工精細 售後服務

(562) 926-5599

(888) 461-7878

Fax: (562) 926-8479

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。

11815 165th ST

Norwalk, CA 90650

Business Hotels Court the Family Crowd

THE HOTEL INDUSTRY may be in a slump, but they're living it up over at Homewood Suites. Business travelers play pickup hoops games on hotel courts, while staffers go grocery shopping for guests. In the evenings, adults can sip free beer from a keg in the lobby.

So it goes at many of America's roughly 1,800 extended-stay hotels, which despite their lowbrow reputation, are one of the few parts of the travel business seeing strong growth right now. These hotels 'have traditionally catered to business travelers on tight expense accounts, but are now trying to lure more families and leisure travelers. While the hotels don't require long stays, rates drop'the 'longer a traveler hangs around.

The rooms themselves can rival small apartments in. size, complete with efficiency kitchens and-families, take note-as many as two full bathrooms per uni. And with travelers of all stripes price-conscious right now, the rates at these hotels-as much as 50% below regular hotels-are giving them a broader following. Guests are filling 70% of rooms on average, compared with 56% of hotel rooms industry-wide.

The extended-stay business is also in the midst of a building boom, as the chains migrate from their-office-park roots into city centers and resort areas. Last month Residence Inn opened in downtown Philadelphia in a restored historic building. Staybridge Suites is in negotiations to open a high-rise development in Midtown Manhattan. So far, 39 new long-stay hotels have opened nationally this year.

By STEPHANIE PATERIK



Hotels ranging from Residence Inn to Lxtended StayAmerica are starting to offer special summer deals to attract more leisure business. That's's a big change for the industry, whose no-frills service isn't't really designed for tourists and families. At most chains, for example, guests 'omust specifically request daily maid service; other-wise expect the sheets to be changed only once a week.

Getting the best rates at extended-slay hotels usually requires a five-day stay. The Six Continents-owned Staybridge Suites in Anaheim, Calif., for example, (it's's a few minutes' drive from Disneyland) quotes a \$20-a-night price difference between a week-long stay and a one-night stay.

However, as the hotels increasingly chase leisure travelers, the five-day rule is starting to break down. For example, TownePlace Suites and Residence Inn, both owned by Marriott International, are running promotional weekend rates through Sept. 2 starting

Forget Valet Service

Hilton Hotels' Homewood Suites, which already has a strong urban presence in cities including Chicago, New Orleans and Seattle, is running a summer special starting at \$69 a night for a suite that can accommodate a family of four with a king-size bed and fold-out couch. Some extended-stay hotels are also willing to haggle on price.

But travelers expecting time-honored hotel conveniences should prepare for a few surprises. In lieu of valet service, Extended StayAmerica provides coin-operated laundry machines. Restaurants and room service are scarce.

And almost nobody has a lobby bar, although some chains try to improvise. Staybridge Suites hosts evening "Sundowner Socials" in the lobby, which amounts to setting up barstools at the front counter and serving free drinks.

It's "k'kind of hokey," says Jim Anhut, Staybridge's brand manager.

Already the lower rates are starting to have an impact on competitors in some places. In Anaheim, Staybridge and a nearby Crown Plaza—a traditional hotel with typical room rates around \$169 a night—are both quoting specials of around \$109 through August. Room prices have fallen around some extended-stay hotels in Dallas, too.

Fewer Employees, Toiletries

Extended-stay chains are able to offer lower rates chiefly because of their reduced costs. Low guest turnover requires fewer employees, toiletries and linens. Eliminating restaurants and bars cuts overhead, too. Plus, because so many extended-stay hotels are in the suburbs, real-estate costs have remained lower. That cost-efficiency has been a "life preserver," says Mr. Anhut of Staybridge.

Shopping for Extended Stays

Below is a sampling of rates and amenities at some extended-stay hotels.

CHAIN/RATE*	KEY LOCATION	PROS	CONS
Homewood Suites, \$97	Washington, D.C.	Less than two miles from tourist landmarks, like the White House. Lightly "receptions" with free food and drinks. Staff will also grocery-shop for you.	Only on-site food choice is continental breakfast and the 24-hour "Suite Shop" (a.k.a. snack stand).
Residence Inn, \$99	Center City, Philadelphia	Historic building offers views of the Delaware River, free hot breakfast, daily housekeeping and grocery shoppers.	Light dinner and drinks are served, but only Mon.-Wed.
Sierra Suites, \$66	Pointe Orlando, Fla.	Minutes from Universal Studios and Sea World; shuttles to major attractions. Dry-cleaning service and a 24-hour coffee bar.	High speed Internet access available if you buy a daily, weekly or monthly plan.
Staybridge Suites, \$85	Anaheim, Calif.	Features pool, breakfast buffet, and free food and drinks at "Sundowner Socials" in the lobby; free transportation to Disneyland, free self-service laundry.	Socials are only Tuesday through Thursday; pets allowed for a \$75 fee.
TownePlace Suites, \$68	Manhattan Beach, Calif.	Three miles from the beach and not far from downtown L.A.; business center exercise room and separate voice and data lines.	No daily maid service, you may find yourself calling the front desk for more toilet paper.
Extended StayAmerica, \$44	Long Island-Bethpage, N.Y.	These rates are a New York-area nifty. Free local calls, voice mail and a computer data port, too.	It's 25 miles from New York City.

*Average daily rates

Source: the companies

變遷中之旅館業

汪俊宇

我想借旅館公會月刊之篇幅，淺談以下幾個課題：

1. 旅館經營之變遷
2. 旅館投資環境之變遷
3. 投資者致之道

1. 旅館經營之變遷：

(1) 旅館投資原有以下優點 (Benefit of Owning Motel/Hotel)

(a) 現金收入之行業 (如果您知道如何經營) 大部份中小型旅館——他的收入多為現金或信用卡，除非一些Corporate Account (如卡車公司等)，他們會有一些Account receivable外，您在收入上的冒險性很小。

(b) 無通貨膨脹的問題 (Hedge Against Inflation) ——由於旅館業除了為一種生意外，他同時擁有地產，但通貨膨時，旅館之會值亦會水漲船高，此外由於通貨膨脹，其房租亦跟著調漲，此外由於旅館投資市場之求多於供，其價格不斷上漲。

(c) 容易經營 (Easy of Operation) ——旅館經營對一般生意而言，是一種較易經營之生意，尤其小型旅館，在語言上誇張一點來講，您只需要知道三句話(1)How many People do You want (2)How long you going to stay (3)How much，除非您經營一些大型旅館，否則您不需要擔心(1)產品價格之上下巨幅變動 (Fluctuation of Hotel product cost) (2)存貨價格之貶值 (Devaluation of Hotel inventory) (3)新產品之研發(R&D New Tech and New Product Development)(4)市場變化中之行銷策 (Marketing strategy) (5)房價之靈活調整 (Yield Management) (6)電子商務 (E-Commerce) 等上有可了解。





(2) 但外在環境在不斷之變遷之，中以下幾點對我們旅館業有不少之影響 (Impact)，我們需要加以注意。

(a) 政府之干涉——以政府之立場，他們希望看到一些高級大型旅館，因此可以為地方帶來巨額之稅收，而不希望看到小型旅館可能帶來之妓女，吸毒等問題，據此政府不斷之通過一些對中小型旅館不利之條款，而我們業主積極防範此種法律之通過，若一旦通過，則只有盡量配合，以免受到傷害，若發現任何此種之可能變動，則需與公會聯絡，以便配合及支援。

(b) 惡房客之防範——一般之惡房客僅希望免費住房子，但有時有些房客，想利用法律程序，求取巨額賠款，此種房客一定會準時付租金，但會以房間條件不好及不合政府規定，同時以各種苛刻及不合理之條件不讓您修理或找理由在你的旅館受傷，或因環境不良而產生之疾病來告你求取巨額賠款。

(d) Proposition 65——公會曾談過

(e) Drive-by lawsuit under ADA (American's with disabilities Act)——特定殘障人之律師對館業主，為了符合ADA之需求而起訴業主。

(f) 保費之高漲 (Increase of the Premium) ——由於911後保險業受損極大，則保費以倍數在上漲。

(g) 工資之上漲 (Increase of Minimum Wage) ——政府在基本工資上有不斷上漲之可能性。

(h) 911之沖擊 (Impact by 911) ——由於911事件，旅遊客相對之減少，尤其機場附近之旅館較受影響。

2. 旅館投資環境之變遷

南加州近幾年由於

(a) 股價之不振

(b) 利息之低廉

(c) 通貨膨脹之現實

(d) 印裔投資者之大量湧入

使得旅館在中小型之投資上，產生一種極為嚴重之供需失衡。

3. 投資者之致勝之道

投資者若想在投資上有所斬獲，必須要

(1) 了解市場——多看多聽

(a) 要知道旅館價格之估算法，由(1)Cost Approach；(2)Income Approach；(3)Market Approach上來算。

(b) 地點之選擇

(2) 除了實際收入外，需加入潛力之考量——此部份可讓您比別人多付一些買價，而讓您買到您所要的旅館。

(3) 要有(Gate)——此點其實非常不易做到，但您看到您所要的旅館，您需毫不猶疑的下手。

大自然 彩繪北海道

商

泛舟於碧湖綠林中，更貼近北海道的大自然。

北海



札幌一年一度的YOSAKO祭典，舞出活力動感

嚴格的环境保護政策，讓日本北海道成為大自然的一塊淨土，靠海的小樽，則由一個過氣的小商港，利用閒置、廢棄的倉庫，發展成觀光重鎮、浪漫之都；札幌以都市計畫中的防災避難帶，打造出具人文特色、都市之肺及觀光地標的大通公園；富良野、美瑛的花田，更是依大自然的脈動精心規畫出彩繪的大地，再再讓人對大和民族凡事用心的態度，深深感動。

小樽從原本只是一個小漁村，因緣際會成為指定的國際貿易港，曾幾何繁華落盡成了一個落漠的小港口，人口外流、國際貨輪不再，小樽卻能善用舊有、廢棄的倉庫等公共設施，推動城市再造運動，發展觀光業重振經濟。高雄港的駁二倉庫，雖然也起步發展為駁二藝術特區，但至今只是略見雛型、成效有限。

傍晚時分在富有歐洲浪漫氣息的小樽，親子漫步於羅曼蒂克的古老街道，河畔，正時代以石、瓦興建的倉庫群，現在都成了，成為特色餐廳、藝術展演場或地方特色，而且不論大街小巷，人行道旁的空地，滿了五顏六色的草花，商家門前店旁，也都有可提式木盆、木桶的花草盆栽，坐椅各式街道家具也井然有序頗具匠心，式的舊建築一一掛上了市政府指定歷史牌嚴加保護，就算是新建的建物、或，也刻意施築歐式建物的立面假牆，營造都市的歐式風格，這點點滴滴都看得出市府的用心經營。

Forget Valet Service

Hilton Hotels' Homewood Suites, which already has a strong urban presence in cities including Chicago, New Orleans and Seattle, is running a summer special starting at \$69 a night for a suite that can accommodate a family of four with a king-size bed and fold-out couch. Some extended-stay hotels are also willing to haggle on price.

But travelers expecting time-honored hotel conveniences should prepare for a few surprises. In lieu of valet service, Extended StayAmerica provides coin-operated laundry machines. Restaurants and room service are scarce.

And almost nobody has a lobby bar, although some chains try to improvise. Staybridge Suites hosts evening "Sundowner Socials" in the lobby, which amounts to setting up barstools at the front counter and serving free drinks.

It's "k'kind of hokey," says Jim Anhut, Staybridge's brand manager.

Already the lower rates are starting to have an impact on competitors in some places. In Anaheim, Staybridge and a nearby Crown Plaza—a traditional hotel with typical room rates around \$169 a night—are both quoting specials of around \$109 through August. Room prices have fallen around some extended-stay hotels in Dallas, too.

Fewer Employees, Toiletries

Extended-stay chains are able to offer lower rates chiefly because of their reduced costs. Low guest turnover requires fewer employees, toiletries and linens. Eliminating restaurants and bars cuts overhead, too. Plus, because so many extended-stay hotels are in the suburbs, real-estate costs have remained lower. That cost-efficiency has been a "life preserver," says Mr. Anhut of Staybridge.

Shopping for Extended Stays

Below is a sampling of rates and amenities at some extended-stay hotels.

CHAIN/RATE*	KEY LOCATION	PROS	CONS
Homewood Suites, \$97	Washington, D.C.	Less than two miles from tourist landmarks, like the White House. Lightly "receptions" with free food and drinks. Staff will also grocery-shop for you.	Only on-site food choice is continental breakfast and the 24-hour "Suite Shop," (a.k.a. snack stand).
Residence Inn, \$99	Center City, Philadelphia	Historic building offers views of the Delaware River, free hot breakfast, daily housekeeping and grocery shoppers.	Light dinner and drinks are served, but only Mon.-Wed.
Sierra Suites, \$66	Pointe Orlando, Fla.	Minutes from Universal Studios and Sea World; shuttles to major attractions. Dry-cleaning service and a 24-hour coffee bar.	High speed Internet access available if you buy a daily, weekly or monthly plan.
Staybridge Suites, \$85	Anaheim, Calif.	Features pool, breakfast buffet, and free food and drinks at "Sundowner Socials" in the lobby; free transportation to Disneyland, free self-service laundry.	Socials are only Tuesday through Thursday; pets allowed for a \$75 fee.
TownePlace Suites, \$68	Manhattan Beach, Calif.	Three miles from the beach and not far from downtown L.A.; business center exercise room and separate voice and data lines.	No daily maid service, you may find yourself calling the front desk for more toilet paper.
Extended StayAmerica, \$44	Long Island-Bethpage, N.Y.	These rates are a New York-area rarity. Free local calls, voice mail and a computer data port, too.	It's 25 miles from New York City.

*Average daily rates

Source: the companies

變遷中之旅館業

汪俊宇

我想借旅館公會月刊之篇幅，淺談以下幾個課題：

1. 旅館經營之變遷
2. 旅館投資環境之變遷
3. 投資者致之道

1. 旅館經營之變遷：

(1) 旅館投資原有以下優點 (Benefit of Owning Motel/Hotel)

(a) 現金收入之行業 (如果您知道如何經營) 大部份中小型旅館——他的收入多為現金或信用卡，除非一些Corporate Account (如卡車公司等)，他們會有一些Account receivable外，您在收入上的冒險性很小。

(b) 無通貨膨脹的問題 (Hedge Against Inflation) ——由於旅館業除了為一種生意外，他同時擁有地產，但通貨膨時，旅館之會值亦會水漲船高，此外由於通貨膨脹，其房租亦跟著調漲，此外由於旅館投資市場之求多於供，其價格不斷上漲。

(c) 容易經營 (Easy of Operation) ——旅館經營對一般生意而言，是一種較易經營之生意，尤其小型旅館，在語言上誇張一點來講，您只需要知道三句話(1)How many People do You want (2)How long you going to stay (3)How much，除非您經營一些大型旅館，否則您不需要擔心(1)產品價格之上下巨幅變動 (Fluctuation of Hotel product cost) (2)存貨價格之貶值 (Devaluation of Hotel inventory) (3)新產品之研發(R&D New Tech and New Product Development)(4)市場變化中之行銷策 (Marketing strategy) (5)房價之靈活調整 (Yield Management) (6)電子商務 (E-Commerce) 等上有可了解。





(2) 但外在環境在不斷之變遷之，中以下幾點對我們旅館業有不少之影響 (Impact)，我們需要加以注意。

(a) 政府之干涉——以政府之立場，他們希望看到一些高級大型旅館，因此可以為地方帶來巨額之稅收，而不希望看到小型旅館可能帶來之妓女，吸毒等問題，據此政府不斷之通過一些對中小型旅館不利之條款，而我們業主積極防範此種法律之通過，若一旦通過，則只有盡量配合，以免受到傷害，若發現任何此種之可能變動，則需與公會聯絡，以便配合及支援。

(b) 惡房客之防範——一般之惡房客僅希望免費住房子，但有時有些房客，想利用法律程序，求取巨額賠款，此種房客一定會準時付租金，但會以房間條件不好及不合政府規定，同時以各種苛刻及不合理之條件不讓您修理或找理由在你的旅館受傷，或因環境不良而產生之疾病來告你求取巨額賠款。

(d) Proposition 65——公會曾談過

(e) Drive-by lawsuit under ADA (American s wifar disabilities Act)——特定殘障人之律師對館業主，為了符合ADA之需求而起訴業主。

(f) 保費之高漲 (Increase of the Prenicem) ——由於911後保險業受損極大，則保費以倍數在上漲。

(g) 工資之上漲 (Increase of Minimum Wage) ——政府在基本工資上有不斷上漲之可能性。

(h) 911之沖擊 (Impact by 911) ——由於911事件，旅遊客相對之減少，尤其機場附近之旅館較受影響。

2. 旅館投資環境之變遷

南加州近幾年由於

(a) 股價之不振

(b) 利息之低廉

(c) 通貨膨漲之現實

(d) 印裔投資者之大量湧入

使得旅館在中小型之投資上，產生一種極為嚴重之供需失衡。

3. 投資者之致勝之道

投資者若想在投資上有所斬獲，必須要

(1) 了解市場——多看多聽

(a) 要知道旅館價格之估算法，由(1)Cost Approach；(2)Income Approach；(3)Market Approach上來算。

(b) 地點之選擇

(2) 除了實際收入外，需加入潛力之考量——此部份可讓您比別人多Often一些買價，而讓您買到您所要的旅館。

(3) 要有(Gate)——此點其實非常不易做到，但您看到您所要的旅館，您需毫不猶疑的下手。

九一一恐怖事件全面衝擊旅館業

九一一恐怖攻擊事件對南加州旅館業的衝擊是全面的，到現在大部分業者營業都還沒有恢復正常，不過與旅館業過去的幾波不景氣相比，此次所遭到的打擊並不是最嚴重的，業者正以「度小月」的心情面對眼前的衝擊。

南加州台灣旅館業同業公會理事長邱垂煌，在談到九一一恐怖攻擊事件的影響時作了這樣的說明。在南加經營旅館業的年資超過四分之一世紀的他說，通常旅館因為服務對象不同，大體上可以分成專做遊客生意的休閒旅館；提供工商人士出差旅行時投宿的商務旅館；以及以社區居民為對象的地方性旅館三大類。而據他所知，去年九一一發生後受到衝擊最少的，要屬非連鎖性的地方旅館，因為這類旅館的客人大多不是搭飛機來的。

邱垂煌說，就他了解，在去年九一一發生後的前兩個星期中，由於民眾的驚魂未定，因此不管那一種性質的旅館，生意都一下子不見了。在九一一後的前三月中，南加州旅館業的營收平均減少百分之三十，幸好從二〇〇二年開始，旅館業的業務已經逐步回升，總計一年下來，南加旅館業的業務量平均減少百分之十到三十之間，而由於各家旅館的性質、客源，以及地點各有不同，個別旅館恢復的狀況也就有別。



林小慧

談到公會在九一一發生後對會員的幫忙，邱垂煌表示，九一一發生後由於大家的生意都受到影響，空房率居高，加以美國政府誓言反恐，許多人對情勢的演變非常擔心，旅館公會因而在去年九、十兩個月中曾經為會員舉辦特別講座，從公會內外邀請專家向大家說明因應之道。

他表示，在連續幾次的座談會中，被討論最多的是開源與節流間孰輕孰重，而專家們的建議則是，會員不應該一味迷信用減價的方式爭取客人，應該以提高服務品質開拓市場，並以有效的管理方法，及設立獎金制度來發揮員工潛能、激勵工作熱忱。

時光冉冉，九一一轉眼已屆週年，邱垂煌說，儘管這一年間會員的收入普遍比前一年差，但是他並不認為這是情況最糟的一年。他指出，旅館業也和其他行業一樣，景氣榮枯也有週期性。在過去二十六年間，南加州旅館業一共有過三波榮景，也有三波不景氣，而目前的這種不景氣如果與九二到九五年的前一段不景氣相比，至少目前的「災情」輕多了，因為在上一波的不景氣中，有不少華裔業者就因為撐不下去而遭到旅館被貸款銀行沒收的情形，可是這一波到目前為止，還沒有聽說有會員在九一一撐不下去而捲鋪蓋的，目前大家都是以「度小月」的心情以能省則省的態度在經營旅館。

展望未來，邱垂煌說，如果只是九一一的因素，旅館業要恢復榮景其實並不難，困難的是美國整個經濟大環境實在還是太差了，在到處都傳出裁員、到處都聽說減少支出的情況下，公務旅館、休閒旅遊恐怕一時間也旺不起來。

旅遊資訊專欄



62 大自然 彩繪北海道

64 新疆

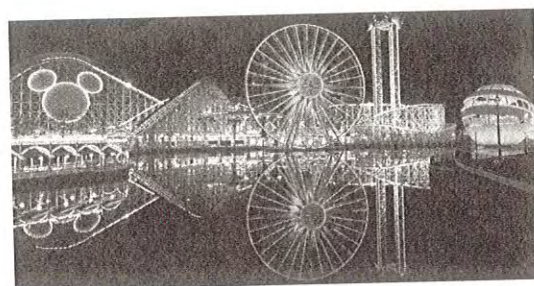
68 三峽旅遊記聞

72 迪士尼冒險樂園
尖叫連連

74 電子郵件軟體發展趨勢分析

76 女強人公事包
3C產品一應俱全

78 電話簿被統 e 行情看漲



大自然 彩繪北海道

商成

泛舟於碧湖綠林中，更貼近北海道的大自然。

北海



札幌一年一度的YOSAKO祭典，舞出活力動感美。

嚴格的环境保護政策，讓日本北海道成為大自然的一塊淨土，靠海的小樽，則由一個過氣的小商港，利用閒置、廢棄的倉庫，發展成觀光重鎮、浪漫之都；札幌以都市計畫中的防災避難帶，打造出具人文特色、都市之肺及觀光地標的大通公園；富良野、美瑛的花田，更是依大自然的脈動精心規畫出彩繪的大地，再再讓人對大和民族凡事用心的態度，深深感動。

小樽從原本只是一個小漁村，因緣際會成為指定的國際貿易港，曾幾何繁華落盡成了一個落寞的小港口，人口外流、國際貨輪不再，小樽卻能善用舊有、廢棄的倉庫等公共設施，推動城市再造運動，發展觀光業重振經濟。高雄港的駁二倉庫，雖然也起步發展為駁二藝術特區，但至今只是略見雛型、成效有限。

傍晚時分在富有歐洲浪漫氣息的小樽運河畔，親子漫步於羅曼蒂克的古老街道，河畔明治、大正時代以石、瓦興建的倉庫群，現在都浴火重生，成為特色餐廳、藝術展演場或地方特產的賣場，而且不論大街小巷，人行道旁的空地一定是種滿了五顏六色的草花，商家門前店旁沒有空地，也都有可提式木盆、木桶的花草盆栽，垃圾筒、坐椅各式街道家具也井然有序頗具匠心，不但歐式的舊建築一一掛上了市政府指定歷史建物的街牌嚴加保護，就算是新建的建物、或老房子翻新，也刻意施築歐式建物的立面假牆，營造出整體都市的歐式風格，這點點滴滴都看得出市民與政府的用心經營。

食羅頭號美食嘗過就難忘

到過邊疆的人，幾乎都嘗過「食羅」的滋味，而且絕難忘懷。

「食羅」是新疆維吾爾族的日常主食，距今一千年前就有這項美食的紀錄。其多以麵粉為材，也有用玉米麵烤製，用食羅坑烤食羅，是最常見的做法。食羅坑其實就是一只倒扣的缸，上有開口像似蒙古包的圓天窗，這是出煙口、也是往坑裡貼食羅的坑口；側面有進風口，如同蒙古包的門。烤食羅人多半坐在土台上，哼著歌兒烤食羅餅，剛出爐的食羅麵香十足，誘得人非嘗一口不可。

食羅分甜、鹹兩味，也有素食羅與肉食羅。素食羅咬來麵香與嚼勁十足；肉食羅則是在麵粉中和入切碎的鮮嫩羊肉，加上油、鹽、洋蔥等材料烤製，吃起來滿嘴肥香。

食羅的形態與大小變化多樣，在十一世紀曾有記載的？是十一種，至今市面至少可見有二十八種；其中最常見的是圓形，中間薄而四周隆起，上撒有黑芝麻、洋蔥末，面上有淡淡的花紋。新疆最大的是「艾曼克食羅」，烤製一只需用兩三斤麵粉；最小的「托喀其食羅」，如同一只小酒杯，直徑只有二點五公分。

另外專為外出旅人準備的是「賽派爾托喀其食羅」，只用牛奶、清油和麵製成，多半不加水。這款食羅營養豐富、堅硬如石，且可在常溫放置多日不壞，邊疆人家習慣在長途行旅中「剝食羅配水」，三餐輕便解決。

烤羊肉 不腥不羶 香嫩好滋味

到邊疆不吃羊肉，真是一大損失。新疆的羊肉不腥不羶，從水煮到燒烤，風味多款。在夜市裡最常吃到的是烤羊肉串，這也是知名度最高的「新疆烤肉」，每串從人民幣幾毛錢到一塊錢不等，肉片大小如小棗子，七八片同串在鐵籤上，邊烤邊撒細鹽及特殊佐料，收手前再撒上一層乾辣椒末，吃起來辣香與肉鮮滋味同時

溢散齒頰間。

旅遊團較有機會吃到的是烤全羊，一般先以細鹽內外擦抹，後抹上雞蛋、麵粉、胡椒及調料，再以圓木棍將全羊從頭穿至尾，放入坑中燒烤一兩個小時，密封的坑能使烤肉香味不外溢，肉質鮮美非常。端上桌的全羊呈金黃色，光是觀色相，就足以讓人垂涎。

邊疆人家待客還有一款上等菜，就是水煮羊，羊身連羊頭全盤上桌，主人家會先切割羊頭肉給遠方來客，代表熱忱歡迎，此時人手一把刀、席地切肉而食，配以大碗酒落喉，原味十足。

馬奶子 香醇醉人 小心上癮

走進游牧人家，一定得喝上一杯「馬奶子」。

馬奶子是用馬奶發酵而成，帶有一點五到三度的酒精，營養豐富且能消暑，牧民以肉食為主，馬奶子有助於消化，據說能治療肺結核與一般胃病。

這款飲來酸味特重的邊疆飲品，做法頗為特殊。牧民將剛擠下的鮮馬奶裝在牛皮製成的皮桶裡，放進陳奶酒？，再放置常溫處使其發酵，每天用木杵攪動數次，過幾天以後就成了略鹹酸、帶酒氣的馬奶子。

喝馬奶子時，主人家會以鐵勺子上下攪動，據說可增加香氣；不過，喝得多還是會醉人。

游牧人家另一道待客的茶飲是奶茶。邊疆民族常說「不可一日無茶」，或是「寧可一日無食，不可一日無茶」，當地人說，奶茶可以助消化、驅暑、禦寒，還耐渴、耐餓。游牧人家每回喝奶茶都必得喝足、喝透、喝到出汗方止。

奶茶的原料是牛奶或羊奶，多半加鹽，飲來奶味極濃，加以鹹香味，遊客乍到初飲，多半喝不習慣。不過，喝上癮後卻又難戒，奶茶魅力也在於此。



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

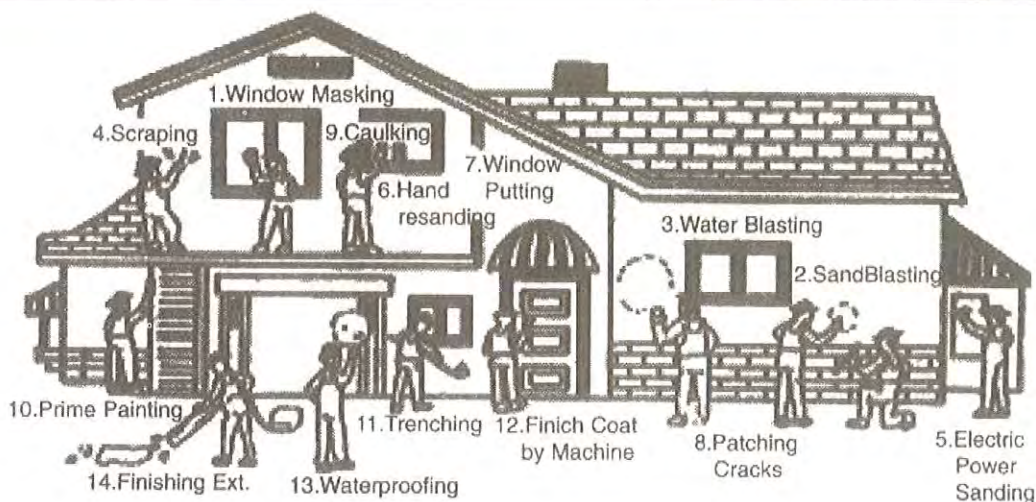
(213) 365-8228

(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

《三峽旅遊記聞》

《長江三峽》

再看一眼 詩畫的三峽

三峽真的要消失了嗎？

這是多數人心裡的疑惑。三峽水位明年六月提高到一百三十五米；二〇〇六年再提高至一百五十米，最高水位為一百七十五米；預將淹沒三十九處知名人文景區。

長江三峽的雄偉奇險不再，取代的是碧波平湖。舊景點或淹沒或搬遷，新景區卻在昔日灣峽間冒出；三峽依舊在，只是容顏改。

「長江三峽」指的是重慶奉節的白帝城到湖北宜昌的南津關，長江橫切巫山山脈，形成一百九十二公里的三段峽灣。其中瞿塘險峻挺拔、巫峽幽深秀麗、西陵灘險流急，群峰對峙、波光峰影間交織成一座天然美妙的偌大畫廊。

北魏酈道元在「水經注」中寫道「自三峽七百里中，兩岸連山，略無闕處，重岩疊嶂，遮天蔽日，自非亭午時分，不見曦月」，直至今日，三峽風光依舊，列名為「中國十大風景名勝之一」，也是大陸公布的第一批重點風景名勝區。

從重慶起乘船東去，白帝城隱於翠林間，最先映入眼中；李白的「朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還，兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」，讓白帝城更引人無限想像。

過白帝城，群山拔地而起、夾江對峙，進入三峽夔門，此地江流洶湧、氣勢非凡，「眾水會涪萬，瞿塘爭一門」，文人墨客經此留下詩詞極多，為夔門立名、傳揚古今。



瞿塘峽的險峻由夔門起始，船在峽中，如同行於高崖間的一葉小舟，船移景換、峭壁張合變化。船過瞿塘峽，進入幽深秀麗的巫峽段，兩岸疊峰爭翠，巫山十二峰名譽古今，若隱若現的神女峰，動人的傳說將其擬人化，而各山頭似各有生氣，呼之欲出。

出巫峽，進入三峽最危險的峽谷——西陵峽。此地灘多水急、激浪滾滾，描述此間的詩詞多半驚恐哀怨，隨著葛州壩工程與三峽大壩工程的陸續動工，險灘激流不再，遊人得以在舒適優沃的船艙間，欣賞如國畫般的山水變化。

近兩年遊三峽，感受的是新舊三峽的交接畫面。或是舊城鎮錯落古蹟上方，或是高聳矗立的高樓大廈，灰黑的古厝群落與雪白的大樓形成強烈對比；此時遊人較諸歷史各代遊客，多了一分歷史感，因為，歷史的推移變化此刻最鮮明，而旅遊其間的我們，正站在歷史浪頭上。

三峽市場提早於四月進入戰國期，各家行程紛以「告別三峽」為題，帶領遊客回顧三峽最後的美麗。

某資深旅遊界人士分析，今年三峽團遊輪等級價差在五千元上下，四、五、九、十月旺季期間，團費調漲約四千元；與去年相較，每一床位至少增加一百至一百五十美元的成本。行程從五六天到十多天都有，重點行程包括下水的三峽加黃山、昆明加三峽，以及上水線的張家界加三峽。五天上水或下水、六天下水仍為主，價格在新台幣三萬五六千元上下；或以五六天三峽遊程，加上黃山、昆明、九寨溝等熱門景點，串成八或九日遊程，價格約四萬兩三千元間；因遊輪等級另有價差。

市場上採包船、深度遊三峽的，僅海灣旅行社的「東方之星假期」，包租四星級的國賓七號，行程包括重慶到武漢間的二十二個精華景點，十一天團費六萬三千元，加黃山十四天團費七萬三千元，出團時間已經底定，七八月另有「二加一」優惠活動，兩大一小同遊，十二歲以下的小孩可享半價優惠。

某旅行社的三峽團，以維多利亞系列、三國、平湖及乾隆號為主，行程包括「三峽加黃山、杭州九日」及「江南、三峽、大足九日」、「長沙、桃花源、張家界與長江三峽九日」，平季價格從三萬八千元到四萬三千元間，因遊輪等級不同，價差在四五千元間。

自由行的旅客，可考慮港龍航空與維多利亞遊輪推出的「長江自由行」，包括下水四天三夜、上水六天五夜，天天開航；另有黃山廬山江南遊，上下水皆五天四夜，每周兩班；長江全覽下水八天七夜、上水十天九夜，每周兩班。

紛亂市場 五撇步打通關

今年中國大陸最紅火的旅遊線路，非長江三峽莫屬。為一睹三峽歷史原貌，今年長江遊輪床位早已預約一空，歐美、台灣或內陸旅遊業者「搶位」風波告一段落，現階段搶客戰開打。業者預估，今年是三峽市場最混亂的一年，也將是糾紛最多的一年；業者看好這波告別風，現階段幾乎已成為旅遊界的「全民運動」，但圈套陷阱也多，遊客在選擇時，切記要冷靜、詳細比較。



某資深旅遊界人士說，選團撇步

一是比較行程。長天數的三峽遊有十至十三天、短天數有三至六天，路線也有至宜昌參觀三五個景點，或往武漢參觀五至七個景區，深度三峽則安排二十二、二十三個景點，行程長短、天數多寡是決定團費的主要原因；要看多少景點、玩多長時間，得先看自己對「三峽」有多少期望。目前長程線指的是重慶到武漢，上水（逆流而上）約五夜六天、下水（順流而下）三夜四天；中程線指的是重慶到荊州，上水四夜五天、下水兩夜三天；短程線為重慶到宜昌，上水四天四夜、下水兩夜兩天。



二 比較遊輪星級，三星與五星價差很大，台灣業者採用的以三四星級為主；此外，同樣星級的遊輪，船艙與設備新舊，也有很大差別。

三 比航班，部分業者採用澳門轉珠海再搭內陸班機到重慶或武漢的航班，轉程拉車、拖拉行李全得自己來，頗為辛苦，也平白浪費一兩天旅遊時間。

四 比飯店，一般安排有全程住宿遊輪，也有一至三夜住宿飯店，飯店星級與位距市區遠近，也將影響團費結構。

五 比旅行社的專業度，今年三峽遊程幾乎是家家必備、個個沒把握，旅行社的專業度才是最佳保障。三峽行程操作難度頗高，不但受制於船公司，也常因天候影響需機動調整行程，若非專業操作，難以替消費者爭取最大權益。

火紅路線 凸槌的事特多

現在遊三峽，心理得先有些準備。三峽庫區將於明年六月間蓄水，多數城鎮人家正陸續遷移，衛生條件不如以往；加上旅遊路線超級熱門，各國觀光客齊聚一地，相對小販騙術也多，部分商家甚至比平日價高十倍有餘，買東西記得要殺價。

此外，當地部分不肖船公司，也變相安排收費遊程，例如船靠景點卻不予放行，理由是此景點不在行程中，要下船參觀還得額外付至少十五美元，否則只能待在船上「遠眺」。

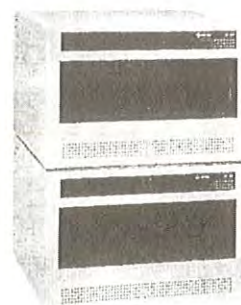
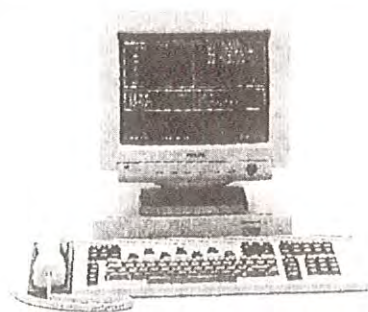
市場超旺，亂象隨之而生。日前就有三十人的團體登船，卻發現只有十一個房間；長江遊輪房間多半不大，兩張單人床就塞滿，一房四人，簡直難以想像。要避免類似的旅遊糾紛，出團前一定要確定船型、船號及房間，參觀景點、時間及餐食，最好都明列旅遊契約中。

VICOMPTel

Computer & Telecommunication Inc.

華人總代理

美加電訊公司



SX-50

SX-200ML

SX-2000

SX-200 Digital

SX-200EL

十八年專業技術經驗 • 專門解決各種系統上疑難雜症

專精：

- 旅館電話（10線至768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、Double Tree Hotel

800-322-6591

南加：

2311 N. Durfee Ave.
El Monte, CA 91732

626-442-9929

迪士尼冒險樂園

尖叫連連

本刊編輯部



迪士尼主題樂園有史以來最大一次擴園計畫：在洛杉磯迪士尼樂園（Disneyland）旁，興建一座以加州為主題的加州冒險樂園（Disney California Adventure），開園16個月以來，以迥異於迪士尼夢幻卡通風格，捉住年輕遊客的胃口，開發極富創意、戲劇性的遊樂器，打造好萊塢街景，融入近年迪士尼受歡迎的動畫電影，迪士尼特有的神秘魔法，揮灑出園區輕鬆悠閒的加州風，在歡笑與尖叫中飄浮著，感染每個人。

為讓全球遊客到迪士尼停留天數加長，迪士尼在加州原來的園區（Disneyland）旁擴建55英畝的加州冒險樂園，是加州迪士尼樂園面積的3分之2，兩個園區間以迪士尼市中心連結起來，及增建加州豪園飯店，及海濱逸樂飯店，再加上原有的迪士尼飯店，整個加州迪士尼樂園也從原來主題樂園的市場概念中，正式轉型為迪士尼度假村。

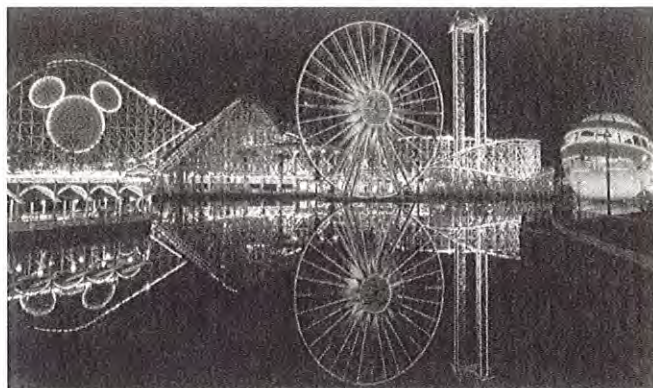
根據加州的打造，迪士尼最年輕的樂園有逸樂海濱（Paradise Pier），最刺激的遊戲都在海濱旁，很特別的是，這個人工海灘還設計出漲潮、退潮及海浪，非常有臨場感。黃金之州，以柳橙聞名的加州，果園裡自然少不了蟲蟲，這裡興建動畫電影蟲蟲危機的4D動感劇院，上演劇碼是「蟲蟲難為」（It's tough to be a bug）。仿好萊塢打造的好萊塢大道，動畫館、大型劇場、肥皂劇主題餐廳，讓遊客感染希望無窮的好萊塢夢。

與迪士尼樂園（Disneyland）的风格大異奇趣，加州冒險樂園卡通味道少了很多，而是以加州為主題、設計開發許多刺激度高的遊樂器，包括從零到三秒瞬間衝到時速88公里的雲霄飛車、像火箭衝上雲霄再像皮球彈跳而下的落體，飛15公尺高的超級螢幕翱翔加州，或是，試試在湍急河水中翻轉泛舟。加州冒險樂園遊客年齡層較迪士尼樂園高，吸引很多年輕族群結伴同遊。

以下選出冒險樂園各區：海濱逸樂、黃金之州及好萊塢街道中，最具人氣指數及尖叫指數的遊戲景點。

海濱逸樂：
驚聲尖叫雲霄飛車

尖叫，是到加州冒險樂園不可錯過經驗，「加州驚聲尖叫」雲霄飛車（California Screaming）是代表遊樂器。搭上雲霄飛車，聽到噴氣聲、鬆開剎車閘後，車子像火箭般往前彈了出去，像是跳針的唱盤，尖叫聲從此沒斷過，車子在短3秒之內，衝到時速88公里，椅背上放著快速音樂、尖叫聲，伴著遊客一路爬坡、陡降、螺旋側轉，360度衝上米老鼠頭繞大圈，再快速爬升、急翻過3個山脊，加速快轉再急剎，全長4公里，整個驚悚的雲霄飛車之旅要花5分鐘。



太陽摩天輪

它是摩天輪，不過，卻加上迪士尼特有的創意與魔法！太陽摩天輪跟任何其他樂園的摩天輪一樣，慢慢轉動，是園區的地標，不過，它卻是個有「尖叫」聲的摩天輪，近看，更讓你覺得有些「可怖」！

摩天輪的車箱除了沿著輪子軌道轉大圈外，車箱會滑到另一線軌道，像搖籃似的，滑到摩天輪裡面去了，有些像海盜船的鐘擺般，隨著車箱的重量、軌道及摩天輪本身上升、下降轉動的速度搖晃，是個刺激度、娛樂度高的摩天輪。若不想如此刺激，也可選擇搭乘固定在外圍軌道的紅色車箱。

黃金之州：

翱翔加州

翱翔加州是迪士尼近年來最得意的遊樂器，是迪士尼根據加州打造出超酷的飛翔之旅，研發技術更是保密到家。搭上飛翔機，遊客瞬間起飛到10到15公尺高的超大螢幕前，Imax精細的視覺影片效果，帶遊客像小鳥般俯衝海水，鹹鹹海水味鑽入鼻孔，飛越金門大橋，橫越水谷溪流，不刺激，但是令人回味無窮。



葛瑞斯河大逃亡

葛瑞斯河大逃亡，是模擬加州白水泛舟的遊樂景點，約4到6人坐上圓盤，會衝下兩次下滑滑道，很特別的是，河水在園區的加工下，變成藍水，激流的情境也模擬得相當逼真。葛瑞斯河大逃亡，經過一道道強烈激流，及地熱噴泉，讓逃亡的遊客們不但尖叫，還真的濕、濕、濕！

蟲蟲難為

蟲蟲難為是4D動感電影院，在佛羅里達州的迪士尼世界中也有相同一座。進入蟲蟲佛立克（Flick）挖出的蟻穴，在等待的大廳中，就像是到入蟲蟲電影院，牆上貼滿了用葉子做成的電影海報，蟲鳴聲不絕於耳。動感電影開始時，佛立克還從天花板探頭下來，蚱蜢壞蛋、毒蜘蛛突然出現在牆側發動攻擊，屁蟲出來解圍，放臭屁脫困，這時，空氣間爆出一陣煙霧，什麼都看不見，音效讓你覺得毒蟲就在身邊打轉，煙霧中還做出「屁」味效果，最後椅子上還突然有東西鑽過，惹得大小朋友又叫又笑，娛樂效果百分百。



電子郵件軟體發展趨勢分析

由於Internet、Intranet、Extranet等應用與概念逐漸普及，企業上網也出現大幅的成長，因此許多區域網路電子郵件產品紛紛開始支援Internet的通訊標準。

戴鴻邦



YOU GOT MAIL!

電子郵件軟體係以個人電腦或公司網路(LAN)為基礎，並經由閘道、路由器或數據機等，與受信方相連之各種電信網路相連接，並將文字、圖形、語音以及視訊等多媒體形態儲存之郵件檔案，透過各種電信網路設施傳送至對方的軟體。以往的電子郵件軟體大致可分成：網路版電子郵件軟體、單機版電子郵件軟體與電子郵件閘道軟體三大類。

然而，目前常見的分類方式是依據電子郵件系統所在之平台差異，將電子郵件區分為網際網路電子郵件(Internet E-mail)、區域網路電子郵件(LAN E-mail)、Unix作業系統電子郵件(Unix E-mail)，以及中大型電腦電子郵件(Midrange & Mainframe E-mail)等類型，其中每種類型又可再分為用戶端與伺服器兩項。

市場現況

一九九六年全球電子郵件的市場規模成長，大致上可分為用戶端與伺服器軟體兩部份，其中用戶端軟體的市場規模較一九九五年成長46.5%，達到三千一百六十萬套，伺服器軟體則成長了23.5%，達到五十一萬七千套。

整體而言，一九九六年全球電子郵件軟體市場成長的主力來自Internet電子郵件區隔的快速成長。由於Internet、Intranet、Extranet等應用與概念逐漸普及，企業上網也出現大幅的成長(參見附圖)，因此許多區域網路電子郵件產品也紛紛開始支援Internet的通訊標準，間接促成電子郵件軟體產品間的互通性，降低企業內電子郵件系統的管理成本。

依據一九九六年全球電子郵件軟體的新增數量排行，前十大熱門產品如表四所示，這十項產品佔一九九六年整體電子郵件軟體市場的77%，顯示電子郵件產品的市場集中度較高，新廠商或新產品較不易在市場上競爭。此外，許多區域網路電子郵件產品也已開始延伸Internet通訊的功能，因此，可以預期未來Internet電子郵件將取代區域網路電子郵件，成為電子郵件軟體市場的主流。

Internet快速成長

根據IDC的研究報告，九六年電子郵件軟體市場出現兩極化現象，其中支援Internet連線功能的Internet電子郵件軟體(Internet-based E-mail/Internet Mail)成長726%，使用人口達到一千一百萬人，而專屬性的電子郵件軟體

(Proprietary-based E-mail)則只成長了15.8%，但是多數企業用戶仍是以使用專屬性的電子郵件軟體為主，預期到西元二千年時，Internet電子郵件軟體在企業用戶市場的佔有率將達33%。

另外，在個人電腦語音電子郵件的發展上，隨著具備語音通訊功能的數據機逐漸普及，許多軟體廠商也紛紛開始發展應用於個人電腦上的語音電子郵件，其中較為著名的廠商有VocalTec、Bonzi Software以及Mediamail等。而發展個人電腦語音電子郵件的優點在於兼具經濟與便利性，因為利用Internet傳送語音電子郵件，一方面可以節省國際長途電話費用，另一方面也能在對方離線時傳送訊息。同時，經由資料壓縮技術的處理，使得語音電子郵件能夠在Internet有限頻寬中有效傳送，並且不會佔據太多的硬碟空間。

視訊電子郵件方面，雖然目前在技術與使用者接受度方面都遭遇到某種程度的阻礙，如產品缺乏標準、郵件下載時間過長、檔案過大、使用者焦慮及不適應等，但視訊電子郵件仍有許多值得開發的商業應用。相較於傳統的電子郵件或是語音電子郵件，視訊電子郵件確實有更佳的通訊效果，並且可以應用在網路上的廣告活動，例如在網站上介紹產品時，可以利用視訊電子郵件將產品介紹影片傳送給有意購買的客戶，增加客戶對於產品的瞭解，進而提升購買意願。

電子商務要角

安全電子郵件是未來Internet電子商務環境下的一項重要應用，由於以往的電子郵件主要是做為一般性的通訊用途，著重於互通性、規模性以及運作效能，而未能考慮到安全性的需求。然而，隨著企業上網的比例日漸升高，以及電子商務應用的日益普及，使得電子郵件的安全性也開始受到重視。目前，安全電子郵件方面有兩項主要的標準：S/MIME及PGP，其相關產品也陸續在市場上推出，預期未來多數的電子郵件軟體都將會提供某種程度的安全保護，以符合企業通訊與電子商務的安全需求。

S/MIME(Secure Multipurpose Internet Extentions)是目前安全電子郵件的主要標準，並且受到微軟與網景兩家Internet軟體大廠的支持。新版的S/MIME 3草案也已在今年八月完成，這項草案是由IMC(Internet Mail Consortium)會員所提出，並新增許多安全功能，將有助於未來電子商務環境的安全通訊應用。然而，由於支援S/MIME 3的產品至少要等到一九九八年才能上市，且現有支援S/MIME的電子郵件軟體也有互通性問題，因此預期安全電子郵件軟體短期內將無法迅速普及。

整體而言，電子郵件軟體邁向Internet環境將是未來必然的趨勢，其中傳統區域網路電子郵件大廠目前大都已提供連上Internet的解決方案，而在Internet電子郵件陣營方面，新一代的IMAP 4標準也加入許多新功能，讓Internet電子郵件能夠在功能部份與區域網路電子郵件拉近距離，網景將電子郵件用戶端軟體與瀏覽器產品整合的做法，也讓Internet電子郵件更有效地切入市場。

支援不同資料形態的多媒體電子郵件目前雖尚未成熟，但隨著標準的制定、頻寬的紓解以及使用習慣之建立，多媒體電子郵件必然會大幅提升通訊的滿意度。至於安全電子郵件的發展，將會以電子商務應用為主，標準的制定則是當前最迫切之課題。



女強人公事包 3C產品一應俱全

本刊編輯部



女性在職場的表現越來越出色，放眼所及都是能力卓越的女強人，這群常常為事業到世界各地奔波的上班女郎，在凡事要求俐落、講求效率的商場上，為了進出方便，她們的公事包內究竟有哪些必備用品呢？

所謂工欲善其事必先利其器，選一個好拿耐用的公事包最是重要，就外觀來說，一般以兼具正式及休閒風味的款式最受青睞。因為往往在一天上班過後，與同事或客戶相約吃晚飯的應酬在所難免，所以有個得體又不死板的公事包，剛好能兼顧各種場合需要。當然大小也很重要，基本上長、寬一定要能裝進A4紙張，開口要大，方便拿取，內部最好要有三個以上的暗袋，放錢包、護照、筆等等物品。而材質以皮製為最上選，提帶以手拿或肩背最好用。

買到一個適用的公事包為的就是要實用耐裝，那麼作為時代尖端的女強人究竟會放些什麼隨身物品呢？面對全球資訊化，電腦是最迅速便捷的使用工具，擁有一台袖珍筆記型電腦，特別是出國洽公時，不僅攜帶方便，也可以在長途飛行中處理公事。像日本女性，就很流行使用SIZE大約B6紙張大小，重約八百二十公克的SONY「VAIO」機型，這款號稱擁有Windows XP系統最輕、最小的筆記型電腦，價值不菲約一千六百美金，但仍舊引起女性搶購熱潮，幾乎只要是主管級的女性都人手一台。

此外，一只能夠國際漫遊的手機更是不可少，尤以兼具收發e-mail或是上網功能的機種為佳，外型也以輕薄短小為優，以便收放在包包暗

袋中。當然一台PDA可以隨時做行程管理、當記帳簿，把所有的朋友、客戶聯絡電話一把抓，也是資訊必備品之一。如果說本身從事的是記者、設計師、攝影師之類的職業，那麼一台精良的數位相機則是必需且必要的，況且出國旅行或洽公有台數位相機在身邊，想拍照時也方便。

至於一些私人物品，如記載每天行程的筆記本、增加氣色的口紅、出外遮陽的墨鏡、以及錢包、護照、鑰匙和女性貼身用品，或是飯店指南等等，都是出外所需的物品。有些比較細心的女性，為顧及一路在外奔波下來，使得體力耗弱、血糖降低，都會在包包裡放一包軟糖或口香糖，補充熱量以備不時之需。

其實，職場女性出差洽公已是司空見慣，往往此刻隨手提起一旁的公事包，下一刻便飛到另一個國家、另一個城市，因此對一個成功的女強人來說，除了要時時充實內在知識外，擁有一只耐用的公事包加上裝有如百寶盒般齊全的配備，如此一來才夠專業、夠稱頭，談起生意才會事半功倍。



打開妳的公事包是否有這些東西呢！？

大興合成石廠

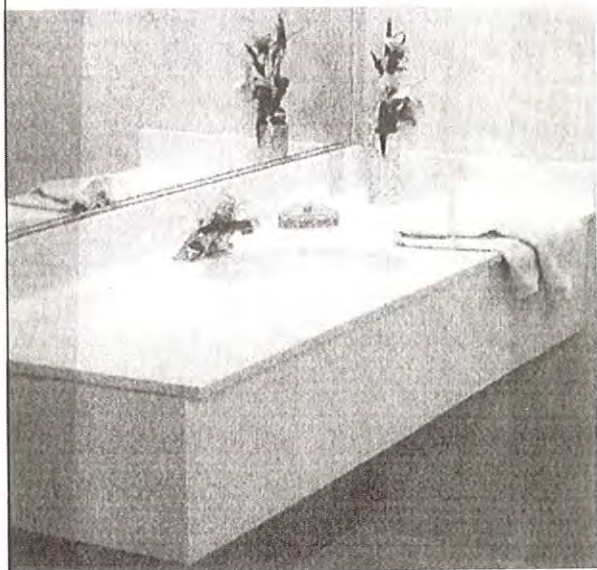
GRAND Marble Inc.

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

電話簿被統e 行情看漲

龔小文

厚厚重重一大本、老被堆在不起眼地方的電話簿，現在成了電信服務新戰場。這場電話簿大戰今天正式開打，旗下包括台灣大哥大、台灣固網等的台灣電信集團今天推出「台灣電話簿」，紙本每季發行一次、一年發行量總計500萬冊，採免費贈送方式，網站則已於日前上線，下半年還要推出電話查號台；中華電信穩固市場，則在傳統查號台、電話簿外，於黃頁網站加入地圖搜尋功能，創新消費指南。

台灣電信集團以台灣工商店訊黃頁公司進軍電話簿市場，號稱斥資10億元，台灣黃頁分析，查閱電話簿通常有特定消費需求，49%的人查閱電話簿後立即行動消費，平均交易額748元，廣告效益直接，正是經營電話簿服務的商機所在。

台灣電話簿今天將發行第一批實體紙本電話簿，之後依不同地區每季發行一次，紙本比中華電信電話簿小約3公分，紙張也選油墨較不易穿透的材質，並將商家名稱和電話地址分2行方便閱覽，每季發行一次，並仿照坊間消費指南雜誌每次搭配10到20個主題報導。台灣電話簿網站(www.411.com.tw)則是以國際查號台慣用號碼「411」為名，強調創新查詢法，可用注音、筆畫查詢，也依食衣住行吃喝玩樂主題分類。

台灣電話簿近百萬筆商家電話資料主要來自掃街普查，以商家招牌登錄、以消費語言分類，正因此，過去明明查的是知名商家，卻因為商家招牌與申請電話時用的公司營業登記名稱不同，而查不到電話的問題也不會發生。

台灣電話簿未來將進一步與行動上網結合，例如用手機查到某餐廳後，就能直接按鍵開始訂位動作，一次搞定。

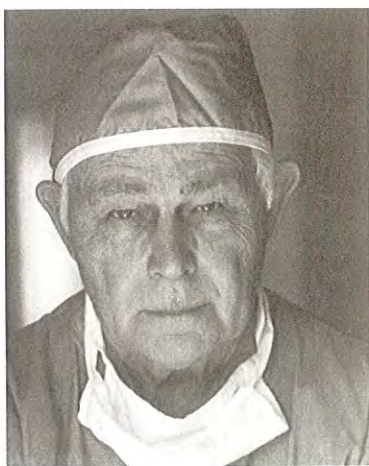
新業者搶灘，中華電信自然也有穩固領導地位的「撇步」，在傳統的查號台、電話簿外，於網路查詢管道「中華黃頁」(www.hipages.com.tw)翻新服務，靠著幾乎全台市話都是由中華電信一步一腳印實際到各地裝機、移機、最了解實際狀況，中華黃頁現在不只查得到商家電話、地址、網址、e-mail，地圖也能搜尋。

中華黃頁的地圖搜尋是中華電信根據裝機地圖自己製作，巷道資料正確而精細，查詢特定商家不只有地址，地圖也直接秀出來，連附近哪裡有花店、餐廳、停車場、洗衣店、郵局、銀行等各式消費資訊也會一併呈現，包辦消費者各種需求。

中華電信表示，地圖服務的下一步是提供交通路線資訊，不只告訴使用者「在哪裡」，連「怎麼去」也順帶附上，未來也將成為商家與消費者之間的橋梁，直接在網路線上通話。



醫療與保健專欄

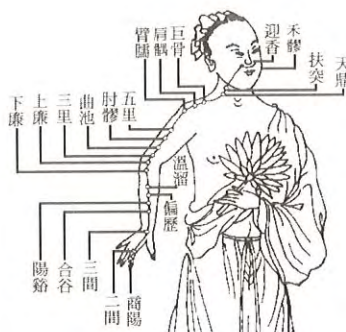


80 穴位按摩輕鬆保健

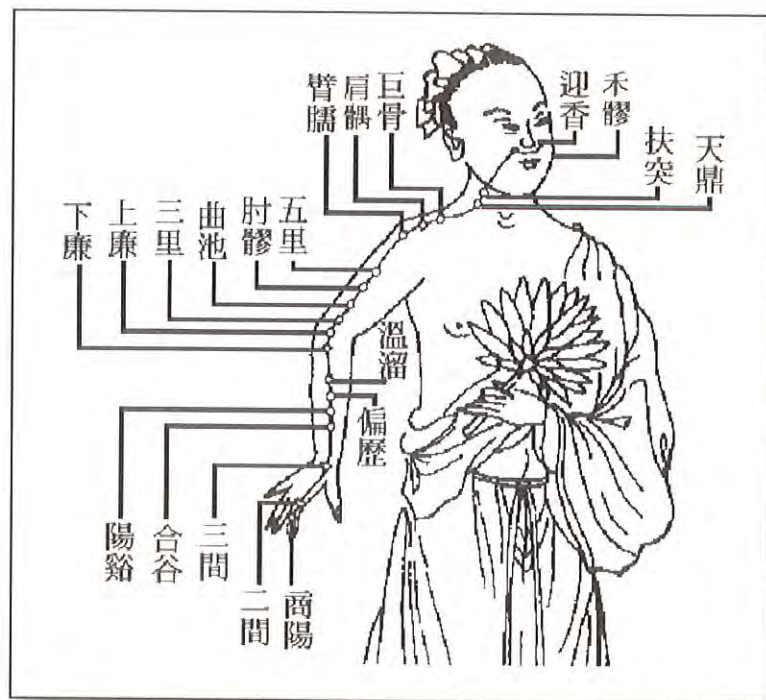
82 上班族保健專欄

86 均衡的營養與六大類食物

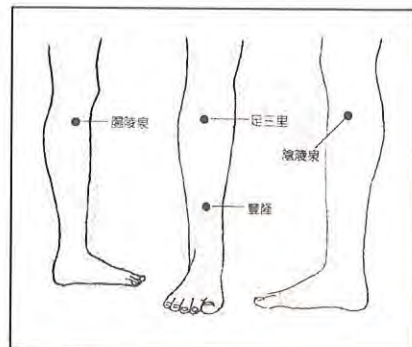
88 可怕的腦中風：
高血脂，千萬不可掉以輕心



穴位按摩輕鬆保健



劉郁青



俗話說預防重於治療，中醫的按摩推拿即是最簡單的保健養生、預防疾病的方法，只要掌握重點穴位和經脈運行的原則，以簡單的手法，就可改善現代人常罹患的感冒、肥胖、腰痠、經痛等問題，而且還可加上適當的精油，邊安摩邊進行芳香療法。

台北市立婦幼醫院中醫科主治醫師莊雅惠表示，按摩可以刺激身體穴位，達到治病的功效，而局部皮膚按摩也可促進血液循環，清除老去的上皮細胞，加速汗腺和皮脂腺分泌，達到舒筋活絡、解除疲勞及美容的功效。

莊雅惠說，一般人保健最簡單的方式即是按摩位於雙手虎口的合谷穴，合谷可說是全身穴道中最實用的穴位，只要感冒、咽喉痛、腸胃不適、便秘、腹瀉、顏系統的問題及身體各位的痛症，都可以藉按摩合谷穴來治療，緩解；按摩合谷的方式為以拇指和食指一輕一緊地掐，按壓時會有微微的痠麻感，但孕婦不宜按壓此穴，否則容易導致流產。

此外，常常感冒、鼻子過敏、氣喘等呼吸道疾病患者，肺臟較弱，可用凡士林或萬金油之類的油膏在脊椎兩側由上至下擦熱皮膚，然後再由上至下推拿或輕輕地刮痧，就有保健肺部的功效。容易經痛、腰背痠者，也可在腰部，雙手握拳，用拳尖由上至下推拿，或使用刷油漆的滾筒刷來回刷背部和腰部。

莊雅惠指出，按摩對於局部瘦身也有效，如果小腿胖，可以多按摩小腿；腹部大，可多按摩腹部；全身胖，則可按揉支溝穴、合谷穴、陽陵泉、豐隆及陰陵泉各一分鐘，順時針按摩腹部約一分鐘，掌推足三里至豐隆穴，至局部產生灼熱感，再分別抓拿上臂和小腿約三至五分鐘，最後逆時針按摩局部肥胖處三至五分鐘。

按摩最好以適當的按摩膏為介質，一般人可用凡士林、麻油等，想用按摩作局部瘦身的人，可用30西西的杏仁油為基底，加上10至20滴的精油，可收輔助之效。



美國通訊公司

American Communications & Electronics, Inc.

快速 • 親切 • 專精

幫助您的事業“更發達”



MITEL

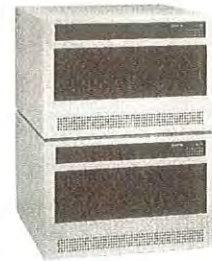
SX-50

SX-200 Digital

SX-200ML

SX-200EL

適合 20~500 個房間，PMS 連線，使用簡便
直接從電腦上 Check in, Check out、及設定 Wake Up Call



The SX-200 ML
Grows with You

~17年專業工程師，為您提供所有通訊
系統方面的設備及服務~



NEAX 2000, NEAX 2400 從 30 個單位到
5005 個房間的 MGM HOTEL & CASINO 都是 NEC
最滿意的用戶，功能超強，品質优越

*請洽詢原廠分期付款



旅館專用語音信箱系統

銷售專線 888-223-8600

工程維修部 626-458-9698

2620 Concord Ave. #128 Alhambra, CA 91803

上班族保健專欄

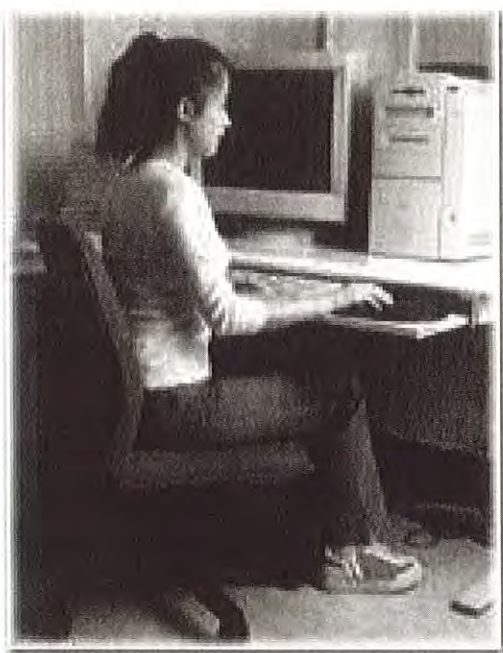
本刊編輯部

腰酸背痛的兇手

小菁及時趕出手上的報表，連著好幾個小時坐在電腦前，不停的敲著鍵盤，總算趕完時，卻發覺頸部痠痛不已…。

大毛因為工作的關係，常常在電腦前一坐就是5、6個小時，雖然偶爾會覺得頸部或腰部痠痛，卻不以為意。長時間下來，他發現即使不是在工作，頸部依然僵硬、疼痛…。

頸肩、背、腰部痠痛相信是許多上班族都有過的經驗，有些人可能休息一下就沒事了；有些人卻可能因為長期累積，沒有加以重視，使得疼痛不但沒有舒解，反而變成慢性發炎，甚至更嚴重的還會形成骨刺，或者加速椎間盤的退化。



※坐姿不良是腰酸背痛的主要兇手

「而對於長期使用電腦的上班族而言，坐姿不良通常是造成腰酸背痛的最主要兇手。」KingNet國家網路醫院骨科駐院醫師施世亮醫師說：「我們的脊椎在坐姿情況下就像一個槓桿，如果頭部向前傾，為了支撐前傾的頭部，骨頭的韌帶就會產生一個拉力，當力量超過韌帶所能負荷的範圍，這個力量就會轉移到背後的肌肉上，於是肌肉便持續暴露在張力之下，因此，久而久之，就會出現頸部容易酸痛的症狀。」

施世亮醫師表示，這種不正確的姿勢如果持續很久，而沒有加以理會，就會開始在頸部肌肉堆積一些不必要的代謝廢物，再加上肌肉與骨頭交接點之間的拉扯，久而久之就會發炎。如果仍然不去理會，就會轉變成慢性的肌肉發炎。時間久了，你就會發現自己的後頸部肌肉變硬了，這是因為肌肉裡面有許多發炎的細胞，而造成變質、沒有彈性。當然，疼痛的現象依舊，而且還會越來越頻繁。



VIC INN-TERNATIONAL CO.

金龍旅館實業公司

本期推出：

(1) 150單位，Full Service Hotel, \$9,500,000

(2) 69單位，Freeway Location, \$3,600,000

*** 南加州歷史最久**

—— 華資旅館顧問公司 (26年)
(Since 1976)

*** 僅做旅館方面之**

—— 投資、買賣，絕對專門。

你若有旅館要買賣請電：

Jerry Wang 汪 俊 宇 (323)268-8886

Pager: 626-301-7226 Fax: (323)268-6188

1455 Monterey Pass Rd., Suite #201

Monterey Park, CA 91754



從骨刺到坐骨神經痛

「骨刺」相信每個人都知道，那什麼是「椎間盤」呢？其實「椎間盤」就是連結每一節脊椎的軟骨，這些軟骨主要是由膠質、纖維質等構成。根據台北市立陽明醫院骨科主治大夫施世亮指出，一般引起頸肩、背部或腰部疼痛的原因大多與脊椎脫不了關係，尤其是頸椎、胸椎、腰椎。因為一般人在正常情況下活動，頸椎的曲線會往前、胸椎往後彎、腰椎則是往前彎，形成一個「雙S」形的曲線，不管做什麼活動或姿勢，保持這個曲線通常都不會有什麼毛病產生。

「另外，由於腰椎必須承受上半身的重量，姿勢不正確反而會使它一直長時間處在不正常的狀況下受擠壓，而造成椎間盤提早老化。」施世亮醫師解釋著：「尤其是年紀愈大，椎間盤的膠質黏度會變差而沒有彈性，於是脊椎與脊椎之間就會因為壓力擠壓而向外膨開，並產生一系列退化性變化，最後就會長出多餘的骨質，這就是我們俗稱的『骨刺』。」如果因而壓迫到神經，還會有坐骨神經痛的症狀產生。而膠質的流失，也會導致整個脊椎的高度減少，「這麼一來，就無法維持原來雙S形的曲度，同樣也會有疼痛的症狀產生。」

如此舒緩頸部、腰部疼痛

正確坐姿的重要性不言可喻，但是，如果你不幸已經常久累積了不良的習慣，造成頸部、腰部等部位出現疼痛的症狀，施世亮醫師也提供了幾個舒解的方法供讀者參考。

- 1.按摩：在疼痛的部位適度的按摩，可以促進血液循環，而且可以幫助肌肉達到舒緩的效果。
- 2.熱敷：用熱毛巾敷在疼痛的部位，直到感覺疼痛有舒緩為止。
- 3.適度休息：儘管正確的坐姿可以減少傷害，但是如果長時間處於相同的姿勢，仍舊會造成身體僵硬，所以請記得要忙中偷閒，動一動手腳，還能順便趕走瞌睡蟲。

除了疼痛時的舒解以外，平常在做某些動作時，如撿東西、或搬重物，也要隨時注意腰部的情況，才能預防疼痛的產生，或防止疼痛更加惡化。當然，適當的活動身體四肢，尤其是最常活動到的頸部和腰部，不但可以防止長時間不動所導致的僵硬，也可以增進肌肉的彈性與強度。但是，要提醒你的是，如果你仍處於疼痛的狀態，最好不要勉強運動。

※日常生活中避免脊椎傷害的基本動作

錯誤的動作：

直接彎腰下去撿或搬東西，很容易使腰椎受傷。



正確的動作：

要撿地上的東西時，最好雙腳一高一低蹲下身去；要從地上搬起重物也用相同的動作，並將重物盡量靠近身體，再站起來，可以讓腿分攤腰部的施力。



錯誤的動作：

用這樣的姿勢搬東西，很容易使腰椎受傷。



正確的動作：

搬重物時，盡量讓重物靠近自己，如此不但搬運比較輕鬆，而且比較不會傷到腰椎。



正確的坐姿

上班族大多都得長時期地坐在辦公桌前，因此坐姿的正確與否就顯得相當重要了。

到底怎麼要「坐」才是最正確的？

1. 頭部、頸部不要往前傾。
2. 椅子的高度要能讓膝蓋呈90度彎曲。
3. 手肘關節呈90度彎曲就可以輕鬆地使用鍵盤。椅子如果能有手把是最好的，可以讓手肘輕靠著。
4. 臀部也是呈大約90度彎曲，椅子的靠背底部最好稍微前凸，用以支撐腰椎。

坐姿也牽涉到椅子的適合度，如果椅子太高，要看桌上的東西或是鍵盤，頭勢必要往前傾，於是頸部就必須出力；如果椅子太低，同樣會對頸椎、腰椎造成負擔。因此，施世亮醫師表示，正確的坐姿還要配合合適的桌椅，在坐著的時候，椅子的高度要能讓膝蓋呈90度彎曲，而鍵盤的位置也要讓手肘關節呈90度彎曲就可以輕鬆地打字，身體不必過度的伸展或彎曲，保持頸椎、胸椎及腰椎正常的曲線才是最重要的。看螢幕或寫字

時，頭盡量不要往前傾，而是讓眼睛的視線往下看，但是如果你不可避免的必須往前傾，也要記得以手臂支撐，以免肌肉過於緊繃。

辦公室筋骨活動操

頸部、腰部運動

現在就讓我們依照施世亮醫師所指導的幾個活動脊椎肌肉的動作，以避免長時間工作過勞而產生脊椎不適的狀況！這些動作很簡單，且花費的時間也不會太長，所以即使在辦公室也可以做，趕快來試試看吧！

搖搖頭，鬆弛肌肉

1. 請將你的頸部放鬆，然後把頭部往前傾。
2. 如鐘擺一般，利用頸部力量，讓頭部緩緩向你的左肩擺動約45度。
3. 再回到剛剛頭部下垂的中間位置。
4. 一樣利用頸部的力量，從中間位置緩緩向你的右肩擺動約45度。
5. 再回到正中位置。然後，重覆這四個步驟10次左右。

動動腳，增加肌肉彈性

1. 先將身體站直。
2. 然後右腳向前跨出一大步。
3. 兩腳原地不動，然後右膝前弓，左膝伸直，向下蹲低，保持這個姿勢約5秒左右。
4. 回到原來兩腳併攏的直立站姿。
5. 接著換左腳向前跨出一大步。
6. 一樣兩腳位置不動，只是左膝前弓，右膝伸直，身體向下蹲低，維持約5秒左右，然後再回到直立的站姿。這樣的動作，請持續重複10次左右。



均衡的營養與六大類食物

食物金字塔 Nutrition Chart



油脂類：

「營養要均衡」這句話，醫師講的很多，書上寫的很多，傳播媒體也提的很多。不過，講的很多，也很抽象，一般人還是一知半解。您現在吃的是否「營養均衡」呢？且看本文分析。

所謂的營養均衡，是指各種營養素都要攝取充足而不過量，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。依照食物的營養特性，營養專家將食物分類（台灣把食物分成六大類），並建議各類食物的每日攝取量，在美國有飲食金字塔，在台灣有每日飲食指南，提供給一般健康成年人應用。

何謂六大類食物？簡述如下：

五穀根莖類：提供熱量及部份蛋白質、維生素、礦物質、及膳食纖維，包含飯、麵、玉米、蕃薯等五穀雜糧。依個人熱量需求的不同，每天應攝取三到六碗。建議食用全穀類食品（如糙米、胚芽米、全麥麵包等），可攝取更豐富的維生素、礦物質、及膳食纖維。它們應作為三餐的主食，「飯沒營養」是錯誤的觀念，「吃飯配菜」才是應該保持的傳統飲食習慣。

所指的是家中的烹調用油，提供熱量、脂肪及必需脂肪酸。平常吃肉，吃奶油已攝取了多量動物性的飽和脂肪，因此應以植物油作為烹調用油（請參照本站專題：如何選購烹調用油），可使脂肪酸的攝取比例較為符合健康的需要。

蛋魚肉豆類：

提供蛋白質，部分熱量、脂肪、維生素及礦物質。「豆」是指黃豆及其製品（如豆腐、豆干、素雞等），其他如綠豆、紅豆是屬於五穀根莖類，四季豆、菜豆是屬於蔬菜類。每天應吃4份，一份相當於魚、肉（去骨）一兩、豆腐一塊（100克）、蛋一個，過量與不足，都對健康不利。

奶類：

提供蛋白質，部分熱量、維生素及充足的維生素B2和鈣質。以往奶類和蛋魚肉豆類同一類，現在獨立出來，自成一類食物。因為以國人的飲食習慣，如果沒有吃到奶類食物，鈣質與維生素B2的攝取量容易不足。每天應喝1~2杯。

蔬菜類：

提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維。每天應吃3碟以上（一碟相當於蔬菜三兩，約有半碗的量），並至少要有1~2碟以上的深綠色及深黃紅色的蔬菜，它們的維生素及礦物質的含量比淺色蔬菜豐富。

水果類：

提供部份熱量及充足的維生素、礦物質、膳食纖維。每天應吃2個（每個相當於中型橘子或土蕃石榴一個），並建議至少要有一個是富含維生素C（如芭樂、橘子、柳丁、芒果、木瓜、文旦...等）的時令水果。

美國的金字塔飲食指南也提供了類似的理念：五穀根莖類被放在金字塔最底層，代表它是最基本，最重要的食物，也呼應前文「吃飯配菜」的理念。蔬菜水果擺在第二層，代表它們必需被充分的攝取，以攝取充足的維生素、礦物質及膳食纖維。第三層是奶類及肉類，它們不宜過量攝取，但也要夠。吃肉不過量絕對是對自己健康有益的，站在生態學的角度來說，也可以減少地球的負擔。至於油、鹽、糖，被放在金字塔的最頂端，它們必需控制攝取，以預防成人慢性病。



如此您就可以審視自己的飲食內容，是否肉吃得太多而蔬菜吃得太少？是否生鮮食物吃得太少，而加工食物又吃得太多？是否不自覺的吃下一堆零食和含糖飲料，正餐卻常常「隨便亂吃」？是否外食頻率過高，家開伙的機會太少…？是否對特定食物有偏見，或是道聽途說了些所謂的食物禁忌，而使自己的營養攝取不均衡？

上述情況在現代社會是很普遍的，解決方法有二：一是調整自己的飲食及生活習慣，二是視個人需要適量攝取營養輔助食品。不管採用那種作法，都應該以正確的營養常識為基礎。所以…請密切鎖定本站的各項專題。

怎麼吃最健康？三餐正常，不偏食，從各種天然新鮮的食物攝取均衡的營養，如此而已。問題是，您做到了百分之幾？請為了您的健康好好加油吧！



可怕的腦中風：

高血脂，千萬不可掉以輕心

本刊編輯部

隨著國民生活水準的提高，國人飲食習慣、勞動力也隨之改變。各種慢性病如高血壓、糖尿病、心臟病、及肥胖症也隨之增加。過去的研究已證實，這些慢性病與血脂沈積在血管內壁的程度有密切的關係。

由於高血脂症平常沒有症狀，但在不知不覺中會造成動脈硬化的形成，一旦併發腦中風、冠狀動脈心臟病、及慢性心血管循環疾病，將對患者本身及其家庭、和社會造成巨大的損失。因此如果能夠避免、或及早發現和治療高血脂，將會為自己及國家帶來更健康美好的未來。

一、了解高血脂症

血脂包括膽固醇、三酸甘油酯、及磷脂質。這些血脂的組成皆為脂溶性，必須與血漿蛋白結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。

高血脂症是指血液中的膽固醇或三酸甘油酯增加的現象。臨床上高血脂的定義是：以高出正常血漿脂肪濃度5-10%作為標準。除此之外還需依特定脂蛋白質的異常現象來判定高血脂症的嚴重程度，病理上的分類如下：

◆ 高膽固醇血症：

當血液中的「總膽固醇濃度」或「低密度脂蛋白-膽固醇濃度」高於正常值時，即為高膽固醇血症。

◆ 高三酸甘油酯血症：

血液中的三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食十二小時後，血中



三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯症。此症多半隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子（如肥胖、飲酒過量等）存在。

二、「好的膽固醇」與「壞的膽固醇」

◆ 高密度脂蛋白（HDL）：

血液中二到三成的膽固醇是由高密度脂蛋白運送，主要是將週邊組織的膽固醇帶回肝臟代謝。「高密度脂蛋白-膽固醇」越高，罹患冠狀動脈心臟疾病的機率越低，所以「高密度脂蛋白-膽固醇」又被稱為「好的膽固醇」。

◆ 低密度脂蛋白（LDL）：

血液中六到七成的膽固醇是由低密度脂蛋白攜帶，主要是將膽固醇由肝臟帶到週邊組織。「低密度脂蛋白-膽固醇」過高時所引起的高膽固醇血症，是導致動脈硬化和心臟疾病的危險因子，所以「低密度脂蛋白-膽固醇」也被稱為「壞的膽固醇」。

三、高血脂會導致心臟病和腦中風

高血脂症這種血脂異常的現象（不論是高膽固醇血症、高三酸甘油脂、或兩者合併）是導致動脈硬化的主要危險因素，會增加罹患心血管疾病的機率。因此若能避免高血脂，同時也避免引發心血管疾病的危險因子，就可以確保自我的健康。

導致心血管疾病的危險因子經美國醫學會的認定如下：

1. 低密度脂蛋白（LDL）在一百毫升血液中的濃度超過一百六十毫克。
2. 高密度脂蛋白（HDL）在一百毫升血液中的濃度低於三十五毫克。
3. 家族中曾有在五十五歲以前因心臟梗塞或猝死的病例。
4. 以前有過中風或週邊阻塞性疾病。
5. 抽菸、喝酒。
6. 高血壓。
7. 糖尿病。
8. 過胖，體重超過正常標準30%以上。

四、降低血脂的藥物

高血脂症依病因可分成因遺傳或飲食攝取不當引起的原發性高血脂症、和因其他病變引起的續發性高血脂症（包括甲狀腺功能過低、未控制的糖尿病、阻塞性肝病、及腎病症候）。不論其病因為何，初步的治療原則主要以飲食控制及規則運動為主。

但是上述控制若無法達到降血脂的目的則需靠藥物治療；降血脂藥物可分成：

- ◆ 煙鹼酸及其衍生物
- ◆ 血栓溶解劑
- ◆ HMG CoA還原酵素抑制劑。
- ◆ 魚油（含有EPA、DHA兩大成份）

五、清淡飲食、適度運動才能避免高血脂

一般而言，單以藥物治療或飲食控制的方式來降低高血脂的效果不是很理想。因此醫師通常會建議病人同時以藥物和食療雙管齊下的方式，來達成控制膽固醇的功效。與醫師及營養師配合，選擇含有均衡營養的膳食菜單是預防或改善高脂血症的最好方法。

控制熱量、脂質、膽固醇的攝取，限制或去除飽和脂肪酸，多吃蔬菜水果，少用精緻糖，不要吸菸，儘量少喝酒，並作適當的運動，是主要的原則。其他需要注意的事項如下：

- ◆ 維持理想體重；並配合每週至少三次，每次至少二十分鐘的有氧運動。
- ◆ 烹條食物時要多用清蒸、水煮、涼拌、烤燒、燉滷等方式，盡量避免油炸。
- ◆ 量選擇單元不飽和脂肪酸較高的油脂（植物油，如葵花油、橄欖油）、或魚類（如秋刀魚、鮭魚、牡蠣）。
- ◆ 少吃膽固醇含量高的食物，如內臟（腦、肝、腰子）、蟹黃、魚卵、蝦肉等。
- ◆ 多吃富含纖維質的食物，如蔬菜、水果、全穀全麥食品、及未加工的豆類。
- ◆ 多採用五穀根莖等多醣類食物。避免精緻的甜食、或含有蔗糖果糖的飲料。
- ◆ 魚油、膳食纖維、卵磷脂、綠茶是已知能夠控制血脂的健康食品，但請務必選購合格產品，並且先請教醫師、藥師、營養師，才能服用。更重要的是，切勿隨便停止正在服用的藥物。



亞凱迪亞

John T. Tsai, M.B.A., M.S.
Certified Public Accountant



服務熱誠・快捷準確
經驗豐富・電腦作業
收費合理・保密負責

蔡宗勳 會計師



- ・加州及紐約州註冊會計師
- ・美國會計師協會會員
- ・加州及紐約州會計師協會會員
- ・企業管理學士、會計碩士、電腦碩士
- ・前政府稅局特別查稅專員
- ・十餘年美國會計稅務實務經驗

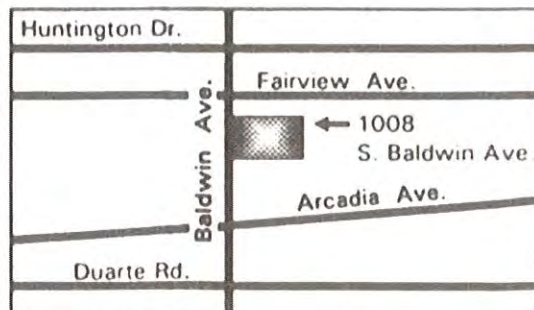
服務項目

- 申報個人、合夥、公司稅務
- 公司成立、解散、會計制度建立
- 處理會計、簿記、財務報表
- 稅局查帳、交涉、稅務規劃
- 房地產、生意、投資財務分析

會計師親自為您報稅
並提供專業省稅建議

TEL:(626)821-6575

FAX:(626)821-0970



1008 S. Baldwin Ave. Arcadia, CA 91007

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, CHERRY, 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, RADISSON, 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



落成開幕

GRAND OPENING

HAWTHORN SUITES -- MILPITAS CALIFORNIA

321 Cypress Drive, Milpitas, California 95035

Tel: 1-408-383-9500



Kenny's Supply

BEST BEDDING

2845 Supply Ave., City of Commerce

Tel: 1-323-721-0252 Fax: 1-323-721-6086

感謝 WIN-TIME HOTEL GROUP
執行股東黃義和、林宣昭、邱垂煌
採用大友供應公司的床墊、沙發床
及4種不同椅子(Lounge Chair, Pull-up
Lounge Chair, Desk Chair and Dining
Chair)